

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 74 講

2015年11月18日

(郭韻玲 老師 講解於1994年11月10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。以八解脫無二為方便。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。以八勝處九次第定十遍處無二為方便。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。以八解脫無二為方便。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。以八勝處九次第定十遍處無二為方便。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。以八解脫無二為方便。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。以八勝處九次第定十遍處無二為方便。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。

P606 Ⅱ欄8行～P607 Ⅱ欄6行

佛陀繼續開示：以八解脫、八勝處、九次第定、十遍處無二、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、……四禪、四無量、四無色定，代換成八解脫、八勝處、九次第定、十遍處，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。

八解脫，也稱「八背捨」，即八種背棄捨除三界煩惱繫縛的禪定。

#### （一）內有色想、觀諸色、解脫

內心對色有執取，透過不淨觀，離開對一切色的執取。

#### （二）內無色、觀外色、解脫

內心對於色的執取已經解脫，但仍要繼續對外色觀不淨，以達到對於色完全不執著而且保任的狀態。

#### （三）淨解脫、身作證、具足住

淨解脫即觀一切清淨；身作證是見全身如透明水晶；具足住是證量圓滿；即透過一切清淨而身心清淨。

#### （四）空無邊處解脫

即空無邊處具足住解脫；也就是滅除了有對的色想，修空無邊處的行相而得到成就，安住於空無邊處天。

#### （五）識無邊處解脫

即識無邊處具足解脫；也就是棄除空無邊的心念，修識無邊之相而得到成就，安住於識無邊處天。

#### （六）無所有處解脫

即無所有處具足住解脫；也就是棄除識無邊處的心念，修無所有之相而得到成就；安住於無所有處天。



（七）非想非非想處解脫

即非想非非想處具足住解脫；也就是棄除無所有的心念而得到成就；安住於非想非非想處天。

（八）滅受想、身作證、具足住、解脫

超越了非想非非想，也就是棄除受想，滅除一切心之心所法，證入滅盡定，亦即滅受想定。

八解脫也是修禪定的一種方法，只是善巧的運用了許多觀的部份，是屬於止觀雙運的禪定方法，由於修法較為複雜，故並不適合初基的修習禪定者練習；是屬於禪定功深者，並且觀慧敏利之人的禪定方法。

八勝處，也稱作八除入或八除處，即藉由觀色處去除貪欲的八個階段禪定修法。

（一）內有色想、觀外色、少勝處

內心對色有執取，為了去除執取，少量的觀外色，制心一處。

（二）內有色想、觀外色、多勝處

內心對於色仍有執取，但已有長足的進步，尤其對於某些色相已經有相當的定力，此時就可以進而觀許多的外相，制心一處，不受干擾。

（三）內無色想、觀外色、少勝處

內心對於色已無執取，但為鞏固證量，仍須重新觀少量的外色，以淬煉與保任。

（四）內無色想、觀外色、多勝處

內心對於色已完全沒有執取，而且到達鞏固的境界，觀少量外色也通過考驗，此時再進而觀許多的外色，為真的圓滿內心無色想，且完全不為外色所干擾。

（五）內無色想、觀外色、青勝處

內心已完全斷除色想，也達到圓滿鞏固，心的力量更弘大，也更運用自如，為了鍛練心的出入自在，開始設定色來觀，即青勝處，亦即觀一切皆青色。

（六）內無色想、觀外色、黃勝處

觀一切皆黃色，制心黃處，亦可出入自在。

（七）內無色想、觀外色、赤勝處

觀一切皆赤色，制心赤處，亦可出入自在。

（八）內無色想、觀外色、白勝處

觀一切皆白色，制心白處，亦可出入自在。

八勝處，亦是較為複雜的修法，也是止觀雙運的禪定修法，不適合初學禪定者修習，必須日久功深，甚至在修完八解脫後才適合修此禪定方法，是以色的觀照為對治，可降伏對於色的一切執取，甚至讓心的出入自在更進步，是較高深的禪定法門。

九次第定，也稱「無間禪」或「鍊禪」，無間禪的意思是指從第一次第定到第九次第定都是中規中矩的循序而上，中間沒有間隔，所以叫作無間禪；鍊禪的意思是在修九次第定時，其心沒有雜染，只是一心一意的來修，猶如金般精純，而金之精純須經千錘百煉，九次第定之完成亦如是，須精純之心，須千錘百煉之過程，故稱為鍊禪。

（一）初禪 次第定

禪定中陰身安住初禪天。

（二）二禪 次第定

禪定中陰身安住二禪天。

(三) 三禪 次第定

禪定中陰身安住三禪天。

(四) 四禪 次第定

禪定中陰身安住四禪天。

(五) 空處 次第定

禪定中陰身安住空無邊處天。

(六) 識處 次第定

禪定中陰身安住識無邊處天。

(七) 無所有處 次第定

禪定中陰身安住無所有處天。

(八) 非想非非想處 次第定

禪定中陰身安住非想非非想處天。

(九) 滅受想 次第定

禪定圓滿，出三界。

九次第定，是秩序井然的修習禪定方法，是一階一階往上爬的規矩修法，最適合根器嚴謹之人修行，其實法無定法，按照規矩一步一步往上修很好，能夠根據自己的證量與根器跳階而修也很好，故一切的方法都是金剛經所說的“筏”，切莫因為執著於船的大小、好醜等因素，而忘記了坐船的最重要目的——到彼岸。

十遍處，也稱作「十遍處定」或「十、一切處」，是以十種方法來達到心自主周遍一切禪定法，是止觀雙運的禪定法門。

(一) 地遍處

觀想地元素遍一切處，無量無邊，無有邊際。

(二) 水遍處

觀想水元素遍一切處，無量無邊，無有邊際。

(三) 火遍處

觀想火元素遍一切處，無量無邊，無有邊際。

(四) 風遍處

觀想風元素遍一切處，無量無邊，無有邊際。

(五) 青遍處

觀想青色遍一切處，無量無邊，無有邊際。

(六) 黃遍處

觀想黃色遍一切處，無量無邊，無有邊際。

(七) 赤遍處

觀想赤色遍一切處，無量無邊，無有邊際。

(八) 白遍處

觀想白色遍一切處，無量無邊，無有邊際。

(九) 空遍處

觀想空遍一切處，無量無邊，無有邊際。

(十) 識遍處

觀想識遍一切處，無量無邊，無有邊際。

十遍處是相當高級的禪定法門，必須有相當的定力才能練習，因為不但要有鞏固的定力才能安住在一境，更要有強大的自主力及周遍力，才能鞏固的、如實的、廣大的觀想周遍一切，故初學禪定不宜練習，修習禪定日久功深方宜練習，而且也適合在八解脫、八勝處之後練習，方易得力。

此段經文，透過對於八解脫、八勝處、九次第定、十遍處的禪定法門觀察，無論法門多麼的複雜或高深，它的本質絕對不會離開空性，而空性的特質即無二、無生、無所得。

## 註釋之部

### 【止觀】

<一>為佛教重要修行法門之一。其所代表之意義，及諸經論所闡釋者有下列數種：(一)為天台宗之實踐法門。止為梵語奢摩他，觀為梵語毘婆舍那之譯；止息一切外境與妄念，而貫注於特定之對象（止），並生起正智慧以觀此一對象（觀），稱為止觀，即指定、慧二法。又作寂照、明靜。定、慧與戒同為佛教徒之重要實踐德目，如阿含諸經對此多有論說。止與觀相輔相成以完成佛道，彼此有不可互離之關係，一如鳥之雙翼、車之兩輪。將天台之實踐法教義化、組織化、體系化之代表人物為智顗。其著作「摩訶止觀」即以止觀之意義構成其體系，而以空假中三觀之實踐法完成其組織。在摩訶止觀卷三上，有關於止觀名義之解說，將止觀各立三義，稱為三止三觀。止之三義，即：(1)止息義，謂煩惱妄想寂然而停息。(2)停止義，謂緣心諦理，繫念現前而停住不動。(3)對不止止義，即對不止而明止之義。謂無明與法性不二，然稱無明為不止，稱法性為止，此乃就相待（相對）而論，為以不止而明止。觀之三義，即：(1)貫穿義，謂利用智慧以穿滅煩惱。(2)觀達義，謂觀智通達以契會真如。(3)對不觀觀義，即對不觀而明觀之義。謂無明與法性不二，然稱無明為不觀，稱法性為觀，此乃就相待而論，為以不觀而明觀。同書又舉出，止觀具有相待（相對）與絕待（絕對）之義。相待止觀包括上述之三止三觀，即：(1)止息義與貫穿義乃就修門（實踐門）上之斷德（斷煩惱德）而言。(2)停止義及觀達義乃就智德（斷煩惱後所生之智德）而言。(3)對不止止義及對不觀觀義乃就性德（本來的智、斷二德為不二之法性之德）而言。絕待止觀，又稱不思議止觀、無生止觀、

一大事止觀。其非言說之道，非心識之境，滅絕絕滅之故，稱為絕待止；顛倒妄想斷除之故，稱為絕待觀。即超越對待之域，止觀皆不可得，為言亡慮絕之境界；然若有四悉檀之因緣，則可有種種之說法。此外，智顗從慧思所傳之止觀有三種，即：(1)漸次止觀，持戒修定，以漸次悟入實相。此即釋禪波羅蜜次第法門十卷所說之實踐法。(2)不定止觀，順應眾生之性質能力，其實踐之順序亦不定。此為六妙門一卷所說之實踐法。(3)圓頓止觀，初即以實相為對象，而行解亦圓滿頓速。此為摩訶止觀十卷所說之實踐法。其中，以一心三觀、一念三千為實踐理論之圓頓止觀為最勝法門。(二)據大乘起信論舉出，修行止觀門之方法，即：止息一切境界散亂之相而隨順奢摩他（止）；分別因緣生滅之相而隨順毘婆舍那（觀），以此二義漸漸修習，不相捨離而得成就。(三)曇鸞之往生論註卷下，將奢摩他譯作止，止者，止心一處不做惡；將毘婆舍那譯作觀，觀者，心緣其事。(四)據成實論止觀品，廣說止觀之行相，即：止為定；觀為慧，一切善法從修而生者，皆為止觀所攝。止能遮結；觀能斷滅。又世間之眾生皆墮於二邊，若苦若樂；止能捨樂，觀能離苦。另七淨中之戒淨、心淨為止，其餘五淨為觀；八大人覺中之六覺為止，二覺為觀；五根中之四根為止，慧根為觀；五力中之四力為止，慧力為觀；七覺分中之三覺分為止，三覺分為觀，念覺分則止觀俱隨；八道分中之三分為戒，二分為止，三分為觀，其中，戒亦屬於止。又止能斷貪，觀則能除無明。(五)據北大本大般涅槃經，各別舉出修習止與觀之三種事由，即：(1)為不放逸、莊嚴大

智、得自在等三事，而修習奢摩他（止）。(2)為觀生死惡果報、增長善根、破諸煩惱等三事，而修習毘婆舍那（觀）。

蓋止觀即是修行者觀行之要法，於瑜伽師地論、梁譯攝大乘論釋、修習止觀坐禪法要等諸經論中宣說甚多。

### 【九種大禪】

指九種大乘禪。乃不共外道與二乘，獨為菩薩所修之九種禪定。略稱九禪。法華玄義比較諸禪，謂九大禪如醍醐，為出世間上上禪。九者即：(一)自性禪，觀心之自性，一切諸法莫非由心，心攝一切，如如意珠。或唯住止，攝心不散；或唯住觀，分別照了；或止觀雙修，定慧均等。

(二)一切禪，能得自行化他一切功德之禪。此有世間、出世間二種，其二種又各有三種禪。即：(1)現法樂住禪，離一切妄想，身心止息，為第一寂滅。(2)出生三昧功德禪，出生種種不可思議無量無邊之十力種性所攝之三昧，入一切無礙慧、無諍願智之勝妙功德。(3)利益眾生禪，布施眾生除眾苦，知所應說法，知恩報恩，能護諸恐怖憂苦為之開解。

(三)難禪，指難修之禪。此有三種：(1)第一難禪，久習勝妙禪定，於諸三昧得心自在，哀愍眾生為令成熟，故捨第一禪之樂而生欲界。(2)第二難禪，依禪出生無量無邊不可思議諸深三昧。第三難禪，依禪得無上菩提。

(四)一切門禪，一切禪定皆由此門出之意。有四種：(1)有覺有觀禪，為色界初禪之定。(2)喜俱禪。(3)樂俱禪。(4)捨俱禪，色界第四禪定，無善惡憎愛，故稱捨俱。

(五)善人禪，攝一切善法，大善根之眾

生所修，有五種：不味著、慈心俱、悲心俱、喜心俱、捨心俱。

(六)一切行禪，意指大乘一切行法無不含攝，此有十三種。即：(1)善禪，(2)無記化化禪，(3)止分禪，(4)觀分禪，(5)自他利禪，(6)正念禪，(7)出生神通力功德禪，(8)名緣禪，(9)義緣禪，(10)止相緣禪，(11)舉相緣禪，(12)捨相緣禪，(13)現法樂住第一義禪。

(七)除煩惱禪，若修此禪，能除滅眾生種種苦惱。此有八種：(1)咒術所依禪，菩薩入定，除諸苦患、毒害、霜雹等。(2)除病禪，能除四大所起之眾病。(3)雲雨禪，興致甘雨，能消災旱，救諸饑饉。(4)等度禪，能救諸恐難及一切水陸人非人之怖。(5)饒益禪，能以飲食饒益曠野饑渴之眾生。(6)調伏禪，能以財物調伏眾生。(7)開覺禪，開覺諸迷惑之眾生。(8)等作禪，令眾生之所作，悉皆成就。(八)此世他世樂禪，修此禪定，能令眾生得現在、未來二世之樂。此有九種：神足變現調伏眾生禪、隨說示現調伏眾生禪、教誡變現調伏眾生禪、為惡眾生示惡趣禪、失辯眾生以辯饒益禪、失念眾生以念饒益禪、造不顛倒論微妙讚頌摩得勒伽為令正法久住世禪、世間技術義饒益攝取眾生禪、暫息惡趣放光明禪。

(九)清淨淨禪，依此禪定，一切煩惱惑業悉斷盡，可得大菩提清淨之果，故名清淨；「淨」字重複，乃表清淨之相亦不可得。此有十種：(1)世間清淨淨不味不染汙禪，(2)出世間清淨淨禪，(3)方便清淨淨禪，(4)得根本清淨淨禪，(5)根本上勝進清淨淨禪，(6)入住起力清淨淨禪，(7)捨復入力清淨淨禪，(8)神通所作力清淨淨禪，(9)離一切見清淨淨禪，(10)煩惱智障斷清淨淨禪。

【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

像山谷中的百合花  
像空中的微風  
像雨後的初陽  
如此淨美的活著  
多麼好啊！

## 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