

黃穎君

曾

Burmie

幾

何

時



一起找回曾幾何時的自己

序

曾幾何時，你呱呱落地來到世上，周邊的人笑著迎接。滿月酒、百日宴為你而聚，獨你一人大哭。當時間流逝，體驗生命的旅程之後，眾人圍在你身邊低泣時，願你能微笑離去。

人生，曾幾何時，我們以為仍有時間。對你愛的人、對你愛的事，你以為仍有時間或機會去表白爭取。曾幾何時，我們很想快點長大，又到了何時，我們不想長大。曾幾何時，在回憶中的我們，多美。人生之美在留白，有些逝去的時光在心房中變得模糊，讓我們一起以文字紀錄成長路上的轉變，驀然回首，到了人生盡頭時只望能會心一笑。

中國文化對於「情」，有很深刻的演繹。在金庸武俠名著《神鵰俠侶》中，為情所困的李莫愁常常會引用此句「問世間情為何物，直教人生死相許」，出自於金末元初的著名文學家元好問。

元好問《摸魚兒》

問世間，情為何物，直教生死相許？天南地北雙飛客，老翅幾回寒暑。歡樂趣，離別苦，就中更有癡兒女。君應有語，渺萬里層雲，千山暮雪，隻影向誰去？橫汾路，寂寞當年簫鼓，荒煙依舊平楚。招魂楚些何嗟及，山鬼暗啼風雨。天也妒，未信與，鶯兒燕子俱黃土。千秋萬古，為留待騷人，狂歌痛飲，來訪雁丘處。

到底是怎樣的情感，值得以生與死作保證呢？情之廣泛，不應被現代人所局限，若認為「情」字最多包括的是愛，然而這種愛是否只屬愛情呢？情牽動心，只要觸動你心的，就是情。本書分成五部分，希望以「曾幾何時」的想法，與大家一起細味每段人生、成長、友情、愛情及親情。

可曾想過，在我們的生命中，除了為學業而讀的教科書，你最喜歡的是甚麼書？漫畫書？愛情小說？心靈雞湯？歷史？投資？找一本你喜歡的書，它代表的不只是你的喜好，它更可以让你認識自我、了解自己。先在你閱讀過的書籍中找找吧，如果你願意，請重新閱讀一遍，或許你會有不一樣的想法及感受，畢竟我們都長大了。

願我這本書，能陪伴你成長，一同回憶曾幾何時的自己，同時讓你重新認識自己。

目錄

第一章 人生

16	無悔	無論你從什麼時候開始，重要的是開始後就不要停止。無論你從什麼時候結束，重要的是結束後就不要悔恨。 ——柏拉圖
18	勇氣	勇氣就是一種堅韌；正因為它是一種堅韌，才使我們具有任何形式的自我否定和自我戰勝的能力。 ——叔本華
20	選擇	你有你的路。我有我的路。至於適當的路，正確的路和唯一的路，這樣的路並不存在。 ——尼采
22	快樂	人生苦悶有二，一是欲望沒有被滿足，二是它得到了滿足。因此我努力從一種臨界狀態中得到快樂。 ——蕭伯納
24	欲望	人之所以痛苦，是因為追求了錯誤的東西，把單純的事情看得既複雜又嚴重；人之所以鬱悶，是心中裝進了許多雜質，不但不清理，還越裝越多，阻得你喘不過氣來。 ——卡內基
26	知足	知足是天賦的財富，奢侈是人為的貧窮。 ——蘇格拉底
29	失眠	黑夜無論怎樣悠長，白晝總會到來。 ——莎士比亞
31	希望	生活於願望之中而沒有希望，是人生最大的悲哀。 ——但丁
33	夢想	要做的事情有那麼多，完成的只有那麼一點，事情就是這樣。 ——泰利斯
35	工作	人們成為「勞動動物」之後，空餘時間只會拿來消費。 ——漢娜·鄂蘭

第二章 成長

42	目標	有些人活著沒有任何目標，他們在世間行走就像河中的一棵小草。他們不是行走，而是隨波逐流。 ——塞涅卡
44	專注	「曲則全，枉則直，窪則盈，敝則新，少則得，多則惑。」 ——老子
47	成敗	失敗是一種教育，知道甚麼叫「思考」的人，不管他是成功或失敗，都能學到很多東西。 ——杜威
49	執著	人是生而自由的，但卻無往而不在枷鎖之中。自以為是其他一切的主人，反而比其他一切更是奴隸。 ——盧梭
51	認同	只有通過別人的眼睛，才能真正地了解自己。 ——大衛·米切爾
54	微笑	不僅會在歡樂時微笑，也要學會在困難中微笑。 ——赫爾岑
56	完美	最後的祝福是要送給那些知道我不完美卻依然愛我的人。 ——泰戈爾
58	變數	人是被拋入世界、能力有限、處於生死之間、對遭遇莫名其妙、在內心深處充滿掛念與憂懼而又微不足道的受造之物。 ——海德格爾
60	效率	生命只有向後看才能懂得其意義，而人必須向前生活。 ——齊克果
62	自律	一個人沒有信心，第二天都不想起床。 ——康德
64	享受	快樂沒有本來就是壞的，但是有些快樂的產生者卻帶來了比快樂大許多倍的煩擾。 ——伊比鳩魯

第三章
友情

72	寂寞	—— 弗蘭西斯·培根
74	同甘	—— 孔子
76	共苦	和你一同笑過的人，你可能把他忘掉；但是和你一同哭過的人，你卻永遠不忘。 —— 紀伯倫
78	聽眾	人們愈少思考，說的話便愈多。 —— 孟德斯鳩
80	計較	對所有人有禮，與多數人交際，和少數人親近，交一位朋友，不與人為敵。 —— 富蘭克林
82	自私	人家幫我，永誌不忘；我幫人家，莫記心上。 —— 華羅庚
84	工作伴侶	與良友伴行，路遙不覺其遠。 —— 莎士比亞
86	隱私	放縱自己的慾望是最大的禍害；談論別人的隱私是最大的罪惡；不知自己過失是最大的病痛。 —— 亞里士多德
88	慎言	要使人信服，一句話常常比黃金更有效。 —— 德謨克利特
90	信任	我感到難過，不是因為你欺騙了我，而是因為我再也不能相信你了。 —— 尼采
92	成熟	不要走在我後面，因為我可能不會引路；不要走在我前面，因為我可能不會跟隨；請走在我的身邊，做我的朋友。 —— 阿爾貝·加繆

第四章
愛情

100	魅力	魅力有一種能使人開顏、消怒，並且悅人和迷人的神秘品質。 —— 普拉斯
102	壓力	生命誠可貴，愛情價更高，若為自由故，二者皆可拋。 —— 裴多菲
104	回憶	只要男女真心相愛，即使終了不成眷屬，也還是甜蜜的。 —— 丁尼生
106	暗戀	誰口口聲聲說我不愛，誰就在愛。 —— 奧維德
108	自我	愛情本來並不複雜，來來去去不過三個字，不是我愛你、我恨你，便是算了吧、你好嗎、對不起。 —— 張愛玲
110	改變	一隻眼睛裡閃爍著愛的光芒，而另一隻眼睛卻燃燒著自私的俗火。 —— 狄更斯
112	嫉妒	不要讓嫉妒的蛇鑽進你的心裡，這條蛇會腐蝕你的頭腦，毀壞你的心靈。 —— 亞米契斯
114	試探	我承認天底下再沒有比愛情的責罰更痛苦的，也沒有比服侍它更快樂的事了。 —— 莎士比亞
116	誓言	男人要求女人奉獻一切。當女人照此貢獻一切並一生時，男人又會為不堪重荷而痛苦。 —— 波伏娃

第一章 人生

人生如霧裏看花
在浮世繁華中 撥開迷霧
各人扮演著不同的角色
演繹著不同的故事
卻有著相同的結局

第五章 親情

124 生日

出生是最明確的一場旅行。死亡難道不是另一場出發？

——三毛

126 陪伴

家是世界上唯一隱藏人類缺點與失敗的地方，它同時也蘊藏著甜蜜的愛。

——蕭伯納

128 傳承

我們聽過無數的道理，卻仍舊過不好這一生。

——韓寒

130 讚美

真正的文化以同情和讚美為生，而不是以憎厭和輕蔑為生。

——威廉·詹姆斯

132 發怒

發怒，是用別人的錯誤來懲罰自己。

——康德

134 寬容

幸福的家庭都是相似的；不幸的家庭各有各的不幸。

——托爾斯泰

136 幸福

人類的生命，並不能以時間長短來衡量，心中充滿愛時，剎那即永恆。

——尼采

138 比較

惡意是一種無緣無故產生的傷害他人的慾望，目的是從比較中獲得快樂。

——休謨

140 感恩

感恩是精神上的一種寶藏。

——洛克

142

作者結語

別讓生命最終只換來無盡的嘆息

15



佇立風中，守著歲月
自由的心，展翅飛翔

14



無悔

無論你從甚麼時候開始，重要的是開始後就不要停止。無論你從甚麼時候結束，重要的是結束後就不要悔恨。

——柏拉圖

在快速前進的時代裡，每個人都是巨輪下的產物，當你了解到世界之大、宇宙之浩瀚，這份瞭然於心會令你對生活有不一樣的領悟。到底生命需要些甚麼呢？其實每個人的終點都是一樣的，讓你活得不一樣的是過程。

大部分人認識這位古希臘哲學家——柏拉圖，都是因為他提出靈與慾的愛情觀。然而他對後世不少哲學家的最大影響，是他提醒我們要懂得分辨形式的世界，以及我們所感覺到的世界。感官世界的物質有著消亡失去的可能，思想在人類靈魂中永恆地存在。而這也是柏拉圖至今，

以自身引證了的想法，因為他的靈魂長存於時代中。

你又是為甚麼而活呢？有的人因為想要成功而奮鬥，但也有不少人因為別人跑，所以也在後面跟著，想要追趕上，但那個是你想要去的終點嗎？成功無定義，奮鬥無方向，這樣的人生不會過得太虛無嗎？我見過太多人哀怨生活的艱辛，但卻忘了在有限的生命中活出自己的快樂。

每個人一出生就被灌輸社會的價值觀，為自己人生各個階段設下不同的目標，然而這個目標並不是根據個人喜好、情況、長處而制定的，而是來自於跟別人比較、社會大眾的期望。我主張人要有目標，這一生才不枉過，但這個目標一定要由你自己訂立。

只有認清自己在這個世界上想要做的事情，認真、專注去做自己喜愛的事，活著才會充實，內心才會得到平靜。你的興趣所在，就是你的能力所在的地方。無悔就是「盡了最大的努力」，別要扭曲自己，減少生命中的遺憾及悔恨。柏拉圖：「征服自己需要更大的勇氣，其勝利也是所有勝利中最光榮的勝利。」

勇氣

勇氣就是一種堅韌；正因為它是一種堅韌，才使我們具有任何形式的自我否定和自我戰勝的能力。

——叔本華

人的一生絕不可能一帆風順，有喜亦有悲，但重要的是當困難在我們面前時，我們要培養迎難而上的勇氣。沒有人一出生就是勇者，相信我，世間上沒有絕對的事，無論多膽小的人，只要鼓起勇氣，積極面向逆境，並付諸行動，總有一天會成為勇者的。有嘗試的勇氣，才有實踐的決心，要主動地尋求各種可能性。

遇到問題時，鼓勵自己，拍拍自己的心口。就好像每一位運動員上場比賽之前，會抱頭吶喊、會拍拍自己的肌肉、會用力向天一指，這些都是為了跟自己打打氣，提醒自己要勇敢面對。人人都會害怕，只是面對多了，就可鍛鍊你的膽識、磨鍊你的心智、激發身上的潛能。勇氣是一種非凡的力量，幫助你應對眼前一切的困難和變化。

曾幾何時，修讀哲學，我獨愛德國哲學家叔本華，他的孤芳自賞讓我一直趨之若鶩。他認

為人生「要麼庸俗，要麼孤獨」，與社會群眾保持距離，才能保有最初的自己。但我與叔本華在本質上的分別是，我認為與社會群眾保持距離，才能無後顧之憂地勇敢表現自己，讓更多人知道你的才華，才會有更多發揮機會。這就是我的選擇，與別人不一樣，走不一樣的路，也是我的勇氣。

在社會中，總存在著默默無聞的一群人。他們謙遜而沉默，甘於平凡，不擅於表達自我，儘管有才能也漸漸會被世界遺忘。慢慢你會覺得懷才不遇、慢慢你會對這個世界產生怨恨、慢慢你對生命欠缺激情、慢慢你會變得悲觀，而這樣對我們的生活、成長都非常不利。急流勇進是一種勇氣。

既然我們不知道明天會發生甚麼事，那就勇敢地踏前一步，選擇你想要過的人生。同時，我們又不能改變已發生的事，那不如鼓起勇氣面對它。無論明日，有多落魄，至少今天，沒有蹉跎。

勇氣，是一種練習。柏拉圖：「勇敢，是認清哪些事是沒必要恐懼的。」它讓我們無畏於眼前的困難險阻、它讓我們在失敗中不屈不撓地站起來、它讓我們承受多次打擊之後仍能奮勇向前。當你持有怎樣的心態，世界就會同樣回應你，也就決定了你會擁有怎樣的人生故事。

微笑

不僅會在歡樂時微笑，也要學會在困難中微笑。

——赫爾岑

笑一笑，你會發現人生沒甚麼大不了。成長路上，我們經歷不少，但要經歷的仍有很多。笑著面對，總比苦著臉面對好。俄國哲學家赫爾岑，列寧稱他達到「當代最偉大的思想家的水平」。赫爾岑是一位私生子，經歷被流放、被自己國家否定，但否定不了他的人生、他的價值觀。因此，以他的名句提醒大家，日子無論是否難過，我們都要笑著過。

笑，其實是一種運動。我們想身體健康，可多做帶氧運動；我們想心靈健康，可多做微笑運動。看到這裡，把書放下，搓搓自己的臉吧。笑能調動臉上33塊肌肉，有沒有覺得自己很久沒笑過而令到肌肉有點僵硬呢？笑法有很多種，每一種笑都會動用不同的面部肌肉組合。

當你微笑時，肌肉的協調會告知你的大腦，大腦會認為你處於快樂的狀態，從而分泌一種能讓人愉快的激素內啡肽，它的止痛作用相當於嗎啡的1/10倍。同時，笑可加強肺部運動，加強血液循環，使人更有精神。笑的好處有很多，但不要將笑想得太功利化，這些只是笑的副產物。最重要的，仍是你的心態、你的胸懷。

笑，是親近別人的橋樑，是對世界的一份平和、寬容。這是一份雅量，無論世界帶給你怎樣的人生開始，結局卻是由你親手創造的。如果遇到不如意的事，就氣憤大怒；遇到不稱心的事，就大發雷霆，這樣的人生只會不斷地循環。當下次再遇到令人憤怒、失望、沮喪的事時，報以一個微笑，轉身離開或低下頭，不必強迫自己正面承受這一切。發怒，就是用別人的錯誤來懲罰自己。

給自己一個笑臉，其實是你內心建立一份坦然。給朋友一個笑臉，其實可拉近大家生活中的距離，可化解工作中的緊張氣氛。給生活一個笑臉，其實是讓你更勇敢面對一切無常。既然現實無法改變，當我們負面、迷惘、害怕、無助時，不妨大方地給自己一個微笑。

完美

最後的祝福是要送給那些知道我不完美卻依然愛我的人。

——泰戈爾

你身邊有一位完美主義者嗎？在朋友圈中，總會有一個人要求很高、執著細節，別人不以為意的小事，在他的眼裡看來都是代表著失敗與不完美嗎？於心理學的角度，具有完美主義性格的人大多注重外表的呈現、追求秩序與整潔，因此總被說成帶有潔癖的傾向。

我們想要追求完美的心，是自身的要求、社會的標準，還是別人的期望呢？有一種人，總是嚴人律己，給自己與別人設下高標準，容易因為無法滿意自己的表現而感到憂鬱沮喪，又擔心自己失敗而感到焦慮，每天都像是與自己過不去一樣。追求完美沒有錯，可怕的是追不到後而生的自我質疑及自卑。

其實每個人或多或少都有一點點完美主義的傾向，對於完美的追求，更多的像是一種思維

方式。人生沒有完美，想通了就是完美。完美哲學中所追求的並非完美，而是完整、圓融、無所不容的態度。當你接受自己的不完美，與自己的不完美和解，放棄要讓自己變得更完美，真正的完美才有可能發生。

來自印度的哲學家羅賓德拉納特·泰戈爾，當時的印度跟香港一樣，同屬英國殖民地。因為反對英國在印度建立起來的教育制度，他自建學校。「人總是要犯錯誤、受挫折、傷腦筋的，不過決不能停滯不前；應該完成的任務，即使為它犧牲生命，也要完成。」他的名句鼓勵我們，人人都會犯錯，人人都不完美的，但要有堅定的目標，向前邁進。

另一種人，也是我身邊比例較多的人，想要完美的心，從來不是為了自己，而是因為別人的期望。他們追尋完美的動力是為了滿足他人的期望，如父母、老師、伴侶等，因此他們總覺得被期待要無時無刻都非常完美。好像為了愛我們的人，我們要力求完美。你又有過這樣的經歷嗎？

但其實當我們為夢想和希望、為了我們所愛的人，而付出努力時，我們就已經擁有了一個完整的自我。人永遠不會完美的，明白自己的不完美，再用你的善良來修補，總有一天會有人欣賞這個不完美的你，反正這個世界也不盡是完美啊。

第三章

友 情

日日月月花相似
月月年年人不同
得失聚散之間
只有你 洗盡鉛華
仍在我身邊 見證每一段轉變

在叢林裡，找到戰友，
一起拼下去！



寂寞

缺乏真正的朋友乃是最純粹最可憐的孤獨。

——弗蘭西斯·培根

曾幾何時，朋友愈多愈不會感到寂寞；朋友愈多代表愈多人喜歡我。但何謂朋友？見面打招呼的就稱之為朋友嗎？我自設了標準，會互相關心及互動交流的，才算是朋友。他叫你做，而你不會拒絕的，其實是上司；你叫他做，而不容許他拒絕的，其實是下屬。朋友之間，就是有商有量，他有事你會擔心、掛念，儘管不想打擾他，也會發短訊問候，而不是 Facebook 彈出他的生日才留言草草祝福一句。

我們真的需要這麼多朋友嗎？還是只因我們害怕寂寞？我們怕，怕在寂靜的環境聽到自己的心跳聲；我們怕，怕面對家中四面牆時，呼吸聲額外清晰。但現在我更怕，怕跟一大班朋友去玩，在情緒高漲狂歡之後，一切突然結束，心情難以平衡而感到落寞。但到了下一次，同樣的事情及感受，只會不斷循環。

英國哲學家培根以自己作為例子，他為了朋友而被迫與人隔絕，但他並不感到孤獨寂寞。培根是一位大法官，在他審理的案件中，因一宗國王受賄案而被罷免一切官職，並禁錮於倫敦塔。因他視國王為朋友，而當時國會正在攻擊國王，他為了保護國王，只好全部認罪，他的舉動證明了何謂真正的朋友。

真正的朋友讓我們內心感到充實，讓我們有信心、有支援。沒有人可以替你作決定，但知道有人在身邊支持你，感覺會截然不同。很多時候，我們抱怨孤獨，抱怨身邊知己太少，找不到真正的朋友。可有想過，是你先把自己封閉起來，在狹窄的世界裡哀鳴，又有誰聽得到呢？

在朋友圈中找找，主動打電話約會朋友，不妨邀朋友共進晚餐，數位良朋歡聚在一起，互相訴說心中的寂寞。毋需原因、毋需話題，談天說地，敞開你的心扉，看看你的知己是否一直在你身邊，給予時間及機會，讓人與人之間可以建立更深厚的關係。

亞里士多德：「真正的朋友，是一個靈魂孕育在兩個軀體裡。」人之相知，貴在知心。

有一天，無意間看到老公電話的短訊，
那是爸爸去世前發的：

「今天我把我的寶貝交給你了，
拜託你一定要好好照顧她，
我到天堂都會感激祝福你的。」



在靈堂送別公公後，
媽媽回來平靜地跟我說：
「女兒，你知道嗎，媽媽沒有爸爸了……」
那一抹微笑刻在我的心房。

幸福

人類的生命，並不能以時間長短來衡量，心中充滿愛時，剎那即永恆。

——尼采

自從有了網上平台，大家都變得很愛分享。為了得到更多「點讚」而分享出來的事情，多是合乎社會期許的所謂「幸福」。然而我們都知道，幸福不是一場表演。

培根：「幸福的家庭，父母靠慈愛當家，孩子也是出於對父母的愛而順從大人。」一個家庭需要各位家庭成員去守候、去維持。各施其職，不要再只要求對方為你做些甚麼，也想想你到底可以為家人付出甚麼。付出不一定是物質上，可以是一句關心、一聲問候，讓他們知道我就在身邊。

風起的時候，別忘了添件衣服，也別忘了，在微涼的風中，有家人的牽掛及愛。當你願意為了家人付出時，意味著你準備好進入人生另一階段。不是形式上的改變，而是學會用心感受，你會發現身邊就有令你感動、感到幸福的瞬間。只要你願意，幸福隨時都在你的身邊。

常言道：「家家有本難唸的經。」沒有一個家庭是十全十美的，家中各人會有成功的時候，也會有失敗的時候。同一屋簷下，可以經歷著截然不同的心境及事情。會有得意的時候，也會有失意的時候，這就是人生的哲學，也是每一個家庭都會經歷的過程。

但最重要的是，你一定要知道及相信，無論你們的關係是親是疏，家人一定是希望你幸福的人。家人忍不住喋喋不休時，無論是否有理，大家多半都沒有很大的耐心去聆聽及分析。那時，就試著讓自己有聽沒有懂，沒有必要事事都記得牢牢的，也沒有必要句句都聽得仔細的，更沒有必要凡事都尋根究底的。

別把所有事情都看得太嚴重，不要讓一、兩句說話影響了你的心情。做人難得糊塗一點，也是一種幸福。當你知道有人愛著你時，幸福的泡泡會不斷浮現。奇妙的是，即使沒有特別值得高興的事，你也會心情愉悅、嘴角上揚，再醜的花都覺得美，這是一種家庭可以帶給你的幸福快樂感。

幸福不需要比較，也沒有標準，不要甘於演出別人眼中的幸福，而是勇敢去找尋屬於你自己的幸福。

黃
穎
君

Burmie

曾

幾

何

時

作者：

黃穎君Burmie

編輯：

青森文化編輯組

設計：

4res

出版：

紅出版（青森文化）

地址：香港灣仔道133號卓凌中心11樓

出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517

電郵：editor@red-publish.com

網址：http://www.red-publish.com

香港總經銷：

香港聯合書刊物流有限公司

台灣總經銷：

貿騰發賣股份有限公司

地址：新北市中和區中正路880號14樓

電話：(886) 2-8227-5988

網址：http://www.namode.com

出版日期：

2018年7月

圖書分類：

流行讀物

ISBN：

978-988-8490-96-7

定價：

港幣 68 元正/ 新台幣 270 圓正

哲學離開生活是虛無 生活沒有哲學是空虛

曾幾何時，孩提時期的我們，總是很勇敢。睜開好奇的眼睛、牙牙學語地勇敢表達自己、摸東摸西地探索這個世界。

當我們慢慢長大，時光在指縫間不動聲色地流逝，來不及細心品味，卻已換來更多更多的無奈。春去秋來，花開花落，遇過深深淺淺的緣分。難忘的人、做過的夢、走過的路、有過的期待，但始終想不起來，我們為甚麼存在。

在尋尋覓覓之間，我們有一顆渴望勇敢的心，但卻欠缺了一份勇氣。有些人想要勇敢地做自己；有些人想要勇敢地改變自己、改變現況；有些人想要勇敢地與家人、戀人、朋友建立關係，加強溝通。

但我們怕，怕用盡氣力到後來都是枉然。就是因為害怕，所以更要珍惜。因為未知，所以我們學會活在當下。生命是一場旅行，追追趕趕、風花雪月後要學會停下腳步，好好欣賞沿途風景。成長是一場大雨，滂沱大雨後，經歷多了，才慢慢發現心靈被洗滌了。青春是一場夢，愛情、親情、友情，是夢的內容。

本書《曾幾何時》透過哲學名句，跟大家一起尋夢，尋找昔日的夢。我懷念的不是你，而是你的曾經。看到最後，你會發現，你的心靠岸了。



專業出版 國際銷售



紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

ModE.

上架建議：流行讀物

定價：港幣 68 元正／新台幣 270 圓正