

## 孝顺

**宗旨：** 灌输学生：孝顺父母是孩子的天职。除了奉养父母，不替父母惹麻烦，不让父母操心也是孝顺之行为。

**关键词：** 孝顺、尊敬、敬老、奉养、关怀、关爱、爱护、照顾、良心、疼爱、爱心、感恩、孝亲敬老。

## 每周主题/语录



为什么说母亲是个人的基本财富，连神明都不比她崇高？

## 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：**“现在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。看左，看前，看右，看前。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，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。。。。吸。。呼。。吸。。呼。。”

想像离你头顶3寸的地方有道像瀑布一般的白光。。  
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。。  
光穿过你的胸部和心脏。。赐你健康的身体和关怀的态度。。  
光流到你的手臂及双手。。你随时伸出援手，给予帮助。。  
白光接着来到你的肚子，使你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、随时走到需要帮助的地方。。  
那道闪亮的白光穿透你。。使你觉得很开心、很满足。  
要知道你就是一个愿意做好事的好人。

享受你这一刻的感觉。。。让爱的感觉在你心中滋长，然后扩散到全身。。  
看看你自己。。你很美丽，也很可爱，你很幸福。。也很快乐。。  
而你周遭的其他人也一样的美丽可亲。。  
把你的爱传播给你的父母，兄弟姐妹，亲戚，同学，老师。。给每一个人。。  
这一切，让你感到轻松愉快，悠然自得。。。享受做你自己，活在当下。。  
你感到很满足。。。很开心。。。”

**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‘天天快乐、幸福’。”

## 故事

### 妈妈的戒指

吴俊光从外面走进屋子，掩不住嘴边的笑意。妈妈正在昏黄的灯光下车衣，机声札札。他想把事情告诉妈妈，可是又打算在明天给她一个意外的惊喜。他想象着当他骑着脚车在妈妈面前出现时，她一定会睁大了眼睛，又睁大了嘴巴。

“是你的脚车吗？”她一定会不相信。

“当然是。”

“你那里找钱来买？”

“我储蓄的呀！”

储蓄，是的，储蓄，吴俊光不住地微笑着。他储蓄了一年有多，终于储蓄了五十多元。这里面，包括了他的零用钱。他在下午替人卖凉茶，每月得到三十元，都交给了妈妈，而妈妈给他的几块钱零用，他都存下来了。他不敢给妈妈知道，怕她责怪他饿肚子。还有，过年时外婆与舅父们所给红包，他也不曾用掉——这就是五十多元的来源。

而他一直渴望着拥有一辆脚车。他的家离开学校有一公里多，每天他都徒步上学，省下车费。妈妈的负担已经够重，他要设法减轻，而三个弟妹还小，都得坐车上学。有了脚车，上学就方便得多，而且比较迅速。何况假日里同学们踏脚车去游泳，自己没有脚车不能一起去，多么扫兴。有了脚车，去那里都行，一定增加许多乐趣。因此，他一直想买脚车。新的要一两百元一辆，买不起，不敢奢望；二手脚车，五六十元就买得到，也曾经到朋友

的父亲开的脚车店问过。五六十元，比较好办，因此也就定下这个目标，在去年开始储蓄。

等待的日子很缓慢很难过，但终于也会到来的。这星期内，吴俊光到脚车店去过好几次，看看脚车有没有旧货。昨天终于有了一辆，只是还要上油、更换零件；今天下午他去看了一下，只见脚车已经焕然一新，多少会发亮。他好喜欢，绕着脚车前后左右地观看不停，又推出来试验一下。

“怎么样，满意吧？”朋友的父亲问。他只会点头，傻傻地笑，见牙不见眼。踏起来好轻快，车子容易控制，也没有吵声，他高兴极了。朋友的父亲索价五十五元，嘱他明天去取脚车。他卖了凉茶，回家时天色已然全黑，冲过凉，做课时他一直偷笑。

“哥，你笑什么？”大妹问。

“没笑，没笑。”他赶快收起笑容。

“还说没笑，我也看见了。”二妹说。

“哥好像发神经了。”弟弟说。

他很尴尬，顾左右而言他：“快读书，别多话！”

兴奋的感觉在躺着时还汹涌在他心头，使他迟迟不能入睡，直至钟敲十二下，他还是眼睁睁的望着亚答屋顶。呜呜的缝衣机一直响在寂静的空气里，偶然停了一会，又响了起来，他听得分明，不禁为妈妈感到难过。每晚必须工作到三更半夜，翌日一早又要赶去剪胶片。自从父亲在车祸中逝世以后，妈妈就得拼命工作来维持一家生计。她赚的钱不多，生活过得很困苦。她越来越消瘦，越来越憔悴。儿女的教育费，也是一种沉重的负担。虽然申请到了贷书，但是其他费用却很庞大，好像这几天要换书（半年一次），四个儿女要买作业簿，要缴图书费、讲义费，算算也得花个三四十元，而她手上就只有那么几块钱。借也没地方借，因为以前欠下人家一大笔债。她停止车衣，又想起了这个日夜困扰着的问题。仰起头，她凝望对面壁上挂着的丈夫遗照，他在对着她微笑，她不禁热泪盈眶。

“文，文，”她颤声喃喃地说，“你狠心抛下我，让我受苦，唉……”吴俊光觉得尿急，起床而出，忽听妈妈喃喃自语，就止住了脚步。孩子们向我讨钱，换书要用，可是，我到那里去找来给他们呢？她又喃喃着。“这几年来，家里可以当的，都当完了；可以卖的，都卖掉了……也没有人可以求助，我母亲那边，我也去得怕了，你知道我的兄弟也是穷人，你叫我怎么办好呢？”她的眼泪滴落在刚车好的衣服上。“我只剩下一枚戒指，”她用右手食指抚摸着左手无名指上的戒指，“这是你留下的唯一纪念品，它就象是我的生命，这些日子里我怎么哭也不肯拿去当，可是，为了儿女的学业，只好忍痛牺牲！如果以后没钱赎回来，我是多么对你不起！我要请你原谅，也要请你在天之灵帮助我，让我能够赎回来，永远地纪念你！”吴俊光听到这里，眼睛也让泪水模糊了。

“我必须把钱拿出来，”他在心里说，“我不能让妈妈去当戒指。可是，脚车呢？可就买不成了，还要储蓄一年，才有机会买。”想起脚车，他又不舍，快到手里，又失去了。脚车买不成不要紧，以后再买；妈妈的戒指若当了赎不回来，到那里去买同样的戒指？这是父亲的遗物，唯一的纪念，不能失去。若失去了，妈妈要有多伤心多难过，一辈子也念念不忘，可就遗憾终生了。

“不，不，我不能让妈妈伤心！”他作出了决定，回房去拿出钱来。

“妈，不要难过，我这里有钱。”他对妈妈说。妈妈拥抱住他，含泪而笑。

当然妈妈问起他的钱从何而来。他回答了她，只是，完全不提买脚车的事情。不必说的，他不要她感到不安。看到妈妈的笑容，他很满足。没有脚车又有什么关系，反正走路已走了这么久。何况只要再走一年，再储蓄一年，买脚车也就不难。他盘算着如何告诉朋友的父亲，他不买那辆脚车了。

夜已深沉，明晨睡得起吗？

### 问答题：妈妈的戒指

1. 俊光是怎样储蓄了五十多元？
2. 俊光想以储蓄的钱买些什么？为什么？
3. 为何母亲对着父亲的遗照哭泣？
4. 俊光最后作出了什么决定？
5. 叙述你曾帮助母亲或父亲所做的一件好事。

### 歌唱

#### 最温馨是母爱

最温馨是母爱，伟大慈母最和蔼，  
她的爱如泉源清涤我心境的尘埃。  
最温馨是母爱，我庆幸重归慈母怀，  
愿接受她周详的安排。  
纵安排的是苦难煎熬，  
我深信那是造就的培栽。

## 集体活动

- 讨论：散文“祭而丰不如养之薄”。清明节的传统值得保留吗？

提示：

- “树欲静而风不止，子欲养而亲不在。”何意？
- 清明节为何要扫墓？

### 祭而丰不如养之薄

节日最多的华人，加上历史渊远流长，几乎每个节日都有一段故事，或具有很深的意义。别的不说，就是每年的清明节，许多华裔都没忘了扫墓祭祖，以示慎重追远，不会数典忘祖。据说清明与寒食，都起源于中国历史上的春秋时代，算来已有二千五百多年的历史，富于传统精神的华裔，始终奉行不渝。依《礼记》上的记载，有“孔子许望墓为坛，以时祭祀”的话，被认为是华裔祀祖的开始。至于扫墓的风俗，据说则还要后些，且先是由帝王诸侯主其事，然后才慢慢成为民俗。而扫墓的日期，定在清明与寒食，有说始于晋唐时代，尤其是到唐代中叶，已订清明节扫墓。

至于寒食节跟清明祀连在一起，其来有自：即纪念介之推的义举。依《左传》记载：在公元前六五六年，晋献公杀了世子申生以后，又驱逐公子重耳到蒲城。在宠妃骊姬的进谗下，再带兵进攻蒲城。重耳不敢反抗，再逃亡到狄国。然后又由狄到卫、齐、曹、宋等国，都不见收容，最后到了西边的秦国，得到秦穆公帮助，重返晋国，立为晋文公。总计在外逃亡十九年，历尽千辛万苦，也遍尝人情冷暖，念在陪同自己逃亡的忠心耿耿的官员，而都给予厚赏，偏漏掉在卫国绝粮时曾把大腿肉割下来，给重耳吃的介之推。介之推在母亲的催促下，也不去求禄，由母亲陪同一起归隐。后来晋文公得知他的救命之恩，曾派人上山找他，他也不愿出来受禄。文公用逼迫的办法，放火烧山，仍不见他出来，事后派人去找，光秃秃的山头上，只见介之推跪在母亲眼前被烧焦了。文公伤心之余，给他母子俩厚葬，又叫人把他们靠着烧死的大树砍下，做成木屐来穿，以作永久纪念。据说后人写信常用的“足下”二字，既是由此而来的。

同时文公还宣布他放火烧山那天为寒食节，全国不能举火煮食，以哀悼他的忠臣介之推。这是二千六百多年前的事，成为民俗直流传到今天。温故而知新，可惜的，相信一般人扫墓祭祀，只当为惯例，到了清明节，都不忘先人，携带三牲祭品，往祖坟祭拜一番。携男带女，浩浩荡荡，使平日冷清清的坟，顿时热闹起来。

清明前后总见到许多人来祭扫，平日已荒草掩盖的，现在被斩得光秃秃，气象一新。当然，也有些坟墓被冷落，大概是成了无主孤魂，被其后人遗忘了，或是后人都远走高飞，留下孤零零的先人坟墓，无处话凄凉。而有人祭扫的，风光各有不同，也许是有受到庇护的后人，经济富裕而不忘本，带来丰富的祭品外，还有纸扎的皮箱等用具，及无数的冥纸币。

这使人想起欧阳修的《泷冈阡表》，悼祭不忘自述不幸身世，由“生四岁而孤”，到升官发财，功名已就发，才修墓表，写得洋洋洒洒。其中述及他母亲告诉他的先父生时事迹，说他的父亲也很孝顺，不幸祖母早死，他父亲在祭祀时，常感叹“祭而丰，不如养之薄也”！现代人亲情不如古人浓厚，父母还在，未见孝心，甚至陷害父母，谋夺财产的事，

报上也有所见。难怪不久前曾有某政党红人，发出感叹说与其养儿防老，不如退休前多积蓄，到老来才生活无虞，指出了社会现实确实如此。不会积财防老，一旦退休后除有公积金外，许多人恐怕都得看儿女面色过其余生。

所幸华裔留下一些叫人不要忘本的节日，尤以春秋二祭，以期不要数典忘祖，连自己的根着何处，都茫无所知。真的，不要说年轻一代寻不到自己的根，中年以上的也有许多对自己的出身，都不甚了了。这都是祖上没有留下家谱与族谱，对自己的上两、三代的祖辈的名字都不记得，相信也大有人在。幸而有祖坟在此的，到清明节还可以祭扫，像今年的清明，上午天气晴朗，往坟山的路上行人络绎不绝。但是，下午来了一场大雨，那真如杜牧所见的清明景致：“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂；借问酒家何处有，牧童遥指杏花村。”现在人却往酒店、餐馆，大吃一顿，不输给唐朝诗人杜牧。

**课程结束：**教师与同学们一起说：“让我们心中观想着父母，发愿要趁父母还健在的时候好好地孝顺、感恩和回报他们。不做令他们伤心，操心的事。在日常生活中常要帮父母做一些自己能做到的事情，让他们开心，放心。”

**附加练习：**让学生说出他们对自己的父母亲有多了解。大家分享：平时他们是如何对待父母，如何表达对父母的感恩之情。