

第二章

簡單人生 幸福泉源

人生難全 百年時光 生時啼哭 活時責任
死時呼氣 人生百態 歲月滄桑 迥異人生
人從母胎 呱呱落地 寸絲不掛 來到人間
赤子之心 潔淨無瑕 不染纖塵 成長漸涉
功名利祿 自心編輯 酸甜苦辣 人生戲曲

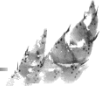
物化社會 財色貨利 欲望橫生 心為物役
陷入複雜 失去快樂 放下包袱 簡單人生
不為物累 不為情困 學會寬容 淡然之心
樂觀進取 順其自然 學會放下 不愧於心
無憾於事 得失自在 有容乃大 幸福泉源

～竹心隨筆 簡單人生第八～



詳細目錄

第二章 簡單人生 幸福泉源	65
第一節 人生的真諦	69
第一科 人生的意旨	69
第一目 人生難無缺	70
第二目 正確人生觀	71
第三目 人生的理想	74
第二科 平常心是道	77
第一目 平常心真義	78
第二目 平常心之道	79
第三目 平常心修養	80
第三科 簡單的人生	83
第一目 心是物欲奴僕	84
第二目 簡單人生真諦	85
第三目 我的簡單人生	87
第二節 人生的究竟	97
第一科 淡然的人生	97
第一目 人生的意義	99
第二目 淡然的真諦	100
第二科 珍惜所擁有	102
第一目 我的貪婪惡夢	103
第二目 珍惜身邊所擁有	105
第三目 珍惜所擁有的情	106



第三科 時代的人生	112
第一目 時代的物化	113
第二目 物欲的腐蝕	114
第三目 心靈的人生	115
第三節 幸福的泉源	118
第一科 寬容的修養	120
第一目 寬容之德歸	121
第二目 要學會寬容	122
第三目 寬容於自我	124
第二科 至誠的感恩	126
第一目 生存的智慧	127
第二目 祥和的種子	128
第三目 身教於感恩	129
第三科 人生的幸福	132
第一目 真誠的愛	133
第二目 虛假的愛	135
第三目 真愛的幸福	136
第四節 人生萬花筒	138
第一科 我的童年	138
第一目 貧困的童年	138
第二目 童年古記兒	143
第三目 初中通學苦讀	148
第四目 家庭的教育	151



第二科 人生舞台	152
第一目 舞台的劇本	153
第二目 智慧的劇本	156
第三目 心靈的劇本	159
第三科 紙張哲理	161
第一目 人生的哲理	162
第二目 靈性與色身	165



第一節 人生的真諦

第一科 人生的意旨

人生長河 太多航向 太多誘惑 太多追求
乃至奢求 故難無缺 美好不幸 憂喜參半
喜之美好 憂之不幸 浮沉起伏 順逆方便
進退一步 柳暗花明 海闊天空 生命可貴
正確人生 優質美好 崇高理想 創造歷史
錯誤人生 蹉跎歲月 生命空洞 虛度一生

人能活著 人之生命 唯一寶貴 人生道路
蜿蜒崎嶇 佈滿困難 挫折坎坷 成功基石
梅花撲鼻 香自嚴寒 歷事練心 成就平凡
幸福人生 堅定理想 奮鬥目標 心靈支柱
正向能量 導航人生 點燃憧憬 無限希望
驚人毅力 勤奮不懈 邁向成功 創造奇蹟

～竹心隨筆 人生意旨第九～

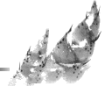


人生，難全百年時光。所以，人能活著，生命是無價的；因為，它是人生的唯一。人活著，生活是重要的，它是一個人一生中所必須經歷的每一天。人生，是一個生命的過程，來時幾聲哭泣，然後活在這世間，過著個人每天的生活。歷經人生萬千，世間滄桑百態，最後走向滅亡，走時幾人歎息。是知，生命賦予我們的人生，普皆相同者有三：一是生時之啼哭；二是活時之責任；三是死時之呼氣。人生是一種責任，它於不同的人生中卻有著相同的意義。我等世人在三者相同之下，同樣走在人生道路上，同樣經過人生百態、歲月滄桑的洗禮，卻成就著不同人生！

人生迥異，人人皆不相同。其所不同者，就是生與死過程中的百態因緣，有良善或不善，有奮進或頹廢，有美麗或醜陋，有色彩斑斕或暗淡無色，有刻骨銘心，有的浪費光陰，有的……。是故，人生的意義，是自我在生命過程歷練所生成的；人生的目標，是自我理想所訂定的。所以，人生並非固定公式，全係因個人而生，由個人而定的。因此，人生是強加不得的，別人的完美人生，也許不是你所喜歡、所希望的。正因為如此，我們要確立一個屬於自我有意義的人生，確認一個自我遠大的目標；貢獻我們的一生，讓生活變得絢麗多彩，讓生命開花結果。

第一目 人生難無缺

在漫漫的人生長河裡，能一帆風順，完美無缺的，鮮少矣！一般總需經歷很多的苦難。人一生中有太多的方向，太多的追求，乃至奢求。故會經常迷惘於多岔的道路，且時有迷失道路的憂愁，也常有墜



入深淵的悔恨。嗣因人生有太多的航向，太多的誘惑，乃至媚惑；才會動輒迷茫於無邊的大海，遭遇驚濤駭浪的危險，或有擱淺沙灘的煩惱。其實，人生有悲有喜，相信我們不會一直沉淪在痛苦的深淵，也不會一直活在幸福的海洋。

人生起起伏伏，浮浮沉沉，有不幸，也有美好。譬如：有人病榻纏綿，卻是家財萬貫；有人感情婚姻路坎坷，卻是才貌雙全；有人無法生育，卻是夫妻恩愛。我們用心體悟總感憂喜參半，唯人們常會專注於「憂」之不幸，而忽略了「喜」之美好。人生多磨難，懂得退一步，得海闊天空之美好；人生多艱難，懂得向前走，必得柳暗花明的好光景。古德說：「自古雄才多磨難，浮誇子弟少偉男；人生真諦在何處，只在經歷不平凡。」

人生總會有許多磨難、坎坷、失意。然而，人生中不論是逆境的傷悲，或是順境的快樂，一切都會過去的。我們不必活在過去的因緣裡，也毋須活在未來的盼望中；我們不做過去與未來的奴隸，而是要活在當下的理想事實裡。個人的志向、勤奮作為、正確的價值觀，對社會歷史都會有影響。因為世上每個人都參與了歷史的創造，正如同個人之滴滴水珠，皆自流向大海的壯志，才有江河萬古長流的歷史。所以我們應當選擇「真善美」的「理想人生觀」，蘇格拉底（Socrates, 前 469-前 399）說：「世界上最快樂的事，莫過於為理想而奮鬥。」

第二目 正確人生觀

人從母胎呱呱落地到耄耋古來稀，不過數十個寒暑，人生如此短



暫，要如何方能不虛度，而使生活豐實達到真善美之臻美人生。人生如流水，曾經流高於蜿蜒高山，飛瀑於懸崖峽谷，也曾經豪放奔流於原野，澗溪豈能留得住，終歸大海壯成波瀾。是悟人生流水納於海洋之有容乃大，生命將得以無限矣。人生的道路，是隨著生活種種境緣日以繼夜碾壓出的，它隨著四時的循環，春之欣欣向榮，冬之結霜冰凍；經常曝曬於陽光，雨天的泥濘；長期乾旱的塵沙飛揚，在風霜雨露洗禮中，愈生堅定信心；並且人生的起伏，有如跋涉高山的崎嶇迤邐，浮沉更如穿越莽林荊棘之坎坷間。

不同的人生觀

人生是個猜不透的謎，是首唱不完的歌；就像一杯陳年老酒，喝進不同人的嘴裡，各種不同的品味點滴在心頭。聖者說：「人生無常，只在呼吸間」；智者說：「人生苦短，逝者如斯夫」；庸者說：「青春可以賭，人生一場戲」。有人嘆言：人生在世幾十年，生活只在於上、下班、吃喝、看電視、睡覺……。每天過著機械式一成不變的生活，不知人生有何意義？這或許是大家所共有的問題。果真如此，試問你有什麼看法？有怎樣的人生觀？

其實大家都有個人的人生觀，在社會上與人相處互動間都可感受到：有人主張功名成就，利益至上；有人只在乎曾經擁有，而不在乎天長地久；有人執著事業發展，強調榮華富貴；有人習於吃喝玩樂，樂此不疲；也有人相信人不為己，天誅地滅；有人認為人生應享受當下，今朝有酒今朝醉；有人只求安分守己，安居樂業地生活；有人只當三等公民，等下班、等薪水、等退休；有些認為人生只不過是為「三餐」，而消極面對生活；更有些人喜歡與人競爭，爭贏爭面子；也有些人一生默默行善，貢獻社會國家。



聖賢之人生觀

西方基督信仰，上帝是一切真善美的根源，神愛世人、順天應物、解人困苦等，持以積極正面的人生觀。東方聖哲亦提不同的人生觀，老莊主張生活應順應自然，泰然自若於天命；孔、孟洞察生生不息的生命力，教人發揚仁義之道，兼善天下；佛陀了悟塵世之生老病死際遇，滅除一切煩惱，證入涅槃，不生不滅，達出世無我的解脫境界。

健康的人生觀

我們誕生於親人的歡笑聲中，離去於親人的悲傷中。人生唯有一次的生與死，卻常為人們所遺忘。生命公平地賦予每個人來到這個世界，縱雖如此，但得之不易，恰如所謂：「生命誠可貴，理想價更高。」然而，人們對待生命的態度卻是大不相同。個人的人生觀非常重要，從「杯弓蛇影」之典故，讓我們了知萬法唯心的真諦。人生有個健康、正確的人生觀，當可提昇生命價值，增添生活的活力，讓我們過著充實、富裕真善美的人生。

反之，錯誤、偏頗、不健康的人生觀，會使生活沒有理想、沒有目標而無朝氣，讓生命變得空洞，從而蹉跎歲月，虛度一生。你是否自己的人生觀？若有而非正向，當應速修為正向理想的人生觀；若無更須主動選擇一個正向優質的人生觀，來提昇自己的生命價值，讓自己過一個真實、善良、美好的幸福人生。在優質美好的人生觀裡，生命充滿真誠、期待、驚喜和感激，如斯人生才是幸福的。人生若無自己崇高的理想，奉獻慈悲關愛於世人，則生命會是毫無意義的。



第三目 人生的理想

生命寶貴，何以故？因為有了生命，才可以工作、學習、創造一切……；有了生命，也才可以為社會、為世人、為正義、為真理，去努力、去奮鬥甚至犧牲。如是人生之生命是多麼可貴而有意義。人生中的挫折與坎坷，就像人生的道路佈滿地雷一般，我們要以戰鬥的精神不放棄前進和努力，跌倒了，再爬起來。生活之挫折、坎坷、困難永遠是人生成功的基石。俗謂：精悍水手，非練於平靜的湖面；時代偉人，非造就於安逸的環境。寶劍鋒利於磨礪，梅花香自於嚴寒；鋼鑄就於烈火，人成就於歷練。我們應以樂觀進取面對挫折，勇於克服困難，不做懦弱的溫室花朵，要堅忍、挺胸，做風雨中充滿「理想」的勇者。

崇高的理想

「理想」是人生奮鬥的目標和心靈支柱，是青春的正向能量，是人生方向的導航器。崇高的理想，可點燃未來憧憬的無限希望，激發個人的聰明睿智，它是前進的動力，啟動個人之勤奮不懈，邁向成功之路。有堅定理想的人，遇到挫折不會裹足不前，會以堅定的信心，樂觀進取的驚人毅力，努力不懈的突破，終以計劃成就事業，實現理想，創造奇蹟。挫折對其本人而言，只是在增加歷事練心的成熟，它是成功必經的過程，也是必要的經過。只要寶貴的生命存在，理想就不會滅失；崇高的理想，可讓心靈不斷地昇華，人生也因此而充滿了絢爛的色彩。反之，一個人若無理想，生活沒有目標方向，恐將渾渾噩噩的虛度一生。

情義的無私

人生的意義，並非僅在於這輩子擁有多少財富，當多大的官，做



多大的事業，做了什麼驚天動地，或大義凜然的大事；而是得用至誠的心，去對待關懷身邊的每一個人，扛起責任和義務的擔子。人不需要盡瘁於金錢，更不需要墮落於權力。人生的意義，並非為錢、權而賣命；而是能為親人與世人，盡情竭義，肝膽相照。我們只要朝此方針踏出第一步，隨即超越「情義無私」，指向快樂人生的真諦。從此，我們微心悠然素雅語，淺心笑對人生路。人生變得充實而富有意義，生活充滿溫馨而幸福，直到善盡天年，安然合眼而無憾。

善用所擁有

人是「物主」，並非「物僕」；人是「財主」，而非「財奴」。盤古至今的遊戲規則，在在告訴人們，我們所擁有的一切（包括身體）都只是暫時借用而已。我等世人，能如是了知而善用個人所擁有的，履行人生意義的「責任」，為世人謀最大福祉，才是人生可尊可貴之處。因此，生活的意義不僅只是為自己。古德云：「和羹之美，在於合異；上下之益，在能相濟。」和諧才能互利，和諧才能平安；我們生活的意義，在於讓我們的家人、身邊之人活得歡喜、有價值。讓我們所居住的社會、國家、世界祥和而美好。

是故，生活的意義，是在創造個人與家庭的生命，創造社會國家的生命，同時也在創造世界的圓滿生命。觀古鑑今，對人類真正有貢獻之人，並非最有錢、最有權勢的人，而是那些「善用所擁有」，履行人生意義「責任」，奉獻「情義無私」的人。一般人到了中年，才會恍然大悟，雖從小盼著快快長大，以追求人生的美好，唯到中年方能真正體會到人生的意義。其除了種種的人生責任和義務之外，能留給純屬自己的實在不多。所以，我們若擁有財富，而不懂得善用所擁有的財富，來貢獻社會國家乃至世人，雖擁有也等於沒有，乃至不具意義。



真誠的奉獻

時今的物化社會，人們各種強烈的物慾，促使多樣物質的需求，從而推動了科技和物質的經濟發展，增進物質文明。然而，物質文化層內，各種慾望的滿足，如美食錦衣，高樓名車等，這些雖然可以帶給身體上的享受，卻不能使心靈充實，從而散發和靜優雅的氣質。物質文明，讓我們依然停留在物質享受的滿足點上，感受不到心靈上真善美的光彩。這樣的物質生活，仍然是庸凡的。生命是有限的，然而，心靈的真誠，能為世人熱忱服務的精神是無限的。我們要把有限的生命，投於世界無限的為世人服務。如是真誠的奉獻，追求心靈的昇華，開創人生真善美的幸福，方是人生真正的意義。



第二科 平常心是道

生活平常心 平常心是道 面對人事物
心境不煩躁 平和歡喜做 隨順於生活
歸於平實處 無過之苛求 無不及消沉
順逆皆方便 平常心之道 非高深莫測
欲望之奢求 不識平常心 財色名利中
描繪虛幻說 陸離光怪惑 汲汲向外求

忘失平常心 春在枝頭上 尋春不見春
尋他千百度 驀然回首時 終歸平實處
平常心修養 簡單而真實 平淡恆久持
成功奠基石 吃虧平常心 養性亦養德
培養高品格 平常心傾聽 嘮叨不厭煩
啜泣不反感 耐性之關懷 冬陽送溫暖

～竹心隨筆 道平常心第十～



第一目 平常心真義

平常心者，「平」是平靜，不起伏變化；「常」是保持恆常不變。平常心，即是吾人之心，在生活之中保持平靜，亦可稱「平靜心」或「靜心」。平常心，是在起居作息之中，保持恆常不變，是一種日常生活的境界。平常心，是平常樸實之待人處事接物，是一種樂觀積極的人生。是故，平常心是「道」。簡言之，生活面對人、事、物，皆能順其自然，事情來了，平常心去做；事情過後，心亦如常。凡事無「過之」的苛求，亦無「不及」的消極，面對一切事務皆能不煩不躁，平靜歡喜的去做，其結果又能以平常心看待。所以，平常心的日常生活起居作息，平常心的樸實待人處事接物，人們的生活時刻都離不開它。其實，這些才是真正的「道」。此者，往往是為人們所忽視。

不識平常心

一般人面對生活無法平常心，是因為人之強烈欲望，促使他汲汲營營地向外追求，迷失在聲色貨利之中。看不見一切事實的真相，而無法以平常心面對生活。所以，大家樂於描繪虛幻的說法，而被陸離光怪的外相所迷惑。世人每天都在汲汲皇皇的追尋外在的假相，殊不知，眾裡尋他千百度，驀然回首，絢爛至極，終歸平實處。一葉障目，不識「平常心即是道」。以「平常心」對待生活一切，靜心看清一切事實真相，返璞歸真。唐-無盡藏（?-676）說：「終日尋春不見春，芒鞋踏破嶺頭云；歸來偶把梅花嗅，春在枝頭已十分。」

忘失平常心

時代的科技發達與物質文明，使得社會瀰漫著功利、投機主義，充斥著個人、享樂主義。在現實、利益與實效的大環境驅使下，個人



能不被生活壓力或外境誘惑所影響者，實少矣。於是，在生活中處處忘失平常心。處順境則得意忘形、驕慢自大；遇逆境則怨天尤人、自怨自艾。社會的功利現實，驅使人們皆活在功名利祿的得失心之中。

是以，單純的學子們讀書，也忘失平常心，受到成績名次、讀重點學校之競爭，其得失嚴重影響學子的心智成長和讀書樂趣。社會面則是急功近利，投資理財，心存僥倖投機，好高騖遠，不擇手段；對名利貪得無厭，罔顧道德仁義，不顧倫常禮法……。人心不古，人情澆漓，世風日下，生活於物化功利的社會，個人的情緒，常隨生活得失而起伏不定、煩惱不斷，因而隨時隨處忘失平常心。

第二目 平常心之道

人生不過是一期生命的演繹者，是這個地球人間的匆匆過客。若不能以平常心之「道」，看待功名，浮華縱逝徒為過目雲煙，人生之路恐將不是那麼好走。人生光明的道路，就是以「平常心之道」走一條普通的道路，從黎明出發走到日落而息，日復一日，認真地走完人生的道路。在人生旅途中，我們一路以平常心去面對，則沿途的風光旖旎，我們可以駐足欣賞；即便荊棘遍地，我們也能披荊斬棘奮勇向前，走出沼澤，看遍野鮮花之滿目風光；同時也能自在地登上巔峰，坐看雲起雲湧任卷舒之萬千氣象。

平凡之不平凡

一條普通的人生道路，能走看精彩的風光，歸宿雖人人皆相同，但各人之旅途心境卻懸殊互異。其主要原因，是多數人於生活中，無



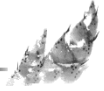
法以「平常心」去面對人生一切事物的真相，而是持以分別、執著的心，因而迷惑於一切事物之得失，所謂：「一葉障目，不識泰山。」故而很多人無法於人生旅途中，駐腳靜心地欣賞沿途的綺麗風光，一生過著黑白的人生。其實，「平常心之道」並不是那麼高深莫測，它向來是融於「平常」之中，歸於「平實」之處。所以，我們要以「平常心」面對生活，將生活中所有的壓力化為動力，讓自己的生命綻放五彩斑斕的光彩，將炫耀奪目的光芒灑注於世界。「平常心之道」著實可讓平凡的人變得不平凡。

簡單之平淡

其實，這個世間是簡單而不複雜，複雜的只是我們人的心而已。簡單才是真實，平淡才能恆久。比如，空氣和水對人而言，它是最簡單、最平淡的存在；但它所呈現的，確是最真實、最恆久、最所需要的。同理，我們最永久的朋友，是淡水之交的君子。是故，生活中以平常心待人處世接物，是最簡單之平淡，能得真實之恆久。所以，我們面對生活，並不需要想那麼多，考慮那麼遠，而把自己變成勞碌不停轉的機器。平常心之簡單平淡，易令我們的心靜下來。「靜心」能讓思緒有條理，能使生活井然有序。如斯，愜意自在的生活，將會自然迎向而來。

第三目 平常心修養

月盈則虧，日中則昃，人生難全。是故，吾人若有不順利，面對逆境，要以平常心，放下一切憂慮，以正確的人生觀，欣然接受逆境。因為它是歷練心志沉穩的好方法，也是成功的奠基石。遭遇逆境能如



是觀想，即能以平常心，處之泰然。面對功利現實，自私自利的社會，常遇吃虧之事，乃屬正常。所以，面對吃虧，也要以平常心的自然心態對待。俗話說得好：「吃虧就是占便宜」。是以，吃虧的歷練可了解人性與社會，累積人生的經驗；能持平常心以對吃虧，最能養性養德。如是，培養高超的人格，以微笑面對吃虧。吃虧時，能以平常心發自內心自然的微笑，是種高度優雅的修養。

平常心的意境

生老病死，是生命演化的自然過程；所以，生病是人生難免經歷。人在生病時要釋懷，持以平常心欣然接受治療；若重病更要以平常心冷靜面對，並以仁慈愛心去關愛你自身的每一個細胞，則不好的細胞也能欣然接受而和平共存，如是持以平常心、懷以仁慈愛心，病痛自然會減消，病魔也會自然降伏。我們能於生活中，保持平常心，意味個人修養之不驕慢、不煩躁，也意味著雖外受現代生活的緊張壓力，而心境能有如閒雲野鶴般的悠遊自在，讓自己活得精彩有意義。在我們人生長大過程中，只要以「平常心」愛過、喜歡過都會是美麗的。人來世間，能相聚是緣分，若能保持「平常心」，即使分離也是一種愛的祝福；又若能以「平常心」欣然接受失去，也算是一種風度雅量。

傾聽的品德修養

傾聽，即是平常心的關懷，它是一種簡單平淡的支援，也是一種真實恆久的力量。傾聽，不需要特殊的技巧，唯要有平常心的耐性，才能讓你不厭煩於嘮叨；也要有平常心的關愛，才不會讓你對啜泣反感。當我們需要傾訴之時，親友們若能以平常心耐性傾聽，不露痕跡地安慰關愛，或給予建設性意見，我們自能感受有如冬陽之暖。相信我們都曾感受過傾訴的溫暖，除至誠感恩之外，更要同理心回饋於



他人。當你用關愛耐性的平常心去傾聽他人，你會於傾聽完時，感受到對方的心靈得到慰藉，從而移開他心中所放不下、所繫念的石塊。我等人們都需要傾聽者，人人若皆能當傾聽者，必是溫暖滿人間。由是，我們可感受到傾聽正向能量之大。故言，傾聽是平常心的品德修養。



第三科 簡單的人生

人生如戲 戲如人生 人生簡單 誰能參透
拋開物欲 放下包袱 簡單生活 非是消極
淡泊之心 不迷不惑 平和喜悅 知足常樂
幸福與否 取決自心 用心感悟 生命真諦
簡單要素 親身體驗 繁雜人世 從容淡泊
消弭誘惑 不憂不愁 心靜平和 幸福快樂

人不遷善 自認無過 諸過未改 奉行眾善
功過相抵 漏器注水 惟見其損 不見其益
是知行善 先須改過 改過心要 須發恥心
畏心勇心 三心圓發 有過斯改 如冰遇日
何患不消 改過方法 事理心改 過由心造
亦由心改 如斬毒樹 直斷其根 必得效驗

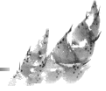
～竹心隨筆 簡單生活第十一～



第一目 心是物欲奴僕

俗說：「人生如戲，戲如人生。」其實，戲外的人生很簡單，能參透者，幾何？人生之始，寸絲不掛的來到人間，戲前的赤子之心，猶如不沾墨之白紙，潔淨無瑕。此時之心，是多麼的純潔無染而不複雜。是故，人心本是簡單，係因成長過程中，漸涉功名利祿之得失，在自我心中，不斷的編輯複雜人生的劇情。人世間本是簡單不複雜，只因人人都在編導複雜的人生戲劇，致使有了人類社會的錯綜複雜。憶童年往事，是那麼的簡單不雜，人一旦長大了，就患得患失的在編劇，演出複雜的人生戲曲，令你在劇情裡嘗盡酸甜苦辣。然而，在複雜的人生舞台上，要活出簡單的快樂實非容易。故言，世上能得簡單人生而快樂自在的人，實寥寥無幾；反之，由於複雜人生而痛苦者，卻比比皆是。

物質文明的物化社會，財色貨利、功名利祿等誘惑太多，促使人們的欲望橫生，稍一不慎即陷入複雜生活的陷阱，從而失去簡單生活的快樂。時今科技的發達，手機、網路讓人不出門能通天下事，使得人與人之間失去距離感；現代交通工具的便捷，讓世界變成地球村，使得國與國之間沒有距離。從個人到國家乃至世界，已不存在秘密。時人，享受前所未有的生活便利、物質豐富，卻為何人們感覺不到生活的快樂？感受不到人生的意義？主要繫因於「心為物役」，即繁雜的物欲，主宰了我們的心而成為主人，我們的心卻淪為物欲的奴僕，不得自在快樂。所以，複雜的生活，就是一種煩惱，也是一種無奈。



第二目 簡單人生真諦

簡單的生活，不是消極的人生，而是熱愛美好生活的前景。它是在精神與物質取得均衡下，敞開物欲複雜的心扉，放下複雜生活的包袱，不為物累，不為情困。生活在淡然豐富的內心世界，尋求充實和快樂，積累真善美的人生經驗，體悟人生真諦，不在功名利祿上迷失航向。所以，簡單的生活，並非抑制正常的生活享用，降低生活品質，而刻意放棄好日子，去過艱困的生活。簡單的生活，是以平常心看待得失，不攀緣、不強求，放慢生活步調，少欲知足，平和喜悅。

簡單生活的要素

我等人生幸福與否？生活快樂與否？皆非取決於物質的多少，而是在於心靈的知足常樂，返璞歸真，體悟簡單生活的真諦。孔子曰：「智者不惑，仁者不憂，勇者無畏。」生活面對社會極複雜的人事物，智者能泰然處置繁雜的人情世故，以簡單的鑰匙打開複雜的心靈，用心感悟、親身體驗生命真諦蘊涵簡單的要素。簡單生活的要素，似朵小花之靜謐素淡，似株小草之樸實清雅，似杯清茶之清香愜意。

是故，吾人當以自然無為的簡單人生，摒除複雜生活的欲望，讓心靈保持寧靜。認真地承擔自己的責任，完成應盡的義務，做到事忙心不忙。生活在繁雜的社會裡，走在簡單人生軌道上，用欣賞的眼光淡定超然地看待複雜的人和事。善用平常心，消弭生活的誘惑與苛求，遇事不皺眉、不苛求、不強求，心靜平和。快樂是要求的少，而非擁有更多。如是活得簡單點，不為名憂而榮辱不驚，不為物惱而心胸豁達。每天過著簡單的生活，歡喜的看見他人之善，自在的看到世間的美好。人生短暫，不過幾十年，來去匆匆之間，人的一一生中有過多少



美好，你曾經想過嗎？在短短的歲月裡，何不把握當下的美好，花開賞花聞香享歡心，無花清風拂面享愜意，無風夜觀星月享靜謐……。

最極簡單的一

天地人之萬事萬物，皆得自於簡單處。世間最極簡單者，莫過於「一」，而「一」者：老子《道德經第四十二章》曰：「道生一，一生二，二生三，三生萬物。」此之最極簡單的「一」，是絕待圓融的「一」，是清靜無為的「一」，亦即自然無為的「清靜心」，它是天地人一切萬事萬物的根源。是故，天地萬物之真相者：「一變現一切萬物，一切萬物來自一」。即謂：「一即一切，一切即一」。是也。此之「一」者，正如科學物質分析，最小物質單位的夸克（Quark），它在因緣條件具足下，是宇宙中事物構成的基本微粒，此微粒再進而形成宇宙中所有的「一切」物質。

得一即得一切

如是，最極簡單，自然無為之「一」，是空而無相，是靜而不動。如是，無相不動空靜無為之「清淨心」，能變現一切宇宙萬法。是故，我等人生，生活若能歸得於簡單的「一」，必得「一切」之左右逢源，因而逍遙自在，幸福快樂。老子《道德經第四十二章》曰：「昔之得一者，天得一以清，地得一以寧，神得一以靈，谷得一以盈，萬物得一以生，侯王得一以為天下貞。」是知，我等人生，若背離於簡單而執著於複雜的生活，將會事事棘手，處處不自在，而時時煩憂。



第三目 我的簡單人生

筆者幼童時期的社會環境，加上家境貧寒，故，童年生活極為簡單。每天粗茶淡飯，打赤腳、穿著補丁的破衣，沒零食吃，沒看過蘋果、玩具。如此時勢環境造就我少欲知足，在山上每天無憂無慮的自我玩耍，這種野孩子般簡單生活的悠遊自在，有如白雲野鶴一般。小學畢業，是因求學而接觸繁華的都市生活，從此消失了童年野鶴般的自在生活。求學期間，隨著歲月成長，欲望也隨而增多；醫專畢業踏入社會，隨著賺錢因緣，漸涉功名利祿之得失，並且愈涉愈深。從初入社會單純的賺錢維生想法，演變成越多越好的貪念，最後突變成貪得無厭的貪婪狂念。過程中，心中不斷用盡心機編輯複雜人生的劇情。請參閱 2-2-2-1〈我的貪婪惡夢〉。

複雜物質生活

我生活在自編複雜的戲碼裡，嘗盡酸甜苦辣。回憶當時，在複雜的生活舞台上，每天患得患失；除了投機理財帶給自己每天很大的壓力之外，對生活中的食、衣、住、行總會有所挑剔與苛求。在飲食上，除了三餐講究營養與色香味俱全外，還要宵夜的美食；在穿著上，雖無要求名牌，但也很講究；房子換大又多買，貸款壓力大；車子也愈換愈大。如是不斷的提高了物質生活，但我漸漸地感覺到生活越來越複雜、沉重又浮躁。我遍嘗複雜生活酸甜苦辣，致使內心五味雜陳。總之，在我心中備感壓力越來越大而揮之不去。終於我的心累了！真的好累！好累！

體悟人生哲理

夜闌人靜，風清月明，我登樓仰望星空，星月交輝，映照臉頰。

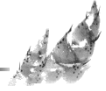


我情不自禁的把酒尋醉，靜思遙憶，歎已不復童年的簡單。時下生活的複雜，促使我更攻於心計，心中的壓力與憂愁，讓我身心俱疲。在些微醉意中，我仰對星月泣言，生活每天汲汲營營，人生不休止的追逐求取又為何？不禁熱淚盈眶。罷了！罷了！人是光禿禿的來，空空如也的去；人生如白駒過隙匆匆即過，生命過程本是自然而簡單。貪心之財色名利是將人生複雜化的總編輯，貪行之汲汲營營是將生活複雜化的導演。唉！人生簡單會變複雜，其主謀之變數就是「貪」。所以，貪是煩惱的根源。如是之悟，讓我初步的放下，靜靜沉思，寧靜的思緒，讓我深深感悟聖賢的人生哲理，因而相應於「讀聖賢書，學聖賢道」之學習因緣。

回歸簡單生活

首讀聖賢書，開卷即獲自然無為之益，「一即一切，一切即一」，一的簡單人生，讓我醍醐灌頂，驀然頓悟。生活愈簡單，愈能得到人生的一切美好。我們為何要活得那麼複雜？而讓自己失去人生的美好；我們為什麼不活得簡單些、活得輕鬆些？由是，我徹底的放下貪念，調整生活心態，首在食、衣、住、行上，實行簡單的生活。三餐的飯菜在營養可口下力求簡單，不吃宵夜美食；穿著素雅舒適即可；住、行珍惜當下所擁有，滿足於現狀；進而抽退所有分外營求的投資，是以回歸自然的簡單生活。

從此，我脫離了物慾的束縛，也擺脫了貪念患得患失的壓力與煩惱。由是，過去複雜生活裡的牢騷、抱怨，自然地消失不見了；我內心遠離了名利的紛擾，外在拋開了浮躁與虛榮。我的生活愈來愈簡單自在，心裡幸福感不斷增生。放下後，把握時間，拜讀聖賢書，勤學聖賢道，時經二年深感「讀聖賢書，學聖賢道」是當今人人所必須，



因而積極成立義塾學苑，期能散播良善種子。學苑修學宗旨，請參閱1-1-1-5〈創立義塾學苑〉。

依歸哲理而改過

生活由複雜轉化為簡單，並非消極於人生，而是更積極於人生。簡單的生活對私利之不善惡行很消極，對利他利己之善心善行很積極。當我的複雜生活回歸簡單之後，非但心靜且更有時間，從善於拜讀聖賢書，因而明瞭簡單的真諦。由是，明察自身種種毛病習氣之過，依歸聖賢哲理，而勇於改過遷善。《左傳·宣公二年》：「人誰無過，過而能改，善莫大焉。」人非聖賢，孰能無過，知過能改，善矣！知過不改，惡矣！孔子說：「過則勿憚改」。意謂：有過失者，不可怕改。亦即有過失者，要勇於改過。

聖賢之哲理

古德說：「春秋諸大夫，見人言動，億而談其禍福，靡不驗者，左國諸記可觀也。」意思說：春秋時代的許多官吏，僅以觀察個人的言行舉止，即能推斷其人之吉凶禍福，往往都很靈驗。有關其事例者，可查閱於《左傳》、《國語》諸書。古德又說：「大都吉凶之兆，萌乎心而動乎四體，其過於厚者常獲福，過於薄者常近禍，俗眼多翳，謂有未定而不可測者。」意謂：以一般而言，個人吉凶禍福的徵兆，皆根源於其人之自心，而顯於其人之表相行為。凡善心善行，仁慈忠厚者，行事沉穩，常納祥福；凡心行不善，私利刻薄者，行為輕浮，常招災惹禍。是以，世人之心不靜，如眼翳，無法明視吉凶禍福之兆，而認為未定不可預測。心靜明眼之人，凡事聽其言，觀其行，其人吉凶禍福的徵兆，自可洞明。



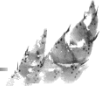
古德亦云：「至誠合天，福之將至，觀其善而必先知之矣。禍之將至，觀其不善而必先知之矣。今欲獲福而遠禍，未論行善，先須改過。」

意思說：觀其個人真誠之善心善行，即可預知其人之祥福將來；同理，觀其個人惡心之惡行作惡，必可先知其人之災禍將降臨。我們要迎祥納福，遠離災禍，當需改過遷善。於修善、行善之前，務須先求改過，而改過之前，當需先知過，若不知過，則無從改過；知過改過，當先於自身之毛病習氣，知之改之。過而不改，行以諸善，其善假矣！蓋以「過」如毒藥，「善」如醞釀作解。個人諸多的毛病習氣，有如器皿久容毒藥，若未能倒除並徹底加以洗刷乾淨，如是置入醞釀，醞釀亦成毒藥矣。

改過之三心

知過改過者，當發三心：第一要發「恥心」，知恥近乎勇也。
孟子曰：「恥之於人大矣。以其得之則聖賢，失之則禽獸耳。」未論行善，先須改過，故改過是善之根基。改過之第一要法，要發「知恥心」，唯有知恥方能知過而真正懺悔，繼而發憤改過自新，如是之人近乎大勇，此即「知恥近乎勇」也。是故，孟子說：「恥」字對人而言，關係很大。何以故？蓋以知恥者，將可成為聖賢之大丈夫；不知恥者，將淪為胡作非為之禽獸小人。是知，人之所以異於禽獸就在「知恥」這一念；而人能知過改過，其關鍵亦在於「知恥」這一念。

第二要發「畏心」，知畏能生誠敬也。改過之第二要法，要發「敬畏心」。「畏」者，敬畏，恭敬也。人能常懷敬畏心，心中能生恆持力，使己不敢妄作非為，敬畏之恭敬心不退，此即「知畏能生誠敬」。古德說：「一分誠敬，得一分利益，十分誠敬，得十分利益。」是矣。



第三須發「勇心」，知勇則能振奮也。改過之第三要法，要發「勇猛心」。吾人能有「知恥、敬畏」之慚愧心，必發「勇猛心」，勇於改過。人之所以不能改過，繫因於苟且偷安，得過且過，無進取心，故也。具是三心，則有過斯改。如曉春冰遇日，何患不消乎。人之改過若具足「知恥、敬畏、勇猛」三心，其改過之果決，必是當下即改，毫不猶豫退縮。其作用就如春天的薄冰，遇陽光無有不立即銷融的。

改過的方法

古德說：「然人之過，有從事上改者，有從理上改者，有從心上改者，工夫不同，效驗亦異。」人之改過，歸納其方法約有三類：一者，從事相上改，強制於外，病根還在；二者，從明理上改，事理既明，過將自止；三者，從心地上改，一心向善，正念現前。此三種方法所用的工夫不同，所以，改過所得之效果自不相同。古德又說：「過由心造，亦由心改，如斬毒樹，直斷其根，奚必枝枝而伐，葉葉而摘哉。」一切過失皆根源於自心，改過當由心地上改。是知，「過」從心地上改，猶如斬斷毒樹之根，使其永不再生；「過」若只從事相上改，就像枝葉的摘剪，以其根未斷，春風吹又生。是故，改過最究竟圓滿的方法，是能修心明理且禁過，則「心、理、事」三者兼蓄，是為改過之最上乘法。惟欲臻至此者，當需「讀聖賢書，學聖賢道」，古典中學以致用。

百過格創命之學

時今科技發達，物質文明，社會功利現實。道德仁義，人倫綱常，日趨沒落。於此是非不明，善惡不分，邪正莫辨之際，匡正世道人心，力挽狂瀾，實乃當務之急。鑑此，本人以自身省過改過的經驗，編著《百過格創命之學》，贈予有緣，期能人手一冊，普使天下之人，皆能



依此自省寡過。由是，各秉誠心，各盡孝悌，敦倫盡分，各行慈善，崇尚道德仁義。如是正本清源，息災止禍於未然，護國利民於當下。敝學苑於 2000 年印贈一百萬冊以上，贈予台灣北區中等以上各級學校師生人手一冊、全省監獄囚犯人手一冊，以及各機關團體、各店面商家、車站、百貨商場與各觀光景點，免費提供索取參用。

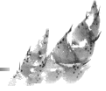
我等凡人，於日常生活，塵緣萬境交集於心，稍不覺察，種種違理情想，瞬即隨念而生。此違理情想之邪思惡念既生，則自心之善念良知，隨受障蔽。由是，凡所作為，皆失其中正，而落入偏邪矣！故我等有緣，可依「百過格」自省覺察，於知過改過切實下一番工夫。受持「百過格」是將起心動念、言行造作，每天依百過格之條目，省察克己。是以日思百過，而「日日知非，日日改過」。由是，息滅諸惡，勤行眾善，而善日增、惡日減，久則唯善無惡。則安身立命，趨吉避凶，迎納祥福，心想事成之實益，自然可得。

積善之方

我等能依改過之法，盡力革除自身毛病習氣之種種過失，不再苟且偷安，如是斷除惡緣，必當遠離災禍百殃。有了改過的基礎，進而積極的行善，如是善行，必納千祥百福。「改過」能遠離災禍百殃，而「行善」能納千祥百福，如是改過遷善，必能心想事成，事事如意。《易經》曰：「積善之家，必有餘慶。」是矣。

難改的惡習氣

我放下複雜的生活，回歸簡單的生活，初期只是放下投機的貪念，一身的毛病習氣還是不動如山。如抽菸、喝酒、生活起居異常……。拜讀聖賢書之後，漸漸明瞭簡單生活的真諦。由是，驚覺到自身的毛



病習氣宜改，但一時間無法具體的改過。經過一段時間，我把喝酒的習氣戒掉了，生活作息也慢慢的恢復正常，如早睡早起等。唯獨戒菸則非易事，總是戒了又犯，犯了再戒，諸如：吃戒菸口香糖、服用戒菸的種種偏方……。

無效的戒菸法

我使盡一切方法皆無效，菸癮一發作再買一包，自我勉勵說這支抽完絕不再抽了，剩下十九支用水沖掉，如此方法還是無效。後因覺得此法太浪費了，於是就把剩下的十九支菸放在天花板上，希望藉由不易拿到而能控制抽菸量。一段時間後，又覺得這樣太麻煩，又想出一個辦法，就是把菸寄放在鄰居家，一天打擾人家一次，也就是希望一天抽一支就好了。後來一天打擾了鄰居三、四次，覺得很不好意思，既然什麼方法都無效，乾脆把菸帶在身上。從此，我再恢復一天抽一包菸的惡習氣。

戒菸的益處

在簡單的生活裡，隨著讀聖賢書之靜心，悟及過不能改的哲理，是因「知恥心、敬畏心、勇猛心」三心沒有真正發起的緣故。我終於深深體悟到了一切都是「心」的問題，唯有依止三心圓發，依止內在心念的改過，方是治本之道；外在行為上的改過，皆是治標之一時而已。從體悟三心圓發真理那天起，菸癮自然而然的消失了，長年難改的菸癮惡習就此徹底革除。戒菸沒多久，肺活量增大而感呼吸順暢，頭腦清醒而感思考與記憶力增強，臉色紅潤，精神奕奕，工作效率提高，此為自利。利他者，讓身邊的家人或同事，免於吸二手菸和聞到菸臭味之苦。



君子遠庖廚

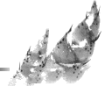
我拜讀聖賢書明哲理之後，進而學習聖賢道之實踐。三心圓發，再依「事、理、心」的方法積極的改過，除了婉謝一些不必要的應酬、戒煙、戒酒、調整作息外，尚有諸多習氣要改。如三餐的飲食，初開始是在營養可口上力求簡單，不吃宵夜，這是從外在的「事」相上去改。悟明養生之「理」，漸少吃魚肉，營養著重於蔬菜的攝取。聖賢書《禮記·玉藻》曰：「君子遠庖廚，凡有血氣之類弗身踐也。」此之意思是說，凡有血氣之類的含靈眾生，都不要親手去殺害牠們。《孟子·梁惠王》篇曰：「君子之於禽獸也，見其生，不忍見其死；聞其聲，不忍食其肉。是以君子遠庖廚也。」

蔬食的益處

我拜讀聖賢書，深明眾生「心性」之平等一如；體悟生命本體，自然無為之哲理，是以悲憫之同理心，油然而生起，自感不吃眾生肉，就此飲食自然地進入蔬食因緣。蔬食三年後，經由身體檢查發現，原來的三高（高血壓、高血脂、高尿酸）都恢復正常，拜蔬食得到身體健康，皮膚美白，是為自利。利他者，不吃眾生肉，長養慈悲心，即不與眾生結惡緣；再則，人因蔬食而少飼養豬、牛、羊等家畜，可減少二氧化碳的排放，達到對抗地球暖化的生態保護作用。

蔬食救地球

根據聯合國農糧署 2006 年統計，畜牧業已成為全球暖化主因之一，肉食相關產品，產製過程所產生的溫室氣體排放，占全球總排放量的 18%，約是辦公和家庭碳排放量（占約 8%）的兩倍多，比交通運輸的碳排放量（13%）多將近 40%。特別是牛隻牲口，占有畜牧業



排放量的四分之三。是知，畜牧業的排碳，對地球暖化的傷害極大。

拯救地球暖化的傷害，已刻不容緩，蔬食是最快速而有效的減碳方法。所以，世界各環保團體與專家學者，呼籲世人以「健康蔬食」或以「少吃肉」，共同來對抗全球暖化的嚴重問題。台灣環保團體成立「全球週一無肉日平台」，呼籲世界各國政府響應健康蔬食政策，也提醒大家別輕忽蔬食的驚人環保力量。少吃一片肉，減碳效果是少騎一公里機車的五十多倍，少吃一百克肉減碳三點六四公斤。拙著極力呼應「全球週一無肉日平台」運動，祈願世人、各國政府皆能積極響應，共同推動多蔬食少食肉，減碳救地球的行動。

尊道修德

拜讀聖賢書明哲理，而知過改過，經二年的改毛病習氣，奠定了善行的基礎。本人成立義塾學苑的宗旨，秉持「尊道自然，修德無為」的精神。我志願為無給職的終生教師，名聞利養一介不取。具體落實老子《道德經》所云：「善行無轍跡」。所謂轍跡者，有如車輪碾過留下痕跡，行人走過留下足跡，善人行善留下善跡……，斯人倘為行善而對價於名利，或是為行善而執著於善行，皆是過而不化之行跡，是妄心有所求之作為，此乃悖逆自然無為，故非善行也。善行無轍跡，即尊道修德之自然無為，心地淨空而不留行跡。恰如：「風來疏竹，風過而竹不留聲；雁過寒潭，雁去而潭不留影。」

敝學苑的學習文化，是實踐老子所說：「善人者，不善人之師；不善人者，善人之資。」良善之人，是不善者的老師；不善之人，是善者的借鏡。老師教導學生，教學相長；同學彼此學習，互相成就。正如孔子所說：「三人行，必有我師焉。擇其善者而從之，其不善



者而改之。」人難全美，各有優缺點，三人當中，必有善處讓我學習，也會有不善處讓我借鏡。如唐太宗（598-649）所說：「以銅為鏡，可以正衣冠；以古為鏡，可以知興替；以人為鏡，可以明得失。」學苑在良好的學風、道風基礎下，經歷十年的穩定發展後，進入第二階段的淨苑修學。

第二階段的淨苑教學，是以「仁愛」和「自然無為」之身教，落實孟子所說：「愛人者，人恆愛之；敬人者，人恆敬之。」以及「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。」之仁愛精神。本人教學於台北、苗栗、台中、台南、高雄五地十個班級，二十載如一日，真正落實「老有所學，老有所安，老有所終」有教無類的仁愛精神。二十年夙夜匪懈，無輟跡的辦學教學，長期的持以日中一食，修得微薄之福慧，方得力拙著本書，誠將身教經驗推己及人，祈能創造「仁愛天下蒼生，世界永久和平」之基。



第二節 人生的究竟

第一科 淡然的人生

歲月無情 韶華易逝 苦短人生 得失舞臺
風起潮湧 潮起潮落 己私獲利 是非恩怨
紛爭不斷 繁華褪去 財色兩空 過目雲煙
看透人生 本是無常 看穿事業 祇是得失
看懂愛情 唯是聚散 我等何苦 心胸狹窄
瑣屑計較 人生何必 鉤心鬥角 爭權奪利

世人為何 爭奪名利 爾虞我詐 男女為何
尋歡謬愛 拋子離異 父母為何 為兒為女
精疲力竭 骨肉親情 萬般執著 老而失所
人之一生 歷經曲折 嘗盡百苦 畢生所得
無常匆匆 空空如也 人生如戲 大夢一場
人生苦短 唯一結果 即是死亡 何不淡然



腰纏萬貫 也是三餐 別墅豪宅 睡榻一間
女色成群 一夜之歡 官大錢多 身分為何
人生到頭 黃土一坯 歷史長河 化為塵垢
帝王將相 輝煌盛世 英雄豪傑 轟轟烈烈
凡夫俗子 平平凡凡 繁華易逝 煙花易散
功名利祿 轉眼即逝 成敗是非 轉頭即空

物欲橫流 紅塵滾滾 職場官場 紛紛擾擾
費盡心思 備嘗艱辛 歷盡滄桑 終能體悟
爾虞我詐 宦海沉浮 荊棘路上 誰是贏家
功名利祿 歷經磨礪 沉穩淡泊 淡然浮華
淡定虛榮 回歸簡單 驀然回首 微笑淡然
心靈自在 簡單生活 快樂人生 美好幸福

～竹心隨筆 淡然人生第十二～



第一目 人生的意義

純真美好的童年，轉眼即過。隨之伴隨成長的是希望、責任與苦樂的憂喜參半。再隨即而來的是婚姻、家庭、工作與事業的壓力負荷。人生過程變化萬千，面對意外、疾病、老化等無常，不管有否準備，有朝終將結束。從此，不再有日月之晝夜，財色名利化為烏有，盈虧成敗皆無意義。體悟到個人之於世上是何其的渺小，面對現實是何其的無奈，生命卻是何其的無常。數十年後，我們這一代的人又何去何從？我等人們來到這個世界，究竟為的是什麼？生命又是什麼？世人們習以在人生之後加上「究竟」二字，而此一「人生究竟」又是什麼？

面對，人生的究竟，人生的意義。胡適（1891-1962）說：「生命本身沒有意義，你給他什麼意義，他就會有什麼意義。與其終日苦思冥想人生的意義，不如用此生做些有意義的事。」的確，人生的意義在於盡其所能做有利於自己，有利於他人，造福全人類的事情。執持如是正確的人生觀堅定地奮鬥，有生之年方能在有限的生命裡，譜寫出人生精彩的樂章。人類，是文化文明的創造者。是以，我等人生真正的意義，乃在促進全人類文化的進步、為提升世界文明而努力。是故，在人生中，你所付出的才是究竟的，而非是指你所得到的；你所創造的才是究竟的，而非是指你所買到的；你的人格才是究竟的，而非是指你的能力。讓我們真誠為全人類，做有意義之事，則人生當究竟矣。



第二目 淡然的真諦

人生苦短，我等生活皆沒能把握當下而活在現在。何以故？因為人們總是執著於過去的得失，期盼著未來的美好。其實，過去已成空，何必糾結過往之得失；世事多變難料，何必惆悵未來之不美好。天地人間萬事萬物者，本是無為之自然。所以，人生功名利祿，何必苦追求。世間禍福得失本相依，有失方有得。是故，秋葉飄零之失，蘊含明春盎然之得。同理，一切草木枯萎，蘊含綠意新契機；天際雁南歸，蘊含孕育新生命；男女情感亦如是，何必苦纏綿。由是悟明，我等人們別再當過去與將來得失的奴隸，要做一個融入當下把握現在的主人。是以，淡然有界定的寧靜心，泰然的面對現在的生活，隨順當下因緣，心平氣和的待人處世接物，淡然地活出悠然自得的自在生活。

淡然的真實

淡然的生活，是充滿熱情而沉穩的生活，是安詳又快意的生活。所以，生活的淡然，是隨遇而安的美好祥和，並非行者著空的無欲無求；亦非隱士消極的不問世事；更非市井無賴的坐吃等喝。淡然，在乎心靈的澄淨，不在乎利益之得失；富貴才華他修得，隨心祝福不嫉妒；世上功名水上漚，人間利祿身外物；成功，得之不喜安若素，失敗，失之不憂坦然對，奮鬥過程已收穫，體驗人生方真得。淡然，不執著名聲：富而不驕，貴而不矜，自身光目不炫耀；不為虛名玩權術，不為私利弄心機，不為表麗窮心思。淡然，不執著人生際遇：男女姻緣一線牽，有緣相聚當珍惜，無份而離淡然應；世間姻緣本注定，何必徒傷糾纏綿，淡然劃下美句點，好散之美留心田。



淡然的價值

人生悲歡歲月，驀然回首，世事滄桑。在風雨人生路上，充滿著諸多逆境的不如意與糾葛，飽經風霜寒雪，經歷人間冷暖。在人情世故的激情與無奈中，經屢次的跌倒與爬起，終能明瞭在茫茫的人生道路上，又有誰能主宰命運？所以要學會放下，保持一顆淡然的心，樂觀進取，來去自如，順其自然。

是故，淡然的人生，雖歷盡滄桑，卻能從容自在的寵辱不驚，志向高遠，不是得過且過不思進取，而是經歷世事歷事練心後的從容淡泊。生活在職場與官場的紛紛擾擾中，一生的奮發打拼，費盡心思，備嘗艱辛，屢經挫折失敗與再起，終能明瞭在爾虞我詐、宦海沉浮的荊棘道路上，又有誰能名利雙收？所以要學會看透，保持一顆淡泊的心，如溪水般的坦然清澈，得失自在，去留自如，無愧於心，無憾於事。是故，淡然的人生，雖歷盡功敗垂成，卻能從容不迫的處事不驚，沉穩安詳，它不是不屑而不顧一切，而是經過功名利祿磨礪後的沉穩含蓄。

淡然的情愫

人生旅途中，風光漫漫，花開花落，淡然地欣賞；風起雲湧，變化萬千，淡然地應對。驀然回首，淡淡一笑，守淡泊之心，擁淡然之美。生活在紅塵滾滾中，能讓自己擁有淡然的情愫，過著悠然自在的生活，那是多麼的美好啊！淡然的情愫，是心靈的彩虹，光彩典雅。淡然，心靜如水，乃超然的生活意境，平安生活、平靜做人、平淡做事；不企望流芳之名，不奢求非分之利。它坦然於生活，真實於生命，寬恕於他人，感激於自己。此即生活的價值、生命的意義。



第二科 珍惜所擁有

人生旅程 貪求包袱 負重上路 越走越重
無賞風光 空留疲憊 欲海難填 人心不足
總在貪求 無法珍惜 身邊擁有 徒增苦累
歲月催老 親情不老 血脈相連 終生伴隨
親人恆久 精神堡壘 沒有親情 回家無路
靈魂遊蕩 純潔親情 神聖不卑 易被遺忘

情感舞臺 愛是主流 情感演繹 愛是主角
生活無愛 人生黑白 索然無味 兩情相愛
無怨無悔 再苦再累 都感幸福 愛情力量
夫妻緣分 互體互諒 相互包容 雙方默契
心靈耕耘 相依相偎 感情和合 執子之手
真摯之情 相親相愛 珍惜身邊 擁有幸福

～竹心隨筆 珍惜擁有第十三～



第一目 我的貪婪惡夢

欲望的美夢

歲月如梭，辭別無歲月遐思的童年生活，轉眼間醫專也畢業了，告別學生生涯。接著踏入現實的社會，我很幸運的在人生峭立舞台上，建立了最適宜的專業工作。我以醫檢師的專技，開設醫事檢驗所。在充滿希望的光明前程中，我用堅定的信心和勤勞的雙手，依自己設立的目標和理想，積極打造美好的未來。我努力不懈的打拚，執行病理檢驗的醫事業務，每天從早上八點忙碌到晚上十點，終年無休。我勤儉的拼鬥了五年，成家而有了妻兒，立業而擁有房子、汽車。我順利的成家立業，很快地得到豐碩的果實。當時，我由衷的感激，且自滿得來不易的美好果實，曾意識到我的擁有夠了。

貪念的慌夢

此段人生的經歷就像編織美夢般，當我意識到擁有夠了，可為醫檢業務劃下肯定句點時，在賺錢機會充斥之下，我的欲望自然變大了。所以，我沒劃下美夢完美的句點，反而希望名利的美夢再延伸，因而使得夢境停止不下來。我受到投資理財商機無限的誘惑，自然地忘失了醫檢業務的成就，投入時間與精神，做轉投資計畫，因為我想要擁有更多。一開始貸款投資了二戶房屋，當時房貸的利率很高，約在 10% 以上，每月繳高額的房貸，沒多久就開始感到經濟的壓力。為了紓解壓力，我做白蝸牛的繁殖投資，飼養不到半個月全部夭亡，投資當下失利。過些時，我再做名犬與名魚的繁殖投資，初期獲利只是曇花一現，結果還是失利。我財迷心竅的心慌，已將原本期待果實的美夢，轉為貪念不實的慌夢。



貪婪的惡夢

我迫切的不斷投資，希望解除壓力而擁有更多，但實際上我已將欲望投資的美夢，變成了貪念投機的慌夢，而將自己推向危險的深淵。我突然驚覺到投機賠本的速度，遠比本業賺錢的速度還快，而我卻未能及時放下斬斷投機的貪念，再以更慌亂的心加速地編織貪婪的惡夢。我涉入了大家樂的簽賭，逼迫自己快速的跌入懸崖深淵，只是有幸的被掛在懸崖峭壁上，雖沒立即摔得粉身碎骨，但是面對岌岌可危的萬丈深淵，我還是不服輸地投資股票，做短線投機的爭扎搏鬥，我以為如是投資即能掌握一切。不料深陷股海不久即遭逢股市崩盤的圈圍，嚴重套牢，真是屋漏偏逢連夜雨。此時已耗盡所有的資本，但我依然不放棄最後，我用融資擴張信用，逢低大量的買進股票，短線進出的月營業額，可達中實戶的基準。我不惜一切用生命與努力得來的果實一起賭注，試圖做最後的搏鬥，希望扳回一城。

摔入萬丈深淵

人心不足，欲海難填，貪婪無厭的人性弱點，讓我沒能正確認知愛財取之有道，走錯了方向，一步錯步步錯，因而把自己逼向萬丈深淵。原本意識到美好果實的擁有夠了，但卻因為沒有及時劃下完美的肯定句點，終讓我無法專注於本業的取之有道。由於貪念與貪婪的結果，現在讓我不管如何地拼命搏鬥，再也回不到當初的美好。我只能無奈地與當初拼來的美好果實，一起重重的摔入眼不見底的萬丈深谷裡。唯一慶幸的是我沒摔死，在奄奄一息之際，我靜心憶往，有如南柯一夢，平靜思緒之餘，從惡夢中漸甦醒。我用僅剩些微的力氣，奮力地爬出惡夢深淵的谷口，遍體鱗傷的重回人生舞台，我好虛好累！更深人靜時，我沉澱思緒，深深感悟：「擁有夠了，就該放下。」生活



簡單，就是快樂幸福。請參閱 2-1-3-3 〈我的簡單人生〉。

第二目 珍惜身邊所擁有

數十寒暑之人生旅途，本可自在的沿路欣賞身邊所擁有的旖旎風光，但我們總是背負著過重的貪求包袱上路，導致人生路越走越沉重，累得無法賞悅那綺麗風光，徒空留一身的疲憊。無殼蝸牛希望有房子住，有房子的貪求透天厝，有透天厝的奢求豪宅別墅；未婚男女希望結婚，婚後望求有孩子，有了孩子盼求好成績好學校；上班時希望收入高而工作穩定，收入高穩了望求職務升高，職務高了貪求自創事業，事業有成奢求紅粉佳人……。欲海難填，人心很難知足於當前，而珍惜身邊所擁有，人們始終在分外營求自己之所沒有。

當我們擁有夠了，卻往往不知足而放不下，總還在不斷地追求所未得到的。所以，從未想到現在身邊，所擁有的已經夠了，而去珍惜。總得要等到失去了，才會察覺到它的可貴。當你不知足的貪求而背負債務時，才會感受到知足放下，無債一身輕的自在；當你發現紅粉佳人的誘惑陷阱，才會醒悟家妻守護家庭的善好；當你不斷被媒體跟拍時，才能體會人怕出名，豬怕肥之俗俚所指；當你到醫院探病時，看到許多病人在與生命搏鬥，才會感受到健康的可貴；當你參加親友的告別式，才會感覺到當下能健康活著是種幸福。

物質文明的社會豐腴，讓人們不知滿足，而使貪念不斷增加終變為無底洞。其主因是我們身邊擁有過多，而不懂得加以珍惜。人之所以感到痛苦，原因就是珍惜身邊所擁有，而永遠不知足的分外營求，



正因為心中欲求填不滿且放不下，我們才會時常感覺活得很累很苦。所以，人若懂得珍惜現在所擁有的一切，即形同珍惜生命，則生命可長久；珍惜親情、友誼的情感，就可獲得來自親友們幸福之愛。所以，懂得珍惜身邊所擁有的人，必是知足而能放下的人；同時，其人也必能體悟原來我們身邊所擁有的是這樣的自在快樂。

第三目 珍惜所擁有的情

珍惜身邊的親情

歲月催人老，親情永不老。故親情不分時空，伴隨我們渡過人生漫漫旅程，它是我們最堅固的精神堡壘，最溫暖的感情寄託。在人生過程中，唯有親情，是我們必要擁有的；沒有親情的人，找不到回家的路，會使靈魂無奈的四處游蕩。在人生的道路上，也唯有親情，是我們必須珍惜的，因為它在我們的血脈裡，不分貧富貴賤而永相隨。所以，親情是人生恆久不變的話題，我們從出生到長大成人，誰都離不開親人的呵護和關懷；從幼童到白髮蒼顏，誰都離不開親情的寄託與安慰。是故，親情是人生最真實的感情，是家庭最溫馨甜蜜的感情，是生活真善美的幸福。凡擁有家庭，擁有親情的人們，要至誠感恩家人帶來的親情，要懂得珍惜身邊所擁有的親情。

我們身邊有三種「情」值得去珍惜，那就是親情、愛情和友情。人們往往重視愛情和友情，卻容易忽視掉血濃於水的親情。親情，象徵血脈相連的關係，或許沒有愛情的濃味、沒有友情的豪氣，卻是不折不扣與生俱來的純潔感情。親情，神聖而不卑微，隨時洋溢在你身



邊而不自知。親情易遭到忽視冷漠，不外乎是人們不知「鴉反哺，羊跪乳」報反哺之恩情，抑或因尚未成家，無法體得俗謂「成家才覺持家苦，養兒方知報母恩」之義理。人們總是身在福中不知福，不懂得珍惜上天所賦予的親情，待失去時，才驚覺為時已晚，空留「子欲養而親不待，恩欲報而人已去」之千古恨。所以本人於此特別呼籲世人們要珍惜現在所擁有的親情，眼觀父母雙眸的期盼，耳聽他們叮嚀的溫暖，用心體會他們發自真誠關愛的諄諄教誨，藉以涵養你那「誰言寸草心」的情懷。珍惜所擁有的「親情」，務須把握當下，現在就請你毫不猶豫的把你的孝思告訴父母，好好照顧他們、關心他們，即時盡到子女孝養之道，切莫徒留「子欲養而親不待」之悔恨。

珍惜身邊的愛情

血濃於水的親情、海誓山盟的愛情、矢志不移的友情。親情、愛情和友情，三種情感牽絆人的一生，各具有其正向能量，涵養一個人的品德。三者交融則人生光明，幸福順遂；三者糾葛則人生晦暗，滯礙不順。我等人生舞臺充滿著此三種情感，而「愛」串聯其中，是情感舞臺的主流。此「愛」非狹指男歡女愛，而是泛指三種情感之「愛」，親情有「愛」、愛情有「愛」、友情亦有「愛」。這三股「愛」風亦可令你人生一帆風順，一不小心，也會讓生活海洋拍盪起陣陣波濤，吹起浪花朵朵，令你無法招架，甚至攪亂你的一生。然而，人們的生活若欠缺此三種情感的愛，人生將會變得了無生趣，索然無味。故當要珍惜你已經擁有的此一情感之「愛」，因為「愛」是你內心情感的演繹，是宏觀的，可以豐富你的人生，讓你的人生昇華。

相較於三種情感宏觀之「愛」，愛情之「愛」者雖屬微觀，但超越一般狹隘的男歡女愛，含蓋了夫妻、親子、家庭之「愛」，而為眾所重



視。此一愛情之「愛」，泛指人只要能和相愛以及你所愛的人在一起，付出會是心甘情願、無怨無悔的，再苦再累，亦都覺得幸福，是為愛情的力量。故愛夫、愛妻、愛親、愛子女、愛家庭乃至愛一個值得你愛的人，是不需要理由的，也不需要和任何人去做比較。愛情的美麗不在想得到多少，而是能付出多少；其偉大非寄望於外在的物質，而是託付於內在的心靈。當愛情考慮到麵包而走向物質，即玷汙了純潔的愛情，將會慢慢地看不到身邊人所為你帶來的幸福。

你也許不曾發現，有人守護在你身邊，默默地為你付出不求回報，這個人或許不會花言巧語，讓你心醉。其實，是你把精神集中在你所愛的人身上，而很少顧及那些愛你的人。守護在你身邊愛你的人，定是容易滿足的人。也許你隨性小體貼的關愛眼神，關切的話語，祝福的簡訊，就足以讓他們感動而更加為你付出，且會認為你是懂得內心情感的人。世上每個人都在尋覓自己理想所愛的人，其實吾人無須捨近求遠，愛你的人就守護在你的身邊，當用實際行動去感知愛你的人，去體悟他們就是你所要珍惜的人。

愛你的那個人，定是最容易錯過而失去的。何以故？是因為一個人被愛之時，總會因已經自然擁有而不自知，甚而誤認為那份愛會一直等待著你去發覺。殊不知，錯過稍縱即逝的因緣，當你醒悟回頭時，卻發現最關切你的那份愛已成過去，再也喚不回，無法重新擁有。當他們離開了，你才驚覺他們就是帶給你幸福的人，而你只不過是任性地擁抱著「愛著理想愛人」的虛無，從而後悔亦為時晚矣……。朋友們！此刻如果你初發現愛你的人在身旁，或是久愛你的人還在身邊，請勿錯失良機，好好的珍惜此一良善的因緣吧！



珍惜夫妻的愛情

當人親情、愛情、友情三者失調，特別是親情和愛情嚴重失衡時，其家庭生活也會因此而亮燈警示，在台灣的社會裡，時有耳聞坊間指責罔顧親情而重夫妻愛情之男人為「某奴（先生甘為妻子之奴僕）」「某生的（先生為妻子生養的）」之話語，蓋嘆世風日下，這也說明時下重愛情輕親情之嚴重性，且為世人無知而易患，故於此立專項敘說，藉之提醒。

世間男女每個人理應都有其一份真誠的感情，其可一分為三（指親、愛、友）而博「愛」，三足鼎立而穩健；亦可三歸縮於一而狹「愛」，兩足或一足之鼎無以立，端看個人心性取捨而定。夫妻之愛雖貴為三足鼎之一足，惟提醒世人，切莫因男人的出色和女人的美麗，而漠視或改變身邊已擁有的夫妻摯愛。切忌活在虛幻的理想夢境裡，只顧貪得男女不該之情而失去當下所擁有的摯愛與博愛。人生幸福的事之一，是擁有真摯感情的愛，而非擁抱虛幻貪圖不該之情的「完美」夢想。恰如笑話所言：「如果有誰認為世界上有十全十美的愛情，那麼這個人不是詩人就是白痴。」這句話說的一點兒也沒錯，我們當要警惕，並且要誠心守護著平實幸福的愛情。哲學家說：「愛情就是當你知道他不是你崇拜的人，而且明白他還存在著種種缺點時，卻依然選擇了他，不曾因為他的缺點和弱點而拋棄他的全部。」真實的愛情是心靈上的相依相偎，而能互相了解對方的弱點、包容對方的缺失，彼此共勉，惕勵必使愛情漸趨於完美。

夫妻相愛是一生的緣分，生活起居在一起，當要互相諒解、互相包容，多想著對方的好處，能夠彼此信任是一種幸福。夫妻感情的和



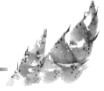
合，需要雙方有默契，在心靈上用心的耕耘。夫妻的愛不要有沉寂無聲的往心底積澱，如是的冷漠與單方壓力的積累，日久一旦爆發，必定會造成情變的無法彌補。天下有多少夫妻不知道珍惜身邊所擁有的幸福，往往都在離異後，才醒悟原來身邊所擁有的真愛、摯愛。此一真愛之予人，恰如同空氣和水一般的平常無價，但卻是不可或缺。然而，卻被自己所忽略，自己竟然毫無覺知其存在與重要，從而，追悔莫及。

謹奉勸世人，人生在還來得及的時候，我們要及時珍惜身邊所擁有的真愛，千萬不要等到失去再追悔，屆時恐已無法挽回；縱令能挽回，也已無法回復初始之完美。夫妻本是同林鳥，執子之手，當應相親相愛，珍惜真愛，珍惜你身邊所擁有的幸福！祈願天下夫妻皆能了知而珍惜，互相包容、體貼、關懷，每天都快快樂樂的過著幸福美滿的生活。

珍惜擁有的友情

五百次回眸，換得一次擦身而過。世界之大，人海茫茫，能相識相知，定是有緣。在生活中並非有緣就都能成為朋友，繫因於每個人各有其不同的人生觀、處世態度、不同的個性和習性愛好。故在各自不同的標準、條件下，要獲得朋友之友情，並非易事，遑論想擁有知心的朋友，則更難。在人生旅程中，難得有緣相識而為知心朋友，實應加倍珍惜。然則，朋友雙方都要用心去經營，彼此以寬大的胸懷，包容相待為首要。次要彼此謙卑謹言慎行，熱心真誠相扶持，多看多學對方的長處優點，困難時誠心相助，是以患難時考驗真情。如是和睦而真誠地建立心靈上的真摯友情，當可迴避酒肉朋友之交。

另則，朋友的用心經營，需有中道的藝術性。不論男女朋友，不能過之而走得太近，帶給對方壓力，或使關係變得複雜；但也不能不



及而過於疏遠，否則會因冷漠而失去了聯繫。不近不遠的友誼，是最適宜的中道藝術，它能让彼此的真誠與情誼恆久不變，其相處之聚散離合，應順其自然，毋需勉強。有緣自會相知相惜，無緣強留亦無意義。但是不管如何，相逢即是有緣，我們當應惜緣，珍惜身邊每一份相識之善緣。不論是已經過去，或因淡忘而疏遠，我們卻從來不遺忘相識的善緣種子。珍惜它，或許有朝會開花結果，伴你一生無悔而幸福快樂。

在人生旅程中，相遇相知的真摯友情，誠是可貴，其會於我們遇有困難的時候伸出援手，在我們傷心的時候給予安慰。所以，人間若無友情，人們生活必感到寂寞孤獨；生命若缺少友情，人生會變得枯燥無味。友情是種既聖潔自然又平凡的感情，擁有獨特的光芒，而為人人所需要。故而謹此籲請，每個人都要珍惜自己身邊所擁有的友情。



第三科 時代的人生

人心物欲 貪得無厭 奢侈用品 媒體廣告
吹起慾海 滔天巨浪 逼誘世人 追逐消費
過度揮霍 無止渴求 物欲腐蝕 蠟黃地步
物欲享受 帶來人們 精神滑落 賣身賣淫
強取強求 縱情恣意 貪圖名利 世風日下
治安惡化 違逆天理 亂象環生 社會不安

物欲腐蝕 色情氾濫 擾攘不安 帶給人們
道德淪喪 心靈失落 年輕族群 身心脆弱
魂不守舍 無學習力 無創造力 為草莓族
時尚社會 花花世界 功利誘逼 拜金主義
橫行社會 拜金之人 若無涵養 於真善美
腰纏萬貫 心靈空虛 精神貧乏 快樂短暫

～竹心隨筆 時代人生第十四～



第一目 時代的物化

爾今科技發達，物質文明，我們正處在物質文化的急速蛻變中。在物質極度豐富之下，啟動了人們貪得無厭的物欲，帶給社會過度的揮霍。廣告商硬將眾多的「奢侈品」視若「必需品」，經由設計包裝不斷地逼誘推銷於世人，諸如香煙、洋酒、名車、化妝品與高級時裝等眾所皆知的奢侈品，一經電視、報刊媒體的廣告行銷，卻將之誘導為生活必需品，讓世人不知覺的去追逐，不顧一切的去消費。媒體廣告誘因之狂風，將世人物欲的慾海吹起滔天巨浪，澎湃於心田，讓年輕人一昧對物質生活無止境的渴求；人人追求穿名牌，住豪宅，開名車，吃香喝辣，追求視聽感官之享受。年輕人早已被此一貪得無厭的物欲腐蝕得發霉、發臭，嚴重到極不健康的蠟黃地步。

如此好吃懶做之輩，坐享其成之流，欲得到物質享受當需大筆金錢，正當手段若是得不到，則鋌而走險，巧詐騙取。貪慾女子則甘為此下海賣身賣淫，強取強求；男子則打家劫舍，好掠強奪，縱情恣意，為所欲為。人們普為物欲享受所帶來的精神滑落，促使世風日下，人情冷漠，貪圖名利，不務實際，各懷鬼胎，暗自競逐；導致社會治安日益惡化，忤逆十惡，殺、盜、淫等，種種違逆天理之亂象環生，帶給社會極度恐慌與不安。



第二目 物欲的腐蝕

時代的草莓族

資訊科技的發達，將色情資訊散播於世界，已達無時不在、無處不有的普及地步，色情危害世人的身心健康已不亞於吸毒。由於人的偷窺心態，無法抵擋色情影片的誘引，致使世人仿效學習不當淫慾、縱淫、邪淫，甚者闖下破壞人倫綱常和婚姻倫理之滔天大禍。過度淫慾者，將呈現體弱心躁，頭腦中空，注意力渙散，學生功課退步，年輕人事業不成，甚或衰敗。詳閱「第六章色情壞世戒淫興世」

物欲的腐蝕、色情的氾濫，已成為世界如此擾攘不安的種因。時代帶給世人心靈的失落，尤以年輕族群為甚。其心靈的脆弱有如草莓般不堪一擊，是以稱之為草莓族。青年人是社會國家的棟樑，世界的重心。如是淪為草莓族，既無學習力，更無創造力，有體無魂像稻草人一般，成天魂不守色，淪為別人獵取的對象。如此之人，如何對得起父母的養育栽培與期望，誠情何以堪。遑論國家競爭力、地球生命力，皆無從而來？拙著欲擬導引世人真善美的正向能量，祈願有緣的善知識相應而輾轉流通，冀以我等世人普皆能免於時代的厄運。

拜金的稻草人

在時尚花花世界的現實社會裡，拜金主義橫行，在現實功利誘逼之下，有錢能使鬼推磨，以錢「為尊為王」。拜金之人將金錢看成主要的成就，視為人生輝煌的象徵，因而窮畢生之力極力追求，往往為達目的而不擇手段。其實個人真正的財富不僅是金錢而已，其他尚有知識、能力、心性涵養之人格尊嚴亦屬之。拜金功利之人，若無「真善



美」之涵養，縱使紳士外表，豪門出入，腰纏萬貫，其心靈亦將會是空虛的，所感覺的幸福快樂亦將會是短暫虛幻的。

現代人常為滿足一己私利而犧牲道德，故世人之道德觀「江河日下」。無可否認，人之生活金錢固不可無，充裕的物質亦是人之所需；但犧牲道德，不擇手段的追求金錢，縱有萬貫家財，物質生活過得再富裕，其人生亦無具真實的意義。人生若沒有崇高的理想，精神生活貧乏，人品低下，則斯人存活於世，一如行屍走肉，無異於一般動物。

第三目 心靈的人生

在時代的背景下，不同的文化有不同的價值取向，於精神與物質的領域，自然是各有偏重。以東方的社會而言，受到儒家學說的影響甚大，無論是過去或現在，所著重的仍然是人倫社會的和諧關係，因此會將人生的意義定位在於如何落實個人道德的實踐。所以東方文明最大的特點，是心靈上的知足，故自安於心靈層面的精神生活，而較不奢求於至高的物質享受。相對於此，西方資本主義社會，對人生意義的注意力則比較集中於對富裕社會的追求、尋求個人潛能與智性的高度發揮。從而追求物質上的滿足成為西方文明發展最大的特點，故不斷的物質革新，而其革新進化的動力，則為今日西方社會帶來了物質的科學文明。

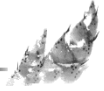
真善美的心靈美夢

在科技發達，物質文明之際，我等世人都應該有人生的美夢。否則，沒有逐夢的人生將無法趨於豐富。確實如是，特別是作為一個社



會、國家乃至世界的主人翁，更要有「真善美」崇高的精神境界，使自己充實心靈、品德高尚，而讓生活有內涵，人生有光彩，生命有價值。由是達到心靈層次滿足，方為真實有意義的人生。倘人人能如是作為，則世界必臻完美，人與人之間沒有紛爭，國與國之間沒有戰爭，世間不再有罪惡與戰禍。如此地球家園即為生生不息的和平世界，方是人類最崇高的理想，最偉大的目標。

人不同於禽獸，即在豐衣足食之後，尚需有仁義禮智等種種修養功夫，以使具有惻隱、羞恥、辭讓、是非之心，發展「食不止於求飽，居不限於求安」的文化。人是有意識、有靈感、有智慧，因而講道德仁義，創造理想社會，追求真善美理想。正因為如此，人生才值得一活，世事才值得努力，歷史才更值得創造。所以我們不可只偏安於平庸生活的物化層，我們要掌握自己的命運，打造真善美的命運，作命運的主人，「命由我作，福自己求。」如是實踐真善美的理想，契於心靈層次的完美，使我們的生命價值呈現格外的崇高偉大，也讓我們的人生展現莊嚴壯麗的光彩。



*

* *

* * *

讀者諸君

本章閱讀到此

您對人生有何感想

學會寬容放下簡單人生

眼睛累了閉眼休息靜心片刻

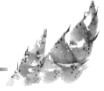
再閱更上層樓望見幸福泉源光明路



第三節 幸福的泉源

幸福是什麼？我想每個人該有不同的答案。是以個人之人生觀，對幸福的理解與追求之不同，進以個人生活的不同需求而定。如果你問的是飢寒交迫的街友，幸福的生活是什麼？他將會回答每天能溫飽就是幸福。是以，我們不禁要反問自己，當下活得健健康康，每天溫飽甚至還能吃喝玩樂。那為何我們常覺得煩憂、惆悵而沒感覺到幸福快樂呢？如斯，足以證明說輕易擁有或容易得到的，再好的東西都會變成很平淡，因而被忽略和遺忘。反之，可以不必擁有的東西，你總是想盡辦法去爭取，得不到卻又會令你感到煩憂、失落而不快樂。然而，這些可以不必擁有的東西，當你一旦得到了，卻又會覺得平淡無奇而不懂得珍惜，必須等到失去的時候才又恍然大悟，了知這些可以不必擁有；並能悟得原來在我們生活周遭，當下所擁有不必花錢買、或是說天生所賦予的才是幸福，只是我們不察覺、不懂得感恩、不懂得珍惜而已。得不到的想得到，對已經得到天生賦予的卻不感恩珍惜，待失去時方才追悔莫及，如是矛盾的人生，究竟是普世的人性，還是僅止於個人的習性，你說呢？故於此本人擬鄭重提醒你，我們千萬不要為了追求那虛幻夢想、遙遠不確實際的幸福，而忽略或刻意不去珍惜身邊已經擁有的幸福。

感恩活著即是幸福，珍惜健康是種幸福，我愛家人當是幸福，寬容關愛更是幸福，簡單平淡的修養是人格的幸福……。人生貧富貴賤皆宜坦然接受面對，健康就好；生活苦樂順逆皆可由你當下之心轉境緣，快樂就好。然而，快樂非真快樂，幸福亦非真幸福，痛苦、悲苦



亦然；所謂快樂即痛苦，幸福即悲苦，其恰如毒物與良藥之一體兩面，苦樂、悲幸就在我們的一念心。幸福快樂到來的關鍵，就在我們用幸福快樂的眼光去看待所有，用幸福快樂的心去對待一切。心若反之，即是痛苦與悲苦的來到。同樣是「心」的容器，我們為什麼要裝填毒物而捨棄良藥？同樣的心性，我們為什麼要充滿著憂苦？以樂觀寬容的心面對人生之順逆，以快樂感恩的心對待生活之苦樂，我們定能實現快樂的生活，感受幸福的人生！



第一科 寬容的修養

感恩活著是幸福 珍惜健康是幸福 我愛家人是幸福
寬容關愛是幸福 簡單生活是幸福 淡泊人生是幸福
以樂觀寬容之心 面對人生之順逆 以快樂感恩之心
對待生活之苦樂 實現快樂之生活 感受幸福之人生
若不會自我寬容 會糾纏雞毛蒜皮 落得以困坐愁城
寬容是做人豁達 是個人品德涵養 是看不見之幸福

寬容是高尚品德 寬待別人之短缺 砥礪自我之厚實
人有寬容德歸之 寬容之博大胸懷 方顯人生之價值
寬恕他人忘憂慮 營造自我新樂園 幸福快樂之泉源
寬恕無意之傷害 引發善意之回應 切斷憂苦之根源
夫妻相處之愛憎 繫於彼此一念間 關乎離異或幸福
幸福婚姻之秘訣 非訴對錯之道理 乃是寬容和相忍

～竹心隨筆 寬容修養第十五～



第一目 寬容之德歸

有容乃大，是時代的人格修養，是成功者必須修養的雅量。時今，面對社會的激烈競爭和多元化世界的瞬息萬變，個人務要避開偏狹和嫉妒的陋習，鍛鍊寬容的積極態度。是以，個人要有寬闊的胸襟，才能在多元的激烈競爭中保持良好的生活情境。寬容遼闊胸襟的素養，充滿了智慧，輝映人文修養的高貴品格。寬容是與人相處的高尚品德，它寬待別人之短，砥礪自我之厚實，創造自我良好的品行。是故，寬容是生活不可或缺的素養，寬容之美，是人生不可或缺的上妝點綴。它能使個人的天賦、志趣得到敬重與開展，營造祥和社會文化文明的氛圍。所以，學會寬容即能獲得利人利己的頤養精神，而得身心健康，贏得真誠的友誼與祝福，家庭幸福美滿，乃至事業成功。

人生的價值，非是外在的權勢、錢財和地位，而是內在心靈的品格涵養。人寬容，德歸之。以寬容之德創造人生，方顯人生的價值；以寬容之善融於生活，才顯生活的意義。是故，寬容是博大崇高的品德修養。在這世界的新文明中，讓我們大家都學會寬容，互相寬待。祈願世人們都能擁有一顆寬容之心，寬厚待人，寬厚處事，寬厚接物。讓我們多一些寬容，多一分愛心，少一分爭端；讓我們多一些寬容，多一份開心，少一分埋怨。寬容於別人，你不會失去什麼，反倒可以獲致成功快樂。是故，我們有了寬容博大的胸懷，能容納他人的非議與指教，如是寬容之道，心寬路廣，定能廣得人緣，而左右逢源。

寬容的博大胸襟

人生匆匆數十載，回憶往事，看透了人世間的一切，人生如戲。所以，人活著，凡事毋須太認真、太計較，我們看人的眼光要用歡喜

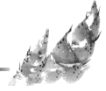


賞識的寬大容忍，不要用批評的苛求責備。如是，學會了饒恕別人，寬容別人並給予機會，相對贏得了別人的敬愛和尊重，從而善得人緣，而使生活自在快樂。所以寬容別人，就是寬容自己；饒恕別人，就是善待自己。懂得寬容別人，增長仁愛之心，提昇人品修養，修得忍辱，從而和合於眾人，真心的朋友多了，煩惱少了，生活自然會快樂美好。是以，人們有了寬容，人與人之間，就少了糾紛與敵對，多了一分寧靜，也多了知心的關懷。故言，人與人之間的潤滑劑，就是寬容，有了它，人間會更友善、更美好。

老子《道德經第六十六章》曰：「江海所以能為百谷王者，以其善下之，故能為百谷王。」荀子（前313-前238）云：「群子賢而能容墨，知而能容愚，博而能容淺，粹而能容雜。」西諺云：「世界上最大的是海洋，比海洋更大的是天空，比天空更廣闊的是人的胸懷。」是知，博大胸襟的崇高美德就是「寬容」。誠然，寬容是種大智慧，是種哲學美德，是種修養境界。寬容胸襟的有容乃大，才能崇高博大的容天、容地、容江海。其非是無奈，而是真摯心靈的正向能量。此一尊重別人、寬容別人的正向能量，非是人與生俱來的，是透由人文修養的內涵底蘊，豐富了知識，增長了智慧，方能體悟的人生道理。

第二目 要學會寬容

當人生走到生命的盡頭時，我們能留下什麼？我們又能留給別人什麼？人生經歷過風風雨雨，方能體悟生活的苦樂、感情的愛恨。隨著年齡的增加，情感漸趨於平靜；原本輕浮好動的心也漸歸於踏實，



從而學會了寬容別人。留給別人的寬容，相對也是留給善待自己的寬容。所以，人生在寬容的道路上，路越走越寬廣。生活的憂慮痛苦，一般是由時間來沖淡。如是之故，我們可及早的忘卻憂慮、寬恕他人，及早的學會寬容，及早獲致享受快樂的生活。所以，我們在寬容別人的同時，也在營造自己快樂美好的氛圍。如是，我們毋須待老，人生快樂美好的日子，早已隨時撒布在我們的周遭。故言，寬容是人生幸福快樂的泉源。

人難以全美，恰如月有圓缺，故人會有優缺，也會犯錯，唯獨各有差異性。是故，我們要用真誠心看人長處，容人不足，求同存異，多一分寬容，少一分苛責，也不苛求於自己。寬容就是謙虛禮讓，誠摯大方之善待別人，它能原諒別人對你的毀謗，寬恕別人不經意地對你的傷害……。寬容的博大胸懷，亦能捨棄功過得失、名利是非。它是以平常心去面對異常之人事物，如是呈現的良好素養，當會引發別人善意的回應。面對諸多世事，倘若不以寬容處置，其結果可能就是爭執、衝突。俗話說：「與人方便，自己方便。」寬容於人、於事，就是避免發生逞強鬥狠之無謂爭端，得到的則是祥和、寧靜。所以，學會寬容可遠離憂慮煩惱，切斷痛苦的根源。

夫妻的寬容

我等人們走在漫長的人生道路上，總會有很多的曲折與坎坷，也會有不少的誤會和不愉快。每當遭遇這些處境時，你都是以善解人意的寬容處之？還是以感情用事的苛刻面對。尤其是夫妻間相處的感情，其寬容的愛與苛刻的恨，往往只在彼此的一念之間，其結果攸關夫妻白頭偕老的幸福或離異拋家棄子的悲苦。夫妻在新婚之初，總以為婚姻生活永遠是情意綿綿的，過了蜜月期彼此的新鮮感漸退，從而進入



現實生活的磨合期，除了看到對方更多的習氣外，每天還得面對繁雜的家務，確保柴米油鹽醬醋茶……維持正常生活之試煉。

此一試煉因緣，使得夫妻相處開始有了賭氣、鬧彗扭，幾年後有了孩子，男人累、女人煩，伴之而來的鬥嘴和爭吵多了，就見怪不怪而習以為常。夫妻能有和睦諧順的恩愛，仍需經歷數年現實家庭生活的磨合，在歷事練心的磨合過程中，慢慢地學會了寬容、忍讓，從而懂得相互關照和體貼。其實，幸福婚姻的秘訣，是不講是非對錯的道理，只講適應的寬待、包容和忍讓。夫妻相處之道，有了寬容、忍讓，生活的一切歧見爭議，會在寬容的忍讓中，雲霧消散盡淨。然而，樸實無華的寬容、忍讓，則得夫妻歷經多年的歷事練心，方能悟得與體現。

第三目 寬容於自我

世間有很多事，看起來很容易，做起來卻不容易。所以，我們不要以個己之立場，隨意地指責、苛求別人；或許我們自己去做，有可能遠不如別人的好，甚或更遜於他人。個人成就不了事業，不出二種人：一者，自己無主見，凡事都得聽命於他人意見的人。二者，剛愎自用之排斥他人的忠告意見，是個不明智，不懂集思廣益的人。世間成功者經驗證明：凡事博諮眾議，聽取第一線多數人得自實際經驗的意見，進而與核心主幹商議後做出決策，如是由繁而簡，縝密決策，立於不敗，就是接近成功的真理。我們在人生的旅途上，無時不刻的風雲際會中，相遇而相識的人不在少數。如此結識的每個人都有著不同的個性和習氣，隱藏著個人的長短與優缺點。然而，學人之長較易，容人之短較難；人總會有缺點，也難免會犯錯而需要被原諒的時候。所以，個



人若不能體諒別人的缺點，不肯原諒別人的過錯，就是不寬待自己。

學會寬容自己

在人生的道路上，我們會遇到很多的挫折和困難，也會遇到許多的誤解和種種的不愉快。其恰如陽光之下，總會有陰影；晴空萬里，也會有烏雲飄來之時。所以，吾人當要學會寬容，其首要則是學會寬容自己。當你遇到挫折而跌倒了，應該學會寬容自己，不該趴在地上懊悔，而要勇敢的站起來，擦亮眼晴，勇敢地繼續往前走。當你走錯方向遇到困難時，當要學會寬容自己，保持健康良好的心態，不要在原地打轉，要有戰勝困難的信心和勇氣。學會寬容之修身立德、為善之美，個人膽識大，性格豁達方能縱橫馳騁，有如脫韁馬之自在。個人若無寬容，當會執著於雞蟲得失、糾纏於雞毛蒜皮，有失大氣度量，因而落得困坐愁城，終日愁眉不展，悶悶不樂。

寬容之忍讓與忘卻

寬容之包容他人的長短與過失，意味著你能寬恕別人而寬心自我。寬恕別人之後，內心會感到祥和與安寧，自除心中的煩憂，從而心性開朗，出現更好的人際轉機。寬容別人，絕非軟弱，亦非面對現實的無奈。寬容就是忍讓別人的批評、誤解；反之，過多的爭辯或過度的反擊，皆不可取。唯有寬容的諒解、冷靜方為上策，所謂退一步，天地自然寬。寬容就是忘卻，不計較而不執著於過去錯誤的痛苦，免於耿耿於懷。唯有寬容的忘卻昨日是非的指責、謾罵是為良方。寬容雖不能改變過去，但它能拓展未來。我們要學會寬容他人的錯誤，因為我們也有許多缺點需要別人的寬容。所以，人與人之間的彼此寬容，能減少誤解、避免爭執、化解衝突、調節矛盾與消除隔閡。寬容是做人的豁達，也是個人的涵養，是種看不見的幸福。



第二科 至誠的感恩

羊有跪乳 鴉有反哺 何況是人 至誠感恩
發自內心 至誠感激 恭敬顯外 真摯行為
厚積心安 正向能量 高尚品德 處世哲學
至誠感恩 平等尊重 生命個體 顯露真愛
滴水之恩 湧泉相報 散播感恩 父母雙親
教誨師長 國家社會 雨露均霑 遍灑笑容

時懷感恩 本善素養 知足感恩 人生豐足
學會感恩 心安寬容 感恩的心 溫暖安慰
獲取動能 人之相處 缺乏感恩 人情冷漠
關愛孩子 未教感恩 致使時常 怨聲載道
埋怨不已 這不順眼 那不喜歡 父母老師
身教孩子 學會感恩 尊敬別人 殊為至要

～竹心隨筆 至誠感恩第十六～



第一目 生存的智慧

大自然是個偉大的哲人，處處予我以人生的啟示。諸如：羊有跪乳之恩，鴉有反哺之義，動物尚且感恩種種，何況我們人是為萬物之靈長。至誠感恩者，是個人感受到他人授予之恩惠，發自至誠恭敬的內心感激，顯現於外的真摯行為。它是厚積心地安寧、提高幸福值正向能量的根源。是故，至誠感恩的厚積薄發，是人類生存的智慧，是做人品德的底標。它是生命無價的承擔，是種真愛的力量，也是幸福的泉源；它是成功者致勝的法寶，也是成功者智慧含藏的工具；它是美德，是種高尚的品德，也是做人的基本條件。至誠感恩是種處世哲學，在生活中發揮大智慧的作用。人在至誠感恩中，會變得沉穩、睿智。

學會散播至誠感恩

至誠感恩，不僅是真摯情感的流露，更是一種竭誠行為的表現。惟我們學會至誠感恩，顯露真愛的同理心，才能以關愛的眼光，看待每個生命體的平等性，從而尊重每個生命體平凡的勞動。由是，在未來的生活裡，多一分平常心的滿足與快樂，少一些怨天尤人的抱怨。讓我們建立至誠感恩的心靈，當我們至誠感激所有的一切時，將會發現生活原來是如此的和諧與美好；令我們懂得「滴水之恩，湧泉相報。」我們應當在有限的生命裡，把無限的精神意志力，回報給畢生無怨無悔地為我們付出心血的父母、回報給諄諄教誨的老師、回報給社會與世人、回報給國家與世界。人人都讓至誠感恩走進心靈，人人都學會散播至誠感恩，社會處處充滿著友善祥和的氣氛，整個地球如沐春風，展現春光的生生不息，復有如雨露同霑，讓世界遍灑甘霖一般，到處布滿真善美燦爛的笑容。



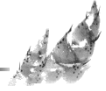
第二目 祥和的種子

朱子（1130-1200）治家格言說：「一粥一飯，當思來處不易；半絲半縷，恆念物力維艱。」此即要我們懂得感恩和節儉。時時懷著感恩的心是真誠的品德，也是人本善的基本素養。知足的人懂得感恩，且能對樹木花草、山河大地感恩，其人生必定是豐盛而富足的。故人生在世當要學會感恩，常懷感恩之心。當我們學會了感恩時，我們的心胸就會變得更加遼闊，讓心靈變得更加明淨；當我們學會了感恩時，我們就會帶著和善的心，去幫忙那些需要扶助的人；當我們學會了感恩時，我們就會少一分埋怨與不平，多一分心安與寬容……。

感恩是謙和禮讓的態度和樂觀向上的積極思惟，它是心靈的精神行為。一個人懂得感恩，便會把心靈的感恩化作關愛的行動，積極的實踐於生活中。一顆感恩的心，就像一顆祥和的種子，他日萌芽茁壯乃至開花結果，得與人共賞共享，己他兩利。感恩非是平凡的報恩，它是一種責任、自立、自尊和追求真善美人生的精神境界。感恩是一種處世智慧，是一種人生哲學，更是我們學會做人，成就真善美人生的根基。每一個懂得感恩的人，都是有愛心的人，人生也正因有了感恩的愛心、感恩的孝心，而美好生動。

感恩於生活

人生旅程中遭逢無奈、失敗、落魄時，讓我們用感恩的心勇敢去面對、豁達地處理。感恩的心，使我們在失敗時得到慰藉，在落魄時獲得溫暖，激勵我們跌倒了再爬起來，賦予挑戰艱難的勇氣，獲取前進的動能。英國作家薩克雷（William Makepeace Thackeray, 1811-1863）說：「生活就是一面鏡子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。」你感



恩生活，生活將給予你誠心的溫暖；你不感恩，只知一味地抱怨，最終可能什麼都沒有。成功時，感恩的理由很多；失敗時，不感恩的藉口卻只有一個。殊不知，失敗或不幸時更應該至誠感恩。感恩既不純粹是心靈的慰藉，也不是對現實的不敢面對。感恩的心，來自對生活的喜愛與希望，它是一種歌頌美好的生活方式。

第三目 身教於感恩

人之相處若缺乏感恩之心，必然會致使人情趨於冷漠。是以，奉勸人人都應該學會「感恩」。以現在的孩子來說，學會「感恩」是非常重要的。因為孩子是家庭教育的重心，往往因年紀尚小，只受關愛，而未被教育要知感恩、或去關愛別人。還有一些年輕人，自從來到人世間，一直受到父母與師長的呵護，對世界未能有一絲貢獻；反倒怨聲載道，怨言不斷，埋怨不已，看這不順眼，看那不喜歡，視恩德如草芥。只知仰望天地之甘美雨露滋潤，完全不知赤子俯首常思「寸草心」報「三春暉」，不懂孝親身體力行反哺之舉。由此足見父母身教的不足，影響孩子學習至誠感恩之心的貧乏。

要學會感恩

是故，從家庭到學校，從學校到社會，重要的是家長和老師要以「身教」，教他們學會「感恩」。就是讓學子們學會懂得尊敬別人，對受自他人的幫助要常懷感激之心。讓他們知道，我們每天所享受的快樂生活，都是得自別人的付出而來的。當孩子們學會感恩他人的善行時，往後就知道自己該怎麼做，這就是給孩子行為上的身教，讓他們從小就知道用感恩的心去關愛他人、幫助別人。滄海桑田，花開花謝，世



間一切都會變，唯孝親敬師感恩的心不能變，且讓我們在生活中從點滴做起，至誠感謝父母養育之恩，尊敬老師教導之恩，落實身體力行。

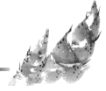
感恩去工作

面對當今日益商品化和市場化的社會形態，金錢變得日益無所不能的環境下，人們雖知感恩是美德，但似乎忘記而無法心懷感恩的身體力行。茲舉職場工作而言，我們知道每份工作或每個工作環境，都難以盡善盡美；但於每一份工作中，都有許多寶貴的經驗和資源。如失敗為成功的基石、開心的自我成長、工作同事的親切溫暖或顧客是值得感謝等等，這些都是勝任工作所必須學習的感受、必須歷練的過程和必須具備的財富。

心懷感恩去工作，切記不要把時間用在指責和攻訐公司的同事、主管或老板。指責別人非但自己無法提昇，反倒破壞自己奮發向上的心，徒增妄自尊大的驕傲情緒。心懷感恩去工作，是基於以下深刻的認識：工作呈現予我們發展空間，工作提供我們一展才華的平台，工作穩定了我們的家庭生計。我們要感恩大自然，賜予生命生存的大平台；我們要感恩社會，給我們競爭壓力和挑戰，讓我們學習自我鞭策和成長；我們要感謝企業公司團隊，給予個人工作的榮譽和成就。工作給我們所帶來的一切，我們都心存感恩，每天懷著感恩的心待人處事，終定可獲取最大的成就。

感恩從身邊做起

感恩，從身邊做起。父母親，是我們身邊最值得感恩的人。有誰能知道我們從嬰兒到長大成人，費盡了多少父母的心血和愛心？父母使我們的心靈，得到真實的依怙和寄託；雨天，他們總是扮演張開的



雨傘；傷心之時，他們也扮演拭去眼淚的手帕……。在我們成長的道路上，有誰可以用生命來關護著你？父母將美食留給我們，我們只會高興卻忘了說謝謝。當我們將美食分一口給媽媽吃的時候，她的眼裡卻閃出淚光，不時地說：「孩子懂事了！」相較於此，你內心的感觸如何？父母總是給我們大海，我們無知認為是理所當然；然而，我們雖僅給父母一滴水，父母卻感動淚流！父母把世界上最無私的愛，全部奉獻給了我們，看似平凡，實則偉大！父母垂範予我們的美德，是一筆巨大的財富。

父母生我們、養育我們，歷經無數的含辛茹苦；至誠感恩父母，當下就從身邊做起，父母累了為他們泡杯熱茶或咖啡，平時關心的噓寒問暖，每逢爸媽生日，別忘了送上真誠祝福的話語或禮物……。感恩，從身邊做起。除父母之外即是老師，所謂：「一日為師，終生為父。」我們從幼童的蒙學初開，直到求學若渴的青少年，都離不開老師的時時教導，我們當至誠感恩老師的諄諄教誨。感恩，從身邊做起。更要懷著感恩的心，去善待你周圍的同學、同事、朋友……。周遭的人們每天都在給我們傳遞著友情、幫助和支持。至誠感恩幫助過我們、鼓勵過我們的人，是他們給了我們希望和自信。

至誠感恩哺育你的父母，是他們讓你衣食充足。至誠感恩教授予你知識的老師，是他們照亮了你光明的前程。至誠感恩傷害過你的人，是他們歷練了你的心志。至誠感恩嘲笑過你的人，是他們激發了你的自立圖強。一抹親切溫暖的微笑，一句關心的問候，一個互相幫助的行為，協助一道困難問題的解決，都是得自身邊的感恩。放開你的胸懷，讓甘露淨水洗滌你的心靈汙染，讓你的心胸更寬廣，你會變得更謙和可敬，人格自然趨於高尚。

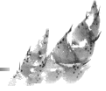


第三科 人生的幸福

真誠之愛 不求回報 自我深感 慰藉喜悅
受者亦感 真愛氛圍 溫馨感動 真愛能量
給予他人 不減反增 一點千燈 燈燈光明
真愛無價 施者真誠 受者感恩 兩者心靈
擊出火花 共譜樂章 真誠之愛 身邊做起
夫妻真愛 身教子女 擴及天下 真愛世人

真愛非是 纏綿悱惻 真愛亦非 熱情如火
真愛情感 真誠不虛 沒有掩飾 亦無隱藏
親人患難 相攬身影 朋友遇難 慰藉關懷
迷境問路 熱心回答 心有真愛 宛如步行
春光田野 綠意盎然 處處生機 世有真情
人有真愛 超凡豐足 自我人生 無限幸福

～竹心隨筆 人生幸福第十七～



第一目 真誠的愛

什麼是愛？愛若不真誠，是謂「虛假的愛」，是以真正的愛即是「真誠的愛」。「真誠」無私的無條件奉獻，所有的付出既非為財色名利，亦非為了得到對方的認可與見憐，而是心靈關愛對方不求回報的自然行為。在真誠關愛的過程中，無求是崇高的人品修養。其能使心靈厚積正向能量，而使自己得到精神上極大的慰藉與喜悅；受之一方也能感受到真誠關愛正向能量的氛圍，從而倍加感到受關愛與尊重的溫馨感動。如是之愛，即謂「真誠的愛」，此乃心電能量自然感應的真切溫馨，亦謂之「愛的真諦」。真誠的關愛善待對方，做而不著，不著而做。

真愛的正向能量

真誠的愛，能使人們獲致心扉的溫暖、激勵心靈樂觀進取的正向能量。它是無形無相，讓你看不到、摸不著。然而，施予者的你卻可用心靈明顯地感受到。所以，愛是人類追求前進的一股力量，在這股力量下，才有愛的犧牲奉獻。真誠的愛給予他人，不但不會減少，反是給予愈多，得到的也愈多。愛，非只是言說，而是要實際行動。愛，非僅男女愛情投緣的真誠表現，亦非僅是親情關愛家人的付出；它廣含朋友間真摯的友情。醫院裡，真誠的醫護照顧，對街友的誠心關懷等，對血脈相連世人們的博愛，乃至人與寵物間的情感，也常充分流露出「愛」的真誠。愛，非只是對他人的付出，舉凡對自己生命的關愛，也是一種真愛。愛，帶給人們幸福的希望和成功的勇氣，它是人世間最偉大、最卓然獨特的情感，天下人們若能彼此關愛，世界將遍滿祥和溫馨而得太平。

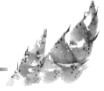


真愛的實踐

現今社會，人際交往很重要，人際關係若不好，生活工作常遭不順利，甚會遇到很大的困難。所以，我們要以真誠心關愛和尊重別人，真誠主動地與人互動，增進彼此的理解，建立真誠的善好人際關係。真愛之真理應證，真愛來自人心的自然無為；人與人之間的真愛，是來自於真誠心的彼此相待。當你以真誠心關愛他人，於真誠無所求之下，你會有無心插柳的發現，驚喜自己生活在真愛和被尊重之中。個人若無真誠心，而希求別人的關愛和尊重，此之希求，將如蒸沙作飯，無有是處。真愛是無價的，我們目睹殘疾或孤獨老人的乞討，若能發揮真愛，把錢投進其鉢碗之際，施者真誠的關愛與受者真誠的感恩，兩者的心靈瞬間擊出了真誠的火花，譜出人間真愛的樂章，其微妙之美好感受，唯雙方了然於心。遇到同樣的乞討情景，你也可選擇冷漠或視若無睹。然而，世間冷暖與否？關鍵就在於此。

真愛從身邊做起

真誠的愛是相互的，人與人相處，只有真誠的付出，才有真誠的回報；你真心的愛人人，人人也會真心地愛你。放下你的虛榮和高貴，不要予取予求或怨東恨西的，凡和你心靈投緣的人，即以真誠相待，彼此關愛，相互撫慰。「執子之手，與子偕老」，從身邊的親人，獻出炙熱的真誠心。人生風風雨雨，仍是微笑執手，即便是狂風暴雨，依然敵不過彼此的真愛。真愛，從身邊的親人做起，夫妻真愛身教於子女，擴及社會國家。社會人與人之間要真誠關愛，世界國與國之間要互相關愛；人與大自然之間，更需要真誠的關愛。天下之人皆能如是真誠的關愛，這個世界將是溫馨美好的溫暖世界。這是我等世人當前迫切所需，也是世人們必須一起承擔、共同完成的神聖使命。



第二目 虛假的愛

現代社會，人們生活在豐衣足食的紛繁世界，身邊擁有許多的愛，卻總不知足而毫不珍惜。所以，時代的人們對親情的血脈相連，愛情的至死不渝，友情的肝膽相照，愈來愈疏離，愈來愈冷漠。尤以新生代的青少年，出生即沉浸在愛的海洋裡，不懂得什麼是真愛，又將如何付出自己的真愛。走在都會的街道上，目睹來去匆匆的步履、個個僵硬的表情，實讓人感悟在我們的人生裡，那些來去匆匆的人，都只是擦肩而過的過客，實無法掌握其真愛的因緣。如是過客緣分的人際關係極為現實，致使人與人之間的愛就顯得複雜。

冷漠的世界

複雜之愛，用理智的慧眼，或經時間的考驗應證，即可了知對方關愛和尊重的立足點，是否有其企圖？複雜之愛，若以自我為出發點，即隱含著財色名利的企求。因此，這種關愛和尊重是不真誠的。何以故？真愛是發自於無所求的真誠心；若心有企求，所表達之關愛，雖是外表的行為，此實質的意涵是我需要你，如是有所掩飾之關愛，是為「虛假的愛」。是知，我們若把需要錯當成愛，虛偽則會伴隨著我們的生活而形影不離。人們若不真心去關愛別人，唯顧己身之私利，則人與人相處會因利益而易生衝突，互相障礙，則這個世界將淪為人情澆薄的冷漠世界。

快速地自食惡果

人們生活在冷漠無情的社會裡，待人行事將會見利忘義，崇尚於私利現實的「人不為己，天誅地滅。」如是，無血無淚的社會，子女拋棄父母，夫妻相爭拋家棄子，朋友無信無義而相互利用，知心、知



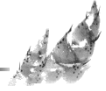
音者難覓，公車無人讓座，老人過馬路無人攙扶、摔倒地上亦無人扶持。如是，無情無義的世界，奸商彼此爾虞我詐，黑心食品危害全人類的生命；農業大量的使用化學毒劑、畜牧的大量排碳；世界各大小工業的毒氣、毒水汙染……。山川、陸地、海洋普皆風雲變色，競相極速地將地球變成一片焦土。導致人們不吃餓死，吃了毒死，其最後將他自己和他的家人，以及全人類一起陪葬，同歸於地球焦化的「世界末日」。這是虛假之愛，私利現實所造成之惡果，面對世人之冷漠無情，人類終將快速地自食其果。

第三目 真愛的幸福

人生最大的幸福泉源，來自改變心念的擘劃，我們堅信最大的幸福值與真愛的愛心成正比。真愛，非是纏綿不已，亦非熱情如火。真愛，是那回眸間令人怦然心動的真實與自然，過程的眼神、動作，縈繞心間，久久回味，令人不再孤單，真實體驗幸福的溫馨。真愛是真誠不虛偽的情感，既沒有掩飾，也沒有隱藏。它是親人患難時相依相攙的身影，是朋友遇難悲傷時的慰藉關懷，也是迷境路人問路的一句熱心回答……。只要心中有真愛，真愛就無所不在，生活處處美好，人生充滿著幸福。真愛如春光，心中有真愛就像走在春光的田野裡，看見花草樹木的綠意盎然，處處都感受到生機的萌動。

以真愛關愛世人

是故，我們能以真愛去關愛世人，是開採幸福泉源的最佳途徑，是享受生活喜悅的最好方法。它像蜘蛛一樣，從四方有次第地編織撒張愛的粘網，在網中感受一切美好的喜悅。世間有真情，人間有真愛。



人活著，只要用真愛的心去感受生活，把握今天，珍惜親情、友情、愛情，幸福永遠在你身邊。我們對世人的真愛，所留給社會與世人們的，都是美好的幸福、快樂的因緣，同時帶給自己美好的回憶。從此，你的生活將更豐富、更美好；你也會感受到所有的世人都需要你，這種感覺將使你心靈超凡豐足。我們堅信以真愛關愛世人，而無種族貧富貴賤之分，這種博大的真愛，將永遠超越生命與心靈的長度和深度。它是生活最大的喜悅，人生最高的享受。我們深信以真愛關愛世人，會帶給自我人生的無限幸福。



第四節 人生萬花筒

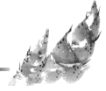
第一科 我的童年

第一目 貧困的童年

祖父的慈暉

憶童年，記憶猶新的首件事，是祖父慈暉的好形象。還記得在五歲那年，我看見祖父懷裡抱著一隻雞，就像抱嬰兒般，以慈祥關愛的眼神，用手輕輕地撫摸著雞背。這隻雞有感祖父之善意，所以，安詳而無任何驚慌的掙扎。目睹老祖父圓圓的臉蛋沒半顆牙，慈祥的抱著雞，笑得合不攏嘴，讓我印象極為深刻。如今，追憶童年，歷歷在目的是老祖父笑容可掬、和藹可親的慈暉。曾聽父親說，祖父是個很憨厚的老實人，一生為人從不與人爭執計較。祖父在多位兄弟中排行老么，分家產時只分得小面積，且是無法種植的陡峭山坡地，理由孩子小，對家庭沒有貢獻。祖父毫無異議與怨言，欣然接受，這也是往後我們和堂伯兄弟們貧富極為懸殊之原因。祖父的身教懿範，為我們後代家族奠定了慈愛勤儉的樸實美德。

記得同年秋天某夜更深，突然聽到哭泣聲，媽媽叫我不起床，我不知是何原因？等到隔天起床後才明瞭是祖父安逝了。從祖父去世到出殯，乃至週年內，我們全家的服喪，這一切過程都讓我難以忘懷。記得每天清晨媽媽都端著臉盆水和毛巾，恭敬地到祖父靈前上香守孝、



伺候盥洗，我都跟隨在側。有一天，我不禁地問媽媽說：「為什麼您每天都要在祖父靈前哭呢？」媽媽告訴我說：「祖父是我們的大家長，他人很好從來不發脾氣，平時關愛我們全家。所以，他離開我們，大家都捨不得，我每天的哭是代表我們全家人對祖父無限的追思。」

出生的窮鄉

我於 1954 年出生在臺灣省嘉義縣番路鄉大湖村橫路，是通往阿里山方向的山巔上。山區의故鄉，是個沒有物產的窮鄉僻壤之地。一家十口（八個子女與父母）的生計，唯靠父親做苦工微薄的收入來維持，經常過著無米可炊，三餐不繼的日子。自種的地瓜配野菜、竹筍、筍干、醬筍，也就成了餐桌上固定的演員。記得有次跟隨媽媽路過堂兄的家，看到他們的矮屋頂上晒著小魚干頭，媽媽就問堂兄說：「這些小魚干頭你們要吃嗎？」堂兄回答說：「這是要給家貓吃的。」家母就說：「這些小魚干頭可不可以給我？因為我家的孩子已經很久沒吃魚肉了，他們正在發育，我怕他們會營養不良。」堂兄一口就答應了，且慈悲地說：「如果真的沒錢，先來我這裡拿去用吧！」媽媽聽了很感動，至誠的向堂兄鞠躬感謝。當時我目睹媽媽淚下交頤，一時我也淚珠盈眶。

竹筒茅草屋

童年時所住的是竹筒茅草屋，竹草屋是建在陡峭山坡所堆砌開墾成三塊梯田的中間一塊。所以，屋之前後皆是坡坎，高約 3 公尺。竹草屋的樑柱是用麻竹和蛇木做成，其他材料都用桂竹做成，屋頂是覆蓋黑紙外加茅草。整個搭建未經專業指導，是由父親帶領哥哥們自己搭蓋而成，形同一般的農用工寮，地面凹凸不平，極為簡陋。室內共有三個房間，一間作為廚房及飯廳使用，另二個房間住全家十個人。

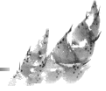


屋內沒有浴室、也沒有廁所，每個房間擺放一個尿桶方便小號，大號則須至山溝邊的露天廁所如廁。小時候很少洗澡，只有久久媽媽燒了開水，叫我們在屋角的大太陽下洗澡，在陽光下脫掉衣服覺得好溫暖，但也覺得很不好意思，因為身體到處長滿了膚垢。

房間的床鋪很大，整個房間除留通道外，其餘的面積都用大小不等的麻竹、竹子搭成高約 60 公分的大床鋪。床鋪是以竹子為支幹，上放竹片，再放稻草，最上層是件薄薄的草蓆，一床可睡約六個人。睡覺時只要身體一轉動，床鋪就會發出莎莎莎的稻草聲。所以，多人同睡時，經常都會聽到床鋪所發出莎莎稻草聲。這種床鋪，夏涼冬冷，每到嚴寒的冬天，晚上常冷到睡不著。因為寒風會從屋外進入，寒氣會從床鋪底下直逼上來；蓋的又是用過十幾二十年的老舊棉被，記得剛睡時都會冷得顫抖，那時兄弟們自然會擠在一起，互相取暖。每當寒流來襲時，我們都會到山上撿些乾樹枝回來，放在廢棄的鍋爐燃燒取暖，並將撿來的地瓜放進火爐烤，很快就熟透了，烤地瓜很香很好吃。全家圍在火爐邊取暖，一起享用烤地瓜，這種另類的窮人圍爐取暖，也能感受全家團圓的溫馨。

玩具與糖果

人之童年最喜歡吃的莫非是糖果，最喜歡玩的就是玩具。但是這二類東西對我的童年而言，是種奢求。尤其是玩具，在平時幾乎看不到，只有在過年時，才能看到都市的孩子們，所帶來的玩具，看了總覺得好喜歡，又好羨慕。喜歡歸喜歡，但自己心知肚明這是不可能得到的。所以，想玩的玩物都由自己或和鄰居的玩伴一起製作，譬如用樟木一刀一刀雕刻成木陀螺，用厚紙粘成舞獅頭，用百香果藤纏繞成一條舞龍；用幾塊木板釘成一部玩具卡車，用大的樹枝幹做成可騎的



木馬，用泥土塑捏成許多想玩的玩具，用廢棄的橡膠雨鞋和奶粉空罐製成大鼓，用麻竹筒製成另類的樂器……。就這樣常與鄰居的玩伴一起玩扮家家酒的遊戲，過著無憂無慮如行雲野鶴天地寬的童年生活。

貧困的山上生活，很少有零食可吃，又是童年時的最愛，尤其是糖果。每當客人帶來伴手禮時，都為我們帶來有糖吃的歡樂希望，但得要經由母親的平均分配，才能吃得到。記得有一次母親把伴手禮吊在走廊的至高處，我看著高處的糖果直流口水，心想媽媽怎麼不趕快分，我終於忍不住了，拿來一張高板凳墊腳，想先偷來吃。沒想到才一爬上去，重心不穩，板凳就垮了下來，轟隆一聲，我跌得鼻青臉腫，還挨母親一頓責罵。平時每到附近的小雜貨店，面對店家所賣沒幾樣的糖果，雖想吃但口袋空空的，總是望糖興嘆，口水直往肚裡吞，只好跑回家抓些生地瓜或生花生吃吃充數。記得曾多次匍匐爬進父親床下摸黑，希望能摸到銅幣可買糖果，每次摸黑出來都是滿頭蜘蛛網，搞得灰頭土臉，曾經摸到一角的銅幣，好高興的去買了二支棒棒糖，捨不得一次吃完，並且是用舌頭慢慢舔著吃，二支讓我享用了二天。回憶童年，總覺得那時的糖果真好吃。

醜陋的童年

人之一生，童年時光是最可愛的。但童年對我而言，是醜陋的。何以故？當時山中的生活條件很差，在家庭經濟極度拮据之下，面對一家十口的生活，為人父母的必然壓力很大。有時，連三餐的民生問題都解決不了，遑論其他。所以，我們童年時的服裝儀容，就不具可愛的條件，甚如乞討小孩汗穢不潔之醜陋。家境貧困，沒錢買衣服，只好破了就補，補了穿，破了再補，補到不能補墊一塊破布還再補。



大哥長大了不能穿換二哥穿，二哥長大了不能穿換弟弟穿，一件衣服總要傳遞好幾人，才能功成身退。家裡這麼多人的衣服需要補丁，都由媽媽一個人晚上忙完一天工作之餘，用手工的方式辛勞地打補丁工作。小時候所穿的都是冬涼夏暖、補丁再三的劣質粗布衣，寒冬根本穿不暖，常藉著四肢的蜷縮與抖動來驅除寒意，鼻孔隨時流掛著兩行的鼻涕，而且會不經意的用衣袖擦鼻涕擦個不停，所以，兩手的衣袖都呈現不淨的髒黑現象。試問，童年時，若像我這副模樣的穿著儀容，會可愛嗎？

我是臭頭仔

在經濟拮据下，甬說捨不得，根本是沒錢可以去理髮，都是媽媽用剃刀幫我剃光頭。剃刀已經老舊，磨不利且帶點銹，剃頭時，我都會不停的哀哀叫痛，媽媽則大聲喝斥說：「不要叫，忍耐一下馬上就好了。」每次剃完頭的隔天，我的頭都會腫脹起來，有時候腫得跟豬頭一樣，也沒能去看醫生，都是找來山上的草藥搗汁敷頭，腫脹的光頭擦上草綠色的草藥汁，看起來就像妖怪一般，鄰居看到都一直笑，叫我是「臭頭仔」。

急性菌血症

我時常被恥笑為「臭頭仔」，對我幼小的心靈打擊很大。從此只要媽媽幫我剃頭後，一有腫脹，我都不敢出去，獨自躲在屋裡哭泣。還記得有次剃完頭，馬上腫起來，塗抹草藥汁也沒效，到了第二天整個臉部腫起，眼睛幾乎睜不開，第三天畏寒發熱全身抽搐，小便出血。爸爸見狀不對隨即背著我，快步走了二個鐘頭的山路，再轉乘坐一小時的公車，才到嘉義市的醫院求診，爸爸央求醫師先行幫我看診。護士隨即測量體溫，發現飆高到近 40 度，醫師聞訊立即側身過來看我，



經過血液、尿液的基本檢查，醫師說是罹患急性的「菌血症」，若再慢一點變成「敗血症」，生命就不保了。結果住院三天才康復出院。媽媽藉此經驗了解到細菌感染的嚴重性，從此就不再幫我剃頭了。

胸坎若樓梯 腹肚若水櫃

「胸坎若樓梯 腹肚若水櫃」是句台灣眾所能詳的閩南語俚諺，形容一個人營養不良的模樣。尤其是我們那個年代的小孩子，營養不良瘦弱的模樣，胸前的肋骨像樓梯般，一根根的突現；肚子像水箱一樣大大的凸起。記得小時候，我的長相就是「胸坎若樓梯，腹肚若水櫃」這副模樣。其主要原因有二：第一是三餐營養不良。第二是環境衛生太差。尤以環境衛生是為主因，由於沒有衛生常識，導致寄生蟲的嚴重感染。家裡沒有廁所，小孩子隨地大小便，寄生蟲的蟲卵經由糞便排在地上，小孩子又常在地上玩耍，指甲沒剪，也沒有洗手的習慣，拿了東西就吃，一下又把無數的寄生蟲卵吞下肚，在腸肚裡大量繁殖，正因肚裡無數大小蛔蟲作祟，肚子才會凸得大大的。我曾經吃過驅蟲藥後，排出許多大小不等的蛔蟲，原本鼓得大大的肚子一下子就消退了。

第二目 童年古記兒

迎請觀音佛祖

山中生活的僻靜，平常來往人煙稀少，車輛只有運輸的卡車，一星期進出一次。甬談市集交易，只有一家簡陋的中藥兼雜貨店。寂靜的山中生活，沒有電話、沒有報紙、沒有收音機，堪稱與世隔絕。山上的人們，全年皆在寂然沉靜的大自然中，過著極為簡樸與世無爭的



平靜生活。唯獨每年農曆過年，多些返鄉遊子會熱鬧些。印象中，最熱鬧的二天，就是大年初三、初四。這二天，全村的村民集合起來，同心協力組成熱鬧的鑼鼓陣，浩浩蕩蕩地前去半天岩的紫雲寺迎請觀音佛祖繞境全村，祈求家家平安，五穀豐登。

咚咚！匡—— 咚咚！匡—— 咚咚！匡——，一陣陣的鑼鼓聲，夾雜著不斷的鞭炮聲，頓時劃破山中的寂靜，傳來陣陣的山谷回音，顯得格外的熱鬧。鑼鼓聲愈來愈大，迎請觀音佛祖的徒步隊伍，即將到來，站在路上等待的善男信女紛紛的退讓到兩旁。咚咚！匡——，打前陣的鑼鼓陣到了，一會兒觀音佛祖的神轎到來，它是一頂四面垂簾的神轎，由前後各四人抬著轎，很有節奏的上下擺動，顯得特別莊嚴。當觀音佛祖的神轎緩緩經過時，兩旁的善男信女個個合掌，每個人的臉上都自然地顯露出虔誠的表情，至誠的向觀音佛祖膜拜，頓時，我被這股肅穆莊嚴的氛圍攝住了，除了跟著合掌至誠膜拜之外，我感動得不禁淚涔涔如雨下。

鑼鼓神轎隊伍，到了中途的定點，暫停休息，享用村民供養的美食。當天各戶村民都很熱誠的準備了各種美食，自動自發地將美食帶到休息定點的馬路兩旁，免費提供給所有抬神轎的、參與熱鬧隊伍的人們享用。每戶人家準備的美食都不相同，有八寶粥、肉絲粥、八寶飯、年糕、米粉、油飯與各種飲料、水果……。那麼多人同時享用美食的氣氛，讓人感到特別的溫馨，這些饒富愛心的點心，顯得特別好吃，我吃得飽、好高興。鑼鼓神轎熱鬧隊伍，全村繞境圓滿後，於傍晚時進駐大湖國小校園，當晚校園熱鬧非凡，有布袋戲、歌仔戲，賣吃的小販紛紛出籠，諸如：賣棉花糖的、糖葫蘆的、烤魷魚的、賣香腸的……，傳來陣陣的香味撲鼻，真讓人禁不住的想去買一串來吃。



眼看不很大的操場已擠滿人潮，請來二台野臺戲開鑼了，頓時，鑼鼓喧天，熱鬧極了。這是寂靜山中一年最熱鬧的二天。

學賺零用錢

記得是七歲那年，也就是上小學的前一年，我開始學賺零用金；第一次是到山谷裡扛杉木。打著赤腳走入滿園針葉的杉木林，才走到目的地，還未扛杉木之前，我那細嫩的小腳已被杉木的針葉刺得滿腳是血珠。大人們看了都不忍心，叫我不要扛，不過我還是忍著流血之痛，找株最小適合我扛的扛上肩，邁步走。結果因為山路陡峭，我個子矮小，杉木又很長，邊走著，肩上的杉木老是撞山壁，反彈了回來，加重我的負荷，如此一路彈彈撞撞，拼命地由山谷往馬路上爬走。印象中，記得有一次扛到氣喘如牛之際，杉木撞到山壁，轟隆一聲，反彈力道太大，重心不穩，手一鬆脫，人與杉木瞬間跌落陡峭的山崖，幸好人卡在山路下方約三公尺處的樹頭上，當時依稀聽到山谷傳來碰碰杉木掉落往山谷飛撞的聲音。

吊掛在樹頭上的我，驚魂甫定，探頭往下面山谷一看，哇噻！山崖深不見底，頓時腳底發麻，這時杉木已掉落到萬丈深谷中，不見蹤影。我卡在半崖樹頭上，小心翼翼地掙扎，不敢太使力深怕一不小心，樹頭鬆動，連人也會像杉木般掉入萬丈山谷，跌個粉身碎骨。當時，儘管我意志力有多麼堅強，但始終攀爬不上去，進退維谷，有如愁城困獸。最後，終於忍不住哇哇嚎啕大哭了起來。牛號般的哭聲，總算被大人們發現，拋下繩索把我拉救了上去。我在路邊稍事休息了一下，仍毫不畏縮地繼續加入扛杉木的行列。大人們見狀，無不搖頭讚嘆說：「沒看過孩子這麼勇敢勤勞的。」記得當時扛了一整天的杉木還賺不到台幣五塊錢。

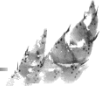


當時年紀雖小，個子也矮小，不過山上只要有賺零用錢的機會，我都不會放棄，我曾經扛過竹漿、拉過竹子、挖過天門冬等中藥材。尤以挖野生的天門冬，最值得回味。我都和鄰居的童伴廖字傭結伴到荒山野外去挖天門冬。只要帶著三種基本裝備，一隻鋤頭、一把刀、一個布袋，即可上路。我們總是站在至高處，瞭望藤攀葛繞的雜木林，每當發現天門冬蔓藤時的心情，就像礦夫發現金礦般的狂喜。手持砍刀披荊斬棘，甚至越過斷崖峭壁，不顧一切的向天門冬的目標挺進。過程中曾被野蜂叮得滿頭包，曾遇到無數的大小毒蛇，也曾遇到未曾見過的奇特野獸。當遇到久年的大葛藤交織，無法用刀劈砍挺進時，我仍然不放棄機會，即便趴在地上匍匐前進也要爬過去，堅持挺進挖取天門冬。天門冬挖回來要先放在鍋裡煮，剝去外皮再晒乾，有時運氣好挖了一大袋，但晒乾後所剩無幾，再賤賣給山上的中藥店，真正拿到手的，只是幾塊錢而已。

我學會賺零用錢，並把所賺的錢積蓄下來。然後再用這些錢去買抽籤的盒餅，讓大人們抽獎，賺取微薄的利潤，經過一段時間的累積，還清楚記得到國小入學之前，總共累積了幾十塊零用金。這些錢是幼小的我，經由冒險犯難、流血流汗，千辛萬苦所得來的「血汗錢」。得之相當不易，平時捨不得花，只有在過年熱鬧看野臺戲時，才掏個幾塊錢買喜歡吃的東西，犒賞自己。國小入學時，依例是要撿用哥哥們留下的舊書包，而我則請爸爸用我賺的零用金，幫我買了新的書包。新書包買回來了，好漂亮哦！我迫不及待的將它背在身上，久久不放，好高興，好高興。

偷竊的果報

隨著就讀國小的歲月，身體跟著成長，胃口也變大。平時家裡鬧



窮，三餐都快不繼了，遑論購魚買肉的。想當然，上學很少有零用錢，可買些零食解饑；放學後，肚子鬧餓，不是吃剩飯，就是吃生地瓜或吃生花生充飢。這些生食，吃久了會膩，覺得不好吃。所以，只要山上有野果成熟，就會及時的摘來吃，尤以撿拾野生的百香果，成了我的最愛，因為它很香很好吃。每逢假日，我都會呼朋引伴，邀鄰居的玩伴，帶著布袋，到荒山野外的叢林裡，到處尋撿掉在地上自然成熟的野生百香果。豐收時，一個早上就撿了一布袋的百香果，這些百香果，可讓自己慢慢的享用一個星期。

記得是國小三年級，一天下午放學回家，肚子餓扁了，而家裡找不到好吃的東西。我臨機一動，想到住家下方的山谷裡，堂哥有片李子園，正是李子成熟時。我利用傍晚時分跑到李子園，偷摘堂哥的李子，摘了幾顆才想到忘記拿袋子來裝。我腦筋使壞，馬上想到用褲管兩口綁起來可裝很多。然而，當我要脫下褲子的時候，才發現使不得，因為沒穿內褲；改脫上衣將兩個袖口綁起來裝李子。我嫌這樣還是裝得不夠多，再將褲帶勒緊，貪心的將更多的李子往內衣裡塞，撐得內衣鼓鼓的，差點破掉。

李子摘好時，天色已黑暗了，趕緊摸黑回家，走在陡坡崎嶇的小山路又怕遇到鬼。竹林不停地傳來「沙—沙—」的聲音，又見到前有黑影在飄搖，覺得是鬼（阿飄）出現了；瞬時全身起了雞皮疙瘩，當下拔腿快跑，但因身上負載著滿滿的李子，跑又跑不太動，如是內心又驚又慌地掙扎了 30 分鐘，終於臉色蒼白，氣喘如牛的回到家裡。我把李子放在隱密處後，就去吃晚餐，接著做功課，這時發覺我的身體好癢，愈抓愈癢，糟糕！上半身到處起了紅腫的腫塊，深怕被媽媽發現，即刻上床躲進被窩裡面，結果癢到真的受不了。弟弟看到我如斯



難受，就去告訴媽媽，媽媽一看就知道這是觸碰到毛毛蟲所引起的，隨即怒斥我說你跑到那裡去，接觸這麼多的毛毛蟲。我不敢照實說是去偷採李子，裝進內衣裡所造成的。媽媽趕緊燒了熱水幫我洗澡，再塗抹抗過敏藥膏，身上的癢才控制了下來。

百密必有一疏，第二天這些李子還是被媽媽給發現，她很生氣的訓斥著說：「你竟然敢去做小偷！」拿了一大把的竹枝猛打我的小腿，打到流血，又被罰跪半天，直到我真心懺悔說：「以後我真的不敢做小偷了」才讓我起身。第三天，媽媽帶著我去向堂哥道歉，媽媽教我說：「對不起，我不該偷摘你的李子，以後我不敢了，請求堂哥原諒我。」堂哥說：「小孩子是摘來吃，又不是摘去賣，沒關係啦！」媽媽也很誠懇的向堂哥道歉。從這次偷竊果報的教訓，讓我學會凡是別人的東西，那怕一針一線那麼小，若未經他人的同意，我再也絕對不敢任意取之。

第三目 初中通學苦讀

家裡八個孩子中，我是唯一最幸運的。在山區的國小畢業後，只有我繼續升學到嘉義市區就讀初中。但因家境貧困，無法於市區賃屋住宿，只好每天來回通學。山路是崎嶇陡峭的羊腸小徑，沿路不是莽榛蔓草，就是兩旁竹林簇擁遮天。徒步的時間一小時，搭乘公車的時間一小時，單程二小時，光是每天通學的時間，來回就需要四小時。每天早上五點起床，五點半摸黑拿著竹製的火把快步出門，有如奧運選手般舉著火把，快步跑到山下半天岩的公車站牌，趕搭六點四十分早班車，到站下車仍須跑步到學校，才來得及參加升旗典禮。這是初中我求學生涯每天必須和時間奮戰的情景，久了也就習以為常。



不過，那個時代的嘉義縣公車非常老舊，經常半路拋錨，早班車一拋錨，就來不及參加升旗。每次公車拋錨，我就一定遲到，即便加快腳步跑到學校，升旗典禮已畢，老師也已經在上課了。當我氣喘吁吁進入教室時，導師總是面無表情大聲的說：「廖榮尉你又遲到，放學留下來掃廁所！」我曾多次向導師陳情我通學的處境，得不到體諒，還被責罵一番。經常是市區同學們都回去了，剩下我一個得趕遠路的山上小孩孤伶伶地在掃廁所，邊掃邊掉淚，還是得不停地揮動手中的掃帚。廁所掃好了，隨即快跑到車站，趕搭 5:30 分的末班車，萬一沒趕上就慘了，晚上不知要住那裡，因為市區沒有親朋好友。當時的通學狀況對我幼小的心靈來講，壓力實在很大。

每次被罰掃廁所，坐末班車到達終點站半天岩，已是華燈初上的傍晚六點半了，白晝短時，更是天黑伸手不見五指；下了車，還得走一個多小時的山路，才回得了位於阿里山麓的家。我的口袋空空如也，沒錢買手電筒之類的照明，只好摸黑行經於崎嶇陡峭的小徑，氣喘吁吁地連走帶跑。日復一日，月復一月，經年累月是如此。儘管這是所熟悉的通學之路，但是，天黑後，這條漆黑如墨的歸途卻是我最大的夢魘，伸手不見五指的山路，只能憑感覺摸黑前進。每當要經過陰森森的叢林小徑時，都會聯想到這裡曾經車禍鬧鬼過，小小心靈上的此一陰影，油然而生，卻又揮之不去。所以，在摸黑下通過這段小徑時，對路上的風吹草動就會顯得特別敏感。

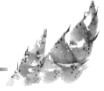
「沙—沙—」「啥人？是前些日子翻車的冤死鬼嗎？」還真的令我心生畏懼，毛骨悚然。就在前幾天，隔壁大叔還緊張兮兮的警告我說：「山路轉彎處發生過翻車車禍，經過那裡千萬不要逗留，小心碰上了，被抓去當替死鬼。」大叔向來喜歡捉弄小孩，也不知他說的是真是假，



但是……。「沙—沙—」，聲音不斷地從竹林幽靜處傳來。聞聲繪影，全身瞬時起雞皮疙瘩，「啊——啊——」「吼——吼——」，當下拉高嗓子，吼出尖叫聲，鬼哭神號，似哭非哭，用以壯膽自己。聲音在漆黑寂靜的山谷中迴盪著，伴隨著的是窸窣窸窣作響聲，竹林末梢被風吹得東搖西晃的，像披頭散髮的女鬼衝著你張牙舞爪一般……。我時而拔腿健步如飛的往前衝，在黝黑崎嶇的小徑上狂奔，時而放緩腳步故作鎮定狀，一副布陣準備迎敵一般。經常一不小心撞到路邊的大樹，曾經有過衝到竹林裡，迷失了方向走不出來；亦曾經數次內心極度驚恐，放聲哭了出來。眼見四下陰森森、黑漫漫，叢林一片鴉雀無聲，寂靜得出奇。此時此刻，我驚恐的哭聲又有誰能聽得到，只有天地鬼神聽到啊！不知有多少夜晚，經過這段路時驚嚇得魂飛魄散，連哭帶跑尖聲尖叫地狂奔回家。

爬越過陡峭崎嶇的羊腸小徑，接著是泥濘的產業道路，內側是峭壁下的山溝，外側是陡峭的斷崖。在黑茫茫的摸黑中行走，總是提醒自己不可走道路的外側，否則若不小心一步踩空，即有可能掉入萬丈深淵的斷崖下，到時可能連屍體都找不到。我都是靠熟悉路況的感覺沿著內側的山溝走，一有下雨，因看不見路，弄得滿身泥濘不堪，則是家常便飯的事。甚有好幾次，差點跌落山崖，嚇得連滾帶爬，踉踉蹌蹌，一路狼狽地回到家。

推開斑駁的木門，黑暗中只聽到爸、媽和家人們此起彼落的鼾聲。抹乾不知是被汗水還是淚水弄得濕漉漉的臉。……狼吞虎嚥幾口就扒光媽媽留在桌上的冷飯，之後洗洗腳、擦擦身體，就上床睡覺了。日復一日，有誰能體會得到我初中的求學之路是如此的崎嶇難行。我的初中求學經歷，請參閱 3-1-3-1〈讀書改變命運〉。



第四目 家庭的教育

母親的嚴教

父母都是目不識丁的文盲，家境雖然極為貧困，但他們的待人處事從不消極抱怨。爸爸每天都早出晚歸，從他回家的倦容疲態，可感受到爸爸的力氣一天辛苦工作下來已耗盡了，父親總像祖父一樣關愛著全家，從來不發脾氣。媽媽在家相夫教子，以身教教導我們，她雖是文盲，但很會管教孩子而且很嚴格。記得小時候我常常被母親打，但我還是很喜歡跟隨著母親，就像跟屁蟲一樣，每到鄰居家，我總是站在角落處不敢隨便走動，當別人拿好吃的東西給我時，明明很喜歡吃，但沒有媽媽的口頭允許，絕對不敢伸手接過。客人帶來的伴手禮也是一樣，若無母親的分配，誰也不敢先拿來吃。母親的嚴教，奠定了良好的家庭教育，她是我們家兄弟姊妹的啟蒙老師。

完美的家庭教育

回想小時候，讓我感到慶幸的是環境困苦的「因禍得福」。第一點：生在窮鄉僻壤處，環境讓我保持「身心純樸」。第二點：生長在貧寒的健康家庭，在八歲上小學之前，祖父與父母的身教，讓我學習到人生黃金期的「家庭教育」。如祖父抱雞的「慈愛身教」，讓我學習到「平等的尊重生命」；父母的「守孝身教」，讓我學習到「孝道倫理」；媽媽的「嚴格身教」讓我學習到「生活規矩，做人原則」；爸爸「無怨勞苦的身教」，讓我學習到「逆境困苦的樂觀進取」。無米可炊的三餐不繼讓我感受到「粒米當思來之不易，絲縷常念物力維艱」，更讓我學習到「珍惜資源，不暴殄天物」；經濟的貧困也讓我學習到「勤勞節儉」的美德。如是，完美的家庭教育，為我奠定了往後學校教育的基礎，也奠定了君子為人的基石，至誠感恩祖父與父母身教的「家庭教育」。

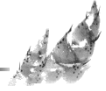


第二科 人生舞台

人心不古 社會悖離 自然法則 善於包裝
虛榮形態 費盡生命 卻非追求 真實人生
活出光彩 倒去追求 體面榮耀 寄人感覺
換取他人 賞慕虛榮 內心匱乏 虛有其表
雖能博得 生人賞慕 不受親熟 贊同肯定
贏外失內 此乃時人 愛慕虛榮 迷失寫照

世人觀念 雖無大善 亦無造惡 隨喜行善
工作財運 何無改善 此同撒把 稻米種子
妄想豐收 一倉稻米 人心奢望 行少得多
費盡心思 不知善果 隨心應量 自然無為
無求之心 善果無量 善行若有 企圖貪求
隨其貪心 不善之念 所應之果 負向能量

～竹心隨筆 人生舞台第十八～



第一目 舞台的劇本

人生若是一個舞台，你是否總是看別人在舞台上，表演著悲歡離合，而忘卻為自己編輯人生舞台的劇本。甚至曾經失落、徬徨無助，而流著自己的眼淚……，感受自己只是舞台上，那個不重要的角色，用孤寂自卑去襯托別人的舞台，演出的都是別人的表情，掩飾的都是不敢面對人生的情感。其實，在每個人的心中，都有自己的人生舞台，我們都用自己的方式，在自我舞台上演繹著自己的人生。我們應該以心積極的冥想「真善美的幸福」，在心中為自己編輯幸福人生的舞台劇本，經實踐而獲得愉悅之幸福快樂，在人生舞台上演出幸福人生的真善美，示現精神與物質均衡之崇高文明，營造人文素養的精神文化，傳授分享予世人。本拙著祈能提供人生舞台的幸福劇本，給予有緣的你參酌。

改變心境的劇本

人心不古，世事多變，人生在世不可能盡善盡美，亦不可能有百分之百的盡如人意，當遇到不順心、不如意或煩心之事，要如何化解？會遇此境時當下不妨「靜心深呼吸」，如此作為對身心大有好處。於靜心下，首句話當告訴自己「順自然」，事之經過若未盡心力，當須改進；若已竭盡心力，那結果就不重要了，所謂「盡分隨緣」是矣。第二句話是「沒關係」，世事往往是好壞交替，靜心冥想真善美，壞去好當來，更何況「失敗為成功之母」。第三句話是「平常心」凡遇不順心、不如意之煩心事，都以平常心積極的去面對，好壞、得失並無一定標準，更何況好壞、得失本是一體之二面。

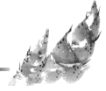


虛榮面子的劇本

家庭生活的舞台劇本，夫妻若非建立於真摯之感情，子女若非建立於關愛之親情，而是架構於虛榮與家人面子上；又職場的舞台劇本，勞資雙方、同事之間若非建立在關懷之情誼，唯是汲汲營營於功利之人脈網絡及社交利益之現實。這些虛榮面子、功利現實的作為，皆非真實地過自己的生活，而是活在別人的眼光和掌聲裡！斯人有朝一日了悟這一切，頓時會感受到一生從未過著屬於自己真實的生活，過去的虛假空洞，表裡不一，不過是為虛榮、功利、好勝心的傀儡罷了！猶如寄生蟲般寄生於面子與現實之中，看透了這一切，後悔而想回頭過屬於自己真實的人生，往往為時已晚，徒留空嘆。何以故，因為時光如梭，不能倒流，況且人生苦短，遑論重新來過。

當今社會都悖離真善美之自然法則，尚屬善於包裝之虛榮形態，大多數的人費盡一生的生命，卻不是追求真實人生、活出真善美的生命光彩。反倒去追求體面上的榮耀，寄生於別人的感覺之中，以換取他人賞慕之虛榮，卻失去身邊之人真心的關愛與善待。一生活在他人的眼光與掌聲之中，以虛榮為自尊，有如高空走鋼索之極度危險。何以故，因世事無常，當風光不在、掌聲消失時，隨即掉入深不見底的深淵。如眾多藝人之風光尚在，即掩飾不住虛榮生活的空虛，而有酗酒、吸毒、自殺傾向，甚至有自殺的行為。

內在匱乏空洞的人，他會善巧的利用外在包裝來掩飾自己。所以，不管他的名利地位與權勢有多麼耀眼，亦僅能欺騙玩弄陌生人而已；卻玩弄不了自己與身邊左右之人。是故，要受身邊知己的肯定與尊敬，當要培養知識內涵和真誠的人品，累積真實智慧與誠摯關愛的善意。



個人智慧與關愛他人的內在貧乏，都係因於追逐外在的權勢與名利地位，而耗費了充實知識的時間和關愛他人的心力。個人只圖得外表的鮮亮耀眼，而內在卻是貧乏空洞，如是之虛有其表，唯獨能吸引不知情的陌生人賞慕，卻不能博得身旁左右之人的贊同與肯定。此之「贏外失內」的盲目追求，實乃現代人因虛榮心致使迷失的寫照。

善惡的劇本

吾人之肉眼，唯能觀其表，不能明其心。是故，往往會產生錯誤感覺，以為善人活得痛苦，惡人過得快樂。為什麼？是以，快樂與痛苦的感受，來自於我們的心，心快樂生活就快樂，心痛苦生活就痛苦。試問，心為何會快樂？又為何會痛苦？是以，心善為快樂之因，心不善為痛苦之源。我等世人常因著相，而誤認外在美好，內心不善者是善人；反之，以外在醜之平凡，內心善者為惡人。是因世人之肉眼只能看見外在的事相，無法明澈內心的真實狀況。是因著相，故無法體悟「唯心所現」的真理，導致有善人活得痛苦，惡人過得快樂的錯覺。

一般常人皆會自認為是善人，因為自己沒做壞事，也沒幹傷天害理之事，故也。其實這只注意到外在的作為，而忽略了內心所起的善、惡之念。生活感到痛苦者，內心定有不善念；相對地，生活感到快樂者，心中必存有善念。有些人外表看似忠厚，可是於其心裡，常有不善之念。比如，有些總是感到自己是有文化的高知識分子，總不滿薪資收入太低，而心存不公平的不善念。其實收入已足夠一家人的生活，係因其對金錢的貪求而心生不善念；看到別人有錢而不服氣，這是嫉妒心的不善念；自認為學識高就應有高收入，這是傲慢心的不善念。人心不足而心生種種不善念，生活必感痛苦而無快樂。



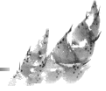
另有些人看似老實，惟其心無法滿足身邊所擁有。比如，常感住房不夠寬敞，家人不聽話、不順意……。求住屋之寬敞，是心貪求之不善念；其實，有屋住而不流落街頭，可足矣。家人不聽你的話、不順你的意，如是感到掛礙，是心無包容之不善念。其實，每個人都有自己的思想和觀點，家人務須互相體諒包容，才能圓融。吾人心中的貪求、嫉妒、傲慢、愚癡與心量狹隘……，這些都是不善心。是因人心之不善，所以生活會感受不善之對應痛苦。若能撤除內心的種種不善，那麼生活中所感受的那些痛苦，自然煙消雲散，生活就會感到快樂。

我們要用知足常樂的心，來看待生活的一切因緣。我們應當想想三餐有得吃，不挨餓，比非洲難民幸運多了；有得住而不會吹風淋雨受凍，比無殼蝸牛好得太多了。富人雖有錢，其實求溫飽則無異於常人。生活之快樂，是決定於自心的心念，而非取決於外在的財物。把握生命的價值，用樂觀、進取、勤儉與祥和的生活態度，對治內心的貪求、嫉妒、傲慢、愚癡……。培養虛懷若谷的胸襟，心若虛空包容萬象，心如大地承載萬物，能如斯者，則生活愉悅快樂，人生從光明走向真善美幸福的安樂。

第二目 智慧的劇本

父母身教之原稿

人生第一階段的家庭教育，是兒童的啟蒙教育，是人生教育的黃金期。初階啟蒙教育的老師，是孩童的父母。所以，影響孩子最重要的關鍵，在於父母日常生活的身教，尤其母親從懷孕的胎教，直到出



生抱在懷裡的母教，更具直接影響力。是故，父母與孩子之密切關係，恰如原稿與影印件的關係，孩子的影印件若有問題，應從父母之原稿去發現。孩子是父母的希望，父母是孩子的依靠，彼此共為唇齒。所以，父母教育子女，要隨時注意身教的原稿修正，而非本末顛倒的一直去修正孩子的影印件。是因，影印件之好壞，全然決定於原稿。

善行的隨心應量

世間，很多人的心裡都曾這樣想著：我雖無行大善，但也沒造惡；我也相信善因善果，而行救濟行善。那為什麼我行了善，而我的工作、財運都沒改善？此之心態如同撒一把稻米種子，而妄想豐收一倉庫的稻米。時人，都在為行少得多費心思，殊不知善行之果報，乃是隨心應量。自然無為之善心，行無所求之善行，隨其無求之大心，可應最大的正向能量；善行若是有企圖的貪求，隨其貪心之不善念，所應的將是負向能量。此可依第四章的竹心方程式換算。

苦受之靜心轉念

世間本是苦，我等世人都歷經無數之苦，歷苦若能心無掛礙，必可感受苦盡甘來之回甘味。但有諸多世人遇苦叫屈，心存掛礙不能釋懷。尤其是女士們，常有訴不完的苦，三天三夜甚至三年，隨處逢人就傾訴，此之訴苦有如嚴重的口臭，見人就張大嘴巴，讓別人嗅聞你的口臭，你自己雖無感覺，但別人卻是受不了且不敢言，苦越訴越苦，怨越抱越屈。其唯一究竟辦法，就是「靜心轉念」，將苦受之惡臭放諸流水，心存「真誠、善良、美好」之善念關愛家人與世人，由是苦盡甘隨來，回甘的心地芬芳，帶給自己和身邊之人歡喜愉悅，終將遠離眾苦，即受真善美幸福之樂。

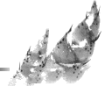


慎獨的家庭教育

王爸爸是位家庭教育的成功者。他懂得以身教教導孩子，不但是孩子的好父親，也是啟蒙孩子的好老師。比如，他以親身的經歷，適時善巧的教導，正在生理發育的國中兒子小明。爸爸跟小明說：我讀高中時住校，教官很嚴，要求我們在寢室必須做到孔子所說的「慎獨」。教官具體要求二點，第一點：睡覺時獨自躲在棉被裡，最須注意你的行為，千萬不可手淫，因為手淫對正在發育國高中生，身心健康和學業成績的影響很大。所以，規定睡覺時個人的雙手必須放在棉被外，為了你的健康和成績，請務必「慎獨」。第二點：在寢室讀書要自動自發，為自己的前途打拚做到「慎獨」。爸爸問小明說：我所說個人在房間裡的二點「慎獨」，你聽得懂嗎？小明巧妙的反問爸爸：請問您開車時繫安全帶，是為警察繫？還是為自己繫？一個「慎獨」的人，會為自己安全而繫，至於有沒有警察攔檢都不是重點，不是嗎？關於手淫嚴重影響青少年的身心健康、學業成績，請參閱第六章〈色情壞世〉。

放下的發財之道

人心，是個無盡的寶藏。世人面對生活之萬緣總是放不下，心中執著的無明掛礙，有如眼翳者於黑暗處看無盡的寶藏，眼前呈現一片漆黑。此時自己心中的無盡寶藏，雖毫無減少，但卻都看不見，看不見就等於沒有。反之，我等世人面對生活，若能萬緣放下，心不執著而無有無明掛礙，有如明亮雙眼者於明亮處看無盡的寶藏，眼前呈現一片光明。此時自己心中的無盡寶藏，仍毫無增加，但卻都清楚的看見了。至此，我們即刻擁有隨緣自在，無憂無慮，幸福快樂的人生寶藏。是故，「靜心轉念」，放下萬緣，即從自心的黑暗走向光明，我們會發現原來一切的寶藏都在這裡。這個「發現」的過程就是「發財之道」！



第三目 心靈的劇本

再世情緣

世上男女感情的因緣，有如萬花筒般，在繽紛多變的愛情裡，有種刻骨銘心的愛，卻在善變無奈的因緣中，默默地把深情埋在心坎裡，把自我關在庭院深深處，欲待遙問總無憑，眼爭脈脈深情擦身而過……，無奈的放手，只是這一轉身，往往就是一生，就是一世，轉眼情緣已消逝。佛說：「前世的五百次回眸，才換來今生的擦肩而過。」所以，人之相逢絕非偶然，實乃過去多生多世的情緣際會。今生有緣，相逢雖已消逝，又將牽絆來世的情緣。回首人生路，如一場殘夢，目睹那些發黃的照片，追憶往事的柔腸百轉，乃至轟轟烈烈。夢醒時，你已不在身邊，心裡總是長掛念，只有默默地等待一個不可能，那個空谷絕響了很久的話機，再響起……。

平常心的真愛

漫漫的人生旅途，我們會相遇而相識很多有緣人。人都是肉體與精神的結合，但每個人各有其特質，散發著不同的自然美。所以，我們要學會用欣賞的眼光，來欣賞身邊的有緣人乃至所有的世人，你便會以平常心坦然地面對一切。人性的弱點就是想占有，尤以男女的愛情，是用獨占排他之狹隘心所投入的感情，雖感美好但失去平常心。當愛上一個人之時，便想完整的擁有，占有對方的思想和全部的感情，甚至彼此感情裡不容一粒沙介入。其實，這種狹隘占有之「情執」，將帶給彼此很大的壓力，它是痛苦煩惱的根源。



人的思想會隨時空隨因緣而改變，故沒有一種情感是永恆不變的。因此，你不要奢望要擁有很多的情感，只要用一種「平常心」去欣賞一個人，就像欣賞一道自然風景，你會快樂而坦然。我們以無私情雜念的「平常心」，去認識一個人、結交一個人。所以，我們可以隨意自在的交往，心地坦然而有所交融，真誠的朋友，會在我們欣賞的眼光中，歡笑的向我們走來。其實，擁有誠摯的友誼，要遠比擁有一段感情平實得多，是以它可避開情愛感性的複雜與傷害。誠摯的友誼，可以在擁有朋友的同時，體會到真情人性真善美的珍貴。真摯的友情，同樣是一種愛，它是一種真善美至誠高尚的真愛。

～寂靜心靈國土～

日暮時分，紅潤的夕陽正羞澀地展姿，慢慢的與大地告別。此時，天際展現著晚霞的豔姿，山巒之巔也漸感清涼。隨著時間流逝，夜色漸深，萬徑人蹤滅，我喜歡這寂靜的夜，徐徐流動的風。我靜思冥想：人間世事本浮沉，何苦讓心時緊繃，放下萬緣心自在。此寂靜夜空時分，獨自漫步於蓮臺山巔，仰望天幕睹星河，沐浴星光璀璨中，傾聽清風天籟聲。巍然迷醉天地間，無垠天地近咫尺，瑩瑩星月耀明光，寂靜宇宙露明晰。流逝之年年歲月，過往紅塵之雲煙，飄散於星河邊際，往事之夢幻泡影，淡化於今夜星空，寂靜心靈湛然住，此是我萬年千度，尋本之家園國土。



第三科 紙張哲理

人始於誕生 壽終於死亡 經生老病死
人生之哲理 一體之兩面 謂紙張哲理
出生與死亡 生死之哭笑 成長與衰老
快樂與煩惱 前進與後退 付出與收穫
權利與責任 自己與愛人 朋友和對手
前半與後半 順境與逆境 靈性與色身

經歷人事物 體面之哲理 靈性與色身
真我與假我 靈性之真我 色身之假我
一體之兩面 人生之終究 是真我而修
或假我而活 假我之成就 輝煌燦爛果
死後帶不走 故非來生果 唯心靈真我
尊道于自然 無為而真修 來生光明果

～竹心隨筆 紙張哲理第十九～



人的一生活，源始於生，而終滅於死，一生經歷無數之人、事、物，悲、歡、離、合外，亦經歷生、老、病、死，無一倖免，而此一包括生與死在內人生經歷之人生哲理，恰如紙張之一體兩面，故謂之人生「紙張哲理」。

第一目 人生的哲理

生死之紙張哲理

人生的生與死，生死之際的哭與笑，皆是一體兩面的人生哲學。人之生與死，本是一體兩面的存在，有生這一面，就必有死的另一面。俗謂：「有生就有死」。相對而言，沒有生，就沒有死；沒有死，也就沒有生。一般世人看生死，生之可喜，死之可悲；以生死真諦而言，生固非可喜，死亦非可悲。這個世間是眾生念頭變現的生滅法界，所以，當生命誕生時，就與死亡為鄰，也就是人一出生即是走向死亡；是以生命成長一天，就是靠近死亡一步。生死一體兩面，生死循環，本是自然之理。

生死之際的哭笑

人於生死之際，哭笑一體兩面之紙張哲理。天下之人，生時皆哇哇的哭，史未聞有笑者。生時孩子的哭，意含十月懷胎母子的辛苦，同時也意謂著將來要面對人生艱辛之苦；生時親人的笑，是歡喜迎接新生命來臨的祝福。死時死者的笑，表白了他一生在世了無遺憾之事，心無掛礙安詳的離開世間；死時親人的哭，說明他一生為親人奉獻過、付出過，因而贏得了親人的不捨。



成長與衰老

人生之旅程，是成長與衰老，一體兩面的新陳代謝過程。在人生的旅程中，我們的思想和身體，新的知識、新的細胞皆不斷的成長、滋生；相對的另一面，舊的思想、舊的細胞也不斷的淘汰、老死。人生之旅，唯有不斷地接受新的、善的知識，吸納真善美的新生事物，方能推陳出新而讓身心愉悅健康，知識不斷的成長。

快樂與煩惱

人心，是快樂與煩惱一體兩面變化之主因。生活中快樂與煩惱，如孿生兄弟，相伴而生，形影相隨。快樂與煩惱、高興和憂傷、幸福與痛苦之感受，皆由心念之比較感覺而存在。其感受之轉變亦由善念之激勵而前進，經過煩惱、憂傷和痛苦的洗禮後，讓我們更能感受到人生的快樂和幸福。此如圖片背後有陰影，才能凸顯圖片的立體感；恰似美麗的彩虹總是出現在風雨之後。所以，生活中的快樂和煩惱，猶如紙張一體兩面之伴隨。

前進與後退

人生之起伏，是前進與後退一體兩面的交替。人生旅途之前進如登山，步步攀爬於山頂，前進攀爬到山頂，即要後退步步走下山，下山總比上山難。人能堅韌不拔，不畏艱難，勇於攀爬前進的人，是值得敬佩；到了峰頂，能不眷戀高位而急流勇退，上下自在而疏寵不驚的人，更是可敬可佩。

付出與收穫

人生的經過，是付出與收穫一體兩面的得與失。我等當明白人生



真善美是美好的奮鬥過程，而非最後結果之得失。所以當我們付出面對收穫時，就要擁有不喜憂的平常心情懷，如是方顯生命的可貴，計較結果的得失，只是自尋煩惱吧了！人生的德能，是道德與才能一體兩面的修養。在人生旅途中，有的人肉體還活著，但他德能的精神已經死了；相反，有些人肉體已經死了，但他的德能精神還活著。人之德與能，如紙張之一體兩面，無德則不成其人，沒才則人難自立。

權利與責任

人生的雙肩，是權利與責任一體兩面的兼顧。世間做人的權利與責任，如光與影是同時存在的，所以做人要雙肩挑起權利與責任，沒責任的權利與沒權利的責任理應不存在。放棄做人權利的人，人云亦云，當淪落為行屍走肉之牆頭草。然而，不履行義務，不承擔責任的人，坐享生活，不創造生活，只盼他人為我，我不願為他人，如是坐享其成，即會墮落為寄生蟲。

自己與愛人

人生的雙手，是自己與愛人一體兩面的夫妻緣。在人生旅途中，夫妻如同雙手，右手工作累了，左手就會主動來接，左手受傷了，右手就會自然伸過去，主動互助互補。夫妻又像一雙筷子，隨時皆要同心協力，同甘苦共患難。夫妻正如紙張之一體兩面，合則家庭幸福。

朋友與對手

人生之敵友，是朋友與敵手一體兩面的助力。人在世間無法獨立生存，所以在成長過程都需要朋友，朋友愈多貴人愈多。朋友是你在風雨中，遞來的一把傘；朋友是你在黑暗中，傳來的一把火；朋友是你在乾旱中，飄來的及時雨。人之成功離不開對手的激勵，所以人之成功，



乃得自於對手的激勵和陪練，能打破記錄就是和對手較勁所創下的。

前半生與後半生

人生之前後，是前半生與後半生一體兩面的人生。人生起因造緣不同，其果報也各不相同，以前後各半人生論者，不出以下因緣。自然因緣者，前半生萌芽、茁壯；後半生開花、結果。有人前半生光彩奪目，後半生黯淡無光；有人前半生求索無門，後半生成就功名；有人前半生權貴顯要，後半生晚年不保；有人前半生窮途潦倒，後半生平步青雲。

第二目 靈性與色身

靈性與色身

人生之陰陽，是靈性與色身一體兩面的真我與假我。靈性之真我與色身之假我，乃一體之兩面，人生苦短，此生是為「真我」而修或為「假我」而活。人生假我之歷程無論多麼的輝煌成就，皆不能帶到來生，所以假我之一切成就，都不能代表未來的光明。唯心靈真我的清淨修維，往往於人生最後幾步，即現來生的無限光明。

順境與逆境

人生的遭遇，是順境或逆境一體兩面的心境。月有圓缺，人有順逆，順時的心境如浪起的喧嘩，逆境時如浪落的歎息。浪起浪落本虛幻，故人生本該順逆皆方便。生活遭遇挫折、困難，不可一味地抱怨甚至絕望而沉淪。逆境雖會影響心境，但只要心念一轉歡喜的接受，



當下即為正向的人生歷練，它將是成功的要素，俗云：「失敗為成功之母」。如是，你即能掌握自己的命運，成為命運的真主人。故人生的成功與失敗，關鍵於逆境時的「一念心轉」，歡喜接受。



*

**

恭喜諸君

閱畢第二章

對本章若有好的心得

請您將科目記錄於心得表

把簡單人生之淡然分享給親朋好友

讓他們覓得幸福泉源人人讀書大家微笑



第二章 第四節 第三科
