

一花一世界的快樂，一草一點露的生機--《蓮葉清單》讀後感

【佳作獎·丁盈馨】

壹、前言

一、追求快樂的真諦

《蓮葉清單》作者以一面放大鏡，發現「一花一世界的快樂」，快樂就是那麼單純和簡單。臺北市教育局針對兒童幸福指數進行調查，孩子們感到最幸福的是「每天有正常吃三餐」¹。只是大多數的兒童每天奔波忙碌於才藝班與安親班之間，這麼卑微的心願，恐怕都很難達到。

為什麼三分之一臺灣人不快樂？國民所得只有臺灣二十分之一的小國不丹，土地貧瘠、環境惡劣，卻有百分之九十七的人說：「我很滿足」²。在不丹，從國王到富人，沒有人炫耀財富。國王的住所只有一樓高，甚至比很多不丹人住的還小。

強調平等與平衡，讓不丹人對自己國家充滿自信。如同不丹內政部長所說：「真正有品質的生活，不是生活在有高物質享受的地方，而是擁有豐富的精神層面與文化」，快樂是不一定與物質滿足劃上等

¹ 98年3月26日中國時報 C4版石文南報導

² 商業周刊第1000期快樂國不丹

號的。就如以馬內利修女所言：「世間每個人都在追求幸福，幸福究竟在那兒，難道貧窮是一種富裕，富裕反倒具有毀滅性³。」

二、嗜慾深者天機淺⁴

所謂天機是指一個人靈魂深層的清明，一個膚淺的人，就是慾望太強，看事情只看表面，常會被物質所惑，放棄一些大原則，所以天機淺薄。《納尼亞傳奇》中，愛德蒙被白女巫用種下魔法的土耳其軟糖所誘惑⁵，矇蔽了自己善良的本性，甚至連自己的手足都出賣。

史蒂芬·金以奇幻詭譎的「專賣店」構想，來透視人性慾望的無底洞，店主高特的「心魔」角色，正是我們自身陷入慾望囚籠的寫照。對照今日的金融海嘯和過度消費所造成的夢魘，故事大師的精準預言，堪稱是對世人的當頭棒喝⁶。

如果我們直率的面對生活，物質需求就不會太多。「不要為了生活上所需的飲食，或身上所穿的衣服操心。難道生命不比飲食重要？身體不比衣服重要⁷？」所以「不要被役於物」是我們首要人生課題。

三、生機在悲傷處萌芽

天地不仁，以萬物為芻狗⁸。最近看到一則很感人的新聞，在去年的川震⁹後，北川有個幼稚園夷為平地，有個父親為了救出雙胞胎

³ 以馬內利修女著，《貧窮的富裕》，心靈工坊文化事業，2003年8月初版三刷

⁴ 語出《莊子》大宗師篇

⁵ C.S 路易斯著，《獅子·女巫·魔衣櫥》，大田出版社，2008年5月15日

⁶ 史蒂芬·金著，《必需品專賣店》，皇冠文化，2009年4月初版

⁷ 《聖經》馬太福音第六章第二十五節

⁸ 《老子》第五章

⁹ 97年5月12日，中國發生震驚世界的四川汶川特大地震，受災地區人民生命財產和經濟社會發展蒙受巨大損失，面對空前慘烈的災難。

兒子，協助救難大隊搶救，還唱起兒歌為受困的幼兒打氣。一個又一個的孩子被救出，一直等在外頭的爸爸卻希望落空，他的雙胞胎兒子仍然下落不明¹⁰。

在災難後，生者面臨著支離破碎的人生和愛別離的哀慟¹¹。這位無名的父親接受週年紀念專題的訪問，走過死蔭幽谷的他雖然失去了孩子，現在妻子的腹中孕育著新生命。他表示雖有錐心之痛，但為了死者，更要把他們的份也一起好好的活下去¹²。

新生命的孕育並不是為了忘記死者，人生不是取決於擁有的東西，而是取決於身邊有哪些人¹³。身為人母，我明白這位父親內心深處的哀痛，碗大的傷藏在內心深處，永遠都無法結痂的。但是一草一點露的生機在悲傷處萌芽，逝者已矣，來者可追。如果我們不反求當下，就永遠探觸不到生命脈動¹⁴，就如《蓮葉清單》作者所言：「生命無常，只有順其自然，不要白費力氣，妄想攔住生命之河。」痛苦悲傷就像風，我們可以「立在風中，讓風吹過，活在生命裏，讓生命流過，隨著生命之河流動¹⁵。」

¹⁰ 97年5月22日台視新聞

¹¹ 這是佛家無常八苦中的第五苦。前面四苦各為生、老、病、死等身體上所受之苦，接下來四苦則皆為精神上之苦「愛別離苦、所求不得苦、怨憎會合苦與憂悲苦惱」其中令人痛至心邃之最苦者就為「愛別離苦」。

¹² 98年5月12日TVBS新聞

¹³ 金惠子著，《雨啊，請你到非洲》，天下出版社，2008年2月29日一版十一次印行

¹⁴ 芭芭拉·狄·安吉麗思著，《活在當下》，天下文化文化，1996年9月15日初版第10次印行

¹⁵ 夏本清著，《活出生命》，宇宙出版社，1997年10月初版

貳、《蓮葉清單》給我的啟示

一、坐而思 - - 思想方面

(一)「活」 - - 一種愈來愈深入的覺察

「諸法無自性，一切無能知；若能如是解，是則無所解¹⁶。」所謂「諸法無自性」，是說任何現象不是恆常不變的，都會因時間和空間因素的變遷產生變化，世上並無永恆的真理和不變的事物。

六祖惠能聽到《金剛經》的「應無所住而生其心」就開悟了，在他的心中本來就無一物¹⁷，何必為「貪、瞋、癡¹⁸」所苦？如同《紅樓夢》中的「風月寶鑑」，美女與骷髏本是一體之兩面¹⁹，何苦執著於不可逆轉的大自然定律呢？

「本來無一物」是佛門對「所有」的觀念，像賈寶玉從一位纨绔貴公子，經歷人生大喜大悲後，最後光頭赤腳，在雪地中向父親拜別²⁰。佛陀在出家前，是尊貴的王子，但感悟世事無常，「凡所有相皆為虛妄。²¹」嬌美的舞妓，入睡後流口水、打呼

¹⁶ 《華嚴經》卷一 O 夜摩天宮菩薩 說偈品，一切現象沒有固定不變永恆的本質，也沒有一定不變永恆的真理讓我們認知。假如有誰能理解到這樣的事實，也就沒有什麼大道理可以被瞭解說明了的。

¹⁷ 六祖惠能所作「菩提本無樹，明鏡亦非臺，本來無一物，何處惹塵埃」

¹⁸ 《度亡續》裡面提到「因三惡趣」與「果三惡趣」。所謂「因三惡趣」是貪、瞋、癡；「果三惡趣」是地獄、惡鬼、畜生。當我們內心生起貪、瞋、癡的時候，自然會生起類似三惡趣的痛苦。

¹⁹ 《紅樓夢》第十二回，「王熙鳳毒設相思局，賈天祥正照風月鑑」

²⁰ 《紅樓夢》第一二〇回，「甄士隱詳說太虛情，賈雨村歸結紅樓夢」

²¹ 《金剛經》如理實見分第五，原文為「佛告須菩提。凡所有相。皆是虛妄。若見諸相非相。即見如來。」這便是真正的大智慧。對凡夫而言，在修行的

的醜態畢露，什麼是美？什麼又是醜？究竟玫瑰與垃圾如何分別，端靠自己對生命愈來愈深入的覺察和不役於物的心靈來體驗吧。

啟示一：在垃圾裡，我看見玫瑰；在玫瑰裡，我看見垃圾。事物物在轉變中，甚至永恆也是無常²²。

(二)「靈性」 - - 要把某種心靈修行納入生命中

靈性是一種對於宇宙如此浩瀚，以至我們的心智無法理解所產生的奇妙感覺。每個人都該努力尋求最適合自己心性、氣質和信念的靈修之路²³。基督與佛陀都是真理的慈悲化身，只是以不同方式來幫助眾生而已。蕭副總統萬長先生在開刀切除腫瘤的前夕²⁴，夫人朱淑賢問：「你會怕嗎？」當時副總統語帶輕鬆的說：「不怕，不怕。」表示自己把一切交給醫療小組與上帝，儘管他不是一名基督教徒²⁵。

我們軟弱無助時會向心中的神祇求助，無論是「觀自在菩薩。行深般若波羅蜜多時。照見五蘊皆空。度一切苦厄。²⁶」亦或《聖經》〈詩篇〉第二十三篇，其實基督在十字架捨身的痛苦，與佛陀在菩提樹涅槃²⁷的極樂，不過是一體兩面罷了。真正的

過程中，眼、耳、鼻、舌、身、意所觸及的色、聲、香、味、觸、法，這種種都是虛妄的，主要是要我們破除對「相」的執著，並不是說「相」是虛妄的。

²² 一行禪師著，《祈禱的力量》，橡樹林文化，2007年8月初版

²³ 達賴喇嘛著，《平心靜氣》，遠流出版社，2000年8月1日初版五刷

²⁴ 副總統蕭萬長先生確定罹患肺腺癌第三期已於98年5月20日在榮總接受肺部腫瘤切除手術

²⁵ 98年6月1日中國時報A5版

²⁶ 般若波羅蜜多心經

²⁷ 涅槃，譯為圓寂，滅度，不生不滅等。所謂圓，即圓滿一切智慧，具備一切

宗教信仰，會讓你肯定和鼓勵自己，並告訴你如何善用慾望，對自己的存在更加安心，對自己的力量更有信心。

當社會信仰的空間慢慢失去之後，大家就找不到心靈的重心了。你會感覺到也許心靈重心今天被別的東西取代了。可能是一座商業大樓，可能是一間超級市場或百貨公司，大家更崇拜的是對物質，而不是對精神跟心靈的信仰，這時候人們可能會迷失在大賣場當中²⁸。

越是迷失在物質中的心靈，越需要宗教善念的引導，宗教都是引導人過著更慈悲、更有智慧所創造出一條道路。借用甘地的話，宗教就像是枝葉茂盛的一棵樹，分枝雖然眾多，可是樹幹卻只有一根。如同喜馬拉雅山，站在東邊看是一個模樣，西邊看又是另一模樣，但都是喜馬拉雅山。

啟示二：我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在。你的杖、你的竿，都安慰我²⁹。

(三) 不要再玩譴責遊戲，用全新眼光看自己

佛陀教導我們，快樂的最基本條件是「自由」——一種避免內心負面心性的自由。真正的自由是「無入而不自得」，這種境界是一種對自己的釋放，因為不用框架將自己束縛住，就像小王子可以將帽子看成一隻吞了一條大蟒蛇的大象。星雲大師說

功德；寂即平息一切煩惱，滅即除盡生死種子，度即超越生死苦海。《大乘起信論》亦云：「以無明滅故，心無有起；以無起故，境界隨滅；以因緣俱滅故，心相皆盡，名得涅槃。」

²⁸ 蔣勳著，《天地有大美：蔣勳和你談生活美學》，遠流出版，2005年12月20日一版三刷

²⁹ 《聖經》〈詩篇〉第二十三篇

的好：「負丈夫之氣，抱小兒之心³⁰。」一個有赤子心的人並不幼稚，他的心溫暖且開放。

《蓮葉清單》作者要我們帶著禪宗所說的「初學者的心」，用全新的眼光來看自己，《聖經》〈箴言〉：掌管自己心靈的人，勝過那占有城邦的人。以一個人的力量去戰勝成千上萬的敵人，當然是勇猛的戰將，但不如戰勝自己的煩惱心來得有價值，因為最大的敵人是自己。

一般人憂讒畏譏，太在乎別人的看法，只有用心念戰勝自己的軟弱，挺起腰桿，才能當自己真正的主人。如被別人的言語所傷，或太在乎別人的看法，就是把自己快樂的鑰匙交在別人手上，任人驅使。

近來英國選秀節目成為世界新聞焦點，因為出現了一位美聲歌手蘇珊女士，雖然大家對她的外表比歌聲更有興趣，但她的歌聲令人有以貌取人，失之子羽³¹的驚嘆。隨著名聲帶來的壓力，及對勝利期盼的落空，她竟精神崩潰，入院療養。名利都只是煙雲一場，就如莊子對楚王使者說的，他寧可當在爛泥中打滾的烏龜，也不願當一隻在宗廟被當神器的死神龜³²。

蘇珊女士真該找本英文的《莊子》來研讀，學著愛自己。就如《聖經》所提醒的：「若賺得全世界，賠上自己的生命，有甚

- ³⁰ 星雲大師著，《星雲大師談幸福》，天下遠見出版，2003年12月10日初版
- ³¹ 《史記·仲尼弟子列傳》記，魯國人澹臺滅明，字子羽，相貌醜陋，孔子因之不願收為學生，後勉強收之，方才發現此人乃好學生，遂嘆曰：“以貌取人，失之子羽。”
- ³² 《莊子》〈秋水〉篇《莊子》〈秋水〉莊子釣於濮水。楚王使大夫二人往先焉，曰：「願以竟內累矣！」莊子持竿不顧，曰：「吾聞楚有神龜，死已三千歲矣。王巾笥而藏之廟堂之上。此龜者，寧其死為留骨而貴乎？寧其生而曳尾於塗中乎？」二大夫曰：「寧生而曳尾塗中。」莊子曰：「往矣！吾將曳尾於塗中。」

麼益處呢？人還能拿甚麼換生命呢³³？」人身難得，好好愛自己是人生的課題。蘇珊女士，就算你不是冠軍，但你之前在教會唱歌，以歌聲榮耀主，在上帝的心中，你早已是冠軍了。

啟示三：愛自己，追求自己靈魂的進步，是人生最重要的事³⁴。

（四）培養自己的直覺

我不知道自己有沒有直覺力，但在小女還不到一歲的某個冬夜中，半夜三點冥冥之中好像有人推我一下，讓我忽然醒來。我一轉身就看到小女不知何故頭被棉被蒙住，小小四肢正在拼命掙扎。我到現在還不知道是什麼力量喚醒我，但我打從心底感激，讓我能保全這世上最珍貴的寶物。

人都是有直覺力的，我們面對人事物常有莫明的好惡，就如賈寶玉第一次見到林黛玉就道：「這個妹妹，我曾見過的³⁵。」或是到一個陌生的地方卻有說不上來的熟悉感。不論直覺力是用什麼層面來解釋，我想最簡單的說法，就是我們身邊的守護精靈，祂偷偷告訴我們「要小心喔，前有施工坑洞。」或是「小心，有怪獸。」

坊間有許多培養直覺力的書，有宗教方面的，有以潛意識訓練的。其實直覺力從遠古時代就烙印在我們的DNA中，只是我們的「真我」就像《紅樓夢》中的「通靈寶玉」一樣，「失去幽靈真境界，幻來新就臭皮囊³⁶。」所以「通靈寶玉」自動消失，消失的並不是玉，而是賈寶玉的「真我」。失去了「真我」

³³ 馬太福音第16章26節

³⁴ 派克著，《與心靈對話》，天下文化，1997年3月15日第一版第10次印行

³⁵ 見《紅樓夢》第三回「託內兄如海薦西賓，接外孫賈母惜孤女」

³⁶ 見《紅樓夢》第八回「賈寶玉奇緣識金鎖，薛寶釵巧合認通靈」

他變得痴傻了，只能任人擺佈，身不由己中李代桃僵之計³⁷。最後繁華將落盡，「通靈寶玉」失而復得³⁸，賈政說的好：「這玉是那裡得的？怎麼小兒一見就會活過來呢？」可見失去了「真我」只是行屍走肉，最後賈寶玉看破世情出家為僧，正印證「凡所有相。皆是虛妄。若見諸相非相。即見如來³⁹。」佛教認為一切生命的主要本質是心，而心的本性是清淨、安詳、圓滿的。希臘偉大哲人蘇格拉底曾宣揚過一個理論：「每個人內在，有種叫做『精靈』的東西。」其實這「精靈」，就如同基督所謂的「人內在的神性」，或佛家所談的「佛性」。我們常把神性或佛性劃歸到宗教領域，其實每個人都有自己最純潔的自性，那就在我們的心中，只要把自己的赤子之心找回來，直覺的種子自會抽芽生長，枝繁葉茂。

啟示四：直覺是我們靈魂的聲音，是構成我們完整心靈構造的一部分。直覺的種子沉潛在所有人心中，等待萌芽成長⁴⁰。

二、起而行 - - 行動方面

(一)「綠」 - - 一個人要為地球的未來負責

地球上所有的事物都如血脈一樣相連著，生命之網並非由人類織就的，我們只是網上的一線，任何傷害這個巨網的行為都是在傷害自己⁴¹。在一百多年前，西雅圖酋長滔滔雄辯的籲請人

³⁷ 見《紅樓夢》第九十七回「林黛玉焚稿斷痴情，薛寶釵出閨成大禮」

³⁸ 見《紅樓夢》第一一五回「惑偏私惜春矢素志，證同類寶玉失相知」

³⁹ 語出《金剛經》

⁴⁰ 蘇妮亞·舒奎特著，《讓孩子真正聰明》，遠流出版，2002年8月1日初版

⁴¹ 西雅圖酋長著，《西雅圖的天空，印第安酋長的心靈宣言》，雙月書屋，2001

與人、人與地球要和諧相處，擁有土地並不是擁有財富，而是一種責任。

我們只有一個地球，現在我們掠奪的資源正是我們後代子孫的生存命脈。印第安人遭到幾乎滅絕的命運，目前被人類趕盡殺絕的動物每年有四千種到六千種，每小時都有六種動植物註定要滅種。熱帶雨林快要消失了，它是地球的肺；南極冰山正快速消融中，它是地球的血液。

西雅圖酋長嘆息道：「他們把母親大地、兄弟天空當做可以買賣，可以掠奪的東西，以這種態度，貪婪的狼犬將把富饒的大地吞食，徒留荒漠。」一九六二年，瑞秋·卡森發表她的代表作《寂靜的春天》，指出因濫用各種殺蟲劑已傷害了許多生命，改變了自然生態，春天已不再鳥語花香⁴²。

如果我們可以試著去適應這個地球，純粹用欣賞的角度而不是用懷疑或唯我獨尊的角度去看待它，人類生存的機會恐怕還大一些。打從心底的愛大自然時，大自然也會愛你。當你祈禱的時候，地球便會有所回應，愛就會延展成為所有的生命與水⁴³。

啟示五：人類談的是天，污染的卻是地⁴⁴。

（二）打破習慣性的感知模式

《蓮葉清單》作者以放大鏡發現物外之趣，我們是多麼習慣一直以來據以觀看這世界的尺度，用膚色、教育程度、收入等來

年2月第一版第十一次印行

⁴² 琳達·李爾著，《瑞秋·卡森——自然的證人》，晨星出版，2007年8月15日初版

⁴³ 江本勝著，《幸福的真義，水知道》，如何出版社，2004年7月初版

⁴⁴ 梭羅著，《湖濱散記》，書華出版社，1998年4月初版三刷

評斷人。美國雖然稱為民族熔爐，多年來卻無法消弭種族之間的隔閡，雖然《湯姆叔叔的小屋》的黑暗年代已有一百多年⁴⁵，但 1957 年黑人想要去白人學校上學，竟然要上千士兵護送⁴⁶，1992 年更經歷了洛杉磯暴動⁴⁷，讓種族問題的傷口硬生生的又被挑起。

這次美國人能打破種族藩籬，選出了第一位黑人總統⁴⁸，就如歐巴馬就職演說中所言：「這是我們的自由和信條的真諦，為什麼不同種族和信仰的男女老幼能在這個大草坪上共同慶

⁴⁵ 《湯姆叔叔的小屋》又譯作《黑奴籲天錄》，是 1852 年由斯托夫人所作，這部小說中關於非裔美國人與美國奴隸制度的觀點曾產生過意義深遠的影響，並在某種程度激化了導致美國內戰的地區局部衝突。

⁴⁶ 1957 年 9 月 4 日，「小石城 9 勇士」--9 名黑人男女中學生去白人中學遭到白人暴民阻攔，在 9 月 25 日艾森豪總統下令 101 空降部隊的 1000 名士兵護送入學。此事件是美國反對種族主義的重要旅程碑。

⁴⁷ 1992 年洛杉磯暴動叫羅德尼·金起義，其導火線為 1992 年 4 月 29 日陪審團（大部份是白人）宣判釋放四名警察（3 名非拉丁裔白人和 1 名拉丁裔），指控的罪名是使用過當武力毆打交通違規的黑人羅德尼·金。這導致上千名在洛杉磯的非洲裔和拉丁裔參與了這場暴動，其中牽連許多違法行為，包括搶劫和縱火。這場暴動持續了四天（4 月 29 日—5 月 2 日）並透過媒體震撼了整個世界。在這期間估計大約有 50~60 人死亡，財產損失約 8~10 億美元。大約有 600 起縱火，以及大約 1 萬人被逮捕。除了洛杉磯市警察局之外，大約 1 萬名加州國民兵和數千名美國陸軍和海軍陸戰隊也被部署用來壓制這些群眾。被逮捕的人中，約 42% 為非洲裔、44% 為拉丁裔，9% 為白人，其他 2%。這個數字和這些地區洛杉磯的人口組成是相稱的，雖然和全洛杉磯的人口組成不相稱。韓國裔所擁有的商店似乎被針對性的破壞，雖然其他族裔的商店也有被破壞。約有 2280 間韓國裔的商店遭到掠奪、縱火和破壞，財務損失約 4 億美元。除了羅德尼·金裁決的近因外，也有很多遠因，包括：被全國不景氣影響的洛杉磯中南區的高失業率、洛城警局存在已久的種族刻板印象和使用過當武力、對於之前對韓國裔店主射殺非洲裔女性 Latasha Harlins 感到不滿等。

⁴⁸ 美國總統歐巴馬在 2008 年 11 月 4 日當選成為美國第一位黑人總統

祝，為什麼一個人的父親在不到六十年前也許還不能進當地的餐廳用餐，現在卻能站在你們面前做最神聖的宣誓⁴⁹。」歐巴馬的當選是美國扭轉國運的新契機，希望種族真正平等的和平境界早日到來。

上帝造人是平等的，但我們其實是有潛在的種族歧視⁵⁰。為什麼美國人在昔日光環褪色的陰影下，會打破習慣性的感知模式，做了不同的選擇呢？就是家庭教養與年少的異地生活經驗，讓歐巴馬擁有跨界的思考力和強烈的感受力，成為他當選的優勢⁵¹。

美國人的惡夢從九一一後就席捲而來，伊拉克戰爭陷入泥淖，金融海嘯、次級房貸、雷曼兄弟等讓美國經濟被打得快要趴在地上，美國人現在急切、焦慮的要尋找美國的新方向，歐巴馬雖是政壇新人，看世界卻沒有八股的框框，作法上也沒有過去的包袱，希望他能將美國帶回富強康樂的坦途。

啟示六：「在我眼中，你的世界是無限的，最後你會變成什麼人，關鍵在於你對自己的限制有多少⁵²。」

(三) 好好處理自己的需求坑洞

作者提到的「蓄水池」是她的一場童年夢魘，代表她內在小孩

⁴⁹ 美國總統歐巴馬在 2009 年 1 月 21 日宣誓就職為美國第 44 任總統的就職演說

⁵⁰ 義大利總理貝盧斯科尼 2008 年 11 月 6 日對歐巴馬的稱讚語「英俊、年輕、膚色如日曬般黝黑均勻」，引起外界批評。

⁵¹ 商業周刊第 27 期特刊《我讓老闆不敢裁！快樂學 5 力，做 120 分人才》(2009 年 5 月 27 日出刊)

⁵² 美國總統歐巴馬母親 (Ann Duham) 對他說的話，在歐巴馬眼中，母親最大的特色是永遠樂觀看世界，永遠相信夢想沒什麼不可能。

的驚恐，等到五十歲時，她才在一場夢中得到全然的釋放。我們內心都有一個埋藏真實感受的部分，這個部分和我們日常生活的表現有所不同，是我們對事物真實的反應⁵³。

如果不把自己的需求坑洞掀開來，要邁向更簡單的生活很難，因為你那飢腸轆轆、感覺匱乏、嚎啕大哭的「內在小孩」會盡其所能，使你的努力功虧一簣。看了《蓮葉清單》後，我放鬆自己，觀想自己的內在小孩，我想到自己童年時，有一個姨母家對我而言有如宮殿。

因為她家中環境優渥，買了許多兒童書籍，其中最令我難忘的是一套光復書局的《世界兒童文學精選》，那恐怕是當時一般家庭快兩個月的薪水才買得起的。我真的好想擁有，但是孩子的心願父母有時是有意無力的。或許是這種情結，讓我現在極愛買書，我家黃口小兒尚不識之無，我就買了一套我的童年夢想⁵⁴，等我女兒再大一點，我可以再與她重溫舊夢。不過我想我這麼愛買書，可見我的需求坑洞真的挺大的，我真的要好好安撫自己內在小孩的貪婪。

啟示七：我們擁有的愈少，反而會得到更多，當我們關掉燈後，才能看到一整個星空⁵⁵。

（四）暫停是必要的，活在當下

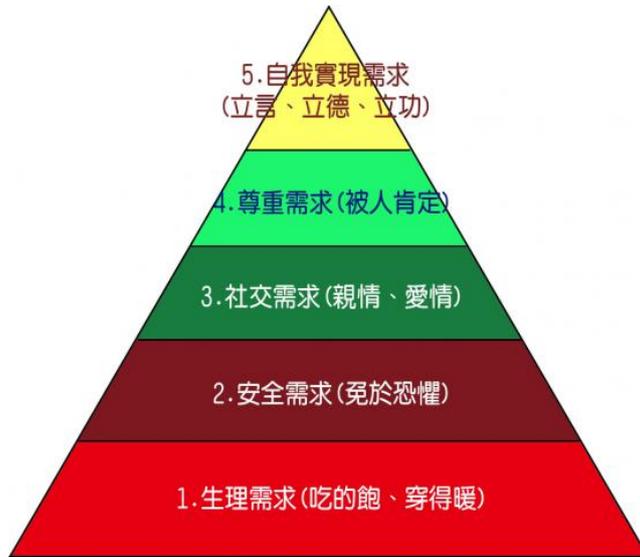
馬斯洛的三角形圖（如圖一）中，自我實現是需求的最上層，

⁵³ 蘇湘婷，杏語心靈診所網站，內在小孩系列之發現內在小孩：我們將這個部分稱做內在小孩，因為正如孩子一樣，這個內在的部分是天真、直接的。內在小孩有許多名稱，有人稱他為失落的自我、真實自我、或是神聖小孩

⁵⁴ 因光復書局倒閉，我買的便宜的嚇人，沒想到童年夢想如此容易達成，令人不勝感慨。

⁵⁵ 李偉文著，《傾聽自己的鼓聲》，遠流出版社，2009年4月1日初版1刷

這是人類與動物最大的不同，自我實現能充分發揮我們身為人類的潛能。我們每個人都用自己特定的方式，來滿足金字塔圖中的所有需求。



圖一 馬斯洛三角形圖

為了讓金字塔不會崩塌，我們就像停不了的陀螺，把多變的時空現象，看成永恆的宇宙真理，這便叫做顛倒⁵⁶。一般人錯認無常的事實為永恆不變的東西，結果為自己帶來迷失感的苦惱。有人便以無常為真理，又為自己帶來虛無感的失望。

所以暫停是必要的：給你自己時間、空間和沉默，做一些健康的內省功課，不然會陷入需求的坑洞中。我們想盡辦法讓自己忙得不可開交，幾乎沒有時間獨處，面對自己的思緒和感覺。

⁵⁶ 顛倒語出《大智度論》卷一·緣起論，「無常見有常，是名為顛倒；空中無無常，何處見有常。」若把多變的時空現象，看成永恆的宇宙真理，便叫做顛倒。一般人錯認無常的事實為永恆不變的東西，結果為自己帶來迷失感的苦惱。因此有人便以無常為真理，又為自己帶來虛無感的失望。

本刊訊 | 全
 台灣、澎湖社
 加上8次促銷
 服務大愛，創
 一阿印網全民
 除了產生排擠
 對，對此身為以
 國際扶輪3490
 區各社(林口、
 五股金鐘、百
 新莊市公所和
 物伸出援手，特
 新莊運動公園林
 扶輪關懷對
 博覽會」，這
 會和地區民眾
 會提供的園遊
 來 希望在你手
 這次主動和團
 品牌。育成社
 除了提供
 單位，更
 的庇護工場
 產品，而當天
 和除活動開銷
 助身障者，持
 等。現場有70
 8位社友熱樂的
 有當紅電視劇
 平、王臉、楚
 欣、蘇炳憲等
 與反取同樂。
 職業服務 扶
 70個社友攤
 五股扶輪社社
 總社社長陳謙
 和職業服務部
 軸，這次聯合
 除行業領域扶
 均要與關懷，所
 公司設攤，對於
 識和諮詢有相
 五股林地區扶
 和推廣公共形
 70個攤位，北
 在花旗樂服務
 多個求職訊息
 占有多位新莊
 對實諮詢，入
 理商-誠感街

宋代繪畫裡凡是畫亭子的地方，一定是景觀最好的地方，因為這個亭子表示說：你人生到了最美的地方，應該停一停，如果不停下來就看不到美。所以生活美學的第一課應該是懂得停一下⁵⁷。

「慢活」並不只是時髦的字眼，更是新的生活態度。誠如一位禪學大師所說：「與其說『不要光是坐著，做點事吧！』，倒不如說『不要光是做事，坐下來吧！』。」當你知道如何放慢腳步，你的情緒完全跟著改變，整個人就是變平靜了，人生確實更更好了⁵⁸。

啟示八：你用生命趕路其實是不值得的，因為生命應該停下來做很多的觀賞、體會很多的感受，留出一點與自己對話的空間⁵⁹。

參、我對《蓮葉清單》的創見——一花一世界的快樂，一草一點露的生機

一、一花一世界的快樂

十八世紀英國詩人布萊克的知名短詩說的是：「從一粒砂看見世界，從一朵花看見天堂，將無限握在手中，剎那即是永恆。」和中國《始悟佛經》裏提到的「一花一世界，一葉一菩提。」以及「一個針尖上，藏三千大千世界」之語，有著異曲同工之妙。

原來千百年來東西方的生命哲理、生活禪機，穿越時空貫穿古今，一切信手捻來就在身邊。以小觀大，世界無窮無盡。所謂「一花一世界，一葉一菩提，」意即一個念頭即一個果報。「花」意即我們

⁵⁷ 蔣勳著，前揭書。

⁵⁸ 歐諾黑著，《慢活》，大塊文化出版社，2006年初版十二刷

⁵⁹ 蔣勳著，前揭書。

每一個人都有一個心。花是一個譬喻，好比一朵蓮花一樣；一葉一菩提，一個念頭就是一個化身、一個如來佛。花朵，在每個人眼中，天堂，在每個人心中⁶⁰。

一朵花並不只是一朵花，它代表著是一個人的心田。聖嚴法師說：「苦與樂是相伴相隨的兩端，只要能透徹痛苦的根源，用知足、感謝、慈悲、奉獻等方法，轉化外在環境或是內在自我所引起的不愉悅，就能挖掘出快樂的真諦了⁶¹。」在心中充滿著對整個世界的感恩，自然會有一個好磁場，吸引到的自然都是快樂的事物了。任何身外之物——金錢、車子、名聲和財產都與快樂無關，而是我們對生活的態度決定快樂與否⁶²。快樂之權，操之在己⁶³。

(一) 悟已往之不諫，知來者之可追⁶⁴

1. 貪求佔有價值觀不住於心

看這本書以前，我是個物質慾很重的人，就如同《打開戀物情結》中說的：「我們都知道擁有一個幸福的關係，要比擁有一些外在物質重要得多，你是否曾嚴厲管教子女，忽略配偶，和讓你的父母失望過？當然有！我們每個人都會犯這些錯。但是，社會的氛圍告訴你，現在可以買一些東西來彌補你的罪惡感⁶⁵。」

當人陷入困境時，受困的人就去逛街購物。但是更可能的情

⁶⁰ 「愛是存在的本質」網站 <http://blog.nownews.com/faye/textview.php?file=15519>

⁶¹ 聖嚴法師著，《真正的快樂》，法鼓文化，2008年12月初版12刷

⁶² Adam J. Jackson 著，《人生的四大秘密》，布波出版有限公司，2003年6月初版

⁶³ 語出梁啟超先生《最苦與最樂》一文

⁶⁴ 心理層面三個大標題皆出於陶淵明《歸去來兮辭》

⁶⁵ 珍·漢默史洛著，《打開戀物情結》，張老師文化事業，2002年11月初版

況是：脆弱的人尋求外在的情緒管理之道，很可能是相信購物能使人快樂的理論。有誰從來不會感到脆弱，易受傷呢？當諸事不順時，購物可以拯救一個人衰頹不振的情緒。但是當你心情不好時選擇出去購物，就像吃甜甜圈一樣，很可能越吃心情越不好。

在《小王子》書裡，狐狸說得好：「你為你的玫瑰所花費的時間，使你的玫瑰花變得那麼重要。」其實孩子要的並不只是玩具等禮物，他只是要你把他抱在膝頭上，唸一本繪本；或是帶他到公園，讓他盡情的在草地上跑跳嬉戲。我們都願意為孩子做任何事，只要他快樂，只是我們的快樂需要太多複雜元素，孩子的快樂很簡單，只要愛與陪伴，他就會滿足了。

2. 不陷入競爭泥淖的陷阱中

當了母親之後，因無法當全職母親的愧疚感使然，我把自己認為對孩子有益的，傾全力給她。我們這一代的母親不可能像林語堂大師形容的從容優雅⁶⁶，我們像坦克車，奔波職場與家庭間，更像直昇機，不分晝夜在孩子頭頂上盤旋⁶⁷，隨時要將補給品空投給自己的心肝寶貝。

就像一個小故事：「小時候我常聽到爸媽說：『兒子啊，乖乖把飯吃完，因為中國和印度的小孩沒飯吃。』現在我則說『女

⁶⁶ 林語堂著，《生活的藝術》，遠景出版社，1993年初版，書中提及「一個女人最美麗的時候，是她立在搖籃面前的時候；最快樂的時候，則如我所看見的一幅西洋畫中一般，是在擁抱一個嬰兒睡在枕上逗弄的時候。」

⁶⁷ 商業周刊 1004 期，直昇機父母要學放手。直昇機父母 (helicopter parent)，在 1991 年美國的學校最早開始使用這一詞來形容過於注意小孩在學校裏的一舉一動的父母，現引申指對子女太過保護的父母。

兒啊，乖乖把書唸完，中國和印度的小孩正等著搶你的飯碗⁶⁸。』，世界不但是平的，更變得又熱又平又擠，怎不令為人父母者焦慮不安呢？

現在的幼兒還不會走路就開始學才藝了，文的有讀經、音樂，武的有舞蹈、積木（積木可以培養邏輯推理能力）。不能免俗我也送孩子去讀經和到雲門上親子律動，當孩子咬字不清的背出了《老子》的「道可道」，我的眼眶都高興的濕了，覺得一代文豪誕生了。

不過在一個寒流的晚上，上完律動課的歸途，小女忽然坐在路邊的台階上說：「媽媽，我身體不舒服，好像生病了！」那時真的是心如刀割，覺得自己怎麼那麼殘忍，她才是一個三歲多的孩子，我應該讓她放輕鬆一點。

後來我看了《我這樣教出世界冠軍女兒》一書，作者郭鎧紋先生「我對妳沒有任何期望」，就是他對女兒的期望，因為能讓她適性自然發展。如果做父母的標準很低，多給孩子讚美，沒有處罰，通常孩子會擁有一個快樂的童年⁶⁹。

現代人生活愈來愈不容易，大人自己面對全球化快速變遷的競爭壓力，在情緒上就充滿了不確定的焦慮，要讓孩子在有安全感的環境中，健康快樂成長就更不容易了⁷⁰。其實就像峇里島諺語所說的那麼單純：「不必擔心孩子將來會變成什麼，不要企圖把他們塑造成什麼樣子，我們的任務只是幫助他們高高興興的過日子。」

⁶⁸ 湯瑪斯·佛理曼著，《地球是平的》，雅言出版社，2007年11月23日初版

⁶⁹ 郭鎧紋著，《我這樣教出世界冠軍女兒》，時報出版社，2006年10月16日初版

⁷⁰ 李偉文著，《教養可以這麼浪漫》，野人出版社，2008年5月二版八刷

(二) 實迷途其未遠，覺今是而昨非

1. 感同身受公門好修行

工作佔去人生三分之一的時間，大家因不同的因緣聚首，如能好好利用當中的人、事與場景來鍛鍊自己，可提昇自己的心靈境界。以前的我很在乎別人怎樣看我，讓自己陷入苦惱中，在看了一些佛法的書之後，覺得職場真的就是道場，「身在公門好修行」，我們做任何事時，如果都投以真誠，那就是修行，修行與工作原來就不相牴觸⁷¹。

公務人員都是「國家的基石、人民的倚靠」，任何的決定與作為，都會產生深遠的影響，所以不可不慎。要以「感同身受的心情、靈活創新的思維、堅定不移的意志、清廉正直的行為、積極有效的執行，」看待每一件手上處理的工作⁷²。

這是劉院長對公務人員的期許，其實也是做人的準則。

真正的隱者是大隱隱於市，真的的修行者是在工作上修行，我們不用辭去工作專心修行，或是閉關數月修行，因為修行鍊心最好的方式，就是與他人共事，工作上所必須具備的奉獻精神與專注當下的心，就是修行的精髓。

2. 知福惜福，懷抱感恩

一般人往往記怨不記恩，其實受人點滴之恩，當湧泉以報，一個不懂感恩的人，總是處在怨恨的情緒之中，永遠都不滿足，永遠都在怨恨別人，讓自己陷入「貪」、「嗔」、「癡」。我們要避免怨恨心起，如果動心起念，也要想方法予以化解。消除怨恨最好的方法就是感恩，陳之藩先生在〈謝天〉中說：

⁷¹ 聖嚴法師著，《工作好修行，聖嚴法師的 38 則職場智慧》，法鼓文化出版社，2008 年 11 月初版 5 刷

⁷² 97 年 11 月 20 日「院長致全體公務人員的一封信」

「無論什麼事，得之於人者太多，出之於己者太少。因為需要感謝的人太多了，就感謝天吧⁷³。」世界強權的美國竟然還有人因為房子被法拍，一家大小只能在洛杉磯的河谷紮營⁷⁴。臺灣現在也面臨金融風暴的衝擊，公職在景氣繁花似錦時，收入並不是頂尖，現在卻是一扇大家都想擠入的窄門。假若你的冰箱有食物，有衣服遮身，頭上有屋頂，有地方睡覺，你就比世界上其他四分之三的人富有。在一個上班的早晨經過西門町，我看到一位白髮老者拿著一份報紙求職欄，正努力的尋覓著。看他襤褸的衣服和瘦削的身形，可見一份工作對他的重要性。我很想買一份早餐給他，又怕傷害他的自尊。他的身影鑄刻在我心中，時刻提醒我在這麼不景氣的環境中，能有一份穩定的工作，真的應該知福惜福，懷抱感恩。

(三) 雲無心以出岫，鳥倦飛而知還

1. 不住於過去、現在、未來

《金剛經》說：「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。」就是解脫者已經心無所住，不住於現在，也不住於過去、未來的一切相，這叫作「無相」、「無我」，也叫作「解脫」，能達到這種境界，就是一個有大智慧的人了。

我們只是凡夫俗子，有著無限的慾望，要達到陶淵明「雲無心以出岫，鳥倦飛而知還」的境界，並不容易。陶淵明體會了「心為形役」的精神痛苦，雖知道自己要面對辭官後的經濟壓力，但去日苦多⁷⁵，何不順著自己的自由心志，過著樂

⁷³ 陳之藩著，《在春風裡》，遠東出版社，1990年2月15日初版

⁷⁴ 98年3月6日TVBS晚間新聞

⁷⁵ 曹操《短歌行》對酒當歌，人生幾何？譬如朝露，去日苦多。

天知命的人生。

陶淵明真可為古代簡單生活的代表人物，「採菊東籬下，悠然見南山⁷⁶。」正代表他的心境，縱然陷入貧病交迫的境地，仍是「衣沾不足惜，但使願無違⁷⁷」，雖然蓬戶甕牖⁷⁸，卻在性靈上得到了真正的自由。

2. 不執著擁有、需要、慾望

能超脫名利就會有真正的快樂，像何明德先生領導的嘉邑行善團，二十五年來完成二百多座橋樑，默默行善，不欲人知，成員都是小人物，但是不爭名份，不求名利，何明德先生雖榮獲麥格塞塞獎⁷⁹，仍抱著平常心。因為在他的想法，行善是「向老天交代」，如果人人皆有如此善心，社會一定一片祥和。一個行布施的人生比掠奪的人生有價值，一個慈悲的人永遠比貪婪的人更接近神的胸懷⁸⁰。

德蕾莎修女雖已辭世多年⁸¹，但典範常存。她所主持的仁愛修會的修女所擁有的財產只有一個十字架、幾本經書、三套

⁷⁶ 陶淵明，《飲酒 結廬在人境》

⁷⁷ 陶淵明，《歸園田居五首》其三

⁷⁸ 蘇軾〈黃州快哉亭記〉以蓬草為門，破甕為窗。形容簡陋的居處。亦借指貧寒之家。

⁷⁹ 麥格塞塞獎，1957年4月，由紐約洛克菲勒兄弟基金會的信託人出資創立的獎項，用以紀念1957年3月17日空難逝世的菲律賓故總統拉蒙·麥格塞塞。1958年起，每年頒給亞洲有傑出成就的人士或組織，被稱為「亞洲的諾貝爾獎」。何明德先生於1995年獲獎。

⁸⁰ 簡媜著，《老師的十二項見面禮》，印刻出版，2007年11月12日初版五十一刷

⁸¹ 德蕾莎修女，1910年8月27日 - 1997年9月5日，著名天主教慈善工作家，主要替印度加爾各達的窮人服務，於1979年被授予諾貝爾和平獎。2003年10月，教宗若望·保祿二世把她列入天主教宣福名單。德蕾莎修女也有「加爾各答的天使」的美譽。

滾藍邊白色會服、一雙涼鞋、一床被子、一個碟子、一塊肥皂、一個洗臉盆、以及一個裝上述東西的鐵桶⁸²。德蕾莎修女走出舒適安逸的高牆，以自身苦修對貧窮的體會，真正成為窮人，才能瞭解貧窮，才能進入窮人之中，為窮人服務⁸³。天主教會的安貧，是一種神貧，除了物質的儉約，更是心靈的安貧。倒空自我的慾望，打破自我的需求，看「無」自己，捨了自己的「想」望。你付出財物時，奉獻的甚少，你付出你自己時，那才是真正的奉獻⁸⁴。

二、一草一點露的生機

所謂「一枝草，一點露，天無絕人之路。」，老天連一枝小草都會照顧，給它露水，更何況對人？最近有一隻電視公益廣告⁸⁵，廣告影片中的男主角廖俊智表示「機會，是給有準備的人。」雖然有肢體上的限制，但是上帝關上了一扇門，必會幫你開另一扇窗⁸⁶。今年國中基測也有一位以 404 高分考上建中的林永晏同學，四歲時跌倒受傷雙手萎縮，只有雙腿復建後可以行走，但他不就此放棄人生，反而更努力，用腳翻書寫考題，勤奮唸書到半夜，林永晏說：「想要做得比一般人還要更好的那顆心吧！」沒有一般人正常的四肢，但他的信念相信，努力就能朝理想邁進⁸⁷。

⁸² 王樵一著，《以愛領導的實踐家：德蕾莎修女》，主流出版，2007年11月出版

⁸³ 李家同著，《讓高牆倒下吧》，聯經出版，1997年10月初版第十六刷

⁸⁴ 紀伯崙著，《先知》，人本自然出版，2004年8月1日初版

⁸⁵ 「台灣加油！」台灣人壽推出公益廣告—徵選台灣十大感動人物向上的力量

⁸⁶ 廖俊智先生是一位重度腦性麻痺患者，在三十三歲那年靠著自學的努力考上大學，現在的他不但是一位大三的學生，同時也擔任「新活力自立生活協會」理事，有餘力來幫助其他障礙者的向上精神，令人感佩。

⁸⁷ 98.6.5 日東森新聞：靠今年獲得總統教育獎的苗栗縣國三生林永晏，今年基

在不同的人生階段有不同的瓶頸，需要去突破，「小我」是個人的生活，「大我」是對社會的貢獻，「無我」是對地球的環保責任。如何扮演好自己每個層次的角色，且能恰如其份呢？我想要有柔軟的心、堅韌的意志以及對自己的信心。

（一）小我，身為人母的「我」更要愛自己

母親這個角色有一個主要的矛盾之處，妳一定要將孩子的需要放在第一位，但是如果妳要做一個有效率母親，妳就必須要照顧自己。這是許多母親要面臨最大挑戰，也是最重要的目標。記得照顧自己，不但是為了妳自己，也是為了孩子著想。想想看，從一個枯乾的井中能汲取多少水？如果妳想要繼續為孩子付出，供應有限的資源一定要重新填補才行。無止境的付出很可能會讓自己陷入身體與心靈的窘境，這樣的情況下每個人都是輸家，妳的孩子更得不到好處⁸⁸。

去年本機關有兩位女同事都因為癌症辭世，她們都是辛勞的母親，除了努力工作外，自己所有的精力都花在家庭子女上，因

測成績 404 分，考上建中！因為四肢萎縮，林永晏寫考卷是用腳指夾住筆作答，才 15 歲的他這樣用腳辛苦唸書寫作業，已經十多年了。4 歲時林永晏因跌倒受傷導致四肢萎縮，雖然復健雙手變形，只有雙腳可以行走，他並不因為身體的缺陷而放棄自己，反而更加努力唸書。每天努力用腳讀書的結果，不但獲得總統獎，今年基測還考了 404 的高分，考進建國中學。林永晏說，「我的目標就是考上台大法律系，然後就是想要做自己想做的行業，我想要做法官。」2004/07/25 【中國時報】報導：勇哉林永晏 雙手殘障用腳寫作「希望身體趕快恢復健康，讓我過正常人的生活，這是我最大的夢想。」臉上散發聰慧，充滿自信的林永晏小朋友，雙手殘障，廿四日參加西湖鄉公所舉辦的苗栗縣兒童鄉土創作詩詞大賽時，用右腳大拇趾和食趾夾著筆寫作，把他的夢想和願望寫在稿紙上。

⁸⁸ 雪莉·卡特史考特著，《給母親的 10 個叮嚀》，時報出版社，2004 年 7 月 15 日初版二刷

而忽略了自己的身體所發出的警訊，等到真的倒下去，就藥石罔效了。孩子失去母親是多麼傷痛的事。「愛自己」是生命中最重要課題，「我」正是會一輩子纏著自己的人，因此「我」最好試著喜歡這個人，面對自己，學著愛自己⁸⁹。

雖然工作有時並不盡如人意，或許並不能成為社會的中流砥柱，「即使做一個平凡的母親，一樣可以對社會有非常正面的影響⁹⁰。」能成為母親，是一種幸福。孩子其實是上天賜給我們最好的禮物，在我們逐漸忘懷自己的赤子之心時，再次給我們的提醒⁹¹。

1. 幸福的大道不在遠處⁹²

「凡活著的盡皆幸福⁹³」，這是一個何其美好的境界，每個人皆希望自己可以獲得幸福，每個人都無不渴望品嚐到幸福的滋味，「幸福，我要的幸福，在不遠處；幸福，我要的幸福，漸漸清楚。」這是歌手孫燕姿的曲子「我要的幸福」中一小段歌詞，幸福可不是唾手可得，是要自己去追尋、發現。幸福終究是要靠自己塑造，而幸福的大道也要自己親自走過。原來幸福離我們不遠，我們可能因為一個觀念的偏差，想法的不同而跟幸福擦身而過，甚至背道而馳，但幸福最終的主導權是自己。「幸福的根源在於節制，想得太多，做的

⁸⁹ 珍·漢默史洛著，前揭書。

⁹⁰ 李家同著，前揭書。

⁹¹ 許添盛著，《身心靈健康的 10 堂必修課》，遠流出版，2005 年 6 月 16 日初版四刷

⁹² 約翰·伊佐著，《早點知道會更好的人生秘密》，商智文化事業，2008 年 3 月初版

⁹³ 引用《凡活著的盡皆幸福》一書的書名

太多都會侵蝕幸福⁹⁴。」

真正的快樂是來自於「知足」，所謂知足常樂，孔夫子說過一句話：「無入而不自得」，陶淵明也在窮困的環境下，生活的「晏如也」！窮人要知足，要安貧才可以樂道；而富人要知足才能常樂。「不戚戚於貧賤，不汲汲於富貴⁹⁵。」這就是知足基本條件。也只有懂得知足，才能享受真正的快樂。

2. 把每天當作最後一天

「我們每天都應該死去，且再活過來，如果沒有死亡，生命將毫無意義，生命的背後，因為有死亡倚靠，才會散發出光芒⁹⁶。」知名作家曹又方女士⁹⁷在一九九八年檢查出卵巢癌後，二〇〇一年曾盛裝舉行「生前告別式」，強調要「好好地活，也要好好地死」，希望能推動不同的生死觀念，讓死亡成為人生完美的句點。

「生老病死，是自然的法則，為什麼要用悲傷的態度來面對死亡⁹⁸」？生病後不斷思索生死問題的曹又方說，她欣賞莊子「善其生者善其死」的說法，也認為人要好好地活，也要好好地死。

臺灣首位樞機主教單國璽三年前被檢查出罹患肺腺癌後，因信仰力量的支持，從原來的困惑、不安到甘心接受，將此症

⁹⁴ 柳時和著，《凡活著盡皆幸福》，遠流出版社，2008年5月1日初版

⁹⁵ 陶淵明著，〈五柳先生傳〉

⁹⁶ 柳時和著，前揭書。

⁹⁷ 98年3月26日聯合報，知名作家曹又方，因急性心肌梗塞病逝台大醫院，享年六十七歲。陪侍在旁的親友指出，將遵從曹又方遺願舉行「樹葬」，將骨灰灑於樹林之中。

⁹⁸ 曹又方著，《淡定·積極·重生》，圓神出版，2004年8月1日初版

當作是神的祝福，他也舉行「新書發表會暨生前告別式⁹⁹」，表示當初醫師告訴他只剩4個月至半年壽命，如今他已87歲，去年下旬健檢發現病情不但沒加重，反而有進步，左肺腫瘤不見了，右肺的腫瘤也縮小。

孫越自從聽到周聯華牧師說自己抱著「每天都是最後一天」的心情過後，大受震驚。花了一些時間自省，決定從此也抱著相同的心念，把每天過得很好，正向看待每件事情。佛陀說：「真正活過的人不害怕死亡，」每一天都是一份從天而降的禮物。到了中年，周遭的同事或朋友親人都會有一些悲歡離合，讓你感慨人生的無常，所以要好好把握生命的每一天，把它當最後一天一般的珍惜。

(二) 大我，公務生涯應靈活創新

當我們從事公務工作時，都必須有一種抱負，給自己期許：因為我「掌握了國家資源」，相信有我的「投入」，公務工作可以「改變」許多事情，對社會有更大的貢獻。

在這種抱負下，當有機會升遷，有更高的職務、掌握更大的資源，才會更具使命感，一心要把國家帶到更好的方向。這才是做一個公務人員正確與理想的態度。把格局放多大，工作的意義就有多大。你必須要用熱忱投入，才能成就工作的價值¹⁰⁰。

1. 生命存在於勤勉之中

有人說：「生命存在於勤勉之中，」勤勉是生活的要素，也就是立身的要務。使自己立足於社會，並不只是找到一份職業，解決生活問題而已，而是必須找到一份適合自己才能和

⁹⁹ 98年3月21日聯合報

¹⁰⁰ 嚴長壽著，《做自己和別人生命中的天使》，寶瓶出版社，2008年5月15日初版

興趣的職業，使自己在工作崗位上有優異的表現。以信心和熱情來接受一種工作，這件工作，定能圓滿完成，並且增加生活的樂趣。

職業無貴賤之分，一切有用的工作，都是榮譽的。不論從事何種工作，只要其自身的人格完整，他的職業就應該受尊重。屏東女中有一名水電技工，連續 2 年獲得節約用水績優獎，因為他一手規畫校園的省水系統，把學校年度水費，從 1 百萬降到 8 萬 9；另外，校園的水電修繕工程全部一手包，7 年省下 3 千多萬¹⁰¹。

工作本身就是自我生命的責任及權利，也正是生命的意義、價值所在¹⁰²。或許我們只是一棵微不足道的小草，但沒有小草穩固住土壤，怎會有一個完整的生態環境？雖然在工作上有時會有困難和挫折，但是小草遇到強風並不會被吹折，因為它會順著風勢，謙卑的伏低身子。孟德斯鳩說得好：「『將來』屬於那工作勤勉的人」，無限的可能性就掌握在我們自己的手中。

2. 服務為本，靈活思維

在《科特勒談政府如何做行銷》中有一個小故事，美國鳳凰城消防局的局長布納齊尼說：「不斷了解消費者最新需求，今後將成為消防工作的挑戰。」在這種顧客服務哲學的新思維下，一位包商剛灌完九碼長的車道就心臟病發倒在地上，消防隊馬上趕到將他急救後送院。隊長到現場進行調查和評估時，發現尚未完工的车道在華氏九十度天氣下，大部分的

¹⁰¹ 2009 年 3 月 16 日 TVBS 新聞

¹⁰² 聖嚴法師著，前揭書

工作要重做，材料也要重買，花費要二、三千美元之間，這位包商會蒙受重大損失。

隊員私下討論，他們有另一組人馬，有兩位隊員下班有兼差當水泥工，因此請他們來花四十分鐘完成剩下的工作。回到總部後，隊長馬上打電話告訴家屬，他們將病患的卡車和工具暫時放在消防局內，並要家屬不要擔心工程，因為「救火精靈」已經幫忙完成了¹⁰³。

看完這個故事，除感動之餘，覺得臺灣的公務員大概很難做到。但是幾天後在新聞看到一個驚喜，臺中市第五分局的員警巡邏時，如發現摩托車鑰匙忘了拔，不但會代為保管，以防被竊，還會在鎖孔上貼貼紙，請車主到警局領回¹⁰⁴。

在現在不景氣下，公務員的錄取率屢創新低¹⁰⁵，考試院長關中宣示要推動修改公務人員考績法，落實獎優汰劣，淘汰不適任的公務人員，否則「只是一灘死水¹⁰⁶。」身為公務員當以新思維來便民，因為服務是一種貼心的關懷，也是身為公務員的社會義務和責任。

(三) 無我，地球子民綠活求改變

佛陀提出「無我」，是洞見到世人皆因執著「我」、「我所有」，

- ¹⁰³ 科特勒著，《科特勒談政府如何作行銷》，臺灣培生教育出版社，2009年1月初版六刷
- ¹⁰⁴ 98年3月9日東森新聞
- ¹⁰⁵ 98年4月4日工商時報，98年公務人員初等考試報考人數達9萬3,239人，為近8年來報考人數最多的一次，錄取692人，錄取率只有1.015%，競爭激烈可見一斑。
- ¹⁰⁶ 98年2月10日聯合報，銓敘部則指出，將修公務人員考績法，明定連續兩年考績丙等的公務員就予以退休或資遣。至於每年應淘汰的劣等公務員人數與比率問題，部長關中表示，「我不會去講要訂在百分之幾，不過方向是確定的，就是一定要有淘汰」。

而產生種種痛苦。佛陀曾在祇陀林中撿起枯葉，問比丘們：「這些樹葉是你們自己或你們的財產」？比丘們回答：「這些樹葉當然不是我們，也不屬於我們。」

佛陀於是說：「所以，比丘們！捨棄不屬於你們的東西！捨棄一切對色、受、想、行、識的執取。」現今「需要的不多，想要的太多¹⁰⁷。」是多數人的心態，甘地曾說過，這個世界雖然是因為我們的需要而豐饒，卻也是因為我們的貪念而貧乏的地方。

獵人、農夫和漁民根本不用看「不願面對的真相」，因為氣候變遷的現象就在自家上演¹⁰⁸。現在各地天氣異常，就是大自然對我們的反撲。日前澳洲森林大火，起因除縱火外還有連年乾旱。目前的七年乾旱是該國有紀錄的 117 年歷史最嚴重的一次。但最根本起因是當初殖民者依照在家鄉的習慣，砍倒了大約 150 億棵樹，破壞既有的水循環所造成的惡果¹⁰⁹。

1. 疼惜地球就是疼惜自己

「地球就像我們生命及身體的一部分¹¹⁰。」我們的地球真的破壞惡化得非常嚴重了，天災地變愈來愈頻繁，氣候失調愈來愈嚴重，地球母親已經傷勢慘重奄奄一息。人與大地共生息，地球不健康，就是人類的危機。

人人生活簡單一些，就是疼惜自己的生活品質。地球災難不斷，許多原因都離不開人為破壞。「救世要先救心，」不僅

¹⁰⁷ 聖嚴法師語

¹⁰⁸ 湯瑪斯·佛理曼著，《地球又熱又平又擠》，天下出版社，2009年2月27日二版

¹⁰⁹ 2009年4月號國家地理雜誌中文版第100期

¹¹⁰ 證嚴法師著，《與地球共生息》，天下文化，2007年12月1日初版十刷

要改變人的心態，也要改變生活形態。人類對消耗地球上癮了，我們已養成用完即丟的觀念及習慣，地球的資源很快就要被我們消耗殆盡了。

在消耗過度的過程當中南極冰原崩塌融化，造成海平面每年慢慢上升二點五公分。在南亞超過十一億人的印度，古老的喜馬拉雅冰河正逐漸瓦解，讓恆河也岌岌可危，如果照目前速度消退，估計喜馬拉雅冰河將在 2035 年消失¹¹¹。

天地萬物與我們是一體的，疼惜萬物就如同疼惜自己，佛陀教育我們，人人從自己本身做起，自我淨化，化掉私己的心，去除偏私的愛，為大我而付出，也會有對大地、人類的大愛；若是能反躬自省，所看到的一草一木、一滴水、一分陽光，組合起來就是真正清淨美麗的世界。

2.心靈環保以求天人合一

人類社會的變化興衰與天象的變化有密切相聯的，天象的變化兆示著人間的戰爭、朝代的更迭。天、地、人三者如果達到和諧，在人則與天地同壽，在天是日、月、星辰的運行正常，在地則是風調雨順、萬物繁茂、五穀豐登，在社會是人人安居樂業、路無拾遺，夜不閉戶。

法鼓山一向以「心靈環保」為精神指標，「用奉獻取代掠奪，以慈悲心公平對待世界眾生，才能解決當前環保面臨的根本問題。」聖嚴法師強調：「心靈環保的著手工作，是從待人接物，日常生活的起心動念處，隨時做起；」「心靈環保的過程，是從自私自利的自我身心關照漸漸淨化，而致無私無我的境界；」「心靈環保的最高層次，是從有法可求，至於

¹¹¹ 商業周刊《66 個角度重新看世界特刊》

無求、無染，而又精進化的佛的境界¹¹²，」就是《金剛經》中的「應無所住而生其心。」

所謂心靈環保，就是真正徹底的從心靈深處做環保，要從每個人內心的觀念、信仰改變起。中國人所謂因果、福報，就是心靈的環保。所謂「因果」，是指我們所做所為與將來所得到的結果有關。也許是自己的這一生，也許是下一生，也許是後代子孫，會受到果報。就如愛默森所說：「淺薄的人相信幸運，相信環境。堅強的人深信因果。」

中國人說「天人合一」，就是人和自然是血脈相連的，但現在的人不相信，有一大部分人相信「人定勝天」，其實，人勝不了天，人能改變大自然是很有限的，今天把環境破壞了，雖得到一時的便利，事後必須付出更大的代價，現在各地天氣異象，就是我們嚐到的苦果。

肆、結論

一、寄蜉蝣於天地，渺滄海之一粟

我們就像是朝生暮死的蜉蝣一樣，將短暫的生命寄託於天地之間，無論如何想要發光發熱，最終卻只能如塵世中的一粒沙石。少時看倪匡先生的《衛斯理傳奇之雨花台石》¹¹³，書中描述小小一塊雨花石，內有紅白二色，常年交纏抗爭，看起來非常慘烈。那時就覺得或許地球也只是我們未知的外星人案上的一顆雨花石。

¹¹² 聖嚴法師著，《心靈環保》，法鼓文化，2004年8月1日二版

¹¹³ 倪匡著，《衛斯理傳奇之雨花台石》，風雲時代出版社，2000年9月17日出版

所以何需執著於物慾？就算是擁有，也只是短暫的；就算是失去，也不用傷悲，到最後我們終會塵歸塵，土歸土，凡事都有定期，生有時，死有時，捨棄有時，和好有時¹¹⁴。

（一）學習感恩，惜福愛物

我們之所以不幸，並非因為擁有的太少，而是因為失去了心的溫暖，如果不想失去溫暖，就應該關愛左鄰右舍。不僅如此，還要懂得和動物、植物所有活著的事物互相感應¹¹⁵。

並不是說因為你得到別人的感謝而覺得受惠，而是在同為人類的處境，我們必須共同創造人性美好互動的可能，我們同情、我們慈悲，當我們肯繼續對人付出關懷，這種美好就會存在，如此我們的社會就永遠會有希望，會有未來¹¹⁶。

去年總統就職大典的巨蛋天幕，放映著一幕幕的草根臉譜，攝影者是一位高三學生沈芯菱¹¹⁷。沈芯菱自 13 歲起，開始用相機記錄台灣社會基層人民影像，五年多來記錄了 25 多萬張、5000 多組的影像，她希望透過這些影像請執政者記得那佈滿風霜的臉龐，在富者和貧者中，記得那徬徨無助的眼神。當執政者在辦公桌上大筆一揮同時，每一個轉念都改變草根人物的未來，改變台灣的未來¹¹⁸。

¹¹⁴ 《聖經》〈傳道書〉第 3 章

¹¹⁵ 柳時和著，前揭書。

¹¹⁶ 嚴長壽著，前揭書。

¹¹⁷ 天下雜誌第 400 期特刊：2001 年她才 12 歲，就幫阿公和家鄉農友架設「斗六文旦直銷網」，銷售年年滯銷的斗六文旦，至 2007 年共網銷出八十多萬斤。2004 年，15 歲，挺身而出為「一元柳丁」請命，發起「全民吃柳丁」運動，以小蝦米對抗大鯨魚姿態，促成政府收購、輔導、銷售柳丁，從一斤 4 元回升到一斤 12 元間

¹¹⁸ 沈芯菱著，《100 萬的幸福》，圓神出版社，2006 年 2 月初版

(二) 樂天知命，敬天畏地

杜鵑花就應該像杜鵑花一樣綻放，蒲公英也應該像蒲公英一樣綻放。跟別人比的話，就會變得不幸¹¹⁹。《易經繫辭》：「樂天知命，故不憂。」孔子是相信天命的，他自述「五十而知天命」，知了天命怎麼樣？不是更憂慮，而是更曠達。

樂天知命，重在一個「樂」字，樂是對人生的一種達觀的態度，一種超越具體功利的審美觀點，人生之苦，大多過於執著在功利上，諸如金錢、名譽、地位之類。有了這些東西纏身，人就超脫不起來了，當然也就快樂不起來了。

電影《無米樂》中的崑濱伯說：「就種田來說，我認為是一種修養。風吹日曬，有時候颱風造成農作物的損害，那是無法抵抗的，大自然怎樣抵抗也沒有用，禪，就是不讓你抵抗，要你甘心忍受。」

就是這種樂天知命，敬天畏地的精神，75歲的崑濱伯每天早晨第一件事，就是三柱香祈求風調雨順、國泰民安。不知道颱風會不會來，有病蟲害，也是無米樂，隨興唱歌，心情放輕鬆，不要想太多，這叫做無米樂啦！

二、守護大地之母，與地球共生息

地球暖化、天災頻仍，到環境污染、能源耗竭、物價上漲，皆是環環相扣，惡化的問題循環不已。「三界無安，猶如火宅；眾苦充滿，甚可怖畏¹²⁰。」佛經的預言真的快要實現，南極的一個冰架已經消失，另一個正在快速變小，冰河的融化速度加快，這一切都是氣候暖化惹

¹¹⁹ 柳時和著，前揭書。

¹²⁰ 《法華經》卷二 譬喻品

的禍。這股狂瀾超乎個人能力所能挽救，我們只能相互提醒，共同努力減緩其速度，深切反省過去對地球資源是如何予取予奪。

聯合國「跨政府氣候變遷小組」經過六年研究，證實促成全球暖化的諸多因素，有百分之九十是「人為」造成，倘若各國無法減少溫室氣體排放量，本世紀的地球，將比上一世紀升溫攝氏四度。極端氣候將使暴雨和乾旱的災情更為嚴重，全球將有三十億人口得面臨缺水危機，缺糧的問題也隨之產生。

（一）克己復禮，民德歸厚

孔子曰：「克己復禮為仁。一日克己復禮，天下歸仁焉¹²¹。」，所謂「克己」，就是克服自我慾念，若是人人不能克制自己享樂的慾望，處處浪費資源，不僅損害自己的身體，也對地球造成損傷。還有「復禮」，人與人之間美在哪裡？就是「禮」，有禮才能表達出自我的修養。環保意識應該落實日常生活，深印在思想觀念中，希望大家常存對大地的疼惜之心。

聖嚴法師是一位大德高僧，在生前就已經將舍利子謙稱為「堅固子」，而且在遺言中也特別交代「勿撿堅固子」。聖嚴法師用身教來教導世人放下對身體的執著，體會生死無別，他並未留下舍利子，但卻留給人們一個完美的人格典範以及提升人品、扭轉乾坤的力量。

在聖嚴法師的追思法會中並沒有任何宗教儀式，他所留下的骨灰與堅固子是灑脫地直接撒入臺北縣立金山環保生命公園的五個洞穴中，真是用他的生命為環保作一個最好的典範¹²²。

¹²¹ 語出《論語》顏淵篇第十二

¹²² MY生活誌 LOHAS 第17期

(二) 以彼之道，還施彼身¹²³

在小女出生前，我就想要餵母乳，產後她吃的很適應，一直吃到快三歲。在她一歲前都用布尿布¹²⁴，一些衣物玩具也是向親朋募來的二手貨，雖然只是微薄力量，但也是向地球之母致敬的心意。

證嚴法師發起「疼惜大地，力行減碳三三三」運動（如圖二）就是基於一顆愛地球的心，這是跨越宗教的無私大愛。今天是未來的歷史，不要輕視自己的一分力量，不要忽視自己的一個動作，即使是小小的力量與動作，都可能成為帶動全球的力量。這世界就像魔術師從他的帽子裡拉出的一隻白兔。只是這白兔的體積極其龐大，所有的生物都出生於這隻兔子的細毛頂端¹²⁵。我們只是滄海之一粟，「人生似幻化，終當歸空無¹²⁶」，我們能留在世上的物質終會消散，唯有愛才能永留人心。

最近有兩則新聞形成強烈的對比：一則是雲林查獲大批的黑心菜脯，黑心業者為了牟利，不擇手段把浸泡屍體的福馬林添加在食品上，業者李氏兄弟因長期接觸福馬林均罹癌¹²⁷。另一則

¹²³ 金庸小說《天龍八部》中描寫當時武林盛傳一句話：北喬峰南慕容。南慕容指的就是南方姑蘇慕容氏，五胡亂華時的鮮卑慕容氏，曾創立幾個朝代，這個家族最厲害的絕技為「以彼之道，還施彼身」，就是以對方成名絕技殺了對方。以此比喻因果循環，諸惡莫作，諸善奉行。

¹²⁴ 商業周刊 66 個角度重新看世界特刊：在製造尿布的過程中，必須耗費石油、樹木等資源，但紙尿布的壽命卻只有幾個小時，用過就丟。一年丟棄的尿布總量達幾百億個，成為掩埋場最大垃圾來源之一；而尿布中防漏的塑膠，得花上五百年才能分解。（2008 年 10 月 31 日出刊）

¹²⁵ 喬斯坦·賈德著，《蘇菲的世界》，智庫文化出版社，2004 年 10 月第二版第六次印行

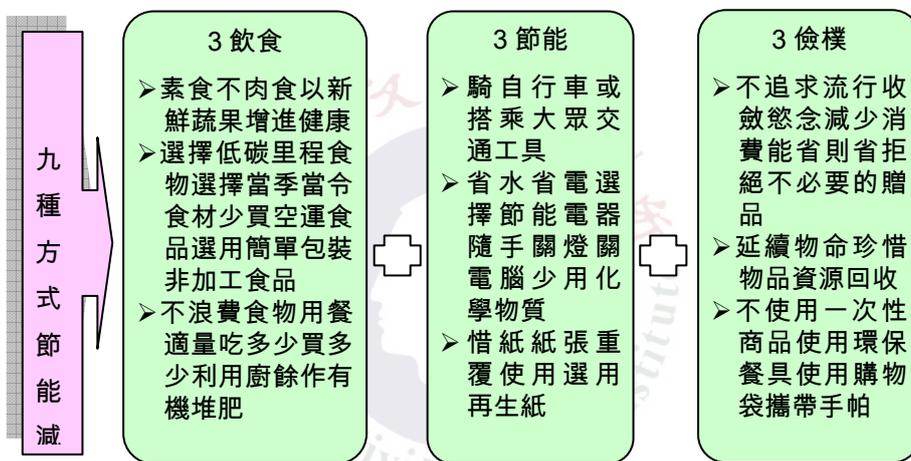
¹²⁶ 陶淵明《歸園田居詩五首其四》

¹²⁷ 98 年 5 月 19 日中國時報 A13 版

則是一位平凡的家庭主婦李秀英女士以她永不放棄的愛心，讓她的癌細胞奇蹟似的消失了¹²⁸。

這兩個例子或許可以宗教因果來解釋，但是更簡單的解釋就是每一個人對另一個人造成影響，另一個人又對其他人造成影響。這整個世界充滿了故事，然而所有的故事共同連成一個完整的故事¹²⁹。不管我們對這顆星球、對別人、對其他生物做了什麼，到頭來還是會到自己身上。

改變自己，過著環保簡化的生活並不是一蹴可幾的。不過我們也不用著急，就像《蓮葉清單》中說的「如果你想拔掉葉子，它們會抗拒。但是等到秋天來臨，有一天它們就會自動自發地放下執著，輕搖款擺，飄落地面。簡單，也將是如此。」



圖二 力行減碳 333 圖

¹²⁸ 98年5月30日中國時報電子報：李秀英女士在十多年前被醫生診斷出罹癌，並被宣告活不過一年，但她把自己的家當中途之家，十二年來讓超過五十位被社會遺棄孩子回家長住，不論這些孩子有任何不當舉動，即便是當頭潑尿，她都能夠包容、付出，最後奇蹟式的痊癒。

¹²⁹ 米奇·艾爾邦著，《在天堂遇見的五個人》，大塊文化出版社，2004年10月27日初版

本刊訊：全
台灣，影響甚
加上88水災後
斷裂大愛，到
一向印給全民
除了產生排擠
，對此身為以
國際扶輪3490
區各社林口、
五股金鐘、百
新莊市公所和
物伸出援手，特
新莊運動公園林
扶輪關懷對勁
博覽會」，這
看和地區民眾
會提供的園遊會
來，希望在你手
，這次主動和國
品牌，育成社
除了提供一
單位，更
的庇護工場
產品，而當天
和除活動開銷將
助身極者，持
等，現場有70
8位社友熱衷的
有當紅電視康
平、王臉、楚
欣、蘇炳憲等
與民取同樂。
職業服務 扶
70個社友攤
五股扶輪社社
總社社長陳謙
和職業服務部
軸，這次聯合
除行業領域扶
均要與關懷，所
公司設難，對於
識，加強社會
識和諮詢有相
五股林地區扶
和推廣公共形
70個攤位，北
宜花就業服務
多個求職訊息
占有多位新莊
對實諮詢，入
理商-誠盛街

伍、參考文獻

一、書籍（依作者筆劃序排列）

1. Adam J. Jackson 著，《人生的四大秘密》，布波出版有限公司，2003年6月初版
2. C·S 路易斯著，《獅子·女巫·魔衣櫥》，大田出版社，2008年5月15日
3. 一行禪師著，《祈禱的力量》，橡樹林文化，2007年8月初版
4. 王樵一著，《以愛領導的實踐家：德蕾莎修女》，主流出版，2007年11月出版
5. 以馬內利修女著，《貧窮的富裕》，心靈工坊文化事業，2003年8月初版三刷
6. 史蒂芬·金著，《必需品專賣店》，皇冠文化，2009年4月初版
7. 江本 勝著，《幸福的真義，水知道》，如何出版社，2004年7月初版
8. 米奇·艾爾邦著，《在天堂遇見的五個人》，大塊文化出版社，2004年10月27日初版
9. 西雅圖酋長著，《西雅圖的天空，印第安酋長的心靈宣言》，雙月書屋，2001年2月第一版第十一次印行
10. 沈芯菱著，《100萬的幸福》，圓神出版社，2006年2月初版
11. 李家同著，《讓高牆倒下吧》，聯經出版，1997年10月初版第十六刷
12. 李偉文著，《傾聽自己的鼓聲》，遠流出版社，2009年4月1日初版1刷
13. 李偉文著，《教養可以這麼浪漫》，野人出版社，2008年5月二版八刷

14. 芭芭拉·狄·安吉麗思著，《活在當下》，天下文化文化，1996年9月15日初版第10次印行
15. 柳時和著，《凡活著盡皆幸福》，遠流出版社，2008年5月1日初版
16. 金惠子著，《雨啊，請你到非洲》，天下出版社，2008年2月29日一版十一次印行
17. 林語堂著，《生活的藝術》，遠景出版社，1993年初版
18. 派克著，《與心靈對話》，天下文化，1997年3月15日第一版第10次印行
19. 紀伯崙著，《先知》，人本自然出版，1999年9月15日初版
20. 科特勒著，《科特勒談政府如何作行銷》，臺灣培生教育出版公司，2009年1月初版六刷
21. 珍·漢默史洛著，《打開戀物情節》，張老師文化事業，2002年11月初版
22. 星雲大師著，《星雲大師談幸福》，天下遠見出版，2003年12月10日初版
23. 約翰·伊佐著，《早點知道會更好的人生秘密》，商智文化事業，2008年3月初版
24. 夏本清著，《活出生命》，宇宙出版社，1997年10月初版
25. 倪匡著，《衛斯理傳奇之雨花台石》，風雲時代出版社，2000年9月17日出版
26. 曹又方著，《淡定·積極·重生》，圓神出版社，2004年8月1日初版
27. 陳之藩著，《在春風裡》，遠東出版社，1990年2月15日初版
28. 雪莉·卡特史考特著，《給母親的10個叮嚀》，時報出版社，2004年7月15日初版二刷

本刊訊：全
台灣、澎湖、
加上82水災後
斷裂大愛、翻
一向印給全民
除了產生排外
對此身為以
國際扶輪3490
區各社(林口、
五股金鐘、百
新莊市公所和
物伸出援手，特
新莊運動公園林
扶輪關懷對勁
博覽會」，這
看和地區民眾
會提供的園遊會
來，希望在你手
這次主動和國
品牌。官成社
除了提供一
單位，更
的庇護工場
產品，而當天
扣除活動開銷將
助身極者，持
客。現場有70個
8位社友熱衷的
有當紅電視劇
平、王臉、楚
欣、蘇炳憲等
與反取同樂。

職業服務 扶
70個社友攤

五股扶輪社社
總社社長陳謙
和職業服務部
軸，這次聯合
除行業領域扶
均要與關懷，所
公司設難，對於
識和諮詢有相
五股林地區扶
和推廣公共形
70個攤位，北
在花旗職業服
多個求職訊息
占有多位新莊
對實諮詢，入
理商-誠盛油

- 29.許添盛著，《身心靈健康的 10 堂必修課》，遠流出版，2005 年 6 月 16 日初版四刷
- 30.郭鎧紋著，《我這樣教出世界冠軍女兒》，時報出版社，2006 年 10 月 16 日初版
- 31.梭羅著，《湖濱散記》，書華出版社，1998 年 4 月初版三刷
- 32.喬斯坦·賈德著，《蘇菲的世界》，智庫文化出版社，2004 年 10 月第二版第六次印行
- 33.琳達·李爾著，《瑞秋·卡森——自然的證人》，晨星出版，2007 年 8 月 15 日初版
- 34.湯瑪斯·佛理曼著，《地球是平的》，雅言出版社，2007 年 11 月 23 日初版
- 35.湯瑪斯·佛理曼著，《地球又熱又平又擠》，天下出版社，2009 年 2 月 27 日二版
- 36.達賴喇嘛著，《平心靜氣》，遠流出版社，2000 年 8 月 1 日初版五刷
- 37.聖嚴法師著，《工作好修行，聖嚴法師的 38 則職場智慧》，法鼓文化出版社，2008 年 11 月初版 5 刷
- 38.聖嚴法師著，《心靈環保》，法鼓文化，2004 年 8 月 1 日二版
- 39.聖嚴法師著，《真正的快樂》，法鼓文化，2008 年 12 月初版 12 刷
- 40.蔣勳著，《天地有大美：蔣勳和你談生活美學》，遠流出版，2005 年 12 月 20 日一版三刷
- 41.歐諾黑著，《慢活》，大塊文化出版社，2006 年初版十二刷
- 42.證嚴法師著，《與地球共生息》，天下文化，2007 年 12 月 1 日初版十刷
- 43.蘇妮亞·舒奎特著，《讓孩子真正聰明》，遠流出版，2002 年

8月1日初版

44.嚴長壽著,《做自己和別人生命中的天使》,寶瓶出版社,2008年5月15日初版

二、報章雜誌及新聞媒體

- 1.中國時報
- 2.聯合報
- 3.工商時報
- 4.TVBS新聞台
- 5.東森新聞台
- 6.商業周刊第1000期快樂國不丹
- 7.商業周刊第27期特刊《我讓老闆不敢裁!快樂學5力,做120分人才》(2009年5月27日出刊)
- 8.2009年4月號國家地理雜誌中文版第100期
- 9.天下雜誌第400期特刊
- 10.MY生活誌 LOHAS 第17期
- 11.商業周刊《66個角度重新看世界特刊》

三、網路資源

- 1.封面照片,正見網 <http://big5.zhengjian.org/articles/2006/10/1/40223.html>
- 2.清貧致福—西方永恆的故鄉
<http://blog.nownews.com/melinda/textview.php?file=182244>
- 3.大愛電視 <http://www.newdaai.tv/?view=detail&id=52746>
- 3.朗慈軒甘地名言 <http://blog.sina.com.tw/love1970619/article.php?pbid=3131&entryid=14731>
- 4.Powers of Ten
<http://video.google.com/videosearch?hl=zh-TW&q=Powers+of+T>

en&um=1&ie=UTF-8&ei=OYyzSdLmJZDe6QPO9dW6BQ&sa=X&oi=video_result_group&resnum=4&ct=title#

5. 妙音書院 <http://blog.xuite.net/famscl/a/10071174>
6. 生命教育 <http://www.lysh.khc.edu.tw/staff/lyt01/life/life-index.htm>
7. 環保署全民二氧化碳減重資訊站 http://co2.saveoursky.org.tw/chinese/01_knowledge/03_detail.aspx?MID=4&SID=24&ID=84
8. 財團法人文向教育基金會 <http://www.weshare.org.tw/>

