

Happiness Comes from Wisdom

享受幸福 要趁早



快樂生活應有的34種智慧



人生只隨美麗的事物起舞
不可任悲傷的情緒操弄
本書為永豐富的智慧語錄
伴隨你走出生命的低潮
輕鬆邁向成功的巔峰！

快樂的人生最美

唐芩◆著

C913.3

68

Happiness

Wisdom

享受幸福 要趁早



快樂生活應有的34種智慧

唐芴◆著

愛迪生

【前言】

快樂的人生最美

從世紀末到新世紀之初，我們都一起經歷過了驚心動魄的天災和人禍。觀覽在科技、經濟上的強力推展，雖為人群帶來生活上豪華的物質享受，然而卻也因為忽略精神上所需的繫持，使人心迷失在環境的繽紛、動盪中，飽受慾望、空虛和焦慮所苦。

面臨這段困境，人人如履薄冰，更是不容花時間來悲觀和嗟怨，反倒該藉時慶幸能看清這麼多醜陋的人、事、物，更加清楚知道，此刻已是我們該回過頭來修心調性的時候了。

幼時，家父曾送給我五個字的祝福——「靜、淨、敬、競、盡」。當時很佩服父親能在相近的音律中集結五個各有意義的字眼。然經過年歲的成長和人事風霜的洗鍊，如今細細端看，更深刻的感動於這五個簡單的字所喻含的深意。

快樂生活應有的

34 種智慧





*Happiness Comes
From Wisdom*

3

「靜」意味著靜心。人若能安撫自己的心靈能清平、安定，不為雜事所煩惱，才能專心於自己能做的和該做的事。

「淨」是淨身。讓身體清爽、無負擔，保持健康，且不被物質所蒙蔽和困擾。

「敬」是恭敬自己說話的方式。不去搬弄人際間的是非，對惡言能予以善解、寬容，對別人則多說些溫柔、鼓勵的話。

「競」是和值得尊重的人多學習，發揮自己的智能和善念，多努力，也多加付出。

「盡」是凡事善盡職責，在生至死的過程之中，能善用自己的人身、心和時光，才能活得踏實而豐富。

這五個字，其實正是人生的五條經緯。在前進的路程中，坦途與深淵，往往只有一步之距；心念的轉換，總是在一瞬之間。如何時時惕勵自己，把持適當的言行舉止，是掌握幸福、延續幸福的主要關鍵。

在宗教、哲學和政經界，有許多有智慧、賢德的人才留給後人寶貴的經驗和箴言，也在我生命中不同的階段產生了影響和幫助，讓我的前半生得以有驚而無險、安於貧，並享受到付出的喜樂。在此以由衷感恩的心，將所得部份的精華收錄於本書中，希望有心、有緣的您，在翻閱此書時，也能點亮一盞盞的心燈，並將所感所悟，傳遞給身邊摯愛的人，讓更多的人能受益於智慧的啓發，在生命中安渡危厄，且穩健的步向光明、芬芳的前程。

在此，也要感恩「愛迪生國際文化事業」工作同仁慈善、熱忱的信念，締造出「生活智慧」系列叢書，為社會人心不斷投注清新的氣氛和淨化的活泉。在新的一年之初，我們共同祈願人間的福慧綿延、光明相傳，精神生活品質能與物質發展齊揚。

作者謹識

34 快樂生活應有的

34 種智慧





目錄

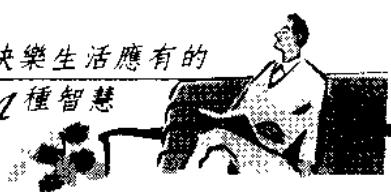
【前言】快樂的人生最美	2
1 東山下雨，西山晴	6
2 窗外一條路	11
3 花園裡的溫柔	17
4 每天都相信	22
5 肖像	27
6 緣之飾	33
7 選擇快樂，便得到	38
8 一切都發生得很巧合	43
9 心悅誠服	49

CONTENTS

22	拜神，求心……	1	2	1
21	「停損」與「停利」……	1	1	7
20	讓事情一件一件來……	1	1	1
19	作場美妙的夢……	1	0	5
18	羅生門……	1	0	0
17	心靈手杖……	9	9	5
16	靜是成功的間奏……	9	9	0
15	聖冠加冕……	8	8	3
14	鑰匙在你口袋裡……	7	7	7
13	捕捉腦中的舞蝶……	7	7	2
12	筵席……	6	6	6
11	快樂的行板……	5	5	9
10	馴化和拯救……	5	5	3

快樂生活應有的

34種智慧





*Happiness Comes
From Wisdom*

7.

23	亂槍打鳥	1	2	6
24	尊重自己的存在	1	3	2
25	線索	1	3	7
26	殘缺的擁抱	1	4	3
27	曲折歸途	1	4	9
28	告別式	1	5	5
29	雪上雪下	1	6	1
30	包裝、作戲	1	6	7
31	差異地點	1	7	4
32	城市之巔	1	8	0
33	紅樓寄影	1	8	4
34	送花染香	1	8	9



1 東山下雨，西山晴

智慧真言

◇上天是公平的，沒有什麼是萬無一失的，也沒有什麼是一無可取的。

◇要走出不幸的婚姻，必須先承認婚姻已然失敗。這是很多女人的困難處，無論是不甘、是不捨，還是有人事可葬送自己的幸福也不放手。

昨天氣象報告說近日都是好天氣。一夜醒來，卻發覺苗頭不對，下雨了！

小學時曾因下雨而無法如期郊遊的噩夢再度浮出，那回同學和老

快樂生活應有的

34 種智慧





*Happiness Comes
From Wisdom*

9

師一齊坐在淒冷的教室裡，啃吃各自背包裡的點心，那種無聊和委屈全怪老天的作弄，雨天總是這樣令愛玩的孩子們憂鬱。

人長大了，陰影也隨著長大，朋友們在電話之間互相抱怨自己早已選定美麗的衣服、準備好了煙薰火、三明治和生菜沙拉，也榨好了柳橙汁，還有那鮮美多汁的櫻桃……大家的語氣像是已決定放棄野餐計畫，但是難道真要為一場突來的雨，再像孩提時代取消美好的外出計畫嗎？

主辦人猶豫了，他擲了三次銅板，然後半強迫的要大家照原計畫去野餐。

雨刷來回擺盪，車裡的人搖頭擺腦著唱歌，千里迢迢來到預定的北山，山與山之間彷彿展開山水國畫的捲軸，我們領受到未曾在意的雲霧力量。

誰有能耐把雄壯的山給抹去？愚公用蠻勁的剷掘方式，雲霧卻將



它融解得很和諧。

在潮濕的空氣中，胚麥麵包嚐起來軟順口許多；濕潤的草皮踩起來叭啞叭啞響，即使髒了褲腳，也似乎沒有想像中那麼憎惱。

在雨中野餐，還是有很多選擇，如果不願意撐傘坐在草地上，也可以躲進涼亭裡，或是以車為室，待在車裡向外看。毛孔在涼風中自在的透氣呼吸，真是心曠神怡。

Jane 赤腳踏入溪水，舀山溪洗頭還邊哼著歌。想當初在她前夫出軌的那段日子，她也曾灰頭苦臉的陷溺，要不要守住婚姻？要不要停止讓自己受傷？答案在旁觀者眼中似乎很清楚，但當事人做起來卻不容易。

要走出不幸的婚姻，必須先承認婚姻已然失敗。這是很多女人的困難處，無論是不甘、是不捨，還是有人寧可葬送自己的幸福也不放手。

33 快樂生活應有的

34 種智慧



10



世間很多事情，無論用多麼審慎的態度去作決定，是捨，是取，都是各有利弊得失。

如果很難用理性來論斷的事情，就只能用「感覺」來作決定。當初她也和這次擲銅板決定野餐一樣走出感情的迷障，Jane從已婚的家庭主婦，成為單身的上班族，世界也跟著轉換了。

接納了生命的新角色，她也隨之得到新的世界風貌，在其中，她有了新的人生功課，也享有新的體驗。

在我所知裡，有些執守在不美滿的婚姻生活中的女人，也不見得是完全不幸的。在關係的溝通上繼續下工夫、努力學習去理解對方、寬容歧見、消弭衝突、接納不完美等等的功課，如果能把逆境當成修行的媒介，也未嘗不是一種額外的收穫。

常言道：上天是公平的，沒有什麼是萬無一失的，也沒有什麼是一無可取的。



在人生路上，每件事情的抉擇都是得失參半，禍福相依。無論我們作何選擇，都需要靠自己的勇氣和智慧來自持。在低潮、迷惘時，願我們都能以雷諾尼布爾(Reinhold Niebuhr)的箴言來祈禱和自勉：

祈求神靈，

賜予我們平靜的心，

接受我們無法改變的事實；

賜予我們勇氣，

去改變可以改變的事；

也祈求神靈，

賜予我們分辨兩者的智慧。

只要靜心接納一切發生的事，感恩點點滴滴的幸福，不要把酸澀苦楚看得太嚴重，人生之路便會愈走愈自在，那管晴時多雲還是偶陣雨，咱兵來將擋，水來土掩。

快樂生活應有的

34 種智慧





Happiness Comes
From Wisdom

13

2 窗外一條路

智慧真言

◇天才罕見，我們大部分的人都相當平凡。不過，我們還是可以開心的、勇敢地把握各種機會，運用自己的力量，來豐富我們平凡的生活。

◇一個藝術家若是無法感受外在的世界，會創作出什麼樣的作品？會有活潑的思路和靈感嗎？

——約書亞·雷布曼 (Joshua Loth Liebman)

一位畫家從德國來台擔任短期客座教授，正急欲尋找落腳處，幾位系上的學生打算熱心幫忙，他們對於這眼窩凹、蓄大鬚的畫家充滿



興趣，沒有人不希望畢業後，也能到國外城鎮去住上一陣子，體驗一下異國的人文風情，也許，一生最得意的作品也會在那兒誕生。除了班上的一位同學在上學期幸運獲選為交換學生到英國學院去，其他的同學都還在癡癡的等待機會。

租屋中心符合教授需求的房子很多，因為他的要求並不高——有窗戶的房子，就是最好的房子。大家學他用德腔英語強調「Window! Window!」想想一個藝術家若是無法感受外在的世界，會創作出什麼樣的作品？會有活潑的思路和靈感嗎？

在從事室內設計工作的時候，也曾到藝術系學生們的「巢穴」去參觀，以為可欣賞到很有品味的佈置。但現實對小畫家們毫不留情，有些節儉的學生為了節省房租來買顏料和畫布，因此租賃沒有窗戶的「雅房」。

房間裡瀰漫著濃厚的油料味，一塊塊畫板和畫布就挨在床邊；沒





*Happiness Comes
From Wisdom*

15

有陽光進來，只有錦絲燈和檯燈將就製造出的人工光影。

我也住過類似的房間，好在是磚牆隔間，隱密性較高，有一個小小的浴室，但是沒有窗戶，一個學期節省不少房租，但我卻常坐立難安，感覺煩悶，一回學長來探視，笑說這像是他們軍中的「禁閉室」，專門用來懲罰不守規矩的人。

Rack 卻爲了欣賞窗外的視野，在郊區山裡租了一間便宜的舊別墅，每天上學騎車要一個半小時的路途。

扇窗戶，對某些人來說是非常重要的。Rack，客座教授，是一個希望身心健康的人，熱情和外在連結的人，我也是這種不能沒有窗戶的人。

漸漸明白爲什麼有些人寧願花費較多的交通時間，只爲求居住環境能更寬敞、優美些。風水也講究開窗的方位和能量，一個好房子的基本原則不外乎是屋身可以小一點，但窗戶不能少。



常讓風進來兜一兜，讓陽光來窗邊照耀，目送東昇的旭日和晚霞餘暉，欣賞四季如何巧妙地變幻，天天聆聽小鳥歌唱，看看路人在街上做些什麼事，最好窗外還能有棵樹，每到收成季節樹上的果實能正好垂落在窗前。

這就是住在有窗房間的好處，世界變得豐富奇妙，心情也會跟著開啓，扇扇微笑的窗。

當然，即使有窗戶，我們也不能就一直躲在屋子裡。人是群居的動物，除了家人，也得接觸其他的人和物。

每當我們走出屋子，便會遇到這樣一個畫面——一條路攤開在眼前，看似非走不可，我們必須準備好一種超然的心態，就是在路上我們可能會遇到一些有趣的事，也可能會遇到我們不樂見的事情。

我有一位不喜歡出門的朋友，他故步自封主要是因為不喜歡人擠人，也討厭有人踩到他的鞋子或拉著他推銷東西。但是，成天待在家

快樂生活應有的

34 種智慧



16