

智慧如海



# 大般若波羅蜜多經

第十五品 辯大乘品(六)

(卷 51~56)



〔釋迦牟尼佛莊嚴法相〕

第 27 講

2013年11月27日

(郭韻玲 老師 講解於1993年11月4日)



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

## 第十五品 辯大乘品(六)

復次善現。菩薩摩訶薩大乘相者。謂四念住。何等為四。謂身念住。受念住。心念住。法念住。善現。身念住者。諸菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。雖於內身住循身觀。而竟不起身俱尋思。熾然精進具念正知。為欲調伏世貪憂故。諸菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。雖於外身住循身觀。而竟不起身俱尋思。熾然精進具念正知。為欲調伏世貪憂故。諸菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。雖於內外身住循身觀。而竟不起身俱尋思。熾然精進具念正知。為欲調伏世貪憂故。善現。是為菩薩摩訶薩身念住。

P297 II 欄倒數17行~倒數5行

四念住是菩薩摩訶薩大乘相：

- (一)身念住
- (二)受念住
- (三)心念住
- (四)法念住

什麼是身念住呢？以菩薩而言，即修行般若波羅蜜多時，以無所得為方便，作以下的觀：

(1)於內身住循身觀，而竟不起身俱尋思。

(2)於外身住循身觀，而竟不起身俱尋思。

(3)於內外身住循身觀，而竟不起身俱尋思。

當於內、外、內外身皆觀畢，而畢竟不生起對於身之思慮分別。

而且作這些觀時，非常的勇猛精進，具備正確的心念與知見，都是為了調伏世之貪憂。

善現。受念住者。諸菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。雖於內受住循受觀。而竟不起受俱尋思。熾然精進具念正知。為欲調伏世貪憂故。諸菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。雖於外受住循受觀。而竟不起受俱尋思。熾然精進具念正知。為欲調伏世貪憂故。諸菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。雖於內外受住循受觀。而竟不起受俱尋思。熾然精進具念正知。為欲調伏世貪憂故。善現。是為菩薩摩訶薩受念住。

P297 II 欄倒數5行~III欄7行

什麼是受念住呢？以菩薩而言，即修行般若波羅蜜多時，以無所得而為方便，作以下的觀：

(1)於內受住循受觀，而竟不起受俱尋思。

(2)於外受住循受觀，而竟不起受俱尋思。

(3)於內外受住循受觀，而竟不起受俱尋思。

當於內、外、內外受皆觀畢，而畢竟不生起對於受之思慮分別。

而且作這些觀時，非常的勇猛精進，具備正確的心念與知見，都是為了調伏世之貪憂。

善現。心念住者。諸菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。雖於內心住循心觀。而竟不起心俱尋思。熾然精進具念正知。為欲調伏世貪憂故。諸菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。雖於外心住循心觀。而竟不起心俱尋思。熾然精進具念正知。為欲調伏世貪憂故。諸菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。雖於內外心住循心觀。而竟不起心俱尋思。熾然精進具念正知。為欲調伏世貪憂故。善現。是為菩薩摩訶薩心念住。

P297 卍欄7~18行

什麼是心念住呢？以菩薩而言，即修行般若波羅蜜多時，以無所得而為方便，作以下的觀：

(1) 於內心住循心觀，而竟不起心俱尋思。

(2) 於外心住循心觀，而竟不起心俱尋思。

(3) 於內外心住循心觀，而竟不起心俱尋思。

當於內、外、內外心皆觀畢，而畢竟不生起對於心之思慮分別。

而且作這些觀時，非常的勇猛精進，具備正確的心念與知見，都是為了調伏世之貪憂。

善現。法念住者。諸菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。雖於內法住循法觀。而竟不起法俱尋思。熾然精進具念正知。為欲調伏世貪憂故。諸菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。雖於外法住循法觀。而竟不起法俱尋思。熾然精進具念正知。為欲調伏世貪憂故。諸菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。雖於內外法住循法觀。而竟不起法俱尋思。熾然精進具念正知。為欲調伏世貪憂故。善現。是為菩薩摩訶薩法念住。

P297 卍欄18~29行

什麼是法念住呢？以菩薩而言，即修行般若波羅蜜多時，以無所得而為方便，作以下的觀：

(1) 於內法住循法觀，而竟不起法俱尋思。

(2) 於外法住循法觀，而竟不起法俱尋思。

(3) 於內外法住循法觀，而竟不起法俱尋思。

當於內、外、內外法皆觀畢，而畢竟不生起對於法之思慮分別。

而且作這些觀時，非常的勇猛精進，具備正確的心念與知見，都是為了調伏

世之貪憂。

爾時具壽善現白佛言。世尊。云何菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。於內外俱身受心法。住循身受心法觀。熾然精進具念正知。為欲調伏世貪憂故。佛言善現。若菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。審觀自身。行時知行。住時知住。坐時知坐。臥時知臥。如如自身。威儀差別。如是如是。具念正知。善現。是為菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。於內身住循身觀。熾然精進具念正知。為欲調伏世貪憂故。

P298 I 欄倒數22行~倒數12行

菩薩修行身念住時，可以如是審觀自身：走路的時候，清楚的知道身體在走路；停住的時候，清楚的知道身體停住；坐下的時候，清楚的知道身體坐下；躺下的時候，清楚的知道身體躺下；如是一切自身的種種行止動作之差別，都能具備正念正知，就是修行身念住，勇猛精進具有正念正知，都是為了調伏世之貪憂。

復次善現。若菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。審觀自身。正知往來。正知瞻視。正知俯仰。正知屈申。服僧伽胝。執持衣鉢。嘗食

嚙飲。臥息經行。坐起承迎。寤寢語嘿。入出諸定皆念正知。善現。是為菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。於內身住循身觀。熾然精進具念正知。為欲調伏世貪憂故。

P298 I 欄倒數11行~倒數4行

菩薩修行身念住時，可以如是審觀自身：正知一切身體的活動，例如來去、瞻視、俯仰、屈申、穿衣、持物、飲食、臥息經行、坐起承迎、醒睡、語默以及出入禪定等等，都清清楚楚、明明白白，就是修行身念住。

復次善現。若菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。審觀自身。於息入時如實念知息入。於息出時如實念知息出。於入息長時如實念知入息長。於出息長時如實念知出息長。於入息短時如實念知入息短。於出息短時如實念知出息短。如工輪師或彼弟子。輪勢長時如實念知輪勢長。輪勢短時如實念知輪勢短。諸菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。審觀自身入息出息若長若短。如實念知亦復如是。善現。是為菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。於內身住循身觀。熾然精進具念正知。為欲調伏世貪憂故。

P298 I 欄倒數3行~II欄11行

菩薩修行身念住時，可以如是審觀自身：當息入時如實知道息入，當息出時如實知道息出，當入息長時如實知道入息長，當出息長時如實知道出息長，當入息短時如實知道入息短，當出息短時如實知道出息短。就好比作輪子的師傅或徒弟，輪勢長時如實知道輪勢長，輪勢短時如實知道輪勢短，就是修行身念住。

復次善現。若菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。審觀自身。如實念知四界差別。所謂地界水火風界。如巧屠師或彼弟子。斷牛命已復用利刀。分析其身剖為四分。若坐若立如實觀知。諸菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。審觀自身。如實念知地水火風四界差別亦復如是。善現。是為菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。於內身住循身觀。熾然精進具念正知。為欲調伏世貪憂故。

P298 II 欄12~22行

菩薩修行身念住時，可以如是審觀自身：地水火風四大元素構成身體，如實念知。就好比屠夫或徒弟，殺牛時把牛剖成四份，若坐若立都如實觀察知悉，這就是修行身念住。

復次善現。若菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為

方便。審觀自身。如實念知。從足至頂種種不淨充滿其中。外為薄皮之所纏裹。所謂唯有髮毛爪齒。皮革血肉。筋脈骨髓。心肝肺腎。脾膽胞胃。大腸小腸。屎尿洩唾。涎淚垢汗。痰膿肪膈。腦膜腦聾。如是不淨充滿身中。如有農夫或諸長者。倉中盛滿種種雜穀。所謂稻麻粟豆麥等。有明目者開倉觀之即如實知。其中唯有稻麻粟等種種雜穀。諸菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。審觀自身。如實念知。從足至頂。唯有種種不淨臭物。充滿其中亦復如是。誰有智者寶玩此身。唯諸愚夫迷謬耽著。善現。是為菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。於內身住循身觀。熾然精進具念正知。為欲調伏世貪憂故。

P298 II 欄23行~III欄10行

菩薩修行身念住時，可以如是審觀自身：如實念知從腳到頭種種不淨充滿其中，外為皮膚所蓋覆，所謂的人身不過就是髮毛爪齒、皮革血肉、五臟六腑、屎尿唾汗……都是不淨充滿身中，所以不會有聰明的人，寶愛玩賞人身，只有愚蠢的人才會如此沈迷執著於人身。這樣的如實念知，是了然分明、清楚明晰，就好比農夫或長者，倉庫中擺滿了各種雜糧：稻、麻、粟、豆、麥等等，雖然整體看起來是一個倉庫，可是只要有眼睛的人，一打開倉庫就會明白其

中就是稻麻粟等雜糧，而不會認為它就是倉庫，這就是清楚明白內在的一切，而不只被外相所矇蔽，這就是修行身念住。

復次善現。若菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。往澹泊路觀所棄屍。死經一日或經二日乃至七日。其身臃脹。色變青瘀。臭爛皮穿。膿血流出。見是事已自念我身。有如是性具如是法。未得解脫終歸如是。誰有智者寶玩此身。唯諸愚夫迷謬耽著。善現。是為菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。於內身住循身觀。熾然精進具念正知。為欲調伏世貪憂故。

P298 III 欄11~19行

菩薩修行身念住，可以前往荒郊觀察被棄的死屍：當人死經過一日、二日或七日，身體便開始膨脹，顏色變成青瘀，全身發臭發爛，皮膚也開始穿孔，膿血流出，目睹完這些情況，想到自己的身體，也是同樣具有會死會爛會壞的生滅，如果這一期生死未得解脫的話，終究也是要走上同一條路，所以不會有聰慧的人會寶愛玩賞此身，只有愚蠢的人才會沈迷執着，這就是身念住。

復次善現。若菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。往澹泊路觀所棄屍。死

經一日。或經二日乃至七日。為諸鷓鷯烏鵲鴉梟虎豹狐狼野干狗等種種禽獸。或啄或攫。骨肉狼藉。齧掣食噉。見是事已自念我身。有如是性具如是法。未得解脫終歸如是。誰有智者寶玩此身。唯諸愚夫迷謬耽著。善現。是為菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。於內身住循身觀。熾然精進具念正知。為欲調伏世貪憂故。

P298 III 欄20~29行

菩薩修行身念住，可以前往荒郊觀察被棄的死屍：當人死經過一日、二日或七日，有的會被鷓鷯烏鵲鴉梟等禽鳥或虎、豹、狐、狼、野干狗等野獸所食，弄得骨肉狼籍，目睹這些情況，想到自己的身體，也是同樣具有會被吃被食盡的生滅，如果這一期生死未得解脫的話，終究也是可能落得同樣的下場，所以不會有聰慧的人會寶愛玩賞此身，只有愚蠢的人才會沈迷執着，這就是身念住。

復次善現。若菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。往澹泊路觀所棄屍。禽獸食已。不淨潰爛。膿血流離。有無量種蟲蛆雜出。臭處可惡過於死狗。見是事已自念我身。有如是性具如是法。未得解脫終歸如是。誰有智者寶玩此身。唯諸愚夫迷謬耽著。善現。是為菩薩



摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。於內身住循身觀。熾然精進具念正知。為欲調伏世貪憂故。

P299 I 欄1~10行

菩薩修行身念住，可以前往荒郊觀察被棄的死屍：當禽獸把屍體吃過後，身內的種種不淨都潰爛而出，膿和血混雜流出，有數不清的各種蟲蛆踴動而出，那種惡臭，比死掉的狗還有過之而無不及，目睹這些情況，再如前同樣思惟，即是身念住。

復次善現。若菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。往澹泊路觀所棄屍。蟲蛆食已。肉離骨現。支節相連。筋纏血塗。尚餘腐肉。見是事已自念我身。有如是性具如是法。未得解脫終歸如是。誰有智者寶玩此身。唯諸愚夫迷謬耽著。善現。是為菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。於內身住循身觀。熾然精進具念正知。為欲調伏世貪憂故。

P299 I 欄11~19行

菩薩修行身念住，可以前往荒郊觀察被棄的死屍：當蟲蛆食過屍體後，肉已離骨，骨頭現出，支節相連，還有筋纏繞，還有血佈其上，尚殘留一些腐肉，目睹這些情況，再如前同樣思惟，即是身念住。

復次善現。若菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。往澹泊路觀所棄屍。已成骨瓓。血肉都盡。餘筋所連。見是事已自念我身。有如是性具如是法。未得解脫終歸如是。誰有智者寶玩此身。唯諸愚夫迷謬耽著。善現。是為菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。於內身住循身觀。熾然精進具念正知。為欲調伏世貪憂故。

P299 I 欄20~28行

菩薩修行身念住，可以前往荒郊觀察被棄的死屍：已成骨頭，血肉都已沒有，只有殘留一些餘筋而已，目睹這些情況，再如前同樣思惟，即是身念住。

復次善現。若菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。往澹泊路觀所棄屍。但餘眾骨。其色皓白如雪珂貝。諸筋糜爛。支節分離。見是事已自念我身。有如是性具如是法。未得解脫終歸如是。誰有智者寶玩此身。唯諸愚夫迷謬耽著。善現。是為菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。於內身住循身觀。熾然精進具念正知。為欲調伏世貪憂故。

P299 I 欄倒數2行~II欄7行

菩薩修行身念住，可以前往荒郊觀

察被棄的死屍：只剩下骨頭，顏色白如雪，諸筋已經糜爛，斷裂分離，目睹這些情況，再如前同樣思惟，即是身念住。

復次善現。若菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。往澹泊路觀所棄屍。成白骨已。支節分散零落異方。所謂足骨。臙骨膝骨。髀骨髁骨。脊骨脇骨。胸骨膊骨。臂骨手骨。項骨頷骨。頰骨髑髏。各在異處。見是事已自念我身。有如是性具如是法。未得解脫終歸如是。誰有智者寶玩此身。唯諸愚夫迷謬耽著。善現。是為菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。於內身住循身觀。熾然精進具念正知。為欲調伏世貪憂故。

P299 II 欄8~18行

菩薩修行身念住，可以前往荒郊觀察被棄的死屍：白骨支節分散，零落在不同的地方，所謂的足、臙、膝、髀、髁、脊、脇、胸、膊、臂、手、項、頷、頰等骨，都各在異處，目睹這些情況，再如前同樣思惟，即是身念住。

復次善現。若菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。往澹泊路觀所棄屍。骸骨狼藉。風吹日曝雨灌霜封。積有歲年色如珂雪。見是事已自念

我身。有如是性具如是法。未得解脫終歸如是。誰有智者寶玩此身。唯諸愚夫迷謬耽著。善現。是為菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。於內身住循身觀。熾然精進具念正知。為欲調伏世貪憂故。

P299 II 欄18~26行

菩薩修行身念住，可以前往荒郊觀察被棄的死屍：骸骨狼藉，經過大自然的風吹、日曬、雨淋、霜封，積有年矣，顏色如珂如雪，目睹這樣的情況，再如前同樣思惟，即是身念住。

復次善現。若菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。往澹泊路觀所棄屍。餘骨散地。經多百歲或多千年。其相變青狀猶鴿色。或有腐朽碎末如塵。與土相和不可分別。見是事已自念我身。有如是性具如是法。未得解脫終歸如是。誰有智者寶玩此身。唯諸愚夫迷謬耽著。善現。是為菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。於內身住循身觀。熾然精進具念正知。為欲調伏世貪憂故。

P299 II 欄26行~III欄7行

菩薩修行身念住，可以前往荒郊觀察被棄的死屍：有些已歷經百歲或千年的骨骸，散落在地上，顏色已經變成鴿青

色，也有的已經腐朽，粉碎如塵，幾乎與泥土和合而不可二分了。目睹這樣的情況，再如前同樣思惟，即是身念住。

善現。諸菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。如於內身如是差別住循身觀。熾然精進具念正知。為欲調伏世貪憂故。於外身住循身觀。於內外身住循身觀。熾然精進具念正知。為欲調伏世貪憂故。隨其所應亦復如是。善現。諸菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。於內外俱受心法。住循受心法觀。熾然精進具

念正知。為欲調伏世貪憂故。隨其所應皆應廣說。善現。如是菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。以無所得而為方便。於內外俱身受心法。住循身受心法觀時。雖作是觀而無所得。善現當知。是為菩薩摩訶薩大乘相。

P299 欄7~19行

諸菩薩修行般若波羅蜜多時，以無所得而為方便，如是於以上所述作身念住，於內、外、內外身皆如是，以此類推，於受念住、心念住、法念住，亦如是修持，但於這一切觀時，雖作是觀而無所得，這就是菩薩大乘相。



## 註釋之部

【五停心觀】為息止惑障所修之五種觀法。又作五觀、五念、五停心、五度觀門、五度門、五門禪。即：(一)不淨觀，乃多貪之眾生觀想自他色身之不淨而息止貪欲之心。如觀想屍青瘀等相以對治顯色貪，觀想鳥獸噉食屍以對治形色貪，觀想屍腐爛生蟲蛆之相以對治妙觸貪，觀想屍之不動以對治供奉貪，及觀想白骨之骨鎖觀以對治以上之貪。(二)慈悲觀，又作慈心觀、慈愍觀。乃多瞋之眾生觀想由與樂拔苦而得之真正快樂，以對治瞋恚煩惱。(三)緣起觀，又作因緣觀、觀緣觀。乃觀想順逆之十二緣起，以對治愚癡煩惱。(四)界分別觀，又作界方便觀、析界觀、分析觀、無我觀。乃觀想十八界之諸法悉由地、水、火、風、空、識所和合，以對治我執之障。外道於身心常執為我而起我執，故於地、水、火、風、空、識六界起因緣假和合之分別，若觀無我，則能對治我執。此觀為聖道之方便，故稱界方便觀。(五)數息觀，又作安那般那觀、持息念。即計數自己之出息、入息，以對治散亂之尋伺，而令心念止持於一境，為散亂之眾生所修者。此外，五門禪經要用法中以念佛觀取代界分別觀，而與其他四觀合稱為五門禪。所謂念佛觀，即念應身、報身、法身等三佛身，以次第對治昏沈暗塞障、惡念思惟障、境界逼迫障等三種障害。

【數息觀】又作阿那般那觀、安那般那念、念安般、安般守意。意譯作念入出息、念無所起、息念觀、持息念。簡稱安

般、數息。乃五停心觀之一，八念之一，十念之一。即計數入息或出息之次數，以收攝心於一境，使身、心止息。此為除散亂、入正定之修法。梵語 ā na，原為遣來之意，轉指入息；ap ā na，原為遣去之意，轉指出息。亦即先入息、後出息之調息（呼吸）法。然亦有主張「先出息、後入息」之方式，而意譯為「念出入息」者。又若將數息觀細分，則有算數修習、悟入諸蘊修習、悟入緣起修習、悟入聖諦修習、十六勝行修習等五類。

【調伏】(一)指內在之調和、控御身口意三業，制伏諸惡行。旨在令眾生離過順法，究竟出離。無量壽經卷下：「如法調伏諸眾生力。」(二)指對外之教化，令三世怨敵、惡魔外道等捨惡降伏。調柔者以法調之，剛者以勢伏之。維摩經佛國品：「紹隆三寶能使不絕，降伏魔怨制諸外道。」

在密教中，有不動、降三世、軍荼利、大威德、金剛夜叉等五大明王，作忿怒之相，以之為本尊，令怨敵、惡魔信服之修法，稱為調伏法，係修法之一。

【正念】(一)指真正之念。八正道之一。又作諦意。即如實憶念諸法之性相而不忘失。可分為二：(一)世俗有漏正念，即與有漏作意相應之善念。(二)出世間無漏正念，即依無漏之正見能思惟諦境，而與無漏作意相應的明記不忘之念。有關正念之體性，據大毘婆沙論卷九十六載，念根、念力與正念，皆攝入念覺支。據俱舍論卷二十五載，念根、念力、念覺支與正念，皆以念為體。摩訶止觀卷七上則謂「念」

為「忍」之義，並配於天台宗之四教，即三藏教之正念為伏忍，通教之正念為柔順忍，別教之正念為無生忍，圓教之正念為寂滅忍。

(二)淨土宗則謂，面臨諸種遭遇，能心不錯亂顛倒而一心念佛，稱為正念。

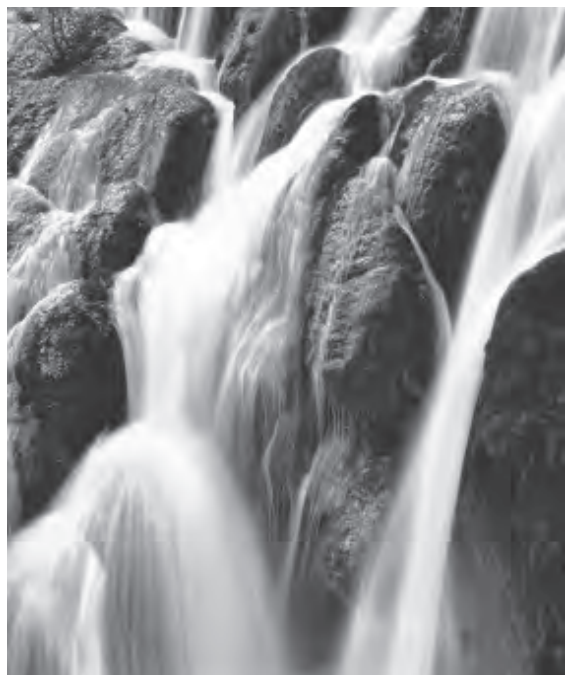
(三)(1215~1289)宋代臨濟宗僧。温州(浙江)永嘉人，號大休。早年參學於靈隱寺東谷妙光，再謁石溪心月，遂得印可。咸淳五年(1269)夏，乘商船赴日。依鎌倉建長寺之蘭溪道隆。執權之北條時宗甚景仰師之道望，禮請居於禪興寺。其後，歷住壽福、圓覺、建長諸寺。晚年於圓覺寺內自建一小菴，立匾稱為「藏六」。又築壽塔以為歸藏之地，並自著圓湛無生銘，記錄一生之行誼德業。日本正應二年十一月示寂，遺偈：「拈起須彌槌，擊碎虛空鼓；藏身沒影踪，日輪正當午。」世壽七十五。敕諡「佛源禪師」。著有大休和尚語錄六卷。為日本禪宗大休派之祖。

【八正道】八種求趣涅槃之正道。又作八聖道、八支正道、八聖道分、八道行、八直行、八正、八道、八支、八法、八路。乃三十七道品中，最能代表佛教之實踐法門，即八種通向涅槃解脫之正確方法或途徑。釋尊轉法輪時，所說離樂欲及苦行之二邊，趨向中道者，即指此八正道。八者即：(一)正見，又作諦見。即見苦是苦，集是集，滅是滅，道是道，有善惡業，有善惡業報，有此世彼世，有父母，世有真人往至善處，去善向善，於此世彼世自覺自證成就。(二)正思惟，又作正志、正分別、

正覺或諦念。即謂無欲覺、悲覺及害覺。(三)正語，又作正言、諦語。即離妄言、兩舌、惡口、綺語等。(四)正業，又作正行、諦行。即離殺生、不與取等。(五)正命，又作諦受。即捨咒術等邪命，如法求衣服、飲食、床榻、湯藥等諸生活之具。(六)正精進，又作正方便、正治、諦法、諦治。發願已生之惡法令斷，未生之惡法令不起，未生之善法令生，已生之善法令增長滿具。即謂能求方便精勤。(七)正念，又作諦意。即以自共相觀身、受、心、法等者。(八)正定，又作諦定。即離欲惡不善之法，成就初禪乃至四禪。

八聖道乃眾生從迷界之此岸渡到悟界之彼岸所持之力，故以船、筏為譬，有八道船、八筏之稱；又如車輪之輻、輳、輞相互助車轉動，故亦譬稱八輪。又此為聖者遊行之所，故又作八遊行、八由行。反之，邪見、邪思、邪語、邪業、邪命、邪精進、邪念、邪定，稱為八邪、八邪行。

【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。

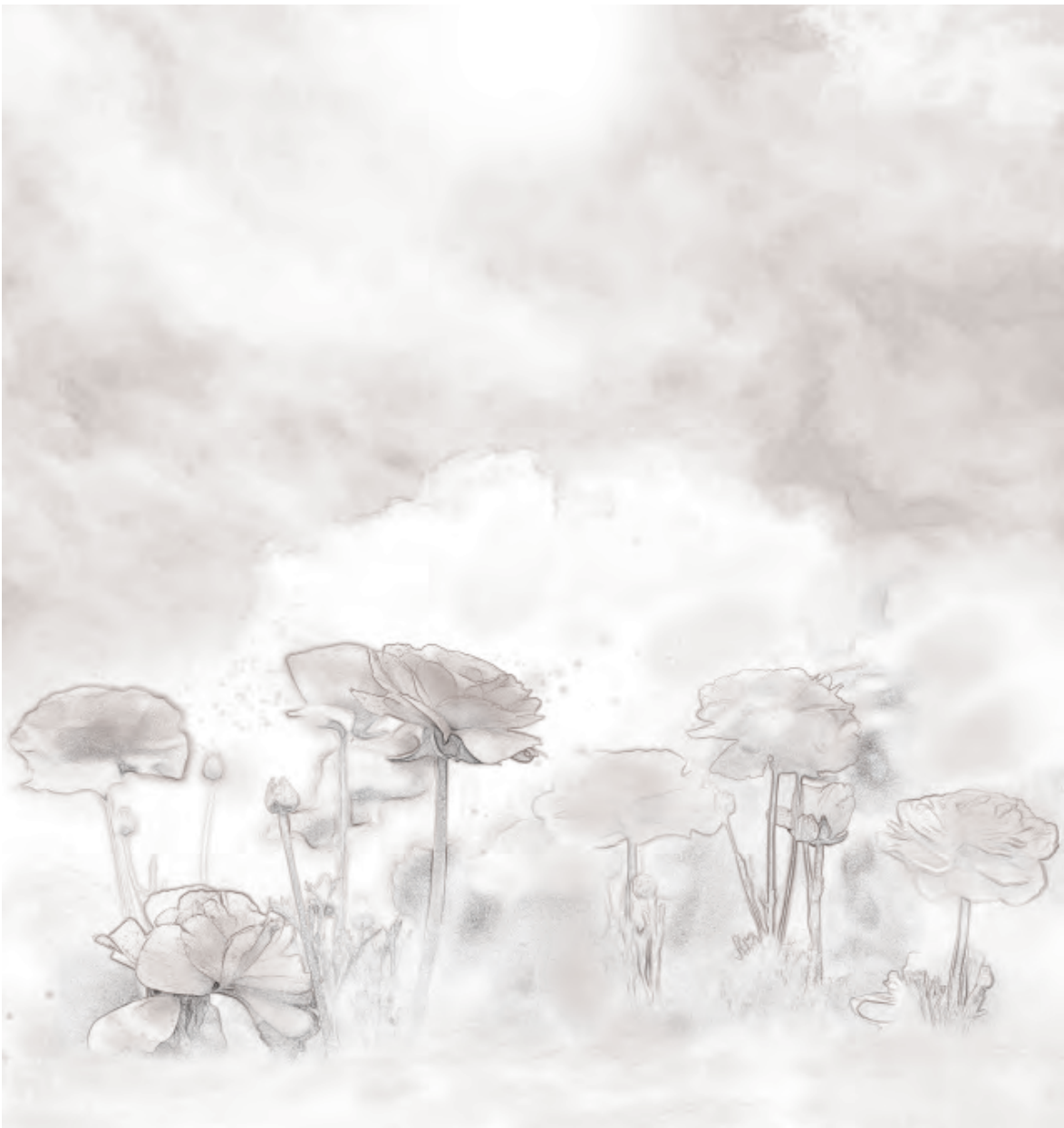
第三十四品 難信解品(卷182~284)

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

佛法的大愛是菩薩唯一的正路  
一定要趁早了悟與企及  
才能真正的成就

## 慧觀練習——

### 放下價值觀

放下  
放下一切的價值觀  
什麼是重要  
什麼是不重要  
什麼是尊嚴  
什麼是受侮  
什麼是高級  
什麼是低下  
什麼是有出息  
什麼是沒出息  
放下  
放下這一切的分別  
放下這一切的比較  
沒有  
沒有價值觀可言  
一切都是妄念  
拋開一切的價值觀  
沒有價值觀的人  
是自由的人  
沒有任何觀念的束縛  
沒有價值觀的人  
是幸福的人  
沒有任何觀念的網綁  
放下  
放下一切的價值觀  
從此  
作一個自由幸福的人

## 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檢擇。

#### 《實修》

### 直接觀空

#### 《說明》

空	如果尚不識空
既然是重要	也要努力“設定”好
更是成就的關鍵	直接——觀空
所以為了圓滿成就	而且不只是
真得好好實修觀空	靜坐時努力的直接觀空
如何直接觀空呢	在行住坐臥時
如果已識空	也要努力的直接觀空
那當然就是持續保任	久而久之
長養聖胎	也就會與空相應了