



灌溉你的心靈花園

# 綠化心靈的 小故事

*The Stories to Green Your Mind*

只要我們彼此把心靈深處呵護的觸角伸長一毫米，  
也許你的生命裡就會多一束陽光，  
這個世界的生命裡也會多一份微笑的。

雅瑟◎編著



# 國家圖書館出版品預行編目資料

綠化心靈的小故事/雅瑟編著. —初版—

台北市：海洋文化，2006〔民95〕

面： 公分

ISBN 986-7371-50-X（平裝）

1. 修身—通俗作品

192.1

94025176

For Life 06



## 綠化心靈的小故事

海洋文化

編 著／雅瑟

責任編輯／紀乃文

版面設計／玆工作室

出 版 者／海洋文化事業有限公司

Ocean Culture CO.,Ltd

社 址／台北市文山區木柵路三段117號

電 話／(02)2937-7206

傳 真／(02)2936-3170

E - m a i l／ocean-book@umail.hinet.net

劃撥帳號／19943022 海洋文化事業有限公司

印 刷／普林特資訊有限公司

總 經 銷／旭昇圖書有限公司

地 址／台北縣中和市中山路二段352號2樓

電 話／(02)2245-1480

傳 真／(02)2245-1479

香港總代理／全力圖書有限公司

地 址／香港新界葵涌打磚坪街58-76號和豐工業中心一樓8室

電 話／(852)24219438

傳 真／(852)24947609

出版日期／2006年1月初版一刷

定 價／180元

尊重智慧財產權未經同意請勿翻印

ISBN 986-7371-50-X

Printed in Taiwan



灌溉你的心靈花園

# 綠化心靈的 小故事

*The Stories to Green Your Mind*

只要我們彼此把心靈深處呵護的觸角伸長一毫米，  
也許你的生命裡就會多一束陽光，  
這個世界的生命裡也會多一份微笑的。

雅瑟◎編著







## 第一章 解讀愛心感恩與人性

——敞開心扉，點亮人生的長明燈

|    |              |    |
|----|--------------|----|
| 1  | 一隻神氣的的手      | 12 |
| 2  | 用什麼方法叫獅子不傷害你 | 14 |
| 3  | 對著大山喊話的孩子    | 16 |
| 4  | 幫上大忙的小人物     | 18 |
| 5  | 搬開別人腳下的絆腳石   | 19 |
| 6  | 千萬不要閉上眼睛     | 20 |
| 7  | 狐狸的午餐        | 22 |
| 8  | 人人都是上帝       | 24 |
| 9  | 一念之差         | 25 |
| 10 | 施比受更有福       | 27 |
| 11 | 存在就是合理的      | 29 |
| 12 | 愛的原則         | 30 |
| 13 | 發生就是一種恩典     | 32 |



## 第二章

### 解讀關愛生命與健康

——掌握自己，收斂內心服用心靈妙藥

|    |            |    |
|----|------------|----|
| 14 | 神秘的「月經不調症」 | 34 |
| 15 | 心病還需心藥醫    | 35 |
| 16 | 不是為了生氣的    | 37 |
| 17 | 不要成為工作狂    | 38 |
| 18 | 為了一個手錶     | 40 |
| 19 | 心理療法       | 41 |
| 20 | 你所有的一切都還在  | 43 |
| 21 | 最好的醫生      | 45 |
| 22 | 別把夢想帶進墳墓   | 47 |
| 23 | 哀莫大於心死     | 49 |
| 24 | 我還活著       | 51 |
| 25 | 任何多餘的都是負擔  | 52 |



## 第三章 解讀豁達心情與美麗

——綻開笑顏，每天永遠只有十八歲

|    |           |    |
|----|-----------|----|
| 26 | 永遠只有十八歲   | 54 |
| 27 | 女人的美麗與悲哀  | 56 |
| 28 | 珍珠與斑點     | 58 |
| 29 | 三隻毛毛蟲的故事  | 60 |
| 30 | 傳遞一串甜美的葡萄 | 62 |
| 31 | 哭婆與笑婆     | 65 |
| 32 | 永保一顆乾淨的心靈 | 67 |
| 33 | 多和陌生人說話   | 68 |
| 34 | 永遠向前看     | 70 |
| 35 | 由心繪描出來的畫  | 72 |

## 第四章 解讀慾望滿足與快樂

——學會取捨，以純美的靈魂對待生活



|     |         |        |      |          |        |          |             |        |        |          |          |        |         |       |
|-----|---------|--------|------|----------|--------|----------|-------------|--------|--------|----------|----------|--------|---------|-------|
| 50  | 49      | 48     | 47   | 46       | 45     | 44       | 43          | 42     | 41     | 40       | 39       | 38     | 37      | 36    |
| 放開手 | 兩種不同的選擇 | 生活是美好的 | 心安理得 | 沒有一張完美的弓 | 一切都會過去 | 原來金鳥就在當下 | 把心靈的觸角伸長一毫米 | 請帶快樂回家 | 放下就是快樂 | 一切只有順其自然 | 快樂的人沒有鞋子 | 賺的全是快樂 | 兩隻貪婪的老虎 | 圓滿與缺憾 |
| 97  | 96      | 94     | 92   | 91       | 90     | 88       | 86          | 84     | 83     | 82       | 80       | 78     | 76      | 74    |



## 第五章 解讀開掘潛能與激勵

——走出極限，不要為打翻的牛奶哭泣

51 美景不必在遠方

52 天平另一端的砝碼

53 小公務員之死

99

101

103

54 不要為打翻的牛奶哭泣

106

55 極限就是自己給自己劃的一條線

108

56 跳出你心中的高度

110

57 打開你心中的那扇門

112

58 失敗都是自己造成的

114

59 你有你的優勢

116

60 不要等待別人解決你的苦

118

61 喜歡自己，相信自己

120

62 失望並不等於沒有希望

122



## 第六章 解讀反省失敗與成功（一）

——堅持到底，剪掉一些不必要的枝葉

|    |               |     |
|----|---------------|-----|
| 63 | 先想像成為，然後才能擁有  | 123 |
| 64 | 不要給選擇賦予太多的意義  | 124 |
| 65 | 蛻變的勇氣         | 125 |
| 66 | 其實世界沒有那麼可怕    | 126 |
| 67 | 我還有一個蘋果       | 128 |
| 68 | 造物主給予的天賦不是無償的 | 130 |
| 69 | 方向比努力重要       | 132 |
| 70 | 天才不等於全才       | 133 |
| 71 | 缺陷也是一種美       | 134 |
| 72 | 生命價值來源你自己     | 136 |
| 73 | 從石頭到稀世珍寶      | 138 |
| 74 | 創造成功的力量       | 140 |



75 承擔起生命的職責

76 從別人的失敗中學習經驗

77 培養自己的影響力

78 爬起來比倒下去多一次

79 少了一個鐵釘，失了一個國家

80 把封閉的心門敞開

81 比照目標做事

82 選準自己的位置

83 裝滿寬容上路

84 只有死人沒有問題

85 把握成功的關鍵點

## 第七章 解讀反省失敗與成功（二）

——永不氣餒，累積旅途上的反面金幣

86 雕琢你心中的美人

166

162 161 160 158 156 154 152 150 148 146 144



- 87 為你的終極目標而努力  
88 愛拼才會贏  
89 成功並非一蹴而就  
90 挺住，再堅持一下  
91 絕望是希望的開始  
92 推銷成功的一劑藥方  
93 跑得快，還需跑得穩  
94 到達頂峰沒有什麼捷徑  
95 學會接受、適應和忘記  
96 戰勝自己  
97 使自己少走彎路  
98 耐心接受歲月的雕琢  
99 別被你身邊的鹿戲弄  
100 學一門游泳技術  
101 欲速則不達

189 187 186 185 183 182 181 179 177 175 173 171 169 168 167



第一章

解讀愛心感恩與人性

——敞開心扉，點亮人生的長明燈





## 1 一隻神氣的手

感恩節到了，一位教師要求國小生畫下最讓他們感激的東西。能使這些窮人家孩子心生感激的事物一定不多，教師猜他們多半是畫桌上的烤火雞和其他食物。當看見杜格拉斯的圖畫時，教師十分驚訝，那是以童稚的筆法畫成的一隻手。

誰的手？全班都被這抽象的內容吸引住了。

「我猜這是上帝賜食物給我們的手。」一個孩子說。

「一位農夫的手。」另一個孩子說。

杜格拉斯都沒有點頭。

全班都安靜下來，繼續做自己的事。

教師過去問杜格拉斯，那到底是誰的手。

「老師，那是你的手。」孩子低聲說。

教師這時記得自己經常在休息時間，牽著孤寂無伴的杜格拉斯散步。她也經常如此對待其他孩子，但對杜格拉斯來說卻特別有意義。



或許這正是我們每個人應當感恩的事，不是為了物質方面的領受，而是為了有機會給予別人一些東西，無論是怎樣微不足道。



## 2 用什麼方法叫獅子不傷害你

從前，有個騎士正在打獵取樂的時候，迎面走來一頭一瘸一拐的獅子。獅子舉起一隻腳給他看。騎士跳下馬來，從獅子腳上拔出一根尖刺，又給傷口塗了一些油膏，傷口很快就癒合了。過了一些時候，國王也到森林裡打獵，捉住了這頭獅子，把牠關起來養了好多年。

後來，騎士冒犯了國王，就逃到從前常常打獵的那個森林裡避風險。他在那兒攔路搶劫，殺害了許多旅客。國王不能再容忍，派軍隊將他捕獲歸案，並判處他受餓獅吞噬之刑。

騎士就這樣被拋進獅窟，恐懼地等待被吞噬的時刻。不料獅子仔細地把他打量了一番，記起他就是從前的那個朋友，於是，親昵地偎在他身旁。一人一獸就這樣過了七天七夜，沒吃一點東西。這消息傳到國王耳朵裡，他驚奇不已，叫人把騎士從獅窟中帶上來。

「朋友，」國王說：「你用什麼方法叫獅子不傷害你呢。」

「陛下，有一次我騎馬路過森林，這頭獅子一瘸一拐地走到我面前。我從它腳上拔



下一根大刺，後來又治癒了它的傷口，因此它饒了我。」

「好，」國王道，「既然如此，那就好好改過自新。」

騎士叩謝國王恩典。從此以後，他事事小心檢點，一直活到高齡才安然逝去。

### 心靈活泉

用什麼方法叫獅子不傷害你？答案很簡單，就是和獅子結交成最好的朋友。每個人都是你生命的貴人。你越對生命中發生的事知道感恩，你生命中的幸運就會越來越多。