

六度(下)

黃士益

(二)、小乘戒法：有優婆塞與優婆夷的三皈五戒、八關齋戒、沙彌與沙彌尼的十戒、式叉摩那六法戒、比丘的二百五十戒、比丘尼的三百四十八戒等。

1. 三皈五戒：三皈即是皈依佛法僧三寶，以三寶為師。五戒即是(1)、不殺生。(2)、不偷盜。(3)、不邪淫。(4)、不妄語。(5)、不飲酒。

2. 八關齋戒：指在家的善男信女，於一日一夜，只要能夠受持齋戒，就可關閉諸惡趣門。內容有：(1)、不殺生。(2)、不偷盜。(3)、不淫欲。(4)、不妄語。(5)、不飲酒。(6)、不坐高廣大床。(7)、不著香花鬘及香油塗身、不歌舞伎樂，不故往觀聽。(8)、不非時食，即過午不食。農曆每月八、十四、十五、二十三、二十九、三十（如遇月小，即改為二十八、二十九）為六齋日，必須受持此戒。八戒通於大小乘，如兼受此戒，發菩提心，即為菩薩八戒。

3. 沙彌、沙彌尼十戒：即(1)、不殺生。(2)、不偷盜。(3)、不淫欲。(4)、不妄語。(5)、不飲酒。(6)、不坐高

廣大床。(7)、不著香花鬘瓔珞、不香油塗身。(8)、不歌舞伎樂，不故往觀聽。(9)、不非時食。(10)、不捉生像，金銀寶物。

4. 式叉摩那六法戒：式叉摩那意為學法女，也就是要進求比丘尼戒之前的一段學戒過程中，先受六禁法：(1)、不淫欲。(2)、不偷盜。(3)、不殺生。(4)、不妄語。(5)、不飲酒。(6)、不非時食。學法女能夠受持這六種禁戒之後，才可以受比丘尼具足戒。

5. 比丘二百五十戒：共約五篇戒法。(1)、四波羅夷意譯為棄。(2)、十三僧伽婆屍婆，譯為初殘。(3)、是一百二十尼薩耆波逸提。(4)、八波羅提提舍尼。(5)、一百突吉羅。此外加上七滅諍和二不定，共成二百五十條戒。

6. 比丘尼三百四十八戒：共約成五篇戒法，(1)、八波羅夷。(2)、十七僧伽婆屍婆。(3)、二百零八條尼薩耆波逸提。(4)、八波羅提提舍尼。(5)、一百條突吉羅。此外再加上七滅諍和二不定。共有三百四十八條戒。

佛陀經常教導弟子要嚴持禁戒，所謂「戒為無上菩提本，應當一心持淨戒」。菩薩修持清淨戒法，自然也能度脫一切毀戒犯戒的種種罪惡，因此身為佛的弟子一定要持戒修身，才能夠斷除煩惱，脫離六道輪迴。「持戒」可對治一切的惡業，持是保持不失，戒是善業。「諸惡莫作，眾善奉行，救護眾生」即是持戒。

三、「忍辱度」：又稱忍辱波羅蜜，梵語為提波羅蜜，是菩薩六度之一。菩薩修忍辱行，能度脫瞋恨之心。若能忍辱即能降伏瞋怒；反之，瞋怒則能渾般若。瞋怒之心若是不降，般若真性則不現。故佛設忍之權，方淨般若之體，故稱忍辱波羅蜜也。瞋是三毒之一，「瞋」者，即是瞋恨心，包含了傷害心、仇恨心、報復心、謀略心、惱怒心、不悅對方心等，能損害慧命、能招致痛苦、能摧壞善根，真正能危害三界眾生的便是此內在的瞋恨心。瞋恨心佛教將之比喻為火，所謂「火燒功德林」，任你平常累積再多的功德，行再多的好事，唸再多的佛，誦再多的經，只要瞋火一燃起，這些功德、善事好事很容易就能毀於一旦，剎那間，全部燒光，所有心血終將付之東流，而且還會和許多煩惱相應。佛經云：「一念瞋心起，八萬障門開。」瞋恨心一生，整個人馬上怒火沖天，焚燒起來，就不顧一切，此時業障之門

大開，業力立即現前干擾，無形中就會造作很多習以為常的罪過，甚麼壞事都幹得出來。殺人放火，欺師滅祖，怨天尤人，無惡不作！犯下滔天大罪，違反人情國法，造諸惡業。《佛遺教經》云：「瞋恚之害，破諸善法，壞好名聞，今世後世，人不喜見。當知瞋心，甚於猛火，常當防護，無令得入。劫功德賊，無過瞋恚」。《佛遺教經》又云：「忍之為德，持戒苦行所不能及；能行忍者，乃可名為有力大人。」《四十二章經》云：「何者多力？忍辱最健；忍者無怨，必為人尊。」由此可知，「忍辱」能保持不失功德，能成就諸善根因緣。

弘一大師曾說：「瞋是心頭最大的惡賊，要除去非常不容易，但是學聖賢的人，不除去瞋心，就很難進入聖賢之門了。」所以說走在菩提道上的修行人，難行也得行，難忍也得忍。一般世俗之人於利害交關時，尚且能忍，更何況我們這些以智慧慈悲為念，而行菩薩道的學佛者？學佛之人要忍人之所不能忍，樣樣都要能忍，沒有一樣是不能忍。別人不能忍的我能忍，如此心才會清淨。所謂「忍一時風平浪靜，退一步海闊天空」，若能忍得一時之辱，蒼穹依舊雲淡風輕。所以我們學佛的人，千萬要特別注意，在碰到讓你無法忍受而起瞋心的事情之時，一定要緊守住這個關卡，克制自己，用最大

的忍力，令瞋心絲毫沒有一絲妄動放縱的機會。所以說忍耐是真正修行的功夫，能夠忍讓才能成就自己的德行，之後才談得上精進。

菩薩修行，利己利人，教人修忍辱波羅蜜，然而忍辱的法門，若詳細分類，從淺至深，共有五種不同的層次，即生忍、力忍、緣忍、觀忍、慈忍。

(一)、生忍：即是在被辱境界到來之時，深知已無可避免，也無力抵抗，只好挺起胸膛，硬著頭皮，堅強起來把它忍耐下去，但是心裡仍會感到煩惱難受，十分痛苦，因而稱之為生忍。

(二)、力忍：即是對於已經到來的辱境，不與它計較，用盡最大的力量，忍一時，退一步，讓它三分，把它壓了一下。一心稱念佛號，仗著佛號的威力，把忿恨不平之心，安定了下來，這就如水中按著一顆皮球一樣，要讓它不能動彈，浮不出水面，就千萬不能放手；若手一放，這皮球馬上就會浮了起來，因而稱之為力忍。上述生忍、力忍二者，又稱為事忍。

(三)、緣忍：即是在辱境現前之時，心如如不動，用我們的智慧來觀照一下現前的辱境，仔細去推敲、研究，這裡頭究竟是蘊藏著何種原因？不然為什麼會平白無端受辱、挨罵、挨打！透過因緣觀，你才能了解被人侮

辱原來都是前世因緣所感招的惡果，今生才會隨業受報。如此作受報想，作還債想，自然而然就能把難以忍受的辱境，一切都逆來順受，心情開朗舒暢，內心一點瞋恨也沒有，故稱之為緣忍。

(四)、觀忍：即是在辱境發生之時，馬上藉著空觀的智慧來照察所發生的辱境，了知心身世界，一切諸法，盡為因緣所生，因緣所生之法，無有自性，空寂無相。既知一切諸法本來皆空，很顯然的就沒有我的存在，既然沒有我的存在，哪裡還會有什麼被侮辱的我以及所辱的境界呢？能空的我相與所空的辱境既然都是空的，那麼中間的辱相，當然也是了不可得。如此一來，心中的瞋恨，自然而然的就不會發生了，故稱之為觀忍。

(五)、慈忍：即是在辱境到來之時，菩薩不但不會生瞋恨心，反而發起大慈悲心（《華嚴經》云：「諸佛如來以大悲心為體故，因於眾生而起大悲，因於大悲生菩提心，因菩提心成等正覺。」故知，慈悲心為修行的根本，欲成就無上菩提者，應先發大慈悲心。）哀憐悲愍，此人之愚癡可憐，迷而不覺，沉淪受苦，苦惱無間，若不思救拔，於心何忍？於是本著「無緣大慈、同體大悲」的大乘精神，方便教化，令他覺醒過來，改過向善，重新做人，故稱之為慈忍。上述緣忍、觀忍、慈忍三

者，又稱為理忍。

昔日歌利王曾於釋迦牟尼佛在因地修行之時，割截其身體，節節支解，因佛已達無我相、無人相、無眾生相、無壽者相，四相皆空，所以內心不生任何瞋恨，反而發大誓願，成道之後，先度此王。以此因緣，佛在鹿野苑就先度了憍陳如尊者，憍陳如的前身就是歌利王。菩薩修行發菩提心，勢必要經過三難妙行的大關。第一、難行能行：眾生做不到的難事，菩薩皆能做到。第二、難捨能捨：眾生捨不得的生命、錢財，菩薩皆能捨得。第三、難忍能忍：眾生忍受不了的逆境，菩薩皆能忍受。

總之行菩薩道的行者，對於任何事物，皆要能忍，難忍能忍、難行能行。《入行論》（安忍品）云：「罪惡莫過瞋，難行莫勝忍，故應以眾理，努力修安忍。」其意乃言，沒有一種罪過像瞋恨那麼嚴重，也沒有一種修行像安忍那麼難行，所以應該安立種種正理，努力的思維修習忍辱。能忍辱者才是世上最勇敢的人，一個能超越和戰勝自我的人，他一定有能力超越和戰勝一切，進而見除煩惱，出離生死。

四、「精進度」：又稱精進波羅蜜，梵語為毗奈耶波羅蜜，是菩薩六度之一。懈怠懶惰是一切眾生無始以

來的煩惱，「精進」可對治懈怠，能普遍一切善行，與一切功德相應。因精進度的關係，連帶使其他五度也都跟著起了精進的作用，即對發心布施，持戒修身，修行忍辱，修學禪定，勤求智慧都要精進。菩薩修行，常行勇猛精進，堅定不移，勇往直前，百折不撓，永不懈怠，持之以恆。精即是純一也，進即是直前也，菩薩要上求佛道，下化眾生，當然要以純一之心，勇往直前，才能自度度人，永不退墮。總之有了精進勇猛，堅定不移，勇往直前的毅力與決心，沒有什麼事情是辦不成功的，所謂「天下無難事，只怕有心人。」縱使遇到天大的困難，也無法阻擋菩薩的精進毅力。《佛遺教經》云：

「汝等比丘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」。又說「若行者之心，數數懈怠譬如鑽木，未熱而息，雖欲得火，火難可得。」

精進度是通往成功之道，亦是一切善行的力量，能出生一切諸道行，乃至阿耨多羅三藐三菩提。過去釋迦牟尼佛在因地修行時非常精進勇猛，用一隻腳通宵達旦、日以繼夜站了七天七夜，精進修學，因而超越彌勒菩薩先成佛道，這也就是佛經中精進超百劫的故事。另有一則精進的故事就是：阿那律陀尊者每次在聽佛說法之時，總是愛睡覺，於是佛就呵斥他說：「咄、咄，何為

睡！螺絲蚌蛤類，一睡一千年，不聞佛名字。」阿那律陀尊者聽到佛呵斥為螺絲蚌蛤類，心裡非常慚愧，於是發奮圖強，精進不懈的修行，歷經七天七夜，不眠不休，最後導致雙目失明。佛就教導他修行樂見照明金剛三昧，返照自性，終於得到眼根圓通三昧，眼前所現大千世界一切萬物一覽無遺，就像手中所拿的庵摩羅果一樣的清清楚楚。在佛座下他是天眼第一。由此可知，只要有了精進之心，即可度脫懈怠墮落罪惡之心。

五、「禪定度」：又稱禪定波羅蜜，梵語為禪那波羅蜜。禪那，漢譯靜慮，即於一所緣境繫念寂靜、正審思慮。禪定即外不著相，內如如不動，了了分明，攝心收念，心不隨境轉、不隨境生滅。《六祖壇經·坐禪品第五》云：「外離相即禪，內不亂即定。外禪內定，是為禪定。」也就是說禪定者，外在無住無染的活用是禪，心內清楚明了的安住是定，所謂外禪內定，就是禪定一如。於外，面對塵世間的五欲六塵、生死諸相皆能不動心，這就是禪；於內，心裡面了無貪愛染著，就是定。禪定能對治散亂，使身心寂靜，漸入聖道。眾生心性本是散亂，妄想雜念紛飛，心猿意馬，剎那間，念念不停，無時無刻不在五欲六塵中攀緣；行菩薩道之人，修行禪定，捨棄了一切不正確的世俗之念，令散亂之心專

注於某一對象，止住歇妄心，寂靜觀照，獲得清淨無煩惱的智慧，所以能夠度脫散亂之心，而真正進入禪定之中。《佛遺教經》云：「制心一處，無事不辦。」禪定是安心之道。

禪定若細分，可分為四類：即一世間禪、二世出世間禪、三出世間禪、四出世間上上禪。

(一)、世間禪：又叫根本禪，為天乘所修之禪，因能發出有漏的智慧故名世間禪。世間禪是屬凡夫禪，即指修四禪八定，也就是色界、無色界中的禪定。此根本禪中有四禪、四無量、四空等三品，此三品共分為十二門，故又稱為十二門禪。色界四種禪定加上無色界四種禪定，合稱為「四禪八定」。凡是厭棄欲界，而嚮往色界的，則修習四禪及四無量；厭棄色界而欣慕無色界的，則修習四空。在初禪之前，尚有粗住、細住、欲界定、未到定等。四禪八定雖有覺、觀、喜、樂、捨、定、慧等種種的功德，然而縱使修到了非想非非想處定，從表面上看來，粗煩惱雖然沒有了，一切都泯然寂絕，清淨無為，但十種微細煩惱仍然尚在，這依然還是屬於有漏的禪定，仍不免流轉於生死。

(二)、世出世間禪：又叫根本淨禪，為利根的外道凡夫所修，因能發出有漏的智慧，故亦名為世間禪，然因

此種禪又能發生無漏的智慧，又稱之為淨禪。所謂世出世間，即是說修這些禪定，雖然還是離不開世間禪，但若能於修持過程中，對一切法，心能不住著，便能證入涅槃，有出世功能。此根本淨禪中，亦有六妙門、十六特勝（能發無漏善業，故叫「特勝」）、通明禪（通於觀息、觀色、觀心三法，故叫「通明」）等三品。凡慧性多的，則修六妙門；定性多的，則修十六特勝；定慧均等的，則修通明禪。

（三）、出世間禪：為小乘人所修之禪，又可分修得和報得，證得小乘三果的人，當一期生命結束之後，轉生到色界五種天中的五淨居天，自然住於定中，並且繼續修持滅受想定，當證得了阿羅漢果位自能了脫生死，出離三界，此即稱之為出世間禪。縱然是一般凡夫俗子在欲界天中也能修此出世間的禪定，只要能達到永遠出離世間生死的境界，都是小乘禪。出世間禪又分有觀禪、練禪、薰禪、修禪等四種禪定。「觀」乃是觀照世間一切不淨的事物，起不淨想，而生厭離即名為觀，也就是觀照不淨等境相之禪。第一觀禪，包括有九想觀、八背捨、八勝處、十一切處等四種。九想觀，乃是觀察色身死去，漸次變壞的種種不淨；即膨脹、青瘀、破壞、血塗、膿爛、蟲啖、分散、白骨、火燒。觀察至純熟之時

，則能治貪欲。「練」即鍛鍊有漏之禪，使其成為清淨之無漏禪，故名為鍊。第二鍊禪，即是九次第定。修此九次第定，由淺入深，依照順序鍛鍊，一禪一禪次第而入，不雜任何異念，亦名之為鍊。「薰」即是薰修諸禪使其成熟，於順逆進退皆能通達無礙而自在。第三薰禪，即是獅子奮迅三昧。修此三昧，能順逆自在，有如師子奮迅，進退自如。又能滅除雜念，有如獅子奮迅，而拂塵土，因之而名為薰。「修」乃是進一步修治，使臻精妙，順逆自在出入，修此三昧，始得超越，故名為修；亦名超越三昧。第四修禪，又作頂禪，乃是超越三昧。以上觀鍊薰修的四種禪定，皆能離諸欲過息；以是發出無漏的智慧，故總稱為出世間禪。

（四）、出世間上上禪：此為乘菩薩所修之禪，即法華、般舟、首楞嚴等諸大三昧以及九種大禪：如第一自性禪，即觀自性實相，由自心的妙用，能生萬法；依心而修，不向外求；故名自性禪。第二一切禪，世間出世間一切體相用，皆是唯心所現；由此能得自行化他一切的功德，故名一切禪。第三難禪，依禪心而運其悲智，為深妙難修之禪，故名難禪。第四一切門禪，心入於禪，一切禪定，皆由此門出，故名一切門禪。第五善人禪，慈悲喜捨為大善根的眾生所脩故名善人禪。第六一切行

禪，即大乘一切行法，無不含攝，故名一切行禪。第七除惱禪，悲心深重，除滅衆生的苦惱，故名除惱禪。第八此世他世樂禪，心入於禪，能與衆生得到此世與他世的安樂。故名此世他世樂禪。第九清淨禪，惑業淨盡，心入於禪，斷盡煩惱，得清淨果；雖得淨果，而淨相亦空，故名爲清淨禪。

修習世間禪、世出世間禪即可證得世間的神通勝果；若更進一步修習出世間禪，則可證得小乘行果；至此若能繼續修習出世間上上禪，即可證得大菩提果。此四種禪定，體本一味，各自相通，行者若能，通過觀息、觀色、觀心等法門，一念頓歇，寂而常照，靈明洞徹，便能證入真如三昧，漸漸出生無量三昧。

六、「智慧度」：又稱智慧波羅蜜，梵語般若波羅蜜。般若意譯爲淨智妙慧，簡稱智慧。「般若」實爲諸佛之母，亦是一切善法的淵源，乘著般若法船能讓我們到達菩提彼岸，引導六度萬行以入智慧之海。若沒有般若，則會缺乏正見，不能明辨真偽邪正，容易被外境煩惱所轉，而起惑、造業、受苦；只要有了般若，就能了悟諸法空性，對於世間出世間一切諸法，便能無所不知，無所不曉，終而轉迷成悟，解脫生死。不論是六根、六塵、六識、五蘊、一切諸法，若以淨智妙慧一照，當

下萬法皆空，徹底了悟色不異空、空不異色，色即是空、空即是色的道理。這也就是說明了智慧能夠度愚癡，是明理之道。菩薩以般若大方便修六度萬行，不著一切而具足一切，而成佛道。要破除衆生的癡迷無知；破除外道的邪見，撥無因果；破除二乘的法執；破除權教菩薩的著相；破除無明煩惱，就必須要靠著這光明的淨智妙慧。智慧度在六度次第中雖然位居第六，論其功能與作用，實則爲第一。布施、持戒、忍辱、精進、禪定等五度，若沒有般若智慧，那裡會發菩提心去修行呢？因此說般若智慧是六度的先導，甚爲重要。

智慧包括有「實智」與「權智」二者。實智又稱眞智，眞實不虛，稱之爲眞；不變不易，稱之爲如。用如如智照如如理，故名眞智。實智能達觀宇宙的本體，透徹宇宙眞理的根源。權智又稱俗智，權智能通達宇宙的現相，所有世間、出世間、十法界所有一切諸法，種種的名字，種種的相貌，種種的差別因緣等，皆能明察善惡邪正。

六度以布施爲首，能濟匱乏者。二爲持戒，能止惡行善。三爲忍辱，世人常不明事理，有辱我者，我亦當忍之。四爲精進，修道不進則退，只有堅定不移，勇往直前。五爲禪定，不動妄念，內心了無貪愛染著。六爲

智慧，是為衆生本有者，只因障於迷，故有若無，終致浮沉於生死苦海。六度雖言為六實則為一，六者環環相扣，缺一不可。菩薩修行六度，一定要六者前後兼顧，互相呼應，互相資助。如果只有慧而不足，必然不能受用。反之，定而不慧，未免沉迷。若是定慧雙修，而持戒，便礙於積習。三學縱然具足，不行布施，就不能攝化衆生。行布施而不修三學，也只能種下人天之因。

如果只持戒而不能忍辱，瞋恨之心亦難調伏。有諸度而無精進，也必然半途而廢。若只有精進而無其他諸度，恐怕也是徒勞無功。所以一定要六度齊修，才能夠完成大乘的波羅蜜行。任何一切法門，始終不離六度，否則難竟全功。

從欣賞佛像藝術進而認識佛法修行

鹿野苑藝文學會會長吳文成一生致力於佛教藝術的推廣，十一月四日在龍山寺板橋文化廣場大會堂主講「佛像藝術與佛法修行」，透過印度佛像的起源與發展、如何認識各種佛菩薩像、觀賞佛像與念佛修行以及何謂三十二相與八十種好等四大主題，帶領聽眾從認識諸佛菩薩的「外相特徵」，進而了解佛法並走入佛法修行。

吳文成表示，欣賞佛像就是要從「心」開始。在欣賞時，起初總是被佛像那種極優美的線條、造型與沉穩、莊嚴、慈祥的神韻所吸引，然而若能從佛像的造型、創作者的時代背景，來認識當時的歷史、人文背景，除

了能增長見聞、豐富常識之外，還可超越時空和古佛像對話，感受到「見佛如面佛」的心境。

曾參訪中國大陸、印度各大佛教石窟和聖地等遺址古蹟的吳文成，他感受到佛教曾為亞洲各地帶來的文明曙光，一般佛教藝術只是在傳遞「真、善、美」而已，但仍然受到不少民衆的誤解，以為佛教就是崇拜偶像的宗教。他強調，佛像是信徒崇敬禮拜的對象，民衆若能深入了解佛菩薩像所蘊含的宗教思想，感受諸佛菩薩慈悲救度衆生的情懷，不僅能淨化心靈，對佛法的修行也會有相當大的助益。