



中道教育指導原則：一種生活在世界上的方式

這九項原則是中道教育的指北星，是學生成果最高層次的預期。它們是佛陀的話語，可以在古代經典中找到。一個以這些互久理解為指導原則在生活中前行的學生：

1. 善：從事善行，不從事非善行。

這種理解可以帶來：負面和不健康的行為會為幸福和修持創造障礙，正向的行為會為幸福和修持創造條件。通過理解五戒的價值，並注意到我們的行為和念頭所產生的影響，我們會做出更好的選擇。

2. 剖析：你必須始終進行剖析。永遠不要僅僅出於尊重、恐懼或懶惰而對某事信以為真。

這種理解可以帶來：批判性思維、研究、相互尊重的溝通、探究和辯論有助於確保我們不被外在環境所左右。

3. 修心：調伏你的心對於理解和證悟實相至關重要。

這種理解可以帶來：一顆被馴服的心可以讓人時刻保持覺知，而只有這樣智慧才能生起。

4. 無常：一切事物都是無常的。

這種理解可以帶來：理解並接受無常以及學習如何駕馭變化的波濤，我們得以培養出更深層次的情緒恢復能力，以及以開放和靈活的心態面對世界的 ability。

5. 無私：自我珍視會產生疏離；利他主義可以帶來滿足感。

這種理解可以帶來：自私是幸福最大的障礙之一。培養利他主義和愛以及珍視他人可以幫助我們建立真正的信心，並將我們從對自我的執著中解脫出來，因為那個自我才是所有痛苦的根源。

6. 感知：不要僅僅依賴自己的感知。你所能看到、聽到、感受到的東西是有限的。

這種理解可以帶來：我們的感知幫助我們欣賞和理解周圍看得見的和看不見的世界，並保護我們免於妄想。但感知是有限且不斷變化的。其他生物可能有不同卻仍成立的觀點。

7. 業力：萬物皆由因緣而生，萬物亦受制於因緣影響。在一切因緣中，心是至高無上的。

這種理解可以帶來：理解因果法則（業力），我們可以看見生命的複雜性，有利於培養慈悲心。我們也看見我們的意圖和念頭是如何對我們行為的結果有重大影響。

8. 皈依：你是你自己的皈依，沒有別人能讓你解脫。

這種理解可以帶來：我們對自己的體驗和繁榮負責。通過辨識力、韌性和自力更生，我們能夠在世界中生活而不被世界左右。

9. 解脫：在這一世，超越極端的真正解脫是可能的

這種理解可以帶來：極端二元思維有很多層次，通過將它們一一剝離，我們開始理解生而為人的虛幻。這可以幫助對抗那些制造戰爭和威脅人類生存的極端主義。