

## 学生课后心得

儿童与青少年本来就活泼好奇，渴望探索与学习。他们很容易了解静坐的好处，并专心地练习。以下是一些课后的心得：

**“我会更专心，不轻易气馁。对我日常生活很有帮助。这次的学习经验很棒。”**

**“我学会了放松与静心...我学到了很多！谢谢你们！！！！观息法很棒，我真的很喜欢这个课程！”**

**“我觉得我学会了更专心，将来对我的生活会很有帮助。我非常喜欢一日静坐课程，愿意向所有人推荐，他们也可以从观息法获益。”**

**“让我以新的方式了解生命的美好...这是一个很美好的地方，真的使我很快乐。”**

**“终于有机会放松、使心静下来。学习如何静坐，真是太棒了。食物很好吃，也有适当的休息时间，使我们在静坐时更能够专心。”**

**“我觉得我更能控制自己，这是很好的经验。学习气氛很棒。非常好玩。”**

**“我感觉我的心变得非常清明，感觉很平静。”**

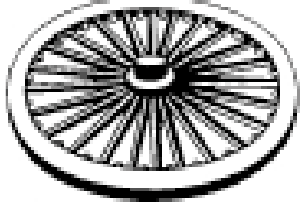
就算只参加了一次课程，孩童的课后心得就显示了他们喜欢禅修中心的平静祥和，也说明了：练习观息法让心静下来是一件多么美好的事。

## 课程时间表

儿童与青少年在课程期间都有课程老师指导，遵照时间表练习与休息，时间表的设计是依据实际的教雪景验。录音带中的指导与开示，能帮助孩童了解观息的理论与实际方法。少年课程老师在课程中会提供个别的指导与照顾。一日课程通常于上午9点开始，下午4点结束。

## 十日课程

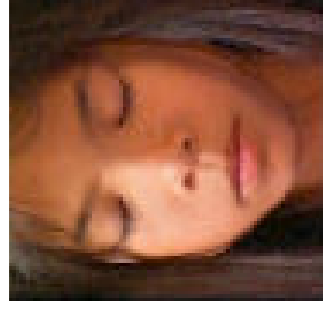
我们也定期举办十日内观课程，供17岁以上的学生参加。内观就是去「观察事物的真相」，这是一种合乎逻辑的过程，透过自我观察而达到心灵净化。借着持续的练习，负面与不良的心理反应会逐渐转为被平衡、清明、和平与快乐的心境。欢迎已参加一日课程的儿童与青少年，再次回来上课。有了足够经验之后，他们可以参加十日内观课程，帮助他们获得更深入、更持久的益处。



禅修入门

## 儿童与青少年 禅修课程

遵循乌巴克老师的传承  
由葛印卡老师教导



### 课程详情及报名请洽

马来西亚内观协会委员

电话：(60) 016-341 4776

传真：(603) 7785 1218

[www.malaya.dhamma.org](http://www.malaya.dhamma.org)

Email: [info@malaya.dhamma.org](mailto:info@malaya.dhamma.org)

## 禅修入门介绍

一日禅修课程在马来西亚举办，对象是8岁到12岁的小学生，以及13岁到18岁的中学生。课程中，学生将练习观息法，这是练习内观禅修的第一步。



学生在练习观息法

课程目标是让孩童能体验到观息的益处。有规律地练习观息法有许多益处，包括：增进专注力与记忆力、增进心的觉知与敏锐、增进自信心、增进工作与读书的能力、增进对其他人的善念、孩童学习静心与专注时，也能够发展觉知，更能够控制自己的冲动。让孩童学习这个禅修方法，一辈子都能够获益。

## 观息法介绍

呼吸时气息出入于鼻孔，观息法就是观察自然正常的呼吸。这是很简单的方法，很容易学习，能够帮助发展心的专注，具有客观性与科学性。禅修时，呼吸是个很理想的专注对象，因为呼吸是自然的生理功能，一直都存在，而且完全没有宗教派别的色彩。观息法不仅能帮助学生静心专注，也能帮助他们更了解自己，更了解心的运作。学生能够控制自己的冲动，发展出内在的力量，选择正确与适宜的行为。这是观息法带来的自然结果。观息法是一项工具，让孩童与青少年能用来处理激动、恐惧、焦虑与压力。由于观息法很简单，孩童会觉得很容易练习。他们也能够了解观息法的道理，及其普遍适用的共通性。学生在课程中接受清楚、单纯与系统化的教导，有经验的少年课程老师会协助、引导他们。在葛印卡老师的录音带中，会说明观息法，加强实际练习的体验。观息法是一种心的训练，也是内观法的基础。内观是一种单纯，但非常有力的心灵净化过程，透过自我观察而达成。许多人在年老的时候会学内观，都希望他们能在更年轻的时候有机会学习，因为内观能让他们学到和谐生活的艺术。因此在孩童阶段，来踏出第一步，学习这项宝贵的心灵训练，是很理想的。

**课程经费来源** 所有课程经费都是靠捐献。课程本身不收任何费用，食宿与学费都免费。所有经费都来自于完成一次课程的旧生捐款，他们体验到课程的益处，希望让其它人也有同样的学习机会。

## 葛印卡老师介绍

葛印卡老师目前被视为是世上教导静坐最成功的在家居士之一。他从1969年起开始在印度教导内观课程，10年后，开始传到世界各地。过去30年来，他已经举办过数百次十日内观课程，训练700名以上的助理老师，分布在90多个国家并举办过数千次课程。目前全世界有超过90个内观中心。许多中心也定期举办孩童与青少年课程。

葛印卡老师虽然备受尊崇，他却没有信徒，他总是强调要成为自己的主人，只能依靠自己。他以如此的精神教导所有学生：不论是成人或孩童都不例外。



孩童都很喜欢学习静坐