

# 儿童课程

## 行为规范

学习练习观息法静坐是很有用的,因为它会帮助你成为一个更好的人。练习观息法静坐会帮助训练你的心更加专注和平静。它会使你的意志坚强,以至能使你避免在行为或言语上伤害自己及他人。这股意志的力量会让你感觉到比较快乐和更安详。练习观息法和学习专注会帮助你成为心的主人。

为了帮助你在观息静坐的练习取得成功,重要的是在课程期间你必须尽能力遵循所给予的指导。当你在课程时,同意遵守以下的行为规范也是很重要的。同样地,一间屋子需要好的地基来支撑,那么,练习观息法也是需要一个好的基础。这好的基础就是建造在行为规范上。它将会帮助你避免做出伤害自己及他人的行为。

在课程的第一段静坐时,你将会被要求复述以下五条戒或誓言。以黑(粗)体书写的是五戒而它的下面是都有个别的解说。请仔细地阅读它们,这样当时间到来时,你将会明白。

### **一. 我不杀生**

我答应尝试善待一切有生命的众生及在任何情况下,不杀或伤害它们。

### **二. 我不偷盗**

我答应只是拿那些给予我的东西。没有经过他人的同意,我不拿属于他人的东西。

### **三. 我不做不正当的行为**

我答应对待其他的男生和女生如同我的兄弟姐妹或好朋友。

### **四. 我不说谎、不说粗暴的话、不说伤害别人的话等等。**

我答应诚实、亲切和温和地讲话。不讲骗话或讲一些会伤害他人的话。

### **五. 我不用任何迷幻药、麻醉剂、毒品**

我答应不喝酒、不服用麻醉药或毒品以保持思想清醒。

在申请表格的末端,当你签上你的名字,这意味着你已同意在课程进行期间尝试尽你的一切能力去遵守这行为规范。