六波羅蜜多的實踐

格西洛桑加措（法相辯理學院院長）作
洛桑江村（宗教部漢藏佛學班學員）譯

現代人無暇探究波羅蜜巨著，因此我集攝六波羅蜜多的簡明精要，獻給明達之士。

對於隨信行者，大乘佛法具有不共的美德。六波羅蜜爲因，佛地爲果。因果之中，先說因，也就是六波羅蜜多，即：布施、持戒、精進、忍辱、禪定、智慧等無限波羅蜜。深修波羅蜜，必可成佛，故應述具有六枝的波羅蜜多。苦海無邊，輪回猶如掉進深邃的海裏，難得浮出水面。又如身陷凶惡的鱷魚羣，時刻在恐懼之中，難以度脫苦海到彼岸。脫離苦海的唯一方法就是修學佛法，再沒有第二路可行。所以應該精修佛法，爲度脫苦海、達至究竟的彼岸而努力奮鬥。

聲聞和獨覺只是自修脫離苦海而已，不能做出任何利他的善事。只有佛陀才是究竟的依怙，他不但自己脫離苦海，還能救度一切有情衆生。

深明教言福意饜，
超羣牟尼永得勝。
如母育兒護有情，
旦增加措心歸敬。
閃耀相好慢者畏，
無礙悲智恆視衆，
觀音菩薩常慈悲，
現實顯現三種戒，

第一，布施波羅蜜。包括財施、法施、無畏施三種。財產是毫無意義的，如果我們想用別的方法去吸收人生的精華，就必須知足。《親友書》云：「聖者佛陀已言，知足勝於財富，始終行持知足，無財而得創獲。」又云：「妙龍雖有數頭，每頭必有分苦，盛財亦有盛苦，欲小則無憂苦。」

下偈又說明布施的因、所施的境以及怎樣布施的三種方法：「先知積財無意義，然施丘羅苦善等，到達彼岸林泉樂，合宜布施最爲妙。」意謂財產很容易竭盡，難以維持，令人爭奪不息，其盛衰是常見的，而且也是必然的規律。最終它會爲人類帶來恐懼、渙散、禍害、爭奪，這又有何意義呢？越享受它越不會滿足，反而罣礙自己的許多來世，何必自討苦吃？我們首先要知道財施的無限利益，財施是每個衆生從苦海此岸到達圓滿彼岸的重要因素。布施的對象，如果是佛教的比丘、比丘尼、婆羅門、道德界、苦界、貧困、病苦、益處界（如父母）、需報恩的善友，就有無限的功德。布施時需抱著純潔無染、忠誠不虛的思想與行爲，不分種性的善惡，對聖人要抱虔誠的心，對於低劣者，要抱著慈悲和利他的心，而且還要實行禮行布施、應時布施、合宜布施，合乎對方的所求所願，才是正確的布施方法。如理布施是到達究竟彼岸的最完善聖因，具有崇高的功德，再也沒有比它更親善的。《品章》云：「摒之邊裔者，久爾不歸鄉，親友專去看，相聚哈哈笑。」如此，有大福德者必能離此世間，達至彼岸。但是此世所積的福德，自然回繞於他的心續中，使他喜氣洋洋。

第二，持戒波羅蜜多。包括律儀戒、攝善法戒和饒益有情戒三種。下面分別說明。㈠律儀戒：用清淨無染的行動、語言和思維，斷除如毒似的十種不善法。㈡攝善法戒：始終保養微細的善根法，去做力所能及的善事。㈢饒益有情戒：一如前面所說的那樣，不能只顧自己的利益，而要做捨己爲人的善事，依靠四攝法，爲衆生的利益奉行善事。四攝法即愛語、布施、同事、利行。猶如古德所說：「出口善言，伸手善事，隨行閑坐。」因此，若不鄭重地取捨善惡是非，連一場有趣的遊戲，也會造出嚴重的罪孽。傳云：「雖有輕微罪，千萬勿忽視，星火不早滅，燒及滿山樹。」如果始終修行正念和正知，就可以積到無限的善根資糧。

第三，忍辱波羅蜜。包括耐怨害忍、安處苦忍和諦察法忍三種。㈠甘

他賊害忍：忍受他人的毆打、搶劫、背後議論、惡言等，不生瞋怒，起慈悲心，及以饒益。㈡法忍：在學習佛法期間，無論何等的難關，心中處處要念記佛法的功德，堅持不懈地努力精進，更不能畏懼甚深義。因爲細聞、細思空性時，總會有失去我的恐懼。因此，應先修聞、思、修三種要門，以預防這種恐懼的出現。總之，一心瞋恨有極大的罪孽，不能被它制伏。如果被它屈服，一旦暴發瞋恨心，就會毀掉千劫所積的善根資糧。《入行論》云：「布施供佛，一切善事，發一瞋恨，皆會滅除。」因此，沒有比怨恨、瞋恨心更大的罪過。反過來說，沒有比忍耐更難修持的事。所以，我們始終要勤修各種忍辱心。

第四，精進波羅蜜。包括勇往精進、加行精進和不懈精進三種。㈠勇往精進：以昔日的聖者——佛陀、菩薩爲了求佛法而努力的傳記、行事等，做爲自己廣修佛法的榜樣。我們不能認爲那些善事是佛菩薩的德行，我們做不到。此種想法犯有嚴重的錯誤，也是產生懶散的主因。相反的，要想到他們以如此的苦修，而得如是的成就，我也要以他們爲榜樣，廣修佛法。無論如何，要以追求和他們相等成就的決心勇往精進。㈡加行精進：「人身難得今已得，佛法難聞今已聞，此身不向今生度，更向何生度此身？」我們經常能見法師，能聞深義抉擇，已得這千載難得的機緣，就應該肯吃苦、肩負重擔、把生死置之度外地修行佛法。既然我們都有學佛成佛的決心，就不能三天打魚，兩天曬網。更要斷除想學佛法，卻不能躬行實踐而草草了結人生的行爲。《竹巴白蓮花》云：「人生好比屠場，流刹必近臨終，明做後做之心，床邊就會消失。」如果不依此偈所說，沉迷於紅塵裏，俗事將會像大海的波浪一樣，連綿起浮，持續不斷。那麼學佛的時間，就一點兒也沒有了，我們要下定決心，放棄一切俗事，專心致志地修學佛法。偉大的一切知者云：「世上俗事命盡方盡，此滅彼滅法爾本性。」又云：「俗事猶如童玩，唯有棄之則爾。」一旦有了想修佛法的念頭，就以無常敦促自己，一刹那也不被懈怠和遲延心所引誘，時時刻刻入於修行佛法，才算是加行精進。㈢不懈精進：不滿足於修行、念修、經懺、善行所得到的微小成就，而且以佛陀爲標準，立誓不得到等覺佛果，死不瞑目地修行。仁增吉美云：「眞正的學佛者，愈靠近臨終，愈發起精進的心，去修善法。」這就是所謂的「學佛者不被寒霜凍壞」。此外，《入行論》所說的三種精進是㈠不貪精進：不貪戀低劣、不善的行事，而勤奮修學佛法。㈡不劣精進：要使出不辭辛苦的信心，以經常勤奮和恭敬勤奮來修學佛法。㈢道圓精進：熟練地學習佛法，精通佛法的扼要。如果把前面所說的三種精進收攝起來，可以包括在道圓精進裏。總之，成就佛果，唯靠精進。所以，我們要堅持勤修二種精進。一個人雖然有至上的智慧，但如果只有低劣的精進，就會成爲低劣的學佛者。反過來說，一個人雖然有低劣的智慧，但只要有最高的精進，就會成爲最優秀的學佛者。所以，沒

有精進的智慧是無用的，一切知者吉美領巴說：「無勤補特伽羅，雖有智權財力，其處無有依怙，猶如有船船主，無槳漂浮大海。」因此，隨時隨地要有計劃、有步驟地把全部精力和智慧投入到學習佛法的大論上，否則就達不到清淨的彼岸。

第五，禪定波羅蜜。包括凡夫行靜慮、義分別靜慮和如來善法靜慮等三種。若不依止隱居之地，斷除嘈雜和懈怠之心，就不會產生禪定。因此，首斷懈怠之心是很重要的。這也是合會當離的本性，我們清楚地看到，自己的父母、兄弟、姊妹、親友、骨肉都得離別。我們應該想到貪戀於無常的親友，是毫無意義的。然後，我們要捨棄一切，安居在山間樹林。布衣行者寂光說：「法友是修善的所依，三四以上聚會是生貪瞋的主因，唯有獨居才有佛性，我也要獨居辦好。」貪心是一切罪過的根源，再多的財產都不能滿足。不知足的人，其慳吝將會隨著財產的增加而盛旺。「有財富者，必有慳吝。何時無財，就離敵國。」有若干的財食，就會有若干的仇敵，更怕財產被搶走。因此，會爲了保護它、積蓄它、增添它而消耗時光。這時，生命就會被痛苦和罪孽所陪伴，所束縛。龍樹云：「積護與增使人苦痛，更知財招無限禍根。」世界上的一切財產，縱爲一人所有，除了所需衣食以外，並無其它用途。可是卻因爲被貪心所束縛，捨不得吃，捨不得穿，更捨不得布施與貧困的衆生，反而爲了微小的財產而不顧惡語、貢心、羞恥、情意、未來及罪孽，將所得到的一切白白地讓風吹掉，未能享受幸福的生活而斷盡生命，永離一切財產，最後成爲自己的敵人或別人的享受品。但是爲此而積聚須彌山高的罪孽，其罪卻屬於自己，唯有自己來受此苦，因而沉沒在難以忍受的三惡趣苦海裏，難至彼岸。

所以說，當我們現在還有權處理自己的一切行事時，就應該拿出省吃儉用、捨今爲後的決心，在能力所及的範圍內，用清淨無染的心，布施衆生，爲自己的後世打下良好的福德基礎。「僅僅只爲此身的微小利益而貪求的人，就和童稚毫無兩樣。」因爲他們只顧眼前的吃喝玩樂，不會考慮明天或更長的未來，更不用說考慮來世。我們要珍惜這圓滿無瑕的人生，捨棄一切無明執著所引起的不良習氣，振作精神，鼓起勇氣，依靠正當的生活和感受力，遠離喧嘩的城市和世上的一切俗事，到山間樹林，與野生動物爲伴，自然會產生堅定的信心和厭離世間苦的念頭，專心致志地修行禪定，有朝一日就能做到「百花叢裡過，片葉不沾身」的功夫。如果不這樣做，俗事終無盡頭。你想制伏敵人，也是如此。今天殺他一人，明天將會有幾十個人與你作對。愛護親友亦復如是。密勒日巴說：「修行在山間樹林的人，始終即有厭離世間苦的念頭，又有對三寶堅定的信賴，一剎那也不離此兩種。」此種說法，也不是毫無理由的，因爲昔日的佛陀和菩薩，都是從山間樹林得到究竟涅槃的。一到山間樹林，自然而然會斷除懈怠、嘈雜、嫉妒及各種善惡的人事關係，促進你的明知和禪定。甚至往山間

樹林走進七步，功德也是無量的。佛陀在《月燈經》中說：「修行打坐的山間樹林爲聖地，它懷中修行者的一切言行，皆爲善法。」在此處，即使不專門修善法，也會自然產生厭離苦痛之心，興起仁慈和悲心，所行一切皆成善根。反過來說，在嘈雜的地方，不管你怎樣抑制自己的不良言行，還是會生出赤熱的嫉妒心。無明也不例外，到了此地自然會減少，這樣便容易從自心中生出一切道智。這是禪定所不可或缺的前行。

第六，智慧波羅蜜。包括聞所成慧、思所成慧和修所成慧三種。㈠聞所成慧：從上師口頭聽受一切法的詞義，心有領會。㈡思所成慧：依教依理如法思考所聞意義，若不會其義便詢問別人，直到弄明白爲止。這樣就能根據正理進行觀察和思維成思所成慧。㈢修所成慧：對經過思維獲得定解之事物詳觀，掃除一切疑惑，略察及反復熟悉成爲修所成慧。其中，先以聞思斷除自身所存在的增益見，正式投入修行時，對於五外境，如能做到下述八點，自然就會知道三千世界是無始以來顯現而不實、虛假的自性。

㈠領悟五外境的顯現，猶如夢幻。

㈡領悟五外境是由因緣和合而顯現，猶如戲法。

㈢領悟五外境是無自性，不執實有，猶如光影。

㈣領悟五外境是顯而不實，猶如陽焰。

㈤領悟五外境內外不可尋，猶如回聲。

㈥領悟五外境無有所依和能依，猶如尋香城。

㈦領悟五外境是顯而無自性，猶如明見鏡中像。

㈧領悟五外境無有眞實而顯現，猶如化城。

如果我們修行時，對於五外境能做到這八點，就是智慧波羅蜜。

寫此文是爲了消除怙主達賴喇嘛的年災月難，並且祈求衆生所求的一切善事，皆順己意、福壽無疆。自他緣分相等人，長期能聞佛法甘露。

佛教正德醫院 ——每月活動例行表

台北分院

唸佛禪修會：每星期一晚　7：30～9：30

藥師寶懺法會：每月農曆初一晚7：30～10：00

金剛寶懺法會：每月農曆十五晚7：30～10：00

朝山：每月第一個星期日

彰化分院

唸佛禪修會：每星期二晚 7：30～9：30

地藏法會：每月第一個星期二晚 7：30～10：00

藥師寶懺法會：每月農曆初一晚 7：30～10：00

金剛寶懺法會：每月農曆十五晚 7：30～10：00

朝山：每月第一個星期日

靈氣拳：每星期日上午 8：00～11：00

高雄總院

唸佛禪修會：每星期三晚 7：30～9：30

地藏法會：每月第一星期三晚 7：30～10：00

藥師寶懺法會：每月農曆初一晚 7：30～10：00

金剛寶懺法會：每月農曆十五晚 7：30～10：00

朝山：每月第一個星期日

靈氣拳：每星期日下午 2：00～5：00