

校園健康人物：心靈禪修 顏淑惠

校園健康人物

資工系副教授顏淑惠，自進入淡江任職，並經介紹進入教職員的禪修社後，已有7年時間。她說，人都會受外界的干擾，不管是聲、光、色，甚至在走路都會胡思亂想，但藉由禪修打坐，可以沉澱自己的心靈，專心一致地在該做的事情上，且比較不容易情緒化，因自己快生氣時會知道，就進一步能控制它。

她謙虛地表示，不敢說自己有很大的改變，但相較於以前已經好很多了。她也讓孩子參加兒童禪修班，她笑著說：「我只是種下一顆種子，當孩子未來需要時，種子就會進一步發芽茁壯。」且因為小孩會乖乖的做回家作業「打坐」，有時自己會因忙碌而忘記打坐，小孩也會提醒自己該禪修了，這有互相鼓勵的作用。

她認為，其實禪修不難，只要靜下心，以最輕鬆的方式，專注自己的呼吸，就是禪修的「觀息法」。

她笑著說，其實禪修在何時何地都可以，只要靜下心，讓自己的心靈沉靜，坐得端正，注意力集中，即時在捷運上也可以禪修。（文／莊旻□、攝影／張峻銓）

