



生命在兩極之間

從前有一個農夫，他有一塊貧瘠的農田。

他抱怨著：「如果神讓我來控制天氣，一切的事情都會變得更好，因為祂很顯然的不是很懂農耕。」

神對他說：「我會給你一年的時間讓你控制天氣；你想要有什麼天氣，就可以有什麼天氣。」

這個可憐的人變得非常高興然後馬上說：「我現在要晴天。」然後太陽就出來了。後來他又說：「下雨吧！」然後就下雨了。

這一整年他就這樣先讓陽光出現然後再下雨，種子越長越大，看著農作物的成長變成了一種快樂。

他很得意的說：「現在神可以了解如何控制天氣了吧！」，這些農作物從來沒有那麼大、那麼綠、顏色綠得那麼深。

然後豐收的時候到了。

農夫帶著他的鐮刀去收割小麥，但是他的心沉到了谷底，因為植物的莖上面什麼都沒有。

神去找他：「你的農作物怎樣了？」

這個人開始抱怨：「很慘，我的主啊，非常慘！」

「但是你不是控制了天氣嗎？」

「你想要的東西不是都變得很好嗎？」

「當然！這那就是我困惑的地方，我得到了我想要的雨水與陽光，但是還是沒有收成。」

然後神對他說：「但是你從來沒有要求風、暴雨、冰雪以及每一件會淨化空氣與讓根更堅硬、更有抵抗力的東西啊？那就是長不出農作物的理由。」

只有經歷挑戰才可能有生命。

只有當你擁有：好天氣與壞天氣、喜悅與痛苦、

冬天與夏天、沮喪與快樂、不適與舒服才可能有生命。

生命在這兩極之間移動。

在這兩極之間，你就學到了如何保持平衡。

在這兩隻翅膀間，你就學到了如何去生活。

靜思語：人要學習經得起周圍人事的磨練而心不動搖，
並學習在動中保持心的寧靜。





我不是不友善，只是太害羞！
請將「自信與友善」寫在臉上

靜思星空
97.09.05 星期五

一個大學社團的新生歡迎會上，幹部依例請新生們「自我介紹」。當一女生被點名站起來時，她羞怯地說：「我叫李×萍，很高興來參加這個社團……我比較害羞，但我是很好相處的人，希望大家多來找我玩！」

接著，輪到另一女生，她說：「大家好，我叫吳×卿……我的個性比較內向，不過我也是很好相處的人……希望大家常來找我聊天！」

接下來，輪到一男生，他說：「大家好，我叫陳×誠，我有很多優點，相信大家跟我相處久了，就會知道，希望以後大家多來發掘我的優點……」

在旁的一男學長聽到這裡，實在按捺不住，站起來說：「你們一直說『我很好相處，希望多來找我玩』、『我有很多優點，請大家多來發掘』，我們要學習主動關心別人、照顧別人，而不是等別人來關心你、照顧你啊！」

學長這麼一說，許多人都紅著臉、低著頭。學長接著又說：「沒有人天生有義務要對我們好，而是我們要主動去關心、照顧別人，才會交到好朋友！所以，你們要記得，『朋友』和『爸媽』不同，是不會自己從天上掉下來的！」

此時，一男新生舉手說：「報告學長，我覺得『爸媽』也不是天上掉下來的，而是——『我們』是天上掉下來的！」

靜思語：不要總是要求別人給我什麼，要想我能為別人做什麼。





低頭

有一個人問一位哲學家：「從地到天有多高？」哲學家回答：「三尺高！」「為什麼這麼低呢？我們人不都長得至少有四尺、五尺、六尺高嗎？」哲學家回答：「所以，你超過三尺高的人身，要在天地間立足，便要懂得低頭！」

這段話實在深富人生哲理！古代的儒家，學子入學，先教你叩頭拜師；佛教的信者，信佛要先禮拜。甚至朋友相交，也要點頭敬禮。一個人如果不和人接觸，隨你長得有多高，隨你如何昂昂乎不可一世；但是假如你要和人接觸，你就必須要低頭、謙卑。

低頭的人，象徵著有禮貌；低頭的人，表示懂得謙虛。低頭的人生才能前進，才能無往不利；因為低頭，才能和人接觸。佛教的頂禮、禮拜，是和佛陀接心；晚輩在長者前面低頭垂手，這就表示要長者的認可。

低頭是禮貌，但是佛教有時候也不是完全要人低頭，有時候昂首瞻仰，也是在

行禮；甚至繞佛、繞塔，也是表示依戀，表示恭敬。因此，佛教認為該低頭的時候低頭，該抬頭的時候抬頭，該圍繞的時候圍繞，甚至心意觀想，都視為是三業的恭敬修行。恭敬就是溝通，溝通的管道只要能表達心意的，只要對方肯得接受，就是相互尊重。

在佛教裏，關於低頭還有另外的解釋，所謂「照顧腳下」，意指一個人做事，要腳踏實地，一步一腳印，要把路走好。

照顧腳下，才有根本。人，為了安全，開車、走路，都要往地下看，而不會往天上看；一個人如果眼睛一直往上翻、朝上看，則必定會失敗。

低頭，是成熟，是美德。你看，古樹結實，都是垂下地來；稻穗成熟，也都是低頭的樣子。低頭是謙卑，低頭的人生會受人歡迎，中外的偉人，有的可能是昂首闊步、抬頭挺胸，但如果是聖賢，必然是低頭的，所以吾人寧可以低頭，也不要昂首挺胸。

低頭的人才有人緣。人緣是從低頭中來；被人重視，也是從低頭中來。能低頭，必定會有揚眉吐氣的一日；能低頭，必定能有奮發有為的一天。各位同學，您們有體會過低頭的美妙和好處嗎？期待您的分享！

再好的機會、福報，
如不能把握因緣，
一樣會溜走。





成功的人都保有失敗者所不喜歡的習慣

心理學曾有一項研究，認為一個習慣的形成，至少必須重複二十一次。同樣的，若要創造一個新習慣來取代舊習慣，除非有強大的自覺與毅力，否則仍要靠自我要求才能有所改善。

剛開始時，或許有點痛苦，像是早起或運動等習慣的養成。然而一次、兩次、三次到二十一次或更多時，我們會開始享受一個嶄新的自己。習慣是好的，它讓我們省時有效率，但我們不應讓習慣造成我們保守、封閉、不求進步、不肯創新，形成抗拒改革的「逆變」心理

南丁格爾曾說：「成功的人通常都保有失敗者不喜歡的習慣，因為他們願意做自己並不十分樂意做的事，以獲得成功的果實。然而失敗者卻只願意做自己喜歡做的事，最後只能接受令人不甚滿意的結果。」

成功・來自重複做簡單的事情

從陌生到熟悉，從改變到適應，本不是一件易事，但也不是艱難的事。只要再試一下，多做幾次，懂得虛心檢討，懂得自我調適，個人或企業都會有很大的成長空間。痛苦只是短暫的，凡事只要養成習慣就好了。

有信心不一定會成功，沒有信心一定不會成功。

能解決的事，不必去擔心；不能解決的事，擔心也沒用。





婚禮上的一百元紙

前日去參加一個婚禮(天主教儀式)，神父在彌撒當中，用一張一百元紙鈔作了個比喻，我自己聽了，想跟大家分享一下，神父手持一張新的百元鈔票舉起問大家"誰想要?"，沒人出聲。

神父又說："不要怕羞，真的，誰想要就舉手啦..."全場大約三分之一的人舉手，神父又將這張百元新鈔揉成一團，再打開問："現在還有誰想要?"仍然有人舉手，但少了差不多一倍，神父再將這張紙鈔放在地上用力踩了幾下，再撿起來打開，問大家："那這樣還有人要嗎?"全場只有三、四個人舉手，神父請了一位男士上台，把一百元給了這位男士，說這位男士是三次都舉手的。

這時全場大笑，神父示意大家安靜，並向新郎說："你今天迎娶的這位心愛的女士，就如同一張新版的百元鈔票，歲月加上辛勞，就如同殘破的一百元鈔票一樣，改變了外貌，但事實上，這張一百元鈔票仍然是一百元，它的價值全沒有改變的，希望你可以像這位男士一樣，懂得真正的價值和意義，不要讓外表帶領你走人生路呀!" 【資料來源：網路文章】



有真誠之愛的人生
最幸福。

證嚴法師靜思語



一生受用不盡的經驗

靜思星室

97.09.15 星期一

了，無法自衛。

一直到第五天，他去餵食時，發現母狼的尾巴有稍微搖一搖，他知道他已開始獲得母狼的信任了，又過了三天，母狼才讓他靠近到可以把獸夾鬆開，把母狼釋放出來。母狼自由後，舐了他的手，讓他替牠的腳上藥後，才帶著小狼走開，一路還頻頻回頭望他。

他坐在大石頭上想，如果人類可以讓凶猛的野狼來舐他的手，成為朋友，難道人類不能讓另一個人放下武器成為朋友嗎？他決定以後先對別人表現誠意，因為從這件事中看到，先釋放出誠意，對方一定會以誠相報。（他開玩笑說，如果不是這樣，那就是禽獸不如。）因此，他在公司中以誠待人，先假設別人都是善意，再解釋他的行為，常常幫助別人，不計較小事。所以他每年都升一級，爬得很快。最重要的是，他每天過得很愉快，助人的人是比被助的人快樂得多，雖然他並不知道中國有「施比受更有福」這句話，但是他的生活證明了這一點。

他對我說，他一直很感謝阿拉斯加的經驗，因為這使他一生受用不盡。的確，只有自己想要的東西才會珍惜，下過霜的柿子才會甜，人也是經過磨鍊了才會成熟。如果一個人大學畢業了還不知道自己什麼，那麼應該要讓他去外面磨鍊一下，不要給他錢，讓他自食其力，給他一個機會去證明自己、體驗人生，相信他也能從中得到一個對他一生受用不盡的經驗。（文/洪蘭-中央大學認知神經科學研究所所長）

我妹婿是美國人，從小就想作水手，嚮往外面的世界，想先環遊世界回學校念書。雖然他父親是醫生，家庭經濟環境許可，但是父母並不給他錢，他也沒向家裡要，高中一畢業就先去阿拉斯加伐木存錢，因為阿拉斯加夏天日照很長，太陽到午夜才落下，三點多又升上來了，他一天如果工作十六小時，伐一季木的工資可以讓他環遊世界三季。他在走遍世界兩年之後才回大學去念書。因為他是在自己深思熟慮之下才決定念的科系，所以三年就把四年的學分修完，出來就業。他工作得很順利，可以說平步青雲，一直做到總工程師。有一次，他告訴我一個小故事，說這件事影響了他一生。

他在阿拉斯加打工時，曾與一個朋友在山上聽到狼的嗥叫聲，他們很緊張的四處搜尋，結果發現是一隻母狼腳被捕獸器夾住，正在號嚎，他一看到那個奇特的捕獸器，就知道是一名老工人的，他業餘捕獸，賣毛皮補貼家用，但是這名老人因心臟病已被直升機送到安克瑞契醫院去急救了，這隻母狼會因為沒有人處理而餓死。他想釋放母狼，但母狼很凶，他無法靠近，他又發現母狼

在滴乳，表示狼穴中還有小狼，所以他與同伴費了九牛二虎之力找到狼穴，將四隻小狼抱來母狼處吃奶，以免餓死。他把自己的食物分給母狼吃，以維持母狼的生命，晚上還得在母狼附近露

營，保護這個狼家庭，因為母狼被夾住



靜思語：人生能被人需要，能夠有份功能，為人付出，才是最幸福的人生。



水平思考的魅力

一個具有天才性格的人，絕不遵循平常人的思考模式

有一位農夫不小心把一個懷表遺失在稻草堆裡，他到處找，卻始終找不到。當他正在苦惱的時候，突然來了一大群小孩子，農夫笑著對他們說：「誰能幫我找到懷表，我就給他五十塊。」孩子們興高采烈地分頭去找，結果沒有人找到，於是他們失望地走開了。但有一位小孩折回來，對農夫說：「請你再給我一個機會找找看好嗎？」農夫覺得很奇怪，不過看他這麼有心，就點頭答應了。

小孩趴在地上找，不到幾分鐘的時間就找到懷表了。農夫覺得更加驚奇，就問他說：「你用了什麼特別的方法？為什麼剛才找不到，現在卻一下子就找到了？」

小孩回答說：「剛才人很多，吵吵鬧鬧的，所以我找不到。現在他們都走了，變得很安靜，我只要趴在地上，聽滴答滴答的聲音從什麼地方傳來的，就可以很輕易地把懷表找到了。」農夫對他的冷靜思考和特殊邏輯十分敬佩，就把五十塊錢送給他了。

「水平思考法」的理論基礎，是跳脫過去常軌的、縱向式的思考，改採橫向式的、不按牌理出牌的思考方式。這種另類思考，往往能夠帶給我們驚喜的答案。

我們可能很努力地處理生活當中的一些難題，但不見得有效率，這多半是因為我們跳脫不了「一向認為無懈可擊」的經驗法則，反而陷入一種窠臼當中。

因此每當我遭遇瓶頸時，總是告訴自己：「先別急著抱怨」，一定有什麼「化繁為簡」、「更輕鬆有效」的方法，只是一時還沒發現而已。這樣的心態，讓我產生了兩股力量，一個是「必無可惱之事」，另一個是「必有可解之謎」。

轉載自『講義雜誌』

靜思語

知識要用心體會，才能變成自己的智慧

【低頭】讀後感

國一互愛 李偉平 97/09/11

低頭，是美德；低頭，代表有禮貌；低頭，代表知道謙虛。因此，我們要懂得要低頭，因為低頭是謙卑，如此一來，懂得低頭的人，才會有「人緣」。





媽媽，我的數學考九十分！

李家同

靜思星雲

97.09.19 星期五

我是一個巴勒斯坦小孩子，現在唸小學六年級，上學期，我隔壁的小朋友家裡買了一架電玩，我常找一個藉口去他家玩，本來應該寫功課的時候，常常花在玩電玩上，所以上學期，也就是五年級的下學期，我的功課實在不太好。

暑假開始以後，我們小學生都要返校去拿成績單，拿到成績單以後，我發現我完了，因為我的數學只有 47 分，怎麼辦呢？拿了成績單，我簡直不敢回家。這種成績，回家一定會被爸爸媽媽罵。所以，我一直在外面混，直到快吃晚飯才回家。

爸爸媽媽倒沒有打我的屁股，他們問我為什麼會發生這種事，我說是因為我迷上了電玩，爸媽叫我以後不要常去玩，一定要功課寫完以後才可以去玩。同時媽媽替我物色了一位家庭老師，專門補習我的數學。這位老師是大學生，他教得很好，我主要的問題在於不會分數的加減。虧得老師教了我最小公倍數，現在我對分數的加法一點也不怕了。

這學期雖然才只過了一個月，可是我發現我在班上算是數學非常好的學生，老師每次叫我們到黑板上去做題目，我都不怕。上星期，第一次月考，我不但數學考得很好，阿拉伯文和英文也都考得非常好。

今早老師給我們月考的成績單，我的阿拉伯文和英文都一百分，數學九十一分。比我好的只有一位，而她是女生。

下課以後，爸爸來接我回家，我們住在加薩走廊，附近有一個猶太屯墾區，爸爸告訴我路上有些暴動，所以他要親自送我回家。

我從前曾經經歷過一些暴動，可是這次可

怕多了，爸爸和我試了好多條不同的路，卻越走越糟，最後，爸爸告訴我，我們不能再走了，附近有一道高牆，爸爸叫我和他躲在這一道高牆之下。糟糕的是，顯然牆後面有人在朝街上的以色列兵士開槍，士兵也回槍。爸爸知道我害怕極了，一直緊緊地抱著我。而我呢？我有一種特別的想法，既然我是小孩了，以色列兵就不會對我開槍，爸爸反而因為有了我而比較安全。

可是我忽然感到一陣痛，低頭一看，我肚子中彈了，大量地血流出來，爸爸更加緊緊地抱住了我。我告訴他救護車會來救我的，但我知道情形好像很不好，因為我已經有點感到快昏過去了。

我費了一些力氣，從書包裡拿出了成績單，告訴爸爸我數學考了九十一分，其他兩門課都考了一百分，我真怕成績單被血沾污了，叫爸爸好好保存。爸爸一再地親我，他將成績單好好地放進了他的內衣，我知道成績上有老師對我的評語，她說我“品學兼優，前途無量”。

我越來越虛弱了，連痛都沒有感覺了，我知道槍戰仍在進行，但我已聽不見了。我用了所剩下的全部力氣，請爸爸告訴媽媽，我數學考到了九十分。

我知道我不可能再看到媽媽了，但是她一定會高興的，我上學期數學不及格，這一次考到了九十一分，何況老師還說我前途無量呢！好可惜，上次我怕回家，這次我想回家看媽媽，卻又回不成了。

我將頭靠在爸爸的身上，在我閉上眼睛以前，我看了一下天空，我發現今天天好藍，一點雲都沒有。我知道，我們巴勒斯坦這個地方，天空永遠都是藍的。



我不害怕每天
走在相同的街道
因為總期待能在
下一個角落遇見你
所以那條街上
每天都有
不同的心情風景

能生長在幸福的台灣，
是一種福報；
在植福的同時，
更要懂得知福惜福。

證嚴法師靜思語





《站在有光的地方》 吳若權



想擺對地方，就要調整自己的角度、學會溝通。先面對光源，才能投射出

自己的光亮。

到歐洲旅行，經過巴黎，拜訪一位結識多年的朋友。先生是台灣人、太太是當地人，他們新婚不久，在市區河岸邊買了新居，位於一幢六樓大廈的四樓，設計及裝潢都自己來。剛搬進去住不到半年，笑說是九成新，夫妻倆很熱情地「逼」我一定要住兩天再走。男主人有眼光、女主人有巧手，加上兩面巨幅落地窗的大河景觀，把一棟十九世紀時代留下來的平凡房舍打造得有如天堂。他們酷愛東方文化，牆壁上掛著的畫作及櫥櫃上的擺設，都透露著兩位主人的品味。身為他們口中稀客的我，很自然地被這些精心設計的氛圍所吸引，對每一項設計讚賞有加。其間，我發現一只十分精巧的古董瓷壺，高約十五公分，身形如花瓶，顏色是平日很少見的青綠帶點淺粉的色澤，像冬日的小草蒙上薄薄的霜雪。瓶口有蓋，蓋上有鏤空雙囍雕花，表現製作技術的高深。古董瓷壺本身已經夠特別了，主人還特別將它放在一盞檯燈的正下方，讓光源集中地投射在它身上，更加凸顯它不凡的氣質。

「這古董瓷壺好美，很貴吧！」我問。

「台幣一百塊，我老媽知道我太太喜歡這些小玩意兒，在鶯歌一家瓷器店裡挑的。」

男主人說完大笑。他說的那家瓷器店，我去過。印象中，裡面堆了很多陶瓷飾品，光線不是很明亮，陳設也雜亂得很，實在不像是會賣出這麼有氣質的東西的地方。

從事行銷工作多年，我知道賣場佈置對生意的重要性，可惜有很多商家完全忽略了這個重點，逕自顧著提高賣場的坪效，盡全力堆滿各式商品，反而無法凸顯商品的價值；也難怪這麼精巧的瓷壺，只賣台幣一百元。當它被帶到巴黎，陳列在朋友新裝潢好的家裡，身價立刻提高十倍以上，我相信這時候出價一千元或更貴，一定也有人願意接手，只怕主人不肯割愛了。

在那樣的商店挑便宜貨，就像在跳蚤市場發現古董，靠的是眼光。而平凡的東西，若要彰顯價值，就必須擺對地方。好眼光加上擺到好的位置，就成全了世間最美的相遇。千里馬與伯樂，相看甚歡，道理大抵如此。

有些朋友，埋怨自己懷才不遇，基本上也是將自己擺錯了地方，無法真正發揮長才。這時候，怨天尤人是沒有用的，必須靠自己移動位置，擺對地方。

所謂「擺對位置」，不一定是跳槽換工作，更重要的是：**調整自己看事情的**

角度。學會溝通，就像是藉著面對光源，以折射或投射的效果，用互動的方式讓

自己發亮。若不懂得調整自己的角度，換到任何地方都還是有可能被忽略。當然，光搶到好位置，並不能保證能夠發揮。自己是不是有足夠的實力，能不能稱得上是一塊料，才是真正的關鍵所在啊！

靜思語：換一個立場來待人事，人事無不輕安。



5 塊錢的故事

美國的海關裡，有一批沒收的腳踏車，在公告後決定拍賣。拍賣會中，每次叫價的時候，總有一個十歲出頭的男孩喊價，他總是以「五塊錢開始出價，然後眼睜睜地看著腳踏車被別人用三十、四十元買去。

拍賣暫停休息時，拍賣員問那小男孩為什麼不出較高的價格來買。男孩說，他只有五塊錢。拍賣會又開始了，那男孩還是給每輛腳踏車相同的價錢，然後被別人用較高的價錢買去。後來聚集的觀眾開始注意到那個總是首先出價的男孩，他們也開始察覺到會有什麼結果。直到最後一刻，拍賣會要結束了。這時，只剩一輛最棒的腳踏車，車身光亮如新，有多種排檔、十段桿式變速器、雙向手煞車、速度顯示器和一套夜間電動燈光裝置。

拍賣員問：「有誰出價呢？」這時，站在最前面，而幾乎已經放棄希望的那個小男孩輕聲的再說一次：「五塊錢。」拍賣會停止唱價，只是停下來站在那裡。這時，所有在場的人全部盯住這位小男孩，沒有人出聲，沒有人舉手，也沒有人喊價。直到拍賣員唱價三次後，他大聲說：「這輛腳踏車賣給這位穿短褲白球鞋的小夥子！」此話一出，全場鼓掌。那小男孩拿出握在手中僅有的五塊錢鈔票，買了那輛毫無疑問是世上最漂亮的腳踏車時，他臉上流露出從未見過的燦爛笑容。

我們的生命中，除了「勝過別人」、「壓過別人」、「超越別人」之外，我們是否也同時能抱持著「不肯放棄最後一絲希望」的決心呢！作者看到的是小男孩的不放棄希望，我看到的卻是那些最後不願意出價的可愛的群眾。一定有人想要也有能力出到五塊錢以上的金額以買下那部嶄新的腳踏車，可是大家卻都很有默契地幫助小男孩完成他的心願，這不就是人性可愛又溫暖的一面嗎？

每天我開著生命的窗迎進滿室的陽光，我更希望終有一天我將成為別人的太陽！

《本文為網路文章》

靜思語：爭，只能「為善競爭」、「與時日競爭」

【靜思星空-水平思考的魅力】讀後感

高一互愛班 洪庭蓁

這篇文章的副標題寫得非常貼切：「一個具有天才性格的人，絕不遵循平常人的思考模式」。懂得運用自己的方法，而不墨守成規來解決問題的人，才是真正的贏家。因為他在尋找方法的同時一面學習，不但能更快速地解決，又能讓自己更上一層樓，所以遇到困難時，也許採取另類思考，能讓我們得到意想不到的驚喜！





一個小小的動作可以改變一個人的一生

我唸高一時，有一天看到一位同學吉米·凱從學校走回家；他看來是把所在學校用的書要都帶回家。我想著：為什麼有人要在禮拜五把所有的書都帶回家呢？他一定是個很無趣的人。

這個週末我已經計畫好參加一個宴會，加上明天下午與朋友們相約進行一場足球賽；所以我聳了聳肩，繼續走在回家的路。

不一會兒，我看到一群小孩跑向他，撞了過去，把他的書撞倒，並且絆倒他，讓他跌到泥中。他的眼鏡也掉在離他有十尺遠的草地上，當他抬頭起來時，我看到他流露出很悲傷的眼神；那時我心軟了，我趕緊跑到他的身邊幫他找到眼鏡，同時看到了他眼角的淚光。

當我把眼鏡遞還給他時，「那些小孩真是混蛋，他們真的是欠扁！」他臉上浮出一個大笑容，說：「謝了！」。那不是普通的一笑，而是由心裡發出對他人真誠的謝意。我幫他撿起散落的書，並問他住在那裡，原來他住在我家附近，但我卻不曾看過他。

他說，因為之前他是上私立學校。我和他一直聊天到家，我也幫他揹著他的書，我又發現，他是一個蠻酷的小子。分手前，我問他要不要在禮拜日一起去踢足球。他說好。我們就整個週末都玩在一起，而且我又發現越認識吉米，我越喜歡他；我的朋友們也有同感。

禮拜一早上，我又碰到吉米和他那一大堆的書。我問他：「你真是不簡單喔，每天這樣下去，你的臂力將會不得了喔！」他只是笑笑，並把一半的書丟給我。在後來的四年，我跟吉米成了最好的朋友。

當我們唸到高四時（這是美國的學制），經過一番考慮，吉米決定要到喬治城大學讀醫學，而我要到伯爵大學唸書；但我知道我們會永遠都是朋友。

大學畢業那一年是由吉米代表畢業班致詞。我見到吉米，他真是帥呆了！他胖了一點，帶眼鏡也比較好看些；而且他很受女孩們的喜歡，比我有更多的約會！天啊！有時候我真的會嫉妒耶！

這時我看出，他很緊張要上台致詞，所以就拍拍他的背，又說：「嘿！你一定沒問題的！」。他很感激的看著我，並笑著說「謝謝」。他上台後，先清了清喉嚨開始他的致詞，「畢業是要來感謝一些曾經幫你度過難關的人，比如是你的父母、老師、兄弟姊妹，或是你的教練...和你的朋友們。在這裡我要告訴大家，『做一個人的朋友』是你可以給對方的最好禮物。我要來說一個故事，.....」。

我以不可思議的眼神看著他，當他講著我們第一次相遇的故事。他說，那時正計畫要在週末時自殺，於是把學校置物箱裡的東西都清光了，希望死後媽媽不必再為他收拾殘局。然後，他很認真的看著我，並對我微笑，「很幸運的，我被救了。我被我朋友從將要做的錯事中救了出來。」

當全場的聽眾聽到這位帥哥說出這件事時，歎息聲四起；我看到他的雙親看著我，並且對我報以感激的微笑。直到那時我才發現到，千萬不要低估自己的行動可以帶來的後果。也許，一個小小的動作可以改變一個人的一生。

~摘錄自網路文章~

靜思語：及時行善最美。行善及時，才能此生無憾。





學習的智慧

曾經，有一個學生誠惶誠恐的來請教他的老師，學生問：「老師，請問我要怎麼樣做，才能夠學會您所有的智慧呢？」這個學生的老師，是一位深具智慧的大師，他聽到學生這樣的問題，笑了笑之後，反問學生說：「那麼，你認為應該怎麼樣，才能夠學會我所有的智慧呢？」學生想了想，立刻說：「我以為，最好老師能夠一次教會我所有智慧的關鍵，讓我能夠完全了解老師您所了解的事情！」大師又笑了笑，從桌上拿起了一個蘋果，放到嘴邊，大大地咬了一口。大師望著他的學生，口中不斷咀嚼著蘋果，不發一言。過了好一會兒，大師才又張開嘴，將口中已經嚼爛的蘋果，吐在手掌當中。大師伸出手，將已嚼爛的蘋果拿到學生的面前，然後對著他的學生說：「來，把這些吃下去！」

學生驚惶地說：「老師，這....這怎麼能吃呢？」大師又笑了笑，說：「我咀嚼過的蘋果，你當然知道不能吃；但為什麼又想要汲取我的智慧的精華呢？你難道真的不懂？所有的學習，都必須經過你本身親自去咀嚼的！是的，我的孩子，有些事情的答案，爸媽也能夠很快的都告訴你。但是，如果能夠經過你自己的思考，而來獲得許多人生寶貴的答案，我認為那是值得的！畢竟，蘋果新鮮而甜美的滋味，是需要由你自己深刻來品嚐與體會的。學習的過程中，除了你自己，沒有任何人可以代勞；透過知識的吸收，加上你不斷地反省、思考，化為自己寶貴的經驗，這就是智慧的開啟之處，也是奠定你一生能夠永續成長的真正基礎。」

你越是聰明，要學的越是多。

~摘錄自網路文章~

靜思語：知識要用心體會才能變成自己的智慧。

【靜思星空-5 塊錢的故事】讀後感

高一互愛班 洪庭蓁

所謂：「一天之所需，百工斯為備」、「一個人天生就是上天與社會的賜與。」幫助小男孩的人一定都深深地了解這些話，所以想用自己的雙手，進而去幫助別人，回饋社會，人人都應抱持著感恩之心，手心向下去幫助別人，使這社會增添一股柔情。





學習的智慧

曾經，有一個學生誠惶誠恐的來請教他的老師，學生問：「老師，請問我要怎麼樣做，才能夠學會您所有的智慧呢？」這個學生的老師，是一位深具智慧的大師，他聽到學生這樣的問題，笑了笑之後，反問學生說：「那麼，你認為應該怎麼樣，才能夠學會我所有的智慧呢？」學生想了想，立刻說：「我以為，最好老師能夠一次教會我所有智慧的關鍵，讓我能夠完全了解老師您所了解的事情！」大師又笑了笑，從桌上拿起了一個蘋果，放到嘴邊，大大地咬了一口。大師望著他的學生，口中不斷咀嚼著蘋果，不發一言。過了好一會兒，大師才又張開嘴，將口中已經嚼爛的蘋果，吐在手掌當中。大師伸出手，將已嚼爛的蘋果拿到學生的面前，然後對著他的學生說：「來，把這些吃下去！」

學生驚惶地說：「老師，這....這怎麼能吃呢？」大師又笑了笑，說：「我咀嚼過的蘋果，你當然知道不能吃；但為什麼又想要汲取我的智慧的精華呢？你難道真的不懂？所有的學習，都必須經過你本身親自去咀嚼的！是的，我的孩子，有些事情的答案，爸媽也能夠很快的都告訴你。但是，如果能夠經過你自己的思考，而來獲得許多人生寶貴的答案，我認為那是值得的！畢竟，蘋果新鮮而甜美的滋味，是需要由你自己深刻來品嚐與體會的。學習的過程中，除了你自己，沒有任何人可以代勞；透過知識的吸收，加上你不斷地反省、思考，化為自己寶貴的經驗，這就是智慧的開啟之處，也是奠定你一生能夠永續成長的真正基礎。」

你越是聰明，要學的越是多。

~摘錄自網路文章~

靜思語：知識要用心體會才能變成自己的智慧。

【靜思星空-5 塊錢的故事】讀後感

高一互愛班 洪庭蓁

所謂：「一天之所需，百工斯為備」、「一個人天生就是上天與社會的賜與。」幫助小男孩的人一定都深深地了解這些話，所以想用自己的雙手，進而去幫助別人，回饋社會，人人都應抱持著感恩之心，手心向下去幫助別人，使這社會增添一股柔情。





王永慶的一席話

一根火柴棒價值不到一毛錢，
一棟房子價值數百萬元，
但是一根火柴棒卻可以摧毀一棟房子。
可見微不足道的潛在破壞力，
一旦發作起來，其攻堅滅頂的力量，無物能禦。

要疊一百萬張骨牌，需費時一個月，
但倒骨牌卻只消十幾秒鐘。

要累積成功的實業，需耗時數十載，
但要倒閉，卻只需一個錯誤決策。

要修養被尊敬的人格，需經過長時間的被信任，
但要人格破產卻只需要做錯一件事。

一根火柴棒，是什麼東西呢？

它就是下列四項：

1. 無法自我控制的情緒。
2. 不經理智判斷的決策。
3. 頑固不冥的個性。
4. 狹隘無情的心胸。
5. 檢查看看，我們隨身攜帶幾根火柴棒呢？



靜思語：成功是優點的發揮，失敗是缺點的累積。

【靜思星空-站在有光的地方】讀後感

高一互愛班 洪庭蓁

有些東西，無法被人發現其潛藏的價值，就是因為沒有在對的地方、時刻相遇，就像千里馬和伯樂、管仲和鮑叔牙一般。但現在的我們已經有能力可以自己為自己做些改變—調整自己看事情的角度，若大家都能設身處地和他人溝通，這社會必定能減少許多紛爭。





無數晉惠帝 在你我身邊

作家黃春明說起不久前發生在他身上的小故事：「有一次我從宜蘭搭火車回台北，瑞芳那站上來一群高中生，擠在廁所外說笑打鬧。我從廁所出來，車一轉彎，我撞到一個學生。『你怎麼搞的？』他很不高興。『我說：『對不起，車子搖晃得很厲害。』他看看我，說：『反正你快要死了。』我心裡好痛，回家說給太太聽，台灣的囡仔怎麼變這樣？我就算快死也不用你這樣講。」

剛退休的暨南大學教授李家同今年初對菁英高中生演講時，談到印度窮人飢餓到必須跟猴子要食物的景況，台下學生大笑。李家同生氣了，斥責年輕學生：「我不是小丑，不是來愉悅大家；這國家總要有人告訴年輕人嚴肅的事，讓他們看見世界的真相。」

黃春明、李家同的心情，是許多人共同的憂慮：在優渥的生活中，在考試掛帥的競爭環境下，我們會不會養出了「沒有同理心」的下一代？

中央大學認知神經科學研究所所長洪蘭說，有個國小學生指著桌上的水果：「媽媽說那些個頭小的極柑，不好吃，是給菲傭吃的。」。洪蘭很吃驚，她當場剝了一個小柑橘和小學生一人一半，「你看，又甜又多汁啊。」。「為什麼不好吃的，是該菲傭吃的呢？」洪蘭感嘆，我們對弱勢者太不夠同理心了，身處優勢的人還視為理所當然，「大人教孩子對人有差別待遇，從小就學了看不起人」。

「我想印張名片，頭銜是：『晉惠帝培養專家』。我想，許多人都需要這張名片。」

嘉義一位國小女老師投書聯合報這樣感嘆：我們總是給孩子最好的，卻不在乎他有沒有悲天憫人的觀念。女老師上課時放影片給學生觀看，片中小兄妹買不起鞋子，母親要臨盆了，小女孩得到對面山頭去叫產婆，光腳的她咬牙跑過尖石路面。班上有個孩子看完的感想是：「再買一雙就好了，幹嘛那麼辛苦？」。老師看著學生，「他腳上穿的是NIKE，用的是名牌，暑假去美國度假一個月，會有這樣的感想一點都不為過，他是真的不懂啊。」。女老師指出，大人在孩子面前嘲笑那些付出勞力掙錢的人：「你不好好讀書，將來就像這樣辛苦工作賺錢，沒有前途！」言語中對階級歧視沒有自覺。

「所以我們在培養無數的晉惠帝。也許很聰明，功課很好，但沒有同情心。」

高雄大學應用數學系副教授游森棚有類似的擔心。

他曾在建中任教數理資優班，大部分孩子都體貼善良，但讓他擔心的是：那些M型社會右端、身處優渥的孩子，對另一端的苦難缺乏理解與同情。有一年，土石流毀了部落小女孩的家，她原本每天走一小時山路去上學，但現在課本沒了，作業簿沒了，路也沒了。有一頓沒一頓。富小孩不解，資優生「祖辰」在週記裡這樣評論：「誰叫他們住在那裡。他們可以搬家啊。」。游森棚非常驚訝，建議學生要設身處地想一想，但祖辰回他：「我又不佳山上。」

游森棚思考：祖辰家境富裕，一路順遂，「他這樣聰明幸運的小孩，一輩子都不須體會有一頓沒一頓的恐懼，也不可能體會拚命想卡住一個小小位置的辛苦」。祖辰並不是個案。游森棚說，許多名校學生家庭的社經地位遠高於社會平均值，對他們來說，土石流女孩是另一個世界。未來的菁英了解世界嗎？

游森棚憂慮，當這樣把優渥視為理所當然的孩子長大，站上社會的決策位置，他們的決策與思考也摒除了他們所不了解的真實世界。

「將來，會是什麼樣子？」他們可能為社會不同際遇的人設想嗎？

「如果沒有教會同理心，教育是失敗的。」游森棚說。



靜思語：能以他人的快樂為自己的快樂，是最滿足、最富有的人生。





契機

一定要成功，令人刮目相看。——林肯

一位畫者，因為自己的父親喜歡塗鴉，便自然而然地喜歡上畫畫，並且認為繪畫是十分生活化的一件事，直到進入大學美術系之後，她藝術方面的創作細胞才開始敏銳了起來。

如今她學成歸國，最令她記憶深刻的事情，依舊是當年在學校時的兩段往事。有一次她為了保留一個自己非常喜歡的部份，所以遲遲無法完成一幅畫，但老師的一句話點醒了她——「有捨必有得」，讓她在畫作與人生上大方的取捨；還有一次她看見老師因為桌子不夠大，而索性直接把畫紙拿到地上隨手畫了起來，這個舉動，讓她對畫畫這件事開了竅，原來畫畫就是這麼隨心所欲，沒有任何束縛。

這些觀念，影響了她一生的選擇，而這些內心的圖騰，也成了她筆下豐富的畫作。從小到大，總有一、兩件事是造成你未來夢想的伏筆、養成你對於事物的可容度，請加以反省思索，讓每一段際遇都成為你的契機。

牛頓曾自述：我不知道在世人眼中，我是何等人物？我自覺自己只是大海邊的一個頑童，在沙灘上尋找一些不一樣的石頭和漂亮的貝殼，真理如大海，在我的面前，未曾被人發現。

人生依舊在你的面前，夢想是一個由你主導的遊戲，如何玩，就看你自己！

親愛的同學們，不知道您目前是否一帆風順？抑或是遭遇到一些挫折呢？如果您目前一帆風順沒有任何煩惱，那真要恭喜你呢！相反如果目前正有一些事情令你感到沮喪，除了尋求解決之道外，何不靜下心來思考，或許也是另一種令你成長的契機呢！

靜思語：一個缺口的杯子，如果換一個角度看它，它仍然是圓的！



親愛的同學們：因為適逢段考週，靜思星空暫停兩次，下次出刊日為10/17(五)，敬請期待，也祝福大家，段考拿高分！





一杯鮮奶

一個窮苦學生，爲了付學費，挨家挨戶地推銷貨品。到了晚上，發現自己的肚子很餓，而口袋裡只剩下一個小錢。他便下定決心，到下一家時，向人家要餐飯吃。然而當一位年輕貌美的女孩子打開門時，他卻失去了勇氣。他沒敢討飯，卻只要求一杯水喝。女孩看出來他飢餓的樣子，於是給他端出一大杯鮮奶來。他不慌不忙地將它喝下。而且問說，『應付多少錢？』

而她的答覆卻是：「你不欠我一分錢。」母親告訴我們，「不要爲善事要求回報。」於是他說：「那麼我只有由衷地謝謝了」。當郝武德.凱禮離開時，不但覺得自己的身體強壯了不少，而且對天主與對人的信心也增強了起來。他原來已經陷入絕境，準備放棄一切的。

數年後，那個年輕女孩病情危急。當地醫生都已束手無策。家人終於將她送進大都市，以便請專家來檢查她罕見的病情。他們請到了郝武德.凱禮醫生來診斷。

當他聽說，病人是某某城的人時，他的眼中充滿了奇特的光輝。他立刻穿上醫生服裝，走向醫院大廳，進了她的病房。

醫生一眼就認出了她。他立刻回到診斷室，並且下定決心要盡最大的努力來挽救她的性命。從那天起，他特別觀察她的病情。經過一次漫長的奮鬥之後，終於讓她起死回生，戰勝了病魔。

最後，批價室將出院的帳單送到醫生手中，請他簽字。醫生看了帳單一眼，然後在帳單邊緣上寫了幾個字，就將帳單轉送到她的病房裡。她不敢打開帳單，因爲她確定，需要她一輩子才能還清這筆醫藥費。但最後她還是打開看了，而且帳單邊緣上的一些東西，特別引起她的注目。

她看到了這麼一句話：「一杯鮮奶已足以付清全部的醫藥費！」

簽署人：郝武德.凱禮醫生。



眼中氾濫著淚水，她心中高興地祈禱著：「天主啊！感謝您，感謝您的慈愛，藉由眾人的心和手，不斷地在傳播著。」

靜思語：施比受更有福，真正的快樂是施捨後的那份清靜、安慰與喜悅。





蘿蔔、蛋和咖啡

一個女兒對她智慧的父親抱怨，說她的生命是如何如何痛苦、無助，她是多麼想要健康地走下去，但是她已失去方向，整個人惶惶然然，只想放棄。她已厭煩了抗拒、掙扎，但是問題似乎一個接著一個，讓她毫無招架之力。

當廚師的父親，二話不說，拉起心愛的女兒的手，走向廚房。他燒了三鍋水，當水滾了之後，他在第一個鍋子裡放進蘿蔔，第二個鍋子裡放了一顆蛋，第三個鍋子中則放進了咖啡。狐疑的女兒望著父親，不知所以然，而父親則只是溫柔地握著她的手，示意她不要說話，靜靜地看著滾燙的水，以令人熾熱的溫度燒滾著鍋裡的蘿蔔、蛋、和咖啡。

一段時間過後，父親把鍋裡的蘿蔔、蛋撈起來各放進碗中，把咖啡濾過倒進杯子，問：『寶貝，你看到了什麼？』

女兒說：『蘿蔔、蛋和咖啡。』

父親把女兒拉近，要女兒摸摸經過沸水燒煮的蘿蔔，蘿蔔已被煮的軟爛；他要女兒拿起一顆蛋，敲碎薄硬的蛋殼，她細心觀察著這顆水煮蛋；然後，他要女兒嚐嚐咖啡，女兒笑起來，喝著咖啡，聞到濃濃的香味。女兒謙虛恭敬地問：『爸，這是什麼意思？』

父親解釋：『這三樣東西面對相同的逆境，也就是滾燙的水，反應卻各不相同，原本粗硬、堅實的蘿蔔，在滾水中卻變軟了，虛爛了；這個蛋原本非常脆弱，它那薄硬的外殼起初保護了它液體似的內容物，但是經過滾水的沸騰之後，蛋殼內卻變硬了；而粉末似的咖啡卻非常特別，在滾燙的熱水中，它竟然改變了水。』

『妳呢？我的女兒，妳是什麼？』

父親慈愛地摸著雖已長大成人，卻一時失去勇氣的女兒的頭：『當逆境來到妳的門前，妳作何反應呢？妳是看似堅強的蘿蔔，但痛苦與逆境到來時卻變得軟弱，失去力量嗎？』

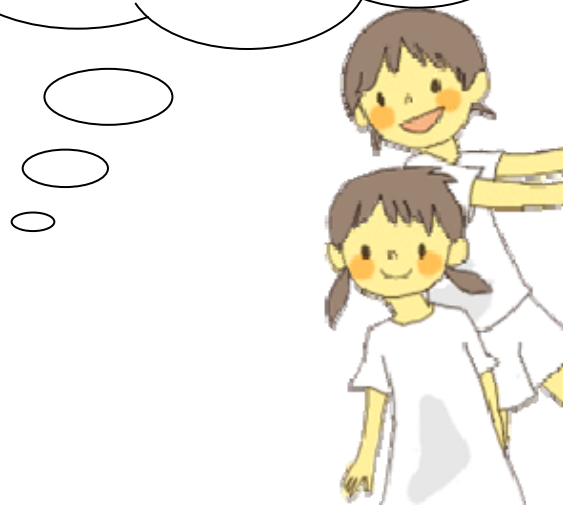
『或者妳原本是一顆蛋，有著柔順易變的心？也或許妳原是一個有彈性、有潛力的靈魂，但是卻在經歷死亡、分離、困境之後，變得僵硬頑強？也許妳的外表看來堅硬如舊，但是妳的心和靈魂是不是變得又苦又倔又固執？』

『或者，妳就像是咖啡？咖啡將那帶來痛苦的沸水改變了，當它的溫度高升到一百多度時，水變成了美味的咖啡，當水沸騰到最高點時，它就愈加美味。』

『如果妳像咖啡，當逆境到來，一切不如意時，妳就會變得更好，而且將外在的一切轉變的更加令人歡喜，懂嗎？我的寶貝女兒？妳要讓逆境摧折妳，還是妳來轉變，讓身邊的一切人事物感覺更美好、更良善？』

希望我以後都是咖啡，而不是隨境、隨業轉的蘿蔔和蛋。

靜思語：人生不一定球球是好球，但有歷練的強打者，隨時都可以揮棒。





憶經營之神王永慶先生

台灣以後再也沒有王永慶了！美國時間 10 月 15 日凌晨，經營之神在睡眠中安詳辭世。雖然王永慶走了，但他「勤勞樸實」的精神卻永留人心。從 16 歲帶著 200 元闖盪商場，一直到 3 年前，他領導的台塑集團，成為營收破兆元的「2 兆帝國」。成功非並偶然，王永慶從學會走路起，每隔 10 年就領悟出一套成功法則，也將是台灣最重要的資產。

※舊米放在上面

王永慶開米店時就懂得做客戶管理，出發送米前，他會先幫客人將摻雜在米裡的小石子挑乾淨，主動送米的服務，就如同現在的「宅配服務」一樣，隨叫隨到。

此外，王永慶每次送米，都會細心記下這戶人家米缸容量、詢問家裡有多少人吃飯、每人飯量多少，再推估該戶人家下次買米的大概時間，時候一到，他就主動將相應數量的米送到客戶家裡。

再次送米時，王永慶可不是送貨了事，他會將米缸裡的陳米倒出來，把米缸擦乾淨後，再把新米倒進去，最後再把舊米倒在最上層，並主動告知客戶。王永慶精細客戶服務精神，令許多顧客深受感動，也贏得許多訂單。

※博士也到基層

王永慶對內部管理的精神就在「層層節制、環環相扣、分層負責、充分授權」。他曾提出「企業管理 3 大條件」：要刻苦耐勞、不畏逆境，在體力的磨練中培養堅強意志；要有知識，從學校教育中培育明智的頭腦，從工作中積累處事能力；要有經驗，從腳踏實地、刻苦耐勞的歷練中獲得心得。

王永慶對新進員工只要求一項：「接受基層訓練」。不管學歷高低都得接受基層訓練，因為只有將理論和實務的距離拉近，才能發揮知識的力量。

※最便宜的捧花

王永慶家族人數眾多，他對家人要求都很嚴格，最常用「富不過三代」來告誡晚輩。

以他的長子王文洋為例，17 歲考入英國倫敦帝國大學，24 歲獲得博士學位，畢業後在國外找了專業對口工作，後來回台塑，王永慶同樣要求他從最

基層做起。「即使是親人，在公司裡也要按部就班來」，是他對所有親友的要求。

此外，王永慶要求家族成員要有勤儉美德。王永慶最疼愛的女兒王雪齡結婚，他送的嫁妝就包括一張無限期提供學習費用的憑據。此外，王雪齡的婚禮也十分平凡，就連手上的新娘捧花，也是跑很多花店比較後，才選到最便宜的一個。

※最節儉的富翁

王永慶對企業的成本控制，或許離一般人生活很遠，但他在生活上的成本控制，就不難讓人理解，為什麼有人說他是最節儉的富翁。

有次，公司職員花了 1000 美元幫王永慶辦公室更換新地毯，這是台塑自己生產的地毯，卻還是讓他非常不高興。

有位晚輩送他 1 條領帶，王永慶問領帶花多少錢？晚輩回答 120 元，王永慶居然念了晚輩一頓，說 1 條南亞送給客戶的領帶成本只要 40 元，根本不需要花 120 元買。只是他不知道，這條領帶真正的價格是 1200 元，晚輩早知道會被念而「自動降價」，卻還是低估經營之神的省錢功力！

※「賺 1 元不是賺；省 1 元才是賺。」

貪婪投機，導致時難年荒，2008 年的蕭條凍餒，如此深刻難忘；勤勞樸實，才能物阜民豐，經營之神的信念，而今更加光采動人。

王永慶是台灣製造業的精髓，更是白手起家的表徵，他就像美國的亨利·福特（Henry Ford），或者像日本的松下幸之助，以雙手創造企業王國，並帶動經濟成長。

王永慶的過世，讓人想起台灣的小康，完全來自於苦幹實幹，人生的真義，其實只是穩步向前。

巨人走了，我們未曾遺忘巨人的背影，只是勤樸的精神，難以想起，踏實的哲學，容易忘記，於是荒年，如此頻繁。【文章來源為網路】

靜思語：勤儉會成功，奢怠會失敗。



11 月 2 日親師日學生志工開始招募囉！有意者請至輔導室報名，先報名者，優先錄取！若人數過多，則保留至下次活動，再邀請你一同參與喔！



小故事大啟示

靜思星空
97. 10.24 星期五

聖嚴法師小時候與父親在江蘇家鄉河邊散步，恰巧看到一群鴨子，正要下水嬉戲，法師看見河水被牠們弄皺了，感到非常有趣。

不久，鴨子又繼續游向對岸。

父親問聖嚴法師：「孩子，你看到了吧！每隻鴨子在水面上，都游出一條屬於自己的水路。」

「你看河裡，大鴨子游出來的水路，是大路；小鴨子游出來的水路，是小路。每隻鴨子都有自己的路，而且小鴨子也能夠像大鴨子一樣，從河的此岸到達河的彼岸。」

父親深深的吸口氣，遙望對岸的鴨子，拍拍聖嚴法師的肩膀說：「每一個人都有他自己能夠走的路，如果你的力量很大，能夠走出大路，你也不要覺得了不起，因為你也只是走一條路而已，

當你到達彼岸，別人也能夠到達那邊。如果你的力量很小，你也不要難過，不必羨慕別人的大路，不必認為自己沒有用，因為你也能夠到達彼岸。」

我能做的，盡力去做；不能做的，不要跟人相比；別人的長處，我會努力學習，學不上的，不必氣餒。

成大事不在於力量多少，而是能堅持多久！



做人踏實，
才能
穩定自在

證嚴法師靜思語

【一杯鮮奶】讀後感

國二和氣 薛雅安 97/10/17

這篇故事讓我想起一部影片，內容是一位男孩，自訂一個計畫，就是幫助三個人，並且讓被幫助的三個人再去幫助三個人，他要幫助的其中一人是他的老師，另一個是住在貧民區的人，另一個是經常被欺負的瘦弱小男孩。

如願地他成功幫助了這三個人，但卻在幫瘦弱小男孩的時候，被那些欺負小男孩的人給一刀刺死了。他的心多麼偉大阿！不過他做善事求回報的，只希望他們再幫助更多的人，把愛傳下去~~~！





小和尚坐在地上哭，滿地都是寫了字的廢紙。「怎麼啦？」老和尚問。「寫不好。」老和尚撿起幾張看：「寫得不錯嘛，為什麼要扔掉？又為什麼哭？」「我就是覺得不好。」小和尚繼續哭：「我是完美主義者，一點都不能錯。」

「問題是，這世界上有誰能一點都不錯呢？」老和尚拍拍小和尚

「你什麼都要完美，一點不滿意，就生氣，就哭，這反而是不完美了。」

小和尚把地上的字紙撿起來，先去洗了手。

又照照鏡子，去洗了臉；再把褲子脫下來，洗了一遍又一遍。

「你這是在幹麼啊？你洗來洗去，已經浪費半天時間了。」老和尚問。

「我有潔癖！」小和尚說：「我容不得一點髒，您沒發現嗎？每個施主走後，我都把他坐過的椅子擦一遍。」

「這叫潔癖嗎？」師父笑笑：「你嫌天髒、嫌地髒、嫌人髒，外表雖然乾淨，內心反而有病，是不潔淨了。」

小和尚要去化緣，特別挑了一件破舊的衣服穿。

「為什麼挑這件？」師父問。

「您不是說不必在乎表面嗎？」小和尚有點不服氣：

「所以我找件破舊的衣服。而且這樣施主們才會同情，才會多給錢。」

「你是去化緣，還是去乞討？」

師父瞪了眼睛：「你是希望人們看你可憐，供養你？還是希望人們看你有為，透過你度化千萬人？」

老和尚圓寂了，小和尚成為住持。

他總是穿得整整齊齊，拿著醫療箱，到最髒亂貧困的地區，為那裡的病人洗膿、換藥，然後髒兮兮地回山門。他也總是親自去化緣，但是左手化來的錢，右手就濟助了可憐人。

他很少待在禪院，禪院也不曾擴建，但是他的信眾愈來愈多，大家跟著他上山、下海，到最偏遠的山村和漁港。

「師父在世的時候，教導我什麼叫完美。完美就是求這世界完美；師父也告訴我什麼是潔癖，潔癖就是幫助每個不潔的人，使他潔淨。師父還開示我，什麼是化緣，化緣就是使人們的手能牽手，彼此幫助，使眾生結善緣。」小和尚說。

「至於什麼是禪院，禪院不見得要在山林，而應該在人間。南北西東，皆是我弘法的所在；天地之間，就是我的禪院。」

靜思語：真正的快樂是施捨出去後的那分清淨、安慰及喜悅。

11月2日親師日學生志工招募最後報名期限為
10/28(二)，請欲當志工的同學們記得前來登記喔！





被擊倒後

山裡住著一位以砍柴為生的樵夫，在他不斷的辛苦建造下，終於完成了一間可以遮風擋雨的房子。

有一天，他挑了砍好的木柴到城裡交貨，當他黃昏回家時，卻發現他的房子起火燃燒了。

左鄰右舍都前來幫忙救火，但是因為傍晚的風勢過於強大，所以還是沒有辦法將火撲滅，一群人只能靜待一旁，眼睜睜地看著熾烈的火焰吞噬了整棟木屋。

當大火終於滅了的時候，只見這位樵夫手裡拿了一根棍子，跑進倒塌的屋裡不斷地翻找著。

圍觀的鄰人以為他正在翻找著藏在屋裡的珍貴寶物，所以也都好奇的在一旁注視著他的舉動。

過了半晌，樵夫終於興奮的叫著：「我找到了！我找到了！」

鄰人紛紛向前一探究竟，才發現樵夫手裡捧著的是一片斧刀，根本不是什麼值錢的寶物。

只見樵夫興奮的將木棍嵌進斧刀裡，充滿自信的說：「只要有這柄斧頭，我就可以再建造一個更堅固耐用的家。」

成功的人不是從未曾被擊倒過的人，而是在被擊倒後，還能夠積極地往成功之路不斷邁進。

靜思語：恆心就如「滴水穿石」，再大的困難與阻礙也能衝破。

【王永慶的一席話】讀後感



國一互愛班 許瑜庭

一個錯誤就可能影響下一個未來，失去下一個成功；努力十年的成功，或許就因為一個失敗而在一瞬間消逝。所以任何決定都不可馬虎，因為你的未來可能就因此而改變，而當你後悔時，木已成舟，終究只會造成無法挽回的遺憾。



喝洗手水的贏家

英國王室在倫敦為印度當地的領袖舉辦一場宴會，宴會進行很順利，當最後一道餐點結束時，侍者為每人端來一盤洗手水，精巧的銀盤裝著清澈的涼水，印度客人不由分說，端起盤子，咕嚕咕嚕全喝光。

一旁作陪的貴族們，個個目瞪口呆，宴會主人是當時還是英皇太子的溫莎公爵，只見他依舊談笑風聲，徐徐地將面前的「洗手水」一飲而盡，這時就像緊繃的心絃獲得了解放一般，大家紛紛把面前的水喝光，一場即將引發的難堪與尷尬，就這樣化解於無形。

日本著名企業家松下幸之助與公司同仁小川在大阪一家餐廳招待四位客人，六個人都點了牛排。在喝下兩杯啤酒後，松下幸之助開始為他們介紹松下企業與公司的歷史。等到大家都用完主餐後，松下幸之助湊向小川，低聲要他找來主廚，小川望著松下幸之助只吃一半的牛排，心裡有了底。

主廚來的時候很緊張，他知道喚他來的客人的來頭不小。松下幸之助對他說：「烹調牛排對你已不成問題，牛排很好吃，但是我只能吃一半，原因在於我已八十歲，胃口大不如以往。」他又接著說：「我找你來談，是怕你看到只吃一半的牛排送回廚房，心裡會難過。」

一個成功的政治家或企業家，想要在政治、企業的舞台上演精彩，必須是個智慧與涵養兼具，並深諳心理學的人事高手，尤其是如何放下專業的身段，以同理心來體會他人的辛勤甘苦，更成為企業家致富的秘笈。

有涵養的人，懂得體貼他人的窘境；有智慧的人，善於化解困境，適時的給予肯定與鼓舞，讓真正的領導者擁有成就的同時，依然可以贏得人心。

靜思語：以愛待人、以慈對人，則不惹人怨，亦能結好緣

【站在有光的地方】讀後感

國一互愛班 楊佳穎

任何事物再怎麼平凡，也有它獨具的特質，當它遇到懂得欣賞它的人，就能像鑽石一樣，閃閃發亮，人也是相同的道理，適時的調整自己，讓自己發出光芒，讓懂得欣賞你的「伯樂」找到你！





殘心

從前有個和尚到一戶農家去誦經，有個小孩在地上爬，手還拿著一個盛飯的鏟子在地上鏟來鏟去，孩子的母親過來把孩子抱了起來，隨手將小孩手中的飯鏟丟進飯鍋？和尚將經誦完，這位母親請他吃飯，和尚心想，地上的灰塵那麼多，小孩還拿飯鏟在地上鏟過，和尚實在不想吃這些飯，就謊稱有事，回寺去了，過了幾天，和尚又來這農家誦經，這位母親端出熱騰騰的甜酒釀來，和尚覺得味道很好，一連吃了好幾碗，等吃完了酒釀，孩子的母親笑著說：上一次真不好意思，你連飯都沒吃就回寺了，當時還剩下很多飯，我就將飯做成了一些甜酒釀，今天看你吃了這麼多，我真的很高興！

一位中國禪師和一位日本禪師一起乘船渡過瀨過瀨戶內海，日本禪師說：日本的海水多麼清澈，使人想起山中湖邊那些美麗的山葵花啊！中國禪師笑著說：日本海的水果然清澈，可惜，這水如果再混濁一點就更好了！日本禪師聽了很驚訝的說：為什麼呢？中國禪師平靜的說：清澈的水，只能長出山葵花，如果混濁一點，就能長出更美麗的白蓮花！

茶道名師出雲松江說：紅葉落下時，會浮在水面；那些不落的，反而沉入江底。人的一生，不是每個日子是好日子，惟有能接受壞日子的『殘心』，才更能體會出人生的真諦！

上天給予人一份困難時，也給予人一份智力。

靜思語：人生不一定球球好球，但是有歷練的強打者，隨時都可以揮棒。





失去燈光後，我們擁有了滿天星星

有個七十歲的日本老先生，拿了一幅祖傳的珍貴名畫上節目，要求「開運鑑定團」專家鑑定他說，他的父親說這是名家所價值數百萬元的寶物，他總是戰戰兢兢的保護著，由於自己不懂藝術，因而想請專家鑑定畫的價值。

結果揭曉，專家認為它是贗品，連一萬日圓都不值，主持人問老先生：你一定很難過吧？來自鄉下的老先生，臉上的線條卻在短短時間內變得無比柔軟，憨厚微笑道：「啊！這樣也好。不會有人來偷，我可以安心把它掛在客廳裡了。」

老先生的自我解嘲讓我感概：失去，竟然可以比擁有輕鬆。

有一個富翁，為了教孩子知福惜福，讓他到當地最貧窮的海邊村落住了一個月。一個月後，孩子精神飽滿的回家了，臉上並沒有帶著「過苦日子」的不悅，富爸爸感到不可思議。爸爸想要知道孩子有何領悟，問兒子：「怎樣？現在你知道，不是每個人都能像我們這樣過日子吧？」

孩子說：「是的，他們過的日子比我們還好。因為——我們晚上只有燈光，他們有滿天星空。我們花錢才買得到食物，他們吃自己的土地上栽種的。」

我們只有一個小花園，他們到處都是森林花園。

我們只有一座游泳池，他們有一個無邊的大海。

我們聽到是噪音，他們聽到的是自然的音樂。

我們精神緊繃，他們一邊工作一邊大聲唱歌。

我們要管理佣人、員工，他們只要管好自己。

我們要關在房子裡吹冷氣，他們在樹下享受涼風。

我們天天擔心人來偷錢，他們沒什麼好擔心。

我們老是嫌菜不好，他們有東西吃就很開心。

我們常常失眠，他們睡得好穩。



所以，謝謝你，爸爸，你讓我知道，原來我們可以過得那麼好。失去才能領略更多美麗，只要不失去生命，我們依然大有可為。

走到窗口，才會看到一大片藍天。藍天，原本就在，只是我們一直把自己關在房子裡。

靜思語：世間的物質，本來是為人所用，但不知足者因欠缺智慧，竟淪為『被物所用』。



轉心的重要

台灣話說小孩子到了青春期的時候，有所謂「轉大人」，才能更成熟；表演者到了某個階段，也有所謂「轉型期」，才有更大的演出舞台。人生要「轉」才能成長，吾人的心也是要「轉」，才能開闊。到底如何轉心？以下四點意見：

第一、不貪心而喜捨：貪的習氣會讓我們對於外在一切人事物、感受、財富、名位等，無有厭足，奔馳追逐，惹得身心不得止息清淨。如果能轉貪心為喜捨心，就能分享給大眾，廣結善緣；能捨去慳貪之心，就會無所罣礙，獲得自在。

第二、不抱怨而仁慈：怨是心有不平而積累的情緒。怨氣引生恨意，怨言招致誤會，抱怨損人不利己，哀怨自憐不討喜，不但無法解決事情和問題，可能演變得更糟，可說是一無是處。如果能將抱怨轉為仁慈，人慈悲了，心地也柔軟了，智慧就會生出，所謂「慈悲無障礙，智慧遍十方」，一定可以化解許多問題。

第三、不懶惰而勤勞：懶惰是一種病，有許多過患，如散漫、閒逸、他人嫌惡、內心無所著落等。反之，勤是精進不懈，勞是付出努力，如古德所云：「衣不天降，飯不地湧；一衣一食，皆必出自勞動。」因此，轉懶惰而勤勞，會受人肯定，受人尊重。

第四、不執著而明理：經典說，執由虛妄分別之心，對事物或事理固執不捨，又稱迷執、執著、計著。它會讓我們無法認清真相，也不能認識真理，因而種種煩惱妄想繫縛，難以解脫。假如你能放下一分執著，就少一分癡迷；少去一分疑迷，就增長一分明理，人生也就多一分智慧與圓融。

「轉」很好，稻田轉作之後，可以增加農民的收益；峰迴路轉之後，會有另一片新天地。只要我們的心一轉，人生有無量的可能，未來有無窮的希望，生活有無限的機會，心靈有無邊的空間。以上四點「轉心」，提供吾人參考。

文章來源至人間福報

靜思語：「戒」是不起心動念；「定」是臨危不亂；「慧」能運心轉境。

【靜思星空-小故事大啓示】讀後感 國一感恩 范庭瑜

這次的靜思星空讓我有一種感想，每一個人的人生都有著不同的路要走，而且就像老師講的：「每個人都是自己生命中的導演」。所以路要怎麼走是由我們自己來決定的，而不是別人，當我們遇到死路或是道路施工時，我們應該想辦法，就如同迷宮，我們應該是努力的去找到通路，而不是放棄自己的人生中的路(半途而廢)，有人曾說過一句話：「山不轉；路轉，路不轉；人轉，人不轉；心轉」。所以，當人生中遇到了難題，不要害怕、緊張或一了百了，因為自己遇到難題時就是遇到了正常，有難題就必有解決的方法，只要用心去找，努力不懈，就一定可以找到的。





阿婆的店

阿婆的店開在鄉下的小街上，小小的街，只有這麼一家小小的雜貨店。阿婆從早忙到晚，忙得非常的起勁，也非常的快樂。

阿婆的店開得很久很久了，究竟開了多久，小街上幾乎沒有一個人說得上來。小街上許多人都說，他們從很小很小的時候，就在阿婆的店裡買糖果、買烏糖、買雞蛋、買肥皂、買非肥皂，買到現在，連他們自己都快要變成阿公、阿婆了。

日子一天一天的過去，現在阿婆已經老了，老得眼睛模糊不清，手腳行動緩慢，走路一搖一晃，更糟的是，老得記憶不清，總是走到那，忘到那。

「阿婆，妳的砂糖一包賣多少錢呢。」

「讓我想想看，好像是五塊錢吧。不，不，好像是十塊錢？哦，七塊，七塊錢一斤，準錯不了。」

「阿婆，我要買花生米，一斤多少錢？」「五塊半。五塊半。」

「花生米那有這麼便宜？是不是一斤十五塊半才對，妳記錯了吧？」

「是，是。十五塊半。真的沒錯是十五塊半。」

「啊，阿婆，妳找錯錢啦，妳應該找五塊錢給我，怎麼給我五十五塊？多找了啦！」

「唉，真的找錯了。我補五十塊給妳。什麼？不是我得再補給妳，而是妳得退給我？妳可不要弄錯呀！」

每天每天，都有這樣的情形出現，很多人替阿婆擔心，怕她記錯價格找錯錢，做生意不但賺不到錢還得賠老本，但阿婆總是笑呵呵的說：有賺，有賺，賺卡多，賺卡多。

村子裡的李老師是阿婆的忘年交，常常乘著到學生家做家庭訪問或是到街上買東西的時候到阿婆的店裡來坐坐，和阿婆聊聊天。她就非常擔心阿婆的店開不下去。

「阿婆，妳能不能不要再做生意啦？我看妳這樣做生意遲早會把老本都賠光光。」李老師好意的勸。

「我沒賠，我賺卡多卡多。不相信妳看看我的帳本。」阿婆從抽屜裡拿出一本黑黑的、油油的、破得連四個角角都磨禿了的本子給李老師看。

這是什麼樣的帳本呀？李老師簡直看花了眼睛。從第一頁到最後一頁，每一頁都寫滿了「一」這個字，寫得密密麻麻。

「我看不太懂。阿婆，妳解釋給我聽好不好？」

「哈哈，妳們這些讀冊（讀書）人，只會教人讀冊，當然看不懂啦。」阿婆笑得眼睛眯成了兩根彎彎的針。一面笑，一面解釋：「妳瞧，這每一頁除了記帳，中間還有一條線，看到沒？」果真，每一頁的中央真的有一條長長的橫線，像一條河那麼樣，把那一頁隔成上半部和下半部兩個部份。「妳仔細數一數，每一頁上面記的帳多，還是下面記的帳多？」

「什麼意思？」

「啊，我說的帳，就是這個啦，這是我發明的字，妳當然看不懂。」

阿婆指著簿子上那些「一」字繼續的說：「這本帳本每一頁就是一天、每一筆帳，就代表一件事。每天我的店裡頭都發生很多事，如果是快樂的事，我就把帳記在線的上面，如果是不快樂的事，我就把帳記在線的下面。妳數數看，每天的快樂的事，是不是遠遠的比不快樂的事多得太多太多了？妳說，我開這個小小的店，不是天天賺卡多，賺卡多嗎？」

「哇，原來如此！」李老師的眼睛瞪得大大的，她從第一頁一直朝下翻，果真，每天在線上頭的「帳」都遠遠多於線下頭的。有時候一整天中，只見線的上頭記得滿滿的連一個空位子都沒有，線下頭卻連一筆也沒有。

李老師想，那一天阿婆可真真賺得卡多卡多，可真是「卯死了」！「我真高興妳的店這麼大賺錢。」李老師把帳本還給阿婆：「可是我還是有一點不明白，什麼是店裡頭快樂的事？什麼是店裡頭不快樂的事呀？妳能不能向我說明白一點？」

「喔，這還不簡單呀？妳這個只會讀冊的讀冊人，我來說給妳聽聽吧。例如，我把一斤十五塊的米當做一斤五塊錢賣，客人趕快再補十塊還給我，這就是很快樂的事。我多找了三塊錢給客人，客人立刻把錢送回來，這也是很快樂的事，客人看到我扛米扛不動幫我扛，看到我忙不過來就替我做這做那，統統都是快樂的事，統統要一筆一筆記錄下來。但是也有不快樂的，哈，有一個人就老是當我是一個老糊塗，買東西不給錢，說是待會兒就會把錢送來，卻一次又一次都沒還錢，還當做沒這回事，他每這麼做一次，我就在不快樂的帳上把他記一次。還有一個，總是趁我不注意的時候，多帶走一包綠豆，一罐可樂，一包砂糖，每帶一回，我就記一次不快樂。有啦有啦，同樣吃一種米，總是會養出一百種，一千種不同的人。還好，天天算來，都是多多的快樂，少少的不快樂。我用算盤算一算，覺得我的店不但賺，而且還是越來越賺，越賺越多，我的快樂也越積越多，我早已變成世界上最多快樂的人了！這樣的店，我怎麼捨得把它關起來呀！」

靜思語：福，來自一顆懂得布施的心





努力不一定會成功，但成功卻永遠需要努力



有兩個小學生，爲了打羽毛球，把學校禮堂的一百多張長凳搬開，打完球再歸位，同學都笑他們笨，後來他們卻成了羽毛球國手。

※其實不怕麻煩，可以實現夢想。

有一個人，去打籃球，常常輸。隊友說：「你爲什麼這麼笨，都不搶球，能贏都不贏。」他答道：「我們在球場，受到這麼多人的歡迎，他們多麼喜歡跟我們打球。」

※其實輸球，可以換來好人緣。

有一個人，早上出門，後面車子煞車不及撞上來，對方急忙下車向他賠罪，他想：「一點小擦撞，大家都在趕時間，人沒事就好！」回家後，發現保險桿已經搖搖欲墜。朋友說：「你真笨，應該抄下他的車號。」他說：「事情過去就算了。」過幾天，他接到保險公司的理賠通知，原來對方早已記下他的車號。

※其實不計較，可以得到公平對待。

從小聽到大的故事「龜兔賽跑」，總是以爲，現實生活裏，絕對不會有人像兔子般，因爲貪睡而輸給烏龜。長大後漸漸發現「**其實有成就的人，不是靠能力而是靠努力**」。

有些人的成就，是你的十倍、百倍、千倍、萬倍，但是他的能力卻不一定是你的十倍、百倍、千倍、萬倍。不是他比你聰明，而是他笨笨的，去做一些你所不願去做的事。

在人生中，聰明的人，常常在最後，變笨了；而笨的人，卻常常在最後，變聰明了。遇到寒冷酷熱，聰明的人逃開了；笨的人，卻傻傻的去親身嘗試，意外的在寒冷酷熱中成長。因爲笨的人都知道：「**努力不一定會成功，但成功卻永遠需要努力。**」

靜思語：信心、毅力、勇氣三者具備，則天下沒有做不成的事。

【靜思星空-被擊倒後】讀後感 國一互愛 黃詠惟

失敗了沒關係，只是成果沒了，只要你想成功的心還在，用你之前成功的方法，就算失敗了，你也可以再成功一次，不要畏懼失敗，失敗後能從挫折中站起來，才是真正的好漢。



接受事實

靜思星室

97. 11. 14 星期五

人世間，有些是我們能改變的事實，也有一些事實，是我們不能改變的。

颶風下雨，是不能改變的事實；歲月年齡的增長，也是不能改變的事實；絕症的萬般病苦，是不能改變的事實；壽終正寢，是不能改變的事實；人生的生老病死，世間的成住壞空，人心的生住異滅，人間的因果報應，都是不能改變的事實，

能改變事實的，是要靠智慧、堅強的毅力，以及人緣來改變，貧窮，要能勤勞，就能改變；遇到困難，只要有堅強的毅力就能改變；是非混亂，只要我們有智慧不淌混水，就能改變，遇到逆境，只要我們有人緣就能得道得助了。

不能接受事實的人，常因別人的一句無心之語，就心疑別人是在嘲笑他，或是經常畏畏縮縮不敢與人來往，甚至爲了掩飾自己的缺點，反而如刺蝟般，讓人無法接近，其實，這都是在傷害自己，也在折磨關心你的人。

面對不能改變的事實，我們只能接受，才有應變之道。如，接受了風雨的摧殘，才能與之抗衡；接受了挫折打擊，我們才能再接再勵；接受了人情冷暖，我們才能隨機應變；接受了破壞失敗，我們才能另闢人生；接受了危險恐懼，我們才能克服不安。

從古自今，很多人，因爲接受

自身的貧窮困苦，缺陷傷殘，而激發勇敢的精神，且加以改進，重新適應，最後也能一帆風順，創造自己另外美好的人生。如左丘明，失明後編寫了《國語》；如司馬遷受了極刑，而能完成《史記》；周文王囚在羑裏時，也能推衍出《周易》的卦爻；孔子在流浪的生活裡而作出《春秋》；屈原被放逐以後而賦《離騷》；被砍斷雙足的孫臏，忍痛寫下了不朽的《孫

子兵法》，這許多例子，都是雖有不改變的事實，但是靠著自己堅強的意志，而改變了事實。

在國際上，如貝多芬，失聰後，作出第九交響樂，聲震樂壇；羅斯福雖患小兒麻痺症，但當上了美國唯一連任四屆的總統；海倫·凱勒，是聾盲瘡啞的苦女，最後揚名世界。

俗語云：「盡人事，聽天命。」接受事實不是消極，而是更積極的出發；接受事實，不是絕望，而是無限的希望；接受事實，不是失敗，而是步向成功之路；接受事實，不是退縮，而是更誠實的面對自己；接受事實，不是一蹶不起，而是重振旗鼓；接受事實，才能樂觀進取、彌補不足。

摘錄自「迷悟之間」

靜思語：

人要克服難，不要被難克服。

各位老師、同學，大家好：

近來有不少國一、高一的同學詢問良師益友的活動，我們預計在第二次段考後舉辦國一、高一良師益友票選活動。

請國、高一同學們可以先在心中想一想，可以選哪一位老師擔任你的良師益友（以目前沒有良師益友的老師為主），等到第二次段考後就可以票選了喔！你的良師益友會一路陪伴你走過三年的國、高中生涯，希望他們的陪伴，能讓你的國高中生涯增添溫暖和關懷！

路遙遠

我們一起走



待人好——星雲大師

過去私塾中的學生，學業未成便想外出發展，老師擔心他所學不精，難以立足。學生說：「老師不必掛念，學生外出就業，只要有一百頂高帽子，就能所向無敵。」老師不以為然，說：「做人要憑真才實學，那裏是替人戴高帽子，就能通行無礙呢？」學生說：「老師不必掛礙，不管我走到任何地方，只要標榜我是老師的學生，老師的道德、學問可以說名揚四海；所謂名師出高徒，只要我抬出老師之名，別人還能不照顧我嗎？」老師聽後大悅，說：「那你或可功成名就了。」

其實光是替人戴高帽子，這是不夠的，因為好話說多了變成空話，就會失去價值，所以只講好話不如「待人好」，待人好比替人戴高帽子，更有實際的效用。

待人好，例如我們對人的關懷，哪個不要人關懷？我們對人尊重，哪個不要人尊重？我們給人幫助，哪個不要人幫助？我們給人方便，哪個不要方便？所以，待人好是在團體人群裏立身處世的法寶，是成就的不二法門。

所謂「待人好」，要有與生俱來的性格，當你走近別人的時候，給人幾句好話，或者給人一個微笑、一個謙恭的態度、一個隨手的幫助，再加上待人謙虛、誠懇、厚道、慈悲，做事反應靈巧，能如此樹立起自己的形象，做人會所向無敵，做事會無所不辦。「待人好」是一句老生常談的話，但實際上人之一生，在做人處事上，有的人活到七老八十，對於如何「待人好」，總是學不到精髓。「待人好」不是只憑嘴皮子說好話，而要以真

心、誠心、虛心、愛心，給人因緣，給人方便，這才更容易為人所接受。我們做人處事遇到挫折，原因無他，一定是對方嫌我們待人不夠好。講話，話裏有刺；笑容，笑裏有詐。待人不夠真誠，助人另有企圖，讓別人對你不放心，如此要想有所成就，就難矣哉了！

待人好就是待自己好，甚至比待自己好更為重要。待人好不是虛偽做作，也不是臨時起意，待人好的性格，要在平時養成。所謂「敬人者人恆敬之」，你希望別人待你好嗎？那你就應該以希望別人待你好之心，一轉而為待人好，如此自然無往不利。





多和陌生人說話



在美國紐約的時代廣場上，有一位步履很不靈便的銀髮老婦，整日在廣場上踱來踱去，無論是酷暑還是嚴冬，無論是麗日當頭還是細雨紛紛，她沒有一天，不在廣場上出現。

有人認為她是在活動筋骨，也有人認為這是位無家可歸的老人。可是直到有一天，報紙上登出了這位老人的照片和事蹟，人們都驚呆了。原來這位老人不是在活動筋骨，也不是無家可歸，她是在來來往往的人群中搜尋面帶焦慮、心事重重、需要幫助的無助者。見到獨自亂跑的小朋友，她就上前問一句：「小東西，是不是找不到家了，需要我幫忙嗎？」見到滿眼憂鬱的女孩，她就上前問一句：「孩子，有什麼不開心的事嗎，說出來吧，或許我能幫助你。」見到心事重重滿臉沮喪的年輕人，她也會主動上前打個招呼：「遇到困難的事了吧？用不用我給你出出主意？」

報紙詳細介紹了這位老人的事蹟，她救助過因長期失業感到前途迷茫而企圖自殺的青年男女，送還過離家出走的學生和迷途的智障老人，還曾成功地勸說過走投無路的犯罪分子去投案自首。報紙還特意找到了一位曾被這位老人救助過當時想要自殺的男人，他現在已經是一家跨國公司的高級部門經理。他在回憶當時的情形時說：「聽到她關切的問話後，我竟然撲到了她的懷裏大哭了一場，當時我感到她像是母親、像是祖母。」在她的勸導下，他對生活重建了信心，時時刻刻地記著老人當時說的話：「只要好好地活著，一切都有希望。」

在這位老人的影響下，紐約成立了一個自發性的銀髮老人救助組織，他們的唯一口號就是——「多和陌生人說話」。現在越來越多的退休老人加入了這個行列，像那位老婦人一樣，走上街頭用他們那雙見多識廣的眼睛，去搜尋那來來往往的人群，一旦發現有可能需要救助者，他們就會主動上前，去和陌生人說話。

「多和陌生人說話」，這是一句多麼讓人感慨的口號啊！而我們這些深受孔孟之道影響、深受千百年華夏文明熏陶的炎黃子孫，如今又有多少人肯去多和陌生人說話呢？一旦發現那些素不相識的人有了困難，我們往往都是躲得越遠越好，甚至有人向我們問問路，我們都會嗤之以鼻。我們為什麼要如此冷漠？曾經高唱「只要人人都獻出一點愛，世界將變成美好的人間」的我們，如今又有多少人肯去為陌生人做點事情呢？

讓我們懷著一顆友善的心，也學著去多和陌生人說話吧！每一個緊鎖的眉頭都聚集著一分痛楚，每一個呆板的目光都充滿著無奈，每一個被煩惱纏繞著的焦慮的面孔，都渴望著人們的幫助。也許我們不經意的一句問候，就會讓那瀕臨觸礁的心靈歸航；也許我們一次主動的傾心交談，就會挽回一個遺憾，就會創造一份美麗，就會改變一種結局。

靜思語：多一份付出，就多一份成就。



王永慶的瘦鵝理論(上)

靜思星空
97. 11.21 星期五

鵝是台灣最常見的家禽之一，王永慶因為養鵝的經驗發展出一套獨特的「瘦鵝理論」，這套理論也是他給年輕人的第三堂課。

一九四一年前後，台灣農村幾乎家家戶戶都飼養雞、鴨、鵝等家禽，並用吃剩的食物和雜糧來餵養。因為第二次世界大戰的緣故（當時台灣為日本的殖民地），物資極端匱乏，鄉村也嚴重缺糧，人都吃不飽了，當然也沒有剩餘食物和雜糧可飼養家畜，只好讓牠們在野外覓食，吃野菜和野草。

一般說來，農村飼養的鵝，在正常餵食之下，大約四個月就有五、六斤重；可是，當時一般人家飼養的鵝，由於只吃野菜和野草，四個月下來，瘦得皮包骨，每隻都只有兩斤重。

看到這些瘦弱不堪、價值偏低的鵝群，王永慶心中盤算著：「兩斤重的鵝可說毫無用處，假如我能動腦設法找到鵝飼料的話，養鵝的難題必定迎刃而解。」

根據他的觀察與分析，當時農村採收高麗菜之後，都把菜根和外面一兩層的粗葉丟棄在菜園裡，而這些被丟棄的菜根和粗葉正是鵝的飼料，可是一般人並沒有察覺到。

於是，王永慶雇人到四處的菜園撿回菜根和粗葉，再向「共精共販」的統一碾米廠買回廉價的碎米和稻殼。把菜根和粗葉切碎，混合碎米與稻殼，就製成絕佳的鵝飼料。

接著，王永慶到處向農家搜購瘦鵝，農家見到養不肥大的瘦鵝竟有人搜購，正是求之不得。王永慶把四處搜購來的瘦鵝集中起來，並用自製的飼料餵食。瘦鵝飽受飢餓的折磨，看到食物就拚命吞食，一直到喉嚨塞滿了飼料才暫時停下來；幾個小時之後，等胃裡的食物消化完畢，立刻又狼吞虎嚥一番。

每天如此周而復始，原本只有兩斤重的瘦鵝，經過王永慶兩個月的飼養之後，重量高達七、八斤，非常肥大。究其緣故，因為瘦鵝具有強韌的生命力，不但胃口奇佳，而且消化力特強，所以只要有食物吃，立刻就肥大起來。

這一段飼養瘦鵝的寶貴經驗，讓王永慶深深體悟到，在日本人統治下居住於台灣的中國人，也要像瘦鵝一樣具有強韌的生命力，才能夠長期忍受折磨，度過重重難關生存下來。

他並且逐漸發展出一套運用在為人處世與經營管理的「瘦鵝理論」，這套理論包括了下列三個意涵。

一、要學習瘦鵝忍飢耐餓、刻苦耐勞的精神

一九七五年元月九日，王永慶在接受美國聖若望大學贈授榮譽博士學位的典禮上，說了一段發人深省的話。他說：「我幼時無力進學，長大時必須做工謀生，也沒有機會接受正式教育，像我這樣一個身無專長的人，永遠感覺只有刻苦耐勞才能補其不足。」

「而且，出身在一個近乎赤貧的環境中，如果不能刻苦耐勞，簡直就無法生存下去。直到今天，我還常常想到由於生活中受過的煎熬，才產生了我克服困難的精神和勇氣，幼年生活的困苦，也許是上帝對我的賜福。」

從這一段話裡，我們可以知道，刻苦耐勞不但是王永慶的座右銘，也是促使他成功的主要動力。事實上，世界上每個人的聰明才智都相差無幾，可是為何有人成功，有人失敗呢？關鍵之一就在能否刻苦耐勞而已；天底下絕對沒有舒舒服服就會有成就的事，凡事都有前因後果，下苦功夫才會有好結果。

人人都在追求舒適與快樂，可是都忽略了追求舒適與快樂一定要付出代價。例如，如果一整個星期都很努力工作，遇到星期天休息，一定覺得很舒服；相反的，如果整個星期本來就無所事事，星期天再休息，恐怕不但不覺得舒服，反而覺得很無聊。再例如吃東西，偶爾吃一頓大餐，會覺得是一種享受；如果天天吃大餐，非但不是享受，反而是受罪。

王永慶強調說：「追求舒適與快樂的代價，就是刻苦耐勞。」

他又指出，時下的年輕人大都希望做有意義而又容易的工作。其實，容易做的工作是不會有多大意義的。所以，年輕人不要怕困難，只要下決心去做，任何傷腦筋的事終必克服，任何乏味的工作也會苦盡甘來。

王永慶舉例說明吃苦的好處。譬如外行人去參觀別人的工廠，不是得其皮毛就是一無所得。但若是自己辛辛苦苦去鑽研一件新產品，僅欠缺一點訣竅，在窮究之餘參觀別人的工廠，一眼看到，心領神會，完全吸收，這樣才會有所得。就像求道的人，要嘗盡苦頭，求得那份慧心，才能夠悟道。

再譬如去聽專家演講，任何問題若不先經過自己努力去研究分析，就很難有深刻的了解，在自己沒有深刻的了解之前，也很難從別人的演講當中去掌握講詞的精華所在，進而消化吸收，真正明瞭其中的奧妙而變成自己有用的知識。

王永慶說：「天下的事情，沒有輕輕鬆鬆、舒舒服服讓你能獲得的，凡事一定要經過苦心地追求、經驗有所收穫。」

王永慶不是教徒，卻說了一段頗富宗教哲理的話。他說：「神創造人，畢竟是很公平的，道理只有一個，那就是人必須先苦而後才有甘。天下事都是要經過相當辛苦才可以得到的，這個道理很淺，卻很難實踐，這是一般人的毛病。」

目前許多剛從學校畢業的年輕人，胸懷大志，自信滿滿，也勤奮努力，可是由於急功近利，結果大都失敗了。大家都知道，羅馬不是一天造成的，所以年輕人不論就業或創業，千萬不可操之過急，成功絕非一蹴可幾，一定要有先苦後甘的體認，學習瘦鵝忍飢耐餓、刻苦耐勞的精神，按部就班一步一步來，才會有成就。

王永慶說：「我常常喜歡以『瘦鵝理論』來形容台灣今天種種成就的由來。光復初期，台灣老百姓生活處境極為艱苦，爲了求得生存，所以充分發揮了中國人刻苦耐勞的傳統美德，終於能夠突破重重困境，謀得成就。」

未完待續

靜思語：成長需要時間，只有腳踏實地、循序漸進地努力，才有收穫；
做任何事都不能妄想一步登天。



二、學習瘦鵝面對困境時的堅毅態度，等待機會到來

任何人在走霉運時，要學習瘦鵝一樣忍飢耐餓，鍛鍊自己的忍耐力，培養毅力，等待機會到來。只要餓不死，一旦機會到來，就會像瘦鵝一樣，迅速地強壯肥大起來。

王永慶指出，中華民族具有傳統勤勞美德，以及非常強韌的耐力，長久以來如同飢餓的瘦鵝一般，忍受著極端艱苦的日子，可是一旦有了食物，就可以很快恢復體魄力量。

他說：「中國人就像瘦鵝，餓不死，也不會生病，一有機會，馬上起來，快得不得了。」

他又說：「人在困苦當中，往往會養成一種堅毅力，只要遇到適當的機會，有了環境的條件可以配合，成長就會很快，甚至超越一般人。」

王永慶更以「瘦鵝理論」來說明，為何中國大陸在短短數年之內各方面都有驚人的發展。他表示，鵝隻過去由於極端缺乏食物，所以瘦弱不堪，但是因為具有強韌的生命力，所以一旦有了足夠食物，很快就能夠健壯成長。過去大陸處在封閉的社會環境，思想守舊，人的潛力完全無法發揮，所以人民的生活貧窮困頓，也感到十分無奈。一旦環境改變，走向自由市場，等於是開展了活動的空間，一般人民的生活也很快獲得改善。

他這種瘦鵝面對逆境時展現的積極態度，與日本經營之神松下幸之助把壞運看成是好運的積極人生觀，非常神似。

松下幸之助從小因腸胃不好，經常把排泄物拉在褲子裡，弄得狼狽不堪；十一歲時因家境清苦，只好唸到小學四年級就輟學去當學徒；十三歲喪父，二十歲喪母；十七歲，搭乘汽船跌落海中，差一點淹死；二十歲，染上當時被認為是絕症的肺結核病；二十六歲，騎自行車與汽車相撞，自行車被撞得稀爛。

對於上述種種的打擊與噩運，松下幸之助全部當成好運。

他認為，因腸胃不好，為免於狼狽不堪，只得小心飲食，並更注意自己的健康；十一歲就輟學去當學徒，這樣才能比別人更早學到做生意的本事；年幼喪父母，未來的前途唯有靠自己的雙手去奮鬥；海水淹不死，病魔纏不死，汽車撞不死，大難不死必有後福。

王永慶在面對逆境時，當成是瘦鵝磨練自己的良機；松下幸之助把人生中所遭遇的壞運全部當成是好運。兩人的看法確實有異曲同工之妙。

三、瘦鵝之所以瘦，問題不在鵝，而在飼養的方法不當所致

企業經營的道理也是一樣，企業經營不善，問題不完全在員工，而在老闆管理方法不當所致。

王永慶說：「我們雖然年年有些成長，但仍落伍，原因何在？我想責任不在被領導者，是在養鵝的人，不懂飼養，瘦鵝永遠是瘦鵝。」

他指出，效率差是領導者的問題，是管理的問題。工廠的生產管理沒做好，品質管理沒做好，是管理者沒有設定良好的制度，沒有教導、要求他們的工作人員，不是工人不守規矩、不用功或者是不重視品質效率。管理沒有做好，要怪動腦的人沒有用心去思考、研討，設定合理妥善的各項管理制度，進而教導、要求基層的工作人員。

他進一步指出，企業要提高團隊的經營績效，必須要有一個能幹的領導人。

王永慶以獅子與羊做生動的比喻說：「如果讓一隻獅子來帶領一群羊，將來這群羊一定個個勇猛；而如果讓一隻羊來帶領一群獅子，最後很可能獅子變得很軟弱。」

他的意思是人，企業經營的成敗關鍵全看領導人。有能幹的領導，就能培養能幹的部屬，自然就能提高團隊的經營績效。

大同公司前董事長林挺生曾說：「英國古諺說『天下沒壞學生，只有壞老師。』我相信這句話也可用在企業界：『沒有不良的員工，只有不稱職的管理者。』」

美吾髮公司董事長李成家也說：「沒有打敗仗的士兵，只有不會帶兵的將軍；沒有不可用的人，只有不會用人的主管。」

林挺生與李成家的看法，正好與王永慶的「瘦鵝理論」不謀而合，道出了企業經營成功的奧秘。

靜思語：有事就會有煩惱，若要做事，就必須下定決心。不怕煩惱，則任何困難皆可解決。

【被擊倒後】讀後感

國一感恩 范庭瑜 97/10/29

這次的靜思星空裡我最喜歡的一句話是：「成功的人不是從未被擊倒過的人，而是在被擊倒後還能夠積極地往成功之路不斷邁進」。

看完了這個故事之後，又加上這一句話，讓我有一個感想，就是「人生不怕被擊倒，或是輸，只怕自己無法從被擊倒的世界走出來積極地往成功的方法走去」。

其實有時候輸、擊倒也是優點，我們可以想想看如果一個人輸了一場比賽，那也就代表他可以得到一個進步的機會，因為這樣就可以去想一想是哪裡要再加油，要如何改進，而贏的人卻比較無法知道哪裡可以再更好，而且有時候是連想都不會想。

親愛的同學：下個禮拜就是段考週囉!希望大家好好加油!

靜思星空於 12/01 至 12/05 停刊一週,希望大家為段考全力衝刺!加油!





屬於草莓族的兒子即將退伍，最後一次放假，一進家門就說：「買輛車給我吧！下禮拜，我要開車回部隊領退伍令。」役期近兩年，能安然而退，身為父親的我，按說該高興才對，沒想到我卻心情低沉，思前想後，久久無法回應他的請求。

記得送他入伍時，耳提面命他注意言行，軍令如山，不得輕忽，他卻不改輕佻地說：「國家靠我去救，一定毀了！」我殷切期待，他經歷軍隊磨練，可能會較成熟穩健，事實上依然故我，不禁長嘆，難道這就是所謂一輩子的牽掛？

上班領薪？三萬幹啥年年考試？父母撫養他回家後，丟下行李就想溜，我輕聲問他：「退伍後有什麼規畫呀？」他成竹在胸答：「K書準備參加十月的考試啊！」。他可算得精，以考試之名，申請延後入營，足足玩了三個月；現在，他要故技重施，算算，又有幾個月好混了。看我陷入沉思，他倒過來勸慰我：「爸，您不用操心，家裡多我一人，也不過加雙筷子而已。」說得可美啦，事實不是這麼回事。猶記得，我常常張羅好飯菜請他入座，他探身一瞧，轉身走人：「我吃泡麵。」我算了算，桌上大大小小的十道菜，辛苦的老媽還在廚房揮汗如雨，聽兒子要泡麵，氣得差點提菜刀追出來。當兵期間，他返家一定帶回大包髒衣物，老媽邊洗邊搖頭，我還得不時說「以色列戰士的母親驕傲晾征衣」的故事來安慰她，而兒子那種永遠長不大的心態，教人擔心。在家，日上三竿，老媽去催駕，兒子說：「人家晚睡，幹嘛要早起？」母親問：「那你能這樣過一輩子嗎？怎麼一點都不急？」只聽他灑脫的笑：「急？急什麼？妳去探聽一下，我們這屆法律系兩班，有幾個人在上班？就算去上班，每月不到三萬元的薪水能幹什麼？」母親焦慮再問：「那你總要努力準備吧？」他顯得不耐的答：「考試那有這麼簡單，有學長考了十年，還在考呢！」如此不是擺明要父母再養他十年，先預告，請不必沒見識，不要如此大驚小怪嗎？他翻身睡到自然醒，那管母親的長嘆。

手機不新？被偷最好。**機車壞了？扔天橋下。**聽他口吻，讓我想起他大學四年用手機、換機車的行為。他讀書學費父母全包，吃住在家，每月另支一萬元零用錢，卻入不敷出，非要去打工，收入全用在無謂的消費上，像手機通話費，至少兩三千元，動輒五六千元。而且每當新款手機上市開始廣告，他就恨不得趕快丟掉手邊用的；有次在網咖打工，手機被偷，他不但不怪竊賊，還心存感激的說：「真謝謝他偷得好，正想換支新的。」另一件事是，有天晚上，他搭計程車回家：「爸，幫我付車錢，機車壞了，丟在路邊。」接著，上演除非包計程車接送，否則沒新車、上學免談的戲碼。我與老妻，尋尋覓覓，好不容易找到丟在天橋下的機車，推好遠去送修再騎回家。老妻一路開罵：「這就是你教的好兒子？」

買鞋虛榮？一定名牌。**找他優點？事態嚴重。**他的交通違規罰單，更讓郵差送到手軟，違規事由五花八門，例如未戴安全帽、違規停車、闖紅燈.....有一次，罰單出現「棄車逃逸，逕行舉發」，如果不是繳納罰款才領回被交警拆走的車牌，我還相信他所說車牌被偷，而且天天催他報警呢！至於打工，薪資還沒進帳，要怎麼花已計畫好，只要今天領錢，明天鐵定不見人影，散盡錢財才拖著疲憊的身子回家。他不是月光族，應該叫日光族才貼切！他追求時尚名牌更是不在話下，尤以運動鞋非名牌絕不穿，他的理論：「我不是虛榮，你總不願見到你寶貝兒子的腳受傷吧？」所以，父母親買三百九十九元的地攤貨，兒子買價近十倍的旗艦級精品，是理所當然，好像中外古今皆如此，否則怎配當孝順的好父母？

有次與老妻私下檢討，是否該多鼓勵少責難，妻遞給我筆和紙說：「要鼓勵總該找出優點吧？來，給你十分鐘，把你寶貝兒子的好德性列出來看看！」不瞞你說，我用超過妻給的時限好幾倍的時間，竟然寫不出一個字！我猛然驚醒：「事態嚴重！」兒啊！老爸急於告訴你的一句話是：「**你不曾永遠只有十七歲！**」快點醒過來吧！

靜思語：把自己的本分事做好，歡喜接受所面臨的一切，過一分鐘，及消一分災。



愛的回報



從學校畢業之後，我開了一間小服飾店，作為邁向社會的第一步。

為了想比別人做得更好更賣力，每天很早就開門，很晚才打烊。

那天天才剛亮，我正要去拉鐵捲門的時候，看到有個皮夾掉在店門口，看起來厚厚的皮夾內，裝著一疊為數不少的鈔票。「我的天啊！」

如果把它當做意外之財佔為己有，會對不起自己的良心，所以我在門口貼了張紙條「遺失皮夾的人請來領回」，希望物歸原主。

第二天，一個女學生蒼白著一張臉，走了進來。

「我來拿回我的皮夾。」

「那是妳的啊，怎麼會掉在……」

拿到皮夾的女學生，在我還沒來得及詢問事情經過前，就簡短說了聲謝謝，然後匆匆走出了服飾店。

雖然我不是為了求得報償才這麼做，可是難免感覺有些遺憾。

大約過了一個月之後，當我去開門時，嚇了一大跳，原來黑漆漆的鐵捲門上，被人畫上了充滿春天氣息的風景。我因為太過驚訝而東張西望，這時看到門縫裡夾著一張字條：

給好心的妳：

在一個月前妳撿到了皮夾，我是那皮夾主人的弟弟。我姊遺失皮夾之後，因為哭得太傷心，整個人都快暈了過去。那筆錢是她去打工，好不容易湊足的大學註冊費。我看到我姊因為沒能向撿到皮

夾的人好好表達謝意，一直很慚愧。為了我姊以及好心的妳，我現在唯一能做的就是這些而已。

然而他做的不只是這些。門口粗糙的折扣廣告會變成時髦的字跡；夏天來臨時，鐵捲門上就換成涼爽的夏日風景；秋天到來，又換裝為秋天的景色；就像變魔術一樣，不時為我裝飾著門面。

我很希望能跟這個心地善良的弟弟見一面，所以，我留了張字條給他：

「拜託你在白天的時候到我店裡來一趟。」

我甚至故意等到很晚，希望他會出現，但是他始終沒有來。

就這樣過了三年，我把店面頂讓給學妹，然後結婚去了。

直到有一天，學妹打電話來非常興奮地對我說：

「今年如同往常一樣，夏天再度來到了店門前……」



靜思語：能施與的人，比受

施的人更有福。



12/01 至 12/05 是段考週，靜思星空暫停



愛原來可以如此豁達



有個老同學，前些時才捐了一大筆錢給慈善團體，最近就諸事不順，甚至跑三點半。

「你會不會後悔捐了那麼多？」有人問他。

「悔什麼呢？」他居然一瞪眼，「你知道我女兒出生的時候是臍帶纏頸嗎？連醫師都嚇了一跳，幸虧生得順，在產道裡沒耽擱，要不然就出毛病了。」

所以每次我看見腦性麻痺的孩子，都好同情，又私下對女兒的健康好慶幸，」笑笑，他又說，「你知道我有一次在上海差點死掉嗎？那一天我已經打算要過馬路了，

抬頭看見有家藥店，正好香港腳癢，於是進去問有沒有腳氣藥，才開口，就聽見外面一聲巨響，好幾層樓的鷹架全掉了下來，算算時間，如果我不進藥店，就正好砸在下面。」

他看看四周的老同學，很鄭重地一個字一個字地說：「所以我們不能因為行善就等著善報，而要想我們已經得到太多上天的關懷，更應該把老天的愛分給別人。」

靜思語：用歡喜心去付出，用感恩心去投入。

各位老師、同學，大家好：

國一、高一良師益友票選活動開跑囉！請國、高一同學們可以先在心中想一想，可以選哪一位老師擔任你的良師益友（以目前沒有良師益友的老師為主），明天就可以票選了喔（票選時間為 12/09-12/11）！你的良師益友會一路陪伴你走過三年的國、高中生涯，希望他們的陪伴，能讓你的國高中生涯增添溫暖和關懷！

路遙遠

我們一起走





善意與幫助像一顆球

有一次家人一起到一家西餐廳用餐。那天客人滿多的，菜出得慢，不過還好，陸續送了來，大家開始用餐。吃到甜點時，我點的餐還沒送來，因為是一家人，所以我吃一點你的前餐，你吃一點他的主菜，大家都沒注意到這事，但我沒忘記。

送飲料來時，服務小姐很不好意思地詢問，是不是還有一份餐未送來？我說是，服務小姐很客氣的說了一聲對不起就離開了。

不到三十秒，老闆娘帶著大廚到我旁邊，連聲抱歉，說剛把主菜放下去而已，還要一二十分鐘，問我能不能等一下，或者要退掉。

我答：「沒關係，我知道你們今天忙，難免會慢一些，我等一下好了，等好的時候幫我打包起來，我帶回家。」老闆娘跟大廚連聲道謝離開。

然後，原來沒點餐的小朋友都有了甜點、水果與飲料。埋單時我驚訝地問說是否算錯了，老闆娘在旁邊解釋道：「因為你的諒解與客氣，所以餐點打八折，沒上桌的那一份免費，小孩子的附餐也免費招待。」我笑笑說：「妳太客氣了。」

老闆娘回了一句話：「因為你的客氣，所以不得不讓我們更客氣。」我笑著離開，不因少花錢，只因客氣也可以傳染給別人.....。

大概是從高中開始，當朋友要回報我對他們的幫助時，我總是拒絕。我只認真的告訴朋友，那天我需要幫助，拉我一把就好了。因此，當我須全家外出離家數天時，我不用擔心家裡的魚會餓死、花會枯死；當我需要搬運東西時，我不用找搬家公司；當我無車可用時，不必擔心沒人載.....

善意與幫助像是一顆球，當你毫不遲疑的將球丟向對你招手的人時，有天，當你也在招手時，也會有顆球飛到你手中，或者，還不只一顆。

➤ 靜思語：能原諒別人的人最快樂。當你原諒一個人的時候，當下心理的煩苦也同時消失了。

【靜思星空】讀後感-多和陌生人說話

高一互愛 洪庭蓁

在人情事態漸趨冷漠的 21 世紀，功利主義盛行，人與人之間古早的熱情漸漸被取代，如果大家都能主動的去關心別人，就不會出現那麼多人想不開的事了。

一句真誠的關心，可以讓人在寒冷的嚴冬中，感受到和煦陽光的溫暖；一句感人肺腑的關心，可以讓人從萬丈深淵中振奮心靈，如果多和陌生人說話，說不定自己就恰巧使一個充滿痛苦的人展顏微笑，所以付出就是得到！





人生總是復雜，道理卻相對簡單

前些天，在一個名為《財富人生》的電視訪談節目中，嘉賓是一位當今頗具知名度的青年企業家。當節目漸近尾聲時，按照慣例，主持人提出了最後一個問題，請問：你認為事業成功的最關鍵品質是什麼？

沉思片刻之後，他並沒有直接回答，而是平靜地敘述了這樣一段故事：

十二年前，有一個小伙子剛畢業就去了法國，開始了半工半讀的留學生活。漸漸地，他發現當地的車站幾乎都是開放式的，不設檢票口，也沒有檢票員；甚至連隨機性的抽查都非常少。憑著自己的聰明勁，他精確地估算了這樣一個概率——逃票而被查到的比例大約僅為萬分之三。他為自己的這個發現而沾沾自喜，從此之後，他便經常逃票上車。他還找到了一個寬慰自己的理由：自己還是窮學生嘛，能省一點是一點。

四年過去了，名牌大學的金字招牌和優秀的學業成績讓他充滿自信，他開始頻頻地進入巴黎一些跨國公司的大門，躊躇滿志地推銷自己。然而，結局卻是他始料不及的——這些公司都是先熱情有加，然而數日後，卻又都是婉言相拒。真是莫名其妙。

最後，他寫了一封措辭懇切的電子郵件，發送給了其中一家公司的人力資源部經理，煩請他告知不予錄用的理由。當天晚上，他就收到了對方的回覆——

陳先生，我們十分賞識您的才華，但我們調閱了您的信用記錄後，非常遺憾地發現，您有三次乘車逃票記載。我們認為此事至少証明了兩點：

1. 你不尊重規則。
2. 您不值得信任。鑒於上述原因，敝公司不敢冒昧地錄用您，請見諒。

直到此時，他才如夢方醒、懊悔難當。然而，真正讓他產生一語驚心之感的，卻還是對方在回信中最後摘錄的一句話：道德常常能彌補智慧的缺陷，然而，智慧卻永遠填補不了道德的空白。（但丁）

第二天，他就啓程回國了。

故事講完了，電視中出現一片沉寂。主持人困惑地問：這能說明你的成功之道嗎？

“能！因為故事中的年輕人就是曾經的我，”他坦誠而高聲地說：

“我能夠走到今天這一步，只是因為我一起將昨天的‘絆腳石’當成今天的‘墊腳石’而已。”

現場頓時掌聲如潮。

人生總是復雜，道理卻相對簡單；更多的時候，一句話一輩子。

靜思語：是非當教育，讚美作警惕；嫌棄當反省，錯誤作經驗——任何批評，都是寶貴的一課。

親愛的輔導股長：尚未繳交良師益友調查表的班級，請於今日內繳交完畢，感恩！



什麼叫做專家？什麼才是專業？

許多年前，我認識了一個老年人，他在公路旁開了一家小吃店。當時正是經濟不景氣的年頭兒。那老頭兒運氣很好，眼力不十分好，又近乎是個聾子。

我說他運氣好，是因為眼力不行，所以不能看報讀書。耳朵又重聽，就難得和朋友們聊天。對外面的情況，他都不甚了解。因為他並不曉得經濟不景氣有多嚴重，照常幹得很起勁。

他把小店的門面漆得漂漂亮亮，在路邊豎起宣傳的招牌，讓人老遠可以聞香下馬，他店裡預備的貨色物美價廉，味道很好，甚至於連幾乎一文莫名的人也不由得停下來在他那兒吃點東西。

老頭子工作十分勤奮，賺了錢把他的兒子送進大學去讀書。那兒子在學校中選了經濟學的課程，他對於整個美國經濟的情形之糟瞭如指掌。那年過聖誕節，他回家度假。

他看到店中業務仍然很興旺，就對他父親說：爸爸，這地方有點兒不對勁。

"你不應該有這麼好的生意呀，瞧您的興致這樣好，彷彿外面並沒有經濟不景氣這回事一樣。"

於是，他把經濟蕭條的前因後果費力的解說了一遍，並且說全美國的人都在拼命的節省、緊縮。

這時，那老頭便受到了消極思想的影響，他對自己說：既然如此，我今年最好也不再油漆門面了。外面鬧恐慌，我還是省下一點錢來最好。三明治裡的肉餅應該縮小一點兒。再說，既然人人都沒有錢，我又何必在路上去做招牌。

於是，他把各種積極性的努力都停下來。結果呢？生意果然一落千丈當，那位大學生在復活節假期又回到家時，父親對他說：孩子，我要謝謝你告訴我關於不景氣的消息。那是千真萬確的事，連我的小店也感受到了，兒啊，受大學教育實在太有用了。

看完這個故事，心中一定有很多感觸。什麼叫做專家？什麼才是專業。



靜思語：智慧由定而生，若能心專念一，從事入理，即能產生智慧。



從南瓜實驗談壓力

您有沒有聽過一種說法“有壓才有力”，意思是說適度的壓力其實是激發潛能的好方法，可是，壓力又為什麼會成為許多文明病的根源呢？要講壓力激發潛能，有一個實驗可以證明，美國麻省的艾摩斯特學院曾經做了一個很有意思的實驗。

實驗人員用很多鐵圈把一個小南瓜整個箍住，然後觀察當南瓜逐漸長大時，能夠承受鐵圈多大的壓力。最初他們估計南瓜最大能夠承受大約 500 磅的壓力。在實驗的第一個月，南瓜承受了 500 磅的壓力；實驗到第二個月時，這個南瓜承受了 1500 磅的壓力；當它承受到 2000 磅壓力時，研究人員必須把鐵圈捆得更牢，以免南瓜把鐵圈撐開。最後整個南瓜承受了超過 5000 磅的壓力，瓜皮才產生破裂。他們打開南瓜後發現它已經不能吃了，因為在試圖突破鐵圈包圍的過程中，他的果肉變成了堅韌牢固的層層纖維。

為了吸收充分的養分，以突破限制它成長的鐵圈，它的根部甚至延展超過 8 萬英尺，所有的根往不同的方向全方位地伸展，最後這個南瓜獨自接管了整個培植園的土壤與資源。由南瓜的成長想到人生。我們對於自己能夠變得多麼堅強常常毫無概念。假如南瓜能夠承受如此龐大的壓力，那麼人類在逆境下又能夠承受多少的壓力呢？大多數的人能夠承受的壓力往往超過自己的預期。

說到這裡，可能有人會說啦，南瓜怎麼能和人比呢？沒錯，人和南瓜差別可大了，而最大的不同就在於人有精神層面的生活，有複雜的思想活動，有各種物質慾望，也就因為這樣，人常常會把生活中的壓力擴大，最後超過自己的承受能力，以致影響到身體健康。如果人的思想能變得簡單一些，慾望少一些，情況就不同了。

我有一位朋友結了婚生了 4 個小孩，全家的生計就靠他一個人當個小公務員的薪水維持，他們一家六口住在一間租來的小公寓裡，鄰居每天看見他們夫妻倆開開心心地一大早上公園運動，都覺得很好奇，就問他們不覺得在這種不景氣的社會裡過活、養 4 個孩子壓力很大嗎？我這位朋友回答說，我們全家每天吃得飽穿得暖，有房子住，從來也沒想過要跟人家爭，哪來的壓力呢？知足即常樂！

【來源：網路文章】

靜思語：知足，生活才會富樂安穩

親愛的同學們：領航基金會訂購的物品最慢下禮拜四前會寄過來，物品到馬上就會發送給你們喔！但有訂購印章的同學，因為廠商來不及處理，故會在這學期結束前寄過來喔！請大家相互轉知！感恩！

輔導室敬上





公車上的人生

雖然我有駕照，可是我並沒有交通工具，所以我一直是以公車為交通工具。在那麼長的搭車歲月中，我看遍了公車上的人，在這些形形色色的男男女女中，我看到了真正的人生臉譜。

印象最深的是在一個母親節的晚上，我的目的地是終點的前一站，在公車上只剩下四個乘客，其中一個是坐在司機先生後方的小男孩，我一直納悶是誰家的小孩？

公車行過一家麥當勞時，司機先生突然停下，向我們三人道歉說要去買一下東西，他回過頭頻頻叮囑小男孩：「爸爸去買東西回來，你不要亂跑，留在車上喔！」

原來是司機先生的小孩，那瘦瘦小小的小男孩好乖，一直安靜地望向車窗外，他的母親呢？在這個母親節的夜晚，為什麼辛勞的父親要帶著他的小孩在台北的夜空下奔忙呢？

車上一位時髦的小姐，她投幣先下車了，只不過是二分鐘的路程，她決定用走的，另一位中年的太太，她臭著一張臉不悅的問著：「小弟你爸爸去那多？多久才回來？到底還要多久？」

小男孩怯怯的搖搖頭，那個女人居然當著那小男孩的面前數落他父親的不是。我突然好難過，在車箱中昏暗的燈光下，我看見一個無措的小孩，頻頻的搖著他小小的腦袋…不一會兒，司機先生回來，手上提著一袋麥當勞的袋子，一面上

車一面拼命道歉著，小男孩露出一抹安心的笑容，那一幕令我心中感動不已。

短短的十分鐘內，我看到一位慈愛的父親，一個乖巧的兒子，一個只想到自己冷漠的女人。為什麼不能體諒一個父兼母職慈愛父親的無奈？人生不是要互相體諒幫助嗎？

就算那父親沒有多高的學歷，沒有多好的社會地位，沒有多高尚的工作，但無損於他對子女的愛，更無損於我對他的敬佩。

下車時，我真心的向司機先生說：「您好辛苦啊！」他愣了一下才回過神來，靦腆的頻說：「沒法子，謝謝你！」

回想起這個故事，我依然感動不已。我更相信人們不該再冷漠了，該打開自己的心去體會生命中的每一個感動，因為那是最真實的人生啊！

靜思語：有慈悲心就會有柔和的態度，慈悲柔和可以化解人的煩惱。





每年耶誕節到來之際，巴西著名作家保羅·柯艾略都會在世界各地的報刊上為讀者講述一個關於聖誕的溫馨故事，今年，他又為中國的廣大讀者帶來了一份祝福和問候：《木屋中的歌聲》。

聖誕夜，國王一如往年讓宰相陪他出遊。他喜歡漂亮的街市，但又不想讓百姓為了取悅他而花銷太巨，因此，他們兩個總是化裝成遠道而來的商人。

他們從市中心穿過，欣賞街邊的燈飾、聖誕樹、房前臺階上燃燒的蠟燭、賣小禮品的攤販，還有急急趕回家圍著豐盛餐桌慶祝聖誕的男人、女人和孩子。

但是，往回走的時候，他們路過了一個貧民區，這裡的氣氛可大不一樣：沒有燈，沒有蠟燭，也沒有食物飄香，街上甚至連一個人影都沒有。看到這幅光景，國王像往年一樣，提醒宰相切切要多多關心窮苦之人。宰相點頭不已，但他明白，這種吩咐很快就會被遺忘，被淹沒在日復一日的官僚事務和同外國權貴大大小小的會晤之中。

就在這時，一陣歌聲從一座殘破的房裏傳出，落入他們耳中。這座小棚屋搖搖欲墜，他們透過木頭的裂縫，可以窺見屋裏的情景：一個老人坐在輪椅中輕輕啜泣，一個光頭的年輕婦人正在舞蹈，旁邊，一個滿目憂傷的小夥子一邊搖著手鈴，一邊哼唱一曲民謠。

“我們進去看看。”國王說道。聽到敲門動靜，歌聲停下，年輕人打開房門。

“我們是過路的商人，想找個地方投宿，聽到歌聲，見你們還沒有歇息，就前來打擾，能否讓我們借宿一夜？”

“你們到市裏去找旅店吧。我們，唉，實在幫不上忙。儘管在唱歌，但我們心中，全是煩惱和悲傷。”

“為什麼呢？”

“全都因為我。”輪椅中的老人介面道，“我這一輩子都在教兒子練習書法，希望他有朝一日能成為宮廷書記員。但是一年一年過去了，這個職位一直都沒有空缺。昨天晚上，我做了一個愚蠢的夢：一個天使讓我買一隻銀質高腳杯，說國王會來我家，到時要用這杯子喝水，便能給我兒子一份工作。“天使說得那麼肯定，我決定照他的話做。因為沒有錢，我的兒媳今天一早去集市上把頭髮賣了，換回錢買了那只高腳杯。現在他們兩個正在唱歌跳舞，想方設法讓我感受聖誕氣氛，但是我呀，怎麼高興得起來呢？”

國王看到那只銀質杯子，要了點水來解渴，然後對他們說：“知道嗎，今天早上我們剛剛見過宰相，宰相說下個星期就會招募宮廷書記員。”說完，他們告辭而去。

老人將信將疑地點了點頭，和兩個陌路之人道別。

沒想到，第二天一早，一則告示傳遍了大街小巷：宮廷招錄書記員！

到了招考的那一天，皇宮的接見室擠滿了前來應試的人。宰相進來，讓所有的人準備好紙和筆，說道：“考試的題目是：為什麼一個老人在流淚，一個光頭的女子在跳舞，而一個憂傷的年輕人在唱歌？”

大家都難以置信地嘀咕不已，誰能知道這樣的故事該怎麼寫？只有角落裏一個衣衫襤褸的年輕人舒心地笑了笑，提筆寫起來……

靜思語：多付出一分愛、多說一句安慰的話，就是在他人心中種下一個善緣





失去的顏色

文 / 劉泰坤



街頭那一個因摔跤失去手中的氣球而嚎啕大哭的小男孩，讓她駐步。

望著小男孩，她感到自己內心也湧現著某種欲淚的情緒，她了解那種失去的感覺，那種椎心的傷痛；小男孩失去的不只是一個氣球，而她失去的，也不只是一段戀情，那是生命的全部，全部的色彩與歡笑。人生，在一剎那間，變得黯然無光。

仰視著漸漸遠去了的黃色氣球，一顆心卻慢慢往下沉，逐漸明白，失去的終究是失去了，再多的哭也喚不回來了。牽著小男孩，來到賣氣球小販的面前：「來，再買一個，你要什麼顏色？」她親切的問。

「紅色。」小男孩回答。

接過她手中的氣球，小男孩破涕為笑，臉上的笑靨與手中的氣球相互映紅。她因為小男孩的笑靨而微笑。若有所思地望著小男孩蹦蹦跳跳的、漸行漸遠的身影，慢慢地，她轉過身來，闊步向前走去。

是的，和小男孩一樣，她失去的也只是一種顏色；或許，失去的那個顏色，根本就不適合她，她其實還有更多的顏色可以選擇。輕快地向前走去，感覺，今天的天空特別藍。抬頭，她看到了一道彩虹；紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫。失去了一種顏色，卻發現了更多的顏色，她感覺自己的步履更輕快了。

靜思語：人生終有聚散，沒有一件東西可以永遠與我們為伴。

再親愛的人、再多的財物，也終有離別的時候。

所以，又有什麼東西捨不得呢？



靜思語：轉一個角度來看世界，

世界無限寬大。



五十元能做什麼

二十六年前的五十元能做什麼？其中一個答案是：成為一個人生命中的轉捩點。根據報導，台中市福彥電子總裁鄧鴻吉，幼年時因為家庭遭遇變故，家境清苦。當他就讀雙十國中二年級時，有一天中午餓得到水龍頭喝水解飢，被在福利社賣麵的老闆娘發現，於是請他吃了碗羹麵，並要他每天中午到福利社幫忙，他因此有了午餐吃，月底還有五百元的工資。有一次，鄧鴻吉為了繳晚自習費，從麵攤上偷了五十元，他從此對這件事耿耿於懷。

國中畢業後，鄧鴻吉考上霧峰農工，後來連奪六屆德國紐倫堡世界高科技發明金牌獎。在事業穩定後，他下定決心尋找恩人，透過各種管道打聽。最後，終於得知當年的恩人是現年七十九歲的曾玉卿。鄧總裁在見到曾女士時，親手將五十元奉還，並包個內有現金十萬元及股票一百張的大紅包；曾女士連忙說不必，當年的五十元，她早已記不得有沒有這一回事了。

一件五十元的「陳年壞事」，經過二十六年之後，成為社會可以共同分享的「好事」，我們相信，對於曾女士而言，這是非常美好的投資，而我們也從鄧總裁的艱苦奮鬥與知恩圖報中學到了寶貴的一課。當年曾女士對一位窮孩子伸出援手，！讓他能夠自食其力，從而鼓勵一個可能成為中輟生的國中生繼續升學，最後成為對社會有重要貢獻的人。

自己家境也不好的曾女士，代表整個社會接納了一位在向上提升與向下沉淪之間徘徊的青少年。期許自己也能成為別人生命當中的貴人。

靜思語：能夠付出、助人的人是最快樂的！

親愛的同學們：領航基金會訂購的物品有缺少的班級，
(含姓名貼紙、物品)，最慢今日(12/29)第八節課前回
報，輔導室會為你們跟廠商接洽，逾時不後喔！但有訂
購印章的同學，因為廠商來不及處理，故會在這學期結
束前寄過來喔！請大家相互轉知！感恩！ 輔導室敬上





沒有人可以分享的人生



有一位猶太教的長老，酷愛打高爾夫球。在一個安息日，他覺得手癢，很想去揮桿，但猶太教規定，信徒在安息日必須休息，甚麼事都不能做。這位長老卻終於忍不住，決定偷偷去高爾夫球場，想著打九個洞就好了。由於安息日猶太教徒都不會出門，球場上一個人也沒有，因此長老覺得不會有人知道他違反規定。然而，當長老在打第二洞時，卻被天使發現了，天使生氣地到上帝面前告狀，說某某長老不守教義，居然在安息日出門打高爾夫球。

上帝聽了，就跟天使說，會好好懲罰這個長老。第三個洞開始，長老打出超完美的成績，幾乎都是一桿進洞。長老興奮莫名，到打第七個洞時，天使又跑去找上帝：「上帝呀，你不是要懲罰長老嗎？為何還不見有懲罰？」上帝說：「我已經在懲罰他了。」直到打完第九個洞，長老都是一桿進洞。因為打得太神乎其技了，於是長老決定再打九個洞。天使又去找上帝了：「到底懲罰在那裡？」

上帝只是笑而不答。打完十八洞，成績比任何一位世界級的高爾夫球手都優秀，把長老樂壞了。天使很生氣地問上帝：「這就是你對長老的懲罰嗎？」上帝說：正是，你想想，他有這麼驚人的成績，以及興奮的心情，卻不能跟任何人說，這不是最好的懲罰嗎？生活需要伴侶，快樂和痛苦都要有人分享。沒有人分享的人生，無論面對的是快樂還是痛苦，都是一種懲罰。

靜思語：人生的幸福沒有準則。

能關心別人、愛護別人著，即是

福中之福人。





生命的反射

靜思星空

98. 01. 05 星期一

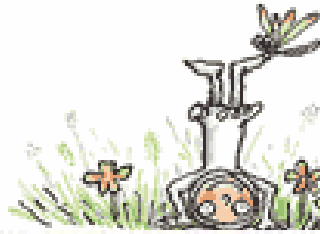
有一個小男孩跟他的父親走在山中，小男孩不小心跌倒了，忍不住痛的大叫了一聲"哇.....喔"，但是令他吃驚的是，他聽到了一個聲音從山中的某處傳出來，重覆他的聲音"哇.....喔"他很好奇的大聲問"你是誰?"結果他得到的答案也是"你是誰?"小男孩生氣了，大聲地吼著"膽小鬼"這一次得到的答案也是"膽小鬼"；他很好奇的問他父親"到底怎麼回事啊???"父親笑笑的跟兒子說"兒子啊，注意聽喔"父親大吼了一聲"我欽佩你"結果另一個聲音傳回來的也是"我欽佩你"；同樣的，父親再一次大聲的說"你是冠軍"這個聲音也回答"你是冠軍"，小男孩感到非常的訝異，但又不解此時父親向小男孩解釋說"一般人們稱這是回音，但實際上這是'生命'，你所說的做的每一件事最後都會回應到你身上，我們的生命就是很簡單的回應我們所做過的事，如果你要這個世界有更多的愛，那麼你就要在你的心中創造更多的愛，如果你要你的團隊更優秀，那麼你也要先讓你自己更優秀，這樣的關係可以套用在每一件事上、在生命中的每一件事。

※生命,會回應給你每一件你曾做過的事

※生命中沒有意外,它就是你的反射

靜思語：每天都是生命中的一張白紙，每一個人、每一件事都是一篇生動的文章。





艾雯的母親煮的麵條又 Q 又好吃，只要母親煮麵，她必定多吃個二、三碗才肯罷休。一天，艾雯纏著母親教導她如何煮麵，希望有一天，自己也能像母親一樣，擁有一手好廚藝，尤其是煮出與母親一樣好吃的麵條。

「煮麵其實並不難，」母親說，「但水一定要燒開，再將麵條放入熱水中煮，並蓋鍋蓋燜煮一段時間，等麵條的顏色由白轉為透明狀，便撈起放入冷水。」

母親一邊示範，一邊解說道：「經過熱脹冷縮的手續後，無論麵條或煮或炒，吃起來都會 QQ 的。」

看到麵條從冷水中被撈起後，艾雯一陣雀躍，歡喜地摟著母親，因為今晚又將有一頓好吃的麵條了。

佛教有個偈語說：「千錘百煉出深山，烈火焚燒莫等閒；粉身碎骨都無怨，留得清白在人間。」麵條經過沸騰的熱水煮過後，必須再放入冷水降溫，使麵條的彈性得以舒展；放置在佛殿中的大磬，也是經過烈火的冶煉與鐵匠的錘煉，方能敲響出鏗鏘有力的磬聲。

一根小草即便生存於斷瓦殘片中，它也不願向惡劣的環境低頭，努力讓種子從石礫中伸展自己的枝葉，讓生命得以接受陽光的照拂、雨水的滋潤，堅韌地存活於天地之間。

人生不也如此？若要有所成就，就要在面對艱困時，能大能小、能屈能伸、能有能無，不但能以平常心面對一切橫逆，且要能受得起境界的考驗，忍得住煩惱的侵襲，耐得住謠言的毀謗，才能增長我們堅定的意志，使生命更加強韌。

向困難、挫折學習吧！若能如小草、麵條、大磬般勇於接受各種善惡因緣的冶煉，我們的生命，必將因此綻放出燦美的光芒。文章來源：人間福報



靜思語： 我們要接受天下人、事、物的磨練，方能成為一個堅強的人。



心中的冰點

一家鐵路公司有一位調車人員尼克，他工作相當認真，做事也很負責盡職，不過他有一個缺點就是：

他對人生很悲觀，常以否定的眼光去看這世界。

有天鐵路公司的職員都趕著去給老闆過生日，大家都提早急急忙忙的走了。不巧的是，尼克不小心被關在一個待修的冰櫃車裡。

尼克在冰櫃拚命敲打著喊著，全公司的人都走了，根本沒有人聽得到。

尼克的手掌敲得紅腫，喉嚨叫得沙啞，也沒人理睬，最後只得頹然的坐在地上喘息。

他愈想愈害怕，心想：冰櫃的溫度只有華氏零度，如果再不出去，一定會被凍死。

他只好用發抖的手，找了筆紙來，寫下遺書。

第二天早上，公司的職員陸續來上班。他們打開冰櫃，赫然發現尼克倒地上。他們將尼克送去急救，已沒有生命跡象。但是大家都很驚訝，因為冰櫃的冷凍開關並沒有啟動，這巨大的冰櫃也有足夠的氧氣，更令人納悶的是，櫃本的溫度一直是華氏六十一度，但尼克竟然給「凍」死了！

尼克並非死於冰櫃的溫度，他是死於心中的冰點。他已給自己判了死刑，又怎麼能夠活得下去呢？

信心是一種心境，有信心的人不在轉瞬間消沈沮喪試問我們在日常生活中處事時，是否也常否定了自己的能力以致於錯失了許多嘗試突破自己的機會呢？

影響你的意志的，不是外在環境，而是你的心。

被自己給打敗，再多的後援都徒勞無功……。

不管做什麼事都要用心，
但不要操心。



證嚴法師靜思語

親愛的同學們：

下個禮拜就是段考週了喔！
靜思星空暫停出刊，也請大家
把握最後一個禮拜的時間，用
心準備，祝大家考試拿高分！



上帝給了你什麼？

靜思星空

98. 02. 13 星期五

這是一篇非常棒的文章，相信對於正在面臨失業、失戀或正面臨人生的重大抉擇時，都將對你的人生有重大的突破喔。以下是二位名人他們成功的經過，用心去體會吧。

他是一個失敗的統帥，率領殘兵財將潰退到一個小島後，他沮喪地呆坐在一個破舊的房間，回想著失敗的痛苦，在牆角有一片密密麻麻的蜘蛛網，他沒好氣地揮劍斬斷那些網線。隨即，他驚奇地看到：一隻蜘蛛出現了，它爬至斷頭的網頭的網線前，重新編織自己的家園。他再次弄斷那些網線，而蜘蛛亮不氣餒，又從網線的斷頭處繼續編織。這位統帥就是一 **拿破崙**。在身遭失敗的關頭上，上帝給了他一隻蜘蛛。於是他重振軍威，招集隊伍，重返戰場馳騁衝殺。

有一位孤獨的年輕畫家，在屢經挫折後，終於找到了一個工作，他住在廢棄的車庫裡，深夜常常聽到一隻小老鼠吱吱的叫聲，久了，小老鼠竟爬上他的畫板嬉戲，他與它享受著相互依賴的樂趣。不久，畫家被介紹到好萊塢去製作一部有關動物的卡通片，一開始，他的工作進度很緩慢，他常常爲了要畫些什麼而苦思冥想，終於，有一個深夜，他回憶起那隻在畫板上跳舞的老鼠。這位年輕的畫家就是 **美國極負盛名的沃特·迪士尼先生**，他創造了風靡全球的卡通人物米老鼠，上帝給了他一隻老鼠，讓他的大腦儲存了珍貴的靈感。

想想看，上帝給予人類的豈止是靈感。知道海倫·凱勒嗎？知道張海迪嗎？上帝有時會殘忍地降臨災難給你，可是，許多與病痛爲伍的人，卻不乏展現自己的生命價值，命運的一端是上帝給的災難，另一端卻是他們生命價值的展現。

那上帝給了你什麼呢？實際上，你擁有上帝給你的美好的一切，你身體健康，未遭天災人禍，或許上帝也曾給予你一隻頑強的蜘蛛或者是一隻可愛的老鼠，或許上帝賦予你的許多禮物，沒能在你大腦裡轉化閃光的靈感，是你沒有好好的把握住它們。

在失敗和挫折面前，你痛苦嗎？痛苦是你自身的作品，上帝總會啓迪你把痛苦轉換爲奮鬥。你失業了嗎？你失戀了嗎？你身遭不幸了嗎？那不是上帝在故意折磨你，那是上帝賜予你重新開始的機會。祂給予你的，永遠都是靈感和勇氣，而這些靈感和勇氣， **只垂青那些不畏逆境而善於思考的頭腦**。

靜思語：培養面對現實的勇氣和毅力，以歡喜心接受逆境。





誰在寬容誰

一天晚上，有個女孩在機場等候飛機，離起飛還有幾個小時，於是她在機場商店找了一本書，買了一袋甜餅乾之後找了個地方坐下。

她酷愛讀書，所以聚精會神的沉浸在書裏，卻無意中發現，那個坐在她身邊的男人，竟未經允許就從他們中間的袋子裏抓起一兩塊甜餅，塞進嘴裏。她試著迴避這件事，避免在大庭廣眾發怒。她繼續讀著書，並使勁嚼著餅乾，看著時間——當那個偷餅賊繼續消耗她的甜餅的時候。時間一分一秒地過去，她也越來越氣憤，她想：“我要不是這樣寬容，一定當眾讓他出出醜，可惡的偷吃別人餅乾的人！”每當她拿一塊甜餅，他也跟著拿一塊。當只剩下最後一塊時，她猜測他會怎麼做。他的臉上浮現出善良的微笑，並略帶拘謹，他拿起最後那塊甜餅，並把它分成了兩半。他遞給她半塊，自己開心的吃著手中的另一半。女孩從他手中搶過那半塊餅，心想：“天啊，這傢伙還挺有意思，他無禮的吃了我的餅乾，連聲謝謝都不說一句。”

當她的航班通知登機時，她如釋重負地鬆了口氣，收拾起自己的行李走向門口，並拒絕回頭看一眼那個吃她甜餅而且忘恩負義的傢伙。

她登上飛機，舒適的坐在座位上，然後找到那本快看完的書，當她把手伸進皮包時，她意外而吃驚的摸到了一袋沒有開封的甜餅！！！！

如果這是我的，她後悔地自言自語道，那剛才另一包就該是他的，而他卻盡力與我分享本屬於他的甜餅！

可是已經太遲了，她無法道歉了。飛機進入雲層，她望著厚厚的雲層，心情是那樣的沉重和難受，那個忘恩負義的偷餅人竟然是自己。

生活裏，很多人養成了習慣，不斷在以懷疑的眼光審視著身邊的人，哪怕那些和自己一點關係也沒有的陌生人。我們甚至還懷疑自己是否受到了那些善良陌生人的“挑釁和侮辱”。在我們深深地厭惡這些身邊人的時候，是否曾想到，我們也許誤解了他人。……



靜思語：自我批判的認錯心理，是人格昇華的階梯。





最難聽的聲音是嘲諷、譏笑； 最好聽的聲音是讚美、鼓掌！

過去，我班上有一個女生，交了一個外系的男朋友。男友用機車送她回家後，在路上遇到另一男同學，就一起到夜市吃宵夜。

等男友回到家，女孩打電話過來，一開口就大罵：

「你跑到哪裡去啦？我打電話到處找你，打了十幾通都找不到，我還以為你出車禍被撞了！」「妳幹嘛？我又沒去哪裡，只是在路上碰到小郭，一起去吃個宵夜而已嘛！」男友委屈地說。「你是豬啊！吃宵夜？那你不會打電話跟我講啊？害我急得要命，家裡電話一響，就以為是你出車禍了，警察叫我去認屍！」女生生氣地咆哮著。

這是真實的例子。人在不順心、生氣時，自我控制力較差，就常「口無遮攔」。而且，人在生氣失控時，就喜歡用「負面特質」的形容詞，加諸到對方身上，例如：「你豬啊，笨啦，你去死啦...」。有時，我們覺得，「是他激怒我」、「是他惹我生氣」、「我也是為他好」，所以，我有權生氣、有權「罵一罵來發洩」。可是，我們發洩情緒的話，會刺痛別人，會使人承受不了啊！一個人被語言深深傷害，其傷痕會永遠留下，而且時常「隱隱作痛」啊！

我們都去參加過許多宴會，想想看，最後一道佳餚，是不是都是「甜點」？

好像大部分的宴會，最後上桌的，都是使人覺得「香甜可口的點心」。

為什麼會這樣？因為，主人希望客人離去時，嘴上都留著「甜甜好吃」的印象！

人際關係雖然不像宴會，時間一到，就需離開；但是，如果我們「沒有口德」、「口無遮攔」而刺傷別人，則這令人難以下嚥的菜，就很可能成為雙方關係的「最後一道菜」。當我們的客人離去時，嘴裡留著的，不是「香甜可口」的滋味，而是「苦辣想吐」的痛恨啊！

所以，班上這女生與男友分手了，而男友說：「我沒有悲傷，只有慶幸！」

「體驗，是體諒的開始！」當我們被人侮辱、歧視、瞧不起時，我們才知道，自己是多麼不願意「受侮辱、受歧視、被看輕」；然而，這也是我們學習到的功課——以後，我們絕不能像那些「沒口德」的人一樣，去無情地傷害別人。愛默生說過：「用刀解剖關鍵性的字，它會流血！」

真的，聽到別人刺傷我們、沒口德、或刻薄的話，我們的心真的會「流血」。也因此，「會讓別人的心流血」的話，絕不要從我們的口中說出；因為，沒「口德」的人，就沒有「品德」啊！

猶太人說：「天下最好的東西是舌頭，最壞的東西也是舌頭。」有些話，未經思考即脫口而出，它對別人的殺傷力，比砍對方一刀還痛，痛不欲生。所以，最難聽的聲音是嘲諷、譏笑；最好聽的聲音是讚美、鼓掌！美善的溝通，是具有極大魔力的！它能融化人際厚厚的冰牆，也會帶給人們快樂與溫暖！

靜思語：講好話，存好心，常懷感恩心。





生命的最高境界，
即是選對舞台，走出自己的路，
然後盡情地發揮
獨特的才華與能力。

何謂天才，就是放對地方的人才；反過來說，你眼中的蠢材，很可能也只是放錯地方的人才。例如：你和一位土著被困在非洲叢林，既無食物，也無水喝，那麼你將把這位土著，當作「天才」，因為他懂得各種求生的技巧。

相反地，如果把他帶到辦公室，要他使用電腦，那麼情況將會完全不同，你可能會認為他是「白癡」。

的確，天生我材必有用。

有些科學家連音階都抓不準；有些畫家連一封信都寫不好，可是他們「把自己放對地方」，所以成就非凡。

史蒂芬·史匹柏就是個例子，他因為高中的成績非常差，沒有任何電影科系，願意准許他入學。相反的，他走進電影工作室，認真學到了他所需的技能。

今天，他不但製作了，許多評價極高的影片，更成為家喻戶曉的大導演。

畢卡索剛出道時原本想當詩人，結果他的詩，被極具鑑識能力的絲泰茵夫人評得一文不值，他因而回心轉意。

幸好有這位貴婦的提醒，否則這世界，不就少了一位大畫家了嗎？



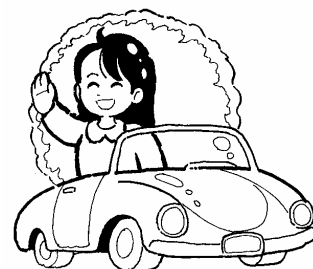
其實，所有的人事物原本都是美好的，只是所屬的地方適不適合而已。

如美味的湯汁，滴到襯衫上即變「骯髒」，原本含在口中的食物，只要吐出來就變得「嘔心」，把它吞下去反而「有營養」。

即便是骯髒污穢的垃圾，只要放對地方（埋在土裡），也能滋養大地，開出美麗的花朵，長出能夠帶給我們健康的食物。

這世上，沒有任何一個人或一件東西，是沒用或卑賤的，任何人或物，只要放對了地方，都會成為有用的「可造之材」。

希望你也能找到，最適合自己的人生舞台，並且盡情歡唱生命之歌。



要學會苦中作樂 —

凡事要樂觀，不要洩氣。

-- 證嚴法師靜思語



彎腰有時比站直更高



有一個故事，是說到一個剛留學歸國的博士去郵局辦事，結果承辦員的態度非常不好，他氣得半死，回去告訴他一個也在郵政單位做事的主管老友：「替我去告訴他我的身份！並告戒他態度給我好一些。」朋友苦笑著點點頭。

幾天後，那位年輕博士又到了郵局辦事，且又遇上了那位承辦員，豈料態度不但沒變好，反而更加地百般刁難，這回他更氣了！又去把他那個郵政單位的主管朋友給叫來抱怨了一頓：「去告訴那個故意吹毛求疵的員工，再給我提醒他一次我的身份，叫他給我客氣一點。」兩天之後，他又在郵局碰到了那個員工，果然，這次那個員工不但不再刁難，反而還堆滿了一臉笑容，態度親切，那個年輕的博士好不得意，回去打電話給他的那個郵政單位主管朋友，問：「這次你終於替我好好訓他一頓了？」朋友回答：「不，我沒有替你訓他，不但如此，我還告訴他，你不斷稱讚他做事謹慎、態度良好。」那位年輕的博士驚訝、納悶得說不出話來，朋友接著笑笑地說：「很多時候，低姿態比高姿態更有用。」我很喜歡這個故事所傳遞出的主要精神，您相信嗎？很多人常會有一種誤判，覺得自己在氣勢上一定得強壓過別人，才能顯出自己的了不起，但這樣的方式往往適得其反，讓人在背後斥之以鼻而自己卻渾然不知。

彎腰，有時比站直更高！低姿態往往比高姿態更能達到目的；謙恭的態度有時比強硬的態度更能得人尊重，甚至更能從對方口中學到新東西。聖經上說：「性情溫良的，有聰明。」

可不是嗎？所謂的「強者」，其定義是指「能力強的人」，而不是指「態度強硬的人」，學會適時地「彎腰」，學會適時地用「理直氣和」來代替「理直氣壯」，必能更有效率地達到自己的目標。事實上，一個「能力強卻態度微婉」的人，能真正無往不利，才是真正的聰明人。

與各位同學共勉之~

靜思語：稻穗傑的越飽滿，越會往下垂，一個人越有成就，就要越有謙沖的胸襟。



泡 茶

有一位大學畢業的少女，非常嚮往記者的工作，於是投考新聞機構。她被錄取了，由於沒有記者空缺，主管請她暫做為同事泡茶的工作。

少女雖失望但了解公司不是有意輕視她，待遇也不錯，乃坦然接受，每天為同事泡茶、倒茶。三個月過去，她開始沉不住氣，心裡總是抱怨，泡好的茶色與味道，也一天不如一天。

有一天，她將茶端給經理喝，經理喝了一口，大罵道：「這茶這麼難喝，虧你還是大學畢業呢！連泡茶都不會。」少女非常生氣，準備當場辭職的時候，突然來了重要訪客，她轉個念頭，心想：「反正要離開了，就好好泡一壺茶吧！」沒想到這次泡好的茶，得到客人由衷的讚嘆。少女被讚美聲困惑了，沒想到小小的一杯茶，會造成那麼大的差異，感動之餘，她對水溫、茶葉、茶量悉心琢磨，就連同事的喜好、心情，也細心的體會；甚至，連自己泡茶時的心情狀態以及影響泡茶的各種結果，都瞭若指掌。

未久，她因為泡茶時的細心、專心，得到主管的賞識，擢升為經理。生活處事，往往因我們一念之間，產生出不同的心情，其結果必然也會不同。少女因體會到這種差異，從而改變自己的心態，不但茶泡得好，人際關係也因此加分，進而為自己的前途闢出更寬廣的路。（心向）



人的心念意境，
如能時常保持開朗清明，
則展現於週遭的環境，
都是美而善的。

～ 證嚴法師靜思語



走最短的路，還是走最快的路

有一天，一個小職員正在趕著上班，這天他的公司有一個很重要的會議，會議中的表現關乎到他能否升職，所以不能遲到。

無奈他的鬧鐘卻在今晨壞掉了，最糟糕的是還有二十分鐘會議便要開始了。

小職員唯有改乘計程車，希望能趕得及參加會議。

好不容易才給他截到了一輛計程車，匆匆忙忙上車後，他便對司機說：「司機先生，我很趕時間，拜託你走最短的路！」

司機問道：「先生，是走最短的路，還是走最快的路？」

小職員好奇地問：「最短的路不是最快的嗎？」

「當然不是，現在是繁忙時間，最短的路都會交通擠塞。」

你要是趕時間的話便得繞道走，雖然多走一點路，卻是最快的方法。」

聽見了司機的話，小職員最後還是選擇走了最快的路。

途中他看見不遠處有一條街道交通擠塞得水泄不通，司機解釋說那條正是最短的路。

司機所言沒差，多走一點路果然暢通無阻，雖然路程較遠，卻很快便到達目的地。

小職員最終也趕得上會議，還升了職當部門主任。

後記：人總喜歡走捷徑、希望不勞而獲，還以為走捷徑可以用最小的體力最快到達目的地。

所以現今滿眼所見到的是：馬場、六合彩永遠不乏投注的人龍，澳門葡京從來不缺出手闊綽的賭徒，補習社亦向來不愁沒有學生光顧。

然而，捷徑雖然是最短的路，卻未必是最快的。你有看過多少賭徒從不工作卻因為賭博而成為富翁？

你又有見過有多少學生從不上學卻因為上補習班而考得十分優異的成績？

相反，因為走捷徑而賠上時間、金錢甚至是生命的，我倒見過不少。

年中就有不少人因為嗜賭而欠下高利貸，最後不但家破人亡，還賠上寶貴的生命。

所以說，捷徑並不好走，不但荊棘滿途，而且充滿危險，也沒人可以保證你走的路一定可到達終點。

走長一點的路雖然會累一點，吃多一點苦，卻是唯一最快到達目的地的方法。

正所謂「一分耕耘，一分收穫。」，世上沒有免費的午餐，腳踏實地的去走每一步人生路才是明智之舉。

人生的時間是有限的，機會也是有限的。有許多人，就因為一生都在走捷徑，結果每每走進死路裡，把大好的時間和青春都浪費掉了。

每天，有不少道路仍在塞車，卻還有車輛駛進去，情況不但沒有改善，而且不斷惡化，真是一個可悲的世界啊 !!!

你準備好要走最快的路，還是最短的路

了嗎？還是對的路？

人生的命運，並不是說我來求佛菩薩就能有所得；最實在能得到的就是我怎麼做就能怎麼得！~ 證嚴法師靜思語





堅持自己的價值



靜思星空

98. 03. 02 星期一

有一個出家弟子跑去請教一位很有智慧的師父，他跟在師父的身邊，天天問同樣的問題：「師父啊，什麼是人生真正的價值？」問得師父煩透了。

有一天，師父從房間拿出一塊石頭，對他說：「你把這塊石頭，拿到市場去賣，但不要真的賣掉，只要有人出價就好了，看看市場的人，出多少錢買這塊石頭？」

弟子就帶著石頭到市場，有的人說這塊石頭很大，很好看，就出價兩塊錢；有人說這塊石頭，可以做稱鉞，出價十塊錢。

結果大家七嘴八舌，最高也只出到十塊錢。

弟子很開心的回去，告訴師父：「這塊沒用的石頭，還可以賣到十塊錢，真該把它賣了。」

師父說：「先不要賣，再把它拿去黃金市場賣賣看，也不要真的賣掉。」

弟子就把這石頭，拿去黃金市場賣，一開始就有人出價一千塊，第二個人出一萬塊，最後被出到十萬元。

弟子興沖沖跑回去，向師父報告這不可思議的結果。

師父對他說：「把石頭拿去最貴、最高級的珠寶商場去估價。」弟子就去了。

第一個人開價就是十萬，但他不賣，於是二十萬，三十萬，一直加到後來對方生氣了，要他自己出價。他對買家說，師

父不許他賣，就把石頭帶了回去，對師父說：「這塊石頭居然被出價到數十萬。」

師父說：「是呀！我現在不能教你人生的價值，因為你一直在用市場的眼光在看待你的人生。」

人生的價值，應該是一個人心中，先有了最好的珠寶商的眼光，才可以看到真正的人生價值。」

我們的價值，不在於外面的評價，而是在我們給自己的定價。我們每一個人的價值，都是絕對的。

堅持自己崇高的價值，接納自己，磨勵自己。給自己成長的空間，我們每個人都能成為「無價之寶」。

生命中的每個挫折、每個傷痛、每個打擊，都有它的意義。

靜思語：

困難不在自己，在別人；
障礙不在別人，在自己。
最怕的是自己障礙自己。

☆親師日招募志工☆

**請有意願的同學於 03/04（三）
前至輔導室登記！感恩！**



足下與世界



很久很久以前，人類都還赤著雙腳走路。有一位國王到某個偏遠的鄉間旅行，因為路面崎嶇不平，有很多碎石頭，刺得他的腳板又痛又麻。回到王宮後，他下了一道命令，要將國內的所有道路都鋪上一層牛皮。他認為這樣做，不只是為自己，還可造福他的人民，讓大家走路時不再受刺痛之苦。

但即使殺盡國內所有的牛，也籌措不到足夠的皮革，而所花費的金錢、動用的人力，更不知凡幾。雖然根本做不到，甚至還相當愚蠢，但因為是國王的命令，大家也只能搖頭嘆息。

一位聰明的僕人大膽向國王提出建言：「國王啊！為什麼您要勞師動眾，犧牲那麼多頭牛，花費那麼多金錢呢？您何不只用兩小片牛皮包住您的腳呢？」

國王聽了很驚訝，但也當下領悟，於是立刻收回成命，改採這個建議。據說，這就是「皮鞋」的由來。

想改變世界，很難；要改變自己，則較為容易。與其改變全世界，不如先改變自己——「將自己的雙腳包起來」。改變自己的某些觀念和作法，以抵禦外來的侵襲。當自己改變後，眼中的世界自然也就跟著改變了。如果你希望看到世界改變，那麼第一個必須改變的就是自己。

朋友！

心若改變，態度就會改變；態度改變，習慣就改變；習慣改變，人生就會改變。





人緣是你的養老基金



人生哲學中的重要一課，要仔細去品味喲！！

老李在公司服務將近二十年了，是一步一腳印，才慢慢爬升到目前主管的職位。新進員工個個學歷傲人，不是碩士就是博士，薪水領得多，職位也比他高。但是做起事來，可不見得比他們這些「資深」員工行。老李老大不服氣，不知不覺以「資深」資格自居，總是問：「是你該配合我？還是我該配合你？」結果老朋友、新朋友一個個遠離他，使他的人緣「盪(down)」到最低點，工作推展也越發力不從心。

「是別人該配合我？還是我得配合別人？」如果這句話是你在職場上的口頭禪，那麼請你也看看下面這一則故事。曾被譽為全世界最偉大的礦冶工程師赫蒙，耶魯大學畢業，又在德國福萊堡修完碩士學位回美國找第一份工作，遇到一位沒有學歷又不相信文憑的大礦主赫斯特。

大礦主對赫蒙說：「我不想錄用你，是因為你是碩士，腦袋裡只裝滿一大堆沒用的理論。我可不需要文縐縐的工程師。」赫蒙貼近大礦主，說：「倘若你答應不告訴我父親的話，有個秘密我想告訴你。」大礦主點頭，赫蒙一本正經的說：「其實我在德國什麼也沒學到，只是在那裡鬼混了三年。」大礦主笑嘻嘻的說：「好！很好！你明天就來上吧！」

瞧！人緣就是在這種「萬事互相效應」中產生的。中年朋友「送貴重禮物換交情？」這是短期存款，甚至可能只是即期存款；想擁有新員工、老同事的永遠人緣，還是請確實把握以下的「五不」原則吧：

1. 依老不賣老。 2. 彈性不固執。 3. 幽默不傷人。 4. 關心不冷漠。 5. 真誠不矯情。

有位心理學家還列出一張人際關係自省表：

1. 此人不在，萬事皆休。
2. 此人在比較好。
3. 此人在與不在都無關緊要。
4. 此人不在比較好。
5. 此人消失更好。

你的人緣處於第幾位呢？試問：「剪刀、石頭、布」，你說孰弱孰強？換個角度看，其實誰配合誰都無所謂，處事圓融最重要，因為——「人緣」將是你的養老基金！

每個看過「心靈捕手」這部電影的人，可能都會有不同的觀感，有的人欣賞的是心理學方面的探討、有的人認同的是它對於人生價值觀的辯證、有的人則趁機窺探了年輕人的迷惘與叛逆。

然而，最教我動容的，反而是片中著墨不多的小部分——友情。男主角

最好的朋友知道他有異於常人的天賦和智商，卻整天跟他們一起喝酒鬼混、賣體力打零工，這位朋友不願見他埋沒了自己的天分，於是就對他說：「每天我開車去接你的時候，我都只高興十分鐘。其實我最希望看到的，是有一天我去找你時你已不在這裡，而是到另一個地方，去發揮你的才能、尋找你的夢。我當然希望我們能一直在一起，可是如果二十年後，你還是跟我們一樣只能待在這裡，那我也許會有些恨你！」

電影的最後一幕，男主角果真不告而別，到大都市尋夢去了，他的朋友發現他離開時，那種摻雜了詫異、高興、卻又難掩失落與惆悵的表情；他固然為自己的好友能勇敢追逐理想而感到欣喜，但內心卻未嘗沒有一絲眷戀與不捨，然而他依舊在心裡默默地為他祝福，開著車默默地離去。

有時候，在我們的生命裡，會面臨許多的轉折與低潮，如果沒有朋友在旁鼓勵、扶持，也許就掙脫不開、跨不過去。可是圍繞在身邊的人，又有多少是真正關心、了解你，真心無私地分擔你的榮耀與艱辛？你又能遇到幾個人值得你為他付出這樣的情誼？

玩樂的朋友易尋，心靈相交的知己卻難覓；偏偏人又有一種很矛盾的性格，往往會不經意地傷害最關心自己的人，實在是我們慣於把這種難得來的緣分，看得太過等閒了！

一生中若能尋到一、兩個真正的知己，恐怕就稱得上幸運了。

靜思語

1. 天上最美是星星，人間最美是溫情。
2. 為人處世要小心、細心，但不要『小心眼』。



任何一種「愛」都是用「心」說的

小小時候有好多喜歡。

喜歡問山是怎麼綠的，喜歡問海是怎麼藍的，喜歡問星星住在什麼地方。

媽媽說：傻娃娃。山是因為壯碩而翠綠，海是因為寬廣而深藍，夜空是星星最美麗的家。

長大後我才明瞭，媽媽只有一個喜歡，喜歡兒女成長，有茁壯而踏實的人生；這樣的喜歡是豐富的愛，遠勝過青山、深藍過海。

小威的父母都是聾啞殘障人士，父親在花市擺些字畫、古玩，母親則是在商業大樓打掃的清潔工。

但幸運的是，小威卻是個完全健康的孩子，沒有遺傳到任何障礙病症。雖然如此，小威並不快樂，因為他有很大的自卑感無法克服，曾經有社工人員，希望帶著小威學習手語，以方便與父母溝通，但總是遭到小威憎恨的拒絕。

而小威與父母的溝通方式，就是透過客廳裡一片很大的黑板，在上面寫字留言，做為說話的語言。

我們都是好手好腳好健康的人，我們是如何『用心』和家人、和師長、和同學、和朋友溝通的呢？





寬容

靜思星空

98.03.11 星期三

傍晚，在一個規模不大的快餐廳裡，總共有三個食客：一個老人、一個年輕人，還有我。

或許是因為食客不多的緣故，餐廳裡的照明燈沒有完全打開，所以顯得有些昏暗。我坐在一個靠窗的角落裡獨自小酌，年輕人則手捧一碗炸醬麵，坐在靠近門口的位置，與老人相鄰。我發現，年輕人的注意力似乎不在麵上，因為他眼睛的餘光，一刻都未曾離開過老人在桌邊的手機。

事實證明了我的判斷。我看到，當那個老人再次側身點煙的時候，年輕人的手快速而敏捷地伸向手機，並最終裝進他上衣的口袋裡，試圖離開。老人轉過身來，很快發現手機不見了。他的身體微微顫抖了一下，然後立即平定下來，環顧四周。這時候年輕人已經在伸手開門，老人也似乎明白了什麼，他馬上站立起來，走向門口的年輕人。我很替老人擔心。我認為，以他的年老體衰，很難對付一個身強體壯的年輕人。沒想到，老人卻說：「小伙子，請你等一下。」

年輕人一愣：「怎麼了？」

「是這樣，昨天是我七十歲的生日，我女兒送給我一部手機，雖然我並不喜歡它，可那畢竟是女兒的一番孝心。我剛才就把它放在了桌子上，可是現在它卻不見了，我想它肯定是被我不小心碰到了地面上。我的眼花得厲害，再說彎腰對我來說也不是件太容易的事，能不能麻煩你幫我找一下？」

年輕人剛才緊張的表情消失了，他擦了一把額頭上的汗，對老人說：「喔！

您別著急，我來幫您找找看。」

年輕人彎下腰去，沿著老人的桌子轉了一圈，再轉了一圈，然後把手機遞過來：「老人家，您看，是不是這個？」老人緊緊握住年輕人的手，激動地說：「謝謝！謝謝你！真是不錯的小伙子，你可以走了。」

我被眼前的一幕驚呆了。待年輕人走遠之後，我過去對老人說：「您本來已經確定手機就是他偷的，卻為什麼不報警？」

老人的回答使我回味悠長，他說：「雖然報警同樣能夠找回手機，但是我在找回手機的同時，也將失去一種比手機要寶貴千倍萬倍的東西，那就是——寬容。」

靜思語：忍讓可以避免爭執，柔和
大愛可以轉禍為福。





有一位在森林裡修行的人，非常的純淨，也非常的虔誠，每天只是在大樹下思維，冥想，打坐。一天，他打坐感到昏沈，就起身在林間散步，偶然走到一個蓮花池畔，看到蓮花正在盛開，十分的美麗。修行人心裡升起了一個念頭：這麼美的蓮花，我如果摘一朵放在身邊，聞著蓮花的芬芳，精神一定會好得多呀！於是，他彎下身來，在池邊摘了一朵，正要離開的時候，聽到一個低沉而巨大的聲音說：「是誰？竟敢偷採我的蓮花！」

修行人環顧四周，什麼也看不到，只好對著虛空問說：「你是誰？怎麼說蓮花是你的呢？」

「我是蓮花池神，這森林裡的蓮花都是我的，枉費你是個修行人，偷採了我的蓮花，心裡起了貪念，不知道反省、檢討、慚愧，還敢問這蓮花是不是我的！」空中的聲音說。

修行人的內心昇起了深深的慚愧，就對著空中頂禮懺悔：「蓮花池神！我知道自己錯了，從今以後痛改前非，絕對不會貪取任何不屬於自己的東西。」

修行人正在慚愧懺悔的時候，有一個人走到池邊，自言自語：「看！這蓮花開得多肥，我該採去山下販賣，賣點錢，看能不能把昨天賭博輸的錢贏回來！」

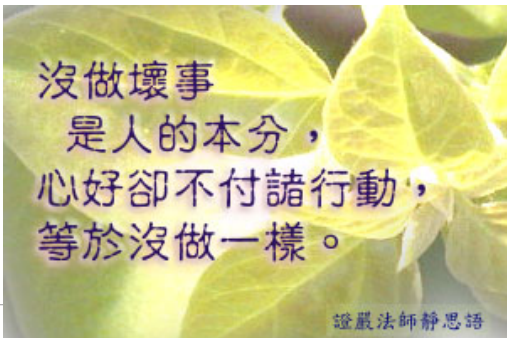
那人說著就跳進蓮花池，踩過來踩過去，把整池的蓮花摘個精光，蓮葉全被踐踏得不成樣子，池底的污泥也翻了

起來。然後，他捧著一大束蓮花，大笑揚長而去了。

修行人期待著蓮花池神會現身制止，斥責或處罰那摘蓮花的人，但是池畔一片靜默。他充滿疑感的對著虛空問道：「蓮花池神呀！我只不過謙卑虔誠的採了一朵蓮花，你就嚴厲的斥責我，剛剛個人採了所有的蓮花，毀了整個蓮花池，你為何一句話也不說呢？」

空中蓮花池神說：「你本來是修行人，就像一匹白布，一點點的污點就很明顯，所以我才提醒你，趕快去除污濁的地方，回復純淨。那個人本來是個惡棍，就像一塊抹布，再髒再黑他也無所謂，我也幫不上他的忙，只能任他自己去承受惡業，所以才保持沈默。你不要埋怨，應該歡喜，你有缺點還能被人看見，看見了還願意糾正教導你，表示你的布還很白，值得清洗，這是值得慶幸的事呀！」

什麼是天空最美的時刻呢？就是有幾朵純白的雲橫過天際的時刻。雲的純白，反襯出天空的湛藍。雲不能太多，天會顯得零亂；雲不能太大，天會顯得狹窄。因此，天空最美的時刻，也正是雲最美的時刻。而人最美的時刻，是保持覺察的時刻。



沒做壞事
是人的本分，
心好卻不付諸行動，
等於沒做一樣。



休息的智慧

吳若權專欄

動聽的樂章，中間常有一、兩個休止符。休息，不一定是為了走更長遠的路。有時候，休息只是為了讓你有機會轉身審視過去；有時候，休息就只是為了休息而已。

如願以償地開了一家咖啡館之後，他才真正體會到自己做老闆的辛苦。光是全年無休的工作方式，就讓他嚐盡「為了理想，失去自由」的滋味。

「何必這麼辛苦呢？每個星期休息一天吧，」朋友勸他。不這麼做，他有千百個理由，包括：店租很貴，一天不營業就等於成本相對地增加。附近商圈競爭激烈，一天不開店，生意就被別人搶走……於是，他日復一日地重複著同樣的動作，開店、打烊，歡喜、抱怨。直到有一天終於受不了，喔，是他的忠實顧客受不了啦，開口跟他說，「老闆，你的臉色愈來愈難看，是不是工作太累了，應該休息一下或出去旅行。」

聽到「休息」和「旅行」，雖然他整個人像觸電般震動了一下，回應說，「喔，是啊，是啊，你說的有道理。」心裡卻想，「你懂個屁！每天做生意，損益都快不能打平了，還想休息？」

後來，生意愈來愈差，客人愈來愈少，他愈來愈焦慮。請教一位很有經驗的開店前輩，對方提出的建議，居然和那位顧客給他的忠告一樣，「休息一下，至少每個星期有半天暫停營業。」

「如果不營業時，有客人想來惠顧呢？」他問。「如果他們真的很喜歡你的店，自然會配合你的營業時間來。」「可是別人都全年無休啊？」他又問。「是店面全年無休，不是工作人員全年無休。等你生意穩定了，多請幾位人手來幫忙，就可以人員輪休，店面全年無休。」

這次，他照做了，效果很神奇。一星期少了半天營業時間，業績並沒有往下滑，反而顧客都對他說，「老闆的氣色看起來愈來愈好了。」→ 太講究表面上的效率，反而易與成功錯身而過。

很多追求成功的人，都捨不得休息。一心以為只有達到效率的巔峰，才能早一點達

到成功。但大家都忽略了，所謂「效率的巔峰」，並不是一味地爭取時間的快速，也不是要你把自己搞到「油盡燈枯」的地步。更何況，效率不一定適用於所有的事情。有些事，不刻意講求「制式的效率」，比較隨意一點、節奏緩慢一點，反而容易成功。

成功，可能在你背後，多麼有創意的逆向思考。值得一味向前奔跑的人，再三體會；刻意安排一段留白，才能欣賞出人生的美景。動聽的樂章，中間常有一、兩個休止符，它讓行雲流水的過程，有了段落，並因此可以期待繁花盛開的章節。

休息，不一定是為了走長遠的路。有時候，休息只是為了讓你有機會轉身審視過去；有時候，休息就只是為了休息而已。

懂得休息，是一種難得的智慧。如果，有一天我想不出很好的創意來做行銷的工作，或找不到適當的寫作題材來表達我的思考，我應該會捨得好好休息一下。雖然，目前的生活和工作對我來說，都還不曾有過這方面的困擾。但我可能已經習慣經過事先練習或刻意安排一段留白，所以才有幸能持續欣賞到人生畫面中的美景。

無論是在人生路上衝刺得太疲勞、或暫時碰到發展瓶頸的朋友，不妨為自己妥善規劃一段休息的時間。心急，是沒有用的。熱鍋上的螞蟻，只能團團轉，無法找到真正的出路。讓焦慮的情緒冷卻一點，反而頭腦會更清醒，漸漸地，終會找到新的發展方向。

只要永遠不放棄的心念沒有改變，原地踏步、或乾脆坐下來休息一下，不但不會成為追求成功的阻礙，還有可能因此而讓你弄清楚努力的要訣，也更明白成功的本質與意義。

靜思語：有智慧的人能捨，能「捨」就能「得」，得到無限的快樂。





魔鬼與農夫

俄國大文豪托爾斯泰寫了一本寓言故事集《呆子伊凡》，裏面有一個故事是這樣的：有個老魔鬼看到人間的生活過得太幸福了，他說：「我們要去擾亂一下，不然魔鬼就不存在了。」他先派了一個小魔鬼去擾亂一個農夫。因為他看到那農夫每天辛勤地工作，可是所得卻少得可憐，但他還是那麼快樂，非常知足。

小魔鬼就開始想，要怎樣才能把農夫變壞呢？他就把農夫的田地變得很硬，讓農夫知難而退。那農夫敲半天，做得好辛苦，但他只是休息一下，還是繼續敲，沒有一點抱怨。小魔鬼看到計策失敗，只好摸摸鼻子回去了。

老魔鬼又派了第二個去。第二個小魔鬼想，既然讓他更加辛苦也沒有用，那就拿走他所擁有的東西吧！那小魔鬼就把他午餐的麵包跟水偷走，他想，農夫做得那麼辛苦，又累又餓，卻連麵包跟水都不見了，這下子他一定會暴跳如雷！農夫又渴又餓地到樹下休息，想不到麵包跟水都不見了！

「不曉得是哪個可憐的人比我更需要那塊麵包跟水？如果這些東西就能讓他得溫飽的話，那就好了。」小魔鬼失敗了，只好棄甲而逃。

老魔鬼覺得奇怪，難道沒有任何辦法能使這農夫變壞嗎？這時，第三個小魔鬼出來了。他對老魔鬼說：「我有辦法，一定能把他變壞。」小魔鬼先去跟農夫做朋友，農夫很高興地和

他作了朋友。因為魔鬼有預知的能力，他就告訴農夫，明年會有乾旱，教農夫把稻種在濕地上，農夫便照做。結果第二年別人沒有收成，只有農夫的收成滿坑滿谷，他就因此而富裕起來了。

小魔鬼又每年都對農夫說當年適合種什麼，三年下來，這農夫就變得非常富有。他又教農夫把米拿去釀酒販賣，賺取更多的錢。慢慢地，農夫開始不工作了，靠著經濟販賣的方式，就能獲得大量金錢。

有一天，老魔鬼來了，小魔鬼就告訴老魔鬼說：「您看！我現在要展現我的成果。這農夫現在已經有豬的血液了。」只見農夫辦了個晚宴，所有富有的人都來參加；喝最好的酒，吃最精美的餐點，還有好多的僕人侍候。他們非常浪費地吃喝，衣裳零亂，醉得不省人事，開始變得像豬一樣癡肥愚蠢。「您還會看到他身上有著狼的血液。」小魔鬼又說。這時，一個僕人端著葡萄酒出來，不小心跌了一跤。農夫就開始罵他：「你做事這麼不小心！」「唉！主人，我們到現在都沒有吃飯，餓得渾身無力。」「事情沒有做完，你們怎麼可以吃飯！」

老魔鬼見了，高興地對小魔鬼說：「你太了不起！你是怎麼辦到的？」小魔鬼說：「我只不過是讓他擁有比他需要的更多而已，這樣就可以引發他人性中的貪婪。」

人的慾望無窮無盡，我們真該停下腳步想一想，在你我心中，「樂天知命」、「腳踏實地」等價值是否早已被魔鬼偷走了呢？

靜思語：世間的海可以填平，但是小小一個嘴巴，卻永遠填不滿。

※國高一年的同學：請將良師益友的「自我介紹表」填寫後交給您的良師益友，讓他更認識你，並且還可以領取小禮物一份喔！

路遙遠

我們一起走





鴻飛千里、情寄一隅

靜思星空

98.03.20 星期五



從前我母親經常問我，身體最重要的部位是什麼。許多年來，我一直以為自己所想的是正確答案。

當我很小的時候，我認為對人類而言，聲音很重要，因此回答：「媽咪，是耳朵。」她說：「不對，有許多人是聾子耶。但是你繼續想，不久我會再問你。」

當她再度問我時，已經是好幾年後了。自從第一次回答之後，我就一直仔細的思考正確答案。所以這次我對她說：「媽咪，視覺對每個人都很重要，所以應該是我們的眼睛。」

她看著我，對我說：「你學的很快，但還是不對，因為有許多人是瞎子。」

往後的年日裡她又問了我幾次，但她總是回答：「不對，可是孩子啊，你每年都有進步喔。」

去年我祖父去世，每個人都很傷心，大家都哭了。

輪到我們向爺爺做最後的告別時，媽媽看著我，問我：「寶貝，你知道身體最重要的部位了嗎？」她在這時候問我這個問題，令我嚇了一大跳。我一直以為這只是我和她之間的遊戲。

她看我一臉迷惑的樣子，對我說：「這問題很重要，它是你真正在過生活的表示。」我看她眼睛裡充盈著淚水，她說：「寶貝，最重要的部位是你的肩膀。」我問：「是因為它支撐你的頭嗎？」

她回答說：「不是，是因為可以讓我們的朋友，或所愛的人哭泣時有所依靠。寶貝，每個人在一生中都會有需要一個可以靠著哭泣的肩膀的時候。我只是希望當你需要時，會有足夠的愛和朋友，給你一個可倚靠哭泣的肩膀。」

從那時起，我知道身體最重要的部位不是利己而已，而是對別人的痛苦能感同身受。



人都需要愛，
這份「愛」，
不是求別人來愛我們，
而是要勉勵自己去付出。

—— 證嚴法師靜思語



視失敗為挑戰，鑽出牛角尖

作者：林慶昭

我認識一位朋友，各方面表現都很優異，唯一的怪癖是討厭看畫展，每次找他一起同行，他都找藉口婉拒，經過瞭解之後，我終於明白他之所以拒絕的原因。

對繪畫很有天份的他，當年念高中時，準備報考美術系，沒想到高三那年，有次參加繪畫競賽，他自認為很棒的作品竟然落選了，而原本不被看好的同學作品卻獲得不錯的成績。

這個突如其來的意外，讓他的自信心深受打擊，覺得自己辛苦的付出沒有受到肯定，顯得相當沮喪，心灰意冷之餘，他放棄了畫畫的念頭，甚至取消考美術系的決定。

自從十多年前那場競賽失利後，他否定了自己繪畫的能力，變得不願意再碰觸有關繪畫方面的東西，以致於對畫展敬而遠之，因為他害怕看到別人的作品，會勾起過去那個痛苦的回憶，所以能躲則躲，眼不見為淨。

有句話說：「一朝被蛇咬，十年怕草繩。」相信很多人都有這種經驗，可能模擬考的成績不理想，或是表現不如預期，就變得猶豫害怕，不敢勇敢面對。

這是十足的鴛鴦心態，但逃避並不能解決問題，拖下去痛苦的是自己，如果你選擇這麼做，你的恐懼感不但不會消失，只會如影隨形困擾著你，而你將被失敗的陰影所困，無法快快樂樂地生活。

* 把失敗轉為成功的方法

一、多想開點：如果你不幸遇到挫折，絕對不能鑽牛角尖，應該往好的方面著想，把這次失敗當做是人生的挑戰。

二、激勵自己：所謂勝不驕敗不餒，告訴自己不能被一時的挫敗所擊倒，要對自己有信心，一定可以重新出發。

三、奮發向上：一次的失敗不算什麼，相信自己的能力不會比別人差，只要更加充實努力，絕對可以贏過別人。

四、其實所有的勝負，不能因一次的失敗就妄下結論，例如國父革命成功，是經過十次失敗才換來的代價。如果讓一次小小的挫折擺佈你，如何開創你的人生，想獲得最後的成功，絕不能向失敗低頭。

摘自『生命教育全球資訊網』

靜思語：人生必須上進積極，不要因為境遇的得失，而喪失生存鬥志！



蛻 變

老鷹是世界上壽命最長的鳥類。牠一生的年齡可達七十歲。但要活那麼長的壽命，牠在四十歲時，必須做出困難卻重要的決定！

當老鷹活到四十歲時，它的爪子開始老化，無法有效地抓住獵物。牠的喙變得又長又彎，幾乎碰到胸膛。牠的翅膀變得十分沉重，因為它的羽毛長得又濃又厚。使得飛翔十分吃力！

牠只有兩種選擇：等死，或歷經一個十分痛苦的蛻變過程。一百五十天漫長的操練。

牠必須很努力地飛到山頂，在懸崖上築巢。停留在那裏，不得飛翔。

老鷹首先用牠的喙擊打岩石，直到喙完全脫落。然後靜靜地等候新的喙長出來。然後，牠要再用新長出的喙，把指甲一根一根的拔出來。當新的指甲長出來後，牠們便再把羽毛一根一根的拔掉。

五個月以後，新的羽毛長出來了。老鷹開始飛翔。重新再過得力的三十年歲月！

朋友！在我們的生命中，有時候我們也必須做出困難的決定。開始一個更新的過程。

我們必須把舊的習慣，舊的束縛拋棄，使得我們可以重新飛翔。只要我們願意放下舊的包袱，願意學習新的事物，我們才有機會能發揮我們的潛能，開創另一個嶄新的未來。老鷹能，我們也能，您說是嗎？

靜思語：難行能行，難捨能捨，難為能為，才能昇華自我的人格。





今天的台灣英雄：林建成工作讀書一身是勁

文章來源中央社 2009/03/30

林建成工地打拚償還父親死後留下的千萬債務，夜校出身卻唸到清大博士班，他不只工作讀書拚命，還抽空照顧獨居老人。「沒有不景氣，只有不爭氣」，這是支撐林建成走過逆境的人生哲學。

林建成並非刻板印象裡的文弱博士生，而是皮膚黝黑，體格粗壯，戴著墨鏡穿著緊身衣的男子。曾獲總統親頒國家青年公共參與獎的殊榮，一向拚命而且無畏無懼，讓林建成得以勇闖困境。

10幾年來，每天都當人生最後一天地拚命，讓他順利還清家中新台幣千萬元債務；拚命在3週內看完教授指定的上百篇論文，讓他英文突飛猛進，從勤益科技大學碩士應屆考取清大博士班，首開母校先例；而只求第一不許第二的拚命，也讓他在進入友達電子短短5個月內，以製造課長身分拿下 MVP 最有價值獎的殊榮。

還不到30歲的年紀，69年次的林建成有超齡的成熟。出身台中龍井望族後代，家中經營鋼骨結構公司，父親雖是公司負責人，但操勞過度年僅40歲就開始洗腎，為了分擔家計，林建成小小年紀就已跟著父親在工地忙進忙出。後來父親因為幫人作保以及一場工人在工地被高壓電電到的意外，欠下近千萬元債務。

當時，只剩一個月國中就可以畢業的林建成，被迫和雙胞胎哥哥林建廷一起到工廠工作，雖然兄弟倆最後仍以班上第一、二名成績畢業，但礙於現實，即使功課好，因為白天必須跟著父親到工地搬鐵、打雜、焊接，賺錢貼補家用，兄弟倆放棄唸普通高中，轉而進入台中高工夜間部就讀。

從高工、二專到二技，林建成唸了7年的夜校，雖然學業家計，蠟燭兩頭燒，林建成從未放棄唸書的機會。專科2年級，一場車禍奪走父親生命，林建成雖然傷心，卻沒時間難過，他知道，「爸爸去世，只能靠自己」，面對千萬元負債他不逃避，他說，「勇敢面對問題，就等於解決一半的問題」，靠著做鐵捲門、鐵窗生意，10年間，還清了許多人一輩子也許都賺不到的千萬元債務。

還債的10年，忙於課業與工作的林建成一天只睡3小時。但即使如此，他還抽空照顧獨居老人，只因為這個慈善團體曾幫助傷心欲絕的母親走出喪夫之

痛。身為弘道老人基金會的志工，林建成一家人只要有空，就會去探視老人家，除了幫忙洗澡擦背、打掃環境，也用關懷化解這些獨居老人寂寥的心情。

林建成說，老人是最弱勢的，不像照顧小孩可以在一點一滴的成長中看見希望；每回探視老人，看到的卻是逐漸的老去與凋零。他曾經照顧過一名獨居山中 7、80 歲的春樹伯，雖然老人總是表情木訥，林建成卻用「搞笑裝傻」、「扮小丑」、「碎碎唸」，化解老人的心。他說，只要看到老人的一個笑容，內心就像奪標成功一般興奮地吶喊，「我贏了」。

一般大學生就算讀了多年英文，都不一定能流利地和老外交談，更遑論求學階段顛沛流離的林建成。不過，拚了命而無畏無懼的學習精神，讓林建成不僅可以用英文指令管理外籍勞工，還從勤益科大考上頗重英文成績的清大工業工程與工程管理博士班，甚至也曾擔任美國加拿大留學教育展的英文口語同步翻譯。

林建成說，學英文就是不要怕丟臉，「英文只是溝通的工具，就像笑容是全世界的語言，只要你願意笑就行。他把握所有和老外對話的機會，就算講錯，也不怕被笑，英文飛快進步。

去年 7 月，林建成進入友達光電工作，職務是製造課長。主管建議他接下績效最好的團隊，他卻選擇最後一名的隊伍；他不想撿現成去接一個「有沒有我都沒差」的工作。

林建成說，他的工作「事多、錢少、離職率高」，不過，「企業只要第一名，第二名就回家吃自己」。他承諾要「2 個月拿下第一名，否則辭職」；由於這股拚勁獲得公司給予 MVP 的殊榮，再為職場履歷留下輝煌紀錄。

從建築工地走入高科技業，從夜校到清大博士班，林建成用拚命精神擺脫命運的磨難。雖然過往的人生似乎並不順遂，但他沒有悲情。他指著身上無數的傷疤，談起當年在建築工地被鋼材削到左臉頰、右腳被鋼筋貫穿的過程，語氣充滿玩笑似的輕鬆。

林建成不否認他有凡事不服輸的人格特質，讓他勇敢面對人生的逆境。他說，「中樂透不好玩，好玩的是你什麼都沒有，但你要得到最強的。」

靜思語：只要肯用心去想、用心去修、用心去做，就沒有不能成功的事。





感謝習慣 吳若權

慷慨地表達心中的感謝，和大方地接受別人的感謝一樣，都是生活中很珍貴的美德。表達感謝和接受感謝的雙方，都將會因此而生出更豐盈的生命能量，並且讓四周的人，也從中獲得正面的力量。

幾個月前，我曾經搭乘一班號碼為六十一路的公共汽車，對非常有禮貌的司機先生，留下很深刻的印象。每位乘客上車時，他都會以親切的口氣打招呼：「嗨！你好！」儘管限於本地民情，不是每一位乘客都能領受這樣的好意予以回應，有些人甚至因為害羞而不知所措，面無表情地走進車廂，他並不因此而受挫，仍然熱忱地向每位上車的乘客說：「你好！」向下車的乘客說：「謝謝！」為了鼓勵這樣有禮貌的好司機，我強迫自己收起不善於和陌生人溝通的情緒，主動在上車時大聲地回應他：「你好！」下車時，我也向他說：「謝謝！」車門一關，揚塵而去，我很後悔沒有記下他的車號及駕駛員編號，只好打消寫信到公車站請站長表揚他的念頭。

✧ 充滿感謝的心情，人生旅途會更精采 ✧

事隔幾個月之後，我幾乎快要忘記這件事時，又有機會搭乘六十一路公車，一上車就被他那熟悉地招呼聲「嗨！你好！」喚起記憶。由於該路線車班不多，離峰時間的乘客也很少，我很順利找到位置坐下來，正準備從包包裡拿筆記下他的車號及駕駛員編號，抬頭一看，我發現這個車廂除了保持印象中的清潔整齊之外，還多了幾項東西：市長頒發的獎狀、乘客的留言、及許多感謝的卡片。卡片上密密麻麻寫滿道謝及鼓勵的話，每張卡片的稱呼幾乎都是「駕駛員編號 8063 的司機」、「給六十一路公車的好司機」……應該是受到感動的乘客主動寄到公共汽車站給他的。每一封短箋，都充滿誠懇的感謝及祝福，像行之已久的「公車詩文」般動人。頓時，我的內心變得十分柔軟而溫暖，為了這個城市裡的善良而可愛的市民。原來，大家都受到感動了！而且，有那麼許多人願意主動表達感謝，克服心理上對於陌生人的羞怯，勇於向他道謝，給他肯定。而他也大大方方接受了這些好意，還費了一番心思設計版面，將它們張貼出來。整個車廂除了乾淨之外，用彩帶及布偶佈置得十分雅致，每一個裝置「下車鈴」的位置都貼著彩色的紙鶴，加上獎狀及卡片，充滿了人情的溫暖，以及要把生活過得很有意義的決心與活力。像我這種乘客久久才搭一次他的車子，卻能夠在瞬間產生很正面的互動，不只和司機本人，還包括所有未曾謀面的其他善良的乘客。大家在上車、下車之間，將彼此的感謝與好意都留在車上，持續蔓延著幸福的喜悅。

✧ 勇敢表達感謝，大方接受好意 ✧

慷慨地表達，大方地接受，感謝需要雙方互動，才能轉變成為彼此的生命能量。基本上，不懂得感恩和不表達感謝，情況都一樣糟糕。也許，對方並不期待回饋或報答，但並不表示受惠的人就可以因此而忽略對方的付出。長期辜負別人的付出，其實是自己的損失。沒有道謝，就無法體會彼此的好意在互動之間是多麼幸福的滋味。也很可能因而無法再繼續得到對方的幫忙。

我在《人際關係新法則》這本書中看到富比斯〈B.C. Forbes〉先生在富比斯雜誌上說：「一句感激的話，會發生意想不到的效果，使你的理想輕易達成。」有一則小故事，提到一位辛苦持家的主婦，操勞了大半輩子，卻從來沒有從家人身上得到過任何感激。有一天，她問丈夫：「如果我死了，你會不會買花向我哀悼？」她丈夫驚訝地說：「當然會啊！不過，你在胡說些什麼呀？」婦人正經地說：「等到我死的時候，再多的鮮花都已經沒有意義了，不如趁我還活著得時候，送我一朵花就夠了！」有時候，一朵花就可以表達謝意，給對方喜悅及希望。很可惜的是，有些人並非不願意表達感恩，而是天性木訥害羞不好意思大聲說：「謝謝！」，或是不懂得如何適切地向對方表示。其實，表達自己的感謝或接受對方的感謝，都需要練習，並且將它培養成為自自然然的習慣。「大恩不言謝！」只是客套話！恩惠不論大小，寧願相信「點滴之恩當還報以湧泉！」為了感恩，一句「謝謝」、一張卡片、一封信、一通電話、一次拜訪、一份禮物……都因為彼此真誠，而變成人間甘泉。

靜思語：一句溫暖的話，就像往別人身上灑香水，自己也會沾到兩三滴。



快樂其實是一種習慣



一大早，我跳上一部計程車，要去台北郊區做企業內訓。因正好是尖峰時刻，沒多久車子就卡在車陣中，此時前座的司機先生開始不耐地嘆起氣來。隨口和他聊了起來：「最近生意好嗎？」後照鏡的臉垮了下來，聲音臭臭的：「有什麼好？到處都不景氣，你想我們計程車生意會好嗎？每天十幾個時，也賺不到什麼錢，真是氣人！」嗯，顯然這不是個好話題，換個主題好了，我想。於是我說：「不過還好你的車很大很寬敞，即便是塞車，也讓人覺得很舒服…」他打斷了我的話，聲音激動了起來：「舒服個鬼！不信你來每天坐 12 個小時看看，看你還會不會覺得舒服！」接著他的話匣子開了，抱怨政府無能、社會不公，所以人民無望。我只能安靜地聽，一點兒插嘴的機會也沒。兩天後同一時間，我再一次跳上了計程車，再一次地要去郊區同一家企業做訓練，然而這一次，卻開啟了迥然不同的經驗。一上車，一張笑容可掬的臉龐轉了過來，伴隨的是輕快愉悅的聲音：「你好，請問要去哪裏？」真是難得的親切，我心中有些訝異，隨即告訴了他目的地。他笑了笑：「好，沒問題！」然而走沒兩步，車子又在車陣中動彈不得了起來。前座的司機先生手握方向盤，開始輕鬆地吹起口哨哼起歌來，顯然今天心情不錯。於是我問：「看來你今天心情很好嘛！」他笑得露出了牙齒：「我每天都是這樣啊，每天心情都很好。」「為什麼呢？」我問：「大家不都說景氣差，工作時間長，收入都不理想嗎？」司機先生說：「沒錯，我也有家有小孩要養，所以開車時間也跟著拉長為 12 個小

時。不過，日子還是很開心過的，我有個祕密……」他停頓了一下：「說出來先生你別生氣，好嗎？」當然好，只要是快樂的祕密，我這個念過心理學的都感興趣。他說：「我總是換個角度來想事情。例如，我覺得出來開車，其實是客人付錢請我出來玩。像今天一早，我就碰到像你這樣的先生，花錢請我跟你到陽明山去玩，這不是很好嗎？等下到了陽明山，你去辦你的事，而現在是花季，我就正好可以順道賞賞花，抽根菸再走啦！」他繼續說：「像前幾天我載一對情侶去淡水看夕陽，他們下車後，我也下來喝碗魚丸湯，擠在他們旁邊看看夕陽才走，反正來都來了嘛，更何況還有人付錢呢？」漂亮！多精采的一個祕密！我突然意識到自己有多幸運，一早就有這份榮幸，跟前座的EQ高手同車出遊，真是棒極了。又能坐車，心情又開心，這樣的服務有多難得，我決定跟這位司機先生要電話，以後再邀他一起出遊。接過他名片的同時，他的手機鈴聲正好響起，有位老客人要去機場，原來喜歡他的不只我一位，相信這位EQ高手的工作態度，不但替他贏到了心情，也必定帶進許多生意。

快樂其實是一種習慣。心理學家發現，快樂其實是一種習慣，不管大環境怎麼變，EQ高手的快樂決心是不會改變的。當我們能換一種心態去看待事情，並帶著遊戲般的愉快心情面對，你會發覺自己的內在能量強大許多，抗壓應變的功力也因此大為增進。

靜思語：天堂和地獄都是由心和行為所造作。





縱然人生是白忙一場，也要忙得很快樂



有一隻狐狸，在路上閒逛時，眼前忽然出現一個很大的葡萄園，果實纍纍，每顆葡萄看起來都很可口，讓牠垂涎欲滴，葡萄園的四周圍著鐵欄杆，狐狸想從欄杆的縫隙鑽進園內，卻因身體太胖了，鑽不過去。於是狐狸決定減肥，讓自己瘦下來，牠在園外餓了三天三夜後，果然變苗條了，真是皇天不負苦心人，終於順利鑽進葡萄園內。狐狸在園內大快朵頤，葡萄真是又甜又香啊！不知吃了多久，牠終於心滿意足了，但當牠想溜出園外時，卻發現自己又因為吃得太胖而鑽不出欄杆，於是只好又在園內餓了三天三夜，瘦得跟原先一樣時，才順利地鑽出園外。回到外面世界的狐狸，看著園內的葡萄，不禁感嘆：空著肚子進去，又空著肚子出來，真是白忙一場啊！我起初也以為這個故事告訴我們，人孑然一身來到這世界，又孑然一身的離開這個世界，到頭來還不是白忙一場！呵，這個講故事的人卻說，看問題要看重點。這個故事跟人生一樣，重點是在中間的部份：你看，狐狸在葡萄園內吃得多麼快樂啊！“即使生命是一場空，也要空得很充實，縱然人生是白忙一場，也要忙得很快樂。無論你的心情好壞與否，日子還是得好好的過。



靜思語：人生在世，不能無所事事、懵懵懂懂而虛度一生，

應發揮我們的良知良能，造福人群。



投資未來

有兩個年輕鄉下人（甲，乙）一起挑水去城裡賣，一桶賣 1 元，一天可以挑 20 桶。有一天.....

甲：「我們每天挑水，現在可以挑 20 桶，但等我們老了還可以一天挑 20 桶嗎？我們為什麼不現在挖一條水管到城裡，這樣以後就不用這麼累了。」

乙：「可是如果我們把時間花去挖水管，我們一天就賺不到 20 元了。」

所以乙不同意甲的想法，就繼續挑水，甲開始每天只挑 15 桶，利用剩下的時間挖水管。五年後，乙繼續挑水，但只能挑 19 桶，可是甲挖通了水管，每天只要開水龍頭就可以賺錢了。

不知道大家對這個故事有什麼感想？但其中含有一層意義：

我們一般人都像乙，每天把時間都花在公司，白天上班，晚上加班，為的只是要賺眼前的 20 元。也許我們能像甲一樣，挪出一點時間，把時間投資在自己的未來。

大陸人有一句話形容傳統工作，我覺得很貼切，就是「傳統行業像死胡同，都會走到底，差別只是長短、多久的問題而已。」

我選擇把時間投資在學習上，學習另一種能力，另一種別人無法取代、各地都可以運用的能力，雖然現在看不到效果，但學成之後就可以掌握自己的未來了，最後再跟各為分享一句話～

『如果你不滿意現在你的生活，就要不滿意三、五年前你的決定；如果三、五年後你想過不一樣的生活，就要從現在學習改變。』

靜思語：命運掌握在自己手中，雖說因果分明，過去的已經過去了，但未來的仍可以改變。





人生的某些堅持



美麗

有些人很會妝扮，但內心空無一物，你不會覺得他美麗。
有些人長著一張精緻的臉，卻長著一顆自私的心，你也不會覺得他美麗。
有些人外表很樸素，但知道如何關心別人，你覺得誠懇的眼睛很迷人。
有些人其實並不好看，卻很愛護小孩與小動物，你覺得他善良的心地很動人。

美麗，是發自內心的光華，不會隨著歲月的流失而流失，只會隨著智慧的增長而增長。美麗很簡單，就是讓自己舒服，也讓別人舒服。

至少要平靜

在跌入人生谷底的時候，你身旁所有的人都告訴我：要堅強，而且要快樂。
堅強是絕對需要的，但是快樂？在這種情形下，恐怕是太為難了。

畢竟，誰能在跌得頭破血流的時候還覺得高興？

但是至少可以做到平靜。平靜地看待這件事，平靜地把其他該處理的事處理好。

平靜，沒有快樂，也沒有不快樂。能做到這一點，就已經有了復元的能量。

別浪費了

今天的你，是不開心的你，因為有人在言語間刺傷了你。

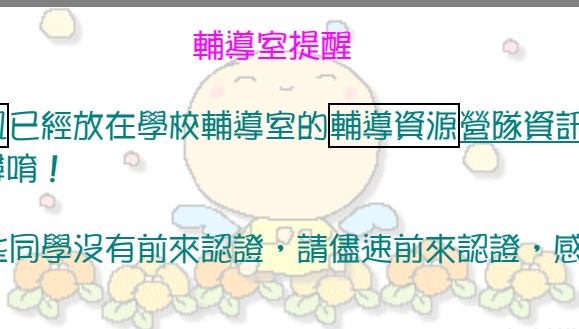
你不喜歡吵架，所以你離開；可是你只是離開了那，卻沒有離開被那人傷害的情境，因此你愈想愈生氣。愈有氣，你就愈沒有力氣去理會別的事情，許多更該用心去做、去想、去處理的事件，就在你漫天漫地的心煩意亂之中，被輕忽被漠視被省略了因為，你只是一心一意地在生氣。在情緒上做文章，這是對自己的浪費，而且是很壞的浪費，畢竟，生氣也是要花力氣的，而且生氣一定傷元氣。所以，聰明的你，別讓情緒控制了你，當你又要生氣之前，不妨輕聲地提醒自己一句：「別浪費了。」

靜思語：

修行，得靠自己精進地啟發自我靈明的覺性，不能期待不勞而獲的成果。

輔導室提醒

1. 大學營隊最新資訊已經放在學校輔導室的輔導資源營隊資訊中囉！請有興趣的同學至網路搜尋唷！
2. 親師日志工還有些同學沒有前來認證，請儘速前來認證，感恩！





給有福氣的人看

作者：張忠謀



在一個講究包裝的社會裡，我們常禁不住羨慕別人光鮮華麗的外表，而對自己的欠缺耿耿於懷。

但就我多年觀察，我發現沒有一個人的生命是完整無缺的，每個人多少少了一些東西。

有人夫妻恩愛、月入數十萬，卻是有嚴重的不孕症；有人才貌雙全、能幹多財，情字路上卻是坎坷難行；有人家財萬貫，卻是子孫不孝；有人看似好命，卻是一輩子腦袋空空。

每個人的生命，都被上蒼劃上了一道缺口，你不想要它，它卻如影隨形。

以前我也痛恨我人生中的缺失，但現在我卻能寬心接受，因為我體認到生命中的缺口，彷彿我們背上的一根刺，時時提醒我們謙卑，要懂得憐恤。

若沒有苦難，我們會驕傲，沒有滄桑，我們不會以同理心去安慰不幸的人。

我也相信，人生不要太圓滿，有個缺口讓福氣流向別人是很美的一件事，你不需擁有全部的東西，若你樣樣俱全，管別人吃什麼呢？

也體認到每個生命都有欠缺，我也不會再與人作無謂的比較，反而更能珍惜自己所擁有的一切。

猶記得我那可稱為台灣阿信的企業家姑媽，在年近七旬遁入空門前告訴我：「這輩子所結交的達官顯貴不知凡幾，他們的外表實在都令人豔羨，但深究其裡，每個人都有一本很難唸的經，甚至苦不堪言。」

所以，不要再去羨慕別人如何如何，好好數算上天給你的恩典，你會發現你所擁有的絕對比沒有的要多出許多，而缺失的那一部分，雖不可愛，卻也是你生命的一部分，接受它且善待它，你的人生會快樂豁達許多。

如果你是一個蚌，你願意受盡一生痛苦而凝結一粒珍珠，還是不要珍珠，寧願舒舒服服的活著？

如果你是一隻老鼠，你突然發覺你已被關進捕鼠籠，而你前面有一塊香噴噴的蛋糕，這時，你究竟是吃還是不吃呢？

早期的撲滿都是陶器，一旦存滿了錢，就要被人敲碎；如果有這麼一隻撲滿，一直沒有錢投進來，一直瓦全到今天，他就成了貴重的古董，你願意做哪一種撲滿？

你每想到一次就記下你的答案，直到有一天你的答案不再變動，那就是你成熟了！！



靜思小語：人因自覺而成長，人因自滿而墮落。



在現今一切講求速食、速成的年代，許多人學東西往往沒有耐心堅持到最後，剛學了一點皮毛，就自以為滿身功夫，忍不住就想往外去發展。但是，在競爭激烈的社會裡，沒有真才實學的半調子，那能容易成功呢？

佛經中有一個故事，從前印度大城波羅奈中有一位精通法咒、德行超群的老法師，門下有五百個學生跟隨他學習。其中一個學生桑耆沃，學會可讓人起死回生的咒語。但是，桑耆沃性情很浮躁，他只學了一部分，還沒有學會解開咒語的方法，便自得自滿，不願再繼續學習，等不及想出去闖出一番名號。

有一天，桑耆沃在森林看到一隻死老虎，他很得意的告訴別人說，有本事讓老虎活過來，眾人紛紛爬到樹上，等著觀看桑耆沃的表演。只見他站在死虎旁邊唸唸有詞，用一塊石子丟到老虎身上，說也奇怪，死老虎真的活了過來。但就在桑耆沃得意洋洋的時候，老虎猛地撲向他，一口咬住他的脖子。

原來，桑耆沃只學會讓老虎起死回生的咒語，卻沒學到解咒的方法，兇猛的老虎一復活，站在旁邊的桑耆沃逃避不及，就這樣一命嗚呼哀哉了。

老法師知道這件事後，告訴學生們說「桑耆沃只學會一半的功夫，就自以為了不起，不肯再往下學，以致於落到命喪虎口的地步。你們要記住，學習最怕浮躁、不肯腳踏實地，沒有萬全的本事，就想一步登天，結果常常是一敗塗地，嚴重的還會像桑耆沃一樣，白白失去寶貴的生命。」

速食好吃，但沒有營養；速讀雖快，但缺乏深度。只想一蹴即成，往往只是皮毛。一步一腳印，學得夠紮實，在職場衝刺才能夠無往不利。（妞吉）





統一發票

每當統一發票對獎時，總會讓我想起好久以前的一位同事。

我這位同事，總在發票開獎的第二天，到處向大家詢問是否有中獎的發票；如果那位同事幸運中獎，他便以同等中獎的金額向對方換得。由於省去到金融機構領獎的麻煩，大家也樂於將中獎的發票給他。

有一天，我問他收集這些中獎的發票做什麼？又要到銀行領取獎金，多一道手續不是更麻煩！

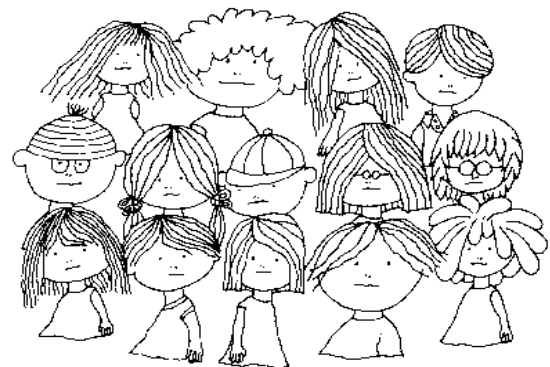
他告訴我，由於他母親平時最大的興趣，就是收集統一發票，再等待兩個月一次開獎時對獎。因此爲了讓母親多幾次驚喜，他總是偷偷地將這些中獎的發票，放入媽媽收集發票的筒子裡，再提醒媽媽該對發票了；而他最喜歡看母親專注對獎時，發現中獎時快樂的樣子！

好久沒和那位同事連絡了，但是每當統一發票對獎時，我總是會想起那位「故意製造意外」取悅母親的同事，那一份周到細膩的孝心，讓我永遠忘不了！

您呢！您對父母的愛是否也有一些令人感動的小方法呢？若有的話，請您與我們分享，讓我們也能有一份「感動的心」，學習您的愛。

多付出一分愛，
多說一句安慰的話，
就是在他人心中種下一個善緣。

～ 證嚴法師靜思語





幸福就在你身邊

小的時候，在廚房跟在媽媽身邊繞，吃一個熱呼呼的丸子、嚼一塊生黃瓜，媽媽油膩膩的手時而摸摸我們的手，捏捏臉頰，嘴裡一編叨念：「出去出去，去外面玩，綁手綁腳的。」小時候夾雜著媽媽的汗味兒、油味兒，覺得自己是世界上最幸福的小孩。

青少年時期，偶爾的反叛，偷偷溜出去一下約會，拉拉小手共吃一盤ㄟㄨㄚ冰；在圖書館不小心四目交接，就覺得幸福的感覺滿滿的快溢出來。

離家工作，幾個女生擠在一張小床上訴說著將來；我們的夢想一個也沒實現，倒是那一段日子卻成了我們最美麗最想念的幸福時光。

幸福總是在小時候，在匆匆流逝的歲月裡；幸福總是在將來、遙遠的夢想中。其實只要我們多用點心，幸福就在隨手可得之處；在年邁的父母還把你當成長不大的小孩、在大熱天裡孩子給你一個粘答答的大擁抱，在老公心血來潮買回一把難看的花、在老爸大老遠提來一籃新鮮雞蛋、在女兒蹣手蹣腳出門上課，只為讓你多睡半小時……

身邊幸福的事實在太多了，只是我們一直忽略，平時忙著編織一個幸福的將來，而看不清幸福就在眼前，其實幸福就在我們生活當中，不必強求、不必嚮往。

作者：黃富美小姐

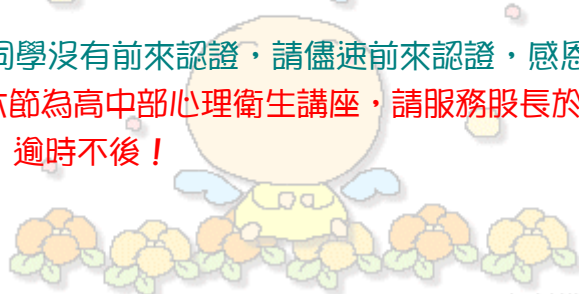


不管是愛人或被愛都是幸福的。有力量去愛人或被愛的人，
都是幸福的人。 ~ 證嚴法師靜思語



輔導室提醒

1. 親師日志工還有些同學沒有前來認證，請儘速前來認證，感恩！
2. 4/24（五）第五、六節為高中部心理衛生講座，請服務股長於當日第三節下課於輔導室集合領取鞋袋，逾時不候！





月暈效應



被狗吠的人，不一定是賊；留長鬍子，也不一定是藝術家。
但有了「偏」見，就會把「人」看「扁」了？

也許你也聽過這則故事..有兩個女人，坐在同一張桌子喝飲料。
其中一個，把雨傘靠在桌邊，另一個在喝完飲料時，迷迷糊糊的，順手拿起雨傘就走。雨傘的主人大聲叫說：「喂！妳拿了我的雨傘。」

前面那個女人一臉尷尬，紅著臉向對方道歉，說是忘了自己沒帶傘，一時誤拿。這件事，讓她想起需要買把雨傘，順便也買一把給孩子，於是她便去買了兩把。回家的路上，她正巧又跟那位之前被她誤拿雨傘的女人坐在同一輛公車上。那女人注視著那兩把雨傘，說：「我看妳今天的成績還不錯嘛！」人們在判斷別人時常有一種傾向就是把人概分為「好的」或「不好的」兩部分。

當一個人留給人的印象是「好的」時，人們就會把他的言行舉止用「好的」角度去解釋，反之，如果一個人被歸於「不好的」的印象時，那麼，一切「不好的」看法都會加在他的身上。這種現象稱之為「月暈效應」。意即當人們看到月亮的同時，周邊的光環也會被注意到當一個人的「印象確立」之後，人們就會自動「印象概推」(Halo Effect)將第一印象的認知與對方的言行聯想在一起。幾乎每一分鐘、每一件事，我們都依憑著過去所得的知識、經驗在作判斷。比方，我們常聽說(或認為)：「生意人都很狡猾」、「女人都是爛駕駛」、「男人都很不衛生」、「猶太人都很吝嗇」、「美國人都很浪漫」.....等等。

此後我們心中就會建立一套刻板的印象，並用這個「成見」去解釋或評斷周遭的人事物。有一則故事，大意是這樣的：有一位先生初到美國不久，某個早上到公園散步，看到一些白人坐在草坪上聊天、曬太陽，他心想：「美國人生活真是悠閒，有錢又懂得享受生活。」走了不久，又看到有幾個黑人也悠閒地坐在草坪的另一邊，這位先生不禁想到，「唉！黑人失業的問題還真是嚴重，這些人大概都在領社會救濟金過生活。」哈茲立特有句話：「偏見是無知的孩子。」

說得一點都不錯，「人」「扁」為偏，人一旦有了偏見，就會把「人」看「扁」、看「偏」了。大多數的人並不了解你，你也不完全了解這些人，既然如此，我們就不該輕易地去論斷他人，當然也不必在意別人的論斷。因為，每個人都可能扣錯第一顆釦子不是嗎？

靜思語：一個缺口的杯子，如果換一個角度看它，它仍然是圓的。





月亮在看你



從前，某村莊中，有戶貧窮人家，生活很苦，家長為了省錢，常利用夜晚摸到人家的菜園裡，偷竊蔬菜。有一天夜裡，這父親帶著他七歲的小孩，走進別人家的菜園，想拔些蘿蔔帶回去。當他剛拔了幾條蘿蔔，他的孩子忽然在背後輕聲呼喊：「唉呦！爸爸，有人在看你！」他爸爸大驚，賊眼四顧，慌張問道：「孩子！人在那裡？」小男孩一邊指著上方，一邊回答：「爸爸！你瞧，月亮正在看著你哩！不是嗎？」小男孩的這句話，說的他爸爸愣住了。他徐徐放下了手裡的蘿蔔，後悔的心情，使他難過，也使他歡喜。他默默牽著孩子的手回家去了。一路上，他在想：「偷盜是很大的罪業，大概是佛菩薩或神明的慈悲，假借孩子的嘴，使我悔悟，使我改過向善的吧！」

其實，正道與邪途的分野，只在這一念之間而已！那菜園主人因為菜常被偷採，氣得不得了，心想這小偷太可惡了，一定要將小偷捉起來。就躲在樹後想捉賊。當他看到人影正想出聲叫喊捉賊時，聽到那孩子講的話，一時也楞在那看著月亮，藉著月光，菜園主人也看到小偷的臉孔，知道他是同村生活困頓的貧窮人家。看著父子倆默默的牽手離開，他又抬頭看著月亮，心頭默默不語。菜園主人回家後，將看到的事情告訴妻子，那妻子對菜園主人說：那月亮不正看著你嗎？菜園主人一夜未眠。隔天中午菜園主人跑去找那偷菜的父親說：某某呀，我家須要人手幫忙，你可不可以來幫忙呀？除了工錢外，還可以給你一些菜拿回家。對這額外賺錢的機會，又可溫飽一家，那父親當然滿口答應了。當夜這小偷父親牽著小男孩的手，蹲在階上看著月亮，那小男孩說：唉呦！爸爸你看月亮在笑哩！同時菜園主人也在自宅看著月亮，對著妻子說：從未曾感覺月亮一直都在看著，看著別人也看著我，看著別人在做什麼事，也看著我如何的反應…唉呦！妳看月亮在笑哩！

---只在一念間的轉變 人生就不一樣了---

★ 靜思語：把他人拿來作自己的鏡子，看到優點可以自我鞭策，看到缺點則自我反省。

輔導室提醒

親愛的同學們：

下個星期就是段考週囉！靜思星空將停刊一週，請各位同學好好準備考試，祝大家都考高分唷！





不完美的完美 劉墉

我有一個朋友，單身半輩子，快五十歲，突然結了婚新娘跟他的年齡差不多，徐娘半老，風韻猶存，只是知道的朋友都竊竊私語：「那女人以前是個演員，嫁了兩任丈夫，都離了婚，現在不紅了，由他撿了個剩貨。」

話不知道是不是傳到了（他）耳裏！有一天，他跟我出去，一邊開車，一邊笑道：「我這個人，年輕的時候就盼開賓士車，沒錢，買不起，現在呀！還是買不起，買輛三手車。」

他開的確實是輛老賓士，我左右看看說：「三手？看來很好哇！馬力也足。」

「是啊！」他大笑了起來，「舊車有什麼不好？就好像我太太，前面嫁個四川人，又嫁個上海人，還在演藝圈二十多年，大大小小的場面見多了，現在老了，收了心沒了以前的嬌氣浮華氣，卻做得一手四川菜，上海菜，又懂得佈置家，講句實在話，她真正最完美的時候，反而都被我遇上了，你說得真有理。」

我說：「別人不說，我真看不出來，她竟然是當年的那位豔星。」

「是啊！」他拍著方向盤，「其實想想我自己，我又完美嗎？我還不是千瘡百孔，有過許多往事，許多荒唐，正因為我們都走過了這些，所以兩個人都成熟，都知道讓，都知道忍，這不完美？正是一種完美啊！」

「不完美」正是一種完美！我們老了，都鏽了，都千瘡百孔了，總隔一陣子就去看醫生，來修補我們殘破的身軀，我們又何必要求至自己擁有的人，事，物，都完美無瑕，沒有缺點呢？看得慣殘破，也是歷練，是豁達，是成熟是一種人生的境界啊！

靜思語：有感恩就有感動，有感動就有一股推動的力量。





天底下只有三件事



一件是「自己的事」

諸如：上不上班、吃什麼東西、開不開心、結不結婚、要不要幫助人，自己能安排的皆屬之。

一件是「別人的事」

諸如：小張好吃懶做、小陳婚姻不幸福、老陳對我很不滿意、我幫助別人，別人卻不感激.....
別人在主導的事情皆屬之。

一件是「老天爺的事」

諸如：會不會颶風、地震、戰爭、開悟、成道，人能力範圍以外的事情，都屬於老天爺的管轄範圍。

人的煩惱就是來自於：

忘了自己的事、愛管別人的事、擔心老天爺的事。

所以要輕鬆自在很簡單：

打理好「自己的事」、不去管「別人的事」、不操心「老天爺的事」。

這只是靜心在「哲學」上的詮釋，知道並不代表你能辦到。

除非你能進入「靜心狀態」去「觀照」，你就會「如實」發現天底下真的只有這三件事：「自己的事」、「別人的事」、「老天爺的事」

下次心情不好時，趕快問自己，那件事到底是「誰」的事！



內心不調和，

身體行動就不會和氣，

待人接物時就易發生衝突。

~ 證嚴法師靜思語

輔導室公告

歡迎同學投稿靜思星空的心得，凡是投稿一篇，即可獲得小禮物（餅乾）一份，若是累積數篇，則有靜思文物相關的產品可供兌換，例如：環保伸縮筷、音樂 CD、手札、筆記本、文書夾等等的禮物可以兌換喔！歡迎大家告訴大家！PS：心得單可以跟輔導室索取唷！



與我同車



因假日的關係，上了公車見座位幾乎已客滿，突然發現還有個博愛座，不管了，先坐下如須讓位再說！當車子靠站再啟動後，看到前面有位身懷六甲的婦人，手裡還牽個三四歲的小女孩，我趕緊起身讓座，那婦人連連道謝後入座。

一路上，小女孩一直望著我，當時我還以為是我長得白白胖胖，看起來還滿「古錐」，這小女孩一定是想跟我玩。我正得意地猛對她點頭時，小女孩突然問她媽媽：「媽媽！為什麼這個阿姨長得好胖喔？跟嘟嘟一樣！」

天啊！我當時愣住了，同時也發現不知有幾十對眼睛看著我，真恨不得能挖個洞鑽下去。結果小女孩的媽媽，給了一個我出乎意料的回答。她對孩子說：「妹妹，妳喜不喜歡花？」

小女孩開心地回答：「很喜歡啊！」

「那妳能不能告訴媽媽，花有幾種顏色？」

只見小女孩連忙將手指頭伸出來，算給她媽媽聽：「花有白色的，還有黃色、紅色、粉紅色。」

婦人又問：「那妳喜歡大朵的，還是小朵的？」

小女孩回答「都喜歡」。

婦女接著對她女兒說：「人也是一樣啊！有胖胖的，有瘦瘦的，只要是好人，妳是不是也和媽媽一樣都喜歡？」

小女孩天真無邪地望著我，然後對我說：「阿姨，妳是好人，我喜歡妳。」

當下內心真有波濤洶湧的感動，這位孩子的媽不但替我解了圍，也給小女孩一個正確的觀念。不久，婦人帶著她的小孩起身下車了，我沒來得及說謝謝，但我心中將永遠無法忘懷，這位有智慧的媽媽對她小孩說的那段話。

靜思語：聽到好話要感恩，聽到壞話要善解。



靜思星空讀後感

高一感恩 蔡齊

閱讀篇名：0513 天下只有三件事

我常常忘了自己的本分，而為自己招致煩惱，不快樂真的很痛苦，「心理充滿陽光，周遭才會溫暖」，我要以我每天的好心情，去感化旁人，讓大家有熱情的心，進而盡本分！做好自己！Just do yourself!





永遠的坐票



生活真是有趣，如果你只接受最好的，你經常會得到最好的。

有一個人經常出差，經常買不到對號入坐的車票。可是無論長途短途，無論車上多擠，他總能找到座位。他的辦法其實很簡單，就是耐心地一節車廂一節車廂找過去。這個辦法聽上去似乎並不高明，但卻很管用。

每次，他都做好了從第一節車廂走到最後一節車廂的準備，可是每次他都用不著走到最後就會發現空位。他說，這是因為像他這樣鍥而不捨找座位的乘客實在不多。經常是在他落座的車廂裡尚餘若干座位，而在其他車廂的過道和車廂接頭處，居然人滿為患。他說，大多數乘客輕易就被一兩節車廂擁擠的表面現象迷惑了，不大細想在數十次停之中，從火車十幾個車門上上下下的流動中，蘊藏著不少提供座位的機遇；即使想到了，他們也沒有那一份尋找的耐心。

眼前一方小小立足之地很容易讓大多數人滿足，為了一兩個座位背負著行囊擠來擠去有些人也覺得不值。他們還擔心萬一找不到座位，回頭連個好好站著的地方也沒有了。與生活中一些安於現狀不思進取害怕失敗的人，永遠只能滯留在沒有成功的起點上一樣，這些不願主動找座位的乘客大多只能在上車時最初的落腳之處一直站到下車。

自信、執著、富有遠見、勤於實踐，會讓你握有一張人生之旅永遠的坐票。

靜思語：站在半路，比走到目標更辛苦。

靜思星空讀後感

高一感恩 林秉翰

閱讀篇名：0513 天下只有三件事

若不是看了這篇靜思星空，我大概還在整天計較一些芝麻小事吧！把事情分成三種事似乎很簡單，但大多數人往往會陷入迷惘，又或者將好的事都歸類為我的事，不好的都別人的，這麼的天真，這麼的膚淺的想法令整個世界充斥著自私。換個念頭吧！你會發現你不再汲汲營營，不再斤斤計較，不再杞人憂天了！





給你一顆漂亮的心

宇宙浩瀚，生命短暫，每當夜深人靜，我常捫心自問：忙忙碌碌所為何來？你是否悵然若有所思？生命到底在追求什麼呢？

有人告訴一位不快樂的國王：「找到世上最快樂的人，然後穿上他的襯衫，你就會快樂了。」後來，國王終於找到世上最快樂的人，可是他卻窮得連一件襯衫都沒有！

有人在求道的路上，遇到一位賣點心的老婆婆，遂趨前向老婆婆要點心，老婆婆問：「過去心不可得，現在心不可得，未來心亦不可得，你到底要點那個心呢？」

我們忙碌了一生，要點的究竟又是那個心呢？

有一位貨車司機，每天都載花到花市拍賣。有一回，他載了女兒去上學。

女兒問：「爸爸，你喜歡載花嗎？」

爸爸說：「我喜歡載花，但我最喜歡載得還是你！」

女兒看著美麗的花朵，心儀不已，脫口而出：「爸爸！這些花好漂亮喲！」

爸爸說：「人不一定要生得漂亮，但卻一定要活得漂亮！」

人的一生，追求的還不就是這顆「漂亮」的心？

怎樣活得漂亮？發揮生命功能，盡己之力去幫助弱勢之人，而後獲得喜樂之感、踏實之感。

人生最遙遠的距離，不是相隔天涯海角，而是當你站在鏡子前面，望著鏡子裡陌生的自己吧！

給你一顆漂亮的心，你就能找到自己了！

生命到底在追求什麼呢？追一種喜樂之感、踏實之感吧！如何獲得呢？「做，就對了！」付出自己的心力助人，一句好話、一個微笑、一句問候，滋潤別人生命，你自己的必定更加豐厚。

靜思語：天下沒有做不到的事，只怕我們不去做。





改善的契機

有位媳婦，每次煎魚，都把頭尾剝掉，婆婆看在眼裡，憋在心裡。終於有一天，婆婆實在憋不住了，假裝不經意地問：「煎魚為何要去頭去尾？」媳婦毫不遲疑道：「我娘家都是這麼做，可能是傳統吧！」婆婆只好笑道：「你下次回娘家，問問你媽媽，看他知不知道原因。」媳婦心想婆婆急著要答案，便打電話回娘家，一問之下，連她自己都不好意思。原來，當時因為鍋子小，不去頭去尾煎不下，想不到換了大鍋卻忘了原因，舊習慣一直沿襲下來。

一對兄弟住在一起，長年以來，每天一起出門上班，因為哥哥下班時間早，都是哥哥先回家，所以弟弟從來都不擔心開門的事，所以都沒有帶鑰匙在身邊。有一天，因為突發狀況，弟弟提早先回了家。他坐在門檻上，無聊地盼望著哥哥早點出現，等呀等，好不容易幾個時辰過了，哥哥終於出現在路上。哥哥看見弟弟在門口苦等，問：「你為什麼坐在這裡？」弟弟說：「我沒有鑰匙啊！」哥哥笑而無語，然後用手輕輕一推，門，就開了！原來，門從來沒有鎖。弟弟枯等在門口，只因為他連試著用自己的手去推推門都沒有做。這個故事，說明了人生有些問題「不能」解決，有時候只是因為我們自己「不想」解決，「不願嚐試」，不肯開口又不肯動手。

人生有很多道門，不管有鎖沒鎖，不管是開是關，總要試著自己動手開門。就算前門不開，可以試試側門或後門。就算沒有側門，更別忘了，還有窗子可試，自己開門。

靜思語：我們最大的敵人不是別人，可能是自己。





換個角度，就是贏家

秘書恭謹地把名片交給董事長，一如預期，董事長不厭煩地把名片丟回去，很無奈地，秘書把名片退回去給立在門外看盡尷尬的業務員，業務員不以爲杵地再把名片遞給秘書，「沒關係，我下次再來拜訪，所以還是請董事長留下名片。」

拗不過業務員的堅持，秘書硬著頭皮，再進辦公室，董事長火大了，將名片一撕兩半，丟回給秘書。

秘書不知所措地楞在當場，董事長更氣，從口袋拿出十塊錢，「十塊錢買他一張名片，夠了吧！」豈知當秘書遞還給業務員名片與銅板後，業務員很開心地高聲說：「請你跟董事長說，十塊錢可以買二張我的名片，我還欠他一張。」隨即再掏出一張名片交給秘書突然，辦公室裡傳來一陣大笑，董事長走了出來，「這樣的業務員不跟他談生意，我還找誰談？」

這是業務員每天都會碰到的場面，如果光是靠修養或到魔鬼營訓練，還是有洩氣時，超級業務員也有倒地不起的一天。能自別人設下的困局跳脫者，都有一個本事，那就是——逆向思考，當你不順著設局者的邏輯思考時，當你不順著設局者的邏輯思考時，你才能出自己的招，去破解對手的招數。說是阿Q也好，說是三八也好，卻是完全自我的主宰者。

我有一個在金融界工作的朋友，新進公司做基金研究員時，不知怎地，主管老是看他不順眼，比如邀請大家下班後到他家吃火鍋，總是不小心漏了他。朋友給自己打氣的方式是，去「阿杜」吃港式高級火鍋，「比他還享受！」。主管要給他難堪，哪知他更得意！

而主管分配給他的基金，老是冷門商品，很難有業績上的表現，他也不氣。

現在，朋友說：「還好他這樣對我，否則我現在只能做研究分析。」主管的態度逼使他走出另一條路來，現在他在另一家公司的行銷企畫部如魚得水；「很謝謝他的造就」。

人的胸襟有多大，成就就有多大，爭一時不如爭千秋，更何況你怎麼知道，老天爺的布局不是要讓你扛起更大的責任呢？忍一時之氣，退一步海闊天空，反倒是處處是出路，別把精神能量虛擲在不值得的人身上。

轉一個角度看世界，世界無限寬廣。





古老的阿拉伯世界流傳一則充滿智慧的故事：

有位老人死後留下了十七隻駱駝及一張遺囑給他的三個兒子。依照遺囑的劃分，老大可以得到一半數量的駱駝，老二則是三分之一，老三則是九分之一。這下子問題來了，十七隻駱駝是不能整除於二、三或是九，勢必要將兩隻駱駝宰了分屍才可以。但是死駱駝又不值錢，三兄弟為了這問題大傷腦筋，甚至鬧得兄弟鬩牆，最後沒有辦法，只好請族長裁示。

族長了解情況後，笑咪咪地表示，為了要讓兄弟們和睦相處，決定再送他們一隻駱駝，以湊成十八隻。這樣子，老大就得了九隻駱駝，老二、老三則分別拿到六隻和兩隻。有趣的是，三兄弟的駱駝加起來還是十七隻，多的那一隻，仍舊完璧歸趙地回到族長手中。

不少數學參考書或腦筋急轉彎之類的書籍都收錄了這則故事，實際上，它不僅僅是個數學題目而已，其中還告訴我們解決問題的智慧。在現實生活中也上演類似的戲碼。

演講名嘴也是教育部常委何進財先生，在他的身上就發生了一段有趣的故事。原來何先生的老家在嘉義新港，如果從台北坐火車回嘉義的話，還要再另外花兩百元坐計程車才回得了家。有一次何先生又坐火車返鄉，在上計程車的時候突然想到，一人搭車也是兩百，三個人坐也是這個價錢，何不再找兩位鄉親免費讓他們坐上一程呢？果然稍微詢問之下，找到兩位一同坐車回新港。

在返鄉的路上，三個人難免寒暄客套，一聊之下，才發現何先生在中央政府任職，素為鄉人所敬重。此時原先免費搭便車的兩位鄉親齊聲說道：「何桑，剛才不認識你，所以讓你出錢請我們，現在已經認識你了，就讓我出錢請你吧！」何先生連忙搖手謙讓，三個人都搶著要出錢。

這時候計程車司機說話了：「各位鄉親，我也是新港人，這樣好了，你們每人各出一百，也都比單獨一個人坐車省一百，也讓我多拿一百，這樣子每個人都賺一百元！」在滿車歡笑中，大家一致同意。

其實解決問題有許多方法，只是在充滿競爭壓力的現代社會裏，我們就太習慣使用「減法」思考，意圖尋求勝負分明的結果，到最後往往以兩敗俱傷收場。

也許我們該多多學習「加法」思考，不要追求零和遊戲中必有輸贏的目標，彼此多付出一點，營造雙贏的場面，豈不是皆大歡喜嗎？

「舅舅」看書的時候，小外甥拿著類似腦筋急轉彎的書籍到我的身旁，「我問你喔……有個人拿著十公尺長的竹竿要進門，門高二公尺，寬一公尺，那竹竿要鋸幾段才進得去？」十除以二，「五段！」我頭也不抬地繼續看書。

「啊！舅舅好笨喔！竹竿直直的就進得去啦…」小外甥發現新大陸似地邊歡呼邊跑去告訴姐姐。

唉！解題的方法千萬種，偏偏就只想到最笨的一種，看來要做到「諸法皆空，自由自在」的境界，還有待一番精進！

靜思語：知識要用心體會，才能變成自己的智慧。





快樂之道

一位十六歲的少年去拜訪一位年長的智者。他問：「我如何才能變成一個自己愉快、也能夠給別人愉快的人呢？」智者笑著望著他說：「孩子，在你這個年齡有這樣的願望，已經是很難得了。很多比你年長很多的人，從他們問的問題本身就可以看出，不管給他們多少解釋，都不可能讓他們明白真正重要的道理，就只好讓他們那樣好了。」

少年滿懷虔誠地聽著，臉上沒有流露出絲毫得意之色。

智者接著說：「我送給你四句話。」

第一句話是：「**把自己當成別人。**」你能說說這句話的含義嗎？

少年回答說：「是不是說，在我感到痛苦憂傷的時候，就把自己當成是別人，這樣痛苦就自然減輕了；當我欣喜若狂之時，把自己當成別人，那些狂喜也會變得平和中正一些？」

智者微微點頭！接著說，第二句話：「**把別人當成自己。**」

少年沈思一會兒，說：「這樣就可以真正同情別人的不幸，理解別人的需求，並且在別人需要的時候，給予恰當的幫助？」

智者兩眼發光，繼續說道：第三句話：「**把別人當成別人。**」

少年說：「這句話的意思是不是說，要充分尊重每個人的獨立性，在任何情形下，都不可侵犯他人的核心領地？」智者哈哈大笑：「很好，很好。孺子可教也！」

第四句話是：「**把自己當成自己。**」這句話理解起來太難了，留著你以後慢慢品味吧。

少年說：「這句話的含義，我是一時體會不出。但這四句話之間就有許多自相矛盾之處，我用什麼才能把它們統一起來呢？」

智者說：「很簡單，用一生的時間和經歷。」

其實第四句話涵義蠻深遠的...

人活在世上，終其一生的時間，強加自己主觀的意念在一切事務之上，煩惱是自生，也要自解，敞開自己的心胸就會領悟到很多事情的真諦。而智者所說第四句話也就是要了解自己，生命之中很多事情是要自我解決，適時肯定自己，表現自己，自己的心理需抱持樂觀進取，朝自己既定方向去努力，積極的活出自己，不被環境影響自己思想觀念，進而把自己的快樂傳染他人，這就是第四句中的『**自己就是自己**』了。

勇敢走自己的路，活的真實活的努力，積極而正面思考，勇於突破自己心靈的限制，幫助別人也幫助自己，真正活得快樂自我實現！

靜思語：人人本有清靜純真的佛性，只因煩惱無明而遮蔽了。



心情婆婆

周末午後，無緣由被點名訓話，帶著一肚子氣步出辦公室，迎面而來是陰冷的天氣；加上陰冷的情緒，心情一下跌至了谷底。

細雨紛飛的站牌下，不禁對諸事不順遂而怪嗔、怨懟起來。無意識上了公車，在擁擠的沙丁魚陣中仍為自己的際遇不平而怨天尤人。想著他人憑著家世背景，一進公司便在眾人之上，而為公司賣命多年的自己，仍只是別人的出氣筒。想及此，臉色就更加陰黯了。

快要下車前，走到司機身旁摸索著找零錢，卻越摸越著急，身上竟沒有半個銅板！眼看車已靠站，司機、乘客面面相覷，卻沒有一個人準備同情我！不得已之下，我只好拿出千元大鈔，顫抖著手準備投入「恕不找零」的投幣口，突然一位婆婆丟進十五元，告訴司機：「兩票」便拉著我下車。

下車後我才知道其實婆婆自己坐是不用錢的，她身上的零錢只是隨時為有緣人準備；而且今天也為了我提早兩站下車，只因看我臉色不佳，想陪我一下而已。知道這件事後，我滿臉羞赧，想到婆婆剛才就站在我身邊，而我卻沒有起身讓坐，後來反倒讓她來幫助我，真令我無地自容，一小段路程，婆婆一直溫柔地執著我的手，解開我的眉銷，融化我的怨怒。

臨別前她送了一個晴天小和尚給我，是她親手縫製的，上面寫著：

「手把青秧插滿田，低頭便見水中天；
心地清淨方為道，退步原來是向前。」

婆婆說世上本來就不公平，我們際遇不好，卻有人比我們更糟；我們怨上天不公平，那麼換成我們是老天爺呢？我們能做得更好嗎？凡事要多方面想想，其實自己是很幸運的了。

當婆婆說這話時，陽光在她慈祥的背影後綻放，而我也才發現她的腿不太方便，但竟為了一個陌生人，辛苦地多走一段路，反倒快樂無比，我的淚水滑落，自己的任性造成了別人的不便，原來自己也處處給別人惹麻煩哪！

婆婆，謝謝您！您說的話我都聽進去了，現在的我每天都很快樂。

靜思語：心健康則日日快樂





煩惱只是投影

在一次聚會中，我認識一個「青春永駐」的朋友。剛看到她的樣子，我猜想她不過是個大學生，但聽她用行動電話處理事情時語調老練精確，我忍不住把她的年齡多猜了幾歲（不然，一定是從小在困苦的環境中磨出的少年老成），答案揭曉了：她年過三十五，自己擁有兩家業務蒸蒸日上的公司，是個日理萬機的總經理。光滑的臉龐、樸實的穿著、開朗的微笑和溫柔的語調，只要不談公事，她看來頂多像是個剛出社會的新鮮人。有人問她：如何青春永駐，喝「歐蕾」嗎？

問的人大約只有二十歲，在她的腦袋瓜裡，三十五「should be」很老很老了。「我不知道……大概是因為我……沒有煩惱吧！」「沒有煩惱？」在我聽來，對一個每天要處理這麼多事的人來說，簡直是個天方夜譚。當下我以為她是那種「心裡波濤洶湧，表面故作輕鬆」的那種人。

「從前『年輕』的時候，常常為雞毛蒜皮的事就煩得不得了，連男朋友對我說：喂，妳怎麼長了顆青春痘，我都會煩惱得睡不著覺，心想：他講這句話的意思是不是不愛我了？」她笑著說：「直到……我大哥去世。」我們安靜下來。

「我大哥從小就是個有為的青年，二十多歲就開始創業，他車禍去世前幾天，正為公司少了一筆十萬元的帳煩惱。我大哥一向不愛看帳本，那個月他忽然把會計帳本拿出來瞧，管會計的是他的合夥人，因為這一筆帳去路不明，他開始懷疑兩個人多年來的合作是否都有被吃帳的問題。我嫂嫂說，他開始睡不著，睡不著就開始喝酒，喝酒後就變得煩躁，越煩躁越喝酒，有天晚上應酬後開車回家，發生了車禍，他就走了……他走了之後，我嫂嫂處理他的後事時發現：他的合夥人只不過是把這個公司的十萬元挪到那個公司用，不久又挪了回來。沒想到我哥為了一筆小錢，煩了那麼久……」開口問，怕傷害了信任；不開口問，又製造了幢幢疑雲。有時我們的頭腦像個碎紙機，一張紙絞了進去，變成占據空間更龐大的紙屑。

她說：「我學到了一件事，不要創造煩惱，不要自找麻煩，就以最單純的態度去應付事情本來的樣子。這也許是我不太會長皺紋的原因吧！」她總是開開心心，不只是人家願意和她相處，做生意時也會覺得和她合作很愉快。所以，生意做得越來越好。每個人的周遭一定有一些看來像「煩惱製造機」的人，他們總在為不可能發生的事、不足掛齒的小事、煩死也沒用的事、事不關己的事煩惱，在日積月累的煩惱中，對別人一個無意的眼神、一句無心的話，都有了疑心病，彷彿在努力地防衛病毒入侵，也防衛了快樂的可能。別人怎樣想我們、沮喪怎樣包圍我們，其實都是我們投射出來的，都是「魔由心中生」。除非你改變你的態度，一定要在你裡面找到原因。煩惱只是投影。

靜思語：

人人本有清靜純真的佛性，
只因煩惱無明而遮蔽了。





緣份的故事

在釋迦牟尼佛和十大弟子的故事中有提到，有一天他對著所有弟子在講經說法，忽然他叫起了"阿難"說，"你拿一個桶子，到前方五里路遠的一個小村莊，向一個在井邊洗衣服的老婦人，要一桶水回來，記得態度要客氣和善一點，阿難點點頭，拿著空桶子，往世尊指示的方向去要水。

他想說，這麼容易的事，一定輕易就能辦妥世尊所交待的任務，走阿，走到了那村莊，真有位白髮蒼蒼的老婦人在井邊洗衣服，阿難，很有禮貌的向這位老婦恭敬的作揖，說："老人家阿老人家，可以跟你要一桶水嗎？"那老婦一抬起頭望向這年輕人，不由怒從心生，很生氣的說"不行！這口井只能給這村子裡的人使用，任何外人，是不被允許的！"接著就把阿難給趕走了，任由阿難苦苦哀求也不為所動！阿難無奈！只有帶著空桶回去，他將他所遭遇的種種情形，娓娓的向世尊和在場的弟子道來，世尊點點頭，示意阿難坐下，接著祂叫"舍利弗"去。

舍利弗一樣走阿，走到了那村莊，一樣見到那個白髮蒼蒼的老婦還在井邊洗衣服，舍利弗一樣很有禮貌的向這位老婦人，說："老人家阿老人家，可以跟你要一桶水嗎？"那老婦一抬起頭望向這年輕人，不由得心花怒放，彷彿見了一個很投緣的親人，很高興的說："行！行！來來，我來幫你打水，打好一桶水給舍利弗後，又叫他等一下，老婦人匆忙的回家拿一些齋食叫舍利弗帶著路上吃，他帶了整桶水回去，將他所遇到的種種情形，也娓娓的向世尊和在場的弟子道來。世尊點點頭一樣示意舍利弗坐下。

阿難和在場弟子就很納悶，疑惑問世尊是何種因緣？造成阿難和舍利弗這兩人有這麼大的差別？

世尊開示說道：在遠劫前的一世，這位老婦淪為畜牲道是隻老鼠，牠死在路邊被烈日豔陽暴曬著，阿難那時候是個趕貨經商的賈人，見到這隻死老鼠，心中起了嫌惡之心，掩鼻而過，舍利弗那時是個正要赴京趕考的讀書人，見到這隻死老鼠，心中起了憐憫之心，順手捧把泥土將牠掩蓋。

經久遠劫以後，現在他們見了面，產生這樣不同的差別待遇，眾人可以想像小小的起心動念，就有如此大的善惡果報，何況是直接加諸痛苦在人身上呢！！

緣份真的很奧妙！有時候又跟個完全不認識的人或不是很認識的人，產生莫名的好感，不知道你是不是也有同感？

靜思語：為眾生來人間是菩薩，為自己來人間是凡夫。

【靜思星空】讀後感

篇名：幸福就在你身邊 分享人：高一善解 周玉儒

幸福隨處可見，只是我們常常忽略。走在校園中，向學長姊打招呼，是幸福；走在校園間，給敬愛的師長一個溫暖的擁抱，是幸福。幸福，原來就在我身旁，只是我常將它視為理所當然，直到失去時，才發現這一切得來不易；直到失去時，才懂得珍惜，但一切好像都太遲了！



種花的郵差

有個小村莊裡有位中年郵差，他從剛滿二十歲起便開始每天往返五十公里的路程，日復一日將憂歡悲喜的故事，送到居民的家中。就這樣二十年一晃而過，人事物幾番變遷，唯獨從郵局到村莊的這條道路，從過去到現在，始終沒有一枝半葉，觸目所及，唯有飛揚的塵土罷了。

「這樣荒涼的路還要走多久呢？」

他一想到必須在這無花無樹充滿塵土的路上，踩著腳踏車度過他的人生時，心中總是有些遺憾。

有一天當他送完信，心事重重準備回去時，剛好經過了一家花店。

「對了，就是這個！」

他走進花店，買了一把野花的種籽，並且從第二天開始，帶著這些種籽撒在往來的路上。

就這樣，經過一天，兩天，一個月，兩個月……，他始終持續散播著野花種籽。沒多久，那條已經來回走了二十年的荒涼道路，竟開起了許多紅、黃各色的小花；夏天開夏天的花，秋天開秋天的花，四季盛開，永不停歇。

種籽和花香對村莊裡的人來說，比郵差一輩子送達的任何一封郵件，更令他們開心。

在不是充滿塵土而是充滿花瓣的道路上吹著口哨，踩著腳踏車的郵差，不再是孤獨的郵差，也不再是愁苦的郵差了。

朋友！你的心裡有許多窗子,每扇窗子外面各有不同的風景

你打開晴天的窗子,就看見白雲和太陽; 打開雨天的窗子,就看見雷擊和閃電;

打開春天的窗子,就看見微風拂過草原; 打開秋天的窗子,就看見落葉紛紛飄墜小河邊

你打開快樂的窗子,就看見世界對你展開笑靨; 打開悲傷的窗子,就看見淚痕闌干的臉;

打開煩惱的窗子,就看見愁鬱深鎖的眉尖; 打開希望的窗子,就看見光彩煥發的容顏

每一扇窗子都有一把鑰匙,每一把鑰匙也都在正在你手邊，

心情好壞的祕訣無他,只在開窗與關窗，聰明的你,會鎖上哪一扇窗,又推開哪一扇窗呢？

靜思語：有願放在心裡，沒有身體力行，正如耕田而不播種子，皆是空過因緣。





《人間智慧》帶快樂回家

到一個朋友家去做客，出了電梯，見門口赫然掛了一塊小木牌，
上書：「進門前，請脫去煩惱； 回家時，帶快樂回來。」



進屋後，果見男女主人一團和氣，兩個孩子大方有禮，溫馨、和諧充盈著整個屋子。

我自然詢問起那塊木牌，女主人輕緩地說開了：

「有一回我回家，在電梯鏡子裏看到了一張困倦、灰暗的臉，一雙緊擰的眉毛，煩惱的眼睛…

把我自己嚇了一大跳。

於是，我想，當孩子、丈夫面對這樣愁苦陰沈的面孔時，會有什麼感覺？

假如我面對的也是這樣的面孔又會有什麼反應？

接著我想到孩子在餐桌上的沈默、丈夫的冷淡……

第二天我就寫了一塊方木牌釘在門上以提醒自己。

結果，提醒的不只是我而是一家人，奇蹟就這樣出現了。

而且，不僅是我們一家人，到我家的客人也都變得歡歡喜喜……」

天下的好與壞，幸與不幸，快樂與痛苦，常常在你一念之間。

一念之間的轉換，就呈現出截然不同的世界。

心若改變，態度就會改變；

態度改變，習慣就會改變；

習慣改變，人生就會改變。

改命改運 不如改個性

個性一改 ~ 福氣自然來



靜思語

好的事情不留在心中，卻常常轉著壞念頭；
這就像農夫不播下好的種子，卻任雜草叢生。



「粗心」和「太有自信」，不常是同一件事嗎？

劉墉的一本書書名為『面對人生的美麗與哀愁』，其中有一段是這樣的：最近我去看了得奧斯卡十一項大獎的影片《鐵達尼號》，散場的時候，一對老夫婦走在我前面，那太太一邊擦眼淚、一邊罵：「造鐵達尼號的人真是太粗心了。那麼大的船、裝那麼多人怎麼只有不夠一半人坐救生艇？」「這不是粗心，是太有自信。」老先生沈沈地說：「他認為他造的大船不可能沈下去，所以救生艇只是做樣子。」聽他們你一言、我一語地爭，我心想：「其實『粗心』和『太有自信』，不常是同一件事嗎？」

記得前幾年的某一天，台灣一架客機，由資深機師駕駛，由東海岸的花蓮飛台北。機師輕鬆地哼著流行歌曲，照例滑行過長長的跑道。升空、左轉，往台北飛去。只是，才起飛幾分鐘，就轟然一聲，撞了山，全機五十多人全罹難了。後來從「黑盒子」的錄音得知，飛機駕駛可能到撞山前幾秒鐘，才警覺到當天他們換了一條不同方向的跑道起飛。他們不是因為太熟悉那條航線，太有自信而粗心嗎？

記得二十多年前，有一年台灣大學聯考，為了怕作文題目消息走漏，只在考卷上印「作文題目寫在黑板上」，意思是到時候會由監考老師寫在黑板上。居然有學生，就以「作文題目寫在黑板上」為題，振筆疾書，洋洋灑灑地寫了一大篇交出去。那些因為粗心而犯大錯、闖大禍，甚至送掉千百條人命的人，原來不都認為不能出問題嗎？相反地，許多戰戰兢兢，唯恐出毛病的新手，反而比較少

粗心。當然，粗心的人也不見得都因為「太過自信」。

前些時美國有則大新聞——一個太太因為臨時有事，沒辦法帶孩子，於是把小娃娃交給丈夫說：「你帶他上班吧，反正你是主管，有秘書可以幫忙。」丈夫欣然同意了，太太就把娃娃放在後座。一天照例忙得不可開交地過去。下班了，丈夫收拾東西，拿起鑰匙，突然心中一驚：「今天我不是帶了娃娃嗎？娃娃呢？」當他發瘋似地衝到停車場，車裡的娃娃已經因為經過一天悶曬而死亡了。想想，這位父親會存心把孩子害死嗎？他錯，因為他粗心；他粗心，則因為他按照每天的「公式」卻忘了，那天是不一樣的。

更妙的是，某年有位桃李滿天下的名教授到紐約，一群「昔日的學生」跑去接機，大家開了七、八輛車，又獻鮮花，又掛花環，又擁抱，又親吻。最後，大夥把教授送進大飯店，才發現——行李沒人拿，還在機場呢。愈是「一目十行」的人，愈容易「沒看到」。愈以為「膝蓋頭」想就知道的人，愈容易出紕漏。愈表現「瀟灑」的人，愈可能丟人現眼。愈「自以為是」的人，愈可能「什麼都不是」。只有那些總覺得自己學問不夠、細心不足、容易閃神、容易粗心，而能再三計畫、再三檢討、再三驗證的人，才能在這個錯綜複雜的時代，「一步一腳印」地走向成功。

人就是常常會得意忘形，忘了該停下腳步想一想再開始....

靜思語：為人處事要小心、細心，但不要小心眼。



認錯未必就是輸

曾聽過一個故事：山上有二間和尚廟，甲廟的和尚經常吵架，互相敵視，生活痛苦；乙廟的和尚，卻一團和氣，個個笑容滿面，生活快樂。於是，甲廟的住持便好奇的前來請教乙廟的小和尚：『你們為什麼能讓廟裡永遠保持愉快的氣氛呢？』小和尚回答：『因為我們常做錯事』。

甲廟住持正感疑惑時，忽見一名和尚匆匆由外歸來，走進大廳時不慎滑了一跤，正在拖地的和尚立刻跑了過去，扶起他說：『都是我的錯，把地擦的太濕了！』站在大門口的和尚，也跟著進來懊惱的說：『都是我的錯，沒告訴你大廳正在擦地。』被扶起的和尚則愧疚自責的說：『不！不！是我的錯，都怪我自己太不小心了！』前來請教的甲廟住持看了這一幕，心領神會，他已經知道答案了。

您知道了嗎？

往往，我們為了保護自己而推卸責任或與人爭吵，殊不知認錯未必是輸，因為認錯不但能表現出個人修養，反省自己激勵向上，甚至可以化暴戾為祥和。朋友間發生衝突，如有一方能先認錯，戰火必然馬上平息一半。

轉換一下角色，今日的你或許是來日的我，設身處地為對方著想也反省自己，那麼，處理事情的模式將會是另外一番風貌。

渺小的你我或許並無能力為世局扭轉乾坤，但若每個生命個體能培養勇於認錯、對自己的行為負責的態度，相信那股內心的平安與喜樂，將會不斷的擴散。

靜思語：心中長存一善解、包容、感恩、知足、惜福。





本期靜思星空是高二和氣班施旻萱同學擔任福慧志工的服務心得，感恩旻萱同學認真付出，體會師公上人智慧法語「福從做中得歡喜，慧從善解得自在」的意義，邀請同學們一同來分享志工服務的生命體悟，感恩！

服務日期：2009 年 6 月 14 日

服務地點：內政部 台南教養院

班級：高中 二年 和氣班

姓名：施旻萱

◎ 心得感想

我都快哭了，在說再見的那一刻.....

在來教養院前，真的是忐忑不安的心情，說害怕，不知道會不會太過份了一點？畢竟，我從來沒有接觸過這樣的社會服務機構。過去，只能在報章雜誌上，知道有這麼樣的一個「人間角落」。

第一次的心情，如此震撼，又何止震驚？我覺得是一把刀刺醒了我：我所見的一切、我所觸的一切、我所體認的一切。

自踏到青寮土地的同時，感受的是上百人爲這裡院生的奉獻。用短短的二小時，我認識了教養院，我學習到這學期，甚至這一生最受用的經驗。

四個看似極爲簡單的關卡，對我們常人來說，不會有多大的興趣；但對院生們來說，這些遊戲就顯得十分吃力，卻又十分有趣。一開始，我害怕，甚至不敢凝視著院生，因爲陌生，因爲他們和我們有些許不同。我要求自己在最短的時間內克服恐懼，我不能因爲某些特殊行爲而傷害他們，我放開雙手，敞開心胸，大力地跳著舞，和一旁的院生跑跑跳跳，打氣地互相擊掌，一起隨著音樂聞聲起舞。漸漸失去防禦心，毫無保留的走過一個個不同的關卡。

在遊戲中，有個小插曲讓我看了心疼。一位院生的脖子流了血，他卻像小孩子般忍不住觸碰傷口，那是舊傷，他無法像大人一樣有效地控制自己的行爲，就和孩童般，沒辦法分辨對錯。看到幾位師姑上前關心，這應該可以讓牠不再那麼害怕了。

我告訴自己，不能輸給小學一年級的弟弟妹妹們。我看到了幾位年紀比我少好幾歲的同學，依然在一旁努力指引院生，心中不免幾分敬佩。我終於也可以完完全全放下戒心，和院生們完美結束最後一道關卡。

最後，我們還一起合照。看院生們一臉興奮樣，看了就會覺得流的汗都是值得的，我們用照片記錄下當下的收穫和這次得來不易的緣份。離別前，顯得如此感傷，大家還是熱情的揮手道再見，也有些院生不忘送我們一程，一路陪伴到大門口，那剛踏進門的門，現在卻要踏出，但心情，完全不同。不間斷的招手，不間斷的笑，和不間斷的熱情。雖然院生們無法用言語表達心裏的想法，從心念上，可以感覺到那份不捨與難過，正因爲無法說出心中的話，我們才感到更加心疼。在這一時刻，很想幫他們，很想照顧他們，很想再一次陪他們歡笑。

我發了願，要讓更多智力障礙的人，行動不便的人得到健全的照顧，更重要的是：我要用自己的力量，結合更多的人，讓更多的平凡的人，看見世上需要伸出援手的角落，讓更多人知道自己是多麼幸福。

這一趟，真的學了很多，也比以前更加知足。我要天天感謝父母，給我一個這麼健康的身體，來做大事、成大業、立大志；我真正體會到「能做就是福」的真正涵意；感受到爲成就一件事，背後動用了多少人力資源；發現各位師姑、師伯真正付出的心，果然是無所求。我看到了師姑、師伯、主任、老師發出的歡喜傳給了院生，傳給了學生，而我們學生，還要再把這份歡喜，送到更多人的手中。

【靜思語】福從做中得歡喜，慧從善解得自在