

Rice

2017.11-20XX.XX

作者

范姜紹平(舊名:范姜文成), 出生於民國七十一年十一月四日。

序言

於二零零六年六月開始創作之路, 集結成冊, 內容是關於自己的成長思路與人生體悟, 屬於非主流作品。

目錄

作者	2
序言	2
目錄	4
2017.11 - 2019.12	6
黑	8
憶	9
安	11
硬	12
弱	13
BackLIFE	14
Touch	15
與惡的距離	16
沉	17
消	18
推	19
禹	20
容	21
才	22
決	23
忉	24
生	25
清	26
幸	27
人	28
光	29
窺	30

2020.01 - 20xx.xx	32
人生閱讀計畫	34
不要戰爭, 只要布丁	35
道德陪伴	36
強者的信念	36
真之國	36
庫洛、占卜、說書人	37
此生唯一	39
四十歲最棒的禮物	40
人生是	40
慢性毒藥	40
一本初心	41
我所聽到的《了凡四訓》	42
信仰執著	44
學習是得, 思考是失	46
EI 工人智慧 之 開場白	47
EI 工人智慧 之 source code	48
月指之夢	49
人生最終需要保有的態度	50

2017.11 - 2019.12

Ping

黑

- 黑暗不是邪惡, 只是沒有光 -

憶

35歲(12867天)，假如以人壽70年計算，已經算是一隻腳踏進棺材了吧！即便誇張，仍有句話說到「棺材裝的不是老人，是死人」。

回首過去，曾經認為轟轟烈烈的曾經，只依稀記得些許，刻骨的銘心早已逝去，不復留心，對別人與自己都是如此。而剩下的隱隱，應該只是對生命中未能實現的理想執著吧；

時間流逝，不斷專注控制人生的銘誌，僅意識添上幾筆，大心的目標逐漸模糊，不知所以，對人的與我的均是如此。而殘存的揪揪，或許就是對生活中無法填滿的幸福本能吧。

生命確實是會有許許多多的遺憾，即便那個「當初」對現在的自己根本毫無價值，心中的幻覺也難以捨去而得自在。因而選擇：也許製造全新的里程碑去計步；也許追求刺激的辛香料以確幸...可惜啊！終究無用，畢竟，心的躊躇不能釋然苦結。

「人生是一個不斷逝去的過程」雖說如此，不知為何「需要」去做的事情卻越來越多；「被迫」上的戰場也越來越大；「放不下」的擔子只會越來越重，造成這種反差的原因又是什麼，恐怕與不斷「失去」有關。即便我們知道生命的可貴，卻受制於一顆不輕鬆的心，

無法真正地為自己做些什麼，只是不斷地把麻木當成積極的活著啊！

憶，人生的道路上，我們都不斷地在學習更為「理性」的自己；但，那個曾經擁有豐沛情感、義無反顧、孩子氣的自己呢？

珍惜生命，然後，用盡心力地找到那對自己來說最重要的存在，共勉之。

安

「當下」 + 「積極」 = 「真實」

硬

如果現在無法成為一位智者，那就先作為一名戰士開始。

弱

示弱，以彰顯人性的醜陋。

BackLIFE¹

一直以來不願長大的自己，回過神來，真的真的已經年屆三十七歲；看著鏡中那張不年輕的臉，捫心自問，是否可以稱得上是一個大人。

回首過往，也許記憶變得模糊，但經歷過總會留下些什麼；珍惜現在，哪怕傷感變得強烈，然用心活必定少一些遺憾。

人生下半場，能否不惑，不執惡習，再次把單純裝回心臟，成為一個開心正直的大人！？

¹ 文章名稱取自動畫《ReLIFE》。

Touch²

有時候
我們無法真的為對方做點什麼
只能珍惜
但
更多時候
彼此也都有自己的生活要過
難以替代，難以陪伴
我想
起碼能夠做到
想說的話
趁還能說的時候
好好說
並且傾聽
然後試著站在對方的心門前
叩叩

² 20190102214500

與惡的距離³

當好人容易，還是壞人容易，我想若能直心，一切會輕鬆許多。

³ 文章名稱取自戲劇《我們與惡的距離》。

沉

剛開始	沒有顧忌	任意揮灑
到後來	學習模式	完美框架
漸漸的	表面封裝	視線模糊
是否該	踏破邊界	承擔未知
堅持住	不斷沉潛	仰望原來
相信著	曙光乍現	輕鬆自得

消

維持現狀的生活容易導致沒有目標的人生，心的肌肉強度也會隨之退化。

推

生命是一個就算心裡不願意也必須不斷前進的過程，就像背後被一道巨大的牆殘酷地抵著推著，無法停滯不前，所以決定前進的方向與道路是我們都必須不斷思索的課題。

禹

禹門六部曲

原之罪

血之絕

卑之慢

懼之憎

劍之願

平之雷

容

面對天下之法(世間萬法)，所應持有的態度是「容」，而非「爭」。

才

取得正確的資源 X 追根究底的精神 = 優秀之才

決

正確的選擇往往需要付出代價，即便如此，當面臨時，是否能夠做正確的事走對的路呢？

忉

放下吧！放下手中的雕刻刀吧！那把永無止
盡地刻著自己與別人之間空氣的忉。

生

生存本身，需要不斷地前進，並擁有挑戰現狀的勇氣；

生命本身，需要直心地前行，並保有接受現況的勇氣。

清

用心不如有心；有心不如安心；安心不如淨心

幸

如果你問我，男女之間是否會有純友誼？

我的回答是：「沒有」

但是，如果你問的是，人與人之間是否有純友誼？

我的回答是：「是，有的」

人

問：想成為什麼樣的人？

答：立於天地之間，敢做敢當，能做也能當。

光

對於崇高的目標，應該是能夠體會與有感的；
不是刺眼和灼傷自己的。

窺

仔細想想，不是這個世界對我太殘忍；而是我還搞不清楚這樣子的世界。

2020.01 - 20xx.xx

人生閱讀計畫

源起

1. 庸庸碌碌，所為何事；鮮少為己，難以為己；為己所指，己之生命。

宗旨

1. 為自己的人生而讀。
2. 目的著重認識自己，而非世界。

實行

1. 大量且快速，對象涵蓋書籍、文章、經歷與事件的閱讀，且不自我設限。
2. 不是考試，不用強記。
3. 注重觀念與邏輯。
4. 攝取對自己生命有幫助或有趣的內容。

成就

1. 蘊含天下底氣，非才氣。

不要戰爭，只要布丁

我不懂政治，我只知道戰爭是世界上最惡劣的事之一，因為，戰爭迫害那些不想被殺的人們被殺，不想殺人的人們殺人，真是可悲。

我不懂政治，我只想要在我辛苦工作回家之後，能跟家人一起看個電視，吃著布丁，把日子過好就好，也許平凡，但幸福也是需要建立在這每天的平凡之上的阿。

諸惡莫作，眾善奉行，願世界和平。

道德陪伴

無道，無以依靠；無德，無以立命。

強者的信念

簡單才是王道(真)

速度即是一切(天)

速度不可違背簡單(天不可違背真)，只有速度，必定壞事。

學習無技巧，就是跳下去，身歷其境。

真之國

1. 不存在問題，只有真與假，與真的程度深淺
2. 在真之中(承1)
3. 返璞歸真

庫洛、占卜、說書人

「你今天占卜⁴了嗎！」

人在迷茫困頓，試圖找到出口的時候，占卜是一個諮商管道。但占卜的結果，往往可以有各種不同的解釋，端看被算命者當時的狀態與提供的資訊，然後，根據所得的情報，說一個故事——一個可以幫助處理情緒的故事，既然如此，我就不假他人之手，為自己占卜，做自己的說書人，完全不必擔心洩漏自己的秘密給他人知道，更重要的是完全免費。

我的庫洛牌占卜結果：

方向	卡牌	卡牌
過去	戻	RETURN
現在	錠	LOCK
未來	嵐	STORM
過去底牌	創	CREATE
現在底牌	跳	JUMP
未來底牌	移	MOVE

⁴ 我不懂占卜，此文提及的「占卜」純為文學所用，若與實際占卜定義不符，敬請見諒。

整體總結	聲	VOICE
------	---	-------

整體總結的「聲」牌，推想是指發出內心的真正聲音，並且聽見它。

後記

近日，推薦我的五歲女兒看卡通《庫洛魔法使》，陪著她看，也拿出我的庫洛牌，跟她玩卡牌對戰遊戲。想當初那是我國高中時期看的卡通，不禁讚嘆生命時空連結的不可思議。我想再過些年，我就可以開箱我珍藏的漫畫與她分享囉。

2023-03-20 11:04 PM

此生唯一

大勢至菩薩念佛圓通

四十歲最棒的禮物

四十歲最棒的禮物，就是送給自己「好好生活」和「自律」。

人生是

人生是既漫長又短暫的，也是即使再怎麼珍惜，終會有結束的一天的。

或許，在這不斷逝去的過程裡，我們無法每天都過得充實，但也請至少做到，不要虛度，然後，如果可以的話，盡一切所能找到那最最珍貴的美好。

慢性毒藥

自作主張地將「期望」置於其他人事物上，是相當消極的態度；但真正可怕的是，從此失去自身的想法，並且難以採取行動。

一本初心

「你睡著了嗎？抑或不想醒著！」

人長大經過社會化的洗禮，心變得制式且複雜，也發現原本簡單的事變得異常困難，心情往往蒙上一層憂鬱。

因此活著總是需要很有勇氣，然而，時間久了，「勇氣」一詞似乎讓人備感壓力，因為「需要勇氣」本身，正是間接承認生活充滿困頓。

面對上述問題，請務必找回初心，讓平常眼見的事物，重新光彩鮮豔，自然可以減少阻力，放鬆一些，簡單多一點，勇氣就可以少一點。

在名為人生的漫漫長路上，我們很難一直「一本初心」，但可以做到「動態地一本初心」，可能藉由一則寓言故事、一場古今對話，或是那段美好記憶中的咖啡味道，都可以幫助我們重新想起初衷。

如此一來，晚上睡前，可以稍稍期待那個明天的自己，然後安穩入睡，因為明早醒來，是真的醒著。

我所聽到的《了凡四訓》⁵

⁵ 文章名稱取自竜樹諒預言漫畫集《我所看見的未來》。

最近，聽了一遍《了凡四訓》的白話文有聲書⁶，是一部關於「諸惡莫作，眾善奉行」的著作。我並未看過著作原文，單純藉由有聲書的方式，聽過、帶過，不執於研讀，因為它對於我來說，不是一本教課書。雖然內容道理簡單易懂，但實際執行卻不容易，或許，大多數平凡人的「過失」，並不違反人類法律，如：不好的念頭和言語，但是，如此因循，也總是阻礙我們成為更好的人。

說真的，若無動機，很難會主動閱讀此類作品，更別說在這看似平淡無奇的文章裡，反省自己，並細細體會它那優雅的內涵。記憶中，有句話：「人若能活上一萬年，就會學乖」，我的解釋是，因為該做的與不該做的都做了，並親身經歷這些所帶來的因果所致。承上，對於忽略幾十年根深蒂固的過失，其實自己都知道，只是不想面對並改正，一味逃避，日子也就這樣一天一天地過去，哪天膩了，真的受夠了，真心想要改變的時候，就強悍地改過向善吧！

我所聽到的《了凡四訓》：

1. 改變自己的第一步，是從心地上改正過失。
2. 反省自己，對自己坦承，也許有天，可以對他人坦承，活在陽光之中。
3. 凡事思考，如何真正利益大眾，然後勇猛地實踐履行。
4. 懂得放下自己、看淡他人。

⁶ 《了凡四訓》白話文有聲書，共四部，來源是《如是心禪》YouTube頻道。

最後，獻上《金剛般若波羅蜜經》節錄，共思之：
「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」

後記

不自量力撰寫本文，若有錯誤，敬請原諒，不吝賜教。

信仰執著

聲明

本文說的「信仰」不專指宗教，諸如：真理、幸福、善良、科學、健康、成就、金錢、美食等，也可能只是一句至理名言。

正文

堅定的信仰具有極為強大的力量，對自身與環境均能產生巨大的影響力，不管是正面還是負面。其中，造成負面影響力的關鍵原因，實在是因為這個世界上有太多的無法控制，包括自己。

「信仰」一旦執著起來，就真的很可怕，是枷鎖，更是詛咒，自此以後，信仰的「信仰」變成了一個冰冷僵硬的「名詞」，一個無法掙脫的封印。

我想，若能換個思考，將「信仰」由「名詞」轉變成「形容詞」⁷，或許更能幫助打開感受與探索的開關，不執於死板的名相與教條，真正地認知到實際情況，做出更好的判斷、發展更大的空間，進而頓開茅塞。

後記

雖然抽象事物很難描述，但我還是試著寫成文字，可能會辭不達意，仍望能言之有物。然而，比起闡述道理，我更喜歡寓言故事，隨著情境描述，更自然地吸收作者所要傳達的內涵，也就不易產生文中所述的「信仰執著」。可惜的是，我不會說故事，但有本書，做到了我想做的事，簡單、故事、內涵與受用兼具，史

⁷ 終究只是個善巧方便，不應執著。

賓賽·強森的《峰與谷：超越逆境、享受順境的人生禮物》推薦給您。

學習是得，思考是失⁸

學習是得，思考是失；透過觀察，加點想像；
解決困難，持續默鍊；感悟實證，反璞歸真。

⁸ 失：意指內化道理，融會貫通。

EI工人智慧 之 開場白

各行各業，各有所長，各種甘苦，各自體悟；
經年累月，醞釀含藏，以小見大，見微知著；
舉一反三，化繁為簡，雖小故事，確大道理；
程式設計，軟體工程，滴水所成，工人智慧。

EI工人智慧 之 source code

軟體開發的工作，多數時候是對現有程式進行功能增修與除錯，也就是說，要對一個你根本不認識的原始程式碼做事。

任務的首要步驟，就是弄清楚實際現況到底是什麼，其途徑可能是參加教育訓練、閱讀開發文件、資深口述記憶等等。

但現實是殘酷的，教育訓練難得、開發文件過時、資深記憶喪失或錯亂，最後，唯一能夠做的就是 trace source code。

若是不幸遇到程式管控不當，版控程式不可信，你以為的 source code 不是 source code，那就只能到正式機，取回實際正在運作的程式，進行差異比對，還原出真正的原始程式碼。甚至究柢至程式之外的資料庫與系統環境，越接近底層邏輯，越明事理，越有把握，心越安定。

欲明真相，追本溯源，而人的源頭
. . 是「心」。

月指之夢

尋求解脫之人，在名為求道的路上堅持，卻一次又一次地跌落夢中，如此反覆，彷彿輪迴；一天，忽然意識到原來不過是在「夢」與「夢中夢」之間來回穿梭而已，剎那，看見月亮。

人生最終需要保有的態度

不管一個人有無信仰(不限於宗教),我認為面對人生最終需要保有的態度,應該是「樂觀」與「勇氣」吧!如此,才能一直積極前行,而是否處於「真積極」狀態的判斷條件,是能否「身心放鬆」。

各種平凡

平凡的努力，是前進三步，後退兩步；
努力的平凡，是後退兩步，前進三步。

年輕時的平凡，是前進三步，後退兩步；
中年後的平凡，是後退兩步，前進三步。

期望，「老」了之後，無所謂前後，不動而動，實修一步走。