

靈光乍現

◆ 劉玉齡

壹、前言

猶如心靈導師般循循善誘，鼓勵人們誠實地逼視自己的內心，勇敢傾聽自己心裡的老實話，並提供自我對話的思考模式來激發獨一無二的天賦潛能，找到人生目標，活出最獨特、最燦爛的生命奇蹟，進而發現隱藏心靈深處之無限生機，以成就自我、幫助別人。《這一生都是你的機會》告訴世人：只要你願意真誠面對自己，下定決心改變態度，一定能擁有充滿幸福、創意與愛的人生。

幸運學之父——本書作者西班牙著名勵志作家亞歷士·羅維拉，不僅是暢銷作家、管理學教授與經濟學家，亦在策略治療、系統治療以及心理戲劇等方面頗富研究；曾經與費南多·德里亞斯迪貝斯（Fernando Trias de Bes）合著《Good Luck：當幸運來敲門》（La Buena Suerte），以及與杜柏伊（Bernard Dubois）合著《消費者行為》（Comportamiento del Consumidor）等暢銷書籍。

作者本著熱情、溫柔的心，體貼、踏實的將他的智慧和能量傳達給讀者大眾，娓娓敘述他曾有整整七年時間以紙筆當成自我療癒的工具，在這段漫長歲月裏，他寫下心中所感，領悟出許多可以解決人生困境的答案，本書即是此過程的成果，其中也包含由各類故事、書籍、電影以及歌曲中摘錄的相關文字，以二十五封誠摯信箋形式，引導企欲走出生命迷宮的人去開發內心

的能量而扭轉自己的命運。

綜觀全球，經濟不景氣，失業率攀升，繁忙工商社會裏，緊張與壓力讓許多人每天生活在情緒壓抑中，造成憂鬱症人口快速增加。在國內，一些失業者與卡奴無法承受生活重擔所帶來的恐懼感，覺得自己活得一點價值都沒有，於是選擇結束寶貴生命，時有所聞，凡此事件總令人同情與鼻酸。倘若本書的光與熱能適時溫暖他們的心房，照亮他們的道路，相信他們必會發現生命中其實一直都是充滿著機會；因為本書即是鼓舞人們如何尋找生命意義與自信心，就像為自己出征的武士一樣，如何在生命旅程中找到明燈，內心再也沒有焦慮、恐懼與遲疑，並從中發現生命還有另一種可能性，你會找到真正的方向。

西哲曾說：「人是一種習慣的動物，尤其習慣於惰性。」因此，一般人都安於既定的生活軌道中，害怕去面對改變；佛家也說：「有迷才有悟。」當讀者透過作者細膩柔軟、善於分析的筆端，明白「放下得失之心」才能找到生命的出口，因為「從我們出生那一刻起，我們已經賺到了生命。」也更能體會到叔本華所言，「事物的本身並不影響人，人們是受到對事物看法的影響！」

¹當逆境來敲門時，只要

自我能改變想法，任何厄運都會轉換成機會，而找到真正的自己就是所有幸福的源頭。

本專書報告以「靈光乍現」為題，介紹此書內容及作者面對生命困境的

¹ 《別讓習慣毀了你》方軍著 高寶書版 台北 2006 年 3 月 頁 28。



態度，其意義在於這一生到處是機會，機會彷彿「靈光」般稍縱即逝，我們可以依循書中所提的方法，改變面對困難的心態，及時掌握生命中「乍現」的良機，以點燃信心與希望，邁向美好的人生。

貳、本書之重點探討

雖然作者以二十五封短箋的形式貫通全書，但是讀者可以將每一封信當作獨立的諍言，每一篇都有令人驚喜的發現，茲將本書內容歸納為三個重點方向，臚列如后：

一、機會或厄運 —— 人與生活的互動

作者在第二封信時，很誠懇的提出人要「簡簡單單的過日子」，因為我們將生活複雜化時，憂鬱、孤獨和焦慮將成為我們生活中的座上客！其實生活所需花費非常少，但是我們常在不知不覺中將它變得十分複雜。

「人雖清貧，生命的存摺還是正數；人一貪婪，生命的存摺已現虧空。唯有安貧樂道、身心自在無壓才是最大的幸福呀！」²惟有簡簡單單過日子，再加上健康而正面的思維、深度思考的能力，以及面對問題時隨心自在的做抉擇，才能做真正的自我。

在此單元內，其具體作法可分為下列四個步驟：

（一）編寫自己的人生劇本

一個人的生活方式，取決於它對自我的期許，換言之，「一個人的態

² 《放手鬆心超幸福》蘇達多著 驛站文化事業有限公司 台北 2006 年 3 月 頁 24。

度，決定他的高度！」³人往往為自己定下了演出的劇本，劇本的內容是在童年時建立了大綱，周遭的親友都會產生不同的影響力，隨著年齡成長，劇本的內容成為生活的腳本。

幸運的是，人生劇本也和電影劇本一樣，即使定稿了，還是能夠做修改的。我們可以按照自己的意思重寫劇本，重點是我們要先有改善自己的覺悟，時時客觀的看自己，並去發現牽動劇中布偶的細線在那裏？而那個布偶，就是你所扮演的角色。

一旦我們有勇氣認同自己並且掌握自己的方向時，就可以駕著船航向自己想去的港灣，只要你願意，就可以為自己的劇本重新擬稿，當我們決定接受這些正面的肯定時，我們待人接物和行為舉止都會煥然一新！

(二) 成功，自己定義

成功的人生是什麼？去找到自己、認同自己與認清自己，做自己真正喜歡的事情，惟有如此，當死神靠近時，你才能從容的感激生命給你的一切。

至於世俗間所認為的名利地位與物質享受絕非是人生的成功，因為世上只有一樣東西比汽油更容易揮發、燃燒，那就是名利。許多時候由於「群體影響」，將我們帶入尋求社會名望的迷思中，烙印在腦海的成功形象變成是：住豪宅、開名車、生活奢華……。然而，惟有自我覺醒

³ 《你可以更傑出》戴晨志著 圓神出版社有限公司 台北 2003 年 6 月 頁 27。

才能發現，真正有智慧的成功，在於循序漸進地發現自己生命的目標。

有位智者說：「如果你沒有目標，那麼任何風向都對你無意義。」英國諺語說得好：「對一艘盲目航行的船來說，任何方向的風都是逆風。」而「在《愛麗絲夢遊仙境》一書中，當愛麗絲來到一個通往各個不同方向的路口時，她向小貓請教。『小貓咪……能否請妳告訴我，我應該走哪一條路？』『那要看你想到哪兒去。』小貓咪回答。『到哪兒去，我都無所謂——』愛麗絲說。『那麼，你走哪一條路，也都無所謂了。』小貓咪回答。」⁴顯而易見，目標是方向，它能把我們引向成功之道路，在此過程中，我們享受著踏實的每一刻。

(三) 寫封信給自己

對於生活，只有自己能決定如何使用上帝賜予的時間，我們必須竭盡所能且充分地以書信方式和自己內心對話，來明確找到自己真正的渴望。

為什麼寫信給自己如此重要？因為寫信是尋求認同的方式之一，展現自己最私密誠實的感情後，你的情感也同時被書寫在信中了。

雖然寫了信之後，人生還不可能突然就產生蛻變，但是切記：所有的夢想，惟有在化成文字或影像之後才有實現的可能。同時也要靠我們的想像力和堅持決心，才能慢慢地將夢想完成。

將自己現在的感受、所期望的生活方式、目前所亟思改變的事情，

⁴ 《世界上最偉大的勵志書》李津著 德威國際文化公司 台北 2006 年 3 月 頁 420。



完全赤裸地寫在信中，去找到那個真正的你，找出你夢寐以求的生活環境，寫好後記得放在你隨時可看到的地方，這封信在你內心將產生強大的作用，正是心理學家所謂「自我實現的預言」。

(四) 傾注熱情，享受生命

南非總統曼德拉曾說：「如果你的人生可以更上一層樓，你卻甘於屈就，你永遠不可能找到熱情。」對於人生，永遠別做一個膽怯的逃兵，生命可以給我們太多的東西，我們的人生目標就是好好過日子，傾注所有的熱情，盡情享受人生，這將是最真誠、勇敢的表現。

記住在人生的交響樂中，每一個人都是獨一無二的音符，一個人只有對生活滿懷熱情，自己的音符才會產生美妙的樂章，這時候，你的生命是活耀而充滿動能，不再是毫無方向的迷失羔羊。

二、 為了創造機會，先找出真正的自我

當一個人能在自己面前卸下面具，也能夠毫無偏見的與人相處時，表示他已經找到了、接納了自己，意即他已經能為自己做主。

惟有我們找到自己，確定了未來該往那個方向走，才會發現「我的人生由我主導」，也惟有我自己能負責一生中的成敗，這是宇宙的通則。

在此單元中，可就四個方向詳加敘述：

(一) 你曾傾聽過內心的聲音嗎？

「自我診斷的第一項工具，就是自我傾聽」，如果你想主導自己的人生，讓生命邁向自己真正想要的目標，首先要做的，就是

傾聽自己的心聲，時時自我警覺，認真去探究自己到底真正想要的是什麼？

印地安的智者說：「人只要懂得觀察和傾聽，大概就能學會所有重要的事情了。」而現代人因為生活節奏處於奔命的狀態，忽略了傾聽自己內心的聲音，變成連自己都不認識的陌生人，又如何發現生命的寶庫呢？

學習去聆聽自己內心深處的聲音，才能讓自己重新認識自我，也能更了解陪我一起走過這趟生命旅程的人，並且虛心接納他們。因此，不論是對自己或對別人，認真傾聽、懂得傾聽絕對是值得的。

(二) 尋找自己遺忘多時的才能

我們的內在都藏有一股能量，若要取得它，就必須關注自己，多花些時間投注心力在自己身上是非常重要的事，如此就能找出自己潛在的才華能力。

雖然我們有一些弱點，但並非要和它們搏鬥，而是將其轉化成正向才能，我們一直擁有這種能力的，只是被自己遺忘了；自此刻起，拭去內心的塵埃，回想自己曾有的才能，然後讓它盡情發揮。

(三) 相信自己

一個人擁有絕對的信念非常重要，「你相信自己一定會成功，

成功的機會就會提高。你覺得自己會失敗，這個願望也多半會實現。」⁵因為在人的潛意識中，對於外在的各種暗示，都會深刻烙印在其印象裏，幫助我們重新定義，並達成我們的願望。

契訶夫曾說：「一個人應該活出他原來的樣子。」但是如果你對自己毫無信心，連自己的樣子都無法掌控，更遑論如何去活出自己的風格。

就像醜小鴨的故事：當這隻黑色小鴨置身天鵝群裏時，因為牠忘了自己是誰？因此很不開心，直到有一天，牠明白自己本身就該長成這樣，不需要虛偽的成為天鵝一份子，頓時海闊天空，牠明白只要能認同自己、相信自己，就能快樂的活出自己的人生。

(四) 承認自己需要幫助

許多人都會有錯誤的想法：以為向人求助是弱者的象徵，等於承認自己已被壓垮了。事實上，我們要學習接納自己，就不單是僅接納自己的優點，我們更要勇於去面對自己的缺點。

當我們明白自己不是那麼完美時，去求助專業人士，如心理醫生、心靈導師或學者專家，找一個能夠專心傾聽我們的想法，適時提出有效的建議，這樣一個人才能協助我們達到圓滿人生的境界。

因此，能接受幫助也是一種勇氣，因為當你踏上這一步時，

⁵ 《每一天為自己加分》黑幼龍著 天下遠見出版公司 台北 2005 年 11 月 頁 48。

你已卸下自欺欺人的面具，你已決定做自己的礦工，當智慧的鎚子奮力挖下時，人生真正的寶藏才會耀眼欲出！

三、這一生都是你的機會，做個快樂的自己

當我們明白自己雖然不是世上最好的，卻是最獨特的；雖然不一定是第一，但絕對是惟一。我們都可以活出與眾不同的人生，這就是達到發現自我的第一步。

惟有發現自我，回歸到生命的基本面之後，才能體會到人生是苦？是樂？全在一念之間。而使人生快樂的機會，不能由別人施捨給你，其關鍵全在你自己身上，你可以在任何時間開始獲得這個機會，因為這一生都是你的機會！

在這個單元內，可分為「積極發揮正向思考」與「去除負面想法」兩個部分：

（一）積極發揮正向思考

美國俚語說：「永遠要面對陽光，向陽光前進時，陰影就被拋在身後了！」永遠積極樂觀的思考，其價值是難以衡量的，就如愛迪生研究電燈時，助手問他失敗了一千次的想法為何？他答道：「至少我知道這一千種物質是不能做燈泡蕊。」

的確，生命中的事物得失，有不同的計算方式，如何加減是由自己決定。如果你所面對的只是黑暗，那就打起精神讓黑暗面光亮起來！

作者更提出四項建議供我們參考：

1、 找到幸福的羅盤

花朵需要朝露與陽光，是為了絢爛奪目，人們追求幸福與快樂，是讓自己的人生更多采多姿，而「真正的快樂，應該是與頭腦、心靈的狀態更有關連。植基於物質享受的快樂是不可靠的，這一天存在，另一天可能就不見了。」⁶

因此，作者也認為幸福快樂應當是能在我生命中指引方向的美好感受，這種美好的感受，是由內心的羅盤所導引。

當我們擁有這股撫慰人心的力量時，就再也不需要用一大堆物質商品來填補空虛的心靈，因為它就像生命中的葉綠素般，為人生展開光合作用，使我們的呼吸更為順暢。

我們的幸福羅盤是什麼？就是人生的方向和意義。而發現它的方法，就是不斷觀照自我，耐性傾聽自己靈魂的聲音。記住！它絕非一蹴可及的，需要時間去堅持下去。

2、 換個想法更好

我們哭著看世界，世界是悲慘的；如果我們笑著看這世界，世界會微笑以對。負面的思考，將使我們不滿足，永遠無法脫離苦海，惟有改變想法，幸福才會唾手可得。

所謂「不能欣賞曲線的美，就只能深陷在『畫不了直線』的挫敗中。多體貼自己一點，多愛自己一點，會讓我們表現得更好。」

⁶ 《工作更快樂——達賴喇嘛的人生智慧3》達賴喇嘛、霍華德·卡特勒著 朱衣譯 時報文化出版企業股份有限公司 台北 2005年12月 頁105。

⁷人生要追尋完美，也要能欣賞不完美；

3、 改造生命的元素：潛意識和想像力

當我們要建造一棟大樓時，需要一份清晰的建築藍圖，而生命中的藍圖，就是你的潛意識。因為潛意識是我們儲存思想、動力的大倉庫，它是最堅定的一部分，始終忠心耿耿、毫不遲疑的執行著他認為是你希望它去做的事情。

想像力則是我決定要重新教育我的潛意識時的工具，當我懂得如何去使用時，兩者相輔相成，其能量將無與倫比。換言之，我現在可以開始想像，自己的願望要如何達成，因為我將訊息交給潛意識，讓它開始用不同方式看待人生，而且要幫我緊抓住有助於實現願望的所有機會！

4、 堅持到最後一秒鐘

雷蒙·潘尼卡曾說：「我們活在一個事事求快的時代，巴不得種下的玫瑰一夕間就茁壯開花……偏偏幸福的程度卻和速度成反比。」就是因為這種急功近利的心態，許多耐心不足的人，往往在即將完成目標時卻放棄了。

因此，想要獲得成功，堅持到底是最好的方法，持續拼搏到最後，你將會享受甜美的果實，所謂「為了將機會建築得更加堅固，

⁷ 《改變思緒，就能改變情緒》黛恩著 普天出版社 台北 2006年3月 頁148。

命運之神給我們的有時不如人意，但是當它給我們一籃酸澀的檸檬時，請發揮你的創意想法，去將它榨成一杯可口的檸檬汁吧！

必須以恆心、堅持當做水泥。」勝利是需要長時間的投入，在此過程中，我們必須脫胎換骨，用心經營，當然還得堅持到最後一秒鐘，等候收成！

（二）去除負面的想法

西哲說：「使人疲累的不是遠方的山路，而是鞋內的碎石子。」我們為了邁向真實的人生，為了讓生命中充盈著自己真正在乎的事物，首先得清除掉那些足以妨礙我們前行的負面想法。

作者給予我們三個建議：

1、 壓力與憂慮的來源

在西班牙文辭上，「緊迫」和「緊壓」其實是一樣的意思，當我們的生活被忙碌和急躁吞噬時，感受到的便是被壓迫的憤怒感。

「不能好好過日子，是一種可以致人於死的疾病。」哲學大師榮格如是說。我們的生活，往往是用忙碌去填補貪婪造成的空虛，這不但掩蔽了生命的本義，也阻撓了我們去自我對話。惟有當我們明白這一點，才能永遠免於忙碌、趕時間的壓迫感。

「壓力和它的表妹憂鬱，其實是來自於恐懼。」為了滿足我們的物欲，擔憂收入中斷，而不得不向自己不喜歡的工作妥協，也因為這種恐懼，使我們將幸福關在門外。

2、 恐懼，是最險惡的敵人

「因為恐懼失敗，使我這一生未能勇於行動，終致一事無成。」

任何行動都是一種改變，任何人面對改變時，恐懼總是難免的，但是，為了迎接新局面，我們勢必得面對恐懼才行，除此之外，別無他法。

一般人往往忘了恐懼是最大的絆腳石，而絆腳石都是我們搬到自己腳邊的，如此我們就可諉過他人，有藉口和事實捉迷藏。其實我們可以將它完全拋諸腦後，為自己掌控生命中的煞車與油門。

問題是你如果不自覺，恐懼將會掠奪所有的機會。因此，當我們能客觀地觀照自己，再次享受認識自我的豐碩成果，對他人不再有偏見，尤其是拋卻對自己的成見時，就是我們遠離恐懼的時候。

3、忘掉「運氣」這回事

有個年輕人，興高采烈的談著自己這一生的夢想，「你打算如何將夢想實現呢？」他的師父問道。「一旦運氣來了，我就會馬上付諸行動。」年輕人答道。「運氣永遠不會來的」，師父解釋道。「運氣早就在這裏了。」

與其我們去等待運氣，不如忘卻這些不可知的因素，盡量去做自己想做的事，你的生命由你自己掌握，惟有如此，我們的自信才會增強，然後將會如威爾第所言：「大方展現內心的樂章吧！」

當我們能有這樣的正面思考方式時，你心中的所有恐懼和疑

慮，就如遇到陽光的冰雪般瞬間消失，而你也會因此而變得更有親和力，吸引更多人來幫助你實現理想。

參、研讀心得與見解

接受了《這一生都是你的機會》此書的洗禮，彷彿徜徉在花兒芬芳、流水潺潺又綠意盎然的心靈森林中，健康怡人的芬多精與負離子，清新舒暢的氛圍，使人頓時脫胎換骨，也從中淬取到尋求幸福與人生方向的諸多訊息，著實受益匪淺。

一、 疑惑與掙扎的成長

在成長的歷程與諸多人際關係中，每個人均曾跌跌撞撞過，也都嘗過失敗的苦澀滋味，此即人生路程的寫照。然而，我們亦從茁壯的過程中，汲取了寶貴的經驗。如同書中所提，許多人從事著不適合自己志趣、能力的工作，天天愁眉苦臉、不情不願的承受著極大的壓力，內心深處是無盡的哀傷，不知人生價值在那裏？難道命運中注定就此庸庸碌碌、渾渾噩噩過一生，我所要的就是這樣嗎？我無法改變什麼了嗎？

觀照現今社會，不正普遍存在著相同狀況嗎？多少人為了五斗米折腰，如陀螺般於工作中緊張忙碌地旋轉著，犧牲了嗜好、休閒與健康；內心或對現狀不滿而充滿委屈、遺憾、茫然與疑惑，反覆掙扎問道：我的未來在那裏？

二、 面對與認清自我

生活，有時候充滿艱辛和坎坷，甚至危機重重，但「天將降大任於是

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，曾益其所不能。」當面臨困難險阻時，不逃避、不放棄，應該先從自己的內心尋找鼓勵和安慰，把困頓當成挑戰與前進的階梯，並且要不斷地與自己談心，坦誠地展現最原始、最真實的一面，將內心視為自己的知音，毫無保留地審視自己的優劣處，確實地了解自己擁有何種獨特才華與天份？自己真正喜歡的是什麼？也要虛心、勇敢地接受自己的缺點與不足，找到自己的本質與靈魂。

再者，排除壓力、恐懼與憂慮極為重要，因為他們經常阻斷了我們自我對話的管道，惟有投注真心與熱情，方能產生新能量去認清自我，生命的真正意義也就不會遭到蒙蔽。運用你的智慧，開闊你的胸襟，視挫折與厄運為不可多得的磨練與改變現狀的契機，著眼於我們的潛能，絕不輕易被逆境征服，目標終將達成。

三、肯定自我

所謂：「人者，心之器也。」潛意識通常能左右一個人的成功與失敗，「自我肯定能誘發光明積極、活潑開朗的性格而漸漸奠定信心的基石。」⁸而信念是力量的泉源，也是勝利的法寶。當認清自己之後，能不斷地激勵、肯定自我，身心愉悅地迎向陽光，對人生充滿希望，就可以像磁鐵般吸聚美好的事物，你將會朝向成功的康莊大道邁進。

反之，若是鬱鬱寡歡、自暴自棄，凡事消極、悲觀與負面思考，就會

⁸ 《世界上最偉大的勵志書》李津著 德威國際文化公司 台北 2006 年 3 月 頁 83。

讓人窒礙難行而無法掙脫困境的枷鎖，更可能掉入萬劫不復的深淵。

四、開創幸運之門

「幸運守則第 3 條：如果你時運不濟，或許是因為環境一成不變的緣故。若想要幸運臨門，最有效的辦法便是創造新環境。」⁹日本諺語也說：「幸運之門確實存在，但鑰匙在你手上。」由此可見，機會與幸運是由個人所創造的，只要下定決心，以堅忍不拔之精神，努力不懈地追求，必定能開創幸運與機會降臨的境域。

把握「當下」，即知即行，秉持積極樂觀的態度、純淨健康的⁹心靈，準備妥適的環境以迎接幸運的到來，你就是世上最幸福快樂的人。

五、關懷別人即是成就自我

人是群居的動物，不能離群而索居，「人性中最美麗的一面來自於互相的關愛。」¹⁰給予他人關懷即是關懷自己，那接收與獲利的正是你自己，並非別人。

我們的生活與工作亦與他人息息相關，「想要獲得成功，就必須懂得『捨得』的道理。有捨才能有得，只有付出了，才能得到回報。付出的多少，決定了成就的大小。」¹¹因此，樂於幫助別人可體悟出「施比受有福」的真諦，也會強化我們成功的意義，而關懷、愛心、感恩與惜福更能充實我

⁹ 《GOOD LUCK：當幸運來敲門》費南多·德里亞斯迪貝斯、亞歷士·羅維拉著 范浚譯 圓神出版社有限公司 台北 2004 年 9 月 頁 48。

¹⁰ 《生氣不如爭氣 3：每個人一生中要明白的 66 個智慧》李津著 海洋文化事業有限公司 台北 2006 年 5 月 頁 36。

¹¹ 《生氣不如爭氣 3：每個人一生中要明白的 66 個智慧》李津著 海洋文化事業有限公司 台北 2006 年 5 月 頁 36。

們的人生。

六、 建構成功的無盡資源

「吾心信其可行，雖移山填海之難，亦易耳；吾心信其不可行，則反掌折枝之易，亦難矣！」我們的「心」主宰著一切，卓越與成功是由自己定義的；「你要成為你自己的小企業主人，在你的獨人企業中當一個成功的統帥。」¹²。

芸芸眾生，每個人都是一個奇蹟，我們要好好尊重、珍惜與善待生命，因為它是上帝賜予的禮物，我們要相信自己的眼光，打開心門，做個獨立自主的人，學習作者寫信給自己，創新進取，衝出逆境，一天天地登上生命的顛峰，將夢想與願望建構成真，讓原鑽般的你光芒耀眼，讓自在的心靈成為無盡的成功資源。

肆、對本書之評論

所謂「書當快意讀易盡，客有可人期不來。」一本好書就如同久逢一位好友，與他相處的時光，總會感覺特別的短暫。

同樣的，一本書的好壞，不在於內容長短，而在於精彩與否！當某些書籍的深度不足時，便會以其長度來掩飾。本書之篇幅雖並不多，但是每篇中的珠璣妙語，叫人咀嚼不已。

例如「生活中的事物，可由自己塗上喜歡的顏色。」「延宕，等於謀殺了機會！」「別再和真我捉迷藏，做自己想做的事。」「沒有目標的人，

¹² 《突破你的極限》尤爾根·許勒著 徐筱春譯 聯經出版事業股份有限公司 台北 2002 年 2 月 頁 296。



任何風向都對他無益！」……等，皆十分令人激賞。

同時，作者也喜歡以貼切的小故事，來說明如何做個快樂的自己。例如他引用【醜小鴨】的故事來詮釋「認同與尊重自己」的智慧；【小鎮鐵匠】的故事點出「聽見」與「傾聽」的分別；【海邊漁夫】的故事則啟示了「簡單生活」的深意……，這種由淺入深、舉一反三的用心，在在令人為之擊節！

另外，他也在浩瀚的經典圖書中，為我們引述了包括老子：「無聲，世間最令人震撼的聲音。」西藏諺語：「沒有令人失望的狀況，只有陷入失望的眾生。」美國文豪王爾德：「關愛自己是關愛這整個世界的開始！」印度甘地夫人：「大地擁有足夠資源滿足所有人的需求，但沒有多到可以滿足某些人的貪婪！」……。如此引經據典，為我們開發出前所未見的智慧寶山！

尤其值得注意的是：這是一本教我們如何去改變人生，如何去真實生活的好書，而「生活」本身不是一個「名詞」，而是「動詞」！換言之，就如惠特曼語錄所言：「你別用我的眼睛看世界，也別用我的手去拿東西。」即使我們明白了世間生活的所有真理，也必須自己去親身體驗。所謂「如人飲水，冷暖自知」，任何人都無法告訴你生命之水的滋味，惟有用你自己的心靈去體會、去感受，才能契合靈魂的需求。

本書可視為作者暢銷力作《Good Luck：當幸運來敲門》的續集，相較於前書，略顯獨創性不足。然瑕不掩瑜，如果我們以「喜樂」程度做為一本書的溫度計，本書毫無疑問可以溫暖我們疲憊的心靈，使讀者不得不開始思索自己的人生和這世界，提醒我們找回久遠以前的夢想，勇敢地做自己人生的

主宰，也為我們開啟幸福人生的機會大門。

我們在驚喜它的光與熱之餘，感激上蒼發現了這本發人深省、鼓舞人心的好書。

伍、結語

「樹的方向，由風決定；人的方向，自己決定。」我就是自己生命中的老闆，是自己生命中最重要的主人，不是別人的附屬品，也是惟一能夠真正為自己人生負責的人。以一顆「智慧心」，學習如何安排自己的生命，我的人生方向由我自己主導，自己掌舵航向希望與夢想的國度。

誠如書中所言，首先，要傾聽自己的心聲，見證自己內心的感受，也絕對有義務去剖析自己，除去心中的罣礙，認真探究自己真正想要什麼？為了什麼而活？重視自己的才能、天份與渴望，要相信自己有能力做出「對」與「好」的事情，拿出恆心與毅力，堅持理念，內心的理想就得以實現。其次，要以自覺與知識來消弭、克服生命中最大的絆腳石——恐懼與憂慮，如此方能創造更多屬於自己的機會。

珍愛自我價值，尊重別人，並捨棄原有的舊習性，當我們內心獲得真正的自由時，潛力與創造力便油然而生。只要心中有愛、寬恕、信任、合作、同理心及惻隱之心，就能讓心境有所改變，生命層次會更為提昇，對國家社會也更有貢獻。我們要把人生的每一分鐘過得「輕輕鬆鬆」與「簡簡單單」，做自己覺得快樂的事。同時，也願意奉獻心力幫助別人，因為解決他人的難



題，往往就是自己的救星，利人便是利己。

《這一生都是你的機會》幫助我們重新省思——自己的人生方向就掌握在自己的一念之間。富足的人生，就從現在與自己的「內心溝通」開始！

（本文作者為財政部台北市國稅局書記）





陸、參考文獻

- 一、米奇·艾爾邦(Mitch Albom)著 白裕承譯 《最後 14 堂星期二的課》 大塊文化出版股份有限公司 台北 1998 年 7 月。
- 二、吳淡如 《早知道早幸福》方智出版社股份有限公司 台北 2002 年 1 月。
- 三、尤爾根·許勒著 徐筱春譯 《突破你的極限》 聯經出版事業股份有限公司 台北 2002 年 2 月。
- 四、聖嚴法師 《忙得快樂·累得歡喜》法鼓文化事業股份有限公司 台北 2002 年 3 月。
- 五、戴晨志 《你可以更傑出》 圓神出版社有限公司 台北 2003 年 6 月。
- 六、費南多·德里亞斯迪貝斯、亞歷士·羅維拉著 范浚譯 《GOOD LUCK：當幸運來敲門》 圓神出版社有限公司 台北 2004 年 9 月。
- 七、傑克·坎菲爾、馬克·韓森等著 李毓昭譯 《心靈雞湯 35：關於夢想》 晨星出版有限公司 台中 2005 年 10 月。
- 八、黑幼龍 《每一天為自己加分》 天下遠見出版股份有限公司 台北 2005 年 11 月。
- 九、達賴喇嘛、霍華德·卡特勒著 朱衣譯 《工作更快樂——達賴喇嘛的人生智慧 3》 時報文化出版企業股份有限公司 台北 2005 年 12 月。
- 十、夏儂 《好想法，決定好人生》 晶冠出版有限公司 台北 2005 年 12 月。
- 十一、盛口葛仁波切(吉祥)《我就是這樣的活佛》 平安文化有限公司 台北 2006 年 1 月。



十二、陳梓琪 《有智慧才有機會》 啟思出版集團 台北 2006 年 1 月。

十三、李津 《世界最偉大的勵志書》 德威國際文化事業有限公司 台北 2006 年 3 月。

十四、黛恩 《改變思緒，就能改變情緒》 普天出版社 台北 2006 年 3 月。

十五、蘇達多 《放手鬆心超幸福》 驛站文化事業有限公司 台北 2006 年 3 月。

十六、方軍 《別讓習慣毀了你》 高寶書版 台北 2006 年 3 月。

十七、簡志雄 《影響一生的簡單哲理：小故事中的大道理》 德威國際文化事業有限公司 台北 2006 年 4 月。

十八、李津 《生氣不如爭氣 3：每個人一生中要明白的 66 個智慧》 海洋文化事業有限公司 台北 2006 年 5 月。