

國家圖書館出版品預行編目資料

三分鐘讓心靈豐富／林鬱主編．-- 初版．-- 臺北市：

林鬱文化，2002〔民91〕

面：公分

ISBN 957-452-232-6（平裝）

1. 格言

192.8

91004050

三分鐘讓心靈豐富

NT\$220

林 鬱／主編

2002年5月／初版

〈代理商〉

旭昇圖書有限公司

台北縣中和市中山路二段352號2F

電話 (02) 2245-1480 * 傳真 (02) 2245-1479

〈企劃〉

明日世紀企劃製作中心

〔出版者〕林鬱文化事業有限公司

〔編輯部〕台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話 (02) 2230-0545 * 傳真 (02) 2230-6118 * 郵撥16704886

〔總管理處〕台北縣深坑鄉北深路三段141巷24號4F（東南學院正對面）

電話 (02) 2664-2511 * 傳真 (02) 2662-4655 / 2664-8448

〔網址〕<http://www.linyu.com.tw>

〔E-mail〕linyu@linyu.com.tw

法律顧問：蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-452-232-6

智慧與經驗的結晶

一字一句

真知卓見

林鬱
〔主編〕



三分鐘讓心靈

豐富

明世紀

林 鬱〔主編〕

三分鐘讓心靈豐富

◆本書原名《三分鐘默想》現改大字版本，更名為《三分鐘讓心靈豐富》。

編輯手札

對大多數人而言，三分鐘是很短暫的——短得容易被人遺忘。

或許由於一天二十四時中，有四百八十個三分鐘，所以人們毫不吝惜的讓它在指縫中悄悄溜過。結果，生命中無數的三分鐘都是一片空白——什麼也沒做。

真正有智慧的人把每個三分鐘都當作一生來使用，足夠讓他去完成一些重要的事情。相信嗎？由於三分鐘的默想，茅塞頓開，心靈豁然啓蒙。清明的心智思考出寶貴的人生指南，引導人們走向光明之路——有智慧的人皆來自於此。

*

讓我們看看生活在台灣這個號稱“經濟奇蹟”、“錢淹腳目”島嶼上的人們，是如何看待三分鐘的？

在狂飆的股市中，三分鐘的進出使很多人迷失了對金錢的認知……

在發燒的大家樂、六合彩中，三分鐘的押注讓很多家庭失去了未來……

在三分鐘的一通綁架電話中，令許多為人父母者心驚膽戰、寢食難安……

在三分鐘的一場大雨中，讓所謂「現代化都市」的交通全部癱瘓……

當然，還有很多令人刻骨銘心的「三分鐘恐怖經驗」，在此無法一一列舉……

*

〈三分鐘默想〉不是說教的書，她是一本現代新生活的指南。尤其是對於生活在高水準物質之中，却隱藏了無限精神與低度尋求感官刺激的社會現象而言，愈發顯得受用無比。書中的一字一句，都是中外智者經驗與智慧的結晶。內容涵蓋了現代人的各個生活層面，都是我們所失落、被蒙蔽已久的真知卓見。每個章節都足以撼動善良本性的復甦……

*

親愛的讀者，當您在面對下一個緊接而來又即將消逝的三分鐘時，何妨暫停汲汲而匆忙的脚步，側耳聆聽智者清明的心靈之音？

懷著嘗試再度點燃希望之火的心情，編者期待〈三分鐘默想〉的出版，藉由中外智者經驗與智慧所淬煉的寶貴諍言，能照亮讀者徬徨的心靈，開啓另一扇光明之窗。

目錄

編輯手札……………5

*

第一章	人生……………	9
第二章	知識……………	59
第三章	給予……………	101
第四章	捨棄……………	133
第五章	信賴……………	141
第六章	勇氣……………	145
第七章	過失……………	155

第八章	怨恨、毀謗與失望……………	165
第九章	痛苦……………	207
第十章	友情……………	227
第十一章	自由的人……………	235
第十二章	文明……………	247
第十三章	愛……………	259

第一章

人 生

♪ 每個人都不是永遠不會改變的；

爲了幫助一個人向善，我們必須犧牲自己。

——聖·齊克丘培里

犯

罪者儘管現在是罪人，但是，他日後會變得如何，並不是現在就能看得出來的。

在教室裡的頑劣孩童，雖然現在他的行爲不好，但如果我們能夠耐心地教導他改過向善，那麼他的未來也許會很有前途……

輕佻的女孩令人生厭。但也許長大後，她會成爲一個優秀的女性也說不定……

人類的生活就是這樣不停的轉換。如果你看過某位改變宗教信仰者的傳說，就能夠了解這個說法……

如果現在我所說的，你能夠了解，而把眼光放遠去想的話，那麼你就應該爲了某種義務而犧牲自己……

♪ 做出偉大行爲的人，不見得會被所有的人喜歡。

——索倫

想

要讓所有的人都喜歡你，想要滿足所有的人，若抱持著這種理想，那是錯誤的。這是連神都不可能辦到的。所以在世界上也有人會憎恨基督教，因此教會在任何地方，都可能擁有敵人……

在任何場合都要利用一切機會來行善，這是無庸置疑的事。但是當我們行善時，惡也會出來搗蛋，因此我們應該要明辨是非善惡。

犯了錯誤就必須坦率承認，但也不要太在意別人的想法。因為人與人相處，不可能沒有一點陰霾或間隙。事事要做到十分調和的地步，這種想法根本就是妄想。我們應該有一種覺悟，不管自己做得再好，在不知不覺中都可能會樹立敵人。

但是，我們不要讓敵人繼續增加。要忍耐、謙遜，最重要的是要抱持著愛心，來迎接每一個人。

♪ 任何人都冇模仿猶大之吻的嘴唇。

——班森

這

是很可怕的一句話，但卻是真實的。

儘管我們勇敢正直能夠抬頭挺胸向前走，但也不要忘記當抬頭挺胸時，箭或子彈也有可能會射穿我們的胸膛。這點不可以不知道，即使對於宗教生活也是如此……

儘管救世主的血洗滌了我們的罪惡，而且受到祂的保護。但如果我們忘記了人類原本的脆弱，那就很危險了。

在我們的內心中，有神和人性的脆弱這兩種東西，它們有時也會造成悲劇。像耶穌的門徒受到他人的蠱惑，最後竟然把師父口中所傳述的神給出賣了。所以除了相信神之外，我們也不要忘了人本身有脆弱的本質。因此，要時刻警戒，且要時時不忘謙虛。

（編按：猶大係聖經中出賣耶穌的人，「猶大之吻」係指出賣朋友的人。）

♪ 夜裡看、離遠看、傘下看。

——日本諺語

在

初夏黃昏的小徑上，有一位從遠處走來的沉靜女性，她的臉龐若隱若現看不清楚。她撐著一把傘，傘下女人的臉在夜裡看、離遠看，或在傘下看時，都會覺得很美。

一個人的臉是由三種美所組成的，那就是自然美、人工美和內在美。

自然美是上天所賜與的恩惠。如果妳的內心深處也能同時擁有內在美，那麼妳的美就更能夠閃閃生輝了。如果妳把頭髮染得很美，或是穿上漂亮衣服讓人覺得很美，這些只不過是人工美罷了。

有的人外表看來純潔無瑕，其實內心卻非常腐敗。所以想要追求美的人，妳們應該去蘇格拉底所開的美容學校才對。

當照鏡子時，原本長得美的人，不可以因為自己美麗而忽視了應有的生活態度；如果長得醜，只要心中充滿美德的光輝，就能使醜陋消失。



如果我們的希望只限於這個世界，

則我們將是所有造物者中命運最悲慘的。

——凱倫

人

類以外的動物所持的希望是非常有限的。只要能夠吃飽、喝足、跑跳以及繁衍子孫就滿足了。

如果我們不希望自己的生活低落到這種地步的話，就應該拒絕每天壓在身上使人窒息的重擔，如此一來就會感覺到無限的希望。

如果屆臨死亡前還抱持著希望，一直想要永遠愛自己所愛的人，一心一意想追求和平、協調、一致——如果沒有來世，而還一直抱持著這種希望，那我們將是世界上最悲慘的被造物者……

♪ 經驗有如寶石一般。

——莎士比亞

幸

福的經驗，或不幸的經驗，都有很高的價值。對我而言，他們就像價值連城的寶石一樣。

人類的生活就是許許多多經驗的累積。

在小河邊玩著堆積砂石做為河堤的孩子，他們也許是正在做新實驗的小科學家。

對我自己而言，我是否有嘗試各種經驗的勇氣，或者是有利用他人經驗的聰明才智呢？

♪ 神，並沒有爲我們送來天使，而是爲我們送來人類。

——紐曼

許

多人看見自己的周圍，無論是基督徒或是從事聖職者，在他們自己的生活，並無法證明他們負有爲神傳播福音的使命。看到這一點會讓人感到很驚訝。其實這些人並不是神爲我們送來的天使，而是神爲我們送來的人類。所以，在這個世界上生活的人，不論是誰，都沒有平凡或是聖賢之分，每個人都有可能面臨到陷阱。可是有人還不太了解這一點。

如果在精神上已經是一個成熟的人，那麼他就能了解到，做爲一個使者 and 做爲一個事事得聽別人意見的人是不同的。因此對於某些人的做法，雖然不見得會贊成，但是卻能夠了解、諒解，而且會自己去設法補救。

如果在這個意義下，則我自己算不算一個成熟的人呢？

我是否曾祈求上帝給予那些基督徒，適合他們使命的任務呢？