

# 觸 光 柔 軟 (二)

慧淨法師  
講述

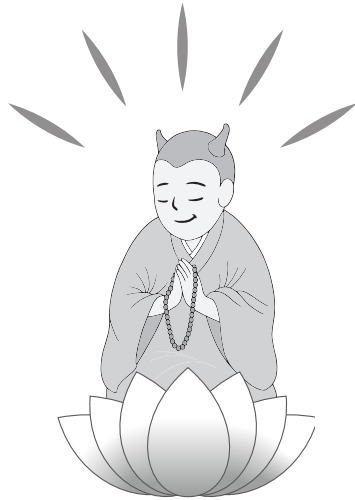


# 封面說明

## 有角者機

有角者機，合掌者法。  
法能攝機，柔軟三業。  
火車因滅，甘露心愜。  
未到終焉，華臺迎接。

謙敬題



## 前言一：「有角者機」白話解

原文：

有角者機，合掌者法。法能攝機，柔軟三業。

火車因滅，甘露心愜。未到終焉，華臺迎接。——謙敬題

白話解：

有角是我愚惡如鬼的心

合掌是佛慈悲如母的愛

鬼被佛母抱在懷中呵護

角已折斷心性轉為柔軟

所作的火車之業因已滅

漸喜的甘露在心內滋潤

雖然業報肉身尚未臨終

蓮臺已經預先前來等待



## 前言二

本集共收錄了七篇文章及附錄，均為慧淨法師所講所寫。

〈宗風學習〉（六）（七）兩篇，是前集「宗風學習五篇開示」的後續，在台北為僧眾半月背誦宗風的開示；〈心平氣和，無住生心〉是為淨宗寺住眾的開示；這兩部分是針對特定對象而說，有其特定的意義。

本集較全面而集中的述說，且能普及於四眾的主題是「愛」，包括正文之〈說愛〉、〈愛與佛命〉兩大篇，附錄〈愛的心語〉、〈被彌陀愛，被彌陀珍惜〉、〈愛的屬性〉等，以及與愛相關的〈慈心法門〉，佔了本書約三分之二的篇幅。

先說三種宗教的愛，一是佛教的「慈愛」，二是耶教的「博愛」，三是儒家的「仁愛」；這其中有廣狹、深淺，及世出世間之別。本書的重點在於宣說佛教，尤其淨土宗的本尊「彌陀之愛」。世間的欲愛（貪執）是污染的、無常的、痛苦的、罪惡的；出世間的法愛（慈悲）是以同理心而「與一切眾生樂，拔一切眾生苦」，且施愛的對

象，遍及六道眾生，一律平等。

阿彌陀佛的無緣大慈、同體大悲，以一切眾生為其自己，自他一體，無親疏、人我、愛憎，同感同受，同苦同樂，一視同仁，平等救度。這樣的愛，是超越一切世間道德之愛，乃至勝過其他天神崇拜之愛。

阿彌陀佛是一位救度眾生的佛，《平等覺經》之中，阿彌陀佛親自說：「拔人勤苦生死根本，悉令如佛。」《無量壽經》也說「荷負群生為之重擔」、「於諸眾生視若自己」。《觀無量壽經》之中，釋尊對阿彌陀佛的悲心願力解釋說：「佛心者大慈悲是，以無緣慈攝諸眾生。」

《觀無量壽經》又說：

光明遍照十方世界，念佛眾生攝取不捨。

《觀經》這一段經文的意思是，任何念佛的眾生都被阿彌陀佛攝取不捨的光明的照耀、保護、救度，如同嬰兒在母親的懷抱裡，從現在一直到命終的往生極樂。

《無量壽經》說：

其有眾生遇斯光者，三垢消滅，身意柔軟，歡喜踴躍，善心生焉。

意思是，一個真正「信受彌陀救度，專稱彌陀佛名」的信佛念佛人，都被阿彌陀佛攝取不捨的光明的照耀、保護、救度。因此，貪瞋癡三垢的罪業通通消滅，剛強傲慢的身口意三業，也會逐漸轉為謙卑柔軟，既有被彌陀救度的歡喜踴躍之心，也有被彌陀大悲薰化的善良慈愛之心。

罪惡生死凡夫，念佛蒙光攝，就像墮落三惡道懸崖之際，突然被佛扶救；或在生死海中掙扎喝水時，被佛抱上願船，從此絕處逢生，安樂無懼。

因為自覺愚惡至極，卻蒙受彌陀平等救度，機的罪惡感在內心發露，法的大悲願也在內心發酵，因此，心性也轉變成謙卑柔和。如《無量壽經》說：「遇斯光者，三垢消滅，身意柔軟，歡喜踴躍，善心生焉。」

以前剛強計較，現在隨順不爭；以前缺乏慈愛，現在有了悲心。

凡一切的逆境挫折，都會反省是自己的過失或宿世的罪業，不會怨天尤人。心中有平安、喜樂，也有感恩、慚愧。

此後的為人：對佛有信心，對己有愧心，對人有愛心。

此後的生活：念佛即生活，生活即念佛；念佛生活化，生活念佛化。

這即是信佛念佛人「觸光柔軟」的具體展現。

# 目錄

一、宗風學習（六）	一
（一）兩種深信，自覺愚惡	二
（二）誦讀宗風，涵養成性	五
（三）法語佳句，向善向淨	八
二、宗風學習（七）	三三
（一）二和	三四
（二）二謙	三八
（三）藉境練心	四〇
（四）聖賢之教	四二

三、心平氣和 無住生心 ..... 五七

(一) 只講付出，不求回報 ..... 五八

(二) 真諦與俗諦 ..... 五九

(三) 小怪李群仙 ..... 八七

(四) 總結 ..... 九四

四、說愛 ..... 九五

(一) 慈悲，佛教之愛 ..... 一〇一

(二) 博愛，耶教之愛 ..... 一三三

(三) 愛的屬性 ..... 一四八

(四) 愛的實踐 ..... 一五〇

五、愛與佛命 ..... 一五三

(一) 佛的生命與性情，永恆不變 ..... 一五五

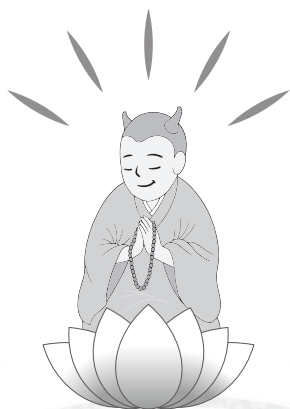
(二) 愛的本質 ..... 一五八

(三) 愛的表明	一六三
(四) 愛與行動	一六七
(五) 忍耐與恩慈	一六八
(六) 在愛中建立自己	一七二
六、歲末聚餐對僧眾的談話	一七九
七、慈心法門	一八七
(一) 反觀自照，守默無諍	一八九
(二) 瞋恚偏多，當學慈心	一九四
(三) 修習慈心，三個階段	一九七
(四) 慈及怨憎，七種原因	二〇三
(五) 慈力無量，四種譬喻	二一六
(六) 能忍自安的兩則故事	二二二

附錄

一、愛的心語	二二九
二、被彌陀愛，被彌陀珍惜	三三五
三、說愛（講義）	三三七
四、愛的屬性	三四六





一、宗風學習（六）

剛才大家都背誦過了，剩下我還沒背，現在換我來背。（略）

## （一）兩種深信，自覺愚惡

首先，很抱歉，這麼早就讓大家到這裡來。不過，因為我們是修行團體，是依佛陀的教制來出家、修行所組織的一個僧眾團隊，所謂「僧」就是和合眾，是一個團體、一個僧團。本來佛陀就已規定，僧眾必須要半月、半月誦戒，戒律有比丘戒、比丘尼戒。

不過如實而說，現在已難談得上比丘、比丘尼，現在大多是名字比丘、比丘尼。如道綽大師所說：

縱有人天果報，皆為五戒十善，能招此報，然持得者甚稀；

若論起惡造罪，何異暴風駛雨？

但儘管是名字比丘、比丘尼，可是還是維持出家的身分，因此我們仍必須依照制

度而行。

只是，戒律是釋迦牟尼佛在二千六百年前，在印度那樣的時代、環境，以及隨順印度的民族性、民風、民俗所制定的，到了二千六百年後的現代，在台灣這個地區，未必能夠適合普遍的出家眾及僧團。所以，在台灣很少有道場在半月半月誦戒；即使有，大部分也只是一種形式。因為，依照佛制，每半月誦戒之後，還要自恣、布薩、羯磨、舉罪等等，也就是利用每半月的誦戒期間，將自己這半個月來所犯的過失在大眾面前表白、懺悔，並依過失的大小、輕重，向一人、二人、四人、二十人懺悔。不過不管大小輕重，一般都是利用誦戒的時候表白，然後也請大眾舉罪。也就是說，自己觀照自己往往有疏忽的地方，因此請別人慈悲，如果別人在什麼時候、什麼地方有看到自己過失，也利用這一段時間提出來，讓自已知道而曉得改進。這是半月半月誦戒的情形和意義。

就如剛剛所講，戒律的條文雖然多，但很多在現代已難以實行。而我們是淨土法門，淨土法門的基礎就是善導大師所講的「機法二種深信」：

一者決定深信：自身現是罪惡生死凡夫，曠劫以來常沒常流轉，無有出離之緣。

二者決定深信：彼阿彌陀佛四十八願，攝受眾生；無疑無慮，乘彼願力，定得往生。

我們的信仰是建立在這兩種深信之上的。

一個自覺是罪惡生死凡夫的人，當他要去自覺已經是做不到的行持時，心情會是怎麼樣呢？近代持戒最有名的就是弘一大師。弘一大師瞭解戒律、深入戒律，同時自我反省也很細膩，所以他說他不是比丘，甚至連五戒也不夠格，只是多分的優婆塞而已。他已是這樣了，何況我們？既然這樣，對於出家人的三業威儀，還有改過行善、修身養性、砥礪德行的，必須要有另外的方法。以我們法門來說，砥礪的方法內容就是我們的《宗風》。

## (二) 誦讀宗風，涵養成性

多年前，我就有編《淨土宗教章》，因為足堪稱為一個宗派，一定必須要具備有類似《教章》那樣的內涵，才能建立一宗一派。《教章》就等同國家的憲法，是最基本的，裡面當然要有自己的《宗風》（包括真諦與俗諦），我們就是以《宗風》二——俗諦（處世之道）來作為我們半月半月誦讀的內容，並且把它落實在三業行儀當中。為什麼？因為誦的目的不只是嘴巴誦，而必須是記在腦中，涵養在內心，使其成為自己的個性、自己的生命，所謂「融入骨髓，化為個性，成為生命」。因此，我們必須要利用半月半月來誦讀《宗風》。

除了半月半月在大眾面前誦讀之外，也希望大家每一天早上起來都能先背誦、思惟一遍。誦有嘴巴的誦以及身體的誦，我們是從嘴巴的誦，然後再要求到身體的誦。所謂身體的誦，就是將這一些內涵落實在三業、落實在日常生活當中，全身心都在誦讀，亦即剛才所說的，融入骨髓，化成自己的個性、自己的生命。

我們之所以有生命，不是因為有這個肉體，而是因為有阿賴耶識。阿賴耶識含藏著過去世以來三業行為的善善惡惡，我們所含藏的其實都是貪、瞋、癡、慢、疑，惡多善少，所以才會在六道裡邊來去，頭出頭沒。如果曠劫以來，阿賴耶識所含藏的沒有貪瞋癡慢疑的話，那就會昇華、超越三界六道輪迴了。

所謂「依報由正報轉」，有怎樣的正報就有怎樣的依報；有怎樣的依報，可見他是怎樣的正報。依報就是所處的環境，我們是出生在哪個國家？是十方淨土，還是娑婆惡世？是出生在道德人文薈萃的國家，還是出生在野蠻貧窮困苦的國家？是出生在怎樣的家庭？出生下來的種種人際、命運，這一些都屬於依報。依報不是上帝所創，也不是依天所命，而是自己決定的——由自己的正報所決定的。

簡單講，包括在這個世界上的名、位、權勢、財富，甚至丈夫、妻子、兒女、兄弟、眷屬，這些都是屬於自己的依報。可以用一種比喻，也就是花跟蜜蜂，有花的地方就有蜜蜂，花多蜜蜂就多，花少蜜蜂也少，如果沒有花也就沒有蜜蜂。花比喻是正報，蜜蜂比喻是依報，花不用去求蜜蜂，蜜蜂也不用去求花，只要有花，有花香，蜜

蜂自然會來到，即使這一朵花缺了葉子，它依然有蜜蜂。可是如果是假的花，再怎樣的美麗漂亮，也不能有蜜蜂飛來。所以有一首詩說：「花無心招蝶，蝶無心尋花；花開時蝶來，蝶來時花開。我亦不知人，人亦不知我；人我互不知，相偕從帝則。」這就是一種因果，正報之因，自然有依報的果。

所以我們如果覺得自己沒有福報，沒有人緣，處處不順，那就要檢討自己，而不要怪罪別人。如果不檢討自己，反而怪罪別人的話，這樣不僅不是修行人，而且遭遇也會愈來愈慘。反之，如果懂得反省而自我改進，未來就會愈有福報，會愈平順。為什麼？因為能夠不怪罪別人而反求自己，正報就昇華了；正報昇華了，依報也就能夠改善而跟著提升。

### (三) 法語佳句，向善向淨

#### ■ 善導第十八願釋

今天發給大家的資料，第一份是《無量壽經摘要》（參閱淨土宗網站：慧淨法師／講義／經典部分・1）。

這個標題是大意，裡面也涵蓋其他幾部經的摘要，有：《無量壽經》摘要、《觀經》摘要、《小經》摘要、《易行品》摘要、《往生論》摘要、《安樂集》摘要、《善導大師法語》等。這一些是我自己平常背誦的法語，發給大家是一種彼此分享、討論，也未必要大家跟著背。不過，如果有在檯面上講法的人，這些法語最好背下來；即使沒有背，也要熟讀這些內容，因為熟才能任運自在地運用。沒有在檯面講課的人，至少也能夠看一遍，曉得有哪一些重點。

這份資料也包含《淨土宗祖師解釋本願》之文（參閱淨土宗網站：慧淨法師／講義／第十八願・4）。



淨土宗祖師解釋本願內涵最多的就是善導大師，善導大師對第十八願的解釋在這份資料中我共列出十八段。

有一句話說：「一入眼根，永為道種。」背誦法語，就好像種子落在田地裡，有一天就會開花結果。將善導大師對第十八願的解釋法語背在腦海中，會讓我們增長智慧、增長信心、增長法喜。因為，第十八願這三十六個字到底是什麼意思，如果沒有傳承，以我們自己的理解來解釋的話一定會錯誤，或者依其他祖師大德的解釋也會錯誤。

自古以來，淨土宗祖師解釋第十八願最多的就是善導大師，最重視第十八願的也是善導大師。可以說，漢傳佛教的十三位淨土宗祖師當中，唯有善導大師最重視第十八願，對第十八願有那麼多的解釋，其他祖師幾乎都沒有；印光大師雖也有，但是不明顯。

善導大師解釋第十八願，文字很簡短，意義很透徹，而且可以說是字字放光，句句鏗鏘有力，所以希望大家把這十八段善導大師對第十八願的解釋背熟。這十八段文

字的排列都是有次序性的，當然善導大師解釋第十八願也是用《觀經》以及《阿彌陀經》的義理來解釋的，同時也以第十八願解釋《觀經》與《阿彌陀經》。譬如《阿彌陀經》說「執持名號，若一日……若七日，一心不亂」，它的意涵是什麼，善導大師就以第十八願來作為解釋。

把善導大師有關這十八段編在一起的，在教界當中目前還沒有。雖然也曾有其他佛教單位編輯《善導大師語錄》，但只是依文解義性的，將好的文句列出來而已，並沒有真正懂得善導大師五部九卷的核心思想、教理架構。編輯《善導大師語錄》，必須將善導大師核心、宗旨的法語並列出來，這樣看的人、研究的人，就可以很容易掌握善導大師的思想，知道都是以阿彌陀佛的第十八願為根本，善導大師解釋第十八願都是環環相扣的。

另外，善導大師的偈語在這份資料中我只列出十四首，這十四首都非常的好，會愈背愈喜歡背，真的也是可以開智慧，增長信心，增長法喜。

## ■ 「易」為特色

第二份資料是《淨土宗特色——易》（參閱淨土宗網站：慧淨法師／講義／淨土宗教理·16）。

淨土宗「易」的內涵，也沒有離開本願文，所以這一份講義是將本願文中，文字上有顯明「易」特色的列出來，這個可背可不背。

第三份資料是《了凡四訓》。前面二份資料所談的，是屬於「真諦——往生之道」方面的，第三份資料可以說是「俗諦——處世之道」。

《了凡四訓》篇幅不多，可是對於一個要敦品勵德、修心養性、改變命運的人來講，這一本是很重要的教材。《了凡四訓》早年我就已經看過了，覺得內容很好，所以很喜歡，看了好幾遍。印給大家的資料中，紅線部分是我劃的，未必是很妥切，不過就是給大家參考。

## ■ 俗諦——處世之道

《了凡四訓》共有四篇：第一篇「立命之學」，第二篇「改過之法」，第三篇「積善之方」，第四篇「謙德之效」。每一篇都非常的好，非常的精要，有心於修身養性、改過向善、向上、向淨的人，都應該重視它。

第一篇「立命之學」，立命，立什麼命？建立新生的生命。新生的生命是什麼生命？裡面有說，是「義理的生命」，也就是「道德的生命」，甚至是「成為君子、賢、聖的生命」。有新的生命才會改變舊的命運，所以說「立命之學」。

前面有說「依報隨正報轉」，生而為人（動物也是一樣），只要是眾生的話，往往都是隨著過去世——生生世世所累積的習氣在起心動念、在展現三業行為。如果是這樣的話，就是隨著命運走。

那要怎麼樣改變命運呢？

習氣就是第七識末那識，第七識都是執著阿賴耶識裡面壞的種子比較多，然後就命令第六識，之後驅使前五識去造作。我們學佛必須假借第六識的功能，因為第六識

有分辨、記憶、判斷的功能，我們用第六識的功能來聽經、聞法，來學習古聖先賢的道理，將這些法語涵養在心中，它點點滴滴也都會進入阿賴耶識。進入阿賴耶識之後會怎麼樣呢？就像「良幣驅逐劣幣」，好的種子（良幣）如果多了，壞的種子（劣幣）比較不起現行，所謂「種子起現行，現行又熏種子」。甚至，我們可以假借第六識所學的道理，時刻觀照，使自己的起心動念、言語行為都是美好的、善良的，慢慢那一些壞的種子因為很少使用，最後就會自然枯竭了。

因為，有什麼因必然會有什麼果，因果之間必需假借緣，若是有「立命之學」的觀念，盡量能夠「諸惡莫作，眾善奉行」的話，這一個緣都是好的緣，使好的因會得好的果；而壞的因因為沒有壞的緣，所以不會得到壞的果。

一般修行無非是觀照、觀心。一切由心造，一切都是阿賴耶識——過去世的心識展現出來的，所以說觀心。我曾向大家介紹一首偈子，就是：

願我恆常觀自心，正當煩惱初萌生，

危害自己他人時，立即強行令斷除。

對我們念佛法門來講，是時時刻刻、心心念念都在這一句佛號上。當然難免會打妄想，打妄想的時候就觀照，然後又回歸到念佛。

《了凡四訓》資料第一頁中間有說：

**命由我作，福自己求。**

命運的好與壞，都是我們自己所作出來的，福報也是自己所求來的。下面說：

**求富貴得富貴，求男女得男女，求長壽得長壽。**

當然這一些是站在世俗人的立場而說的，以修行人來說，是求賢、求聖、求超凡入聖，甚至是無所求。《心經》說：「以無所得故，得阿耨多羅三藐三菩提。」如果有所求，就還有能所，就還是凡夫，還沒有到達三輪體空。這裡的「求」是「修」的意思，不是求來的，是修來的。不去修持累積那個因，憑什麼求呢？所以後面又說：

**一切福田，不離方寸；從心而覓，感無不通。**

不是向外求，是從心而覓，是向自己的方寸求，因為自己的方寸就是福田。因為時間的關係，我們就不細說，請看第二頁。這裡說：

遠思揚祖宗之德，近思蓋父母之愆；上思報國之恩，下思造家之福；  
外思濟人之急，內思閒己之邪。

這幾段都非常好。後面又說：

務要日日知非，日日改過；一日不知非，即一日安於自是；  
一日無過可改，即一日無步可進。

出家人半月半月誦戒有互相舉罪的一項內容，目的就是讓我們能夠曉得自己有哪些過失，好讓自己曉得去改進。這裡說「日日知非，日日改過；一日不知非，即一日安於自是」，我們很容易「安於自是」；「一日無過可改，即一日無步可進」，這樣命運一定改不過來。所以有一句話說：「聞過則喜，聞善則拜。」對於他人糾舉我們的過失，我們要虛心謙卑地來接受，不要怨恨對方，認為別人在說自己的是非，在

毀謗自己，如果這樣的話，就是一般人，不是修行人了。所以我們應有「聞過則喜，聞善則拜」的謙虛涵養，這樣命運才能夠改變。

很多學佛的人，災難來了，也是遭受災難的命運，痛苦來了還是遭受痛苦的命運，為什麼沒有改？因為他學佛沒有在心上用功夫，沒有在自己的內心求改過，甚至凡事都責怪別人、抱怨別人，認為別人害他、別人對他不是，覺得自己的不如意都是別人造成的。這樣命運怎麼有辦法改變呢？

接下來，第二篇「改過之法」，舉出三點：第一要發恥心；第二要發畏心；第三須發勇心。這裡說：

故過不論久近，惟以改為貴。

又說：

今欲獲福而遠禍，未論行善，先須改過。



未論行善，先須改過，這個很有道理。諸佛通戒的那一段法語說：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」眾善奉行之前，要先諸惡莫作，這就是「先須改過」，所以自我改過是非常、非常重要的。對我們這個法門來講，真正的「行善」是什麼呢？就是念佛，以及「自信教人信」，這個就是行善。「改過」是什麼呢？就是以《宗風》或古聖先賢的法語作為標準來改正。

第三篇「積善之方」，就是行善積德的方法。這裡提出十個故事，先以事來明理，曉得積善之家必有餘慶，行善之人必有後福。後面有談到善、非善有八種不同的現象，以及十種「隨緣濟眾」的大綱：

**隨緣濟眾，其類至繁，約言其綱，大約有十。**

接下來請看第四篇「謙德之效」。由「立命之學」、「改過之法」、「積善之方」，到最後「謙德之效」。「謙德之效」其實是這一切的根本，所以「謙德之效」在《了凡四訓》中非常的重要。我們一段一段來看：

《易》曰：「天道虧盈而益謙，地道變盈而流謙，鬼神害盈而福謙，人道惡盈而好謙。」是故謙之一卦，六爻皆吉。《書》曰：「滿招損，謙受益。」予屢同諸公應試，每見寒士將達，必有一段謙光可掬。

第一段的幾句有引用在我們的《宗風》裡面，其實第一段紅線畫的部分，也是我們每天在溫習的。

第二段：

辛未計偕，我嘉善同袍凡十人，惟丁敬宇賓，年最少，極其謙虛。予告費錦坡曰：「此兄今年必第。」費曰：「何以見之？」予曰：「惟謙受福。兄看十人中，有恂恂款款，不敢先人，如敬宇者乎？有恭敬順承，小心謙畏，如敬宇者乎？有受侮不答，聞謗不辯，如敬宇者乎？人能如此，即天地鬼神，猶將佑之，豈有不發者？」及開榜，丁果中式。

這裡說「惟謙受福」，要求福報、改變命運，如果不謙的話，是不可能的，就像

蓋房子沒有打地基，要端水沒有杯子一樣。所以「謙」是最根本、最根源的。我們《宗風》的第一段，就是「對自己謙卑柔和」。這段又說：「恂恂款款，不敢先人；恭敬順承，小心謙畏；受侮不答，聞謗不辯。」這三段很好。看到這三段，我覺得，唉呀，真是太好了！不過很慚愧，我也還在學。

### 第三段：

丁丑在京，與馮開之同處，見其虛己斂容，大變其幼年之習。李霽巖直諒益友，時面攻其非，但見其平懷順受，未嘗有一言相報。予告之曰：「福有福始，禍有禍先，此心果謙，天必相之，兄今年決第矣。」已而果然。

春節期間，有常住眾下南部高雄永明寺幫忙，臨行前我有吩咐大家幾點注意事項，並書成文字，其中第一句就是「不多話」，第二句是「不多事」，第三句是「不攀緣」。這裡所說的「平懷順受，未嘗有一言相報」，意思就是話愈少愈好，事愈少愈好。如果有人提醒自己過失的地方，我們只有感恩，而不應該別人提醒，反而一直解釋，甚至跟對方一來一往地辯解。如果是這樣的話，都不可能使命運改變。

「福有福始，禍有禍先」，福的開始是什麼？就是謙卑，一個人只要謙卑，「天必相之」，天可以說就是因果道理。「禍有禍先」，禍先就是不謙，凡事跟人家一來一往，爭我對你錯。

接下來：

趙裕峰、光遠，山東冠縣人，童年舉於鄉，久不第。其父為嘉善三尹，隨之任。慕錢明吾，而執文見之，明吾，悉抹其文，趙不惟不怒，且心服而速改焉。明年，遂登第。

壬辰歲，予入覲，晤夏建所，見其人氣虛意下，謙光逼人，歸而告友人曰：「凡天將發斯人也，未發其福，先發其慧；此慧一發，則浮者自實，肆者自斂；建所溫良若此，天啟之矣。」及開榜，果中式。

這裡說「氣虛意下，謙光逼人」，所謂道氣逼人或德行感人，都是在於「謙光逼人」，這個「逼」不是相逼，是表示謙光很熾盛。

「凡天將發斯人也，未發其福，先發其慧」，這裡的「慧」是指什麼呢？就是下面所解釋的「浮者自實，肆者自斂」。就是說，他不浮誇，不隨便地放肆，他會內斂、收斂，會踏實、安詳穩重。如果能夠安詳穩重的話，智慧一定會開發出來，因為安詳穩重也可以隨著定而產生的，所謂「由戒生定，由定發慧」。前面說「一切福田，不離方寸；從心而覓，感無不通」，也就是說，我們的心——阿賴耶識，固然所收藏的大都是不好的種子，但是我們的佛性也在裡面，而且從來沒有消失，只是被蓋住而已，如果能夠靜定下來，凡事能夠安詳穩重，不浮誇、不浮躁，能夠內斂踏實，無形中佛性就會抬頭。

所以，在道場中，我們不是要在團體裡面求地位，或是求名、求利，都不是，只要有德就可以了，因為有德自然有種種的福報。《孟子》談到天爵人爵而說：「修其天爵，而人爵從之。」只要累積天爵，人爵不求而得，「爵」就是一種福報。只要自己累積德，福報不求自然就會有。

一個人最大的福報就是「無事」，所謂「一日無事賽神仙」。所以在團體當中，

如果還沒有機緣領執事，沒有什麼事可做，其實他是最有福報的人。他只要好好吃飯、好好睡覺、好好念佛，與人無爭、於事無求，豈非天天賽神仙？如果住眾人人都能這樣，則道場安定，住眾安寧，彼此相安無事，人人身安道隆。所以古德說「道場以無事為興隆」。如果無事找事，一定要求一個什麼來做，甚至去攀緣，讓人家來發現自己，使自己能夠突出於人，那就是把福報往外推。如果互相爭求、彼此相怨，則道場不安、住眾不寧；不安、不寧，就會造成人人苦惱，就會導致人人離開。所謂「天下本無事，庸人自擾之」，只有愚癡的人才會無事找事，與人過不去，而自惱惱人，自害害彼，彼此俱害。

接下來：

江陰張畏巖，積學工文，有聲藝林。甲午，南京鄉試，寓一寺中，揭曉無名，大罵試官，以為謎目。時有一道者，在傍微笑，張遽移怒道者。道者曰：「相公文必不佳。」張益怒曰：「汝不見我文，焉知不佳？」道者曰：「聞作文，

貴心氣和平，今聽公罵詈，不平甚矣，文安得工？」張不覺屈服，因就而請教焉。

道者曰：「中全要命，命不該中，文雖工，無益也。須自己做個轉變。」張曰：「既是命，如何轉變？」道者曰：「造命者天，立命者我；力行善事，廣積陰德，何福不可求哉？」張曰：「我貧士，何能為？」道者曰：「善事陰功，皆由心造，常存此心，功德無量。且如謙虛一節，並不費錢，你如何不自反而罵試官乎？」

不管佛教也好，或是社會一般情形也好，凡事要改變命運，都是先從布施開始。對於出家人來講就是法的布施，而在布施之前，要先具備什麼呢？這裡說的「謙虛一節，並不費錢」。我們要法布施，如果對法不瞭解，對經藏不深入，口才又不好，怎麼能夠布施呢？但是謙虛，即使有口才、沒口才，都可以做得來。所以說「謙虛一節，並不費錢」。

接下來：

張由此折節自持，善日加修，德日加厚。丁酉，夢至一高房，得試錄一冊，中多缺行。問旁人，曰：「此今科試錄。」問：「何多缺名？」曰：「科第陰間三年一考較，須積德無咎者，方有名。如前所缺，皆係舊該中式，因新有薄行而去之者也。」後指一行云：「汝三年來，持身頗慎，或當補此，幸自愛。」是科果中一百五名。

「善日加修，德日加厚」，「善」如果不日加修，「德」就停在原地不能進了。還有「陰間三年一考較」，就是說，我們行善積德或念佛，好像當下沒有什麼感應，沒有什麼果報、效用，其實不是的，往往要經過三年之後。但也未必如此，這是一種比喻。就好像種植物，有的種下去半年之後就有收成，有的要一年，有的要三年才有收成。

接下來：



由此觀之，舉頭三尺，決有神明；趨吉避凶，斷然由我。須使我存心制行，毫不得罪於天地鬼神，而虛心屈己，使天地鬼神，時時憐我，方有受福之基。彼氣盈者，必非遠器，縱發亦無受用。稍有識見之士，必不忍自狹其量，而自拒其福也。況謙則受教有地，而取善無窮，尤修業者所必不可少者也。

「舉頭三尺，決有神明」，我小的時候其實無形中就已經在接受佛家的教理了。怎麼說呢？我只有小學畢業，論學歷比大家都不如，因為我小時候不會讀書，考試往往是零分。我住在台南近海邊的鄉下，常常是老師在上課，我懵懵懂懂跟人家到海邊去玩海沙，或者是到山上的防空壕烤窯烤蕃薯。如果被老師捉到了，其他同學在上課，我們幾個難兄難弟就在外面拿椅子，或者是半蹲。等到小學畢業了，我父親就帶我去讀私塾，私塾都是用漢音念的，從《三字經》、《人生必讀》、《昔時賢文》、《千字文》、《幼學瓊林》、《千家詩》、《孝經》、《四書》、《古文觀止》這樣循序讀的；《易經》、《詩經》則是最後自己讀的。讀私塾不僅是讀漢音，而且一個晚上只教兩行而已，老師也沒有作什麼解釋。

在學習的過程中，像《三字經》裡面就有一句說：

玉不琢，不成器。人不學，不知義。

我就反省：「人不學，不知義。」不知義要怎麼辦？就要學。因為自覺自己什麼都不懂，雖然說小學畢業，但其實等於沒有讀一樣，那要怎麼辦呢？《中庸》裡有一句話說：

人一能之，己百之；人十能之，己千之。

既然這樣，我就要多背誦多溫習。而讀到《人生必讀》就有一句話說：

壞事勸人休莫作，舉頭三尺有神明。

還有說：

善惡到頭終有報，只爭來早與來遲。

因為小時候很淳樸，讀到什麼都會加以領納接受，對於書上寫的很自然都會認為「是、是、是」，不會懷疑書中所說的是天方夜譚。當然那時候也曾舉頭觀看天空，想：有神明我怎麼看不到？不過，小時候也曾去參加鸞堂，就是神明或鬼神來扶鸞，鸞堂的乩童往往都只有國小畢業，沒有什麼文化，可是寫出來的詩，平仄就是平仄，押韻就是押韻，對仗就是對仗，文就是文，因為我是讀漢學的，是不是一首詩我一看就知道。由此，我就知道舉頭三尺真的有神明，因為這不是乩童他本身能寫出來的，真的是有神明來附身。所以小的時候就已經在接受佛家的善惡觀念、報應觀念。

讀到：

父母恩深終有別，夫妻義重也分離；

人生似鳥同林宿，大限來時各自飛。

無不破之家，無不敗之國。

這都是無常觀。還有，像《孝經》對孝道的闡述，《四書》講三綱八目，《論語》講仁、孝、忠、恕，這些對「恩慈體貼，敦倫盡分，閒邪存誠」這方面都比較注重。以前我是《孝經》以及《四書》中的《大學》、《中庸》全部背誦，《論語》、《孟子》則是摘重點背誦。

譬如《中庸》第一篇裡面有一段文，對一個團體，甚至對一個修身養性的人來講，也很重要。那一段怎麼講呢？它說：

喜怒哀樂之未發，謂之中；

發而皆中節，謂之和。

中也者，天下之大本也；

和也者，天下之達道也。

致中和，天地位焉，萬物育焉。

這裡主要是講「中、和」兩個字，所謂「中」就是不偏不倚，不過或不及，「和」

就是凡事都能夠得體，凡事都能夠謙卑柔和。

以佛教來說，可以說「和」是最高境界，佛就是「和」的境界，所謂「涅槃寂靜」。所以佛陀規定僧眾要「六和敬」，如果沒有「和」的話就不能稱為僧團，因為會給自己帶來苦惱，也會給他人帶來苦惱，這樣僧團就不能和合、不能穩定。因此，人與人相處，和合很重要，彼此要各退一步、各讓一步，彼此體諒包容，凡事不情緒、不抱怨、不批評、不責備、不判斷人、不定人的罪。所謂「讓三分心平氣和，退一步海闊天空」，凡事多忍讓，大事化小事，小事化無事，與人無爭無怨，自然無憂無慮。

「致中和，天地位焉，萬物育焉」，如果能達到「中和」的話，那天地萬物都能夠各安其位而不衝突，萬物也才能欣欣向榮；如果不和的話，不能生長，何況欣欣向榮呢？一個團體不和，就會混亂不安定，怎麼可能欣欣向榮呢？《人生必讀》也談到：「父子和而家不退，兄弟和而家不分。」一般說「和氣生財，家和萬事興，國和致太平」，所以「和」非常重要。

接下來：

古語云：「有志於功名者，必得功名；有志於富貴者，必得富貴。」人之有志，如樹之有根，立定此志，須念念謙虛，塵塵方便，自然感動天地，而造福由我。今之求登科第者，初未嘗有真志，不過一時意興耳，興到則求，興闌則止。孟子曰：「王之好樂甚，齊其庶幾乎？」予於科名亦然。

「王之好樂甚，齊其庶幾乎？」這個「王」是指齊國的國王。孟子跟齊國的國王說：「國君您如果很喜歡音樂，那齊國大概就能夠達到社會安定、人民安樂這個地步了。」因為優美的音樂能夠怡情悅性，一個從小熏染音樂長大的小孩，心往往比較平和，不會暴力。這裡說：「有志於功名者，必得功名；有志於富貴者，必得富貴。」他的因就是「念念謙虛，塵塵方便」，也就是說，起心動念都不驕慢，都能夠謙卑柔和；時時處處，無論對任何人都能夠給對方帶來所謂恩慈體貼，這樣就能「感動天地」，這就是「造福由我」。

已經九點了，今天就講到這裡。以後半月、半月就分成三個組，男眾一組，女眾二組，各組背誦完之後，再聚集一起。如果大家在這半個月來有什麼心得可以分享，

或有什麼過失可以在大眾面前懺悔的，或者也請大家舉出在這半個月當中自己沒有發現到自己過失的地方，好讓自己有機會改進。大家有沒有什麼問題？

問：這樣的聚會需要固定多長的時間嗎？除了《宗風》之外，討論的內容是否還可加入其他的內容，如今天所發的這一份《了凡四訓》。因為刚开始要懺悔自己的過錯，可能比較沒有辦法。

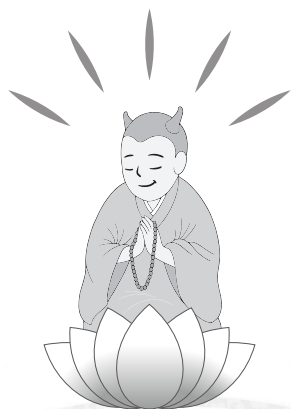
答：到什麼時候結束就什麼時候散會。

就時間來講，我們是每月的初一、十五，時間是早上、下午、晚上開始都可以，確定下來或隨時調整也可以。內容主要是我們的《宗風》二。可以分享，但是分享時，必須要如《宗風》所講的「凡事守大體、有分寸」，分享出來的要能夠得體，不然固然是自己跟大家分享，但無形中也是在佔用大家的時間。至於有哪一些更好的內容，每一個人的見解各有不同，所以原則上還是以《宗風》為主。南無阿彌陀佛。

(二〇一二年二月一日 於台北淨宗寺為僧眾開示)







## 二、宗風學習（七）

前幾天，我有請執事印給大家一張「二和、二謙」的勉言，要大家放在各自的桌上當座右銘，時常溫習、提醒自己。「二和」——說話和氣，態度和藹；「二謙」——心存謙虛，彼此謙讓。

## (一)二和

佛門最重視「和」，這一個字看起來不起眼，很平常，但它的境界、含義，卻非常的好、非常的高。佛教所講的最高的境界——涅槃寂靜，其實也可以用「和」這個字來詮釋。

涅槃有種種角度的詮釋，譬如以「滅度」來詮釋的話，就是滅除貪瞋癡，脫離六道輪迴的生死苦海；因為沒有貪瞋癡火的燃燒，也可以說是「寂靜」。佛陀說：「三界無安，猶如火宅，眾苦充滿，甚可怖畏。」這個火宅就是六道輪迴，根源來自於貪瞋癡。

涅槃也可以說是不生不滅，也就是說，心境都處在一種平和、寧靜、穩定的狀態，

是不增加也不減少、不生起也不消滅、不被八風所動的。所謂「八風」，就是指「利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂」這四順四逆八事。若這八風都不能影響行者的心，行者心如寒潭中的水，很平穩，很平靜，不起一絲的水紋，即使水面風再大，也不會起浪，這就是所謂的「和」。

「說話要和氣」，這是指口業方面；「態度要和藹」，是指身業方面。口業也好，身業也好，都是根源於內心（意業）。說話和氣，表示他的心也是和氣的；態度和藹，表示他的心也是理性、冷靜、不起情緒、不起煩惱的。這樣的人，當然也就不批評、不責備、不抱怨，甚至不評斷。所以，說話和氣，態度和藹，也是著眼在「和」這方面的。

《四書·中庸》的第一段就說：

喜怒哀樂之未發，謂之中；發而皆中節，謂之和。

中也者，天下之大本也；和也者，天下之達道也。

致中和，天地位焉，萬物育焉。

可見「和」的重要。即使喜怒哀樂，表現出來的也要中節，也要恰到好處，能這樣就已符應中和之道。這不僅顯示個人心性與涵養的高超，同時也表示他與身邊的人、事、物也都能夠和諧相處。

人與人之間要達到和諧是不容易的，但至少要能和睦相處；倘若也不能夠和睦，則至少也要能夠相安無事。為什麼我這麼強調「和」呢？其實也不是我個人在強調，在佛陀的時代，佛陀就規範出家眾不僅要和合，而且要尊敬，即所謂「六和敬」——身和同住、口和無諍、意和同悅、戒和同修、見和同解、利和同均。

如果彼此之間本來就是具有骨肉之親的一家人，所謂「血濃於水」，父母、兒女、兄弟都會互相疼愛、疼惜。有一句俗話說「打虎抓賊親兄弟」，意思是說，遇到困難時，別人可能袖手旁觀，但是親兄弟一定會來幫忙，互相照顧，不會紛爭。

倘若原本不是一家人的話，譬如成年後結合成夫妻，初結婚時恩恩愛愛、你儂我儂，海誓山盟要白頭偕老，永結同心，生死與共，可是不久卻離婚了，甚至互相結怨。假設他們是母子或兄妹會這樣嗎？就不會，因為有血緣的關係。

夫妻都這樣了，何況出家眾呢？我常在想，出家人離開了恩愛的父母，離開了情重的兒女、兄弟、六親眷屬——離開這樣一個小家庭，進入另一個更大的家庭。這個大家庭中的成員，彼此並沒有血緣關係，他們來自於各地，由於個性不同，所受的教育不同，成長的環境不同，導致觀念與處事作風也都不同。這樣不同的人卻聚集在一起，同在一個屋簷底下，要天天見面，天天相處，非得互動不可，那如果不能和的話，幾乎一天日子也過不下去。

既然這樣，為什麼又要出家呢？一定有他的原因，就是所謂「不忍聖教衰，不忍眾生苦」。當然，我們先不必談那麼高遠的宏願，況且我們也沒有那麼大的度量，我們只要能夠安貧樂道，憂道不憂貧，安分守己，好好扮演一個出家人的角色，不使佛陀蒙羞，不使佛教受損，能這樣就已經很阿彌陀佛了！就我自己來講，即使連這樣也做不好，所以時刻都戰戰兢兢。

## (二) 二謙

謙，就是「心存謙虛」。一個人再有什麼樣的才華，有什麼樣的能力，有什麼樣的功勞，都一定要謙虛；而且愈是有學問、有能力，自然就會愈謙虛，所謂「謙謙君子，卑以自牧」、「學問深時意氣平」。

古人也說「謙受益，滿招損」，「滿」就是驕慢、驕滿。我們《宗風》裡面對「謙」的提示也比較多，所以大家要以謙虛來涵養自己。為人不要強勢，說話不要咄咄逼人，自己也不要志得意滿、意氣風發的驕滿習氣，即使鬥志昂揚也應該沉澱、沉穩下來，這就是心存謙虛。

我們內心的煩惱根源，有時候說「三毒」，有時候說「五蓋」——貪、瞋、癡、慢、疑蓋住了我們的佛性，使我們佛性、智慧都蒙蔽了。慢，就是驕慢，其根源也是來自於瞋，所以就修行來說，慢心的降伏是很重要的。

「彼此謙讓」，好的、有成就的，要讓給對方；吃虧的、失敗的則自己承當。這不只是涵養，也是學佛者大乘心的顯現——剛剛講，大乘的精神就是為別人考慮，能

夠犧牲自己，將好處讓給別人，奉獻給別人。所以事上也好，理上也好，都要謙虛、退讓。

所謂事上謙讓，就是「讓美歸功」；理上謙讓，就是在人我、是非、對錯的當下，我們就承認自己錯，對方對，也就是讓一步。

記得小學課本有兩個故事，其中一個是這樣的：一隻黑狗和一隻白狗要過橋，兩隻狗走到獨木橋中間的時候，黑狗不讓白狗，白狗也不讓黑狗，彼此互不退讓，僵持在那裡，進而相鬥。結果不但都不能過橋，而且雙雙墮入水中。

另一個故事是黑羊和白羊的故事：黑羊和白羊要過橋，當兩隻羊走到橋中間的時候，白羊說：「唉呀！我先退。」黑羊也說：「我先退。」彼此互相禮讓，結果白羊也過了，黑羊也過了。

這是小學課本裡面的故事。雖然都是小小的故事，意在勸導小孩子，但是以小引大，童蒙的教育是可以影響大人的。童蒙的教育若不好，長大後往往難免性格乖張，脾氣傲慢，凡事喜好與人爭鬥，失去了做人應有的義理，所以謙讓是很重要的。

### (三) 藉境練心

如果在團體裡面，兩人彼此計較，甚至不說話、鬧情緒了，就表示這兩人一定都忘失了謙虛，不知謙讓，也可以說講話就不夠和氣，態度不夠和藹。

為什麼要大家把「二和、二謙」當作座右銘呢？因為道理是聞思而來的，雖然我們腦子裡都知道，能夠寫，也能夠講，但未必已成為我們的東西，未必我們的性格就是那個樣子了。有一句話說：「若文如其人，古來詩人皆神仙。」意思是說，雖然能寫出那樣的文章，但未必就是那樣的人，因為文章只是第六意識的範疇而已。所謂第六意識是指我們這一輩子所學、所記憶的，它的功能就是記憶、分辨、判斷等等。

可是我們的個性是生生世世累積而來的，有人說「八歲定終生」，或說「三歲定終生」，其實人是落地的時候就定終生了，但不是別人定的，是我們自己定的。生生世世、世世生生以來，我們累積了很多不好的習氣，譬如貪——貪財、貪吃、貪名、貪利、貪色、貪睡，所謂「財色名食睡，地獄五條根」，六根攀緣貪戀六塵，也是貪。



貪不到，所求不遂意，不能滿自己的意就瞋，就會不平、不滿、嫉妒、憤恨，所謂「逢順生貪喜，遇逆起瞋怨」就是這意思。

我們生生世世所形成的頑強個性中，最根本的就是貪瞋癡。若再細加分析，每個人又有各自偏重的習氣——有的人偏於貪，有的人偏於瞋，有的人偏於癡，如此就形成了每個人不同的性格。現在我們讀書了，學佛了，瞭解到要和氣、和藹，要謙虛、謙讓，但是我們現在就做不到嗎？做不到，因為修養不是看了、懂了，也能寫、能講，就算修養了，必須要藉由人事磨練，如果沒經人事磨練，我們永遠都難以進步。

所以，要學和氣、和藹，就要在不能和氣、不能和藹的環境當中去學、去忍，直到的任何環境當中也能夠和氣，也能夠和藹，這樣就過關了。如果只是觀念，沒有在人事上歷練，遇到事情的時候脾氣就來了，驕慢就來了，還談什麼和氣、和藹呢？

如果以一般的通途法門來講，學佛最基本的就是「四念處」——觀身不淨，觀受是苦，觀心無常，觀法無我。又有「五停心觀」——五種降伏、停止貪瞋癡慢疑業障的方法，就是「多貪眾生，不淨觀」，用不淨觀來對治自己的貪欲；「多瞋眾生，慈

悲觀」，多修慈悲，多觀想慈悲、愛心，來減少、降低自己的瞋恨心；還有「多癡眾生，因緣觀」、「多障眾生，念佛觀」、「多我執眾生，界分別觀」、「多散眾生，數息觀」，這些都是對治的方法。所以，修行一樣要藉境練心。

#### (四) 聖賢之教

我們雖然強調要存「三好」——存好心、說好話、做好事，這沒有錯，但每個人都有貪瞋癡，還有各自顯現在外的拙劣個性，所以就需依各自的問題與癥結，採取不同的對治方法。

若要徹底降伏這些煩惱，根本方法就是要念佛，發願往生到極樂世界，不再六道生死輪迴。但是在這一輩子的生活中，還要與人互動，那就要盡量與人和合，所以才提出和氣、和藹、謙虛、謙讓。

今天發給大家的資料是三段古聖先賢的格言嘉語。第一段是「孔子問禮於老子」：

孔子問禮於老子（《史記·老子韓非列傳》）

吾聞之，良賈深藏若虛，君子盛德，容貌若愚。

去子之驕氣與多欲，態色與淫志，是皆無益於子之身。

未出家前，我讀到這幾句話就非常的喜歡，也常常在腦海中溫習。這是第一段。

第二段是出於《論語》「孔子言志」：

孔子言志（《論語·公冶長篇》）

顏淵、季路侍。子曰：盍各言爾志？

子路曰：願車、馬、衣、輕裘，與朋友共，敝之而無憾。

顏淵曰：願無伐善，無施勞。

子路曰：願聞子之志。

子曰：老者安之，朋友信之，少者懷之。

第三段是《禮運大同篇》：

禮運大同篇（《禮記》）

大道之行也，天下為公；選賢與能，講信修睦。故人不獨親其親，不獨子其子；使老有所終，壯有所用，幼有所長，鰥、寡、孤、獨、廢、疾者皆有所養；男有分，女有歸。貨惡其棄於地也，不必藏於己；力惡其不出於身也，不必為己。是故謀閉而不興，盜竊亂賊而不作，故外戶而不閉。是謂大同。

其實我覺得自己不夠資格來解釋這些，為什麼呢？因為我們這裡有幾位都當過老師，而這些內容學校課程也都有教過，由他們來講或許會比我講得還貼切。不過，我今天算是拋磚引玉，我們依此來互相切磋、學習。

## 1. 孔子問禮於老子

「孔子問禮於老子」，這一段話出自《史記·老子韓非列傳》。孔子三十四歲的時候周遊列國，到了周國時，特別去參訪老子，向他請問有關「禮」這方面的內容。老子就跟他說：「制定禮的那個人已經不在了，骨頭也朽化了，只剩下他的語言還存在。」接著跟他講了一些道理，之後就很謙虛地對孔子說：「吾聞之，良賈深藏若虛，君子盛德，容貌若愚。去子之驕氣與多欲，態色與淫志，是皆無益於子之身。」這幾句話雖然很簡短，可是道理很幽深，非常的好。

孔子聽完了之後，出來就跟他的學生很讚歎地說：「我曉得鳥在天空能飛，獸在陸上能走，魚在水中能游。在天空上飛的，人能用箭把牠射下來；在陸上走的獸，人可以用網把牠抓過來；即使水裡游的魚，人也可以用釣鉤把牠釣上來；可是龍，牠騰雲駕霧於天空之上，就沒辦法去抓牠，或者看到牠、瞭解牠了。」孔子就用龍來形容老子而言：「吾今日見老子，其猶龍耶！」所以這幾句話可以說是「龍言龍語」。

「吾聞之，良賈深藏若虛」，「良賈」就是很會做生意的人，他有很多人家沒有的藏貨，可是他不要隨便顯示出來，而是自我沉潛、靜候良機、待價而沽。這顯示一個有真才實學的人，反而不露鋒芒，沉穩內斂。

「君子盛德，容貌若愚」，愈是有學問、有品德、有修養的人，他不會顯現在容貌上，從外表看起來像是一個愚癡的人，樸實無華。但事實上，他不是愚癡，不是什麼都不懂，他是謙虛、謙讓，盛德含藏在內心之中，不會示現於人。這就是剛剛講的「謙謙君子，卑以自牧」。接著，老子就對年輕的孔子講：「去子之驕氣與多欲，態色與淫志。」「驕氣」就是驕慢之氣。「多欲」，過多的欲望。「態色」，刻意顯露在外面的造作的神態表情。「淫志」，這個「淫」不是男女之間的淫，是指一種過大、過高的志氣。這句話的意思是說，要捨掉一個人的驕慢，還有過多的欲望；在面貌、舉止上也不要造作的神態表情；自己的志向要踏踏實實，要合乎實際，不宜好高騖遠，不切實際。「是皆無益於子之身」，這些對於您都沒有益處。

孔子當時三十幾歲，所謂「三十而立」，又是天縱之才，論學問有學問，論智能

有智能，論志氣也有志氣。發揚忠恕、親親、人民、愛物之道，並以天下、國家興亡為己任，有捨我其誰的胸懷大志——對一個想在將來能功成名就的人來說，這些都是重要的。但具備這些還不夠，更重要的就是要如老子所講的：要「深藏若虛」，不露鋒芒；要「容貌若愚」，謙虛謙讓。

## 2. 孔子言志

第二段「孔子言志」，這一段話是出自《論語·公治長篇第五》。

「子曰：盍各言爾志？」顏淵，是孔子門徒中四聖之一，就是「復聖」顏子。季路，就是子路。他們兩人陪侍在老師的旁邊，這個時候，老師想瞭解弟子們的志向，就說：「你們何不談談自己將來的志向呢？」向來敢言、直言的子路就先表達了，他說：「願車、馬、衣、輕裘，與朋友共，敝之而無憾。」願我的交通工具——車啊、馬啊，還有穿的衣服、皮襖啊，「與朋友共」，都與朋友共同使用，好像這不是我獨有的，而是與朋友所共有的，這是通財、通物之義。「敝之而無憾」，用破了、用壞

了、穿破了也沒關係，這表現出他慷慨，甚至可以為朋友兩肋插刀的義氣。

所謂大乘佛教就是要行六度萬行，六度之首就是布施。布施含外施與內施：財物奉獻以及車馬、輕裘屬於外施；至於內施，難度更高一層。譬如說，如果發菩提心、行菩薩道的話，要難行能行，難忍能忍，難捨能捨，即使別人要你身上的器官，你遇到了，就要把握機會，因為這是你發菩提心、行菩薩道的機緣，機緣難得，可遇不可求，所以就要立刻布施，這不是一般人做得到的。還有一種是法布施，這部分今天暫不說明。

先說子路的布施精神。譬如道場如果有出家眾臨時來掛單，所謂「一個羅漢一份齋」，可是房間不夠或床鋪不夠怎麼辦呢？如果有布施心，有和氣、和藹、謙虛、謙讓的精神，就會說：「到我的房間來睡吧。」甚至自己打地鋪。又如，不管出家眾或者信眾，他們到了寺院，我們就要親切地慰問：「你回來啦！吃飽了沒？一起來用餐吧。」應該主動地關心，讓對方感受到溫暖，佛門應該要這樣。

所以子路的志願，多少也有大乘的精神在裡面；當然他是義氣的、慷慨的成分比



較多。子路講完就輪到顏淵了，顏淵就說：「願無伐善，無施勞。」「伐」就是誇耀，「善」就是才能、才德。「施」與「伐」的意思一樣，是顯示、表揚、彰顯自己的功勞。顏淵就說：「我願做到不誇耀自己的才能，不表揚自己的功勞。」雖有才能，也很低調、內斂，深藏不露；即使做了利益眾人的好事，也很平淡地看待，當作是理所當為的，以平常心淡然處之。

之後兩個學生很迫切地盼望聽聽老師的志願，於是子路就說：「願聞子之志。」孔子就說了：「老者安之，朋友信之，少者懷之。」但願老的，一般平輩的，或是年幼的，都能各安其所。「安、信、懷」，這三句話就顯出孔子廣闊的胸懷，以及仁愛之心，非常的超越。

「老者安之」，老人家最怕的就是居無定所，沒人照顧，因為年紀大了，不一定有經濟來源，也沒有體力了。所以給他一個安居的地方，有個贍養的未來，讓他將來能夠安然地往生，所以說「老者安之」。人終有老的一天，希望我們這個道場是所有出家眾安身立命、安身辦道，將來也是贍養老人的地方。

「朋友信之」，平輩互相誠信，不互相欺騙。誠是根，是本，如同大地，有了誠，才談得上一切的成就。要有道德的成就、事業的成就、修行的成就，都必須要有誠信。所以平輩彼此坦誠交往，不相欺騙。

「少者懷之」，幼小的希望得到關愛、關懷、愛護，在愛心當中成長。為什麼？在愛心當中成長的孩子，比較有愛心；在缺乏愛心當中成長的孩子，往往會有暴戾之氣。這三句話顯示孔子的境界。

### 3. 禮運大同篇

第三段，《禮運大同篇》。《禮運大同篇》短短幾句，非常的好，很合乎大乘的精神，尤其很合乎佛門「六和敬」的精神。

所謂「大道」就是天下為公、天下大同，這就是大道。佛教講「六和」，講「一致」，講「同」，所謂「身和同住、意和同悅、口和無諍、戒和同修、見和同解、利和同均」。也講「不二」，佛與眾生，所謂心、佛、眾生三無差別，在佛的眼光中沒

有二，也就是沒有是非、好壞、高下，或者你我的這一些差別、對立，是一體的，這就是「同」，是「公」。可是在我們凡夫眼裡，就有善惡；因為有善惡，因此衍生出高低、賞罰。

我們學佛的人不是漠視善惡，而是應該要摒除分別善惡之心，超越善惡之念，所謂不思善、不思惡。一個人如果處在不思善、不思惡的狀態，心中就會很平和，所謂「和合無諍」，不想生起任何念頭，起一個念頭都覺得是打閒岔，那時候的心可說是處在安寧、休息的狀態。所以「十念」當中，其中之一就是「念休息」，佛就是在那樣的境界。

我們體會佛心，就能體會佛的慈悲，就更容易信受阿彌陀佛的救度。像我們這樣的人，不但是罪人，更是惡人，而且罪惡深重，論果報的話，我們應墮地獄。可是阿彌陀佛超越善、惡、無記，超越高、低、好、壞，超越天、人等六道，甚至超越世出世法，他不但沒有把我們視為罪惡之人，同時又用無礙的光明來包容我們，將無上的功德賜給我們。

當我們信受彌陀救度，專稱彌陀佛名，融入彌陀無礙光當中，我們跟阿彌陀佛就融合為一體，當下超越善惡，超越三界，超越聲聞、緣覺、菩薩，超越十地，超出常倫諸地，雖然未斷煩惱，已入涅槃之分——淨土法門的殊勝就在這裡。

體會到佛心，我們就容易感受佛恩；感受到佛恩，則唯有自信教人信才能報答佛恩。所以，體會佛心，體會「一致、同」的意義，就容易讓我們對彌陀的救度起信受的心。可以說，阿彌陀佛十劫以前成佛的當下，地球上七十億的人口，十方的眾生，也都應該跟阿彌陀佛同時成佛，同樣的無量光、無量壽。那為什麼我們現在還在輪迴呢？因為沒有遇到佛法，沒有信受彌陀的救度。

佛陀說「人身難得，佛法難聞」，「人身難得」之意，表示得三惡道之身很容易，往往都是到三惡道的多。而即使得到人身，也未必能夠遇到佛法；遇到佛法，也未必能夠遇到彌陀救度的法門。因此，得到人身是非常難得的，遇到佛法是非常可貴的，遇到佛法之中的這個解脫法門更是非常難得、可貴的。既然可貴、難得，就必須要擁有，不能不知輕重緩急，隨便與人妥協。

所以，如果有人強調「人間淨土」，或者說「我下一輩子還要再來人間繼續修行或行善」，這可說是沒有智慧，很愚癡。因為再怎麼講「人間淨土」，事實上我們都還是充滿貪瞋癡的眾生，倘若不自量力，無異於「言大而不切，言高而不實」。所以老子講：「去子之驕氣與多欲，態色與淫志，是皆無益於子之身。」總之就是要務實，避免此生雖得逢遇佛法，卻如入寶山而空手回。

「大道之行也，天下為公；選賢與能，講信修睦」，可見在孔子那個時代就已經有民主選舉的制度了。「講信修睦」，這對我們出家眾、對僧團也很重要。如果彼此之間爾虞我詐，互相欺騙，互缺誠信；或者彼此自恃驕慢，互相批評，互相計較，不和睦，不和諧，那這樣出家住僧團還有什麼意思呢？

在這方面，我們可以分三個層次來逐步提升：先各安其位，至少能夠相安無事、安然無爭；然後再講和睦、和諧；之後再講融洽。這樣，即使不能融洽，也能和諧；不能和諧，也能各自相安無事。

「故人不獨親其親，不獨子其子」，不只把自己的父母當成自己的父母，把自己

的兒女當成自己的兒女，還要把天下的父母、天下的兒女都當成自己的父母、自己的兒女。這樣就跟大乘的精神很接近了，佛陀就是這樣的啊！但佛陀更進一層，像《無量壽經》所講的「於諸眾生，視若自己」、「荷負群生，為之重擔」。

「使老有所終」，僧團裡面年紀大的師父，不管出家時間是長是短，我們都要把他看成是自己的父母來奉養他，不要認為是外來掛單的，或者是剛出家，或者什麼都不會，不要這樣，而是應該把他當成自己的父母，自己就是他的兒女。

我們這裡是彌陀的道場，彌陀的道場是講愛心的，講服務的，即使擔任執事也是服務，不是講管人、管事，講誰領導誰，不是這樣的，大家都是服務，都是志工、義工。「壯有所用」，年輕力壯的，就要多多為教團奉獻，為眾生服務，自信教人信。不要認為：「我喜歡修行，想到一個寂靜的地方去修行。」其實這是一種個性孤僻、與人不和而想逃避的心態，是一種偏差的觀念，有這種偏差觀念跟大眾就難以和合相處。事實上，果真讓他躲起來，他日子也不會好過，因為面對寂靜、孤獨、寂寞的時候，人往往會坐立難安，所以生活上動、靜要平衡。

「幼有所長，鰥、寡、孤、獨、廢、疾者皆有所養」，「鰥」就是沒有太太；「寡」就是沒有丈夫；「孤」，沒有父母；「獨」，沒有兒女；「廢疾者」，以現代語言來講，就是弱勢族群，弱勢族群有時候居無定所，成為遊民，三餐沒有著落。對於這些生活上較不順適的人，希望他們都有一個安定的地方，吃得飽，穿得暖，讓他們能夠好好地過這一輩子。

「男有分，女有歸」，男眾、女眾，男的各有一份職業，女的有理想的歸宿。

「貨惡其棄於地也，不必藏於己」，大地充滿很多資源，我們可以為了利益大眾把它開發出來，但開發出來不是自己藏起來，自己擁有，使自己致富。「力惡其不出於身也，不必為己」，有事情大家都搶著做，那所做的是為教團、為大眾做的，不是為了本身的利益而做，所以不管出錢、出力，或去開發某一種產品，他都不登記版權，也放棄知識產權，都是為了大眾。

「是故謀閉而不興」，這樣一切奸商巧利，一切計謀，種種的奸巧就沒有了。「盜竊、亂賊而不作」，偷竊、強盜這些不循規蹈矩、胡作非為的事就不見了。

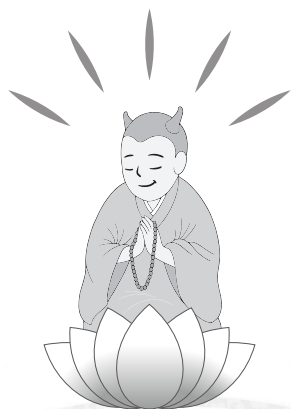
「故外戶而不閉，是謂大同」，這個就是大同的世界，天下為公的世界，這個就是理想的大道。記得小的時候，夏天天氣熱，很多人都在屋外睡覺；白天父母到田地工作，家中的門往往也都不關的，我們在鄉村的生活都這樣。我想同修中幼年在鄉下長大的，應也都這樣。現在時代不一樣了，所謂人心不古、世風日下，才短短幾十年而已，如果不關門鎖戶的話，外出就心不安。

因為過幾天要到韓國主持一場佛三，隨行的還有幾位男眾師父，想到很久沒有跟大家聚會了，而最近又有幾位新來住眾，因此就以「和氣、和藹，謙虛、謙讓」這幾段法語與大眾互相提醒、共勉。

今天就講到這裡，謝謝大家。南無阿彌陀佛。

(二〇一三年六月十日 於台北淨宗寺為僧眾開示)





三、心平氣和  
無住生心

很久沒有跟大家聚會，一方面是沒什麼事，一方面也是看大家都各安其位、各司其職，安分守己、盡心盡力地做自己崗位上的事情。可以說，大家都做得很辛苦，令人很感動。

## (一) 只講付出，不求回報

淨土宗教團是只講付出、奉獻而不求回報的教團，所謂「彌陀如何為我，我便如何為人」。所以，我們為大眾所做的，都不是要人家來添油香，也不講價錢，更不暗示人家捐獻，跟一般經懺道場論工、論價是不一樣的。不過，凡是學我們這個法門的人，當他體會到彌陀的慈悲愛心，就會自自然然這樣去做。所以，我們雖然是小小的教團，沒有什麼名氣，但所做的一切卻是真正對大眾有利益的。

生而為人，如果不學佛，便失去為人的意義和價值；學佛如果沒有獲得解脫，也只不過是結一個佛緣，往後還有生死輪迴，那就太可惜了。而在八萬四千法門、八大

宗派中，只有我們這個法門、這個宗派，能夠讓所有遇到的人都能在今生獲得解脫，而達到為人與學佛的目的。所以，我們不論為自己還是為他人，一切所做的都是最值得的，再怎麼辛苦都值得，都不是白做工，都功不唐捐。

當然，也很慚愧，我真的是無德無能，沒能把這個法門普遍地宣揚出去。

凡是有人的地方，就需要我們這個法門。而有人的地方很廣，地球五大洲，七十億人口，都需要我們這個法門。但這個法門卻很少有人知道，所以，我們知道了如果還不能弘傳，捫心自問是非常慚愧、非常歉疚的。

## （二）真諦與俗諦

我們是出家眾，是專業的修行人，我們修行的是真諦與俗諦。

### ■ 真諦

真諦，大家都在深入掌握。真諦，歸根究柢就在於我們《宗風》所講的「一向專

稱彌陀佛名」，以及淨土宗的宗旨「信受彌陀救度，專稱彌陀佛名，願生彌陀淨土，廣度十方眾生」，淨土宗的特色「本願稱名，凡夫入報，平生業成，現生不退」。

所謂「真傳幾句話，假傳萬卷書」、「大道不過三兩句，說破不值一文錢」。淨土宗念佛法門，正依經典是淨土三經，旁依經典很多，談到極樂淨土、阿彌陀佛的相關經典就有兩百多部。淨土行持，古來各宗行人各有解讀，且往往以這句「南無阿彌陀佛」為輕，以世間福善、自我修行為貴，這是由於沒有找到淨土宗傳承的緣故。

淨土宗祖師的傳承就是龍樹菩薩《易行品》、天親菩薩《往生論》、曇鸞大師《往生論註》、《讚阿彌陀佛偈》、道綽大師《安樂集》、善導大師五部九卷，這是最根本的淨土宗法脈傳承。

對於法脈傳承的佛說祖論，我們只能老實地、毫無條件地信受。祖師怎麼講，我們就怎麼信。如果我們心中疑惑，「祖師所講的，我認為不對哦，我覺得應該要怎麼樣」，當這種念頭產生時，我們就要立刻把它捨棄掉。也就是說，要依淨土三經，同時要站在祖師的傳承上來解釋淨土三經，來解釋這個法門。絕對不在祖師解釋的範圍

之外去作自我發揮。我們要用這種謙卑、謙遜的態度來研究、探討。

有關真諦方面，大家都要有這樣的認知。

## ■ 俗諦

### 1. 時刻反觀自省

俗諦方面，我們要時刻溫習《念佛人每日誦念思惟》，反觀自省。為什麼？因為真諦是不變的，它就在那裡，只等待我們去發現，去瞭解，去深入；而俗諦方面是規範我們的為人處世的，相對比較繁複。

人其實是很複雜的，所謂「一樣米養百樣人」，每個人都有他的習性、個性，可以說十個人就有十種個性。我們儘管現出家相，被尊稱為「人天師範」，但畢竟還是凡夫，充滿貪瞋癡妄想煩惱，習氣也很深重。因此，我們要常常在俗諦方面加強學習，要時刻觀照自己，所謂「一時不在，如同死人」。就像《觸光柔軟》附錄《修心八頌》第三所講的：

願我恆常觀自心，正當煩惱初萌生，危害自己他人時，立即強行令斷除。

其實也不是什麼觀照，對我們來講，無事就念佛，不管是在大眾共修當中的出聲念佛，還是自己獨處時的出聲或默念，都是以佛號存心，倒不是另外再以什麼來觀心。

若以聖道法門來講，觀心主要就是「觀空」。也就是把這個心處在空相中，就像《金剛經》所說：

凡所有相，皆是虛妄；若見諸相非相，即見如來。

因此就必須：

應如是生清淨心，不應住色生心，不應住聲、香、味、觸、法生心，應無所住而生其心。

所以，就聖道門來講，就是要「無住生心」。

那既然無住了，還再生心，豈不是有住？所謂「心」，是什麼？心是空的；既然是空的，就不講心不心了。「生心」是要生什麼心？生無住心。「無住」是指空性。

所以，凡是起心動念都是為眾生，無我地為眾生，這叫「無住生心」。

如果不是為眾生之時，心是處於清淨、無念的狀態，沒有六根可以跟六塵相對待。因為心不起則已，一旦起了，就一定有一個境來相對待。所以，有心必然有境，沒有境就沒有心，沒有心也就沒有境。

《金剛經》又說：

是法平等，無有高下，是名阿耨多羅三藐三菩提。以無我、無人、無眾生、無壽者，修一切善法，則得阿耨多羅三藐三菩提。

所以，「無住」就是無我相、無人相、無眾生相、無壽者相，「生心」就是修一切善法。以無住相修善法，即是「無住生心」。

這是聖道門的觀心。

以淨土門來講，就是念念稱念這句彌陀名號。可是，我們即使寂靜地念佛，都會有妄想雜念，何況面對問題、面對人事？我們遇事逢緣往往會起情緒，以往的習氣、

情緒就會浮現出來。如果沒有面對人事，處在寂靜無事的狀態，這顆心會感覺是平和的，即使有妄想雜念，也不會那麼激動或激烈。

因此，我們為人處世，也就是俗諦方面，必須警惕自己，無事的時候就念佛，有事的時候不論對人、對事，都要穩當得體。

四書《中庸》第一章說：

喜怒哀樂之未發，謂之中；發而皆中節，謂之和。

中也者，天下之大本；和也者，天下之達道也。

致中和，天地位焉，萬物育焉。

「喜怒哀樂之未發，謂之中」，喜怒哀樂還沒有產生的時候，也就是不起心動念之時，就是中。中的狀態是很平穩的，是處於寂然不動念、寂靜、清淨的狀態，如果超過或不及，那就不是中。

「發而皆中節，謂之和」，喜怒哀樂的發露都合乎節度，都很得體，這樣就能帶



來和諧，不會因喜怒哀樂的發露而起對立、爭端，乃至結怨結仇、相互傷害。

## 2. 俗諦規範

人生在世，在生活、言語、威儀，乃至外表的容貌、內在的心態上，我們《宗風·俗諦》都有規範。

### (1) 生活方面

在生活方面，《宗風·俗諦》說：

生活——簡單，樸素。

在生活上要簡單、樸素。譬如飲食，我們要怎麼飲食呢？就是清淡不重味，只要能吃得飽就可以了，並不是要吃得巧，也不是要吃得好，更不是吃高檔筵席。在吃的方面要簡單樸實、清淡不重味。

怎麼清淡不重味呢？因為這裡有時會吃水餃，就以吃水餃來說，其實水餃裡調味料都已經調好，這樣吃起來就很有味道了，可是有的人會覺得味道不夠，吃水餃還要

再蘸醬料。還有，水餃裡就有菜了，可是有人也會認為水餃裡的菜只是那幾樣，不夠豐富，還要另外加其他的菜；其實吃水餃可不用另外加菜了。

所以，吃要儘量清淡不重味，這就是飲食上的簡單樸實。

說到飲食，《黃帝內經》講「五穀為養」，也就是說五穀雜糧是主要的營養，是真正養生的，而五蔬、五果是輔助性的。我們儘量要以主食為主。

蔬菜、瓜果大多偏寒涼，很多人一輩子吃素，營養不平衡，久而久之會導致身體虛寒。所以，十個出家人往往有七八個是虛寒的。

尤其現代人，強調一天要喝多少水，一大早眼睛一睜開，要空腹喝多少水，白天、晚上要喝多少水。水是陰的，這樣一來，身體就更加虛寒。身體的病一般是從寒氣而來的，陽氣充足、血液循環好的話，是不會有病的，所謂「萬病生於寒」。

當然，病跟心情、業力也有關係，並不是單純只是由飲食而來；但所謂「病從口入」，飲食也是主要原因之一。

此外，要儘量少吃保健品、營養品，因為一天吃三餐，在飲食方面又能均衡的話，

基本上就能保持身體健康。

何況我們是修行人，這顆心是比較平和的，所謂「病生於情」，病跟情緒有絕對的關係。所以，心情平和、飲食均衡，就不必假借什麼保健營養品，因為吃那些未必對健康有幫助。

當然，每個人的體質都不一樣，若真的吃健康營養品對身體有幫助，那也未嘗不可。

我偶爾會在水槽裡看到微細的菜渣或麵線之類的。我們不管吃飯、吃麵還是吃菜，都要吃得一乾二淨，這一點請大家注意。

在用物方面，譬如說，往往我們吃飽了飯，就會隨手抓起衛生紙，嘴巴一擦，然後揉一揉就丟。我在《觸光柔軟》中也談到用衛生紙要儘量節省。現在有衛生紙太方便了，古代沒有衛生紙，根本沒有這種現象。當然，有時候吃完東西嘴巴油油的，或者沒照鏡子，萬一嘴巴沾到什麼沒有擦掉就外出，那就不得體了，所以需要擦一擦，那也未嘗不可。但要節省一點，衛生紙一抓起來就有兩張，我們可以把它拆開，留下

一張，使用另外一張，甚至另外一張也可以把它摺半。

我們要惜福、培福而不折福，對於萬物都要愛惜，要惜福不浪費。衛生紙雖是很平常的東西，也很便宜，但積少成多。

因此，微物要愛惜，凡事要節省。

還有，我們生活上不要隨便買東西，所謂「可用則用，能省則省」，有一樣夠用就不買兩樣，有舊的可以用就不添新的。當然，有必要就要買，但絕對不買高檔貨。

所謂「知足常樂」，怎麼知足呢？一個人其實只要有吃的、有穿的、有住的、有醫療，這樣就可以維持一輩子的生存。除非他覺得有吃的還不夠，有穿的、有住的還不足，要多買幾件衣服，要住更好的房子，要使用更新奇的東西，如果不滿足的話，將永遠不會快樂。所以，幸福指數來自滿足。沒有滿足，幸福指數不可能提高，因為他會因為不滿足而苦惱。

我們修行人如果能夠安貧樂道，能夠「謀道不謀食，憂道不憂貧」，就沒有不知足的苦惱。《菜根譚》說：

身安茅屋穩，性定菜根香。世事靜方見，人情淡始長。

身安、性定，身心能夠安定，那麼吃的、穿的、住的也就會覺得很滿足。

後面兩句也很好，第三句是講心境方面，心靜的話，萬事萬物，甚至宇宙的真理也都能顯現出來。

## (2) 言語方面

在言語方面，《宗風》說：

語言——誠懇，和藹。

最重要的就是講真實的話。不拐彎抹角，不過分客套，不要給人家虛與委蛇的感覺，所謂真心、直心、樸心。修行的人就是不戲論，不戲論就是沒事不講話、不攀緣，也不講一些毫無意義的、閒聊的、空泛的，或者風花雪月、對他人毫無利益的話，這些都是戲論。穩重的人不隨便發言，不隨便表達意見，他會先有所準備，等適當的時機才做重點性的表達。

所以，在語言上要少講話；一定要講，那就要言不煩、長話短說，重要的話重點性地講，甚至結論性、點到為止地講，只要一聽就可以理解。枝枝節節的不要講，也不要多加前言後語，內容上的解釋、敘述都不必要。更不要滔滔不絕、絮絮不休講得沒完沒了，話匣子一打開就不曉得停下來。

我個性比較內向、木訥，缺乏口才，跟人家談論事情也不過是幾句話而已。不過這樣也有好處，可以避免養成一種雜想的慣性。因為話講多了，難免都是一種妄念雜想，而且容易引起一種靜不下來的慣性，一打坐就妄想紛飛，念頭像瀑流，永不停歇。

總之，沒事不講話，有事只講重點，所謂簡要明瞭、要言不煩。

此外，講電話如果超過二十分鐘，我就感覺講太多、太長了。但往往有人打電話過來，如果對方是一位講經的法師，口才很好，話筒一拿起來，不知不覺好像他已經站在臺上，正在跟信眾講法一樣，忘了我，滔滔不絕一直講、一直講。所以，幾位講師跟我講電話的時候，我都會靜靜地只有聽的份兒。因為對方的口才很好，講慣了，不知不覺以為他是站在臺上，好像我是他的聽眾、是他的信徒一樣。

所以，我們要講重點的話，沒事就不要講話。

《宗風》說「不說是非，不傳是非」，如果牽涉到個人的事情，根本就不可以講。即使我們知道了，或者對方跟我們講了，也不可以再講給別人聽，尤其在沒有經過對方同意的情況下，更不可以講。

我們曾經發表過一篇文章，就是〈僧眾外出弘法共勉事項〉，其中講到幾個「不」。譬如說「不批評、不抱怨、不責備、不情緒、不脾氣、不生氣」，這「六個不」一定要時刻記在腦海中。

「不情緒、不脾氣」，如果沒有反觀自照，當事情來的時候，我們會流露情緒與脾氣，甚至生氣了當下都不知道，等到事後發覺才後悔，那時已經來不及了，所以儘量不情緒、不脾氣。

個人身體的健康和團體的和諧，是來自大家能心平氣和。健康受損，團體不和，往往都在於不能控制自己的情緒。所以，對於自己的情緒、心念、習氣與煩惱，要常常注意，情緒來自煩惱，而我們的煩惱是很堅硬、很難降伏的。我們所懂得的道理，

往往站起來能講，坐下來能寫，可是這只不過是一種學問而已，未必所講、所寫的就是我們的東西，所以有句話說「若文如其人，古來詩人皆神仙」。為什麼？文章、學問、知識、道理，都屬於第六意識，是我們從書上看來、課堂上聽來的，或者是自己的心得，可是習性卻是曠劫以來就在我們的阿賴耶識當中，成為我們自己的主人。因此，一個人如果不能破我執、破見惑，往往習性都是很堅固的，所以要時刻注意我們的起心動念。

### (3) 行為方面

在行為方面，《宗風》說：

威儀——安詳，穩重。

安詳，就是不急躁；穩重，就是不輕浮、不粗暴。我們威儀要安詳穩重，大眾相處時不笑鬧，喧嘩、嘻笑都不可以。尤其是出家眾，在外面更要注意自己的言語行為，不可以嘻嘻哈哈、動作粗魯無禮，或輕佻放肆，浪蕩不羈。當然，也不可以乍現威儀，



也就是面對大眾或有人的地方，就表現一副道貌岸然、很有修行的樣子，這樣就不老實、不實在。真有修行的人反而是在沒有人看見的地方謹慎行事，尤其是獨處時，更要時時保持「慎獨」。

所以，在威儀方面，大家儘量要安詳、穩重，舉止要得體，表現要謙遜、謙卑。所謂「不彰人之短，不炫己之長」，在大眾當中要謙遜，掩藏自己的長處，當然也要掩蓋別人的短處。

在容貌上，有一句話說「和氣致祥，戾氣致殃」。什麼是和氣？當然是平和、和諧，不偏不倚，沒有過與不及，處於一種溫和、無諍、無較，根本沒有對立，也不會引起任何不平的狀態，這就是和氣。

「和氣致祥」，和是因，可以帶來吉祥的果，可以帶來福報，帶來好處、好運。因此，一個人能夠和的話，相貌就會改變，命運也會改變。所以，想要改變命運，想要趨吉避凶，首先就是要培養心中的和。

「戾氣致殃」，「戾」就是乖戾，跟人家不和諧、起對立，甚至是強勢、霸道，

不肯從善如流，不能與人為善。顯現出來的是那種猙獰的面貌，或者激厲的言語，這都是戾氣。戾氣會帶來不好的結果，帶來禍殃、災難。

戾氣可以從容貌上看出來，即使不會看的，也會感覺得出來。我們出家眾的相片，如果讓人家靜靜一看，感覺有祥和之氣，那就是有和在裡面；如果被感覺「噢！怎麼會這樣？」就表示有戾氣。當一個人福報來臨時，就會讓人感覺他的容貌有祥和之氣，同時也讓人覺得可以親近，面對時不會有恐懼。我們出家眾是專業的修行人，在心理上要平和，在容貌上要祥和，在言語上要溫和，與人相處時，不要給人強勢、凌厲的感覺。所以，在容貌上要儘量和氣，不要有戾氣，不要有猙獰之相。

「相由心生」，根源還是在於修心養性，不然再怎麼化妝、打扮，再怎麼表現，都不可能完全掩飾。沒有那樣的心，不可能有那樣的相，因此說「誠於中，形於外」、「相由心生，業由心轉」。心轉了，相貌就變了，業力也跟著變了，命運也跟著改了。所以，會看相的人，看對方的相貌，就可以斷定他的前途。

那我們的心要抱著怎樣的觀念呢？在與人相處時，有一句話說「屈己者能處眾，

好勝者必遇敵」，能夠委屈自己、順從對方，就能和諧；如果各自堅持己見，必然會不和。尤其是好勝，凡事都要比人好，都要超越對方，那麼有一天一定會遇到敵人，即使沒有遇到敵人，大家也都會跟他對立。

### 3. 無我的愛

凡事都有一個核心、根本。佛法的根本，淨土法門的根本，也就是所謂大道、真理。有句話說「大道至簡」，大道不複雜也不玄祕。大道是什麼？大道就是愛心。前面引用《金剛經》「無住生心」，就是無我地為眾生起愛護、利益、犧牲、奉獻的心。這種無我的愛心，就是佛法的根本。愛心就是慈悲，無我就是無我執、無法執，這些都是真理。

《宗風·俗諦》說：

學佛大悲心，彌陀如何為我，我便如何為人。

佛法就是一個：無我的愛，也就是慈悲。

所謂「無緣大慈、同體大悲」，如果把「慈悲」兩個字拿掉，就沒有佛法；佛性如果沒有慈悲，那就不是真正的佛性；佛如果沒有慈悲，那肯定不是佛，也絕對不能成佛。所以，剛剛講的言語要怎樣，威儀要怎樣，容貌要怎樣，心性要怎樣，其實根本就是一個「愛」字，只要有愛，就會有好的容貌、好的語言、好的命運。

我們曾經流通過一篇文章，是講一位外國的醫學博士，名叫亞歷山大，他在文章中說他曾經昏迷七天。雖然昏迷七天，進入瀕死狀態，身體不能動，但他的心卻是活潑、靈敏的。他到了一個很美好的境界，遇到一位很有愛心的人，跟他講了三句話，我覺得這三句話非常好，能夠體現佛心，而且和淨土法門的根本思想很相應。這三句話是：

親愛的，你將永遠被珍愛。

你不必有任何恐懼。

你不會做錯任何事。

第一句「親愛的，你將永遠被珍愛」，是啊！我們每個眾生都被阿彌陀佛視為獨子，永遠被阿彌陀佛所珍愛。雖然我們貪瞋強盛、業障深重、個性頑劣，儘管世間人會嫌棄我們，但是阿彌陀佛永遠不會嫌棄我們，還把我們捧在手心呵護。阿彌陀佛永遠會珍愛我們。

一個人如果由於挫折、苦惱而傷心，自暴自棄，甚至想自殺，那表示他還沒有接觸到彌陀的愛。如果接觸到彌陀的愛，他的觀念就會轉變，就會在彌陀的愛中被釋放、被包容、被接納，他就會得到愛。

所謂「學佛大悲心」，如果不能先體會彌陀的大悲心，學佛將從何學起？

彌陀的大悲心顯現在哪裡？就在「你將永遠被珍愛」，從今以後，直到臨終，不管心性、三業如何，我們都永遠被彌陀所包容、接納、珍惜、珍愛。

因此，我們不必有任何恐懼。

人生最大的恐懼就是在六道中不能解脫，甚至沉淪在三惡道，在地獄受苦，那是最大的恐懼。「呼天搶地、悲嚎哀鳴、聲震大千、心片片裂、腸寸寸斷」都不足以形

容墮落地獄的劇苦與心境，因為這種劇苦是無法想像、不能述說的。如果想像得來、述說得來，那講的人、聽的人當下都會非常恐懼害怕，那種懼怕會讓他們的心臟受不了而死去。光是想像都沒辦法接受了，何況親自去接受那種苦？

六道輪迴不能解脫是令人恐懼的，墮落地獄更是令人恐懼，自己的行為將來會接受閻羅王的審判、刑罰，也是令人恐懼的。

凡事有因必有果，因果業報是自然的。想到我們現在造的因及將來要承受的果，就會令人非常恐懼不安。

但是，在阿彌陀佛的救度、包容之下，我們就獲得釋放，就得到了庇佑，就不會再有恐懼。

而且，我們不會做錯任何事。因為，在彌陀的保護之下，在彌陀的接納當中，我們獲得了一「荷負群生，為之重擔」的大禮，阿彌陀佛消除了我們的罪，背負了我們的責任，我們有過有錯，阿彌陀佛全部為我們承擔，使得我們有其因而無其果，而且還能往生極樂成佛。這是就阿彌陀佛的慈悲救度來講的。

如果就自然因果來說，那是不可能的。所謂「自因自果，自作自受」，哪有可能造了惡因而別人能夠赦免、代替？那是不可能的。所以，禪宗有「不昧因果」的公案。但是，由於有阿彌陀佛五劫之思惟、永劫之苦行，他的功德、願力能夠消除我們的罪、承擔我們的業，使得我們雖是有罪之人卻不受罪的懲罰。這就是彌陀的救度、他力的因果。

所以，因果有自力因果與他力因果，自力因果自作自受，他力因果自作他受。這是從因果來講的。

從自性來講，所謂「一切有為法，如夢幻泡影」、「世間虛假，彌陀獨真」。我們現在所做的，是真的還是假的呢？當然沒有一樣是真的。如果是真的話，哪裡來的善？哪裡來的惡？哪裡來的過？哪裡來的是非？雖然從現象界來講，有善惡，有因果，但從本體自性來講，它們是一種空性。不過，對沒有證悟空性的人而言，就好像在睡夢之中，他永遠都在做六道輪迴、造罪造業、受苦受難的夢。當他醒過來時，就會曉得，其實他從來沒有做過惡，當然也沒有做過善，因為這一切都是夢中，一切

都是有為法，都是假，不是真。

所以，不論從彌陀的救度來講，還是從空性來講，我們不會做錯任何事。

但這種道理比較微細，如果不是學我們這個法門，那就會誤會，譴責說這是邪見邪說。只有學我們這個法門，瞭解阿彌陀佛悲心大願的人，才能互相理解和肯定。

前面講到「愛」，這種愛是無我、平等、純淨的愛。跟世間污染、罪惡、痛苦，背後是恨的那種愛是完全不一樣的。

佛教講戒定慧，修行人一出家就要受戒，戒有所謂「三聚淨戒」——攝律儀戒、攝善法戒、饒益有情戒，所有的戒，全都包含在「愛人如己」這句話當中。想想看，如果我們有愛心的話，會去殺、盜、淫、妄、酒嗎？如果我們有愛心的話，不會想去利益對方嗎？所以，有愛心的人自然會諸惡莫作、眾善奉行，三聚淨戒的內涵都在裡面了。

三聚淨戒我們能做的，其實都是表面功夫，但如果我們體會愛、培養愛、付出愛，多少就會體驗到三聚淨戒的內涵。



怎樣愛呢？佛教講要慈悲，所謂「眾生緣慈、法緣慈、無緣慈」。

「眾生緣慈」對我們凡夫來講，多少還能體會，也能做到一些。但「法緣慈、無緣慈」，我們體會不來也做不到。即使做到眾生緣慈，也不是真正的愛、徹底的愛。真正的愛、徹底的愛，那是佛的境界。

就「眾生緣慈」來講，四書之一的《大學》就有一句話很好。《大學》有所謂三綱領、八條目。八條目就是：「格物、致知、誠意、正心、修身、齊家、治國、平天下。」其中《治國》這一篇裡就說：

**如保赤子。心誠求之，雖不中，不遠矣。未有學養子而後嫁者也。**

「如保赤子」讓人感觸良深，深有同感。把所有眾生都看成是自己的小嬰兒那樣去呵護，去保護，去對待。如果能這樣的話，這個團體肯定是和諧的，這個社會肯定也是和諧的，國與國之間也是和諧友愛、沒有戰爭的。「如保赤子」四個字，我們要把它刻在腦海中。

《無量壽經》說：

如純孝之子，愛敬父母。於諸眾生，視若自己。

這種視人如己、愛人如己的心行，也要把它刻在我們腦海中。

如果時常熏陶這幾句話，我們的心性會改變，容貌也會改變，命運也會改變，人與人之間的相處、團體與團體之間的關係也會改變。

「如保赤子」，赤子就是小嬰兒，小嬰兒是不懂事的，完全靠慈母扶養。想想看，當慈母在扶養這小嬰兒的時候，會是什麼態度呢？怕他饑，怕他寒，為他把屎把尿都無怨無悔，而且還甘之如飴。只要小嬰兒能夠吃得好、睡得好，能夠平安健康，母親就會很安慰，再大的辛苦她都覺得是值得的。為什麼？因為她的心完全都在小嬰兒身上，都在為了維護小嬰兒的平安健康、幸福快樂而呵護他、保護他。

我們對於任何人，只要多少能像慈母對待小嬰兒這樣「如保赤子」，我們跟別人講話的時候，會疾言厲色嗎？會跟他起對立嗎？會抱怨在心甚至跟他發脾氣，批評他、責備他嗎？都不會啊！

所以，「如保赤子」、「於諸眾生視若自己」、「愛人如己」這些內涵都非常好。這也是前面所講的「大道至簡」，簡在哪裡？在這個「愛」。無我的愛，純淨的愛，平等的愛。

我們學淨土法門首先要知道，我們這個法門就是在講彌陀的愛。假設彌陀不愛我們，我們會被包容、被接納、被救度嗎？我們只有到地獄、到陰間去向閻羅王報到，去接受閻羅王的懲罰。可是現在我們念佛就能往生，因為彌陀愛我們。否則，即使我們能功夫成片、夢寐一如，可以達到心止於一境的「一心不亂」，甚至進入了禪定，也不能往生極樂世界。

我們這個法門的根本，在於彌陀的愛心，所以說「學佛大悲心，彌陀如何為我，我便如何為人」。彌陀如何愛我，我便如何愛人。

不過，我們所講的、所寫的、所看來的、所懂得的，都是第六意識。我們能做得到嗎？絲毫都做不到。我們學這個法門，能做多少就儘量做，只要有千萬億分之一，就能帶來心境上的平和，就能帶來團體的和合。

我們中華傳統文化裡有一部書叫作《禮記》，《禮記》說：

**孝子之有深愛者，必有和氣；有和氣者，必有愉色；有愉色者，必有婉容。**

有愛必有和氣與愉色、婉容。愛存乎心，是內在的、無形的，但必有一種氣顯現在外面。愛的氣必然是和藹的、溫和的、祥和的，這是必然的因果關係，所謂「誠中形外」。有愛心就會永久地包容、忍耐而又有恩慈。有和氣，容色自然就會愉悅、柔順。若無愛，而存恨意，則必顯戾氣而疾言厲色，與人對立。

孝和愛也是一體的，真正孝順、有孝心的人，他對兄弟也會愛。對兄弟的愛就是悌，這叫「親親」。有孝悌的人，對他人也會有愛，這叫「仁民」。對萬物也會有愛，所謂「愛物」。這就是「親親而仁民，仁民而愛物」。它的根本都來自孝，所以說：

**君子務本，本立而道生。孝弟也者，其為仁之本與！**

「君子務本」，君子掌握根本，有了根本，其他的自然就會流露出來，所以說「本立而道生」。

「孝弟也者，其為仁之本與」，孝悌是仁民愛物的根本，對父母有孝，對兄弟就會有悌，對他人就會有仁恕，對萬物就會有愛心。

關於愛的內涵，在佛門當中，在傳統文化裡都講得很多，我只是重點性地講這些。我們看看這世間，有愛心的地方就沒有暴力；沒有暴力，就會使人感到平安，沒有恐懼。平安、沒有恐懼就是一種和樂。而從孝中就會產生愛，有愛就會去愛護萬物。所以有愛心自然會帶來和諧與安樂。

《梵網經》說：

孝順，至道之法。

孝順就是至道的內涵。至道是什麼？就是佛性，就是佛的境界。

為什麼？孝就是孝順自己的父母，而一切眾生都是我們的父母，所以《梵網經》又說：

一切男子是我父，一切女人是我母，我生生無不從之受生。

因此，不可以對眾生殺害，不可以對眾生不利，不可以讓眾生受苦惱。

不可以這樣，不可以那樣，這就是一種戒。能做到，豈不是對眾生起碼的盡孝？這樣自然就不會對眾生不利。所以，孝就是戒。

如果沒有戒或失去戒，那就是不孝，也就遮蔽了佛性。我們就會起情緒，跟人對立，甚至互相指責、謾罵，不能代替對方的苦惱，這些都是不孝。

《梵網經》有十重、四十八輕戒，其中十條重戒中有一條就說：

菩薩應代一切眾生受加毀辱，惡事自向己，好事與他人。

若自揚己德，隱他人好事，令他人受毀者，是菩薩波羅夷罪。

因為菩薩要成佛，就要去實踐能夠成佛的行為。能夠成佛的行為在哪裡？在於能替代眾生的苦惱。就像《金剛經》所講的被歌利王斬斷四肢、全身被刀一片一片地切割，當下都不生怨恨之心。當然，這是以最高的標準來講的，我們根本攀不上。但所謂「雖不能至，心嚮往之」，理解這個道理，懂得這個道理，自然就會往這個方向努力。

### (三) 小怪李群仙

這本《小怪李群仙》大家都有看過嗎？我覺得這本書蠻有「道氣」的。什麼叫「道氣」呢？「道」其實萬變不離其宗，就是對世間五欲能夠看淡，甚至不求世間五欲，凡事能夠超越世間的看法去利益他人：這就屬於道的氣氛。

《小怪李群仙》後面還有兩篇附錄，就是「祝由科」和「神醫失傳」。這兩篇附錄幾年前刊登在《人間福報》，當時我看到了，覺得裡面的事蹟很神奇，很不可思議，所以，出版這本書時就把它們編在後面。《小怪李群仙》的內容，其實我在二十幾年前就看過，但忘記了，幾個月前再發現時，覺得可以出書，因為這對我們修行人也有啟發意義。當時覺得《人間福報》的兩篇跟李群仙的事蹟很相似，所以就把它們編在同一本書裡。等到要出版，我從頭到尾再看一遍，才曉得附在後面的這兩篇，其實所寫的主人翁都是同一個人，也就是小怪李群仙。

這本書給我們怎樣的啟發呢？像第五頁所講的，他替人治病非常神效，也不索報

酬。當然，李群仙是用法術為人治病，跟現代醫學在觀念上與做法上完全不同，真的很難以想像，但確實存在，確實能夠治病，而且立竿見影，超越現代醫學。尤其對於一般無法醫治的疑難雜症，他也都能輕易治療，甚至幾天乃至當下就能立刻好起來。

這有兩種原因，一方面是他有這種法術，另一方面是他本身有德。如果沒有那樣的德，即使有這種法術，法術也是不靈的。所以，這裡就講了，他完全不索任何報酬，自己的錢用完了，開始賣田，幾年之間，他把父親留給他能打幾十擔穀子的田賣得一乾二淨，這就是他有德的地方。

談到治病的神奇，像身體被子彈打中了，一般就是開刀把子彈拿出來，他不用開刀，只用斧頭在門上連敲帶喊，「出來，出來」，子彈即自動跳出來。這就是他的法術，也是他有德。還有他給一個女孩頸部開刀，鮮血一直往外噴，他就用右手從右往左一抓，大吼一聲「不流」，血當下就不流了，對方微微哼了一聲，他又從左向右一抓，大喝一聲「不痛」，當下就不痛了。而且在對方微微哼一聲之時，李群仙就曉得有冤家債主來討債，而且能夠為他們化解彼此的冤債。這就是他的法術，也在於他的



德。如果沒有德，法術是不靈的。同時，他也能看到冥界眾生，甚至也能讓小孩看到冥界眾生。

我們是出家眾，也要為人做法事消災免難，可是我們能像他那樣立竿見影，當下解決問題嗎？當然，一方面我們不是學那種法術，另一方面，我們的德也不如他。他有什麼德呢？作者在後面所寫的都是他的德，都是我們應該欽佩、效法的。譬如在五十三頁說：

拜師的時候，向師父立誓，要不留私產，不貪錢財，要一生一世只是做好事、積善行。

這就是他的德。以我們來講，雖然辭親割愛出家了，但多多少少我們還會留私產，還會貪錢財。可是李群仙不留私產，不貪錢財，也不存錢，雖然身無分文，但為人治病時還會考慮對方的經濟，頂多也只是吃他一盤蛋炒飯。

像五十四頁講到他跟師父學法時，是「不悔不退，對師父一片誠敬，然後准我學法」。真的，所謂「佛法在恭敬中求」。一般而言，如果是好的，就要儘量普傳，為

什麼師父要求他不悔不退、一片誠敬才傳法給他呢？的確是這樣。因為師徒相傳，如果不一樣，就表示對方不是這種根器；既然不是這種根器，那要怎麼傳法呢？不是這種根器，即使想學也學不來；沒有那種德，是學不來的，學了也不會有效果的。

他說：

到了有一日夜半之時，忽然精神集中，發覺一個說不出來的境界。就在那一剎那，師父傳了我的法。現在你們看見我畫水，開始口念「吾奉太上老君急急如令」，實際只是一個開場白。真正得力的時候，便是我一念回復到師父當年傳法的景象，那時我的法水便無所不靈。我想不只是小小的開刀，便是將人頭割下再接上，也照常可以無害。

有關這一段的內容，在附錄中就談到。第六十五頁說，師父所用水到病除的那一瓶，換到他手裡一點作用都沒有。所以，一直到有一天，師徒倆連夜趕路，宿在一座林子裡。那一晚徒弟躺在一塊大石板上，月光如洗，灑照著他，忽然之間，他覺得「有

了！」自此之後，他和師父一樣，意念所至，水到病除。任何疾苦一經他心中禱念，手下用水使刀，無不風行草偃，指顧之間即能消除病毒，痊癒還原。

其實他寫的這些代表什麼呢？就是靜定的心、寂靜的心。像道家畫符一樣，要一筆而下，一氣呵成，沒有雜念，這一道符才會靈光、有效。如果沒有一氣呵成，當下有雜念的話，那肯定是沒有效果的。又像放焰口，我也曾經放過焰口，放焰口要持咒，要觀想，這時心如果沒靜定，想到別的地方去，那所觀想的就不完整，當下要施給餓鬼吃的東西也就不完整，餓鬼就會吃不到，這樣一方面會損自己的福德，另一方面餓鬼會生氣、不滿，甚至會報復主法者。所以，李群仙說他念「急急如令」，只是一個開場白而已，真正得力的是他回復到他師父當年傳法的景象，其實就是回復到心寂靜、靜定的那種境界上。

一般的超度法會，主法是最重要的。身為主法的人，一定要虔誠、恭敬，另一方面，心要清淨。

心清淨，倒也不是說要斷除煩惱的那種清淨，而是說很正派，不為名，不為利，

純粹是為解脫對方的苦難。像一般外面做法會，都要論價錢，如果能抱著拿人錢財、為人消災的心態，而如理如法、盡心盡力去做的話，這樣也會達到效果。可是，一個不拿錢、不論價的人，就更能顯出他無私利人的真誠與德行。

所以，做法會除了要有恭敬心、要如理如法之外，就是要有那份靜定的心。一個人如果能夠深入禪定的話，就已經有五種神通了，還有什麼事情做不來呢？當然就會更加有效了。

本書作者在五十七頁提到：

**君子學道則愛人，以毋意、毋必、毋固、毋我。**

「君子學道則愛人」，可見「道」是什麼？就是「愛」。

這四個「毋」很重要，就是要我們的心能客觀、謙遜。

「毋意」，不預先臆測、認定。

「毋必」，不堅決肯定是那樣。

「毋固」，不固執己見，不拘泥於自己。

「毋我」，不以自我為中心。

「毋意、毋必、毋固、毋我」是一種心性的修養，也是人事和諧的潤滑劑。如果我們事事都先去預測「可能是那樣」，甚至「必定是那樣」，固執己見，一定要如何，不能客觀接納他人的意見，永遠以自我為中心，如果是這樣的話，那不僅不能與人和諧相處，而且會使自己更加孤立，個人修養也會停留在那裡不能往上提升，甚至會導致災難頻仍，讓自己陷入一種不好的命運。

這裡說到「君子學道則愛人」，譬如基督教的耶穌，他被人陷害，可是他並不高呼冤枉，也不想報仇，甚至還說要饒恕他的敵人。這是真正的愛，愛你的鄰人，愛你的敵人。人家得罪我們，不只要原諒他七次，而且要原諒他七十個七次，這豈不是真正愛心的展現？

五十八頁說到：

絕欲，忘我，修苦行，積善德，尤為可貴。

道固不是德，然非立德則不足以入道。

李群仙所做的這些都是一種善德。像絕欲、忘我、苦行這些，都是善德，都是犧牲自己、不為自己、忘掉自己，完全是為利益對方，使對方離苦得樂。這就是德，德是入道的階梯，道以德為本。

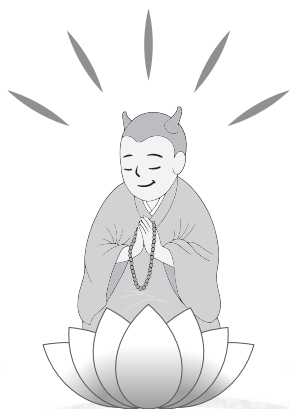
所以說，德圓滿、完整的本身就是道。

## (四) 總結

今天晚上我們從「生活——簡單，樸素；語言——誠懇，和藹；威儀——安詳，穩重」，還有心性的愛心，容貌的祥和無戾氣，談到小怪李群仙，不知不覺時間已經九點二十分了。大家有什麼心得或有什麼問題，都可以利用這個時間提出來。如果沒有，我們今天晚上就講到這裡。

南無阿彌陀佛！

(二〇一五年十月八日 於台北淨宗寺為住眾開示)



## 四、說愛

各位法師慈悲，各位蓮友：南無阿彌陀佛（三稱）

世界大大小小的宗教很多，其中最大的宗教有三種：佛教、耶教（包含基督教與天主教）、回教（伊斯蘭教）。

我們是佛教，「佛教」的定義是什麼呢？如果從三個角度來解釋就有三種含義：

第一，佛教，「佛」是指釋迦牟尼佛，「教」是指釋迦牟尼佛一生之中所說的教理、教法。

第二，「佛」是「覺」的意思，是宇宙人生的「真理」。所以佛教就是覺悟之教、真理之教。

第三，佛教就是成佛之教。學問、哲學都不是宗教的最終目的，宗教的最終目的是要成為宗教者——也就是證悟宗教所說的內涵。我們念佛就是為了成佛，而成佛要念佛，所謂「念佛成佛是佛教」。

前面講，「佛」是宇宙人生的真理，「覺」是覺悟，可是覺悟也好，真理也好，對我們來講都是模糊的概念。到底覺悟是什麼內涵？什麼境界？宇宙人生的真理，又



是什麼樣的內容？什麼樣的境界？

接下來，就以今天的講義主題「說愛」，來為大家解釋。

何謂真理？以通俗之一個字為詮，何字？即是「愛」。

人類本性，愛恨兼有。

發揚愛者，愛上加愛，和樂相處；和樂相處，天下太平。

發揚恨者，恨上加恨，鬥爭不已；鬥爭不已，天下大亂。

生而為人，誰不願天下太平？又有誰願天下大亂？

故所有善道，無不崇愛；只有惡道，才製造恨。

「何謂真理？以通俗之一個字為詮，何字？即是愛」，「佛法無人說，雖智不能解」，覺或真理，都必須透過善知識的解說，我們才能了解。現在適逢歲末年終，很多團體都會選一個漢字，以這一個漢字來代表這一年國家政治或經濟社會的狀況，那如果我們也以一個字，通俗的，容易理解的來詮釋佛、詮釋覺、詮釋真理的話，應該是以哪一個字？——「愛」。

「佛」是印度話，叫 Buddha，釋譯成中國的字就是覺悟的「覺」，它的內涵就是空性與慈悲。空性、慈悲就是宇宙人生的真理，也就是每一個眾生的本來面目。

空性的慈悲唯有證悟才能真實了解，所謂「唯證方知」、「如人飲水冷暖自知」。解釋、理解只是頭腦中的一個概念，但總要透過解釋、理解，有了概念之後才能依照這個概念去實踐，這也就是所謂「知行合一」，又叫做「目足雙運」。「知」就是智慧，「行」就是修行；智慧如同眼睛，修行如同雙腳的走路，沒有眼睛不能看清前途，盲目前進恐怕就會落坑墮塹。

以「愛」來詮釋真理，當然必須詮釋這個「愛」的範疇。

「人類本性，愛恨兼有」，就人類的本性來講，愛恨皆有，也就說，一切眾生都有佛性，佛性充滿了慈悲，可是佛性被我們的貪、瞋、癡、煩惱、業障、分別執著蓋住而難以顯現。從佛性來講有愛，從貪瞋癡來講又有瞋恨，所以人類本性愛恨皆有。

「發揚愛者，愛上加愛，和樂相處；和樂相處，天下太平」，既然有愛有恨，那我們要發揚愛，還是要發揚恨呢？當然要發揚愛。有了愛，加上提倡、發揚、鼓勵、

互相熏習，就能愛上加愛。有愛，就沒有暴力；沒有暴力，就會給人們、社會帶來了安全；有了安全才談得上和諧、和樂。所以能夠提倡愛，愛上加愛，這個社會就是和樂的社會；能夠和樂相處，天下就會太平。

「發揚恨者，恨上加恨，鬥爭不已；鬥爭不已，天下大亂」，如果提倡恨，發揚恨，大家以恨對待，豈不是恨上加恨，彼此對立、鬥爭？對立鬥爭就會恐怖、不安、痛苦，就不能快樂，如此則鬥爭不已，天下大亂。

「生而為人，誰不願天下太平？又有誰願天下大亂」，我們生而為人，有父母、有兒女、有家庭、有六親眷屬，如果能夠太平，那麼家人安全，家庭和樂，我們的內心也會很有安慰。所以生而為人，人人都希望天下太平，太平之世，太平之人，一輩子永遠都過著安樂的日子。凡是人，凡是有生之物，都希望安全，都希望安樂，因此都希望太平，不希望天下大亂。

「故所有善道，無不崇愛」，所有慈愛的團體，尤其是宗教，都尊崇愛，推崇愛，重視愛，以愛為根本，以愛為出發點。有了愛的根本，自然展現在我們的三業，言語、

舉止都會是平和地、愉悅地、謙遜地，不會暴力、對立、批評、責備，甚至打罵殺害對方。

「只有惡道，才製造恨」，所有善道無不談愛，只有惡道才製造恨。不良的團體，唯恐天下不亂，所以製造恨，當然它並不是真的邪惡，是因為知見偏差，觀念極端，所以以恨來報恨，以牙來還牙，這樣就永遠不能太平。佛陀說以恨不能止恨，唯有以愛以德才能止恨。唯有以愛心、以寬恕、以德行才能徹底的、永遠的化解冤結。

愛有三種，廣狹深淺有別：一、慈悲之愛；二、博愛；三、仁愛。

愛分析起來有三種，合乎三種宗教，其中有廣狹深淺之別。

第一種慈悲之愛，這是指佛教。

第二種博愛，是指耶教，也就是基督教、天主教。

第三種仁愛，是指儒家的學說。

## (一) 慈悲，佛教之愛

為什麼「慈悲」用「愛」來詮釋呢？愛能夠代表慈悲嗎？慈悲是真理嗎？是佛所覺悟的內涵嗎？是的。

《觀經》說：「佛心者大慈悲是，以無緣慈攝諸眾生。」無緣同體慈悲。

《觀無量壽經》這一段經文，可說把佛的心，佛所覺悟的內涵，把宇宙人生的真理徹底的開示出來。

「佛心」，佛的心也就是佛的內容，佛所覺悟的內容就是宇宙人生的真理。「大慈悲」就是佛心，不止慈悲，而且是大慈悲。佛心既是大慈悲，可知，大慈悲就是真理。

什麼是大慈悲呢？下面說「以無緣慈攝諸眾生」。大慈悲就是以無緣慈攝諸眾生，如果不是無緣慈攝諸眾生，就不是大慈悲。無緣慈就是「無緣大慈、同體大悲」的意思。佛教講「慈」，這一個字往往是涵蓋「悲」在裡面，所以大慈也涵蓋著大悲，說

大悲的時候也涵蓋著大慈。「無緣大悲、同體大悲」這兩句也是互相包含的，講「無緣大慈」的時候也涵蓋著「同體大悲」，如果沒有「同體大悲」就不是「無緣大慈」；講「同體大悲」的時候也涵蓋著「無緣大慈」，如果不涵蓋「無緣大慈」那就不是「同體大悲」。「無緣」就是不講對象，不講條件，不講原因，不講親、疏關係，超越血緣，超越關係，超越一切，所以叫做「無緣」。所以「無緣」就是平等的、沒有任何條件的，不講任何因緣的，這叫做「無緣大慈」。

同體大悲，所謂「同體」就是把一切眾生看成自己，所謂「自他同體，人我一如，冤親平等」，這個就是「同體大悲」。這無緣的大慈，同體的大悲，是佛所證悟到的內容，所發覺到的真理。那所謂「愛」——愛護他人，愛護一切眾生，平等地、愛人如己地、清淨無求地，這個愛也跟慈悲的內容一樣。因為愛如果有所求，就是有條件的交換，就不是無緣，就不能平等，就不是真愛；有所求就表示彼此對立，就不是同體的。

《金剛經》說：

是法平等，無有高下，是名阿耨多羅三藐三菩提。

以無我、無人、無眾生、無壽者，修一切善法，則得阿耨多羅三藐三菩提。

又說：

應如是生清淨心，不應住色生心，不應住聲香味觸法生心，應無所住而生其心。

「是法平等」，意思就是說這個內容是平等的，也就是慈悲是平等的；慈悲的本身與慈悲的對象，沒有高下階級的差別，這樣就離開了對立、分別的相對。有相對，必然有好壞、高下、優劣、親疏、彼此，佛法是絕對的法門，是一真法界，是不二法門，有了二就不是佛法，因為就不平等，就有了親疏、善惡、高下、彼此的對待差別了。

「阿耨多羅三藐三菩提」是無上正等正覺的意思。前面有講到，「佛」就是「覺」，覺分為三種：一種是「自覺」，再一種是「覺他」，另一種是「覺行圓滿」。自覺是

羅漢的證悟，覺他是菩薩實踐的過程，覺行圓滿是佛的境界，這一種覺行圓滿是超越羅漢、菩薩，所以說是「無上正等正覺」。唯有平等之法，無有高下彼此能所對待的法，才是無上正等正覺的法。

所以接下來《金剛經》又說：「以無我、無人、無眾生、無壽者，修一切善法，則得阿耨多羅三藐三菩提。」也就是說，雖然知道阿耨多羅三藐三菩提是覺、是真理，但要圓滿，必須要實踐。所以「愛」如果只藏在心中，講在口中，那是不夠的，必須要實踐在行動上。怎麼樣實踐在行動上呢？《金剛經》這裡說「以無我、無人、無眾生、無壽者，修一切善法」，修一切善法的同時，內心是無我的、無人的、無眾生、無壽者的，這個就是離開了能所、彼此、冤親、善惡這一些相對差別的觀念，這樣，心就是住於清淨的、空性的境界。為什麼？因為無所求，不講對象，不講條件，不講目的，沒有條件的交換。

《金剛經》又說：「應如是生清淨心，不應住色生心，不應住聲香味觸法生心，應無所住而生其心。」心，講到心一定有念頭，尤其凡夫妄想雜念更多，充滿了貪、



瞋、癡欲望，哪能不生心呢？而慈悲所生的心是無所住的心，「不住色生心，不住聲香味觸法生心」，也就是六根雖然對六塵，但是不執著六塵，不分別六塵的好壞、良窳而產生執著的愛，或者是恨。既然這樣，所生起來的心都是清淨的，而且對象是慈悲所有眾生的，不然怎麼會無所住而生心呢？當然一旦生心，一旦起心動念，都是為了愛眾生，利益眾生，救度眾生。所以這裡講的愛就是慈悲，所講的慈悲就是無緣大慈、同體大悲。

因此，我們用「愛」這個字來詮釋佛心，詮釋宇宙的真理，必須要與世間所說的愛劃分清楚，才不會混淆。世間的愛是污染的、無常的、痛苦的、罪惡的。

《涅槃經》說：

愛有二種：一者餓鬼愛，二者法愛。

真解脫者離「餓鬼愛」，憐愍眾生故有「法愛」，如是法愛即真解脫。

《涅槃經》解釋，愛有兩種含義。

1. 餓鬼愛。餓鬼就是貪求不知足，或者是本身貧乏，卻得不到滿足。餓鬼執著身外之物，永遠不能滿足，因此墮落三惡道，而成為餓鬼。

2. 法愛。什麼是法愛呢？這裡說，離餓鬼愛，能夠得到真正的解脫。這種愛的內涵是憐愍眾生的，不為自己感官或自我的滿足，完全是站在眾生的立場，憐愍眾生，這一種愛就是「法愛」，這一種愛能夠使自己獲得真正的解脫，得到了阿耨多羅三藐三菩提。

### 1. 餓鬼愛（貪欲）

世俗之愛是無常、痛苦而怖畏的。

「餓鬼愛」就是世俗的愛，沒有理解佛教慈悲內涵的愛。世俗的愛本身是無常而又痛苦的。

《大經》說：

愛欲榮華，不可常保，皆當別離，無可樂者。

人生在世都是追求五欲，為五欲而生，為五欲而死，以為這五欲是世間的榮華富貴。但這些由五欲而構成的「榮華富貴」是不可能常保的，為什麼？因為這愛欲榮華，不是自己的東西，不是自己的家當，如果是自己的家當，是屬於自己的東西，它永遠不會離開的，既然會離開，表示不是自己的，表示是一時因緣和合的，所以它有一天會離開的；如果執著世間的愛欲榮華，那結果就是痛苦。因為執著的東西離開了，自己好不容易一輩子辛勤勞苦所追求來的，最後一時成空，永遠不在，豈不是帶來了不快樂。

現在很多人強調幸福感，分析幸福指數。其實幸福的來源在心，不是在感官，內心的寧靜、內心的平靜、內心的平和，才是真正的幸福。所謂波濤過後，大海歸於平靜；風雨過後，大地歸於平靜；憂喜過後，人心歸於平靜。所以平靜是大地，平靜是根本，我們如果能夠時刻保持平靜的心，不管有物質沒物質，內心都是平靜的，在平靜的內心之中，會有愉悅的感受，因為平靜跟愉悅是一體的，是相同的內容，這就是

「法喜」。在念佛當中，體會到寂靜的內心，會生法喜；在靜坐當中，進入了寂靜，自然也會生法喜，安詳之喜。

《大經》又說：

人在世間，愛欲之中，獨生獨死，獨去獨來；

當行至趣，苦樂之地，身自當之，無有代者。

《長阿含經》說：

恩愛無常，合會有離。

人在世間有父母，有夫妻，有兒女，有眷屬，有朋友，有人際交往，有社會相處，但這只是一時的，是暫時跟我們相親相近；所有的物質，也是一時性的借我們使用，我們不可以執著，貪愛不捨，要智慧的來看待，因為最終會彼此離開的。在三界六道輪迴之中，每一個人都是孤獨的，各自的，獨生獨死，獨來獨去，彼此不能相代。自己生病了，再怎樣孝順的兒女也替代不了；要去世了，再怎樣親近的人也一樣替代不

了，所以執著世間一切，那麼這一種愛，到最後就是痛苦的，因為世間之愛是無常的。  
俗話說：

夫妻本是同林鳥，大限臨頭各自飛。

大限也好，大難也好，終有一天各自紛飛，永不相處，即使下輩子相遇了，也未必相識。

古德說：

愛不重不生娑婆，念不一不生極樂。

「愛不重不生娑婆」，意思就是說，因為眾生貪愛深重，所以就生在娑婆，長久不盡的流轉。執著的愛，世間的欲愛，即使有一點點沒有斷除，就離不開三界，必須業盡情空，才能斷除輪迴。所以並不是愛重才生娑婆，是只要有愛，只要有執著的愛，不管重與不重，都會生在娑婆。

「念不一不生極樂」，這就聖道門的教理來解釋。意思是說念佛要念到功夫上

一心不亂，才能夠生極樂。不過以淨土門來講，並不是這樣，只要我們專稱彌陀佛名，願生彌陀淨土，必有彌陀攝取不捨，臨終接引，現生保護。所以不管一不一，都必往生極樂世界。

《圓覺經》說：

三界輪迴淫為本，六道往返愛為基。

愛欲也好，淫欲也好，都是三界六道生死輪迴的根本。有了這個根，要它不生枝葉不開花結果，那是不可能的。因緣始終會來到，所以世間污染的愛，如果不斷除的話，那就永在三界六道輪迴，因為它是三界六道輪迴的根。不斷其根，只是從枝末上去修剪，那不是究竟的。也就是說，即使持五戒修十善，甚至禪定功高，但是貪、瞋、癡沒有斷除，那永遠還是離不開三界六道。

當然，從淨土法門來講，斷除煩惱不是最重要的，重要的是念佛。因為以我們的根機，要斷除煩惱不可能，但念佛卻是每一個人都能得到的。好像我們得了很嚴重的病，病入膏肓，但沒關係，只要有對症之藥，就能得救，所以藥就很重要。彌陀六字

洪名，就是對治生死輪迴的藥，脫離三界六道輪迴的藥。

《楞嚴經》說：

汝負我命，我還汝債，以是因緣，經百千劫，常在生死。

汝愛我心，我憐汝色，以是因緣，經百千劫，常在纏縛。

「汝負我命，我還汝債，以是因緣，經百千劫，常在生死」，這是從殺生上來講的。所謂殺人償命，欠債還錢，殺人就要還對方的命，欠債就要還對方的錢，這一輩子不還，下輩子，下下輩子，總有一輩子非還不可，而且到時候所還的是本金又加上利息，所以說「以是因緣，經百千劫，常在生死」。以這個殺生的因緣，偷盜的因緣，由於必須結清所有債務，才能離開三界六道的輪迴，如有一絲一毫未結清，就還需一直輪迴下去，不管百劫千劫千萬劫，乃至大小僧祇恆沙劫，所謂「假使百千劫，所作業不亡，因緣會遇時，果報還自受」。所以，一個修行人就是要「隨緣消舊業，更莫造新殃」，要假藉這輩子的人身，把所有的業債統統還清，好使自己在這一輩子究竟解脫，一世圓滿，如果等到下輩子那就希望渺茫。因為輪迴沒有脫出，難免墮落三惡

道，所謂「一失人身，萬劫難復」，非常的危險。因此，修行人都要辛勤地、殷重地、虔誠地懺悔自己的業障——可是，要懺悔清淨自己的業障是不可能的，一方面因為我們沒有真心懺悔，一方面即使真心懺悔了，以後還會再造，並不是從今以後就不二過了，凡夫的習性就是懺了又犯，犯了又懺，所以永遠不能徹底，永遠都在累積。那麼怎麼辦呢？唯有念佛，即使業障不能懺盡，煩惱不能斷除，因為有佛的無緣大慈、同體大悲、拔苦與樂的救度，必定使我們脫離三界六道輪迴。

「汝愛我心，我憐汝色，以是因緣，經百千劫，常在纏縛」，這是就世人的欲愛來說。人都有愛欲，即使修行人也還有愛欲，甚至從出生一歲開始修行，修行到一百二十歲，愛欲也沒有降伏，沒有減淡。所以善導大師要我們自覺自己是一個罪惡生死凡夫，無有出離之緣，從曠劫以來修行到今世，還沒有出離之緣，從今世又開始修行盡未來際，也沒有出離之緣，為什麼？因為愛欲不能斷，那唯有信受彌陀救度，專稱彌陀佛名，願生彌陀淨土，難斷的愛欲，難斷的輪迴，就能夠斷除而脫離三界六道的輪迴，獲得身心永恆清淨的安樂自在。



「纏縛」就是聯結在一起，聯結在一起的結果就是愛恨交加。因為愛是無常的，是痛苦的，現在說山盟海誓，有可能轉瞬間就成為不共戴天的仇人。世間的愛是跟恨同體的，愛不到，愛不能滿足，就不平不滿，就怨恨了，甚至潑對方硫酸，會滅對方的人口，這都是因為愛欲。如果沒有愛欲，怎麼會有恨去傷害或殺害對方呢？

世俗之愛跟恨同在，佛陀在《增支部》說：「愛可生愛，亦可生憎。」  
「愛可生愛」，佛陀說明世間的愛，是污染的愛。這個愛或者愛上加愛，也就是污染又加上污染。

「亦可生憎」，污染的愛欲，如果不能滿足就起憎恨心。因此我們要擴大世間凡夫的愛，成為佛所講的「無緣大慈、同體大悲」的愛。

因為，人生在世都有心，有心者沒有不愛者，有心就有愛，首先從家庭的愛，推廣到附近鄰居的愛，乃至擴展到所有眾生的愛，這樣的話就進入「法愛」。這裡所說的「法愛」就是憐愍眾生，不只是對某一對象的愛，或僅是全人類的愛，而是所有一切有生之類的眾生都給予悲愍、同情、不忍的愛。因為不忍，所以同情，不敢對他不

好，唯恐對方不安，就會想拔除他的痛苦不安，希望給予帶來快樂。

所以，「餓鬼愛」也包含著屬於「地獄的愛、畜生的愛」，這一種「愛」，無非出自於我，也就是自私，它的根柢是來自於貪、瞋、癡，所以這樣的愛本身是污染的，罪惡的，最後就是導致痛苦的，甚至無盡輪迴的。

那「法愛」呢？「法愛」是佛、菩薩的愛，超越三惡道（地獄、餓鬼、畜生）的愛，乃至人天的愛，這種愛是廣大地、清淨地、純善地、安樂地、解脫地，這一種愛也可以說是佛性之愛，是真理之愛。可以說，佛性的內容就是「法愛」，宇宙人生的真理也是這一種愛。這個「法愛」也是每一個人，乃至所有的眾生，包括有形看得到的動物，或無形看不到的墮落三惡道的地獄、餓鬼、畜生的本性、本質，其實就是法愛。

人生無常，諸法無我，可是「法愛」是永恆的，不會變質的，所謂「放諸四海而皆準，俟諸百代而不惑」，超越時間，超越空間。我們學佛要了解佛的心，佛的境界，它的內容就是「法愛」，我們應當向著「法愛」為目標來前進，因為它是我們的本來人，永不離開我們，常在我們面前，也常在我們心中，跟我們在一起，所謂「道在邇」。

「邇」是很近的意思，但很近還不足以形容道跟我們的關係，其實我們本身就是道，我們本身就是真理，我們本身就是「法愛」。「佛」就是「覺」，「覺」就是覺悟、證悟，證悟了什麼？證悟了本來人，本來人是什麼？就是法愛，無私的愛，平等的愛，清淨的愛。一般講博愛，但一般的博愛，它的範圍只限於人，所謂愛人如己，愛你的鄰人，愛你的敵人，這一種愛固然偉大，但還不是真正的愛，真正的愛它是遍及到所有眾生，看得到的眾生與看不到的眾生。

當然這心量很廣大，雖然「道在邇」，可是我們遠離道已經很遠、很久，但可以循序漸進，由近的推廣至遠的，由自己推廣到別人。

## 2. 法愛（慈悲）

何謂慈悲？首先，我們應該認識到，自己有著「追求快樂、遠離痛苦」的本能；其次，不僅我們自己如此，身邊的人也如此。不僅人類如此，一切生靈也如此。離苦得樂是每個生命的本能，也是其權利。

佛教講慈悲，學佛就是學佛的慈悲。慈悲是什麼意思呢？

第一點，應知：人都有「追求快樂、遠離痛苦」的本能。每個人都希望快樂，希望幸福，沒有一個人是希望痛苦、不安的。追求快樂、遠離痛苦是人的本能，本來自然就是這樣的心，這種離苦得樂的心是本來的功能，是不用後天的教導培養的。

第二點，應知：不僅我自己想追求快樂遠離痛苦，我們身邊的人也是如此。我們身邊的家人、鄰居、社會大眾，都有追求快樂遠離痛苦的本能，這是所有人的本能與需求，無關國家、種族或宗教信仰。只要是人，都具有這一種想離苦想得樂的本能。

第三點，應知：不僅人類如此，所有的動物也是如此。即使螞蟻雖小，但一樣有靈性，一樣貪生怕死。一切動物都一樣，都想追求快樂，想遠離痛苦。

第四點，應知：所有的生靈，有生之物都有追求快樂、遠離痛苦的本能。我們眼睛所看到的所有動物，甚至看不到的冥界眾生，也就是地獄、餓鬼、畜生，乃至天界的天人——也就是說，除了佛以外的九法界眾生，都在追求究竟的安樂，盼望脫離六道輪迴的痛苦，所謂「分斷生死」之苦；乃至於想脫離「變易生死」的不愉快盼望。

所以，「慈悲」要從認識「追求快樂、遠離痛苦」去深入、擴展，這種本能是有生之物最基本的權利，這種權利是不容許被剝奪的。

在了解到其他生命和我們自己一樣，都有著離苦得樂動機和權利的基礎上，我們對所有的眾生產生一種真正的關懷，並且勇於承擔起給予他們幸福、拔除他們痛苦的責任，這種關懷和愛便是慈悲。

這就是慈悲的內容與定義。

《大智度論》卷二十七說：

**大慈與一切眾生樂，大悲拔一切眾生苦。**

《大智度論》是八宗共祖的龍樹菩薩有名的著作。龍樹菩薩說，所謂「大慈」就是給一切眾生帶來安樂，讓他獲得現前的安樂，也給他永恆安樂之因。「大悲」就是拔一切眾生的痛苦與不安，使一切輪迴的眾生離開當下輪迴之苦，並獲得離開六道輪迴之因。

這是佛教。其施愛對象，遍及六道眾生，一律平等，天神餓鬼，完全無別。

對佛菩薩而言，施愛的對象，不僅所有人類平等無分別，還包含天界天神與地獄餓鬼，佛菩薩不僅有那樣的心，而且也有那樣的能力；但對我們凡夫來講，那樣的境界我們是做不到的。我們凡夫因為還沒有斷除貪愛，沒有斷除貪愛自然具備追求著五欲（財、色、名、食、睡）的本能，這種為了眾生的離苦而犧牲自己的願心、耐力都還不夠。不過我們既然學佛，雖然做不到，還是要學、要了解。

接下來引用幾段說明慈悲的經文。

《觀經》說：

**佛心者大慈悲是，以無緣慈攝諸眾生。**

「佛心者大慈悲是」，簡明扼要的說明佛的心與宇宙人生的真理。佛心就是大慈悲，大慈悲就是大慈大悲，也就是無緣大慈、同體大悲，所以下面就說「以無緣慈攝諸眾生」。無緣的慈悲是不講條件地、不講關係地、平等地、無差別地「攝諸眾生」。

「攝」就是平生的時候愛護他、呵護他、保護他，不忍他受災、受難、受苦，臨終的時候就接引他往生極樂世界，不使他再度墮落輪迴。「諸眾生」就是六道輪迴的眾生。

《大經》說：

為諸庶類作不請之友，荷負群生為之重擔。

如純孝之子愛敬父母，於諸眾生視若自己。

就阿彌陀佛來講，阿彌陀佛是我們的不請之友——沒有經過我們的邀請、祈求、拜託，他主動地、歡喜地來作我們的朋友，乃至親友，經典上說「如慈母赴子」。

慈愛的母親對她的嬰兒的愛護是主動地、歡喜地，再怎樣的為這個嬰兒付出都是心甘情願、無怨無悔，甚至甘之如飴的。慈母來到嬰兒的面前，是主動不須祈請的；阿彌陀佛對我們也是這樣，愛護每一個眾生，不管是信哪一個國度，哪一種種族，哪一種宗教，是善人、惡人，是人間、三惡道，或是天上眾神，阿彌陀佛都主動積極的來作他的至親好友。為什麼要來當他的至親好友呢？為了「荷負群生為之重擔」，把

一切眾生的罪擔，一肩獨挑。眾生曠劫以來的罪業重擔，阿彌陀佛為我們一肩承擔；眾生曠劫以來所有的罪，阿彌陀佛全部為我們償還，這是「為諸庶類作不請之友」的目的，目的在於「荷負群生為之重擔」。

所以，淨土宗的念佛人首先要了解，雖然我們虔誠念佛，可是其實十劫之前，曠劫以來，阿彌陀佛就已經在念我們了，而且是來到我們面前，要承擔我們的重擔。我們眾生的重擔只有一個，就是無邊的罪業，這個罪我們擔不起，由於擔不起，償還不起，所以長劫以來一直在六道輪迴，直到現在還沒能償還得了。阿彌陀佛來，就是為了承擔我們的重擔，這就是佛心。

「如純孝之子愛敬父母」，以純孝的孝子愛敬父母來比喻佛對眾生的慈悲。純孝的孝子對父母是不會忘記，不會捨棄，而且會很尊重恭敬的來照顧，這是比喻佛不捨棄眾生，不忘記眾生，常在眾生的面前，同時以孝子之愛敬父母來愛敬所有眾生。而且，孝子不等待父母開口，預先體會父母的心意，而主動為父母極盡孝養效勞之責。

這還不足以形容，進一步又說「於諸眾生視若自己」，阿彌陀佛將所有的人，所



有的動物，所有六道輪迴的眾生，看成是他自己的身體，意思是將我們十方眾生看成是他自己的手，自己的腳，自己的身體之一。這樣，十方眾生等於是和阿彌陀佛一體，沒有對待的關係，阿彌陀佛救度十方眾生，等於是阿彌陀佛自己救度自己，自己救度自己，那是理所當然的；自己給自己快樂，為自己離苦，都是很天性自然，沒有勉強，也都不講條件的。

《莊嚴經》說：

輪迴諸趣眾生類，速生我剎受快樂；

常運慈心拔有情，度盡阿鼻苦眾生。

「輪迴諸趣眾生類，速生我剎受快樂」，這是阿彌陀佛對我們眾生的呼喚，阿彌陀佛對我們眾生的呼喚是十劫以來一直呼喚到現在，是從極樂世界，十萬億國土的極樂世界呼喚到娑婆世界。而且十方諸佛也秉承著阿彌陀佛第十七願無盡的悲願，也在十方世界呼喚十方眾生，要十方眾生都想念南無阿彌陀佛，要十方眾生都回歸極樂世界，回歸自性的故鄉。

我們念南無阿彌陀佛，豈知阿彌陀佛也在念我們，而且十劫以來，沒有經過我們的祈請，主動地來呼喚我們，懷念我們，要我們「速生我剎受快樂」。

這六字洪名是什麼意思呢？「南無」就是歸命，「阿彌陀佛」就是無量光、無量壽。「歸」就是歸回，歸回自己的地方；「歸」就是歸入，進入自己的地方，得到徹底的休息與安樂，這就是「歸」。「命」就是我們的生命，不是貪、瞋、癡輪迴的生命，而是法身慧命。我們的法身慧命必須歸回，歸入無量光、無量壽的生命，這樣的「歸」才是真正的「歸」。地面上所有的水流，最後都流到大海，以大海為歸；眾生輪迴的生命，歸入無量光壽的生命，歸到永恆、安樂、不輪迴的生命——這就是南無阿彌陀佛。

「常運慈心拔有情，度盡阿鼻苦眾生」，連阿鼻地獄最為極惡的眾生，阿彌陀佛都包容他、接納他、不嫌棄他、不捨棄他，同樣平等的愛護他、救度他，這給我們絕對的安心。因為我們再怎樣愚癡，再怎樣造惡，都不至於造下阿鼻地獄的重業。不過，雖然我們惡不至於阿鼻地獄的眾生，可是阿鼻地獄眾生的罪性我們有沒有？有。善導

大師說，九品眾生是因為「遇緣不同，致令九品差別」。也就是說，眾生有的在上品，有的在中品，有的在下品，這並不是說上品的眾生特別的優秀，下品眾生特別的惡劣，眾生之所以有不同的品別，是因為每個人遇緣而有差別。因為遇到那樣的環境，所以導致那樣的結果，若就本性上來講都是一樣，沒有差別的。像上品的眾生，因為他所遇的環境是上品的環境，所以他就成為上品的眾生；如果上品的眾生，他出生或者所遇到的環境是下品的那種惡劣環境，那他就是下品的眾生了。

所以從本質上來講，上品、中品、下品，善人、惡人，本質都是一樣的。上生天界的眾生與墮阿鼻地獄的眾生，他們的善惡是天差地別的，但是本質卻沒有差別，是一樣的；因緣到了，天界的眾生也會墮落地獄，地獄的眾生也會上生天界。所以佛陀說「從天生地獄，從地獄生天」。

佛沒有差別觀念，他對一切眾生都是一視同仁，一體看待，是平等、無差別的，因為不論是天界或地獄的眾生，都是輪迴的眾生，都是如善導大師所講的「罪惡生死凡夫」。只要還沒有斷除煩惱，離開三界，沒有一個不是凡夫，沒有一個不是罪惡生死凡夫。

一切唯心造。我學佛的慈悲也是從心開始，那要抱持著怎麼樣的心呢？首先要有正面思惟的心，也就是說，不管任何人的言語舉止，我們盡量往好的一面去想，這樣就不會彼此對立，就不會產生矛盾，這樣就會和諧，乃至安樂。

### ■ 化抱怨為祝福

網路上有一則故事，標題是「化抱怨為祝福——別小看自己的一思一念」，內容是敘述美國有一對夫妻，他們有一個兒子，可是這個兒子從小就不聽話，個性頑強，常跟父母頂嘴，忤逆父母，給父母帶來很多煩惱，也使得家庭不和樂，最後這個孩子竟然離家出走了，三、四年來都沒有音訊，連一通電話也沒有，像斷了線的風箏一樣，不知去向，這可說是家庭的悲劇啊！

三、四年來，父母既掛念又痛苦。有一天，這位父親就去找一位心理醫生，這位父親對著醫師述說著兒子從小到大的種種不好。這位心理醫師聽完了並沒有直接回答，反而問說：「你這樣的詛咒兒子已經多久了？」

這位父親一聽不禁驚訝，也很疑惑，心想：「我只是敘說我兒子的一些缺點，你怎麼說我是在詛咒兒子呢？兒子是我的親生骨肉，巴望他的幸福美好都來不及了，怎麼說是在詛咒他呢？」

其實，這位醫師所說的是有含意的，是這一位父親當下沒有體會。

這位醫師就解釋了，所謂「詛咒」的意思是說別人的不是，說別人的壞話，一開始你就滔滔不絕的敘說你兒子這裡不好，那裡不對，這樣其實就是在詛咒自己的兒子啊！

這個父親一聽就非常的震驚，想到如果這樣是詛咒的話，那兒子從出生到現在豈不常被我詛咒了！所以他就老實地跟心理醫師說：「是的，從他一出生到現在，我從來都沒有說過一句讚美的話，可說我是詛咒他一輩子了。」

醫師就說：「這樣詛咒的結果是怎麼樣？是家庭氣氛很糟，父子之間常衝突，沒有父子之情，是吧？」這個父親當下承認。

既然找出了病因，就要對症下藥。

這位心理醫師就開給這位父親三個藥方，而且要他以兩個月的時間服用看看。

第一個藥方，只要你想到兒子，就要想他的好，不要想他的不好。

第二個藥方，只要你講到兒子，就要講他的好，不要講他的不好。

第三個藥方，要常為兒子禱告，希望上天祝福他。

這位父親回家之後就把醫師的話告訴太太，夫妻二人也很肯定這位心理醫師所提的意見，也很願意這樣去做。從那天開始，夫妻就開始為兒子禱告，同時也想兒子正面的事情，講到兒子也都講兒子的優點，不講他的缺點。

這樣的效果真的很快，幾乎是立竿見影……。

大約過了十天左右，這位父親在房間看書，電話響了，他拿起了電話，電話的那頭，竟然是已經離開家門三、四年，毫無音訊的兒子。

兒子說：「爸爸，我真的不確定為什麼會打電話給你，我只是想告訴你，過去一個星期以來，我就突然想到你跟媽媽，還有我們的家人，所以我就巴不得打電話給你，問問你們好不好……」

當下這位父親心中是多麼高興與安慰。父親也很高興的跟兒子說：「我真的也很高興你打電話來。」父子兩人就在電話中聊了幾分鐘。之後，這位父親就抓住機會說：「我不曉得你答應不答應，這個星期六要不要一起吃個午餐？」兒子也很高興的答應了。

周末午餐時間，這一對父子見面了。這個兒子穿著很破舊的衣服，留著一頭又亂又長的頭髮，如果以過去來講，這個父親肯定會嚴厲的斥責兒子，但此時父親是以接納的態度來迎接這個孩子，而且在心裡祝福他。他問了兒子一些問題之後，就聽兒子回答，兒子說到一些對的地方他也給予肯定讚美。

午餐約會快結束的時候。兒子就望著父親說：「爸爸，我不知道發生什麼事，不過，我很享受跟你在一起的這段期間。」父親也說：「兒子，我也很享受跟你在一起呀！」兒子就進一步說：「爸爸，今天晚上我想在家裡過夜好嗎？就今天晚上而已，我想看看媽媽和家人，還有我那張舊舊的床舖。」父親說：「當然可以啊！這是你的家，本來你就是要回來的啊！而且我們是一家人，多高興我們在一起啊！」

那一整天，這個父親心裡驚訝到，當他停止了詛咒他的兒子，情況就有了極大的改變，不只是一百八十度，可以說是三百六十度的大改變。

那天晚上，這個兒子躺在自己床上的時候，爸爸到了他的房間坐下來跟兒子說：「孩子，過去多年來我對你很不好，你願意原諒爸爸嗎？」兒子就說：「爸爸！我當然原諒你啊！」然後就抱著爸爸。他們的關係從此就開始和好了。

然而，這和好的關係真正是從什麼時候開始的呢？是從這對父母開始為兒子祝福的時候開始的。

當我們祝福他人而不再詛咒他人時，上天也會看重我們的祝福，也就是自然的因果律，從因果律的軌則來講，這也會祝福到我們。我們起一個念頭，講一句話，散發出去，最後還是會再回到我們身上。宇宙是一體的，我們的起心動念言語行為，最後所收的果實不是別人，是我們自己。我們種的是什麼，最後所收成的就是什麼。如果我們灑下詛咒的種子，所收成的就是詛咒的結果；如果灑下祝福的種子，所收成的就是祝福的果實。



所以，不要看輕我們微小的念頭。

當我們祝福某一個人，或為某人祈禱的時候，常常會有一些疑問，心中想：「這會不會只是一個念頭而已，這樣有用嗎？」又當我們不喜歡某一個人，但又不好當面說，可是在心中對他詛咒，對他不滿，甚至對他憤恨，雖然對方或許不知道，那我們也會自我安慰說：「哎呀！這只不過是想想而已沒有什麼大不了的，對方也不曉得。」這是真的嗎？不是的。

每一個人平常的念頭，都是一個個宇宙的能量體，這能量體它有不同的形狀跟顏色，還有不同的振動力。顏色的明暗程度，直接受到我們念頭的影響，而且念頭愈是強烈，感情愈是充沛，這個能量也就愈強。

我們的念頭針對誰，我們念頭的能量體就會飛向誰，就會掛靠在那個人的心中，就會跟他同體共振，要麼很快與它內在相似的品質共鳴，要麼等待機緣成熟時再促發，這就是一般所講的「同聲相應，同氣相求」。我們的念頭掛在他的身上，就是跟他共振，好的念頭，就會產生好的共鳴；壞念頭，就會跟他起衝突，有一天見面就會

彼此對立，會彼此不喜歡，沒有好感。

一念三千法界，微微的一個念頭，沒有聲音，沒有形狀，但已遍滿整個宇宙，在宇宙當中形成了一個能量體，有形體而且有顏色。所謂「愛在那裡，人就會在那裡——因為心會在那裡」。我們凡夫因為有肉體，心跟肉體是分開的，因此即使心到那裡，可是肉體並沒有到那裡。但如果離開這個肉體，所謂「意生身」的話，那我們心在那裡，身體也就跟著在那裡，是超越時間跟空間的。佛菩薩已經獲證了三身，能量遍滿虛空，不像我們凡夫是輪迴的業報身，所以佛的心在那裡，他的身，他的能量——也就是他的神通、願力、功能就在那裡。像阿彌陀佛是無量光、無量壽，所以他的心無時不在，無處不在。《觀經》說「諸佛如來是法界身，入一切眾生心想中」，佛想我們，所以到我們這裡來，我們如果敞開心胸，想佛，念佛，佛就進我們心中，跟我們成為一體。

所以我們送出去的是什麼，影響的不僅僅是別人，重要的是我們自己。就如孟子說的：「愛人者，人恆愛之；敬人者，人恆敬之。」不管對方知道，不知道，我們心

中愛念他，敬重他，有一天見面，他對我們就特別的有好感，感覺投緣，感覺親切。

我們人的眼睛所看到的各種形色、影像，以科學家來講是一種光譜的直射或反射，然後映到我們眼膜，再經過我們的「眼識」去識別它，因此不是因為我們有眼睛，就能夠看見所有的東西，我們眼睛所看的是光譜，而且是某部分、某種的光譜而已。事實上有很多的光譜是我們的「肉眼」所看不到的，譬如說光度強到可以穿透牆壁的「X光」，我們肉眼看到嗎？看不到，可是「底片」卻看得到，底片能夠感受它的光，能夠把它印出來。像我們到醫院照X光，X光能夠透視我們的五臟六腑。還有阿彌陀佛的「無量光」照徹法界，任何空間無所障礙，可是我們卻也看不到。我們也有「身光」，雖然我們看不到，但鬼神卻看得到，而且人的光是隨著心地的善惡而有所不同，心地善良的人就發出清明的祥光，鬼神看到就尊敬護佑，所以心地善良的人就能夠逢凶化吉；心地惡毒的人所發出的是晦暗的霉光，鬼神一看就厭惡憤怒，所以俗話說「壞事做多必遇鬼」，就是這一種道理。

有一句話說：「心存善念，善雖未為，吉神已隨之；心存惡念，惡雖未為，凶神已隨之。」又說：「人為善，福雖未至，禍已遠離；人為惡，禍雖未至，福已遠離。」起一個好的念頭，吉神看到了就來讚歎護佑；起一個不好的念頭，凶神看到了，就厭惡降禍給他，這是說明起心動念的重要性與實在性。

所以，我們凡事要存著正面的心，常常思惟佛的慈悲，思惟宗風的內容，逐漸地理解、熏習、培養，自然就能增長愛心。

總之，心存慈悲，像宗風所講的「學佛大悲心，彌陀如何愛我，我便如何愛人」，然後就能夠「和言愛語，下心含笑，慈念眾生，加厚於人」，就能夠「對他人恩慈體貼，對自己謙卑柔和」，就能夠「凡事讓美歸功，乃至分怨共過」。當然這些都不是一蹴可及的，需要逐漸逐漸去思惟、熏習、實踐，然後由近而遠的來擴展。

## (二) 博愛，耶教之愛

《舊約·利未記》第十九章第十八節：

不可報仇，也不可埋怨你本國的子民，卻要愛人如己。

「不可報仇，不可埋怨，愛人如己」，這三句是對「愛」的說明，很直接很徹底。這是基督教耶和華對他子民的一種約束，甚至是一種律法，凡是他的子民就必須遵守，不可違犯；遵守者會被讚美而上生天堂，違犯者就會被詛咒、審判而墮入地獄，這是他們神的規定。

第一句「不可報仇」。愛，是所有宗教的通性，每一個宗教都會講到愛。「不可報仇」這不但是修身養性，也是個人修行乃至要解脫輪迴，或是發菩提心行菩薩道的菩薩們在成佛道上都要遵守的。所謂「報仇」就是別人罵我們、侮辱我們、欠了我們、害了我們、殺了我們，我們就以牙還牙去討債，所謂殺人償命，欠債還錢，這個叫做報仇。「不可報仇」也通於佛教，在《佛遺教經》中就有特別提到。

《佛遺教經》、《四十二章經》、《八大人覺經》此三部稱為「佛遺教三經」，這三部經不管是修習聖道門或淨土門的學佛者最好都要涉獵，甚至詳細的閱覽思惟。《佛遺教經》主要是釋迦牟尼佛即將涅槃時最後對出家人的交代與叮嚀。

在經中佛陀開示說：「汝等比丘，若有人來節節支解，當自攝心，無令瞋恨。」佛陀說：「比丘們，假設有人拿刀來殺你，把你身上的肉一片一片的割下來，你也要攝心，不要動念，不要起瞋恨的心。」這個難度非常高，可是要解脫輪迴，要成就佛道，就必須斷除貪、瞋、癡，而最基本的考驗就是我們對身體的執著貪愛，如果身體被人一片一片的切割也能不起瞋恨心的話，那成就佛道就有望了。

就通途法門來講一定必須這樣，因為通途法門是以自力的功夫斷除貪、瞋、癡，以自力的功德來圓滿佛果。不過，我們自問：「我們做得到嗎？」根本做不到，那怎麼辦呢？身為五濁惡世凡夫的我們是這樣的無能為力，實在太慚愧了。幸好大慈大悲的阿彌陀佛曉得我們做不到，同時悲愍我們的生死輪迴永無休止之期，所以預先為我們發願修行，完成極樂世界，完成六字名號的無量功德來消我們的業障，使我們有功

德離開三界，往生淨土而成佛。

這些法語也可以說是一面鏡子，照出我們的本來面目——我們的本來面目不是能以自己的力量來斷除貪、瞋、癡的聖賢根機，而是一個下劣的凡夫，是一個罪惡的生死凡夫，唯有低頭、伏身的來接受彌陀的救度。

佛陀又說：「亦當護口，勿出惡言，若縱恚心，即自妨道，失功德利。」所以，同時也要保護好嘴巴，不可與對方對立口出惡言，否則彼此的冤結就會更深而難以化解；如果能忍受對方對我們的切膚割肉，而心不怨恨，口不出惡言，這樣我們過去的罪業就可以當下消除了，和對方宿世所結的冤結就化解了。

經中說：「欲知前世因，今生受者是；欲知來世界，今生做者是。」今天對方之所以會加害我們，甚至拿刀來殺我們，必然是因為過去我們曾經害過他、殺過他，甚至欠過他的命債，只是因為我們沒有宿命通，所以都忘記了。

「若縱恚心，即自妨道，失功德利」，如果我們放縱這個瞋恚的心而忿恨發怒，就會妨礙修行，而且失去了功德利益；反之，他人對不起我們，罵我們，害我們，甚

至殺害我們，若我們能夠罵不還口，打不還手，平心靜氣的甘於接受，這樣就會有很大的利益。什麼利益呢？一方面消除了我們的業障，一方面開啟了我們成佛的大道。

佛陀又說：「忍之為德，持戒苦行所不能及。」六度波羅蜜是佛菩薩必須要實踐的路徑，六度的內容是：布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧，佛陀以六度當中的「忍辱度」來作比較，說忍辱比持戒及任何苦行的功德還要大。是的，如果不能忍的話，所有的戒都會被破壞，所有苦行也全功盡去，所以忍是非常的重要，忍貪、忍瞋、忍六根對六塵之際能不起心動念，是相當難能可貴，也是非常不容易的。

佛陀又說：「能行忍者，乃可名為有力大人。」能夠凡事忍耐，才是一個有力的大人，不然就是無力的小人。很慚愧，我們都是無力的小人。寺院最主要的殿堂稱為「大雄寶殿」，大力就是大雄，大雄就是指佛，所以如果不能忍的話，那是無法成佛的。《金剛經》說：「一切法無我，得成於忍。」要達到一切法無我的境界，來源在於能「忍」，可知忍很重要啊！

佛陀又說：「若其不能歡喜忍受惡罵之毒，如飲甘露者，不名入道智慧人也。」



意思就是說，如果對於別人的惡罵、毀謗、指控，我們不能如飲甘露般地歡喜接受，就表示還沒有進入修行的門檻，還在門外，也不是一個有智慧的人。有的信眾會因好奇心去接受密教的灌頂，其實最根本的灌頂是我們自己——灌如飲甘露的頂，也就是培養「忍辱」，培養「耐性」，不管大事、小事都能夠耐得住性子，當下不起情緒，不浮躁，這就是在灌頂，時時能夠這樣，就是時時灌頂。

佛陀又說：「所以者何？瞋恚之害，則破諸善法，壞好名聞，今世後世，人不喜見。」為什麼呢？因為瞋恚能讓我們以前所有累積的善事功德當下破壞殆盡，所謂「一念瞋心起，百萬障門開」、「瞋心之火，能燒功德之林」、「一把無名火，燒毀功德林」。譬如說，與好朋友累積了幾十年的感情，可能因為一時的耐不住性子而跟對方起了衝突對立，之後就反目成仇，幾十年的友誼當下就破壞了。而且「壞好名聞」，沒有忍耐的氣度，會被人批評為暴躁、瞋心重，當然就不會有好的名聲，今生後世別人都都不喜歡跟我們相處。經中也說：「多瞋患者，死當墮泥犁。後雖復人身，面貌醜惡，人所憎惡。」有句話說：「一怒生起，地獄門開。你想去地獄，你就發脾氣；不

想去地獄，必須不生氣。」瞋恚害處之大，由此可見一斑。

佛陀又說：「當知瞋心，甚於猛火，常當防護，無令得入，劫功德賊，無過瞋恚。」佛陀說瞋心比猛火還要可怕，將來果報在地獄，受地獄之火的燃燒，所以要非常謹慎，時刻防備這一念的瞋心，不要有瞋心的念頭，因為「星星之火可以燎原」。而且「劫功德賊，無過瞋恚」，掠奪功德財的盜賊，莫過於瞋恚。也就是說，生氣、發脾氣、起瞋恨心是最容易消磨掉功德的。所以，忍才能增進功德，不能忍那就會消失功德。

《寒山子詩集》也說：「瞋是心中火，能燒功德林；欲行菩薩道，忍辱護真心。」

「也不可埋怨你本國的子民」，在行為上不可以報仇，在心中也不可埋怨對方。怨是怨恨，有大小深淺，埋在心中而成為種子，若怨恨很重，來世會墮地獄。

「卻要愛人如己」，「愛人如己」這四個字非常好。一般人會覺得這是違背常理、違背人性的，其實它背後有很深的道理，這個後面會談到。

在佛陀的教誡中有一部《梵網經》，內容主要是規範發了菩提心、行菩薩道的修行者。《梵網經》菩薩戒條有所謂「十重四十八輕」，十條重戒中，第七條有一段話

說：「菩薩應代一切眾生受加毀辱，惡事自向己，好事與他人。」也就是說修行人要代替所有的眾生——不管是人類的眾生或者是動物的眾生，要代替他們「受加毀辱」，如果有人批評他們，指責他們，甚至毀謗他們，我們就要代他們承擔下來。「惡事自向己」，不好的事情，失敗的、痛苦的、不吉利的都由自己來接受承擔；「好事與他人」，把成功的、利益的、美好的都給別人。行菩薩道的修行人就要這樣，如果不是這樣，表示修行還是在門外。

所以我們應該常常防護自己的瞋恨之心，不要別人稍微瞪個眼睛，說句不好聽的話，自己心裡就不舒服，甚至以牙還牙，你一句我一句的，如果這樣的話，都不是修行人。這個雖然也不容易，但比起被人拿刀將肉一片一片割下來，就容易多了。別人謾罵，我們就平心的接受，就如佛陀說的，他人無根的毀謗如向天空吐痰一樣，最後還是會掉到他自己的身上。可是我們如果跟他一來一往，與他對罵的話，那這口痰就要掉到我們身上了。也好像別人送禮物給你，你接收了，那個就是你的；一個不好的禮物，一個毀謗痛苦的禮物，我們只要不接收，就不受妨礙了。

在《志工背誦法語》中有一則說：「願為眾生趨走給使，令彼安穩歡娛受樂，為他受苦心不生悔。」這段文出自《優婆塞戒經》，是佛陀對我們的約束，要我們非得如此做不可，否則就已離開菩薩道，離開佛法，就不是修行人了。這一段經文說，我們要能夠當別人的傭人、奴僕，為別人做事、服事，受別人的使喚，所謂「欲為法門龍象，先做眾生馬牛」。基督教也說：「正如人子來，不是要受人的服事，乃是要服事人，並且要捨命，作多人的贖價。」所以服事別人，為別人做事，發心作志工，不討報酬，是一心只為對方的安穩快樂，不顧自己苦不苦，所謂「但為眾生得離苦，不為自己求安樂」。

阿彌陀佛更說：「為諸庶類，作不請之友；荷負群生，為之重擔。」阿彌陀佛不只服事我們，而且挑起我們生死輪迴的罪業重擔，這個都是我們所要學習的。

接下來解釋「愛人如己」。「愛人如己」這四個字表達得非常好，但我們總是做不到，雖然如此，還是要學，做一分是一分。

「人」是指自己以外的他人，包括有血緣關係的父母、兄弟姊妹、六親眷屬，

以及沒有血緣關係的，如要好的朋友，乃至非親非故的陌生人，甚至是仇人、冤家債主——對待他們、愛他們要如同愛我們自己一樣。

天下最偉大的愛是母愛，母親的愛甚至可以為自己的孩子犧牲性命；可是對象如果不是自己的小孩就不太可能為他犧牲了。但是學佛的人到達佛的境界的時候，他就能夠愛人如己，甚至愛他人甚過自己，就像慈愛的母親保護她的嬰兒一樣。

上次解釋「不請之友」時，就有引用經文說：「於諸眾生，視若自己。」這樣的慈悲之心是佛菩薩之存心，把眾生——不只是人類，動物也一樣，甚至三惡道眾生都看成自己，保護他、愛他、救度他，甚至犧牲自己的性命也願意去做。

類似「不可報仇，不可埋怨，愛人如己」這樣的文句，在基督教裡面也不少，如《聖經·新約》說：「日頭照好人，也照歹人；降雨給義人，也給不義的人。」太陽平等無私，它既照耀好人善人，也照耀了壞人，溫暖的陽光照耀了所有的人、所有的動物；雨水也是一樣，平等沒有分別的、不管善惡賢愚都平等的降給他們。

又說：「要愛你們的仇敵，也要善待他們；恨你們的，要待他好。」前面是用陽

光和雨水比喻平等的布施，這一段是說對你的人你要善待他，對你不好的仇敵也要善待他，幾乎把仇人也當成親人來看待了，這等於是恩親平等觀。

又說：「詛咒你們的，要為他祝福；凌辱逼迫你們的，要為他禱告。」一般人若是被欺負了，大多是以牙還牙，他詛咒我，我也詛咒他，一報還一報，你來我往，可是這裡卻說要為他祝福。他對我不好，謾罵我、詛咒我，我們反而要祝福他出入平安，身體健康，事業發達，凡事吉祥如意。別人對我們不好，往往是前生或今世我們得罪過他，我們一方面平心順受，一方面向他懺悔，為他祝福迴向，便可化敵為友，化怨為親。

又說：「有人打你的右臉，連左臉也轉過來由他打；有人強逼你走一里路，你就同他走二里。」這個就是謙卑自己，隨順他人，不跟對方對立反抗。這段話講得很好，能這樣就可消自己的業障，增自己的福報，也可以給自己增長慈悲。

又說：「有人想要控告你，並要拿走你的裡衣，你就連外衣也由他拿去。」這個等於是儘量犧牲奉獻，肯吃虧不計較，這對於我們一般人來講，會認為這是不道德的，

沒有公義，沒有正義，如果這樣下去的話這個社會會亂。可是如果人人都有這個觀念的話，就會彼此忍讓，能為彼此付出，反而社會將是和諧的，世界將是和平的。

又說：「有求你的，就給他；有向你借貸的，不可推辭。」若有人來借東西，甚至要借錢，不可以推辭，都要答應；即使不能滿他的願，也要有替代物，總不讓他空手而回，因為或許對方正有急需。六度波羅蜜第一就是「布施」，這也是布施。

又說：「有兩件衣裳的，就分給那沒有的，有食物的也當這樣行。」有兩件衣服，自己穿一件，把另一件送給別人；有多餘的糧食，把多餘的糧食也送給沒有飯吃的人，多餘物資也一樣。甚至我們的存摺裡面有多餘的餘款也要布施出去，這些是修行的項目，實踐慈悲與無我。如果不是這樣的話就談不上修行，因為這些內容都是要成就佛道非具備不可的。

又說：「你若願意做完全人，可去變賣你所有的，分給窮人，就必有財寶在天上。」超越凡夫，具足圓滿愛心的叫做完全人，如果想要做一個完全的人，就要變賣我們的所有來給窮困的人。這段話是很有道理的，想想看，如果我們擁有很多東西，

可是別人很窮、很困苦，他們很需要這些東西，若我們不去幫忙他，一則對不起自己的良心，再則也缺乏愛心，離完全人太遠。

又說：「施捨錢財，賙濟貧窮，他的仁義存到永遠。」施捨錢財，賙濟貧窮，這是佛性中的內容。佛性是永遠的，不會退失、不會減少、不會散去也不會被奪走的。儒家也說：「博施濟眾，必也聖乎！仁者：己欲立而立人，己欲達而達人。」

又說：「施捨的時候，不要讓左手知道右手所做的。」布施的時候，要做無相的布施，不要讓人家知道，這個叫陰德。當然有時候要看情況，如果讓人家知道能夠帶動其他人也來行布施的話，那就值得，可以大大提倡；可是如果是為了自己的名聞利養，那就不可以。

又說：「我們沒有帶什麼到世上來，也不能帶什麼去，只要有衣有食，就當知足。」修行人就是一個內心知足的人，所謂知足常樂，安貧樂道。我們一生有飯吃，有衣穿，有住處，有醫療，這樣就夠了，如果還另有很多的嗜好，或者很不滿足的話，即使身在天堂也覺得貧窮不會快樂。所以幸福指數是來自於內心的知足與內心的



平靜、平和。

又說：「不要為自己積攢財寶在地上，地上有蟲子咬，能鏽壞，也有賊挖窟窿來偷。只要積攢財寶在天上，天上沒有蟲子咬，不能鏽壞，也沒有賊挖窟窿來偷。因為你的財寶在哪裡，你的心也在哪裡。」這個說得很有道理。在世上所累積的財產，所謂金也空，銀也空，死後何曾在手中？一毛都帶不走，所以應該累積在哪裡呢？累積在極樂世界、在佛性上，這樣的功德才是真實的功德，不但不會消失，而且它的利益是十倍百倍以上。這裡說「你的財寶在哪裡，你的心也在哪裡」，念佛人的財寶在哪裡呢？在極樂世界。所以我們心心念念都「思歸極樂」。

一個人如果看重現世，只為這一世在累積錢財物資、累積名利權位，他的心既然在這個世間，當然就會被這世間綁住，死的時候就會依依不捨，就會執著，一旦執著這裡就不能離開輪迴，就隨業流轉受閻羅王的審判刑罰了，實在是可悲可憐！

又說：「借給人不指望償還，你們的賞賜就必大了。」借錢給別人，不要求利息，也不要對方償還。意思是，金錢或物品借出去，就等同是把東西送給對方，這樣的

人福報就大了。所以送給人家財物不是虧反而是益。

又說：「你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人；你們要給人，就必有給你們的，並且用十足的量器，連搖帶按，上尖下流的倒在你們懷裡；因為你們用什麼量器量給人，也必用什麼量器量給你們。」這其實就是佛教常說的因果報應。

所謂「愛人者人恆愛之，敬人者人恆敬之」，我們怎樣待人，人也會怎樣待我，反作用力是自然之道。所以我們為別人付出多少，不會是白白的付出，將來都會十倍百倍的回饋給我們。當然我們做任何事都不能有你我的對待，就像《金剛經》所講的「以無我、無人、無眾生、無壽者，修一切善法」，掏空自己來為眾生，這樣才能夠成佛。

又說：「你們要饒恕人，就必蒙饒恕。你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們的過犯；你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必不饒恕你們的過犯。」這是耶教的說法。

耶教的根本核心就是說上帝創造天地萬物人類，上帝也主導人類，能夠饒恕別人，上帝就饒恕他；不饒恕別人，上帝也不饒恕他。饒恕別人的上帝讚美，將來會到上帝的旁邊；不饒恕別人的上帝就詛咒，將來就會受審判。

以佛教來講，沒有審不審判的問題，而是說這是自然的因果道理。我們饒恕別人，因果就會饒恕我們，閻羅王就會饒恕我們；我們不饒恕別人，因果就不饒恕我們，閻羅王也不饒恕我們。所以並不是說我們不饒恕別人，阿彌陀佛就不饒恕我們，不是這樣的。阿彌陀佛永遠饒恕我們，反而是我們不饒恕別人，阿彌陀佛更悲愍我們，更要保護我們，好讓我們能體會阿彌陀佛對我們的愛心，進而使我們不計較，使我們也能去饒恕別人，不與別人計較。有愛就會饒恕別人，愛人從饒恕別人開始。

以上是就耶教的有關「愛」的內容所做的引述說明。

### (三) 愛的屬性

「愛人如己」的「愛」有兩種：一種是人性之愛，一種是佛性之愛。

人性之愛：此愛有我，從外而生，非自然，有條件，有分別，無常性，會變化，會生憎，會憂患，會恐懼，會痛苦。

人性的愛有我執在裡面，是以自我為中心。而且這個愛是由外面產生的，因此它是有條件的，它是無常的，會變化的，條件一旦改變，愛就會變化。再者，這樣的愛往往是跟憎恨連在一起的，愛不到或者愛變質了，就產生怨對、憎恨。因此這種愛是會帶來憂患跟恐懼的，最後也可能導致痛苦。這是指人性的愛。

佛性之愛：此愛無我，從內而生，是自然，無條件，無分別，恆久性，不變化，不生憎，不憂患，不恐懼，不痛苦。

佛性的愛沒有我執，是從內心而生的，是本心本性所自然具足的，不需條件，不

分對象；而且這個愛是永久的、不會變化的，這個愛是純粹的，不會產生不平、不滿、怨恨。因此它不會生瞋，沒有憂患，沒有恐懼，也無痛苦。

人性的愛是「從外而生」，佛性的愛是「從內而生」，這「從外而生、從內而生」是什麼意思呢？譬如一個男人會喜歡這個女人，是因為這個女人年輕貌美，覺得很投緣，引起喜歡，那如果不是這樣的話，他會愛嗎？這個男人英俊有才華，甚至才華橫溢，所以會令人羨慕而去愛他，如果這男人並不是這樣，那還會愛他嗎？以及前面所說的，慈愛的母親可以為嬰兒犧牲性命，因為這個嬰兒是她的孩子，如果是別人的嬰兒，她就做不到了。這個就是「從外而生」。

可是佛性的愛，是將任何人都看成是自己的嬰兒，佛性的本質就是愛，因此不會變化，是永恆的。佛性就是愛，是對所有眾生的憐愍，化為行動就是給所有眾生恩惠，也就是讓對方離苦得樂。

真正的愛是由內而生，是沒有條件的，這一種愛是純淨沒有污染的，可是如果沒有施之以行動的話，那樣的愛也不是真正的愛。

佛性的愛是不論對象，不講條件，不分冤親，冤親平等；自他不二，自他一體，人我一如，視人如己，愛人如己，愛人勝己。親人，愛；非親非故，也愛。對我好，愛；對我不好，也愛。可愛，愛；不可愛，也愛。善人，愛；惡人，也愛。愛仇人，愛敵人，愛所有人類，愛所有眾生，這才是真正的愛。

佛陀說一切眾生都是我們多生的父母，也是未來的諸佛，所以要「普度眾生，常無休息，無有疲厭」。

#### (四) 愛的實踐

有關愛——慈悲的實踐，有一件事是很容易做得到的，就是「吃素」。如果今天吃素，今天就實踐愛了，天天吃素就天天實踐愛了。

想想：如果沒有吃素的話，不是自己去殺生，就是別人為我們殺生，想一想動物被殺的情況，脖子被割，肚子被剖，腸胃、內臟被掏空，甚至活生生的被放進熱湯油

鍋去煮去炸，那種痛苦真是痛不可言！我們只要被割一個小傷口都會痛得不得了，更何況牠們呢？所以講慈悲、愛心，就應該從餐桌開始，天天吃素就是天天慈悲，人人吃素就是人人慈悲；只要一天吃素，就可以給很多眾生得到活命的機會；如果一輩子沒有吃素的話，這一輩子直接間接所殺的生命就非常非常的多。所以愛或慈悲，就從吃素念佛開始。

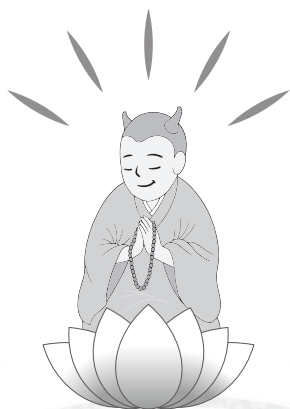
今天就講到這裡，謝謝大家，願大家實踐愛心，信佛念佛，同生極樂。

南無阿彌陀佛。

（二〇一五年十二月二十三、二十七日，二〇一六年二月八日 慧淨法師開示）







## 五、愛與佛命

我們目前住在這裡的出家眾，男眾十幾位，女眾二十幾位，分住在四周。

我們的出家眾其實也不算年輕，都是中老年了，可是大家的心卻是年輕的，工作上是很踴躍、很有活力的，各部門分工合作，彼此關照聯繫。同時在崗位上大家可說勞心勞力，盡心盡力，也任勞任怨，無怨無悔地發心做彌陀的手腳，盡量為如母眾生奉獻、付出；大家都很和合，這是讓我很欣慰的。

因為大家在語言上都能和氣，態度上都能和藹，而且都存著謙卑之心，因此大家都互相禮讓，這一點很可貴。就像宗風所講的，對自己極其的謙卑柔和，對他人卻是儘量的恩慈體貼；遇到事情，有好事都能夠讓美歸功，有了過失都能夠自我承擔，就是宗風所講的「分怨共過」，這一點，很感恩大家。

更可貴的是，常住有幾位老比丘與老比丘尼，所謂「老」就是「寶」，讓我們有機會盡孝順之心，尤其是老師父在佛堂念佛，真的是為大家光明普照，為道場大放光明。所以希望我們的老人家能夠好好的吃飯，好好的睡覺，好好的念佛。我已經老了，也希望人家關心我、孝敬我（眾笑）。

有老人家讓我們服侍是我們的福報，佛陀說家裡面有兩尊佛，所以要禮佛、供養佛，倒也不必跑到遠地或趕到各地道場，只要好好孝敬家裡的兩尊佛，福報可說是遍滿虛空。佛陀說供養父母的福報，等同供養佛陀一樣。所以家有老人的人要把握這個機會，否則等老人不在了，要去哪裡培植等同供養佛的福報呢？

今天晚上我準備了一個題目和大家分享，後面有時間也可以讓大家提問題，互相交流。所訂的標題叫作「愛與佛命」。「愛」就是慈悲之愛，「佛命」就是佛的生命，共分六點來解說。

## （一）佛的生命與性情，永恆不變

任何眾生都有其生命，也有其性情；是何種生命，就有何種性情。

佛的生命、佛的性情都是「慈悲之愛」，人的性情則各有善、惡，動物的性情則有柔和與兇暴的，但這都是合乎「因果理則」，也合乎「邏輯學」的。

邏輯學是一種推論前後因果關係的哲學，亦即這個思想或事情和那個思想或事情，彼此能夠構成前後因果關係，彼此能夠合理連接起來的。比如，我渴了這是一件事情，我去喝水這也是一件事情；又比如我餓了、冷了，我就去吃飯、穿衣。第一個思想或事情，和第二個思想或事情能夠合理的連得起來，這就叫做「邏輯」，否則就不合乎邏輯。反之，如果：我渴了，我去吃飯，那就不合乎邏輯，因為渴跟吃飯不一定有關係；或者天氣冷，我帶雨傘，也不合乎邏輯，因為天氣冷是與多添加衣物有關係，與帶傘沒關係，除非是下雨，才需要帶雨傘，所以這樣的事情就不合乎邏輯；不合乎邏輯就顯示不可能有那種「因果關係」。

人既信佛、學佛、念佛，就應該有佛的生命。我們學佛、念佛，了解佛是怎樣的心，怎樣的性情，自然我們就有佛的生命；有佛的生命，當然多少就會有佛的性情。

佛的性情是什麼？是「慈悲」。既然我們已皈依，都是三寶弟子，都信佛學佛，尤其是更進一步「念佛」——所謂「念佛」就是阿彌陀佛念我們，阿彌陀佛心中充滿了我們，那麼我們也念阿彌陀佛，我們心中也充滿了阿彌陀佛，我們入阿彌陀佛的

心，阿彌陀佛也入我們的心，我入佛心，佛入我心，我是凡夫，佛是大聖者，彼此「佛凡合一」，一體而不離。因為佛有愛心，把我們看做他自己來愛我們、念我們，我們也合掌感恩依靠佛的愛、依靠佛的救度，以此來信佛念佛，豈不是跟佛就感應道交了嗎？這樣我們的生命與性情就有佛的生命跟佛的性情，就像剛才所講「有什麼生命就有什麼性情」。生命是一個思想，性情也是一個思想，彼此是可以互相連接，彼此是合乎邏輯，合乎因果理則（原理與軌則）的。

比如，羊有羊的生命，羊的性情是很溫和的；老虎有老虎的生命，老虎的性情是很兇暴的。所以，我們既有佛的生命，就應該有佛的性情，有佛性情的人，他的三業行為、起心動念，自然就都充滿了愛心。

佛的生命是不朽壞的，不生滅的生命就是佛的生命，有了不朽壞的生命，才會有不朽壞的性情，不朽壞的性情才是佛的性情。

佛的性情就是「愛」，真正的愛是不朽壞的，是永恆而不變質的。

佛之無緣大慈、同體大悲，以一切眾生為其自己，自他一體不二，無親疏人我愛

憎，同體同心，同感同受，同苦同樂，一視同仁，平等救度。

佛是不分親疏，不論對象，不講條件，只有付出，不求報酬。佛本心本性本質即是慈悲，即是大愛。

於佛而言：親人，愛；非親非故，亦愛。對我好，愛；對我不好，亦愛。美麗可愛，愛；醜陋不可愛，亦愛。善人，愛；惡人，亦愛。此愛無我而救度眾生，為救眾生，損己捨己亦所不惜。

## (二) 愛的本質

「愛」的本質有兩點：第一、無我，忘記自己，犧牲自己；第二、利人，利益別人，救度別人。

無我而利人就是捨己利人，沒有自己只想到別人，想要利益別人，這個就是「愛的本質」。

有一個老師正在教數學，為了示範，就請了一個比較聰明的學生站起來，問他一個問題說：「你們家總共有幾個人？」

學生回答：「共有六個人，爸爸媽媽兩個，我們兄弟姐妹四個。」

老師繼續問：「媽媽買了一顆西瓜回來給全家人吃，每個人吃幾分之幾的西瓜？」這位學生不假思索的說：「每個人吃五分之一的西瓜。」

老師一聽驚訝，心想：「唉呀，平常這個學生很聰明，會不會答得太快了？」

又問：「六個人吃一個西瓜，一個人吃五分之一，這怎麼吃呢？」

學生就說：「我媽媽平常買西瓜回來，她自己捨不得吃，都給我們五個人吃，因為少了媽媽，所以一個人吃五分之一的西瓜。」

這是什麼？這就是「愛」。媽媽因為愛自己的先生和孩子，所以西瓜買回來了，自己捨不得吃，而讓先生吃，讓孩子吃，這就是愛。有愛就能「無我」，有愛就能「捨己」，所以愛就是「捨己利人」。

世間的愛與恨常常是綁在一起的，因為那種愛是外來的；而佛的愛不是外來的，

是由內心所生起，是「本有」的，不會因外在的順與逆，而有所變化。在座的大多是女眾，譬如：夫妻關係，丈夫對我們好，我愛他，對我們不好，我還是愛他，因為如果是「真愛」，它的愛的本質是不會變化的，不會受對方或環境影響的；反而是丈夫對我好，我感恩他，他前輩子欠我；如果對我不好，我抱歉他，是我前輩子欠他。前世如何我們都忘記了，要怎樣了解前世呢？佛陀有一首偈說：「欲知前世因，今生受者是；欲知來世果，今生做者是。」我們要曉得我們前輩子做了什麼好事、壞事，看看我們這輩子所受的是苦或樂就知道了。

所以，一個修行人、學佛人首先要「隨緣消舊業，更莫造新殃」，丈夫對我們好，我們要感恩，希望這個好能持續到極樂世界；對我們不好，我們更要對他說「對不起，請原諒我，謝謝你，我愛你」，前輩子我虧欠你，希望讓我有彌補的機會，轉怒為愛，化冤家為親家，培養愛，創造愛，進而讓愛昇華，來日一起在極樂世界團圓。

所謂真正的「愛」是「永恆不變」的，是「捨己利人」的，給人好處的。如一個母親半夜聽到嬰孩的哭聲，即使她再累、再睏、再想睡，也還是會掙扎著起來，給孩



子換尿布或餵奶，讓孩子得到益處，使他身心均得輕鬆，睡得很安穩、很舒服，因為她愛她的孩子，自然會給孩子好處。

一個人若能捨己，就能利人，就能不求自己的益處，只求他人的益處，凡事會為別人設想，肯吃虧不計較的去利益別人。

佛陀把所有眾生看作他的母親，所以《無量壽經》中說：

如純孝之子，愛敬父母。

阿彌陀佛把我們看作他的父母，阿彌陀佛恭敬我們、愛我們、疼惜我們。

阿彌陀佛從十劫以前就呼喚我們，一直呼喚到今天。

阿彌陀佛從十萬億佛土之外的極樂世界呼喚我們，一直呼喚到佛山，呼喚到澳門，現在呼喚到台北象山的講堂。

阿彌陀佛的內心中，同時也把我們看成是他的兒子，《無量壽經》說：

我哀愍汝等諸天人民，甚於父母念子。

阿彌陀佛疼惜我們，比世間上的母親疼惜她的愛子還要疼惜。

我們多麼偉大啊，又是佛的父母，又是佛的愛子，所以我們永遠都被阿彌陀佛所敬愛著，這就是「佛的生命」、「佛的性情」，佛愛的本質。

所謂愛是不嫉妒。有一個人功成名就了，很多人都嫉妒他，只有一個人不但不嫉妒他，還為他的成就而高興，這個人是誰？就是他的母親。只有母親才會保護自己的孩子，還會為自己孩子成就來慶幸，其他的人，有的是同行相嫉，有的是他的敵人，不想看到他的成就，一看到他的成就，就嫉妒。所以有「愛」就不會產生嫉妒，對任何人都不会嫉妒。

心中有「愛」，即使被人批評也不激動，被人誹謗也不生氣，更不會銘記在心想去報復。為什麼？因為「愛」是捨己，「愛」是把自己掏空去愛別人，「愛」至無我，這樣才是真正的「愛」。做人如果有這樣的愛，那他做人就成功了；修行如果有這樣的愛，他修行也能夠有所成就。否則不僅做事失敗，做人不成功，修行也還沒有踏進修行的門檻。由此可見無我的愛、平等的愛、清淨的愛是何等的重要。

我們都有佛性，佛的性情就是「愛」，所以我們不要忘記愛，我們要培養愛、付出愛，要實踐無我的愛、平等的愛、清淨的愛。

### （三）愛的表明

愛如果沒有表明，對方就不曉得；對方不曉得，彼此心靈就沒有溝通；沒有溝通就隔閡了，怎麼能夠愛得起來？所以愛一定要表明。

愛從什麼地方表明出來呢？

1. 憐愍之心，要有憐愍的心。
2. 恩惠之行，要有恩惠的行。

人若有愛心，他一定會對他人憐愍。例如：在寒冷的冬天，我們從一個地下道經過時，看見有人坐在那裡，他的衣服單薄，瑟瑟地在發抖，我們有愛心，就會同情他，同情就是憐愍的意思。

憐愍不過是愛的一個心念，是屬於消極的愛，還不是積極的愛。如果我們看見他

那麼可憐，就從口袋裡拿出一些錢，讓他去買衣服或吃一碗熱麵，使他身體暖和起來，這就是「愛的表明」，這種愛才是積極的愛，而不只是一種存在心裡的同情，卻沒有行動。

所以愛必須有行動的表明，這種行動的表明，就是給他「恩惠」。父母買衣服給兒子，算不算恩惠？為兒子付出一切，算不算恩惠？不算恩惠，是天性。是自己的兒子，父母什麼都拿得出來，如果是外面和自己無關的小孩有需要，會無所求的付出嗎？如果能「幼吾幼以及人之幼」，以疼愛自己兒子的心情，去疼愛別人的兒子，把別人的兒子也當作自己的兒子這般來疼愛，這就是「恩惠」。因為跟我們沒有血緣關係，他非親非故，可是我們這樣為他付出，這就「有恩」，「有恩」就是「惠」。

阿彌陀佛對我們就是恩惠，白白的把萬德洪名這句名號送給我們，這句六字名號勝過盡虛空遍法界的所有寶物，因為這句名號包含所有的功德——包含讓我們眾生成佛功德，以及消除眾生曠劫以來的罪業的功德。我們念佛就能夠擁有「萬德」，擁有萬德，就能消除我們曠劫以來的罪業，使我們離開六道生死輪迴，也有功德讓我們到

極樂世界去成佛，這樣才足以稱為「萬德」。

「萬」，不是數目字百千萬的萬，是完全具備的意思。完全具備成佛功德、完全具備消我們生死罪的功德，也是究竟、圓滿的意思。圓滿成佛功德、究竟成佛功德，這句名號統統具足。那這句名號是我們去發願、修行累積的嗎？不是，是阿彌陀佛所發的願、所修的行，所完成的成佛果德，然後再把這個成佛果德白白的奉獻給我們、布施給我們、迴向給我們，所以真正的恩惠是來自阿彌陀佛。

《無量壽經》中說：

為眾開法藏，廣施功德寶。

專求清白之法，以惠利群生。

令諸眾生，功德成就。

「惠利」就是阿彌陀佛使十方眾生成佛之利的「恩惠」，以這個恩惠來讓眾生成就成佛的功德。

不過，這些對佛來講都是如如不動的，因為佛是三輪體空，都是行所當行，好像父母再怎樣為兒女犧牲，都覺得是很自然、應該的，因為這是天性。阿彌陀佛對待我們就像父母對待孩子，已經超越世間的親情。

我們學佛念佛也要從這個觀點切入，也就是了解「佛心」，才能跟佛感應道交。好像父子、母女，要真的成為父子、母女，是因為他們是父親的心、母親的心，同時兒女也是從內心認定這是我的爸爸，我的媽媽，這樣彼此才能夠構成親子關係。

念佛人也是一樣，能夠曉得「佛心」，才能跟佛感應道交。因此，佛念我們是天性自然的，我們念佛也是天性自然的，所以必定離開六道輪迴，必定往生極樂世界，必定在極樂世界成佛，這樣才是真正的念佛。如果認為阿彌陀佛他高高在上，遠在十萬億佛土之外，他雖然慈悲，可是我們必須在這裡苦苦的念啊、求啊，匍匐在地的膜拜才能感動阿彌陀佛，是這樣嗎？不是的。所以學佛念佛必定要先了解「佛心」，能夠了解佛心，才是真正的念佛人。能夠了解佛心，我們的相貌一定改變，我們的身體一定改變，我們的事業一定改變，我們的命運一定改變。因為自從我們學了佛、念了

佛，我們已經是「重新」的人，是一個新的人生、新的生命、新的性情、新的生活，就不會再是以前那個舊的人了。

#### （四）愛與行動

關於「愛的行動」是「愛的表明」，這一點，我們再進一步說明。

「愛」需要用實際行動來表示愛，可以用語言、肢體來表示。外國人常常稱他自己的妻子為「甜心」，但如果心行不一，只是口頭說說「妳是我的甜心，妳是我所親愛的」，嘴巴這樣說，可是卻有外遇，說了又有什麼用處呢？這就不是真正的愛。必須「心口如一」、「言行一致」才是真正愛的表現。

比如母親愛她的孩子，這個孩子怎麼知道他的母親愛他呢？因為他的母親常常會抱他、親他，讓這個小孩感受到媽媽對他的愛。

有一次，一位母親要出門，孩子看見就跑過來說：「媽媽抱抱。」母親就說：「寶寶，時間晚了，媽媽要去買菜，菜買回來之後再來抱你。」孩子只好讓他母親出去。

等他的母親買菜回來之後，孩子又要求母親抱他。母親說：「我一手拿著菜籃，一手抱著冬瓜，怎麼能夠抱你呢？」孩子就說：「媽媽不愛寶寶，媽媽愛冬瓜，所以抱冬瓜。」這個孩子很清楚，愛是什麼，愛就是一個動作。

又好像丈夫要上班，出門前抱抱妻子，母親也抱抱她的孩子，這樣就是有把愛表現出來了；還有丈夫出門去，買了一件妻子所喜歡的東西回來，這也是由實際行動來表明「愛」。

### (五) 忍耐與恩慈

「愛」、「慈悲」是佛教的本質，其實任何宗教都強調「愛」，基督教有關愛的詮釋，有一段文詮釋得很好：

愛是恆久忍耐，又有恩慈；

愛是不嫉妒，愛是不自誇，不張狂，



不做害羞的事，不求自己的益處，  
不輕易發怒，不計算人的惡，  
不喜歡不義，只喜歡真理；  
凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐；  
愛是永不止息。

佛教經典裡也有不少有關法愛的詮釋，只是經典是古文，而基督教這幾句是白話文，更讓人容易理解。

「愛是恆久忍耐又有恩慈」，這段包含二個內涵：

- 一、愛是恆久性的；
- 二、愛是忍耐性的；
- 三、愛是有恩惠的。

這三個如果失去了一個，就不是真正的愛了。如果說現在愛，將來不愛，這種愛不能恆久，那麼就不能說是真正的愛了。又，雖然嘴裡說愛，可是還常常動不動起性

子沒耐性，這樣愛就大打折扣了。所以真正有愛的人，他就會耐住性子，即使對方很囉唆、很煩人、很遲鈍或很緩慢，可是因為有「愛」，就會有耐性，能夠耐煩，曉得對方就是這樣的生命，這樣的性情。就好像母親愛孩子那般，孩子聰明懂事固然高興，如果孩子比較愚笨遲鈍，母親會嫌厭他嗎？當然不會，這就顯現出耐煩的耐性。

有愛就會有耐性，就會耐煩；缺乏耐性，不能耐煩，則愛心有限。但耐煩還不是真正地忍耐，必須進一步也能忍辱。譬如：有人欺我、辱我、傷我，我既不記恨，也不報復，這才是真正的忍耐；當他遭逢意外時，能不幸災樂禍，這更是「忍耐」。

但只有忍耐還不夠，還要給他恩慈、體貼，就是有「恩惠」。所以單單忍耐是不夠的，還要有恩慈，恩慈比忍耐更深、更超越，更能顯示出「愛」。譬如在他遭逢意外時，能對他生起了同情之心，這就由「忍耐」進入恩慈的「慈」（愛心）。

所謂「恩慈」？就是雖然這個人欺我、辱我、傷我，我不但不報仇，當他遭逢意外時，不但不會幸災樂禍，反而會帶水果去醫院看望他、慰問他，甚至對方有什麼需要時，還能資助他，沒有醫藥費幫他付醫藥費，沒有錢買營養品，拿錢給他買營養品，

這才是「恩惠」，這個比忍耐還要更超越一層。

所以恩惠是：別人丟你一塊石頭，你還他一顆蘋果；別人吐你一口口水，你還他一瓶香水。

真正的愛是由內生的，不是外在的。外在的愛是他對我好，所以我也對他好，他對我不好，我也對他不。如果是真的愛，就不會這樣。

真愛並不容易做到，但應該嚮往，愈嚮往愈感到自己不足，而且愈嚮往，愈感覺自己不是一個人。那怎麼辦？念佛。

我們沒有愛人之心，可是阿彌陀佛有，所以我們就先讓阿彌陀佛愛，等待將來往生到極樂世界，就能跟阿彌陀佛一樣，之後就能實踐真愛了，所以我們要先念佛，念佛非常的重要。

## (六) 在愛中建立自己

我們是此世間所謂的一個「團體」，但要進一步認為，我們不是一個團體，而是一個身體。世間所謂的團體是各個地方的人為了某種事情而結合在一起的，但我們不只是一「同信、同願、同行、同目標」，而是同以彌陀為我們的父母，同以彌陀為我們的生命，同以彌陀為我們學習的對象，同樣想跟彌陀一樣。可說我們此心同，此身也同，所以我們不是一般人所謂的團體，而是一個身體。那要如何才能成為和諧的，真正成為一體的一個身體呢？這個就要靠「愛」來建立，不是以辦活動或弘法來建立，而是要用「愛」來建立身體。

英國在二次世界大戰時，把小孩子疏散到澳洲的雪梨，使他們遠離戰禍，平安成長。雖然有最好的照顧，但是孩子們卻不健康，不是身體的不健康，是心理的不健康。為什麼？因為孩子們都缺乏父母的愛。一個小孩子，若成長過程中，沒有父母的照顧、沒有父母的愛，不能在愛中成長，一切都將是不正常的。也就是說，如沒有愛，即使

設備再好、看護再好、照顧再好、營養再好，孩子們的成長也會是不正常的。

在愛中長大的孩子，心性會比較開朗、自信，也會比較有愛心能關照別人，不會動不動起情緒，容易暴力與人對立。反之，孩子如果不是在愛中成長，通常這個孩子就比較缺乏愛心與自信，個性比較孤僻或極端，動不動就會生氣、有暴力、容易跟人對立，所以「愛」很重要。

當然愛必須跟智慧結合，否則會成為「溺愛」，溺愛就不是真正的「愛」。古人說：

**君子之愛人也以德，細人之愛人也以姑息。**

所以有智慧的愛是會帶給對方人格的成長，那沒有智慧、溺愛的話，反而會害了孩子，但不變的原則是「愛」。怎樣去愛？這個要有智慧。

我們這個團體、這個身體必須以愛來建立，彼此建立在「愛」中，這樣的身體、這樣的團體才是健康、和諧的團體。

雖然大家各自在不同的道場、不同的崗位，但所有這一種團體在我們的宗教裡面是一個身體，可以說是屬於阿彌陀佛的身體，因為同是阿彌陀佛的道場，是每一個人以阿彌陀佛的心為心，所謂「學佛大悲心，彌陀如何愛我，我便如何愛人」。因此，不只是某一個團體、某一個道場，而是同一個身體。所以我們不只是一個大家庭，而是一個身體，是生命的共同體。身體有頭、手、腳，裡面有五臟六腑，所以每一個人都是我們的頭、手、腳；同樣的，我們每一個人也都是阿彌陀佛的頭、手、腳。為什麼？這就是「無緣大慈、同體大悲」。

「同體」就是同一個身體，佛跟我們眾生是同一個身體，我們是阿彌陀佛的頭，阿彌陀佛的手，阿彌陀佛的腳。如果我們的手被火燒到了，或腳踏到玻璃片了，就會趕快去敷藥；同樣的，阿彌陀佛的手有了煩惱障在造罪業了，就要墮落地獄了，阿彌陀佛就會趕快「拔苦」，因為我們不是別人，是阿彌陀佛身體的一部分。同一個身體自己救度自己，這個很正常、很平常，本身是親而非疏，不講對象與條件，所以阿彌陀佛理所當然就會趕快「拔苦與樂」。

如果了解到這個道理，就會了解到阿彌陀佛救度我們是「天性自然」的，是必然的、必定的，那我們念佛也是「天性自然」的，我們的往生也是「天性自然」的，是必定的、必然的，因為我們跟阿彌陀佛是同體，不是外人，無所謂彼此，無所謂親疏，無所謂佛與眾生，如果能這樣體會，那麼就真的是跟阿彌陀佛「一體不離」。

因此，念佛是從佛是怎樣的生命、怎樣的性情？從這裡先了解。佛是無我的愛、平等的愛、清淨的愛，是「無緣大慈、同體大悲」的愛；他的行動是拔苦與樂，拔眾生輪迴的苦，與眾生成佛的樂。因此我們念佛，阿彌陀佛不會排斥，不會捨棄，阿彌陀佛一定會來救度我們，因為是同一個身體，這是必然的。所以念佛必得往生，念佛必定成佛，念佛成佛才是佛教。

我們要在愛中彼此建立，好讓身體能健康的建立起來，畢竟我們是一個愛的身體，而不只是一個世間團體。愛的本質是捨己利人，希望大家忘記自己，成全他人；忘記小我，成全大我。互相包容，互相接納，互相忍耐，互相恩慈，互相謙卑，互相共過，互相親近，互相尊重，互相體諒，互相幫助。

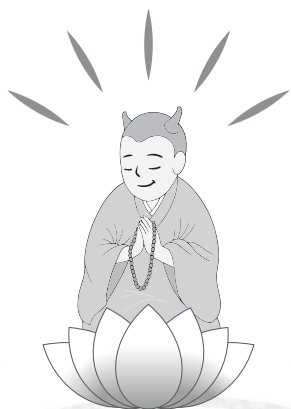
相包容不相對立，相接納不相排斥，  
相真心不相虛假，相信任不相猜忌，  
相忍耐不相生氣，相恩慈不相怨憎，  
相悲愍不相譴責，相哀矜不相樂禍，  
相保護不相傷害，相吃虧不相計較，  
相善解不相誤會，相和諧不相諍論，  
相和顏不相嚴肅，相愛語不相粗言，  
相愛敬不相敵視，相穩重不相輕浮，  
相冷靜不相情緒，相理性不相意氣，  
相樂觀不相悲觀，相進取不相畏怯，  
相隨喜不相嫉妒，相成全不相阻礙，  
相謙卑不相傲慢，相柔和不相剛強，  
相讓美不相爭功，相分怨不相諉過，



相親近不相疏遠，相尊重不相輕視，  
相體諒不相批評，相幫助不相袖手。

（二〇一六年二月十六日 於台北淨宗寺為佛山、澳門蓮友開示）





## 六、歲末聚餐對僧眾的談話

各位法師們，南無阿彌陀佛！

明天是除夕夜，今天晚上提前在這裡以自助餐的方式圍爐聚餐。本來今晚應該是一個很自由、自在，沒有拘束、輕鬆的情況下進餐的，可是，看大家正襟危坐，好像要過堂一樣，顯得有些不自由了；不自由了就會不自在，不自在就會在一種框框之下被框住了，當然主要也是因為我們這裡場地太小。不過外在的環境、形式雖不能改變，但是大家曉得內心就是要自在、不拘束，尤其是即將過年的今晚圍爐聚餐，更是要很適性、很輕鬆的。為什麼呢？

佛門的飲食其實是最清淡的，我們教團一天為大眾準備兩餐，一餐都只是三樣菜，長年如此，只有歲末年終的今天才有比較多的東西可以品嚐。當然出家修行，一切為法，心也是向法，而不在世間的財色名食睡上，我們的宗風也說「簡單、樸實」，但畢竟是凡夫，因此我們也就隨俗圍爐聚餐。

在歲末年終，新舊年交接的時刻，所謂「一元復始，萬象更新」，華人大多會趕回家鄉與摯愛的親人吃團圓飯，遇到人也必定都會說一聲「恭賀新喜，新年快樂」，

所以我也隨俗的在這裡先向我們的法師們執事們：「恭賀新年，新年快樂，念佛歡喜、健康如意、大弘法化。」（眾答：阿彌陀佛）

接下來，我簡單講幾句話。

首先，感謝大寮的師父。你們為了今天晚上這一餐，忙碌了一整天，辛苦了，感謝你們。（大眾鼓掌感謝）

再來，慰勞我們的團體。我們的團體可說是「渺乎其小矣」，但五臟俱全。各個部門，各個執事，都在不同的崗位分工合作，彼此有聯繫，互相有照顧，並不是各吹各的調。我們所作的都是為了三方面：

第一方面，為眾生，為眾生的現當二益。

第二方面，為彌陀，為弘揚彌陀的救度。

第三方面，為教團，為教團的永續發展。

為了這三方面，大家可說有志一同，勞心勞力，盡心盡智，甚至任勞任怨，無怨無悔，學著菩薩的精神——常無休息，無有疲厭。

當然，我們是凡夫，肉體需要休息，病痛來的時候，更不能工作，但大家總是為這個法門，為眾生無有疲厭的付出。一般人還有週末假日，但是佛門出家眾可說一年三百六十五天，天天都沒有休息，也沒有領薪水，可以說身心都付出，而又不求回報，這是值得非常讚歎的。到歲末年終的今天，更要向大家致上無比的感恩、感謝之意。

大家所做的，不是做在別人身上，點點滴滴都做在阿彌陀佛的身上，做在自己過去父母的身上，做在未來諸佛的身上。

在基督教《新約》中有一個譬喻，意思是說上帝把一群人分左右邊，然後很欣慰、感恩的對右邊這一群人說：「唉呀，我感恩你們啊！當我餓了，你們給我吃，渴了，你們給我喝；我流落異鄉，你們收留我；我赤身露體，你們給我穿；我害病，你們照顧我；我坐牢，你們來探望我。感謝、感恩不盡啊！」

右邊的這群人就說：「主啊，我們什麼時候看到你餓了，給你吃？渴了，給你喝？看到你流落異鄉而收留你？看到你赤身露體而給你穿？看到你害病或坐牢而去探望你呢？」

坐在中間的主就說了：「是這樣的，你們凡是做在我弟兄當中的一個最小的身上，就是做在我身上了。」

接著，上帝又轉身向左邊，用一種喝斥的語氣對左邊的人說：「受詛咒的人哪，離開我吧！你們將來恐怕要墮入永不熄滅的火裡。因為我餓了，你們沒給我吃，渴了，你們沒給我喝；我流落異鄉，你們沒收留我；我赤身露體，你們沒給我穿；我害病或坐牢，你們沒照顧我探望我。」

左邊的人就說：「主啊，我們什麼時候看到你飢餓，或口渴，或流落異鄉，或赤身露體，或害病，或坐牢，而竟沒幫助你呢？」

中間這一位主同樣又說：「這一些事沒有做在我最小的弟兄身上，就是沒有做在我身上。」

這是一則令人極為深刻、極為感動、極為感恩的譬喻。這個譬喻是什麼意思呢？基督教強調「博愛」，對人是一視同仁、平等的看待，所謂愛你的鄰居，愛你的敵人，進一步要愛人如己，把所有的人也看成是他自己。所以基督教的團體，他們不

說是「團體」，他們是說「身體」。也就是說，信徒都互稱是弟兄，所有的弟兄是一個身體。因為基督教的教義說人是上帝所創造，上帝的本質就是愛，愛是不分對象的。他們也講，要為眾人服務，譬如說：「你們中間誰為大，誰就要作你們的佣人；誰願為首，誰就必作你們的僕人。若有人願意作首先的，他必作眾人末後的，作眾人的佣人。凡自高的，必降為卑；自卑的，必升為高。」

以他們來講，團體是一個身體，身體有手腳，有五臟六腑，他們的弟兄都是基督本身的手腳、五臟六腑，所以他們都稱作「主內弟兄」。

以淨土法門來說，阿彌陀佛主動來當我們的朋友，目的就是為了承擔我們曠劫以來的罪業，償還我們曠劫以來的罪業，為了承擔我們無法承擔、必須永久輪迴的罪業；而且為了把這救度的法門介紹給我們，進一步如純敬孝子的來愛敬我們，把我們當成他的父母；這還不夠，進一步「於諸眾生，視若自己」，把我們看成是他自己，不僅是眼睛所看到的人類、動物，乃至看不到的冥界眾生，也就是天人、餓鬼、地獄眾生，阿彌陀佛都平等的看待、愛護，都看成是他的身體之一。



既然阿彌陀佛將十方眾生看成是他自己的身體，那他救度十方眾生其實不是救度別人，而是救度他自己。從這一點來講，我們應該是像基督教所講的那樣，甚至更進一步的體認：我們眾生都是阿彌陀佛的身體之一，因為阿彌陀佛「於諸眾生，視若自己」。尤其我們教團所弘揚的是阿彌陀佛救度的法門，是以阿彌陀佛的愛心來愛所有的眾生，所謂「彌陀如何愛我，我便如何愛人；彌陀如何為我，我便如何為人」。

《無量壽經》說：

為諸庶類，作不請之友；

荷負群生，為之重擔。

以不請之法，施諸黎庶。

如純孝之子，愛敬父母。

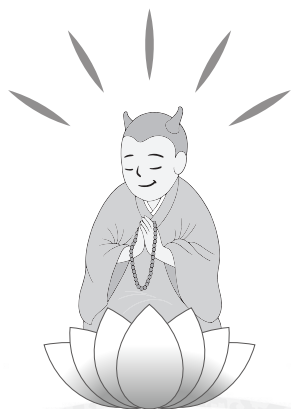
於諸眾生，視若自己。

連結剛剛基督教的那則譬喻，會讓我們更有體會，因為我們不是一個團體，而是一個身體；常住眾都是同一個身體裡面的器官，所以大家一方面分工合作，一方面也

彼此在協助，彼此在體貼對方。我們所做的不是為別人而做，都是做在阿彌陀佛的身上；當然，我們不敢說我們是為阿彌陀佛做事，我們何德何能？曠劫以前是阿彌陀佛為我們發願修行，完成功德白白地賜給我們，讓我們安心過日子，離開六道生死輪迴，至於現在所做的，都是邊學習邊做，邊做邊學習，沒有人敢說他做得沒有缺陷，做得很圓滿，畢竟都是凡夫，都是有缺陷的。

對於大家過去一年的辛勞，我們很感恩，很欣慰；過去一年的彼此互動中，也難免會有一些摩擦、衝突，因為畢竟都是凡夫，不是聖人，誰能無過？但是大家都是修行人，應該用一種體諒、寬恕、包容、接納的心態來對待，尤其是同一個身體的器官，當然更不會計較。

慧能大師說：「若真修道人，不見世間過。」真正修行人凡事都是自己的過，沒有別人的過。我們應該永遠懷抱著感恩慈體貼、謙卑柔和、讓美歸功、分怨共過的存心來共住共事；也以之作為處世為人的守則。



## 七、慈心法門

各位法師、各位同修、各位蓮友：南無阿彌陀佛（三稱）

很久沒有和住眾相聚談話了，雖然七八天前道場有舉辦圍爐，但也只是齊聚餐，增加一些美好、和諧、溫馨的氣氛。

出家眾聚會，主要是以講俗諦為主；因為真諦的部分，都有定期或不定期的在講述，以及出版的叢書、網站、月刊，內容還是很豐富的。

只是俗諦方面，雖然有出版一本《觸光柔軟》，以及多篇還沒出版的文章，方便大家可以長時、反復溫習，但因為人性的關係，還是必須一段時間就相互提醒。

今天主要跟大家研討的主題是「慈心法門」，發給大家的講義，內容都是從經典上引用出來的。以聖道門來講，這些內容都是必要修的，是最根本、最基礎的；但以淨土法門來講，這些內容就是屬於俗諦的範圍。

也就是說，聖道門的「正行」，譬如三學六度、三十七道品等，在淨土法門來說是屬於俗諦。

因為淨土宗的真諦只有一個，始終都是以阿彌陀佛的救度，阿彌陀佛的佛力、願力、功德力作為我們離開六道輪迴，往生極樂世界，以及在極樂世界成佛的正因。

## （一）反觀自照，守默無諍

出家眾都受過戒，譬如：菩薩戒「十重四十八輕」中，第六、第七就提到「不說四眾過」、「不自讚毀他」，因此僧團的事情，或者師兄弟之間的事情，不管是摩擦或隱私，甚至是非，都不應對外流露，否則就是犯了這兩條大戒。這兩條戒是波羅夷罪，很嚴重的，若有所犯，幾乎失去僧格。在家眾，因為沒有受這個戒，所以沒有這樣的警惕心。不過既然學佛，不管有受戒、沒受戒，該守的都要去守。因為守這兩條戒不困難，只是一種習氣、習慣——守口如瓶。

「守口如瓶」很重要，尤其學佛的人要儘量觀照內心，守住這張嘴巴，俗話說「來說是非者，便是是非人」，既然重要，就要儘量不批評、不講是非。

講話不容易，聽話也不容易。聽人家談論某件事情，至少必須掌握四個面向才不會出差錯：

第一，要去瞭解這個人的人品、人格；

第二，要知道這個人的氣質、氣度；

第三，要瞭解這個人講這些話的目的、用意何在；

第四，要曉得這個人的見識如何。

瞭解這些之後，再進一步判斷，才不會偏差出錯。

尤其是聽話，如果牽涉到其他方面，譬如牽涉到甲，或牽涉到乙，這樣我們還要去向甲瞭解，向乙瞭解。所以聽話不容易。

有句話說：「兼聽者明，偏信者暗。」聽話一定要「兼聽」，若有牽涉到第三邊，也要瞭解第三邊的。

又有一句話說：「經目之事，猶恐未真；背後之言，豈足深信。」如果有人背後說是非、毀謗，我們未必要當真。為什麼？有時候親自看到的都未必真實了，何況

是傳言。所以不要隨便把看到的當成一回事，甚至斷定、把它講出去，這些都不可以。講一個「眼見未必真」的故事。

孔子周遊列國，有一次在陳國和蔡國之間，遭遇軍隊圍困，師生多人接連七天都沒有飯吃。孔子還是談笑自若，不以為意，可是其他弟子有的已經餓得無法忍受。好不容易子貢帶著身邊的貨物，逃出重圍，和當地的村民交換一石米。回來後，交給顏淵和子路炊煮。煮飯時，突然吹來一坨黑色砂土掉入白飯裡，顏淵趕緊抓起這團髒飯吃了。

當時在遠處井邊的子貢看見了，誤以為顏淵挨不住飢餓，偷吃了飯，非常不高興，進到屋內向孔子稟告。子貢問：「仁人廉士遇到窮困，就改變了節操嗎？」孔子說：「節操會改變，怎麼稱得上是有仁有義的仁人廉士呢？」子貢又問：「像顏淵這樣的人不會改變節操嗎？」孔子說：「我相信顏淵是不會的。」

子貢就將顏淵偷吃飯的情形，稟告了孔子。孔子對子貢說：「顏淵長期切實履行仁德，我不會懷疑他會偷吃飯而改變節操。這其中必有原因，先讓我來問問他吧！」

隨後找來了顏淵，孔子對他說：「最近我夢見了祖先，這難道是祖先有何指示嗎？顏回你去把煮熟的飯端上來祭拜吧！」顏淵回答：「剛才煮飯時，有一坨黑色砂土染污了飯，我怕整鍋飯都髒掉了，趕緊將它抓起來，心想如果丟掉實在可惜，就把它吃了。如今這鍋飯已動用過，用來祭祀就不恭敬了！」孔子看看其他弟子，說：「如果換成是我，也會這樣做啊！」

佛陀說：「不可信汝意，汝意不可信；得阿羅漢已，方可信汝意。」即使是親眼所見，也不一定我們認定的樣子，所以對於我們所見所聞應該要小心求證。再者，對於所見所聞，也要儘量往正面去思惟；同時要求自己不隨便講話，尤其只要牽涉到別人是非，不管這個人的身分是什麼，都不可以講。這是一種厚道的心態，是修行的德目，也是增長福慧、消除業障的好方法。

一個修行人，最注重的就是言語，也就是儘量「守默」——守默寂靜。為什麼？因為通常會與他人有衝突對立，往往都是語言。言為心聲，覺得委屈、受傷、挫折很深，因此情緒就出來了。這些，其實都應該反觀自照，要曉得這不是別人的問題，百



分之百要檢討自己，一定都是自己的問題。

我曾經發給大家兩篇資料：〈治心須求妙悟〉、〈細行〉，這兩篇出家眾一定要詳細的看。

譬如〈治心須求妙悟〉裡面有講：「悟則神和氣靜，容敬色莊，妄想情慮，皆融為真心矣。」這一句很好，儘量大家把文字的內容融會在心；還說：「自古聖賢，都是心平氣和，無一毫造作。」心平氣和，心氣和平，這幾個字是非常好。能夠時刻心氣和平，神和氣靜，容敬色莊，這樣顯示心始終是安詳的、穩重的；任何人事都以這樣的心來面對，肯定不會彼此有對立、紛爭、衝突。

還有〈細行〉，大家也可以多看。行、住、坐、臥，言語、行持都儘量要安詳、寂靜，不要躁動，這個就是「細行」。「細」，是指微細方面的，當然我們無法做到所寫的那樣，但這一些都是我們學習的項目。細行、細心，細而又細，達到心很寧靜的話，就比較容易領悟道理。

釋迦牟尼佛之所以徹悟宇宙人生的真理，那是因為他在菩提座上寂靜的經過一段時間，因緣時節一到，仰頭夜睹明星才大悟徹底。

「細行」來自於「細心」，細心是很重要的，必須平常保持一顆寧靜的心，所以要培養晨起靜坐念佛。

## (二) 瞋恚偏多，當學慈心

大家手上這份講稿〈慈心法門〉，內容是出自鳩摩羅什翻譯的《坐禪三昧經》，這一部經收錄於《大正藏經》第十五冊二七二頁。《坐禪三昧經》分為上下兩卷，上卷是說明「五停心觀」的內容。

如果是以自力法門來講，「五停心觀」是最基本的修行。譬如以三十七道品來講，三十七道品是指「四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七菩提分、八聖道分」，而在這三十七道品之前要修的就是五停心觀。

「五」是五種；「停」是停止，休息下來，也就是斷除的意思。「心觀」是五種

降伏心的觀想，五種坐禪觀想的方法叫做「五停心觀」。五種內容分別為：

第一，「多貪眾生不淨觀」，以不淨觀對治貪欲心。

第二，「多瞋眾生慈悲觀」，以慈悲觀對治瞋恚心。

第三，「多癡眾生因緣觀」，以因緣觀對治愚癡心，因緣觀主要是十二因緣。

第四，「多散眾生數息觀」，以數息觀對治散亂心，妄想雜念比較多就靜坐，然後數息。

第五，「多障眾生念佛觀」，以念佛對治我們的業障。

這「五停心觀」任何一種都不容易，譬如「不淨觀」或者「白骨觀」，觀人體的不淨，但能夠觀想成就是不容易的；即使觀想成就了，貪欲心還是沒有降伏。

在佛陀的時代，打坐大部分用「數息觀」，數息觀是最基本的。數息主要是數呼吸，譬如靜坐的時候眼觀鼻，鼻觀心，然後數著自己的呼吸，吸進來數一，呼出去不數，再吸進來數二，一直到八、九、十，然後又恢復到一開始。那如果是數呼出去的，吸進來就不數。都是數到十，沒有十一、十二……二十、三十……，只要數到十，還

是從一開始。為什麼不數到二十、三十呢？因為數多反而增加身心的疲累，數多不當也會導致其他的病。

對於我們來講，晨坐念佛、靜坐念佛都用「十念記數」，十念記數功用等同數息觀，又有念佛的功德。靜坐念佛，除了十念記數以外，不做思惟，也不做觀想。

大家的這份資料，是「五停心觀」的第二觀，也就是「多瞋眾生慈悲觀」，以慈悲觀對治我們瞋恨的心。

宗風俗諦第一條說：「對他人恩慈體貼，對自己謙卑柔和。」這樣的內涵我們當然無法完全做到，但就是學習；「慈心法門」的內容，也是讓我們學習「對他人恩慈體貼，對自己謙卑柔和」的一個契入點。

《坐禪三昧經》卷上說：

若瞋恚偏多，當學三種慈心法門。

以貪瞋癡來講，如果瞋恚心比例比較多的話，那就是要學慈心法門。換言之，如

果不是瞋恚心比較多，而是貪欲心比較重，那就不適合學這個方法，學這個又增加貪愛，貪欲心重反而要修學不淨觀。癡重、散亂重也是同樣的意思。

但對娑婆世界的凡夫來講，貪、瞋、癡沒有所謂偏多或偏少，同樣都很多，而且熾盛；散亂也是一樣，妄想多、雜念多，妄想紛飛。所以我們的解脫，始終都要靠阿彌陀佛的救度。

瞭解我們是這樣的根機，會讓自己的心更加謙卑柔和、無諍。

### （三）修習慈心，三個階段

「若瞋恚偏多，當學三種慈心法門」，是哪三種呢？

或初習行，或已習行，或久習行。

這是三個階段。第一個階段是初習行，第二個階段是已習行，第三個階段是久習行。

若初習行者，當教言「慈及親愛」。

一開始學，要由近而遠，而不是由遠而近。近是從哪裡開始？從親人開始，從所愛的人開始。

云何親及願與親樂？

行者若得種種身心快樂，寒時得衣，熱時得涼，

飢渴得飲食，貧賤得富貴，行極時得止息。

如是種種樂，願親愛得。

這裡談到怎樣給親人以及所愛的人得到身心的快樂。就是推己及人，自己有得吃、有得穿；自己得富貴，或者自己貧困得到救濟或護佑，或者疲累能夠得到休息，也希望自己的親人、所愛的人也能夠跟我一樣擁有這一些。

這樣的心情，可以說一般都是會有的。但要學習慈悲心，就是要把自己所有的、自己所安樂的，也希望親人、愛人同樣得到這些安樂，甚至比自己更多。

繫心在慈，不令異念；異念諸緣，攝之令還。

把心都綁在這一些內容、思惟上，不要有其他的念頭；一有其他念頭，就收攝回來，還是安住在親愛的人能夠得到如同我得到的種種安樂。這是最初開始的學習。

接下來是第二階段：

若已習行，當教言「慈及中人」。

慈及親愛已經修習有所成就了，就可以進入第二階段，坐禪、深入思惟「慈及中人」。

云何及中人而與樂？行者若得種種身心快樂，願中人得。

跟我們非親非故，也不是我們所愛的人，但是也要把他想成是我們的親人及所愛的人，要跟我們的親人、愛人一樣，我們有什麼安樂、好處，也希望這一些人能夠得到、擁有。

對於非親非故的一般人，一樣——

繫心在慈，不令異念；異念諸緣，攝之令還。

這點修習有所成就了，就進一步到第三階段：

若久習行，當教言「慈及怨憎」。

進一步擴展到有結怨的人，也就是仇人或者在背後說壞話，毀謗、打擊，暗中阻擋、搗亂，讓我們生活、事業不順利的人。

云何及彼而與其樂？

行者若得種種身心快樂，願怨憎得，得與親同，同得一心，心大清淨。

這三種：

親中怨等，

接著又推廣：



廣及世界無量眾生，皆令得樂。

這就是由親的人，到一般的人，到跟我們有怨的人；能夠這樣的話，就可以擴展到世界無量的眾生，皆令得樂。

周遍十方，靡不同等，大心清淨。

遍滿十方世界所有眾生，都跟親人一樣的，希望能讓他們獲得安樂——不論是自己親自去做，或者是透過別人去做，或者是種種方便去做，使自己的親人、所愛的人，以及一般的人，乃至怨家債主也平等地、同樣地得到那些好處與安樂。

見十方眾生，皆如自見，在心目前，了了見之，受得快樂。

這幾乎是禪定的境界。看十方眾生好像就在面前，而且是清清楚楚的看到。

是時即得慈心三昧。

如果能夠到達這個地步，就能夠得到「慈心三昧」。

「三昧」就是定慧一如，能夠得到慈心三昧，他的愛心就不會退轉。有慈心三昧就不會有瞋恚心，也不會情緒、生氣、發脾氣。

這一篇所講的三種對象當中，是以「怨憎」為主要的對象。因為我們對親人、所愛的人很容易為他設想，幫助對方得到如同自己擁有的安樂，可是對於有怨對的人，就很難做到。有一句話說「仇人相見，分外眼紅」，要對怨憎的人起慈愛的心，進而讓他得到如同自己所擁有的好處，那真的不容易。往往對於怨家債主都會幸災樂禍，所謂「愛之欲其生，惡之欲其死」。

假設對與己有怨、有仇的人，他有災難，我們不但不幸災樂禍，反而他需要醫療費或生活費，也能夠主動、無償地幫忙他，這就跨越了抱怨的瞋心柵欄，反而是有了恩惠，但這個不容易。因此下面就強調，同時特別引用問答，來說明慈及怨憎的原因以及重要性。

## (四) 慈及怨憎，七種原因

問曰：親愛中人，願令得樂；怨憎惡人，云何憐愍，復願與樂？

對於親愛的人，我們希望他能夠得樂，這是理所當然，也是人之常情；可是對於怨憎的惡人，要怎麼來憐愍？甚至希望為他帶來快樂、安樂？這似乎是不近人情的。

答曰：應與彼樂。所以者何？

回答說，應該還是希望他得到安樂，甚至親自去做能給他帶來種種安樂的事情。為什麼？下面說了七種原因：

第一：

其人更有種種好清淨法因，我今云何豈可以一怨故，而沒其善。

第一，我們應該觀想，他儘管與我是怨家，和我有瓜葛，可是並不因為這樣，就表示他沒有其他好的心、好的行為，認為他一無是處。也就是說，不能因為這樣就否

定他有種種的善、種種的優點。

人不可能十全十美的，孔子說：「人非聖賢，孰能無過？過而能改，善莫大焉。」所以有過失反而是正常的，只要有慚愧心、懺悔心、改正的心，那就值得肯定，因為改進了就等同無過的人。所以有一句話說「上天不咎悔過之人」，又說「金無足赤，人無完人」，能夠體會到這一點，我們就能夠包容對方，不會全盤的否定對方。

第二：

復次思惟：是人過去世時，或是我親善，豈以今瞋，更生怨惡，我當忍彼，是我善利。

又再進一步思惟、觀照：從三世因果來看，現在對方和我有過節、有冤仇，可是他過去世曾經是我的親人、我所愛的人、跟我有恩義的人，怎麼可以因為這一輩子時節因緣和合之下所產生的怨懟就厭惡他？因此應該忍受這一個瞋恨的心、降伏瞋恨的心，這樣的話可以給自己帶來「善利」。善利就是消業障、增加功德等等。

第三：

又念行法，仁德含弘，慈力無量，此不可失。

修習慈心法門這一種法，它內含的仁愛德行很廣，可說慈力無量無邊，所以我們應該假藉對方來修慈心，把握這個機緣來獲得慈心的功德。

#### 第四：

復思惟言：若無怨憎，何因生忍？生忍由怨，怨則我之親善。

修行過程中，有一個一定要修的，就是六度當中的「安忍」，亦即面對各種順逆境界都能夠以平常心看待，既沒有歡喜，也不悲傷憂憤。所以就假藉環境、假藉對方的行為來訓練自己，磨練安忍的功夫；那如果沒有那樣的境界與人事的話，我們就沒有機會學習，瓶頸就永遠都存在。從這一點來講，對方讓我們生安忍、成就安忍，豈不是對方就是善知識，我們應該感恩對方。

所以，順緣是善知識，逆緣也是善知識，而說來，成就我們的往往是逆緣，順緣反而容易讓我們安於現狀，不僅不能進步，甚而退轉沉淪。

第五：

復次，瞋報最重，眾惡中上，無有過是。

以瞋加物，其毒難制，雖欲燒他，實是自害。

瞋心的果報是所有果報當中最重的，可以想想，世間慘案中最嚴重的，如殺人放火或者全家滅口，往往都是由於一念的瞋心；國家與國家會戰爭，也往往是彼此的瞋恨心增上，用瞋恨心以牙還牙，所以這一種瞋毒一定要節制。而且以瞋報瞋，是不能得到好的結果的，為什麼？好像火引，想燒對方，一定是自己先燃燒，所謂「自傷害彼，彼此俱害」。因此，要回報「瞋」的就是「慈」，唯有「慈」才能回報「瞋」。

而且，佛陀說「欲知前世因，今生受者是」，我們今生所受的都是自己所造的業，是我們欠對方的，所以應該假藉這個時候來償還，甘心、歡喜心來償還，這樣這個業就沒了，反而有消業障的功德。如果以牙還牙、針鋒相對，那過去我們欠他的債不但沒有償還，今生又加了利息，又加了一個新的怨，這實在是自己害自己。

## 第六：

復自念言：外被法服，內習忍行，是謂沙門。豈可惡聲縱此，變色慙心。

我們外表穿這一件衣服，內心就應該修學忍辱行，這樣才能夠內外一如，成為沙門。不能身穿出家服可是不修忍辱行，那就不是真正的沙門。也就是說，既然是修行人、出家人就應該學習安忍，不可以放縱自己，使瞋心愈來愈變本加厲。

## 第七：

復次，五受陰者，眾苦林藪，受惡之的，苦惱惡來，何由可免？

如刺刺身，苦刺無量，眾怨甚多，不可得除。當自守護，著忍革屣。

「五受陰」是指身心，我們的身心承受生生世世的果報；以娑婆世界的果報來說，都是惡人多、惡事多，這一些惡人、惡事誰來承受？就是五受陰的身心在承受。處在娑婆世界本來就有這些濁惡、污染，因此有一些苦惱是很自然的，怎麼能夠避免呢？也就是說，人生在世一定會有這些憂悲苦惱，應該要認清楚，然後守好自己、

保護自己。守護好什麼呢？——不要有瞋恨的心；要用什麼來保護呢？用「忍」。

就好像雙腳走路，有了鞋，腳掌就不會被刺到，或者碰到石頭而受傷流血，因為有鞋子保護。又好像軍人穿著戰甲，打仗時能夠保護全身而不受傷。

忍，就是修行人的戰甲，不生瞋恨刺傷自己。

如佛言曰：

以瞋報瞋，瞋還著之。瞋恚不報，能破大軍。

能不瞋恚，是大人法。小人瞋恚，難動如山。

瞋為重毒，多所殘害。不得害彼，自害乃滅。

瞋為大暝，有目無睹。瞋為塵垢，染污淨心。

如是瞋恚，當急除滅。毒蛇在室，不除害人。

如是種種，瞋毒無量。常習慈心，除滅瞋恚。

是為慈三昧門。



「以瞋報瞋，瞋還著之」，用瞋來報瞋不能得到目的，反而增加自己瞋恨之苦與業障。

「瞋恚不報，能破大軍」，如果有人對我們毀謗、侮辱、傷害，我們不以牙還牙，甚至進一步認為這個很平常，是我欠他的，這樣就「能破大軍」，破什麼大軍？業障的大軍、魔的大軍。

「能不瞋恚，是大人法」，「大人」就是菩薩。學佛發菩提心、行菩薩道，首先就要不瞋恚；要不瞋恚，就要學前面所講的三種慈心法門

「小人瞋恚，難動如山」，「小人」是指一般的人。一般凡夫無心修行，不瞭解因果道理，不瞭解「瞋」、「慈」的利害關係。

「瞋為重毒，多所殘害。不得害彼，自害乃滅」，瞋心猶如重毒，因此是三毒之一。若用瞋來報復對方，對方還沒被害，反而自我先消滅了。

「瞋為大暝，有目無睹。瞋為塵垢，染污淨心」，一個瞋心的人就好像行走在黑暗當中，即使有眼睛也看不到；瞋恚好像污染的灰塵，能污染我們清淨的心。

「如是瞋恚，當急除滅。毒蛇在室，不除害人」，這一些瞋恚不管大小，都要趕快消除，否則就好像有毒蛇在自己的家裡，不趕出去的話，豈不是害了自己與家人。

「如是種種，瞋毒無量。常習慈心，除滅瞋恚。是為慈三昧門」，這段文非常的淺白。

從這一些內容來看，可分為三個階段。由親愛到一般的人，再進一步到與我們有怨的人。不論是親人、一般的人、有怨的人都平等心的對待。

當然，這對一般的人來講或許是不合理的，可是以佛法、修行來講，這反而是真理，才是真正的順法性，同時舉出七個理由。其中第二個理由是從過去世、現在世、未來世來看的。也就是說，以現在世來講，這個時段我們有這樣一個怨家，可是論過去世的話，他並不是我們的怨家，他是父母、兒女、兄弟、夫妻；而且在未來也未必是怨家，也有可能又是父母、兒女、夫妻、兄弟等六親眷屬，甚至是要好的朋友或有緣有恩的人。從這一點來推想，瞋恨的心就比較會降伏下來。

這也可以推想到，凡是存在的都只不過是因緣和合的暫時現象，並不是永遠不變

的真實。如果能夠這樣體會，對於現前的順逆境、好與壞，就不會太執著。

後面又說「仁德含弘，慈力無量」，意思是說慈悲心的功德很大，尤其現前的怨家、逆境，正好是我們擁有無量慈悲之功德的大好機緣；所以我們要有智慧去索取，不然白白失去，豈不可惜？

再來，談到「怨」是增上緣。對修行來講，怨不是怨，怨是成就自己的增上緣，就好像《金剛經》提到：「如我昔為歌利王割截身體，我於爾時，無我相、無人相、無眾生相、無壽者相。何以故？我於往昔節節支解時，若有我相、人相、眾生相、壽者相，應生瞋恨。」佛陀那時候是忍辱仙人，他不但不瞋恨、痛恨、報復對方，反而起慈悲心，想到這個人這樣的行為將來會墮地獄，我第一個要先救他。這樣的境界我們當然是做不到，這幾乎已達到了無生法忍的境界。不過，我們瞭解有這樣的道理、這樣的人物，即使做不到，但心嚮往之，也就是「見賢思齊」，這樣就不會「以瞋報瞋，瞋還著之」。

古德說：

一念瞋心起，百萬障門開。

百萬障門都由於一念的瞋心，沒有那一念的瞋心，百萬障門就不開；也就是說，本來有百萬個通暢的、成就道業的門路，由於一念的瞋心，這些門路就都沒有了，堵住了成佛的大道。

《菩薩地持經》說：

多瞋恚者，死當墮泥犁。

瞋恚心重的人，死了往往先到地獄，受地獄之火的燃燒。因為瞋心如同火，是相應的。也就是說，若有身體，心中有瞋，身體就會生病；若沒有了身體，他整個靈魂就都是火在燃燒，也就是地獄。想起來是非常可怕的。

又說：

後雖復人身，面貌醜惡，人所憎惡。

離開了地獄的果報之後，假設再得到人身，也是容貌醜陋。別人看到自然會想遠離，無法得到好因、好緣、好人、貴人。

《寒山子詩集》說：

瞋是心中火，能燒功德林，

欲行菩薩道，忍辱護真心。

這些都是在說瞋的禍害，以及修習慈悲忍辱的功德。

人，都會有情緒；但是要照顧好情緒，也就是「情緒控管」，控管情緒已成為現代的一門顯學。一個人能力很強，辦事也很積極，可是往往個性也跟著很急躁；有的人很感性，這也很容易有情緒；有的人比較有個性，同時見解比較偏激，思惟也比較極端，反應往往比較激烈，言語也往往比較暴烈，一旦發起脾氣來幾乎如同狂人一樣。這種現象，可以說是一種心理疾病。

當然，每一個人都有心病——因為有貪瞋癡就有心病，一切都是貪瞋癡引起的，只是太強烈、太明顯了，就應該有所對治。有這樣心理的疾病，如果能夠虔誠、長時

的念佛，疾病是會消除的。因為疾病無非是來自於自己的業障，業障在，疾病（身病、心病）就沒辦法消除；業障消除，不管是身病或心病自然也會消除。

所以，我常講凡事都要理性、要冷靜，修行人的心更要平靜、平和；思惟做事都要能夠平和、平穩，也就是取中庸之道，不過與不及，不偏不倚。因此，個性比較強勢、強悍、強硬、強烈的人，也要反觀自省，因為不能謙卑、調柔、柔順、柔和、溫和，往往會自傷害彼。

可能有人會想：師父是勉勵而已，我們應該不至於有剛剛所講的那麼嚴重的現象吧？其實是有的，只是五十步跟一百步的差別而已。

所以，一個修行人要時刻觀照自己的內心，如《修心八頌》所講的：

願我恆常觀自心，正當煩惱初萌生，  
危害自己他人時，立即強行令斷除。

當然講道容易行道難，因為道理是講給人家聽的，修是要求自己做的。所以我們

對任何一個人——不管親人、一般的人，乃至跟有怨的人，甚至是對立的人，都要抱著平等的慈悲心來利益他們。

宗風說「學佛大悲心」，佛有大悲心，我們比較能理解，阿彌陀佛大悲於我，所要救我，因為佛有大悲心，不但不跟我們計較，還包容我們，接納我們。如果我們也真能體會佛的悲心一二，對人、對事、對物，也就比較能夠包容、不計較。所以，一個人對阿彌陀佛的悲心體會多少可以從哪裡看出來呢？從對別人的包容有多少、對別人不計較有多少來看。

當然，這樣的意思並不是說用這一把尺來衡量是否能往生，要是這樣的話，有機會能夠往生的人就不多了。

為什麼？因為我們都是娑婆世界特別頑劣的眾生，雖然瞭解道理，可是境界一來，不滿、情緒馬上就衝出來了，等到靜下心反省的時候，往往已經來不及了。只是，一個有體會到彌陀慈悲救度的人，個性會比較柔軟；假若脾氣爆發了，反省也會比較快，不會像以前無知無覺，或者認為是理所當然。

## (五) 慈力無量，四種譬喻

有關第三點提到的「仁德含弘，慈力無量」，接下來我引用《雜阿含經》卷第四十七的四段經文再度說明。

世尊告諸比丘：

譬如士夫，晨朝以三百釜食惠施眾生，日中、日暮，亦復如是。

第二士夫，時節須臾，於一切眾生修習慈心，乃至如犂（擠奶）牛乳頃。

比先士夫，惠施功德所不能及，百分、千分、巨億萬分、算數譬類不得為比。

是故比丘！當作是學：時節須臾，於一切眾生修習慈心，下至如犂牛乳頃。

佛陀譬喻說，有一位有地位的富貴人家，早上布施三百個便當給需要的人，中午、晚上也同樣供應三百個便當；另一個人，他在短暫的時間對一切眾生修慈悲心。這兩者相比較，修慈悲心的功德不是一般布施的功德所能相比的——甚至百分千分億分都難以比較。可見慈悲心的功德多麼廣大，多麼無量。



接下來：

世尊告諸比丘：

譬如人家多女人少男子，當知是家易為盜賊之所劫奪。

如是善男子、善女人，不能數數下至如犍牛乳頃，於一切眾生修習慈心，當知是人易為諸惡鬼神所欺。

譬如人家多男子少女人，不為盜賊數數劫奪。

如是，善男子！數數下至如犍牛乳頃，於一切眾生修習慈心，不為諸惡鬼神所欺。

是故，諸比丘！常當隨時數數下至如犍牛乳頃，修習慈心。

佛陀又譬喻說，有一個大家庭，男人很少，女人、小孩子比較多，這樣的家庭往往容易被強盜、小偷搶奪。如果不修慈悲心，就好像家裡面沒有男人，就會有種種的鬼神來欺壓、惱害。這個譬喻的意思是說，能夠修慈悲心，就好像家裡面有男人，外

人不敢欺負；沒有修慈悲心，就像家沒有男人，這樣過去的怨家債主、其他鬼神就會伺機加害報復。

接下來：

世尊告諸比丘：

譬如有人有匕手劍，其刀廣利。有健士夫言：「我能以手以拳椎打汝劍，令其摧碎。」

諸比丘！彼健士夫當能以手以拳椎打彼劍，令摧碎不？

比丘白佛：「不能，世尊！彼匕手劍其刀廣利，非彼士夫能以手以拳椎打碎折，正足自困。」

如是，比丘！若沙門、婆羅門下至如犍牛乳頃，於一切眾生修習慈心，若有諸惡鬼神欲往伺求其短，不能得其間便，正可反自傷耳。

是故，諸比丘！當如是學：「數數下至如犍牛乳頃，修習慈心。」

佛陀又譬喻說，有人有一把很銳利的刺刀，假設有一個勇士說：「他的刺刀再怎樣地尖銳，我的拳頭都可以把它打碎。」佛陀問比丘們：「你們想這樣可能嗎？」比丘們回答：「當然不可能。拳頭再怎麼樣的大，都跟刺刀不能比，一碰上去，如同蛋碰到石頭，立刻被刺傷了。」佛陀說：「我們為一切眾生修慈悲心，其他的鬼神就不敢傷害我們，為什麼？就好像拳頭對刺刀一樣，他們不敢；如果他們這樣做的話，反而會受傷。」

由此也可以延伸瞭解，假設有人被無形眾生干擾，這樣反而要反省自己，是因為自己慈心不夠。一個有愛心、有慈心的人，幾乎是所行無阻，走到哪裡天神就恭敬到哪裡，怎麼會被鬼神所害呢？可以說修慈心的人，他就是光明，光明所到之處是沒有黑暗的，因為黑暗一碰到光明，黑暗也成為光明。

佛陀以這個故事來譬喻修慈心的利益。

接下來：

世尊以爪抄土，告諸比丘：「於意云何？我爪上土多，為大地土多？」

比丘白佛：「世尊！爪上土甚少耳，其大地土無量無數，不可為比。」

佛告諸比丘：「如是，眾生能數數下至彈指頃，於一切眾生修習慈心者，如甲上土耳；其諸眾生不能數數下至如彈指頃，於一切眾生修習慈心者，如大地土。」

是故，諸比丘：「常當數數，於一切眾生修習慈心。」

佛陀有一次用指甲挖一小撮土，然後問弟子們說：「我指甲上的土跟大地的土比較，誰多誰少啊？」比丘們回答：「大地的土多得不可計數，指甲上的土只是少少的一點，根本不能比。」佛陀說：「能夠修慈心很稀有，世界上能夠修慈心的人就好像指甲上的土，沒能修慈心的人，就好像大地的土。」

佛陀以這個故事來譬喻修慈心的難能可貴。因此我們應該把握機緣去修慈心，要

成為指甲上的土，而不是大地的土。

佛陀也曾用「爪上土、大地土」來譬喻「得人身、失人身」的數量。意思就是說，墮落地獄、餓鬼、畜生的與得到人身數量的，根本不能比。得到人身的只有像指甲上的土那麼少，不能得到人身而墮三惡道的如大地的土那麼多。

佛陀也曾以此來比喻，得人身能夠聽聞佛法的如爪上土，沒能聽聞佛法的好像大地的土。

又比喻，聞佛法能夠得到解脫的如指甲上的土，沒能得到解脫的如同大地的土。這也可以用來比喻台灣的佛教，看起來很興盛，可是所講的大多是人天佛教，講解脫的不多；因為講解脫，不是聖道門就是淨土門，以聖道門來說，也要從「五停心觀」開始講起，不是口講修行就是修行。修行有修行的步驟，有從飲食上、起居上來調，也有從身上與心上來調，還有行法的修持，都是有次第內容的。大乘有大乘的內容，小乘有小乘的內容。如果是淨土門，就是要以往生極樂世界為目的，希望下一輩子不再輪迴，而是倒駕慈航而來。

目前台灣佛教看似興盛，可是很少講到這兩個法門，那豈不是雖然學佛，也只結個緣而已？下一輩子既不能解脫，下下一輩子還能當人嗎？未必。

自古以來，學道者如牛毛，開悟、證道、成就者如麟角。觀察過去，檢討現在，就可以瞭解：如果不修學淨土法門，真的難有解脫的希望；若是修學淨土——善導大師的淨土法門，就能萬修萬人去，當生得解脫，一世能圓滿。

## (六) 能忍自安的兩則故事

接下來，講兩個故事。

### ■ 王永慶的一席話

一根火柴棒價值不到一毛錢，一棟房子價值數百萬元，但是一根火柴棒卻可以摧毀一棟房子。

可見微不足道的潛在破壞力，一旦發作起來，其攻堅滅頂的力量，無物能禦。

要疊一百萬張骨牌，需費時一個月，但倒骨牌卻只消十幾秒鐘。

要累積成功的實業，需耗時數十載，但要倒閉，卻只需一個錯誤決策。

要修養被尊敬的人格，需經過長時間的被信任，但要人格破產卻只需要做錯一件事。

一根火柴棒，是什麼東西呢？它就是下列四項：

1. 無法自我控制的情緒。
2. 不理智判斷的決策。
3. 頑固不冥的個性。
4. 狹隘無情的心胸。

上述四點，尤其是第一點，是最根本的。能夠控制情緒，就比較理性，不會衝動，也比較客觀，不會冥頑不靈。不情緒，心中就比較平和、開闊，不會狹隘無情。

## ■「呆若木雞」的典故

戰國時代，有一個人叫做紀渚子，他很會馴養鬥雞，因此齊王找他來馴鬥雞。

過了十天，齊王問他：「雞可以上場了嗎？」紀渚子答：「不行，牠現在驕傲氣盛，沒有什麼膽量，也沒有什麼見識，可是卻虛張聲勢，自狂、自傲，其實牠是不堪一擊的。」

又過了十天，齊王再問鬥雞情況如何？紀渚子答：「還不行，這一隻雞容易衝動，聽到其他雞叫，就衝動得不得了。」

又過了十天，紀渚子還是老話一句：「差不多了，但是還不可以。現在鬥雞眼露兇光，狠視其他敵雞，氣勢還太盛，不具備大將之風。」

又過了十天，紀渚子向齊王報告：「可以了，現在這一隻雞聽到其他的雞叫，聽而不聞，看到其他的雞跳躍，視而不見，可說呆若木雞，很沉穩、很沉著，既不驚怕，也不驚動，是具備鬥雞得勝的所有條件了。只要其他鬥雞一見到牠，就會落荒而逃，不戰而勝，這才算是真正的鬥雞了。」



所以修行人應該要像「呆若木雞」典故的精神一樣，要學習安忍，能忍自安。要沉著、沉穩、穩重，氣定神閒，從容安詳，不可衝動，不可情緒，不可躁急，不可逞匹夫之勇。

有些事情，我們不能忽略，但也不要把它看得太嚴重，就是以冷靜、平靜、理性來看待，平常心就好。這樣往往能夠認清事相，也能夠做最好的處理而不會有差錯，或者與人有對立、積怨。

修行人在言語、行為上儘量不要與人衝突、對立，同時要讓他人能夠肯定自己、歡迎自己；若能讓對方認為自己是一位善知識，可以給他帶來成就，這樣就更好。

## ■ 生命中的三種人

接下來說「生命中的三種人」。

每一個人生命之中都會遇到三種人：

第一種人，無怨無悔、不求回報地關心你、愛護你、幫助你的人。

第二種人，傷害你、欺騙你，利用你的人。

第三種人，既不曾傷害你、欺騙你，但也不曾予你關懷與無私幫助的人。

第一種人往往會是誰呢？都是母親比較多。母親對我們是無微不至的關愛，真的是任勞任怨、無怨無悔。當我們失敗的時候，敵人會幸災樂禍，可是會為我們流眼淚的是誰？是母親；當我們成功的時候，有些同事會嫉妒，但是會為我們高興的是誰？也是母親。所以人生當中，會有第一種人，也都有第二種人，第三種人更多；當然第三種人也可能成為第一種人或第二種人，就看怎樣跟對方互動。

要怎樣互動呢？就是要儘量化敵為友，化疏為親。但這不容易。

如果是敵人，能先不把他認為是敵人，而是善知識，甚至過去世是最親愛的人，

這樣心境就不一樣。

### 幸福與成功的方程式：

離幸福的生活越來越近的方程式：第一種人的數量在你生命中呈幾何倍數增長，達到「輝煌」，第二種人數目卻逐漸接近於零時。

離成功的人生越來越近的方程式：當你出現在他人生命中的第一種人行列裡的次數愈多，成為他人生命中的第二種人的次數愈少。

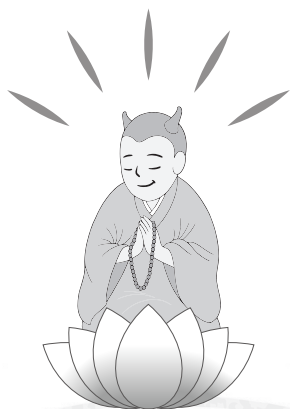
所以，人與人相處，尤其是師兄弟在一起，希望沒有第二種人，有的話只有第一種人。

今天就講到這裡，願我們慈心增長，彼此包容，互相接納。

### 南無阿彌陀佛

(二〇一七年二月六日 於台北淨宗寺為僧眾開示)





附  
錄

## 一、愛的心語

- 沒有人不需要遮掩，如同沒有人不需要寬恕。  
當我寬恕人的時候，我自己也在被寬恕。  
當我遮掩人的時候，我自己也在被遮掩。
- 人生就是一場奮鬥，所以許多時候，我們又疲倦又疲憊，又受創又受傷，當然也犯錯也犯罪。  
此時，我們需要的是一個朋友呢？還是一個批評者？  
是一個預備理解我們，安慰、包容我們的人呢？  
還是一個準備批評我們，審判、定罪我們的人呢？
- 親愛的：你將永遠被珍愛，你不必有任何恐懼，你不會做錯任何事。

（亞歷山大《瀕死體驗》）

◎ 人們經常是不講道理的、沒有邏輯的，和以自我為中心的。  
不管怎樣，你要原諒他們。

說到底，它是你和彌陀之間的事，而決不是你和其他人之間的事。

◎ 父慈子孝，兄友弟恭，縱然做到極處，具是合當如此，著不得一絲感激的  
念頭。

如施者任德，受者懷恩，便是路人，便是市道矣。（「市道」，市街上的行人。）  
所謂「至親無文」。（「文」，裝飾。指虛偽客氣的舉動。）

◎ 境由心造——

給予就會被給予，剝奪就會被剝奪；  
信任就會被信任，懷疑就會被懷疑。

愛就會被愛，恨就會被恨……

生命就像是一種回聲，送出什麼就收回什麼；  
你播種什麼就收穫什麼；給予什麼就得到什麼。

你怎樣對待人們，取決於你怎樣看待他們，

我們對他人的態度是自己對自己態度的投射。

這是普遍的真理，愛別人就是愛自己。

○ 佛門以慈救為宗。平等潔淨的慈愛，非貪著的愛。愛心取之不盡，用之不竭。

○ 愛是人性通往佛性的橋。愛能和諧社會，愛能消弭仇恨，愛能化敵為友。

○ 教育無他，愛與榜樣而已。惡事向己，好事與他。忘己利物，慈悲之極。

心有慈愛，慈愛便遍布四方，自然地，無須刻意表現。

○ 先不要恨人。佛性是住在心腸柔軟的人裡面。

○ 慈之根源是「悲」。善莫大於「恕」。要原諒人七十個七次。

我是承蒙大家包容而活著的人。若人家不包容、原諒我，我此身將被片片切割。



○ 當你感知自身生存之苦，你的心才能為他人之苦而打開。  
越感自身苦，越愍同苦人。

○ 要使對方對自己有如釋重負之感，有賓至如歸之感。  
愛人如愛己，率己以隨人。

○ 愛者愛也，愛除了愛之外，再沒有任何心機的才是真愛。

○ 愛必須在無所求的情況下施與，才更顯得它的高貴純潔。  
唯有這種無我的愛，才能帶給施愛者與被愛者雙方的幸福感。

○ 愛是最偉大的力量。真正愛他時，就想為他付出。

○ 真正的愛他，就會有真正的智慧冒出來。愛的語言便是最高的禮物。

○ 愛將招來愛。付出去就回來。你給他他就給你。

愛將招來愛，為一個人而盡心的愛，它不會只在這個人，它會依次傳達至無限。

○ 愛在哪裡，人就會在哪裡。愛之所在，心即在之。

○ 在愛裡成長的人沒有懼怕，也不會傷害別人。

一個愛別人的人，不會做出傷害他人的事。

○ 愛的裡面不計較，不須酬勞、回報，不懼怕，愛的力量偉大。

義務變權利，工作變享受。

○ 愛是給人，利人，耐心，恆心；愛不傷人，不佔有，不求報。

凡事謙虛、溫柔、忍耐，用愛心互相寬容。

作人原則：愛，愛佛、愛人。愛使我們有幸福、喜樂、平安。

## 二、被彌陀愛，被彌陀珍惜

當一個人體會到他是「被愛的，被珍惜的」，他才會有生命意義感。

阿彌陀佛是無量壽、無量光的佛，他無形無相，不受時空限制，因而能深入受苦的心靈與之常相左右，深深契合。所以一個信佛念佛的人，再也不是孤伶伶的獨自一人，而是與佛同在，與佛同行，被佛抱在懷中的天之驕子。

阿彌陀佛為罪苦之人而來，猶如皓首倚閭伸頭遙望，企盼浪子歸來的老父，只要孩子回家，擁入懷中一切既往不咎。

阿彌陀佛無緣大慈、同體大悲的無礙光明，滲入念佛人的骨髓血液中，與他成為機法一體，佛凡不離。

深信彌陀救度，願生彌陀淨土，專稱彌陀佛名，成為他的宇宙觀、生命觀與價值觀。

深信彌陀救度，臨終視死如歸，如在航站候機，靜待彌陀來迎。

彌陀「千江有水千江月」的平等大悲，猶如「網路」。

彌陀的心、光明、能量，猶如網路無遠弗屆，遍一切處，遍滿整個法界，遍入一切眾生心想中。

彌陀名號有如彌陀頻道密碼，只要上傳（信佛念佛），不論何人，都可以和彌陀感應道交。

當一念念佛，這心念電波就會和彌陀頻道對上，凡心與佛心，當下結合成為機法一體，永遠永遠不分離。

以此有限命光，契入彌陀無量壽光，得涅槃常住永恆安樂的慧命。

若能自信教人信，人人可成彌陀化身。

### 三、說愛（講義）

何謂真理？以通俗之一個字為詮，何字？即是「愛」。

人類本性，愛恨兼有。

發揚愛者，愛上加愛，和樂相處；和樂相處，天下太平。

發揚恨者，恨上加恨，鬥爭不已；鬥爭不已，天下大亂。

生而為人，誰不願天下太平？又有誰願天下大亂？

故所有善道，無不崇愛；只有惡道，才製造恨。

愛有三種，廣狹深淺有別：一、慈悲之愛；二、博愛；三、仁愛。

#### （一）慈悲，佛教之愛

《涅槃經》說：「愛有二種：一者餓鬼愛，二者法愛。真解脫者離餓鬼愛，憐愍眾生故有法愛，如是法愛即真解脫。」

## 1. 餓鬼愛（貪欲）

意為貪戀執著於一切事物。基督教向來被視為愛的宗教，佛教中則以「慈悲」為中心，而不直言「愛」字。

世俗之愛是無常、痛苦而怖畏的。

《大經》說：「愛欲榮華，不可常保，皆當別離，無可樂者。」「人在世間，愛欲之中，獨生獨死，獨去獨來；當行至趣，苦樂之地，身自當之，無有代者。」

《長阿含經》說：「恩愛無常，會合有離。」

俗話說：「夫妻本是同林鳥，大難臨頭各自飛。」

古德說：「愛不重不生娑婆，念不一不生極樂。」

《圓覺經》說：「三界輪迴淫為本，六道往返愛為基。」

《楞嚴經》說：「汝負我命，我還汝債。以是因緣，經百千劫，常在生死；汝愛我心，我憐汝色。以是因緣，經百千劫，常在纏縛。」

南傳《法句經》二二二偈說：「由愛生憂患，由愛生畏怖；離喜愛無憂，何處有怖畏？」

從「愛」轉變為「親愛、欲樂、愛欲、渴愛」等四種。

世俗之愛與恨同在。佛在《增支部》經典則說：「愛可生愛，亦可生憎；憎能生愛，亦能生憎。」故佛教言愛言憎，恰若手心、手背，為一體之兩面。愛之愈深，則憎怨之可能愈大。

## 2. 法愛（慈悲）

《大智度論》卷二七說：「大慈與一切眾生樂，大悲拔一切眾生苦。」

《金剛經》說：「是法平等，無有高下，是名阿耨多羅三藐三菩提。以無我、無人、無眾生、無壽者，修一切善法，則得阿耨多羅三藐三菩提。」「應如是生清淨心，不應住色生心，不應住聲香味觸法生心，應無所住而生其心。」

《觀經》說：「佛心者大慈悲是，以無緣慈攝諸眾生。」

《大經》說：「為諸庶類作不請之友，荷負群生為之重擔。」「如純孝之子愛敬父母，於諸眾生視若自己。」

《莊嚴經》說：「輪迴諸趣眾生類，速生我剎受快樂；常運慈心拔有情，度盡阿鼻苦眾生。」

《維摩經》說：「眾生苦惱我苦惱，眾生安樂我安樂。」（取意）

《華嚴經》說：「但願眾生得離苦，不為自己求安樂。」

《菩薩地持經》說：「菩薩於惡人所起慈悲心，深於善人。」

《雜譬喻經》說：「積大誓願慈悲眾生，求頭與頭求眼與眼，一切所求盡能周給。」

《華嚴經》說：

我為救度一切眾生，發菩提心。

我願保護一切眾生，終不棄捨。

我當於彼諸惡道中，代諸眾生受種種苦，令其解脫。



我當普為一切眾生備受眾苦，令其得出無量生死。

我寧獨受如是眾苦，不令眾生墮於地獄。

以身為質，救贖一切惡道眾生，令得解脫。

《梵網經》說：

孝順，至道之法，孝名為戒。

一切男子是我父，一切女人是我母，我生生無不從之受生。

菩薩應代一切眾生受加毀辱，惡事自向己，好事與他人。

若自揚己德，隱他人好事，令他人受毀者，是菩薩波羅夷罪。

慈悲之極致為「無緣大慈」，即毫無條件、毫無意識下，予任何人安樂幸福，此亦稱大愛，此愛無有污染。

## (二) 博愛，耶教之愛

《舊約·利未記》第十九章：「不可報仇，也不可埋怨你本國的子民，卻要愛人如己。」

《新約·馬可福音》第十二章：「你要盡心、盡性、盡意、盡力愛主——你的神，其次就是說：要愛人如己。」

《約翰一書》第四章：「沒有愛心的，就不認識神。因為神就是愛。」

《哥林多前書》第十三章：「愛是恆久忍耐、又有恩慈，愛是不嫉妒，愛是不自誇、不張狂。不作害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡。不喜歡不義，只喜歡真理。凡事包容、凡事相信、凡事盼望、凡事忍耐。愛是永不止息。」

《馬太福音》第五章：「你們聽見有話說：『當愛你的鄰舍，恨你的仇敵。』只我告訴你們，要愛你們的仇敵，為那逼迫你們的禱告。這樣就可以作你們天父的兒子；因為他叫日頭照好人，也照歹人；降雨給義人，也給不義的人。你們若單愛那愛你們的人，有什麼賞賜呢？就是稅吏不也是這樣行嗎？你們若單請你弟兄的安，比人

有什麼長處呢？就是外邦人不也是這樣行嗎？所以，你們要完全，像你們的天父完全一樣。」

耶穌不高呼冤枉、也不想報仇，還說要饒恕他的敵人。

愛你的鄰人，愛你的敵人。原諒他七十個七次。

這是耶教。其施愛對象，只及人類，不及其他眾生。但對人類，人人平等，不分親疏。

### (三) 仁愛，儒家之愛

《論語·學而篇》：「子曰：弟子入則孝，出則悌，謹而信，泛愛眾，而親仁。」

《論語·學而篇》：「樊遲問仁？子曰：愛人。」

《大學》：「如保赤子。心誠求之，雖不中，不遠矣。未有學養子而後嫁者也。」

《禮記》：「有深愛者必有和氣，有和氣者必有愉色，有愉色者必有婉容。」

《孟子·公孫丑上》：「人皆有不忍人之心。先王有不忍人之心，斯有不忍人之政矣。以不忍人之心，行不忍人之政，治天下可運之掌上。」

《孟子·告子篇》：「惻隱之心，人皆有之。惻隱之心，仁也。」

《孟子·公孫丑上》：「無惻隱之心，非人也。」

《孟子·離婁篇下》：「以仁存心，以禮存心；仁者愛人，有禮者敬人。愛人者，人恆愛之；敬人者，人恆敬之。」

《孟子·盡心篇》：「仁者無不愛也，急親賢之為務。……堯舜之仁，不遍愛人，急親賢也。」

這是孔子之道，施愛對象遍及人類。但因親疏不同，而有深淺差等。

孔孟二聖的仁愛主張，綱領雖同，範圍則異。孟子在《盡心篇》中有說：「君子之於物也，愛之而弗仁；於民也，仁之而弗親。親親而仁民，仁民而愛物。」孔子在《中庸》和《論語》中則只說「愛人」、「汎愛眾」、「愛其所親」，而不及物。且在《論語·鄉黨篇》中記載：「廋焚。子退朝，曰：『傷人乎？』不問馬。」

可知孔聖愛的思想，純為人本主義，到孟子時，才擴充到物。

## 結語

儒家的愛以血緣遠近為依據，形成了親疏有別的愛。而宗教界的愛不同，宗教界的愛是基於共同信仰的神聖之愛，是超越了血緣與親緣關係的普世之愛，是對陌生人給予幫助的無私之愛。

佛陀慈悲，普濟眾生；耶教博愛，遍愛世人。雖前廣後狹，但都毫無差等。只有孔孟的仁愛，對親孝，對兄悌，對眾愛。亦即近者孝悌，遠者泛愛。因對象不同，而有深淺之別。

以上所述，都是愛人之道。將三者粗略一比，就可知道：慈悲契合真理，是最偉大最究竟最圓滿之愛，然境界太高，範圍太廣，非凡夫所能企及；博愛範圍亦非淺狹，故非一蹴可及。只有仁愛，最近人之常情。實施起來，容易言行一致。果能以「如保赤子」之心，由親親而仁民愛物，推己及人，由近而遠，自能馴致社會和諧，人民安樂。

## 四、愛的屬性

愛有二種：一、人性之愛；二、佛性之愛。

一、**人性之愛**。此愛有我，從外而生，非自然，有條件，有分別，無常性，會變化，會生憎，會憂患，會恐懼，會痛苦。

二、**佛性之愛**。此愛無我，從內而生，是自然，無條件，無分別，恆久性，不變化，不生憎，不憂患，不恐懼，不痛苦。

佛本心本性本質即是愛。此愛無我而救度眾生，為救眾生，損己捨己亦所不惜。此愛存於心中即是憐愍，此愛付出行動即是恩惠。

佛愛有六同：同體，同心，同感，同受，同苦，同樂。

佛愛有五要：平等憐愛，自引他苦，全力以赴，特憐罪惡，清淨無染。

佛愛是不分親疏，不論對象，不講條件，只有付出，不求報酬。

所有眾生佛都愛。佛無所不愛；無人不愛，無物不愛，無時不愛，無處不愛；因

為佛本身即是愛，如陽光本身即是溫暖。

佛愛是不論對象，不講條件，不分冤親，冤親平等。

自他不二，自他一體，人我一如，視人如己，愛人如己，愛人勝己。

親人，愛；非親非故，亦愛。對我好，愛；對我不好，亦愛。

美麗可愛，愛；醜陋不可愛，亦愛。善人，愛；惡人，亦愛。

愛仇人，愛敵人，愛所有人類，愛所有眾生，愛一切萬物。

不論不可愛，配不配愛，佛還是愛；佛憐愍惡人更甚於善人。

佛愛無條件。佛愛的條件是：只要存在。凡是存在的，佛皆愛；凡是存在的，佛

皆與他同在。

愛有愛的思維，愛的語言，愛的行動。

有愛就有恩慈體貼、謙卑柔和；

有愛就有下心含笑、和顏愛語；

有愛就有讓美歸功、分怨共過。

有愛就有和，有和就有愉，有愉就有婉。

有深愛者必有和氣，有和氣者必有愉色，有愉色者必有婉容。

愛有不忍之心：不忍想他壞處，不忍講他壞話，不忍做他不利的事。

愛有恩慈之心：只想念他好事，只想講他好話，只想做他有利的事。

愛有恩慈之事：給陌生人、無關係人的布施，滿其所需所願。

愛的至極恩慈：給罵我、謗我、辱我、恨我、害我、殺我之人的布施，滿其所需所願。

一般人的愛，講血緣、講親緣、講對象、講條件。講親緣、美貌、對我好、對我利，非此則未必愛。





# 淨土宗叢書

2023年10月

編號	書名	著作者	編譯者	備註
1	淨土宗聖教集			
2	淨土三經			
3	《無量壽經》譯註	淨土宗編輯部	淨土宗編輯部	
4	《易行品》講要	慧淨法師	慧淨法師	
5	《往生論註》分段對照本	曇鸞大師	慧淨法師	
6	往生論註	曇鸞大師	慧淨法師	
7	安樂集	道綽大師	慧淨法師	
8	善導大師全集	善導大師	釋慧淨等	
9	法然上人全集	法然上人	慧淨法師	
10	觀經四帖疏	善導大師	釋慧淨等	
11	淨土宗精要法語解	淨土宗編輯部	淨土宗編輯部	
12	念佛金言錄	一遍上人	慧淨法師	
13	第十八願講話	慧淨法師	慧淨法師	
14	第十八願淺釋	淨宗法師	淨宗法師	
15	《淨土三經一論》大意	慧淨法師	淨宗法師	
16	《阿彌陀經要解》略註	智隨法師	智隨法師	
17	淨土宗判教史略要	智隨法師	智隨法師	
18	淨土決疑	楊仁山等	慧淨法師	
19	唐朝高僧善導大師	慧淨法師	慧淨法師	
20	淨土宗三祖師傳	野上俊靜	佛恩居士	
21	慧淨法師書信集	慧淨法師	淨宗法師	
22	慧淨法師講演集（一）	慧淨法師	淨慈居士	
23	慧淨法師講演集（二）	慧淨法師	淨慈居士	
24	人生之目的	慧淨法師	慧淨法師	
25	走近佛教	佛恩居士	佛恩居士	
26	觸光柔軟（一）	慧淨法師	淨宗法師	
27	無條件的救度	慧淨法師	慧淨法師	
28	念佛感應錄（一）	十方蓮友	慧淨法師	
29	念佛感應錄（二）	十方蓮友	淨宗法師	
30	念佛感應錄（三）	十方蓮友	淨宗法師	
31	決定往生集	慧淨法師	淨宗法師	
32	回歸善導	慧淨法師	慧淨法師	
33	淨宗略講	淨宗法師	佛恩居士	
34	唯說念佛	淨宗法師	佛恩居士	
35	念佛勝易	淨宗法師	佛恩居士	

編號	書名	著作者	編譯者	備註
36	《阿彌陀經》核心講記	淨宗法師	淨宗法師	
37	《阿彌陀經》譯註	淨土宗編輯部	淨土宗編輯部	
38	善導大師語錄	善導大師	慧淨法師	
39	印光大師法要	印光大師	智隨法師	
40	印光大師說故事	印光大師	智隨法師	
41	《印光大師精要法語》講記	淨宗法師	淨宗法師	
42	淨土宗概論	淨宗法師	淨宗法師	
43	《往生論註》核心講記	慧淨法師	慧淨法師	
44	善導大師的淨土思想	淨宗法師	淨宗法師	
45	往生集	蓮池大師	蓮池大師	
46	念佛感應錄（四）	十方蓮友	淨土宗編輯部	
47	念佛感應錄（五）	十方蓮友	淨土宗編輯部	
48	念佛感應錄（六）	十方蓮友	淨土宗編輯部	
49	念佛感應錄（七）	十方蓮友	淨土宗編輯部	
50	淨土宗特色述義	慧淨法師	慧淨法師	
51	第十八願善導釋	慧淨法師	慧淨法師	
52	一半凡夫一半佛	淨宗法師	淨宗法師	
53	有禪無淨土 十人九蹉路		淨土宗編輯部	
54	慧淨法師講演集（三）	慧淨法師	慧淨法師	
55	念佛癒病（一）	十方蓮友	淨土宗編輯部	
56	《無量壽經》大意	慧淨法師	慧淨法師	
57	聽見你的聲音	淨宗法師	淨宗法師	
58	《觀無量壽經》譯註	淨土宗編輯部	淨土宗編輯部	
59	《淨土三經》要義	淨土宗編輯部	淨土宗編輯部	
60	業思想概說		慧淨法師、佛可法師	
61	淨土宗教理的核心	慧淨法師	慧淨法師	
62	移除往生不定的絆腳石	淨草法師	淨草法師	
63	觸光柔軟（二）	慧淨法師	慧淨法師	

## 淨土漫畫系列（中英對照版）

編號	書名	文字	繪圖	譯者
1	阿彌陀魚的故事	淨開法師	巫麗雪	淨土宗翻譯小組
2	彌陀恩賜佛寶寶	淨開法師	巫麗雪	淨土宗翻譯小組
3	淨土宗三祖師傳	宗道法師、佛慈	佛小、巫麗雪	淨土居士

◎上列叢書，長期免費結緣，歡迎助印，歡迎索取，不需回郵。

# 因果叢書

2023年10月

編號	書名	著作者	編譯者	備註
1	見聞錄、現果隨錄	藕益大師 戒顯大師	慧淨法師	
2	冥報記、冥報記輯書	唐臨	慧淨法師	
3	地獄見聞錄、幽冥問答錄	黎澍	慧淨法師	
4	六道輪迴錄		丁福保	
5	輪迴集		無母居士	
6	物猶如此	徐鶴子		
7	坐花誌果	汪道鼎		
8	美德故事		淨土宗編輯部	
9	人生故事		淨土宗編輯部	
10	歷史故事		淨土宗編輯部	
11	因果故事		淨土宗編輯部	
12	佛教故事		淨土宗編輯部	

# 隨身書系列

2023年10月

編號	書名	作、編、譯者	備註
1	念佛放光	慧淨法師、淨宗法師	
2	念佛度亡	慧淨法師、淨宗法師	
3	真正的大孝	慧淨法師	
4	人生之目的	慧淨法師	
5	彌陀的呼喚	慧淨法師	
6	淨土宗之特色	慧淨法師	
7	善導大師語錄	慧淨法師	
8	佛教的無常觀	慧淨法師	
9	略談三皈依	慧淨法師	
10	淨土法門的人間佛教觀	淨宗法師	
11	瀕死體驗	慧淨法師	
12	阿彌陀佛是怎樣一尊佛	慧淨法師	
13	淨土宗經論釋要文	慧淨法師	
14	印光大師精要法語	淨宗法師	
15	淨土宗略要文	法然上人	
16	善導大師略傳	慧淨法師	
17	《觀經四帖疏》綱要	慧淨法師	
18	念佛必定往生	慧淨法師	
19	念佛一門深入	慧淨法師	

編號	書名	作、編、譯者	備註
20	湖北老河口遇仙記	曹文錫	
21	敬田·恩田——十四則故事	慧淨法師	
22	純粹的淨土法門	慧淨法師	
23	怎樣讀《善導大師全集》	淨宗法師	
24	念佛實用問答	淨宗法師	
25	動物往生佛國記	淨宗法師	
26	盲眼老人預知時至	淨秀居士	
27	念佛人應有的基本觀念與心態	慧淨法師	
28	淨土宗教章	慧淨法師	
29	淨土宗根本義	慧淨法師	
30	念佛成佛是佛教	慧淨法師	
31	臨終須知與助念開示【增訂版】	淨宗法師	
32	不問罪福 念佛皆生	慧淨法師	
33	素素寶寶 頭好壯壯	淨土宗編輯部	
34	念佛超薦儀軌	慧淨法師	
35	慈悲的救度	慧淨法師	
36	淨土宗的戒律觀	慧淨法師、淨宗法師	
37	臺灣奇案 ——民國以來真人實事	淨慧法師	
38	預知時至 佛聖來迎	陳秋玲等	
39	佛說無量壽經	康僧鎧	
40	佛在何處	慧淨法師、淨宗法師	
41	彌陀十二光佛略解	慧淨法師	
42	小怪李群仙	劉健群	
43	《易行品》概說	慧淨法師	
44	淨土宗旨法語	慧淨法師	
45	略談佛教意義與淨土殊勝	慧淨法師	
46	葫蘆娃往生記	佛依居士	
47	彌陀願心的根源	慧淨法師	
48	念佛癒病	淨土宗編輯部	
49	淨土宗「四不」	慧淨法師	
50	小孩遊極樂——淨土見證	淨土宗編輯部	
51	彌陀住頂 身放光明	淨土宗編輯部	
52	善導大師〈讚佛偈〉之深廣內涵	慧淨法師	
53	念佛人六不四平	慧淨法師	

◎上列叢書，長期免費結緣，歡迎助印，歡迎索取，不需回郵。



迴向偈

願以此功德 平等施一切  
同發菩提心 往生安樂國

## 《觸光柔軟（二）》

講述者：慧淨法師

編輯：淨土宗編輯部

出版者：淨土宗出版社

印贈者：淨土宗文教基金會

地址：11059 台北市信義路五段 150 巷 22 弄 41 號

初版：佛曆二五六七（二〇二三）十月 恭印五千冊  
民國一一二年

### 【索贈處】

#### ● 中華淨土宗協會

地址：11059 台北市信義路五段 150 巷 22 弄 41 號

電話：02-8789 4818

傳真：02-8780 7050

郵箱：amt@plb.tw

網站：<http://www.plb.tw>

#### ● 淨土宗（新加坡）

地址：No.27, Lorong 27 Geylang, 388163 Singapore

電話：+65-8818 4848

郵箱：[namo.amituofo.org@gmail.com](mailto:namo.amituofo.org@gmail.com)

網站：[www.plb-sea.org](http://www.plb-sea.org)

#### ● 淨土宗（馬來西亞）

網站：[www.plb-sea.org](http://www.plb-sea.org)

電話：+6019-4848 123

郵箱：[plb.v18@gmail.com](mailto:plb.v18@gmail.com)

### 【非賣品】

護持道場劃撥帳號：50230511 中華淨土宗協會

助印基金劃撥帳號：16780368 淨土宗文教基金會

**沒有版權·歡迎翻印·輾轉結緣·功德無量**

（若需叢書電子檔，歡迎來函索取或上網下載）



國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

觸光柔軟. 二 / 慧淨法師講述. -- 初版. -

臺北市：淨土宗出版社，民 112.10

面；公分

ISBN 978-986-5888-57-2 (平裝)

1.CST: 淨土宗 2.CST: 佛教修持 3.CST: 佛教規律

226.55

112016341









