

SSEHV Newsletter Silent Sitting 静坐

实谛赛的人本价值教育计划中有五个普遍性的、非宗教性的人体价值重点包括真理、端正品行、和平、爱和非暴力。它们符合人类的五个特质——认知、生理、情绪、良知或心理与精神。它们通过五种教学方法——静坐、箴言、积极正面的言论、故事、音乐、歌唱和小组工作的方式去提倡那五个人本价值观念。本通讯每一期都会专注于这五个普遍性的价值观或五种教学法中的一项，向老师建议一些实际可行的方法，以便融入自身的教学计划之中，这期的主题是教导静坐的方法。

静坐

我们都知道学生纪律差、缺乏专注力、老师没有精力顾及学生等问题越来越严重，并且使得教学工作日渐艰巨。老师的日子越来越不好过，学生的生活亦不一样。为了双方的利益，老师不断寻求解决办法。本通讯此次要介绍一些静坐和创造性想象的技巧；它们不但可以应用在课堂上，而且不会占用太多其他活动的时间。这两种技巧都不用花费太多时间，每天一至两次，每次几分钟就够了。

每个人都在寻求某种程度上的和平与快乐。小孩子可能觉得跟朋友玩耍或吃雪糕就是快乐；学生可能认为考试及格或拿到好的学位就是快乐；年轻女性可能认为长相美丽，穿戴时髦就是快乐；而生意人则认为赚到一百万元才算快乐……人人观点不同，对幸福和快乐的看法也不一样，遗憾的是我们总是向外面寻找快乐。如果我们一直这样做，我们就总会遇到会感觉到失望的。（Burrows, 1997, 第 26 页）

静坐是在几分钟之内能够使孩子松弛下来的技巧。它常常与呼吸练习相辅相成。科学证明当我们受到压力、生气或恐惧时，我们呼吸急促；而当我们深呼吸时，感觉就好多了。教孩子怎样用呼吸去帮助他们带出内在的和平与喜悦是有价值的事。

如何把静坐应用在课堂内

不同形式的静坐

- 在每一课开始之前坐两至三分钟。因为在课间休息或午饭后，学生会为某些缘故无法平静下来。
- 听寂静之声。
- 倾听柔和的音乐。
- 专注在平稳、有节奏的呼吸上。
- 在同学或教师带领的观想，把注意力集中在健康或某些别的有益的事情上。
- 鼓励学生在家中感到烦躁不安或遇到难以解决的问题，安静地坐下来几分钟。

在课堂上老师可以精心准备，去引导和帮助学生处于积极向上的潜意识中。以下几个例子可在较短的时间内掌握到，并有助于编制积极的课堂步骤，当你聆听音乐时，幻想自己正在海边漫步。置身其中，你觉得快乐而满足。看着浪花轻拍沙滩，身旁环境十分美好。看看你自己的内心，一切都是优美的，不仅感到你自己可爱又漂亮，而且连身边其他人亦像你一般可爱。看到这一切，你感到十分快乐，你默默地把爱与和平的讯息传递给每一个人、每一个生物……越过大海……又

跨过世界。(摘自实谛赛人本价值：引介与教学计划)

呼出所有不开心和令你不舒服的空气…明白你自己是有勇气去做你认为正确的事…围绕着你的人并非都是敌人，你真正的敌人是这些空气…让不开心的感觉飘走…当它们离去后，你会感到平静，并且对每个人、每样事物都充满爱意。

(实谛赛人本价值教育：引介与教学计划，实谛赛人本价值教育基金，英国 1995，第 169 页)

老师的故事

摘自 Burrows(1997)第 50 页

那是几年前发生在考试期间的事。在一个早晨集会时，有一位老师对孩子说：你们体内有个强大的电脑，储藏了所有集料。你们要做的只是学会怎样把资料取出来。她对学生说：如果你们不懂得做考试的题目时，可以闭上眼睛，静坐几分钟，然后按下电脑上的掣，等待答案出现。后来，有个男孩子在英文科考时，表现得十分焦灼不安。慢慢地，他闭上眼睛，开始用手指按着胸部。突然，他张开双眼，脸露喜色，快快地开始在试卷上作答。考试完毕后，老师问他究竟是怎么回事，他回答：你知道吗？当我想不出答案时，我按下我的电脑掣，那些答案就出现在我的萤光屏上了。他写下的答案都是正确的。

如果孩子要改善他们的专注力和保持身心情绪的健康平衡，他们需要时间坐下来接触他们内在的自我。当他们静不下来时，或刚小息后返回课堂，或者在午饭时间之后，我就用静坐的方法去使他们平静下来，有时我叫他们静静地坐在自己的椅子上，有时会让它们躺在地板上，闭上眼睛。最初那次，我叫一组孩子这么做时，他们总有点不安份，要么弄点无聊的噪音，要么想去骚扰旁边的同学。多做几次以后，大部分的孩子都适应了这个平静的方法。事实上，现在上完体育课后，他们会问我可否在授课前先做点静坐。一般而言，五分钟便足够了。花这点时间是非常值得，因为他们能乖乖地静下来学习，而且大部份的孩子都喜欢静下来去聆听自己内在的寂静。

[儿童的体会] 这本书：英国，南哈路，威雨登公园中学，第七班学生曾经采用

- 静坐作为他们日常数学课的一部份。
 - 我觉得集中注意力的练习对我很有帮助。(艾华)
 - 我的感觉跟以前不一样，因为以前我从不习惯专注，但是在做过光之畅想后，我开始变得更为专注了。(路斯美)
 - 我学得音乐帮助了我。我认为播放著音乐，我会习得更好。…在我独自温习时也一样。(谷那巴)
 - 我觉得集中注意力的练习对我学习数学科有帮助。
- 集中注意力的练习对我非常有效。我更能应付数学，而且能够放松自己，不紧张。(汉娜)
- 集中注意力的练习有助我思考。(查雨斯)
 - 我喜欢集中注意力练习。(沙卡)

有关静坐的格言

我们提议你每天选出其中一则格言，写在黑板上或工作纸上。

- 保持沉默，或讲些比沉默更好的话。(Pythagoras BC560—480)
- 人的一切问题都起源于不懂得静静地坐下来。(Blaise Pascal 1623---1662)
- 每个人都寻求和平，但它是永远无法从外在世界找得到，积聚财富和权力不会带来和平，和平只能来自于内在的和平之泉。
- 如果你想达到一个目标，在你真的到达之前，你必须在自己的脑海中看到目标达成。(Zig Ziglar)
- 没有写出来的追求是一个永不实现的希望和梦想。你把自己的目标写出来的日子，就是改变你对生命承诺的一天。你准备好了没有？(Tom Hopkins)
- 每一个难题里面都有解答它的种子。如果你没有任何难题的话，那么你就不会得到任何种子了。(Norman V.Peale)
- 你是抉择者。你掌著舵柄。你可以操纵航道，选择你要去的方向---今天、明天、或者未来。(W,Clement Stone)
- 无论你的情绪相信什么，都会变成真的。人总是依著你最内在信念和最坚定的信仰一地行事。(Brian Tracy)
- 如果你相信自己做得到，你可能会做得到。倘若你认为自己做不到，你就极可能做不到。信念是把你从发射台弹出去的点火掣。(Denis Waitley)
- 休息不算是偷懒。夏天时，躺在林间草地上，聆听流水淙淙，或是仰看天上浮云掠过，这并非浪费时间。(Sir John Lubock)

用观想达到松弛和处理压力

让我们放松下来的一个最好的方法是专注于我们自己的呼吸上。呼吸是我们的生命和能量之源。如果呼吸不能流畅地贯穿全身，那么有毒的物质就会积聚起来。倘若我们专注在呼吸上，可以令我们的头脑冷静下来，放开所有不断地萦绕脑际的思潮，让我们能以保持清醒。你可以做个简单的专注呼吸的练习：首先要选择一个自己舒服的坐或卧的姿势，不让任何紧身衣服妨碍你的呼吸。其次，在开始时，先聆听你身处的房间内的声音，然后把注意力转移到外间的声音去。尝试去听你能听到最远的声音。现在把注意力转回到你的呼吸，勿尝试去改变它，只要留意每一次的吸气和呼气。尝试减慢呼吸，使你在平时呼吸两次的时间内，呼吸一次。呼气时想你把气输送到你的脚趾去。脚趾收到那气息时，会感觉沉重和放松。现在把气送到你的小腿去，充满它们，这样地把它们都变得温暖和沉重。继续慢慢地、深深地吸一口气，吸入时，气就会充满整个身体的躯干、双臂，从你的手指尖向上去到肩膀、颈、头。当你的呼吸充满身体每一个部分时，你感觉到它们变得温暖。准备好后，开始慢慢地移动你的手指、脚趾、四肢和头。把双臂伸高过头，再弯向前触摸到你的脚趾。深呼吸一次，呼气时长叹一下，便可以慢慢地站起来了。

如果你每天都重复做两至三次，即使在你处于紧张或压力的情形下，你会留意到自己开始变得较为轻松。

在考试前做想象；你可以考试前一天或当天早晨做这个想像。在看过试题后和开

始作答前，你可以坐在考试室里做二至三分钟的想象。它能够令你的头脑清晰，取到你储存在自己的记忆库内的资料。首先深呼吸三次，使你放松下来，平静任何会堵塞你的思考的紧张感觉。下一步是合上双眼，专注在眼皮后面的那片黑暗。你只是观察它们，让它们自行淡去。幻想你自己是一个非常小的人正在你自己的脑袋内走来走去。想象你正走向那个储存着你要用来应付考试的记忆库。想象它们是放在那些柜子内，你正在把门打开，把那些资料拿出来。你所需要的东西都顺着你要的次序整整齐齐地排列成行。那些无关的、多余的资料则在架子上堆累起来。你是唯一的管理员，当你发出讯号时，你要的资料就会从架子上跳下来，置在一旁，让你随进使用。你重复地对自己说：我有智慧和判断力去把这些资料用最适当的方法来解答试题。再深呼吸三次，然后提笔作答。

使心跳与呼吸有规律，带来平静与轻松，减低体内紧张的程度，增加健康。

为了更专注，扩大专注的范围，有助于把注意力集中在接踵而来的事情上。

令智力更敏锐，帮助开发直觉，带来内省，增强解决问题的能力。

改善记忆力。

是自我分析的工具，有助于了解与行为有关的问题，能够改善人际关系。

减少课堂内普遍嘈吵的程度。

创造性的观想

我们的潜意识不断地、常常具有创意地把讯息传送到身体的各方面去：肉体、精神和情绪。你可以尝试做个试验，反复地告诉你自己你觉得热，尽管那天其实很冷。当你重复多次后，你的身体真的会觉得热了。同样地，如果你不断地跟自己说你不快乐或者是运气不好，那么你脑袋和身体会被说服这是真实的，而你就开始吸引来越来越多令你不开心与不幸的事。在 70、80 年代，澳洲的 Ainslie Meares 医生做了些首创的研究—利用创造性的想象去帮助癌症病人。实践证明它是个非常有效的治疗技巧。

课堂上的静坐与创造性观想的验证和效果报告

- 对具破坏性或不专心的学生有积极的作用。(Bealing,1997)
- 帮助作出抉择。(Rozman,1994)
- 使学生接触自己较为深入的核心价值观 (Rozman, 1994) 以及他们自己的感受，有助于情绪上的成长。(实谛人要价值教育：引介与教学计划，实谛赛人本价值教育基金，英国 (1995)，第 42 页)
- 帮助他们较好地处理紧张的事故。(Richark,1994)
- 减低冲动的程度，扩大专注范围和改善普遍的行为。(Kratte and Hogan,1982)

光的想象

光的观想是实谛赛人本教育计划的基础。下面的摘文在许多实谛赛人本价值教育资料里面出现过。这一段则是来自 Art-ong Jumsai Na Ayudhya 所著的五个人本价值观与人性特质一书 (曼谷，实谛赛教育国际机构，第 83-88 页)。

这是个给孩子经常性、最好每天都做的实贵练习。光是非常重要的，因为它联系到知识、智慧、力量和温暖——确实地驱走黑暗。

意想在我们前面有一点光。如果难以想象出来的话，可以点着一盏油灯或者一支蜡烛，放在前面。我们张开眼睛望著火焰一会儿，然后合上眼睛，尝试想象

那一点光。现在用我们的想象力把这光从我们的前额带入头内，照亮头部。心里想：“只要有光，黑暗就不能存在，我们只会想好的事物。”现在把光带去眼部，使两眼都充满光。再次专注在光上面，心里想：“让我在万物中都见到美善。”慢慢地将光移到双耳，使两耳都充满光。心里想：“让我只听到美好的事。”从双耳把光带去口腔和舌头，这样想：“让我只讲出真理，只说有用和有必要的讲的话。”现在使光流往双臂和手部，让双手都充满光。心里说：“让我只做好事，为众生服务。”现在光已流注上身向下走到双腿去，心里说：“让我直接地走去我的目的地，让我只去好的地方，认识好的人。”现在再次把光往上带去心脏附近，同时想象那儿有朵花蕾。当光接触到它时，想象它慢慢地绽放出一朵美丽的花来。我心里想：“我的思想也是这样纯洁和充满爱。”现在把光往上带去头部，让它停留在那儿一会。现在想象那光正从我们的身体发射出去围绕我们的父母。这一刻他们都充满了光。我心里想：“愿我的父母都充满平安。”现在把光发射给老师、我们的亲人和朋友。让这光扩大到照亮整个世界的众生、一切动物和植物。我心里想：“让世界充满光，让世界充满爱，让世界充满和平。”我把自己浸在光里，我把光送到宇宙的每一个角落，然后我这样想：“我在光中…光在我中…我就是光。”

学习方案

要求学生研究两位著名数学家或科学家的生平，他们都是把成功归于片刻的宁静，例如牛顿、爱因斯坦、阿基米德等。学生可以用口述的方式呈交他们的习作，这样可以训练他们公开发言的能力，又能培养他们的自信心。

联络

互联网上有大量资料关于音乐对学习的影响，尤其是莫扎特效应和音乐的情绪力量，它们的作者是 N、M、Weinberger。其中的例子是一个研究项目：标题是[音乐 导入和宇宙空间]的推论，作者是 Frances H、Ranscher、Gordon L、Shaw 和其他人。这个研究发现一组在学生定期聆听十分钟莫扎特的钢琴奏鸣曲能够改善他们的宇宙空间推理技巧。

实谛赛国际学校在香港成立

香港实谛赛教育机构展开了一个在香港成立实谛赛国际学校的计划。开始时将是一所幼稚园，预计在 2002 年九月开幕，之后发展为一所全规模的学校。人类美德是学校的基本目的。它将会提供：

- 经过周密策划的学习课程，培养孩子身体、智能和灵性几方面发展，提升自信、自力更生和自我约束的能力。
- 把五个基本的人本价值观——爱、真、端正品行、和平和非暴力融入校内和校外课程活动中。
- 爱和细心呵护的环境有助于培养品格，灌输崇高的理念和孕育高尚的情操。
- 给孩子机会培养脑、心手的协调，如此他们学习到如何作出正确的抉择，并且身体力行。
- 提供可以帮助孩子培养爱护他人的精神的环境，从为社会服务彰显出来。

学校会采用以价值观为基础的教学方式，使这些价值能渗透校内或校外活动。校内的老师会给每一个孩子机会去取得学业上的成就，亦会在日常生活中实践人本价值观，从而令孩子培养出自信、自力更生、群体合作和解决困难的技巧。我们的目标是学校的每一个学业生都成为具有多方面才能的人，知道如何在一个转变中和永远都充满挑战的世界里做到至善至美。

英国的静坐计划

目前在英国正进行一个研究计划，调查在 2001—2002 学校年度内，静坐对四年级的学生在数学上的成就有什么影响。学生、老师或父母若有任何趣味的经验或者拥有认为对这篇研究有用的关于静坐的科学报告，请与 Anita Devi 联络，电邮地址是 anita.devi@virgin.net

