

针对教育者的正念与应用伦理课程提案

“你不能传输智慧和洞察力于他人。种子已存在。一位好老师触及种子，使得它苏醒，发芽，增长。”

。。。 一行禅师

这门课程是提供给希望在生活中培养安宁，康乐，并协助创建一个更理智和富有慈悲心的教室和学校环境的教育者们。

摘要

为了一个光明的未来，我们必须为青少年提供伦理基础，促进校园中集中力与社交情感学习的气氛，同时支持教师的康乐。如今这项任务特别具有挑战性，因为儿童与青少年的社交和认知发展的条件在急剧改变。暴力和欺凌是一个日益严重的问题，而学生的注意力在下降。越来越多的教师发现他们的工作变得更加困难。

许多学校已开始实行倡议与方案来抵消这趋势。管理人员，教师和学生想改善我们学校的现状，但往往难以实践这些想法，使它们在学校中持久地改变行为和带来真正的幸福。

正念的修习已被证明为学校面临的问题做出非常宝贵和有效的贡献。正念意味着要真正在那里，身体和心灵一起在当下。当我们能够回归自己，回到我们的情绪和我们周边的人，我们可以认识自己的行为习惯，发现新的选择，并做出更好的选择。我们能够真正与自己，他人，和生活取得联系，从而惠及我们的人际关系。慈悲心会自然产生，以及内心的和平，喜悦与活力。我们的经验是，儿童和青少年特比珍惜这机会来增加他们的个人自由，以及为他们的生命选择伦理方向。

此外，这些正念修习为师生提供系统的放松技巧，提供释放复发忧虑的具体方式，以及减轻压力和压力对身体的影响。正念对健康的益处已多年来被科学家

广泛承认。虽然这些修习有佛教背景，它们是非宗教和宗派的，因此人人可从中获利。

为教师有效地传输正念给学生，他们必须首先学习如何适用正念于自己的日常生活。

课程概述

第一阶段：照料教师

- 培养呼吸的意识，以帮助团结身心，发展集中力
- 照顾我们的身体，以减轻压力和疼痛
- 学习培养喜悦与幸福的感受，和体会我们的一切已有
- 学习简化生活，使我们有更多的时间放松和享受生活
- 学习倾听和接收我们的强烈的情感，如恐惧，封怒，焦虑和绝望
- 学习使用爱语和慈悲的倾听来爱护我们的人际关系
- 为我们自身的健康和幸福，为我们的家庭，学校，社区，社会与世界探索非宗派的伦理准则
- 深度观察我们作为个体和社会的消费和生产

第二阶段：教导学生正念与应用伦理

- 学习如何为学生引导放松练习
- 学习如何帮助学生认识和处理强烈情绪
- 学习建立社群的艺术，使得我们的教室和学校能成为一个充满爱的家庭环境
- 学习如何有创意地解决课堂上的冲突
- 帮助学生从了解自己的痛苦和同学的痛苦来开发慈悲心
- 引入一套可以在课堂上应用的适龄正念课程（包括多媒体教材）

课程形式

本课程有两个阶段，每阶段为期一周，在我们的居住中心之一，或在您的校园举行。为期一周的课程是以居住修习的形式组织。参与者在中心或校园过夜，以及参与全天的正念训练。每阶段也可以按需要划分成更小的时间单位（三个周末，或七个分布开的全天课程）。第二阶段必须建立在第一阶段的基础上。

我们是谁

一行禅师和梅村僧人与居士的社群有超过 30 年的经验，修习和教导正念，以及为现代社会开发一条道德生活的路径。我们与上千人分享这些修习，包括教师，家长，儿童，社工，治疗师，警察，医护人员，政治家，商人和艺术家。其中很多人已自身成为正念教师和社群建立者。特别是，我们为数百家庭与儿童，青少年，以及教育工作者和学生举办修习营。从中，我们开发和完善了一系列能丰富和有效地传输正念于年轻人的方法。

愿景

我们现在在与地方和国家级的教育政策，开发，培训领域的工作人员达成联系。我们希望合作为对正念和应用伦理的教导和修习感兴趣的教育者提供常规课程。我们在物色能够马上实施这些课程的合作伙伴。在亚洲，欧洲和北美的几个国家我们已经与教育工作者和决策者进行倡议和初步探索。

目标

本课程旨在应对社会和我们内心的痛苦与分裂的根源。作为老师，我们很多人看到这个年代对年轻人有巨大的挑战。他们往往缺乏向导或工具来处理生活中的压力。父母和其它照顾者得不到所需的支持，来为年轻人提供必须的指导，使他们快乐的成长，并为社会作出积极的贡献。此外，我们的许多机构很难提供好的诚信，合作，或关心到整体利益的负责任行为的例子。

应用伦理课程的本质是正念。它的能源来自于认识和觉悟到我们的内部与周围在当下所发生的事情。有了这深刻的认识，我们知道在每一刻做什么，不做什么，来减轻痛苦和增加康乐。在课程中，我们提供的方法可以帮助我们了解自己的身心，感受和看法，使得我们可以帮助他人作相同的了解。我们学习如何关怀，改变痛苦，和滋养喜悦的艺术。为此，慈悲心以及对我们的同家庭和社会的互连的理解自然产生。

非宗教的基础

本课程是建立在佛陀的教诲上，但是非宗教和非宗派的。它的基础依赖于佛教的见解和具体修习。包括对万物互连的认识，以及觉悟到只有通过理解我们的痛苦我们才能达到真正的幸福。科学证据表明，从佛教传统产生的方法是有效的。而且它们可以被成功地应用于教育与非宗教领域，不以佛教为参考。然而，如果适用于某机构或团体，本课程可以采用佛教或宗教的角度。

社群环境

本课程在独特的环境中进行。居住中心社群的僧人和居士每天 24 小时修习正念。社群的力量与和谐是建立在一个对道德行为的共同愿景，从正念修习中自然产生。社群提供支助和建立一安全的环境，让我们可以重新认识我们的生活。共同生活和工作，我们产生一强大的集体力量，有能力来癒合，转化我们的身心。

在课程中，正念的教导方式使得我们可以立即应用于日常生活。中心的僧人和居士不单单从教导中为参与者提供他们的理解和体验，而是通过他们实践修习的正念言语，步行，饮食和与人相处。最有利于我们的转化和癒合的环境是一个和谐，喜悦的社群。30 年的经验告诉我们，持久深刻的变化必须有社群。在社群中共同生活，修习，我们在人类大家庭中找到信任，使我们带着清爽和热情回返我们的生活。居住修习的环境使我们能够开放心灵，重新发现与生俱来的善良，为我们的生活带来意义和方向。