

南 華 大 學

宗 教 學 研 究 所

碩 士 論 文

從同理心邁向菩提心之自我敘說

--以《菩提道次第廣論》為敘說視框之研究

A Self Narrative as an Approach to Examining the

Process of Turning from Empathy to Bodhicitta

--Using Lamrim Chenmo as the Narrative Frame

研 究 生：羅曉瑩

指 導 教 授：釋如得

釋如念

中 華 民 國 106 年 6 月 27 日

南 華 大 學

宗 教 學 研 究 所

碩 士 學 位 論 文

從同理心邁向菩提心之自我敘說

--以《菩提道次第廣論》為敘說視框之研究

研究生：羅曉瑩

經考試合格特此證明

口試委員：釋如得

黃國清
周文祥

指導教授：釋如得 釋如念

系主任(所長)：黃國清

口試日期：中華民國 106 年 6 月 27 日

致 謝

這本論文，快馬加鞭地進行不到一年的時間，要不是有過去在社會科學研究法上的基礎，這一年，自己絕無法完成這個任務。很想感謝過去曾經教過我的所有老師們，首先是東吳社工系的老師，孕育我踏入助人工作界的搖籃，尤其是我社工所碩士論文的指導教授王行老師，啟蒙了我從事助人工作的特質，然而卻在這本論文的付梓前夕，撒手人間，留給學生們對生命無限深刻的珍惜與感觸。另外就是輔仁大學心理所的夏林清老師、翁開誠老師、與丁興祥老師，幫助我在自我敘說的研究方法上，思考一本論文要如何才能讓利益他人做到更具有親切性。

如今在自己的生命中，又值遇了佛法，過去的這些生命軌跡，是成就自己理解佛法的重要機緣，佛法的理論相當深奧難懂，在這本論文中，自己也只是撿選了最皮毛、也最具有把握的粗淺內涵而已。

感謝南華大學宗教所的黃所長，也是我的口試委員之一，兩年來的碩士班課程，幾乎包辦了我們絕大多數的科目，毫無假日的將時間統統奉獻給學生，如此才讓學生可以順利的完成學業，而福智團體的所有法師以及師兄姐們，更是引領我能穩定學習的另一張搖籃。

感謝指導教授如得法師，掌握大方向，讓我自己去學習要如何處理細節的指導原則，總給予我莫大的支持與後盾。還有周文祥老師，看似不多言，但卻在我最低潮的時候，給我極大的肯定，這些都讓我感動在心頭。還有，就是校內的另一位指導教授如念老師，人稱殺手級的老師，在嚴厲、冷峻的外衣之下，卻深深藏著對學生們最熱切的關懷，自己何其有幸，一位外所的研究生，卻能夠獲得老師如此用心良苦的身教，這些內涵都豐富著我的生命。

還有一群宗教所可愛的學長姊與同學們，在求學過程中，要不是有大家的幫忙，自己根本就難以畢業。以及遠在台北福智北區文教課的夥伴們，隨時都提供我在寫論文時所需要的資源。以及，最後幫助我潤稿與完成英文摘要的朋友們，這些都是成就我完成這本論文最重要的關鍵。

感謝我的家人，我的父母親用他們大半輩子最不幸的婚姻，讓我願意深入佛法，去尋找生命的快樂密碼，也是我的家人才促成了這本論文的問世，以及社工界的朋友們，是每一個人以自身生命的痛苦與矛盾，讓我認識到唯有佛法，才是讓生命走向終極解脫的唯一道路。

感謝^上日^下常老和尚與真如老師，對弟子生生世世的救護與陪伴，願以這本論文總結自己六年多來的學習心得，供養兩位師長的教導之恩，教會弟子，在生命裡最重要的事情就是要對眾生發菩提心。

摘要

這是一本研究「學佛」歷程之論文，並非是一般研究「佛學」之論文，「學佛」與「佛學」並不相同，學佛之論文必須要掌握研究者個人內心是否依照經論的向內調伏，並且要數數串習、不斷的提升與進步，因此，論文架構必然也是有別於一般佛學研究之架構。本論文較接近於社會科學之研究，研究者投入社工界已超過二十餘載，有鑑於社工員的內在衝突愈來愈多，探討社工員困境的相關研究也如雨後春筍般的出現，愈來愈多的實務工作者將個人的困境書寫成論文，試圖從論文中獲得解脫，即便無法解決，也希望能得到一種新的視框，重新理解自己與社會工作之間的依存關係。

「自我敘說」的研究方法，可以從「經驗我」再現成「文本我」，再透過詮釋及反思而成為「詮釋我」，又經由「意義」的重現或視框的轉移又回到自身的生命經驗中。因此，本論文乃從《菩提道次第廣論》的理論架構，耙梳個人從社工界的專業人轉化為關注自、他無限生命的修行人之轉化過程，其中最大的轉折點乃為從同理心邁向菩提心之實踐歷程，此過程透由敘說、書寫與反思的研究過程進行以管窺天，從個人的實務經驗觀看到整體社會工作之展現，同時也從佛法對人類生命更寬廣的詮釋角度回觀及反思社會工作之助人理念，在經驗、理解、詮釋、與意義再現之過程中，新視框隨之產生。

在研究結尾，研究者提出菩提心能補充在同理心工作中助人專業之不圓滿，特別是以「觀功念恩」、「忍辱度」之方法所朝向菩提心之實踐內涵，可以協助個人視框之轉移，比方說轉過患為功德、從自利轉變成是以利他為重心之生命態度、以及要斷除瞋恚、觀業忍受成就菩提道之落實等，這些都可以整合至專業工作中，並重整社會工作之專業價值。最後，期許眾人皆能達致自利、利他生命宗旨之完成。

關鍵字：同理心、菩提心、自我敘說、廣論、社會工作

Abstract

Learning to be a Buddhist and studying the contents of Buddhism are not all the same. Different from other academic research, studying the contents of Buddhism, this work emphasizes the process that the researcher learns to be a Buddhist. To complete a proper research process, the researcher who learns to be a Buddhist must moderate and subdue internal afflictions and always keep practicing to make continuous improvements by following the teachings of the Buddha. Thus the research framework of this work is necessarily different from those works studying the contents of Buddhism, and is much closer to those of social science studies. Being a social worker over 20 years, the purpose of this research is to investigate the researcher's own narrative experiences of inner-conflicts in social work practice. By documenting what the narrator experienced in professional practice, this study attempts to obtain a frame that underlies the interdependence between the researcher and the social work as her profession.

This study uses the "self-narrative" research method. This method allows the researcher to reproduce "narrated self" from "experienced self". Then to produce "interpreted self" through interpreting and reflecting. Finally return to the researcher's own life experiences through reproduction of "meaning" or transformation of view. This ideological framework of this study is based on "The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment", written by Tsong-Kha-Pa, as one of the greatest guide book to learn and become a Buddhist. The researcher investigates her own transformation process of from being a professional social worker to becoming a Buddhist, engaging in the happiness and suffers of self and other sentient beings' infinite lives. In this study, the researcher focuses on the process of from being empathy to becoming with bodhicitta. Through the process of this "self-narrating", the researcher experiences how social work implements in the society and understands how Buddhism views humanity and also reflects the idea of helping in social work. The new framework thus is discovered.

The researcher found that bodhicitta can solve the inability of empathy used in helping others. In particular, through observing merits and appreciating kindness (OMAK), it can transform one's view successfully from looking for others' faults to their strengths; through practicing to achieve the "perfection of patience", it can transform one's attitude from pursuing self-benefit to other's benefit. Using these ways, one can also get rid of anger, endure the suffer caused by the past evil behaviors to fulfill the path to enlightenment. These kinds of practice can be integrated to the daily life of a social worker to have a job done professionally and

successfully. It can rebuild the professional value of a social worker. Finally, wish everyone can achieve the great life mission of helping one self and all others.

Keywords : empathy, bodhicitta, self-narrative, Lamrim Chenmo, social work



目 錄

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| 致謝..... | I |
| 摘要..... | II |
| Abstract..... | III |
| 目錄..... | V |
| 表次..... | VI |
| 圖次..... | VI |
| 第一章 序論..... | 1 |
| 第一節 研究背景與研究目的..... | 1 |
| 第二節 文獻評介..... | 7 |
| 第三節 解析《菩提道次第廣論》書名之內涵..... | 20 |
| 第四節 論文架構與說明..... | 26 |
| 第二章 研究理論與研究方法..... | 28 |
| 第一節 研究方法..... | 28 |
| 第二節 《廣論》中菩提心之思想與實踐方法..... | 35 |
| 第三節 同理心與菩提心之內涵對照..... | 59 |
| 第三章 自我敘說..... | 91 |
| 第一節 我的家庭真吵鬧..... | 92 |
| 第二節 我的專業實踐..... | 137 |
| 第三節 文本分析..... | 156 |
| 一、從同理心邁向菩提心之反思..... | 156 |
| (一) 專業為什麼會畸形？社福遠景必須要以十善社會為底蘊..... | 156 |
| (二) 利他一定是苦的吗？自利與利他可以同體依存..... | 158 |
| (三) 問題在他，還是在我？要培養向內觀照的生命觀..... | 162 |
| (四) 助人工作，同理心就夠嗎？菩提心後援有大利..... | 166 |

| | |
|--------------------------------|------------|
| (五)情緒、認知與行為，該以何者為主導？正知見！..... | 168 |
| (六)改變，可能嗎？因緣和合，我變，他就變了..... | 170 |
| 二、書寫自我敘說文本之反思..... | 174 |
| 第四章 結論..... | 180 |
| 參考書目..... | 183 |
| 一、佛教原典..... | 183 |
| 二、中文專書..... | 183 |
| 三、中文譯作..... | 184 |
| 四、期刊論文..... | 184 |
| 五、學位論文..... | 186 |
| 六、西文文獻..... | 188 |
| 附錄..... | 189 |
| 附錄一：真如老師之忍辱度開示..... | 189 |
| 表次 | |
| 表一：「同理心」與「菩提心」之內涵對照表..... | 90 |
| 表二：社會工作「解放性工作」與「維護性工作」的比較..... | 151 |
| 圖次 | |
| 圖一：三士道進程圖..... | 23 |
| 圖二：戊三於上士道次修心科判..... | 36 |
| 圖三：壬二如次正修科判..... | 38 |

第一章 序論

第一節 研究背景與研究目的

困境 1：專業枯竭，社工人員士氣低迷

社工的存在，乃為人群社會中為緩解人類因競爭所帶來富者愈富、貧者愈貧的社會矛盾現象，目的乃為恢復在社會中人與人之間守望相助、代人著想的和諧機制，但近年來，社工處遇遭致社會抨擊的現象逐年增加，在此動力下社工人員顯得士氣低迷，多年來，專業枯竭的問題已經成為學術界所關注的議題。

突破 1：以自身為例，研究者以社工碩士論文做為突破專業枯竭的第一次嚐試

研究者於 2005 年完成社會工作學系碩士論文，題目為「研究者社工認同的形塑、探索、與掙扎--一種過程取向的差異對話研究」¹，這本論文的目的是在於解決個人在社工界任職過程中的生涯困境，包括薪資待遇不理想、社會對社工專業的評價度偏低、社工的專業養成教育問題、以及與心理諮商專業間之認同模糊等等。

在完成論文的過程中，同時我也藉著必須使用研究方法的論文書寫形式，批判了在方法論上於學術界早已行禮如儀多年的諸多過失，也幾乎是自創一套研究方法的新名詞，比方說像是過程取向的研究方法等。

在論文中，研究者參考了許多在文化、歷史、²哲學、³以及後現代⁴的相關文獻。其中受之影響最深的乃為同理心（Empathy）之思想，「同理心」是助人工作者必備的專業知能之一，舉凡醫師、護理師、心理師與社工師，在大學時期的專業養成過程中，都會對學生進行相關的專業訓練。

「同理心」又叫做換位思考，是站在對方立場設身處地思考的一種方式，透過這種方式，在人際交往過程中，能夠體會他人的情緒和想法、理解他人的立場和感受，並且站在他人的角度思考和處理問題，最主要則體現在情緒控制、換位思考、傾聽能力以及表達尊重等情緒智商的相關面向上。

¹ 請參考羅曉瑩：《研究者社工認同的形塑、探索與掙扎--一種過程取向的差異對話研究》，東吳大學社會工作學系碩士論文，2005 年。

² 請參考 Palmer, R. E. (1969). *Hermeneutics*. Thousand Oaks, CA: Sage. 嚴平(譯)：《詮釋學》，台北：桂冠，1992 年。Jenkins, K. (1991). *Re-thinking history*. 賈士蘅(譯)：《歷史的再思考》，台北：麥田，1996 年。王晴佳、古偉瀛：《後現代與歷史學--中西比較》，台北：巨流，2000 年。

³ 請參考沈清松：《現代哲學論衡》，台北：黎明文化，1990 年。

⁴ 請參考 Giddens, A. (1991). *Modernity and Self-Identity: Self and Society In the Late Modern Age*. Cambridge: Polity Press. 趙旭東、方文(譯)：《現代性與自我認同》，台北：左岸，2002 年。

困境 2：社工員的內在衝突

在社工碩士班的在學期間，研究者大量學習了由同理心延伸而來的相關知識，⁵包括主體性實踐、自我敘說、行動研究、⁶以及參與各種弱勢團體⁷等，但是十年來，社工員的內在衝突愈來愈多，探討社工員困境的相關研究也如雨後春筍般的出現，⁸社工界的學者王行，⁹從知識殖民化、產品市場化、工具理性化、專業建制化、與國家機器化等角度，分析出社工專業正處於在整體資本主義的大環境下，無法避免的必須將「人」的問題視之為「事情」來處理，於是專業人員的主體性也面臨了更嚴峻的衝擊。愈來愈多的實務工作者¹⁰將個人的困境書寫成論文，試圖從論文中能獲得解脫，即便無法解決，也希望能得到一種新的視框，重新理解自己與社會工作之間的依存關係。

隨著論文的完成，研究者開始將職場轉往兼任教職，以及在機構中擔任外聘督導的兼職工作，雖然已解決個人毋須從事第一線實務工作的矛盾與衝突，但是看著社工員面對體制時的無力感，心中難免憂愁，因為利他難道就無法完成自利的目標嗎？

困境 3：社工師修法，專業改革過程中社工專業的內部鬥爭

在當時的時空脈絡下，研究者也經歷了一場與社工界之間的體制對抗，這段過程必須要從 1997 年的中華民國社會工作師法通過開始說起。

1997 年社會工作師法通過，嚴格範訂了社工師的職稱與社會職責，至此清楚區分出社工與義工的不同，同時也包括教育訓練與考試制度都朝向統一由學術界領導的專業化進程邁進，社工師法通過的那一刻，社工界全面歡騰，因為社會工作邁向專業化的指標從此也為之豎立。然而在施行近十年之後，卻出現愈來愈多亟欲修法的聲浪，包括多年來社工師證照取得之不易，以及社工師的專業地位，

⁵ 這些學習主要都來自 2001 年至 2003 年期間於輔仁大學心理所旁聽諮商組及社會心理組所開設之課程，為期三年。

⁶ 請參考王行、莫藜藜、李憶微、羅曉瑩：〈執行兒少保護中「強制性親職教育輔導」理念任務之研究〉，《臺大社會工作學刊》，第 10 期，2005 年，頁 113-168。

⁷ 請參考丁興祥、潘英海、翁開誠：〈臺北市沒落產業勞工歷史研究--搶救值得保存之產業與勞工〉，《臺北市勞工局勞工教育中心委託研究報告》，2003 年。研究者於該研究中擔任研究助理。

⁸ 請參考於慰慈：《從駱駝到野薑花：一個老社工的重生》，國立台灣大學社會工作研究所碩士論文，2003 年。郭妍君：《尋找失落的女性經驗與社工工作熱情--女性資深社工口述歷史》，東吳大學社會工作學系碩士論文，2005 年。林芳如：《從自身的敘事中探究「人本」--寫個有人味的故事》，東吳大學社會工作學系碩士論文，2014 年。

⁹ 請參考王行：《從儒家經典與我的知行反映中體悟助人與諮商之道》，輔仁大學心理學系博士論文，2012 年。

¹⁰ 請參考吳月美：《在社工實踐中我對權力結構的詮釋與反思》，東吳大學社會工作學系碩士論文，2007 年。賴儀婷：《社工、音樂與家--為「我」找出口的實踐與探究》，東吳大學社會工作學系碩士論文，2011 年。

並不如預期在證照化時代中可以獲得令人為之安慰的專業身價等，於是一股修法的勢力也為之醞釀。

其中由學術與行政菁英所倡導社工應邁向專科化的改革，並且是透過國家建制的法律與考試手段為最大的改革重點，然而這種由上而下全面貫徹旨意的施行態度，卻引發實務工作者極大的反彈¹¹，最具代表性的為「社工師法受害人聯盟」。

這是一群由實務工作者發起的聯盟組織，指出修法的方向倘若朝專科化與二級的考試制度發展，不僅並未解決社會工作專業形象不足的問題，甚至還會全面挫傷社工員的工作士氣，因此也將敵方以台灣社會工作專業人員協會、中華民國醫務社會工作協會、台灣心理衛生社會工作學會、中華民國社會工作師公會全國聯合會所組成的陣營稱之為「四大家族」。

「四大家族」的核心分子幾乎皆是由社會工作學界與實務界菁英所組成，其中學界佔有極重要的意見領袖地位。但是相對於這些精英，社工基層實務界的屬性與意見則相當分歧，即便是「社工師法受害人聯盟」也難以整合，例如：偏遠地區的原住民社工與醫療體系的社工師就持完全相反的態度，於是在面對「四大家族」的菁英論述時，「社工師法受害人聯盟」也經常處於以小博大的處境。

幾個月後，「社工師法受害人聯盟」的行動力愈來愈弱，社工師修法也於2007/12/19 完成三讀通過，「四大家族」的修法版本於隔年全面施行。

社工師修法在社工界可說是一項重大的專業改革，然而在這場社工界內部的鬥爭之中，研究者觀察到運用對抗、語言暴力與對立，經常是在爭取制度建制的過程中無法避免的必要手段，沒有人天生就喜歡做這些，然而在走投無路下，卻不得不激發出內心的這股動力，但是經過了一場抗爭，留下的卻是無奈、失望、與內挫更多的士氣，因為一門助人的行業，無法讓人安心實踐出助人的目標，要發展出的卻是與體制對抗的能力，這也讓人愈來愈懷疑，助人事業何以會違背內心的平安？

新曙光：福智，一樣助人，團體氛圍與社工界卻截然不同的民間團體

研究者欲試圖報考博士班解惑，然而卻並未能如願。在2010年底，在身心俱疲下，同時又陷入了與家族人員之間的家庭衝突，在友人的介紹下，研究者進入了福智《廣論》研討班學習。

福智團體也是實踐助人理想的民間團體，但發展出的團體氛圍卻與社工界截然不同，在參與研討班學習的過程中，發現到福智團體相當強調團體的和合¹²，研究者對於和合的理解為，一群人具有共同相互協助的共識，在意見相左與利益

¹¹ 請參考王行：《從儒家經典與我的知行反映中體悟助人與諮商之道》，輔仁大學心理學系博士論文，2012年，頁85-86。

¹² 依《維基百科》的定義，和合是佛教術語，義為諸緣聚集。瑜伽行唯識學派的心不相應行法之一。因緣和合已經成為人們的日常用語。

傾軋的過程之中，會傾向願意向內調伏個人的內心，而非要求外在環境的改變。此外，在學習《菩提道次第廣論》（簡稱《廣論》）¹³的過程中，也相當強調聽聞（聞）、思惟（思）與修行（修）之間的相互連結，研討一段法義，就會引導學員進行身心相續的反省，這與心理學與社會工作的學習文化相當類似，心理學強調覺察，社會學要求要反思與實踐，二者加起來正好就是在學修法義過程之中的聞、思、修三個階段。

此外，佛法中的菩提心對於人們生命的關注並不亞於同理心，甚至還有超越此生的理論背景做支持，這些都再度燃起研究者心中想要利益他人的信心。但是，這些改變又是如何發生的？菩提心又要如何來實踐？在實踐的過程中，又會遇到什麼樣的身心拉拔與糾結？當一位工作者從同理心的實踐者變成是一位菩提心的信仰者時，又會遇到什麼樣的衝擊與挑戰？

學習了《廣論》，就會有愈來愈多的機會開始提醒自己在知見與行為上的不一致，也漸漸發覺，原來自己才是在這場生命中為自己製造痛苦的罪魁禍首。佛法講內明、自淨其意，這些都是指在內心上的歷事練心，每經過一件事情，就要讓自己反省與覺察的功夫更為增強，在此過程中，個人對內在也會愈來愈明瞭。由於視框的不同，才看到自己過去的不圓滿，知道自己需要改變的方向是什麼？從前讓自己義憤填膺、急著想改變的問題，原來都是源自於內在的投射與焦慮，一種對生存的不安、對未來的惶恐、以及對無常的恐懼，於是便以競爭來獲取資源。

突破 2：以自身為例，研究者以宗教所論文做為突破專業枯竭的第二次嚐試

整體社會的價值觀確實是出了問題，問題的關鍵點乃來自於「教育」，多年前福智文教基金會創辦人^上日^下常老和尚就為此感到憂心，老和尚將教育的內涵分成「物質」與「心靈」二個層面，並曾經於開示中指出：

教育人類升沉的樞紐，人或者是向上升，或者是向下降，那是在教育...。這個世間的教育，他有一個共通的特點：怎麼樣使得一個人生存在社會上面，過得更好，或者我們直接了當說--快樂。那這個快樂分兩方面，一個是心靈方面的，一個是物質方面的，...古代的教育偏重於心靈，是以物質為輔；現代的教育，好像反過來了，偏重於物質...，那個好聽一點說心靈為輔，實際上呢？心靈只是物質的一個奴隸...，大家都感覺到，物質是不斷地提升，可是人的生活並沒有真正地改善多少，物質上面改善並不代表他真正的快樂！...我們應該重視精神方面...，這跟宗教一點關係都沒

¹³ 請參考宗喀巴大師（著）、法尊法師（譯）：《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲，1988年。

有！...當你真正精神提升的時候，物質上面自然不成問題。¹⁴

讀到這一段話，真是深深被老和尚睿智的眼光所打動，自己一直在關注社工教育的問題，但是卻從來就沒想過要從「物質」與「心靈」的角度來理解，不禁一陣悲從中來，社工界原本是以心靈導向為目標的，曾幾何時，自己竟變成是以物質追求為導向了。而在進一步學習《菩提道次第廣論》時，才知道原來這些對於生命的焦慮是可以透由適切的方式來抒發，正由於是適切的方式，所以不會帶來社會的動盪與不安，甚至還會為社會注入一股整體提升的要素，創造出圓潤的互動因子，同時也在此過程中，個人因反饋而獲得內在的平安與滿足，這就是自利與利他目標的達成，因為在每個人的內心中，原來就存在著要讓世界更加美好的佛性。

但是這份佛性究竟要如何來啟動？為什麼在進入社工學習的這二十年來，從來就不知道要啟動這份佛性，甚至也不知要如何啟動，經常要學習的專業技能卻是抵抗、爭取、劫富濟貧與走上街頭，不管是為了服務對象或是為了自己，¹⁵但是在做這些事情時，內心卻是相當的不平靜與痛苦，學習了《廣論》，才知道原來做這些事情的本質正是競爭、衝突、與憤怒。

真正的佛性其實是會為自己與他人帶來內心的寧靜與快樂，很顯然，在過去的實踐過程中不要說是為自己爭權，就算是為他人爭權，內心也會產生一種非常痛苦的撕裂感，因為向外爭權與維持內在平靜，兩者在根本上就是背道而馳的對治品。但是在社會工作的教科書上，卻開宗明義地指出，社會工作的價值觀就是要維繫社會的祥和，¹⁶所以社會工作的宗旨是要為人類社會帶來安祥與和諧的，但到底要如何來操作？課本沒有寫，社工也不會做，於是這篇倫理的章節，至今二、三十年來也一直躺在課本的角落裡，成為考試必背的單元而已。

這個現象並不難理解，就像是生活與倫理及公民課一樣，在現今的國民義務教育中，幾乎也流於有名無實的課程，但是這些在「日」常老和尚看來，卻是在教育中至為重要的關鍵，多年來福智團體也是透過學習這一套思想的老師們，在各個幼、小、中、高推動了「觀功念恩」、「關愛教育」、「關愛地球」以及「因果教育」¹⁷等觀念，極力維繫著莘莘學子們的品格教育。

目的：啟動所有看到這本論文的人之佛性，尤其是社工界...

如今，想藉由這本論文來記錄個人將《廣論》融入於教育中、日常生活中、

¹⁴ 請參考日常法師（講述）：《教育·人類升沉的樞紐》，台北：福智文教基金會，2008年。頁12-14。

¹⁵ 研究者第一次參與遊行的經驗就是在1995年參加推動社工師法遊行，立法院也於1997年通過了社會工作師法。

¹⁶ 李增祿（主編）：《社會工作概論（增訂版）》，台北：巨流，1992年，頁8。

¹⁷ 福智文教基金會企畫編輯：《觀功念恩在校園·二》，台北：圓音，2011年。

以及實務工作的過程，想啟動佛性的也絕非僅只是佛教徒，而是所有看到這本論文的人，尤其特指社工界的師生以及社工員們。

社會工作的價值觀與佛法有相當大的呼應之處，因為這些都是在地球上幫助人們改善生命品質的事業，在佛陀看來，每個人相應佛陀渡化眾生的機緣並不相同，有人相應佛法，有人是社工專業，甚至有人是相應其他的宗教或專業方法，而這些都是佛陀普渡眾生的善巧方便，畢竟生命的最終目的都在離苦得樂，而這些方法也都在幫助人們尋找到真正的快樂。

今日自己在世間的因緣就是以一名教授社會工作的老師來實踐生命價值，不僅幫助他人、也幫助自己。同理心與菩提心的內涵有諸多相似之處，但也有截然不同的相異點。關於此二者間的相互對照與取捨，對吾人的生命實踐確實有其研究的價值。菩提心的內涵也相當深入難懂，倘若沒有師長引導，絕無法掌握其中的精要，此外，在佛經上也闡述發菩提心時要捨頭目腦髓，一般人看到這樣的描述，必定也是趨之若鶩，但佛經所言卻句句都是聖言量，¹⁸也是千真萬確的真實。

《廣論》正是一本教導人們成佛的修行手冊，其中編排了非常清晰的修行順序，對一位佛弟子而言，按照修行手冊來實踐，絕對是會令諸佛歡喜。但是對於非佛教徒而言，菩提心卻也能延伸實踐同理心之內涵，因此，這應該是一本任何人都適合閱讀的論文。

基於此，本論文的題目也訂為從同理心邁向菩提心之自我敘說，試圖探索研究者在運用同理心與菩提心在專業上，乃至於是在生命實踐歷程中認識觀之移轉過程，其中會遇到哪些衝突與整合？同理心與菩提心是否有相同處？至於相異之處是否會造成矛盾與整合之困難？研究者又是如何取捨的？關於這些取捨又會對生命造成什麼樣的影響？這些都是本研究急欲探討之問題。至於為何要選擇以自我敘說為研究方法，此基於研究方法乃為呈現研究過程與研究結果之重要架構，不同的研究法將呈現出不同的研究風貌，同時也影響讀者對於本研究之整體理解，為了保存研究資料之完整性，同時也留給讀者最大之詮釋權，因此，選擇在後現代系列的研究方法中，最符合此目標之研究方法，此即自我敘說之研究法。另外，在副標題上，也訂出是以《菩提道次第廣論》為敘說視框之研究，乃強調研究者在視框移轉之過程中，之所以帶動研究者視框移轉之重要關鍵，乃在於知見的建立，而《菩提道次第廣論》不僅是一本將菩提心內涵與修學次第，描述得相當仔細之典籍，同時也是引發研究者視框移轉最主要之知見建立的來源。

¹⁸ 在古印度有一門邏輯學，稱為因明學，是一種思考方法，也是探索真理的工具之一，「量」則為其中的一部分。量的意思，是知識的來源，即是西方哲學中的認識論，在佛教的因明學中，將量分成現量、比量、與聖言量。現量是指以我們的五官可以直接認識的量，例如我看到某人；比量是無法以五官直接來認識的量，但是卻可以經由推論得知，例如在山頂上看到有煙冒出，我們並沒有直接看到火，但卻知道在那邊必定有火在燃燒；聖言量則是無法以現量及比量來認識，而是要透過有經驗的聖者直接將內容告訴我們，例如業果法則、極樂世界，以及在佛經上許多不可思議的公案等。

歸納本論文之研究目的如下：

- 一、探討同理心與菩提心之思想與實踐內涵。
- 二、以《菩提道次第廣論》之理論為依據，透過自我敘說之研究方法，反思同理心與菩提心之運作關係。
- 三、尋找將菩提心運用於社會工作之可行性。

第二節 文獻評介

本節主要對於「同理心」及「菩提心」的相關文獻進行整理，將分述如下。

一、有關「同理心」之文獻整理

同理心的工作方法源自於人本主義的創始者之一羅哲思（Carl Ransom Rogers）（1902-1987），大師於二十世紀的四、五0年代間創立了「個人中心治療法」，此治療法又稱為「非指導式治療」、「當事人中心治療」或「案主中心治療」等。在當時，此治療學派有別於弗洛伊德的精神分析學派，因為主要是強調人的正面成長和發展，並且非常強調治療師本身的態度。「個人中心治療」絕非只是一種技巧，例如一致性（Congruence）、真誠（Genuineness）、無條件尊重（Unconditional Positive Regard）、和同理心（Empathy）等，因此，這在當時以精神分析為主流的治療生態中，個人中心治療法可說是異軍突起。

個人中心治療法之所以能獲得滋養的土壤，有賴於存在主義的觀點，存在主義強調人的自由意志和責任，並且強調人生的意義等。羅哲思相信人本身是可以信任的，並且自身也是有能力去理解和解決自己的困難和個人的成長，尤其被稱為「非指導性治療」（non-directive counseling）乃強調治療師本身的態度和個人的特質才是治療的關鍵，並指出治療關係才是決定治療效果的最重要因素，所以一向被精神分析學派所重視的分析理論和技巧，在當時則被羅哲思加以批評。

到了1950年代，個人中心治療法被稱為「案主中心治療」，此乃強調在輔導過程中要以案主為中心的理念，而且在此階段的「案主中心治療」，是指著重在案主本身的世界觀會多過於澄清事件本身的真相。因為人是活在自己的世界觀之中，並非是活在客觀事實的真相裡，甚至，到底是否具有唯一客觀的事實，這在爾後的後現代哲學探討中，早已面臨諸多挑戰。

從1950年代後期開始直到1970年代，羅哲思將理論擴展，並且也提出在治療中所需要具備的特質與元素，同時也為此進行大量的研究去支持「案主中心取向」的假設。半個多世紀來，以同理心為主題的研究，在各相關助人領域中，已

累積為數不少的研究。

在台灣以「同理心」為主題的期刊論文也有非常多，涵蓋的層面也相當廣，舉凡醫療界、¹⁹教育界，²⁰司法界，²¹乃至於是資訊界²²都出現了同理心為主題的研究，當然，在輔導、諮商等專業領域²³中則更是有相當多的文獻研究，此外，將同理心應用於國民教育²⁴中的論文也有不少。

研究論文如雨後春筍般的相繼出現，象徵著「同理心」的思想已深入到各領域中，且被各領域的專家所關注。當同理心應用的層面愈加廣泛，這可以理解成，正因為同理心是最容易入手的治療學派，因此在與助人領域相關的專業訓練中也為各個領域所廣用。

到了 1980 年代，「案主中心治療」已開始被稱為個人中心治療，這也反應出該理論不再只侷限於心理治療領域，而是當與行動研究相結合時，則被廣泛運用在教育界、²⁵勞資衝突、²⁶甚至是世界和平等領域及議題上。

¹⁹ 請參考鄭榮峰、賴育民、蔡宗益：〈傑佛遜同理心量表--醫護人員版之中文文化及信效度檢定〉，《護理雜誌》，58 卷 2 期，2011 年，頁 41-48。朱正一、曾稼志：〈骨科手術病人之健康知能、知覺同理心、術前資訊理解程度與術前焦慮之探討〉，《醫務管理期刊》，12 卷 3 期，2011 年，頁 177-190。汪秀玲、關崑麗、黃俊英：〈醫院策略執行對醫師同理心之影響：跨層次分析〉，《臺灣公共衛生雜誌》，29 卷 6 期，2010 年，頁 487-504。

²⁰ 請參考趙梅如、鍾思嘉：〈觀點取替故事同理心量表的發展〉，《中華輔導學報》，15 卷，2004 年，頁 39-60。邱照華、符柳霞：〈探討同理心訓練團體的成效〉，《中華團體心理治療》，9 卷 3 期，2003 年，頁 6-14。簡嘉盈、程景琳：〈同儕對高中生之利社會行為的影響：檢視同理心與友誼特性之調節角色〉，《教育科學期刊》，11 期 1 卷，2012 年，頁 105-123。

²¹ 請參考楊雅淳、邱靜潔、高千雲、李思賢：〈強制性交犯與猥褻犯在父權心態與對被害人同理心之初探〉，《臺灣性學學刊》，11 卷 1 期，2007 年，頁 1-11。沈勝昂、吳孟芳：〈婚暴加害人之羞恥感、罪惡感、同理心與婚暴行為的關係〉，《中央警察大學犯罪防治學報》，9 卷，2008 年，頁 193-216。邱惟真：〈台灣○○監獄性犯罪受刑人同理心訓練模式之建立及成效評估〉，《亞洲家庭暴力與性侵害期刊》，5 卷 2 期，2009 年，頁 159-179。

²² 請參考尚榮安、陳禹辰、林重光：〈說一個好故事--同理心與部落格的廣告效果〉，《資訊管理學報》，16 卷 4 期，2009 年，頁 1-19。

²³ 請參考廖本富：〈同理心與焦點解決短期諮商〉，《輔導季刊》，36 卷 2 期，2000 年，頁 45-53。邱文彬、林美珍：〈後形式思考與人際關係之容忍性、同理心、自我揭露、自主性之關係〉，《教育心理學報》，32 卷 1 期，2000 年，頁 67-93。邱照華、符柳霞：〈探討同理心訓練團體的成效〉，《中華團體心理治療》，9 卷 3 期，2003 年，頁 6-14。趙梅如、鍾思嘉：〈觀點取替故事同理心量表的發展〉，《中華輔導學報》，15 卷，2004 年，頁 39-60。謝旭洲：〈對一篇感動小故事的研究：同理心、文章真實感與讀者被感動程度〉，《人文社會學報. 世新大學》，9 卷，2008 年，頁 85-118。謝旭洲：〈閱讀感性文章時的感動反應：探索讀者同理心與文章真實感對感動程度之影響〉，《通識教育與多元文化學報》2 卷，2011 年，頁 1-31。

²⁴ 請參考陳錫珍：〈學校領導者的同理心技巧對學校效能的影響〉，《教育研究》，156 卷，2007 年，頁 118-121。林苡彤、程景琳：〈國中生關係攻擊加害者與受害者之規範信念、同理心與因應策略〉，《臺東大學教育學報》，21 卷 2 期，2010 年，頁 1-28。

²⁵ 請參考鍾千昭：〈當音樂遇上華語文--教師專業追索的自我敘說〉，國立屏東大學進修暨研究學院華語文教學碩士學位學程班碩士論文，2013 年。曾裴君：《走出孤島，連結社會--不再做獄卒的國中特教老師》，佛光大學生命與宗教學系碩士論文，2015 年。

²⁶ 請參考王醒之：《回歸政治--解放政治心理學的實踐》，輔仁大學心理學系博士論文，2014 年。周佳君：《一個追尋黑影的歷程 --從工會到參政的五年級運動者發展之路》，輔仁大學心理系碩

翁開誠指出同理心（empathy）在許多知識領域裡，都是個重要的概念，認為在諮商與心理治療領域裡，不但人本取向的 Rogers 主張同理心是心理治療能成功的充分而且是必要條件之一，心理分析取向的 Kohut，也認為同理心是治療的關鍵要素。因而許多學者認為同理心在心理治療中有其重要性，而且是跨學派，並且是被普遍接受的。²⁷

翁開誠也將「互為主體性」的概念融入於同理心之中，指出當我們放棄將對方視為客體與物體，而是視其為主體時，面對這樣一個自由、自主、情感飽滿、意義統整、而又生生不息的生命體，與之相處之道，就只有同理心。²⁸「互為主體」的核心信念其實就是--誠實，治療者必須誠實面對個人的情緒，包括個人過往生命史中的不堪與傷痛，也誠實面對案主的所有行為與情緒，因為只有當治療師以此種誠實的態度來面對案主的生命體時，同樣也才能展現出對天地、對宇宙間萬事萬物最誠敬的一種生命態度。

但什麼是誠實與恭敬？只有小孩最誠實，因為隨著年齡的增長，我們就會有愈來愈多無法誠實的理由，但這些卻是煩惱叢生的根源，「互為主體」的概念就在提醒我們每一個人都要回到反璞歸真的心理狀態，治療者要真誠、勇敢的將自己內心的感受回應給對方，包括無間斷、如實地觀看個人的成長史、並察覺在自己生命過程中重要他人對自己所產生的影響性，如此才能避免在治療過程中因個人自我的情緒染汙，導致無法清晰地觀察並且理解案主的處境。

那麼恭敬又是什麼？恭敬就是以一種感恩的心情來領受案主將生命赤裸裸地呈現在我面前，案主是如此的信任我，那麼我又豈能辜負他這番請託的赤忱？

「同理心」相信在不被染汙的專業關係中，才能協助案主能面對個人內心深處最真實的情感，包括渴望、害怕、恐懼、與哀傷，也透由這一份溫暖與支持的專業關係，讓案主重獲新的體驗，以及對自身困境能產生新的理解，並且進一步以此力量來轉化個人未來的生命趣向。

這些理論確實幫助過許多人突破生命困境，也有相關研究證明了「互為主體性」的影響力。²⁹但是在初學者身上，「同理心」的運用就是會經常面臨瓶頸，於是張老師基金會的義務張老師訓練，也細緻的將同理心區分為初層次同理心與高層次同理心。初層次同理心意指工作者在語言上的同理反應，只要能專注在傾聽與體認上，再運用簡短的一、二句話就能達到這樣的目標，至於高層次同理心的訓練，則是在要求義務張老師的專業條件上，最模糊而又難以範定的目標。翁

士論文，2014年。朱瑩琪：《烽火寓禪機～女·性/主體/一個女性運動者政治主體的發展取徑》，輔仁大學心理學系碩士論文，2015年。

²⁷ 引自翁開誠：〈同理心開展的再出發：成人之美的藝術〉，《輔仁學誌》（文學院之部），第26期，1997年，頁261。

²⁸ 同上。

²⁹ 請參考廖本富：〈同理心與焦點解決短期諮商〉，《輔導季刊》，36卷第2期，2000年，頁45-53。

開誠指出，高層次同理心經常會面臨的挑戰是，面對著案主大量、零碎、又難懂的情感性經驗時，工作者要以精簡的幾句話來反應案主最核心的敘事內涵，若非長期訓練，恐難在短時間之內達到，³⁰因此，Bruner 提出的故事性思考（narrative thinking），正與這樣的心理歷程有密切的相關性。³¹

誠如 Bruner 所言，故事性思考歷程其實一直存在於我們真實的生活之中，然而一直被心理學家所忽略。直到晚近，以故事（narrative）來比喻、理解人類心理世界的呼聲，才漸漸由心理學界中不同領域的學者所提出。³²有鑑於故事性思考的同理心，為本研究的研究方法，其基本內涵待研究方法中再予以詳述。

二、有關菩提心之文獻整理

菩提心乃大乘佛法中之專有名詞，為顧及非佛教徒對本論文之理解，因此在本段落首先對菩提心一詞進行名詞緣起的理解，再針對菩提心之相關研究進行文獻整理。

在整理過程中，經以「菩提心」為關鍵字搜尋在國內的相關研究，大致上又可將文獻整理區分成二類，一類是以理解在經或論中所闡釋菩提心內涵為主要的研究，另一類則是將對於經論之理解延伸至大乘佛法中之菩提心實踐，而這些實踐場域則包括在心理學，以及在日常生活之佛法實踐等。本段落先介紹菩提心之內涵，接著再介紹在經論中所闡釋菩提心內涵之研究，最後則是將菩提心導引至現代社會反思之研究，以下將分述如下。

（一）菩提心之名詞緣起及內涵

印度佛法的演變，由原始佛教而部派佛教，再到大乘佛教，若要貫穿理解整體的佛法，唯有從部派佛教到初期大乘佛教著手，在佛法的演進中，部派時期與初期大乘佛教時期，對於「菩薩」定義的要求標準，思想差異甚大。林怡君³³在部派佛教到龍樹時期菩薩觀的研究中指出，在部派佛教時期，修行人是以證得涅槃為最高宗旨，到了大乘佛教，則是以三心為實踐菩薩道的精神--即是一切智智作意、大悲為上首、以無所得為方便。首先，當菩薩在實行六度、四攝時，一方面要培養慈悲心而行布施、持戒、忍辱等利他之事；一方面在內心又要體驗、理

³⁰ 引自翁開誠：〈同理心開展的再出發：成人之美的藝術〉，《輔仁學誌》（文學院之部），第 26 期，1997 年，頁 263。

³¹ 請參考 Bruner, J. (1986). *Actual mind, possible worlds*. Cambridge, MA: Harvard University.

³² 請參考 Bruner, J. (1986). *Actual mind, possible worlds*. Cambridge, MA: Harvard University. & Sarbin, T. R. (Ed.). (1986). *Narrative psychology: The storied nature of human conduct*. NY: Praeger. & Polkinghorne, D. E. (1988). *Narrative Knowing and the human sciences*. Albany, NY: State University of New York. & Gerrig, R. J. (1993). *Experiencing narrative worlds*. New Haven, Connecticut: Yale University Press. & Schank, R. C. & Abelson, R. P. (1995).

³³ 請參考林怡君：《從部派佛教到龍樹時的菩薩觀》，佛光大學宗教學系碩士論文，2006 年。

解空性之理。因此即是悲智等持，當智勝於悲時，則有退墮二乘之危機，於是，發菩提心在大乘行者行菩薩道的過程中，有其重要之關鍵。第二，菩薩是以佛為理想、為目標，因而立下自己也要成佛的大志願，初發心必立基於大悲，如缺乏悲心，任何法門都將與成佛無關，而悲心即是菩提心的源頭。第三，要成就菩薩的大行，若處處取著，沒有無所得為方便則更是無法成就。因此，林氏指出，自利與利他是相輔相成的，無法將它一分為二，二者乃為一體的兩面，此乃因緣於佛教本是存在於人間，菩薩深入人間，以出世精神，從事入世之事，於入世法中，攝化眾生向於出世，因而才能做到入世與出世融合為一，因此自利與利他也得以完成。是故，菩薩本為成就眾生而發心，若不為眾生則菩薩不名為菩薩。

要發起無上菩提心之根本，乃誓願為眾生示教利喜，並且悲不住涅槃，其主要原因乃是以「利他」為出發點，才能成就無上正等正覺，因此修習大乘佛法，發菩提心就是成就佛道的必經之路。因此陳玉蛟³⁴指出，菩薩是大乘佛教的理想，其基本前提就是發菩提心，而且立下誓願要利益眾生、不入涅槃。

大乘諸佛菩薩以大悲心為自體，因悲憫眾生，故而生起大悲，因於大悲生菩提心，又因菩提心而成等正覺。菩提心為諸願根本，故依於菩提心，必發上求佛智、下化眾生的菩提願，此為大乘諸佛菩薩的總願。而因眾生種類、根器之不同，諸佛菩薩為下化眾生，依自己證得之念力、功德力，並隨各自的意樂立下別願，總願與別願相輔相成，終而成就了一切佛事。³⁵因此，菩薩修學若不立願，缺乏堅毅的願心與願力，則定不成佛。³⁶

楊麗玲³⁷從中觀應成派的角度指出，依二諦來分析，心有兩層意涵，從勝義諦而言，心非實有，中性無染，從世俗諦來說，因心非實有，故具有可塑性，心能反映出各種不同的感受或現象，能造善惡。因此，在轉化煩惱的過程中，心識是轉化的主體，亦是轉化的對象，而最終被轉化完成的亦是心。但轉化煩惱並非易事，且決定一個心識到底是傾向於善惡業習的關鍵因素，乃在於「串習力」。故為對治煩惱的堅固串習，若要削弱、解構其成因，則須透過與煩惱特質相違的修心方式，串習善習並加以對治，而大乘轉化煩惱的修心主軸，則稱之為菩提心。

楊氏又接著指出，菩提心的本體即為悲智雙運，依此本體，菩提心又可以區分為強調悲心面向的世俗菩提心，與強調有空慧穿透的勝義菩提心。前者是在善分別心之基礎上所攝受的誓願，後者則是一切分別妄念都消散在法界之中

³⁴ 請參考陳玉蛟：〈「發心」在漢藏佛學中之意義及其在宗教實踐上之心理功能〉。《中華佛學學報》，3期，1990年4月，頁205-231。

³⁵ 請參考賴玉梅：《《華嚴經》發願思想之研究》，法鼓佛教學院佛教學系碩士論文，2013年。

³⁶ 請參考宗喀巴大師（著）、法尊法師（譯）：《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲，1988年，頁245。

³⁷ 請參考楊麗玲：《煩惱的轉化--從《入菩薩行》論大乘修心的主軸與理由根據》，國立高雄師範大學國文學系碩士論文，2004年。

的智慧。菩提心與煩惱的相違之處，關鍵在於是否具有悲智特質：菩提心的本體是悲智，並且是以此為基礎開展出利他傾向；煩惱的根本因則是我見與我愛，並以此衍生出自利傾向。此二者是完全相違的特質，也是導致輪迴與證菩提的不同果報，因此，從自他平等到自他相換的世俗菩提心中，是以悲心為根因暫伏我愛，進而邁向有空慧穿透的勝義菩提心，斷除我見。

總此，在大乘佛法中，相當強調行走在菩提道上，必定要發起廣大菩提心的修行目標，菩提心就像是佛法的種子，能生出一切諸佛法，故發菩提心乃為通達成佛的唯一道路。³⁸身為一位大乘佛法的修行人，發願行菩提心乃為必然，以下，我們將繼續從經論中理解諸佛菩薩所言菩提心在行大乘道過程中的意義與內涵。

（二）在經、論中所闡釋菩提心內涵之研究

在所有資料中，從經、論的角度來梳理菩提心的研究為數最多，也可看出研究者紛紛欲從經論中汲取菩提心經驗的意圖，包括從《大佛頂首楞嚴經》、³⁹《華嚴經》、⁴⁰《入菩薩行論》、⁴¹《金剛頂瑜伽中發阿耨多羅三藐三菩提心論》、⁴²《大日經》、⁴³《勸發菩提心集》、⁴⁴《無量義經》⁴⁵等諸多經論中來理解菩提心，也有進行經論的比較而得。⁴⁶此外，從大師生平介紹來學習發菩提心之重要性，⁴⁷也可看出研究者欲從多面向角度一探菩提心內涵之意圖，以下則進一步整理從

³⁸ 請參考葉宜庭：《金剛頂瑜伽中發阿耨多羅三藐三菩提心論》之菩提心意涵及其運用研究》，佛光大學生命與宗教學系碩士論文，2002年。

³⁹ 請參考曾素連：《《大佛頂首楞嚴經》「修行實踐論」之研究》，華梵大學哲學系碩士班碩士論文，2007年。林彥宏：《《大佛頂首楞嚴經》生命治療觀之研究》，國立東華大學中國語文學系博士論文，2012年。王靖婷（釋知五）：《《楞嚴經》注疏之菩提心義研究》，南華大學宗教學研究所碩士論文，2015年。

⁴⁰ 請參考邱湘凌：《《華嚴經》的菩提思想》，華梵大學東方人文思想研究所碩士論文 2005年。胡慧婷：《漢、藏《華嚴經·淨行品》研究》，法鼓佛教學院佛教學系碩士論文，2012年。賴玉梅：《《華嚴經》發願思想之研究》，法鼓佛教學院佛教學系碩士論文，2013年。

⁴¹ 請參考陳昭佑（釋法增）：《《入菩薩行論》菩提思想之探討》，南華大學哲學研究所碩士論文，2005年。楊麗玲：《煩惱的轉化--從《入菩薩行論》大乘修心的主軸與理由根據》，國立高雄師範大學國文學系碩士論文，2004年。趙靜逸：《菩提心、慈悲心與空性：寂天《入菩薩行論》的修心思想及其現代社會的實踐意涵》，南華大學宗教學研究所碩士論文，2006年。

⁴² 請參考葉宜庭：《金剛頂瑜伽中發阿耨多羅三藐三菩提心論》之菩提心意涵及其運用研究》，佛光大學生命與宗教學系碩士論文，2002年。

⁴³ 請參考郭冠顯：《《大日經》〈住心品〉「淨菩提心」之研究》，華梵大學中國文學系碩士班碩士論文，2007年。

⁴⁴ 請參考呂姝貞：《慧沼《勸發菩提心集》研究》，玄奘人文社會學院宗教學研究所碩士論文，2003年。

⁴⁵ 請參考王美玲：《《無量義經》的實相探源》，玄奘大學宗教學系碩士班碩士論文，2010年。

⁴⁶ 請參考溫鈺華：《四梵住實踐義涵之比較研究—以《清淨道論》、《大智度論》、《菩提道次第廣論》之思想傳承為主》，華梵大學東方人文思想研究所碩士論文，2004年。

⁴⁷ 請參考張福成：《阿底峽《菩提道燈》內涵研究》，《中華佛學學報》，第6期，1993/06/01，頁323-343。張瑞佳：《明末蕩益大師之生平及其佛學思想研究》，華梵大學東方人文思想研究所碩士論文，2009年。江幸珍：《阿底峽《發心律儀儀軌次第》之研究》，南華大學宗教學研究所

這些經典中所汲取而來的知識。

首先是從《楞嚴經》中梳理出菩提心之研究，《楞嚴經》在佛門當中的地位相當崇高，喻為末世津梁、禪門關鑰，內容更是十分豐富，所涵蓋的範圍廣泛、龐大、宏偉而且包羅萬象，它是一部體系磅礴壯觀的大乘經典。王靖婷（釋知五）⁴⁸在研究中指出，「開悟楞嚴，成佛法華」，所以不只是開悟在楞嚴，乃至成佛也不離楞嚴，因此《楞嚴經》是修學佛法絕佳的指導經典。《楞嚴經》也是指導人們修行如何了脫生死，如何利用我們此生這個色身來修行，指示我們的真心，尤其是「破妄識、顯真心」則更是指引我們要如何脫離苦海，免得輪迴於六道苦難境遇的關鍵。曾素連⁴⁹也指出，只是我們不能解悟，無從修證，若能了解修行之法，才可能免於往返六道之難。因此，要想恢復清淨的本性，則必須先由「戒、定、慧」三無漏學開始。守戒、就能有定，有定就能發慧，這也就是《楞嚴經》中最重要的部份--「四清淨明誨」。於是，遵守這四種清淨的心地戒，也才能不被外境所轉，由於自律而能利人，也才能俯仰無愧又能成聖，饒益有情。林彥宏⁵⁰則認為做為佛教教觀總綱的《楞嚴經》，其開演因緣便是在治眾生此病，針對病徵、病狀、病情予以療癒，那麼首先則是要透過心之真妄的分辨，使眾生明白自身處於妄境之苦，對苦有深刻的體會，則能發起離妄趨真，離苦得樂之願，乘此深願實踐修行以治其病。而《楞嚴經》的禪修則正是圓滿生命治療的指導，關鍵在於此套指導乃立基於「如來藏」的生命觀，而透過「菩提心」之發起與修證便能得以成就治療。因此，在《楞嚴經》中早已說明了菩提心在完成修行進道中所具有之關鍵意義。

其次，從《華嚴經》中汲取菩提心心要的研究也有不少，顯然，研究者也是想從中理解菩提心之內涵，邱湘凌⁵¹從《華嚴經》中梳理出一切佛事莫不由初發心而起，而此「初發心」的理論基礎有二，一是華嚴重重無盡的法界緣起，二是不壞緣起而有一心，因為一心本自清淨，涉入重重，且深廣難測，此即是清淨心、亦即菩提心。菩提心的初次發起、剎那剎那的再再發起都名為「初發心」，《華嚴經》則特別強調初發心的重要性，在廣大的菩薩行證中，要以菩提心來作為貫穿的動力軸線，菩提心既是一切菩薩行的依止，也是在走長遠菩薩行中得以貫徹以及是否圓滿的依憑條件。因此，基於華嚴的圓頓思想，也開展出「初發心即成正覺」的理論。此外，《華嚴經》的菩提心思想乃基於無限悲智

所碩士論文，2010年。蔡木泉：〈藕益大師的生平與淨土思想的特色〉，華梵大學東方人文思想研究所碩士論文，2015年。

⁴⁸ 請參考王靖婷（釋知五）：〈《楞嚴經》注疏之菩提心義研究〉，南華大學宗教學研究所碩士論文，2015年。

⁴⁹ 請參考曾素連：〈《大佛頂首楞嚴經》「修行實踐論」之研究〉，華梵大學哲學系碩士班碩士論文，2007年。

⁵⁰ 請參考林彥宏：〈《大佛頂首楞嚴經》生命治療觀之研究〉，國立東華大學中國語文學系博士論文，2012年。

⁵¹ 請參考邱湘凌：〈《華嚴經》的菩提心思想〉，華梵大學東方人文思想研究所碩士論文，2005年。

的雙運，以上求菩提、下化眾生為根本精神，誓願對一切正法能生起護持窮澈之心，精勤趣入一切菩薩行，發心不輟、起行不虛，並以圓滿普賢行、證入法界作為其終極之展現。此外，賴玉梅⁵²同樣也在研究中指出，《華嚴經》的菩薩皆是以菩提心為初發心，為度化十方三世無量無邊的眾生，為證求無上正等大菩提，發起無上菩提大願，並具足悲心與智慧，以願導行，開展出菩薩的十度萬行，行門究竟圓滿，於是則能成就諸佛殊勝妙德與無上大智慧，並能於法界中自在而行，普度眾生。從以上研究都不約而同地指出，《華嚴經》認為在每一個剎那剎那的初發心中，都具備在修習菩提心過程中的重要意義，因為當累積無數個剎那，就變成是一種任運施展的菩提心了。這對我們的修行具有莫大的鼓舞，因為初次聽到菩提心，總認為那是菩薩才具備的能力，但是我們卻忽略了，菩薩也是從凡夫一步一步才修練而成的，既然在每一次聽法之前的發心偈，都在發願要為利有情願成佛，那麼這每一個剎那的趨向菩提心就不容小覷了。

但是胡慧婷⁵³的研究，卻有別於從中梳理出菩提心的意圖，作者認為《華嚴經·淨行品》是一部關於大乘菩薩道發菩提心的修行手冊，但是卻發現在〈淨行品〉中存在的三個問題，一是目前中國佛教將〈淨行品〉內容視為願或戒的修行，此與經文的旨趣不同；二是流傳多時的〈淨行品〉有多個傳本，彼此之間的差異甚大，但對於此品傳本關係的瞭解卻所知甚少；第三則是從長行翻譯成偈頌所涉及到的文體轉換，不僅增加翻譯的難度，同時也凸顯出譯者在詮釋上的差異。因此，在論文中首先也釐清了〈淨行品〉的旨趣，然後從印度、西藏和中國古德對〈淨行品〉的應用，以此來瞭解這三個傳統對此品的詮釋。同時，透過譯本比對與差異現象的分析來探究《六十華嚴·淨行品》、《八十華嚴·淨行品》和《藏譯華嚴·淨行品》的傳本關係與流傳脈絡，而且也檢視在閱讀漢、藏〈淨行品〉時可能會遇到的問題。因此，雖非著重菩提心內涵之整理，但是卻可看出作者欲將《華嚴經·淨行品》定位在大乘菩薩道修行手冊的意圖。

再來就是從《入菩薩行論》⁵⁴趣入菩提心的研究，這一類的研究也是不少，趙靜逸⁵⁵認為大乘佛教的中觀思想，是從緣起性空來論說事物的真實面貌，進一步將空性思想融入於慈悲心的修持，藉以成就大乘佛教菩提心的目標，這種對於苦的認知是以對自我認知的錯誤為主軸，有別於其他宗教在面對苦時究其原因的說法，這也是佛法與其他宗教最不共之處。佛陀認為，正因為苦，所以我

⁵² 請參考賴玉梅：《《華嚴經》發願思想之研究》，法鼓佛教學院佛教學系碩士論文，2013年。

⁵³ 請參考胡慧婷：《漢、藏《華嚴經·淨行品》研究》，法鼓佛教學院佛教學系碩士論文，2012年。

⁵⁴ 《入菩薩行論》(梵文：Bodhisattvacaryāvatāra)，為八世紀印度大乘佛教哲學著作與修行指南，作者為那爛陀寺的寂天菩薩。內容為發起菩提心與行持六波羅蜜。在藏地、漢地與歐美均享有盛名。簡稱為《入行論》、或者《入行》。引自維基百科

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%85%A5%E8%8F%A9%E8%96%A9%E8%A1%8C%E8%AB%96>

⁵⁵ 請參考趙靜逸：《菩提心、慈悲心與空性：寂天《入菩薩行論》的修心思想及其現代社會的實踐意涵》，南華大學宗教學研究所碩士論文，2006年。

們要求出離、要跳脫生死輪迴的繫縛，這樣的出離，陳昭佑（釋法增）⁵⁶也認為要從意識開始著手，要從世間痛苦的本質開始了解，以意識來安立對於輪迴的認識，進而對輪迴的苦性能有深刻的認知，生起出離心。正因為在輪迴裡的痛苦並無自他之分，自己願意獲得快樂的心理與別人也並無不同，因此為了要能快速獲得內心安樂的增長，於是生起強烈的菩提心乃是遠離痛苦至為重要的關鍵。然而陳氏也指出，從《華嚴經》及般若系等大乘經論中對於闡釋菩提心的功德卻是無法思量，於是為了要讓未生起菩提心者能夠嚮往，繼而生起菩提心，且讓已生起菩提心者絕不退轉，甚至輾轉增長，因此，作者也從《入菩薩行論》著手，很顯然，《入菩薩行論》中有非常多協助吾人能持續修行菩提心的偈子，也可看出持續修行在修行人無限生命中的重要性，因為要獲得決定勝（究竟解脫）之佛果位，若捨此菩提心將永遠無法成辦。這樣的觀點，似乎也呼應了在《華嚴經》中所述剎那剎那發心的重要性。凡以上的整理，都是從《入菩薩行論》為著眼點的研究，作者紛紛指出生起菩提心的前提正是因為有苦，為了要解決苦，因此也只有走向大乘佛果的發菩提心。

此外，楊麗玲⁵⁷也從《入菩薩行論》中找出發菩提心的三個次第，即是出離心、悲心與空正見，很顯然，這三個次第是要引導一位大乘修行者先從認識自己的煩惱過患開始，因而才能生起能使自己轉化煩惱、脫離輪迴的出離心；接著再透過感同身受的悲心，對其他生命之煩惱亦能生起使其脫離的決心，因此這就是世俗菩提心的起始；最後，再經由世俗菩提心的訓練而開展出平等悲心，趨向無二的空慧，因而證得勝義菩提心，如此則獲得自利利他的二種利益。然而，此三階段的訓練次第，正是寂天論師巧妙安排在《入菩薩行論》中的理論脈絡，同時，《入菩薩行論》對於成佛道次第的架構，正也是宗喀巴大師在《菩提道次第廣論》中所構架出眾生要走向成佛的修行次第，只是二本論相隔六百年，⁵⁸眾生的修行程度卻早已無法直接從《入菩薩行論》的偈子中趣入，必須要透由宗大師的《廣論》，再透由法尊法師所譯出《廣論》的譯本來引導，但這些卻也只能侷限於在寺院中的修行。一直到1993年，^{上日}下常老和尚於南普陀學院開講《廣論》時，少部分在家居士才開始從中學習，進一步也是經由160卷錄音帶的傳遞，在台灣至今才大約有八萬名的廣論學員稍稍知道《廣論》這本論著，足見眾生學修佛法的因緣步步隱沒，根器也已逐漸沒落。近日，福智團體在接班人真如老師的指導

⁵⁶ 請參考陳昭佑（釋法增）：《《入菩薩行論》菩提思想之探討》，南華大學哲學研究所碩士論文，2005年。

⁵⁷ 請參考楊麗玲：《煩惱的轉化--從《入菩薩行》論大乘修心的主軸與理由根據》，國立高雄師範大學國文學系碩士論文，2004年。

⁵⁸ 《入菩薩行論》為八世紀印度大乘佛教哲學著作與修行指南，作者為那爛陀寺的寂天菩薩；《菩提道次第廣論》的作者為宗喀巴大師，完成於西元1403年。

下，進一步完成《菩提道次第廣論四家合註白話校註集》，⁵⁹將法尊法師的譯本以白話文呈現這些都可以看到善知識⁶⁰們誓願弘揚教法的決心。

此外，還有針對歷史上之菩薩及其著作所做的研究，例如：唐慧沼大師的《勸發菩提心集》，⁶¹以及對明末藕益大師⁶²所做的研究，作者們都指出發菩提心在大師們學習禪、教、律而朝向淨土的過程中，具有相當影響性之關鍵之處。江幸珍⁶³也從阿底峽《發心律儀儀軌次第》來看發心儀軌對修習菩提心之重要意義，從中我們可以觀察到儀軌在法脈傳承中代表著至為重要之關鍵，因為透由儀軌，可以讓弟子們從中接收到佛陀以及一脈相傳師長們所要努力習得的修行業力，最主要的修學關鍵，則是發菩提心。

另外，也有從密教的角度來探討菩提心之研究，例如《金剛頂發菩提心論》⁶⁴以及《大日經》⁶⁵等，其中在後者的研究中，作者指出「淨菩提心」為密教的教學主軸，由於菩提思想經論廣明，但都歸結於阿耨多羅三藐三菩提，而且密教淨菩提心所詮釋的面向也相當多元，後後納前前，多有總結前期法義之目的，因此在研究中也釐清了「菩提心為因」與「悲為因」、「菩提心」與「菩提」的差異。

接下來的幾本研究較為單一，較無法整合。首先，王美玲⁶⁶從《無量義經》來探討實相的內涵，《無量義經》乃為一本探討空性的經，因此若沒學過佛法的人確實較難以趣入。研究者認為，由於菩薩發心是以「大悲」為上首，故該研究則從佛陀的大悲本懷所流露出的真實道理，來教示眾生要發菩提心，行菩薩道，因為《無量義經》云：「無量義者，從一法生」，而此一法即是從「無相」一法而歸於「實相」，證明諸佛所言，絕無二法，乃是由實相一法所生。佛陀也教示欲修學「無量義」者，應當修學觀察一切諸法真實的本性，因為「無量義」者雖不離「本性空寂」的道理，但卻也說明了世間以及出世間萬法的真相，都是由緣起法則而觀見一切諸法的「性相真實」，這也是本來如此的真相。此外，研究者也

⁵⁹ 宗喀巴大師（造論）、巴梭法王等（合註）、釋如法、釋如密等（譯）：《菩提道次第廣論四家合註白話校註集 1》，台北：福智文化，2016 年。

⁶⁰ 梵語：Kalyāṇa-mittatā，原指良朋、良伴或良師之義，能夠引導眾生離惡修善，入於佛法的人，都可稱善知識。見維基百科 <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%96%84%E7%9F%A5%E8%AD%98>

⁶¹ 請參考呂姝貞：《慧沼《勸發菩提心集》研究》，玄奘人文社會學院宗教學研究所碩士論文，2003 年。

⁶² 請參考張瑞佳：《明末藕益大師之生平及其佛學思想研究》，華梵大學東方人文思想研究所碩士論文，2009 年。蔡木泉：〈藕益大師的生平與淨土思想的特色〉，華梵大學東方人文思想研究所碩士論文，2015 年。

⁶³ 請參考江幸珍：《阿底峽《發心律儀儀軌次第》之研究》，南華大學宗教學研究所碩士論文，2010 年。

⁶⁴ 請參考葉宜庭：《金剛頂瑜伽中發阿耨多羅三藐三菩提心論》之菩提心意涵及其運用研究》，佛光大學生命與宗教學系碩士論文，2002 年。

⁶⁵ 請參考郭冠顯：《《大日經》〈住心品〉「淨菩提心」之研究》，華梵大學中國文學系碩士班碩士論文，2007 年。

⁶⁶ 請參考王美玲：《《無量義經》的實相探源》，玄奘大學宗教學系碩士班碩士論文，2010 年。

認為由《無量義經》的文理真實，能進一步領悟到「甚深甚深！真實甚深！」的道理而行大菩提道，佛陀教化眾生住真實法，就是要住在諸法實相裡，其目的則在於讓眾生明白宇宙人生的真實相貌，進而回歸清淨本性。於是，由於觀見緣起法的真實相，因而體見一切諸法的本性空寂，此即證悟了般若實相智，由此，「無量義」的精髓也真實表現出菩薩的精神與內涵。從以上的摘要看來，似乎也呼應在《廣論》中所述，修行是要以智慧來攝持福德，同時也要以福德來攝持智慧的觀點，因為二者相輔相成，並無孰重孰輕之說，更不能捨福德資糧而專修空性智慧，因為唯有福、慧二足尊都雙雙俱全，才能圓滿修行菩提道之過程，進而能圓滿成佛的果位。

最後一本，溫鈺華⁶⁷的研究則是從《阿含經》、《清淨道論》、《大智度論》以及《菩提道次第廣論》等來比較在四梵住--慈悲喜捨在實修方法上之概念定位。研究指出，諸經論對於四梵住的概念與實踐次第的見解並不一致，有些典籍所述之修學次第、修學目的，與修學入手關鍵處都會有不同的主張，特別是有關於「捨」與其他三者的關係。例如《清淨道論》是先以維持利益的行相而行慈，其次則為拔除苦惱的行相而行悲，因為若見維持利益與拔除苦惱而獲得成功時，則會喜悅他人的幸福而行喜，此後更無所作以中立的態度而行捨，並強調「捨梵住是前三梵住的等流果」。《大智度論》則主張先予眾生樂，再令眾生離苦，心得法樂而生喜心，最後無憎無愛、無貪無憂而行捨心。《菩提道次第廣論》則強調依於「遮止分黨、令心平等」，防範因親生愛著、因仇而生憎恨，如此遭將導致所行偏頗、無法遍及一切有情眾生，也無法進一步開展出菩提心，因而無法實修菩薩行。由此我們可以看出在大乘、二乘、與藏傳佛法間對於修習菩提心時或許有些微差異，但這些論著卻都是在幫助個人修行時能有所依準，以下，我們再來看一些由菩提心導引至對於現代社會反思之研究。

（三）由菩提心導引至對於現代社會反思之研究

這類研究也是我最想從中汲取研究經驗的文獻，首先是陳玉蛟⁶⁸對於「發心」在漢藏佛學中之意義及其在宗教實踐上之心理功能的研究。作者在研究中指出大乘發心與心理學之間的關聯性，認為大乘發心雖是為了利他而欲求成佛，但就心理學的觀點而言，大乘菩薩初發心的欲成佛和小學生盼望要成為教師或醫生的心理狀態是一樣的--也就是對未來意象角色的自我設定和期許，此二者的欲求動機是一樣的，因此重點並不在於所發的願是大或是小，而是在於出現的那份心意，因此，這樣的觀點正與大乘佛教所講的菩提心不謀而合。陳玉蛟認為，「佛」就是在大乘佛教徒心中所期許未來的意象角色；而「欲」，就是對此意象角色所賦予的的自我期

⁶⁷ 請參考溫鈺華：《四梵住實踐義涵之比較研究—以《清淨道論》、《大智度論》、《菩提道次第廣論》之思想傳承為主》，華梵大學東方人文思想研究所碩士論文，2004年。

⁶⁸ 請參考陳玉蛟：〈「發心」在漢藏佛學中之意義及其在宗教實踐上之心理功能〉，《中華佛學學報》，3期，1990年4月，頁205-231。

許，這樣的心理建構在未來意象角色的自我期許中，無形中將激發大乘佛教徒的潛能，進而調整方向，積極推動他發展出佛的廣大德能。例如：大乘佛法中的念佛法門，以佛的德號和相好作為所緣，繫心憶念，因此除了得定發慧的共同效果之外，更有堅固發心的特殊功能。而此念佛法門發展到密乘時，則更進一步以觀「自身是佛身」的修行方法，藉以去除「自身是凡夫身」的庸常相執，亦即，以生起「佛慢」的自尊心理，藉以代替根深蒂固「凡常慢」的自卑感，因此，密乘法門善巧的應用發心理論，在修習定慧的過程中，同時做好大乘的心理建設，都是要以利於修集福慧兩種資糧的方式來速疾成佛。

此外，將佛法從大陸引進台灣最具有權威性指導之印順長老，先後完成了《初期大乘佛教之起源與開展》與《印度佛教思想史》，這種對於「佛滅後，佛弟子對佛的永恆懷念」作為大乘起源與開展之原動力的觀點，對臺灣學界可說是具關鍵性的影響，更博得台灣學界一致的認同。於是，釋如石⁶⁹便進一步提出假設：認為初期大乘經典之思想型態與佛弟子的心理需求乃相互呼應，因為如果研究某一思想型態之經典愈多且愈受到重視，那麼則表示與此主流經典相對應之心理需求也就相對地提高，這種心理需求，很可能就是主導大乘起源與開展之原動力。此外，作者也從初期大乘經典找出它們基本的思想型態，亦即發菩提心、修菩薩行進而成佛，此外，在後期大乘的《勝鬘經》、《究竟一乘寶性論》和《大乘起信論》等經典中，也都發現了足以作為大乘發心形上基礎的「佛性清淨正因」和「真如熏習」的說法。因此，從心理學、宗教學和神話學的觀點來看，這種大乘發心的思想原型，正反應出人類普遍「渴望無限」、「追求超越」、「嚮往圓滿」的深層心理需求，而這種由避苦求樂之生命本能，倘若能提升為最高的心理需求，這正是釋尊圓滿成佛的導因，也是世界各大宗教向上發展最主要的內在動力。因此，研究中則指出人們內在的心理需求，而大乘佛法的發菩提心，正是最根本的第一步。

離苦得樂的心理需求乃為普世共存，但也幾乎找不到任何學術研究對此有深入探討，除非進入佛學研究。釋如石⁷⁰不僅直接指出人們的基本需求，也從佛法中找到解脫之道。依應成派的中觀宗義而言，在世俗層面上，一切諸法都只是假名、概念地存在，除了人們所賦予的意義以外。因此，這個生命世界本身根本就沒有任何意義，當然，「佛陀」一詞也不例外。但是當佛弟子們將心中最渴求、最極嚮往的圓滿境界賦予在「佛陀」身上時，「佛陀」便是以這樣的意象活在佛弟子們心中，即便二千五百年前佛陀就已經入滅。但在這一層意義上，正由於佛弟子們對佛陀永恆的懷念與崇敬，這正也是在他們心中將最究竟圓滿的理想自我，藉由對佛陀的崇敬與慕念，投射出佛弟子們對來自心靈深處追求圓滿境界最高心理需求的一種回應，於是，佛陀的存在提供弟子們在內心深處最根本渴慕之情的一種滿足，佛陀的存在也指引欲追求解脫的弟子們，一條最根本、終極的道路。於

⁶⁹ 釋如石：〈大乘起源與開展之心理動力--永恆懷念是大乘起源與開展的動力嗎？〉，《中華佛學學報》，14期，2001年9月1日，頁1-45。

⁷⁰ 同上。

是進一步要思考的是，到底要怎麼做才能如佛陀一般，成就最終極圓滿的解脫？這在佛陀所說的經典中，再再便指出唯有發菩提心才是圓滿成就佛果的根本之道，如《華嚴經》云：「善男子，菩提心者，猶如一切佛法種子」。但是一本經典流傳了這麼久，又有多少人能真的做到如同佛陀一般的依師、對世間出離、進而發菩提心？

談到要如何實踐？那麼我們就要繼續來看林彥宏⁷¹與葉宜庭⁷²的論文，這兩位研究者分別從心理苦與病苦等角度，指出當人們身心遭受極大痛苦時，發菩提心正好可以幫助吾人渡過最痛苦的煎熬，亦即，藉助發菩提心的觀想，可以面對疾病的每一個時期，進而產生不同力量。葉宜庭提出四點對於發菩提心之生命意義：一、積極對待生命。二、建構內在自信。三、鍛鍊承擔能力。四、養成樂觀態度。並且也歸納出三點作為總結：一、菩提心是成佛的必要條件。二、大悲心是菩提心的根本。三、發菩提心是提升生命意義的內在動力。而陳瑞熏⁷³也從心理學「意義治療」的觀點，不約而同地指出，發菩提心正是可以超越現世人生的痛苦，甚至也是提升生命意義最重要的內在動力。

以上研究，都在探討個人內在發菩提心對於解決生命痛苦的意義，接下來的研究，則是從社會層面來探討倘若在每一個人心中都存在著菩提心的影響性。首先是趙靜逸⁷⁴的研究，作者從《入菩薩行論》的菩提心修持的思想理論，探討大乘佛教的理想人格對於現代社會的影響性，研究指出，同為希求眾生能擁有幸福圓滿人生為目的的大乘菩提心，其具備之人格特質與世俗邁向成功的人格特質具有很大的差異，而這樣的差異在資本主義之下，可以發現以物質主義為主的資本主義社會，與佛教所建構出人類社會的圖像具有很大的矛盾之處，而這正是佛教徒可以繼續努力之處。另外還有呂姝貞⁷⁵的研究，作者從慧沼《勸發菩提心集》的研究中，結合《勸發菩提心集》與當代台灣佛教界所提倡「人間佛教」、「人菩薩行」等思潮，探討菩提心實踐的結果，經研究發現，這種與台灣文化相結合的菩提心實踐，確實具相當大的可行之處。

以上這些研究，都試圖將佛法生活化、人間化，也與心理學之間做了平行對比。佛法為心性之學，其體性本來就是在提升人們的心靈生活，只是在現代化的社會中，要實踐佛法的智慧內涵，並進而是以學術研究的方式使其普遍流傳，正是現代社會佛弟子所應該要努力的方向。

⁷¹ 請參考林彥宏：《《大佛頂首楞嚴經》生命治療觀之研究》，國立東華大學中國語文學系博士論文，2012年。

⁷² 葉宜庭：《金剛頂瑜伽中發阿耨多羅三藐三菩提心論》之菩提心意涵及其運用研究》，佛光大學生命與宗教學系碩士論文，2002年。

⁷³ 請參考陳瑞熏：《煩惱的轉化--從《入菩薩行》論大乘修心的主軸與理由根據》，華梵大學東方人文思想研究所碩士學位論文，2005年。

⁷⁴ 趙靜逸：《菩提心、慈悲心與空性：寂天《入菩薩行論》的修心思想及其現代社會的實踐意涵》，南華大學宗教學研究所碩士論文，2006年。

⁷⁵ 呂姝貞：《慧沼《勸發菩提心集》研究》，玄奘大學人文社會學院宗教學研究所碩士論文，2003年。

三、小結

文獻整理至此，不禁對這些研究者們獻上深深地禮敬，因為他們都對經典做出最詳實的分析與歸納，這些成果若無個人心血的投入，絕無法有這麼精闢地產出，在筆者讀來除了讚嘆，依然是讚嘆不已，因為整理不易，而且研究者都相當功德圓滿、功德無量。

但是，個體究竟是如何實踐？遇境時又要如何來突破？礙於書寫形式，這些都無法在以上的文獻中呈現。此外，要讀懂這些文獻，必然也要以佛學知識為基礎，否則將無法趣入，甚至要不是有極大的興趣，一般人也不太可能去翻閱。研究者不禁反省，以自己接觸佛法僅僅六年的資歷，實無法寫出具深奧義理之佛學論文，基於清楚自己在宗教學術界的貢獻將會相當有限，但是一套可以解決生命困境的人類思想，卻又只能在近乎出世間的環境中流傳？於是，以自己目前的學術實力，能不能讓這本論文的傳播生態能更加寬廣就是這本論文的研究價值，而這或許也是這本論文的研究空間。

有鑑於此，為了要完成一本以佛法內涵為基礎，同時又是助人工作者都可以易於閱讀的碩士論文，因此，採取在佛學研究一貫以來不同的研究方法乃為必要之選擇，關於研究方法在第二章將有詳細之闡述。以下將先說明本論文何以採行《菩提道次第廣論》為敘說視框，以及《廣論》所代表之意義與重要性為何？以下將解析《菩提道次第廣論》書名之內涵。

第三節 解析《菩提道次第廣論》書名之內涵

達賴喇嘛於 1959 年從拉薩流亡到印度時，唯一隨身攜帶的經典就是《廣論》⁷⁶，足見《廣論》在尊者生命最艱困時期所顯現出殊勝的意義，但是殊勝在哪？沒看過、也沒接觸過《廣論》的人，實在也難以體會。於是，為了幫助讀者了解其中的意義，在此必須先解析《菩提道次第廣論》書名的內涵，讓讀者了解究竟《廣論》是怎樣的一本書，首先，就以真如老師的開示⁷⁷來幫助吾人了解其中的秘意。

真如老師乃福智創辦人^上日^下常老和尚於 2004 年示寂之後的團體接班人，2015 年於開示中指出，《菩提道次第廣論》可以拆解成菩提、道次第、廣論來理解，首先解釋菩提：

⁷⁶ 請參考宗喀巴大師（造）、達賴喇嘛（著）、蔣揚仁欽（譯）：《覺燈日光--道次第講授成滿智者所願》，台北：商周，2012 年，頁 12。

⁷⁷ 請參考《菩提道次第廣論·四家合註》第二講，詳見網路 <http://lrannotions.org/lectures/31-02002>

一、菩提

菩提是梵音，它的義譯就是覺。藏文是「བྱང་ཆུབ་」，包含兩個詞義：「བྱང་」是淨化的意思，...。而「ཆུབ་」就是證悟的意思，...它是指現證一切諸法，就是一切遍智。...

還有一種解釋，不把「菩提」兩個字分開解釋，合起來解釋為：非常非常的熟練，達到一種境界的狀態，因此三乘道⁷⁸的各乘，都會有其到達究竟的智慧，即是三乘個別的菩提。...

那麼我們可以想一想，《菩提道次第廣論》這個菩提，是指哪一種菩提？它包含了小乘菩提，但是主要詮釋的是大乘的無上菩提。大乘的無上菩提是究竟地遠離一切痛苦，要給有情達到究竟的安樂，所以它具足了悲智力圓滿的無上果位，就是我們修行人所追求的一個生命的最高境界。所以《菩提道次第廣論》這裡邊的菩提，也正說明了傑仁波切⁷⁹著作本論⁸⁰的終極目的，是帶給所化機一個最圓滿的果位，就是無上菩提。

「菩提」乃是一種智慧，一種能幫助吾人徹底離苦得樂的無上智慧，^{上曰下}常老和尚指出我們所追求的快樂，並不是真正的快樂，因為這些快樂到後來都會變質，甚至演變成更大的痛苦。比方說一開始是因為飢餓所以吃東西，但人往往為了追求口腹之慾，倘若一直吃一直吃，吃到後來就變成是一種痛苦了。又例如所有物質建設都是為促進人類更趨近於極致快樂的生活，但是到後來人類的生存環境卻徹底被自己所毀滅。⁸¹這是沒有智慧的人對於快樂的追求方式，但是真正具有菩提的無上智慧，是要追求一種不會變質，並且是可以達致生命究竟離苦得樂的快樂，《廣論》正是一本闡述要如何獲得究竟智慧的書。

二、道次第

其次，來認識道次第的內涵，在此依然引用真如老師的開示：⁸²

涉及「道」這個字，不知道大家有沒有一些自己的想法？比如說為什麼會有道？一定是和你的目標有關，不然為什麼要有一條道路呢？就是這條路是通向哪裡的？這條路是通向哪裡的，都是根據它的目的來確定道。那麼「菩提道」，很顯然是趣向菩

⁷⁸ 「乘」即是交通工具，「三乘」是指佛教的三種交通工具，象徵運載眾生渡越生死到涅槃彼岸的三種法門。其根據眾生的根機而對應為聲聞乘、獨覺乘、菩薩乘三種教法。見維基百科 <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%B8%89%E4%B9%98>

⁷⁹ 傑仁波切即是指宗喀巴大師。

⁸⁰ 本論即是指《菩提道次第廣論》。

⁸¹ 請參考日常法師（講述）：《儒家精神》，台北：福智文教基金會，2009年，頁33-35。

⁸² 請參考《菩提道次第廣論·四家合註》第三講，詳見網路 <http://lrannotations.org/lectures/48-02003>

提的道，所以就像達到目的的道路一樣，它是趣向菩提的。

...

實際上道次第的「次第」，顯示了沒有前面的基礎，就無法產生後面結果的這種關連性。次第有很多種，比如說因果是一種次第；還有講說佛法的時候先講什麼、後講什麼，也是有次第的；還有修道的次第，像一定要先修親近善知識，⁸³然後才能夠生起後面的道次第等等。比如先講火，再講煙，就是順著因果次第而講的。

...

那麼《菩提道次第廣論》的「道次第」要作何解釋呢？《菩提道次第廣論》開示了幾種道？共下士、共中士和上士道。它的果位--道的目標在哪裡？無上菩提。所以它顯示的，一定是將共下和共中這兩種道，作為上士道的前行，⁸⁴是這樣的次第。因為它開啟了我們所有的修行者，能夠達到讓自己去證得無上菩提這個內心的證悟，所以稱為道次第。

在《廣論》裡所說的道次第，也顯示了一種沒有前前則後後不生的關係，如果沒有前面的就不生後面的。...，有了前面的，就一定會生起後面的嗎？不一定。...，但是如果不修前面的，後邊的會不會有呢？可以確定不會有的，若無前前，則沒有後面的。所以這樣的道次第是須依次第出生，是因果故。所以有一位大德說，所謂的次第，是顯示若無前前則後後不生的關係。

...

大家還記得師父⁸⁵有關「道次第」的譬喻嗎？師父怎麼解釋的？第一個是爬樓梯，說任何人走路一定要有他的次第，像爬樓梯一樣，一定是從下面一級一級上來的，沒有一件事是例外的，不要小看次第。這個「次第」，師父說是非常非常重要的，平常我們做任何事情的時候，要注意幾個東西--質、量、次第。師父舉了做飯和燒菜，說次第一定不能亂。比如說煮菜這回事，一定是先把菜摘回來，洗、切然後再煮，不可能從地裡拔出來，先煮熟了再切，沒人敢吃這樣的東西，所以次第一亂了之後，就發現煮出來的可能不是食物。不仔細想的時候，可能覺得倒

⁸³ 參考本論文頁 16，註 60。

⁸⁴ 即前置作業、基礎等。

⁸⁵ 在福智團體，稱^上曰^下常老和尚為師父。

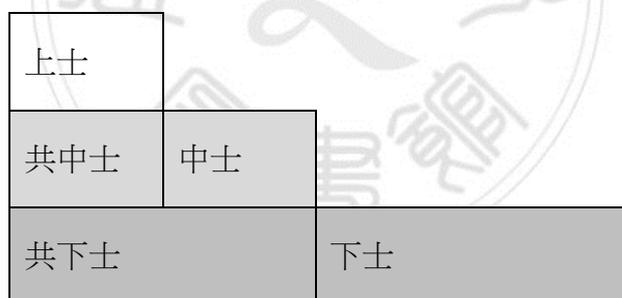
亂次第也沒什麼，但是把它落實到具體的事情上，像我們上學的時候，先上大學再上幼兒園，這是非常匪夷所思的一件事情。

以個人粗淺的認識，一本道次第的書就像是操作手冊，一定要先從前面著手，其次才能進入到後面的次第，《廣論》正是一本教導人要如何成佛的操作手冊。

此外，真如老師也提到了共下士道、共中士道、與上士道的概念，道次第的鋪陳是作者宗喀巴大師傳承自阿底峽尊者《菩提道燈論》非常重要的思想結構。

「下士道」的目標是希求現世的安樂，乃至於後世也能投身於善趣⁸⁶或得到人天果報；「中士道」則不僅希求投身善趣，還要得到人身，甚至還能生生增上，一生比一生都還要好，藉著修行能徹底解脫三有輪迴，斷煩惱因而證得二乘⁸⁷果進入涅槃；「上士道」則是不以中士道的寂靜涅槃為目標，而是要發起菩提心，修菩提行，進而證得大菩提果，即是佛果。

如圖一所示，其中共下士及共中士道是上士道的基礎，意即，假設沒有修習好下士道的所有法類，則無法順利進入中士道的修行，同樣的，倘若沒修習好中士道的所有法類，也無法順利進入上士道的修行。⁸⁸



圖一：三士道進程圖

至於為何在下士道及中士道之前要加上「共」字，上士道則沒有，其原因乃為上日下常老和尚所說「爬樓梯」的概念，因為假使沒有走上第一階樓梯就無法到達第二階，沒有走上第二階就不會到達第三階，但是，我們卻可以只走到

⁸⁶ 即是要進入佛法六道輪迴中的三個善趣道，天道、人道、阿修羅道。

⁸⁷ 指的是中乘獨覺與小乘聲聞的合稱，主要修證內涵即是解脫道，是佛法修行兩個主要的法道之一（另一則是大乘佛菩提道，佛菩提道的修行內容則涵蓋了解脫道的所有內容）。見維基百科 <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%BA%8C%E4%B9%98>

⁸⁸ 請參考《廣論》，頁 595。

第一階或第二階就停止，不一定每個人在此生都會走到第三階。例如有人只走到中士道就不走了，所以當他在學習下士道時，就與只專修下士道的人一起被稱為共下士，因為這與只走下士道的人是相共的；同樣的，有些人一直走到了上士道，當他在學習中士道時，與一群只學習到中士道的人則是相共的，於是也可稱為「共中士」。至於為何會沒有共上士道，那是因為走到上士道已是最到了頂端，與大家都共同走過了下士道及中士到，所以就不須再特別強調「共」字，亦即，走到上士道的人，必然也已經是走過了共下士及共中士。⁸⁹

其實分成這三種道並沒有優劣的區別，而是期許眾生都能踏實修道，由下而中而上、循序漸進，逐步調心。⁹⁰因為就無限生命而言，修行的任務絕非僅只於此生，若非特殊因緣，也絕不可能一生取辦、疾生成佛。亦即，修行是要求生生增上，一生比一生的修行環境及條件都還要好，因此，三士道的概念所強調的是道次第，也只有當我們掌握要領時，才是最快速的修行之道。

我們這一生都在為什麼而努力？學了《廣論》才知道這一生都在努力讓自己的下一世能再次感得人身，因為唯有在人道才能繼續修行。成佛是要靠多期生命的不斷努力，並且要讓每一期生命都能夠生生增上，一期比一期的生命都還要好，就像爬樓梯一樣，因為只有穩定成長的人，才能夠爬到最上一層，在造業上馬馬虎虎的人，很可能一下子爬上五層，但由於慣於放逸，很可能下一期生命又往下掉了十層，那麼接下來不僅難以再爬上去，到最後也可能是最可怕的，也就是從此就掉到惡趣去了。

下士道的所有法類都在幫助我們希求後世，希望能有更美好的來生。但是當我們進入到中士道，宗大師又告訴我們，不是只有希求來生過得好就可以得少為足，因為太好命的人生是難以讓人繼續修行的，於是在好命的那一期生命裡，很有可能就無法累積到善業，而是盡情的享福，當散盡福報之後，接下來的一生就會開始往下墮。於是，真正的修行是要能生生增上，要讓自己在每一期的生命中都能保持修行的好習慣，不僅是如此，也要幫助自己能得到修行的好環境，到最後就能徹底的證得涅槃、跳脫六道輪迴。

但是這樣就完成了嗎？我們成佛了沒有？並沒有，宗大師的願望也絕不只是讓我們能證入涅槃就好，因為那就會變成是聲聞乘、阿羅漢的修行目標，這與成佛是截然不同的兩條路。

依宗大師的看法，出離心、菩提心、空正見乃成佛的三主要道。⁹¹經過修行之後，我們對於此生的苦，乃至於對惡趣的苦才會開始感覺到怖畏，因為只要還有所束縛的有漏五蘊之身以及能束縛的惑業，都會感到一無是處，這就是生起厭

⁸⁹ 請參考《廣論》，頁 66-67。

⁹⁰ 請參考陳淑梨：《宗喀巴《菩提道次第廣論》三士道教學研究》，國立臺北教育大學人文藝術學院語文與創作學系語文教學碩士班（暑期班）碩士論文，2010年。

⁹¹ 請參考《廣論》，頁 66-74。

離心之量；至於空正見則在幫助我們能斬斷煩惱、得到解脫，跳脫輪迴的一把利斧；那麼中間又為什麼還要再安插一個菩提心呢？這就是大乘佛法與二乘佛法最不共之處。

二乘聖者直接跳到後面去修空正見，接下來就寂靜涅槃、乘空滯寂了，但大乘菩薩卻因為在悲心的攝持之才不安住於涅槃，是由於對眾生的慈悲，不忍自己證入涅槃，卻眼看著眾生在受苦，於是為了要幫助所有六道有情的眾生統統都能離苦得樂，因此在未證得涅槃之前就必須要先修習菩提心。

但又為什麼需要修習菩提心呢？因為有情眾生暴惡難渡，倘若未發願修習走菩薩道時所需要的菩提心，那麼實在無法承受得住這種的難行苦行，那麼很有可能就會走回頭路修行二乘法了。

因此，宗大師也斬釘截鐵地說，「然不修學菩薩學處定不成佛」，⁹²沒有修習菩提心，就無法成佛，換言之，倘若要成佛，就要修習菩提心，而且唯一就只有成佛，才能夠解決自、他所有的苦樂問題。

三主要道的內涵相當深入，也並不是那麼容易就可以理解，但卻是將《菩提道次第廣論》之修行結構能定位清楚最主要的關鍵之處。或許有人會說，成佛又不是我的人生目標，我不希求殊勝下士，我只希望自己的此生能過得快樂一點就好，即便如此，這種只是對於普通下土的希求，修習菩提心依然也可以派得上用場，而此時同理心就會與菩提心的概念相當貼近，二者之間的比較，在下一節將繼續探討。

三、廣論

最後來認識《廣論》，本論文依然緣引真如老師⁹³的開示來說明：

「廣論」由於能詮、所詮二者廣大，所以稱為「廣論」；另外，觀待《道次第略論》⁹⁴所以是廣大的。有一位善知識說：所謂「廣論」，是由於引用經教以及破立的辯論比較廣，就是引的經論非常多。大家可以看到《廣論》從一開始到最後，很多經典在裡邊都能看到。雖然是學習一本《菩提道次第廣論》，但是在那裡邊，比如說共下、共中還有上士道的部份，經典裡的很多相關法類都攝在其中。而且破立很廣泛，很多的邪說--修行的一些不正確的見

⁹² 請參考《廣論》，頁 245。

⁹³ 請參考《菩提道次第廣論·四家合註》第三講，詳見網路 <http://lrannotions.org/lectures/48-02003>

⁹⁴ 《菩提道次第廣論》一般簡稱《廣論》，《菩提道次第略論》一般簡稱《略論》。依王堯、褚俊杰（1995：196）的觀點，認為《略論》是《廣論》的略寫本，二論的順序和章節內容大致相同，區別在於《廣論》大量引用原典廣作鋪陳，《略論》只是簡明扼要闡述自己的觀點。在「毘鉢舍那」部分，《廣論》先是列出反面觀點，然後逐條加以批駁，在《略論》中則是以問答釋難的形式講述中觀見解。所以《廣論》具有較濃的學術論辯色彩，《略論》則較具指導實踐的意義。

解，都在《廣論》裡得到了徹底地破斥。...

所以，名為《道次第廣論》的原因，就是因為引經論比較廣、破立比較廣。

四、小結

以上為研究者從真如老師 2015 年於《菩提道次第廣論·四家合註》的系列開示中整理出來之內涵。因為，《菩提道次第廣論》這本書，蘊含著「菩提」做為人生的目標，所以就是一本能讓人覺醒、覺悟、進而能得到高遠智慧的書；此外，在這本書名中又出現了一個「道」字，即表示它是一條指引人們通往正確方向的書；至於「次第」，則是再次強調當人們走在這條路上時，在過程中所必須經過的修行順序為何？而且一點都不能少、也一點都不能紊亂；最後，「廣論」則是說明了這本書所引用之經論是有這麼的多、也這麼的廣，所破、所立的內容也是這麼的廣泛。因此，從「菩提」、「道」、「次第」、「廣論」這四個角度而言，《廣論》就是一本引領人們生命發展的指導手冊，它讓人們開悟、讓人們知道生命的正確方向與修行順序為何？它所描述有關生命現象的內涵又是那麼的既深且廣，這也是本論文將採取《廣論》來做為敘說視框之原因。

第四節 論文架構與說明

本論文架構分為四章，第一章序論，說明研究背景與目的、文獻評介、解析《菩提道次第廣論》書名的內涵及論文架構與說明。第二章研究理論與研究方法，介紹研究方法、《廣論》中菩提心之思想與實踐方法、同理心與菩提心之內涵對照。第三章自我敘說，以我的家庭真吵鬧及我的專業實踐來書寫敘說故事，再加上文本分析。第四章為論文的結論。

第一章序論共有四節：第一節「研究背景與研究目的」，以三個困境、二個突破及一個新曙光，呈現出研究者面對社工專業多年來無法突破之瓶頸，並藉由本論文試圖尋找出解答，亦藉由論文啟動所有閱讀者之佛性，故論文通俗化為本研究之目標。第二節「文獻評介」，收集與同理心及菩提心有關之文獻，了解目前之研究成果。第三節「解析《菩提道次第廣論》書名的內涵」，深入了解《廣論》所述菩提心之內涵，以及在修學過程中對於修行人在修行進程之重要提醒。第四節簡述「論文架構與說明」。

第二章研究理論與研究方法共有三節：在論文通俗化的研究目標下，本章將介紹「同理心」與「菩提心」之內涵，第一節研究方法，介紹由「同理心」延伸而來的研究方法，即「自我敘說」研究法。第二節《廣論》中菩提心之思想與實踐方法，由於本研究之敘說視框乃以《廣論》為引導，故需了解《廣論》所述菩

提心之內涵為何？即是以《廣論》為主要介紹「菩提心」之思想與實踐方法。第三節同理心與菩提心之內涵對照，在分別了解同理心與菩提心之內涵之後，接著即闡述同理心與菩提心之內涵對照，其中亦呈現出研究者之專業實踐從同理心轉移至菩提心之歷程抉擇。

第三章自我敘說共有三節：第一節我的家庭真吵鬧，藉由在家庭中的歷事練心，細緻爬梳在其中個人心態與彼此互動之轉變。第二節我的專業實踐，亦描述研究者在專業實踐的過程中，如何將菩提心的內涵實踐於工作中之歷程抉擇。第三節文本分析，一、從同理心邁向菩提心之反思，在完成自我敘說後，以新的視框重心看待對原事物之理解，產生六點反思，（一）專業為什麼會畸形？社福遠景必須要以十善社會為底蘊，（二）利他一定是苦的吗？自利與利他可以同體依存，（三）問題在他，還是在我？培養向內觀照的生命觀，（四）助人工作，同理心就夠嗎？菩提心後援有大利，（五）情緒、認知與行為，該以何者為主導？正知見！（六）改變，可能嗎？因緣和合，我變，他就變了...。二、書寫自我敘說文本之反思，有四點反思，（一）生命故事，下筆難？發心與閱讀對象先設定，（二）自我敘說，只是寫開心？以自利利他為根本，（三）利他菩提道，一路順風嗎？數數串習，才能不退，（四）故事，結束了嗎？菩提心效應，還在繼續...。

第四章結論，將本論文之重要概念回顧分成為四點，一、心的趣向：從同理心邁向菩提心，二、觀功念恩：特別是冤家，要轉過患為功德，三、愛自即成眾苦因，愛他則是萬善根，四、斷除瞋恚不與較，觀業忍受成就菩提道。

第二章 研究理論與研究方法

第一節 研究方法

一、研究取向：質性取向之敘說研究

(一) 為何捨實證研究取質性研究？

在實證主義的領軍之下，研究多半是強調客觀與中立，但近年來受到質性研究的挑戰，尤其到了後現代，開始被批評並沒有唯一客觀的真實，充其量真實只能說是相對客觀的真實，因此，實證主義強調中立與客觀的研究立場，不再成為研究者必須要維持的原則，但是以目前的佛學研究來看，多半仍是集中在以文獻學研究法、歷史考據法、與思想研究法為主的研究，這些研究雖已不再受到實證研究的束縛，但是面對著以佛學文獻、典籍、與文字為主的研究資料，畢竟仍是無法解答我所提出在修行路上向內調伏的問題。

傳統以來，社會科學的研究多半是以量化研究為主，實證科學的研究秉持著化約論與決定論的觀點，以了解事物的因果觀關係為目標，並藉此預測與控制外在的環境，很顯然，預測及控制為實證科學的主要內涵，而其中的假設是，外在的世界是穩定、並且是可以被操控的。但是學了佛法之後，也漸漸挑戰到個人的這種世界觀，因為佛法認為人所描述的世界現象乃是一種妄執性的存有，外在世界並非是穩定的，我們所看出去的世界，充其量也只能說是以我現在的五根所捕抓到的現象為主，再加以詮釋、認知而成，但人的認知系統乃五蘊和合而成，而且是不穩定的，例如當我心情好與心情不好時，同樣都是一個人踩了我一腳，但我的反應卻會完全不同，於是以「我」為中心所建構出的世界觀，必然存在著雜染與不穩定性的特徵，因此，追求一客觀與穩定的真實研究，這樣的目標在佛法的價值觀中是不存在的。

此外，在這樣的價值觀中，社會文化很容易會出現將人一分為二的因果推論，於是何者為好？何者為壞？漸漸就出現一種既固定又標準的答案。這樣的生活法則，也是將人類流於以齊一化標準來概括不同的生命體，但是卻忽視了個體獨特性開展的價值，更漠視在自我生成、轉變當中的流動與停滯，以及所能開展出不同面向動態歷程的意義。⁹⁵

後現代的西方學者 Gergen & Gergen⁹⁶指出人是不穩定的存在，在後現代、建

⁹⁵ 請參考陳佩鈺：《僧侶自我轉化經驗及其自我觀之敘事研究》，國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，2004年。

⁹⁶ 請參考 Gergen, M. M. & Gergen, K. J. (2000). *Qualitative Inquiry: Tensions and Transformations*. In Denzin, N.K. & Lincoln, Y.S. (Eds.), *Handbook of qualitative research*. (2nd ed). Thousand Oaks,

構主義之下，關係（relational）的問題逐漸受到重視；「關係」成為研究方法論中研究者對於個人主體的想像以及研究者與外在對話活動中所共同建構的重要元素；於是，共同建構的敘說（narrative）、多元聲音的方法、以及參與活動的研究等，才是有利於質性研究的未來發展。

有鑑於此，為了有別於實證研究的一統性、化約性、以及可控制性的觀點，質性研究強調要描述與理解複雜的個體經驗，並探索與發現在人類行為中之獨特性，所看重的也是在人性動力中所發展出來的歷程觀，⁹⁷這些都開始成為人們觀看世界的重點。

（二）為何在質性研究中選擇以敘說（narrative）研究為方法

但質性研究的哲學觀卻相當紛雜，從實證科學到質性研究乃呈現出由左到右光譜性的演化歷程，其中包含了要著重於客觀的質性研究，例如紮根理論（Grounded Theory）的研究，也包含了參與式觀察、或觀察式參與等研究，然而這些研究法依然是在探討研究的客觀性問題，一直到了敘說研究（narrative）、批判主義、解構主義（deconstruction）的研究，似乎才漸漸開展出排除客觀，而強調獨特性研究的價值。在這些方法論中，其中與佛法認為世界乃人的妄執性所建構的世界觀，最為接近的乃為生命史（life history）與敘說（narrative）的研究，因為生命史關注的是人的生命現象，敘說研究則是強調要透過個人的再次敘說，藉以重構個人的舊有認知，這與佛法關注所有有情是否都能跳出六道輪迴，以及《廣論》強調要向內調伏、修心，以及個人是否都能秉持著以聖者的生命觀來做為生命抉擇的修行歷程是相當貼近的。尤其在後現代研究中強調人要退居於現象之後，以體驗來代替認知，這種謙卑的認識觀點，與佛法所強調的因緣和合、緣起性空、以及無自性等概念更也最為貼近。

我想到自己在福智團體的學習經驗，在福智團體相當強調聽聞、思惟、與修行之間的相互連結，研討一段法義之後就會引導學員進行身心相續的反省，久了自然就會知道，修學佛法最忌諱急著去宣講，因為著重點應該是要親自去行持。^{上日}下常老和尚經常提醒學員，不能拿法鏡去外照別人，因為這樣學佛就會變成是到處都在看別人的缺點，法鏡是要向內調伏用的。有鑑於此，《廣論》是一本強調要依照著菩提道修行次第的論著，將理論以結合心續並向內自調的方式來修行，這是必要的過程，因此，本研究便計畫以書寫個人的修行歷程來進行研究，同時也要將佛法生活化，讓佛研所的論文不再只是佛教徒或是佛研所的人才會去查閱的文獻，而是要藉此讓更多人可以認識到生命現象的本質以及佛法的內涵。

基於此，本論文將採取自我敘說的研究方法，詳實記錄個人趣向菩提心的修

CA: Sage. pp.1042.

⁹⁷ 請參考 Patton, M.Q. (1990). *Qualitative Evaluation and Research Methods*. (2nd ed). CA: Sage. 吳芝儀、李奉儒（譯）：《質的評鑑與研究》，台北：桂冠，1995年。

行歷程，同時在書寫過程中也將持續進行自我反思與向內調伏，以下將介紹自我敘說的理論依據。

二、介紹自我敘說 (self-narrative) 研究法

(一) 做為社工，將研究者與被研究者合而為一，藉由說自己的故事為個人生命尋找解答

生命史與敘說早在 1920 年即出現在學術界，但近一、二十年才逐漸盛行，此象徵著對於傳統實證研究的反動，也反應出研究者欲藉由研究為個人的生命尋找出解答的企求。

輔仁大學心理系翁開誠教授於九〇年代自美返國，回國後徹底實踐「案主中心治療法」中同理心的精神，並發展出在工作者與案主之間「互為主體」性的實踐歷程，在台灣，翁開誠教授的實踐與研究，在我敘說的研究史上，具有相當重要的啟蒙意義。研究者也於 2001 年至 2004 年間於該所旁聽了超過二十學分的課程，翁開誠提出「互為主體性的故事性思考」，認為羅哲思 (Carl Ransom Rogers) 稱為「無條件」、「積極的關懷」(unconditional positive regard)，馬斯洛 (Maslow) 稱為「存有的價值」(the values of being)，Buber 稱為「我與你」(I and Thou)，Kohlberg 稱為「普同的倫理原則」(universal ethical principle)，康德稱為「實踐理性」(practical reason)，方東美稱為「生生之德」，成中英稱為「生命理性」，牟宗三則曾稱為「主體的學問」，以上類似的價值信念都具有主體性 (或互為主體性) 的基本要件。⁹⁸

翁開誠認為，「主體」就排除了「物體」或「客體」。若將對象看成是客體時，就會與之保持客觀、中立的距離，並且運用抽象思考，尋找出因果性的通則。若將人視為「物體」，則容易忽略其自由、自主、情感、意義等特性，而以切割、去脈絡、操弄與利用等態度來對待之，因此，也進一步提出「互為主體」的概念。⁹⁹西方學者 Bruner 認為，互為主體 (inter-subjectivity) 可謂視彼此皆是主體的價值、情感、認知、動機與行為，故事性思考則是在理解或創作故事時所用到的思考歷程。¹⁰⁰於是，翁開誠也在故事性思考的架構上，提出「互為主體性的故事性思考」，在此研究立場上則開始強調，工作者與案主在互動過程中因二者主體性參與所帶來的成長與改變，這種思惟方式也解決了「个人中心治療法」中工作者因案主中心而隱藏個人主體性存在的詬病。

翁開誠指出，個人的性格發展應朝向主體性，這不僅只是價值信念，而是在主體性價值下所認為的理想性格發展狀況，榮格 (Jung) 與馬斯洛 (Maslow)

⁹⁸ 請參考翁開誠：〈同理心開展的再出發：成人之美的藝術〉，《輔仁學誌》(文學院之部)，第 26 期，1997 年，頁 264。

⁹⁹ 同上。

¹⁰⁰ Bruner, J. (1986). *Actual mind, possible worlds*. Cambridge, MA: Harvard University.

都曾經稱為自我實現 (Self-actualized)，羅哲思 (Carl Ransom Rogers) 則稱為真誠 (Genuineness) 與一致 (Congruence)，完形治療 (Gestalt therapy) 則稱為覺察 (Awareness)，在中國哲學中，各家各派也都有各式各樣的形容。¹⁰¹

其實，對一般新手的助人工作者而言，要簡短回應案主的情感經驗，這並不是太困難的事情，但是面對著案主大量又零碎的生命經驗，要能適切表達出工作者的體會，也要能持續表達出工作者興致勃勃地聆聽態度，倘若未經一番對生命經歷的體會，這樣的專業工作確實有些難度。於是，當翁開誠在提出敘說即是「說故事」的觀點時，就已提出並沒有唯一客觀的真實，真實乃依循著個體的主觀知覺與詮釋，更重要的是，當人們在說故事的同時也會歷經了一次心理治療。

工作者與案主之間的「關係」，自始至終都決定著能否幫助得了案主最重要的關鍵之處，正因為對案主的相信，於是才能幫助得了他，尤其是對性侵害加害人¹⁰²的專業工作中，倘若無法相信案主，那麼接下來所有的助人工作也將無法展開。因此，翁開誠發展出故事性思考的同理心，以 (1) 體驗故事 (2) 說出自己對故事的體認 (3) 聽別人對此故事的體認 (4) 重整自己對此故事的體認等四個階段，做為協助案主重說自己故事的敘說過程。¹⁰³也就是任何故事都可以被說成是一個好的故事，這端賴於工作者是如何幫案主再次詮釋。例如一位憂鬱症的病人，由於個人的憂鬱傾向，總是將自己說成是一位沒有價值的人，但是故事性思考的同理心，卻可以協助案主將他罹患憂鬱症的故事，說成他是一位非常能理解憂鬱症的苦，並且也感同身受能夠理解到憂鬱症患者的苦，於是也就進一步將他說成是一位能夠成為憂鬱症專家的故事。

以上是故事性思考同理心的運用，但這種說故事的方法，當然也可以應用在自己身上，自我敘說 (self-narrative) 就是強調要說自己的故事，將研究者與被研究者合而為一。

翁開誠認為在敘說自己生命故事的過程中，可以發現影響自己生命起伏、演變的意義脈絡，由此不但可能領悟出自己過去生命的動向，也可建構出自己生命未來的方向與力量。這種由自己的長期記憶中，說出自己故事的作法，有其幾層功能。因為是自己記得的過去經驗，也就是關於自己的長期記憶，而長期記憶基本上都有兩個特質，也就是過去經驗中對自己有意義而且有組織的才會留存在長期記憶中。因此從長期記憶 (也就是所記得有關過去的經驗) 中，是個發現有關個人的意義結構的重要機會。¹⁰⁴因此，透過敘說自己生命故事的過程，很可能

¹⁰¹ 請參考翁開誠：〈同理心開展的再出發：成人之美的藝術〉，《輔仁學誌》(文學院之部)，第 26 期，1997 年，頁 264。

¹⁰² 請參閱邱惟真：《性侵害加害人團體之自我敘說：一種敘說建構取向》，輔仁大學心理學系博士論文，2009 年。王行：〈「強暴犯」的諮商工作-從科學心理學轉向哲學詮釋學的思辨〉，《哲學與文化月刊》，第 428 期，2010 年，頁 119-139。

¹⁰³ 請參考翁開誠：〈同理心開展的再出發：成人之美的藝術〉，《輔仁學誌》(文學院之部)，第 26 期，1997 年，頁 267。

¹⁰⁴ 請參考翁開誠：〈同理心開展的再出發：成人之美的藝術〉，《輔仁學誌》(文學院之部)，第

就是探索、發現自己生命脈絡意義的機會。

夏林清認為一個人「說自己」的行動本身可以成為反觀自己的素材，因為敘說文本與言說行動本身即乘載了說者視框（frames of seeing）、看的方式（ways of seeing）、以及自己與自己、他者與世界的關係方式（ways of relating）等訊息，因為在言說行動未展演表達之前，這些訊息未必是全然被言說者所覺識的。¹⁰⁵自我敘說必須要有一個敘說視框（frames），也就是要有一個穩定又高遠的生命價值來做為支撐生命的背景，否則，敘說的故事將變得平淡無奇，也沒有閱讀的價值。但是，我們都是凡夫，凡夫的眼光必然都具有侷限性，於是，倘若要說出一個具啟發性的故事，那麼就必須具備聖者的眼光，也就是以聖者的角度來看事情，更是以聖者的價值觀來做為是非對錯的取捨。因此，從夏林清的這段論述中，似乎也提醒了研究者，自我敘說能開展出個人對原事物的認知視框，能啟動的也是在生命潛能中未被開發的生命動能，所趨向的則是更高遠的生命目標，這是一種自我實現的過程，但是在這些價值觀的引領之下，身為一個人，最高遠的生命目標究竟應該是什麼？

（二）做為佛教徒，採行自我敘說，完成自利與利他的修行目標

或許在每一位自我敘說的研究者心中，也存在著一個極為重要的生命價值，只是尚未學習《廣論》的我，肯定是無法回答，也理不出自己生命目標的頭緒，但是學了《廣論》之後，我就會很清楚的回答，自己此生的目標就是依教奉行，完成師父弘法利生的事業，讓自己的來生能再繼續跟著師父，為成佛的目標持續前進！

對於學習大乘佛法的佛教徒而言，成佛絕對是一項超越此生更高遠的生命目標，自我敘說的研究方法對個人高遠目標的達成必將有所幫助，因為在自我敘說的過程中，倘若立不出高遠的生命目標，自我敘說的深度與廣度，必然是深受影響，不僅讀者讀來索然無味，個人在書寫的過程中也會變得毫無希望感。因此，一位大乘佛法的佛教徒倘若採行了自我敘說的研究方法，正是完成了自利與利他的修行目標。

自我敘說具有生命重構的重現意義，所追求的並非是客觀、唯一的外在真實，而是真誠反映出內在的世界或心理真實，因為修行是在走一條天知、地知、我知、諸佛菩薩眾所皆知的內在轉化歷程，必須要如實地行持與實踐，連內在作意都要嚴格檢視。在入世間，我們都已串習無數可以欺騙他人，同時也欺騙自己的行為模式，但這些看似社會化又符順世間的社會行為，在佛法的觀念裡，卻都是個人煩惱叢生的來源，也是眾生無法跳脫六道輪迴的根本原因。

26 期，1997 年，頁 269-270。

¹⁰⁵ 請參考夏林清：〈一盞夠用的燈：辨識發現的路徑〉，《應用心理研究》，第 23 期，台北：五南，2004 年，頁 131-156。

佛法要帶給人們的是返璞歸真的生活，讓人們回歸到在嬰幼兒時期單純又良善的生命經驗中。學者丁興祥認為自我敘說的歷程可以從記憶中的「經驗我」（生命經驗）再現成「文本我」（自述文本），再透過詮釋以及反思而成為「詮釋我」（理解），又經由「意義」的重現或視框的轉移又回到自身的生命經驗中，重新體驗與實踐。¹⁰⁶因此，在丁興祥的論述中，指出在自我敘說的過程中，可以重現自我的認識歷程，個人更可以藉著自我敘說，重塑嶄新的自我，同時也在敘說過程中，退去社會化的盔甲，重披清爽的衣衫。如果以《廣論》的修行目標來說，藉由戒、定、慧的修行歷程，再加上自我敘說的研究方法，那麼就可以在聽聞過程中，察覺個人的煩惱習性，進一步再透由「再詮釋」、與「再意義化」的過程，破除個人的煩惱無明，最後則會衝向空性智慧的頂峰。

洪瑞斌也呼應了丁興祥的看法，認為自我敘說的研究屬社會建構的典範，所追求的是敘說真理，其背後的根基是「建構的真實」，因為真實原本就是多重而又交互建構的。¹⁰⁷所以看似不斷發生變動的生命現象，許多人會因此而認為探究事物的認知本身仍是在變動，但事實上，個人卻是因認知歷程的改變同時也會發生內在歷程的鬆動，因此所改變的並非是外在事物的現象，而是個人更趨向生命解脫的真實。

但到底什麼才是生命趨向於解脫的真實？什麼又是生命的本質？我們所要追求的生命目標究竟又是什麼？愈來愈多在我們身邊的親朋好友們一一離開人世，當生命的終點到來時毫無警訊，但卻又並不是沒有任何的提醒與暗示，但是我們有沒有能力得以參透？

其實這一整場生命都在為我們的死亡做準備，一場需要以一輩子的時間來學習如何向內調伏自己的心續來面對死亡的過程，因此，有什麼方法既是成就了此生，同時也為這一期生命做了最圓滿的總結安頓？許多人都將學佛與修行定位在退休之後的事，但修行其實是不分年齡、不分時刻與地點，當下即聞、即思、即修的歷程，否則有許多習性我們怎能奢望自己在臨終時，在這麼短的時間之內就能忽然改變，甚至還能安安穩穩地面對死亡。

我們每天都在說故事，也都在建構自己的生命觀與宇宙觀，同時也在尋找個人的生命認同，這是一條連續的線性曲線，在我們心中當下的每一個心續與念頭，也都是環環相扣，是一個接著一個不斷地相續而來，有些見解也絕非是在臨終之前就能匆匆建立，Polkinghorn 認為要以自我敘說來建立自我認同，同時也認為生命本身就是由故事所構成，自我敘說所說的正是自己的故事。¹⁰⁸因此，

¹⁰⁶ 請參考丁興祥：〈自我敘說研究：另一種心理學〉，《應用心理研究》，第 56 期，台北：五南，2012 年，頁 15-18。

¹⁰⁷ 請參考洪瑞斌、陳筱婷、莊騏嘉：〈自我敘說的真實與真理：兼論自我敘說之品質參照標準〉，《應用心理研究》，第 56 期，台北：五南，2012 年，頁 27。

¹⁰⁸ 請參考 Polkinghorne, D. E. (1988). *Narrative Knowing and the human sciences*. Albany, NY: State University of New York. (pp.105-106) .

在自我敘說的過程中，到底我們要說的是什麼樣的生命故事？

正因為念頭決定我們的想法，想法也決定著我們的經驗，經驗則決定了我們的人生，因此自我敘說可以說是決定了我們的生命故事，於是至為關鍵的是，到底我要怎麼說？自我敘說就是自己說自己的故事，為了讓這個故事聽起來有深度，說故事的人也會因此而讓自己的生命有所成長與蛻變，於是說者本身就必須具備勇敢、誠實、內省、與改變的決心，因為只要是人就會說故事，是人就有思考系統，過去的生命故事倘若未經再次敘說，遇境現起的就是陳年習性，所認知的也是沒有依據的舊有邪見，因此，見解決定著我們的行為，行為也決定了我們的經驗，經驗則注定了我們的人生。

但是我們要如何才能產生新的見解？進而改寫自己的生命故事呢？我認為敘說視框是一件非常重要的選擇，倘若沒有一個強而有力的敘說視框，不斷重複敘說的故事內容也只是舊有的認知系統，就像許多長輩們一輩子不斷在抱怨、翻舊帳的事情都是一樣的，這也是許多敘說研究到最後會遭致喃喃自語的話病，¹⁰⁹沒有創發性、無法帶來啟發、更是浪費讀者的時間。

基於以上理由，我選擇以一位已經圓滿成就佛果的佛陀所傳承而來的《菩提道次第廣論》來做為我的敘說視框，因為想學習的是佛陀的想法、想行持的也是佛陀會做出的決定，因此我選擇以《廣論》來做為本論文的理論基礎。我將一邊回溯個人的生命經驗，一邊以《廣論》的理論來做為分析架構，再以理解之後的新視框來做為實踐的依準，直至書寫飽和為止。

（三）「自我敘說」研究在現階段學術界的發展情形

最後補充「自我敘說」研究在現階段學術界的發展情形。截至 2017/06/08 止，經以「自我敘說」為關鍵字搜尋國家圖書館全國碩博士論文，共出現了 523 本論文，其中第一本問世的乃為 1994 年翁開誠所指導之輔仁大學心理所之碩士論文。另外，在論文題目直接以「自我敘說」為題目者，也有 238 本，其中涵蓋了各個領域學科，短短 23 年，成長相當快速。

這是經由一小群認同自我敘說的社群，經由多年來的不斷努力與實踐，辦研討會，以及以論文發表的方式所累積而來的成果，因為此種研究方法，讓研究者解決了研究者與論文文本之間自我疏離的問題，也就是更貼近於研究者的現場實作經驗，論述呈現也不會被研究資料切割得支離破碎。有鑑於我所進行的研究，乃為《廣論》的實修經驗，為避免因書寫格式而將經驗過度切割，也會讓讀者難以掌握，於是便決定採取最能保持田野寫真的書寫方式，那就是「自我敘說」的研究方法。

¹⁰⁹ 請參考夏曉鵬：〈流離尋岸--資本國際化下的「外籍新娘」現象〉，《台灣社會研究叢刊》，台北：唐山，2002 年，頁 25-26。與羅曉瑩：《研究者社工認同的形塑、探索與掙扎--一種過程取向的差異對話研究》，東吳大學社會工作學系碩士論文，2005 年，頁 14。

畢竟，每一本論文的研究方法不該只有一種，而採取不同方法所得到的研究成果，其差異也會非常之大。經搜尋國內所有宗教所的論文，本論文為第一本採取自敘說的研究方法，至於研究成果會如何？願本論文的出世，對於自己以及學術界都有更多的學習與進步。

第二節 《廣論》中菩提心之思想與實踐方法

~緣起：同理心與菩提心的學習方法不同

同理心與菩提心二者在學習方法上有很大的差異，「同理心」的訓練方法依翁開誠¹¹⁰的研究指出，治療師學習與案主發展出互為主體性的故事性思考為首要之過程，主要之訓練方法是以電影欣賞之小團體討論、生命故事分享等。至於「菩提心」的策發過程，在《廣論》中提到有二種教授，一是依阿底峽尊者傳授之「七因果教授」，二是依寂天菩薩所示之「自他換教授」，這些內容都相當細瑣，也是極重要的修行理路，有鑑於本研究乃「從同理心邁向菩提心」之修習過程，故同理心之學習方法在此不再贅述，下一段將詳細闡述菩提心之修習次第。

~闡述菩提心之修習次第

以下論述方式乃以《廣論》之科判（即大綱之意）為主軸，以日宗仁波切講述之《菩提道次第略論講記》¹¹¹之內容為主，再輔以嘉傑·帕繃喀仁波切所開示整理而成之《掌中解脫》¹¹²為補充，重點整理如下。

宗喀巴大師於《三主要道》中指出：「若無菩提心攝持，出離不成無上覺。」¹¹³在此講述了必須在出離心的基礎上發菩提心之道理。但是，是什麼力量讓我們在輪迴中流轉呢？是由於業。

業是由煩惱而產生，也可以更明確地說，是由煩惱的根本無明所產生。於是為了要根除無明，我們就必須要生起增上慧學；為了生起增上慧學，又必須要有定學與戒學做為前提，所以說，戒是功德的基礎。

在修煩惱對治法時，我們必須讓煩惱現前，認清其體性，接著再來修對治法，

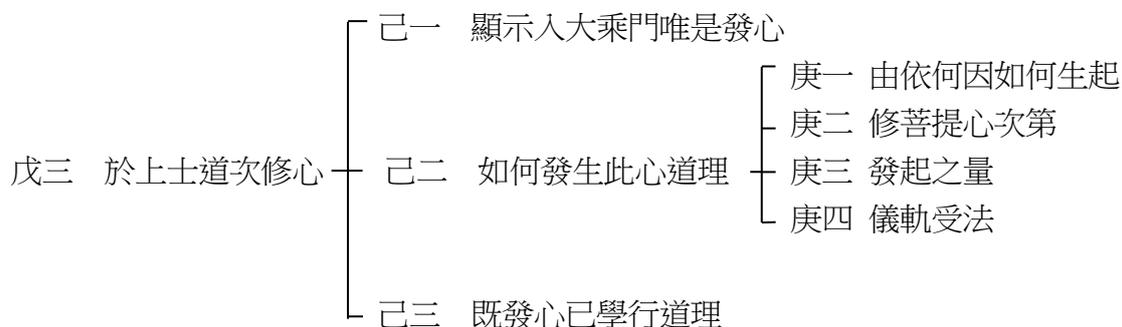
¹¹⁰ 翁開誠：〈同理心開展的再出發：成人之美的藝術〉，《輔仁學誌》（文學院之部），第 26 期，1997 年，頁 261-274。

¹¹¹ 請參考宗喀巴大師（造論）、日宗仁波切（釋論）、釋如性（恭譯）：《菩提道次第略論講記》，台北市：釋如性，2015 年。

¹¹² 請參考第一世帕繃喀仁波切（開示）、第三世墀江仁波切（筆錄整理）、仁欽曲札（譯）：《掌中解脫--菩提道次第二十四天教授》。台北：白法螺出版社，2001 年。

¹¹³ 出自《三主要道》，全頌為：「若無菩提心攝持，出離不成無上覺，圓滿安樂之因故，智者應發菩提心。」以上引自《掌中解脫》頁 365。

這一方法能夠促使我們在散亂時也能夠體認到煩惱。因此在進入修菩提心次第前，我們必須先掌握大乘佛法於上士道次修心之次第，否則菩提心難以生起，其科判如下：



圖二：戊三 於上士道次修心科判

依此次第可以看出在進入修菩提心次第前，務必要掌握何以入大乘門唯是發心？正因為是「唯」，所以表示除此之外別無他者，也唯有發菩提心才能掌握住修行的精要，因此，我們才會想進一步知道既然發心是如此重要，那麼又要如何來發心呢？首先，我們先來看己一、顯示入大乘門唯是發心。

己一、顯示入大乘門唯是發心

依《掌中解脫》¹¹⁴的解釋：

如果我們只是像下、中士道中所說的，以出離心為動機，勤修增上三學，以求個人獲解脫位、消滅輪迴，這樣的動機是不夠的，因為既不能斷一切所斷，也不能圓滿一切功德，因為所成辦的自利與利他只有些許而已。所以，我們應當要一開始就直入大乘，如《攝波羅蜜多論》中所說：「無力引發世間利，彼二乘者當永棄；一味利他為體性，悲宣佛乘應趨入。」格西博朵瓦¹¹⁵也說：「涉河不需二撩衣，最初即入大乘道。」如果不能直入大乘，就會變成過一次河要撩兩次衣。

不僅如此，當阿羅漢們在寂樂界中入定時，由於會有不可思議的安樂感，因此不願意出定，於是也入定多劫；但在此期間，某些地獄眾生們卻可能因此獲得暇滿、入大乘道而有成佛的機會，由此可見，阿羅漢獲得佛位的時間反而會延遲。因此，大乘種姓者聞大乘法薰留習氣，縱然生起邪見墮入地獄，也要比入小乘道證阿羅漢之後的成佛要來得快，所以才會說更為善妙。

¹¹⁴ 請參考《掌中解脫》，頁 353-354。

¹¹⁵ 請參考格西 博多瓦(著)、格西 格桑品措(譯釋)：《喻法論》，財團法人佛陀教育基金會，2015年。頁 250-251。

例如，以前聲聞迦葉為六十位比丘講二乘法，將證阿羅漢時，文殊來到會場為他們開示大乘法，當時他們不但聽不進去，反而還生起邪見，結果受生在地獄之中。迦葉為此也向大師佛陀抱怨，但佛陀卻誇獎文殊的善巧方便。

因此，當阿羅漢在入滅定時，即便佛陀親自勸說要他們入大乘，但由於太習慣定中的寂樂，於是也往往對修發菩提心等提不起勁；縱使精進，也因為自苦已解，實在也難以生起悲心。第一雙弟子¹¹⁶對大師佛陀所說的大乘道果雖然十分讚嘆，但是也說：「我們已成焦種敗芽，對此已無可奈何。」聖舍利弗等是變化的聲聞，本人雖已沒有這個問題，但因考慮到其他真正的聲聞乘人才作此感嘆。所以說，對成佛而言，二乘行者有極大的障礙。因此，我們對於出離心一旦有了體驗，即應決定趣入大乘道，要在共下、共中士道中修心，目的則是為了在相續中能生起出離心，並非修其正行道。

我們的正行道，是修上士道之菩提心，下、中士道其實是前行，學習總菩薩行則是結行。¹¹⁷修學上士道先要生起歡喜心，所以此處是根據軌矩，按照《文殊口授》先講發心利益。¹¹⁸發心利益總共有十種：¹¹⁹（一）顯示入大乘門惟是發心；（二）獲佛子名；（三）映蔽聲聞；（四）成就最勝福田；（五）易圓滿資糧；（六）速淨罪障；（七）成就所願；（八）損害與中斷不侵；（九）速疾圓滿一切地道；（十）成就出生眾生無余安樂之良田。

以上十種發心利益，可參考《掌中解脫》所述，列有詳細之內涵，在此則不贅述，下面則要進入發菩提心之教授。

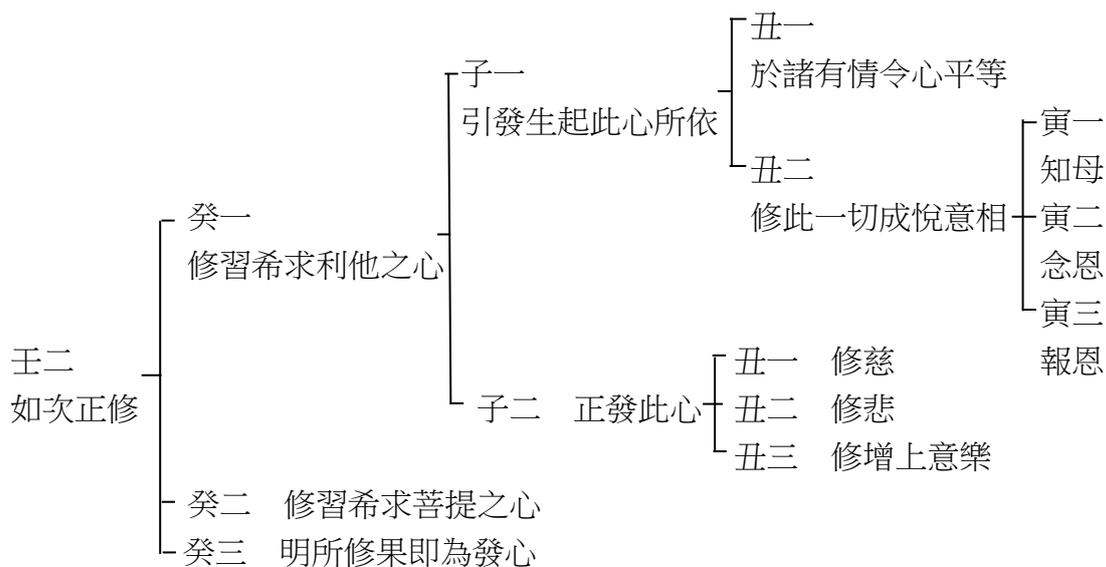
前已說明，主要有二，首先來介紹「七因果教授」。「七因果教授」之內涵，若以因果的前後順序而言，分別是：知母、念恩、報恩、悅意慈、大悲、增上意樂及菩提心。在此因果關係中，前前是後後的因，後後則是前前的果，即沒有前則不會有後，有後也必然會有前。在《廣論》王一的科判中，先說明彼此間之因果道理，王二，再說明如何修行。考慮到王二乃說明其中之因果關係，對於修行較無直接關聯，王二則是細講修行的關鍵之處，故此段落以王二的科判為主，其修行科判如下：

¹¹⁶ 指舍利弗與目犍連兩位上首弟子。

¹¹⁷ 指布施、持戒、安忍、精進、靜慮、般若六度。

¹¹⁸ 《文殊口授》中僅簡述發心利益，以下十種利益詳見於《大乘修心引導文·善意密意莊嚴》，依據此論是帕繆喀仁波切之軌矩。以上引自《掌中解脫》頁 365。

¹¹⁹ 細部內涵請參考《掌中解脫》，頁 354-362。



圖三：壬二 如次正修科判

壬二、如次正修

彌勒菩薩在《現觀莊嚴論》中提到：「發心為利他，欲正等菩提」，¹²⁰這兩句話即是說明菩提心的定義。首先來看「發心為利他」：發心的目的是為了要利益他人；那麼「欲正等菩提」則是為了要達到這個目標，為達此目標，則要希求正等菩提的佛果。簡言之，所謂「菩提心」，是以希求利他之心為基礎，進而策發希求菩提之心，所以菩提心又稱為「具有二種希求的發心」。

癸一、修習希求利他之心

先來看第一種希求，修習希求利他之心，此科判又分成兩個，子一、引發生起此心所依，子二、正發此心。

首先，「引發生起此心所依」是探討生起希求利他之心的基礎為何？「正發此心」則是說明在此基礎之上，要如何發起希求利他之心。在七因果教授中的「大悲」與「增上意樂」是屬於希求利他之心，此外，也會附帶提及希望他人能獲得快樂的慈心。

子一、引發生起此心所依

修習希求利他之心的基礎可以再分成兩個：丑一、於諸有情令心平等，即是在修七因果教授之前，要先修習平等捨，當對一切有情都能做到一視同仁時，方

¹²⁰ 引自《廣論》，頁 210。

可以往下修。丑二、修此一切成悅意相，即是在生起平等捨之後，再依次修學知母、念恩、報恩，進而就會對一切有情生起悅意相。

丑一、於諸有情令心平等

此又分成二個科判，第一個科判先講前行的次第，「如前下中士中，所說諸前行等所有次第，於此亦應取來修習。」¹²¹也就是在修學平等捨之前，還是要將下、中士道所說的內涵先複習過，透由思惟輪迴的總苦及別苦，而對輪迴生起強烈的出離心；之所以要特別強調出離心，是因為大乘道的根本是大悲，而出離心是生起大悲不可或缺的關鍵。

在面對親、敵時，我們很自然的就會生起貪、瞋，所以在修學七因果教授前，必須先透過修平等捨來遮止對親敵的貪、瞋；如果不這麼做，對有情就無法一視同仁，如此一來，即便修學慈悲，所生起的慈悲也只是片面、是有針對性的慈悲。此外，在修平等捨時，並非是要遮止對方是我們的親人或敵人，因為是親人或敵人，這是無法否認的事實，要遮止的是在面對親敵時我們所生起的貪、瞋。

提到親人與敵人時，如同在《廣論》中士道所說過的，親敵的角色一再互換：有些人在今生雖然是我們的敵人，但在過去生也曾經是我們的親人；相反的，今生的親人在過去生也曾經是我們的敵人。從這樣的角度來分析，他人曾做過我們的親人或敵人的次數幾乎都是相等的，因此，在這種情形下，對誰生貪？又要對誰起瞋呢？

當我們想到敵人時，總覺得對方非常可惡，心中也會怒火衝燒，但是以佛法（尤其是大乘法）來思惟，到底是敵人還是親人對我們的修行會比較有益？實際上，對於修學大乘佛法的人而言，敵人的考驗反而可以成為修行的另一種動力；當看到敵人的行為時，反而更容易讓我們對眾生起悲憫；甚至多數人都知道，要是沒有敵人，我們就沒有修學忍辱的機會。從另外一方面來看，親人在我們修學佛法時，又能對我們產生什麼樣的助益？經過仔細思考，就會發現在修學大乘法的過程中，敵人對我們的幫助其實是遠遠超過親人。

那麼在修七因果教授之前，又為何要特別強調平等捨呢？這就像農夫在播種前要先整地一樣，先要將田中的石頭、瓦礫移開，整完地之後，再播下種子、灑水灌溉，種子就會發芽，到最後開花結果；相同的，如果能先遮止對親敵的貪、瞋，那麼在平等捨的心田上，灑下悲心的種子，再灑下慈心的水，田中就能長出菩提心的苗芽，最終就結出大菩提的果實。

第二個科判是講修平等捨的方式，此又分成五點：

第一、遮止貪瞋，令心平等。「又若此中不從最初遮止分黨，令心平等，於

¹²¹ 詳見《廣論》，頁 215。

諸有情一類起貪，一類起瞋，所生慈悲皆有黨類，緣無黨類則不能生，故當修捨。」¹²²因為在修學慈悲之前，若不設法遮止對親敵的貪、瞋而修平等捨，那麼所生起的慈悲多半都是面片面的，無法遍及一切有情，因此為了對一切有情都能生起等量的慈悲，在這之前就要修學「平等捨心」。

第二、要修何種平等捨呢？「此復有二，謂修有情無貪瞋等煩惱之相，及於有情自離貪瞋令心平等，此是後者。」¹²³一般而言，平等捨可以分成二種：一是觀修一切有情在對境時，心中並沒有任何的貪、瞋。二是當自己在面對其他有情時，要設法遮止心中的貪、瞋，讓心處於平等狀態，在此我們所要修的即是後者。

平常在修法儀軌中，當提到四無量心時，多半都是希望有情能以慈、悲、喜、捨的順序來依序得到四個無量心，但是現在卻將「捨」放在最前面，這是從「自身」的角度而言，如果要想對一切有情能生起等量的慈、悲、喜無量心，那麼就要先遮止對親敵的貪瞋、修平等捨。

第三、就談到修的次第。「修此漸次為易生故，先以中庸無利無害為所緣事，次除貪瞋令心平等。若能於此心平等已，次緣親友修平等心。若於親友心未平等，或由貪瞋分別黨類，或貪輕重令不平等。此亦平已，次於怨敵修平等心，此若未平，專見違逆而起瞋恚。若此亦平，次當遍緣一切有情，修平等心。」¹²⁴一開始先以非親非敵的陌生人為對象，練習對他遮止貪、瞋。之所要這麼做，是因為對陌生人生起的貪、瞋，力量相對比較微弱，因此也較容易遮止。

所謂「對陌生人起貪、瞋」的相狀為何呢？這從日常生活中就可以體會。例如：即便我們的周圍都是陌生人，當下那些人也沒有對我們做出任何的行為，但對於他們的感覺就是不同：有些人看起來很順眼就會想多看一眼；有些人看起來就不是很順眼，甚至還會令人厭惡。我們也說不出是什麼原因，可是為什麼會有如此之差異呢？這是業力使然的結果。

假使能對陌生人起生平等，接下來就緣著親友修平等心。如果面對親友內心無法平等，就容易因強猛的貪、瞋而將親友分成親、疏等不同的類別，或是因貪愛親友的程度不同，而使得內心處於不平等的狀態。但是假如能對親友保持平等心，接下來就可以緣著敵人來修。如果面對敵人時內心無法平等，那麼就會專挑敵人的毛病而感到憤怒。於是，要是能依次對陌生人、親人、敵人都能心生平等，之後就可以對一切有情修平等心了。

第四、要如何修習才能遮止貪瞋呢？「謂修二事：就有情者，謂念一切欣樂厭苦，皆悉同故，緣於一類執為親近而興饒益，於他一類計為疏遠，或作損惱或不饒益，不應道理。就自己者，當作是思，從無始來於生死中，未經百返為我親

¹²² 詳見《廣論》，頁 215。

¹²³ 同上。

¹²⁴ 同上。

屬，雖一有情亦不可得，於誰應貪，於誰當瞋，此是修次中篇所說。又於親屬起貪愛時，如月上童女請問經云，『我昔曾殺汝一切，我昔亦被汝殺害，一切互相為怨殺，汝等如何起貪心』。及如前說無定過時，一切親怨速疾變改所有道理，當善思惟，由此俱遣貪瞋二心。」¹²⁵

這可從兩方面來思惟：一、從有情的角度而言，一切有情都想離苦得樂，所以倘若將有情分為親、敵兩類，我們只利益親友，而刻意疏遠敵人，甚至還傷害對方，這是不合理的。二、從自身的角度來說，在無始以來的輪迴中，沒有任何一位有情不曾多次做過我的親友，所以在眾人中到底要對誰生貪？又要對誰起瞋呢？這些內容在《修次中篇》中都有說明。此外，當我們對親友生起強烈的貪念時，可以按照《月上童女請問經》的內容來思惟：我於過去生曾經殺害過你們，也曾被你們砍殺，我們曾彼此仇視並且互相傷害，既然如此，你們為何還要再如此貪愛著我？並且也要思惟親敵角色迅速互換的道理，以此來遮止貪、瞋二心。

第五、雖不遮止親敵之心，但要遮貪、瞋。「此取怨親差別事修，故不須遣親怨之心，是滅由執怨親為因，所起貪瞋分黨之心。」¹²⁶之前曾經提到，要依次以陌生人、親人、敵人來作為觀修平等的對象，這是表示在修平等捨時，不必遮除對方是親人或是敵人，因為要遮止的是因執著對方是自己的親人時所產生的貪，以及當對方是敵人時所生起的瞋。

另外，我們也從《掌中解脫》來看嘉傑·帕繃喀仁波切對於修「平等捨」的解釋：

嘉傑·帕繃喀仁波切指出，在所緣境中，一派是先以母親為對象來修心，然後依次以親友、仇敵等為對象來修；另一派則是同時以親友、仇敵、中庸三者為對象來修。由於第二種修法較為流行，所以，在面前觀修親友、仇敵、中庸三者為對象時，很自然的也會分別對三者生起貪、瞋、漠然等三種不同的心態。此時，修行人應當觀察：「我們現下對視為仇敵的那個人有瞋心，但為什麼會厭惡他呢？」我們會發現，是因為想起此人以前曾經對我所做的傷害。接著，就應按照先前「思惟輪迴總苦」時所說怨親不定的道理，思惟此人在過去多生之中也曾經做過我的親友，饒益過我，因而斷除瞋恚。

我們對現下的親友感到歡喜，原因是因為此人目前施予我衣食等微小的利益所致，然而我們也應當思惟此人以前也曾經無數回與我為敵，從而要將貪著破除。

此外，現下非敵非友，視為中庸之人，當我們捨棄一旁的有情，就會發現過去既曾是親友，也曾是敵人，然而一切有情全都作過我的仇敵與親友，所以，都是親友、仇敵與中庸之輩，一切平等。既然如此，孰當貪著？孰當瞋恨？因此，貪

¹²⁵ 詳見《廣論》，頁 216。

¹²⁶ 同上。

著親友確實是不合道理的，因為他們過去曾多次與我為敵；瞋恨仇敵也是沒有道理的，因為他們以前也曾經多次作我的親友。

不僅如此，雖然目前眼下某人是友、某人是敵，但絕不可能有任何人是我永遠的仇敵，或是永遠的親友。所以，自他雙方從自身這一方面來看，對有情生貪或生瞋都是沒有道理的；從對方來看，所有有情也都是平等的，因為他們受苦相同，求樂與厭苦也相同，因此，從他們那方面來講，對一切有情也無從偏倚，只能以平等待之。

或許有人會想：「這到底還是會有些不同？畢竟他們是在今生幫助過我，或是傷害過我的人，所以還是會有所區別。」但這種想法並不正確，因為過去的幫助與現下的幫助都一樣，過去的傷害與現下的傷害也完全相同。譬如，去年用棍子打我的頭，與今年用棍子打我的頭一樣；去年請我喝茶，與今年請我喝茶也是一樣。又譬如，有十個乞丐前來乞討時，就他們這邊來講，十人所遭受的飢、渴之苦是相同的，乞討的行為也是相同的；因此，從自身來講，對他們要想遠離親疏之念也應該是相同的。¹²⁷

如此思惟之後，若能平等對待親友、仇敵、中庸三者，接著便應轉向一切有情來修。如果對一切眾生都能平等對待，則因為分別敵友而產生的世俗惡行，如打擊仇敵、保護親友等事，就會永遠得到止息，否則將某某人剔出「一切有情」之外而拋棄罔顧，那麼也無從生起菩提心了。

其實，單單修「平等捨」這一節，就必須花費數月、數年來苦修。如果只想以數座時間就想打下圓滿菩提的基礎，是不會有任何進展的。倘若我們對以上修菩提心的方法能痛下苦功來實修，這要比畢生作觀修本尊、念咒、觀心本面等利益微渺之事還要有價值得多。

總括從以上二位仁波切之講說當中，可以確定修「平等捨」乃為修習「菩提心」之基礎，不管是修「七因果教授」，或是修「自他換教授」，乃至於修「四無量心」時，從自身的角度而言，都必須從「捨」來開始修習。另外，在修平等捨時，宗大師在《廣論》以及日宗仁波切都是緣著中、親、怨、一切有情的順序，依次觀想而修，而嘉傑·帕繃喀仁波切則是將親、怨、中三者同時觀想而修，雖然二者在所緣對象的順序上並不相同，但其中強調就對方、以及就自身而言，在面對有情時會生起貪、瞋、中庸等想，這些都是沒有道理的隨自安立，由此也就更加證成了，倘若不破除分黨分派的無明，菩提心也將無從生起。

丑二、修此一切成悅意相

¹²⁷ 請參閱《掌中解脫》之附錄《平等捨修法口傳教授》。該篇內含帕繃喀大師關於此段教授的全部底蘊，墾江仁波切造，附錄一與附錄二為上下相關的姊妹篇，頁 460-467。

在此又分成三個科判，寅一、修習知母，寅二、修習念恩，寅三、修習報恩。先談寅一、修習知母。

寅一、知母

知母的科判又分成二：

一、思惟一切有情過去都曾經做過我的母親。「初修母者，生死無始，故自受生亦無始際，若生若死輾轉傳來，於生死中未受此身，未生此處決定非有，亦無未作母等親者。」¹²⁸對於正在輪迴流轉的有情而言，誰都無法找到自己最初的開端，也就是無法確定自己是從何時起而進入了輪迴，因此才會稱為「輪迴無始」。既然輪迴是無始的，那麼就表示我們在輪迴中已經投生過無數次了。

當我們在輪迴流轉時，不斷的生而復死、死而復生，其實並沒有什麼身體不曾得到過，也沒有什麼地方我們不曾經去過；光是投生為人的次數就已無法記數，更何況是以胎生出現在輪迴中的次數呢？既然我們以胎生投生的次數是無數的，那麼也就表示我們有過無數個母親，在此也足以證明了一切有情都曾經做過我們的母親，佛陀在經典中也曾經介紹過這個道理。

二、思惟未來還會做我的母親。「此復非僅昔曾為母，於未來世亦當為母，無有邊際。如是思惟，於為自母，應求堅固決定了解。此解若生，次念恩等亦易發生，此若未生，則念恩等無所依故。」¹²⁹一切有情不僅在過去都曾做過我的母親，即便在未來也還會做我的母親，所以從各種角度去思惟，就應該對一切有情都曾經是自己的母親這一點要產生堅固不移的定解。因為如果能生起知母的心，那麼念恩、報恩等心就會很容易生起；相反的，如果生不起知母的心，那麼就不會有生起念恩、報恩等心的基礎可言了。

另外，我們也來看在《掌中解脫》中嘉傑·帕繆喀仁波切對於修「知母」的解釋：

所謂「知母」，就是要認知一切有情都是我們最親愛的人--我們的母親。假如在相續中未生起此一認知，那麼與菩提心的緣分就已經斷了。因為其他甚深空性等內容，其實是可以運用多種不同的正理來思考，所以要理解空性並不算很難；但對「知母」來講，如果只是以某一則經教來思惟，在心底深處其實是難以生起定解的，利根隨法行的人士仍是需要用正理來成立。然而，能夠運用的正理卻只有一條，所以很難通達。這一條正理即是《釋量論》¹³⁰中所說：「最初受生時，

¹²⁸ 詳見《廣論》，頁 216。

¹²⁹ 詳見《廣論》，頁 216-217。

¹³⁰ 《釋量論略解》卷 3：「呼吸、根、覺等，非不待自類，唯從於身生，太過故。現見，具有結續能，彼為有何事？又由無何事，於後無結續？何處不產生，濕生等眾生？全無彼地等。」(CBETA, B09, no. 43, p. 545, a23-25)

呼吸、根、覺等，非不待自類，唯從於身生。」

在這裡我們先要證明心的存在是沒有上限的，今天的心是昨日心的延續，昨日的心是前日心的延續，這樣一路推溯：剛從母胎出生的嬰兒的心，其實是其出生那一刻心的延續，剛入胎的心則是入胎前那一刻心的延續。由於輪迴沒有開端，所以也沒有所謂心的起始點，進而也就成立了我們的受生並沒有開端。但是該命題若成立，也就能證明受生的次數其實不可計算，受生的時間也並無上限。

我們今生有母親，同樣的，當以前在胎生與卵生中受生時，每一次也都會有一位母親。受生一百次，就有一百位母親，受生一千次，便有一千位母親。如此推演下去，母親的數量是無法計算的，所以就不能不推到一個結論：沒有一個有情未曾做過我們的母親。

對此，有人或許會說：「我們雖然肯定有過許許多多的母親，但未必無量無邊的一切有情都是母親。」當知，不只是從總體而言，我們受生的次數眾多，就分別來講，我們受取過的鹿、羊、蟲蟻等每一種身也都有過無數次。因為我們曾經無數次地受取過每一類有情的身體，所以受生的次數也會多於有情的數量。而母親的數量也必須與我受生的數量相同，因此，一切有情不僅都曾做過我們的母親，而且還做過許多次，否則母親就不足數了。

《親友書》中說：「雖將地丸如柏子，數母邊際未能盡」等，雖然正說的是母親之母，母親之母之母等，但此處根據仁波切的教授，可略加改變來思惟：假如將大地上的泥土做成許多像柏子仁那樣大小的丸子，然後計算：「這是我今生之母，這是前世之母，這是二世之前的母親 ...」當丸子全部都數完時，也不及母親數量的百、千分之一。因此，若不是一切有情都曾做過我的母親，母親的數量就不足額了。

不僅如此，因為一切有情終究會成佛，所以有情終有窮盡的一天，而自己的輪迴又沒有上限，因此，我們受生的次數要多於有情的數量。由此觀之，一切有情若不是每一位都曾無數次做過我的母親，母親的數量也不足額。

所以，每一位有情都曾經是我的母親，而且還曾做過我多生多世的母親。因為沒有任何一種有情身我不曾受取過，次數也多至不可勝數。

以受取人身為例，此洲中沒有任何地方我們未曾受生過，受生的次數也無法統計。同樣的，我們在東、西、南、北等各世界中均曾受生過無數次，次數也多於有情的數量，所以一切有情非但都做過我們的母親，也都做過我們受取人身時的母親。為此，我們應當將所有有情都看成是自己的母親。如果經過思惟，還是生不起這種感覺，那就要自問：「我是否根本就沒有母親？」此時就會想到我有今生之母這一事實！然後再將她看成是前世等之前的母親。

修「知母」時，先觀修今生母親曾多次為我前世之母，然後再觀父親、再及

於其他的親友、中庸人士。一旦生起很好的感受，再以仇敵為對象來修，最後是以一切有情為對象來修。

或許有人還是會想：「如果他們是我的母親，我應該會認識。而我卻不認得他們，所以他們並非是我的母親。」當知在佛看來，沒有一個有情不曾做過我們的母親，一個也沒有，不管我們自己是不是認識，事實就是如此。今生的母親，後世可能受生為狗來到我們面前，但我們卻不認識。單純的不認識，不能成為否認的理由，例如「食父鞭母」¹³¹的故事。此外，《親友書》中也說：「父轉為子母為妻，怨仇眾生轉為親，及相反事而死歿，故輪迴中全無定。」

已過去者也不能成為否認的理由，否則，上半生的母親將不是下半生的母親，昨天的母親也不是今天的母親，因為她們都已成為過去。這是微細無常的道理，不經聽聞難以通達。例如，以這條披單來說吧，去年還是新的時候，既無氣味、也未破洞；但是到現下，這條披單既有氣味而且也已經破洞，好像前後兩者是不同的東西。就像去年救我命者，今年仍需念其恩德一樣。既然已過去者不能作為否認的理由，我們就必須想到：前後世兩位母親，就其同為母親而言，並無差別。

經過這樣再三地修習，「知母」在相續中生起的標準是：「當我們見到任何一位有情，即便是一隻螞蟻時，我們都會明顯想到當自己是她的子女時，所有生計都必須仰賴這位母親的情形。」帕繃喀仁波切也指出，我們應當要如阿底峽尊者那般的在相續中生起「知母」的證得。

從二位仁波切的開示中都同時指出，要「修此一切成悅意相」，最重要的基礎即是「知母」，二位尊者也紛紛從各種角度，不管是從正的、反的、從現在的、或是從過去的，總之，就是要幫助我們對任何有情都能生起「她是我的母親」的證量，因為倘若無知母，嘉傑·帕繃喀仁波切也說，我們與菩提心的緣分就斷了，因為沒有了知母，那麼接下來的念恩與報恩也會無從生起了。

寅二、修習念恩

接著來看念恩，此科判分五，一、思惟今生的母親，以前也曾經做過我的母親。「修習一切有情是母之後，若先緣於現世母修速疾易生。如博朵瓦所許而修，先想前面母相明顯，次多思惟非唯現在，即從無始生死以來，此為我母過諸數量。如是此母為母之時，一切損害悉皆救護，一切利樂悉皆成辦。」¹³²在修學知母之

¹³¹ 以前有戶人家，戶長的父親經常以屋後池中之魚為食，死後受生成水池中的魚；母親因為戀家而變成家犬；與他的妻子通奸的仇人在被殺之後，因為貪戀其妻而投生為他的小孩。後來，他捕殺父親所轉生的魚；吃魚肉時，母親所轉生的狗跑來啃食魚骨，遭他鞭打；他又常常將仇人投胎的兒子抱在懷中。舍利弗見到這一情形，口說一偈：「食父鞭母，仇人抱懷，妻吞夫骨，輪迴可笑！」以上故事引自《速道》，另一種說法與此稍異，見之於《大辨業經》，主角為目犍連而非舍利弗。

¹³² 詳見《廣論》，頁 217。

後，接著就提到「念恩」。博朵瓦大師認為：修念恩時，倘若能先對今生的母親修念恩心，那麼就會比較容易生起念恩的證量。

首先，在自己前方清楚觀想母親的樣貌。過去的祖師們曾經強調：在此應該要將母親觀想成是老態龍鍾的模樣，如此在思惟母親的恩德時，才會比較容易生起強烈的感受。接著就要思惟：她不僅今生是我的母親，從無始以來作我母親的次數也早已無法細數，並且在身為我的母親時，也用盡各種辦法來保護我，讓我不要受到任何的傷害，並盡所能的來幫助我，讓我獲得一切的快樂。

二、從母親今生照顧我的方式來看。「特於今世先於胎藏恆久保持，次產生已黃毛疏堅，附以暖體十只捧玩，哺以乳酪授以口食，口拭涕穢手擦屎尿，種種方便，心無厭煩而善資養。又饑渴時與以飲食，寒時給衣，乏時給財，皆是自己未肯用者。又此資具皆非易得，是負罪苦及諸惡名，受盡艱辛求來授與。」¹³³從我們出生開始，母親就無微不至地呵護著我們。當我們飢渴時，母親會給我們飲食；冷了給我們衣物來保暖；需要用錢時，就會給予金錢上的援助。母親所給予我們的，多半是她平時捨不得用，而且是不易獲得的，有可能還是造了各種惡業、背負各種惡名，受盡千辛萬苦才換得而來的。

三、思惟母親愛子勝過愛己。「又若其子有病等苦，較其子死寧肯自死，較其子病寧肯自病，較其子苦寧肯自苦，出於自心實願易代，用盡加行除苦方便。」¹³⁴雖然母親無法代替我們受苦，但假使她可以選擇，她也會不加考慮、發自內心地來承擔我們所受的一切痛苦。

四、特修心要的方式。「總盡自己所知所能，但有利樂無不興辦，凡有損苦無不遣除，於此道理應專思惟。」¹³⁵總之，母親會竭盡所能地來幫助我們，讓我們獲得快樂，想盡辦法來為我們去除痛苦。

五、要依次轉移對象而修。「如是修己，若念恩心非唯虛言真實生者，次於父等諸於親友，亦當知母如上修習。次於中人知母而修，若能於此生如親心，則於怨敵亦應知母而正修習。若於怨敵起同母心，次於十方一切有情，知母為先，漸廣修習。」¹³⁶藉由此種方式反覆地串習，假使能從內心深處對母親生起念恩的心，再以同樣的方式，針對父親等其他親友來修學知母、念恩的心，進而再對陌生人也以相同的方式來練習。如果我們對於陌生人也能生起對親友一般的感受，那麼再對敵人觀修。要是對敵人也能生起如同母親一般的感受，接著再緣著整個城鎮、整個國家、全世界的人，最終再對一切有情都修學知母、念恩的心，這是我們要生起的證量。

另外，我們也從《掌中解脫》嘉傑·帕繃喀仁波切對於修「念恩」的解釋來

¹³³ 同上。

¹³⁴ 同上。

¹³⁵ 同上。

¹³⁶ 詳見《廣論》，頁 217-218。

看：

既然一切有情都是自己的母親，那麼我們就應該要思惟一下，當她們做我們的母親時所給予我們的深重恩德。

以今生的母親為例，在初、中、後三個階段，母親的恩德都非常深遠。起初，在我住胎的九個月零十天期間，母親因為怕傷害到我，對一切飲食、住行均十分小心，呵護有加。那時候，母親真可稱得上是護理專家，要不然，我們現下不可能有機會接觸並學習正法。這不是我們自己精明能幹的結果，而是母親的恩德所賜。

接著，在我出生之後，什麼都不懂，就像是一隻肉虫，但母親卻以十指捧玩，高興的像呵護什麼寶貝似的。她用體溫溫暖我，將我放在柔軟的褥墊上，待我以慈愛的微笑。因為擔心用手替我擦鼻涕會碰傷我，便用嘴來幫我吸吮；擔心用木條替我清除殘糞會刮傷我，因此便以手來幫我擦拭。如果當時她丟下我不管，在一天甚至是一個小時之內，我肯定會因野狗嘶咬、被老鷹銜走或是從高處墜落等意外而死亡。她要時時刻刻地保護我不出意外，並總把孩子的苦樂放在首位，即使在睡覺，仍然是一心想著孩子，再也不能像以前那樣的安怡自在。不僅如此，我會走路、說話、飲食等行為舉止，也都是在母親的教導之下才逐漸學會，我現下能自如地行走、談話等，哪一樣不是得自於母親？

當我長大以後，母親會將自己從來都捨不得用、比自己身體還珍貴的錢財傾囊授予，要知道，這每一分錢都是她罔顧造罪、惡名與辛苦所賺來的。她又將房產交給我們，為我們操辦婚嫁，或是安排我們出家等，耗盡全部的心血來養育我們。簡言之，母親用盡她全部的智慧與能力來幫助我，為我造就一切利樂，消除了損害與痛苦，她的恩惠實在是無量無邊。至於父親等其他一切有情，他們也都同樣是以恩情來養育著我。

當我能這樣去想時，單單是我受生為人時，一切有情做過我母親的次數就已經無法計算了，她們都像是現在的母親一樣以恩情養育過我。同樣的，當我受生為其他種類的眾生時，如野鹿之類的，有道是舐犢情深，作為我的母親，她們同樣也都是克盡慈母之責地哺育著我的成長。

當我受生為羽族時，母親用翅膀孵化我達一個月之久，遇到有人用棍棒來打我時，雖然她有翅膀可以飛走，但卻因愛子心切而捨命保護。外出覓食雖然只獲得一條蟲子，但也要留下來喂給我吃。這種事並非只有一次、二次，母親時時刻刻都在照料著我，她的恩德是數也數不盡的。過去果洛有個盜匪將刀刺入一匹母馬的腹部，當場馬胎墮地，母馬在死前甚至還用舌頭去舐撫幼馬，那名強盜深受感動，從此也洗手不幹打劫的勾當。我們誰也不敢保證，那時候的那匹幼馬不是自己，而那匹母馬為了其他某位有情，就像是今生之母一般養育著我，當思，一切有情都曾經是以同樣的模式恩養過我啊！

總之，在「念恩」這一節，二位仁波切都是以各種角度來幫助我們對母親能念恩，或許一時之間，我們仍無法對有情生起「她是我母親」的證量，但倘若對於自己此生的父母親，能夠時時記著要念恩，不要說對於修菩提心的決斷能有所增長，至於在修「念恩」時所累積的資糧也已不可計數。

寅三、修習報恩

再來看報恩，此科判分四。一、雖因生、死交替而不相識，但若棄捨實為無恥。「如是唯除轉生死故不能相識，而實是我有恩之母，彼等受苦無所依怙，捨而不慮自脫生死，薄無慚愧何甚於此。如弟子書云，『諸親趣入生死海，現如沉默大水中，易生不識而棄捨，自脫無愧何過此。』」¹³⁷當我們了解一切有情都曾經是自己的母親，而且當身為母親時都對我有過無比的深恩，因此就要懂得報恩，要是忘恩負義，這種惡劣的行為不要說是在大乘法中不被允許，就連世間人也都是無法接受。

二、棄捨恩人不符合高尚的道德標準。「故若棄捨如有恩，於下等人且不應理，況與我法豈能隨順。如是思已，取報恩擔。」¹³⁸由於我們在輪迴中是生、死不斷地交替，所以會認不出周圍的有情其實都是對我們有恩的慈母，但現今這些如母有情正遭遇各種苦逼，身旁沒有任何依怙，就像是深陷在漩渦之中，情況十分危急，假使在此時我們還選擇棄捨他們，並且去追求個人的解脫，這種行為實在是非常無恥並且也不可取。

三、不能只用有漏的樂¹³⁹來報恩，應使他跳脫無明。「若爾如何報其恩耶，生死富樂母自能得，然彼一切無不欺誑，故我往昔於由煩惱魔力所傷，如於重傷注硝鹽等，於性苦上更令發生種種大苦。慈心饒益，應將彼等安立解脫涅槃之樂而報其恩。」¹⁴⁰假如我們只以輪迴中的安樂來報答母親，在短時間內或許會有一些功效，但從長遠的角度來說，並沒有什麼利益。因為輪迴的安樂並無法讓母親獲得究竟的解脫，她仍舊在輪迴之中流轉受苦，所以真正地報恩應該是要設法讓她跳脫輪迴、獲得解脫。

再者，即便我們沒有給予母親在輪迴中的安樂，母親憑著自己的能力也能夠獲取。輪迴的安樂外表看似美好，但其本質卻是痛苦，母親也一點都不知真相，一再地被它欺騙，至今仍未清醒。在此同時，由於我們是被往昔煩惱魔的力量所控制，所以仍舊執迷不悟，將輪迴的安樂視為真正的快樂，而且還想藉此報答母恩，但實際上那只會讓她苦上加苦，就像是在傷口上灑鹽一樣。

¹³⁷ 詳見《廣論》，頁 218。

¹³⁸ 同上。

¹³⁹ 依日宗仁波切的解釋，「有漏的樂」乃指在輪迴中的安樂。請參考宗喀巴大師（造論）、日宗仁波切（釋論）、釋如性（恭譯）：《菩提道次第略論講記》，台北市：釋如性，2015 年。

¹⁴⁰ 同上。

因此，應該要以慈心來饒益如母有情，設法將他們安置於解脫涅槃的大樂當中，這才是真正的報恩。

四、特修心要的方式。「總之自母未住正念，心狂目盲復無引導，步步蹉跎，趣向可怖險崖而行，其母若不祈望其子，復望於誰。若子不應從其險怖救度其母，又應誰救，故應從此而救度之。如示若見為母眾生，由煩惱魔擾亂其心，自心無主而成狂亂。又離慧眼觀增上生，決定聖道。又無真實善友引導，一一剎那造作惡行，如步蹉跎。總於生死，別於惡趣奔馳懸險，母當望子，子應濟母。如是思已，拔除生死而報其恩。集學論云，『煩惱狂癡盲，於多懸險路，步步而蹉跎，自他恆憂事，眾生苦皆同』。此說如是觀已，不應於他尋求過失，見一功德應覺稀有，然此亦合苦惱之理。」¹⁴¹

總之，假使我們的母親已經喪失記憶、瘋瘋癲癲、雙眼失明、無人指引而且正步履蹣跚地走向危險的懸崖，在此危急的情況之下，如果母親不指望自己的孩子，又還能指望誰？此外，當孩子親眼目睹這一幕，如果還不趕緊伸手去救護自己的母親，又要由誰來救？因此，孩子實在是應該要救度自己的母親啊！

相同的道理，一切如母有情也正在被煩惱魔所擾亂，這使得內心極不平靜，由於無法控制自己的心而變得像瘋子一樣；此外，眾生還失去了觀察增上生及決定勝道的慧眼，如果又沒有善知識的教導，那該如何取捨是非善惡，而每一剎那都在造作惡行，正步步走向惡趣的險崖當中，情況十分危急。當我們看到這種情形時，也應該要立即伸出援手，帶領他們離開輪迴，如此才是做到真正報答他們的深恩。

依上文《集學論》說：「煩惱狂癡盲...」其含意與這一段內容大致相同。此論在解釋這幾句話時，是希望我們在了解眾生的現狀之後，就不要再刻意去觀察他人的過失，因為我們的狀態與別人毫無差別，都是被煩惱魔所控制，因此我們又有什麼資格去觀察別人的過失呢？相反的，當我們看到別人的功德時，對於對方在如此糟糕的情況之下卻還能有這樣的表現，這實在是應該要感到稀有、難得啊！宗大師在此引用這句偈頌，是想告訴我們：「周圍的眾生正處在非常困苦的狀態之中。」以此來提醒我們，實在是要以這種方式來思惟眾生的苦。

在知母、念恩、報恩之後，文中並沒有特別介紹「悅意慈」的內涵，這是因為透由修學前面三者，再面對其他有情時，自然就能對他們現起珍愛、悅意之相，這就是「悅意慈」，因此就不需要再另外觀修悅意慈了。這也正是宗大師將「修習知母」、「修習念恩」、「修習報恩」這三個科判都歸在「修此一切成悅意相」的原因。

子二、正發此心

¹⁴¹ 詳見《廣論》，頁 219。

接著來看子一、正發此心。這裡所介紹「修慈」的慈心與七因果教授中的「修慈」是不同的，七因果教授中的「修慈」指的是悅意慈，悅意慈與前後具因果關係；而在此科判中的「修慈」指的是希望眾生都能獲得快樂的「與樂慈」，它與悲心並沒有因果關係，也可以換言之，修「與樂慈」也是「修悲」當中的一部分。舉個例來說：當我們看到親人正受到病苦的折磨時，就會希望他能早日遠離病苦，這等於就是希望對方能獲得無病的安樂；相同的，如果希望他能早日康復，那也等於是希望對方能遠離病苦。由此可知，慈心與悲心兩者間並沒有絕對的因果關係，也就是不需要一定非得先修哪個法類。

丑一、修慈

再來就是「修慈」，此分成七個科判。

一、所緣。「慈所緣者，謂不具足安樂有情。」¹⁴²慈所緣的對象指的是「缺乏安樂的有情」。

二、行相。「行相者，謂念云何令遇安樂，惟願令其獲得安樂，我應令其遇諸安樂。」¹⁴³當我們緣著缺乏安樂的有情時，內心要如何作意呢？我們要想，假使他們都能獲得安樂，那該有多好；我真希望他們都能夠獲得安樂；我也希望能夠以一己之力讓他們都獲得安樂。只要我們能生起這三種心態的任何一種，都是慈心。

舉個例來說：當我們看到生病的人欠缺藥物時，內心盼望的就是他能夠獲得對他的病情有助益的藥物；若看到貧窮者，就希望他獲得飲食、衣物與金錢；對於不了解正法的人，就會祈望他有學習正法的機會。亦即，當對方欠缺什麼時，我們就會希望他能獲得那方面的協助。

此外，日宗仁波切也說，當我們平常練習慈心時，除了當下所面對的那些對象外，也可以將心量逐漸擴及到一切有情身上。例如：當我們看到某人生重病時，除了希望他能夠儘早復原外，也會希望其他的病患都能夠早日痊癒，進而希望一切有情都能獲得各自所需要的安樂。要試著打開自己的心胸，希望讓更多的有情眾生都能離苦得樂。

三、修習慈心比恆常供養諸佛的福報都還要大。「勝利者，三摩地王經云，『遍於無邊俱胝刹，盡其無量眾供養，以此常供諸勝士，不及慈心一分數』。此說較以廣大財務，於究竟田常時供養，其福尤大。」¹⁴⁴有關修慈心的利益，《三摩地王經》說：假使能以遍滿無邊俱胝刹土的無量殊勝供品，恆常供養諸佛菩薩，此時所累積的福報已多到難以想像，但這卻還不及當對一切有情心生慈心時所累積

¹⁴² 同上。

¹⁴³ 同上。

¹⁴⁴ 同上。

福報的一少分。這是在說明即便以再多的供物、花再長的時間、供養再殊勝的對象，仍都比不上對一切有情能生起慈心所累積的福報。

四、於此世界修習慈心，其福更勝前者。「曼殊室利莊嚴佛土經云『於東北方有自在王佛，世界曰千莊嚴，其中有情皆具安樂，如諸比丘入滅定樂。設於彼土修淨梵行，經過百千俱胝年歲，若於此土最下乃至於彈指頃，緣一切有情發生慈心，其所生福較前尤多，況晝夜住。』」¹⁴⁵《曼殊室利莊嚴佛土經》說：在東北方有自在王佛的淨土，名千莊嚴，當中的有情都想獲得極大的安樂，那種安樂就像是比丘進入滅定時的喜樂，無法言喻。在那個淨土中的有情，即便經過了百千俱胝年的時間勤修梵行，但仍就遠不及在瞻部洲¹⁴⁶中一彈指的時間內，對一切有情生起慈心時所產生的福德。試想，假使在這麼短的時間內，就能累積如此龐大的福德，那麼更何況是整天都安住在慈心的狀態之中呢？

五、感得人、天慈愛等八種利益。「寶鬘論云，『每日三時施，三百罐飲食，然不及須臾，修慈福一分。天人皆慈愛，彼等恆守護，喜樂多安樂，毒刀不能害。無勞事得成，當生梵世間，設未能解脫，得慈法八德』。若有慈心，天人慈愛自然集會，佛以慈力戰敗魔軍，故守護中為最勝等，故雖難生仍須勵力。」¹⁴⁷《寶鬘論》也說：假如每天早、中、晚三個用餐的時間，分別布施三百罐美食給需要的眾生，這些都還遠不及在短時間內修學慈心所產生的福德。

修學慈心有八種功德：(一)人天慈愛。當我們生起慈心時，由於所造的是希望他人能獲得快樂的業，所以就會感得其他有情也是以同樣的態度來對待我們。(二)人天守護。(三)內心常感喜樂。(四)身體無病安樂。(五)兵器不入。(六)毒藥不侵。(七)容易成辦大義。(八)死後生於梵天世間。這就是說，修學慈心，到最終也能獲得解脫；但在尚未獲得解脫之前，還是能獲得上述的八種功德。

仁波切也提到，釋迦世尊在成道前，也是在手無寸鐵的情況之下，以慈心三摩地擊敗了百萬魔軍。由此可知，修學慈心是保護自我的最佳武器，也是減少戰爭最好的方法。

六、修慈心的次第。「修慈心次第先於親修，次於中庸，次於怨修，其次遍於一切有情如次修習。」¹⁴⁸修學慈心的次第：應是依次對親友、陌生人、敵人修學慈心，最後再擴及到一切有情。

七、修習的方式。「修習道理，如於有情數數思惟，苦苦道理，便生悲愍，

¹⁴⁵ 同上。

¹⁴⁶ 瞻部洲，又譯閻浮提洲、琰浮洲、閻浮提鞞波等，一般指地球，在佛教、耆那教與印度教傳說中，都有重要地位。佛教傳說中四大部洲（另包括東勝神洲、西牛賀洲和北俱蘆洲）之一，因位於南方，又漢譯為南瞻部洲、南瞻部洲、南閻浮提、南閻浮洲等。以上請參考維基百科

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%8D%97%E8%B4%8D%E9%83%A8%E6%B4%B2>

¹⁴⁷ 詳見《廣論》，頁 219-220。

¹⁴⁸ 詳見《廣論》，頁 220。

如是亦當於諸有情，數數思惟缺乏有漏無漏諸樂，樂缺乏理，若修習此，欲與樂心任運而起，又當作意種種妙樂，施諸有情。」¹⁴⁹

應該以什麼樣的方式來修學慈心呢？如同當我們一再思惟他人受苦的情狀時，內心就會生起慈心；相同的，反覆思惟眾生缺乏安樂的現況，便能自然生起希望他人能獲得快樂的慈心。

此外，眾生欠缺的安樂分為有漏樂和無漏樂二種：「有漏的樂」是指輪迴的安樂，例如衣、食、朋友、財富等；「無漏的樂」指的是解脫、一切種智，或是空正見、五道十地等功德。在輪迴中的有情，不要說是無漏的樂，就是連有漏的樂都很難獲得，所以要認真思惟眾生所欠缺的安樂，內心就會生起希望他人能早日獲得快樂的慈心。

宗大師在這一段的最後還特別提到：「又當作意種種妙樂，施諸有情。」意思就是說：在修慈心時，應該先了解他人所欠缺的安樂為何？並且要將他人所需要的安樂觀想出來再布施給對方。例如：對生活貧困者要布施衣食、錢財；對病者要布施醫生、藥物；對缺乏正法者則要布施正法。相同的，在修學悲心時，也應該要先思惟對方所受到的痛苦為何？進而希望他們都能夠遠離當下所受到的痛苦，而不是只想著「我希望一切有情都能離苦得樂」而已。

丑二、修悲

再來就要看「修悲」，在此分成六個科判。一、所緣。「悲所緣者，由其三苦如其所應，苦惱有情。」¹⁵⁰悲心所緣的對象是「被苦苦、壞苦、行苦¹⁵¹其中一者所苦的有情」。

二、行相。「行相者，謂念云何令離此苦，願其捨離，我當令離。」¹⁵²當我們緣著苦難的有情時，內心要如何做意呢？我們要在內心生起，假使他們夠遠離痛苦，那該有多好；我真希望他們能夠遠離痛苦；並且，我希望能以一己之力讓他們遠離痛苦。只要生起這三種心態的任何一種都是悲心。

三、修習之次第。「修習漸次先於親友，次於中者，次於怨修，若於怨處如同親友，心平等轉，漸於十方一切有情而修習之。」¹⁵³修學悲心的次第：應該是

¹⁴⁹ 同上。

¹⁵⁰ 同上。

¹⁵¹ 此三苦為佛法對苦的分類。苦苦指有情之五蘊身心，本來即苦，再加上飢渴、疾病、風雨、寒熱、刀杖等眾緣而生的苦，苦上加苦，故名苦苦。壞苦指諸可意樂之法，生時為樂，壞時逼惱身心之苦，名壞苦。行苦，「行」是無常，無一時一刻安住之義。除可意不可意的法以外，所剩下的捨受法，是眾多因緣所造，難免生、住、異、滅，令身心感到逼惱，就叫行苦；色身的存在，本身就是行苦。以上請參考維基百科

[https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%8B%A6_\(%E4%BD%9B%E6%95%99\)](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%8B%A6_(%E4%BD%9B%E6%95%99))

¹⁵² 同上。

¹⁵³ 同上。

依次對親友、陌生人、敵人修學悲心，最終再擴及到一切有情。

四、要按照這種次第修習的關鍵。「如是於其等捨慈悲別分其境，次第修者，是蓮花戒論師隨順阿毘達磨經說，此極扼要。若不別分，初緣總修似生起時，各各思惟，皆悉未生。若於各各皆生前說變意感覺，漸次增多，後緣總修，隨緣總別，清淨生故。」¹⁵⁴在修平等捨、慈心及悲心時，依次要針對親、敵、陌生人做觀修的這種安排，這是蓮花戒論師依循《阿毘達磨經》所說的修行精要。倘若不依照蓮花戒論師依照《阿毘達磨經》所指的來修，而是在觀修最初就直接是緣著一切有情，希望一切有情都能早日離苦得樂，當我們這麼做時，或許也能生起類似的感受，但是在面對某些特定對象時，就會無法生起同樣的感受。譬如：此刻在我心中已生起了「希望一切有情都能離苦得樂」的念頭，但是在下一刻當我看到自己的敵人時，就會立刻無法這麼想了，不僅不希望對方離苦得樂，還會希望他遭遇痛苦，先前的念頭也早已被拋諸腦後。

這是未按次第修習的過患，但是相反的，假如一開始我們就是針對特定對象按部就班地來練習，並且藉此生起不同以往的感受，接著再將觀想對象的數量逐漸擴增，最終才是緣著一切有情而修，這樣的修法，到後來不論是緣著一切有情或是個別的有情，都可以生起有力的慈悲心。

五、修習之理。「修習道理，當思為母此諸有情墮生死中，如何領受總別諸苦，具如前說。」¹⁵⁵在我們修學悲心時，一定要反覆思惟如母有情都在輪迴中各別承受著哪些痛苦？並且一而再地策發「希望他們都能儘早離苦」的悲心。

六、生起悲心的標準。「其悲生量者。修次初篇云，『若時猶如可意愛子身不安樂，如是亦於一切有情，欲淨其苦，此悲行相任運而生，性相應轉。爾時即是悲心圓滿，得大悲名。』此說心中最愛幼兒若有痛苦，其母能生幾許悲痛，即以此許而為心量，若於一切有情悲任運轉，說為圓滿大悲體相。由此生起大慈之量，亦當了知。」¹⁵⁶生起大悲的標準是什麼呢？在《修次中篇》中提到了一個譬喻：當慈母看到自己的愛子身體不舒服時，立刻就會生起希望孩子能早日遠離病苦的心，這種感受是很直接的；假設我們在面對一切有情時，也能任運生起希望他們都能早日離苦的心，那麼當下生起的就是圓滿的大悲心。至於生起大慈的標準，也可以以此類推。

當我們在面對某些特定對象時，雖然也能生起強大的慈心，但在面對陌生人和敵人時，就是無法生起等量的悲，這個現象就表示我們的悲心仍是無法遍及一切的有情，我們仍是須透由上述的方式反覆練習，才有可能生起真正的大悲心。

另外，我們也來看在《掌中解脫》中嘉傑·帕繆喀仁波切對於「修悲」的解

¹⁵⁴ 同上。

¹⁵⁵ 詳見《廣論》，頁 220-221。

¹⁵⁶ 詳見《廣論》，頁 220。

釋：

大悲心是力量強大的成佛不共親因。宗大師在《廣論》「修菩提心次第」的科判中也特別提出：「開示大乘道之根本即是大悲」以及「諸餘因果是此因果道理」。正如吉祥自稱在《入中論》¹⁵⁷篇首所說：「悲性於佛廣大果，福猶種子長如水，常時受用若成熟，故我先請大悲心。」

大悲心最初重要如種子--它是大乘的決定原素與發菩提心的根本；大悲心中重要如水肥--它是生起對佛子行不退縮「披甲精進」的動力；大悲心後重要如果實--它是成佛後利他事業恆不間斷的保證。

菩提心力量的強弱，視此大悲心而定，菩薩們修道速度的快慢也是由大悲心力量的大小來決定，有些菩薩入密宗門求修速道，而且能快速完成，也是因為大悲心的力量。

當孩子掉入糞坑時，父母會立即設法救出他們，但親戚就未必會有那麼急迫的行動，這是因為悲心有強弱的關係。

當我們在修悲心時，若以即將被屠夫宰殺的羔羊等來做為觀修的對象，會比較容易生起感受，所以此處應當思惟羔羊被殺的慘狀：牠被摔倒在地，四腳朝天，羊蹄被細繩綁住，再怎麼使勁也無法掙開。雖然牠清楚死亡就在眼前，但卻無法逃脫，因為沒有依怙與救星。牠流淚不斷、眼睜睜地望著屠夫的臉，心中充滿難以忍受的恐懼與痛苦。就在這種情形下，牠被各種殘酷手段屠宰致死。當我們看到羊被宰殺時，心裡會想牠那裡知道即將發生什麼事，然而牠們是知道的。過去有個屠夫，在宰殺許多頭羊之後，正當他用繩索將下一頭羊綁起來時，屠夫的刀恰巧掉落在一頭羊的附近，那頭羊便急忙用蹄子去刨土，想把刀埋藏起來，所以說，當牠們在死亡時一定有著難以忍受的恐懼與痛苦。那些在山上放養的羊，雖然目前並沒有在屠宰場面臨到開膛剖肚的場面，但也只是遲早的問題，實際上與屠宰場裡的羊並無區別。這時我們就應該要想到，這些羊在過去生做我母親時的情形，從而能夠修習悲心。

當我們生起悲心體驗時，便應回憶以前在自身身上所修的惡趣痛苦，然後再推及到其他有情身上，觀修他們現下正遭受到種種痛苦，比方說，有些母親在地獄中被燃燒的鐵線燒灼，在烱銅中燉煮；有的受生在餓鬼道中受飢渴所苦...如是等等，如是以此思惟來生起悲心。

對惡趣有情生起悲心之後，接著再以善趣眾生為對象。就像在山上放牧的羊與正在被宰殺的羊，除了被殺的時間有先後外，其餘並無其它差別；現下住在人群裡那些貌似精明的漢子，遲早也將墜入惡趣，實際上與已墮惡趣者也並無兩樣。

¹⁵⁷ 詳見《入中論講記》卷1：「悲性於佛廣大果，初猶種子長如水，常時受用若成熟，故我先讚大悲心。」（CBETA, B09, no. 45, p. 717, a10-11）

然後再對今生之母修習悲心，因為她正在造作苦因。其他親戚、朋友等人，也是為現世的享受而一味造罪犯墮，雖然他們目前處人天善趣中，但卻依然為三苦所折磨，同時造集比現下的痛苦尤為強烈的惡趣苦因。不僅是他們，一切有情都在承受著痛苦和造作苦因，所以我們應當要生起悲心，心想：「如果這些具恩母親能遠離痛苦與苦因，那該有多好啊！我要幫助他們達到這個目標！」

對於較難生起悲心的對象尤應特意修習，便應按照中士道中所講的來思惟，由此即可生起。

大悲心在相續中生起的標準是：像慈母一心繫念身患重病的愛子一樣，下至飲食亦都祈願一切有情都能遠離痛苦。但是單單是希望遠離痛苦的悲心，這與聲聞、獨覺是共同的悲心，欲救拔痛苦的悲心，這才是大乘的不共悲心，我們要生起的是後者。

縱然這些悲心難以生起，但仍然要努力起大精進，力求生起。當我們看到別人生病時，回想起自己以前所受的病痛，便能生起悲心。同樣的，我們也應將中、下士階段在自身身上所修輪迴與惡趣苦的法類，再擴及到別的有情身上。

總攝以上二位尊者之解釋，「大悲」是修習大乘道之根本，內涵即是在拔除眾生的苦，是因不忍眾生受苦，於是我一定要努力，也堅持要努力，甚至還要有一種捨我其誰，無人能取代的心。當我們生起知母、念恩、與報恩之後，再加上悅意慈，這四者就構成了大悲的因；接著在生起大悲之後，就要透由增上意樂才能發起菩提心，這兩者也就構成了大悲的果。

由此可見，「大悲」在修習「七因果教授」中具有舉足輕重的地位，可說是根本因，但要緣及於一切有情，這也是相當困難的修行之量，因此就要從知母、念恩、報恩、與悅意慈等這四個前行因下手，如此即能生出增上意樂與菩提心這二個果，下面我們就要接著來看增上意樂。

丑三、修增上意樂

增上意樂乃指所有救渡眾生的工作都由我來承擔，在此又分成二個科判：

一、正說修習的方式。「如是修習慈悲之後，應作是思，噫，此諸有情，可愛悅意如是乏樂，眾苦逼惱，云何能令得諸安樂，解脫種苦。便能荷負度此種擔，下至語言亦當修心。」¹⁵⁸因為當我們依次修學知母、念恩、報恩時，接著就會生起悅意慈，以及希望一切有情都能離苦的大悲，進而為利有情願成佛的慈悲心也會自然而然的生起，然而，就只是希望眾生都能離苦得樂的慈悲心是不夠的，因為聲聞、獨覺行者也有這種心量，因此在生起慈悲心之後，也更應該要思惟：「我所珍愛的有情，目前正缺乏各種安樂，並且也被各種痛苦所逼，我該要如何才能

¹⁵⁸ 詳見《廣論》，頁 223。

讓他們離苦得樂呢？」這時，在心中就要策發起救度一切有情重擔的增上意樂。

在修習期間，要想生起這種心量確實不太容易，所以宗大師在文中也提到了「下至語言亦當修心」，這是指當自己的心還無法隨著文意而有所轉變時，至少也應該要按照字面的意思去讀誦與思惟，並且也反覆串習，直到內心能轉變為止。

宗大師也舉出一個在《海慧請問經》中的譬喻，說明在大乘及二乘行者之間的悲心到底會有什麼樣的差距？

有一對父母親有個非常可愛的獨生子，有一次，當孩子在外面玩耍時，一不小心掉入了充滿穢物的不淨坑，父母親即時趕到現場，當看到自己的孩子正在泥沼中掙扎時，內心雖然很焦急、不忍，也都希望孩子能及早脫離險境，但母親因怯弱而遲遲不敢跳入泥沼，父親卻奮不顧身地跳進泥沼中救自己的孩子。相同的，二乘行者的心就像是母親的悲心，雖然他們也希望眾生都能離苦，但卻沒有勇氣能承擔起救度一切眾生的重擔；大乘菩薩不僅希望眾生離苦，也願意擔負起這個重擔，這就是二者在悲心的差別所在。

二、釋疑。「前報恩時雖亦略生，然此說者，僅生慈悲與樂離苦，猶非滿足，是為顯示須有慈悲，能引是心，我為有情成辦利樂。又此非為於正修時，即修完後，一切威儀皆能憶念，相續修習增長猶大。修次中篇云，『此即大悲，或住定中，或於一切威儀之中，於一切時一切有情，皆當修習』。」¹⁵⁹有一些人對此會產生疑惑：「之前透過知母、念恩、報恩的內涵，會發現眾生對我們有無比的深恩，但他們現在缺乏安樂、被苦所逼，情況也十分的危急，當下我們想拯救他們，讓他們早日脫離險境；既然如此，在大悲之後又為何還要強調增上意樂呢？」

原因是在修學報恩的階段，在我們心中多少也會生起想要救度眾生的心，但畢竟那種心力還不夠強大、篤定；只是透由修學增上意樂，當反覆思惟眾生缺乏安樂、被苦所逼的現狀時，心中便會生起堅固不移的定解--我要來救度一切有情，讓他們早日離苦得樂。雖然在前後兩個階段都有想要為他人付出的念頭，但在程度上卻有一段差距；在報恩的階段，只是約略思惟眾生的苦，生起想要報恩的心；至於增上意樂則是要透由修學慈心、悲心，才會對眾生的苦完全無法忍受，進而生起非得由我來承擔不可的勇氣，因此其心力也會更勝於前者。就像商人在經商初期，雖然會有想要從事某項交易的念頭，但因欠缺事前規劃，所以就並不會立刻下就決心去做；但是一但當他有了全盤的規劃時，就會毫不考慮地往目標邁進。

此外，在慈悲之後之所以還要再加上增上意樂，是為了要顯示只有希望他人離苦得樂的慈悲心是不夠的，因為光有慈悲心並不足以策發菩提心；要想發起菩提心，就必須生起能夠引發「我應承辦一切有情利樂」的慈悲心，這樣的慈悲心

¹⁵⁹ 同上。

相較於前者，力量更為強大。

以上這些法類，並不是在正修時才必須如此思惟，而是在日常生活的行、住、坐、臥中就要反覆思惟相關的內涵，以這樣的方式去修行，才能生起足夠的證量。

癸二、修習希求菩提之心

有了增上意樂，就已經算是發菩提心了嗎？絕對不是。依宗大師在《廣論》所述，有了「一切利樂有情的事業都要由我來承擔」的增上意樂後，接著還要生起想要追求佛功德的心，誠如在《廣論》中指出，「修習希求菩提之心者。由如前說次第所致，便見利他定須菩提，起欲得心，然僅有此由非滿足。如皈依中說，由思惟身語意三事業功德，先應盡力增長淨信。論說信為欲依，次於彼德發起誠心證得之欲，則於自立亦定了知，一切種智必不可少。」¹⁶⁰透過上述由知母、念恩、報恩、修慈、修悲、增上意樂的發心次第，可以得知，若想利益一切有情，就必須證得圓滿的菩提，雖然藉此能對大乘菩提生起希求心，但那仍非是真正的菩提心。因為要想發起真正的菩提心，除了從有情的角度策發起希求利他之心以外，還要如同在皈依時所提到的，透由思惟佛的身、語、意以及事業的功德，設法對佛生起信心，並以「信」為基礎，生起想要追求佛功德的心。因為即便是從自身的角度而言，要想圓滿自利，那麼也必須要成就一切種智；更何況自利尚未圓滿，那麼又要如何圓滿利他？因此務必要以此發起希求菩提之心。

簡言之，當見到眾生有難而想幫助他們時，卻發現自己的能力不足，而且知道唯有自利才能夠圓滿利他，此時追求佛果就成為唯一的途徑，我們也要以此來策發自己菩提心的生起。由此可知，希求利他之心是菩提心的因，希求自利之心則是菩提心的助伴，因與助伴都不可缺少。

癸三、明所修果即為發心

現在已經來到了最後一個階段，發起菩提心，在此又分成二個科判：

一、定義。「起顯所修果即為發心者。總相如前所引現觀莊嚴教義。」二、分類。「其差別者，隨順華嚴經義，入行論云，『應知如欲往，正往之差別，如是智應知，此二別如次。』此說非為願行二種。異說雖多，然作是念，為利有情，願當成佛或應成佛，作是願已於施等行隨學未學，乃至何時未受律儀，是名願心。受律儀已當知此心，是名行心。」¹⁶¹在《現觀莊嚴論》中提到：「發心為利他，欲證等菩提。」這兩句話清楚說明了菩提心的定義，菩提心也可以分為願心及行心。《入行論》在介紹這二者之間的差別時提到：如同「想去某地」與「正在前

¹⁶⁰ 同上。

¹⁶¹ 詳見《廣論》，頁 224。

往某地」此二者是不同的，願心與行心也有類似的差異。所謂「願心」是指「為利有情願成佛」的發心，就像「想去某地」一樣，純粹只是個念頭，尚未付諸行動；但「行心」則是發起願心之後，接著就要受菩薩戒、行菩薩道行，就像「正在前往某地」一樣，我們不只是動念，而且還要付諸行動。

另外，在《掌中解脫》中嘉傑·帕繃喀仁波切也提醒我們，在勇敢擔起利生的責任後，再觀察一下自己是否具有這樣的能力。我們將會發現，現下自己連利益一位有情的本事都沒有。我們應當研究一下究竟誰具有這樣的能力？以及自己是否也能達到他們的水準？在這個世界上，地位最高的是梵天、帝釋之輩，但他們絲毫無法利益到有情；聲聞、緣覺、阿羅漢由於尚未解脫一切繫縛，所以利生事業也不圓滿；而菩提樹下菩薩的利生事業，無法與諸佛相比，事業大小猶如處空與手掌之別。因此，只有諸佛的利生事業才是無與倫比的，因為諸佛能根據有情不同的界、意樂、種姓，毫不費力任運自然地利益有情。當獲得佛位時，便能擁有在前面皈依時所說種種的功德，所以要想利生就一定要獲得一切智，為此則須發起為了利他而希求圓滿菩提之心。

「平等捨」、「知母」、「念恩」、「報恩」是發起希求利他之心的基礎；「慈心」、「悲心」、「增上意樂」三者是發起希求利他之心的正行。發心欲求圓滿菩提者，如所謂：「發心為利他，欲正等菩提。」因此，合格、圓滿的發心，不僅是為了利他成佛，也要為了自身斷證功德等自利的圓滿而希求成佛。當然，這不純粹只為了自利，應該要像先前「慈心」、「悲心」、「增上意樂」各節中所發起希求利他之心一樣，為了要利他因而發起獲得圓滿菩提之心。

如此修習之後，那麼就真能獲得圓滿菩提了嗎？嘉傑·帕繃喀仁波切向在場人士保證：「一定會的！」因為發菩提心的時機沒有比現下更殊勝了。現在我們得到的這個人身，能用來修行成佛；所遇到的法是佛的聖教，而且是佛教中的大乘法，這是各宗所共有的殊勝之處。

我們總喜歡說現下是濁世，然而現下擁有的好運與良機是前所未有的。我們怕修「道次第」勝過於怕死，大多數人喜歡以讀書、學習、念誦等來度過一生，這是不得要領的作法。因為誰也不確定以後是否還會獲得這樣的身體；縱然是得到，恐怕也很難遇到佛法，尤其是圓滿無誤第二勝者宗喀巴大師的教法。

因此，我們實在要認真考慮，在失去這個身體之前，是否能發起菩提心--圓滿菩提之因。倘若能發起，自他二利均能夠成就。

第三節 同理心與菩提心之內涵對照

一、同理心與菩提心之相共處

(一) 人性觀：同樣是人性本善

如果我們整天看著網路與電視新聞，就會發現媒體人的論述多半都是在批評社會的不公與人性的墮落面，在種族、性別、商業往來與政治互動中，處處也都是充滿著人性競爭、詭譎、貪婪與背叛的一面，連人類存在最根本的婚姻制度與家庭制度都已漸漸變得並不單純，看久了，真的會讓人相信人性本惡。因為人類社會的互動現象在人們只看缺點不談優點的耳濡目染下早已一無是處，所造的惡業也遠比動物都還要多，這樣的人生觀無法讓人有希望感，不禁讓人想問，人活著的目的到底是什麼？

其實我們的人生觀是串習而來的，在人性的醜陋面中串習久了，我們的視野就變得愈來愈黑暗，惡性循環的結果，終至將人類社會推至無以翻轉的深淵。

但「同理心」的理論卻相反，同理心相信人性本善，人之所以會出現醜惡的一面，那是因先天氣質與後天的環境使然，我們都無法挑選我們的父母親，我們的父母親也無法挑選他們自己的父母親，於是並非是要控訴環境以及父母親的不是，而是要透過一種新的正向關係，將人性中最良善的一面迸發出來，而這正是「同理心」會帶給人們的改變。

在人生的旅程中，苦多於樂，當我們年紀愈大時感受就愈深刻，但是在這麼多被痛苦所圍繞的生命之中，要如何才能渡過這些困境，此時，助人行業就變得非常重要。社工與心理輔導正是實踐出這種生命價值的工作，同時也是實踐出人類生命的宗旨在於彼此協助，而非相互競爭的價值觀。

但是在眾多治療理論中，也並非所有理論都是強調人性的光明面，有一些理論則是在人性險惡面中有不少的描述，比方說行為治療學派、精神分析學派等，但是在眾多學派中，最側重人性本善的理論，當屬人本治療學派屬之。

羅哲思¹⁶²相信的是體驗，體驗具有一種至高無上的權威性，為了發現真理，我們就必須一而再、再而三地回到體驗中，而這個使我逼近真理的過程與我之所以成為我自己的過程是一樣的，因為每一次都在不斷經歷自己、他人、與環境之間的互動循環，於是在體驗中，每體驗一次，就會再產生一次新的發現，而這正是「成為一個人」的過程。因為每轉化一次，就會愈貼近真實的自己，每轉化一次，也會愈反璞歸真地成為真正的自己。

¹⁶² 請參考卡爾·羅哲思（著）、宋文里（譯）：《成為一個人--一個治療者對心理治療的觀點》，台北：左岸文化，2014年。

這是早期在現代性「同理心」運用的情形，但是到了後現代，強調「互為主體性」的治療觀就漸漸融入了其中。當後現代的理念出現時，就逐漸顛覆了治療者與被治療者間的關係。於是，到底誰是案主？是治療者改變了案主，還是案主讓治療者被改變了？主、客位置的挪移，使得治療關係為雙方帶來的影響性就變得更加多元。但是進入到後現代學派的學者，則認為行動者（即主體）具有閱讀、詮釋與賦予符號意義的能力，此一互動過程卻並不全是行動者主觀的投射，而是必須要面對另一主體各種回應去做溝通與磋商的過程¹⁶³。因此，當治療理論從現代走向了後現代，強調的就不再只是被治療者的主觀認識，讓治療者就像只是躲在幕簾背後的神職人員一般接受案主的單向告白，它提醒我們的是，治療者本身主體投入的影響性不可小覷，因為這些力量很可能就是讓案主能產生改變的契機。

同樣來看看菩提心的內涵，因為同樣也是相信「人性本善」，雖然在我們身上具有極大罪惡的貪瞋癡三毒，但那是由於無知，是因為未經善知識的引導才導致如此，而且只要跟著善知識學習，假以時日必定成聖成賢，甚至還能超越此生的生命格局，趣向解脫的終極目標，終至成佛。因為佛陀早已在經典中指出，一切眾生終將成佛，如《入行論》云：「所有蚊虻蜂，如是諸蟲蛆，若發精進力，咸證無上覺。況我生為人，明辨利與害，行持若不廢，何故不證覺？」¹⁶⁴這就說明了連蚊蟻等幼小的昆蟲，只要願意發精進力學習，必定都可以證得無上正等正覺，即是達至成佛的目標，更何況是身為萬物之靈的人類？

上日下常老和尚也將整部《廣論》的內涵濃縮成一個相當簡單的概念--觀功念恩。「觀功念恩」意指觀看別人的功勞、功德、與恩德，也不斷憶念別人對我的恩惠與恩德，與「觀功念恩」相反的則是「觀過念怨」。釋如得¹⁶⁵指出：

「『觀』是觀察，『念』是憶念、憶持，二者都屬於心理的作用。觀察別人的『過』還不至於有傷害，有傷害的是接著去憶念，內心生『怨』，或是記恨。觀察別人的過失，內心記著放不掉，因而產生種種對自我的傷害，就是『觀過念怨』。」

「觀過念怨」是我們每個人天生就具有的習性，老和尚指出：

「每個人都依著自己的習性和觀念看待事物、去衡準他人，因而產生了恩恩怨怨，慢慢地累積，粗猛的煩惱都由此生起」。¹⁶⁶

釋如得也進一步指出：

¹⁶³ 請參考陳伯璋：〈質性研究方法的理論基礎〉，《質的研究方法》，高雄市：麗文文化，2000年，頁25-50。

¹⁶⁴ 引自寂天菩薩（造）、釋如石（譯）：《入行論》，台北：福智之聲出版社，2008年。

¹⁶⁵ 詳見釋如得：〈探求幸福〉，《福智之友》，131期，2016年12月，頁14。

¹⁶⁶ 摘自福智文教基金會網頁。

<http://edu.blisswisdom.org/index.php/2012-08-31-02-50-56/352-2013-11-28-09-11-59>

「日常老和尚曾說，他也會『觀過』，但是不會『念怨』。所以觀過並非都不好，師父如果不會觀過，就沒辦法教弟子；他一定要看到我的問題，才能夠教導我！所以他會觀察到我的過失，但他不會記恨，只有一心想要幫助我。」

上日^下常老和尚還更進一步指出：

「看別人的功，別人不一定有好處，但自己一定有好處；看別人的過，別人不一定受害，自己一定受害。」¹⁶⁷

我們都有過一但對這個人觀過，從此與這個人的相處就變得極不自然、也並不開心的經驗；但是倘若我們能一直看這個人的功德並且去憶念他，那麼必定就會非常的喜歡他。

「觀功念恩」與「觀過念怨」是一體的兩面，同樣一件事情，端看我們是以什麼樣的角度來定義；就像人究竟是「人性本善」還是「人性本惡」，這也要看我們是想以什麼樣的立場來影響這個社會？「觀過念怨」的習慣，會讓我們專挑別人的過失，也盯著別人的毛病看，甚至還會不斷去憶念它，這種眼光串習久了，看出去的世界必定都是一無是處，也處處都是黑暗面。

因此菩提心相信的是，每個人都具有良善的一面，也都能被激發出良善的潛能，人之所以會有痛苦，是由於人們對世界的認知出了問題，比方說不斷以觀過的角度去挑剔世界的黑暗面，因此當人們在見解上改變成去相信人們的良善、以及世界可以是由一群良善的人所創造出來的時候，在此時，每個人的善性就被激發出來了，因此，在基本概念上，菩提心與同理心二者都相信人性本善，也都藉此希望讓世界更加的美好。

（二）秉持信念：同樣相信「一份關係可以改變一個人」

同理心相信透由一份關係可以帶來人們正向的改變，幫助案主也並非單方面一味的對案主進行同理與接納，而是要立基於互為主體性的實踐之中，當我能全心全意接納自己、並且做自己的時候，我才有能力幫助眼前的個案也進行心理轉化，進而幫助他能夠接納自己與做自己，¹⁶⁸因為一份真誠而正向的關係是具有改變的影響力，而這正是自利、利他目標的完成。羅哲思認為我們都害怕改變，但改變的力量卻來自於一份全然的關注與支持，因為只有當我們感受到自己被完全地肯定與接納時，才會願意接受自己的每一個部分；又當我深深進入到接納與理解自己的同時，一份改變的力量才會從地湧現。

¹⁶⁷ 詳見釋如得：〈探求幸福〉，《福智之友》，131期，2016年12月，頁14。

¹⁶⁸ 請參考卡爾·羅哲思（著）、宋文里（譯）：《成為一個人--一個治療者對心理治療的觀點》，台北：左岸文化，2014年。

菩提心也是透由一份關係，而且是一份學習的關係，進而幫助我們的生命可以趣向於解脫，這份關係其實是包括與善知識之間的學習，以及受到三寶、經典的啟迪與薰陶，甚至還包括與同行善友之間的合作與調心等等，這一整套學習過程，其實都是在幫助佛弟子走向成佛的必經過程。

因此，關係可以帶來改變，一份扭曲的關係也會使人發展出扭曲的適應習慣，例如長期在家暴環境中成長的孩子，長大以後也有極高比率會成為一位具暴力傾向的人，但是無論同理心與菩提心，二者都在協助人們發展出對自己好也對他人好的社會行為。

其實「互為主體」的核心精神，就是在提醒治療師要不斷反思個人在治療困境中意外冒出來的生命議題，正因為是案主帶來的議題才勾引出治療師個人的生命議題，這對雙方而言都是改變的契機，但在實務工作中，往往由於治療師身為「人」的習性使然，於是也以各種現實考量為由來逃避，不僅未化危機為轉機，甚至還拱手讓自我提升的契機消失於無形。

我反省自己在工作中也經常遇到很難相處的個案，內心也是暗暗地在排斥他，但我必定不會讓他知道，在與他工作時也是盡我所能的肯定、接納、與支持，但當我結束與他的工作關係時，才發現在我內心早已留下許多對這個人的瞋心種子。學佛之後，才知道心中只要仍存有瞋心種，在臨終時，瞋心只要一遇緣就有下墮的可能。反省自己在這輩子結下的怨敵非常多，這些怨敵在臨終時也都有可能會一一化現，成為我趣向未來的考題，因此要對治瞋心種，最佳的良藥就是菩提心，也唯有慈悲能才能化解心中的仇恨。

我回顧自己在學習《廣論》之後，就有了一些不同的做法。記得有一位大四的社工系學生，自我要求甚高，在實習過程中也遇到了一位較嚴格的機構督導，於是這位學生實習得很挫折，我也不斷地給予他鼓勵，肯定他的用心，希望他不要放棄學習，但他卻開始害怕在畢業後會無法勝任社工的工作，因此打算以技術性延畢的方式來報考研究所，而他所謂的技術性延畢就是希望我能將他的這門實習必修課當掉，但也不確定這種作法是否恰當，於是就來問問我的看法。我向他分析，所謂的技術性是要安排一門沒有負擔的課程來延畢，例如體育課，以他的實習表現，雖然並不順利，但卻不足以被當，而這門實習課若要重修也會占掉他太多準備考試的時間，於是建議他可以再考慮，等到想清楚之後再來告訴我。由於他的實習期間是安排在升大四的暑假，課程卻是掛在大四下學期，於是這一等就從大四上學期等到了大四下學期，整整有九個月(從九月到隔年五月)的時間，而我也遲遲未接到他要如何做決定的消息。

眼看著成績繳交期限在即，這位學生卻了無音訊，於是我也主動找他，但他的手機卻已更換，我也輾轉費了一番功夫才請家長轉達我要找他的消息，但這一等又過了好幾天。終於我忍不住主動打電話給他，並且也找到了他，我詢問他的決定是什麼，結果從電話那頭傳來的依然是支支吾吾無法下決定的回答，而且還

是希望我能幫他做決定。

沒想到事隔九個月，他依然在原地打轉，我非常訝異，怎會有人逃避問題至此？頓時，我不僅沒同理他，甚至還直接指出他仍是在原地踏步的習慣，正因為這種拖拖拉拉的習性，才讓機構督導總是要盯著他，表面上看似對自己的要求甚嚴，導致無法在期限之內有實習內涵的產出，但事實上卻是在逃避，逃避成長、逃避讓自己做決定，自己也不敢負責任、不敢面對事實…。

我不曉得竟然會說出這一長串對他的指陳，也在經過一陣沉默之後，這位學生忽然開口對我說，真的很謝謝老師，他說念社工系四年來，從沒有哪位老師這樣說過他，老師們總是會說他很認真，但他就是覺得心裡虛虛的，也覺得這番話是讓他最受用的一席話，也深刻感受到社工並不是就是要一直同理對方，真正有用的社工就是要讓對方能產生改變的力量。於是在那通電話中，我也表達出我不會當掉他的立場，但是更希望他能學習到要如何面對自己的人生抉擇。

後來這位學生順利畢業了，我反省自己在當時能說出那番直言不諱、衝口而出的話，力量源自於哪？我發覺就是一種希望他更好，不希望他攤在原地打轉的一片心意，明明已經看到他的盲點，倘若我礙於情面而隱蔽不說，我覺得愧對於自己的良心，因此在時間壓力下，這份動力也讓我不得不說出口。

這給我很大的信心，不僅實踐出互為主體「同理心」的精神，我並沒有欺騙這位學生我對於他的看法，同時也趣向「菩提心」實踐出身為人師的職責，由於希望他能夠更好的這片心使然，讓我不再只是一位為學生打分數的老師而已。

「同理心」與「菩提心」都是一份助人的關係，透過一個人對另外一個人的關愛，也就讓這個人產生更多面對痛苦的能量，進而能改變生命的品質。亦即，「同理心」與「菩提心」都在幫助一個人改變，至於是要改變成什麼樣子？這就是以下將繼續論述之內涵。

（三）與人展開關係的目的：同樣是助人離苦得樂

助人行業的存在乃在於紓解人們的生命因遭致打擊所產生的痛苦，人生的苦難也多半來自於無常，正因為不在個人的預期範圍內，因此當痛苦來臨時，往往也令當事人束手無策。同理心的治療方法能迅速緩解人們的痛苦，存在主義治療師歐文亞隆提出在關係中促成團體治療有效的十一項要素，¹⁶⁹可見有效的心理治

¹⁶⁹ 詳見（美）亞隆等著，李敏，李鳴譯：《團體心理治療理論與實踐》，中國輕工業出版社，2010年。此十一項治療要素為：（1）希望重塑（Instillation of hope）--治療者在治療前對參加團體治療能夠獲助的高度期待。（2）普遍性（Universality）--我們每個人的困境會有相似性，在人的處境方面，我們不是孤獨的。（3）傳遞資訊（Imparting of information）--治療師提供教導式指導以及治療師或其他成員給予的忠告。（4）利他主義（Altruism）--團體的參與者通過在團體中的付出而有所獲得。（5）原先家庭的矯正性重視（The corrective recapitulation of the primary family group）--早期的家庭關係會在團體中重現，並在團體中得到矯正。（6）提高社交技巧（Development of

療能解除人們在心理上的痛苦。

羅哲思¹⁷⁰認為，在痛苦來臨時，愈是心甘情願地做我自己、讓自己停駐在生命複雜的情狀之中，那麼就愈會願意去了解 and 接納在我以及在別人之中的種種實情，進一步就能引發自己改變的力量，但在此時，往往也亟需要他人的協助。同理心不僅能迅速緩解人們的心理痛苦，也是藉由一份關係而來讓人們找到改變的力量，羅哲思¹⁷¹指出，到最後，當我能信任我的一些內在甚至是非理性的感覺時，我就能徹徹底底地找出問題的癥結，面對它、轉化它、進而就能夠拋棄它、與改變它，在那個時候，我就能找到存在於生命當中的智慧。

同理心的價值在於協助人們離苦得樂，菩提心的根本也源自於此，只是菩提心對於「苦」、「樂」的定義與同理心大不相同，此內含相當深入，待不共處再予深入探討，但無論如何，「同理心」與「菩提心」都在幫助人們能找到在生命中的快樂。

（四）關懷的質：同樣是無條件積極關懷（unconditional positive regard）

羅哲思非常重視治療者與案主之間所建立的關係，他相信案主需要一種能被接納的關係，他所使用的技巧稱為「同理心」和「無條件的正面關懷」。誠如羅哲思以一句話來描述他的核心假設：「如果我能夠提供某種型態的關係，那麼案主就可以在他自身中找到一種能力，從而在這種關係中開始成長、改變與進行個人的發展。」¹⁷²

「無條件積極關懷」的內涵包括關懷（caring）與接納（acceptance），此為一種深度而真誠的關懷，並不對當事人的想法、情感、和行為做評價。此外，治療師也接納當事人能夠擁有自己的想法與情感，但卻不表示治療師要贊同當事人的所有行為。¹⁷³

在此極具爭議的問題是，何謂「接納」當事人？羅哲思指出，接納是認肯（recognition）個案有權表達自己的信念與感受，接納當事人也不等於就是贊同

socializing techniques) --在團體中，將會習得社交技巧。(7) 行為模仿 (Imitative behavior) --團體的參與者會在某些方面認同治療師，並會有行為的改變。(8) 人際學習 (Interpersonal learning) --通過成員間的互動，瞭解深層的人際關係和交往的方式。(9) 團體凝聚力 (Group cohesiveness) --成員們在團體中感覺溫暖、舒心，有歸屬感、團體的價值感。(10) 宣洩 (Catharsis) --個人情感、情緒等的釋放。(11) 存在意識因數 (Existential factors) --對於生命的基本看法，生活的態度。

¹⁷⁰ 請參考卡爾·羅哲思 (著)、宋文里 (譯)：《成為一個人--一個治療者對心理治療的觀點》，台北：左岸文化，2014 年。

¹⁷¹ 同上。

¹⁷² 同上。

¹⁷³ 詳見 Corey, Gerald (著)，修慧蘭校訂：《諮商與心理治療：理論與實務(四版)》，雙葉書廊，2016 年。

當事人，而是以一獨立的個體來關心當事人。¹⁷⁴在這樣的關係中，被關懷者的自我價值感（self-regard）可獲得提升的機會，也達到自我實現的目標，但在不熟練的初學者身上，經常由於無法贊同案主，因此連帶也產生無法贊同案主的負面情緒，但礙於工作的推展，也將個人的負面情緒隱藏起來。

帶著情緒為個案工作的例子非常多，不只在初學者身上，例如在對性侵害者或是家暴施暴者的治療工作中，尤其身為女性治療師，當與案主談到性侵或暴力這件事情的存在正當性時，就會面臨治療的瓶頸，於是有經驗的治療師往往也會避開這類議題。

但是到了後現代，當出現「互為主體」的治療觀時，也漸漸為此瓶頸解套，誠如翁開誠¹⁷⁵指出，這些再再都考驗著我們是否能堅信「每一個生命都有其主體性」的價值信念，這不是真假對錯的問題，而是當你沒有充分的事實、證據時，你寧願相信什麼？

在現代性治療的演化過程中，三大治療學派分別為行為治療學派、精神分析學派、與人本主義學派，當治療取向與人本主義相結合時，其實也漸漸進入後現代治療的視框（frame）之中。後現代治療的重心在於協助案主的自我覺察，這些自我覺察的重要性會大過於治療師的技術展現，治療師的身段也從權威性到與案主之間互為主體性的同步發展，案主之所以能夠改變，絕非治療師的功勞，但是又不能否認是因為治療師的干預才出現了改變的契機。於是這種不再強調治療師的權威性，而是著重在因緣合和的條件之下而讓人產生改變的治療觀與佛法是非常貼近的。

菩提心強調對所有的有情眾生都要如獨一愛子一般的疼愛，其基本精神就是無條件的積極關懷，此中有非常細緻的修行關鍵，在《廣論》中也有詳細的修行步驟，在下一章會予以深入地探究。但對照「同理心」與「菩提心」，二者在對待人的態度是無條件積極關懷的方向上則是一致的。

二、同理心與菩提心之不共處

（一）同理心求自他現世安樂；菩提心求眾生的究竟解脫

在探討二者間的不共處之前，我想先成立一個在我們此生都共通的生命目標，那就是這一生我們都想離苦得樂。誠如第十四世達賴喇嘛¹⁷⁶曾經說過，「我相信人生的目的是在追尋快樂，這是顯而易見的事，無論一個人信不信宗教，或是信

¹⁷⁴ 同上。

¹⁷⁵ 引自翁開誠：〈同理心開展的再出發：成人之美的藝術〉，《輔仁學誌》（文學院之部），第 26 期，1997 年，頁 265。

¹⁷⁶ 請參考第十四世達賴喇嘛（著）、楊書婷（譯）：《快樂就從轉念起》，台北：四方書城，2005 年。

的是什麼宗教，我們每個人都在尋求生命中更美好的一面，我想我的人生目標就是追求快樂」¹⁷⁷，達賴喇嘛一語點破快樂是存在於每個人心目中所追求的目標，不管我們使用的方法是什麼，因為到最後眾生的趣向皆是殊途同歸。

離苦得樂的生命追尋在告訴我們一些什麼？其實重點並不在「追尋」，因為追尋是我們的本能，而是在我們對於苦、樂的定義出了問題，倘若定義對了，我們才能找到正確的目標，萬一定義錯了，我們就會愈來愈痛苦，在此我們就先來看一則報導。

【母女半夜沒錢返家社工：沒錢先睡車站】

民視 2016 年 4 月 11 日下午 1:15

11 日凌晨 1 點，20 歲的媽媽，帶著 5 歲女兒，想回台中，卻身無分文、流落街頭，警方發現後，請新北市家防中心協助處理，沒想到，社工竟然回答說，沒錢就睡火車站，這讓員警相當不滿，乾脆自掏腰包、買客運車票，送這對母女回家。

11 日凌晨 1 點 50 分，員警走到三重客運站的櫃檯前，買了車票，給後面這一對母女，因為半個多小時前，警方執行巡邏勤務時，發現她們在台北橋捷運站口徘徊，一問之下，原來兩人想回家，卻身無分文。

警方慷慨解囊，讓 20 歲的媽媽和 5 歲的女童，相當感恩，但處理過程中，員警卻是怒火中燒，因為他打電話給新北市家防中心尋求協助時，主動告知，這對母女沒錢，在外遊蕩，但社工竟然回應，小孩有媽媽陪就可以了，不然，去旅館過夜啊！還說，警方有返鄉川資可以讓他們搭火車，現在沒車，就請她們睡火車站，邊睡邊等。

家防中心趕緊解釋，應該是溝通產生誤會，並不是要這對母女去睡火車站，但相較於警方自掏腰包買車票，社工如此冷漠的態度，怎麼對得起自己的職務，又叫這對母女情何以堪。（民視新聞蔡煌元、沈建宏新北市報導）

這是摘自媒體的新聞報導，近幾年，類似這種對社會工作負面報導的新聞並不少，在媒體訊息暴漲的時代，這已算是很不起眼的一則新聞，但為什麼會變成新聞？很顯然，這其中有媒體想告訴社會大眾的事情，那就是社工的溫暖不見了，社工變得像是機器一樣，把各種問題迅速分類，然後問題就會進到所屬的標準作業流程之中。

其實在現代化、專業化的時代中，各行各業都擺脫不了標準作業流程的要求，只是當「人」的問題也等同於是「事情」被過度對待時，這也提醒了我們，人是不是變得更冷漠了。

¹⁷⁷ 引自 Glaser, A. (2005). *A call to compassion: Bringing Buddhist practice of the heart into the soul of psychology*. ME: Nicolas-Hays.

從前的我，大概會洋洋灑灑的從權力論、專業主義、殖民主義、國家機器等等角度來分析，¹⁷⁸但分析之後問題解決否？我對社會的貢獻是什麼？對他人又會產生什麼樣的啟發呢？其實仔細反省，我的分析不外乎是將問題指向「外境」，是由於外在環境的不利，才讓社工變成了代罪羔羊，所以結論就是，姐姐妹妹們，我們要站起來為自己的權益捍衛。

這種將問題指向他人的習慣已愈來愈充斥於人與人之間的溝通，簡言之，人們代人著想、同理心的能力變弱了，看我的論文的人也會被激發出個人意識的抬頭，學著也將問題指向對制度的不滿，但是，我卻忽略了一件事，這對整體社工專業的發展會產生什麼樣的影響性？是正面影響多，還是負面效應大？

接觸了《廣論》，才知道人們指責外境的習慣愈來愈嚴重，因為這是整體人類的向下沉淪，原本以「利他主義」為出發的社會工作，也將逐漸變成是以「自利」為考量。但是社工員為什麼會變成這樣？無非社工員也是為了想離苦得樂，因為社工員的工作太苦了、環境太糟了、自己也快要乾涸了，但我們卻沒有警覺到，我們選擇離苦得樂的方法，卻是讓自己也變得更加痛苦，因為這是一個惡性循環的無底深淵，由於共業網的存在，一群人的業力也正在使社工走進了這個黑洞之中。

到底這個黑洞是什麼？簡言之，就是生命該要重視物質？還是趣向於心靈？誠如^上日^下常老和尚於開示中指出：

...那個時候，就有兩個東西放在你面前可以選擇。...本來在我們的生活內涵來說，應該分成精神跟物質兩個方向。其實這兩個東西，本質上面來說，都不能少。...佛法跟儒家、耶穌啊，談心靈方面的，...而物質上面只要過得去就可以；...他重心是放在提升心靈的。另外一類呢？他主要的希望在物質上面，要想提升、要去享受；享受到最後呢，他心靈忘記掉了，乃至於否定掉。...因為我們太注意物質，所以，以我們自己的努力，毀滅了我們自己。

...向物質上面發展的結果，最後是一定以我們自己的手，毀掉我們自己。拿佛法來說，明明我們自己有佛性，...，把我們送下地獄、惡鬼、畜生。假定說我們天生來就是希望要受苦的，那當然，你本來就走對了嘛！你很了不起；可是我們沒有一個人例外的，都希望不要走那個苦的路。...現在呢，那個科學家腦筋都非常好，他就看不見這一點。所以這一類的人，真正算起來的話，腦筋是好的，可是絕對不是第一等人...

現在有真正的第一等人是這樣，他還沒動的時候，已經看清楚了。...物質

¹⁷⁸ 詳見羅曉瑩：《研究者社工認同的形塑、探索與掙扎--一種過程取向的差異對話研究》，東吳大學社會工作學系碩士論文，2005年。

是沒辦法，不能發展的；要心靈方面發展。」¹⁷⁹

沒有人會否定社工是一門以提升心靈為主的專業，這也是一個國家要守住國人心靈品質最重要的堅持，但是執政者也經常會面臨在經濟發展（象徵物質）與社會福利（象徵心靈）間孰重孰輕的權力拉拔，但是在這些拉拔的背後，更重要的反省應該是社工自己是否也被物質發展所迷惑了。

物質發展的成果極易受到肯定，社工專業也投入大量的時間於文書作業上，¹⁸⁰但這種專業發展的影響是，不管在案主或是社工員本身心靈層面的深化工作，同時也將遭致擠壓，到最後幾乎已經沒有深度的心靈內涵可言，似乎就如老和尚所憂心的，當物質極致發展的結果，就是人類親手毀滅了這個世界，那麼，社工的專業發展也必定無一倖免的會毀滅了社會工作的存在價值。

離苦得樂的現象俯拾皆是，比方說，我們站久了會想坐，坐久了又會想躺，躺久了就會想爬起來走...，於是，一連串的更換動作，都是為了想解決當下的苦受問題。

從另外一個角度來看，我們從小就盼望著要趕快長大，但真的長大了，又盤算著想趕快離家，一但真的離了家，又開始感到孤單，於是又開始計畫著要賺錢、成家、養家，但是當我們真的走入婚姻，又開始覺得太枯燥了，於是就會趕快生子，到最後又盼著孩子們快點長大，倘若對另一半不滿，就想辦法換人，對工作不滿，也想辦法換工作，這些人生階段的選擇，絕非必然，但我們絕大多數的人，大概都做了同樣的安排。但為什麼會這樣？說起來，無非都在解決人們當下對生命的茫然、對孤單的害怕、以及對死亡的恐懼，我們一直都是以趕緊安排下一個階段的到來，藉以解決在此階段所遭遇到的痛苦，但是做這些事情真的與解決當下生命的茫然有正相關嗎？

其實，最根本的生老病死並沒有解決，社工亦然，從原本與服務對象間就只是很單純的提供救濟，到後來開始變成要審核，到現在，是要非常制度化的將案主轉介到所屬承包單位，再經由一連串的申請、訪視與評估之後，接著服務才可以提供，甚至我們還將此過程稱之為是「專業」，因為這樣才符合專業標準、符合專業的流程。我們所使用的方法，無非都是希望要如何才能讓工作制度化，藉以解決社工資源不足、以及與服務對象間供不應求的問題，但我們卻忽略了，這些舉動其實根本無法解決人們生老病死的困境，充其量，這些方法都只能治標，無法治本。

社工的存在就是在解決案主的苦、樂問題，但同時也不得不面對個人的苦、樂矛盾，但在自、他二者間往往就容易產生對立與衝突，這也是在世間無法解決

¹⁷⁹ 請參考日常法師（講述）：《儒家精神》，台北：福智文教基金會，2009年，頁34-36。

¹⁸⁰ 詳見 Dominelli（著），魏希聖（譯）：《Sociology for social work. 《社會工作的論與實務》，韋伯文化，1997年。

的人生痛苦。但是在佛法中，當對苦、樂予以重新定義後，就為世間的苦、樂問題重新予以解套。首先是從老和尚的開示¹⁸¹中發現，現代人的生活已逐漸變成是以「物質」生活為主，「心靈」生活為輔，雖然物質生活的滿足可以迅速彌補人們在心靈生活的匱乏，但是物質的滿足，來得快、去得也快，尤其是當物質所帶來的快感消失時，卻也讓人陷入更空虛的心靈痛苦，此時，唯有重新導入以「心靈」為主，「物質」為輔的人生，才能獲得真正的快樂。

但是這卻並不足以表達菩提心所要帶給人們在追求生命快樂的層次，因為佛法所要追求的快樂，並非僅只於在世間，並且也不是只有自己，而是要達到所有眾生的離苦得樂，即是所有眾生都能跳脫生老病死、以及在六道輪迴之中的生死之苦，這也就是究竟離苦得樂的目標。

簡言之，「同理心」可以協助人們在此生精神生活的提升，但「菩提心」卻是要達至生命終極快樂的目標，亦即要達到生命的根本究竟解脫，而這種生命終極目標的達至，就牽涉到無限生命的概念，此概念在下一個段落也將繼續闡述。

（二）同理心不探討前世後世；菩提心相信一生之後還有一生，無限生命的存在

討論至此，我們就必須要面對一個嚴肅的生命課題，那就是「無限生命」的存在，因為年復一年，人們生老病死的痛苦會愈來愈嚴重，受苦的家庭也會愈來愈多，因工作而罹患身心症的社工員則更是直線成長，那麼這樣的工作有什麼意義？這種不斷只是解決當下苦悶問題的人生，與不解決這些苦悶問題的人生又會有什麼差別？因為到最後大家一樣都會死，在死亡的那一刻，花很多心思來想要如何解決當下苦悶問題的人生，就像是花了一輩子心血雕刻出非常精美的木雕作品，到最後卻一把火把它燒了。這說明什麼？說明了倘若無來生，我們的努力到最後也不會有結果，今生努力亦復如是。那麼讓我們捫心自問，這樣的人生會不會令人感到心碎？

「無限生命」乃為從同理心跨越至菩提心最不共之處，也是超越此生解決人生苦悶問題的關鍵密碼，更是在我進入《廣論》研討班之初，最令人感到震撼的一課，從沒接觸宗教的我，沒想過在人死之後的世界會有延續，此生在出生之前的生命相續而來亦然。到底無限生命的依據為何？在《廣論》中的每一個理論都有經論做支持，佛法絕不是迷信，從《廣論》以廣引各個經、論為證成的論述結構看來，佛法絕對具足科學實證的精神。

無限生命的概念，會讓人對此生產生一種超越世俗的眼光，忽然間，在此生的苦就變得不足為道，因為來生還得再來一次的苦才令人懼怕，墮三惡趣的苦則更是避之唯恐不及。於是這種生命價值的實踐，就會讓人願意依《廣論》所指來努力修行，藉此藉以轉化現在的苦以及未來的苦。此外，《廣論》自利目標的達

¹⁸¹ 請參閱本論文，頁 5。

成，還不只是在此生，以此生來看，甚至在短期之內還會有更多麻煩的修行內涵必須要配合，但是以來生而言，卻是會產生極大的好處，誠如「日」常老和尚於開示中所言：「對此生好，對未來也好的事情，要去做；對此生不好，對未來也不好的事情，不要去做；對此生好、對未來不好的事情，不要去做；對此生不好，但對未來好的事情，要去做」，¹⁸²於是「無限生命」的概念，在《廣論》的詮釋下，會讓人對此生賦予截然不同的意義。

無限生命在佛法中就是指輪迴，如俊法師於 2015 年企業主管生命成長營¹⁸³的無限生命專題演講中舉出一個例子來說明，他說這就像我們跟著一位老闆在做事，老闆花了一大筆錢研發出一個產品，到最後卻把這項產品丟到海裡，請問這樣的老闆我們能跟嗎？敢跟嗎？這也告訴我們，不考慮結果的老闆，是不能隨便亂跟的；同樣的我們的人生，趟若未經深思熟慮，就跟著前人往前走，請問這樣的人生怎不令人感到驚恐？

無限生命的概念其實並不是這麼容易就可以讓人接受的，如俊法師接著又舉出另一個他在生活中的實例。有一天，他到一個陌生的地方去住宿，到了晚上想開燈時卻找不到這盞檯燈的開關，於是就下了一個結論，這盞檯燈應該只是用來裝飾的，他需要的是一盞能用的檯燈，於是隔天他就請人來做更換。結果那個人告訴他，開關在電源線接近插座的地方。

這個例子又告訴我們什麼？當我們對事情並沒有全盤認識時，其實是無法解決問題的，我們對生命的真相其實並不了解，所知都是經由人們斷章取義、斷簡殘篇、口耳相傳而來的訊息，一套沒有經論依據的論述，其實是無法讓人對生命產生全盤認識，進而做出正確抉擇。

我們其實經常會做出令自己後悔的事，比方說小時候玩大富翁遊戲，一看到喜歡的就把錢押下去，到後來才發現還有更好的東西，但是卻已經沒錢買了；漸漸的長大了，其實也沒有變得比較聰明，一看到別人投資得利，自己也就跟著把錢押下去，但一進場，就發現價值開始往下掉，一看到愈往下掉就愈想買，結果真正到達低點時，早已沒錢買了，所以像這種投資被套牢的人也愈來愈多；我們買東西大概也一樣，一看到喜歡的，沒想太多只要有錢大概就買了，但後來產品會不斷出新，於是我們也不斷地再購買，到後來人人家中都必須要有一個倉庫來擺放這些被淘汰的物品，但我們還會去使用它嗎？多半時候，大概也很少再拿出來使用了。

我們其實並不知道在此生結束之後，是可以有更好的事情出現，在沒有準備的情況之下，當知道時，就只能不斷懊悔，但是，這跟沒有全盤認識事物的真相是一樣的，當我們的觀察有偏差時，就會做出錯誤決策，而根本問題就出在我們

¹⁸² 請參考《菩提道次第廣論舊版手抄稿》，第 15 冊，頁 91-92。

¹⁸³ 福智文教基金會於 2001 年起，每年舉辦一次「企業主管生命成長營」，邀請各公、民營企業相關主管參與。以上摘自「福智企業聯誼會」網路資料。

的「認識工具」有問題。

上日下常老和尚¹⁸⁴在開示中指出，眼前好的，對未來並不一定好，但對未來好的，眼前我們也不一定看得到好處，所以全盤認識事物的真相非常重要。但什麼是認識工具？認識工具就是讓我們認知這個世界、認識生命真相的衡量工具。比方說當我要測量一張桌子的長度時，那麼我必定要拿一把固定的尺來衡量，我絕不能拿一把彎曲的尺，或是拿一條會伸縮自如的橡皮筋來測量，因為我們都知道，這樣是無法準確測量的。但「我」這個測量工具卻是會產生偏差的，比方說當我心情好時，旁人對我說什麼難聽的話我大概都可以忍受，也不會覺得那個人很糟，但是當我心情不好時，別人只要稍微對我說一些中肯的建言，那麼這個人在我心中大概就已經被貼上標籤了。又例如心情好時，到哪一家店吃，大概都不會太難吃，但心情不好時，吃任何東西都是食之無味。但麻煩的是，我們明明知道自己這個認識工具有問題，而我們卻經常以這種會出錯的認識工具來做判斷，甚至還是攸關生死抉擇的判斷。

於是，在此就會有人想提出另外一個見解，正因為全盤認識事物的真相很重要，所以我們現在千萬不能貿然去學佛，否則萬一懊悔了怎麼辦？其實身為凡夫的我們，很容易就會有這種想法，法師也舉出幾個例子讓我們思考。比方說，我們這輩子選擇做教授、做老闆是經過深思熟慮的嗎？選擇與某人談戀愛、與某人結婚也是深思熟慮嗎？或許有，但很多時候其實並沒有，那麼為什麼唯獨學佛這件事情需要猶豫這麼久？當我們一出生吸允母親的奶水時，有經過深思熟慮嗎？那麼我們怎麼會知道吸允母親的奶水對我們有益處？

這其實表示出，正因為我們接受了，才真正了解其中的好處，有些事情是需要先接受，才會知道其中的好處，就像是小時候上學一樣，我們都曾經不想上學過，但後來長大了，才確定上學是對我們有好處的。

以上這些內涵都在告訴我們，此生要找到一位具慧的善知識跟著他學習的重要性，正因為我們是凡夫，而且這個「我」的認識工具還是有問題的，因此跟著師長學，甚至是跟著師長學習一套生命之學，這是非常必要的過程。

在網路上有非常多與無限生命有關的影片，例如 Discovery 頻道將美國維吉尼亞大學心理學家塔克（Dr. Jim Tucker）博士，以及冰島大學海洛森教授對輪迴進行的研究拍攝成紀錄片，¹⁸⁵並且在研究中發現在全球各大洲都有輪迴的個案持續發生，而且也已蒐集了超過 2700 名的個案。此外，《掛念前世的孩子》¹⁸⁶也是在描述一位來世的母親，尋找自己在前世五位孩子的故事，相隔兩世之後母子相

¹⁸⁴ 請參考《菩提道次第廣論舊版手抄稿》，第 15 冊，頁 91-92。

¹⁸⁵ 請參考〈前世今生--輪迴的故事〉<https://www.youtube.com/watch?v=LQkC0jbCgZU>

¹⁸⁶ 請參考〈【關鍵 51 區 2300】前世記憶今生輪迴英女作家不可思議與前世孩子團聚 1020407〉<https://www.youtube.com/watch?v=7cENkYUqivg>

會的那一刻，在影片中依然令人動容不已。凡此，《小飛行員的故事》，¹⁸⁷以及發生在台灣民國 72 年《雲林麥寮朱秀華之借屍還魂奇案》¹⁸⁸的新聞，這些真人真事的報導，都可做為我們對無限生命認識的參考。

（三）同理心講「因果」；菩提心信「業果」

以上為非常粗淺地描述無限生命的概念，當我有了無限生命的觀念，我也開始回顧自己在此生與他人建立的關係。為什麼我與某些人會特別有緣？與某人就是合不來？甚至令我最感到害怕的就是不歡而散的個案或是朋友，尤其是與我結怨的家人們。

坊間有不少前世今生的業果故事，這些故事又再次喚醒我與一些曾經結怨的人們，畢竟結怨並非我的本意，但在沒學佛之前的我就是不知道，惡業也已經造下，於是這也督促著我更想要了解《廣論》究竟是如何描述業果道理。

對我而言，無限生命的概念，就是教導我們並不能將一個月的薪水全花光，一定要留下部分做為將來之備用，生命經營亦復如是，此生的人生目標絕不能只是為此生的競爭、賺錢、存錢，以及讓自己過得更為舒適而努力，我們所要留下的應該是在此生未必會看得到的智慧與福德的法財，甚至，因過度為賺得此生的錢財還會障礙我們在無限生命中法財的累積，這種跨越此生的生命觀點，不僅對我們的來生會產生極大的正面助益，在此生更會讓我們對原先的執著因此有所鬆動。

最大的摧毀力，就是來自於對佛法業果概念的認識，因為就算此生我以不當手法獲得我希望達到的目標，但對來生而言，卻暗藏了更大的痛苦，那麼就無限生命的角度來看，我到底是贏還是輸？相反的，在此生看似窮途潦倒，但卻為自己的來生累積更多生生增上的資糧，那麼對這些努力，我是否就會更篤定要持續堅持？

一般世間人都具備因果概念，「同理心」亦然，但「菩提心」講的卻是業果，業果概念則是在因果概念上，再加上無限生命的內涵。依維基百科的紀載，¹⁸⁹業

（梵文：कर्म，karma, karman，巴利語：kamma），佛教術語，指思想驅動的行動力，這些行為在未來會形成結果，也就是業報或果報，而這也被認為是決定要輪迴的主要因素。這個概念最早來自於古印度宗教，在佛教之前就已經出現，包括

¹⁸⁷ 請參考〈2014.04.05 神秘 52 區 飛官轉世小男孩 硫磺島世紀之謎〉

<https://www.youtube.com/watch?v=jpGSusWc294>

¹⁸⁸ 此報導的主角為吳林罔腰，在死亡三天三夜後竟恢復氣息，而且變成是來自金門朱秀華的魂魄住進了她的身體，從此她也變成了朱秀華，請參考〈雲林麥寮朱秀華之借屍還魂奇案〉

https://www.youtube.com/watch?v=c2TULg0_s5c

¹⁸⁹ 請參考網頁 [https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%A5%AD_\(%E4%BD%9B%E6%95%99\)](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%A5%AD_(%E4%BD%9B%E6%95%99))

耆那教與印度教中都有類似的理論。

業的語義可分為三類：造作、行為，或所做。這個字來自於梵文動詞字根 *kr*（巴利文動詞字根 *kam*），意為做、執行等。其現在分詞型態為 *karmat*，再轉變為名詞，就成為業（*karman*）。業造成的結果，被稱為業果（梵文：*Karmaphala*），又譯為果報，或業。在這個名詞中，*phala* 的原意為植物的果實，被引申為影響或結果。另一個類似的名詞，業報（梵文：*karmavipaka*），又譯業異熟，意義同樣是指業所形成的結果。其中的 *vipaka*，原意是指果實的成熟，或是將食物烹調成熟食。這兩個名詞都是利用比喻所造出來的，其根源在於當時的傳統農業生活經驗。

從以上的定義中，可以看出業果包含了一個行為從意念的產生、造作、到完成、以及所產生的結果等過程。在《廣論》的業果篇章中，首先指出業果概念的四個總則，一為業決定理，二為業增長廣大，三為所未造業不會遇，四為已造業不失壞，以下，我們來了解其中的內涵。

第一，業決定理者，「謂諸異生及諸聖者，隨有適悅行相樂受，下至生於有情地獄，由起涼風，所發樂受，一切皆是從先造集善業所起。從不善業發生安樂，無有是處。所有逼迫行相苦受，下至羅漢相續之苦，一切皆是從造集不善而起。從諸善業發生諸苦，無有是處。」¹⁹⁰

這段話的意思是說，所有有情、乃至於聖者，都是由業來決定一切，不管是受到任何的快樂、適悅，哪怕是到地獄被油鍋煎煮時，當有一陣涼風吹來，這些都是以前造下的善業所感得的果，因此要從所造的不善業中獲得安樂感，是絕沒有這種事情的；相反的，凡夫有被苦所逼迫之苦，哪怕是已證得涅槃的阿羅漢聖者，他的心都有相續之苦，這些都是由於先前所造下的不善業而起，因此，要從所造做的善業中產生苦受，同樣也是沒有這回事的。

再來宗大師又說了，「諸苦樂非無因生，亦非自性，自在天等不順因生，是為從總善不善業生總苦樂。諸苦安樂種種差別，亦從二業種種差別，無少紊亂，各別而起。」¹⁹¹

所以苦或樂都不是沒有原因的，也並不是它本性就該要苦或是它本性就該要樂，甚至有些外道還會認為有更大的自在天在決定著我們的苦樂問題，事實上，總苦樂應該是從總體的善業或不善業而產生。因此，一切苦樂的種種差別，都是從所造下的善業或惡業中而來，一點都不會紊亂，而且還是個別感果的。

在《喻法論》中有一則「田裡種稻」¹⁹²的故事，似乎也呼應了無少紊亂的原

¹⁹⁰ 詳見《廣論》，頁 117。

¹⁹¹ 同上。

¹⁹² 引自格西博多瓦（著）、格西格桑品措（譯釋）：《喻法論》，財團法人佛陀教育基金會，2015 年，頁 86。

則：

田裡種稻，其果則得大米，不得蕎麥；種蕎麥種子，其果則得蕎麥，不得大米；若種子混合播種，其果則得混和穀。同樣，我們累積善業，其果則樂不苦；累積惡業，其果則苦不樂；造善惡混和業，其果則受苦樂交雜。在佛陀時代，有位屠夫，為了維持生計，白天不得不殺生。他為了想減輕惡業，發誓每天晚上到第二天早上醒來之前，持不殺生戒。他死後，因為種種業緣，投生到孤獨地獄。每當天色開始暗下來時，他的房屋就變成非常華麗的宮殿，宮中有四位美女服侍他，快樂無比。可是到第二天破曉時，整個房屋就變成大火燃燒的鐵屋四位美女則變成四隻惡狗不斷在咬他，這是因為他誓守夜晚不殺生，但白晝從事殺業之果報。還有一個邪淫者白天守持不邪淫戒（晚上行邪淫），後來轉生到孤獨地獄中，白天晚上所感受的苦樂與前面的例子相反。古大德云：「欲知前世因，今生想者是；欲知後世界，今生作者是。」

因此，宗大師就下一個結論，「若於業果，或決定相，或無欺罔，獲定解者，是為一切內佛弟子所有正見，讚為一切白法根本。」¹⁹³是故，倘若我們對於業感果的道理，能夠一點都不欺罔，並且在心中產生定解，那麼這就是真正具備佛弟子的正見，這也正是佛法的整個根本。

當我閱讀到此，忽然也解開多年來對於做好事真的會感得樂果的疑惑，倘若我沒感樂果時，從前的我就會認為做好事不一定會有好報，但現在我才知道，未感樂果是由於別的不善因先感果了才導致如此，並非眼前的善因感得了苦果。於是在這樣的總則下，天下的事情統統都是善有善報、惡有惡報，也統統都是非黑即白，並沒有所謂的模糊地帶。

我發覺，這樣的生活規則會大大降低我在價值判斷上的錯綜複雜感，錯綜複雜原本是一個人社會化的進化指標，但現在的我才深深改觀，原來在現代社會中，所謂的社會化卻是被社會染污的過程，佛法並不是讓我們多一層束縛，而是幫我們調伏內心所增生的煩惱，戒律也是如此，戒律的目的乃在於調伏煩惱，絕非增長煩惱，長久以來這竟然也是自己對佛法產生的誤解，認為佛法總是約束人們的行為，但現在才知道，佛法的存在其實是讓人們的生活變得更加單純。萬分感恩師長的救拔，更感恩宗大師對教法的傳承，讓我能重新建立正確的概念，以上是第一條總則。

再來我們看業增長廣大，「謂雖從其微少善業，亦能感發極大樂果，雖從微少諸不善業，亦能感發極大苦果，故如內身因果增長，諸外因果無能等者。此亦如《集法句》云『雖造微少惡，他世大怖畏，當作大苦惱，猶如入腹毒。雖造微

¹⁹³ 引自《廣論》，頁 117-118。

少福，他世引大樂，亦作諸大義，如諸穀豐熟。』」¹⁹⁴

這也就是說，造了一點點善業，卻能夠感發極大的樂果，小小的不善業，也會感發絕大的苦果，因為業都是從內身因果而增長的，外因果絕不可能帶來增長。這也正是在《集法句》中所說明的，在現世造下極微少的惡，到來生卻變成極大的怖畏，而且會變成大大的苦惱，就像是在肚裡吞進了一點點毒藥，但卻是會要人命的；同樣的，雖然造下極微少的福，但來生卻能夠幫助我們引來快樂的善果，就像只是種下了一顆種子，但是卻會長出一整串的穀子。

業增長廣大的道理，告訴我們今天有可能只是貪了一點小便宜，但來生這個小便宜卻是會滾利息，而且還得還更多的債務。我想起自己從前在擠公車念書時，由於家裡的經濟並不是很好，所以好幾次在我上公車投幣時，都會偷偷地少丟幾塊錢，每回總是左顧右盼、心驚膽顫的，但總之我也沒被發現過，但這種貪小便宜的心理，其實對我的人生造成許多非常不良的影響。當然，在此所謂的業增長廣大，意指萬一這位公車司機回去時被查驗投幣箱，發現他的業績怎麼那麼差，於是就被老闆痛罵了一頓，回家時由於心情不好，開車不小心就被撞了，於是，這些在這位司機身上所造成的所有損失，將來統統都會變成更大的苦果來向我討債，這就是業增長廣大的道理。

此外，業增長廣大絕對是指內身因果而言，而不包含外因果。這個道理看似同意，但卻經常挑戰到我們習慣向外歸因的習性，因為我們總認為這樣的結果是由於別人造成的，例如，我會貪小便宜是由於我們家太窮了，或是誰叫司機們都不仔細看投幣箱的錢，甚至這位司機為什麼要開車這麼不小心，導致被撞，以上這些都是外在歸因，學習業果法則之後，對我最大的啟發，就是自己變得更願意負責任，因為一切的業會增長廣大都是由自己而起，是由於自己不會判斷，才造下不善因，因此，開始努力去造善因就變得非常重要。

所以在這一段，宗大師就引了「《集法句》云，『雖有極少惡，勿輕念無損，如集諸水滴，漸當滿大器』，又云『莫思做輕惡，不隨自後來，如落諸水滴，能充滿大器。如是集少惡，愚夫當極滿，莫思作少善，不隨自後來。如落諸水滴，能充滿大瓶，由略集諸善，堅勇極充滿。』」¹⁹⁵來說明。

由此可見，小小的惡因，千萬不要輕忽，我們總認為好像也不會有什麼損失，但這卻像是一滴小水滴一樣，將來是能集滿整個大瓶的，但是愚夫就會因此自以為得意；所以也千萬不要認為我只是做了一點少少的小善，將來就算是你沒想到，這個善果也是會自己來感果的，這也像是小水滴的道理一樣，將來它也是會充滿著整個大瓶，所以，每一個當下的念頭都必須要掌握住，將來就會變得非常的堅韌、勇敢。

¹⁹⁴ 引自《廣論》，頁 118。

¹⁹⁵ 引自《廣論》，頁 119。

因此，宗大師就說出了結論，「是故微細黑白諸業，如影隨形，皆能發生廣大苦樂，當生堅固決定解已，雖微善業應勵力修，微少惡罪，應勵力斷。」¹⁹⁶微細的善業、不善業，都像是如影隨形一般，都能夠引生廣大的苦樂，所以實在要對它產生堅固不移的定解，就算是小小的善業也是要努力去修，微細的惡罪，更是要努力去斷除。

最後，宗大師就引用了《本生論》來下一個結論，「由修善不善諸業，諸人即成慣習性，如是雖不特策勵，他世現形猶如夢。若未修尸羅，隨具種色少壯德，極大勢力多富財，後世悉不獲安樂。種等雖卑怖著惡，具足尸戒等功德，如夏江河能滿海，後世安樂定增廣。應善定解善非善，諸業他世生苦樂，斷惡勵力修善業，無信豈能如欲行。」¹⁹⁷

由於我們修了許多善的或是不善的業習氣，這些都會成為我們的習慣，就算是沒有特別去策勵它，但來生就會像是在夢中現形一般的理所當然。所以一位大乘種性的修行人，如果沒有從布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若等一路按照次第來修行，不管你的出身有多麼好，或是有多少的財富，到後世也依然無法獲得安樂；相反的，儘管你樣樣都差，但是你卻從六度萬行一路踏踏實實的去修持，那麼你就會像是在夏季江河中的水一般，愈來愈滿，當來到後世時，所有感得的安樂也會不斷增長。所以，我們實在應該要善於了解善業與不善業之間的差別，因為這也是決定著我們後世的苦樂問題；我們努力地要去斷惡業、修善業，所謂信為欲依、欲為勤依，首先就要有正確的了解，當我們有正確的了解之後就會對教法產生信心，接著就會有善法欲，進而對修行也會生起慾望，因為倘若沒信心，我們又怎會去起而行持呢？《喻法論》¹⁹⁸中也有一則「阿修達」的故事，似乎也呼應了業增長廣大的道理：

印度有一種叫阿修達的樹，其種子只有業芥子那麼大，長出的樹卻高大無比，且結果無數。而善惡業異熟果的增長，比其還驚人，就算是很細微的善惡業，也會有很大的果報。

以上是關於業增長廣大的論述。再來就要談所未造業不會遇，但宗大師卻以非常精簡的幾句話就帶過了，「謂若未集能感苦樂正因之業，則定不受業苦樂果。諸能受用大師所集，無數資糧所有妙果，雖不必集彼一切因，然亦定須集其一分。」¹⁹⁹簡言之，就是我們感得苦樂的業因倘若沒有造，就絕不會感得苦樂的果。而我們能聽見無量劫以來佛陀捨頭目腦髓、集無量無邊資糧才換得的這個妙果（研究者按：意指佛法），一定也是有我們集了聽見這個妙果的因，雖不盡然是集了圓滿的因，但卻也是靠我們自己一點一滴累積而來的果報，因此我們絕不能隨便浪

¹⁹⁶ 同上。

¹⁹⁷ 引自《廣論》，頁 119-120。

¹⁹⁸ 引自格西博多瓦（著）、格西格桑品措（譯釋）：《喻法論》，財團法人佛陀教育基金會，2015年，頁 87。

¹⁹⁹ 引自《廣論》，頁 120。

費它。

在自己尚未學習業未造不會遇時，不僅對善有善報、惡有惡報的道理已開始懷疑，甚至也認為世界上會有無中生有這種事，比方說就是倒楣、運氣差等等，於是我的人生價值觀逐漸錯亂，也愈來愈趨向於完全無法掌握，當苦受來臨時完全只能忍受；而當快樂降臨時，也趕快及時行樂，這種人生，大起大落，我一度以為這才是人生的真相，但是學習了業果法則，才猛然了解其實人生是在自己的掌握之中，會有苦受純粹是先前自己所造下的苦因感果所致，樂受亦然。

至於為什麼又會找不到原因呢？那是由於被我們的無知所覆，經過修行的聖者，其實是可以知道這些業因感果的來龍去脈，就像是無知的小嬰兒並不知道為什麼自己再往前爬一步，就掉到床下了，而且到時候還只能哇哇大哭，但是當我們經過學習之後，就會清楚知道，什麼該做，什麼不該做，而且一切都不再只是受眼前於此生的苦樂問題所左右，我們會有更長遠的打算。

最後是已造之業不失壞，「謂諸已作善不善業，定能出生愛非愛果。如《超勝讚》云，『梵志說善惡，能換如取捨，尊說作不失，未作無所遇。』《三摩地王經》亦云，『此復作已非不觸，餘所作者亦無受。』《毘奈耶阿笈摩》亦云，『假使經百劫，諸業無失亡，若得緣會時，有情自受果』。」²⁰⁰

宗大師說，已造之業是一定要出生的，善業生出可愛的果，不善業則生出不可愛的果。但有些婆羅門外道，卻說善惡業是可以交換的，世尊說，沒這回事，已造之業並不會失去，沒造的業也不會遇到。經上又說，做了以後你不可能碰不到，別人做的也一定沒你的份。最後，大師再引經來做總結，縱使經過了百千劫，所造之業是一定不會消亡的，等到因緣會合的時候，任何有情都要自受果報。

看到第四條總則，或許有些人會覺得很沮喪，因為不知道自己已造下多少的惡業，但在《廣論》的四力對治中卻提到透過懺悔法門，可以將惡業淨除的方法，「特以四力淨修道理者。如是勵力，雖欲令其惡行不染，然由放逸，煩惱盛等增上力故，設有所犯，亦定不可不思放置，須勵力修大悲大師所說，還出方便。...諸惡還出者，應由四力。...何等為四，未能破壞現行，對治現行，遮止罪惡及依止力」。²⁰¹

宗大師指出，如果我們很努力地不造惡業，但由於一不小心放逸而讓煩惱增盛，甚至還造惡業的話，這時絕不可擱置不管，而是要按照佛所說的方法透過懺悔來做彌補。...懺悔有四種方法，即是破壞現行、對治現行、遮止罪惡、即依止力。

²⁰⁰ 同上。

²⁰¹ 引自《廣論》，頁 144。

在此暫不細講懺悔的方法，總之，透過完整的懺悔，可以將惡業完全地淨除乾淨，但倘若未加以淨除，則第四條總則就是在告訴我們，凡走過必留下痕跡，有些果報還沒有出現，這只能說因緣尚未成熟，但是卻不能否定善有善報、惡有惡報的道理。例如做黑心商品的商人，或許現在仍在賺錢，但只能說被抓的因緣尚未成熟，只要他持續再做，總有一天一定會被抓。

深信業果並不是一件容易的事，因為以我們過去的習性就是會認為這麼小的事，其實並沒有那麼嚴重，但宗大師卻舉了一段在經論中的比喻，「如鳥在虛空中，其影隨俱行，作妙行惡行，隨彼眾生轉。如諸少路糧，入路苦惱行，如是無善業，有情往惡趣。如多有路糧，入路安樂行，如是作善業，有情往善趣」，²⁰²

這是在說明業與我們之間的關係，就像是鳥兒飛到哪？影子就跟到哪？不管我們做了什麼行為，善的就是善果、惡的就是惡果，而且就是會如影隨形的跟著我們，倘若沒有善業時就像是我們出門沒帶路糧一樣，一路上都會非常苦惱，而且會掉到惡趣去，但如果有很多善的路糧在身上，我們就可以到善趣去。

這也像是在《喻法論》²⁰³中「似如地形飛鳥影」的故事所描述的：

地上行走的人與天上飛行的鳥等，其自己的形影，都是不離相隨。只是地行者的影子明顯緊跟著身體；鳥類因在高空，暫時不會顯現牠的影子，等到降地的同時，影子則完全明顯現出。

同樣，有些善惡之果，很會明顯感受；有些來世才會感受。《集法句》云：「如鳥在虛空中，其影隨俱行，作妙行惡行，隨彼眾生轉。如諸少路糧，入路苦惱行，如是無善業，有情往惡趣。如多有路糧，入路安樂行，如是作善業，有情往善趣。」《親友書》亦云：「有者所造諸惡業，縱未即時如刀砍，然死降臨頭上時，罪業之果必現前。」

業就像是我們自己的影子，在高空飛翔時並不會發現它的存在，但是一但愈接近地面，影子就會開始出現，直到降落地面，也就是業成熟感果的時刻。學了業果法則，這才知道要時時提醒自己，務必觀察自己的身、口、意三業，不僅觀察，也要感恩師長的教導，照著師長的話去做，如此無限生命才有翻轉的可能，進而翻轉出六道輪迴之苦。在《喻法論》²⁰⁴中有一篇「牧羊人」的故事，也提醒我們，要如何在每天的造業上下功夫，增廣善業：

牧羊人每天傍晚都會屬羊群數目是否有全，若缺少，則趕緊尋找。

同樣，我們經常以憶念和正知來觀察：自己是否跟戒律與誓言相違。

²⁰² 引自《廣論》，頁 119。

²⁰³ 引自格西博多瓦（著）、格西格桑品措（譯釋）：《喻法論》，財團法人佛陀教育基金會，2015 年，頁 82。

²⁰⁴ 引自格西博多瓦（著）、格西格桑品措（譯釋）：《喻法論》，財團法人佛陀教育基金會，2015 年，頁 105。

若有違，則當下懺悔，盡力減少惡與無記，且增廣善業。

以上是在《廣論》中所提及業果四總則的主要論述，不僅要細數自己每天的造業，也要以憶念師長與正知見來觀察自己的三業，每天造下的業是否跟戒律相符合，倘若沒有，那一定要立刻懺悔，讓善業增長廣大。

與業果相關的篇幅仍有非常多，業果概念也是在下士道內涵中，希求後世最重要的概念之一。正因為我們在一生都過得如此之苦，於是才會希望來生能過得好一點，業果法則，正是告訴我們如何才能正確造善的修行方法，當我們這麼想時，眼前的苦似乎就不再這麼苦了，因為我們知道會有更令人怖畏的惡趣苦在後面等著，因此在痛苦中就不敢再造惡，甚至還會更加努力造善，那麼所留下的就是會讓來生更好的善業。

總結這一個段落的要旨，世間法遵守的是因果道理，「同理心」即是在世間法之下來幫助他人；「菩提心」講的卻是業果法則，不僅包括因果概念，還加上無限生命、業決定理、業增長廣大、業未造不遇、業已造不失壞等道理，這些道理糾正了我們在世間法中許多似是而非的概念，例如將意外說成是倒楣、運差，或是將好事說成是走狗屎運等等，乘除了這些似是而非的概念，人們就可以變得更加的積極與負責，因為一切都是由自己所造作的業來決定。

（四）同理心訴求「做自己」；菩提心強調縮小自我

在同理心的內涵中有一個最根本的精神，那就是協助自、他都能夠「做自己」，因為人本主義的核心精神就是以人為本。「做自己」能夠協助案主找到存在的價值與意義，並進而肯定自我，同時也找到生活的方向與宗旨，尤其對於自我價值感低落，或是非常沒有信心的人，當藉由旁人的肯定，並鼓勵他一定要實踐出個人的存在價值，這時就能為案主注入一股振奮人心、並重拾自我的力量，而此時所仰賴的正是「同理心」。

在實務工作中，這是相當常見的治療方法，例如面對想自殺的人、憂鬱症患者、或是中輟生、失業者，乃至於二度就業的婦女、外籍配偶等，在工作中，往往只要對案主稍加同理，並不斷提醒案主要勇於「做自己」，不要過度在意旁人的眼光，這時就能看到案主低落的心情迅速回升。

這是在人與人之間，只要稍加運用一下「同理心」，就能幫助對方擁有好心情的小技巧，也是每一個人都值得一學的人際溝通之法。但是「同理心」也絕不是無限上綱的對眼前這個人無限肯定，甚至還是說假話，那麼就會變成是沒有「智慧」的同理心，甚至還會害了這個人，但是在台灣，卻逐漸出現這種沒有效益的專業工作。

當精神科與心理諮商在台灣逐漸發展出使用者付費的私人收費專業時，就開

始出現愈來愈多人格扭曲的案主，這種人也可以說已經成為心理治療的「上癮者」，因為這些人只有在治療室才會從治療師身上感受到個人的存在價值，一旦走出了治療室，在現實生活中也就完全碰壁。這是由於他的「我」已在心理治療的過程中被養得愈來愈大、也愈來愈堅固，若以更貼近生活化的語言來說，這個人的自我感覺非常良好。

這會有什麼問題嗎？一個人至少在治療室中可以感受到活下去的價值，那麼治療師是否也功德一件呢？

學習了《廣論》，就會清楚知道一個人在此生所造下的業非常重要，造善業並不是讓眼前這個人得到快樂就好，因為現世樂在佛法中稱之為有漏的善業，當快樂享用完了是會墮落到惡趣中去的。因此我們所要造下的是一種無漏的善業，如此才會讓自、他的無限生命都愈來愈好。但以前面這種無限上綱協助案主「做自己」的例子來看，治療師與案主的專業關係之所以存在之因，多拜收費之賜，倘若不收費了，那麼彼此之間的業絕對會不一樣。

關於「我」的問題，在《廣論》的十二因緣有清楚的闡述。首先根本揭示出從來就沒有一個「我」的存在，而在先前無限生命的段落中，我們也曾探討過這個「我」的認識工具是有問題的，那麼究竟是怎麼一回事呢？

充其量，這個「我」只能說是因緣和合的一個聚合體，正因為我們一直都誤認為有一個我，並執著於這個我，於是才讓這個「我」在生死輪迴中不斷輪轉、無法跳脫。因此菩提心的精神就不僅告訴我們要對他人全然的接納與愛護，甚至這種愛護的量還要更高於我自己。當我能對自己的「我愛執」徹徹底底改變成對於他人的「愛他執」時，這時就慢慢擺脫了「我」的束縛，並且也讓自己往成就佛果的菩提道上邁進了一大步，這也是跳脫生死輪迴的關鍵。

舉個例來說，母親對孩子的愛，那是一份從頭到腳的愛到天涯海角，而且還是一點都不求回報的全然付出，佛陀認為我們可以對自己的獨一愛子做到這些，那麼就表示其實我們也可以對其他人，甚至是對所有的有情眾生都做到這些，只是這個過程還需要透過在知見上的轉變，以及徹底的不斷練習才可以達成。這個理論非常簡單，但要做到卻是難上加難，這些深刻的修行內容，將留待在第三章繼續深入描述。

當我在《廣論》中學習到「無我」的概念時，似乎也協助我在「互為主體」的實踐困境中解套，因為當我不斷地往內在深入，同時也對他人的內在進行深入與了解時，就遇到無法相共的瓶頸了。例如治療師會遇到無法讓案主產生改變的瓶頸，案主的固執也會讓治療師束手無策，這時在治療過程中最容易出現的處理方式就是結案或是轉介，不管這種方式是為了案主或是治療師好，總之，在治療界中早已是司空見慣的事情，也是避免將人與人之間的矛盾陷於過度緊繃的鬆綁。但是菩提心卻沒有結案這回事，菩提心是一種生生世世的陪伴與發願，也要避免

人與人之間留下的是會讓人下墮的逆緣而非生生增上的善緣，於是當我們與某人陷入溝通困境時，在佛陀看來，這絕對是一個讓彼此都能化困境為順境的修行機會，在此時所必須要仰賴的正是菩提心。

原來「我」的根本特性就是一種執持力量的存在，我的自性執²⁰⁵即是如此，不僅我會執著、對方也會執著，這個時候其實只是在比誰的執持力量比較強、誰的執持條件比較好？於是甘拜下風的人自然就會拱手讓位，而這也正是我們在世間生活習得的互動習性，一種競爭、耍狠、權控，甚至還是忽略、冷戰與逃避等等在心理學防衛機轉（Self-defense Mechanism）²⁰⁶中的不一致行為，這些統統都會冒出來讓自己在眼前看似稍微好受一些。但是學了《廣論》，才知道這些都是貪瞋癡三毒的形式，會將自、他都送到地獄中去的，因為心理防衛機轉並不符順於正法，只是一種在貪心、瞋心或癡心催化之下的知難而退。

簡言之，「做自己」會強化個人對於「我」的執著，這與學佛背道而馳。誠如釋迦摩尼佛在證道之後說，法說了四十九年，但祂卻說未曾說一個字；或如《金剛經》²⁰⁷云：「離相者，離一切幻相也。世間一切相，皆是幻化之相。凡夫不知此幻像虛而不實，所以執著取捨，處處為虛妄所惑。妄境時時薰妄心，真性為外塵相所遮蔽，終日為環境所轉，因起惑而造業，因造業而受苦，長劫輪迴，無有休息。若能離相，不為相所惑，則無執著取捨矣！既無執著取捨，塵相空矣！內心不出，外塵不入，則動靜不生矣！動靜不生則寂矣。」

以上種種都在說明，世間的一切現象都是幻相，皆是由人們給予名言而安立，「做自己」也是在治療過程中的一種善巧方便，但是當問題解決後，就不能繼續執著，就像已到達了彼岸，卻還背著船上岸，但是若還沒上岸就捨棄了佛法船，那麼也是會陷入到煩惱河之中，於是，這二者之間確實是需要靠智慧來判斷。

最後，我想以上日下常老和尚經常於開示中提醒弟子們的內容來做為自我警醒的目標：

「我們是來『學佛』並不是來『學我』的，學佛就是要完完全全依照師長所教導的內涵去做，如果仍想按照自己的意思來學，這就是『學我』，

²⁰⁵ 自性（梵文：स्वभाव，svabhāva，藏文：རང་བཞིན），又稱自體、法體、體、實性，是個哲學術語，指所有事物（法）自身擁有、自體形成、自身決定存在形態的性質，是常住的、不變的、獨立，不依緣起而變化的。這個術語源自古印度哲學，原指法（dhárma）存有自身的性質。與古希臘形而上學中的本體、本質、實體，及康德哲學中的物自身（德語：das Ding an sich）的意義接近。在佛教採用之後，自性又被用來作為真如、法性與實際等的同義詞，唯有覺悟聖者才能了知。以上請參考維基百科

[https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%87%AA%E6%80%A7_\(%E4%BD%9B%E6%95%99\)](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%87%AA%E6%80%A7_(%E4%BD%9B%E6%95%99))

²⁰⁶ 是佛洛伊德（Sigmund Freud）提出的心理學名詞，是指自我對本我的壓抑，這種壓抑是自我的一種全然潛意識的自我防禦功能，是人類為了避免精神上的痛苦、緊張焦慮、尷尬、罪惡感等心理，有意無意間使用的各種心理上的調整。

²⁰⁷ 請參考《金剛經》第二十分，離色離相分第二十。

如果『學我』，那根本就不用『學佛』了。」²⁰⁸

沒想到在心理學中的「做自己」、「自我肯定」、「主體性」等概念，未拿捏得當，是很有可能會落入在比較誰對於「我」的執持力比較強的陷阱之中，終致無法跳脫六道輪迴的繫縛。

總結這一個段落的討論，「同理心」的「做自己」乃為在治療過程中的手段，尤以協助自我價值感低落的人為必要，但是當目的達到後，就必須回歸生命的真相。生命的真相乃為實踐出以「愛他執」為宗旨的生命目標，因為以「我」為中心的生命實踐會生出層層無窮的過患，但是不以「我」為中心，而以「他」為中心的生命實踐，卻並不在「同理心」的助人過程中被予以強調，為什麼會這樣？這就牽涉到二者在關懷的「量」上確實有所差別。

（五）同理心訴求「有限量的責任」為專業態度；菩提心強調「無限生命」無限量的關懷

為什麼會需要運用「同理心」？因為「同理心」在專業工作中，對於人與人之間的關係建立相當有效，既然是專業工作，自然就是立基於責任的促使，於是工作者對案主關懷的量也是有限度的，通常是以正在服務的個案為主，也就是萬一結案，在專業中是不鼓勵工作者與案主再繼續往來的。但是專業界為什麼會有這種不成文的規定，是害怕個案量在工作者身上愈來愈多？或是擔心初學者會被個案量嚇跑嗎？或是會障礙未來同行對於案主的專業介入呢？多半時候在專業界大概都不會有人去挑戰這項規定，甚至還會有一種偷得閒的小確幸感，但這往往也是在專業關係中最大的裂縫。

此外，在專業工作中遇到與案主工作的瓶頸時，還會有一項處理措施，那就是轉介，這也是在前文所述，避免工作者與案主陷入過度緊繃與矛盾的關係之中。因此，「同理心」其實是一種有限量的責任，而「菩提心」則是一種生生世世的陪伴與關懷，因此也是無限量的付出。

同理心相信改變的力量乃來自於一份無條件積極關懷的正向關係，但是學習了菩提心，才知道這種在個人生命中至為根本的支持關係，有的時候案主會不自覺地將它當成是一種「皈依」心來投射。同理心絕對沒有要求個案要皈依於治療師，但是一但從治療師處得到一種完全被接納與呵護的治療經驗時，很容易就會對眼前的這位治療師生起皈依之情，就像我們在很小就學會要皈依父母親，長大以後就開始皈依男（女）朋友、皈依網路、手機、甚至是名牌、名車，到最後不管抓到什麼就皈依什麼，基本上已經是胡亂皈依了，因為這是身為人在這輩子很容易需要得到的依靠感。

但是佛法要我們皈依的對象卻是師長、是諸佛菩薩、具有大慈大悲與大力俱

²⁰⁸ 引自《菩提道次第廣論舊版手抄稿》，第17冊，頁74。

足功德的人。依《廣論》所述，需要具有一定證量的人我們才可以皈依²⁰⁹於他，但是案主很容易忽略自己從同理心得到的支持來源卻只是一位平平凡凡的凡夫，是在特殊情境下才產生的專業關係。

於是凡夫就會有凡夫相，最大差別就是提供這份支持力量的來源絕無法穩定，比方說治療師會需要睡覺、要吃飯、要休息，治療師也會生病、會有好惡、會有心情不佳的時候，但是傻傻的案主，其實並不知道要去區分這種支持情感只是一種暫時性的出現，是一種在治療關係中才特別容易被強化的改變力量，甚至還會對這份支持關係產生一種皈依感，這在專業術語中稱為情感轉移。但倘若是一種男女之情的情感轉移就更為棘手，於是所謂心理治療的傷害性經常就會由此產生。坊間一些對心理治療描述得非常細膩的小說，例如《愛情劊子手》、《診療椅上的謊言》等，這些都是改編自案主於現實生活中對於心理治療受到二次創傷的心路歷程，也多半都是後來才漸漸出現對於治療師的失望與憤怒，只是治療師有沒有意識到這些？就算意識到了，又要如何來面對求助者？

學習了佛法，經常就會清楚覺察個人在專業工作中是否一不小心就在貪心或慢心的催化之下而被案主的情感轉移所迷惑，有時還會不自覺的在同行之間炫耀，這些細緻的情感流動也都需要治療師的審慎反省。

凡夫與聖者是不同的，治療師也絕無法等同於諸佛菩薩，充其量，身為佛教徒的治療師，確實必須以聖者對待所有眾生的目標來自許，必要時也要讓案主知道，所有在治療過程中案主與治療師的改變，都來自諸佛菩薩救渡眾生的願力，也絕非治療師個人的專業功力使然。治療師只是諸佛菩薩願力投注的總具體顯現，因此真正要感恩的應是諸佛菩薩為利有情願成佛的這份願心，我相信其他信仰的治療師亦然，同樣也會將這份功勞歸功於更偉大的神或主。於是，這樣的歸功於諸佛菩薩、神、主，間接也為案主的皈依之心指向了在全宇宙天地之間更偉大與真實的力量，而這正是每個人在此生必須形成的生命信念。

案主與治療師皆同，畢竟有皈依才會有改變，這份改變的力量也是來自於深深感覺到自己做錯了，那麼既然要改就需要有主、有眾神、以及諸佛菩薩的協助，否則人類將愈來愈認為自己所向無敵，而這也正是全人類目前亟需培養出來的能力。

但是當無法改變得了案主時，治療師又該如何自處呢？治療師毋須自我苛責，畢竟治療師也只是朝向聖者的目標而努力，此時更應該做的是要肯定自己所做的一切努力，同時也要認清當人們面對諸佛菩薩時因皈依心所產生的改變力量，也絕非同理心能取代。

²⁰⁹ 請參考《廣論》（宗喀巴大師著，法尊法師（譯），1988：99）的皈依四因，第一、完成這套思想的實踐者，必須透過實踐的過程來達到自身最根本離苦得樂的解決；第二、對他人的痛苦必須要具備各種善巧方便來協助解決；第三、同時也要具備最圓滿的悲心來協助每一顆受苦的心靈；第四、在協助過程中更不能因外財的供養而有所差別。

總結以上的討論，在以菩提心來對待他人時的自我期許到底何時該鬆？何時該緊？學習了《廣論》，才深深感覺到確實需要在智慧的助伴之下來衡準，那麼接著就要來談智慧在菩提心內涵中的重要性。

（六）同理心訴求側重慈悲，不強調智慧；菩提心強調悲智雙運

菩提心對他人是不是要具有慈悲心，這應該是眾皆同意的事情，同理心亦然，否則要如何幫助他人？但是，菩提心在「智慧」層面具有與「慈悲」層面同等重要的提醒，同理心在此方面卻沒有特別的闡述。

在《廣論》中有多處論述，例如：

「應於此等次第決定，數量決定，智慧方便，僅以一分不成菩提，發大定解。」²¹⁰

也就是說，對於修行的順序、數量等，無論智慧或慈悲，倘若僅具備其中一種則無法成就菩提果，此即是佛果。又如：

「第二、顯示學習智慧方便一分不能成佛。」²¹¹

以上文意^上曰^下常老和尚於開示中提醒人們：

「第二呀，就是告訴我們說學習智慧方便呀，單單學一樣東西不能成佛，前面是先告訴我們說發了願心以後，一定要學那個學處換句話說學那個菩薩戒，那麼正式在菩薩的行當中又有兩樣東西，一個是智慧，一個是福德，一個是明作，兩樣圓滿的時候呀那是佛呀所以說。」²¹²

老和尚也再次指出：

「...所以我們說，這個真正的沒有正確方法，悲心不行，所以我們平常有一句話愛見大悲，你大悲心有了以後，如果說你沒有真正的空性，一實相跟它相符的話，那還在愛見當中，跟著煩惱相應的，這個敗壞菩薩，不行。所以有了大悲心，既然要救一切眾生，還要有救一切眾生的方法，那怎麼辦呢？那個時候一定要成佛，所以發菩提心叫為利有情願成佛，所以必須具足幾個條件，大菩提心必須具足的條件是大悲、大智、大行。你沒有悲心不想救別人，有了悲心你沒有智慧是救不成，你然後真的有了智慧，你開始去行持就對了，等到那個行圓滿的時候叫大力...」²¹³

慈悲與智慧就像是我們的兩隻腳，缺一則舉步蹣跚。例如一位母親對獨一愛

²¹⁰ 引自《廣論》，頁 71。

²¹¹ 引自《廣論》，頁 247。

²¹² 引自《菩提道次第廣論舊版手抄稿》，第 14 冊，頁 19。

²¹³ 詳見《菩提道次第廣論舊版手抄稿》，第 5 冊，頁 14-15。

子必然是疼愛有加，但是這位母親倘若一味給予孩子所要求的，這位母親就變成是溺愛，也是一位沒有智慧的母親。但相反的，一位智慧淵博的母親，要是不懂得如何對孩子來表達出慈愛的善巧方便，那麼這些智慧也都是枉然。老師亦同，一位學富五車、學識淵博的老師，要是不懂得如何具有愛心的來引導學生，那麼再多的知識也幫助不了學生。《廣論》不僅大量闡述與辯論二者缺一不可的重要性，尤其在佛法中對智慧還有更深細的要求，不僅不苟同世間的溺愛，也不能將眾生送到會讓人沉淪的地獄中去，²¹⁴「日常老和尚的提醒，「溺愛是愛他啊！卻啊弄反了，把他啊，使他沉淪，這個不可以」，²¹⁴足見，慈悲、智慧二者雙全有其無法輕忽的重要性。

（七）同理心預設量力而為；菩提心強調增上意樂

總攝菩提心之核心乃以悲心為主，悲心即是要拔除眾生苦，這也是最不容易做到的事情。知母、念恩、報恩為生起悲心的因，增上意樂及菩提心則為悲心的果，其中增上意樂乃強調「一切利樂有情的事業都要由我來承擔」，這也是與「同理心」相當不同之處。

但是為什麼菩提心會有這種增上意樂的發心呢？其背後動力乃為《現觀莊嚴論》中對於菩提心的定義「發心為利他，欲證等菩提」之推動，因為唯有得到佛果，才能完成利他的事業，否則單靠自己的能力絕無法利他，這也是「菩提心」與「同理心」相當不同的差異處。因此當我們有了這份希求菩提果的願心時，接著就會進入付諸行動的「行心」，如此才是達到真正圓滿的發菩提心。

在《廣論》中提出二種修習菩提心之教授，分別為「七因果教授」與「自他換教授」，「七因果教授」在此已略述完畢，至於修行的證量則必須靠個人不斷地努力與練習，否則停留在文字，對於個人的無限生命並無多大的斬獲。至於「自他換教授」，礙於篇幅所限，再加上自他換教授乃建立在七因果教授的基礎之上，僅僅以論文形式來略述，個人恐無法精要的描述其中的理路，讀者也不易理解，考量因論文形式所限，再加上自己也無修習七因果教授的證量基礎，在此則略而不談。

「同理心」與「菩提心」二者在「質」的關注方向上是一致的，但是在關注的「量」上就有很大的差別，同理心關懷個案的量，通常只限於在專業關係中，菩提心就不同，菩提心不僅鼓勵修行人要從發心開始，而且還要把握住每一個剎那的發心，因為每一個剎那都是在累積發菩提心的圓滿因種，而且還要對所有的有情生生世世的關注。乍聽之下，這簡直有其不可思議的難點，在學習之初，我也曾經視「菩提心」為聽聽就好的理論，而且還認為那是當一位菩薩要進階到佛果位時才需要做的努力。

²¹⁴ 詳見《菩提道次第廣論舊版手抄稿》，第14冊，頁47。

如今想來真是懺悔，由於個人的無知，耗去師長這麼多精力來救拔我，因為一但我深深認同於無限生命的觀點，也相信六道輪迴時，那麼就會開始非常在意自己的造業。用一種最簡單的方式來說，倘若此刻是可以發菩提心的時刻，但我卻放棄了這個機會，那麼就等於我棄捨了這位有情，同時也製造了一個與菩提心相違的業，在個人成佛的道路上也會愈走愈遠。

但是這些改變過程確實相當不易，也需要從各種角度來提供我們在知見上的轉變，在《喻法論》中有幾則譬喻故事，對個人的修行確實具有相當大的啟發，以下將陳述如下：

首先，我們來看一則「欲水甘露茅草金」²¹⁵的故事：

一個人口渴找水喝時，若逢遇甘露，則會放棄水而喝甘露。用手收集聚攏茅草時，若逢遇金堆，則會放棄茅草而拾金堆。

同樣，我們已知所有輪迴的過患，在行自利解脫時，因巧遇大乘善知識內心改變而生起一點大乘之心，則應斷除唯求自己解脫的自利心，發起欲求一切有情證得佛果位的如意寶般之利他菩提心。

另外還有一則是「一次過河」²¹⁶的故事：

噶當派格西庫·尊珠庸中對祥尊說：「我們過河應該開始就一次性把褲腳捲好，中途再返回來捲一次褲腳是多此一舉！雖然有先行小乘道，之後再發心趣入大乘道者；但最好一開始就行大乘道。墮入惡趣非是成佛的永久障礙，聲聞與獨覺才是成佛的永久障礙。」

同樣，我們過一次河也不需要重複捲兩次褲腳般，為證究竟菩提，從一開始就應該修行大乘。

是否要走大乘道？以上二則故事都做了清楚的解析，^上曰^下常老和尚也於開示中多次提到切勿走遠路，例如：

「因為你從前面說了解觀察到生死的過患，所以覺得苦，那麼推己及人，用種種善巧的方便然後呢，策發大菩提心，而大菩提心的根本是在大慈悲心，這樣所以不但是推己及人，為了別人而且特別說明的就要圓滿你自己的問題，還非佛果不可！僅管你眼前討一點小便宜可以證一個聲聞果，結果呢卻是走了遠路、而就兩者或者直走大乘、或者是走聲聞果的，這個兩乘顯然比較的話，聲聞果好像穩一點，因為他遠，所以就他真正負擔的苦來說的話，卻反而遠比原來的多，直走那個大乘的，遠比聲聞乘的人啊要省力的太多太多，所以從這個地方他也特別告訴我們就算是真正為自利

²¹⁵ 請參閱格西博多瓦（著）、格西格桑品措（譯釋）：《喻法論》，財團法人佛陀教育基金會，2015年，頁250。

²¹⁶ 同上。

起見，這條路還是最好，還必定要學這個大菩提心」。²¹⁷

以上這些內容都在解答我內心對於為何要發起菩提心的疑惑，正因為已感受到這是在自己的生命盡未來際之前必須要完成的事，再加上恭逢其時，師長正在前面引路，若不立定志向，我的生命又能趣向何方？

但是一旦決定要發菩提心時，當看到有情眾生的暴惡難渡，不免在心中又生起了退怯之心，於是《喻法論》中的「尋找劣食」²¹⁸就點出在我們內心中的種種相狀：

例如：有些人遇到天人甘露百味美食不享用；卻喜歡尋找蕎麥粉粥等劣食。

同樣，有些有緣者可修大乘道果的妙法；卻畏懼大乘學處、利益有情，而歡喜聲聞獨覺的解脫果位，此為邪慧。《攝功德寶》云：「如人獲得百味食，捨棄妙食尋劣食，菩薩得此波羅蜜，卻尋羅漢菩提般。」

退居二乘果是當我們遇到困難時很容易出現的退墮心態，這也正好與大乘發心相違，於是就考驗我們一定要看清自己正處在不斷矛盾的困境之中。不管是師長或是經論所指，再再都指出明明就是繞遠路，但卻因個人的習性使然，終致無法痛改前非、做出決斷。這種矛盾的生命相狀，其實要不是師長所指，我們根本就不會知道自己已毫無退路，因為倘若未下決斷，就會退墮到二乘道，甚至還是惡道之中，因此也只有持續發菩提心，才是我們的生命抉擇。

但這時候在心中又不禁開始懷疑，這條路真的有可能嗎？於是當我看到《喻法論》中的「令彼少」²¹⁹的故事時，又給了我不少勇氣：

有些以為過去諸佛菩薩已度化過無數眾生；但沒令眾生的數量減少。故而自己也會認為：雖發心修習菩薩學處；但也無法度所有眾生。如此有捨棄眾生的危險。我們應該想：例如在無邊無際的大海中，舀出一兩瓢水是無法看出大海的水有變少；但事實上舀出一瓢少一瓢，舀出兩瓢少兩瓢，倘很多人用很長的時間，也可以把大海水舀盡。蟲子和螻蛄，也能令大山崩潰。

同樣，量等虛空的眾生無數，過去無量諸佛已度無數眾，但因眾生太多的緣故，覺得數量沒變少；然而度化一個眾生就少一個眾生，度兩個就少兩個。三世諸佛的慈悲也無間斷，《悲華經》中提到：此賢劫千佛的最後一尊佛〈樓至佛〉的時候，三千大千世界的所有眾生成佛。雖諸法皆空，

²¹⁷ 詳見《菩提道次第廣論舊版手抄稿》19冊，頁281。

²¹⁸ 請參閱格西博多瓦（著）、格西格桑品措（譯釋）：《喻法論》，財團法人佛陀教育基金會，2015年，頁265。

²¹⁹ 請參閱格西博多瓦（著）、格西格桑品措（譯釋）：《喻法論》，財團法人佛陀教育基金會，2015年，頁275。

但我們不能棄捨虛幻世俗的眾生，應承擔起諸佛菩薩的事業，直接和間接的來助眾生解脫。

這個故事似乎在告訴我們「聚沙成塔」、「滴水穿石」的道理，這也是古德所傳承下來的智慧，但是在現今社會中卻早已漸漸被遺忘。成佛絕非兩三下就能完成的事，但是從這些祖師們的故事中卻告訴我們，成佛這件事情絕對是有可能的。

於是，《喻法論》中「老嫗水牛」²²⁰的小故事，又再次策勉了我會不斷懷疑自己是否有能力來救渡眾生的心情：

古時在印度，有一老婦把一頭小水牛每天早晚抱上抱下的來飼養，後水牛長大，老婦因串習的緣故，依然能把大水牛抱起。

同樣，菩提心的所有利益，由修菩提心而來；佛菩薩的所有功德、事業，也從串習修菩提心而來。我們也未成佛前，應如是精進修習菩提心。

原來，一顆心能乘載眾生的力量是可以被練出來的，就像是許多媽媽們因抱小孩而抱出了媽媽手一樣，但她們卻依然仍是抱小孩。此外，「環繞金剛聖地時」²²¹的故事也道出祖師大德之所以成為聖者的原因：

阿底峽尊者在環繞金剛聖地外圍時，看到前面也有一老一少的兩女在繞塔，年少的問道：「欲求快速成佛，要修何學處？」年邁的答道：「善男子！欲求快速成佛，定要修學慈、悲、菩提心。」此二女為度母與金剛忿怒佛母的化身。

又阿底峽尊者在環繞內圍時，大菩提像發出聲音云：「善男子！欲求成佛，應修習菩提心。」

以上兩次促勵，讓阿底峽生起很特殊的信心。《大寶積經》云：「如是菩薩，發菩提心，念菩提心，修菩提心。」

當一個人不斷地為利有情時，真的會讓一個人的心量變大嗎？到底一個人的心量可不可以愈練愈大呢？答案是肯定的，最後，就讓我們來看一則「似大河」²²²的故事：

²²⁰ 請參閱格西博多瓦（著）、格西格桑品措（譯釋）：《喻法論》，財團法人佛陀教育基金會，2015年，頁259。

²²¹ 請參閱格西博多瓦（著）、格西格桑品措（譯釋）：《喻法論》，財團法人佛陀教育基金會，2015年，頁258。

²²² 請參閱格西博多瓦（著）、格西格桑品措（譯釋）：《喻法論》，財團法人佛陀教育基金會，2015年，頁262。

例如：四大河流剛從源頭流下時，無法沖走石頭等，也沒法在水中容納魚、龜等許多水族；慢慢摻容許多小河流後，水流愈來愈大，就可沖走石頭等物，以及容納許多水族，最後四大河流在大海中融合一體。

同樣，我們初學者，身、心力小的緣故，連一、兩個眾生也無法利益，為了有情，應精進集二資，胸懷愈來愈增長，心力也愈來愈大，最後與三世諸佛的力量無二，便能廣利眾生。《攝功德寶》云：「水滴滿瓶始末間，涓涓必漸盈彼器，初心亦聖菩提因，漸圓白法終成佛。」

這個故事正告訴我們，心的力量無限寬廣，只怕我們不願意去改變。此外，我也想到社工員為何會總是這麼容易就工作枯竭，這也是許多社工經常在生涯發展上遇到的瓶頸，然而，「抓船」²²³的故事卻指出初學者切勿貿然行事的準則，同時也提醒我們依照次第按部就班學習的重要性。

一條船在河岸口翻沉，岸上一個人看到後不忍心，匆忙跑去抓船，結果失足落入水底溺死。

同樣，自心無熟練、自力不足的初學者，直接想去利益眾生；但遇到惡行為的眾生，因自己心無堅定故，反而會成為衰損菩提心之因。就算其不衰退菩提心，也無力度他。好比盲人無法引導盲人；被水沖者無法拯救溺水者；陷入泥潭中者無法救拔陷泥中者。故為利有情，我們首先要依著次第精進修心。

依照次第學習是在我值遇《廣論》之後才學習到的概念，也感受到這種學習可以讓人打穩根基的好處。憶及自己在從前擔任社工員時，那真是一頭熱就栽進了助人的世界，既沒有次第、也沒有師長引領，更沒有深邃的助人理念來支持，再加上身處在世間如此惡劣的大環境中，步步都走向了身心俱疲，於是遭遇工作枯竭那真的是必然。如今，隨著《廣論》修行進道的邁進，就會希望自己的每一個步伐都能跟著書上所描述的修行次第而走去。

三、同理心與菩提心之對照表

本段落主要是討論同理心與菩提心二者之對照，其中有相共處也有不共處，在不共處中有些甚至還彼此對立，以下即以表格來呈現本段落之討論：

²²³請參閱格西博多瓦(著)、格西格桑品措(譯釋)：《喻法論》，財團法人佛陀教育基金會，2015年，頁268。

表一：「同理心」與「菩提心」之內涵對照表

| | 內涵 | 同理心 | 菩提心 |
|-------------|---------------------|-----------------------|-----------------|
| 相 共 處 | 人性觀 | 人性本善 | |
| | 秉持的信念 | 一份關係可以改變一個人 | |
| | 發展出這份關係的目的 | 助人離苦得樂 | |
| | 關懷的質 | 無條件積極關懷、肯定與支持 | |
| 不 共 處 | 生命觀 | 求自、他的現世安樂 | 求一切眾生的究竟解脫 |
| | 無限生命觀 | 沒有 | 有 |
| | 助人理念是強調關注「自己」或是「他人」 | 強調做「自己」 | 去除「我愛執」，強調「愛他執」 |
| | 關懷的量 | 有限量的責任 | 無限量的關懷 |
| | 對他人的苦感受之層次 | 客觀理解案主的苦 | 他的苦就是我的苦 |
| | 遇到困境時的態度 | 轉介、結案 | 他的問題就是要由我來承擔 |
| | 學習方法 | 電影欣賞與討論、 生命故事的自我敘說 | 七因果教授、 自他換教授 |
| | 慈悲與智慧的側重 | 側重慈悲，不強調智慧 | 慈悲與智慧皆側重 |
| | 遇困境時的增上意樂 | 沒有 | 有 |
| | 生命宗旨與所求方向 | 沒有 | 希求一切智智、成佛 |

「同理心」乃為從心理學發展而來的助人方法，「菩提心」則是自佛法提煉而出之修行之道，藉由這本論文，也讓我有機會對此做一對照。並沒有孰勝孰劣之別，只是透由本研究可以清晰地看出著重點之不同，接下來也可以想見，這將對工作者與案主產生不同的影響。

學習了「菩提心」，對我的最大幫助就是多增加了一層認識系統來理解原先在「同理心」所遇到的瓶頸，當工作者對困境的理解產生更開闊的視野時，那麼也就有機會為案主帶往更上一層的改變；此外，將改變深深認可於是因佛菩薩的悲願力所成，這也會讓彼此之間都學習到當人面對著大自然、面對生命的無常時更應該要秉持著謙卑的本懷。此外，「同理心」也讓我意外的如虎添翼，因為此項專業基礎可以讓我更容易與人建立關係，進而能趣向「菩提心」的目標。以上這些討論都指向了同理心與菩提心倘若能相輔相成，必然能為生命找到更廣闊的方向。

第三章 自我敘說

書寫方式說明：

為了能幫助讀者順利進入研究者之書寫脈絡，本章在進入自我敘說的撰寫之前，首先要說明此敘說文本之書寫方式。

素材來源：

本段落是以平日累積的日記、田野筆記、聞法之後的反思紀錄、以及與人對話之後的修行筆記、再加上平日對師長撰寫之修信念恩日記等，以此來做為書寫之素材。

書寫程序：

- 1、下筆之初，是以整體回憶為主軸，首先回顧這六年來個人因學習《廣論》之後的改變。
- 2、再選取幾項重要的轉折點做為段落標題。
- 3、接著再進一步搜尋於該階段中遺留下來的任何筆記與紀錄，試著讓自己在回憶或是在反覆閱讀中，進入當時的情境與心情，此時就可以進入自我敘說的書寫。

方框格式：

此外，在以下段落中，除了故事書寫外，也會在故事中出现文字的方框。方框的設計，乃為一種後設（meta）認知²²⁴的浮現，乃在書寫過程中出現的靈感與省思，多半都是法意，例如來自「日常老和尚的法語、真如老師的法語、或是佛法的公案故事等，乃至於是個人對整段事件，經過歲月的沉澱與修行之後，當下在書寫過程中所產生之一種新的體驗與認知。由於這些經驗都太過於珍貴，倘若延宕在下一章書寫，恐已支離破碎，故在書寫故事的當下，就為此設計出此種格式，希望能留下最立即的感動與省思。

²²⁴ 「後設認知知識」(Metacognitive knowledge) 是指在認知過程 (processes) 中所獲得的知識 (acquired knowledge)。緣起

第一節 我的家庭真吵鬧

~序幕 I

● 裂痕的開端，是宗教嗎？

從小，我都將信仰與迷信畫上等號，總是將宗教視為是沒有知識系統的人為免除內心的恐懼不安，因而賴以尋求慰藉的方式，身為知識分子的我，需要的是正統、客觀的知識，這更是科學、民主的象徵，因為知識分子應該要具備的是知識素養，並非崇拜迷信。

會有這麼根深蒂固的想法，其實多拜在我們家一位成員之賜(化名:小衝)，為什麼要為他取名為小衝？因為他經常衝口而出，也不會判斷什麼話該說？什麼話不該說？都已經是五十歲的人了，情緒管理及處理事物的態度卻總是像小孩一樣，經常莽撞、著急、而又不負責任。

小衝的學歷不高，在我念高中時就受洗為基督徒，從此也立誓一生都要奉獻給主耶穌。但是他長期不工作，吃家裡，用家裡的，而且自認為是牧師，並且積極的在家傳教，在我念大學時，就強迫為我受洗，並且聲稱只要我受洗，他就再也不向我傳教。當時的我，明知他會出爾反爾，但我實在擋不住他對我的強猛攻勢，於是只好勉強與他一同進入浴室受洗。

此外，他也要求我要對他十一奉獻，將每個月所得的十分之一要奉獻給他，因為他為我受洗，他就是我的牧師，因此我也要履行一位基督徒應盡的義務。這種瘋狂、霸道的作風令全家人都對他心生反感，這也讓我更加確信了，信仰只是一個無法獲取客觀知識的人所賴以安身立命的護身符。

直到我與他的衝突不斷，似乎也開啟了我尋求客觀知識以外的方法來突破生命困境的選擇。2010 底，我進入福智《廣論》研討班學習，也在同時，家裡另一位成員(化名:小乖)的婚姻出現了問題。小乖從小就是一位非常聽話的小孩，念小學時幾乎都是年年擔任班長與模範生，貼心的個性也博得母親的疼愛，但是進入婚姻之後，卻開始出現暴躁與叛逆的習性，連帶的與家人之間的關係也變得非常緊張。當小乖的婚姻出現問題時，小衝便積極介入，同時也更積極的向小乖的家人傳遞基督教信仰，但也引發小乖更大的反彈。兩人經常大打出手，一人持刀、一人舉傘，完全都暴露在小孩與父親的面前，不顧一老一小在一旁苦苦的哀嚎與懇求，因為怒字當頭，兩個人的心都早已被惡魔給吞噬。

處在小衝與小乖這種經常會瞬間發怒的不定時炸彈中，我經常想逃避，但一想到老小的性命安危，實在又會生起深深的內疚感，於是便試圖尋求家暴專線以

及心理諮商的專業來協助，這也是我在此生第一次，也是唯一一次為自己付費尋求諮商專業的幫忙。但是經與同行的評估，這種家庭衝突，根本上其實還是個人情緒管理的問題，倘若個人無病識感，也不想改變，專業資源實在也無法對他們做什麼。其實身為社工的我，早已料到會有這樣的結果，只是當時在我所有的生命資源裡，能運用的資源就只有「助人專業」，如果連專業都不行了，那麼我還剩下什麼？

● 這是哪門子專業？「做善事」？

花錢不行，逃避也不行，那麼我該怎麼辦？就算是已經在外面租屋了，躲在自己的小套房中，但我依然還是經常無端的在家裡哭泣...

直到有一天，當我在上《廣論》研討班時，班上來了一位師姐，主要的目的雖然是在為團體招募義工，然而我卻深深被她分享在面對痛苦時的處理方式所感動，她說就是去「做善事」！因為在做善事中，才會發現自己並不是最可憐的一個人。頓時，這「做善事」三個字幾乎有如晴天霹靂，深深擊中了我的腦袋，我的眼淚也直流而下。我從沒想過，在宇宙天地之間所有解決問題的方式，竟然還有「做善事」這檔事，這是哪門子專業？但這卻是出自於一位我從來就看不起的歐巴桑口中的金玉良言。

我開始認真思考，《廣論》研討班怎麼會有這麼神奇的力量，不收費，又經常可以聽到師兄姊們以最生活化的方式來調解生活苦悶的人生智慧，這是我花大把鈔票去上專業訓練的課程，都不一定可以得到的至理名言，但是在研討班，當我只要看到任何一位生命有所改變的影片分享時，都經常會讓我淚流滿面。

我開始計畫著要讓小乖也能進入福智研討班學習，我打的如意算盤是，要讓小乖進來被師父教，因為福智團體的這些「觀功念恩」、「關愛教育」的內容，小乖太需要學習了，如果她能進來學，那麼我就可以不再需要學習，那麼我的問題就可以解決了！

這正是上日下常老和尚所指出我們「法鏡外照」的行相，老和尚指出：

「現在我們務必要知道，我們是非常愚痴當中，第一點很重要。然後千萬不要看別人不對，你能夠看自己不對，就對了；你看別人不對，那就錯了，就在這個地方，總要把那個佛法的法鏡來自己照，淨化自己。」

225

我們總是經常認為問題都出在別人，我的痛苦也是因別人而起，如果別人

²²⁵ 引自《菩提道次第廣論舊版手抄稿》，第5冊，頁157。

改了，那麼我就不會再有痛苦了，但是真的是這樣嗎？

● 裂痕，補了一個小的，然後，又生出更大的...

就在這種計劃之下，沒想到小乖被福智團體的免付費福幼班課程所吸引，於是她帶著小孩也一同進來《廣論》班學習了。但是這下問題解決了嗎？並沒有！

因為我開始發覺人的問題其實還真的很複雜，竟然還有一套「無限生命」、「業果輪迴」的道理我沒有聽過，也發覺當小乖進來福智團體後，問題也開始變得愈來愈複雜。

小乖從小就是一個很聽話的班長，師長說一就是一，而且也一點都不懷疑，於是當她進來學習後，就開始執著於各種佛法的內容，於是便開始與小衝引起更嚴重的宗教戰爭。這時，小衝都把這筆帳算在我頭上，她經常指著我的鼻子罵道，「你們這些佛教徒...，要信妳自己去信就好了，幹麻連小乖也要一起拉進去，現在連小乖的先生也一起進去了，妳知不知道他們都是被妳帶壞的！」

我經常氣極敗壞的在當下就只能忍氣吞聲，因為我知道，一群人已經被搞得烏煙瘴氣，自己對佛法也學得並不怎麼透徹，我只記得在《廣論》中有一則聽聞軌理的教授，提醒我們千萬不要亂開口說法。

「毘奈耶經云：『未請不應說』，謂未啟請不應為說。」²²⁶ 上曰下常老和尚在這一段開示中指出：

「如果沒有請的話不要說。也許我們說，你不是慈悲嗎？錯了，不是，我們不了解真正慈悲的形相，我們常常方便出下流，世間很明白，母親是最慈悲的，但是母親教不好孩子的，溺愛教出來的孩子都是孽子，這個不是很明白嗎？」²²⁶

在這一段開示中，老和尚指出在慈悲之中必須要具備智慧的重要性，母親是全天下對子女最慈悲的人，但一位沒有智慧的母親，很可能會害了這個孩子。於是對人宣說佛法亦同，為了這個人的無限生命，必須要說法，但是當對方並未啟請時，就不能開口說法，因為很可能會害了他的法身慧命，所以這也是要靠智慧去做判斷的。

《廣論》似乎開始一點一滴地出現在我的腦海中，雖然家人彼此間爭吵的問題依然，但至少從《廣論》中可以獲得微薄的慰藉感，這也是促使我似乎不能輕易停下研討班學習的重要原因。

²²⁶ 引自《菩提道次第廣論舊版手抄稿》，第5冊，頁150-151。

● 不要自暴自棄，我可以陪你一起禱告！

在我學習《廣論》之後的第三年，小衝罹患了血癌，被發現時已經是非常嚴重的等級，於是也立刻進行化療。化療期間，由於身體上的病痛，讓小衝變得非常消沉，不僅脾氣暴躁，我還發現他怎麼都不禱告了？於是便試圖關心他。結果他又對我衝口而出，這次竟然是說：「主耶穌不要我了，我也不需要祂了！我才不希罕！」

我發現這下苗頭不對了，一向開口閉口都是主耶穌的小衝，怎會變得如此沮喪？於是我也不知道是哪來的動力，雖然心中也並不是很願意，但我在心中卻想，如果是我的案主，我會不會願意陪他做禱告？答案絕對是肯定的，但為什麼與我生長在同一個家庭裡的小衝，我就不願意多陪伴他一點？於是就在同情心的促使下，我主動開口安慰小衝：「不要自暴自棄，我可以陪你一起禱告！」

一開始，小衝仍是以他一貫攻擊人的方式說我假惺惺，但我仍是只能緊緊守著「閉嘴」原則。忽然有一天，他開口對我說了：「妳不是說要陪我禱告嗎？現在可以嗎？」我二話不說，立刻就放下手邊的工作陪著他一同唱詩歌、做祈求，而他的病情也一天一天的好轉，至今五年多了，癌症都沒有再復發。

我回憶自己當時怎麼會做到這些，一向都是令我避之唯恐不及的小衝以及與他最貼近的基督教信仰，卻在我的主動要求下而成為我與他之間共同互動的內涵，我不是自投羅網嗎？如今，我想唯一能解釋的答案，就是《廣論》對人的影響力非凡。

當時，我已開始在團體裡當義工，於是我也經常會看到自己的不一致，我願意幫助別人，但卻不願幫助在我身邊生病的家人，這算哪門子佛法？我也聽到^{上日}常老和尚在開示中指出：「主耶穌是非常了不起的人物，如果我生長在西方，就會以基督教的方式來教化人們。」

這種區分你、我的方式誠如在《廣論》中所言：

「墮黨類者，謂貪著自宗，瞋他法派」。老和尚說：

「就是說因為他墮黨類，所以他對自己的自宗，覺得好得不得了。現在我們都是這樣的，這個我想我們很明白，每一個宗派他都總覺得他的好，對別人的就排斥。那麼為了使我們內心當中更相應起見，我們要把這個原則，運用在我們現在的身心上頭，這一點很重要，很重要。所以，的的確確把我們原來的不相應的心裡，要想辦法去淨化它。」²²⁷

²²⁷ 引自《菩提道次第廣論舊版手抄稿》，第2冊，頁262。

● 妳們這些不講真話的佛教徒！還不都是一個樣！

我是忍著不舒服在與小衝一同做禮拜，畢竟我還是會分黨、有執著，但是小衝卻非常的高興，因為以他一根腸子通到底的個性，根本就無法察覺出別人有情緒，而他這種大喇喇的個性，也經常引發全家人在出遊時的衝突。

除了陪他做禮拜時要忍耐，在日常生活中也經常需要忍耐。比方說吃飯，小衝出門從來就不帶錢，因為反正有人會付，一開始我也不以為意，因為不在意為家人付這種小錢。但是當他專挑高檔的食物來吃，就令我很有意見了。有一次，由於停車之便，我們只能到一家很普通的小麵攤吃飯，但他卻一直在低聲嘀咕，為何不到對面的寬 X 園吃？我們又不是吃不起？結果他也開始在店裡面高談闊論起這家老闆做的東西實在有夠難吃，而且也對著家裡一位學齡前的小朋友一直在發牢騷，我感到他的音量已經大到會讓老闆、讓其他客人都覺得很困窘了，於是便提醒他：「小聲點！小聲點！」沒想到，他開始不悅了，對著我大聲喊：「我是在跟小朋友聊天關妳什麼事情？我知道啦！花妳的錢妳就不高興了啦！我講的都是事實，這有什麼不行？哪像妳們這些佛教徒！表面上不講真話，事實上還不都是一個樣！」

這下慘了，只要一有這樣的對話發生，一家人就會開始吵架，我只好趕緊匆匆付完錢就離開了店家。像這種為了去哪玩？去哪吃？的問題，經常都會讓我們一家人在公共場所中出糗。

我發覺自己修行的功夫實在要再加強，由於已經對他堅持想吃另一家比較昂貴的店家感到不悅了，於是我也出現一種老大的心態，就是既然是由我付錢，那麼你就要聽我的！於是當我在規勸他說話聲量請放低的態度上也並不是很好。於是在我讀到《廣論》提醒我們在布施度時需具備的態度時，才深深感到懺悔。《廣論》指出：

「當以何等加行而行捨者，謂舒顏平視，含笑先言，隨對何田，皆應恭敬。」²²⁸

^上日^下常老和尚在這一段開示中此指出：

「舒顏呀，這個叫人家看起來呀看得很舒暢，很歡喜，你自己也歡喜呀，使別人啊也歡喜，呀所以這個大丈夫論上面告訴我們，說這個行菩薩道的人呀！他看見別人來向他要任何東西，結果他送給別人呀，實

²²⁸ 引自《廣論》，頁 271。

際上呢，他送給別人的，他內心上的歡喜呀比之這個受你布施的這個人呀，不曉得要超過多少倍。」²²⁹

如此一對照，才發現到自己內心的惡行，當要布施給別人時，一定要舒顏平視，而且還要有恭敬心，哪像我，一種老大的心態，而且也幾乎是限定餐費不能超過多少上限為原則，這與布施度的標準差異實在太大了。

小衝這種時常會在公共場所公開發怒的習性，從很久以前就已經開始，而且是愈來愈頻繁，也愈來愈嚴重。

記得在很久以前，大家到動物園玩，在路上小衝因揉眼睛而讓隱形眼鏡開始往上眼皮內滑動，我安撫他到達動物園時就會有醫務站可以處理，毋須驚慌。但因出遊的興致使然，再加上當天陽光普照，我也開始放逸的跟他開玩笑說：「你好衰！」而且是用客語講叫作「衰死人！」之類的話語，結果愈講愈有趣，他一開始也是覺得挺有趣的，其他人也開始紛紛一起跟著講，但後來由於車程實在太久了，當我們走到動物園門口時，他忽然開口大叫：「隱形眼鏡已經跑進眼皮了啦！都是羅曉瑩害的啦！什麼『衰死人！』一直講一直講，都是被妳講衰的啦！」

結果他愈講愈激動，當我趕過去時，周圍已圍了二、三十人在觀看，但他也不覺為意，繼續破口大罵。

~序幕 II

● 如果一切都解決不了，我選擇逃避，可以吧？

像這種讓所有人在公共場所被大家看笑話的事情，或是私下他又瞬間發怒的情形，我早已司空見慣，但學習了《廣論》，也愈來愈想擺脫這所有的糾纏，想要親近佛門，也想清靜自己的耳根。

就在我學習《廣論》兩年多後，有個機會可以到南部尼僧團的清泉佛堂擔任護持志工，我也毅然放棄在台北所有的事物，包括好不容易才得來在大學兼課的教職、家人、以及所有護持工作等，我立志從此就要到寺院生活，也向家人編了一套謊言，說我在南部一所大學找到了專任教職的工作，但是萬萬沒有想到，才四個月我就被邀請離開了寺院。

這對我是很大的打擊，我全心全意的來到寺院，但也在毫無預警下必須要離開。回台北後，有好長一段時間我都找不到學習的銜接點，也到處在漂泊，因為忽然放棄了台北的所有，又忽然間必須要仰賴我所熟悉的台北，生活上的食衣住行，統統都得重新打點，直到一年多前進入了南華宗教所學分班就讀，

²²⁹ 引自《菩提道次第廣論舊版手抄稿》，第15冊，頁79。

似乎才漸漸找到生活的重心。

我反省自己在佛堂的那段時間，何以會這麼快就瞬間結束？有一次在聽福智文教基金會郭基瑞執行長的演講時，似乎有了解答。郭執行長下標說，家是一個人修行的場所，接著執行長就從出家到在家、從在家到儒家、再從儒家講到了孝經，其實這些都在提醒我們，在自己的生命宗旨中，不能不利益家人，否則這些修行統統都是不究竟的，做義工，也都是做假的。

原來我一心一意只想到自己，編了一套謊言，雖然是讓家人不要為我擔心，也免去與小衝之間的衝突，但這件事情的原始點，畢竟就是我對家人的棄捨，在根本上也是不究竟的。

再加上當時以我學習《廣論》的資歷，整本《廣論》一輪都沒有讀完，但一進寺院卻必需要完全轉換成不以讀《廣論》為主，而是特重在學習如何與同行之間維持寺院運作的團體生活。

這種以在家居士的身份來參與寺院，必須完全具備從獨立聽聞、思惟轉換到集體修行的能力，老實說我沒有，雖然在事前就已略略知曉，但當時卻沒有任何人能阻撓得了我一心一意堅決想要過寺院生活的決心。

沒想到，來到寺院就是適應不良，不僅體力無法負荷在寺院繁重的出坡工作，在心情苦悶下，也不停的在寺院觀同行善友的過失，對自己無法直接聽聞到《廣論》的處境則更是感到遺憾，惡性循環的結果，就只有不斷燒毀自己所有的福德資糧，終至必須要離開寺院。

再次反省，發覺自己當時的所對境都是具力業門，²³⁰我無法對台北的家人說實話，到了寺院面對三寶時，我也經常對同行善友在心中嘀嘀咕咕，這種種在具力業門上的火燒功德林，如今回想起來，真的只有請我早點離開，才是對我最大的饒益，很感謝尼僧團法師對我不言而喻的教誨，這四個月對自己的生命旅程確實有不少的影響。

● 苦悶啊！家...是我永遠逃離不了的枷...

從南部回台北後，有好長一段時間，小衝對我說話的態度似乎都很不友善，有意無意在言語中總會帶著諷刺佛法的味道。

²³⁰ 引自《廣論》，頁 131。「第二兼略開示具力業門分四。由福田門故力大者。謂於三寶、尊重、似尊重、父母等所，於此雖無猛利意樂，略作損益，能得大福及大罪故。」具力業門即是對著三寶、無限生命的師長、與父母親等，只要稍微造作，就會產生極大的業力，不管是善業或是惡業皆然。

比方說我只是提醒她，盡量不要喝可樂，因為那些都是用化學添加物調製出來的食品，這時他就會回嗆我：「你們這些佛教徒最清淨了，肉不吃，飲料也不喝，反正該死的統統都是我們啦！」而且小衝都是以我為箭靶，因為對小乖說多了，小乖也不是省油的燈，兩個人就會互吵，這種戲碼大概也上演了一年多，我真的不知道要如何與他說話了，因為我並沒有任何的意思，但他卻都會扭曲我的好意，而且更嚴重的還都會牽扯到與佛法有關。

對於這種無法突破的困境，我已經束手無策，有人對我說挨罵是消業障，但我就是無法有開心的感覺，完全就只能自我調侃、自我安慰，濃濃的苦悶依然是暗藏在心裡。同時我也開始向師父啟白，希望這輩子我與小衝之間能夠發展出一種生生增上的關係，在迴向名單中，也開始每次都會加入小衝的名字，但畢竟迴盪在谷底無法翻身的感覺始終都令人感到苦悶。

● 如果逃避不了，那真的就面對吧！因為這是我的業...

父親已經八十多歲，但身體硬朗，最盼望的就是一群人能利用假日一起開車去出遊。學習《廣論》三年多，我也對自己始終無法抵擋得了小衝會發飆的情緒而感到沮喪，因為只要當他一發飆，父親就會喝斥他，但他卻又無動於衷的繼續任由自己像瘋子一樣的滔滔不絕，我真的很害怕父親在喝斥他的當下會一不小心就引發了腦中風，但他也依然我行我素。於是我開始想，到底是什麼原因，讓小衝要對我這麼不滿意？難道就只是我開始學《廣論》？但是他能不能尊重我呢？

其實這根本就是不用問的問題，因為只要請他尊重我的信仰，他必定就是大發雷霆，他的理路也無非就是「明明這是一件錯誤的事情，如果尊重我就是在害我，佛教是學基督教的，只有基督教才是真的、也是唯一正確、正統的，不管是飯前禱告，或是讚頌，佛教統統都是仿冒品，既然我那麼想學，為什麼就不來學真的，而非得要去學假的呢？」然後接下來就會有對佛法罵不完的毀謗。

我開始覺得束手無策，專業「同理心」的傾聽、同理、與回應我都已經用盡，到後來也只能無言、閉口、與沉默。但是學習了業果道理，我也對於這種只要一見到他，就會對他產生極大排斥感的關係開始感到害怕。

其實排斥感就是一種由瞋心引發而來的業力，在投胎時，不管是由貪心或瞋心的力量所接引，下一世很可能都會將這些與我們業力很深的親友再度吸引過來。光想到此，我就已經快瘋掉了，我實在無法接受下一世的我，還得與小衝再發生一次今生的種種。為了要極力避免這恐怖的事情再度發生，我開始很認真的研讀業果道理。

首先，讓我始終跨越不過去的一個關卡是業果法則中的「如是因感如是果」，^{上日}常老和尚於開示中指出：

「為什麼你的業力感得這樣莫名其妙的環境？世間所有的一切事情有沒有天上掉下來？有沒有偶然來的？沒有。我們信佛的人了解沒有，一切都是如是因感如是果，因為我宿生的因地當中，沒有下那個正因，所以感不到今天的正果。」²³¹

我始終無法接受今天我會遭遇小衝對我在信仰上的強迫，是由於過去的我也曾經這樣子對待過他？看看我與小衝之間的互動，明明是他在欺負我，從前的我怎麼可能有這種本事可以欺負得到他？而且以我這一世的習性來看，此刻的我就是一個不會強迫他人的人，因此就可以推斷出，過去的我也不會是這樣的人。

於是我遍訪各個有名的師兄姊，像是主任、教室長或是課長級的人物，問問他們到底是如何接受「如是因感如是果」的概念？有人說當他一聽到師父說就接受這樣的觀念了，有人則是非常細心的分析給我聽。

現在的我，才發覺未學佛法之前的我，或是初學佛法的我總是都認為自己好得很，不可能會對他人做出這種不仁不義的事情，自己所為也頂多就只是小罪小惡，像經典上所言都太過嚴重了，那絕對不會是我，但真的是這樣嗎？其實正因為是這樣，也讓自己持續維持在愚痴之因當中。在《廣論》般若度中有一段「邪慢所覆而輕問。」²³²上曰「常老和尚於開示中指出：「我們哪！對自己不懂的，要好好的努力地去學、問，學、問。」²³³

其實我們都還有好多不懂的地方，老和尚提醒我們要多問，在《論語》八佾篇中也提到：「『孰謂鄒人之子知禮乎？入大廟，每事問。』子聞之曰：『是禮也。』」幸好自己還有一點點的善根，雖然自認為自己很好，但還是遍訪名人來尋找解答。但事實上也並不是自己有善根，實在是因為這種不斷只能忍受挨罵的日子，我真的是不想再過了。

● 「如是因感如是果」！我也曾經這樣對待過他人嗎？

感謝多位師兄姊們的回答，後來我也漸漸得到了一個可以說服自己的答案。「如是因感如是果」並非一定是我曾經做過與他相同的事情，也並非他現在是在報復我。「如是因感如是果」是我現在感到被逼迫、被勉強的這種不舒服感（這是果），必定是在之前我也曾經這樣對待過他人（這是因）。

其實只要稍微想一下自己身為人師的身分，答案就已呼之欲出了。我發現自己真的是很喜歡教別人，在教導別人時，難道我不會超過一分而讓他人感到不舒

²³¹ 引自《菩提道次第廣論舊版手抄稿》第4冊，頁167-168。

²³² 引自《廣論》，頁326。

²³³ 引自《菩提道次第廣論舊版手抄稿》第18冊，頁94。

服嗎？自己也真的具有這麼高的智慧，很懂得拿捏善巧分寸嗎？

經過仔細反省，發覺自己在教導別人時有時還真的很強勢，我忽然想到小乖在當時給我出的一道難題，如今也令我茅塞頓開。

小乖一開始學習《廣論》就愈學愈相應，甚至還立刻申請在福智團體擔任法人全職的工作，我認為以她剛起步的學習資歷，對《廣論》的內涵畢竟仍是搖搖擺擺，於是當她再向我抱怨先生的不是、小孩很難帶、以及在工作上的困擾時，我也非常積極的與她分享自己每天在全球《廣論》²³⁴的學習心得，以及他的困擾可以如何透過《廣論》來解決等。

但奇怪的是，每次當她又與我談論他的困擾時，我總覺得她之前難道都沒在聽嗎？我不是都已經說過 N 遍了，但是她怎麼都不願意改？當然我也不敢這樣直接去指責她。直到有一天，她終於開口向我嚴正的警告：「請不要拿《廣論》來套我，我自己會套，用不著妳來說！」

當下我終於懂了，原來小乖是不喜歡聽我說《廣論》，但我真的是一點都沒有敏感到這些，知道的剎那就只有覺得頭昏眼花，因為我覺得自己又被深深地重擊了一拳。

我在心中吶喊：「我是在幫你耶！妳竟然還不領情？」表面上我依然是維持得好像很有風度的樣子，但事實上已經是心不甘情不願地對她說了。我說：「謝謝妳告訴我這些！我保證以後絕不再跟妳說這些！」我還記得，當時小乖瞪著我看的眼神，真的是充滿著憤怒，我也真的很想再也不要管她的事情了。

我記得真如老師有一次在開示中指出：「我們都經常要求別人聽一次就要改，但我們自己有沒有做到？佛陀說：『諸惡莫做』，我們都做到了嗎？學校老師說不能罵人，那我呢？」很顯然，我們對待自己與對別人的標準是不同的，我依然想到^上日^下常老和尚所提醒我們的，切勿將法鏡外照，但我怎麼就是一直會犯這個毛病呢？

幾天之後，等我氣消了，我漸漸將小衝、小乖、與如是因感如是果的道理放在一起想，忽然間我有一種「了知」的感覺。

根本上，我就是一個很愛強迫別人一定要改變的人，這種業力，此生在小乖的身上就已經示現給我看，這是我的習性，毋須否認，既然在此生就是已經存在的習性，那麼又怎能說過去的我不會對他人做出這樣的事情呢？於是，當我發出這種強迫別人的業力時，在福報不夠抵擋的時候，這份業力很自然地就會回到自己的身上，而小衝，充其量只能說是這份回來的業力總具體於他身上所展現的一

²³⁴ 全球《廣論》，簡稱全廣，這是福智團體自 2010 年 8 月起，每天為全球《廣論》學員所安排學習的《廣論》進度，在那一天所有學員都聽同一個段落，也一同以讀書會的方式來研討。

個人，因為他應該也是在我此生彼此被互相吸引的業力都相當強烈的一個人。

這般反省，對我真的很重要，此生，小衝真的是被自己的業力所吸引而來的人，但我現在卻要想盡辦法擺脫他對我的糾纏，這種動力在根本上就是雪上加霜，不僅無用，這份業力還會被這種背道而馳的力量給愈纏愈緊。

其實這個道理從專業上的「系統理論」就可以來解釋，在物理學上有所謂作用與反作用定律。當你施予這個物體的力量愈強時，這個物體回饋而來的力量也就會愈強，比方說你輕推一道牆，那麼你也只是被牆輕推回來，但是要是你是向這道牆快速地衝過去，那麼你也會被這道牆重重地彈回來，而且還會被自己撞得鼻青臉腫。

於是，以我這麼愛教別人的習性來看，最正確的做法就是，現在的我就應該要叫自己，好好學習一套不要再對小衝會產生排斥感的業力，因為這才是根本之道。但是，我做得嗎？

~序幕III

● 發菩提心，要把他當成「獨一愛子」，這怎麼可能？

這實在太難了，不僅我不能對他產生排斥感，以菩提心的標準來看，發心的標準是當我一看到他時就要像是看到自己的獨一愛子一般，心生喜悅，還要給予他種種的快樂，並拔除他種種的痛苦，甚至面對這所有的一切時，還要說，統統都由我來承擔吧！

光想到此，就快要瘋了，我怎麼可能做得到這些？但是只要一面對他時，我又必須忍受他尖酸刻薄的冷言冷語，要不就是接受他對我施與毫無止盡的傳教、讓自己麻木不仁，也忍受他永無止息的疲勞轟炸。

我認為兩者都不好！但我實在是沒有選擇了，因為不進則退，停留在原地，就等於是選擇了現狀，但我清楚知道我不想要現狀。而且我已不想再用腦袋來分析到底有沒有業果道理了，我只想學以致用，不然我為什麼還要學習《廣論》？卡在不信業果的抗拒中，我的修行就只有停滯。

我忽然想到有一次聽真如老師對僧眾的開示，老師要某一位法師將一本非常困難的經典整本背下來，那位法師面有難色的遲遲不敢回答，於是老師就說了：「只是要你發願，有這麼困難嗎？又不是要你現在就整本背下來？」

我對照自己在此刻的難題，就只是將我與小衝未來可以發展出來的願景搬到眼前來看，然後說：「我發願要得到它！我發願要得到它！」這有這麼難嗎？其實這種良好的關係誰不想得到？但為什麼我還要繼續排斥這份良好的關

係？而且還要排斥到光想到就不行、甚至還要發瘋，這是什麼理路？

原來，我們都不是用正理來抉擇，而是依憑著感覺、用習性來做抉擇，但不用正理的結果，就是會讓自己愈來愈苦。

那一陣子，父親罹患了白內障，需要動手術摘除水晶體，我評估以父親八十幾歲的高齡，平日又不看書，父親就只是喜歡遊山玩水，我認為動健保手術就可以了，否則高達四萬五的自費手術，我實在吃不消。但是小衝卻堅持要做最好的，而且保證全部都是由他來負擔。那麼既然小衝都如此說了，我也實在不能去阻撓他的一番孝心，於是就任由他去負責。

結果手術結束後，忽然接到小衝的來電，他說醫生評估父親還需要再追加一萬五千元的麻藥費，因為父親是特殊體質，而這也是手術之前沒有評估到的。然後又說他只答應要負擔四萬五千元，並沒有答應要負擔六萬元，所以這一萬五就要由我來出，而且還繼續說，這很合理啊！他讓我有機會來表達孝心，況且父親的生日也快到了，就當作是我們送給父親的生日禮物...。

愈講愈多，我發覺我已經聽不下去了，而且也已經在電話這頭聽得都快要氣炸掉，這是什麼理由？答應要全權負責的竟然還有這種責任切割法？現在竟然還拿父親的生日來合理化？但我完全說不過他，況且眼看著他又要再說我這位佛教徒怎麼這麼小氣，於是我真的不能再說了，只有趕緊認賠、付錢了事。而且在不久之後，同樣又發生了一件也是他出爾反爾的事情。

父親年輕時因工作賣力，所以也存了錢買了幾間房子，但畢竟他的子孫有限，人頭不夠，於是有一間房就被查出是空戶，那麼就得付高額的空屋稅，這時父親想到小衝與另一半是同戶，那麼小衝就可以將他的戶籍遷到空戶來，這樣就可以避稅了，但小衝卻還是有諸多的考量。總之也是他個人避稅的問題，我向他分析，就算再怎麼算，也沒有繳空屋稅要來得高，他大概也是覺得我有點煩了，於是又再度對我打包票：「好啦好啦！那筆錢我會出啦！」

沒想到，這次我又被他騙了，等到稅單寄來，他竟矢口否認說：「我哪有錢？我怎麼可能會說我來付？」於是不管我再怎麼跟他倒帶，他就是堅持說：「我沒辦法付！妳到底要我怎樣嘛？妳要我去死嗎？」我真的是遇到無賴了，而且幾個月前才發生的一萬五，至今都還歷歷在目，這種熟悉的劇碼，到底還要再發生多少次？

● 下腳第一步：布施，從一塊錢開始...

有許多人告訴我，我與小衝之間會有這麼難以相處的困難，可以靠拜懺、祈求，或是誦經迴向給他來集聚資糧，藉以化解彼此之間的業障，但我畢竟就是對

業果道理生不起深信不疑的證量，於是當我在做這些事情時，就是沒有感覺，甚至也沒有覺得過去的自己做錯了，那麼又該怎麼辦呢？但是我又真的是很想透過快速的方法來改善啊！

於是我想到了六度²³⁵之首，或許這也沒有什麼修行的依據，但我就是決定從學菩薩行的第一度--布施度開始修行，但是這又要怎麼修呢？我回憶起在學習《廣論》之初，團體就已經教導大家供養的殊勝，因為供養是集聚資糧相當快速的方法，而且在福智台北學苑二樓就設有供養箱，非常的方便。

可是當我想到要用「小衝」的名字來供養時，我又無法接受了，因為錢是我辛苦賺來的，要我布施給他，我真的是很不想，布施是要給我喜歡的人，我才願意給，想到小衝平常都已經是在吃我的、用我的了，現在又還要我布施給他？想到這裡，我似乎又快發瘋了。

但是後來經過冷靜的思考，如果就只是布施一塊錢給他呢？我不禁笑了，不要說一塊錢，十塊錢應該也是沒問題吧！那至於一百塊呢？這...這好像就有一點點痛了。於是我告訴自己，那就在家裡準備一個存錢筒，想到要供養時就先供養到存錢桶，等到積滿一百元後再拿出去供養，這樣就不至於讓櫃台人員的處理太過於困擾。

我回憶自己當時的修行進展，其實並沒有真的需要存錢筒，只是需要在知見上經過轉化的過程，想通之後就可以直接供養了，我翻了一下當時的捐款收據，沒想到自己供養了二百元，而且還供養了三次。之所以會有三次，是因為第一次供養完後不久，就發覺小衝對我說話的態度竟然有明顯的改善，我深深懷疑這是供養所帶來的功效，於是也就非常樂意的一連又供養了兩次。

其實真的非常肯定自己當時為修行所做的堅持與努力，正因為有這些基礎，後來才能漸漸發展出改變。其中也看到自己對於錢是「我」的，對此所產生的執著與慳貪。原來布施的真正目的並不是要拿出去，而是要去除個人內心的慳貪，誠如《廣論》在布施度性中所述：「謂自所有身財善根，一切慳執皆悉破除至心施他。」²³⁶根據上日下常老和尚的開示指出：

「布施圓滿的時候，是以內心為主的，那個內心怎麼樣呢？對於我們自己所有的任何東西，外面是一切財物，裏邊是我們身根，乃至於種種所修的善，任何一樣東西，沒有一點點捨不得，沒有一點點執著之心，

²³⁵ 發菩提心之後，就會進入修菩薩行的六度，其內涵為布施、持戒、忍辱、精進、靜慮、般若等六度，此六度的修行也是有次第、原則的。

²³⁶ 引自《廣論》，頁 263。

徹底的破除，而一心一意，至心的統統送給別人，統統送給別人，這個說起來容易，做起來真不簡單哦。」²³⁷

● 在家造善：報父恩，我願意！買一送一，那我要想想...

2014 年的新春致詞，真如老師在開示中提醒大家要在家造善業，不知道為什麼？「在家造善」這四個字忽然就跳進了我的腦海。我想到自己這幾年來在外面租屋，一晃眼也已經過了十五個年頭，我是在鬧脾氣嗎？為什麼就是不願意搬回去與父親一同居住？年近九十歲的父親，最盼望的就是子孫們能齊聚一堂，享受承歡膝下的歡樂，但為什麼我就是不願意滿父親的願？再進一步想，在我小時候，父親是如何無微不至地照顧著我們，所有好吃的都必定是讓孩子們先吃，我還一度以為父親不喜歡吃零食，怎麼現在變老了，才發現他這麼愛吃，後來猛然覺醒，才想通這一切都是父親愛孩子的方式。

我似乎無法接受在這種情況下要是父親有了萬一，我接下來的人生會不會有遺憾？我想肯定是會的！因為不僅沒有親自照顧父親，也沒有依止真如老師的教誡，更何況父親與真如老師，同樣都屬具力業門，也就是稍做一下善就會累積極大的資糧；同樣，倘若稍做一點惡，果報也會相當的可怕。只要一想到父親的人生有限，再加上以我四十二歲才值遇到《廣論》的人生，這一切真的都來得太晚了，想到暇滿人身的法類，再想到念死無常，這件事情真的是只有趕緊做，而且是勢在必行！

當下的我，或許有點激動，因為以我已經獨居十幾年的人生經歷來看，現在若要搬回去與父親同住，作息與生活習慣統統都要改，我要如何來適應？我忽然想到有位師姐曾經提醒我：「以我們走大乘的修行進程來看，學習如何過團體生活勢在必行，倘若此生無緣出家，來生也必定是要過出家人的生活，因此讓自己在此生獨居愈久，來生也有可能就會適應得愈辛苦。」我深深同意她的看法，也認為與父親同住就是在累積自己成佛的資糧，而這也正是我在此生可以深入修行的課題。

能這樣去想，似乎就已經過了自己這一關了，但再過來的這一關就沒那麼順利了。我與許多人分享過這一段，但大家也幾乎都覺得這有點不可思議，因為那就是小衝，我記得那一年是 2014 年的春天。

當我與小衝表白，基於父親的年齡與健康，我想搬回去與父親同住時，他一如往常非常激動的表示：「不用了！我知道妳心懷不軌，妳根本就是把父親帶到福智去，這樣妳比較方便傳教，不是嗎？」我再三地向他保證：「我已經答應過你，不會私下帶父親去參加福智的活動。倘若要去，我也會先問過你，我是佛

²³⁷ 引自《菩提道次第廣論舊版手抄稿》，第 14 冊，頁 221。

教徒，福教徒是不隨便說謊的。」沒想到他依然振振有詞的說道：「妳這個人最噁心了！表面上看起來不像小乖會罵人，但妳根本就是來陰的，私底下還帶父親去長青班、去關西農場，妳以為我不知道啊！不用了！不用妳來照顧父親，父親我會照顧！」

天啊！連這種事情也可以爭吵，我真的是不能再說了，在家造善業原來是我的本意，但現在人還沒到家，就已經開始造惡了，我也不想在這個節骨眼上硬要擠進去同住，這只能說，我連搬進去與父親同住的資糧都不夠。換個方式問自己，我真的準備好要搬回去住了嗎？這一搬，不是只有我與父親一起住而已，而是還會有半個月的時間，小衝會從南部北上來一起同住，我準備好要與他同住在一個屋簷下了嗎？

這個慣例，其實是源自於小衝化療之後，因為會有每隔半個月住台北化療的需要，如今雖已不再化療，但也演變成是一種不成文的習慣。總之，一位已經結了婚的小孩，每隔半個月卻可以擁有半個月拋家棄子的機會，回到原生家庭享受吃父親的、住父親的，這是他的福報，但為什麼同樣是手足，他可以住在父親家，我就不行？

這是一些師兄姐們會問我的問題？但我不想在這個問題上去做爭論，因為根本的問題是，當我硬擠進去住時，接下來小衝給我的考驗，我根本就挺不住！我最擔心的是，在一氣之下，小衝會非常不理性的將我的經書統統都毀壞、甚至還有可能會拿去丟棄！

我比較願意接受的觀點是，我的發心不夠，面對家族裡這麼龐大的陳年往事，要是沒有發心，根本就回不到原點。

充其量，我只想到自利，要讓自己來生的二乘習性別再這麼強，但我有沒有想到要利益他人？或許對父親有，但是對小衝呢？有嗎？們心自問，根本連邊都沾不上。但是《現觀莊嚴論》云：「發心為利他，欲正等菩提」，²³⁸我好像也只想得到菩提而已，但是利他呢？利他也是要對所有眾生統統都要利益，我又怎能排除小衝以外的眾生呢？這樣如何能得到菩提果？我深深地吸了一口氣，很認真的對自己說：「此生若我想要利益父親，必定也是連小衝都要一起利益，因為他就是會阻攔在前面，這叫買一送一。」

我想起真如老師曾經說過：「大乘佛法要救拔的絕對不只是一個人，在成佛的那一刻，不管你是為大眾說法的人、或是在船艙下燒煤炭的人、掃地的人，統統都會一起成佛！」

²³⁸ 引自《廣論》，頁 210。

● 「要降伏一顆心，最偉大的力量就是『慈悲』！」

經過小衝的這一番考驗，我才發現自己真的退心退得很快，竟然有一種偷得小確幸的愉悅感，因為既然是小衝不肯讓我搬回去與父親同住，那麼我大可繼續投入團體的護持活動，以我這種單身的身份，要參加各種法會、營隊、佛七統統都沒問題。

很快的，這種想法又讓我度過了二年，我合理化的自我安慰，反正時機未熟，無法搬過去照顧父親，那麼就多利用毋須護持的假日多陪伴父親出去遊玩，雖然一家子吵吵鬧鬧的情況依然，有時也經常會吵到讓小乖或是小乖的先生，氣憤到要將小衝趕下車，讓他自己坐車回家，但我似乎就是有一種情緒隔離的能力，當大家在爭吵時，我可以練到沒有任何感覺。

這是一種自我保護的防衛機制，雖知道一點都並不健康，但我就是無力改變。只是至今都非常肯定自己、也自始至終都沒放棄過的一件事情，那就是主動邀大家一同來陪伴父親出遊。這件事情看似簡單，但其實做起來也是有相當高的難度，因為陪父親出去玩大家都非常樂意，但小衝卻一定也要跟，這就讓一些人並不是很樂意，因為小衝總愛到處向人家傳教，這也令其他人都非常感冒。

這時候我就需要邀請小良上場了，小良就是小乖的先生，之所以為他取名為小良，是因為他看起來總是傻傻、笨笨的，但是人卻非常的單純與善良。

小乖與小良雖然都學習了《廣論》，但彼此仍不是很能溝通，於是小乖就向我表白：「我其實並不是很喜歡與小良一起出遊，雖然他開車時我可以休息，但妳可不可以不要每次都邀請他，以免他誤會我已經盡釋前嫌，而且還很想跟他親密友好，其實我一點都不想」。

另外，小衝也向我表白了：「小良又不是我們親生的一家人，為什麼妳每次都一定要邀請他，妳不知道他上次將我趕下車，讓我自己坐車回家，他有多麼殘忍嗎？而且他讓我想跟小乖說一些私密的話時，都變得很不方便，妳非得要找他不可嗎？」

這還真是難題，因為自從小孩一歲大時小乖就與小良分居，小孩與小乖同住，但小孩曾經在兩歲左右，有一次跟鄰居的小朋友玩，但卻忽然搞不清楚狀況也跟著小朋友一起喊別人「爸爸！」而且還叫得挺開心的。

我知道再不利用這樣的機會讓小孩與他的父親相處，對小孩的成长將非常不利；另外，父親年近九十歲，阿公與金孫相處的時間又還剩下多少？但小乖又希望不要有小孩單獨與小衝走在在一起的時間，因為小衝總愛趁隙向小孩傳教，所以前提就是，小孩一定要隨時都跟在小乖身邊，而且要嚴正警告小衝，不要再對小孩傳教。

這種排列組合還真是非常的困難，不僅要避開誰與誰之間的相剋，又要找到一個可以共同出遊的時間。但我依然一次又一次的邀請與安排，只要每出遊一次，我就會非常地感謝師父，尤其是看到父親哈哈大笑的臉龐時，就會覺得自己又完成了一件利益父親的事情。

我不知道自己堅持將所有人都拉在一起的功德到底有多少？但《喻法論》中「令彼少」²³⁹的故事，卻給了我不少鼓勵：

有些以為過去諸佛菩薩已度化過無數眾生；但沒令眾生的數量減少。故而自己也會認為：雖發心修習菩薩學處；但也無法度所有眾生。如此有捨棄眾生的危險。我們應該想：例如在無邊無際的大海中，舀出一兩瓢水是無法看出大海的水有變少；但事實上舀出一瓢少一瓢，舀出兩瓢少兩瓢，倘很多人用很長的時間，也可以把大海水舀盡。蟲子和螻蛄，也能令大山崩潰。

同樣，量等虛空的眾生無數，過去無量諸佛已度無數眾，但因眾生太多的緣故，覺得數量沒變少；然而度化一個眾生就少一個眾生，度兩個就少兩個。三世諸佛的慈悲也無間斷，《悲華經》中提到：此賢劫千佛的最後一尊佛〈樓至佛〉的時候，三千大千世界的所有眾生成佛。雖諸法皆空，但我們不能棄捨虛幻世俗的眾生，應承擔起諸佛菩薩的事業，直接和間接的來助眾生解脫。

這個故事似乎在告訴我「聚沙成塔」、「滴水穿石」的道理，這也是古德傳承下來的智慧，但是在現今社會卻早已漸漸遺忘。發菩提心不是三兩下就可以完成的事，成佛也絕非一蹴可幾，但是從這些祖師們的故事中卻告訴我們，堅持做善事，不輕易放棄，就是在累積成佛的資糧。如今回憶起來，才發覺這些點點滴滴，其實都是成就後來得以收成的基礎。

其實小衝所謂一些私密的話，還不都是講一些信仰上的內容。他向我抱怨：「每一次在與小乖溝通信仰問題時，小良就會跑出來打岔，好像是在保護他太太一樣，我跟小乖都姓羅，我們是自家人，有好多事情都需要溝通，他幹嘛來攪局？他這樣阻擋我，害我每次都沒辦法講。」

其實，我真的很想跟小衝說，「事實上我們沒有一個人想聽你講主耶穌。」但這句話也並不是沒有講過，都講了二、三十年了，他就是沒有聽進去。

有一年過年，大家都回家吃團圓飯，小衝一如往常，一個人張羅所有的飯菜，因為長期以來，他都以自己年齡最長為自許，一定要代替往生的母親來照顧大家

²³⁹ 引自格西 博多瓦（著）、格西 格桑品措（譯釋）：《喻法論》，財團法人佛陀教育基金會，2015年，頁275。

的胃，好不容易煮好滿桌的飯菜，小衝又開始既興奮又期待的向大家宣告：「今天吃團圓飯，我們大家一起來做飯前禱告，先不要動筷子，我來禱告」。

這時我看見小良的惡習氣又故意跑出來使壞了，一開始先是用比較客氣的口吻說：「自己禱告自己的就好了，幹嘛一定要一起？」接著就拿起筷子準備要開動。

這時，小衝見狀立刻很緊張的表示：「不要這樣子！不要這樣子！這個家誰是老大，要搞清楚！禱告才一下子而已，並不會餓死你！請趕快把筷子放下，快點！」我看情勢不妙，因為小衝的聲調已開始變得又高又急，但小良卻是依然故我，而且還開始高聲念起：「嗡阿吽！嗡阿吽！嗡阿吽！...」²⁴⁰沒想到，在一旁的小孩看見了也跟著一起起鬨念著。

說時遲那時快，我看見小衝一個巴掌立刻就狠狠地甩過小良的臉頰，頓時整個餐桌氣氛也瞬間凝結，小良不說話，小孩也嚇得在一旁緊緊閉嘴。

這時父親說話了：「我拜託你好不好！不要每次都這樣子！」然後起身就要打小衝，小衝也立即閃到了客廳去，但嘴裡依然還是忍不住內心的憤怒，滔滔不絕的像個瘋子一樣的大聲吶喊：「我是替天行道，要讓造反的人知道誰才是這個家的老大。主耶穌才是最大的主，你們這些佛教徒，一進門就要趕走主耶穌，你們這是什麼佛教？」

接下來的情節我想就不要再回憶了，總之，一桌飯菜差點沒被掀桌，父親也幸好沒被氣到中風。我看見自己冷冷地站在一旁，就像是看武俠片一樣，但也開始警覺到要在心中默念起觀世音菩薩的聖號，祈求師父、上師的速速降臨，盡速攝受我們一家人的平安。

我很肯定自己有這麼大的進展，我記得真如老師在關愛教育中提到：「要降伏一顆心，最偉大的力量就是『慈悲』！」在一個人發這麼大脾氣的時候，不使用慈悲是無法解決問題的，從前的我大概就只會以肉身相搏，再幹一場，然後一家人遍體鱗傷，但問題也依然。雖然現在的我尚未培養出一顆慈悲心，但是能夠祈求佛菩薩的降臨，就是讓自己身心穩定，也是讓對方穩定最好的方法。

● 這個要慈悲，那個也要慈悲，到最後...兩面不是人

等到大家都安安靜靜地吃完午餐，小衝也滑完了手機之後，我看他又若無其事的開始詢問大家下午要去哪玩？

²⁴⁰ 嗡阿吽為密宗念誦咒語修持的方式。

如今寫這篇回憶錄時，才深深感受到業果的可怕，我也清晰看到身為在家人的過患，因為身為凡夫的我們，在時空的安排下，也身處在同一個屋簷下，於是大家就共造了一場惡業，而且一場又一場，永不止息。

小衝又再次串習只要不順我意，我就可以生氣、甚至還可以打人的業習氣；小孩則是從大人的身上學習到可以打人，而且還是在比誰的聲音比較大，誰就是老大的習性；小乖則再次串習了我一定要保護我的小孩離小衝離得遠遠的業力；小良則是再次串習了只要我不喜歡，我就採取被動攻擊的方式；而我也再次讓自己變得冷漠無情，沒有情緒、沒有表情，也永遠都有一種想遠離有情、置身事外的想法，但是這又要如何來修習對諸有情的喜愛，進而生起那珍貴的菩提心呢？

上日^下常老和尚曾經在開示中指出：

「你看過電視沒有？看過，然後正在一個重要的節目，你看得很起勁的時候，忽然之間來了一個廣告。你就覺得這廣告真討厭，怎麼來這個東西，趕快過去。...對呀！現在你想想看，那個是沒錯。你現在覺得很緊的時候，讓你調一下，是的，你覺得現在的心裡並沒有什麼。可是調的這個，那種世間的這種靡靡之音的種子，落在心裡面。...你是個凡夫，你還有無比的染污的種子，還有很多無比染污的外緣，當另外一個時候，你的心不在正念上頭的時候，然後呢你心裡本來就在這個世間的染緣當中，它又升起來了，因為有這個種子，裡邊有這個種子，外面有這個緣，你就跟著它去了。」²⁴¹

老和尚是在講業從種下、滋長、發芽、到感果的過程，這一切都是由自己所造，自己才是在這場生命中的主宰，但我們有沒有意識到造業的重要性？於是我想起來在《喻法論》中「分岔路」²⁴²的故事，提醒我們，雖是造微少善、微少惡，但卻是失之毫厘、差之千里：

在岔路口的過路客，若向右邁一步前去，則會遠離左邊的路；若向左邁一步前去，則會遠離右邊的路。

同樣，今我們斷除十不善，修持十善，則遠離三惡道；若斷十善，行十不善，即遠離善趣及解脫。所以，要得到究竟的快樂或遭受長遠的痛苦，在於你自己。就如同《聖樹經》云「至高無上菩提覺，生為善趣天與人，惡鬼傍生地獄三，如何抉擇自做主」。

其實我們經常就是以這種「跳過」的方式去面對生命中的痛苦，表面上看

²⁴¹ 引自《菩提道次第廣論舊版手抄稿》，第9冊，頁146-147。

²⁴² 引自格西 博多瓦（著）、格西 格桑品措（譯釋）：《喻法論》，財團法人佛陀教育基金會，2015年，頁85-86。

似大家又可以一同出遊，但深刻的惡業卻已經在心識田中深深地烙印。反省至此，要不是有善知識的引導，我想我依然也會繼續造作這種看似明哲保身、不被掃到颱風尾，但卻是會讓自己繼續在輪迴中打滾的惡業，如今有了善知識的出現，接下來真的就是要靠自己的決心。

我依然找不到改變的動力，任由情況停擺，雖然全家人爭吵的情形並沒有改善，但至少不要再惡化，我一直是這麼告訴自己的。但不要惡化，至少也要能恆常地聽聞《廣論》，自從小乖進入了團體擔任全職後，調心的功夫也明顯進步，這給我不少的信心。

有一次，由於我有課，無法參與家庭日的出遊，但小乖發心認為自己應該可以帶著父親與小孩、再加上小衝一同去出遊。但那一次，小乖在事後傳訊息給我，訊息上寫著：「他竟然打我，因為他又要跟小孩傳教。於是我只有忍著，但是他連父親也一起打，我雖然是忍住，但也不想再跟他有接觸了，以後若是他也要一同出遊，就請不要再邀我了！」

至此，我也進入到當兩面人的為難，這個為難實在是我無法任由當事人兩方的自由發展，因為假使這樣，小乖根本就不會知道小衝有沒有在父親家，然後也就不會主動帶小孩去陪伴父親。另一方面，小衝也會因為一直想見到小乖的小孩，也就會一直向我打聽小乖的消息，這時，我又豈能說小乖不想見到你，因為那必定也會引發他種種的委屈與不滿，這時候他又會再次謗法。此外，父親也會一直引領企盼地向我請託，可不可以盡快安排讓大家都一起出遊的時間，這個時候，我又怎能向父親說實話，說是小乖不想見到小衝，所以約不出時間了。

我想到^上日^下常老和尚的開示，老和尚指出：

「我剛出家的時候，我的老師就告訴我說，『不會說話的兩頭搬』，搬弄是非的搬，『會說話的兩頭瞞』，我一直到現在受用不盡。難免人家有的時候，碰見事情有點不大痛快，我們往往願意做人情，對啊！你對啊！你不要去說他對，你說他對，他覺得對的火上加油，你倒是同情他，你是害了他，也害了你自己。那時候應該怎麼辦呢？碰見這種情況的時候，如果你有這種機會的話，你不妨說，其實他倒是無心的，我了解，他做過了事情以後，我跟他談起來，他還覺得蠻對你抱歉的。如果你背後這麼一說，他心裡面這個也就慢慢的舒解，對不對？所以你無形當中就做了好事了，所以記到：說『不會說話的兩頭搬，會說話的兩頭瞞』。」²⁴³

現在回想起來，這段日子還真的是很難安穩度過，原因都由於自己沒有智

²⁴³ 引自《菩提道次第廣論舊版手抄稿》，第7冊，頁227-228。

慧，真的很希求自己能擁有一切的智智，就會知道下一步該如何進行。我看到在《喻法論》中有一則「九棋」²⁴⁴的故事，似乎也呼應自己希望能有智慧，任行何法都能化為解脫之道的希求：

例如：玩九子棋遊戲時，九粒黑白棋哪一粒放錯，自然會知道。

同樣，智慧了知諸法本性，任行何法都能化為解脫之道。《攝功德寶》云：「依慧遍知法自性，真超無餘諸三界。《現觀莊嚴論》云：『智不住諸有』」。

以上是說，智慧讓我們能遍知萬事萬物的道理，並不會著於自己的執著，這種智慧能夠超越三有輪迴的束縛，遇到任何事都能將其化為解脫之道，比方世間人常會講的一句話，化危機為轉機，這就是智慧；而《現觀莊嚴論》也說，有智慧的人就不會停住在「有」的執著當中。

● 破冰：你這種懷疑的態度，根本上就是在拒絕我！

就在我向小衝表達我想搬回去與父親同住，又遭到他阻撓的一年多後，有一天，小衝忽然開口向我啟白：「妳不是很想搬回來住嗎？我覺得經過一年多的觀察，妳一個人在外面租屋也挺可憐的，如果妳真的沒有欺騙我，也沒有帶父親去參加福智的活動的話，那妳就要說到做到，可以嗎？如果妳可以答應做到，那就搬回來一起住吧！」

我淡淡地回了他一聲：「嗯！」但他又再繼續開條件說：「那妳不能要求我們都要跟妳一起吃素！」我強忍住內心的不悅，繼續地對他說：「我從來就沒有要求妳要吃素，而且我還會將里仁²⁴⁵的東西買回來讓大家一起吃」，他又略為滿意的再繼續要求：「那妳要答應我，我不在時，妳不能帶父親去有廟宇、有寺院的地方玩，而且吃飯的地方也不能有佛像。」

這時，我已經快要包不住內心的不悅了，很不耐煩地回答他：「我已經答應過你了，但你為什麼總要這麼懷疑我？你知不知道，你這種懷疑的態度，根本上就是在拒絕我！」

忽然間，他也開始用一種非常討好的方式來對我說話：「我又沒有在逼妳，只是要讓妳知道，這些偶像統統都是假的，只要妳去接觸他們，就會很不平安...」，然後接下來就是只能聽他說一堆謗法的話語，我真的是只能忍住內心的不開心，而且還要不斷地向他打包票，否則他總是有說不完的叮嚀、不放心、再加上謗法

²⁴⁴ 引自格西 博多瓦（著）、格西 格桑品措（譯釋）：《喻法論》，財團法人佛陀教育基金會，2015年，頁392。

²⁴⁵ 里仁有機商店的創辦人為上日下常老和尚，創立於民國87年，全台灣目前已超過了120家門市，全世界也有150家，並且持續增加中。

的語言永遠都無法停止。

其實內心是百感焦急的，也並不是很开心，因為要是答應了，我就得在他更嚴密的監視之下來學法，而他的控制姿態又如此之高，但無論如何我也絕不能因此而影響自己學法的品質。此外，又基於一言既出、駟馬難追的原則，倘若在此時我猶豫了，那不就表示自己為利父親的發心也全都是假的，如此小衝則更是會瞧不起佛教徒，也會引發他更多的揣測，說起來這個影響是相當嚴重的。

但我真的是還沒準備好，包括面對小衝給我的各種質問與挑戰，以及我要如何重新安排自己的作息，才能在不影響自己學法的情形之下來顧家？我考慮了很久，決定就先施以拖延戰術。

於是我選擇了一個最不會引發小衝胡思亂想的回答，我說：「都四、五十年的老房子了，我需要重新整修一下浴室，並且要等我放長假了才有空搬回家。」他認為這還蠻合理的，於是就沒有再繼續追問了。

幾個月後，小衝似乎又按耐不住內心的等待，開始不斷地向我詢問：「妳什麼時候要整修浴室啊？」那種詢問似乎也像是一種催促，更展現出「等妳回後來一定要好好將妳調教成是基督徒」的一種氣勢！

這怎麼說呢？當他不再總是以這麼不友善的方式來回嗆我時，我也在心中立下了一個目標，就是希望自己能夠有能力不要再惹他不高興。

於是他也開始愈來愈對我釋出了友好，他把我當成是自己人一般地對我不斷地宣揚主耶穌的好，當然在宣揚主耶穌的同時也必定是要說佛陀的不好，以及在背後也會不斷地向我抱怨小乖的不是，而我的態度就只是聆聽，但爾而還是可以讓他聽進去一些中肯的建言，那就是提醒他不要對別人太過於苛薄，不要總是抱怨別人，當他心情好時有時還是可以欣然接受的。

但是他這種強烈的控制慾畢竟還是令我愈來愈招架不住，比方說，小乖已經無法與小衝共處了，基於讓父親安心，也避免讓小衝產生被大家遺棄的感覺，於是我仍是會主動回去陪小衝與父親一起吃飯，這時小衝也已養成一種餐餐都要求要我陪他一同做飯前禱告的習慣，我也表現得非常包容，一口氣就答應了他的要求，但其實這也是經過內心非常多的掙扎。

不可否認在我內心仍是會分派、分黨，我也不喜歡接觸基督教的儀式，更害怕自己的宗教信仰會出現混淆。

於是，我又開始遍訪師兄姊們來詢問這個問題，歸納出大家的看法不外乎是：師父已經說過，在西方他會以基督教的方式來幫助他人，同時也說主耶穌是一位很了不起的人物，很顯然，佛陀救渡眾生的八萬四千法門，其中一種就是基督教，所以當我們在飯前禱告時，任何人都可以在心中觀想自己所相應的善知識，不管口中念出的是誰，其心續狀態都與我們的上師是無二無別的，也就是對我們的關

愛與饒益也是無分別的，因此我們對於這位觀想的本尊，也就要與我們對待自己的上師一樣的無分別，因為他們都是同樣一個心續所化現，只是化現出來的形體不同罷了。至於口中念誦的感恩詞，不管是「親愛的主耶穌，感謝您...」，或是「唵阿吽」，這些都是應不同的機，重點都不在文字形式，而在於自己想供養的那份心。

其實這些道理我都非常能夠認同，但是操作起來，就完全是兩回事了。

比方說，小衝在說飯前禱告詞時，雖是對著主耶穌做禱告，但事實上卻是在對我施以機會教育，告訴我唯一要感謝的就只有主耶穌，其餘像是煮飯的人、農夫等等就不需要再多禮了。我其實知道基督徒認為世間所有的一切都是由上帝所創造的，因此我也能夠勉強接受，只是接下來他卻要毀謗佛陀，甚至又還要再加上諷刺小乖，說小乖都沒有被主耶穌饒益的福氣，這個人已經沒救了等等，當我在聽到這些話語時，內心就很容易被勾引出不舒服的情緒。最糟糕的是，美食當前，他這一番禱告詞，每次都要說到讓別人都很煩惱，因為實在都說太久了。

最可怕的是，萬一他在用餐之前有情緒時，與其說他是帶著情緒在禱告，不如說他是在飯前罵人。其中有一次，我實在對他這種諷刺的語言已感到相當的苦惱不已，索幸就閉上了眼睛，想說這樣就可以比較容易讓內心清淨的觀想師長，但就這麼短短一秒鐘的時間，他卻像是抓到賊一樣狠狠地質問我：「妳剛剛那個閉眼的動作是在想什麼？」我愣住了，正想說要如何回答他時，他又再繼續追問：「是主耶穌嗎？還是妳的什麼釋迦牟尼佛？什麼師父之類的？」我發現自己已經很不高興了，但也依然很努力地壓抑著情緒說：「當然是主耶穌啊！你的嘴巴說出來的都是主耶穌，如果我還要故意再想別的，這豈不是會讓自己人格分裂嗎？」

其實這種種都讓我很想逃避，有時候雖然可以應付得過去他很不合理的要求，但有時又會一不小心擦槍走火，於是每一次在走進父親的家門前時，我都要向佛菩薩做深深的祈求與請求加持，要不斷拉回自己想要利益他人的發心，希求自己能夠擁有一切智智，具備所有的智慧來四兩撥千金。

我深深感覺到人為什麼要活在語言之中？明知道語言是被人所安立出來的，但我卻要受制於語言？有人跟我說，佛教徒說的「唵」，例如唵阿吽、唵嘛呢唄咪吽，基督徒說「阿門」，其實這些在古代，發音統統都是一樣的，都是嘴巴閉起來的聲音，但現在我們卻要在這些問題上有分別、有執著。

雖然這些話也不一定有依據，但多麼希望自己可以擺脫得了這些執著，甚至也可以不被小衝的言語所控制，他是否帶著情緒來禱告，連他自己都不知道，但為什麼我卻要認為他帶著情緒，甚至還要被他的情緒來影響呢？

有個公案說，一杯水在人看來就只是一杯水，在天人的眼中卻是甘露，而在惡鬼的眼中卻是一杯濃血，因為這全都是個人業力所化現而成的投射，這個

公案就像是說我們到底是要對一個人觀功念恩、或是觀過念怨是一樣的道理，優點與缺點全都在一念之間、一線之隔。

這不禁又讓我再度希求能具有空性的智慧，誠如《喻法論》「明燈」²⁴⁶的故事所述：

例如：在黑洞中點一盞明燈，洞中所有黑暗則同時消除。

同樣，明了甚深空性的修行者，能把所有罪與障同時消除。如《入行論》云：「空性能對治，煩惱所知障、欲速成佛者，何不修空性？」因此最殊勝的淨障方法唯修空性。

感謝師父與真如老師，讓弟子在書寫論文的過程中，又再次修習了依止法，真心祈求師長能速速降臨，帶來甚深的空性慧法，讓弟子及所有眾生都能及早脫離三有輪迴，早日證悟涅槃。

● 「舒顏平視，含笑先言」，歡喜恭敬布施，我可以！

不管我打算在何時要搬回去住，幫忙家裡的浴室做修繕畢竟也是盡自己的一片孝心，於是我也開始聯絡師傅估價的事宜，但是這些安排的動作都會非常緩慢，似乎我也有意拖延，同時也不斷地諮詢一些人對於自己想搬回家住的想法與建議。

有一天，小衝又忍不住開口問我：「妳修浴室的進度如何了？」我正在納悶，小衝怎麼忽然變得這麼急切？原先不是不希望我搬回去的嗎？怎麼現在又變成是急著要我搬進去住了？於是就隨口跟他亂聊，講話也並不是講得非常清楚，我低聲喃喃自語的說道：「師傅估價說要十五萬五千五，我覺得太貴了！」結果他非常積極地說：「幹嘛要這麼貴？我來幫妳找師傅，保證不用這麼多錢！」

我也不知道是哪來的衝動，竟然有種想灑錢當大爺的感覺，忽然就說：「那你來找，如果比我估的價低，剩下的錢就給你！」

這下小衝可見錢眼開了，他開始很興奮地規劃著要如何做？要找誰？什麼時候動工？看他興奮成那樣，我也開始有點捨不得我灑出去的錢了。但是就現實面來想，我的資源就只是如此，也不可能再有省錢的機會，我也沒有太多的時間來比價，於是就只好安慰自己，我是請師兄姊幫忙介紹的，他怎麼可能找得到比我廉價的師傅呢？再加上自己又已經是一言既出了，我勉強說服自己，這件事只要他高興就好。

²⁴⁶ 引自格西 博多瓦（著）、格西 格桑品措（譯釋）：《喻法論》，財團法人佛陀教育基金會，2015年，頁393。

非常迅速的，小衝真的是非常高興地來向我報價！傳來的消息是，師傅估價再加上他購買的浴廁用品，總共只要十一萬五千元，因為他有點聽不清楚我當時的估價，於是就再次問我原先的估價是多少？我發現自己當下就像是撿錢一樣，這時候能撿多少就是多少！我說：「師傅估價就是十五萬元。」他也很高興的說：「那我就可以淨賺三萬五千元了！」

其實他在高興，哪知我的心是在淌血，三萬五千元耶！雖然我撿回了五千五百元，但我仍在想，小衝竟然還敢跟我拿！而且一點都不手軟！

其實我的內心還是非常的掙扎，最想要跟他商量的就是，我現在的經濟實在有點吃緊（其實這也是事實），可否打折呢？但光想我就已經知道，這要是讓他聽到了，鐵定是會非常的生氣，而且又還會將這筆帳算到佛陀的身上，比如說我捐錢給福智就可以毫不考慮，要給他就要這麼吝嗇...，一想到這些...那算了，我想到自己已代表著教徒，絕不可以這樣。但我的經濟還是有困難，這又該怎麼辦呢？我想，要不就跟他商量好了，我用分期的方式來給他。

我記得在那段時期，全球《廣論》的進度正好講到了布施度：

「當以何等加行而行捨者，謂舒顏平視，含笑先言，隨對何田，皆應恭敬」。²⁴⁷

在先前已經反省過了，就是菩薩在布施時，內心是如何歡喜地要給人家，但是對比於自己，當我要布施給他時，竟然是連一點歡喜心都沒有？那我不是虧大了嗎？而且還是人財兩失！

接著，我也讀到在布施時不以何等加行而施？即是當我們在布施時又要避免哪些事情呢？《廣論》指出：

「不以何等加行而施者，謂不速與稽留乃與，令起煩惱而後乃與，...，先誓與此後減少給，或給下劣...」。²⁴⁸

我們再來看看上日下常老和尚的開示：

「...等了個半天，人家跟你要，『好、好、好！』好了半天，拖了個半天還是好、好、好，就是這樣。要趕快去跟他做，把它先做好。那麼，你呀要布施給他，儘量地使他得到安樂，結果你送了半天，使他生煩惱--不相應！這個不可以。...先你決定一定要給他，後來嘛給他減少了，或者是好的變壞了。」²⁴⁹

²⁴⁷ 詳見註-17。

²⁴⁸ 詳見《廣論》，頁 270。

²⁴⁹ 引自《菩提道次第廣論舊版手抄稿》第 15 冊，頁 74-75。

以上老和尚提醒我們的這些事情，統統都是不可以啊！真的是愈研討愈汗顏！當下就看到了自己的習性，真的是與《廣論》所描述的一模一樣，而我竟然還在那裏盤算要如何減斤偷兩的，我真的是立刻就決定，該給的一毛錢都不能少，而且也不能逾時，統統都要給他。

這件事情果真是圓滿落幕了，當小衝看到在帳戶裡匯進來的錢時，他非常高興的跟我說：「妳很守信用，而且主耶穌也很高興，祂說這筆錢本來就是我該賺的，謝謝妳。」其實聽他這麼說時，我發現自己的內心已沒有像幾年前當我付錢給他時，那種萬般的不情願了，而且還非常地感恩師父，因為是師父讓我知道要如何來修習布施度，也及時幫我避掉了一場惡業。

~尾聲IV

● 準備了近三年，離家 17 年後，終於搬回家了！

回家的這條路，一路走來真的是跌跌撞撞，小衝問我何時要搬家的頻率也愈來愈強，我除了以寒暑假為由，藉故做為暫時逃避的退路外，其餘已沒有擋箭牌，於是也就跟他說：「放暑假應該就可以搬了吧！」雖然自己已承諾了，但也依然是沒有把握，於是又開始緊急徵詢其他前輩們的看法。

其實在團體裡得知我要搬回家照顧長輩時，最常聽到的聲音就是：「隨喜！」但是再深入聽我的故事時，就會有人開始建議：「妳應該要讓小衝尊重妳學佛的事情，而且要漸漸地讓他知道！」我確實同意這樣的看法，也很認真的考慮以寫信的方式來向他告白。

我想表明自己這輩子不可能變成是基督徒的立場，但是我可以與他做家人，尤其是當他需要有人陪伴他一同做禮拜時，若我有空絕對會願意陪伴，但這種陪伴，絕不代表我就是基督徒，我會非常尊重你的信仰，但也請你放心，我不會來改變你，同樣的，也希望你能夠如是做到這樣的對我。

這就是我的心聲，就這麼簡短的幾句話，經與一位介紹我進來團體學習的師姐討論後，她說：「就裝傻吧！倘若小衝想對妳進一步要求時就裝傻，因為以小衝的程度實在是無法做到一般人可以做到的尊重，以他的習性，也必定會大發雷霆。」後來我想想，自己所擬的這封信，不就是在拒絕他嗎？你走你的，我走我的，我們互不侵犯，一直以來我也都是以這樣的態度來對他，但他的反應就是會棄而不捨的來拉我，難道我還要再惹他生氣一次？

既然我不想惹他生氣，又不希望他來強迫我，那麼我該怎麼辦？忽然間我也想到自己怎麼都一直想改變這個「境」，但是卻沒想到要轉變自己的「心」？我不能再一直想改變他希望我變成是基督徒的願望，因為那是他這輩子絕不可能會

放棄的事情，我必須要練習的是，要如何讓他感受到我接收到他的心意了，但我就是吃不下，吃不下也並不是代表他不好，就是，我吃不下了。

這就好比是許多媽媽們，一直希望小孩能吃下這碗最好的補藥，因為那是她悉心熬煮出來的，但這個小孩就是不想吃了，但媽媽往往就會開始生氣、心痛。

小衝對我的反應不就是這樣嗎？他把我當成是他心愛的獨一愛子一般來看待，非得要我接受他這輩子為我找到最好的東西不可，並且也要親眼看我吃下去，但我卻一直逃、一直逃，現在終於要回家了，他怎麼不會想立刻就撲上來？

難道在實踐菩提心的是他嗎？或許有點像吧！他確是把我當成是他的獨一愛子般，但內涵卻完全不是菩提心啊！未生小孩的他，一心只緣在他原生家庭的所有家人，而我也是在全家人中看起來對於要信主，條件最佳的一個人，因為當他將我顧好，接著就要請我將其他人也都一起拉進來，他的最終目的就是希望所有家人在天堂都能一起陪著他。

這是他這輩子棄而不捨、從不放棄的誓言，但他怎麼會如此執著，而且還做到讓所有人都對他反感？

我掩面沉思，久久無法回答，或許在心中仍是抗拒這所有的一切，但進一步想，會不會這就是在無限生命中他對我的承諾？承諾要照顧我，於是這個因也正在感果，但由於在前半生被自己弄亂了，因此也發展出這種要極力排斥他的業力。

我深刻感受到修行務必要質正、量圓、與次第無誤的重要性，尤其是跟著善知識來學習，否則像這種方式的感果，也就是亂七八糟地感果，今天小衝以這種方式來示現，真的是會令人怵目驚心。

對於這種業果要如何來破解？忽然間，我想到了師父，師父不就是要我們對家人都「觀功念恩」嗎？唯有對小衝觀功念恩，才能讓我有力量來面對這所有的一切，也是幫助我回家走一條最近的路！真如老師也提醒我們要用「慈悲心」來面對，因為要收服一顆心，最偉大的力量就是「慈悲」。

這是千古不變的道理，也是佛菩薩的智慧，更是在經典上有詳細記錄的內涵，想通了這些，似乎自己就愈來愈有勇氣回家了。就在 2016 年 9 月，我搬回去與父親同住，距離我 30 歲離家整整超過了 17 個年頭，也離自己一開始有搬回家住的想法，準備了將近有三年時間。

● 從此就幸福快樂了嗎？真正的學習，才要開始...

搬回去住之後，真的從此就過著幸福快樂的日子嗎？當然沒有。我記得第一個月，真是戰戰兢兢、如履薄冰。幸好那一個月，團體首度公開真如老師總共四

講的忍辱波羅蜜²⁵⁰教授，也讓自己在修習忍辱度的加持下，總算是安全過關。

我回憶那一次教授對自己產生相當重要的啟發，重點摘要整理如下：²⁵¹

- (一) 發一個猛誓，一定要滅除「合理瞋」
- (二) 是外境讓我不高興嗎？還是自己的煩惱？
- (三) 誓願一定要滅除天下的第一仇敵--我的瞋恚
- (四) 什麼？以苦為道不可不知！
- (五) 要如何安受苦忍？還是以苦為道！

原來在我們的內心裡是不接受自己應該受苦，也不接受自己會死亡這件事情，但是這種執著的想法，卻會讓自己苦上加苦。瞋心的力量真的會摧毀一切，而慈悲的力量也實在是令人驚嘆！

聽了真如老師的這一講內容，我從沒想過痛苦可以產生這麼多的價值，而且以修行而言，真正能幫助我修行的並不是快樂，反而是痛苦，快樂甚至還會變成是增長個人貪念，會成為使人不想修行的障礙，但我卻從來就只喜愛快樂，而不喜歡痛苦。

此外，在痛苦中還能夠讓自己的心量愈來愈大，這份價值是何等的殊勝！故由此推論，菩提心絕對是有可能的，只是它還需要一點一點地去磨練，在每一個可上可下的取捨之中，都能把持正念，讓自己都能夠向上提升，而這也正是佛陀最希望眾生們都能達到最究竟的離苦得樂。

● 第一個月，同住一個屋簷下，天天像做戰！

搬回去住之後，最高興的莫過於父親，我發現父親再也不會有半夜失眠的情形，而且還經常睡到我必須要叫他起床，但我也進一步發覺父親比我想像得還要老化，經常忘東忘西的，每天都要問我今天是星期幾？有時當我急著要出門時，父親又患有嚴重的重聽，於是不免升調一拉高，我發現自己跟小衝發脾氣的樣子實在是很像，於是也趕緊提醒自己，回家造善是我的初衷，切莫忘記啊！

²⁵⁰ 波羅密（巴利語：Pāramī），即波羅蜜多（梵文：परमिता Pāramitā），佛教術語，是所有菩薩行者必修的善德，是成就究竟菩提一切聖者的根本資糧。詳見維基百科

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%B3%A2%E7%BD%97%E5%AF%86>

²⁵¹ 有鑑於福智團體未公開此開示內容，此段乃由個人與團體師兄姐的筆記整理而成，不代表真如老師之完整開示，同時也基於閱讀之流暢性，詳細版本將置於附錄，敬請讀者一併參酌。

但與小衝住在同一個屋簷下的的第一個月，真的就像是做戰一樣，因為只要我待在家裡，小衝就會一直要我說話，而當他找我說話時，我也很容易會心生不喜，因為打從心底我就是不喜歡他。

但幸好有真如老師的忍辱度教授不斷迴盪在耳邊，也為自己注入不少正面迎戰的能量，有一天，考驗還是來了。

小衝悄悄地潛入我的房間，與我靠得非常貼近地問我一個問題：「我問妳喔！上週妳們帶爸爸出去玩，是小乖主動約的，還是妳約的？」我發覺自己一聽到這一類的問話，心中就已經心生不喜了，這個問題我也只是打算要趕快打發她離開，因為並沒有這麼單純，就只是回答誰約誰的問題。

因為如果是我約的，他必然會問我，為什麼不通知他回來與我們一同出遊，但我又豈能說是小乖不想與他一同出遊？但如果說是小乖約的，那麼小衝也必然會更加確定，是小乖在排斥他，因為小乖偏偏選在他不在台北的時候安排家庭日出遊，然後也會沒完沒了的再一次毀謗佛法。當我在腦袋中已經跑完了這些流程，我也很自然的以敷衍的方式低著頭回答他說：「我想不起來了。」同時，頭也不回的索性就想趕快離開房間。

這時小衝開始不悅了，他擋住我的去路，並且也提高聲調繼續質問我：「這有這麼難回答嗎？到底是誰約誰的妳會不知道？妳現在給我想！」我發現他已經火冒三丈了，倘若我回答他任何的話語，其實也不會有什麼好下場的，於是我開始不敢說話，也任由他把話講完。

過去的經驗是，只要小衝一發火，就會像是機關槍一樣地到處掃射，也不會有把話講完的時候，但他還是會不停地質問我：「妳為什麼不講話？」而且愈問愈生氣、愈講愈大聲。

「這怎麼辦呢？師父趕快來救我啊！」我不斷的在心中一邊祈求，一邊也回答他說：「我就是想不起來了嘛！」在我心中已感到非常的無奈，也無助地呆坐在椅子上，但他的機關槍依然也是沒有停止掃射，這時，我乾脆就對著他說：「我真的想不起來了，那我就讓你罵好了。」

這其實是最爛的方法，因為不講話他就會更生氣，但我卻做不到一邊回應他，一邊又還可以做祈求。於是他開始毫無根據地將他的揣測一個一個連珠帶炮似的丟出來，他說：「我知道！妳們根本就是趁我不在台北的時候帶爸爸出去玩。小乖不想見我，我也早就知道了，只是我心疼他的小孩，這個小孩一直想信主，但因為在他媽媽的監控之下，他根本就不敢說實話。上次我哪算是打她，是她先將我趕下車的...」我發現他已經停不下來了，於是我一直努力想，究竟要怎麼回應他才可以讓自己脫身呢？

忽然間靈光乍現，我說：「你讓我出去想一想吧！因為你這麼想問，我也不能隨便亂回答你，但我現在的記性真的是已經很不好了，請你給我一些時間，我出去一邊運動，一邊想清楚，等我回來之後就會告訴你，這樣可以嗎？」這下，他總算是可以勉強接受，也放我離開了。

我鬆了一口氣！與其說是去運動，不如說我是拉長了戰線，讓自己能好好地祈求。我趕緊回憶真如老師近日教導我們的忍辱度內涵，我明顯發現自己在面對這個境時，內心瞬間竄起的不喜，甚至還是帶著憤怒的情緒，但是在瞋心之下，根本就無法心平氣和地談事情，我得先去除自己的不喜啊！再加上只要小衝也是帶著憤怒的情緒，那麼他必然就會扭曲我所說的話，不管我說什麼都會被他認為是在說謊，但是我又要如何才能讓他在內心中沒有憤怒呢？我拼命的向師父祈求，也覺得自己幾乎就像是臨時抱佛腳一樣。經過了一小時，不管有沒有得到啟發，但我的內心似乎就是已經平靜了許多，現在，我依然還是得回去面對原來的難題。

吃完晚餐之後，小衝忍不住問我了：「現在可以跟我說了嗎？」而且他也立刻就要進入我的房間去談話，我堅持不要進去，因為在小房間內，會有很強烈的壓迫感，他的聲音是又急又大聲，這種如洪水猛獸一般的疲勞轟炸，他又喜歡與別人靠得這麼近說話，我一定會被他勾起不歡喜的情緒，於是我堅持就是要在客廳談話。但這下可慘了，他又發火了：「為什麼不能在房間裡談？每次只要有爸爸在，他就會認為我是在罵妳，然後就會來罵我，接著就會變成是我跟爸爸在吵架！不要！進去房間談！我會小聲一點！快點！」他頑固地說著每一個字，而且也已經愈講愈大聲了。

他其實根本就不知道自己會無法控制自己的情緒，眼看著父親就快要從廚房裡出來，我也實在不想讓他的瞋火再繼續燃燒，於是我只能在心中不斷祈求：「親愛的師父！我該怎麼辦？我真的不想惹他生氣的啊！但他就是這麼容易會生氣，但我真的是很需要一個方法來讓他先不要這麼生氣才行！」

忽然間，不知從哪飄來的靈感，我竟然開口向他說到：「我們先來禱告，等禱告完後我們再來談可以嗎？」他瞪著我考慮了一下，但依然還是面露兇光的說：「可以！」

我開始很認真的向主耶穌祈求：「親愛的主耶穌，請垂憐我們辛苦的一家人，讓我們彼此間都能以愛來化解心中的仇恨，我們並沒有一個人想欺騙誰，也沒有一個人想傷害對方，一切都是基於愛。但由於我們內心的仇恨在作祟，於是也誤解了對方，請讓我們彼此間都能夠相信對方所做的一切都是因為愛我們，也要以一顆寬容的心來接納對方，讓我們都能具備像您一般的慈悲與智慧來面對每一件事情，也讓父親不需要再為我們的爭吵而煩惱，希望他能夠安享晚年，奉主耶穌基督之名禱告，阿門。」

這一長串的禱告詞，當我一開口，就發現小衝的臉色瞬間變得柔和，憤怒也一一退去，在禱告途中他也開始加入了他的咒語，等我禱告完後，他第一句話就對我說：「妳禱告得很好！...」我也趁著在他維持在好心情之餘，主動打斷他的心續，直接看著他回答他想要聽到的答案。

我認為一定要避免讓他憤怒的心續又跑出來攪局，我快速地將重點告訴他：「其實並不是誰在約誰，我有空時都會在小乖的辦公室那邊吃午餐，在聊天中就已經聊到本週我有空，她也說她有空，然後周日我們就一起帶爸爸出去玩了。」

其實，才短短十秒鐘小衝就已經將我的話聽進去了，然後又繼續問我：「那你們有沒有去什麼廟裡玩之類的？」我堅定的回答他說：「沒有。」然後，他也開始抒發自己鬱悶的心情，說自己並沒有要刁難我，就只是想知道這些簡單的回答，但不知道為什麼我就要把這些事情搞得這麼複雜，我耐心地讓他把牢騷發完，最後，他也很滿意的離開了。

我立刻衝進了房間，非常雀躍的向師父與真如老師報告：「這一次弟子做到了，弟子沒有不喜，也沒有起瞋心，甚至還幫助了小衝沒有起瞋心，弟子真的是深深體會到《入行論》所言：『一瞋能摧毀，千劫所積聚，施供善逝等，一切諸福善。』因為只要不起瞋心，所有事情都會有好的可能，但是瞋心一但冒出來，所有善事也將會被摧毀。」

● 原來，問題的根本是：他並不知道，這其實是個問題...

這真是一次歷史性的成功經驗，這份實修的證量，也讓自己信心大增，至心懇切的感謝真如老師的開示，同時我也發現，小衝這麼容易會生氣，連他自己都無法控制，因為根本的問題是，他從來就不覺得需要控制情緒，也不覺得自己需要改變，這種情形唯有讓我敏感到他的怒火，也在他的瞋心苗剛冒出來的時候，立刻就幫他滅火，否則一旦當他的瞋心火冒出來，他苦、我也會更苦。

他真的是一位需要靠別人來幫助他滅除瞋火的人，這時我開始想到了我的個案，如果是一位情緒障礙的小朋友，我會不會去幫他？但這個問題還需要問嗎？這不就是我的職業？我怎麼會不幫呢？但現在是我的家人有情緒障礙，為什麼我一直以來就是不想去幫助他？但是不幫助他，一直希望他能自己改善的結果，就只有讓我更苦。尤其是現在當我習得了真如老師這麼珍貴的忍辱度教授，明明我是可以幫助得了他的，而且當他不起瞋心的時候，還可以讓我免去因他而生起的種種苦受。甚至，修忍辱度會帶來的種種好處，在《廣論》中早已明白揭示，想想過去的我，一直採取的因應方式是不是太划不來了！

這是我初步掌握到了面對小衝在發火時的因應秘訣，但接下來還是有一連串的考驗。

● 破除瞋恚，破除法弱，讓每一次互動都是一場修行...

不久之後，第二個考驗又來了，父親的健康出現微恙，一度昏倒，經診斷是發生輕微的腦中風，頸動脈有 42% 的血管栓塞，原因當然是因長年吸菸所起。

小衝是一位非常容易緊張的人，除了這些例行性的醫療處理外，有一天當我從浴室走出來時，他也開口向我要求：「我們每一次做禮拜的時間可不可以從十五分鐘延長到三十分鐘，因為爸爸現在的病情很嚴重，我需要加入領聖餐，妳可以慢慢安排，若妳的時間安排出來了，我可以全力配合。」

我明顯發覺到自己已經是以「不喜」來迎接他這項要求了，為了明哲保身，我一邊走入房間，一邊也先回答他說：「我想想，再跟你說。」似乎他也很滿意地離開了。

我心裡想，怎麼又來了！今天是從 15 分鐘延長到 30 分鐘，將來就會要求要 60 分鐘，以他這種小人偷渡的習性，現在經常都不遵守時間了，我怎麼能答應他的要求？而且在領聖餐之前，又必須先認罪，其中一項就是拜偶像的罪，這與我的信仰實在是差異太大了。

於是我決定這一次一定要告訴他實話，也不想再繼續偽裝，但是一開口，必定又會引起他的憤怒，那麼該怎麼辦呢？我忽然想到在上次由於靠著禱告，我竟能止住他生氣的經驗，也進一步想，其實根本原因並不在於他，而是在於我。

首先，我得祛除自己內心的「不喜」，這不喜除了是自己不喜歡他做這種過分地邀情外，我還發覺，當自己開口要向他說實話時，內心總是充滿著恐懼，我一邊說話，也一邊開始吞吞吐吐地講不到重點，因為我始終會擔心下一個說出的字，是否就引起他憤怒的情緒了，但這種心理狀態根本就注定是一場失敗的溝通。

我想起真如老師在忍辱度開示中曾經指出《廣論》的一段話：

如《入行論》云：「樂因唯少許，苦因極繁多。」我等恆有眾苦隨逐，故以苦為道不可不知。若不爾者，如《集學論》說，或生瞋恚或於修道而生怯弱，即能障礙修善行故。²⁵²

當時，自己始終在思考，為什麼在苦當中就一定會生出這二種會障礙修行的心態呢？而這二種心態一是瞋恚，一是怯弱，又為什麼會是這兩種呢？但是在這場與小衝的互動中，忽然也讓我了然於心。

我清楚看到自己在面對他時，那種「又來了！」的憤怒感立刻就迅速竄升，接著在心中也開始感到害怕，害怕自己向他說實話時，他會不高興，然後他的怒

²⁵² 引自《廣論》，頁 299。

火就會燃燒得更旺，到最後就會一發不可收拾。但《廣論》卻說，這兩種心態卻是會障礙修行的，於是我清楚告訴自己，每一次與小衝的互動都是我的修行道場，如果不先破除自己內心的這兩種障礙，那麼這一場互動就不是修行，而是吵架，但是我真的不想再吵架了！

我發覺不讓自己生起這兩種情緒的理路似乎還不夠，我努力在《廣論》中翻箱倒櫃地找，終於讓我想起，自始至終貫穿一位修行人在實踐六度內涵的過程之中，最重要的一度乃為「精進度」，²⁵³一位修行人倘若不具備精進不退的心，那麼是絕無法完成圓滿六度之行的。

害怕、怯懦就是一種不精進的行相，於是當我在心中生起堅定的立場時，我知道自己根本就不需要害怕，因為我並沒有做錯事情；但是萬一他生氣了，那也是他愛生氣的習性使然，這並非是我的錯；但倘若因為他的表達而讓我生氣了，那才是我必須要心生警惕、並且要極力去避免的。

我重新調整好心續，我真正想告訴小衝的是：「我是一個佛教徒，這輩子的現在是，將來也是，我不可能更改自己的宗教信仰。至於會一起做禮拜，純粹是因為家裡人口少，知道你需要有人陪，而且做禮拜之後，你的心情會很好，當你的心情好時，大家都會受益。而且如果是在我的時間許可內，陪伴自己的家人，這是在福智團體師父經常提醒我們要做到的事情，所以我會願意陪伴你。但至於為什麼只能 15 分鐘，因為我必須要很誠實地告訴你，15 分鐘就是我的極限了。當在裡拜中唱詩歌時，我並不會很歡喜，因為我不會唱，而且我沒有感覺，如果時間再多，我就會起煩惱，因為我擔心自己接下來的事情會做不完。雖然你聽了一定會很不高興，但真的很希望你能夠體諒我的限制。」

自從有了上一次在面對小衝時，竟能管好自己的瞋心不讓它跑出來發作的成功經驗後，我開始比較有信心來面對了，同時也準備好隨時都要迎接他來詢問我的答案。

● 原來，當我管好自己的心，他的瞋火就無法出現...

果真沒有很久，他就已經迫不及待地來詢問我時間安排出來了嗎？我立刻打起精神，深吸了一口氣，以溫和又堅定的語氣，非常誠懇地說出我想向他啟白的內容，他靜靜地聽著，沒有發怒，也沒有打斷我要說的話。

當我把話說完後，他思考了一會兒，接著也非常平靜地問我：「我們在做禮拜時，妳是什麼感覺？」我避免自己又帶著瞋心的情緒到處亂跑，於是也壓低了

²⁵³ 上曰下常老和尚於開示中出：「在學精進之前我們先提醒一下，這個我們呢六度當中啊，前面三樣是方便，啊它的一個資糧，真正的後面那個智慧是止觀，而這精進呢通於全部，通於全部，精進一度通於全部，如果用三學來說的話，通於三學，這個是最重要的一點啊！」（引自《菩提道次第廣論舊版手抄稿》，第 16 冊，頁 269。）

音量說：「沒有感覺。」「真的沒有感覺？一點感覺都沒有嗎？」我再一次深深地吸了一口氣，肯定的回答他說：「沒有。」這時他似乎也恍然大悟，並且也無奈地苦笑了一下：「難怪！我就覺得屬靈一直進不去，一般人一聽到這些，高興都來不及了，甚至還會想『再多一點！再多一點』！原來妳都沒有感覺。」

我不想節外生枝，於是也就靜靜地聽著。他帶著沮喪的表情繼續又再說道：「謝謝妳告訴我這些。」我忽然發覺，一直以來小衝在我的印象中，當面對不高興的事情時，除了發怒以外，就再也不會有其他的情緒了，然而今天到目前為止，他的表達卻令我感到相當的陌生。

我開始覺察到自己千萬不能起瞋心的重要性，我也深深感覺到，他會發火有絕大的因素是由於我的瞋心所起，是我的瞋心才勾引出他的瞋恨之火，當我小心謹慎地管好自己的這顆心，也絕不讓瞋心跑出來攪局時，似乎小衝的瞋心也就無法出現了。

小衝不起瞋心的狀況當然是無法維持得很久，當他跟我說完「謝謝！」之後，接下來的情緒就開始愈來愈高漲，也開始非常氣餒的問我了：「為什麼妳會沒有感覺？」我說：「做禮拜並不是我的需要！」他也開始愈來愈原形畢露地說：「哼！這就是驕傲！因為拜妳的佛比較好，對不對？原來妳根本就沒有心，如果是這樣，連十五分鐘我也不希罕了，以後我跟爸做禮拜就好，妳就去拜妳的什麼佛陀，反正我也不會再管妳的死活了，要死妳就去死！」

「主耶穌真的就快要來了，將來等到他來了，被帶到天堂的就沒有妳的份，到時候妳不要再來怪我...」我想接下來的內容就不需要再描述了，反正千篇一律，統統都是因為他內心的沮喪而將這筆帳都算到佛陀身上的抱怨詞，於是他也開始謗法，開始恐嚇我，但我發覺，我就是如如不動的聽著，也不再被他勾引出任何的情緒。

其實在我內心竟然還竄起暗暗地竊喜，因為我正在盤算，這樣以後就不需要再陪伴他做禮拜了，但這種小確幸似乎也沒有維持得太久。就在幾天之後，他忽然以一種非常友善的態度來跟我說：「我覺得我錯了！我不應該這麼過份地要求別人，既然妳沒有準備好要信主，那麼就不能夠勉強妳，主耶穌是非常寬宏大量的人，只要妳還沒有想好，他會一直等妳。」

「還有，我認為 15 分鐘的做禮拜還是需要妳的，因為爸很聽妳的話，妳禱告的內容爸都會聽，但妳可不可以答應我就 20 分鐘，20 分鐘就好！因為這領聖餐還是非常重要的。」

這次我答應他了，但我仍是向他澄清：「領聖餐之前的認罪，我無法參加，因為認罪是要承認自己過去拜偶像的罪，這與我的信仰會相互抵觸。」沒想到，這個始終讓我難以開口的問題，在當下他也爽快的答應了。

我忽然深刻感受到佛陀所說的，人是無自性²⁵⁴存在的道理，任何事物皆非永恆不變，而是依其緣起而存在的，緣起之理乃由於性空。一直到此刻之前，我從來就無法相信小衝對我的信仰會有「接納」這回事；遇到不順心的事情，除了發怒，他就再也不會有其他面對事情的處理能力了。但這幾次不一樣的經驗，我真的相信，一切都是由我內心的造作而引起的。

比方說，是由於我的內心先著起瞋恨之火，才會引發他的憤怒；但倘若是他先帶著憤怒的情緒來向我興師問罪，只要我心安理得，其實是可以不需要對他發怒；但倘若是他堅持要發怒，那麼我就要以智慧來判斷，是先要以禱告來協助他止住瞋心呢？還是要逃離現場、暫止息力？

只是在一開始，自己的這一顆心會非常不習慣以這種服順正法的方式來面對，但我一定要練習，在這輩子也一定要練會以佛陀所許的方便來面對所有的一切。

● 一切以佛陀所許的方便來面對，我一定要練會！

自從搬回去住之後，在每次用餐之前的飯前禱告，小衝都會要求要我來主帶，雖然並不是很願意，但至少我不會將禱告詞說得如此落落等，父親與小衝也都會皆大歡喜。

某個周末午餐的飯前禱告，當我正在感謝主耶穌賜予大家一頓豐盛的午餐時，小衝忽然對我要求：「大聲一點！爸聽不到！」我其實已經有點煩躁了，明明是一樣的聲音，從前聽得到，為什麼今天就不行，但我也勉強配合了他的要求。

但是到後來，他竟然又要求我要再加進一段禱告詞，他說：「希望我在苗栗轉手要賣掉的套房，這次能以 83 萬元成交。」我已經感到很不悅了，我對他說：「這你自己可以說呀！」但他堅持要由我說，原因是每次我的禱告都會很靈驗，他開始又急又堅定地繼續要求我：「妳趕快禱告！禱告完我們就可以吃飯了！快點！」。

我發現自己已經開始火大了，也毫不客氣地對著他教育：「能以多少錢成交，這其中都有主耶穌的美意，說不定後面還有人出價更高呢？你怎麼是這樣在向主耶穌指定你要的東西？」

他聽了以後覺得還蠻有道理的，於是也就沒再堅持了。

我認為在禱告中糾正我的禱告詞，這件事情確實是需要做溝通，因為一旦有

²⁵⁴ 自性，又稱自體、法體、體、實性，是個哲學術語，指所有事物（法）自身擁有、自體形成、自身決定存在形態的性質，是當住的、不變的、獨立的、不依緣起而變化的。

了第一次，就會有第二次，到後來就會變成是他希望將我的想法統統都變成是與他一模一樣。

午餐之後，我囁嚅地向他開口說到：「我認為飯前禱告還是由你來說好了，因為有好多事情你都需要向主耶穌請求，其實也沒有什麼理由非由我來主帶不可。而且在禱告的時候被打斷，就像是有『老師』在一旁糾正的感覺，所有禱告的情緒都會被破壞，因為那並不是很好的經驗，所以想請你幫我考慮一下我的感受。」

但小衝依然是一貫以他打包票的方式來回絕我：「不會不會！我保證絕不會有下一次，我會忍著，因為我覺得妳中午說得很有道理，而且還是要由妳來主禱，因為這是唯一妳跟上帝接觸的機會。」

在一來一往的堅持中，我知道他非常地頑固，也知道他是一個極不守信用的人，因為他根本就管不住自己的嘴，於是我也只好勉為其難地向他妥協，並且也提出要求：「如果你再出現糾正，我就會當場不禱告了。」他也依然信誓旦旦地保證：「不會，請妳放心！」

到了晚上，飯前禱告的時間又來了，當晚小衝煮了一鍋雞酒，為了不讓有中風之虞的父親會喝到雞酒湯，於是他也率先將一整碗湯汁都統統喝光。

我看他已經醉醺醺地癱坐在餐桌前了，並且也催促著我要趕快禱告，這時父親卻忽然出現不太想配合的態度，他說：「禱告什麼？為什麼每一餐都要禱告？哪有這種事？」這時小衝已經很不耐煩了，一邊催促著我，一邊又要與父親做爭論，他最後大叫一聲：「羅曉瑩！妳快點禱告好不好？」

為了應他的要求，也不想讓父親有太多的煩惱，於是也是有史以來最簡短的一次禱告，我說：「感謝小衝這麼辛苦地幫大家煮這一頓飯，同時也要感謝主耶穌，奉主耶穌基督之名，阿門！」

但話還沒說完，小衝就已經開始出來糾正我了，他說：「就這麼短？妳根本沒有誠意！而且妳怎麼可以把我名字放在前面，都還沒有感謝主耶穌就先說我，妳知不知道這是陷我於不義，妳是在害我耶！什麼農夫、賣菜的、哪有這些統統都要感謝的，這是你們佛教說的，請不要拿妳的佛教來教訓我！快點！請妳趕快重新再禱告一遍！」

我對著天花板撇了一個白眼，心裡想：「你真的是很出爾反爾！」同時也不想再配合他了。

他看見了我的白眼，立刻也像是瘋子一樣，說我驕傲！不受教！眼裡根本就沒有主耶穌...，一堆罵人的話統統都搬出來了，我被他罵得不僅完全沒有說明的機會，也幾乎無法在餐桌上用餐，因為只要我仍在他的視線範圍內，他憤怒的情緒就會永遠無法停止。到後來，我是端著飯碗到房間內用餐，這時他咆哮的音量才能稍微降低，但是只要我一出來夾菜，他的情緒又會再度高漲。

他真的是發酒瘋了，等到臨睡前，我看他的情緒已隨著看電視、滑手機漸漸消退之後，我決定要找他溝通。

我向他澄清：「我非常同意你說的要先向主耶穌感謝，也謝謝你告訴我這些，我以後會改進。但是我會做這麼短的禱告，是因為父親都已經很不耐煩了，與其說我禱告很靈，不如說是因為我有觀察到父親的情緒，所以才會讓父親都很願意聽我的。也並不是我不恭敬主耶穌，是你不守信用在先，在禱告中又跑出來糾正我，這令我相當的害怕，因為這件事情下午才剛溝通過，但你依然不守承諾，往後我真的是不敢再禱告了。」

但小衝仍然也有他的說詞，他認為這是與禱告的態度有關，所以非常重要，一定要糾正，我告訴他：「這重要與不重要的原則我哪會知道？我依然是處在恐慌的狀態之中，而且在一天之內就被嚇到了兩次，也要躲到房間內吃飯，這種情緒折磨誰受得了，我已經不敢再相信你了！」

但他依然也還是不斷地向我保證，我發現他實在是太過堅持，於是也直接指出他內心的動機，我說：「你對我有期待！」他忽然有種被我識破的不安，於是也頗不好意思的說：「是啊！被你發現了！」我繼續再向他澄清：「我早已跟你說過，不管是做禮拜或是飯前禱告，我都是以陪伴你的立場來完成，我絕不可能會變成基督徒，你也不需要像教小學生一樣一步一步地來教我，因為這樣你就破壞了我們之間的約定，我苦，你也會很苦。」

這時，他似乎有點同情我的處境，也答應了我的請求，並且說可以等我有心理準備之後，再由我來主帶禱告。

最後，我也給了他良心的建議，建議以後不要再空腹喝雞酒，並且告訴他：「你的酒品很差，你有沒有發現自己很愛發脾氣？」他完全同意我的看法，也立刻很疑惑地對我說：「我不知道自己怎麼會這樣？」我想這對長期以來完全不知道他人感受的小衝而言，這已是很大的進步，於是也就再鼓勵他，既然知道自己很容易發脾氣，那麼以後就一定要多注意，也向他分析，今晚因為他的失言，讓父親有多麼傷心，我也很無辜的必須要躲到房間內吃飯。

當他聽完了我的建言，最後也向我表達了他的歉意：「我怎麼這麼容易誤會妳！也沒想到我有這麼乖的妹妹！以後我一定會多多注意！」這一場溝通，對我、對小衝，都是一種良性的進展，也期許自己，未來一定要持續努力。

● 原來，搞壞溝通的最大怨敵，就是我的「不歡喜」...

其實我已經愈來愈熟悉小衝的情緒律動，當他無理取鬧時，就讓他情緒發作；當他情緒平穩時，再把握住機會與他做重要原則的溝通。這一路以來，對於希望他對我在信仰上的尊重，確實已有許多突破性的進展，也排除了我當初

要搬回家住時心中最大的疑慮。此外，他還會接受我的勸誡，有好幾次他都會對我事後道歉，這一切都要感謝真如老師對我們所做「忍辱度」的開示。

由於比較清楚察覺到自己內心的「不歡喜」，於是也知道這才是自己心中最大的怨敵，是由於沒有管好這個怨敵，也任由它到處撒野，於是才搞壞每一場溝通。但是當我清楚知道原來從前的自己，都將怨敵都指向了外境、指向了小衝，是由於自己內心的無知，誤將外境的人、事、物都視為怨敵，這種將目標安立錯置的失誤，不僅讓自己不斷為外境所苦，連帶也錯看了對方，更是會對對方生起難以去除的偏見，而這些偏見又會成為自己下一個痛苦的來源。

於是周而復始、日復一日、年復一年，也經過了百千萬劫的糾纏，這種在認識論（epistemology）上的錯誤，要不是有老師的教導，根本就無法自拔。如今自己已清晰地看到這一切，也有能力不再讓自己受外境所苦，那麼接下來就要讓自己在這些外境的考驗上，讓外境能對彼此產生更多的提升與成長，這才是報答師長辛辛苦苦為弟子們說法的說法之恩啊！

接下來就是最可怕的過年了，2017 年的年假很短，才短短 6 天，但我們家卻花了整整 5 天的時間，每天早晨一起床就會相約一同出去玩，聽起來像是開開心心的出門，但事實上一點都不是。每天絕非是快樂的出門，而是戰戰兢兢地出遊，有時還會一不小心就不歡而散。

或許是受到外頭陽光普照的誘惑，奇怪的是，這種日落而散的不開心，隔天等到太陽出來，卻又能將每天都會爭吵的一家人緊緊相繫在一起，這是什麼樣奇怪的業力？我想這絕對是佛菩薩的美意，如果沒有學習《廣論》的我，也無法以這種眼光來理解，以下我將嘗試回憶這一段過年期間的學習。

小乖已經好久都沒有與小衝一同出遊了，小乖決定，既然是過年就要讓父親與小孩都很開心，於是她也邀我安排讓大家一同出遊的時間，但是小衝愛發脾氣的習慣當然是不會改，於是這也非常考驗著大家對於他發脾氣的容忍度。

我發覺自己已經愈來愈抓得到他發脾氣的臨界點了，也可以很熟練的並不會受到他的影響，而且當他冷靜之後，有好幾次他都還會跑過來跟我說：「我怎麼這麼容易誤會妳，妳還真的是很委屈！」雖然在心中多少是受到了一點撫平，但我依然還是冷冷的回了他一句：「是啊！在一天之內就一連發生兩次，這樣無緣無故地被你一直罵一直罵，這種頻率誰受得了？」然後我看他也皮皮的在一旁繼續傻笑。

或許依照師父觀功念恩的標準，自己又退回到了原點，但人的慣性即是如此，非有必要絕不會願意改，我與小衝的關係亦復如是，當他暴跳如雷時，我繃緊了神經、小心應對，但是當他非常罕見的來向我道歉時，我又會擺高了姿態，不願

意肯定他的善良，於是自己的修行往往就遇到了瓶頸，但不可否認的是，我可以用這種半開玩笑的口吻來抱怨他，這在關係上確實是已有很大的進展。

但是這五天的年假戰鬥營，對小乖的挑戰可就不小了，畢竟小乖也是再次發心與小衝一同來出遊，但小衝這種近似情緒障礙的發病狀態，若是沒有心理準備，肯定是會受不了，下面就以其中一天的台北象山之遊為例來說明。

一連開車出遊了幾天，當天小乖建議可以安排捷運之旅，於是我們就選擇了熱門景點之一--台北象山，但是在過年期間，要找到適合的用餐地點畢竟不易，於是我們也承襲母親傳承下來的方式來解決午餐，那就是帶便當出遊。

每天我都會早早起來做父親、小衝還有我要吃的午餐，有時連小乖一家三口的午餐也都會一起包辦，小衝則是每天都睡到我們要出門前的10分鐘才會起床。父親連續看了幾天，實在已經看不下去，於是也忍不住以客家話對著小衝喝斥：「你以為你是阿舍²⁵⁵命嗎？實在是不怕人見笑啊！」

其實，受到師父教導的影響，自己早已經不會去計較到底是誰做家事？誰在享福？只是父親的指責，似乎也讓我看到自己的進步，這一切真的是很感恩師長的教導。

我認為，如果能用勞力付出就可以解決的問題，其實是最簡單的事，而自己的付出，倘若又能讓大家玩得開心，那更是非常划得來的一件事情。只是這種讓小衝睡到自然醒的用心良苦，似乎也無法讓小衝不發脾氣。

沒想到從象山捷運站出口一上來，就出現了一間土地公廟，我知道在小衝的心裡已經感到非常的礙眼了，當我們在土地公廟旁邊的涼亭用餐時，小衝也開始不停地諷刺這個地方不乾淨，並且說一些台灣人實在是很愚癡，為什麼在這麼美麗的地方就一定要蓋廟之類的話，但大家都還能夠容忍，就只是偶爾發生小乖與小衝、或是父親與小衝之間的小鬥嘴，總之，大家都是在暗示小衝：「請你閉嘴！」但後來走到象山的山腳下就不得了了，一間兩層樓高的宮廟，正大大的展開雙臂迎接我們，而且在樓梯口還張貼了一張「歡迎入內如廁及飲水」的海報。

我很掙扎，因為當下真的是很想進去解決目前的生理需求，沒想到，當我正在猶豫時，小乖早已經帶著小孩一溜煙的往宮廟上走去，這時我就更想上去了。

小衝與父親走在前頭，當天人很多，大家像是排路隊一樣，每一排都有兩、三個人排排步行上山，整條馬路都是人山人海，我想，裝個水應該不會耽誤太多時間吧！於是就想偷偷地溜過去裝水，瞬間也就逕自地往宮廟上走，但沒想到在這個時候被回頭望的小衝發現了。

²⁵⁵ 「阿舍」在客語中是花花公子之意，意指每天好吃懶做、遊手好閒之有錢人之子。

「羅曉瑩！妳要幹什麼！」我聽到小衝的聲音已經有點火大了，也趕緊向他解釋：「就只是裝水！水都快喝完了！」並且也以祈求的眼神望著他。「那妳不可以進去拜拜！」他千叮嚀萬叮嚀地囑咐著我。「好好好！」我向他保證，同時頭也不回的就趕緊往上衝。

這時，我聽到小衝忽然對著父親大聲喝斥：「你不准上去！」這時我也看到父親與小衝正在拉扯，父親想甩掉小衝的手，同時也回嗆小衝：「你管我這麼多，我要上去看。」

這時，小衝已經開始歇斯底里的大聲咆哮了，並且也將責任都怪罪到我頭上：「都是妳啦！叫妳不要到有廟的地方來，廟很不平安，但妳偏要來。是小乖說要來的，對不對？那妳為什麼不制止她，妳根本就不守信用！」

這時小衝的聲音已經吸引到一群登山客們的注意了，但小衝不以為意，依然拉扯著父親的柺杖，不准父親上去。

路過的年輕人大都抬頭仰望，偶爾也會有一些人停下腳步來觀看，但我都沒有回答小衝任何的問話，因為在這條清幽的登山大道上，大聲咆哮的聲音真的已是很煞風景，於是我也只有忍著，但聽到一位老婆婆遠遠地望著小衝說：「有老人家耶，不要在樓梯上拉扯，很危險！」

這時，我走過去勸父親趕快離開，免得丟人現眼，也讓過路人擔心。父親將我的話聽進去了，可是沿路上，小衝已經被自己的瞋心種給包圍，不管走到哪都忍不住要向我批評，不管是抱怨小乖、毀謗佛教、或是指責我的一切，一整個下午，他幾乎都沒有停止過批評。

我只能靜靜地聽著，也不做任何的回應。我看到父親開心的與幾位登山客們一同在歡唱日本老歌，小孩也開心的在四處探索，我認為聽小衝開罵真的已不足為苦，因為能讓家人開心就是我的初衷，只是小衝愛發脾氣的個性對我而言實在難度太高，我也不可能做到在每一次出遊前都先做到場地勘查，於是，在遇到小衝發脾氣的時候，我也只能「觀業忍受求加持」。²⁵⁶

我看小乖也是很努力地忍著，當忍無可忍時，就會離境獨自去透氣，我不斷地給予小乖鼓勵，因為這對小乖而言已是很大的進步，我希望小乖能夠保持到最後，也要堅持留給父親與小孩一個愉快的回憶。

終於，我們要吃晚餐了，在一整天發瞋的驅使之下，小衝今天任性地說要吃葷食。但這就讓我與小乖、以及小孩都感到很為難，因為我們聞到葷食都已經會作嘔了，這要如何來兼顧呢？

²⁵⁶ 出自《三十八攝頌》第 29 偈。

我們上網查到了一家日本料理的素食店，也開始往目的地走去，但小衝依然還是沿路開罵，也不斷要求要吃牛肉麵，但我與小乖實在是無法對他多加予理會，於是小衝就開始放話，要是店裡有佛像就不准大家進去吃。我只能在心中不斷祈求，讓我們今天都能有一個圓滿的結束。

終於，我們走到了餐廳，沒想到店內不僅沒有佛像，而且還是燈光美、氣氛佳，菜色更是大家從來都沒吃過的日本精緻美食，還有價錢也非常的合宜。這下小衝可樂了，因為美食就是他所有一切的解藥，他開始開心的盤算著他想吃的所有食物，我也在內心鬆了一口氣，並且告訴小衝：「你想點什麼我都請你。」

這下天下太平了嗎？並沒有，才沒過多久考驗就來了，但這一次是小乖。

因為小孩一不小心將整杯熱茶給打翻，而且好巧不巧的整杯都灑在小乖的大腿上，小乖忍不住尖叫了一聲，我也被嚇了一跳，這時倒楣的小孩當然就被開罵了，但罵完小孩，小乖也開始將矛頭指向了小衝：「一整天到底還要忍受你多少的氣？」小衝忽然很不以為然地回嗆小乖：「我又沒惹妳，是妳兒子打翻水的，妳對我發什麼脾氣？」

我心想，這下慘了，在別人的店裡，這兩位水火不容的冤家，怎麼在這節骨眼上又對上了？小乖明明不是非常優秀的都表現一整天了嗎？怎麼忽然又受不了了？我靜靜地在一旁看著這兩個人數十年如一日的爭吵，我無法做任何的勸架，也只能在心中不斷地祈求能快點上菜，因為這樣就能轉移兩位的注意力。

或許是美食當前，即便美食都還沒有出現，但小衝的容忍度已明顯提高，也任由小乖對著他指控一整天下來的惡行，我也在考慮要如何安撫小乖的情緒。忽然間第一道菜出現了，我也趁亂邀請小乖到外頭說話。

一走到戶外，小乖忍不住就流下淚來，懺悔自己怎麼依然還是對小衝開罵了，而且最無法接受的是，自己真的是對於冤家的盛事起不可樂相，這與《廣論》上所說的一模一樣，當小衝一整天在發脾氣時，自己都可以忍受，但是萬萬沒想到，當小衝一看到美食而心生歡喜時，自己對小衝的享樂就完全無法忍受了。

我給予小乖大大的肯定，因為能看到自己的煩惱是非常了不起的一件事，努力了這麼多年，今天就是一場驗收，我告訴小乖：「妳的覺察力也幫妳證成了《廣論》所言，這一切由祖師大德的證量所證成的統統都是千真萬確的」。

看著小乖的情緒漸漸安穩，我也帶著小乖順利地回到餐廳內用餐，那一頓飯，之後大家都吃得非常開心。

回想起在過年期間的 6 天，這其實也只是其中的一天，必須還要將這一整天所有的心情統統都乘以 6 倍，也就是每天都會有各種各樣令人驚悚的挑戰迎面而來，而且還是在連續的 6 天之內，我也在這段陪伴家人的過程中歷事練心，練就了一顆可以不被小衝的情緒所擾動的心。

但是在收假的前一天，我真的是感覺到自己已經快要嘔吐了，一心期待著上班日的到來，期待著每天到福智台北學苑學習、聞法的日子，否則真的不敢想像自己還要再造下多少的惡業。

● 安住當下，祈願日常中，都能優先將有情的苦樂放心上...

我忽然發覺，自己已經練就了一番可以不被小衝的情緒所影響的定力，反正他的招數大概就那幾招，他的情緒起伏我也漸漸可以掌握，當他怒字當頭，我必定就只能觀業忍受求加持；但是當我必須要與他澄清誤會時，那就要好好善用禱告的力量，而這所有一切的前提是，我得仔細覺察自己內心的不歡喜心，只要自己的內心並沒有心生不喜，那麼一切都會非常容易解決。

這是真如老師帶給我的力量，也是在面對小衝時自己的改變，但是，師父要給我的真的就只有這些嗎？就只是要我練到「不會不歡喜」？但是現在的我已經練出來了，那麼接下來呢？我忽然也不敢再往下繼續再想了，因為師父要給我的怎麼可能就只有這些而已？這些也只是前菜，更大的好處還在後頭等著，只是我敢不敢要？

其實內心是相當忐忑不安的，因為我知道師父要我練會的是一顆為利有情願成佛的菩提心。現在的我，與其說已經練會在面對小衝時內心的「不會不喜」，不如說，那只是一種冷酷、一種冷漠無情，一種情緒隔離的心理機轉，但是這顆心離菩提心還真是差得遙遠。

我冷冷的在一旁看著小衝發火，也看著小乖被小衝激怒到無法自己，甚至還看著父親被小衝氣到幾乎要腦溢血，但是我都只求明哲保身，並沒有憤怒，當然也不會有開心的情緒。

比方說，我有沒有真正感受到當小衝看到廟宇時內心的排斥與厭惡感，為利有情是會想盡辦法就是要幫助有情，避掉所有會讓他感到厭惡的一切，即便他厭惡的事情是不以為然的事；倘若為利有情，我就會深深記著他對廟宇會感到不喜與嫌惡的情緒，而這件事情卻是他在此時並無法改變的事實，為了讓他獲得快樂，難道我就不該避開會令他感到不喜的事情嗎？

我發覺自己辛辛苦苦堅持為全家人安排出遊，充其量也只是在完成「事項」上的任務，如果沒有為利有情願成佛的發心，這一點得少為足的修行成果，實在很容易消失於無形，因為也只要稍微一點點放逸，這些所有曾經具備的能力，也將會灰飛煙滅，甚至一切都成為三世怨。²⁵⁷

²⁵⁷ 上日下常老和尚多次於開示中指出迴向的重要性，當我們做完善行之後的迴向，務必要正確，比方說迴向無上大菩提，否則萬一只是迴向到此世的享樂，乃至於下一世福報的累積，當下一世在享用福報時，同時也必然會造做許多殺盜淫的惡業，於是再過來的第三世，就會承擔這些惡

我開始反省，發覺自己對小衝還真的是很不好。比方說，這輩子他都非常晚起，近午起床是非常稀鬆平常的事，但我一早起來進廚房準備早餐時，拿碗盤的聲音卻從來就沒想過要輕手輕腳的，甚至還有一種不想讓他睡得太快樂的意念，萬一他被吵醒了，我還會有一種幸災樂禍的心情。

當我覺察到自己內心的這些小惡魔時，便開始提醒自己要多代人著想，每天早晨準備早餐時，聲響也一定要變得輕柔。另外，在小衝排斥廟宇的心結上，我也提醒自己務必要做到代人著想。

有一天，小乖向我提議可以帶父親去土地公文化館參觀，我一聽就覺得這事情並不妥當，於是就沒有正面同意，但是要如何向小乖建議，這也不是一件容易溝通的事，雖然我並沒有清楚向小乖了解她的想法，但很顯然，小乖並不覺得為小衝避開廟宇這是一件很重要的事情，尤其就只是在小衝背後帶父親出去遊玩。

我記得在一個月前，小乖就曾經提議要去苗栗號稱賞櫻祕境的一間寺院遊玩，當下，我其實覺得非常不妥，而且那一陣子小衝就住在苗栗，萬一被撞見了，那簡直就是晴天霹靂，但當時的我並未以正知見來抉擇，而是任由習性很快速的就答應了小乖，也非常不安心的玩了一整天。

尤其最困難的是，當天一同出遊的小乖、小良還有他們的小孩，大家都不覺得小心、低調一點會比較吉祥些，於是我也提醒得有點無力。沒想到，就在回程的路上，當我開始放逸，正準備要回家時，師父就派人來出考題了，這份考題並不是我撞見了小衝，而是撞見了一位與小衝非常親密要好的友人，這件事情簡直就如同天降紅雨一般，但是卻被我遇到了。

我深深知道，這之中絕對有佛菩薩要我學習的美意，當下的我雖然四兩撥千金的化解了那一場尷尬，事後小衝也並不知情，但我卻非常的懺悔，覺得自己並沒有將小衝的介意放在心上，於是也就決定，絕不能有下一次。

沒想到，相隔不到一個月，小乖又提議要去有廟宇的地方了，這個練習題也來得太快了點，雖然我始終都沒有正面回應，但也依稀感覺到，小乖的這趟參觀之行已是勢在必行。因為她不只一次地向我提議，何時可以安排出遊之日呢？

不久之後，小乖主動向我問起了，由於本週日是最後一天的免費參觀日，從隔天的開幕之後就必須要收費，所以她已經與小孩約定好，本週日一定會去參觀，這一次也是她最後一次地詢問我，要不要帶父親一同去參觀呢？

我決定向小乖坦白，我說：「因為我已經答應了小衝，在他不在時也不會帶父親去有廟宇的地方玩，再加上我們並不是沒有其他可以出遊的選擇，而參觀土地公文化館對父親的無限生命也並不會有什麼重要的正面影響，但是我守住對小

業的果報。這種道理也就是今生造善，第二生由於沒有智慧的關係，於是就享痴福，到了第三生不免酬償惡業，此稱為「三世怨」。

衝的這份承諾，對我與小衝的業緣會有正面發展的影響力，所以是不是請妳原諒我，這次我無法帶父親一同去參觀。」最後，也希望小乖能夠諒解我的為難，並且也祝福她與小孩都能夠玩得開心。

這幾年，小乖每一次只要一邀請我，我必定都是放下手邊的工作，立刻就會答應她帶著父親一同去赴約，這一次，我一如反常的逆向操作，其實是希望小乖能夠回心轉意，但她似乎也已經意向已決，我別無他法，於是就只能不斷地向師父祈求，希望在本週日之前，小乖能變改心意。

一直到週日起床之後，我都沒有再收到小乖的訊息了，心中難免一陣失落，因為外頭正是陽光普照，但我卻沒有能力讓父親在今日能一享天倫之樂，雖然這一切父親都並不知情，可是難免心生遺憾。

就在十點過後，小乖終於來電了，她說：「我們想先去土地公文化館看一下，然後再到附近的一個大湖玩，妳要不要也一起來？」

這時，我忽然像是被解套了一般，開心的答應了小乖的邀請，掛了電話立刻就向師父深深的頂禮與感恩。

我淚流滿面的向師父啟白，正因為弟子的智慧不足，不知道要如何才能將事情處理得圓滿，我知道每一次小乖對於要去哪玩都已費盡了心思，但是在弟子的口袋名單中，就是不知道要去哪玩，於是也就無法提出更好的建言，感謝師父的居中協助，讓小乖並未因此而不高興，甚至還主動提出了一個可以去遊玩的選擇。

而在這段弟子學習改變的過程中，很高興弟子能堅持做到將小衝的感受也一併納進來考量，即便在最後我仍是帶著父親踏進了土地公文化館，但在這一段過程中的造業，卻與上一次偷偷摸摸去苗栗寺院遊玩時的心態完全不同。

第一、弟子持續向師父祈求，讓小乖能想出別的遊玩地點，而且也是歡天喜地的來邀請我與父親，第二、弟子做到了會在意小衝的感受，第三、在艷陽高照的午后，弟子終於讓父親也能夠享受天倫之樂。

真如老師的忍辱度開示，對弟子真的是具有很深的影響力，不僅提醒自己務必要將所有有情的苦樂都優先放在心上，也經常讓自己敏感覺察到自己內心的不喜，這種不喜的覺察，除了在與小衝相處的境界中，密集提供了自己可以練習的機會以外，我也發覺，這種安住於當下的修行能力，也逐漸擴及到日常生活中。

有一次，我參加團體舉辦的大型提升營課程，由於個人急躁的個性使然，我很想把握下課時間以手機上網回饋真如老師的方式，將心得立刻寫下，接著就可以上傳供養，但是要如何使用 QR code 掃描，這對我有很大的難度，於是我開始詢問在場的義工。

但是詢問了幾個人，始終都沒有人可以幫助我順利進入系統，於是當我詢問到最後一位義工時，我也沒有發覺自己的口氣已經變得非常的不友善，甚至還有一種興師問罪的傲慢，再加上眼看著實在已沒有時間來撰寫心得，我簡直就像是奧客一般地出現在義工面前。

沒想到，眼前這位義工似乎也是師父派來的善友，我不知道她是哪來的勇氣，竟然也挑明指出了我的現行，她非常坦白的跟我說，「師姐！妳有沒有發覺妳現在的情緒起伏很大...」然後，就沒有再說話了。

當下，我被她這麼一說，心中更是冒出了另一把火，但我立刻知道，自己是文明人，不僅做過社工，也學過真如老師的忍辱度教授，而且她也只是穿著黃背心的小義工而已，但我卻不分青紅皂白的，也不管她是負責哪一組的義工，在現場車水馬龍的人群中，只要是被我抓到任何一位穿黃背心的人我就詢問，這種如同暴民猛獸的做法，簡直就是自己與生俱來只圖私利、不擇手段的生存方式，而且是發生在這種大型法會的現場之中，不僅沒又造善，還是造下了惡業。

現在回想起來，當然是可以這樣非常理性的來分析，但當時處在被習性瀑流水的暴衝之下，自己真的是已進入被魔使指使的昏昧當中，不過幸好聞法的續流還在，我深深地吸了一口氣，然後便緩緩地告訴她說：「是啊！我是很急，因為怕會來不及寫心得。」然後，她也非常溫柔的安撫著我：「回去之後還是可以寫呀！」

我想這位義工說得沒錯，為何我總是偏好喜歡在時間緊迫之下來完成事情，比方說趕車、飆車，來不及時就會對別人非常的隨便，而且最嚴重的是，我終於發覺自己的脾氣竟然也這麼的不好，尤其當現場都沒有認識的人時，我就會認為反正得罪人也不會有什麼不好的影響，原來，這些統統都是自己的惡習氣。

自從這次在法會中起瞋，又當場被義工指出來糾正的丟人經驗後，對自己的瞋心真的深深感覺到深惡痛絕，因為只要一想起來就會覺得很丟臉，自己怎麼會如此地對待義工？而自己也開始在生活中可以經常察覺到瞋心正在發作，因為只要當自己說話變快、聲調拉高、心跳加快時，這些都是已經生起瞋心的前兆。

有一次，我的錢包掉了，所有的提款卡也都一併遺失，於是我開始一一打電話向銀行掛失，沒想到，這對我依然是同樣的考題，只要發生收訊不良，業務員並沒有直接回答我的問題時，我就會開始急躁，然後就會在電話這頭大聲的喊話，在那一刻，我真的是被自己嚇到了，因為自己的心跳已明顯加快，而且也出現一種胸悶的感覺，我知道自己又生氣了。起瞋心，真的是我生命中最大的怨敵。

我回憶在小時候，其實自己是一位脾氣很好的人，莫名其妙在走廊上被不認識的同學潑了一整盆的冷水，當下的我只覺得莫名其妙，不僅沒有生氣，更不會找對方理論。念國中時，我騎腳踏車上學，忽然間被瞬間開門的轎車撞個四腳朝天，自己也是趕緊爬起來就繼續跨上了腳踏車，到教室時才發現腳上有傷口。

這種在面對境界時，並不是立刻以不喜來應對的好習性，曾幾何時，已完全被染污的大環境所吞噬，如今藉由這本論文，似乎才稍微找回反璞歸真的自己。

第二節 我的專業實踐

最近，似乎已找到與小衝之間和平相處的模式，看到小乖與我愈來愈有默契地合作無間，一起學習將《廣論》實踐在日常生活中、並且讓自己提升至不因小衝的怒火而受到影響的應對，始終如一的維持住利益父親，讓父親高興的宗旨。這或許也是另一種「得少為足」的現行，因為沒有考驗，自己也就在原地停滯，但這些反思將留待在下一章繼續陳述。現在，我將敘述自己將菩提心運用於專業實踐上的反思。

這段敘述在論文研究過程中其實是個插曲，由於念碩士班的緣故，近兩年來，自己已婉拒不少工作，也因為這樣，其實並沒有太多專業實踐的內容可書寫，因此也並不打算在論文中呈現。但是近日，忽然有一個相當珍貴的實踐機會，經與指導法師討論，法師認為這段過程非常珍貴，雖然距離論文口試只剩不到三個月的時間，但仍書寫於后。

一、緣起

位居台北市內湖區五指山上的「向日有機農場」，²⁵⁸是一座結合生態、教育、與養生的有機轉形期農場，負責人是一位曾經吸毒入獄，爾後更生成功的黑道大哥，他叫做許有勝，傳奇的生命故事，贏得不少參訪過農場的人都為之震懾，今年度，獲得法務部補助為期一年的更生人更生計畫，三月底他們邀請我擔任社工督導，由於工作內容的特殊，我也義不容辭的答應了邀請。

二、許有勝的傳奇故事

有勝師兄是個很聰明的小孩，從小考試都前三名，但因結交道上的不良少年，14歲便中輟離開學校，從此便霸佔地盤，打打殺殺，吸食強力膠。退伍之後因為父親癌症往生，繼承了一大筆家產，從此也染上了毒品，吃喝嫖賭樣樣都來，甚至還組織幫派，從事酒店、賭場、暴力討債等行業，因為勢力過大，被警方逮捕。

出獄之後，生活依然過得優渥，幾年之後結了婚，也生了一個女兒，便在市場租了一個攤位賣豬肉，但周圍依然是那些吸毒的朋友，就在女兒11個月大時，

²⁵⁸ 農場位於台北市內湖區大湖街143號，聯絡電話：0919-411-680，02-8791-4690。

由於前妻實在受不了他的生活習慣，於是便與他離婚，從此也由有勝師兄獨自撫養女兒長大。

女兒幾乎從小就沒有母親，但成績優異，與有勝師兄一樣，考試都是前三名，每年都在國手選拔中被提名，也贏得了許多獎盃。

就在有勝師兄將財產都敗光的同時，女兒在國一那一年也不斷的發生事情，有勝師兄也必須不斷的到校處理，後來進一步發現女兒所結交的朋友，除了奇裝異服外，大都是有吸毒或是性侵前科的一群人，於是，有勝師兄也深深懼怕著有一天女兒會墮落到與他類似的下場。

有勝師兄回憶起在監獄裡，自己用紙箱做成了簡單的佛龕來禮佛，那是他此生中第一次遇到三寶；後來在管訓時，在同房舍友的介紹下，他也跟著一起讀誦了普門品、阿彌陀經、大悲咒等，從未間斷，他開始深深地感到佛法的力量不可思議。

出獄之後，經濟逐漸陷入窘境，再加上對於女兒即將要墮落的恐懼，絕望之際，心中又再次現起三寶，至心祈求佛菩薩的救護。

後來在市場朋友的介紹之下，有勝師兄接觸了《廣論》，一開始十分擔心福智團體可能會無法接受他，但沒想到班長以開放的態度來歡迎他上課，這也讓他生起這一次一定要戒毒成功的決心。

當時由於身上沒有錢，連房租都繳不起，於是便以土法煉鋼的方式將自己關在家裡戒毒。第一個禮拜，全身乃至於骨頭都像是被蜜蜂或是被螞蟻叮咬一般的痛苦難受，而且是毫無停止的折磨，他一直告訴自己，再苦一定要忍過去、也一定要熬過去，因為一定要把身體弄好，這樣才能幫助得了女兒。當時在痛苦難耐下，他發現有佛教電視台，於是便 24 小時的播放，如此才幫助他度過最痛苦的階段。

戒毒之後，他要求女兒也要一起學習《廣論》，也發覺班上的幹部都很會觀功念恩、代人著想，這與從前自己所結交的朋友都是相互鬥爭、爾虞我詐等是完全不同的型態，這更是他在此生中從未想過人與人之間是可以如此的相互對待，因為班幹部都是用「法」來幫助他以及他的女兒，這份感動也讓他非常想要再繼續往下學。

學習了《廣論》，其實並沒有讓有勝師兄的生命從此就立刻翻轉，每天早課結束之後，他要到市場去做屠宰，但自己卻已漸漸對殺生感到厭惡，覺得這就像是要去砍殺自己的親人一般，這種痛苦甚至還遠遠超過他自行在家戒毒的那一段痛苦，但是以他當時的條件，實在是不可能轉換到其他的行業，於是又只能再次向師父啟白，祈求能夠盡早脫離這個不善業。

努力的祈求、拜懺，終於在 2009 年機會來了，市場缺一名收清潔費的兼職人員，有勝師兄爭取了這個機會，並且也決定要結束市場攤位，就以兼職的微薄薪水來養活他與自己的女兒，同時他也租了一塊地，開始轉型做有機農夫。剛開始，真的是靠團體師兄姐的協助，幫助他在農場砌牆、做攔沙壩、排水系統等，後來又還幫忙將屋頂換掉，免得總是漏水，有時蛇還會鑽進屋裡來，最後，協助他的師兄又考慮到後面那一塊地是否也要整理一下，於是便以「先以欲勾牽」的方式來誘導有勝師兄，勸勉他說身體剛戒毒，一定要多勞累、流汗，藉由運動、曬太陽等讓身體好起來，於是便開始陪著有勝師兄一起做農事。

農場的規模愈來愈大，後來還加入了生態導覽、體驗、參訪、與生命故事的分享等，也有愈來愈多的師兄姐義務過來幫忙，大家都是因為學習了《廣論》，願意讓^{上日}下^常老和尚將自己的意念轉過來，所以並不是為了做而做，而是為了關心一個人、為了自己的增上生而去做，因此嚴格講起來，並不算是在幫助有勝師兄，而是在幫助自己淨罪集資。

女兒很感激的說，如果沒有師父，父親也不會改變這麼多，他們也不會有農場，而且還有這麼多關心他們的人，冥冥之中就是因為有師父的幫忙。因此，不管在外面遇到多少不如意的事情，家就是永遠的避風港，團體就好像是她的家一樣，因為任何事情都可以跟團體的人訴苦，而且也會從他們身上獲得正向的建議。

2015 年，有勝師兄擴大服務範圍，在農場旁蓋了一間宿舍，收容各種社會上的邊緣人，尤其以願意戒毒更生的人為主，每天都要與他一同日出而作、日落而息，但前提是一定要學習《廣論》。會設計這種要求，是因為他本人正是受惠於《廣論》，目前也是在生活中實踐出《廣論》，因此夥伴們就必須在有共識與信念的前提之下來共同生活，否則，他也無法以世間的方法來幫助更生人。

去年底，有勝師兄在農場的經營成果受到法務部的注意，也在標案報告中獲得了法務部的肯定，法務部給予他們一整年度的更生計畫補助，並且要求他們必須要聘用社工員，但是對農場而言，這是相當陌生的事情。什麼是社工？又為什麼他們用《廣論》來幫助更生人的事情，需要有社工的加入？有了社工員的加入，會如何擾動他們的農場生態呢？到底又要如何運用這筆經費，才能符合法務部的期待？社工又要做什麼事情呢？

這一連串的疑問，在有勝師兄的腦海中不斷盤旋，也不知要如何才能找到這一位社工。於是就在上個月，一切因緣就將我與他們串聯在一起，在時間的擠壓之下，我無法擔任社工，但卻非常樂意擔任義務性的社工督導，以下，我將繼續描述我與社工員在督導過程中的討論。

三、與社工員的督導過程

（一）第一次督導

● 如何讓年輕有活力的社工員的工作熱情，不被「無力感」澆熄...

小晴（社工的化名）是一位充滿熱情的社工員，社工系畢業四年，曾經於少年機構、各社福機構當志工、實習、與擔任社工員，對於社工的工作生態有一些觀察，但也說不是上哪裡出了問題，但是在得知農場要徵聘社工員時，她直覺這是一項充滿挑戰性的工作，因為想嘗試新的社工服務模式，便勇悍地承擔起這項任務，在應徵的同時，她也要求要有一位社工督導的協助。

就在她工作之後的二週，我們安排了第一次督導時間。一見面，小晴就以一種非常不可思議的口吻說：「這份工作實在是太混亂了，我才剛加入農場不久，就有這麼多的問題不斷發生。就以今天早上為例，一下子就離開了四位夥伴²⁵⁹，原因是因為有一位夥伴吸毒，然後又介紹其他三位夥伴一起吸，而且主謀不僅偷走了農場七萬元，在離開時甚至還說，是農場欠了他七萬元，但有勝師兄他們不僅沒跟他要錢，也將這七萬元給了他，但農場都已經在負債了，怎麼還給他這筆錢？」我問她：「為什麼農場要這麼做？」小晴非常不以為意的回答：「沒辦法啊！師兄他們說：『沒有證據！』」

小晴也繼續描述自己的無力感，從前在機構工作時，倘若案主要入住，一定是由社工在做「接案會談」，但在這邊卻是由師兄²⁶⁰他們做，自己也只是在一旁做觀察，然後只能幫忙寫紀錄；發生這種偷錢、吸毒的事情時，他們也沒要求社工去處理，自己也只是在一旁陪著看而已，這種感覺真的是很糟。而且他們之前都沒有留下紀錄，現在又要重新建檔，自己真的是花很多時間在打紀錄。

● 一個都不放棄！如果結案代表了繼續沈淪，那寧可不結案...

我非常肯定小晴才剛上任，就這麼認真的投入，也難怪我會想為她取名為小晴，因為她真的是一位充滿熱情的社工員。我知道農場會毫不考慮地將七萬元給夥伴，其背後有「一個都不放棄」的精神在秉持，這也是《廣論》教導弟子們要實踐出「菩提心」的原則，似乎，聰明的小晴大概也已經看出來了，即便她未學習《廣論》，對於這本論也只知道《廣論》兩個字而已。雖然她非常肯定「一個都不放棄」的精神，但一直無法接受的是，付出的錢竟然會有這麼多。

我告訴她，要救一個人，7萬、14萬都只是小case，去年一整年，資助農場經營的老闆，早就已經自掏腰包，完全不領政府的補助，而是以自營的方式發放

²⁵⁹ 有吸毒、犯案等前科，經由轉介而入住的案主，在農場裡都稱呼他們為夥伴。

²⁶⁰ 除徐有勝師兄外，另外也有一名廣論師兄投入這份義務性的工作，在本文都一併稱為師兄。

夥伴們的薪水，現在會這麼做，純粹是為了與這位夥伴能維持住關係，即便夥伴都已經離開農場，但他們也不會「結案」。

小晴回答說：「是啊！我看他們對這件事都很難過！」我讓小晴去比照一下平常我們熟悉的社工員當遇到頭痛的案主要離開時，會是什麼樣的心情？其實我們大概都有底，在社工的內心其實是會偷偷鬆一口氣的，有時還會暗暗地竊喜，我讓小晴繼續想：「那為什麼農場的師兄會難過呢？」這個答案，無非就是眼看著夥伴很可能又繼續沉淪，不忍，但卻無計可施。

小晴點點頭，覺得可以理解這樣的心情，但也反省到在社工的專業文化中，似乎並不鼓勵社工員要有這麼深的情感投入，有時過度投入還會被批評為是「情感反轉移」²⁶¹甚至還是「不專業」的象徵，似乎，理性才是專業的象徵，但在理性的背後卻也是一顆冷漠的心。我鼓勵小晴可以繼續觀察師兄對農場夥伴們的態度，也可做為我們反思的參考。

● 有些事，如果沒能力，沒讓妳處理，反而，是件好事...

小晴同意這是可以持續觀察的現象，但她在團隊合作中被邊緣化的無力感依然存在，我問她：「如果農場要求妳處理夥伴偷錢、吸毒的事情，妳會知道要如何處理嗎？」她搖搖頭說：「不知道！」於是我跟她說：「所以是沒讓妳處理比較『無力感』（de-power）還是要妳去處理，會比較『無力感』呢？」小晴立刻回答說：「那當然是要求我去處理呀！」

這時，小晴似乎也理解了這樣的分析，我告訴她：「妳現在的任務，就是幫助農場建立資料，因為這些他們都不會，這也是找妳來最重要的價值，如果妳完成了這些，他們就能認識到社工的價值。」我建議她，融入農場，需要先學會觀察，現在他們只讓妳做這些，也是他們最能幫助到妳慢慢適應這份工作的代人著想，妳要觀察師兄是怎麼處理農場糾紛的，他又是怎麼接案的，將來這些事情，等妳漸漸上手後，一定都會交給妳來處理，要讓別人了解社工的專業，並不是急著去表現，而是當妳一出馬時，他們就會看到妳與他們的不同。

● 沒效率不代表不專業！重新尋找心中撐持社工自主性的支點...

小晴不斷地點頭表示說：「對！我就是看到他們與這些夥伴們就像是朋友一樣，但這不是『專業』，這會有問題。就是因為讓夥伴們太隨便了，於是才會讓事情變得無法處理。」我鼓勵她：「專業界限絕對有它的用途，尤其是妳身為女性，倘若沒拿捏好，很容易讓夥伴們對妳產生情感；但妳也知道，在傳統的社工

²⁶¹ 案主對工作者有過多的情感投射稱為情感轉移；反之，工作者對案主有過多的情感投射則稱之為情感反轉移。

工作中，卻又太強調專業界限，於是這就讓工作變得很冷酷！」小晴非常同意這樣的看法，她提到過去曾經有一份工作，由於自己花了兩個小時與個案會談，後來督導知道了，就說她很沒有「效率」，自己也為此難過了許久，因為清楚知道，自己並不是只是在與個案聊天而已。

在這段討論中，我們談到了一般我們熟悉的社工的工作與目前這份工作之間的差異性。一般社工要做的工作已被清楚範定，包括只能花多少時間做會談、花多少時間寫紀錄，如果不這麼精算，工作一定會無法完成。但是在這邊，這些內涵統統都是由自己來安排，花太多時間與夥伴談話，沒有人會說妳「不專業」；必須花很多時間來重新建檔寫紀錄，也不會有人說妳「沒效率」，於是到底哪一份工作才比較具有社工的「自主性」？

小晴很清楚的回答說：「當然是這份工作！」似乎這樣的討論，也已經讓小晴對原先的困惑產生了高度的價值感，因為當初她願意來農場，就是想實踐出社工的自主性價值，而現在自己正走在這條路上。

● 發展因地制宜的工作模式，最能實踐出社工員的「自主性」價值...

小晴喜憂參半的表示，但是在這個過程中很苦、很孤單，我向他承諾，七月等我論文完成之後，一定會去農場看妳，並且也鼓勵她：「任何的蛻變與提升，哪有不經歷一番考驗與重建的？任何的建設都必須在摧毀之後，而妳現在正在做的，就是在摧毀從前的工作價值。而這樣的工作由妳來做，剛剛好，倘若是由一位沒有工作經驗的新鮮人來做，他不知道一般社工的建構是什麼？於是他無從建構起。但妳卻恰恰不同，正因為妳知道，而妳正好可以在這個基礎上，重新發展出適合因地制宜的工作模式，這就是實踐出一位社工員『自主性』價值最珍貴之處！」

似乎小晴已經有一點信心了，但對於孤單的心情依然無法釋懷，她提到近日與過去的老同學們聚會，當大家聽到她現在的工作時，都紛紛表示出這份工作很酷、很好奇到底要做些什麼？而自己也不禁懷疑，在這份工作中能有多少的發展性？

● 「體會與感受生命」比「迅速解決問題」更具工作的發展性

我們開始分析一般社工的發展性會是如何？無非就是有一套清楚的工作流程，不僅已經被規範好了，社工也要照著這套標準作業流程來完成，也就是剛剛所提到的，在有限的時間之內要完成接案、會談、撰寫紀錄等工作內容，其餘大概就不會有太多自主發展的空間了。至於政府部門的社工，還要花大量的時間來閱讀公文，而公文的時間性永遠都是被追著跑的，萬一公文在自己的手上壓文了，後果不堪設想，於是許多公部門的社工都必須將公文帶回家批閱，甚至有人還工作到失眠、罹患憂鬱症等，然後就是靠著藥物來控制情緒。

那麼這些拼了命在工作的社工員，他們的職場發展又是如何呢？無非也是從社工做起，大概兩、三年之後就會晉升為督導，最後就是擔任機構主任，但是這些表面看似穩定成長的背後，到底是用多少個人的健康、家庭關係、以及生命發展的投入而換取，就不得而知了。我們當然會希望自己是一位適應得很好的人，但是有多少人可以適應得不錯？至少眼前的妳就不是，否則妳就不會想離開那個工作位置。但是相較於在農場，這是一大片的有機草園，從沒有社工在這邊耕耘過，現在的妳要怎麼做，有妳極大的自主性，要實踐出什麼樣的助人價值，更有妳心目中理想的工作目標。於是，在這邊不是被流程追著跑，而是妳要去感受在妳周圍的所有生命，不僅僅是人的生命，還包括一花一草，以及所有天上飛的、水裡游的種種的生物，於是，妳是在體會與感受生命，而不是被要求要迅速的解決問題。

小晴被我鼓勵了一番，似乎也忍不住開口說道：「督導！妳好猛！這些觀點怎麼都說得這麼精準！」

● 蹲著、站著，一邊拔草一邊說，比在會談室內晤談更專業...

接下來，她開始分享自己與某位夥伴的會談。那是一位 18 歲的夥伴，聽他的家庭背景描述，爸爸、媽媽、姑姑、弟弟統統都在吸毒，於是小晴也忍不住向這位夥伴回饋，「國中你就要出去打工養家，在你那個年紀的我沒有經歷過這些，你真的很不容易的走過來，讓我很佩服你！」沒想到，這位夥伴卻開始不好意思的表示：「這沒什麼啊！」然後就不願意再多說了。

我很肯定小晴為這位夥伴所做的一切，因為這樣的鼓勵，對這些夥伴而言，都非常珍貴，小晴也發覺，這些夥伴絕不會跟師兄們說心事，因為他們都叫有勝師兄為「老大！」（台語發音）老大的意思就是要向他報告、負責的意思，於是小晴也漸漸看到了自己的價值，更知道如果自己一旦板起臉孔來管理他們的生活，他們就不會再向她說心事了。

我也趁機再加碼給予小晴肯定：「這些都是妳蹲著、站著，也是與夥伴們在一邊拔草、一邊會談的過程中所得到的資料，但妳為什麼不會邀請夥伴們到會談室裡談話呢？」她毫不猶豫的回答：「因為這樣他們就不想說了！」

● 回到最初...社工與案主，主客異位，陪他「一起生活、一起工作」

在接下來的討論中，我們發現，這正是在這份農場工作中必須要發展出來的工作方式，社工的會談，已漸漸的愈來愈拘泥於要在會談室內晤談，因為這是「專業」的象徵，但是這卻會讓一些案主覺得很困窘，比方說，穿著拖鞋的案主，一進晤談室卻必須要脫鞋，然後又要與社工在一個小房間內談話，尤其是家暴的案主，這個時候已經渾身都不自在了，又還要被社工問到一些內心的事情。說穿了，

這是專業的「傲慢」，這樣的專業，也一點都不親民。但是在這份工作中，社工必須要配合夥伴們的作息，他正在種菜，社工就要到田裡去跟他會談，他想蹲著，社工也要配合著他，當他在這個時候，並不想多談他家裡的敏感話題時，他的臉向旁邊一撇，這時社工就不能以佛洛伊德的防衛機轉（defense-mechanism）來定義他，因為這樣妳跟他都會很尷尬。

於是在這樣的過程中，主、客異位了，妳得配合著他的情緒，他想說，或他不想說，都是由他來做決定，而不是由社工主動來安排，例如：社工在上班時間會邀請案主前來會談，但在現在的工商社會中，想想這對案主會造成多少的麻煩？但這些問題似乎也很少被反省，因為這就是社工的上班時間。因此，在這樣的過程中，最重要的就不再是妳多麼會引導案主能說出他心中的心事，而是妳要維持住他想與妳談話的這份關係，想想，這是不是回到在 19 世紀間，在西方所發展出社會工作的雛型，那種工作者與案主「一起生活、一起工作」的價值。²⁶²

● 就是你！找到自己勝任這份工作的優勢，肯定自己！

我肯定小晴，以她的條件，是最具有勝任起這份工作的優勢，一開始，小晴還有點納悶的說：「如果是由督導妳來做，一定會更厲害，不是嗎？」我說：「完全不是！因為我無法久蹲、久站，在農場經常會需要日曬雨淋，我只要被太陽曬一下，就中暑了；風吹一下，就感冒了；蹲一下，就貧血了，這樣的工作，我完全無法勝任，但是由妳來做，妳身強力壯的，正是剛剛好。」於是我們發現，真正的「專業性」是要能配合案主的狀態，也要配合案主的需求，而且最重要的是，要能等待案主、陪伴案主，而且是長時間的陪伴與等待。但是現在社工的專業性，卻太強調社工是否能在有限的時間之內來完成文書作業，在有限的時間內也要將案主改造成是「良民」，不僅有時間壓力，也有結構的限制，似乎，每一位案主在社工的手上都只是一位過客，但是，這份工作的最大挑戰卻是，社工要完全配合夥伴的作息與心情。

● 培養出一份會對另一個生命心痛的感覺，這是專業

小晴同意這樣的工作價值，但是也不免遺憾地表示：「畢竟他們又還是吸毒了，而且我根本就看不到希望！」我看著小晴的表情，臉上也依然透露出失望的神情，我試著讓小晴想像一下，如果他們的母親知道他們又吸毒了，此刻會做何感想？會不會放棄他們呢？小晴很認真的搖搖頭說：「不會！」接著，我們又一起思考，為什麼不會？

²⁶² 請參閱社會工作的教科書，李增祿（主編）。（1992）。《社會工作概論（增訂版）》。台北：巨流。

因為眼前這位吸毒的孩子，是她的獨一愛子，所以她只會心痛，絕對不會放棄。我們又再進一步去體會一位母親心痛的感覺，那是什麼？那真的會是一份很深的傷痛，於是我問小晴：「在一般的工作中，社工會不會需要去對一個人心痛？」其實大概並不太需要，如果我們心痛了，也會讓自己要趕快跳出心痛，因為那樣根本會沒辦法工作。但是我告訴她，在這份工作中，希望我們培養出來的卻是這一份會對另一個生命心痛的感覺，妳相信嗎？

小晴點點頭，因為她在師兄身上看到的就是這樣的典範，我鼓勵她，慢慢觀察，也慢慢練，練習讓自己會心痛，這是在全台北市打著燈籠也找不到的工作機會，也正是這份工作的獨特性。

（二）第二次督導

● 還沒融入團體前，如何去除心中那份被邊緣化的孤單感？

相隔五週，我們又約了第二次督導，一開始小晴就非常激動的拋出了一個議題，她發現方案合約只進行到 11 月。其實在我心中，有十足把握農場必定會繼續聘用她，因為以她認真、用心的工作表現，再加上「一個都不放棄」的待人原則，農場再怎麼樣都不可能在方案到期後就棄捨了她，只是這番話以我的立場來發言，似乎就不具有說服力。我只能被動的同理她的處境，也表示這是在社工界經常會遇到的事情，只是沒想到在小晴的這份工作中也來得這麼快。

在表達完這些挫折感後，小晴繼續又說出了自己的孤單感，因為自己總是有被邊緣化的感覺，比方說有新人要入住農場時，工作人員仍是不會主動請她去做評估；還有自己的工作判斷，也似乎都得不到師兄們的肯定，於是自己就只能很努力的在紀錄上做說明，也希望藉由紀錄，師兄們都能看到她的用心。再加上農場師兄總是要叫她去報名《廣論》班，似乎她在工作上會與師兄們有這麼不同的判斷，都是因為她沒學習《廣論》的原因，但這卻讓她更不想這麼急著去學《廣論》，因為這樣只有更提高她對《廣論》的懷疑。

真是可憐的一個孩子，我深深感覺到她的孤單，而農場師兄急著要她去學《廣論》的心情，我也可以體會，只是在她仍只是剛進福智團體的情況下，就如此急切的催促著她去學習，實在並不是很恰當，我在心中考慮，一定要私下找師兄溝通一下。

● 這世界，孤單的，不只你一個...聖者生命故事分享

我打算為小晴的孤單感多注入一些能量，於是我想到如俊法師曾經轉述²⁶³「平常老和尚過去一直為大眾要努力宣講《廣論》的一段小故事。」

《廣論》是在民國初年才被翻譯出來的，所以當老和尚要講《廣論》時，實在沒有人聽說過《廣論》，也幾乎是在所有人都誤解他，也不知道他為什麼要推薦這本《廣論》的情況之下，老和尚就是想要讓更多的人能夠學習《廣論》。

老和尚在台灣講《廣論》，經常都講到只剩下他自己一個人，於是就只好轉到美國講；但是到後來也是講到只剩下他自己講給自己聽，於是就只好回台灣；回台灣後結果也是一樣，然後又再去美國講，結果也依然還是如此；於是這樣來來回回了好多次，最後一次，當老和尚要從美國回台灣講《廣論》時，他下定決心，希望這一次能夠順利的將《廣論》介紹給大家。

當時有一位忠心耿耿的弟子，特別打電話給老和尚，向老和尚說：「師父！希望您這一次能夠順利的將《菩提道次第廣論》講完。」當老和尚聽到這位弟子的心聲時，立刻在電話那頭就嚎啕大哭，如俊法師表示，當時老和尚的哭聲，有點像是和氏璧的主人--卞和的哭聲一樣，老和尚並不是為自己哭，而是很心痛，為什麼這麼好的東西大家都不知道，也沒辦法接受？

如俊法師也繼續再回憶老和尚在講《廣論》的這段過程中，遭受的困難與阻礙實在是太多了，比方說幾乎是被別人用驅逐的方式趕出了寺院，乃至於是毀謗、誤解等等，這些都是常常發生的事，但老和尚始終都堅持了下來。

在十多年前的有一次，老和尚接受新竹《廣論》同修的邀請，到新竹科學園區做演講，當天借到的場地大約可容納四百人，但是到了臨近七點演講開始的時間，一位主辦同修匆匆忙忙的跑進了休息室向老和尚報告，因為當時整個禮堂只來了四個人，所以建議老和尚是否可以等到七點半再開始，這樣他們好打電話邀請其他的同修們趕快過來，如此場面也會熱鬧一些。

老和尚輕輕的笑了一笑，然後就跟那位主辦的同修說：「沒關係！你還是準時開始好了，這種場面我以前見多了。」

如俊法師總結這一段小故事帶給我們的啟示，當初要不是有老和尚的堅持，堅持以這樣的一種發心，現在不會有穿黃背心的義工、不會有這些出家人、也不會有各種營隊、更不會有目前全球將近十萬人的手上都擁有這一本《廣論》。

老和尚一生忍受多少的孤獨與不被理解，才成就了大家對大師教法的聞思，一直的把他最深的關注，投入在弟子們的生命裡，等待著弟子們的心能夠成熟到可以聽他說法，這是一位聖者對孤獨的容受力。

²⁶³ 以下請參考影音網址 <http://bit.ly/2phfGRx>

聽完了這段故事，小晴覺得很感動，似乎也體會到「孤單」是必經的歷程。趁著這份感動，我也趕緊向小晴透露，最近剛收到師兄傳給我的一封 line 訊息，師兄向我表示，「小晴很優秀，真的會想把她留下來。」這一聽，小晴的眼淚就像是潰堤一般，潸然不止。

● 包容自、他的不完美，因為「不完美」，讓我們願意繼續向前走...

我靜靜的陪著小晴，也看著她的情緒從激動到平緩。擦乾了眼淚，她忍不住又向我提出了疑問：「我就是看到農場的人很不一致，比方說平常在上課時就會說要觀功念恩，但是不上課時卻又是另外一種樣子，所以我就會想為什麼一定要學《廣論》呢？」我非常同意她的看法，也表示這就是《廣論》同學會需要一直持續學習的原因。

接下來，我也分享自己為什麼要持續學習《廣論》。我認為社工的助人方法有優點，也有缺點；同樣的《廣論》的助人方法亦然。於是，在這份工作中，我們要找出的，正是汲取彼此雙方的優點，也屏除雙方的缺點。比方說，我很肯定小晴近日協助將農場有輕度心智障礙的夥伴轉介到心路基金會學習，農場師兄也看到夥伴在其中有明顯的改變，這就是《廣論》所沒有的方法，但社工卻知道這稱為資源轉介。

我進一步又分享了自己在學習《廣論》之後，發覺到與社工內含涵最大的差異之處。

基本上，能做社工的人，多多少少都具備了一些「慈悲心」，在大學所學，也不斷策發我們要有愛心，但是在實務工作中，光有慈悲是不足以解決問題的，因為還需要有「智慧」，但是智慧要怎麼獲得呢？

小晴忽然對「智慧」兩個字感到非常的好奇，更希望能馬上得到它，但是卻也提出她認為理所當然的看法，她認為智慧不就是從增加人生經驗中來增長的嗎？我非常肯定的告訴她，絕對不是，從人生歷練中得到的，那只是經驗，經驗與智慧截然不同，若要增長智慧就需要跟著一位具智慧的老師來學習，因為他會教你一整套的生命之學，甚至還是最趨近於空性內涵的「空性慧」，²⁶⁴所以也一定要長期跟著他學習。

社工並沒有將「智慧」列為在工作過程中非常必要的內涵，於是也就沒有教，但是在實務工作中，每一次讓社工挫折不已的事情，其實都是因為沒有智慧，或許是判斷錯誤，或許是考慮得不夠周詳，更或許是沒有能力來理解，總之，這些挫折感都來自於智慧不足所導致。但是仔細看所有的學科，其實也並沒有哪一門

²⁶⁴ 空或空性，是基本佛教術語，諸法的空性義為非真實性。空性是內在而言，外在的顯示，即為空相。以上引自維基百科 <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%A9%BA%E6%80%A7>

學問有特別教我們「智慧」的提升，為什麼會這樣？因為我們都認為智慧是從生活中自然提煉出來的，但佛法卻不這麼看，所以說這就是為什麼要學《廣論》的原因了。

● 「已有能，勿自私」，²⁶⁵當看到他的不完美時，正是我付出的好機會...

小晴非常同意「慈悲」與「智慧」兩者都需要，但發覺師兄他們其實也並不够慈悲。比方說，師兄總是會告訴他，眼前這位夥伴就是要用罵的，但這卻令小晴非常的不以為意。又譬如近日有聽障者與視障者來參觀農場，但農場都沒有事先做準備，以致於當天做簡報時，許多障礙者都聽不懂簡報的內容。於是當天小晴就趕緊補位，為聽障者比手語翻譯，這才勉強讓聽障朋友們能聽懂現場所說，其餘像是倘若能為視障朋友們做更多無障礙的安排，這些也都會讓他們有更多的收穫，但是自己在做檢討與建議時，卻也沒獲得師兄他們多大的同意與肯定，為此自己又感到非常的挫折。

我大大肯定小晴的慈悲心，但也告訴她，這就是為什麼農場需要聘用社工的原因，就是因為社工過去有學習這些身心障礙者的協助技巧與方法，一般人如果沒學習就是不知道，這也正是我們可以幫助農場進一步提升之處。

● 溝通與等待，是我們每個人永恆的功課

在那次督導結束後，我決定找農場師兄溝通幾件重要的事情。

首先，我先詢問師兄對於小晴在農場任職的看法，師兄表示小晴非常的優秀，很主動，夥伴們也都很喜歡她。但是當我向師兄表示，小晴工作得很挫折，因為都得不到肯定時，師兄感到非常的訝異！師兄表示，我們都有說她很棒啊！我直覺告訴他：「小晴有聽障，他必須看著你的嘴型一邊讀唇語，否則她絕對聽不到。」這下師兄就非常為難了，他表示：「那很尷尬耶！說觀功念恩的話本來就已經很不容易了，現在又要看著她說，而且還是對著一位女生說。」我不斷肯定師兄的努力，但也向他明說，如果不這麼表達，一切就前功盡棄了，因為小晴根本就聽不到。

經過我的說明，師兄也覺得這是他需要練習之處，也承諾會向農場的其他人轉達。此外，我也向師兄建議，我們需要用一顆等待任何人來學習《廣論》的心情，同樣的來等待小晴，即便小晴已經表現得非常優秀了，但她畢竟就是沒有學《廣論》，所以對於沒有學習《廣論》的人，我們也格外需要對她觀功念恩，不能一直逼她去學，否則那會有反效果，師兄也反省，農場確實有這樣的情形。

最後，我對於自己這般積極的作為，實在是感到非常的抱歉，也希望能尋求他的諒解，然而師兄也非常寬宏大量的表示，這就是農場希望能有所進步之處，

²⁶⁵ 出自《弟子規》，意指當有能力可以服務眾人的時候，不要藏私只考慮到自己，捨不得付出。

也期許未來合作愉快。

我忽然對於這麼優秀的小晴感到非常的不忍心，一個月才督導一次的支持力道實在是太弱，怎麼才這麼一小則師兄的 line 訊息，就可以讓小晴感動到無法自己，其實她需要的就只是這麼一點點，但我卻因為自己寫論文的原因，將她擱置在一旁，任其一個月來自生自滅，尤其是自己正在進行菩提心的論文，這真是相當諷刺的一件事。我想到《現觀莊嚴論》：「發心為利他，欲正等菩提。」自己真的是非常汗顏，不僅小衝是我實踐菩提心的資糧，小晴也是啊！於是，經過了這一番反省，我決定，以後要改成每兩週進行一次督導。

（三）第三次督導

● 除了驚訝！不解？如何將情緒轉變成能與他工作的眼光？

小晴提到在農場裡一位一向表現都非常優異的夥伴，近日卻忽然不遵守約定，讓父親知道了農場的位址，而且還讓父親直接出現在農場，因為這位夥伴是觀護人基於保護他的立場，將他安置於農場，也交代不能讓父親知道他的安置地點，因為父親對他的生活將造成極大的擾亂。

小晴又繼續說到，這位夥伴從前都會很主動幫忙各種農務，但現在卻變得總是在指揮別人，連煮飯的阿姨都覺得傻眼，自己也感到很納悶，接下來到底該如何幫助他呢？

聽完小晴一連串的驚嘆號與問號之後，我回應了她：「人真的是很不穩定的存在！」小晴也同意這樣的看法，但我接著再問她：「妳除了驚訝！不解？妳要如何將這些情緒轉變成能與他工作的眼光？」沒想到小晴說出了非常令人驚豔的回答，她說：「這並不是他的全部，而且我也不能否定他從前的好！」

● 與個案關係很好，不代表要無條件的肯定他們...

這樣的回答實在太令人讚嘆了，我也大大的鼓勵了她一番。但是鼓勵歸鼓勵，小晴仍是無法諒解夥伴們總是不懂得惜福的態度，比方說一邊種菜，竟然還一邊拔起草莓就吃起來。接著，小晴又提到另外一件同樣也是令她感到驚訝與不解的事情。

這週農場辦完活動後，為了犒賞大家，於是便邀請夥伴們到外面一同吃海產，但師兄們卻都臨時有事無法出席，於是便將 5000 元交給了小晴來負責。其實這對一位才 25 歲的女生而言，要負責一整桌的用餐，並且成員大都是有吸毒、犯案前科的大男生，這確實是一件有高難度的事情。

小晴說，沒想到自己平常所看到這些夥伴們在農場的樣子就只是其中的一個樣，到了吃喝玩樂，簡直就是完全失控，不是現出愛吃的貪相、絲毫不珍惜食物的浪費點菜，就是對正妹們指指點點，連身著農場的制服，也一點都不覺得丟臉，然後又還要求要喝酒，這些行為都頓時讓小晴感到相當的困窘，幾經思量，她決定，必要時刻一定要板起臉孔。

當然，一整個晚上她都得像糾察隊一樣，看住每一位夥伴的行為，連平常表現較為優異的幹部夥伴，這個時候不僅沒幫她一起守住這道防線，還在一旁冷眼旁觀，甚至還擺她一道說：「頭腦都不知變通！」一整個晚上下來，她只有一個感覺，下次絕不能帶夥伴們出來吃大餐。

她覺得非常挫折，一想到這些挫折感，不禁潸然淚下，也對於自己平日對這些夥伴們的關懷，又開始懷疑起來，因為根本就看不到價值。

真是一位情感細膩的女孩，我再次靜靜的陪著她難過、掉淚。擦乾了眼淚，我指出，在這段過程中，我們發現社工不能就只有「慈悲」，一位對孩子全然慈悲的母親，會變成溺愛，因為這位母親幫助不了孩子；同樣的，一位沒有「智慧」的社工，也幫助不了個案，與個案關係很好，並不是就是要無條件的肯定他們，在這個時候，其實社會工作有教導我們一套「社會控制」的方法，只是我們都不習慣去「控制」，也不喜歡自己變成是「控制」的樣子。

● 社工員對「控制」不習慣所引發的挫折感，是這樣來的...

小晴不斷的點頭同意，也表示隔天就與師兄討論出要為夥伴們設計一套「風險量表」，也就是要事先防範會讓每一位夥伴們重蹈覆轍的風險因子。我相當肯定小晴與農場師兄所展現出來的智慧，這是必要的過程。我也指出，今天從一開始督導到現在所提出討論的三件事情，一是夥伴開始原形畢露，二是邊種菜、邊吃草莓，三是吃大餐事件，這三件事，同樣都是由於身為社工員對「控制」的不習慣所引發而來的挫折感，但是「社會控制」為什麼會讓社工員這麼容易心生排斥呢？

社會工作大體上可分為側重「關懷」與側重「控制」的兩種工作內涵，我從Dominelli²⁶⁶的書上整理出如下表格：

²⁶⁶ 請參考 Dominelli (著)，魏希聖 (譯)：Sociology for social work. 《社會工作的理論與實務》，韋伯文化，1997 年。

表 2：社會工作「解放性工作」與「維護性工作」的比較

| 比較項目 | 解放性的工作 | 維護性的工作 |
|--------|----------|--------------------------------|
| 側重點 | 側重「關懷」 | 側重「控制」 |
| 歷史案例 | 睦鄰組織運動 | 慈善組織會社 (C.O.S.) ²⁶⁷ |
| 實施方式 | 社會改革 | 社會救濟 |
| 社會目標 | 公平正義 | 慈善救助 |
| 社會學立場 | 左派 (衝突論) | 右派 (功能論) |
| 對貧窮的看法 | 貧窮是國家造成的 | 貧窮是個人的責任 |

主流的社會工作價值，大概都會偏好從事「維護性的工作」，一般人若是聽到要進行「解放性的工作」，去抗爭、去遊行，大概都會心生疑慮。但是在讀了這本書之後，我認識到身為社會工作者的我，必須要學會這兩種工作方式，因為我們不知道在什麼時候，我們會需要使用不同的方法來適切的幫助案主。

● **沒有智慧內涵攝持的控制，只是一種暴力，大家都不喜歡...**

很顯然，在理論上知道要如此，但真正在執行時卻仍是有抗拒，會排斥執行為維護社會穩定的「控制」性工作，但是，為什麼我們就是要排斥呢？

我認為，我們所認識到的「控制」其實是沒有智慧內涵攝持在其中的，沒有智慧的控制，那只是一種暴力，大家都不喜歡，但真正有智慧內涵的控制，不僅有效，而且也會看到其中對案主所產生改變的力量。

所以，關鍵並不在於「控制」，而在於是否有沒有「智慧」的內涵。小晴忽然很肯定自己當天晚上所做的一切，但是也更肯定有勝師兄的存在，正因為有了有勝師兄，才可以讓夥伴們守秩序，可控制場面。於是，這一頓飯吃下來，小晴明顯的對照到當農場裡有有勝師兄與沒有有勝師兄之間的差異。

● **珍惜此時所發生的所有經驗與感動，活在當下...**

最後，小晴也分享自己最近的心情，那就是最近發現當有煩惱的時候，都會與夥伴們互相用《廣論》的一點點認識來相互討論，自己也並不需要刻意偽裝成是比較厲害的樣子，因為大家都是初學者，這種感覺十足的讓她感到自己是一位活在當下的社工員，很難得的一份自在感，自己也真的非常滿意。另外，對於自

²⁶⁷ 世界各國最早的社會工作都是緣起於貧民救濟或個人的慈善事業，直至西元 1601 年英國濟貧法案的通過與實施，這種救助工作才逐漸具體化與制度化，但是仍非有系統且專業的工作。慈善組織會社 (Charity Organization Society, 簡稱 C.O.S., 於 1869 年成立) 於十九世紀末二十世紀初盛行於英美，當時英國一方面由於濟貧法辦理未盡妥善，另一方面由於工業影響所及，失業漸多，因此各種慈善組織紛紛成立，徵募捐款，救濟貧民 (徐震、林萬億，1992：47)。

己只能做到 11 月，她也表示會更加珍惜此時所發生的所有經驗與感動，因為此生大概就這段機緣了，時光有限，她會非常感謝農場裡所有的人。

在我心中，此時正默默的祝福她，至心懇切的祝福小晴會愈做愈快樂！

(四) 第四次督導

● 收到的愛滿滿，要怎樣回饋？讓萬物眾生都跟我一樣感受到美好！

這次見面，小晴一改過去是以憂傷的提問為開始，而是以非常興奮的口吻向我表示，她打算在農場住下來，理由是由於往返的交通時間太過勞累，而且一想到時光有限，就覺得要珍惜所有學習的機會。但是當她徵詢農場人員的意見時，男性與女性的看法相當分歧，男性普遍都表示非常歡迎她，而且有勝師兄也都住在農場裡，但是女性工作人員則較為保守，多半建議小晴勿太衝動，這是基於保護自己以及農場夥伴們的立場。

我也同樣是持女性的看法，反倒是我比較好奇的是，小晴怎麼會忽然有這麼大的改變？小晴表示，當她看到師兄們總是不斷給予夥伴們改過的機會，而且都會原諒夥伴們時，這讓她非常感動，因為從前的自己，只要看到案主不遵守規定時，必定都是覺得他們很可惡，但在這裡，卻讓她不斷學習要用新的眼光來看待這些夥伴們的行為。

小晴繼續又說，在督導過程中，她也學習到要去體會案主的心情，比方說讓案主進會談室是會讓案主很不自在的，由於這裡的夥伴們需要下田工作，於是就必須蹲著談話，此外，也注意到一些夥伴會相互幫忙打飯，這時自己也就會跟著一起幫忙，這種「善」的循環，真的是在這邊真實感受到的。

另外，也看到督導給予她的愛，看到太多師兄姐們的愛了，看到一些師姐們因為退休了，所以就來到這邊幫忙煮飯，於是，當自己從中獲得這麼多的時候，就覺得應該要趕緊將這些都回饋出來，因為這不就是要迴向施予眾生嗎？所以才會想到要住進農場，這樣才能迴向到萬物眾生。

● 看起來，是一扇窗關了，其實，是另一道門開了...

對於小晴能操持著這麼生嫩的佛法概念，真是給予她大大的肯定與讚嘆。另外，我也注意到小晴對於他人給予她的肯定與讚美，怎麼會如此感動地捧在手掌心之中，久久都不捨得散去。從她描述的表情之中，深刻感受到她內心是無比的珍惜與感動，但是，這對於我們一般人而言，大概都會認為應該也是蠻平常的事情，頂多是稍微感謝一下就過去了，應該不至於感動到要入住到農場。我也反省自己所給予她的，真的就只是前輩提攜後輩的一種愛，只是將過去從我老師身上

所獲得的傳遞給她而已，於是，我大膽的回應，會有這般深刻的感動，真的是因為她身為聽障者的原因。

小晴不置可否的坦承，從小到大，她真的很少獲得別人的肯定與讚美，我忽然也深深感覺到，由於聽力的缺損，讓她失去了好多可以感受到被讚美的機會，極有可能別人都已經跟她說了，但由於她聽力的障礙，她並沒有聽到，於是，別人也不知道，長期以來，這種讚美對她而言就變得格外珍貴。但是相對於我們這種聽力正常的一般人，反倒是由於聽力的正常，對於這些感官的刺激早已變得麻木不仁，有時對方明明是在讚美我，但我卻也心不在焉的不懂得珍惜。

● 找到心靈的家...在這裡，大家主動發心，每一個人都是我的家人

我忽然想到五根的過患，正由於我們的五根實在都太過敏銳，於是便到處攀緣，心都定不下來，但是從小晴身上，我看到由於一個人在聽力上的缺損，卻讓她的心變得如此細緻與寧靜，我忍不住肯定了她的因禍得福，但是當我將這些回應給小晴時，雖然她贊同了我的看法，但也不免說出了她的心聲，因為如果可以的話，她依然寧可用她的「心」來與我交換我的聽力。

是啊！我真的也同意能聽到萬物的聲音是何等的珍貴，這必然也是她這輩子最大的渴望，但是我就是能從她的表達之中，聽到這是她用「心」去體會才獲得的訊息，這也讓我反省是否要更加善用自己所有的感官，好好去捕捉眼前每一個人所散發出來的善念，而關於小晴內心的靈動，這也讓我更好奇的想繼續去了解，到底她還體會到了什麼？

小晴說，過去的她對於權控型的長官都很排斥，因為那就是權力的展現，但現在她知道，農場的師兄們，他們也是在學習的人，甚至他們還是在做自己所做不到的事情。從前自己的眼光，必定會認為長官都是在剝削勞工，不是叫社工員將薪資回捐給機構，就是壓榨，但現在看到的，卻是農場裡所有的人都是她的家人，因為農場是讓所有的夥伴以及工作人員們，都是以自主性發心的方式來參與。

比方說，自己就好喜歡在農場掃地，每一次掃地內心都會感到很平靜，雖然截至目前為止，就只有一位夥伴曾經在一旁肯定她的善行，但她已經感受到在農場裡善的循環，而這善的循環竟是如此美妙。又比方說午睡的時候，當她發現從窗外透出了些許陽光，就會順手將窗簾給拉上，這時就會發現夥伴們對她比了一個「謝謝！」的手勢，這些細微的互動，都讓她覺得好珍貴，因為這些就是會讓她體會到「善」業力的循環正不斷的在農場裡滋長！

● 原來~心底的聲音，不是批判，是渴慕愛...

從前的小晴，曾經參與過 318 學運，自己也曾經被社會運動所吸引，因為那些犀利的批判性眼光，總是能說出她心底的聲音，但後來是因為發現自己總是無法跟得上大家的討論，也總沒有能力來表達，於是在挫折感之下就選擇了離開。但現在她發現，在這裡人與人之間的互動方式，卻是更吸引她所嚮往。

另外，她也非常感謝我，感謝我將農場的各種現象，以「社工」的語言來做解析，經由這麼一轉，她才深深感受到《廣論》的內涵博大精深，自己也才漸漸地接受了《廣論》，對於自己即將要參加「卓越青年生命探索營」²⁶⁸以及決定要報名《廣論》研討班，這些都令她心生期待。

● 原來~智慧增長，看到的世界，更寬廣...

我非常好奇自己到底是說了什麼？會讓她產生這一番突變式的改觀，於是便進一步追問她。

她說，就是想增長智慧嘛！因為發現自己都很沒有智慧。但接下來，她也說了一些自己對社工界的觀察。

她認為，社工員其實只要掌握資源分配有無到位就可以對工作交代得過去，一但當案主獲得了福利，就一定要將他放生，因為這樣才不會造成案主的福利依賴，這是很現實的問題，否則資源將不夠分配，但是在這邊對每一位夥伴的原則卻是「一個都不放棄」，為什麼可以做到？反正就是會想辦法做到。她也分享了最近向有勝師兄表示方案合約只能做到 11 月底的問題，但有勝師兄卻立刻向她回應：「當然要把妳留下來！」這讓她感到些許的安慰。

● 原來~迴向眾生，情感轉移，永遠不嫌多...

另外，自己也觀察到社工員會非常在意與案主之間專業界限的問題，一但對案主付出過多，就會擔心案主對我們產生情感轉移，但是^上日^下常老和尚卻告訴我們要迴向眾生，因為我們給予案主的永遠都不夠多，所以是不能單單從案主會情感轉移的角度來看待事情。

● 原來~社工員不自覺的驕傲，會讓我們忘記尊重生命...

於是小晴說，她努力與他們一同包菜、掃地等等，做這些事情，就是希望自己能將所獲得的都回施予眾生，其實當自己看到一條蟲竟然比兩枝筆合起來還粗

²⁶⁸ 福智文教基金會長期關心社會人士從小到大的到老的學習，二十多年來辦理「大專青年生命成長營」、「教師生命成長營」、「企業主管生命成長營」，2015 年起，特別為 35 歲以下的社會青年舉辦「卓越青年生命探索營」，今年為第三屆。以上摘自福智企業聯誼會網頁 <http://elite.blisswisdom.org/index.php/menu-1/about-news/item/264->

時，當然會被嚇到，但是在這邊她卻被教導，要好好地善待牠們。這種種都讓小晴反省到，社工員實在是不能這麼驕傲，看不起一條蟲的生命，也看不起案主的生命。

還有，小晴為了要把握機會施予眾生，自己都會堅持要將帳算好之後再吃午餐，這時大家都會來肯定她對於這份工作負責任的態度，這些讚美都讓她覺得非常感動。

● 原來~與其為了掌聲挖空心思討好別人，不如開心輕鬆做自己...

最大的改變是，現在的她，發現自己已不再像過去這麼容易對他人計仇，從前會貪婪於得到那份優秀社工的社工獎，當看到朋友們得到獎盃時，自己也會很想獲獎，於是自己的內心就會很苦。但現在她終於知道了，這些都並不實在，長久以來，自己都非常的焦慮，連睡覺都是握著拳頭睡，但現在，似乎一切都放開了，睡覺也已經是很輕鬆的一件事。總之，從前會為了獲取他人的掌聲而討好別人、甚至還會挖空心思去表現，但現在的她卻是「做自己」。

聽完小晴最近在工作上的心情分享，我忍不住向她表示，今天真像是收成的一天啊！滿滿的金沙充滿在心中，真的是非常肯定她能有這麼多的進步與收穫。

● 原來~一滴水滴進大海裡，整座海真的就變成是自己的全部！

最近在整理這些督導內容時，只能以不可思議來形容，我不知道還能有多少時間將這些感動都放進論文裡，今天已是 2017/6/6，距離口試時間只剩下三週，但是從不確定，到發心，甚至還進一步發心要擠出寫論文的時間來提供給小晴督導的時間，短短不到一個月，就已經看到這麼豐碩的成果，而且還可以預期，這每一次督導時間都將會是我與小晴之間，我與向日農場之間最美麗的邂逅。是他們豐富了我的生命，讓寫論文這件事情變得充滿了驚奇與感動，我知道，這絕不是我自己一個人的力量可以完成的事情，是有^上日^下常老和尚的願力注入於其中，是經過多生多劫長期修行的修行人，就是會有一股不可思議的願力灌注於祂想利益眾生的事業之中。向日農場從無到有，從只有有勝師兄一個人開始，到現在已經有了一群人投注在其中，而我恭逢其時。

很感謝^上日^下常老和尚的帶領，讓我在生命的轉彎處，能以正理來做抉擇，改變自己一向只關心自己的這種惡習氣，在福智團體裡有一句話，「一滴水滴進大海，整座大海就變成是自己的全部。」

這是要用心去體會的一句話，如果我只是一心想讓自己能順利的寫完論文，便不會有這段社工實踐的插曲，自己也更不會有機會能從中整理出在《廣論》與社工之間的相容與整合，所謂有容乃大正是做了最好的詮釋，於是，在

此時就會發現，發菩提心正是對我們的生命做了最好的提醒與建議。

第三節 文本分析

本章進入議題討論，主要是以後設（meta）眼光來看待原先的事物。首先是從同理心邁向菩提心之反思，在本章前二節書寫文本的過程中，一些反思其實已漸漸出現在方框中，本節再以後設分析的方式，整理出同理心、菩提心與《廣論》，是如何實踐在研究者的日常生活與專業工作中；其次，則是針對本章書寫自我敘說文本在方法上之反思。

一、從同理心邁向菩提心之反思

（一）專業為什麼會畸形？社福遠景必須要以十善社會為底蘊

社會工作乃西方社會的產物，源自歐美的教會組織，這份緣起，使社會工作在西方社會受到基督教思想的影響很大。²⁶⁹ 基督教思想實踐了在佛法內涵中十善社會²⁷⁰的精神，西方所實踐的十善社會內涵，在專精與深入的內涵上，許多都超過於東方，這些實務經驗經常都令我們要西向取經。比方說，對身心障礙者的個別化照顧、對老人福利社會的一系列安老規劃等，這些往往都是我們要向他們進行實務與學術交流的內涵。

何以西方能成為東方參考的指標？不可否認，這是基督教精神深植其中的影響。在歐美，許多人從小都要上教堂、要聽牧師講道，就算不喜歡被束縛，聽多了，這些概念也可以朗朗上口，這就是淺移默化的力量，一種穩定社會的象徵。

在此文化中，一個人符順「道德」的力量是相當強烈的，所以西方的社福機構對於台灣的社工需要「報假帳」，社工也被要求要將薪資「回捐」給機構的不滿情緒，似乎是不太能體會，因為在西方人人自律的力量都相當強，報假帳是非常丟人的事情，而且倘若要回捐給機構，那也是一種維持十善社會的重要機制，更是身為一位基督徒每個月發自內心奉獻給上帝感恩之情的一種實踐。

²⁶⁹ 請參考李增祿（主編）：《社會工作概論（增訂版）》，台北：巨流，1992年。

²⁷⁰ 依《中華佛教百科全書》的解釋，十善是佛教對世間善行的總稱，它是以三種身業（不殺生、不偷盜、不邪淫）、四種語業（不妄語、不惡口、不兩舌、不綺語）及三種意業（不貪欲、不瞋恚、不邪見）所組成的。又稱十善道、十善業道、十善根本業道或十白業道。以上引自 <http://www.muni-buddha.com.tw/buddhism/dictionary-google.html>

從以上的分析，大概就已看出以宗教為基礎的十善精神對於穩定社會所發揮舉足輕重的力量。反觀在台灣的宗教發展，宗教家庭其實是相當的稀少，但我們卻從歐美社會福利的施行，看到宗教普存在於社會當中的價值。

在台灣，整體信仰的普及化力量都遠不及歐美的文化底蘊，倘若政府要經營出十善社會的共識則會相對性薄弱，因為在西方，其實是靠著公部門與民間，在加上所有民眾對於十善社會的信念，從上而下發展而出整體社會福利的全貌。然而在台灣卻沒有這樣的文化內涵，反倒是公部門在看到歐美國家在社會福利的專業化成果時，對於這份成果亟欲想截取的力量則會非常的強烈，公部門殫精竭慮、捉襟見肘的用心可見一般。

也就是說，當台灣公部門看到歐美社會在施行專業化後所獲得的成「果」時，正也深深地吸引著相關單位亟欲想向他們效學的心，於是在此動機下，許多的交流與參訪也因此安排。但是相當關鍵的是，在交流的同時，公部門卻並未將他們能擁有這一番成果的「基礎」也一併的加以消化並且理解，於是，這樣的結果就會在台灣出現此種畸形的專業化表現。比方說，專業會被批評為是傲慢的象徵，專業會害人，專業竟然是讓握有權力的人可以頤指氣使，甚至成為變相圖利他人的利器。

近年來，看到福智團體本著宗教的本懷，恪守著以民間團體支援政府的努力，這股力量，不容忽視。比方說在綠化大地、²⁷¹落實中小學的品格教育、²⁷²乃至於是透過音樂來洗滌重大災害所造成百姓的死傷事件²⁷³等，這些都吸引傳播媒體的報導，也獲得相關政府單位的肯定。

沒有以宗教底蘊而發展出的助人專業，衍生出的畸形問題是必須要去正視的，比方說，社工員通常都會想好好對待一位案主，但是這股集體走向專業化的力量，卻會不斷催促與暗示著社工，在每一位案主身上絕不能停留過多的時間與資源，因此在實踐上最大的斷裂與矛盾感，則會擠壓在社工員的身上。此外，在機構與機構之間、公部門與私部門之間，彼此也要劃分得非常清楚，因為倘若責任與義務並沒有釐清，萬一案主出事情了，個人或組織的未來也將萬劫不復。

²⁷¹ 以慈心有機農業發展基金會所推展出的國家公園有機農業、校園有機蔬食、種樹護地球、綠色保育與淨源計畫等，曾多次獲得政府的頒獎與鼓勵，其中慈心有機農業發展基金會乃全台最主要政府授權之有機認證單位。詳見基金會網站 <http://toaf.org.tw/ch/index.asp>

²⁷² 在教育方面，主要是以福智文教基金會所推出的嬰幼兒讀經教育、青少年品格教育、大專升高遠目標的生命抉擇、成人的終生教育、銀髮族的長青班與臨終關懷等，也曾經多次獲得政府單位的肯定，例如福智國中多次獲教育部頒發「品德教育特色學校」獎，也有多位中小學教師獲頒「特殊優良教師獎」與「Super 教師獎」等。詳見福智文教金會網站 <http://edu.blisswisdom.org/>

²⁷³ 藝文推廣主要是以夢蓮花文化藝術基金會為主，在高雄氣爆事件後受高雄市政府邀請舉辦大型的祈福音樂會，以及與如果兒童劇團推出的環保主題劇--熊娃娃的夢，乃至於推出的「般若」專輯，分別獲得 2015 年第 26 屆「傳藝金曲獎」及 2016 年第 14 屆美國「獨立音樂獎」等。詳見基金會網站 <http://www.dreamlotus.org/>

這就是在沒有以十善社會為基礎的情況之下，所發展出人與人之間疏離的人際關係，於是，人與人之間不再是因為情感流動而連結，而是在科層組織的框架之下，很自然地必須要發展出來的一份關係，這份關係就叫做「專業關係」。

這其實是令許多初學者感到衝突與不解的，「專業化」的目的不就是要讓資源能夠更順利的輸送到需要被幫助者身上嗎？的確是這樣，現在的專業化，確實也傾向是以最快速將資源送達的方式來發展，但是在福利輸送的過程中，最可貴的「人情味」卻失去了。這就像是從前在鄉下的郵差先生，將一封信送到對方手上時，會與收信人聊上幾句，有時還會幫忙傳遞一下彼此的近況，但是現在的郵差先生，早已變成是快遞、宅急便，反正只要能將東西愈快速送達，這就是專業。

這就是在沒有以十善社會為底蘊的專業化發展所展現出來的整體結構，社工學術界已將這份專業可以帶給人們的美麗圖像，在學生剛進入大二的時候就已經勾勒出來，但是會有這份美麗圖象的背後「基礎」，卻並未在大學四年深入去掌握，於是畸形的專業化發展也於焉形成。

同理心是在專業化發展之下的操作性手法，這是專業化發展的成果，因為同理心能迅速拉近與案主之間的關係，但是與案主之間的關係良好，卻並非是專業工作者欲求的目標，因為那只是工具性的方便性操作。工具性方便的本身並幫助不了案主，更無法改善案主的生命品質，但菩提心對於他人卻有超乎同理心的高遠目標，一種希望他人能挑脫痛苦的欲求，一種藉由拔除他人苦，進而幫助自、他都徹底離苦得樂的追求，於是這是一種生命宗旨的實踐，不管對自、對他都是。

簡言之，工具性的方便所要成就的應該是更高遠的生命宗旨，倘若僅以工具性方便所帶來的短暫性安樂，以此來做為助人目標的完成，那麼這份關係也必定會有所缺漏，於是就會出現在第二章中所探討的諸多現象，例如：同理心會對案主出現有限量的關懷，以及案主也會對工作者出現皈依之情的投攝等種種問題。

（二）利他一定是苦的吗？自利與利他可以同體依存

以上所闡述的為專業工作的瓶頸，然而以十善社會的信仰為基礎，那麼就可以解決專業化所帶來的問題了嗎？其實也並不全然。個人認為，問題仍是出在「利他」與「自利」之間的取捨。

在社會工作概論²⁷⁴教科書上的第一章，除了說明社工的歷史乃源自於歐美的教會組織外，其次便指出社工是一門助人的專業，言下之意，倘若要從事這門行業，就必定要利他，否則不利他，那麼社工要做什麼？

但是要利他的這份心究竟要如何生起？萬一利他與自利發生衝突了，又要如何來取捨？這似乎是很重要，但是又非常難以被啟發的過程，於是在研究者的學

²⁷⁴ 詳見李增祿（主編）：《社會工作概論（增訂版）》，台北：巨流，1992年。

習經驗中，印象中老師完全沒有教學生要如何啟發利他之心？甚至還要恆久的都不消失。

捫心自問，人人都是人，也都是凡夫，再仔細想，人不為己、天誅地滅，利他與人的習性相當違背的一件事，一門助人的專業，就只是要求學生要去利他，但是卻沒有教學生一套要如何利益他人的理路，這不是相當冒險的事情嗎？就連同理心也不會要求工作者要恆久的去利他，於是萬一社工員在哪一刻無法利他了？或是社工員幾乎都快要掛了，那麼還如何來利他？這些都是非常有可能會發生的事情。

於是這就是為什麼近年來會出現愈來愈多公部門社工員遭致抨擊的原因，根本的原因就是，因為並沒有人教社工員要如何堅持去「利他」，也一定要「利他」，反正做多或做少，都是自由心證的問題，但是，「利他」與「自利」之間的天秤萬一沒有擺平，無時無刻都會出現問題，那麼這個問題要上哪兒去找答案呢？

其實答案就在《廣論》中，佛法的終極目標就是自利，佛教徒的學佛目的也是為了要成佛。但很巧妙的，這自利還得要透過利他來完成，必須要經過很長時間的修行，包括發菩提心，學修六度萬行²⁷⁵，藉由利他的過程，才能累積足夠的成佛資糧，到最後，不僅僅自己成佛，所有被利益到的人也都會一起成佛。於是，這之間就發生了一件非常微妙的事情，也就是當我在利益他人的時候，到底是利他，還是自利？其實會發現，是利他也是自利，因為這是完全合而為一的一件事情。

其實以上有關於此生的目的就是要成佛的這一段論述，還真得要靠學佛、修行才可以達到具有這樣的認同，如果並沒有以成佛的目標為生命的宗旨，再加上也是對無限生命的接受、對業果的深信，那麼在利他與自利之間，確實會難以連結。但是讀者對於成佛的目標，如果在此時仍有疑慮，這也是非常正常的現象，建議在此可以先以認識的立場，了解一個人一旦有了利他即自利的概念之後，會產生什麼樣的影響與改變？

以自己為例，當研究者義務接下向日農場的督導工作，原先只打算在寫完論文之後再投入，但後來實在是不忍社工員一個人在農場上孤伶伶的孤軍奮戰，於是就有了第一次督導，那麼接著就有了第二次，很快的又有了第三次，最後還促成研究者去發現這麼多有關於社工的問題，這也讓這本論文的最後，有了對社工專業的討論。這些後來的研究成果，非常明顯的就是自利，從表面上看來，是研究者在督導小晴，但事實上，卻是她提供研究者這麼多可以再繼續反思的素材，是她喚醒了研究者對於社會工作的記憶，也是因為她才成就了這本論文，平心而論，該感謝的應該是研究者，因為是她的出現才讓這本論文增色不少。

²⁷⁵ 「六度」之前已經說明，在此則不贅述。「萬行」主要是形容修行人在行菩薩道時，所實踐的微細過程與作為，稱之為「萬行」，也是外行內證的典範。

那麼再來看自己與父親之間，自從三十歲離家租屋之後，就從來沒想過要搬回家陪伴父親，這也是受西方思潮個體獨立的趨向所推，然而卻在真如老師的提醒下，不斷提醒我們身為一個人，能來到這世上要懂得報恩、實踐孝順的重要，而且生命非常的有限，於是這猛然驚覺的懺悔，才讓自己朝向做師所喜的方向而努力。這份堅持，也從 2014 年走到了 2016 年，將近有三年的時間，才終於讓離家近二十年的女兒浪子回頭。最後，看起來好像是研究者搬回去照顧父親，但是這段時日以來，自己卻深深發覺擁有的比別人都還要多。

父親身體硬朗，勤於做家事，根本就不需要親自照顧，於是研究者依然也可以每天都早出晚歸，但是在生命視框上卻出現了前所未有的轉變。比方說，研究者會有非常多的機會去凝視著父親微駝的背影，在等待他完成這些日常瑣事的過程中，也在觀察他這些日漸趨緩的動作之餘，研究者深深感受到生老病死的虎視眈眈，由於過去個人眼光的短淺，於是就經常會以非常粗暴的方式來催促著父親，但是現在經由反省，才發覺自己真的是錯了，因為在那個時刻，自己便失去了生命在此時，正藉由父親引導個人去思惟生死無常的重要機會。

年長者們都是人類生命的至寶，承載著在歷史宇宙發展過程中所有的成果，匯聚在他們身上，看到的是一個人清晰的走向老死的過程。父親每天都在變化，也像是一台經常會當機的電腦一樣，因為說過的事情統統都像是沒有發生過一般，但這才是真實的人生，因為沒有人可以保證所有現象都會永恆不變的存在，但是卻因為父親的示現，才讓研究者深深體悟到這些。

這是一顆菩提心的實踐，從孝順父母親開始，讓自己在回饋照顧者的過程之中，看到生命的生生不息，乃至於是生死輪迴的永無止盡，於是這也進一步促發起個人對現世生活產生厭離感的證量，但別無他法，因為在這個時候，就只能轉而一心皈依三寶，依止師長，進而願意發起一顆虔誠的菩提心。

最後就是與小衝之間了，看起來好像總是要容忍他，但事實上，是因為在這段過程中，才發覺到原來自己是這麼容易生氣的人，連在馬路上被按喇叭也會在心中嘀咕個老半天，於是，當研究者改變了這個很容易生氣的習性之後，就變得非常容易開心了，笑點也很低，於是這利他真的是一件苦差事嗎？

似乎，當研究者找到了利他與自利之間的連結點之後，無時無刻都會很願意做善行，也會比較容易自我警覺，因為時時都要提醒自己務必要保持在正知、正念之中，否則，一旦以負面觀點看事情，情緒就會立刻跌落至谷底，屆時要想爬起來，又得費更大的力氣，這真的是一件非常划不來的事情。

於是，也進一步去反省，在東方文化的底蘊之中，有著非常遙遠記憶中的佛法，但為什麼始終都無法深植於社會中？但是這也讓研究者突發奇想，如果是從佛法發展而來的社會工作，是不是就可以避免利他與自利之間的衝突？

我想這絕對是的，但是還得靠修行，因為從《廣論》的學習之中，已慢慢能夠體會自利就是萬惡之毒，一種以自利為宗旨的生命樣態，以及是以利他為宗旨的生命樣態將完全不同。從小晴在向日農場的實踐過程中，我看到一位社工具有利他的潛能，而這些潛能只要遇到能支持她的土壤，必定都可以開花，我也相信從事社工的人，在內心多少都具有利他的動機。於是，要如何創造出一個讓人人都是以利他為導向的生活環境，就像是從前在農業社會中人與之間的關係一般，讓維持社會的因子是基於道德力量，而非競爭，我想，這是人人都嚮往的大同世界，只是曾幾何時，早已認為是無力回天的事，在福智團體，卻讓研究者看到這樣的契機。

似乎，這才比較接近在自己心目中真正的助人自助、利他與自利的過程，否則在專業養成過程中對於學生利他動機的鼓勵方式，有一天就會被大夢初醒的系友們抨擊為是騙小孩。

自利與利他絕不該是一分為二，而是一種同體依存的關係，自從學者翁開誠自國外引進「互為主體性」的概念之後，從此就為同理心注入更豐厚的哲學內涵。在互為主體的概念之下，工作者與案主之間的關係已變得更加透徹。

比方說，在研究者與小晴之間的督導關係中，看似小晴是「主」，研究者是「客」，一切也都是以小晴的主訴為督導過程的素材，然而在督導過程中，研究者也會將個人重組的社工概念，回饋予小晴，於是在一來一往的對談中，彼此在建構的正是以新的眼光來重新理解農場社工的內涵，於是到底誰才是「主」、誰才是「客」都開始變得模糊，因為彼此都是「主」，也都是「客」，這就是「互為主體」的精神。除了在督導過程中的互為主體外，離開了督導室，研究者繼續將同步思考的問題整理在此論文上，小晴也在自書的心得中體悟到農場社工是一種「手作式陪伴」²⁷⁶的專業工作，凡此種種都是落實互為主體性存在的價值，這是同理心運用於社工實務中的真實體現，也更接近於研究者理想中的助人關係。

此種在主、客關係中不斷流動的重新理解，顛覆了在現代性同理心工作中，單一的主與單一的客之間之認識論，視框的挪移，也提醒了工作者要以更謙虛的眼光來認識案主，因為對方正在以他的苦成就著工作者的學習，也成就著工作者對生命的體悟，這段過程絕非是工作者單方面的解除案主的痛苦，於是人的謙卑性，也讓彼此都能更貼近於生命的真實。

此種視框的轉移，已逐漸將研究者認為助人工作者在利他的眼光，移轉到自利目標的達成，也發展出更豐厚的助人關係。然而，這樣就全面解答小晴的疑惑了嗎？並沒有，以下所要探討的，便是從同理心到菩提心之間，最大的叉路。

比方說，在第一次督導過程中，小晴就無法理解農場師兄為何在送走一位夥伴時，卻還願意掏出夥伴栽贓的 7 萬元給他？又到底一位夥伴離開時，農場的師

²⁷⁶ 可參考稍後小晴所書寫之督導心得，她同意放在本論文中。

兄為何會需要這麼難過？這是否觸犯了在專業關係中，工作者個人對案主的情感反轉移？而研究者又為什麼在近尾聲的督導過程中，卻又鼓勵小晴可以多練習對於夥伴們的再次吸毒要能感到心痛？這在傳統助人工作中是離經叛道的事情，因為專業工作者要客觀、要練習抽離，怎麼會有一個督導竟然鼓勵工作者要個人情感的投入？

其實這一切背後的基础正是菩提心的落實，首先，倘若沒有用心去體會對方的生命，菩提心是難以被實踐的，其次，正因為有一種一直想實踐出菩提心的推動力，於是才會在分身乏術的工作中，還願意為案主多用點心力，即便案主都即將要離開農場，但這份心倘若能堅持到最後，在案主支離破碎的生命中，才能讓案主感受到竟然還有人會在乎他、還有人會為他而感到心痛。另外，對工作者而言，這種在工作的擠壓之下所發展出來對於他人的關心，才是真正發自於內心，也更接近於菩提心，因為倘若是為了專業展現，為了個人專業技術的口碑而投入大量的時間給予案主，這些大概都只能涵蓋於同理心的範疇之內。

仔細評估這種用心投入的可行性，因為在現代性的社工專業中，早已被擠壓到幾乎沒有實踐的空間，但是當我們要追溯出最源頭的社工專業時，必定也都會肯定社工專業的存在正是基於這份人與人之間的關心，這就是接下來要深入探討的，何以社工專業的內涵，會連這最基本人與人之間的關心都已漸漸消逝？

為什麼要實踐出菩提心？因為要修復的正是一棵被「異化」²⁷⁷的心，在資本主義的社會中，人類互動的規則已被制度化所取代，制度化所代表的正是效率，效率就是專業，更是無法被挑戰的神主牌，然而愈來愈精熟於制度化遊戲規則的社工專業，很自然的人與人之間心的靈動也必須被凍結，因為這是會障礙制度化效率的最大忌諱，在這場過程中就是「異化」，它是一種趨勢，也是一種不知不覺的滲透力。

在現有的社工專業中，確實是難以轉化，因為就連已經認識了菩提心的研究者本身，目前也完全沒有信心可以重返既有的社工工作中擔任全職，因為不只是社工專業已被資本主義所壟斷，資本化社會所帶來的是全球性資源的浩劫，全體人類心靈趨向的向下沉淪，自利與利他也在此過程中絕對會愈分愈遠、愈走愈開。那麼，社工專業又還能有什麼樣的空間可以實踐出利他的價值呢？以下將繼續探討。

（三）問題在他，還是在我？ 要培養向內觀照的生命觀

²⁷⁷ 青年馬克思作品中論及的異化（*Entfremdung*），是指原本自然互屬或和諧的兩物彼此分離、甚至互相對立。異化一詞最重要的用法是表示人與其「類本質」（*Gattungswesen*）的異化。馬克思主張異化是資本主義的結果。以上引自維基百科，請參考 <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%95%B0%E5%8C%96>

社會工作專業教會我們一整套評估案主問題、也處理案主問題的方法，這一套專業過程稱之為專業處遇（professional treatment），從事社工久了，似乎也愈來愈習慣於看他人的問題，並且還有一套專業診斷為依據。但是，在研究者學習《廣論》的過程中，《廣論》卻從來就不是教人們要這樣去看世界的，¹「日常老和尚不斷在開示中指出，「法」是要向內觀照用的，切勿用來觀別人，因為這樣就完全學錯了。

這是一種世界觀的培養，習慣看他人問題與總是向內觀照自身問題的生命態度，將會完全不同。前一種要改變的是他人，後一種要改變的則永遠都是自己，但是，到底是改變他人容易？還是改變自己才比較實在？到底對方真的是錯了？還是自己已經不知道錯到哪裡去了？

隨著對於《廣論》內涵的熟悉，研究者已漸漸同意問題全出在自己，自己的情緒控制也正是亂源所在，在整場研究中，都是讓研究者能清楚看懂這些真相的過程，於是在視框移轉的過程中，研究者也愈來愈容易在生活中，品嚐到由於欣賞他人的美所獲得的快樂。

以研究者與小衝之間的例子為例，從前都是拼了命的要去改變對方，認為他太自私、太霸道、脾氣太壞、也太自以為是了，但現在學習了《廣論》，才知道是因為自己的態度才引動他勃然大怒的因子，因為並不會有任何一個會無端的就忽然對某一個人發怒，這種發怒的能量絕對是漸近提高的，於是當研究者學習了一種是以反觀自心的態度來看待每一件事情時，念頭只要一改，其實當下的事情就變得海闊天空。

以自我為中心來看問題的角度，以及是以他人為中心來看待問題的角度將截然不同；前者看到的對方，渾身都是問題，但後者看出去的世界，卻充滿著美麗與感動。

但是在專業處遇中，診斷、評估、與介入，這些眼光必定都是培養一位專業工作者要學會抓出對方「問題」的能力，在無形中，似乎也培養出專業工作者看他人「問題」的眼光，以《廣論》的語言來說，這就是觀過。但觀過並不是不好，是因觀過而引發個人的情緒與偏見，才是在修行過程中亟需要被斷除的心相。專業診斷是一項中性的概念，出發點在於提醒工作者絕不能以大多數常態的生活表現來要求每一個人，因為這樣對當事人是非常不公平的一件事，自己也會與他互動得很苦。比方說，當「身心障礙」與「資源班」等概念出現在中小學校園後，就大量解決大部分任課老師與父母親的教學與教養困境；又例如，當愈來愈多人認識了憂鬱症、躁鬱症等精神疾病後，才讓人猛然驚覺必須要以不同的標準來對待生病的家人。畢竟，當我們在面對一個「病人」或是「有問題的人」時，期待對方要達到的標準必定會有所差異。

很顯然，持「病人」觀點的人，對於對方的表現，會有更多的包容與等待，但倘若是持「有問題的人」的看法時，那麼就會一直想要去改變對方。其實在使用專業診斷時，倘若專業工作者只要未加注意這「貼標籤」將會對自、他，甚至對當事者的家人會造成傷害的可能性時，那麼運用專業診斷就不是在助人，反而是讓自己陷入造惡業的輪迴之中。

這就好比是佛經上所說「渡彼岸」²⁷⁸的故事，「船」是幫助我們在渡河過程中必要的工具，但都已經上岸了，為什麼還需要背著船走路呢？

以研究者為例，一度對於小衝總是會瞬間暴怒的習性感到相當的無力，在一次與社工系學姐的談話中，她懷疑小衝應該是罹患了「亞斯伯格症候群」。²⁷⁹這讓我相當吃驚，因為才猛然驚覺，原來一輩子讓我痛苦不堪的人，他竟然是一位病人，我也立刻上網查詢了相關資料。

自己並非是精神科醫師，但是在那一刻，研究者選擇相信小衝確實是生病了，而且罹患的是一種無藥可醫的疾病，因為這樣的觀點，將有助於自己對他的包容力。研究者無法告訴他，因為小衝不僅不會接受，而且還會引發另一場爭端，但是要告訴小乖嗎？小乖是否也會知道要秉持著以對待病人的方式讓自己能產生更多的包容力與忍耐，或是小乖會與許多人一樣，在對對方忍無可忍時，就會拿著這個「疾病」來攻擊小衝。

研究者曾經為此困擾許久，但後來還是選擇要先求穩住自己安全渡河，因為自己要練習的是對小衝能包容、能忍耐、甚至還要能「觀功念恩」的能力，同時也知道，絕不能以診斷來做為自己希望他人要改變的「工具」。於是，經過幾個月的練習，發覺自己對小衝的容受力真的是明顯提高。

這艘「法」船幫助了研究者渡過習慣性會以觀過念怨、也以自恃甚高的專業傲慢來看待他人問題的惡習，取而增生的是一種讓自己能等待小衝情緒消退的包容力，甚至還是進一步能幫助他情緒轉移；同時也讓研究者觀察到自己也已情緒

²⁷⁸ 請參考《金剛般若波羅蜜經》卷 1：「若取法相，即著我、人、眾生、壽者。何以故？若取非法相，即著我、人、眾生、壽者，是故不應取法，不應取非法。以是義故，如來常說：『汝等比丘，知我說法，如筏喻者，法尚應捨，何況非法。』」（CBETA, T08, no. 235, p. 749, b7-11）

²⁷⁹ 亞斯伯格症候群是根據奧地利兒科醫師漢斯·亞斯伯格命名。1944 年，他在研究中首度記錄具有缺乏非語言溝通技巧、在同儕間表露低度同理心、舉止笨拙等情形的兒童。五十年後，它被標準化為診斷依據，但學界對疾病症狀的界定仍尚不明確。爭議包括，亞斯伯格症候群是否等同於高功能自閉症；造成此爭議的部分原因是因為它的盛行率迄今未受確立。學界現計畫廢除亞斯伯格症舊有的診斷標準，改採用泛自閉症障礙的嚴重程度量表。罹患亞斯伯格症候群的實際原因依然不明，許多研究支持遺傳論點；但神經成像技術尚未找到共同明確的病因。亞斯伯格症沒有單一診治辦法，許多特殊的治療方式都沒有足夠的數據證實完全可行。現今的診治辦法主要以改善症狀和機能為基礎，多採行為治療，針對特定障礙，進行溝通技巧、強迫性或重複性行為以及肢體不靈活的處治。多數個案會隨療程而有所進步，然而，溝通、社會適應與獨立生活等方面的障礙仍可能持續存在，甚至直到成年。有些學者及亞斯伯格症患者主張改變社會大眾對這些症狀的觀點，定義它是一種差異，而非亟需治療的缺陷或障礙。以上引自維基百科

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%BA%9E%E6%96%AF%E4%BC%AF%E6%A0%BC%E7%97%87%E5%80%99%E7%BE%A4>

失控的覺察力，在此過程中，專業診斷確實是功不可沒，尤其是同理心，在小衝發怒的當下，同理心讓研究者有適切的語言能夠維持住當下的和諧。但是佛法更幫助了研究者，要時時提醒自己切勿執著，同時也切勿貪戀於自己的專業表現，甚至還要學會一過河就將船輕輕放下，放下這些所有曾經協助研究者渡河的種種方便與診斷，以及在當下被激發而出的智慧，因為，研究者要學會的是在每一個重新現起的當下，小衝就是一個全新的小衝，一個沒有過去歷史的小衝，他並不是亞斯伯格的小衝、也不是一個愛生氣的小衝，而這正是菩提心的精神，因為菩提心所要提醒我們的，就是要學習懷著一顆謙卑的心走進他人的心，每一個剎那都是全新的開始，這也正是研究者要趣入的方向。

投入了大半生的社會工作專業，這種專業角色，讓研究者很容易拿著「問題」的量表去看對方，但是學習了《廣論》，才知道一切都要內明，要向內觀照自身，這絕非是消極、宿命與無助的眼光，因為倘若看不懂對方，那代表的正是自己的視框出了問題，也是被自己帶有偏見的眼光所遮蔽。

舉個例來說，研究者最容易被小衝突如其來尖酸刻薄的語言所激怒，但是開始覺察到內心的不喜後，便開始反問自己，為什麼一定要將小衝的那一段語言理解為是他對我的尖酸刻薄？他在言語上的口無遮攔，那是他的習性，甚至也可以說，他是對著空氣在講話，並沒有要傷害我的意思。但自己卻經常會在當下心生不喜，於是自己的不喜就像是機器被按下開關之後的自動化反應一般，但到底按下開關的是誰？是小衝？還是自己？還是從來就沒有人要按下開關？從前的自己，必定都是將問題的製造者統統指向了小衝，但現在卻知道，是由於自己的無知，在佛法來說就是無明，是因為自己無法看清楚事實的真相，不知道所有的現象與感受，都是人們隨著當下的緣起而給予名言安立的，我可以將現象詮釋成是小衝對我的尖酸刻薄，那麼為何我就不將其理解成是小衝酷愛在有我存在的空氣中練習說話？其實只要一覺察到自己內心的不喜，就只要輕輕關閉不喜的開關，而且繼續讓小衝將他的牢騷發完，這時候就會發現，自己對一切事物現象的理解，就已經重新在改寫，而這才是正確看待問題的態度。

佛經上有段公案說，我們眼前看出去的是一杯水，天人看到的是甘露，而惡鬼看到的卻是膿血，從前會認為這只是佛經上的傳說，但現在才深深體會，這其實是靠著心的力量所造作而來的能力，因為凡經過修行，都可以訓練自己觀看世界的一顆心，一些修行人的特異功能，其實也就是這樣被練出來的，要想改變世界，首先要改變的就是自己的一顆心。

要讓自己改變成是此種世界觀，並非易事，但是若能以逆向思維的眼光來看待自己的每一次練習，那麼就會愈練愈歡喜，也會在每一次的成功經驗之後就會歡喜一次，那麼到最後，就會是以聖者的眼光來看世界，自己的見解也就變成是與聖者的見解一模一樣，而到那個時候，也就是跳脫六道輪迴，成佛的時刻。

同樣也是以向日農場為例，一開始小晴對於農場師兄經常都是這麼情緒性投入的表現感到相當的格格不入，比方說師兄會以粗暴的語言來喝斥夥伴們，但師兄又會對一位即將要離開的夥伴表現出如此不捨的心情，這是令一位新進的社工員感到錯亂與不解的，因為專業的社工是不會對案主有這麼明顯的情緒表達，但到底師兄是正確的？還是社工專業才是正確？問題是出在師兄還是自己呢？

在小晴此種錯亂的情緒糾結中，研究者首先採以同理心的方法來肯定小晴的觀察，乃至於是無法消化的錯亂感，這對一位社工員具有一定的穩定作用，當心情平穩了，研究者也在情感上給足了支持後，就漸漸看到小晴已不再這麼介意師兄的表現了，這其實正是靠著同理心才能如此順利就達到的督導效果。

但研究者絕不以此為滿足，在學習了菩提心之後，就知道督導過程絕對是要將小晴帶往更高遠的助人目標，但是這個目標為何？同理心沒有闡述這項內涵，但是在菩提心中卻有。

菩提心就是一種對他人生生世世的關懷與陪伴，在每一個當下都是要造善業，要與案主建立起一種良善的業力關係，因為這份業力是會生生世世的不斷綿延，並且還要透過自己的實踐，將案主與自己都朝向成佛的目標去邁進。但是這對佛法都完全不懂的小晴而言，哪能體會成佛的重要性？但是她卻相信與人為善、無時無刻都要與人廣結善緣的道理，也更好奇農場的師兄究竟會與夥伴們發展出什麼樣的關係？於是在不否定師兄有問題的情況之下，接下來，奇蹟就發生了。

在研究者的引導下，小晴同意應按耐住自己亟欲想讓農場的師兄們知道到底社工是做什麼的心情，當安住自己內心的衝突與急切之後，接著她也自生出一種更開放與接納的心胸來認識農場。

這是小晴從事社會工作的善根，由於眼光的不同，她漸漸看到有勝師兄在農場中扮演著功不可沒的角色，因為既要慈悲，又要有智慧；在嚴厲中必須帶著溫柔，在溫柔中卻又必須要有嚴厲；有時雖然是操作得相當笨拙，但是卻可以觀察得出農場一直持續朝著這樣的方向去努力。然而慈悲與智慧，卻並非是在社工專業俱存的內涵，要深入學習，在研究者的經驗中，唯一只有進入佛法，而《廣論》正是對菩提心的修行具有清晰闡述的一本論典。

平心而論，要不是有向日農場的存在，研究者並無法以這些內容來督導小晴，是因為有一個向日團隊正在實踐菩提心的精神，於是才能讓小晴眼見為憑、進而內心也隨之轉化，這種行動目光的挪移，對社工員、對督導、對農場團隊、乃至於是對農場的夥伴們而言，都是跳脫追求現世垂手可得的安樂，進而能提升生命高度的一種實踐。

（四）助人工作，同理心就夠嗎？菩提心後援有大利

進行了一場從同理心邁向菩提心的研究，如今已發覺這二顆心實在是無法進行比較。因為一位是凡夫，另一位是聖者；此外，凡夫的理論在世間頂多流傳一、二百年，但是聖者的理論，經過二千五百年，至今也依然屹立不搖。《廣論》將修行的過程分為三個士道，下士道是以求得現世離苦得樂的安樂為主，中士道以求得個人的解脫生死為目標，上士道則是以自、他究竟的成佛為宗旨。於是，同理心充其量只能達到下士道的修行目標。

即便同理心就只能到達追求現世離苦得樂的安樂目標，但是經過多年來累積而成的訓練方法，卻可以提供我們非常具體的操作方式。比方說以小團體進行自我敘說的同理心訓練；藉由敘說個人生命故事的過程，可以培養出自、他都具有寬闊的視野來重新看待生命；此外，翁開誠²⁸⁰以電影欣賞的方式，也更淺移默化的將體會生命與感受生命的能力，正默默的注入於人我互動之中。

然而，同理心指引我們要從一段複雜難懂的語言文字中，精簡爬梳出幾句同理的文字，這種精煉的語言操作，實屬創建，畢竟，同理心指導工作者要在當下能掌握住人們內心深處最渴望被理解的各種情緒，只是助人工作者絕不能只會這一招，因為那樣並無法真正的幫助得了對方。

比方說，自己就深深發覺以同理心來面對正在勃然大怒的小衝，就非常的不適宜。一開始，確實會發現以同理心的語言可以令他在言語上對他人的攻擊力道變弱，但是繼續再同理時，就發現也愈來愈鼓勵小衝在內心中覺得自己受到委屈的憤恨不平，而且這股怒火永遠都無法停止。於是研究者發現，在這個時候過多的同理心，卻是助長他持續發怒的因子。

這時，就只有當機立斷，在某個他似乎「講夠了」的瞬間點上，立刻就截斷他的話語，並且以引導式的語言，將他原本專注於自己發怒之中的情緒，轉移到當下與人互動的關係中來，在那一刻，研究者真的是深深感覺到，小衝真的是需要靠他人的協助，需要有一個人協助將他過熱的情緒加以冷卻，否則，他就像是一台已啟動的抽水馬達一樣，非得要等到馬達都燒壞、燒乾了它才會自動停止，而主動為他做禱告，則是我殫精竭慮之下的下下策。

為什麼我會願意幫他停止發怒，而不是採取以往離境的方式呢？因為就只是為了想幫他，覺得這是眼前自己可以做得到的事情，為什麼要這麼無情？但是，又為什麼研究者會有這樣的轉變？這絕對是菩提心的種子正在觸動著自己的內心，因為研究者已經知道嗔心對自己的傷害性，那麼同理可證，嗔心也同樣會深深的傷害著小衝，尤其是小衝的無限生命。

同理心開啟了人們對他人的生命能產生關注的動能，倘若一位凡夫會願意開啟這樣的動能，其實是相當稀有難得之事，但是卻也必須要有持續的後勤補給，

²⁸⁰ 請參考翁開誠：〈同理心開展的再出發：成人之美的藝術〉，《輔仁學誌》（文學院之部），第26期，1997年，頁267。

否則凡夫必然會挫折、會放棄，也會懷疑自己的實踐。在網路上曾經看到一些學習同理心的初學者，在挫折之餘，就會垂頭喪氣地表示自己對於像卡爾·羅哲思這樣的大師，就只能自嘆不如，其實我們不能否定同理心對於人們的關懷力，但是要助人，卻也不能只有依靠同理心。

然而菩提心的策動，卻會讓我們決定要以更深入及恆久的態度去關懷另一個人的生命，而且是一群人的生命，在這樣的過程中，會讓自己的心量培養出更堅強、也更廣大的容受力。比方說，在痛苦當中倘若又讓自己再忍受更多一點的苦，那麼就會發現自己對於苦的容受力竟然還可以有這麼多，而且這份力量還是投注在自己生生世世利他的業力之中。

本論文曾經提到指導教授在病房中對於痛的忍受力的域值，在瀕臨極致的極限當中，原先的痛感竟然就變質了，這樣的例子再再都告訴我們，不可小覷心的力量，當一個人的心量在動轉時，絕對會產生無遠弗屆的影響力。

（五）情緒、認知與行為，該以何者為主導？正知見！

受到西方教育的影響，西方心理學幾乎都強調要朝向協助個體獨立為目標，例如：佛洛伊德的精神分析理論、克萊恩的客體關係理論、乃至於到後現代思潮的崛起等，這些理論都強調要實踐出個體獨立自主的主體性。這種強調個體要培養出獨特性的觀點，雖不排斥家庭，但是在我的實踐過程中，尤其是在人生學習的巔峰，也就是大學時期，深受西方思潮的影響，幾乎是悖離了東方思想，而深情擁抱西方理論。

但是這本論文，卻讓研究者看到家庭的可貴，原本是一場自己要不斷去對抗小衝的家庭動力，如今卻看到其中行為的無效，甚至從造業的角度而言，還讓自己被深深綑綁於六道輪迴之中。但是為何吵鬧的家庭，如今卻可以讓自己生起可貴的眼光呢？那全然是來自於《廣論》的正知見。

安逸的環境無法讓人修行，過於安樂的生活也不會讓人想改變，於是要學習的一種眼光是，「苦」就只是一種生命相狀，一種生命的現象；「苦」並不一定就是得帶出「苦受」的感覺；在「苦」當中可以有感動、可以有感謝、可以有力爭上游的精進力；所以這份「苦受」感全然都是我為它安立出來的一種情緒。但是為什麼我要這麼安立呢？我喜歡跟自己找碴嗎？學習了以後，才知道，原來那都是被自己過去的經驗所不斷串習而來的。

但如果這種安立能讓自己的生命變得更好，那麼當然就繼續下去，但很顯然，這種為「苦」再增益出「苦受」的安立，卻會讓自己非常的不好受，而且當不好的感受來臨時就會起瞋，起了瞋之後，要脫離六道輪迴那肯定是背道而馳。

在心理學中將一個「人」心理歷程的內在結構分為三個部分，情緒、認知、

與行為，過去所學，通常都認為三者彼此交互影響，也並未特別強調哪一項會成為根本主導的因，也就是有時情緒主導一切，也時則是認知，有時則會是行為決定了另外二者。於是在心理學界就發展出許多學派，例如：強調認知的認知--行為學派，或是強調行為的行為--認知學派，其中也有強調認知能控制情緒的理情學派，以及強調能以情緒安撫為手段的同理心等等。所以要如何輔導案主，純粹是看工作者個人的習慣與偏好，於是有人強調情緒、有人偏重認知、有人則是特別強調行為的改變技術。

但是經過這本論文的研究，也可以說是學了《廣論》之後的我，深深體會到認知對於一個人的影響力。

《廣論》並未特別講認知，而是說「正知見」，也就是一旦俱足了正知見，那麼只要依循著從師長傳承而來的「正知見」，那麼就會帶出個人行為的改變，因為行為只是一種不斷串習而來的習慣，一旦用正知見帶出的新行為取代了過去的舊行為，再經由反覆的練習之後，行為就會產生改變，久而久之，原本經由舊行為而引發的情緒，也就隨之被改變了。

也就是說，當我在認知上做了改變，以師長的見解來取代自己原先的見解時，那麼這時「苦」的意義也就被改變了。比方說，當研究者覺得我的家庭真吵鬧時，那麼研究者就會不斷地想去對抗它、排斥它，但是當研究者範定成是我的家庭真可貴時，那麼研究者已經看到吵鬧背後的意義了。

平心而論，要不是因為有小衝給了研究者這麼多的難題，這本論文根本就不會產生；在《廣論》中提到這麼多修行的精要，研究者也不會有這麼多實戰經驗可以相互對照，進而將《廣論》的內涵經由練習，而深深根植於自己的內心之中；再來，要不是有小衝所給予這麼多即時性的挑戰，研究者不會知道原來自己是一個這麼愛生氣的人，更無法體會到「無自性」²⁸¹的道理。

當然，更多的可貴感則是來自於看到在自己的生命長河之中，能誕生於這個家庭的可貴，是父母親給了研究者這個生命，讓研究者能繼續完成在無限生命中的生命之旅；也因為這個家庭，帶給研究者這麼多可貴的修行機會；更因為學習了《廣論》，才知道人的一生，並不是用來享樂的，而是要進行更深入的修行，因為若是要享樂，畜生遠比我們還要更厲害，^上日^下常老和尚曾經對此有過一段開示，老和尚指出：

「只是為了眼前忙一些快樂的話，畜生也有。的的確確，而且畜生比我們強，遠比我們好，你們相信不相信？我們不妨簡單說一下，獅子不要說獅子蹦一跳，一隻貓我們都跟不上他，然後蒼蠅他會飛，你會飛嗎？我不會飛。那個跳蚤咚一跳，你就抓不到它了，如果我在這地方跑一步跨不了多少！那狗的鼻子比我們強，有很多東西蝙蝠到了晚上看得見，我們看

²⁸¹ 關於「無自性」的體會，下一段將深入描述。

不見。我還看見過一種小蟲，我們那時候叫他海陸空，這真厲害啊！他碰見誰他在那邊游，就這樣，然後在地上就爬了，一去抓他就飛了，那個人是萬萬趕不上。假定是我們周圍的話，那說一個人那真是冤枉何必做那個人，這麼大的身體，對吧？吃要吃那麼多，做個跳蚤多好吃一點點就吃飽了，什麼事情都不要做，我們人要做這麼多事情，這個不行、那個不行，何必做人？所以這個地方就告訴我們，真正的如果你只忙這個的話，等同旁生！」²⁸²

見解非常重要，能豎立起一個在無限生命中的生命宗旨則更是至關重要的事情，有了正知見，才會知道什麼該做？什麼不該做？什麼又必須要優先做？什麼則是有空再做？於是，一切都會是依循著佛陀所說的教典而行，因為佛陀就是這麼跳脫生死輪迴，進而成佛的。因此，倘若能依照著佛陀所說成佛的道次第而行，又具備無限生命生命宗旨，那麼豈會無法成佛？

有關於菩提心「正知見」見解的建立，如得法師曾經在課堂上指導我們要如何進行七因果教授座上修的觀修方法，研究者也自行練習了幾次，發覺只要能專注修行，絕對會產生覺受，但礙於此部分需長時期的練習才會有成果，再加上篇幅所限，在此則無法贅述。

（六）改變，可能嗎？因緣和合，我變，他就變了...

「自性」的意思指的是事物自身決定存在形態的性質，是常住的、恆常不變的、獨立的，而且是不依緣起而變化的，例如：空性的道理、涅槃、無常等。舉個例來說，桌子就不是有自性的，因為在講中文的地方稱為「桌子」，在英語國家就沒有發音為「桌子」的這種東西；另外，桌子是由桌面以及四個角所支撐而成的，當我只拆下其中的一隻腳，或只剩下桌面時，就不能說這個叫做「桌子」。

於是這個概念是說，所有被安立成「XX」的事物，事實上都只是在因緣和合下所形成的概念。因緣和合指的是當時會被稱為「XX」的事物，是因為所有促成「XX」的因，在那一剎那統統都齊備，於是才可以被稱為「XX」，如果少了任何一個因，都無法形成被稱為「XX」的完整條件，於是這也進一步說明了，所有無自性的東西，其實都沒有永恆存在的這個現象，之所以會存在，那是因為因緣和合的條件所促成的，當條件改變時，這個剎那性的存在也就不存在了。

那麼人是不是自性的？當然也不是，人無時無刻都在變化，每一個剎那剎那都在變老當中，不要說今日的我已經與昨日的我不同，就連這一剎那的我也已經與上一剎那的我不同了。

但我們卻經常會說，不會啊！我覺得自己都沒有變。事實上，是因為變化得

²⁸² 引自《菩提道次第廣論舊版手抄稿》，第4冊，頁209-210。

太過微少，於是我們就將自己安立為沒有改變，實際上，這些「沒有改變」都是當我們發現「有改變」時的重要基礎。因此，在此認識論之下，即可以解釋，時間並非是當下永恆的概念，時間應是由每一個剎那加總組合而成的概念。

所謂剎那的變化，指的是在那一個剎那的當下是一個生、滅的過程，前一個剎那的滅也就是下一個剎那的生，一個生、滅也就等於完成了一趟生、死。所以我們早已經死亡過很多次，也出生過很多次了，每一個剎那的過去，也就是每一個剎那的滅，這些都在讓我們又經歷了一次死亡；而當我們進入每一個剎那的生，也就是在每一個剎那的生起時，又會讓我們重生了一次。

於是，我們所看出去的萬事萬物，都是所有緣起緣滅匯聚而來的過程，就像是傳統的电影膠捲一樣，是由一格一格靜止不動的圖片所堆疊而成的，於是，每一張膠捲都完成了每一張圖片的緣起緣滅，也是生、滅的圖片。但是，是由於堆疊得太過快速，以至於我們都將現象誤認為是有一個連續的存在體，也就將其誤認為是恆常不變的現象。

最明顯的例子即是「死亡」，死亡是由於在「死」那一剎那的狀態與前一剎那「生」的狀態差異變化太大，於是我們就非常難以接受，但是當沒有達到這麼嚴重的變化時，我們就會認為反正都差不多，甚至也認為都沒有什麼改變，於是就更不會殷重地將變化所帶來的「無常」視為是生命的正常現象，那麼當死亡來臨的時候，必然對無常是會非常難以接受的。

這其中最大的問題來源就是「我愛執」，為什麼會非常難以接受？是因為我們都會執取於當下自己所認識到的事物，我們會將片段執取為永恆，執著於它是永恆不變的一個個體，包括任何的人、事、物，也包括這個從出生起就一直存在著的「我」，²⁸³ 上日下常老和尚於開示中指出：

「執著，這是什麼呢？對於明明沒有的東西，由於我們錯誤虛妄分別，以為有實在的東西。它本來就沒有開始，結果你就偏偏虛妄分別以為，因此產生不斷地、不斷地，這個薰習的力量」...

「譬如我們跟人家吵，你為什麼吵？你覺得他做錯了，所以他做的那件事情就是我們所緣我們執著的，反過來呢同樣的我也有一個我覺得對的，這個就是所以你會去吵的所緣的那個對象。平常我們的種種的知見，無不從這個上頭來的，那麼現在這個地方特別講的說這個，中心，我們為什麼產生這種問題啊？說來說去都為有個『我』，假定這個東西拿掉了，問題也就解決了，所以它首先先把這個東西找出來。」²⁸³

這一段開示的內涵其實相當不容易理解，以研究者粗淺的認識，這一段說明的是，我們所看出去的世界都並非是真實而實質存在的，它只是因緣和合所產生

²⁸³ 引自《菩提道次第廣論舊版手抄稿》，第19冊，頁78。

的瞬間凝結，但由於「我愛執」的力量實在是太強了，於是總會將片刻捕捉到的訊息都視為是永恆的真實；也正因為我愛執的緣故，於是我們就不願意去更新自己所認為的真實，甚至還會不斷去執取自己已經建立的真實。

而事實上，我們對任何事物所執著的只是一個「概念」而已；概念是可以用語言來表達的，但是其中卻沒有實際的東西，正因為是這樣，所以概念就變成是由我們的虛妄分別而一一安立的東西。但是這種虛妄分別究竟對我們會產生什麼嚴重的影響呢？

學佛以後才知道任何有情的生死輪迴正由於我們對五取蘊²⁸⁴的執著，是由於這個對五蘊之身執取的力量，才讓我們不斷輪轉於六道輪迴之中，因此要破除的也絕非是外境，而是我們這一顆對於五取蘊執著的心，對五蘊的執取才是我們真正要去破除的。因為破除了「我愛執」，才能真實認識到事物的本質，而事物的本質也正是無自性，這就是無常。那麼，將「無自性」的概念運用於日常生活中，並且勤加練習，是不是在面對自、他的生死大苦時，才能夠更坦然地來面對？

以自己為例，小衝就給我很多的考驗。舉個例來說，過年那幾天，小衝每天都三不五時的發火，到了晚上，我都需要很努力地將他今天所帶給我的境界考驗，很仔細地回想一遍，因為這些都是非常重要的田野紀錄。有一天，他發火的次數已經多到讓我將昨天、前天、甚至是大前天統統都混雜在一起了，於是我想，乾脆去問他好了，是什麼事情讓他要這麼生氣？沒想到，他竟然也笑著跟我說：「我已經忘記了！我也不知道自己為什麼要這麼生氣！」

那一刻，我真的是深深體會到人是「無自性」存在的道理，尤其是連他自己都已經忘記在氣些什麼的事情，為什麼我還要苦苦地守著這些苦受？人不是每一剎那剎那都在變化的嗎？他會生氣、他會笑，這些統統都是小衝，為什麼我偏偏就只記著他會生氣的事情？而且也將這些事件，以及我所產生不高興的情緒，統統都無限地放大、再放大。我擷取了他生氣的片段來存放在我的心續當中，而這三、四十年來，我也都只專挑他讓我不高興的事情來存放，於是愈放愈多、愈放愈多，自己的煩惱也愈積累愈累贅。

「無常」並非是指我不想出現的事情來到才叫做無常，我喜歡的事情來到同樣也是無常。小衝的單純與傻傻的無知，那是他的優點，但是當他的這些優點來

²⁸⁴ 依《佛光大辭典》：梵語 *pañca upādāna-skandhāḥ*，巴利語 *pañc' upādāna-kkhandhā*。又作五受陰。即由取（煩惱）而生或能生取之有漏之五蘊。指色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊、識取蘊。大毘婆沙論卷七十五釋之，謂若色有漏有取，彼色在過去、未來與現在，或起欲，或起貪、瞋、癡、怖，或復隨起一心所隨煩惱，稱為色取蘊。其餘受、想、行、識等亦如是廣分別。論中並分別蘊與取蘊之差異，謂蘊通有漏、無漏，取蘊則唯通有漏。又就取蘊之名義而論，俱舍論卷一謂一切煩惱總稱為取，蘊從取生，或蘊屬取，或蘊生取，故稱取蘊。然大乘阿毘達磨雜集論卷一則特以諸蘊中所有之欲貪稱為取，以取合故，稱為取蘊。〔雜阿含經卷三、法乘義決定經卷上、瑜伽師地論卷六十五、成唯識論卷一、成唯識論述記卷一末、成唯識論掌中樞要卷上末、俱舍論光記卷一〕 p1103

到我面前時，我卻一點都不為所動，因為我一心一意就只記著他帶給我的不快樂感。難怪^上日^下常老和尚，將整本《廣論》的內涵濃縮成一個「觀功念恩」的概念，因為這正是在修行路上最簡單的下手處。

整個世界是瞬息萬變的，而且是在瞬間生滅的過程中持續前進，關於「無常」與「無自性」的道理，許多人乍聽之下，通常都會感到相當的沮喪，因為原先誤以為可以被掌握的美夢，一切都瞬間粉碎，這些誤以為可以被實質掌握的事物，忽然間都被「無常」所取代，但是我們卻應該要想到，當我學會了將自己的心能夠瞬間隨著緣起緣滅而起落的韻律來面對所有的事物時，那才是超越此刻更大的快樂。

於是我反觀小衝，我發現他好快樂，因為他氣過就忘了，他的生氣就像是他的吃飯、上廁所一樣的自然。最近，全家人在出遊的過程中，他忽然有感而發的向我坦承：「我知道自己很容易對妳發脾氣，而且也特別容易對妳生氣，我也不知道自己為什麼會這樣。」然後又笑嘻嘻的繼續對我說：「因為我看妳好像都不會怎麼樣！」

這真是一段令人哭笑不得的告白，我只能在心中苦笑，我哪裡不會怎麼樣！都已經怎麼樣到需要用一本論文來解決這個問題了，還說不會怎麼樣！

但是在大笑幾聲之後，我發現自己真的只能用「觀業忍受求加持」²⁸⁵的態度來面對他，因為這就是我與小衝之間的業，過去的業力太過錯綜複雜，我們都無法釐清，但我現在可以做的，卻是要緊緊守住不再造作新的惡業來與他相處，要繃緊神經守護住自己的三業，即便就只是練習，練習用正理的理路忍住讓自己不生氣，因為這些都是翻轉無限生命的資糧。

雖然說就只是練習，但發覺，才半年多的練習，真的就已經看到其中的成果了。記得在那一次的聊天過程中，小衝還津津樂道的向小乖現寶，說在他很生氣的時候，我都會幫助他向主耶穌禱告，讓他不再那麼生氣，言下之意，這份感恩之情，是真實地存在於他的心續當中。

但為什麼自己可以做到這樣？是因為透過真如老師的理路，讓自己已將小衝的生氣與自己的不高興彼此區分，研究者要管住的是自己的不高興，因為只要自己仍還有不高興的情緒，那麼就表示還沒有練會。至於小衝的生氣呢？那就必須等到當自己練會在面對小衝時，已經不會產生不高興的情緒時，那麼就可以更進一步的用心去悲憫他，甚至也體會到當他在這麼生氣之中的痛苦，那麼這就是菩提心的實踐了。

²⁸⁵ 出自《三十八攝頌》第 29 偈。

無自性的道理並非是這麼容易就可以輕易理解，就算是已經理解了，也並不表示就可以順利擺脫我愛執的束縛。但是倘若能產生新的認知，並且再繼續的深入思惟，就會發現空性的內涵已經在前頭迎接我們。

在福智團體已規劃出一系列對於在家居士習得空性內涵的課程內容，²⁸⁶這一系列增長智慧的內容，相當吸睛，但是以^上日^下常老和尚所宣講《廣論》的道次第而言，不斷強調「空正見」必須要在發菩提心之後來證得，否則在成佛的路上將會繞極大的遠路。老和尚的殷切叮嚀，提醒自己，再怎麼樣被這些能增長智慧的課程所吸引，也要掌握住最根本道次第的修行原則，於是踏踏實實的依止師長、發菩提心才是最快速的學習之路。

二、書寫自我敘說文本之反思

(一) 生命故事，下筆難？發心與閱讀對象先設定

這一節是有關書寫自我敘說文本的反思，書寫自己的生命故事，最困難的階段往往就在於下筆處，尤其是被我描述的家人，究竟該不該讓他看到？如果不打算讓他知道有這一本論文，但是萬一又被他看到了，那麼要如何處理？這些都是在事先必須要考慮清楚的。

從頭到尾我都不打算讓小衝知道，因為我與他之間，目前無法讓他在信仰上能找到對我心生理解的基礎，再加上我對他的認識，他的學歷不高，壓根兒都不知道什麼是論文，於是我決定就放心大膽的去寫，目的是為了自利、同時也是為了能利益更多的人。

但是小乖與我同時都在福智，每每在寫到與小乖之間的故事時，都會讓我相當為難。最後的取捨就是，我都避而不談，並不是避重就輕，而是要寫出一本能讓小乖理解的論文，以自己的修行實力，實在還無法以有深度的角度來描述，另外也考慮到光是小衝的內容就已相當豐富，為考量整本論文在閱讀上的流暢性，因此我都全數刪除，唯一剩下的就是小乖與小衝之間有關的內容。

(二) 自我敘說，只是寫開心？以自利利他為根本

書寫與小衝之間的故事，在本論文佔了相當大的篇幅，回顧這段歷程，在尚

²⁸⁶ 藏傳佛教是顯密圓融的體系，在顯宗上的弘傳過程中逐漸形成了以「五部大論」為核心的教法學制。五部大論是指：因明學《釋量論》、般若學《現觀莊嚴論》、中觀學《入中論》、《俱舍論》、戒律學《戒律本論》。按照黃教（格魯巴）的學習次第來說，大部份寺院裡首先學習五年因明學（含因類學及心類學一年），般若四年，中觀二年，《俱舍論》三年，律學四年等，需經十八年的學習，屬較長時間的學制。2014年，福智比丘僧團第一班學五大論的法師，以整體學習的方式完成了第一輪學習，2015年起，乃開辦居士的五大論課程，此課程則必須在完成《廣論》及《南山律在家備覽》的學習之後來進行。

未書寫前，隨著書寫情緒的累積，自己已到了不得不書寫的地步，否則情緒將難以淨化。但是這種陳年的家庭故事，多半也找不到適合的人來聆聽，於是，經由這本論文的撰寫，自己也更加肯定「自我敘說」為個人帶來情緒淨化的效果，因為隨著文本的完成，似乎都為每一段生命故事找到了一個安放的位置，一個可以與正法相符順的位置。

但是「自我敘說」如果只是書寫者自己寫得很開心，對讀者卻沒什麼啟發，我想這絕對是亟欲避免之事。於是，以《廣論》來做為敘說視框的自我敘說，則經常提醒自己務必都要自我提策在正知、正念當中來書寫，正因為有師長的提醒，也將書寫視為是供養師長重要的歷程，更是自己想利益大眾的一份心，因此一點都馬虎不得。

（三）利他菩提道，一路順風嗎？數數串習，才能不退

策動自己發菩提心是這本論文的目的，但是以《廣論》視框所進行之「自我敘說」，除了對自己要發菩提心具有極大的策勉作用外，一旦逆著習性往前，從此就不再退心了嗎？這真的是相當不容易的過程。

隨著敘說文本完成的進度，我看到自己似乎也在自我暗示，因為資料收集已告一段落，於是在面對小衝的難題上，當能躲、能逃的時候，自己依然還是選擇了以老方法來面對。比方說，自己乾脆就不在家寫論文，而是在外面到處找地方寫，總是到了夜晚要睡覺時才會回家。難怪《入行論》說，「他人為自利，尚且未能發；生此珍貴心，稀有誠空前。」²⁸⁷

此句的白話文意為，一般人在追求個人利益的情況之下，尚且不曾生起剎那此種饒意的善心；如果有人能為利他而發起珍貴的願心，那真是空前的稀有難得啊！

因此，這一個偈子給我的啟示是，正因為發菩提心是非常稀有難得之事，因此切莫輕易放逸！不過，自己也在不斷練習的過程中，深知數數串習之重要性。串習即是反覆的練習，正因為過去已串習太多不正確的方法，如今才更需要加緊逆向串習，畢竟，能發展至目前與小衝之間的關係，得來不易，但是只要稍加放逸，目前所擁有的，也將前功盡棄，思考至此，當然就只有警策自己務必持續往前，即便龜速，也要往前。

生起菩提心，是非常稀有難得的事，如今，在自己與小衝之間有了這段不一樣的經驗，自己就該肯定在彼此的無限生命中已造下殊勝的善業，感謝有師長的教授來引導，否則對立的業力將永遠無法解套。

²⁸⁷ 請參考寂天菩薩（造）、釋如石（譯）：《入行論》，台北：福智之聲出版社，2008年，頁8。

(四) 故事，結束了嗎？菩提心效應，還在繼續...

1. 判若兩人的小乖

在書寫自家人的生命故事中，最令我擔心的就是小乖的反應，在小乖尚未進福智團體前，她幾乎也是我要面對的第二位小衝，對我所出的考題，難度也與小衝不相上下，但是將文本事先交予小乖閱讀，卻是不可避免之研究步驟。因此，我只有開始試探她對於我寫這本論文的好奇心，幾次下來，她的反應都讓我稍微有一點點信心，於是也促成了最後她讓我那一顆忐忑不安的心，終於如釋重負的解除了警報。

小乖真是非常仔細、認真又聽話的小孩，熬夜幫我抓錯字，修改標點符號，再來就是閱讀整篇文章的流暢性，她給了我許多在文字上的建議。最後，在我的提問下，她才說出這篇文章對她有很大的啟發，尤其同時也是自己的生命故事。

她表示正因為如此，於是也就格外認真去閱讀，在閱讀過程中，她感覺到這本論文就像是操作手冊一樣，因為將來她可以從中循線並加以應用。

她發現過去會不斷排斥冤家的因，問題都出在自己，從前的自己頂多就只能以忍耐的方式來度過，因為我所描述的這些考驗，對她而言都太深細、也太過於困難了，自己根本就渡不過，但經過這本論文的解析，似乎才發現原來問題是有方法可解。

正由於自己對過去的歷史，從來都不曾仔細去覺察，也不知道自己永遠都是以排斥的方式在因應，如今，透過文中真如老師的教誡，才知道自己的內心一定要先放下，而且是不能有任何一點點的敵意。對此她真的是感到這些教誡對她而言，簡直就如獲至寶一般，甚至也發願，以後都要時時拿出來串習。

此外，與家人之間的糾結、難解，是她此生最大的課題，如果與家人之間的難題是有 100% 純度的困難，如今，她只有更堅定自己平時一定要多加練習的決心，因為將來才有能力面對此 100 分純度的難題。例如：目前在福智法人擔任全職的工作的她，一定會把握練習的機會多做善行、多關懷同事，也隨時都做好將來要面對這 100 分難題的準備。

最後，她唯一對我有意見的內容，就是我幫她所取的名字，原先的名字我已刪除不用，因為小乖這個名字，包括對此名字的涵義，都是她過去對自己的認同感，除此，就再沒有別的意見了。對此，我也直接引用了她的建議，因為用「小乖」來取名，真的是再貼切不過。也因為有她這樣的提醒，才讓我找回從前對她的印象，她真的是一位乖巧又聽話的小孩，這樣的重新認知，對我具有情緒淨化之作用，否則，這幾年，真的已被中年叛逆的她給搞得頭痛欲裂。

小乖給我的回應，真的是讓我非常感動，一顆誠惶誠恐的心，取而代之的是一顆感恩與感謝的心。因為能找回對一個人原本的認識，這是非常可貴的一件事，我們雖然相差了一歲，但從小卻被長輩們經常當成是雙胞胎，永遠都傻傻分不清楚，但隨著年齡的增長，彼此的長相、生活習慣與價值觀，也漸行漸遠，直到我們前後都進入了《廣論》研討班，甚至是在完成這一本論文的過程中，我才再一次感受到身為一家人，彼此同心協力為這個家而努力的可貴。

舉個例來說，大約在半年多前，當我邀她一同帶父親出來遊玩時，她都經常會有各種無法配合的難言之隱，我也總是在猶豫是否要安排家庭日？但最近幾個月，她不僅一口答應，也是全力配合，並且還會在我必須要到校完成課業的情況之下，單獨帶著小孩一同回去找父親遊玩，甚至一不小心撞見了小衝，也都會很有智慧的調伏自己的內心。最近，小乖甚至主動邀約全家人一同在外過夜，而且也已不再介意小衝的同遊，此外，一向都不曾主動付帳的小衝，在此家庭動力的改變之下，竟然也開始主動表示要請客，而且還不只一次的發生。

一家人的改變指日可待，研究者也漸漸明瞭，原來剛進法人團體擔任全職的小乖，要面對這麼多大小事情的適應，確實是一件相當不容易的過程，如今時時歷事練心，心量也愈來愈大，她在修行路上的進步，令人刮目相看。此外，她也從一位原本會讓研究者必須要繃緊神經來接招出考題的主考官，現在已變成是與研究者要共同利益家人的好夥伴，師長三寶對於一個人神奇的改造力，不可思議。

2. 充滿能動性的小晴

小晴也是另外一位令我刮目相看的人，在前面幾次督導過程中，她總是哭得唏哩嘩啦的，但是才到了第四次督導，她就已經經常是以幽默而又富創意的言語來描述農場的情況，而且對於《廣論》也具有有愈來愈多的好奇心。

基於個人成長的理由，我邀請她可以練習將督導心得寫下，在我將本論文第一次的督導過程文本傳給她看後不久，就收到了她的心得，看了真是令人有一種溫暖的甜蜜感。我很佩服在她這麼年輕的血液裡，竟然流動著這麼敏銳的觀察力，以及對人會有這麼深厚的關懷力，經過小晴的同意，我將心得附加於後。

一、在社工專業巨塔中，很嚮往因地制宜而發展出的助人模式：

(一) 關於金錢：

曾有夥伴趁工作人員不注意，偷走白天請師兄協助寄放的 7 萬元，並在這夥伴要離開農場時，還請農場還給他寄放的 7 萬元，這位夥伴前後總共得到 14 萬元，然師兄就這樣給出 14 萬元，我內心實為震撼，因為農場一直是負債

的狀況下，每一毛錢都顯得重要與珍貴，我們可以想辦法用任何方式把錢要回來，經督導與師兄們的分享，原來背後是《廣論》所教導的「菩提心」。

（二）關於情感：

在社工專業上，對於關係是有界限的，過多情感反被視為不專業的表現，然在農場裡師兄是 24 小時陪伴，甚至對於夥伴離開農場是因為無法戒毒而感到難過，著實顛覆了社工專業建構的巨塔。過去我曾花兩小時陪伴個案聊天，督導表示在一個小內解決才是有效率的表現，然對我來說此過程並不只是單純聊天。

（三）關於社工自主性：

我如何在有機農場裡實踐助人工作，在這我需要自行分配時間，甚至發展一套農場式的會談，過去在傳統社工中會談有桌子、椅子，在這則是不論艷陽天還是落大雨，在田間裡陪著夥伴一起拔草、割高麗菜等農務進行會談，畢竟夥伴全身都是土，如何處在傳統社工的會談空間呢？甚至是尊重夥伴想表達與不想表達的權利。

（四）關於碰壁而轉彎的歷程：

在這裡帶著社工專業進來，是無法與團體一起工作，而是要去了解《廣論》的核心如何將佛法信仰實踐於助人工作，故常常因為社工專業價值不被理解，而不斷碰壁，此地讓我可以學習轉個彎，去觀察《廣論》進入生命的姿態與方式，去了解夥伴如何在《廣論》信仰中戒掉毒品。

二、手作式的陪伴

我與夥伴一起做比薩、賣東西、協助參訪活動、拔草、採收、包裝蔬菜、整地，都是靠雙手雙腳實踐。一杯茶、一杯咖啡等著夥伴務農完可以享用，裝飯給尚未忙完的夥伴，讓服務過程中，夥伴感覺不到被服務，而是實踐出一起工作、一起生活的社會工作珍貴價值之處，讓每一份關係顯得更為深厚。

但隨著文本的完成，當我將所有督導過程的文本都交給她閱讀後，又再次邀請她可以對自己的學習過程做一個文字的總結，並表示會將心得放在論文上。這時，她就非常為難的向我表示，她發覺，由於此刻她已身處在被《廣論》同修所包圍的環境裡，現在所寫下的心得，自己會有太多已被《廣論》內涵所暗示的指涉性，她覺得並不客觀，也並不是她，於是就很坦白的向我表示寫不出來。

這番表達真是讓我非常地佩服，因為這是一種相當重要價值取決之過程，回想自己當初在認識福智團體的過程中，也是經過好長一段時間的觀察，在課堂上連心得分享都很小氣，因為自己就是還並未認同是福智團體的人。但小晴在這種年紀，不僅僅已具有這樣的覺醒，又還能勇敢的向我表達，真是給予她大大的肯

定。在督導過程中，經常又是哭又是笑的小晴，在她身上，我看到了充滿改變的可能性，真心的祝福她，在自我追尋的路程上，能夠愈走愈順利。



第四章 結論

~重要概念回顧

一、心的趣向：從同理心邁向菩提心

這本論文的題目是「從同理心邁向菩提心」，一開始其實就只是誇下海口，因為我必須要找到一個論文題目來研究，但是也不知道內涵有多深？於是漸漸的，當我發現在其中的難行苦行之後，才知道已經沒有退路，因為一退下來，就是輪迴在生死苦海之中，但到底哪一個才比較苦？

經由本論文的研究，發現同理心可以只是助人任務的完成，因為對案主並不需要承諾，在助人過程中也不會需要有無限生命觀以及對他人生生世世的陪伴，但是若想提高個人生命的高度，也為了要提升整體人類的生命品質，寬闊的遠見卻不能不具備，於是邁向培養出一顆菩提心，就成為無法拒絕的抉擇，這時候就只有持續的往前。

二、觀功念恩：特別是冤家，要轉過患為功德

這是一本實踐性的論文，真正的困難點，就在於面對情境時的因應，一切都要逆著習性來，否則順著自己的習性，那不是改變，也不是佛法。最大的改變，就是練習要將以自利為宗旨的生命方式，改變成是以利他為宗旨，其中又以冤家為要。

從前的我，必然會覺得太不可思議了，但現在才漸漸學會，冤家才是成就我累積成佛資糧的最大恩人。曾經有一位師兄很認真的回饋我，「小衝有可能是菩薩再現，他是再來人！」頓時，我忍不住哈哈大笑，因為這簡直太荒謬了。但經過仔細思考，我開始漸漸願意以這樣的眼光去看待小衝，因為重點並不在於他到底是不是再來人？而是倘若能這樣去想，自己的修行絕對會變得比較順利。

比方說，他是故意來考我的，他是成就我修六度萬行的恩人，就是因為有他，才讓我開始去「布施」給冤家；也因為是他，才讓我謹記著要去保護自己的三業，尤其不要造口業，是他，才成就了我修習圓滿「持戒」的資糧；此外，也是他成就了我修「忍辱」的資糧，沒有他，我大概就不太需要去修忍辱了；而且，他還是讓我修「精進」的資糧，因為有了他，才有了這麼一場連續好多年，我都必須要讓自己持續發菩提心的機會，更讓自己完成了這一本論文；再者，在他勃然大怒的當下，我必須經常要讓自己在瞬間就能進入像是修「靜慮」一般的安定狀態中，否則我必定會隨著他的情緒波動而起舞；最後，則是所有與他的相處之中，再再都磨練出自己的「般若」智慧啊！

此外，對於業果的深信，也是他在此生的種種行為，讓我深深懼怕著當業果成熟之時的可怕，這些都提醒了我，切勿再造下新的惡業。

以上這麼多的修行成果，要不是有小衝的存在，《廣論》的內涵對我而言仍只是紙上談兵。那麼，既然是他成就了我這麼多的修行資糧，於是我該不該利益他呢？

人往往都是忘恩負義的，如果沒有經過這本論文的思考，我仍然會處在是他先欺負我的控訴情緒之中，但是學了《廣論》，就知道情緒非常不可靠，絕不可以依循著情緒去做抉擇，要學習以「正理」來思考、來判斷，那麼，這個時候就會知道，利益小衝，正是我接下來的學習重點。

三、愛自即成眾苦因，愛他則是萬善根²⁸⁸

以自利為生命重心的生活方式，就會陷在自己的情緒當中；但是以利他為重心的生命態度，就會變成是以「正理」的理路，來抉擇自己所有的身語意三業，在這個時候，就不是以追求現世安樂為主的生命目標，而是會為了自己未來的增上生，為自己的無限生命而累積更多的成佛資糧為考量。於是，在這個時候，就會發現自己的視野變開闊了，心量也愈練愈大，這時，就會做出許多讓自己都覺得很感動的事情來。

比方說，我會默默地幫小衝洗衣服、擦地板，也多讓自己去想，在小時後自己是有多麼地崇拜他，以上這些事情，在從前都是非常荒謬的行為，但是現在為了要修行，我知道唯一就只有這麼一條路。在福智團體，曾經有一位資深的學長表示，一開始我們很可能都只是在裝，也都是做假的，但做久了，假的就變成是真的了，學長以此來勉勵大家可以逆著習性來練習對他人的觀功念恩。

沒錯！我們所有的行為都是經過練習而來的，一個人也不會從一出生起，就這麼愛生氣，必定也是在某個時刻，發現生氣竟可以嚇唬別人，別人就依他了，於是，是這樣一點小小的利益，就讓我們的心量從此變得開始只緣在自己短暫的苦樂問題上，但事實上，生命是可以有更高遠的格局。

一種會令人感動的生命是，一切都是以整體最大利益為考量的人生，一位聖者的發怒，本身並不會帶有生氣的情緒，因為喝斥只是祂在以利益眾生為知見的帶動下所展現而來的言語表現。這正是自己非常想要得到的智慧，一種不需要以發怒的情緒來面對世界，但是卻又非常有智慧的知道要如何善用喝斥的言語表達，包括善用各種情緒的言語表現，因為這些都是利益眾生的方便。但聖人是怎麼做到的？祂必定也是從一步一步逆著自己的習性改變而完成的，從自利轉變成到利

²⁸⁸ 出自《三十八攝頌》第 23 偈，原偈為「愛自即成眾苦因，愛他則是萬善根，生佛差別從此出，自他相換求加持」。

他。所以天底下並沒有做不到的事情，就只有自己想不想要的問題，因為想要，所以我就去練，就這麼簡單。

四、斷除嗔恚不與較，觀業忍受成就菩提道

一切法都是緣起性空，之所以會有苦、樂的定義，都源自於我們對這些感受的安立，從無始以來我們都已對自己的苦受產生了排斥感，但是若不把握住此生學法的機會，數數串習「以苦為道」，我拿什麼來翻轉自己的人生？「苦」是我們修行的助伴，但我們卻往往只注意到自己的苦，卻無法同樣也關注到他人的苦，但倘若只注意到自己的苦，那麼則是走入二乘果，到頭來，仍是得重新再來，因此唯有以拔除他人的苦做為生命的重心，才是大乘佛法所要把握的重點。

真如老師提醒我們，平常有幾個問題是可以去自我檢視的，比方說，自己對他人的苦樂是否會在乎？我在乎的程度有沒有漸漸增加？相對的，我還這麼在乎自己的苦樂嗎？而生命到底是以自我還是以他人的苦樂為主才能達到真正的快樂呢？

這些問題，倘若能經常反問自己，那麼在當下的抉擇就絕對會大大的改變。我也開始試著去練習，卻發現，從練習至今，從來就沒有後悔過。大乘佛法之美，就在於在師長的引領之下，依法而行，只要經過親身的實踐經驗，就知道一點都不假。

這輩子，自己的生命是一直以來往生了無數多有情的生命所成就而來的，包括腳底下被自己踩死的蟲蟻，乃至於腳下所穿的皮鞋，所吃的藥物膠囊等等，但是自己又回饋於天地多少？我們所生存的大地，早已被自己的慾望挖掘得千瘡百孔，日復一日的為滿足需求而極盡慾望的掏空，因此，如果是自利為宗旨的人生态度，那麼只有讓人類走向毀滅自己所生存的世界。

12年前的自己，在碩士論文上大肆批評了助人工作界的貪婪性，然而現在的自己，卻會大大肯定社會工作專業的存在價值，因為相對於所有行業，社會工作是一門最容易造善的行業，因為「助人」就是社會工作的專業價值，也是維繫社會安定與進步重要的社會機制。因此，倘若能掌握造善的原則，從事社會工作，不僅可以名符其實的造善，累積來生的福、智二資糧，又可以獲得此生的安樂，從事社會工作，真是一門相當划算的行業。

感恩^{上日}下常老和尚成立了福智團體，也感恩真如老師恪遵老和尚的遺願，維持老和尚所樹立學佛就是要向內調伏自心的宗風，更將團體攀向了另一個高峰。感恩三寶一路以來的相伴與提醒，讓弟子完成了這項不可能的任務。

參考書目

一、佛教原典

月稱論師（造）頌、法尊法師（譯）講：《入中論講記》，《大藏經》冊 9，No. 45。
法稱論師（造）、僧成大師（釋）、法尊法師（譯）：《釋量論略解》，《大藏經》冊 9，No. 43。

宗喀巴大師（著）、法尊法師（譯）：《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲，1988 年。

格西 博多瓦（著）、格西 格桑品措（譯釋）：《喻法論》，台北：財團法人佛陀教育基金會，2015 年。

寂天菩薩（造）、釋如石（譯）：《入行論》，台北：福智之聲出版社，2008 年。

二、中文專書

日常法師（講述）：《佛法要義（一）》，台北：福智之聲，2002 年。

日常法師（講述）：《教育·人類升沉的樞紐》，台北：福智文教基金會，2008 年。

日常法師（講述）：《儒家精神》，台北：福智文教基金會，2009 年。

日常法師（講述）：《菩提道次第廣論舊版手抄稿》，台北：福智之聲，2010 年。

王堯、褚俊杰：《宗喀巴評傳》，南京：南京大學出版社，1995 年。

王晴佳、古偉瀛：《後現代與歷史學--中西比較》，台北：巨流，2000 年。

卡爾·羅哲思（著）、宋文里（譯）：《成為一個人--一個治療者對心理治療的觀點》，台北：左岸文化，2014 年。

李增祿（主編）：《社會工作概論（增訂版）》，台北：巨流，1992 年。

沈清松：《現代哲學論衡》，台北：黎明文化，1990 年。

宗喀巴大師（造論）、日宗仁波切（釋論）、釋如性（恭譯）：《菩提道次第略論講記》，台北市：釋如性，2015 年。

宗喀巴大師（造）、達賴喇嘛（著）、蔣揚仁欽（譯）：《覺燈日光--道次第講授成滿智者所願》，台北：商周，2012 年。

宗喀巴大師（造論）、巴梭法王等（合註）、釋如法、釋如密等（譯）：《菩提道次第廣論四家合註白話校註集 1》，台北：福智文化，2016 年。

夏曉鶯：〈流離尋岸--資本國際化下的「外籍新娘」現象〉，《台灣社會研究叢刊》，台北：唐山，2002 年。

第一世帕繃喀仁波切（開示）、第三世墀江仁波切（筆錄整理）、仁欽曲札（譯）：《掌中解脫--菩提道次第第二十四天教授》。台北：白法螺出版社，2001 年。

第十四世達賴喇嘛（著）、楊書婷（譯）：《快樂就從轉念起》，台北：四方書城，2005 年。

福智文教基金會企畫編輯：《觀功念恩在校園·二》，台北：圓音，2011 年。

三、中文譯作

- Corey, Gerald (著), 修慧蘭校訂:《諮商與心理治療:理論與實務(四版)》, 雙葉書廊, 2016年。
- Dominelli (著), 魏希聖(譯): *Sociology for social work*. 《社會工作的理論與實務》, 韋伯文化, 1997年。
- Giddens, A. (1991). *Modernity and Self-Identity: Self and Society In the Late Modern Age*. Cambridge: Polity Press. 趙旭東、方文(譯):《現代性與自我認同》, 台北:左岸, 2002年。
- Glaser, A. (2005). *A call to compassion: Bringing Buddhist practice of the heart into the soul of psychology*. ME: Nicolas-Hays.
- Jenkins, K. (1991). *Re-thinking history*. 賈士蘅(譯):《歷史的再思考》, 台北:麥田, 1996年。
- Palmer, R. E. (1969). *Hermeneutics*. Thousand Oaks, CA: Sage. 嚴平(譯):《詮釋學》, 台北:桂冠, 1992年。
- Patton, M.Q. (1990). *Qualitative Evaluation and Research Methods*. (2nd ed). CA: Sage. 吳芝儀、李奉儒(譯):《質的評鑑與研究》, 台北:桂冠, 1995年。
(美)亞隆等著, 李敏、李鳴(譯):《團體心理治療理論與實踐》, 中國輕工業出版社, 2010年。

四、期刊論文

- 丁興祥、潘英海、翁開誠:〈臺北市沒落產業勞工歷史研究--搶救值得保存之產業與勞工〉,《臺北市勞工局勞工教育中心委託研究報告》, 2003年。
- 丁興祥:〈自我敘說研究:另一種心理學〉,《應用心理研究》, 第56期, 台北:五南, 2012年, 頁15-18。
- 王行、莫藜藜、李憶微、羅曉瑩:〈執行兒少保護中「強制性親職教育輔導」理念任務之研究〉,《臺大社會工作學刊》, 第10期, 2005年, 頁113-168。
- 王行:〈「強暴犯」的諮商工作-從科學心理學轉向哲學詮釋學的思辨〉,《哲學與文化月刊》, 第428期, 2010年, 頁119-139。
- 朱正一、曾稼志:〈骨科手術病人之健康知能、知覺同理心、術前資訊理解程度與術前焦慮之探討〉,《醫務管理期刊》, 12卷3期, 2011年, 頁177-190。
- 汪秀玲、關皚麗、黃俊英:〈醫院策略執行對醫師同理心之影響:跨層次分析〉,《臺灣公共衛生雜誌》, 29卷6期, 2010年, 頁487-504。
- 林苡彤、程景琳:〈國中生關係攻擊加害者與受害者之規範信念、同理心與因應策略〉,《臺東大學教育學報》, 21卷2期, 2010年, 頁1-28。
- 邱文彬、林美珍:〈後形式思考與人際關係之容忍性、同理心、自我揭露、自主性之關係〉,《教育心理學報》, 32卷1期, 2000年, 頁67-93。

- 邱惟真：〈台灣○○監獄性犯罪受刑人同理心訓練模式之建立及成效評估〉，《亞洲家庭暴力與性侵害期刊》，5卷2期，2009年，頁159-179。
- 邱照華、符柳霞：〈探討同理心訓練團體的成效〉，《中華團體心理治療》，9卷3期，2003年，頁6-14。
- 沈勝昂、吳孟芳：〈婚暴加害人之羞恥感、罪惡感、同理心與婚暴行為的關係〉，《中央警察大學犯罪防治學報》，9卷，2008年，頁193-216。
- 尚榮安、陳禹辰、林重光：〈說一個好故事--同理心與部落格的廣告效果〉，《資訊管理學報》，16卷4期，2009年，頁1-19。
- 洪瑞斌、陳筱婷、莊騏嘉：〈自我敘說的真實與真理：兼論自我敘說之品質參照標準〉，《應用心理研究》，第56期，台北：五南，2012年，頁19-53。
- 夏林清：〈一盞夠用的燈：辨識發現的路徑〉，《應用心理研究》，第23期，台北：五南，2004年，頁131-156。
- 楊雅淳、邱靜潔、高千雲、李思賢：〈強制性交犯與猥褻犯在父權心態與對被害人同理心之初探〉，《臺灣性學學刊》，11卷1期，2007年，頁1-11。
- 翁開誠：〈同理心開展的再出發：成人之美的藝術〉，《輔仁學誌》(文學院之部)，第26期，1997年，頁261-274。
- 張福成：〈阿底峽《菩提道燈》內涵研究〉，《中華佛學學報》，第6期，1993/06/01，頁323-343。
- 陳玉蛟：〈「發心」在漢藏佛學中之意義及其在宗教實踐上之心理功能〉，《中華佛學學報》，3期，1990年4月，頁205-231。
- 陳伯璋：〈質性研究方法的理論基礎〉，《質的研究方法》，高雄市：麗文文化，2000年。
- 陳錫珍：〈學校領導者的同理心技巧對學校效能的影響〉，《教育研究》，156卷，2007年，頁118-121。
- 廖本富：〈同理心與焦點解決短期諮商〉，《輔導季刊》，36卷第2期，2000年，頁45-53。
- 趙梅如、鍾思嘉：〈觀點取替故事同理心量表的發展〉，《中華輔導學報》，15卷，2004年，頁39-60。
- 鄭榮峰、賴育民、蔡宗益：〈傑佛遜同理心量表--醫護人員版之中文化及信效度檢定〉，《護理雜誌》，58卷2期，2011年，頁41-48。
- 簡嘉盈、程景琳：〈同儕對高中生之利社會行為的影響：檢視同理心與友誼特性之調節角色〉，《教育科學期刊》，11期1卷，2012年，頁105-123。
- 謝旭洲：〈對一篇感動小故事的研究：同理心、文章真實感與讀者被感動程度〉，《人文社會學報. 世新大學》，9卷，2008年，頁85-118。
- 謝旭洲：〈閱讀感性文章時的感動反應：探索讀者同理心與文章真實感對感動程度之影響〉，《通識教育與多元文化學報》2卷，2011年，頁1-31。
- 釋如石：〈大乘起源與開展之心理動力--永恆懷念是大乘起源與開展的動力嗎？〉，《中華佛學學報》，14期，2001年9月1日，頁1-45。

- 釋如得：〈探求幸福〉，《福智之友》，131期，2016年12月，頁14。
- 釋昭慧：〈呂姝貞著《慧沼《勸發菩提心集》研究》序〉，《弘誓雙月刊》，82期，2006年8月1日，頁36-39。
- 釋覺培：〈自我與無我--從西方心理學的困境探討佛教心理治療〉，《普門學報》，12，2011年，頁233-250。

五、學位論文

- 王行：《從儒家經典與我的知行反映中體悟助人與諮商之道》，輔仁大學心理學系博士論文，2012年。
- 王美玲：《《無量義經》的實相探源》，玄奘大學宗教學系碩士班碩士論文，2010年。
- 王靖婷（釋知五）：《《楞嚴經》注疏之菩提心義研究》，南華大學宗教學研究所碩士論文，2015年。
- 王醒之：《回歸政治--解放政治心理學的實踐》，輔仁大學心理學系博士論文，2014年。
- 朱瑩琪：《烽火寓禪機~女·性/主體/一個女性運動者政治主體的發展取徑》，輔仁大學心理學系碩士論文，2015年。
- 江幸珍：《阿底峽《發心律儀儀軌次第》之研究》，南華大學宗教學研究所碩士論文，2010年。
- 呂姝貞：《慧沼《勸發菩提心集》研究》，玄奘大學人文社會學院宗教學研究所碩士論文，2003年。
- 吳月美：《在社工實踐中我對權力結構的詮釋與反思》，東吳大學社會工作學系碩士論文，2007年。
- 周佳君：《一個追尋黑影的歷程 --從工會到參政的五年級運動者發展之路》，輔仁大學心理系碩士論文，2014年。
- 林怡君：《從部派佛教到龍樹時的菩薩觀》，佛光大學宗教學系碩士論文，2006年。
- 林芳如：《從自身的敘事中探究「人本」--寫個有人味的故事》，東吳大學社會工作學系碩士論文，2014年。
- 林彥宏：《《大佛頂首楞嚴經》生命治療觀之研究》，國立東華大學中國語文學系博士論文，2012年。
- 於慰慈：《從駱駝到野薑花：一個老社工的重生》，國立台灣大學社會工作研究所碩士論文，2003年。
- 邱惟真：《性侵害加害人團體之自我敘說：一種敘說建構取向》，輔仁大學心理學系博士論文，2009年。
- 邱湘凌：《《華嚴經》的菩提心思想》，華梵大學東方人文思想研究所碩士論文，2005年。

- 胡慧婷：《漢、藏《華嚴經·淨行品》研究》。法鼓佛教學院佛教學系碩士論文，2012年。
- 曾素連：《《大佛頂首楞嚴經》「修行實踐論」之研究》，華梵大學哲學系碩士班碩士論文，2007年。
- 曾裴君：《走出孤島，連結社會--不再做獄卒的國中特教老師》，佛光大學生命與宗教學系碩士論文，2015年。
- 張瑞佳：《明末蕩益大師之生平及其佛學思想研究》，華梵大學東方人文思想研究所碩士論文，2009年。
- 郭妍君：《尋找失落的女性經驗與社工工作熱情--女性資深社工口述歷史》，東吳大學社會工作學系碩士論文，2005年。
- 郭冠顯：《《大日經》〈住心品〉「淨菩提心」之研究》，華梵大學中國文學系碩士班碩士論文，2007年。
- 陳佩鈺：《僧侶自我轉化經驗及其自我觀之敘事研究》，國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，2004年。
- 陳昭佑（釋法增）：《《入菩薩行論》菩提心思想之探討》，南華大學哲學研究所碩士論文，2005年。
- 陳淑梨：《宗喀巴《菩提道次第廣論》三士道教學研究》，國立臺北教育大學人文藝術學院語文與創作學系語文教學碩士班（暑期班）碩士論文，2010年。
- 陳瑞熏：《煩惱的轉化--從《入菩薩行》論大乘修心的主軸與理由根據》，華梵大學東方人文思想研究所碩士學位論文，2005年。
- 溫鈺華：《四梵住實踐義涵之比較研究—以《清淨道論》、《大智度論》、《菩提道次第廣論》之思想傳承為主》，華梵大學東方人文思想研究所碩士論文，2004年。
- 楊麗玲：《煩惱的轉化--從《入菩薩行》論大乘修心的主軸與理由根據》，國立高雄師範大學國文學系碩士論文，2004年。
- 廖本富：《「互為主體性」的故事性同理心訓練團體對張老師同理心之效果研究》，國立彰化師範大學輔導系，2000年。
- 趙靜逸：《菩提心、慈悲心與空性：寂天《入菩薩行論》的修心思想及其現代社會的實踐意涵》，南華大學宗教學研究所碩士論文，2006年。
- 葉宜庭：《金剛頂瑜伽中發阿耨多羅三藐三菩提心論》之菩提心意涵及其運用研究》，佛光大學生命與宗教學系碩士論文，2002年。
- 蔡木泉：《藕益大師的生平與淨土思想的特色》，華梵大學東方人文思想研究所碩士論文，2015年。
- 賴玉梅：《《華嚴經》發願思想之研究》，法鼓佛教學院佛教學系碩士論文，2013年。
- 賴儀婷：《社工、音樂與家--為「我」找出口的實踐與探究》，東吳大學社會工作學系碩士論文，2011年。

鍾千昭：《當音樂遇上華語文--教師專業追索的自我敘說》，國立屏東大學進修暨研究學院華語文教學碩士學位學程班碩士論文，2013年。

羅曉瑩：《研究者社工認同的形塑、探索與掙扎--一種過程取向的差異對話研究》，東吳大學社會工作學系碩士論文，2005年。

六、西文文獻

Bruner, J. (1986). *Actual mind, possible worlds*. Cambridge, MA: Harvard University.

Gergen, M. M. & Gergen, K. J. (2000). Qualitative Inquiry: Tensions and Transformations. In Denzin, N.K. & Lincoln, Y.S. (Eds.), *Handbook of qualitative research*. (2nd ed). Thousand Oaks, CA: Sage. pp. 1025-1046.

Gerrig, R. J. (1993). *Experiencing narrative worlds*. New Haven, Connecticut: Yale University Press.

Polkinghorne, D. E. (1988). *Narrative Knowing and the human sciences*. Albany, NY: State University of New York.

Sarbin, T. R. (Ed.). (1986). *Narrative psychology: The storied nature of human conduct*. NY: Praeger.

Schank, R. C. & Abelson, R. P. (1995). Knowledge and memory: The real story. In R.

附 錄

附錄一：

真如老師之忍辱度開示

(一) 發一個猛誓！一定要滅除「合理瞋」

首先，真如老師從從上日下常老和尚的開示來引導大家，老和尚指出：

「忍辱波羅蜜多包涵了三個內容，所以它不單單是世間的所謂忍耐，或者說這個人脾氣很好，或者很有修養，叫做忍波羅蜜多，那麼現在我們看看這個三個方面的特質是什麼？」²⁸⁹

從開示中可以看出，忍波羅蜜多並非是我們世間所謂這個人脾氣好，或是很有修養之類的，這反而與忍辱波羅蜜多一點關係都沒有。忍辱波羅蜜多的特質大抵上有三個，但是宗大師在說這三個特質時，卻又是從忍辱波羅蜜多的違品來下手。比方說亮與暗、冷與熱、快樂與痛苦這二者彼此之間就是違品。一但遮除了一方的違品，當破完之後，所立是不是就被安立起來了？因此這是一個反顯的過程。正因為忍辱波羅蜜多在我們的心續裡面從來就沒有過，也從來就沒有修起來過，但是在我們心中的違品卻很多，因此，當我們能夠清晰無誤地認知到違品就是我們的現行，²⁹⁰違品就是當我在修圓滿忍辱波羅蜜多的法類時所需要被破除的，那麼我就已經朝圓滿忍辱波羅蜜多的方向邁上了堅實的一步。

真如老師從忍辱波羅蜜多的第一個特質「耐他怨害」開始說起，耐他怨害就是能夠容忍別人來傷害你、別人來埋怨你，而我們要破除的第一個違品就是瞋恚。²⁹¹也就是當我們遇到一個在我們身、心上會造成傷害的境界時，內心生起一種沒有辦法忍耐的煩惱相，這就叫做瞋或是瞋恚，但是經過一個善巧的方法，卻能夠針對它、平息它，這就是耐他怨害。

我們通常會說「忍無可忍」，這似乎也是對於我們之所以會發火一種合理化的解釋，比方說，看他這麼囂張，要不是用更強的氣勢把他壓下去，這不是反了嗎？但我們曉得自己這個是「瞋」嗎？瞋恚的定義我們都已經學習了這麼久，但為什麼我們還是會毫不猶豫的發瞋恨心呢？有些人認為是自己的忍辱功夫太差、惡業太重，因此才發瞋恨心；有些人可能是認為這件事倘若不發瞋能解決嗎？所

²⁸⁹ 引自《菩提道次第廣論舊版手抄稿》，第15冊，頁268。

²⁹⁰ 意指習性、毛病，大抵都跳不出貪、瞋、癡三毒，即是讓我們無法解脫六道輪迴的要素。

²⁹¹ 詳見《廣論》，頁286。「耐他怨害，安受自身所生眾苦，及善安住法思勝解。此等違品亦有三種，初謂瞋恚，次謂瞋恚及怯弱心，三謂不解無其樂欲。」

以在某些人的見解裡，瞋恨彷彿是一種修道的方便，而不是忍辱波羅蜜所顯示的違品，但事實上^上日^下常老和尚一直在強調，這是煩惱相。

這種「合理」的瞋恨，一定要將它放在不合理的地方，這樣我們才能發起猛利的心來將它對治，絕對不要把發瞋當成是很威風、很有魄力、或是很果決的一種表現。修行人倘若這樣想是很恥辱的，因為連基本見解都沒有。所以當自己正在發作的時候，我們曉得那個是瞋嗎？如果曉得這是自己的煩惱習氣，並不是在修什麼菩薩行，當發完了之後，一定要老老實實地懷著至誠的心在三寶面前頂禮、懺悔。

一定要把「合理瞋」這個狡猾的東西抓出來，有什麼理由這個不叫做瞋？而所謂的「渡眾生方便」？這應該是要歸屬於對自己的罪行沒有加以反省，沒有加以認知清楚，更沒有加以對治，是要隸屬於無慚無愧的一種狀態才是。

大家不要認為違品很容易認識，倘若很容易認識，那麼當這個東西現出來的時候，就會知道一定要對付它，而不是去助長它。我們現在有一些見解其實是助長了自己的瞋恨心，而且還非常有理由的助長它，那麼這樣就會變成是當我們帶的人愈多，我們就會愈有理由去發瞋恨了。請問，佛法的降伏事業難道是用瞋恨心來成就的嗎？事實上，佛法是一種用悲心和智慧來成就的事業，用這種方法根本就不能令聖教昌盛。

所有在前面帶頭的人，不管是小班長或是大人物，不要因為想管束別人就助長了自己的瞋心，甚至還沒有慚愧感，因為那樣就會變成是愈管人，心就愈不寂靜，到哪裡都像是一副審查別人的樣子，但是這把丈量別人的尺是否應該要丈量一下自己的內心？如果我們稍稍丈量一下，就會安靜下來，就會有那麼一點點虔誠的樣子，知道必須要對眾人顯示出一種恭敬的態度。

但是又要怎麼樣在一邊帶人的時候，同時又要對治自己的煩惱呢？正知見非常重要。這個正知見是「當你無法忍耐」的這種狀態出現時，一定要再三審視這是一種什麼「無法忍耐」？如果是瞋恨心，那麼就要立刻懺悔，因為這個東西是障道，瞋恨的果報真的是非常可怕！

比方說，當我們要救人的時候，如果自己已經是身處深淵，或是身處於瞋恨的烈火之中，請問，我們到底是要用什麼來救人？畢竟這是不太可能的。所謂救人就是要將他從「非法」的地方救到「如法」的地方，要讓他看到如法的做法是怎樣的，如果在他面前我所顯現出來的是一個非法的樣子，那麼我還能救他嗎？

認識瞋恚一點也不容易，我們會將瞋恚認為是一種力量，事實上，瞋恚是毀滅的力量。例如發大水的時候，大水有沒有力量？著火的時候，火焰吞噬有沒有力量？岩漿噴發有沒有力量？但是，這些都是毀滅式的。所以當我們感受到一種力量要從身體裡爆發出來的時候，就要知道那是一種什麼樣的什麼力量。如果是

毀滅自己和他人的力量，就要趕快控制住。因此，還是先把瞋心降伏，這樣的修為才會比較吉祥些。

收攝一下這一個段落的重點，這一段就是認真地認識瞋，因為把瞋放在相違的地方不容易，所謂相違的地方，就是當（你）瞋時，就是我要對付的，你只要一出來，我就要毫不留情地狠打，而且要把你打到我看不見為止；你是我無始以來的仇人，有你，就沒有我忍辱功德的成立；沒有忍辱波羅蜜多的圓滿，我將無法成佛，無法救渡有情，佛法也無法建立，所以，你就是我的仇敵；只要你出現，就沒有任何理由要一併喊打，打死，不可以再萌芽，應該是說這就是對瞋的一種瞋。總之，要認識瞋是違品真的是很不容易！

（二）是外境讓我不高興嗎？還是自己的煩惱？

真如老師繼續又從《廣論》開始說起：

「如是若於障礙我樂及我親樂為作非樂，並於怨家所有盛事，一向視為不可樂相，由此生憂，憂憎發瞋。若能破除一向不喜，則止其憂，由憂息故，瞋則不生。」²⁹²

在我生命中的怨家是什麼？怨家是不是就是障礙我快樂，或是障礙我的親友獲得快樂的人。當怨家障礙我的快樂時，或是障礙我的親友獲得快樂時，乃至於怨家發生所有盛事的時候，這個時候是不是都會讓我不高興？

但為什麼我會對怨家不高興呢？因為我想要快樂，不想要痛苦，而怨家剛好正是障礙我得到快樂的人，因此冤家就讓我不高興了。

但又為什麼當怨家富有、或是當冤家過得好時，我就會不高興呢？因為我就是會怕他再來障礙我得到快樂。

以上大概都是我們對於怨家會產生不高興的理由，這也是讓我們會「一向不喜」的事情，也就是從以前到現在我們都是這樣想的，也可以說這是宿生的習性使然。

至於不可樂相是什麼呢？就是看到他的時候就會覺得驚扭、心中會感覺到怪怪的。正因為不喜，所以我們就會心生憂惱，有了憂惱，就會起瞋恚心。但是瞋恚又是什麼狀態？是一種非常不高興的狀態，而且是會想要攻擊他的狀態。那麼起了瞋恚以後會如何呢？會很容易造惡業，於是人與人之間的爭吵，最嚴重的就是戰爭，戰爭很容易就發生了。

²⁹² 引自《廣論》，頁 297-298。

所有的惡業都是由前面的不喜而來的，如果我們對於仇人也能夠心生歡喜，那麼怎麼會發生與人之間的爭吵？又怎麼會有戰爭？所以破除不喜，我們就能夠和平了。

但是重點來了，為什麼我會「不高興」呢？如果我們能夠從根源破除，就不會有憂惱了；當沒有了憂惱，就不會有瞋；沒有了瞋，就不會再造惡業、就不會有戰爭了，不就是這樣嗎？。

現代人的病很多，有憂鬱症、躁鬱症，這些是從哪來的？都是由於自己的不高興，也就是從不喜而來的。那麼這種憂惱的狀態是什麼？這是一種無益的、低落的情緒，這與先天下之憂而憂、後天下之樂而樂完全不同，佛陀說我們對過去憂惱、對未來也憂惱、對現在仍然還是憂惱，所以我們就像是枯草一樣，什麼也不能做。那麼我們又應該要如何來做才對呢？要破除一向不喜的心。

要破除一向不喜的心又該如何破？接下來我們來看《廣論》：

「故應以前所顯正理，於此破其一向不喜，由眾多門滅除瞋恚，以其過失最重大故。」²⁹³

真如老師又繼續問我們，為什麼我們要破除不喜？因為不喜會引發瞋恚，會造惡業，而且很可能會造成嚴重的後果，就像本來是一條涓涓細流的河水，但如果放任它不管，它就會變成像大海一樣地強大。那麼要怎麼來破除不喜呢？這就要用「正理」來破除。

其實為什麼我們會產生不喜？那是因為來自於錯誤的理路，痛苦是由錯誤的理路而產生的，但正理卻可以破除此種邪執。但是正理又要從哪裡得到呢？正理要從聽聞開始，要從聽聞智者之言開始。

我們有沒有辦法將不快樂變成是快樂？有沒有人成功過？因為如果要將不快樂轉成快樂，那就要反抗不喜，而反抗不喜就要從聽聞開始，從掌握不喜的理路開始。因為只有當我們發現問題之後，才有辦法破除，這也是只有用正知見才可以加以對治。

其實人的力量是很強大的，因為任何事物都是從人的內心所造作出來的，例如台北市是怎麼被創造出來的？如果沒有人想創造一個城市，這個城市會憑空冒出來嗎？所以一定是有人想建造，於是到最後才能出現台北市，所以任何一樣東西都是從人心造作出來的。我們千萬不要忽視了這種力量，在我們的內心有極其罕見的力量，但是卻要把這種力量用在對的地方，我們也一定要讓它使內心成為善的力量、慈悲的力量。於是，和平就是從這裡開始的，是由內心開啟的一種力量，如果每一個人都不會有不喜的感受，那麼又怎麼會有爭吵？怎麼會有戰爭呢？這樣世界不就能夠和平了？

²⁹³ 引自《廣論》，頁 298。

我們喜歡看到什麼樣的人？我們看到仇人能微笑嗎？但如果我們不這樣做，我們就會變得很沉重，做什麼事都不高興，很快的什麼也都不能做了，難怪佛陀會說我們什麼都憂惱，這樣就會變得像是枯草一樣。因此，倘若我們不要下地獄，就要從破除一向不歡喜的心開始，而且這還是人人都能做到的。

首先，若要發現自己不歡喜的心，那就必須要靠覺察力，我們能不能在不高興的時候，每次都發現自己在不高興？這其實是非常困難的，我們經常會不高興，但自己卻不知道。於是如果平常不去管它，等到已經不高興的時候，其實我們是覺察不出來的，正因為這是非常不容易做到的事情，因此平常就需要多加練習。在尚未不高興之前，我們就需要有防備心，要多練習去防備自己的不高興，否則當憂慮一旦成為一種習慣時，那就會變得非常麻煩。

但是要怎麼做呢？真如老師提供給我們一個方法，每天都要照鏡子，要看看鏡子裡面的自己高不高興？因為當用鏡子照我們的眼睛時，那是無法掩飾的，而且誰會喜歡自己的同事每天都是愁眉苦臉的。

至於自己的心又要用什麼來照呢？《廣論》就是用來照我們內心的一面鏡子。《廣論》裡面的內容我們真的都同意了嗎，不同意的就要找出來，然後透過不斷地聽聞、思惟，去扭轉他，讓我們的身心相續都能夠真正的與法相應。

接著，我們繼續看《廣論》：

「能滅教授亦即上說佛子正理，要與煩惱而興駁難，向內摧壞第一仇敵瞋恚之理。」²⁹⁴

接下來，真如老師以園區²⁹⁵的教師為例來做說明。真如老師表示，現在聽話的學生越來越少了，老師也越來越苦惱，當老師苦惱了就會沒有微笑，而這個社會反教育的人也越來越多，當老師失去歡喜心時，就會得不到成就感，那麼這要如何來教育孩子？比方說不讓學生打架，但學生卻偏要打，這該怎麼辦？如果學生總是不聽老師的話，會不會到最後學生就變成是老師的怨家了？答案是肯定的。但如果老師灰心，不教學生了，那麼世界又會變成是什麼樣子？

我們要如何改善這種情形？或許我們會說，要讓學生喜歡老師。但是通常人應該只聽從自己所喜歡的人講的話，喜歡才聽，不喜歡這個人就不聽，那麼要如何讓學生產生這份歡喜？

因此，這就需要讓老師先對教學產生歡喜心才行。如果不歡喜教育的話，硬是忍著教，這能撐多久？歡喜心如果生不起來，是做不久的。所以我們才要破除一向不喜的習性，要高高興興的來教書，但這個力量會來自於哪裡？其實就是來

²⁹⁴ 引自《廣論》，頁 298。

²⁹⁵ 福智教育園區簡稱園區，位於雲林縣古坑鄉麻園村，乃上日下常老和尚於 2003 年所創辦一所以德育教育為主的學校，包括小學、國中、與高中。福智佛教學院則已取得籌設許可，預計於 2020 年招生。

自於一份神聖的責任感。

真如老師說的這句話是正理，可以對治我們內心的煩惱，但是猛然一聽會覺得驚愕，怎麼會拋出一個這麼崇高的目標，會覺得很不真實，跟自己沒有關係，也無法提起歡喜心，但這其實正代表我們對於正理不相應，沒有真正了解正理，於是我們就會覺得正理離我們很遙遠，但真正的原因是，我們並不是真的在使用正理。

於是真如老師又問了：「我是你們的老師，你們有很聽我的話嗎？」在現場有居士很誠實的回答說：「我們想聽話，但是做不到。」於是老師就說了：「因此我們需要先有一個見解，也就是學生也想聽話，但是卻做不到。」因此，聽話是一件有難度的事情，你們同意否？正因為是有難度，所以才會需要有老師來教。

其實在這裡我們所安立的一個邪宗是：既然我是老師，學生聽老師的話本來就是應該的，而學生也應該要自己做到。但是在這個立場上，我們沒有真正地站在學生的角度來同理他，如果我們真正理解學生是想聽話，但就是因為難以做到，於是我們就會知道，正因為對他們很難，所以我們就不會苛責他們怎麼一開始都沒有做到我們理想中的樣子，而是會想盡辦法去幫助他們。

我們從來就只是要求學生要聽話，但卻沒有教給學生要如何聽話的方法，那麼，學生怎麼會知道要如何做？就像正知見如果沒人教是沒有人會的；相同的，如果不教會學生要如何聽話，學生也不知道要如何聽話，正因為這件事情本身有難度，所以才需要老師的存在。

就像我們不是也應該要聽佛陀的話持戒嗎？我們都知道持戒很好，也知道解脫之門就必須要從清淨的持戒開始，但是我們有因為知道就做到了嗎？大部分的人應該都很難做到吧！其實我們就是那些不聽話的學生，正因為持戒是一件很難的事，所以才需要有人來告訴我要如何持戒，當我們知道了方法，於是就會慢慢地努力去做到。佛陀有因為我們剛強難渡，就不理我們，不喜歡我們了嗎？

沒有善知識的引導，事情本來就是不能成辦的！沒有正確的善巧方便，我們也就只是盲修瞎鍊，^上日^下常老和尚說，好一點的只是在原地踏步，壞一點的就是墮落、繞遠路了。於是做得辛苦萬分的通通都是浪費、沒有用的，這就變成是佛陀所說的無益苦行，但無益苦行卻是我們要遠離的。

所以如果讓學生聽話是有難度的，那麼老師就是被需要的，老師也不是被學生拋下的。但我們會不會想，為什麼我們在應該不高興的情況之下，也還要高興呢？

正因為我們要防止瞋恚心，瞋恚所引起的果報實在是太恐怖了。但是我們又要如何在這種逆境之下又還能感到高興呢？其實我們的快樂不一定要從學生聽話這件事情才能夠得到的吧！不管是從家人、同事、父母，不管是在任何的狀態之下，我們都不應該被瞋恚佔據我們的內心，不是嗎？

我們的開心與否，並不能因外境而得到，是要來自於內心，也就是要從我們內心裡面的感受來獲得。同一個外境，有人會發怒，但有人卻不會發怒，這就是因為每一個人對同一個外境所反應到心裡面的感受，其實是不同的。不發怒的那個人，是因為他感受不到讓他不高興的狀況，所以他就不會不高興，因此，同一個外境，會造成不同的人有不同的感受，這就代表會引發我們不高興的原因，其實從來就不是在外境本身，而是在於我們自己對外境的感受。

所以歸結起來，這還是由自己的煩惱所造成的，是由於自己的原因，並不是在外面，所以我們要檢查的，也並不是那個外境，而是在於我們的內心。

因此，我們對於心的主宰權一定要建立起來，無論如何都不要發怒。我們已經學習了《廣論》，《廣論》有很多對治瞋恚的方法，我們有很多正理可以拿出來對治，要知道，瞋恚是不會帶來任何的好事情。

我們可以再想想，如果一個人很容易生氣，當我們面對發怒的狀況時，那會是什麼感覺？會害怕吧！因為你不知道他會做出什麼樣的事情來，事實上我們對於憤怒這件事情是會恐懼的，因為它無法掌握。因此，不要失去內心的主宰權、不要讓自己沉浸在憂悲苦惱中、不要發怒，要照照鏡子，看看自己的嘴角是下垂的還是上揚的？自己看起來是高興的還是憂愁的？

但是我們能立刻就變得不發怒嗎？這件事情是必須要連續作戰的，因為每天都會有不同的外境發生，也會有不同的憂惱來挑戰，所以我們必須要不停地發覺，不停地轉換我們內心裡面的感受。因為如果心快樂了，做什麼事情也就快樂了，亦即，如果老師不會再不喜學生，老師就有希望了，當我們自己不憂愁時，我的家人也就會跟著一起變快樂。

不愉快的心其實就是這個樣子，我們千萬不要認為不快樂這件事很正常，認為這是很小的事，於是就把它輕忽了；我們也會認為這是很常見的事，於是也就放著不理它。不快樂的心，其實是會產生很多不好的後果。

《廣論》²⁹⁶中寫了許多瞋恚所帶來不好的後果，瞋恚的破壞力量非常強，例如：我們很好的一位朋友，平時對你一百次好，但有可能就只是因為偶爾吵架，才幾次而已，於是就抹煞了他平常對你的好了。因為生氣於是就口不擇言，憤怒也會使人瘋狂，做出不理性的事情來，互相攻擊，然後一發不可收拾，通常這種事在事後後悔也來不及了，因此，朋友往往由於偶然的幾次爭執，從此就變成了

²⁹⁶ 請參考《廣論》，頁 287-290，瞋恚過患。

冤家。

所以如果我們發現了不喜之心，但是卻懶洋洋的不想去理它，請問這是不是一種懶惰、放逸、縱容煩惱、怯弱、與不精進的心呢？我們應該要怎麼辦？真如老師給了我們一項功課，就是要下決心從此對不快樂的煩惱作戰鬥。如果我們轉化成功了，習氣改變過來了，凡事就會很容易朝著快樂、有希望的方向去做決定。要練習串習正理，讓自己變得很容易開心，當我們習慣快樂的思路時，就會有快樂的心續，接著就會有快樂的人生，那時候家人也就跟著一起變快樂了。

祖師寂天菩薩說，大地充滿著荊棘，如果要一個一個剷除就太慢了，所以不如自己穿上厚厚的鞋子，那麼這樣子不管荊棘有多少，我們就不會害怕了。²⁹⁷這是在告訴我們，如果我們自己能披上保護的鎧甲，這時不管外境有多麼困難？或是有多少挑戰？我們都不會不開心。於是，我們就要讓自己的心練習到是一顆具有正理堅固的心，因為只有當我們以堅強的理路來支撐時，我們就能穿越每一個以往我們總覺得不可能突破的困境。因此這就要與煩惱而興駁難，也就是首先要找出煩惱在哪裡？我們經常會以為煩惱很容易找到，但其實不然。

摧壞瞋恚有時候是會感到痛苦的，因為瞋恚是我們一向以來的習慣，改變習慣那必然是痛苦的，因為要改變，所以就必須要不斷的對瞋恚這個煩惱敵大興駁難（辯駁、問難）。不喜之心是一件不合理的事情，但如果我們想用正理來對照自己不歡喜的理路，那麼就需要常常看自己不歡喜的事情有沒有道理，於是在這個過程中就需要透過思惟來完成。因此，當我們有練習時，那就會變成是非常堅強的理路，否則就只是在正理上很堅強，但我的內心卻不堅強。

其實重新整理老師的筆記至此，就已經非常有感觸了。所謂思惟，就是以自己身心的想法來對照正理的理路，並決心要找出內心的邪宗。如果我們只是覺得正理很好，聽得很有道理，也聽得很高興，但是就只是想做到，但是卻沒有向內覺察自己身心的狀態，並進而對照正理，找出自己不同意正理之處。如果這樣，聽再多的法，記再多的筆記，其實都是枉然，因為我們並沒有把法聽到內心裡去，而這也不能說具有正知見。

如果正理不是拿來跟自己的內心做對照，正理就只是文字，我也依然還是我自己。我們要能夠對照文字，第一件事就是要對自己的內心做清楚觀察，誠實面對自己的缺失，這一步其實是相當難以做到的。正因為我們經常會幫自己找理由，認為自己是對的，有時還會認為自己做的就跟正理一樣，但其實這還對正理不夠了解，以為自己懂了，其實不然；再過來就是以為對自己的內行

²⁹⁷ 請參考《廣論》，頁 286。《入行論》云：「惡有情如空，非能盡降伏，唯摧此忿心，如破一切敵。以皮覆此地，豈有爾許皮，唯以鞋底皮，如覆一切地。如是諸外物，我不能盡遮，應遮我自心，何須遮諸餘。」

相很了解，但其實也不是。

（三）誓願一定要滅除天下的第一仇敵--我的瞋恚

在這一講，真如老師首先提醒大家要觀察自己聽法的發心，因為我們現在都在輪迴的現場中，在沒有證得空性之前，都是苦的，但是我真的有覺得苦嗎？如果沒有覺得苦，菩提心是發不起來的。所以倘若我們為了要幫助一切的如母有情，那麼就要速求一切智智的佛果，進一步，當我們知道了苦因之後，就要聽聞佛法，以這樣的動機來聽聞，如此才能將法與自身的身心相續做結合。

前面我們已經說過，生命的第一仇敵就是自己的瞋恚心，這是必須向內摧壞的。但又為什麼一定要滅除瞋恚呢？那是因為我們往往都認為苦因是從某人做了某事之後才開始的，但事實上，第一仇敵卻是自己的瞋恚心，因此，我們才一定要去摧壞它。

那麼又要如何來摧壞呢？真如老師說，我們要與煩惱做駁難，要將佛子的正理變成是自己的正念，於是在這個過程中就必須要靠觀察、思惟。

所以《廣論》就繼續寫到：

「是故若能以觀察慧善為思擇，以多正理而正破除，則能遮止多類瞋恚，由眾多門發生堪忍，能得堅固微妙習氣，以是由其無垢正理，於正義獲定解故。」²⁹⁸

我們所認為的第一仇敵，其實都是自己假想出來的仇敵，然後我們再將瞋恚發在他身上。但事實上，滅除瞋恚是要在煩惱輕微的時候興駁難，還是要在煩惱很粗重的時候呢？我們都知道，當然是要在煩惱輕微的時候才比較容易滅除。瞋恚是在很小的時候就會從門縫、從任何地方都可以鑽進來，所以我們才要從多門來滅除瞋恚，當我們滅除了瞋恚之後，就不會再繼續造苦因了，但是要怎麼滅？

什麼是觀察慧？就是去觀察自己的不喜，但有些人一走到鏡前卻開始微笑，這其實是「我愛執」的特徵，愛自己愛到這種程度，往往愈走到鏡前臉就開始調柔，但這卻也是貪的習氣。但我們還是得解決這個問題，於是這就必須靠問同行善友的提醒，或是偶爾突然去照一下鏡子。

老師繼續又舉了一個例子，比方說牙膏蓋沒蓋上，這是在很多家庭都會遇到的問題，會不會有人因為家人擠牙膏的習慣與我們不同就發瞋呢？這麼小的事情，照理說應該是不值得生氣的，但為什麼我們就經常會為了這種事情在發瞋？而且還要生這麼大的氣？甚至還會變成是我心目中的第一大仇敵？為什麼？於是這

²⁹⁸ 引自《廣論》，頁 298。

要思考的問題是，到底我心目中的第一大仇敵是什麼？是不是當我一遇到這件事情時就會讓我很容易起瞋的人事物，然後我也會在這裡串習得很熟練，於是他就變成是我的第一大仇敵了。

事實上，就算是對方已經將牙膏蓋給蓋上了，但如果我很容易起瞋的續流沒改變，下一個牙膏蓋仍是會再出現。為什麼我們要提到鏡子呢？因為我們要觀察，要觀察自己內心的不喜，一旦我們觀察到了，也警覺到了就會停止下來，就不會讓不喜的力量往愈來愈深的方向去，我們必須經常發現到煩惱又從門縫裡鑽進來了。

不喜是很大的苦因，不喜也是瞋恚的糧食，就像是星星之火會燒掉一整座森林一樣，瞋恚發生的總相就是阻擋我樂，別相則是如果我們要熄滅瞋恨時，就要先熄滅憂惱，當我們要熄滅憂惱時就要先熄滅不喜之心，對於這一點我們一定要觀察得出來，因為當觀察出來之後才能進一步去思惟。所以總結一下，要怎麼樣滅除煩惱呢？要用「觀察慧」去滅，觀察慧是對的，但是要觀察什麼？這就必須去觀察自己的「不喜」。

我們前面說過會發生不喜的對象有三，有人橫刀阻攔障礙我樂；或是障礙我親人的樂；以及當怨敵得到好處時，這些都是會讓我不喜的事情。但是要能滅除不喜，這項功夫在平常是必須要練習的，所以聽聞《廣論》就變得非常重要，因為我們也只有在聽聞《廣論》之後才會觀察。但為什麼要觀察？因為《廣論》指出，要滅除瞋恚就必須靠智慧，我們實在不能再用老套的方法，尤其是當我無法控制自己的時候，於是在那個時候就先不能管別人，而是要去觀察自己的瞋恚。

我們一定要消滅瞋恚，因為只有當自己改了，思路才會變得快樂，不是要等到對方改了，自己才會變得快樂，想想，這是不是一個很方便的方法？因為我們每天都可以對治瞋恚，也每天都在進步，當我的心量愈來愈大時，就會愈來愈有力量，這樣一直高漲的結果，到最後就能滅除一切的痛苦，我們只要這樣一點一點的練習，到最後就能練出生命的鎧甲。切記，我們要破除不喜，所要破除的並非是不喜的狀態，而是不喜的思路。

我們有觀察到當我對到所緣境時，我思量了什麼嗎？我又生起了什麼樣的感受呢？難道我還要再這樣繼續嗎？我們會發現自己的心總是朝著固定的方向跑去，但事實上，心是可以被訓練的，是可以朝著我所希望的方向去前進。我們經常會死守在自己的瓶頸中出不來，但事實上，學佛法的最終目的就是為了要發菩提心，但不發心，行不行？假如看到自己的父母親在痛苦裡，但你不救，行不行，所以今天的討論，就是在揭示一個忍辱波羅蜜多的發心。

但為什麼我要滅除瞋恚之火呢？因為這種火會燒掉我的善根，當我獲得這種滅除瞋恚的經驗時，接著就可以傳遞給我的學生。我要教會學生，要如何在老師說你的時候，不要生氣，朝高興的地方去想，讓他在一開始不高興的時候就觀察

到自己的不高興，於是在這樣的過程中，我們就千萬不能求速，因為求速的話，自己很苦，對方也會很苦。

實際上，思惟修是我們人類一種非常厲害的武器，如果朝過失的方向去做觀察，生命就會變得很痛苦；可是如果朝好的方向去做思惟，我的生命就可以變得離苦得樂，但關鍵是，要如何運用自己的這一顆心！你要如何運用你的思想，而且是要用你的思想來想什麼？想一個大師的理路。

佛陀教誨的理路就像是拆房子的怪手一樣，為什麼可以變得這麼有力？那是因為在佛陀的教典裡，就是用一份很小的力氣，四兩撥千金地將一間很大的房子就給拆了，這是靠「正念」的力量。如果我們想讓自己也變得這麼有力，那麼就一定要先把怪手造出來，這個怪手就是要練出一個一個的正念，所以直到你造出一台怪手的時候，到那個時候只要發現煩惱習氣一來，將注意力一看過去，那麼立刻就可以獲得平靜。

有人生氣是一剎那就過去的，但有人卻是會氣很久，我們一定要從煩惱中希求出離，千萬不要在乎誰有理、誰沒理，因為只要你攪煩惱就是沒道理。一定要思惟《廣論》的理路，要從防治不歡喜心開始，去思惟忍辱度理路的作用，但如果我們的理路忘記了要怎麼辦呢？再去記，要在事前就先想好理路，告訴自己，千萬不需要贏在細節上，而是要贏在策略上。

（四）什麼？！以苦為道不可不知！

接下來的這一講，真如老師先讓大家回憶在《廣論》中曾經提到哪一種修行方法是錯誤的，而且還有個譬喻說像是毒蛇一樣應該要遠離？

那就是「捨觀慧思擇修」。首先引出《廣論》所述：

「能得堅固微妙習氣，以是由其無垢正理，於正教義獲定解故。有捨觀慧思擇修者，即捨此等菩薩一切廣大妙行，當知即是自他暇身受取心要無上障礙，猶如毒蛇應當遠離。」²⁹⁹

真如老師指出這是錯誤的修行方法，因為這是說在修行時完全不要「觀察修」、不需要抉擇思惟，只需要直接進入「定」、進入「止修」就好，但是在宗大師的這一段闡述中，卻表示這正是要去「駁難」的觀點，因為如果按照這種錯誤的方法修，就會導致一種捨思惟觀察修。但是捨思惟觀察卻是在捨離菩薩的一切廣大妙行，誠如《廣論》指出，「當知即是自他得到暇滿人身...，受取心要的障礙...」，而這個「障礙」指的就是捨菩薩一切的廣大妙行。

這「障礙」兩個字太驚悚了，因為這叫無上障礙，所謂無上障礙就是指無法

²⁹⁹ 引自《廣論》，頁 298。

超越、非常恐怖的一種障礙，正由於這種障礙是無上的障礙，所以一定要像遠離毒蛇一般，要遠遠地遠離它。

我們都知道只要被毒蛇咬一口，絕對是立刻斃命的，但這個無上障礙卻是指會障礙我們得到暇滿人身、受取心要，不僅僅是今生的暇滿沒有了，最恐怖的還是會墮落到三惡趣去。並且一旦養成了這種壞習慣，很有可能還會讓我們毀謗一切的「觀察修」，認為「觀察修」不是修，就只有「止住修」才是修。因此，如果要對修道的正理能獲得定解的話，那麼就一定要進行「觀察修」。

這件事情宗大師在《廣論》裡幾乎是說得非常普遍，而且還用很多章節來說。但這個時候，有人就會想提出疑問了，只要我不動心不就行了嗎？但真的是這樣嗎？如果一遇到任何境界都以不動心來對治的話，那麼會不會變成是當別人有痛苦時，你不動心；別人需要幫忙時，你也不動心，但如果是這樣的話，修起來會不會就變得是冷酷無情，變得愈修愈冷酷，而且更嚴重的，當不動心久了之後，會造成一種什麼樣的習慣呢？就是當你想動時，卻變得很慢，動不起來，而且還會攤在那個不動心的現行之中，然後自己還會說，這是有教理依據的，因為這叫做如如不動。這個時候如如不動就已經是一個果相了，而你的如如不動也是經過了聞思修之後，經過修道成功之後的這種樣子，但真正的如如不動是這樣的嗎？

修行並不是說一個凡夫從一開始就裝很多東西，然後假裝如如不動就行了。因為當生死大苦來臨的時候，我們是一定會動的；還有當特別強猛的境界來臨時，他用一個如如不動的蓋子給壓著，但下面的煩惱卻全都沒有對治，於是有一天，一旦發作的時候，自己也一定會沒辦法忍受的。

所以這顯示出什麼？就是修菩薩的廣大妙行，就一定要運用「觀察修」。那麼「觀察修」是什麼意思呢？就是要思考、要提出反難，我提出我的觀察觀點，然後再跟正理做反覆地討論，討論之後，當把所有的懷疑、疑慮都去除之後，就好像是打造出一個純金的金塊，這時已將其中的雜質都去除了，那麼得到的就是一個最清淨的見地。

所以在學教理的時候，為什麼說與同學討論是非常重要的的一件事，而討論的點，也就是要針對著我的內心，在我心裡面的問題，因為絕不能是以逃避心裡的問題來學習佛法，而佛法就是在研究我們這一顆心，研究每一個人的心。

先前我們對於園區老師的討論，會發現其實有很多痛苦都是有辦法解決的，只要你願意朝著正理的方向去，如此就能聽得進別人所說的，那麼就可以解決了。所以今天就要從《廣論》再繼續往下學，進入到 299 頁，第二引發安受苦忍之理分三。我們先來看科判：

午一 引發安受苦忍分三

| | | |
|---|----|---------|
| ┌ | 未一 | 必須安受苦之理 |
| | 未二 | 引發此之方便 |
| | 未三 | 處門廣釋 |

先看「引發」兩個字，正因為是用「引發」，所以表示這原來有沒有呢？並沒有，因為是沒有的東西，所以才需要發起來，要將它引導出來，所以「引發」就是在我們心續裡原來沒有一種新的思惟法義，這是由祖師大德所得出的證得。那麼又要引發什麼呢？

要引發安受苦忍，大家來看看這個「安」字，要如何理解這個「安」？受苦的時候，不要反抗，老老實實地受苦，這就是「安」嗎？很顯然，在安受苦的後面還有一個「忍」字，所以這個「安」字到底要如何安法？再進一步想，如果有「安」，那麼就有「不安」對不對？所以肯定是「不安」的，於是才要引發出「安」，那麼「安」到底又是什麼意思呢？

繼續往下看科判，一、必須安受苦之理，二、引發此之方便，三、處門廣釋。首先看第一個，必須要安受苦，如果我「不安」會怎麼樣呢？宗大師會寫「安」一定有它的理由，就像我們小時候必須要上學、必須吃早餐、不能躺在地上等等。所以第二就是要引發此之方便，要用什麼辦法將安受苦忍給引發出來？但它又為什麼一定要去受呢？如果不一一定要去受，那麼我們就不需要去找這個麻煩了，所以第一步就是在告訴我們為什麼一定要受。

但懂得了，既然必須要受，祂卻不叫你馬上去受，而是要找這個方法。而在找這個方法之前，祂也特別說，是要引發找這個方法的一個方法，而找這個方法的方法，就是前面我們一再說的，那就是推動你、策勵你，精進想學習的這個心。

因為有了推動你一心一意想學的這個心，然後你去學，這就對了，但是要是如果沒有這個心，就會變成什麼都沒有關係，反正慢慢來。但是現在經過了這樣，你就會一心一意全部精神都急著要去找，到那個時候你才會有真正進入修行的可能，所以它每一個次第，都是這樣的完美。然後第三，就是說會有很多的法門去廣泛解釋這件事情。

首先看「第二引發安受苦忍分三」，^上曰^下常老和尚在這段開示中指出：

「說受苦的這種狀態當中，你要安然忍受它，它這個地方，不是從外面來說的，是從你自己本身所受的苦，那個所受的苦，也許可能是外面來的，也許可能是從內發的，乃至於你自己去找的。你說自己怎麼會找呢？下面會告訴我們。」³⁰⁰

從以上開示，老和尚很顯然是在說，安受苦忍一定是我身心受苦的一種狀態，然後我們要安然地去忍受它。接著又繼續說，這個安然的狀態是從內而發的，也就是從心裡面發生的，但是我們卻要讓這個忍受苦的狀態，能有一個安然的狀態。

最後，老和尚則說，這個痛苦有可能是從外面來的，比如說大自然的環境、

³⁰⁰ 引自《菩提道次第廣論舊版手抄稿》，第16冊，頁164。

其他的人事物等等；還有一種是從自己的內心生出來的，比如說生病、內心有憂苦等等；最後一個也就是最可疑的了，老和尚說，乃至於你自己去找的。請問，天下還會有自己去找苦、去受苦、去主動找苦受這件事情嗎？老和尚還說往後講就知道了。

我們現在再回過頭來看，引發安受苦忍，這個引發，剛剛的解釋是說要有一個好樂心，一個想了解的心，對吧！那麼要先問大家一個問題，當我們有苦受時，我們會想去安然的忍受它嗎？不會吧！當我們受苦的時候，最想要做的應該是想把苦拿掉對不對？最好這個苦立刻就停止，而且不要去管我的心是什麼樣子，然後我的心就安了，對不對？正因為有苦來折磨我，所以我的心才會不安，可是這裡提出的是什麼？正因為苦是在折磨你，所以你的心一定要先「安」，這兩者有沒有不一樣？

非常不一樣！也就是說，這種讓心先「安」的這種辦法，真的能讓我所受的苦變少嗎？這是一個最初的疑問，對不對？當我安心地受這種苦時，苦就會變弱？變小嗎？如果不能，那麼我為什麼要安心呢？這有意義嗎？接下來就會有一連串的疑問出現。

首先，這個科判會激起我們強大的好奇心，怎麼會有安然忍受痛苦這回事？有沒有意義啊？所以從這個角度來說，老和尚希望我們要跳脫，跳脫原有看到苦就想逃離的心，或是希望痛苦能停止的想法，要將這種處理方式轉變成為去探索痛苦，而且痛苦是存在的，因此，我的心就要轉變成為是安然受苦。

但是說到這一點，大家會願意這樣嗎？不願意對不對？所以你們會想學這一課嗎？如果你不願意這樣，但是又想學這一課，這要怎麼辦呢？所以我們其實仍是希望痛苦能夠馬上停止，因為怎麼可能會有痛苦不停，只要讓我的心安心忍受就可以了呢？世界上怎麼會有這樣的一個理由，這樣一種理路呢？這樣的理路又要如何來說服我去接受？你們會有這樣的疑問嗎？

所以當我們學習這一課的時候，大家心裡面的反彈就會很大，請問會有反彈嗎？有人有，有人沒有，你們會認為，反正就是要請佛菩薩告訴我一個能讓痛苦快點離開的辦法，是不是這樣？佛菩薩，為什麼祢告訴我要安然忍受痛苦？我連一刻的苦都忍受不了，更不要說安心也同樣是受不了，更何況安心和受不了這兩者還要同時存在？

所以我認為學到這一課的時候，大家是有心理障礙的，你們認為呢？你骨子裡就不願意接受，會這樣嗎？那麼這一課要怎麼上啊？宗大師的這種理路連老學員都會想反抗，因為它是與我們固有處理痛苦的方式完全不一樣，於是當有人遇到不一樣的東西時會很想了解，但是很多人就會說不要，會想排斥。

所以在這裡我們就先要聽聽宗大師講的有沒有道理，先聽聽看這個安受苦忍到底要怎麼個忍法？要是好的話，我就要，如果我覺得不划算的話，那麼我可能

就不會用這種辦法了，所以在這個時候我們都是裁判，要看看佛菩薩說的有沒有道理，我得要好好考慮考慮。

所以第一個科判就來了，必須安受苦忍，你看「必須」兩個字權威否？很權威對不對？就是一定要安受苦忍，這個時候我們心裡就會想，難道沒有其他辦法嗎？但佛菩薩卻說，一定要安受苦忍，如果能找到其他的辦法，祂就不會給你這種辦法了，但為什麼又一定要安受苦忍呢？我們再往下看《廣論》。

如《入行論》云：「樂因唯少許，苦因極繁多。」我等恆有眾苦隨逐，故以苦為道不可不知。若不爾者，如《集學論》說，或生瞋恚或於修道而生怯弱，即能障礙修善行故。³⁰¹

先來聽聽^上日^下常老和尚的開示：

「論上面告訴我們，快樂的因很少，苦因非常多。注意這個『因』字，它不講苦、樂，而講苦因及樂因。是的！我們現在要求的是求快樂，你要求快樂，先要看因上面。是的！我們要去苦，你要去苦啊！先看因地上怎麼去法啊！這個說真正找到的話，哎呀！樂因很少，一點點，苦因是到處都是，因為這樣的關係，所以我們動不動是造了苦因，因為造了苦因啊！所以啊！一直被這個苦纏在這個地方，既然在這種情況之下，被苦所纏著，現在我們要修道，你必定拿我們現在的身以及我們現在的環境，在這裡邊去修，所以你如果說，不能針對這個環境，拿我們現在的條件來，請問你怎麼修啊？既然如此，所以你必定要對於我們眼前這個苦啊！要有正確的方法要對治它，所以啊！不能不以苦為道，所以『故以苦為道是不可以不知』啊！我們必定要曉得的，我們真正修行，就是眼前這個是苦上頭，了解怎麼對治它。」³⁰²

佛菩薩同意我們馬上去掉痛苦嗎？同不同意？（不同意）不同意？你們是怎麼聽的？剛才那一段同意我們馬上去掉痛苦嗎？應該是說，如果有馬上去掉痛苦的辦法，那就要馬上去掉，對不對？那為什麼要拖延？又為什麼還需要忍受？不需要忍受啊！如果痛苦是可以立刻拿掉的話，那就不需要忍受了。

比如說，一位醫生可以用一分鐘去掉你的痛苦，那麼他不可能會選擇用一個月，所以佛陀是大醫王，菩薩也就像是醫王一樣。所以祂給我們開出的修行辦法，能有多快就會有多快，祂不會給我們一個好像還在痛苦裡糾纏的辦法。

所以佛菩薩希不希望我們能快點去掉痛苦？是同意的。佛菩薩為什麼需要講經說法，就是要針對我們內心的痛苦。誰都不願意痛苦，誰都想早一點離開痛苦，所以早一點離開痛苦是對的，但是又為什麼還必須要忍受痛苦？

³⁰¹ 引自《廣論》，頁 299。

³⁰² 引自《菩提道次第廣論舊版手抄稿》，第 16 冊，頁 165-166。

於是這裡就提到了《入行論》：「樂因唯少許，苦因極繁多」。看看在苦、樂的後面多了哪一個字？「因」，什麼叫因？定義，什麼叫做「因」？因的定義就是「能生」，就像是種子一樣，是能生出「果」的，比如說一個樹種子就生出了一棵樹，一個西瓜的種子，以後就會結成西瓜，那麼一個苦的種子，將來也一定會成熟為苦的感受，相反的，一個樂的種子就會在我們的身心相續上，成熟為樂的感受。

那麼看一看是樂因多，還是苦因多？（苦因）沒錯！比如說蓋牙膏蓋可以爆發戰爭，在廚房裡做飯也可以爆發戰爭，連吃飯、擦桌子、送小孩上學、在路上開車都可以引發戰爭，好像有很多事情全都可以變成為苦因，所以如果不加以注意，很多事情我們就會不斷地用貪瞋癡這樣的狀態去做，所以樂因是少的，苦因是多的。

《入行論》除了說苦因多以外，後面又還有一個「極」字，極的後面又還有一個「繁」字，「極」多就可以了，在後面卻還有一個「繁」，繁是什麼意思呢？到處都是，品類非常豐富的苦因啊！所以很顯然，如果有這麼多的苦因，那麼它一定會成熟為身心相續中的痛苦。如果由於苦因而成熟為身心相續中的痛苦，那麼想離開就能夠馬上離開嗎？

比如說一棵樹長大了，如果我們不想要時就馬上把它砍掉、抬走，然後這個地方就沒有了，但是讓我們痛苦的樹，能這樣馬上砍掉就沒有了嗎？為什麼？因為太堅固了，對不對？但是如果你有一把利斧，比如說你有一把空性的利斧，那麼就可以將所有痛苦的根，連根斬斷。

但是要達到空性的話，我們是要去努力的，正因為有這麼多的痛苦，我等恆有眾苦隨逐，因為有很多很多的苦因，在逐漸逐漸地成熟為苦果。隨逐是什麼意思？就是跟著，一直跟著我們的生命，從出生開始到現在，一直有很多痛苦都跟隨著我們。那麼有這麼多的痛苦都跟著我們，下面就接著說「故」什麼？以苦為道不可不知。「道」是什麼意思？有很多道啊！聲聞道、緣覺道、菩薩道，有誰可以答一下。

（「道」依《現觀莊嚴論》所講的，就是能夠引生自己菩提果位的那個能力），引生自己菩提果位的能力，菩提是什麼？就是「覺」，無上菩提可以說就是一個果位，無上菩提就是指所有的快樂都圓滿，佛陀就是這樣的吧！而這個道能引生什麼？能引生出那個能力，就是所謂修道的能力，也就是說，我們一定要在善所緣上，數數的令心堅固，令心安住，然後就會種下快樂的因，當我們處在到處都是快樂的因的環境中時，我們自然就能享受到快樂。

所以在這裡就揭示出一個因的問題，正因為要談苦樂，所以就一定要談苦因和樂因，不能說這個苦是沒有原因就生起的，也不能說忽然就產生了一個樂。那麼樂是怎麼產生的？苦又是怎麼產生的呢？這裡就揭示出受苦的人或是快樂的

人，應該要為自己的苦，為自己的樂負責任，應該是這樣的吧！但是很少人會想要為痛苦負責任，如果是快樂的話，那麼就多多益善，有多少快樂我都想要，但如果是痛苦，我一點都不想要。

所以它裡邊說以苦為道，就是要能在受苦的時候，種下快樂的因。如果在受苦的時候，心裡很痛苦，於是就再發了一個瞋恨心，那麼就等於是再種下一個苦因，這樣的話，就會苦上加苦，無窮無盡。所以我們必須要知道，我可以在現在受苦，但我一定要讓我的未來不受苦，請問這是不是一種非常積極的狀態？

是積極的嗎？所以這個安受苦忍的「安」字，原來是一種很積極的，轉苦為樂的方式、是以苦為道的方式、是化煩惱為菩提的方式，於是我們的心裡就可以不需要再那麼排斥它、不需要再那麼地害怕。而且聽起來好像是佛陀讓我們泡在苦水裡，然後還告訴我們不許喊，要我們安心忍著，並不是這樣的，對不對？安受苦忍絕不是這種狀態，它是由慧力所生的一條出路，所以才會說，以苦為道不可不知！

但是如果不知以苦為道的話，那麼會如何呢？也就是在苦的時候，我們會做什麼？所有在貪瞋癡引動之下的事情，統統都做得出來吧！有的時候，人心就是會執著成一種非常扭曲的狀態，所以萬一我們不知道以苦為道的話，當苦生起來的時候，大家就會出現一種反抗、瞋恨、非常不理性的方式，然後也會用種種的方法，讓這個苦變得更加痛苦。

所以在最苦難的時候，有時，也會出現最燦爛的希望，人不一定要在苦上加苦，所以在這裡就揭示出這樣一條路，萬一我們走投無路時，萬一我們苦得不得了時，那麼就要把這個苦化成什麼？心靈的力量。要盡量地完善自己的人格、完善自己的道德，不要因為太痛苦了之後，就去傷害別人，或是忘記了自己要做什麼？因為被傷害之後，就會開始想報復，忘記自己要成就一番崇高的人格。

所以在這邊以苦為道不可不知，就揭示出一個即使在我們最痛苦的時候，仍然是可以達成心靈的飛躍。修道是不是要飛躍？所以當我們的生命看起來非常悲慘，四面楚歌的時候，但此時此刻卻可能會讓我的生命綻放出最燦爛的光彩，讓我的精神前所未有的偉大和超越。

所以在下面接著又說，「若不爾者」，是說如果不以苦為道的話，那麼駁難的反方出現了嗎？是的！《集學論》是寂天菩薩所寫，菩薩說，或生瞋恚或於修道生怯弱，指的就是如果我們不以苦為道的話，我們要不是出現憤怒，要不就是害怕。

園區的老師，當我們面對一位叛逆的孩子時，我們經常會感覺到很挫折，但我們絕不能因自己的怯懦就不敢去教導他們，因為叛逆的人，是不會永遠都叛逆的，當他過了那個年齡，他自然就不再叛逆了。

所以一旦他慢慢的長大，尤其是走入社會之後，他就會發現在小的時候，老師管他的那些都是正確的，他一生受用無窮。因為不管是在孝順父母、友愛同學、或在關愛環境方面，這些能力的培養統統都得靠教育本身來達到。

但如果我們放棄他，他要如何來學習？教育的成果是當一個學生走到社會上時，才會發現教育就像是種一棵大樹一樣，到那個時候有心人就會很感恩，會去想是誰種了這棵樹，我才有今日的蔭涼處，因此，教育是不可能才種植兩年，就要求要有成果的。

全人類都寄望著老師，因為老師守護的就是全人類的未來，就是那些孩子。在這裡講到了有兩種心態會障礙修行，一是瞋恚，再一個是怯懦。為什麼會生瞋恚呢？老師的憤怒源自於哪裡？是因為重複太多次了，都不知道講過多少遍了，我要你坐好你還是沒坐好？老師的痛苦是不是這個。一個問題必須重複的說，但學生就是做不到。

那我反過來問大家好了，「諸惡莫做，眾善奉行」，佛陀都講了兩千五百年了，但我們做到了沒有？幼稚園老師不是也告訴過我們不許罵人嗎？在我們長大之後有做到嗎？（沒有）所以連我們自己都做不到的事情，又怎能去要求學生一定要做到呢？

我們一定要避免將學生當成是天下第一仇敵，要避免覺得他是天下最不聽話的學生，大家有沒有發現他犯的事情，我也在犯，那麼我就沒有理由那麼生氣。其實要改變一個人，不容易，我們要自己改變也不容易，那麼孩子要改變，也一樣是不容易的，所以大家一定要慢慢來，要一點一點的改。

接下來，真如老師幫大家總攝一下以上所說。

事實上，苦可不可以完全不受呢？其實是不行的。會有苦受完全是因為有苦因，苦因未淨化，於是苦因就會成熟，當成熟時就必須安受苦忍、以苦為道，否則在苦當中又種下了苦因，到後來就會變成苦上加苦，因此，所謂以苦為道，就是指在受苦的時候一定要種下樂因，因為種了樂因，當現在的苦受完了，以後就都是快樂的了。

舉個簡單的例子，如果兩個人意見不合，他們可以大打出手，也可以回去找人來一起打，但是打完了，也沒分輸贏，這就是一個苦上加苦的過程，如果他們是選擇坐下來談，談判一次不行，再談，三次、四次、五次、這樣談判下去，直到談成和平為止，那麼這個應該就比打架要好多了吧！如果我們是嚮往和平，那麼在家裡痛苦產生的時候，我們就不要採用戰爭的方式，而是要採用駁難談論的方式。

所以千萬不要覺得在我的心裡有一個正確的道理，然後我的態度就變得有點高傲，或是說那才是真理，是這樣的嗎？真理應該是要讓人們更謙虛地對待別人，

真理也應該是要讓人們更尊重的對待別人，也更能體諒到別人的難處。

基於以上所述，真如老師在接下來才會提醒大家，學《廣論》的同學在家一定要多微笑、多幹活、也要多說感恩戴德的話，千萬不要拿著《廣論》說：「你沒看到嗎？《廣論》是這樣寫的。」然後就說你應該要怎麼樣，怎麼樣。沒錯！你的道理是很硬，但你的心氣卻應該要特別柔和，有的時候，一個溫和的態度卻可以勝過很多的道理。

老師又問了我們一個問題，在我的生命中最難以面對的是什麼？苦吧！既然都已經講到苦了，那麼就要進入到《廣論》來看，看看必須安受苦之理是怎麼說的：

「此復有苦是由他起。亦有諸苦，無論於道若修不修由宿業起。又有一類如下所說，由修善行使得發起，若不修善則不發生。」³⁰³

實際上，這是一件很深邃的事情，也是很多修行人的難點，因為大家都不願意認帳，也都已經忘記了，除非是在某年某月的某一天，你欠了人家的錢，當人家來要帳時，這個你會記得。但如果你都忘記的事情，天天去跟你要錢，你一定會生氣，所以由宿業起，這件事指的就是很少人會願意負責任，都覺得是別人的錯，會認為這個苦「是由他起」，但是《廣論》卻說，「無論於道若修不修由宿業起。」我們再來看看^上日^下常老和尚在這一段是如何開示的。

「這個苦有兩類，或者由別人生起啊！或者有很多苦啊！這個不管你修道，不修道，對不起！你宿生造了這個苦因，它總歸要來的。」³⁰⁴

所以在這個地方，老和尚才會提倡大家要代人著想。什麼叫代人著想？就是假如我是他的話？例如園區的老師可以想：假如我是園區的學生，假如我 10 歲，我 12 歲，我都會想要做什麼呢？假如我沒學《廣論》，我又會希望學《廣論》的人能怎麼樣對待我呢？應該不會希望《廣論》學員是拿著《廣論》的道理來要求我吧！所以當我們拿《廣論》的道理去要求別人時，實際上就不是在宣揚正理。

在這一段中，真如老師從「由宿業起」忽然就連結到^上日^下常老和尚的「代人著想」，乍聽之初，實在令人百思不解。接受一切事情都是「由宿業起」，這的確是相當困難，也是相當深邃的一個道理，但是一旦接受了「由宿業起」，那麼又為什麼可以做到「代人著想」呢？這兩件事情之間又會有什麼樣的關係？經與同行討論，似乎也漸漸發現其中深奧的內涵。

「由宿業起」指的就是我今天會遭到這樣的苦，絕不是眼前這個人害我

³⁰³ 引自《廣論》，頁 299。

³⁰⁴ 引自《菩提道次第廣論舊版手抄稿》，第冊，頁 173-174。

的，而是由於自己先前所造的不善業所起，但我真的會願意這樣去接納自己所遇到的痛苦嗎？於是真如老師就舉了可以去為學生代人著想的例子，去想想如果我是他？我的感受會如何？

在這邊其實在內心裡需要轉兩個彎，第一個彎是我的苦是由於自己先前造下的不善業所起，因此，我千萬不能將此苦怪罪於是學生不聽話，絕不是因為他不聽話，所以我才會苦；當第一個彎轉過來之後，我們才可能進入到第二個彎，第二個彎就是讓自己去想想如果我是一個才 10 歲，也是沒學《廣論》的學生，那麼我會希望眼前這個有學《廣論》的老師要如何來對待我呢？這時，是不是就進入到了「代人著想」？

這真是一個不容易的歷程，難怪真如老師會說，這是一件很深邃的事情，也是很多修行人的難點。但如今，卻已經很輕易的讓我們認識到這件事，就只是需要轉兩個彎，我與學生的關係就可以解套，於是同理可證，我與很多冤家的關係也可以解套，那麼剩下的是不是就只是自己要不斷地去練習？深邃的內涵，往往暗藏在簡單的道理之後。

最後《廣論》就說，「由修善行使得發起，若不修善則不發生。」³⁰⁵這一類就是指：「另外有一類苦啊！則是修行才有的，不修行啊！它不會發生。」³⁰⁶比如說，我到里仁、到園區工作，當遇到痛苦時，我會不會想就是因為我到這裡來工作才會這樣？如果我不到這裡來工作，就不會這樣了？當然，這部分是會有的，是因為修道才會發起的苦。接著我們看：

「如是若由宿業及現前緣增上力故決定起者，此等暫時無能遮止，起已必須安然忍受。若不能忍則反於此原有苦上，由自分別更生心苦極難堪忍。若能安忍雖根本苦未能即退，然不緣此更生內心憂慮等苦。若於此上更持餘苦助道方便，則苦極微而能堪忍，是故引發安受苦忍極為切要。」

307

看到沒有，有一部分的苦是由自己的心和外面的緣碰在一起的時候，一定會生出一種苦，對於這種苦呢！注意！下面有一個字叫做「暫」，「暫」就是指馬上無法讓它停下來的，對於這種苦一定要怎麼樣？要「安心忍受」。但如果不能安心忍受的時候，又會怎麼樣呢？會在原有的苦上變成什麼？由於自己的心的分別，然後就會讓他的苦變得更加劇烈，這裡有四個字，叫做「極難堪忍」。所以現在推論已經出來了，如果不安忍痛苦的話，痛苦會加劇嗎？會加劇，而且會變成極難忍受的痛苦。但如果安忍痛苦的話，痛苦的程度又會降低嗎？這當然也

³⁰⁵ 引自《廣論》，頁 299。

³⁰⁶ 引自《菩提道次第廣論舊版手抄稿》，第冊，頁 174。

³⁰⁷ 引自《廣論》，頁 299。

是會的。

接下來，真如老師繼續在現場詢問有沒有人目前正在受一個很大的痛苦？一位居士提到了生死離別之苦，因為太太在近日忽然往生，以下，老師也回應了這位居士。

首先，在這個時候，要讓自己的心先不要亂，想想自己能為她做什麼？因為從生命流轉生死的狀態來看，當死有發生的時候，這只不過是肉體的死亡、肉體的消失，然後他的心續還會繼續，再繼續進行他的下一生、繼續進行他的再一次選擇。

當人在中陰生³⁰⁸時，親友若持續為她做善行，誦經、或是發起慈悲心，而這正是自己的親人在這個時候最需要被幫助的時候。然後，你要好好吃飯，不要過度憂傷，全力以赴的將善行做到滿 49 天，如果想她時就為他誦經、迴向，因為與其想她，還不如是為她做有意義的事情，或是努力將自己修行得更好，再遇到她時一定要好好地報答他，並把我這輩子欠他的，好好償還。

這樣一遍一遍地想，那麼這個心也就會一遍又一遍地生起，千萬不要去追悔，要好好行動，死亡並不是消失，他只不過是要變成另一種型式，他會繼續他的生命之旅。所有的佛教教理都是這樣寫的，這個時候也是他的生命到下一個生命最重要的階段，所以我一定要徹底地幫忙他。如果我現在拼命傷心、追悔，這時痛苦就會放大，我們一定要學會在痛苦的重壓之下，將痛苦降低。

有許多人都是可以一起來幫忙的，要理性的來面對痛苦，將痛苦轉變成道用，例如你誦心經迴向給他，這有轉變成道用嗎？（有）所以當你想到他時就送他一個禮物，這樣一直送一直送。

另外再舉一個例子，例如罹患癌症而離開的人通常都是最傷心的人，因為他一直在想為什麼是我？但是罹患癌症會好的人，通常也是將癌症當成是感冒的人，由於他的樂觀，於是也就讓他有了免疫力，以上，這都是以苦為道的一種修行。

其實，生命的道理是，從我這邊拿走了一個什麼？可能就會再送給我一個什麼？但我們通常都非常在意你從我這拿走的，因為我好痛苦，但卻不會去注意會給予我的那件事。所以我們一定要認真地去發現，如此才能夠體會出透過這個痛苦，我到底得到了什麼？所以《廣論》才會說，「以苦為道，不可不知啊！」因為生命有眾苦隨逐。你看，這有多麼現實，所以我們怎麼可以不學「以苦為道」呢？

所謂「安受苦忍」就是以非常有智慧的方式去處理苦，是「以苦為道」，將

³⁰⁸ 中有，又稱作中陰、中蘊、中有身、中陰身，佛教術語，意指生命在死亡之後，到下一期生命開始之前的中間存在狀態。是生命輪迴的一部份，類似於一般所說的靈魂、鬼魂、魂魄、元神、細微身等，但佛教對它有自己的理論解說。詳見維基百科
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%B8%AD%E6%9C%89>

苦轉變成是希望。比方說從窗口望出去，有人看到的是滿地泥濘，但有人看到的是滿天星辰，我們要將絕望轉變成期待，要從對親人的這種悲痛、悲哀和絕望感，轉成是對另一段生命之旅的一種期待，甚至我還要決定，由於我的努力，我的親人在下一生會過得更好。你看！這多麼現實的一件事情，而且這還是只要我們用心就可以辦到的。

千萬不要辜負了美好時光，好時光就是在痛苦的時候可以創造出價值，為這個世界創造美好價值的時刻。千萬不要讓自己的心白白地受苦，而忘了要創造一份了不起的價值。正因為我受苦，所以我才會去幫他，例如我病過、窮過，所以我就會知道與我一樣處境的人他的感受是什麼？所以在痛苦的時候，也是最可以讓自己學習代人著想的時候。

原來苦有這麼多價值，但我卻從來都不願意想，如今聽到這麼珍貴的教授，當我認真思考時，就會一直感到深深的納悶，為什麼當我被罵時就一定要有受苦的感覺？

原來這是一種「我愛執」在作祟，因為我一直都覺得自己沒有錯，但卻又要挨罵？於是就產生一種反作用的力量，而這個力量就是生氣，但是這個反作用力卻會回到自己身上，於是就變成了苦上加苦。但是真如老師的教授卻告訴我們，在痛苦的時候可以創造出價值，可以代人著想，可以想想如果我是他的話？

有這麼多美好的價值，怎麼我都沒有想過？真的不要再辜負這麼美好的大好時光，我們更可以賦予痛苦一個新的價值。

我忽然想起自己在搬回家住的前夕，有許多傢俱都需要重新打點。有一天，當我陪著小衝一起到父親出租給房客的租賃處整理空房時，小衝也準備了新床墊要讓房客們使用，他非常興奮的秀出自認為買了一張非常便宜又好用的床墊，並且要我上去試躺。

當我躺完之後，發現真的如他所說的非常的舒服，於是也很自然地表現出一種滿意的神情，當時他看見了，立刻就回了我一句：「我就知道，好東西，妳也想要！」當下，我覺得自己被誤會了，我趕緊補充說到：「我有一張舊床墊，可以搬過來用，那麼這張新床墊就可以留著自己家裡用，但如果你要給房客使用那也沒關係，那是你的決定。」我發覺，自己已被他尖酸刻薄的一句話給激怒了，也有一種被看穿但是又不願意承認的不開心。

事後我反省，為什麼我要覺得痛苦？因為我覺得我被冤枉了，也被他罵了，被他說成是一位看到好東西就想要的人，我很想向他解釋，我一直都在使

用從回收場撿回來的床墊，這樣我還算是專挑好東西的人嗎？

但事實上，在那一刻，我就是一個將壞東西給別人，而將好東西留給自己的人。我發現在自己內心有一個將新東西留給自己，將舊東西讓房客使用的邪宗，這個見解不僅被小衝指出來，而且在那一剎那又還要生氣，如今這些內容也已被自己寫在論文上，說起來還真是丟臉，不過這一切不是都應該要感謝小衝嗎？。

真如老師又繼續說到，當我們學習了安受苦忍，就要能夠對痛苦產生不同的看法，痛苦是可以創造出價值的。比方說，我有變聰明嗎？我知道與我一樣痛苦的人他的痛苦是什麼嗎？再來，痛苦是會讓我產生慈悲心、憐憫心的，因為痛苦是從惡因所產生，所以痛苦就會讓一個人更想要得到快樂，但是要得到快樂就一定要有樂因，在這時候就產生了第三個好處，那就是在痛苦中會讓人想要去做善事，也會提醒自己千萬不能夠再造惡，於是，苦是會教會我們要具有悲憫心的。

所以，如果痛苦會讓我的智慧可以提升，那麼我的慈悲也就會跟著一起提升，因此我就並沒有因為痛苦的壓迫而將自己完全給打壓，痛苦反而能幫助我，幫助我去想，讓所有的痛苦統統都可以過來，而且一個一個都排隊而來，不管是鄰居的痛苦、沙漠的痛苦、台灣的痛苦、所有生命的痛苦統統都一起來吧！

在這個時後，痛苦就會創造出第四個價值，那就是痛苦會讓自己的心量愈來愈大、愈來愈大，於是，當痛苦能成就我時，那麼我不僅不怕自己的痛苦，也會不怕他人的痛苦了，甚至還會想要代別人去受苦，會想把所有生命的所有痛苦，全都抓過來放在自己的心上，因為我可以消融它，可以將痛苦轉化成最美好的東西，接著再還給別人，你們說這樣的人生好嗎？

很痛快，對吧！就是一個痛快。我們踐踏痛苦哪有比這更痛快的，你壓我，我就將你踩在腳底下，所以生命心力就會愈來愈強大，然後你的人性就會散發出一種非常強烈的光芒，因為痛苦並沒有毀滅我們，恰恰是痛苦成就了我們。所以如果痛苦能成就我們的話，那麼快樂也就更能夠成就我們了，如果是這樣的話，那麼這世界上豈不是愈來愈海闊天空，有一天就可以把所有眾生的苦都荷擔在自己肩上，因為我不怕苦了。為什麼不怕？因為我找到了辦法，可以將苦變成是一種美好的東西。

所以上《廣論》課就是大家都可以將痛苦拿出來，而換來的卻是正理的黃金，於是上《廣論》班就是交垃圾、換黃金的過程。平常我們與人聚會時，都是拿好吃的東西出來請大家，但是當我們面對佛菩薩時，卻可以將我們的痛苦交出去，這時佛菩薩就會給我們非常金色的、堅固的快樂的理路，就是將你的痛苦換成是快樂的理路，這就是學習真理的過程，大家認為如果是做生意的話，這划算嗎？這就是垃圾變黃金的過程，我交垃圾你給我黃金，這也就是《廣論》班的過程。

多麼渴望諸位居士或是法師們學了安受苦忍之後，都可以成為在地球上最強大的人！

聽了真如老師的這一講內容，我從沒想過痛苦可以產生這麼多的價值，而且以修行而言，真正能幫助我修行的並不是快樂，反而是痛苦，快樂甚至還會變成是增長個人貪念，會成為使人不想修行的障礙，但我卻從來就只喜愛快樂，而不喜歡痛苦。

此外，在痛苦中還能夠讓自己的心量愈來愈大，這份價值是何等的殊勝！故由此推論，菩提心絕對是可能的，只是它還需要一點一點地去磨練，在每一個可上可下的取捨之中，都能把持正念，讓自己都能夠向上提升，而這也正是佛陀最希望眾生們都能達到最究竟的離苦得樂。

（五）要如何安受苦忍？還是以苦為道！

為什麼一定要「安受苦忍」呢？因為在《廣論》上有寫：「如入行論云『樂因唯少許，苦因極繁多。』我等恆有眾苦隨逐，故以苦為道不可不知。」³⁰⁹正由於我們種下的樂因是如此稀少，苦因卻極其繁多，於是苦果當然就很多了。但這對於我們卻是個難點，因為一講到苦，我們就會想要逃，但是安受苦忍，卻是要我們去觀察苦因必定是會成熟的，然而我們會認為苦是躲不掉的嗎？

於是這就是學這一個單元的難點了，例如死苦，我們會覺得自己今天會死嗎？或者明天？其實在我們的內心深處，大概都不認為今天會死，明天也不會，總之，每天都覺得不是今天。但如果連自己的內心都不覺得會死，那麼我們根本就不會去準備，所準備的也依然是今生的名利與財富。

做善業很多的人，當面對死亡時是非常有力量的，面對來生時也是充滿著期待與信心，因為如果死苦是這麼難以降伏的一件事，那麼修行人就會展現出一種安受苦忍的強大力量。

為什麼我們要安受苦忍？又要如何我們才能夠變成是「安」？如果我們沒有用一生的勤懇去努力，當我們與家人分離時就只有被壓垮，更何況我們是與切身相關的死苦相遇？其實一隻小昆蟲在死亡時的痛苦，與一個巨人在死亡時的痛苦是沒有差別的；求不得的苦也遍佈著整個生命，但到底這些苦我們是否能躲得過去？

³⁰⁹ 引自《廣論》，頁 299。

在任何地方死主都會將我們找到，死主是躲不過去的一種苦，於是面對這種痛苦，人類就應該要想辦法去打擊這種苦對於我們人類的打擊，要在身體很強壯的時候就準備著，要用很強大的心力去收拾這種痛苦，那麼強大的心力到底又是什麼？就是善業力，而善業力也一定要運用思擇修去造作。

我們要用一種非常強大的力量--善業力來面對，這就是安受苦忍、以苦為道，我們要在受苦的時候去造善，要在受苦時還能夠抽出心力去造善。例如有人在胃痛的時候是會痛到去撞牆的，因為胃痛已經讓他失去了觀察的能力，但如果我們在痛苦的時候還能去觀察，能夠習慣於觀察痛苦，那麼當我們的觀察力提升的時候，痛苦就會下降，這時所有的力量也就不會在痛苦上了。今天的這一講，就是要將安受苦忍，怎麼忍？先觀察出來，要先確定這個苦是不是一定會成熟？

但這就是我的為難之處了，想跟各位談「苦」，但各位卻又會問，為什麼遇到痛苦的是我？又為什麼是在今天？我們為難在都知道會有這麼一天，但卻不願意去準備。車子、房子都有時間來準備，唯一對於最劇烈的痛苦我們卻沒有時間去準備，去應付那個苦，這是不是一種忽略？我們準備房子是不是為了要有安全感？那麼我們要對治死苦，是不是也是為了要得到一個生命中真正的安全感？於是安全感在這兩者之中其實是一樣的，但我們怎麼會有偏頗？

我們與親人到底能相處多久？為什麼相聚那麼少的時間，但又還要天天吵架？其實想一想，正由於有死苦的到來，我們在生存的每一天都要非常的感恩，我今天早上能有這樣健康的生命來面對我的親人，面對我的一切，我真的應該對生命有一種很深的感恩心，例如：正因為有親人，所以我不孤單，於是我們就會更懂得去付出、去造善業。

那麼有人就會問了，人生計畫要如何做？我認為一定要先想到死，然後再想，要怎麼過這一生？死亡有二種，一種是人生最終的死亡，另一種則是每一個剎那剎在變化的生死。死亡是每一個人都要面對的，不要一談到死亡就害怕，這也是佛陀與祖師菩薩們都超越過的痛苦，而今天就輪到你我來挑戰它。

那麼這就要從忍辱安受苦忍開始，我先忍著一些小小的痛苦，等到有一天我就可以忍大的，為什麼？因為我的心力，在我痛苦的時候知道要如何操作內心，知道要如何來操作才能讓痛苦的感受降低，當我學會了之後，只要對境常常練、常常練，要知道，最強大的心就是我們的心，而不是我們遭遇到的痛苦。

那個時候就不是痛苦在摧殘我們，而是我在摧殘我的痛苦，這樣說會不會讓大家找不到感覺？（不會）所以我非常希望我們能夠真實的去面對人生很多的痛苦，然後找到解決它的辦法，當這個辦法找到之後，那麼回家就要去練習。

在《廣論》中的那一段，「如是若由宿業及現前緣增上力故決定起者，此等

暫時無能遮止，起已必須安然忍受。」³¹⁰是不是就在講今天遇到的痛苦一定會遇到？如果一定會遇到的話，那麼我就要準備好當我遇到它的心情，當遇到時我不需要悲憤。

比方說，你今天會被人為難嗎？會有人給你臉色看嗎？會有人將你的心意枉費掉嗎？是有可能會的。因為當這些事有可能一定會發生的時候，你就不會抱持著一種今天不會有什麼苦事的心態來過日子，正因為「眾苦隨逐」；但如果你產生一個今天不會有什麼悲哀的事發生的心態，那麼你的心就失去了防範力，所以當今天要是我沒有苦受的話，那麼就應該要覺得我沒有準備，當我們的心練到這種程度時，就可以說是安受苦忍了。

但有人或許會問，整天都要準備應付痛苦，那人生還有快樂嗎？這豈不是很累？但是，有準備比較累，還是沒有準備才比較累呢？比方說你要蓋一間房子，是有一筆錢來蓋房子比較累，還是沒有錢就要蓋一間房子比較累？當然是沒有房錢會比較累，這是同理可證的道理。

但是一提到準備苦，大家就會說，我每天都不能盡情地享受生命所帶給我的快樂，我每天都要防備著痛苦，為什麼？但痛苦是不是隨時都有可能發生？是的！如果你沒有一種準備的心態，等到不愉快的事情發生時，你想要繼續愉快，事實上是愉快不了多久，你就會被這個痛苦給打擊到不愉快。

所以《廣論》才會指出，「若能安忍雖根本苦未能即退，然不緣此更生內心憂慮等苦。」³¹¹如果能夠安忍，雖然根本苦並沒有立即消退，然而卻不會由於這個根本苦而衍生出內心的憂慮等苦。所以我們要忍什麼？忍住憂慮，由於是苦的打擊，那麼就要讓內心的憂慮降到最低。

今天老師要我們去面對死亡，就是因為這是非常巨大的痛苦，我們不是等死，而是要更積極地去安受苦忍、以苦為道。當我們準備以苦為道，要面對死亡的時候，就會更珍惜我們的家人，我們會想要感恩，而並非是去貪戀；會想要對家人付出，而並不是去抱怨。

老師說，不要抱持著今天不會死亡、不會有事的想法，因為如果今天沒有苦事，我們就會失去對苦的防禦力，因為平時沒有準備面對苦，那才是更苦的事。不準備，根本就不會比較輕鬆，因為我們都知道，苦受是一定會來臨的。另外，以苦為道是能幫助我練習安忍，讓內心憂慮降低。甚至，當我的心念一轉，當我是為利有情的時候，痛苦自然而然地就轉移了。

³¹⁰ 同上。

³¹¹ 同上。

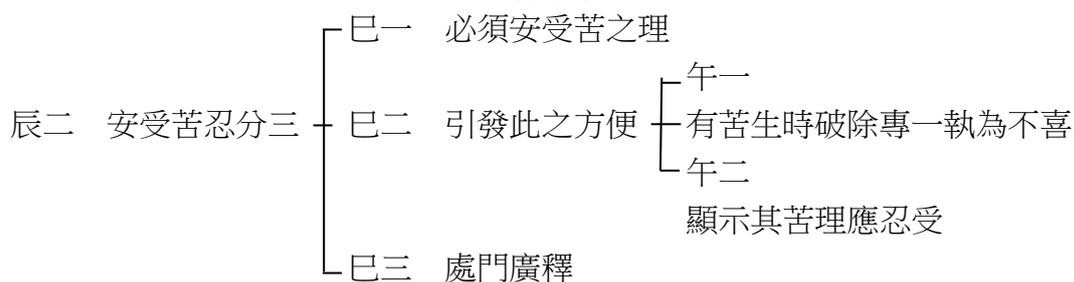
我的指導老師如得法師曾經在課堂上分享，他自認為自己應該是很能忍痛的一個人，但有一次動手術，當麻藥過時，那種痛苦真的是令人痛不欲生，於是，在苦無之計下，他開始觀想，觀想讓病房裡其他病人的所有痛苦統統都由自己來承受，然後又繼續再想，整家醫院病人的痛苦也統統都一起來吧！既然我都已經在受苦了，那麼再多的痛苦也就是這麼苦，那麼所有眾生的苦統統都由我來承擔吧！沒想到，當這麼一想時，原來的痛苦竟然就不見了，然後也不知不覺的就睡著了，當隔天醒來時已完全不痛。

原來在我們的內心裡是不接受自己應該受苦，也不接受自己會死亡這件事情，但是這種執著的想法，卻會讓自己苦上加苦。瞋心的力量真的會摧毀一切，而慈悲的力量也實在是令人驚嘆！

苦，是一定會來臨的，如果是可以轉變的痛苦，心就不需要不高興；但如果是不可以轉變的苦，就算是不高興，對自己也不會有幫助。常常念死，是一件非常吉祥的思路，認真思考，就會知道這是真的。所以看起來這是可以由前面的理路去推衍而來，因此，引發安受苦忍也是一件非常切要的事情，因為苦一定會來，當苦來臨的時候，我們就要想辦法將苦降到最低。雖然它不能全部都消失，但是卻要將它降到最低，甚至還要無限的低，愈來愈低，愈來愈低。

那麼世界上到底有沒有這種辦法呢？如果有的話，誰不願意花萬兩黃金去買一個快樂之道？真如老師說她沒有萬兩黃金，但是她卻要用她所有的真摯去追求這個離苦得樂之道，因為這是非常珍貴的法門。

再來我們看第二個科判，巳二、引發此之方便：



注意！它是引發「方便」，要引發什麼方便呢？安受苦忍。接著，在下面的第一個科判說「有苦生時」，是指在什麼時候？就是在你心裡面感受到苦的時候。然後下來的兩個字真是石破天驚，「破除」，有苦生時要「破除」，破除些什麼呢？再往下看，下面居然還出現了「專一」兩個字，專一下面又出現了一個「執」字，要執什麼呢？執為不喜。不喜什麼？不高興、不開心、不悲憤等等情緒。

所以很顯然，引發安受苦忍的方便，是一開始你就要觀察到什麼？苦來了，對不對？有苦生時。然後接著你要觀察到什麼？我不高興，對不對？因為它要破除專一執為不喜。所以如果我要破除專一執為不喜，那麼我就要看到當苦生起時，我不高興的心情同時也就會一起生起，於是，這也就是說，這兩者是一起來的。但不高興是從哪來的？從心裡出來的。

所以當苦生起時，我內心不高興的那一分，正是引發安受苦忍的所破，正是我們要打擊的東西、要破除的東西，所以此處一定要知道安受苦忍的「安」字，他破的是什麼不安？他的不安指的就是「不開心」。

有沒有發現不開心又出現了，那麼我們要如何對治瞋恚？如果要對治瞋恚就要先對治憂慮；要對治憂慮就要先對治不喜，所以你看「安受苦忍」是對治瞋恚的。原來安受苦忍還要從這種打擊不高興的心情開始，這個大家都能夠做到嗎？因為誰用點功夫就能看到自己的不高興，然後當你想對治不高興的時候，情緒上也是可以去對治的。

我們再來看看這不喜是怎麼樣的不喜？他的本質、特色、特點是什麼？有沒有發現在不喜的前面有「專一」兩個字，「專一」是什麼意思？一心一意的不高興、非常的不高興、專注的不高興、全神貫注的不高興，這就是指「專一」吧！除了不高興，什麼都看不到，這是不是叫做「專一」？想想自己在什麼時候會一心一意的不高興，而且是生氣生得非常認真？我們應該從沒想過在生氣後面還有一個「專一」吧！專一都好像是針對一些美好的事情，但現在卻是放在生氣前面，放在不歡喜前面，請問，有人專一地生過氣嗎？

其實連小孩都會「專一執為不喜」，不是嗎？例如當他要一顆糖，你不給他時，他哭啊！專一執為不喜！注意，後面還有一個「執」，當「執」一出現的時候大家會不會感覺到全身發瘁？因為什麼煩惱執、無明執一出現，就意味著是煩惱，煩惱就意味著是痛苦，痛苦就意味著我不能解脫，所以當「執」字一出現時我們就要馬上引以為警惕，說專一執為不喜這幾個字，大家會覺得可疑嗎？你們學的時候會覺得可疑嗎？（沒有）

沒有？現在可疑一下。現在看一看，看什麼叫「專一執為不喜」？是不是當這個「執」破掉之後專一也就破掉了。那麼一個人不專一的不高興是什麼狀態呢？例如說你生氣怎麼會這麼不專心呢？一下子生氣，一下子又很高興，這是不是不專一？然而專一的話就會好痛苦、好痛苦，是不是這種樣子？所以當你把你把不歡喜的專一性和執著破掉了之後，是不是就會出現一會兒高興，一會兒不高興？至少你有一個這樣的心態，對不對？當想到忍辱正理之後，心裡就高興，一想到煩惱時，立刻又不高興，開始會有這個過程，對不對？

所以這個時候「專一」已經被破掉了，是不是它已經不是叫「專一」了？因為你忽爾高興、忽爾不高興！大家想想看能有這種樣子嗎？這是不是好像精神不

正常？高興嘛！就一直高興，不高興嘛！就一直不高興，哪有一會兒高興一會兒不高興的狀態？但是這裡就有喔！因為當你戰勝煩惱，心裡忽然有了一點喜悅時，就是會這樣的。

因為我們的習慣就是當痛苦發生時，誰會高興？有誰是會當痛苦來臨時，說，哇！太好了！痛苦來了！好像花開一樣，可能那樣會很不正常，對不對？你看送花的時候大家都什麼表情？好開心啊！但是送張罰單給你，你馬上眉毛就皺起來了，或者要債的來了，你會高興嗎？（不會）當要債的來了和送花的來了，我們的感覺會差很多吧！所以你就會知道當有苦發生時，我們就是習慣苦，就是不高興，但這卻是我們要去破除的。

最近有一個才 11 歲正在學習的小朋友跟我說：「老師，我最近在想一個問題，為什麼苦的時候就一定要不開心呢？」我問他，你想了多久？他說想了有兩個禮拜了吧！今天終於想到結果了，原來在苦發生的時候還是可以高興的！這是一個小朋友的思惟。所以在苦發生的時候有沒有可能會變成高興，至少我們在心裡面會有一種期待，因為確實有人在苦發生時是會高興的。

不是有一個故事說，一個老和尚的屋子門沒鎖，一天夜裡，一個小偷進來偷東西，那個老和尚摸著黑說「唉呀！別那麼麻煩了，你別找了！我白天都找不到好東西，你晚上也就更找不到好東西了！」這心態不錯喔！他還替那個小偷著想，以上這些應該都不錯吧！

灑脫否！難喔！很難喔！有誰看到小偷還會生起歡喜心啊？都會害怕吧！但他不僅高興，還會安慰那個小偷說，你別找了，我白天都找不到，晚上也就更找不到了。所以他顯示出一種當苦發生的時候，這時候我們不要老老實實地呆在這個地方，就等著痛苦來收拾，我們要將這個害怕，轉成要趕快想說痛苦來了，我要防備什麼？

防備不歡喜心，所以下面的理路就出現了，「若已生苦有可治者，是則其意無須不喜」，³¹²這個就非常明白地指出，如果生出這種痛苦是可以轉變，若是可以改變的話，那麼我們就不需要不高興。

其實有很多痛苦是可以有轉處的，是這樣嗎？人與人之間的矛盾，應該都在可轉變的系列當中，因為並不像死苦那麼的難以收拾，你對他好一點，他就對你好一點，會不會有這種你對他好，他也不感恩的？（有）如果你遇到那種你對他好，他都不感恩的那種人，那麼你是不是也是那種別人的那個不知道感恩的人？

真如老師繼續就舉了一些在生活上的實例，有一個太太，每天都煮很好吃的飯菜，但先生都沒什麼反應，有一天，先生要吃晚餐時，發現餐桌上怎麼只有一捆稻草，這時，先生終於開口問太太了，太太說：「給你吃草和吃美食，有差別

³¹² 同上。

嗎？所以你就吃草吧！」其實這位太太很幽默，至少不會去跟先生吵架，至少是放一堆草讓先生知道要去向她感恩，會意識到自己有點麻木，這也不失是為一種方式。

另外一個例子是，真如老師提到在自己小時候，聽過有一個女人沾沾自喜的向別的女人傳授自己的馴夫之道，認為與先生打架切忌一定要「打透」，打透的意思就是要徹底的將他降伏，要打到他失敗，這樣他下次就不敢欺負妳了，千萬不要打得像溫水一樣不分勝負，那下次還會有不停的戰役，當時老師覺得並不太贊同這種想法，但當時在場的幾個女人卻好像挺相信她說的。

過了很多年之後，老師發覺當時有這種思路的女人，她的先生離開了她，是怎麼離開的？不告而別，非常慘痛，所以證明她的方法是錯的，所以打仗不一定非要將對方打到屈服，是因為怕你打而屈服，因為每次都打不過你，後來他就選擇逃跑了，我不打了，因為每次都贏不了你！

這是一個教訓，不一定每次戰爭都一定要占上風，占上風也不一定是最後的贏家。所以如果是可以轉變的痛苦，毋須不喜；若不可治，縱然不歡喜也不會有什麼幫助，這一句話一聽就好像懂，但是做起來就太難了，同意吧！

大家能不能注意到，在我們心裡常常會產生一些沒有用的情緒。比如說，憤怒是沒有用的情緒，因為它非常攪擾我們的內心，尤其是對不可改變的事實，因為這時你還不如去接受還去憂惱的辦法。因為下面就繼續說，非但無益而且還有很大的害處--苦上加苦，讓它變得更難以收拾，就是我們的這一顆心，會把事情變得更糟。

所以有沒有注意到佛陀恩，宗大師在字裡行間所有的理路都在告訴我們，要警覺到不要讓痛苦進入到太深，要將它擋在外面，用什麼「思」？「思擇慧」，這句話的意思就是說，當我們學會之後，就會變成是先去想這件事有方法可想嗎？如果有方法可想，那就不需要憂愁，趕快討論要如何去改善？如果是沒法可想，那就更不需要憂愁了，大家還不如高高興興地過日子，這就是《入行論》的那兩句話：「若事尚可為，云何不歡喜，若已不濟事，憂惱有何益？」

如果痛苦是像這樣我們說兩句話就消滅了，那麼該有多好啊！我們還需要那麼多功夫嗎？你們怕嗎？現在都沒有聲音了，連聲音都沒有了。你們一定不要害怕，因為我們已經聽到了這樣的理路，如果我們有信心就再用慧力去執取的話，說不定這輩子我們在座的很多人就會把這個做到了。

所以《入行論》接著就說：「故於寒暑風，病縛捶打等，不宜太嬌弱，若嬌反增苦。」通常都是父母親寵小孩，但此處的嬌愛卻是說自己寵自己，愛自己愛得不得了，也千萬別受到一點點委屈，是不是有的時候會變成這樣？什麼叫嬌愛？這裡說寒、熱、風、雨、病，還有縛，縛就是被綁起來，而且還被打，你們有沒有被打的經驗？或是打過別人？（有）很顯然在這邊揭示出一個道理，就是如果

太愛著自己，太嬌愛的話，那麼痛苦對於我們的打擊就會非常大。另外，佛陀就是將眾生都放在心上，所以佛陀快樂，對不對！但我們就是天天把自己放在心上，於是我們才會活得這麼苦；還有一句話，也是跟著嬌愛來的，就是如果我們去珍惜別人的話，那麼對自我的嬌愛就會降低，這個我執也會讓我們的生命沒那麼苦了。

另外，我們也會發現經常兩個人都會很急切地想將自己的觀點說給對方聽，但一定要有一方先停下來聽吧！其實只要時間錯開就可以了，有很多戰鬥，其實都是因為大家同時都想得到對方的理解，那個迫切感都很迫切，太嬌愛自己，而不想別人，於是你受傷、他也受傷，為什麼你不去將他的身口先包紮完，讓他不痛了，然後他自然就會來包紮你的。

但有人就會問，時間就只有十分鐘，那個人總是都是他在講，不留給我機會，於是我告訴他，你給他半個月的時間都讓他講，就是說這半個月的時間都歸你傾訴，然後到第 16 天就說，可以給我兩分鐘嗎？我傾訴一下，然後你聽。其實只要大家有點時間來聽對方的心，聽對方的心可能一開始會很嚇人，比方說抱怨、你笨、你窩囊等等，會聽到這些，但只要你把這些聽過了，當泥沙過後就是清流了，但通常大家一聽到泥沙，就已經將泥巴塗了滿臉。

我想到自己總是被小衝那種如機關槍式的發言而引發不喜，但真如老師「泥沙過後就是清流」的觀點，卻似乎安撫了我無法忍受小衝的心，原因是自己從來就不認為可以等到清流的出現，但是在這個理路上，老師要我們去守護的卻是更重要的正知正念，因為再怎麼樣，也不能以亟欲衝口而出的惡言來淹沒了自己的正念。

其實，人生就這麼長，我們身邊的人陪伴我們走了這麼多年，到底有什麼血海深仇要天天吵架？這麼短的人生要好好珍惜，要好好在家造善業。所以這個結論就是說，不能對自己太嬌愛，不能在整個家庭中過份的以自我為中心。

真如老師又說了幾則小故事讓我們聽，首先是一隻雞的故事。通常我們應該都認為是雞怕狗，因為狗比較大，對不對？但是老師說她小時候就看過一隻雞跟狗打架，那隻狗的狗毛很長，頭很大，連老師看到牠都會怕，結果那隻雞竟然就攔在路上，不停地飛起來去啄那隻大狗，後來才發現在牠的翅膀後面，跟著幾隻小雞。

為什麼要講這個故事？就是連一個小生命為了保護牠的小雞雛，居然都會去啄狗。當然我們可以用這個例子來想母愛，當一個生命覺得有一種牠得要拼命去保護的東西時，於是就會敢去應付強敵，如果我們修行人要敢於去保護正念的話，

那麼煩惱縱然再強，我們也要勇敢去挑戰它。

另外還有一個例子，就是一隻貓的故事。有一天一隻貓在打哈欠，一打哈欠舌頭不就伸出來了嗎？結果又是一隻小雞雛，因為非常的好奇，於是就跳起來咬住了那隻貓的舌頭，當時老師看見了非常地害怕，因為那隻貓只要一口就可以將那隻小雞雛給吃了，結果那隻貓非但沒有吃小雞雛，甚至還讓小雞雛吊在牠的舌頭上，就這樣吊著，而旁邊有兩隻小雞雛，看到了這副景象覺得很好玩，其中一隻也一起吊上來了。於是，那隻貓的舌頭就這樣吊了兩隻，而且舌頭是整個被拉出來的，那隻貓就這樣走啊走的，一走那兩隻小雞雛也就這樣被吊著，那隻貓就很痛苦的看著老師，老師也張著嘴沒合嘴，後來老師趕緊衝過去將小雞雛從那個舌頭上救出來，幸好貓的舌頭也沒出血。

會講這個故事，主要是要講，連一隻貓都會因為不忍心傷害比牠更小的小生命，寧可忍著痛苦，讓兩隻小雞雛吊在牠的舌頭上，牠沒有選擇去咬牠，然後就這樣用走的想將牠們給甩掉，然而牠只是一隻動物。這是不是一種力量，所以牠的心續雖然只是一隻貓、一隻雞，連牠內心中都還會散發出那種力量，更何況是我們人乎？

當牠感覺到這件事情是一定要去做的時候，牠會不惜一切代價一定要將它做到。這也就是說，如果你們確定安受苦忍是一定要修出來的話，那麼這是可以做到的，真如老師強調，這是她親眼看到的例子。

再舉一個簡單的例子，如果有一隻蚊子正在咬你，在沒學習之前，應該就是立刻打下去，但現在經過了訓練之後，真如老師說她看過一些出家人，第一個動作一定都會先不動，第二個動作才是輕揮蚊子，而且他們的手都會非常的輕柔。

舉這個例子的意思就是說，從小事做起，一定會養成一個好習慣。不知道這些貓和雞的故事，會不會給大家一種啟示，因為這麼聰慧的我們，一定也會為修成安忍、修成忍辱波羅蜜，會奉獻我們的力量和時間。

現在要收攝一下今天所講的內容，今天講了這麼多的主題，就是希望大家不要覺得安受苦忍很難修，要從小的地方開始修，今天所要修的小地方，就是那一點，當苦來臨的時候，破除專一執為不喜，理由是什麼？不喜有沒有用？無論事情可否解決，那不喜的心都沒有什麼用處，非但無用而且還有過患，所以安忍專門就是要破除不歡喜心。

今天已經將這個禮物送給大家了，這個禮物就是回去之後一定要好好的對待你的不歡喜心，這個不歡喜心會影響你修行，而且會讓很多大事都敗在不歡喜上，瞋恚是人生的第一仇敵，所以大家不遠千里的來到這裡，等我再見到大家的時候，會有進步嗎？內心會變得比現在更強大嗎？可以先做到傾聽嗎？錯開時間差，要罵人、要數落人的時候不要那麼快，等幾秒鐘，甚至是一分鐘之後再數落他，只要能錯過時間就很好了，道理非常簡單，但工夫卻很深。

送給大家的鏡子，是要大家每天都要照自己的不開心，當發現不開心的時候，就要去轉自己的內心，當發現自利和利他發生衝突的時候請問要選誰？一定要選擇幫忙別人，當幫忙別人和自己的利發生衝突時，選擇以別人為主，這樣的人生是幸福的，只要你是這樣一直十年、二十年的做下去，你就會發現，以別人為主，以別人的開心為生命的第一目標，這個是令自己最開心的；如果什麼都是讓自己開心，而讓別人不開心，這樣的人生到最後自己就會徹底的不開心。

那面鏡子是要照什麼？照自己的不歡喜心，這件事是必須要每天警醒，每天覺照，這樣的話，到了 80 歲、90 歲，甚至有人都 100 多歲了，還是會很開心，病就病，病也可以很開心，我躺在床上也可以很開心。開心是怎麼來的？修出來的，不是天上掉下來的，是要天天用功夫，歡喜心才會在自己的心續裡，像泉水一樣，一直地湧現出來。今天所講的東西，其實就只是反覆講、反覆講，因為怕大家忘了，其實只要按著這個做，生命就改變了，命運就改變了，至少你會可以比現在更開心的生活，更有心力的生活。

