覺醒禪修

幼儿心靈更要學禪

- 上兩期已報道了禪修被列入佛教中學佛化科常規課程、
 - 禪修教材套製作的過程,
 - 亦分享了五間中學師生對禪修的體會感受,
- 今期我們繼續訪問兩間在校園散播禪修快樂種子的佛教小學,
 - 且看潤物細無聲的力量。

圖、文:温暖人間採訪組[,]部分圖片由香海正覺蓮社佛教陳式宏學校提供[,]特此鳴謝





「引入透光,令室內更有神氣」、 「採用牆櫃收納,具實用性之餘亦增添空間 感」、「自流平地板,容易打理又不易積 塵」,這幾句話聽起上來有點耳熟,似是室 內設計的電視節目慣常用語,但這次設計的

位於上水的香海正覺蓮社佛教陳式宏學校(簡稱式宏家),三年前開始了名為「心之校園」的計劃,對學校進行大變身,並成功向華人永遠墳場管理委員會申請基金,在校內改建靜觀室,取名為「心房」。校長方子蘅及設計師林偉雄(阿雄)是計劃的策劃者,說起計劃的緣起,原來一切從心開始。

不是家居,而是一所靜觀室。





香海正覺蓮社佛教陳式宏學校「心之校園」的團隊及設計師[,](左起)伍淑玲老師、林偉雄設計師、方子蘅校長及李潔玲老師。

因緣際會

「對一般人來說,佛教學校的 形象普遍都是次一等的,所以我就 想將形象建立起來,將佛法、靜觀 及學校的核心價值聚焦,再讓設計 師在當中發揮,做到老少咸宜,就 如以前的歡樂今宵,一提到就已經 很入心。」方校長道出當初想成立計 劃時的想法,後來從朋友口中得知 有位很有心的設計師, 說不定可以 共同成就, 於是就撥電話給阿雄, 而將靜觀帶入校園的意念亦正對阿 雄的胃口, 經數次深入討論後,「心 之校園」計劃正式出爐。 當然, 也 少不了辦學團體香海正覺蓮社及校 監果德法師的支持, 計劃才得以最 終成就!

咬緊牙關的堅持

一位是剛就任校長,另一位 就首次為小學禪修作設計,加上一 份剛出爐的計劃,出現一籃子的問題,例如資源、同學反應、教師培 訓等等。問到如何克服時,兩位説 了句「堅持」,這兩字雖講得雲淡風 輕,但沒有校長及阿雄三年來遇上 種種困難而繼續堅持的毅力,相信 就沒有今天的「心房」。

心印心的引導

「心之校園」,為何要以心為 名?校長就説:「學校,是小朋友 的另一個家;老師,亦被稱為人類







靈魂工程師。對小朋友的成長尤其 重要,而要教育好小朋友,首要任 務就是心靈教育,佛法講『心如工 畫師,能畫諸世間』,當心的問題處 理好,品行成績是沒道理不好的, 正因為重視心,故計劃取名為『心之 校園』。我們辦學團體的辦學宗旨是 『覺正行儀』,而心之校園正是發揮 及實踐其精神的所在地。」

有發起人,有全盤計劃,還需 要一群同心的團隊才能成功推動「心 之校園」,計劃的另一個重點是培養 同學的覺察心,因此團隊特意將覺 察心分為六個核心價值,分別融入 六個年級當中,步步引領同學加深 對自己的了解。負責一年級「感恩 心」的李潔玲老師就分享:要引導 同學的覺察心需要「知、情、意 百 写。所以同學在小一時有「百 日宴」以及「弟子規」,在「百日宴」中同學需要以敬茶、寫感恩卡及唱 歌等活動,向父母表達謝意,從活動中讓同學感恩父母。

負責四年級「自信心」的劉曉輝 老師,憶起同學參與閃避球比賽的 情況:「比賽之前,同學不斷説很緊







張,不知如何是好。那場比賽是決賽,加上對 手身高及體能都比同學優勝,說着說着就有同 學建議,出場前不如做一次靜觀,就這樣同學 就臨陣靜觀。」而結果?當然勇奪冠軍!勝 負雖然重要,但在老師眼中,同學選擇臨陣以 靜觀處理壓力,才是彌足珍貴的禮物。

無聲潤心

「隨風潛入夜,潤物細無聲」,要培養「覺察心」,書本、言語只是其中一種方式,更多時候,環境、聲音、氛圍等等「啞老師」對同學的影響更加深遠,它們默默地陪同小學生的六年成長路,全天候地對他們進行無言的教化,因此校長對「啞老師」的着墨甚為看重。心靈步行徑、聲音導航、正念飲食、禪繞以及剛落成的「心房」,都是校長禮聘的心靈導師。

一段不用三十秒走完的路、四句靜思語,加上樹木鳥聲,就是同學每天上課前必經的心靈步行徑。校長分享步行徑就好比「過冷河」,「記得有一日,我在徑旁見到有位同學悶悶不樂,就詢問他發生什麼事,一問之下才知道原來上學前他剛被媽媽責備過,就一直懷着不快的心情,步行徑就給了他沉澱的時間。」而牆邊的靜思語更可以起到提醒的作用,同學每次經過時都已經習慣慢慢走、靜靜走,每日上課前都給自己少少的空間時間認知及覺察自己。

午膳,是不少小學老師都會大感頭痛的時段,偏食、含飯不吞、草草吃幾口了事的都

有,而且各有千秋。 自從學校在午 膳時段引入正念飲食後,團隊皆笑 稱剩飯數量明顯下降,亦少了偏食 的情況出現。

未來的事,交給佛法吧

三年時間轉眼即逝,阿雄跟校 長都希望未來「心之校園」計劃得以 推廣至其他學校,「心房」從概念走 到現實,但校長反而覺得一切有如 回到三年前,路依然長遠,「革命尚 未成功,同志還需努力,未來還有 漫漫長路,不過我確信有佛法就有 辦法。」未來,一如以往,讓佛法引 領。



簡介

取名「心房」有着雙重含意。第一,「心」是佛教所強調要修習的,取名心房是希望進房者可以修養心靈,而「心房」二字更獲校監果德法師親手題字;第二,心房就好比學校的心臟,將缺氧血轉化為含氧血後,再泵往全身,讓生氣傳播開去。

「心房」的出現,有賴華人永遠墳場管理委員會的資助,因此 在心房中掛上一塊致謝牌匾,同時將心之校園的大綱融入當中。





格局

整個心房構思由設計師林偉雄創辦的 CoLAB 與 One Bite Design Studio(一口設計工作室)合作,將前身為資源室及雜物室重新打造,打破其中一面牆,增加採光度之餘,亦將室內室外連結起來。為令到整體感覺更具現代感,採用淺色作為主調,室內另一個特色是自流平地台,一來容易打理清潔,二來可以節省成本。在設計靜觀室時,想同時滿足佛教與中性兩個元素,特意以趟門作間隔,以配合不同場合。





布置

要吸引同學靜觀,先要引起同學進入「心房」的興趣,因此在布置的設計上特意採用活潑的風格,靜觀室的坐墊選色一般以深色為主,而「心房」特選鮮色坐墊,同學就算不習慣靜觀也會想坐上片刻,多彩的坐墊亦讓整體感覺添上幾分活潑。

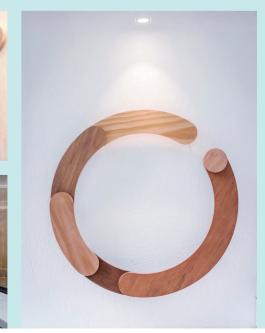
WhatsApp、WeChat的表情符號五花八門,以表情符號作回覆已經成為不少人的習慣,而「心房」的趟門合起來形成一個圓形配合主題外,更是一塊磁石板,同學每次進入「心房」時都會選擇一個表情磁石,阿雄指在這個過程中,同學會覺知到當日自己的心情,雖然只是個小動作,卻是一個訓練同學覺察心的好方法。

標誌

心之校園的標誌,正是出自設計師林偉雄的手筆,意念就是心的歷程,取材自「心如工畫師,能畫諸世間」,透過靜觀步步提升心靈,邁向圓滿,值得注意的是,最上面的圓依然有一個缺口(見圖),阿雄指圓滿只是目標,是一種提醒,提醒每個進入「心房」的人需要不斷地修習。









從小學習心的管理

佛教慈敬學校

自 2011 年起,佛教慈敬學校開始把禪修列為常規課程,稱之為「淨思課」,禪修室則稱為「心靈淨思軒」。「因為對小朋友來説,淨思這個名詞比較容易明白!」慈敬學校的黃鳳鳴副校長微笑着説。

佛教慈敬學校是香港佛教聯合會的會屬小學。早在七年前,校方已經想在學校內開設禪修課,加上建設好了「心靈淨思軒」,於是黃副校長四出到不同道場參學,深入接觸,吸收他們禪修的基本教法,集各家大成於一身,然後編排一套較貼近年幼學生需要的禪修方法,由校內老師施教。

要生動才夠趣

小學生上禪修,會不會一頭霧

水?在學校任職三十多年的黃副校 長認為,的確沒可能叫這群「小白 兔」一下子禪坐太長時間,每次幾 分鐘已經足夠, 所以教的方法才是 關鍵。「要將禪修與日常生活拉上關 係,用生動方法增加共鳴。『淨思 軒』這間房位於走廊盡頭,室外環境 比較擠迫,於是我會借助環境,比 喻為迫地鐵 — 如果沒有反觀自心, 可能會因為擠迫而與別人起衝突, 加上排隊入車廂前,汗流浹背,令 人心生煩躁。 可是進入了有冷氣的 車廂(或淨思軒)後,感覺特別 清涼,清涼就會感到舒服,舒服就 會自在喜悦,亦即是禪悦,是佛法 帶給我們的喜悦, 而此喜悦只會在 心境平靜時才會生起。 用此環境帶 動,讓他們親身體驗,同學便能容 易理解。」

學生年紀尚小,或者暫時未能 明白禪修的好處,可是教導學生猶 如種樹, 禪修種子終有一天發芽, 對小朋友的健康成長有很大幫助。 「每當遇上困難, 只要想起『淨思 軒』這個地方,想起這個禪淨方法, 然後實踐安頓身心,就容易克服難 關,因為只要冷靜下來,什麼事也 能處理得到。正如《大學》都説『知 止而後能定,定而後能静,静而 後能安,安而後能慮,慮而後 能得』這七個修證的層次。 所以越 早接觸禪修越好,特別是在小學階 段,面對朋輩相處間的小摩擦或者 功課壓力,學生早些去實踐心的管 理,潛移默化。|副校長由衷表示, 學習禪修對學生來說非常重要。











 做自心的主人,增強覺察力,便對 很多事情都看得明明白白。禪修, 可以令人生起智慧,下的決定也會 比較好。

 候,可以想清楚自己要做甚麼?甚 麼時候應該停?紛亂的心漸漸沉澱 下來。」

冷靜不衝動

好像今日教的「糖果禪」,是 希望小朋友感受每一個細節,從糖 果紙的包裝,糖果的觸感、氣味、 質感、味道等,一步步細心感受, 讓平時習慣做「急先鋒」的他們, 慢下來專注每一個動作,留意身體 的細微變化,做每一件事都變得用 心。除了「糖果禪」,老師也教「動 禪」及「坐禪」,只見活蹦亂跳的小 朋友都定了下來,將專注力拉回呼 吸上,日子有功,對學生肯定有幫助。 四年級的梁裕峰同學說,平時有很多煩惱,因為做完功課又要做練習,感到不少壓力,但是當打坐數息時,將專注力放在呼吸上,就不用想起這些煩惱。 同是四年級的楊詩琪及張雅恩,都表示很喜歡淨思課,因為環境很舒服,可以靜下來,幫她們學會冷靜不衝動。「糖果禪」更教會他們欣賞製作食物背後的辛勞,而且仔細咀嚼,感覺特別深刻。

黃副校長笑着回應,有位女學生畢業後回來探望她,這位女學生成績很好,對自己要求亦很高,當年她到庇理羅士女子中學面試,原本很緊張,後來想起老師教過她的數息方法,於是冷靜下來安住呼吸,安穩地面對面試,結果成功被取錄。副校長聽了她分享之後,深感安慰。「所以既然有這麼好的方法,為什麼不早些去學,不要等跌倒後才後悔,盡量給他們體驗,這是重要的。」副校長再三強調。

學校除了教學生「坐禪」、「行禪」、「茶禪」,也有「唱歌禪」、「電影禪」等,又會安排同學參觀不同道場、體驗吃過堂飯、與法師交流,擴闊對佛教的認識。副校長說,佛教慈敬學校是全港首間推行禪修課的小學,其他會屬小學的老師學習禪修後,也陸續引進學校的課程活動,讓更多學生認識。如果禪修可以遍地開花,必然可以強化學生的身心,幫助他們卸下壓力和負面情緒,快樂成長!◆

後記

禪修列車已經在佛教學校啟動,參與的學生明 顯地生命也有裨益,期望這些禪修種子撒遍港 九角落,開花結果。



老師同樣受益

黃鳳鳴副校長也是就讀佛教中學的,她 回想當時學習佛經,真是不明所言。可是原 來一點一滴都收藏記憶,成長後當面對困難, 陸續就會想起當時學過的佛法,不期然影響自 己走人生的路,遇上順境不要開心太早,逆境 也不要擔心,可能否極泰來。「前幾年患了重 病,請了半年假,好大壓力。 那時全身都很 痛,全靠坐禪,做身體素描覺察每個部位, 放鬆筋骨,才可對治痛楚。 禪修令整個人堅 強些,不會跌入負面中。」



葉玉媛老師:「禪坐完之後脾氣好了,生活有太多事情令脾氣較難控制,對着一年級的小朋友,有時候會有點煩躁,可是當你禪修後,多深呼吸兩下就令情緒平靜了。」