

TED 影片觀賞 《鄧雷蒙：謙遜-以及水的哲學教導我們的其他課題》

《Be humble—and other lessons from the philosophy of water 》

by Raymond Tang

(有任何體悟或想法可以紙本或電子檔形式郵寄給本會，文章將會陸續
刊載於季刊內，期待您的分享。)

作者鄧雷蒙 (Raymond Tang) 於影片中表達了對《道德經》「上善若水」章的體悟，開場即以日復一日、繁忙快速的生活步調談起，日子雖過得充實，但內心總覺得少了些什麼，壓力和焦慮感始終無法減輕，直到閱讀了《道德經》，沉重的負荷感終於獲得了紓解。

上善若水。水善利萬物而不爭，處眾人之所惡，故幾於道。
居善地，心善淵，與善仁，言善信，正善治，事善能，動善
時。夫唯不爭，故無尤。

"The supreme goodness is like water. It benefits all things without contention. In dwelling, it stays grounded. In being, it flows to depths. In expression, it is honest. In confrontation, it stays gentle. In governance, it does not control. In action, it aligns to timing. It is content with its nature and therefore cannot be faulted."

作者從水的哲學領悟到三門課題——謙卑 (humility)、和諧 (harmony)、開放 (openness)，並試圖應用到日常生活中，其表示，正是這三課的協助，使其幾乎在所做的每一件事情裡，都能找到更大的滿足感。

108 年 7 月 7 日第三屆第三次會員大會，天師暨創會理事長 張懿鳳向會員們分享了這段 TED 影片，並引導大家思考幾個問題：

「水」給我們的感覺是什麼？

我們能從「水」的特性裡獲得什麼啟示？

會員們分享道：「水是生命中所不可或缺的重要元素」、從水的特性裡可感受到「寧靜致遠，以不變應萬變的啟示」、「海納百川的胸襟」、「柔軟、淨化的特點」、「圓融的感覺」、「亦柔亦剛」、「不畏艱難、勇往直前」、「隨順自然、與世無爭」、「謙遜為本、虛懷若谷」的精神、.....。

影片觀賞後，數位會員紛有所感，轉化成文字與大家分享：

張彩滿 理事長

水的「包容」、「寬恕」與「柔和」特性是值得我們深思與仿效的，現在的社會亟需「水」的優點來轉化心境，以減少衝突與紛爭。

林士誠 副理事長

水注入不同形狀的容器裡，即以不同形體呈現，遇圓則圓、遇方則方，引申到為人處事的原則是：「做事要經營，做人要糊塗」，正如道經所云：「事來則應、事過則止」，這是我們需要學習、反思之處。除此之外，我們也要學習「水」寬宏度量的特性，容納一切，別人不願意做的事、不願意待的環境，都能欣然接受，隨遇而安。

莊正川 理事

「水」給我的感受是～無可或缺，夏天喝冰水，冬天喝熱湯，洗冷水澡清涼，洗熱水澡舒暢，下雨多了煩惱，沒水了煩躁，心情好看海，心情不好也看海。

水是為真物(珍物)。「水」的特性亦柔亦剛，亦虛亦實，也富陰陽；人若如水，處世之道，亦是自然。讀者以自身經驗為出發點，帶入文字，進而融入悟與性。不同的人，不同的生活，不同的世界，會有不同的見解。我是生活在「道」的環境裡，則以「道」的觀點出發，我把它解讀為「生命之道」。

楊榮雲 理事

「水」給我的感覺是～「活」著真好！從「水」的特性裡可獲得「上善若水」、「柔能克剛」、「言出是福水，亦是禍水」及「水能載舟，亦能

覆舟」等啟示。謹以如下文字表達我的觀後感：

太山不立好惡，故能成其高。 海不辭其水，而成其大。

江澤不擇小助，故能盛其富。 山不辭土石，而成其高。

明主不厭人，故能成其眾。

士不厭學，故能成其聖。

吳啓民 監事

地球之大，無奇不有，而「水」卻佔了地球總面積的 70%以上。水能孕育萬物，提供養份、食物及調節氣候，令人們不需它也難。水無色無味無固形，卻能輕易地在不同溫度下變化三種形態，氣態：上昇成雲，形成空氣，生物鏈之開端。液態：提供飲用，造福人類、動植物，使大地萬物生生不息。固態：形成南北極冰層，調節氣候，以不同生態之姿呈現。「水」與生物的生活聲息相通，為維持生命所必需，由衷感謝「水」的恩賜。水是謙和的，從不與所在環境對抗，反而是順從、低調地融合其中，不造成壓力，水之飲用能使人解渴，能讓人心消去壓力，當動植物使用或飲用水時，能形成其生物鏈循環，生生不息。從水的特性裡我獲得了「生生不息，上善若水，與其不爭，和諧對待，使人不躁，平息紛爭。」之啟示。

張玉令 理事

《道德經》雖是一本集結中國幾千年智慧的經典，但並非遙不可及，如同主講人將其中一篇「上善若水」之含義運用在生活中，這不禁讓我聯想到習武，習武之人要像水一樣隨順變化，不要拘泥於固定形式，人們往往會鑽牛角尖，而讓自己深陷在愁雲慘霧中，所以若能做到如水一樣無形之形、無狀之狀的心境，看事情就會比較通透，人生也會豁然開朗。

柔齋

身段柔軟，以開放的胸懷虛心求教。記得曾經看過一則發人深省的故事，與大家分享：

一位剛學畫畫沒幾年的畫家，自視甚高，四處尋訪名師，但卻找不到合意的。一天，到山上一間道觀，師父見他愁眉苦臉，便上前關心，畫家說：「我想學畫畫，但始終無法覓得

令我滿意的老師。我拜訪過的那些大師，畫技還不如我呢！都只不過是徒有虛名罷了。」師父聽完回說：「我雖是個門外漢，卻也喜愛收藏一些名家字畫，您的技藝如此高超，能否贈予我一幅您的大作？」畫家一聽，有人想收藏他的畫，興奮不已，高興地問師父想要畫什麼？師父說：「我喜歡喝茶，就畫茶壺和茶杯吧！」畫家即刻提筆作畫，不一會兒工夫，一幅栩栩如生的畫作完成了，畫裡的茶壺壺嘴朝下，正將茶水注入到茶杯裡，畫家問師父是否滿意？師父說：「您的畫好像真的一樣，很不錯，只可惜茶壺和茶杯的位置畫錯了，茶杯應該在上，而茶壺在下才對。」畫家笑說：「師父您是不是搞錯了？茶杯在上，下方的茶壺如何注水入杯？」師父笑道：「原來你懂得這個道理呀！你渴望你的杯子裡能注入滿滿的名家高手的香茗，但你總是將杯子擺得高高的，甚至比茶壺還要高，香茗要如何注入你的杯子呢？人唯有把自己放低，才能吸納別人的經驗與智慧啊！」

讀完這則故事，亦讓我聯想起《道德經》裡的另一段話：「江海所以能為百谷王者，以其善下之，故能為百谷王。」與諸君共勉之。