



這一期，我們很榮幸請來衍空法師為我們分享禪修的要點。

問題一：如何利用禪修來解壓？

答：對年輕人來講，禪修除了觀呼吸，還有唸「觀音菩薩」和「阿彌陀佛」。我們專注於自己的呼吸的話，就是學習「活在當下」。思前想後會導致煩惱，引申壓力，在這時留意一出一入，穩定下來，便會放鬆。唸「觀音菩薩」即學習《心經》的「心無罣礙，無罣礙故」，當世界混亂時，我們用心去唸「觀音菩薩」，繼而專注「觀音菩薩」，心便自然靜下來了。禪修的作用就是將我們的心從混亂和妄想之中抽離出來，再專注於寧靜安樂的東西。



問題二：如果禪修時想睡覺，如何重新專注？

答：一個人想睡覺可能是睡眠不足，但我們有時即使很睏也不會睡著，為甚麼？很多時候睡覺通常是由於太悶，當在禪修裡面找不到樂趣，對禪修不了解，專注的目標不明確，便會覺得悶，想睡覺。觀呼吸和唸觀音菩薩，只要在過程中找到樂趣，便不會想睡覺，反而像玩遊戲一樣感覺很爽。

問題三：您認為禪修可以幫助那些人暢順自己的心情？

答：禪修能幫助所有希望通過禪修而達致進步的人，哪些人不行呢？就是不想禪修，對禪修沒興趣的人。正如食飯會令餓的人飽，舉重會令肯願意和喜歡舉重的人變得強壯。哪些人肯學禪修呢？明白人生，知道人生有苦難、有煩惱的人，他們尋找出路的時候，就會用禪修操練自己的內心，獲得進步。



問題四：怎樣禪修才可以達到完美？

答：以佛教的角度來說，禪修的完美就是指證得阿羅漢果或者成佛，但這些對我們來講太遙遠，不如換個角度來看怎樣禪修才能有進步，這取決於你有沒有對自己的所緣專注而達致穩定。其次是對自己的所緣清晰明白了解，這兩樣就是禪修進度的關鍵。



問題五：如何利用禪修來舒緩考試前的壓力？

答：倘若想釋放考試壓力，就要嘗試對呼吸熟悉，再嘗試如何在呼吸中放鬆。呼吸可分為自然和刻意地呼吸，我們可通過呼吸調整自己的狀態，專注呼吸時想想如何放鬆，掌握到呼吸模式後身體和心都能放鬆，便能舒緩考試時內心緊張情緒。



2500人齊上書法堂 挑戰世界紀錄



一畝心田音樂會



衍空法師佛學講座

「風雨中的一葉扁舟——
中學生如何與情緒病共處」



禪修活動 ● 茶禪



與葉校長TEA—TEA



佛教藝術之石窟壁畫



石窟原是印度的一種佛教建築形式。佛法東傳之後，中國歷朝亦開鑿了許多大型的石窟。

其中，最著名的四大石窟分別是指甘肅的敦煌石窟、麥積山石窟、山西大同的雲岡石窟和河南洛陽的龍門石窟。

敦煌窟——又稱千佛洞。莫高窟是一座融繪畫、雕塑和建築藝術於一體，以壁畫為主、塑像為輔的大型石窟。敦煌石窟保存了精美絕倫的佛教藝術遺存，內容豐富的文化資料，被譽為「中世紀的百科全書」和「牆上的圖書館」。它始建於十六國的前秦時期，歷經十六國、北朝、隋、唐、五代、西夏、元等朝代。歷時整整一千年，是全國石窟中歷史最悠久、內容最豐富、延續時間最長的石窟。



敦煌石窟藝術中數量最大、內容最豐富的部份是壁畫，現存4萬5千平方公尺（面積相約7個標準足球場），曾有人做過統計，如果把敦煌莫高窟的藝術品排列起來，布置成一座高1.5公尺高的畫廊，則全長可達30公里，堪稱世上最大、最長的畫廊。

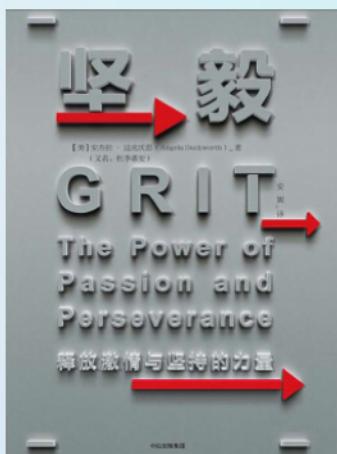
在穿越千年時空後，超卓的技術、藝術豐富的展渲染力依然激蕩著我們的心靈。在山崖石壁上開洞造像是一項需要耗費極大人力、物力的工程。如此雄偉精美，令人歎為觀止的造像和壁畫，讓我們再次感受到一代又一代匠師們鍥而不捨，堅毅卓群的專業精神，以及佛陀的智慧對後世的深遠影響。



《堅毅：激情和堅持不懈的力量》

很多人認為，成功的要素在於智商與情商。但賓夕法尼亞大學心理學副教授安傑拉·達克沃思通過研究發現，堅毅的品質對成功起到了關鍵性的作用。她認為，堅毅比天賦更能預測一個人未來的表現。在遇到挫折、失敗時，仍能堅持不懈地朝着自己的目標努力，這才是決定長期成功的因素。

本書基於大量研究案例，同時也引用了作者的親身經歷及她採訪過的諸多堅毅典範，包括商業精英、藝術家、教育家、運動員及軍事家等。



作者: 【美】安傑拉·達克沃思 (Angela Duckworth)
ISBN : 9787508673868



佛學淺說—堅毅

周利槃陀伽是一位比丘，他的記憶力很差，常常把經文忘記了，別人都沒法教會他。佛陀安慰他，親自教他學習，給他一把掃帚，一個簸箕，教他一面用掃帚掃地，一面唸誦「掃除垃圾」這一句話，希望藉實物配合學習，加深他的印象。

周利槃陀伽熱心學習，大眾被他的堅毅感動了，都齊聲幫助他唸。日子久了，他漸漸記得，而且明白「掃除垃圾」的意義。

他明白垃圾是沒有用的東西，一定要將它除掉；內心的貪慾、瞋怒、愚癡、驕傲等也是不良分子，也要把它掃光，才能得到永久的快樂。他心靈豁然開朗，馬上到佛陀那裏，感謝佛陀的指導。周利槃陀伽熱心學習精神，是我們的好榜樣。



掃地掃地掃心地，心地不掃空掃地；
若人敢將心地掃，何處不是清靜地？



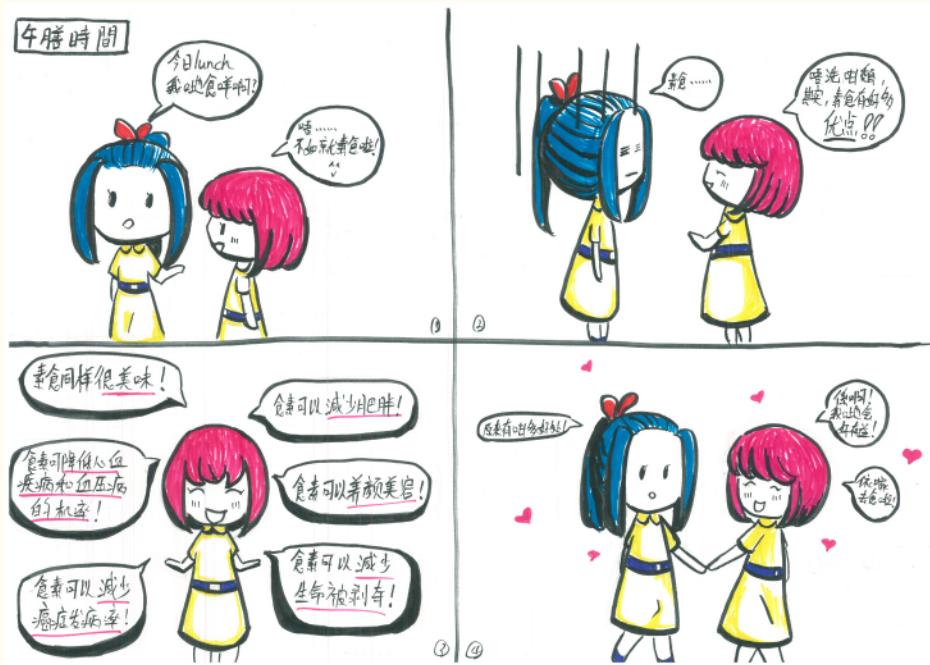
愛護生命，滋養身心，可以落實在生活的方方面面。

如果你有好的方法，請與我們分享。

歡迎大家踴躍投稿給《護生護心》欄目。



作 品 者
：
午 晴 C 黃 景 愉



資料來源：《佛學淺說及佛的故事》、香港佛教月刊、5C 黃景愉

編輯：陸競冬老師、張虹老師； 學生：4B 潘淳子、4C 吳嘉駿

顧問：葉偉儀校長