

作者簡介

郭韻玲

金色蓮花 創辦人

唯識學探索雜誌 總編輯

金色蓮花表演坊 製作人、編劇、導演、編舞家

作品

■書籍

優美散文解讀心經

心靈散文解讀金剛經

清心小語 風之卷

戲劇小說·維摩詰居士

戲劇小說·蓮花生大士

歷史小說·唐三藏

戲劇小說·佛陀八相成道

戲劇小說·法華經

戲劇小說·華嚴經

愛的治療力量

2015清心小語日誌

善美正知見

修証之歌

唯識心要

清心創作歌集

實修法門

觀想實修

生命的答案·空

六祖心要：無念

■雜誌

二十年雜誌作品紀錄

金色蓮花佛學月刊、空花水月、禪雜誌、素食愛地球、

空慧雜誌、唯識學探索

■金色蓮花表演坊舞台劇製作、導演與編劇

一代苦行高僧廣欽傳

密勒日巴尊者傳

太虛大師

維摩詰居士

蓮花生大士

唐三藏



愛的治療力量

郭韻玲



愛的治療力量

郭韻玲 著



金色蓮花

〔後續接封底內折頁〕

GB001



愛的治療力量

郭韻玲 — 著

Healing power of love

愛 的 治 療 力 量

—— 愛的全方位學習手冊

道盡愛的理念與實踐

愛

是宇宙最大的

建設力量

所以充滿

各種不可思議的療效



目次

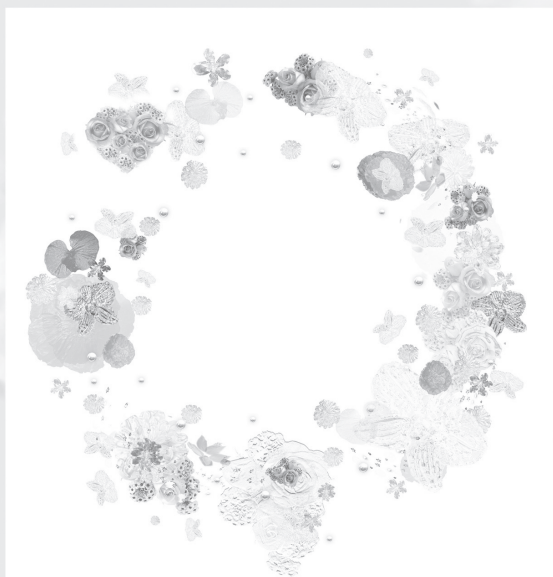
第一章：愛·····	10
第二章：愛是一切的源頭·····	14
第三章：愛的能量·····	18
第四章：如何治療·····	22
第五章：真心誠意·····	28
第六章：實修方法、為眾生服務·····	34
第七章：觀想的效果·····	40
第八章：我與別人的關連·····	46



第九章：化解業力的重要……	50
第十章：永遠的原諒與等待……	56
第十一章：每日實修功課……	60
第十二章：愛的驚人效果……	66
第十三章：沒有邊際的愛……	72
第十四章：不停止的愛……	76
第十五章：愛是最終的答案……	80
第十六章：現在就決定去愛……	84
第十七章：柔軟的心是愛的溫床……	88
第十八章：愛的極致就是智慧……	92



第十九章：愛每一個人是最大的用功·····	96
第二十章：愛的治療過程·····	102
第二十一章：人人的共同需求↘愛·····	108
第二十二章：愛的五個層次·····	116
第二十三章：愛的一體兩面↘嚴父與慈母·····	124
第二十四章：愛是證量的顯現·····	130
第二十五章：愛的真諦三要件·····	134
第二十六章：愛是一切·····	140



第一章：
愛

什麼是愛？

就是一種充滿善意的心理狀態。

什麼是善意？

就是一種保護的心念，

絕對不發出任何傷害的心念。

像母親愛自己的孩子，

她絕對是時時刻刻在保護他，

不忍心給予他任何的傷害。

這就是最標準的“愛的原形”。

為什麼叫做愛的原形呢？

因為，真正的母愛，

真的是單純的、清淨的、

一心一意只為了對方好。

愛也有各種變奏曲，

像友情、愛情、師生情、

晚輩情、長輩情、眾生情……

不論哪一種變奏，
其實內在都必須包含愛的原形的特質；
不求回報，沒有壓力。

當愛的正確時，

愛的治療力量就會開始彰顯，

不論身體或心理，

都將蒙受愛的滋潤與提昇，

最明確的效果是——快樂。

是的，活在這個充滿不確定因素的世間，

有太多的人事物，

足以讓我們憂鬱煩悶，

但是當一個人遇到了愛，

他的憂愁之病就好了大半；

所以，我們每一個人都要認清一個事實；

唯有相愛，

是人類唯一的出路。



〔攝影／鄭秉忠〕

唯有相愛
是人類唯一的出路

第二章：
愛是一切
的源頭

生命的誕生，來自於愛。

事實上，一切的一切都來自於——愛。愛的能量，是最奇妙的、美麗的、莊嚴的存在；它無形無相，但是千真萬確的存在；而且影響人深遠，可以說，擁有了愛，這個人是幸福的；相反的，沒有愛，這個人是不幸福的。

因此，生命最重要的一件事就是：愛！沒有比這個更重要的了，一切的智慧也是為了完成愛。所以，當我們要運用愛的力量來治療身心時，宜深深的明白與確定一件事，就是：一切的源頭是愛。

所以，小嬰兒的誕生，是來自於父母的愛；孩子的健全成長，是來自於父母正確的愛……，可以說，我們終其一生，都必須在愛的圍繞下，才能幸福快樂的度過。

例如小孩子成長以後，需要有友情的陪伴，才能快樂的學習到週遭的

一切；成人以後，需要豐美的愛情滋潤，才能體悟到男女無二、圓融成圓的甚深道理；當邁入社會，要有和善的社會關聯，才能平平安安的過生活……。

因此，不論是別人給了我們愛，或者是我們給了別人愛；我們的生命，就在這樣美妙的交流下，得到了養份，活得健康、美滿、喜悅、幸福……凡是你能想得到與生命甜美幸福有關的字眼；事實上，歸根究底都是因為與「愛」產生了關聯。因此，在人生的追求過程中，千萬不要本末倒置，也千萬不要把手段當成了目的；例如追求財富其實是為了讓家人過得更好的物質生活；可是如果要與小孩相處的時間去換取優渥的生活，那麼事實上對於還不完全清楚錢為何物的小孩而言，他如果有機會發言的話，他一定會不滿的對難得見面、忙於事業的父親說：我不要吃你買大堆的玩具給我，我要你陪我！

人生是短促的，過去的歲月就永不再回頭，等孩子長大了再來陪他是來不及的，缺席的陪伴是無法挽回的憾恨；但是及時的回頭與生命的方向修正，是要來自於內心深刻篤定的相信——愛是一切的源頭！



愛是一切的源頭

第三章：
愛的
能量

愛，是一種不可思議的能量，雖然無形無相，可是一旦運用正確，便能產生驚人的力量。

首先我們來了解愛的能量存在的方式，其實所謂的無形無相，是指我們的肉眼看不到它的存在；但事實上能量是以非常微小、非常微小的分子存在，如果是正確的能量，例如原諒、寬容、喜悅等，分子本身的運動方向是右旋轉，不要小看這旋轉方向的重要性；佛教的卍字就是這個能量方向的簡化符號，而且甚至成為佛教的代號，足見其重要性。

為什麼向右旋轉的能量這麼重要呢？因為所有正面的、光明的力量都是向右旋轉的；相反的，如果向左旋轉，就是負面的、黑暗的力量，所以如果符合了向右旋轉的方向，這個人必定是朝向光明、幸福、喜樂的生命去成長；而這個正確的成長關鍵就在於——愛；因為愛的旋轉完全符合了正確的、光明的方向。

為什麼旋轉的方向向右就是正確與光明呢？因為當愛的微小分子運動

時，它自然而然會因為分子的運動而產生旋轉，而向上的旋轉是向右，向下的旋轉是向左；關於向上是光明喜悅是容易從生活中體驗的，像心情愉快時，會覺得身體輕盈，飄飄欲仙，很顯然的感受到一種上升的力量；相反的，當心情沮喪或憤恨時，就會覺得身體沉重、欲振乏力，很顯然的感受到一種下墮的力量；所以向右 \parallel 向上，向左 \parallel 向下，是一種非常奧秘的科學。

瞭解了這個甚深的道理，就明白**愛的能量就是一種上升的能量**，我們只要活在愛中，自然就處於一種向上的生命狀態，所以我們要好好的愛自己、愛別人、愛一切的眾生，因為當向上的力量越強大時，就會產生越強大的建設力量，也可以說是治療的力量——治療一切的下墮、一切的嗔恨、一切的悲傷、一切的身心疾病……



愛的能量就是一種上升的能量

第
四
章
：
如
何
治
療

如何以愛來治療我們的身心呢？

方法就是：沒有雜念的愛別人！

不是要用愛來治療自己的身心嗎？

為什麼卻是要去愛別人呢？這牽涉到宇宙間最大的奧秘——因果。

到底什麼是因果呢？就是給予和獲得。也就是說，當我們在給予時，就必定有獲得的時候。也可以說，當獲得的時候，就是果，而這個果，必須有前面曾經給予的因；由這個道理可以得知，一切的獲得，事實上都來自於——給予。

所以，**當我們想治療自己的身心時，我們就必須先懂得如何去愛別人**，第一個重點就是——沒有雜念。為什麼愛別人必須沒有雜念呢？因為如果我們有了任何的雜念，一定會影響愛的品質，怎麼說呢？例如當我們幫助

別人時，心中卻一直記掛著他什麼時候才會回報我，這樣的想法就是雜念，雜念越多，愛的品質就越低。

愛的品質的高低，牽涉到了能量的大小與純淨，如果沒有雜念的愛，就是最高品質的愛，也就是能量最純淨與飽滿的狀態；而愛之所以能夠產生治療效果，關鍵就在於愛的能量，所以愛的能量越高；治療的效果就越好；而且事實上當我們等到善果回到自己，由於這愛的向右旋轉的高能量灌注之下，整個身心都會處在非常健康愉悅的狀態，自然而然也就達到了治療的效果。

愛的能量是如何灌注的呢？前一篇有說到愛的能量、包括一切正面的能量都是向右旋轉的，而我們的細胞表面看起來是固定不動的，但事實上細胞本身也有無形的能量在運動著，如果所有的細胞都向右旋轉，那麼每一個細胞都會非常的健康；相反的，如果細胞生病了，就會開始向左旋轉，所以愛的能量就是來幫助細胞向右旋轉，也就是導正一切的恨，也導正了一切有病。

而當愛的善果回到了自己的身上時，向右的能量就更加強了，也就是向右旋轉的速度更快速了，所以向右旋轉的速度越快速，能量就越強大；亦即能量越強大，向右旋轉的速度就越快速。

至於旋轉的速度，牽涉到了生命的一個極大的奧秘——物質轉換；也就是說當旋轉快速到一個程度時，有形的物質和無形的物質就會還原到同一種狀態，既然在同一種狀態，就能夠產生互相融合或分開的過程，例如我們無形的神識與有形的身體在受胎的那一剎那，就是經過極快的旋轉，才能讓神識與胎兒成功的結合；相反的，死亡時，也是在快速的旋轉下，造成神識與肉身的分離。

所以，愛的能量越強，我們向右旋轉的能量與速度也就越強，這樣可以幫助我們的細胞快速的向右旋轉，也就能夠強化肉身與神識的緊密結合，為何要強化呢？因為其實神識與肉身並不是分分秒秒都結合的很好的，如果細胞生病了，就會讓神識有離開肉身的傾向，如果細胞很健康，也就是向右旋轉，神識就會非常穩定的與肉身結合，生命也就容易長壽了。

由以上可知，一切的根源都來自於能量，而愛的能量就是最好的、正確的、最有利的能量；相反的，恨的能量是最壞的、最負面的、最有破壞性的能量，會帶來生病、不幸、惡運、毀壞等等一切人類所不喜歡面對的，有鑑於此，我們真的是要好好愛自己、愛眾生，才能永遠活得健康、幸福、喜樂。



當我們想治療自己的身心時
我們就必須先懂得如何去愛別人

第
五
章
：
真
心
誠
意

愛的品質中，

有一個最重要的因素就是——真心誠意。

為什麼真心誠意是最重要的呢？

因為當我們愛別人時，

事實上說了什麼，作了什麼，

也許都還不是最重要的，

最重要的是我們的內心是否“真的”愛別人？

因為，可以說這個世界，

其實都是心的投射，也可以說，

我們曾經發出了什麼樣的心念，

就感召了一個外在什麼樣的世界。

歸根結底，可以這麼說：

一切的外在都是虛幻的，

只有我們的心——是唯一的真實。

所以當我們愛別人時，

真的是必須用這顆心去愛，

這才是真正的愛；

否則無論我們說了多少感人肺腑愛別人的話；

作了多少關懷別人的事；

事實上，只要心未參與，

嚴格說起來，就不是真正的愛，

也不是完整的愛。

所以當我們愛別人時，

要打從內心真正的去愛別人，

而不是嘴巴說愛他，

心裡卻在討厭他或嫉妒他；

那麼這絕非真愛，不可能為別人帶來好處，更不可能為自己帶來好處。

相反的，只要我們真心的、

誠意的發自內心深處的去愛別人，

而且最好是愛盡一切的人，

盡可能廣大的、深刻的去愛盡每一個人；

那麼我們的心自然而然就處在一種

純淨的、喜悅的、清明的狀態，

這樣的狀態就是生命最好的狀態，

也就是最幸福的、健康、長壽的狀態。



〔攝影／鄭秉忠〕

當我們愛別人時
真的是必須用這顆心去愛
這才是真實的愛

第
六
章
：
為
眾
生
服
務
實
修
方
法
（

如果想用“愛”來治療自己的身心，不可或缺的是——行動。

因為，固然在內心真心誠意的愛別人是第一個關鍵，但是當內在充滿的愛心已經長養之後，接著就一定要付諸行動！

什麼是愛的付諸行動？就是服務，而且是服務越多人越好！

至於要如何服務眾生呢？可以依循的準則就是（一）沒有執著，（二）盡力作好。

什麼是沒有執著的服務眾生呢？就是完全沒有個人的己見，而是什麼樣的方式、狀況等對眾生最好就這麼作，完全不會因為個人的想法、利益、習慣而有所影響；例如眾生喜歡的美學，就予以尊重，而不一定因為自己是專家，就一定要眾生來聽從自己的意見；所以沒有執著，才能真正的服務眾生，也才是真正的愛眾生。

什麼是盡力作好呢？就是任何對於眾生有益的事都要予以重視，而且要全力以赴，千萬不要因為沒有世間法的上級壓力、市場需求、工作考績、金錢報酬等因素，就覺得把服務眾生的工作大概作作就可以了，以為這已經是在犧牲奉獻，故也不用太苛責或苦了自己。

這是大錯特錯的觀念，事實上，**越是屬於服務眾生的事務，越是要崇高且專心一意、全力以赴的去作**，因為當我們以全部的生命力去作服務眾生的事時，愛這個崇高偉大的字，就不再只是一個理念或一個概念，已經活生生的與我們的工作、我們的呼吸，緊密的連在一起，再也不能分割了。

而，這才是愛的真實境界，只有付諸行動的愛，才是真正恆久與廣大的愛，才能真正利益別人，最終也將真實而廣大的——利益自己。

所以，送給別人的禮物，總有一天，都會全部的回到自己的身邊；既然是如此，就慷慨的、大方的、毫不保留的送出去吧！尤其是送愛這個最珍貴的禮物時，往往我們並不需要花一毛錢，例如：很誠懇的扶助一位不良

於行的老人家過馬路。因此，就從現在這一秒開始吧！以實際的行動來傳達自己心中無限的愛——服務無量無邊的眾生！



越是屬於服務眾生的事務
越是要崇高且專心一意
全力以赴的去作

第七章：
觀想的效果

什麼是觀想？

就是把心念安住在正念或成就的狀態，進而提升整個身心的狀況，就是觀想。

愛的治療要如何觀想呢？

方法有二種：

（一）觀想自己愛盡六道眾生——

即觀想六道眾生都現在自己的面前，自己對他們每一個人都生起了無量無邊的愛。

（二）觀想自己與眾生一體——

即觀想自己與無量無邊的眾生都融為一體，沒有任何的差異、沒有任何的分別。

以上二種觀想的方法，都有助於擴展我們心中的愛；也許第一種較容易了解，因為對象很清楚，是無量無邊的眾生，方式也很清楚，是愛；所以對於擴展我們的愛有幫助，是容易了解的。

但是第二種觀想方法則可能就不這麼容易瞭解了。

所以需要進一步的說明，至於要說明的重點則是為何與眾生一體，是愛的展現呢！

這就牽涉到生命至極真相的道理了，事實上以究極的真理而言，人與人之間是沒有距離的，在法界之中，每個眾生都以極不可思議的方式融合著，可以說，你就是我，我就是你，完全沒有你我他的分別。

所以，**當我們愛了別人，就是愛了自己**；當我們愛了自己，就等於愛了別人；說得更清楚一些，如果我們明白了眾生一體、我是眾生的一部

分，那麼，真正的愛自己的正確方式，是連眾生一起愛，才是真正的愛了自己；相反的，當我們愛眾生時，連自己也一起愛，也才是真正的愛了眾生。

因此，當我們觀想自己與眾生一體時，就是回到了真相，當我們如是觀想時，以法界而言，我們已經“真正的”與眾生融合在一起了，那麼試想既然都已經是沒有分別，這樣的愛，無論怎麼愛，都會愛到“全部”——自己與眾生。

比對於心的真實而言，這個世間就顯得虛幻多了，所以我們如果真的想把愛的治療力量發揮到淋漓盡致的話，我們必須先從心念下手，而觀想正是導正心念的法門，故不妨有空時多修此二種觀想，則對於身心的治療，皆有莫大的助益。



當我們愛了別人
就是愛了自己

第
八
章
：
我
與
別
人
的
關
連

從外表看來，我們每一個人都是獨自存在於天地之間，但是事實上，以真實的法界而言，根本沒有獨立的個體這件事。

怎麼說呢？就是在真理的層次而言，**每一個人都是彼此相融合，完全沒有任何的分別**；也可以說，每一個人的意識都是相通的，當我們愛別人時，別人的意識就會清楚的接收到，並且產生和諧的共鳴；相反的，當我們恨別人時，別人的意識也會清楚的接收到，然後產生不和諧的亂流現象。

那麼，共鳴與亂流到底有何影響？

可以說，影響至為深遠，因為當意識共鳴時，自己與別人的身心狀態都處於非常健康、幸福、喜悅的狀態；相反的，當意識不和諧時，身心就處在不健康、不幸福、不喜悅的狀態。

所以，我們絕對不是與別人毫不相關的，反而是密切相關的，基於這樣的真知灼見，我們真的要早日學會人生最重要的課題——愛別人如愛自

己，
越早學會就越早幸福啊！



每一個人都是彼此相融合
完全沒有任何的分別

第九章：
化解業力的重要

實踐 愛

是我們在這世上唯一的生存方式，如果我們想較順利的實現這個理想，我們就非得好好的化解業力，協助愛人理想的實現。

這是一個修行人遲早要下的深刻決心——

一定要成就！！

善巧的修行人，只要掌握以下五點，必定容易化解業力，自利利他！

最起碼有五個重點一定要掌握好：

（一）懺悔：

一個修行人一定要勇於承擔自己今生與過去生的種種過失與錯誤，才能虔誠的至心懺悔，進而改進。

(二) 發願：

也就是立定志向，下定堅決的決心，一定要成就，這樣才能由於強大的決心，感召接下來的執行力。

(三) 大精進：

持續而且強大的實踐，是成就唯一的一條路；但這之間包含了對於一時的懶惰、退步、停滯的包容與面對智慧，因為即使再精進的修行人，也不可能永遠呈現直線上升的進步狀態；一定是曲曲折折、進進退退的漸漸上升；故真正的精進標準取決於心，只要心不放逸，再配合身的努力，必定成功。

(四) 大慈大悲：

充沛的慈悲心腸，是成就絕對不可或缺的要件，因為所有的考驗，其實到最後都只是考這個；只要我們永遠有慈悲，我們就永遠會替別人想、替眾生想；這樣的人，即使一時失去慈悲，也會很快的就

回復，故這樣的狀態，才是容易通過考驗的狀態，也才是容易成就的狀態。

（五）空的智慧：

一定要了悟空性，如果沒有這樣的大智慧，就有可能迷失在幻相逼真的外境裡，鎮日迷頭認影、指鹿為馬、顛倒夢想，這樣將耗費不曉得多少寶貴的時間與精力；故唯有識取宇宙的唯一真理——空；才能照亮無明，證得無上正等正覺。

善巧的修行人，只要掌握以上五點，必定成就，自利利他！



〔攝影／鄭秉忠〕

充沛的慈悲心腸
是成就絕對不可或缺的要件

第
十
章
：
永
遠
的
原
諒
與
等
待

真正圓滿的愛，是無量無邊，而且在時間上沒有盡頭；可以說在時空上皆沒有了邊際；這樣的愛，具有不可思議的上升力量，不但能利益自己，更能利益無量無邊的他人。

這樣的愛，在自己犯錯時便能察覺其重要與可貴；試想，如果世上有人不論自己犯了多少的錯，都抱持著不變的原諒與等待，這樣的人，實在是太令人感動了。

而特別剛強的人，真的是需要這樣的人與這樣的愛來治療；不過如果要最佳療效的話，被治療的人宜有一個優良的態度；承認自己的錯。

因為當一個人用愛，尤其用無量無邊、沒有盡頭的愛來治療別人時，固然他本身因為這樣的愛而能量飽滿，可以大量的輸送給別人；但是愛的接收者如果願意的話，便會形成美妙的關聯——愛與被愛和諧共鳴。

所以，一個人最好盡量避免犯任何的錯，尤其不要在同一樣的地方一犯再

犯、甚至變本加厲；因為這種狀況顯示接收愛的能力較差，因為**犯錯的真相是：不懂愛**。

為什麼不懂愛的人容易犯錯呢？因為越懂愛就越明白每一個錯誤都牽涉到自己與別人；而錯越大越牽涉的人就勢必越廣；如果真正懂得了愛，就不忍心由於一己之過，而傷害別人、甚至許許多多的別人。

因此，當犯錯以後，最正確的態度就是承擔，才能達到被無量的愛治療的圓滿狀態，更何況要用多少功德福報才能遇到無量的愛啊！？

所以，如果自己犯錯，就要學習承擔與接納愛的治療；如果是別人犯錯，則要學習永遠的原諒與等待，因為在一個真實的、美善的境界裡，愛是一切的包容、一切的體恤、一切的給予、一切的等待……



犯錯的真正真相是：不懂愛

第十一章：
每日實修功課

既然實踐愛最重要的準備功夫就是：化解業力，那麼我們就得認真的來研究一下“如何才能化解業力”了！

前面已經提及所有的佛法實修法門，事實上都可以說是消除業力，化解障礙；那麼要怎麼實際的來從事這些修行的法門呢？

首先要養成的好習慣就是：每日都作實修功課。

為什麼要每日都作實修的功課呢？因為其實業力每天都在成熟當中，就如同如果愛乾淨的話，每天都要洗澡，每天都要清掃房間，因為灰塵每天都在累積當中，一日不清除，就會不那麼舒爽；而事實上，清除業力的灰塵，比清淨自己的身體或房子還要來得重要呢！

所以，一個有志成為愛心廣大的人，最好的方法就是每日要作功課，作哪些功課呢？可以分無佛教信仰和有佛教信仰兩方面來說。

如果沒有佛教信仰，可以選擇以下的項目來作，越多越好。

〈1〉“我愛每一個人，每一個人愛我”這句話唸出聲或默唸。

〈2〉多多作幫助別人的任何事，小事也不放過。

〈3〉什麼也不想，只是專心的觀察自己的心念，但只客觀的看，完全不加入任何的第二念或任何的批判，可用這種方式來靜坐；至於靜坐的方法也十分的自由，可雙腿端坐在椅子上，也可以雙腿自然垂放，甚至場地也完全沒有拘泥，在正式的座墊上或床上、公車上、汽車上、草地上皆可。

〈4〉不要傷害任何人，如果不小心傷害，若有機會則向他當面道歉；若無機會，則在內心向其道歉，總之，不傷害及虧欠任何人，是擴展愛心非常重要的基點。

如果有佛教的信仰，那麼可以說所有的修行都是在開展慈悲與愛人，所以無論是懺悔、禮拜、念經、持咒、靜坐等等，都不妨適情順性盡力而為。

總而言之，愛人即是我們來這個世界最大的學習目的與快樂來源，而每日作功課化解業力更是實踐成功的保障，值得每一個人戮力行之。



愛人即是我們來這個世界
最大的學習目的與快樂來源
而每日作功課化解業力更是
實踐成功的保障

第十二章：
愛的驚人效果

愛是這世界上最大的建設力量，這是無庸置疑；但是愛對於我們的改變，到底有多麼驚人，其實是我們因為習慣而不覺察的宇宙奧秘。

且讓我們拋開因為熟悉而不再驚奇的模式，重新擦亮我們的眼睛，仔細的觀察一下——

首先，我們要對生命的誕生，也就是每一個嬰兒的降世，感到無比的禮讚與驚歎；無可諱言的，每一個嬰兒的誕生，都來自於愛，如果沒有父母之愛，是不會有一個個可愛的嬰兒誕生於世，所以愛是充滿創造與孕育的力量，而且大到可以令一個生命成形，實在是令人讚歎與驚異！

接著，我們可以觀察戀愛中的男女，那種廢寢忘食、輾轉徘徊，內心的快樂巨大到可以飛翔的境界；古往今來，多少膾炙人口的文藝作品其實多半都在謳歌這個千古不變的主題——愛；所以我們一樣從愛情中看到了愛的驚人效果。

但姑且不論是親情之愛還是愛情之愛，其實只要是愛，就牽涉到人體這個小宇宙的極大奧秘，就是在中脈七輪的最底一輪的海底輪中，潛藏著極大的生命能量，而這個能量釋放越多就越快樂。

那麼，什麼是促使這股強大能量釋放的關鍵呢？就是——愛。當我們心中生起了愛的感覺時，海底輪的能量就奇妙的、自然而然的釋放出了能量，而能量的飽滿就牽涉到了我們整個身心狀態，也就是能量越飽滿，身心就越快樂；回想看看，是否每一次很快樂時，身心都處於一種高能量狀態？所以這樣的公式就推演出來了：能量∥快樂∥愛。

所以，當我們心中的愛越多時，海底輪的能量也就釋放得越多；因此當我們心中的愛擴展到無量無邊時，我們潛藏的生命能量也就無量無邊的釋放與開展了；由此更可印證出佛家的偉大睿智——愛盡一切眾生。

因為當我們愛盡一切眾生，海底輪的能量在這樣純善與溫暖的呼喚下，才能安全無誤的釋放；既然談到“安全的釋放”，那麼會有不安全的釋放

嗎？是的，就是當愛產生了執著時，就是一方面在促使海底輪釋放能量，一方面又在促使這股能量走錯路。

因為除了中脈以外，還有左脈、右脈，這股力量唯一安全的釋放途徑只有中脈，如果不慎走入左脈或右脈，就會造成極大的傷害，就是氣脈紊亂，人的情緒會極度不穩定，甚至有發瘋的可能；這就是為什麼有些世間女子在一場轟轟烈烈的戀愛遭情人遺棄後，便不由自主瘋了的原由。

那麼，愛很危險嗎？不！不！事實上，只要我們在愛一個人的同時，絕對不要忘了也愛千千萬萬的別人，只要我們遵守這樣愛的原則；愛不但不危險，反而是啟動極大生命潛能的金鑰匙。

所以；**我們生生世世最重要的學習就是——學會無私的愛！**只要學會了，我們必定會在正確的Om咒音之下，喚醒海底輪沉睡的能量，繼而讓法身覺醒，衝出中脈，也就是衝出生死輪迴的三界，步入永斷生死的自由解脫之境！



我們生生世世最重要的學習
就是——學會無私的愛！

第十三章：
沒有邊際的愛

愛之所以能夠成為治療的力量，是因為其本身就是一種幸福、健康、圓滿的力量；既然是力量，就牽涉到力量的大與小；那當然是力量越大，治療的力量就越大。

並且，愛的範圍越廣大，力量也就越大；所以，如果愛的範圍到達了無邊無際，那麼想當然耳愛的力量也自然大到無邊無際了。

所以，如果想要發揮愛的治療力量到極限，那麼我們愛人的範圍必須到達極致：無量無邊，沒有邊際。

當愛到達了沒有邊際，便會產生不可思議的治療效果，例如身體變健康，甚至讓充滿缺點的人改變，或給沮喪的人帶來生機……

總之，愛雖然無形無相，可是卻是這個宇宙中最重要的元素；而且事實上，所謂的無形無相，是因為肉眼無法觀察；當一個人發出愛別人的心念時，就會產生一種非常微細的元素，這元素沒有辦法以任何的科學儀器檢

驗出來，但它卻是千真萬確的存在著，並且能夠無限量的擴增，大到無限大，最奇妙的是，這種元素只會帶來一切美好，例如快樂、光明、健康、幸福、成功、積極……

可以說一切的正面、一切的建設、一切的善意、一切的美麗……都與愛有著密不可分的關聯，所以如果我們想擁有一切的真善美，或是想要美夢成真；要掌握唯一的重點就只有——愛。

因此，我們可以什麼都沒有，可是我們不能沒有愛；我們可以什麼都不懂，可是我們不能不懂愛；我們可以什麼都不學，可是我們不能不學習愛……

因為，愛真的是一切美善的基調，一切的黑暗都要靠愛來消融，一切的悲愴都要靠愛來療傷……，因此，**有了沒有邊際的愛，就有了沒有邊際的光明與希望。**



〔攝影／鄭秉忠〕

有了沒有邊際的愛
就有了沒有邊際的光明與希望

第十四章：
不停止的愛

這世界上最偉大的力量就是愛。

上篇提及的沒有邊際的愛，是從範圍的寬廣來看，也可以說是從愛的空間來看，答案是空間範圍沒有邊際的愛是最極致的愛，是值得我們努力的標準。

此篇談及不停止的愛，可以說是從時間的角度來看，顧名思義就是要我們永不停息的愛別人。

為什麼愛必須永不停止呢？因為如果愛有停止的時候，這個狀態就是一個費猜疑的狀態，也可以說是一個值得研究的狀態。

那麼當愛停止的時候，到底是一個什麼樣的狀態呢？

我們知道，當我們心中充滿愛時，就是處於一種光明、溫暖，希望，積極、善意……的狀態，然而當愛停止時，勢必會離開這些真善美的狀態；

會墮入黑暗、冷清、失望等負面的狀態；所以現在的答案就非常清楚了；當我們停止了愛，就陷入了下墮與負面，對我們的生命只有傷害，沒有一絲絲利益。

因為，最理想的生命狀態就是——愛永不停止。因為這就等於我們時時刻刻都處於上升、智慧、慈愛的狀態，這樣的狀態，對於我們的生命，只有百利、千利、萬利，而無一害。

當然，擁有不停止的愛，是非常困難的；但是，只要我們有心要學，一點一滴修正離開愛的狀態，那麼，有朝一日，我們就能擁有永不停止、沒有邊際的愛，我們的生命也就完美了。



擁有永不停止
沒有邊際的愛
我們的生命也就完美了

第十五章：
愛是最終的
答案

人的一生，總是在尋尋覓覓；有的人找到了名，有的人找到了利，有的人找到了權勢；但是真的快樂嗎？真的幸福嗎？真的再也沒有了遺憾嗎？

如果是這樣，就不會有人坐擁名利卻終日愁眉不展了；可見這些都可能帶來短暫的快樂，但是永恆的快樂則無能為力了；那麼，打開永恆快樂之門的鑰匙到底在哪裡呢？

這個即將揭曉的答案，是表面看來最稀鬆平常，實際卻深奧無比的——愛。是的，真的只有這麼一個字，不論英文它叫「Love」，德文它叫「Liebe」……只要真正懂了這個字，擁有了這個字，實踐了這個字……就會擁有了快樂、幸福、圓滿。

不用再懷疑了，如果有一絲的懷疑，不妨去作實驗，就是真正的敞開胸懷去愛每一個人，只要是真心的去這麼作，而且是不求任何回報的這麼作；真的，真的，一定會越變越快樂，越變越快樂……

而事實上，外表上還是與原來一樣，不用增加財富，不用提高社會地位；唯一的不同是內在充滿了愛。

所以，不用再猶豫了；就從這一秒開始，毫無保留的去愛每一個人，一定會開始快樂得不得了，會告訴自己真應該早一點這麼作的。

可愛的你啊！完全明白了嗎？不用再尋尋覓覓了，不用再被失落擊傷了，只要我們相信愛、實踐愛，甚至擁有愛；那麼，生命就圓滿無缺、就幸福無比；所以，**真的；愛，是我們深奧的生命——最終的答案！！**



真的，愛，是我們深奧的生命——
最終的答案！！

第十六章：
現在就決定去愛

這世上最大的力量就是愛。

既然愛是生命最終的答案，那麼，你還在等待什麼？

是的，就是現在，就在此刻這一秒鐘，下定決心去愛吧！

因為，一切真的很無常，我們不知會活多久，我們所愛的人也不知能活多久；一句窩心的話不曉得來不來得及說給別人聽；地震的前一秒還可以擁抱人，後一秒就可能天人永隔。

所以，在這個無常的世間裡，我們的生命真是脆弱啊！但是只要我們懂得愛、擁有愛，我們便立即超越了這個生命脆弱的現實；相反的，生命因為有了愛，尤其擁有了對眾生的無私大愛，便有了壯闊、有了韌性，更有無限的寬廣與生機。

因此，愛不但是最終的答案，也是唯一的選擇，既然如此，親愛的你啊！就在現在！再也不可能重現的現在，毫無保留的去愛每一個人吧！



是的
就是現在
就在此刻這一秒鐘
下定決心去愛吧！

第十七章：
柔軟的心
是愛的溫床

一顆柔軟的心，對於愛的滋長而言，實在是太重要了。

什麼是一顆柔軟的心呢？

就是善體人意的一顆心，也就是一顆凡事會為別人著想的一顆心。

為什麼柔軟心一定會與別人產生關聯呢？

因為，基於每個人如果尚未解脫，都有我執；也就是對自己必定較好、較關心，對於別人較不好、較不關心；所以一個人對於自己相當柔軟，是必然；但對於別人就不一定了。

故當一個人能夠除了對自己好、對自己關心，也能夠對別人好、對別人關心，這樣的人才是真正擁有一顆柔軟心的人。

由此可知，一顆柔軟的心，果然是勢必與別人發生關聯，也就是相當能

夠推己及人的一顆心；這樣的人，也可以說，是一個懂得愛的人。

因為完整的愛，勢必包含了愛自己與愛別人；如果只是愛自己，其實真的不能叫作完整的愛；因為在真實的境界中，自己與眾生真的是不可二分的；如果只愛自己，等於只愛了一部份的自己；相反的，如果愛全部的眾生，才等於愛了全部的自己。

明白了這些深刻的道理，就明白了為什麼一顆柔軟的心就是愛的溫床；因為，只有自愛愛他，才會自利利他，也才能落實的真正愛了自己，也愛了別人。



〔攝影／鄭秉忠〕

一個人能夠除了對自己好、對自己關心，也能夠對別人好、對別人關心，這樣的人才是真正擁有一顆柔軟心的人

第十八章：
愛的極致就是智慧

愛就是慈悲，就是原諒，就是體恤，就是一切美善……

那麼愛與智到底有沒有關聯呢？

答案是非常肯定的——有！

怎麼說呢？

因為愛的極致狀態是光明、上升、喜樂、一切圓滿……

而智的極致狀態也是光明、上升、喜樂、一切圓滿……

所以當愛與智分別發展至極致時，是無二無別、無分軒輊的；因為二者都是朝向生命最真善美的方向去圓滿，去極致；到最後勢必殊途同歸。

因此，我們嚮往智慧嗎？其實愛就是一條通往智慧的康莊大道，所以我

們只需要敞開胸懷去愛每一個人；那麼，我們就會越來越有智慧、越來越有智慧……

愛，充滿智慧的愛，是生命最圓滿的境界，也是我們生生世世最重要的學習，如果有一天學會了，我們就再也不用如此艱辛的輪迴生死；因此，如果我們想告別生命中一切的苦痛，只有澈底的學會了極致的愛，這是唯一的抉擇，也是最幸福的抉擇！



其實愛就是一條通往智慧
的康莊大道，所以我們
只需要敞開胸懷去愛
每一個人，那麼，我們
就會越來越有智慧

第十九章：
愛每一個人
是最大的功用

用功就是努力的狀態。

凡事想要成功，都必須透過努力的過程，才能如願以償。

而努力的方向與方式正確了，就能事半功倍；相反的，如果努力的方向與方式錯誤或不夠正確，則會徒勞無功或事倍功半了。

所以，用功的方向與方式太重要了，只有正確了，才能得到全部的成
功。

而生命中最需要努力的方向到底是什麼呢？

真的、真的、真的，只有唯一的答案——愛！

那麼愛的運用方式又是什麼呢？

就是愛的無限擴張，落實而言，也就是——愛每一個人！

是的，愛已經不容易了；如果還要作到愛每一個人，那當然是更不容易了！

可是問題是，如果愛才是生命唯一的出路；而愛每一個人就是生命最圓滿的成就；那麼，即使再不容易作到，我們能夠輕忽或不去作嗎？

答案當然是否定的，因為它是生命唯一的、正確的、幸福的、喜樂的、圓滿的方向與方式；所以無論多麼不容易作到，我們都還是必須努力去作到！！

如何確實的作到呢？

就是從這一秒鐘開始，非常清楚明白的認知這個事實——愛每一個人是**最大的用功！！！！**

只要確實的明白了這個顛撲不破的宇宙至極珍貴的真理，並且不遺餘力的身體力行，這個人就是世上最用功的人，也是最有成就的人。



愛每一個人是最大的用功！！！
只要確實的明白了這個顛撲不破的
宇宙至極珍貴的真理，並且不遺餘
力的身體力行，這個人就是世上最
用功的人，也是最有成就的人。

第
二
十
章
：
愛
的
治
療
過
程

愛是如何治療呢？

我們可以從一個細胞去了解這個過程，當我們心中充滿了愛，我們的每一個細胞都充滿了能量，甚至在光明與黑暗的角度來看，當愛充滿了每一個細胞，每一個就在發亮，這樣的細胞能不健康？能不喜悅？能不幸福嗎？

所以當一個人身心受傷時（當然亦要配合適當的治療），只要有人愛他，或者自己愛自己，不論何者，只要愛的力量灌注到細胞裡，細胞裡就會產生非常奇妙、非常奇妙的變化；就是細胞就像一個獨立小生命，因為有愛的照拂，所以成長、所以茁壯、所以快樂；是的，當愛降臨，快樂也就降臨在每一個細胞；科學家已經證明：當人處於快樂幸福的狀態，會分泌有益身體的物質，可見身心真是奇妙的互相影響啊！

所以如果要有一個簡單的流程，可以這樣表示：**愛↓每一個細胞↓產生有益物質↓充滿能量↓充滿光明↓治療。**

過程中還有一個最重要的步驟，就是心念影響物質的奧妙動作，也就是說整個治療過程當中，這是關鍵；那麼，愛的心念是如何影響物質呢？這就牽涉到修行中很重要的依據：即心經所說「色即是空，空即是色」，由於在本質部份，無論是物質的色，或本質的空，都在此得到了統一；故其實是在本質的部份產生了輸送的過程，也就是說無形的愛輸送能量到細胞的本質，細胞的本質收到了，本質先發生變化，繼而物質才開始發生變化；所以還是無形影響了無形，繼而有形才有所反應。

所以愛的治療就是無形的愛，影響了細胞的本質，繼而產生非常有益的物質，故當一個人的細胞健康快樂了，整個人也就不健康快樂了，因此也就完成了治療。而如果想要治療的效果好的話，這就牽涉到愛的純度與強度，也就是說越純淨、越不含目的性等雜念的愛，越有治療效果；也就是說必須是一種完全沒有條件的愛，才是最大的治療力量；所以我們不論想治癒自己或別人，都必須給予純淨之愛，才容易收效。

至於強度，就跟集中力量有關，也就是定力越強，發出的愛念也就越

強，所以所有靜坐的品質都跟集中力有關，是過程也是結果；亦即集中力越強，越容易有靜坐的成果；而同時集中力變強，也就是靜坐有了成果；而愛的治療，如果同時具備了純淨的純度與集中力的強度，就是最完美的愛的治療！

因此愛是這世上最大的建設力量，是最強的能量，也是最神奇的治療力量！讓我們每一個人都洞悉愛的奇妙力量，我們就會遠離嗔恨，因為嗔恨只會帶來破壞，破壞每一個細胞，讓細胞產生有毒物質，不但破壞細胞，也破壞人體的健康，進而破壞身心的和諧；所以明白了這層深刻的道理，我們就應更聰慧的在人生的一切面向運用愛的治療力量，而非恨的傷害力量；若能如是，則小從個人，大至世界，都會越來越幸福與快樂！



愛→每一個細胞→產生有益物質
→充滿能量→充滿光明→治療

第二十一章：
愛：人的共同需求

人有千百種，一樣米養百種人；這世上有男女老幼、不同種族、不同膚色、不同文化……各種不同的人組成了這個人口濟濟的地球村。

但不論人與人之間有多少的差異、多大的不同，人人都有一個共同的需求，那就是——愛！

孩子需要母親的照顧呵護、學生需要老師的教育關切、妻子需要丈夫的關愛保護、病人需要醫生的治療關懷……其實，人人都在以不同的方式需求著愛；但不管哪一種方式，共同的需求總之就是——愛！

然而，愛同時擁有著不同的各種面貌——鼓勵、原諒、堅貞、感謝、寬大、勇敢、慷慨、負責、體恤、溫柔、包容、關心、建議、捐獻、讚美、真誠……舉凡我們能想到與人生的正向、光明面有關的，其實都有一個共同的詞彙——愛。

所以，愛就像汪洋大海，涵藏了一切的美德，各種不同面貌的愛，交織

成一支人人動容的愛之交響樂章。

所以，不論天倫之愛、友愛、情愛、眾生愛、世界愛、宇宙愛……這都是愛之交響樂的美妙樂曲。

是人人愛聽、人人渴慕的。

而且，互相給予的愛，最動人。

父母關愛孩子、孩子孝順父母；哥哥愛護弟弟、弟弟敬愛哥哥；護士照顧病人、病人感謝護士……

愛，雙向才易恆久，一旦共享愛與被愛，是世上最幸福的人兒。

然而，作錯事的人，可能是最需要愛的人；因為其實在內在很深的地方，他應是明白他錯了，他應該改進；但是有些往往還不夠成熟的人，他

是在等待別人給他第一個步驟的愛——原諒他；這樣他才有能量改進，然後重新開始；然而事實上，這個世界為何不幸或紛爭這麼多？就是做錯事的人其實需要更大的愛，不是人人能夠理解，更不是人人能作到的；所以不要說再給予作錯事的人第二步驟的愛——接納他；那麼第三步驟的愛——真誠愛他；就更渺不可得了。

可是，如果我們不給予作錯事的人大量的愛，我們怎麼治得好他們呢？因此，我們最好的方法，就是要努力學習，不論再困難也得努力的學習；就是一個步驟、一個步驟的學習，然後一個步驟、一個步驟的實踐：從原諒到接納，再從接納到真誠的愛他。

當然，一個作錯事的人，也一定要有自己愛的學習課程要完成，也就是：承認錯誤↓懺悔↓改進↓愛己↓愛人。

而大量的愛，是治療作錯事的人唯一的一條路，如果我們深深體察到這個真相，就應感到非常慶幸；因為以暴制暴是絕對無效的，暴力永遠只能

讓人表面聽從；只有愛，能像和煦的春風，令人自然而然心悅誠服。

所以，在這個世界上，不論男人、女人，小孩、大人，窮者、富者，弱者、強者，好人、壞人……不論是誰，每一個人都需求著——愛！甚至強烈的需求著。所以，愛——真的是我們生生世世最重要的學習，但只要還有一絲不圓融、只要還有一寸不廣大、只要還有立場、還有角度……我們都可能傷害到別人，而不是愛別人。

愛之欲之生，恨之欲之死；我們的情緒是這樣兩極化；也正是因为沒有人肯真正放下情緒，所以這個世界才這樣永無寧日。

但是誰不喜歡被人愛的和平日子呢？然而唯有真正學會完整的愛，這個美夢才有可能實踐的一天，否則都是浮沙建塔、空中樓閣罷了。

所以，愛需要圓融、愛需要廣大、愛需要沒有立場、愛需要沒有角度，甚至愛需要廣大到無邊無際……而且愛需要耐心，長久的學習。

愛需要深刻，深刻到無怨無悔——衣帶漸寬終不悔，為伊消得人憔悴。

那種盪氣迴腸、至死無悔的纏綿悱惻之情愛，如果能擴大昇華到每一個眾生，就像佛家所說的愛自己的獨生子一樣，對他永遠的給予、永遠的寬容、永遠的原諒、永遠的等待……學到這樣境界的愛，才是真正佛菩薩境界的愛。

這種令人良久無話可說的愛，才是真正圓滿的愛，才有愛的能力愛盡天下的蒼生；才有辦法像地藏菩薩一樣，溫柔卻堅毅的站在地獄裡，勇敢的、承擔的、偉大的愛著罪苦為惡而受報苦楚的眾生。

所以，如果通過悲智的檢查——原來、其實作錯事的人才是需要最大量愛的人；那麼，不論我們能不能立即做到，都要以此為學習的方向與目標，而且如果學習愛是來這塵世的目的；那麼，就甘心情願的去學吧！

所以，既然人人都需要愛；那麼，我們就發願慷慨的給予吧！以地藏

菩薩為榜樣，以觀音菩薩為典範，以釋迦牟尼佛為標竿！當我們莊嚴的說出：誓與眾生共成佛道時，那冤親平等、悲智圓滿的長情大愛，才是真正的原動力！！



〔攝影・圖片合成／鄭秉忠〕

愛需要圓融、愛需要廣大、
愛需要沒有立場、愛需要沒
有角度，甚至愛需要廣大到
無邊無際……而且愛需要耐
心，長久的學習。

第二十二章：
愛的五個層次

一聲愛，說來真是容易；可是要達到圓滿的愛，可真是一條不容易的漫長之路，最起碼可以分成五個層次的里程碑，也就是——

- (一) 了知愛
- (二) 牢記心中
- (三) 實踐
- (四) 熟練
- (五) 圓滿

第一個層次：了知愛

愛從了解開始作起，如果連愛的內涵都不清晰，也就遑論去真正實踐它了；所以首先要了解愛的內涵；那麼什麼是愛呢？就是對人去苦給樂，也就是佛家所講的慈悲；而對於這個內涵的完全了解，就是了知了愛。

第二個層次：牢記心中

在我們完全了知愛以後，還要想辦法牢記它；因為我們的忘性很大，許多道理在聽的時候，都完全明白了；可是往往一轉身或一些事情發生了，就什麼都忘了；為什麼會這樣呢？業力！因為業力不希望我們成就，而愛的了知與實踐，實在是成就的關鍵，所以為了不讓我們成就，業力會盡量讓我們遺失這個生命中的重點——愛！

那麼，要怎樣才能化解業力的障礙，讓這個重要的了知植根八識田，然後永不暫忘呢？就是要不斷的憶念它，也就是薰習的過程；亦即在心中不斷的生起愛的念頭，常常這樣作，愛的種子就不斷的、大量的種入八識田中；那麼，種了如是愛的種子的因，將來必收穫愛的成就的果。

第三個層次：實踐

當我們對於愛有了全面的了知且又牢記不忘，就是實踐的良機了；為什

麼要以了知以及牢記八識田（心）作為實踐的前行與根基呢？是因為當我們在實踐愛時，一定會遇到阻礙，所以當我們要去愛別人時，必須先做好心理準備，也就是說無論我們在心裡已經廣大的愛眾生不知多少遍，偉大的愛眾生的宏願也不知發過多少次；但一定要知曉，在我們心中升起這樣的心念時，我們是對自己回應滿意與微笑的；可是如果善巧不夠或善緣不具，就可能遇到了挫折。

所以——為什麼要劃一個長長的破折號？就是這是實踐愛的必經過程，也就是愛遇到考驗的時候。

這長長的破折號，就是象徵一個轉折，什麼轉折？也可以說就是生命方向的轉捩點，看是要往上還是要往下，就在這個轉捩點決定了。

就是，當愛換回愛，我們當然幸福又快樂，可以毫無問題的把愛繼續實踐下去；可是如果是相反的話；那麼，只要尚未圓滿成就，任何人都會錯愕不已，茫然失措——

轉捩點就在這個當下來臨，當回過神來，如果八識田中噀的種子起現行的話，就會嗔火中燒，然後就愛不下去了；這是走向下墮的路了。

所幸許多好人還是通過了嗔心、沮喪、喪失自尊、自信的層層高山大河般的考驗，終於止跌回升，重新恢復了愛人的能力；這是一條向上的康莊大道，也是唯一一條正確的路！「更好的狀態是完全沒有負面回應，直接慈悲為懷的繼續愛下去！」

所以實踐愛是相當不容易的，一定要有無所得的智慧作為強力的後盾；也要能公正客觀的來自自我反省一切該改進之處，並且要有勇氣承擔一切因為愛而必須承擔的種種，所以確實是不容易的。但是啊！當我們通過了，也就是當阻礙發生，最終我們還是勇往直前的繼續去實踐那無量無邊的愛，甜美幸福的微笑就已經開始在我們的唇邊綻放……

第四個層次：熟練

是的，實踐愛必須不斷的熟練再熟練，也就是說遇到了一個挫折又一個挫折，可是我們都還是堅持下去，絕不退卻，即使一再的跌倒，也奮勉的一再的爬起；到最後，任何的挫折、任何的阻礙，都已經不能再阻止我們去實踐愛，那麼這就是到達了熟練的階段了。

第五個層次：圓滿

圓滿的愛是什麼境界呢？

就是無論是解的部份或行的部份，都已經到達絕對不會再改變或動搖的狀態；也就是說對於愛的認知完全通達，對於愛的實踐完全經得起考驗；而這樣的人，就是宇宙間最幸福的人，也就是一個——圓滿的大成就者！

願人人學會這五個層次，願人人互愛，願愛的光芒照澈三千大千世界！



愛的五個層次：

- (一) 了知愛
- (二) 牢記心中
- (三) 實踐
- (四) 熟練
- (五) 圓滿

第二十三章：
嚴父與慈母
愛的一體兩面

慈母在照顧呵護小孩時，愛不愛自己的孩子呢？答案當然是：無庸置疑！

嚴父在管教自己的親生孩子時，愛不愛他呢？答案是應該也沒有什麼置喙的餘地。「有精神疾病者例外」

嚴師在教育弟子的時候，愛不愛他呢？

答案是肯定的，因為對別人漠不關心，是眾生相處的普遍態度；那麼，有人希望你擁有光明的未來人生路；那麼，答案也就顯而易見——他在愛你！

因為，玉不琢不成器，愛之深責之切！

還有，斐聲國際的敦煌石窟裡，“法華經變”的塑像中，有慈悲的佛陀、端麗的菩薩、莊嚴的弟子以及蹂躪著小鬼的怒目金剛力士。

那麼，當金剛力士在打倒小鬼的時候，愛不愛他呢？

愛！因為金剛力士在防止小鬼為惡！

所以，愛的一體兩面是嚴父與慈母兼具；因為，愛絕非一味的溺愛，而完全沒有道德的約束。

而且，最慈悲的觀音菩薩，有沒有忿怒相呢？有的，在二十一尊觀音度母中，就有齟牙咧嘴的忿怒相造型，這樣的示現，毀損了觀音的大慈大悲嗎？非也！

因為，那是調伏剛強眾生的善巧手段。誠如禪宗棒喝的示現，其行至毒，其心至慈！

所以，慈悲相是愛的正相，忿怒相是愛的變相，一樣都來自於充沛的愛——大慈大悲，大雄大力！

所以，嚴父的內在，還是慈母！

所以，現忿怒相的鐵則是——內在有愛！

否則，精神變態的虐待狂，豈不也是在愛別人？

當然不是！所以，忿怒相是有証量的人顯現才有效果，如果內在沒有愛，是沒有一絲一毫的資格現忿怒相的。

所以，嚴父的背後，是慈母。

我們可以透過以下的表格，更清晰的了解，以內在與外在而言，內外皆慈愛最佳；但是外現嚴父，內在是慈母時，仍是屬於愛的範疇。

內在	外相	結論
慈母	慈母	= 慈母
慈母	嚴父	= 慈母
無愛	慈母	≠ 慈母
無愛	嚴父	≠ 慈母

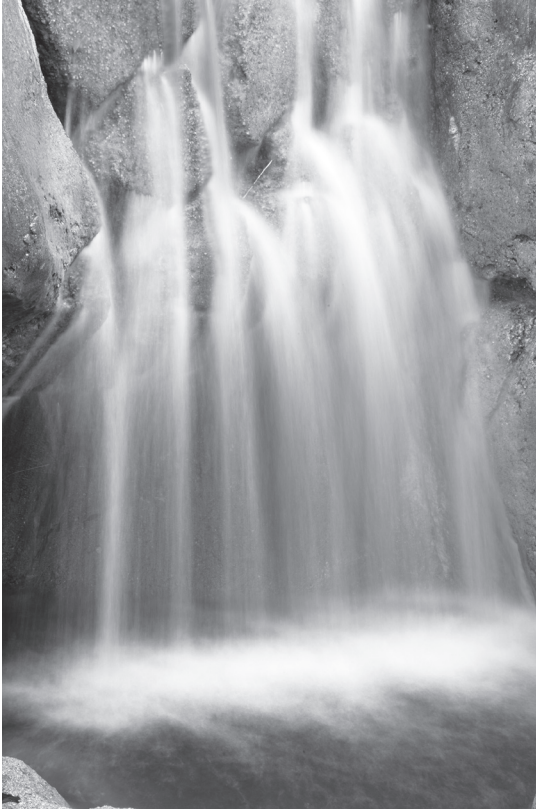


內在	外相	結論
慈愛	慈愛	= 愛
慈愛	嚴格	= 愛
不慈愛	慈愛	≠ 愛
不慈愛	嚴格	≠ 愛

所以，什麼是真正的慈悲，不是由外相決定，而是由內在所決定。

所以，真正的嚴父，內在還有一個慈母在關愛著。

完備的愛，是寬容與教導兼備！



完備的愛，是寬容與教導兼備！

第二十四章：
愛是證量的
顯現

什麼是修行人修行多年以後證量的顯現？空性的大智慧是一個指標，但是還有一個重要的指標就是——愛。

也就是說，只有心中充滿了愛，才是一個真正有證量的修行人，而且這份愛是經過考驗的，也就是說，當別人大都對我們很好的時候，我們廣大的去愛別人，是一件容易的事；但是如果有一天，所有的人看來都不愛我了，而我最終還是降伏了一切的嗔心、沮喪、不信任等等，依然愛著別人，甚至更廣大的別人。

那麼，這個修行人是一個有證量的修行人，不論他能不能飛，或者會不會知道別人在想什麼，這些都已經不重要了，因為唯有愛，可以讓我們免於一切的憂愁與恐懼；而所有的痛苦，大都與憂懼心理有著重大的關連；而且憂懼會讓我們作出許多錯誤的反應，而所謂錯誤是不是傷害了自己，就是傷害了別人，否則也不會叫作錯誤了。

所以，一個擁有通過考驗之愛的修行人，是真正的修行人，也是真正能

夠治療自己，與治療別人的人；用什麼來治療呢？就是那**最偉大又最神奇**
的力量——愛！



最偉大又最神奇的力量——愛

第二十五章：
愛的真諦
三要件

愛

是方法

也是目的

是問題

也是答案

是生命的根本

一切的關鍵

愛，既是如此的重要，也就宜來了解到底什麼才是真正的愛？
也就是什麼才是愛的真諦！

最起碼要符合以下三項要件

（一）沒有理由

真愛是沒有理由的。

也可以說是沒有任何的動機。

就是說當我們真正愛一個人或許許多人的時候，我們心中沒有一絲一毫的動機論；也就是愛只是愛，單單純純的愛，不是心中先產生了一個理由，才去愛別人。

當然，這是相當高的境界，不過，也只有越符合這樣的境界，才是越真實的愛。

(二) 沒有目的

真愛是沒有目的的。

也就是說愛只是愛，不是因為想達成什麼目的而愛；這樣的愛，才是真正的愛；也才是經得起考驗的愛；這樣的境界當然也是相當高，不過也唯有越符合這樣的境界，才是真愛。

(三) 沒有條件

真愛是沒有條件的。

也就是說愛只是愛，沒有任何的想法與設限，例如，如果我們真的愛我們的朋友，我們就不會因為他的美醜、貧富、尊卑等等外在的

條件，而影響了我們對他的愛。而這才是真正的愛，也才有可能擴展成佛菩薩式的不思議對眾生廣大無邊之愛。

其實，在某種意涵而言，沒有理由的愛∥沒有目的的愛∥沒有條件的愛；因為在愛的真諦裡，愛真的只是這樣的純純然然、原原本本、清清楚楚，像出泥不染的蓮花，像深秋皎潔的月光，像雨水淨洗過的藍天……。

願真愛在人間滋長、生根、茁壯，則人人自然幸福喜樂，因為，每一個人都需要“真”的愛！



〔攝影／鄭秉忠〕

在愛的真諦裡，愛真的只是這樣的
純純然然、原原本本、清清淨淨，
像出泥不染的蓮花，像深秋皎潔的
月光，像雨水淨洗過的藍天……。

第二十六章：
愛是一切

如同一個開悟者，這個世界對他而言——舉足皆是道場，觸目無非正覺。

是的，一切一切的背後，他都看到了本質，看到了真智，看到了萬事萬物背後的真相！

如果我們心中充滿了愛，也是一樣的。

我們在小孩的純真中看到了愛，在小狗的可愛中看到了愛，在戀人的眼中看到了愛，在母親的臉上看到了愛……甚至，我們在日月星辰，蟲魚鳥獸，山川大海……看到了愛。

為什麼呢？

因為，三界唯心，萬法唯識。

因為，一切的境，是由心決定的。

所以，當我們心中充滿了愛，我們的每一個細胞就充滿了愛，我們的眼所見、耳所聞，鼻所嗅、舌所嚐、身所觸……統統都是愛！

所以，愛是一切的源頭，一切的開始，一切的答案……

而且，一旦學會運用愛的力量，其力量是無窮無盡的，且由於它的面向是光明美善，所以一旦使用愛的力量得當，其帶來的建設力量，是強大無比的；因為愛，戀人的心似乎可以飛起來了；因為愛，一個犯錯的人可以改過向上；因為愛，一個母親可以在救自己孩子的時候力大無窮……

愛，最簡單，也最深奧。

簡單的是，我們每天都輕而易舉的在說這個字，在寫這個字。

難的是，要作到全然的愛還真是不容易；難的是，全部的愛要學習很久才能學會；難的是，愛的奧秘還沒有完全被人類解析完畢。

而愛的力量是也簡單易見，卻又深奧無比。

愛的本質是極細緻的因子，說因子或分子或粒子或其他也是勉強描述一下，它其實超越了一切的語言文字。

但愛這個重要課題，是我們生生世世最重要的學習，而且是必修課程，如果沒有學會，我們就無法從這個三界學校畢業！

所以，既然重要，既然必修，就快快樂樂的去學習，去感受，去接納，去——愛！

是的，實踐是愛的學習課程中最重要的一環，我們必須不斷的去實踐愛，愛才會在我們的心中不斷的滋長，越來越多，越來越多，終至整個心

都充滿了——愛。

當整顆心都充滿了愛，充滿了無私純淨的愛——愛只是愛，沒有目的，沒有條件，不求回報……這個人，真正學會了愛。

而且不可思議的是，在愛別人的過程中，我們完成了自我，也就是說，我們越愛別人，自己就越幸福快樂！

這就是愛的法則中最不可思議的一條法則——給越多，得越多！

是的，給別人越多的愛，自己就會得到越多的愛！

多麼奇妙的一件事，當我們愛了別人，到最後是愛了自己；當我們利益了別人，到最後是利益了自己……

不要再懷疑了，不要再猶豫了，這是宇宙的至極真理，因果的美妙法

則。

從現在開始，廣大的去實踐這個美妙的至極真理，立即的、毫不保留的去愛一切的一切，那麼；一切的一切，也都將以愛的面貌，呈現在我們的眼前！



愛是一切的源頭，一切的開始，
一切的答案……

郭韻玲著作一覽表

書 序	書 名
1	愛的治療力量
2	優美散文解讀～心經
3	心靈散文解讀～金剛經
4	清心小語～風之卷
5	善美正知見
6	戲劇小說・蓮花生大士
7	戲劇小說・唐三藏
8	戲劇小說・佛陀八相成道
9	戲劇小說・法華經
10	戲劇小說・維摩詰居士
11	修証之歌
12	唯識心要
13	清心創作歌集
14	實修法門
15	戲劇小說・華嚴經
16	觀想實修
17	天然之飲
18	人身寶調養
19	生命的答案・空
20	清心小語日誌〔2015〕
21	《修行第一》成就手冊・系列之一 六祖心要：無念

郭韻玲著作內容簡介

愛的治療力量

愛的力量能夠治癒人生一切的一切的煩惱與痛苦，透過本書，我們可以更深刻的了解這份來自生命禮物的奧秘。

愛的力量無遠弗屆，無邊無際，廣大無垠，愛的治療力量，啟發了生命的自然療癒能力，是幸福珍貴的寶藏。

優美散文解讀——心經

本書曾進入暢銷排行榜前十名。網路流傳最廣的心經解讀本之一。

本書內容於Google及Yahoo心經搜尋，人氣排行常第一名。

晶瑩剔透的優美散文，將心經解得細緻婉約通透，如明珠般潤澤你心，如日月般照亮生命！

心靈散文解讀——金剛經

生命的答案與人生的大智慧在金剛經，而要掌握金剛經的微妙奧義，就在本書之中。

金剛經是最廣為人知的一部經典，然而同時也是很難懂的經典之一，看懂金剛經的微言大義，也就總持了佛陀一切法教的要義。而這本書讓每一個人，都更容易明白金剛經的大智慧。

清心小語——風之卷

如詩般的清心小語，花朵般地吐露著芬芳，真理如實湧現，那麼的自在、喜悅！

善美正知見

善與美的光輝，本書的每個字句，引導著我們“心”的方向，字字珠璣，句句感動。行走在這迷茫的世間，此書的正知見如同解藥般，讓善美的文字甘露，醍醐灌頂；願我們每個當下，都能醒覺於清明的一刻。

戲劇小說·蓮花生大士

將蓮師的重要教法、口訣與實修步驟清楚而生動的闡述出來，是所有想要在今生即了悟生命答案的人，必讀的一本書。

戲劇小說·唐三藏

在久遠的世紀，一顆熾熱的心，一份堅卓的意，成就了歷史上的美名，造福了無數的人群。那滾滾萬里狂沙阻擋不了西行取經的雄心壯志，那皓皓窮山惡水嚇阻不了向前邁進的堅決毅力……

就讓我們用戲劇小說，帶領大家進入玄奘大師的殿堂，讓他崇高無私的精神，喚起蟄伏在我們心中已久的——純真與感動。

戲劇小說·佛陀八相成道

菩提樹下，佛陀到底悟到了什麼？事實上，這道開悟之光，照亮了人類心靈的出路！

真的是每一個人的必修生命科學課程，請莫與智慧之光失之交臂，拾起本書好好的為自他，尋求身心安頓吧！

戲劇小說·法華經

妙法蓮華經以闡揚佛陀出世本懷為宗旨——欲令眾生入佛知見，開示法界實相智慧，揭示一切眾生皆可成佛的真理。

本書以戲劇小說形式呈現，是了解法華經及探索生命實相，不可或缺的一本書。

戲劇小說·維摩詰居士

為何由佛陀親自認可的一個菩薩，竟然是一個作生意無往不利的富商？一個大修行人真的可能兼顧事業與修行？一個成功的商人，是如何也成為了一個成功的智者？“處處無聲勝有聲”的沉默大智慧，是否就是成就的不二法門？

——這都是維摩詰為我們帶來的深刻啟發。

修証之歌

每一個人都需要生命的智慧，來面對人生中的一切。本書每一篇章都介紹了生命中不同面向的珍貴見地，讓我們在蒼茫中得以確立方向，進而安身立命，離苦得樂。

唯識心要

此書幫助我們理解八識田的運作，以及如何在幻相的世界裡找到最關鍵的心，並用慈悲智慧澆灌之。了解沒有時間，沒有空間，唯一的關鍵就是心，善用此書，用這顆心

去契應々以空的態度來了別一切萬有。

清心創作歌集

幾許清風 流雲之歌 美麗辭藻 清澈寧心 輕輕拂筆 描繪浩瀚宇宙風光

實修法門

發心修行到邁向成就的實修實証導引手冊。
只有實修，才能實証。所以，一定要實修，才能實証！

戲劇小說·華嚴經

善財童子五十三參是修行人的楷模。而華嚴經揭示了佛法浩瀚壯闊與不可思議的宇宙與生命實相觀，本書透過戲劇小說淺白而又生動的在每個人的心裡再現了——華麗莊嚴的華藏世界海！

觀想實修

心是真正的實相，觀想是訓練善念成真。
心，是唯一的真實，一切的源頭，故當心在觀想，即為實修！

天然之飲

飲，是一種需要。飲，是一種修行。
天然之飲，是均衡修行自在的需要。

人身寶調養

人身，宜給予善巧的調養，使之健康、清淨、有活力。
生活，宜運用智慧有恆心的養成好習慣，以便於達成服務眾人的宏大人生目標。

生命的答案·空

如果是真理，就予以接納，這是智者所為！
而所謂的空，正是一個有智慧的人，最需要接納的真理！
空Ⅱ般若空慧Ⅱ空慧Ⅱ萬事萬物的本質

清心小語日誌〔2015〕

清心文創日誌 值得典藏！

嶄新願景，就從此開始發夢啟航！
洗滌塵勞、療癒心情、幸福生涯

《修行第一》成就手冊·系列之一

六祖心要：無念

所謂入道有多門，成道有多途；任何成就法門，只要適情順性，有所覺受；便是對自
己最適合並且容易成就之法寶！

無念是可以實修成就的重要法門之一。

無念Ⅱ妄念止息Ⅱ清淨意識……Ⅱ空

工作人員名錄

創辦人暨總編輯____郭韻玲

顧問____朱靜珍

郭伯達

社長____鄭鴻祺

資深長____周玉卿

主編____鄭秉忠

秘書____蔡承訓

美學監督____鄭博文

總務部經理____郭曉蓮

總務部副經理____彭庭光

護持會會長____蔡定彥

護持會副會長____張寶桂

管理部經理____賴信仲

和樂部經理____李銘泰

出版部經理____黃連盛

影音部經理____黃連春

推廣部經理____陳麗敏

人資部經理____李初春

推廣部____徐美齡

事務副經理____陳麗卿

總務部____穆少萍

素食部經理____李初升

資深經理____周育正

學習部經理____邱炳煌

音樂部經理____林淑靖

推廣部____李秋鴻

推廣部____駱麗娟

推廣部____賴秀旻

總務部____彭聖芬

美學部____李秀英

網路部____李哲賢

推廣部____徐千芬

推廣部____林雪雲

推廣部____毛志宏

推廣部____陳艷秋

宣傳部____林義憲

服務部____陳馥苓

服務部____廖美慧

服務部____趙永富

服務部____賴明鑑

服務部____李惠娟

服務部____陳淑霞

服務部____魏月琴

服務部____彭聖晏

服務部____毛柏歲

服務部____毛柏森

服務部____丁相云

服務部____謝婕縈

服務部____葉思維

服務部____葉思菡

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

愛的治療力量 / 郭韻玲著. -- 二版. -- 臺北市 :
金色蓮花雜誌, 2019. 06

面 ; 公分

ISBN 978-986-97575-0-8 (平裝)

1. 愛 2. 生活指導

199. 8

108010006

愛的治療力量

著 者：郭韻玲

發行人：鄭鴻祺

出版者：金色蓮花雜誌社

地 址：台北市忠孝東路四段153號5樓

網 址：www.glotus.com.tw

E-mail：glotus.art@msa.hinet.net

電 話：886-2-2731-0099 傳真：886-2-8771-9157

郵 撥：17029118 金色蓮花雜誌社

印 刷：福慧文物印刷有限公司

登記證：行政院新聞局局版北市業字第145號

總經銷：吳氏圖書股份有限公司

地 址：新北市中和區中正路788之1號5樓

電 話：886-2-3234-0036 傳真：886-2-32340037-8

網 址：www.wusbook.com.tw

2014年11月初版一刷

2019年6月二版一刷

定 價：200元

ISBN 978-986-97575-0-8

版權及著作權所有・歡迎助印

(本書如有破損缺頁，敬請寄回本社更換)

本書販售所得 將作為弘法利生用

讀者按讚感言

這是一本療癒系的書，讓人身心靈都得到滿滿的愛，也讓人明白愛是一切的源頭與一切的答案。

在閱讀完本書之後，終於體會到，在這世上，唯有了解愛、實踐愛的人，才能真正幸福快樂。

讓人完全明白愛是一切的源頭，正確的愛帶來快樂，愛也是人類唯一的出路，體會到真的是要好好的愛自己、愛眾生，才能永遠活得健康、幸福、喜樂，深深的期許自己，很感恩學到這麼關鍵重要的真理～愛。

優美動人的文詞中，闡述著愛的真諦，讓人了解到愛是生命的根本，是宇宙間最高的能量。

從而認識全方位的愛，沒有條件的愛，包容的愛，設身處地的自我互換的愛，愛無國界，愛無界限，愛的治療縮短人與人之間的距離和隔閡，使生命充滿喜悅與光明。

愛的正知見，愛的真實語，充滿人性光亮、正面向上、能量飽滿的文詞，道出宇宙最大的奧秘，讓我深刻的瞭解了愛的真相、愛的力量，是一本人生的智慧寶典。

愛的力量可以治療一切的傷痛，可以真正的愛自己，真心誠意的愛眾生，讓生命充滿著正面、喜悅的力量，處在純淨、清明的狀態。

原來，愛是一切的答案，一切的源頭，一切昇華的力量。讀完這本書，深刻感受一股愛與勇氣的能量在運轉，令人溫暖、喜悅和光明。

有如旭日東昇般的光輝，載滿了愛的能量，充滿身體每一個細胞，感動很久～很久～

層次豐富，溫暖，細膩，讓人看了歡欣鼓舞、受益良多。

原來相愛是人類唯一的出路，能讓身心靈純淨、喜悅，是生命最終的答案。超級棒！畢生受用無窮啊！

全書從各種面向，剖析愛的真相，愛的作用，以及愛的不可思議的療效，讓我對愛有正確的認知和應用，特別是如何去愛人，如何被愛，以及如何愛自己，真是一本實修實用的寶典啊！

ISBN 978-986-97575-0-8
200元

〔前接封面內折頁〕

佛陀八相成道

法華經

華嚴經

文學拈花·演出之夜

蓮花天唱演唱會

佛誕快樂演唱會

■詞曲創作

作詞：

廣欽傳劇中曲：純真

敦煌寶卷劇中曲：大漠旅人、敦煌石窟、天宮盛舞、
工匠傳奇、供養人相、伎樂飛天

密勒日巴劇中曲：身世、無常、精進、修行的快樂、
密勒證道歌、臨別的贈言

蓮花生大士劇中曲：善良的心、雪鄉之哭、無上願

唐三藏劇中曲：隋末動盪、揮淚別兄、玄奘好、生死之歌

法華經劇中曲：眾生慈母觀世音

華嚴經劇中曲：善財童子感懷曲、文殊教善財、德雲比丘、
施羅船長、觀音菩薩耳根圓通、普眼醫生、
具足女居士、善知識頌歌

蓮花天唱演唱會：新世紀之願、萬朵蓮花、蓮花樣男子、
寧靜之心、愛の晶瑩小語、佛菩薩愛你、
紅塵漫漫、眾生偈

佛誕快樂演唱會：佛誕節快樂、禮讚佛陀、寄一張佛誕卡給你、
佛誕煙火、Vege佛誕大餐

其他：結緣、無常曲、送愛、禪、心燈祈願、清香滿心田
作曲：

佛誕節快樂、釋迦聖號、佛誕煙火、心燈祈願、禪

華嚴經劇中曲：文殊教善財、觀音菩薩耳根圓通、具足女居士

■編舞創作

敦煌美舞：敦煌石窟、天宮盛舞、白衣觀音、莊嚴僧寶、
四大天王、飛天巾舞、日月光天人、綠度母、
曼陀羅之舞、伎樂飛天

禪舞：悟

〔封面、封底、扉頁美學設計／鄭秉忠〕

〔作者簡介整理撰稿者～政大公共行政碩士·黃連盛〕