

智慧如海



大般若波羅蜜多經

釋迦牟尼佛講經

第三十四品 難信解品

(卷 237)



〔釋迦牟尼佛莊嚴法相〕

郭韻玲老師 詮釋經義

第 246 講

(發表於1998年11月19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

第三十四品 難信解品

大捨清淨故色清淨。色清淨故一切智智清淨。何以故。若大捨清淨。若色清淨。若一切智智清淨。無二無二分無別無斷故。大捨清淨故受想行識清淨。受想行識清淨故一切智智清淨。何以故。若大捨清淨。若受想行識清淨。若一切智智清淨。無二無二分無別無斷故。……

大捨清淨故諸佛無上正等菩提清淨。諸佛無上正等菩提清淨故一切智智清淨。何以故。若大捨清淨。若諸佛無上正等菩提清淨。若一切智智清淨。無二無二分無別無斷故。

P194 I 欄11行~P196 II 欄12行

佛開示：大捨清淨，所以五蘊乃至無上菩提清淨，五蘊乃至無上菩提清淨，所以一切智智清淨。為什麼呢？因為大捨、五蘊乃至無上菩提以及一切智智的本質，都是無二、無二分、無別、無斷的緣故。

什麼是捨？即是平靜、如如不動的心。唯識的看法是：遠離昏沉的沉沒與掉舉的躁動，不浮不沉，保持平靜、平等的精神作用或狀態。

俱舍論的看法是：平等正直，住於寂靜之心；唯識大乘則認為：依於精進、無貪、無瞋、無癡等四法，令心遠離掉舉等覆障而住於寂靜、無有雜染之心境，稱為「捨」。

什麼是大捨？即四無量心之一，就是對無量的眾生無愛無憎，住於平等之心，亦即捨去怨親、苦樂等分別的心，並且能斷捨貪、嗔、癡等煩惱。

另外，「大乘理趣六波羅蜜多經卷第八」說：「修行靜慮波羅蜜多，云何修習大捨無量？菩薩摩訶薩修捨無量，總有三種，云何為三？一者煩惱捨，二者護自他捨，三者時非時捨。云何名為煩惱捨？若遇恭敬心不高攀，設遇輕慢不鄙卑賤；得利不喜，失利不憂；毀罵不嗔，讚亦無喜；稱揚不欣，聞譏不恚；遭苦難時觀空無我，悅樂事至恆觀無常；於所愛境心無貪著，設見嫌恨亦不生瞋；於怨於親、持戒破戒其心平等……是則名為煩惱大捨。」

意思是菩薩的大捨無量有三，即：

- (1) 煩惱
 - (2) 護自他
 - (3) 時非時
- } 捨

至於，什麼是煩惱捨呢？可以整理成下表：

序	外在狀態	內在狀態
1	遇恭敬	心不高攀
2	遇輕慢	不鄙卑賤
3	得利	不喜
4	失利	不憂
5	毀罵	不嗔
6	讚	無喜
7	稱揚	不欣
8	聞譏	不恚
9	遭苦難	觀空無我
10	悅樂事至	恆觀無常
11	於所愛境	心無貪著
12	見嫌恨	不生嗔
13	於怨於親	其心平等
14	持戒破戒	其心平等

意思就是當我們遇到被大眾恭敬的人時，內心不會生起想攀附迎合他的想法；遇到被大眾輕慢的人，不會生起鄙視或認為他卑賤的想法；得到利益時，內心不會特別的歡喜；失去利益時，內心也不會特別的憂悲；被別人毀謗辱罵時，內心不會生起嗔恚；被別人讚歎時，內心也不會特別歡喜；同樣的，被別人稱頌宣揚時，內心不會特別的欣悅；被別人譏笑諷刺時，也不會感到憤怒；遭逢苦難時，能夠更深刻的觀察體悟一切空無我；遇到喜事時，也能夠如平日一樣觀察了解一切事物本是無常的甚深道理；並且對於所喜愛的外境，不會產生貪戀；對於不可愛的外境或人事物，也不會生起厭憎嗔恨之心；所以對於一切的親近的人或有過惡緣的人，內心一視同仁，沒有任何的差別待遇；對於持戒良好或破戒的人，也沒有特別的敬重或特別的瞧不起；皆是處於一種無愛無憎、內心了了分明、清明自在的境界……這就是所謂的“煩惱捨”。

歸納分析以上的經文開示，我們會發現其實煩惱的來源就是來自於——分別心；就是第七意識不斷的在分別這個是好的、那個是不好的；這個是可愛的、那個是不可愛的；這個是快樂的、那個是痛苦的……然後再根據分別的好壞，予以不同的回應，而這回應也是順著染污識繼續染污下去，就是對於所謂好的一概採取貪戀的態度，對於所謂壞的一概採取嗔恨排斥的態度。

由於這樣的分別與執取，內心的安定就遠離了我們，各式各樣的煩惱也就產生了；所以如果我們要捨離煩惱，那麼，要捨離的不見得是外境，因為外境的好壞高下真的是因緣和合，並非我們所能全部操控的；而且所謂的好壞高下真的也是因人而異，難以找出放諸四海而皆準的標準。所以可見分別心在一開始就是錯誤了，以致於結果也是錯得一蹋糊塗——好的拼命要、壞的拼命不要。

所以，如果要捨離煩惱，真正要捨離的就是我們的分別心；一旦分別心捨離斷除了，那麼意識就處於一種清淨、客觀、如實的狀態，不再浪費過多的時間精力去評判高下，光是這一點，就已經不知道輕鬆快樂多少了，故要真知灼見的明白——遠離了分別心，就遠離了煩惱。

經文接著說：「云何名為護自他捨？菩薩摩訶薩，若有人來節節支解，菩薩於彼無嗔恨心……第一義中無傷無害故名為捨，設被傷害亦不損他是名為捨，或護自他俱無傷損是名為捨。於利非利常爾一心，無害自他故名為捨，常自覺察護他人，離於諍訟亦名為捨。復深觀察無有是非是名為捨，如是名為護自他捨。」

此段經文接著說明什麼是“護自他捨”？緊接著就作了一個比喻的狀況：就是就算有人過份的來把自己的身體支解殺害，一個捨心圓

滿的菩薩，對於這樣的人也沒有嗔恨心。看到這句經文，就讓人聯想到金剛經中的名句：「如我昔為歌利王割截身體，我於爾時無我相、無人相、無眾生相、無壽者相。何以故？我於往昔節節支解時，若有我相、人相、眾生相、壽者相，應生嗔恨。」

意思就是如果一個菩薩無論受到別人多大的傷害，都不能因而起嗔恨心；但之所以能夠不生起嗔恨心的最大原因，在金剛經是“無我相、無人相、無眾生相、無壽者相”，在此則為“捨心”；所以，無我、人、眾生、壽者相=捨。

因為他已經超越了一切的外相，甚深明白沒有人、我的對立，一切的一切都是無二無別，一切都是幻相，那麼自己的身體當然也是幻相，既然一切的幻相都不可執著，那麼身體這個幻相當然也不可執著了。

所以，不起嗔恨心，不但來自於廣大無邊的慈悲，亦來自完全沒有執著、清明洞悉一切的大智慧——捨。也可以說，因為瞭解了第一義，所以能夠捨，亦可以說，因為能夠捨，所以瞭解了第一義；所以，經文才緊接著非常貼切的指出了“第一義中，無傷無害，故名為捨”，因為在第一義中，三輪體空，根本沒有傷害的人，也沒有被傷害的人，更沒有傷害這件事情。

而無傷無害的層次也是很豐富的，所以經文接著又說：“設被傷害亦不損他，是名為捨”。意思就是就算被別人傷害，也不會對他作出令他損失的事，也就是沒有任何報復的念頭或行為。

至於，“護自他俱無傷損，是名為捨”，就是防衛保護自己是一種天性，把自己與別人截然二分出來，但一個捨心成就的人，由於已經泯滅了人我之間的對待，所以對於愛護自己與愛護別人是一模一樣、無分軒輊的，這樣也叫作“捨”。

“於利非利常爾一心，無害自他故名為捨”，意思是有利益或無利益都沒有分別心，不但不會對自己作任何的傷害，對於別人也是一樣、沒有差別；也就是消除了人我二分，完全公平、平等、客觀的面對自己的利益與他人的利益；事實上，有了這樣的胸懷，才有資格真正的服務眾生；因為這樣的菩薩一旦面對龐大的利益時，絕對不會只圖利一己，一定會不忘眾生，圖利所有的人，這樣才能真正的雨露均霑，才能真正的公平公正、利益一切的眾生。

“常自覺察護他人，離於諍訟亦名為捨”，所謂的無諍三昧就是一種寧靜、沒有內心鬥爭、放下一切的內在和平狀態，而一個捨心成就的人，對於自己或別人的念頭都是觀察覺察得滿清楚的，而且充滿了善意的呵護，絕對沒有對立的火藥味，這樣的和樂，也叫作“捨”。

“復深觀察無有是非，是名為

捨”，一個捨心成就的人，是一個擁有生命大智慧的人，所以當他深刻的觀察一切現象之後，發現一切都是因緣所生法，善緣具足就產生了善法，惡緣具足就產生了惡法，而且善惡是非的本質亦復是了無掛礙的空性；所以，在一切本空的諸法實相而言，是沒有是非可言的；也就是說，“是”客觀的就是“是”，“非”客觀的就是“非”，並不需要任何人增添任何想法，因為當“是”已經“是”，“非”已經是“非”，無論我們多麼贊成，“是”也不會增添，無論我們多麼厭惡，“非”也不會減少半分；而一個開悟的捨心成就者，是不浪費半點生命能量的；因此一個嫉惡如仇、大是大非的人，外表也許是正義之士，但未必是能真正利益眾生的人，因為只有在內心完全消泯善惡是非的對立，才能包容錯誤，增進正確，這才是真正有內在修為，足以服務眾生的菩薩。

經文接著說：「云何名為時非時捨？若諸有情不受教誨非法器者，菩薩不瞋名非時捨，於聲聞人觀四聖諦，獲苦法忍趣羅漢果，菩薩不障名非時捨，行布施時且止持戒，修淨戒時且止於施，忍辱精進禪定智慧，亦復如是，名非時捨。若於諸法應成就事決定應作，精進勇猛長時無倦，無暇無退不辭勞苦，乃至事畢方可故捨，是名時捨，如是名為時非時捨。」

意思就是當有人不是法器、不接受教誨，菩薩也不會生氣，對於小乘根

器的人，菩薩不會硬要他修習大乘；另外，當有人行六度時，總是不能圓滿，菩薩也不會在意，這樣就是所謂的非時捨。

至於什麼是時捨呢？就是對於應作的自度度人的事務，非常的勇猛精進，而且長時間堅持都無厭倦、不偷懶、不退轉，完全以不辭辛苦的態度去承擔，直到事務完成才放下，這就是應時之捨。

所以說得白話一點，非時捨就是對於“不是時機”事務的放下態度；時捨就是對於“是時機”事務的放下態度。更進一層的說明就是，無論事務是否到達圓滿狀態，經過因人因事因地的契機考量之後，只要盡了力，一切都要隨緣放下。

世間萬緣，豈一個捨字了得？當我們面對真實的生命狀態，事實上，唯有大捨，才能大得；至於何事該捨？何物該捨？何時該捨？都是生命智慧的考試；但無論如何，最重要的還是那顆無憎無愛、豁達無礙的無執著之心，只要本此“捨”心，必能修行成就，必能深諳無所得三昧，亦能進而利益無量無邊的有情眾生。

願眾生早日成就！

願佛法弘揚全世界！

註釋之部

【喜捨】

<一>又稱淨捨、淨施。謂歡喜施捨財寶。主要指為供養三寶而施給金錢、物品等。

<二>指四無量心（慈、悲、喜、捨）中之第三喜無量心、第四捨無量心。思惟無量之眾生離苦得樂，而入於喜等至（等至，為「定」之一名），稱為喜無量心；思惟自己對於無量之眾生，無愛亦無憎，而入於捨等至，稱為捨無量心。

【一切捨不取施想】

般若十種利益之一。謂菩薩修行般若，照了萬法俱寂，是故雖行布施，而無能施之想，不著所施之物，不見受施之人。

【七種捨】

即：(一)心性平等，情無存著。(二)於眾生捨離一切怨親等礙。(三)捨一切貪瞋等過。(四)見生得脫，不復憂念。(五)證空平等離相。(六)自捨己樂，施與他人。(七)益眾生無所希望。

【不捨誓約】

指阿彌陀佛四十八願中之第十八願。此願以念佛往生為誓，即彌陀攝取念佛者而不捨之誓約。無量壽經載其誓文：「設我得佛，十方眾生，至心信樂，欲生我國，乃至十念，若不生者，不取正覺。」

【內外捨】

內指肉軀，外指財物名利等，此二者皆可施捨他人，稱為內外捨。即菩薩所修十施中之內外施。

【內捨】

捨己之肉軀而施與他人。即菩薩十施中之內施。觀無量壽佛經疏卷四：「又念諸佛之戒及念過去諸佛、現在菩薩等，難作能作，難捨能捨，內捨、外捨、內外捨，此等菩薩，但欲念法，不惜身財。」

【止觀捨】

止，謂止息妄念，或停止於諦理而不動；觀，謂智慧之利用，穿鑿煩惱而殄滅之，或觀智通達，契會真如。捨，含有平等、不諍、不觀、不行等義。止觀捨，謂止觀皆捨而住於平等。即止觀不二之位。摩訶止觀卷三上：「止即是斷，斷通解脫；觀即是智，智通般若。止觀等者，名為捨相，捨相即是通於法身。」

【外捨】

捨財寶等外物。即以慈悲而無貪吝之心，布施王位、福樂、財寶等身外之物予有德或貧困之人。此屬菩薩所修習十種施捨行中之外施法。然布施時，須施者、受者、施物等三者皆清淨，方能得大果報。觀經疏散善義：「過去諸佛、現在菩薩等，難作能作，難捨能捨；內捨、外捨、內外捨。」

【正直捨方便】

語出法華經，天台宗以之指圓教之一乘教法。依台家之解釋，正，係對傍而言；直，係對曲而言。於藏、通、別、圓四教中，既非通、別二教之偏，亦非人、天五乘之曲，故謂之正直。又方便，意指引導眾生趨入真實之手段、方法。由此，捨離一切方便法門，正說真實之教，稱為正直捨方便，亦即圓教所說佛一代之教法，乃真實而唯一成佛之法。法華文句卷五：「五乘是曲而非直，通別偏傍而非正，今皆捨彼偏曲，但說正直一道也。」法華經方便品：「於諸菩薩中，

正直捨方便，但說無上道。」

【共捨生定】

即捨離第三禪之妙樂，而得不苦不樂感受之禪定。即色界四禪中之第四禪。

【行捨】

為心所之名。為俱舍宗十大善地法之一，唯識宗十一善心所之一。略稱捨。指遠離昏沈、掉舉之躁動，住於寂靜，而不浮不沈，保持平等正直之精神作用或狀態。又此捨於五蘊門中，乃行蘊所攝，故稱行捨，以別於受蘊所攝之受捨。依據成唯識論卷六記載，此心所具有平等、正直、無功用等三種作用。然此三作用實為一念中之三用，僅就其顯著而立其先後之別而已。

【念佛眾生攝取不捨】

語出觀無量壽經。意謂阿彌陀佛之光明，普照十方世界（一切世界），能救度稱念佛名者而不捨棄一人。對於彌陀光明所照之範圍，有兩種說法：一為共通於念佛與其他諸行者；一為其照雖通於兩方，然得度者僅限於念佛行者。

【要行捨身經】

全一卷。收於大正藏第八十五冊。本經之大意謂，人於臨終之際，若能以歡喜之心（心心相續）施捨自身皮肉筋骨於一切有情，則可不墮地獄，天曹地府之罪惡記錄亦將隨之消失。此經於唐代智昇所撰開元釋教錄中受到嚴厲批判，被斷定為偽經，而反對將之編入大藏經中，然民間普遍信仰流傳此經。近代於敦煌發現十餘種本經之手抄本，其中以英國學者史坦因（M.A. Stein 1862~1943）所發現者為最優。

【留捨壽行】

即留多壽行、捨多壽行之合稱。謂佛陀與俱解脫之第四靜慮阿羅漢皆能將己所受之壽命或留或捨。所謂多，即顯示所留所捨之壽並非一剎那；所謂行，即顯示壽體遷流無常之法。留多壽行謂阿羅漢為教化眾生，護持佛法，將衣鉢等物布施僧眾，以定力延留自己之壽命；反之，捨多壽行乃阿羅漢自觀住世於他利益安樂事少，或為病等苦逼身，則捨己之壽而先行入滅。俱舍論記卷三載，阿羅漢須具足六勝緣始能得留多壽行，即：（一）人勝，必具聲聞極果阿羅漢。（二）解脫勝，雖為阿羅漢，必須煩惱、所知二障俱解脫之聖者。（三）修習勝，俱解脫聖者之中以修習禪定殊勝，在定中能出入自在不時解脫之阿羅漢始能得之。（四）福田勝，如上述利根之聖者及僧眾或見修道等出定者，布施自己衣、鉢等物，以此施力為留多壽行之因。（五）依止勝，行如上之布施後，發願以此行力決定在現世招得壽命之異熟果，即入第四靜慮之邊際定，以第四靜慮之邊際定止觀均等殊勝之故。（六）轉業勝，從定起已，心念口言：「諸我感富異熟業，願皆轉招壽異熟果。」捨多壽行亦同前，惟發願所念之言相異，乃心念口言：「諸我能感壽異熟業，願此轉招富異熟果。」上述係就阿羅漢而言，佛亦有此二壽行自不待言。如釋尊本有百二十歲之定命，因度緣已盡，故於八十歲時涅槃，此即捨多壽行；至於宣布入滅後，復再延三個月之壽命，此即留多壽行。

【得戒捨戒】

即得戒與捨戒之並稱。又作發戒失戒。發得律儀、不律儀及非律儀非不律儀三種之無表色，稱為得戒；反之，捨失所得之戒

體則稱為捨戒。無表色，指於身中相續恆轉，有招致樂果及防非止惡，或招致苦果及防善止善之功能的無見無對之色法。

律儀之無表色有三種，即：(一)靜慮律儀，即定共戒，乃得有漏之四根本及四近分靜慮地之心時所得之無表色，屬於色界之戒。(二)無漏律儀，即道共戒，乃得無漏根本近分靜慮地之心時所得之無表色。(三)別解脫律儀，即所謂七眾所持之戒，乃依他人教導之力而得之無表色，屬欲界之戒。又依他人教導者有從僧伽得及從補特伽羅得二種，從僧伽而得者有比丘、比丘尼及正學律儀；從補特伽羅而得者為其餘之五種戒，即勤策、勤策女、近事、近事女，近住等五種律儀。又比丘、比丘尼之得具足戒又分自然得、見諦得、善來得、信佛得、問答得、敬重得、遣使得、邊五得、十眾得、三歸得等十種得戒之緣；對此，四分律、摩訶僧祇律、五分律、毘尼母論等諸典所說各不相同，大乘法苑義林章卷三末一一詳載之。不律儀，即非律儀之惡戒，得此無表色之原因有二：(一)生於以殺生等為業之家，依初所現行殺等之加行而得。(二)雖非生於不律儀之家，初起意願從事殺等之業以為活命時，即得此無表色之惡戒。非律儀非不律儀，即處中之善戒惡戒，得此無表色有三因：(一)依因而得，即初施園林而種下諸福田時所得。(二)依受而得，例如自誓未禮佛不先食、常於六齋日施食等。(三)依重行而得，即由殷重之「作意」而行惡行善所發得之無表色。作意，係指內心警覺之精神作用。捨戒者，亦分律儀、不律儀、非律儀非不律儀三種，且其捨戒之緣，依諸部及大乘之說亦各不相同。據俱舍論卷十五載，三種律儀的捨戒之緣分別為：(一)靜慮律儀依二緣而捨：(1)易地，即由下地生

於上地或由上地來生下地時。(2)退失，即由已獲勝定之功德而退失時。(二)無漏律儀依三緣而捨：(1)得果之時，捨先前之向道及果道，故亦捨先前之律義。(2)於練根之位，得利道而捨鈍道，故亦捨諸律儀。(3)以退失果道、勝果道之故。(三)於八種別解脫律儀中，除近住律儀外，比丘、比丘尼等七種律儀皆依四緣而捨，即：(1)以意樂之故。(2)以命終之故。(3)以生為二形之故，即兼具男女二根者。(4)以斷善根之故。近住律儀則有五種捨戒之緣，即於前述之因緣，另加「夜盡」而為五緣。不律儀之惡戒，依三緣而捨戒，即命終、得戒、生為二形。非律儀非不律儀之處中戒，依受心斷壞（棄前所受）、勢力斷壞（淨信或煩惱之勢力）、作業斷壞（不復作）、事物斷壞（如捨施之事物）、壽命斷壞（所依止轉易）、善根斷壞等六緣而捨其戒。除上記各類之捨戒外，瑜伽師地論特別論述大乘菩薩之捨戒。瑜伽師地論卷四十舉出二種捨戒之緣：(一)退菩提心，(二)犯重捨。並謂大乘菩薩若起此二緣，轉受餘生，忘失本念，如是則他日雖有機會重受菩薩戒，然已非新受，亦非新得。此外，同論卷七十五另又舉出大乘菩薩四種捨戒之緣。大抵而言，瑜伽師地論認為菩薩戒之捨戒因緣，若非由於退失菩提心或犯上品之重罪而捨戒，即可盡未來際永不退失；此係異於聲聞律儀戒之由於命終而捨戒。然若據菩薩瓔珞本業經卷下大眾受學品之說，則謂菩薩一旦受十無盡戒（即圓頓妙戒）即可永不退失。對瑜伽論與瓔珞經兩說之出入，唐代之新羅學僧義寂於梵網經菩薩戒本疏卷上加以闡論，以「種子之薰習功能」之說會通此一經一論之說法。

【捨由六緣】

又作捨心由六。據俱舍論卷十五舉出六種受

因緣之斷壞而當捨棄者，即：(一)由受心斷壞故捨，謂心先受一切惡法，然於得戒、得定後則捨棄之。(二)由勢力斷壞故捨，謂由淨信之力而使煩惱勢力自然斷壞。(三)由作業斷壞故捨，謂由悔改而使往昔所造諸種惡業不再重蹈覆轍。(四)由事物斷壞故捨，謂所施之諸事物皆斷壞而無常。(五)由壽命斷壞故捨，謂所依之壽命皆有斷盡壞滅之日。(六)由善根斷壞故捨，謂由起加行而斷壞欲界一切非色界之善法根，即能上生色界。

【捨身】

<一>指捨棄身命。又作燒身、遺身、亡身。以捨身供養佛等，或布施身肉等予眾生，乃布施行為之最上乘。據大智度論卷十一載，布施財物為外布施，捨身則稱為內布施（所謂內外，意即屬主觀之身與屬客觀之物）。又同論卷十二亦將布施分為上中下三等，其中捨身屬於上布施。有關菩薩捨身之意義，大丈夫論卷上捨身命品謂，菩薩為求一切種智，及悲愍眾生故捨身，同時亦令慳貪之眾生起羞恥心。經典中有不少捨身之例，如：法華經藥王菩薩本事品之藥王菩薩燒身供養、金光明經捨身品之薩埵王子捨身飼虎、北本大般涅槃經卷十四之雪山童子為闍法而捨身予羅剎等。我國自盛行信仰法華經以後，倣藥王菩薩燒身供養者不少，計有梁高僧傳卷十二亡身篇僧群以下十一人，續高僧傳卷二十七遺身篇法凝以下正傳十二人、附見二人，宋高僧傳卷二十三遺身篇僧藏以下正傳二十二人、附見二人等。日本亦屢見不鮮，同時，伴隨淨土宗之流行，亦出現投身、入水往生之風。然凡夫自殺乃佛教所嚴加禁止，四分律卷二曾述及教唆自殺之比丘觸犯戒律之事。此外，南海寄歸內法傳卷四中，於此事亦有詳盡之記載。<二>設齋會儀式，而捨己身入佛寺。我國南朝梁陳時

代，貴族為對佛教表皈依之心，經常有此行為。梁武帝一生曾四次捨身同泰寺，群臣為贖回帝王之身，須納巨額金錢入寺庫，但實際卻導致帝王私寺集贖錢之結果。<三>於禪門中，指捨身相之執著，為求得真解脫之方法。楞伽師資記：「凡捨身之法！先定空空心，使心境寂靜，鑄想玄寂，令心不移。」

【捨家棄欲】

即出家成為沙門。捨離對家庭之愛著及五欲色味之貪愛，而發心出家之修行法。與「捨家染衣」同義；捨家，即出家；染衣，即著墨染之衣，亦即出家為僧。

【捨覺支】

七覺支之一。又作捨等覺支、護覺支、行護覺意。捨，為捨離之意；覺支，以近菩提之位，能成就如實之覺；捨覺支，即捨離所見念著之境時，能覺了而永不追憶虛偽不實之法。即心為平等性，以行捨為體，而住於寂靜。

【禪捨】

指四禪定中第三禪之捨離「喜」受。於第三禪定中，對最上樂不生偏頗之心，不起好惡之念，此種捨離即稱為禪捨。蓋於第二禪定中，「尋」與「伺」之心已止息，內在純淨而心性專一，遂由其中生出「喜」與「樂」之感受；至第三禪定時，由於更進一步捨離「喜」之感受，故稱禪捨。雜阿含經卷十四：「離喜捨心，住正念正智，身心受樂，聖說及捨，具足第三禪。」

【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

真理

提昇我們生存的品質

慧觀練習——

仔細觀照一下

到底什麼是空？
仔細的觀照一下
到底什麼是空？
仔細的觀察一下
到底什麼是空？
不妨把一切的想法都拋掉
只是
靜靜的
安然的
輕鬆的
觀照
當一切的念頭
都不再干擾我們
念頭只是念頭
來來去去
生住異滅
觀照只是觀照
清清楚楚
明明白白
這樣的狀態
就是空

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