



手指揸著眼在字裡行間探險  
或沉思悠悠低谷，或停頓蒼鬱林道、或勇闖巍峨山巔  
哪一段都可以是起點  
有風的時候 便讓它拂上滴了汗的臉  
走過崎嶇，就能讀享蔚藍晴天。

\\天下雜誌

## Library Weekly News

發刊日期：99年11月23日

期數：99學年度上學期第十三週

發行單位：教務處

### 重要訊息公告

★11月份新書展示  
奇幻文學作品：勇闖宇宙首部曲、風之影、告白、找死專賣店等30本精選好書！歡迎全校師生踴躍借閱！

★轉知：「青春不落國：第五屆青少年文學獎」於99年12月15日截止徵件！詳細辦法請參見活動網頁。(http://web.tmjh.tp.edu.tw/youth-literacy/)

### 借閱排行榜

1. 綜高二忠
2. 資訊三仁
3. 廣設一忠

### 新進圖書

- 怪咖心理學
- 沒有我們的世界
- 石油用完了, 怎麼辦?
- 吳淡如超人氣說話術
- 自由寫手的故事

更多新書請至圖書室網頁查詢  
http://www.knvs.tp.edu.tw/圖書室

### 煩惱需要修剪

資料來源：網路文章



有個男子覺得自己的人生不順遂，生活很不快樂。於是他來到山中一間禪寺，要求暫住，希望禪師能予以開釋，拔除他的煩惱。

禪師答應了，只有一個要求：「環繞禪寺的樹籬笆已經很久沒修剪了，但是我們禪寺中的人手又不夠。你住在這裡的期間，可以幫助我們將樹籬笆修剪平整嗎？」男子一口答應了。

男子決定從禪寺門口的樹籬笆開始修剪。每天清晨，他就拿著樹剪開始工作，直到午餐時間才稍微休息，用過一點簡單的素齋後，又埋首剪樹。

這間禪寺占地非常廣大，樹籬笆的長度也很驚人。大約過了一個星期，男子終於剪完一圈，但他赫然發現，一週前才修剪過的位置，竟然又已經枝繁葉茂了！男子覺得很傷腦筋，於是前去詢問禪師：「大師，現在正值夏日，草木的生長速度之快，遠超過我修剪的速度。我現在該怎麼辦？」禪師只說了一句話：「繼續剪！」

男子只好摸摸鼻子，從頭開始修剪樹籬笆。剪過一圈之後，男子再度詢問禪師，還是得到相同的答案：「繼續剪！」

男子剪了一圈又一圈，皮膚被曬得黝黑，手掌也生出厚厚的繭。當禪師又叫他「繼續剪」的時候，男子忍不住惱怒起來：「自從我來到禪寺，您從未替我開釋，只是叫我剪樹，我受不了了！」禪師反問：「你為什麼不繼續剪樹？」「因為永遠都剪不完啊！」男子說。「你的煩惱也是如此。」禪師微笑

地說：「煩惱永遠會不斷增生，我們只能盡力修剪。」男子聽了恍然大悟。

任何人都希望自己「沒有煩惱」，但是這其實只是一種奢望。若把人生旅途比喻為山間的泥土小徑，那麼煩惱就像雜草。有些路段的雜草少一點，有些路段的草多一些，有些時候雜草甚至掩蓋了我們的去路…但是無論多寡，煩惱總是存在的。

很多人希望「拔除煩惱」，但那也是不可能的。因為，你我都只是平凡人啊！窮人有窮人的煩惱、富有富人的煩惱；失戀中的人有失戀時的煩惱、戀愛中的人有戀愛的煩惱…這是非常必然的。然而，面對煩惱時，我們儘管不能「除根」，但必須學會「斬草」的功夫。

嚴長壽在《做自己與別人生命中的天使》一書提到：

為什麼有的人能在失敗中越挫越勇，而有人卻是「一蹶不振」不振呢？明明兩個人的資質、才幹、努力都不相上下，然而工作幾年以後，一個人繼續朝目標挺進，另一個卻已經「下崗」在家。這不全是際遇問題，最主要的關鍵是當遭遇挫折時，是否具有「自療」的能力，讓自己走出困境，擺脫低潮。

自療力即是自我療傷、止痛復原的能力，而正面思考是自療能力的首要。聖嚴法師告訴我們當碰到問題時，要「面對它，接受它，處理它，放下它」，這即是一種積極正面思考的態度。

人生的過程，不會總是順心如意，人生不如意事十之八九，如果不選擇坦然去面對，然後讓自己有機會去處理，你怎麼會得到經驗呢？即使是個失敗的經驗，都比沒有嘗試過來得好。盡力去處理後，無論結果是好是壞，記得要把它「放下」。放下了，就有全新的機會，重生的可能。

### 智慧小語



憂慮每天都會產生，不在於如何去預防，  
而是當憂慮來臨時，如何去「面對」。

戴爾·卡耐基