

邁向心靈深處

一讀《每一天的覺醒》之感與悟

【佳作·洪美惠】

壹、前言 - 隨緣自在，心無罣礙

人生在世，不可能凡事一帆風順，盡如人意，總會有煩惱與憂愁，只要心中不計較，以知足心和平常心過活，將會擁有一份平靜和恬淡。正如宋無門慧開禪師名著《無門關》：「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪；若無閒事掛心頭，便是人間好時節。」春天有百花綻放，秋天有皎潔明月，夏天吹著徐徐涼風，冬天飄著皚皚白雪，春、夏、秋、冬四季更替分明，猶如人生、老、病、死的過程。若我們能將生老病死、榮辱得失，都不掛在心上，凡事往好處看、往好處想，便能日日是好日，時時是好時。

有句諺語：「能解決的事，不必去擔心；不能解決的事，擔心也沒用。」所謂天下本無事，庸人自擾之。我們一般人執著於有無之間，所以才會放不開而罣礙難行，受到情感與事物的牽絆，動輒得咎，苦不堪言，如果能夠放開一切，消解所有的情感與事物的牽絆，那麼，就能無罣無礙，徜徉於自由自在的逍遙世界。正所謂“心中有事天地小，心中無事一床寬。”所以提得起，放得下，心中無罣無礙，才是我們所追求的真正快樂。

人生該如何學會放下？我在幼兒時怕黑，怕心愛玩具不見；當學生時怕成績不好，怕孤單寂寞；出社會後怕失敗，怕被人瞧不起；小孩出

生後，怕孩子生病受傷，直到閱讀本書，它給我有一種清泉流過心間的感覺，使我領悟到放不下使我擔心害怕，正如作者所言：「我抓著石頭的手不能盡情打鼓，而緊握過去的心不能自由歌唱。」為什麼放不下？因為心有罣礙。但宇宙萬事萬物，誠如《金剛經》所說：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」都是虛幻的、不實在的、都是變化無常的，存在的東西都會消逝。當我們明白了這些道理，就不會再執著、放不下了。

本書作者馬克·尼波（Mark Nepo）曾經罹患癌症，在病痛與治療的過程中，他用心靈去體會並感受，獲得驚人的覺醒，為了喚起我們在生活中找到平靜、喜樂與療癒，他以尋常事物為題材，透過冥想而來的種種覺察，轉化為文字，讓我們藉由這些真實的生命經驗，有所頓悟並洗滌心靈。

本書的立論，如同暮鼓晨鐘發人省思，它可以清除我們內心眾多的煩擾，使我們擁有一雙慧眼和一顆慧心，從容應對生活中存在的各種困惑、阻礙和煩惱。使我們活著的每一秒，皆是嶄新的時刻，生命給予的獎勵，遠超過現在所能想像的地步。

貳、本書之旨意詮釋

一、探索心靈深處，尋找內心初衷

每個人出生時，都擁有一塊毫無滯礙的空間，在那裡，沒有期盼或懊悔，沒有野心或困窘，不受恐懼與憂慮束縛。但經過時間的洗禮，純淨的心靈起了漣漪，開始產生了各種欲望，添增了許多無謂的煩惱，種種的憂慮與思量讓人黯淡而混亂，使得生活中存在了各種困惑、煩擾和不順心。

人要如何保有一顆原本清明之心？必須知所進退，知所取捨。老子云：「知足不辱，知止不殆，可以長久。」人知道滿足就不會遭受侮辱，知道適可而止就不會遇到危險。所謂「弱水三千，只取一瓢飲。」人們所能擁有、享有，都很有限，何必貪婪無厭，徒生

煩惱痛苦，我們應該放下對情感與事物的牽絆，心靈的財富，才是唯一真實的財富。

菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃？宇宙生命的本體，本來就是清虛的，既然一切皆為虛清，我們又如何能抓牢每一個事物，又何必執著於每一件事情而不肯放手呢？我們應該給心靈一些空間，去感受從草原吹來的風，去感受遍灑曠野的陽光，讓心靈獲得滿滿的生命力。

二、勇於面對苦難，體驗生命美好

當生命苦痛的份量難以減少，心靈的河床該如何承載，作者論到應從「抵禦」走向「敞開心胸接納」。人，總想要遠離苦痛，當身陷苦痛時，唯一的出路就是通過它。生命好比水，人如同漂浮在水面上的葉片，緊抓或掙扎都會使人下沉，放鬆並敞開自己，就可被廣大的汪洋所承載。所以，療癒苦痛的關鍵是接納它，不管苦痛再怎麼深，它都會過去。

法國作家羅曼·羅蘭告訴我們：「累累的創傷，就是生命給你最好的東西，因為每個傷口都標示著前進的那一步。」所以與其消極地抱怨，不如用行動來改善問題，積極地面對人生，讓苦難成為成長過程中的養分。

因此，當面對苦難時只要秉持感恩的心、隨遇而安的生活態度，輕鬆自在地發掘自我潛力，堅持到最後一局就能創造人生最精采的「逆轉勝」！

三、自信，戰勝心中恐懼

悲觀，是弱者的行為；樂觀，是勇者的表現。雖然我們都知道選擇快樂，不要讓悲傷打擊信心，可是一旦遇到失敗或挫折，馬上陷入莫名的哀慟中，愁眉深鎖，失魂落魄，黯然神傷。當然，一時的情緒發洩是不可避免的，但是悲傷過後，我們需要建立自信，才能擊敗悲觀的束縛人生。「剪不斷，理還亂，別有一番滋味在心頭。」

一旦我們走出憂愁的困擾，就會覺得當初的那些黯然神傷的事根本不值得一提。

香港鳳凰衛視前主播劉海若在英國火車意外中受重傷，奇蹟似的活過來，而劉海若的康復之旅，讓大家見識到她的生命奇蹟—頭部重創深度昏迷，曾被死神召喚，靠意志力，度過休克，高燒不退等危機。所以，只要建立信心，就能戰勝心中的惡魔。誠如戲劇作家蕭伯納說：「充滿自信的人，可化渺小為偉大，化平庸為神奇。」無論我們所處的環境多麼惡劣，無論我們經歷了多麼巨大的挫折，只要內心充滿自信，便會產生一種無窮的力量幫助我們戰勝困難。

許許多多的事都事在人為，無論環境多麼艱苦，命運多麼不順遂，只要我們有信心，不隨便低頭認輸，不寄託上天的憐憫，用自己的力量，從困厄中走出來，昂首闊步地往下一個目標前進，就能活出自己的美麗人生。

四、境由心造，給自己一點陽光

生活中有太多因素是我們所無法控制，我們不能控制際遇，無法預知未來，不知生命何時走到盡頭，但我們可以調整自己的心境。有時候我們無法如願獲得想要的事物，心因此被勒住而受限，意念因為痛苦而上鎖，奇蹟就只能是一條狹窄的線，使得幸福之門深鎖，無法輕易進入。幸運的，當我們知道苦痛，意味著心感受到這一切，讓我們帶著覺察之心，深刻地感受心之所向，敞開心胸，同時領受悲與喜。

作者在抗癌過程中無止盡的醫療程序、檢查和等待的煎熬，他了解恐懼之所以得到力量，是因為他離開了當下，想像未來將有壞事降臨。然而他努力阻止心往恐懼的方向前進，當他拋下恐懼與憂慮，發現自己頓時有了喜樂。我們無法單一獲取幸福，排除悲傷，因為那樣生命就不再是生命，但我們可以從好的一面去欣賞事物，自然會有不同的心境。正所謂「決定一個人的心情，不在於環境，而在於心境。」

境由心造，幸福是要靠自己追尋、去掌握的！只要心靈健康，別人怎麼想、環境怎麼變都影響不了我們。誠如心理學家馬斯洛說「心若改變，你的態度便會跟著改變；態度改變，你的習慣便會跟著改變；習慣改變，你的性格便會跟著改變；性格改變，你的人生便會跟著改變。在順境中感恩，在逆境中依舊心存喜樂，認真地活在當下。」這正是我們所追求的處事態度。

五、以謙卑寬容的心，活出璀璨的人生

人之所以無法真正原諒曾經傷害過自己的人，是因為不願讓所經歷的一切煙消雲散，使得自己所受的苦痛變得一文不值；亦或是為了讓正義之火點燃不熄，必須燒灼自身的傷口，使它們成為永遠的證據。但以這種方式活著，將永遠無法走出傷痛。馬克·吐溫曾說：「一隻腳踩扁了紫羅蘭，它卻把香味留在那腳跟上，這就是寬恕。」寬恕，才能使傷口癒合，使自己獲得解脫。

人與人的相處難免會有摩擦和衝突，如果世上缺少了慈悲和寬容的心，充斥在我們周圍就僅有猜疑和抱怨。造成家庭裡夫妻之間的失和，事業上同事之間的妒忌，生活中朋友彼此的猜疑，如此種種，人們將失去最為寶貴的真誠、友誼和信任。反之，如心不存憤恨和惡念，堅守真善美的心念，那就可以在自己的心中栽種一株株寬容和慈悲的花，讓愛意佈滿心田，這樣的社會豈不一片祥和。

子曰：「君子坦蕩蕩，小人長戚戚。」君子能自我取悅，自我接納，而心胸開闊；而小人不能接受自己，常常自怨、自哀，以致自毀。生活中，胸懷寬大的君子受人喜愛，如何成為君子？寬容是必備之條件，它是一種修養，它不是先天的秉性，而是後天的教化，需要我們去學習，去感悟，去體驗。人非聖賢，孰能無過？能得到別人寬容的人是幸福的，能寬容別人的人更是高尚。笑對自己的不幸，包容別人的不足，品味與珍惜現在所擁有的一切，如此，我們才會活出璀璨的人生。

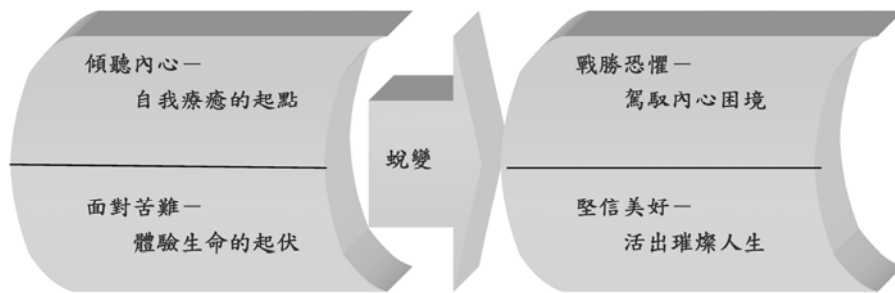


圖1 圓滿人生的歷程
資料來源：心得整理。

參、讀後心得—啟示與創見

一、改變心境，扭轉處境

心境轉個彎，生命無限寬。

人自呱呱墜地，先天的環境即已決定，有些人出生惡劣環境，心靈受到創傷，生活在陰霾中；有些人身體缺陷，時常承受旁人莫名的異樣眼光，但當他們比其他人付出更多的努力時，仍能突破先天的限制，展開雙翅，翱翔空中。因此，在生命最脆弱時，轉換心境，試著把這份痛苦昇華，給自己更多的力量再重新出發。

（一）抱怨環境，不如轉變心境

天下沒有絕對好事與壞事，遇到順境，不要趾高氣揚，遇到逆境，換個角度思考，人生本就起起伏伏，與其抱怨為何會遇到困難的環境和考驗，不如相信一切的安排都是上天的美意，塞翁失馬，焉知非福，每個挫折、難關都有它的意義，振作起來勇往直前，必可化逆境為順境，創造美好的人生。

宋兜率從悅禪師詩偈：「萬丈洪崖倚碧空，人間有路不能通；奈何一點雲無礙，舒卷縱橫疾似風。」路，本來是通的，但人自我束縛，不肯向前，不肯迂迴，不肯轉身，自然無法通行。但當一個人處於絕望時，若能轉換心境，展現積

極樂觀的一面，承擔眼前的一刻，絕望將不再是絕望，反而可以是另一個轉機呢！

（二）轉變心境，就能改變處境

英國作家斐德列·藍布利治曾說：「兩個人從同一個鐵窗往外望，一個人看到滿地泥濘，另一個卻看到滿天星辰。」在生活的過程中，眼前的處境如何並不重要，如何改變自己的心境，進而改變處境，才是我們應該追尋的目標。因為，只要你願意改變心境，從「鐵窗」望出去的「滿地泥濘」，就會變成「滿天星辰」。當心境改變，你就會發現，原來改變困境的鑰匙，一直握在自己手裡。

二、快樂源自內心，提升心理品質

微薄的薪水、居高不下的房價及沉重的生活壓力，使得現代人有著說不完的煩惱與痛苦，那麼，該如何面對這些煩惱呢？我們應當肯定自己的價值，走出心靈的陰暗面，遠離自卑、憂愁、嫉妒與欲望，讓陽光照耀我們的心靈，使我們充滿熱情地面對生活。俗話說：「樹的方向，由風決定；人的方向，由自己決定。」快樂取決於自己，只要我們不斷淨化自己的心靈，時時做到心中有善，快樂自會常伴左右。

宋朝朱熹《觀書有感》：「半畝方塘一鑑開，天光雲影共徘徊。問渠那得清如許？為有源頭活水來。」源源不絕的活水，使我們的心如一方水塘清澈如鏡，天光雲影倒映徘徊，景緻相當優美。而生命的活水如何能夠滾滾而來？在行為上不斷去惡從善，在道德修養上不斷虛心學習，除了汲取聖賢豪傑的智慧與經驗外，也要靠自己進德修身，並且真誠的體悟與用心的探索。

（一）活出自我，做自己生命的主人

生命的本質，是要能活出自己。如何才能做自己生命的主人呢？首先，就是要有自知之明，知道自己什麼事該做，什麼事不該做，誠如「君子有所為，有所不為。」人的心之

所以迷失，往往因為不知足、不知止，貪得無厭，動輒得咎，遭惹禍患。老子曰：「禍莫大於不知足，咎莫大於欲得，故知足之足，常足矣。」我們若能凡事量力而為，適可而止，時常保有一顆清明的心，知所進退，自我約束，則在做人事的各個層面，必能逍遙自在，俯仰自如。

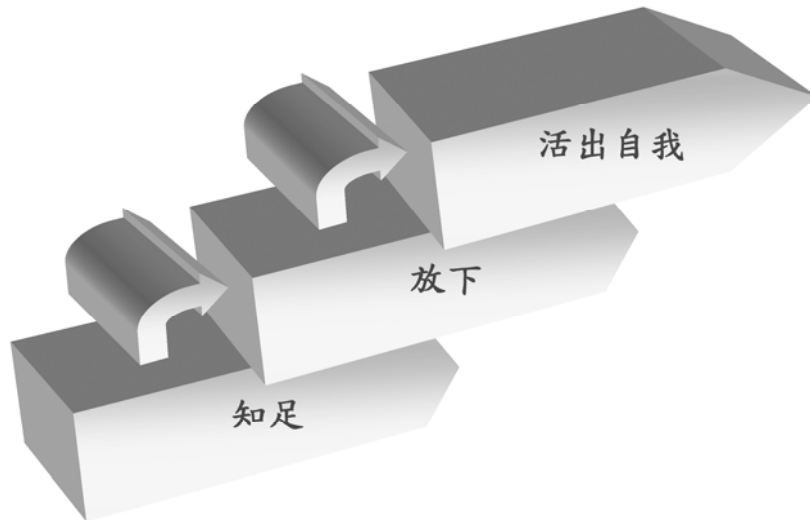


圖 2 頓悟人生
資料來源：心得整理。

1. 放下包袱，輕鬆上路

快樂是人生第一要義，可是大部分的人並不開心，沉甸甸的包袱使人們步履蹣跚，舉步維艱，無法快樂過日子。然而知足，才能放下包袱。因為，追求幸福、滿足欲望，是人與生俱來的本能，人若對自己的欲望和貪婪，無止盡地奢求，必會迷失、墮落而無法自拔。孔子讚賞水的智慧說：「盈求不概，似度」意思是水滿則止，並不貪多務得，然而，人若和水一定懂得適可而止，隨遇而安，不作非分之想，心裡就少了鬱悶，人生必過得悠遊自得。

老子曰：「名與身孰親？身與貨孰多？得與亡孰病？是故甚愛必大費，多藏必厚亡。知足不辱，知止不殆，可以長

久。」人生的災禍，歸根究柢來自貪字，人過分貪求名利，必然盲目求取，往往未得其名，先得其辱；未獲其利，先受其害。然而當我們忙於追求名利，就抹殺了自己對人的付出與被愛的需求，但那些才是真正能讓我們感受人生的美好。因此，人要懂得節制、知足，過著簡單樸實的生活，才能獲得平安喜樂。

2. 笑看人生起伏

人生的長河中，每個人都無法閃避生命中的逆境，若一味地沉入不如意的憂愁中，那只會讓逆境無法繼續向前流動，困住自己。既然逆境無法躲避，何不用樂觀的態度面對它呢？明代洪自誠《菜根譚》「寵辱不驚，閑看庭前花開花落；去留無意，漫隨天外雲卷雲舒。」正是一種達觀進取，笑看人生的崇高境界。

人生在世，不如意十之八九，如果一直陷入不如意的悲傷中，只會使自己無法逃脫，變得更不如意。既然悲觀於事無補，何不換個角度，用樂觀的態度對待人生、善待自己。樂觀的人隨時可見「青草池邊處處花」、處處可聞「百鳥枝頭唱春山」；而悲觀的人所看見的只是「黃梅時節家家雨」，所聽到的只有「風過芭蕉雨滴殘」。因此，無論身處何境，都要用樂觀的態度微笑看待人生。

我們若能時常保持樂觀的態度，在遇到打擊時，則會以「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。」的心境，輕鬆且勇敢面對逆境，接受挫折，更容易盡快從挫折中走出來。

3. 落花無言，人淡如菊

在現代都市生活中，匆忙緊湊的腳步，擺脫不掉的壓力和倦怠感，使心靈難以獲得平靜，如何保持心靈的寧靜呢？有了一份淡定，可使我們的精神免受折磨，心靈免受損傷。

因此，心境淡定，將不為世俗所擾，不為物欲所驅，面對成功的喝采和榮耀，坦然平靜地接受，把成功看作是上天給的禮物；面對挫折的打擊與悲傷，心平氣和地接納，把挫折看作是上天對自己的考驗，淡定從容的面對，以“采菊東籬下，悠然見南山”的灑脫爛靜的心態來面對人生，將使心靈獲得寧靜和自由。

現代人盲目追求奢華的物質生活，對奢侈物質生活的種種嚮往，變成了心靈與精神的沉重負擔，使人時時刻刻都生活在一種壓抑煩躁的狀態中，失去了心靈的坦然及精神的放鬆。然而那些我們處心積慮所追求的名聲、金錢及社會地位，在一輩子漫長的人生中，根本都不算什麼。當我們有了這種認知，在面對名利及物質誘惑下，必能淡然處之，回歸簡樸。

淡然並非消極避世，而是一種醒悟，是有所不為，然後有所為之大智之舉。淡然的人並非沒有能力爭取自己的名和利，他僅是不願為了追求名利，使自己忙碌和枯燥的生活，身心俱疲，但心靈依然空虛。淡然的人不會窮盡一生追求虛華不實的名和利，反而會以瀟灑閑適的心態，享受簡單又愉悅的人生。

（二）用愛的力量，締造幸福人生

愛，能趕走孤獨，讓無依無靠的人，有了一絲希望；愛，能給人溫暖，讓悲傷的心靈，得以慢慢平息；愛，能使週遭的人，都感受到生命的可貴。

近年來，受全球金融風暴影響，經濟持續不景氣，失業現象快速惡化，讓失業者的心感受到強烈的情緒衝擊，走向自殺這條不歸路。我們應如何處理自我壓力和負面情緒呢？愛，是最好的療癒方法，它能使乾涸的心靈，獲得滋潤；有時愛更是一劑特效藥，能治療我們的傷痛，溫暖我們的身心靈。

曾經有一位單親爸爸，為了讓女兒過舒適的日子，成天忙著工作，女兒的成長過程完全沒有參與，皆由褸母代勞，因而錯過許多重要的時刻。某天做父親的發現女兒的行為怪異，追問之下才知女兒吸毒，還加入幫派。這位爸爸非常後悔，他想自己已經 50 歲了，如果平均壽命是 75 歲，約略是 1 千多個星期。於是，他決定做一件事，買了 1 千顆玻璃珠。然後，每過 1 個星期，他就拿掉一顆玻璃珠。隨著玻璃珠一顆顆的消失，他領悟到生活的優先次序，知道人所需要的是愛的關懷。父親用愛滋潤女兒的心，才使得女兒回歸正途。

愛是生命中最好的養分，哪怕只是一丁點，它都能使生命之樹成長茁壯。當我們在接受別人的愛時，也要獻出自己的一份愛，正如「送人玫瑰，手留餘香。」當我們為別人獻出愛心時，就會明白，愛的力量無遠弗屆。讓我們一起用愛串連你我的心，創造幸福人生。

（三）讓感恩成為一種習慣

好的人生，從好的品性開始，常懷感恩的人，較容易知足、惜福，日子也會過的較快樂，因為懂得感恩惜福的人，人緣會較好，時時懷著感恩的心，最大的受益不是別人，而是自己。朱子治家格言：「一粥一飯，當思來之不易；半絲半縷，恆念物力維艱。」就是勉勵世人要懂得感恩惜福。

我曾讀過一則小故事，讓人既心酸又沉重：遠在美國的阿信突然接到父親的越洋電話，訴說著要和結髮 40 年的母親離婚，阿信非常吃驚，心想為何昔日恩愛夫妻，才短短幾年，竟成為一對怨偶，激動著在電話那頭吶喊，我明天搭機回去，你們千萬別衝動。這時父親緩緩的掛下電話，轉身對妻子說：「好了，孩子會回家過年了。」只是為了讓兒子回家團圓過年，做父母的竟然須要採取如此強烈的手法。長年就遠走高飛，或長期在外工作的我們，是否曾深切想過父母的期望呢？父母賜予我們生命，並付出一生的辛勞將我們撫

育成人，他們對我們的期望只是微小而簡單，我們是否曾以各種理由，忽略了他們的存在或期待呢。趁父母還健在時，說出對他們的感謝與愛，讓感恩成為每個人的習慣！



圖3 健全心理品質對人生的影響
資料來源：心得整理。

肆、結論

人生的種種苦難，常使人感受到恐懼與不安，然而從精神上完全的解放，才能讓人從壓迫中解脫，給心靈一片自由的空間，使人徜徉於自由自在的人生至樂。人要如何才能達到人生的至樂呢？必須將人的生死、得失、禍福，看成一種自然的現象，不以物喜，不以己悲，才清除一切欲望、成見，呈現心靈的大自在，達到圓滿自足，不伎不求的人生境界。誠如莊子《養生主》曰：「適來，夫子時也；適去，夫子順也。安時而處順，哀樂不能入也。」把生命的存在與消失，看成一種自然的現象，心境當然就豁達開闊，必可無時不樂，無處不樂，無事不樂。那還有什麼放不下？不快樂的呢？

一、豁達一行到水窮處，坐看雲起時

現代人的心總是執著於各種欲望，不願擺脫，其實對於人們來說，沒有一樣東西是可以完完全全、實實在在的抓住，那又何必如此執著，何不就此放下，給心靈一些空間，去感受從草原吹來的風，去感受陽光與雨露。誠如古人云：「雲在青天水在瓶。」看到了雲的高遠與水的透澈，使我們能清晰的感受到自然、恬靜的境界，讓身心靈獲得一個大自在。

我何其有幸能閱讀此書，它使我聆聽幽深之處的心聲，使我頓悟生命是一條美麗但曲折的道路，但我卻為了求取名利，很少留心路旁的美景，只是一心一意渴望趕到幻想中的天堂，然而在前進的過程中，逐漸遠離朋友，變得更加孤獨。我現在的心靈總算得到慰藉，並領悟到努力工作為的不是工作本身，而是要讓自己有悠閒的生活。

藉由此書，我冥想自己在一片遼闊空曠的青天之下，靜看白雲在天上沒有任何羈絆，感受著雲在青天上飛舞；冥想自己在有水的地方，敞開胸懷，深深的吸一口氣，感受著水的清涼，我深深的感覺到自然和恬靜。

二、寬容—心寬一寸，福份增多 10 年

面對人生困局，該如何突破？星雲大師曾說：「世人遭遇的種種苦，其形成原因，不外我與物、我與人、我與身、我與心、我與欲、我與見、我與自然的關係不調和。這一切都起因於我們心中有了種種分別、執著、妄想，因此才會迷惑顛倒、煩惱重重。那麼，如何消滅這此苦，讓我們的人生苦盡甘來呢？那就需要覺、需要寬心。」何謂寬心？就是心寬，就是擁有一顆豁達的心，為人處世瀟灑、坦蕩，與世無爭，逍遙自在的生活。

一個心胸開闊，樂觀豁達的人，往往不會為小事而斤斤計較。而樂觀豁達的人常以寬容的心處事待人，所以他可以遠離凡世紛擾，淡漠恩怨情仇，不再拘泥人與人之間的是是非非，恩恩怨怨，更能夠以豁達、敞亮的心擁抱明天的太陽。相反的，如果我們一直

執著於過去的恩怨情仇，那樣就會成為心中的包袱，對人不信任、放不開，對事耿耿於懷，這樣不但限制了自己的思維，更影響自己的人生際遇。因此，越是對別人寬容，我們的內心也會變得更加輕鬆、快樂。

三、知足—讓心靈輕盈如鴻毛

在人世間，心「重」的人是可憐的，欲望太多，名利太重，使心中梗著一個大大的包袱，即使活著，也是讓心靈背著重重的累贅，拖著沉重步伐向黑暗的深淵墜去。而心「輕」的人，必然比別人少一份貪婪，少一份索取，少一份埋怨，他們的心靈帶著輕盈的翅膀，時時飛翔在快樂的天堂。

人的一生非常短暫，所能擁有的財富、體力也是很有限，無限制的追求，往往只會讓心靈墜入無止盡的黑暗深淵，所以人要懂得割捨，所謂有捨必有得，放下了，心靈必能展翅高飛、輕裝前行。「放下布袋，何等自在！」布袋象徵人生的包袱，放下心中的煩惱與執著，即能得到輕鬆自在的人生。讓我們一起邁向心靈深處，聆聽幽深之處的心聲，給心靈一個幽靜閒適的空間，享受安詳和平和的人生。

參考文獻

一、專書

1. 朱榮智著，2008。《改變一生的人生三書》。德威國際文化事業出版。
2. 方州著，2010。《豁達：人生不能沒有的一種態度》。海洋文化事業出版。
3. 程知遠著，2011。《學會寬容》。華志文化事業出版。
4. 朱榮智著，2013。《我們都忘了，知止也是一種智慧》。華志文化事業出版。
5. 高飛著，2013。《悟得心經智慧開》。順達文化事業出版。

6. 朱榮智著，2008。《改變一生的莊子名言》。德威國際文化事業出版。
7. 月星著，2009。《心境開闊的秘密》。菁品文化事業出版。
8. 陳智凱著，2012。《知足心境寬》。大拓文化事業出版。
9. 周成功著，2013。《星雲大師的十堂人生智慧課》。紅橘子文化事業出版。
10. 李蘭方著，2010。《孔子和孟子生活中的智慧》。晶冠出版。
11. 耿文國著，2006。《心境，決定你的處境》。順達文化事業出版。
12. 陸羽倫著，2013。《讓人生再多一份淡定》。大拓文化事業出版。
13. 陳郁文著，2013。《誰沒有煩惱？覺醒的生命力量》。大拓文化事業出版。
14. 蔡晉璋著，2013。《快樂、平安再知足》。大拓文化事業出版。
15. 羅奕軒著，2013。《做人不要太計較，晚上才會睡好覺》。大拓文化事業出版。
16. 王樵一著，2012。《挫折，是上天給你的禮物》。晶冠出版有限公司出版。

二、期刊、雜誌

1. 傅佩榮著（2011年8月號）〈學習莊子虛而待物〉，《讀者文摘》，第21-23頁。
2. 李翊菱著（2012年6月號）〈別讓內心的不安，成為旁人的壓力〉，《講義雜誌》，第136頁。
3. 蕭富元著（2013年）〈安靜的魔力〉，《天下雜誌》，第516期，第120-125頁。

三、網路資源

1. 新紀元周刊網：<http://www.epochweekly.com/b5/203/8792.htm>
2. 天下雜誌網：<http://www.cw.com.tw>
3. 大紀元文化網：<http://www.epochtimes.com/b5/6/12/21/n1565072.htm>
4. 博客來網路書店：<http://www.books.com.tw>
5. 佛光山全球資訊網：
<http://www.fgs.org.tw/master/masterA/books/index.htm>