

怜悯

宗旨： 教导学生学习观世菩萨寻声救苦的大悲心，培养怜悯心。

关键词： 孝顺、和蔼、行善，慈悲、行善、布施、谨慎，宽容。

每周主题/语录



讨论观世音菩萨有什么精神值得我们去学习？

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，不受四周环境的影响。。。”

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：老师放一张观世音菩萨的佛像在教室前面。播放观世音菩萨的心曲，“Om Mani Padme Hum”或“南无观世音菩萨”约一或二分钟。叮嘱学生随音乐诵赞，观想菩萨庄严，慈悲的圣容。心中发愿学习菩萨慈悲为怀，救度众生的精神。只要能力所及尽量去参与助人，救人的工作，绝不退缩。。停止音乐后，让孩子保持静默一分钟。

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。”

故事

何三拜观音

唐朝的时候，在浙江省海边，有一个叫何三的年轻人，对待母亲非常不孝顺。他的父亲早死，家里又穷，母亲只生他一个孩子，辛苦地把他养大，但他却不懂得感恩，反而一不如意，就动手打骂母亲。

他因为常听到别人谈起观世音菩萨会现身救人的灵感事迹，感到半信半疑。心中常想找机会到南海普陀山走一趟，他要亲自看看观世音菩萨是否真的会现身。

终于机会来了，邻居有一位老公公要到普陀山进香，何三决定跟他一起去。他们坐了小船到普陀山。一上岸，何三就和老公公分手，迫不及待地自己一个人到处去寻找观世音菩萨。可是何三从山前跑到山后，又从山下跑到山上，就是没有发现菩萨的影子。这下何三有些生气，却又有点发火了，他自言自语地说：“哼！谁说菩萨会现身，到底是骗人的鬼话，我上当了！”

何三走累了，就在海边的一棵大树下休息。清凉的海风阵阵吹来，何三不久就睡着了。

在梦中，何三看见一位满头白发的老太婆，走到他面前，和蔼地问他：“何三，你为什么无精打彩呢？”

“唉！不说也罢，我听说这儿的观世音菩萨有多灵，又会现身给人看。我信以为真，老远从家里跑来，可是跑遍了整座山，却不见菩萨的影子。”何三无可奈何地摇头叹气。

“喔，你是想见观世音菩萨？”

“是呀！不然的话，我为什么要老远跑来呢？”

“唉，真不巧呀，菩萨出门了。”

“菩萨出门了？”

“是呀！”

“他到哪里了呢？”

“菩萨听说你发了善心，要到普陀山来，他深受感动，不好意思让你跑这么远的路，所以今天一大早，他就动身到你家看你了。”

“菩萨到我家去了？真的？”

“一点都不假。你就快回去吧！”

“好，我立刻就动身，不过菩萨长得什么样子，我从来没有见过，我又怎能认出他呢？”

“那还不简单，你一回去，用力敲门后，就会有一个老妇为你开门。她是光着脚，不穿鞋的，你一见她，赶快跪下求见就行了。”

何三醒来以后，天都快黑了。他想起梦中老太婆的话，就决定立刻赶回去见观世音菩萨。

何三匆匆赶路，回到家已经是半夜三更，村里的人早已进入梦乡了。

“碰！碰！”

“开门！开门！”

何三拼命地敲打，嘴里更大声地叫嚷着。

他的母亲从梦中惊醒，听到自己儿子的声音，似乎是怒气冲冲，门又敲得那么响，心想免不了又要遭受一顿打骂了。她慌忙下了床，来不及穿鞋，就光着脚跑去开门。等门开了以后，柔和似水的月光照进屋子里，照在他母亲的脚上。何三一心一意只记得老太婆的话：菩萨是光着脚打开门的。也没来得及看清脸部，就双膝落地，连磕了十几个响头，嘴里还不停地喊着：“弟子何三，拜见观世音菩萨。”

这下倒把何三的母亲给搞糊涂了，她赶忙扶起自己的儿子说：“何三呀！是我呀！”

“我知道您是观世音菩萨。”何三还是不敢抬头。

“我不是什么观世音菩萨，我是你妈。”

“啊？您是妈，您不是菩萨？”

“是呀！这是怎么回事呀？”

于是何三把老太婆在梦中告诉他的话，向母亲说了一遍。他终于恍然大悟了：那一位老太婆原来就是观世音菩萨的化身，是来劝告自己要做一个孝顺的孩子。

“南无大慈大悲，救苦救难观世音菩萨。”何三的母亲望着天上的明月，流下了感激的眼泪。

问答题：何三拜观音

1. 何三如何对待家中的老母亲？
2. 为什么何三想要上普陀山？
3. 何三为什么在海边的树下睡觉？
4. 他做了什么梦？
5. 为什么母亲一开门，何三就向她磕头？
6. 何三找到了菩萨吗？
7. 你如何对待家中的父母呢？请大家讨论，互相分享。

歌唱

慈悲观世音

观世音菩萨 x3 观世音
大慈大悲 救苦救难
苦海慈航 Om 苦海慈航
观世音菩萨 x3 观世音
仁慈博爱 造福众生
普度世人 慈悲的观世音菩萨

集体活动

● 行为测验

- 讨论如何学习观世音菩萨的大悲心去行善、布施（法施，财施，无畏施）。
- 鼓励学生：在家里，学校，邻里都可实践“日行一善”的理念。
- 让学生把曾经做过的善行与大家分享。
- 为观世音菩萨像填上颜色。

观世音菩萨像



课程结束：让同学们手牵手围成圆圈。大家互相鼓励，大声说，“我要培养怜悯心，每天做一件好事。例如：帮妈妈扫地，洗碗，收衣服，看顾弟妹。我要用功读书，对人有礼，随时伸出援手帮人。我就是一个孝顺的好孩子，不做让父母亲担心的事。。父母要以我为荣。。。”