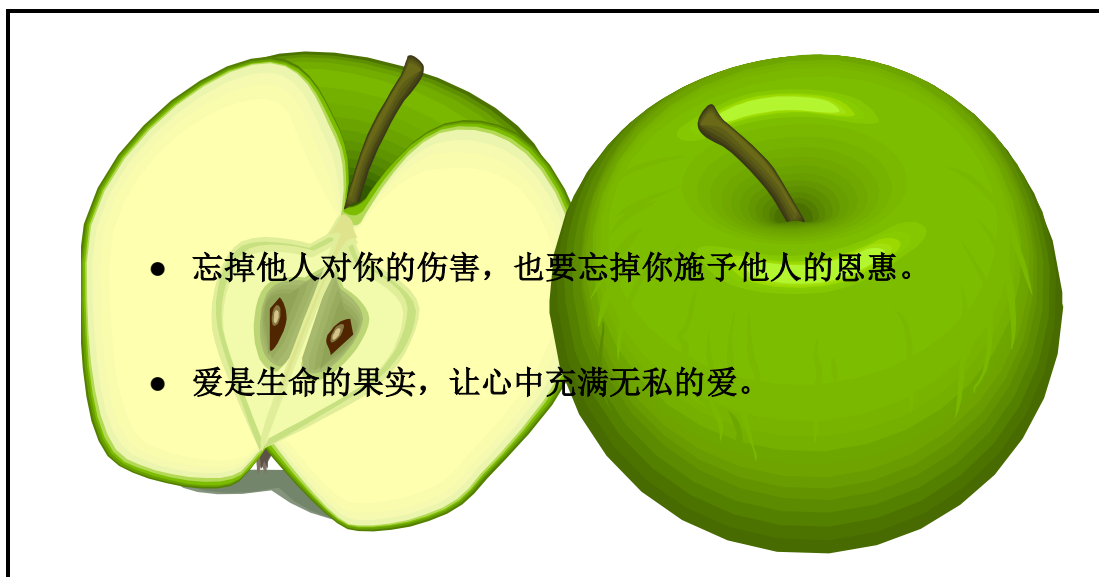


爱心

宗旨： 教导学生照顾好自己的一颗心，培养爱心，扩展爱心，知足惜福。

关键词： 爱心、关怀、保护、惜福、友爱、关爱、爱护、疼惜。

每周主题/语录



解释以上两个词句的意义。

静坐冥想

第 1 步：“首先，很舒服地找个地方睡在地上。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。绷紧你的腹肌，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 2 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。”

第 3 步：“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。。你全身充满爱和光。。。你是一个健康、快乐、幸福的好孩子。。。 ”

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。慢慢坐起来，对身旁的朋友微笑，告诉他们你今天的感受，同时祝福他们。”

故事

阿土的脚踏车

林阿土有一辆脚踏车。这脚踏车原是他哥哥的。哥哥阿福长大了，有了一部新车，不再骑这辆旧车，就把它孤孤单单地放在仓库里。几年来，它躺在那里生锈，被遗忘了。

等到阿土大得可以骑脚踏车时，他想起哥哥的这部旧车。

“那辆车不知道还能不能骑？也许已经太旧了！先去看看再说。”他想。他就去看看这辆放在仓库里，靠住一些木箱子和油桶的老爷脚踏车。他看着它。“我喜欢你的样子，”他对脚踏车说，“你的确很老了，可是你看起来很友善，好像很喜欢我骑。”这的确是脚踏车心里所想的！它好愿意阿土骑在它的身上。它喜欢阿土的样子，阿土是那种人见人爱的乖孩子。

阿土把脚踏车牵到院子里去。“我的天啊！你真是锈得一塌糊涂！”他说，“你的漆都掉光了。你的铃坏了，不响了。你的篮子也破得快成碎片了。”他绕着车看了一下，又说：“不过，我现在先不挑剔你。如果我有一罐油漆，把挡泥板和车身漆一漆，并且把轮子和车头生锈的地方擦亮，你一定会变得很棒。”脚踏车听了高兴得不得了，又老又锈又脏真可怕，有人要把自己弄得好看，豈不太妙了！它还希望自己的那个铃再响，那它就能像以前那样，高兴了就可以快乐地唱一阵。

嗯，阿土真是个好孩子。他花了一些钱，买了一罐黑油层漆和一罐红油漆，把脚踏车漆得像新的。他又擦掉铁锈，使没有涂油的部分发亮。“我要替你买一个新的铃和篮子，”阿土说，“我也会把你的刹车修好。还有后面有一个螺丝钉掉了，我要找一个来装上去。然后我要灌饱你的轮胎，骑上你！哦！脚踏车，那我们就可以很快乐地一起玩了！”

一个礼拜以后，那辆脚踏车真的就像新的了，全身闪闪发亮，铃子响得不能再响；轮胎又坚又硬，在路上轻快地奔驰。这部老爷车真是快乐。它喜欢阿土踩在踏板上的感觉。它很卖力地向前跑去。它尽全力帮忙阿土；尽量不压过大石头，不骑进泥坑里去溅脏骑车的人。阿土和脚踏车一起玩得很愉快。他们什么地方都去——学校、公园、小山岗、河边和树林里。

脚踏车想起以前独自躺在仓库里是多么孤单，现在它又可以和别的脚踏车和汽车讲话了。它每到拐角的地方都要神气地响一下铃。嗯，这才像脚踏车过的日子。

阿土很会保养他的脚踏车。他把它擦得很干净，该亮的地方总是闪闪发光。他给它加油，好好地给轮胎灌气。他不像别的男孩子那样，随便把他们的车子倒在地上。这部老车子很感激他，在路上跑的时候，哼了一首小歌。

“我喜欢为阿土效劳！”脚踏车唱到，“他为我做了不少！所以我喜欢为他效劳！他为我做了不少！”

有一天傍晚，脚踏车靠在仓库站着，等阿土来把他收好时，有一个男孩子的头从篱笆上探进来偷看。

“那男孩子在干什么？”脚踏车觉得非常奇怪。“他为什么这样偷偷摸摸到处张望呢？真是古怪！”

那男孩子看看附近没有人，就跳过了篱笆，跑到仓库这边来。仓库里面收藏了很多好吃的水果。原来如此，那个男孩想偷偷大嚼一顿。脚踏车看着他走进仓库，听到他嚼果子的声音，还看见他往袋子里装水果。它非常生气。

“阿土的妈妈恐怕会以为是阿土拿了水果！”它想。它不知道该怎么办才好，它不能自己跑去告诉阿土。它着急地想了一会儿，忽然想到可以响它的铃！於是它响了铃：“铃...铃...铃...！”仓库里的男孩吓了一跳，探出头来看是怎么回事。他根本没有想到会是脚踏车自己在响。

可是他看到脚踏车了。他想：骑着它可以跑得很快，没有人能抓到他！他把那袋水果放在肩膀上，跑向脚踏车，跳上去，骑走了。脚踏车着急地响着铃：“铃...铃...铃...”阿土和爸爸出去了，听不到铃声。脚踏车只好被那坏男孩骑出了大门。它好生气！可是它无能为力。男孩不停踩着它的踏板，它只好向前跑！

在大街上，脚踏车突然看见阿土和他的爸爸。他们正要回家去。脚踏车好兴奋，也许阿土会看见它！可是当它快经过阿土的身边时，阿土正看着橱窗，没注意到。於是它又没命地响起铃来：“铃...铃...！”

阿土回头四处看看。他听出是他的脚踏车的铃声。偷车的男孩子骑着车经过他的身边，他很注意地瞪着那辆车看。那是他的车子吗？不，当然不可能，他记得他的车在家里。可是它真像呢！

脚踏车看见路旁有一块大石头，就向石头衝去，在上面大大地震动一下。那个坏孩子捏紧车头，可是震得太厉害了，他跌了下来，那袋果子滚了一地。

阿土和爸爸上前去扶那小孩。脚踏车又响起铃来了：“铃...铃...铃...！”阿土仔细看看脚踏车，认出就是自己的。“真是件怪事！”他心里想。“你骑我的脚踏车做什么？”他问那男孩，“我想.....这些水果也是我们的！”

那个男孩哭了起来。他的膝盖很痛，又很害怕。他知道自己错了，承认偷了阿土家的果子，还偷了阿土的脚踏车。

阿土的父亲带着一副不肯就这么放他走的样子说：“你先来我们家，我替你把膝盖包好。然后我要带你回家去跟你爸爸说，你该好好地受一顿罚。你怎会跑到我的仓库里去偷我的果子，还骑走了我儿子的脚踏车？幸好你经过我们旁边时按了铃，不然阿土也不会听到，不会发现。”

“我没有按铃。”那男孩说着，用一双很脏的手擦眼睛。“铃子好像自己在响，真是奇怪。”

“铃自己是不会响的。”阿土的父亲说。

脚踏车好想告诉他，他错了。可是，你知道它没法说话的，於是它又响起它的铃来，很愉快：“铃...铃...！”

问答题：阿土的脚踏车

1. 阿土在那里找到一辆旧脚踏车？
2. 阿土如何装修及保养他的脚踏车？
3. 男孩子到仓库里做什么？
4. 阿土如何得回他的脚踏车？
5. 你如何照顾自己的书包和用具？

歌唱：

爱

爱在哪幸福就在哪出现，
爱是福，福是爱，在你心间
打开心扉，让爱涌出如泉
服务他人，就是爱的体现
爱的力量能令一切改变

集体活动

(i) 讨论：“一切唯心造”

一切唯心造

一个向来醋意很重的少妇，罹患末期癌症；自知重病不起，於是对丈夫切切叮咛：“老公，你知道我多么不愿离开你。我走了之后，你不可忘了我去娶别的女人，如果你不遵从，我做鬼也会给你无穷麻烦。”

不久，妻子死了。最初几个月，丈夫尊重妻子的意愿，守身如玉。半年过后，年轻人钟情于一个漂亮女子，彼此相爱，相约结婚。

订婚不久，年轻人每晚都看见他的鬼妻，怨责他没有履行诺言。这鬼妻有点神通，她能说出年轻人和新爱人所发生的一切。每当他送礼物给未婚妻时，这鬼妻就详细的把礼物描绘出来，以及他和爱人的情话细语。鬼妻甚至一再重复同样的话，吵得年轻人无法安眠。

有人郑重奉劝他把这问题请示一位禅师。最后，在近乎精神崩溃的绝望下，可怜的年轻人就跑到禅师那里求助。

禅师说：“你前妻变成鬼并知道你的一切事情，包括你所说的任何话，所做的任何事，送给爱人的任何东西。这样说来，她一定是一个很聪明的鬼，你应该赞美她。下次这鬼出现时，你和她商量，既然她都知道你无法向她隐瞒的事情，如果她能回答你一个问题，就应允她解除婚约保持独身。

年轻人疑惑：“要问她什么问题呢？”

禅师说：“手里抓一把黄豆，询问她你手中究竟有多少粒豆子。如果她不能答覆你的问题，就知道她只是你心中的疑虑，再也不会给你麻烦了。”

第二天晚上，当鬼妻出现时，年轻人便奉承她，赞美她无所不知。这鬼妻也颇踌躇满志：“对啦，我是无所不知的，我还知道昨天你去找过那位禅师。”年轻人立刻说：“既然你知道那么多的事，可知道我手中有多少粒黄豆吗？”

“……。”

过后，再也没有什么鬼来回答这个问题。

这故事说明了什么呢？杯弓蛇影，无中生有，疑心成病；足以见证佛法所说的“心生则种种法生”。

佛陀说：“三界唯心，万法唯识”，一切万象都可随心所现，随心所变；但很多时候我们的心做不了主，不但无法镇定，无法转物，反而随着外境的变动而团团转。

这是由于人虚妄的识别，而产生了疑虑、烦恼，这也是由于不明事理的愚痴所致。若要远离迷惑，唯有确立正见，善用智慧，疏导情绪，才能解除无明，消除苦恼。

如何确立正见？不识本心，内中不定，则心随物转；若能了知自心，动静一如，则万象万物都可随心而转。所谓“一切唯心造”，对一切处、一切相，若能本着清净心来看一切，一切就都是净土。

天地寂寂，大化默默，映现变化迁流的只是众生自己的心境罢了；心念一转，相同的山河大地呈现出来的就是不同的风貌了。

提示：

同学们先阅读这篇文章，再让他们轮流发表感想与体验。老师做总结时强调：人须要有正见，善用智慧辨别真伪、是非。只要好好地照顾自己的心，常存善念、正念，烦恼一定消除。

(ii) 立体图画：“分享你的爱心”

同学们分成三至四组，以“分享你的爱心”为题，讨论要表现的题材。

例如：喂残障儿吃东西；护士为病人护理。十分钟后，大家围成一圈，每一组轮流到圈中表演。表演者要像图画般屹立不动。圈外同学讨论他们要表达的信息。过后表演的同学加以说明。

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，手牵手一起说：“我有爱心吗？我是否常对人憎恨、厌烦。我要改变这种态度。从此以后，以爱心待人。阿土连没有生命的脚踏车也这么爱惜，我应该向他学习，人对物都要细心爱护、照顾。懂得用一颗爱心和宽容心去对待他人，会很快将所有的不愉快都化解掉。爱，就藏在社会的每个角落里，适时的爱心和帮助可以带给他人希望。如果人人都献出一份爱，世界将变得更加美好，人人都会幸福快乐。”

附加练习：让学生说一说自己最喜爱的东西是什么？如果有一天自己最喜爱的东西被家人或好朋友不小心弄坏或破损了，你会有什么反应呢？为什么？