

# 認識六度

——20161030 藥師佛聖誕法會

藉藥師佛聖誕這樣一個神聖的日子，找跟我修行過的同修來聊天。我想，大家共同的問題當中，有一個是「修行中遇到某種問題或感受時該怎麼辦？」第二個最大的問題是「我如何提升自己呢？」比如說頭痛，有人可能會說：「我修了兩年了，怎麼有時候頭還會痛呢？」「我修了5年了，怎麼此時此刻的心情不像最早期的時候那麼真誠、那麼快樂呢？」「我怎麼看堂主和同修們都不是那麼快樂、不那麼自在呢？」還有的人說：「我都不想正常工作了，我想出家。」甚至還有的人說：「我想離開家，我要自己來修行。」

## 修行的成果決定於信心的強弱

修行過程中可能會發生很多心理、生理變化，譬如，從剛來時因為受益而感到很快樂很快樂；再學一段時間後情緒開始低落，心裡想著：「這裡也不過如此而已」；再學一段時間，有的人就會挑毛病：「我們怎麼這樣做，不像別人那樣做。」……等等的，到處找毛病，煩惱心就開始起來了。

變是正常的，不變才不正常。人總會有心靈起伏的過程，你想想，你在戀愛的過程中沒變過心嗎？戀愛三年，一次都沒變過心？如果妳是女生，看見別的男人就一點都不心動？除非妳是瞎子。（眾笑）是不是啊？我上次在台灣見過一個50歲還沒嫁出去的女同修，我說：「妳看到別的男人沒動過心嗎？」

她說：「沒有，反正我動心也沒用。（眾笑）反正他們也不會對我動心的，最後我就狠了心，把我的心靈的窗戶關上了。」

早該如此。所以為什麼大家都去學美容呢？為什麼抽空去韓國整形呢？（眾笑）人心一定是變動的，這是很正常的。

在學法過程的最初期，一般會有喜悅，再接下來到第二期、第三期的時候，就會開始感到失落和無聊。如果不保持警醒的話，很可能會逃避，並失去了學法的機會。

這一切修行的感覺，來自於信心的程度。怎樣才能更好地提升修行的境界？升不上去的時候，你就算是天天最刻苦地修行，一天修 10 個小時，當你沒有信心的時候，就還是沒有信心。我簡單地告訴你怎麼解決，那就是「繼續好好修」。沒有信心是一個假相，就好比這個世界也是一個騙子，它也是假相。釋迦牟尼佛早就告訴我們，我們所認為人生中歡喜的事情，通常帶來的都是負面的結果。例如財色名利，再細分下去還有很多，比如某個人長得帥、長得美、身材好、身上的味道好、說話聲音好聽、眼睛長得好看……等。再比如某個東西很美，我很喜歡等等，細分之下，有很多很多能令我們產生好感的東西。但是，通常我們普通人所追求的東西，最終對我們都是不利的。

### 你所追求的是對的嗎？

因為我們是普通人，不是巨神，所以不知道真相是什麼。你可能會說：「我讀了很多書也，對錯好壞難道還分辨不清楚嗎？」嗯，也許分辨不清楚。就像一個 3 歲以內的孩子，他放在嘴裡吃的東西，難道都是可以吃的嗎？不是。一

個 18 歲的孩子喜歡開車的速度感，他自己認為那是對的，當開上一輛跑車的時候，可能不僅自己被撞死，還會撞死別人，那真的是對的嗎？

我再講另外一個成年人的故事，有一個成年人，他 50 歲了，我見到他的時候，他永遠都是眉頭緊鎖，滿臉滄桑，嘴上說著：「好累啊！」他既是高學歷，工作又好，收入也很高。我問他：「你為什麼這麼累呢？都累出病來了，醫生都檢查出癌症來了。」他說：「因為我要供房啊！」他是打工族，一年的收入有 10 萬美金，夠高吧？但是他還是很累。他說：「我從一個兩居室的房子換成了五居室的一個大 house。」我就開始斜眼看他，我說：「累死你活該！」（眾笑）他家一共只有三口人，何苦買這麼大的房啊！他說：「我要用我的能力證明給我太太和孩子看，我可以為他們創造幸福的生活。」我說：「等他們感覺到幸福的時候，你正在鑽入墳墓。如果你早早地死去，你是送給他們幸福了呢，還是送給他們悲傷呢？」

一個普通人所執著追求的東西，往往是失控的。我們所追求的好多東西都不可以超過量和程度的把握，一旦超額或太少，都可能會出現負面的問題。修行更是這樣，無論是基於健康的需要，還是修行境界的需要，都要有持之以恆的精神。有了這樣的精神，才能夠堅持下去；有了這些認識，才懂得應該怎麼做人，怎麼做事，怎麼把握和安排自己的時間。

### 功德創造命運

我們為什麼時常沒有信心？在修行中，為什麼有的疾病不能好？除了綜合的、我們的智力所能理解的部分之外，還有一個智力所不能理解的部分，那就

是功德和能量。就像之前我講過的，想要發財賺錢的人，一旦有了功德來支撐的話，就算不想賺錢，都能賺到比別人多的錢。一個有財運、福氣、功德的人，財會自己來找你，因為你的命運之中就有這麼多的財富，用黃金來比喻，就是黃金會自己來找你。它不像做夢，而是更具體化，在不可思議的狀況下，錢就來了，這就是功德。

要錢有錢，要利有利，要名有名！這就是功德能量。這個世界上的一切都需要有能量的支撐，地球有它的能量，太陽系中這個虛空並不是完全的「空」，而一個人的好命、好運氣、長壽或富貴，都是能量的支撐。

過去我偶爾去一些人家的時候，順便就看了他們家的風水，我看的不是房屋蓋得怪不怪的問題，而是那個家庭的綜合能量場。一個家庭如果有好的能量場，他們家的孩子身上也帶有那種特有的能量。甚至一個抹得又黑又醜，正在逃荒要飯的孩子，都能看得出來將來是個不得了的人，不要說我，古代很多能人可以看到這一點，今天很多很棒的修行人和相士也能看到這一點。既然是這樣，表示命運是與生俱來的對不對？為什麼呢？為什麼有的人富貴，有的人就貧窮一生？為什麼有的人一生連屬於自己的房子都沒有呢？還是因為能量。回到佛陀所教導我們的，今天師父講的話是師父消化了佛法後，完全依自己的語言來表達的，主要還是借著佛陀的教化來警醒大家。

### **上供下施，積功累德**

接下來我們複習一下六度，第一是布施，布施就是把我們所擁有的，拿去幫助和救濟沒有而且需要的人。譬如說：哪裡鬧天災了，既沒有錢又沒有糧食，

我們有錢有糧食的人，就分給他們一些；譬如你家附近的老人家，是個沒兒沒女的孤獨老人，你節假日的時候去照應他一下，幫他清理衛生、洗洗衣服，給他煮頓飯，或請他去你家吃頓飯，給他一些照顧。布施也就是施捨，是把自己所擁有的分享或給與需要的人。

布施反面的行為是貪婪、貪心、貪財、好色。所以我們不但不貪汙、不偷盜、不騙人，還要把自己所擁有的分享給他人。佛陀教導我們：如果想獲得改變命運的大覺悟、大智慧，就要開始學習布施，將自己所擁有的與人分享。哪怕自己和別人一樣窮，也要學會同情心、同理心，雖然沒有辦法在物質上幫助別人，可是心裡頭總有著憐憫之情。布施能夠培養正面的能量。這特別重要！

布施，是對於階級平等或更下屬的人的一種給與，但是當家裡的老人家、父母親或長輩、祖輩、外公、外婆需要幫助的時候，你所給與的東西不叫布施，叫供養，所以給尊者（編註：又譯為阿梨耶，是佛教中對於聖者、尊貴者、可敬者的尊稱）供奉某種物品也是供養。在修行中，如果信佛的人對佛菩薩、神靈每天供一個蘋果也好，供一朵花也好，這些都叫供養，它和布施有一點差別。當然，對長輩、父母、師父的給與也是供養。

供養和布施能夠對治很多心理的負面問題，包括貪欲、自私、自我、偷盜、殺戮……等好多負面的心理問題，都能通過供養和布施去對治或慢慢地消解掉。人生這一世，離不開財富的支持，所以當遇到財富時，很多人都會想方設法將它變為己有，這是人之常情，而普通百姓做「人之常情」這類的事情，正是他只能擁有普通收入、成為一個普通階層的緣由，因為他不懂得更大的天道。

## 以無所得之心布施

今天我所講的是天道和超越天道的佛道。在天道的自然規律中，人們尊崇天、地、君、親、師；大魚吃小魚，小魚吃蝦米；勝者為王，敗者為寇，這就是天道。譬如，我的力氣比你大，你要聽我的，這是天道；一個人住在靠近流水的地方，因為下大雨被洪水沖走，這是天道。至於佛道是什麼？就是一個人無論什麼原因被洪水沖走了，我們都要把他救回來，讓他重獲生命，還要讓他有飯吃。所以佛道是什麼道呢？是慈悲之道。有了佛道才平衡了天道當中種種不平的事情。

天道本身其實是很殘酷的。譬如：外國人來侵略，把一個家庭裡的男人——丈夫、兒子都殺了，因為你打不過他，所以他殺了你，那也算天道。有時候天道是很殘忍的，而佛道是慈悲的，不管誰受難，我們對他都有同情憐憫之心。通過供養、布施，就在培養著我們的慈悲心、愛心，消除我們的傷害心、偷盜心、貪婪心。此外，越是能夠布施的人，越富貴。

我們一生離不開財富的支持，誰都離不開。不論是一個人、一個家、一個機構或一個國家，都需要財富經濟的支持援助才能支撐。從命相學來說，我們布施得越多，得到的就越多。宏觀上來說是這樣的，所以我們不要像小人一樣說：「師父，我現在修了個廟，我都替人修了一個廟了，怎麼還沒發大財呢？」就是因為你太急功近利的原因。

真正做善事，需要有慈悲心和不交換的心；真正的慈悲是心裡自然產生的一種對人的關懷、照顧和同情，是自然產生的。如果你說：「他們家受災了，我

要不要幫他？」「他只是一個老人家，年齡很大了，又沒兒沒女，我幫他得不到好處啊！」如果以這樣的心去幫人，你是得不到好處的。一個人越是沒有希望，你卻能給他希望，給他援助，這才是真慈悲、真愛心，才會有功德。

### **持戒即能減少罪業的積累**

六度中的第二項是持戒。持戒就是明確告訴我們什麼是不該做的事情，戒是禁止的意思，凡是明確傷害的事情、負面的事情就不要去做。只有持戒才能減少罪業的累積，有人可能會說：「我不知道我有沒有罪業啊！」你看看自己這一生苦不苦，如果你的命運不是那麼好，就更要學著去持戒。

我們菩提法門給弟子的戒律有八條：不殺生；不偷盜；不邪淫；不妄語；不酗酒；不吸毒；不賭博；不吃龜、蛇、狗——八條戒律。一般來說，佛教徒的基本戒律只有五條——不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不酗酒。因為古代沒有那麼多毒品，現在毒品氾濫，賭博盛行，賭博也許會增加整個國家的收入，但對一般個體和一個家庭來說，卻容易讓人傾家蕩產，所以我們就倡導增加了三條戒律——不賭博、不吸毒，還有不吃野生動物，尤其是蛇、龜、狗。我囑咐大家別做的，大家盡量不要做，因為會對你有傷害。因為我們信仰慈悲，希望大家都好，所以把這些確實不該做的事情告訴你，要盡量去做到。凡是去做了不好的事情所引來的災禍，都是你自己的，會傷害你周圍的人，最重要的是會傷害你自己和你的家庭。

### **忍辱讓人變得強大**

第三條是忍辱。忍辱是什麼意思？辱是汗辱，忍是忍耐，忍辱就是忍耐汗

辱，忍耐別人的責怪。譬如，有人說：「你怎麼長那麼醜啊！」「你工作怎麼沒做好啊！」有的確實是你自己不好，別人批評你或者指出來，並沒有汙辱你的心，但是你聽起來不順你的心，不順你的耳朵，所以你認為是汙辱的。還有的真的偏向於汙辱，但你要學習忍耐和接受。

譬如，一般人聽到「你的工作為什麼沒做好？」這個話的時候，一定不如聽到：「哇！你做得真好！」來得開心。你聽到讚美時一定是快樂的，聽到別人的一點責怪的時候，你可能感覺「這是汙辱我，這是汙辱我的人格」。

有個我很熟悉的同修，他的腳長得不像我們正常人的腳，像是兩三個粽子綁在一起似的，他的腳就是那麼有特色！有一天他買了一雙新鞋子，怎麼穿都穿不進去，我就對他開玩笑說：「你的腳長得真好看！」他就臉一紅說：「師父羞辱我！你知道我的腳長得那麼難看。」我說：「我也沒有羞辱你的意思！但是你的腳長得確實有特色。」他很生氣，兩天沒理我。趁他兩天沒理我，我們吃了很多好東西都沒叫他。（眾笑）所以他錯過多好的機會啊！

人都喜歡聽順耳的話，只要是讚美你的，你就接受，凡是稍偏負面一點的情緒和語言，你就排斥。這個大家還是要學習一下，如果你習慣於接受汙辱，會使你變得強大。把別人對你的責怪做一下分析，只要別人說的是對的，就接受它並且改正它，自己就會因而提升。譬如，你的上司告訴你某件事沒做好，下次改正它，那不就能把事做好了嗎？

我舉一個曾經發生在我身上的例子。過去在青海、西藏的時候，有一次在從青海往西藏的路上，我看到一部大卡車輪胎轉動不正常。因為大卡車是拉貨



的，車後頭一邊有兩個輪胎，我出門多，有經驗，看見後輪晃得有一點搖擺，判斷是螺絲鬆了，如果輪胎飛出來的話，第一，它就沒輪胎了；第二，可能會傷到別人。於是我就向那個司機招手，我在他側面招手，指著他後面，比了個手勢，開車的人看了都知道是指輪胎。結果他瞪了我一眼，罵了一句：「媽的，想搭我的車呀！」（眾笑）以為我要佔他便宜。我再繼續皺著眉頭，意思是「嚴重！嚴重！」可是他偏偏不管，開了一會兒，輪胎像飛盤一樣飛到前面的山溝裡去了。怎麼我好意提醒他，他還以為我要佔他便宜呢？後來，他自己跑了一公里，從山溝裡抱個輪胎上來，那個山坡至少有 50 米高，多難啊！輪胎可不只是一個普通膠皮而已，中間還有一個大鐵傢伙（註：輪框，或稱輪圈）呢！至少有 50 公斤吧！，多重啊！

當他把輪胎給弄上來後，我看他累得一點兒力氣都沒有了，結果還是我幫他裝上輪胎的。我對他說：「怎麼樣？朋友，我是好心好意提醒你啊！」

他說：「唉！我以為你想白搭我的車呢！」（眾笑）

我說：「白搭你的車？我長得那麼帥，白搭你的車又怎麼了？」（眾笑，鼓掌）

「說實在話，如果有個美女，即使她不招手，我都想停下來。是不是啊？男的無論長得多好，我都沒什麼心情停車欸！」他說，「多的是用你這招想蹭我的車搭去西藏的人。」欸！真是的！

### 培養大我之心

存有寬容的心，才能解自己的難。忍辱的過程是修行之中非常非常重要的

一關，它可以讓一個人從小我，就是從一個凡人變成一個超越小我的、不得了  
的聖人——我們稱之為大我，乃至到無我的這樣的一個過程。

修行中就有兩個中心到三個點，兩個中心就是一個我，我們所有的人，無  
論是吃、住、行或財、色、名、利，都當成是「我自己的」——這東西給「我」  
多好；這個化妝品抹在「我」臉上多美；那個首飾戴在「我」的身上多好看；  
如果「我」擁有這麼大的權力多好！都是「我」。你看，所有想獲得的，都是  
「我」。很少有人說：「失去真好」「給與真好」，對不對？凡事都是以「我」，  
而且是想要獲得的這個「我」為主，我們統稱這個「我」為小我。

在大陸民間流傳著這樣的諺語：「人不為己，天誅地滅」，一切都是為了自  
己，人們才能存活對不對？這也是對的。雖然人人都這麼想，但是成為偉人或  
者領導者的人，比較容易照顧到大家。比如說當別人都在挨餓，而你正在吃飯  
時，有著寬容心和慈悲心的人就會講：「欸，來，和他們每個人分一點。」你  
雖然因此吃不飽了，但是大家卻都滿意了。你想一想，如果大家都鬧饑荒，10  
天吃不到飯，你一個人卻吃一大盒飯，我估計還沒等你吃飽，你就被殺了。

從「小我」提升到「大我」的過程中，還有一種重要的因素叫作「定力」。  
哪怕別人故意汗辱你，雖然你沒有錯，你做的事是好的，是正確的，別人卻故  
意說是錯的，這是考驗你的定力、耐力。有定力的人一定是心胸寬廣的人，他  
的腦結構、他的內在世界裡頭可以容納下很多事情，尤其容納得下很多負面的  
事情。要知道，世界上有相當一部份的人，其大腦的接受度，也就是寬容度，  
無論好事和壞事都不能承受很多。

## 大度能容天下事

我講過很多故事，其中有一篇中國的中學生、小學生都讀過的文章，叫《范進中舉》。文章中說，有個叫范進的人，一直讀書，想要考進士，怎麼考試，就是考不上進士，到了差不多四五十歲，有一天，終於考上了舉人，有官員（註：報錄人）就來宣布：「欸，你們村裡有個叫范進的嗎？范進中舉啦！就是高考榜上有名啦！」范進一聽，歡喜得得了精神病。他讀書時的記憶力夠，但是功德的承受力不夠，這也是功德不夠啊！就得了神經病，瘋了！

一個人如果福份不夠，無論好事壞事都容不下。好事若容不下，壞事就更是不行了。像范進這樣一個承受力這麼差的人，誰要說他不好，他可能會恨對方一輩子，這就是他的心胸太小了。世界上很少有人對於負面的語言有夠大的承受力，然而，擁有夠大的負面事件承受力的人，才容易成就事業。這是因為他有定力，有了定力才不會慌亂，才會思考「是我真的錯了，還是他故意說我？」一旦發現自己真的錯了，就馬上改正，這是多好的信心啊！

在更高的一個境界提醒大家，過去，因為我從我的國家（註：中國）移民出來，出來之後，有些社會上不同領域的人發表了一些對我的看法，有的人真的編著故事罵我。

有人看到這些文章之後告訴我：「師父，他們……這樣罵你，你真的是這種人嗎？」

我說：「誒，不是不是不是。」

「我怎麼看好幾篇文章都這麼罵你呢？」

我說：「他是在提升我。」

「他說你是騙子。」

我說：「他都不認識我，怎麼知道我是騙子呢？」

「他說你講錯法了。」

我說：「他都不懂得什麼是佛法，怎麼知道我講錯了呢？」

對，這些事情就是來鍛鍊你的定力、分析力，還有接受力的。誰都想當老大，但你有那麼大的承受力嗎？一個人如果承受力太小，容量太小，尤其是一句負面的話，他就氣得「哇」爆炸了，方寸大亂，又怎麼能承擔大任？

過去的人在打仗的時候，雙方的大元帥都在研究對方誰在領兵，誰是最有權力的那個人。比如說，三國的時候諸葛亮和東吳打仗，東吳領兵的是周瑜，他聰明、能幹、執行力強，就是心眼兒小。所以諸葛亮要氣他，不是跟他動刀，而是傳閒話氣他。諸葛亮三氣周瑜，就把周瑜氣病、氣死了。周瑜三十多歲就去世了，其中多半的功勞是諸葛亮幹的。（眾笑）這就是心胸。周瑜既聰明又很能幹，兵法也學得很好，很能打仗，諸葛亮為什麼要氣死他呢？因為周瑜是東吳當時最棒的元帥，一旦把元帥氣死了，再也沒有人比他厲害，就容易把吳國打敗。所以什麼是兵啊？兵不一定是刀、槍，什麼都可以是兵。

### **練就八風吹不動的定力**

面對汗辱、負面、誹謗的話語，要練就一身「定力」。過去有個典故叫作「八風吹不動，穩坐紫金蓮」，這是蘇東坡的典故。蘇東坡也修行，過去有許多哲學家 and 文人，他們的思考和作品有許多是來自一個更大的、更廣闊的世界

所帶給他們的啟發。例如蘇東坡學佛學，有一天他覺得修行的感受不錯，好像自己身上泛著金光。江對面住著他很熟悉的老朋友佛印禪師，所以蘇東坡就寫了一首《讚佛偈》——「稽首天中天，毫光照大千，八風吹不動，穩坐紫金蓮」，派人送去給佛印禪師。佛印禪師在那首詩的結尾寫了「放屁」兩字，蘇東坡一看，「哇，你對我罵這麼髒的話！」於是渡江過去找佛印理論。就在他渡江趕到金山寺時，只見深鎖的寺門上貼著一張寫著「八風吹不動，一屁打過江」的紙條。這紙條讓蘇東坡慚愧不已，原來他自以為的「穩坐紫金蓮」，只不過因為佛印寫了「放屁」兩字，就把他氣得跑過江來理論，這就是他簡直沒有修行的定力。就是這個意思。

什麼是八風吹不動？八風是哪八風呢？八風就是：稱，稱讚；第二，譏，就是諷刺、冷嘲熱諷；第三是毀，就是汗辱的、責怪的、不好的、打擊的、毀滅的；第四是衰，沒希望的；第五是譽；第六是利；第七是苦，痛苦；第八是樂。

八風包含了四順、四逆。也就是四個順著你的心意的、正面的，譬如，不管一個人長得多醜，如果有人對他說：「你長得真好看。」今天他一定會吃頓飽飯，睡個好覺，這就是「順」。逆的呢？一般是負面的。一般人容易接受順的，排斥逆的。這八風都是別人傳達給你或你自己感受到的，但這些事情會不會影響你的情緒，影響你的肌肉和心臟的緊張度，影響到你的睡眠，影響到你中午的食慾，影響到你整個下午的心情？

記憶力好的人其實也很麻煩，比如今天上午有人說了一句不順耳的話，記

性太好的人，可能過了一個月之後還覺得痛苦。尤其是心胸又小，記性又好的人，那更是麻煩，非得病不可。

我覺得老天對我真是太好了，因為我記性不好，即使別人罵我，過兩天，或者差不多兩小時之後，我早忘了；一個小時之後還可以和對方成為好朋友。當然，最麻煩的是，即使我借了錢給別人，我也經常忘記，總之是不容易把過去的煩惱搬回來，所以記憶不好不一定是好事或壞事。記性好的人不容易丟鑰匙；記性不好的人，即使鑰匙就拿在手裡頭，還拚命找鑰匙。記性不好既有煩惱，但也確實讓人解脫——別人罵了你，你早早就忘了。所以記性差一些、目光差一些、聽力差一些、說話模糊一些也有好處。

通過忍辱的過程，就是在修我們的定力。雖然忍辱中的「辱」通常是負面的，但是我也提醒大家，無論是我剛才講到的八風中的「四順」，就是正面的讚揚、讚美，還是「四逆」——負面的指責、辱罵、羞辱，都要學會以「定力」面對。但如果你最初的時候還沒有這麼高的智慧該怎麼辦呢？要學會師父所講的，先接受，心裡想著「沒有關係，可能是我錯了」，之後再去分析自己錯在哪裡。如果找不出錯來，你有可能還犯了「缺乏溝通」的錯誤。因此，在做事之前，先把你的想法和大家溝通，如果大家覺得有道理，才會樂意跟你配合，才會因為配合而產生利益，否則光自己明白了，別人沒弄懂，那也是沒有用的。

即使是夫妻，都不一定能配合得很好，因為你不是他，他也不是你，你自己單方面認為的好，對方也不一定認可，所以在做事之前，應該先做說服、動員的工作。一個負責人或領導者一定要說服、講解、溝通，甚至動員跟著你做

事的人，才能出現很好的效果。不僅僅是領導者如此，家庭之間、夫妻之間、朋友之間、父子之間都是一樣的。我們對於逆和順都要學會理性地去看待與接受。「接受」，對於忍辱、「成就」來說是特別重要的。

### 修行貴在精進

再接下來說的是精進。

六度中的精進，依我的理解，就是執行。你心中的願望、你的意識有沒有時時提醒著你，使你問問自己：「我現在有智慧嗎？我現在夠健康，夠強壯嗎？我能活三萬天嗎？我的境界夠高嗎？」如果還沒有達到那樣的高度，那你做了該做的功課了沒有？譬如，你早晨應該早點起床去修行，但你是幾點起床的？你想日行一善，但你今天做了什麼善事？甚至是接人待物時，你有沒有起煩惱心？有沒有生悶氣、生糊塗氣？包括修行，包括日常生活行為中的對與錯，都需要你時刻認真地把握。因為我們並不是聖人，更沒有成為佛菩薩，沒有大徹大悟，所以要時時讓自己清醒，時時觀照自己，照顧好自己的大腦，問問自己有沒有做正確的事情。

我經常見到很多修了三年、五年的同修，我時常會問他們：「你最近還修嗎？」

多數人臉一紅：「唉呀！師父！也修！」

我說：「也害羞，是吧？」（眾笑）

在我面前顯得害羞，就表示沒好好修嘛！有的膽大的，甚至都已經拿到了醫生所發的「最後的通知書」了，竟還對我說：「師父，我也修。」都這樣了還不好好修！這讓我特別「敬佩」，感覺面前像站著個活烈士似的，誰知道他哪一

天突然間就「過去」了。即使都這樣了還不修，這是很可怕的。

人的怠慢心嚴重到什麼程度呢？哪怕下一刻就要死了，這一刻寧可睡懶覺也不要起床；寧可樓板塌下來砸死他，他也盡量不讓「修行」干擾他的美夢，就像喝醉的糊塗人在過著生活，這種行為真的很愚昧！越不修越愚昧，身體越不健康，頭腦越不靈活，心胸越狹窄。只有修行才能刺激、促使著我們更加聰明、智慧、大度，才能使我們在做人做事的過程之中更加合理、合情、合於聖人的境界。能夠這樣，才是最大的勝利者！

不精進修行，你就會被自己給拋棄，也許年紀輕輕就會病倒下去；也許讀了很多書，卻還繼續做著糊塗事。修行不僅僅是為了身體的健康問題，還有精神的健康與高度問題，修行能改變這兩個問題。

什麼叫精進呢？至少得按著自己的計畫去修、去做、去執行，我把它稱為精進。如果你說：「我有空的時候就會聽師父或很多修行大師、禪師們的開示，那對我也是有幫助的。」我相信都會有幫助，但是光聽別人的言論，僅僅只能為你帶來啟發和見識，如果你不實修，沒有從中獲得真實的體悟，那又有多大的作用呢？

真正自己實修，自己去用那些道理，所獲得的感受才是最真實的。比方說，你看到電影中的美景，說：「哇！這地方好美呀！」但是，透過攝影鏡頭所拍的美景，絕對不如你真實到那個地方觀賞的感受，這兩者之間有好大的差別。更不要說當你在電影上看到人家吃飯、吃桃子、吃蘋果、吃酸梅、喝點醋或吃蛋糕，如果你真實地去吃，可能會產生和電影完全不同的感覺。實修才能實證，



不實修，只是虛證。它讓你誤以為自己覺悟了，但真正覺悟的境界和你之間就像是兩張皮，並沒有黏在一起。

有些人聽開示的時候，覺得自己覺悟了，感動得驚天動地。隔天早晨醒來，卻還是照樣地愚癡、愚蠢、懶惰和亂發脾氣。所以不實修、不精進，我們和「開悟的智慧」之間將沒有絲毫關係。好可惜啊！你不是不懂，可惜你雖懂得法，懂得道理，但是執行的時候就一點道理都沒有了。其實就差一步，只要再往前努力一步，你的修行意境和智慧就合而為一了，只要修行意境和智慧合而為一，你就是一個智慧的人。所以，想成為一個智慧的人，首先最重要的就是言行合一。

佛教中最重要的是信、願、行。有信心，就有了信仰；有了信仰，就有了願望；有了願望，就必須去執行它，這樣才能成就最高的人生境界。如果一個人有了信仰，有了願望，卻堅決不執行，最後我只能告訴你「地獄不空」啊！

什麼叫地獄呢？如果你所有的行為都還是凡人所做的那些糊塗和不正確的行為，還在繼續做著傷害、愚蠢的事情，例如：明明賭博會讓你傾家蕩產，你就是要去賭兩把，還洋洋得意地說：「你看我有多聰明啊！」這都是愚蠢的人做的事情。但我們都會去做這些事，這就是不好好修的結果。所以要精進，按著自己的修行計畫去執行。

在修行過程之中，有時候感受是美妙的；有時候什麼感受都沒有；有時候會沒有信心；有時候財色名利會在面前花枝招展地吸引著我們。我們都應該把這些當作人生的考驗，別當真地去執著，一旦執著了，就可能會上當受騙。

## 禪定生智慧

六度中的第五項，就是覺悟的基礎，就是禪修（註：禪定）。佛教創始至今已傳播兩千六百年了，按照歷史記載，佛教的創始人釋迦牟尼佛至少經過了6年的禪修苦行才得道。佛陀修的是苦行，日食一麻一粟，就是一天只吃一粒米的意思，所以餓得皮包骨，以苦來體會人生，即使挨餓，也還要坐禪，以尋找讓自己和眾生解脫的那條路。如果佛陀都得通過禪修才能讓自己開悟，更何況我們這樣的凡人？

所以，本師父教給你的法一定要去修。不論是大禮拜、「大光明」、「念佛法」、打坐，或後來傳給大家的「八卦內功」，都要和自己的需求結合起來去修。修行可以帶領我們從身體的健康、延長壽命、身心快樂乃至走向開悟的過程。雖然你最初的願望可能就只是健康，但是若能好好修，不光能獲得健康，還會開智慧。

我們有多少同修，無論是修「大光明」還是修「八卦」的，現在不光是健康了，還變快樂了；過去容易發火兒的，現在不容易發火兒了，那是因為有智慧了。有人過去容易發火兒，是因為某些障礙刺激到他，使得逆的能量從大腦之中冒了出來，導致發火。現在即使遇上同樣的事情，因為並沒有產生任何逆的能量，就像有一套電腦在他腦內工作似的，他馬上就會恍然大悟：「喔！原來是這麼一件事情啊！」一旦能夠理解，他哪來的火呢？所以就不發火了。

修行能讓我們得到的不光是健康，再修下去，還能讓我們得到智慧，這種智慧增長的過程，我們稱為漸悟，就是慢慢地開悟的意思。漸悟不同於頓悟，

不是到某個瞬間突然間爆發的那種悟，但是只要我們持續地修，就在持續地覺悟著。所以修行人比不修行的人聰明，光是「聰明」二字還不能表達它，應該說是智慧。修行能得智慧，無論你是什麼樣的階級和身分，禪定都能對治愚昧、無知、昏暗。佛說：「禪修能生清靜，戒能生定，定能生慧。」靜、定、慧，都是禪修所產生的結果，這就是禪的過程。所以「禪」是我們整個兒修行中的主修方法，其他的是輔助的方法。修行不能離開禪法，不過，是不是修了禪就能感覺到法喜充滿？不一定，有時候反而會產生煩惱、恐懼，但是沒有關係，修行貴在恆心和堅持，如果每天能多修一個小時，一年之後就不得了了，所以千萬不要放下修行。

### 無所執的智慧之境

第六項叫智慧，也就是般若。般若是什麼意思呢？就是明心見性，就是我不論是看自己、看世界、看人類的思維方式、看人類的習慣，都是非常明了的。明心見性，就像自己心中有著一盞明燈一樣。但這盞明燈不是溫熱的而是清淨的，也叫清淨智慧。

佛陀的幾大菩薩弟子之中，文殊菩薩是智慧第一。中國山西省五台山是文殊菩薩的道場，那裡陣陣清涼，如自在清淨寶地。為什麼清涼而不是溫熱？因為溫熱會引發激情，清涼才能夠讓人產生清淨的理性和思考。清淨的理性帶給我們的並不只是思考，而是超越思考的智慧。所以清淨般若智也有人稱它為清淨慧。真正的智慧不是在熱血沸騰、激情下所產生的，而是清淨的、沒有執著的、沒有污染的、沒有利益的、沒有索取的、沒有傾向於陰、沒有傾向於陽、

沒有傾向於美、也沒有傾向於醜、沒有傾向於得、更不傾向於失的一個無所執的境界，即為清和淨。一種無所執、無所懼、無所生、無所滅的狀態，即為清涼境。這個清涼境，即是般若境界的智慧。

佛陀的教化提醒我們，平時要保持清淨的、無所執著的思維方式，不要總想著「我現在才 80 歲，我要求長壽！」當過分執著的時候，你就算是走「八卦」都會走過頭。比如說我以簡單的口吻和要求來傳授「八卦內功」，當你做得「太過」的時候，不但沒有功，反而會有錯；不但不得法，反而會出現錯誤。所以，雖然修法的本身貴在不放棄，但是在意念上不要過分的執著，雖不執著，但一定要執行。

當任何執著產生的時候，都會出現錯誤，比如說有座廟需要錢來蓋房，你捐了一筆錢幫忙蓋廟，但是你之所以捐了五百萬，是希望捐錢蓋廟的功德，能讓你在年底獲得一個億的收益，如果得不到，你就會失望，這就是執著。

作為一個修行人，我們都應該以此為榮耀；作為一位修行人，我們應該時時保持清淨、無所執著的狀態，但是無所執著並不代表不修行、不吃素、不走「八卦」，也不修「大光明」了。如果你以為什麼都不修就叫作無所執，其實那是「有所廢」——什麼都可能因此廢掉。無所執指的是不刻意地究竟、執著，連最高的武功修法都不能執著，即使你的目的地是成為武林高手，在練武的時候還是要放棄這個心態，才可以修得更高的層次。

## 超越小我 成就大我

在武林之中，傳說「大力金剛指」是怎麼練成的？有個傻子練功夫，每天跑到城牆邊，在城牆的每塊磚上點一下，每天都去點一下。據說，3年之後有一個人來向他的師父挑戰，三拳兩腳就把他師父給打傷了，即使幾個師兄弟上去，都打不過那個挑戰者，結果這個傻徒弟上去之後，將手指往那個挑戰者的腦門兒上點了一下，竟點了個洞出來，把對方給點死了。從此這個人就以「大力金剛指」出了名，很多人都來跟他學。他鄰居有個孩子說：「他是個草包，是個笨蛋，小時候我把他打得鼻青臉腫的，沒有想到他竟能練出這個來，我一定要超過他。」於是這孩子就去拜他為師，問他說：「大力金剛指怎麼練啊？」傻徒弟說：「我每天去點城牆磚，你也去點，但是一天每個磚只能點一下。」這孩子為了出功夫，每塊磚一天點10下，半年之後指頭斷了，這叫什麼呢？叫「拔苗助長」，為了讓秧苗長快點，刻意去拔高它，沒想到一拔就斷掉了，不但秧苗死了，原先預計的收穫也都沒有了。

修行的重點不在於快速，而在於堅持、恆心、真誠。若要修到最宏觀的般若智慧的狀態，就是要把小我、私自的我放下，不要什麼都以「我有所得」為主，而是要讓大家更好。最高的佛陀的境界就是這樣——把小我變成大我。

小我就是一切都為我所得，而大我則是當「我有」的時候，還考慮到大家有沒有。譬如，當自己在吃飯時，要想到大家有沒有飯吃；自己有錢花時，要想到大家有沒有錢花。如果你去向普通人這麼說，人家可能會說你精神有病，

但對我來說，我不僅覺得你精神沒病，我還要讚美你，你肯定不是一個普通的凡人，而是神人中的神人，才會有這樣的思維方式。有這樣的思維方式的人絕不是凡人，就因為不是凡人，所以沒有凡心，就不會得凡人之病，你的能力是超越人類所想像的。

自我的超越，就是要修心修到這個境界，修到這個境界的心也就是最高頂點的心了，那就是「阿羅漢」的境界。那個境界是無所執、無所謂、所無貪的，那個境界就是「阿羅漢」，就是我們所說的「羅漢」。他已經沒有執著和煩惱，不生業力，那就是功德啊！但是，按照佛陀釋迦牟尼所說的，這個境界還遠遠不夠，阿羅漢雖無個人所執，無個人所貪，雖然去除了小我，但是還沒找著大我，而大乘佛教的概念則是以大我之心去利益眾生。

什麼叫大我？那就是我和眾生同體，眾生苦，我跟著苦，所以我們要幫助、利益別人，幫助、利益一切認識的和不認識的，幫助一切離我近的和離我遠的人，只要是我能幫助的，都盡量去幫助，擁有大慈大悲之心，這才是最重要的。所以，在修行之中，我們不能去求個人獲得大法力，這些都不能追，但是該修的法就要修。

要修到「此刻沒有煩惱」其實很容易，我告訴大家一個小方法：當你哪裡痛時，你就去思考、觀察那個痛點到底在哪裡？追究到最後，你就不痛了；當你產生煩惱時，針對引起煩惱的那個事情去思考，去追究那個煩惱的起因到底在哪裡？最終，你會發現是沒有煩惱的，它是不存在的。你要去打破沙鍋問到底，找出根源在哪裡。

## 「真誠」是求法的不二法門

在六度的修行過程之中，最重要的是要擁有真誠的心，最最真誠的心即能得法。

最後講一個古代的小故事。在很久很久之前，有一位中國歷史上很了不起的人物，人們稱他叫鬼谷子。鬼谷子是一個很傳奇性的人物，懂得一點中國歷史知識的人都非常熟悉這個名字。他最著名的學生有孫臏、龐涓、蘇秦、張儀，這些學生都是能夠把幾個國家的大印裝到自己口袋裡來的人，厲害吧？太不得了了！

像鬼谷子這麼一個半人半神的聖人，會根據學生的需求因材施教，比如你想學治國之道，我就教你治國之道；你要學兵法、戰爭之道，我就教你戰爭之道；你想學發財經商之道，我就教你經商之道。鬼谷子曾教過一個專門為他砍柴、看門、做雜務、做飯的、很笨的小伙子，因為這小伙子為他服務了7年，鬼谷子就問他：「小伙子，你將來最想成為的是什麼？」他說：「我想做富人。」「好，為師就教你如何成為富人。」10年之後，這個人成為他那個國家最富的人，鬼谷子就是這麼一個神人。

有一天，鬼谷子看到他的學生張儀進來了，鬼谷子就說：「你進來了？能不能幫我捉捉老鼠？我在這兒打坐，有一隻老鼠總來干擾我，弄得我不能好好靜坐。」因為弟子們很敬仰師父，師父既然開口了，弟子當然配合啊！張儀說：「弟

子幫您找老鼠，抓住牠，師父您就好好打坐。」因為老鼠晚上才出來，所以他說：「晚上我來捉老鼠，師父您就好好打坐。」第一宿，張儀來值夜班，半夜12點之前，張儀還精神充足、兩眼放光，但老鼠卻沒出來；到了下半夜，他睏了，哈欠連天，睜不開眼，看見旁邊有個櫃子，便用櫃子支一下手臂，想打個盹兒，突然發現：「誒？這兒有個書（註：竹簡）啊！這是全天下買都買不到的書啊！太神聖了！」這個書正是他所喜歡的治國大論，於是他就開始翻看，一翻看之下就沒有睡意了，等到天亮了，這書也基本上看完了。打坐的師父鬼谷子正好也下了座，伸個懶腰，問張儀：「怎麼樣啊？昨天晚上辛苦你！值班時有沒有看到老鼠啊？」張儀說：「師父，沒看到老鼠，上半夜我還比較有精神，下半夜我睏了，看到這兒放了一本書，弟子就開始讀，讀得津津有味，所以也不睏了，謝謝師父！肯定是您刻意安排這麼一部寶典給我看，弟子非常受益，非常感謝！」

第二天，下一個徒弟蘇秦來值夜，蘇秦也是一個很有名的人，由於張儀回去後曾跟他說：「我看了一部寶典，那是姜太公寫的神書——治國大論啊！」所以沒等到下半夜，蘇秦就開始找那本書，還沒等到睏就開始翻看書，一翻又是一宿，天亮了。

第三天晚上值夜的是孫臏，孫臏整晚拿個棍子找老鼠，心裡想著：「老鼠出來我必打，不能讓牠干擾師父清修。」他一直睜著眼睛不敢睡，兩眼炯炯有神地找著老鼠，直到黎明那一刻，老鼠出來了，像賊一樣爬上了放兵書的桌子上頭，孫臏打了一棍，把老鼠捉住了，可是這一棍子打下去，也驚動了師父。



師父說：「啊！怎麼回事？」

孫臏說：「師父，老鼠捉住了，對不起，這一棍子打下去聲音太大了，打擾師父清修了。」

師父說：「今天晚上辛苦了，除了找老鼠之外，你有做別的事嗎？」

他說：「沒有啊，我一直在找這老鼠，到天亮的時候牠才出來。」

前面兩天，連著兩回，那兩個弟子過來其實就只是看書，結果孫臏卻沒書可看，鬼谷子跟前貼身的侍者就私下問師父：「師父，您有點偏心吧，張儀、蘇秦進來，您故意把治國大論放在那兒給他們看，您欺負人家傻呀對不對？孫臏為人雖然憨厚一些，反應慢一些，為人誠實一些，但您好歹給人家一個蛋糕也可以啊！人家在這裡等了一宿，替您把老鼠給捉住了，為何啥都沒有啊？」

師父說：「我知道你對我不滿意了，你是覺得為師不厚道是不是？」最後師父告訴他：「為師者最重要的是要看懂弟子，看懂弟子的個性、為人，還有根基。這幾個人當中，有的人是來爭名的，有的人是來奪天下的，有的人是想促成世界和平的，唯有孫臏什麼都沒想，我給他看什麼都沒有用，如果僅僅教他軍事學，像這樣一個憨厚、寬容的大才，只學兵法豈不是浪費嗎？他心裡頭既沒有殺的意念，學兵法有什麼用呢？所以我要教他的是『道』，我要教授他看天下、觀天下，乃至解脫之道，這才是我要傳給他的。」

後來，鬼谷子就送了《孫子兵法》給孫臏，連孫臏都不知道世上還存在著這樣一本書，因為以前的書都是寫在竹片上的，大家以為這本書隨著國王被滅、皇宮被燒，肯定燒光了，結果沒想到還留下一個副本，最後到了他師父鬼谷子的手裡保存著，於是鬼谷子在把『道』傳給他之後，再將《孫子兵法》傳給了他。

龐涓他們學兵法是為了要平定天下，為了打敗敵人，為了殺戮；而孫臏心懷仁慈，他學兵法是為了讓世界不再起戰爭，二者用心不同。此外，當孫臏為師父捕鼠時，他就心無旁騖、心無雜念，一心一意只做這件事情，而不是利用值班的機會，學習自己想學的方法，他覺得這樣的心是不真誠的，所以在這些弟子中，真正學到鬼谷子的道法和精髓的人是孫臏。

孫臏是一個憨厚的人，他最有名的故事，就是受到師兄龐涓迫害的故事。龐涓一心想通過打仗，讓歷史、讓全世界都知道他是一個最能打仗、最厲害的大將軍。他知道孫臏將來可能會超越他，於是就把孫臏給害了，還差點砍了孫臏的頭，最後在別人求情下，雖沒砍頭，卻對孫臏施行了「臏刑」，把孫臏的臏骨——膝蓋骨切掉，使他成了殘疾人，不再能走路了。但是孫臏被齊國給接走之後，不僅將龐涓所領軍的幾十萬魏國大軍全部滅掉，並且連龐涓會在哪一棵樹下自刎，都是事前設計好的，夠厲害吧？雖然從那之後，再也沒人知道孫臏去了哪裡，我認為他可能是回到鬼谷子修道的山裡頭去潛心修行，不再沾染民間的這些爭鬥是非了。所以真誠之心、恭敬之心才能學到真正的法。

## 苦修十年，不如一句點撥

仁祖師跟我講過一個射箭的故事：傳說有一位射箭大師，就是我們中國古代用手拉弓的弓箭，他教出來的徒弟，都能將箭射進掛在大約三十步之外的一個銅錢的方孔裡頭去，已經相當相當準了，超過了百步穿楊的水準。有很多徒弟來跟他學，他收下的徒弟至少有三十多個，其中有一個特別聰明的徒弟，每一次學法，除了師父教他的方法之外，他總是設下語言陷阱，繞著彎兒去套師父的法。

有一次，師父在他們眼前展示了一種功夫，當時有一隻兔子當著眾人的面，「嗖」一下跑進了一片樹林，師父和過去一樣拉弓射箭，結果箭竟然拐個彎把兔子射到了。他說：「哇！這太神奇了，簡直是神啊！您這箭是神箭啊！」他心想，我一定要學到這個絕技，於是就套師父的話，想知道師父用的是什麼方法。師父聽了之後一笑置之，並告訴他：「徒弟，這麼絕祕的方法，不是通過偷盜的行為能學得的，你對我的恭敬、供養不就是為了套這一招絕技？但師父認為你還得繼續修。」

他說：「師父，我會好好修武功。」

師父說：「不是，是修心。」

同一年，師父把這一招沒人可以練成的絕技傳給了他的大弟子，這位弟子宅心仁厚，平時反應遲鈍卻又特別實在。後來，當這個特別老實的大師兄表演

這一招的時候，那位聰明的師弟又在套他的話：「師兄，我看你做這一招的時候好簡單，拉弓射出去的箭竟會轉彎射到獵物，你能把這方法告訴我嗎？」

師兄說：「如果師父不教我的話，以我的大腦，即使一百年也悟不出來，即使你那麼聰明，估計你也悟不出來。」

「但是你用起來怎麼看似那麼簡單呢？」

師兄說：「對！會者不難，一旦會了就不難了。因為師父和師父的師父都是用了好幾個人一生又一生的傳承，才把這種功夫總結出來的，連師爺都不會，傳到了師父這兒，師父把它加強成為這種神奇的箭術，不是可以騙來的，是敬來的。」

師兄說這個方法是「敬來的」——要對師父恭敬，一旦恭敬就不欺騙，一旦恭敬就沒有邪念，此外還要如實表達。對！真誠的心是最重要的。我們不僅要認真去執行六度，認真的、最真誠的發心更是無上的至寶。藏傳佛教說，師父代表著佛，將法、道理和細節及應用方法完全傳達給弟子，所以師父就代表著三世一切諸佛的化身。弟子要恭敬師父如恭敬一切佛陀，才能夠學到正法，得到正果，得到證悟，否則沒有別的出路。自己苦修 10 年，還不如師父一句話的加持和點撥。

希望今天我傳遞給大家的法，大家能夠認認真真地吸收、消化成為法寶，你將會成為一個最早覺悟、最真誠、最慈悲的聖人。