






B 佛教	
	BA_走進西方寺
	BB_西方寺的信仰與建築
	BC_自律與包容
	BD_慈悲與智慧
	BE_佛陀的生命故事
	BF_走進觀音講堂
	BG_三教論道學做人
	BH_佛教祈福法事
	BP_托水鉢體驗
✓	BQ_花禪體驗
	BR_茶禪體驗





- A 認識「花禪」
- B 體驗「花禪」的參考
- C 體驗「花禪」
- D 總結與延伸活動


⇒ ⊕ 此單元之目的是希望同學體驗在插花的過程之中，人容易安靜下來，於是與生俱來的「眼、耳、鼻、舌、身」等感官會變得敏銳了，對自己和周圍的事物都有較清晰、如實的體會。所以師生們都無需對「花道」的傳統流派有所認識，更不應讓它成為插花過程中的包袱。

- ⇒  佛教有所謂「一花一世界，一葉一如來」(在教案【BQ_花禪_ppt】便附有短片名「一花一世界」)，這並非故作高深的哲理，而是表達出心內無物便可領悟到的境界。尤其是年輕人內心較單純，請老師善加引導，讓同學摒除對花材預設的成見，隨心地創作出自己的花藝作品便可。
- ⇒  每位同學所需的工具包括藤球、盛載藤球的小瓷碗、剪刀和適量的花材。花材宜有幾個種類。詳情可參考錄像【BQ_Va_花禪講解】、【BQ_Vb_插花講解】和教案【BQ_花禪_ppt】。
- ⇒  所設計的「討論和反思」的部分宜由老師引導同學作答，當中師生之間和同學之間都需多互動，以達到啟發思考的目的。
- ⇒  有的部分是較艱深的題目，老師可因應學生的能力來施教。

A 認識「花禪」

- ⇒  體驗活動前，學生上網搜尋資料，作為「啟疑」及「知識鋪墊」的開始
- ⇒  〈1.我的推介〉適合所有學生；〈2. 我的精選〉適合基礎較佳學生

1. 我的推介

-  1 瀏覽（兩個或以上）網頁，了解有關「花禪」的資料。
- 2 選出一個「好網站」，向同學推介，並略為說明推介的理由。

網頁名稱： 網址：http:// 下載日期：	我的推介（一）
推介的理由：	

網頁名稱： 網址：http:// 下載日期：	我的推介（二）
推介的理由：	

2. 我的精選



- 1 瀏覽網頁，了解有關「花禪」的資料。
- 2 選出一個「好網站」，向同學推介，並略為說明推介的理由。
- 3 下載圖片，附上簡單說明，介紹當中有何體會。

網頁名稱：	我的精選
網址： http://	
下載日期：	
推介的理由：	(圖片)
當中的體會：	(圖片)

3. 網頁推介

網頁推介
常霖法師：〈花禪〉(灼見名家) https://www.master-insight.com/%E8%8A%B1%E7%A6%AA/
馮孝忠：〈茶禪，花禪，境奪人，境調心〉(晴報) https://skypost.ulifestyle.com.hk/column/article/1894246/%E8%8C%B6%E7%A6%AA%EF%BC%8C%E8%8A%B1%E7%A6%AA%EF%BC%8C%E5%A2%83%E5%A5%AA%E4%BA%BA%EF%BC%8C%E5%A2%83%E8%AA%BF%E5%BF%83

⇒  為方便部份未能上網的學生，轉載網頁內容見下

常霖法師：〈花禪〉〈灼見名家〉 https://www.master-insight.com/%E8%8A%B1%E7%A6%AA/
內容摘要 ¹ <ul style="list-style-type: none"> ● 我設計了多個把生活藝術與禪修融合的工作坊，幫助參加者加深對自己的了解，「花禪」就是其中一個。 ● 學插花並不一定要跟隨日式或中式，也可以走出自己的風格。 ● 為了破除一般人的傳統想法，我特別避免「花道」的傳統流派。 ● 藝術創作源於生活，只要細心觀察，任何東西都可以成為創作的素材。

¹ 常霖法師 (2019)。〈花禪〉。取自 <https://www.master-insight.com/%E8%8A%B1%E7%A6%AA/>。

- 只要是可以呈現出你要的意境的物體，沒有甚麼是不能拿來做的。水果、蔬菜、落葉、枯枝都可以利用。
- 插花時會反映自己的性格，有些人會先拿一大堆素材，之後才慢慢的決定取捨；有些人插得很複雜，甚麼材料都不想放過；有些人插得很簡單，只取一兩種材料，簡單一放作品就完成了.....
- 明禪宗常常要破大家的執著，在不整齊之中，才能顯出真的整齊。

原刊於《溫暖人間》

馮孝忠：〈茶禪，花禪，境奪人，境調心〉〈晴報〉

<https://skypost.ulifestyle.com.hk/column/article/1894246/%E8%8C%B6%E7%A6%AA%EF%BC%8C%E8%8A%B1%E7%A6%AA%EF%BC%8C%E5%A2%83%E5%A5%AA%E4%BA%BA%EF%BC%8C%E5%A2%83%E8%AA%BF%E5%BF%83>

內容摘要²

- 香港佛教團體舉辦的茶禪聚會，主題和希望達到的禪意可能和日本的茶道相近，都是透過靜心，慢下來，放鬆自己，最終觀察內心，尋找真實的本性。
- 日本的抹茶道準備和喝茶前的程序有較固定的規格，庭園、花藝、茶室布設很重要。
- 在香港的茶禪會，品茶前一般較注重放鬆的功夫，茶會的環境是寧靜和優雅就可以了，注意力較放在觀察、品嚐每泡茶的變化而帶動人的感官和情緒的變化。
- 很多人都喜歡喝茶，但是有時候也會有一些與會者把集中力放在茶葉的質素上而觸動了情緒，着了相，給茶色、茶味牽動了心思，忘了來茶禪會的初心。
- 各位參加茶禪，不要只是抱着品茶和談天說地的心情，我們應該能帶着放下一點自我和世俗煩惱的感覺離開的。
- 宋明的文人雅士都或多或少懂得插花，明清時開始有盆栽和園藝的論述，蘇州、揚州直至今今天還有名園。
- 我參加的那一次花茶會，當天花主人在插花前讓客人們觸摸和感受花枝的氣息和生命，希望大家在靜觀花主人插花時與花枝融為一體，了解花主人想表達的禪意，和花兒散發的生命力。
- 最後奉上一杯淡香的花茶，從佛學說的六根（眼耳鼻舌身意）完美地全方面傳送禪意。
- 當然每個客人產生的心識各有不同，因為禪宗說每個人的悟境是如人飲水、冷暖自知的。有興趣的讀者不妨「茶主打」和「花主打」兩類禪會都一試，看自己在哪種模式較容易進入狀態。

² 馮孝忠（2017）。〈茶禪，花禪，境奪人，境調心〉。取自

<https://skypost.ulifestyle.com.hk/column/article/1894246/%E8%8C%B6%E7%A6%AA%EF%BC%8C%E8%8A%B1%E7%A6%AA%EF%BC%8C%E5%A2%83%E5%A5%AA%E4%BA%BA%EF%BC%8C%E5%A2%83%E8%AA%BF%E5%BF%83>。

4. 補充資料


4.1 「花禪」體驗的重點在於單純地運用五根去插花：

- 眼 ➤ 觀察花材的顏色、大小、長短、多寡、有/無刺，插入藤球時的位置
- 耳 ➤ 聽修剪花材、插入藤球的聲音
- 鼻 ➤ 聞花材的氣味
- 身 ➤ 感受花材和藤球拿在手上的感覺，是粗/幼？輕/重？順滑/粗糙？
- 意 ➤ 不評價/不比較所分配得的花材是好/壞，多/少，不動喜歡或討厭的念頭，不想像完成後的作品會受讚賞/批評？

4.2 「花禪」和「花道」的主要分別在於不在器物或技術上追逐，亦不一定要買甚麼樣美麗的花材。單純地享受當下那感覺，全心全意地運用上述五根去插花。清清楚楚而不分別/計較，這就是禪修的功夫，這就是花和禪的結合。

5. 觀看以下錄像

⇒  [【BQ_Va_花禪講解_陸競冬】](#)

⇒  [【BQ_Vb_插花講解_陸競冬】](#)

6. 簡單回答以下問題

1. 如果要把任何東西都成為藝術創作的素材，我們需要怎樣？

答 我們需要細心觀察，那麼任何東西都可以成為創作的素材。

2. 「花禪」可以讓我們體會到禪修不一定是坐在蒲團上，而是怎樣的？

答 「花禪」是一種生活藝術，它讓我們體會到禪修的方法其實隨時可應用在日常生活之中。

3. 面對花材，應該如何選擇？

答 選擇一些可以呈現自己內心想要的意境的花材。

4. 在錄像【BQ Va 花禪講解 陸競冬】中，那位老師說「花禪」的插花方法無需理會花藝流派，也不用繁複的理論、技巧。那麼最重要的是甚麼？

答 最重要的是用「心」去插花、賞花。

5. 體驗「花禪」的插花過程中，我們對動作有何要求？目的是甚麼？

答 我們應該清楚當下的每一個動作。

這樣則無論何種花材在手，我們都能讓每一枝花、每一片葉、每一項物件，各得其所、各安其位，展現出它獨特的風姿面貌。

6. 在錄像【[BQ_Vb_插花講解_陸競冬](#)】中，老師如何把圓形的藤球穩妥地安放在小碗中？

答 從花材剪下兩條枝莖，一縱一橫的插在藤球的中央，令它穩妥地安放在小碗中。

⇒  以下第 7 題是較為艱深的部分，老可因應學生的能力來施教。

7. 禪宗說每個人的悟境是如何的？

這對你進行「花禪」體驗時會有甚麼啟發？

答 禪宗說每個人的悟境是如人飲水、冷暖自知的。

自由作答。例如說在插花的過程就是個人禪修的過程，只需隨心隨意地創作，能夠呈現自己的內心意境即可，無需計較得失，更不必和人比較。

B 體驗「花禪」的參考

1. 觀看以下錄像，並回答問題

⇒  【[BQ_Vc_師生齊插花_黃允畋中學](#)】

1. 老師提醒同學們在插花時別忘運用甚麼感官？

答 用鼻子嗅花的香氣。

2. 「玫瑰花有刺」這件事，你認為我們會運用甚麼感官來得知的？

答 眼睛看到，手（即身）觸碰到，耳朵聽到（老師提點），意識得到（因生活經驗，或書本知識）而知道。

⇒  【[BQ_Vd_花禪分享_黃允畋中學](#)】

1. 第一位分享的同學說：「我很隨心地見到甚麼花便都插進藤球去，直至用盡所有花材。」你認同／欣賞這種心態嗎？為甚麼？

答 她隨心地創作，可見她沒有預設的企圖，也沒有思想包袱。她不想放棄任何一種花材，可見她沒有分別心去對待不同的花材。這些都是值得欣賞的地方。
或其他答案，言之成理即可。

2. 她又說，插花本身就是很开心的事，無需想那麼多，享受就可以了。這符合「花禪」的原意嗎？

答 「花禪」就是想藉插花令我們放鬆身心，專注於當下。她能單純地享受這過程，是符合「花禪」的原意的。
或其他答案，言之成理即可。

3. 第二位分享的同學說，她的作品沒有主花。為甚麼她這樣做？

答 她想把佛教所講「眾生平等」的理念放進去。她想每一朵花都成為主角，都在綻放自己。故此不必用任何一朵花來點綴其他花。

4. 她又說，雖然努力完成這個作品之後，那些花早晚都是會凋謝的。對此她有甚麼感受和看法？您認同嗎？為甚麼？

答 她會惋惜花的凋謝。但也會為它們曾經綻放過，成為自己一生的主角而高興。
其餘自由作答，言之成理即可。

⇒  以下第 5 題是較為艱深的部分，老師可因應學生的能力來施教。

5. 綜合來看，「花禪」和「花道」有何不同？


「花禪」是禪修的一種，在插花的過程中，需有意識地運用我們的五根，例如用眼細心觀察花材，用鼻嗅花材的氣味，用手觸摸花材，清楚它的感覺。

「花道」著重花材的選用、插花的技巧和理論；「花禪」著重展現自己內心的意境，過程中只需清楚而專注在自己的動作上，可以隨心隨意地創作。

或其他言之成理的答案皆可。

2. 老師參考教案【BQ_花禪_ppt】


花禪_ppt_陸競冬



花禪

甚麼是花禪？

- 藝術創作源於生活，只要細心觀察，任何東西都可以成為創作的素材。插花將水果、蔬菜、瓷筆、枯枝都可以利用，只要早可以呈現出你要的意境的物體，沒有什麼是不能拿來做的。有時只是一、二朵花配上一根枯枝，幾莖草葉，看起來簡單，也能頗具禪意。



<p>一花一世界 請留心觀看短片</p> 	
<p>插花基本技巧</p> <ul style="list-style-type: none"> 不用花藝流派 不用繁複的理論、技巧 毋「心」去插花、賞花 學習如何在生活中俯拾可得的、花、葉等...素材，為生活帶入禪意 清楚當下的每一個動作，別無論何種花材在手，你都能讓每一枝花、每一片葉、每一項物件，各得其所、各安其位，展現出它獨特的風姿面貌。 	<p>靜下心來，聞着花香，細看葉子的一刻，就是當下。</p> 
<p>留心、覺察，能幫助我培養智慧。 感謝大覺者佛陀的教導！</p>	

鳴謝佛教黃允畋中學陸競冬老師提供教學資源

C 體驗「花禪」

老師注意事項：

1. 在講解「花禪」之後，體驗「花禪」之前，先引導同學作2至3分鐘的靜坐或觀呼吸，使內心先沈澱下來。
2. 隨機分派花材之後，提示同學在插花過程中可和別人協商交換花材，但不能勉強。
3. 此活動不是比賽誰的作品最美，而是希望每個人通過「花禪」來令感官更敏銳，和學習放鬆身心。所以請同學無需和人比較，無需理會人家如何創作，只需照顧好自己的作品、開啟自己的感官。
4. 在體驗的過程中，宜不時提醒一下同學們好好運用感官，清楚自己當下的動作，當下的心境。

D 總結與延伸活動

1. 學生分享

⇒  老師在活動後，就下列問題，讓他們寫下感受，輪流分享。

1. 在插花之前，有沒有先觀察各種花材的特質？在這過程中，心中有甚麼感受？

答 各有特質，也都擁有自己的生命、自己的活力。由於沒有分別心，心中是祥和的。亦可自由發揮，言之成理即可。

2. 在插花的過程，有沒有和別人交換花材？為甚麼？有完成交換嗎？有否動了甚麼情緒？

答 （設題的重點不在有沒有交換花材，而是想學生反思為甚麼要和別人交換。不滿意種類／顏色／數量？別人的總是比自己的好？被拒絕交換時有不滿／憤怒？以上是貪／瞋？又或是根本沒有想過交換，接受當下擁有的花材。甚至可能是自動把用不著的花材送給同學了？）
可自由發揮，言之成理即可。

3. 插花令你愈來愈輕鬆，還是愈來愈緊張／疲累／煩躁？您知道原因嗎？

答 （設題的重點希望同學反思自己插花的心態，而心態影響情緒。正面的心態會令自己輕鬆，甚至愉悅；摻雜太多企圖會帶來負面情緒，引致緊張／疲累／煩躁。）
可自由發揮，言之成理即可。

4. 你滿意自己的作品嗎？為甚麼？

答 可自由發揮，言之成理即可。

⇒  以下第 5 至 8 題是較為艱深的部分，老師可因應學生的能力來施教。

5. 你有沒有拿自己的作品和同學比較？有／沒有，心境會是怎樣的？

答 可自由發揮，言之成理即可。

6. 你能夠運用禪修的方法於插花之中嗎？例如些甚麼？

答 可自由發揮，言之成理即可。

7. 請說明一下「不拿花材互相比較」，對你插花的過程會不會有幫助？

答 可自由發揮，言之成理即可。

8. 請說明一下「不和人比較」，對於下列事項有何幫助：


- A. 人際關係
- B. 上課
- C. 考試

答 可自由發揮，言之成理即可。

2. 老師解說與總結

⇒  以下是總結要點的建議

1. 不和人比較：每人都是自己的主角，這才活得輕鬆自在。
2. 樂於和人交換或分享：君子成人之美。
3. 享受過程：這是保持心境平和的要點。
4. 如實地觀察每一種花材：有眾生平等的觀念，才能培養我們的慈悲心。

⇒  以下部分可以作為家課，讓學生有多些時間思考與沉澱，才在校內向老師（及同學）報告。

3. 學生個人反思以下問題，並寫下簡單學習筆記

「知、情、意、行」四層次 ³	
知	回顧在整個學習和體驗的過程中，你學到了甚麼？
情	反思這次學習和體驗的經歷，有否改變你對一花一草以至其他生命的態度？改變的地方是甚麼？
意	對一切生命應有的態度，有哪些特別值得你持守？
行	請反思自己日常對一切生命（例如師長、同學、動物、昆蟲、花草）的態度是怎樣的？請針對自己不足之處，編訂短期和長期的行動策略去改進自己。

備註：除附有註腳或鳴謝的圖片外，本教材所有圖片均由香港教育大學宗教教育與心靈教育中心團隊拍攝，並可作教材製作用途。

³ 王秉豪、李子建、朱小蔓、歐用生等主編（2016）。《生命教育的知、情、意、行》。新北市：揚智文化事業股份有限公司。