芝加哥佛光山夏日禪修班「半日禪」修持

近百人參與體驗人間生活禪保持專注安然 感受與大自然合一

中、英人士參加同受益，現場即席翻譯

上座調身、調息，以「身、受、心、法」四念處做練習

戶外禪，是讓學員們體驗「六根修持」的功課

生活中處處皆是禪機，只要練習覺照，便能在繁忙與喧囂之中保持清明

從動中禪，覺知身心規律的移動，是自我體認的一種修持

從嘈雜中找到專注與安然，在自然環境中感受寧靜

學員們在移步之間攝心安住

【本報訊】芝加哥佛光山舉辦夏日禪修班，近百人參與 體驗人間生活禪

【人間社李性銘 芝加哥報導】芝加哥佛光山於今夏開辦三場「夏日禪修班」，並於8月24日舉行「半日禪」修持。大眾透過坐香、行香及戶外禪修，放鬆身心，練習「讓身心回到當下」的修行智慧。在住持永瀚法師引領下，學習如何將「人間生活禪」落實於日常生活，四次課程吸引近百位中英文學員參與，並設有即席翻譯。

活動伊始，學員依自身狀況選擇盤腿方式入座，隨後展開禪修體驗，包括調身、數息調息及「身、受、心、法」四念處練習。戶外禪則讓大眾於道場禪園觀照六根修持，在車水馬龍及蟲鳴鳥叫中保持專注安然。

永瀚法師引述《六祖壇經》：「煩惱即是菩提，生死即是解脫」，提醒修行在於轉念與不計較。他並以禪師問答啟發：「隨時都可解脫，是誰絆住你？」強調困住我們的往往是內心煩惱。只要常能觀照自心，就能體會頓悟，進入「慧解脫」。

法師介紹人間生活禪最接近佛陀人間佛教的本懷，所以大師將佛光禪定名為人間生活禪。「人間生活禪」強調融入日常生活，行住坐臥接式禪，覺照當下，以事練心。每天五分鐘專注呼吸，於繁忙與喧囂中保持清明，培養淡泊安然的生活態度。

多位學員分享心得。芝加哥協會會長王克英表示，禪修讓心念回到呼吸間，專注力提升，在忙碌中找回清淨；第三分會副會長張道瑄回憶童年於馬尼拉道場的自在體驗；會員蔡秀招提到，行禪使生活更覺知。青年楊雅嵐、茅懿首次參加禪修，體驗戶外禪，感受與大自然合一。海印師姐則以〈心經〉體悟，禪修即是日常中不被境轉的最佳練習。最後，法師提醒大眾，依循佛陀教導的禪修是最穩妥的方法，不必追求感應或忙修瞎練，而應透過數息與覺照，找回安靜的心。

美圖裝修設計公司
專業訂做 餐館櫃檯 各種皮沙發
經驗豐富 施工認眞 價格合理 質量保證
手機：(773)458-4507 Fax：(773) 465-7570
想裝修靚嗎？美圖幫您！
◆◇◆◇◆◆◇◆◇◆◇◆◆◇◆◇
價錢估道 免費設計 畫圖價 廚房室 木梯浴 門窗柵 抽煙欄 柏文系 水電裝 冷暖煤 各款工 地櫃台 水泥按 地毯裝 地板面 地瓷磚 餐館裝 大小工程修

SANYANG PAI Since 1983
三陽牌 抽油煙機
SANYANG PAI RANGE HOOD
CY-85 經濟實惠

CFM 720
CY-85
・超強力馬達
・發揮最大吸力
最新型 CY-928 吸力超強

吸力超強CFM 780
CY-928
・最新型易拆洗 30" 超優不鏽鋼
・風扇免清洗
・超強力馬達
・流線型設計
・一體成型