與聖哲做朋友

君子坦蕩蕩，小人長戚戚。（孔子）

在指望中要喜樂，在患難中要忍耐。(耶穌)

認識你自己(蘇格拉底)

不應取法，不應取非法。(佛陀)

天下萬物生於有，有生於無。(老子)

知人者智，自知者明。勝人者有力，自勝者強。（道德經三十三章）

自己只是一個普通人，不是一隻力大無窮的大象，所以不可能搬得動數噸重的貨物。「知道自己的負荷量」是件重要的事。所以，人不應該無選擇地與太多人交往，建立無意義的人際關係。工作也是一樣，不要當自己是永不會損壞的機器。

既不削減睡眠時間，也不暴飲暴食，但也不要貪睡，每件事情都有所節制。

三人行，必有我師焉！擇其善者而從之，其不善者而改之。（論語．述而）

即使是一個萍水相逢路人的笑容，也會是生命向上不可或缺的契機。只要想著：今日遇見的每一個人，都是能夠為自己帶來某些啟示的老師。這樣，便不會再去計較這個人的服裝、外貌、性格的好壞了。內心的感恩之心，也會因此而油然生起。

不要以惡報惡，眾人以爲美的事，要留心去做。若是能行，總要盡力與人和睦。親愛的弟兄，不要自己伸冤，寧可讓步。（聖經．羅馬書12:17-19）

如果東西壞了，你選擇不丟棄，反而盡力去修好它，那麼，這個東西將會成為你真正的好友。與人的交往也是一樣，經過衝撞、摩擦之後，若能用心修補彼此的關係，你與那個人也會產生真正的友誼。

升車，必正立，執綏。車中，不內顧，不疾言，不親指。（論語．鄉黨）

關上房門，摁電梯的按鍵，有人粗魯，有人做起來卻顯得優雅。放下電話聽筒，有人「咔嚓」一聲重重放下。有人卻要等到確認對方掛斷了之後，再輕聲放下聽筒。這種輕柔緩和的舉止，可以表顯一個人內心之美。

如來者，即諸法「如」義。（金剛經）

一顆大石頭重嗎？如果我們從上面走過去就不重。但是如果我們想要將它舉起來，那就另當別論了。考試成績，原來只是測驗自己的實力，但若將它視為自己未來前途的指標，它就變成一塊你想要將它舉起來的「石頭」，當然將會沉重無比！放下它吧，它本來就是在地上的。這就像你看見一條毒蛇，只要不去捉牠，就不會被咬。地上爬的仍是一條蛇，但是牠的毒液卻與你無關。考試仍然是考試，但卻不會造成自己的傷害。

宰我問曰：「仁者，雖告之曰：『井有仁焉。』其從之也？」子曰：「何爲其然也？君子可逝也，不可陷也。可欺也，不可罔也。」（論語．雍也）

一個人若要捐錢，必須有意識地、用心地付出。當你捐錢給慈善團體，尤其要仔細花時間研究慈善團體和計畫；了解一個慈善團體是有效的營運，還是浪費金錢，這是非常重要的。衝動地付出，是沒有意義的。並且，「給予」的範圍，不要僅限於金錢，應擴展「給予」的概念，像「時間」和「關懷」都是很好的禮物，應慷慨持續地付出，不要懶惰地用金錢來取代自己對善事的身體力行。

未經檢驗的生活，並不值得活。（蘇格拉底）

完全不去想「這東西對自己而言，到底有多少價值？」馬上打開錢包，這便是一件「未經檢驗」的態度。要記得：每一個今天都要活得很仔細！確認金錢的收支狀況，對所有人都是一件必要的工作。因為不管甚麼身分，我們都是「自己」生命的經營者，不能掌握自己的經濟狀況，就無法掌握人生。能掌控金錢，才能掌控自己。經濟，不僅於一件「金錢的規劃」，更是一種嚴謹的「生命的態度」。

子夏曰：「商聞之矣：『君子敬而無失，與人恭而有禮；四海之內，皆兄弟也。』」（論語．顏淵）

在團體中，重要的是：「不要讓自己被別人看不起」。但如何「才不會被人看不起」？

「人必自侮，而後人侮之。」懂得「自愛」，才能讓自己成為一位「可被別人敬重的人」。時時督促自己當一名絕佳的團隊選手，別把球弄丟了。每天勤奮地回覆電話，迅速做完功課，讓自己值得信賴，讓自己成為他人放心依靠的對象。

知其雄，守其雌，爲天下谿。爲天下谿，常德不離，復歸於嬰兒。（道德經二十八章）

我們必須如實地接受自己當前的情緒狀態。接受自己的恐懼、悲傷、痛苦、創傷、嫉妒，我們不需為那些感覺辯護，也不譴責它們，只是安靜地允許自己與那些感覺同在，既不逃避也不歸咎於外在原因。「平心靜氣」地對待自己和別人。即使懺悔，也要在一個接納自己的基礎之上。如果能做到這樣，「平安」就能蒞臨自己心中。所以，考試成績不盡理想時，不要害怕父母親的責備，勇敢地接納這「殘酷的現實」，那個時候，你反而能真正獲得「平安」。

中庸之爲德也，其至矣乎！民鮮久矣！（論語．雍也）

長久以來，我們很難以「中庸」的態度對待別人，因為我們始終會「高估」別人在自己生活中的重要性。一方面，我們會把所有的問題全怪在別人的頭上，定他的罪，看他像是個罪人；但另一方面，我們有時又會抬舉他、崇拜他，將他視為一尊神。

凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。愛是永不止息。（聖經．哥林多前書13:7-8）

大多數的人都只熟悉「恐懼」，卻少人了解「愛」。數一數自己曾遭受多少恐懼：有時害怕上天，有時害怕師長；有時連最親密的人，都感害怕。但是，為何一個人會感到害怕？其實，不過是因為你相信「自己不值得被愛」罷了！這種心態，才是真正需要修正之處。只要解除對自己的這種錯誤的信念，接受自己的行為，生命之中的負面因素，才會漸漸消失殆盡。

子在川上曰：「逝者如斯夫！不舍晝夜。」（論語．子罕）

生命的起伏波動，都是一種「淨化」，能夠溶化所有執著，清掃一切批判和評價。

因此，當我們做了一件善行，別一直記掛在心，要放下；當我們戒絕了一件惡行，也別一直記掛在心，也要放下。能夠這樣做的人，便是最快樂的人。這是每天都使日子新鮮的方法。

無有定法如來可說。何以故？如來所說法，皆不可取，不可說，非法非非法。（金剛經）

每天生活，必須知道如何讓自己過得愉快，不要將每件事情都視為「使命必達」的任務，無須匆忙，也不必策畫，努力做事，卻不執著其結果，每一個行動都帶著一份滿足與自在，就如同度假一般。「四十二章經」說：「我的法是要採取非行動的行動，從事非修行的修行，達到非成就的成就」。

子絕四：毋意、毋必、毋固、毋我。（論語．子罕）

人們常常會覺得：「自己這麼做，絕對沒有錯！」人若常常這樣頑固地堅持某一主張，他已經停止進步了。當一個人沒有進步、沒有變化的日子過久了，心靈也就漸漸會失去柔軟度；他的思想將會定型，也將失去學習的熱誠。因此，我們應學習：常常否定自己，粉碎自己的意識心，保持著心的柔軟，發現新思維。而且，每天都應如此熱切冀望著。

口語，是一種雕刻在學習者靈魂內的語詞，我們要學習自己保護自己，而且要知道：何時該開口，何時又該保持沉默。（蘇格拉底）

說話，是件需要小心的事，因為每句話都帶著種籽，它能讓其他人帶至不同的地方。古希臘，書寫是次要的，書寫與說話就像圖畫與真人一樣，圖畫缺乏生氣無法交談，但真人卻可以興高采烈地鼓舞其他的靈魂。所以，我們必須學習說話，學習說出：能夠鼓舞他人的話！

君子不重則不威，學，則不固。主忠信，無友不如己者，過則勿憚改。（論語．學而）

一個人外表的美醜、身材的高矮，是天生而然，人無法任意變動更改。但在外表背後，人往往會散發一種無法言傳之氛圍，或讓人親近，或讓人遠避，或讓人穩定。一個負責任並願意扛起重擔的人，往往便會散發某種令人敬重的威儀。這才能叫做「君子」。一個有著這樣威儀的君子，他所做的每件事，都能竭盡心力，絕不馬馬虎虎、敷衍了事，這便叫做「忠」。並且他所說出來的話，也才能說到做到，這叫做「信」。除此之外，還要有一個寬闊的心胸，和具有智慧的詮釋能力，在他的朋友之中，沒有一個人是不如自己的；因為在他的眼中，每個人都有可以學習之處。萬一犯錯了，也會勇敢承認並改正自己的過錯。因為承認錯誤，改正過失，人便能從錯誤中成長。

重爲輕根，靜爲躁君。是以君子終日行不離輜重，雖有榮觀，燕處超然。（道德經二十六章）

如果想活得快樂、活得幸福，就不要說「麻煩」。不只是工作上，生活中的大小事上，「麻煩」二字都不可說，甚至連想都不要想。一個耐得住「麻煩」的人，才會是一個有「重量」的人。每一天都「認真」好好度過吧！不論想做什麼事，都不要因為「麻煩」而作罷。例如，選擇寫信，不發電子郵件，寫信雖然「麻煩」，卻是一件快樂的事。選擇自己做飯，不買現成的菜肴，做飯雖然「麻煩」，卻是一件快樂的事。這樣「認真」地去做好每一件「麻煩」的事，這些事都將帶給你一天的快樂。「苟且」的次數若逐漸積累，便會一點一點地侵蝕你的生活。就算順利敷衍過去，表面上雖然維持平和，但生命底層卻已經開始受到侵害了。

富而可求也，雖執鞭之事，吾亦爲之。如不可求，從吾所好。（論語．述而）

不要執著於沒有意義的儲蓄，而能把每分錢，都用在會讓自己更為富裕的事，這才叫「投資」，才是種下「金錢種子」。例如，花了很多錢去旅行，雖然回來之後，沒帶回什麼實質的紀念，可是，如果你開闊了心胸，增廣了見聞，那便是一種培育「金錢種子」的投資。

逼迫你們的，要給他們祝福；只要祝福，不可咒詛。與喜樂的人要同樂；與哀哭的人要同哭。要彼此同心；不要志氣高大，倒要俯就卑微的人。不要自以爲聰明。（聖經．羅馬書12:14-16）

也許蒼蠅會覺得布下陷阱想吃自己的蜘蛛很壞，但蜘蛛又有什麼辦法？也許有人認為，海狸在河灣裡捕魚、黃蜂搭建六角型蜂巢很傻，但他們又有什麼辦法？大自然中，沒有那種動物從本質上來說是「好」或「壞」，他們都以不同的樣貌，來過自己想要的生活。我們若能以「天下」觀「天下」，則萬物皆美，所有逼迫我們的，也都能給他們祝福。

以約失之者，鮮矣！（論語．里仁）

仔細檢查身邊所有的東西。找出上天曾經贈送給你，如今卻被束之高閣的東西，竭盡所能地善用他們。若能珍惜物品、珍惜自己，便是珍惜每一天的生活。一件物品，若是對它不屑一顧，這件被棄置的物品，不久便會失去生氣。如果一連幾天，都沒有時間觸摸、照顧自己的東西，這也就代表你的生活已然失去秩序與活力。今天，記得去摸一摸自己的東西，自己珍藏的玩具，向它們打聲招呼吧！他們都是你的好朋友，你若照顧他們，他們將會教會你「愛」。

如來說三十二相，即是非相，是名三十二相。（金剛經）

天上排列成行的白雁，若領頭的大雁飛累了，牠會減速，讓另一隻雁飛在前頭領航。人生的舞臺也是這樣，有時你扮演要角當領導，有時則扮演隨從；有時當女兒，有時當姐姐，沒有固定不變的角色。但在每個角色中，你都應同樣快樂、不起分別，因為這都是學習。每一個人，都是在這樣多方扮演中，學得寬容、學會悲憫，將別人的痛苦當作自己的痛苦。

子夏問孝。子曰：「色難！有事，弟子服其勞，有酒食，先生饌，曾是以爲孝乎？」（論語．為政）

只要我們每天單純而安祥地進入自己的「內心」，便會漸漸明白，說些什麼不再重要，重要的是我們「如何說」；做些什麼也不重要，重要的是我們「如何做」。

而且，我們也會知道，若沒有「愛」的眼光、「愛」的語言、「愛」的表情，所有內心的信念都將變得毫無意義。

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，侯王得一以爲天下正。（道德經三十九章）

生活中，應時時保持著真摯的處世態度：無論擁有一個東西，或培養一項興趣，都必須抱持著「戀愛」的心態。「戀愛」，必然要是專一的。因此，與其和不同情人浮淺的交往，還不如認真地將心用在一個人身上；與其漫無節制地隨意購買新品，還不如將身邊的東西，當成寶物珍惜。這就是生活的「減法」。想想自己，不止是房間，整個心是不是也被不必要的東西佔滿？

子與人歌而善，必使反之，而後和也。（論語．述而）

不管是誰，在生活中都扮演著某種角色。在公司裡的自己，在家庭裡的自己；為人家長的自己，為人子女的自己。似乎任何時候，我們總是為了別人而活著。但是，要獲得獨處的機會，關鍵卻在於：也要給別人獨處的機會。因為，要確保一個人的獨處，周圍的協助，是不可或缺的。試想，連「獨處」都需要別人的協助配合，是不是意味著：凡事「與別人和諧相處」，才是一個人做事順利的基礎。

人哪！只有像蘇格拉底那樣，知道自己的智慧實際毫無價值的人，才最有智慧。（蘇格拉底）

不知道的事，就說不知道，不要不懂裝懂，不要含糊其辭，這便叫「光明磊落」。

毫無疑問，這是人生最好的智慧。因為真心地承認「不知道」，自己便有了向上的契機，也才會鼓舞起學習的熱情。這種熱情就像馥郁的香氣，會瀰漫在生活的每個角落。這樣的學習，才有樂趣。

曾子有疾，召門弟子曰：「啟予足！啟予手！詩云：『戰戰兢兢，如臨深淵，如履薄冰。』而今而後，吾知免夫！小子！」（論語．泰伯）

日本有句俗語：「手髒的人，不可信任」。「骯髒」就是指沒有受到妥善的「保養」與「照顧」。能夠「保養」與「照顧」自己的手，也就是愛惜自己的身體。其實，生活要有意義，任何事都離不開「保養」與「照顧」的。例如，我房間有個小巧的長春藤盆栽。「到底要放在那裡，才對這個植物最好？」苦苦思索後，才決定了放置的地點。而只有到了那一時刻，我才有資格抬頭挺胸地說：「我在照顧這個盆栽。」生活之中，戀愛也好，友情也好，人際關係不是「製造」出來的，而是需要「培養」與「照顧」的。

致虛極，守靜篤。萬物並作，吾以觀復。夫物芸芸，各復歸其根。（道德經十六章）

每天早上花一段時間打掃，是一件讓自己身心愉悅的事，尤其是「眼睛看不見的地方，更是要一塵不染」。一天的「開始」，也是生命經過一夜休息之後的「更新」，值得懷著指望，等待出發。商湯「盤銘」有一句話：「苟日新、日日新、又日新」，是指：洗滌除去身上的污垢，使身體煥然一新，也使精神棄舊圖新。每天清晨即起的打掃，便是一次精神的更新。

君子坦蕩蕩，小人長戚戚。（論語．述而）

開放心靈，一點都不玄奧，只要「接納」，就可以達到。凡事能夠「接納」，便能「感恩」，便能在萬事萬物之中體會上天的愛。作此選擇的人，不可能淒慘憂愁。因為感恩的抉擇，必然帶來快樂，正如忘恩的抉擇，會帶來消沉。前者展現了一種積極樂觀的生命風采，後者則流露出一種自暴自棄的喪氣姿態。

你們若向父求什麼，祂必因我的名賜給你們。（約翰福音16：23-24）

據說，達賴喇嘛離開家鄉逃亡時，在跨越西藏與印度山區，最艱困的一段旅程時，他向天祈禱：「我看見了一段平安的旅程，以及平安的歸程。」達賴喇嘛並不是藉著祈禱祈求「某些事情的發生」，而是，在祈禱成為真實狀態之前，先在心中「感覺」自己的祈禱已經得到了回應。於是，祈禱變成了：不是「祈求什麼」，而是深切的「感恩」。

詩篇開始的第一句話：「耶和華是我的牧者，我必不至缺乏。」我們「確信」自己在世上是受到眷顧的，因此我們和上天所講的話，不過只剩下強烈的「感恩」與「感謝之情」。

學而時習之，不亦說乎？有朋自遠方來，不亦樂乎？人不知而不慍，不亦君子乎？（論語．學而）

不僅老師必須把所學的應用在自己身上，表示對他們所教授的一切負責。學生也必須對他們所學到的東西負責，因為畢竟沒有人能夠不經過你的允許，而傳授給你任何東西。所以，老師必須不斷地學習、學生也必須不斷地學習，讓「不斷地學習」激起自己學習的熱誠。

若聖與仁，則吾豈敢？抑爲之不厭，誨人不倦，則可謂云爾已矣！（論語．述而）

「人生」是否有價值？絕不是由你做了什麼、從事什麼工作決定的。關鍵只在於，你這一生「給予」了別人多少。當然，最有意義的「給與」，並不是金錢或物品，而是生活中，讓一個人能夠活得開心、活得有意義的智慧。因此，不斷地讓自己了解許多道理，並儘可能「給予」出去，這便是使自己幸福最好的方法。