

六波羅蜜自他兩利之評析

星雲

西來、南華、佛光等大學創辦人

一、論布施波羅蜜的「自他受益」

二、論持戒波羅蜜的「縛脫關係」

三、論忍辱波羅蜜的「利衰之間」

四、論精進波羅蜜的「苦樂多少」

五、論禪定波羅蜜的「動靜一如」

六、論般若波羅蜜的「內外圓成」

前言

佛教是舉世公認的世界宗教之一，但是佛教的教義和其他宗教教義有所不同。一般宗教把世界歸於一個主宰者，宇宙萬有的來源都是直線的；而佛教把宇宙萬有歸於緣起法，宇宙人生都是圓形的，所謂「無終始、無內外」。其他宗教的信仰者，都是希望祈求神明賜給他們身體健康、長壽富貴、升官發財、多子多孫等；以希求的心態來訴諸信仰，這是人性的脆弱之處，容易養成迷信、執著、貪心，反而造成精神和心性上的貧乏。而佛教是講究「因緣果報」的宗教，佛教的信仰是建立在理智上、慧解上，不但透過智慧的開展，找回自心本性，發掘心裡的能源寶藏，明白一切緣生緣滅等道理，讓自己從愚昧中清醒過來，從束縛中解脫出來，從短暫裡找尋到永恆，建立一個歡喜自在的人生，所以佛教主張：從自己的行為所作，而能獲得自我的解脫。

尤其，佛教講究待人要無我慈悲、立身要吃虧布施、心行要犧牲奉獻、處世要廣結善緣等；在吃虧、結緣、利他的同時，其實就是在培養自己的福德因緣，累積自己未來成聖成賢的資糧。所以，有因必有果，自度可以度人，度人也能自度。

信仰佛教沒有造物主的權威，沒有賞善罰惡的裁判者，所謂一切幸與不幸，都是自我的行為而來決定；佛陀只是平等公理的準則，是良醫善導的代表，不是威權的神明。佛法是自作自受的因果業報，除了自己的行為業力因果之外，沒有其他的主宰者；能主宰吾人的就是自己。

然而遺憾的是，一般人未能深入探究佛教的義理，只從膚淺的「表相」上來研究佛教、信仰佛教，總認為佛教是叫人要布施喜捨，要持戒自律，要忍辱負重，要精進不息，要枯坐入定。其實陳義過高，反而不能契合眾生的根機；事實上大乘佛教，即以六度而言：

一、布施，是給人呢？是給己呢？看似給人，實際上是給己。

布施能度「慳貪」，是自己發財之道。

二、持戒，是束縛呢？是自由呢？看似束縛，實際上是自由。

持戒能度「毀犯」，是自己平安之道。

三、忍辱，是吃虧呢？是便宜呢？看似吃虧，實際上是便宜。

忍辱能度「瞋恚」，是自己做人之道。

四、精進，是辛苦呢？是快樂呢？看似辛苦，實際上是快樂。

精進能度「懈怠」，是自己成功之道。

五、禪定，是呆板呢？是活潑呢？看似呆板，實際上是活潑。

禪定能度「散亂」，是自己安心之道。

六、般若，是外求呢？是內求呢？看似外求，實際上是內求。

般若能度「愚癡」，是自己明理之道。

從上述六波羅蜜的義蘊看來，菩薩道是為人的，實際上也是為自己。以下茲就六波羅蜜的正反兩面、自他兩利分述之。

一、論布施波羅蜜的「自他受益」

佛教講「布施」，就是以慈悲心惠施福利給人；也就是把自己的一切分享他人。世界上，懂得布施給別人的，就是最富有；反之，如果只是一味的貪圖別人給自己，就是最貧窮。因為布施如播種，如果不播種，怎麼會有收成呢？如果不給人，怎麼能富貴呢？正如《大智度論》說：一般人為了得到蔭涼、花果，所以懂得種樹；布施也是如此，今世後世，能得安穩快樂，解脫煩惱，成就無上圓滿的智慧果實。

布施又如儲存，一般人有了錢財，總想到要寄存在銀行裡。但是《根本說一切有部毘奈耶》說：「積聚皆銷散，崇高必墮落。」無常的世間，成住壞空，銀行難免也有倒閉的時候。再說世間的財富本為五家所共有（《大寶積經》），就算你幸運，沒有遇到貪官污吏，沒有生養不肖子孫，沒有受到水、火、盜賊之災，但是人總是兩手空空的來，又兩手空空的去，即使擁有萬貫家財，所謂「萬般帶不去，唯有業隨身」。因此懂得布施作功德，才是最保險的理財方法。

偈云：「一粒落土百粒收，一文施捨萬文收；與君寄在堅牢庫，汝及子孫享不休。」布施是堅固的寶藏，因為它的果報，沒有人搶得走。所以有錢是福報，會用錢才是智慧；懂得把錢拿來布施作功德，錢用了才是自己的。

布施是眾善之所歸，布施能修得福報，懂得布施才是福慧圓滿的人。曾經捨身入寺的梁武帝，有一世身為樵夫，他發心布施，後來感得君王的果報，因此有謂「三寶門中福好修，一文施捨萬文收，不信但看梁武帝，曾施一笠管山河」。

布施是慈悲的化身，布施能獲得好緣。布施的利益，但看日常生活中，當我們為花草樹木澆水，花草樹木就會活得蒼翠欲滴，供人欣賞；當我們施給兇猛的動物食物，牠也會知所感恩，因此有蟒蛇報恩、義犬救主等實例。

談到布施，在各種經論中不但說有財物的布施，有技術、知識、道理的法布施，甚至還要有維護公義、講究真理、扶弱助人、以大無畏的精神救苦救難之無畏施等。乃至給人一句好話、一個笑容、一個注目禮、一個合掌點頭等，都是布施。

但是，布施從表面上看，都是要我們給人。一般人給自己很容易，給人很難；給人難，因此善法難行、善財難捨。假如把布施說成：「看起來是給人，實際上是自己受益」，就比較容易奉行了。

布施是攝受眾生的第一步，是度人的根本，當一個人窮得吃不飽、穿不暖，便無心力做任何事；此時必須先對其布施飲食、衣服等日常所需，待其衣食溫飽，而後才有餘力修種種事業，此即「先以欲勾牽，後令入佛智」（《法華經》）。所以，六波羅蜜中，布施等前五種波羅蜜是為方便，必須要有第六之般若波羅蜜，才能讓六度波羅蜜成為大乘菩薩道的佛法；如果捨離般若波羅蜜，則前面的五種波羅蜜都只是世間的有為法，不名為菩薩道的無為法。

布施，世間有心人，人人能做；但若沒有般若為根本，就會有能所計較，就會有多少執著，就會有優劣等級，因此做出種種不如法的有相布施。例如，為了名聞利養而布施、為了希求對方的報答或讚美而布施、布施時心生傲慢、布施後起了懊悔不捨之心、所施之物不清淨等等（《大乘理趣六波羅蜜多經》）。所以上等的布施應該是不著相，也就是「三輪體空、能所兩忘」的「無相布施」。

布施不僅能攝受眾生，且能自捨慳貪之根本煩惱。《寶雨經》說：「由布施故，得斷三種不善之法：所謂慳吝、嫉妒、惡思。」人之所以有痛苦煩惱，主要就是來自於貪、瞋、癡三毒，其中尤以貪為問題的根本。《福蓋正行所集經》說：心中起了貪念，就像奴僕一樣的受到束縛而不得自在。眾生都有貪心的習氣，例如三餐貪吃、見了好的東西就想要、有了百萬還想擁有更多等等；因為貪心，致使父子反目、兄弟鬩牆的實例，日有所聞。布施在捨貪利他的德行上最是顯著，布施是培植福德最好的辦法，慳貪者尤應修習布施。

布施看起來非常難為，但是如果懂得藉助布施的關係，調和人我一致，促進好因好緣的果報，是難行而能行，能對自己的修持成就有所增長，則又何嘗不好呢？

所以，真正布施者，不單是給人，也是給己；在佛教裡，施者、受者，所有功德，等無差別。所謂布施者，應該感謝對方接受我布施的善緣，甚至要能「能所雙亡，三輪體空」，才能名為布施波羅蜜。

布施如果希求別人的報答，或是為了獲得善名美譽，就不名為「喜捨」，而仍然是貪，所以布施時喜捨很重要。歡喜的布施，所獲功德，在佛經裡即以尼拘陀樹為例，說明一粒種子就能結出滿樹的累累果實，因此布施有「種一收十」、「種十收百」的利益。

此外，根據經典之說，布施的果報依所施之物不同而有別，例如：

若以衣施，得上妙色；若以食施，得無上力；若以燈施，得淨妙眼；若以乘施，身受安樂；若以舍施，所須無乏。（《優婆塞戒經》）

若以華施，具陀羅尼七覺華故；若以香施，具戒定慧熏塗身故；若以果施，具足成就無漏果故；若以食施，具足命辨色力樂故；以衣服施，具清淨色除無慚愧故；以燈明施，具足佛眼照了一切諸法性故；以象馬車乘施，得無上乘具足神通故；以纓絡施，具足八十隨形好故；以珍寶施，具足大人三十二相故；以筋力僕使施，具佛十力四無畏故。（《發菩提心經論》）

布施飲食，得力色命樂瞻；若布施衣服，得生知慚愧，威德端正，身心安樂；若施房舍則得種種七寶宮觀，自然而有五欲自娛；若施井池泉水種種好漿，所生則得無飢無渴，五欲備有；若施橋船及諸履屐，生有種種車馬具足；若施園林則得豪尊，為一切依止。（《大智度論》）

布施的內容，也不只是從有形有相的財物上來論價值的大小、多少，其他如出力做義工、說好話、講佛法、心香一瓣、隨喜讚歎等，皆不失為布施的好方法。布施有所謂「心田事不同，果報分勝劣」，有時小小的布施，例如「貧女一燈」，因一錢的布施而成為皇后；乃至一個小小的麵包，如果布施後能至心回向功德，願天下人皆得飽滿，如此心量大，功德自然不一樣。甚至「若有貧窮人，無財可布施，見他修施時，而生隨喜心；隨喜之福報，與施等無異。」（《過去現在因果經》）

由此可見，布施也不一定要有錢有財，有心更為重要，心意的祝福最為第一。因為其他的布施都是有形、有相、有為的功德，而心意的祝福卻是無形、無相、無為，功德自然也是無量無邊、無窮無盡。

總之，布施的方法有多種，具體的說，尊重他人、言語鼓勵、禮貌微笑、傳授技能、心理輔導……等，都是最好的布施。尤其經中有謂「諸供養中，法供養第一」。財施人人能做，法布施則非人人可為，所以「慈善容易，文教難」；能夠把布施的層次由「財施」提昇為「法施」，則自他的受益也愈大，因為法施有五種殊勝：

一者，法施兼利自他，財施不爾。

二者，法施能令眾生出於三界，財施之福不出欲界。

三者，法施能淨法身，財施但唯增長於色。

四者，法施無窮，財施有盡。

五者，法施能斷無明，財施唯伏貪愛。（《金光明最勝王經》）

《布施經》說：貧窮者，因為前世貪吝不捨之故；大富者，因為前世樂善好施之故。所以，布施表面上看似給人，實際上獲益的卻是自己。布施如播種，不在田裡撒下種子，怎麼會有收成呢？有播種必然就會有收穫，只是何時收成，則就有待因緣成熟。

綜上所述，布施是給人呢？還是給自己呢？所謂「捨得，捨得」；能捨才能得。布施不但是攝受他人之道，其實也是自己發財之道，所以布施是「自他得益」，自無疑義。

二、論持戒波羅蜜的「縛脫關係」

持戒，是學佛修行的重要課題。戒，就是身口意行為依循的準則，所謂「不依規矩，不成方圓」，人無規矩的約束，就會放縱身心；戒能將吾人的身心導入道德的正軌，進而邁向解脫自由的大道，所以《佛遺教經》云：「戒是正順解脫之本」，又說吾人要「以戒為師」。

戒，就如法律、校規。持戒，猶如守法、守紀，一個人違犯國法，須受法律的制裁；違犯戒律，也會受到因果律的報應。因此，並非佛教徒才要持戒；戒律，人人皆應受持，正如人人皆應守法一樣。因為持戒才是做人的根本。

國家的法律乃至學校的校規，只是消極的自我規範不作惡；佛教的戒律「諸惡莫作，眾善奉行」（「七佛通偈」），這就不只是消極的防非止惡，自我規範；進而更要積極的修德行善，利益他人。如《菩薩地持經》云：「持戒者，心不悔恨，常得歡喜。乃至心定諸自利事，是名自攝；普施眾生一切無畏，是名攝他。」所以持戒是自利利他的大乘法門，更是解脫束縛的重要途徑。

戒，有「攝律儀戒」、「攝善法戒」，但佛教的戒律更著重在「饒益有情戒」，只要是為了救人，即使要負因果，也不畏懼，因此佛陀在因地修行時，曾有「殺一救百」的事例，此即說明佛教戒律不但是消極的行善，更重視積極的救人。

佛教的戒律尤其有極大的通融性，犯波羅夷的四惡法戒，是不通懺悔的；但是違犯其他的戒條，卻有很大的懺悔改過空間。一般人因為害怕犯戒，故而不敢受戒；其實受戒而犯戒，只要有懺悔之心，就有得救的動力。不受戒並不表示犯戒就沒有果報，受戒反而知道懺悔改過，而能減輕罪業。佛經把罪業比喻為石頭，懺悔如法船；有了懺悔的法船，就能承載罪業的石頭而不致沉淪。一般人認為不受戒就可以為所欲為，甚至想當然爾的以為不受戒便不會犯戒，這是破見。「破戒」可以懺悔，「破見」則不通懺悔。

在佛教中，一個破戒的人並非可恥，只要至誠懺悔，仍有重生的希望；而一個破見的人，則如病入膏肓，無藥可救。破戒，是個人行為上的過失；破見，是根本思想上的錯誤。行為上的過失，可以醫治矯正；而根本思想的錯誤，則真理法水永遠再也無法流入他的心中。因此，一個人寧可受戒而犯戒，也不能不受戒而犯戒，因為「若知有罪而懺悔者，增長善根」（《五分律》）。

佛教的戒定慧三學，戒學居首，依戒才能生定，依定才能生慧，有了智慧才能免於沉淪生死苦海，因此「戒是無上菩提本」（《華嚴經》），持戒也是解脫的途徑之一。相對的，不持戒，卻希求解脫，正如《大智度論》說：「譬如無足欲行，無翅欲飛，無船欲渡，是不可得。若無戒，欲求好果，亦復如是。」

受戒的利益好處，散見於諸多經論之中，例如：

凡人持戒，有五功德。何謂為五？一者諸有所求，輒得如願；二者所有財產，增益無損；三者所往之處，眾人敬愛；四者好名善譽，周聞天下；五者身壞命終，必生天上。（《長阿含經》）

受佛五戒者，是福德之人，無所畏避。（《阿難問事佛吉凶經》）

若持五戒者，有二十五善神，衛護人身，在人左右，守於宮宅門戶之上，使萬事吉祥。（《佛說灌頂經》）

若人能持淨戒，是則能有善法；若無淨戒，諸善功德，皆不得生。是以當知，戒為第一安隱功德住處。（《佛遺教經》）

人於世間，慈心不殺生，從不殺得五福。何等五？一者壽命增長；二者身安隱；三者不為兵刃虎狼毒蟲所傷害；四者得生天，天上壽無極；五者從天上來，下生世間則長壽。（《分別善惡所起經》）

人不盜竊，得五信法。何等五？得大富無有縣官、水火、盜賊、怨家、惡子能竊取者，眾所愛敬，到處寂然，所至無難，患畏永除，不取之福，志存慧施。（《海龍王經》）

人於世間，不兩舌讒人。不惡口罵人，不妄言綺語，從是得五善。何等五？一者語言皆信。二者為人所愛。三者口氣香好。四者得上天，為諸天所敬。五者從天上來下生世間，為人好口齒，他人不敢以惡語污之。（《分別善惡所起經》）

持戒的利益，無量無邊，但是一般人不懂，以為受戒會有許多的限制、束縛，故而不受戒。其實，受戒才是真自由、真解脫，因為戒的意義，就是不侵犯別人。例如五戒中，不

殺生就是不侵犯別人的身體，不偷盜就是不侵犯別人的財產，不邪淫就是不侵犯別人的身體和名節，不妄語就是不侵犯別人的名譽和信用，不吸毒就是不侵犯自他的智慧與安全。

因此，只要人人受持戒律，彼此互不侵犯，則個人的生命、財產、家庭、事業、名譽，都能獲得保障；反之，不受戒而犯殺、盜、淫、妄、酒（吸毒），不但傷害別人，自己也會鋃鐺下獄，失去自由。所以持戒是「自自由，他自由，大家都自由」。一個國家之中，只要一人持戒，則一人健全；一家持戒，則一家健全；一個社會人人持戒，則社會必定和諧安定。《三皈五戒正範》說：百家之鄉，十人持五戒，則十人淳謹；千室之邑，百人修十善，則百人和睦；傳此風教，以周寰區，編戶一千，則仁人百萬。夫能修一善，則去一惡；一惡既去，則息一刑；一刑息於己，則萬刑息於國，此所謂坐致太平者是也。

職是之故，若問佛教對國家社會到底有什麼助益、貢獻？光是一個「五戒」對淨化人心、防患犯罪於未然，便勝於法律的刑罰，所以孫中山先生說：「佛教乃救世之仁，可補法律之不足。」

現在研究行為學科的人，如果到監獄裡去調查一番，就會知道，失去自由的受刑人，必定是犯了戒律，尤其是違犯了五戒，例如殺人、毀容、迫害、鞭打、過失致人於死者，皆會失去自由，這是必然的結果；例如竊盜、搶劫、貪污、侵佔、勒索、綁票、吞沒寄存等，也會遭到囚禁而失去自由；例如邪淫、強暴、拐騙、重婚、妨礙風化、妨礙家庭、各種性侵害等，法律也會給你強制關閉，讓你不能自由；例如妄語、說謊、詐欺、毀謗、背信、偽證、恐嚇、造謠、仿冒，尤其是「未得謂得，未證謂證」的大妄語，說自己是活佛，是無上師，是仁波切，更是罪不可逭；例如吸毒、醉酒、販毒、運毒、製造毒品等，都會受到國家刑法的制裁。

所以，世間上的人，不持戒而能得到解脫自由的，無有是處。犯戒，就是侵犯別人的自由；殺生，是侵犯他人生命的自由；偷盜，是侵犯他人財產的自由；邪淫，是侵犯他人身體的自由；妄語，是侵犯他人名譽的自由；吸毒，是侵犯自己的智慧健康，進而因為喪失理智而侵犯他人。所以佛教徒只有持戒，才能得到自由，才能遠離束縛。

由此說來，持戒到底是束縛呢？還是解脫呢？道理不辯自明。

三、論忍辱波羅蜜的「利衰之間」

佛教把吾人所居住的世界稱為「娑婆」，也就是「堪忍」的意思。可見人活著就必須要忍，何況學佛修行，要想成就佛道，忍辱是必修的不二法門。

忍辱，就是忍受別人的侮辱、惱害而不起瞋心，因此忍辱的定義就是：堪受外境加諸於身心的苦惱與痛苦，而絲毫不忿怒、不結怨、不懷惡意，也沒有報復之心。

根據《佛所行經》記載，佛陀在過去世修行時，曾被五百個「健罵丈夫」追逐惡罵，不論佛陀走到那裡，他們就跟著罵到那裡，而佛陀的態度是如《菩薩戒經》的「未曾於彼起微恨心，常興慈救而用觀察」。因此經云：「何者多力？忍辱最健；忍者無怨，必為人尊。」（《四十二章經》）「能忍之人，第一善心。」（《正法念處經》）「忍之為德，持戒苦行所不能及；能行忍者，乃可名為有力大人。」（《佛遺教經》）

忍辱並非「打不還手，罵不還口」的「懦弱」行為；忍是一種大勇、大力、大無畏、大擔當。一個人如果「不能歡喜忍受惡罵之毒如飲甘露者，不能名為入道智慧人也」（《佛說遺教經》）。因此，忍是一種力量，是責任，是明理，是化解，是般若智慧。

忍有三種層次：耐怨害忍、安受苦忍、諦察法忍；又說為：生忍、法忍、無生法忍。（《大智度論》）

所謂「生忍」，就是我們忍受生活中所遭遇的各種酸甜苦辣，是擔當人我的是非曲直，是負責應盡的任務，是處理是非得失，是化解恩怨煩惱。一個人要維持生命，要生活得自在，就必須要生忍。例如，為了工作上班，必須早起趕公車，必須忍受塞車、寒熱、睡眠不足等身體上的疲累之苦，乃至人事上的意見不和、愛恨情仇等。可以說，人要維持生命，要能生活下去，就必須忍耐，這就是「生忍」；而這種忍耐就是一種從生活中淬煉出來的智慧與力量。

所謂「法忍」，就是吾人要維持生活、生命，要能把心理上的貪瞋癡成見，能夠自我克制，能夠自我疏通，能夠自我調適。也就是體認一切諸法和事物的實相為「緣起緣滅」，把心安住於此真理而不為生滅所動。例如世間上的生老病死、憂悲苦惱、功名利祿、人情冷暖，不但不為此所動，要能真正的認知，能夠處理，能夠化解，能夠消滅，這就是「法忍」。法忍就是一種體悟「緣起性空」，明白因緣果報，通達事理人情的般若智慧。

所謂「無生法忍」，就是忍而不忍的最高境界，是了知一切法本是不生不滅，無所謂忍或不忍，一切都是法爾如是，這就是「無生法忍」。無生法忍是一種覺悟無生之理，察見一切無生之法的實相智慧。

總之，忍是一種認識宇宙人生實相的智慧，是一種接受、承擔、負責、化解、處理、解脫的力量。人的一生活，很難事事稱心如意，為了生活，那一個不是時時都要忍耐？因為能忍，就有力量！因此遇到挫折、委屈、難堪、毀謗時，最好的方法就是忍耐。忍的力量，刀槍、毒藥、凶殘暴虐所不能及。

在《增一阿含經》說：「小孩以啼哭爲力，女人以嬌媚爲力，國王以威勢爲力，羅漢以少欲爲力，比丘以忍辱爲力，菩薩以大悲爲力。」忍辱就是堅強、穩固、磨練，所謂「白玉還須妙手磨」，一件藝術品須經雕刻師的精雕細琢，才能永世流傳；梅花須經霜雪的洗禮，才能芳香撲鼻。人的一生如果不經過寒霜雨雪，反而難成大器，因此孟子說：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所爲，所以動心忍性，增益其所不能……。」可見一個人要想成功立業，必須忍人所不能忍、行人所不能行。

佛陀十大弟子中，舍利弗發大心布施眼珠，而得人天賜助；阿那律精進修行，以致眼瞎，後得佛陀教以修行法而得天眼通。所以《私呵味經》說：「菩薩之行，忍辱爲本，以立忍力乃疾得佛。」

忍辱是爲了對治瞋心，瞋是三毒之一，所謂《佛遺教經》云：「瞋心甚於猛火，常當防護，無令得入；劫功德賊，無過瞋恚。」《法苑珠林》也說：「瞋是失諸善法之根本，墮諸惡道之因緣。」又說瞋心是「法樂之怨家，善心之大賊，惡口之府藏，禍患之大斧」。瞋心一起，可以障閉我人的智慧，如同天上的烏雲掩蓋明月；又像野火燒盡林木。所以經云：「一念瞋心起，百萬障門開。」又說：「瞋是心中火，能燒功德林。」

吾人學佛修行，累積功德，禁不住一次的暴怒，所謂「佛前多劫修供養，所積廣大福德緣；一念瞋心才興起，盡焚彼福成灰燼」。因此寒山大師說：「欲行菩薩道，忍辱護真心。」

忍辱的利益，如《忍辱經》說：「懷忍行慈，世世無怨；中心恬然，終無毒害。」「世無所怙，唯忍可恃；忍爲安宅，災怪不生。」「忍爲神鎧，眾兵不加；忍爲大舟，可以渡難；忍爲良藥，能濟眾命。」《法句經》也說：「恚能自制，如止奔車，是爲善御，棄冥入明。」因此，「爲欲自利，利益他人，應當行忍」（《正法念處經》）。

世人都以爲忍辱是吃虧、受氣、退讓，是怯懦的行爲。其實，如同挑夫，沒有力量的人，只能挑二十斤；稍爲有力的人，可以挑八十斤；真正有力的人，能挑二百斤，所以能擔、能受、能忍，就是力量。有力量的人，面對榮辱毀譽、利衰苦樂，都能擔當；因其擔當，所獲利益，無與倫比。

所以，學習能忍，在世間生活、生存，才能不會灰心動性，這不只是說「忍一口氣，風平浪靜」而已，以忍處世，功德無比。

忍辱之於人，是利？是衰？不言而喻。

四、論精進波羅蜜的「苦樂多少」

工作要精進勤勞，修行也要精進勤勞；精進究竟是辛苦呢？還是快樂呢？

如果把精進說成是辛苦，誰會心甘情願的精進呢？如果把精進說成是快樂，這不是很有內涵和意義嗎？假如把精進說成有辛苦，更有快樂，這也是很公平的事呀！

諺云：「黃金隨潮水流來，也要你早起去撈它。」天下沒有白吃的午餐，也沒有不勞而獲的道理；「你要怎麼收穫，就先怎麼栽！」這是必然的因果定律。

中國古代的士人舉子「十年寒窗無人問，一舉成名天下知」，這都是由於精進而得；佛陀也曾告訴弟子：「若勤精進，則事無難者。是故汝等當勤精進，譬如小水，常流則能穿石。」（《遺教經論》）

所謂「精進」，純而不雜曰「精」，前而不退曰「進」。依佛教的教義而言，在修善斷惡、去染轉淨的過程中，不懈怠的努力上進，克服困難，務期到達目標，就叫做「精進」。

精進能普遍策發一切善行，與一切功德相應。因此精進雖在六波羅蜜中排行第四，然六波羅蜜若無精進，則其餘五者皆不能完成波羅蜜（圓滿），因為「精進法是一切善行的力量，能出生一切諸道行，乃至阿耨多羅三藐三菩提」（《大智度論》）。可見精進是修道的根本。

精進，必須是正當而有益於人我的行為，才是正精進。佛經有四種正精進，即：未生善令生起，已生善令增長；未生惡令不生，已生惡令除滅。（《發菩提心經論》）菩薩若無此四種精進，即不能圓滿精進波羅蜜。

精進是爲了對治懈怠。「居家懈怠，則衣食不供，產業不舉；出家懈怠，不能出離生死之苦。一切眾事，皆由精進而得興起。」（《佛說菩薩本行經》）懈怠是眾行之累，是人生之病。在家懶惰，失於俗利；出家懈怠，喪於法寶；故應以「精進」對治而才能波羅蜜。

精進又分「心精進」，旨在斷貪瞋煩惱（去惡），以及「身精進」，即廣修諸善法（行善）。根據《增一阿含經》記載，彌勒菩薩本與佛陀同時修行，佛陀因為發勇猛精進心，故早於彌勒菩薩成佛。因此，佛陀曾經告訴阿難尊者：「在家精進，衣食豐饒，居業益廣，遠近稱歎；出家精進，行道皆成。欲得具足三十七品，諸禪三昧，道法之藏，截生死流，至泥洹岸，無爲安樂，當勤精進，勤修爲本。」

此外，《月燈三昧經》說精進有十種利益：「一者他不折伏，二者得佛所攝，三者爲非人所護，四者聞法不忘，五者未聞能聞，六者增長辯才，七者得三昧性，八者少病少惱，九者隨所得食，食已能消，十者如優鉢羅花，不同於杵。」

精進的利益，不但能對治懈怠，而且能夠成就菩提。辦事精進，事業得成；修行精進，功行必就；今世精進，於未來世必能成就大人奇特功業。但是一般凡夫莫不以精進為苦，視工作與修行為畏途，所以事業無精進之力，修行無精進之因，何能有成就的結果呢？在長遠的佛道之上，必須要精進才能完成；精進之道，必須要：

第一、精進常念眾生苦：如勝鬘夫人所發願：「我從今日，乃至菩提，若見孤獨，幽繫疾病，種種厄難，困苦眾生，終不暫捨；必欲安隱，以義饒益，令脫眾苦，然後乃捨。」（《勝鬘經》）像如此精進愍念眾生的慈心悲願，自然能激發菩提道念，精進修行。

第二、精進常存無常觀：如《起信論》說：「當觀一切世間，有為之法，無得久停，須臾變壞，一切心行，念念生滅，以是故苦。應觀過去所念諸法，恍惚如夢；應觀現在所念諸法，猶如電光；應觀未來所念諸法，猶如於雲，忽爾而起……。」吾人所以懶惰懈怠，大都源於存在著「今日又明日，明日復明日」的心態，故而因循蹉跎；若知生命在呼吸間，正如「普賢警眾偈」說：「是日已過，命亦隨滅。」那麼吾人在二六時中，豈敢懈怠？豈能不發勇猛精進之心呢？

假如用數字來計算，則布施加精進、持戒加精進、忍辱加精進、禪定加精進、般若加精進，則又何事不成，何事不辦呢？

依此類推，工作加精進、讀書加精進、行善加精進、發心加精進，則又何事不辦，何事不成呢？

甚至，願力加精進、慈悲加精進、慚愧加精進、精進加精進，則又何事不成，何事不辦呢？

要起精進之心，必須「如救頭燃」，要覺「如少水魚」；如此自能愛惜寸陰、珍惜時光，如夏禹的「不重徑尺之璧，而愛每日寸陰」。

十方三世一切諸佛菩薩所以完成佛道，沒有一位不經過歷劫時間的煎熬，沒有一位不歷經各種苦行的磨練。有謂「吃得苦中苦，方為人上人」，「不經一番寒澈骨，那有梅花撲鼻香？」

玉琳國師的後裔，在雍正的香板催促下精進忘我，終於開悟；囚禁的受刑人，雖然頭頂油燈，因精進忘卻音樂歌舞，終能免死。還有葡萄架下的黃金，這不也是說明世法、出世法都要從精進才能有所收穫的嗎？

觀世音菩薩遊諸國土，地藏王菩薩地獄度生，乃至歷代祖師甘願為眾生作牛作馬，諸菩薩大德甘願布施頭目髓腦，他們也是為了完成自我的所願，到達法喜禪悅快樂的境地。

所以，精進是辛苦呢？是快樂呢？如〈勸發菩提心文〉說：「修行則勤勞暫時，安樂永劫；懈怠則偷安一世，受苦多生。」精進的「苦樂多少？」智者心中自有定論！

五、論禪定波羅蜜的「動靜一如」

《佛遺教經》云：「制心一處，無事不辦。」吾人的心，每天在五欲塵勞裡逐境流轉；由於心識妄動，障蔽本自清淨的佛性真心，故而雖然佛陀明示「人人皆有佛性」，但是塵埃障蔽，凡夫終究不是如來。唯有息緣靜慮，才能開顯本有的智慧，才能明心見性，證悟成佛。故佛法一直召告世人：「攝心一處，便是功德；散心片刻，即名煩惱。」

攝心一處，這就是禪定。禪定意譯靜慮，是指令心專注於一境，而達於不散亂的狀態。如《大智度論》說：「攝諸亂心，名為禪定。」而妄念亂心，輕飄如煙如雲，像鴻毛似的在空中馳散不停；如狂風暴雨，不可以制止；也如心猿意馬，掣電雷聲，無法禁止；又如渾濁污水、明鏡蒙塵，不能見到自己本來面目，常淪生死，亦可哀矣！

禪定是三無漏學之一。定與慧是相應不離的，亦如止觀；定為止，慧為觀。菩薩修行，若無定慧等持、止觀雙修，則佛道難成。定慧、止觀的關係，如《大乘理趣六波羅蜜多經》中說：「靜慮能生智，定復從智生；佛果大菩提，定慧為根本。」《成實論》也說：「止能遮結，觀能斷滅；止如捉草，觀如鎌刈；止如掃地，觀如除糞；止如揩垢，觀如水洗……。」

禪定是成佛的要津。提到禪定，中國社會一般人士由於不了解禪定的真義，大都認為端身正坐、眼觀鼻、鼻觀心即為參禪入定，所以把禪定規劃為如槁木死灰般，而不知禪定乃是活潑潑的生活中的受用。例如，唐朝龍潭崇信禪師要求道悟禪師指示修道法要，道悟禪師說：「你端茶給我，我為你喝；你捧飯給我，我為你吃；你向我合掌，我就向你點頭。我何嘗一日懈怠，不都是在指示心要給你嗎？」

禪，就是生活。日常生活中，搬柴運水，無非是禪；揚眉瞬目，亦皆禪意；喝茶吃飯，無不蘊藏無限的禪機。禪是活潑潑的春花秋月，那裡能把禪定看作老僧入定，不問世事呢？

有學僧問道於趙州禪師，趙州回答他說：「吃茶去！」吃飯、洗鉢、灑掃，無非是道，若能會得，當下即得解脫，不必另外用功。六祖大師說：「心平何勞持戒，行直何用修禪」；迷者口念，智者心行，向上一路，是聖凡相通的。所以禪並不是棄置生活上的情趣，確切的說，它超越了五欲六塵，而企圖獲得更實在的和諧與寂靜。

一般人最大的錯誤，就是把做事與修行分開。其實，如黃檗禪師開田、種菜，滄山禪師合醬、採茶，石霜禪師磨麥、篩米，臨濟禪師栽松、鋤地，雪峰禪師砍柴、擔水，其他如仰

山的牧牛，洞山的果園等，在在都是說明：禪在生活中。如果沒有活潑潑的生活，那裡能有活潑潑的禪意呢？

禪就是自然而然，禪就是與大自然同在，禪並無隱藏任何東西。他一樣的穿衣，一樣的吃飯，所謂「任性逍遙，隨緣放曠，但盡凡心，別無勝解」；「青青翠竹無非般若，鬱鬱黃花皆是妙諦」。用慧眼來看，大地萬物皆是禪機。未悟道前看山是山，看水是水；悟道後，看山還是山，看水還是水。但是前後山水的內容不同了，悟道後的山水景物與我同在，和我一體，任我取用，心境合一，物我兩忘。

一般人誤以為禪機奧秘，深不可測、高不可攀，這是門外看禪的感覺。其實「偶來松樹下，高枕石頭眠；山中無日月，寒盡不知年」；「溪聲盡是廣長舌，山色無非清淨身」，隨地覓取，都是禪。禪本來就是自家風光，不假外求，自然中到處充斥，注意當下，俯拾即是。

平時一般人更有一個錯覺，以為參禪一定要到深山寂靜的地方才能證悟。實際上，修禪不一定要離開大眾，獨自到深山古寺去苦修，禪與生活並不脫節。快川禪師云：「參禪何須山水地，滅卻心頭火亦涼。」只要把心頭的瞋恨怒火熄滅，何處不是清涼的山水美景呢？熱鬧場中也可以做道場。「老婆燒庵」，說明真正悟道的禪師，並非一般人想像中的槁木死灰一般的老僧入定；真正的禪師，心懷眾生，生活風趣，而且更具幽默智慧。在他們心中，大地充滿了生機，眾生具備了佛性，一切是那麼活潑，那麼自然。

惠能大師說：「外離相為禪，內不亂為定。」禪定應該是「心離於相，不被境轉」；亦即禪定是指自心調伏的「靜定」，但不一定是「靜坐」。

參禪不能光靠打坐，打坐也不一定就能成佛，正如般若寺裡，懷讓禪師問馬祖道一：如牛拉車，車子不走，是打牛呢？還是打車呢？車子是身體，牛是我們的心。因此，六祖大師指示說：「道由心悟，豈在坐也？」真正的禪，應該是從一切行住坐臥中去體現，從一切處去實踐；能夠做到「靜中有動，動中有靜」，「動靜一如」，才是真正的禪定。

打坐雖然不一定是禪，不過對於初機者，打坐仍不失為入道之門。尤其一般社會工商人士，每天如能靜坐十至二十分鐘，讓心由動返靜，讓心靈獲得片刻的寧靜，從中也能感受到一份安詳、愉悅的法喜，這也是一種充電。

所以，禪，是活潑呢？是呆板呢？禪是活潑、幽默、慈悲、智慧！禪如一盆花，一幅畫，又如調味料，生活中有了禪，就能憑添人生的情趣，增加人生的況味，讓我們過著藝術的生活，活出圓融的生命。生命中有了禪，自能隨緣放曠，任性逍遙，天地何其寬廣，人生何苦之有！

六、論般若波羅蜜的「內外圓成」

《大智度論》說：五度如盲，般若如導。般若是六度的根本，能導萬行以入智海。六波羅蜜中，布施、持戒、忍辱等前五者，即使一般的凡夫、外道也能奉行；但是有了般若，布施才能「三輪體空」、持戒才能「止作雙持」、忍辱才能「不忍而忍」……。所謂「平常一樣窗前月，才有梅花便不同」，有了般若才能圓滿「六波羅蜜」，才能轉世間法為出世法，所以《大智度論》說：「譬如盲人，雖有百千萬眾，無有導者，不能進趣城邑聚落。五波羅蜜離般若波羅蜜，亦如盲人無導，不能修道至薩婆若。」

般若是大乘佛法的精華和命脈，《大般若經》說：「大乘不異般若波羅蜜多，般若波羅蜜多不異大乘。」般若在六度中的重要性，不言而喻。有了般若才能認識自性佛，三世諸佛都是因為證得無漏智慧而成就無上正等正覺。印順法師說：「般若何用？般若可以證悟般若。」《大智度論》也說：「諸佛及菩薩，能利益一切，般若為之母，能出生養育。佛為眾生父，般若能生佛；是則為一切，眾生之祖母。」

「般若」是智慧的音譯，但是智慧是一種世智辯聰，是應用的知識；知識說一是一，說二是二，你懂文學，但不一定懂化學；你懂化學，也不一定懂得物理。牛頓看見蘋果落地，知道了地心引力；富蘭克林發現了電，啓示後代電學的發展，這些都是知識。知識縱然由知能識，但是「識」仍然是分別意識，還是世間迷悟的攪和，未能到達最圓滿的境地；而般若悟性是聞一知十，所謂「一理通萬理徹」。般若悟性是自性和萬物相互的體會，如《金剛經》中，須菩提聞是妙法，涕淚悲泣，這就是悟後的感動，把事理圓融起來；佛陀成等正覺後說：「奇哉！奇哉！大地眾生皆有如來智慧德相，只因妄想執著而不能證得……。」這就是佛陀證悟真理後，為眾生的不能調和事理、自他不二，不能證悟世法、出世法皆為一如而發出的感嘆。

古來多少的佛學大德，為了轉迷成悟，尋回本來面目，有的人空過了百年歲月，有的人彈指之間果能找到本來面目。例如：靈雲志勤禪師看到桃花落地而開悟，無盡藏比丘尼見到梅花而頓識自家寶藏，永明延壽禪師聽到柴薪落地而識得自家本性，香巖智閑禪師鋤地而鋤出了自家的真如寶藏等，這些都是所謂般若的妙用也。

《般若心經》說：「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空……。」這就是悟，悟就是般若，般若不同於智慧，更不同於知識。因為智慧、知識，有利有弊；而般若是純真、純淨、純善。知識是從外境的現象去分別，是向外追求；知識有善有惡，有正有邪。例如科技文明發明了電話，雖然方便傳達訊息，但電話同時也被利用來當成犯罪的工具；科學發明了火藥，雖然有利於開鑿山洞，但同時也引發了慘烈的戰爭與傷亡。

般若之於人生的重要，如《大智度論》說：「般若波羅蜜能與光明、除諸闇冥、無所染污、多所利益、多所安隱、能與盲者眼、能令邪行者入正道；般若波羅蜜是諸菩薩母，能為孤窮者作救護、能滅生死、能示一切法性。」

尤其，般若具有知苦滅苦，觀空自在的功用，沒有般若的人生，欠缺正見，易為外境煩惱所轉，而在起惑、造業、受苦中輪迴不已。有了般若，便可開發自性之光，證悟自己真實的生命，從生死的此岸安渡到解脫的彼岸，此即「般若波羅蜜」。

《文殊師利問經》云：「諸過為垢，以智慧水，洗除心垢。」佛弟子平時誦經拜佛、聽經聞法，作種種的功德，就是要擦拭心中的垢穢，心淨則般若現前，此即「眾生心垢淨，菩提月現前」。

所謂「般若」，是向外求呢？是向內求呢？你向外求得的科學、哲學等知識，總是世智辯聰，不若向內證悟的般若，如一燈燃百千燈，燈燈無盡，光光無礙；證悟自性，當下百千法界，融入心靈，山河大地，回歸方寸，心中葛藤盡去，如漆桶脫落，一了百了，何其自在也！

因此，般若是內自證的功夫，是透過「正見緣起，了悟諸法空性」所獲得的「內外圓成」的智慧。人生若無般若為前導，則如盲人摸象，易為苦樂所動搖；有了透徹宇宙真相的般若，就能轉醜陋為美麗，轉黑暗為光明。所以，能以般若來處世，以般若來生活，人生自然美妙無比。

※

※

※

《維摩詰經》云：「資財無量，攝諸貧民；奉戒清淨，攝諸毀禁；以忍調行，攝諸恚怒；以大精進，攝諸懈怠；一心禪寂，攝諸亂意；以決定慧，攝諸無智。」

佛門的修行方法很多，但是「六波羅蜜」是大乘菩薩道至高無上的修行法門：布施可以種一收十，改造自己慳貪的性格；持戒可以三業清淨，改造自己惡性的行為；忍辱可以自他得益，改造自己瞋恨的惡習；精進可以無事不成，改造自己懈怠的因循；禪定可以身心安住，改造自己散亂的思想；般若可以觀空自在，改造自己愚癡的認知。吾人要想自覺覺人、自利利他，非得行「六波羅蜜」，方能福慧圓滿，成就佛道。

六波羅蜜正如六架飛機，亦如六艘輪船，載著吾人航向光明的前程：

(一)布施：發財號；

(二)持戒：平安號；

(三)忍辱：道德號；

(四)精進：成功號；

(五)禪定：安心號；

(六)般若：智慧號。

在科技發達的今天，交通雖然便利，但是高速公路經常塞車，甚至車禍頻傳；在感嘆世道難行之餘，吾人在精神上有了「六波羅蜜」的航道，人生的前途自能通行無礙，一切如意，進而經由菩薩道，直抵佛國。

六度，是自度呢？是度他呢？是自覺呢？是覺他呢？是自利呢？是利他呢？是自有呢？是他有呢？

六度是給他，更是給己；是利他，更是利己；是度他，更是度己；是他有，更是己有。

六度，實乃「人我兩利」、「自他得度」的大乘舟航。