

小禾的心燈

一個關於覺察與善意的故事

吳道文化繪本





- 雨下個不停，小禾正忙著做一艘彩色紙船。
媽媽說：「先把桌子收好，好嗎？」
小禾皺起眉頭：「可是我還沒做完！」



- 一股熱熱的氣，從小禾的胸口往上衝。
她想大聲說話，卻也發現媽媽的手還在忙。
這時，她還不知道該怎麼辦。



- 週末，小禾跟媽媽走進吳道的共學活動。
帶領的阿姨說：「先停一下，聽聽自己的呼吸。」
小禾閉上眼，心裡的風慢慢有了空間。



- 她看見，自己生氣，是因為很想把船完成；
也看見，媽媽急著收桌，是因為還有事要做。
原來，同一件事可以從不只一個方向看。

小禾把學到的六個小腳步，畫成一朵花。



走一步，再走一步；做不到時，也可以重新開始。



- 回家後，小禾說：「我剛剛很失望，因為我想把船做好。」
媽媽說：「我聽見了。我剛才也太著急。」
她們約好：一起收桌，再把船做完。



- 第二天，小禾又差點忘了約定。
她停一下，想起媽媽，也想起自己。
明白一個道理，要一次次做出來，才會長成力量。



- 在昊道，有人從讀書開始，有人喜歡靜心，也有人透過音樂、故事和畫畫認識自己。每個人都可以依自己的步調，慢慢學習。



- 活動開始前，小禾幫忙擺椅子、迎接新朋友。她聽阿嬤說話，也留意阿嬤坐得舒不舒服。原來，照顧別人的需要，也是在練習自己的心。



- 池邊的蓮花，一朵接著一朵開。
小禾想：當我多看見一點、多傾聽一點，
再多做一件對別人有幫助的事，
我們生活的地方，就會多一點光。

給一起閱讀的大人

吳道文化以聖賢智慧與心智教育為入口，是陪伴生命成長的純公益文化平台。它透過課程、體驗活動、共學共修、生命陪伴、修煉實踐、藝術與志工服務，鼓勵人們從日常情緒與關係中覺察自己，逐步把理解化為合宜的行動。

故事中的小禾與情節為創作。書中的「止、觀、覺、悟、行、證」取自介紹文件，並用兒童能理解的日常情境呈現。吳道重視尊重個人的意願與成長步調，也重視單純無求、界線清楚的共學環境。

親子共讀，可以一起聊聊：

- 生氣時，你的身體會有什麼感覺？
- 當你停一下，能不能看見對方的需要？
- 今天可以做哪一件小小的善意行動？