

陳文卿

我們教了孩子什麼



自序

當您願意翻閱這一本書時，可能有兩個動機：一是為人父母的用心，一是關注教育的問題。這正是我寫作的初衷，希望每一位閱讀者，都能從文字中獲得一些啟發，進而帶領孩子在生活中具體實踐，讓優質的性情在孩子的心中生根、茁壯。那麼得利的不僅僅是孩子的一生，整個家庭、社會、國家都將更幸福、更和樂、更進步，這不是一件很有意義的事嗎？

我們都曾滿懷期待每一個新生命的降臨，甚至在心中編織過孩子美麗的未來，愛孩子的心不容置疑，但，如何扮演好這一個最難的角色，卻需要不斷的學習。在大量的資訊中，我們只看到智能與才藝的訓練，集體迷失在分數與外顯的光環裡，卻忽略了身為人的一個特質。每一個孩子都是那麼獨特，如果為人父母都能珍惜孩子的存在，視之為美玉瑰寶，用智慧去愛護他、琢磨他，則所有的孩子必定都能展現出最美好的一面，擁有最自在的生活。雖然完成這樣的目標是一條不輕鬆的漫漫長路，但我們都不容遲疑，
Just do it。

冷漠與寵溺是現代父母最易身陷的危機，過與不及都是教養孩子的殺手之一。如何在正確的時間點，做最正確的教育，實在非常重要，錯過了時機，恐得花費更多的心力挽救，甚至徒勞無功，真的很可惜。希望書中所描述孩子的問題，能讓每一位父母在教養的路上有所警惕，避開這樣的成因，不會再重蹈覆轍。

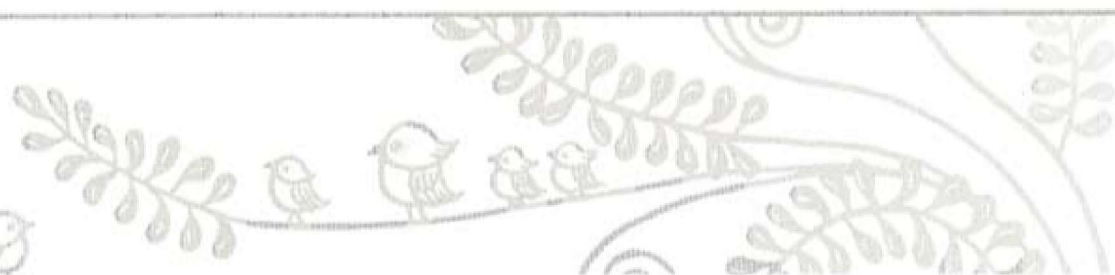
如果我們對時下的草莓族、啃老族……等年輕族群懷有深度的不安時，更應該共同思考如何來解決這樣的問題，因為未來的世界由他們掌舵，只有責備是無法改變事實的。相信沒有一個孩子願意讓自己成為那樣一個不受歡迎的人物，他們只是在成長過程中，缺少一些重要的元素而已。那是整個社會的責任，與其慨歎他們的不成熟，不如重新思考我們該教給孩子什麼，讓他能有厚實的肩膀承擔重責大任，有無畏的心胸面對風雨飄搖，那麼我們這條船才有停靠幸福彼岸的一天。

讓我們學習菩薩的慈悲與智慧，陪伴孩子一同成長，當每一個家庭都能培育出好子弟，這就是一個最富足的社會。每一個人都不容許在這堂課中缺席，盼望因為這本書，讓眾多的善念凝聚，發揮更深遠的影響，這是我最大的願望啊！

一個深愛孩子的父親與鍾愛教育工作者 陳文卿謹識 己丑年十月三十日

目錄

● 以身作則	1
● 心存感激	4
● 學會負責	7
● 預約幸福	10
● 家教佳教	13
● 勞動教育	16
● 誠實不欺	19
● 合適最好	22
● 好好的嘴巴	25
● 第一等功夫	28
● 體驗哲學	31
● 敬惜字紙	34
● 幸福的感覺	37
● 大大的胸襟	40



● 亮亮的眼睛	43
● 一生的禮物	46
● 正面思考	49
● 規律的生活	52
● 持續的閱讀	56
● 人性的光輝	60
● 心的力量	63
● 多想幾步	66
● 擁有健康	70
● 無限可能	73
● 灑掃應對	76
● 吸引法則	79
● 耐磨耐煩	82
● 量大福大	85
● 用心生活	88
● 吃苦吃補	91

以身作則

有一天午后，天氣實在很熱，每個人都想趕快躲進冷氣房裡。我開著車載孩子行經一處偏僻的鄉間道路，剛好遇到紅燈，我很自然的停了下來，趁著等待的空檔欣賞一下窗外的景緻。忽然從背後冒出一句：「我就知道爸爸遇到紅燈一定會停，不管這時候有沒有人看到。」當時聽了不以為意，回到家後再三思索，嚇得一身冷汗，心想：孩子得累積多少經驗，才能得到這樣的「結論」呀！

從母親懷胎開始，親子間就分享著彼此的意念與心情；出生後更與家庭有著密不可分親密關係，孩子的眼睛就

像V8攝影機，眼睛一張開便啟動錄影的功能，鉅細靡遺的錄下眼前的一切畫面，然後分類存檔；孩子的耳朵更是二十四小時永不打烊的超級錄音筆——「凡聽過的，必留下痕跡」。大人的一舉一動都是他模仿的對象，父母的一言一行就是最佳的活教材，我們不用特別教什麼，孩子就已經自動在學習。

試問：我們在孩子開口以前給了孩子什麼示範？在他的記憶庫裡又存取了哪些檔案呢？如果真的「三歲看大」，那麼教養的成功與否在人生的前三年早已經決定了大半了。如果我們本身溫文儒雅、待人

做大人的總是會不經意的流露出一些習慣，卻又認為「它」沒什麼了不起，等到「春種一粒粟，秋收萬顆子」的時候，才大驚失色、痛苦懊悔，已經太遲了！謹慎自己的言行，以身作則，不僅修身勵德，更是奠定優良的家風，實在是一舉數得，有智慧的父母千萬不可大意。

還記得有一次騎車等候一個紅燈，旁邊剛好停著一輛滿載全家快樂出遊的房車，飄散的歡樂氣氛一直升到最高點，連我也分享了他們的喜悅，待綠燈一亮，尾隨他們不到幾公尺，卻發現車窗裡拋出了一口口的甘蔗渣，而且一路持續地丟棄，讓我剛剛美好的心情也一路下滑到了谷底。我想這一家丟棄的不只是垃圾，更是孩子心中那分無可取代的善意啊！

「桃李無言，下自成蹊」，說得真是有道理。

路休不看就走，
人休不擇就交，
話休不思就說，
事休不算就做。

（宋代 呂新吾）

心存感激

有個孩子在寫一篇題目為「我的家人」的作文中這麼說的：我的媽媽就像一隻母老虎，整天兇巴巴的，每天一回到家就要我做這寫那的，煩都煩死了，真的好討厭！結果媽媽看了這篇文章，傷心了一整晚，然後寫了一封上千字的信向老師哭訴：我那麼用心對待孩子，怎麼會是這樣的下場？

當過父母的大概忘不了懷抱稚子的那分癡情，恨不得將全世界最好的禮物全都堆到孩子的面前討他歡心，再多的苦也願意嘗，再臭的屎尿也不以為意，

冬天冷得皮膚龜裂，夏天曬得烏漆抹黑也顧不得，只因為他是心肝寶貝。從小到大全心全意的照顧，奔波勞苦的盡力栽培，種種的一切孩子可曾用心體會？

日本有一個諷刺明星兼導演名叫北原武，他一直不太喜歡母親，因為她總是不斷向這個兒子要錢，只要他一個月沒有寄錢回去，母親就打電話來破口大罵，真是所謂的死要錢，而且北原武越出名，她索取的錢就越多。後來他的母親去世了，他趕回家奔喪，等辦完喪事，他的大哥把一個小包袱交給他，說：「這是媽媽臨死

前，要我一定要交給你的。」北原武很納悶，小心翼翼地打開小包袱，看到一本存摺，上面寫著他的名字，存款金額高達數千萬日幣，另外有一封信，母親寫著：孩子，在這幾個兒女當中，我最擔憂的就是你，從小你就不太喜歡念書，為人海派慷慨，常常亂花錢，當你到東京打拼時，我實在很擔心有一天你會變成一個落魄的窮光蛋，因此我每個月不斷的要你寄錢回家，一方面刺激你去賺更多的錢，另一方面也是為了替你存錢，你給我的錢我一毛也沒花，你大哥把我照顧得很好，你的錢就是你的錢，現在就拿去好好運用吧！看完了信，北原武哭倒在地，久久都站不起來，再多的悔恨與感傷也無法道盡此刻北原武的心情，這樣的誤解讓母親情何以堪！又有多少孩子真正了解父母的用心良苦？

別只是一味的為孩子付出，我們應該教導孩子心存感激，讓他們知道一切都不是理所當然，失去父母的愛，所有的幸福都將不存在；沒有了眾人的鼎力協助，生活的舒適便利也會化為烏有，要感謝的人實在太多了，哪來的糟蹋與埋怨呢！因為感激，所以特別懂得珍惜，不是嗎？

有個愛計較的小男孩總是不滿現狀，常常跟父母要東要西，若得不到便亂發脾氣，實在很不懂事。有一天晚上，當媽媽在廚房裡張羅晚餐，小男孩手裡拿了一張自己寫的清單遞給媽媽，媽媽用圍裙擦乾手，仔細一看，上面寫著：澆花10元，打掃我的房間20元，幫忙買醬油10元，照顧弟弟30元，倒垃圾10元，得到好孩子獎章30元，總共你欠我110元。媽媽抬起頭，看到那充滿期待的臉龐，回想起他小時候可愛的模樣，往事歷歷如昨，於是拿著筆把

紙翻到背面，寫下：我懷胎十個月，供給你一切營養，帶著你到處跑，免費。從你呱呱落地，哄你、疼你、懷抱著你，為你擔憂、為你落淚，免費。生病的漫漫長夜，陪著你、照顧你，徹夜未眠，免費。你所有的玩具、衣服、食物還有學費，也是免費。為你擦鼻涕，把屎把尿，一樣免費。所有的愛加起來，通通免費。當小孩看完媽媽所寫的清單，沉默了一會兒，大顆的淚水在眼中打轉，他抬起頭看著媽媽說：「對不起！媽媽，直到今天才明白我是多麼地愛你。」然後他拿起筆大大一揮「全付了」。小男孩的及時醒悟，點亮了未來幸福的燭光，這個媽媽能善用時機教育孩子的智慧，值得大家學習。

懂得感恩的人便什麼都有了，不懂得感恩的人則什麼都沒有。富足的人不在擁有多少，而是珍惜多少，心存感激是攀登幸福的第一步，孩子準備好上路了嗎？

人生境遇本無一定，
心以為不足，則常不足；
心以為有餘，則常有餘；
一切服食酬應，終宜不脫
寒儉本色。

（明代 陳眉公）

學會負責

大全又遲到了，每次問他遲到的原因，他總是有不同的理由：鬧鐘沒響、鬧鐘壞了、媽媽忘了叫我起床、昨晚太晚睡了……等等，有時候甚至會接到媽媽求情的電話。轉眼一學年過去了，遲到的問題不但沒有解決，連帶的作業遲交、缺交的情況也未見改善，而大全總是一副事不關己、我又沒有錯的表情，到底這些行為的偏差該由誰來負責呢？

孩子無法永遠躲在父母的羽翼下過日子，面對生活的能力、團體的紀律及社會的嚴苛考驗，為人父母應及早培養孩子負責的態度，將屬於自己的責任範圍劃分

清楚，讓孩子盡力去學習、認真的完成。這樣做除了提升孩子的自信心，也不至於剝奪孩子學習成長的機會。俗話說的好：在家疼一時，不如出外讓人疼一輩子。父母過度寵溺、凡事代勞的保護主義，其實是讓孩子成為永遠的輸家，唯有讓孩子勇敢扛起自己的責任，將本分的事做好，才是教養子女的良方。

疼愛孩子，我們用愛辛勤培育，更希望他們有一雙厚實的肩膀，可以肩負重任，完成夢想，從現在起，要讓孩子努力做到：

一、要對自己的生活負責：曾文正公說：「做人從早起起」，因為這是每人每天所做

的第一件事，如果貪戀被窩、隨性賴床，那便是在做人的道上交出了第一回敗績，其餘的也就可想而知。又如晚上就寢時刻也要規律有時，學習自我負責，不要沉迷電視、貪玩遊戲，或者將作業功課一再拖延，弄得遲遲入睡精神不濟，那就打亂了生活，做什麼事都難有成效了。

二、應對自己所說的話負責：孩子們從報章媒體、網路同儕中接收到一些用語，還來不及弄懂它的涵義便四處傳遞。有些不雅、嘲弄甚至極具殺傷力的語句，便像炸彈般爆了開來，讓身邊的人傷痕累累、咬牙切齒，或者故意貶抑他人突顯自己，極盡挖苦諷刺以為樂事。這些都是損福德、種惡因的行徑，將來都要嘗苦果的，誰也替代不得。切勿以為說話如過眼雲煙或事後收回就沒事，所謂「語出似劍，一入人耳，有力難拔」呀！

小奇是個聰明活潑，長得十分討喜的孩

子，可是人緣不太好，許多原本相處不錯的同學也一個個躲著他，因此心情煩悶，常常跟哥哥訴苦。有一天下課，哥哥到小奇的教室找他，看到一群小朋友圍著小芳讚美道：「好漂亮的畫喔！」，「景色真是美麗極了！」，「你真是個小畫家耶！」正當大家七嘴八舌的討論著小芳的作品時，小奇也走了過來，看了看那幅畫即撇著嘴說：「這幅畫有什麼好，簡直像是不小心打翻了一缸顏料，到底哪裡漂亮？」話一說完，原本充滿笑容的小芳哇的一聲哭著跑開，留下一臉憤怒的同學們瞪著小奇，而小奇卻若無其事的繼續閒晃去了，這一幕都被哥哥看在眼里。

晚上回到家，哥哥談起小奇今天說的話非常不應該，傷了同學的和氣，難怪沒人理你，他心不甘情不願的說：「那我把說的話收回來好了！」哥哥搖了搖頭說：「收得回來嗎？」

等到週末假期，哥哥約了小奇去爬山，

當到達山頂的時候，哥哥從口袋裡拿出一把小紙片往天空一撒，紙片便隨風四處飄散。這時哥哥要求小奇把紙片全部檢回來，小奇大聲抗議：「這些紙片都不知吹到哪裡去了，怎麼檢得回來？」哥哥答道：「你連看得見的東西都抓不到，說出去的話怎麼能收回來呢？」小奇這時終於若有所悟的點了點頭。想想看，話可真是不能隨口說說呀！

三、學會為自己的錯誤負責：孩子難免會出些狀況，其實錯誤本身也是一項活教材，如果能讓孩子從中學會避免重蹈相同的過錯，甚至預先防範於未然，那麼這個行為就有了教育的意義。其次要讓孩子懂得面對問題，用謙遜悔悟的態度彌補所犯的過錯，相信這種負責的態度也會讓事情有了轉圜的契機，畢竟勇於認錯、誠實補過的表現是多麼難能可貴呀！

有一個剛從大學英文系畢業的年輕人，他寄了許多英文履歷表到一些貿易公

司應徵工作，結果收到的回覆都表示「再聯絡」，只有一家公司寫了一封信給他：「我們公司並不缺人，就算我們有需要也不會雇用你，雖然你自以為懂得英語，但是從你的來信中，我們發現你的文章寫得很差，而且文法上也有許多錯誤。」這個人看完信後非常生氣，原本打算狠狠寫一封信寄回去臭罵他們一頓，但是當他靜下心來轉念一想，對方可能說的對，或許自己有很多英文上的錯誤卻不自知，於是他寫了一張謝卡給這個公司：「謝謝你們糾正我的錯誤，我會加倍努力的。」幾天後，他再次收到這家公司的信函，通知他可以上班了。這真是一個令人意想不到的結果，只因他願意承認錯誤，勇於改過。

「自己不學好，別人幫不了；自己要學好，別人擋不了。」讓孩子學會為自己的言行負責，即使未來的人生有風也有雨，他們也能衝破迷霧，迎向光明。

預約幸福

那天小棠神秘兮兮的靠近我，悄聲的說：「老師我問你，你是富爸爸還是窮爸爸？」我好奇的反問：「有什麼差別嗎？」「當然有，富爸爸就是孩子要什麼有什麼，以後要花的錢都不用愁，幸福極了！」

「那窮爸爸呢？」

只見小棠一副哀怨的表情，無奈的說：「那就是一切都要靠自己，爸爸那兒是擠不出什麼錢來的，好悲慘喔！」原來在他的心中，幸福與否全都操縱在爸爸的口袋啊！

在一個夙負盛名的科學園區裡，有一個月入好幾十萬的工程師，他對兒女的生活花

費卻是十分計較，從不隨便滿足孩子過度的需求，旁人看了簡直覺得有點吝嗇，忍不住跟他說：「你一個月賺那麼多錢，不給孩子花要給誰呢？又不是花不起。」這父親堅定的答道：「有能力花這筆錢是我的本事，孩子將來是否有機會坐領高薪我不知道，如果今天養成奢侈浪費的惡習；毫不節制的滿足他們的慾望，等到金錢短缺，豈不是要胡作非為、自我沉淪，這樣的父母到底是愛孩子呢？還是害他們一輩子遠離幸福？」聽到這一番話，朋友們無不豎起大拇指，稱讚他是用心良苦的好爸爸。

其實當爸爸的窮與富並不能替孩子決定什麼，用愛關心孩子，用智慧教導子女從艱困中吃苦耐勞、培養實力，將來的幸福才有保障。最怕捨不得孩子受罪，抵不過兒女的撒嬌耍賴，雙手一攤什麼都好的結果就是培養一堆所謂的水果族，經不起輕輕一捏就體無完膚，你能想像他們能擁有什麼樣的未來？

擁有金錢確實能讓生活過得更舒適，卻不是通往幸福的唯一道路，因此做父母的有必要早日建立孩子正確的金錢觀念，預約他們將來的幸福：

一、錢從何來：許多人認為只要我夠努力就一定少不了錢財，卻忘了俗話說的好：錢四腳，人兩腳，難追喔！根本之道還是要從因果著手，只要累積夠多的福報，金錢自然會源源而來，就像銀行裡有了足夠的存款，當然不怕提款卡領不到錢一樣。一個人如果能慷慨布施、樂與人為善，自然就招感

富貴的善報，若只知自私慳吝、視錢如命，就算有了錢也是守不住的。曾經有個年輕人因為從小窮怕了，因此立下大志要賺足一千萬才甘心。從此生活中就是向錢看，拼了命賺錢，對親人不聞不問，對周遭的人情視若無睹，金錢進了來就難再出得去，一晃過了好多年，總算賺夠了這筆錢。正當他心滿足的準備好好享受之際，沒想到身體卻開始不對勁，從此醫院進進出出，這病好了又患那病，直到錢財散盡才略為好轉。想想看這樣的日子如何會幸福？

二、如何花錢：如果我們把日常生活所需分成必要、可有可無、奢侈品三部分，一旦去掉了後兩項，大概會發現其實家裡可以清掉一大半的東西，也就是說假設我們有原則、有節制的用錢，就能省下許多額外的花費，同時更減少心中無謂的貪求。看看時下年輕人尚無能力賺錢，可是在社會的競相比較下已學會認真地花錢：電腦、手機、MP3是標準配備，其他

裝扮、食宿更是所費不貲，盡日追求名牌時尚，爭相邀約逛大街、吃大餐，如何是個結局。「當用則用，當省則省」是古今不變的法則，當我們正確的使用金錢時，它的效力就會發揮到極致，雖然沒有腰纏萬貫，依然可以衣食無缺、快樂美滿。別小看了貪字，它可是毒害幸福的一把穿心利刃呀！

三、錢的價值：當世界瀰漫著一股低迷的景氣，許多人對未來都悲觀以待，能成為真正富有的人畢竟是少數，我們要如何來看待錢財？有位太太在院子裡看見三個留著長白鬍子的老公公，由於外面好冷，因此好意邀請他們進屋裡坐坐。

「我們不能同時進到同一棟房子裡。」三個老人家異口同聲的說。

「為什麼呢？」

其中一個老人解釋：「他的名字叫財富，另一個叫成功，而我是愛，你可以考慮選擇我們三個之中哪一位進到你的屋子？」

太太覺得很為難，於是和家人商量，他的先生說：「真是太好了，讓我們邀請財富進來吧，這輩子就等著享受囉！」

兒子和媳婦說：「如果我們能樣樣成功，一定會讓人羨慕死了。」這時甜美的小女孩歡喜的說：「邀請財富和成功會比愛好嗎？我們的家會被愛充滿呀！」經過一番討論，全家終於決定邀請愛來當他們的嘉賓。可是當愛站起來開始走向家門時，其他兩位也同時站起來，跟隨在愛的後面，這位太太帶著訝異的表情詢問是怎麼回事？三位老人說：「如果你是邀請財富或是成功進去，那麼剩下兩位將會留在屋外。但是從你願意去邀請愛時，不論愛去任何地方，我們三個都會結伴同行，因為哪裡有愛，那裡就會有成功和財富。」真正的愛是幸福的圓心，為我們畫出美麗的人生。

預約幸福靠的是孩子的本事，又何必在乎爸爸的窮富？有智慧的好父母才是最重要的啊！

家教佳教

新學期剛接了新的班級，有天晚上家裡來了通電話，拿起話筒我問：「請問你找哪位？」

「我找×××。」

愣了一下，這不是我的學生嗎？怎麼連打電話的禮貌都不懂，而且對長輩直呼其名，一點尊重的感覺都沒有，是不是家庭教養的功課裡，疏忽了生活的基本禮儀？

家庭是孩子學習的第一間教室，父母則是孩子第一個老師，許多生活習慣、

氣質談吐、待人處世大都在求學前就有了基本的雛型，孩子在摸索接觸時就是最好的教育時機，當他對接聽電話有興趣時，如何與人應對交談立即成為最佳的教材，只要教會他打電話的禮貌，時時提醒、處處留意，一旦養成習慣，一輩子就會受用不盡，如果非要等到上學後才安排課程教導，總覺得為時較晚，孩子也學得驚驚扭扭，效果不彰啊！

古人教育子女就從灑掃應對進退做起，而且家庭負起絕大部分的責任，所以

如果鄉里間某家的孩子溫文有禮、舉止合宜，父老們總會豎起大拇指稱讚一聲：「家教真好！」並且要家中子弟多多學習，這就形成一股向善的風氣，社會自然安定和諧。試問，現代父母給了孩子什麼家教呢？常常在公共場所看見孩子追逐奔跑、大聲喧譁，身旁的父母卻視若無睹，毫不在乎眾人怒視的眼光。長輩在場，小孩一樣大剌剌地坐著聊天嬉戲，根本不懂謙虛禮讓，這樣的國民品質，背後隱藏的危機，實在是令人害怕呀！

光靠學校老師的努力，要改變學生氣質、提升公民水準實在有困難，如果戶戶都能重視家教，認真教養一個知書達禮、動靜皆美的孩子，那才是整個國家的福氣。為人父母的該教孩子什麼呢？

一、行為舉止要視場合而定，演奏廳、遊戲場、大飯店、家庭中各有不同的表現，父母要不斷叮嚀一一指導，而且要

堅持要求，讓孩子動如脫兔、靜似處子，分寸拿捏恰到好處，不會擾亂他人才是有家教的好孩子。

二、說話要輕聲細語、字字分明，談吐大方、用詞優雅，加上一顆善體人意的「心」，一定會讓孩子人氣百分百、處處受歡迎。曾經聽過這麼一個動人的小故事：有一天，媽媽帶著可愛的小女兒一起去買花，回程的公車上小女孩看到一個身材臃腫的女子，她天真的告訴媽媽：「那阿姨好胖喔！」突然所有目光一下子都集中到那女人身上，場面尷尬極了，只見那媽媽輕聲的說：「孩子，你手上的花有幾種顏色？」

「很多啊！有紅色、黃色、白色。」

「那哪一種顏色好看呢？」

「都很漂亮耶！」

「那就對了，只要心腸好，不管是胖子、瘦子、高的、矮的都是好人喔！大家都

會喜歡她的。」

「我知道了，阿姨對不起，你是好人，我喜歡你。」聽到這樣的對話，任誰都會感動得掉下眼淚，心裡深深敬佩這位善教的媽媽。

三、主動釋放善意，待人親切有禮，多一分尊重，少一分傲慢，自然贏得他人的友誼。在社區中進進出出，別忘了教孩子向管理員道早問好，電梯裡雖然不是很熟的鄰居，我們也可以面帶微笑、點頭致意，上下公車，大方地說出心中的感激，就算爸媽接送上下課，也要習慣表達謝意，點點滴滴累積無比的熱力，孩子就會像暖暖的冬陽，人們總是迫不及待的想要擁抱他。

氣質是最好的化妝品，良好的家教更如端莊合身的服飾，襯托出高貴的人格，讓人愛不釋手、讚嘆不已！

多躁者，必無沉毅之識；
多畏者，必無卓越之見；
多欲者，必無慷慨之節；
多言者，必無質實之心；
多勇者，必無文學之雅。

（明代 陸紹珩）

勞動教育

日前報載有一個知名學府的研究員，竟然連燒開水也不會，令社會大眾直呼不可思議，我把這篇報導和學生分享，孩子的直覺是好好笑，這個哥哥怎麼那麼差勁。我反問：成績如此優異，為什麼連燒開水這麼容易的事都不會？

有人說：他一定是懶惰鬼，從小什麼事都不做。

另一個說：他爸爸媽媽沒教他，他當然不會。

小字說：可能跟我媽媽一樣，要我認

真讀書就好，剩下的時間多學點才藝，哪有空做這些粗活！

聽著孩子你一言我一語興味盎然的樣子，我拋出一句：那你會做什麼？一下子大家噤聲不語，你看我我看你，好似照妖鏡突然照向自己。於是我做了個結論：如果大家再不勞動，學學處理事情，若干年後老師也會在報紙的社會版裡看到鬧笑話的你。

孩子原本是一張白紙，怎麼作畫全看父母的想法。當我們感嘆草莓、水蜜桃的

脆弱，有沒有想過是誰培植了他；當我們嘲弄著西瓜、芭樂的廉價，又有誰會真心喜歡它。父母過分疼惜，不忍孩子操勞吃苦，將來的苦只會更多。父母若無法肯定勞動的價值，那孩子當然棄之如敝屣，結果培育出知識的巨人，生活上卻可能如侏儒般的無能，這哪是我們期待他們的幸福人生呢？

其實讓孩子多勞動的好處很多：

一、學會獨立：孩子長大了總有離巢的一天，當他遨遊天際、躊躇滿志的時候，想一想他有沒有生存下去的能力，這是很現實的問題。美國費城納爾遜中學門口有兩尊雕塑，左邊是一隻蒼鷹，右邊是一匹奔馬。雕塑所要表達的不是我們耳熟能詳的鵬程萬里和馬到成功，而是象徵一隻餓死的鷹和一匹被剝了皮的馬。

原來，那隻蒼鷹，為了加速實現飛遍五

大洲、七大洋的偉大理想，練就了各種高超優雅的飛行本領，結果忘了學習覓食，只飛了四天就活活餓死了。

至於那匹奔馬則是嫌第一位主人——磨坊老板給的活多，就乞求上帝把它換到農夫家；而後又嫌農夫餵的飼料少，又要求與其他馬對調，最後到了皮匠家——不必幹活，飼料又多，好不愜意。然而沒過多少天，牠的皮就被皮匠剝下來做了皮革，草草結束了一生。

由此可窺見，一個缺乏起碼的獨立生存能力及四體不動的人，無論他有多大的才華，日後有多了不起的成就，都不算是一個健全的人，他的生命有著無法彌補的缺憾。

二、懂得體貼：沒做過的事無法體會其中甘苦，唯有真實的感受才易深入人心。很多孩子挑食得很嚴重，媽媽在廚房忙了

老半天，他們的嘴卻嘟個半天高。有一回我請孩子利用四個週末，學會蛋炒飯、煎荷包蛋、炒一道青菜、煮一碗湯，結果他們最大的收穫是料理三餐真辛苦，尤其是得不到讚賞更恐怖，從此樣樣東西都好吃，可見道理還是咀嚼過後才容易省悟。

三、建立自信：一個悠閒的週末假日，幾個家庭聚在一起喝喝下午茶，媽媽們選在樓下聊天，孩子則跑到樓上玩遊戲，不一會兒幾個媽媽聽到樓上「ㄅㄨㄢ」一「ㄅㄨㄢ」一聲，好像有什麼東西摔破了，於是急急忙忙的衝上樓去，打開門一看：王家的兒子、女兒呆站在那兒，望著一地的果汁直呼：「Mary, Mary」，而李家的哥哥已經拎來了拖把，妹妹也找來抹布準備擦拭，大家覺得很奇怪，怎麼年紀大致相當的孩子遇到同樣的狀況，反應卻是如此的不同？後來詳問的結果：原來王家

一直有個菲傭伺候著一家大小，孩子從小只要一喊：「Mary, Mary」，什麼事都不用插手，Mary自然會處理得妥妥貼貼。而李家從小就讓孩子參與家中的勞動，舉凡拖地、洗碗、整理屋內外：父母都一一指導，就連如何使用器材，工具放置地點也交代得妥妥當當，所以當果汁不小心弄翻了，哥哥判斷陽臺會有拖把，妹妹進浴室找到了抹布，兩人熟練地將問題解決了，讓在場的大人們讚嘆不已！難怪這對兄妹充滿自信、應對合宜，各項表現皆因勞動的訓練而提升了起來，小小的一個事件，卻給大家莫大的啟發呀！

每個孩子都是學習的一塊料，別因過度疼惜而儘早廢了他們的「武功」，如此一輩子都要仰賴他人的照顧才能過活，您覺得這是真的愛孩子嗎？

誠實不欺

那天發下考卷，與學生討論、訂正完題目的內容後，正準備開始上課，小彥舉起手來說：「老師，我的考卷有問題。」我心想：大概匆忙間批閱錯誤或計算成績有誤，所以請他拿來加分。小彥走到我面前，深吸了一口氣說：「這一題我寫錯了，老師沒有發現，應該扣四分才對。」望著考卷上一百分變成九十六分，小彥的眼眶紅了，我摸摸他的頭說：「考卷上雖然少了四分，可是在老師的心中卻因你的誠實加了四分、八分，甚至更多，真是個好孩子呀！」小彥總算破涕為笑回到了座位，全班聽聞這件事後，也報以真誠的讚

美，我肯定的是：誠實不欺四個字已在孩子心中生了根。

在這個爾虞我詐、不問對錯的社會裡，耳語、八卦滿天飛，只求目的，不擇手段。或許有人沾沾自喜，以為佔了大便宜，殊不知「凡你對別人所做的，就是對自己做，它一定會繞回來。」今天你欺瞞了他人，就算得些好處，就長遠來看，還是會吃大虧，因果不爽，總有一天被瞞騙的惡果，還是會加倍回報在自己身上。所以我們有必要教導孩子誠實不欺的美德，不該得的分文不取，不該做的忍耐堅持，偶有犯錯即坦承面對，就算須受懲罰也要歡喜接受，孔子說：「過而

不改，是謂過矣。」既已知錯改過，就像日出雪消，「過」已經看不見了呀！最怕文過飾非，本是一個小謊，卻要說一大堆謊話來包裹它，哪天如漲大的氣球般被戳破了，那必定是個體無完膚的下場。

從前有一家遠近馳名的油行，因為貨真價實、童叟無欺，所以生意興隆，聲譽數十年不墜，多年後，有一天老闆病重，自知不久人世，於是叫喚他的兒子到床前來，說：「你知道我們油行生意這麼好，原因在哪裡嗎？」

兒子思索片刻後答道：「是誠實吧！」。

「很好，可是我要告訴你，當你爺爺把油行傳給我的時候，他交給我兩個秤，一個灌了鉛，只要每做一次生意就會多賺一點，另一個是正常的，也就是老老實實的做生意，他告訴我要怎麼做買賣，由自己決定。後來我選擇老實對待客人，就這

樣一傳十，十傳百，大家知道我從不偷斤減兩，都樂於和我做生意，所以才有今天的局面，接下來就換你了。」老闆說完就離開人世，換他兒子做主當家。

新老闆做了一段老實的工作後，心裡卻開始起了壞主意，他心想：只要不被發現，為什麼不多賺一點呢？於是拿出了灌鉛的秤來做生意，幾個月下來，盈餘馬上有了長進，樂得新老闆哈哈大笑，覺得死去的老爸真是固執不通呢！直到有一天被人檢舉斤兩不符，紛紛要求補償、退貨，百年老店一下子信用破產，再好的油也無人問津，最後只好關門大吉。想一想，老闆和他的兒子誰比較會做生意？

墨西哥有一位總統叫福克斯，他從一個普通的推銷員成為一國領袖，靠的就是「誠實」二字。有一次他到一所大學演講，一個學生問他：「政壇歷來充滿欺詐，在你從政的經歷中，有沒有撒過謊？」

福克斯說：「不，從來沒有。」

大學生在下面竊竊私語，有的甚至笑出聲來，福克斯並不氣惱，他對大學生說：「孩子們，在這個社會上，也許我很難證明自己是個誠實的人，但是你們應該相信這個世界上還有誠實，它永遠沒有離開我們，我來說個故事：

有一位農場主人已經安排工人準備拆掉園中那座破舊的亭子，他兒子表示對這件事很感興趣，要求爸爸等他放假回來再拆，父親答應了。可是等孩子走後，工人很快就將亭子拆掉了。當孩子放假回來，看到亭子不見了，悶悶不樂的說：「爸爸，你騙人！說話不算話！」這位父親才驚覺自己的疏忽，於是跟孩子說：「爸爸錯了，我應該兌現對你承諾的事。」他馬上召來工人，按照舊亭子模樣重新再蓋一座新的，然後將兒子叫來，對工人說：

「現在，請你們把它拆掉！」

福克斯說：「我認識這位父親，他並不富有，但是卻不惜代價實現對孩子的諾言。」學生們聽後問道：「請問這位父親在哪裡？我們真想認識他。」

福克斯說：「他已過世了，但他兒子還活著。」

「那他在那裡？他一定是個誠實的人。」

福克斯平靜的說：「他的孩子就站在你面前，就是我——福克斯總統，我願意像我父親一樣，對待這個國家的每一個人！」臺下頓時響起如雷的掌聲，久久不歇。

唯有誠實不欺，才能心安理得；唯有彼此信任，才能共成大事。不管將來孩子身處何處，做何行業，只要能坦率待人，誠實不欺，他一定是最快樂，最有魅力的那一個，親愛的爸爸媽媽們，加油囉！

合適最好

一大清早，我都得載孩子去搭校車，在一次偶然的機會裡，看到一個年輕人在住家附近的馬路旁打掃，只見他身手俐落，刷刷幾下就把垃圾清理妥當。我正好奇怎麼有這麼年輕的清潔隊員時，一個轉身剛好彼此面對面，我看到一個燦爛的笑容，洋溢著自信與愉悅，絲毫沒有自慚形穢的不安。如果我沒聽錯的話，他還哼著歌呢！往後幾天，我都特別注意他的身影，因為他似乎讓我對事物有了不一樣的感受，而且正在累積增加當中。

有一天，我和學生提起這件事，告訴他們難得有年輕人能肯定這樣的工作，而且擁有熱情，樂在其中，實在令人敬佩。正當我要繼續分享心中的感動時，小蕙舉起了手，好像有點為難的說：「媽媽說那個工作會髒髒的，很累，而且人家會瞧不起，怎麼和老師說的不太一樣？」一時聽得我胸中翻滾不已，眼下還有多少孩子已對工作有了貴賤之分，面對人生又有多少扭曲的框架呀？

每個父母總是希望子女能成為人中龍鳳，能夠在親友面前抬得起頭來，甚至炫耀

一番。於是拼命將孩子往金字塔的頂端推擠，卻忘了孩子天生的資質稟賦，最好的不一定是最適合他的。與其穿著一件奇大無比、鬆垮變形的名牌服飾，不如挑件符合自我個性的休閒樣式，反倒讓彼此都倍覺舒適自在。因此我們應重視孩子的做事態度，凡事要求盡力而為，「只要將一件事，從頭到尾認真做完，就是成功」，而不是以金錢、職位的高低來評定人的高下。如此各安本分、各得其所，才是一個健全的人生啊！

相信念小學時，每一個人必定都寫過「我的志願」的作文題目。大多數人都會寫科學家、飛行員、企業家等，卻沒有人要當司機、清潔工、郵差等平凡人物，可是長大後到底有幾個真正成了科學家、企業家呢？要是社會上沒人願意幹司機、清潔工這等「鄙事」，我們的生活會成什麼樣子？工作沒有貴賤之分，做得好就是最

棒的，值得我們給予高度的肯定與尊敬。

有位日本人名叫清水龜之助，他原來是一名橡膠廠工人，因志趣不合而轉任郵差。他只知本本分分送信，從未抱任何大志。幹滿一年之後，由於郵差的工作單調死板，他感到厭倦，又想換工作。清水自言自語道：「每天就是送信，不但工作乏味，實在也沒什麼前途可言。」他望了望腳踏車上的信袋，發現只剩一封信還沒送。他嘆了口氣道：「唉！把這最後一封信送完之後，立刻提出辭呈。」清水開始按址送信。然而這封信的地址被雨水浸淫而模糊不清，因此他找了好幾個小時，仍然摸不到頭緒。他耐心地穿越大街小巷，由於這是他郵差生涯最後一封信，他發誓必定要送到收信人手上。東問西問，好不容易在黃昏時送達目的地。清水如釋重擔，輕鬆地敲門並叫道：「快來收信哦！」

屋內跑出一個年輕人，接信後向清水打躬作揖，並感激地說：「郵差先生，真是太謝謝您了。地址不清楚，有勞您送到了，辛苦您囉。」年輕人拆開信，立刻喜出望外地叫道：「爸！媽！我考取了。」接著一家人跑出來，興奮地抱在一起。

那一幕動人的景象，使清水深深體驗到郵差這一分工作的意義。他心想：「這分工作的意義非凡，即使明信片上的幾行字，可能給收信人帶來莫大的安慰或喜悅。我不能辭職，我要繼續幹下去。」從此，他不再覺得乏味與厭倦，他體會出工作的意義，也深悟職業的尊嚴，一幹就是二十五年，到了五十五歲創下二十五年全勤的空前紀錄，被尊為可敬之士，並於一九六三年榮獲日本天皇召見嘉獎。誰說「卑微的工作」就沒有出息，找不到樂趣呢？

有個老師問學生，以後你們要做什么？其中一個孩子大聲的說：「我要當小

丑」，老師微笑的點點頭：「願你將歡樂帶給全世界」。讓我們學學這位老師的睿智與胸懷吧！給孩子一個機會，也給認真付出的每個人一個公平的對待。

當得意時，須尋一條退
路，然後不死於安樂。

當失意時，須尋一條出
路，然後可以生於憂患。

【明代 歸有光】

好好的嘴巴

「有沒有想過一輩子我們說了多少話？根據統計學家估計，一個正常人一天所講的話，大約要用二十張B5的紙來記錄，以這樣的說話量來累計，一個月可以寫成六本一百頁的書，一年下來就有七十二本，如果壽命以七十歲來算，總共就講了五千零四十本一百頁厚的書了。」

學生聽完這樣的數據，不約而同的發出驚呼：「哇！這麼多的書足夠開一家小型圖書館了。」

「是呀！」我說。

「可是，這家圖書館有多少本有價值

的好書呢？」

這是個有趣的問題，只見每個孩子都皺著眉頭，很認真地思考它的答案。

我們每天所說的話大致上可分成三類：

一、是好話：諸如軟慰語、智慧語，能提振人心，授業解惑……等等。

二、應酬話：「今天天氣真好」、「早安，吃飽了沒？」等禮貌上的招呼或工作上的對談，沒什麼好不好的分別。

三、是惡語：聊人隱私、傳些八卦，抱怨這個、批評那個，通常都是拿別人當話題。

哪些話出自我們嘴巴的頻率最高呢？

許多人終日言不及義，製造一大堆語言垃圾而不自知，甚至引起糾紛、壞人名聲也不以為意，輕則招怨惹禍，重則損福傷德，不可不慎！其實就身口意三業而言，身體要犯大錯不易，心念要防較難，唯有口德，常在輕忽中一犯再犯，就算有再多的福氣也經不起天天耗損，何況是福薄之人，因此我們應該從小教導孩子學會說話，在正確的時間，合宜的地點，說該說的話，「三對」連成一線，才是最高格調的嘴巴。

一、正確的時間：很多孩子只知道自己想講就講，完全不懂得尊重別人，下課說不夠，上課也說，排隊要講，連走路也不放過。一張嘴巴似乎沒有空閒的時候，東拉西扯惹人厭煩。俗諺說得好：「沉默是金」，懂得在適當的時候閉上嘴巴，其實是智慧的表現啊！希臘哲學家蘇格拉底同時也是個能

言善辯的演說家，所以很多人都來找他學習演講的技巧。有一個年輕人也慕名前來拜他為師，當他一看看到蘇格拉底進來，便立即上前自我介紹，從他顯赫的家世到他心中的抱負，一直嘮叨個不停。蘇格拉底看他沒有休息的意思，便伸手捂住他的嘴說：「我得跟你收雙倍的學費。」

這年輕人驚訝地問：「為什麼？」

蘇格拉底對他說：「因為我必須教你兩樣功課，首先要教你如何勒住舌頭，再教你如何開口說話。」

二、合宜的地點：熱鬧的場合，可能因一句戲言而跌落谷底；喜慶的氣氛，也常常因不當的話而瞬間結凍，開口的人往往成了不受歡迎的人物，我們都該引以為戒才是。相反的，更要如及時雨般，在需要的地方加幾句如珠妙語，掌握狀況往好的境界發展，這正是語言藝術的最高竿呀！有一位鋼琴家應邀到美國某一城市演出，當他一出場時發現

觀眾稀稀落落，不到全場座位的五成。他當然很失望，但是他走到舞臺的前端，對觀眾說：「貴市的人一定都很有錢，我看到你們都買了兩三個座位的票。」整場的人聽了哈哈大笑，那是個充滿音樂和笑聲的夜晚，隔天在媒體上也出現了極高的評價。想想看，一句貼心鼓舞的話是多麼神奇啊！就像天使手中的仙女棒。

三、說該說的話：身體的傷痕易治，心中的怨恨難解，有很多人都難以釋懷曾被語言上的傷害，諸如被排擠、被冤枉，身材的嘲弄、謠言的中傷，那是一輩子難以平復的疤痕，總會隱隱作痛。因此我們也將心比心，謹慎說出每一句話。尤其有關別人的閒話，更應盡量避免。畢竟事不關己，許多人便棄守心防肆意批評，殊不知字字如刀、句句似劍，傳言往往失真，一下子就傷了人，所以說話前先用三個篩子

過濾一下吧！

第一個篩子叫做真實，如果只是道聽塗說或人人都這麼說，那就停止開口！第二個篩子要了解是否為善意的，如果說者其心術不正，愛嚼人舌根，那就更沒有說它的必要了。第三個篩子檢查看看這件事是重要的嗎？街談巷議閒人打發時間，這樣的內容能免就免才對。如果一件事並不重要，又不是出自善意，更不知道它是真是假的，我們又何必為它傳播呢？說了也只會造成人我之間的困擾罷了。流言比劍更可怕，可以傷害一個人於無形，這樣做等於是把自己的快樂加諸別人的痛苦之上，於心何忍呀！說話豈可不慎？

有人說得好：「沒把握的事，謹慎的說；沒發生的事，不要胡說；做不到的事，別亂說；傷害人的事，不能說。」言之有物，謹言慎行，一輩子都將受用不盡。

第一等功夫

下課沒多久，就有人來告狀：「老師，小翔和小慧在吵架！」我把兩人請過來，問小慧：「怎麼了？」

「他上課一直踩我書包啦！」

「然後呢？」

「我就踩他鞋子啊！」

「嗯！老師知道那麼漂亮的書包被人踩，你一定很生氣，那是小翔不應該，但是當你踩他心愛的鞋子時，有沒有想過他的感覺呢？是不是也和你一樣不好受？」剛剛還杏眼圓睜的小慧這時緩緩的低下了頭，原本一臉憤怒的小翔總算也露出了歉

意的笑容，我心想：他們欠缺的，不過是將心比心的念頭罷了。

曾經聽過這麼一個故事：某個村子裡有二戶人家，東邊的王家經常吵架，互相敵視，生活得十分痛苦；西邊的李家，卻一團和氣，個個笑容滿面，生活得快樂無比。有一天，王家的戶長受不了家庭的戰火，於是前往李家來請教這是什麼道理，老王問：「你們為什麼能讓家裡永遠保持愉快的氣氛呢？」老李回答：「因為我們常做錯事。」

老王正疑惑時，忽見老李的媳婦匆

勿由外歸來，走進大廳時不慎跌了一跤，正在拖地的婆婆立刻跑了過去，扶起她說：「都是我的錯，把地擦得太濕了！」站在大門口的兒子，也跟著進來懊惱的說：「都是我的錯，沒告訴你大廳正在擦地，害你跌倒！」被扶起的媳婦則愧疚自責的說：「不！不！是我的錯，都怪我自己太不小心了！」前來請教的老王看了這一幕，心領神會，他已經知道答案了。如果一開始，拖地的婆婆就責怪跌倒的媳婦：「怎麼走路不長眼睛，真是活該！」其他家人若不理會她的感受而哈哈大笑，那麼李家還會有溫馨和樂的氣氛嗎？

大家也許有這樣的經驗，每當公共汽車客滿時，大家都會爭先恐後的要擠上去，還沒擠上去的人這時會叫說：「再往前擠一擠吧！拜託拜託，再擠一擠我就能上去！」而一旦擠上公車之後，人站在擁擠的車廂

裡，看著車門外絡繹不絕的擠車人潮，立即又會喊說：「不要再上來了，真的擠不下去了，再擠下去車子就要爆了！」

為什麼同樣一個場景，可是車裡車外的心態卻完全不一樣呢？這是一般人只求自己好，缺少一顆為他人設想的心而已，如果大家能多一分體貼，多為對方著想，或許很多爭端、誤解、嫌隙自然就煙消雲散了呀！

為人父母不免因疼愛孩子，總是竭盡所能地呵護他，想辦法給他最好的，避免讓他受委屈、受傷害，只是太過自我的心態，是不是能讓孩子貼近幸福呢？前人留下的經驗告訴我們「施比受更有福」，「快樂不在獲得多少，而在付出多少」，「量大福就大」可見教導孩子在心裡容納更多的人，能多為他人的利益著想，也是一項不可或缺課題。有位媽媽就曾經

送給孩子這項一生受用不盡的寶物：

一個十二歲的小女孩問媽媽：「為什麼我們在屋子裡走動，總像怕踩到地雷似的，要那樣小心謹慎。」

媽媽笑了笑，說：「我們樓下不是也住著一戶人家嗎？」

女兒雖然明白媽媽的意思，但仍覺得在自己家裡，本來就應該可以隨心所欲，輕鬆一點才是。

媽媽一副認真的表情，接著說：「咱們家的地板是樓下林爺爺家的天棚，走路聲音太大了，老人家受不了，如果吵醒了他們就一夜不得好眠呀！」

女孩嘟著小嘴：「那為什麼咱們樓上那家不這麼想，他們總把聲音弄得震天價響？」

媽媽說：「因為樓上有個三歲的小弟弟，他要長大，蹦呀跳呀的需要運動嘛！」

小女孩一聽，嘴嘟得更高了：「那活該咱們家受委屈，吃大虧囉！」

媽媽摸摸孩子的頭，笑容中帶著堅定：「孩子，能為別人著想，這是人生第一等功夫呀！」

「成全別人就是成就自己」，「給別人路走，我們就不需要爭先恐後」，這是文明社會的指標，也是幸福人生必修的功課，我們都要和孩子一同努力學習才是！

多讀兩句書，少說一句話；
讀得兩行書，說得幾句話。

（明 陸紹珩）

體驗哲學

班上有個視障的孩子叫翔翔，從沒看過這個世界長得什麼樣子，因為行動不方便，所以和同學的互動較少，人際關係一直不太好，整個人悶悶的，失去了兒童應有的活力。雖然曾經和全班強調很多遍要多關心他，可是效果不彰，畢竟都只是孩子，如何能體會久處在黑暗中的艱辛呢？

有一天，我請全班同學兩人一組輪流練習，一個把眼罩戴上，另一個當引導者。首先到教室後面的置物櫃拿一樣東西，一開始有的橫衝直撞，弄得大家驚叫連連，有的伸出雙手東摸西摸，就是跨

不出眼前的一小步，折騰了老半天，才勉強完成這一件「小事」。接著請他們做件再簡單不過的事——上廁所，此話一出，大家連聲討饒，求求老師放過他們。在我的堅持下花了個把鐘頭，總算一一回到了座位，往下一看，每個人都帶著一張苦瓜臉，疲累的身軀藏不住驚嚇的眼神。休息片刻後我問了兩個問題：第一、當你矇住眼睛時，最害怕的是什麼？第二、當你看不見時，最需要什麼？同學們發言異常踴躍，討論得十分熱烈。最後我做個歸納：「你們只不過看不見一兩個鐘頭就哇哇大

叫，好像世界末日一般，那翔翔呢？多年來他的世界一片黑暗，曾經面對過多少困難，你們知道他的感受嗎？」有幾個孩子紅了眼眶，甚至低頭啜泣。從孩子的表情中我知道這個體驗活動成功了，翔翔的春天已經不再遙遠。

之後我又安排了口足畫家、護蛋A計畫等課程，慢慢的孩子了解到自己是多麼的幸福，打從內心裡真誠感謝父母賜與自己健康的身體，不再抱怨連連、整日嫌東嫌西，學習態度有了明顯的改變，生活習慣也懂得自我修正，這樣的結果真正印證了「心若改變，世界就會跟著改變」這個道理，體驗的功効真是大呀！

曾經有個剛從日本一流學府畢業的大學生，參加一間大公司新進人員的招募應徵。在歷經幾回合的激烈競試之後，終於到了最後一關：社長的親自面試。他忐忑不安，惶惶然地走進社長辦公室，在社長

面前的椅子上坐下。社長看過他的自傳履歷後，凝視他的臉，出乎他意料地問道：「你替父母洗過澡、擦過身嗎？」

「從來沒有過。」青年很老實地回答。

「那麼，你替父母捶過背嗎？」

他想了想後說：「有過，那是在我讀小學的時候，那次母親還給了我十塊錢。」

在諸如此類的交談中，社長似乎已能看出年輕人未來的發展性並不高，只是安慰他別灰心，會有希望的。

面談結束前，社長突然對他說：「明天這個時候，請你再來一次。不過，有一個條件，剛才你說從來沒有替父母擦過身，明天來這裡之前，希望你能為父母做一次，做得到嗎？」他毫不猶豫一口答應了下來。

這個年輕人在出生不久之後，父親便過世了，全靠母親一個人含辛茹苦的把他

撫育成人。年輕人以極其優異的成績考上東京的一流學府，他的母親就靠著幫傭掙錢，供他在大學的一切學費開銷。

那天，他回到家，母親去幫傭還沒回到家。「等母親回來，要怎麼替她洗呢？」他暗自忖度著：「母親出門在外，腳一定很髒，待會兒她回來，便先為她洗腳吧！」母親回來後，見兒子預備好水盆，要為她洗腳，覺得很奇怪便說：

「腳，我還洗得動，我自己來吧！」

年輕人便將自己為何想為母親洗腳的原委說一遍，母親理解後，便依著兒子，坐在已準備好的椅子上，把腳放進兒子端來的水盆兒裡。當他握著母親的腳時，才猛然發現母親的那雙腳，在歲月的侵蝕下，已似木棒那樣的僵硬。

他情不自禁地摟著母親的腳，潸然淚下，感受到母親為了他辛勞一生。

第二天，他如約到那家公司，很傷感地對社長說：「我能不能被錄取，對我來說已經微不足道。現在我才明白母親為了我，受了很大的苦，是您使我明白了在學校裡沒有學到的道理，謝謝社長。如果不是您，我恐怕不會握到母親的腳，我只有母親一個親人，我要好好照顧她，再也不能讓她受苦了。」

社長點了點頭，說：「你明天到公司來上班吧！」一個小小的親身體驗，改變了年輕人的命運，也讓他的人生展現了不一樣的價值，這位社長真是個有智慧的人呀！為人父母者應該多多向他學習才是。

有些話不必多說，做了就是；有些道理不必贅言，經過體驗就會牢牢地種植在孩子的心田，從現在起，我們都該好好的動動腦筋，要給孩子什麼樣的體驗？

敬惜字紙

期末學校安排大掃除，要將教室內外徹底打掃乾淨，孩子們都躍躍欲試，打算大顯身手，證明自己是個家事高手。我隨口一問：「那如何把玻璃擦得亮晶晶呢？」

「我知道！我知道！」哇！全班幾乎都高高舉起了手。

安琪說：「拿舊報紙來擦就好了！」

「對！對！對！以前老師也這麼說。」

「是呀！我爸爸媽媽也這麼做。」一時之間，我愣在那邊，不知道該怎麼接話？

有多少錯誤的做法正四處散播，又有多

少似是而非的想法在純真的孩童心中落種萌芽，冠冕堂皇的環保大旗一舉，一切都被合理化，卻不知我們正無知的鑄下大錯，無窮的禍害正如潮水般，一波接著一波湧來。

「字為至寶，遠勝金珠，人由字智，否則愚癡。」短短幾個字說明人類文明能發展至今，享有快捷、便利、舒適的生活，文字對於我們實在有莫大的恩德，我們應該從感恩心出發，敬惜世間一切書籍、字紙以為回報，怎能拿來擦拭污穢、隨意丟棄呢！

一般人除了拿報紙擦玻璃外，還有鋪在

餐桌，飯後再隨垃圾包裹丟棄的。或者折成小紙袋裝魚、肉骨頭，出外郊遊則鋪在野地當墊子坐。甚至有人鋪在廁所的垃圾桶裡，讓文字與污物為伍，種種作法只為自己的方便找藉口。想想看，如果對啟發我們智慧，開啟我們心靈寶藏的字紙棄之如敝屣，怎會興起珍重難得之心，又如何從中得到利益呢？尤其家有莘莘學子，他們正從書本文字中得到前人的菁華，讓自己由無知無識變成博學多能，如果從小就灌輸他錯誤的作法，無異是教他忘恩負義、不知感恩。書籍是無言的老師，如果大人都不知敬重，那麼孩子在如廁時看書，拿書當枕頭、座椅也就不足為奇了。

內人從小就看著祖父如果要出門，身上一定背著裝有夾子的筐筐，只要看到路上有字紙或玻璃碎片，他都一一撿拾回家。然後將字紙洗滌乾淨、晾乾，累積

一段時間後再予以焚燒，最後將灰埋在大家踩不到的地方。玻璃碎片則小心處理，以免割傷路人。如此數十年如一日，家人有時會勸他不必這麼勞煩，他都說：「敬惜字紙，將來才會出好子孫，我是為你們呀！何況只是舉手之勞，慈悲心不是嘴巴說說而已。」祖父身體一直十分康健，子女也都孝順和睦、事業有成，受到鄉里的敬重。最後以高齡九十七歲無疾而終，出殯時沿途鄉人焚香祭拜，如失親人。可見一念善心，敬惜字紙，功德是多麼的大呀！後世子孫也都蒙受他的教導和福蔭，獲益無窮。

印光大師也曾講到一個敬惜字紙得生貴子的公案。宋朝王文正公之父，十分敬惜字紙，後來夢見孔子以手按其背說：「汝何惜吾字之勤也，當令曾參來汝家受生，顯大門戶。」後果生一子，於是取名王曾，以驗夢

中所感。王曾讀書極其聰明，連中三元，成為有名宰相，諡號「文正公」，封沂國公。在古人編的《惜字徵驗錄》中還有許多如乞兒拾字紙轉世富貴，窮書生惜字科甲連綿，乃至瞽者轉明，愚者轉智等等的感應事實，不勝枚舉。因此，敬惜字紙，福報甚大，古人有偈云：「世間字紙藏經同，見者須當付火中，或置清淨長流水，自然福祿永無窮。」如果我們能隨時隨地敬惜字紙，隨緣方便為之，必有不可思議的回報。

好習慣是一種習慣，壞習慣也是一種習慣，如果我們能從生活做起，讓孩子面對經書如臨聖賢，對有文字之紙張心存敬意感恩，他就不會任意糟蹋字紙了。以下幾點供大家參考：

一、不隨意製造：不要因字紙得來容易而隨意影印或購買，這樣反而增加毀損的機會。每人一天多省幾張紙，就是為大地多保

留一個喘息的空間，這才是根本的環保。

二、不任意放置：對身邊的字紙都要愛惜，書籍要放在潔淨的地方，排列整齊，用過的字紙也要整理乾淨，摺疊平整，不要塗污或另作他用。尤其是經書法寶更應謹慎恭敬，才不至於惹禍造業。

三、不褻瀆字紙：以文字編繪淫書艷說污染人心是最要不得的行為，或以字紙書寫咒罵、批評、傷害他人的話，也是誤用字紙的功能。我們應該謹慎為文，下筆字斟句酌，若無益人心，書之何用？

現代人往往視字紙為可以隨手丟棄的垃圾，沒有人想到敬惜字紙能有什麼功德善行可言。不但普通人如此，即使是讀書士人也不知恭敬書籍紙張，這實在是近代以來中國傳統美德之一大墮落。我們應該以身示範，盡力影響周遭的親友，讓正確的觀念擴散開來。當民風日篤，人心向善，就是人間好時節啊！

幸福的感覺

那天的國語課談到幸福的感覺，我請孩子們說說什麼時候自己感覺最幸福。

小君說：「夏天吃著爸媽買的冰淇淋、西瓜，好幸福！」

小芳說：「能吃到媽媽準備的愛心便當就很幸福！」

小祥說：「爸爸陪著我走路上學，大手牽小手，實在很幸福！」

難得舉手的小楨囁著說：「全家人一起吃頓晚餐才是最幸福的！」看著孩子你一言我一語興奮的討論著，整個教室似乎也幸福了起來，只是剛才小楨那雙企盼的眼神，卻在我心中隱隱作痛。

孩子的世界裡多麼單純，欲望也不多，幸福快樂俯拾皆是，帶著他在風中騎騎腳踏車，全家和樂融融的吃個飯，睡前為他講個有趣的故事，他就能帶著滿足的微笑進入甜蜜的夢鄉。可是我們總有好多的藉口、拋不開的理由，讓這些簡單不過的幸福悄悄溜走，忘了當初我們如何歡欣的迎接新生命，忘了在愛的燭光中所做的堅定承諾。於是像小楨這樣的遺憾，連一頓簡單不過的晚餐都了不可得，再多的補償又有何用？

一位爸爸下班回到家已經很晚了，很累並有點煩，發現他五歲的兒子靠在門旁等他。

「爸，我可以問你一個問題嗎？」

「當然可以，什麼問題？」

「爸，你一小時可以賺多少錢？」

「這與你無關，你為什麼問這個問題？」父親生氣的說著。

「我只是想要知道，請告訴我，你一小時賺多少錢？」小孩哀求著。

「假如你一定要知道的話，我一小時賺10塊美金。」

「喔。」小孩低著頭接著說：「爹地，可以借我5塊美金嗎？」

父親發怒了：「如果你問這問題，只是要借錢去買毫無意義的玩具或東西的話，給我回到你的房間，並上床好好想想為什麼你會那麼自私，我每天長時間辛苦工作著，沒時間和你玩小孩子的遊戲。」

小孩安靜地回自己的房間並關上門，這位父親坐下來，餘怒未消，心想：這孩子怎麼滿腦子都是錢？

約一小時後，他平靜下來了，開始有點懊悔，會不會對孩子太兇了，或許他應該給

孩子5塊美金讓他買真正想要的東西。父親走到小孩的房間，並打開門：「你睡了嗎？」

「爸，還沒，我還醒著。」

「我想過了，剛剛可能對你太兇了，這是你要的5塊錢美金。」

小孩笑著坐直了起來，「爹地，謝謝你。」小孩高興得叫了起來。

接著小孩從枕頭下拿出一些被弄皺了的鈔票，這父親看到小孩已經有錢了，忍不住氣又上來，這小孩慢慢地算著錢，然後看著他的爸爸。

「為什麼你已經有錢了，還跟我要？」父親生氣得瞪著雙眼。

「因為我之前不夠，但我現在足夠了，爸，我現在有10塊錢了，我可以向你買一個小時的時間嗎？明天請早一點回家，我想和你一起吃晚飯。」

原來在孩子的心中，愛永遠比金錢來得重要啊！

再大的豪宅，沒有溫暖笑語，也會顯得

空虛難耐；再美味的食物，少了親人的關愛，頓時也會失了光采，好多美麗的回憶，是因為家人的溫馨陪伴而不是旅遊地點的耀眼光環。如果我們給了孩子充分的愛，縱使住茅屋陋巷、粗茶淡飯，孩子一樣能挺直腰桿迎向人生的無情挑戰，因為他知道幸福不是放在金錢的天平上衡量，成功更不需要浮華的假象去裱糊裝潢，知足常樂、真情相伴就是生命中最寶貴的資產，這麼重要的觀念您是否已教給了他？

曾經有個富有的爸爸擔心孩子生活過於優渥，不知珍惜幸福，所以特地帶著兒子到鄉下去旅行，想藉此讓他見識一下窮人的生活。他們在農場最窮的人家裡待了一天一夜，旅行結束後爸爸問兒子：「覺得如何？」

「好極了！」

爸爸高興得點點頭：「這回你知道窮人怎麼過日子了吧？」

「是的」

「說來聽聽！」

兒子興奮的說：「我發現咱們家常各自吃飯，他們卻全家團聚一起快樂地吃晚餐，我們只有一個水池，他們卻有一條望不到盡頭的清澈小溪，我們花園裡只有幾盞燈，他們卻有滿天的星星作伴，還有，我常一個人在院子裡發呆，他們卻有一大群伙伴在廣場上盡情遊玩。」

孩子沉默片刻，很慎重的對著爸爸說：

「感謝您讓我明白，我們是多麼貧窮呀！」

原來心靈的匱乏才是真正的貧窮，孩子的體驗或許給富爸爸上了一課呀！

家是孩子快樂的根源，擁有滿滿的愛與關懷，他的心會是富有的，感覺將是美好的，只有父母才能給孩子這樣幸福的滋味，誰也無法取代，唯有感受到被愛，將來他才有能力愛自己、愛別人，親愛的爸爸媽媽們，加油啊！

大大的胸襟

有一天我在報紙上，看到一則有趣的話題，內容是：有個婦人無意間解救了一個精靈，為了感謝婦人的救命之恩，精靈同意為她實現三個願望，但是有一個但書，就是她的丈夫都會獲得比她多一倍的結果。這位婦人希望有一棟房子，用來遮風避雨，然後能夠有一筆錢，可以安心過日子，到了第三個願望時，她卻想了很久很久，始終猶豫不決。因為她的丈夫平日為非作歹、不務正業，脾氣又暴躁，動不動就揮拳揍人，別說家人、朋友，連親戚、鄰居也都深受其害，大家實在恨透他了。如今他已有了兩棟房

子，又多了那麼些錢，不是更助長他的氣焰嗎？這位可憐的太太不知道該如何是好？

我讓孩子一起來思考這個難題，有人說：讓精靈把婦人打一頓，丈夫就會被打兩頓，看他以後還敢不敢欺負人。也有人說：讓精靈把婦人嚇個半死，那她丈夫就會嚇得全死了。還有人說：讓婦人摔成輕傷，她先生就是重傷，以後就不會危害別人了，孩子的想法千奇百怪，總離不開懲罰這個可惡的丈夫，我皺皺眉頭，提醒他們有沒有更圓滿的結局？

我以林肯為例：有個議員氣憤得對林肯說：「你為什麼要試圖跟敵人做朋友？你應

該想辦法去消滅他們才對！」林肯溫和且堅定的回答：「我難道不是在消滅敵人嗎？當我使他們變成朋友的時候。」多麼偉大的襟懷啊！與其樹立敵人不如擁抱朋友，接納每個人的美與善，拓展自己的心胸，眼界愈高，眼光看得愈遠，就不會被狹隘的心態所侷限，更能造就非凡的事業呀！

海之所以成其大，只因它寬廣的胸襟，無論是涓涓細流或者滔滔江河，不管水流清澈如鏡抑或污濁不堪，它都張開雙臂歡喜的容受，「海量，海量」因為無分別、不計較，所以才能成就它的浩瀚。

擁有不記仇的美德，首先得利的便是自己。有一個先生因為身體嚴重不適，經由醫生檢查的結果，發現他的胃已有些潰瘍，醫生囑咐他先服藥調養，過陣子再追蹤檢查。一個月後，那位先生再度就診，但是經過檢查，他的身體卻出奇的好。醫生感到十分訝異，於是問他這個月是否發生什麼特別的

事？這位先生想了想：「喔！我幾個星期前決定饒恕一個令我憎恨到極點的同事了！」如果終日與憎恨為伍，全身細胞都沉溺在毒素裡，哪還會有健康的身體呢？

其次，學會寬待別人才能獲得真正的快樂，人際關係也會獲得改善，以暴制暴只不過如飲鴆止渴，終究逃不過悲劇收場。一個孩子放學回家時身上沾滿了泥土，衣服也撕破了一截，母親驚訝的問：「孩子，你怎麼啦！」

「班上的小杰老是喜歡欺負弱小的同學，今天他又惹女生哭，我看不過去就說了他兩句。」

「後來呢？」母親焦急地問。

「沒想到他不但罵我多管閒事，還把我拖到教室外打了一頓！」

「那你」

「媽！你放心，我已經給了他應有的回報。」孩子露齒而笑。

「你是說揍了他，哎哟！你要知道你可

是練過空手道的高手，萬一……」

「不！」

孩子快樂的說：「我原諒他了！」

這樣的結局或許您會為孩子的傷痕而心疼叫屈，但這樣的器度與胸襟卻連大人都比不上，我們真要為這孩子的涵養而鼓掌叫好，相信因果不爽，所有的美好終究會回到他身上的。

另外，能夠不嫉妒賢人，具有容人的雅量，才能成全別人、成就自己，此乃家國的福氣，否則弄得兩敗俱傷，又有什麼好處呢？有一個叫子圉的官吏，把孔子引薦給宋國的總管大臣，兩人相談甚歡，為時很久。子圉一個人在外面枯候多時，心裡很不是滋味，認為自己被冷落了，所以當孔子出來時，連一聲招呼都不打，便急急忙忙走進屋內。大臣看到子圉進來，很高興的對他說：「我聽了孔先生的一席話，真是佩服得五體投地，其他任何有學問的人都無法和他

相比，我想馬上推薦給大王。」子圉心想：如果孔子得到國君的賞識，那我的前途就完了，便對大臣說：「如果宋君見了孔子，恐怕國君以後再也不會聽你的話了。」總管大臣琢磨了一會兒，覺得很有道理，就打消了推薦孔子的念頭。宋國因為子圉、大臣兩人的私心作祟，為了鞏固一己的名位，讓國家失去一次富強壯大的機會，對照後來的下場，對宋國與子圉而言又豈是福氣呢？

厚德載物本是大地的美德，無私的容納冷熱汗濁、悲歡離合，就像一位茹苦含辛的母親，永遠展開雙手擁抱迷途知返、浪子回頭的孩子們。如果我們也能如此教導孩子，體認天地的慈悲情懷，培養一副大大、寬闊的胸襟，相信他的生命絕對是厚實的、喜樂的。

在大家心念一轉之下，孩子們終於討論出最好的願望：婦人說：「希望我具有無比的愛心，樂於幫助周遭的每一個人。」想想看，那他的丈夫呢？這是不是個很棒的答案。

亮亮的眼睛

有個家長打電話告訴我，說她的孩子很愛跟隔壁的同學講話，因為上課不專心會影響學業，希望我調整座位，換換「鄰居」，我答應她會妥善處理。

隔天，我跟孩子講一個故事：有一隻小老鼠總是愁眉苦臉，終日膽戰心驚的，因為牠非常怕貓；天神非常同情牠的遭遇，便施法把牠變成一隻貓。老鼠變成貓以後一樣不快活，因為牠非常怕狗，天神就把牠變成狗。但牠又開始害怕老虎，天神就讓牠做老虎。威猛的老虎夠神氣了吧！但牠又整天擔心害怕會遇上獵人。最

後天神沒辦法，只好把牠又變回老鼠，並且說：「不論我怎麼做都幫不了你，因為不管你的外表如何改變，終究擁有的只是老鼠的膽子而已！」其實膽小如鼠的獵人一樣勇敢不起來，因為要改變的不是外在，而是內心的膽識。同樣的，如果上課不專心，喜歡和鄰座聊天玩耍，換到哪裡也沒什麼兩樣，真正要改變的是心態呀！

眼睛是我們的靈魂之窗，當你專注學習的時候，自然會散發熾熱的光芒，臺上老師看到的便是「亮亮的眼睛」，像天上的星辰閃耀不已。有了這樣渴望的求知

欲，哪裡還會與同學交談講話，耗費美好的學習時光呢？

「是什麼，做什麼；做什麼，像什麼。」亮亮的眼睛正是代表一種認真的學習態度，一種負責任的精神，它的含意有三：

(一)課前準備充分：對課程的熟悉度愈高，恐懼愈少；對學習的內容愈熱切，效果愈好。能夠事前對老師授課的內容多做了解，與老師產生的共鳴度會越強烈，成就感就節節上升，自然就會從眼神裡散發喜悅的光芒，這才是老師心底最期盼的事啊！

有一天晚上暴風雨突然來襲，牧場的主人非常緊張，趕緊要把工人叫起來準備防災，可是那個工人睡得很熟，怎麼叫也叫不醒。在失望之餘，主人只好自己動手。他心想，明天一定要把這個工人解雇了，有了災難時，他一點忙也幫不上。但是當牧場主人走到馬槽、雞舍、穀倉等地方時，卻嚇了一跳，因為一切防禦暴風雨的措施都已安排

妥當，根本用不著他費心，這不就是最令人「放心」的夥計嗎？我們就該學學這個凡事先想一步的工人。

(二)課中全力以赴：心思渙散、隨處攀緣是上課的大忌；東張西望、聊人是非更是專注的頭號殺手。一堂豐富的知識之旅，如果就這樣白白錯過，豈不可惜！唯有專心致志、全力以赴，才有可能掌握學習、滿載而歸。

曾經有一群人到一家大公司應徵無線電操作員，眾人都被安排在會客室裡等候面試，喧嘩熱鬧的場子，正不斷從擴音器中傳來細微滴滴答答的摩斯電碼聲音。突然之間，有一個年輕人衝進經理室，不久，他笑容滿面的走出來，高興的大聲宣布：「我被錄用了！」「奇怪，你怎麼比我們先被約談呢？不公平！」眾人憤慨的罵道，那位青年說：「你們都忙著談天，因此沒有注意到擴音器所傳來的電碼聲，信息上說：『第一個

譯出這電碼而進到我辦公室的人就被錄取了』，而這一個人便是我。」這群人一聽頓時無話可說，沒想到興高采烈的來應徵，如今只好摸摸鼻子，垂頭喪氣的回家了，誰叫自己忘失了該有的專業本領呢？我們就該學學這個心無旁騖的年輕人。

(三)課後憤思明辨：真理越辯越明，好酒越陳越香，很多東西是需要靜下心來思索，用心咀嚼後才能得其真味的。待行之既久，根基愈來愈深厚，自然從清澈的眼眸中透出智慧的光芒，令人讚賞不已。

有幾個老礦工，他們終日在極深的坑道中工作，有一天礦燈突然故障熄滅了，他們在驚慌之餘到處找出路。一陣混亂的摸索後，更加弄不清楚方向。大家除了精疲力竭外，心中的恐懼更逐漸加深，大家都不知該怎麼辦才好，後來有一個礦工說道：「與其這樣盲目亂找，不如大家靜下心來，看看是否能感覺風的流動，因為風

一定從礦坑口吹進來的。」於是大家便坐了下來，坐了好久好久，剛開始沒有一點感覺，可是一段時間後，他們的心思變得很敏銳，慢慢感受到陣陣十分微弱的風輕拂臉龐。他們順著風的來處，終於找到出路，救活了大家的性命。看似小小的認知，卻發揮了極大的功用，這是需要多久的修鍊才能成事呀！一顆寧靜的心，如同一盆污泥沉澱後的清水，能映照出無邊的風月，我們就該學學這位臨危不亂的老礦工。

如果讀書求學都能效法工人的細心、年輕人的專心、礦工的靜心，讓學習真正融入自己的生命，還怕會沒有成就嗎？就算遇到再大的挑戰與挫折，一樣能迎刃而解、再創巔峰。同樣的道理，為人處世若能如此用心行事，相信生活必定喜樂自在、圓融無礙，為人父母要及早點燃孩子心中的熱情，讓他早日擁有一雙亮亮的眼睛。

一生的禮物

有些家長一見面，總會跟老師抱怨孩子不聽話、學習不認真、常常惹她生氣，要怎樣教導才不用那麼操心呢？首先我都說一個故事，緩和一下情緒。

有一個老師上第一堂課時，在黑板上寫下兩個數字8和4，然後問：「答案是多少？」

學生都爭相回答：「12」、「32」、「4」、「2」……

老師微笑著一直搖頭，學生很納悶，難道是在玩腦筋急轉彎嗎？過了一會兒，他才說：「你們根本沒有人問我這是什麼題目，是加法、乘法、減法或是除法，你們不了解

問題，如何能找出真正的答案？」同樣的，如果家長無法釐清孩子問題的癥結所在，那麼這些症狀也就無法獲得改善，當然表現也就每況愈下令人心煩了。

人是習慣的動物，生活中處處受到慣性的制約而不自覺，當然好習慣是一種習慣，它是無形的智慧財富，厚實我們的人生，壞習慣也是一種習慣，它就像一個搗蛋鬼，如影隨形專攪破壞，侵蝕我們美好的生命，有一段話說得好：

錢會用光，

地位也會改變，

朋友總有一天也會離開我們，

但在年輕時養成的好習慣，
是送給自己一生最好的禮物！
誰也搶不走。

如果說成功一半靠機緣、努力，
那另一半靠的是習慣，
好的習慣是良師益友
壞的習慣是嗎啡、毒品，危及我們的
身心。

習慣決定一生的幸福與否，
滴水可以穿石，
星火可以燎原，
好習慣才是自己賜給自己一生最好的
禮物。

如果為人父母都能從小就注意培養孩子
良好的生活習慣、思維模式，等到進入團體
學習，就會發現他們根本不需要別人操心，
就能順利走過求學的路障，這才是父母送給
自己和孩子一生最好的禮物呀！

哪些好習慣是當務之急，必須早點協助

孩子建立呢？

以下幾點供大家參考：

- (一) 正面的思維
- (二) 規律的生活
- (三) 持續的閱讀
- (四) 飲食與運動
- (五) 人文的關懷

幾年前，在一所大學的開幕典禮中，可口可樂的執行長(CEO) Brian Dyson，講到生活與工作的關係，他曾做了一個比喻：

我們的生命就像一個小丑不停的丟擲手
中的五個球，想盡辦法不讓它們落地一樣，這
五個球分別是工作、家庭、健康、朋友和心
靈。很快地你會了解工作是一個橡皮球，如果
你不幸失手落下它，它還是會彈回來。但是家
庭、健康、朋友和心靈這四個球是用玻璃做成
的，一旦你失手掉落，他們可能會少了一角，
留下無法挽回的記號或傷痕，甚至碎落一地，
它們將永遠不會跟以前一樣，你必須了解這個

道理，並且致力為平衡你的生命而努力。

你會發現擁有五項好習慣，正與執行長的比喻相互輝映。因為正面的思維與持續的閱讀，正是拓展心靈的源頭活水，正確的飲食與運動，就像請了一尊維護健康的守護神，而人文的關懷，就是讓親人與朋友感受到對他們的重視與關愛，規律的生活，更是小丑保持丟擲技術的不二法門。至於工作也好，求學也罷，只要有這些好習慣做後盾，自然水到渠成，根本不用擔心它是否會掉落了！

「菩薩畏因，眾生畏果」，我們總是糊裡糊塗的錯過正確的抉擇，然後為既成的惡果擔心、受怕，這實在是本末倒置的行為。從今天起，不如將眼光放遠，從根本做起，堅持而認真的幫助孩子養成良好的生活習慣，當好的、對的增一分，錯誤的、惱人的行為就會少一點，這才是一生中孩子收到最棒的禮物啊！

好辯以招尤，不若訥默以怡性；
廣交以延譽，不若索居以自全；
厚費以多營，不若省事以守儉；
逞能以受妒，不若韜精以示拙。

（明代 陸紹珩）

正面思考

大清早，微涼的空氣傳來陣陣活潑的笑語，同學們三三兩兩進入教室，準備開始他們一天的學習，當晨光時間的鐘聲響起，美好的語言便如朝陽般溫暖孩子的心地：

一、感謝！感謝！感謝！（隨時掛在嘴上）

二、日日是好日，事事是好事，人人是好人。

三、只要把今天過得最好，這裡就是天國淨土。

四、我是世界上最幸運的人。

五、我是世界上最健康的人。

六、我是世界上最富有的人。

七、我是世界上最快樂的人。

八、今天就是最好的日子，一定有好事來臨！

一句句正向、光明的聲音，琅琅的孩子口中揚了開來，為嶄新的一天揭開序幕，我總是這樣祝福他們：每一天都是最充實、最圓滿的。

其實我們的潛意識就像個水壺，如果平日為它裝滿了自信與活力，那麼當口渴時，倒出來的水便是清涼、止渴的好水，反之，如果負面意識充滿其中，當遇到困擾挫折時，不安焦躁的情緒就會溢了出來：

「為什麼老是這樣？」內心苦惱著，卻無法解決。

「為什麼自己的運氣總是這麼差？」

所以通常選擇自怨自艾，惡性循環的結果，每次行動之前，總會先想著「如果失敗了怎麼辦？」或者「可能會失敗，但還是試試看吧？」這樣的想法會在不知不覺中成為習慣，並且變成行動前的不安與緊張，所以好運氣也就消失殆盡，而後無論做什麼事都不順利，總是重複挫折與失敗，奮發向上的衝勁沒有了，最後可能選擇了放棄美好的未來。一旦心中一直存有這種負面的思考，就會發現潛意識已在不知不覺中，成為自己的敵人。

「思考方式」主導著我們的行動及未來，擁有正向思考的人當然容易有好事發生，所謂「自助天助」就是這個道理。當一個人無論如何都不願放棄自己，老天爺也絕對不忍丟下你不管的。

有一位朋友在山間追逐一輛他不可能搭到的公車，但他不死心的一直追，一直追，最後旁邊有一臺賓士車停下來：「先生，你的精神感動我，我有這個榮幸載你一程嗎？」

日常生活中或許樣樣事並非盡如人意，但擁有正向思考的人總能創造樂趣，開發出一片新的天地。在《湯姆歷險記》裡，湯姆的姨媽要他去刷籬笆；大太陽下刷籬笆，多苦的差事！湯姆本來嘟著嘴翹得半天高，刷得心不甘情不願，後來靈機一動，把自己當作是正在創作偉大壁畫的藝術家，擺出全神投入的樣子。果不其然，才幾分鐘就吸引了一位好奇的小朋友，他認為湯姆的刷牆工作，比他正在吃的蘋果有趣多了，就用蘋果去換了刷牆的「權利」。用這個方法，湯姆不但在一個下午內把籬笆刷完，口袋裡還多了一些彈珠和玩具呢！因為心念一轉，奇蹟就輕而

易舉的發生了。

態度真是一件奇妙的東西，它會產生神奇的力量。美國哈佛大學的一項實驗，證實了態度的魔力。

若干年前，羅伯特博士在哈佛大學主持一項為期六週，「老鼠通過迷陣吃乾酪的實驗」，其對象是三組學生與三組老鼠。因為他對三組學生給予不同的暗示：他們擁有的分別是天才型、很普通、極遲鈍的老鼠，六個星期之後，實驗結果出來了。天才老鼠那一組迅速通過迷陣，很快就抵達終點吃到乾酪；普通老鼠也能到達終點，不過速度很慢；至於愚笨的老鼠，只有一隻通過迷陣抵達終點。

有趣的是，其實根本沒有什麼天才老鼠與笨老鼠，牠們全都是同一窩的普通老鼠。這些老鼠之所以表現有天壤之別，完全是因為實驗的學生受了羅伯特博士的影

響，對他們態度不同所產生的結果。學生們當然不懂老鼠的語言，然而老鼠卻能感受到學生對牠們的態度，此一實驗證明了「態度」的神奇力量，你用什麼態度去面對你的人生，你就會有什麼樣的人生。

西諺有云：「只要向著陽光，陰影就在你背後。」心存美好、光明的意念，則喜悅無處不在，這才是孩子面對未來最棒的資產。

有一個小孩聚精會神地在畫圖，老師看了不禁問道：「這幅畫真是有意思，告訴我你在畫什麼呢？」

「我在畫菩薩。」

「但沒人知道菩薩真正長得什麼樣子呀？」

「等我畫完，他們就知道了。」

奇蹟就是你，創造歷史的，當然也是你，教養孩子何嘗不是這樣呢！

規律的生活

教學多年，最令我操心的不是學生的課業問題，而是隨性慌亂的生活，它就像貓咪玩過的毛線球，只有一句話可形容：「怎一個『亂』字了得」。

小偉長得眉清目秀，一雙烏溜溜的眼珠配上粉嫩的皮膚，實在可愛極了，可是他的表現卻一點也不可愛。每天早上總看他拖著蹣跚的腳步進教室，三不五時還上演百米公尺賽跑，否則一定遲到；上課時常常睡眼惺忪、神情呆滯，什麼事都提不起勁，所以雖然有聰明的

腦袋，反應卻是差人一等，而且桌上堆積如山，抽屜亂成一團，找不到東西是常有的事。全班總是在嘆息聲中，等待他整理好書包，才能高高興興的放學，我不禁要問：「小偉，你到底怎麼了？」

原來爸媽因工作忙，也不太管他的生活細節，所以造成他想做什麼就做什麼，到頭來，作業拖到三更半夜，自然睡眠嚴重不足，因為懶得運動，所以日漸發福，行動也就漸漸遲緩，整個人失去光采，剩下不斷的「催促、追趕」塞滿他的生活，

看著可憐的他，我只想說：「小偉，你少了一個『定』字而已！」

別小看一天平凡的生活，它就像一部運作的機器，只要其中一個小小的螺絲釘出錯，所有進度都呈空轉，整部機器猶如廢鐵般，再高級也是枉然，所以「各就各位」是很重要的生活原則，唯有規律，長期累積，才容易展現個人不凡的成果。

《大學》有云：「知止而后有定，定而后能靜，靜而后能安，安而后能慮，慮而后能得」凡事想要有所得，定功是少不了的要素。從小為孩子培養較規律的生活，就像準備好一支成功的鑰匙，只要他想開，成功就會跟著來。

規律的生活包含哪些呢？

一、睡眠定時定量——晚上十一點至一點，就中醫而言，是滋陰水時辰，一定要把握，最好十點左右即可上床。尤其青少年此時辰正是生長的時點，也就是所謂養

元氣之時，寧願早起讀書或爭取效率，千萬不可忽視長期熬夜對身體的戕害。一個睡眠不足或失序的生活，或許能得到暫時的成就，卻是揮霍青春換來的，想想還是不划算呀！因此養成規律、正確的睡眠時間，就是為孩子的健康打下良好的根基，一輩子都會受用不盡。

二、飲食定時適量——如果一天以三餐來計算，活了七十歲的人，一輩子總共吃了多少餐呢？答案是七萬七千次左右，吃了這麼多食物，就是要滋養生命、活得健康，其他的努力才會顯得有意義，可是許多人卻違反這個目的而隨意亂吃。比方說：兩餐合併暴飲暴食，或者想吃就吃，高興就好，長久下來，不丟掉健康才怪。就生理而言，早上七到九時，是小腸大量吸收營養的尖峰，沒吃早餐，等於浪費一天中補充健康的精華時段，看似小小的一餐，對身體的鉅大影響，千萬不容小覷。

「三餐定時，營養均衡不偏食；八分就飽，快樂用餐心情好」是我們要建立的飲食標準。

三、運動定時恆量——近二年來出現了一個新名詞「麵龜族」，用來形容體重過重、體脂肪過高的人。雖然這個名詞聽起來還算幽默，但是也顯示一個警訊：大家的運動習慣顯然不足！如果我們珍愛生命，要活就一定要動。每週運動：至少三天、每次三十分鐘、心跳達到一百三十下，可隨孩子的興趣、體力，安排運動的項目，慢慢增加其挑戰性，最好把時間固定下來，並由家人陪同，大家一起為健康加油。

四、閱讀定時足量——學生為了有好的課業表現，每天一定要有計畫性的讀書，時間一到，就向書桌報到，而且屏除任何雜務、干擾，務必完成當天學習的進度，久而久之，不僅容易定下心來，效果

也會日益明顯。另外，隨階段性的不同，安排廣泛閱讀的時間也不可少，或背誦經典，或研讀書籍、閱覽雜誌，畢竟考試是一時，終身閱讀的生活，才是一輩子的財富。

五、修福定時計量——忙、盲、茫的生活，不管大人小孩都很容易遇到瓶頸，陷入人生的低潮。為自己的幸福儲蓄，讓自己的快樂加分，願意撥出時間修福是很重要的，或當義工，或進行宗教活動，或每日三省，甚至做做家事，因為我的付出而讓他人更增美好就值得去做，最好固定時段，設下目標，才容易長長久久，蜻蜓點水式的福報，是經不起陽光一曬，馬上就揮發掉了。

任性隨意的生活，固然輕鬆自在、沒有壓力，但「亂」絲一出，何時為禍可就不能不防，畢竟上班上學，每個人都有本分應盡、夢想待尋，不是荒島孤城，一個人能過就好，提前思慮、及早設防，才不至於日後

悔恨，為時已晚。

從前有一戶人家，住在一大面城牆邊，有一天從城牆的磚縫中，居然長出一株小樹苗來。好心的友人提醒主人，趁早把它拔掉算了，免生後患，當時主人掉以輕心，所以一直沒有處理。不知不覺十多年過去了，主人家一直都拖延著：「等大一點再說吧！」結果小樹漸漸長成大樹，在一個狂風暴雨的夜晚，轟然一聲巨響，整棵樹和城牆都倒塌下來，壓死了主人一家子，造成不可挽回的悲劇。一開始的不以為意，就是這場惡果的禍根呀！

「四時行焉，百物生焉」，大自然就是一個規律的天體，才能創造出這一個美麗的世界，要讓孩子擁有一個漂亮的人生，有智慧的為他上緊規律的發條，是父母不可輕忽的責任，寧願辛苦一陣子，不要辛苦一輩子，我們一起努力吧！

應將「遷延」當做你最可怕的仇敵，因為他要竊去你的時間、品格、能力、機會和自由，而使你成為他的奴隸。

【英國 馬爾頓】

持續的閱讀

有一首歌的歌詞我很喜歡：「讀書好，讀書好，讀書不問遲和早（老和少）。人不讀書好像瞎子，看不到。知識無價，學問是寶。讀書好，讀書好。」我總是教孩子輕輕的哼，細細的品味，能讀書真是好福氣呀！

有一天小棠跑來跟我抗議：「讀書哪裡好？要寫作業、要補習、要考試，壓力好大、好煩呢！」聽了他的抱怨，我有感而發的說了「一個母愛打造的金牌」，有關安金鵬努力奮鬥的真實故事給全班聽，我特別強調安家根本沒有能力供他讀書，

可是他心中的渴望卻讓母親不忍心拒絕，安金鵬說：「我真的不知道天底下還有什麼比讀書更快樂的事。」所以只要能讀書，什麼問題都能忍受，沒有筆，把同學扔掉的鉛筆頭撿回來，用線捆在一根小棍上就可以代替；沒有簿子，用橡皮把寫過字的練習本擦乾淨，再接再厲也沒關係，這麼刻苦就只為了能讀書。

後來他被著名的天津一中破格錄取，安金鵬捧著媽媽賣毛驢得來的六百元，感動的說：「我真想給媽媽下跪、磕頭，我太愛念書，然而這一念下去，媽媽又要受

多少難，吃多少苦？」果然，整個三畝地的麥子，就靠他母親用手推、用肩扛，吃盡辛苦收成來的。

隨著情節的發展，孩子的怨氣似乎慢慢消溶，眼睛裡多了一點閃閃的淚光，接著我告訴孩子：「讀書不光是埋首學校的功課而已，真正的書是徹底改變一個人的利器，從裡到外打造一個全新的生命，所以安金鵬不怕穿著別人接濟，顏色、大小不協調的衣服，他挺有骨氣的說：「我不怕丟人，母親總告訴我『腹有詩書氣自華』，我穿著它們就是去美國見柯林頓也不怕。」這樣的豪語，是真正把書讀到心裡頭才有的氣魄，我希望孩子們能真正懂得讀書的真諦。

為了生命的延續，我們知道要攝取均衡的營養，靠著三餐飲食保持身體的健康，可是另一種看不見的慧命卻常常被大家忽略了，它是我們行為的主宰、身體

的舵手，如何把人生的這一齣戲發揮到淋漓盡致，豐富的心靈扮演著導演的角色，而閱讀正是提供養分，滋潤心靈的最佳途徑。因此，我們忘不了每天要吃三餐，同樣的也要維持日日閱讀的好習慣，這是送給孩子一生最美好的禮物。

現代生活因為三電（電腦、電視、電玩）的充斥氾濫，許多孩子迷失在聲光叢林裡而無法自拔，有些家長被資訊的大旗遮住了視線，卻看不到三電對孩子的傷害，其中最重要的就是不再喜歡閱讀，畢竟文字的魅力需要經營，而快感與刺激卻是當下就得到滿足。其實科技不外乎人性，能夠利用科技提升人性的價值，才是有智慧的做法。

如何指導孩子閱讀呢？

一、「悅」讀以求其長：如何讓孩子喜愛閱讀是為人父母必修的功課之一，豐富而多元的藏書、生動有趣的引導、以身作

則的身教，以及營造一個賞心悅目的讀書環境，都是建構孩子心靈城堡的必要條件。沒有一個孩子不喜歡讀書的，只要感動了他的心，愉悅的泉水就能開啟閱讀的生命，讓它長長久久，生生不息。

二、專研以增其深：孩子因興趣能力的不同，閱讀久了會漸漸有個人的偏好，父母應及時捉住契機，提供適時的協助，幫助孩子的閱讀更上層樓，「鼓勵而不干預，欣賞而不批評」，當孩子找到了生命的羅盤，他自然會全力以赴，父母輕輕鬆鬆的搭搭順風船就可以了。

三、博覽以達其廣：不論是三餐的偏食或是閱讀的偏狹都是不健康的，唯有廣泛的吸收新知，跨領域的多方涉獵，才會讓人的思考更縝密，生命的內涵更具有層次性，如同雨後的彩虹，因其豐富的色彩而令人動容。因此提供孩子不一樣的閱讀視窗，逗引多元的學習熱情，嘗試用不同的

腦袋思索討論，就能讓孩子的視野大開，閱讀活動更活潑、更有勁。

進一步，怎樣將閱讀生活化呢？

一、天天都要讀：閱讀就像煮一壺水，得時時保持熱度才有滾開的時候，尤其前人的智慧廣大浩瀚，現代的資訊又不斷推陳出新，稍一懈怠就容易荒廢落伍，因此，提醒自己每天都要有進度，才不會給自己懶惰的藉口。

二、處處皆可讀：不是安安靜靜在書房才能閱讀，把握零碎的時光，任何地方一書在手，就可享受閱讀的樂趣。我常常告訴孩子不要等，等吃飯，等車子，等別人發號施令，等的時間拿來讀書多好，既不會無聊又滿心歡喜，一舉數得呀！一天只要得多讀十頁的書，一生以七十歲計，就多讀「一百頁厚的書」高達二千五百本。所以，手邊隨時帶著一本書，是我跟孩子約定的通關密語。

三、人人即是書：文字能傳遞的知識易得，活生生的眾生相卻是一本本難得的好書，端看個人如何去讀。其實每個人都為自己的人生寫書，內容形形色色、千變萬化，如果能從日常中用心閱讀人生，「見賢思齊焉，見不賢而內自省也。」將生命的每一步走得踏實，把生活與閱讀合而為一，這才是會讀書的最高境界。

朱熹先生有一首〈觀書有感〉的詩：

「半畝方塘一鑑開，天光雲影共徘徊，問渠那得清如許？為有源頭活水來。」再大的池塘，如果沒有源源不絕的清泉注入，終究會成為一灘死水，生命的美好，來自永不枯竭的活水，親愛的爸爸媽媽們，您與孩子找到生命中的活水了嗎？別再遲疑，趕快拿起書本，閱讀吧！

書籍是少年的食物，

它使少年快樂，也是繁榮的裝飾，和危難的避難所，慰人心靈。在家庭成為快樂的種子，在外也不致成為障礙物，但在旅行之際，卻是夜間的伴侶。

（羅馬 西塞羅）

人性的光輝

獾，是住在冰天雪地的長白山上，一種很特別的動物。據聞，只要有登山客因體力不支而昏倒，獾就會從林間竄出，用他捲曲的尾巴傳遞一份溫熱，讓人們不至於因體溫過低而失去生命。沒有任何一個因此得救的人見過獾，他們只在悠然醒轉時，發現雪地裡那小小的足印，清清楚楚地往山的另一頭去，於是獾，成了皚皚白雪中最耀眼的傳說。

聽過這個故事的人，都有著同樣的震撼與感動，或許獾也曾因為人類的貪婪無知而失去親人，甚至丟了性命，但牠們仍以無邊

的愛，毫無所求的幫助瀕臨死亡的人們，這分情操，多麼值得我們為牠歌詠讚嘆啊！

自詡為萬物之靈的人們，原本淳厚善良的本性，經不起物慾的蠱惑與現實的壓迫，正一點一滴的流失。人與人之間不再是相濡以沫、和諧共存，而是爾虞我詐、睚眦必報，在這樣的環境裡生活是不會快樂的。因為看不到人性的光輝，聽不到彼此的喝采，更嘗不到人類文明的果實，難道我們真不如一隻小小的獾？

我們常說「施比受更有福」，那種幸福是呈N次方的不斷擴大，而「你好，我好，

大家好」的那種快樂才是最真實可靠。從小若能啟發孩子良善的本性，將心中暖暖的溫熱傳遞給身邊的人，它就是在改變人類的歷史，也是在厚實自己的人生。每個人的壽命終有盡頭，可是留下的光和熱卻可照耀千古，暖無數人的心！

《三字經》云：「人之初，性本善」在日常生活，如何長養孩子最初善良的心呢？

(一) 從大處著眼：要建立他們因果的觀念，「今天你對別人的好，最後通通都會回到你的身上來」，千萬別心存僥倖，癡想天上會白白掉下幸福。古人云：「心善行善則事事皆善，心惡行惡則事事皆惡」，對人群的關注、對萬物的護佑，處處以此為依歸，則無話不真，無人不善，無事不美矣！

(二) 從小著手：生活就是一種修行，從家庭事務的參與，了解每一個角色

的責任與辛苦。走出門外，如何與鄰居街坊招呼對談，跟直屬長上的應對禮節，為弱勢族群略盡棉薄之力……等等，父母都可以引導孩子「做中學，學會做」，一旦他體會到箇中精髓，自然就能成為習慣，久久不歇。

我曾經在報紙上看到一篇文章，有個媽媽提到孩子連續好多天都從撲滿裡拿出五塊錢，基於好奇就隨口問問是怎麼一回事？孩子說：「老師覺得我們很幸運，有爸爸媽媽疼愛，能夠安心讀書，可以做很多自己想做的事，可是有些跟我們一樣大的小孩卻什麼都沒有，問我們願不願意分一點幸福給他們？結果全班都說好，所以老師向世界展望會申請認養了一個小孩，約定同學每天可以投入自己的零用錢，一元、兩元都沒關係，但最多不能超過五元，並且特別交代絕對不可以跟父母要

喔！一個月後不足的部分由老師補足，大家幫一個孩子完成夢想。」

這位媽媽聽了之後很感動，興致勃勃的說：「那我們一次多捐一點好了，一百塊怎麼樣？」孩子鄭重的說：「不行！老師說做好事要讓大家都參與，不能一個人獨享，而且要培養大家的恆長心，因為為善不是三分鐘的熱度，只有做一半反而會害了別人，它一定要變成一種習慣才有意義。」聽了孩子的「教誨」，媽媽覺得這位老師真是有智慧啊！這麼用心良苦，善於教化孩子的心靈，從此每天都與孩子歡喜的準備五塊錢，全家也從這件事中體會助人的真諦與喜悅。如果我們也能學習這位老師的用心，從生活中找出教育的下手處，那麼孩子就能從分享中找到生命的喜樂，這要比送給他什麼禮物都要來得珍貴呀！

在這人情冷淡、世風日下的世界裡，

如果大家能點燃心中那小小的燭火，彼此依靠取暖，或許生命不再那麼無助灰暗，至少孩子仍可藉著那些微的光，看清眼前的困頓迷茫，您說是嗎？讓我們一起來點亮它吧！

天薄我福，吾厚吾德以迓之；
天勞我形，吾逸吾心以補之；
天阨我遇，吾亨吾道以通之。

（明代 陸紹珩）

心的力量

學期開始，有位老師接了個新班級，為了解學生的狀況，於是請孩子們用四個字形容一下自己。結果竟然聽到粗心大意、拖拖拉拉、玩心太重、成績太差等字句，甚至還有一蹋糊塗、亂七八糟、無藥可救等極負面的辭彙出現，惹得全班哄堂大笑。接著老師換個方式，請同學用簡單的幾個字寫出自己的特色，話一說完，只見大部分學生都皺著眉頭、杵著下巴，老半天也蹦不出一個字來，老師心想，這班有那麼糟糕嗎？

其實這是一個令人憂心的問題，有

些父母、老師基於愛之深、責之切的焦慮，成天總是在挑孩子的毛病，然後用放大鏡不斷的擴大，像錄音機一般不斷的嘮叨，孩子的心田裡長期累積了許多灰暗批評的語句，所以從心理上就認定自己是不可愛、不及格的小孩，自信心一點一滴的耗盡，惡性循環的結果，孩子表現愈來愈差，親子關係也一路下滑，彼此都痛苦不堪，這是多麼可怕的事呀！

「心如工畫師，能畫種種物」，父母對子女的每一個念頭就像揮灑的彩筆，一筆一畫造就了眼前的模樣，這就是所謂的

「心想事成」。

有一位小學教師對他的學生進行了一次心理實驗，他在上課中慎重的對學生說：「最近的科學報告已經證實，在學習上，藍色眼睛的孩子要比棕色眼睛的孩子更聰明，學習成效更好。」因此，他將全班分成藍眼睛組和棕眼睛組，大約一週過後，棕眼睛組的平均能力明顯下降，而藍眼睛組的學習能力則顯著提升不少。

然後他又藉機對孩子宣布：「很抱歉，是老師弄錯了，藍眼睛的孩子才是弱者，而棕色眼睛的孩子才是科學家眼中的強者。」結果很快的，棕色眼睛的學生學習能力提高了，而藍色眼睛的學生能力卻開始下降。

很明顯的，從頭到尾孩子的學校生活一切如常，之所以產生這麼戲劇性的變化，關鍵只在老師的一席話，因為老師的「暗示」，讓孩子的表現完全不一樣了。

所以想要教育出什麼樣的孩子，父母的意念非常重要：

(一)相信孩子：相信孩子是上天送給自己最好的禮物，相信孩子是最優秀、最良善的天使，只要用心栽培、好好教導，他就能發揮潛力，創造不平凡的人生。父母是最佳的助選員、啦啦隊，永遠在一旁提供支持與鼓勵，不管挫折也好，失意也罷，相信最後總有屬於孩子的天空，幸福一直在他身邊守候。

(二)引導孩子：相信孩子像一塊價值連城的和氏璧，而且這不僅是一種信念，手上琢磨的功夫一刻也不能偷閒。若要將玉石外表的砂礫雜質去除，技巧與耐心是必備的要素，父母可以給孩子一張沒有負擔的微笑，讓孩子明白如何做會更好，積極提供建設性的處理方式，讓孩子學會做最正確的抉擇。這些能力需要一次又一次的嘗試，一遍又一遍的摸索，當孩子找到最

適合自己的路，父母就能安心的放手了。

(三)祝福孩子：或許孩子的成長路不是一路平坦，但如何面對崎嶇不平、坎坎坷坷的日子，就是親子一起要學習的課題了。父母要先學會面向陽光，用真誠祝福的心一路相伴，總有一天孩子會步上正軌的。從前有個老禪師，一個人在山上修行，一天晚上，他從外面回來，赫然發現有個小偷正潛入屋內偷東西。這老禪師知道，屋裡沒啥東西好偷，這小偷將「一無所獲」，所以就脫下外袍，站在門口等著。

倉皇中，小偷看到門外的老禪師，嚇了一跳，當他想逃走時，只見老禪師將手上的外袍披在他身上，輕輕說道：「沒有什麼東西好送給你，這件袍子，你就披著吧！山上夜裡天氣很涼，你自己一路要小心哦！」

小偷不知所措地離去時，老禪師望

了天上皎潔、明亮的月光，感慨地說道：「唉，真想把『一輪明月』也一起送給他！那該有多好！」

這句話，那小偷聽到了，但，他頭也不回、加快腳步地逃走了。

隔天清晨，天亮了，老禪師打開門，發現他昨晚披在小偷身上的外袍，已經摺疊整齊、恭恭敬敬地擺放在門口。

老禪師愉快地說：「終於把『一輪明月』送給他了！」多佩服老禪師的智慧與境界啊！為人父母者當如是學。

想想我們都跟孩子說些什麼話？是怎麼說的？那些就是我們內心的投射，今天父母給孩子一個怎樣的心靈環境，很有可能他就會複製再複製，然後運用在他未來的工作，他的家庭，他的生活，因此教他如何用「心」生活，遠比送給他魚吃要來得重要了，為了豐富孩子的生命，讓我們親子一起「從心開始」吧！

多想幾步

又是個濕答答的下雨天，小翔滿臉懊惱的進教室，我問他怎麼又遲到了，他振振有詞的回答：「因為塞車呀！」好像滿路接送小孩的汽車害他似的。我鄭重的告訴他：當天氣有了變化，你就應該設想上學的汽車會變多，塞車的機率當然也會提高，提早出門是最聰明的選擇，才不會因時間緊迫而焦慮萬分，甚至迫使開車者做出危險的動作，因為只要「多想幾步」，今天你就不用臉紅脖子粗的跟老師辦理由、找藉口了。

同樣的，每天接送孩子上學途中，總會碰到一些匆忙趕時間的上班族，或許因為

來不及了，所以幾乎像拚命三郎似的，不當超車、蛇行超速、猛按喇叭，甚至闖紅燈、汽機車相互爭道等等，看了真是讓人捏一把冷汗，如果為了飆那一兩分鐘而發生什麼憾事，不是很划不來嗎？提早個幾分鐘起床，其實對睡眠並沒多大影響，但卻可以擁有一個從容的早晨，讓快樂的心情持續一整天，不是很好嗎？只要「多想幾步」提早準備，安全美好的一天就此順利展開，何苦每天提心吊膽，拿自己的生命及工作開玩笑呢？

多想幾步，效果真的很大！若能未雨綢繆，就不會狼狽得淋了一身濕；若能及早積

糧，就不需寒夜裡還要挨家挨戶去乞討。童話故事裡的螞蟻，小小的身軀卻有大大的智慧，因為牠們能夠多想幾步，為可預見的寒冬做好萬全的準備，這正是教育孩子的最佳教材，任何工作都不能急就章，否則品質一定大受影響，好運更不會憑空出現，它需要充足的善因緣才能成就美事一椿。凡事多想幾步就能省卻麻煩、減少阻礙，相對的，掌握成功的機會就增多了。

從小學開始，孩子便有了一本聯絡簿，父母、師長總叮嚀孩子睡前要記得整理書包，免得丟三落四、缺交作業而捱罵，這就是為美好的明天練習預做準備，凡能身體力行而不用他人操心的學生，在校表現通常都有一定的水平。為人父母若能以此為基礎，再於生活當中培養以下三種好習慣，將來必能事事順心，皆大歡喜：

（一）說話前多想幾步：有一個人急急

忙忙地跑到一位哲人那兒，說：「我有個消息要告訴你。」哲人打斷了他的話：「你要告訴我的話，用三個篩子篩過了嗎？」那個人不解地問：「三個篩子？哪三個篩子？」

「第一個篩子叫真實，你要告訴我的消息，是真的嗎？」那人說：「不知道，我是從街上聽來的！」哲人說：「現在你再用第二個篩子去審查，你要告訴我的消息如果不確定是真實的，至少也應該是善意的吧！」那人躊躇地說：「好像不是！」「那麼我們再拿第三個篩子，這個使你如此激動的消息是重要的嗎？」那人很不好意思的回答：「並不重要。」哲人說：「既然你要告訴我的事，既不真實也非善意，更不是重要的，那麼就別說了吧！」

俗話說得好：「一句好話叫人笑，一句壞話叫人跳。」往往脫口而出的言詞，常會帶來莫大的困擾，說話前還是多考慮的好。

(二)做事前多想幾步：小張和老李同在一家公司上班，他們年齡、資歷相當，工作時也同樣賣力，但老李沒幾年就得到總經理的賞識，一路飛黃騰達，一直升到部門經理之職，而小張好像被遺忘般，一直留在基層工作。

有一天小張忍無可忍，就向總經理提出辭呈，而且將滿腹委屈通通傾倒出來，直說公司真沒眼光，辛勤耕耘的不提拔，卻只愛吹牛拍馬屁的。總經理聽完他的牢騷，客氣的說：「也許我們的眼睛真的渾了，不過我想證實一下，現在請你到市集上看看有沒有賣什麼東西？」一會兒小張就從市集回來，說：

「有一位農民拉了一車土豆在賣。」

「那一車大約多少斤？」小張連忙往市集去找答案。

「車上約有四十袋，每袋二十斤。」

「多少錢一斤？」小張聽完後又想跑

出去問，被總經理拉了回來。

「你待會兒看看老李怎麼做的！」

總經理把老李叫了進來，然後交付給他一樣的工作，老李很快的回報：市集上只有一個老農民在賣土豆，共八百斤，價格適中，已經帶回幾個樣品給公司參考。另外這位農民下午還有一車的紅柿要賣，價格還不錯，下午會再跟老農民聯絡。小張一直在旁邊偷看著，原本盛怒的臉漸漸紅了，他終於知道自己雖然一樣認真工作，但身上卻比老李少了些東西，難怪多年來一直沒有長進，怎麼能怪罪別人呢？

如果我們的孩子也能像老李一樣，事事都能往後多想幾步，圓滿達成任務，還怕他不青雲直上、受人器重嗎？

(三)為人生多想幾步：有隻住在田邊的青蛙看到遠處車水馬龍的景象，不禁替住在馬路邊的好友擔心，於是特地跑去提醒牠：「這裡實在太危險了，遲早要出事，

還是早點另作打算，乾脆搬來和我一起住吧！」路邊的青蛙說：「我住那麼多年已經習慣了，懶得搬，再說吧！」幾天後，田邊的青蛙不放心，趕忙去探望路邊的好友，卻發現牠已被車子壓死，暴屍在馬路上了。

原來掌握人生的方法很簡單，只要遠離懶惰就行。人生的變數那麼多，想要穩當安心的生活，不多想幾步早做安排是不行的。或許我們無法決定孩子的人生路該怎麼走，但大原則的傳授，卻可以替孩子釐清困惑，避免面對歧路而茫然失措。只要他目標正確掌握穩船舵，總會有到達光明彼岸的一天呀！

「機會總是留給早有準備的人」，在人生的考卷上，被扣的分數愈少，總分當然就會愈亮眼。孩子若能及早學會「多想幾步」，懂得預做完善的規劃，就能減少

無謂的跌跤，勝算的機率自然比別人大。親愛的爸爸媽媽們，從現在起，讓我們一塊和孩子多動動腦吧！

話到口邊留半句，事
臨頭上用三思。

言如來到口邊，三思
更好；

事縱放得心下，再慎
何妨。

（安樂銘）

擁有健康

小瑄是個氣質優雅、學習認真的孩子，平日體貼老師，和同學相處十分融洽，是個極受歡迎的學生，可是每到週一上課時間，常常不見她的身影，「又請假了」，這是我們共同的反應。因為缺席日數太頻繁，小瑄有些課程跟不上，所以成績開始滑落，更因為要補寫缺交的功課太多，日子總顯得特別忙碌，蒼白悄悄的爬上清瘦的臉龐，可愛的笑容也正一點一點的消逝，我不禁為她感到憂心不已。

經過多次和小瑄媽媽懇談後，她終於

意識到問題的嚴重性，自責沒有為小瑄的健康做好把關的工作。因為長期的缺乏運動，吃得少又偏食，尤其鍾愛速食和大杯大杯的飲料，不僅時常鬧肚子痛，只要感冒有點風吹草動，她就一定跟上流行，整天一副病懨懨的樣子，還有什麼力氣上學呢？如果再不改善小瑄的毛病，恐怕會漸漸腐蝕孩子寶貴的青春，再好的人品、學問，恐怕也無用武之地呀！

藉著這個機會，我跟全班講了一個真實的故事：有個孩子很特別，從小就對各種電

器用品的使用說明書很感興趣，家裡若買了任何東西，大人拿了使用規則，常常沒耐心的翻了翻就束之高閣，根本沒把它當一回事，可是這孩子總是認真的研讀，細心的練習操作，甚至會糾正家人錯誤的用法。如果東西不慎用壞了，全家矛頭一致，只會批評產品差、公司沒職業道德等等，在一片撻伐聲中他總是冷不防地冒出一句：「你們都不看使用說明，沒有好好愛護它，當然會提早掛掉，怎麼能怪別人呢？」聽得家人臉色青一陣白一陣，不知該怎麼接話。

很快的，這孩子已就讀高中了，有一天卻傳來讀研究所的表哥在宿舍猝死的噩耗，等到忙完了喪事，一家人在客廳裡休息，氣氛一片哀戚。這孩子若有所感的說：「表哥不知道人生也有使用期限，他忘了詳閱生命的使用說明書，沒有正確的愛惜寶貴的身體，人生才會提早結束。」原來他的表哥在期末前要趕好幾份作業，

因此連續三天三夜都沒休息，也沒好好的吃個飯，等到報告一完成，就高興得呼朋引伴到餐廳去大吃一頓，沒想到因太久沒運動，加上熬夜、飲食不正常，突然的大吃大喝讓身體不堪負荷，才會爆發心血管疾病而撒手人寰。全家人默默聽完他的見解，突然對生命多了一層新的體悟，不再小看那分薄薄的使用說明書了。

這麼優秀的青年，前程似錦，未來一片光明，卻因為沒有好好照顧身體，讓優美的樂曲嘎然而止，是不是十分可惜？為人父母在培育孩子的眾多選項裡，千萬不要忘了及早教導孩子維護健康的重要性，它就像萬丈高樓的地基，一切都架構在它之上，沒有強健的身體、充沛的精神，什麼學問、才藝、金錢都只是空殼子，完全使不上力的。因此，從孩子小時就要認真建立「生命使用期限」的概念，正確使用、好好保養，人生才有無限的可能。以

下兩點千萬要特別注意：

(一)正確的飲食：所謂「病從口入」，絕大多數疾病的發生都跟吃有關，除了要知道「什麼時候吃」、「怎麼吃」最健康外，飲食概念往往決定人的一生。很多孩子嚴重偏食：這不吃、那不吃，其實除非吃了有不良反應，否則家長都要堅持一視同仁，不能只拿喜歡的、自己想吃的，尤其是蔬果五穀雜糧類，更要多多攝取。至於會改變身體酸鹼值的魚肉奶蛋類及過度加工的食品，宜尋找替代的營養素或盡量不吃。

別小看孩子常常隨手買來的珍奶或飲料，它正像毛毛蟲般一點一滴地啃食健康。父母過度的放縱不是真愛，錯誤的飲食將會砸了生命的老本，不可不慎啊！唯有天然無污染才是飲食最聰明的選擇。

(二)充足的運動：人要活就要動，飽食終日無所事事，其實是健康的最大殺手，就像車子如果久了沒開，就很容易拋錨故

障一樣。我們不妨多試探孩子的喜好，嘗試形形色色的運動後，鼓勵他選擇喜歡又合適的項目，然後持之以恆，變成生活的一部分，從中孩子不僅可以累積健康的財富，甚至能夠發揮專長而更有自信，或者結交志同道合的朋友，提供一個宣洩情緒、調和心情的管道等等，都是持續運動的額外收穫。健康是需要投資的，但不一定要花大錢，有心才是最重要的。

最耐人尋味的真理，往往隱身在最平凡的生活裡，健康是1，其餘所有的成就都是0，唯有在健康的護佑下，這一切甜美的果實才有意義。免不了的一日三餐，手中的歲月匆匆而過，我們到底為健康投注了什麼？這是為人父母們必須深思的課題，因為它不僅影響自己的生活，也為孩子的生命埋下一個變數，於是強而有力的資本，或是一顆不定時的炸彈，就看今天我們的抉擇與努力了。

無限可能

小琦即將升上五年級了，想起她剛來到班上的情景，一幕幕的往事又湧上心頭。

她是個怯懦的孩子，安靜得讓人幾乎忘了她的存在，鼓勵她上課發言，她說：「我不敢」，如果要幫忙班務，她便害怕的表示：「我不會」，一遇到分組活動時，她總是一副驚慌失措，因為：「我不知道怎樣插手啊！」在一句句「不可能」的包裹下，她就像一隻吐絲的蠶繭，認命的躲在裡面。只是如果不奮力破繭而出的話，美好的青春年華終將枯萎老去，這是多麼可惜的事呀！

也許是太多的斥責，或者是過度的保護，許多孩子為自己畫了個框框，從此待在裡面不敢出來，所有成長的機會漸漸流失，進步的動力也嘎然而止。原本容易的事變得好困難，原來可能的夢想也變得遙遙無期，這像不像武林高手一樣在自廢武功呢？為了讓孩子知道「人有無限的可能」，於是我特別為小琦及全班說了一個不可思議的故事。

布勃卡是舉世聞名的奧運會撐竿跳冠軍，享有「撐竿跳沙皇」的美譽，他曾創造三十五次撐竿跳的世界紀錄，也就是一次又

一次超越自己所締造的成果。其實他也有過低潮期，有一段日子，儘管布勃卡不斷嘗試新的高度，但每次都以失敗告終，他苦惱過，沮喪過，甚至懷疑自己的潛力。

有一次他來到訓練場，禁不住搖頭對教練說：「我實在跳不過去！」

教練平靜的問：「你是怎麼想的？」

布勃卡老實的說：「只要踏上起跳線，一看到那根高懸的橫竿，就感到害怕，心裡想著不可能跳過去的。」

教練看著他，突然厲聲喝道：「布勃卡，你現在要做的就是閉上眼睛，先讓你的意念從標竿上『跳』過去！」

教練的訓斥讓布勃卡如夢初醒，於是遵從教練的指導，他重新撐竿，這一次他順利的一躍而過，連自己都驚訝得說不出話來。

教練欣慰的笑了，語重心長的對他說：「記住！先讓你的意念從標竿上『跳』過

去，只要你相信，你的身體就一定會跟著過去。」帶著這樣的信念，從此布勃卡一次又一次完成了世人認為的「不可能任務」，他所保持的世界紀錄，迄今仍無人打破。

「畫地自限」是很多人無法突破現狀的原因，如果連作夢都不敢，怎麼會有實現夢想的一天？人的潛力是無限的，從沒有人知道它的極處在哪裡，我們又為什麼要那麼早就讓它畫下句點呢？有智慧的父母應鼓勵孩子勇於嘗試、不怕失敗，當信念夠強、腳步實在，就沒有什麼過不了的難關，衝不破的障礙，離成功其實也就不遠了。有一件發生在數學王子高斯身上的實例，可以給我們許多的啟發與力量。

西元一七九六年的一个晚上，當時正在德國哥廷根大學就讀的十九歲青年高斯，正開始思考老師每天單獨給他的三道數學題。前兩題很快就完成了，第三道題是要求只用圓規和一把沒有刻度的直尺，

畫出一個正十七邊形。高斯感到非常吃力，雖然絞盡腦汁卻毫無進展。時間一分一秒的過去，他發現自己所學過的數學知識似乎對解開這道題目沒有任何幫助，但困難反而激起他的鬥志：「我一定要把它做出來」，於是他開始嘗試用一些超常規的思路去尋求答案。

當窗外露出第一道曙光，高斯長長的舒了一口氣，他終於完成了這一道難題，但是他毫無喜色，因為這道題竟然整整做了一個通宵，實在是辜負老師用心的栽培。

可是當老師接過高斯的作業一看，立即驚呆了，等確認這一份作業正是高斯獨立完成以後，他激動的告訴高斯：「你知不知道？你解開了一格有兩千年歷史的數學懸案。阿基米德沒有解決，牛頓也沒有解決，你竟然一個晚上就解出來了，你是一個真正的天才！」

原來老師一直想解開這道難題，那天

是因為失誤，不小心將這道題目交給了學生，卻意外的解開了謎底，每當高斯回憶起這件事，總是說：「如果有人告訴我，這是一道有兩千年歷史的難題，我可能永遠也沒有信心將它解出來的。」就是因為沒有被困難的大石綁住手腳，高斯才能心無旁騖，悠遊自在的發揮潛力，進而超越前人的成就。所以什麼叫「困難」，就看你怎麼定義了。

或許是故事發揮了效果，也可能是小琦跨越了侷限，如今的她能主動求知、笑臉迎人，還常自願當老師的小幫手，每天都勇敢、認真的過生活，現在最常掛在她嘴上的口頭禪就是「人是有無限可能的」。看到這樣的轉變，相信是為人父母、師長最感欣慰的事。

祝福每個孩子都能無懼困難的挑戰，勇於突破自我的極限，因為過得了自己這一關，也就沒有什麼好怕的了！

灑掃應對

有一天，小羽的媽媽特地到學校來找我，一碰面就興高采烈的說：「這幾天讓我這個做母親的感到十分榮耀，心情超好的，我想一定要來跟老師分享。」

「什麼事呀？這麼高興！」我問。

「唉！以前小羽很沒有自信，看到人總是低著頭，悶不吭聲的，連打個招呼也不會，看了就令人生氣，可是老師不知施了什麼魔法，她最近放學回家，一進大樓就會主動跟警衛先生問好，有一次還很誠懇的說：『警衛伯伯您辛苦了！』讓大樓管理員好感動，所以我找機會就告訴我說：『您把孩子教得這麼乖巧、有禮貌，真是不容易呀！』昨

晚我搭電梯時，一個不太熟的鄰居突然開口跟我說：『您的女兒真是個惹人疼愛的好孩子，每次在電梯遇到我總是笑容滿面的說：阿姨好！她就像一朵綻放的花兒，讓我感受到一陣暖暖的春意，本來工作了一天的疲憊，一下子便消失得無影無蹤，您真是個成功的媽媽喔！』聽到這些讚美，真是讓我驚喜萬分，小羽也因此越來越有自信，雖然她的成績仍有待努力，但我已非常滿足了。」看著小羽媽媽微紅的眼眶，我知道又做對了一件事。

記得小時候跟媽媽走路到市場買東西，沿路只要有人迎面走過來，媽媽總會跟我說：那是大嬸婆，那是七叔公，那是伯父，

那是嫂嫂……雖然都是一些遠房的親戚，可是媽媽都不厭其煩的一一介紹，而且要我記起來，下次看到了就要主動打招呼，如果對人不理不睬，回家一定少不了一頓責罵。

有一次我問：「那些人平常都沒什麼往來，何必這麼麻煩？」

媽媽說：「你是晚輩，看到年長的打招呼本來就是該有的本分，你懂得分寸，表示有人教導，是個有教養的孩子呀！」

「那不認識的總可以免了吧？」

「不行！應對進退是顯現一個人的修養，是個有家教的好孩子，如果年輕的，男的稱呼叔叔，女的叫阿姨，年紀大一點的，男生可叫伯伯，女的叫伯母，更老一點的爺爺婆婆都可以，問一聲好並不花什麼力氣，卻能讓你倍受疼愛，媽媽也能分享這份光榮，所謂『嘴花，嘴花』，嘴裡也能開出芬芳的花朵呢！」經過了這麼多年，媽媽當時

說話的神情，我依然印象深刻，雖然她從沒上過一天學，卻教給我一生受用不盡的謙遜和禮貌，甚至靠著笑容與一聲問候，曾與無數的眾生廣結善緣，這麼重要的傳家寶藏，我當然要把它傳承下去啊！

每天早上，當孩子一進入教室，我希望他們面帶笑容，大聲的說：「大家早」，如果上課遲到了，要在門口說：「老師，對不起我遲到了，請問我可以進來嗎？」行進間若遇到老師甚至工友，如果孩子沒問好，回到教室我除了再一次叮嚀外，也要孩子一個一個練習，直到熟悉為止，其他如班親媽媽或學校走動的家長都一律平等對待，久久就會養成習慣。平常總是要同學互相提醒，看到同學疏忽或忘了開口，就要鄭重的請他再練習一次。因為這是我們一起努力的目標，只要有心，相信很快就會達成，其實當我轉達其他老師或家長的讚美時，孩子比我還高興呢！

進一步，我要孩子把這種美德帶回家庭、社區，在安全的範圍內都要盡力做到。比方說客人來訪，記得要出來打聲招呼，甚至敬杯茶水，出入社區要對鄰居、長輩歡喜問好。時時不忘要求，細細加以點播，孩子的心是春天的泥土，良善的種子很快就會發芽了。

應對進退是生活的課題，我們每天都得面對，值此冷漠不安、講求自我的年代，合宜的舉止更令人充滿期待。父母不能只要孩子成績優異就以為能倍受疼愛，面對人群，禮貌與關懷更能讓一個人的價值無限上揚，與其在家被父母疼一陣子，不如出外讓別人疼一輩子，多給孩子一個機會吧！在生命的天平上，品與學千萬不能失去平衡呀！

有個老者和三個母親聚在一起聊天，他們分別談到自己的兒子。

第一個媽媽說：「我的兒子比其他孩子都來得身手靈巧。」

第二個媽媽說：「我的兒子唱起歌來

無人能及。」

第三個媽媽靦腆的說：「我的孩子很平凡，沒什麼可誇耀的本領。」

不久，三個媽媽各自提著一個沉重的水桶要回家做飯，他們的兒子剛好放學回來，第一個兒子連翻了好幾個筋斗，贏得路人的喝采，第二個兒子邊走邊唱著美妙的歌聲，大家都沉醉其中，只見第三個兒子親切的和老人家打了聲招呼，然後默默的跑到母親跟前，替她把那桶水給提了回家。事後，有人問這位老者：「您覺得那三個兒子怎麼樣？」老人驚訝的說：「三個兒子？我只看到一個而已呀！」為人父母者是否應該多想想，老者這句話給了我們什麼啟發。

不管時代如何變遷，老百姓貧窮或富有，一個溫暖有禮的社會才是我們追求的夢想，你我都可以是花婆婆，一起來散播讓世界更美好的種子，期待所有孩子都能和小羽一樣，為自己和他人創造更多的幸福。

吸引法則

學校生活中避免不了分組競賽的活動，贏的固然沾沾自喜，輸的卻常有情緒上的問題，最常見的是一大堆的抱怨，「我不要再跟他同一組了，每次都當啦啦隊，害得我們成績一直往下滑」，「如果沒有他這隻害群之馬，我們早就贏了」，反正總會有個倒楣鬼成為眾矢之的，好讓他為所有的失敗負責。看到這樣的場面，我總要不厭其煩的跟孩子們探討一個「秘密」。

首先說一個故事緩和一下情緒，從前有個國王生了七個女兒，這七位美麗的公主是國王的榮耀，她們那一頭烏黑亮麗

的長髮遠近皆知，所以國王送給她們每人一百個漂亮的髮夾。

有一天早上，大公主醒來，一如往常地用髮夾整理她的秀髮，卻發現少了一個髮夾，於是她偷偷地到二公主的房裡，拿了一個髮夾。

二公主發現少了一個髮夾，便到三公主房裡拿走一個髮夾；三公主發現少了一個髮夾，也偷偷地拿走四公主的一個髮夾；四公主如法炮製拿走了五公主的髮夾；五公主一樣拿走六公主的髮夾；六公主只好拿走七公主的髮夾。

七公主雖然發現髮夾只剩下九十九

個，卻絲毫不以為意，她想：有誰需要就送給她吧！

隔天，鄰國帥氣的王子忽然來到皇宮，他對國王說：「昨天我養的百靈鳥叼回了一個髮夾，這一定是屬於公主們的，我相信這是一種奇妙的緣分，不曉得是哪位公主掉了髮夾？」

公主們聽到了這件事，心裡都想：「是我掉的，是我掉的。」可是頭上明明完整的別著一百個髮夾，雖然十分懊惱，卻說不出口，只有七公主走出來說：「我掉了一個髮夾。」

話才說完，一頭漂亮的長髮因為少了一個髮夾，全部披散下來，王子不由得看呆了。

故事的結局，想當然的是王子與七公主從此一起過著幸福快樂的日子。

百靈鳥銜走髮夾只是個無意的舉動，可是大公主們卻只為自己著想，任意偷走妹妹

心愛的東西，當心一有了偏邪，當然就吸引不了好事上門，只有溫柔善良的小公主能感召這樁美事，與英俊的王子共結連理。

同學們能分在同一班、同一組，也必定是上天巧意的安排，如果我們心存善念，與人好好相處，就會像磁鐵一樣吸引許多的好事上門，許多的惡緣會一一遠離，許多的難事自會迎刃而解，整個團體就會不斷向上提升，表現愈來愈好，這就是善的循環。相反的，如果大家一直排斥他人，只想謀求自身最大的好處，這自私的一念將惹得一身麻煩，彼此傷害，互相怪罪，整個團體充斥在一團抱怨的氛圍中，怎麼會做好事情呢？如此惡性循環，誰也佔不了便宜，我希望孩子一定要牢牢記住這個真理。

我們的心就像一塊大磁鐵，會不斷聚集同質性的人、事、物，因此，想要別人怎麼對你，就要先練習如何對待他人；想要事事如意、心想事成，就要多成人之美、樂於助

人；想要擁有富裕的生活，就別忘了歡喜布施、解人之困。宇宙間最大的秘密即是最平凡的道理：「想要怎麼收穫，就得先那麼栽。」為人父母一定要深刻體會這層涵義，才能為孩子開啟幸福之鑰，而後廣納一切的好事上門。

人生總有不如意的事，只要不動怒、不抱怨，轉換個心情去面對它，總有改善的契機，因為「一念慈心，萬事禎祥」啊！有一間小雜貨店對面新開了一家大型的連鎖商店，原來的老顧客便一個一個跑掉了，眼見這家大型超商即將打垮雜貨店的生意，雜貨店的老闆憂愁的上山找師父訴苦。

師父說：「如果你對這家連鎖商店心存畏懼，你就會不斷地仇視它、詛咒它，最後仇恨便成了打垮你生意的真正敵人。」

老闆慌亂的問：「那我該怎麼辦？」

師父建議：「每天早上站在商店門前，祝福你的生意興隆，然後轉過身去，也同樣

祝福那家連鎖商店。」

老闆氣憤的說：「為什麼要祝福我的對手，他們把我害慘了！」

師父柔和的說：「你的祝福最後都會變成福氣，回歸於你，你所給的任何詛咒，也同樣會將你導向失敗的方向，要怎麼做就看你囉？」

最後老闆還是聽從了師父的教導，改變心情照著去做，一段日子後，正如大家擔心的，雜貨店還是關門了，但老闆卻被聘請成為那家連鎖商店的經理人，而且收入比以前自己當老闆還要更好呢！心態的改變讓事情有了轉圜的餘地，而且結局皆大歡喜，我們應該謹記師父所說的智慧言語。

與其教孩子爭與奪，不如教他們最自然、最有效的方法，只要從心念上下工夫，一切就會慢慢改變，想要什麼，它們就會自動找上門來。有智慧的父母，千萬別忘了傳授孩子這個「秘密」。

耐 磨 耐 煩

小偉是個絕頂聰明的孩子，家境富裕，備受家人疼愛，但因為有一些壞習慣，所以新接班級後被我盯得比較緊。他不愛人嘮叨，一被指正便態度惡劣，整天臭著一張臉，跟他好話說盡、動之以情都效果不彰，於是打電話與其家人連絡，希望能協助小偉改善缺乏耐心、脾氣暴躁的毛病。只是家長聽完孩子的狀況後，竟表示：孩子不喜歡別人管太多，家人也拿他沒輒，老師就睜一隻眼閉一隻眼，不要再為難他了。當下讓身為老師的我不知該如何接話，同時，也為小偉的未來憂心不已。

如果說時下年輕人真是一群草莓族的話，試問：是誰培養出來的呢？當孩子因為掃廁所弄得全身濕答答時，我們應該檢討：是不是教導過他們正確而有效的打掃技巧，而不是找清潔公司取代他們學習的機會；當孩子遇到學習障礙而備感挫折時，父母應該了解是哪個環節出了問題，再即時加以補救才對，絕不是換老師、換環境，就能從此高枕無憂。古人說得好：「玉不琢，不成器」，切、磋、琢、磨當然是辛苦的，但耐得了磨，忍得住煩才有成器的一天啊！

曾經有位音樂系的學生換了新的指導教

授，他可是個極有名的鋼琴大師。授課第一天，他給這個新學生一份樂譜，「試試看吧！」他說。樂譜難度頗高，學生彈得生澀僵滯、錯誤百出，「還不熟，回去好好練習！」教授在下課時，如此叮囑學生。

學生練了一個星期，第二週上課時正準備讓教授驗收，沒想到教授又給了他一份難度更高的樂譜，「試試看！」上星期的功課，教授提也沒提，學生再次掙扎於更高難度的技巧挑戰。

第三週，更難的樂譜又出現了，同樣的情形持續著。學生每次在課堂上都被一份新的樂譜整得死去活來，然後把它帶回去練習，接著再回到課堂上，重新面臨難上兩倍的樂譜，卻怎麼樣都追不上進度，一點也沒有因為上週的練習而有駕輕就熟的感覺，學生感到愈來愈不安、沮喪及氣餒。

這個學生再也忍不住了，他必須向鋼琴大師提出這段時間來，何以不斷折磨自

己的質疑。

教授沒開口，他抽出了最早的第一份樂譜，交給學生。「彈奏吧！」他以堅定的眼神望著學生，不可思議的事發生了！連學生自己都訝異萬分，他居然可以將這首曲子彈奏得如此美妙、如此精湛！

教授又讓學生試了第二堂課的樂譜，當然，學生再次呈現超高水準的表現。

演奏結束，學生怔怔地看著老師，說不出話來。「如果，我任由你表現最擅長的部分，可能你還在練習最早的那分樂譜，而且，不可能有這樣的程度。」教授，鋼琴大師，緩緩地說著。

人，往往習慣於自己所熟悉、所擅長的領域，但，如果我們願意回首，細細檢視，將會恍然大悟：那些咬牙撐過的工作挑戰，與一波波永無歇止、難度漸升的環境壓力，不就是培養我們今日諸般能力的幕後功臣嗎？

因為，人確實有無限的潛力！如果有了

這層體悟與認知，我們就更樂意面對未來人生路上無盡的難題，對於加諸在身上的苦難，也就能甘之如飴了。

多年前，報紙上曾經刊載過一篇文章，內容頗發人深省：有個社會新鮮人提及他就讀高職時，遇到一個十分嚴格的老師，只要操作機器不按規定，或是上課不用心練習，都會被他臭罵一頓。如果技術不夠純熟，沒有通過檢測，期末一定被死當，同學們都討厭老師，覺得他太老古板，於是想盡辦法跟學校反應，要換掉這個令人恨得咬牙切齒的頭號殺手。過了一學年，終於如願來了個新老師，這老師很好打混，同學愛上不上隨你，分數也給得很甜，大家都滿意極了。

畢業後他和一位同學到工廠上班，才發現自己學藝不精，很多機器是不會操作，就是半生不熟，常常惹來同事們的訕笑，挖苦他們「讀書讀到背上去了」，還不如這些「青睞牛」，兩個同學羞得無地自容，都快

待不下去了。更可怕的是他的同學在一次操作過程中，因不諳機器的性能，一隻手臂活生生被機器軌斷了，那一幕血淋淋的畫面，好幾次都讓他惡夢連連。

他不禁回想起那兩位老師，誰才是真正為他們好呢？如果他曾經好好的學，吃得了苦也不怕煩，能夠琢磨出一番功夫，他們是不是就不必付出一張臉皮、一隻手臂的代價，甚至是一輩子的大好前途呢？看著他同學因失去手臂而一蹶不振，甚至有輕生的念頭，他實在好後悔過去的無知與荒唐！「寧願辛苦一陣子，不要辛苦一輩子」，與其徒留悔恨，不如教導孩子耐磨耐煩，吃得了苦，才能成為人上人呀！

孩子踏入社會後是否有能力撐起一片天，走出屬於自己的成功之路，之前的琢磨功夫是關鍵所在，父母不要因為過度的關愛而讓他失去成才的機會。如果有人願意好好磨磨我們的孩子，更應該抱持感恩的心情，樂觀其成，畢竟蒙受其利的是自己的寶貝喔！

量大福大

開學以來，小慶在班上一直是個認真學習、負責守規的好孩子，因為他的優良表現，還喝過我精心準備的歡樂下午茶呢！所以當第一次有人來告他的狀時，我真的十分訝異，是不是有什麼誤會呀？經過徹底的詢問，才知道小慶被同學伸出的腳絆得差點跌倒，因此很不高興的踢了同學一下，雙方因此吵了起來，我跟小慶說：「同學伸出腳當然不對，你可以告訴老師，我一定會給你一個滿意的交代，但你用如此暴力的手段對待同學，是不是比同學更不應該？」小慶聽了默不作聲，最後在

一聲道歉中，這一事件總算告一段落。

過了不久，小慶又因同學背起書包時撞了他一下，踢人事件又再度重演，這次他明知道同學不是故意的，可是還是選擇了最壞的示範。我除了重申應該如何控制情緒並告知家長外，也狠狠的在他當週行為成績單上重重的扣分，以提示這件事的嚴重性，心想他總該學會教訓了吧！如果同學受了傷，他可要付出很大的代價。

過不到半個月，小慶上體育課時被反彈的籃球K到，由於他一再堅持是同學故意拿球丟他，除了再次踢人外，還把同學壓在地

上，害得同學嘴唇流了血。我驚覺問題的癥結在小慶的「小心眼」，因過度愛護自己而不願吃虧的心態作祟，才會在特定的狀況下失控。我想在少子化的時代，家長從小過度寵愛的情形日益普遍，養成孩子「只知有我，不願吃虧」的意識十分強烈。因而造成孩子人際關係的緊張失衡，甚至衝突糾紛不斷，所以我覺得有必要和孩子談談「量大福大」這個主題。

首先我以一個故事開頭：有一位弟子，動不動就抱怨，不是嫌飯菜煮得不好，就是生氣別人翻動他的東西，只要有人做錯一點小事得罪他，更是天天嘮叨個沒完，總想怎樣討回公道才甘心，因此終日心情惡劣、愁眉不展，做什麼事都不順遂，於是決定上山請教師父如何是好。師父聽了他的敘述後吩咐這位弟子去買鹽，回來後，師父準備了一杯水，抓了一把鹽往杯中放，請他喝看看是什麼味道？這個弟子喝了一口就馬上吐出來

說：「師父，水好鹹！好苦！」

隨後，師父又把他帶往寺院旁的大池塘，同樣抓了一把鹽丟倒進池裡，叫他再舀起池水嘗嘗，再問道：「池水是什麼味道？」弟子又說：「這水沒什麼特別，不鹹，也不苦。」

此時，師父語重心長對弟子道：與人相處難免有磨擦，這些不愉快的事就像那把鹽，不是很多，也不是很少，但是我們所體驗的是苦或是樂，決定來自於盛放鹽的容器是大還是小。這個容器可以是小杯子，也可以是池塘，甚至是湖泊，如果我們的心量夠大，就像池塘對於一把鹽，早就稀釋了，一點也不受其影響。如果你對別人的過錯不是那麼錙銖必較，甚至寬宏大量毫不放在心上，就能悠游在寬闊的湖水裡，自由自在、快快樂樂，才有心力去把該做的事做好，甚至他人都很願意伸出手來成全你，這才是幸福的人生觀呀！

凡事不吃虧，樣樣都要斤斤計較，真的是和自己過不去，爭名奪利難免與人結怨，將來總有因果待償；不肯原諒別人，那又鹹又苦的滋味，還是得自己慢慢去品嚐。「退一步，海闊天空」，這樣的心胸才能為彼此帶來雙贏的局面，有智慧的你選擇哪一個？

接著，我再舉一個實例：清朝康熙皇帝時，文華殿大學士兼禮部尚書張英在京城做官，他老家桐城的親人砌牆蓋屋，與鄰居吳姓人家發生爭執，家人捎信請他處理。大學士看後立即回信說：「一紙書來只為牆，讓他三尺又何妨，長城萬里今猶在，不見當年秦始皇。」意思很明白，就是叫家人應當退讓。家人看了信以後，主動讓出三尺。鄰居吳氏深受感動也讓出三尺，三加三等於六，這就成了「六尺巷」，也就是相當於二米寬的小巷。從此六尺巷在張英的家鄉、現在的安徽桐城市傳為美談。

由於他的心量寬大，不僅自己富貴榮耀，也澤蔭了後代子孫，他的第三個兒子張廷玉，是康熙皇帝時的進士，官至保和殿大學士、軍機大臣。張廷玉總計為官于康熙、雍正、乾隆三代皇帝，共計五十年。張英的長子張廷瓚，也是康熙時期的進士，因此在桐城幾百年來就有「父子宰相府」、「五里三進士」的說法，當地父老至今仍嘖嘖稱奇、讚頌不已。

張英的「六尺巷」是傳統文化最寬闊的街巷之一，它的「寬」不是寬在「六尺」上，而是「寬」在人們的心靈境界與和諧禮讓的精神，唯有心寬了，量大了，人生路才好走，才不會耗費時間塞在車陣裡，才能很快的達到目的地，張英的典範是不是給了我們很多的啟示呢？我希望孩子能懂得我的心意，一時衝動好像賺得了什麼，實際上失去的可能更多，若要平安如意、福澤綿長，就從開拓我們的心量下手吧！

用心生活

小辰是個聰明活潑的孩子，學什麼都快，能力也很強，可惜沒什麼耐性，態度總是隨隨便便，畫個圖三兩下就交差了事，寫考卷也是像趕場似的，愈快交愈好，提醒他題目看清楚，寫完後多檢查幾遍，謹慎一點絕不會吃虧，他都不理會。結果期末成績當然不理想，被爸爸媽媽訓了一頓，我知道他不怎麼服氣，於是跟他說了這麼一個故事：

有一個年紀不小的木匠，辛苦了大半輩子，再過不久就要退休了，他告訴老闆想要離開建築業，然後和妻子及家人享受一下輕鬆自在的生活。雖然他也會惦記這段時間

還算不錯的薪水，不過他還是覺得需要休息了，生活上沒有這筆錢也還過得去。

老闆實在是有點捨不得這樣好的木匠離去，所以希望他能在離開前，再蓋一棟具有個人風味的房子來。木匠雖然答應了，不過可以發現這一次他並沒有很用心的在蓋屋子，他草草的用了劣質的技術和材料，就把這間屋子蓋好了。

其實，用這種方式來結束他的事業生涯，實在是有點不妥。落成時，老闆來了，順便也檢視一下房子，然後把大門的鑰匙交給這個木匠：「這間就是你的房子

了，這是我送給你退休的賀禮！」

木匠實在是太驚訝了！也覺得有點丟臉，如果他早知道這間房子是他自己的，他一定會用最好的建材，用最精緻的技術來把它蓋好。不過，現在他卻因為自己的草率，要住在一棟一點都不怎麼好的房子裡。

木匠不知道這棟房子是自己未來的棲身之所，敷衍了事或許還情有可原，但是期末結算成績，卻是早已知道的事實，還用如此隨便的態度面對，我問小辰：「你還有什麼話可說？」

很多人總是漫不經心的在應付自己的生活，總是空有想法而不付出行動。更嚴重的是，沒有全力以赴的去做好該做的工作，直到看著自己的「成品」，接著發現往後將要為此付出極高的代價時，才感到震驚懊悔！如果能早一點體認到：人人都將生活在自己創造的作品之下，也許我們就不會再這個樣子了。

假設你就是那個木匠，想像一下你退休後要住的房子，每當你拿槌子釘下釘子，放置木板或者豎一面牆的時候，你會怎麼做？就好比是在營造你的一生一樣，即使你只會在裡面住幾天，為了那幾天，都要做得好，住得有尊嚴。今天過的是怎樣的生活，取決於過去的態度和抉擇；而你未來的成敗，也會反映在今天處理事情的態度和抉擇上，種什麼因得什麼果，一點都沒有什麼僥倖。

你敷衍人，人也敷衍你；你敷衍工作，工作也敷衍你；你敷衍生命，生命也一樣敷衍你，在習慣性的敷衍中，敷衍掉了自己寶貴的一生，是不是很可惜？從今天開始，我們要好好教導孩子用心經營生活，用謹慎小心的態度面對一切的人、事、物，那麼將來一定可以完成一棟穩固精美的幸福小窩。以下這些例子可以給我們一些啟示：

有一個人去應徵一份眾人搶破頭的工

作，等待的空檔中，在去上廁所的時候，他隨手將走廊的紙屑撿起來，放進垃圾桶，剛好被路過的口試官看到，因此他得到這分工作。原來獲得賞識很簡單，養成好習慣就可以了。

有一家商店經常燈火通明，有客人問：「你們店裡到底是用什麼牌子的燈管？怎麼那麼耐用！」老闆回答道：「我們的燈管也常常壞，只是我們壞了就馬上換而已。」原來保持明亮的方法很簡單，別拖延放任就是了。

有個年輕人在腳踏車店當學徒，有人送來一輛故障的車子，他除了將車子修好，還把車子整理得煥然一新，擦拭得閃閃發亮，其他學徒笑他多此一舉、白費力氣。後來車主將腳踏車領回的第二天，高薪聘請年輕人到他的公司上班，羨煞了周遭的一堆人。原來出人頭地很簡單，不那麼愛計較，用心做到最好就對了。

人生就像一本書，生活就是真實的學問，讓孩子懂得經營生活，就像在教他如何建造一棟幸福的城堡一樣：「一磚一瓦，緊密結實」，這樣的功夫，千萬要及早教他才是。

我始終不願拋棄我的奮鬥生活，我極端重視奮鬥得來的經驗，尤其是戰勝困難後所得到的愉快。一個人要先經過困難，然後踏進順境，才覺得受用、舒適。

（美國 愛迪生）

吃苦吃補

第一次教三年級時，看到孩子拿掃把猶如耍鍋鏟；一打開他們的置物櫃，所有東西如大雨傾盆嘩啦而下時，我真的惶恐極了，到底還有多少令人「震驚」的事會發生呢？幾經考慮，我決定主動出擊——也就是重頭來過，從生活細節教起。

我開始教孩子整理書包，從「拿聯絡簿，仔細看看，讀功課表，檢查作業，放進書包，一切就緒，才能睡覺。」一項一項來，每一個口訣、動作都親身示範、詳細說明。我也試著讓孩子削第一顆蘋果，端第一杯茶，如何擰乾一條抹布，如何打包一袋垃圾。正當孩子興味盎然享受著進

步的喜悅時，有些父母的聲音出來了：孩子把書讀好就可以了，這些事我來！拿刀子太危險，他負責吃我就很高興了！做家事很辛苦，他哪有時間？哪有體力？……等等，讓我的推動有了阻礙，心裡想：「這些不是父母該教的嗎？我是不是管太多了！」

現代的父母竭盡全力疼愛孩子，捨不得讓他們吃苦受罪，這真是愛他們嗎？曾經有個朋友，他的孩子已經高中三年級，卻連搭公車上學都不會，因為除了爸爸送他上學以外，就是搭校車，錯過校車，他就完全沒有辦法「移動」了，只能無奈的打完手機求救

後，癡癡的等待家人來接送。

或許您也聽說過，不少國小在家長強烈的要求下，將掃廁所等清潔工作，「外包」給清潔公司，讓孩子在學校也失去親手打理生活的機會。還有一件更令人匪夷所思的：有一個老師帶著一群學生一起到郊外露營，午餐時有名學生自告奮勇幫大家烤肉，還烤得很起勁。正當大夥兒想好好享用一頓美食時，卻發現甜不辣的味道似乎不太對，追問之下才發現，負責烤肉的同學把沙拉脫當成烤肉醬，讓同學們大呼「有夠扯」！原來這位同學在家從來沒有插手的餘地，只有吃過現成的烤肉，怎麼能分辨洗潔劑和烤肉醬的分別呢？

想想看，如果我們的孩子是以上事件的主角，您對他的未來真的放心嗎？

早些年代的家長因工作忙碌，孩子又生得多，沒辦法「無微不至」地照顧，小孩反而獨立，而部分現代家長卻過度保護

孩子，剝奪了小孩學習的機會，當孩子被過度保護，生活能力不足，挫折忍受力降低，無法忍耐失敗、痛苦，長大後出了社會，脫離父母的羽翼，挫折感會更重，甚至人際互動也會出現困難。

其實人生的路很長、很曲折，需要有更多的智慧來陪伴孩子走下去，可是智慧不全然來自書本，生活中的點點滴滴就是一種學習。或許刚开始他會做不好，更會抱怨好麻煩、好辛苦，但「吃苦就是吃補」，熬得過去以後就沒有什麼難的了。

別把孩子像鳥兒一樣養在漂亮的籠子裡，雖然牠不愁吃喝，環境也那麼舒適安全，但牠唱不出動聽悅耳的歌聲，無法享受自由自在的飛翔，連最基本的覓食能力都被剝奪了，牠還像一隻鳥嗎？頂多就是人們賞玩的寵物罷了！為什麼我們不讓孩子高高的飛（或許學飛很累），快快樂樂的唱（或許等牠填飽肚子才有心情），但

這樣的生活才会有成就感，才會快樂，這樣的生命才會因努力付出而具有厚實感，不是嗎？

自然界其實也蘊藏這樣的訊息，只是我們容易忽略而已。有一位動物學家到南非賴索托考察時發現，奧蘭治河兩岸的羚羊生態差異很大。東岸的羚羊繁殖率比西岸強很多，奔跑的速度也比西岸的羚羊每分鐘要快十三公尺。如果仔細觀察會發現：兩岸的品種、草原供應、天候條件都一樣，那麼是什麼原因造成這樣大的差異呢？

這位動物學家決定和當地動物保護協會合作，進行了一項實驗研究：他們在河兩岸各抓了五對羚羊送到對岸，一年之後，從東岸移送到西岸的羚羊發展到十四隻，而由西岸移送到東岸的羚羊只剩三隻，另外七隻全被狼吃掉了。

經過反覆探索，謎底終於揭曉：原來生

活在東岸的羚羊之所以身體強健、活動力強，是因為與狼為鄰。由於天天面對生活的考驗與競爭，為了生存，每隻羊都必須戰戰兢兢、隨時保持巔峰狀態，否則就會被淘汰。而生活在西岸的羚羊由於缺乏天敵的威脅壓力，早已過慣了安逸的日子，以致漸漸衰弱，所以一換了險惡的環境，就被三振出局了，「生於憂患，死於安樂」，真的很有道理。

父母疼愛子女是人之常情，總希望孩子一路順遂、飛黃騰達，但這齣人生戲劇的主角是孩子呀！我們無法為他操刀，更不可能代為上場，若真要演得精采、活得漂亮，仍然要靠他自己的實力。父母要放下過度關愛、干涉的心，鼓勵他勇於嘗試。「從小事做起，從小處著手」，培養孩子堅忍的意志，不怕風雨，不怕艱難，這才是送給孩子一生最珍貴的禮物，以後他一定會感謝您一輩子的。

普爲出資及受持展轉流通者回向偈曰

願以此功德 消除宿現業 增長諸福德 圓成勝善根

所有刀兵劫 及與饑饉等 悉皆盡滅除 人各習禮讓

一切出資者 展轉流通者 現眷咸安樂 先亡獲超昇

風雨常調順 人民悉康寧 法界諸含識 同證無上道

佛曆二五五五（西元二〇一一年）

夏曆四月八日本師釋迦牟尼佛聖誕日

竭誠恭印肆仟本結緣

【麼什子孩了教們我】

●惜珍護愛請敬 緣結費免●

作者：陳 文 卿 老 師

出版者：明 倫 月 刊 社

住址：台中市南區合作街一號
電話：(04) 22260173
網址：<http://www.minlun.org.tw>

印贈者：香 光 淨 宗 學 會

住址：新北市三重區中興北街一七九號一樓
電話：(02) 85110955
傳真：(02) 85110953
網址：www.hsiangkuan.org
E-mail：hsiangkuan@spargnet.net

淨空法師專集網站 <http://www.amtb.org.tw>
淨空法師專集簡體網站 <http://www.amtb.cn>
淨空法師英文網站 <http://www.chinkung.org>

承印者：昱 盛 印 刷 事 業 有 限 公 司

住址：台中市西屯區永輝路八十三號
電話：(04) 23138378

