

佛教入门课7

生活中的六波罗蜜多1

2017-9-11

❖ 六波罗蜜多在现实生活中的修行

- “波罗蜜多”——梵文，到达彼岸之意。我们现在在此岸，通过一些方法可以到达彼岸。六波罗蜜多可以去打坐修行，也可以在生活中实行。
- 从成佛、解脱的角度来说，全部的佛教修行可以归纳为六波罗蜜多；从现实生活的角度来说六波罗蜜多也非常重要。
- 这一生如何过才最有意义？如何才能帮助自己和身边的人？必须去思考这个问题。
- 虽然世俗也有一些好的目标，但是佛教的世界观、人生观、价值观是远高于任何世俗的目标的。

❖ 除了世俗的目标以外，必须要有更高的追求。

- 现实生活中很多人找不到生存的目标、生活的意义。北大一教授说有40%的学生认为活着没有意义，有“空心病”。
- 内心中没有好的目标、追求，在世俗的东西都得到了以后不能满意，不知道还有什么可以追求。
- 要过一个比较充实的人生，除了世俗的东西以外，必须要有比名利更高的追求。
- 任何人只要能拥有六波罗蜜多中的一个，就能给我们带来满足感、幸福感。
- 我们是初学者中的初学者，先学简单的方法，现学现做，生活中的六波罗蜜多让我们的生活更有意义，也可以帮助身边的人。普助天下众生是终极目标。这之前有临时目标，让自己幸福快乐，再让身边的人幸福快乐，不要去伤害众生。

❖ 六波罗蜜多中的第一个：布施

- 布施，给予的意思，在给予当中自利利他。
- 世俗的给予：把东西送给人，解决其困难。
- 佛教的布施：在给予的基础上，通过这个方法来说修我们的心。我们没有办法让所有人富裕，但是可以藉此训练我们给予的心，让心到达彼岸。
- 心到达彼岸的标准——只要有人需要，只要能帮助别人，我所有的东西都可以送。
- 自利利他：用物质来解决别人的困难是利他；通过这个方法训练我给予的心，让给予的心到达彼岸是自利。
- 通过这个方法提升我们的境界，消灭吝啬、舍不得的烦恼。否则下一世堕饿鬼道。
- 不能用钱财物质的多少来衡量布施，关键是看给予的心能不能达到彼岸。

❖ 财产的布施

- 每一个人都可以做，不需要太多的钱财，只要有帮助人的心。
- 只要做到布施这一个，就会发现我的生活特别有意义，从此以后发现生命的价值意义。在舍去时的幸福感超越了得到时候的开心。从帮助别人中得到的喜悦满足，不可能从吃喝玩乐中得到。
- 现代生活物质空前丰富，但是人却越来越没有满足感。六波罗蜜多在生活中非常重要。不论有无信仰，都会在帮助别人中得到快乐。所以我们的价值观中除了名利以外，必须要有一些其他东西。一个唯物论者更需要这个，因为这一生几十年就是他的一切，没有任何的希望，从此如灯灭，一切结束了以后就没有任何希望了。所以他们更需要这些，才能过得开心、幸福。

❖ 1. 不清净的布施

- 有四个原因变成不完美的给予。

- 1) 我们的动机（发心）：不是为了利他，而是为了自己的名声。比如：慈善家为了得到名声捐钱；为了攀比；害怕下一世没有钱，所以去布施。

- 2) 给予的东西：有可能伤害人的东西。比如毒品、武器。

布施的时候一定要考虑，我给的这个物质会不会导致对他或其他人不利，有这种可能的话，钱也不能给。比如，我给了钱，他可能拿去买毒品，或者是其他不好的东西，伤害到他自己或他人。如果怀疑有这种情况，可以不给，也不能给的。

大乘佛教的给予不是盲目的。虽然我们无法百分百的确定，但是应该给什么、不应该给什么，什么时候给，都要思考。不是为了给予而给予，为了利他而利他。当这个给予不能利他，还有可能伤害他人时，就不能给。

❖ 1. 不清净的布施

- 3) 给予的对象。要考虑什么样的人可以给，什么样的人不可以给。为了给予而给予，为了放生而放生，违背大乘佛教的要求。真正有困难的人可以给，包括动物在内。有需要就要给，不需要就不要给，哪怕是自己的亲人朋友。
 - 4) 给予的方式。有人来要钱时，我们不开心，瞧不起对方，侮辱歧视的态度都是不对的。要在平等尊重的层次上给予。
- 以上四个原因中的任何一个都不能有。这种不清净的给予不能成为波罗蜜多，不能到达彼岸，也不能让我们自己开心幸福，有满足感。

❖ 2. 标准的布施

- 所给予的物质：任何东西，包括自己的身体都可以给予。
- 如果修行的境界非常高，达到了菩萨一地以上时，头、手、血肉布施都是可以的。如果境界没有这么高，身体的部分不可以给予。
- 但是可以把整个身体给予——我把我给予某一个人。比如说老人无人侍候，生病时无人照顾，在一、二个月当中，我把身体送给你，你需要做什么，我就去做什么，去照顾、侍候你。
- 父母、儿女、妻子、丈夫不可以送人。佛陀传记中世尊布施妻子儿女，普通人不可以做。
- 外在所有的东西，只要对别人有帮助的都可以送。在实际生活中，要定期清理我们的衣柜、抽屉等，有很多我们不需要的东西，堆积在家里是浪费，却对别人有用，要定期地送人。
- 先送我们不需要的东西，先易后难。

❖ 2. 标准的布施

- 通过布施这个方法修心，让我们给予的心达到彼岸。
- 在给予当中我们一定有收获的。不要认为送东西给别人是付出，其实我们的收获比对方还大。对方只是得到了一点点物质上的帮助，我是得到了精神上的幸福满足。从此以后，发现自己的生命很有意义，可以帮助人。大家去尝试一下，亲自参与，从中得到的满足感、幸福感，是从吃喝玩乐当中得不到的。
- 我们给予一点点东西，让他们高兴；看到他们高兴，我们的内心也非常的开心。这就是自利利他。每个人都有能力去做六波罗蜜多的布施。
- 现代人患焦虑症、忧郁症的比例非常高。布施可以治疗焦虑症。不管学不学佛，都要去布施，才会有幸福感。

❖ 2. 标准的布施

- 布施时最重要的是必须要以慈悲心、利他心为基础。有了真正的慈悲心，即使帮助人的时候，言行举止不是很文明，问题也不大，因为我们的发心是慈悲心。
- 不管对方是什么样的人，都要尊重。最好亲自去做、及时地做、需要时去做。
- 做布施时不要伤害到其他人。比如像捐钱，家里人不同意，如果他们特别烦恼生气，想不通时，就不能做。
- 财布施有两种：不清净的和清净的。尽可能去做完美清净的布施。一块钱也可以成为完美的布施，关键不在于金钱的多少，而在于动机、给予的是不是他所需要的、给与时有没有尊重对方。
- 如果不布施，下一世可能更贫穷或者堕饿鬼道。

❖ 总结

- 清净的布施是自利利他的，既帮助他人，又让我开心。让给予的心达到彼岸，是一个非常好的修行。
- 把给予的行为佛教化——给予前发菩提心——为了让天下所有的众生解脱，我要成佛，为了成佛，我要给予。做完后回向、发愿——愿我生生世世拥有帮助人的机会和能力，并将布施所累积的功德分享给所有众生。这就是大乘佛教的修行。
- 精神上的负面情绪基本都和自私有关。虽然我们目前做不到完全没有自私，但在有自私的同时可以去爱和自己没有关系生命，慢慢养成习惯，逐渐逐渐地我们的生活变得有意义。
- 给予实际上是在帮助我们自己。通过帮助别人，同时帮助了自己，最后到达彼岸的是我们。
- 自利利他是大乘佛教的核心精神。现在开始，要把这些事情落实到生活当中。高深的佛教理论和生活距离太远，生活中用不上。

❖ 总结

- 平时发现他人需要的时候去帮助，但也不要为了帮助而帮助。要按大乘佛教的要求去综合考虑一下，前面有发心、后面有回向。这也是一个非常好的修行。
- 先布施自己不要的，用很少的钱去布施，不超过我和家人能接受的范围去布施。逐渐逐渐地训练。
- 是不是把我所有的东西都送给别人就是到达了彼岸？不是的。只是我们的心训练到这种程度时，就到达了彼岸。我到达彼岸后可以帮助更多的人，所以是利己利他。
- 希望大家落实到生活中，应该有所实际行动。我们现在的追求太狭隘，即使达到了我们全部的目标也不开心。所以我们应该有世俗以外更高的追求，这样生活才有意义。

❖ Q&A

Q1. 生活中遇到特别可怜的对境，有2种心态。第一种：做意发心，但心中不感觉有很暖的慈悲心。第二种：没有做意，自然而然发自内心的想去帮助对方离苦得乐。这两种状态，上师希望我们先做到哪一种？

A. 两种都要去做。要到达彼岸的是我们的内心，要有强大的慈悲心，然后再去实际行动，这是最理想的次第。如果内心中没有强大的慈悲心，但也没有前面讲的负面东西，也可以做布施。至少这个布施可以帮助别人，不会伤害别人，对自己也有帮助。所以这两者是互补的。说不定布施后他对布施越来越有兴趣，慈悲心越来越强大，所以两个都是非常好的，都很重要。

Q2. 我爸爸肺癌晚期，想让爸爸安详地走。爸爸也是皈依的。但这个病已让他失去理智，非常烦躁，说脏话。如何才能让爸爸走得好？他说佛菩萨没有保佑他，我又该怎么办？

A. 平时有一点信仰，但没有去闻思，可能就会有这样的想法。唯一的方法，在他意识清醒地时候做一些解释。菩萨保佑不是菩萨随时随地都可以保佑的，比如说目前为止病还没有好，但后面还有很多路要走不一定不保佑，还有很多临终方法，在他意识清醒时候给他讲让他有准备。

❖ Q&A

Q3. 佛陀因地时多次布施妻子儿女、头目脑髓。我听了又感动又害怕，怎么办？

A: 这是佛陀为了表达给予的心。我们不用害怕。我们的身体是用来闻思修行，不用给，不用害怕，自己的父母、儿女、亲人，有人来要也不能给。

Q4. 家里的穷亲戚因为我的给予和帮助导致他们不愿意自食其力而是坐等我的给予，我该怎么办？

A: 佛教给予主要不是金钱，不是永远背着他走路，但主要是帮助他。有人主动发心去慈善机构当义工，结果发现很多人其实不太需要，甚至用欺骗手段来索取。所以给予是需要时候给，不太需要就不给。如果我的给予让他越来越懒，可以停止，没有问题。用智慧来做事，不是盲目地给予。

Q5. 我布施或供养时候总要计算一下我的钱财，然后很多时候就放弃了。我又很难受，该怎么办？

A: 这对很多人是正常的。先确定你可以接受的范围 5块，50块……

那么就先不要超越你能接受的范围，比如说500钱，或者50块钱，我可以轻轻松松，我一点都不吝啬，这样就给50块钱。本来我能接受范围是50，我给了500，过两天后悔了，那还是选50块钱。

❖ Q&A

Q6. 有没有专门的次第方法预防抑郁症？

A: 佛教里的方法不是专门治疗抑郁症，但有效果。严重时候可以吃一点药，然后打坐修行，慢慢把药停下来。哈佛专家的说法，严重时吃药控制，然后打坐，十年研究结果，禅修完全可以治疗抑郁症。禅修中的寂止、慈悲心、自他相换，有帮助。

❖ 思考题

1. 世俗的给予和佛教的布施的区别是什么？
2. 让我们给予的心到达彼岸的标准是什么？
3. 为什么说布施是自利利他？
4. 造成不清净的布施有那几个原因？
5. 做标准的布施有哪几个方面要注意？
6. 如何把给予变成大乘佛教的修行？
7. 应该如何逐渐训练去做布施，最终让心到达彼岸？
8. 请结合自己的生活谈谈您做布施的体会和感想。