



菩提樹下的禮物。

改變千萬人的生活智慧



Five Precious Gifts for Your Soul

卓雅◎著

菩提樹下的禮物。

改變千萬人的生活智慧



菩提樹下的禮物——改變千萬人的生活智慧

作者

卓雅

發行人

林敬彬

主編

楊安瑜

編輯

李彥蓉

內頁編排

帛格有限公司

封面設計

101廣告有限公司

出版

版

發行

大都會文化事業有限公司 行政院新聞局北市業字第89號

大都會文化事業有限公司

11051台北市信義區基隆路一段432號4樓之9

讀者服務專線：(02)27235216

讀者服務傳真：(02)27235220

電子郵件信箱：metro@ms21.hinet.net

網址：www.metrobook.com.tw

郵政劃撥

14050529 大都會文化事業有限公司

出版日期

2010年7月初版一刷

定價

250元

ISBN

978-986-6846-93-9

書號

Growth-035

Chinese (complex) copyright © 2010 by Metropolitan Culture Enterprise Co., Ltd.

4F-9, Double Hero Bldg., 432, Keelung Rd., Sec. 1, Taipei 11051, Taiwan

Tel:+886-2-2723-5216 Fax:+886-2-2723-5220

Web-site:www.metrobook.com.tw

E-mail:metro@ms21.hinet.net

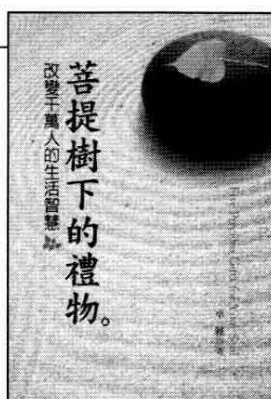
◎本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司更換。

【版權所有 翻印必究】

Printed in Taiwan. All rights reserved.

大都會文化
METROPOLITAN CULTURE

大都會文化



國家圖書館出版品預行編目資料

菩提樹下的禮物：改變千萬人的生活智慧／卓雅

著．-- 初版．-- 臺北市：大都會文化，2010. 07

面；公分．-- (Growth；35)

ISBN 978-986-6846-93-9 (平裝)

1. 自我實現 2. 生活指導

177.2

99009011

引子：菩提樹下的故事

對於幸福的渴求貫穿了我們的一生，我們終其一生都在期盼幸福、尋找幸福和追逐幸福。我們把幸福視為人生的奮鬥目標，幸福卻總在彼岸微笑。怎樣才能得到幸福呢？

經中說：「言善法者，謂人天乘，聲聞菩提，緣覺菩提，無上菩提。皆以此法為根本而得成就，是名善法。」就讓我們來到菩提樹下，閉目神遊、禪定內觀，一夢千年去尋找心中的幸福吧！

一棵樹，枝葉繁茂的菩提樹；一個人，渴求幸福的人，人在樹下，面向東方，盤腿靜坐。人立下誓言：我若不能得到無上正覺，寧讓此身粉碎，永不起此座。

終於在七七四十九天之後，這個人大徹大悟。從此開始四處雲遊、弘揚佛法、教化眾生。

這個人，就是佛祖釋迦牟尼。而伴隨他悟道的菩提樹依然巍巍立在那裡，過

著風起則動，風靜則止的日子。

不知過了多少年，又有一個人長途跋涉來到了這棵菩提樹下。他又熱又渴，坐在菩提樹下歇息，看著前方的路發出了一聲無奈的感嘆：「幸福到底在哪裡？」

這時，菩提樹灑下一片綠蔭為他消除燥熱，震顫枝葉為他帶來陣陣微風，片刻的舒緩讓他昏昏欲睡。「尋找幸福的腳步不能停！」他告誡著自己，「為了幸福，我要繼續向前尋找！」他強迫自己打起精神繼續趕路，但他實在太累了。就在半夢半醒左右掙扎的時候，聽見有人對他說：「你太累了，該休息一下了。」

他忽地起來四下觀望，除了身邊的菩提樹，四周別無他物。思索間菩提樹又散動枝葉說話了：「呵呵，別找了，是我在對你說話。」

這個人見是一棵樹就嘆了一口氣說：「我何嘗不想歇息，可我要追求的幸福豈是一棵蠢樹所能瞭解的。」

菩提樹枝條抖動：「哈哈，以前我的確是一棵蠢樹，以前我所慶幸的，都是我所要感激存在的。用一朵花開的時間，見證我的幸福，用一場春雨輪回的時間

來祈禱；希望所有的一切，都一如往常的存在，所有我的祝福與感恩成為永恆，亙古不變。

「事實上這些是不可能不變的，我所祈求的幸福最終都會枯萎、腐朽、消失。我能悟到此處皆因我的恩師釋迦牟尼，千百年前我沾染了他的佛性，開啟了心智。菩提者，智慧也，歷經滄桑終於悟出了此中真諦。」

這個人心中一驚，說：「千百年？」

菩提樹繼續說：「呵呵，是的，那已經是很遙遠的事了，一棵蠢樹能這麼長時間枝繁葉茂，你不覺得奇怪嗎？」

這人忙起身作揖：「您能講講您悟出的幸福真諦嗎？我一直在尋找幸福，可是一直都沒有找到。」

菩提樹輕輕地晃動著身上的樹葉，好像是在微笑著說：「其實幸福很簡單，它就在你的身邊，你要做它的主人，要使它臣服於你，為你服務，而不是你成為它的奴隸。調整自己的心態，讓它不再執著於敵意、不安、成見、偏見和情欲之中。」

「面對真實，看清生活、工作和生命的真相，不致迷失人生的方向。解開執著或情感污染的束縛，發現心靈深處的真我；從中找到真正皈依處，你就會輕而易舉地抓住真正的幸福。」

這個人低頭想了想，又看看菩提樹：「我覺得幸福好像就在我的身邊，可是我怎麼也抓不住它，您能指給我一條明確的路嗎？我的生活中什麼都不缺，可是我總覺得自己不幸福。」

菩提樹靜靜地站在那兒，用智慧的目光看著這個人，好像要在他身上尋找到什麼，過了許久才對這個人說：「其實幸福就在你的生活中，就在你的身旁，端看你能否把握住它，快回去吧！回去享受你的幸福人生。」

「可是我在生活中並沒有發現幸福，我發現生活中到處都是不開心的事，謝謝您告訴我幸福的真諦，但那是您的幸福而不是我的，我已發過誓，如果找不到幸福就絕不回去。」這個人滿臉倔強地說。

菩提樹看著這個執著的人，慢慢揮動著樹葉說：「我很喜歡你這種執著的人，我能幫你找到幸福，我為你準備了幾樣禮物，它們可以使你幸福。不過我不

能一下都送給你，如果一下都送給你，你同樣不會幸福的，只有你遇到很大的困難時，我才能送給你。回去吧，別忘了遇到困難時來找我。」

「好吧！那我就回去了，您一定不要忘了您的承諾。」

……

隨著一陣涼風颳過，飽睡的人忽然翻身坐起，這原來只是一場夢，然而夢中的話卻猶在耳邊。他看著菩提樹，菩提樹好像在告訴他：「別忘了我們的約定。」於是這個人轉身離開了菩提樹，惆悵著踏上了回家的路。

目錄

引子：菩提樹下的故事 5

心態好活得好 15

1 心態決定生活……………17

2 每天都要保持好心情……………23

3 「積極」創造美好生活……………29

4 自信讓生活更加輕鬆……………34

5 對自卑說「再見」吧……………39

6 把感恩的心擦亮……………48

簡單是幸福的主旋律

54

1 美好生活源自簡單 56

2 把休閒留住 67

3 享受平凡，為生活喝彩 73

4 保持一顆純潔、簡單的童心 78

5 遠離喧囂，感受平靜 83

6 讓帳單不再複雜 90

輕鬆的過，快樂的活

92

1 快樂是一種責任 94

2 習慣快樂其實很簡單 99

3 訓練自己不生氣 104

4 今天你笑了嗎？ 109

把健康留住

1 2 9

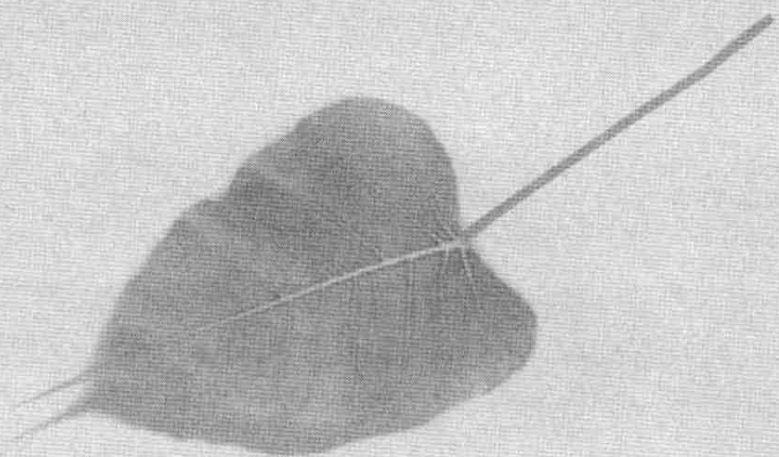
5 讓幽默叩開快樂的大門	1 1 4
6 善待生命，快樂就在你身邊	1 2 2

1 存錢不如存健康	1 3 1
2 健康睡眠	1 3 5
3 午休：健康小衛士	1 4 1
4 戒菸適酒，留住健康	1 4 4
5 健康的膳食文化	1 5 1
6 培養健康的飲食習慣	1 6 1
7 健康在於運動	1 7 0
8 遠離輻射呵護健康	1 7 7

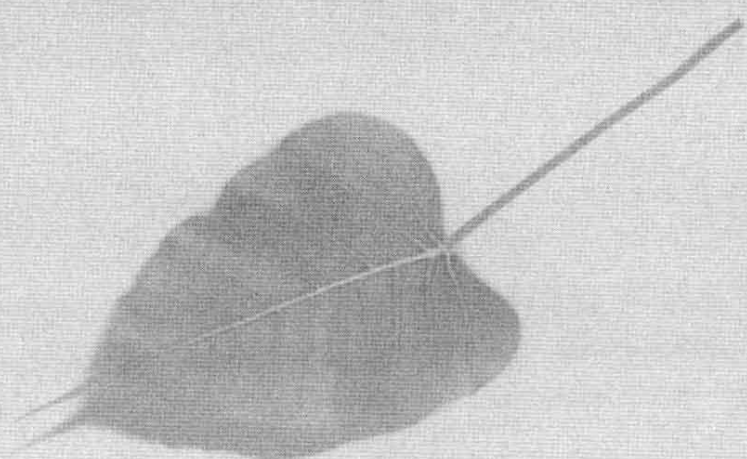
別跟自己過不去

181

1 我們有理由跟自己較勁嗎？	183
2 原諒那些傷害你的人	190
3 遠離自暴自棄	199
4 學會自我欣賞	203
5 讓自己放輕鬆	212
6 寬恕多一點，快樂多一點	217
7 走自己的路，活出自己的精彩	224

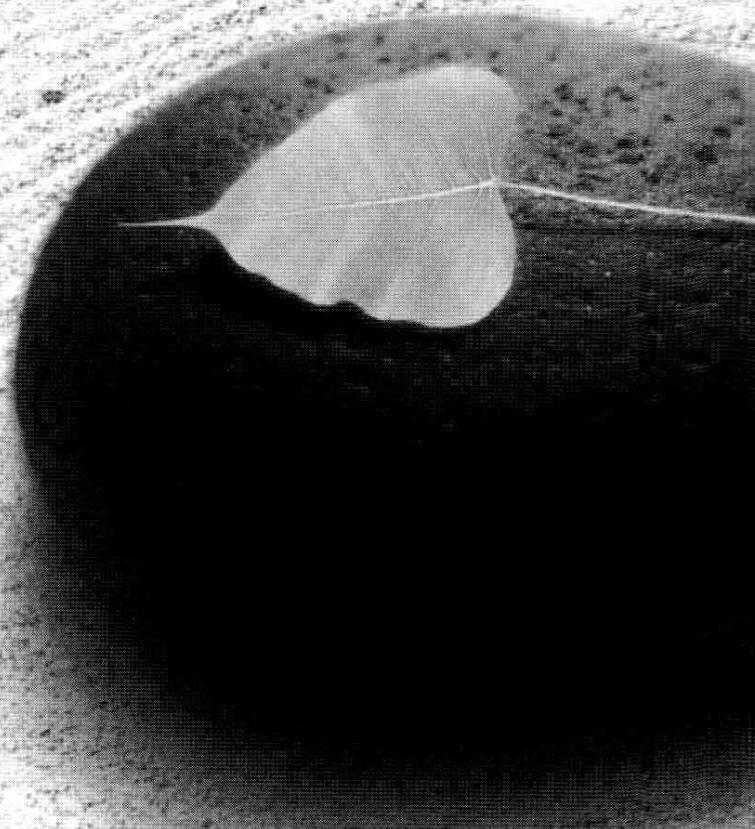


大都會文化
METROPOLITAN CULTURE



菩提樹下的禮物。

改變千萬人的生活智慧



引子：菩提樹下的故事

對於幸福的渴求貫穿了我們的一生，我們終其一生都在期盼幸福、尋找幸福和追逐幸福。我們把幸福視為人生的奮鬥目標，幸福卻總在彼岸微笑。怎樣才能得到幸福呢？

經中說：「言善法者，謂人天乘，聲聞菩提，緣覺菩提，無上菩提。皆以此法為根本而得成就，是名善法。」就讓我們來到菩提樹下，閉目神遊、禪定內觀，一夢千年去尋找心中的幸福吧！

一棵樹，枝葉繁茂的菩提樹；一個人，渴求幸福的人，人在樹下，面向東方，盤腿靜坐。人立下誓言：我若不能得到無上正覺，寧讓此身粉碎，永不起此座。

終於在七七四十九天之後，這個人大徹大悟。從此開始四處雲遊、弘揚佛法、教化眾生。

這個人，就是佛祖釋迦牟尼。而伴隨他悟道的菩提樹依然巍巍立在那裡，過