

《愛就要行動》

讀後心得

◆ 江嫻書

國立清華大學資訊工程學系

本文榮獲二〇一一年慧炬大學院校佛學論文及文學創作徵文獎學金

二十一世紀的臺灣社會已儼然形成一股強勢的科技導向，汲汲營營的人們偏愛輕便的簡約風，物質生活看似清新明亮，然而，內心世界卻愈發渾沌，利益與欲望正蠶食著人們本性中帶有的愛與包容。自從進入大學生活，我宛若初次展翅的鳥兒，年輕的心體驗著萬千世界，也漸漸嘗到人情冷暖。一向如膠似漆的同儕，可能為了一、兩分考試成績而反目成仇；無所不談的親密好友，卻因為愛上相同的真命天子而爭

風吃醋。愛就如同釀製於甕中的美酒，必須處在密閉、陰涼的環境下，輔以經年累月的醞釀，才能做出令人舌底生津的佳釀。然而，只要掀開甕塞任其開敞著，甕中深褐色的液體僅是一罈酸澀的水，數十寒暑的辛勞即化作虛無。由愛生恨，是如此簡單而不可逆。

對於愛，一行禪師卻提出驚世的主張：「憤怒與仇恨也可以轉變為愛，愛與恨都是有機的。」這番話在我心中激起圈圈漣漪，憤怒與仇恨也屬於我

們的情感，面對由愛生恨，我們無需逃避與慚愧，將恨轉化為愛，我們的心依然能感受溫暖。一行禪師的體悟令我感動，於是我埋首閱讀《愛就要行動》，悉心體會一行禪師如何由淺入深，教導讀者面對心中的愛恨情愁。

一則感人的事件，深刻的啟發

本書以一則啟發人深省的事件為開端：青年社會服務學校的義工——俊、壽、希與善共四人，遭槍擊而往生，他們與已故的梅師

姊一邊說話，一邊划著船，繼續未知的旅程。出乎意料的是，他們言談之間不帶一絲一毫的埋怨，儘管不幸成為野蠻命令下的犧牲品，仍舊懷有一顆為社會服務的赤誠之心。

梅、俊以簡明的語言闡述「歸途，旅程的繼續」，的確，由於對人世的不捨與對未知世界的不安，世人往往畏懼死亡，擔心離開曾經熟悉的環境，不忍與摯愛天人永隔。然而，梅、俊使我明白：死亡之時，或許肉體不再溫暖，但我們並未離開所愛的人與事物，只要懷抱助人的愛心，仍能服務人群，發揮一己之力。死亡只是生命的一座里程碑，它猶如漆黑夜空中的一輪明月，照亮我們的心湖，讓我們體悟真理，由罣礙的束縛中破繭而出。死亡令軀殼沉睡在大地的懷抱下，冰冷而死寂，然而我們的言行將不受拘束地迴盪發酵，無邊無際地持續影響下去。

恨無非是因為無法原

諒，執著於恨，往往是因為鑄成的錯誤難以彌補。俊、壽、希與善的生命遭掠奪，奄奄一息的定也是生死難料（編者按：定為第五位青年社會服務學校的義工，遭槍擊後未死，昏迷不醒），令人敬佩的是他們的心境恬淡沉靜，一如天光雲影，所思所想若一池淤泥中的清麗蓮花，不受怨念所汙。梅師姐以搭乘民航機時與一名反越共年輕人的對話，闡明其實無需怨對施加傷害的人，他們未必是敵人，也許是受到環境的驅使或生活的壓迫，開始盲目地報復，在他人臉上貼下標籤，誓不兩立。當希特勒對猶太人下達逐殺令時，與猶太人無冤無仇的軍官們無情地扣下扳機，事實證明在大呼文明口號的社會下，人們更容易盲目服從。人與人之間的相處，如同齒輪運轉般環環相依。愛猶如潤滑液，社稷需要更多愛來融洽，原諒曾經使我們流淚的人，他們不是敵人，更不是仇人，傷害是因為不夠了解，不夠

體諒。誠如善所言：「我們為愛和寬恕而死，而不是為了更多的仇恨和毀滅。」

死亡不是終點，它使人更成熟。我們仍能嘗試去愛，其實很多人並不可恨。俊、壽、希與善雖然往生，他們的慈悲銘刻於世人心扉，感動了我，這分愛將永遠流傳下去。

用愛替南、北越搭一座橋

外界對於佛學抱持敬畏，卻往往以為它不切實際，無法解決現實社會中的疑難雜症，其實不然。一行禪師提出五大方針，用以撫平烽火連天，交戰不斷的南、北越衝突。摩擦因心中的瘀結而生，一行禪師洞悉越南人民與美軍政府間的矛盾，以和平為宗旨，打開兩大民族的心結。

競爭激烈的今天，人們逐漸沾染恃強凌弱的獸性，美國堪稱擁有撼動全世界的巨掌，企圖以武力

遏止共產勢力在越南的發展，而一行禪師也點出此舉的不當。這段話給我一記當頭棒喝，每當人們心懷不滿時，或厲聲怒斥，或拂袖而去，我們並未反省自己的所作所為，設身處地替他人著想，只是一味怪罪不同立場的聲音。待人接物，甚至是國際外交也如同在狂風下行走。當塵埃飛揚，刺眼生疼時，何不停下腳步，低頭避開刮臉的風沙？如果能放軟身段，何苦弄得蓬頭垢面，飛塵滿身？生長在高山上，睥睨芸芸眾生的芒草，不也有著輕柔若柳的腰肢？面對越南人民的反抗，美軍以為是反叛，是暴動，殊不知人民對太平的渴求，他們不是針對美國人，只是厭倦戰亂的根源，或許透過愛與關心，才能根治創傷。

馬戲團能訓練出技藝精湛的動物表演，然而一旦綑綁動物的繩索崩斷，群獸將野性大發，四

處奔竄；平時悉心照顧的愛犬，卻會在主人離家時捍衛家園，忠心耿耿。多一分關愛，杜絕武力，攜手共創民族間的和諧，一行禪師深入當地，找出美方政策的爭端，大師不是反美派分子，而是參透：「真正的領袖不只需要長槍巨砲，還需要道德力量。」其用心良苦，不僅對國際和平大有助益，也拉近佛學與人們的距離。

在生活中開一扇窗

我們生於太平盛世，不曾經歷戰亂的茶毒。和平對我們而言，僅是課本上遙不可及的名詞，生活中理所當然的幸福。猶如慈母懷抱裡的寶貝，戰火從未將我們的目光染成通紅的火海，面對以和為貴的呼籲，我們似乎無關緊要。然而，一行禪師拉響居安思危的警鐘，大師表示：和平並非呼之即來，若將心靈比作土壤，和平就如種

子般，需要長時間的培育，漸漸地茁壯，急難時才能深植人心，發揮影響。

依循一行禪師提出的步驟：聆聽進而思考，以培植心中的和平種子，我感到受益匪淺。聆聽宛若在生活中開一扇窗，或許彼此是知心好友，傾聽對方傾吐鬱悶難抒的心事；或許只是在捷運長椅上閉目養神，耳畔卻傳來上班族對上司喃喃自語的抱怨。起初，當他人的話語如薰風般在心湖上掀起波瀾，我嘗試抑制那分衝動，平心靜氣地省思是非曲直，一向心浮氣躁的我，甚至合上雙眼屏除紛擾。漸漸地，我不再置身兵荒馬亂的漩渦中心，彷彿登上峰頂般客觀地綜覽全局。我的思路，沿著一行禪師所提出的「非暴力方式」延展，沉靜的心靈感受到前所未有的平和。接著，我睜開眼給身邊的人一抹由衷的微笑、一個體恤的眼神，深思過的我

似乎找到一股力量，輔助愁苦的人走出陰霾，面向陽光。和平其實一點也不遙遠，心煩意亂時它好似消失無形，驀然回首，其實觸手可即，心如一面鏡子，朝著對的方向，它就會是明亮無瑕的。

經過幾番嘗試，我愈來愈習慣聆聽和反思，將和氣帶給周遭的人們。自己彷彿是窗前的一株小草，將原本熾熱的陽光昇華為使人清新舒暢的氧氣，身旁的人心曠神怡，我也在大自然的洗禮下逐漸成長。和平不再只是口號，在生活中開一扇窗，其實人人都是捍衛和平不可或缺的一分子，一行禪師散播愛的種子，如今正在人們心中逐漸發芽。

教育，讓更多愛的種子萌芽

退伍軍人給人一股日薄西山的淒涼，或許昔日堪稱祖國光榮的他們，曾經在沙場上衝鋒陷陣——

參與殺戮，也目睹毀滅。如今他們卻蒼老一如泛黃的宣紙，斑駁失色，終日於樹蔭下反覆叨唸著永無止境的「想當年」。生長於太平盛世的人們，甚至將之編派「劊子手」的惡名，唾棄那沾滿鮮血的雙掌。一行禪師打破迷思，呼籲：退伍軍人並非眾人矢的，而是「烽火餘生者」。他們肩負著全體國人的性命，戰場上發生的一切不單單是他們的責任。社會之於我們宛若纜繩的兩端，即使兩端之遠更勝萬里長程，卻仍是一脈相連，密不可分。若非人們心田中已種下「暴力種子」，何來戰爭之有？用輿論壓力換取的和平，猶如通紅的火柴，隨時可能引發燎原大火。誠如一行禪師所言：「由教育著手才是治本之道。」

記得國中學習地理時，曾從書本中讀到：「國家的教育水準金字塔是其發展程度的指標之一，金字塔頂端

（接受完善教育）的人口愈多，犯罪率往往隨之遞減。」喜怒哀樂譜出生命的樂章，教育使我們明白：當憤怒的旋律節節升高，正須要插入一枚休止符，舒緩緊繃的情緒。自比萬物之靈的人類，其實不具備擁有蠻力的優勢，而是貴在懂得撫平心中的不滿，透過溝通，於盤根錯節中找出解決之道，勿以審判的口吻喝斥不同立場的聲音，責怪只是替「暴力種子」施肥，於事無補。再多一分愛與寬厚，其實個人的初衷都是相同的，皆願社會能更上層樓。

孟子相信人性本善，荀子則稱人性本惡，無論人的本性是善是惡，教育猶如沃土，人們好比豆苗，倘若得享教育的滋潤，必將欣欣向榮，愛的種子將永無止境地傳播出去。

「結廬在人境，而無車馬喧。」

——陶淵明

想必大家都曾有提出

需求卻遭漠視的經驗吧？當時心中一股落寞油然而生，多年後回想仍以為警惕，時間愈長，失望愈重。久而久之，養成「各人自掃門前雪」的被動心理，凡事但求自足，別人的冷暖顯得無足輕重。一行禪師力挽狂瀾，竭盡所能地喚醒眾人沉睡的正義感，他也以身作則，捍衛受苦受難之人的權益。然而，社會上多數人是固執的，為了改變國家的觀點，甚至是世人的眼光，一行禪師歷經數十年的奮鬥，憑著「許多生命正依賴著我們」的信念挺過無數難關。不解之人心有疑竇：「自古殺頭生意有人做，賠錢買賣沒人要，大師難道不畏懼得不償失嗎？」其實，一行禪師並非堅信社會必將有所不同，而是抱持著一顆無私的心，無怨無悔地奉獻。

有人質疑：一行禪師的「心安自在」是消極而漫不經心的。我苟

同，《禮記·大學》云：「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善。知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」唯有在心靈平和，波瀾不起時，才能透徹思索孰是孰非。若將心比作湖，細雨連綿時，大珠小珠灑落湖面，我們將無法看見湖底的盎然生機，此時的心境是紛擾而混濁的；反之，晴空萬里時，天光雲影映照而下，湖面、湖底一派祥和光明。「柳暗花明又一村」，力量與轉機彷彿近在咫尺，冷靜並非不在意，而是展現責任感與超凡的勇氣。

無處不可行禪，心誠則靈，一行禪師用親身經驗證明：「盡力而為，正念分明，心平氣和，就不必煩惱結果為何。」凡事以平靜的心全力以赴，得失無足輕重，我們的努力就如機器上所鑲嵌的小螺絲釘，微小卻不容忽視。

奉獻，讓愛昇華

本書最後一章——老樹，是一行禪師紀念為和平犧牲的芝梅所作，拜讀以後，我感到萬分慚愧。當我們還在為考卷上的一分、兩分，爭得面紅耳赤時，梅師姐為了和平鞠躬盡瘁；當我們深陷情愛的泥沼且無可自拔時，梅師姐卻已燃燒生命照亮芸芸眾生。沒有革命烈士於百年前血灑大地，就沒有今日唾手可得的民主。若非曾有人不求回報的奉獻，我們也將無法於如此美麗的世界安居樂業。每一個人都是站在前人的肩膀上，精益求精。

文末提及一起小鳥滅火的壯舉，令我感觸尤深。其實，森林中，最依賴樹木的並非小鳥，樹沒了，牠可以另覓高枝築新巢。逃生能力最薄弱者，也非小鳥，牠擁有輕盈的身軀、有力的雙翅，足以遨翔天際，避開熊熊烈火。然而，牠卻極為悲

愴，只因牠心懷慈悲，不忍大自然受祝融吞噬之苦，願以無盡的愛為之分擔。

雖說「吃虧就是占便宜」未必客觀，待人處世也並非一切都得錙銖必較。倘若付出一分，就期待一分回饋，社會的巨輪將駐足不前，難達至善至美的境界。一行禪師不惜勞苦，著書論述，將愛化為行動，感動更多中東、西方同胞。他不為黃金權

勢，更不為名留青史，只願與世人攜手創造幸福，讓溫情充滿人間。

在《愛就要行動》一書中，一行禪師用最真切的事實教導世人，如何用愛與理解，奉獻一己之力，溫暖社會上寒冷的角落。其實，愛不必甜言蜜語，在衝突前退讓一步，和平才能創造雙贏。理解無須忍氣吞聲，關心身旁的人，傾聽埋怨，用正向

思維溫暖他人的心。奉獻不為留名千古，也不侷限生死，更不求回報，它好似陽光般無私，照亮世界每一個角落。做為大學生，我將不再鑽牛角尖，不妄自菲薄，學以致用，貢獻己力。若說愛如美酒，我將與社稷一同醞釀它，使其愈陳愈香，永遠傳下去。☉

從生命觀點看： 現代醫學面臨的困境與願景

客觀而論，現代人絕大多數都不得善終，主要是因為現代人沒有「善終（自然死）」的心理準備，因而拖過「生命的賞味期」，變成「生命的延畢生」，錯過可以「瀟灑自然死」的寶貴時機。

現代醫療過度干預病人的死亡歷程，嚴重地阻礙及破壞「善終」的客觀情境。其實我們都可以死得自然瀟灑而且不痛苦，就是回歸大自然的生命機制。

2014年9月27日(星期六)下午2時30分

主講人：慧開法師 南華大學學術副校長

地點：台南市立文化中心國際會議廳地下一樓會議廳
(台南市中華東路三段332號)

主辦單位：台南市政府文化局、中華慧炬佛學會南區分會

聯絡電話：06-2881677

〔公益講座·歡迎各界人士自由入座〕