

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 98 講
2016年5月11日
(郭韻玲 老師 講解於1995年6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遙的磅礴氣勢，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

諸天神等益其精氣。令彼自覺身體輕便。由是因緣不多貪染飲食醫藥衣服臥具。於四供養其心輕微。如瑜伽師入勝妙定。由彼定力滋潤身心。從定出已。於諸美膳其心輕微此亦如是。何以故。憍尸迦。是善男子善女人等。由此三千大千世界。并餘十方無邊世界。一切如來應正等覺聲聞菩薩天龍藥叉健達縛阿素洛揭路荼緊捺洛莫呼洛伽人非人等。具大神力勝威德者。慈悲護念以妙精氣冥注身心。令其志勇體充盛故。憍尸迦。若善男子善女人等。欲得如是現世功德。應發一切智智心。以無所得為方便。於此般若波羅蜜多。至心聽聞受持讀誦。精勤修學如理思惟。解說書寫廣令流布。憍尸迦。若善男子善女人等。雖於般若波羅蜜多。不能聽聞受持讀誦。精勤修學如理思惟。廣為有情宣說流布。而但書寫眾寶嚴飾。復以種種上妙花鬘塗散等香。衣服瓔珞寶幢幡蓋。眾妙珍奇伎樂燈

明。盡諸所有供養恭敬尊重讚歎。亦得如前所說功德。何以故。憍尸迦。是善男子善女人等。能廣利益安樂無量諸眾生故。

P695 I 欄26行~II 欄18行

佛陀繼續開示，當修行人修持般若得力，諸天神會增益他的精氣，令他覺得身體輕安便捷。由於這樣的緣故，他也會變得不貪愛食物、醫藥、衣飾、臥具等，於四供養心輕微，就好比瑜伽師入了殊勝定境，而且這樣的定境能夠滋潤身心，使得他出定以後，對於一切的美食也不會貪著心動。為什麼呢？因為這樣的修行人已受到無邊的護法慈悲護念，並且以微妙的精氣暗暗的注入身心，令他志氣勇猛、身體康泰。所以如果修行人想得到這樣的現世功德，即應發一切智智心，以無所得為方便，於般若至心聽聞乃至廣令流布，而如果不能如上，也可以豐盛的供養讚歎，得到如前所說的功德，為什麼呢？因為這樣的修行人能夠廣大的利益安樂無量無邊眾生的緣故。

此段說明般若不但能感召護法，還能讓護法增加自己的精氣，不再貪求食物等，為什麼呢？就如同入深定，便能滋潤我們粗重的身心，

這樣的滋潤，即使出了定境，也能夠維持，既然身心愉悅，精神飽滿，其實是不會貪愛食物的，即使是非常美味的食物。由此段我們同時看到了修行定慧的共同好處，可以證明定慧不二的真理，努力修行禪定，便可以讓自己入定，到底什麼是入定呢？就是禪定中陰身已經自由解脫，不再受到肉身的束縛，也可以說禪定中陰身已經與肉身連結成功，可以把禪定的種種能量直接提供給肉身，禪定為什麼有能量呢？當一個人入定時會放出光明，那麼其實光明就是能量，光明就是智慧，當肉身得到能量的供給，就會變得非常的輕安喜樂，身體健康，在這樣狀況下的人，其實對於食物就已經不那麼渴愛了，為什麼呢？因為人之所以要吃東西，是為了攝取食物中的能量，而如果一個人本身已經擁有能量，那麼他不再需要透過食物來獲得能量。

故經典中所說的「永斷四食」是一個修行人可以到達的境界，並非天方夜譚。說明白了道理也並不難懂，就是能量的問題，一旦能量能夠自給自足，就不再需要外在的供給，而定境就是自給自足能量，食物就是外在的能量來源。所謂「民以食為天」，足見食物是非常重要的事，甚至古往今來的戰

爭，有些都與食物的供需失調有關，因為人類的生存是離不開食物，人必須要吃東西才能存活，故人的本能當中對於食物就有一種難以名狀的貪求，總是希望食物越多越好，更有甚者，在貪求量中更加上對於滋味的貪求，這種貪求其實是很難以斷除的，因為它是一種根深蒂固的習氣，也可以說是身體的“如實”反應。

為什麼是如實反應身體狀況呢？其實也是因果的問題，可以說我們有一個什麼樣的身體，我們就會作出什麼樣的食物反應，怎麼說呢？即外在的一切之所以與我們產生關聯，其實是內在心的感召，如果我們的心還不夠清淨，業力對我們還有強大的影響，那麼我們就會受到業力的驅使去選擇我們的食物，例如自己明明想少吃一點，不論為了美觀或者為了健康，可是當強大的食慾感或空虛感來臨時，美觀或健康的理想根本發生不了任何作用，如果有用的話，也不會全世界有那麼多人都在減肥，可見對於食物的反應，真的不是我們想怎麼樣就怎麼樣，牽涉到過去生種下的因，例如曾經

讓別人餓死，那麼今生如果業報成熟，但重罪輕受的話，此人就會特別的好吃，不但量需求得大，也特別受不了某些對自己美觀有害或對健康有害的不當食物；例如有些減肥者，他明明希望自己有美觀的身材，可是一看到巧克力、蛋糕等甜食；他就馬上失去控制，一定要大嚼一番才能作罷，可是往往又在飽食一頓之後，感到莫名的後悔與沮喪，後悔的是作了自己不該作的事，沮喪的是自己似乎根本奈何不了自己的習氣。

佛法是偉大而普遍的，連減肥問題都能夠作圓滿而透澈的回答，如果真的想解決美觀或健康的問題，其實下手處不在於面對食物，而是正本清源的去面對我們的業力，好好的懺悔，努力修行，努力行善，對於習氣，不要後悔也不要沮喪；也就是不要因為對於食物失控就產生任何負面的情緒；因為這樣是於事無補的，只要看清這個習氣，承擔下來，業境現前時就坦然接納，業境過後就好好的懺悔，好好的再精進，那麼總有一天，會突然發現，你已經離開了執著貪愛飲

食的窘境，這似乎是有心栽花花不成，無心插柳卻成功了，事實上是有心栽花，如果走錯了方向，那當然如何栽都不可能開花，可是無心插柳走對了方向，那麼當然就會柳樹成蔭了。

故佛法是解除苦痛的萬靈丹，不只是減肥問題如此，一切一切的問題也都是如此，我們不要從現象去解決，而要從本質去解決。此處所提及的定或慧的修持，其實都是最好的解決方案，而佛陀提供的良方真的是簡單易行——尊重供養般若。因為一切的苦痛來自於無明，也就是無知，對於真相的無知；而般若正是無明的相反，正是有知，而且是對於真相的有知。故尊重供養般若，當然就能感召龍天護法，也當然能感得護法給予精氣，故般若能夠帶來無量無邊的利益，而且不但對於自己如是，對於無量無邊的眾生亦復如是，故經文才說：「能廣利益安樂無量諸眾生」，般若如聚寶盆，一人得之，不僅自己享用不盡大利益，還能因為其生生不息的大利益也讓無數眾生分享。因為唯有般若能破無明，唯有無明破除，才能出三界苦海，得到永斷生死的永恆大樂。故般若珍貴、極珍貴，值得供養，值得禮讚，則人天共喜，法界同樂！

註釋之部

【瑜伽】

梵語 yoga 之音譯，巴利語同。意譯作相應。依調息（調呼吸）等方法，集中心念於一點，修止觀（奢摩他與毘舍那）為主之觀行，而與正理相應冥合一致。於密教，盛行三密瑜伽相應之說（又作三密相應說）。行此等瑜伽觀行者，稱為瑜伽師。依瑜伽師而行之境界，稱作瑜伽師地。瑜伽師地論一書即從五識身相應地說至無餘依地之十七地。奉持該論之學派，稱為瑜伽派（外道中，另有所謂瑜伽外道者）。此外，瑜祇（梵 yogin，巴同）即「有瑜伽者」之意，係指行瑜伽觀行之人。三昧、禪定即行瑜伽法之一。據成唯識論述記卷二本之說，相應之義有五：（一）與境相應，謂不違一切法之自性。（二）與行相應，謂與定慧等行相應。（三）與理相應，謂安立非安立等二諦之理。（四）與果相應，謂能得無上之菩提果。（五）與機相應，謂既得圓果，利生救物，赴機應感，藥病相應。於上記五義之中，顯教多取與理相應之義，如瑜伽唯識之瑜伽；密教多取與行相應之義，如瑜伽三密之瑜伽。

【瑜伽宗】

又作瑜伽派。〈一〉法相宗在印度稱為瑜伽宗，係奉持瑜伽師地論之學派。於印度大乘佛教中，與「中觀派」相對。此宗派以彌勒為初祖，無著繼之，其後有世親、陳那、親勝、火辨、安慧、戒賢、智光等，相繼發揮三性中道之旨，提倡觀行萬法唯識之理，以悟入真如之性。其後

此教派傳入我國，漸分為地論宗、攝論宗、法相宗，而以法相宗為盛行。義淨之南海寄歸內法傳卷一：「所云大乘，無過二種，一則中觀，二則瑜伽。」

〈二〉密教（真言宗）之異名。有時別指胎藏界之宗義（稱大日宗），而相對於金剛界之宗義（稱金剛頂宗）。

【食】

〈一〉指長養有情生命之段、觸、思、識等四種食物。係「九食」之一部分。又作世間食。據雜阿毘曇心論卷十、成唯識論卷四、集異門足論卷八等記載：（一）段食，欲界以香、味、觸三塵為體，分段而飲噉，以口、鼻分分受之。段食又分粗、細二種；前者如普通食物中之飯、麵、魚、肉等，後者如酥、油、香氣及諸飲料等。（二）觸食，又作細滑食、樂食。以觸之心所為體，對所觸之境，生起喜樂之愛，而長養身者，此為有漏之根、境、識和合所生。例如觀戲劇終日不食亦不感饑；又如孔雀、鸚鵡等生卵畢，則時時親附、覆育、溫暖之，令生樂觸，卵則受此溫熱而得資養，故又稱溫食。人之衣服、洗浴等亦為觸食。（三）思食，又作意志食、意念食、業食。於第六意識思所欲之境，生希望之念以滋長相續諸根者，此即成實論所謂以思願活命。又依大乘義章卷八之解釋：「過去業思，是其命根，令命不斷，說為思食。若如是者，一切眾生所有壽命，皆由往思，不應言無。或當應以彼現在思想而活命者，

說為思食。」如魚、龜等出至陸地生諸卵後，以細沙覆之，復還入水，若彼諸卵思母不忘便不腐壞，若不思母即便腐壞；又如人之望梅止渴、精神食糧等。(四)識食，有漏識由段、觸、思三食之勢力而增長，以第八阿賴耶識為體，支持有情身命不壞者，如無色界及地獄之眾生以識為食。雖言諸有漏法皆能滋養諸有，然上述之段、觸、思、識等四種其義殊勝，故特稱為「食」。其中，段食、觸食含有能資益現身之所依及能依之義。所依，即有根身，段食能攝養之；能依，即心、心所，觸食能資益之。思食、識食含有能引生「後有」之義，即於此生之中，由於起動有漏之「思」業，遂使業力熏習「識」中之種子，從而引生來生不斷輾轉相續之生起。四食中，段食僅限於欲界，其餘三食可通三界，惟依四生五趣之胎生、溼生、人趣、天趣、鬼趣等差別而有所不同。如大毘婆沙論卷一三〇載，欲界具有四食而以段食為主，色界具有三食而以觸食為主，鬼趣具有四食而以思食為主，溼生具有四食而以觸食為主。據梁譯攝大乘論釋卷十四、大乘阿毘達磨雜集論卷五載，四食，就凡與聖可區別為四種：(一)非清淨依止住食，又作不淨依止住食、不清淨依止住食，謂四食令欲界眾生相續生存。(二)淨不淨依止住食，謂業、觸、識等三食令色界與無色界之眾生相續生存。(三)清淨依止住食，又作一向清淨依止住食，謂四食令聲聞、緣覺之身相續生存。(四)能顯依止

住食，又作示現住食、示現依止住食，謂四食悉為諸佛之食。四食之說亦見於雜阿含經卷十四、卷十五、卷十七、中阿含卷七大拘絺羅經、卷四十九說智經、長阿含卷八眾集經、卷二十世記經、增一阿含經卷二十一、卷四十一、起世經卷七、大樓炭經卷四、大毘婆沙論卷一二九、卷一五四、俱舍論卷十、成實論卷二之四諦品等，然名稱多有出入。此外，成唯識論述記卷四末謂，佛陀於成道前曾接受牧牛女之乳糜供養，遂遭外道誹謗，佛於成道後，便為彼等說四食。此為四食說之起源。又雜阿含經卷十五、北本涅槃經卷三十八、瑜伽師地論卷六十六等載述對四食之觀法：(一)觀段食猶如曠野中饑餓之父母，不得已而食己子之肉。(二)觀觸食猶如生剝牛皮，任由諸蟲齧食、草木針刺。(三)觀思食猶如城邑之火。(四)觀識食猶如盜賊身受三百矛之鑽刺。依此而次第觀身、受、心、法等四念住，是為入道之方便法。

<二>指出家人應遠離之四種謀生方式。又作四邪命食、四邪食、四邪、四口食、四不淨食。即：(一)下口食，又作下邪，係以和合湯藥、種穀、植樹等不淨方式活命者。(二)仰口食，又作仰邪，由觀視星宿、日月、風雨、雷電、霹靂等作為生計者。(三)方口食，又作方邪，由曲媚豪勢、通使四方，巧言多求而得以活命者。(四)維口食，又作四維口食、維邪，以學習種種咒術，卜算吉凶等不淨方式活命者。反之，唯以清淨乞食自活者，稱為正命食。

【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

不要活在別人的掌聲裡
也不要活在別人的期許裡
要活在自在的清明裡

慧觀練習—— 放下一切的執著

放掉執著
放掉一切的執著

一切的執著
都消失了

一切的執著
都化成了過眼雲煙

一切的執著
都成為昨日黃花

一切的執著
都被拋到九霄雲外

一切的執著
全部都消失得無影無蹤

啊
沒有任何的執著
是多麼的
輕鬆
自在
逍遙
是多麼的沒有負擔
沒有障礙

請保持這樣的狀態
越久越好

觀空練習—— 全身融入虛空

《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》
全身融入虛空

《說明》
一切的本質
都是虛空
我們這寶貴的人身
亦不能例外
而這人身寶
與我們的關聯最親近
所以由之觀想起
也算是善巧的由身邊易著手的開始
觀想全部的身體
完完全全的融入了
廣大無邊的虛空
保任
越久越好

《叮嚀》
鞏固於空性
是修行中
最重要的實修重點
所以觀空練習
是非常重要的練習
能夠隨時想到就練習
是最好的狀態
而且越熟練越好
這樣才能修行成片
產生實修的效果而成就