

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 73 講

2015年11月11日

(郭韻玲 老師 講解於1994年11月3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

慶喜當知。以四靜慮無二為方便。無生為方便。無所得為方便。迴向一切智智修習布施淨戒安忍精進靜慮般若波羅蜜多。以四無量四無色定無二為方便。無生為方便。無所得為方便。迴向一切智智修習布施淨戒安忍精進靜慮般若波羅蜜多。慶喜當知。以四靜慮無二為方便。無生為方便。無所得為方便。迴向一切智智安住內空外空內外空空空大空勝義空有為空無為空畢竟空無際空散空無變異空本性空自相空共相空一切法空不可得空無性空自性空無性自性空。以四無量四無色定無二為方便。無生為方便。無所得為方便。迴向一切智智安住內空乃至無性自性空。……慶喜當知。以四靜慮無二為方便。無生為方便。無所得為方便。迴向一切智智修習無上正等菩提。以四無量四無色定無二為方便。無生為方便。無所得為方便。迴向一切智智修習無上正等菩提。

P605 II 欄14行~P606 II 欄7行

佛陀繼續開示：以四禪、四無量、四無色定無二、無生、無所得為方便，迴向一切智智而修一切善法；也同樣列舉了六度、二十空、真如乃至不思議界……、無上正等菩提。

此段經文，結構與前幾段完全一樣，只是把五蘊、……六度，代換成四禪、四無量、四無色定，那麼也是佛陀以不同的角度來說明空性的特質即是無二、無生、無所得。

四禪，即初禪、二禪、三禪、四禪，是與色界天的結構互相呼應，即初禪天、二禪天、三禪天、四禪天，所有的禪定境界其實就是禪定中陰身能夠到達的境界，當禪定中陰身能夠出入自在的於初禪天來去自如時，禪定境界就已經到了初禪，所以其實整個禪定的修行，就是與三界的結構互相吻合，人的肉身是欲界眾生的生存相貌；但是色界天人和無色界天人的生存狀態是截然不同的；而我們的肉身只能生存在欲界，無法到色界、無色界生存，可是禪定中陰身就不同，當未經過禪定的訓練時，禪定中陰身是與肉身並存於欲界，可是一旦經過日久天長的禪定訓練，禪定中陰身就會慢慢脫離肉體的束縛，漸漸能夠自由自在的來去，所以一切的神通，其實多半是禪定中陰身開展的結果；而一個人想要出三界，禪定中陰身的出三界是非常重要的一个重點，當修到滅受想定時，就是代表禪定中陰身已經脫離了三界的束縛，而也代表禪定中陰身已經能夠由欲界上昇到色界天，再上昇到無色界天，最後連無色界天也超越，最後出三界。

故四禪的禪定境界，即禪定中陰身能夠脫離肉身，在初禪天的天境裡自由活動，想看什麼就看什麼，想去那

就去那；進而再上二禪天，當然得到的證量就更大，想知道什麼就知道什麼，想作什麼就作什麼；進而再上三禪天，整個禪定中陰身會發展得越來越活潑、越自主；再上四禪天，這是定慧都發展至相當均衡的狀態，整個禪定中陰身非常的清明，有很大的神通，幾乎一切想知道的事都可以知道，對於空性也因為定力的修持而自然而然有所掌握，所以可以算是定慧等持的狀態，所以很多大修行人結束一期生死的肉身之後，往往就隨著禪定中陰身的引導而到四禪天轉生為四禪天的天人。

四禪天的天人，福報相當大，壽命很長，想要的一切東西，念到東西就現前，但是由於定慧等持的緣故，所以四禪天的天人多半懂得惜福，不會隨便動心起念，多半安住於空性的享受天人福報，完全沒有任何苦受，全部都是樂受；但是四禪天還是有細部領域的不同，真正在世時努力於修行禪定的人，轉生於四禪天的天人後，還會不斷的在四禪天的天人修行殿堂裡不斷的修行禪定，所以天人其實也有努力修行的，不是只享用福報的；所以這種修行殿堂多半是大修行人轉生的地方，也可說，四禪天是許多大修行人的故鄉，因為他會在許多期肉身生死之後，回到四禪天好好的休息一段時間，再下生到人間行菩薩道，因為人間有苦有樂，大修行人才能真正的淬煉自己的修證功夫，而且佛在人間成，大修行人雖然福報足夠在四

禪天享很久很久的福，但是許多大修行人也都自願在四禪天人福報享用完前下生人間，因為這樣才能自度進步，也才能完成度人的悲願，所以自願下生人間的大修行人是相當了不起的，因為要捨棄四禪天的天人快樂，實在非一般人所能想像，那種快樂，真的是禪悅無邊，沒有一絲一毫的苦受，觸目皆是美景，每一位天人都是相貌莊嚴，潔淨芳香，自願離開這樣的地方，而到濁染的人間，真是需要極大的魄力與決心啊！但是這與我們偉大釋迦牟尼佛比較起來，又是微不足道了，因為佛陀是從常寂光淨土自願來到人間的大佛，（根據法華經的記載，世尊在久遠劫前便已成佛。）那種淨土的喜樂，更是超越四禪天何止千百萬倍，故對於我們的佛陀，能夠如此捨棄，真的是要肅然起敬，努力效法才是，故如果當禪定中陰身修證至四禪天時，感受到無量無邊的禪悅時，請千萬記得，勿耽於禪悅，一定要有捨離的智慧與決心，如此才能繼續往上進步，進步至四無量心的開展。

四無量心即慈無量心、悲無量心、喜無量心、捨無量心。顧名思義，即慈、悲、喜、捨皆到達無量無邊的境界，那麼這四無量心到底與禪定境界有什麼關聯呢？事實上，禪定功夫真的是修行的重心，定力鞏固的人才能堅守清淨的持戒，也才能開展甚深智慧，也才能

開展無量無邊的慈悲，而這些都是一個大修行人必須具備的證量：戒律清淨、智慧如海、慈悲無邊。這都植根於深厚的禪定功夫，因為有定力和沒有定力差別太大了，一個沒有定力的人，就如同牆頭草，任何的風吹，都一定會影響它，一定會讓其飄來飄去、浮動不已；相反的，一個有定力的人，就如同強健的大樹，雖然起風時，樹上的葉片也會隨風舞動，可是強韌的根卻緊緊的植根在泥土的深處，不被風所影響；所以一切的外境變化，就如同風，一個有定力的人不容易受到外在的影響，而也唯有在不易受影響的狀況下，一個人才能全力以赴的去發展更多的美德，例如慈、悲、喜、捨就是修行人的美德。

慈就是對一切眾生給予快樂；悲就是對一切眾生拔除痛苦，喜就是對一切自度度人的菩薩事業感到喜樂，捨就是捨離一切對自度度人菩薩事業有所障礙的人、事、時、地、物等等之執取。所以慈悲喜捨是修行人的美德，更是菩薩的品德，故小乘修行人的禪定也許可以不用與四無量心相應，但大乘修行人的禪定，就是菩薩的禪定，菩薩的禪定則一定要與四無量心相應，這樣的禪定，才能在自度中兼及度人，自利中不忘利他。

四無色定即禪定中陰身已經能夠到達無色界天，無色界天為空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處；空無邊處的天界是已經完

全沒有任何物質負擔的存在狀態，連色界天人還有所謂的微細物質身，即天色身，雖然已經非常非常微細，但還是屬於物質，而一旦進入無色界天人，則完全沒有物質的存在，只有神識的存在，這種存在狀態真的是非常的不可思議；而進入識無邊處，當然更不可思議，空無邊處由於剛剛擺脫物質的束縛，會感到物質全空的特別舒暢與解脫，但神識還沒有完全的開展，而一旦上昇到識無邊處，由於擺脫物質的束縛已經有一段時間，神識便開始無量無邊的擴展，神識發達，敏銳到不可思議的地步，當然神通也廣大到不可思議的地步；無所有處是神識不但擴展至無量無邊的境界，而且神識純淨到完全沒有雜擾的境界，完全純淨的意識，清淨無染；至於非想非非想處，不但意識全部淨化，而且也微細到不可思議的境界，微細到非想亦非非想的境界，難描難繪。

四禪、四無量、四無色定，是禪定中陰身的修證過程，但這個過程其實是非常遙遠漫長的，所以每一個人在修行禪定時，都必須以無比的耐心與毅力去練習，否則不可能到達四禪，更別說開展四無量或者到達無色界了，故精進是禪定成就不可或缺的元素，唯有日積月累的功夫，能夠讓禪定有所成就。

此段經文，以禪定的角度來檢查禪定的本質，不約而同也得到了同樣的結論：無二、無生、無所得。故知空性遍一切處，禪定的本質當然也是空，一切本空，萬法皆空。

註釋之部

【坐禪】

端身正坐而入禪定。禪係禪那之略稱，意譯靜慮。結跏趺坐，不起思慮分別，繫心於某一對象，稱為坐禪。坐禪原係印度宗教家自古以來所行之內省法，佛教亦採用之。釋尊成道時，於菩提樹下端坐靜思，其後又在阿踰波羅樹下七天、目真鄰陀樹下七天、羅闍耶恒那樹下七天端坐思惟，是乃佛教坐禪之始。據三卷本大般涅槃經卷中載，出家法係以坐禪為第一。佛教大小二乘皆修習坐禪，其類別有作數息、不淨、慈心、因緣、念佛、四無量等種種之禪法，因而產生般舟三昧、首楞嚴三昧等多種三昧。我國自菩提達摩東渡之後，禪宗漸興，專以修禪為悟道之要法，將禪與三昧，廣稱為禪法。僧叡、慧遠、智顗等禪師皆勸人坐禪。根據大比丘三千威儀卷上所載，坐禪之規儀有當隨時、當得安床、當得端坐、當得閑處、當得善知識、當得好善檀越、當有善意、當有善藥、當能服藥、當得善助等諸事。智顗之修習止觀坐禪法要，特立具緣、呵欲、棄蓋、調和、方便、正修、善發、覺魔、治病、證果等十科，以闡說修習止觀之法則。其中，具緣指持戒清淨、衣食具足、得閑居靜處、息諸緣務、近善知識；呵欲指呵責世間色、聲、香、味、觸等五欲；棄蓋指棄絕貪欲蓋、瞋恚蓋、昏沈睡眠蓋、掉舉惡作蓋、疑蓋等五蓋；調和指調食、調睡眠、調身、調息、調心；方便指欲、精進、念、巧慧、一心等五法。關於坐禪之方法，禪宗諸清規中多有詳細之規定，例如敕修百丈清規卷五坐禪儀條，調坐禪應息

心靜慮，節制飲食，於閑靜處結跏趺坐，或半結跏，以左掌置於右掌上，二大拇指相拄，正身端坐，使耳與肩、鼻與臍相對，舌抵上顎，唇齒相著，兩目微微張開，並說坐禪而致疾病者，乃不得其要之故。又智顗於六妙法門一書中，調坐禪時可能生起報障、煩惱障及業障等三種障，並說明對治各障之法。日本永平清規之辨道法提示出黃昏（日沒後）、後夜（午前二時）、早晨（早餐後）、晡時（晝食後）之四時坐禪法。或省略後夜坐禪，而稱三時坐禪。蓋坐禪，從精神、身體、醫學等方面觀之，皆甚受重視；高僧在坐禪中之腦波與熟睡者相同，然卻不等於睡眠，是其特徵。此外，在禪林中，上堂前暫時於僧堂坐禪，稱為坐堂；小參及每日晚參前於僧堂坐禪，稱之坐參。又定式坐禪之後再行禪坐，稱為再請禪；得法之住持陪伴大眾坐禪，稱為伴禪，或稱陪禪；用以報知坐禪之時刻，而掛於眾寮前之板，稱為坐禪板。

【八定】

定，收攝散亂之心而歸於凝然不動之狀態。色界、無色界各有四定，故稱為八定。即：（一）初禪天定，謂人於欲界中修習禪定之時，忽覺身心凝然，運運而動，如雲如影。又覺遍身毛孔，氣息悉皆出入，入無積聚，出無分散，稱為初禪天定。（二）二禪天定，謂既得初禪天定已，心厭初禪，覺觀動散，因攝心在定，澹然澄靜，覺觀即滅。乃發勝定之喜，如人從暗室中出見日月光明，朗然洞徹，

稱為二禪天定。(三)三禪天定，謂既得二禪天定已，而又厭二禪。喜心湧動，定不堅固，因攝心諦觀，喜心即謝，於是泯然入定，綿綿之樂從內心發。樂法增長，遍滿身中，於世間樂最為第一，稱為三禪天定。(四)四禪天定，謂既得三禪天定已，又覺三禪樂法擾心，令心不清淨，遂生厭離，加功不止。即得安隱，出入息斷，空明寂靜，如明鏡離垢，淨水無波，湛然而照，萬象皆現，絕諸妄想，正念堅固，稱為四禪天定。(五)空處天定，空，即虛空。既得四禪天定已，猶厭身心繫縛，不得自在，乃轉加功力，觀察己身猶如羅縠，內外通徹，一心念空，唯見虛空，無諸色相，其心明淨，無礙自在，如飛鳥出籠，自由自在，稱為空處天定。(六)識處天定，識，即心之意。謂既得空處天定已，即以識心遍緣虛空；而虛空無邊，以無邊故，定心復散，於是即捨虛空，轉心緣識，與識相應，心定不動，現在過去未來之識悉現定中，與定相應，心不散。此定安隱，清淨寂靜，稱為識處天定。(七)無所有處天定，謂離上空處識處，故稱無所有處。得識處天定已，以心緣現在過去未來三世之識，無量無邊，能壞於定，惟有無心識處，心無依倚，乃為安隱。於是即捨識處，專繫心於無所有處，精勤不懈，一心內淨，怡然寂靜，諸想不起，稱為無所有處天定。(八)非想非非想處天定，謂前識處為有想，無所有處為無想。至此，則捨前有想，名非想；捨前無想，名非非想。蓋此天既得無所有處天定已，又知此處如癡如醉，如眠如暗，以無明

覆蔽，無所覺了，無可愛樂，於是一心專精，即於非有非無，常念不捨，則無所有處定，便自謝滅，加功不已，忽然真實定發，不見有無相貌，泯然寂絕，清淨無為，三界定相，無有過者，稱為非想非非想處天定。

【禪定十種利益】

修菩薩行者，善能修習禪定，則萬緣俱息，定性現前，能獲以下十種利益：(一)安住儀式，菩薩習諸禪定必須整肅威儀，一遵法式而行，既久，則諸根寂靜，正定現前，自然安住而無所勉強。(二)行慈境界，菩薩習諸禪定，常存慈愛之心，無傷殺之念，於諸眾生悉使安穩。(三)無煩惱，菩薩習諸禪定，諸根寂靜，則貪瞋癡等一切煩惱，自然不生。(四)守護諸根，菩薩習諸禪定，常當守護眼等諸根，不為色等諸塵所動。(五)無食喜樂，菩薩習諸禪定，既得禪悅之味以資道體，故雖無飲食之奉，亦自然欣悅。(六)遠離愛欲，菩薩修習禪定，寂默一心，不使散亂，則一切愛欲之境悉無染著。(七)修禪不空，菩薩習諸禪定，雖獲諸禪之功德，證真空之理，然不墮於斷滅之空。(八)解脫魔，菩薩習諸禪定，則能遠離生死，一切魔網悉皆不能纏縛。(九)安住佛境，菩薩習諸禪定，開發無量之智慧，通達甚深之法義，於佛知見自然明了，故心寂滅，住持不動。(十)解脫成熟，菩薩習諸禪定，一切惑業皆不能迷亂，行之既久，則無礙解脫，自然圓熟。

【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

美麗的境
來自美麗的心

慧觀練習—— 停止分別

什麼是空
到底什麼是空
如果真的要明白空
就先把明白這個念頭放掉

因為
一切的思惟
統統是分別意識
只要還在分別
就永遠無法了解空
唯有放下了一切的分別
好壞的分別
美醜的分別
善惡的分別
輸贏的分別
高下的分別
尊卑的分別
大小的分別
是非的分別

不要再分別了
一切的分別
都是妄念
都是能量的浪費

唯有停止分別
才能真正明白
到底什麼是空

所以
不急著去了解空
要先放下分別
當分別意識
澈底止息
空性
就自然而然
水落石出

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》
注視著這樣的狀態
只是注視著
沒有任何的負擔
沒有任何的看法
注視
只是注視
就這樣
這就是空
就是涅槃
就是本地風光