六度與人生

聖琉法師講
陳綺玲記

壹、前言

今天要和各位結個法緣，我相信在座的菩薩已經是善男子善女人。今天要講的是「六度與人生」，為什麼我要講這個題目呢？因為每一個善男子善女人都應該發菩提心，修六度萬行，因為六度萬行是成佛的正因。若作為一個佛弟子而不發菩提心修六度萬行的話，距離佛道便很遙遠，所以學佛一定要「發心」。當然，學佛也有「方便」，這個「方便」，是佛陀度生的善巧，而大乘法是直指眞如妙體的。

在分析「六度與人生」之前，我先要說明人生，「人生」就是人的生存過程，分為「世間的人生」與「出世間的人生」。

貳、世間的人生

世間的人生是貪着五欲的快樂，執着不捨，心向外求，不了事事無常、苦空、無我之理，迷執太深，不得解脫，所以叫做五欲過患的人生。「五欲」是什麼？就是財、色、名、食、睡。堅執五欲不捨的就是「我」，我們每一個人，都迷失在財、色、名、食、睡當中。我們的貪心時時刻刻都在增長，不知回頭。實際上，五欲帶給我們的煩惱過患是無量無邊的，如果今生不速離五欲，執迷不悟的結果，便是一失人身，萬劫不復。我們從報章雜誌的社會報導中可以察覺，許許多多充滿罪業的人生，都是從五欲招感而來的，不是為色，就是為財，有的業障重的，甚至財色全沾。所以五欲的人生是迷失的人生，罪業極重。

佛教不消極，不悲觀；佛教是積極的。積極的是在「六度」的實踐，不是五欲的追求。五欲的人生是苦海。即使在一般世俗觀點來說，知足者總是常樂，不知足的人，必定苦惱多多。假定一個人不能知足，雖然用盡他自以為的聰明，不惜巧取豪奪，得到暫時性，似是而非的快樂，內心卻得不到安寧。在因果律來說，他這一生過去之後，下一生便會隨所造業墮入輪迴，到其他道裏去受苦，無有窮盡。地獄、餓鬼、畜生三惡道是其住處，受苦無窮，人生多憂苦。那麼，生到天上又如何？現在很多宗教所求的眞善美境界就是生天，但是生天所過的，仍然是五欲的人生，只不過是「微細的五欲」罷了。我們人間的財、色、名、食、睡是「粗澀的五欲」，天上的五欲比較微細一些。雖然如此，畢竟仍是五欲，所以仍然不免於苦，所謂有貪心必有苦。至於這個「苦」，指的是什麼？就是生死之苦。凡追求五欲者，皆不能免於生死，同時，五欲的開展，除了財、色、名、食、睡直接產生的苦之外，還有「求不得」，「愛別離」等種種的苦，都積在這裏。所以學佛的第一步，就是遠離五欲。

參、出世間的人生

出世間的人生比世間的人生要超脫得多。出世間的人生是在覺悟，如修聲聞法得到解脫的人生為出世法。「聲聞」是聞佛音聲而悟道的聖者。「阿羅漢」是聲聞的極果。聲聞的人生是如何得到解脫的呢？他是明瞭五欲的過患，遠離習染而解脫的，這與世間的人生有密切的關係。聲聞人所修的，是「四諦法」——苦、集、滅、道。修「四諦法」首先是從苦入手，因為在世間法上追求五欲，帶來苦難無盡。當一個人受苦到了極點，自然會探討招感苦果的原因及解脫的方法。所以聲聞人在遍歷諸苦之後，便探討這個苦是從何法招感而來？結果得知苦是從煩惱而來。煩惱這個東西，雖然無形無相，但它能使人沉淪苦海。如果我們仔細想一想，便會發現：小煩惱小苦，大煩惱大苦，到最後，苦上加苦——死。其實，活着是苦，死也是苦；只要有生就有煩惱，有煩惱就有苦。那麼，要解脫的話，便要探討煩惱的來源，和對治煩惱的方法。在這裏，我先作個小小的譬喻：各位在座的，年紀大的，都是祖父母級了；中年人大概都已經為人父母；年輕人呢？有的尚未成家，有些年輕人很期待成家立業，以為有了子女便沒有後顧之憂，其實不然。你不妨靜下心來想一想：假使你為人父母，兒女頭腦靈光，學業上很有成就，你當然十分高興，但是苦在後頭。為什麼呢？譬如他小學第一名，中學第一名，大學又是第一名，最後出國留學，攻讀博士。等了他得到博士學位之後，你與他便不能十分溝通了。這時，你只能在碰到親友時說說——「我的孩子是博士！」的時刻，有一點點安慰，有一點面子，其他時間，內心的苦惱是想孩子想得睡不安眠。你的孩子頭腦不太好，生活品德也不好，你的一生血本無歸，那更是苦上加苦。如果你的兒女也不好，也不壞，只是馬馬虎虎，你會覺得他太沒出息，這也是苦。總而言之，為人父母是苦定了。

因此，生而為人，便要探討苦從何來？追求離苦的方法。人生如何才能解脫呢？解脫之道，就是斷煩惱。於是，大智慧的佛陀，便為渴望斷煩惱的人開出一條途徑，讓他去修學。因為佛陀是一切福智圓滿的覺者。知道一切衆生的根性，應以何法得度者，便用何法攝受之，教他斷苦之道。世間煩惱之根不出貪、瞋、痴；在佛學名詞來說，斷世間煩惱就是斷見、思二惑，所謂「斷界內煩惱」是也。斷了世間煩惱就可出離生死之苦，沒有生死，不受輪迴，便出離世間，證到一個永恒不滅的果，在佛學名詞叫做「涅槃」，這個法是不生不滅的。一般不了解佛法的人，對「不生不滅」會感到莫名其妙，在佛法來說，一切生滅現象是自然界的循環，本來就是生生滅滅的，可是，我們的心若不去妄想分別執着，就沒有生滅，妄想分別一生，便有生滅，執着生滅，便有煩惱。比方說，一個男孩看見一個女孩覺得喜歡，如果見面時雖然瞪着眼看她，但是不去分別她，心如明鏡，事過境遷，一塵不染，何等自在！如果有了分別執著，便想到她的眉目五官之種種可愛，這一想，煩惱苦果便接著而來。不分別，一切法便不生不滅，不起妄想分別，便自在解脫。

我年齡雖不小，但喜歡與年輕人打成一片。曾經有年輕人說我可能住不了山。老實說，衆生俱在苦，利衆是家業，我能住山嗎？我本業重，還是自己找衆生去度化吧。我想起從前有一位代表，他向我建議說：「法師啊！如果你住山，我願意每月供養你，護你的關。」於是有很多人便鼓勵我去住山，我說：「他發心供養護持，把我關起來，歸身不關心，那不是破費施主的錢和米嗎？罪過。」又有個年輕人問我：「師父，難道您遇到境界時不分別嗎？」我說：「我分別呀，我不分別不變成白痴了嗎？」我當然分別，但我的分別好比看電視一般——事過境遷，蒙頭大睡，心中不會留下六塵緣影。而一般人的分別便不一樣了，分別之後便放不下，連行、住、坐、臥都掛念着，那不是很糟糕嗎？」他說：「那你是怎麼對治呢？」我說：「告訴你，你也做不到。」為什麼呢？因為我這個形象給我很多好處；假定我一打妄想，我便會想到自己是個出家人，不應有這種念頭，於是，妄想便自然而然歇下來了。所謂不怕念起，只怕覺遲，正是如此。至於我的心境，雖然我並未做到二六時中，恒常清淨，但我心心念念，總有佛在，所以在世間法上，我很解脫。

話說回頭，聲聞人所修的法，斷掉界內惑，證到一個「但空理」——涅槃，永脫沉淪。

再者是緣覺的人生，這是中乘根性的人，他的修法與聲聞不同，他修的是緣起法。何謂「緣起法」？在世間任何一法，都得藉着種種因緣條件的積聚而成。以人來說，在不明緣起法的人來看，人是母親所生的。其實，有母無父不能生，有父母給與物質而無精神也不能成為活潑潑的人，所以說人生最少要三法和合，才能成為一個完整的人生。因為他是因緣條件積聚而成的法，當下就具有可壞性，所以一法的生起，自然生滅循環，當一法生長到飽和點時，便逐漸萎縮，最後便消失。如中乘根性的人自己靜觀大自然變化，悟知緣起性空之理，稱之為「獨覺」。所以緣覺不一定出在有佛之世。生在無佛之世時，他悟到世間無常，緣起性空的道理而證到果位，謂之「獨覺」。至於佛住世時，因聞佛說十二因緣而悟道的，謂之「緣覺」。

他們所斷的界內塵沙，與聲聞相同，但是，他還淸除了一分習氣。習氣對修學佛法的人來說很重要，有道是「江山易改，本性難移」，記得我曾到一位湖南法師的寺裏去掛單，他問我是那一省的人？我說是北方人。他說：「到我這裏來掛單是要吃辣椒的，不吃辣椒不能掛單。」我問：「不能不吃辣椒嗎？」他說：「嘿！湖南道場就要吃辣椒，這是湖南的傳習。」我問他吃不下怎麼辦？他說吃不下多多學習。他問我北方人有什麼習氣？我說北方人的習氣就是不愛沐浴。我告訴他，我一個禮拜也不洗一次澡，因為北方人生在冰天雪地的低溫地帶，不洗澡便成了習氣。台灣天氣這麼熱，我還是見水生煩，可見習氣之難斷。聲聞人雖斷界內惑而未除習氣，緣覺則斷界內惑且除一分習氣；而兩者都證得解脫涅槃，同屬出世間的人生。

我們現在來談談菩薩的人生；菩薩所修的是「六度法」。前面所說的都是多重自利而少利他的人生，也就是說，他們但求自己離塵垢，得自在，但從不發廣大心，普利群生。都是自利者多，利他者少。菩薩則不然，菩薩廣利群生而不為自求。菩薩現在何處？在座各位都是菩薩。所謂菩薩，並非上求下化的諸大菩薩才是，只要發一點利人之心都是菩薩。例如為人妻、母者，能為丈夫、兒女奉獻自己的心力而成就家庭；在社會上工作的，能為所屬的團體敬業樂群，使這個團體之內，大家和樂相處，績效卓著，這都是菩薩。至於修六度萬行的大菩薩，就要發廣大願，立廣大誓，修廣大行，做廣大事——這是已證無生理的大菩薩。菩薩的具足稱呼，叫做菩提薩埵，簡稱為菩薩，在中國語的意譯，稱為「覺有情」，又稱「大道心的衆生」或「大心衆生」，因為菩薩的心能包容一切衆生，攝受一切衆生。各位不妨檢討一下，你的心到底能涵容多少？若是連一個人也容不下，那便不是菩薩，菩薩是要包容一切衆生的。我們很多學佛的善男信女，口口聲聲說是菩薩，卻不肯發廣大心，對人對事，不能容忍。從前我見過一位受過菩薩戒的善女人參加法會，她到得最晚，前排位子已經站滿，他說話了：「這位子是我的，你到後面站。」人家說我是先來的。她說：「你沒有看見我是菩薩呀？不懂規矩。」哈哈！這叫「不可說，不可說」。

還有一則，這可是個眞正的菩薩；有一次，我在花蓮等車，忽然一個鄉下老人跑過來說要幫我買票。我看他是個老人家，告訴他不必買啦。他說：「我是菩薩啊，我已經受過菩薩戒了，受了菩薩戒見到出家衆應當供養。」這眞是菩薩。你不要看他小小的發心，這可是眞正的菩薩心。他買好了票，還畢恭畢敬的送我上車。所以我一回到台北，便立刻在佛前為他迴向。偉大的菩薩行者，發心再發心，廣利苦難衆生。

還有一種學佛者，他受了菩薩戒，卻不敢披衣，在法會上，只穿着海青混來混去，這樣的學佛者，大概可以稱之為「假名菩薩」。所以，眞正說來，菩薩發心，不是一開始便要發大心，可以先從家庭然後社會，由近而遠，逐漸捨己為人，這就是菩薩精神。到了最後，為救度衆生，可以捨頭目腦髓，那就成為大菩薩了。

肆、六度

六度，又譯作「六波羅蜜」或「六波羅蜜多」，這是六種福慧雙修，度過生死法海，直航菩提妙果的寶筏。六波羅蜜——布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧。

㈠布施度

布施首先要發眞誠心，任何事情，只要對衆生有大利益的，便要毫無吝嗇的樂於結緣。布施並不限於金錢物質，包括精神、智慧與心力。但以財力之施而言，不限於時間與空間，凡有所求，必樂於滿其所願。例如對國家、社會、家庭或個人有幫助的，只要能力所及，無論花多少錢，都在所不惜。這就是菩薩行。（上）

讀「怎樣學靜坐」

行健

一提到「靜坐」，大家都會連想到道教和佛教，因為一般人認為它們都以靜坐為修行的方法，其實二者之間並不相同。就以佛教來說，靜坐的方法也有很多種，分的派系也不少，但是一般介紹靜坐方法的書，用了很多的專有名詞，而且引用了較深的理論，因此讀者讀了以後不易理解，若據以實行又怕走火入魔，故無法使靜坐流行。

佛教慈濟文化服務中心普門文庫贈經會二月份印行之「怎樣學靜坐」一書（卡芙蓮．麥當奴原著，沙千夢．黃心嶽合譯），就打破了上述缺點，以簡單和淸楚，並少用專有名詞的筆法，將來自西藏傳統的大乘佛教，來自東南亞小乘佛教和作者研究佛教後自己的經驗，融合成本書，使對靜坐有興趣的人，了解靜坐究竟是怎麼回事。然後從書中介紹的各種靜坐方法，選擇適合自己個性的方法加以嘗試，以揭開靜坐的神秘面紗。

這一本書可貴的地方，是教人用靜坐來實際改變自己的思想、行為和感受。因此在介紹每一種靜坐前，她都先將這種靜坐加以分析，告訴我們這種靜坐所要達成的目標，然後再教我們練習的方法。她所以這樣做，最主要的目的就是讓我們在靜坐前，先改變我們自以為是的各種不正確觀念。這些觀念若不在靜坐前剷除，就會種下走火入魔的原因。告訴我們靜坐前的目標，就是一方面要我們靜坐中要朝著目標前進，不要偏離主題，而使靜坐的練習徒勞無功。另一方面就是讓我們學習靜坐後，在內心產生一種踏實感，不至於因靜坐而使自己迷失。

例如在「空的靜坐」中，她首先告訴我們，「空」是世界上一切事物的本質，認識事物的「空」和不永久性，我們才能夠消滅對事物的錯誤觀念，走向成佛之道。所謂錯誤的觀念，就是我們平常都以為，世上凡事凡物，都可能是永久的，都有它們本身固有的形態。其實他們不過是我們以心意替它們加上色彩、角度、概念和種種標記，把它們當成某樣實體而已。去理解空的第一步，是去找出這個對事物有錯誤觀念的我，然後用靜坐，小心研究這個我，認識它只是一個創造出來的，不存在的幻象。事實上，你是的的確確地存在着，不存在的，只是你的某一部份—你的自我。而靜坐練習，就是實行尋找和剷除自我。最後目標，是要發展智慧、得到領悟、幫助衆生。

佛教的修行是很注重迴向，在每日的早晚課中，都要學佛者將一切功德迴向給一切衆生。本書不同於一般的靜坐書籍，就是作者要學佛者在練習靜坐中，不忘回報衆生。例如在「空的靜坐」中，她就叮嚀學佛者，把靜坐中得來的積極力量，衷心貢獻給靜坐的目標—你希望練習靜坐得到「悟」，同時幫助世上衆生也能得「悟」。在「對不永久的靜坐」中，她說：把每次靜坐得來的見解和積極力量，貢獻給世上衆生，願他們終會得到永久的快樂。

本書將靜坐分成四部：

第一部心意靜坐：這種靜坐引用呼吸為集中焦點，對於初學靜坐的人，最為適合；學者能淸楚認識到它的作為，感到它鎮定了我們的心意，進入一種新的、舒適的境界。

第二部分析靜坐：分析我們對事物的看法，明白萬物怎樣存在、生命死亡怎樣、受難和慈悲又怎樣的一切一切⋯⋯學習分析靜坐，可以應付日常生活中的消極情緒，抵抗侵襲來的消極力量。

第三部想像靜坐：它與分析靜坐和穩固靜坐互相關連，有時一起並用。

第四部虔敬的練習：是介紹念經等種種的虔敬練習。

總之，靜坐是讓人有淸晰的心意，讓人眞正明白事理，了解世上萬物的眞正性質，體驗自己的眞正生命，使生命充滿積極力量，更使做人做得有意義、愉快，不單利己，也能利人。本書中所說的各種技巧，全要誠心誠意去練習，慢慢的學．一步一步的往前推進，不可操之過急。尤其是剛開始學的時候，應該愈簡單愈好，自己體驗那一種最能適合自己，就學那一種。學習靜坐，鍛鍊自己，努力上進，遲早你能使自己解脫，能有眞正的力量，幫助別人，成就自己和他人，朝下化衆生，上成佛道的大道邁進。