

# 发现谦卑 的力量

吴若权



愈成熟的麦穗，愈懂得弯腰。  
随时提醒自己，放下身段，诚恳地与人好好沟通，  
拥有成就的同时，依然可以有谦虚的心胸。



世纪出版集团 上海人民出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

发现谦卑的力量/吴若权著 一上海:上海人民出版社,2004  
(吴若权作品集)

ISBN 7-208-05195-X

I 发 II 吴 III 散文—作品集—中国—当代 IV.I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 049085 号

出品人 施宏俊

策划 王冬

责任编辑 王蕾 吴杰

插图 游耀创



世纪文景

---

## 发现谦卑的力量

吴若权 著

---

出版 世纪出版集团 上海人民出版社  
(200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc )  
出品 世纪出版集团 北京世纪文景文化传播公司  
(100027 北京朝阳区幸福一村甲55号4层)  
发行 世纪出版集团发行中心  
印刷 北京国彩印刷有限公司  
开本 890 × 1240 毫米 1/32  
印张 7.75  
字数 100,000  
版次 2005年1月第1版  
印次 2005年1月第1次印刷  
ISBN 7-208-05195-X/I 162  
定价 22.00 元

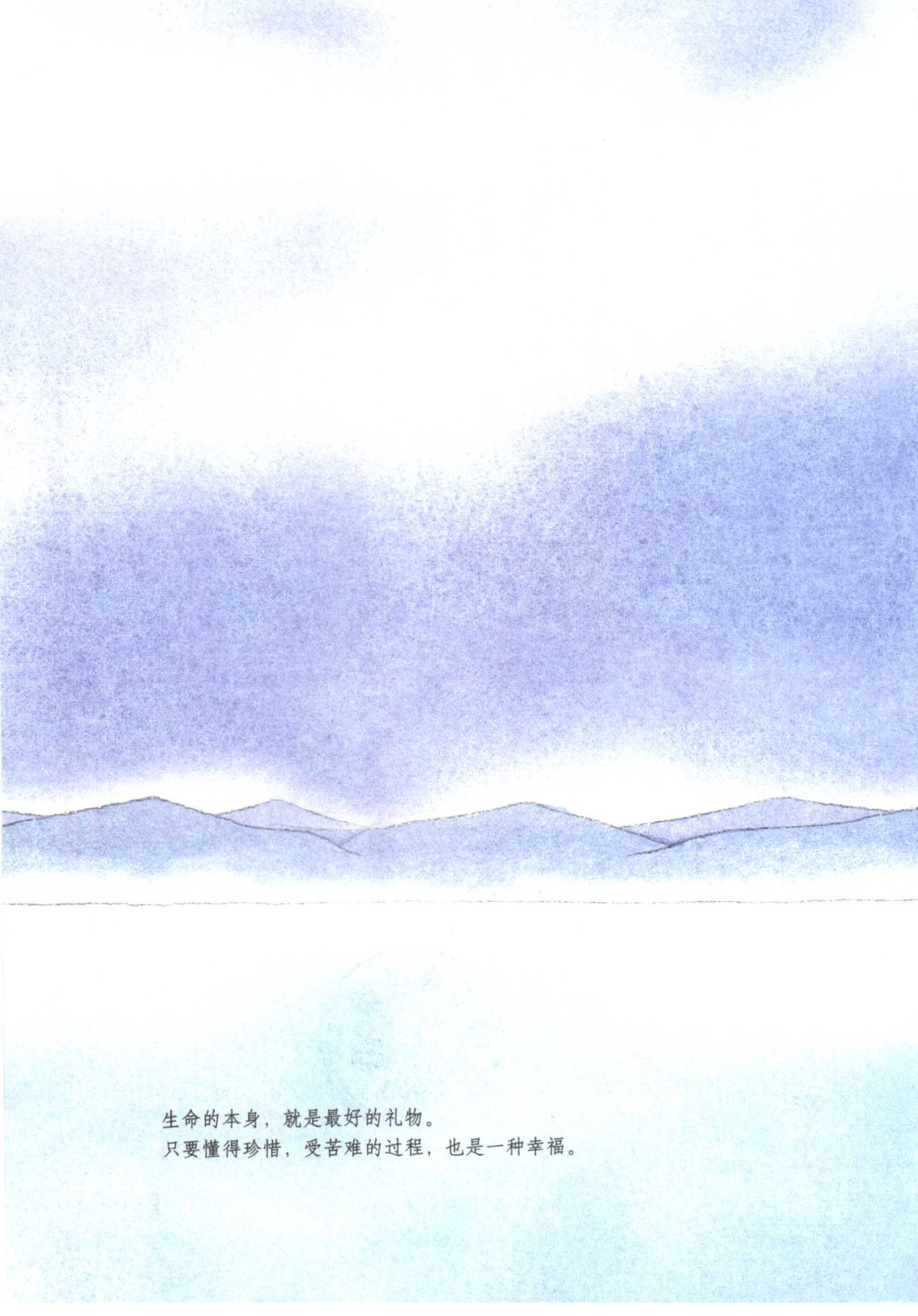
---



# 发现谦卑

天若权  
的力量





生命的本身，就是最好的礼物。

只要懂得珍惜，受苦难的过程，也是一种幸福。





# 目 录

# CONTENTS

自序——谦卑，是巨大的力量！ 008

〔卷一〕

## 发展自己，肯定别人

只要能先肯定自己存在的价值，  
往往能在别人的需要中，  
看见自己和对方交会时，互放的光芒，  
这远比孤芳自赏，要来得更美、更亮。

- 幸福的谦卑 ○ 少迷糊，多幸福！ 022
- 天分的谦卑 ○ 被自己埋没的天才 034
- 友谊的谦卑 ○ 密友变损友；情人变仇人！ 047
- 思慕的谦卑 ○ 叫我如何不想他 057
- 行动的谦卑 ○ 梦醒时分，立刻行动！ 068
- 沟通的谦卑 ○ 走出沟通的迷雾 078
- 慈悲的谦卑 ○ 慈悲，也是一种傲慢？ 092

[卷二]

## 把握青春，成就幸福

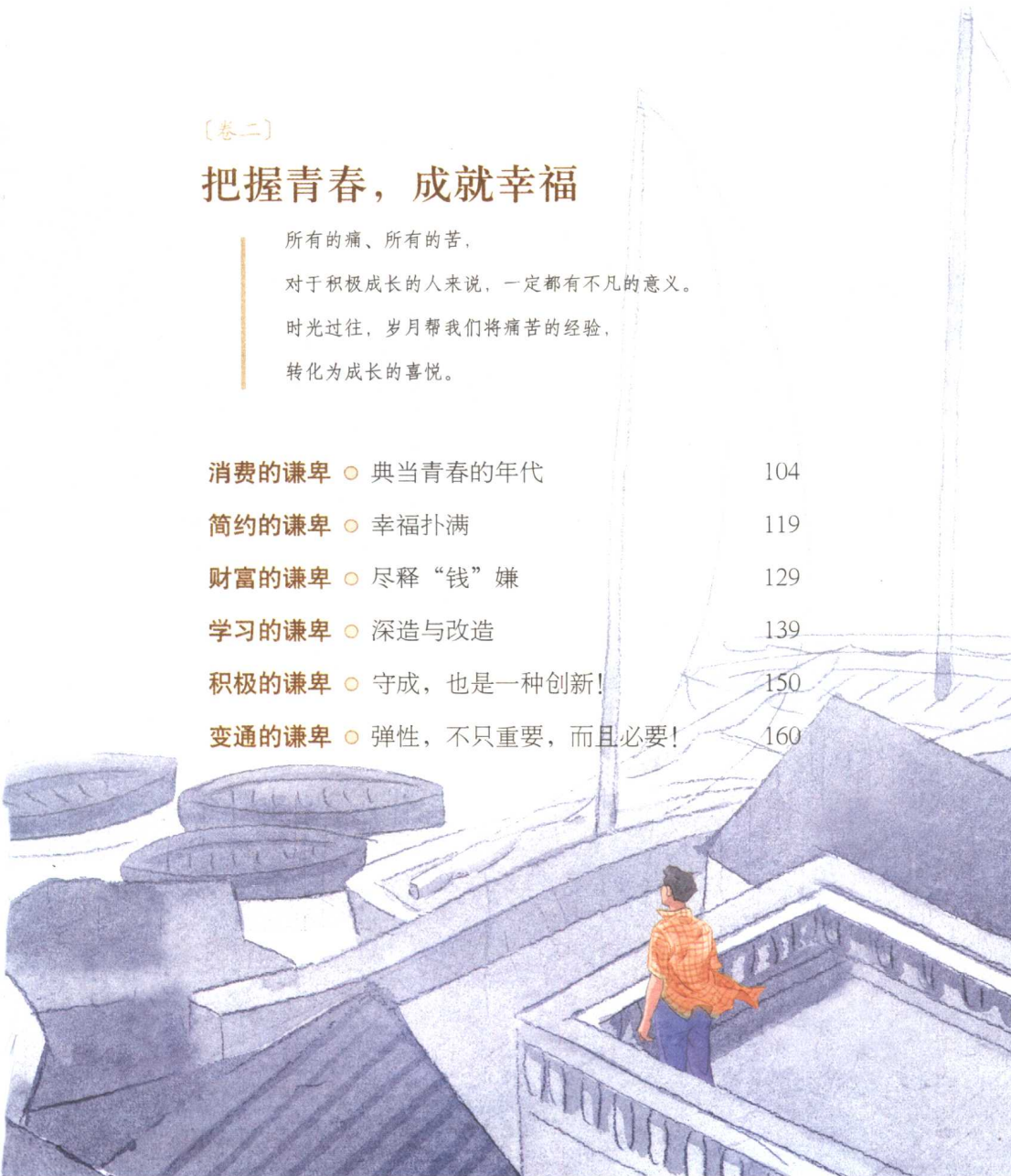
所有的痛、所有的苦，

对于积极成长的人来说，一定都有不凡的意义。

时光过往，岁月帮我们将痛苦的经验，

转化为成长的喜悦。

- |       |                 |     |
|-------|-----------------|-----|
| 消费的谦卑 | ○ 典当青春的年代       | 104 |
| 简约的谦卑 | ○ 幸福扑满          | 119 |
| 财富的谦卑 | ○ 尽释“钱”嫌        | 129 |
| 学习的谦卑 | ○ 深造与改造         | 139 |
| 积极的谦卑 | ○ 守成，也是一种创新!    | 150 |
| 变通的谦卑 | ○ 弹性，不只重要，而且必要! | 160 |



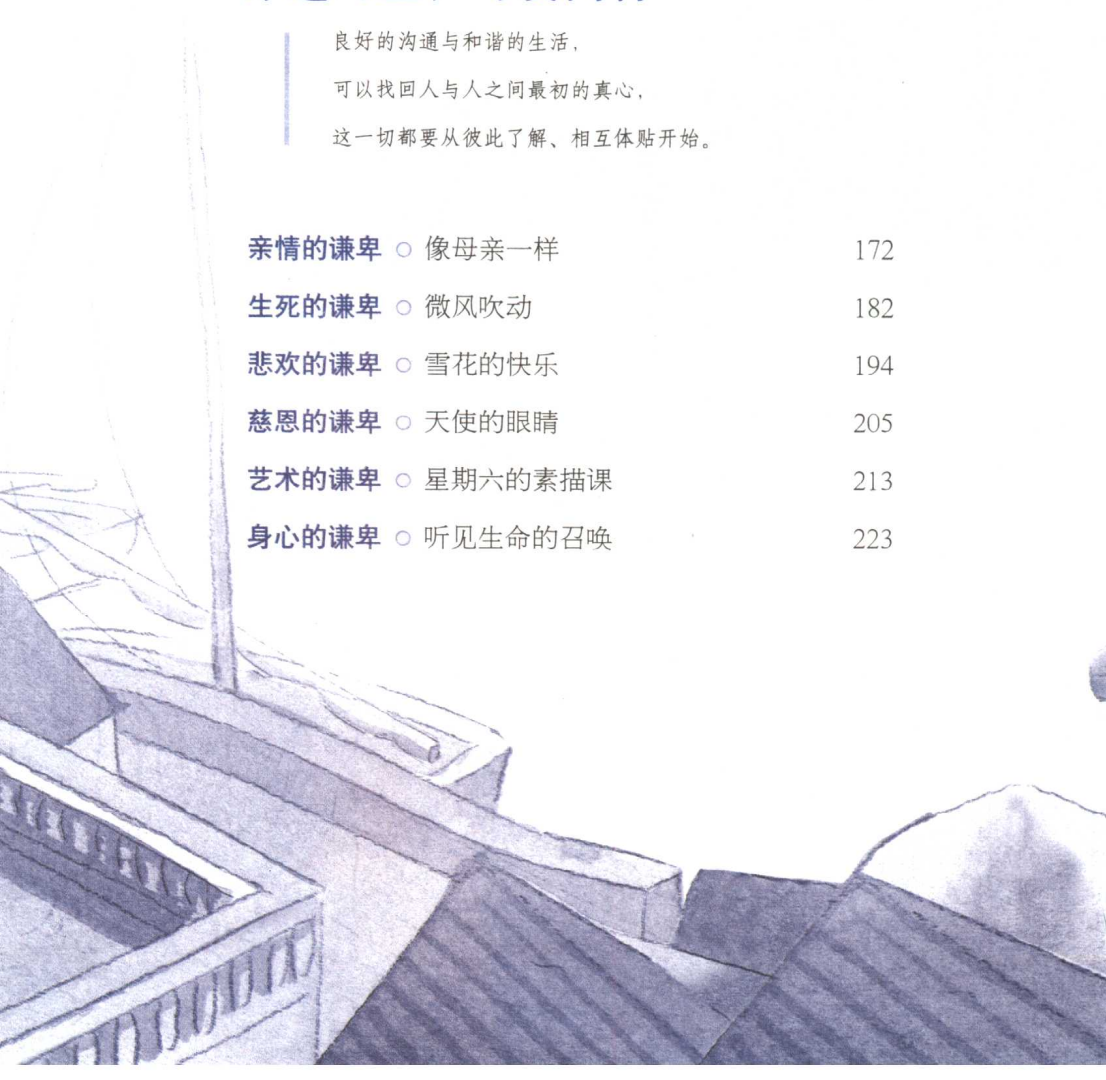


[卷三]

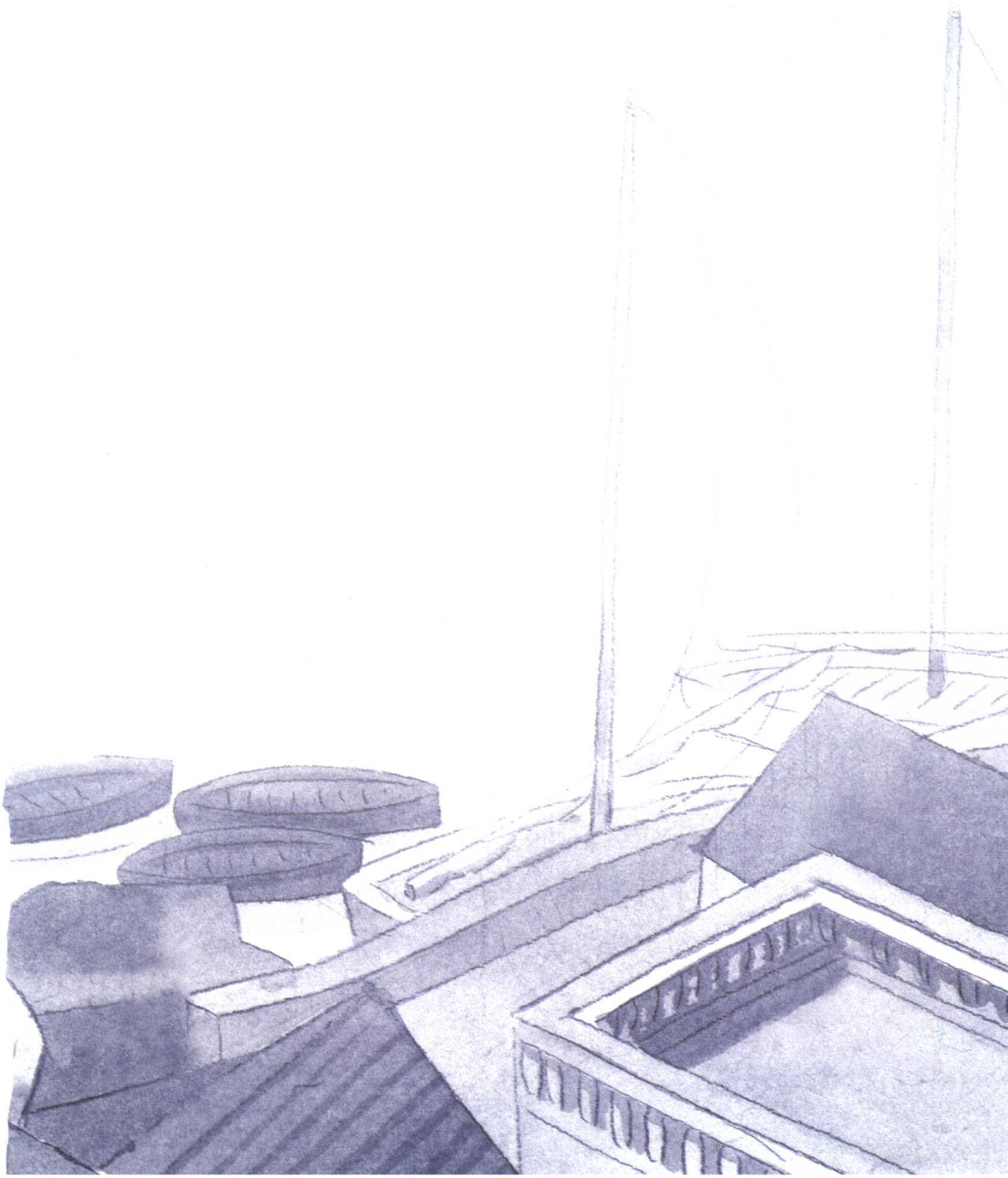
## 穿越时空，与爱同行

良好的沟通与和谐的生活，  
可以找回人与人之间最初的真心，  
这一切都要从彼此了解、相互体贴开始。

- |       |           |     |
|-------|-----------|-----|
| 亲情的谦卑 | ○ 像母亲一样   | 172 |
| 生死的谦卑 | ○ 微风吹动    | 182 |
| 悲欢的谦卑 | ○ 雪花的快乐   | 194 |
| 慈恩的谦卑 | ○ 天使的眼睛   | 205 |
| 艺术的谦卑 | ○ 星期六的素描课 | 213 |
| 身心的谦卑 | ○ 听见生命的召唤 | 223 |







〔自序〕

## 谦卑，是巨大的力量！

谦卑的力量，不在于形体的大小、气势的强弱，  
而是用柔软的姿态，包覆坚实的心念。  
以既懂得保护自己，也不使对方受伤的厚道，  
成就自己、同时也不忘成全别人。

朋友住在海边，他家前院有一块小空地，种了几棵香蕉树。因为照顾不周或营养不良，显得了无生趣。只有其中比较大的一株，累累结了几串青绿的果实。听说结了果实的香蕉树，会自动枯萎死亡。他把几串香蕉果实采收下来以后，小小的庭院，剩下一片沉寂。夏天结束之前，他要暂时离家一阵子，出发的那个清晨，他索性把所有的香蕉树都砍了，打算等到换季时改种别的植物。

没想到当秋天才来，他回到海边的小屋时，发现前院的空地，又长出一棵欣欣向荣的香蕉树。仔细确认之后才发现：离家那天清晨，当他整理砍下的香蕉树茎干时，因为搬运不及，无



意中留下一株看起来已经毫无生机的枝芽，在他离开的这段时间，默默地展现它的生命力。

当他主动与我分享这个感动的经验，我不禁想起少年时曾经在攀登高山、寻访神木途中，遇见从岩石缝隙长出的百合花。它的根脉紧紧抓住岩壁，努力探出花蕊盼着绿荫筛下的丝缕阳光。看见生命中谦卑的力量，带给我朝圣般的感动，久久不能忘怀。虽然，当初登山的目标之一，的确是为了仰慕神木而来，但是，意外发现的百合花，散发着优雅而神秘的气息，同样令人震撼。

神木是巨大的，百合花是渺小的。但是和整座森林比起来，神木也是渺小的。谦卑的力量，不在于形体的大小、气势的强弱，而是用柔软的姿态，包覆着坚实的心念。以既懂得保护自己，也不使对方受伤的厚道，成就自己、同时也不忘成全别人。

谦卑是：态度上的敬让和心情上的礼貌。

必须心甘情愿地付诸在行动上，才不会失之肤浅、虚伪。



曾经读过一篇论述历史的文章，谈到清朝的大臣李鸿章引荐德国人威廉朵夫到朝鲜担任官职。启程前，李鸿章提醒他：

“拜见朝鲜王，记得要行三跪九叩之礼。”威廉朵夫并不苟同，李鸿章坚持说：“否则，你会被赶回中国来。”

将此忠告谨记在心的威廉朵夫，在谒见朝鲜王时，特别把深度的近视眼镜取下，恭谨地行了三跪九叩之礼，因此很顺利地把自己融入打进朝鲜的官场里。不坚持自己的身段，愿意“入境随俗”，就展现了谦卑的行为，体贴对方之余，同时也说服了自己，不会觉得受辱。

老子，也是中国历史上极讲究谦卑的哲学家。他的老师常枞，在临终前张开嘴巴问说：“你看我的舌头还在吗？我的牙齿剩几颗？”老子回答说：“舌头还在，牙齿都没了！”学者认为这个启示是说：“舌头柔软谦卑而长存；牙齿刚强自大而掉落。”

谦，是态度上的敬让而不自大。卑，更是一种心情上的礼貌与客气。两者相辅相成，心甘情愿地真挚付诸在行动上，才不会失之肤浅、虚伪。

在贤达面前，表现谦卑，这是基本的礼仪。但若位尊的人也能展现谦卑，就更不简单了。例如：孔子主张不耻下问，并不代表孔子无知，反而显得品德高贵。佛陀帮生病的弟子煎药、服侍茶水，佛陀并不会因此变得微渺，反而自然流露出伟大的慈悲。



宗教，使人谦卑。能够臣服于大自然主宰的力量，

才会真正感觉自己的渺小。



乐意对陌生人付出关怀，也是一种谦卑的表现。台湾阳明大学医学系的学生连加恩，在服兵役时选择到远在非洲的布吉纳法索奉献自己。在那个生活和医疗资源都十分贫瘠的土地上，孤儿比例高达 15%、艾滋病猖獗蔓延、到处都是病人和穷人，他的善心义举，不但创造了自己的价值，也看见生命的奇迹。

连加恩在那里不只是当医生，同时也从事公益。他对外募集将近千万的物资与金钱，并透过网络与教会系统掀起“募衣换垃圾”风潮，从全球各地陆续涌入 1500 多箱衣物，约 75000 封邮件，险些瘫痪当地邮递系统。

他说：“当初远赴非洲服役的动机，是希望增加人生阅历。两年来，学习很多，更体会生命可贵，即使一无所有也可以努力追求人生价值。”

很多人好奇，是什么样的教育背景，让连加恩表现出和时下年轻人很不一样的价值观？根据我的观察，宗教的因素，不容忽视。连加恩生长在一个基督教的家庭，他的父亲也是一位热心公益的牙医，经常巡回义诊。

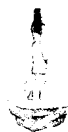
宗教，使人谦卑。我一直这么认为，不论信仰什么宗教、膜拜哪一位神祇，能够臣服于大自然主宰的力量，才会真正感觉自己的渺小。

谦卑，是基督教信仰里一个很主要的精神。圣经记载：“神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。”而佛教中所讲求的“般若智慧”，也是一种谦卑的自知之明。充分了解自己的能力和才识有限、并愿意向别人学习，从这里表现出谦卑的性格，也就是一种觉悟。可见，谦卑的态度很柔软，但谦卑的精神是很高贵的。

“不因善小而不为；不因恶小而为之！”是道德上的谦卑，但放大到广义的观念来说，却是很重要的影响。如同投票行为里，少数的中间选民，看起来他们的数量不多，却是决定成败很关键的力量。

缺乏谦卑的心灵，就无法真正原谅。

不刻意争辩自己是对的，可以锻炼自己宽容的心胸。



一点点小善小恶，都足以影响整个社会风气。无奈的是，许多对社会风气有示范作用的名人，都忘了表现自己谦卑的一面。打开电视，每天看的就是政治人物对骂的口水战；影视明星也常



互揭疮疤、藉由到法院按铃控诉增加知名度。甚至，连宗教界的大师级人物，也会因为不肯道歉而惹来官司。他们都忽略了——放下身段其实可以为自己赢得更多掌声。

批判的谩骂再怎么强悍，都比不上一句“反求诸己”来得撼动人心。谦卑，是愿意放弃“得理不饶人”的气焰，甚或原谅伤害你最深的人，它不只可以尽释前嫌、也可以化仇恨为友爱，让双方都解脱、重建彼此的关系。

我有一位私交甚笃的女性朋友，发现丈夫有背叛的迹象，找侦探所帮忙查证，果真捉奸在床，从此陷入感情的两难。虽然，丈夫愿意回心转意，重修旧好；她也深爱丈夫，希望重新开始。但是，却永远无法忘记那难堪的一幕。每当夫妻正要开始亲密的时候，她的内心就产生一股嫌恶的感觉，立刻将他推开。拖了几年之后，终究还是以离婚收场。事隔多年，回想起来，她



十分懊恼地告诉我：“即使，在婚姻中犯错的人不是我，但我也须学习谦卑。”如果当年她能够学会以谦卑态度，面对丈夫出轨的错误，即使无助于让她放下对感情洁癖的坚持，却可以早一点原谅对方。

是的，缺乏谦卑的心灵，就无法真正原谅。

有时候，我们明明没有做错什么，但是已经察觉对方不开心的时候，不妨主动向他道歉。“如果我在无意间有所冒犯，请你原谅！”这种谦卑，不但不会贬低自己，反而会因为表现诚恳的关心而赢得友谊。尤其，是非对错还没有水落石出之前，愿意主动道歉致意，并且不刻意争辩自己是对的，更可以锻炼自己宽容的心胸。

宗教界一位领袖和一位老医生因为“一摊血”而引发官司，双方都曾因为坚持自己所认知的真相而不肯让步。事实上，世间的真相本来就有不同的面貌，从不同的角度解读出不同的意涵，与其争辩自己所认知的才是对的，何不放下心中的坚持，接纳对方的痛苦。虽然双方都曾表示对此案件有“不忍”与“不舍”的同情，却因为过度坚持自我的立场，而让原本可以圆融落幕的事件，拖了太久而使双方都受伤。

真相也许真的很重要，但在真相前面可能还有更重要的品

德值得追求。谦卑的态度，让我们在放下身段的同时，也放下成见，推己及人地了解别人的痛楚，即使认为对方有错，也愿意既往不咎。

表现谦卑，并不是为了要得到什么好处。而是在消极的那一面，让自己和别人，都好过一些；在积极的那一面，经过自省之后有所学习成长。遭遇挫折的人，将因谦卑而放弃埋怨，重新找到成功的方法。拥有成功的人，也将因谦卑而不自满，表现友善亲切的质感。

虽然，我并不否认，表现谦卑有时也会被扭曲。不了解的人，常误会说：“别看他装出客客气气的样子，他啊，其实是扮猪吃老虎。”在我很年轻的时候，曾被人这样批评过，关在家里伤心了好一阵子。但后来我从这个批评中学会辨认：自卑和谦卑，其实只有一线之隔。那道界线，就是自信。

当我能坚定信念，知道自己用谦卑的态度对待别人，并不是要从别人身上得到什么，而是要时时提醒自己关心别人的感受、体察别人的需要，就不会因为我的谦卑被别人扭曲而感到自卑。

不要自私，就不会迷失。原谅那些喜欢在背后批评的人，是学习谦卑的一项功课。