

原諒別人，
就是善待自己
蔡慧珠等著

原

諒

人生無常，世事多變。當意外忽焉而至，當他人對我們造成永生無法彌補的傷害時，該如何面對？討回公道並非解決之道，因為冤冤相報只是延長自己的痛苦。證嚴上人說：「原諒別人，就是善待自己。」

舉重若輕地將人我之間陷入矛盾的關係，指引出依循的方向，移小愛作大愛，化仇恨為慈悲。



原諒

原諒別人就是善待自己

原諒：原諒別人就是善待自己/蔡慧珠等著.—初版—臺北市：經典雜誌，慈濟傳播人文志業基金會，2011.12

240面；15*21公分

ISBN：978-986-6292-19-4（平裝）

855

100019692

原諒——原諒別人就是善待自己

作者／蔡慧珠等

發行人／王端正

總編輯／王志宏

叢書編輯／朱致賢

策劃／賴睿伶（慈濟基金會人文志業發展處）

企劃編輯／黃基淦（慈濟基金會人文志業發展處）

編輯群／洪綺伶、涂鳳美、張明玲、高芳英、葉金英

黃玉慈、張晶玫、胡瑞珠（慈濟基金會人文真善美志工）

美術指導／邱金俊

美術編輯／黃昭寧、涂道懿（實習）

出版者／經典雜誌

財團法人慈濟傳播人文志業基金會

地址／臺北市北投區立德路2號

電話／02-28989991

劃撥帳號／19924552

戶名／經典雜誌

製版印刷／禹利電子分色有限公司

經銷商／聯合發行股份有限公司

地址／新北市新店區寶橋路235巷6弄6號2樓

電話／02-29178022

出版日期／2011年12月初版

定價／新臺幣250元

版權所有 翻印必究

ISBN 978-986-6292-19-4（平裝）

Printed in Taiwan

原諒

原諒別人就是善待自己

推薦序

原諒，療癒傷痛的良方

慈濟基金會人文志業發展處主任

資深媒體人

何日生

面對傷害我們的人，我們要以何種心情來對待？我們的心如何才能撫平被傷害的痛？

證嚴上人在選擇全心投入「為佛教，為眾生」的慈濟志業之後，他俗家母親從一開始的不捨、反對，到全心支持，並皈依上人做慈濟人，也成為上人的弟子。慈濟人都稱上人俗家母親為師孃。

一九七〇年代，有一天師孃打電話到靜思精舍。上人接了電話之後，聽到的竟是哭聲。師孃在電話那一頭痛哭。上人不捨地趕緊問師孃到底發生什麼事？師孃告訴上人，他俗家的弟弟在軍中服役，被打死了！這消

息，對於師孃的家人真是晴天霹靂。「為什麼會被打死？」「弟弟在當兵期間，與班上的班長一直不和，常常衝突，結果就在這一次的衝突中，被班長打死。」上人忍著悲痛，聽著心碎的母親訴說，他立刻跟母親說：「我們要原諒人家，不要讓另外一位母親還要為失去兒子而悲傷。」師孃邊哭邊聽著，她很勇敢地说：「師父，我會聽你的話，不會追究那位班長的責任。」

也不知道那一通電話是怎麼結束的。結果師孃在法庭上說她原諒那位班長，她說她自己的兒子情緒也一直都不太好，才會釀成這樣的衝突。師孃的智慧讓她選擇聽上人的話，當面對巨大的傷害，她選擇原諒。

筆者一九九一年在美國念書之際，曾製作七集的「慈濟世界」，在洛杉磯第十八頻道播出。負責其中一集剪輯的是一位大陸十分優秀的導演。在工作之間，提起上人曾經希望師孃原諒打死弟弟的那位部隊的班長，這位大陸導演很驚訝地回我說，「如果犯罪的都被原諒，哪有正義？」

可以理解這種以懲罰制裁惡的思維並不稀奇。但是只要制裁、懲罰還存在，惡與暴力犯罪就永遠存在。為何？因為我們要改變的不是惡人而已，而是要把惡與暴力根本地在人類社會除去。我們反對暴力戕害之惡，但是即便精準細緻的懲罰次第，一樣存在著壓制、強力，包括暴力。只是法治的暴力，輕者奪人自由，重者奪人性命，一樣都存在著對抗與暴力的本質。而佛教要去除的不只罪犯、暴力，而是作為這兩項行為的根源——對抗的心，根本地拔除。上人常說：「原諒別人就是善待自己。」懷著怨與恨的心，對自己是更大的折磨。

佛陀生在一個亂世，當他自己的王國遭到外敵侵略時，已經證道的佛陀，並未採取相同的武力或對抗的形式去拯救他曾經必須繼承的迦毘羅王國。當毘琉璃王的大軍準備攻佔佛陀故國的時候，佛陀選擇坐在毘琉璃王的軍隊會行經的路邊，佛陀安然地坐在一個沒有遮蔭的樹下，毘琉璃王聽聞佛陀在樹下端坐，特地前往禮拜。毘琉璃王自然不明白佛陀坐在孤樹下

的用意，於是佛陀向毘琉璃王說自己是一個沒有蔭蔽的人，據說毘琉璃王聽完佛陀所說「親族之蔭，勝餘人也」的陳述之後，大為感動就撤軍了。雖然後來迦毘羅王國最終仍沒有躲過滅國的命運，但是佛陀並不是不問世間的征戰苦難，只不過不以對抗的手段回應對抗。

佛陀在故國滅亡過程中的心境，一如印順導師所慨陳，佛陀的胸襟正是「為家忘一人，為村忘一家，為國忘一村，為身忘世間」。這忘世間，以印順導師的說明，「為身」是為自我的解脫與真理的發掘，這樣的「為身」才能為大眾，忘世間才能入世間。為身，就是一個充滿愛與清淨的身，在佛陀眼中，最大的敵人不是毘琉璃王，而是人類貪婪與對抗的心，他要真正努力的是消滅這個心，而不是去加入。所以印順導師才說，他是為身忘世間，忘國與家。

許多偉大的宗教領袖都是致力消弭人類對抗、懲罰，或以牙還牙、以眼還眼的報復之心。《新約聖經》約翰福音第八章中記載，一位猶太行淫

的婦女被抓，帶到耶穌面前，要求他的審判。群眾中有人說：「這婦女是行淫時被抓的，按摩西律法應該以石打死她。」眾人也跟著附和。耶穌卻站起來拿起一塊石頭對眾人說：「你們之間有誰是沒有罪的，誰就可以先拿石頭打她。」眾人啞口無言地一個個離開了。耶穌就對那婦女說：「我也不定妳的罪，以後不要再犯罪。」

誰是沒有罪，誰沒有過錯？懲罰、報復，不管用何形式，永遠都會帶來更多的仇恨與對立。

曾經有一位報社的副總編輯來與上人見面，並且要寫一篇長的專題報導。在會面中，這位副總編輯請教上人，死刑應不應該廢除，筆者就向這位副總編輯說，上人是宗教家，他的信念一定是不殺，是原諒，他常說：「普天下沒有我不能相信的人，沒有我不能原諒的人，也沒有我不愛的人。」不過，這種宗教家的情懷，並不必須與政策等同起來，這當中不是一個那麼簡單的必然邏輯。副總編輯後來理解了上人的情懷，也收起了這

個問題。

死刑該不該廢除，宗教家問的是，為何社會中會有犯罪者去殺人的事情發生。人權分子急著廢除死刑，以保護個人人權。但宗教家是希望把人性惡的成分去除，以彰顯人的價值與尊嚴。人權者保護的是基本的人權，但宗教家卻希望擴大每一個人最大的尊嚴與生命價值。這價值就是愛，這尊嚴是從體諒他人的慈悲中學會寬恕與原諒。

原諒是一種同理心，是一種無緣大慈、同體大悲的大愛。將他人也視為自己的親人一樣疼惜與不捨，但是這並不表示要縱容惡與犯錯。我們的寬恕與原諒必須也要激起他們的懺悔心，那才是真正的原諒與寬恕之意。

慈濟委員簡春梅的父親被機車撞到而往生。她的二哥與父親感情很深，久久無法釋懷，春梅師姊不斷地勸哥哥要原諒對方。肇事者是一位大學生，他感到十分懺悔。春梅自己曾經被潑硫酸而毀容，在歷經尋死之後，她選擇愛自己，做慈濟行善助人，發揮生命良能，不再追究誰是毀她

容的人。父親的車禍往生，春梅極力勸導二哥，終於二哥選擇原諒，並把肇事的學生認作他的乾兒子。他們以愛，來化解怨懟。

原諒，是人類社會淨化的源頭，也是和平祥和的究竟之道，更是療癒自我傷痛最好的良方。

目次

推薦序

原諒，療癒傷痛的良方

何日生
002

輯一·當下放下

以愛彌痕——林勝勝的故事

張明玲
014

不再心殤——林月雲的故事

莊敏芳
036

破繭的力量——張美瑛的故事

蔡慧珠
060

輯二·難捨能捨

遠境——鄭坪安的故事

鄭善意 0 8 6

等待向陽的日子——廖棟財的故事

林璋馨 1 1 6

遲來的康乃馨——郭馨心的故事

李美儒 1 3 8

輯三·心轉境轉

歡顏——簡春梅的故事

劉 對 1 6 6

苦盡甘來一身輕——林金福的故事

阮昭信 1 9 2

穿雲鑲日曦相迎——葉明鴈的故事

曾鈺傑、張卉湄 2 1 3

編者絮語

善待自己

黃基淦 2 3 6

〈輯一〉 當下放下





林勝勝

◎一九四四年生於臺北，是位兼具傳統美德與現代思維的女

性，法號靜宥。母親杜鳳生了四個孩子後，才發現父親林再傳與外面的女人另組一個家庭；當時，二房已生了一男一女，而且長男還比元配所生的長子年紀來得大，反而變成林家的長孫；杜鳳只能忍氣承受。父親的一場死亡車禍，意外地開啟與結束四十幾年來，一家兩房無法化解的宿怨……

以愛彌痕

張明玲

一九八五年雙十節，傍晚六點多，林勝勝的父親林再傳從道場講課結束，道友們紛紛趨前讚歎：「林桑，感謝你喔！聽你講經，我脾氣已經改很多……」

「你說的道理，我最聽得下，林桑，多謝！」

再傳臉上堆滿笑意，一面微微點頭回應道友，一面戴上黑色圓頂禮