

林鬱〔主編〕

# 三分鐘默想

對於愚蠢的人，  
我們沒有好的東西可以給他……

小葉書房  
Shuan Shuan

三分鐘默想／林鬱主編.--初版.--臺北市：

小薰書房，2000 [民89]

面：公分.--(心靈智慧；10)

ISBN 957-754-650-1 (平裝)

1. 格言 2. 修身

192.8

88016027

心靈智慧 三分鐘默想

2000年元月／初版

林鬱／主編

NT\$200

《總經銷》

大河圖書物流事業有限公司

台北縣中和市員山路502號4F之3

訂書專線(02)2226-9629 \* 傳真(02) 2221-0403

郵撥17657771 (大河文化出版社)

《出版者》

小薰書房有限公司

發行人·陳翠霞 新聞局局版北市業字第1783號

台北市木柵路三段85巷23弄26號2F

電話(02)2230-9406 \* 傳真(02)2230-6118

◎法律顧問：蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-754-650-1

林鬱  
〔主編〕

# 三分鐘默想



如果你是個愛生氣的人，  
那麼當你看到別人生氣而醜陋的樣子，  
你自己就可以好好地想了想。

——塔爾克斯



## 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，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

\*

人間／11

知識／61

給予／105

捨棄／137

信賴／145

勇氣／149

過失／159

怨恨、毀謗與失望／169

痛苦／  
2  
1  
5

友情／  
2  
3  
5

自由的人／  
2  
4  
3

文明／  
2  
5  
5

愛／  
2  
6  
7

# 三分鐘默想





人

間



♪ 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。

♪ 任何人都沒有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。