

身心自在 人天和諧

李焯芬教授分享菩提樹下的生活智慧(上)



我們都希望活得自在，但香港卻是世界公認生活壓力極大的城市。綠色生活教育基金上月邀得權威地震和大型水利工程專家、佛學生活智慧暢銷書作者李焯芬教授，分享怎樣從佛家的「緣起緣滅」及「苦集滅道」中，由個人生活煩惱、天災人禍，以至國家水利工程問題等，走向今天我們所追求的「身心自在，人天和諧」境界。

由於講座內容精彩、理據紮實，本刊將會分兩次刊登，好讓大家能細味咀嚼。第一部份是李焯芬教授分享個人「怎樣活得快樂自在」；第二部份則是以他熟識的水利工程作例子，講述現代人「怎樣與大自然和諧共處」。另外，我們亦已上載講座現場錄音至本會網頁，歡迎大家收聽。

學習「觀自在菩薩」的智慧

李焯芬教授解釋，「自在」的意思是：不會被生活及工作的壓力太過影響自己，不會太過計較別人的批評或一句半句的責罵，亦不會太過計較生活裡的成敗得失。

然而，大家都問，「人怎樣能生活得快樂自在呢？」李教授說：「最關鍵的是要有『智慧』。」

讓我們看看佛教中的「自在觀音」像吧——你看他一腿盤立卻並非不雅之意，而是坐得舒服。我們都知道觀音是菩薩，是智慧與慈悲的有機組合。慈悲是救苦救難之意，而「觀世音」的意思是他聽到世間一些苦難而去幫忙解決問題，所以觀音在中國家庭很受歡迎，所謂「家家觀音」。觀音現慈悲相便是救苦救難觀音菩薩。

我們又怎樣知道觀音是有智慧呢？在佛教的《心經》首段寫道：「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」首段說的是「觀自在菩薩」，由於他在



禪定下能看到世間的各種現象——都有空性存在，事情會隨著環境、隨著條件而變化。意思是說觀世音能看穿、洞悉世間事，其背後都有各種原因，而這些因緣條件原因會隨著時間變化，得到不同結果，於是他便能離開不開心的心情，即所謂「度一切苦厄」，所以我們便說觀音有智慧，有智慧便會現出自在相。這是佛教所謂的「緣起觀」，其實也是佛教中一個最根本的教理。

觀音的「相」雖不同，但兩個都是一個菩薩：

慈悲：觀世音一面

智慧：觀自在菩薩的一面

所以，如果我們像觀音般有看通世事變化的「智慧」，便能活得自在。

「緣起觀」與「緣起緣滅」

「緣起觀」的意思是萬事萬物背後皆有各種原因，成敗得失亦如是。以下李焯芬教授分享的三個小故事，其實我們每天也有機會面對，聽起來很簡單，卻甚值得我們在紛擾多變的都市生活中用心思考。

故事一

例如你是一名經理，公司說要擢升一位做總經理，好幾個同事都申請，你當然希望能成功，揭盅時卻發現給擢升的是另一位，直覺印象會覺得事情不公平，但若能冷靜下來思考：別人的學歷、業績表現是否比自己優勝呢？倘若你之後能改善自己的表現，提升學歷或工作表現，下次可能輪到自己進升也不定。這便是「種好因，結好緣」，自然會得到好的結果。

「緣起觀」不是叫人純粹的去接受現實，而是叫我們努力找出當中差距在哪裡，提升自己。無論什麼原因，在人生路上遇到困難，知道原因會比較能坦然面對，而事情背後的因緣會隨著事情的條件而變化的。

故事的主角是一名四十多歲的女士，她最近搬屋清理舊物時發現年青時寫的幾本日記，好些已經發黃了。她拿起其中一本小學五年級寫的日記翻閱，其中一頁是在期考公佈

故事二

成績時寫的：「萬萬想不到今次考試名列第五名，自讀書以來我都是考第一名的，這真是我一生人的奇恥大辱，今晚要懲罪自己一下，讓自己不能吃飯，一定要記著。」其實，自從畢業後為工作打拼，驀然回首當中很多事也比考第五名讓人重視，現在看來似乎也不是什麼一回事。然後，這女士又翻開中學畢業時寫的日記，其中一頁：「獻給某某某，我的愛將伴你一生！」她想一想，隱約記起畢業時愛上一名男生，以為會愛他一生，但自從畢業後她已沒有再見過他，亦不知他在那裡。

事情在不同時空下會有不同的感覺，所謂「緣起緣滅」，這些事物背後各種的因緣條件，隨著時間會變化，我們不需要為了一件不開心的小事，永遠都不開心。

故事三

這是發生在美國中西部一名水喉匠身上的故事。有天那裡一名農莊主人需要安裝水管，便請那位水喉匠來協助，但水喉匠住在農莊30公里以外的一個小鎮上，他需要開車到農莊工作。當天水喉匠執拾好工具行李後，開車時卻發現爆咪，弄了整整半小時才能起程，到了農莊開工時卻事事不順利，不是忘記拿工具，便是發覺鑽頭壞掉……弄得他心情煩躁。當他準備離開時，連車子都不動起來，於是惟有請農莊主人送他回家。途中他顯得很不開心，但為了感謝農莊主人專程開車送他回家，於是便請他回家喫茶。入屋前，農莊主人看到水喉匠摸了一棵

小樹幾下，然後唸唸有詞後才進屋。之前他還苦著臉的，頃刻間那水喉匠像川劇的變臉般變得笑逐顏開。原來他甫進屋兒子便跑

我有個習慣：入屋前把不開心的事拍到樹椏上，托老天爺替我照顧一晚，但奇怪是翌日早上當我想取回煩惱事的時候，它們卻不見了。

出來撲向他，太太也跟他擁抱親吻……離開時，場主忍不住問：「我見你今日工作時很多嘮叨、路上亦不太開心，回來時又摸摸樹椏，是怎麼回事呢？」那水喉匠笑笑說，這是我的煩惱樹，有時在外工作並不順利、有時工具不聽使喚，但我總不能把不開心的事帶回家，家中有那麼可愛的小朋友和我愛的太太，於是我有個習慣：入屋前把不開心的事拍到樹椏上，托老天爺替我照顧一晚，但奇怪是翌日早上當我想取回煩惱事的時候，它們卻不見了。

當然，真實生活中沒有煩惱樹，但其實生活真的沒什麼所謂隔夜仇的，過了一夜忘記些，條氣又順了一些，感覺上好些，所以即使有些事那段時間不開心，你知道它會隨時空而變化便不要太緊張，隔一晚已不同了。

「緣起緣滅」和「苦集滅道」四諦說是釋迦牟尼在菩提樹下悟出的道理。下期我們會繼續節錄李焯芬教授關於全球及中國水資源問題，以及如何走向與自然和諧共處的例子，藉以解說我們個人怎樣能投入綠色生活，令個人和國家做到「人天和諧」。

□內容：李焯芬教授

□整理：黃麗儀