

一分鐘的生活革命

我在這裡！

瑪格莉特·麥考利夫·貝羅辛(Maggie Bedrosian)



花點時間把生活平衡程度評鑑表做完，
看看你的生活平衡程度有多高，然後再逐一探索生活中的每一部分：自我認識、
健康狀況、家庭關係、精神生活、社區意識、職業生涯和財務狀況。

THINKING Life
思想生活屋

思想生活屋

《Z0001》

〈Z0001〉我在這裡！ 一分鐘的生活革命

原書名：生命的風景

作者／馬格莉特・麥考利夫・貝羅辛

編輯顧問／楊樹清

總編輯／周家慧

發行人／周可欣

出版者／思想生活屋國際文化事業有限公司

法律顧問／志律法律事務所杜淑君律師

地址／板橋市文化路二段 445 號 10F

訂購專線／ (02) 22546565

24 小時傳真訂購／ (02) 22507650

郵撥帳號／ 19354892

戶名／思想生活屋國際事業股份有限公司

印刷／鴻展彩色印刷股份有限公司

登記證／局版台業字第 5443 號

總經銷／農學股份有限公司

電話／ (02) 29178022

出版日期／ 2000 年 1 月初版第一刷

定價／ 220 元

ISBN 957-97797-8-3

權所有・侵害必究 如有缺頁・破損・請寄回更換

分鐘的生活革

我在這裡！

瑪格莉特·麥考利夫·貝羅辛 著



思想生活屋 Z001



我在這裡！

先告訴您一個故事，請您慢慢想來……。

佛陀成道以後，在人間各處遊化，有時也到天上去說法。

當時，帝釋曾問佛：「爲用天食？爲用人食？」

佛曰：「用人間食。所以然著，我生於人間，長於人間，於人間得佛。」

於是佛在天上仍吃人間的食物。但在其他天神看來，卻是十分粗糙的食品。

佛還有一位弟子，死後升天，想念佛陀，以神通力變化到佛面前。可是他的身體卻如酥油般癱軟在地上，站不起來，一時不知如何是好。於是佛陀便教他把身體變粗糙一點，才能在人間站立。

由此看來，與仙境相比，人間似乎還有許多缺陷，難有圓滿，而人也是鄙陋、粗糙，需要淨化的。可是，爲什麼佛陀卻樂於在人間遊行，選擇在人間得道呢？如果翻開經書，不難發現佛經一開始時，都是這樣記錄的：「如是我聞。一時，佛在某某國人間遊行……」



人間遊行？好一個「人間遊行」我們不也與佛一般在人間遊行？但試問自己：「人生風光，我們看到幾何？」

不知你是否在街頭徘徊的經驗？是否發現人群是面無表情的來來去去？而夜深人靜時，街頭巷尾時時傳來夫妻相罵、責打孩子的暴怒聲；夜讀的考生，有時嚶嚶的哭泣；醉歸的路人，惺忪的把酒氣 在空氣中。

是否曾注意到，太陽光的位移會改變山的顏色；某個暗巷會飄出桂花的香味；兒童的笑聲會讓人聯想起風鈴聲；為別人拚命鼓掌也能提升自己的士氣；黑夜的樹會顯得更加昂然和姿態活現；試著用左牙刷牙，原來也這麼有趣？

人生風景如何，端看你「在」哪裡？那麼，你在哪裡呢？

舊約聖經有個故事。

老先知以利因年邁而昏聩無能。他的繼承者撒母耳仍是幼童，朦朦懂懂的穿件法袍在空曠的大聖殿裡走來走去。有一夜，事情發生了，他聽見輕聲呼喚：「撒母耳！」他雖然想睡，卻強打著精神跑到老以利面前：

「你叫我？我在這裡。」



「我沒有叫你。」老態龍鍾的以利說：「你去睡吧！」

孩子去躺下，他又聽到相同的呼喚：「撒母耳！」

「我在這裡，是你叫我嗎？」他又跑到以利面前。

「不是，我沒有叫你，你去睡吧。」

第三次，撒母耳又聽見叫喚的聲，他雖然聽不懂，可是依然跑到以利的面前。

老以利驚然一驚，原來這孩子不是夢裡聽錯了話，他是聽到了第一次的天音，他已開始能面對神的召喚。於是，他對小撒母耳說：「回去吧！如果再聽見那聲音，你就回答：『神啊！請說，我在這裡。』」

我們相信每個人心中，都有智慧之音，只是有時候我們會去聆聽，有時候因種種因素埋沒了它。但是，若能響應心中的聲音，高聲叫到：「我在這裡。」分分秒秒活在當下，想必體會生活的內容必定不同。

這本書是幫助我們認清心中真實的聲音。可以把它當成知識書來讀，也可以把它當成「好幫手」來改善自己。它像散文般潺潺流水，也像老師般醇醇善誘。最重要的是，在感到壓力、無能、憂鬱、挫折……等心情時，他啓發沉睡在我們心



中的智慧和潛能。

我們敬邀您一起人間遊行，以包容之心，面對人生喜怒哀樂，期待每時每刻，都能提醒自己：「我在這裡！」

目錄

我在這裡！ 3

第一章 美妙之事隨處可見 12

美妙之事隨處可見／思考你的心態！／

一本書／一個小測驗／生活平衡程度評鑑表／

知識、想像和行動

第二章 健康狀況 32

健康狀況／室內裝潢／重大的事情／捉迷藏／



第三章 家庭關係 66

生活中的一大奢侈／邊界暴動／用餐時的靜思／
似非而是的論點／什麼才是美好的一天？／
電梯時間／你的年度報告／個人的回想

家庭關係／永遠的伴侶／不要過度保護自己所愛的人／
安全帶之歌／心囚之一——手足之間的競爭／

心囚之二——手足之間的競爭／模範丈夫／星期天／
才能樹／二十年之後／在同一郵遞區號中醒過來

第四章 職業生涯 94

職業生涯／慢跑到卡他利那島／未曾發表過的一首詩／
工作能力管理原則／怯於表達自己想法的人／
無聊的問題／二條路／追求明天；把握今天





第五章 精神生活 122

精神生活／上帝的玩笑／分一個葡萄柚／一個口袋
生命是公平的／一場經過排練的聖餐式／她唱歌／
儀式／多次的衝擊／一個借用的花園／生命的意義

第六章 財務狀況 163

財務狀況／攀上彩虹／獲得更多時間的方法
／經驗年金／先有那一個？／家庭的經濟來源／
經濟蕭條、災難、與家庭／一分錢改變你的習慣

第七章 社區意識 195

社區意識／親密感／救生員——一個短暫的季節／
提出正確的問題／「是的」背後，也可以說「不」！／





第八章 自我認知 226

／鬼魂／報佳音／與英雄相遇／這就是我的思維方式／
我在那裡學會這件事情的？／正確的目的地

自我認識／一隻小雞／陌生的鏡子／

一團紊亂／心靈的玩具／界限／用傾聽學習生活／

鋒利的眼神／情緒低潮的日子／控制和獨立／

在素食者餐會裡的肉食者／廚房中的王國

第九章 平衡與三隻腳大象 260

平衡與三隻腳的大象／生活就像一幅風景畫／

一個永恆的形象



PS：親愛的讀者，感謝您能購買本書，並回答書中的問題，若是您覺得對生活有些不同的看法，或能提供一些平衡方式，請將稿子寄給我們，我們在挑選及整理文稿後，會將其集結出書。

你覺得自己最後一次輕鬆自在而且充滿活力，是在什麼時候？

你是否還記得清晨起床後精力旺盛的感覺？

是否記得當你完成一項工作時的滿足感與成就感？

能回憶起你與他人相處的愉快時光？

或是還記得落日帶給你的寧靜與喜悅的感受？

你可能就像我一樣，

讓這些美好的經驗被生活中的瑣事給隱藏起來了。

然而，美妙之事卻隨處可見。

就在我每天繁瑣的時間表旁，

似乎有另外一個美好的天地正等著我去發現。



第一章

美妙之事隨處可見





美妙之事隨處可見

請嘗試做個自我反省。

你覺得自己最後一次輕鬆自在而且充滿活力，是在什麼時候？你是否還記得清晨起床後精力旺盛的感覺？是否記得當你完成一項工作時的滿足感與成就感？你能回憶起與他人相處的愉快時光？或是還記得落日帶給你的寧靜與喜悅的感受？

大部分的人都有這些經驗。

你可能就像我一樣，讓這些美好的經驗被生活中的瑣事給隱蔽起來了。工作，責任，出差，開會，競爭，預算，帳單，約會，待回覆的電話，孩子，親戚，假日。生活成了一長串的待辦事項，而自我就掉在這個自己挖的陷阱裡。



然而，美妙之事卻隨處可見。就在我每天緊湊的時間表旁，似乎有另外一個美好的天地正等著我去發現。但忙碌的我總是把注意力放在我的下一件工作上，根本沒有轉頭去看看身旁的景物。

既然我忘了欣賞身旁的景物，他們自然也就從我的生活中消失。

我只看到熱鬧的地方，卻忽略了安靜的角落。

我覺得自己的生活需要均衡一下。

我要品嚐每一天的喜悅。

我要在生活瑣事的磨難下，仍然保持希望。

我要我的未來充滿無限可能。

我要在追求成功的同時，也保有當下的自在。

我要精神抖擻，充滿活力地迎向未來。

我要享受豐富的人生。

我要去除害怕、生氣，以及厭煩的情緒。

我要給自己選擇的機會。