

1. 布施

(四) 六度

我們知道佛法教學課程標準的內容，那麼在日常生活中，我們要怎樣過日子？要怎樣待人處世？佛在這些地方有沒有明確的教導？我想這是我們每一位同修都非常關心的。這些問題佛在一切大乘經論裡面已廣泛的為我們說明，其內容就是菩薩行的六度。也就是說，我們在日常生活中，對人、對事、對物，要遵守這六個原則：布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若。從早上起床漱口、刷牙，到晚上睡覺，這一天所接觸的統統是六波羅蜜，這才叫真正的修行。

大體而言，世間人所最先追求的是財富。因為沒有財富，生活會過得很苦，所以財富是第一個努力追求的目標。其次是追求聰明、智慧。人除了不喜歡呆頭呆腦之外，還想要追求長命百歲——健康長壽！這三大目標人人追求不捨，古今中外，沒有例外的。佛法是要滿足我們的願望、希求的，這三樣東西能不能得到

呢？能得到。常言說得好：「佛氏門中有求必應。」那為什麼有人求不到呢？是因為他不明瞭事實真相，不懂得追求的方法。事實真相就是道理！如果懂得道理、曉得方法，沒有一樣得不到的。佛跟我們講原理、原則，就是幫助我們有求必應。因此，這重要的守則，我們要細細的體會。佛告訴我們，財富、智慧、健康長壽，都是屬於果報，要想得到這個果報，一定要先修因。善因得善果，惡因得惡報；有果必有因，有因必有果。這是永遠不變的真理。有人發財了！財從哪裡來？絕對不是他很聰明，或他的方法很多，就能賺錢。因為比他聰明的人很多，比他方法靈活的人更多，為什麼那些人不發財而他發了財？佛跟我們講財富之得來，是前生種的因。種的什麼因呢？財布施！所以六度裡面，布施列在第一。「財布施」得財富；「法布施」得聰明智慧；「無畏布施」得健康長壽。因此，想得財富、聰明智慧、健康長

壽這三種果報，一定要修財施、法施、無畏施這三種因。世間人今生得這種果報的，大多數是前生修得的，少數人是這一生修得的。這一生如果修得很積極，這一生就得果報，不要等來生，這就是果報。果報一定要靠修因，這是永遠不變的定律。

### (1) 財布施

「布施」在整個大乘佛法裡，是菩薩修行最重要的一條。無量無邊的法門，歸納起來就是六度。這六條再要歸納，就是布施一條。所以佛首先教我們修布施波羅蜜。「布施」，一般人很難理解它真正的含意。往往聽說布施，就趕著捐一點錢到寺廟裡去。這是錯解！這樣去理解布施，太狹隘了！哪裡是菩薩修的呢？其實在日常生活中，念念為別人，不為自己，就是布施、就是供養，所以大家天天都在修布施波羅蜜，天天都在行菩薩道，只是不懂得、不知道而已。譬如說早晨起來，你把家人盥洗的東

西都準備得好好的，早餐、茶都燒好了，你是在布施、供養你一家人啊！你在行菩薩道，修布施波羅蜜，在修普賢菩薩的廣修供養。你看你心裡多快樂。能這樣領悟就不會說：「唉呀！家人都把我當老媽、下女、傭人，要我天天去侍候他們。」這樣天天發牢騷，所有的布施功德都沒有了。你看，念頭一轉，牢騷、痛苦就變成布施波羅蜜，立刻就得到佛法快樂和智慧的實益。在美國有些制度，叫人不得不布施。譬如醫藥保險，人人都要買。為什麼呢？怕自己生病的時候，醫藥費付不起，所以先買保險，由保險公司替你付醫藥費。在每個月繳醫藥保險費的時候，如果是為了自己生病而做準備，如此，將來一定會生病；不生病，這些錢沒有辦法開銷啊。如果念頭一轉；我是在修布施、修供養；幫助那些有病的人，供養那些有病的人。這樣布施出去，你一生永遠不生病。為什麼呢？你修的是不生病的因啊！你布施、照顧老

人，將來你就得善果！即使老了，也會有許多年輕人關懷你、照顧你、侍候你！種什麼因一定結什麼果報。再說一個人服務在公司行號裡，每天努力工作，如果是為了要多拿一點錢，或是為了地位要慢慢升高，那就不是布施了。如果能存這樣的心：我今天努力的工作，是布施這個公司、是供養社會大眾，加薪與升遷非我所求，那是在行菩薩道。以菩薩的施捨心在做工作，永遠不疲不厭，會愈做愈快樂。這就是俗話常說：人逢喜事精神爽。假使事情是自己不願做又不得不去做，就會疲倦、會討厭。反之，歡喜、高興做的事情，會愈做愈有精神。我今天到世界各地方跟大家介紹佛法，是我歡喜做的！這是法布施啊！你們不懂的，我來教給你們，告訴你們，是希望大家都減少煩惱、痛苦，都能得到佛法的喜悅和智慧，來充實提昇生命，生活美滿！我在一九八四年，第三次到洛杉磯，一下飛機，講堂已經佈置好了，馬上就

去講演。一天講九個小時，還要我站著講，底下的人坐著聽；坐著聽的人累了，我講的人不累，愈講愈有精神，愈講聲音愈大。為什麼呢？因為觀念、心境不一樣。假如我講經，計算一個小時要拿多少鐘點費，再看看聽的人不起勁，那就會疲倦、厭倦了。我不是為了這個來的，我是以無比歡喜的心把無上、甚深、微妙的佛法介紹給大家。這個歡喜就是法喜啊！是最好的營養。今天大家講求這個營養那個營養，那是假的啊。看看佛門裡面的「禪悅為食」。禪是什麼？心地清淨；悅是心地歡喜，這才是最滋養的（最豐富的滋養），所以健康不在飲食！得歡喜心、得法喜，就會健康、長壽、年輕、不衰老。憂能使人老、使人病，每天愁眉苦臉的，容易生病，衰老也會非常之快。歡喜是健康的因素，它是從布施波羅蜜得來的。我們再舉一個例子來說明，諸位在此地，汽車都買了保險。為什麼呢？發生車禍的時候有人賠償。如

果你念頭一轉：我這是修布施，是幫助那些出車禍的人。如此你這個車永遠不會出車禍，永遠有佛菩薩加持你。諸位看看，念頭一轉，就是菩薩；念頭不轉，就是凡夫！菩薩跟凡夫有什麼差別呢？一個是覺，一個是迷。迷者——樣樣為自己；覺者——樣樣為眾生。樣樣為眾生，自己得的好處真正不可思議，沒法子想像！樣樣都為自己，得到的好處一點點，而且得到了就沒有了。

你說，誰是聰明？誰是傻瓜？所以說要念念為一切眾生，不要為自己。今生，你有財富、有錢，是福報；用錢是智慧。錢，能在社會上，能用在大眾上，這是大智慧，是真正會用錢的。假使處處為自己著想，那是很笨的，修來的一點點福報，沒幾天就享完了。如果能念頭一轉，將福報布施給眾生，福報就更殊勝，直至無有窮盡。布施的內涵無量無邊。我們每一個人，每天在日常生活中，隨時隨地都可以修學。只要念頭一轉，就是行菩薩道；

轉不過來，就是六道凡夫。以上財布施，只是略舉幾個例子說明，諸位自己要多多去體會，多多去思惟，就會做得圓滿。

財布施，在佛法裡面又把它分為內財與外財。外財是身外之物，內財就是身體。在醫學界裡，有許多捐贈眼角膜或捐贈內臟者，這是內財的一種。再者，我們以體力去幫助別人，也是內財布施。如果我們給人家工作不求報酬，就是義務的工作（義工），這也是屬於內財布施。由此可知，我們隨時隨地都在做布施，就是沒有那種布施的心，所以不是行菩薩道。假如我們有一顆布施的心，那麼每天時時刻刻，統統是修六度，統統都是修菩薩法。所以菩薩法跟凡夫不同的地方在哪裡？就是在那一念心；一念覺——為一切眾生，就是佛菩薩；一念迷——為自己，就是凡夫。所以佛家善惡的標準：凡是為自己的都是惡，為別人的都是善。這個初學的人聽了很難懂！人，為什麼不為自己呢？諸位

要知道，凡夫所以不能成佛，是由兩種執著障礙：第一種是我執，第二種是法執。我執要是破掉了，就證阿羅漢果；法執破盡了，就成佛。那些念念為自己的人，我執天天在增長，即使修一切善法，也只是增長執著而已。因為執著不能破除，所以佛說這是惡。你不想出三界，那就另當別論，想出三界，一定要破我、法二執。我執就是煩惱障，煩惱的根源；法執是所知障的根源。

## (2) 法布施

第二種是「法布施」。法布施是智慧、聰明、才藝的修因。因此，它包括的範圍也非常廣泛。它通常被分為世間與出世間一切法，就是佛法與世法。凡是別人想知道的、想學習的，只要我會、我能，就熱心的去教導他，這都是法布施。所以法布施不一定は講經說法，講經說法是無量法施當中的一種。譬如說，甲燒得一手好菜，乙不會，但很想學，甲就盡心盡力的教導乙，這也

是法布施；又如某人不會做工程，我會做，我指導他、教他，也叫法布施；對小朋友講解小學課程，也是法布施；乃至於各行各業無盡的知識、技術，沒有條件、不計酬勞的傳授，都屬於法布施。要是有代價、收學費的，那就不是布施了。或許有人會問：現在學校老師每個月拿薪水，他們教小孩，這算不算法布施呢？這就在於教師的一念心。如果教師是為了教育下一代，不是為名為利，那就是布施。如果是為薪水，或是為了升等，想從講師升副教授、升教授，那就不是法布施了。真正修法布施的人，是非常熱心，不疲不厭的；不是修法布施的人，名利得不到，就消沉、灰心了，教導也就不夠熱心，動力是有限的。所以菩薩總是以無盡的悲心去利益一切眾生，絕對沒有條件的，特別是在佛法。佛在經上告訴我們，一切布施中，法布施為最。此處法布施是指佛法布施。因為世間的法布施不究竟，唯獨佛法布施能夠幫

助一切眾生，進而獲得無量的智慧，無盡的德能、才藝，斷煩惱、了生死、出三界、成佛道。這種布施才是最圓滿、最殊勝的，唯獨大乘菩薩法裡面才具足，所以一切諸佛如來無不讚歎。看看我們佛教界，布施經典是最重要的一項；其次是講經說法的錄音帶、錄影帶；再就是接受各方邀請，把佛法介紹給大眾，推廣到社會，這統統是法布施。可是現在我們把經本翻開，後面往往印著「版權所有，翻印必究」，或是「版權所有，不准翻印」，這就不是法布施了。這是什麼？是商人在賣書啊！法施的功德利益統統都沒有了，那只是世間商人開書店做買賣而已！錄音帶也是「版權所有，不准拷貝」。甚至於少數請講經的，也要先談好供養——講多少小時，給多少供養——這也變成買賣了，這都不是布施。所以菩薩行一定只為利益眾生，絕對不為自己。假如某個地方沒有供養，但是大眾真正渴望佛法，佛菩薩就自己

出路費滿眾生的願，絕對不勉強、不為難任何一個人，只要大家真正得到佛法的殊勝利益。

### (3) 無畏施

第三種叫「無畏布施」。在眾生身心不安、恐懼、害怕的時候，能夠幫助他，消除他的恐懼，這一類的布施叫做無畏布施。其範圍也是非常的廣泛。譬如國家受到外國的侵略、戰爭；在這人心慌亂的時候，從軍到前方去抵抗敵人、保護後方，使後方人民能夠安居樂業，這是屬於無畏布施。又如，有人晚上走路會害怕：有的怕鬼，有的怕強盜，而路又很長，我能送他回去，陪他一程，他不害怕了、心安了，這也叫無畏布施。其他的例子就不必多舉。由此可知，只要叫眾生身心安穩，離開一切恐懼，統統叫無畏布施。無畏布施得的果報是健康長壽。說到這個地方，我特別提醒同修們，吃素食是屬於無畏布施，一切眾生看到你都不

會害怕。為什麼呢？因為你不會傷害牠；真正做得圓滿，得健康長壽的果報。再加上法布施得聰明智慧，財布施得財富，這是人生最迫切、最基本的需求，我們想要這三種果報都得到，就要認真去修三種布施。在中國歷史上，財富、聰明、智慧、健康、長壽，最大、最圓滿的，就是乾隆皇帝。他「貴為天子，富有四海」，兼具聰明、智慧、健康、長壽。他做了六十年的皇帝，還做了四年的太上皇，他稱自己為「古希天子」，自古以來希有的。那是真的，一點都不假，也不是他誇口。這是他在過去生中，生生世世，都修清淨圓滿的財施、法施、無畏施，才得這麼大的福報！

佛在大乘經上，常常教導我們，菩薩一定要修布施波羅蜜。波羅蜜是「究竟圓滿」的意思。怎樣把布施做到究竟圓滿呢？這是菩薩重要的一個課題。我們在日常生活中，從早到晚處世、待

人、接物，只要轉一個念頭，時時處處無不是在修布施，但是這個不圓滿、不究竟。究竟圓滿的布施，是放下、是捨、是幫助他人。我們應當怎樣放下呢？放下就要能「捨」。捨後面有一個字：「得」，小捨就小得，大捨就大得，不捨就不得。佛告訴我們究竟圓滿的捨是什麼呢？各位，你有沒有煩惱？有！那為什麼不把煩惱布施（捨）掉呢？你有沒有憂慮？你有沒有牽掛？你有沒有生死？有沒有輪迴？把這些東西全部都布施掉了，那你就得大圓滿、得大自在了。這才是究竟的布施，也就是布施波羅蜜。

我們要從身外之物，練習慢慢的捨，捨到一切都能捨，最後連煩惱、生死都能捨掉了，那才能夠恢復自性的清淨光明。

## 2. 持戒

第二是「持戒」。持戒就是守法，世出世間一切事物，無論

大小，都有它的法則，一定要循著法則，才能夠做得圓滿、快速。六度裡面的持戒是要我們平常守法，並不單指受持五戒、十戒（這是根本戒）。在家庭方面，有家庭的規矩，父子、夫婦、兄弟，這是倫常，他有長幼，有自然的一種秩序，絕對不能顛倒！一顛倒，家就亂了——父不父、子不子。就燒飯而言，燒飯也有順序——洗米、下鍋、調溫度……，不按這個法則，飯就煮不好，也煮不熟。炒菜，下鍋也有先後，乃至於學習，也都有次序和方法。學佛，佛家的方法更是精嚴。我們要想在佛法上有所成就，必須要遵守佛教給我們的修學次序，先從發大心起。大心，就是要度一切眾生的願心；然後斷煩惱、斷習氣；再學法門；最後是圓成佛道。成了佛，才能有能力廣度眾生，才能夠圓滿實現第一誓願——眾生無邊誓願度。否則的話，光說，做不到，便成空願。也許有人會問：「一定要成佛？做菩薩不行

嗎？」須知，菩薩雖然度生，不能度階位比他高的菩薩；縱然是等覺菩薩，也不能度同階位的等覺菩薩；成了佛，等覺菩薩也在度化之內了。因此，一定要成佛道，才能夠廣度九法界一切眾生。有這個願，慈悲的力量就會發出來。為什麼度眾生的願發不出來呢？因為還有是非心、人我心、好惡心。所以他有分別：某甲跟我好，我度他；某乙我討厭他，我才不度他呢。如此，便要在「眾生無邊誓願度」底下加註解——某些人我不度。如此，便不是真願，不是圓滿的願。因為圓滿的願心一發，就是菩薩，是沒有分別的。所以華嚴經上初住菩薩，叫初發心菩薩，叫發心住。這種心就叫菩提心，是不得了、不可思議的，絕不是六道凡夫的心量。佛常常教我們「慈悲為本，方便為門」，這是教我們如何過日子，怎樣生活。平日存心要慈悲，做事要有方法，並且做到恰到好處。要知，方法裡面還有方法，方法重重無盡啊！所

以這兩句話不侷限在狹隘的學佛，日常生活中要普遍用上。如這一段給大家介紹的六度，是六大綱領、六個方法；每一度裡，又有許多的方法，可見方法是重重無盡的。只要能夠善於運用，哪有不自在的！哪有不快樂的道理呢？這是持戒波羅蜜。

### 3. 忍辱

第三是「忍辱波羅蜜」。忍辱就是忍耐，無論做什麼事情，都要有耐心。當年譯經的法師，看到中國人有一種倔強的個性，在古書上常常記載著：「士（讀書人）可殺不可辱。」談到忍，什麼都可以忍，連殺頭也沒有關係，都可以忍，只有侮辱不可以忍。因此，譯經法師就將這個名詞翻作忍辱：辱都能忍，那還有什麼不能忍的呢！所以忍辱是專對中國人倔強的個性翻的，它原來的字義只是「忍耐」，沒有辱的意思，其用意是告訴我們小事

情要有小的耐心，大事情要有大的耐心。金剛經上告訴我們：「一切法得成於忍。」沒有忍耐，什麼事情都不能成就。以讀書求學而言，念大學四年，就得忍四年，不能夠忍耐四年，就畢不了業。到這個地方聽講兩個半小時，也要有耐心，能夠忍得住，這一堂佛法才能聽得圓滿。由此可知，一個人沒有耐心，無論他條件多好，也是一事無成。因為成功永遠屬於有耐心、有毅力的人，所以耐心是成功非常重要的一个條件。世尊在金剛經上給我們講菩薩六度，特別強調「布施」和「忍辱」，其他講得很少，換句話說，這兩個是修行成敗的關鍵。

俗話常說：「處事難，處人更難。」從前處人還容易，現在處人比從前不知道要難多少倍！原因在哪裡呢？從前的教育，是教我們做人；現在的教育，只教我們做事。所以我們不知道怎樣做人。對自己的情緒千變萬化都無法理解，不要說去了解別人。

你說處人怎麼不難呢！

為此，佛教給我們忍耐。忍耐分為三大類。第一、是對人為的加害要能夠忍受。忍人家對你的侮辱、對你的陷害。能忍，絕對有好處。為什麼呢？能忍，心清淨，容易得定，修道容易成就，也是最大的福報。第二、是自然的變化。如冷熱、寒暑的變化，能夠忍；飢餓、乾渴要能忍；遇到天然的災害，也要能夠忍耐。第三、是修行。佛法的修學也要忍耐。在沒有得到法喜之前，功夫沒有得力之前，修行是很苦的，路是艱辛的，這個階段過去之後，就很樂了。為什麼呢？因為功夫上軌道了。就如上高速公路，在沒有找到高速公路，在底下繞圈子的時候，那是很苦的，路上車子又多、又慢，得有耐性啊！上了高速公路，就很舒服、暢快了，一切阻攔都沒有了。我們學佛也是如此，開頭學都是摸索無量的法門、宗派：「到底哪宗好？學這門好嗎？」有的

人很幸運，三年、五年就找到了，就好像幸運的人，走一段小路馬上就接上了大路；有些人花了十年、二十年，乃至一輩子都摸不到門路！那就很冤枉、很苦了。這當然與自己的善根、福德有關係，善根、福德、因緣具足，佛菩薩必定加持。這就是「佛氏門中不捨一人」！一個真心向道、真心慕道的人，佛菩薩常常在那裡守護照顧，到他真正肯接受了，再給他啟示，光明大道就找到了。那佛菩薩為什麼不來點醒你呢？點了！是你不接受，告訴你這個方法，你心想：「這未必好，我聽人家講那個法門比這個殊勝啊！」你還跟佛菩薩抬槓、爭論，佛菩薩只好不來了。這一點希望諸位細心去領會。所以修行要有很大的耐心，沒有耐心不能成就。耐心是禪定的前方便，不能忍耐就沒有更進一層的境界；耐心也是精進的預備功夫，有耐心才談得上「精進」。

#### 4. 精進

「精進」，精是專精，進是進步。由此可知，佛法不是保守的，更不是落伍的，佛法是天天都求進步的。如同儒家的日日新，日新又新。現在有人說：儒家是落伍的，佛教是應該淘汰的。這是他對於佛法六度中的精進，以及儒家的日新又新完全不了解，而引發的謬論。進步是好的，最重要的是要精進。精是純而不雜。目前，西方有許多大科學家，一生當中有許多特殊的發明。他就是專精——天天去研究，鍥而不捨，終於有了新發現！世間法如此，佛法也是如此。在無量法門當中，必須是「一門深入」，才能夠成就。想要門門都學，是絕對不可能成就的。門門都學，那是一門成就以後的事，一門成就了，其他無量法門一看、一聽當下都通達了。所以說一通一切都通。佛法，在沒有開

悟、沒有通達之前，門門都學就會變成障礙！這是修行必定要知道的。我們舉一個念佛成就的例子，你就會恍然大悟：古人修學得以成就都是專攻一門。

民初，諦闇法師有一位徒弟，這徒弟四十多歲才出家。他的年齡跟老法師差不多，他們是從小在一起玩的朋友。諦闇法師家庭環境比較好一點，所以念過書。他的舅父做生意把他帶出去，所以算是見過世面，出外旅行過的。他那個同學家境清寒，沒有念書。長大之後，生活非常困苦，學一個「鍋漏匠」的手藝。什麼叫鍋漏匠？就是碗碟打破了，他能把它補起來再用。他就天天挑個擔子在外面叫喊，非常的辛苦。他真正體會到人生太苦了！他也知道小時候在一起玩的朋友，出了家，做和尚了，於是就找，找到諦闇法師，在廟裡住了幾天，就跟老法師說：「我要出家。」法師說：「為什麼？」「生活太苦了，我一定要出家。」

老和尚說：「你不要開玩笑啦，住幾天還是去做生意吧！」為什麼不讓他出家呢？老和尚考慮他年歲太大了！在當時四、五十歲就是老人，體力也衰了。出家，五堂功課學不會，念經也念不來，這樣，住在寺廟裡，讓人瞧不起，冷眼看待，心有多難過啊！學講經呢……他不認識字，得從念書做起，要到那一年才能成就啊？於是，老和尚就拒絕他。結果他就硬賴著：「我非出家不可，我不做生意了。」老和尚被他搞得一點辦法都沒有，再想著小時候在一起時，這份感情……老和尚就說：「這樣好了，你要是真的想出家，你得答應我幾個條件。」他說：「這沒有問題，我認你做師父了，你說什麼我統統聽，統統接受。」老和尚說：「這很好！我給你剃頭，剃了頭之後，你也不要再去受戒，也不要住在廟裡。受戒，五十三天你受不了。再說寧波鄉下，有很多小廟、破廟、廢廟沒人住，就找一個小廟給住下來。」老法師

在附近，找幾個護法、信徒每一個月給他送一點錢、送一點米，安住他的生活。又在附近找一個念佛的老太太，每天給他洗衣服，並燒中午、晚上兩餐飯。然後教他一句佛號「南無阿彌陀佛」。交代他：「你就念這一句佛號，念累了就休息，休息好了，你就再念；一直念下去，你將來一定有好處。」這個人沒有讀書，但是聽話、老實，他就死心塌地念這六字聖號。他真的念累了就休息，休息好了就再念。在那個廟裡，三年都沒有出門，一句佛號，一點也不雜，這就叫精進。有一天，他離開寺廟，到城裡去看他的親戚朋友。晚飯吃完，就跟那位燒飯的老太太說：「明天你不要替我燒飯。」這個老太太心想：「師父三年都沒出門，今天出去看朋友，大概明天有朋友請他吃飯，所以叫我不要給他燒飯了。」到了第二天中午，老太太到廟裡去看看，師父有沒有回來？有沒有人請吃飯？那是個破廟，廟門都不關的，到廟

裡，喊師父，沒人應，就再去找一找。看見師父站在寮房裡，面對著窗戶，手拿著念珠。叫喊，他不回應；走到他面前，才知道，他死了！站著死的——念佛往生了。這個老太太嚇了一跳，她從來沒有看見人死是站著的，於是趕緊報告那幾位護法。這些護法一瞧，也不曉得怎麼辦，就派人到觀宗寺報告諦闍法師。那個時候沒有車，請人去報信，走去再走回來，要三天。你看他，站著往生，還要站三天，等他的師父來替他辦後事。諸位要知道，三年能成功，精進啊！諦老看到之後，非常讚歎說：「你沒有白出家！你的成就，講經說法的法師，名山寶刹的住持方丈，沒有一個人能比得上你啊！」一句阿彌陀佛，念累了就休息，休息好了就再念，三年成功，了脫生死，這樣殊勝的成就到哪裡去找啊？一句阿彌陀佛，就叫專精，不夾雜、不間斷，是成功的關鍵。

無論世出世間法，想在這一生有真正的成就，一定要知道精

進。無論是念佛、參禪、持咒，或是研教，都要知道遵守這一個原則。就教而言，如果一個人發心，自己修學也能夠幫助別人。最好一生，只學一部經，專講一部經，這就是精！每講一遍，必定有一遍的境界，遍遍都有進步。如果有人專講阿彌陀經，能夠講上十年，這個人就是阿彌陀佛。假如十年專講普門品，這個人就是觀音菩薩。如果他十年當中講十部經，那他什麼都不是。你才曉得「精進」之可貴啊！民國五十八年星雲法師找我去佛學院教書，我曾建議他，也勸他，讓每一個學生專學一部經，我說：「法師啊！如此，十年、二十年之後，你的佛光普照全球啊！」他聽了之後說：「好是好！但那就不像佛學院了。佛學院裡面開的課，要像一般學校一樣。」我說：「這樣做，有一定的好處。」最後他沒接受，我在那裡教一個學期，就離開了。假如那時候真的接受我的建議，一百個人我們打個對折，現在就有五十

多個專家出來弘法，那還得了！大家要聽阿彌陀經，請阿彌陀佛來跟大家宣講；想聽地藏經，就有地藏菩薩來宣講。個個都是專家，這樣佛法才能真正普遍的弘揚。所以希望你們做專家，不要去做通家；表面上樣樣學，結果是樣樣都不通。一樣通了，結果是樣樣都通；雖然是樣樣都通，還是專弘一樣。這種作法是給大家做一個表率，做一個榜樣。那一尊佛、那一尊菩薩不是樣樣都通！可是他還是標榜一樣。這個教我們「一門深入」的修學才叫做「精進」；精進的利益、功德是無量無邊的。

## 5. 禪定和般若

第五「禪定」。禪定包括世間與出世間的禪定。世間禪定是講四禪八定；能夠修成，將來就能夠生色界天、無色界天。這是高級的天界，須要禪定才能得到。出世間禪定，有大乘、小乘之

分。諸佛如來所修的，我們稱為出世間上上禪定。整個佛法修學的樞紐在「定」。並不是禪宗才修禪定，其他的宗派就不修禪定。以念佛而言，念佛目的在哪裡呢？在得一心不亂；一心不亂就是禪定。教下修止觀，止觀也是禪定。密教裡面修三密相應，相應就是禪定。由此可知，每一個宗派、法門，所用的名詞雖然不一樣，其實都是在修定。所以六波羅蜜裡，「禪定」統統都包括了。連我們日常生活中，那小小定也含攝在其中。這小小定是什麼呢？就是心中有主宰。大而言之，這一生當中，自己有一個方向、有一個目標，這個方向、目標絕對不會被環境左右、動搖，這就是「定」。如科學家，從事研究一樣東西，他不被別的事物影響，他就會成功；他就得佛家講的「三昧」——科技的三昧。念佛人一心不亂，他就得念佛三昧，像剛才講諦闍老法師那個徒弟，他真的就得到一心不亂。因此，忍辱是個基礎，能忍就

有耐心，有耐心才能精進，精進才能得定，而「定」是修行的樞紐。「禪定」，六祖大師在壇經裡面給我們下了一個定義，明瞭這個定義，才知道禪定並不只是打坐而已。「打坐」是修禪定的無量方法之一，除打坐之外，還有無量的方法，都在修禪定。六祖大師是由金剛經開悟的，所以他所講的，都是依據金剛經佛所說的原理、原則。他為我們解釋：「禪」是外不著相（不執著一切境界相是禪）；「定」是內不動心。金剛經上有兩句釋迦牟尼佛教須菩提尊者，要用什麼態度去弘法利生的名言。那就是：「不取於相，如如不動。」不取於相就是「禪」，即是不著相！內裡頭不要動心，不要起心動念，就是「定」。在華嚴經上，善財童子五十三參， he 去參訪修禪定的鬻香長者，是到哪裡去找他呢？這位長者不在家裡打坐，也不在道場修定。他跑到什麼地方去了呢？跑到市場去了。這是佛經上講的「市廛」。市廛就是最

熱鬧的市場，像美國大的mall。長者在那裡面逛，那是為什麼？修禪定啊。他在那裡修什麼？修「外不著相，內不動心」。你看他在逛 mall，實際上他是修禪定，他不像人家盤腿面壁。所以我們遇到高級的禪者，我們都會瞧不起他。哪個地方熱鬧他就往哪兒去，殊不知，他在那裡修養高級禪定。我們只佩服那些能盤腿面壁幾個鐘頭或幾天的禪者：「這個人的功夫了不起！」不曉得那個逛 mall 的，功夫比打坐的這個高過多少倍。要知道高級的禪定，是行、住、坐、臥都在定中。

為什麼「禪定」這麼重要？為什麼一定教我們「外要離相，內要不動心」？因為「凡所有相皆是虛妄，一切有為法如夢幻泡影。」什麼叫有為法呢？如果諸位念過唯識就很好懂。在百法明門論裡，佛將一切法（即萬事萬法）歸納為一百大類。這一百類，八個是心法，五十一個心所法（心理作用），二十四個不相

應行法，十一個色法（物質），統統是有為法。不但所有一切物質是夢幻泡影，我們起心動念、打妄想也是夢幻泡影。佛真正明瞭這些事實真相，叫我們對這些境界不要起心動念，我們的真心就恢復。對宇宙之間一切事物的看法，就跟如來一模一樣。那時候的知見，就是佛知、佛見、正知、正見，這就是「般若波羅蜜」，就是般若智慧。所以般若智慧是應用在日常生活當中，應用在前五度上。這就是我們要學菩薩行（就是菩薩的生活）：對於一切法明瞭、通達，於一切法不執著，盡心盡力去幫助別人。為什麼幫助別人呢？這是源於諸佛菩薩的「同體大悲，無緣大慈」。因為只有佛菩薩曉得：盡虛空、遍法界，所有一切眾生，跟自己是同一個體；既是同體，幫助還要談什麼條件呢？就像我們身體，右手癢了，左手來抓一抓，還要談什麼條件嗎？不需要啊！為什麼呢？同一體嘛！今天我們迷失了自性，不知一切眾生

跟我們是同一體，同一個真如本性。所以在這裡分自分他、迷惑顛倒、起惑造業、自作自受、苦不堪言！佛教給我們破迷開悟，把這些迷惑顛倒統統打破，才能看到事實真相——幫助一切眾生就是幫助自己。這個慈悲心、愛心是從「無緣慈，同體悲」發出來的，不談任何條件的。

總而言之，一切作為都有方法，都有程序，這是「持戒」。

有耐心、有毅力，這是「忍辱」。能夠專精不懈，這是「精進」。心地有主宰，不會被外境所動，這是「禪定」。一切事物沒有一樣不透徹、不明瞭，這是「般若」，佛教我們這六條要應用在日常生活當中，能做到就是道道地地的菩薩行。絕對不是說，受了菩薩戒，就當了菩薩（迷惑顛倒的菩薩）。若不懂六度，不能把這六條應用在日常生活裡面，受了菩薩戒也是泥菩薩！