「恕」字終身可行

壹、前言

當今世界，鬥爭不斷，大到國家，小到個人，幸福家園難覓。如何還世人以和平，給人民以安穩顯得尤為重要。縱觀古今，無一聖王是用武力維持長治久安，仁道，便成了他們安民定邦之關鍵。仁道如何實行？《論語·衛靈公》篇中子貢詢問夫子：「有一言可以終身行之者乎？」[1]，夫子答曰：「其恕乎！己所不欲，勿施於人。」[2]由此觀之，「恕」字是夫子仁道的具體落實，也是可以奉行終身的妙法。

貳、何為恕道

「恕」，朱熹注為：「推己之謂恕」[3]，《楚辭·離騷》云：「羌內恕己以最人兮。」[4]漢代賈誼在《新書·道術》寫到：「以己量人謂之恕」[5]。玄應《一切經音義》卷二引《聲類》曰：「以心度物曰恕」[6]。王逸在《楚辭章句》中言：「以心揆心為恕」[7]。《說文解字》中「恕」解釋為：「恕，仁也。從心，如聲。」[8]，有「如其心」之意，喻作將心比心。

《左傳·襄公二十四年》云：「夫令名，德之輿也；德，國家之基也。有基無壞，無亦是務乎！有德則樂，樂則能久。《詩》雲：『樂只君子，邦家之基。』有令德也夫！『上帝臨女，無貳爾心』，有令名也夫！恕思以明德，則令名載而行之，是以遠至邇安。」[9]此處的「恕」指體諒。

由此觀之「恕」為將心比心，推己及人之意。清儒段玉裁分別引孔子和孟子的話來

---

[1] 李炳南：《論語講要》（臺北，財團法人華藏淨宗弘化基金會，2018 年 7 月），頁 652。

[2] 李炳南：《論語講要》，頁 652。

[3] 〔宋〕朱熹：《四書章句集註》（北京，中華書局，2012 年 2 月），頁 72。

[4] 游國恩：《離騷纂義》（北京，中華書局，1982 年），頁 97。

[5] 〔漢〕賈誼著，方向東譯註：《新書》（北京，中華書局，2012 年），頁 252。

[6] 田瑤：〈「己所不欲，勿施於人」—儒家恕道思想研究〉（長沙，中南大學碩士論文，2012 年），頁 7。

[7] 〔漢〕王逸撰，黃靈庚點校：《楚辭章句》（上海，上海古籍出版社，2017 年），頁 8。

[8] 〔漢〕許慎撰，〔清〕段玉裁注：《說文解字注》，（上海，上海古籍出版社，1988 年 2 月），頁 508。

[9] 楊伯峻：《春秋左傳注》（北京，中華書局，2016 年），冊 4，頁 1200。

注解「恕」字：「孔子曰：『能近取譬，可謂仁之方也矣。』孟子曰：『彊恕而行，求仁莫近焉。』是則爲仁不外於恕。」[10]恕是仁的手段和方法。《中庸》講到：「道也者，不可須臾離也。」[11]倘若沒有恕道之心境，可能念頭就與心相悖，離道漸遠，不在道中，所以「不可須臾離也」。學習聖賢教誨之目的是入聖賢仁道，既如此，如何入道？《中庸》又言：「忠恕違道不遠。」[12]所以恕道是入聖賢境界最好的著手處，真能予以落實，久而久之，便能由事入理，愛人如己，契入聖賢之道。

叁、恕道之踐行

「夫子之道，忠恕而已矣。」[13]夫子一生之教誨都灌注於忠恕二字當中，其重要性不言而喻。果能以此奉為自勉之言，於一切時一切處加以運用，當真可以獲得真實之利益。以下筆者分幾個部分對「恕道」如何踐行進行闡述。

一、嚴以律己，寬以待人

著名哲學家馮友蘭先生曾提出：「忠恕一方面是實行道德的方法，一方面是一種普通『待人接物』的方法。」[14]《論語·衛靈公》篇曰：「躬自厚而薄責於人，則遠怨矣。」[15]嚴以律己，寬以待人。能夠包容別人的誤會，待人接物讓人如沐春風。以「責人之心責己，恕己之心恕人」[16]，就是在行恕道。但往往人們更容易厚責於人而薄責於己，所謂「工於論人者，察己常闊疏」[17]，明代大儒唐荆川也談到：「須要刻刻檢點自家病痛，蓋所惡於人許多病痛處，若真知反己，則色色有之也。」[18]外在的人事物都是照見我們內心的鏡子，倘若把時間、精力耗費在評論他人的長短是非，不僅對自己的不足容易失察，難以提起反省和觀照，而且也有失厚道，易與他人產生對立、衝突，自己的內心也不得安寧。

---

[10] 〔漢〕許慎撰，〔清〕段玉裁注：《說文解字注》，頁 508。

[11] 王雲五主編，宋天正注譯：《中庸今注今譯》（臺北，臺灣商務印書館，1977 年），頁 2。

[12] 王雲五主編，宋天正注譯：《中庸今注今譯》，頁 19。

[13] 李炳南：《論語講要》，頁 163。

[14] 馮友蘭：《新世訓——生活方法新論》，（北京，北京大學出版社，1996 年），頁 15。

[15] 李炳南：《論語講要》，頁 646。

[16] 因緣生 校集：《聖學根之根》，（臺北，世界書局股份有限公司，2015 年 11 月初版），冊 3，頁 27。

[17] 馬天祥譯註：《格言聯璧》，（北京，中華書局，2020 年 3 月），頁 202。

[18] 弘一法師：《李叔同全集》，（哈爾濱，哈爾濱出版社，2014 年），冊 1，190。

人非聖賢，孰能無過。「揚人善，即是善，人知之，愈思勉。」[19]多看人之善，包容其過。「擇其善者而從之，其不善者而改之」[20]。明代思想家呂坤曾言：「取人之直，恕其戇；取人之樸，恕其愚；取人之介，恕其隘；取人之敏，恕其疏；取人之辯，恕其肆；取人之信，恕其拘。」[21]與人相處，包含用人，都能取其所長，恕其所短。《說苑.復恩》中記載楚莊王絕纓之事：

「楚庄王赐群臣酒，日暮酒酣，灯烛灭，乃有人引美人之衣者，美人援绝其冠缨，告王曰："今者烛灭，有引妾衣者，妾援得其冠缨持之，趣火来上，视绝缨者。"王曰："赐人酒，使醉失礼，奈何欲显妇人之节而辱士乎？"乃命左右曰："今日与寡人饮，不绝冠缨者不欢。"群臣百有馀人皆绝去其冠缨而上火，卒尽欢而罢。居三年，晋与楚战，有一臣常在前，五合五奋，首却敌，卒得胜之，庄王怪而问曰："寡人德薄，又未尝异子，子何故出死不疑如是？"对曰："臣当死，往者醉失礼，王隐忍不加诛也；臣终不敢以荫蔽之德而不显报王也，常愿肝脑涂地，用颈血湔敌久矣，臣乃夜绝缨者。"遂败晋军，楚得以强，此有阴德者必有阳报也。」[22]

正是由於楚莊王的寬厚存心，才贏得了臣子的愛戴。《孔子家語》中也有記載：「孔子将行，雨而无盖。门人曰：『商也有之。』孔子曰：『商之为人也，甚悋于财。吾闻与人交，推其长者，违其短者，故能久也。』」[23]可見孔子善觀察人，善體諒人，與人交往中能揚長避短，不強人所難、求全責備，從而避免了矛盾的產生。因此，我們要「以情恕人，以理律己。」[24]善於在人情事理中用心，對一切人禮敬、稱讚，就能長養真誠心、平等心，同時淡化執著、要求，培養對萬事萬物的恭敬之心。

范仲淹之子范純仁教戒子弟說：「人雖至愚，責人則明；雖有聰明，恕己則昏。苟能以責人之心責己，恕己之心恕人，不患不至聖賢地位也。」[25]果能以「躬自厚而薄責於人」的心態來修己待人，見善思齊，見惡內省，則人人是好人，事事是好事。不但自身的道德學問，可以「德日進，過日少」[26]，遠離煩惱，圓滿人格，而且能消融怨憤，

---

[19] 因緣生 校集：《聖學根之根》，冊 1，頁 27。

[20] 李炳南：《論語講要》，頁 298。

[21] 馬天祥譯註：《格言聯璧》，頁 206。

[22] 盧元駿注：《說苑》，（臺北，商務印書館，1979 年），頁 170。

[23] 〔魏〕王肅注：《孔子家語》，（臺北，華藏淨宗學會，2013 年 5 月），頁 95。

[24] 弘一法師：《李叔同全集》，冊 1，190。

[25]

[26] 因緣生 校集：《聖學根之根》，（臺北，世界書局股份有限公司，2015 年 11 月初版），冊 1，頁 29。

化解衝突，實現和諧。

二、柔和質直，勸諭策進

《倉頡篇》中解釋「恕」為：「恕，如也。」[27]寬容、體恤，最根本的是從心出發。心地柔軟，柔和質直。《格言別錄》有言：「善化人者，心誠色溫，氣和詞婉。容其所不及，而諒其所不能；恕其所不知，而體其所不欲；隨事講說，隨時開導；彼樂接引之誠，而喜於所好；感督責之寬，而愧其不材；人非木石，未有不長進者，我若嫉惡如讎，彼亦趨死如騖，雖欲自新而不可得。哀哉！」[28]這段話非常能夠彰顯恕道的心之柔軟。「心生種種法生，心滅種種法滅」。我們心想善，沒有一法不是善；心想惡，沒有一法不是惡。所以我們的起心動念，無形中都在感染對方。柔和質直、包容體恤的心念，更容易使對方回心轉意，調伏歸順；相反，嫉惡如讎、激於意氣的心念，反而會感召他人的對立抵觸，激化其負面、敵對的情緒。

當然，恕道也不意味著一味地順從、沒有原則。否則，也可能好心辦錯事。例如《了凡四訓》「昔呂文懿公，初辭相位，歸故里，海內仰之，如泰山北斗；有一鄉人，醉而詈之，呂公不動，謂其僕曰：醉者勿與較也，閉門謝之；逾）年，其人犯死刑入獄；呂公始悔之曰：使當時稍與計較，送公家責治，可以小懲而大戒；吾當時只欲存心於厚，不謂養成其惡，以至於此；此以善心而行惡事者也。」[29]《論語》中，孔子謂季氏：「八佾舞于庭，是可忍也，孰不可忍也。」[30]「季氏富于周公，而求也為之聚斂而附益之。子曰：『非吾徒也。小子鳴鼓而攻之，可也。』」[31]如果破壞了原則和道德底線，則不能容忍。「孔子的道德底線就是：違仁不恕」[32]，違背了克己復禮的底線，孔子也沒有姑息。

同時，「直心是道場」。《論語》中：「或曰：『以德報怨，何如。』子曰：『何以報德。以直報怨，以德報德。』」[33]當我們判斷與對方已有足夠的信任度時，對於其錯誤的言語和行為也要適時地給予規勸，這也是在行忠恕之道。過程中也要能把心用對，

---

[27] 〔清〕孫星衍：《倉頡篇》，（北京，商務印書館，1936 年），補本二，頁 7。

[28] 弘一法師：《李叔同全集》，冊 1，193。

[29] 〔明〕袁了凡著，賴瑞鼎譯註：《了凡四訓白話譯註》（法務部，2005 年），頁 224-226。

[30] 李炳南：《論語講要》，頁 87。

[31] 李炳南：《論語講要》，頁 455。

[32] 李佩馨:〈論《論語》的「恕」道〉，《學理論》2011 年第 2 期，頁 131-133。

[33] 李炳南：《論語講要》，頁 607。

「念念為他人著想」，用對時機和方法，便能達到良好的效果。

三、換位思考，感同身受

《大學》曰：「所惡於上，毋以使下；所惡於下，毋以事上；所惡於前，毋以先後；所惡於後，毋以從前；所惡於右，毋以交於左；所惡於左，毋以交於右。此之謂絜矩之道」[34]所謂絜矩之道，就是要換位思考，感同身受，也就是「恕」。子貢曰：「我不欲人之加諸我也，吾亦欲無加諸人。」[35]能夠換位思考，以我之不欲推知他人之不欲。印光大師說：「世出世間之理,不出心性二字。世出世間之事,不出因果二字。」[36]從事上看，都不離因果。今天世人造作的種種結果，我們要觀其原因。人都會做錯事，為什麼會錯？評判人做錯事后不能只有指責。可能一個讓人不可理喻的行為背後，是由於原生家庭的不幸，童年心理創傷等等。究其根源，是教育的缺失，所謂「天下無道也久矣」。傳統文化缺失了幾代人，我們都是失教的一代。而「人之初，性本善」[37]，自性本善，但「苟不教，性乃遷」[38]，由於後天的染污，加之自幼無人教導，甚至父輩乃至祖父輩都沒有接受過聖賢教誨，導致行為過錯。如《無量壽經》所言：「先人不善，不識道德，無有語者，殊無怪也。」[39]所以要「憫人之兇，樂人之善」[40]，予以寬容、原諒、理解，不去計較，不去責備，因緣成熟時，用慈愛去感化他，善勸歸道。以此行之，不僅能拓寬心量，放淡自我感受。且能反觀己心，不記人之過。孔子說：「遂事不諫，既往不咎」[41]，要用這種寬宏大量來對待。大家都能接受倫理教育、道德教育、因果教育、宗教教育，自然人就會回頭，回頭是岸，社會就恢復祥和，世界就恢復和諧。

四、自他不二，萬物一體

杜維明先生曾言：「儒家的恕道(己所不欲勿施於人)和仁道(己欲立而立人，己欲

34

35 李炳南：《論語講要》，頁 188。

36 李淨通：《印光大師文鈔菁華錄》（佛陀教育基金會，2013 年），頁 190。

37 因緣生 校集：《聖學根之根》，冊 1，頁 33。

38 因緣生 校集：《聖學根之根》，冊 1，頁 33。

39 夏蓮居會集：《佛說大乘無量壽莊嚴清淨平等覺經》（臺北，財團法人華藏淨宗弘化基金會，2015 年 5 月），頁 194。

40 因緣生 校集：《聖學根之根》，冊 6，頁 2。

41 李炳南：《論語講要》，頁 128。

達而達人)可以作為全球倫理的基本原則。」[42]如今，世界多元化及經濟全球化的蓬勃發展使得人類的聯繫越來越密切，人類命運共同體的創建也日趨重要。國家之間能夠互相尊重、互助互愛，便能形成穩定的國際關係，促進世界和平。

宋明理學家張載提出「氣本源」，從本源的層面論證了「氣」為宇宙之本，萬事萬物皆由「氣」構成。所以人與天地萬物本是一體，自他不二。不僅要對人寬容，對自然萬物、生態環境亦是如此。從「己所不欲，勿施於人」可推至「己所不欲，勿施於物」。例如，生態環境與人類本應和平共處，維持生態發展平衡。但由於人類肆無忌憚地消耗自然資源，導致生態系統遭到破壞，進而產生了全球變暖、資源枯竭、土地沙化等一系列問題。我們要從中省思，推己及物，提起對環境的關照，進而採取措施予以保護，久而久之，也能還後世一個乾淨、美好的地球。

肆、結語

忠恕之道是從古至今三教聖賢、祖師大德教導世人待人處世之準則。印光大師言：「當主敬存誠於二六時中，不使有一念虛浮怠忽之相。及與世人酬酢，唯以忠恕為懷。則一切時、一切處，惡念自無從而起。倘或宿習所使，偶爾忽生，而誠敬忠恕在懷，自能念起即覺，覺之即失。」[43]果能依教奉行，常常省察自身之心念、言行，為人處世常以「忠」律己，以「恕」待人，謹記「行有不得，反求諸己」，「己所不欲，勿施於人」。不僅於個人可以磨練心性，拓寬心量，保持心地清淨、平和，促進人與人之間和睦相處；還能夠和諧人與自然、人與社會之關係，穩定國際局勢，推動世界和平。

---

[42] 杜維明：〈儒家傳統的現代轉化〉（杭州，浙江大學學報，2004 年第 2 期），頁 2。

[43] 弘一法師：《李叔同全集》，冊 1，177。

參考文獻

一、古籍專書（按朝代）

〔魏〕王肅 注：《孔子家語》，臺北：華藏淨宗學會，2013 年 5 月。

〔漢〕許慎撰，〔清〕段玉裁注：《說文解字注》，上海：上海古籍出版社，1988 年 2 月。

〔漢〕賈誼著，方向東譯註：《新書》，北京：中華書局，2012 年。

〔漢〕王逸撰，黃靈庚點校：《楚辭章句》，上海：上海古籍出版社，2017 年。

〔宋〕朱熹：《四書章句集註》，北京：中華書局，2012 年 2 月。

〔明〕袁了凡著，賴瑞鼎譯註：《了凡四訓白話譯註》，法務部，2005 年。

〔清〕孫星衍：《倉頡篇》，北京：商務印書館，1936 年。

〔清〕劉寶楠撰，高流水點校：《論語正義》，北京：中華書局，1990 年。

二、現代專書（按姓氏筆畫）

王雲五 主編，宋天正注譯：《中庸今注今譯》，臺北：臺灣商務印書館，1977 年。

弘一法師：《李叔同全集》，哈爾濱：哈爾濱出版社，2014 年。

因緣生 校集：《聖學根之根》，（臺北：世界書局股份有限公司，2015 年 11 月初版。

李炳南：《論語講要》，臺北：財團法人華藏淨宗弘化基金會，2018 年 7 月。

李淨通：《印光大師文鈔菁華錄》，佛陀教育基金會，2013 年。

馬天祥譯註：《格言聯璧》，北京：中華書局，2020 年 3 月。

馮友蘭：《新世訓——生活方法新論》，北京：北京大學出版社，1996 年。

游國恩：《離騷纂義》，北京：中華書局，1982 年。

夏蓮居 會集：《佛說大乘無量壽莊嚴清淨平等覺經》，臺北：財團法人華藏淨宗弘化基金會，2015 年 5 月。

楊伯峻：《春秋左傳注》，北京：中華書局，2016 年。

楊伯峻：《論語譯註》，北京：中華書局，2009 年。

楊伯峻：《孟子譯註》，北京：中華書局，2008 年。

盧元駿注：《說苑》，臺北：商務印書館，1979 年。

三、期刊論文（按姓氏筆畫）

王德成、王漢苗：〈推己及人有恕道〉，《黨員幹部之友》2017 年第 2 期。

王婧楠：〈淺析《論語》中的「恕道」思想〉，《北極光》2018 年第 6 期。

王宏銘：〈從「親情之愛」到「推己及人」——儒家「孝道」與「恕道」的現代解讀〉，《工會信息》2015 年第 17 期。

王名揚：〈淺談忠恕之道的倫理內涵〉，《西安社會科學》2010 年第 8 期。

李景林：〈忠恕之道不可作積極表述論〉，北京：清華大學學報 2003 年第 3 期。

李佩馨：〈論《論語》的「恕」道〉，《學理論》2011 年第 2 期。

李存山：〈忠恕之道與世界和平及環境保護〉，《孔子研究》2005 年第 4 期。

杜維明：〈儒家傳統的現代轉化〉，杭州：浙江大學學報，2004 年第 2 期。

孫君恒：〈忠恕之道促進世界和平〉，《社科經緯》2005 年第 5 期。

黃小娟：〈孔子的「忠恕之道」與現代社會的道德精神〉，《前沿》2009 年第 6 期。

墨哲蘭：〈《論語》：君本位的「恕道」豈可人人得而「恕」之〉《江蘇社會科學》2000 年第 5 期。

四、學位論文

王漢苗：〈儒家恕道思想研究〉（曲阜，曲阜師範大學博士論文，2010 年）。

王翀：〈孔子「忠恕」思想研究〉（西安，西北師範大學碩士論文，2012 年）。

田瑤：〈「己所不欲，勿施於人」—儒家恕道思想研究〉（長沙，中南大學碩士論文，2012 年）。

邱敏：〈孔子「恕道」思想及今世價值研究〉（濟南，山東師範大學碩士論文，2012 年）。