尋夢園 昂膛山人

漢字是多姿多彩的文字

我們的漢字，不但是世界上最古老的文字之一，至今起碼已超過了二千年！依然是世界上最多姿多采的文字。其它的文字，例如兩河流域的楔形文字、古埃及的聖書字、中國商朝的甲骨文等均已不是「流行的文字」了，而且，有些漢字也是很富有特別意義的。本山人試選數個漢字讓各位參考，因為我們的漢字，除了是語文外，還蘊藏了我們老祖宗的深厚智慧！有些包含了非常豐富而深厚的智慧、有些又暗藏了非常豐富的人生哲學和哲理！如果能參悟了漢字所隱藏着的玄機，真是可以同時也學會了及掌握了一些做人處世的真理，體悟得人生之道，又可以加深了自己對中國文化的認知！

首先，介紹一個「福」字，福字左邊是「示」、右邊是「一口田」；古人做字時，可能已洞悉了一個人，有衣穿，有飯吃，就是「福」！如與古人比較起來，現代的物質享受，遠超過了前人的水準，享受也豐富很多，因為普遍而言，人們均已有衣穿，有飯吃，實現了溫飽的生活。不少人更能達至小康，甚至攀上大富大貴！當然可能仍有一些人卻整日愁眉苦臉，一臉的不快樂；這是因為有些現代人的「滿足」水平已經不再停留在有衣穿、有飯吃；更不懂知足常樂，反而養成自己奢求擁有更多和更高的慾望！一但得不到他們的「滿足水平」，便會痛苦、煩惱，甚至嫉妒仇視別人的幸福，可以稱之為無聊地自討煩惱！

第二個字是「道」字，道字的含義是要人知道人必須邁開腳步去大步走，道字是由一個「走」字底和一個首要的「首」字組成的，含義是每個人也應該自己要能走出一條人生之「道」出來，必須自己邁開腳步向前走！理想很重要，信念、毅力、堅持和機會也是很重要的。

第三個字是「患」字，這個患字，因為有一串的心，即是我們廣東人說的「太多」的意思，一個不能「一心」對待得失的人，這也想要，那也想要；這又怕失去，那又怕失去；怎能不會心生憂患呢！？一個不能集中全力，「一心」去做事的人，這也想要，那也想做，正所謂「三心兩意」，怎會成功呢！？而且，一個不能「一心」去對待別人的人，對人的態度一定是「多疑」和「猜忌」的；一定不會是一個「坦蕩蕩」的君子，只可能是一個「長戚戚」的小人；所以，一定不會是一個健康而快樂的人。

第四個字「停」字，這個「停」字，有點兒是暫時停下來的意思。也可以是為了要想出一個更好的辦法，然後才開始有計劃地把目的去實行出來，中國古代的驛道，每隔一段距離，便有一個「亭」字，這個亭字是讓路人停下來休息的。所以，這個「停」字是由一個「人」和一座「亭」合併而成的。古人在驛道旁建造一座亭子，是為了讓人們可以暫時停下疲累的腳步，在「停」下來的時候補充體力，蓄積精神，好讓後面的路走得更輕鬆，更快捷；「停」是為了要能更好地繼續走，這就是「停」字中的人生智慧了。

第五個字是「路」字，路就是在「各」人自己的「足」下的道路。人生之路就在我們「各」人自己的足下，所謂千里之行，始於足下！說的就是這個道理。所以，每個人都能走出自己一條人生之「路」！但一定是要由自己走出來的，不能指望別人為你代勞的。

第六個字是「舒」，捨得給予別人，自己就能夠得到快樂的意思！「舒」字，左邊是「捨」得的「舍」，右邊是給予的「予」；是捨得給予別人的意思，所謂「舒心」，就是捨得給予別人，自己便能夠感到快樂！

我們的漢字，真的是字字千金呢！

隨想國 興國

窮

窮的意義不少，窮人的意義也有好幾個。我們日常了解的窮，就是缺少金錢，而窮人就是缺少金錢的人。

日前看新聞，說有劏房戶，一家人交了房租之後，每人只有40元用來吃飯，因此平常多數都是在家裡的廁所煮食，有時就泡碗即食麵解決。因為40元，真的連上快餐店用餐都很難。這是窮的兩個意義，就是貧苦和困窘。而這樣的生活，也就是窮人的其中一個意義，就是貧苦的人。

像這些貧苦的人，他們雖然住在劏房，還有家的溫暖，並沒有窮和窮人的另一個意義——鰥寡孤獨的人，無依無靠。他們雖然生活貧困，卻一點也不做窮人的第三個意義——怠惰的人，反而拚命工作，拚命存錢，希望有朝一日能擺脫窮困的日子。

《孟子》說：「窮則獨善其身，達則兼善天下。」這裡的窮是指不得志。窮人，也是不得志的人，只是他們並沒有士大夫的本領，就算得志了也不太可能兼善天下，但他們人窮志未窮，只求得志時能夠多賺一點錢，讓家人的生活過得好些而已。

宋代歐陽修在《梅聖俞詩集序》說：「世謂詩人少達而多窮，夫豈然哉！蓋世所傳詩者，多出於古窮人之辭也……蓋愈窮則愈工。然則非詩之能窮人，殆窮者而後工也。」茅盾在長篇小說《子夜》裡說：「別的詩人是『窮而後工』，我們這范詩人卻是『窮而後光』！他哪裡還能做詩！」

怪不得現代的詩人愈來愈稀少，因為刊登詩的園地少之又少，加上要窮才能工於寫詩，而就算寫出好詩，也只能在網絡上流傳，賞識之人哪裡去找？

淑梅足跡 車淑梅

具有親和力的陳局長

陳肇始局長是出了名有着接地氣的親和力，原來她少年時候已經很好笑容，老師的評語差不多每一年都有這個字（pleasant）。

這位愛笑的女孩自小受醫生媽媽的影響，在家中不時和妹妹以聽筒作玩具，她想過當醫生，也曾愛上做老師，感覺改簿好有趣。後來踏上護理之路全因媽媽診所中的一位護士希望女兒當護士，而小肇始和女孩年紀相若又是好朋友，決定一起去投考，結果在1977年成為了學護，接受訓練後在瑪嘉烈公立醫院一年，再轉到瑪麗醫院工作。

未幾她為了追求理想，以無薪假期到英國學習兒科護理取得專業資格。回來了，進入兒科嬰兒深切治療病房服務，「當時我感受很深，因為同事中有很多都從同一間學校回港，大家都希望將所學到的貢獻出來，同事都好上進，為着增強服務經常開會。深切治療病房有很多不足月的、要靠暖箱護理的嬰兒，我們除了專業護理BB外，亦要照顧父母焦急的心情，他們一天到晚都在，我們和家長天天都相見，最開心就是他們出院之時，以及他們長大後也回來探望，實在感動。」

1991年孜孜不倦的她在理工大學修讀醫療教育學深造文憑，更三度留學海外，並將所學帶回香港。及後出任過理工大學及香港大學護理學教授，曾獲得最佳教師獎、傑出教師獎等等。她深受同學歡迎的原因就是願意為學生付出時間，不單在課堂上，還在個人成長路上給予學生很多意見和支持。往後她更成為香港大學護理學院院長、香港大學李嘉誠醫學院助理院長，大力改革護士專科化，「知識使護士地位提高升，護理大趨勢無論在技術、技巧等都起了變化，學護在大學課程需要修讀心理學、社會學、自然科學和護理科研，扮演角色和領域更寬、更廣、更專業！」

■陳肇始局長與淑梅姐合照。 作者提供

這位受歡迎的學者就在2012年接受高永文醫生的邀請，進入政府出任食物及衛生局副局長，因為她經常在大學做研究分析寫論文，最後總會寫上：「希望計劃可以向前行，並得到政府政策上配合。」於是她決意入局希望到內圍作更深入認識。2017年副局長更上一層樓，成為當年特首全班子中唯一的女局長，每天繼續忙到不可開交，她愈忙愈精神換來了87歲母親的一句：「咁會唔會太辛苦呀？」

我想愛心爆棚又溫柔的陳局長一定有很多追求者，為何依然是單身貴族？因為條件太高？還是太忙？「自己已習慣了工作上給予很長的時間，現在的生活較彈性，生活狀態也好開心，我每天大概睡五小時左右吧。」原來局長每一天起床第一件事就是想着去上班，她不自覺是工作狂，只是感到一生中每一個部分，特別在工作方面都沒有特意安排，機會出現便嘗試努力去做好，畀足100%、200%，效果怎樣不要緊，全力以赴最重要……

其實我欣賞陳肇始局長就是她那一份局長級數應有的謙遜、雍容，以及處事的高度，因為她的眼光不單只在局方而且在全民的角度。難怪每一次高醫生見到陳局長之時，神色都在說：輪到你啦！那是放心的眼神！我知道。

百家廊 傅昱

郁達夫的山水情懷

山水遊記莫過於觀景之心，行程看起來相似，卻有本質差異。但是，名人對於風景愈強烈的依戀，愈容易被他人追捧，因為山水名勝身上具有天地與人文混合的時光氣息。1933年，郁達夫舉家移居杭州，寫下來不少山水遊記，呈現了詩意盈盈的人文山水。50年後的1983年，病中的巴金來到杭州，喝龍井，聞着桂花香時，他用四川話大聲說：「這就是郁達夫《遲桂花》寫到的場景啊！」

《遲桂花》是郁達夫作的一篇小說，小說場景應是郁達夫患肺病時從上海來到盛產龍井的杭州翁家山上，當時郁達夫正與王映霞談戀愛。賢使山名，人緣水鏡。愛風景的人賜予山水禮物，我愛的山水風景又賜予我靈性——顯然來自後者的給予更珍貴，雖「賢與人」和我發生的是真正心胸意義上的聯繫，但奇麗山水是第一物。當然，若從第一物衍生出第二物、第三物，那麼山水與人文則共同構成審美對象，往往具有無窮的魅力。

「清清的一條淺水，比前又窄了幾分，四圍的山包得格外緊了，彷彿是前無去路的樣子。並且山容峻削，看去覺得格外瘦、格外高。向天上地下四圍看看，只寂寂的，看不見一個人。雙槳的搖響，到此似乎也不敢放肆，鈎的一聲過後，要好半天才來一個幽幽的回響，靜、靜、靜，身邊水上，山下岩頭，只沉浸着太古的靜、死滅的靜，山峽裡連飛鳥的影子也看不見半隻。」郁達夫《釣台的春晝》凸顯的是釣台的「靜」，而「窄」、「包」顯然是屬於他的主觀感受，正是似靜非靜那種內在的動、雙槳搖響使四周細微聲響愈發清晰的等等感觸，把靜默之景寫得動感非常，於是郁達夫的山水才有了生命。

余光中說：「遊記作者要傳的是山水的精神，不是山水的家譜。」在《方岩紀靜》、《爛柯紀夢》、《仙霞紀險》、《冰川紀秀》、《杭江小歷紀程》中，郁達夫善用心體味，既描摹感性來源，又寫心性的厚味和精神。景語即情語，但他並不沉迷於此，而善用轉筆、移場，使遊記頗富搖曳婉麗的風致，於是寫景抒懷變得一波三折起來。《超山的梅花》、《桐君山的再到》幾經心性轉折，曲徑通幽，別有一番韻味。

我們離開迷人、旖旎的山川現場，會發現自己——更多地成了當地人文的傳播者。山水與情懷離得那麼近，被歌頌的山水比鄰着諸如郁達夫等文人的趣味。我能夠想像第一物到第二物、第三物的昇華，那麼即使山水不在眼前，依然覺得想像域的深度。其實，連郁達夫也是一樣，他的《西遊日錄》不僅寫臨安縣玲瓏山的風景，還把玲瓏山名的來由說道，更把蘇、黃、佛印遊蹤一一列數，那些詩句不時貫穿在遊程中。對於蘇東坡到臨安訪琴操的逸事，郁達夫還特別引入毛子晉編的《東坡筆記》。

遊記乃細之發微，閒適處總要一些博學和善識做底子。在名人遊記中，總能發現他們的筷子如何靈巧地在珊瑚村的縫隙裡划動。人是文明的「野獸」，傳承離不開歷史、人文的皮肉。郁達夫瞻仰錢武肅王的陵墓，一筆帶過其豐功偉績之「肉」，卻着重嚼噬其二三生活瑣事的「皮毛」。有山有水，有詩有文，要名人逸事，更要歷史針眼的洞見，這樣才富於濃郁的文化氣息和人文色彩。

郁達夫的老家在浙江富陽，是出過不少名茶的產茶地。「富陽江之魚，富陽山之茶」，郁達夫的家靠近江邊，有一茶館就開在附近的停靠碼頭上。幼年時，他是個熊孩子，常到茶館喝茶、玩耍，像個「蟑螂」一樣。母親教育他，不要學茶館裡的那些懶人，能說會道卻百無聊賴。郁達夫反駁說，自己在茶館裡並不多說話，而是望着江畔樹影看時光一寸寸移動。在他看來，那是神聖的事業。

長大後，郁達夫從富陽來到杭州，還是很喜歡在大自然裡喝茶、飲酒、讀書。「我從鄉下初到杭州，而又同大觀園裡的香菱似的，剛在私私地學做詩詞，一見了這一區假山盆景似的湖山，自然快活極了，日日和那位老秀才及第二位哥哥喝喝茶，爬爬山。」翁家山有好龍井喝，是郁達夫最愛去的地方。原來，風情有一張善於找理由和沒理由的嘴，郁達夫記得那嘴中特有的溫柔。

郁達夫在《浙東景物紀略》這組遊記中，或作地理考察，或作野史鈎沉，不僅要給人宣講浙東景物要略，也不僅用各種趣聞激活文脈，還讓人在欣賞方岩之「靜」、爛柯之「夢」、仙霞之「險」、冰川之「秀」的同時，亦了解地理興衰、歷史文化的流變軌跡，很多可能並沒想到這裡的人，就會不請自來了。

郁達夫《超山的梅花》、《馬六甲遊記》、《龍門山路》等，在繪景傳情之中，皆流連於人文歷史的印痕，這是一種「書儒」型的寫作情趣。他信手拈來的詩詞聯對、筆記小說和歷史片爪，讓其筆下的山水情隨景生，自然、人文、情感相互融通，營造了一個個豐贍的審美境界。

我很喜歡郁達夫的《半日的遊程》，真有宋人唐庚「山靜似太古，日長如小年」的妙境。

「真靜啊！」郁達夫和友人喝着清茶，貪味着如同太古似的山中寂靜。不知不覺，竟把擺在桌上的四碟糕點都吃完了……忽聽耳旁老翁以富有抑揚的杭州土音計算着賬道來：「一茶，四碟，二粉，五千文！」郁達夫覺得，這一串話有詩意極了，回頭叫了一聲：「老先生，您是在對課還是在做詩？三竺六橋，九溪十八澗，您是不是對了『一茶四碟，二粉五千文』？」

這便是郁達夫的山水情懷了！因山中寂靜、好茶上點，吃過之後，寂寥再次聚集；老翁脫口而出的杭州土音，竟如魔法師一樣，無意間對出了絕妙佳聯，不由使郁達夫富有詩意的眼睛閃亮。不，那是郁達夫的機敏幽默——激活了一山寧靜，他和老翁如同一個玻璃缸裡的游魚，彼此的聲音相互傳達，「呵呵呵呵」的大笑餘音繞耳，正是相知之味。

大地遊走 錢永廣

常來一次「斷捨離」

假日裡，我慕名去拜訪一位作家，見其書房整潔明亮，一株含苞的水仙青翠欲滴，書櫥裡的書，華美精緻，排列如地裡初夏的麥子。想到自己的書房既破舊，又零亂不堪，我不禁讚歎不已，忙向他請教奧秘。

誰知作家臉露羞色，倒是一側的作家夫人，將奧秘抖了出來：「我經常幫助整理書房，把那些可用可不用的東西扔掉，再添置一些新的花草，這奧秘就叫斷捨離！」

聽作家夫人這麼一說，我們不覺啞然失笑。可笑過之後，我的心就和這位作家的書房一樣，瞬間變得明亮起來，保持書房整潔，就需要「斷捨離」，這奧秘聽起來不難，可回到現實生活中，我是否有勇氣，回家把那些我可用可不用的東西扔掉，我真的還需要有一種壯士斷腕的氣度。

選在一個周末，我和妻子一起，從家裡的書房做起。自從搬進新房，書櫥很少整理，裡面堆滿了各種各樣的書籍。那些什麼農科類、養殖類的書籍，也不知什麼時候爬進了櫥裡，我趕緊把它們一本一本取了出來，拍了拍它們身上的灰塵，然後將它們裝進蛇皮袋裡。

妻子打開衣櫃，我發現有好幾件款式已經淘汰的大衣。妻子和我已經好幾年沒有穿它們了，可它們還被我們像寶貝一樣珍藏着。見我要把這些大衣扔了，妻子有點戀戀不捨，拿在手裡看了又看，在我說服下，最後還是被裝進了廢品袋裡。

我去打開鞋櫃，一看，簡直就是一座小型「鞋子博物館」，各種花色款式都有，僅妻子早已不穿的鞋子，也有七八雙之多，我趕忙把它們取了出來。

接着，我去檢查一下家裡所有的抽屜。裡面更亂，以前用的摩托羅拉、三星、諾基亞手機就有五六部，廢舊的感冒藥、皮炎平零零散散，甚至就連兒子小時候看的動畫碟片，還堆在裡面。再看一下家裡的前後陽台和拐角，罈罈罐罐，有好幾盆花草已經死掉，我趕緊將它們搬到室外……

那個周末，在妻子的協助下，我們將家裡可用可不用的廢舊物品整理出來，裝了整整六隻蛇皮袋。把沒用的廢舊物品扔掉，當然毫不可惜，可在準備扔掉那些舊大衣、還可以穿的舊皮鞋時，妻子有好幾次是拿出來放進去，最後又被拿了出來。看得出來，妻子對舊衣舊物相當有感情，那些舊大衣，有幾件就是我買給她的生日禮物，到了真正扔掉的時候，才知道來一次「斷捨離」有多麼糾結和不捨。趕在假日裡，對家裡來一次「斷捨離」後，我感覺家裡變得明亮起來，書櫥、衣櫃、鞋櫃不擠了，陽台不再零亂了，忽然有一種搬進新家的感覺，整個人精神為之一振。

生活中，我們每個人總會遇到很多不忍割捨的東西，我們只有主動扔掉一些，勇於捨棄那些可用可不用的東西，經常來一次「斷捨離」，我們的身心才能乾淨明亮並變得清爽而富有朝氣。

翠袖乾坤 伍淑賢

心熱打工難

為什麼有些人每份工都做不長呢？我經長期觀察，結論是既有共通因素，也有個別獨特理由，總之叫人感慨。

一般總以為這都是沒責任心的時下年輕人通病，錯矣。認識一位中年女性朋友，對人很熱誠，工作認真，有責任感，極有擔當，答應了的事情總會盡力做好。她曾是出色的推銷員，賺過些錢，只是市道逆轉，加上年事漸長，便找機會進大企業打工，貪其大樹好遮蔭。怎知在第一家企業，只工作三年多便求去。後來喝茶聊天，原來她覺得上司總是偏袒某些精於「擦鞋」的下屬，她自忖為人率直，有一句說一句，不得老闆歡心，因此常分到些「豬頭骨」工作。她的口頭禪是：「我不怕辛苦，但無法接受不公平。可能我不適合打工，應該做回自僱人士吧。」

之後她又進過幾家企業，都是不錯的職位，也用得上她的銷售經驗。每次新工上任，她都非常雀躍，總是說老闆又好，同事也合拍，但數周後飲茶，卻一改口風說天下烏鴉一樣黑，老闆又是百般不是、樣樣不好。

總之每份工，半年之內，必由天堂變為地獄，不是老闆忌才就是同事「縮骨」無能，這惡性周期後來更愈來愈短，有時三個月不到就辭職。近年她終於變回自僱人士，重操故業跑推銷。我多年來聽了她許多故事，覺得真正原因是她對人過分熱心，常出於好意去越界幫忙其他部門的同事解決問題，在過程中得罪了人而不自知。老闆最怕這種不安於室的夥計，無目的地去四處招惹其他部門的人，掉進多少勾心鬥角的公司政治陷阱，犯了打工大忌。

我曾向她提過這看法，但她一聽就說沒可能，堅持在她的理論上打轉，我就收聲了。一是我認為的事實真相，當事人未必認同，且我也不掌握全部情況；二是問題的真正原因，往往是人們最不想面對自己的一面，於是長期處於否認（denial）的心理防衛狀態，換了我也是一樣。不過如果為此而浪費了她的才華，也蠻可惜。

從零創夢 王嘉裕

心靈舒適方可得到完美健康

之前我們講到，如何從無意識到有意識地了解自己的身體和大腦之間的距離，以及意識、身體和大腦的分別。我們已經學會，如何從無意識變成有意識地察覺。那麼，今天就和大家分享，如何通過放下得到完美的健康。

當我們看淡，放下一切的恐懼，消除不同的負面情緒和偏執觀念，就能重新確認自己，了解到真正的自我，其實是一份無限的能量，並且不會受到其他因素的影響。當我們擁有這種能量，我們就會邁進一個更加高層次的健康、安逸，感受到生命的真正活力。

要達到這樣的階段，其中一個有效的方法，就是保持警覺。也就是說，當自己大腦中一旦產生某種思想時，你要及時地分析、轉變。比如說，你在吃東西的時候，可能會想到：我吃那麼都會胖！這時你就要留意你的這種思想，其實是負面的，你應該從內心這樣想：感謝生活，讓我享受到這一頓佳餚。這樣你就能用感恩的心態，來取代恐懼的情緒。再比如，你去到一個環境惡劣的地方，可能是醫院，你會擔心好多細菌，走到哪都感到厭惡。這時你要察覺到你的負面情緒，並且在你的大腦裡和自己說一句：我的真正自我是強大的，不會受到環境的影響。

概括來說，這種方法就是通過不斷留意、察覺到自己的負面思想，並有意識地選擇放下。只要不斷地放下，就能達到一個完全放下的狀態，你就會發現你的身體會接收到，並感受到美好的一切。當你真正做到放下，你會發現，變化的不是你的身體，而是你的一份熱誠。得到了心靈上的安適和自由，你就不會再執着於這個身體，而這種心態又會反作用於你的身體，你就能真正地駕馭自己的軀殼，非常輕鬆地、舒適地控制自己。而不像以前那樣，投入如此大的能量和心力在你的軀殼上。

一個能夠完全放下的人，可以吃任何食物，可以去任何地方，也不會受到大腦中製造出來的，對於污染物、細菌、輻射等等的恐懼。這一番話，是詠給·明就仁波切分享了他的死亡體驗之後，所感受到的一個狀態。他還講述到他去不同地方修行的時候，從此就沒有受到過這些污染的影響和患病。

所以今天的重點就是，你做到完全放下的時候，你的觀點角度會由「我就是這一個身體」轉變為「我擁有這個身體」，這個改變是非常重要的。當你放下了之後，你就會發覺，之前處於無意識，可能是因為內疚而懲罰自己的身體。當你放下，得到心靈的舒適，所有的病痛折磨，都會變得無影無蹤。

心靈的舒適，其實是放下之後所得到的愛。如果我們能長時間處於「愛」這個能量階段，你就會發現你不但能治療自己，還可以治療其他人。