

【慈心禪. 正念. 畫】

序號: 14

課程編號	A1043403	課程名稱	慈心禪. 正念. 畫
學分數	1	課程類別	學術-人文
上課時間	星期四 19:00~22:00 共6週, 每週3 小時	親子課程	☐ 是 ☒ 否
上課地點(含地址)	校本部(市中一路339號河濱國小)		
師資介紹	釋善奕 最高學歷: 壹同女眾佛學院大學部肄業 經歷: 相片底片修片師 形象顧問公司服飾搭配師 壹同女眾佛學院紙雕個別指導 苗栗蘭若精舍教基礎佛學 佛陀原始正法中心 左營教育中心慈心纏繞畫 佛教學習方面 1禪修 參話頭 不淨觀 佛像觀想 數息觀 定禪觀 鼻息 慈心禪 馬哈希觀禪腹部上下 2藏密 四加行大禮拜 大寶伏藏灌頂 蓮師薈供 緣度母修法 紐涅(不吃、不喝、不說, 只有金剛誦經與大禮拜) 波瓦法 常壽佛等修法 現職: 佛陀原始正法中心 大樹禪修中心 常住眾		
學分費	800	課程人數	25
講義費	隨意	材料費	0
優惠措施	依高雄市第一社區大學學分優惠方法辦理		

課程目標(授課理念): 對不善表達的人, 得到自己內心與外在溝通的橋梁, 有個舒發情緒的管道。對於喜歡畫圖的人而言, 豐富生命讓生活更愉快。慈心禪讓心柔軟, 正念禪往內自我探索, 更認識了解接受自己。

與社大理念、發展之連結性: 當學員將柔軟的心, 有認識接受自己的正能量時, 在家庭產生, 更有愛心、耐心與接納其他家人, 家庭更融洽, 這樣的家庭使社區互動更和諧, 社會更安定。

預期效益: 學員生氣心情低落時有方法與能力面對處理。

學員資格(修課建議條件): 年滿18歲以上, 能看、能聽、會拿筆即可。

教學方式(上課進行方式): 集體教學與個別指導。

學員自備事項: 0.5中性筆2B鉛筆

課程大綱(課程概要):

週次	主題	內容
1	慈心禪與禪繞畫	甚麼是慈心禪如何修? 什麼是纏繞畫如何畫? 唱誦詞經祈願。 單一圖案影片教學, 發給補充教材以及教導圖案變化。 ※每堂課開始共修慈心禪, 最後唱誦詞經祈願。
2	觀察力	提供相片觀賞, 培養學員觀察力。禪繞畫另一種創作方式影片教學, 提供圖案教材, 握筆手法, 下筆方式, 創作前的想像等。 ※每堂課開始共修慈心禪, 最後唱誦詞經祈願。
3	認識正念與正念	學習者將注意力專注在一個對象上, 稱為念, 以正確的

	下筆	方式來修習，稱正念。如何正念下筆。 ※每堂課開始共修慈心禪，最後唱誦詞經祈願。
4	如何對治悲傷？ 想像力	1.心理：在正念畫圖中，當念頭很多，生氣、悲傷情緒出現時，如何觀察這情緒與念頭。 2.畫圖：教學員培養想像力，相片、圖片中大家看到什麼？如打破原有的外形圖案重新整合。 ※每堂課開始共修慈心禪，最後唱誦詞經祈願。
5	下筆時禪法的運用	1.下筆創作過程中，生氣、悲傷的情緒出現時，如何運用慈心禪或正念觀照。 2.影片教學，由一個點開始畫成花的圖案，如藏密曼達拉圖。 選相框、背景紙單色或花紋。 ※每堂課開始共修慈心禪，最後唱誦詞經祈願。
6	作品分享與學習	作品最後裝框展示，再由作品中互相學習，看到自己的特色與優缺點，也看到他人的特色，缺點有時是一種特色。認識每個人的長相、喜好、畫風。 ※每堂課開始共修慈心禪，最後唱誦詞經祈願。