

角色出版

生活快樂 100招

Happy-Life

游乾桂 著

走進大自然，讓身心舒展，心情如在自然界快意招展自身的大樹
本書的100篇文章介紹100個心靈快樂的絕招

角色出版

生活快樂 100招

Happy-Life

游乾桂 ●

走進大自然，讓身心舒展，心情如在自然界快意招展自身的大樹
本書的100篇文章介紹100個心靈快樂的絕招

國家圖書館出版品預行編目資料

生活快樂一百招／游乾桂著：王予霞譯．-- 初版．-

- 臺北市：角色文化，2001〔民90〕

面；公分．--（Easy life：7）

ISBN 957-0347-49-X（平裝）

1. 生活指導 2. 快樂

177.2

89019515

ISBN 957-0347-49-X

版權所有・翻印必究

Easy Life 快意生活

生活快樂一百招

作者／游乾桂

社長／劉庭余

責任編輯／崔雅慧

校對／游乾桂

業務部／蘇宏浩

出版者／角色文化事業有限公司

地址／台北市羅斯福路五段二一巷二六弄十一號

電話／（〇二）八六六三六一八〇

傳真／（〇二）二九三二六四一一

E-MAIL／dos123@ms8.hinet.net

總經理／探索出版有限公司

地址／台北市羅斯福路五段二一巷二六弄十一號

電話／（〇二）二二一八七二六三

傳真／（〇二）二二一八九四九五

郵撥帳號／一九一七一四九二 探索文化事業有限公司

初版／一九九〇年二月

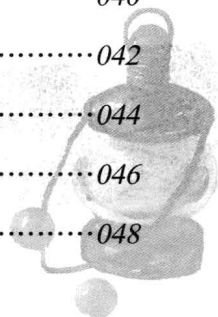
定價／二二〇元

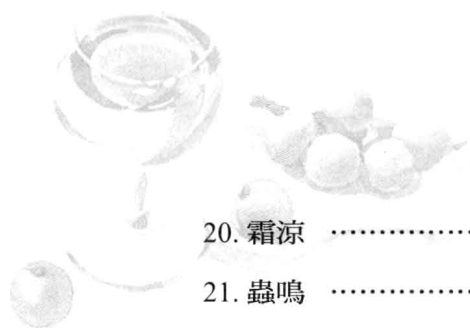
角色叢書第五十一本

◎本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司更換

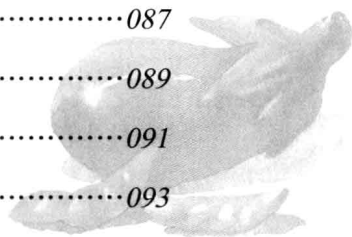
《目錄》

〔序〕 活得更美好 / 游乾桂	002
1. 歸隱	010
2. 擁抱山水	013
3. 溯溪	015
4. 偷窺	017
5. 天瀑	019
6. 私會鳥巢蕨	021
7. 天籟	023
8. 溜水梯	025
9. 遊唱詩人	027
10. 尋鷹	029
11. 訪幽	031
12. 驚蟄	033
13. 春分	036
14. 清明	038
15. 夏音	040
16. 小滿	042
17. 歌雨	044
18. 靜默	046
19. 迎秋	048





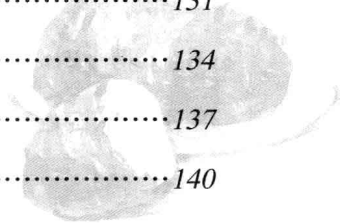
20. 霜涼	050
21. 蟲鳴	052
22. 寒露	054
23. 霜降	056
24. 立冬	059
25. 小雪	061
26. 觀星	063
27. 契機	065
28. 緩慢	067
29. 眺望	069
30. 捉迷藏	071
31. 魚僧	073
32. 悟道	075
33. 遨遊	078
34. 賞蛙	081
35. 聽蟬	084
36. 邂逅金龜子	087
37. 翩翩蜻蜓	089
38. 獼猴朋友	091
39. 火金姑	093

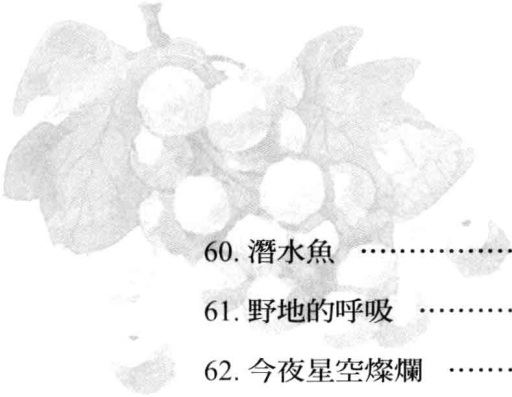




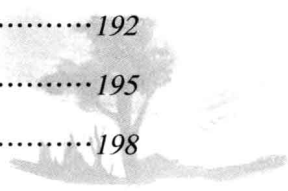
《目錄》

40. 與熊共舞	095
41. 賞蝶情報	097
42. 陪鳥共鳴	099
43. 走進森林	101
44. 重返自然	103
45. 變色蟲	105
46. 小草	107
47. 陰涼祕境	109
48. 木頭禪	111
49. 徜徉箭竹林	113
50. 美景	115
51. 尋找精靈	118
52. 拜訪遺跡	120
53. 溪中取經	122
54. 杏花村	125
55. 古道	128
56. 山神物語	131
57. 鄉居歲月	134
58. 林中浪行	137
59. 四季禪歌	140





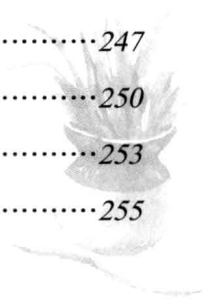
60. 潛水魚	143
61. 野地的呼吸	146
62. 今夜星空燦爛	149
63. 藍色夢田	152
64. 清香	155
65. 大地之旅	158
66. 第二童年	161
67. 石牆蝶	164
68. 網中仙	167
69. 高山湖泊	170
70. 皇帝鳥	173
71. 山中觀音	176
72. 精靈	178
73. 玫瑰心情	180
74. 花間	183
75. 蔦蘿心情	186
76. 鮭鄉路	189
77. 魚殤	192
78. 大地節奏	195
79. 想念繆爾	198





《目錄》

80. 留住美好	200
81. 森林守護神	202
82. 觀察員	204
83. 探索野路	206
84. 發現文明	209
85. 記憶古厝	212
86. 紫藤廬	215
87. 摘星山莊	218
88. 暮雲金園	221
89. 香頌	223
90. 慈悲物語	227
91. 凌波仙子	230
92. 大河戀	233
93. 賞橋	236
94. 用心休閒	239
95. 環境美學	242
96. 綠色寬心術	244
97. 惜緣	247
98. 花語錄	250
99. 諦聽自然	253
100. 山的哲學家	255



角色出版

生活快樂 100招

Happy-Life

游乾桂 著

走進大自然，讓身心舒展，心情如在自然界快意招展自身的大樹
本書的100篇文章介紹100個心靈快樂的絕招

本書

活得更美好

游乾桂

一位罹患血癌，等待有心人捐贈骨髓，生命操縱在別人手裡的朋友說，幹嘛把人生演得如此荒腔走板，以前處心積慮想賺更多，現在處心積慮想活更長，時間先後對換不知有多好；人老在什麼都來不及時，才會變得像哲學家，理智的看待生命，但卻滿心悔恨。

「好想陪讀幼稚園的女兒多走一段路，但怕心願難圓？」

說這句話時，他的眼早已掛滿淚！

「現在我每天都記下與孩子的成長實錄，用卡帶、用畫筆、用影像，希望終極那一刻可以壓一片VCD給他做紀念。」

說到這裡他淚流成河！

生活快樂

100招





這些年來，常常有機會看見這些生命變化，有的迎接閒情，放下日進斗金的醫療工作，縱情山水，過得如閒雲野鶴；有的還在一心一意追求財富，朋友談心的機會都少了。即使相約用膳，也只能聊些股票、投資之類的人間事，有關心靈的，顯得格格不入。

付了帳單，走在車來人往的台北街頭，心頭沈甸甸，如果一生的美好時光，只用來營求財富，忘了文化、藝術、時花弄草、風花雪月，其實一點意思也沒有。

*

*

*

一位不快樂的讀者與我談快樂。

我靜靜聽完他的訴說，突然冒出一句：「不快樂是自找的。」

我沒有詆毀的意思，只是在他的言談裡，真有這樣的影子。後來熟了，聽他子女的說法也證實了這點，很多時候只要他能閒一點，做一點自己喜歡做的事，快樂便來臨。

老期待別人充當送「樂」童子，真是癡人作夢；快樂應該自

找。

孩子告訴他，爸爸出遠門，全家最爽，河水不犯井水，他笑咪咪，孩子笑兮兮，多棒的組合。

最近他去接受心靈劇場的田野訓練，無事一身輕的回來，問他好嗎？他的答案很有意思，不管別人，被別人管，還是舒服些。

我聽懂他的話中含義，他的不快樂正是喜歡管東管西，一點閒也留不下來，地上有垃圾他撿；山中有山老鼠他檢舉，草上有人噴藥他抗議，弄得四面楚歌，裡外不是人，這些氣全積累成家的原罪，忿忿恨恨的往孩子身上倒，弄得人人憎惡他。

看似閒閒的他，其實一點也不閒，腦子不閒，心念不閒，嘴巴不閒，情緒不閒，好為人師令他很難閒閒。閒，不是放下工作無所事事的代稱，真正的閒情者是工作時工作，悠閒時悠閒的性情中人，把閒情的時間取來親近山水，飲風餐露，身心俱閒，把人生演得像枚乘的〈兔園賦〉，司馬相如的〈子虛賦〉。





口說不做非閒情；少說一點，多做一些，以身作則，很多事會改觀。

*

*

*

想過閒情人生要有三要件：

1. 要有富足的經濟做後盾。

2. 杜絕功名利祿之念。

3. 具備高雅的生活情趣，不凡的審美享受。

這種說法太世俗了，一點也不像理解生命況味的優雅人，把閒情當做一種公式來取，完全忘了渾然天成的快意。

閒情，對我來說只不過是一種讓生命呼吸的想望！每個人都可以有著各自不同的閒情人生，忙的人——忙裡偷閒；累的人——休養生息；快的人——慢條斯理；慌的人——亂中取靜；閒的人——門外賞月；玄的人——徜徉林泉，各自詮釋靜寂的妙境，滿盈之後尋找透氣的空間。

我無所事事，閒盪一天的報導，其實是誤解；離開固著化，機械化，上班工作，下班睡覺，月底領薪水，年終拿獎金的生活，實際上一點也沒變，工作、吃飯、睡覺、花錢、操煩樣樣俱在，但是觀念改了；明白賺錢是用來花用，所以少花可以少賺；富有會傷身，害怕傷身，所以不富有；滿足貪婪的慾望，得花時間，不想浪費時間，只好減少慾求；把一心一意追逐妄念的光陰取來一心一意過好生活。

說自己對錢免疫的人，多半說謊；我從未這麼想，也不敢這麼說，只不過我努力學會適可而止與量力而為兩大才華，希望能安然度過瘋狂像匹狼的逐錢人生，知所饜足。

「每天都留一點時光給閒情！」

這是我的莫大期許，表示我每天都有一些柔情的自我款待，觀月攬星，找回活力，復原精神，等著用最亮麗的心情迎接明天，而不把分分秒秒塞得滿滿的，一點迴旋的餘地全無。





朋友問我一天怎麼過的？未來想怎麼過？

這問題太難了，三言兩語難以答全；我對人生是沒有規畫的規畫，一切全在掌握中，吃飯時不睡覺，睡覺時絕不吃飯，一天之中，有工作，有休息，也有娛樂，把生命飾得花團錦簇。

閒情，使我想起哲學家利斯的說法：「快樂過每一天。」
盼望未來我也能夠這麼過日子。

