

## 真实，宽容

宗旨： 教导学生做人应该持有的态度与观念。以真诚、宽容及同情心做人之原则。

关键词：真挚、诚恳、体谅、宽容、忍耐、同情、爱心、实在、爱。

---

## 每周主题/语录



讨论与理解什么是行善、视善、言善。一个人的快乐是如何得来的？

## 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，‘我的手所做的都是好的、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、平和、幸福快乐。”

## 故事

### 有裂缝的水罐



印度有个挑水工人有两个水罐，一个水罐有一条裂缝，而另一个水罐完好无损。完好的水罐总能把水从遥远的小溪满满地运到主人的家，而那个破损的水罐到达目的地时里面只剩下半罐水了。因此，挑水人每次挑水到主人家时，只有一罐半水。这样日复一日过了两年，那个完好的水罐不禁为自己的成就，更为自己的完美感到骄傲。但那只可怜的有裂缝的水罐因自己天生的裂痕而感到十分惭愧，心里一直很难过。

两年后的一天，它在小溪边对挑水人说：“我为自己感到惭愧，我想向你道歉。”挑水人问：“你为什么要感到惭愧？”“在过去两年中，我一直觉得惭愧。在你到主人家的路上，水从我的裂缝渗出，我只能运半罐水。你尽了自己的全力，却没有得到你应得的回报。”水罐答道。挑水人听到水罐这样说感到难过，他同情地对它说：“在我们回主人家的路上，我希望你注意小路旁那些美丽的花儿。”

当他们上山时，那个破水罐看见太阳正照着小路旁边美丽的鲜花，这美好的景象使它感到一丝快乐，但到了小径的尽头，它仍然感到伤心，因为它又漏掉了一半的水。于是它再一次向挑水人道歉。但挑水人说：“难道你没有注意到刚才那些美丽的花儿只长在你这一边，并没有长在另一个水罐那边？那是因为我早知道你的裂缝，并且利用了它。我在你这一边撒下了花种，于是每天我们从小溪边回来的时候，你就浇灌了它们。两年中，我摘下这些美丽的花去装饰主人的桌子。如果没有你，主人不会有这么美丽的花朵美化他的家。”

问答题：有裂缝的水罐

1. 在两年里，完好的水罐有何成就？
2. 为何有裂缝的水罐感到自卑、惭愧并向挑水人道歉？
3. 为何小路旁仅一边开满美丽的鲜花？
4. 路旁的花朵有什么作用？
5. 你觉得自己有什么特长？
6. 何谓“天生我才必有用”？

**歌唱：**

**真理是种子**

真理是种子，德是根，爱是水，  
平和安详是花，福乐是果。  
以爱灌溉，除私病害，福乐可获，  
抛弃我执，清心寡欲，烦恼可脱。  
福乐可获，烦恼可脱，  
烦恼可脱，福乐可获。

## 集体活动:

- **角色扮演** - 让同学们将以下的角色以不同的立场扮演出来，并讨论各立场的对与错。

(i) 派成绩单了，我有两科不及格。回家时我要如何向父母交代？

- 提示：
- 找借口开脱。
  - 无所谓，反正只是学校考试而已。
  - 别告诉父母，自己签名算了。

(ii) 老师一进班，看到班上的各角落堆满垃圾，感到很生气，对着同学们大声责骂。看到老师骂人的样子，我不禁觉得好笑。老师看到我偷笑的样子以为我在讥笑他，罚我站堂，我该怎么办？

- 提示：
- 我立刻向老师道歉，并接受惩罚。
  - 我不甘愿地站起，一直向老师强调我并没有讥笑他。
  - 我向老师抗辩，并表示我不会接受这无理的处罚。

- **阅读散文**



### 口祸

在小学课堂上，老师常叫我们安静听书，不可开口吵到别人。到了中学，老师就劝我们不要乱开口说话。长大后，慢慢体会到“祸从口出”这句话在人际关系上是极富警惕性的。而我家老父更教我们在社会处事时，万勿说了过分的话伤及别人的自尊心。他常挂在口头上的那句“得饶人处且饶人”，便成了我们家大小的座右铭。对某些人来说，也许过于迂腐，但这种善良情感未尝不是保身求安之道。

口的功能除了协助调理人体吸收营养素之外，也有促进味觉上的口感作用。此外，它也是传达声波时最具弹性的器官。口中发出的声波频率，显示了一个人在思想情感上的某种意义，它会令人悠然陶醉，或激起你的豪情。但是，若频率信息越位而出错了，说不定就此误了自己的一生，更严重的或会断送一条命。有鉴于此，晋代传玄早就想出“祸从口出”这条精警成语来告诫我们做人要小心，谈吐要谨慎，若口无遮拦，刺伤他人的心口，必招来祸患。

口既是表情达意的工具，在实际生活中，能把口运作得当，换取别人一片欢心，或许你就此平步青云，要风得风，要雨得雨了。

可是，你有了一张口，未必是一件好事。常言道：“有口难言”、“哑口吃黄连”。当你面对某种压力，而又未能畅所欲言时，口便失去了运作功能了，久而久之成为一具作废机器。

在中国历史上，不乏“一言兴邦，一言倾国”的故事；因一人之口祸而株连九族的狱案，更是罄竹难书。所以，逢人开口说话时，先观其貌，察其色，以免得罪了别人，招人抱怨还在懵懂中。

有人口臭嘴坏，开口习惯于尖酸刻薄，徒逞舌辩，难得人好感，在人际上注定坏事多。当然，做人固然要仗义执言，但要谨记，恶言毒语，揭人隐私，究非君子所应为，且容易掉入口祸之陷阱里。

讨论：

- 我们应以什么态度与人相处？
- 被人看轻、冤枉时要如何自处？
- 如何给他人精神上的鼓励？要说些什么话？

**课程结束：**老师让同学们闭上眼睛，省思发愿，“无论发生什么事情我都要小心处理，不鲁莽也不冲动。要待人以宽、以诚，常设身处地为他人着想。别为一点小事就起烦恼，找人吵架或自哀自怨。要以爱心、慈悲心来待人处事。要用宽容的心和爱去看待和自己有矛盾的人。惟有谅解和爱能化解仇恨，最后我一定会得回更多的爱和关怀。”

**附加练习：**让同学们分享曾有被人冤枉或错怪的经验。当时他们是怎样处理的？老师加以分析和指导。