



開心過生活

整理／公關部

有一位老禪師生病了，他的弟子非常心急憂慮的來到師父的床前，本想慰問師父，但是卻看到老禪師的臉上掛滿了笑容，弟子不禁納悶的問著：「師父啊！您明明已經生病了，為何還是笑容滿面呢？您難道不覺得痛苦嗎？」老禪師微笑的說著：「孩子，記得我在和你一樣年輕時，我的師父也是生病了，但是，我看到師父臉上掛著笑容！我也不解的問著師父：『師父，您不是生病了嗎？為何還是笑著呢？』師父微笑的告訴著我：『孩子，人生充滿著挑戰，但，無論如何你都要勇敢堅強、微笑以對，快樂的過生活，痛苦是一天，快樂也是一天，孩子，你要選擇快樂，好嗎？』我微笑點頭答應師父，從此我選擇微笑、快樂的過日子啊！」

此時老禪師微笑的看著弟子說著：「孩子，現在我也一樣告訴你，痛苦是一天，快樂也是一天，你要選擇快樂的過日子，好嗎？」

弟子感動的望著老禪師說：「好！我一定快樂的過每一天！」

在人生旅途裡我們會遇到很多的悲歡離合、潮起潮落，得意與失意，但是，我們有權利選擇快樂，選擇讓自己快樂的過每一天！但要如何才能快樂的過日子呢？「轉變心境」是很重要的哦！

啟示：雖然我們沒辦法改變我們的境遇，但我們卻可以改變我們的心境，山不轉，路轉；路不轉，人轉，用樂觀的心情去面對每一個考驗題。

《永達 就是要您健康》專刊 電子書

為落實關懷、守護保戶的健康，永達推出《永達 就是要您健康》專刊電子書。只要掃描右方 QR CODE，即可進行線上閱覽專刊，亦可下載全本、單篇健康專題分享，內容多元實用、具收藏性，歡迎各位踴躍線上閱讀，收藏在您手機的記事本或 keep 資料匣中，時時閱讀保有無虞的健康人生！

《永達 就是要您健康》精彩內容

Chapter.01 保健養生篇

Chapter.02 疾病防治篇

Chapter.03 紓壓排毒篇

附錄．常見食品營養成分表



熱烈上線中！

