

目錄

- 一、情與理的定義 —— 4
- 二、情與理的類型 —— 6
- 三、善用情與理 —— 18

常聽人說：「這個人不錯，心地很好，但是和人相處得不好！」請問諸位，這樣的人算不算好人呢？

就他個人來說，他是好人；對社會來說，他只是「半」個好人。特別是佛教徒，如果與人處不好，就不能發揮淨化社會的功能。因此，今天我要和諸位談談「情與理」，探討人與人之間的關係究竟要怎樣建立，才會比較和諧。

一、情與理的定義

何謂情與理？主觀的態度是情，客觀的態度是理；自私的觀點是情，公平的觀點是理；為個人求、為目前求是情，為大眾求、為千古求是理；有所為而為是情，無所為而為是理。

情，維繫人間的活動與存在，它好比是潤滑劑，使人活得更有意義。但是，從學佛的觀點來講，我們必須要一層一層地把情化解，進入理的狀態。所謂「主觀的態度」，便是不管他人的想法，不設身處地為當事人想，只在乎自己的想

法、看法，這叫作「情」。反之，處處爲他人著想，要求自己把自私自利的心理和行爲漸漸減少，即是「理」；爲自己設想的時候，也同時要協助他人得到利益、得到幫助；好比是在同一條船上，我們把船的性能改良好、維修好，讓船上所有的人都能早點到達安全的地方，而我們本身就在船上，也一定會到達安全的彼岸。

我們的心量愈大，幫助的人愈多，自己所得到的進步與成就也愈大，所以，雖然不爲己，結果得到最多利益的是自己。這種方式叫「無所爲」，卻是最大的有爲。

二、情與理的類型

「情」可分成五種型態，即男女之間的愛情、親子間的親情、朋友間的友情、施和受的恩情、修行者之間的道情。五者當中，前四項是為「俗情」，第五項則是「法情」。因此，佛教給眾生一個名稱，叫作「有情」。

首先，我們討論男女間的愛情。請問諸位，男女間是不是一也有友情和恩情呢？答案是肯定的。可見，男女之間不一定只有愛情。以學佛人來說，男女夫妻之間也具備了道情。另外，中國人一向的觀念裡，以為父母和子女之間，只有親

情和恩情；可是在現今的社會，在西方國家，人們把父母也當朋友看；同時，親子之間也一定有愛情——父母對兒女的愛，兒女對父母的「敬」加上「愛」。當然，朋友之間除了友情外，也是有恩情與道情的。而在施與受之間，有些人只是單純的爲布施而布施，絲毫沒有想到要施「恩」給人，這種人我們可以說他是「無我」的布施。

我在日本留學期間，沒幾人幫忙我、供養我。但是在瑞士，有位我不認識的施主，他定期寄錢給我。我問他：「你希望我爲你做什麼？你希望我怎樣回饋你？」他回答說：「我對你無所希望、無所期望，也不希望你回報我。但願將

來你有能力時，也去幫助人。」像這樣就是道情。所以，用佛法、財力、體力去幫助任何人，使他能得到佛法的利益，即是道情。

其次，我們談到「理」的類別。從常識上或從佛法的觀點來看，「理」可分成下列六類：物質的定理叫「物理」；身體的組織叫「生理」；心念的軌跡叫「心理」；人際的範疇叫「倫理」；哲學和宗教的「真理」；真如或理性，即佛教所講的「本地風光」。

（一）物理

昨晚，幸運地颱風沒有來襲。今天早晨，還有些風勢，

天微微下著雨。有人對我說：「師父！您第一天講經，颱風就刮起來了，多討厭！」我說：「它刮得有道理，刮風一定有原因。既然是有道理、有原因的事情，我們不要埋怨它。」

二年前的某一天，我坐一位居士的車要去訪問一個地方。當時，雨勢很大。那位居士說：「希望我們下車時雨能停止，不要讓師父淋到雨才好。」我說：「你好自私哦！爲我一個人，你叫它不下雨。」但也奇怪，我們將到目的地時，雨突然停了。那位居士好高興說：「這是您的福報，不下雨了。」我說：「阿彌陀佛！這不是我的福報，叫它不下

雨就不下雨。如果，此時天氣乾旱，正需要下雨，我來了就不下雨，豈不是害了很多人？所以，這是『應該』不下雨，不是因為我來了。」這個例子是說，世間任何現象都有它的原因。作為佛教徒，如果我們說某大德到某一地方就不下雨，走了以後就下雨，這是外道，不是佛法，因為佛法是講因緣果報的。

（二）生理

我們的身體和機器一樣，不要過分用它，也不要過分不用它。機器如果每天使用，可能很快就報銷了，所以一定要適時休息、潤滑與維修，這樣才能用得久。我的身體從來沒

有好過，一向都在生病，但我每天都在動。很多人勸我要休息，我說我這機器不能休息，一休息就會生鏽。但是，有時候非常忙碌，有人還要見我、和我談話，我一樣見、一樣談話，並利用時間休息。例如有人問我：「頭痛怎麼辦？」我說：「沒問題！除了看醫生外，你念觀世音菩薩就好了。」他講了半天，我只講一句話，他就高興地接受，他的問題就解決了。

(三) 心理

我們心裡的念頭常常像野猴、像野馬，所以叫「心猿意馬」。但是，如果能夠找到理路，瞭解心念起滅的原因，便

不會為心念的心猿意馬而煩惱。

現在有許多專業心理醫師，可幫助人將心裡的念頭產生的原因作分析，並找出解決的辦法，使得心理有問題的人，得到一時的安慰與治療。但是，這種方式只能治標不能治本，「理」清了以後，心還是會亂。

佛法的觀點，卻能正本清源。首先，它告訴我們須清楚心裡的煩惱是從哪裡產生（說起來有點像心理學的方法）；其次，不管任何問題，「魔來魔斬、佛來佛斬」。壞的念頭固然要丟，好的念頭也要丟，將一切思想全部放下、隨時放下。到了這種程度，心念的軌跡已經不存在，心理還會有問

題嗎？當然不會。這就是所謂的「開悟」、「除煩惱」、「證菩提」。所以，心理醫生能幫很多人的忙，而佛法能幫心理醫生的忙。

在我的學生、弟子當中，就有十幾個心理醫生，包括東方人和西方人，以西方人較多。我問他們：「你們不是醫生嗎？」他們說：「師父！您是醫生的醫生。」我說：「我沒有這麼大的本領，我也在害病、治病，不過我是以老病人幫忙新病人。只有大悲的佛陀才是醫生中的醫生。」

佛陀的另一個名字叫「大醫王」，真正的醫師是佛陀。

(四) 倫理

中國人講倫理，強調五倫，是指倫理之間的責任和義務，就是在什麼樣的身分和立場，就應該盡到什麼樣的責任和義務。如果不盡自己該盡的責任和義務，就沒有好好地做人。比如說，夫妻關係，如果太太和先生彼此各盡責任和義務，夫妻之間一定非常和諧；反之，則一定會吵架。通常是要求別人盡責，而沒有盡到自己的本分。

(五) 真理

這是一種形而上的思想、理論、觀念。是從現實的社會，而推想到理想、不變的真理。現象是變動的，而真理是

不變的，所以哲學家、宗教家相信，有最初的和最後的真理。能夠相信有真理，心裡會得到安慰，有歸屬感。因此，有哲學修養的人，不會是壞人，也不會是心理煩躁的人，人格一定比較正常。爲什麼？因爲他們相信，現實雖然不公平，而真理一定是公平的。

（六）本地風光

又名「眞如」、「涅槃」、「佛性」、「佛的法身」。很多人誤以爲「死」就叫涅槃，其實涅槃是心如止水，不受是非、善惡等種種順逆境所困擾，而自由自在的意思。

十年多前，我剛到美國不久，有位美國人跟我求解脫

法。他說：「我現在不自由，想離婚又離不了，因為太太向我開條件要錢。師父！聽說佛法裡有解脫的方法，是不是啊？」我說：「沒有用的，我幫你的忙以後，你跟這個太太離了婚，會再跟另一個女人結婚。放掉一個抓一個，你永遠得不到解脫。」他說：「從今以後我不結婚了，我已經受夠女人的氣，我還會再結婚嗎？」我告訴他：「你怕女人，也是不得解脫、不得自在。如果，你遇到她，心裡不會怕，她纏著你，你不怕她纏，這便是解脫。此外，沒有女人、沒有太太，不會感覺痛苦，也叫作解脫。」

這即是說，當我們遇到問題時，能夠心悅誠服、歡歡喜

喜、平平靜靜的面對它、解決它，當下即得解脫。

二、情與理的類型

三、善用情與理

從佛法的觀點來看，慈悲和智慧實際上就是世間所講的情與理的淨化。所謂淨化，是指不使自己和別人陷於困擾、煩惱之中。

如何使人際關係不複雜？

答案只有四個字，即「用情用理」。意思是說用慈悲、用智慧來處理我們的人際關係。

我們對人多一份關懷，便是多一份情義。有些人蠻橫不講理，和他講理講不通。但是，用情——親情、愛情，或是

用朋友的關係，問題就解決了。中國人比較多用情，使人感到很溫暖、很親切。可是，如果只用「情」，而忽略「理」，我們可能會顛倒是非、黑白不分。因此，對於自己的家庭或親戚朋友的倫理關係，我們可以用情；但對社會的關係，則應當以理來處理。也就是說，處理私人的事，可以用「情」；處理公共的事，必須用「理」。用「情」可以使我們的環境和諧；用「理」可以使環境公平，二者執一不可，也缺一不可。

我有一個弟子很理性，任何事都講究合理，所以他很困擾。他說：「怎麼搞地！這世上不公平、不合理的事情那麼

多！」我告訴他：「你不慈悲！面對人時，是不能全部用理性的。人不能當成物質來處理，你應該加上慈悲，這樣你才會感覺心安理得，同時和你有關係的人也會覺得愉快。」

慈悲的意思和同情類似，但那是更淨化和清淨的。「用情」，會帶有個人的感情；但是「用慈悲」就不會。當我們周圍出現不合理的現象或有人做出不合理的行為，依「理」來說，這些人可能都必須去坐牢；如果從慈悲的立場來看，他們的行為也許是由於家庭背景、社會環境、或身心因素所引起。能從不同角度體諒他們，並用不同的方法幫助他們，這叫作慈悲。

對於別人的問題，要慈悲，但並不是一味的說「好、好、好」；對於自己的問題，應該用智慧來化解、指導和改革，這叫作修行。我們常常會遇到一些困擾自己的問題，這些問題往往是自己製造的，也可能是環境給我們的。在這種情形下，你怨恨自己或指責他人都沒有用，以佛法的因果觀點來化解，才是最好的辦法，否則，我們可能會忿恨不平。

根據佛法的因果觀念，一切的困擾與煩惱，都是緣於過去的因，所以才結現在的果。有了這種觀念以後，煩惱應該是減少了，或根本不用去煩惱。但是，因果的意思，並非叫我們不要改變環境、不須解決問題；而是要加上因緣來促成

環境的改變和問題的解決，這才是智慧的態度。

佛法著重慈悲與智慧，推行佛法的修行，就是在推廣慈悲和智慧的運動。人人都有慈悲與智慧的心，社會一定能夠淨化，我們的人生一定是幸福的。因此，我們需要更多人弘揚佛法，勸導人們接受佛法、修行佛法。

但願諸位都是有慈悲、有智慧的修行者和弘法者。祝福諸位！

（一九九〇年七月十一日講於臺北市國父紀念館，許華玲整理，本文現收錄於《禪與悟》）

《法鼓山智慧隨身書》共分十一系列
陸續企畫出版中

一、學佛入門：

- (1) 修行進程
- (2) 教義教理
- (3) 聖者故事

二、生活實用：

- (1) 日常修行
- (2) 佛化家庭
- (3) 臨終關懷

三、心靈成長

四、智慧對話

五、精進禪修

六、智慧語錄

七、無盡身教

八、心的對談

九、英文流通

十、法鼓法音

十一、影音系列

法鼓山簡介

「佛法這麼好，知道的人那麼少，誤解的人卻這麼多！」這是聖嚴法師數十年來苦學苦修、矢志弘揚正信佛法的悲願，而「法鼓山」的創建，正是為了承擔起續佛慧命、為眾生得離苦的使命。

1989年，聖嚴法師於當時的臺北縣金山鄉覓得一塊山林地，命名為「法鼓山」，以建設一個弘傳漢傳佛教、推動教育的「世界佛教教育園區」為願景，歷經十六年的建設，在2005年10月落成開山。

以「心靈環保」為核心主軸的法鼓山，是一個推動精神啟蒙運動的生活教育團體，提倡心靈、禮儀、生活、自然等「四種環保」，將佛法的精神與內涵轉化為具體可行的「心五四運動」，同時致力以「大學院、大普化、大關懷」三大教育，具體落實「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念，並透過國際弘化與交流合作，以全人類為關懷對象，成就世界淨化、心靈建設的工程。

法鼓山更因應時代需求，以漢傳禪佛教為基本立場，融攝各系諸宗，開展出「中華禪法鼓宗」，以帶動現代觀念與思想，活用佛法於現代人間需要，祈能以佛法慈悲智慧的鼓聲，使人人都能夠得安樂，讓人間社會成為清淨、祥和的樂土。

法鼓山全球通訊錄

法鼓山全球資訊網 <http://www.ddm.org.tw>

國內分院道場

●法鼓山世界佛教教育園區

Tel : (02) 2498-7171 Fax : (02) 2498-9029

20842新北市金山區三界里7鄰法鼓路555號

●北投雲來寺（行政中心）

Tel : (02) 2893-9966 Fax : (02) 2893-9911

11244臺北市北投區公館路186號

●北投農禪寺

Tel : (02) 2893-3161 Fax : (02) 2895-8969

11268臺北市北投區大業路65巷89號

●法鼓德貴學苑

Tel : (02) 8978-2081（青年院）

（02）2381-2345（人基會）

（02）8978-2110（法鼓大學籌備處）

10044臺北市中正區延平南路77號

●北投中華佛教文化館

Tel : (02) 2892-6111 Fax : (02) 2893-0043

11246臺北市北投區光明路276號

●臺北安和分院

Tel : (02) 2778-5007~9 Fax : (02) 2778-0807

10688臺北市大安區安和路一段29號10樓

●三峽天南寺

Tel : (02) 8676-2556 Fax : (02) 8676-1060

23743新北市三峽區介壽路二段138巷168號

法鼓山全球通訊錄

●桃園齋明寺

Tel : (03) 380-1426 Fax : (03) 389-4262
33561桃園縣大溪鎮齋明街153號

●桃園齋明別苑

Tel : (03) 315-1581 Fax : (03) 315-0645
30050桃園縣桃園市大業路一段361號

●臺中分院

Tel : (04) 2255-0665 Fax : (04) 2255-0763
40758臺中市西屯區府會園道169號1-2樓

●臺中寶雲別苑

Tel : (04) 2465-6899
40764臺中市西屯區西屯路三段西平南巷6-6號

●南投德華寺

Tel : (049) 242-3025 Fax : (049) 242-3032
54547南投縣埔里鎮清新里延年巷33號

●臺南雲集寺

Tel : (06) 721-1295 Fax : (06) 723-6208
72242臺南市佳里區六安里六安街218號

●臺南分院

Tel : (06) 220-6329 Fax : (06) 226-4289
70444臺南市北區西門路三段159號14樓

●高雄紫雲寺

Tel : (07) 732-1380 Fax : (07) 731-3402
83341高雄市鳥松區鳥松里忠孝路52號

●臺東信行寺

Tel : (089) 225-199 Fax : (089) 239-477
95059臺東縣臺東市更生北路132巷36號

法鼓山全球通訊錄

海外分院道場

- 美國紐約東初禪寺

Tel : (1-718) 592-6593 Fax : (1-718) 592-0717
90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373, U.S.A.
<http://www.chancenter.org>

- 美國紐約象岡道場

Tel : (1-845) 744-8114 Fax : (1-845) 744-8483
184 Quannacut Rd., Pine Bush, NY 12566, U.S.A.
<http://www.dharmadrumretreat.org>

- 美國洛杉磯道場

Tel : (1-626) 350-4388
4530 N. Peck Rd., El Monte, CA 91732
<http://www.ddmbala.org>

- 加拿大溫哥華道場

Tel : (1-604) 277-1357 Fax : (1-604) 277-1352
8240 No.5 Rd., Richmond, B.C. V6Y 2V4, Canada
<http://www.ddmba.ca>

- 加拿大護法會安省多倫多分會

Tel : (1-416) 855-0531
1027 McNicoll Avenue Toronto, ON M1W 3W6, Canada
<http://www.ddmba-ontario.ca>

- 澳洲護法會雪梨分會

Tel : (61-4)1318-5603 Fax : (61-2)9283-3168
<http://www.ddm.org.au>

- 澳洲護法會墨爾本分會

Tel : (61-3)8822-3187
1/38 McDowall Street, Mitcham, Victoria 3132, Australia
<http://www.ddmmelbourne.org.au>

法鼓山全球通訊錄

●盧森堡聯絡處

Tel : (352)400-080 Fax : (352)290-311

15, Rue Jean Schaack L-2563 Luxembourg

E-mail : ddm@chan.lu

●英國倫敦聯絡處

London Branch 28 the Avenue, London NW6 7YD, U.K

E-mail : lieu853@btinternet.com

●法鼓山馬來西亞道場

Tel : (60-3) 7960-0841 Fax : (60-3) 7960-0842

Block B-3-16, 8 Ave., Pusat Perdagangan Sek. 8, Jalan
Sg. Jernih, 46050 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia

<http://www.ddm.org.my>

●新加坡護法會

Tel : (65) 6735-5900 Fax : (65) 6224-2655

38 Carpmael Rd., Singapore 429781

<http://www.ddsingapore.org>

●香港護法會

Tel : (852) 2865-3110 Fax : (852) 2591-4810

香港九龍荔枝角永康街23-27號安泰工業大廈B座2樓203室

Room 203 2/F, Block B, Alexandra Industrial Building

23-27 Wing Hong St., Lai Chi Kok, Kowloon, Hong Kong

<http://www.ddmhk.org.hk>

●泰國護法會

Tel : (66-2) 713-7815 Fax : (66-2) 713-7638

1471. Soi 31/1 Pattnakarn Rd. 10250 Bangkok Thailand

E-mail : ddmbkk2005@gmail.com

財團法人聖嚴教育基金會簡介

財團法人聖嚴教育基金會（以下簡稱本會）於2006年1月18日，由教育部核准成立。本會以推廣聖嚴法師所倡「提昇人的品質，建設人間淨土」之思想理念來淨化人心、淨化社會的教育事業為宗旨。聖嚴法師的思想理念，著眼於人間淨土的闡揚實現，其一生均致力於將佛法融入現代人的生活，以佛法來提昇現代人的生活與品質。希望宗教界、學術界及有興趣、有願心的人士均能加入此方面的探討、研究及實踐。

本會依此宗旨，推動下列相關工作：

一、主要是對聖嚴法師之平面書刊、影音資訊等各種之著作文獻文物，蒐集、整理、研究、分層次、分類別、翻譯、編印、製作、發行、推廣、弘揚，贈送至全球各個社會層面，以期人類品質普遍提昇，處處可見人間淨土之實現。

二、次要則為獎助與聖嚴法師思想理念相契相同的佛教教育之推動、佛教學術之研究、佛教著作之出版，以及與淨化人心、淨化社會等相關之教育項目工作。

四眾佛子共勉語

信佛學法敬僧	三寶萬世明燈
提昇人的品質	建設人間淨土
知恩報恩為先	利人便是利己
盡心盡力第一	不爭你我多少
慈悲沒有敵人	智慧不起煩惱
忙人時間最多	勤勞健康最好
為了廣種福田	那怕任怨任勞
布施的人有福	行善的人快樂
時時心有法喜	念念不離禪悅
處處觀音菩薩	聲聲阿彌陀佛



法鼓山智慧隨身書

生活實用

日常修行 2-1-4

情與理—如何處理複雜的人際關係

出版推廣：財團法人聖嚴教育基金會

地 址：10056臺北市中正區仁愛路二段
48之6號2樓

網 址：www.shengyen.org.tw

電 話：(02) 2397-9300

傳 真：(02) 2393-5610

結緣書服務專線：(02) 2397-5156~7

ISBN：978-986-7033-07-9

著 者：聖嚴法師

企畫選編：法鼓山文化中心

特此感謝：禹利分色製版 贊助製作

修訂版37刷：2014年12月

版權所有·請勿翻印

敬邀您來贊助「聖嚴教育基金會」各項弘化推廣工作

郵政劃撥帳號：19960123

戶名：財團法人聖嚴教育基金會