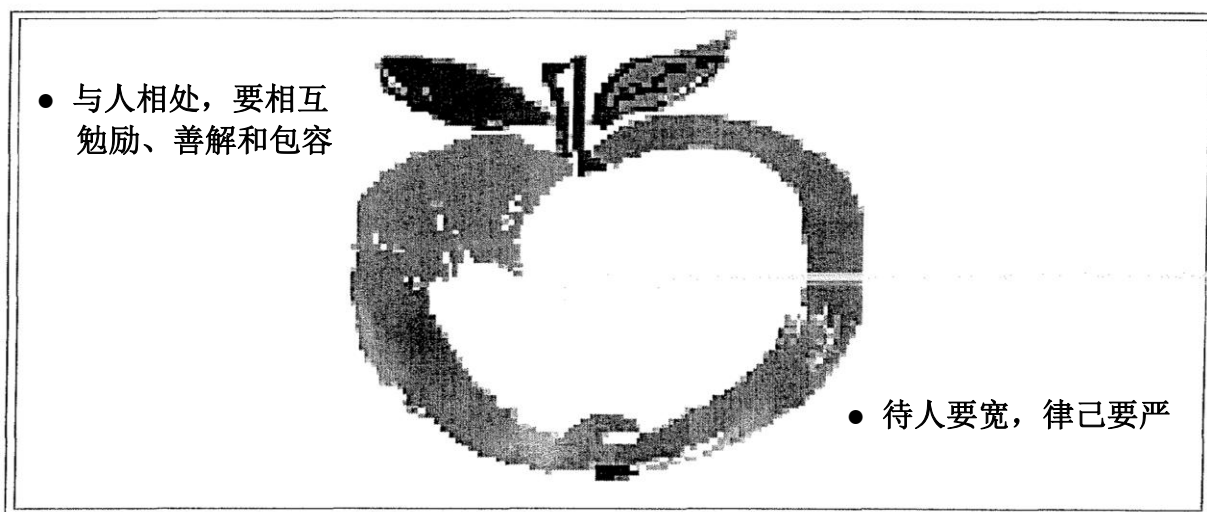


宽恕

宗旨： 教导学生要心胸宽大，能容纳别人的短处。不要记恨，宽恕他人，自己才能与人相处得愉快。

关键词： 原谅、宽宏大量、爱惜、尊重、包容、善解、体谅、相信、不记恨、愉快。

每周主题/语录



为什么与人相处要相互勉励、善解和包容，而且待人要宽，对自己更要加倍严厉？

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。”

现在，光照亮你的双眼，你心中想，“我所看到的一切都是好的和美丽的。”

想象把这光扩散到你的父亲、母亲和照顾你的亲人。光照亮他们。心中想，“让他们心中充满平和、幸福、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，整个世界充满爱，世界是和平安详的。””

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。向旁边的朋友微笑，祝福他们天天开心、平和、幸福快乐。”

故事

容忍和宽恕

长生童子的父亲，是印度憍萨罗国的国王，叫做长寿王。长寿王给波罗奈国的梵豫王抓去杀头时，长生杂在人群中去看他，他恐怕儿子将来会替他报仇，就仰天长叹说：“不要替我报仇，以怨报怨，怨不能止。”长生知道父亲的意思，便含泪离去。

梵豫王占领了憍萨罗国，杀死了长寿王以后，为了要斩草除根，下令抓长生童子，可是找了好久都找不到。后来，长生改名换姓，在梵豫王的宫里做侍卫。

有一天，梵豫王和长生去打猎，在深山里，两人迷了路；梵豫王跑得疲倦了，把身上的长剑除下，交给长生，就在长生的膝上睡去。长生拔出剑来，很想把梵豫王杀死，但他想起父亲吩咐的话，觉得冤冤相报，没有了期，又把长剑收起来。

就在这时，梵豫王醒了，他对长生说：“可怕！可怕！我在睡梦中，看到长生童子来报仇，他要砍我的头啊！”

长生说：“大王！不要怕，我就是长生童子。老实告诉你：当你睡着时，我本来是想报仇的，但是记起我父亲吩咐的话，我又把剑收起来。”

“你父亲吩咐什么话？”梵豫王急着问。

“我父亲说：不要替我报仇，以怨报怨，怨不能止。”长生答。

梵豫王听了，万分懊悔！回去把憍萨罗国交还给长生童子；从此，两国敦睦邦交，互相亲善。

长生童子的行为是值得赞美的！容忍和宽恕，是佛陀的精神，我们应该学习。只有这样，人类才能和平相处，人生才有幸福快乐。

问答题：容忍和宽恕

1. 长寿王将要死时，怎样吩咐儿子？
2. 长生跟梵豫王去打猎，梵豫王睡在长生的膝上时，长生怎样？
3. 当长生想要杀死梵豫王时，梵豫王发一个梦，醒来时长生怎样说？
4. 从此，憍萨罗国跟波罗奈国的邦交如何？
5. 长生童子的行为对吗？而这则故事，教导我们要学习什么精神？
6. 容忍和宽恕的精神，你有吗？

歌唱

五育之歌

从真理开始	在真理荡漾
从正义开始	在正义荡漾
从和平开始	在和平荡漾
从仁爱开始	在仁爱荡漾
从和谐开始	在和谐荡漾

以真理道晚安	这是人生之道
以正义道晚安	这是相处之道
以和平道晚安	这是爱人之道
以仁爱道晚安	这是生活之道
以和谐道晚安	这是快乐之道

集体活动

角色扮演：宽恕他人

角色：明汉，明汉妈，工人（拉玛）。

开场：拉玛正在打扫客厅，不小心把一个名贵的花瓶打破了，刚巧明汉进来。

明汉：（看到地上的破花瓶）哎呀！糟糕了，你打破了妈妈心爱的花瓶。

拉玛：（显得又害怕又着急的样子）我不小心打破了太太的花瓶。

明汉：（走到门口）妈妈，拉玛不小心把您心爱的花瓶打破了。

妈妈：（很生气的走进来）哎！气死我了！你到底在搞什么？笨东西！你是否在打瞌睡？好好的为什么会把我的花瓶打破？你晓得它值多少钱吗？总而言之，我会扣掉你的薪水作为赔偿。（打了拉玛一巴掌）

拉玛：请原谅我！非常对不起，以后我绝对不会再打破东西。

妈妈：你必须赔偿。

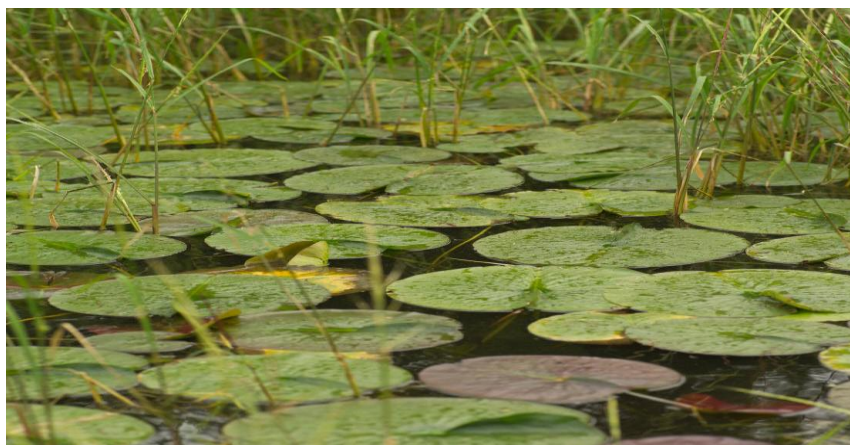
拉玛：（样子很伤心，走了出去。）

明汉：妈妈，别那么残忍。她那么穷，怎赔得起？谁都会有错，原谅她这一次吧！

妈妈：（感到很不耐烦）算了吧！既然你替她求情，我就原谅她这一次。

非暴力

请你带着这只青蛙绕着池塘走一圈，它要走的路线是“不粗暴”路线。哪些叶子是它应该走的路？请把它们连线起来。



与他人合作



平等



出口伤人



说粗口



起分别心



忠诚



尊重他人的财物



有礼貌



伤害动物



不宽恕



一视同仁



体谅

课程结束：教师可以在课程将结束时让同学们围成一个圆圈，大家手拉手，一起说：“让我们自我检讨并期许要做个宽怀大量的人，能容纳别人的短处，不记恨也不报仇。别人批我时，要自我反省、检讨。若做错，就要改过自新。”

附加练习/与其他科目的联系：让学生们说说平时如何跟父母亲相处，如何与他们沟通和帮忙他们。教师可以提供一个简单的例子：“小明告诉妈妈说他肚子疼，其实是他不想去上学。”