

怜悯

宗旨： 教导学生要有众生平等的观念。要尊重、关怀别人。

关键词： 爱护、爱心、尊重、怜悯、照顾、疼爱、慈悲、公平、平等、关怀。

每周主题/语录



讨论为什么要爱众生和服务众生。

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。。。。现在闭上你的眼睛，不受四周物件的影响。。”

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：“让爱的感觉在你心中滋长，然后扩散到你全身。。。你很美丽，也很可爱，而你周遭的人也一样美丽和可亲。。想着你的父母和家人，把爱传送给他们。。让你的爱扩散，扩散，及于每一个人。。然后整个城市。。整个国家。。 整个世界。。”

及于所有的动物。。。飞禽。。鱼。。所有生物。。和植物。。。
每一人和每一样东西都需要爱。。你的爱对你周遭的一切都是重要的。”

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，告诉他们你今天的心情和感觉。”

故事

德兰修女

德兰修女，一位出生在南斯拉夫的少女，平凡且普通，却在半个世纪以前，追随主耶稣的召唤，毅然来到印度这块灾难深重的土地，播下爱的种子，传播福音。

加尔各答是印度的第三大城市，亦是德兰修女一辈子献身救助穷人的工作地方。那里长期处于贫困落后之中。大量的居民失业，到处是饥饿的流浪人群，瘟疫蔓延。无人照顾的男女老人露宿街头，贫病交加；被人抛弃的婴孩到处可见，简直是灾难处处。

德兰修女除了在贫民区兴办学校外，她还收养被遗弃的婴儿。当时很多穷苦人家把养不起的孩子丢弃或弄死。有一天，德兰修女发现所居住的小破房子门口有三个弃婴。她认为任何一个被遗弃的婴儿都是神所赐的，他们都有生存的权利，于是她们便开始收养这些幼小的生命。一个月里，小房子里就有了十个弃婴。这些婴孩缺少应有的营养，有的骨瘦如柴，有的因生病而气息奄奄，也有的是先天耳聋、口哑，他们急需乳汁和药品。为此修女们想尽办法，有时甚至彻夜不眠，照顾这些弱小的生命。此后她们也不再局限于收养丢弃在她们门口的婴孩，只要看见有弃婴便把他抱回来，洗澡、喂奶、吃药。有的婴孩经过修女们的细心护理后，前后判若两人。

加尔格答除了有弃婴的问题外，聚居在这里的人们，由于缺乏应有的卫生条件，加上粮食不足，常常得忍饥挨饿；身体缺乏抵抗力而染上各种疾病。晚上他们露宿街头、河滩、桥下、车站等处。每到清晨，便随处都可发现倒毙于地上的尸体。根据官方的估计，每月在加尔格答各处的尸体至少在千具以上，平均每天要超过三十具。德兰修女在继续收养弃婴之余，开始了对垂死贫病者的收容工作。

有一天，德兰修女要到巴丹医院去商量工作，在靠近车站的广场旁发现了一位老妇人倒在路上，像死了一般。德兰蹲下来仔细一看；破布里的脚，爬满了蚂蚁，头上好像是被老鼠咬了一个洞，残留血迹，伤口周围满是苍蝇和蛀虫。她赶紧替老妇人测量呼吸与脉搏，似乎还有一口气。她为她赶走苍蝇、驱走蚂蚁、擦去血迹和蛀虫。德兰心想，如果任她躺在那里，必死无疑。于是她暂时放弃了去巴丹医院的行动，请人帮忙把老妇人送到附近的医院。医院开始时对这个没有家属的老妇人不予理会，医生在德兰的再三恳求下，便替老妇人医治。可是还得找个地方让病人修养。经过一轮奔波后，她终于找到加尔各答一座有名的卡里寺院，寺院答应将庙后面信徒朝拜后休息的一块地方免费提供给她使用。不到一天的时间，修女们就将三十多个最贫困的、最痛苦的人安顿了下来。

自从这里成了贫病、垂死者的收容院后，德兰及修女们收容了大量这样的人。这里面有：一位住在石头水道中，长久在死亡线上挣扎的贫苦老太太。

一位因跌入水中而两膝弯曲、医院拒收的老妇人。
一个跌断了腿的儿童，腿上只敷有少量石膏，并且还敷错了位置。
一个腿上长了痲疽，不断流出浓血，最后竟露出白骨的老人。
还有从墓穴中救出，尚有一丝气息的人。。。。

修女们对每个入院者的首项工作便是给他们洗脸。这些可怜人的肮脏程度令人难于置信，竟然要用瓦片或玻璃片来刮除他们身上的污垢。散发出来的怪味和臭气，实在令人难于忍受。

当然，光靠德兰及修女们的工作，要救助全加尔各答的垂死者是不可能的，但是德兰有自己独特的看法。她认为人类的不幸并不在于贫穷、生病或饥饿，真正的不幸是当人们生病或贫穷时没有伸出援手。因此她常用这样的话来鼓励病人直到最后死去，“你要希望活得更久些，你也是因为羡慕这个世界而生下来的，你是这个社会里最重要的一份子。”即使死去，临终前也应有个归宿，这就是德兰向垂死者传播的爱。

一九七九年，德兰修女被授予诺贝尔和平奖，得到世人的赞赏和肯定。

问答题：德兰修女

1. 德兰修女是哪一个国家的人？她为什么到印度的加尔各答去？
2. 加尔各答是一个怎样的地方？
3. 德兰修女在印度的加尔各答帮助些什么人？
4. 德兰修女是在什么因缘下开始照顾贫困的病人？她把他們收留在那里？
5. 若在街上看见有弃婴，你会怎样做？
6. 你会如何学习德兰修女牺牲小我的精神？为什么？

歌唱

燃烧自己照亮他人

燃烧自己，照亮他人者，最令人仰慕
为他人服务，服务，会带给你幸福
燃烧自己，照亮他人者，最令人仰慕
拥有多少，付出又多少，比例是最好的评估
负担越重，恩赐就越多，为你的能力欢呼
为他人服务，服务，会带给你幸福

集体活动

- 设计慰问卡给在病中的同学或亲人。
- 阅读短文“坐轮椅的青蛙”，讨论并发表感想。
- 写下同学们能在学校、家里做到的善事。把学生所列下的善事写在黑板上。大家互相讨论，发愿尽力做到其中至少两项。



坐轮椅的青蛙

某个夜晚，一个女主人在某山上的一家餐馆宴客，任点任吃的菜单十分丰富，而且用料新鲜，烹调精致，客人纷纷称好。这时上来一道姜葱爆炒田鸡腿。瓷盘中的田鸡腿只只整齐滑如凝脂，肥白鲜润而有几分透明，碧绿青葱，翡翠般点缀一盘白玉，美似图案。客人观而赞之，尚未下筷之时，女主人忽然想起一张画来。

那是一张外国漫画，画得正是餐厅的情景，围桌而坐的食客们正举筷大嚼美味的田鸡腿，餐厅的厨房门忽然大开，一对坐在轮椅上的青蛙鱼贯而出……

坐在轮椅上的青蛙。女主人描绘这张漫画，举座皆惊。座上客人多为艺术、教育界人士，都对这漫画赞不绝口，赞创作者的巧思，赞一个形象胜千言万语。然后，没有人再向这盘色香味俱全的佳肴动一下筷。女主人不由懊恼自责，说她应该在客人们吃完这盘菜后才讲出这张漫画。现在让大家处于两难的境地；浪费食物不好，吃这盘田鸡腿又有心理障碍。

这是那天在场的一个友人告诉我的故事。故事或可有多种诠释，觉得最有意思的是一众知识份子面对一盘青蛙肉的尴尬，是大家都没说出来，却又心领神会的那种情状。

多年以前曾在一深夜被非常美妙的蛙鸣打动。上海，难以入眠的炎夏，大约已是半夜一两点，坐在阳台上吹风时忽然就听到了一阵一阵高高低低如大和唱的蛙鸣。在繁闹都市的狭窄空间，这蛙鸣实在有如天籁。没有荷塘，没有水田，蛙声何来？奇怪的循声望去，发现蛙鸣来自住家近旁、建筑工地挖泥后留下的一个池塘。那个深夜，我觉得整个城市只有我听到了蛙声。

在蛙鸣中沉醉的快乐随着白日喧嚣到消失无踪。多日后猛然想起那一片清音，才见池塘早填没。一连好几天都在想，那群不知从何而来的青蛙如今又去了那里？我第一次为自然界的小生命担心。想起来，那夜的情景更像我和一群青蛙共守的一个秘密，一个梦镜。

近日故乡来说，上海已实施改造苏州河的重大工程，五年之后苏州河将变得和塞内河一样清澈。听了很是高兴。环绕半个市区却又黑又臭的苏州河当然与一个世界级城市的形象和素质不符。治理苏州河的官民，定会如当年修治了西湖的苏东坡一样青史留名。晚上，做了一个很超现实的梦：那对坐在轮椅上鱼贯而出的青蛙，一只只跳进了苏州河，美丽的苏州河从此夜夜蛙鸣。

课程结束：老师让同学们围成圆圈，手牵手，闭上眼睛，心中发愿：“我不再轻易伤害有生命的动物，对那些无辜的生命要保护、爱惜。即使是没有生命的东西，如书本桌椅等也不要残暴地去破坏它们。只要活着、就要爱惜生命。有了健康，就等于拥有财富。我不只要爱惜身边的人和物，我也要爱惜自己的身体，我要很健康快乐地生活。”

附加练习/与其他科目的联系：与同学们一起讨论如何照顾身边的小动物和院子里的花草树木。也可以让学生以表演的方式或画画来表达自己的理念。