

李焯芬 著

最困难之时，就是离成功不远之日。
战胜困难，走出困境，成功就会属于你。

走出困境

道生



中華書局
ZHONGHUA BOOK COMPANY

李焯芬 著

走出困境

選集



中華書局

图书在版编目(CIP)数据

走出困境 / 李焯芬著. —北京: 中华书局, 2010.5
ISBN 978-7-101-07285-3

I. 走… II. 李… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第071375号

本书简体中文版由香港经济日报出版社授权出版
图字: 01-2010-1141 号

书 名 走出困境

著 者 李焯芬

责任编辑 焦雅君

出版发行 中华书局

(北京市丰台区太平桥西里38号 100073)

<http://www.zhbc.com.cn>

E-mail: zhbc@zhbc.com.cn

印 刷 北京瑞古冠中印刷厂

版 次 2010年5月北京第1版

2010年5月北京第1次印刷

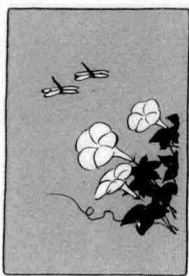
规 格 开本/880×1230毫米 1/32

印张9 1/8。字数120千字

印 数 1-10000册

国际书号 ISBN 978-7-101-07285-3

定 价 20.00元



如果我们每个人认真地审视自己的内心，就不难发现，点燃自己灵魂之光的，往往是一些当时我们认为是磨难和困苦的境遇或事件。一个完美的人生，真的需要历练。

——李焯芬

代序一

近百年来，科技不断地进步，物质享受日益丰裕，可是世人所要面对的逆境和精神压力却有增无减。

虽然逆境、困境本来就是生命正常的一部分，犹如人会生病、天会下雨那样自然，但当一些客观的负面情况不断发生，压顶而来，内心就往往会感到压抑、痛苦，以致引生种种精神病。

随着金融海啸的来临，加上日常紧迫的生活节奏，如何去面对压力、困境和化解负面情绪，已成为了社会迫切的课题。

佛法是一个灭除痛苦的方法，而禅宗二祖慧可向达摩祖师问法，也只是求取一个安心的法门。那么我们能否把佛法这灭苦安心的宝藏开启，把其中的法宝普利面对精神困苦的

现代人？

其实，西方学者于过去几十年前已开始在佛法的宝藏中，寻找面对压力和处理精神问题的窍门，其中比较有名的是美国麻省大学医学院的卡巴金博士（Jon Kabat-Zinn）的“正念减压”课程（Mindfulness-Based Stress Reduction）和英国剑桥大学的John Teasdale等的“忧郁症的内观认知治疗”（Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression）。

其实，佛法中能帮助世人面对困境和灭除痛苦的方法，可说有八万四千种之多，有以忆念观世音菩萨的方便法门，以至于甚深禅定中息灭根本烦恼的究竟法。但是，总括而言，就不离佛法的根本：知苦慕灭、见集修道的“四圣谛”。

知苦：在苦圣谛中，佛陀指出我们应觉知到苦和苦的实在，从而能发心去面对和好好的处理它。若我们未能觉知苦或问题的祸害，是不会认真发心和下定决心去面对和处理问题。所以，当我们在现实生活中面对困难和痛苦时，就是一个最好的机会下定决心、学习和改进。佛陀又指出，苦是有两种：第一种苦，是客观而无法避免的苦，例如无法逃避的老病死苦；第二种苦，是因为内心无法接受和面对第一种苦，继而自心生起的主观痛苦，是一种可避免、不一定的痛苦。

见集：见集就是佛陀希望我们用心观察和明白苦，从而了解它出现的成因，犹如要治病就先得观察和了解病和病的

成因；此中最重要的是对自心的了解和观察。当我们的心能如一个客观第三者，留意和反观本身的情况，就能对当下的思维和情绪多一份监察和自省的能力，从而掌握到更大的自主权，改变内心的无明、执着、渴爱和情绪，迈向一个更自在和安乐的境界。

慕灭：慕灭是仰慕和思念苦的息灭。在灭圣谛中，佛陀指出苦是能够灭除，幸福和安乐是可能的！佛陀在菩提树下成佛时，就证知一切众生都有成佛的可能，只因烦恼和妄想以致未能做到。若我们能知苦而下决心，见集而明法理，继而落实修行步上灭苦之道，困苦是真的能够息灭。所以，当我们面对困境和痛苦时，内心应抱有信心和希望，知道只要通过学习、坚持和努力，痛苦是可以彻底灭除，困境最终能够冲破，幸福和安乐是有可能的。

修道：道是指灭除痛苦的道路，也就是佛陀指出的“八正道”（即正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定）。八正道中最重要的就是“正见”，因为八正道的“正”与否，是在于“见”。若见是邪，就成“八邪道”，若见是正，就成“八正道”。修道就是步上这灭苦的道路，修改邪见，确立正见，继而把八正道落实于日常生活之中。

人生的苦乐是由我们抉择的，若我们盲目让心中的烦恼操纵生命，生命是充满痛苦和无奈的。但若我们能提高醒觉，知苦慕灭，见集修道，生命是可以有真正的幸福。

二千多年来，佛弟子都以“四圣谛”为依，把这灭苦得乐的方法，用不同的善巧和方便为众生解说。现在这本由李焯芬教授编写的《走出困境》，亦是一个很好的例子。

李教授以说故事的形式，通过一些现代人能够呼应的例子，把这灭苦的方法善巧地作出解说。佛经上常说：“智者以譬得解”，就是指出有智慧的人，是会用譬喻和故事令大众明白深奥的道理。李教授不但有智慧，还有慈悲，有时也不知他如何能在百忙中抽出时间找故事和写内容，他实在是一位肉身菩萨！

祈望各位读者在细读这本书时，能够体会到各个故事中的主人公，如何能知苦而慕灭，见集而修道，从而领会到做人面对困苦的智慧。

衍空

己丑年初春

于觉醒中心

代序二

欣悉焯芬学兄又有新作《走出困境》，本人有幸被嘱代序。

作为与焯芬相交四十年的老同窗、老朋友及老旅伴，这是义不容辞及乐而为之的工作。因为我比较理解他的内心世界，深厚的佛学修为和悲天悯人的菩萨心肠。

他隽永清丽的文笔和平易近人的哲理阐释，可以从他以前几本畅销书如《应当如是》、《心无挂碍》、《活在当下》与《佛智今用》中豁然表露。

我将试图从他过去数十年的人生经验、思路及成就，让大众读者了解他的大智慧，从而吸纳本书《走出困境》的意境和方法，了解人的生老病死、事业感情、天灾人祸、名利得失，从而摆脱苦难困厄。

本书并非单纯是一本励志读物，更是一本正人心、倡正道的实例故事集，足以提高读者的精神力量和心理素质。

回想起焯芬兄与我一起成长，四十多年前的大学生活，许多同学都要不是埋头苦读，便是尽情享受大学中的自由气氛，感受初进大学社会的冲击。焯芬兄却默默地利用课余时间及学校假期参加“大专社会服务队”，辛勤地在新界边远地区修桥整路，实践他在课堂中所学得之工程实务知识。冥冥中的缘分，使他在“服务队”中结识了拥有共同理想而又同月同日出生的未来太太——李美贤，这是不是佛性之一？

大学毕业之后，我俩又刚巧不约而同对“岩土力学”有兴趣钻研，更一起受业于当时港大林彼德教授，并共享一个实验室对香港土壤研究，尝试解决如斜坡稳定性之数理问题。十多年后，林教授退休往澳洲定居并不幸逝世，焯芬远赴澳洲向其家人问候，并邀请师母来港主持“林教授岩土力学周年学术研讨会”，他待师母如至亲，这是否他的佛性呢？

港大硕士毕业后，又有缘与焯芬兄分别在两家加拿大东部的大学修读博士课程，因而可以定期到多伦多的唐人餐馆，利用不多的学校津贴积蓄，享用来之不易的中式点心，当时美贤刚诞下长子业群。留学生的日子不好过，我俩更常在多伦多的唐餐馆起争执，原因都是为争付账引起的，记得有一次甚至因而压坏了大门的玻璃。他这种仗义疏财，克己为人的性格，应可视为他佛性之三。

取得博士学位后，焯芬留在加拿大发展，十多年间已晋升至当地水电公司中华人最高级管理人员，负责管理和统筹技术队伍，并开始接待从中国前来取经访问的专家学者，这奠定他日后为广大中国人民服务的基础和机遇。

他在多伦多开办了周末华文学校，义务为当地华人子弟服务，传授中华传统文化知识。又开办华人安老院，卓有成绩，体现《礼记》中之“老有所终，壮有所用，幼有所养”的精神；现任港大校长徐立之教授亦是参与者之一。此为善之心，菩萨心肠，是他佛性之四。

十多年前，焯芬举家回港发展，有机会一展抱负，仆仆风尘，奔波于中华大地。一边在香港大学负责管理事务，又积极参加佛教学院和中华文化的促进工作；一边跋涉于穷山远水，为偏远地区的水利工程而劳心，这忘我贡献的精神，已受到各方的肯定，但他所得之赞誉，仍未足以反映他的慧根和佛性。

近年焯芬应邀在多个香港政府咨询及管理机构中担任领导职务，卓有成效，可算深庆得人。他又被多个慈善团体委任为信托人，在济贫、教育、医疗及文化方面策划有序，并身体力行，亲自督促，促使善用资源。这种不辞劳苦，布施奉献的精神，我相信已接近佛性的化境。

还有一个小小秘密，焯芬他与生俱来，晚上睡眠仅三四小时，并可以长时间不断工作，不用休息。相比常人，他可用的“实质生活”效率便显得更高，这不是天赋的佛性吗？

十多年来，焯芬和我们一起走过不少路，足迹遍踏中国大地，如丝绸之路、江南良渚文化、山西尧舜遗迹等，海外亦曾游访印度、日本及伊朗波斯等文化古迹。期间交流研究，互相砥砺，以探求中外文化交流之路。

我记得，二〇〇二年春，同游江南，当时经济低迷，社会气氛凝重，怨气甚重。我们自扬州乘船渡长江过镇江，遇上大雾，旅程受阻，焯芬后来写的一篇短文《雾里的扬州》（在《应当如是》集中），应是当时所作，我亦曾赋诗一首，与他共享：

自扬州往镇江渡长江遇雾有感

晨光不照平山影，林鸟难辨出巢路，
轻纱笼树如梦迹，重山隔岸似若无；
车发润城拦水渡，舟系长江耽渚途，
安得朝阳挥万刃，划破长空显日高。

诗中意境就是遇到阻滞，要用积极态度应付。困难仿似晨雾遇朝阳，缘生缘灭，只属过眼云烟，毋须激心丧气，而是境随缘变，智慧顿生。

8

焯芬兄此时再立励志之言，以度众生走出困境，文笔平易流畅，故事言简意赅。

世间业苦，不论生老病死，感情事业，名利得失，悲欢离合，自有其因缘；必有消苦之道，解脱之时，这应是他撰

此书之本意。

香港新标志集团主席、全国政协委员

香港中华文化促进中心副主席

黄景强

二〇〇九年情人节

其是林道雄、蔡文閣及司徒志文

及在獄中與劉少雲等

謝志文

曾入獄及在獄中

自序

人生在世，时时刻刻均过得快快乐乐、顺顺利利、称心如意的总是不多。有人可能毕生事业顺境、平步青云，但仍免不了因为亲人的病故而伤痛、而情绪低落，有人可能因失恋或婚姻失败而陷入感情困境、而不能自拔。

事实上，我们生活在一个并不完美的世界里，时有天灾（例如地震、海啸、洪水、传染病等）或人祸（例如战争、暴行）的肆虐，屡屡将无数受害者驱入苦难或困境之中。

这本集子付印时，香港正经历一场前所未有的金融海啸。每天阅报，不是这家银行裁员，就是那家企业倒闭，直把许多市民带入了事业或经济的困境，令人难过不已。

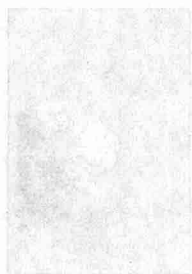
尽管逆境屡见不鲜，却不是每个人都能从容应付或克服的。我们在学校里能学到许多知识，包括谋生所需的专业知

识，但学校却鲜有教我们如何去面对困境、走出困境。近年开始有人提倡“生命教育”，教同学们如何做个快乐自在人，这诚然是可喜的现象。

这本集子收集了六十篇心灵小品，启迪我们如何走出事业困境、健康困境、感情困境、人我纷争及恶性竞争带来的困境，以及天灾劫难带来的困境，希望能为“生命教育”作一点补充。

衷心感谢中华书局一如既往，为集子的制作花了不少心血，令这本《走出困境》，继《活在当下》及《轻安自在》之后，得以付梓出版。

李叔同



目 录

代序一	衍 空	1
代序二	黄景强	5
自 序	李焯芬	11

【第一章】在事业路上跌倒了，别气馁！

站起来，没有什么不可能克服……

3	周润发的第一份工
9	邓小平的抱负
11	刘晓庆的新生
14	历史可以重写