

家長八達通

親子

資訊

育兒

升學

活動

書籍

網站

觀察身心變化
培養感恩心

佛教大雄學生 禪修練專注力

都市人生活忙碌，有時想找時間靜下來也不易，近年愈來愈多人學禪修，希望平靜心境，提升身心靈健康。事實上，數年前開始有中學推動禪修，當中不止佛教學校，也有天主教學校期望可為學生減壓。去年，香港大學佛學研究中心總監衍空法師，首次為中學編寫禪修教材，讓中學生有系統地學習禪修。Elsie知道，位於深水埗區的佛教大雄中學，今個學年開始就採用該教材，在全校推行禪修課程；學校亦獲陳廷驊基金會贊助，把其中一個課室改裝為禪修室，讓同學在寧靜環境學習禪修。

法師編寫教材

Elsie早前到了佛教大雄中學，參觀該校新設的禪修室之餘，也了解該校禪修課程。倫理與宗教科主任駱惠玲表示，衍空法師是該校校監，向來大力推動禪修，以往曾到該校舉行相關講座，更在六年前贊助該校開

設小型禪修室「覺醒軒」，推動禪修。

「法師知道在近二十年，歐美有些學校在校內推動禪修，因禪修對學生的學習和心靈關顧有很大幫助。而香港近年有很多學生不懂處理情緒問題，法師遂引入這個方法到香港學校，當中不止佛教學校，還有天主教、基督教學校等，推介紹給他們去做，希望幫助香港學生應付學習、交友、生活上的各種問題。」駱主任說衍空法師去年更編寫中學禪修課程教材，先教授全港佛學老師，讓他們可以在校內教禪修。

究竟何謂禪修呢？駱主任就解釋，「禪」的意思是靜思，行住坐臥都可以是「禪」；「禪修」就是思維的訓練。這個修練有助訓練學生專注力、提升觀察力，也可冷靜情緒，放鬆身心。她指全套課程分六個

單元，合共二十四課，教學生在生活中以不同方法訓練內心，讓他們學習別被外界干擾，或因衝動而犯錯。今年該校先教第一個單元，共有四課，現時已教了三課。另外，學校歡迎老師參與學習禪修，反應不俗，約有四分一老師主動報名參加。

每課練習20次

禪修課程由淺入深，由教學生觀察自己身體變化、內心感受、心念變化，最後再觀察世間現象，課程後段更會滲入佛法。駱主任舉例，第一課為「覺知自身」，通過請學生郁動身體，讓他們覺察自己，例如感受手心的變化，學習從細微之處觀察；至於第二課是「覺醒呼吸」，第三課則是「細味禪」，即是在進食時，覺察所吃的東西，培養感恩心等，例如該校就讓學生試食杏脯，並分別在無覺察和有覺察的情況下吃杏脯，看看感覺有甚麼不同。

此外，禪修課程還有作業，讓學生在家練習和記錄。老師從作業中，看到學生的進程和變化，了解禪修對他們有甚麼幫助，有沒有提升及改進等。校長何婉瑩同Elsie講，老師教授每一課之間，都有時間讓學生在家練習，最少起碼二十次，確保他們有一定程度，才開始教授下一課。

至於新設的禪修室，本來是課室，可容納約四十人，用途跟舊的小型禪修室「覺醒軒」有些不同。駱主任表示，「覺醒軒」供奉的是水月觀音菩薩，學生可在早



■佛教大雄中學今個學年新設禪修室，校長何婉瑩(右一)及倫理與宗教科主任駱惠玲(左一)表示，學生在這裏上禪修課時，會受寧靜環境感染。

上或午膳時間，自己入內禪修或反思；新設的禪修室則是上課之用，進內要脫鞋，設坐墊、毛巾，地下鋪竹地板，供奉的是思維彌勒菩薩。駱主任說，同學進內後，都會受環境感染，表現特別安靜。

紓緩學業壓力

Elsie問過兩位同學，他們都指有系統地學習禪修後，對學業和紓緩壓力方面都有幫助。中三學生陳靜怡指以往做事很不專心，常做錯事，粗心大意。「我數學很弱，以往補習老師要跟我說很多次，才聽得入耳，但上完禪修課後，老師講一次我已明白，對學習有很大幫助。」

靜怡的神奇變化，源自她從禪修學到專注和細心。她指特別喜歡「細味禪」一課。她說那次由道源法師到校教授，請同學覺察杏脯，包括感受味道和觀察外形。「做完練習時變得細心，細看杏脯，發現上面有些細紋，是漸變色，摸下去有點黏，如果不留意，就不會發現。」她認為

「細味禪」可隨時隨地練習，讓她習慣留意身邊事物，變得細心。

至於中五生譚燦霖就指，最初對禪修的印象，只是「打坐」，當有系統學習後，發現行住坐臥都可禪修，「只要專注就是禪修，不用刻意找地方坐下或焚香，打破對禪修印象。」他認為禪修有助減壓。「例如有某方面的壓力，就專注想該方面，有甚麼做得不好，有『吾日三省吾身』的意味，明白自己錯處，再想如何做得好。」

駱主任說，未來會通過不同活動，例如茶禪等，讓學生學禪修。她又說，早前該校還為中六生辦祈福法會，目的讓他們在文憑試前安定心寧，專注溫習，應付文憑試。Elsie覺得，現時愈來愈多人認同禪修的效果，肯定禪修可穩定情緒，紓緩壓力，值得向學校推廣。

Elsie 陳

若有任何家長關心的話題，歡迎報料。傳真：2798 2688。



■同學在禪修課可訓練專注力。



■衍空法師是佛教大雄中學校監，曾多次到該校推廣禪修。