

從實踐通向情感的覺醒

◆ 撰文 / 何日生

中國老子有言：「天下人皆知美之爲美，斯不美矣，皆知善之爲善，斯不善矣。」知道不善與善，美與醜，生命就開始分離、分裂，開始苦。看到醜，厭惡；看到美，歡喜。但是美不長久，生命不必然爲善，分別心是一切苦的源頭。

老子所言道盡當代社會最重要的對立根源——二元論的思想。對與錯、美與醜、好與壞、正義與和平、高與低、富與貧、智與愚、個人與團體，政府與百姓、員工與老闆、立法與行政、權力與義務、牲畜與人、人與自然，凡此等等莫不都相對立。造成對立的原因其實是人類太相信思想的重要性，太執著於思想，而忽略了實踐與情感的覺悟。

思想分辨一切事物，但是當我們思想，我們就與實相、與生命的整體相分離。佛教經典《無量義經》所說：「水性是一水各異」、「文辭是一，眾生解異」，露水不同於江河，江河不同於湖泊，湖泊不同於大海，但它們都是水。但是要人認識「分別相」背後是「無分別」的實相，其實非常困難。爲什麼困難？因爲人有思想。思想是分別一切的源頭。

思想，亦即分別智，它引導我們認識自己的存在，認識周遭的世界，認

識花不是樹，樹木不是小草，大山不是海，人不是上帝等等知識與思惟。但是思想是存在我們內心的一種活動，越往思想走，就越局限在自我裡面，結果心就越孤寂。越孤寂，我們的生命就越與其他外物分離，越分離我們就越感虛無。

尼采是近代的偉大思想家，其思想強調超人與權力，但最後自己卻自殺。海明威著名小說《老人與海》描述堅決的生命永不放棄的奮鬥歷程，但是最後海明威卻自殺以終。思想的巨人，最終卻走向虛無。爲什麼？因爲思想無法給予人最終的出路。當你思想你就與真實的你分離。想從純粹的思惟認識生命的真實是遙不可及。思想就像照鏡子，當我們緊盯著鏡子，研究鏡子中的自己，我們並不會因此觸及到生命最根本的存在與最真實的自己。回到實踐，自我才從鏡子中走出來，感受到真正的自己。

托爾斯泰也是近代大文學家與思想家，但是晚年他拋棄筆，拋棄純粹的思惟，走向困苦的農民，擁抱他們。歌德筆下的浮士德是世界上最富有知識與思想的巨儒，但是卻十分不快樂，後來他受到魔鬼引誘，縱情戀愛聲色，他的生命最後在關懷一群孤獨老人的實踐中，獲

得生命中最終的安寧。

實踐，是通向生命完滿真實的唯一途徑。證嚴上人讓慈濟人擁抱蒼生，到艱苦的環境裡去親身付出，在付出的那一刻，用生命走入他人的生命。環保志工用雙手做回收，親身接觸物質的生命，感受到無用之物仍有大用，人與物質的生命在撿起寶特瓶那一刻交會，真正感受物命存在的可貴，那種感覺真真實實，那種經歷把自我與他人，自我與萬物都結合一起。人在實踐中，自我與更廣大的生命相結合，這避免了人局限在自我世界裡，逐漸產生孤寂與分裂的困境。

西方在數個世紀以來，一直追尋以思想作為把握生命存在感與價值感。不同的哲學不斷的思索、建構著，哲學家嘗試著以思想的透澈完備之建構，作為通向生命覺悟的最終途徑。如果創造一個關於「思想之局限性」的寓言，這寓言會是這樣寫的：「有一個人愛照鏡子，穿衣，起居都照鏡子，連吃飯的餐廳四周也都擺滿了鏡子。他一邊照鏡子，一邊吃飯。經由緊盯著鏡子中吃飯的自己，把鏡子中吃飯的種種樣態，當作真實的吃飯這個行為本身，久而久之，他逐漸忘記吃飯的真正滋味，逐漸的把在鏡子中的研究，當作是吃飯的滋味。他在鏡子裡無法研究自己是否已經吃飽，因為吃飽是一種感受，人無法從鏡子去感受，了解是否吃飽，與吃飯的滋味。」

他必須離開鏡子，真正體會吃飯這個行為，在這行為被實踐的當下，他是真實的個人，非鏡中的個人，種種主觀的感受與客觀環境的樣態。

這個寓言嘗試描述思想體系的建構過程，對於把握真實生命形態的局限與可能之偏差。思想永遠無法把握最終的真理，並賦予生命中終極的覺醒。鏡子中吃飯的事例再如何清晰透明，吃的滋味也無從得知。吃的滋味要在真實人之情感上感知。情感的知，無法在鏡子中求得。這就是為什麼思想再怎麼透澈，如果沒有回到實踐者本身的體驗，就好像人還停留在鏡子裡，無法感受真正的人生。思想的透澈不是生命的究竟之道，情感的覺悟才是生命的終極出路。

為何是情感的覺醒？就像吃飯一樣，它是一種感受。感受無法用思想取代。情感包含慾望，也包含超越慾望的崇高心靈。一個人要墮落，思想擋不住他的墮落。一個人能覺醒，思想不能完全帶領他走向崇高心靈廓然而聖的境界。獲致情感的覺悟必須經由實踐，必須經由真實的行為。因為情感是維繫在實踐與行為之上的。

只有通過實踐，體會實踐，了解實踐，在創造性的實踐過程中，人才能通向情感的覺醒。

