

# 慈悲智慧利群生 (三)

二〇〇六年九月六日講於馬來西亞吉隆

● 鄭振輝 主講

● 吳雅雯 整理



## 慈悲——先自利而後利他

至於慈悲，是兩個字。慈的梵文是Maitrya或maitrii，巴利文是Metti，意為友情或交友之道，原自「友」的梵文mitra或巴利文mitta。我們要成為好朋友，絕對不是我利用你、傷害你、讓你苦惱。我們要成為好朋友，是我關懷你、支持你、幫助你。

「慈」的中文意思就是給予快樂，如果給人痛苦，立刻就變成仇人，絕對成不了朋友。悲的梵文和巴利文都是karuna，意思是拔除眾生的苦。

為什麼要慈悲？有人說慈悲都在幫助人家，自己吃虧。錯了！慈悲是有邏輯，有道理的。佛陀告訴我們，慈悲第一個得到利益的人是自己。當自己的心是

慈悲時，才能夠對別人慈悲，就好像皮包裡有什麼東西，才能拿出那樣東西。心裡充滿怨恨、傲慢、忌妒、懷疑時，是不能夠給眾生慈悲的。所以，一定是心裡有慈悲，非常快樂，沒有敵人，沒有障礙之後，才能給人慈悲。慈悲的邏輯就是先自利而後利他。

慈悲的層次有生緣慈悲、法緣慈悲、無緣慈悲。生緣慈悲是對有親密關係的眾生生起慈悲心，比如說我們是家人、朋友，所以才對你慈悲，至於那些不是有很親密關係的眾生，對他們就生不起慈悲心。法緣慈悲是因為了解人生、宇宙的真理而對眾生產生慈悲。因為一切都是緣起性空、息息相關，為了自己和眾生的美好，所以生起慈悲心。



無緣慈悲就是unconditional compassion。生緣慈悲、法緣慈悲都是有條件的conditional。只有佛才能生起無緣慈悲。

無緣是指沒有對象、時間、空間的限制，茲簡述如下：

（一）沒有對象的限制是說，任何眾生只要有苦難，就去幫助他，願意把自己所擁有的分享給他。

（二）沒有時間的限制是說，不只是在自己順利、健康、富裕、空閒、心情好、有慈悲，而且在困頓、貧病、忙碌時都照樣慈悲；不僅是在白天有慈悲，在晚上三更半夜有人需要幫忙時，仍然慈悲地拔苦與樂；不僅僅是這一輩子有慈悲心，未來生生世世都不忘失慈悲心。

（三）沒有空間或對象的限制是說，不只是對人慈悲，對其他眾生也慈悲，對植物、對地球、對整個宇宙都慈悲，也就是對法界萬物感恩報恩、珍惜資源、維護生態平衡、促進宇宙和諧共存。

慈悲的修行可以治療瞋恚心。慈悲的修行由小而大，由內而外，由理而行。有一種禪修方式，是在練習慈悲心的生起。下個月我會到柔佛州，他們特別要求我介紹慈悲觀的修行。慈悲心的生起不會讓自己吃虧，而是在別人得到利益之前，自己先得到利益，所以慈悲觀metta meditation非常重要。首先在心中生起慈悲的念頭，願自己永遠平安喜樂；再由自己擴大到其他人，願自己的家人、朋友、社區內的人、國民、包括與自己無關或對自己有冤仇的全體人類都永遠平安喜樂；之後，由人類擴展到其他道的眾生，由有情眾生進而擴展到無情的器世間。理論上先了解了，就要實際的去做，以行動表現出來，用語言表現出來，由意產生身、語的慈悲。

### 悲智雙運

悲智雙運是理性與感性的平衡，理性太強的人是冷酷無情



的，因為他了知一切都是因緣所生，一切都是自己造業所得來，過去造業，現在就要受苦，如此才能夠消業障。很多人會有這種想法，認為他痛苦是應該的，這是他自己造業的果報，如果幫助他，他就無法消業障。這是不想生起慈悲心的藉口。

感性超過理性也不可以，這樣會變得多愁善感。十多年前，我在泰國參加禪修，有一位從高棉來的比丘，在分享修行心得時說：「報告諸位，我今天非常痛苦。」另一位參加者就問：「你生病了嗎？不然你為什麼會痛苦？」那位比丘回答：「不是啊！我今天早上在練習走路，移動中禪時，看見樹葉在飄動，我就想樹葉為什麼會這樣子飄動呢？這樣飄起來很痛苦的。」之後，他又走到水塘邊，看見風吹起一陣陣漣漪，就覺得心裡很痛苦，為什麼水會動成那個樣子呢？所以，他說那天他特別痛苦。這位比丘當然很有慈悲心，可是慈悲心太強了。慈悲心太強

會導致多愁善感，多愁善感連踏出家門都很苦，地上有螞蟻、蚯蚓、草、石頭等，踩在它們的上面，它們會很痛苦，搞不好會把它們踩死，犯殺生戒。這就是慈悲過於智慧，當然這不算真正的慈悲，這是悲智沒有雙運啊！

悲智一定要平衡，理性和感性要互補。

其次要得到解和行的平衡。解是知識、理論的了解，而且行為一定要做出來，光有思想而無行動、語言是不能實際幫助眾生的。比如說諸位朋友很慈悲，花兩個多小時的時間，沒有在家裡看電視、吃好東西，很慈悲的來到這裡加持我，讓我有力量講下去，就是你們知道慈悲的理論，也採取實際的慈悲行動。

再其次是自和他的平衡，行菩薩道並非只利益別人，而全然犧牲自己，不是要自己死掉讓別人活。自己死掉就不能幫助眾生了，自己苦哈哈就不能讓眾生快樂。自和他要平衡，我們讓眾生快樂之前，要先讓自己快樂；讓





眾生離苦之前，要自己先離苦。離苦的要件是智慧，得樂的要件則是慈悲。

世俗菩提心和勝義菩提心要平衡。世俗菩提心很重要，指發心做世俗的善事，比如說做慈濟的社會服務、資源回收、陪小孩子玩耍、牽老人家過馬路等，這些都是世俗菩提心。世俗菩提心可以解決當下的問題，相對的問題。如果要究竟解決問題，就要勝義菩提心。勝義菩提心就是指真正的智慧，即般若空性智慧，了解生命宇宙的實相。六波羅蜜的前五個，布施、持戒、忍辱、精進、禪定波羅蜜偏重慈悲，屬於世俗菩提心。般若波羅蜜偏重智慧，屬於勝義菩提心。六波羅蜜是一個整體，缺一不可，任何一個波羅蜜都含有其他五個，一而六，六而一，這才是真正的六波羅蜜。六波羅蜜以智慧為眼睛，如果只有慈悲而沒有智慧，就如「盲人騎瞎馬，夜半臨深淵。」諸位朋友，如果沒有智慧，就像盲人偏偏騎著瞎馬，晚

上沒有燈光，走到懸崖的旁邊，你看有多危險！沒有智慧，行一切事都是危險的事。所以，以般若智慧為眼睛，以其他五波羅蜜為腳，表現在語言、行為上，如此是悲智雙運。

### 利益眾生



剛才已經很詳細解釋佛法可貴的地方，不僅是慈悲，還要有智慧，而且悲智要平衡、要雙運。如何來利群生？利分自利和他利，自利就是自己得到好處。修行第一個得到好處的人，絕對是自己。在修行時心無掛礙，輕鬆放下，沒有任何壓力，沒有錢也很快樂，有錢更快樂，時時刻刻都很快樂。生的時候很快樂，死的時候也很快樂。為什麼死的時候也很快樂？因為在老時、生病時，你看有多苦！若重新出生為小baby，大家就喜歡了，老頭子有幾個人喜歡呢？有幾個人會說你這個老人非常英俊、非常漂亮？才沒有呢！背後都說還不早



點死！佔住茅坑不拉屎！有了智慧就知道在此生的過程裡，好好利用寶貴的人生，來學習、增長智慧、表現慈悲，自利而利他。所以，活著的時候非常快樂，死的時候也很快樂，整個生死的過程都是快樂的，都是為著自利利他而存在的。

再解釋一下群生，群生就是指眾生，有身的眾生死，有心的眾生死。身體的眾生死，比如說活了六十歲、八十歲、一百歲而去世，再轉世輪迴，這就是肉身的眾生死。肉身死後還有意生身，俗稱中陰身，死後的中陰身沒有肉體，只有心識，也就是阿賴耶識中的業力種子起現行作用，中陰身每七天就小死一次。身的眾生死是指三界內的分段生死，心的眾生死既指三界內的分段生死，也指三界外的變易生死。

利群生的意思，就是拔除身的痛苦和心的痛苦，並給予身的快樂和心的快樂。學了佛以後，不能否認身的痛苦的存在，佛法

說緣起性空，也就是說苦、樂是空性、無自性，會改變的。因為會改變，所以我們不必執著。當苦的時候，不要執著痛苦，因為苦會改變，只要我們加入樂的因緣，就可以轉苦為樂。比如說，想要享受打坐的快樂，很簡單：當打坐時，腳痛得要命，身體痠得很，又不能講話，等到你腿放下來，啊！多輕鬆啊！你享受了那種快樂。當然真正的禪定之樂，是指喜、樂、心一境性。苦樂沒有絕對的標準，都是相對的，完全看我們的心。苦樂都是存在的，不過都是無自性。當我們在快樂時，也不要執著，因為快樂也會無常變化，變為痛苦，樂極生悲。人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，世間一切都是無常、苦空、無我、緣起緣滅。

從菩薩以下的九法界，有相對的苦樂。相對的苦樂是無常苦空，絕對的快樂就是常樂我淨。常樂我淨是指佛性、真如心、智慧心、清淨心。當我們的心證得真如，證得如來時，就是常樂我



淨。什麼叫如來？如來的意思是來到了如，或去到了如，「如如的來，也如如的去」。什麼叫做「如如」？「如如」的意思就是不二，沒有分別。雖然現象有所不同，但是心不要起分別。我們知道美醜、善惡、好壞，但是不要起分別心。

比如說對壞人，我們不要恨，我們要知道壞人之所以壞，有環境的因素，也可能是他一時的無明，或是過去業力所牽，或是朋友所牽。知道背後有數不盡的原因，就不會去恨壞人，就會起慈悲心包容他，更要想盡辦法用智慧來教化他、引導他。對善人，當然要尊敬、效法、學習，但也不必執著，每個人「各有因緣莫羨人」，不必羨慕別人，我們知道一切都是因緣所生。「如如」就是不二的慈悲、不二的智慧，意思就是以平等心來對待一切眾生，冤親平等，這才是真正的無緣大慈大悲。

不二的智慧就是體會到一切現象是眾因緣所生起，一切

現象都是無自性的，能夠證得唯識學所說的六種無為法。無為法是unconditioned，有為法就是conditioned，在英文字condition的後面加上ed，就是被條件所縛，被條件所縛就是苦，因為不得自在。比如說我們想要蹦蹦跳跳，但是生病、老了或是骨質疏鬆症就跳不起來，這樣就不能自在；又比如老病了，想要身筋柔軟，都辦不到，即被conditioned了。什麼叫做unconditioned？就是沒有任何條件在束縛。唯識學所說的六種無為法中，有一個是真如無為，也就是如如，有如如就可以有虛空般的無為，這是虛空般的心胸，解開一切的情境束縛。雖然情境有來有去，有大有小，有好有壞，但是我們都要接納，都要用智慧和慈悲去接納。

希望大家都能夠越來越快樂，乃至於都可以證得常樂我淨。很多人都希望死後能夠往生西方極樂世界，但是不要忘記淨土是在我們的心中，淨土不在心



外。《維摩詰經》所說的「心淨則國土淨」，《阿含經》也說：「心淨則眾生淨」。如果我們的心很清淨，沒有任何的情緒，沒有任何的起伏，眾生就清淨了。我們心淨，國土也就清淨了。《維摩詰經》中，舍利弗對佛說：「佛啊！你說佛的國土都是清淨的，可是我看人世間有很多的天災人禍，哪裡是清淨的？」佛說：「是你的心不清淨！我看這個娑婆世間是我的國土，當然

是清淨的！」為什麼？因為佛的心清淨了，因為佛的心已經證得如如、真如，這叫做如來。以不二的智慧、不二的慈悲，我們就可以利群生。總之，我們在幫助眾生前，自己要先有智慧，有了智慧，也不要忘記用無條件的無緣大慈大悲來利益眾生。

謝謝諸位朋友這樣的有智慧，這樣的有慈悲，感恩大家，謝謝！☺（全文完）

2007  
佛誕嘉年華

您想聽聽明霽法師如何以老少咸宜的如珠妙語，演說這部絕妙經典嗎？您想知道如何將《法華經》的慈悲智慧，輕輕的運用在日常生活當中嗎？

好經好課與好友們分享!!

主講人：

**明霽法師**

圓光佛學院教師

**96年9月13日~11月29日**

**每週四 晚上 7:00 ~ 9:00**

地點：台北市大安區建國南路一段270巷10號「印光祖師紀念堂」

主辦：財團法人台北市慧炬雜誌社

報名：02-2702-6772 · 2707-5802 #10、13

開敷的法華

《妙法蓮華經》