

【校本宗教活動經驗分享】

山水禪

佛教善德英文中學

2017年4月



緣起





整體構思

背景

學生狀況

- a) 壓力巨大，身心失調
- b) 品德情意，有待薰陶

藉禪修

- ① 紓緩壓力，調和身心
- ② 改善專注，增強記憶
- ③ 培養品德，利己利人

課堂內

教學

心態



觀念 — 方法

練習

課堂外

延伸

鞏固課堂所學



日常生活應用



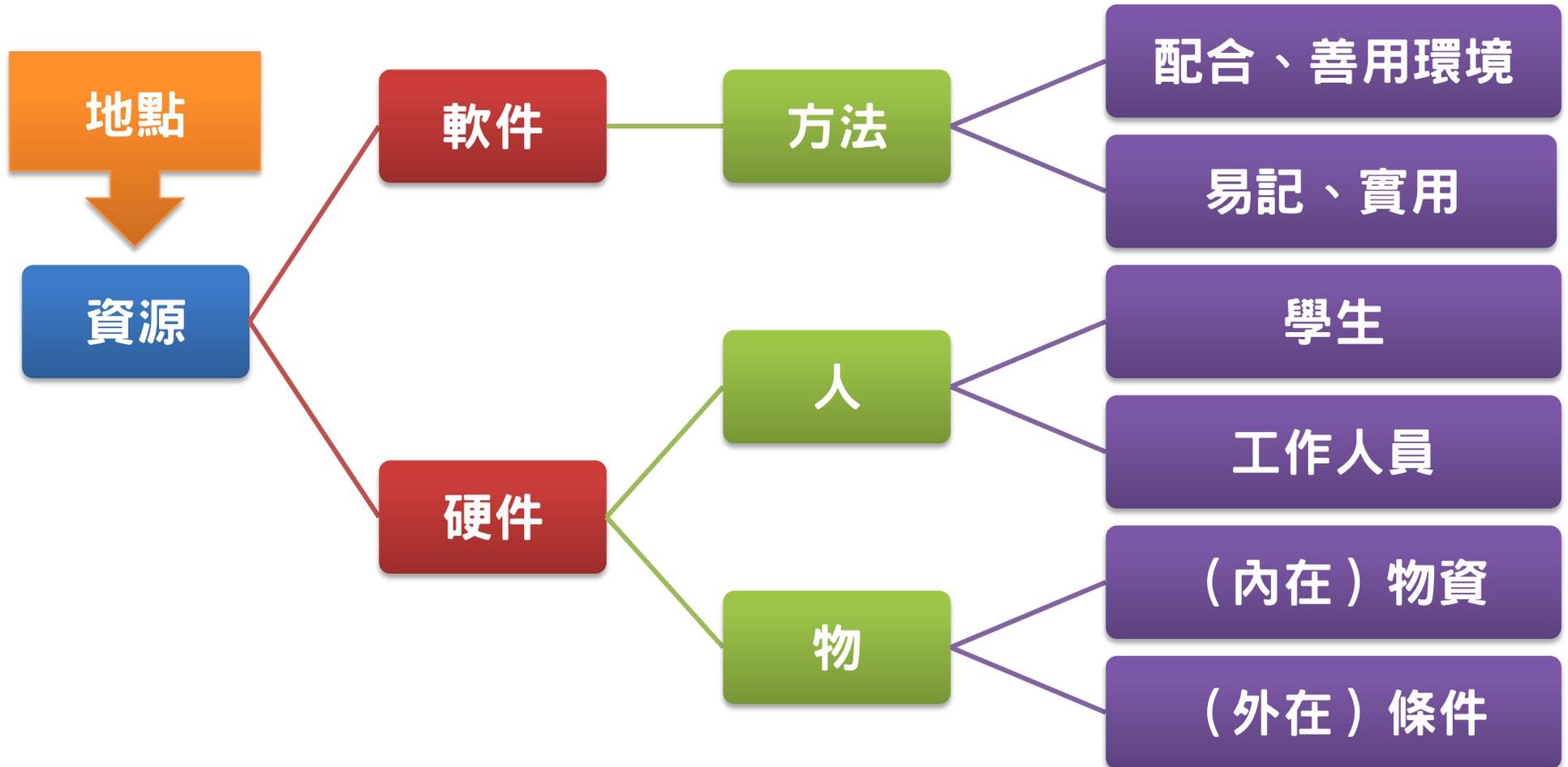
推行過程



準備



所需資源 總覽



〔準備〕

地點





活動地點之選擇

有大片
平地？

與其他遊人
互不干擾？

步行距離恰當？

視野開闊？

猴子出沒？

運送物資方便？

車輛可到達？

配合季節氣候？

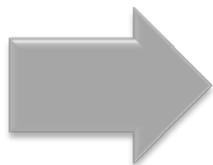




活動地點之選擇

初步想法

- 資料蒐集



* 實地勘察 *

- 環境因素
- 熟悉地形
- 紀錄時間

經驗談(1)：大帽山郊野公園



16座旅遊巴 可直達並長時間停車

經驗談(1)：大帽山郊野公園



兩大片草地 可舉行活動

經驗談(1)：大帽山郊野公園



視野開揚 心曠神怡

經驗談(1)：大帽山郊野公園



山坡微斜 適合打坐



經驗談(1)：大帽山郊野公園



陰晴變化莫測 豔陽風雨直打

山區溫度與風力 可選日子並不多

經驗談(2)：城門郊野公園



水邊林中兩相宜 活動類型選擇多



經驗談(2)：城門郊野公園



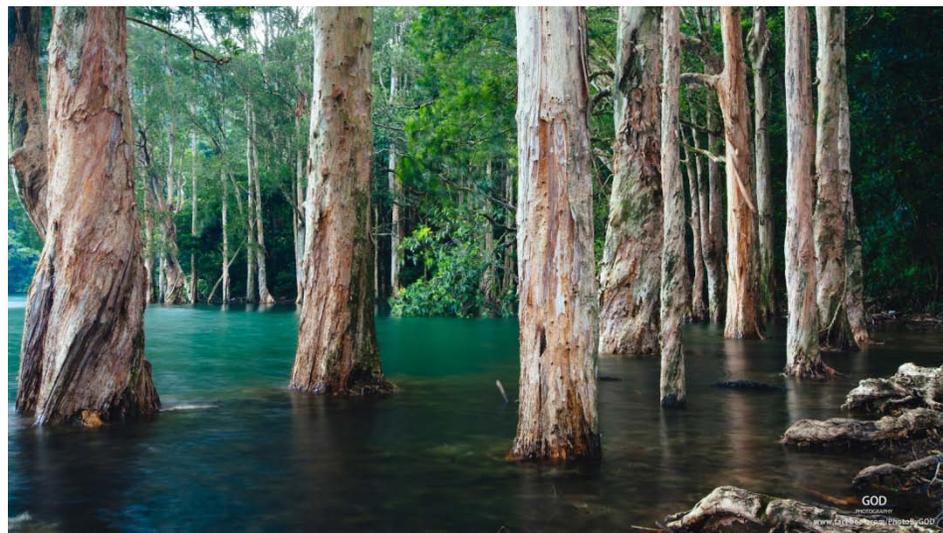
步行距離長



猴群危機



經驗談(2)：城門郊野公園



雨季水位漲 只可旱季及

經驗談：不同季節，不同地點

11月



7月

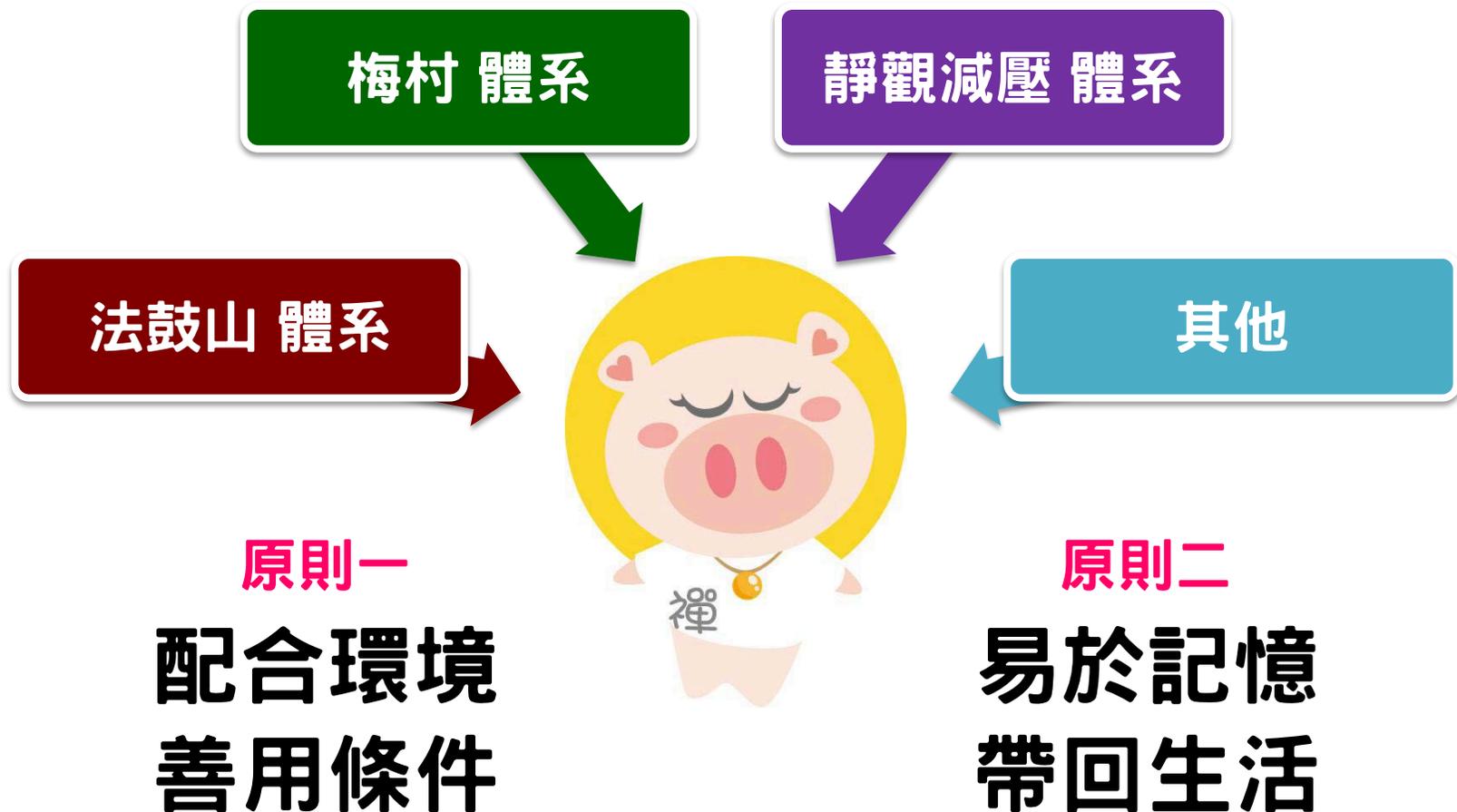


〔準備〕 方法





修習方法之取捨





↑ 詳細流程

經驗談：修習方法安排－大帽山篇



動禪



托水鉢



靜坐





↑ 詳細流程

經驗談：修習方法安排－大帽山篇(續)



靜坐



正念進食



自然經行





詳細流程

經驗談：修習方法安排－城門篇



微笑步行



瑜珈運動



立禪



靜坐





↑ 詳細流程

經驗談：修習方法安排－城門篇(續)



靜坐



正念進食



自然經行



細聽和諧



〔準備〕

團隊





團隊之組成

兼任 急救員

兼任 物資管理員



兼任 攝影師

組長 四位

學生 十六位

導師/帶領人 一位

導師/帶領人

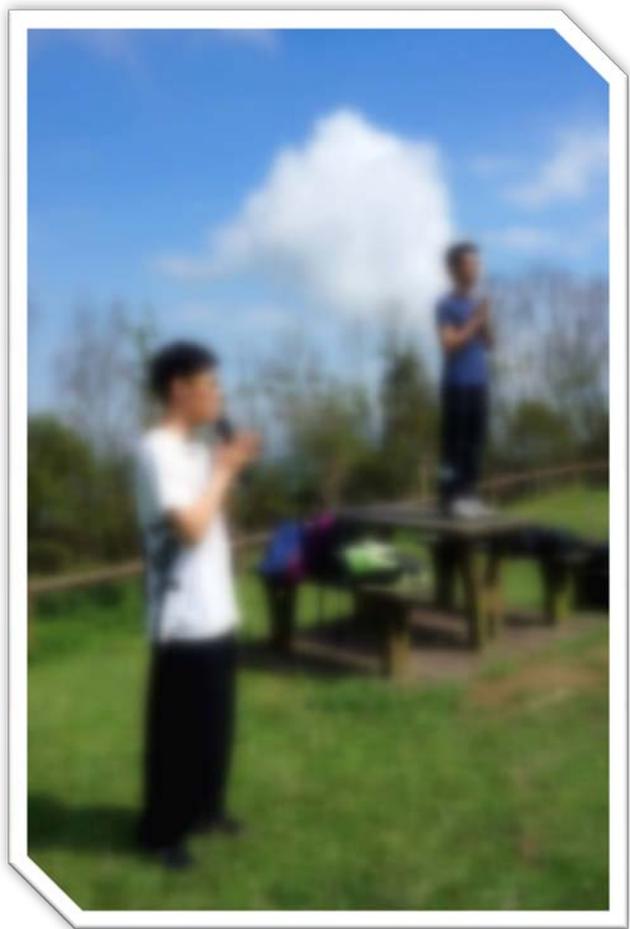


- ◆ 就老師而言，這一切都需要老師投身於正念練習之中，並相信練習和生活才是學員真正的老師。
- ◆ 你必須自己活在那本質中，並清楚知道你工作的對象是誰，其主要文化和慣用語彙是什麼，這文化和其社群的特殊需求是什麼。換言之，要知道每個教學機會所涉及的人事物的完整光譜。
- ◆ 我們需要紮根於自身的練習，並且信任我們的練習在最需要它時將已足夠。

——喬·卡巴金博士（靜觀減壓 創辦人）



團隊品質



禪修活動

講究 **安心**、**攝心** 的氛圍



所有工作人員皆宜具備禪修的

基礎 和 **經驗**

(曾親身體驗山水禪，更佳)

〔準備〕
物資



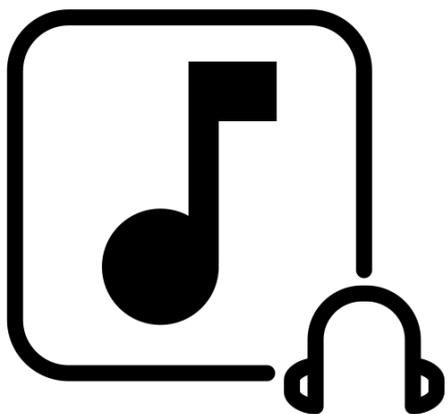


所需物資及條件

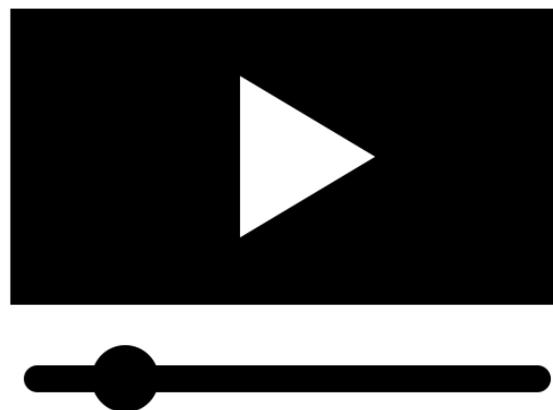
三文治	急救包	水
香蕉 / 得力素	潔手液	碗 (托水鉢)
買餸車 (運食物)	蚊怕水	歌詞紙 / 電子版
對講機	垃圾袋	學生名單
搖鈴	膠桌布	紙筆 (摘錄心得重點)
提示紙	便利雨衣	問卷
好天氣	應變方案	旅遊巴



以妙韻圓滿活動



呼吸中的淨土



Breathing In, Breathing Out



歌詞

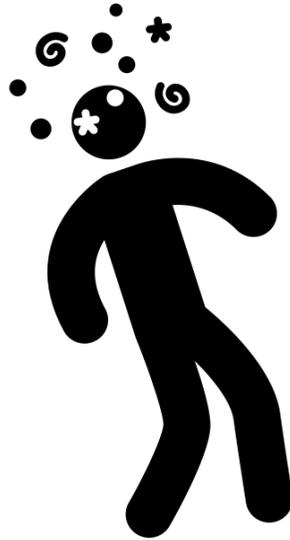
突發狀況





熱衰竭/中暑

移至陰涼通風處，鬆解衣物，用扇撥涼，用溫水濕毛巾抹身。若昏迷則安置於復原臥式，並迅速送醫。



暈眩

移至陰涼通風處，鬆解衣物，平躺、腳抬高於心臟。若呼吸困難則採半坐臥。未恢復知覺，迅速送醫。



遊人干擾

禮貌地不加理會，甚或予以迴避；溫柔而堅定地邀請自己回到當下所體驗的對象（如：呼吸/腳步/感受……）。

學生感想

(節錄)



本來以為是平平無奇地上個山，食個午膳便下山，才發覺原來並非這麼簡單，是要全程禁語、禁手機，目的是通過是次活動，去嘗試了解真正的自己、釋放煩惱。

食物中有各種蔬菜，甚至有我不太愛食的番茄。但可能在禁語、安靜的環境下享受午餐，我不禁放棄挑食的习惯，嘗試一下番茄。第一口咬下去，才發現番茄不算是很難吃，反而自己的心態才是最重要。

托著水鉢要走的路十分崎嶇，而且過程中水還不斷灑出來，我很努力的讓水定下來，但原來是很難的，可能因為把集中力都放在水上，很快便能到達目的地，到達時可把水鉢的水倒在草地上，這行為很痛快，因為努力讓水不掉下來就像是我的煩惱，現在就像把煩惱放下了一樣。

活動裡介紹了不少在家或閒時能做的禪修，可惜我當時不太能投入，因為已積壓的壓力有點大，精神狀態亦不佳。但整體來說，參加過活動後，我學會了如何把注意力放在自身中，也令我能通過禪修紓緩壓力。

美中不足的是正念步行的距離太遠，腿部痠痛；加上六小時的時間實在太長，這反而增加我在功課上時間不足的壓力。

考試過後參與這次活動，令我身心放鬆。報名時不帶有甚麼期望，當作普通活動般看待，但原來這活動令我學會如何在生活中減輕壓力。活動過程中眾多的禪修，最特別的是立禪。一般的禪修都是坐著進行，而立禪是站立進行，靠自己去平靜心靈，用心感受身邊的事物，感受這世界，令我把藏在心底的壓力一併拋走。

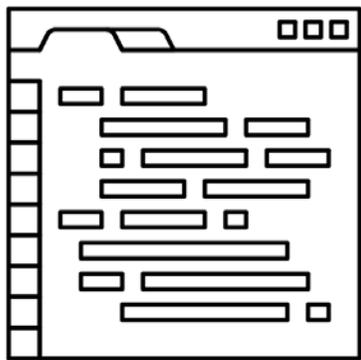
参考文件





I'm here now,
大帽山先生!!

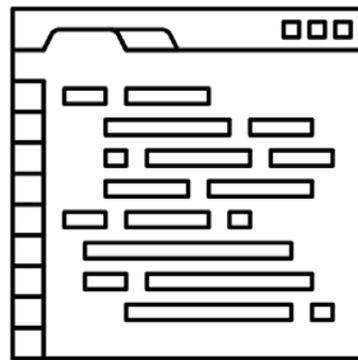
雲水自在



活動流程



參加者問卷



活動流程



參加者問卷



∞ 完 ∞

祝福大家

禪悅為食，法喜充滿！

