

智慧如海



大般若波羅蜜多經

釋迦牟尼佛講經 第三十六品 著不著相品
(卷 287)



〔釋迦牟尼佛莊嚴法相〕

郭韻玲老師 詮釋經義

第 309 講

(發表於2001年3月8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

第三十六品 著不著相品

復次善現。住菩薩乘諸善男子善女人等。若無方便善巧於此般若波羅蜜多取名取相。取名相已恃此般若波羅蜜多而生憍慢。不能證得實相般若。由斯彼類棄捨遠離甚深般若波羅蜜多。

P454 I 欄5行～P456 II 欄14行

世尊又對善現菩薩開示：安住菩薩乘的一切善男子、善女人等，如果沒有方便善巧，對於般若執取名相，而且不但執取名相，並且依恃這樣的般若而生起驕慢，如此不能證得實相般若，這樣的修行人已經棄捨遠離了甚深般若。

前段經文是由於取名取相而且耽著般若，所以不能證得實相般若；此段則是取名取相，依恃這樣的般若生起驕慢，而不能證得實相般若。後者有兩個重點，一個是

“依恃”，一個是“驕慢”，這是雙重的錯誤，因為執取名相的般若遠離都來不及了，如何成為修行人的“依恃”？也就是說執取名相的般若，非但不能證得實相般若，可以說已經是愚癡的同義詞，所以如果依恃這樣的般若，不但不能為自己帶來幸福與利益，可以說為任何眾生都不可能帶來幸福與利益；因為道理是再清楚不過了，依靠智慧，幸福無邊；依靠愚癡，苦海無邊；所以如果要依恃的話，非依恃般若不可，絕對不可以依恃愚癡。

此段經文與前段雷同，只有重點不同，前段的重點是“耽著”，此段的重點是“驕慢”；但不論是耽著或驕慢，都是遠離般若的罪魁禍首，故不可不慎思、明辨，在修行的路上，極力避免之。

關於“驕慢”之名相，整理如下表：

	憍	慢
俱舍宗的觀點	小煩惱地法之一	不定地法之一 十隨眠之一
唯識宗的觀點	隨煩惱之一	根本煩惱之一
釋義	以染著自法為先，令心傲逸；即對自己的長處生起傲慢自大的心理。	比較自己與他人的長短，當長處凌駕他人時，就心自舉恃，凌懣於他；即對他人生起高慢、高人一等的心理。
差別	對己	對他

另外，關於「憍」，“成唯識論”卷六說：「云何為憍？於自盛事深生染著，醉傲為性。」

意思是到底什麼是“憍”呢？就是對於自己的長處或優勢，產生了

深刻的愛染執著，如同醉了般感到自傲不已。

這“醉傲”講得有創意而貼切，事實上，一個人之所以會有過人之處，往往由於過去作過“好”事，才能得

享這樣的善報，但今日卻因過去之好而生起惡——即憍，這樣的人，真是愚癡，愚癡到如同醉漢一樣，明明自己已經醉了，還逞強說自己沒醉，一意孤行。所以一個人千萬不要對自己

生起自大的躊躇自得，因為這樣的愚癡，就如同用酒精來麻醉自己，一樣是對己有百害而無一利的。

又，根據經典記載，憍有八種，即所謂的“八憍”：

序	名稱	涵義	說明	延伸
1	盛壯憍	因元氣盛而具	覺得自己身強力壯，睥睨群生。	例如感到自己年輕健康，有一種志得意滿感。
2	性憍	因血統尊貴而具	覺得自己是天之驕子，因為家世顯赫，是應該的。	這是過去世福報感召，珍惜這樣的力量行善尚且不及，何來驕傲可言。
3	富憍	因財物豐盈而具	就是所謂的“朱門酒肉臭，路有餓死骨”，自豪自傲於自己的富裕。	外在富足，內在卻貧乏起來，多麼得不償失！
4	自在憍	因行為自由而憍	覺得自己真的是福報廣大，所以才能過自由自在的日子。	連這個也會有驕傲感，實在有幾分可笑。
5	壽命憍	因己命長壽而具	沾沾自喜，活很長壽，而別人都不如自己長命。	與無量無邊的宇宙壽命比比看吧！實是電光石火啊！
6	聰明憍	因世智辯聰而具	覺得自己好聰明，別人都太笨了。	再聰明也比不上佛聰明，所以就不用自豪了。
7	行善憍	因利人善行而具	作了好事，而自認是大好人。	作了善行而起驕傲心，這樣的行善，真是美中不足啊！
8	色憍	因容貌端莊而具	自認很美，而得意非凡。	殊不知花容月貌短暫，年老色衰該如何？

以上之八憍，都是要不得，無論是有錢或美貌，都沒什麼好自傲的，至於自由自在也會自傲，實在是個卑微又無聊的靈魂，故動不動就生起對自己的自大自滿，其實是一個愚癡又可憐的人，因為離真相太遠了，而且這

都是世法之得，都是無常生滅，完全不可依憑，更何來自大之有？

至於“慢”，根據“大毘婆沙論”卷四十三以及“俱舍論”卷十九有所謂的七慢：

序	名稱	圖示		說明
		客觀	主觀	
1	慢			{ ①劣於己→優他感 ②等於己→別人未優於己
2	過慢			真相： 假相： ↓ ↓ { ①等於己→劣於己 ②優於己→等於己皆降一級的不如實，也就是總是與真理相差一步，不肯真正面對真相。
3	慢過慢			劣於他→優於他 這種不面對真理的態度比前者還要再嚴重一步，也就是離開真相更加遙遠，要回頭貼近真理，更加困難，例如跑步明明輸人家一步，卻硬要說贏人家一步，這樣豈不是前後各偷一步？這種壞習慣對人很不利。
4	我慢			為七慢的根本慢，於此五蘊假和合之身，執著我、我所，恃我而生起慢心。 ①對內： 執著有我；則一切人皆不如我（最起碼不如我重要） ②對外： 執著有所；則凡是我所有的都比他人高上。（最起碼與我有關的都是較重要的）
5	增上慢			即於未證得之果位或殊勝之德，自認已證得；這是對於真理採取完全相違背的態度，是相當要不得的。
6	卑慢			對於大大優於己的人卻認為略優於己；實在是要不得的不肯服輸。
				應向優於己的人學習卻不學習。
7	邪慢			己無德卻認自己有德。

“大方等大集經”卷二則說：
「永斷習氣，摧憍慢山，拔生死樹」！

這是多麼有氣魄的一段話，是的，無論習氣有多麼的頑強，也要設法永遠的斷除！無論憍慢有多麼大如高山，亦要下定決心摧毀它！又無論生死輪迴有如強大的樹根縛於地上，也要義無反顧的拔除！

生命是苦痛無邊的，唯有佛法能夠澈底的救渡我們，我們是唯有一心一意向道，才能永離生死，親證涅槃；而那解脫時的至樂，又怎能描繪於萬一！？故大丈夫直須戮力精進，不修成正果，永不休止！

願眾生早日成就！

願佛法弘揚全世界！

註釋之部

【小隨煩惱】

又作小煩惱地法。指與小分之染污心相應而各別現起之煩惱。計有十種：(一)忿，恨之意；對有情、非情等產生憤怒之心。(二)覆，藏之意；恐名譽之墮，乃隱覆自造之罪。(三)慳，吝之意；耽著財法，無惠捨之心。(四)嫉，害賢之意；妒忌他人之盛事。(五)惱，恨痛之意；堅執惡事，不能如理悔改而惱亂身心。(六)害，傷之意；對他人逼罵損惱。(七)恨，怨之意；於「忿」所緣之事，數數尋思，結怨不捨。(八)諂，傾身自下，希承人意。(九)誑，欺、惑之意；以種種手段，極其詭作，惑亂他人，顛倒是非。(十)憍，恣之意；恃自己之盛事而心高氣傲。

上記十種之中，忿、覆、慳、嫉等四者，與無慚、惛沉等六者，共攝於十纏；其餘之惱、害等六種，稱為六垢。又覆、慳、誑、憍等四者為貪之等流，忿、嫉、害、恨等四者為瞋之等流，惱為見取之等流，諂為諸見之等流。此外，於三界之中，忿、覆、慳、嫉、惱、害、恨等七者僅為欲界所繫，諂、誑二者為欲界及初禪所繫，憍則通於三界。於順正理論卷十一所列舉之小煩惱地法，除上述十種之外，另舉出「不忍、不樂、憤發」等三種；然俱舍家則將不忍、不樂攝於「嫉」，將憤發攝於「忿」之中。總括而言，此十者僅為「修道」所斷之惑，而起於意識地，且各各與無明相應而起，非如大煩惱地法之「心所」與一切染心俱起者，故稱小煩惱地法。

【不定地法】

為俱舍家所立六位心所之一。共有尋、伺、睡眠、惡作、貪、瞋、慢、疑等八種。此等心所不入其他五地（大地法、大善地法、大煩惱地法、大不善地法、小煩惱地法），為特別之法，即不同於其他五種心所之具有決定性；既不遍於一切心或染心，亦未有或善或惡之決定性，其相應之界地等不定，故稱不定地法。其中，尋、伺等前四心所為隨煩惱，貪等後四心所為根本煩惱所攝。然大乘唯識家則以前四者為不定，後四者為煩惱所攝。

【隨眠】

為煩惱之異名。煩惱隨逐我人，令人昏昧沈重之狀態；其活動狀態微細難知，與對境及相應之心、心所相互影響而增強（隨增），以其束縛（隨縛）我人，故稱為隨眠。此有貪、瞋、慢、無明（癡）、見（惡見）、疑等六種，稱為六隨眠（六根本煩惱）。其中，貪復分為欲貪與有貪，稱為七隨眠；見分為身、邊執、邪、見取、戒禁取等五見，稱為十隨眠。此外，以此更加細分，則有九十八隨眠。

關於隨眠之體另有異說，說一切有部認為貪等煩惱即隨眠，屬於心相應之法；大眾部、化地部等認為現起之煩惱稱為纏，另外稱熏成種子之法為隨眠，與心不相應；經部認為煩惱於覺醒活動之位為纏，對此，煩惱為眠伏狀態之種子稱為隨眠，為非心相應亦非不相應。於唯識宗，不承認煩惱即隨眠之說，蓋隨眠

為煩惱之習氣，即指種子而言。此煩惱之種子隨逐我人，眠伏潛在於阿賴耶識。

【隨煩惱】

指隨根本煩惱而起之煩惱。與「根本煩惱」相對稱。又作隨惑、枝末惑。據俱舍論卷二十一載，隨煩惱有二義：(一)指隨心生起而惱亂有情之一切煩惱。(二)指依根本煩惱而起之其他煩惱。書中共舉出十九種隨煩惱，並總括為三類，即：(一)大煩惱地法，指放逸、懈怠、不信、昏沈、掉舉。(二)大不善地法，指無慚、無愧。(三)小煩惱地法，指忿、覆、慳、嫉、惱、害、恨、諂、誑等十種，及不定地法中之睡眠、惡作。

據成唯識論卷六載，隨煩惱指根本煩惱之六大惑以外的二十種法，可分為三類，故又稱「三隨煩惱」。即：(一)小隨煩惱，相對於俱舍論之小煩惱地法而立，指忿、恨、覆、惱、嫉、慳、誑、諂、害、僞等十種；此十種煩惱各別而起，故稱小隨煩惱。(二)中隨煩惱，相對於俱舍論之大不善地法而立，指無慚、無愧；此二種煩惱遍於一切之不善心，稱為中隨煩惱。(三)大隨煩惱，相對於俱舍論之大煩惱地法而立，指掉舉、昏沈、不信、懈怠、放逸、失念、散亂、不正知等八種；此八種煩惱遍於一切染污心，而輾轉與小、中隨煩惱俱生，故稱大隨煩惱。

【根本煩惱】

又作本惑、根本惑。略稱作煩惱。與

「隨煩惱」對稱。指諸惑之體可分為貪、瞋、癡、慢、見、疑等六種根本之煩惱。其中，見復分為五，稱為五利使；其他之五煩惱則稱為五鈍使。兩者合之，即為十隨眠。此外亦有八十八使或九十八使之分類。反之，枝末煩惱乃從屬於根本煩惱，具有染污心之作用（染污之心所），又稱隨煩惱、隨惑。

俱舍宗主張枝末煩惱共有十九種，乃大煩惱地法中之放逸、懈怠、不信、昏沉、掉舉（癡除外）；大不善地法之無慚、無愧；小煩惱地法之忿、覆、慳、嫉、惱、害、恨、諂、誑、僞；不定地法中之睡眠、惡作等。唯識宗則在十九種中除去不定地法（二），而在大煩惱地法加入失念、散亂、不正知（三）；以上共為二十種，稱二十隨煩惱。復次，大煩惱地法又稱大隨煩惱（大隨惑）、大不善地法稱中隨煩惱（中隨惑）、小煩惱地法稱小隨煩惱（小隨惑）。

【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。

第三十六品 著不著相品(卷287～291)

說明什麼是著般若波羅蜜多相，什麼是不著般若波羅蜜多相。

.....



清心小語

人世是非常苦痛的
只有經過澈底的努力
才能解除無量無邊的苦痛

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
用你的直覺
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

