

智慧如海



大般若波羅蜜多經

釋迦牟尼佛講經 第三十五品 讚清淨品
(卷 286)



〔釋迦牟尼佛莊嚴法相〕

郭韻玲老師 詮釋經義

第 295 講

(發表於2000年6月22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

第三十五品 讚清淨品

舍利子言。如是清淨不生色界。

佛言。如是畢竟淨故。

舍利子言。云何如是清淨不生色界。

佛言。色界自性不可得故。如是清淨不生色界。

P453 Ⅲ 欄倒數3行～P454 I 欄1行

舍利子稟告佛陀說：世尊！如是清淨不會生出色界。

佛答：如是畢竟清淨的緣故。

舍利子又問：為什麼如是清淨不會生出色界呢？

佛答：因為色界的自性了不可得的緣故，所以如是清淨不會

生出色界。

什麼是色界？也就是三界之一，又作色天、色行天。乃有淨妙之色質的器世界及其眾生之總稱，位於「欲界」上方，乃天人之住處。此界之眾生雖離淫欲，不著穢惡之色法，然尚為清淨微細之色法所繫縛，故為別於其下之欲界及其上之無色界，而稱色界。此界之天眾無男女之別，其衣係自然而至，而以光明為食物及語言。此界又依所入定之淺深次第而分四地（即四禪天、四靜慮處）。初禪諸天總稱為離生喜樂地，二禪諸天總稱為定生喜樂地，三禪諸天總稱為離喜妙樂地，四禪諸天總稱為捨念清淨地。

色界諸天依禪定的深淺次第，可分為四地：

次第	依處	釋義
初禪	1. 梵眾天	為大梵天王所領、所化之眾。
	2. 梵輔天	於梵王前行列侍衛，為其輔翼之臣。
	3. 大梵天	娑婆世界的主宰，即大梵王。其由廣善所生，獲中間定、威德等勝，最初生、最後歿。
二禪	1. 少光天	於二禪天中光明最少。
	2. 無量光天	光明轉增，其量難測。
	3. 極光淨天	其光明勝前，遍照自地，因以光為語音，故別稱光音天。
三禪	1. 少淨天	因意地受樂，故名為淨，然三禪中此淨最少。
	2. 無量淨天	樂受轉勝，其量難測。
	3. 遍淨天	樂受轉勝，且復周普。
四禪	1. 無雲天	其下為空中天所居之地，如雲密合；此上諸天，更無雲地，故為無雲之首。
	2. 福生天	有異生勝福方可往生此天。
	3. 廣果天	在色界中，此為最殊勝之異生果。
	4. 無煩天	因無繁雜，故有此名。又因不求趣入無色界，乃別稱無求天。
	5. 無熱天	已善伏除雜修靜慮中上品之障，意樂調柔，離諸熱惱。
	6. 善觀天	已得雜修上品之定，果德易彰。
	7. 善見天	已離修定之障，餘品至微，見極清澈。
	8. 色究竟天	已至眾苦所依身之最後邊，在有色天中，更無有處能過之，故為色界最高天。

“大智度論”卷十六說：「菩薩精進，修行一切善法大悲為首。」

一個菩薩必須精進，什麼是精進？就是修行一切的善法，而且以大悲心為上首。

此句充份說明了菩薩面對修行的正確態度就是——精進！但是究竟要在什麼地方精進呢？就是一切善法，也就是說精進雖然是一種正確的生命態度，但是如果方向錯誤了，那麼精進不如不要精進，真的！！所以方向也一定要正確，而“善”就是最正確、也可以說是唯一的方向。至於大悲則是一切善法的核心，因為如果沒有大悲心，是不可能衍生出一切的善法；所有的善法，都源自一顆慈悲心腸；所以所有的好事都來自於慈悲，這是宇宙至極的真理。

「如慈父愛子，唯有一子而得重病，一心求藥救療其病；菩薩精進以慈為首亦復如是，救療一切心無暫捨」

就如同慈祥的父親疼愛兒子，如果只有一個兒子而得了重病，就會一心一意求取藥來醫療兒子的病；那麼菩薩的精進是以慈悲為上首也是一樣的，救度醫療一切的心，而且沒有暫時的捨離。

此段以父親疼兒子的心，說明菩薩對眾生的心也是一樣，因為眾生有病，所以菩薩也心急如焚的用盡一切辦法去救度眾生。

「復次，菩薩精進，以實相智慧為首，行六波羅蜜，是名菩薩精進波羅蜜。」

菩薩的精進，亦是以實相的智慧為上首，廣行六度波羅蜜，這樣才是真正的菩薩精進波羅蜜。

此段進一步的說明菩薩的精進，還要以實相智慧為上首、為依皈，才能真正的廣行布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若的六度萬行，也才能真正的叫作“菩薩精進波羅蜜”。

由此段加上前段，就更加完整的明白了一個菩薩的精進，絕對要同時包含了慈悲與智慧，也就是一個菩薩在一切的因緣展現之中，都必須慈悲與智慧的雙珮佩身、永不相離，也就是說菩薩在愛一切的眾生、行一切善法時，永遠都必須牢記“悲智雙運”的最高指導原則。

「問曰：諸法實相無為無作，精進有為有作相，云何以實相為首？答曰：雖知諸法實相無為無作，以本願大悲欲度眾生，於無作中以精進力度脫一切；復次，若諸法實相無為無作如涅槃相，無一無二，汝云何言實相與精進相異耶？汝即不解諸法相」

問曰：諸法實相是沒有作為，而精進則是有所作為，這樣則精進如何能以實相智慧為上首呢？答曰：雖然一個菩薩深知諸法實相是無所作為，然而由於以根本菩提願大悲，欲救度眾生的緣故，在無所作為的大智慧體悟中仍以精進的力量度脫一切。再加上如果諸法實相是無所作為如同

寂靜涅槃，無一亦無二，怎麼能說實相與精進相不同呢？這樣就是不了解諸法實相。

此段說明諸法實相的無所作為與精進的有所作為，在表面上看起來是互相矛盾與衝突的；但事實上是一點矛盾與衝突也沒有；因為智慧上的無所作為，與行為上的有所作為，正是最正確、最恰當的生命態度；也就是說，一切的作為只是來實現我們內在的悲願，既是悲願，對別人其實是毫無目的的，既毫無目的，智慧也就能安住於無得無失，亦即無所為了。

「復次，爾時菩薩觀三界五道眾生各失所樂，無色界天樂定心著，不覺命盡，墮在欲界中受禽獸形；色界諸天亦復如是，從清淨處墮，還受淫欲在不淨中；欲界六天樂著五欲，還墮地獄受諸苦痛。」

菩薩觀察欲界、色界、無色界的三界以及地獄、餓鬼、畜生、阿修羅、人等道眾生各各失去所樂；例如有的無色界的天眾耽於禪悅，不自覺天壽將盡，最後就墮落在欲界中得到禽獸的身形；而色界的諸天眾也是一樣，從清涼的地方下墮，再度感召不淨的淫欲之身；欲界的六天眾則執著於五欲之樂，最終亦將墮落於地獄之中承受諸般的苦痛。

此段充份說明一切無常、遷變不已的三界苦痛，是的，只要我

們仍在三界，不論我們曾經過得多麼好、多麼幸福、多麼富裕、多麼無憂，都有可能在一夕之間煙消雲散、成為明日的黃花，所以，再也不要一絲一毫的留戀這無常、無情的世間，要一心一意的出三界，永離這充滿無邊苦痛的地方，移民永恒喜樂的佛國淨土！

願眾生早日成就！

願佛法弘揚全世界！

註釋之部

【色界繫】

指繫縛於色界之法。大毘婆沙論卷五十二（大二七・二七一下）：「繫在欲，故名欲界繫；繫在色，故名色界繫；繫在無色，故名無色界繫。如牛馬等繫在於柱或在於栓，名柱等繫。」又同論卷一四五（大二七・七四六下）：「若法為欲界阿賴耶所藏，摩摩異多所執，名欲界繫；為色、無色界阿賴耶所藏，摩摩異多所執，名色、無色界繫。阿賴耶者謂愛，摩摩異多者謂見。」若就「九十八隨眠」以分別欲界、色界、無色界之繫縛，則欲界繫有三十六隨眠，色、無色界繫各有三十一隨眠。又俱舍論卷二就「十八界」加以分別界繫，欲界之所繫具足所有之十八界，色界之所繫為除香、味二境與鼻、舌二識以外之十四界。俱舍論卷三復就「二十二根」加以分別界繫，謂色界之所繫乃除三無漏根及男女憂苦四根以外之十五根。

【色界十八天】

據大毘婆沙論卷一三六載，色界之初禪、二禪、三禪、四禪共十八天。初禪三天，梵輔天、梵眾天、大梵天；二禪三天，少光天、無量光天、光音天；三禪三天，少淨天、無量淨天、遍淨天；四禪九天，小嚴飾天、無量嚴飾天、嚴飾果實天、無想天、無造天、無熱天、善見天、大善見天、阿迦尼吒天。然亦有經論主張色界有二十二天、二十一天、十七天、十六天者。

【九地】

又稱九有。有情居止之世界，可分為欲界、色界、無色界等三界。依禪定三昧之深淺，色界、無色界復分為四禪天、四無色天，與之欲界，計立九種有情之住地，稱為九地或九有（九種生存）。九者即：（一）欲界五趣地，為地獄、餓鬼、畜生、人、天（六欲天）等雜居之所，故又稱五趣雜居地（或雜住地）。（二）離生喜樂地，離欲界惡後，所生

得之喜樂。色界初禪天屬此。（三）定生喜樂地，由定所產生之殊勝喜樂之境地。色界第二禪天屬此。（四）離喜妙樂地，離於前地之喜，而身得勝樂之境地。色界第三禪天屬此。（五）捨念清淨地，捨前前地之喜與前地之樂，而心達安靜平等（即捨）、自覺（即念）之清淨境地。色界第四禪天屬此。（六）空無邊處地，離色界之物質性，而證得虛空無邊自在性之境地。無色界第一天屬此。（七）識無邊處地，得識無限闊達性之境地。無色界第二天屬此。（八）無所有處地，離前二地之動性，沈潛於「一無所有」之寂靜想境地。無色界第三天屬此。（九）非想非非想處地，有想與無想俱離，而不偏於有無，達平等安靜之境地。無色界第四天（即有頂天）屬此。

又於四禪天中之未至定、中間定、四根本定，以及四無色定中之下三無色定（即除非想非非想處定以外者）等九定，雖屬有漏定，但其境地乃為起無漏定之強力依所，故稱無漏九地。

【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。法華玄義卷四比較諸禪，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。

【八難】

<一>指不得遇佛、不聞正法之八種障難。又作八難處、八難解法、八無暇、八不閑、八非時、八惡、八不聞時節。據長阿含卷九「十上經」、中阿含卷二十九「八難經」等載，八難即：(一)在地獄難，眾生因惡業所感，墮於地獄，長夜冥冥而受苦無間，不得見佛聞法。(二)在餓鬼難，餓鬼有三種：(1)業最重之餓鬼，長劫不聞漿水之名。(2)業次重之餓鬼，唯在人間伺求蕩滌膿血糞穢。(3)業輕之餓鬼，時或一飽，加以刀杖驅逼，填河塞海，受苦無量。(三)在畜生難，畜生種類不一，亦各隨因受報，或為人畜養，或居山海等處，常受鞭打殺害，或互相吞噉，受苦無窮。(四)在長壽天難，此天以五百劫為壽，即色界第四禪中之無想天。無想者，以其心想不行，如冰魚蟄蟲，外道修行多生其處，而障於見佛聞法。(五)在邊地之鬱單越難，鬱單越，譯為勝處，生此處者，其人壽千歲，命無中夭，貪著享樂而不受教化，是以聖人不出其中，不得見佛聞法。(六)盲聾瘡難，此等人雖生中國（指古印度中部摩竭陀國一帶），而業障深重，盲聾瘡啞，諸根不具，雖值佛出世，而不能見佛聞法。(七)世智辯聰難，調雖聰利，唯務耽習外道經書，不信出世正法。(八)生在佛前佛後難，調由業重緣薄，生在佛前佛後，不得見佛聞法。

據增一阿含經卷十六載，奉持八關齋法，可對治此八難。另據成實論卷二，則以四輪來對治八難，即：(一)住善處，可生中國。(二)依善人，可生值佛世。(三)自發正願，可具正見。(四)宿植善根，可諸根完具。

<二>指行受戒、自恣等之時，若有八難事來，則聽許略說自恣。八難即：王難、賊難、火難、水難、病難、人難、非人難、毒蟲難。

【十施】

為菩薩所修習之十種施捨行。即：(一)修習施法，又作分減施。菩薩稟性仁慈，行好惠施，珍饌美味，不自貪著，惠施一切，其他諸物亦如是，所施之餘然後自食。(二)最後難施法，即菩薩竭盡自己所有之物、資生極要之物，施與眾生以饒益之，故又稱為竭盡施。(三)內施法，菩薩憐愍眾生老病疾苦，而捨身施彼眾生以濟其命。(四)外施法，即王位福樂財寶等外報之施與，又稱外捨。(五)內外施法，王位為外，身使役為內；內外俱捨而施與之，稱為菩薩內外施法。(六)一切施法，謂一切恩愛會當別離，無所饒益，故菩薩應遠離貪愛行，悉捨一切，惠施眾生。(七)過去施，菩薩為化眾生，示現其身廣說道法，欲令眾生成就佛法，又復觀察過去諸法，十方推求都不可得，乃悉捨離過去諸法，是為菩薩修習過去施法。(八)未來施，謂菩薩聞未來世諸佛菩薩所行善根具足功德，不為生彼專修善根，亦不廢捨，但因彼境界教化眾生觀察真實，非有處所，非無處所，非內非外，若法非有，不可不捨。(九)現在施，聞現在之六欲天、色界、五淨居、二乘等之功德，如幻如化，眾生不知，故流轉惡道，菩薩乃廣為說法，令彼等遠離諸惡，成就佛法，修菩薩道，心無惑亂。(十)究竟施，菩薩具觀人身無有真實，無所有相，乃思棄捨此身，施彼眾生，以充滿其願，令一切眾生隨其所願，開悟示導，皆令成就清淨法身。

【十種發心】

謂諸眾生迷妄失真，念念起心，貪著諸境，業報不同，苦樂有異，皆由發心不純。據華嚴經隨疏演義鈔卷三十五載，十種發心即：(一)發地獄心，眾生念念起貪瞋之心，造上品（作惡之時，於欲作、正作、作已三時皆不能悔）十惡、行火塗道（即地獄道），稱為發地獄心。(二)發畜牲心，眾生念念起心，欲多眷屬，愚癡貪著，起中品（作惡之後，起少悔心）十惡，行血塗道（即畜生道），稱為發畜牲心。(三)發餓鬼心，眾生念念欲得名聞，內無實德，唯行諂誑，起下品（作惡

之時，即已能悔）十惡，行刀塗道（即餓鬼道），稱為發餓鬼心。(四)發下品十善心，下品指作善之時，即生悔心。眾生念念欲勝於他，輕他重己，而外揚仁義，行修羅道，稱為發下品十善心。(五)發中品十善心，中品指於作善之後，起少悔心。眾生念念欣樂世間，修行五戒，行人之道，稱為發中品十善心。(六)發上品十善心，上品指於十善之欲作、正作、作已三時，心皆不悔。眾生念念求生天上，閉攝內根，不著外塵，修行天道，稱為發上品十善心。(七)發欲界主心，欲界主即他化自在天主。眾生念念張大威勢，奪他所化，以自娛樂，而行魔羅道，稱為發欲界主心。(八)發世智心，眾生念念欲得利智辯聰，不信出世教法，而行尼犍（即外道）道，稱為發世智心。(九)發梵心，眾生念念厭下欲界塵境，欣上梵天勝妙之樂，而行色界、無色界之道，稱為發梵心。(十)發無漏心，無漏謂不漏落生死。眾生念念厭離世間生死之苦，斷除貪、瞋、癡等妄惑，常修無漏之因，而行二乘（聲聞乘與緣覺乘）之道，稱為發無漏心。

【四人觀世】

謂四種根機不同之人，觀世（包括欲界、色界、無色界等三界）之時各有不同之感。(一)凡夫觀三界之樂，心生歡喜，遊戲其中，而不覺知苦、空等諦理。(二)聲聞、緣覺二乘觀三界之苦，猶如火宅，深覺不安。(三)菩薩觀三界之空緣，想見諸法皆如空花，虛幻不實。(四)諸佛觀三界，了知一切皆為心識所變現，世間諸物皆為妙明之心。

【四劫】

於佛教之宇宙觀中，一個世界之成立、持續、破壞，又轉變為另一世界之成立、持續、破壞，其過程可分為成、住、壞、空四時期，稱為四劫。據俱舍論卷十二、瑜伽師地論卷二、立世阿毘曇論卷九等載，即：(一)成劫，為器世間（山河、大地、

草木等）與眾生世間（一切有情眾生）成立之時期。即由有情之業增上力，於空間生起微細之風，次第生成風輪、水輪、金輪，漸成山河、大地等器世間，其時，諸有情漸次下生，最終之時一切有情生於無間地獄。(二)住劫，又稱續成劫。為器世間與眾生世間安穩、持續之時期。此一時期，世界已成，人壽由無量歲漸次遞減，至人壽十歲，稱為住劫中之第一中劫，此後之十八中劫亦皆一增一減，人壽從十歲增至八萬四千歲，復由八萬四千歲減至十歲。最後一中劫（第二十中劫）為增劫，即由十歲增至八萬四千歲。又據立世阿毘曇論載，諸佛之出現，多在減劫之時，其時人壽由八萬四千歲減至百歲之間。(三)壞劫，火、水、風三災毀壞世界之時期。眾生世間首先破壞，稱為趣壞、有情壞；其後，器世間亦隨而破壞，稱為界壞、外器壞。即於此劫之初，地獄之有情命終之後，不復更生，其後，其餘傍生、鬼趣及人、天等之眾生亦漸次壞滅；有情破壞後，世界出現七個日輪，故起火災，色界初禪天以下皆成灰燼，次起水災，第二禪天以下漂蕩殆盡，最後起風災，第三禪天以下全部吹落。(四)空劫，世界已壞滅，於欲、色二界之中，唯色界之第四禪天尚存，其他則全入於長期之空虛中。此成、住、壞、空四劫之期間，各有二十中劫，總合為八十中劫，稱為一大劫。

此外，四劫亦有壞劫、成劫、中劫、大劫等四種說法。另於壞劫中，有燒燬世界之火，稱劫火。仁王般若經卷下有（大八・八四〇中）「劫火洞然，大千俱壞」之語。

【四定】

定，即將心專注於一對象，至不散亂之精神作用。〈一〉指色界天之初禪、第二禪、第三禪、第四禪等四禪定。又作四禪、四靜慮。

〈二〉指唯識宗所立之煖、頂、忍、世第

一法等四善根位之體，依次為明得定、明增定、印順定、無間定等四種。又據百法問答鈔卷六載，四位依次以四定為體，順次作尋思如實觀，空其所取與能取。

【四禪天】

又稱四靜慮天、四靜慮處、四生靜慮、生靜慮。指修習四禪定所得報果之色界天，或指居於此界之眾生。即色界之初禪天、第二禪天、第三禪天、第四禪天。據俱舍論卷八、卷二十八載：(一)初禪天，此處已不食人間煙火，故無鼻、舌二識，但有眼、耳、身、意四識生起之喜、樂二受和尋伺思惟能力。(二)第二禪天，更無眼、耳、身三識，亦無尋、伺思惟，唯有意識及喜受、捨受（非苦非樂之感受）相應。(三)第三禪天，唯有意識活動，與樂受、捨受相應。(四)第四禪天，唯有與捨受相應之意識活動。前三禪天各有三天，第四禪天則有八天，合為色界十七天。其一天之名稱及名義之由來，分載於俱舍論卷八、順正理論卷二十一。然關於色界諸天之廢立，其他經論亦有舉出十六天、十八天、二十一天、二十二天者。又狹義之四禪天僅指第四禪天，包含無雲、福生、廣果、無煩、無熱、善現、善見、色究竟等八天。

【斷末摩】

指臨終之苦。又作斷末魔。末摩，梵語 marman 之音譯，意譯死穴、支節、死節，為人身體中特殊之部位，此部位若遇傷害，則起劇痛而致死或發狂。故斷末摩即引申為臨終時所受之極大痛苦。

於三界之中，色界與無色界並無此種斷末摩之苦，僅欲界有之，然在欲界中亦非每一道（趣）均有此苦。大毘婆沙論卷一九〇（大二七・九五三上）：「於欲界中，地獄無斷末摩，以恆斷故；傍生、餓鬼有斷末摩；人中三洲，非北拘盧洲；欲界諸天亦無斷末摩，彼非惱亂業果故。」

【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

其實

侵蝕我們生命品質最厲害的就是
多餘的想法

慧觀練習——

提起觀照

提起
提起觀照
觀照
一切掠過心中的
念頭
不論是正念
還是妄念
都觀照得
清清楚楚
明明白白
不批判
不分別
觀照只是觀照
維持這樣的狀態
越久越好

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
空只是
這樣的狀態

一直
維持著
這樣的狀態
妄念仍然會
生起
但
妄念與這個狀態

並沒有牽扯
是妄念的心
去牽扯

所以
放掉
放掉
放掉心對妄念的牽扯
這就是空
就是本體
就是父母未生前的本來面目