

觀呼吸可以讓躁動不安的身心平靜下來，並能提升專注力及覺察力。當情緒激動時，氣息會變粗；緊張或驚恐時，氣息也會變粗；如果平靜時，氣息自然會變細，所以心情情緒與呼吸有密切的關係，透過觀察呼吸就更能幫助我們察覺情緒的變化。不論你是什麼身分，身在何處，每個活著的人都有呼吸，秒秒都在呼吸，隨時隨地都能夠練習，如果同學能夠每天固定時間練習數息，對於個人情緒的穩定，將有莫大的助益。



## 學習與付出

香光尼僧團紫竹林精舍 青少年弘化志工團

陳棟樑

加入校園弘化志工即將屆滿四年了。在師法友三者不斷地鼓勵與指導下，讓我從毫無教學經驗到懂得如何寫教案，上台與小朋友分享，真正領受教學相長，做一位快樂志工的喜悅。偶爾想起與新一代生命彼此之間的互動，不時仍會覺得會心一笑，在整個教學及準備的過程中，縱然有壓力、有挫折，但也豐富了自己



的生命。

面對小朋友，感受到他們的純真可愛，猶如一棵棵小樹苗般，可塑性很大，但由於自己的本業不是教職，想引導學生學習不是那麼容易，因此，要講得有趣，又令他們信服，便得在教材及教法上下功夫。教案是複製經驗的藍圖，自己要站在學習者的角度去寫，才能營造生命的感動，所以，我隨時都在蒐集資料，逼自己埋首於書堆或經典中汲取新知與充實法義，提早編寫教案草稿及準備教具，然後在組會中提出討論，同時在大堂的演示教學中接受批評或刪修，一俟教案底定，展開自我模擬教學，至此方感「雖得撲鼻香、難忘寒徹骨」。

我覺得付出即是一種學習，壓力更是驅策自己進步的動力，也由於不斷親近善知識，無形中擴大了自己的思考範圍。每次在準備教案的過程中，都會反省自己生活中落實了多少？別說要去給小朋友上課，其實需要再教育的是自己，透過教案的準備過程，更看清自己有待加強的部分。當然，這一切都要感謝精舍及法師們的帶領，提供了這份良善的因緣，使得我有機會在菩提道上不斷用功，也經由團體的力量，讓我的家人及更多人都能夠同霑法益。