

睿智的阿拉丁

有一天，阿拉丁耕作时，锄到一个坚硬的物体。他以为是一块石头，想把石头挖掉，却发现是一个古老的灯。灯面满是泥巴，阿拉丁用布把它擦干净。灯里开始冒出黑烟，出现了一个巨人，他向阿拉丁顶礼，并说：“主人，我很感激你释放了我，我愿意为你作任何事情。只是有一个条件，如果你不再使唤我工作，我就会把你吃掉。”



阿拉丁觉得自己十分幸运，他也自信可以一直使唤着巨人，不会被吃掉。阿拉丁对巨人说：“我同意接受你为我的仆人。”巨人再次警告阿拉丁：“别忘了！主人，当你不再使唤我时，我就得把你吃掉。”阿拉丁笑着说：“别担心，我会一直使唤着你的。”

于是，阿拉丁开始吩咐巨人，“我要一座大城堡。”巨人一弹手指，前方马上就出现了一座城堡。阿拉丁非常惊讶，他以为巨人至少要花两三年的时间才能盖好一座城堡。

阿拉丁必须马上考虑接着要些什么，“我要一座桥跨过河流，方便我出入。”再一次，巨人一弹指，桥就立刻出现了。

阿拉丁接着要求：“我要美丽的花园环绕着城堡。”很快地，巨人又变出了景色宜人的花园。阿拉丁继续要了很多东西，巨人都一一实现。

到了傍晚，阿拉丁已经非常疲倦，而且也不知道自己还想要些什么。可是，他必须继续给予巨人工作，否则大祸临头。



突然间，阿拉丁笑了起来，他想到了一个法子可以使巨人永远忙碌着，“我要一座很高的塔。”巨人马上变出一座高塔。阿拉丁指令巨人：“我要你爬到塔顶，当你到达塔顶后，再往下爬到

塔底。一直爬上爬下，不可停止。”

巨人遵从主人的命令，不停的爬上爬下，阿拉丁对巨人说：“我现在要去睡觉了，等我明早起来再告诉你我要些什么。当我用不着你的时候，就请你继续爬上爬下吧。” 如此一来，阿拉丁终于过着无忧无虑，幸福快乐的生活。

故事中的‘巨人’代表着我们的心灵。当巨人无所事事时，就会把主人吃掉；而我们的心灵也是如此，当心里没事时，杂念持续不断地浮现，心灵被无数的念头捆绑着而产生压力和情绪，破坏了心境的平和。

要掌控杂念的确不容易，最好的方式就是让自己的心专注于某种规律性的方法。为了让巨人保持忙碌，阿拉丁命令巨人去爬上爬下高塔。上下高塔代表我们的呼吸，透过专注在呼吸上，让心灵全神贯注，心里不胡思乱想，就不起烦恼。慢慢地我们的心灵专注，使其安宁、平和。

马来西亚沙迪亚赛理事会
原著/图：SSEHV 人类价值教育丛书系列 006