

儿童与青少年观息课程

儿童与青少年观息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。

课程期间，学生学习观息法，这是练习内观静坐的第一步。

课程目标是让孩童能体验到静坐的益处。有规律地练习观息法有许多益处，包括以下：

- 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。让孩童学习这个静坐方法，一辈子都能够获益。

观息法介绍

观息法就是观察自然正常的呼吸，气息出入于鼻孔。这是很简单的方法，能帮助发展心的专注，很容易学习，具有客观性与科学性。

观察呼吸是静坐时很理想的专注对象，因为呼吸是自然的生理功能，一直都存在，而且完全没有教派之分。

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。学生更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。这是观息法能带来的自然结果。

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，孩童觉得很容易练习。他们也能够了解观息法的道理，及其宇宙共通的特性。

学生在课程中接受清楚、单纯与系统化的教导，有经验的儿童课程老师将协助与引导他们。葛印卡老师的录音带会说明观息法，加强实际的练习体验。

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，但非常有力量的心理净化过程，透过自我观察而达成。许多人在年老的时候来学习内观，都希望他们能在更年轻的时候有机会学习，因为内观帮助他们学到了和谐生活的艺术。因此孩童是很理想的阶段，来踏出第一步，接受这项宝贵的心理训练。

所有经费来源

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，他开始传授到世界各地。过去 30 年来，他已经举办过数百次十日内观课程，训练超过 700 名助理老师，在超过 90 个国家举办过数千次课程。

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—不管是成人或孩童都不例外。