

我與李焯芬教授相識二十餘載，在我眼中，李教授不單是香港教育界、佛教界無人不曉的大師級人物，更是一位有求必應、睿智博聞的學者，尤以「小故事、大啟示」的佛教小文啟迪大眾，廣受歡迎。

多年來，李教授為《溫暖人間》的「生活點滴」專欄撰寫佛學小故事，將其自身體會的佛教智慧融入現實生活，給人帶來啟迪。如今點點滴滴已匯聚成潺潺小溪，準備結集出版。

說起「生活點滴」，我不禁想起「滴水和尚」的悟道因緣。滴水和尚的師父儀山禪師教導他，世間上任何事物都有其用處，即使一滴水也有其價值妙用。他聽後若有所悟，遂將法名改為「滴水」。

滴水和尚後來更把「心」和「滴水」融在一起。這是告知我們，如果我們也能用心從一滴水中覺悟無上的妙法，便一定會珍惜眼前點點滴滴的因緣。那麼，即使是嚴寒隆冬，滴水成冰，也終究會春暖花開，融冰為水，或再觀到滴水可以穿石的堅毅持久耐力，達到李教授從「生活點滴」匯聚豐盛人生，自利利他，自覺覺他，「送暖人間」的菩薩情懷，故樂為序。

寬運

二〇二二年五月

目錄

序 寬運法師

養心如養花

養心如養花	一〇	石壁裏的菩薩	三四
共享之美	一四	幸福的年齡	三八
人生的追求	一六	下一個當下	四〇
活好今天	一八	日日是好日	四四
工作與樂趣	二〇	慾望無止境	四六
學會講多謝	二二	由自己做起	四八
學會獨立思考	二四	不妨多往好處想	五二
磨難是最好的大學	二六	只因心中有個「我」	五六
哥哥不要怕	二八	有容乃大	五八
境隨心轉	三二		

意轉天地開

不如轉轉身	六二	路是人走出來的	八八
凡事皆有因	六六	麻煩與人生	九〇
有為有不為	六八	結疤的木材	九二
無聊之苦	七〇	無常也是好事	九四
隔夜的煩惱	七二	按按C鍵	九六
世間事好壞參半	七四	心底的憾事	九八
苦樂之間	七六	因緣生滅	一〇二
事在人為	七八	做個善良的普通人	一〇六
一塊兩面碑	八〇	提前預支的煩惱	一一〇
人間好時節	八四		

取捨惟善念

和諧之美	一一四	給人希望	一四〇
境由心生	一一八	烏班圖——樂與人同	一四二
理直也可以氣和	一二〇	父親的兩碗飯	一四四
飛翔的天使	一二三	海難的故事	一四八
戰爭與和平	一二四	常懷感恩心	一五二
吃剩的食物	一二六		
活在當下	一二八		
售票窗前	一三二		
分別心	一三六		
授受平等	一三八		

送暖人世間

爺爺新年好	一五八	媽媽終於回家了	一七〇
給人出路	一六〇	一個母親的祈願	一七四
應當如是	一六二	母親的謊話	一七六
牆上的咖啡	一六四	守夜	一八〇
希望在人間	一六六	學會「耐煩」	一八四
人間自有真情在	一六八		

養
心
如
養
花



養心 如養花

有位非常虔誠的信徒，每天總是從自己的後園裏採摘鮮花到寺院供佛。日復一日，年復一年，得到了不少師兄師姐的讚嘆。

一天，她正打算把鮮花放在佛殿時，正好遇到禪師從法堂出來。禪師向信徒問好，並感謝她長期以來以香花敬佛。信徒歡喜地回答：「我每次來寺院禮佛時，總覺得心靈得到了一次洗滌一樣，感到無上的清涼。可是奇怪得很，每次回到家後，就容易變得心煩意亂。請問師父，究竟應該怎樣才能在煩囂的塵世中保持一顆清淨的心呢？」

禪師微微一笑，問她：「你家種了那麼多花，請問你是怎樣保養鮮花，讓它保持新鮮的？」

信徒回答：「保持花朵新鮮的方法很簡單。不過就是每天換水，並且在換水的時候把多餘的花梗剪去一截，因為花梗的一

端在水中浸泡得太久會容易腐爛；而腐爛之後，水份便不容易吸收了。所以要想保持鮮花新鮮，必須這樣做，不然很快就會凋謝。」

禪師聽罷笑道：「是啊！要保持一顆清淨的心，其道理亦是一樣。我們生活周圍的環境像花瓶裏的水，而我們就是瓶中的花。養花需要不斷地換水和修剪枝葉，才能使鮮花保持新鮮。我們養心亦如是，需要每天自我洗滌，把五戒十善中提及的各種不適宜做或不應做的事，下決心把它們洗掉、剪除，以免它們阻礙了我們吸納源頭活水，與及活水中的慈悲智慧養份。這和你每天換水和修剪枝葉是同一個道理。這樣，在日常生活中心，我們就不會被煩惱所困擾。心中自然會感到輕安自在，無上清涼。」

信徒聽了，心頭一亮，連忙合十道：「非常感謝禪師的開示，實在大有啟發，獲益良多。我也希望以後能來寺院中過一段禪者的生活，享受晨鐘暮鼓、菩提梵唱的寧靜。」

禪師笑道：「如果大家養心能如你養花那樣，又何需刻意去尋找晨鐘暮鼓、菩提梵唱呢？你的內心就是一片無心清涼的聖境啊！」

共享之美

禪師在院子裏種了幾株菊花，不時細心培育。第三年的秋天，院子變成了菊花園，花香撲鼻，一直傳到了周邊的村子裏。凡是來寺參學的信眾都忍不住讚嘆：「好美的菊花啊！」

一天，有人開口向禪師要一株菊花，希望移植到自己的院子裏。禪師欣然應允，並親自動手挑選開得最美、枝葉最茂盛的幾株，連根拔起來送到那位村民的家裏。

消息很快傳開了，前來要花的人接連不斷。禪師總是微笑着——應允。沒有多久，寺院裏的菊花絕大部分都被送走了，只留下寥落的幾株。

那年秋天的一個黃昏，沒有了菊花的院子顯得頗寂寞而荒涼。

小沙彌不禁嘆息：「真可惜！秋天本來應是滿院菊香的。」禪師笑着說：「現在豈不是更好？三年後，可能會變成滿村

菊香呢。」

「滿村菊香？」小沙彌頓時心頭一熱，望着禪師，只見他臉上的笑容比開得最美的菊花還要燦爛。

禪師解釋說：「一件好東西，與別人分享後，就會變成兩件、三件，無數件。我們應該把美好的東西與別人一起共享，讓每一個人都感受到這種快樂。這時候，我們自己也會感受到真真正正的快樂。」

果然不出禪師所料，三年後的秋天，村莊裏每一戶人家種的菊花都同時綻放，滿村菊香。自此以後，村子每年秋天舉行菊花節，遠近有不少遊客慕名來賞菊。村民們亦參照禪師的分享智慧，把菊花贈與愛花惜花的一眾來賓，村子成了當地著名的菊鄉。

人生的追求

有位企業管理的專家顧問 (management consultant) 到海濱度假，傍晚信步走過一個小漁村的碼頭，看到一位漁夫正划着一艘小船靠岸。小船上有好幾尾石斑魚。企管顧問閒來無事，就跟漁夫聊了起來，問他日子過得好不好。

漁夫說：「我每天出海捕幾條魚，賣掉後回家跟孩子們玩一會兒，或在樹蔭下睡個午覺，黃昏時和老朋友們到村子裏喝點啤酒聊天，日子過得還不錯。」

企管顧問聽了有點不以為然，忍不住幫他出主意：「我是哈佛大學的 MBA，可向你提些專業意見。你應該每天多捕一些魚，這樣你就會有錢去買一艘較大的船；那就可以捕到更多的魚，然後就可以買更多的漁船，擁有自己的船隊。到時候你就不必把魚賣給魚市場，可以自己開一家罐頭加工廠，還可以進一步控制整個生產和營銷的業務。接着，你可以搬到大城市

去，不斷擴充你的企業，上市賺大錢！」

漁夫聽罷，問：「這過程需要多少時間才能完成？」

企管顧問回答：「估計十五至二十年吧。」

漁夫又問：「然後呢？」

企管顧問笑着說：「然後你就可以退休，回家享清福啦！你可以搬到海邊住，過稱意的生活，好好享受人生。」

漁夫想了一想，不無疑惑地問：「那我現在不就是這樣過日子嗎？」

每個人都有自己的人生目標和追求。有人為財富、名譽、地位而拚搏一生；也有人選擇享受較恬靜，較自由自在的人生。你喜歡哪一種稱意的生活呢？

活好今天

一位年青人到寺院參學，向禪師請教一個問題：「請問師父，你認為生命中的哪一天最重要？是出生之日？還是辭世之日？是出家那一天？還是升座為方丈那一天？」

「都不是，生命中最重要的是今天。」禪師微笑着回答。「為什麼？」年青人頗為好奇地追問：「今天似乎並沒有什麼驚天動地的大新聞啊。」

禪師續說：「是的，今天的確沒有什麼大事發生。」

年青人不解地問：「那今天之所以重要，是不是因為我的來訪？」

禪師回答說：「即使今天完全沒有訪客，今天仍然是最重要的，因為今天是我们擁有的唯一財富。昨天不論多麼精彩，多麼值得回憶和懷念，它都已經像沉船一樣沉入海底了。而明天不論多麼燦爛，它都還沒有到來。唯有今天不論多麼平常，多

麼暗淡無光，但是它在我們的手中，可以由我們自己去支配。真正屬於我們的永遠只有今天。關鍵是自己如何好好地活好今天，做好每一件今天應該做的事，享受好今天的每一段美好時光。那末，日日就是好日，年年就是好年。我們的一生，也會因為每一個今天的精彩，而變得更精彩和更有意義。」

年青人若有所思地點了點頭。是啊，過去的已過去了；明天總有些未知數。跟前可以掌握的，就是今天。活在當下，就是善用好每一個當下，活好每一個今天。

工作 與樂趣

多年前因事曾到過美國的西雅圖。某日午膳後，當地朋友帶我去參觀一個鄰近的魚市場。

記得那天下着毛毛雨。進入魚市場後，並沒有聞到刺鼻的魚腥味，迎面而來的竟是魚市場工友們的笑容和笑聲。他們有點像訓練有素的美國棒球隊，把冰凍的魚像棒球一樣拋傳給隊友寄運。魚在空中飛來飛去，大家互相唱和：「唏！五條鱈魚飛到三藩市了！」「八隻螃蟹飛到波士頓啦！」他們一邊工作，一邊蠻有興趣地彼此唱和着、歡笑着。

我問身邊的朋友：「他們在這市場裏幹粗活，為什麼還能保持這樣輕快愉悅的心情呢？」朋友笑着回答：「以前，這個魚市場本來也是一個既沉悶又雜亂無章的地方，大家工作亦不起勁。後來，工友們覺得與其天天抱怨，不如試試改變一下生活的質素。大家決定把工作當成一種樂趣。於是，就有了你看到

的創意和歡樂氣氛。魚市場也漸漸出了名，生意也比前好了。」

這個小故事也讓我想起了多年前，饒宗頤教授和淨因法師在午飯桌上的兩句話。當時，法師問饒教授：「饒老您九十多歲了，仍孜孜不倦地每天做學問工作，還得循環要求不斷地寫字作畫；工作量很大，好辛苦啊！」饒教授聽罷，微笑着回答：「你別把它當成是工作或負擔；試試把它當成是一種樂趣，那末感覺就不一樣了。」

是的，工作也可以是快樂的泉源。它可以為生活增添色彩、讓生命更饒有意義。我們或許不必老把它當作是負擔、苦差。