

# 開始吃，就吃得下

◆ 撰文 / 何日生

有一回，我與上人開會，時至早上九點鐘是精舍慣常吃點心的時間。精舍六點就吃早餐，到了九點，已經過了三個小時。吃重的精舍工作，九點的點心是對健康與體力的補充。但是我是俗人，那時剛回精舍，起得晚，早餐也才吃完沒多久，一下子沒有胃口，一碗麵擺在眼前，怎麼看就是吃不下。那時候剛剛回到慈濟，規矩也不太懂，上人吃點心的時間，一定是每一個人都有一份，那時我竟然還會說吃不下。上人回頭對著我說：「你一開始吃，就吃得下了！」我只好拿起筷子，開始吃麵，吃了第一、二口，真的就有胃口，結果一下子就吃完了，一點都不覺得有飽的感覺。

從此，我記住這一句話，「你開始吃，就吃得下！」這說明，做，就會有覺知。覺知經常蒙蔽在靜止與閒逸的心靈狀態中。

行動，其實是一種發現，一種對自我狀態的真正覺察。人在靜止中，或處在猶豫中，是無法真正發覺我們當下的身心狀態，更無法真正覺知我們的本性。這就是為何證嚴上人要人們去實踐，去付諸行動。

人人心中都有慈悲，但是一旦面對善，面對苦，仍然會猶豫不決，忖度著是否付出行動？

想起二十年前進入慈濟，聽委員們

分享慈善訪視心得。一位喬師姊說到一開始加入慈濟訪視的經驗。她說那時候她們都是少奶奶，全身妝點像一棵聖誕樹，結果和資深委員到了一個感恩戶的家，那個爺爺全家充滿糞便味，由於身體不良於行，無法打掃家裡，身上的污垢也是厚厚一層，手上腳上的指甲長且黑又厚，資深委員安排喬師姊為這位老人家剪指甲。喬師姊躊躇了一會兒。這也必然，全身穿戴華美飾品，要彎下來實在不容易，但是她心裡想，都來了，於是鼓起勇氣拿起指甲剪，往又硬、又長、又黑的腳指甲剪下去。那一刻，她猶豫的心情與某種世俗的身段就此放下了，提起的是一輩子的悲心與大愛。

如果我們深究是什麼力量最後讓喬師姊願意蹲下剪指甲，當然是她本具的悲心，還包括旁邊的善知識提供的因緣；大家都這樣做、我就跟著做。但是除非她真正去做了，否則她無法經由想像知道她能做到。很多人聽聞慈濟，但是真正從認同到參與實踐，這當中還是有一段距離。這距離需要善知識營造情境，消除人的薄弱意志，消除人不自覺的優越感，與總是希望停留在優渥環境的心情。人人都有愛，但是真正去付出愛，需要客觀情境與自我執行善的意志。

西方哲學家亞理斯多德曾說明意志與善惡問題。意志對為善與為惡是無能為

力的。理性遇到慾望經常失去效能，求助於意志力更是徒勞無功。因為意志本身具有悖逆的特質，亞理斯多德說。亦即當人決定為善，一定有一個聲音告訴他，放縱慾望似乎更快樂。立意與逆意同時並存著，這就是意志的兩種特質。

基督教的聖者保羅，對人的意志一點信心都沒有。他認為人的善怎麼可能依靠意志力，意志力是脆弱不堪的。人的善，依保羅看必須依賴神的恩典。

但是基督教第一位哲學家奧古斯丁卻認為，意志力與為善為惡無關。意志是一種選擇，即使面對眼前的諸種惡行，惡人仍必須選擇其一。意志的兩種界面，一個是立意，一個是逆意。前者是一種心智的趨向，後者是一種反趨向，包括亞理斯多德等哲學家都一致認為，立意與逆意同時存在人性之中。選擇是意志的重要功能。

在一個情境下，人只能擇其一，而放棄其他。但是奧古斯丁說，人常常在立意與逆意之間擺盪，無從做出決定，然而這種衝突、猶豫與躊躇只有經由行動才能消除。奧古斯丁的看法認為人的意志選擇善，不是神聖的恩典賜予，而是經由愛的行動。愛的行動，最能轉化人處在這種立意與逆意的矛盾之中。愛，使人擺脫意志的薄弱或是先天的逆反之傾向。

奧古斯丁把意志問題回到人的身上，回到世俗社會的層次探討。但問題是，

愛的行動如何促成，以便消除並轉化立意與逆意對人的心智所造成的矛盾。

證嚴上人不斷強調境教的重要性。情境的烘托，周圍的善知識，都是一個處在行善與行惡，利他與利己的意志矛盾中的人，最好的提升之力量。

美國曹惟中師兄第一次慈善訪視是跟著資深的師姊進安養中心去關懷，一到安養中心門口前，傳來一陣臭味，惟中師兄猶豫了一下，立意與逆意在交戰，但是當他看到年老的師姊毫不猶豫的往前走進去，他就鼓起勇氣跟著進去。幫老人清洗，真正開始做了，悲心就被啟動。上人也說：「勇於承擔的人會將壓力轉為使命，則力量源源不竭，能做得歡喜。」

人是在行動中建立觀念。當行為與思想相衝突，人會修正思想符合他的行為。過去的優越的想法，會因為具體的善行、會經由利他的行動而開始改變。讓人們行動起來，投入愛的援助，似乎是消除意志的薄弱，消除思想的怠惰與自利傾向最好的良方。而我們都應該當別人的善知識，以創造更好的情境，讓猶豫躊躇的人們，化解意志的薄弱與矛盾的窘境，讓自我內心的對立狀態，甚或與他人的對立狀態，在愛中銷融。

