

## 無我則剛



如是我見  
楊不秋

朋友約我吃飯，一副愁眉苦臉。還不等我問，他便開始抱怨最近團隊的項目進展很不理想，多個環節都出了狀況，處處無計可施，被迫一再延期。

我問：這些環節你可控嗎？他說：都是我無法控制的。我又問：項目的進展情況你的直線經理都知曉嗎？他說：當然，所有的決定也都是團隊的意見。我說：既然如此，固然結果不甚理想，但這需要整個團隊共同面對解決。這個項目如此，下一個項目可能還是這樣。為什麼你這麼苦惱要給自己這麼大壓力？他說：因為我是主要經辦人，這個責任就是要我來承擔啊。

原來是如此深厚而沉重的責任感。我說：你用這樣的思路梳理責任，以一己之力代替整個團隊，會不會有點太自我了？

這種焦慮又無奈的感覺，我懂。畢竟，我也曾經是個非常自我又爭強好勝的職場人。遇

到什麼事情，都喜歡大包大攬，還必須要以我認為正確的方式去解決問題。那時每天的生活，真像個鬥志滿懷的戰士，每天都架着膀子，擡起袖子，戰天鬥地。當然會有如願以償的勝利，卻也常常鎩羽而歸，黯然獨自在角落療傷。勝利的時候，覺得自己是個英雄；失敗的時候，覺得整個世界都辜負了自己。

直到某天收到了從清邁旅行歸來的朋友送來的一張手繪卡片，才幡然醒悟。卡片上不過寥寥數筆，勾勒出一幅日照佛塔的景象，並赫然寫着：No Ego No Cry。聯想到佛家常說的「無我」，或許可以翻譯成：無我則剛。這句話帶給我的啟發良多。在困局之中，被異見包圍之時，這句話就會在我腦海裏自動循環，讓我自省，是不是應該鬆手丟棄執念。從上海到香港，從舊居到新家，這張並不精緻的卡片早已被歲月的灰塵加持，卻是平樸又突然，被我一直放在顯眼的位置。

誠然，自我意識是重要且十分必要的，它體現着我們作為社會個體的獨立性。我理解的「無我」，並不是要完全忽略和拋棄自我，而是不能囿於自我，要打開心扉，去感知周圍的人和事，然後去修正那些僅僅基於自我意識的判斷和認知。過於強大的自我意識，會無限放大自我情緒，而限制了對其他社會個體和社會環境的感知能力，進而容易產生對峙和矛盾。自我的意志不能得到滿足時，往往還會陷入到一種自怨自艾和自我悲憫的失望之中。過於自我的內心在同時面對外部矛盾和內在失望時，很容易變得脆弱而不堪一擊，好像一顆玻璃心；玻璃心碎了，滿



◀寫有「No Ego No Cry」的手繪卡片。

作者供圖

地的玻璃渣既會扎到別人，也會傷到自己。放下自我，兼修內外，與他人和這個世界達成合解，是為以柔制剛。大概這就是這張卡片上的無我則剛。

## 山野漫遊

與南國山野的初次邂逅，正是初來香港之際。二十一年前的秋日午後，我乘搭東鐵列車首度展開香港之旅。當列車駛經山林蒼鬱的新界地帶，關於香港的現代都市印象，猝不及防地遭遇原始郊野的強力視覺衝擊，恍若經歷一場愛麗絲夢遊仙境的幻劇。事緣流行文化的光影，於經年累月的潛移默化中，早已將香港定格在華廈林立的中環和金鐘、名店雲集的銅鑼灣和尖沙咀、人潮湧動的旺角和油麻地，即使是聞名遐邇的維多利亞港和太平山，亦是人文景觀在自然風光之上的疊加。以致人生第一次驚覺，作為國際都會的香港，原來竟有着如此反差強烈的郊野原生態。

與南國山野的「長相廝守」，卻要等到十八個年頭之後。初來乍到的那幾年，我更多的是以一種外來者的眼光去看香港的海與山，帶着觀光的動機與獵奇的心態，乘坐各種交通工具四圍打卡，樂此不疲。儘管身邊有一班內地博士生經常相約行山，自己卻不為所動，只滿足於道聽途說的山中「奇聞軼事」。諸如從沙田翻過一座山已達荃灣之類的經歷，對於慣於以公交線審視城市遠近的我而言，簡直不啻「天方夜譚」。隨着新鮮感慢慢褪去，行山逐漸演變成一種節假日的的生活調劑與情趣點綴，乃至一種替代跑步的強身健體運動。至於真正視行山為生活不可或缺的一部分，則始自新冠肺炎疫情爆發。

因守一座城的一千多個日夜，山野無疑是逃離「石屎森林」的最佳出路。身處密閉城市空間，試問還有什麼及得上山野漫遊的盡情釋放？屈指一算，這一千多個日子所走過的山水，竟與過往十八年的總數相若。三度春去秋來，上百次的頻密探訪，一次次走近台灣作家劉克襄口中「放眼東亞都會郊野，望其項背者幾稀」的香港郊野，對於長達十八年的「不識廬山真面目，只緣身在此山中」，也算是一種後知後

覺、奮起直追的彌補吧。

在劉克襄筆下，香港山野美不勝收。那河谷草原上的薑花點點，那峰巒山勢下的村落依依，儼如歐洲的北國風景。面對如此秀麗風光，他不由得感慨：

「莫說觀光客，恐怕連港人都難以想像，這是自己家園的鄉野。但我熟稔了，這就是新界。因為行山，因為從偏遠的角落鳥瞰，我幸運地邂逅了多數人看不到的香港。」因為行山過水，我亦有幸邂逅了四分之三香港的隱秘與清幽。那迥異於香港旅客指南、有別於機場簡易地圖的美麗新世界，徹底顛覆了「地少人多」的刻板城市印象，喚醒了「地廣人稀」的原生郊野記憶。

儘管不辨東南西北方向，儘管不識花草樹木品種，卻一發而不可收地愛上香港郊野，在一次又一次的山野漫遊中沉醉不知歸路。以腳步去丈量山峰的高度、河谷的深度，以目光去盡測海灣的廣度、小島的溫度，在峰迴路轉之時遇見海闊天空，在山重水復之際邂逅柳暗花明。一如劉克襄在《四分之三的香港》中所描述的美妙經歷：「有時穿透林葉的光線明亮了，視野略見開闊，八仙嶺、屏風山龐然地雄峙遠方。但多數時間只聞小溪的強健水聲，森林繼續以靜寂籠罩世界。當我困惑着路程還有多遠時，森林戛然而止。一個遼闊的草原世界在眼前碧綠而璀璨地展開，我彷彿走進了眾神的美好國度。」何止是行山，人生的際遇又何嘗不是如此，在茫然上下求索之中豁然開朗。

無可救藥地愛上山野漫遊，不只因為美景的饋贈，更在於心靈的救贖。在疫情時代，渴望那極其難得的無阻隔呼吸，於是回歸自然，執意赴一場約，找尋身心靈突破疫病樊籬的原始力量。

自由自在、無拘無束的山野體驗，讓所有的跋山涉水都不虛此行，讓所有的揮汗如雨都不被辜負。



文化什錦  
燕十三

肯辛頓花園 (Kensington Gardens) 是倫敦的皇家名園，也是離我在倫敦住所最近的一座街邊公園。二〇二一年七月一日，我如常從公寓出發，穿過車水馬龍的鬧市街道，一轉眼就鑽進公園裏去。和每日一樣在林徑花叢間信步徜徉，別的一如既往，唯獨花園西端肯辛頓宮南的黑色鑲金鐵門外，這天卻不同往日。只見門前地上擺着不少花束，柵欄上綁着許多照片條幅，最前面安放着一台花架，白色小花中點綴粉色玫瑰，組成幾個字母形狀：「Princess Diana 60」。幾個行人駐足觀望，我也走過去看，這才明白，今天是此處昔日主人——戴安娜王妃的六十歲冥誕。

遺憾未及一睹這位世紀美人的芳容。據說一九九七年戴妃葬禮當日，同是這一扇鐵門前，曾經堆積了深達一點五米厚的一百多萬束鮮花，三百萬人現場哀悼和圍觀，二十五億人觀看電視轉播。兩個斯洛伐克遊客趁亂從門前搶走一隻泰迪熊和一批鮮花，但隨即被人發現並抓獲，並被判處二十八天監禁。

享年三十六歲的戴妃在肯辛頓宮長居十六年，直至她一九九七年遭車禍謝世，至今其子威廉王子夫婦仍居住於此。肯辛頓花園本是肯辛頓宮的附屬，但自肯辛頓宮的第一位主人威廉三世開始，便敞開大門歡迎倫敦市民入內。久而久之，宮殿反倒成了花園的附屬，甚至宮中部分房間也作為博物館向公眾開放參觀。有人將其與毗鄰的海德公園比較，說肯辛頓高雅，海德時尚。在我看來，兩園自然景觀大同小異，都是古木平湖，綠草繁櫻。海德得天工之力，草木不修邊幅，野蠻生長；肯辛頓見匠心之美，畢竟是皇家園林，修葺整潔，錯落有致。若是本地居民，更願到海德去，空間廣大，晝夜開放，可以恣意跑步健身，日晒雨淋；倘是外來遊客，不妨去肯辛頓走走，或能碰到如我今日的奇遇。

上述那位威廉三世，正是這座花園和宮殿的始創者。一六八八年從荷蘭渡海而來，趕走岳父詹姆士二世，與妻子瑪麗登基共治。他接受議會《權利法案》，放棄國王廢止法律和徵收賦稅的權利，成為

## 肯辛頓奇事(上)

英國君主立憲的創始君王。

遵照威廉的旨意，曾規劃一六六六年倫敦大火重建方案並修建聖羅羅大教堂的雷恩，在短短六個月內用磚塊而非石頭建造了這座挺立三個多世紀的宮殿。威廉夫婦一見傾心，定此為皇宮。一六九四年，瑪麗因天花病逝宮中。八年後威廉墮馬受傷，心心念念回到這裏療養，終亦命喪於此。

還有一段插曲。一九〇七年威廉後人德國皇帝威廉二世製作一尊威廉三世銅像，作為禮物贈予叔叔英王愛德華七世，現置於肯辛頓宮南。七年後，叔侄反目成仇，兵戎相見，竟掀起第一次世界大戰的狂瀾。

肯辛頓從不缺乏奇幻故事，特別是凄美愛情。談到愛情，人們多只記得世紀末轟動全球的戴妃韻事，卻早已忘記湮沉史海的另一段往事。

一八六一年某個深夜，一位尊貴女士正在臨終丈夫病榻前輕聲誦讀沃爾特·斯各特的歷史小說《山峰上的貝弗利爾》。愛人溘然長眠，女士細心不忘在書籍扉頁上題字：為我親愛的丈夫讀到此書八十一頁的記號處，署名維多利亞。

在肯辛頓宮東側，與威廉三世銅像相隔不遠，正是維多利亞女王的莊嚴寶像。這尊大理石坐像由其女路易絲公主設計，展示了女王一八三七年登基加冕時的風采。維多利亞在肯辛頓宮出生長大至十八歲成為女王。她在日記中寫到：「六點鐘，我被母親喚醒，我成為了女王。」她在位長達六十三年七個月，其統治時期號稱維多利亞時代，也是英國成就日不落帝國的光輝歲月。

但國運昌隆並未成就女王的幸福。



◀肯辛頓宮。

作者供圖

與戴安娜遭遇背叛的愛情悲劇不同，維多利亞與阿爾伯特親王的愛情忠貞不渝卻被生死相隔，女王餘生為喪夫之痛折磨，無論什麼場合都只穿黑色袍服，長期歸隱不問國事。所幸這段愛情並未因死亡而枯萎終結，卻如藤蔓般在肯辛頓花園繼續生長。親王生前酷愛園藝，肯辛頓花園北門處的「意大利花園」即是他的遺作。維多利亞在親王逝後反覆修繕此處，至今行走其間，猶見露台、噴泉、石甕、花壇古意盈盈，睡蓮、菖蒲、松露、燈心草點綴其間。特別是花園北面泵房牆上鐫刻兩人名字首字母，讓今人猶為之唏噓不已。

一八七二年，阿爾伯特紀念碑在肯辛頓花園阿爾伯特紀念路上建成，對面即是皇家阿爾伯特音樂廳。一切都要以親王名字命名，這是女王的最大心願——讓愛人的名字為臣民永記。親王端坐王位的巨型雕像正是他親自籌備首屆萬國博覽會手持錦冊的人生高光時刻。紀念碑雕刻華美，四角為代表歐、亞、非和美洲的大理石雕像。再往上，是代表製造業、商業、農業和工程的雕像。再往上，靠近頂部，是鍍金的天使和美德銅像。碑體基座、中楣遍刻亞里士多德、但丁、莎士比亞、莫扎特等著名畫家、詩人、雕塑家、音樂家和建築師等精美人物一百八十七尊，寓意期盼親王在天國有聖賢相伴，永不孤獨。

然而女王所願未遂，雖然雕像猶在，遊人絡繹，但維多利亞與阿爾伯特的這段生死之戀早被遺忘。歷史以另一種方式回饋了她的虔誠，她喪夫遁世王權讓位，卻成就了英國社會的狂瀾突進，以女王名字命名的時代永載史冊，尤其成為英國人的驕傲。

## 跟大海一起發呆

打造的京華城。那是一座外形似圓球的商城，它是一個巨大的綜合生活廣場，是台北的十大地標性建築之一。進入這座大球，大廳裏一座長型電梯斜貫而上，直接把你送到十二層之上。沈先生得意地對我說：這是他小時候發呆時，見到螞蟻將屎克螂推上蟻巢受到啟發而建造的。小小的螞蟻，斜立起一根樹枝搭到蟻巢上，然後慢慢地沿着斜路將捕獲的昆蟲、食物推了上去。京華城那圓形的外殼，像極了螞蟻推上蟻巢的圓形食物，那是他由兒時夢境變真的神話。看到沈慶京臉上如孩童般的笑容，我想起亞里士多德的一句格言「哲學起源於閒暇和詫異」。

幾年前，日本東京的勉誠出版社接連出版了我的兩本評論集。在東京定稿及看版的間隙，我決定花一天時間到東京的海邊去放空自己。位於東京臨海地區的台場海濱公園，擁有東京都內唯一的沙灘，也是各種日產偶像劇拍攝的最佳取景地，更是東京青年人結婚拍婚紗照的首選之地。台場海濱公園有一條長長的臨海木質棧道，從DECK購物中心開始，一路蜿蜒至美麗的日航飯店。沿路一邊小店林立，另一邊則海浪淙淙。來此遊玩放鬆，吹吹海風，餵食海鷗，觀賞海景，品嚐美食，甚是愜意。

我在棧道邊找了一個地方坐下，呆呆地望着眼前的大海。海浪一波一波地輕輕捲過，海鷗展翅翱翔，享受着藍天的海風與海裏的漁獲。其實，人生大部分是空白的，但卻總是為煩惱與瑣事所填滿。找個時間放空自己，未嘗不是好事。實際上，人生最美的事就是跟大海一起發呆，只有在這時，人才能是如此的放鬆。我從早上八點太陽升起，一直坐到傍晚夕陽落下，一個人安靜地坐在台場的海邊，享受着海風吹拂，聽着海水歌唱，看着海鳥覓食。這時的大腦是空空蕩蕩的，人與浩瀚的宇宙已經融為一體。

看着台場海灘上在張牙舞爪爬行的小螃蟹，我不禁想起曾在敦煌一座古廟門口看到的那副對聯：「在高處立，着平處坐，向闊處行；存上等心，結中等緣，享下等福。」這也許就是古人的君子之道。為人應當眼界開闊，胸襟博大。又要踏實平等對人。做事既要有原則，又應懂得變通。「存上等心」就是對人要善良，要自律。「結中等緣」就是不拒人千里之外，但也不要零距離接觸，取之中庸。「享下等福」，就是說要能夠吃苦耐勞。當然，這是一個很難達到、而又應該去努力實踐的人生境界。

行而正難，思無邪則難上加難。

## 「匠心」

二〇二二重慶都市藝術節「匠心——重慶市首屆工藝美術大師和非遺代表性傳承人精品展」在重慶美術館開展。圖為漆畫作品《「花」系列》吸引參觀者。

中新社



市井萬象



自由談  
魯力

前幾日，朋友邀我到福建霞浦海邊看海。我們去的大京沙灘呈半圓弧形，長約三千多米，沙灘很寬，赤腳站在海灘與海水的交匯處，可以盡情地感受到海水輕盈的撫摸。位於沙灘附近的大京古堡，是明王朝為抵禦倭寇而興建的防禦性城堡。如今堡內古屋鱗次櫛比，小店裏售賣着各種本地特產，古巷裏遊客絡繹不絕，好不熱鬧。站在古堡牆上，一波波白色海浪輕拍着沙灘，我望着遠處與藍天相連的大海發呆，想與旁邊的朋友說點什麼，但腦中卻一片空白。此時此刻，這個世界只有大海、藍天和我。

在海邊發呆之際，我突然想起海峽對岸台北的球形商場「京華城」。多年前，因為籌拍《八千里路雲和月》這部紀錄片，認識了威京集團的沈慶京。這部由沈先生出資，台灣導演凌峰自拍的三十集電視紀錄片，是海峽兩岸開放之後的首部介紹兩岸歷史血脈關係與千年中華文化的電視紀錄片，播出後在海內外引起熱烈反響，為推動兩岸了解、交流起了重要作用。

一天，沈先生邀請我到台北參觀他一手