

序 —— 也談念

阮邦耀校長

環境育人，藉著慶祝田中二十周年，我們進一步美化田園，並邀請校監冠名。校監授之以「念」，除了取其懷念、想念或掛念之意，以期望田中員生記掛前人之心意和勞苦、奮發求進、及止於至善之外，亦取其一念即二十之意，饒有意思。念園迅即成為田中慶祝廿周年的一項重要標誌。

南傳佛教典籍《清淨道論》認為，念是一種心理過程，通過不忘失的憶念，以保持思慮的穩定和不飄蕩。這思維上的不忘失、穩定和不飄蕩的心理過程屬於禪修的領域。古法禪修據說傳承自佛祖釋迦牟尼，主要是修習戒、定、慧三學，修戒意指完善自己的道德品行；修定是致力平靜內心；而修慧是培育智慧。透過八正道的修習：正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念和正定便可培育自己戒、定、慧的素質。其中修習正念有助我們覺知自己的心理狀況，包括覺知自己思緒的躍動、疏理纏繞不休的亂緒和緩解不穩的情緒等，藉以增強自己對思維的掌控能力及執持善的念頭和行為。正念屬於定的修習。

對於工作繁忙、精神緊張的香港人來說，正念的修習顯得愈來愈重要，無怪乎禪修在香港受到不同宗教的部分信徒的垂青，漸漸成為一個跨宗教的學習活動。在田中，師生們在追求辦學夢想和個人夢想的過程中不斷努力，同樣承受著頗大的工作和學習壓力，我相信正念的修習有助每位師生保持心境和思慮的穩定，以成就學校與個人的理想與夢想。

這期的《並放集》以「念」為題，藉此慶祝田中二十周年。它結集了同學們年度習作的選篇和參與校內比賽的獲獎作品，每篇作品都蘊藏著他們的努力、深思和真摯情感，懇請各教育先進不吝賜教，以茲策勵。