

智慧如海



大般若波羅蜜多經

釋迦牟尼佛講經 第三十六品 著不著相品
(卷 289)



〔釋迦牟尼佛莊嚴法相〕

郭韻玲老師 詮釋經義

第 326 講

(發表於2002年8月15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

具壽善現復白佛言。世尊。菩薩摩訶薩應云何行般若波羅蜜多。佛言。善現。菩薩摩訶薩行般若波羅蜜多時。若不行色是行般若波羅蜜多。不行受想行識是行般若波羅蜜多。不行色若常若無常是行般若波羅蜜多。不行受想行識若常若無常是行般若波羅蜜多。不行色若樂若苦是行般若波羅蜜多。不行受想行識若樂若苦是行般若波羅蜜多。不行色若我若無我是行般若波羅蜜多。不行受想行識若我若無我是行般若波羅蜜多。不行色若淨若不淨是行般若波羅蜜多。不行受想行識若淨若不淨是行般若波羅蜜多。何以故。善現。色性尚無所有。況有色若常若無常若樂若苦若我若無我若淨若不淨。受想行識性尚無所有。況有受想行識若常若無常若樂若苦若我若無我若淨若不淨。……

善現。菩薩摩訶薩行般若波羅蜜多時。若不行諸佛無上正等菩提是行般若波羅蜜多。不行諸佛無上正等菩提若常若無常是行般若波羅蜜多。不行諸佛無上正等菩提若樂若苦是行般若波羅蜜多。不行諸佛無上正等菩提若我若無我是行般若波羅蜜多。不行諸佛無上正等菩提若淨若不淨是行般若波羅蜜多。何以故。善現。諸佛無上正等菩提性尚無所有。況有諸佛無上正等菩提若常若無常若樂若苦若我若無我若淨

善現菩薩又向佛稟告：菩薩如何行般若呢？佛答：菩薩行般若時，若不行五蘊乃至諸佛無上菩提是行般若；不行五蘊乃至諸佛無上菩提若常若無常、若樂若苦、若我若無我、若淨若不淨，是行般若；為什麼呢？五蘊乃至無上菩提的本性尚且一無所有，何況有所謂五蘊乃至無上菩提若常若無常、若樂若苦、若我若無我、若淨若不淨。

善現菩薩向佛請教如何才是行般若？佛的開示是～不行一切法就是行般若；再說得淺白一些就是行了一切善法卻完全沒有任何的執取；這是自度度人成功的關鍵，唯有在不斷的做、不斷的做當中，一個菩薩才能完成他的菩薩道業，但是當越做越多時，在這個因緣條件不完美的世間，就會有某些不夠圓滿的人事物出現，這時，如果一個菩薩未修得這個關鍵的心法；那麼，他就會被這樣的不完美打擊，甚至被擊潰，尤其別人不但不感恩自己做了這麼多的善事，反而大肆的抨擊與漫罵，如果一個菩薩沒有這樣的修為，他可能就會掉入沮喪的深淵而一蹶不振；相反的，如果他已經深諳如此智慧，則苦雖苦矣，可是根本的菩提大願，仍然穩穩的深植八識田中，不為外相所動的繼續做他該作的事——度盡天下有緣眾生！

佛陀接著進一步的開示：遠離了若常若無常、若樂若苦、若我若無我、若淨若不淨的有無相對而行一切法，即是行般若；這是把上面的精簡心

要，作了更詳盡舉例說明的指導，即在自利利他的艱難困苦之過程中，一切外境的現前，都可以視為藉境練心，也就是在人世無常當中，我們永不忘失對永恆法身的嚮往與追尋；在世間的無邊苦海中，永遠都朝解脫大樂勇猛前行，並且為了眾生的受苦而憂心不已，奮力救度；在我執橫流的眾生中，堅定的做無我無私的苦薩大業；在煩惱污濁的三界，誓作出淤泥而不染的清淨蓮花。

由於本段提及重要的佛法知見常樂我淨，就以一個較完整的表再來研究一次：（請見下方表格）

偉哉佛法！總是如此完備的教導我們，當提到了四德就告訴我們那是成就的境界，如果是凡夫則處於四倒的

狀況；可是對於這樣的現況亦不用灰心，因為立即有四念住可以對治、甚至可以修煉，故一個次第馬上被我們了解知悉，繼而可以身體力行了：

四倒 → 四念住 → 四德。

這就是佛法偉大之處，不但點出了生命的問題，亦提供了解決生命問題的答案，佛菩薩總是如此慈悲的循循善誘著我們，引領我們一步一步離開無一是樂的苦痛三界，走向涅槃寂靜、解脫至樂的完美境界，我們怎能不亦步亦趨、亦步亦趨啊？！

願眾生早日成就！

願佛法弘揚全世界！

四德表：（涅槃四德：大乘涅槃與如來法身所具足之四德）

正義				相反義				對治門			
序	四德	內涵		四顛倒 (=四倒)	內涵		四念住 (=四念處= 四意止=四 止念=四念= 身受心法)	內涵			
		以涅槃境而言	以如來法身而言		有為之四顛倒(凡夫對於生死有為法所執取的四種謬見)	無為之四顛倒(聲聞、緣覺二乘對四倒有正見，但對涅槃卻誤為是滅無之世界而於涅槃無為法生起四種妄見)。		自相	↔ 共相		
1	常	達到涅槃境界的覺悟，為永遠不變的覺悟，此為永恆之“常”。	如來法身體性常住，永遠不變不遷。	常顛倒	凡夫不知此迷界之真實相，而於世間的無常執著為常；即以為人將永遠存在。	於涅槃之常妄執為無常。	心念住 (觀心無常)	觀能求心之生滅無常	一切法皆具有非常、苦、空、非我之體性。		
2	樂	涅槃的境界無苦而且快樂無比，此為真正大“樂”。	如來法身永離眾苦，安住於涅槃寂滅之大樂。	樂顛倒	於一切諸苦中執苦為樂；即以為人生是快樂的。	於涅槃之樂妄執為無樂。	受念住 (觀受是苦)	觀於欣求樂受中反生苦之原由			
3	我	涅槃境界，自由自在，毫無拘束，此為真正之“我”。	如來法身自在無礙，為遠離有我、無我兩種虛妄執著的大我。	我顛倒	於一切無我中執著無我為有我；即以為有自由、自主、可掌控的主體之我。	於涅槃之我妄執為無我。	法念住 (觀法無我)	觀一切法皆依因緣而生，無有自性。			
4	淨	涅槃境界，清淨無比，沒有任何煩惱之染污，此為真正之“淨”。	如來法身遠離污垢，無染無著，朗湛清淨。	淨顛倒	於一切不淨中執著為淨；即以為身心是清淨的。	於涅槃之淨妄執為不淨。	身念住 (觀身不淨)	觀身之自相為不淨。			

趣入滅諦

趣入集諦

趣入道諦

趣入苦諦

斷四倒為二乘

斷八倒為菩薩

註釋之部

【四德波羅蜜】

四德，指如來法身所具之常、樂、我、淨四德；波羅蜜，為到彼岸之意，乃顯事之究竟。如來法身為四德之究竟處，故稱四德波羅蜜。觀普賢菩薩行法經（大九・三九二下）：「釋迦牟尼名毘盧遮那遍一切處，其佛住處名常寂光，常波羅蜜所攝成處，我波羅蜜所安立處，淨波羅蜜滅有相處，樂波羅蜜不住身心相處。」

【樂】

（一）為「苦」之對稱。即身心適悅之感覺。三受之一，又作樂受；亦為五受根之一，二十二根之一，故又作樂根。若由身、心上區分之，於身之適悅感受稱為樂受；於心則稱喜受。樂總為一切善業所引生之果報，故其業亦稱順樂受業。樂有多種分類，即：（1）三樂：①天樂，修十善，生於天界所受之樂。②禪樂，入禪定境界之樂。③涅槃樂，又作寂滅樂，得涅槃之樂。三樂另有：①外樂，指眼等前五識所生之樂。②內樂，指初禪、第二禪、第三禪意識所生之樂。③法樂樂，由無漏之智慧所生之樂。

（2）四樂：①出離樂，又作出家樂，即出家求道而得解脫之樂。②遠離樂，指初禪之樂，即遠離欲與惡不善法之樂。③寂靜樂，為第二禪以上之樂，即止息尋、伺等精神作用之樂。④菩提樂，遠離煩惱而獲真實智之樂，即得菩提之樂。此四種樂又稱四味、四無罪樂，乃超越世間之寂靜世界所具有之四種樂味。四種樂加上涅槃樂，則為五種樂。

（二）以樂器奏出音曲。有聲樂、器樂、舞樂三類。經中之言「樂」，多為器樂之意。法華經卷一方便品（大九・九上）：「若使人作樂，擊鼓吹角貝，簫、笛、琴、

箜篌、琵琶、鐃、銅鈸，如是眾妙音，盡持以供養，或以歡喜心，歌唄頌佛德，乃至一小音，皆已成佛道。」即是其例。據梵文楞伽經第一章所記，印度有七全音，即具六、神仙曲、持地調、明意、近聞、中令、雞尸迦。亦有以等五替代雞尸迦，稱為七全音者。在南印度阿摩羅婆提塔之欄楯彫刻中，刻有琵琶及橫笛類之樂器。又無量壽經鈔卷五解釋無量壽經所說之五音，以為即宮、商等五聲。

在中國，以五聲八音為樂，五聲為音階，即宮、商、角、徵、羽。八音為器樂之分類，即埙、笙、鼓、管、絃、磬、鐘、祝等。其後印度、西域等地之樂傳來，五聲乃加變宮、變徵而成七聲，樂器種類亦有增加。蓋佛教禁止以娛樂為目的之歌舞音曲，長阿含卷十一善生經中，列舉伎樂之六失；增一阿含經卷三十八以禁止作倡伎樂為八關齋法之一；五分律卷二十六禁止比丘自以歌舞供養於塔。然據法華經玄贊卷四末（大三四・七二七中）：「發菩提心經云，音樂、女色，不以施人，亂眾生故。此供養佛，故不相違，如金藏中音樂供養事。」即准許以音樂、歌舞等供養於佛。

【三樂】

（一）指外、內、法樂等三樂，乃依往生論註卷下所立。即：（1）外樂，為五識（眼、耳、鼻、舌、身）緣五境（色、聲、香、味、觸）所生之樂。（2）內樂，即初禪、二禪、三禪意識所生之樂。（3）法樂樂，即智慧所生之樂，由愛佛功德而起，亦由遠離我心、無安眾生心、自供養心等三種心而產生。

（二）指天、禪、涅槃三樂，乃據大寶積經卷一〇一所立。即：（1）天樂，修十善業者，命終後生於天上而受種種殊妙之樂。（2）禪樂，修行之人入諸禪定，一心清淨，萬慮俱寂，得自然禪悅之趣。（3）涅槃樂，斷諸惑而證涅槃，生滅滅已，寂滅為樂，此乃究竟之樂。

【四種樂】

又作四味、四種味、四無罪樂。係由受戒、修定等出世之行所生之法味樂。即：(1)出離樂，又作出味、出離味、出家樂。乃出家人脫離在家樊籠種種苦難，受離欲戒所存之法味樂。(2)遠離樂，又作離味、離欲味。係出家人斷除諸欲、惡等不善法，證得初禪之離生喜樂。(3)寂靜樂，又作寂滅味、寂滅樂、永滅樂。指第二禪以上至滅定中，永滅覺觀、喜樂、色想等。(4)三菩提樂，又作道味、正智味、畢竟樂。永斷一切煩惱，於所知事，如實等覺，稱為三菩提樂。大乘義章卷十一以此四樂配於三學，調出離樂為戒學，遠離、寂靜樂為定學，三菩提樂為慧學。

【六種意樂】

又作思修六意。凡心裡所欲作為，皆稱為意樂。據攝大乘論載，菩薩修習一切法門，皆須於內心作意欣樂。六種意樂指：(1)廣大意樂，調菩薩以滿恒河沙等世界七寶奉施如來，復能行持戒、忍辱、精進、禪定、智慧，乃至現世得證佛果，猶無厭足，故稱廣大意樂。(2)長時意樂，調菩薩行於六度，乃至現世得證佛果，心常好樂，無有間息，故稱長時意樂。(3)歡喜意樂，調菩薩能以六度饒益有情，由此所作，心生歡喜，故稱歡喜意樂。(4)荷恩意樂，又作有恩德意樂。調菩薩以此六度饒益有情，但不見自身於彼有恩，故稱荷恩意樂。(5)大志意樂，調菩薩以六度所集之善根功德迴施一切眾生，令其同得勝果，故稱大志意樂。(6)純善意樂，又作善好意樂。調菩薩以六度所集之善根功德共諸眾生迴求佛果，而心無間雜，故稱純善意樂。

【苦】

泛指逼迫身心苦惱之狀態。苦與樂乃相對性之存在，若心向著如意之對象，則感受到

樂；若心向著不如意之對象，則感受到苦。清淨論道調，苦具有嫌惡與空虛二義，即嫌惡，及無「常、樂、我、淨」之空虛狀態，稱之為苦。在稱「苦、樂、捨（不苦不樂）」等三受之時，苦指身心所感之苦（廣義），配列於五受、二十二根之苦，而可分為身感受之苦（狹義）與心感受之憂兩類。「一切行皆苦」乃佛教根本思想之一，亦為四法印之一。苦之分類有多種，其大別如下：

(一)二苦，起自一己身心之苦，稱為內苦；受外界逼迫所產生之苦（如惡賊、天災等），稱為外苦。

(二)三苦，對不如意之對象感受其苦，是為苦苦。對所愛者之毀壞感受其苦，是為壞苦。見世間一切無常而感受其苦，是為行苦。以上三者相當於苦、樂、捨（不苦不樂）之順序。數論外道舉三苦為：依內苦、依外苦（惡賊等）、依天苦（天災等）。

(三)四苦，指生苦（以有生，故有苦）、老苦、病苦、死苦四者。

(四)八苦，生老病死等四苦，再加上愛別離苦、怨憎會苦、求不得苦、五陰熾盛苦。

(五)十八苦，即老苦、死苦、憂苦、悲苦、苦苦、惱苦、大苦聚等七苦，再加上無明苦、行苦、識苦、名色苦、六入苦、觸苦、受苦、愛苦、取苦、有苦、生苦等十一苦，合為十八苦。

(六)老、病、死等三種身苦，與貪、瞋、癡等三種心苦，可為佛教所立「身心之苦」的典型代表。其中，臨命終時，其苦有如千百隻刀割裂身子，稱為風刀苦。

此外，諸經論所舉苦的分類甚多，如瑜伽師地論卷四十四即有百十苦之說。

【三苦】

(一)依苦之性質，分為苦苦、壞苦、行苦三種。(1)苦苦，有漏行蘊中，諸非可意之苦

受法，逼惱身心之苦。(2)壞苦，諸可意之樂受法，生時為樂，壞時逼惱身心之苦。(3)行苦，除可意非可意以外所餘之捨受法，為眾緣所造，難免生滅遷流，故聖者觀見之，於身心皆感逼惱，故稱為行苦。一切有漏之行皆無常而生滅遷流，故皆為行苦所攝，則非可意之法有苦苦、行苦二種，可意之法則有壞苦、行苦二種。

(二)苦諦四行相中之苦有所取苦、事相苦、和合苦等三類，係唯識宗所立。(1)所取苦，又作取苦。於遍計所執性上，執持實我、實法，遂於能取之心感苦。(2)事相苦，又作相苦。於依他起性上，見苦苦、壞苦、行苦等三相。(3)和合苦，於圓成實性上取苦之義，即真如與一切有漏有為之苦相和合，故稱苦，然其體實無。

(三)因食所生之界不平等所生病苦、欲希求苦、求不允苦。(1)界不平等所生病苦，係由「段食」所致，乃地、水、火、風四大不調而引起之病苦。(2)欲希求苦，係由「觸食」所致，為欲求渴望之苦。(3)求不允苦，係由「意思食」所致，為求不得之苦。

(四)印度古代六派哲學中之數論學派所立，將世間諸苦分為如下三種：(1)依內苦，係由風熱痰之不平衡，故生病苦，是即身苦；又怨會、愛離、所求不得而生之心苦，亦屬依內苦。(2)依外苦，係由世人、禽獸毒蛇、山崩岸坼等所生之苦。(3)依天苦，係由寒熱、風雨、雷霆等種種天之所為所生之苦。

【五苦】

五種苦惱。經論中有諸多異說，如五苦章句經所舉五趣之苦，即：(1)諸天苦，一切天人皆受生老病死之苦，並依先世之所作而定壽命長短，又諸天皆有命盡、劫盡二大災。(2)人道苦，由奴婢下使至帝王轉輪聖王，皆受生老病死、飢渴寒熱等無

量百千種之苦。(3)畜生苦，禽獸蟲魚等類皆受飢渴寒熱、供人取食、相互噉食等萬般之苦。(4)餓鬼苦，餓鬼身長一由旬，而咽細如鍼孔，其喉中噴火，不得飲食。(5)地獄苦，地獄有鐵城鑊湯、劍樹刀山等八寒八熱之苦。

瑜伽師地論卷四十四就苦之自體列舉五種，即逼迫苦、眾具匱乏苦、界不平等苦、所愛變壞苦、三界煩惱品粗重苦等五苦。復列舉五樂所治之五種苦，即因苦、受苦、唯無樂苦、受不斷苦、家欲界結尋異生苦。此外，廣弘明集卷三十說生、老、病、死、愛離五苦。釋氏要覽卷上則說多食之五苦。

另如大明三藏法數卷二十四所舉之五苦，即：(1)生老病死苦，眾生初受生時，在母體中窄隘不淨；及出胎時，冷風觸身，如被物刺；至衰老時，氣力羸劣，動止不寧，復有疾痛寒熱所惱；最後至命終時，四大分離，神識飄散，此等因緣，悉皆是苦。(2)愛別離苦，常與所親愛之人乖違離散，不得共處。(3)怨憎會苦，所憎惡之人，本欲遠離，卻反而常相聚。(4)求不得苦，於世間色聲之境，及一切利養之種種可愛樂者，心生貪欲而不能得。(5)五陰盛苦，五陰，即色、受、想、行、識，在此為一身之總稱。謂五陰之身，受熾盛之諸苦。

【八苦】

(一)乃眾生輪迴六道所受之八種苦果，為四諦中苦諦之主要內容。即：(1)生苦，有五種，即：①受胎，謂識託母胎之時，在母腹中窄隘不淨。②種子，謂識託父母遺體，其識種子隨母氣息出入，不得自在。③增長，謂在母腹中，經十月日，內熱煎煮，身形漸成，住在生臟之下，熟臟之上，間夾如獄。④出胎，謂初生下，有冷風、熱風吹身及衣服等物觸體，肌膚柔嫩，如被物刺。⑤種類，謂人品有富貴貧賤，相貌有殘缺妍醜等。(2)老苦，有二種，即：①增長，謂從少至壯，從

壯至衰，氣力羸少，動止不寧。(2)滅壞，謂盛去衰來，精神耗減，其命日促，漸至朽壞。(3)病苦，有二種，即：①身病，謂四大不調，疾病交攻。如地大不調，舉身沉重；風大不調，舉身倔強；水大不調，舉身胖腫；火大不調，舉身蒸熱。②心病，謂心懷苦惱，憂切悲哀。(4)死苦，有二種，即：①病死，謂因疾病壽盡而死。②外緣，謂或遇惡緣或遭水火等難而死。(5)愛別離苦，謂常所親愛之人，乖違離散不得共處。(6)怨憎會苦，謂常所怨仇憎惡之人，本求遠離，而反集聚。(7)求不得苦，謂世間一切事物，心所愛樂者，求之而不能得。(8)五陰盛苦，五陰，即色受想行識。陰，蓋覆之義，謂能蓋覆真性，不令顯發。盛，熾盛、容受等義，謂前生老病死等眾苦聚集，故稱五陰盛苦。

(二)瑜伽師地論卷四十四別出以下八苦：寒苦、熱苦、飢苦、渴苦、不自在苦、自逼惱苦、他逼惱苦、一類威儀多時住苦。

【受】

(一)又譯為痛、覺。可分為二：(1)心所之名，為五蘊之一。俱舍宗以受為一切心遍起的心所之一，乃十大地法之一；唯識宗則認為是五遍行之一。「受」係根（感官）、境（對象）、識（認識之主體）三者和合之觸（即接觸感覺）而生。換言之，受，即領納之意，亦即領納違、順、俱非等之觸，及外界之對象，以此而感受苦、樂等感覺之精神作用。故「受」為外界影響於生理、情緒、思想等，所產生之痛癢、苦樂、憂喜、好惡等感受，由此有利（順）、不利（違）、無利害關係（俱非）等境界，產生相應之苦、樂等主觀感受，而引起遠離違境、追求順境等一連串愛欲活動。

對受之解釋，諸論有異，如：①據俱舍論卷一載，領納所隨之觸，稱為受。②據順正理論卷二載，領納所緣之境，稱為執取受；領納所隨之觸，稱為自性受。③據阿毘達磨藏

顯宗論卷二載，就領納所緣而論受之義，謂一切之心、心所皆稱為受，特別是指領納隨觸。④據五事毘婆沙論卷下等載，領納所緣之境，稱為受。⑤據成唯識論卷三、成唯識論述記卷三末等載，受不能緣俱生之觸，故領納順、違等境界之相，為其本義；此說有駁斥前列四說之意。

關於受之分類，有諸種說法。據雜阿含經卷十七記載，受有：一受、二受、三受、四受、五受、六受、十八受、三十六受、百八受、無量受等。①一受，受之自相雖有苦、樂、捨等三種，然苦受屬於苦苦，樂受屬於壞苦，捨受屬於行苦；一切皆苦，故稱一受。②二受，心受、身受合稱二受。眼識乃至身識等前五識之感受屬肉體之受，故稱身受。第六意識之感受屬精神之受，故稱心受。大毘婆沙論卷一一五列有諸家對心受、身受之解釋，如：1.無分別為身受，有分別為心受。2.緣自相之境為身受，緣自相、共相之境為心受。3.緣現在之境為身受，緣三世之境、無為之境為心受。4.緣實有之境為身受，緣實有與假有之境為心受。5.於境一往取為身受，於境數數取為心受。6.於境暫緣即了為身受，於境推尋乃了為心受。7.依色而緣色為身受，依非色而緣色、非色為心受。8.世友論師謂一切之受皆為心受，而無身受。③三受，依受之自相而有所分別。即領納愛、非愛及非上二種之觸，而生起苦、樂、捨等三種感覺。1.樂受，對可愛境之感受。2.苦受，對不可愛境之感受。3.捨受，又作不苦不樂受、非苦樂受。乃對非可愛、非不可愛境之感受。④四受，依界繫不同而有所分別。1.欲界繫受，又稱有味著受，屬於自體愛相應之受。2.色界繫受。3.無色界繫受。4.不繫受。後三項，又稱無味著受，屬於不相應之受。⑤五受，又稱五受根。依身、心受之自相而有別。1.樂受，又稱樂根。指五

識相應之身悅，及第三靜慮的意識相應之心悅。2.喜受，又稱喜根。指初二靜慮及欲界的意識相應之心悅。3.苦受，又稱苦根。指五識相應之身不悅。4.憂受，又稱憂根。指意識相應之心不悅。5.捨受，又稱捨根。指身、心之非悅、非不悅。⑥六受，又稱六身受、六受法。指經由六根，六識得以覺知六境，復由根、境、識等和合之六觸，產生眼觸所生之受乃至意觸所生之受。⑦十八受，又稱十八意近行受。計有六喜意近行、六憂意近行、六捨意近行等。謂喜、憂、捨等三受以意識為近緣，各活動於色、聲等六境，乃有十八受。⑧三十六受，又稱三十六師句。謂前項十八意近行各有染品、善品之別，如六喜意近行之中，有順染受之耽嗜依及順善受之出離依。⑨百八受，謂前項三十六受各有過去、現在、未來三世之別。⑩無量受，由上述各家所說之此受、彼受等，可知受之相復有無量之別。

(2)為十二緣起之一支，稱為受支。為幼年少年時期對苦、樂等相之了知。說一切有部基於分位緣起說認為幼年少年時期雖覺知苦、樂等相，然尚未生起淫愛，此期之位即稱為受；此係以五蘊為體，而非以受為體。於唯識大乘之看法，則以無明及行為「能引支」，識乃至受之五支為「所引支」；又以無明及行為「能熏」，識等五支為「所熏」之種子。亦即識、名色、六處、觸等，由於無明、行而影響阿賴耶識之種子，稱為受。

(二)為取之舊譯。乃煩惱之異名。

【三受】

又作三痛。受，領納之義。即內之六根，觸對外之六境，所領納之三種感覺。即：(1)苦受，又作苦痛。即領納違情之境相，令身心受逼迫。(2)樂受，又作樂痛。即領納順情之境相，令身心適悅。(3)捨受，又

作不苦不樂受、不苦不樂痛。即領納中容之境相，身心無有逼迫，亦無有適悅。此三受通於眼等六根，亦通有漏無漏。或各自分成兩種，與五識相應者，稱為身受；與意識相應者，稱為心受。

【五受】

指五種覺受。(一)隨觸之領納分為五種。依俱舍論之說，五受即：(1)苦受，謂五識相應之身不悅之受。(2)樂受，謂五識相應之身悅及第三靜慮意識相應之心悅。(3)憂受，謂意識相應之心不悅之受。(4)喜受，謂初二禪及欲界意識相應之心悅。(5)捨受，謂於身心非悅非不悅。此五受於眾生感雜染中，有增上之作用，故立為五根，又稱五受根，即苦根、樂根、憂根、喜根、捨根。

(二)分別受之自性與相應等有五種。即：(1)自性受，為受之心所，即謂苦、樂等諸受。(2)相應受，即謂與苦、樂等諸受相應之觸心所。(3)所緣受，又稱境界受，謂苦、樂等諸受之境界。(4)異熟受，又稱報受，謂感異熟之諸業。(5)現前受，謂苦、樂等諸受中之正起現行者。

【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。

第三十六品 著不著相品(卷287～291)

說明什麼是著般若波羅蜜多相，什麼是不著般若波羅蜜多相。

.....



清心小語

所有的成功
都是在點點滴滴
日積月累中凝聚

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