



佛教黃允畋中學

Buddhist Wong Wan Tin College

地址：新界沙田大圍美林邨 電話：2605 2876

電郵：info@bwwtc.edu.hk

三好畋園 21-22年度第二期 總四十期



親炙菩薩

中三級禪修活動回顧

香港大學佛學研究中心過去的十多年致力推動佛法輔導相關的研究和推廣，並於2018年開辦本港首個佛法輔導碩士課程，栽培專業人才。在學術研究方面，研究中心做了大量以佛法為本的輔導介入方法編寫和設計，並以腦電圖（EEG）等最新的科學方法來核實其成效，得到豐碩的成果。

為配合推廣禪修課程，香港大學佛學研究中心禪修導師在一月份到校進入課堂指導學生，導師為港大佛法輔導碩士課程畢業生，具備豐富的禪修知識。

導師到校支援佛化科禪修課堂，以生動的方法讓學生明白煩惱生起及消散的因緣，課堂互動性強，充滿活潑的氣氛，師生均獲益良多。導師到校支援共有5次，受惠班別及科目包括1A、1C、1D、2C、3D、5B佛化及S6生藝。由於反應良好，本校繼續合作計劃，在試後活動舉辦中三級禪修活動。



在二零二二年七月二十五日當天，有三位導師蒞臨本校跟中三級同學進行禪修活動，包括William, Richard和Eva。他們都是佛法輔導碩士畢業生，現正進行實習，具備豐富的禪修知識。

首先，Eva跟中三同學分享「森林浴」體驗。因疫情反覆，或許大家未能如常到大自然慢步靜行，但Eva特意準備了一系列有關森林的多媒體資料，讓同學能夠透過語音、照片以及影片導賞打開感官，連繫大自然。活動進行期間，同學打開心扉，讓自己的不同感官都沉浸在充滿生命力的森林裡，全心接收森林贈予我們的所有，在大自然中找尋一片寧靜空間。

接著，William跟同學分享了一些比較動態的禪修方法，共有五個招式：「米」字操、拍走煩惱、初轉法輪等等。這些活潑的動禪除了具有健身的效果外，還能調心，幫助人們將散亂心轉為專心，並進而達到身心合一。勤加練習後，可應用在生活中，時時放鬆、放下身心。導師特別提示動作盡量放慢，才能培養覺察力，較易清楚身體的動作與感覺。

然後，Richard指導同學完成身體掃描的禪修練習。身體時常會發出訊號，幫助我們瞭解此刻身體和精神健康。做身體掃描練習，能增加對身體訊號的覺察能力。練習時，將注意力如掃描般由腳至頭慢慢移動，細心留意不同部位的狀況，並放鬆繃緊了的肌肉。

最後，中三級同學比較自己在進行禪修活動前後的呼吸次數，找回身心的連結與自在，並將感恩之情透過文字表達，一人一張告示貼在感恩樹上。



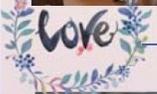
宗教周活動



製作蓮花燈



浴佛典禮



佛誕卡設計



抄寫《心經》



傳燈法會



素食貧富宴



佛陀與樹木的緣分



佛學常識

「一花一世界，一葉一如來」，佛陀不僅用植物做比喻教導眾生佛法，他的出生、悟道、涅槃、遺教結集等不同時段，都與樹木結下了不解之緣。

無憂樹 佛陀降生之樹

無憂樹羽狀複葉，葉柄柔軟，嫩葉呈垂狀，細看宛如一件被雨打濕了的紫色袈裟。每年3-5月間開花，盛花時，狀如火炬般的金色花序覆蓋了整個樹冠，遠眺仿佛一座金色的寶塔。經典記載，迦毗羅衛國淨飯王夫人摩耶產期將臨，按當地習俗回母家分娩，途經藍毗尼時，到花園中休息，摩訶摩耶王后走到一株茂盛開滿金黃色花的無憂花樹下生下悉達多太子。

菩提樹 佛陀覺悟之樹

菩提樹四季常綠，其葉片如心形，清洗葉肉後製作書籤，形似蟬翼，故名「菩提紗」。釋迦牟尼在尼連禪河畔的一棵畢鉢羅樹下夜睹明星悟道成佛。畢鉢羅樹，因為佛在樹下成道的緣故，得到菩提樹之名。「菩提」就是「覺」的意思。



娑羅樹 佛陀涅槃之樹

娑羅樹為大喬木，濕地常綠、花朵色彩鮮艷。印度佛教儀式中常燃燒娑羅雙樹脂或木材作為禮佛薰香之用。佛陀在毗舍離城時，在拘屍那伽的河邊，一處四方各有兩棵娑羅樹的中間，枕著右手側身臥著示現涅槃。佛陀涅槃處的娑羅樹四方各生二株，故稱娑羅林或娑羅雙樹。

七葉樹 弟子首次結集處

七葉樹為落葉喬木，碩大的白色花序又似供奉一盞華麗的燭台，廣植於寺廟。印度王舍城有一岩窟，周圍長滿七葉樹，那兒又叫七葉岩、七葉窟、七葉園，是佛祖涅槃後其弟子們第一次結集，統一經法的地方。



福慧增長

好書推介：《斷捨離》

「斷捨離」並不是主張簡樸或清貧的生活，而是藉由對物品進行「減法」來為自己的生活加分。在每個當下都只使用最少量，但最好、最適合自己的東西，如此一來，不僅周圍的環境變得清爽，連帶也會改善我們的心靈層面，更奇妙的是「斷捨離」是個自動機制，只要一旦開始行動，這個過程就會不斷循環，從外在到內在，讓你整個人煥然一新！



作者：山下英子、羊恩嫻
出版社：平安文化有限公司
學校圖書館索書號：177 2277
ISBN：9789578038059





猴王救母

很久以前，在大雪山的樹林裡，有一隻獼猴王帶領著五百隻獼猴，在樹林裡找尋食物。當時有獵人架設獵捕猴群的陷阱，利用繩網來獵捕牠們。這時，獼猴王臨危不亂的告訴陷入網中的猴群：「你們不要擔心害怕！我會破壞這繩網，大家不要憂慮，我會解救大家到安全的地方。」於是猴群們，隨著猴王的引導——脫離危險。而這時候有一隻年紀較大的老獼猴，因背著一隻年幼的小猴，不小心掉進了路邊的深坑裏，猴王因為眾猴解危，未注意到掉入深坑中的老獼猴，等大眾回巢穴的路途中才發現自己的母親不見了！



於是獼猴王又帶領猴群們返回找尋，終於發現坑洞中的母親，這時猴王又運用牠的智慧，要猴群們互相捉住尾巴，同心協力的往深坑中延伸，而自己更是親入坑中，將母親拉救出來，解除了母親落坑之難。

「這隻獼猴王就是過去生的我，過去我使母親出離深坑的苦難，而今天我至忉利天為母說法，更是解脫了母親輪迴三惡道的苦難。」

佛陀更慈悲的藉此因緣，告訴在座的每位弟子：「救助父母出離種種苦難，有無比的大功德，我由於從過去到現在，為母親除去苦難，所以生生世世感得無苦難的果報，所以大眾應當孝順父母。」

善耕心田——利樂身心



有一天，佛陀來到一座村莊托鉢，正在耕田的農夫見到佛陀，就說：「我以自己的力量耕田下種，以供飲食，沙門瞿曇您也應該這樣做。」佛陀說：「我也自己耕田下種以供給飲食。」農夫懷疑地問：「我都不曾看見沙門瞿曇駕牛耕田除草，為甚麼瞿曇要說『我也自己耕田下種以供飲食』？可否為我講說您的耕田法？」

佛陀以偈回答：「信心為種子，修行是時雨，智慧為犁耜，慚愧心為轅，正念自守護，是則善御者，保藏身口業，如食處內藏。真實為其乘，樂住無懈怠，精進無廢荒，安穩而速進，直往不轉還，得到無憂處。如是耕田者，逮得甘露果；如是耕田者，不還受諸有。」農夫一聽，歡喜讚歎佛陀是位真正善於耕作的人。

的確，佛陀是以一位正視人生的老農自居，他不但是一位善耕心田的農夫，更是一位以眾生為田，期望眾生皆獲菩提道果的農業專家。佛教就在這種「善耕心田」，以「眾生為田」的因果教義下，發展出敬田、悲田、恩田等，以及勤耕諸眾生田，必得福德善果的福田思想。



資料來源：香港佛教聯合會、《雜寶藏經》、《雜阿含經》、《星雲大師全集》

顧問：李鏡品校長

編輯：陸競冬老師、張虹老師