

# 引言

## 崇德父母之道——品德培育

二千五百多年前，孔子曾這樣教誨——所有法制、政治承諾、社會計劃及宗教振興，若缺乏「德」這個元素，只會徒勞無功。他認為「德」是宇宙中最強大的力量，而這力量可以改變一個人，最終改變全人類。

孔子生於東周春秋戰國時代的魯國，一個面臨歷史變遷和文化危機的時代（公元前551-479年）。當時七個強大的王國為爭奪至高無上的權力，引發戰火連天的一個時代。若從某個角度看，孔子身處的時代與我們現處的有許多相似的地方。孔子生於一個極度暴力的時代，他目睹世界沉淪在暴力和混亂中，那是一個過分重視權力鬥爭和個人利益的世界。他眼見世人無法感受及體會品德在人際關係中的重要性，而品德是一股可以改變我們如何待人，以及別人如何對待我們的力量。

孔子相信，若我們要改變生活，便得先從自己內心開始。他稱之為「心智的培養」，即一種看透自己內心世界，觀察及覺知自己的

感受、思想和行為的能耐。孔子的教導指出，真正的心智培養只能以德實行。只要在心靈內培養品德，並成為性情本質，那麼一個人便可改變他的家庭、社區、國家甚至世界。

這個概念，無論在古今亦不容易領悟。當孔子的弟子們不明白一個人怎可對世界有如此巨大的影響力時，孔子告訴他們這是古人其中一個最大的秘密。

他拿起手杖，邊說邊在沙上畫上一圈又一圈：

「古之欲明明德於天下者，先治其國；欲治其國者，先齊其家；欲齊其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先誠其意；欲誠其意者，先致其知。」

弟子們看口這些圈子，眼中閃閃領悟的光芒，正當想問別的問題時，孔子又繼續說：

「知致而後意誠，意誠而後心正，心正而後身修，身修而後家齊，家齊而後國治，國治而後天下平。」 《大學》

當我們思考和冥想有關孔子的話時，我們便會了解到有品德的生活，有如一顆被投擲到水池中的小石，其泛起的漣漪縱橫一生。若我們自身培養品德，我們所能影響的，不單是自身的生活，還有我們身邊所有人的生活，尤其是我們的孩子。在認識到品德的影響力後，我們就更能理解孔子這放諸四海皆準的品德學說。

## 德與為人父母

我們該怎麼使用「德」來培養自身呢？德並不像那些道德原則或倫理規條般，以固有的制定標準來評價人們的言行。德是我們於自身培養的一個道德特性，並能決定我們個人行為的好壞。簡單的說，德是指以正確的行動獲取正確的成果。德的培養幫助我們洞悉如何作出正確的決定，以及採取正確的行動。孔子相信，德體現在我們對他人的良好行為上。我們如何對待他人會直接給有關的人帶來正面或負面的影響。當我們以德行事，我們的人際關係和個人生活便會得到正面的影響。

德的力量是「影響」。德能逐漸改變我們的個人行為，然後透過對我們的正面影響，以非暴力及非強制的方式，改變我們身邊的人的行為。這明顯地與培育子女有直接的關連，並能助我們面對進退兩難的困境。在現今社會裡，為人父母實不容易。現在有關教育孩子的參考書籍，是前所未見之多，這或許是由於現今的孩子有更多的問題要面對。我們每日都接收到大量不同的訊息，論及各種各樣我們應關注的事情，這使我們很容易迷失方向，找不到為培育孩子作決定時所必需的依據。德能助我們謹記無論對自身或培育子女，我們亦應努力尋求那份真善美。

培育子女以德行事可帶來兩個益處。一是為我們自身帶來改變，不單讓我們成為更好的父母，亦讓我們有更好的人格。留意一下，若你心胸更加廣闊，無論是你的伴侶、朋友、鄰居甚至是你的愛

犬，亦會和你更加親近。二是為我們子女帶來自發性的品德培養。所有身為教育孩子的專家都同意，父母是孩子最重要的模範和榜樣。

## 德是根

「君子務本，本立而道生。」（《論語》一·二）

根據孔子學說，一切均有其根源和枝幹。孔子注重根的培養，因為根源是始，而枝幹只是當根生得鞏固時才有的，故此枝在孔子學說中居次，而這個次序亦絕不能顛倒。有時我們無法分清哪是根哪是枝，也就無法識別出哪些事情我們應多加注意，哪些事情我們不應過分憂慮。

正確培育子女的根，是把心矯正。這會幫助我們在培育孩子時能冷靜地面對挫折和危機。一顆以德矯正過的心，讓我們能以最好的裝備面對為人父母的所有苦與樂。當我們閱讀本書時，得經常停下來，反省那些教養孩子時經常遇到的問題的根源和枝幹，只要我們能把根認出，我們才可為每個問題找出適當的解決方法。

中國俗語有云「習慣成自然」。德的培養不是個可以速成的過程，亦沒有甚麼按鈕可以一按便立刻把它下載。德只可以學習、經歷和實踐，而其關鍵更在於實踐、實踐再實踐。最後你會發現，不單止你的孩子跟你一起時會開始感到輕鬆愉快，你自身亦會感到輕鬆平和。

# 目錄

書評	2
序言	4
引言：崇德父母之道	8
獻辭	12
目錄	13
<b>第一部：放諸四海皆準的三達德</b>	<b>14</b>
第一章：以仁愛打動孩子的心	18
第二章：以智作出培育孩子的明智抉擇	44
第三章：以勇改變自己和世界	62
<b>第二部：崇德父母的三個角色</b>	<b>74</b>
第四章：仁愛的統治者：以愛心去統治	80
第五章：明智的導師：教導和激勵	98
第六章：勇敢的朋友：今天便握緊孩子的心，直至永遠	126
<b>第三部：崇德生活之道</b>	<b>138</b>
第七章：把「醒覺」具體化	142
第八章：反省你的目標	154
後記	162
參考書目	166
鳴謝	167