

談自在

文／林佳谷 台北醫學大學公共衛生系



北醫校園的沉思者-楊英風1989複製

〈心經〉以「觀自在」三字作為經文260字的起首，似乎也統攝了全文的主旨，希望在觀無量壽後，能回歸到觀自己，找回自己的天

良與純真，進而從「行深」與「照見」的功夫來證得「阿耨多羅三藐三菩提」的無上正等正覺福慧雙修之境。

法國哲學家笛卡兒 (René Descartes, 1596-1650) 的銘言：「我思故我在」，為全人類所頌唸。更在法·雕塑家羅丹 (Auguste Rodin, 1840~1917) 的「沉思者」作品，加深印象，時時提醒要思考，不要迷失自己。清朝臣子對皇上的應聲，「喳」，應該也是「在」的意思。顯然，不迷失，清楚自己的存在，即自我認知非常重要。

「道」字的意義，從字源上，顯然它意涵著：「一陰一陽之為道；道一以貫之；用頭腦去想，用身體去實踐。」當然所觀想與行深的是「八正道」（指佛所說的正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正禪定）。

北醫醫學綜合大樓前曾懸掛有勵志對聯一首：「誠樸（以）利他，勵學（以）敦行」（註），對師生



北醫醫學綜合大樓前懸掛之勵志對聯

之進德修業有提升鞭策之效。（註：原對聯上下款各5字，中間都有個「以」字；今若以四言表之，將「以」拿掉，會更言簡意賅。蓋「誠樸」是北醫的校訓，出自校歌中的一段：「誠以達人，樸以潔己，學好做人方做醫」，誠樸雙修，利己利人，雙方兼顧，當更完美，雖然「服務的人生」是志業，但不該只強調利他而已，尤其在品德不兼備下，何足以利人？

又《金剛經》中的「信、受、奉、行」或王陽明先生的「知行合一」，正是「勵學敦行」的原本思想。學、行並進，好比旅遊探索中所悟之「讀萬卷書，行萬里路」，更能「破萬卷書」的意義。學與行並無主從與先後的關係。）有五言對聯一首：「澹泊以明志，寧靜以致遠」，也是個好座右銘，因為寡欲→清靜→自在，是循序的途徑。

在拙作《圓滿自在》（英文書名：Care-free of Body and Mind）（靈芝文摘社，2006）成書後，緊接著著有〈安全、衛生、舒適（S.H.E.）的工作環境〉論文之撰寫，其中之"E"代表著"ease"，而"ease"一字在辭典上的說明是：「容易」、「不費力」、「不緊張」、「態度從容自然」、「無拘束」、「不會侷促不安、心神不寧」等意思，也就是「自在」的另一種表示，它格局雖然沒有"care-free"的大，好到可以不必去操心，但它是具體的、可實現的、正面性的，就存在我們日常生活的行、住、坐、臥當中。

當在給「圓滿自在」的贈言或題詞時，常有讓對方承受不起，或難以實現的壓力，雖然那是願景與最大的期許與祝福。今或許略降標準，先從日常生活中的細節逐一作去，獲得「舒適自在」(feel ease)，當更為踏實。大小自在的境界分野，試從下表見分明：

	圓滿(大)自在	舒適(小)自在
英譯	Care-free of Body and Mind	Feel ease (at home)
語法	負面表示	正面表示
境界	無	有
大小	全方位，至高無上	行、住、坐、臥細節的順心如意
成就	身、心、性的終極圓融，有妙智慧，福慧雙修，七十而從心所欲不踰矩	應、對、進、退合宜的社會賢達(elite)