

## ◎頑石與飛鳥讀後心得比賽 冠軍作品 1385 王○○

西哲說：「一個人的能力不在於他能得到什麼，而在於他可承受失去什麼」。每個人的一生中，或多或少都會與苦難或逆境不期而遇，這也是生命的真實原貌。但問題是我們會以何種態度去面對？是逃避？是埋怨？抑或是化解心結、勇於面對？不同的態度，決定不同的高度；不同的選擇，成就不同的人生。當世俗的我們，還在汲汲營營地追求那虛無飄渺的名利時，卻有一位生命的鬥士—陳宏先生，在禁錮靈魂的肉體缺陷中，試圖以最本能的眼眸說法，殷切期盼能讓頑石如我般的人點頭。如果你問我：「頑石點頭了嗎」？我會毫不猶豫地回答：「心在那裡，收穫就在那裡」！更經由筆者的詮釋，讓我深刻體會到物質有時而窮，精神愈用愈出」真諦。

柏拉圖曾說：「身體是靈魂的監獄，擺脫了身體的羈絆，人才是自由的」。換言之，一個人活著如果能夠讓自己的身體不起作用，而使心、靈充分運作，這樣的人就是真正自由的人，亦即「自由」的真義。對一個四肢健全、行動正常的人來說，即便他擁有最豐富的幻想力，大概也很難想像倘若當他罹患了所謂「運動神經元疾病」，也就是俗稱「漸凍人」的疾病時，全身癱瘓、終日臥病在牀，連最基本的生活起居都需要別人照料，而且「知不能言、言不能行」，全身上下僅剩雙眼可勉強眨動，在如此極度殘缺與殘酷的前提下，是否還有活下去的勇氣？更遑論要以土法煉鋼式的注音板去逐音逐字地拼湊出句句血淚的文章來渡化他

人！在讀完了陳宏先生所著的「頑石與飛鳥」後，除了嘖嘖稱奇外，有的更多是來自內心的感動與震撼。我不禁思索是什麼樣的憑藉，能夠讓文章的字裡行間洋溢著悲天憫人的情懷；是什麼樣的動力，能夠讓筆者展現出勇者無懼的情操，是樂觀？是知足？是希望？是喜悅？是對信仰的堅持，更是生命中真善美的體現！這些不都是身處在21世紀中的我們所最欠缺的嗎？哲學家尼采說：「一個人知道自己為了什麼而活，他就能忍受任何一種生活」。陳宏先生透過相同的文字與符號，展現出另類的真誠與熱情，筆鋒猶勁刻劃出生命的韌性與深度，更充分地體現出原來「缺陷」也可以是種獨一無二的美。反觀現世的普羅大眾，往往只看到自己缺乏什麼、想要什麼，便不計一切代價、飛蛾撲火般地向外追求，曾幾何時，願意放慢腳步、沈澱思緒，在凡事豈能盡如人意的的前提下，試著心隨境轉，以一種反求諸己的思考模式，原來自己也擁有許多人所欲求的東西。那麼，如此一來，是否生活會變得因知足而感恩；生命會變得因充實而豐富。佛家說：「一切法從心生」，陳宏先生亦在文中提及：「心在一念中，你可曾想過「心」在那裡？不是心臟、不是頭腦，它看不到、摸不著，卻威力無比，既能控制人的思想，又能影響人的行為」。上述的詞句中，我們不難發現，筆者陳宏先生藉由苦難的歷練與病痛的折磨，切身體驗了佛法的宏大，「一念具足三千法界」，即便他每天必須躺在三呎寬、六呎長的病牀上動彈不得，但是，他的心念卻可以如飛馬般地自由翱翔於天地之間，更能在無常的世俗中，透過靈動的眼眸，找到一條屬於自己的出路，也為禁錮的肢体，融解了凍結的生命。

傅佩榮教授說：「身體健康是必要的，心靈成長是需要的，靈性修養是重要的」，換言之，當我們談論完整的人生時，不能忽略「身、心、靈」三部份。藉由瞭解陳宏先生的遭遇，首先，我們除了暗自慶幸外，是否更應該思考，這樣的故事給我們帶來何種正面的意義與啟示。佛家云：「眾生皆苦」，欲望人皆有之，即是出於本能的直接反應或反射。但是，當你的某種欲望滿足後，隨即又有新的欲望取而代之，然後便不由自主地陷入「滿足後又再生」的惡性循環中無法自拔。今天的我既不是年逾花甲的佝僂老翁；更不是四肢癱瘓的漸凍人，我擁有健康的身體，靈活的四肢，理應我的生命是美好而豐富的，但是，卻因為錯誤的認知與偏

差的價值觀，而誤觸了法網，終究必須為自己昔日的惡因，承擔錯誤的罪贖。原本天真的以為，失去自由的人，莫過於遭遇全天下最淒涼，最悲慘的處境，殊不知此舉不過是僅止於痛苦的皮毛，悲慘的邊緣罷了。無知的我還一度地自揆為擁有悲觀的權利與自暴自棄的特權。然而，在領讀了陳宏先生的文章後，我不禁暗笑自己的愚昧與無知。套句荷蘭人的口頭禪：「還好事情沒有更糟」，也許這樣有些「阿Q」，但是，繼而一想，這不也是另一種幸福嗎！現實世俗的觀念，過分強調自我的追逐，欲望的終極表現在於個人的滿足與快樂。如果今天我們所要追求的快樂是建築在物質或需要靠外在的感官刺激來滿足的話，即代表快樂的深度是淺層的、表面的，因為這種的快樂與滿足是短暫的、稍縱即逝的，必須不斷地向外尋求刺激來得到暫時的滿足終至因為過於強調物質的享受，而造成生命的軟弱無力。根據資料統計顯示，廿世紀百大擁有傑出成就的人士，有百分之八十以上的人來自貧窮困苦的家庭，或是肢體殘障的人士。換言之，在這些人獲得成功的過程中，是經由許多苦難的淬鍊而成的，並非一帆風順、一蹴可及的，陳宏先生的遭遇，正好給了我們一個絕佳的寫照與借鑒。俗語說：「天底下豈有白吃的午餐」，那一段成功的背後，不是經由付出與努力所獲得呢！聖經上也說：「流淚播種的，必歡呼收割」，今天的我必須為昔日的錯誤付出代價，但重點是我必須先知道自己的錯誤在那裡，然後才有可能修正自己、改變自己。誠如林珠老師所言：「眼前我們最需要的不是自憐自艾；更不是怨天尤人，而是必須趕快拍怕屁股從錯誤中站起來之外，還要看看地上有沒有什麼寶物可撿」！

囹圄的生活是枯燥而乏味的、是椎心而刺骨的，但是，在這樣的時空環境下，卻造就了絕佳的省思空間。老子道德經云：「福兮，禍所伏；禍兮，福所倚」，我給自己製造了一個可以扭轉乾坤的逆境，就看自己有沒有這樣的智慧去擷取。佛家云：「離開煩惱，便無菩提；離開生死，便無涅槃」。智慧與解脫，不是所有處於逆境中的人最大的安慰嗎！人生的過程大同小異，為何陳宏先生能夠活得充實而有意義？即便遭遇種種不幸，也沒有放棄求生意志，也不會因而怨天尤人，反而，更能體現生命的韌性與強度。人性有缺陷，人生不完美；承認這種缺陷，同時努力尋求完美，正是一個人「活出自我」的首要條件。透過掌握陳宏先生的處世哲學，不約而同地提供了絕佳的思考素材，誠如生命中有許多轉彎地方，暫時的跌倒，並不代表永達的失敗，在苦難中培養自己的能耐與實力；在逆境中體驗更深的哲理與智慧。也許我無法放變生命的長度，但是卻可以改變生命的寬度，猶如「順逆決定於心，人生尚有何苦」！

#### ◎頑石與飛鳥讀後心得 亞軍作品 7817 溫○○

西哲說：「依需要而活，沒有人是貧窮的；依想要而活沒有人是富足的」。讀完了陳宏老師的「頑石與飛鳥」後，除了給我一種震撼的感覺，更不禁讓我思索與想像，當我全身都不能自由活動時，只剩雙眼能輕微的眨動，我會作些什麼？我能否像陳宏老師有那種樂觀的心態及豁達的心胸？誠如作者所言，他的身體被禁錮，猶如頑石一般，但是他的思想卻猶如一隻飛鳥，翱翔於天地之間，而且更重要的是他的字裡行間洋溢著悲天憫人的情懷，隱約中透露著一種「勇者無懼」情操，陳宏老師是如何能辦到的呢？相信，只要你用心去領讀，這些答案就在書中，更在你我所處的日常生活當中，只不過被我們所忽略罷了。

在舊有的認知裡，總是認為身處高聳圍牆與鋒銳的鐵絲網裡被拘禁的人，因為失去了最可貴的自由，而成為最淒涼的一群，殊不知，在瞭解了罹患「運動神經之疾病」的人，才知道自己並非最悲慘之人，生命的真諦最深刻，也最透徹的一群人。柏拉圖曾說：「身體是靈魂的監獄，擺脫了身體的羈絆，人才是自由的」，經由陳宏先生的妙筆生花，亦將自由的真諦，刻劃的淋漓盡致。從書中許多短篇

的故事，我們不難發現筆者全身癱瘓，連最基本呼吸與進食都需要插管來維持的狀況下，而他卻能僅憑藉著一片注音板及僅剩的眨眼動作，艱辛的為人們留下一篇篇激勵人心的文章，也許文字的表達有限，但是背後所隱涵的意義，卻遠遠大於形式上的文字。那是一種對生命的渴望，對真理的追求，對信仰的堅持，實在讓我們這些四肢健全的正常人，感到汗顏。

俗語說：「太陽底下無新鮮事」，在這光怪陸離的社會中，有許多人外表看來，行為舉止一切正常，但是他們的內心世界卻是愁苦，因為他們的生命沒有目標，失去了重心，活著的意義，只是為了生活，甚至，不知為了什麼而活？陳宏先生在書上曾說：「你快樂嗎？我快樂嗎？大家快樂嗎？」這看似平凡無奇的問題，卻蘊涵著人生最值得深思的禪機。在這繁忙喧囂的生活中曾幾何時我們願意停下腳步，沈澱自我的思緒，好好地問自己：「我快樂嗎？」佛家說「緣起性空」很多東西是可以心隨境轉的。人生不如意事，十之八九，豈能盡如人意，但至少自己的情緒與想法，是可以透過自己的練習與修為來控制的。身體的快樂比較容易滿足，但卻較為表面，淺層，換言之，也比較無法持久，而且容易讓人麻痺，所以，需要不斷地加強與刺激。心靈的快樂，就比較不容易達成，因為它較為深層，所以也比較具有恆久性，然而，經由陳宏先生的筆鋒，給我們「快樂」作了最佳的詮釋，在這樣極為困難的情況下，都還能神色自若，笑談人間，甚至，還賦有一種「啟示」的作用，試問四肢健全，行動正常的我們是否有悲觀的權利？陳宏先生說「我每天都在感恩的日子裡，我很快樂」。感恩是一個重要元素，或者有人說，施恩不圖回報，但陳宏先生將旁人施於他的恩惠，轉化成另一種方法回饋珍惜生命，並激勵他人。我想這也是常年在他身邊照料他的醫護團隊，及關懷他的友人所樂於接受的回報，而感恩更成為一個激勵筆者，沒有被疾病打垮的原動力。再者，支持陳宏先生的另一個動力就是「愛」。他說：「愛讓生命充滿真愛，沒有遺憾沒有無奈，也沒有空虛徘徊。愛，是生命的平等對待，無怨無悔的付出與關懷，讓生命更加精彩」。這是多麼地觸動人心，多麼地令人深感動容，看看別人，想想自己，藉由陳宏先生一篇又一篇闡述生命的文章，讓我不禁認為自己是一個何其幸運的人。人生就是這樣，讓我們用什麼眼光或角度來看它，它就會呈現不同的面貌，且不同於往的感受。雖然現在的我，身陷囹圄，但這是為自己所犯的罪過的贖罪。高聳的圍籬拘禁了我行動的自由，隔絕了我和我愛的家人。我覺得情緒低落，終日愁容滿面，無法接受即將面對的漫長牢獄歲月。對來自親人們的體諒與鼓勵，不能欣然接受。如今讀完了頑石與飛鳥後，讓我在一瞬間跳脫了這樣的陰霾，讓我知道自己是如此幸運，我的人生其實應該也是處處美好。

我們常嚮往智慧，渴望有富足安定的生活，有時窮其一生都在汲汲營營地追尋那些形式上的虛幻浮物。但是藉由著這本眨眼之間所完成的書，給了我深刻的感動，讓我知道即使是不自由的人，也能如飛鳥般的自在飛翔，用心，用靈性來解脫外在的枷鎖。而且，痛苦是人生必經的路程，只要你願意它會是短暫的，更重要的是，別讓自己受的苦，加諸在別人的身上。現在的我抱持著感恩的心，來面對一切的事物，能夠得到的，我感激上天的賜予，不能得到的，則視為機緣未到。提升自己的生活品質，讓自己生活中的每一件事，都讓它成為一件能令自己快樂的事。馬克吐溫說：「快樂即是健康，憂鬱才是疾病，學習陳宏先生的樂觀與樂天，在艱苦困難的生活中，找尋自己繼續前進，勇敢面對原動力。而在陳宏先生的正面啟示下，面對未來我將無所畏懼。

◎頑石與飛鳥讀後心得 季軍作品 7684 汪〇〇

「愛」！生命的平等對待，無怨無悔地付出與關懷，讓愛沒有遺憾與無奈，也沒有空虛徘徊，讓生命更精采。這是拜讀陳宏老師「頑石與飛鳥」這本書中令我

感觸最深的一段話。作家托爾斯泰說：「愛出於至性，又沒有任何條件；所以心靈純潔的人，生活必然充滿甜蜜和喜悅！」在陳之藩哲學家皇帝文章裡揭示的生活哲學是：從高傲的眉毛下滴下汗珠；從挫斷的足脛中再站起來。我想陳老師早就參透人生至性哲理而且身體力行，否則在醫生「運動神經元病變」的宣告下，一般人早就痛不欲生，以為世界末日降臨，那還能秉持平常心享受生命的樂趣，並且以自己的歷程述說著人性的光輝。

陳老師病變以前是資深媒体人，名攝影家兼教育工作者，是屬於高收入階級，過著令人羨慕，充實又精采的生活。但這一切在一夕之間化為烏有，這種打擊不是一般人所能承受的，陳老師熱衷工作更熱愛生命，他以最大的包容及愛心去面對生命，體驗生的價值，更藉由文章發表他的心情讓大家分享他享受生命的喜悅。這不正是胡適之先生「文章不在長短，而在於精采」的最佳詮釋嗎？人生何嘗不是短短幾十個寒暑？即使坐擁天下的帝王最後爭的不也是黃土一抔嗎？奇怪的是有些人終其一生追逐幻影般的名利，得到的也只是短暫的滿足，倒不如腳踏實地來得真誠又實在。記得有位在越戰斷了一條腿的美國大兵，戰後回到家鄉在商店當伙計，每天拄著拐杖工作，神情十分愉快。老板好奇地問他：「我四肢健全，財富勝過你，可是不快樂；你少了一條腿，收入也不多，生活條件更不如我，為什麼你很快樂？」士兵答道：「因為我看到自己有的，你卻看到自己沒有的。我珍惜我所擁有的，所以我快樂；你在乎你沒有的，所以你不快樂。雖然我比你少一條腿，但比起那些沒有腿的人，我還多了一條腿。」由這個生活故事中，退伍士兵樂觀進取，知足常樂的精神真值得我們深思。

台灣是個開放的多元社會，殘而不廢發人深省的故事比比皆是。汪洋中的一條船鄭豐喜刻苦求學到膺選為全國傑出青年的奮鬥過程。經國先生都為之動容；口足畫家楊恩典小姐向生命挑戰，創造奇蹟，立足畫壇的辛酸仍為人所津津樂道。陳老師更是轉悲傷為力量，化腐朽為神奇發揮人性大愛的佼佼者。回想自己，由於少年不識愁滋味，竟異想天開地以為可以一步登天。但往往事與願違屢遭挫敗，一時承受不了精神上的壓力加上意志不堅，以致禁不起誘惑，就在嚐試的心理作祟下染上惡習，如今想來悔恨萬千。聖經上說：「人若賺得全世界，卻賠上自己的生命，又有什麼益處呢？」幸好我還年輕，就像籃球比賽，上半場落後還有下半場，勝負尚在未定之數。若能藉此機會痛定思痛，見賢思齊，努力改掉陋習，善用時間開卷有益地增廣見聞，更要做到歐陽修「不役於物」的心胸，目光遠大地計劃未來，我相信一切都可以重新來過，一定有機會再有所作為的。

自古以來，封建制度下士大夫一直被教育成自掃門前雪，獨善其身的人格養成，甚至有著明哲保身的消極心態影響至今。殊不知天之降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為。所以動心忍性，增益其所不能。然而人面對環境往往有三種心態：一是逃避；二是適應；三是創造。陳老師正是戰勝自己，克服環境，造福人群的典範，他在書中多次引用佛經的教義來闡明人事物的互動因果。我一直相信宗教的力量是可以轉化人性，淨化人心的。所謂緣起空，佛家認為宇宙萬物無不是眾緣和合而成，隨時都在變動。緣生則聚；緣滅則散，所以都是空的。是呀！人生的際遇果真如此，十年修得同船渡，百年修得共枕眠。所以應知福惜福，安身生命，珍惜現有的一切才是真實的。星雲大師與大陸作家余秋雨在對話中談到快樂的人生就是做好事、說好話、存好心、讀好書。雖然只是簡單的幾件本常事，卻是快樂的泉源。原來快樂唾手可得，而人卻往往捨近求遠，忽略了快樂其實就在我們周遭，竟緣木求魚般地追逐，真是愚不可及。

孫文先生說世上有三種人：先知先覺、後知後覺和不知不覺。在禮教式微，道

德淪喪的現代社會，我們是否自甘沈淪為只知追求名利，心靈空蕩的不知不覺者？現在的 Z 世代在麥當勞文化中成長，缺乏親子交流，在享盡物質補償的橫流中，「只要我喜歡，有什麼不可以！」追求刺激都成為正言順。敬老尊賢，太遙遠了，更談不上老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼的悲天憫人胸懷。慈濟功德會本著愛的宗旨大聲疾呼：要好好利用我們的身體，趁能自由說話，走動的時候，趕快去做，去福利人群，去宣揚佛法，去導人向善。在社會上引起廣大共鳴，一時蔚為清流，如果有更多像陳老師這樣的人投入社會慈善工作，那社會將呈現一片知足常樂，處處有溫情，遍地有笑聲的祥和景象。