

永恒的真理

宗旨： 理解及遵循释迦牟尼佛的教导：‘诸恶莫作，众善奉行’。

关键词： 行善，服务，布施，纯正思想，良心，健康，快乐。

每周主题/语录



讨论以上两个句子的内涵。

静坐冥想

第1步：“首先，以舒服的姿态坐在椅子上，或盘坐在地上。背要直，头要挺。深深地吸一口气。。然后呼出，并放松自己。再深深地吸一口气，然后呼出，再吸入。。呼出。。。。。”

第2步：“现在闭上你的眼睛，放松你身体任何一个紧绷的地方。伸展你的脚指，然后放松。绷紧你的小腿，然后放松它们。绷紧你的大腿，然后放松它们。缩入你的腹肌，然后放松它们。肩膀向后拉，然后放松它们。耸一耸肩，然后放松。。现在绷紧脸部肌肉，并放松它们。感觉你全身都放松下来了，所有紧绷的感觉都消失了。你感觉很棒。”

第3步：“想象你的面前有一盏灯。运用想象力，把这盏灯的光移入你的前额，进入头部。光照亮你的头部，你的思维，然后想，“有光的地方就没有黑暗，我只想好的、正面的。”

把光扩散到你的心，想象你的心中有一朵含苞待放的花蕾。当光照在花蕾上的时候，花瓣一片一片地展开，这是一朵美丽的莲花。感受花的绽放，它充满爱、平和与欢乐。

让光扩散到你的手臂和双手，神圣的光照亮你的双手，然后想，“我的手所作的都是好的、善的和帮助别人的事情”

现在，光扩散到你整个身体，到你的双脚，然后想，“我的脚把我带到平安的地方，跟善者交往的地方。”

观想光照亮你的头、嘴和舌头。然后想，“我要常常说真实的、友善的和有需要才说的话”

慢慢把光扩散到耳朵，光照亮你的双耳。然后想，“让我的耳朵只听到好的、善的。”

现在，光照亮你的双眼，你心中想，“我所看到的一切都是好的、美丽的和光明的。”

想象把这光扩散到你的父亲、母亲和你的亲人。光照亮他们。你心中想，“让他们心中充满平和、幸福和快乐。”

把光扩散到你的亲戚、邻居和朋友。

把光扩散到整个世界和所有生物 — 人类、野兽、鸟类、鱼和昆虫。

把光扩散到所有植物 — 每个地方的花、草、树木。

心中想，“光照亮整个世界，这个世界充满爱和快乐，世界是和平的。”

第 4 步：“现在把注意力带回到教室里，睁开你的眼睛，放松你的四肢，这次的静坐冥想结束了。对旁边的朋友微笑，祝福他们天天开心、祥和、幸福快乐。”

故事

释迦牟尼佛

释迦牟尼佛是佛教的教主，我们尊称他为佛陀。佛陀是“觉者”，他看透了人生的真相，证悟了宇宙的真理，指引我们获得幸福快乐的道路。佛陀一生的言行，是我们的模范，值得我们学习。

二千五百多年前，印度北部有一位净饭王，王后名摩耶夫人。

一个五月的月圆日下午，王后在一个美丽的花园里，生下了悉达多太子。太子诞生后七日，母后便去世，由姨母扶养成人。他自小，心地善良，富同情心，喜欢静坐沉思。

有一天，太子观看农夫耕种，看见衣服破旧的农夫不停鞭打犁田的老牛，他因此认识到众生艰苦的生活。他也看见鸟儿争食蚯蚓，但是老鹰又把鸟儿抓去了，他因此认识到众生自

相残杀，弱肉强食的情形。一天，他在树林里救起一只被他的堂弟所射伤的天鹅。他了解到众生都有求生的愿望，生存的权利，我们不可以杀生。

太子在王宫接受良好的教育，聪敏好学，文武双全。诤饭王希望有一天太子会继承王位，成为一位勤政爱民的好国王。成年后，悉达多太子娶了一位美丽端庄的妻子，生活过得快乐无比。

一天太子出宫游历，终于亲眼看见老人，病人，死人等痛苦的情形。他从而领悟到人生是痛苦的。过后他又看到一位出家修行者，面容显得很平静与安详，因此他认为出家可能会带来解决人生痛苦的答案。

二十九岁那年，他终于放弃了豪华的宫廷生活，离别妻儿亲人。在一个夜晚，骑上白马出发，去寻找解脱人生痛苦的方法。

太子出家之后，漫游各地，拜访明师，寻求真理，可是找不到满意的答案。他又去修习苦行，学习忍受痛苦的方法。但是苦修六年之后，弄得身体衰弱不堪，依然不能使心境安宁。于是他了解到极端的态度，并不是解决难题的方法，中庸之道才是正确的方向。他接受了一位村女供养的乳饭，恢复了体力，在一棵菩提树下静坐沉思。修习禅定时，有种种的诱惑出现，引诱他放弃追求真理的努力，他都无动于衷。太子用无比的定力，全神贯注，在禅定中追求人生的真理。他终于了解痛苦的根源，找到解脱的方法，断除一切烦恼，获得无上的智慧。这时是公元五八八年五月月圆日的黎明，他三十五岁，从此我们称他为佛陀。

佛陀证悟真理之后，决定因人说法，根据对象，用适当的方法传播佛法，使众生都可以从痛苦中解放出来。

佛陀先向曾一度跟随他的五名苦行僧传授佛法。于是这五人都成为佛陀的弟子，后人称为五比丘，这是佛教僧团成立的开始。

佛陀指示的正确生活道路叫着八正道。八正道是指：正见（认识真理，因果）；正思维（思想纯正，善良）；正语（说话真诚，温和）；正业（行为良好，守法）；正命（工作正当，有用）；正精进（努力改过，求进步）；正念（注意思想，行为）；正定（修禅定获智慧）。

我们如果能依照这八种指示做人，就会有光明、幸福的前途。佛陀四处弘法，广收四众弟子（出家僧尼与男女在家弟子）。佛陀在他的教导中强调慈悲，他教我们互相爱护、互相帮忙，例如他曾替没有人敢接近的病人洗涤脓血。佛陀亦强调平等；佛教徒没有阶级之分也没有种族的，或人与动物的分别。一切众生平等，所以佛教不主张杀生。佛陀还说人人都有佛性，人人都能成佛，全靠自己的努力。

佛说：人应该对自己的行为负责，人的所作所为就是他的业力。善有善报，恶有恶报。佛陀为了要解救众生，离苦得乐，四处说法，到了八十岁，在一个月圆之夜，终于入灭。

佛陀虽然离我们而去，但是佛法遗留在世间，让世世代代的众生受益。我们要牢记佛陀的教导：“诸恶莫作，众善奉行，自净其意。”

问答题：释迦牟尼佛

1. 佛陀未出家前住在那里？他的父母亲是谁？
2. 佛陀怎样认识到众生的生活是艰苦的？
3. 佛陀为什么会萌起“要出家”的念头？
4. 佛陀在什么时候出家？
5. 佛陀如何找到解脱的方法？
6. 佛陀的圣号是什么？
7. 佛陀在什么时候入灭？
8. 何谓八正道？
9. 卫塞节指的是什么日子？
10. 什么是佛陀的主要教导？
11. 我们为什么不可以杀生？

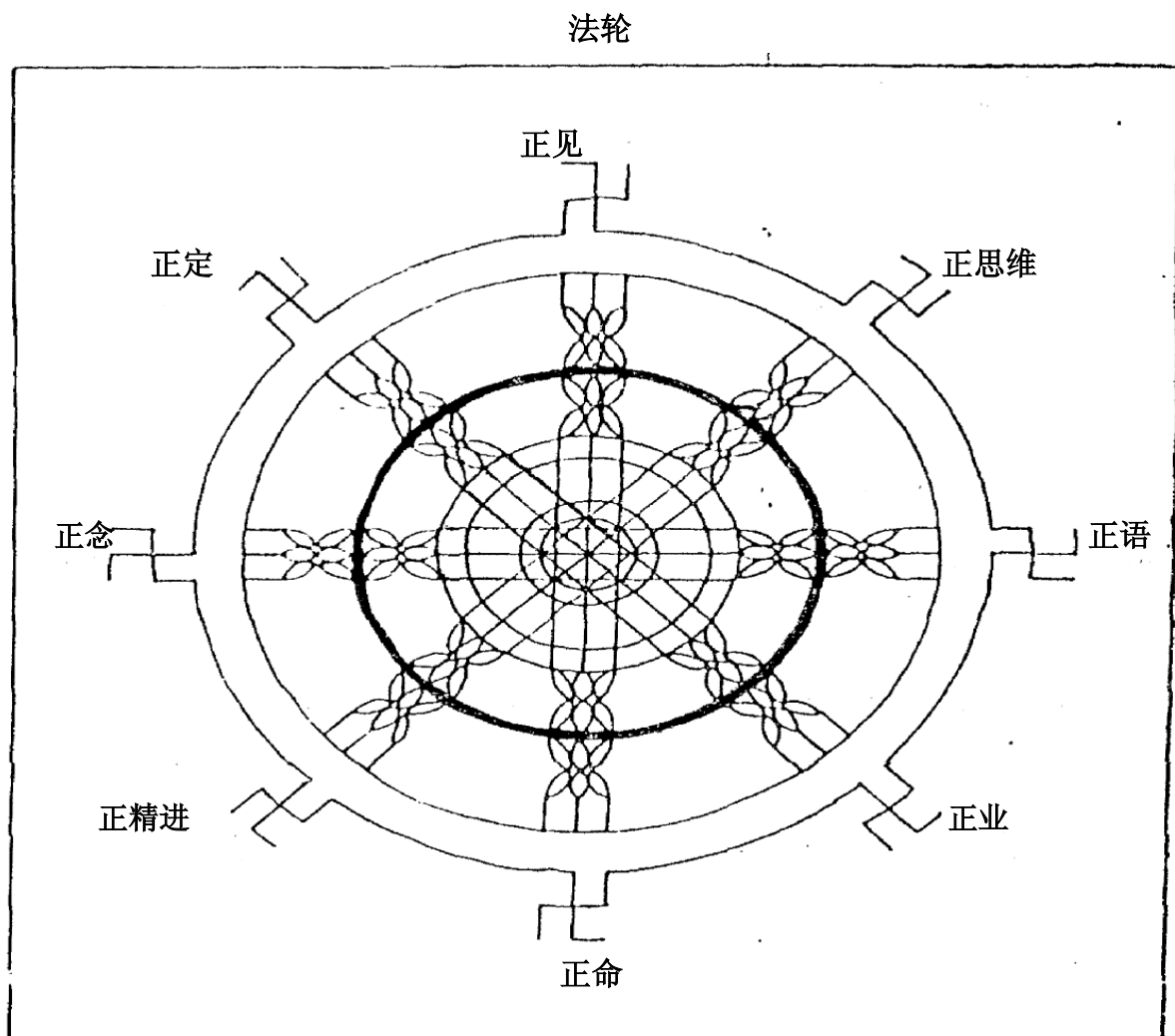
歌唱：

佛法僧

Buddham Sharanam Gachami
Dhamam Sharanam Gachami
Sangham Sharanam Gachami
佛成大悟正觉苦海明灯救渡痴迷
法即正义真理众生摄受皆大欢喜
僧授正法佛理人间导师我辈顶礼

集体活动：

- 教导学生如何‘礼佛’
- 讨论为何要在佛前点灯？以香，花，水果供佛有何含义？
- 让学生认识法轮及其代表意思。
- 为法轮和佛像填上颜色。



释迦牟尼佛像

(附录三)



课程结束：同学们站立，双手合十，闭上双眼，观想佛陀庄严，慈悲的圣容。心中发愿“爱众生，为众生服务，诸恶莫作，众善奉行。”