

## 經題（節錄）

在看經或論以前，一般我們都會先解釋經題，了解題目；如果是論，再了解寫作人的生平。哪一位翻譯的，也會去了解。了解作者或譯者，其重要目的是通過對作者、譯者的了解，從他的角度來看他為何要寫或譯這本書？同時通過他們的時代，也可看出這部經或論出現的重要性。

解釋經題，在一般學問裡面是很少有的現象，但在佛教很重要，因為這個題目就是這部經或論的靈魂。如能了解題目，就能對這部經有個明確的概念了。

例如智者大師在講《妙法蓮華經》的經題時，聽說這個「妙」字就解釋了九十天，所以有「九旬說妙」的美談。理解了「妙」以後，就幾乎對整部《法華經》都知道了，因為它的要點就在那個「妙」字。從這裡便可了解到講經的方法，但傳統的方法更嚴密，尤其是天台宗。天台宗是佛教中國化的第一個宗派，它使得佛教純粹以中國哲學系統出現。

智者大師在講經說法時，採用五重玄義（1.釋名，2.辨名，3.明宗，4.論用，5.判教）的方法，但我們現在不用了。雖然不用，但在講經前，我們還是會先把題目作一概括式的介紹。

本經全名叫作《般若波羅蜜多心經》。「般若」的梵文為 *prajñā*；「波羅蜜多」是 *pāramitā*，有些翻譯「波羅蜜」，「多」是玄奘法師翻譯時才放的。鳩摩羅什便譯成「波羅蜜」，因「多」念輕聲，可不譯。此外，如把經名念成「般若波羅蜜，多心經」，就變成心很多了，此因不了解佛教翻譯的方法所致，有時候就誤簡稱為「多心經」。

還有一個現象，就是念「般若波羅蜜多心經」，我相信大概不懂得「心經」二字意思的人很多，其他字都懂得念，只是不知意思。何以故？原來早期翻譯佛經時，發現中國字有不夠用的現象。我們一直對方塊字覺得滿得意的，其實方塊字也確是世界上非常優秀的一種字體，但還有一種優秀且優美，不過非常難學的梵文。根據學習梵文的人說，梵文文法有一千多種，現在這種文字較少用了，屬於一種學術性的文字。它的文法非常嚴密，如果學會它，全世界就沒有一種文字是難學的了，比如去學德文等就能很快上手，因為他已應付了最難的關頭。

### ◎翻譯

梵文佛經要介紹到中國的第一項工作，就是翻譯。當翻譯時，發現中國字不夠用，就創造新字或結合一些新的詞。結果因佛經不斷地翻譯，中國字比以前更豐富了。我們一翻字典，會發現許多平常應用的字，其實都是為了翻譯佛經而發明的。如果翻閱佛學詞典，大概有三萬多個辭彙。在翻譯中另外一個問題，是中國字沒辦法把真正的涵義表達出來，只好留下原字以表尊重，但又不能寫下梵文，便以拼音方式來保存梵文字義。

當我們運用時，便有不同的理解。現在許多人嘗試把佛經譯成英文，也遇到文字不夠用的問題，造成外國人因字義上的誤解而誤解整個教理。比如四聖諦的苦諦，英譯是 *Suffering*，在梵文或巴利文叫 *Dukka*，譯成中文是「苦」，但這苦並非痛苦的苦，痛苦的苦只是苦裡面的一部分。可是我們一看到「苦」，臉就皺起來了。因此，西方人便認為佛教是消極的。其實 *Dukka* 非此意思，因而現在已不用 *Suffering* 而用 *Dukka*，後面再加以註解，這樣才能明確地了解其所要表達的意義。所以，翻譯是件不容易的事，主要是文化上的隔膜，其次是生活習俗上的不同。

佛經要翻譯成中文，是件極難的事情，因中國和印度的思想有許多異處（雖說都屬東方文明）。那些早期來到中國的譯師，由於無前例可據，字典和工具書也都沒有，所以最初的翻譯都不很理想。但不斷地進步，系統就出現了，一些也做蒐集或編輯工具書的工作。另一方面，有些翻譯者並非了不起的，故翻譯不好，造成我們閱讀時有問題。就如五四運動時期所翻譯的西方作品，有些也出現同樣毛病，甚至不懂英文者也翻譯英文作品。

到後來，翻譯水平就愈來愈好、愈來愈精確，尤其鳩摩羅什大師時候，受到皇帝支持，一面翻譯一面講學。他的翻譯場裡有兩千名學生，身邊幾個學生皆是第一流人才，是當時中國青年才俊。翻譯時，他為主譯，即把梵文念出，有一人審定其念法，有人寫下來傳下去，另一人把它譯成中文，並經潤筆、審記，最後主譯者再看過。鳩摩羅什大師的中文與梵文皆一流，因此能做到此點，這樣的翻譯，其準確性是很高的。

到了玄奘大師，其梵文程度和羅什大師不分上下，中文當然比他更好。玄奘大師是個語文天才，到印度時，據說懂得幾十種方言，走遍印度又把梵文學得很好，親近過許多善知識，做翻譯工作時，便有極完善的系統。因此，羅什時代的翻譯有高水準，到玄奘時代更是翻譯的高峰期了。

但是到了宋朝以後，翻譯就較沒落了。因此，大部分的經典是以鳩摩羅什和玄奘為主。此外，真諦三藏、實叉難陀和覺賢等也都是很了不起的人物，翻譯時非常謹慎，因是聖人的話，故不敢隨便。如玄奘大師有所謂的「五不翻」，即：（1）祕密故，（2）多義故，（3）此方所無故，（4）順於古例故，（5）為生善故。其原因除了是之前所講的保留原音原義，另一個則是為了表示尊重。「般若波羅蜜多」這幾字，就在此情況下不翻。

#### ◎波羅蜜多

「波羅蜜多」在印度是很好用的，意思是成就或圓滿。一件事圓滿成就便叫「波羅蜜多」，因此印度人吃飽了也叫「波羅蜜多」。此外，還有過程或方法的意思。從一件事開始到完成的過程，叫波羅蜜多；依義中譯便是「度」或「到彼岸」，度即過程，到彼岸即圓滿成就。故其涵蓋面極廣，比如開始學佛到成就這段過程叫「波羅蜜多」，成就時也叫「波羅蜜多」——即到彼岸。

如依梵文直譯，波羅蜜多是「彼岸到」。「到彼岸」是何意思呢？印度人的觀念中有凡夫與聖人，我們都屬凡夫，都在「此」岸，要到達「彼」岸才是成就；要到達

彼岸須渡過這條河流，便是整個過程。學習佛法是從此岸到彼岸，此岸是「煩惱」的岸，彼岸是「解脫」的岸；渡過了苦海，就是解脫。所以，佛教的「波羅蜜多」就是要解除人生各種苦，這些苦在《心經》裡的四聖諦中會講到，先略談此苦。

苦佛教講的苦和我們所了解的不太一樣，我們了解的僅是一部分而已。佛教講的苦，其主要觀念是：人生是不圓滿的。如果你看透此不圓滿而不執著於它，就不是苦事了。

但人卻偏偏不圓滿的要它圓滿，明知會壞失還要使它不壞失，或以種種方法得到它。在這過程中，就會感受到苦。若能看透苦的真相，很多問題就解決了。佛法就是要告訴我們，如何透澈地了解世間真相。

### ◎苦苦

就是一般我們所了解的苦，比如生病時，很苦；現在年輕，以後會老，就是生命上的苦，我們可直接感受到，就是苦苦。此外，要求一樣事物而得不到也是苦（求不得苦）。或者，你所討厭的人偏偏要和他見面；你所喜歡的人，最後卻要和他離別，這些都是生理和心理的苦。

### ◎壞苦

有些人說我不服氣，一切都是苦嗎？我有很多快樂啊！特別是有些年輕人，父母有錢，要什麼有什麼，駕大房車上課，又有大房子住，生活舒適、快樂。可是在佛教的眼光，這些都不長久。比如和朋友相聚時很快樂，但愈快樂，離別時，眼淚一定流得特別多，因為要分開了，捨不得。其實，痛苦以後，還是痛苦的成分很多，當這些快樂失去的時刻，你也是苦（壞苦）。

### ◎行苦

最根本的一種苦，叫行苦。這是從諸行無常的眼光看，世間無一物不是無常的，每分、每秒、每一剎那都在改變，因為一切都在變，內心就會有深細的不安全感，這就是行苦。這要從內心深處去感覺，所以要體會此苦的話，最好的方法就是打坐。通過對於念頭的了解，若它在那邊不斷地轉變而不安，就知道什麼是苦了。

佛教是以哲學為基礎，我們一般認識的是苦苦，若能體會壞苦，對世間的認識就更進了一步。行苦是要用體驗的，要真正細心去觀察，才是真的體會。因為世間的東西都是無常，能夠改變無常就不苦，但往往還未改變無常，無常就先改變了你。在無常的力量下，一點反抗之力都沒有，它要你五十年後成個老頭子，你無法說不要；甚至要你兩天後死掉，也無法說不一生命就在呼吸間。你往深一層看，去分析各苦，是不是苦？佛教所講的苦就在這裡。

佛教講的苦，沒有悲觀和消極的成分，只是告訴你真相。許多人就是不了解苦的真義。佛教是實觀或如實觀，這個事物的本來面目是什麼，還它本來面目，不誇張也不減少。不像一些人，用某種方法表現得好像非常好，粉飾太平，讓人看了充滿希望；有些人則過分強調苦或消極、悲觀的一面，給人認為沒有希望。這些都非如實觀。像一些醫生，只是傷風感冒就說你完了，罹癌卻說你沒有事，不能如實。

佛陀在發現真理後，就明白地告訴我們世間的實相，以及教我們如何解決人生的問題。因為這是內心的一種修養，在未達到時是無法了解的；須從內心不斷提昇、修行，證得智慧時就能解決苦。在解決苦時，並非和外境或法則起衝突與矛盾，而是透過真實的了解真相來處理。我們處事情常出錯，是因為不了解事物真相。所以，「波羅蜜多」的意思就是：我們如何從這樣的境界，渡過這條苦海到達解脫的彼岸。

因此，學佛的目的就是在於解脫。有些人學佛後，發現人生實苦，非要把它解決不可。但在解決時，發現許多人比他更苦，於是便想將自己學到的佛法介紹給別人，希望幫助他解決問題，這就是大乘。如果認為個人生死個人了，自己先了脫，這是小乘，不是波羅蜜多，兩者的分別即在此。本來一個人吃飽了，也是波羅蜜多，但是後來在大乘佛教的演變中，認為要大家都飽了，才是波羅蜜多。

#### ◎般若．智慧．知識

「般若」二字，中譯即「智慧」。許多人常將「智慧」二字用錯，智慧與聰明是不同的。有智慧的人不一定聰明，聰明的人亦不一定有智慧，當然有具智慧又聰明的人，也有無智又不聰明的人。比如舍利弗是有智慧又聰明的人，很快就證阿羅漢果位，他對智慧的體驗很深刻，也懂得運用世間各種善巧來度眾生。又如有智慧而不聰明的周利槃陀伽，他開始學佛時好辛苦，一個偈頌背了幾個月都背不來，連佛陀教他「掃塵除垢」四字，也是念了好幾個月才上口，但終證阿羅漢果，開了智慧。

很多人聰明卻無智慧，就像一些為非作歹的人，須知那些罪犯都很聰明，不然為什麼警察用盡腦汁防範，他們都有辦法犯案？因此，我們要把智慧和聰明分清楚。此外，我們也不要將智慧與知識混在一起。智慧是一種親自體驗和修養，這可通過世間各種方法，比如書籍或他人的教導，多方面去了解、體會。而知識是一種學識、常識，智慧則是一種道德，聰明有知識不一定有道德。因此，我們要做有智慧的人，即使不聰明也沒關係，因為至少知道如何在這世間做些好事，而不會成為社會的負擔。

再講到「般若」，般若的意思比智慧還深刻，因般若必定和解脫有關。我說你有「般若」，便表示你的智慧非一般世間智慧，它更深刻、更超然。般若在佛教可說是修行方法，亦是一種境界。

#### ◎六度

向來我們看到般若，就知與其他五種修法結合，稱為六度或六波羅蜜。它在佛教的修持是很重要的，尤其要成就菩薩道。

#### ◎布施

六度的第一個叫布施，廣義地講便是幫助別人，讓他得到有「意義」的好處。但假如幫助別人一點錢去買毒品就不是布施，所以要有智慧，否則變成害人。在布施時，精神上可得安樂，未來可得善報。比如捐眼角膜，我們的一雙眼角膜可給兩人用，這兩人死後又可以再捐，大概還可以用二、三代。所以想想看，七十歲死後給

三十歲的用，若活到七十歲，就用了四十年；死後再給三十歲的用，若活到六十歲，又用了三十年。所以別人的才用幾十年，我們的卻能用百多年！這是件非常好的事，也是精神和生命上的義務。

它和捐血不同，捐血關係生命的存亡。一個瞎眼者照樣可以生存，但如果能見到美麗的世間，對他來說更有意義。在現代科技裡，捐獻是不難的，希望佛教徒都能去做，實踐布施。純粹以別人的利益為主，這是佛教最主要的慈悲精神。個人雖也重要，但把自己的重要減輕，你會覺得這世界很美好而活得更快樂。就因為每個人都把自己看得太重，每個人都成「重量級」的人物，世間才會因這些「重量級」人物存在及利益的奪取而有了許多紛爭。

佛教給人誤解太多，要改變這形象，社會福利的工作很重要。而且，這種不花錢的工作做得好，比那些花錢的更受人尊重。因為花錢屬於外財施，捐眼角膜是內財（身體之物）的布施。

我發現一個人若常行布施，而且無私心、無條件或企圖的話，就會使心胸不斷地擴大，這對培養慈悲心很有效果。在未學佛時，眼光與心量都狹小，一味希望別人的東西都歸自己；現在轉過來，要拿給別人，甚至身體之物、知識或智慧，都能毫無保留地布施給大眾而不求代價，便顯示心胸漸闊，修養境界也提昇了。

所以把布施看遠點，便可看出許多好處。但布施必須有智慧（般若），否則布施後仍放不下，牢記著那些布施，斤斤計較或希望回報；或布施後，見那人各方面比自己更好……這比不布施時更苦。因此有了般若，能知世間真相，了解布施意義。因緣和合我們便做，因緣散了就放下，不去執著。比如捐血，那一包血落在誰的身上不必去管，總之是和自己有緣。

### ◎持戒

第二是持戒，它是佛教一個重要部分。持戒是一種道德，其作用是防非止惡，積極地說則是行善。所以停止惡行、不斷行善，便是持戒。學佛要持戒，就要培養道德觀念，這是用智慧的眼光來了解世間的是非。這世界是有善惡的，善行便是利人的行為。從空間上看，在行善時可利益他人；從時間上看，行善後的業力會留存下來，將來會得到善的果報。惡則相反，作惡所產生的影響是不好的，承受的果報也是惡的。所以，我們每做一事，力量就落此二邊，要分辨清楚。一般，我們惡的心理作用非常重，往往要做好事，就被一股力量拉去作惡。

在戒行方面，一般重點是在身、口二方面的善行。佛陀講戒特別強調善，如果用偈子表示，便是「諸惡莫作，眾善奉行」。單是講善惡，有些人不容易體會，便要細說，什麼是戒？戒，就是不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒等；持戒是有作用、功德的。

佛陀制定的戒律是很殊勝的，它和一般宗教的戒律不同。一般的戒律是權威性的，那是上帝所講，非做不可。但佛教的戒律重在解脫，也就是說，如果我們經常犯錯，就會產生力量阻止我們步向解脫道；相反的，行善愈多，力量愈強，愈趨向解

脫。所以，善惡行除了對社會、對自己產生善惡果報之外，重要的是它對於我們未來是否能解脫，起了決定的作用。所以為了解脫，佛陀告訴我們要行善持戒。

佛陀是個心理學家，他講戒時非常透澈了解我們的起心動念。所以，研究戒律很有趣，如果能和佛教心理學配合，更會發現佛陀真的很了不起。

出家人的戒律有二百多條（比丘二百五十條，比丘尼三百四十八條），但其實它的根本只是殺、盜、淫、妄四根本戒，其他叫遮戒，有重有輕。遮戒就是一道又一道的防線，這些防線守得好就清淨。出家戒非常詳細，細微到連日常生活裡的行、住、坐、臥等細節都很詳細地說明。一個人在生活中若能把戒持守得很好，根本重戒就不容易出現問題。

在家戒則是四根本戒，裡面也有輕重。比如殺人，肯定是最大的惡業。最重的是弑父母、弑聖人，殺鬼神就比較輕。靈性愈高的動物或愈接近我們的，殺牠的罪就愈重。

佛陀何以叫我們不要殺生，甚至連蚊子、螞蟻都不要殺呢？有句話很有意思：「我們可以隨時摧毀一個生命，可是我們沒有辦法製造一個生命。」既然牠有生命，牠就有生存權利。我們當牠是害蟲，但是在害蟲的眼中，我們也是牠的害蟲，故牠要用牠的細菌來毀滅我們。大家若都站在這種立場，全世界的人便都是自己的敵人。因此，佛教提倡慈悲不殺，除非不得已，比如面臨生死的時刻。所以，佛陀講的不殺生戒，是通過對整個眾生世界的了解，而了解我們內心的念頭與煩惱。他主要是從自然圈（界）裡去看，也就是緣起法，即相互依存的原理中去看出之間密切的關係。

能夠和所有人類生活在地球上，是一個非常殊勝的因緣；一隻蚊子能夠和我們生活一塊，也是殊勝的因緣。就是有這樣好的條件，大家才能生活在一塊，那為何不能合群共處呢？你認為很難嗎？比如你到森林，看到老虎，你想牠會傷你而非殺牠不可；站在老虎的角度，牠也覺得危險，人類會殺牠故非咬死不可，這樣就會互相殘殺。過去許多高僧大德在深山中修行，身邊的侍者就是老虎。如有一個官員去找一位禪師，這位禪師喊了兩個名字，結果跑出兩隻老虎，官員嚇到跑掉。虛雲老和尚也曾授老虎皈依。真正修行人入深山，修慈悲不殺，連蚊子、毒蛇等都不會傷害他，因為他所發出的心波和氣息是祥和的，這些害蟲都受感染而不干擾。

實際上，佛講不殺生的意義是很深的，故佛要我們非不得已，不要故意去傷害動物。但人很奇怪，看到螞蟻就傷害，牠和我們並無大關係，這可能是一種習慣或者覺得好玩。因此，對戒律了解而不傷害就是一種智慧。同時，戒持得好，修行時就易接近真理，在解脫道上就很容易上路。一個人常犯過錯，修行時便要用更大的工夫去克制種種惡業造成的障礙。所以，為利益各方面，應該把戒律守好的。

### ◎忍辱

第三是忍辱。「忍辱」這兩字不貼切，玄奘法師譯為「安忍」較理想。在生活中，我們常會遇到很多不公平、不如意的事發生又無法反抗，只好忍，但最後還是「爆

炸」。佛教所講的忍，是用超然的態度去忍，故實際上佛教的忍不太容易修。這個安忍就是忍後，還須將心安下來。因為我們忍的時刻心一直不平，不平就會起煩惱，要忍到心安理得、泰然處之不容易。

忍也是一種智慧（故智慧的異名也叫忍），在佛教裡，證到最高的忍便是「無生法忍」，這是體會無生法所產生的那種力量，所以叫作無生法忍。忍在一般偏重於不好的，如忍他人的打和罵，即如富樓那所說：「人家罵我沒關係，因他沒有打我；打我也沒關係，因他沒打傷我；打傷我也沒關係，因他沒有用刀殺我；殺我沒關係，因我可以進入涅槃。」要達這種境界當然不容易，這是逆境方面。

人家罵我們，我們忍而不生氣大概不會很難；但人家稱讚我們，我們不飄飄然就難了。一般比較容易忍受逆境，順境反而較不易。聽到人家讚揚，要如如不動、不受影響，這才是工夫。所以，玄奘法師譯為「安忍」，我覺得譯得最好。在《般若經》裡有講，一個菩薩在修行時，如有人拿火燒他，他不會起瞋恨心；如有人拿香熏他，是讚揚、崇拜他，他也不曾起歡喜心。因為這兩人都是幫助他修行的，他是用平等的眼光看待。這境界即是安忍，這種忍很難做到。

忍，不是因怕對方只好忍，這非真忍；而是你有足夠的力量，但不用來對付嫉妒、破壞你的人，這才叫忍。有人就會認為，那我們什麼都不用爭取了嗎？樣樣都忍，人家拿火燒也忍，不是這樣，這只屬個人的修養。如果關係到整個人群就不可了，為了幫助大眾使他們獲得應得的利益，我們就要爭取。不過，佛教是用和平方法，不直接對抗，否則增加敵對，只會使事情無法解決。

#### ◎精進

第四是精進，這是一種努力，對修行非常重要。修行非短時間可成就，要把目標和時間放長遠看。比如工作就從現在開始努力，不要好高騖遠，要腳踏實地一步一步地上去，所以我時常形容為細水長流。很多人都是一下子就開很大的水，或燒開水時又開又看又關火，水怎會滾？我們用功常是五分鐘熱度，過一陣子就懈怠了，成就也就有限。我們要不斷地讓工夫融入在自己的日常生活中，可能你所表現的不是很強烈，但能和你融合而長遠。比如每天撥出一點時間看佛書、靜坐、念經或念佛，工夫就會上手而成為習慣，自然和生活結合，才叫精進。

#### ◎禪定

第五是禪定。在佛教的用功裡，禪定也是非常重要。一般人的心都很散亂，禪定就是使心集中。我們若能制心一處，便無事不辦。心分散就等於力量分散，能做的事就少了。如讀書，專心的話就很容易吸收。

現在我們要成就大事業一生死大事，以散心是不可能成就的。若以禪定為方法，使心完全靜下時，就能發揮很大的力量，這時思惟也會非常敏銳。如能思惟人生宇宙的真理，就很容易和真理融合而體驗真理。你能體驗到真理就能了生死，這就是般若。

#### ◎六度相互配合，般若領導五度

我們發現到這六種行持（加第六度「般若」），它們之間的關係非常密切，幾乎每一度都能產生助益而使修持更順暢。不管修哪一度，在互相配合時，要有般若為先導。如果修行時沒有般若為導，每種修行便會出現偏差。只有般若才能使修行納入正軌，但若沒有前五度也不行。因為般若的學習是理論的，沒有前五度的實施就不可能有般若。雖然你可以在理論上了解，但在生活中不能契入。五度像腳、般若如眼，若兩者不能配合，便無法達到彼岸。那邊有金銀財寶、好多寶藏，光用眼看，永遠不會屬於你。

因此六度要配合，但當中要把般若凸顯出來，它是領導，可使我們有清楚、正確的態度去修行，但也不能忽略前五度，如此才能達到波羅蜜的境界。所以，般若波羅蜜實際上涵蓋其他五種波羅蜜。但是要記住，絕對不能偏廢，比如偏於理論、禪定或偏於世間善行；能夠適當地調整這些偏差，修行才算完整。如修智慧，重點完全放在理論上的探討和體會，而忽略了其他行持，將使得行持不圓滿，因為沒有實踐來證明你的理論是對的；相反的，只有實踐而無理論來引導，可能就會做錯了，科學試驗就是如此。你不去做是得不到答案的，你從別人處抄來，那不是你的。

世上每一事物都包含了兩方面，一是理性、一是事相，在行動上就是理論與實踐。理論作用是引導實踐，實踐則是印證理論，整個修行就要有這兩者的俱備。

以上是介紹波羅蜜多和般若，並談及六度。特別要說明的是：般若是一種觀照的智慧，必須要有實踐來配合，這實踐（行動）在日常生活裡是必定要的。從這些行動，我們會發現其重點都放在利益他人方面。假如沒有般若的引導和提昇，我們的行為便很容易落入一個很膚淺的境地。所以，般若使得實踐合乎佛法，合乎菩薩道。如果只是做觀照、觀空而無法運用到生活中，這些觀照工夫就變成想像、夢想、幻想，成為空中樓閣。所以，般若和五度要融合。