

U107112 佛學五葉衣家

2022年11月17日

# 博雅講座心得：看見自己的美好

若能享受隨性的美好，凡事無需計劃到100%的完美境界，練習留白的趣味隨臨場狀況即興演出，不也別有一番滋味嗎？這樣恣意揮灑的能力從凌先生演講時的從容態度能輕易地感受到，一種因為隨性而至所蘊含的輕盈包容力。

凌先生在某次招待來自德國的花藝老師來台，車程恰逢稻田綠油油一片的季節，老師驚呼美妙地希望停留片刻，為了拍下這難得美景，而身為台灣人卻早習以為常地頗不明白，正如同我們旅行溫帶國家總會驚嘆於滿山遍野的薰衣草園一樣，人們總無法欣賞身邊的美好。

「妳，擁有一雙看見美的眼睛嗎？」從分享自身的教學課程「跟著花開去旅行」帶著學生遊歷世界，所到之處盡是恣意揮灑的自然美景，不用強求也絕非刻意，卻能有驚無險地化解意料之外的突發事件，愉快轉化成為一期一會的美麗作品，「旅行，為了回頭看見自己，身旁早已習慣的美好」。因為「美不是自己設計的，只是幫忙傳達大自然呈現的美好」環境之美已然存在由此拼湊，渾然天成而非刻意計畫。

「喜悅來自於未經安排」這句話更是觸動了我。偶爾不經意地掉入不安全感與完美主義揉合的焦慮中，希望自己能盡善盡美、專注細節，卻不知不覺失去了孩童般的天真笑靨，變成無法享受過程的無趣大人，在凌先生身上我們卻看到孩子般輕鬆自在，幽默言談中讓與會大眾不禁哄堂大笑，倒也能化為行動力投身公益來鼓舞身邊的人將愛的力量傳播下去。

對未來的過度想像與期待，有時障礙了我們享受自然環境中無處不見的無常之美。汲汲營營於自己精巧安排的成果，有幸符合期待只能算是理所當然，更多的可能性是不如預期的失落感。在精雕於技術的同時，我們便失去了來自內心的真誠感動，

而這份純真的感受力，是這次講演中不斷強調「看見自己的美好」，應是我們與生俱來的，同樣美好的不可多得。凌先生最後以「《華盛頓郵報》評選十大奢侈品」來與我們共勉，期許大家都能成為心靈富足的人：

- 一、生命的覺悟與開悟
- 二、一顆自由、喜悅與充滿愛的心
- 三、走遍天下的氣魄
- 四、回歸自然
- 五、安穩與平和的睡眠
- 六、享受真正屬於自己的空間與時間
- 七、彼此深愛的靈魂伴侶
- 八、任何時候都有真正懂你的人
- 九、身體健康，內心富有
- 十、能感染並點燃他人的希望