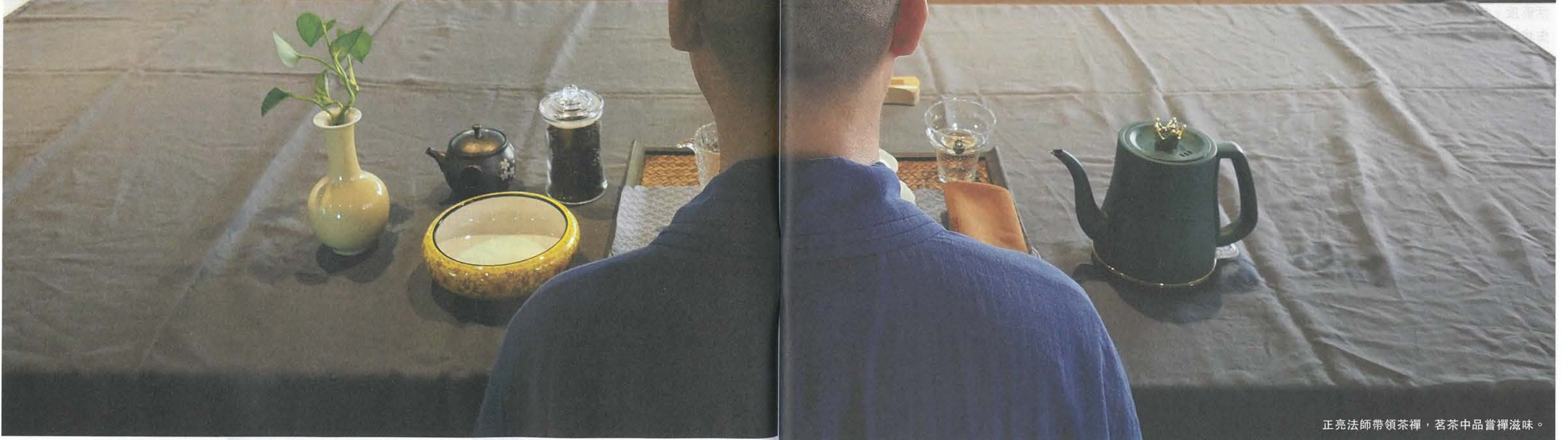




為老師注入

正念能量



正亮法師帶領茶禪，茗茶中品嘗禪滋味。

座落屯門青山灣的香港珠海學院，建築新穎獨特。在面對赤鱗角海天一色的圖書館裏抄經、在景色怡人的玻璃室內茶禪、在往返住宿的黃金海岸沙灘上來個慢步禪行，聆聽一眾法師及導師幽默有趣、意義深刻的講座，令參加這次退修營的三十名老師最受用的，莫過於能學習到應用於行、住、坐、卧的不同禪修方法，讓身心靈充分獲得放鬆休息，補充足夠正能量。

教師工作繁忙，身心備受壓力，香港佛教聯合會屬下學校長會與香港珠海學院佛學研究中心，聯合主辦這次三日兩夜「禪悅360」正念教師退修營，目標是加強佛德科老師對正念禪修的理解和運用，藉此強化老師的心理素質與教學技巧，建立正向的生活態度，向學生言傳身教。小學生也需要正念禪修？國外早有研究顯示，正念禪修對小學生的學習有正面幫助。香港早於多年前，已有大學、新生會等機構，向中小學生推動不同形式的正念修習項目，成績斐然。



淨因法師為大家講示「中國禪概述」，與老師們妙問妙答。

這次退修營筆者未能全程參與，僅體驗寥寥數節已受益匪淺，想必全程投入的教師們，必定碩果纍纍。接下來筆者將分享自己與受訪教師的感受，以映照眾善信推動佛化教育的努力成果。

機鋒問答開智慧

佛學研究中心總監淨因法師，以講座「中國禪概述」為本次教師退修營開端。一開始，法師便以有趣之互動與例證「喚醒」老師們，去除了「我」、「我執」的欲望，真正的快樂與幸福才會到來。之後法師簡介禪是什麼，以及禪法的分類。他以幽默的禪師風格與在場老師做機鋒問答與對話，透過生活中的事例分析、談諧入境地引領大家思考「空有」、「無常」、「因緣和合」、「緣起」、「假中空」等佛學要義。

法師也指出正念禪的核心是安住於當下。在日常修習中，當下生起的這個念頭如果是正念，妄念便沒有生長的空間。我們的心如同稻田，要除去稻田中的雜草，最好的方法就是種下莊稼，「有正念的地方，妄念就少」。法師也提醒老師們，應將正念禪修呈現的有效思考應用於生活層面，以增加我們的幸福感。



梅村法師帶領禪行，原來細步慢步對現代都市人亦是一種生活調整。



在講座暨禪修活動環節中，衍德法師與老師們開示什麼是「慈悲與智慧的禪修」，內容詳實，為老師提供豐富的禪修學習資料。

慢步禪行找平衡

梅村香港的法師們引導行禪。行禪不難，只是一種配合呼吸而邁開腳步的走路方式，這是筆者初時之愚見。可當筆者專注呼吸，一吸一步、一呼一步，卻發現自己竟然被這種緩慢的步伐導致差點失去平衡。可當筆者想專注呼吸同時找回平衡時，卻發現眼前的人已越走越遠，身後的人更陸續迫近！這種對外境的焦慮，使筆者稍為慌張，原來我連專注於自己時也需要看別人的臉色！這便是香港人的常態，被生活推扯而非活著。然而禪是內求的，所以筆者當下決定向外在世界躺平，「我就爛，我就慢」，也不理旁人目光，反倒重新掌握了當下的呼吸與步伐，這才真正行了一趟禪。

正念與靜觀生死

當天同時有《正念的奇蹟》電影分享，筆者自不作劇透，然而這一齣電影，卻讓教師們引出生死教育的疑問。活動搞手之一的王冰博士很用心，特意在第二日的「講座暨工作坊：繪本、遊戲與靜觀」中，臨時加入生死教育的環節，並以親子經歷指出提早進行該教育之重要性。事實上，人的生存方式很大程度是由他們的死亡觀所塑造的，若你相信佛教的因果論與因緣法則，明白「自作自受」的道理，行善避惡。王博士有關生死教育的分享亦觸動筆者：她的孩子在年幼時，有一天突然跟她說自己不想長大，因為自己長大了便意味着媽媽會老、會死去。誰能料到孩子在不知不覺間已知曉離別之苦？這番言語背後，又蘊含了孩子多少藏在內心的愁緒與惶恐？那麼對教師而言，生死教育到底是未雨綢繆還是亡羊補牢？王博士沒有給出明確答案，卻利用繪本，在實際操作上與老師共同探討。她先以寵物的死亡作為對小孩生死教育的切入點，然後小至姿態動作（與小孩平視）、大至死亡意義（一行禪師：死亡從來沒有發生，他們只是改變了生命的形態）等，都為教師提供了參考，而其中之重點便是「同理心」。生死離別對大人而言可能平常，但大人絕不能以自己的平常而忽略孩子的感受。大人不須給予任何情緒上的命令，只須一同感受離別中流露的感情即可，**因為對孩子當時而言，更重要的是陪伴，而非說教。**



老師們跟隨衍傑法師聲音帶領的「慈心禪」進行每日的「日常修習」。

繪本、遊戲與靜觀

除了以上分享，王冰博士亦有從教學角度帶入繪本、遊戲之使用。她從最簡單的「我是誰？」留言板遊戲引起老師思考，並且提醒老師佛德教育與宣教不同，應以簡單與趣味作先導。當中最令筆者深刻的是繪本演劇環節。王博士讓教師們分成三組，各組負責一個繪本的自導話劇。學校教師給人的印象總是嚴肅端正的，正當筆者以為話劇會被他們演得尷尬而死氣沉沉時，教師們卻如同孩子般投入，且充滿活力。這時筆者方如夢初

醒，對教師身份的刻板印象，不過是筆者作為學生的我執，撇去身份外相，根本你我無別，我們內心都活着一個小孩，只是需要一個適合的環境，便能激發每個人的赤子之心。

除了繪本融入教學的實例，王冰博士亦鼓勵在教學中善用正念唱歌等輕鬆多元方式，教導孩子學習正念，培養專注力。然而王博士也提醒現時坊間流行各種以「正念」為名的練習與課程，要小心甄別，並留意勿將正念修習僅僅作為一種治標不治本的舒緩工具。正念的學習應結合八正道中的其他方法，如培養正見、正思惟等，配合價值觀學習，「固本培元」，更為有效。

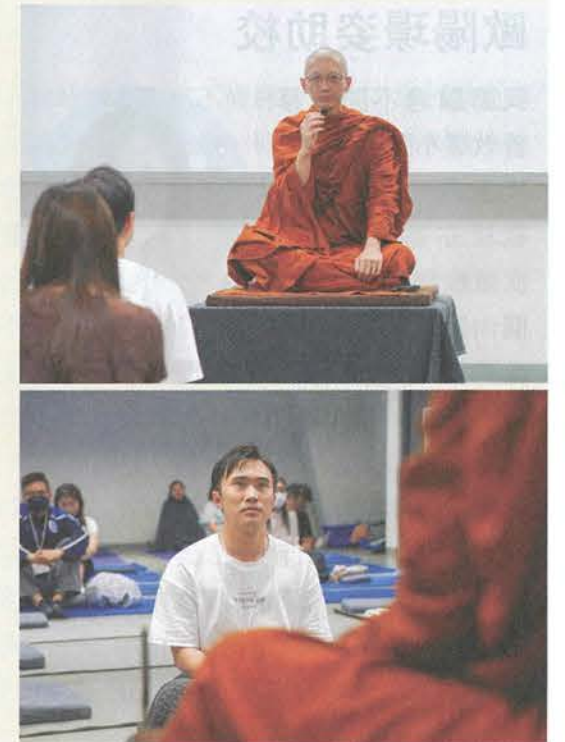
王冰博士以繪本演劇的手法來傳達佛德教育。

修行自有其樂

當日另一環節，是阿贊耀的禪修活動。耀師父開門見山便打破了人們對修行之偏見——修行並不苦，相反修行自有其樂。要達至禪悅，專注是必要的。專注很易，問題是心態上的專注，無論是「想要禪定」的貪、或是「想要壓住雜念」的嗔，都是一種負面的心態。正向的心態是「鬆入式」的，當中沒有抗拒，也沒有想要，是要將自己送給禪修的一種心態。心態準備好後正式進入禪修，耀師父沒有要求所有人打坐，總之怎麼放鬆便怎麼坐，不用拘泥於形式，因為呼吸才是身心交接的橋樑，是我們唯一需要專注的。就這樣，我們一邊打坐，一邊聆聽耀師父深入淺出的講解，他指出放鬆是一種力量的抽離，禪修中專注的是「捨」，就連呼吸，我們也應將其當作背景音樂般捨離。唯有如此，我們才能放鬆全身肌肉、放鬆腦中思緒、放鬆胸中情緒，這三層我執都漸次鬆開，我們才能鬆入禪定。

除了打坐，阿贊耀亦應教師請求，於現場教授了行禪、站樁與食禪之法。第一，他教授的是放鬆與專注在重心——腳的平衡，過程自然，不用刻意，每步應集中注意腳底三點，即腳跟、大拇趾下方、小拇趾下方這三點。打坐太悶的話，也可以這樣做，赤腳效果更佳。第二，因應教師長期站立教學的問題對機授法，雙腳齊肩屈膝，臀部輕微內收，雙臂鬆肩懸空，整個人如同扎根於地沉入其中。第三，用膳時每啖咀嚼五十次，這不止是修行，同時有助腸胃消化吸收。

同時阿贊耀亦提及了不少**禪修的注意事項，例如精神不好時，任何法門都沒有用，建議休息**。如禪修中感到睡意，可以試着反其道而去睡覺，這樣反而會清醒過來，就算睡着了也沒關係，只要轉念一想，至少你能好好睡覺，已是一件值得感恩的事，最重要的是一種心態上的修行，就是接受當下每一個現象；禪修並非萬能，不能解決打遊戲機等上癮問題，這類問題應從戒入手。除此以外，最令筆者印象深刻的莫過於「以死降念」。在打坐途中，假如這是你最後的一次呼吸，那麼我們執着於諸般種種又有何意義？



阿贊耀為大家講解「鬆入式禪修」。

佛教黃焯菴小學 歐陽璟姿助校

我體驗過不同禪修，曾教導小孩，卻仍在摸索最好的方法，教材亦更新中。這次體驗寶貴，在短時間內體驗眾高僧指導，尤其是阿贊耀法師，內容簡單、深入淺出、寬大為懷。「你如何照顧自己？」法師簡單一句，已使我眼眶含淚。其實教師們一直身心俱疲，這三日兩夜，讓我們有時間去思想、沉澱，體驗非常舒暢。我常認為禪修「送禮自用兩宜」，我會將自己所學的，分享給身邊的同事與學生。加入正念，很多事情都能得到昇華，這正是我們所需要的，又或是我們祝福自己、祝福他人，原來慈悲真能慢慢培養出來的。我們教師應對學生慈悲，無論好壞。作為訓導老師，我曾經認為「訓導」與「慈悲」是衝突的；習禪後，我認為自己能降下火氣，笑着與學生聊天、指導他們。現在我最希望一眾教師能同心協力，去營造像退修營的氛圍，這是佛教學校應該具備的環境。佛教的種子如何生根發芽，其實是需要滋養的，而這些滋養，就是我們新的老師、新的體驗與不同的體驗模式。希望日後仍有這些課程讓我們去感受，好讓教師們回去分享給學校社群。



「禪悅360」正念教師退修營的第三天，香港佛教聯合會會屬小學校長會多位校長及顧問前來探班，老師感動分享，退修營擴闊了他們對正念禪修的認識，參與者中不乏從未接觸佛教的老師，均覺在禪營中獲益良多。

受訪教師

分享篇



佛教中華康山學校 潘雅詩助校

這次體驗比從前豐富，我的同伴有些並非任教佛德科，卻偶然看到退修營尚有位而參加。未過一天，他已有正面反應，明白佛學為何物。事緣當日淨因法師說：「I want



happiness.」首先要去除「I」和「want」，即是我執和貪欲，那就可以獲得happiness。法師不過說了幾句話，便解釋了佛教最深層的義理，令同事感覺受用。所以我認為若果明年再辦退修營時，也能夠歡迎一些未必是教佛學的老師來參與，讓他們也有機會接觸佛學，讓他們明白佛學如何在佛教學校裏面授課，才能把正念與佛法帶給學生。這次活動繁多，讓老師明白禪修不只坐，原來還包括吃、行，甚至任何事情都可以進行禪修。這令教師們私下能有更多機會、更輕易地去進行自發性的禪修，然後把這些經驗帶給學生。這次退修營我很高興能見到很多同路人，事實上一個人未必能在學校推動活動，倘若能感染到非教佛學的教師一同參與，讓他們對佛學有一個正確的了解，他們亦會很樂意幫助我們舉行一些佛教或是禪修的活動，這已令我非常感恩。

佛教林金殿紀念小學 鍾肇軒老師

兩年前開始教佛德科，初時擔心自己不懂佛教，在同事的慰勉下抱着「講故事給小朋友聽」的心態去做。即使如此，佛教的一些概念對我而言，仍有點艱深，之後自己琢磨學習，也曾參加過其他佛學講座，但仍感覺基礎不足。這次退修營體驗新穎，方法多樣，如何專注呼吸、感受腳步重心等。第二天的兩堂課令我有觸動，第一是王冰博士講的生命教育，對所有人而言，這是一生的課題，怎樣去接受生死？如何用自己的見識開導他人？她所講的觸動了我，使我眼泛淚光。另外就是阿贊耀說我們不止要照顧自己的身體，更需要照顧情緒。即使我打坐時一度睡着，法師依舊包容，說睡着了也是好事，身體疲累便應休息，是好事。他甚至說，不需要逼自己去放鬆，無論情緒或是身體緊繃，接受即可。同樣作為老師，深感同行壓力沉重，即使學期已完，壓力依舊纏身，所以我在這次退修營中學懂的，便是放過自己的方法，亦打算將這種心態推廣出去，尤其是對學生。



佛教慈敬學校 梁綽琦老師

即使曾參加過不少禪修營，但自問佛德科上資歷仍淺。這次學得最多的是不同派別的禪，淨因法師用簡單易明的方式舉例講解，語調生動有趣，跟印象中法師的刻板感覺不同，聽起來很舒服，讓人想要學得更多。從前曾參與水晶鉢體驗，由於個人對聲音較為敏感且體驗不佳，曾頭暈想吐，向導師追問原因卻不得解答。相反這次在黃耀光居士帶領的頌鉢體驗下非常舒暢，沒有之前的不適。詢問後才得知不舒服屬正常情況，個人並非特例。同時亦有親朋戚友出現類似頭痛等不適狀況，此體驗學到的方法，使我感覺能應用於生活，甚至可以去幫助、舒緩別人的痛苦，尤其對治頭痛，調適身心。另外得着最多的便是王冰博士的生死教育。我們對「死」自小便避而不談，面對時便會出現震驚、害怕、不想承認、出現「為什麼會發生這種事」的情緒，即使這些傷心事未必發生於己身，看到卻仍會不舒服。這次退修營讓我們學到一些紓解或平復自己情緒的方法，不止對自己，對身邊的人亦有幫助。



佛教林炳炎紀念學校

伍芷澄老師

平日工作繁重，老實說我從未試過全日不用電話。現代工作環境中所有工作通告、訊息等全都能在電話中看到，根本不可能全日不用電話。不看電話、吃飯不語、慢步而行，在平日裏幾乎是不可能的事。但在這三天中不能用電話，也可以放下工作上的煩惱，讓我知道原來我是可以放鬆心情與呼吸的。在學校時我們會跟着教材去做：如用「蝴蝶呼吸」、以怎樣的心態去教學生等，其實我們是有固定的規律去教學生的。前幾天法師向我們解說，我才發現原來「佛」也有多種概念，三小時根本說不完，其實我是很想聽下去的。原來佛教不僅可分中西方，單是在中國已有很多不同流派，我這才發現原來正念只是現代應用的小部分。雖然我們學的只是正念禪的一小部分，但我認為，無論是對教佛學的老師或非教佛學的老師也好，甚至是任何角色的人，禪修對他們而言，都是有幫助的。



香港佛教聯合會屬小學校長會佛化德育及價值教育顧問梁鳳燕，為活動命名「禪悅360」中的「360」，希望能拉闊禪修的經歷，讓老師對佛教與禪修體會更多。今次活動的互動和趣入讓她很感動。

佛教榮苗學校

馮靜雯老師

本身對佛學已有初步認知，感謝因緣，讓教佛學同時漸漸學佛，感覺越充實越想學。感恩舉辦者嘔心瀝血設計課程，當中感受最深的便是退修營中的「趣」，讓老師帶着心中那團火，像頌鉢中的水激盪出漣漪。第一天，淨因法師使用簡單的語句和充滿禪味的對話，去激盪我們的思維，例如「無我就是將自己融入在不同地方都很快樂」、「有我就是固執」、「所有學生都是產品，世界上沒有兩個學生是相同的」、「不要找 A、B 做比較，因為 A 和 B 的起點是不同的」等等，他又說到所有現象都是暫時擁有的，為什麼？他就解釋到「你是老師亦不是老師」、「你是美女也不是美女」。法師問得實在有趣，他指着女老師，問男老師：「這個是不是美女？」無論答「是」或「不是」都是兩難，以此作引入，他已成功引起老師思考，並從中慢慢滲入禪修，而且學術部分他更是特意收起不談，只保留有趣部分，這是一個應機而生動的教學方法，值得老師們學習。



佛教大光慈航中學

劉家發老師

我本科讀英文，不懂佛教，教育學院亦沒有任何佛德科教育課程，雖然之後有到大學進修，卻仍感覺不足。本營最深刻的是淨因法師的講法，我經常被學生問什麼是「空性」，我會答「劉家發唔係劉家發囉，咪係空性囉」，他們真的不明白。但在法師開示後，我能跟他們說得更簡單，能以法師為我們舉的例子去說明，如十元人民幣在不同的時代有着不同的價值，以說明無常的空性等，讓他們更易理解。法師問我們：「什麼是好學生？」我一度回答：「好學生是指那些願意去學習和進步的學生。」但法師提醒我們，其實學生們都是會進步的，教師是給予機會讓他們進步，而非去否定他們。於我而言，這是很重要的開示，提醒我們不忘初心。我們教師太疲累，很多時候面對學生會失去正念。這開示提醒我們當初為何要踏入教育行業，這很值得我們帶回去告訴同工。未來我希望能參考本營而設計出新的禪修課程，讓校內親子參與，又或是請法師為我們的同工作培訓，讓新入職的同工都能認識多一點佛教，至少有初步明白了解，以減少對佛教的誤會與迷思。



佛教陳榮根紀念學校

盧月好老師

我一直會不定期參加佛聯會屬小學校長會舉辦有關佛學的活動，這次感受尤其深刻。從我們外表已能看到老師們都很疲累，相反，法師們卻容光煥發，充滿笑容與希望，這種對比很強烈。老師這一行是「以生命影響生命」，但我們卻被繁重的事務困住，如果老師都不能善待自己，過得不快樂，又如何快樂地教到一個快樂的學生？我見過不少本來很好的老師，卻因為工作或生活壓力過大，有時會為了發洩情緒而罵學生，有的甚至罵而不自知。所以我很榮幸能參加這次退修營，除了



上述老師所提及的多樣體驗外，更讓老師明白，首先要讓自己好一點，無論認知或者情感層面上亦然，這樣我們才能更好的教導學生，真正地做到生命影響生命，而非只着重孩子的學術成績，忽略了生命教育。



佛教慈敬學校副校長、心靈教育推廣委員會主席黃鳳鳴，為此活動命名「禪悅360」中的「禪悅」二字，希望參加的老師在生活和工作的沉重壓力下，感受到禪帶來的愉悅。

在圖書館寧靜氛圍下，謝杏麗居士引領老師們抄經。



感謝受訪教師真摯的分享，香港佛教聯合會屬小學校長會推動的正念禪修計劃，也將持續開展下去，敬請期待。