

济群法师

慈善， 是慈悲心的修行

【一、慈善的本质】

【二、佛教中慈善的修行】

【三、慈善的意义】

【四、结束语】

——2014年讲于复旦大学心理系

“让爱心更有力量”慈善论坛

很高兴来复旦参加这个以公益慈善为主题的论坛。今天我们要探讨的内容，是如何“让爱心更有力量”。

在座有不少是长期从事公益的爱心人士，非常随喜大家。做一件好事容易，但要坚持做好事，并且做得欢喜，做得有力量，决非易事。事实上，不少人在行善过程中经历了各种挫折和困扰，身心俱疲者有之，委屈无奈者有之，内忧外患者有之。更多的，则是觉得前途迷惘，后继乏力。为什么会这样？难道公益就是一种单纯的付出，终有一天会耗尽心力，难以为继？怎样使之成为不断增上的良性循环？

爱心，佛教中对应的概念就是慈悲，进一步深化，就是大慈大悲。这不是一种狭隘的爱，不是对某个人的爱，也不是基于血缘或感情的

爱，而是面向一切众生的博大之爱。如何让爱心更有力量？就需要把慈善公益的行为，变成爱心的修行，慈悲心的修行。只有这样，心和行才能相互促进，就像播种、收获，再播种、再收获那样，不仅可持续发展，还能增长广大。

同时，我们要了解心理的运作规律。每个人都有各种心理，其中，爱心和慈悲心是代表生命内在正向、高尚的心理。如果我们在从事慈善公益时不断重复这些心理，它们就能因此得到强化。所以，爱心的成长，是来自对爱心的重复和强化。当爱心成为内在的主导力量及生命品质的重要组成部分，心灵就会不断提升，人格就会随之健全。慈悲心同样如此。

如果不是本着爱心和慈悲心，哪怕从事同样的公益事业，并在客观上对受助人有所帮助，但对转变自身心行是没有任何作用的。这就必须明确：慈善的本质是什么？它的核心价值又

是什么？如果对这两点认识不清，慈善就可能变成伪善，公益就可能变成利益。即使事情本身的性质没变，也可能因为处理不当，使参与者的心行受到伤害。

慈善的本质是什么？在我们通常的概念中，慈善无非是一种捐献、施舍，或帮助他人的行为。但如果没有爱心和慈悲为基础，这些行为还能不能算是慈善？古人不受嗟来之食，为什么？就是因为这种施舍带有蔑视。在佛教中，善具有善良、道德的内涵，换言之，慈善就是立足于慈悲心的道德行为，否则就只能算是行善而非慈善，至少是要打折扣的。

至于慈善的核心价值，现代人受唯物论影响，对慈善的认识偏于唯物，甚至有一定的功利色彩，觉得慈善是身份和社会地位的象征，以此塑造公众形象，赢得大众信任。事实上，这些只是慈善的副产品，并不是它真正的意义所在。

佛教认为，每种行为都有内外两种结果，慈善也不例外。所谓外在结果，即事情本身产生的效果，比如因为你的帮助，使对方解决困难，从中受益；或是通过慈善，为自己培植福报，得到社会的尊重认可。所谓内在结果，即通过这一行为培养的能力，更深一层，则是心灵得到的提升，人格得到的成长。

今天，将从佛教的角度，为大家提供对这两个问题的认识。

【一、慈善的本质】

慈善的本质就是慈悲大爱。只有来自慈悲心的善行，才是名副其实的慈善。如果只是为了沽名钓誉去捐献，算是慈善吗？如果只是迫于压力去助人，算是慈善吗？从严格意义上说，如果不是来自爱心和慈悲心，仅仅是一种捐献或助人的善行，是不能称为慈善的。

东西方的宗教和哲学中，普遍将慈悲大爱视为人类的重要德行，并以此作为慈善的重要心理基础。中国儒家强调仁，所谓“仁者爱人，仁者无敌”。它所推崇的慈善，就是立足于仁爱精神的善行。我们最熟悉的，就是“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”的古训。西方基督教提倡博爱，即爱人如己，认为这是神的德行，也是每个基督徒应该奉行的。这个“人”不仅包括亲人，也包括陌生人，甚至仇人。所以，基督教是立足于博爱来建立慈善行为。但这种博爱对人类和动物是有分别的，对教徒和异教徒也是有分别的。上帝爱他的信徒，却对异教徒充满敌意；上帝爱他的子民，却把很多动物作为人类的食物。所以这种博爱还是相对的，在平等和广泛两方面，达不到佛教所说的大慈大悲。

那么，大慈大悲究竟有多大？就是要超越

一切国家、种族、文化、宗教的界限，甚至超越人类和动物的界限。它的对象是所有众生，包括人类，也包括飞鸟走兽，蚍蜉蝼蚁。而且这种修行是有标准的，只有对一切众生具足平等无别的慈悲，才称得上大慈大悲。如果还有一个众生是你不愿慈悲的，或是在慈悲程度上有所区别，就说明慈悲的修行尚未圆满。

所谓慈悲，即予乐拔苦之意。慈是给予快乐，众生需要快乐，我们就想方设法帮助他们获得快乐；悲是拔除痛苦，众生不愿痛苦，我们就不遗余力地使他们从痛苦中解脱出来，获得无苦之乐。

在佛教中，慈悲是菩萨的重要修行。说到菩萨，很多人以为是高高在上的神仙，或是殿堂中供人礼拜的塑像。其实，佛教认为每个人都具有和佛菩萨同样的潜质。当然，从潜质到成就并不是水到渠成的，还需要通过漫长的修

行，需要在不断利益众生的过程中去成就。这种修行是从树立崇高愿望开始，要发愿从迷惑走向觉醒，并帮助更多众生从迷惑走向觉醒。这是菩萨的基本愿望，也是尽未来际的奋斗目标。

所以，真正的慈善必须立足于博爱或慈悲。只有传承这些高尚精神，才能超越狭隘的自我，拥有博大的胸怀，并让自他双方在慈善行为中共同受益，而不仅仅是一种单向的付出，更不是一种以慈善为名的“索取”。

【二、佛教中慈善的修行】

佛教修行有三条道路，一是人天乘，受持三皈五戒，遵循道德法律，成为世间的好人；二是解脱道，让生命从迷惑走向觉醒，成为解脱的圣者；三是菩萨道，不仅自己希求解脱，同时要帮助更多人从迷惑走向觉醒，成为觉行圆满的菩萨行者。以下，我们重点介绍人天乘和菩萨乘的慈善行。

1. 人天乘的慈善行

人天乘是佛法修行的起点。从这个起点开始，佛陀就鼓励我们广修善行，所谓“人天路上，修福为先”。一个人想在世间生活无忧，事事顺利，离不开福报。此外，修行同样需要福报。有些人也想学佛，但为生计所迫，没有时间；或是病魔缠身，没有精力；或是家人阻挠，没有顺缘。诸如此类障碍，都是因为缺乏福报。

那么，福报来自哪里？就像收获来自耕耘，我们也需要培植福田，才能获得福报，为生活和修行积累储备，提供支持。

福田有三种。第一是悲田，以慈悲心对待贫苦大众及需要帮助的人。世上有千千万万的人生活在痛苦中，其中有属于物质层面的痛苦，还有属于精神层面的痛苦。当我们对这些痛苦感同身受时，自然希望为他们做些什么，令他们减轻痛苦，获得无苦之乐。

第二是恩田，对有恩于己的一切心怀感恩，包括我们的父母、兄弟、姐妹、亲友，也包括国家、民族、社会大众，甚至日月星辰、山川草木。总之，对世间的一切都要知恩报恩。没有他们的付出，我们根本无法在世间正常生活。

第三是敬田，恭敬那些有德行的人，包括佛法僧三宝，也包括其他宗教的宗教师，及社会上那些德高望重者。当一个人虔诚而恭敬时，内心会因此得到净化，令生命清净庄严。现代人崇尚自我，蔑视权威，以为这就是个性解放。事实上，被解放的往往是我慢，是贪嗔痴，结果就是肆无忌惮，为所欲为，让心灵充满垃圾。

这三种田是来自三种心，即慈悲心、感恩心和恭敬心。当我们以这样的心面对一切时，就会因为慈悲而与众生心心相连，因为感恩而与一切广结善缘，因为恭敬而对圣者见贤思齐，从而源源不断地产生福报。所以，我们要培养

这三种心，耕耘这三种福田。

2. 菩萨道的慈善行

从菩萨道而言，更是将慈善作为两大修行项目之一。菩萨所做的一切，必须以众生的利益为中心，以众生的快乐为中心，正如《普贤行愿品》所说的那样：“一切众生而为树根，诸佛菩萨而为花果，以大悲水饶益众生，则能成就诸佛菩萨智慧花果。”

如果把诸佛菩萨比做花果，那么众生就像树根一样。我们想要成佛，必须不断利益众生。只有在利他过程中弱化我执，打开心量，才能成就慈悲，圆满佛果。因为成佛就是高尚品质的成就，是大智慧和大慈悲的成就，两者都离不开慈善实践。

第一，树立利他主义愿望

如何修习慈悲？首先要发菩提心，树立崇高的利他主义的愿望，以利益众生，帮助众生

离苦得乐，从迷惑走向觉醒，作为自己尽未来的目标。正是这个愿望，决定了我们能否成为大乘行人，同时也标志着我们成为菩萨的开始。否则，不论做了多少利他善行，也只是一个善良的人，一个乐善好施的人，一个助人为乐的人，无法成为大乘佛子。

第二，以慈悲心为基础

平常人更多是关注自己的感觉，关注自己的痛苦和幸福。而慈悲心的修行，需要对这一关注点加以改变。佛教有部重要论典叫《入菩萨行论》，其中特别讲到“自他相换”的修法，就是把对自己的关注转向对众生的关注。从处处想着自己，转为处处想着他人；从关注自己的痛苦，转为关注众生的痛苦。你能关注多少人，也决定了你的心打开多少，最终成就多大的慈悲。如果你只能关注一部分人，那这种慈悲是有限的，属于凡夫的慈悲；如果你能关注一切

众生，才能成就无限的慈悲，才是佛菩萨的慈悲。

慈悲心的修行，是从关注他人的痛苦开始。

当我们发自内心地关注他人痛苦，并对这些痛苦生起深深的悲悯，慈悲心才会随之生起。所以，佛陀告诫我们要把一切众生视为自己的独生爱子，只有这样，才会与他们心心相印，感同身受。

佛教所说的慈悲，是“无缘大慈，同体大悲”。所谓无缘，即没有任何条件，和对方也没有血缘亲情，更不图丝毫回报，仅仅是因为不忍心他们遭受痛苦，就发愿帮助对方。所谓同体，是把众生的痛苦和自己视为一体。就像你现在脚痛了，手立刻会去抚摸，以缓解它的痛苦，完全是一种不假思索的自然反应，不会考虑能否得到回报。同样，如果我们真正将众生和自己视为一体，看到他们遭受痛苦，自然会尽己所能，施以援手。

虽然无缘大慈和同体大悲都不是凡夫的境

界，需要通过修行来成就。但孟子也说过，人人皆有恻隐之心。只要让这一心行不断扩大，乃至无限，就能成就佛菩萨那样的慈悲。其中，又包含广度、纯度和力度三个标准。

所谓广度，是从对几个人的慈悲，到对很多人的慈悲，乃至对一切有情的慈悲。每一个众生，不论贫富贵贱，亲疏远近，也不论虎狼还是蝼蚁，更不论他对你是什么态度，能给你带来什么回报，无一不是你慈悲的对象。

所谓纯度，是将夹杂在慈悲心中的我执、贪婪、骄傲、好恶等不良心行全部剔除。凡夫的慈悲是不平等的，总是带着或多或少的分别。所以我们在修习慈悲的过程中，往往同时在修我执，修好恶。这样的“慈悲”，自然会让人患得患失，觉得自己做了很多好事，为什么得不到理解，为什么不是善有善报？其实就是因为纯度不够，所谓“因地不真，果遭迂曲”。这就

需要不断考量发心是否正确，行为是否如法，才能对现有的“慈悲”加以提纯，从凡夫有所得的慈悲，升华为佛菩萨无所得的慈悲。

所谓力度，是让这种慈悲具有力量，即使遇到违缘，也能保有初心，坚持不懈。有道是，做一件好事容易，做一辈子好事不容易。慈悲也是同样，发起一念慈悲容易，但如何才能让这一心行念念相续，无有间断？就需要不断思维慈悲的意义，不断提醒、重复和强化，让这念心行得到法雨滋润，得到成长空间，才会逐步具有强大的力量。

这种力量也离不开广度和纯度。如果一念慈悲生起时，我们还想着，那个人很讨厌，或是做这些有什么回报，就会引发很多抵触心理，从而消解慈悲的力量。所以，必须从广度、纯度和力度三方面同时努力，才能真正“让爱心更有力量”。

我们从微小的慈悲到广大的慈悲；从染污的慈悲到纯正的慈悲；从萌芽中的慈悲到坚不可摧的慈悲，这个过程必须不断努力。不仅是今生的努力，也包括生生世世的努力。为什么有些人天生就宅心仁厚，悲天悯人？正是来自过去生的积累。如果觉得自己缺乏慈悲心，不必气馁，这并不是因为我们与慈悲无缘，而是说明一直以来都做得不够，更需要加倍努力。

佛菩萨的生命品质，就是无限的智慧和慈悲，无论从广度、纯度还是力度，都是圆满无缺的。对以佛菩萨为榜样的大乘行人来说，虽然我们的慈悲还远远不够，既不广大，也不纯粹，更缺力度。但哪怕它再少，也是从事慈善的必要基础。如果没有这念慈悲，就不是真正的慈善行为。

第三，依六度修习慈善

有了慈悲心的基础之后，还需要落实到行

动中。其中包含六个项目，又称六度。

(1) 布施，有财布施和法布施之分。财布施属于物质慈善，法布施属于心灵慈善。佛教认为，后者的意义更为重大。因为物质慈善只能解决暂时的生活困难，而心灵慈善才能让人彻底解除烦恼痛苦，解除生命的痛苦之因。否则，即使物质困难解决了，却没有良好的心态，一样会制造种种问题。事实上，确实有人在接受捐助后产生依赖心理，进而引发懒惰、贪婪、不诚实，甚至故意欺诈等不良习气。所以说，在基本生活得到保障后，心态健康才是最究竟的。

(2) 持戒，即从事慈善过程中必须遵循的三个原则。一是止恶的原则，不能夹杂任何不良心理或不法行为；二是行善的原则，善行必须立足于慈悲心，而不是为了沽名钓誉；三是饶益众生的原则，确定自己所做的事可以为众

生带来利益，而不是一厢情愿地让对方接受自己“帮助”。

(3) 忍辱，在从事慈善的过程中，我们会面对各种处境，包括对方不理解、不接受，或是在社会上遭遇诋毁，被人说风凉话，甚至自己的家庭和事业因此受到影响，等等。忍辱是告诉我们，不论面对什么处境都能安然接纳，最关键的，是不因此心生嗔恨，不陷入委屈、愤怒等负面情绪中。

(4) 精进，和世间任何事情一样，从事慈善也会遇到各种困难和挫折，如果没有勇猛强大的发心，没有百折不挠的毅力，很可能在一段时间后就心生退意。这就需要真正认识到慈善的意义，以此作为精进的動力，遇到困难就解决困难，遇到挫折就加倍努力，才能发长远心。

(5) 禅定，是让心安住在慈悲的状态中，并始终保持稳定，而不是被各种境界带着跑。

且不说世间五欲尘劳的诱惑，即使在慈善领域中，同样存在各种包装过的名利陷阱。如果没有相应的定力，就会被这些境界左右，与慈悲的初心渐行渐远。

(6) 智慧，就是在般若智慧的指导下从事慈善。《金刚经》中，佛陀特别针对菩萨如何修习布施加以指导，让人们在布施过程中，不要落入我相、人相、众生相、寿者相，既不陷入我执，也不陷入对众生的执著，而是本着平等慈悲之心，根据对方的需要，以无限、平等、无所得的心去利益众生。这么做的时候，才能像《金刚经》所说的那样：“菩萨于法，应无所住行于布施，所谓不住色布施，不住声香味触法布施。须菩提！菩萨应如是布施，不住于相。何以故？若菩萨不住相布施，其福德不可思量。”反过来说，如果内心充满我执，无论布施了多少钱财，所获福德都是有限的，更无助于自身心行的成长。

【三、慈善的意义】

或许有人会觉得，以上提出的标准实在太高了。能做一点慈善就不错了，还提什么广度、纯度和力度呢？如果在做的过程中遇到困难，放下不做就是了，又不会对生活产生什么影响，何必还要忍辱、精进呢？不是在自讨苦吃吗？不是在为难自己吗？世人为了生存，可以吃苦耐劳，在所不惜，那是因为别无选择。为什么做慈善还要如此坚持？这就需要知道，慈善的意义是什么。只有明确其中内涵，知道这么做对自己的帮助，我们才能欢喜承担，才会把每一次的慈善行为，视为众生给我们提供的机会；才会把每一次遇到的困难挫折，视为增进慈悲的善缘。

关于慈善的意义，主要可以归纳为以下几点：

第一，慈善是圆满慈悲心的修行

慈善和慈悲是相辅相成的。带着慈悲心去

从事慈善，在做的过程中，就能使慈悲心得到成长。而在慈悲心具足力量之后，又能为我们提供新的动力，推动我们进一步从事慈善，利益众生。反过来说，如果我们不是带着慈悲心从事慈善，而是带着我执、贪著的心去做，即使做得再多，也很难感受到帮助他人带来的快乐，反而会增加我执烦恼，甚至人我是非。事实上，这样的例子并不少见。

第二，慈善可以破除悭贪

佛教认为，我们的心本来像虚空一样，只是因为狭隘的自我设定，才变得如此渺小。而在慈悲利他的过程中，我们更容易跳出自我设定，消除自他对立，进而与众生融为一体，让心恢复虚空那样的本质。从另一方面来说，贪著是一切烦恼产生的根源，而在从事慈善的过程中，可以通过舍弃财物来克服悭贪。当我们舍弃一分财物，也就克服了一分悭贪；当我们

舍弃所有财物，也就克服了对财物的悭贪。此外，愿意用自己的时间、技术、能力来帮助他人，也是在舍弃对时间、技术、能力的贪著。总之，不论我们给予对方什么，都是在帮助自己破除悭贪，学会舍弃。

第三，慈善可以消除对立

佛教有句话，叫做“慈悲没有敌人，智慧不起烦恼”。今天这个世界，科技已经逐渐打破地域界限，让彼此交流有了前所未有的便捷，但人与人之间依然充满冷漠、隔阂、对立和仇恨。尤其是冷漠，远比以往任何时代更甚。为什么会这样？就是因为我们只在乎自己的感觉，不在乎大众的感觉。在从事慈善的过程中，我们有机会直接感受到众生的存在，体会到众生的苦乐。这样做的时候，内心就会从冷漠、隔阂的状态中走出来，对大众生起同情、包容和接纳。所以说，慈悲可以消除一切对立，也是建立和谐社会的基

础。当我们和这个世界没有冷漠、隔阂、对立和仇恨时，人间就是和乐的净土了。

第四，慈善是福报的源泉

经常有人说，当你身体健康时，财富、事业、名誉、感情才是有意义的。其实，仅仅身体健康是不够的。那些被抑郁症折磨的人，那些被负面情绪困扰的人，即使有健康的身体，也无法享受人生乐趣。所以说，外在的一切利益，离不开心灵的提升改善。在从事慈善的过程中，可以通过这一行为调动正向心理。当内心充满爱，充满慈悲，充满各种正向心理时，就能有效克服负面情绪，成为福报产生的源泉。在福报的基础上，再去修习智慧，证得空性，就能具备佛菩萨那样的无量功德。

【四、结束语】

总之，慈善的本质是来自慈悲。只要立足于慈悲心来从事公益，不论我们有多少能力，

也不论我们做些什么，或结果怎样，我们首先会成为这一行为的受益者。因为慈悲心的修行有助于人格健全，生命提升。当我们自身发生这些改变时，外在结果又算得了什么呢？他人理解赞叹，固然是皆大欢喜；结果不尽人意，也只是因缘使然，既然因上已经努力了，果上大可随缘。这样就不会有力不从心的无奈，也不会有“到底为了什么”的茫然。所以，公益不仅是让他人受益，也是让自己受益。

除了个人受益，慈善还有助于社会和谐，世界安乐。就像星星之火可以燎原那样，每一念善心的传递，也是一粒火种，假以时日，必将增长广大，照亮世间。