

大光慈航中學禪修營

資料來源：<http://fgshk.org.hk/2018/07/05/12122/>

【人間社記者蘇簡笑怡香港報導】2018年7月4日上午，香港佛光道場妙浩法師蒞臨新界大埔大光慈航中學，與該校的老師們及中一至中四的學生，在學校禮堂內舉辦全體禪修日，約有200人出席。



佛教大光慈航中學中一至中四學生及全體教師在禮堂內聆聽妙浩法師講解「禪」的妙用

妙浩法師在開示中指出，禪並不是閉關修煉，與外界隔絕。禪是離不開生活，行住坐臥、吃飯睡覺，有禪就會吃得歡喜、睡得自在。

禪修課程分成三部份：拉筋伸展的六度手操、(二)靜坐：介紹毗盧七支坐、(三)跑香。妙浩法師指出因為學生們的心都是往外攀緣，一刻也不能停，所以數不到息。「禪」提供一個令動盪的心安頓下來的方法。妙浩法師讚揚劉校長慈悲，舉辦禪修課，讓學生接到「安心」的方法。更勉勵學生要心存感恩，尊重校長及老師們，若能用心學習禪修，將對平常生活及學習，有很大的幫助。

中一班石穎桐同學表示今次的禪修與以往在禪修室的很不一樣，因為場地大了，人多了，很容易受外境干擾而不能專注。以前只是靜坐，今天才知道原來也有動中禪，感到很歡喜。也是中一生的巫曉輝同學則覺得法師的講解清晰詳細，容易明白，在靜坐時因為全情投入，覺得人多人少影響不大，這堂課對自己有幫助，所以回家後會繼續習禪。中四的邱俊毅是第一次參與大型的禪修，學到很多，很欣賞法師的認真，下次如有同樣的活動，一定會參加。

負責教體育的蕭少培老師參加完這次禪修後，發現動中禪的「六度手操」可以作為體育課的伸展準備，而帶氧的「跑香」肯定對學生的身體有益處，與宗教科的靜坐可以相輔相成！



這招「承先啟後」看似簡單，原來做起來卻不易。



學生：「光是盤腿也有這麼多方法，以前我一些也沒有聽過……！」



慈航中學全體師生一同學習毗盧七支坐法



禪坐—心靈饗宴的一刻



巡香：慈航中學的禮堂今天變成大家修持的禪堂，平日喧鬧的場面與此刻的鴉雀無聲，有天淵之別。



妙浩法師示範正確的跑香方法及姿勢



妙浩法師與慈航中學校長及教師在小禪修室內合攝
〔左起：張展昭老師、劉子軒校長、妙浩法師及劉家發老師〕



教師們也在旁參與，學習精神一流。



蹲下左右拉筋不止考起學生，連教體育的蕭少培老師也與學生一起做。