

正直

宗旨： 教导学生要做个正直的人，不说谎也不贪心。

关键词： 正直、诚实、忠厚、老实、实在、念善、积善、修善。

每周主题/语录



讨论： 何谓“改变自己就是救自己”。什么是日行一善？

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。。再呼出。。。。。”

第 2 步：“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，然后放松它们。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：“现在闭上你的眼睛，不受四周环境的影响。。想像离你头顶3寸的地方有一道像瀑布的白光。。感觉那道晶莹剔透的白光流过你的身体。。想像它穿透你，并把一切不好的感觉带走，一扫而光。。”

感觉是那么的清凉舒爽。。。当那道光穿透你的头部时，它洗走了所有不好的念头。。带给你光明。。。现在你感觉头脑清明，记忆清晰。。。光穿过你的胸部和心脏。。 赐予你健康的身体和关怀的态度。。光流到你的手臂及双手。。 你将随时伸出援手，给予帮助。。。白光接着来到你的肚子，你会更小心注意自己的饮食，要卫生。。要新鲜。。白光穿透你的双腿和脚。。它们变得更强壮有力，随时走到需要帮助的地方。。平安的地方。。。那道闪亮的白光穿透你。。 使你觉得很开心、很满足。要知道你就是一个喜欢学习，愿意做好事的好孩子。”

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，告诉他们你今天的心情，并祝福他们幸福快乐。”

故事

正直的人

一天黄昏时分，一个样子很潦倒的汉子在街头行走。最后，他停在一栋房子的门外，他粗暴地推开大门，走进屋子里去。屋子里的人大吃一惊，都抬起头瞪着这个浓眉粗眼的大汉。

“你有什么事吗？”主人镇定的问。“你们听着！我叫尚万金，我刚从牢里出来。我到这里来想要找个旅馆睡觉，可是大家都叫我滚蛋！为什么呢？就因为我是犯过罪的人吗？但是我已经为我的罪受到惩罚了呀！我被判了十九年的刑，他们怎么可以这样对待我呢？先生，我又累又饿，你肯让我住一晚吗？我有钱，我可以付帐，我不会白吃白住的。”

“先生，请坐下来吧，同我们一起吃晚饭。我会叫人替你准备房间。”慈悲的主人说。

“你肯收留我？你不赶我走？你称我‘先生’，从来没有人这样叫我呢！”尚万金感激地说，“太谢谢了，我可以付你钱，你说吧，你要多少钱？”

“我不要钱。”主人说，“任何受苦的人我们都欢迎他。告诉我，你受了很大的苦吗？”

“是的，十九年来，我做苦役，受鞭打，简直比狗还不如。”尚万金的脸色暗了下来。“可怜啊！不过，我希望你能宽恕，那样你就不会觉得那么苦了。”主人说。

这一晚，尚万金接受主人热忱的招待。饭后，他趟在柔软的床上。十九年来，他第一次睡得这么安稳、舒服，噩梦似乎离他远去了。睡到半夜，他醒了，睁开眼睛，不知怎么他心里的魔鬼又回来了，他起了坏念头。他悄悄下床，把主人的那些银制餐具统统偷走。

第二天早上主人发现尚万金走了，银器也不见了，他轻轻叹了一口气。过了不久，一个警察扭着一个大汉来敲门，那个大汉就是尚万金。

“先生，你好！”警察恭敬地说，“今早，我发现这个人在你的门口，手里拿着银器，行动鬼鬼祟祟的，所以……”

“喂，亲爱的朋友！”主人打断了警察的话，走过去亲热地拉着尚万金的手，“你怎么忘了把那对蜡烛台也带走呢？那也是银的，可以卖一些钱，够你还债的。”尚万金睁大了眼睛，望着主人。

“怎么？原来这些银器是你送给他的？”警察惊奇地说，“我还以为是他偷的呢！”

“怎么会呢？是我送给他的。”“哦！那真对不起！打扰了。”警察向主人行了一个礼，走了。

“先生，我……”尚万金惭愧得不知说什么才好。“什么也不要说，”主人摇摇手说，“记住，以后要做一个正直的人。”尚万金点点头，眼眶里盛满了泪水。这一刻，他才是真正醒悟了。

从此尚万金改过自新。他到另外一个城市，改名叫马德伦。他努力工作，不到五年功夫，竟然变成了富翁。而且他变得宽厚仁慈，时常帮助别人，因此很受大家的爱戴，被推选为市长。

城里有一个警官，名叫叶威。叶威怀疑马德伦市长的身份，时常想揭开他的真面目，可是始终没有证据。

有一个女工，名叫方婷，因为身体多病，常常做错事，被厂长开除了。方婷有一个女儿葛赛忒，寄养在别人家里。方婷为了女儿，只好拖着病体另找工作。有一天，她在街上遇到一个男人，那个男人看到她孤身一个人，认为好欺负，就向她开玩笑。她气极了，用手指抓那个男人的脸，并大声骂他。路上的行人听到吵闹的声音，都围过来看热闹。

刚好叶警官就在附近巡逻，他立刻跑过来一把抓住方婷。“喂，你这个女人，怎么在大街上大吵大闹的？妨碍交通。走，跟我到警察局去。”

“请你原谅，警察先生，这不是我的错呀！是那个男人先欺负我的。”方婷哀求说，“请不要抓我，我有一个女儿要照顾。求求你，警察先生，我下次不敢了。”

“我不管，我只知道你犯了法，走！”叶威冷酷地说。“等一下！”一个威严的声音说。叶威转头一看，原来是马德伦市长。

“叶威警官，刚才的事情我都看到了，确实不是这位女士的错，请你放了她吧。”“这……市长先生，根据法律……”

“叶威警官，最高的法律是人的良心。我命令你释放她。”叶威没有办法，只好放开方婷，向马德伦市长鞠了一个躬，走了。

“这位女士，”马德伦转向方婷，“你如果有什么困难，可以来找我，我会帮助你的。”方婷感激得连声道谢。

几天后的一个下午，马德伦市长正在他的办公室里处理公文，叶威突然走了进来。“市长先生，请你免除我的职务。”他面色凝重的说。

“为什么？”马德伦市长惊奇地问。

“因为我以前怀疑你是一个名叫尚万金的逃犯。我错了，真正的尚万金已经被逮捕了。”

“哦？那个人承认了吗？”马德伦市长心里暗暗吃惊。

“哼！那个狡猾的家伙硬是不肯承认。不过，他不承认也没有用，已经有人指证他是尚万金。”

“嗯！”马德伦市长沉思起来。

“市长先生，我犯了这么大的错误，真该受罚，请把我免职吧。”

“你没有错，你只是在尽你的职责，我不会怪你的。”

叶威走了以后，马德伦陷入矛盾中。原来当年他不是坐满刑期出狱，是逃出来的。他被判刑二十五年，他却觉得坐了十九年已经够长，就越狱了。现在他不知道怎么办才好，向警方自首，那多年的辛苦岂不是白费？可是不自首，哪个被认作尚万金的可怜人，不就要被关起来吗？

这时候，他忽然想起了那个招待他一夜的主人的话：“以后要做一个正直的人。”他的精神一振，立刻下定了决心。

第二天早上，马德伦就到法院自首，那个被冤枉的人立刻无罪释放。马德伦回复本名尚万金，被警察带去关了起来。

尚万金在监狱里，老想着还有一件事没有做，心里很不安，有一天，他被派到船上做苦工的时候，为了救一个水手而跌落海中，幸而没有淹死，他趁机逃走，去找方婷。不料方婷已经病死。他知道方婷有一个女儿，就想尽办法找到她。他花了很多钱，把葛赛忒接过来，当作自己的女儿般养育，照顾得无微不至。

很多年过去了，葛赛忒结了婚，尚万金也老了，又得了病。他病得很重，把葛赛忒和她的丈夫叫到床前，交给他们一对银质的蜡烛台，说：“这是我最珍贵的东西，我交给你们，希望你们好好珍藏。我只有几句话告诉你们，记住，永远要做一个正直的人。”

尚万金死了。但是他的精神不死，他活在很多人的心中。

问答题：正直的人

1. 刚逃出狱的尚万金如何改过自新？
2. 尚万金是怎样成为市长的？
3. 警察为何要抓尚万金？
4. 为何尚万金要自首？
5. 最后，尚万金逃去找方婷，你觉得他的做法对吗？为什么？

歌唱

纯朴

我们要纯真朴素，我们要无拘无束，
我们要到我们向往的去处，而如果我们来到这样的地方，
那可是充满爱和欢乐的溪谷，让我们返璞归真。
我们不耻于弯腰俯身，我们不断地改进，再改进，
朝向正方向，脚步更安稳。

集体活动

老师带领同学们讨论：围成一个圆圈，圆圈中心放一张椅子。志愿的同学坐在椅子上分享他说实话的经验和当时的感觉。他也可以选择分享没说实话的事例和其感觉。

课程结束：教师可以在课程将结束时让同学们闭上眼睛观想自己所拥有的一切，然后一起说：“我们发愿要做个正直、知足又诚实的好孩子。满足于目前自己所拥有的一切，感恩父母对我的照顾和爱护。”

附加练习：让学生说说他们对自己的了解和身边朋友的事。