

「般若波羅蜜多心經」

上章講完了「般若」的意義，現在繼續解釋經題中「波羅蜜多」四個字。

「波羅蜜多」是梵文paramita的音譯，para（波羅）是「彼岸」，mita（蜜多）是「到達」。全句「波羅蜜多」意譯為「到彼岸」。「到彼岸」是一種譬喻，猶如渡河者，必須依靠船隻或木筏，才能從「此岸」到達「彼岸」。

此岸彼岸

「此岸」是我等眾生所沉迷的地方，有生死輪迴、業力煩惱，須倚仗「般若」智慧，幫助我們辨別分析人生的迷惑，努力淨化惑業，方能達到「彼岸」。「彼岸」是佛陀的境界。這些覺者已證悟諸法實相，滅盡煩惱，超越生死，安住於涅槃常樂之中。

或許有人會問：「此岸即是這個世界，有甚麼不好呢？」

佛經稱此界為「娑婆」世界。「娑婆」是梵文saha的音譯，意思是「堪忍」，即是說：此世界充滿痛苦，而我們生活在其中，忍受着種種痛苦：如生老病死苦、求不得苦、愛別離苦、怨憎會苦、五蘊熾盛苦；不過我們習以為常，身處痛苦而不自覺。其間雖然也有快樂，但都是短暫無常的。《妙法蓮華經》說：「三界無安，猶如火宅，眾苦充滿」，試問：人生時常有煩惱、逆境、衰老、疾病、死亡的威脅，又怎會有快樂可言？

可能有人認為：生老病死既然無可避免，所謂「今朝有酒今朝醉」，不如盡情享樂人生。於是，他們為了追求物質而拼命賺錢，花錢，陶醉於感官刺激上的享受：「眼」喜見美色、「耳」愛聽悅聲、「鼻」要聞芬香、「舌」好嘗滋味、「身」要養尊處優、「意」貪求喜悅境界。各位，時常執着於眼、耳、鼻、舌、身、意等六根的感官歡樂，其實往往會帶來無限的痛苦。試想：眼執着美色而慾念衝動時，

就會造出邪淫的行為；耳聽到別人的批評或謾罵時，就會生起瞋恨；舌嚐到不合心意的食物時，就會埋怨；意識執着貪瞋癡時，就會激發罪惡的行為。因此，由六根所產生的，祇不過是短暫的快樂，而且對人生都有負面的影響。

人類歷史上有不少高度智慧的賢者，如中國聖人孔子、老子，古希臘哲人泰勒斯、蘇格拉底、柏拉圖等，對人生作了廣泛的分析，探討出一個共同點——快樂是不能從物質和欲望中追尋得到的，快樂乃是來自個人的內心世界，並非建築於財富、名譽、權力和地位之上，亦非來自身體的六根感官刺激享受。快樂來自內心的智慧啟發，佛陀稱之為「般若」。

「般若」是真理；「波羅蜜多」是方法。全句「般若波羅蜜多」的意思是「祇要依照般若去修行，就能從迷惑的此岸，渡過生死的中流，到達覺悟的彼岸。」

「波羅蜜多」含義甚深

佛法浩瀚無邊，但歸納起來總不出：人乘、天乘、聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘等五乘佛法。「乘」者，車也，運載的意思，是譬喻佛陀為了教化眾生，以五種不同的方法，將他們運載至理想世界：

人乘以三皈五戒^(註一)為乘，運載眾生超越三塗^(註二)而生於人道；天乘以十善^(註三)及四禪八定^(註四)為乘，運載眾生超越人道而達天界；聲聞乘以四聖諦、八正道^(註五)為乘，運載眾生超越三界至有餘涅槃^(註六)而成阿羅漢^(註七)；緣覺乘以十二因緣^(註八)為乘，運載眾生超越三界至無餘涅槃^(註六)而成辟支佛^(註八)；菩薩乘以悲智六度波羅蜜為乘，運載眾生超越三界三乘至無上菩提大般涅槃^(註六)而成佛。

所以，「波羅蜜多」是五乘佛法的至高法門，是大乘佛法中，菩薩欲成佛道所必須實踐的修行方法。

六度波羅蜜多

波羅蜜多共有六種，稱為「六度波羅蜜」（梵語sād-paramita），意思是依這六種方法修行，就能超脫生死此岸，到達涅槃彼岸。這六度是：布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若：

第一：布施波羅蜜，梵語dāna，意謂布己所有，施於眾生。布施有三種：一，財施，以財物救濟別人，進而體會自他平等的精神，培養慈悲心；二，無畏施，以精神力量，言語文字或其他形式，祛除別人的怖畏急難，令其身心安穩，即是此類；三，法施，以佛法化渡眾生，開啟其智慧，使令循正道修行，離苦得樂。財施與無畏施是救助眾生的一期生命；法施則渡濟眾生的永恆慧命，功德殊勝，不可思議，所以佛經說：「諸供養中，法供養為最（大功德）。」

第二：持戒波羅蜜，梵語śīla，指信徒要遵守教律、教規，止惡行善。「戒」分五戒、八戒、十戒、菩薩戒、比丘戒和比丘尼戒。戒目雖然繁多，總不出三聚淨戒，即攝律義戒、攝善法戒，攝眾生戒。持守律儀戒者，能防非止惡，使身口意三業清淨；持守善法戒者，能廣集一切善行，增長福慧；持守眾生戒者，能利益救拔一切眾生，離苦得樂，所以戒是修行的圭臬，解脫的根基。

第三：忍辱波羅蜜，梵語santi，泛指忍受所有遭受的苦惱。在忍受時，心中不作憤怒，結怨和惡意想。忍辱是用柔和的心，積極面對逆境。其實，所有不如意事，都是緣起於自己今生或前生的身、口、意三業。身所犯者有殺、盜、淫；口所縱者為妄語、惡口、兩舌、綺語；意所生者有貪、瞋、癡。倘若不積極忍受和改善，反而怨天尤人、心生憤怒，不但於事無補，反而增加罪業。彌勒菩薩（俗稱「大肚佛」）有句座右銘：「常樂柔和忍辱法，安住慈悲喜捨中」，以柔和忍辱之心改善逆境，使自己的心境時常安住在慈悲歡喜之中，必能捨卻一切煩惱，令自心更為清淨。

第四：精進波羅蜜，梵語 *vīrya*，意指在修行或生活中，勇猛勤奮，不懈怠地努力上進。精進是諸善的根本，能生出一切道法，乃至阿耨多羅三藐三菩提（註九）。修行者必須精進，才能與功德相應。據《大智度論》卷十六：菩薩行者的精進，可分為「身精進」與「心精進」。布施、持戒是「身精進」，因其由身力而出；忍辱、禪定、般若屬「心精進」，因屬心法。菩薩行的精進，廣大無涯，超越時空，如地藏菩薩從無量劫以來，辛勤不倦，在娑婆世界，生死道中，救拔無量罪苦眾生，直至地獄空卻，他才成佛，這是永無休止的精進啊！

第五：禪定波羅蜜，梵語：*dhyaṇa*，意思是靜慮，即是在靜定中觀察思慮，以止息妄心，啟發真實的智慧。禪亦是「定」與「慧」的通稱，源自一切眾生的本覺真性，亦名為佛性、諸法實相、常住真心。覺悟稱為「慧」；修行叫做「定」。定慧雙修名為禪。

從廣義來說：修禪即是修心，所以無論你學習那一宗派——淨土宗、密宗、天台宗、唯識宗、華嚴宗等——都是與禪息息相關的。一個真實的修行者，無論行、住、坐、臥、語、默、動、靜，都離不開禪。永嘉大師在《證道歌》說：「行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然。」

從狹義來說：禪宗可以分為「如來禪」與「祖師禪」兩種。「如來禪」以佛陀所說的經教為圭臬，為文字所詮，故又名「教內禪」；「祖師禪」是不依教內經論，即所謂「教外別傳」，不立文字，由師父直指弟子，以心印心，而使見性成佛，故又名「教外禪」。

第六：般若波羅蜜，梵語 *prajñā-paramita*；這智慧並非一般的世智聰睿，而是獨特超脫之佛智，令人出離生死苦海，達到涅槃境界。請參閱上章較深入的解釋。

- 註一：三皈是皈依佛、皈依法、皈依僧；五戒是不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒。
- 註二：三塗是地獄道、餓鬼道、畜生道。四趣：造業受報必有歸趣之處。
- 註三：十善是不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語、不貪、不瞋、不痴。
- 註四：四禪八定：即色界天的「四禪」與無色界天的「四無色定」，合之而成八定，即初禪定、二禪定、三禪定、四禪定、空無邊處定、色無邊處定、無所有處定、非想非非想定。
- 註五：四聖諦，即苦、集、滅、道。八正道，即正見、正思、正業、正命、正語、正精進、正念、正定。

註六：大乘佛法認為：聲聞行者的生死因果滅盡時，稱為「有餘涅槃」，緣覺行者的生死因果滅盡時，稱為「無餘涅槃」。「大般涅槃」指大圓寂，為佛完全解脫的境界。

註七：阿羅漢是聲聞四果的至高果位，指斷盡三界見思惑，超越三界生死，證得盡智的大聖者。

註八：辟支佛指無師而能自覺自悟的聖者。辟支佛觀悟「十二因緣」之理而得道：無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死。

註九：阿耨多羅三藐三菩提，梵語*anuttara-samya-sambuddhi*，意譯為無上正等正覺。