



Mystical
Garden 004

我堅持，

幸福 ——輩子

生活體驗家
林敏玉 著



擁有一顆富足、果敢、寧靜的心靈

即是擁有人生最無價的財富

即使遭逢逆境，也能淋漓盡致的活著

坦然作自己，生命更圓融

所以，我堅持，幸福一輩子。

Happiness Of Life

我堅持，

幸福 ——輩子



生活體驗家

林敏玉 著

Happiness Of Life

文字會說話・知識可傳承

我們都感受到文字賦予知識的脈動與光彩
閱世界邀您一起分享出版的成長與喜悅



本集團持續擴展中，歡迎各類出版品及出版人才加入
共同締造出版界的**傳奇故事**。

發行◆閱世界出版股份有限公司

出版總監◆王寶玲

發行◆王擎天

總編輯◆歐綾纖

美術編輯◆集蘊文化設計部

文字編輯◆集蘊文化編輯部

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤請寄回更換

郵政劃撥戶名：閱世界出版股份有限公司

帳號：19298212

（劃撥請加一成郵資）定價見封底

閱世界國際出版集團

選擇的自由

海水的潮流

從不能干擾深海海底的寧靜

一個人若擁有寬廣恆序的價值觀

日常的不如意

就不能輕易打擊他。

Free

擁有一顆富足、寧靜、無所畏懼的心靈

時序進入隆冬，我終於領悟自己心中藏著永不凋謝的盛夏。

..... Camus

一直覺得，人生最大的幸福，是能夠過著充滿朝氣、自由無拘的生活。在一般的觀念裡，能夠過著充滿朝氣、自由無拘的生活的人，首先，要擁有健康的身體，以及外在種種環境條件的順利配合才行。

但我們卻常發現，許多朝氣勃發，充分發揮他們個人影響力的人，並不全是四肢健全的人。像海倫凱勒，即使先天聾啞，也不能阻止她淋漓盡致地激揚生命的熱力。

更透徹地說，真正的自由無拘，是在任何境況下，都擁有一顆富足、寧靜、無所畏懼的心靈。

Preface

擁有一顆富足、果敢、寧靜的心靈，即是擁有人生最大的財富。這樣的人，即使遭逢逆境，也能夠始終向陽，把全部的精力放在自我成長上，並以自己特有的步伐、節奏，逐步完成理想的履現。

這樣的人不會羨嫉別人，因為他的內心裡即有圓滿。這樣的人永不孤獨，因為他總是自己最好的朋友。

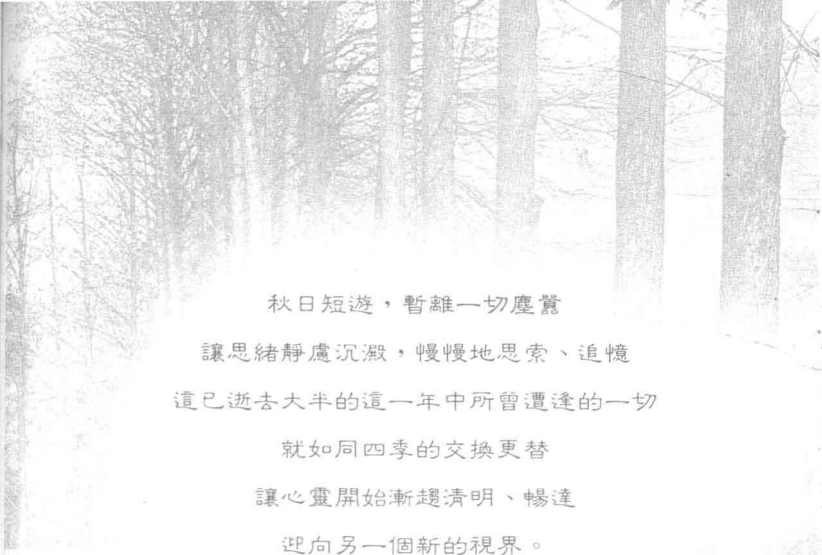
這樣的人極能自律，所以，他能夠主宰自己的教育、尋找自己的靈感、塑造自己的環境，也因此，能夠隨心所欲地創造並擁有生活中真正的自由。

人生的圓滿、幸福與真正的成功，都源自於一顆富足、寧靜、無所畏懼的心靈。

一切由心開始。

林敏玉





秋日短遊，暫離一切塵囂

讓思緒靜慮沉澱，慢慢地思索、追憶

這已逝去大半的這一年中所曾遭逢的一切

就如同四季的交換更替

讓心靈開始漸趨清明、暢達

迎向另一個新的視界。

我堅持，
幸福一輩子

Happiness Of Life



Chapter 1

心靈處方

心靈處方	002
寧靜之島	007
秋	011
避免極端	016
生命的火焰	019
活在今天	022
當煩惱來襲	025
當低潮來臨	028
常裡視英奇	032
最後的生命課程	036
採取行動，放下結果	040

Chapter 2

觀念處方

踏實築基	046
選擇「更好」	049
優質人生	053
選擇的自由	057
無可取代的美德	061
出走	064
坐而言，不如起而行	068
向有經驗的成功者學習	071
動物學校	075
物化的迷思	080
真正的富足	085
偉人的畫像	090





Chapter 3

生活處方

出門走走	098
回饋	102
讓環境保持清爽明淨	104
心靈留白之美	108
自我導航	112
植之物語	116
最佳的禮物	122
由你所在之處開始	126
現在就快樂起來	129
定期補養神食糧	133
走出虛擬世界	136
耐心的酬報	141
建立好習慣	145
自得其樂	149

人際處方

無聲之語	156
朋友們	159
天助自助者	163
不要妄貼標籤	167
一期一會	170
人際關係	174
表達的藝術	178
坦然作自己	182
不要心存報復	186
你必須先自我信賴	189
接受批評、保留判斷	193



Chapter

1 心靈處方



Sasha



心靈處方

美國作家亞瑟·葛登，曾有一段時間莫名所以地陷入情緒低潮。在這段時間，他不僅靈感枯竭、意志消沉，並且強烈地感到人生乏味、凡事都提不起勁來。

到醫院檢查過身體之後，卻發現身體功能一切正常。這時候，醫生建議他做一次精神之旅——到年幼時最喜歡的地方度一天假。在這一天裡，可以進食，但禁止說話、閱讀、寫作或是聽收音機。醫生並且開了四張處方箋要求他隨身攜帶，囑咐他分別在上午九時、十二時，及下午三時、六時拆閱。

第二天，作家依著醫生的建議，來到了他童年時最心



愛的海灘，這時，他打開第一張處方箋，上面寫著「仔細聆聽」。

他第一個反應是大惑不解，他豈能無所事事地困坐三個小時？但為了不白來一趟，他終於還是耐著性子，試著靜心傾聽。這時候，他聽到了奔騰反覆的海潮聲、啁啾的鳥鳴、掠過耳際的風聲，以及起初未曾注意到的種種聲響。

在一邊聆聽當中，他不禁回想起小時候大海曾給他的啓示：耐心、尊重，以及萬物息息相關的不滅定律。他逐漸聽到往日熟悉的聲音，也聽出沉寂的真諦，原本心中無以名之的焦灼不安，奇妙地逐漸平息了下來。

中午時分，他打開了第二張處方箋，上面寫著：「設

法回顧。」

他訥訥地自問：「回顧什麼呢？」也許是童年，也許是往日美好的時光吧！於是他開始從記憶中挖掘點點滴滴的樂事，設法回憶每個細節，這時候，內心裡也漸漸升起一股和煦、寧馨的暖意。

下午三點，他打開第三張處方箋，上面寫著：「檢討動機。」剛開始，他為自己平日生活的所作所為積極辯護；畢竟，在追求成功、受人肯定與維繫原有安全感的驅使下，他不得以曾經採取某些背理的舉動。可是經過進一步靜心細想後，他發現這些動機並不正當，而這或許正是他近來之所以陷入低潮、萎靡不振的主因。經過一番回顧之後，他終於找到潛藏在內心的答案。

到了下午六點，他打開第四張處方箋：「把憂愁寫在



沙上。」於是他跪在沙灘上，用貝殼碎片寫了幾個字，然後頭也不回地轉身離去。因為他知道，潮水會湧上來，將一切抹去。

在生命的旅途中，我們並不能像爬樓梯一樣永遠步步高升；相反地，我們偶爾會覺得倦累、困頓，覺得缺乏人生目標，一切似乎都在原地打轉，心緒因此如海潮般地高低低、起起落落。

其實，人生的低潮、停滯往往是一種提醒，一種警訊，告訴我們該停下腳步，抹去鏡面上的塵埃，做一點自我調整、自我回顧及重新出發的準備。

許多睿智的先哲往往不待陷入低潮才做自我省思的行動。他們往往定期閱讀經典、祈禱沉思，或是接受大自然

的洗禮。這些都有助於他們重新省視人生的目標與重心；平息內在的衝突，以便得到內心的安寧。也只有內心安寧，頭腦時時保持清晰，我們才能穩建踏實地選擇正確的道路，走出我們所希望的人生。