

三皈·五戒·十善·四摄·六度

内容简介

本书是现代大德印光大师和茗山法师的讲述，语句通俗易懂，是进入佛门必须经过的步骤，也是学佛必不可少的基本知识。

内容包含实践学佛的三个层次：

（一）三皈，是进入佛门的第一步，佛法僧称为三宝，是佛弟子学习和景仰、依止的对象。不受三皈依的人，不能称为佛教徒，它是信教和不信教的界线。

（二）五戒十善是自修阶段，三皈后就应依佛法的教导，受持五戒以修身，防止过失和不犯错误，使自己身心有了规范，向善的方向发展。十善是在五戒的基础上再扩大深入，是推己及人的过程，由消极的自利，走向积极的利他方面。

（三）四摄六度专以利人度生为目的，一切都为利益他人考虑，不计较个人财产得失，生命安危，此是佛教的精神实质所在，修学的人，虽是凡夫，亦称菩萨。（叫初发心菩萨）利他实在也包含自利，在修学过程，改变了自私习气，扩大了心量，磨炼了志气，以救度众生苦难为己任，历久功深，必然成佛。

三皈

印光大师开示法语

皈即三皈依。皈即“皈依”，也作“归依”。皈字是“白”与“反”二字组成。取反染成净的意思。

皈依三宝，即：一，皈依佛，二，皈依法，三，皈依僧。

所谓三宝，有自性三宝及住持三宝二种。佛是觉悟的意思。所谓自性佛，是指自心本具离念灵知的真如佛性。法是指法轨和模范。所谓自性法，是指自心本具的道德仁义等懿范。僧是清净的意思，所谓自性僧，是指自心本具的清净无染的净行。这是自性三宝。所谓住持三宝。释迦牟尼佛在世时是佛宝，佛灭度后，所有泥金合土、木雕、彩印的佛像，都应恭敬如佛。佛所说离欲清净诸法，凡三藏十二部诸经典，都是法宝，出家受具足戒，修持净行，都是僧宝。“归”是归投的意思。如水归海，如客归家。“依”是依托的意思，如子依母，如渡依舟，人在生死大海中，若不依归自性三宝与住持三宝，就无法出此大苦。若肯发志诚恳切心，归依三宝，如法修行，就可出生死苦海，了生脱死。譬如我们失足堕海，狂涛汹涌，有灭顶之忧。在这千钧一发生死存亡之际，忽有船来，即便趋登。这就是归投的意义。由于了解自性三宝，从此克己修身，战兢惕厉。再求住持三宝及十方三世一切三宝，便可消除恶业。增长善根，即生成办道业，永脱生死轮回。譬如遇险登船，安坐到岸。过去的凶险已脱，现在得重庆更生，无限利益，由此而得。这就是依托的意义。世事纷扰，烦恼万端，处此生死大海，众生当都以三宝为船。既得归依，鼓棹扬帆，不懈不退，自能径登彼岸，永臻安乐。

既归依佛，当以佛为师，自今开始，直至命终，虔诚敬礼，一息不容稍懈，再不可归依天魔外道、邪鬼邪神。既归依法，当以法为师，自今至终，不可再归依外道典籍。既归依僧，当以僧为师，自今至终，不可再归依外道徒众。如果既归依三宝，而仍信仰外道，尊奉邪魔鬼神，则虽日常念佛修持，也难得真实利益。因邪正不分，决无了生死的希望。愿大家引起警惕。

另外，要知道所谓归依者，是归依法僧三宝，不是归依个人，例如今日各位来归我，“我”不过代表三宝，授证三归，也就是授皈依师，并非归依我一个人（不是拜一个师父）。每见僧俗有误解归依意义的，在家人则说“我归依某法师”，出家人则说“某人是我的归依弟子”。这是遗大取小，废公为私，可悲可叹，因此顺便说明，免再貽误，望大家注意。

五戒、十善、四摄、六度

茗山法师

在江苏省无锡市佛教协会讲

各位法师、各位居士：

这次我受江苏省佛教协会的委托，从南京到无锡来，传达中国佛教协会四届二次理事会议精神。昨天已将赵朴初会长《中国佛教协会三十年》的报告传达过了。今天，各位又要我来谈谈佛法。但“禅门深似海，佛法大如天”叫我从何谈起？我想：就照赵朴初会长报告中提出的“五戒、十善、四摄、六度”来讲一讲吧。

赵朴初会长说：“我以为应提倡人间佛教思想，它的基本内容，包括五戒十善、四摄六度等自利利他的广大行愿。”又说：“我们提倡人间佛教的思想，就要奉行五戒十善以净化自己，广修四摄六度以利益人群，就会自觉地以实现人间净土为己任。”

谈到佛法，就必须从三皈依谈起。

什么叫三皈依呢？就是以“佛、法、僧”作为我们立身处世的准则。

“佛”是个具有真知灼见、大觉大悟的人，是我们人类最慈祥、伟大的导师，所以我们要向他学习。

“法”是佛所觉悟的真理，是一盏不灭的明灯，能够引导我们走向幸福、快乐的境地，所以我们要深入研究。

“僧”是个严守戒律、传承佛法的出家人，他们抛弃人间五欲，弘扬佛法，普度众生，是我们在生活中，最亲近的、看得见的老师，我们要向他们请教。

“三皈依”有二种形式。

一、参加佛寺或佛教团体的宗教仪式，在佛前正式决定以“佛、法、僧”做立身处世的准则，这样就是一个佛教徒了。

二、如果真正没有出家僧人的地方，也可以自己跪在佛前、菩萨形像前，虔诚地心念口言三次：“弟子某某，皈依佛，皈依法，皈依僧”。以“佛、法、僧”作为我今后立身处事的准则。这种人虽然没有参加“皈依”的宗教仪式，他心口一致，当然也是佛教徒了。

从今以后我是佛教徒了，应共同为社会服务、为人群造福。同时也要“立志”自勉，自己警惕自己：“从前种种譬如昨日死，以后种种譬如今日生”一定要把往日的坏思想、坏习惯、坏行为改过自新，一切以佛的教导为依归，爱国家、爱人民、爱社会、爱亲友、爱父母、爱子女、爱眷属、努力实践佛的教诲，自我完成伟人高尚的人格——人格的完成就是佛了。

综合以上所说的，要想做个佛教徒，认真实践佛的教诲，以达到成佛的目标，修行的途径是这样的：

信→解→行→证

用简单的话来说，我做了佛教徒。信仰了佛教以后（信）；就得认真去研究佛学，了解佛的理论（解）；知道佛的真理以后，还要进一步地去实践，照着佛的教导去修行（行）；这样，精进不懈，贯彻始终，最后一定能够得到涅槃的快乐，（涅槃，就是没有疑惑、烦恼、超越了生死的意思），亲自证明了佛所说的一切道理——众生都是未来的佛，终有一天都会成佛（证）。

我想：五戒十善、四摄六度，大家都知道不需要讲解，可是“三岁孩童都道得，八十公公行不得”。纵然有人行得，但要做得圆圆满满，却是很难办到。佛法，是重修证的，不是知道一些就算数的，如能依教奉行，则功德无量，知而不行，则等于无知。

就五戒来说，数字虽小，分量很重。在家出家，如能守持五戒，可以称为清净居士，清净比丘，而且能因戒生定，因定发慧，断诸恶法，行诸善法，逐步趋向解脱。在世消灾免难，健康长寿，受用如意，众人受敬，善名流布，身心安乐。去世不堕三途，常生人天，受胜妙乐，乃至超凡入圣，成佛度生，其功德实在不可估量。如居士破此五戒，不仅不是清净居士，而且不能进受大小乘戒，一切律仪不能护持，一切善法不能增长，更谈不到成佛度生了。出家比丘，以前四戒为根本戒，应清净受持，不得毁犯，譬如一切植物，根被破坏，枝叶花果皆不得生，如人断头，不可复活，于僧团中不得共住，永弃于佛门之外，死后堕落三途，长期受苦。

因此，希望各位，不要好高骛远，要脚踏实地，先从五戒修起，戒杀、盗、淫、妄语、饮酒。

怎样戒杀呢？上自诸佛圣人，师僧父母，下至游飞蠕动，微细昆虫，凡是有生命的动物，都不能有意杀，教他杀，随喜赞叹杀；被杀的众生肉，都不应吃。当念众生如父母，如同六亲眷属，如同自己身体，等无差别。古人说：“我肉众生肉，名殊体不殊，原同一种性，只为别形躯。”菩萨戒中就有一条“不食肉戒”，因此，汉族佛教徒千余年来，一直是吃素不吃荤，已成为优良传统。不仅如此，更应对一切众生，常起慈悲爱护之心，勿起贪嗔杀害之念，常护生，常放生，不打人，不骂人等等，在日常行动中多方面去修持戒律，才是真正佛弟子。

怎样戒盗呢？我们对公共财物，私人财物、寺庙和僧众财物，不能侵占，乃至一针一草，不得不给而自取，或窃取，或诈取，乃至违反世法偷税漏税，无票乘车，冒名顶替，贪污舞弊等，都不应为。不自盗，不教他盗，不见盗随喜。我们佛弟子，对于财、色、名、食、睡等五欲，色、声、香、味、触、法等六尘，眼、耳、鼻、舌、身、意等六根应当守护，勿起贪心。做到清心寡欲，勤俭持家，廉洁自律。

怎样戒淫呢？在家居士，唯制邪淫，除正式配偶外，不可有任何淫秽行为。出家比丘，全断淫欲，如或干犯世间一切男女，都叫破戒。经云：“生死根本，欲为第一。”又说：“淫佚而生，不如贞洁而死。”因此，我们佛弟子，应当誓守此戒，常修不净观，多多念佛，避绝犯缘，克制欲念。

怎样戒妄语呢？妄有四：

一者妄言，谓口是心非，欺诳不实；

二者绮语，花言巧语，伤风败俗；

三者恶口，骂辱毁谤，恶语伤人；

四者两舌，向此说彼，挑拨是非。还有一种大妄语，如凡夫自称圣人，说我已证罗汉等，其罪极重，更不应犯。以上四种妄语，要坚持勿犯，另一种方便妄语，是为了救人急难，护他生命，方便权巧，说些慈悲利济的话，不算犯戒。如果为了方便自己，说假话，打妄语，应立即忏悔，不可再犯。

怎样戒饮酒呢？学佛人一切酒皆不可饮，除因重病，非酒莫疗者，所谓药酒，还应告知大众，方可饮用。无病，一滴不可沾唇，古代有一优婆塞，因破酒戒，遂致五戒俱犯，种种过失，由此产生。贪饮酒者，迷了心窍，失了智慧，易出事故，犯法丧生，因此，学佛人防患未然，应持酒戒。

我们将入佛门，先要皈依三宝，既进佛门，必须受持五戒，这是我们学佛成佛的基础。因此，我们应把五戒学习好，守持清净，不可有一点违犯。如果能这样，才能不失人身，不堕三途。

在守持五戒的同时，还要积极奉行十善。

第一、不杀生而行放生、救生、护生。对人类应常行救死扶伤，敬老怜贫，保育幼儿，帮助残废，救人急难，调解纠纷，以及社会福利、公益慈善，维护和平等公共事业，都要当仁不让，见义勇为，对众生也要学古人“水中救蚂蚁，行路不伤虫，卷帘归乳燕，怜蛾不点灯”。随时随地常行慈悲，广修方便，见生即放，见难即救，等观音之慈心，行普贤之愿海。

第二、不偷盗而行施舍。如缺衣施衣，缺食施食，求财送财，求法说法；又如看到盲人搀一手，看到腿脚不方便的人扶一把，人在急难帮一下，人在迷途送一程，思想不通的加以劝导，吵嘴打架的给予劝解，老人跌倒扶他起来，见到寻短见的设法挽救，需要帮助的人为他出点力，做点事，如此等等，乐善好施，见义勇为，出钱出力，舍己利人，都是功德无量的好事。

第三、不邪淫而修梵（清净）行。出家人应全断淫欲，在家居士除正式夫妻外，不乱搞男女关系。依戒修行，看经念佛，洁身自好，自净其意，敬事三宝，孝养父母，亲近良师，远离恶友，深信因果，广种福田，学修正法，断除邪见，自行化他，同成佛道，是为梵行。

第四、不妄言而说老实话。《金刚经》云：“如来是真语者、实语者、如语者、不诳语者、不异语者。”我们是佛弟子也就要不打妄语，不混淆是非，不颠倒真理。

第五、不绮语而说质直语。《法华经》云：“若欲说此经，当舍嫉恚慢，谄诳邪伪心，常修质直行。”学佛人，直心是道场，应当存直心，说直话，修直行，这是佛教徒本色，花言巧语，哄人骗人，非佛弟子所应为。

第六、不两舌而说调解语。《成实论》说：“善心劝化，虽使别离，亦不得罪。若以恶心，令他斗乱，即是两舌，得罪最深，堕三恶道。若得为人，世世得蔽恶眷属。”因此，我们在人与人之间，在遇矛盾争吵，都应善意调解，排难解纷，解怨释结，息事宁人。

第七、不恶口而说柔软语。《法华经》云：“是人口清净，终不受恶味，以深净妙声，闻者皆欢喜。”我们学佛人，要慈悲忍辱，出言吐语，自当“柔和顺善，而不卒暴”。别人听来，也就欢喜接受，假设口出粗言，疾声厉色，辱骂诽谤，别人固然痛如刀刺，自己也难免招受苦报。

第八、不贪而修不净观。对治贪欲。贪欲有五种，即财、色、名、食、睡。使人造业受苦，是障碍修行成道的主要因素。

一、贪财：对于财物我们应不悭贪而慈心施舍——自己的财物不肯施人，叫做“悭”，他人的财物，但欲归我，叫做“贪”。贪念严重的人，他为不择手段去猎取财物。根本不考虑法律、正义、良心、和他人受损害等等。既得之后，又防恐散失，千方百计，保持安全，市场变动，提心吊胆，患得患失，惶惶不安，心为财累，不得安宁，这种人怎能修行圣道呢？所以我们学佛人要慈心舍施，不悭吝自己的财物，也不贪求他人的财物，把合理谋生得来的钱财，用以奉养父母师长，教育子女，帮助亲友急难，救济困孤苦的社会福利事业，此是佛法的劝人慈心舍施以对治悭贪的方法。什么事都有因缘，因缘成熟时，财物就聚集，因缘分离时，财物就散失。聚得多的，失得也快，你不舍财，财将舍你，这是一定规律，不是人力所能挽回，悭贪有什么用呢？佛曾经说“贪多业亦多，取少业亦少，万般苦恼事，除贪一时了。”

二、贪色：是指男女之间的淫欲，淫欲是从爱念生起的，因为爱他（她）身上的这样那样美好优点，就发生追求的念头，为了达到目的，就不惜财力、功夫，不辞赴汤蹈火，不顾性命地位，甚至皇帝也不愿做，不爱江山爱美人。战场上叱咤风云的将军，在女人前面俯首贴耳，唯命是从。历史上才志过人的俊杰，他们很多失败在女人身上，所以有“英雄难过美人关”之句。为什么有这样大的迷惑力呢？原来这是我们众生的生死根本，（从淫欲生）《圆觉经》上说：“欲从爱生，命因欲有，爱欲为因，爱命为果。”所以佛制，比丘必须断淫欲，才可了生死，如不断爱欲，比如煮沙想成饭，任他坚苦修行无量世，终不能成佛，因此出家人以断欲为第一戒（主要戒）。

那末怎样断淫呢？断淫应该先从断爱上着手，就是说从思想上开始。

第一、尊重他们，视一切女人如姐妹母女一样，不起邪心。

第二、不净观。我们认为可爱的对方身体，实际上是很不清净，可爱的只不过外表一层表皮使你迷惑罢了，剥去外皮，只是一堆脓、血、痰、唾、尿、尿、筋、骨.....等等腥臭之物，哪一样使你留恋可爱呢？在显微镜下是各种虫类成堆蠕动，互相吞食，剩余分泌物，通过各个孔道及全身毛孔排出体外，即屎、尿、汗、垢不净之物，在X光下是可怕的骷髅一具，骨架一堆。在红外线仪器下所见的是红、黄、绿三种色彩旋转不停所构成的人体。经过透视分析，不见得有什么可爱的东西在里面吧！

人的身体是息息在变化的，难免有种种疾病。想到生病时的涕唾屎尿，吐呕抽搐，疮烂脓流呻吟悲泣、乃至癫狂愁苦种种情形，你还爱得起来么。

还有睡熟时身体僵直形同死人，及流涎鼾声，蓬头磨齿，梦言惊呼你还有爱心么？青春不常驻、转眼已老年，那时发白面皱，耳聋眼花，腰佝背驼，行动蹒跚，那时还有爱欲否？直到最后死时：昔是浅颦轻笑，已成僵尸一具，逐渐发青发胀，流水流血，皮脱肉落，面目具非，最后只剩枯骨一具（详见九想观）昔日所迷恋的原来本质如此。

上面所说的身体上种种不净事实，是要使我们从理智上清醒过来，减轻爱念，割断淫欲。一个人抱住一个满盛屎便臭秽的皮袋睡觉，总不是滋味吧？

三、贪名：名誉是好事，它是工作后自然产生的，得了名誉骄傲自满，便不会进步了。念念不忘于名誉就是贪名。不是你的功劳，硬拉在你身上更不应该，有人为了要名，宁愿化了很多钱去活动，也有为了胜过他人，要面子赌气不赌财，有的人做种种好事情，目的是为了一个好名声，学佛的人为求名闻利养都是不对的，名声越大，攀缘越多，就不能清净修行了。

名、实际上是个抽象的概念，没有实质，但却比财、色更细微深入，难放难改。同事二人，一同工作，成绩一样，表扬了他，没提到你，心中终有些不平，受到几句诽谤就寻死寻活。偶然和大人物讲几句话，拍个照，或获得了世界性奖状，就终身念念不忘，这不都是为了名？有一些人说：大丈夫不流芳百世，也当遗臭万年，贪名到入地狱也不怕，可见得贪名的危害性多么严重。佛经上说：“比如焚香，烟出香尽”可为贪名者戒。

四、贪食：食欲是与生命同来的。目的是治疗饥饿，维持生命，标准应该是一个饱字，但是贪食的人吃饱了还不算，要吃好吃多，讲鲜味，讲营养，讲阔气，讲排场，讲调味。考究色、香、味等等。原来山珍海味，人参鹿茸还不够，甚至蜗牛、蚂蚁之类亦列为上品，为了贪吃，杀害大量生命，化费无数钱财，浪费宝贵时光，消耗有用精神，反而使身体造成种种疾病，因为高蛋白、重补品不是每个人吸收得了，而动物尸上各种毒菌所繁殖的病毒，也被吞入肚内，还有被杀时一股怨气，在血液中产生毒素，附在肉上，即是尸毒，尸毒虽经蒸煮毒性难以消灭。种种荤腥油腻吃得多了，慢性疾病中毒、死亡必定相继发生，所以平常人的疾病和死亡从过量饱食中来，占绝大多数，饥饿致死者极少（灾荒除外）。佛教是提倡素食的，第一为了慈悲心，不忍食其肉。第二清洁卫生，保证健康。第三经济节约。还可减少市场压力。第四简单省时，多余时间可看经用功、所以信佛人以素食节约为宜，用功的人经常过午不食。佛时印度名医耆婆说：“比丘患病，减食为宜”。可见贪食不可取。

五、贪睡：睡眠能调节身体疲劳，醒后精神充沛，可继续工作，睡过了头，就是贪睡，反而使头脑昏沉提不起精神来，养成贪睡习惯的人，越睡越想睡，多睡的人肌肉松弛发胖，精神萎靡不振，工作没有干劲，事业没有信心，念佛修定时坐下来就睡着了，这种人做不好任何一种工作，何况学佛是节眼用功的事，贪睡虽不是什么罪恶事，佛教认为它是一种过失，一生中大好辰光都在昏睡中浪费了，所以佛说：“咄咄为何睡，螺师蛤蚌类，一睡一千年，佛法不闻知”。可为警惕。

上列五种贪欲，略说一些，供大家参考，总的来说，贪的根本是身体，身体是罪恶的聚集点，（八大人觉经：形为罪藪）。我们为爱护身体而造罪，现在知道这个身体是不净的，无常的，就不为它做种种恶事了，这是治贪欲的方法。

第九，不嗔而修慈悲观。《法华经》云：“如来室者，一切众生中大慈大悲心是，如来衣者，柔和忍辱心是。”《智度论》说：“大慈与一切众生乐，大悲拔一切众生苦。”行菩萨道者：“不为自己求安乐，但愿众生得离苦。”我们佛弟子应当学佛菩萨的慈悲喜舍，视一切众生，如父如母如六亲眷属，常思与乐拔苦，不应怀嗔恨恼怒之心，让他离苦得乐才对。

第十，不痴而修因缘观。《缘起经》说：“此有故彼有，此生故彼生，此无故彼无，此灭故彼灭。”看到一切事物都是缘生缘灭，因果相续，在空间上是无量无边，相互依存，错综复杂的联系着，在时间上是无始无终，相续不断，循环往复的流转着，形成“横遍十方，竖穷三际”的因果关系，一切聚散成败，还有什么事情想不通呢？

以上十善法，要从身口意三业和眼耳鼻舌身意六根着力去修，务使三业清净，六根纯和，远离五欲，不染六尘，做一个清净的佛弟子。

我们佛弟子，不仅要懂得一些法相名词，增加一些佛学知识，更重要的，要有真切地信解修证，要深信五戒十善，可以离苦得乐。要认真修行，坚持到底，必获人天胜果，进而趣向声闻、缘觉、菩萨、乃至无上菩提。能如此，对国家来说，这样的人也是一个爱国亲民，奉公守法的好公民。

下面再谈谈四摄、六度的道理。

佛菩萨教化众生，有折服、摄受二个方法。对刚强难化众生，好言不听，善法难调，必须用威严折服，使他们知所畏惧，才能离恶向善，所以有内本慈悲，外现威武，金刚怒目的大威德相，这是对顽强众生的一个方便方法。好比父母对不听话孩子的严厉责罚，目的是希望他好好向上，直到他们肯听话，还是用摄受方法的。

四摄的“摄”字有导引、摄受之义，“四摄”即布施、爱语、利行、同事，是菩萨摄受众生时所应坚持的四种方便。第一，布施，有三种施：①财施，以金银、财宝、饮食、衣服、医药等物惠施众生，这叫外财施；以体力脑力，施舍他人，这叫内财施。②法施，顺应人们的请求，将佛法道理讲给他们听；将佛经印送给人看；或将自己礼诵修持功德回向众生，这都是法施。③无畏施，对疾病者，施与医药；对迷路者，指明方向；对冤仇者，调解道歉；对受灾者，解救危难等等，凡促使世界和平，社会安宁的，都叫无畏施。

第二，爱语，《心地观经》说：“一切男子是我父，一切女子是我母。”既是父母，自然亲爱。《华严经》说：“菩萨若能随顺众生，则能随顺供养诸佛，若令众生生欢喜者，则令一切如来欢喜。”古德说：“今生人见欢喜者，前世见人欢喜故。”因此，我们对人说话，都要和颜悦色，善言慰喻，说诚实话、质直语，调解语、柔和语，使他对三宝起恭敬之心，方能依教奉行。

第三，利行，《普贤行愿品》说：“于诸病苦，为作良医；于失道者，示其正路；于暗夜中，为作光明；于贫穷者，令得伏藏。”我们修菩萨行的人，于身口意三业，做事、说话，存心动念，要以利益众生为出发点，助人为乐，与人为善，人们自然欢喜受教。

第四，同事，《观音普门品》说“应以长者身得度者，即现长者身而为说法；应以居士身得度者，即现居士身而为说法；应以宰官身得度者，即现宰官身而为说法；……”观音菩萨普门示现，随类化身，同止同作，同学同修，即然志同道合，便易成就菩提。

以上四摄法，都是菩萨利益众生的方便。“善知方便度众生，巧把尘劳作佛事。”即是此意。

以下再谈六度。度字，含有济渡、转化之义。

印度梵文是“波罗密多”意思是到彼岸。亦即：能度过生死苦海，到快乐的彼岸。六度就是使人度过生死苦海的六种方法。

这六种方法就是：一、布施度悭贪，二、持戒度毁犯，三、忍辱度嗔恚，四、精进度懈怠，五、禅定度散乱，六、般若度愚痴。

一、布施

布施就是以福利恩惠施舍给别人，《无量寿经》上说：“布恩施惠”叫做布施。布施可以分为三种：

①财施：就是把金钱财物施舍给别人，譬如我们解衣推食，慷慨解囊，或济助穷人，或供人急需，都叫作财施。又替人出力做事也是财施。

②法施：指人格上的启发，学问上的指导。能多把佛法的道理说给别人听，如讲经，赠送经书等等，使人能够得到做人处世的正确方法，都叫法施。

③无畏施：指解救他人的患难，使人免除恐怖和不安。别人遭遇不幸，我们好言相慰，并帮助解决困难，济危救急，在苦闷、沮丧时，鼓舞他的勇气和信心等。这都叫做无畏施。

布施应该从慈悲心出发，欢欢喜喜的舍施，不要有我是能施的（产生优越感）你是被施的（轻贱感），以及计较所施的财物数量多少，值价贵贱等等。甚至还想得到报应，或要人家用种种方法感谢你。这样都是不对的。

二、持戒

戒有防过止非的作用，一般信佛学佛的人，都要遵守戒律，远离过失，才能身心安定，开发智慧，圆成佛道。

戒有五戒、八戒、十戒、具足戒、菩萨戒等多种，可分为三种类型，（详细条文在戒本）称三聚净戒。

①摄律仪戒：是遵守佛制的戒律不作一切诸恶（作即犯戒）。

②摄善法戒：奉行一切诸善事（不作善事即犯戒）。

③摄众生戒：广修一切善法以益利众生（不救度众生即犯戒）。

上面三种戒法，从身体上，行动起居，端庄有礼，不犯威仪，不作诸恶事，不说诸恶语，一切恶都断了。第二步进而做一切善事造福人群世界。第三步修一切善法，使心地明净，并以此法教导一切众生，同得安乐清净境界。佛所说的：“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。”就是这个意思，持戒在佛法上是多少重要的一环。

三、忍辱

他人对我的打骂、讽刺、诽谤、侮辱、冤屈等等横逆境界中，而能忍受，不生嗔恨心，报复心，退悔心。是学佛法，做善事中所不可缺少的修养功夫，古人曾经说：“小不忍则乱大谋”。何况学佛是长久伟大的事业呢？我们艰苦所积累的功业，若不忍辱，会被一念嗔火所毁灭。经中所说的“一念嗔心起，百万障门开。”就是这个道理。《遗教经》说：“能行忍者，乃可名为有力大人。”

学佛的人要有宽大胸襟，高深涵养，人嗔我不嗔，人恼我不恼。怜愍恶人的侵犯，是他们没有知识不懂道理的缘故。

为了实现伟大的的事业，在向善路上要有坚定信心。不为逆境的苦所妨碍，也不为顺境的享乐所转移，更不为寒、热、风、雪、饥、渴、老、病等所动摇。在修习佛法中。了达一切的本自不生，皆是缘生无性，不论此法他法，动中静中，都是一致，这是忍辱功夫高深的成就，我们要好好学习。

四、精进

精进就是一往向前的意思，精是不杂，进是不退。六度中其它五度都要靠精进才能成就。

我们做一件事，要想成功，一定要有恒心地不断努力，才能达到目的。学佛是小事更加如此。譬如种田，今天锄二锄，明天锄二锄，哪会有收获。如打洞，东钻钻西钻钻，一个洞也打不通。那十八般兵器，每件都学学停停，哪会学好武艺。因此要精，要勤，要一门深入。当然更要克服前进中的种种困难，常自勉励；学业不进则退，时光一去不返。人家能做到的，我为什么不能做到，以及人命无常的道理，要有不达目的誓不退休的决心。

五、禅定

梵语禅那，此云静虑，六祖惠能大师说：“外离相为禅，内不乱为定。”也称一心研修为禅，一念静止为定，是扫荡心中一切妄想，使心专注一境的功夫。

禅定在佛学中，占重要的位置，故有“无定不成佛，无佛不在定。”之句。没有定不能开发智慧，当然不能成佛了。

修习禅定要有清静的环境，减少财、色、名、食、睡的贪欲，消除嗔恨心，平时行动合乎清净戒律，注意昏沉，散乱二种干扰，盘腿趺坐，调身、调息、调心。祖师有“外息诸缘，内无喘息，心如墙壁，可以入道。”的四句话可以概括一切。（详细可看静坐入门，小止观、六妙门等书。）

坐禅到一定功夫，会出现种种清净、快乐、奇怪的境界，此时不可贪着及生邪念，否则会走入歧途，着魔发狂，不可不知。修禅必须有师父指导，以持戒为基础，因戒生定，由定发慧，这是学佛的规律。

禅定功深，能得初禅、二、三、四禅乃至灭尽定，种种大定。那时行者身心快乐，得未曾有，非世上一切快乐可比，能生色界无色界天，直至于生死，证涅槃。

六、般若

般若是梵语，译作智慧，它含义深广，有了知，分别、简择、决断等许多意义。是通达真理的最高智慧，它圆融无碍，而又灵明自如，非一般文字语言所能说得透彻，仅能在譬喻中领会其精神，如云：“般若如大火聚，触之皆烧，犹如锋利无比的宝剑，无所不斩，般若了知一切法而不染一切法，好比明镜远近皆能照见而不执著等等，在六度中它是眼睛，使修行者不走错路而落坑碰壁，上面诸度中没有般若就不彻底，不究竟，不能到彼岸，不叫波罗密多了。不论做什么事，都要有智慧，修习佛法，没有智慧，不但时倍功半，而且还会走到邪路上去。可见般若的重要性，它使人们从相对真理引导到绝对真理的唯一法门。

以上六度，是菩萨自行化他，利乐有情的大行大愿。这六度法，是相互联系，相互促进的，行者应六度齐修，不可偏废。假使持戒而不布施，则不能摄化有情；布施而不持戒，则难以进修定慧；忍辱而不精进，则道业难成；精进而不忍辱；则魔障难消；禅定而无智慧，则固执不通；智慧而无禅定，则凡情易动。因此，我们要大发菩提心，学菩萨行愿，广修六度万行，直至圆成佛果。

总之，五戒十善，四摄六度，都是佛教信徒的基本修法，也都是从人间凡夫走向成佛的必由之道。赵朴初会长提倡人间佛教思想，就是希望大家奉行五戒十善以净化自己，广修四摄六度以利益人群，自学地共同参加社会主义四化建设，实现人间的极乐世界。

最后，我想谈二点个人体会：

（一）佛教有三乘五乘，提倡人间佛教，是不是只修人天乘而废弃其他诸乘？我想不是。修人天乘，正是为修其他诸乘打下牢固的基础。譬如要造几层或几十层的高楼大厦，必先打好牢固的地基。《法华经》云：“十方佛土中，唯有一乘法，无二亦无三。”三乘五乘，皆属方便说法，其实就是一乘。一与三五，不过开合不同。依据《法华经》开权显实，即实施权的道理，这人天乘或三乘五乘，都属于一乘，一乘也包括人天乘及三乘五乘。我体会，现在提倡人间佛教，是由于五戒十善的人天乘和四摄六度的菩萨乘，最适应当前的时代环境，并不是要废弃其他诸乘。

（二）现在提倡人间净土，是不是否认西方净土或不求生西方净土呢？我想，也不是。我们建立人间净土。正是效法阿弥陀佛的大愿，要把我们娑婆世界变成极乐净土，明代中峰禅师说：“净土即此方，此方即净土。岂非迷悟之自殊，何有圣凡而彼此。”清代玉琳禅师也说：“东方世界，药师如来，功德智慧，无量庄严，放净光明，过于日月，一切剎土，净如琉璃，与西方界，等无有异。……即此娑婆世界，身心剎土，皆如琉璃，面见我佛，及阿弥陀，所愿法界有情，东西相泯，二见永忘，于中道义，共证真常。”我想，当初，阿弥陀佛为法藏比丘时，在世自在王佛前发了四十八愿，终于成就西方极乐世界。今天，我们在释迦牟尼佛前，也发下大愿，愿修五戒十善，愿行四摄六度，愿把我们娑婆世界建成七宝庄严的东方世界，阿弥陀佛，一定会慈悲默许的，十方诸佛菩萨也一定欢喜赞叹的。至于我们个人念阿弥陀佛，求生西方极乐净土，谁也不会反对的。

以上两点，是我个人的体会，不妥之处，请批评指正。

附：到寺庙探索长寿秘诀

新华社上海分社讯：中国人民解放军八五医院内三科主任陈俊元和他的同事完成了一件很有意思的工作：为寺庙里的僧侣做了血指标测定。

这件工作的目的，是想告诫人们，要想长寿最好别吃或少吃荤食。因为吃荤食是导致人的血粘度增高的原因之一。大量医学文献报告表明，冠心病、高血脂病和肺心病患者的血粘度都高。而这些病都是危及人类特别是老龄人生命的祸根。

测定结果表明，僧侣比普通人的血粘度要低。众所周知，僧侣是只吃素不吃荤的。这也正是医生选择僧侣为测试对象的原因。这件工作是一九八四年十月进行的。陈俊元主任率领的五人小组，对上海玉佛寺、龙华寺和苏州寒山寺、灵岩山寺四座佛教寺庙共一百名僧侣做了血粘度的测定，随后他们又对这两个地方各一家养老院共一百名普通人做了测定。两者对比的数据，经统计学处理后得出的P值小于0.01。这个P值结果说明两者血粘度存在的差异完全成立。

五人小组从测定的结果中还获得另一个收获，即人的血粘度的高低与年龄无必然联系，血粘度不是随着年龄的增长而增高。为了证实这一点，以上两组测试对象的年龄都在六十岁以上。他们还对上述两组测试对象做了全面的体格检查，结果是，一百名僧侣中无疾病者是五十七人，另外一百名普通人无疾病者只有八人。患有心血管疾病的，一百名僧侣中只有十八人，一百名普通人中却有六十七人。

五人小组在寺庙测试期间目测僧侣的饮食是：主食大米；副食品是豆制品、水面筋、蘑菇、竹笋和多种时令蔬菜。

摘自一九八五年四月七日《新民晚报》