

人生廿個字

忠恕廉明德

正義信忍公

博孝仁慈寬

節儉真禮和



忠恕廉明德
正義信忍公
博孝仁慈覺
節儉真禮和

人生廿個字



目錄

序 (2021).....	1
忠 (2006/2021).....	3
恕 (2002).....	10
廉 (04/2013-15)	18
明 (2020-21).....	25
德 (2003).....	32
正 (2003).....	40
義 (06/2010 - 05/2011)	47
信 (2007).....	54
忍 (2003-2011).....	62
公 (2006).....	70
博 (2004).....	77
孝 (2018-2019).....	84
仁 (2005).....	91
慈 (04/2015-16)	98
覺 (2004).....	104
節 (02/2012).....	111
儉 (2013).....	119
真 (2009).....	126
禮 (2017).....	133
和 (2019).....	140
後記 - 廿字為用 (2021)	146

序 (2021)

我自小學時已是在球場打滾的「波牛」，只曉得每場比賽都要勝出才可以做王，然後不用離場繼續玩下去。其間是從不著意對與錯的觀念，若然需要用腳踢人，又或需要用手推倒人，只要能勝出，我便無所不用其極了！故此，在球場上不時會面對互罵、互打又或互追等等不和諧的相激對峙。當稍為成長了些，漸漸覺得為何自己常常置身於這些令人不好受，但又不知如何決擇的十字路口之中。

可幸在十來歲時有一機緣，得隔鄰摯友引荐認識了天德聖教的廿字真言，才使我知道在十字路口上，原來還有一條能令人選擇得無咎的廿字大路。因為，這雖是僅僅「忠恕廉明德，正義信忍公，博孝仁慈覺，節儉真禮和」沒點玄奧的廿字，但卻包涵著做人的哲學，和直接地道出為人應有的道德智慧。這廿字其實早已是貫通著人們生活的精粹，且看古今中外令人敬仰尊崇的聖哲，無不是履行這廿字的一二。所以，這廿字是可以用來面對社會，更是修身齊家的階梯。尤其現今戰爭時有和疫症天災彌漫，我們更不能看輕這廿字道德智慧在生活上的為用，來避免「道亡則人心亂，德敗則浩劫生」的危殆。

其實這廿字看起來人人皆知，但當在撰寫的時候，我才發覺它們陌生圓融之處。這廿字看起來顯淺易明，但當在嘗試去了解表達的時候，我才發覺它們的艱辛宏博。這廿字看起來平庸普通，然而用在生活

上不但周全完備，更賦與人們從容自在的品質！

在工餘斷斷續續中，用了差不多廿年光景才能完成這本書，原因之一是自己不是寫作的材料，只讀完了香港預科便來美國，而另一原因是希望自己真的能做到才敢去寫。最明顯如孝字篇，我是待父母安息後才敢動筆，因為這樣我才知道我是否真能做到尊尊敬敬奉養他們的一生！故此，我是希望這本書能平實地寫出這廿字如何陪伴了我大半生的喜怒哀樂。而這大半生歷程，是離不開我這剛剛上岸的如何以廿字圓融，穿插於當時龍蛇混雜的唐人社區，最後能使自己穩紮於現今略有聲望，為僑社服務的體育會。亦離不開我這在工作上既是初出茅廬，英語亦不大靈光的，如何以廿字精誠，使自己從一而終地在美國一間大企業，由文員得以晉身為副總裁的職位。當然亦離不開，我如何以廿字為家人的共守，而得以大家和諧共處。

至於人生中那些生死大事如何以廿字面對，我還在摸索中，只好借用宗師所說：

「廿字彩球，蓋地鋪天，醫當今之病，淨再生之緣。」

希望大家能共勉！

冼重慶書於紐約宗教哲學研究社

2021 季夏

忠 (2006/2021)

中心為忠，即盡其中正之心而已。故此，忠不只在對人處事時要竭盡忠誠，我們的思想角度亦應該是中中正正如垂直於水平線上，既不偏倚，亦無過亦無不及。因為稍有偏倚，便會傾向於軟弱或偏激的忠了。例如快樂，是人人應有的權利，但若以自己為先，即是沒有盡忠於別人卻偏於自己。假如人人偏於自己，而不顧及別人快樂的權利，那時家便不成家，因為那同心合力、同甘共苦的忠義意識沒有了；朋友便不成朋友，因為那守望相助、相濡以沫的忠信意識沒有了；團體便不成團體，因為那為人群服務，為社會效勤的忠誠意識沒有了。如此類推，國家亦可會陷於無人為國效忠的困局，而容易失去秩序便不成國家了。若各國如是，世界便形成紊亂，那時只為利益自己的追求原來是徒勞心機而已！

在戰亂時，會容易看到因自身安危而出賣國家或朋友的不忠。在滿是名聲貨利紛爭的商場，亦產生不少因利益衝突而有背叛朋友等奸詐的不忠！即使在日常生活裡，當然亦隱伏有偏於自己快樂為先的所謂忠，例如一個在工餘後只顧自己與朋友應酬玩樂的有家室的人，雖說這人在外循規蹈矩及使家庭日用無缺，可算是既無背叛亦無遺棄家庭，但這種行為亦只算是軟弱不及的忠而已。而另一種是出現偏於別人痛苦為務的忠，例如一個球隊為了使自家勝利，便不惜在比賽時以殺傷戰術去危害敵對的球員，這便是偏激

太過的忠。以上的例子，無論是偏向那，他們都是同出一轍地為了個人的利益目標，便將做人處事應有不偏倚的忠字精神背棄得蕩然無存。

不忠，使人厭惡，使人永不想背負的名詞，然而卻偏偏有些人在不知不覺間，以不善解地做出一些比牛馬還不如的忠！以不知不覺和不善解來形容，是因為他們若知道其不忠的行為原來會帶來家嘈屋閉、又或身敗名裂等等不良的後果，又有誰會甘心以身試法！原因是眾所周知的忠，只是關切於竭盡忠誠的心力，而不知還附帶有那中正不偏的態度。中正不偏，在驟眼看來是不容易捉摸，但從歷史上曾出現的忠耿例子卻是離不開盡忠職守、赤膽忠心、忠肝義膽等等以肝膽相照來忠於別人的言行。亦離不開「公家之利，知無不為，忠也」，以及「先天下之憂而憂」，「人飢猶如己飢」等等忠於天下的理想和抱負。

從以上所引述的忠字看，若要做到中正不偏，必然以忠於別人和服務天下為己任，而不是偏於自己。不能偏於自己正是人們對忠字不善解的地方，他們總以為，若然只著意別人便不可能有利於自己般笨拙！其實，在做人處事中若要確實做好忠字，在衡量事物上的重要性時，必然要選擇有比自己還要更重要的本質；在衡量事情上的效果性時，必然要選擇有比自己還要更遠大的成果。這種看似不在乎自己的衡量，卻不只成為超越自己目標的挑戰，亦無形中替自己的人生徒添了一番新的意義。使到自己的人生不再是一般

的只為自己奔波求樂的樂，卻靠近了猶如北宋時政治思想家范仲淹所說「後天下之樂而樂」般精彩快樂的人生！

所以，可以理解到那些以超越個人理想去盡忠的人，在逆境中必然可以患難與共；在危難中必然可以赴湯蹈火等等務使別人事事順遂的忠烈行徑！故此，在萊根譚一書亦加強這概念說「立身不高一步位，如塵裡振衣，泥中濯足，如何超達」來勸勉人們立志要遠大。這句勵志的若以忠字而論，便是要求人們所立下的抱負和目標要忠烈一些，是要比個人還要重要般高遠。這樣才可以因成就了別人，而終歸超達了自己。

由於出自超越個人為重的忠烈力量，自然是一份可以忠於家、忠於朋友和忠於國等等的情操。不要小覷這種不以自己為重的忠烈，人生是會無形中不單激勵出一種要兌現目標的新活力，更成為生活中一種與身外協調得來的和諧情趣。相反的，以忠於家庭為例，若家中成員皆沒有這超越個人為重的心態，來同心協力去建造一個家庭，那時無論是金錢上的使用、時間的安排、又或家務的分配，都會演變為大家斤斤計較等等不協調的煩瑣！由此可知在一個家庭，又或一個團體裡，若其成員都只能擔負起不超越於個人的事務，都不會是美滿的，因為很多在群體生活中的人大多是有樣學樣地不會多出一分。

故此，若要將忠字做好，雖然不以個人為重，可是卻首先要知道自己的擅長、可以立身的用處和志趣

的所在，才可以明確地知道自己的價值來造福自己和人群。這是一件既要忠誠亦不能敷衍了事的事情，因為若然在自身處找不到一些可以忠於自己的價值觀時，人們便很容易迷惑於身外的思維念像，而弄成一些人總喜歡羨慕別人的名望、身價或體面等等。這種心態不只輕蔑了本身的角色，更容易苦了自己。因為若然一不小心，便會養成貪婪和渴望的眼光，使不足不滿以致不開心便成為我們思維的主流，而勞心勞力和四處尋覓可忠的價值便是難免的生活奔波了！

就好像在不遠處的課室內，正有一小學生被老師問及各人父親所做的工作時，他羞怯得說不出話來。當下課跑回家後，他便氣沖沖責問父親為何只是一名賣花幹活的小人物？為何不如他同學們父親行業，既有工程師、醫生，又或律師等等來得有體面？可是他的父親卻不以為然地說：

「每人在社會裡的工作必然有著不同的貢獻和用途，賣花的工作雖然看似無甚魅力，但世間得以美化和人生能添上姿彩都是由於我每天營運的繽紛花朵過程中散發出來」。

父親說罷，看看兒子的意志還有些消沉便繼續安撫他說：「其實，每個人都宛如這世界花園中與眾不同的一朵花。他們真實的樣子就已擁有自然的美好，是無需羨慕別人，又或強將自己變成別人。只要能努力散發出每人固有的芬芳，無需造作亦會自然馨香」。

這小學生雖然是稚氣，但與現今為人父母望子女

成龍成鳳的心態又有何分別？與現今在電腦互聯網上以貼上的圖文來博取和計較多少別人點讚的心態又有何分別？其實，人生的角色除了有令人羨慕之餘，亦有令人鼓舞的一面。令人羨慕的，多是看得見而徒添人們覬覦繁華，是夾雜爭奪與苛求的意氣；令人鼓舞的，多會是看不到但卻能感染人們放下名利，是在於喜捨與包容的閒情。所以，我們不要懷有羨慕的眼光看那些名成利就的紅人，只要能一心一意忠於自己的角色能力和有著超越個人工作的目標意義，便是將自身與工作合二為一。那時就算是一名賣花的，也會有造福人群和改變社會的貢獻而營造出令人鼓舞的積極人生。

當能安心忠於自己所有時，便自然薰陶出一種與自己身心融和在一起的心態，我們就有機會使身心成為一所可供休息安頓的家園，來解除了身心慣性地向外的奔波。若能時時忠於自己所有，這內在的身心家園便更能被打造得寬敞舒泰，而形成一處可以靜下來療癒自己一旦身心疲憊的最好地方。即使現今聚集人們在一起的地方「中心」亦有著合而為忠的意思，除了以超越個人的一體觀念去謀求大眾幸福外，同樣是隱喻著大家以忠來融和在一起，使地方中心成為一個大眾可以寄託安頓的外在家園。換言之，忠是將個人的意識融和於團體之中，再由團體融和於國家和世界之中，是洋溢著參與而不是鼓吹分裂，是包容而不是抗拒的意識。

然而時下一些「忠」，卻像是若不展露於狂攻猛

打敵對的，便不能抒發出來，而形成一種「癡忠」。這種癡忠多是象徵著敵對、抗拒和保持與別人分宗族、分派別、分宗教和分種族等等偏激的心態，與奸險、奸詐對立的忠實、忠厚等精神背道而馳。以至時下眾多糾紛，如黑白膚色所引發的暴亂；如人種的歧視所換來的大屠殺；如宗教上的敵對所促動的互相仇恨。以上帶有歧視偏激的忠，他們的舉止和言行都好像是很盡忠，但其實這些作為皆脫離了忠字的中正不偏的融和要旨，而是滯留於我是人非，更以偏激於仇恨、殺戮、侵略等等以傷害別人、荼毒社會和分裂世界為主的野蠻行徑而已！由此可知人們對忠心與癡忠的意義是普遍混淆，以至產生世上如此多恐怖事情的後果！

忠能合眾志而成城，因為大家都懷有超越個人志向的共同目標，有著一鼓無堅不摧的精神毅力。相對下，若將忠的力量挑撥為破壞的精神武器，後果會是堪虞。放眼那些以忠為傷人武器的地方，留下的多是斑斑瘡痍而不會是綠茵蒼蒼的居所。所以忠，是要認真地不能盲從附和，又或依從情緒的行徑，而是對己對人不屈不撓、不偏不媚和富於良知的忠心不二操守。對己對人故然要忠心不二，忠於團體亦應如是，但我們卻要十分清楚它們所做事的志向動機，是否以造福人群的忠為帶動，還是繫於造禍的癡忠？造福的忠，必然是推動團體敦親睦鄰的宗旨，種族平等互惠的信念，宗教救世救人的使命，以及各國和平共處等等理想，這是我們都可以盡心盡力去效忠。而造禍

的，便是那愚不可及欠缺了融和精神的癡忠了。

忠，無論對自己又或身外的都是為了有一所可以寄託安頓，使身心歸一的「身心家園」。當身心歸一時，便能以始終如一的一顆心向目標竭力盡瘁。世上有誰不歡喜能遇到別人對自己始終如一的一顆心？然而要做到不偏不倚的忠卻是不易，所以我們常有忠孝不能兩存的痛心決擇！故此為了做得恰當，我們不妨以一為忠，我們便不僅能忠於一國，更可以忠於全人類的民生；我們便不僅能忠於某一人種，更可以忠於全人類的進化；我們不僅可以忠於某一宗教，更可以忠於全人類的覺醒。因為以這涵容一切的忠，我們便可以共同為全人類謀求幸福，使世界減輕痛苦。有著這無界限的忠，我們便猶如站在這既無方亦無界的圓圓地球之上，無論站在那一處都會是置身在它的中正不偏之中！

恕 (2002)

恕就是寬恕和原諒，不恕便是懷恨、抱怨和有著心心不忿等等不愉快的心理傾向。相信大家亦會認同，人一生由小至成長，無論是安閒自在又或營營役役地生活，日日所追求的應該是為了尋找快樂的人生。然而，在過程中，我們卻多倚重人與事為快樂的資源，更視之為一些理所當然應該使我們快樂的媒體。可是，就其人與事無可避免的得失、成敗、喜惡和愛恨等等必然相對相生的自然定律中，我們快樂的要求和期望卻往往容易與現實出現決裂。就算沒吵鬧亦沒爭執地失去了一些人或物，只要是深愛的，這快樂的基本便會立時從這決裂中散發出煩惱的根源，一不小心，便可以成為人們埋藏心裡的怨懟了！

沒有人刻意尋找不快樂，然而我們卻時常在尋找快樂中沾上不快樂；沒有人刻意留住不快樂，然而我們卻時常在散發不快樂中換來更多不快樂！快樂，可以說因我們的需求而存在，但不快樂又因什麼而存在呢？是因不如意事情，又或是因我們的思維從中作梗！曾閱過在一心理醫生處來了一位新的男病人，他身穿挺直的西裝，穿戴著時尚的衣飾，看似是事業有成的中年人。那心理醫生循例問這中年人因為何事來造訪？那中年人回答說出自己正被離婚的問題困擾著。醫生問他出了些什麼問題？那中年人便開始喃喃說出他前妻的種種不是，他言詞中的譴責、自憐和憤慨不停煽動著他內心的情緒，他開始激動，繼而破口

大罵起來。不多時，他頸上竟青筋暴現，憤怒非常，離婚的事從他著迷般的思潮活現得仿如剛剛發生！當中年人稍為歇下，醫生便關注地問這離婚的事是何時發生的？中年人說：「十幾年」！

在這悠長的十幾年光景，這中年人心中所培養的，竟是一堆磨滅不掉的怨恨和憤怒「火種」！我們的存在是因為有著現在的時刻，而不快樂的存在，亦因為我們給予它存在於過去的時刻之中。故此，只要他稍為想一想離婚的事情，那火種便能從過去的時間中徐徐復生；再談一談，那火種便被他的情緒如火上加油般，又再熱烘烘地燃燒起來！由此可知，若心中存著這些「火種」，無論在事業上如何成功，錢財如何豐厚，這些人一定不會容易開心！因為他們可以剝時間將現在所擁有的一概抹煞，而將其思維心態重住於過去不開心的時空之中。可是，很多人都莫視這些能擾亂我們寧靜的心，耗費我們的精神時間和使我們害病沮喪的不恕「火種」。

心中積存不能恕的事，大體上有兩種，一是責備自己曾犯的錯失，二是怨尤別人的誤事。若是責備自己的，請想想「人誰無過」！無論甚樣泥足深陷，我們總要對人生懷有希望，讓自己一條新生的道路。孟子亦曾說：「人恆過，然後能改」。即是人能常常改過，然後才能改進。故此，請不要灰心，因為所發生的事，一定有其可取的地方而會增益我們的成長。況且，過去的事情，是人生的點綴，只可以當做教訓和

經驗，是用來學習而不是用來自慚。只要從今以後自己不再犯同樣的錯，坦誠地不抗不拒地接受現在每一時刻，總好過自怨自艾，而錯過了人生不斷向前的嶄新光景。如果不能寬恕自己，我們的精神便是住於過去的時間之中而與現在人生相違，必會漸漸離群自卑，以致產生抑鬱等心理病來便更不好了。

而另一種積存不能恕的事情便是別人對自己的不是而耿耿於懷，通常都不外是關於日夜追逐的名利財富，聲色犬馬中別人的一言之錯又或一事之失，而使我们陷於不如意的境況。為了能推託錯處又或推託挫折，我們最簡單亦習以為常的便是責怪或誣罪於人！譬如學識少，我們可以指責老師教學不力；錢財弱，我們可以指責別人以乖巧搶了生意；婚姻不愉快，我們可以指責伴侶不體貼。與父母兄弟姊妹不和，我們可以指責對方不懂做人等等。就好像每一個對我們不合理的人，都應該有選擇的餘地，選擇對我們好一些的餘地；唯獨是自己卻沒有選擇的餘地，選擇對別人寬恕一些的餘地！

以上種種向外推諉責備，遷怒別人的心態是多不勝數，都是我們將做人的責任消極地交給外在的人和物來操控自己而已。況且，就算別人真的不好，是別人的習氣，那是別人的事，如果我們用來產生惱怒和煩惱，那就是自己的愚癡。因為我們正用著別人的錯，而以不開心來懲罰自己呢！

更甚的，一些人亦將自身日常喜怒哀樂的責任完

全交由他人他物來承擔。別人能使我們喜悅的，在這裡不用多說，因為那些事我們通常都是最容易淡然忘記，了卻其事。可是我們卻常常喋喋不休地說：「父母的管制苛求使人吃不消；上司的刻薄壓迫使人滿肚子生氣；子女的懶散懈怠使人失望；朋友的重利輕義傷害了我的心靈；這人的行為舉止使人憤怒；今天天氣使人很鬱悶」等等不開懷或不能恕的心情都完全歸咎於他人他物身上，而不知自己是要全權承擔個人喜怒哀樂責任的主人翁。因為無論任何不如意的事，我們是可以選擇接受，而不是單單怒氣沖沖地指責別人！事實上，無論我們如何怨天尤人，如何仔細地將不如意的事一一怪責於他人他物的身上，我們所碰到的問題既不會因此而解決，而我們亦會是一如往昔般不開心！

何況，一件不能恕的事情只會是心中不如意的問題，而不會成為我們人生的經驗來避免下次的重蹈覆轍。諸如與朋友分手的必然會因同一決裂而不停分手，吵嚷的必然會因同一問題而不時吵嚷等等。故此，有著不恕的心，就算可以入住新的環境和換上不同的人事，我們在入際或在工作上等等不開心的事情都會如影隨形，如舊歌新唱般不時在我們的人生重現。

所以，我們應將過去不如意的事情恕去，使它成為我們人生的經驗，我們便會是人生旅途上的學習者，而不是一個只曉得諉罪不恕的人。一個學習者的

態度是常問自己在事情中學到些什麼？而不是費盡心思諉罪別人為何如此做、那樣做？因為，我們應知道責怨或找別人的錯處是完全浪費時間和精神的。假如我們能有這種處事態度，即使遇上挫折，我們必然能順過困境！猶如古人說：「責己者，遇事皆成藥石；尤人者，動念即是矛戈」！故此，因為營利而有問題的，我們應從自身處想想營利都是大家心中想要的，為何只想自己才是應該得到；因為羞辱而有問題的，我們應想想羞辱都是大家心中不想要的，為何只想別人才是應該得到；因為名聲而有積怨的，我們可想想人之際遇是有時順有時不順，為何只想著自己要時時順；因為人家無理責罵而記恨的，我們亦應想想自己的性情亦會是時好時壞，為何只想著別人要時時好！

因此，遇有不如意的事情，我們一定要替人想想，恕人之道便能用得著了。若然不及時寬恕，積怨於心的事必然會愈積愈多，愈演愈烈。很多時候，我們都等待著心中「火種」燒得不可收拾時，小則破口大罵，大則動手傷人等才想辦法如何去解決。這時，我們又不外走到大家常犯的通病中的「為之於難」而不是「為之於易」已。我們應要知道「合抱之木，生於毫末」，若要拔除一棵手抱大的樹，當然是萬難過去挑起一粒未生根的大樹種子。可是我們的恕，通常都是著力於後而不是著力於先！

假如我們的恕能事事著力在先，一旦遇上人家對自己謾罵，我們或可想想，這人可能因某些事情而使

其心情大壞，而應該給他同情來替代憤怒的情緒；給人家佔了的便宜，我們或可想想，這人的生活或道德有問題，而應該用關懷來替代心存不忿的情緒。如此的事事以人為先，我們何能積怨於心。假若有怨而要記人一生一世，以為以此而終身不放過別人，其實，這人只是自己一生一世不放過自己去放過別人而矣。這人鎖的是自己，與人何干！自己的不開心，與人何干！

事實上，我們開心與否是真的和人與事各不相干的。譬如，一件華麗的衣服，本來是不能使我開心，但由於人在我面前的讚美，我才感覺開心。亦可知殘舊的衣服，本來是不能使我不開心，但由於人在我面前的貶低，我才感覺羞怒。我們的開心與羞怒似乎是完全由於人與事所弄成，但我們若然是不知不覺、亦不見不聞別人在背後無數的讚美或貶低，我們可以肯定是完全無動於衷和面不改容。然而一旦聽到別人的褒貶以後，我們必然會選擇好聽的為開心，不好聽的為不開心而已。故此，人家的苛責，無論真與否，我們便會感覺是詆毀而受辱；人家的取笑，無論是與非，我們便會感覺是嘲弄而羞恥；人家的讚美，無論誠與偽，我們便會感覺飄然而喜悅。由此推之，別人的讚美與否，實際上與我們的喜與怒全無關係，只是我們自幼便養成對別人的讚美或貶低的價值觀，都是重要過自己對自己的欣賞能力，這都是由於我們常側重人與事為我們快樂的基本而已！

快樂是不能倚重人與事所給與，是出於我們是否有著一個寧靜安逸的心。恕，不只是寬恕原諒別人，更是使自己放棄心中的怨恨和停止心中的悲傷，而能重拾寧靜安逸的心。可是，長久以來我們都以為恕是用於外在對人對物的心態意識，是用來鬆懈外在世界人與事的緊張狀況。致使我們認為是需要寬宏大量、海量汪涵等等量度才可以恕外在的人生。因此，我們便多從思維處著手來找尋恕人的汪洋大道。恕己恕人兼恕萬物等等道理雖或一時學得躊躇滿志，然而一旦遇事，我們內心不忿的思維又會凌駕於恕人的涵養之上。因為若以思維考慮清楚才去恕，我們必然會從過去、以至未來的時空中計較衡量一番。然而，從過去處得來的重重不歡舊事，換來只會多一分懊悔；從未來處得來的疊疊難瞭變化，趨前只會多一分擔憂！假若思維更意識到恕是可有失敗、放棄或逃避人生挑戰等妄自尊大的負面含意，我們的精神便多一分折騰，對事情便多一分抗拒，恕便更加不可能的了！

故此，思維是不能恕，只有我們才能恕，因為思維只會抗拒，只有我們才能接受。要知道思維不是我，只是屬於我們夾雜著成見意識的思巧工具而已。恕能使我們寧靜，相反不恕的是會使我們煩惱苦楚，因此恕，又何用思維來取捨呢！我們更不要把恕放在高高的心頭，來免除恕只是用來權衡我們周遭的人群天下，而不知是用來寬平自身的內心世界。當我們內心世界是寧靜安逸時，外在世界亦會自然相應。所以，若要自己有一個快樂的人生，便是要慢慢將心中

的積怨怨除，更要將現前的拂意立刻怨卻，以免積怨加深。我們要一步一怨，一刻一怨，不卑不亢，不挽不留地讓生活的現狀一分一秒流過我們的人生，寧靜安然沒有煩惱的時刻就現於現前，而快樂不外是這寧靜安然中的一部份而已。

廉 (04/2013-15)

廉，有著廉宜、清廉等等截然不同意思的詞句，但人們若以廉為生活的目標，不過是要活得隨便和自在而已。隨便和自在雖然看似輕而易舉，但若要做起來，卻是需要一番氣力。因為，若然要私下活得如廉宜般隨便，在日用家常中便是以簡單樸實為品味，人們便必須有一種但求簡樸而與豪華奢侈、名牌高當的時尚作出不為所動的勇氣。又或要活得如清廉般自在，人們在待人處事時便要淡然於利害禍福之中，這樣在面對功名利祿等等誘惑，我們才能夠挺出那份不貪不懼的自在精神。故此，若要廉便必然要有一番膽識，不然，人們便很容易會因貪求品味的趨時，而使生活變得繁複不寧；又會因貪求趨炎附勢的利益，而誘惑出一種寡廉鮮恥的人格，而成為社會上貪贓枉法的隱憂。

不廉，同樣包含著很多不同腐敗腐化的舉止行為，但籠統來說，不廉的人都是對生活上因執著而生的「苦」尋求一種擺脫。由於從古至今，便沒有人能夠幸免不面對苦，以至期望以不廉來擺脫苦的事例，在跨古越今的時空中還是屢見不鮮。而不廉的人亦會是穿梭於每一人際的階層，因為無論他們有沒有權勢名望、又或有沒有學識錢財，都會因一時的苦，在「好勝貪求」的心態中而被拖倒。貪求，無可否認是形成人們不廉的共同弱點，例如，一旦別人突然以難得的貨財作賄賂時，人們是會難於抵禦心中那份僥倖貪得的誘

惑，而誤以為是別人的「疏爽」。又或一旦突然陷入生活窘迫和謀求不遂時，人們是很容易對現實無奈地低頭，而希望以行賄或受賄來貪圖一時困苦的「疏通」。

在這些貪迷中，人們是不會致力去衡量事情的對與錯，而只會著意在事成後可有使人稱羨的豐裕寬舒的回報，又或可有令人刮目相看的捷徑速成的前途？就算那些賄賂與貪贓等不廉的作為，是會使人受到法律制裁而身敗名裂，又甚至能導致人性道德上的崩潰等等後果，我們都可以甘於看輕！而那些貪飲貪食和貪慕虛榮等等欲念，便會更進一步使一般奢侈逸樂的事情成為我們理所當然的追逐，人生的苦便自然在這些歡樂的沉溺中尾尾跟隨！所以，先哲聖賢都不以貪求為寶，更以那些貪字變貧、貪財壞品等等雋永的名言來揭露「貪」是只會使人放縱行為品行，是完全不能除掉和壓抑到苦。故此，在菜根譚一書中便加緊地說「人只一念貪私，便銷剛為柔，塞智為昏，變恩為慘，染潔為污，壞了一生人品」等數句來道盡貪求的危害。

以貪為誠的說話是由來已久，但對於「好勝」這能誘動貪的根源卻是不多。要知道若好勝是專注追求內心的平和喜悅，又或向外的與聖賢看齊，這都是一種積極進取的好勝精神。若然好勝是從不能丟臉的榮辱心態中去爭奪比劃，便會構成一種不甚為人關注的不廉罪魁。因為不能丟臉是由於妒忌，有時是妒忌別人的有；有時卻希望別人妒忌自身的有。為了這有與

無的妒忌心態，人們便會下意識去攫取。加上時下高捧以最不平凡的造作為成功的階梯，更加誤導許多人走上不廉的歧途。因為當人們著眼於最不平凡的好勝目標時，人們便很容易忽略那「不取不應取」的守則，而釀成「做不應做」的不廉通病了。

當然，若是在人群中做到最不平凡時，在商場上人們是可以表現出長袖善舞，在競技場中亦會是捷足先登的一份子。但這些都只能博得人們猶如在舞台上的一時風光和喝采，而不會是一些具有作育英才的深遠影響。有時更因為想要做到最不平凡的，人們便往往忘卻凡事要做到最恰當的準則，致使事情必然落得如畫蛇添足，又或過尤不及等等而弄得一敗塗地。尤其當人們擁有權勢和金錢時，要做到最不平凡而不顧及最恰當的氣焰下，所能導致的破敗便更加益彰。正如在中國歷史上改朝換代的根源，十居其九是出自於那些暴君為了滿足他們好大喜功的心態，便多引起窮兵黷武或揮霍無度等等不是圖治，只圖攫取的暴政所致。

以上的都是一些遠古的歷史教訓塵跡，但這並不代表在近代的文明中這種但求好勝而作出的不廉作風便會隨之煙沒。正如在一九九二年，美國籃球隊便以最非凡的職業球星所組成的所謂「夢幻隊」參賽奧運，一連三屆皆循著這種甄選球員的方法而使戰績所向披靡。但在二零零四年，這支只標榜明星實力的美國籃球隊終於敗下來，更被揶揄為一支以超過六億美元身

價的球隊還是不能將冠軍購買下來的隊伍。在痛定思痛下，美國籃球隊的主腦重整甄選的原則，以盡心盡力的恰當球員為主，而放棄一貫只炫耀非凡明星球員的作風。在隨著數屆奧運，美國籃球隊又再重奪金牌。

一個國家雖然具有極強的權力和經濟後盾，若只則重「好勝」的不廉作風辦事，亦必然會帶來由盛而衰，由勝而敗的後果。尤其我們一般時常沉溺於「執輸行頭，慘過敗家」的好勝攫取心態，不廉的好勝暗流便更加不停地磨蝕我們與貪婪為敵的勇氣。所以，古人常以「華廈千幢，只睡一床；良田千頃，只食三餐」來叮嚀我們不要好勝而為物所累，擁有的物質只求恰當便是，無需求多以累身和求細膩以傷身。因為，居所只要能恰當地擋住風雨的苦惱便是安居的幸事，多了，福是不會多一分，但屋宇的煩惱卻會漸漸衍生。飲食只要能恰當地解決飢腸轆轆的煩惱便是人生的快事，多了，樂是不會多一分，但腸胃的病患卻會慢慢叢生。

尤其當想要的心思凌駕生活上實際的需要時，所得的只會令自己有剎時的快心而不是安心，所追求的只會是延綿的憂心而不是開心而已。基於此，老子自古便說「不見可欲，使心不亂」來提醒那些在社會和家庭中有影響力的人士不要彰榮華和倡奢靡，而成為社會的陋習，以避免迷亂一般民眾的心。因為，一般的社會都是因循著上行下效的規律，譬如已有的，會因

看見便更加貪多而成爭奪；沒有的，會因看見便生覬覦而成貪婪。當人們習爭奪和貪婪為平常幹活時，心量便自然日趨狹隘，而品德自然每況愈下，社會國家便必然是相關地陷於貪腐不廉的動盪生態之中。

雖然先哲聖賢時常叮嚀廉潔自愛的可親，和政府的積極肅貪倡廉的行動，但不廉的毛病還是永無休止。可知問題的徵結是遠超過物質和思想上的貪求，首先是在於我們看待人生和物質的一套，基本上就存有一種誤解。在人生上，我們大多只看到自己是個別單元的存在性，而不知這世界不但是人人息息相關，更是一種共同刻劃出來，並共存於同一利害的社會。由於有這種愚昧，人們便誤以為不廉只是一些私相接受，個別中飽私囊的行為，而與別人無關痛癢，故此貪的還是在貪，好勝的還是好勝。致使那些走私販毒、濫用公帑、行騙勒索、非法販賣等等危害人們安居和使別人痛苦等事情，便因不廉所潛伏著的防礙司法公正，而暗暗滋生。

不廉，人們總認為會因此而擺脫到生活上的苦惱，但卻不知道它是名副其實的損人不利己的貪迷。因為，人們都低估了從不廉中所能引進的奢侈與貪婪，只會使人做出從油鍋跳進火坑的愚昧。事實上，人之所以開心，不是在於有，而是因為活得無著的單純。同樣，人之所以苦惱，不是在於無，而是因為活得執著的繁複。執著可算是人生最無奈的苦惱，因為有執著便自然對事物攫取不放，不但會抹煞給予的精

神，更會使人對生活上的枯敗繁榮，瑰麗平庸等等現象都會十分在乎，而徒將自己糾結成繭。執著是苦，放下便是樂！

所以，孔子在對顏淵說「一簞食，一瓢飲，在陋巷，人不堪其憂，回也不改其樂」的一番說話中，不但表揚了顏淵的安貧樂道，亦引伸出同一樣的粗茶淡飯，是可帶給人們憂與樂的不同視野，來希望人們不要執著在乎事物的表層。若然對任何事都執著在乎時，人們的生活便是環伺於一個執著感觀十分強烈的表層世界之中。這執著觀感是一種不甚好奇的直視眼光，它只會讓人看到呈現眼前的事物表層，而看不到事物的內裡。正如，我們是可以看到一葉的枯與榮，但我們卻沒能觀賞出其中所包含的陽光、泥土與水份的滋潤。我們亦可看到一碗淡飯的豐與薄，但我們卻沒能感受到其中所包含的人力與物力、雨水與汗水的功勳。

可知憂與樂不是絕對的，正如茶飯在本質上是完全沒變，變的只是各人不同的態度而從中產生憂與樂等不同的感受而已。萬物皆是既沒有其本身的獨立存在性，亦沒擁有人們情緒的自性，而只有依靠人們的觀感而生的喜怒哀樂的感性而已。所以，人生的有或無、榮或辱、寬裕或窘迫，就算陷於最微薄的際遇，我們還是會擁有那種無人可以剝奪，兼可以自由選擇自己要應對的人生態度。因為，世界就是一個自視感性的世界，喜怒哀樂全然不是從外而來的，而是從我

們一種心理上的習慣反應態度所造成而已。古人常說「不要自討苦吃，不要自尋煩惱」等說話，都是明明白白地曉喻我們不要貪，不要堂而皇之地將苦貪為己有。

活得廉與不廉都是需要一番勇氣，不同的是，不廉是必然會以貪婪攫取，為追求快樂和壓抑苦惱的手段。由於貪婪攫取是一種捨此逐彼，而不是放下給與的追求，其後果是必然猶如在苦口上再被著力加以創傷的舉動而已。另一方面，生活廉宜不是希望能寡欲，而是一種杜絕攫取的惜福作為。同時，清廉的操行不是希望能寡過，而是給與社會一種公道的積德修為。廉宜給與人們在繁繁複複的生活中一種無拘的簡樸；清廉給與人們在物欲橫流的環境中一種無邊的自在，人生能得以幸福就是從簡樸和自在的生活中徐徐綻放。

明 (2020-21)

明對暗，世上除了光明便沒有任何東西能驅走黑暗，尤其我們內心的暗昧煩憂，更需要「明」來照澈。若然人人對任何事情皆能照澈得了了分明，何來有因誤解而生的煩瑣！其實，為了能擺脫那些從種種不明而來的苦惱，人們早已知道要明，更有很多人費盡心思去做到比別人更精明。何況當感受到人生的苦樂大體是與成敗相應，人們便更著意自身精明和柔遜的兩極質素。因為，精明的多表現衝勁利落和不會吃虧白做，而柔遜的便多是退讓遲緩和會被佔便宜的糊塗！精明既是表現得百般得勢，便很自然被看成為一般成功的因素，而柔遜便成為百般示弱損失的敗事因由。以致現今社會，一般都會刻意去展露自己精明過人之處，而不經意地隱藏了一些認為不堪入目的柔遜！

柔遜，帶有退讓不爭，羞怯閒逸等等比別人柔順和行動上表現謙遜的品性，是人人最自然不過的性格差異，但往往卻被看成一些不應流露或被注意的弱點。以上的煩惱隱憂像是從擔心自己的柔遜而生，其實亦會是顧慮別人如何看自己所致。因為，我們大多數都是慣於以看穿別人為精明，在相對下我們亦不免養成擔心別人如何看自己的陋習！尤其在這個無需面對面便可以交往的電腦網絡時代，人人皆可以輕鬆地、口沒遮攔地對別人在電腦聯網上所貼示的提出批評點讚。若然一旦面對那些衝著自己而來的指指點點時，如果沒有自知之明來看開，我們便難以擺脫這種

文明科技所引來的壓迫或煽惑。

精明，既離不開亦放不過眼前的利害得失，與自知之明的安份視野有莫大的分別。自知之明，出自老子所說的「知人者智，自知者明」來甄別出知人與自知的輕重，亦明確地指出明字的另一種意義。「知人」的大概是一些品評智愚、舌辨是非、指瑕謫疵等等為一般人所喜好批評別人，以表現出自己與別不同的精明，是截然不同於因為「自知」而能陶瀘出那份明白豁達的品性。能明白豁達與否，是出自於知人的多昧於看己之失，知己的多昧於悔人之過的不同心量。故此，有些人一輩子或許明白很多人與事，但到頭來卻遺憾對本身不明不白。亦有些人一輩子從不放過別人點兒錯處，但到頭來卻遺忘了要修行的原來是自己。所以，若要人生明朗，不是關乎能處處看懂眼前，自知才是重要的環節。

正如在一遙遠的地方，有位時常擔憂別人如何看自己而弄得恍惚開心又困惑的苦惱人，向智者詢問求教：「大師，有人讚我是天才，但有時會有人罵我是笨蛋！依您看呢？」大師沉思一會似是略有所得地反問一聲說：「你又是如何看自己的呢？」

那人剎時更加茫然不知所答，而大師繼續說：「比如一斤米，在一炊飯的眼中是幾碗米飯；在一烘焙的看來便是數盤薄餅；在一釀酒的看來便成一盞佳釀。米還是那米，而你還是你。所以，你是如何，是完取決於你如何坦誠地看待自己而已！」

那人聽了大師所說，應如何看待自己的重要性後，便像是恍然大悟。這時大師雖然還想繼續補充應該如何避免別人所說打擾，他已是心不在焉，聽而不聞了。

人在這個有限的時光裡，與其時刻擔憂被別人如何看？不如好好看待自己，既可以給自己作出一個恰當的評價，亦可以給自己一個明白的人生定位。當找準了定位，不但那些待人的禮儀和處事的進退有了明確的層次和方向，更重要的是自己作了主。我們自會有更堅定的恆心去接受艱難險阻的生活，而自然地磨練出一鼓不怕被別人看的坦誠態度。坦誠的出現，是會驅使我們不再執著心中成見主觀上的對與錯，而會權衡於事情的義與理。處事能依從義與理是最為恰當的，因為天下事雖有偏，而正義必能糾正；古今事雖有偽，而天理良心卻永是真常。

所以，當能敞開心量去坦誠時，我們便無需以苟且或穿鑿來附會眼前的人事。尤其面對不明的，更可以輕鬆地告訴自己，知自己不知亦算是明。這樣一來，我們不但對不明的沒有產生反感侷促或難堪，反而給予自己一份超越思維的從容視野。這種視野，可使我們在面對喜歡的人和事，有機會看到其不好的一面而放在肚裡，使得心知肚明。在面對不喜歡的，我們有機會看到其好的一面而放在眼裡，使得不敢看輕。這不是什麼明察秋毫，只是一些處事時稍為給予自己一些酌理衡情的心神而已。因為，那些喜歡的人與事，不可以概括就是對的；而不喜歡的便一定是錯

的。

其實世事的出現，是沒有甚麼好壞美醜，只要坦誠面對，便能給予眼前的有轉化為可取的機會。因為從坦誠而出的從容視野，是可使我們的心量自然地擴大以致包容眼前的好與不好，從而寬抒出一種微妙的轉化空間。這種微妙的空間是會令迎面而來的逆耳說話、又或拂心事情，有機會轉化成進德修行的砥礪；而言言悅耳、又或事事快心的，亦可以有機會轉化成得意忘形的戒心。

從自知之明中，我們可以找到人生定位而使前路清晰，處事以坦誠而使心態明確。再通過不斷努力去追求，我們對於那些人皆趨之若鶩的知識、權力或財富都會必有所成。然而我們每每發現，追求得到的並沒有帶來更多快樂，相反煩惱和危機卻是隨之而來，更愈來愈多。這不是時下文明才產生的問題，而是我們時常忽略了古人早已警戒「德不配位，必有餘殃」的必然通病！這不知不覺的通病，是出自人們總有一種要將身外的知識、權力或財富等事情先做好，才去理會做好自己道德品行的觀念所形成。要知道，若然沒把人做好，要辦的事情是始終會做得不好。故此，就算已有百般成就，人們若然沒有道德品行為基礎，還是很容易招來一些恃才傲物、恃勢凌人、又或恃富驕橫等等導致自己去面對功虧一簣和不歡而散的變數。

人的不歡原因會是很多，不如己意又或事與願違故然不少，然而根源於自作自受的亦確是無數。而自

作自受的由來，大多出自人們的行為與內心的道德背道而馳。譬如以上的傲物、凌人和驕橫等等缺德表現，皆是自身的作為沒帶點內心的天理良知所致。尤其人們不明過分於酒色財氣對身心的破壞力是最為棘手，因為如酒亂性、色淫念、財迷心竅和脾氣遮眼等，都會滋養出貪嗔痴愛等迷戀惡習。人們便更容易被誘惑去做些有違背道的缺德行為。缺德小的，隨之而來便是不歡的境況；大逆不道的，便有嚴重的後果！其實，行為合於道德的，看似不討好但其結果卻會出奇地是正；行為不合於道德的，看似討好但其結果卻會偏偏是歪。

故此，若要行為時時與道德學問合一，首先是要練習實行，不然，我們所知的只是似明非明的道學而已。因為，真正的道學不是由高談闊論便能得到，而是由真實履行才可以領悟；又不是因固執或會意便能明白，而是從砥礪琢磨中才可以滋長。所以，那素以教學為重的儒家，便在論語一書慎重地以「學而時習之，不亦悅乎」為開宗明義，不但說明了修齊治平道學都是由於實習琢磨的治學精神中培養得來，更鼓勵地說出喜悅是學習道學的同時結晶。因為，在接觸到陌生的道德學問時是需要反覆實習，我們才可以陶練出在人際社會中，從心所欲而不會做出逾越規矩道德的喜悅。所以，學習道德既能充實人性基礎又能帶出喜悅，可以說是替自己打造人生最優勢的起步。

道德學問說來廣泛，但卻是不用遠求的內心天理

良知，通通是以事理的真相而成的標準。譬如，以上所說天才與笨蛋的事例都是不實的，因為，人人本來平等而沒有天才與笨蛋的分別才是真相。即如古人所用的譬喻「眾河入海，無復河名」般大家本來都是水，何有分別？所以，道德學問能夠長存受用，不是在於花巧華美的言詞而是在於自然的真相。又如柔遜，雖然常被反諷成挫折蹇滯中的推託，由於同是自然真相，便往往成為先哲聖賢都不約同用來諄諄善誘人們去磨練的道德智慧資源。所以，我們只要勇敢地坦誠去接受自己，自可將那些柔遜性格中的糊塗轉化成難得的寬容，沈默是可以百煉成金般的罕貴，吃虧原來是一種招福的德性。

有了道德根底，假若在天時上薄我們的福份，我們最低限度亦可以敦厚僅有的品德去一一迎解。那時危阨的荊棘路途，亦會因我們將道德從「知行合一」中而變得亨通。在人事上，有了道德在懷，害人之心固然不會輕易竄出，但防人之心亦不可沒有。所以，若要分明眼前事物出現的矛盾，便要懂得在事理上能與人换位一看的功夫。因為，位置不同，層次亦自然不同，自己所看所想的一定有所偏差。尤其當站在自己的立場時，只會看到自己理所當然的見地而已！所以，古人常說「將心比心、設身處地」等等深思熟慮的學問，都是希望我們稍為與對方調換位置，便能用心地給予世間的行為富以人情味的轉化。事事能富以人情味，不只除卻了那些爭名奪利的拚命功夫，更能增添一種足以改命的生活情趣。

通過明，世上任何事情便有轉化的機會。因為，只要將煩惱的事情明白過來，人們便自然變得息懷。只要明白聖賢的道理，便可以改變我們的氣質；只要明白良好習慣的重要，便可以改變我們一生的命運。良好習慣可以由自己作主的人生定位和待人時的換位中建立，只要躬身力行便能習慣成自然。所以，儒家所說的「大學之道，在明明德」，就是說最高的學問道理是在於將已明白的德行去表達出來。使自己品德明朗化，不只能杜絕成功後的趾高氣揚，更不讓所明白的停滯於思維之中，而進一步將之以身作則，成為人際中的楷模。透過這樣表裡如一的操守，來轉化人事上對自己的關係，這才是樹立自己的人生最高明的明。

德 (2003)

德是快樂之源，無德便是苦惱之始。可是一些沾有污垢的人，會因洗卻身上的塵埃便會快樂；一些染有疾病的人，能因遵照醫生規定，準時食藥而得痊癒，亦會快樂一場。因此，從這角度來看，快樂的來源很多，同時亦會因人而異。有些人會認為是由於擁有權力，又或由於有份穩定的工作，擁有財富，甚至是擁有健康的身體等等先決條件。但人生真正持續不變的快樂，又豈是從外在的環境或物質中覓取得來。因為從外得來的，都會是局限於有成便有敗的自然規律之中。譬如，權力會隨人的盛衰而有轉移；工作會隨環境的需求而有去留；財富亦會隨人的成敗而有得失；至如身體亦會隨人的年歲增長而有強弱等等。以上種種，在擁有時當然會使人有一時的喜悅，但在其間亦會使人常在其成敗、枯榮和盛衰中忐忑不安。因此，真正快樂的來源，是不能從外在變幻無常的物質事態中得來，而是在乎我們能否擁有一個寧靜安逸的心而已。

假如心有煩事，心不安定而滿是疑慮擔憂，即使是最巍峨瑰麗的事物陳列眼前，我們都會像視而不見；就算是最鏗鏘悠揚的樂韻迴旋耳邊，我們都會像聽而不聞；就算是山珍海錯放在口裡，我們都會像是食不知味！因為無論眼耳口鼻舌等意欲情趣，皆是以我們的心為主。當我們陷於心緒不寧時，何能感受到外在事物所能構成的喜悅！所以，如果能保持有寧靜

安逸的心，就算所觸及的只是平平淡淡的一花一草，衣食的只是粗衣淡飯，我們亦會感覺到每一刻都是情趣盎然，開開心心的。可知快樂是不用追尋，只要能保持一顆寧靜的心，就會容易與事物相應，我們就會察覺到許多快樂的條件，其實早已存在。

因為以這寧靜安逸的心為主，快樂才不會因人們的貧富而存在；不會因人們的聰明愚蠢而有高低；亦不會因人們的國家先進而多些，因其國家落後而少些。因為快樂就是人應有的權利，主要是如何去培養出那寧靜安逸的心而已。人們的心怎能寧靜安逸是沒有單一的答案，但可以肯定是絕對不是由外在事物所能形成。相反地，若一不小心，一些外物更可成為心中的擾攘。能瞭解到外物對心的影響，我們便自然會想到要有對人忍讓不爭的能耐、對人仁慈的無私關懷和有著恕道來解開鬱結的胸襟等等。這樣既可安心，亦和藹可親的善應情操皆是德行所致，並非時下個人功利主義所能培育得來。

痛苦，大體上是由於天災和人禍所形成。天災如水災、旱災、風災和地震等都是無可避免，所以我們只能勇敢去面對。猶如古人說「天薄我以福，吾厚吾德以迓之」來提醒我們要從德行做起來善應世情！至於人禍如戰爭、暴亂、罪惡和人事家庭變故等是不時出現在我們生活之中，亦是我們時刻能感受到痛苦的根源。尤幸人禍都是由於人類欠缺或疏於德行的問題中所產生，而不至如天災般的無可避免！這些使人痛苦

的人，他們都是如你我般希望能逃避痛苦和尋求得到快樂。不同的是，一些是欠缺了認同別人亦有快樂的權利；而另一些卻是出於無心的不善應地傷害了別人！故此，只要稍為善應地重視他人的快樂權利，我們已是在個人的修身里程中而不會刻意去傷人；稍為善應地顧及家庭的快樂權利，我們已能齊家而會使家庭少生變故；諸如種種的稍為善應地顧及他人的快樂權利，我們何能還有勇氣去煽動紛爭又或按動殺人如麻的戰爭！

正如在這裡不遠處的繁華市區，由於不善應和不顧及別人的快樂權利，產生了如下的一段新聞：今天市內由於日以繼夜的交通擠塞，使到一位沒耐性的駕車司機由早上駕車堵塞到中午。在當天途中，他實在不能再忍耐塞車的煩擾而突然衝動地從大街的中間轉入一停車場，以圖打橫穿過停車場而直達到另一街道。可是在這停車場的工作員工卻站出來阻著這已十分不開心的司機捷徑，表明此路不通。這時司機只好下車與那工作人員爭論，繼而動火，那司機更將由早上至當時的怒火蓄於拳上，力發千鈞地一拳擊中那員工的頭！事情的結果當然是十分不好，一人因此無辜去世，另一人因此而終身坐牢！

從這段新聞中看，各人因在面對事情時不能善應而釀成互相的禍害。相信他們都是無心傷害彼此，若然雙方都能明白大家各有各的苦處，善應地說些減少苦而不是增加苦的說話，這段新聞或會改寫！以上的

都是事後軍師，不在現場兼冷眼旁觀的探討。但可以肯定，若人們平素有練習忍讓、有恕道、有仁心等等德行的功夫，便猶如已學懂駕駛技術一樣，在不如意的人生大海中，我們總不會忘記如何駕馭自己，順風順水地遠離悲劇，而使我們不至在人生的旅程中觸礁而陷入苦惱之中。在煩躁時能駕馭自己，在出錯時能反求諸己，我們便是以品德情操來避免苦上加苦了！

由此可知德行既可以培養出寧靜的心而使我們快樂，亦可用來善應人與事去減少人禍的形成而使我們免於痛苦，理應是為人類所推廣的基本教育。可是，在現今以功利為重的社會，只側重如何善用才智去營利謀生，而看輕如何培德來避免自己和別人受苦！皆因一般都認為德行是不切實際，即是人人只知塵埃對人身的為害，而會設法用肥皂、洗潔精或消毒劑將它洗濯盡淨，但卻不知道利欲熏心時更需要德育來清心寡欲！亦有人害怕德行的諸多規範，即是人人只知為著身體的疾病能早日康復，而會謹遵醫生限時限刻的食藥戒條，但卻不知心疾的為害更是需要德律良劑來時刻節制！

德行的教育是洗身肥皂，德行的誠律是治心良劑，正如大學一書說的「財潤屋、德潤身」來闡明財富可以使屋宇富麗堂皇，德行是可以滋潤身心來善應人事的高度品質。但我們那眼見為病的習慣，通常只會見到污穢才去洗，覺有病才去醫。我們又何曾看見有污垢或晦暗的心而需要德行來除污滌心。至如德行中

的規律，在這自由的社會更容易使人止步去實行，因為人們選擇的必然是自由而不會是那有規有矩的德行來約束自己。

難費解的是，通常父母都不准其子女隨意做他們想做的事，因為父母皆知道如果給予子女自由，子女們亦必然是只懂選擇玩耍而不是讀書。這種培育孩子的誠意策略，都是為父母的，希望子女們將來有著紮實的成長根基而不至光陰虛度。即如大學一書的首句便鄭重地說：「大學之道，在明明德」來說明，當我們完成正規的學業而到達成人的階段時，所要做的學問，便是將已明白的德行，不但用來持己，更要發揚光大來給隨後的小孩做一個好榜樣。這同樣是聖人的誠意策略，希望這多是上承下效的社會，使人們能從私德中走向能影響別人的公德，這才是真真的大德。但對於我們現今已成長的人，當稍為生活穩定的時候，卻往往忽略了這人生是不能放縱，和德行是不能遺忘的寶貴藍本，而偏偏去選擇自由的多。

自由，無拘無促，了無罣礙是好的。但現在人的自由意識，卻只跟隨情緒的發洩而著眼於攫取或侵略。以前孩童時所追求的自由只在於攫取自由時間玩耍，但成人卻多了軟性藥物的自由攫取，異性朋友的自由濫交，金錢上的自由詐取揮霍，權力上的自由巧取豪奪，以及言論上的自由侵略等等。這種任意妄為，縱情恣慾的攫取或侵略，很多人以為這便是自由可貴之處。殊不知，這些為著擁有這自由的人，卻由

於攫取或謀奪得來的事物而成了他們人生中一種負累纏縛和精神上一種崩騰，以致追求這種自由的代價亦正是自由！

有鑒於此，先哲聖賢皆鼓吹「退一步，便海闊天空」，「經路窄處，留一步與人行」等等來約束情緒，但卻能使我們心境自如，如置身於海闊天空般的自由。故此，自由的感覺不是自動而生的，而是當人們沒有被情緒，如憤怒、憎恨等淹沒時，便是自由了。同樣地，當我們因循著德行去待人接物時，其後果亦必然帶來協調紛爭，維持平和的力量。故此，忠恕廉明德、正義信忍公、博孝仁慈覺、節儉真禮和，每一字既是德行，亦是自由的藍本。例如「明」能驅走黑暗，因此人若能時刻對晦暗不明的了了分明，這才是真自由。「真」可以使人不再顧慮如何去營造或保護假我的形像，這才是真自由。

其實，培養德行是不難，只要選擇以上任何一字，鍥而不捨地作為對自己和對別人的準則便是了，那寧靜安逸、自由自在的心境便會徐徐而生。就算不能著實行動，我們亦可引以為戒。即是假如不能忠信，我們便要告誡自己不要去做奸詐；假如不能奉行恕忍，我們便要告誡自己不要去生憎。能這樣做，至少我們能避免傷害到別人，亦會使自己減少犯錯而造就痛苦的根源！犯錯，人人是無可避免，然而很多人的犯錯是出自面對事情時無心的笨拙而不善應所致。尤其面對自己又或迎面而來的情緒，更需要以下富有

道德的字成為我們善應的方法：忠能善應我們情緒中的奸心、恕能善應哀怒、廉能善應貪婪、明能善應熏亂、德能善應惡意、正能善應邪念、義能善應自利、信能善應虛妄、忍能善應暴躁、公能善應偏私、博能善應狹隘、孝能善應忤逆、仁能善應憂鬱、慈能善應嗔心、覺能善應迷惑、節能善應放縱、儉能善應好樂、真能善應虛假、禮能善應狂妄、和能善應刁頑。

況且，德行並不是什麼令人可畏的嚴峻規律，只是一些能引導我們以不同的角度，如忠、恕、廉等去發揮我們以人為先的愛心而已。以人為先的觀念似乎與這以個人利祿為主和人人忙碌的時代脫節，但我們能否認我們能來這世界是由於別人？快樂雖說是由於自己的寧靜中產生，但伴侶不快樂，我們的心能否安逸？家人不快樂，我們的心能否寧靜呢？社會有危阨，我們能否免受其苦嗎？所以，以人為先是值得我們為先，誠如老子說：「後其身而身先」地說明以人為先便會給人愛戴先。

世事是相應的，即是你怎樣對人，人亦會怎樣待你。假如你與人和顏悅色地交談，人亦會以和聲回應；你若然尖叫謾罵，人亦會大聲回應。由此可知人與人之間的情緒，無論正或負亦完全是一種無形的互相感染。所以，我們要用忠信、用恕忍等等德行來用心待人，是理所當然的事，並不是什麼偉大和艱深的論調，因為回應給我們的亦會是忠信、是恕忍。故此，若給人一笑靨，回應給我們的亦會是一笑靨。若

然不是，故然可知這個人必然是陷於痛苦和不快樂的煩惱之中，但最重要的，是我們卻以高度品質的德行，替面對的人與事帶來非常正面的熏陶！

正 (2003)

天下的事物，正的都好，不正的都不好。檯桌不正，不能放東西；椅櫈不正，不能坐人；床舖不正，不能安睡。所以，為了能有舒適的生活，人人都曉得非正的事物，都是不宜使用。人的心念亦會是如此，若然是操持不正，我們的人生旅程便會被扭曲得顛簸難行。故此，我們皆能意識到要常懷正念，如忍讓謙和等等正直積極的心念來歡欣喜愉地處世，才有暢順的人生。但若是仔細看清，我們卻常相反地將思維的負念，如暴戾恐憂等等負面消極的情緒來與不如意的人生拚搏。而從中產生出來的苦惱，不單能傷害自己，甚至會累及別人！當然，這些都是不知不覺中，我們以不正的思想行為所招來的後果，因為一個清醒正常的人是不會自尋苦惱，只有不正常的才會想苦惱纏身。

人的心念總希望自己活得暢順和愉快，而我們往往忽略思維中的負念，卻是我們夢寐以求的人生中一種極大阻力。致使一些人會懵然不知不正情緒是縈繞著人生的苦惱禍根，更有一些人認為能擁有負念是理所當然和份屬人性的一種。例如，恨之入骨、記怨一生等等駭人聽聞的埋怨，真不知凡幾。所以，負念故然不為歲月所能磨滅，還能緊緊繫於思維之內對我們的情緒暗暗弄歪。隨著時間的增長，不正的情緒卻因此而有增無減，正如現今社會亦增加了精神和物質的壓力、亢奮、抑鬱和暴虐等等數不勝數。這些負念不

但能苦惱我們，有時更滋生一些一發不可收拾，兼且能控制我們的情緒來造就一身的苦惱。故此，本來已有形相的我們，很多時在剎那間便身不由己地因憤怒而呈現面目猙獰、因恐懼而呈現驚弓之鳥、因好樂而展現脫繩猿猴和因憂患而出現雞犬不寧等等失了為人本份的「苦惱身」。

「苦惱身」一旦形成，我們便很不容易擺脫苦惱，想要重拾寧靜與愉快的心境便要下更大的決心！因為「苦惱身」猶如有生命般擁有着強烈生存的渴望，它會不經意地時常撩撥起人們不愉快的觸角，與那思維中不正的情緒，產生一顆疑雲滿佈的心胸，豎出一雙能捕風捉影的耳朵，架上一對能在豆腐中找到骨頭的眼睛，來隨時隨事去孕育又或制造更多苦惱。就算當下無事，有些人亦會不時讓思維重燃過往不愉快的事故，鬱怨地作自我重新審判、又或氣憤地對別人默默聲討等等來與「苦惱身」不停續命。所以，不要輕彈是苦惱困擾我們，而是我們的「苦惱身」刻意拈著苦惱不放而已！尤其當我們因一時的拂意，又或與別人吵罵爭鬥之後，那些忿忿不平的戾氣、晦氣、悶氣、怨氣或冤氣不是易如反掌地被牢牢鎖於腦裡。相反地，我們在經年累月中，卻難以薰陶出那份事來心始現，事去心隨空的自在安然般和氣！

猶如那徒弟和尚的故事，他還是悶悶不樂痴痴地想著，想著三日前和師父在山上行走的時候，遇著一位女善信在獨木橋前膽怯地裹足不前的情境。他記得

自己心存戒律、默念彌陀，正要低頭閃身躡足而過直上獨木橋時，卻看見隨後的師父漫不經心地向那女善信行禮，說了數句話，旋即背負著女善信行過了獨木橋。做徒弟的看見師父背負著女善信的情境，與他平時所緊守的男女授受不親的戒律大有出入，便開始煩惱起來。他納悶了一天、二天、三天，總希望師父會開示他的矛盾。他最後還是按捺不住心中的疑惑，語帶苦惱地叩問師父為何在獨木橋上有如此的方寸？可是那師父卻一臉慈祥地說：「難為你了！難為你了！我背負那女施主的事只用了一刻時間，而你卻背負了三天！」

三天是不為多了，我們不正是經年背著一個重重的行囊，只管盛載著別人曾使自己傷痕累累的息間言行和一瞬舉動，來蘊釀堆堆苦惱！其實，世上很多苦惱大體都是我們對外在的事情過度敏感，而自尋煩惱。故此，若要分散思維對外在事物敏感的程度，我們亦應給予內心世界同一份量的留心與關注。所以，當感覺苦惱時，我們不妨看看自己內心是否存有一些負念，來加重苦惱的成因？我們有沒有選擇的餘地，一種從另一角度去看事情的餘地？譬如，感覺不如意是因為氣憤自己被人利用了，或是被重用了？是因為恐懼被迫做著無聊的事，或是自己被誘導去腳踏實地做事？是因為懷疑摯友對自己的不忠誠，或是人各有志？是因為擔憂孩子不努力上進，或是自己希望兒女成龍成鳳的殷切等等？能對事情留心，同時亦能留心自己內心的情緒，這不只是一種酌情酌理的理智，更

誠實地從另一角度打開能願意放下行囊的胸襟！

能誠實地打開胸襟，便能洞察出內心的矛盾。我們不只能立時抒解到平時多會犯上「我是人非」的武斷，更可以防止自己走上古書大學早已說明的「身有所忿懣，則不得其正；有所恐懼，則不得其正；有所好樂，則不得其正；有所憂患，則不得其正」等等能弄偏我們心念的情緒。因為，若有著不正的情緒，我們在遇事時，便不能把握到正確的心識意念來處理。譬如，心中存有憤怒，我們會不理事情的是非黑白便刻意地與現狀爭持。心中存有恐懼，我們會不理問題的難易深淺便膽怯地畏怯不前。心中存有好樂，我們會不理享樂的磨蝕心志便迷茫地耽於逸樂。心中存有憂愁，我們會不理時間的寶貴倏忽便消沉地胡思亂想。不正的情緒最終只會帶給我們苦惱的後果，就算如好樂，亦會是苦惱的成因。因為好樂是專注於尋覓外在快意的欲望，有著欲望，那些歪邪不正的意念便會容易被誘出，而那與欲望相隨的禍患亦必然相生。故此，玩物喪志、樂極生悲等名言又豈是兒戲。

不正情緒是人們內心的敗絮，所以在面對任何事情，我們都要留心自己的心念，察看是否存有那些能從中作梗的負念？因為，就算本著一腔鋤強扶弱的心態，都會使人的心有所偏向，有所偏便必然附帶一定的執著和成見。帶著執著成見去處理事物，雖是滿腦子正直的觀念都可能令我們碰上釘子！例如，一位甚為關愛老人家的朋友在一小食店門前，看見一大漢為

了一汽水罐而怒罵著一位低下頭默不作聲，兼且拿著滿袋可以兌換錢幣的汽水罐的老婆婆。這朋友看見這情境，便怒氣沖沖地為這老婆婆抱打不平，去質問這大漢為何對老人家如此欺人？但那大漢既不退怯，反而理直氣壯地說：「這老婆婆趁我不在意，為了趕緊拿取我放在檯上的汽水罐，竟將我只飲了一口的汽水整罐倒掉！」這朋友一聽到這裡，亦感到不好意思，只好自掏腰包買回一罐汽水給那大漢，來為這件事打完場。

面對五花八門的事情時，不但要撥開心中的負念與成見，更不能倚靠直覺。尤其現今以資訊發達的社會，我們豈可不文明地去搜集資訊，來使事情明朗一點。正如以上紛爭的例子，他原意是想單憑一腔熱血來調解一些公憤，但他的心早懷著氣憤的情緒，更認定那老婆婆便是被人欺凌的弱者，因此差點兒把事情弄得更壞。所以要調停糾紛，我們的心便不能相反地牽著存有破壞調停的氣憤。因為人的起心動念若有所偏便會鼓動妄意，那時好的事情會變壞，而壞的會變得更壞了！故此，當處理事事情時，我們是要忠誠但不偏此心；對下屬時，則要寬恕但不庇此心；待人，則要公正但不阿此心等等。在順逆人生中，我們更要時常和著此心，靜養著此心。當心能靜而妄氣便自然調伏，以這調伏了的正心來對事，我們便能真正地隨事情的感受而有所共鳴，不但能恰當地抒發出每一喜怒哀樂的情緒，更猶如漣漪般只在水面泛起微波，而不致觸及我們心底下靜止的心靈。

事與願違會使人不歡，但我們卻往往忽略了心與身相違是會產生同一後果。正如菜根譚一書告誡我們說：「富貴家宜寬厚而反忌刻，是富貴而貧賤其行矣，如何能享？聰明人宜斂藏而反炫耀，是聰明而愚懵其病矣，如何不敗？」人生的成敗，故然是一種自然的枯榮。但擁有了卻落於難享和易敗的境地，皆因應當的本分與言行操持不一，而敗象便自然徒生。內外不相符故能致敗，心身不如一亦是致苦的因由。所以，當我們做著領導階層的角色時，待人便要以寬仁的量度；做下屬的角色時，便要對上司有誠敬的態度；做子女時，便要孝順並懂得給予父母及時的扶手；做父母時，便要慈愛並懂得給予子女適時的放手；與朋友交往的信實便是不能少的操守。當能以恰當的本份在不同環境中與各人交往時，我們便是以正確的心念誠實地生活著。

誠實地生活，就是活得真誠實在，而常使心與身互不相欺而已。故此，想開心，便要活得寬懷，不要計較誰著誰不著；想順暢，便要活得正直，不要滿佈機心；想無悔，便要活得安分守己等等，這便是活得誠實了。能誠實地生活，非份的歪邪念頭便會少，我們便會心安理得，內心便自然不輕易暴躁貪求，情緒便易於安和。能情緒安和，煩惱何能滋長和負念何能徒生？我們便能時刻擁有與美好生活接觸的機會了。

身心既正，心靈便不為非分之想所矇蔽來盪漾自己的心，我們的心緒便能靜止。當心緒是靜止時，這

世界亦會相應地被靜止的心反映得寧靜安然。透過這靜止的心，我們便能與萬物如一，沒有了你我彼此的分別。透過這靜止的心，我們便能視世事如一，沒有了是非好壞的分野。沒有彼此是非，我們便容易看出事物的真相而獲得了解。能了解事事物物，我們便不只以正氣磅礴的精神，來清除心中歪邪穢污的思想，亦盡了責任，停止用不正的精神來污染這大家共存共息的世界。那時，我們便不單容易面對喜與憂、生與死，更會願意受落人生中的，全數。

義 (06/2010 - 05/2011)

義包含著不計其數道德意義的一個字，如仁義、信義、義務等等皆是不怕犧牲，兼且以別人為先的道義準則。一旦離開這道義準則，便是不義。若然不義做得多，便很容易招來那千古名訓「多行不義必自斃」的自然定律了。從這利與害的對比中，可知行義是必然利人利己，利家庭利社會等人人沾益的行為，所以自古聖賢都不遺餘力地去鼓吹義的崇高節操。由於義的含義極為廣泛，古人便姑且以「義者宜也」來籠統地說明，但凡良知上應當做的便是義，不應當做的便是不義。即是與大眾排難解紛和慷慨助人等等便是應當的正義行徑，而損人和妄取等以私利為先的便是不義了。這些應當與不應當的雖然是顯而易分，但孟子還是不厭其詳，義正詞嚴地說：「義，人之正路也」來給與我們在人生路途上置下一度毋庸置疑的鮮明路標。

人生要充滿意義，我們是不能沒有一個明確的目標。不然，我們私底下在這只能走一轉的世界中不單是渾噩地空走一場，而在自己人生上所面對的承擔，如事業、家庭、甚至於社會上的責任更會是一無是處。人生目標的追求固然是各有不同，但有誰不希望朝著一個既豐盛亦圓滿的人生為去向？孟子是人，我們亦是人，他又豈會不知道一個豐盛圓滿的人生是人類眾多欲望下的根本。故此，孟子早在二千多年前便害怕人們對義所會培育出來的利益猶豫不決，便和盤

托出「生，亦我所欲也；義，亦我所欲也。二者不可得兼，捨生而取義者也。」來進一步說出人生是要以義為目標才是有意義，不然人生便是苟且偷安，毫無可取，又何論豐盛與圓滿。

所以「捨生取義」不一定如字面般要捨卻生命，才可以談得上義，而是我們應該抱著大無畏的精神以義作為人生最終目標。因為若以義為導航，面前要行的便是心安理得，對別人充滿關懷與熱忱的路途。若失義，小如我們的內心與事業，大至家庭與社會都會招來不順心不順遂的驚途。沒有人真的能立時感受到每一當下的義舉，會因此而變遷出或好或壞的前景。但在明朝時的了凡四訓一書中，作者袁了凡卻明確地道出他能改變自己一生，就是從選擇以別人為先的義舉中培育出來。了凡說自少便被一異人預告一生，由讀書時考試的成績次第，以至做事時的升遷受祿都一一道中，其中更批說他一生無兒無女！了凡本意為人生就是活在不變的定數中而不再進取，後來雲谷大師提醒了他可用幫助別人的義舉來改變人生。他便捨卻那種百無聊賴的生活而去助人，在他幾經嘗試和得到效應後，他便與妻子一同立志以助人為一生的目標。自此，他的人生真的脫離了那異人的批算，更寫下這了凡四訓一書來訓勉他們的子女，來打下這利人利己的根基。

時至今日，「義」這以別人為先的精神亦與這經濟掛帥的時代不謀而合。正如那些大企業或小商戶的

投資營運，無一不是以顧客為投資方針來穩健業務的發展和營利。所以，顧客為先、顧客至上和童叟無欺等等都是時下商業推行的基本口號。若然不以顧客而以營利為先，商業的重點便必會著眼於速成速達的賺錢勢利途徑而勢必鋌而走險，這便是導致社會上不時出現經濟崩潰的一大因由。

世事要有成效，是不能以速成速達、唯利是圖作手段的，尤其對子女、家庭和社會的成長投資，我們應該著重以義為長遠的培育根基，使各人能薰陶於以別人為先的道義環境之中。正如三字經裡說：「竇燕山，有義方，教五子，名俱揚」的史實，都是以義為重的家庭訓育明證。其實揚名是小，能陶冶出共同關懷別人的道義心腸，更是我們日常生活中畢生受用的瑰寶。何況現今父母與子女溝通普遍地困難，若沒有這份以別人為先的義氣交流，彌漫家中的便多是各自的利害話兒，而失掉了為別人和為社會的共同話題！同時，有著道義，父母與子女雖或有不咬弦，是不會弄致反目成仇；有著道義，與伴侶雖或有抬槓鬥嘴，是不會無休止地互相求氣；有著道義，社會是不會缺乏援手而陷於貧瘠頹廢的困境。這些道義都是不能看輕的家庭倫理溫情，因為它是生活上強而有力的快樂資源。相反地，現今的家變訴訟、倒戈相向等仇怨爭持，十居其九都是由於因私利而失義，因失義而失眾，失眾便是眾叛親離的先兆了！

光有著目標，若沒有鍥而不捨的精神勇氣是不能

使目標實現，尤其是義，若不落實地去履行，始終是無濟於人亦無濟於事，更會是改不了我們人生，擺不脫命運的因由。在日常中對我們恆心極富挑戰的當然是大善大惡的事情，但絆倒我們的卻是那小善沒意思、小惡沒相干的心態為多！因為大善大惡在良知上是會相對地產生一種大警覺，但小善小惡，我們掉以輕心和姑息。譬如助人是義事，但我們會很容易看輕自己一雙能扶持別人於顛沛流離的手；看輕一碗能解救別人飢寒的米飯和一句能提醒別人困窘癡迷的說話！又譬如路不拾遺是義事，我們面對的若是一分幾毫，相信是可以輕易履行；但若在地上出現一百幾十元的鈔票，我們又是否可以堅持而不致姑息？所以自古便有「莫以善小而不為；莫以惡小而為之」的道理來提醒我們，在困惑猶豫的抉擇中，不要給自己小小沒相干的藉口，來打斷能改變我們人生的義路。

人生是充滿抉擇與挑戰，尤其現今瞬息萬變，事事求快的社會，我們更要當機立斷。當魚與熊掌、小人與君子、豐盛與貧瘠等等明明白白地放於面前時，我們是可以不加思索確切捨取。但當面對一些兩樣都想要的如事業與家庭的捨取，一些如顏面上的勝利與心境的寧靜的捨取，又或在工餘下，有著僅有的時間用來娛樂自己或義務別人的捨取時，我們的抉擇是否時時可以拿捏恰當？

若要恰當，我們的抉擇同樣是離不開道義準則。雖然每一以義為決策的，在表面上都是以別人為主，和將自己放於次要的位置之中，但這卻不只是一種具

備著一切成敗的關鍵，更是一種幫助我們在遇上「二者不可得兼」時的捨取決策。由於義是蘊含著先捨後取的大學問，所以，行義的方針，首先是著重「放下」，如金錢、時間、甚至是自我的尊嚴等等。可是「放下」並不是一件容易的事，不然自古至今為何會不乏提倡，放下物累，便入聖境的超凡哲理。其實我們皆有揮金如土，一擲千金的豪情，甚至有著慷慨就義的膽識。無奈我們心中通常都有著兩個無形的負累，一是對事物的無端看重，因此就算是一件微不足道的東西，但若然被看重而需要放下，我們便不免產生依依不捨的情懷！另一是對自我顏面的莫名器重，因為若要放下那些曾在手裡的，在心靈上便會湧現一些失敗，放棄又或活不下等等已是無力把持的丟臉感慨！

故此，物質當然是可以放下，而是放不下心頭所執著的負重而已。所以，我們是很難驟然強行自己又或別人去放下，但我們可以先著手去習慣分享，只要是多餘的，無論輕重便應該拿出來分享。拿出來分享的不一定是我們勞勞役役的成果，是可以簡單地用我們自有生命已來便賦與的現成時間和體力。其實，義不是一定要轟轟烈烈地去做叱吒風雲的大事，只要能做些體恤別人的便是了。例如，拾起一些在路上可能傷人的物件；移開一些可會絆倒人的石塊；在公共車輛上讓老弱的就坐等都是易知易為的義事。以此類推行義便是人人可為的事，如學生也能保持課堂上學習氣氛的義氣；又或市民亦有餘力去保持公眾地方上的清潔等等份內可為的義舉。以這份內可為的意識做

去，我們所分享的只是一刻倏忽的時間和體能而已，只要堅持，這便是打開我們絢麗美好的人生習慣了！

當分享成為習慣時，習慣便成自然，人們便自然有一種交流的義務風尚。那些學有所專的便不會逞其高而低看別人，反而會教導大眾；財富足的便不會挾其多而欺侮別人，反而會利濟眾生；膂力盛的便不會恃其強而凌虐別人，反而會扶老攜幼。雖然各人擁有的都是各有前因，但若糟蹋自己擁有的，就算在享用上雖是豐盛，但其人生亦必然貧瘠！故此糟蹋，不只是關於在物質上的暴殄天物，若自身有著多餘的而不與人分享亦算是糟蹋了。有著分享的精神，心頭沉甸甸的東西會不經意地輕了，慾望中想要的事物會自然少了，失了活不下的自我顏面亦會悄然地淡了。事實上，有交流的地方，死水便成活水，堵塞亦成流暢，生命便洋溢著能滋長的生機。所以，從分享以致交流，不單使我們自身天賦的智慧和富強亦不致糟蹋，更形成我們的人生能延續，豐盛地延續。

世界是凹凸不平，若要擺平是需要將多的移到不足的地方去，所以道德經曾經亦褒亦貶地說「大道廢，有仁義」，來表明仁義在廢弛的大道環境中，是有著能圓滿這大道的效用。故此在理論上，若要世間能得圓圓滿，是需要我們各人盡一點仁心、抒一分義氣才可達成。在現實中，義，是不折不扣有著圓滿的功能，如義肢不是可以圓滿人們肢體的缺憾？義務不是可以圓滿社會的不足？正義不是可以圓滿我們面對邪惡時

步履的乏力等等？同樣，我們起伏不一的人生能得圓滿，當然不是因為時時能拿取滿盈，又或處處碰上美好的境遇，而是在面對世間每一不平的變數中，我們皆能從體恤別人，以別人為先的意識作出義不容辭的捨取，來寬平世間的不滿。若世間少一分不滿，相對地我們的人生便多一分圓滿，豐盛亦不過是在每一步趨向圓滿的人生中的點點滴滴而已！

信 (2007)

信，不僅是人與人互相交往時的承諾，更可以是人們的自信和維繫社會秩序與繁榮的誠信風尚。故此，古語便有「人無信不立」來說明人們能立言、立德、立業，以至能樹立為人等等皆是由於「信」的點滴栽培。這便是我們悠久歷史中早已對「信」字處世立身的功用推崇備至的原因，但時下很多人卻因其久遠便誤以為「信」不是用來營生，而是養生的守舊道德。以致一些人為了立業謀生便只傾力於權謀變術，又或信口雌黃等等欺詐瞞騙，完全與信背道而馳的處世機心。那些人或會博取到一時的權貴風光，但因為不紮根於「信」，所得的必是猶如瓶罍中的花朵會息間萎靡。無信的影響力是可大可小，大如國際國家，小如人際社會亦可以因失「信」而引發紊亂失控的局勢；何況慰貼於內心的「信」，若然失落，迭生的必然是彷徨失措和後悔不已的人生！

信有著不存疑的心態，故此不懷疑別人便是誠信；不懷疑道德規範便是信守；不懷疑步履和胸襟便是果敢的信步信心了。信的相反便是疑，譬如，在處事時對信用是無價生疑，人們會為了貪圖一時眼前有價的便宜利益便甘心失卻信用。而最令人困惑的莫如對自己生疑，以致時常感覺自己的能力和才華皆有所不足，不得不以說謊來增值改良自己的形象，使自己徒失信譽。一旦滿是懷疑的心態，便必然使到面前呈現很多杯弓蛇影般對己不利的猜疑，而使我們在行事

處世中，產生諸多無故額外費時失事的阻滯。故此，若有信能生風險，無信便更能對我們的人格和一生的事業產生莫大的風險。

以上種種滿腹疑團，亦暗暗反映著人們內心已是失落了信的跡象。由於缺乏信心，很容易使人去倚重眼前的表面物質，來舒緩內心無信的忐忑。故此，很多人因能擁有一輛名廠轎車、高薪工作、時尚衣著飾物等等，都會額外地增添信心。相對下，一旦遇上金融衰退，又或經濟窘迫，社會便會出現一班因無能力支付所擁有的物質條件，而導致信心亦一併動搖的人。由此可知，依靠物質得來的信心，不外是擁有物質所帶來的身價信心而已。物質價值有浮動，我們的身價信心亦隨著市價般起跌浮沈。人應該役物，時至今日，物卻在役人！放眼這個社會，真不知有多少人，因為找不到一份高薪工作，不能擁有一輛名廠轎車，未能穿戴名牌衣飾等而慨嘆失敗！

失敗，夾雜著被拒絕、孤立、排斥等等由人而不由己的感受。雖然這些感受可以使人剎那沮喪、消沉或憤慨，但影響至巨的莫如因失敗而生出害怕的心。因為人若有此心，不只害怕接受新的挑戰，做事遇有不如意時，便會諸多諉造事情和推卸責任，而終歸釀成一個對人既沒有誠信、對己又沒有信心去擔當的人。鑒於失敗是動搖人們信心的相關，所以古人常說「絕處逢生」，「失敗乃成功之母」等等來鼓勵人們不要害怕失敗。

無論古人用什麼言辭例証，都是在說明不要輕率放棄自己的理想，更不要理會失敗。人生無可否認必然有挫折，但我們卻無必要混淆挫折便是失敗。其實，失敗只是某些人眼中對某些事情的個人觀點定義而已。若然真的要每一事情皆做到無人可以指瑕謫疵般完善，我們終會落得一事無成。何況每一件完成了的事情所產生的既不是成功，亦不是失敗，而是事情的結果。事情的結果是人生的經驗，有好效應的便要繼續努力向前；相反便要警惕自己不要重蹈覆轍。因此，做事時若能除掉害怕失敗的心，便不再對自己存有疑惑而能輕鬆應對面臨的事情，這便是我們的自信，亦是建立「信」首要的一步了。

沒有害怕失敗的陰影，便沒有過去又或憧憬中由失敗可會帶來的負累和擔憂，我們便不用費思量去扯謊來掩飾人生中的挫敗，而對人的誠信便自然會滋長。其次是沒有了對自己疑惑，思想便得自由，不但創意或靈感亦能獲得發揮的空間，人的自信亦會徐徐而生。所以，荀子在不苟篇中以「誠信生神」來說明人們若有信，便自然泛出一股沒有困惑慌張的自信神采。當心中有信時，我們亦應有信人的信心，因為信人人信、疑人人疑永遠是相對的。若不信人，疑惑便生，思維便會以渴望和害怕從我們的交際中作亂。有著渴望的得和害怕的失等等情緒交織，我們何曾能穩健地建立出入與人互相信任的交往。所以菜根譚一書中便以「信人者，人未必盡誠，己則獨誠矣；疑人者，

人未必皆詐，己則先詐矣」來說明信不只是自身的人品修養，更是與人交往的先要條件。

然而信卻又很容易引來騙的問題，因為沒有信，騙便很難得逞。信，若只是單純地信便是所謂瞎信了，被騙的成數便相對地提高。信是一種品德，一個守信的人，當然是一名有品行的好人，但這並不是說這等好人便是世上任何事情皆可寄以信任的人。譬如，不善理財的，是不可以被信任去投資；不善烹調的，是不可以被信任去下廚和不善醫術的，是不可以被信任去診病等等。所以，在去信別人時，亦應首先衡量能否合乎可以信任的理性原則，即是要坦誠地看清自己又或別人是否勝任大家所面對的事情？譬如給別人信貸，能力可以勝任一分的便只可給別人信貸一分；若給二分，不單是過份的自信，更是失卻本身的誠信而必會暗生後患。

當有了信心和信任人的原則後，我們便需要別人對自己有著同樣的信心，即是自身可有信的信用。然而時下的取信渠道，很多人總是銳意於言談表達之中，那「請信我」的字樣更成為典型的推銷口號！因此，誇張取巧便悄悄地成為人與人之間取信的社交藝術，譬如將自己資產經濟說得堂皇揮霍了少許；將自己學歷閱歷說得資深灑脫了少許等等。不要小看這種只是浮誇少許的習慣，一旦面臨利益關頭或榮辱傾變時，我們便會容易淪為欺詐瞞騙等等言而無信的陋

習。最後習慣上的謊話必招致人們處於藏頭露尾、欲蓋彌彰等等陷自己於失去在人群立足的信用。

用言語表達的方式當然可以給與人們鼓舞和希望
的啟發，但對培養信字卻是無濟於事。因為信之所以
能形成信用是因涵蓋著誠信、信義和信實等等不言而
信的品德。所以，若要別人相信，誠實正直的性情、
關懷別人的愛心和遵守承諾的行徑皆是缺一不可的信
條。試問誰會相信一個不誠實、只關懷自己和時時爽
約的人？

當我們有了信心，亦有了對別人應有的誠信，而
使大家互相信任。有著這些條件，當然會使我們面對
的事情能收到事半功倍和相得益彰的效應，而立德立
業的繁榮景象是指日可待，又或乘時而起，但這卻未
必能使我們事事順心順遂。正如在社會上，大家雖然
有著均等的才智、同樣是好榮惡辱、好利惡害的性
情，但為何快樂痛苦或安逸困頓等卻是人人不同！其
實，人生起落的際遇亦是不離那「人無信不立」的格
言之中。這個用於人生上的信字，不限於以上的信心和
信任的意思，而是要有信受人生的信念。若然不信受
人生，疑惑必起而搗動思維去揣度，這便是我們對待
人生的普遍錯誤。人生應是給人用來過活而不是用來
揣度，因為一有了揣度介入，要求和期望別人便成為
我們人生路途上追求人情事情的指標。有著這指標，
別人的一言一行或事故演變的一搖一晃，便無形地應
該與我們揣度的人生不謀而合。若揣度不能與現實吻

合，我們的人生路上必然出現裂縫，出現那令人感覺痛苦困頓的無常裂縫！

無常，無可避免的無常，但卻不是苦惱的根源，只是我們強加上由揣度而生的裂縫，使路途變得顛連困頓而已！所以，那曾在美國既知名，亦富裕的美國國父夫人，瑪達華盛頓曾懇切地說：「無論在任何情形，我要在意快樂。因為從我的人生閱歷所得，快樂和痛苦最主要的成因是在於我們的性情而不是事情的本質」。這便是華盛頓夫人明白到人生雖是無常，但每一發生的事情亦不離開苦樂悲歡的真相法則。故此在事情由因至果之中，她以其性情刻意調和出每一件事情皆會產生快樂的果，來歡待她的人生。然而最重要的是，她堅拒成為世事中的受害者。由此可知，事情的演變是喜是悲雖或是命運中的常數，和人生的旅程是好是壞雖或是命運中的定數，最重要的還是我們如何以性情面對，因為從苦樂中出來的結果未必一定苦是苦又或樂是樂。苦或樂，是在乎我們性情能否豁達，能否在成敗得失中對面前的人生還是深信不疑！

若然對人生還是有疑，只因在我們內心早已明確地將運程中的破敗休囚等等現象列為「不好」，而祿旺壽亨等等局面列為「好」。致使那些霎時間呈現於眼前的人生事態，便自然地劃分成一節節好與不好的單元片段，我們的感受便無形地被侷促於如同個別的事態之中，遇「好」而開心，遇「不好」而煩惱。

時間是川流不息，我們的現實人生亦會是一往直前無有間斷和無可分割。若能在現實中分割出好壞美醜的片段，那只會是思維構想出來脫離現實的片面人生而已。且看那耳熟能詳的塞翁失馬的故事，他以失掉了一匹馬而認為不一定是禍；但當那匹馬失而復得，還帶同一群野馬回來時，他卻認為不一定是福；其後他的兒子因騎那塞外得來的野馬而跌跛了腳，他又卻認為不一定是禍。這故事不單演繹了老子所說「禍兮福之所倚，福兮禍之所伏」般禍福是互相倚伏無定的人生觀，還說明了塞翁已拒絕成為世間事情中「不好」的受害者和「好」的勝利者。他已完全信受世間每一發生的事情而與之渾然一體，使世間倏忽的事情已無法困擾到他、播弄到他了！

以上古人的哲理像是消極地曉諭人生是一莫測的化境；又或是給予人們在苦惱時一些慰藉。其實這些大德都是在教我們要積極抗拒，抗拒以思維定斷眼前是好是壞的片段人生而已。當不貿然定斷片段人生時，我們便能有機會看到倏忽的世事長遠一點和誠信一點，好的如是不足喜、不好的亦如是不足悲，這便是能改造人生的豁達性情了。故此若能信，我們便不再被思維掣肘於風雨飄零片片斷斷的人生環節之中，而是可以俯瞰到風起雲湧卷卷舒舒的美妙人生。何況人言為信，我們是不能單以人生中片面的落雨翻風便要暴跳起來呵風罵雨，因為一風一雨的出現在這一體世界之中，是有著思維難以想像的因由！

信，當然不只能維護個人道德的城堡，更是助我們快速地貫通人生和跨越人際社會的駕空橋樑。放眼世上每一友情家眷、社交聯誼、甚至於商場契約等等人際關係，有那一處不是因互信而將距離拉近？信亦不是一廂情願、柔弱不振的信條，反之，信卻是攆除人與人的圍牆城府和杜絕事與事的欄柵機關，使我們的人生旅途得以平坦的催化劑。所以，在片刻困惑中，不要受眼前的利益損害而失去內心的誠信；在一時困頓中，亦不要受莫測的挫敗危殆而失卻對人生的信念。人若平素自信、可信和能信受人生，又何來彷徨失措，沒有目標的人生！

忍 (2003-2011)

忍，能使人在這充滿挑戰的社會中得以成事、成功、甚至成材的忍耐操守。正如孟子曾殷切地說：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚。」這聊聊數句，便隱喻出世界其實是人生的大操場，我們要接受艱辛的訓練才能有超然的成就。換言之，拂逆便是一副要人們面對的磨練爐錘，而忍便是人們接受這些磨練時的最實用功夫！因為忍，不只可以按著輕舉妄動而不去做的氣慨胸襟，更從中賦與人們在不如意中一種堅毅與平和的心態，在這社會的大學堂中接受時刻的考驗。只是那「不去做」的觀念，卻往往將忍字的德行，誤作為懦弱和畏縮的迂腐行徑。致使人們不但不重視忍，更蔑視為費時失事和倒退向後的矛盾！

所以，就算忍一時之氣，便能省得百日之憂的好處，還是掩蓋不了那因忍氣一時，便猶如減了自己威風的憤慨。更由於忍字中的忍受和忍讓等等既包含接受亦要讓步的處事方針，忍便更加被渲染成柔弱和放棄等等逃避人生挑戰的舉動。使到那些暴躁性急、與別人對峙和與自己人生拚搏等等衝動妄為，便不時出現於那已是不如意的場面之中。若然事情是衝著我們的形象和顏面而來的挑釁，那些忍辱負重、小不忍則亂大謀等等，能使人安心安命的格言便更會是無足輕重！

在道學上，忍是用於克服自己的情緒，好使自己

不墮於放縱或放肆等等維護自身的道德哲理。所以忍，並不是一種可以讓不好又或邪惡事情發生的外圍煽動力，而是一種用於按捺一些剎那間衝動情緒的內在情操。衝動情緒可分為兩種，一是善的，即是偶然間看見別人的步履是踉蹌將跌，我們可會不假思索地走上前去扶持；另一是惡的，即是剎時間遇到不如意的事，我們便會暴跳如雷地要抗拒現狀，以致蓄意破壞或傷害別人。能按捺得惡性的衝動便是安忍，因為有著化干戈為玉帛，而使自己安心於忍耐之中；能按捺得內心善性的衝動便是名副其實的殘忍，因為有著見事不援手的心。所以，忍是十分中性的，既可以用於善亦可以用於惡，我們很多時在不知不覺中做著，只可惜是顛三倒四，「按善揚惡」的行徑居多！

譬如，我們會小心翼翼如履薄冰般，忍著來找別人商量做善事，而猶豫不決；相反地，當我們要罵人或發脾性的時候，我們會衝勁十足，有如水崩河堤般不會忍著來找別人商量，而會一觸即發！因此忍，問題不是在能不能，而是在於我們有沒有分寸。忍，更有難易之分，譬如一位喜歡恬靜的人，會在靜坐中讓時間流走於氣定神閒之內；若是一位被罰孤坐的人，會覺時間緩步於難以忍受之中。又如跑步和舉重等體能訓練，若是用於一個不願意的運動員身上，這便是一件難以忍受的事情。但若是給一位有心理準備的運動員去做同一訓練，這健兒必然是信心十足地面對，又何需用上忍字的功夫。

從以上的例子，雖然大家有著同一做作和處身於同一境地，但卻因各人不同的性情和內心準備，而有不同的後果。可想而知忍，不一定是與生俱來，亦會是一種可為的心理學問。只要將心理調適得宜，人們便可以駕馭出那忍字中胸有成竹的心態。故此，我們首先要認清忍的功用，是在於按捺內心正要上衝的情緒。若然單一是忍，我們便是真正地對難耐的事情忍氣吞聲，而容易招致自己忍得暴跳如雷，氣得七竅生煙！因為，如果只曉將不如意的事情忍於腦海裡，我們便是只做了忍字的一半，而容許著思維在不知不覺間以利害得失來擾攘出一鼓忿忿不平的怨憤。故此，那些能忍的人，都知道忍是包含著忍受和忍讓等意識，好使自己常置身於心平氣和之中。所以，事情不是問題，我們不懂得如何忍才是問題。何況氣憤本身是發自於自己內心的煎熬，而不是外在人事環境所給與的沸騰。或許別人的做作不合我們的心意而使我們氣憤，但不一定是別人的錯，很多時都是我們的希望與現實出了偏差而已！

正如這一個老遠的道場，有一眾人等亦因為出了差錯，使到唯一的火種熄滅而亂作一團。沒有火種，不只在黑夜中看不清，最令人驚慌的是沒火炊米，而使人人飢腸轆轆。大師看見這情況，便想藉此來考驗一下其座下五名徒弟的修為，便說：「我想趁今次火種熄滅的機會，你們速去找出世間上最難滅的火。」眾徒弟便速速領命各顯神通向著東南西北方分道而去，但其中一個卻出奇地動也不動只顧盤膝跌坐。不多時各

師兄弟已興高采烈從四方圍來，各人更拿著百年松蠟、千年煤炭、萬年燈心和盤古石油等等不同的火器，唯獨是在盤坐的還是在盤坐中。各人等了良久，默不作聲地不敢造次，因為他們覺得老師還是要等候這懶散的醒來才作定奪。等了不久，各人便開始納悶，有些更由於不知用那一火種來炊米便開始煩躁不安。數個時辰後，除了老師外，一眾人等皆忍不下而找上種種因由來暗暗怒罵這懶散的同門。當眾人怒得火氣十足時，在盤坐中的卻突然緩緩站起來，向著老師拱手低頭行禮說：「對不起，弟子圍來遲了！弟子本意為地獄之火是最為難滅，便用了一個神通去借火。誰知地獄的主持卻說該處所有的火都是從人間處來，嚷著我回來找。我初時不信，但我一圍來時，我卻真的看到面前的師兄弟各人皆滿頭怒火。」

火可以燒燬樹林，但都是需時的災難。然而怒火不但難滅，更可以在剎時間燒燬我們一生辛苦培植的功德林！故此，小心，尤其人生本是來去匆匆，有時更會夾雜著不如意的事情而變得來勢洶洶。若然稍一放縱心神，這些洶湧便成那些播弄我們人生的潮流。所以忍字，不是讓了優勢與別人，而是導引我們如何坦誠地接受剎時湍急的人生而作出讓步。從這種接受然後忍讓人生步伐繼續向前的意識中，我們便能避開洶湧而不致輕易站立不穩。假如不忍受，便是與不停向前的人生抗衡，而使我們的人生多一分阻滯；若然不忍讓，便是與已發生的事情對壘，而使我們的人生添一分輪數。

故此若要忍得好，我們對事情時的忍受和忍讓便要做得嫻熟，而忍受中的「柔」和忍讓中的「放」便是在面對事情不能少的心理策略。因為從柔的韌力中，人們便容易對事情接受包容；從放開的勇氣中，人們便是順應著自然作出對事情的讓步。因為「飄風不終朝，驟雨不終日」，事情一定會自然地過去的。故此在任何拂逆，或壓力下首先要做到的是包容與讓步，然後我們才可以保持一種冷靜的精神狀態，而眼下的生活疑難或障礙，便必會變成一般的平常問題而已。

又例如在街道上行走時，突然有一沉重物件無端出現面前不動，使我們前進不得。這種阻滯，是人生旅途上所出現的任何橫逆變故一樣，無論是可解釋又或不可解釋的，都不外是現實與期望出了差距的決裂。在這境況，若然不選擇忍受所具備的柔韌力來應變，我們便必然會硬著心腸，緊握雙拳，氣呼呼地認定周遭每一人群皆暗具危害，和分析每一環繞事態皆隱藏叵測。因此，思維美其名給我們在部署戰爭狀態，其實正構陷我們墮於恐懼兼神經分裂病症之列。更為了能據力抗拒，那暴躁專橫等等負面脾氣戾氣便自然徒生。誰知道那些煩惱苦楚、不愉快的情緒亦會不覺地隨著抗拒的暴戾而暗暗相對劇增。所以，老子說：「人之生也柔弱，其死也堅強；萬物草木之生也柔脆，其死也枯槁」來告誡我們一切生命力都是從生意充盈的柔韌力中成長，而不是由莽撞強硬的死氣處來。

故此，為免卻那些無補於事的氣憤，以柔韌去接

應事情是必然。當以柔接受了當下的拂逆後，我們便要用上忍讓的放開元素，來舒解一下思維情緒的繃緊，以免出現心心不忿的現象。這放開並不是那種自暴自棄，而是一種擁有著與堅持不遑多讓的勇氣精神。因為這放開並不是在面對困擾時辭退不幹，又或放下不理站在原處動也不動的態度，而是毫不保留地勇於敞開內心對已發生的事情的執著。因此，若然發覺心中略有一點漫不經心等意氣，這放開便是拘泥著污點而成自棄。當真能放開執著時，即不再側重思維的分析，我們便能坦蕩地完全受落和放開眼前執著的拂意，那些暴躁專橫，不開心等等負面情緒便會相繼地自然潛消。我們便因此能看得清，而得回對事物所應有的平常心，面前的阻滯在這時便不外是人生旅途上一些平常處境而已。

本著平常心，我們便能去掉思維的擾攘而可集中精神完全投入來應付事情。假若想改變這無端阻滯，我們可以改道而行；若想改善這阻滯，我們可以將它搬開而前進；若這阻滯實是不可理喻，我們還是可以退步抽身。循此既「柔」且「放」的方法而行，負念何能污染到那美麗的心房？不歡何能彌留於那寧靜的心境？柔必益己，暴必招災實是至理名言。所以，忍字中所藏的柔韌和放開還是比不忍中的暴戾和抗拒來得有效。故此忍，並不是一般所說的是逃避人生挑戰，而是在受落中以積極主動地去改變、去改善和心安理得地完成任務和達到目的地。

忍是以柔勝強和以退為進等等能使人呈現出不慌不忙的穩重氣魄，相反不能忍的便多是囂張浮躁的舉動。故此，自古以來都有不少歌頌忍字對人的玄妙貢獻，來勉勵人們不要對不如意的人生氣餒。例如，

處事讓一步為高，退步即進步的張本；

待人寬一分是福，利人實利己的根基。

謙卑何曾致禍，忍默沒個招災。

忍一分煩惱，證一分菩提。

忍實是勝過不忍，如水勝火般明顯。只是現在人的忍耐量度猶如一杯水般少，既沒鬥志，亦沒毅力，卻時時要用來救一車柴火。在滅不了火時，他們便叫喊著忍是無用，忍是受氣，忍是吞聲等說話來助長不忍是好的氣焰！

忍，無可否認是不能改變已發生的事情，但從忍之中卻一定能改變自己。我們內心的氣憤會從忍讓中變為祥和，欲望會從忍耐中變為自在，苦惱會從忍受中變為覺醒。由於內心的安然轉變，我們外在的世界亦會因此而變得和諧一點，因為若此心看得圓滿時，外在的世界便自無缺憾。忍又是真的能變，猶如點金棒一樣會使人百忍成金。所以橫逆變故的出現，就如同有財富送上門一樣，我們理應穩重接受，而不是輕率抗拒，以致既傷財、亦徒添煩惱。忍亦真的能轉，在惡念起處一忍一轉，可轉死為生、轉辱為榮、轉禍為福和轉迷成覺等等人生的轉捩點。更何況忍，不是說我們一生一世甚麼都要忍，而是忍著小如當下眼前

人生廿個字

拂意的一點，倏忽的一點時刻而已！

公 (2006)

公的相反是私，故有公便無私。無私，是沒有分別人我的心，是不偏不倚的人格標準，是公公道道不起煩惱的開始。若然有分別人我的心，那與人比較、計較便成為思維日常的運籌。思維便時時隨著眼前的事物流轉，使我們刻刻在乎人我中誰是豐盛短缺？在乎誰是疏密冤親？在乎誰是閒散勞累？以至世間的好壞美醜多寡高低等等分野差別，我們都會一概在乎。我們那容人容物的心量便成淺隘，侷促和不開懷等心態便自然頻仍。再為了維護私的空間，我們便會不覺地與人拉遠距離；更為了能滋長私的地位，便與人爭長短是非於眉睫。我們便常會與人互爭貨利、互逞豪強，思維便憑著這樣的一己意欲辨識來汲汲營「私」，而與大眾公共事業形成對立。顧存私利似是一般為自己打算的天公地道行徑，但誰明白顧私不單忘公，更會因營「私」而根連到忘本。連自己的本來都可忘卻，就算真能以私利、以慳貪而中飽私囊，我們亦不免隨著「私」的貪瞋癡慢，與世紛爭抗衡煩惱一生！

「私」能得以份外分明，全賴於我們有著與人分別比較的技倆。能分眾善別諸惡，當然是一種難得的辨識能力。但有分別人我的心卻是一種糊塗的機智，因為此心只會在人際事物中著意於是人或是我的、是辛勞或是閒逸的等等以私為主的利害之分，而終會在待人接物中漩渦出因自身做多做少、得多得少等等勢利計較的私心。有著這勢利私心，人們好逸惡勞、好

食懶做的惰性便竄出，而只會認為自己的時間、生活、精神和體力等等都是最寶貴可珍，致使我們在處事時便多盤算於自己是否吃虧和損失？故此，若一旦人人只顧私益，撫恤社會上的殘疾孤寡等公益便沒人問津。人人只顧私德，維護公共上的康寧潔淨的公德便沒人修習。由此可知，若營私的人多，社會必然便變得冷酷和人情亦必然淡薄，而世界的紛亂、罪惡和災難便因循著這種偏私的人生觀和涼薄的世態而暗暗滋生。

雖說冷酷淡薄為世人所厭惡的人情世態，但那常帶有被欺侮屈辱成份的弱態私心，卻在社會人群中諷刺地匯集出一種以私為己任的「公道」文化。例如，在人事工作上，我們會常聽到一些人酸溜溜地嘮叨不絕同工不同酬、同傘不同柄和同人不同命等等咆哮，咆哮著生命的不公平、人際的不公允。這種多以「不公道」來抱怨的手法像是一種理直氣壯，可以強大自己的公道文化，然而往往適得其反地使我們的人性在人際間更趨於脆弱得多。因為若存有不公道的心理，可會因別人擁有著自己心儀已久卻得不到的東西，我們那滿懷不公道的辛酸便會演變成嫉妒而對人苛刻；又可因別人做出對自己不懷好意的事情，我們那滿腹不公道的苦水便會蛻變為報復而對人乖戾等等。所以聖人皆不強調以私利私益來壯大自己，而常鼓吹心無私欲便自然剛的精神。

有時我們會渾然不知那不公道的咆哮，卻是出自

於自身很細微的愛嗔之中，如對親人的喜愛、對別人的敬重、甚或對自身的矜惜，若稍為過份便是流於偏愛了。心存偏愛像是人之常情，亦沒有可以咆哮的因由。但可有留心一旦對人對己有著特別呵護之情時，我們可會偏呵所愛的，應當得到快樂享用，和應當遠離困頓污穢等等天公地道的際遇環境。但若然貪求不得，我們便覺別人的不公，而內心便會泛起不平的煩惱，起則便會與帶來逆意的人以抬槓來征討公道，咆哮便自然迭出了。所以，不要小看要求「公道」的口號念頭，它能常常擾攘出心中的不快，更會在不知不覺中使我們的情操潰不成軍！故此，爭取公道當然是重要，但若是以晦氣亢奮，更以充滿破壞性的意識來表達，便失去了價值！尋求公道當然是件好事，但若是以別人欠缺公道為理由，來藉口不開心，便弄成壞事。要求公道當然是應該，但若得不到公道而以憤怒、憂慮和沮喪等負面的情緒來加害自己或傷害別人，更是萬萬不該了。

尤其以和諧為本的家庭，兄弟姊妹或夫婦每每為了在瑣碎的事情上，能爭得「公道」而鬧得不甚愉快。譬如婚姻，便應是互相以無條件不分彼此的感情為聯繫，但若以「公道」為天平，婚姻便不再是分享而是分贓，分贓著大家所擁有的一切。雙方猶如在一本賬簿上互相計算著，我一份，伴侶一份；伴侶這樣做，我便要這樣做等等清楚地互相來算賬，而終歸弄出大吵大鬧的苦惱。家庭的和諧會因要求別人對私下的公道而動搖，在大如社會裡，這種能使和諧失衡的影響力

便更加益彰了。即如近世社會中便有因盲目追求公道，而強行將富有的分給貧窮的，多田地的要強行分給無田地的。這運動大體是以營造公安和公社等名目來標榜「公」，但執行的卻多懷著嫉妒而迂迴成剝削算計別人，以至換來當時一種極度嚴峻互相批鬥的人民社會公害。

雖是一個個單純營私的心，和一絲絲私下要求公道的意欲，但卻能複雜地搓揉出以上人們恆久的苦惱和剎時的災難。是私或是因公所出的問題？還是出自我們在處事時常不經意地將自己成為公字的平衡焦點！其實，當以自己為公時，從外表處看去，即使只是乍看到別人的高，便會質疑自己是矮；或乍看別人的富而愧疚自己是貧等等庸人自擾的苦惱。若所面對的是功名利祿的環境，再加上沒有道德的防範，人們便因別人的有而生貪念和因別人的豐盛而起雄心。最後利己的心念必唆使我們走上貪贓枉法、苟祿營私等等誤人誤己的歧途。

從內心裡處看去，當以自己為公時，我們便很自然地產生一個很強烈的自我完美的私心世界，與現實世界一起並存。當這兩個世界完全吻合時，我們便會覺人生稱心如意；但若私心和現實形成兩個炯然不同的世界時，我們便會猶如活在苦不堪言的人際夾縫之中。試想想，若現時置身的地方、偕同的伴侶、做著的事情、假如通通與自己內心世界毫不慰貼，我們必然猶似泥足於漩渦中，渾身貼面都會沾著苦澀。

營私的總易踏上歧途和有私心的亦易於沾上苦澀的人生，所以先哲聖賢皆鼓吹以公待人而斥訴以公為私的禍害，孔夫子便在大同篇一開首便以「大道之行也，天下為公」來確實言明，公是用來對天下而不是用來待自己。孔夫子在全篇文章中從首至尾皆未有一言半語說及以公為己，只是不厭其詳地說如何對人如己，如何不珍寶、不惜力來共同建造一個能使人人安居樂業的大同世界。這已是孔夫子在公元前對人類和社會的抱負，但時至今天孔夫子在大同篇裡的苦口婆心卻像是只能形成一種期望，一種遙遠的期望而已。大同世界至今未能實現，人們偏私重己的思想行為故然是根深蒂固的弊端，但最主要的是很多人認為大同篇只是一篇宏大的治國治世之道，而我們一般庸碌的升斗市民又何用行上這大道！

古人常說「道在為人，而失在為己；私義行則亂，公義行則治」等等褒公貶私的名言雖明為治世，但亦可用於安心治心的良方。大同篇亦是如此，一方面細膩地闡述人人要如何對社會應負的責任，和對別人應有的關懷才可以交織出大同一體世界的理想。在聖人眼中世界大同並不是一種創意，而是與宇宙原始運作的和應，因為他們皆知道在世界裡每一事物都不是獨立單元，而是合而為一的和諧體系。另一方面大同亦是我們人生的目的，因為大同篇的身心妙用之處，亦是人們通常都忽略的地方，就是它能引導我們如何除卻平時習慣上的私心。沒有私心，不僅除掉了本來的「我」的分隔，更能騰出心量，容下外在的世界而使

人我兩個世界得以大同。當我們的世界能內外如一時，便沒有了人我的比較而得以平息內心的征戰干戈，對敵的戰場便立時化解為可對話的空間了！

我們的內心征戰是須要額外留心，因為它可怕之處是無須一定的戰場和敵人，亦無須別人親身的挑戰和挑剔，只要眼前的現實世界稍為不符合自己的內心世界便能無時無刻地爆發。如在堵塞的交通上，行車路可立刻成為我們怒火沖天的戰場；在暢順的高速公路上，阻我們前行的緩慢車輛便成心中要殲滅的敵車；在排隊輪候時，與辦事人員喋喋不休的便成我們內心要摧毀的敵人！世事很多都是無奈，但當我們將自己看得太重、太高時，便會失去了心中虛靈的空間來容下外在的世界，那時遇到的便會變成與我們過不去的不開心事情。這些不開心不是從天而降，而是出自我們一生無奈地與外在世界所形成的一種牽纏，一種一廂情願以喜怒愛憎為主的牽纏。我們是否對每事真的須要存有這樣的情懷？又或我們在面對任何事情時，其實只須要努力容下事物自然迭出的常性，便能沖破這內心人我的矛盾！沒有矛盾，我們便不再與現實執拗，那一刻不停的思維便自然歇下，隨之而來的便是靜止的心靈了。

正如老子亦看出人生若存有兩個世界的苦處，所以他以「知常容，容乃公，公乃全，全乃天，天乃道」來指出能了解到天地同根，萬物一體的真常道理，便自然能容得下世界的事物。能容得下便是沒偏沒倚，

大公無私的情操。這一段正與大同篇的理想不謀而合，亦以能容便是公的態度去達成無為的至道，使人表裡如一地易於踏上通行無阻的人生康莊大道。

試想想，世上有誰能為著一己的私可以嘖咕出一道令人敬仰的行跡？相反地，世界的文明和人類生活的質素能得以邁進，卻是依賴著人們無私的步伐。譬如電燈、飛機和近代電腦聯網等等科技的發明，可相信人們不會是躊躇於不公道的不平衡心態，而是在於埋頭苦幹，苦心鑽研出來；又如宗教哲學和人倫道德等等精神文化的推動擴展，可肯定先哲聖賢不會是躑躅於有我有人的心窩，而是以其柔弱身軀貫穿河山地域，溝通種族言語來公諸於世。他們的苦心孤詣當然亦是有所在乎，但卻不是在乎世人眼中的成敗得失、庸俗風雅等等生活上享用的不同，而是在乎於，能找回在眾人「私」底下本是寧靜安然的大同！

博 (2004)

「泰山不讓土壤，故能成其大；河海不擇細流，故能就其深」。從這些山河對事物不推讓和不揀擇的自然定律中，可知我們若要博大，便要能包容，要能接受。人生的苦惱猶如浪濤一般，不時一浪又一浪迎面而來。我們可以用平素練習得來的堅忍或寬容，如以慈顏常笑，又或大肚能容等方法來一一應付。但換來的，卻多是一臉滄桑和一肚辛酸，我們幾曾因堅忍寬容而修得如泰山般高厚，能事事看遠；又或似河海般淵深，能物物涵藏。究其原因，我們雖說要積極地面對不如意的事情，但我們所感受的苦惱卻往往是產生於自己不能接受不如意事情的現狀！現狀是現在時刻剛發生在眼前的事情狀況，是我們可知可覺，但不能改寫的時空領域。可是，我們既不容它如同時間般溜走，又不能接受，卻還要抗拒，痛苦煩惱又豈會不自然而生。這便是我們常說的自造痛苦煩惱的一大因由，然而我們卻又要矛盾地強克自己去堅忍和寬容，我們又怎能避免不滄桑和不辛酸呢！

例如報考一間心儀已久的企業公司，但一旦得知不為錄取，我們的心便會即時與當時的現狀抗衡，猶如遇上敵人一般，誓與之寸土必爭。那「不可能、不公平、不應該」等念頭便忿忿不平地湧上心頭，而我們的思維便開始百感交集，用盡心思來與這已發生的事情作出抗拒。我們便從這不接受、敵對、掙扎的過程，至產生一種潛意識與這現狀抗拒而生的反感情緒，便

成所謂的煩惱。意志外剛的人，便會由不耐煩而演變成暴躁專橫，狹隘地去責備別人的不是；意志內柔的人，便會由怯懦而演變成沮喪消沉，狹隘地來責備自己的不足。抗拒現狀愈是猛烈，我們因暴躁專橫或沮喪消沉所產生的煩惱、不開心便益加劇增！

不為錄取本來只是人生中的一平常處境，猶如人生任何一件不如意的事情一樣，但在我們不接受和思前想後誰是誰非的情形下卻成為一大煩惱，一大困撓，以至成為一大問題。其實如果是一個能被解決的問題，是將會被解決的，所以現在就不要發愁；反之，便是一個不能被解決的問題，所以現在也不要費心。有著這樣的心態，可說是稍能安定我們那忐忑不安的心，但問題還是會等著我們而不會自動消失！要知，這裡所說的，不是關於如何解決問題，而是旨在使大家能明白，問題是根本不存在。問題的本來只是些事故，又或是人生旅途上一些處境而已。問題之所以出現，是由於在面對事情時，我們只曉得以思維如何去抗拒，或逃避已發生的事故，而沒有切實意思和行動去處理而已。

一件事情不等如煩惱，但若不能接受，便自然形成煩惱，我們又為何不接受現狀而不停地去自造煩惱呢？更甚的，當處境演變成問題時，一些能駕馭自己脾性的，便只生一個煩惱，但很多人在有意無意中卻希望將自己的反感情緒，如憤怒、沮喪等去報復或發洩在別人身上。這時，本來只是一個問題，便因不

接受而慢慢擴張到別人身上，而形成多出了另一個煩惱。本來只是一個人不開心，轉瞬間卻演變到整家人都因此而不開心！

禪宗曾以「行住坐卧皆在禪定之中」來曉喻我們在面對日常生活不同的處境中，我們的心都要不為外物所動又或所染，來避免問題和煩惱的滋生。不動心是至要的，但如何不動，卻眾說不一！在面對事情時能不動心，相信大家亦曾用過很多方法，但最能使自己不生一分煩惱的心，卻莫過於「當即接受」事情的發生。即如在行住坐卧間，我們都要全然接受身旁所發生的事態，而使自己一心一意地去做正在面對的事情，那時不單能感受到生命力的活現，我們的心亦會悠然於寧靜安逸之中。所以，我們愈能迎迓，或愈能接受現狀，我們便愈能心平氣和，便愈能減掉自尋煩惱的心。因此，能接受便能不動心，能不動心便能禪定，能禪定便能空於一切，能空於一切亦是博了。

「接受」，很多人認為是被動的，更是被時勢操縱得不能自己的行徑。但是有否感覺到，當我們愈是抗拒現狀時，我們的心態便會瞬息間拘緊，肌腱便會立時僵持，心臟會剎那間暴跳等等現象，仿似每一肋骨皮肉都是身不由己地隨著現狀的出現而慢慢逆轉。相反的，當能接受現狀時，我們卻能泰然地活在川流不住的人生，穩健地處理人生中的得失成敗。亦有人認為時常「接受」事情的發生，是表現懦弱和逃避現實的樣子，若能立時抗拒才是積極剛強的態度。但他們

卻忽略了，當我們抗拒現狀時，我們滿腦子必然是憤慨難平而失掉了思維的空間去斟酌，所做的必是魯莽的反應。相反的，當能接受現狀時，我們的腦便會寧靜安然，有著足夠的思維空間去分析，這便是智慧的呈現。所以，接受事情然後才著手處理，是一種必能改變我們一生的處事方法。

例如，老師突然給我們的「當頭棒喝」，是旨在喝醒我們若要外離相、內不亂，除了當即接受，醒覺地以行動來閃避外在正要發生的事情外，我們的心又豈能稍有所迷亂，只顧逞強逞雄想著老師的不是和棒打的不真，而抗拒正已發生的棒喝！因此我們應要接受，當能接受時，那些變幻無常，又或突如其來的世事亦不外是一些尋常的自然現象而已。正如子思以「素患難，行乎患難，君子無入而不自得焉」來說明生活遇到患難的境地時，就應該接受然後有所行動來處理，君子就是這樣無論進入了什麼處境都無不是安然自得。老子亦以「知其榮，守其辱，為天下谷。為天下谷，常德乃足」來嘉許這接受的能耐地說，我們若是既知光榮顯貴是為世所討好，但仍寧願守著忍辱負重的地方，便能成就如天下山谷般有著容納接受的功夫。能成就如山谷般容物的胸襟時，人應該有的德行便會是充足具備了。

故此，當我們訴說自己正面對不如意的事情，嘮叨在抱怨著別人不合己意的作為，忿忿不平地訴苦著自己置身於不理想的環境，甚至如天色太陰暗或太猛

烈等等無補於事的態度時，我們已是不博地不能接受包容。這樣，不單表現出自己是德行具備不足的人，更形成自己為社會和為人群所逼迫的受害者。那時，我們便會渾身瀰漫著起伏的負面情緒，內心充滿著我必是、人必非的意識。與人辯論、競勝，以至與人爭訟便是一觸即發的事情。那些虛誕乖張、暴躁專橫的言詞行動便自然迭出；那些仁愛之道，博愛之心便從互相譴責、互相攻伐中盪然無存。所以，自己一個人不開心便是，何必要將自身不好的推到別人身處！

向外推，亦未必是不好，正如這博字，亦不是全然屬意於接受，亦有著向外推的精神。所以古人亦寫了「山不在高，有仙則名；水不在深，有龍則靈」這句古文，便是在說明了山水之能博大，不一定是由於高與深，而是在乎有沒有可貴的實質，能否自近而推遠，而達到名實相符，靈虛相應。由此可知，我們若要博大，亦可將自己可貴的內涵，能喜捨而推遠便是。然而，我們在日常中偶爾都會做到的「推」，卻大都只是範圍於：自己有能力，可是卻不願出力而只會推三阻四；見人有不和，可是卻不去調停而只會推波助瀾；見問題出現，可是卻不去面對而只會推卸責任；見事情有差誤，可是卻不挺身而出而只想推諉事實；見公眾有問題，可是卻不援手而只作推壘裝啞等等不博的狹隘精神而已！當我們平素只曉得將不想面對的或不如意的，一概向外推，向外卸，以及手指向外指時，一旦面臨一些不能逃避的不合己意的事情，我們便不容易接受包容而會心生煩惱不已！

其實，不好的事情都是我們為人的良好資源。例如：錯的程序可以引以為鑑，用來糾正我們的操作而得正確；壞的行為可以用來反省，以改掉我們的惡習而得以更新；不好的可以用來提醒我們無事的可貴；歷史上記載下來的錯失貶責，都是希望我們能借鏡而不再歷史重演。所以，就算面對人皆想逃避的生老病死時，我們亦要好好珍惜而不抗拒，而使得我們從悲慟哀愁的情緒中，內心還是寧靜安然。能接受這些無可奈何而安於現狀的，便是人生修為的極點。因此，不好的事情，只是導引我們正視人生中幻滅無常的處境；好的，不外誘使我們沉湎浮世中紙醉金迷的美夢。

所以，我們是不能小覷不好的事情，更不能輕率將不好的推給別人，因為孟子亦曾說：「推恩足以保四海，不推恩無以保妻子」來提醒我們，若是要推，便只能推廣好的德行與人，如老吾老以及人之老；幼吾幼以及人之幼等博大精神，我們才能夠以愛心來「綠化」天下。那時，我們便會發覺那寧靜安逸的心原來是生於給予，而不是出於收受；是生於貢獻，而不是出於攫取。若然只會推壞，對別人故然不好，我們亦失卻了磨練人生的處境，而沒法培養出可貴的德行來。人若沒有德行，便連自己也保不來，又何能保家園、保四海。

在現今的社會，若是真的完全履行博字中的推恩和接受，實在不是一件容易的事。所以，在菜根譚一

書亦曾折衷地說：「完名美節，不宜獨任，分些與人，可以遠害全身；辱行污名，不宜全推，引些歸己，可以韜光養德」。這句說話正可給我們對這一博字另一簡明寫照，「引些歸己」便是接受現狀，「分些與人」便是推廣恩惠。所以能博，即是能做到接受和推恩。能接受時，我們心中的恐懼和自我鞏衛的精神，便自然消除。能推恩時，我們心中的吝惜貪婪和控制的欲望，便自然灰燼。當我們對任何事、任何人都能接受和推恩時，博愛的精神便自然涵養在其中。既能博物，亦能博人，我們便會發覺人生不再是逆我們而來，而是為我們而生！

孝 (2018-2019)

孝，簡單地說，子女以禮來善事父母的便是孝了。若是要弄清楚需要孝的原因，當然父母一生對我們的劬勞和記掛是不能忽視，但更重要的是，若然沒有父母，便沒有我們這身體的根深情懷。所以，要善事父母便是理所當然的一回事。何況，古語便以「百行孝為先」來說明為人立身處世是莫過於行孝，換言之，我們想做一個懂性的人，首先便是從孝開始。因此，孝感動天便不外是常理！相反的，那些對父母不孝的行為，往往就算只是聽到，亦會使人髮指兼心酸的必然公理！更由於「孝為德之本」的影響力，那些沒孝的人就算在家庭以外想做一個好人或一些好事，都會感到乏力和猶豫不決！因為，沒孝就是沒有本德，那些人無論對外如何奉獻或關心，由於連照顧父母的心都沒有，所做的都不外是枉為人子女的行徑而已！

父慈子孝是自古以來用於稱頌一些溫情滿屋和美滿家庭的字句，因為慈孝所含的德性，不但構成一個能侍奉父母和養兒育女的溫室，更剛好給予這一雙兩極的情操賦以互相對拉的理性力量。所以，「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」皆是一雙由家庭而普及到社會中扶老攜幼的愛心。因為若偏於單一，都會使家庭或社會變得不和諧。尤其只有父母給予子女的慈而沒有孝的情理下，說好些，這便是形成時下日趨側重小朋友康樂的社會原因之一。但無形中卻驅使到人們當上對子女百般呵護的廿四孝父母，遠遠勝任過對

父母感恩敬愛的廿四孝子女的角色。在這種應向上而逆轉而向下的孝道模式，對父母當然會是失敬，但傾注於下的愛心便成溺愛，子女便很容易認為父母過份的恩情形同應份。若子女能感恩的便會知道要孝；但懵然不覺的，便會認為自己的存在，是父母的選擇，更會忤逆到認為父母對他們的照顧是應份的彌補或虧欠。

兒女孝順否，多在乎其父母對上一代孝不孝所產生的主要成因。因為父母每每是其子女的模範樣板，他們對父母的言行正是教育著其子女將來如何對待自己，是絲毫不爽的因由！故此，孝雖然是始於事親，而終於立身，但卻應該是一種以身作則的終身傳承。同樣，父母愛護子女亦是一種終身無休止的天性，不然那有「母活一百歲，常憂八十兒」的佳話。父母對子女的慈愛，大多數是自然而然地不用教導，所以，自古留傳下來的便只有「孝經」而卻沒有慈經，都是先哲聖賢用來提醒人們應該如何反哺父母的道理。遠在孔子時候的孝道雖然已被重視，但孔子仍然擔心子女對父母的態度會有問題，便以「今之孝者，是謂能養；至於犬馬，皆能有養。不敬，何以別乎。」來說明對父母行孝道的原則，不能只是表面上的照顧，而是要帶有一顆誠敬的心。

但到了後來的孟子年代，不只一些子女對父母的心態出現問題，連什麼是對父母孝的基本意識都像倒退了，所以孟子便重新申斥不孝的人格：「惰其四肢，不顧父母之養，一不孝也；博弈好飲酒，不顧父

母之養，二不孝也；好貨財，私妻子，不顧父母之養，三不孝也；從耳目之欲，以為父母戮，四不孝也；好勇鬥恨，以危父母，五不孝也。」孟子表面上是提醒人們不要沾上不勤奮，沒忍辱，又或沉迷於玩樂癖好等等壞習慣而犯上不照顧和不體卹父母的不孝問題，但同時亦反映出父母的憂心，憂心其子女浸淫在不務正業下將來如何過活！所以，從孝與不孝所產生的利弊，實是父母子女息息相關的人生大事。

可是，現在很多人仍然以為孝只是單方面侍奉父母的德行，甚至是可有可無的古舊倫常。殊不知父母子女原是一體，若存不孝，豈會不是家門的不幸；若存有孝道，便是大家相得益彰的一回事！正如古語的「求忠臣於孝子之門」，便是由於子女的孝而使一家備受讚揚。又或「父子同心山成玉，兄弟同心土變金」，便是互相倚仗而成的建樹。即使在日常生活中，對父母孝敬的子女，他們必然有著純品的性情而招來別人的尊敬。若這孝敬是推廣到別人的父母，別人父母的子女等亦會對這孝敬的人肅然起敬！又如對父母孝順的子女，他們必能和順鄰里，推而廣之到社會，亦必然招來一生順境。因為心具孝思的人，其行為必不離善良，而自然能積聚善氣，正是積善之家必有餘慶的後果。所以，諺語常用「家有一老，如有一寶，父母是家中有求必應的佛老」等等相益的說話來提醒人們好好珍惜堂前父母！

至於現在時下家庭範圍縮小，謀生競爭的層面擴大的社會，為了生活和自己的家庭，有些人便常以「不得已」為理由來解釋為何對父母孝心的淡化，有時更淡

化到已超越不敬和不顧父母的問題。那些「別讓父母在我們面前活得顛顛驚驚。不把最糟糕的一面，留給最親愛的父母看」等等正反映一些子女對父母的不尊重和無知！其實子女對父母的孝同樣是人類的天性，只是那些不懂孝的人卻缺少了一種對父母敬愛的啟蒙教育而已。孝心是須要從小啟蒙的，因為有誰在成長後，會自然而然地記得父母那曾經為我們懷胎十月顛驚謹慎的憂懼；又或記得在襁褓時，讓我們眠乾而父母卻就濕的煎熬；又或記得有病痛時，父母寧願代受我們病患而向蒼天懇切的祈求！這都是表白了世間的父母，無不是時刻想著自己的子女能遠離飢寒之苦憂。

人生不會是永遠一帆風順，尤其成長在溫室中只知有自己的小朋友，不知不飢不寒才是他們將來立足社會時的最大穩憂。所以，對小朋友說出父母在他們孩提時不眠不休的撫育和被呵護的情況，無非是希望小朋友能感覺到，自小成長的艱辛和其真實的受惠，使他們感恩的心能油然而生。一方面故然是為了使他們感恩父母畢生撫育的心血，而另一方面則是使他們從小便學會知道有別人和感激別人的心識。打從他們小小的心靈開始讓他們明白「一粥一飯，當思來處不易；半絲半縷，恆念物力維艱」的忠告，希望他們對擁有的能珍惜和感恩。就算是我們廿四孝一書中的經典主人翁，如王祥卧冰、郈子扮鹿、陸績懷橘等都是因為感恩父母提攜捧負而作出流芳百世的孝行。可知孝的基石是在於能對父母長輩的感恩，人若沒有感恩的心，孝便難以流露了。

從少能感恩，那怕孝道不生；人人能感恩，那怕溫情不增。因為感恩，不是投桃報李般對幫了自己忙或給予自己機會的人可作出對量的回報，而是付上無以為報的銘謝衷心。故此，由衷的感恩，不會是生硬拘謹又或是順口的道謝，而是從內心暖暖地抒發出一份歉厚、滿足和至誠的說話。相反的，沒有感恩心的人便多像是世界欠了他們似的難得開懷，遇到不如意便怨天尤人；順意時卻又一臉理所當然的應份。所以，如果人與人之間缺乏了感恩的流動，充塞於社會的便滿是自私自利和冷酷無情的人情世態了！

感恩心在群體中是能感染到社會趨向一種互助互愛的風範，而在個體來說亦是一種通往滿足和成功的捷徑。因為感恩做到極處，便不只用於別人給予自己幫忙後的回報，而是面對生活上一景一物都能萌起感恩的情懷，滿足愉快便自然成為生活的回響。正如俗語說：「生活猶如一面鏡，你笑，它便笑」！所以，「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，如無閑事在心頭，便是人間好時節」，雖是週而復始般寒來暑往又秋去冬來，若能對這四時感恩，不但可以滋養耳目，更能滋潤心靈。人生如逆旅，我們這過客的感恩心態尤要濃烈。那些擦身而過的親情和友情，善緣和惡緣等每一份情誼緣份無不是塑造我們為人的百煉爐錘。所以，那被古人推崇為廿四孝之首的舜，在未稱帝時，是時常被父親繼母和弟弟等百般陷害折磨。但由於他始終不渝地孝順父母和友愛弟弟，往往在險象環生中，如有神助地化險為夷。最後，當時的帝堯得知舜生性純

孝的行為，便禪讓了帝位給他。

「親愛我，孝何難；親憎我，孝方賢！」能對好壞的都能感恩的時候，來著的無論怎樣便只是我們的因果，是要默然接受，而我們怎樣回應便是我們的修行了。所以，孝從外表上，最明顯是對父母尊重以至不辱父母的侍奉，但對我們做子女的，卻是一種深具潛移默化的砥礪修身歷程！簡單從「百善孝為先」這名言來看，便知道孝是首要的德行，是德育教材的起點。故此，若學懂孝道，人們一切行為便因此有著善良的基礎；反之，人們便很容易走上不良的行徑。亦有人說「百行孝為先」，是以孝為所有行動的先驅導航，皆由於孝具備尊長敬老，敦親睦鄰等道德品格，因此是可以用來面對人群，社會和國家。換言之，修身、齊家、治國、平天下是離不開老吾老以及人之老的孝道本質。

心懷感恩，不用等待，喜悅自生，是利益父母、人群和自己的溫情。其實父母內心對子女的要求是不會苛刻的，正如弟子規一書中所教導的：「冬則溫，夏則清；晨則省，昏則定」等都是些能使父母安心的簡單言行而已。所以，能在日常生活安父母的心便是承他們歡愉的事情，不但自己的孝道便存在，而自己亦會自然心安了。有時父母與子女或處於難於溝通，但誠心想想，父母與子女能得以持續連結是離不開一個養字。因為，在子女小的時候，父母以教養，和培養來撫養他們身旁的子女，使他們能得以啟蒙和成材。

當子女能獨立的時候，要報父母的恩，我們便要養父母的身、養父母的心和養父母的志。尤其父母的心志，都是寄望在我們一身之中！所以，感恩、回饋都是盡在孝道不言之中！因此，感恩不是在於遠報，而是珍惜堂前父母。修德不是在於他求，而是如何善待父母而已。

仁 (2005)

二人為仁，形意著從二人在一起所能產生互相給予的熱誠和關懷。故此，仁是兼有仁愛和仁慈等等好生愛物的仁心。因為有互相好生愛物的心，人與人便能聯成一體而為仁，但當我們為貪求個人空間來寬己時，便漸與人分離；當吝嗇私人時間去助人時，便漸與人隔絕，致使在不知不覺間成為只顧自己的不仁的人。故不仁，即是失去了二人的接觸和聯繫而產生離群、孤獨和淡漠，更隱喻有寂寞或殘忍的意思。

世上大體有兩種人是對別人欠缺仁愛心，一是自負，而另一是自閉。自負的人，心高氣傲，對人有的是漠視心，時時不屑與人打交道而趾高氣揚，以至孤獨無朋。自閉的人，心胸狹隘，對人有的是恐懼和抗拒心，時時害怕自己所伸出友誼的手會被拒絕而自慚形穢，以至離群別處。可以說，與仁對峙的既是自負，亦是自閉，這兩種心態對於仁雖然各具極端，但都有著容易使人孤獨離群的通病！所以，當感覺到有自卑又或自大的心理時，我們的仁心已是開始被埋沒的徵兆。當仁被埋沒到不能被觸及時，我們便變成麻木不仁而容易失落於人群之中。

自負的多是以為自己獨立不群，但我們可以細心想想，那些能使我們不用挨飢抵餓的米飯，不知曾由多少人的艱辛才能輾轉到達我們的口腹；那些能使我們御寒保暖的衣裳，不知曾由多少人的勞力才能輾轉到達我們的身上；又譬如我們的住屋，諸如種種的日

用家常，有那一件東西不是曾由無數人的悉心制造和培養，才使我們有溫、有飽和有瓦遮頭！可以說，若不靠別人，沒有他人他物，我們何能有今天的生活！而另一類以為自己不群的，皆以為個人的價值是在於擁有的成就或據有的物質之中，致使我們在看別人時便容易因為別人擁有的不足而感自負，又因為別人成就的不及而感優越。可知道，真正鶴立不群，不是以爭得多而是能計較得少；不是以能快一步搶先而是懂留一餘步與人。所以，我們為何要拒人於千里之外，妄自尊大而失卻那對人好生的心。

人有自閉的問題，不多不少皆是由於曾經歷過被人拒絕，又或遇有不歡而散的分手挫折而漸漸形成害怕與人接觸。我們應明白，從人與人的關係中所得到的結果不足代表我們的成與敗。當然，與至親的關係良好與否是十分重要，但亦不足代表我們是誰。我們與這世界確是相關如一，但亦未必一定與人人扯上關係。與人有關係雖屬必然，但這些關係都是存在於來來去去之中，猶如我們的生命的一來一去。要知道，與人的關係所產生的既不是成功，亦不是失敗，而是一種結果。在生命中出現在身邊離離合合的人，都是我們與別人互相分享人生中的神聖歷程。而別人在我們人生中所扮演的角色，亦必然是長短不一。所以，我們沒必要因人際關係中的自然離合，而以負面的態度來制裁自己，我們應該從每一結果中學習，而不是垂頭喪氣，自慚形穢地失卻愛人愛物的心。

失去了好生愛物的心，我們便是失落，若是活於長期的困境中，便容易會鋌而走險而殘暴不仁；又或在長期順境中，便會驕奢淫逸而為富不仁。例如，一些人是既不愛護自己，亦不愛惜別人，時時逃避又或與現實抗衡，因為他們失敗地看不到自己內心世界，而外在的世界便一併被看成一敗塗地。另一些人卻只會顧及自己而莫能分一點與人，因為他們看到的是一個互相比較傾軋的世界，故常置自己於與人相比而不是相濡以沫的心態，以至常陷自己於給人冒犯易怒的心境。這些人的內心世界必然是醜陋灰暗而看不出世界原是為我們乘載美麗人生，便自然與現實抗拒和與周遭人群樹立隔膜，而益發自己要離群的感受，孤苦煩惱便益加牢固。

古語說「此心看得圓滿，天下自無缺陷的世界」，意思是世界雖可以被看成是弱肉強食、奸險自私和不公平；但同樣可以說在世界的另一角落是存有互相幫助，忠誠慷慨和合理。最重要的是，外在的世界無論是如何、是甚麼樣？都是在乎我們的心如何看待自己而已。譬如世界被看成荊棘滿途或是比高較低，只因我們已存有消極態度，低估自己的情操和對世界的能力而沮喪。假如是積極的，我們對世界必然有一定的抱負，就算遇逆境亦會猶如處身於藥石之中。故此，別人的態度失敬，可會是因為我們的心已對自己無禮；別人的熱情疏遠，可會是因為我們的心已放棄自己；別人的行為輕蔑，可會是因為我們已踐踏著自己的自尊心。所以，只要我們的內心存著敬愛來看，這

世界必然會變得更美好，因為世界的變只在於我們看的角度能否改變而已！

不單世界會變，當我們能自愛時，我們對人的態度亦會自然改變，而沒有了萎縮害怕的感覺，亦會戒除了自大狂妄的態度。當沒有了以上的弊端的時候，人會自然坦誠開朗，而友善的態度便會在與人交往中自然而生。就算在交往中遇到不友善，由於有著坦蕩襟懷，我們亦能從容地應接下來。要知道如果我們欠缺這一份愛心，就算我們與最好的親朋在一起，亦會感覺不自在。所以，能自愛的人，便不應會感覺寂寞，因為愛心，雖只存於自己的心裡，它亦可以帶來人與人真誠的對待。這都是物以類聚的自然生態，是有情無情的感染，況且世上會有誰關懷不愛惜自己的人？又有誰沒有愛心而能給予別人點滴的關心？故此當能自愛時，便容易感染到別人的關懷，猶如自己在憤怒時便不難招惹出別人的怨懟。所以，我們倒要時時反省一下自己有否自暴自棄，又或自誇自張，以避免周遭人群對我們用著如出一轍的暴棄和誇張。因為，我們對待自己的心態意識，一舉一動，不單被人看在眼裡更會是在教育著別人如何對待自己。

當我們能讓愛心時時在懷時，便能去掉孤苦的感覺而自然生出一份歡喜心。這應是用於別人的歡喜心，我們通常只會用於認識的親友身上。因為是認識的，必然與我們有遠近和親疏的情份，所以還不算仁心，只是愛心而已。諸如，我們對父母的愛心，因

為他們養我育我；我們對兄弟姊妹的愛心，因為他們友我恭我；我們對夫妻子女的愛心，因為他們助我敬我。其他拉不上關係的人，我們便很難用上愛心。試問我們有幾人能做到，面對著陌生的老人家和小孩、孤寡或冤家，我們都能慈祥愷悌嗎？

因此，可知仁與愛的分別，是因為那愛心是有偏袒性，有條件性和有操縱性。在相處中，只要單方面感到對方有些不滿，又或其所作所為不在自己的期望之中，便會有反愛成恨的苦惱。當有苦惱時，互相執是拗非便徒生，更由於是自己付出的愛心得不到適當的回應，我們便會時時不覺地認為別人是千般錯的傾向，以至養成只會責備別人的多，與人和諧共處的少。人生幾多怨懟便是延續於執拗自身的為是；世上幾多姻緣便是破裂於堅持別人的為非！

為免除因愛成恨的矛盾苦惱，我們應放下自我，以歡喜心不帶條件地漸漸從認識的人，擴展到別人身處來廣結善緣，直至老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼，猶如太陽對萬物的無私照耀和雨水對蒼生的無邊潤澤。既然沒有對人偏袒的愛護，便產生不出人際的矛盾和激情的事態，這便是沒有反愛成恨的仁心。沒有恨怨糾纏，所以仁者不憂；既沒有憤怒、沮喪等等憂患的負面情緒來作梗，我們便有容下愛意、歡欣和寧靜的空間，而仁者靜、仁者壽、仁者榮和仁者能好人，便是必然的事情！

失卻仁愛心，表面似是只失卻了那份關懷和體恤

別人的心，但是那靜與躁、壽與夭和榮與辱便因此在我們人生中互轉，而困頓、孤苦或危阨便難免了。所以很多先哲聖賢都再三叮嚀仁的重要性，而孔子更以「己欲立而立人，己欲達而達人」來指示人們如何在日常生活中去履行仁心的善路。這句金石良言是在說明，我們能得到的都會是從渴望別人得到的心意中來，即是渴望別人得到和平，我們便得到寧靜；渴望別人得到自由，我們便得到解脫；渴望別人得到豐盛，我們便得到仁厚了！其實，不只聖賢如此說，連市井商賈都明白「你給東西別人吃，別人亦會樂意給你吃」的貿易原則。可是，我們一般的人卻始終不明助人其實是助己，和傷人其實是傷己的箇中道理。整日只曉著意汲汲鑽營來利己，最後是想榮卻得辱、想富卻變貧、又或想靜卻增添煩躁等等莫測的苦惱。

仁亦是存在於每一生物之中，因為有仁，故所有蠢動生物便能生機洋溢；若然無仁，便會失去了生生之理。且看那段生意充盈的嬰兒時候，當聽到另一嬰兒哭啼，我們若是嬰兒亦會情不自禁地啣哭起來。再年長至小孩時，看見另一些小朋友哭啼，我們除了希望在旁的父母能安撫自己的不安外，亦希望父母能安撫哭啼中的小朋友。這自然關懷別人的衷心是沒有遠近、親疏、賢愚和美醜等分別，只是一種殷切關懷他人他物的仁心而已。這種自然同體悲哀的關切，便是人人固有的不忍別人痛苦的仁心。但當我們成長後，有著恐懼、貪婪和愚昧等等成見主觀，便會想到別人的哭，原來是別人的事和別人的痛癢，是與自己無

關，而將本是物我如一、世界一體分割成你你我我般的冷漠！

植物都有仁，是隱藏於堅硬的核殼內的核仁。人類的仁亦是如此，都是深藏於各人所看到、所看重的外表之下而不覺。這外殼一遇到恐懼或需要狂莽便更加彌堅，所以我們是不能以重鎚去擊破這外表的硬殼來剖白我們的仁心，而只可以放下從外表中所給予的恐懼和狂莽去待人。沒有了恐懼的猶豫和狂莽的冷漠，我們便能穿破自身的外表硬殼，而能覺察到那「人溺猶如己溺，人餓猶如己餓」的仁愛心！那時，就算是孤單亦不會感到孤寂，因為對別人有著仁愛的心時，我們滿腦子必然充溢著關懷別人，何來空間？當關懷每一人時，何來有人與人之間的距離空間？仁愛之道有著無敵黏膠一樣的性能，可以將人與人黏在一起。故此，有仁愛，便沒有孤苦的人；有仁愛，便沒有破碎的家庭；有仁愛，便沒有分裂的團體；有仁愛，便沒有分歧的人種；有仁愛，便沒有國與國的戰爭；有仁愛，我們便可以黏合出豐厚寬舒的人生。

慈 (04/2015-16)

慈，有著惡殺好生的慈懷，和恤苦憐貧的慈惠。然而，人們多能感受到的慈，是莫過於出自於父母對子女無微不至的愛護。能夠這樣篤愛，便可以理解到慈，並不是單純的父母對子女的愛心，而是蘊藏著一份對世間事物皆能深切了解的元素。由於是出自深切的了解，人們便自然能百般包容，才使得心中的慈不只能做到無微不至，更可以做到沒有計較衡量地給予。故此，若是給予兒孫歡喜的便是慈愛；給予社會福利的便是慈善；給予人際謙遜的便是慈讓；給予蒼生解困的便是慈悲了！所以，只要有一慈念，那人便會猶如擁有和風甘雨，對大地散發出一片祥和滋潤的景象，和給予周遭人際一片如沐春風的喜悅。相反地，若然缺少了解，那份藏於內心的慈愛便相對地難以流露，而那不了解的迷茫更會成為內心一種無窮的擾攘。若擾攘坐大了，它是可以使人變得冷酷不慈而演變成人間悲劇，而小的亦會使人平添一些無謂的內心煎熬。

了解與不了解，故然是慈與不慈的對立，亦在苦樂中有著莫大的關連。簡單如執拗，無論雙方是親朋好友，又或是素未謀面的都可以因為剎時互相不了解，而變得反目成仇。不了解是一種困惑，是會詛得人們的腦海翻來覆去，或使事態環境變得無形的拘謹和僵持。更糟的是，即使面對的是一位陌生柔弱的小嬰孩，只要這嬰孩的啣哭能打擾我們的心緒，我們可

以不期然地，對這本是可愛的嬰孩投以厭惡的心態。而我們平素追求開心的心意，便會被這嬰孩莫名的啣哭而困惑得蕩然無存。然而可喜的是，當得知這嬰孩的啣哭原來是由於病痛而生時，我們的心神又會因為了解到這嬰孩的啣哭，不但自然平息了心中的擾攘，更會不期然地流露出一份對這嬰孩苦楚的慈幼心腸。

可知了解別人是一種能舒緩神經，使我們得回心平氣和的心靈功夫。然而很多人卻偏偏疏忽這一點，當面對問題的時候，不但沒有嘗試去了解別人，更只會期望對方能了解自己。使得問題的本質總是糾結在，自己心意想做的，卻碰到別人的反對；不想做的，卻又偏偏被強迫等等以自我為中心的煩惱。而那「為何不了解我」的抱怨便從根本上的不如意中，使我們更加添上一臉懷才不遇，又或有冤無路訴的憤慨。所以，孔子為免人們無謂地添上這樣的苦惱便說：「不患人之不己知，患不知人也」的道理，來曉諭我們當別人不理解自己時，不要抱怨，並且要積極主動地去理解別人，多為別人設想，這才是積極和不使自己鑽入牛角尖的人生氣度。

要容易去了解別人，無論眼前的只是一位嬰兒又或是孩童，又或面對別人的種族文化等嚴肅問題，是不能缺少一份對別人的尊重。若然沒有尊重別人的態度，去了解別人的心意便大打折扣，而慈愛亦會相繼難以流露，世上的紛爭仇怨，就是從這種互不尊重的態度中漸漸滋生！

正如以下，有一位可愛的小女孩，雙手各拿著一蘋果跳奔奔地從外處回到家來。她的媽媽亦欣然迎上，並蹲下語帶溫馨地說：

「乖乖，妳有兩個蘋果，可否讓一個給我呢？」

小女孩明亮的眼睛望著媽媽，轉了一轉，便立刻將一個蘋果咬了一口，隨即又將另一個蘋果咬了一口。

剎時間看見這情景，媽媽臉上的笑容卻因為小女孩的舉動而僵住下。

正在這媽媽用最大的努力去忍著心中的酸楚，這天真漫瀾的小女孩卻又不期然地遞上一蘋果，並說：

「媽媽，給您這個甜得多的蘋果！」

以上的都會是人生旅途上，不時因為不了解而會發生的小事故，當然有些人會因此大吵大鬧，而使眼前的處境頓成狹隘荊途。但亦有些人，卻會因眼前的不了解而會積極地益發求解，及至自己能了然明白。譬如英國的牛頓，他沒有因為那不明不白的蘋果跌破他的美夢而煩躁不堪，反之，他為了探索了解這不速的蘋果為何會跌落在他頭上的實在原因，而發現了那驚世的萬有引力的定律。而我們過往的先哲聖賢，亦為了不想人們總是以苦為苦，而以悲憫的慈懷，極力探索了解苦惱的實在形相，來為人類提出種種能脫離苦惱而得喜悅的金科玉律。譬如，一些了解到苦，實在是一種無自性的因緣生滅的形相，而以慈悲喜捨來解脫苦。一些又了解到苦，實在是自然的苦樂相隨的形相，而以天無不覆，地無不載，海無不容，雨露無

不潤等等「無為而無所不為」的自然氣量，來將苦樂慈惠包容。

故此，先哲聖賢的慈，皆是對人生根本的頹風敗俗有著實在的了解而生。所以，他們的哲理便多以身心如一的觀念，好使人們在這已是禍福無常的世界中減除一些口是心非的言行。同時，亦會提出不同的向內省察的功夫，好使人們在這已是眼花撩亂的世界中，收斂那份時常向外的心神。尤其在這物質充裕的社會，人們若不理解人生實在之處，便很容易為了追求喜悅而著意於向外攫取，不但使得身心額外負荷沉重，更與那以給予為主的慈惠背道而馳。因為若人人皆重於攫取，世界便必成爭奪，慈讓的風尚便成笑柄了。即使那能令人愉快安寧的愛心，亦會被視為一種可以攫取到的物品。殊不知能感受到愉快安寧，皆由於人們能獻出心中由慈而生的愛，而不是攫取到愛。

事實上，攫取，不過是人生做活；給予，才能做活人生。因為有能力幫助別人的給予，不單能將自己擁有的發揮得淋漓盡致，更是人生中一種福份。這福份，當然不是由於個人的擁有，而是關乎我們可以在這群體而存的社會中作出一點貢獻。譬如，小如給予周遭的一份了解，便必然帶給人們的家庭一團和氣、鄰里一片和睦，而人與人之間亦會因了解而和諧共處。這便是從給予中能做活自己和利益別人的福份，尤其那些出自慈愛的，必然是最好的給予。試問天下的慈父慈母，有那一天不是想給予子女最好的東西？

其實，能簡單的給予身旁的人一分了解，亦已是人生中一份最好的給予了！

世上最好的給予，當然沒有一定的定義，但若從自身處尋找，便稍為可以作出一些分野。譬如，剛剛到外國生活時給予子女的言語，很多家長會有著不能給予子女說流利外語而感惆悵的通病，更會嘗試放棄自身最好的母語，而側重以次等的外語與子女交談。使得該等子女一方面失去了最好的母語教育，另一方面卻使子女學上自家不大流利的外語。就算子女真能因此而說得一口流利的外語，但亦會平白地失卻了那些只能從母語才可以學到，既語重亦心長的教養！所以，慈的給予不一定只是流於需求的物質，亦可以放眼於人生更為重要的教養。給予物質，是可以救急一時；給予教養，卻能受用一生。故此，給寬恕與敵人，給真心與朋友，給尊嚴與自己，給榜樣與孩童和給援手與社會等等，都是子女在旁時用之不竭的慈愛教養。

若單說慈愛，為父母的都可能各有千秋地說得滔滔不絕。但十居其九，父母和子女之間所培養出來的都可能是一堆堆隔膜！這些隔膜的形，不是由於父母的漠不關心，而是適得其反地有一些父母在無意中想擁有子女，又有一些時時恃著自己養育子女的劬勞，和更甚的一些是想主宰子女等等心態！這都是一般父母子女所碰到，能令大家猶如水火不相容的問題。所以，老子在道德經裡為了使人能夠加深對別人

了解的功夫，便以天地如何尊重萬物而與大自然打成一片的比喻如下，「生而不有，為而不恃，長而不宰，是謂玄德」來闡明在上位的又或為父母的，要時時抱著如天地般生育萬物而不將萬物據為己有，滋養萬物而不對萬物自恃有恩惠，和成長了萬物而不對萬物有任何主宰的精神，這便是潛移默化的德行。若了解加上尊重，慈愛是必然會發揮得周全盡致的了！

慈，看似使人十分柔順，因為不但需要了解別人，更要做到無條件地作出慈惠的給予。然而從這樣的慈順中，人們卻會因此而少了一般需要別人了解自己的乖氣，和減少了一份因給予而需要別人知恩圖報的乖心。慈，又看似使人額外柔弱，因為事事需要慈祥和藹。但當感到患難與共的時候，尤其能了解到自己在人生路上必然要擔當的角色時，我們是會因為慈愛的力量而在憂患中活得比常人堅毅果敢。正因如此，為人父母的會因為了解對子女的撫育角色，無論是如何艱苦，都會盡心盡力地給予慈愛。慈，又看似只會退讓，因為無論眼前的是分歧是矛盾，我們都要慈讓。然而在慈讓中卻會帶給大家一度互相尊重的空間，有著這空間，人們便有機會更加了解。能時時有這樣的空間去了然明白，便是慈顏常笑的人了！

覺 (2004)

覺是不迷、不亂，更有著去除苦惱的覺醒。然而人卻很容易地迷路於歧途之上；會迷戀於權謀變術之中；會迷惑於酒色財氣之間；會迷惘於軟性藥物之鄉。以上種種，使我們意識到一般的迷，都是在於我們的心迷於物質範圍之內。所以，為了能看破在物質色相上的迷，我們皆希望籍著增進言心言性的理性學問，來培養出制私勝慾的學識，以求自身的覺醒。但無論我們的心學理學等知識如何廣泛，甚至於思維如何機敏和自身聞道如何日久，我們卻會不覺地又遇上另一層次的迷。我們可以迷於文字的障礙；迷於宿命的阻滯；迷於大道的撲朔；又或迷於自身智慧的未能圓通等等。因為從思維所能明白貫通的心學理學，最終也不外使我們成為一些心理專家而已，而不能使我們明瞭到超越於思維範疇的覺。故此，以上五花八門的迷，除了使人目不暇給外，更使人眼花撩亂地著迷。其實我們的迷，不外是在思維上迷失於時間之中而已！

思維是我們擁有的一種神奇工具，可以用來思考、分析和理解很多事情。至於時間，是有著過去，未來和現在的分別，是川流不息的光陰。可是，若我們將思維和時間混在一起時，我們便會誤認在過去或未來的才是自己真正的人生，而使我們如同活在夢中一樣迷迷惘惘。有些人的思維會是迷失於過去的時間裡，常悵懷著流金的歲月，如曾擁有的金錢、權力、

聲望和自由等等成就使自己腦不釋想，渺渺重演著過往的燦爛；一些又或是回首哀愁的日子，如曾經受了的挫敗、欺侮、羞辱和壓迫等等困頓使自己情不自禁，冥冥重燃著心中的悲憤。有些人卻會是迷失於未來之中，終日憂憤忡忡將會發生的危殆；又或欣然盼盼未來拓展的安逸。無論往昔的回憶是溫馨、是苦澀，或未來的憧憬是綺麗、是焦慮，只要我們的思維一旦遊走於這兩度時空之中，我們便自然陷入迷而不覺為過去而生，為未來而活的顛顛倒倒人生。

迷而不覺最明顯的弊端，是出自人生存於現在，而我們卻偏要讓思維活在過去或將來不真的念像之中。念像雖會給我們短暫的歡愉，但一旦返回現在，我們必然因失去而倍加苦惱。念像亦會給我們剎時的憂憾，但一旦重回現在，我們必然因感染而徒添憤慨。無論過去的是已得已失，未來的是患得患失，我們的感受和情緒雖時有不同，但都是擱用了現今寶貴的時間，來癱瘓了我們現在的人生，這便是不覺的表現而煩惱亦隨之而生！迷惘中的思維，就是這樣常使人們無止境地拋離、撕裂和不接受現在的時刻，以至渾噩地活在回憶和期待之中，而懊悔憂憤等等苦惱，便是從我們這種思維的時間幻化而生。

苦惱是思維時間裡的妄想幻化，更由於我們總是執著這思維中的時間不放，便成所謂妄執。很多人都是如此般說苦惱是幻化妄執，但我們徒是相信，是否便能使我們免受由苦惱所帶來的痛苦煎熬？當眼睜睜

看著自己的汽車因違例而被交通局拖走、因大意而失掉了金錢、因工作上的疏忽而被責備、又或因權力或不和睦，而與別人明爭暗鬥吵鬧非常、甚或與親人生離死別等等不如己意的事情時，我們便會不覺地呈現著貪嗔癡愛等等苦惱情緒來！這都是我們終身不多不少都會遇到的苦事，我們是否便終身徒呼著痛苦是幻化便可以嗎？

痛苦煩惱，皆是生於事與願違的情況下，即是已發生的事情與我們所希望它如何發生出了差距，而驅使思維在不知不覺間否卻這現在已發生的時刻。例如汽車被拖走，或失掉了錢財等等，皆是一些不喜歡剛剛又或已發生良久的事情，猶如被人羞辱了一樣，使我們滿腦袋厭惡著當時的現在，而在不知間延續至今還在否卻現在。又或在思維中產生了一個希望，一個明天能圓滿那些羞辱問題的希望，使我們在不覺間為著渴望明天的來臨而否卻了現在。否卻了現在必然帶來負面的情緒，若是著意向前想的多，我們便會感覺有壓迫力、憂慮、緊張或担心等等恐慌；若是著意往後想時，我們感覺罪咎、後悔、沮喪、憂鬱或傷感等等掛礙。這些恐慌掛礙便成為負面的情緒在不知不覺中蟄伏著，蟄伏在我們思維所給予的時間裡，如弓在弩般等待著我們下一次否卻現在而一觸即發。

由此可知，煩惱多是生於思前想後的構想，痛苦多是存於過去或未來的時空，這都是否卻現在所至，亦是我們迷而不覺的開始。我們一般性的不覺是不大

會引出痛苦煩惱來，只是時常覺得現在這一刻，都有著不滿意、不自然又或不心安等等的不自在感覺。由於這些皆是不覺中的不自在，便自然地成為了我們習以為常的生活不安節奏。為了緩和這些不安的情緒，我們便會以物質來彌補這不安的空虛感覺，而我們的欲望和貪婪便會在不知不覺地慢慢被培養出來。在這種迷的階段，一些人會是以迷於看電視、玩遊戲機、嗜食、嗜賭或嗜吃喝玩樂等等，來祈求歇息這不自在的情緒，亦有一些人會專以覓取功名利祿來舒解這不安的心。由於所追求的皆是身外不能久佔的事物，我們便會不停地就其得失中打轉，最後必因一時不自在的嗜好而釀成為一蹶不振，追逐貪戀的癖好。

嚴重性的不覺亦是相對於我們否卻現在的劇增，譬如遇到一些沖著我們的自尊、自大或自是等等自我形象而來的強烈性挑戰或威脅；又或遇到嚴重性人際間不容易接受的事態，使我們產生了一個厭惡的心而觸及那潛伏在思維中的負面情緒，如憤怒、恐懼、粗暴、沮喪等等呈現出來。這些情緒便會駕馭我們而使我們陷入迷而不覺之中，我們便會以牙還牙、以錯教錯、以憤怒暴戾為攻、以沮喪鬱結為守等等在思維裡潛藏多時的習慣來袒護自己，來對抗別人。譬如，一時被人瞥了數眼，便心生被挑剔的感覺；驟聽數聲笑語，便心生被揶揄的感覺；偶被擠碰，便心生被欺侮的感覺；剎時被苛責，便心生被羞辱的感覺等等。這都是我們平時積累得來的惡習所導至出來的反應，不然，一些眼神、笑語、擠碰和嚴詞又豈會渾是譏諷。

在這種迷失的情形下，就算面對的是至親的人，我們都會剎時間因迷失而露出一臉面目猙獰，形同陌路人的面孔！

可幸，這只是我們一時不安然接受現在所發生的一刻，而一時執迷於過去和未來時間中一副不覺的咀臉，才換來了諸般苦惱。我們一般只會相信痛苦煩惱是由於人生的困厄遭遇所形成，卻不知是由於我們否卻現在的時刻，更染著過去和未來時間的不放所至。換言之，若然我們能在那失意的一刻，不想著過去和未來時空中有關所發生的事情種種，而完全著意和隨順著現在眼前這刻，我們腦中澎湃的思潮便會立時鬆懈，痛苦煩惱亦會無從而生。因為，不否卻現在，便不會煽動思維以過去的悔或怨和未來的怕或憂來搬弄，我們便自然沒有了在思維上對事情習慣性的魯莽反應，諸如那些我們對事情一貫的侷促、貪嗔、執著和自是便無所由來。沒有了這些如編寫好的一貫習氣乖風，便能接受而不否卻現在的時刻，我們的覺性便會呈現，呈現於那本是川流不住的現在生活時刻之中。

生活顛倒是因我們活得早晚不分；人生顛倒是由於我們活在沒有現在的時間之中。故此，我們是無需想回過去，只要細意咀嚼現在的享用，我們便知過去的造作是好是壞；我們亦無需望向未來，只要傾心履行現在的挑戰，我們便知未來的境況是成是敗！過去的時間，是只能用於學習而不是用來激心嘆想；未來

的時間，是只能用於籌劃而不是赴以欺心妄想。雖說，過去的時間給與我們現在人生的成就，未來的時間給與我們現在人生的目標，但現在的時間還是我們人生最重要的元素。因為無論過去的經驗或成就，是應用於現在每一步；無論未來的籌劃或目標，是完成於現在的每一著。所以，當用不著過去未來時間時，我們便要立刻將思維脫離那些時間，若思維稍為刻意於過去或未來，我們即是失卻了現在，即失落了人生，即是失覺了。

若然要重拾覺性，便不能失卻現在的時刻。因此，我們要時時留心自己對現在狀況所引發出來的不自然、不滿足及不自在等等意識。問問自己不自在的感受是否在人與事之中，有著抱怨、委屈或羞恥等等所致？看看思維為何要逃避、抗拒或否卻現在的時刻？能察覺到這些不自在，便是不迷了，便是給與自己一個可以選擇的餘地。當然，我們是可以選擇繼續迷下去而怒氣沖沖地讓自己和別人都不開心，但我們亦可以選擇接受。這接受不是硬於人與事的好或壞、是或非，而是接受事情無可否卻的現在已發生的事實。能如事如是般接受，我們便不會拈著過去和未來的時間，亦因此不會以比較衡量來否卻現在。當我們完全欣然接受現在時，外在的世界和內心世界便成一致，而掙扎抗衡，以致煩惱不開心便自然消失，消失於現在的時刻之中。

過去的時間猶如死，未來的時間猶如生，這都是

近在眼前的死生問題，我們是應要好好處理。若然連這些咫尺般瞬生瞬死的時間都放不下來覺悟現在的人生，我們何能了得人生的生死大事！世上沒有一件事是成於過去或未來的時間之中，而是成於這延綿不絕現在的一點，亦是我們人生不應輕易錯失的一點。人生的旅程是遙遠、是會困惑和難以周詳，但我們內心的旅程卻只是一步，現在明明白白的一步而已。所以，無論朝著的是東方、西方、又或天國極樂的一方，我們是必要好好留心這現在的一步，能使自己出入平安的一步；我們必要欣慰現在所擁有，欣慰世事是如是，欣慰我們能覺於這生機洋溢、變幻無窮、超越時空、能豐盛人生的現在樞機。

節 (02/2012)

節，有著「時窮節乃現」的名句來讚嘆那些有節的人，在面對危亂窮途中更能顯現出不屈不撓的氣概。這樣的氣概不是剎時間的愚勇，而是在平素起居中，他們已是不時磨練著那份勇於承擔現狀的氣魄所致。這承擔的氣魄，不只如竹節般可以支撐植物屹立不倚，更肩負著我們一生的德行和自主的砥柱。所以，自古便有人以守節為意向來營造一種磨練自己人格和道德的道場，他們皆本著「不是一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香」的積極精神來治理本身的操守。但現在很多人卻將「節」偏偏看成一種具有懲治式的，如節省、節約、節食等等皆是克制約束自身意欲為主的苦節。故此，當要面對這又可敬又可畏的「節」時，一般的便只會聯想到做人處事便不能任憑己意，而不會意識到這簡單的節與不節，卻是承擔著誰會鍥而不捨地使夢想成真？誰會是半途而廢而懊悔一生？

沒節的人是會懊悔，而變節的更會時常被人唾罵！這理所當然的後果，皆由於那些隨風擺動，沒有承擔力的舉止言行。因此，沒節的都會是意志不堅，一旦遇上不如意的事情時便很容易倉皇失措，更會因害怕壓力而想著逃之夭夭。若是逃不了，他們亦會沒腰骨地推卸責任，好像每一錯了的事情，都是因為別人和身外的環境影響所致！譬如父母錯、兄弟姊妹錯、伴侶孩兒錯又或朋友同僚錯等等皆是以別人為敗事的因由。這些推卸必然抱著責罵別人的怨言，而這

種抱怨便會剎時間導致姻緣變成孽緣、親家變成冤家和佳偶變成怨偶。不如意的事情，其實本可以用來讓大家體驗互相扶持、共同患難的情趣，但因推卸，亦會無奈地變成苦趣！事實上，若然每次面對敗事時都認為是錯在別人，我們便會在不知不覺間養成一種喜歡「賴」的消極性格。有「賴」便自然煽動出極其被動的倚賴心理，而漸漸陷自己活在一種作不得主的生活模式之中。

要倚賴，事情的成敗得失便是不在己，自身的喜怒哀樂亦會因此是尤人，而本身的志氣，甚至一生亦會順勢失控。若是處於經濟營運的失控，現今的國家社會和公共企業等多用上那些節約資源、又或開源節流等等節操典範來振奮經營滑落的頹風。因為，節並不是臨渴掘井，而是一種既是未雨綢繆，亦可爭回自主，改變失控的基本原則。節有著這樣的效用和信念已是由來已久，正如古時荀子在天論篇說過「強本而節用，則天不能貧」。在現代術語來說，便是若能加強本身效率和節約用度，那麼就算上天也不能使人貧困。荀子一方面說明了要掌握自己，不倚賴別人是要從自己默默耕耘的節操中磨練出來；另一方面，亦明明白白地說出了命由己造的基本條件都是與節相關。

在清朝時的為學篇中有一典故，說中國古時在西面的四川，有一個貧窮和一個富有的和尚。

貧窮的對富和尚說：「我想去南海，你呢？」

富和尚說：「你靠什麼去呢？」

貧窮的和尚說：「一個水瓶和一個飯鉢便足夠了。」

富和尚說：「我在這數年來想僱船南行，都未能成行。你靠什麼可行呢！」

到了第二年，窮和尚從南海回來，告訴富和尚。富和尚顯出了慚愧的神色。

貧窮的能達成願望而富有的卻不能，這絕對不是一件偶然的事情，而是靠著可曾有對自己的理想付出一力承擔。換言之，若是選擇承擔，我們便是積極地一步接一步去鋪排和創造一個有效率的理想人生；若是選擇不承擔，我們便必會失去了勇往直前的精神而墮入沒節沒志的羅網。這亦反映出，人生是開心、是堅毅、是精彩，都是需要從我們的選擇才能演繹出來。由此可知，我們一生際遇並不是註定，亦不是偶然，而是在冥冥中從我們每一親身選擇取捨中編排著。

當然，我們大多都知道選擇的重要性，尤其在事情的開始時都會額外慎重，如找尋居所、工作、又或伴侶等都會盡量周詳，因為深怕影響日後的一生。然而，在面對事情所產生的結果時，我們大多都忽略了回應同樣是十分重要和影響一生的選擇。人生事情的迭出雖然是難於控制，尤其不如意的更是每每出人意表，可是對已發生的事情如何善後，我們卻是可以操縱的。所以，我們面對任何事情是無須依著一般見苦的便是苦、見甜的便是甜，而是可以在寵辱之前以不

驚的態度、在貧富之前以不移的意志等等為回應。這些「不驚不移」坐懷不亂般的應對，不但對自己已選擇了的承擔作出有始有終的交代，更是編排著開心、堅毅和精彩的人生的另一開端。

要鋪排美好的人生，便要勇於承擔。要能如此勇，我們的意志便必然要蘊藏一些節烈的個性。這節烈，不是如一般所說的要拚死殉節，而是在面對良知和道德範圍下可以履行的事情，我們的態度是不能輕言一個「不」字。要知道，若然對自己存有一個「不」字的心態，就算自身條件豐厚和學識卓越，在面對事情時必然是重重障礙令自己寸步難行。因為心中那些不可能、不容易、不簡單等等疑慮便自然湧現，而使自己猶豫不決，終歸一事無成。若對自己沒有這個「不」字，心境自然寬平，便容易寬平疑難。那時就算隨身的只得一瓶一鉢的資源，要到幾千里以外的南海，亦可以達成。同樣，在人際中，心中若沒有一個「不」字，便自然心存樂觀，而容易樂觀變幻和炎涼世態了。在對人時，心中若沒有一個「不」字，便自然心生樂意，而容易樂意助人！而那些代人之勞和成人之美的心態，一定只會使我們容易招助而不會招挫的多。

有了這永不言「不」的節烈個性，不但在待人處事中有著大用，它更會薰陶一種不容易退縮的堅持心態來培養節字中的承擔力。自古說，有氣便自然有力，所以承擔的力量亦是來自於節的氣度之中。要調

度一般基本人格的節氣，我們首先便要排除那些推卸、推諉等等壞習氣。換言之，我們對任何事情都要責無旁貸和不怨天尤人。能做到此，雖或不能媲美那生死不足論的磅礴節氣，但亦算是爭回了一點可以對得起自己的行為作得自主的骨氣。

自主，不是單元的，而是包含著行為與精神思想的自主。由牙牙學語至辯才滔滔；由匍匐而行至奔走自如的生長過程中，我們所經歷無數的教育都是在訓練自己去擺脫倚賴的可能性，好使我們成長後貢獻於社會和對自己行為能作主。但一旦在基本行為上稍能作主時，我們通常都患上同一毛病，便是將精神思想的自主推到另一層次上的不自主。致使一些在起居稍為作主的年輕人，便多不經意地放縱於遊戲享樂上的作得主，而消磨壯志，以至於不能抽身；一些在生活稍為作主的年長者，便多沉迷於酒色財氣的意欲上的作得主，而蹉跎歲月，以至於不能自拔。

故此，若然只知道在行為上追求自主，而忽略精神思想上的作得主，我們不外是生活在被物質奴役的奴隸生涯之中。尤其生活在物質文明發達的社會，我們更會輕易地被冠上物質奴隸的名目，如守財奴、賭博奴、電視奴、電機遊戲奴、甚至電腦網頁瀏覽奴等等比比皆是。被這些物質玩意困鎖的奴隸，故然不會察覺自己在精神上已失了自主，更會是沉迷得茶飯不思、早晚不分、喪失常性等等將耗費自己寶貴光陰精神的憾事，而卻認為是人生快事。而人生的禍患，便

會在這種失了自主的玩忽精神和被牽著走的思想中逐漸叢生！

所以，若要有節氣，不單止在行為上，我們對自家的思想亦必然要作得主。若然是作不得主，我們便很容易經不起誘惑而為物欲所制。一旦為物欲所制，我們的決擇便會離開道義，而節氣便無從滋長！

其實無論喜歡與悲哀，只要是情緒所需，我們便會竭盡所能去攫取或發洩而失去了應有的節制。那時誰會想到，陽光雖好，但曬多了皮膚便會出毛病；食物雖好，但食多了腸胃便會害病！就算是道德經中不時稱許的「水」亦不能例外，若稍一放縱，那善能載舟的功能亦會變成為覆舟的危害。我們的心同樣有著喜怒哀樂的兩端性情，若稍一放縱，亦會是後果堪虞。所以，若要水能保持上善的品質，故然不能放縱，更要安置於一個節制適度的範疇。因為，若然讓水流失於過熱的地方，水便被蒸發；流失於過冷的地方，水便被凝結，而水便會失去了本來上善的品質了。人性都是一樣，若是活得太粗略便容易生怠惰而放肆；活得過嚴謹，便容易生拘束而刻薄。所以，若要行為不濫和想發揮出本來已有的上好品質，我們是要生活於一個節度之中。

節度不是真的有一個可以用數據劃分出來的度，在宗教哲學上來說，這便是一種「知止」的修行境界，是用來糾正人們精神思想的法門。因為若然不知止，我們的精神思想便很容易隨境而忘失了自己而作不得

主，便容易墮入苦海了！所以，老子使用「知止不殆」來提醒人們名利是會損害身心，不要多求，要適可而止才可避免碰上物極必反的危害。在儒家大學一書中，便有「知止而後有定；定而後能靜；靜而後能安」的心法來使我們明瞭到能停止胡思亂想，便會有不惑的定力；定力產生了，內心便能安靜和充滿安祥而可以感受到快樂的存在。在佛學中戒定慧的修持過程亦是由止開始，因為止是以禁防身心、不造諸惡，為修行人開始持戒時的提綱。簡單地說，有節度便不為物欲所度；有節制便不為物欲所制了。

由於節有著節制和節度等含有約束規範的意思，總帶給人們失去自由的一種感覺。兼且「不自由，毋寧死」的觀念，更容易使人對守節退避三舍。其實在生活中，節既不是一種境界，亦不會令人失卻自由，而是象徵著一種進退有度的「知止」原則。猶如交通燈一樣具有使人進退安心，它會在人生路上，有時會發出不可行的紅燈，去驅使行色匆匆，趨炎附勢的人群步履稍停，得以歇歇。它亦有時會明亮出可行的綠燈，去指揮混亂反覆的人情，人車搶路的世途變成可行可通的道路。這種由別人制定而不是出於自覺的「紅綠燈」，都是大城小境中一些人人皆要遵守的小節而已。小節雖小但若然不守，生命便可危，社會便生紊亂。換言之，只要能守小節，我們便能保命和保社會。故此節，若能出自我們內心的承擔，便是懸於心胸的不為物制和不為物度的「紅綠燈」。有了這「明燈」，我們便能擁有當行便行，不當行便不行的真正自由人

人生廿個字

生。

儉 (2013)

儉是儉樸、儉約等等對物質和精神上，人們擁有的而不願亂用的意思。因為人生是長短不一、豐缺無時，所以人們應在平時以儉樸來降伏驕奢，以防範在人生旅途上會遇到的「不足」。又因為人生是榮辱不定、禍福難測，所以人們應在平時以儉約來收斂淫逸，以防貪嗔癡愛迷惑於享樂的「不足」。好使若有一天，遇上腳步上踉蹌於生活的困頓，和顛沛於人海的浮沉，都只能泛起如水面的漣漪，而動盪不了人們本是靜止的心靈。可是，有些人卻偏偏終日以這「不足」為理由，任由思維部署他們對外物的貪婪，要繁且多；再以這「不足」來形成一種無形的飢饉，催使他們以「想」為膳食，要華且濃。百無聊賴便是思維「餓」的先兆，他們便會以欲望需求、朝思暮想來希望填飽這「不足」，而在不知不覺間，他們便被思維牽進這全人類都難以填滿的欲望深淵。那些莫名的不安、煩躁、忿悶和焦慮等等「想要」的苦惱便不時從這深淵中冒出，來侷促他們的胸襟、蒙蔽他們的視聽和蠶食他們的心志！

人有不足，是因為思維感覺到的人生上有所短缺和不滿。有所短缺，所以人們對外物有著尋覓攫取的欲望；有所不滿，因為得來的東西總覺只能短暫舒解難平的深淵。且看時代的瞬息萬變，便是相應著人們的思維以急功求快的態度，來希望解決到那人生短缺和不滿的狀況。故此，思維便常誤導人們能在物質上

換來片刻逸樂便是人生的真諦，更鼓吹人生能豐盛美滿，就是將外在物質拿在手裡和充塞在肚皮內。就算如心靈上的空虛，亦可以如同去即食便當的地方中，用錢來隨買隨有的藥物酒精，使人們神智飄渺不清便是生活逍遙！殊不知，從這途徑得到的歡樂都只是片刻而不長久，以至於今天能使人們興高采烈的物質，在明天又一定會成為陷人們於煩惱低落的來源。可是，為了彌補這不足，思維還是慣性地選擇貪多以致積習出一顆奢侈無厭的心。一有這樣的心，人們便反為更要浪費金錢、濫用精神，甚致蹉跎時間來追求難以滿足的欲望，而幸福寧靜便更覺遙遠了。

很多人認為若可以花費一點金錢、精神和時間來追求欲望，便是不足為患的小事情。例如，一些人可以花費買多一些名牌衣著，一輛名廠房車來給自己有一時的快心，理應沒有大礙。若有問題出現，應該是別人的小心眼和妒忌心，而不會是自己。以花費得起便姑且隨著欲望去染指，在開始時或會是賞心樂事，但最後必然會因欲望深淵難填，而給人們釀成一種無止境追求快心的嗜好。很自然地，人們便會愈難的物質便愈要得到，愈是刺激的事物便愈要冒險，就算得到了，還要愈繁愈多便愈好！總有一天，人們會因金錢又或其它的現實環境局限而不能再隨心所欲。那時，有自制力的，便會陷入一時的恐懼、暴躁和憂鬱等苦惱的情緒；沒有自制力的，便更會做些不可思議的事，就算是以身試法或危害別人的也想要得到。

所以，當隨意奢費一些能令自己享有一時快心的事物時，人們便開始在不知不覺間步入不正當的行徑。譬如現今世界的嚴重問題，便是大多數人縱情依靠藥物來獲取片刻的快心。這都是人們很多時皆忽略了那以欲望為快的妄念，往往一不小心便驅使人們跌進苦坑。為了欲得快心而濫用藥物的，會使人神志迷茫，更後遺下不少未出世已有毒癮的嬰孩；為了快心而酗酒的，會使人理性失常，更危害暴虐身旁的人群；為了快心而嗜賭的，會使人窮途潦倒，更弄致家人茶飯不繼；為了快心而色眯眯的，必會身陷囹圄，誤己誤人。以上的例子，在表面上雖然追求著不同的外物，但內裡都是被思維希望借用物質來消除這「不足」的不快感受，而驅使著人們的心志。殊不知卻養成了一種嗜好來禍害自己，牽連別人！

環顧周遭擁有的物質，思維想要的是遠多過人們身心的需要。這種習性，從我們小的時候便開始培養著。正如孩童時對玩具的需求欲望，便猶如波浪一個跟隨一個，朝著每一次市場推出的新玩物共同進退。在每一趨時的新玩具上場時，小孩子們便不論平貴，會嬌扯著父母即時去替他們購買；亦不理實際，更會以擁有愈多為愈帥的心態。為父母的，為了想看見自己的小孩因獲得玩具而會展露出來的一剎那笑臉，亦甘心情願地在小孩子每一次的玩具熱潮中給他們盡情搶購！以致一旦沒有新的玩具熱潮，這些家長亦會與小孩一起反覺人生乏味！小孩能得到玩具，當然會有剎時的喜悅；但在這同時，小孩亦會因玩具的遺失或

破損而會有莫名的啣哭。這悲哀不是由於失去玩具本身的真實價值，卻是懼怕於失去了玩具上「我的」擁有名份，而這小孩的一生欲望、氣忿、爭奪和驚恐便是隱隱周旋於這「我的」名詞之中！

「我的」，當我們說「我的」時候，不只表達著是我們擁有的，更有著一顆與別人有所比較的心態。正如古語有「睹食象者，以食牛為不足；睹戴冕者，以戴冠為不足」的話，當然是闡明了人們貪心不足，好高騖遠的奢侈行徑，但更表現出人們所以感到不足，不是由於食牛不飽和戴冠不能護頂，只因為在思想上那大象和冠冕不是屬於「我的」，而是屬於別人名下的。得不到的東西，總是最好的，而別人的亦總是最慰貼的。因此，在看見別人表面上的薪資稍為多一點、衣飾亮一點、又或居所大一點等等，我們的思維便會不理別人的底蘊而虎視眈眈、蠢蠢欲得別人的東西。然而，我們在得意時便驕奢，相反的便氣忿。所以，聖人多曉喻我們要為腹而不要為目，來減少思維對外物追求，以避免利令智昏和物欲喪志等弊端。

餓便思食，然而思維不單以想為食，更以所食為我們自身的一部分。故此，我們便時時希望從外物中能尋找到自己所缺少的東西，來累積出一「無缺」的理想身份價值。所以，從擁有我的玩具，而逐漸致力於擁有我的衣飾、車輛、錢財和權力等等，甚至在名利中，我們亦希望爭得一手。本來無名無相的，不多時隨著欲望，去執著從巧取豪奪得來的物質虛名，使自

己平白地依著外物而渲染出有名有相的人。剎時間，名利財貨便變得比生命還要稔熟可親，以至「有錢有命、無錢無命」便成為推動我們的人生格言。誰明白，執著的東西頂多能改進人們生活方式，譬如從平淡至繁華，又或從樸實至瑰麗等，但都是絕不能保證人生會是寧靜快樂。相反的，我們卻很容易因失去或破損執著的東西，便會儼如失去了身體的一部份般咆哮大叫、悲慟欲絕。這是因為物件的價值？又或是因為物質富有著眷戀情感的價值？其實，無論損失了任何物質的價值，人生還是絲毫無損，損了的只是思維給我們所構想出來的身份價值而已。

得時，帶來了幾分短暫快心；失時，卻換來百感交集苦惱。這都是說明了若然從外物中能尋找到自己，我們必然會迷茫地給外物吞噬而不知。因為以欲望來平息思維的飢餓，便猶如用海水來止口渴般既無濟於事，反而有害！所以，聖人皆知物欲的可怕，老子便以「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽，馳騁打獵令人心發狂，難得之貨令人行妨」來說明過份的追求色彩享受，必定弄得視覺遲鈍而迷失其可見；過份的追求音響享受，必定弄得聽覺不靈而迷失其可聞；過份的追求味道的享受，必定弄得味覺喪失而迷失其可嘗；過份的縱情騎馬打獵等玩樂，必定弄得人心發狂而迷失其可定；過份的追求金銀珍寶，必定弄得舉止不正而迷失其可操。我們本是精神家園的主人，外在的誘惑應該是客人，我們豈可將心意讓思維隨外在的誘惑牽得東奔西走、目迷心惑和神不守

舍。

由此可知，我們操守言行失當和寧靜快樂無期，皆因思維用「不足」的心態來牽動欲望去追求外物所至。故此那些知足者富、知足常樂、知足不辱和知足常足等等知足名訓皆是希望我們能克服到那「不足」的恐懼和不知足的愚昧。所以要行儉，亦無用花巧，只要簡簡單單地知足便是。知足，便是在心中不要常常想著缺了什麼、或要有些什麼，而是常常欣慰著我們已擁有的事事物物。換言之，不要只看到別人的有，而忽略又或貶低了自己無的自在；不要羨慕別人有的光彩，而蔑視自己無的身輕。況且欲望不外如人們銜枚疾走，勇往直前的衝動而已。人在走動時，稍作呼吸便會妨礙前衝的步伐。同樣，在我們欲得的心態中，只要能及早明明白白、緩緩地作一深深呼吸，便亦自然能打斷思維一刻的壟斷而拖緩欲得向前的心。能打斷思維，便能驅使思潮產生自然湧退的現象。正是，不怕起心，只怕覺遲而已。人們的執著亦會是如此現象，只要我們知足而不再在事物中尋找自己，執著的亦會自然從濃變淡。

從欲得中我們會顯得脆弱，脆弱其難求；在執著中我們會呈現驚恐，驚恐其易失。由於欲望是永無止境的心淵，很多人一生便是裹捲於一個隨一個的欲得和驚恐互勾的生活漩渦之中。思維所出的欲望總喜歡投資於外物上，我們便必然賠上勞心、勞力和勞神等等勞累來攫取。這欲望或會帶給我們因一時獲得的喜

悅，若然任由思維執著不放便成私欲，終歸換來驚恐哀愁的苦惱。換言之，很多人的投資都是錯誤地以私欲為指標，不單徒勞無功，更成苦惱的根源。所以，我們不要讓思維任意揮霍，應以慳儉來收斂私欲，以知足來捍衛精神。古語說，能忍不足於目前，便能留有餘於他日。所以心常知足，我們便會有餘錢、有餘時間和有餘精神，而使我們在輾轉彎曲的人生中，還是可以活得游刃有餘、活得泰然自足。

真 (2009)

真對假，無論事物又或人性都有其真實和虛假，就算親如自己亦同樣有著真假之分。正如在日常生活中，我們會偶爾哼出我要珍惜自己，又或我很討厭自己等等隱隱存有兩個人心態的說話。然而，誰在珍惜討厭和誰在被珍惜被討厭？這個「我」是真，還是這個「自己」才是假？無論以上的分析是真是假，我們可會時兒真誠洋溢，亦會時兒假意充盈。可知我們是同時存有真和假的一面，只是我們時常以假當真，以真當假地活得混淆不清而已。為了要弄清這真假，究竟「我是誰」便必然是一個首當其衝的問題。倘若在這一刻完全失去記憶，我們必會就這自身的疑問而茫茫然不知所措；甚至會陷自己於苦苦思慮之中，仿似費盡思量都想不出一位極其稔熟的故人姓名時的莫名煩悶。這只是我們稍能體會到記不起別人時的煩悶心境，若然真的不知自己是誰，我們的真誠處世、又或天真瀾漫等等意態心識便會自然流失，而流於虛假！

所以，當我們稍有知覺想去除這不知名的煩擾時，要知道自己是誰便成為思維默默地一刻不停要尋覓思索的首要問題。尋覓，從小時候便學會向外處尋覓，思維便慣性地鞭策我們在人海中努力著手，以智取或詔求來看看自己是誰？我們便會營營役役艱苦經營自己，繼以我的姓名、身體、我的經驗又或錢財權貴等等成就，層層累積在身上，只要屬於我的便是我的形相了。然而「相」，卻不一定只是局限於形骸物質

之中，因為思維亦會隨著我們形相所得的更進一步去想想自己是誰？我們便會心馳神往，以腦海中過去的成就和未來的理想來思索，一念繼一念，只要思維重視又或別人稱許的便形成我們的「意相」了。這意相一旦形成，便會宛如一種在腦中絮絮不休的聲音，牽引著我們一生的自我聲音。

自我，這個從思維「看看想想」中，幾經辛勞才累積出來的意相，在各人表面上雖然有著不同的外表，但在我們思維裡卻有著同一的架構，架構著「自以為我」的「自我」。這個時時佯稱是我的自我，故然擁有著不變的以自我為中心的個人精神，但因是形相意相所生，亦逃不了有相的成敗生滅的本質，致使我們一生便是時刻彷徨於如何維護，和如何矜惜這自我脈搏的跳動。在維護中，我們便必然只會銳意自我的生死存亡，眼前的是非黑白便成一己的意欲；在矜惜中，我們便必然只顧及自我的榮辱興衰，內心的真假虛偽便成一己的兒戲。漸漸地，原本追尋「我是誰」的崇高意識，於思維的探索下竟輾轉變成時下「我想我是誰」的一般見識；原意是觀看世界的萬千形態，在思維侷促的心態下竟只能顧慮於世界如何看我的體面；原本是辨別人性中真真假假的心靈學問，於思維的執著下亦只能饒舌於是是非非的藩籬！

故此，若在行事處世中一心只求堅持這思維般大小的自我時，我們便會不以為然地封鎖著心靈，只曉想著如何自炫其才、自以為是、自誇其成、又或自滿

其功等等行為來出眾自己。表面上，這只是一些自我表現的意欲，但對於自我來說卻是一種延續它命脈的強心針，因為那些自炫、自是、自誇和自滿等，皆能使自我自居於「我是人非」的精神霸域之中。雖然這「我是」只是一些成於個人心胸的主觀意識和判斷，並不代表著真理，但卻能振奮著自我來代表著我。因此自我從來不會輕易放過參與人生路上任何事情，即使面對的只是瑣瑣碎碎、無關痛癢，但為了能有機會發表「我是」，自我便會猶如得理不饒人地去咄咄爭取。這一競爭，本來可以看透的便成看不順眼的事物世態；本來可以看破的便成看不過眼的人物動靜。自我美其名是為爭氣，但其實卻是暗暗替自己爭一點生存的氣息而已！

所以，莊子早在公元前便領悟到人們常對「我是人非」的迷惑，便在齊物論一篇文章中說了一句「夫隨其成心而師之，誰獨且無師乎？」來闡明若以自我的成見為是非的標準，誰沒有標準呢！換言之，很多人的是非準則不外是界乎於合自我意識的便為「是」；而異於自我意識思的便為「非」了。因此，一般的爭吵，都是由於雙方只能看到自己「是」的一面；亦同樣地無能力去看到另一方合理的地方，因此而釀成一種自己是受害的而別人是作歹的憤慨。若然這憤慨散落於兩個異端的種族、宗教、思想言論又或國家之中，互相口誅筆伐甚至戰爭又何能避免！若然這強烈「我是」的人生觀瀰漫於生活之中，我們的人際交往便會時常與人互相為忤而迭生口角是非。就算只是單方側重「我

是」，都會使其身旁的人活得戰戰兢兢，就好像撥一電話、行一步路、又或買一樣微不足道的東西，都會使大家陷於不能稍有差錯的是非盤問應對之中。

聽說，莊子曾為了能進一步開解人們因是非而閉塞的心靈和防止自我的坐大，便留下以下一段逸事。有一天，正當莊子與一小弟子在書房講一些寓言故事時，卻有兩個小門徒在門外爭吵不休。不多久，其中吵架的小門徒已莽撞地衝進書房，向莊子氣沖沖地投訴那與他爭吵的不是。莊子聽後便點頭向莽撞進來的說：「你是對的」。莽撞的聽完莊子的安撫後便釋然地離開。不久那被投訴的亦膽怯地摸進書房，向莊子驚顫地申訴那與他爭吵的不是。莊子聽後亦點頭向膽怯進來的說：「你是對的」。膽怯的聽完莊子的認許後便開懷地離去了。當書房正要回復平靜時，一直在旁看著莊子對答的小弟子卻變得目瞪口呆，大惑不解地問這大宗師為何處事那樣模稜兩可？然而莊子還是用其無厚的語氣說道：「你也是對的」！

「你是對的」像是一句信口開河、不負責任的的噱頭，但若要在爭議中說出，卻是十分難於啟齒的說話，因為其中必會換來能令自我窒息的「我不是」的悲哀。換言之，「你是對的」並不是一片乖巧佞言，亦不是為了五斗米而折腰的說話，而是既能舒解我們拘泥已久只看到「我是」的心眼，亦可以安撫別人從激動情緒中回復寧靜安然的心聲。

寧靜安然，很多人都希望擁有的心境。但若能處

身於「寧靜」與「我是」兩者中的抉擇，我們渴望「我是」的心態往往凌駕於「寧靜」的心境。故此，人生多少怨懟便是延續於執拗自身的為是；世上多少姻緣便是破裂於堅持別人的為非！況且若要我是，便勢必要究竟「人非」，我們便時時下意識地對別人所做所說的索垢尋疵和斤斤計較。這樣，我們不但會漠視別人已是錯失的難堪，更自然地忽略世界美好的一端，而使自己的人生平地添上灰色。所以，自我的人雖然在表面上是充滿信心，但由於有著灰暗的思想和虛而不實的本質，在它把持的人生總是活得猶如危在旦夕，脆弱不安之中。因此，若事情一旦逆轉為「彼是我非」的局面時候，別人稍為的指證便成恥辱；別人稍為的批駁便成苛斥等等，都能使自我展露出極易被冒犯觸怒的性格。就算遇到別人狀況比我好的時候，亦會觸動那自我心胸狹隘的嫉妒而憤憤不平。

其實只要事情能使自我在感覺上變得渺小又或失落，我們便會很自然地暴跳起來捍衛這虛幻落寞的自我！為了洗掉這些頹風，自我的一貫技倆便是乘著被冒犯的衝擊，又或別人處境比我好的晦氣來鼓動自身不開懷的情緒，因為在脅持盛怒中，自我在意識上像能膨脹那虛幻的身軀來唬退逆境。同時，自我可怕之處不只是它能在不知不覺中代入，更會使我們對它無從狙擊。因為這只會是左手打右手般，我們永不知想要那一方勝出的矛盾！故此，很多道德哲理從來不對自我豎立敵對的旗幟，只會提倡「吾日三省其身」；「為學日增，為道日損」；「放下屠刀，立地成佛」等等低

頭退步原來是向前的修身名訓。這些名訓在表面上是一些嘮叨人們如去減除物累和擺脫俗情等老生常談，但歸根的都是希望我們在不如意中，不要為自我而作出無謂的還擊或捍衛，而以低頭退步來降服自我於磨滅退損之中。因為，自我愈渺小，真意便會愈流露；自我愈衰弱，真我亦會愈堅強。

諸如這一位對佛學甚為熱衷的人，曾巧遇一高僧，並誠意懇請引薦入佛寺修行。高僧上下打量了他一眼便木訥地道：「以你一身銅臭的資質，最低限度要三年才能上山」！高僧的率直使中年人有點失望，然而，高僧還瘋癲地繼續說：「在這三年中，你還要送錢給每一罵你的人」！中年人聽到這裡便更沒趣地轉身離去，但那高僧仍似不放過他喃喃地說著：「真沒出息，真沒出息」！中年人停下腳步，心有不甘地掉轉頭，但出奇地拿出一張鈔票給那高僧便唯唯諾諾，不作辯解地離去！三年後，中年人已抵達一寺門，還且看見有一大頭和尚在寺門處見人便放聲大罵，很多想入佛門的都給他罵走。當大頭和尚罵到中年人時，他除了心中不起半分煩惱外，更不慌不忙地獻出一張鈔票。大頭和尚看見鈔票為之一怔，即刻拒絕，更罵他是神經病。中年人想著三年來每每送錢被人罵，今天卻免費被人罵，便開心地笑起來。大頭和尚這時卻認定這被人罵還能笑的中年人是高人，便雙掌合十請中年人進內。

為了那思維中自我的存在，我們像是時刻活在戰

壕之中，有著隨時隨地與別人格鬥是非對錯和爭奪財權勢位，來證明我是這、又或是那的苦惱。換言之，若能步出思維中自我的概念，便是我們寧靜安然，心安理得的時候。因為內心沒有了形相意相的牽掛，我們的真誠真摯，就算蘊藏於心靈深處，無形無相的真我亦會坦然流露，而我們的人生亦會相應地展現安祥。所以，自古便有「真金不怕紅爐火」的名言，在告訴人們在砥礪中，會被燒盡的只會是真金以外的雜質而已，那真金是會絲毫無損。真金是如是，真我亦是如是。當我們在人生的得失成敗中感覺困頓苦厄，宛如煎熬於人間火宅的時候，謹記要看看自己，會被磨滅的只會是有形有相的自我而已，真我還是無礙地絲毫無損。

禮 (2017)

禮，是中國歷史上一門留傳已久，可以賦予人們品質和品格的處世學問。可是現在，人們所顧全的禮儀像是門面形式的多！使得一般能用得上有品牌物質的，便認為是提升人品和生活品質的做人必要禮數了。因此，一些市井之徒，便堂而皇之假託禮尚往的定義，來作為互相巴結的應酬。使到在這早已側重以追求自由為時尚的社會，禮便更進一步被輕視為一種不合時宜的繁文縟節。更有一些不大知禮的人，竟將勉己自律的禮，說成一種教人敬而遠之的自身約束。所以，那些妄自尊大的隨意、不分長幼親疏的隨便、野蠻偏激的隨性等等主張不拘禮的便大不乏人！隨意、隨便或隨性固然是自由的時尚思潮，但若然沒有禮所能給與的道德觀念和顧及別人為前提，從人性以至社會亦必然因此失去秩序。因為禮義若亡，廉恥是會很容易隨之而喪。人們沒有廉恥便會妄作妄為，人心與社會又豈會不因此而凌亂！

有禮則治，無禮則亂是自古名言。所以，就算大如婚嫁或祭祀等等，看起來雖是隆重煩複的禮儀，但其內裡卻包含著處事的方法和人倫的規矩。這些方法和規矩不是隨便的交誼，而是替每一參禮的人在主客、尊卑、親疏上作出恰當的定位。有了定位，各人便可循著本位處事而使前後進退都會有條不紊。因為，若不循禮去做，不單只會出亂，有時就會連我們的眼睛、或嘴巴都會不知道應該看那兒或說那話兒才

是有分寸和不會越位。故此，那以孝悌為主的弟子規中，便有一句「出必告，反必面」的日常簡單禮儀，來完全分明了為子女對父母應該如何盡人倫的本分。由於有了這樣的人倫定位，做子女的在家出門和返家時，都應該與父母說聲，而不是出入無聲。這簡單的子女對父母尊重的禮儀，除了說明做子女的本分外，還包含一份使父母安心的意義。因為，試問天下有那一父母會不心亂，如果不知道自己的子女身在何處？

所以，禮的另一深層意義，便是一種因循自己本份而作出對己對人的安心治亂功夫。故此，雖是一些對人對事的簡單禮貌，但從一舉一動的應對中，人們以禮為本的安心修養是會表露無餘。所以，別小覷小如握手躬身的禮貌，我們是可以看出別人被禮教薰陶的深淺。其實，人的心若不隨情緒而妄行便有著禮貌的根本，因為有禮的人，在起居中是會知道如何帶點辭讓去應對取捨；在成敗中，是會知道如何帶點謙遜去面對得失等等能使人從容得體的品格。換言之，無禮的固然展現一些標奇立異，又或令人咋舌的言行舉動，其實亦反映出他們一顆雜亂無章的內心，在順境中會因得意而忘形，和在逆境中會因失意而彷徨。這是一種在人際交誼中既不知如何安置自己，亦不知如何與別人相處的迷失。從外表看來雖只是一些禮儀上的唐突，然而其人的品格，和其生活應有的品質亦已變得完全無品！

沒禮會使人如動物般沒有廉恥而落於無格兼無

品，那麼有禮的在相對來說，是必然具有轉化人性的功能。這當然不是由於奢侈或貴重禮物的外在粉飾，而是人們的身心能在任何場合做出恰當的本分，便是一種能賦與人們生命得以從容自在品質的禮了。要發揮出自己恰當的本分，便是時時在任何場合將心比心，為別人著想和顧及別人的難堪，那時的舉手投足必然散發出一種和諧的魅力。若將這樣的品質行為推而廣之，在熙熙攘攘的社會中，行人在街道上是不會爭先恐後，而必然是井然有序地往來；在擁擠的公共車廂內，乘客是不會只顧自己安坐，而會以敬老慈幼地讓坐；又或在輪候的場面，人們是不會乖巧插隊圖便，而會遵守先後排隊的規矩。這雖是簡單的以尊重別人為先的禮貌文化，若是出於一眾國民的自覺，必然能轉化出一個既繁榮亦會令人尊重的國家。被別人尊重，故然是一些國家與社會的虛譽，但人們從禮讓尊重別人的胸襟，都會得到無可量度的利益！

例如，在一個尋找福氣的研究會上，有一眾為數五十多名報了名參加的都一齊被帶進一個裝滿氣球的課室。主持沒多說，只要求每人用筆在氣球寫上自己的名字，便將氣球收集起來，放進隔壁的房間裡。隨後大家亦被帶進那間房間，更限五分鐘內找到寫著自己名字的氣球，來體驗他們各人的福氣。每個人立時瘋狂地找尋自己的氣球，大家各盡己能爭先碰撞、左右推擠，現場剎時混亂非常！五分鐘過後，竟然沒有一人找到自己的氣球。主持便喊停，並要求大家隨便找上一個氣球，然後遞給屬於氣球名字的人。不到三

分鐘，大家竟然接到了自己的氣球。於是主持便指出，這就是典型的人生樣板。每個人都會瘋狂地尋找自己想要的東西，但往往沒有人知道它在那裡。福氣其實是取決於身邊周圍的人，因為尊重別人想要的，你就會容易得到自己想要的東西，這就是生命的基本原則和福氣的由來！

從以上的例子，其實沒有人一出道便會想沒禮地去爭，但看見別人的爭時，自己亦會不以為然地參與爭，到頭來大家都可會兩手空空；同樣，當看見別人對自己的尊重時，自己亦會自然尊重別人，到頭來大家都可有所得。故此，讓與不讓，不單是得失成敗的關鍵，更從互相尊重的禮貌中，會使各人守回本分。從守分中，便自然使自己心靈上開拓了一條，能解除奔波競爭的慣性，和產生一種無爭的生活品質的道路。故此，不要說禮只是單方面給與別人的尊重，因為在相對下，其實亦給回自己一份謙厚禮讓的尊嚴。更何況，禮是一種深具對別人潛移默化的工具，譬如若是對君子以禮，君子是會倍加奉還；若是對小人以禮，小人是會無所施其技；若然對生活以禮，生活亦必然回應你輕快自在的源泉。

所以，孔子曾以「不學禮，無以立」來說明人們能夠立足任何一處，不是因為個人的聰明，又或讀書的多少，而是可有學禮。可知，知書識禮，雖然是相行並重，若然沒有禮，其個人的修身以至齊家亦必然乏善可陳。故此，那以禮待人，不只是人際社交中成

熟表現的必要條件，更是自己面對人生不可少的處方。何況人生失意是常八九般無奈，而得心所欲和盡如人意的事情卻會只是一二，若然沒有禮可循，我們便會時時驚惶失措，苦上加苦。尤其在這不時鼓舞於進取而苦笑於退捨的時代，那些勝時趾高氣揚，敗時垂頭喪氣；得時眉飛色舞，失時愁眉苦臉等等失了禮儀的舉止便會普遍不堪。所以，古時的荀子在修身篇中更直接地說，禮是「宜於時通，利於處窮」來進一步闡明無論是好是壞的環境時勢，禮都會令人們處於無往而不利的修養功夫。

故此禮，實是處世的一大智慧！能稱得上大智慧，因為禮包含極其廣泛，例如普遍的生葬婚嫁，祈福消災，閱兵出征，國際外交，社會家庭等等的禮既有成敗喜慶的祭祀，亦有尊卑出入的威儀。概括來說，禮是可以周旋於最好的，亦可以承受最壞的，因為只要是出自真誠，在任何事情下所展現的必然是彬彬有禮的情操。原因是有真誠的禮，是離不開一個對人滿懷謙恭的心。若以這謙恭的高度情操來尊重別人，呈現出來的必然是使任何一方都心安理得的禮儀。若然欠缺這份情操，禮便會流於敷衍不真了。所以，對先哲聖賢能至深頂禮，因為我們謙恭他們遺留下來的大智大慧；對父母師長能恭謹有禮，因為我們謙恭他們的栽培教誨；對朋友能揖讓有禮，因為我們謙恭他們的互相砥礪和同步成長。對不如意又或不如己的，若我們都能夠以謙恭面對，這更是守禮的極致了！

謙恭合禮，在面對成功勝利又或長輩時，當然是最容易表達出衷心的道謝；但在失敗失意時，以謙恭為重的禮貌其實更為重要，因為此時才是在這成敗論英雄的社會，更能表現出能面對失敗的成功人格。曾經看見一名美式足球隊主將，帶領著其球隊一路以不敗雄獅，十分瀟灑地打進總決賽。但最終還是功虧一簣敗了下來。當他接受賽後訪問時，卻一反平時瀟灑的作風，好像世界欠了他似的，露出一臉猶如小孩得不到想要的東西時的咀臉。使到平時對他推崇備至的一切，人人都立時為之質疑。假如當天在敗了、輸了、失了的時候，這球員若能不計輸贏，以謙恭的心，去多謝父母球迷的擁戴，去多謝能參與這一生難得的賽事和多謝人生難求的對手，便可能更贏得觀眾的欽佩。因為以這謙恭的禮貌來面對，不但會表現出看淡功利的得失和勝敗的榮辱，亦無形地維護了自己的尊嚴而展現出從容進退的品格。

王者制禮，所以齊民；君子守禮，所以保身。所以，禮是猶如家園中一度日開夜關的道德扇門，使家園成為有欄柵防閑的處所。既可止歇外來的奸邪莽撞，亦可使自己在內安心棲息。禮雖是相應的，但尤應該出自於主動，而不應患上只會看著別人的禮才會還禮的通病。就算覺得別人真的沒禮，我們都不能有點介懷，還要感恩呢！正如古人所強調的「吃虧是福」，故然是教我們在困擾中，以不計較來突破人生各種艱難。同時，亦是沿於禮的一種以身作則的學問，來教我們如何首先要從「事」上去禮讓別人，便能從

「理」上培養出自己的福氣了。因為以謙恭對待別人，不單只是禮，更是一種善良的心量，而心量愈大，而福慧亦會自然隨之而大！

和 (2019)

和，出現於沒有大小、多少或高低等等存有勝負差別的層面。由於沒有勝負的層面，便攆除了人與人之間以比劃為紛爭的元素，隨之而來便是一遍和平共處，一團和氣的祥和景象。這祥和景象，便如古人時常津津樂道的「天時不及地利，地利不及人和」的巧究功夫。可知「天時地利」雖然是不由人的先天條件，但在人與人之間那可為的「人和」卻是一種比天時地利還要優勢的智慧結晶。所以，當成長得老練一些時，人們便知道在面對事情時，勝敗並不是唯一又或應該是全盤所必須關注的決策，而是能夠做到以和為貴才是最終極的理想。因為能達到和的領域，故然不需要有一方敗退或被壓倒的困局，更可以互相騰出心量讓大自主地同步而上，達成相得益彰的雙贏局面。

人和，就算只是出自一鼓由個人散發出來的和氣，都會別樹出一位態度溫和可親的人。相反的不和，一般多由於早已存有反感的心態，便自然散發出一鼓令人不想親近的驕慢乖癖的意氣。這種意氣便自然牽引人們去虎視「人生如戰場」，那「成者為王，敗者為寇」般不可和的對峙便時時隱繫於人們成敗為重的功利心態之中。而從這對峙，有時以擁有的大小多寡來互相計算，來方便分名定位；又有時只顧自己主觀的高低好惡，來方便表現出個人的才幹與精明。一旦有比劃，那些勾心鬥角，以及我是人非等等偏激的不和戾氣便會滋長。有了戾氣，那和則聚，不和則散便

成一種無奈的定律。因此，不知多少人在處事時因為不以和為重，而傷透了幾多親朋和斷送了多少戚友的情誼；以至在人際社交中，又不知不覺在身旁親手埋下灘灘與己為敵的雷池！

人生的作為能真正被叫好，其實不是在於贏、或出眾，而在於可有一鼓致祥的融和影響力！因為就算只有親和的笑容已經肯定是不會輸的，何況古人早已明言「性躁心粗者一事無成；心和氣平者百福自集」的體驗。所以，體和自會身心舒泰而卻病延年；人和自能招攬眾力而成就事業所能獲得的福份。歷史上因政通人和便會出現太平盛世的歌頌；亦有一箭易折，十箭難斷，大家和在一起，做成不容易被摧毀的譬喻；當然亦有一人一條心，無錢難買針，兩人一條心，有錢堪買金等提醒人們要心和的民謠！以上的諺語都說明了，家和萬事興，國和自會上一心使政令通行等等皆因在人與人之間通力的和，而團結出一家又或一國的繁榮與興盛。因此，人若沒有和字作起步，不但沒有給自己一條安穩的和平道路，而那修身齊家，治國平天下等理想都會落得侃侃而談的字句而已。

即如在一處不遠的牙科醫務所內，一名穿著衣履光鮮的中年人正陪伴一身樸素簡陋的母親，似理不理地閒在一旁，由他母親費盡唇舌向服務員說自己只能資付一副最廉價的假牙。在旁的人都竊竊私語這一聲不響而又一身富氣的中年人，為何對母親如此涼薄地袖手旁觀！在再三叮嚀服務員訂下最廉價的一副後，

母親便與其兒子卻又出奇和洽地離開醫務所。不多時，那中年人卻氣吁吁地折返，嚷著服務員不要與他媽媽訂那副假牙。這時他的舉動，真的令全場的人髮指。可是那中年人卻匆匆補上勞煩給我老媽訂上一副最好的說話時，又令全場錯愕！更令到這服務員也不耐煩地問他為何不早一點代媽媽出主意？中年人便剎時現出一臉別扭地說：「我是深知老媽慳儉，若當時我立刻干預，她必然會不開心地責備我的奢侈！那時，無論那一方都會陷於一個既侷促又難以扭轉的場面。」

俗語說：「一樣米養百樣人」，由於不同的成長見聞，有時就算親如母子亦會對同一事物有著不同的價值和鑑賞觀念。尤幸這中年人並沒有干預他媽媽的決擇，才避免弄成僵局。其間最藉得人們鼓舞的並不是他的豪爽，而是他能做到儒家所提倡的「和而不同」的道理。一般人所想做的和，多會側重如何整頓眼前世界的凌亂與不齊，總喜歡說對方應該這樣做或如此做來擺平表面的不和；又或姑息地不分是非黑白來勉強與別人苟同附和，但內心卻還滿是不和。所以，在人際間最簡單直接的和，是先要調和自己的內心世界為上，以古人所說：「遇事不爭閒氣，處世必順人情」為方針，認真地將對方的人性，及思想中所出現的差異認同。因為若要化解互相不和的矛盾，我們是必須認同，從認同中自會產生尊重。有了尊重，便能包容別人的差異，才可以讓大家從兩極的立場走到中和的共存領域。

中庸一書說：「致中和，天地位焉，萬物育焉。」意思是當達到了中和的意識境界時，天地便是沒有偏倚地做著天覆地載的本位，而萬物便能發育繁夥。在於人情事理上，便是人們各盡己責，以和為重地不干預對方自主決擇的自由，亦可算是中和的為入之道了。其實世事很多不和的糾紛，不是出於好與壞、美與醜、慳儉與奢侈等問題上的爭執，而是根源於因為某一方的自主決擇被干預而引起的衝突而已！干預別人的決擇是很多人都會忽略，以至很容易成為大家在不知不覺中的不和導火線。尤其十居其九的干預都會認為是出自個人的「一番好意」，便殃成肆無忌憚的幫口或幫手！正如若兒子當時執意幫媽媽出主意要最好的一副假牙時，便會因干預到媽媽對節儉的自主決擇而會鬧成不和。若在家庭中的成員因為個人的好惡而不時互相干預對方決擇，亦必多出現糾紛和執拗！如此類推至社會、國家等亦會因為干預對方的民意、內政等，小則必釀成紛亂，大則便成戰爭的災難了。

干預別人是會很容易惹出不和，我們應該引以為戒。若事情沒有離開道德的，我們便不要輕易以自己的好惡為準則去干預他人。但若我們被干預，又如何是好呢？聞說宋朝的蘇東坡有一天與佛印和尚在林中打坐，在互相寂然不動之中，佛印對東坡說：「觀君坐姿，酷似佛祖。」東坡心中生喜，眼看佛印的褐色袈裟透地，便說：「上人坐姿，活像一堆牛糞。」佛印聽後微微應了一笑，便繼續平和自在地端坐。而東坡想著佛印今回避無可避地吃了一虧的心，在回家路上亦時

生得意！甫一抵達家門，東坡便快步沾沾自喜對蘇小妹重說一遍。然而蘇小妹卻嫣笑地說：「哥哥你又輸了，試想佛印以佛心看你似佛，而你又是以什麼的心來看佛印呢？」

東坡的心在這逸事中還是糾結著好勝的念頭而輸了。而佛印和尚那時的意念卻是在於如何調和打掃自己的心地，將自己毫不渺小地融和於天地之中，故此雖然被揶揄，但他的自在心靈卻始終沒被干預到。這份自在心靈，是出自於大家的本性都是一樣的，就算在聖時不會多一分，或在鄙時亦不會少一分般人人平等的感受。這便是佛印完全明白如何融和不爭的行持，所以他對東坡的挑剔故然沒有一分惱怒，反之還是微微一笑去保持著對東坡的成就所生的歡喜心。亦正如老子所指「夫唯不爭，故天下莫能與之爭」的意思，只要有一種謙虛不爭的心意，才可達到一種無人能與我爭的和諧領域。在我們一般人來說，這便是諒解與關懷，加起來就是和諧的齊心力量了。

成事因齊心，齊心因融和。故此與別人和是重要的，但時常要調和自己的內心卻是我們為人不可輕視的「克己復禮」功夫！這並不是要我們將生活的態度以克己來遷就外在的世界，又或以禮貌周周地去迎合別人的意思，而是從自發的道德修身品行中去履行大家共同膺服的社會規矩和禮法。若人人能膺服社會的規則和禮法，在社會甚至是世界又豈會不太平呢！所以，和不但是用於調和自己的內心，更會在不知不覺

中將自己和諧於社會之中。其實尤關重要的是，古人有鑒於「物必先腐而後虫生」的自然定律，便以「干戈肇於室內，禍患起於蕭牆」等現象來闡明人際間大多數問題的晶結，都是出自我們方寸之內，咫尺之間。若然內在的調和不好，必會漸漸演變成「家必自侮然後人侮之；國必自伐而後人伐之」等大大的問題！所以，不要小看這和字，存一分不忿便會叢生百病；涵一點和氣便會養出無限生機。

人生猶如在汪洋中的一艘船，沒有風浪時人人皆可駕輕就熟。但若遇上風浪時，船隻必然左遙右傾般險象環生。如果我們這時候沒有一個平和的心，便自然慌張失措，一窩蜂倚仗衝動跟隨動盪的船勢行事，就會讓整艘船更加陷入危機。所以蕭宗師說：「心平氣和，孽海無波。」是說明了，我們面前的世界是會隨著因緣起伏而動盪不一，但若然我們的心是調理得平和，便不會隨波逐浪，跟隨著風起雲湧的事態作起落。這種在波濤中卻猶如置身於無波浪的平和心，不單能使自己保持平靜地穩坐船中，更可以喚起身旁各人心中平和的力量，不再手忙腳亂地與這既不能擺脫和抗拒的現實議和。這種與現實時刻議和的力量，不只能拯救自己，更可以在無形中拯救出一船人的生命！

後記 - 廿字為用 (2021)

1977年差不多廿一歲，懷著酸酸的心情與一同成長的同學和「波牛」們在心中一一話別，便離開出生地香港，遠赴美國繼續求學又或謀生。前路茫茫，意為從此高掛球鞋，故此連球鞋都懶得帶上飛機。誰知不出一個月，卻在紐約唐人街遇到一班越洋的華僑「波牛」，便立刻買回一對白色帆布波鞋，順理成章加入了他們的美東體育會。隨即便開始踢足球、工作和夜間讀大學的移民生涯。

當時體育會是以廿多名足球員為支柱，在80和90年代曾勇奪兩次美國加拿大華人足球埠際賽的冠軍。由於體育會在僑社漸獲名聲，因此才能成功租下了由市府管理位於華埠市中心，一所舊學校的一個課室作為會址。月租低於市價，但對只靠會員費為主要經濟來源的體育會卻是一件不簡單的承擔。而作為體育會的管理成員之一，這份月租亦成為我一條無形的擔挑。

當時美東體育會已不只是一個足球會，已開始走向多元化活動的團體，如增設了象棋、乒乓、排球、醒獅等部門。皆希望能成為社區活動的主流，增加會員，多收會費來分擔體育會的開支。雖然活動在社區辦得有聲有色，但體育會的會員始終徘徊於四、五十人之間，而月租的經費還是捉襟見肘。我們便嘗試舉辦一些文娛活動來籌款，又向一些稍為有經濟能力的

會員或社區朋友募捐來解決每月的困境。但久而久之，雖然從事這些募捐可以幫補一時，但卻使到一些朋友一見到我們的籌款活動便遠遠地轉頭走開了！

1994 年我下定決心以「義」字的精神，即是以別人為先和先捨後取為方針，為體育會創辦了首屆「夏日繽紛星期六」，給與小朋友在盛夏中可以參加一些益智的免費課餘活動。當時辦這活動的啟發，是觸覺到新移民大多在星期天還要辛勤工作，沒有時間去照顧他們的小朋友，而我們卻可以權充褓姆。再加上，若要在暑期間給與小朋友繼續在運動上或學術上得以栽培，費用不菲，而我們卻可以提供有益智的群體康樂給小朋友作適量的輔導。同時，我心中亦盤算著，通過這些免費活動，希望在五年內能與各家長小朋友打成一片，體育會便可以有條件發出一些籌款書信到他們的家門，他們或會因熟絡和曾受益的關係而會樂意捐助，到時體育會便有可能走出經費的困局。

五年默默耕耘，我們始終堅守著以義務為主的初心，然而美東體育會的經濟狀況還是沒有因這免費活動而特別好轉。雖然有點失望，但我卻發覺在這五年間培養了一班十來歲興致勃勃為「夏日繽紛星期六」活動而留下來的青少年。他們不怕夏日炎炎，不嫌義務沒工資，與我一同努力每年去策劃這「繽紛星期六」的活動。由開始只有 3 班課程，從 10 數義工去輔導 30 多學生，轉輾到 2019 年，我們已可以開出 30 多班課程，有 150 名以上的義工來輔導 300 多名學生了。

事隔多年，細想想，能得這班年青有為的朋友與我同行，真是來得比金錢還有意義和更實用！這班曾是我眼中的青少年，現在很多已成家立業，不少他們的第二代都已是這個曾是他們成長的「夏日繽紛星期六」活動的學生呢。想想聖賢孟子在幾千年已向那時想奮發圖強的王者或霸者等遊說「何必曰利，亦有仁義而已矣」的說話，真是令人欽佩萬分。因為若以利為先，人與人之間必會因名利而傾軋，亦會因利盡而疏遠。若以義為先，大家便多能互相砥礪扶持，朝著理想患難與共。因此，以仁義為先的，往往有著難以想像的大利！

1999年春正在打算開始籌備第六屆「夏日繽紛星期六」中，與公司多年工作的一名華人偶然談起唐人街的社區義工活動甚是投契。他建議將該年的「夏日繽紛星期六」計劃經費提案寫好，他會代為向一間慈善機構申請經費贊助。我便立刻與那些青年義工們將那時「夏日繽紛星期六」的預算計劃連同經費草草成案，然後交給我朋友等候佳音。不多時，我們的計劃書竟然完全獲得批准。真的要多謝我這位同事，由於有了確實的活動經費贊助，「夏日繽紛星期六」的未來發展亦確實地因此而起了一大步。

當時為了建立未來能繼續獲得經費贊助的關係，在該年「夏日繽紛星期六」完結後，我和義工們便隨即好好整理一份有條有理、圖文並茂、收支清楚的「繽紛星期六」活動報告書提交給該慈善機構，並詢及明年贊

助的機會。該慈善機構的回覆是可以繼續贊助，但條件是要求美東體育會成為美國 501C3 的公共慈善組織，使美東體育會所收取的捐款成為雙方可以免交稅款的捐助。

501C3 公共慈善組織，由於關乎政府稅收，是一種不容易申請的非牟利團體證明。申請是需要一定的專業人力、費用和時間，而體育會只有普通人力和一些課餘和工作後的時間而已。正在躊躇間，該慈善機構竟然提出無條件提供申請費用和律師，而我們需要做的是寫出「夏日繽紛星期六」活動的宗旨，和收集五年內體育會的會計賬目，以作申請的用途。在 2000 年，體育會成功獲得政府批准註冊成為 501C3 公共慈善組織，而該慈善機構亦繼續贊助了 3 年的「夏日繽紛星期六」活動，使體育會的根和為社區服務的方向穩穩紮下。

體育會因以居仁由義的踏實方針，並不是隨口掛著非牟利的招牌，所帶來的演變，湊巧等等方便，真是非筆墨所能形容！其間起起落落的過程和面對社區人仕的應對和周旋，而至終獲得各家長和社區的信賴和支持，可以說全賴這廿字的精誠感染。這廿字由開始便不知不覺帶著我走，譬如：

其中有忠，在困難時始終忠心不二為體育會，為社區履行義務；

其中有恕，諒解籌募捐助的困局，自發改變體育會的服務方針；

人生廿個字

其中有廉，得來的捐助，不中飽私囊，克勤克儉為體育會和活動而建設；

其中有明，明白體育會所能做到的，迎合社區需求去創立「繽紛星期六」；

其中有德，以身作則，扶老攜幼，與義工一同攜手為社區服務等等真是不勝枚舉。

履行廿字，不會帶來明顯有數可量的利益，然而卻有著像聚寶盤所產生的凝聚力。這可不是簡單的力量，而是充滿著善的感召。所以，多年來因「夏日繽紛星期六」的活動而留下的義工和會員，都是具備一片善心對體育會的好幫手。這一片善心又豈會不是廿字其中的一二道德精神。若然沒有其中一二，他們是斷然不會留下，因為他們找不到共同沒道德的志趣。所以，體育會繼續能強本「節」用地發展，能得到社區的「信」任支持，而人人在體育會中能「和」諧共處，又豈不是廿字的潛移默化之功！

冼重慶書於紐約宗教哲學研究社

2021 秋

聯絡：chunghingsin@gmail.com

關於天德聖教的資訊：tiende.org

關於美東體育會的資訊：ueaa.org

「廿字存心，便是知音。」

—選自袁志遠老師的筆記



紐約宗教哲學研究社

Religion & Philosophy Research Society of New York