

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

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。

## BackLIFE<sup>1</sup>

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！？

---

<sup>1</sup> 文章名稱取自動畫《ReLIFE》。

Touch<sup>2</sup>

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

---

<sup>2</sup> 20190102214500



## 與惡的距離<sup>3</sup>

當好人容易，還是壞人容易，我想若能直心，  
一切會輕鬆許多。

---

<sup>3</sup> 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？



忒

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忒。

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<sup>4</sup>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

---

<sup>4</sup> 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》<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> 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<sup>6</sup>，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。

---

<sup>6</sup> 《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」<sup>7</sup>，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

---

<sup>7</sup> 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。