



佛教大雄中學 禪修提升身心靈健康

📅 2023-02-24 📍 佛教大雄中學



近年坊間開始流行用「靜觀」、「正念」等方法來減壓，有些靜觀課程的費用動輒數千甚至上萬元，並非人人也能負擔得起。

內容目錄

[靜觀減壓](#)

[寧可短 不可斷](#)

靜觀減壓

其實靜觀並非甚麼新鮮的事物，70年代美國科學家Jon Kabat-Zinn（卡巴辛）已經創辦了「美國麻省大學醫學院靜觀中心」，推廣靜觀減壓課程（MBSR）。而卡巴辛靜觀課程所依據的理論，就是源於佛教的禪修。

「禪」是梵文「禪那」（dhyāna）的簡稱，意譯為「思惟修」或「靜慮」，它有助我們認識自己、增強化解壓力的能力、提升專注力和培養智慧。

佛教大雄中學佛化科（佛化德育及價值教育科）自2018年起開設禪修課程，讓同學有系統地認識和關顧自己的身體、感受、內心世界。



Arch Education

夥小小漢語辦特色普通話課程

[按此立即閱讀](#)

禪修課程先介紹較易掌握的感官練習，例如「正念鐘聲」、「細味禪」和「行禪」分別對應五根的耳、鼻、舌、身，讓同學較容易理解覺察力的意思。隨後學習坐禪，同學會專注於當下呼吸的變化，了解它與自己身體和情緒的關係。當同學掌握了專注的方法後，便進而學習如實地覺知內心狀態，培養出分辨善惡心的能力，建立起「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意」的正確價值觀。





師生與黏土觀音大合照



同學在覺察呼吸的變化

寧可短 不可斷

聖嚴法師說過修行的原則是「寧可短，不可斷」，所以本學年開展了「早課禪修」計劃。每天的班主任時段內，全校師生一起進行五分鐘觀呼吸練習，然後才開始英文早讀和上課。既將禪修變成同學的生活習慣，念茲在茲，亦有助他們收攝心神，提升課堂的效能。

除正規課程外，佛化科一直以不同形式推廣禪修，務求給予同學更多親近禪修和佛法的機會。例如「每月禪修」、抄寫《心經》，與視藝科合作「禪與藝術」系列活動，製作茶道杯、黏土觀音和地藏菩薩、陶瓷香座等，在專注藝術創作的過程中體驗禪意，培養同學的審美意趣。

此外，佛化科與家教會定期舉辦「家長禪修班」，教授家長各種禪修方法和知識，讓家長照顧好自己的身心靈健康之餘，也可與子女一起禪修，促進親子關係。

學校深信禪修有助同學面對複雜多變的外在環境，增強面對壓力的能耐，培養作出正確抉擇的能力，活出健康精采的人生。



師生專注於抄經的當下





家長投入坐禪的狀態

你可能有興趣的文章



播道書院「做起」學生自信心 自由「站台」展現個人亮點



播道書院 活動教學 功課少重預習



聖公會李炳中學 發明家搖籃 國際比賽屢獲殊榮

