



人生若知足，凡事都幸福！

作者：葉楓

出版社：大拓文化

出版日期：2018/11/01

簡報者：鄧曉汝

前言



因為別人的一舉一動而影響自己的心情和行為是不成熟的表現，太在意別人對自己的看法和觀念，會活得很累。

要做到這麼活在自我的世界裡，對我來說並不容易，但還真的有不少這樣的人呀！燃起想學學他們的自在的心。

懂得知足，就能懂得享受現在擁有的幸福。



目錄



- ▶ Chapter1 淡泊者，快樂者
- ▶ Chapter2 心情決定事情



Chapter1 淡泊者，快樂者



- ▶ **P.10減少自己的慾望**：走私客一再請求牧師將走私品放在教堂，並用金錢回報作為誘惑。
- ▶ **P.18耐得住貧窮**：永秀法師生活十分貧困，但面對富有的朋友也不依賴，只要求送一支做笛子的上好材料-漢竹，技藝日益精湛，成為吹笛高手。
- ▶ **P.22誘惑**：農場主人湯普森多給了來領錢的蘇珊一張鈔票，蘇珊思考了一番，還是將錢退還給主人，只希望不被看成是個不誠實的人。
- ▶ **P.47超過1千萬**：妻子正因賺得錢只夠維持基本開銷而憂鬱不樂，丈夫則認為擁有生命、擁有青春和健康，以及可以靠勞動創造財富的雙手
- ▶ **P.70不滿足的惡果**：有個人從早跑到中午都捨不得放棄，拼命往前跑，為了得到更多的土地，直到太陽下山前，才開始不要命的轉身狂奔回程；但他並沒有跑回起點，就摔倒斷了命，死了又能得到什麼？



Chapter1 淡泊者，快樂者



- ▶ **P.25播撒善的種子**：老爺爺在荒山中下一萬多顆種子，20年後，荒山已成樹木參天的森林。
- ▶ **P.49**：老漁夫利用凶猛的大魚，促使小魚不能安靜地待著，跟著不停的游動，魚肉的品質就提高了。
- ▶ **P.80飛蛾的痛苦經歷**：飛蛾由蛹變繭時翅膀萎縮，十分柔弱，在破繭而出時，必須經歷痛苦的掙扎，使身體體液流到翅膀，使之充實有力往上飛；但有個人在繭上剪洞讓蛾出來容易，但導致蛾飛不起來。

Chapter1 淡泊者，快樂者



- ▶ **P.56創造奇蹟的池水**：山洞裡一池清澈的池水，傳說虔誠祈禱會出現奇蹟，大家都是為了治百病，有位軍人跛腳前來，明知斷腳不會好，祈禱能讓他知道失去腿之後如何活下去。
- ▶ **P.74勇敢的小男孩**：在尼加拉瀑布上走鋼絲的爸爸與爸爸一起走鋼絲的小男孩，因為爸爸讓他有勇氣克服恐懼，直接通過。
- ▶ **P.103假想的敵人**：有個人做了個噩夢，夢中有個黑衣人侮辱並吐他口水，最後，他因為感覺找不到那人決鬥，無法洗刷恥辱自刎而亡，因為他內心有某種恐懼作祟。
- ▶ **P.105地震造成的鬧劇**：道學大師自認面對地震臨危不亂，在大家四處逃命時，從容舉起了水杯，結果手足沒發抖，但舉起得不是水而是墨汁。



Chapter1 淡泊者，快樂者



- ▶ **P.82發怒的原因**：有個人愛發脾氣，就連在深山中獨自提陶罐取水，都能氣得摔了陶罐
- ▶ **P.123投石問路安做相國**：孟嘗君利用訂製的七對耳環，其中一對最精緻珍貴，藉由齊王送了哪位寵妃得知齊王心意的智慧。
- ▶ **P.134沉默勝於雄辯**：窮人的馬踢死了富人的馬，但在法庭上不多加解釋，讓富人去辯駁，成功證明自己有告誡過富人自己的馬是野馬。

Chapter1 淡泊者，快樂者



- ▶ **P.94成功的人生**：老湯姆憶起當年為了尋找香格里拉這種理想世界，周遊各國，雖然現在生活平淡，重要的是當年他閱歷大千世界，嚐盡人間甘苦的種種過程。
- ▶ **P.119不要期待完美**：找一片自己覺得最完美的樹葉，大徒弟雖覺得不是最完美，但卻是自已看過最完整的；二徒弟怎麼挑都無法從眾多的樹葉中選出一片。

Chapter2 心情決定事情



- ▶ **P.152群眾的力量無窮**：保羅認為員工和老闆之間要有緊密團結精神、相互信任是關鍵，為此，他跟工人們一起工作、一起吃喝，深得員工們信賴。有一次，連同業都勸他放棄的一塊小土地，他不放棄的與工人們商量如何將設備運進去，群策群力，成功了事業。
- ▶ **P.156走出困苦陰影**：失去生活重心丈夫的哈莉，將畫畫當作精神寄託，曾經的依賴，讓他缺乏獨立，但最後克服走入人群，參加活動，與人分享快樂。
- ▶ **P.158友愛互助力無窮**：修道院長請教哲人如何振興修道院，因為相信哲人所言他們當中有個人是耶穌假扮的，大家因此對彼此十分友善、互相敬重，瀰漫著祥和之氣。
- ▶ **P.162請務必相信**：探險家在山中尋找水時，無法從有手動壓桿的水井中直接壓出水，腳邊的水罐有清水，正準備喝時，旁邊的字跡「把水從注入口倒入，再壓動壓桿即可汲出井水」是否該相信？後來真的喝到水後，在旁邊加註「請務必、務必、務必相信這些字的引導」留給後人機會。
- ▶ **P.164感謝你**：商人申請貸款，因為銀行經理覺得他太貪心不借貸，反而救了他，讓他沒有造成任何損失。



Chapter2 心情決定事情



- ▶ **P.182**一點人情味：羅吉士的牛被一個農夫殺了，本來想去理論，但去到農夫家，農夫夫婦熱情對待冒著寒風來的**2**位客人，即看到**5**位瘦弱的孩子期待著明天有牛肉可吃，正開心著，覺得人情味難得。
 - ▶ **P.190**為你點亮一盞燈：同學要轉學，為她餞行的全班孩子及老師，在如何惡劣的天氣和環境下，打開燈一起等待未到的同學。
-
- 

Chapter2 心情決定事情



- ▶ **P.154快樂**：城市女孩因為一滴小墨水，失去對新裙子的愛意；但鄉村女孩因第一次穿裙子，開心的哪管得上墨水。同事一條裙子，不同人看待事物的角度不同，快樂的形式就是如此簡單。
- ▶ **P.176價值標準**：收藏家高價買下一大理石雕像，
賣家覺得「金錢能使人生活多麼美好！」
收藏家覺得「多麼美麗，多麼偉大的傑作！」
- ▶ **P.177扶持**：得獎者科學家上台領獎，一個踉蹌差點摔倒，總統攙扶時他說：扶老人沒用，扶年輕人才有用，才是總統你最重要的事」扶持新生力量，社會才會更新。
- ▶ **P.218甜蜜的櫻桃**：有人在櫻桃樹上想自殺，有人在櫻桃樹上看美麗的風景。
- ▶ **P.242窮漢的夢**：窮漢睡在公園凳子上，每晚夢到賓館裡舒適的床，睡在賓館裡，反而夢見自己整晚睡在公園長凳上。人們處在窮困時，多少有點期待並充滿希望，反而得到些許幸福的享受。

Chapter2 心情決定事情



- ▶ **P.206**把自己放在好心情中：江南陰雨綿綿很冷的初春，突然放晴的好天氣，一位男子也苦惱不知穿什麼衣服合適。別強迫自己想煩悶的事，享受好天氣的時刻。
- ▶ **P.208**幸福：把使自己覺得幸福的這件事，當成一種習慣罷了!使自己即使一頁疲倦也覺得快樂。
- ▶ **P.210**把悲痛藏在微笑下面：姪兒的一封信「...勇敢面對生活，我會永遠記得你的微笑，像男子漢那樣，能承受一切的微笑。」
- ▶ **P.216**心就是快樂的根：有人跋山涉水費盡千辛萬苦，得到了南山出產快樂藤，卻仍不快樂，心靈的富足，內心的快樂才是快樂之道。
- ▶ **P.220**快樂的鑰匙：一個煩惱少年四處尋找解脫煩惱的方法，沒有人捆住他，何來解脫？

Chapter2 心情決定事情



- ▶ **P.150進路與退路**：。登山攜帶的東西，前進固然需用到，但其實是為了「有退路」而預備，**ex:鹽**，前進時烹煮美味食物，在困厄時，用來消毒，補充體力。
 - ▶ **P.199把命運轉換成使命**：犯了天庭法的西緒弗，被懲罰在人間堆石頭上山，每天費勁推到山頂，回家休息時石頭會自動滾下來，日復一日，讓他體會永無止盡的失敗命運。但他覺得是他的使命，心情反而平靜，轉念至少明天不失業，覺得自己有存在感。
 - ▶ **P.232重要的是心**：竹庵邀請千利休大師參加自己的茶會，雖然因為緊張而有所失誤，但大師看到的是他的心意，真誠最重要。
-



結語

人生的兩個境界：一個知道，一個知足

知道，讓人活得明白；知足，讓人活得平淡。

人生不要被別人控制，決定命運的是自己

人生不要被金錢控制，決定幸福的是知足

人生不要被表象控制，決定成熟的是看透

人永遠不能欺騙自己，越想證明自己的時候就越有可自我，像書中提到的盲人在大霧裡也能按熟悉的道路，永遠不迷失方向，正因為他看不到，不會被表象蒙蔽。

人生如四季，也有陰晴，學習收藏陽光、顏色及美麗的景象，在寒冬時溫暖自己的心，讓心靈充滿燦爛和溫暖。

