

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 137 講

2017年3月1日

(郭韻玲 老師 講解於1996年5月23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。說無所得安忍波羅蜜多。名說真正安忍波羅蜜多。佛言。憍尸迦。若善男子善女人等。為發無上菩提心者。宣說安忍波羅蜜多。作如是言。汝善男子。應修安忍波羅蜜多。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。若非自性即是安忍波羅蜜多。於此安忍波羅蜜多。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。此中尚無色等可得。何況有彼常與無常。汝若能修如是安忍。是修安忍波羅蜜多。復作是言。汝善男子。應修安忍波羅蜜多。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。若非自性即是安忍波羅蜜多。於此安忍波羅蜜多。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。汝若能修如是安忍。是修安忍波羅蜜多。復作是言。汝善男子。應修安忍波羅蜜

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。若非自性即是安忍波羅蜜多。於此安忍波羅蜜多。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。汝若能修如是安忍。是修安忍波羅蜜多。復作是言。汝善男子。應修安忍波羅蜜多。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。若非自性即是安忍波羅蜜多。於此安忍波羅蜜多。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。汝若能修如是安忍。是修安忍波羅蜜多。憍尸迦。是善男子善女人等作此等說。是為宣說真正安忍波羅蜜多。……

復次憍尸迦。若善男子善女人等。為發無上菩提心者。宣說安忍波羅蜜多。作如是言。汝善男子。應修安忍波羅蜜多。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。若非自性即是安忍波羅蜜多。於此安忍波羅蜜多。

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。汝若能修如是安忍。是修安忍波羅蜜多。復作是言。汝善男子。應修安忍波羅蜜多。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。若非自性即是安忍波羅蜜多。於此安忍波羅蜜多。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。汝若能修如是安忍。是修安忍波羅蜜多。復作是言。汝善男子。應修安忍波羅蜜多。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。若非自性即是安忍波羅蜜多。於此安忍波羅蜜多。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。汝若能修如是安忍。是修安忍波羅蜜多。復作是言。汝善男子。應修安忍波羅蜜多。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。若非自性即是安忍波羅蜜多。於此安忍波羅蜜多。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。汝若能修如是安忍。是修安忍波羅蜜多。憍尸迦。是善男子善女人等作此等說。是為宣說真正安忍波羅蜜多。

P839 I 欄15行～P855 II 欄15行

天帝釋又向佛請教：什麼是宣說無所得安忍，名為真正安忍？

佛回答：如果善男子、善女人，為發無上菩提心的人，宣說安忍：「應修安忍，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，那麼非自性即是安忍。於此安忍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。如果能夠如是修行安忍，是名修行安忍。」如果善男子善女人如此宣說，是為宣說真正安忍。

此段經文，主要是說明宣說無所得的忍辱，才是宣說真正的忍辱。

什麼是無所得的忍辱呢？就是對於忍辱完全沒有執著，無論是忍辱的境界、進度……，一切一切與忍辱有關的人、事、物統統沒有了執著。

忍辱是相當難修的一度，因為每一個人都有自尊心，修行人也不例外。當每一個人覺得自己的自尊心受到損傷時，多半的反應就是嗔恨，嗔恨別人讓自己到達這樣窘困的狀態。

什麼是忍辱？就是讓我們清清楚楚看到“自尊心被傷害”的過程，其實是多麼的虛妄。第一個就是自尊心的虛妄，人之所以有自尊心，完全是因為意識不清淨，如果一個人意識清淨了，其實連自卑都完全沒有了，又那來的自尊呢？

所以，真正要正本清源的話，當我們有被傷害的感覺升起時，其實並不是真的有什麼外在的人事物能夠傷害我們；而是我們的內在出了問題。不然為什麼同樣的一句話，對有些人可能是傷害，對有些人卻不是呢？

可見每個人內在的感受是不同的，也可以說內在的執著是不同的，有人如果執著名，那麼這句話關於名的傷害，他一定會生氣；有人如果執著利，那麼這句話關於利的傷害，他一定會生氣；所以我們可以很清楚的得到一個結論：是我們內在有缺陷，才會覺得被傷害。

什麼是內在的缺陷？就是執著，就是生命的盲點。對於修行人而言，了解自己的執著，是非常重要的一點，因為優點固然要清楚，缺點更要清楚，因為優點已經不需要改進；而缺點是需要嚴加改進的，但缺點一定與自己的執著有密不可

分的關聯。

所以，如果貪愛錢，就一定是內在對錢有執著；如果貪愛名，就一定是內在對名有執著；如果貪愛情，就一定是內在對情有執著。然而一個修行人必須是朝向完美的，內在有什麼樣的執著，我們就必定有什麼樣的缺點，這樣就與我們的初衷背道而馳；故我們一定要清楚自己的執著，才能以修行來對治，早日去掉執著，才能早日成就。

故自尊心是非常複雜的，每個人的自尊心都有程度以及方向的差異，但不論如何差異，歸根究底就是心意識不純淨，如果我們意識純淨了，事實上也就沒有自尊心存在或不存在的問題了。

所以，修道修心，因此忍辱其實也無辱可忍，是名真正忍辱。一旦沒有了自尊心的問題，則外在是得是失、是尊是卑、是榮是辱、是高是低……，就統統變得不重要了。

既然不重要了，我們的心怎還會受到傷害呢？既然不受到傷害，怎還會嗔恨任何人事物呢？所以最高境界的忍辱絕非在忍耐傷害上下功夫，而是真正充滿大智慧的去解決最根本的部份。

由這個過程，我們真正的明白了，什麼是「心外求法」。如果我們修忍辱，只在外相上下功夫，就是不論心中多麼的受到傷害，可是我們的臉上還是保持著泰然自若的微笑，也許這個人的風度是不錯，但是並不是真正有修為的人，這樣的人就是心外求

法，就是相似忍辱，而非此段經文要開示我們無所得的真正忍辱。

因為只作外相功夫的人，不論他今日忍耐功夫有多麼高，事實上他都不斷的在內在累積壓力，今日累積一些，明日再累積一些，如此日積月累下去，如果他沒有善巧的予以解決，那麼總有一天，這些壓力會總匯成一個大的壓力，就是要嚴重反彈的時候，此時任憑千夫也莫敵，因為因果就是作用力與反作用力，當我們給某方面加壓時，有朝一日，這被加壓的方向，勢必反作用出同等的壓力反應。

所以一個努力打壓脾氣的人，一發起脾氣來往往是大脾氣；一個努力維護自己外表完美形象的人，一旦顯現真面目時，就是缺點一籬筐；一個努力控制飲食的人，一旦失控就是暴飲暴食……，一切的一切，都是如是的。

所以無所得的智慧，就是巧妙的避開作用力與反作用力的限制；既沒有壓力，那來的反彈呢？這是佛法的大智慧，是超越因果的大妙用。

既無辱可忍，則天下太平。

修行至此，也大事抵定。所以才能夠“饑來吃飯睏來眠”。所以才能夠“春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閑事掛心頭，便是人間好時節”。

一切的一切，法住法位，從來都是自己內在不安躁動，才有剪不斷、理還亂的人我是非、高低尊卑。

“不是風動，不是幡動，是仁者的

心動。”

心動了，就有了自尊與自卑、光榮與卑微、獲得與損失、大輸與大贏……，心不動，則這一切與我何干！

天下本無事，庸人自擾之。

哈哈哈哈哈！大笑七聲、百聲、千聲、萬聲，從來都是被自心所欺瞞，等到一日勘破，怎不快慰平生？！

歲月不遠，寒山子與拾得在廚房裡快樂的煮著飯，六祖自在的踏著碓……啊！如果作廚房的事是卑微的話，這些人怎麼這麼如魚得水啊？

忍辱何止是忍一時之辱，一輩子默默無聞，算不算忍辱？顏回居陋巷不改其樂，算不算忍辱？

所以啊！無所得、無所得、無所得，一切無所得。

無得無失，無失無得。

從來就沒有尊榮過，何來的卑微？從來就沒有贏過，何來的輸？從來就沒有得，何來的失？

離開分別，澈澈底底的清淨意識，則外在再也不能傷害我們，無論多麼大的“屈辱”。

佛法是生命中最大最珍貴的禮物，得到的人實應萬分雀躍歡喜，實應萬分珍惜。

而無所得慧就是禮物中的禮物，只要我們早一天獲得，我們就早一天遠離憂悲苦惱。

願眾生皆早日安忍成就！

南無本師釋迦牟尼佛！

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

真正的俊男美女——
內外雙美
才德兼備

慧觀練習——

心念止息

全身放鬆
心念止息
在這樣的狀態下
沒有任何的干擾
沒有任何的負擔
一切的念頭
都停止了
一切的分別
都停止了

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

觀空
直接觀察空
觀察空到底是什麼樣的狀態

用直覺
不要用任何的思考
只是用直覺
去觀察
一個妄念止息的狀態

然後
盡量保持在這樣的狀態
愈久愈好