



禪修改變我很多

佛教大雄中學



我們都有耳朵，但卻不一定可以留心專注於聲音，所以偶爾會在「遊魂」，明明老師在講課，耳朵卻像失聰，什麼也聽不進去。去年十月，佛教大雄中學全校學生開始上禪修課，這一天課堂是學習「正念鐘聲」，以聲音作為專注對象，培養學生的覺知及專注力，讓他們放鬆身心，專注當下一刻。

幫助轉化情緒

倫理與宗教科主任駱惠玲老師表示，禪修課本共有廿四課，教導學生用不同方法去留心、觀察及覺知自己身體和內心的起伏變化，例如憤怒時，呼吸會變粗，當你提升覺察力之後，下次想發火的時候，就可以先行找方法轉化，避免衝動做錯事，當青少年遇上問題，無論是學習、家庭、感情困擾等，都可以停一停，想一想，反思問題的所在。「當問題出現，並不是罵社會、罵家庭、罵學校，禪修可以讓人冷靜下來，知道什麼應該做，什麼不應該做。」駱主任說。

駱主任表示，我們的心念與所有事物同樣都是無常，分秒在變，禪修正好幫助同學面對這些無常。「例如當學生遇上家庭問題，好像父母吵架或者學業壓力，禪修可以提供一個方法去幫助他們處理及解決問題。」大雄中學和其餘十二間佛聯會會屬學校一樣，獲得陳廷驊基金資助興建新的禪修室。禪修室大約四百呎的地方，環境清淨，供奉的是思維彌勒菩薩像，只見這班中五



同學從禪修中學會覺知、感恩和專注。

同學安靜地排隊進入，步伐明顯溫柔了，一步一步，了了分明。駱主任表示，他們一向也有禪修室，名為「覺醒軒」，可是面積比較細小和簡陋，現在這個可容納四十多人的禪修室，確是勝了一籌。不過，「覺醒軒」依然開放，同學在早上或午膳時都可以入內禪修。禪修課在全校實行，按部就班，一步步指引學生修習禪修，強化心靈。

駱主任坦言初時也不懂怎樣去教學生，幸好衍空法師安排十三間學校的佛學科老師上禪修課，所以第一個得益的是老師。「每位佛學科老師都需要上課，共有八課，感恩法師用心教導，前一陣子所有老師都去了日本完成兩個禪修課，對我們幫助很大。例如衍空法師的身教

對我很受用，他教的 mindfulness 讓我學會了做任何事都要有三樣東西，第一個是有心；第二是用心；第三是有質素。當你有心的用心的去做，成果必然有水準。另外，我發覺自己的覺察力也提升了不少，從日本回來之後，我也有與學生分享這些得着。」衍空法師更安排了道源法師擔任他們的禪修課指導，親自示範如何帶學生禪修，十分細心。

在大雄中學執教了二十六年的駱主任，見證佛化教育在學校的推廣，她甚感欣慰。對學生有什麼期望？「**其實禪修無分宗教，天主教也有 mindfulness，雖然大家不同信仰，但目標一致，希望幫到學生提升抗逆力。**」



駱惠玲老師

學生的改變

瞌上眼，專注的時候，我只聽見記者哥哥移動拍照的聲音，又起身又蹲下，覺得他很辛苦，心裏面很感恩他。

——梁嘉欣

老師指引我們用三個方法練習聆聽：刻意聆聽、任運聆聽、無心聆聽。最後一次我好像失聰，聽不見其他聲音，專注在呼吸上。我覺得禪修除了提升覺察，還可以舒緩緊張情緒，特別是考試前，當我很緊張時，原來專注呼吸真是可以穩住自己情緒、幫助放鬆，發揮得更好。

——鄧思妍

你們已經
上了四課禪修，
感到有什麼
好嗎？

當面對重要事情，禪修可以幫到自己，好像面試，或者上堂要 presentation（演示），好多時都會焦慮，可是覺察呼吸，調整心理狀態之後，我可以專注做要做的事。例如面試時，原本很緊張的我，只是用少少時間禪修，口齒就變得清晰，可以更清楚表達自己，結果發揮比預期的好。而且只是專注呼吸，不須任何工具，隨時隨地都做到。

——譚燦霖

很同意譚燦霖的說話，我有強迫症，譬如說，我會強迫自己的心跳，每一秒跳一下，做任何事也要按照規律，又例如我會在意自己每一步行走的距離。禪修時盡量令自己不想太多，慢慢專注呼吸，不留意其他事，感覺輕鬆了。

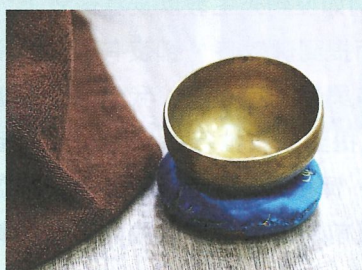
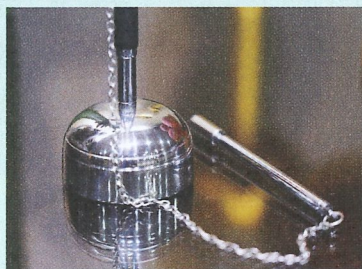
——李佳涵



你們覺得
哪一課
最有得益？

我會喜歡「覺察自身」和「細味禪」。自己每日上學都是行走同一街道，有一日卻突然被地上一塊石頭絆倒，就是因為我只顧跟別人談話，不夠專注，所以覺察自己與平時有什麼不同是很重要的。好像生病，事前一定有些徵狀，如果你沒有留意，就會病得越來越嚴重。上「細味禪」這課，我知道上堂前，駱老師四圍去找杏脯和紙兜，老師這樣做不是理所當然，所以很感恩她。現在的人就是不懂感恩，覺得別人對你好是必然，你不一定也要對他好，我覺得是雙向的，要去感恩別人對你好，特別是家人，不要因為衝動出言傷害他們。自問以前都不太關心家人，以前知道家人身體不適，都沒想方法幫他們，現在接觸多了佛學，知道要去關心家人，珍惜與他們一起的時間，因為家人沒可能陪你很久，要爭取時間與他們相處。好像有一次媽媽腰痛，經常在睡覺中痛醒，我就買了一個墊給她，她說之後沒有那麼痛了。

——梁嘉欣



「覺察呼吸」及「細味禪」對我很重要，我有學琴，每次要考試，自己就極度緊張，時常覺得自己會做得不夠好，有次因為太緊張，在試場外面哭了出來。自從學習覺察呼吸，我會找一個角落呼吸，人就沒那麼緊張。有時在家胡思亂想，會立即坐在床上呼吸，然後問：我是誰？我在那裏？有次爸爸罵媽媽，媽媽很傷心，我就拉她入房間與她一起禪修，跟她說覺察呼吸可以平靜心情，知道自己當下做什麼？結果她平靜很多，回想為什麼吵架這樣衝動？

「細味禪」讓我想起食物是由農夫很用心種出來的，如果你本身不夠敏銳，細味禪可以令你很敏感。好像前陣子媽媽腰骨痛，初時我不為意，學了細味禪之後，覺察力高了，見她每次下床也很辛苦。星期一至五沒可能幫她做家務，可是到了周六周日，就會主動幫她洗衣服曬衣服及拖地。

——鄧思妍

現在很多人也說年輕人崇尚消費主義，很浪費，又不關心父母，其實因為他們沒有了感恩心，浪費食物，不懂感恩農夫辛苦、廚師辛苦，覺得付了錢就可隨意浪費，有時對父母也是，父母生我出來，當然要負責養育，但不是必然的，他對你好，你都應該對他好，這是孝道。「細味禪」讓我感恩很多事，更留意到媽媽頭髮白了。

——譚燦霖

我選修視覺藝術，很喜歡畫畫，追求完美，當發覺有些地方畫錯了，或者上色有少少偏差，我會立即丟掉它，不會反省哪裏出錯。「細味禪」教懂我要仔細、專心去觀察那物件，現在我會把畫 scan 入電腦，用軟件檢查清楚顏色比例，因為不同畫紙的質地不同，有些是紙質，有些是棉質，棉質厚身可下多些水，紙質多水會皺，以前畫畫時不會留意紙質，現在覺察力多了。

——李佳涵