

覺醒
禪
修



提升身心靈健康

2016

2019



陳廷驊
基金會

The D. H. Chen
Foundation



香港佛教聯合會

THE HONG KONG BUDDHIST ASSOCIATION

緣起



現今的學生壓力沉重，返學返補習社返興趣班佔據了他們大部分時間，面對父母師長的期望，同儕的競爭比較，對未來的盼望，這一切的壓力都是前人所未見的。與此同時，由日本、西藏、中國和越南相繼傳播到西方土壤的禪修種子，開花結果成一股「正念」熱潮，席卷全球，相信就是受困學生的一服良藥。在西方，數之不盡的研究證實正念對人身心靈的效益，歐美不少學校已將正念納入課程之內。

承蒙陳廷驊基金會資助，本會在2016至2019年推行「覺醒禪修：提升身心靈健康」計劃，由本會執行副會長釋衍空法師帶領。計劃項目包括禪修教材套修訂、修建禪修室和師資培訓等。

本計劃禪修課程以衍空法師在中學佛學課本《正覺的道路 • 智者的足跡和開導》裡，闡釋「四念住—自覺覺他」的內容為藍本。四念住出自佛教《大念處經》，是釋迦牟尼佛教導弟子的修行方法。四念住能幫助修行者克服憂悲惱苦，體證真正可持續的幸福和安樂。

序

古德常說：「法不孤起，仗境方生；道不虛行，遇緣即應」，意思是世上一切事物的生起，都必定要依仗眾因緣條件；同時，努力修道是不會白費，當因緣俱足，自然有所感應。

依仗眾多因緣成就的禪修計劃已近尾聲，在這四年多期間，我們編寫了一套禪修教材套、培訓了老師、興建及優化了禪修室，並成功在十三間佛教學校落實了禪修課，現在同學都有機會上禪修課了。從同學的接受程度和老師的反應，計劃可說是得到預期的效果。我們還邀請了香港大學佛學研究中心，對本課程的成效作長遠和有系統的研究。

要在學校推行一個新課程是不容易的，從最初的構思，到順利得到佛聯會、校長、陳廷驊基金會、老師和同學的支持和參與，都要用心的計劃和安排。所以，上文所說的尾聲，其實是開始，開始好好地去把握已落實了的因緣條件，再進一步去優化課程，繼續培訓老師，提拔有心進一步學習的同學，再進一步將禪修計劃推廣到非佛聯會的學校。

要做的工作還有很多！我誠心邀請有心和有志願的朋友、同工、持份者，一起繼續參與禪修計劃，讓更多的同學能有機會學習禪修，從而提升和優化他們的精神健康和心靈素質。

禪修室建立



2016-2017 學年，本會有 10 間中學相繼建立了禪修室，另有 3 間中學優化了禪修室。這些禪修室為本會會屬中學每年逾 7000 名學生提供一個莊嚴殊勝、靜謐柔和的靜修空間，老師、家長甚至社區坊眾亦深深受惠。

禪修室內設備充足，有適合禪修用的坐墊，有莊嚴的法器，有優良的音響及電腦播放器材，讓師生和坊眾可以舒適地進行禪修或佛學活動。

佛教黃鳳翎中學
禪靜軒



佛教大雄中學
禪修室



佛教善德英文中學
心靈覺



佛教筏可紀念中學
筏覺



佛教大光慈航中學
禪修室



佛教覺光法師中學
靜觀



佛教葉紀南紀念中學
禪修室



佛教黃允畋中學
自在堂



佛教沉香林紀念中學
禪修室



佛教孔仙洲紀念中學
慈心軒

師資培訓



佛教慧因法師紀念中學
慧覺

本計劃的師資培訓包括禪修培訓、教師分享會和境外禪修營 3 個項目。

由衍空法師任教的禪修培訓課程，第一年著力培訓本會學校教師，第二和第三年培訓對象主要為非佛教學校教職員。三年累計培訓了 146 人，當中有 88 位本會學校教職員、44 位非佛教學校教職員及社工、10 位非會屬佛教學校教師等。問卷調查結果顯示，參加者大部分給予培訓課程最高評分。

教師分享會讓教師分享教學經驗，藉此提升他們對禪修教學的知識和教學策略。衍空法師因應教師提出的不同教學情況提供意見，並修訂兩套教學資源套的編排。



佛教何南金中學
禪修室



佛教茂峰法師紀念中學
禪修室



禪修交流團

日本高野山、京都禪修教育交流團



高野山金剛峰寺國際局
中島龍範法師接受紀念旗

2018年4月26至30日舉辦日本高野山、京都禪修教育交流團，由衍空法師帶領，學校參加者有2位校長和38位教師，全團合共44人。交流團行程緊湊，短短五日四夜在高野山、京都和奈良三地奔走，前往佛教真言宗、臨濟宗、法相宗、律宗和華嚴宗的總本山參學，考察各個道場的設計元素，並到訪高野山大學和高等學校跟當地校長和教師交流。

在衍空法師和日本法師的開示下，參加者對日本佛教的認識、禪修和禪修教學方面都獲益良多。特別是高野山惠光院阿字觀禪及京都南禪寺禪修中心光雲寺坐禪的體驗，令他們深入認識日本和中國禪修傳統的同中有異，日本禪修教育更重視儀軌的遵從，細節的意涵等。高野山奧之院的森林治療活動，亦令他們印象難忘。今次日本參學令教師的禪修能力大幅提升，是一個異常寶貴的經驗。

教材套修訂

本計劃修訂兩套禪修教材套，包括課本和作業，分別適用於佛教學校和非佛教學校，讓學生掌握和應用禪修的知識和技能。教材套的修訂和編審過程認真，力求盡善盡美，衍空法師就一眾老師在多次分享會上提出的意見，在2018年12月決定大幅修改課程的編排，包括由一年教授四課精簡為三課，以及一至六冊課本編成上下兩卷等。



適合佛教中學中一至中六學生使用

適合各類中學中一至中六學生使用

課程推行



2016-2017 學年，本會有 8 間中學進行覺醒禪修課程試教，參與學生約 2300 人。2017-2018 學年起，本會所有中學全面推行覺醒禪修課程，超過 7000 名中一至中六學生依照禪修教材套循序漸進學習禪修。

在本計劃推行的第 2 和第 3 年，兩位禪修導師到訪各間會屬中學，提供各式各樣的禪修活動給學生，逾一百多場，包括全校講座、教授《大念處經》內容、茶禪、細味禪等，提升學生對禪修的認識、興趣和能力，並對治禪修時遇到的障礙。另外，他們在圓通寺舉行了 6 次學生禪修日營，鞏固及深化各校學生對禪修的認知及能力，參與學生共 212 人。

我從禪修活動中受益匪淺，禪修讓我可以有耐心地去做好一件事情，也讓我明白在沒有嘗試過的情況下，不要隨便說自己做不到某一件事。另外，我從未想過在禪修活動中可以玩層層疊遊戲，原來這個遊戲除了可以培養我們的專注力外，還讓我們學懂集中精神去做一件事的重要性。禪修時需要專注，不被外界事物干擾，這樣才能完全放鬆自己，專心致志，活在當下。

佛教黃鳳翎中學學生 董港興

自從學習覺察呼吸，我會找一個角落練習呼吸，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，結果很有效。

佛教大雄中學學生 鄧思妍

簡約的設計、寧靜的環境和柔和的燈光，心靈覺舒服雅緻的環境令我很容易便能放下平日的學業壓力。在指導老師慈祥的聲音帶領下，我學會逐步放鬆繃緊的身體，並嘗試清除腦海中的雜念。禪修經過數次練習，我慢慢學會掌控呼吸，身體亦開始習慣禪定的姿勢，不但能夠靜坐較長的時間，更能使身心靈放鬆。我和同學都非常享受禪修的過程！

佛教善德英文中學學生

I found it weird at the beginning and I could not concentrate because I was not used to be a quiet person. But after several times of practice, I feel relaxed and enjoy the quiet environment. At the same time, I find it easier to calm down myself.

佛教筏可紀念中學學生 Duru

老師在禪修課堂時提及衍空法師的教導：「寧短勿斷」，我十分認同，尤其今年要面對 DSE 公開考試。經過一整天緊湊的學習，回家又要溫習，我喜歡先禪修打坐，久而久之，身心沒有像以前般疲累，人反倒輕鬆了，讀書溫習時能精神集中，提升記憶力。

佛教大光慈航中學學生 梁祉瑜

我們已在課堂上開展了禪修之旅。起初，我以為禪修只是一種休息的方法。直到佛學堂上，經過老師細心的教導後，我才明白禪修是一種修行方式，但又與平常所學的知識不同，它不僅是專門的學問，還要我們身體力行。經過一年的沉澱和學習，我已開始掌握到禪修的竅門。只要透過自身去克服其中的困難和阻礙，便能從中感到安寧，而雜念也逐漸減少，對禪修也有更深的體會。

佛教葉紀南紀念中學學生 傅嘉怡

每每進入禪修室，清靜的環境不但令我耳根清淨了不少，還讓那顆被塵世擾亂的心安定了許多，禪修室還散發著木頭的香味，深深地吸引著我。有時在生活或學業遇到困惑，在這裡默默禪修，腦袋靈光一閃，解決方法就一一浮現了。經歷不如意之事時，禪修過後也會覺得事情並沒有那麼糟糕，心情還因此平復。這禪修室不再是一個靈修的地方，更是我成長路上的一盞指路明燈。

佛教沈香林紀念中學學生 徐梓萱

自中一開始，我的時間表內多了一課禪修課，這是令我十分期待的課節，因為我們可以暫時忘記急趕的課程，到禪修室學習靜觀，放鬆緊張的心情。經過兩年的修習，令我學會如何透過靜觀把內心的煩躁慢慢地放下，不要老是被煩惱牽著走；學會專注自己的當下，成績也有了明顯的進步呢！本校禪修室「靜觀」，設計簡約，寧靜舒適，每當置身其中時，便能深深體會那片刻的清涼，人都精神起來呢！禪修……我喜歡！

佛教覺光法師中學學生 黎詠童

每當我感到煩惱或情緒波動時，我總會進行禪修，無論是行禪、細味禪還是坐禪，都能令我專注於當下，留心觀察自己。久而久之，禪修不僅能夠紓緩我的壓力、提升我的專注力，還能令我的情緒更加平靜呢！

佛教黃允啟中學學生 蘇楚浙

這次禪修和我在小學時很不同，活動範圍較大，但是我做完後，感覺身體和心情有明顯的好轉，身心放鬆了很多，心情也開朗了很多，禪修很有幫助。不過，有時會有些不舒服。（有些累）

佛教孔仙洲紀念學校學生

禪修令我感到舒適，把心靜下來、專心；吸收了正能量，呼出了負能量。

佛教慧因法師紀念中學學生

禪修可以提升專注力，令我讀書更加專心。估唔到自己可以盤腿坐喺度 20 分鐘，原來自己都得嘅！每當我不開心的時候，都會透過慈悲觀，想起師長對我的教導，令我思想正面，向好嘅角度諗，培養自己嘅正能量。

佛教何南金中學學生

現在我知道，禪修可以令人安住於當下，感受一些平日被人所忽略的事物。當我進入禪修室禪修時，能享受到日常無法享受的寧靜空間。從而帶人進入沉思，自我反省的狀態。禪修能幫助自我認識，平復心情，我享受禪修帶給我的平靜。

佛教茂峰法師紀念中學學生

課程推廣



本計劃分別在 2016 年 12 月 5 日、2018 年 1 月 22 日和 2019 年 1 月 18 日舉辦了 3 次教師禪修講座，大力推廣本計劃的課程。第一次講座對象為本會學校教師，第二和第三次講座的對象包括非佛教學校教職員，而三次講座參加人數合共 230 人。

當中 78 人來自 62 間非佛教學校，其中不少人都是在講座即場報名參加禪修培訓課程。多位老師參加過培訓課程後，對禪修或靜觀教學充滿熱誠，更表示已將衍空法師所教的禪修方法，在早會和課室內實踐應用出來，教導學生靜觀，實在令人鼓舞。

總括來說，經過三年訓練，眾多學生已養成禪修的習慣，有些學生運用禪修克服比賽和考試的壓力，有些學生更表示，遇到父母爭吵的情況，曾運用所學教導父母禪修，讓他們安然度過情緒危機。展望未來，覺醒禪修課程會延續下去，獲益的學生、家人、朋友，數目將會持續增加，無法估計。



鳴謝



陳廷驊
基金會
The D. H. Chen
Foundation

贊助本計劃推展



如有興趣查詢本計劃的禪修資源套及各方面詳情，
歡迎致電 2574 9371 聯絡香港佛教聯合會學務部。