

智慧如海



大般若波羅蜜多經

第三十品 校量功德品

(卷 103~168)



〔釋迦牟尼佛莊嚴法相〕

第 135 講

2017年2月8日

(郭韻玲 老師 講解於1996年5月9日)

世尊佛相繪製／蔡承訓 敬繪



講 經／釋迦牟尼佛

譯 經／玄奘法師

解 讀／郭韻玲



總 序

世尊把般若門的心法及實修法門，全部在大般若經中宣說無遺，例如般若正念的真實境界，以及各種修行般若的實證方法，都鉅細靡遺的於經中宣說，是想深入經藏的佛子，相當需要研讀的經典。

因為，「大悲為上首，方便為究竟」，如果沒有智慧，是不可能究竟度眾的，於此虛幻的世間，人們早已習於以假為真的顛倒世界，如果要說明完全背道而馳的真實法界，確實是十分困難的一件事，而說明，更是需要有真實的證量，作為辯才無礙的度眾基石。大般若經，正是一個有志以大智慧及辯才度眾的菩薩道行者，於難行難忍的菩薩道上，不論自度或度人，都是一部不可或缺的寶典。

而由於大般若經以現代的人眼光來看，實在太長——總共600卷，每天讀通1卷，也要花上二年的歲月。所以在講解此經時，更要有長期奮鬥的勇氣與毅力，其實，不論講者或聽者，皆需具備這樣不畏路遠的磅礴氣勢，方能克竟全功。

不過，我們實在應該想回來，如果能有幸講完或聽完這樣智慧如海的經典，實在是過去生功德福報的累積啊！

願釋迦牟尼佛賜予我們智慧的開展！

願十方三世諸佛菩薩賜予加持！

～郭韻玲

第三十品 校量功德品

時天帝釋復白佛言。世尊。云何諸善男子善女人等。說無所得靜慮波羅蜜多。名說真正靜慮波羅蜜多。佛言。憍尸迦。若善男子善女人等。為發無上菩提心者。宣說靜慮波羅蜜多。作如是言。汝善男子。應修靜慮波羅蜜多。不應觀色若常若無常。不應觀受想行識若常若無常。何以故。色色自性空。受想行識受想行識自性空。是色自性即非自性。是受想行識自性亦非自性。若非自性即是靜慮波羅蜜多。於此靜慮波羅蜜多。色不可得。彼常無常亦不可得。受想行識皆不可得。彼常無常亦不可得。所以者何。彼中尚無色等可得。何況有彼常與無常。汝若能修如是靜慮。是修靜慮波羅蜜多。復作是言。汝善男子。應修靜慮波羅蜜多。不應觀色若樂若苦。不應觀受想行識若樂若苦。何以故。色色自性空。受想行識受想行識自性空。是色自性即非自性。是受想行識自性亦非自性。若非自性即是靜慮波羅蜜多。於此靜慮波羅蜜多。色不可得。彼樂與苦亦不可得。受想行識皆不可得。彼樂與苦亦不可得。所以者何。此中尚無色等可得。

何況有彼樂之與苦。汝若能修如是靜慮。是修靜慮波羅蜜多。復作是言。汝善男子。應修靜慮波羅蜜多。不應觀色若我若無我。不應觀受想行識若我若無我。何以故。色色自性空。受想行識受想行識自性空。是色自性即非自性。是受想行識自性亦非自性。若非自性即是靜慮波羅蜜多。於此靜慮波羅蜜多。色不可得。彼我無我亦不可得。受想行識皆不可得。彼我無我亦不可得。所以者何。此中尚無色等可得。何況有彼我與無我。汝若能修如是靜慮。是修靜慮波羅蜜多。復作是言。汝善男子。應修靜慮波羅蜜多。不應觀色若淨若不淨。不應觀受想行識若淨若不淨。何以故。色色自性空。受想行識受想行識自性空。是色自性即非自性。是受想行識自性亦非自性。若非自性即是靜慮波羅蜜多。於此靜慮波羅蜜多。色不可得。彼淨不淨亦不可得。受想行識皆不可得。彼淨不淨亦不可得。所以者何。此中尚無色等可得。何況有彼淨與不淨。汝若能修如是靜慮。是修靜慮波羅蜜多。憍尸迦。是善男子善女人等作此等說。是為宣說真正靜慮波羅蜜多。……

復次憍尸迦。若善男子善女人等。為發無上菩提心者。宣說靜慮波羅蜜多。作如是言。汝善男

子。應修靜慮波羅蜜多。不應觀諸佛無上正等菩提若常若無常。何以故。諸佛無上正等菩提諸佛無上正等菩提自性空。是諸佛無上正等菩提自性即非自性。若非自性即是靜慮波羅蜜多。於此靜慮波羅蜜多。諸佛無上正等菩提不可得。彼常無常亦不可得。所以者何。此中尚無諸佛無上正等菩提可得。何況有彼常與無常。汝若能修如是靜慮。是修靜慮波羅蜜多。復作是言。汝善男子。應修靜慮波羅蜜多。不應觀諸佛無上正等菩提若樂若苦。何以故。諸佛無上正等菩提諸佛無上正等菩提自性空。是諸佛無上正等菩提自性即非自性。若非自性即是靜慮波羅蜜多。於此靜慮波羅蜜多。諸佛無上正等菩提不可得。彼樂與苦亦不可得。所以者何。此中尚無諸佛無上正等菩提可得。何況有彼樂之與苦。汝若能修如是靜慮。是修靜慮波羅蜜多。復作是言。汝善男子。應修靜慮波羅蜜多。不應觀諸佛無上正等菩提若我若無我。何以故。諸佛無上正等菩提諸佛無上正等菩提自性空。是諸佛無上正等菩提自性即非自性。若非自性即是靜慮波羅蜜多。於此靜慮波羅蜜多。諸佛無上正等菩提不可得。彼我無我亦不可得。所以者何。此中尚無諸佛無上正等菩提可得。何況有彼我與無我。汝若能

修如是靜慮。是修靜慮波羅蜜多。復作是言。汝善男子。應修靜慮波羅蜜多。不應觀諸佛無上正等菩提若淨若不淨。何以故。諸佛無上正等菩提諸佛無上正等菩提自性空。是諸佛無上正等菩提自性即非自性。若非自性即是靜慮波羅蜜多。於此靜慮波羅蜜多。諸佛無上正等菩提不可得。彼淨不淨亦不可得。所以者何。此中尚無諸佛無上正等菩提可得。何況有彼淨與不淨。汝若能修如是靜慮。是修靜慮波羅蜜多。憍尸迦。是善男子善女人等作此等說。是為宣說真正靜慮波羅蜜多。

P805 Ⅱ 欄5行～P822 Ⅲ 欄7行

天帝釋又向佛請教：什麼是宣說無所得禪定，名為真正禪定？

佛回答：如果善男子、善女人，為發無上菩提心的人，宣說禪定：「應修禪定，不應觀五蘊乃至無上正等菩提若常、若無常，若樂、若苦，若我、若無我，若淨、若不淨。為什麼呢？五蘊乃至無上正等菩提自性空，因為五蘊乃至無上正等菩提的自性即非自性，那麼非自性即是禪定。於此禪定五蘊乃至無上正等菩提不可得，其常、無常，樂、苦，我、無我，淨、不淨也都是不可得。為什麼呢？此中尚無五

蘊乃至無上正等菩提可得，更何況有其常、無常，樂、苦，我、無我，淨、不淨。如果能夠如是修行禪定，是名修行禪定。」如果善男子善女人如此宣說，是為宣說真正禪定。

此段經文，主要是說明宣說無所得的禪定，才是宣說真正的禪定。

什麼是無所得的禪定呢？就是對於禪定完全沒有執著，無論是禪定的境界、姿勢、進度……，一切一切與禪定有關的人、事、物統統沒有了執著。

禪定是佛法中相當重要的實修法門，也可以說是必修法門，幾乎從佛陀開始到歷來的高僧大德，凡是有所證悟，都與禪定有極大的關聯。

為什麼證悟與禪定有這麼密切的關聯呢？最重要的原因就是因為澈見諸法實相是非常困難的一件事，這麼困難的一件事一定要靠強大的定力才有辦法完成。

什麼是強大的定力？就是不容易受到一切外緣的影響。試想，就算要看清一幅畫，也得好整以暇、氣定神閒的去看，更何況要看清諸法實相這件艱難不已的大事呢？

故不容易受到外緣影響的人，才是有定力的人。什麼是外緣？就是與定力本身無關的一切，例如煩惱、執著等等，這些非但對定力沒有任何的好處，只會嚴重

的障礙定力的增長，例如當我們被煩惱占據時，心中就是煩煩的，絕對是定不下來的；相反的，當我們心中沒有煩惱時，態度是輕鬆的，氣是平和的，心中是平靜的，那麼這些特質再予以深化，不就是定力嗎？

故定力是內在的心靈品質，是生命最優美的狀態。請問行色倉惶的人如何成為一個莊嚴安定的修行人呢？所謂的修行人當然是要越修越神定氣閒、越來越有莊嚴的氣度，這就是非得靠定力不能克竟全功了。

故定力實在是非常重要的一環，只有擁有定力了，才能下而鞏固戒律，上而開啟智慧，故定力在戒、定、慧三學中占著重心的位置，是非常重要的實修功夫，必須非常踏實的去訓練，才能在日積月累的陶冶下，練就神定氣閒的修行人風範。

定力真的是必須日日精勤不斷的堅持，才能有所成就。而且還有一點非常重要的正知見就是：禪定境界的好壞絕對是隨業展現，絕對不能有所執著；所以當好不容易在多年的禪定練習後出現輕安法喜的一座之後，可千萬不要從此上座就在等待這輕安法喜的重現。為什麼呢？因為我們這個粗重的色身，就是所謂的「業報身」，隨時都有業成熟，隨時都有業要報，今日修得好，固然會有不錯的境界現前，但可不保證從此境界就都如此平步青

雲，扶搖直上了，最可能出現的狀況就是明明今天坐得這麼好的，明天就一落千丈，但是修行的進度真的一落千丈了嗎？當然是沒有，在整體來說，只要是長期有恆心的下足了功夫，禪定境界是一定不斷往上爬升的。

如何爬升呢？嚴格來說，是按三界的結構往上爬升的，也就是禪定中陰身會從欲界自由解脫升至色界，再升至無色界。

故真正的標準在於禪定中陰身，而非肉身，只要禪定中陰身不斷往上升，這就是進步，但是肉身呢？肉身可沒有升不升的問題，肉身是越來越健康，就表示在進步，但肉身為什麼不能作為禪定境界的標準呢？就是這業報身沒有大的業力現前時，一定會隨著禪定中陰身的進步而進步，也就是越來越健康舒適。但是當大的業力來報時，肉身非但不健康，反而可能會在長期的禪定訓練下生一場重病。

故由此我們就真正的明白，為什麼無所得的禪定才是真正的禪定。因為試問一個一直精勤努力於禪定的修行人，身體狀況越來越好，卻在身體高峰時突然生了一場重病。如果不是以無所得的禪定正知見去面對的話，此人怎還修得下去呢？他心中會不會開始懷疑禪定的真正效果，最起碼他的狀況會考到許多他身邊不具足禪定正知見的修行人，更別說沒接觸佛法的人們了。

故一切的修證都必須以正知見為

依歸。聽經聞法的真正用意也是在學習正知見，並且在實際的修證過程中真槍實彈的運用正知見。如果不能如是，則當意志不夠堅定時，就是一個精勤努力的修行人退轉之時。故無所得的智慧，是多麼的重要，是多麼的不可或缺，我們只有真正與定相應，才能在努力的過程中，真正的只問耕耘，不問收穫。才能千難萬難的歷程中，百折不撓。

所謂「百鍊鋼化成繞指柔」，只有經過千錘百煉的修行人，才能真正荷擔起如來家業，絕對沒有溫室的花朵而能夠歷經風霜雨雪存活下來，只有把自己訓練成不畏一切的寒霜，不畏一切凌厲的風雨，才能真正熬過嚴冬，目睹來春的百花盛開，風光明媚！

而如何才能練就這樣強韌的生命力呢？就是無所得的智慧，有了這樣的生命深沉智慧，我們才能在這煩惱無邊的生死大海中越度一切的驚濤駭浪，安抵彼岸。

故何止禪定需要無所得的智慧，生命中一切的一切，都需要無所得的智慧。擁有了這樣珍貴的智慧，我們才能真正修行成就，完成歷千百劫不滅的菩提大願。

願眾生皆早日禪定成就！

南無本師釋迦牟尼佛！

註釋之部

【波羅奈國】

波羅奈，中印度古王國。又稱波羅奈斯國、波羅捺國、婆羅痾斯國、波羅捺寫國。舊稱伽尸國。近世稱為貝那拉斯，即今之瓦拉那西。據大唐西域記卷七載，此國都城臨西苑伽河，長十八、九里，廣五、六里。居民殷盛，人性溫恭，多信外道，少敬佛法，僧徒多學小乘正量部法。其大城之東北有婆羅痾河，河西有阿育王塔，河東北十餘里有彌勒菩薩、護明菩薩之受記舊址，城西北之鹿野苑，即佛陀成道後最初教化五比丘之地，爾後，佛常遊化至此教化眾生，係六大說法處之一，今城內有數以千計之印度教寺廟，其中有著名之金寺。

此地夙以學術興盛，與北印度咀叉始羅皆為婆羅門教學之中心地，玄奘遊歷至此時，濕婆派盛行。一一九四年回教徒入侵後，佛教幾至絕跡。今則不僅成為印度教之聖地，亦為佛教、耆那教之聖地。又此國古以產棉布著稱，著名之波羅捺衣即產於此。

【鹿野苑】

為釋尊成道後初轉法輪之地，即今之沙爾那斯，位於今北印度瓦拉那西市（Varanasi）以北約六公里處。又譯作仙人鹿野苑、鹿野園、鹿野、鹿苑、仙苑、仙人園。關於地名之由來，諸說紛異，出曜經卷十四以此地乃諸神

仙及得道五通之學者遊止之所，非凡夫所居，故稱之為「仙人住處」；又謂昔有婆羅奈國王遊獵至此，網鹿千頭，經鹿王哀求以日送一鹿供王食用，王始放群鹿，故地名「鹿野苑」。大毘婆沙論卷一八三博採眾說，以佛過去世為最勝仙人，嘗於此地初轉法輪，故稱「仙人論處」；以佛未出世或出世時，恆有諸神仙住此不絕，故稱「仙人住處」；以昔有五百仙人飛行空中，至此處見王之姦女，發欲心而失神通，墮墜於此，故稱「仙人墮處」。此外，大唐西域記卷七以鹿王為代有孕之母鹿捨身就死，因而感動梵達多國王，使王釋放鹿群，並布施樹林，而稱之為「施鹿林」。鹿野苑自阿育王起，即備受景仰崇拜。八世紀初，玄奘西遊時，此地層軒重閣，連垣周堵，垣中有高二百尺之精舍，其西南有阿育王所建高七十餘尺之石柱，石含玉潤，鑒照映徹，僧徒千餘眾，為最隆盛之時代。逮至十三世紀頃，先後遭回教徒與印度教徒之蹂躪，盡成廢墟，今僅存周壁鏤刻右旋卐字之二層圓塔一座，及以鐵欄圍護之半截阿育王石柱等，供人憑弔。

現今鹿野苑中，寺院林立，有中華佛寺（華裔李俊承創建）、緬甸佛寺、摩訶菩提協會、印度教古物保存所、耆那教教堂，與佛教古物館等。其中，佛教古物館藏有千年佛像及各類法器、石柱，均係佛教珍貴之遺物。

【以上註釋之部名相出自佛光大辭典】

大般若經各品綱要

第一品 緣起品(卷1～2)

主要就是說明整個法界如何欣喜的迎接這個宇宙大事——釋迦牟尼佛要宣講大般若波羅蜜多。

第二品 學觀品(卷3～4)

充份說明一個大乘菩薩道行者該如何修行大般若波羅蜜多。

第三品 相應品(卷4～7)

主要是說明與般若波羅蜜多相應的種種現象以及成就。

第四品 轉生品(卷7～9)

主要是說明各種修行因緣以及感召的轉生處所果報的差別。

第五品 讚勝德品(卷10)

主要是說明參加法會者對於般若波羅蜜多的讚頌。

第六品 現舌相品(卷10)

主要是說明世尊現廣長舌相，以及十方佛土睹此瑞相而紛紛前來聽經的盛況。

第七品 教誡教授品(卷11～36)

主要是佛陀藉著要善現大菩薩為諸菩薩摩訶薩講授般若波羅蜜多，宣講名相不可得的般若波羅蜜多真實義。

第八品 勸學品(卷36)

是敘述善現菩薩與舍利子藉由巧妙的一問一答，凸顯學習般若波羅蜜多的利益及重要。

第九品 無住品(卷36～37)

主要是說明般若波羅蜜多的主旨“無住”，即對一切都不執著之意。

第十品 般若行相品(卷38～41)

主要是說明般若波羅蜜多方便善巧的重要性，是修行般若不可或缺的部份。

第十一品 譬喻品(卷42～45)

主要是說明有方便善巧及善友所攝，聞般若波羅蜜多，不會驚、恐、怖，反之則會。

第十二品 菩薩品(卷45～46)

主要是說明菩薩句義就是沒有句義，因為一切句義皆空無所得。無所得故，句義亦無所得，故無句義可言。

第十三品 摩訶薩品(卷47～49)

主要是說明摩訶薩的定義以及菩薩摩訶薩的種種檢定方法。

第十四品 大乘鎧品(卷49～51)

主要是說明六度波羅蜜如六輛大車，能載修行者到達菩提大道。

第十五品 辯大乘品(卷51～56)

主要是說明什麼是大乘相以及發趣大乘的種種。

第十六品 讚大乘品(卷56～61)

主要是說明大乘的功德無量無邊。

第十七品 隨順品(卷61)

主要是說明大乘與般若，悉皆隨順，無所違越。

第十八品 無所得品(卷61～70)

主要是說明一切法無所得。

第十九品 觀行品(卷70～74)

主要是說明菩薩修行般若觀諸法時，於一切皆不受、不執、不著。

第二十品 無生品(卷74～75)

主要是說明菩薩修行般若觀諸法時，見一切無生，因為畢竟淨的緣故。

第二十一品 淨道品(卷75～76)

主要是說明當菩薩明白般若時，必安住於常不捨離一切有情大悲作意。

第二十二品 天帝品 (卷77～81)

主要是說明什麼是菩薩般若以及為什麼菩薩應住、應學般若。

第二十三品 諸天子品 (卷81～82)

主要是說明諸天子聽不懂般若，善現菩薩再為之深入宣說的經過。

第二十四品 受教品 (卷82～84)

主要是說明有那些人能夠信受甚深、難見、難覺的般若，包括了住不退轉地的菩薩，已見聖諦及漏盡的阿羅漢以及種過深厚善根的善男子、善女人。

第二十五品 散花品 (卷84)

主要是說明諸天人散花供養釋迦牟尼佛、善現菩薩及諸菩薩、僧眾等的莊嚴殊妙，以此緣起探討花不生及一切法不生的般若智慧。

第二十六品 學般若品 (卷85～89)

說明善現菩薩智慧甚深，不壞假名，而說法性。

第二十七品 求般若品 (卷89～98)

說明修行般若當於大菩薩的開示中求，並以佛陀為依歸。

第二十八品 歎眾德品 (卷98)

說明菩薩所行般若是大、無量、無邊波羅蜜多，能夠證得無上正等菩提。

第二十九品 攝受品 (卷98～103)

說明菩薩應於般若如說而行且不遠離。

第三十品 校量功德品 (卷103～168)

說明般若的功德無量無邊，甚至供養般若經典的功德，比供養佛陀舍利還要殊勝廣大。

第三十一品 隨喜回向品 (卷168～172)

說明一個菩薩應如何以無所得為方便，善巧修好隨喜回向法門。

第三十二品 讚般若品 (卷172～181)

廣為讚歎般若是一切世出世間成就的根源，菩薩應以般若為導的修習六度萬行。

第三十三品 謗般若品(卷181)

說明毀謗及不敬般若的惡業果報，以及為何會謗般若的原因。

第三十四品 難信解品(卷182～284)

說明甚深般若難信難解的原因，以及正確與清淨的信解與相應之道。

第三十五品 讚清淨品(卷285～287)

說明什麼是畢竟清淨的意義，以及一切法清淨的真正涵義。

.....



清心小語

一切的外境
是試煉我們的心

慧觀練習——

提起觀照

提起
提起觀照
觀照
一切掠過心中的
念頭
不論是正念
還是妄念
都觀照得
清清楚楚
明明白白
不批判
不分別
觀照只是觀照
維持這樣的狀態
越久越好

觀空練習——

直接觀空

《知見》
所謂的觀空，就是觀想空性，也就是以己心直接悟入本體，證入一切萬事萬物萬象背後的本質，這是成就的必經之路，亦是成就證果的唯一抉擇。

《實修》
直接觀空

《說明》

什麼也不想
只是看著
這樣的狀態
不是全部都沒有
空只是
這樣的狀態

一直
維持著
這樣的狀態
妄念仍然會
生起
但
妄念與這個狀態

並沒有牽扯
是心去牽扯

所以
放掉
放掉
放掉心對妄念的牽扯
這就是空
就是本體
就是父母未生前的本來面目