

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 291)



〔釋迦牟尼佛莊嚴法相〕

郭韻玲老師 詮釋經義

第 329 講

(發表於2002年9月26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

第三十六品 著不著相品

爾時具壽善現復白佛言。世尊。是菩薩摩訶薩能擐如是大功德鎧。我等有情皆應敬禮。世尊。若菩薩摩訶薩。為諸有情擐功德鎧勤精進者。如為虛空擐功德鎧發勤精進。世尊。若菩薩摩訶薩。為欲成熟解脫有情。擐功德鎧勤精進者。如為虛空成熟解脫擐功德鎧發勤精進。世尊。若菩薩摩訶薩。為一切法擐大功德鎧勤精進者。如為虛空擐大功德鎧發勤精進。世尊。若菩薩摩訶薩。為拔有情令出生死。擐功德鎧勤精進者。如為舉虛空置高勝處擐大功德鎧發勤精進。

P480 I 欄12行~22行

善現菩薩說：菩薩能擐大功德鎧甲，我們有情都應敬禮。而如果菩薩為一切有情擐功德鎧甲精進，如同為虛空擐功德鎧甲發起精進；如果菩薩為想要讓一切有情成熟解脫擐功德鎧甲精進，如同為虛空的成熟解脫擐功德鎧甲發起精進；如果菩薩為了一切法擐大功德鎧甲精進，如同為了虛空擐大功德鎧甲發起精進；菩薩為了救拔有情眾生，出離生死苦海，擐功德鎧甲精進，如同為了舉出虛空置於高而殊勝處，擐大功德鎧甲精進。

本段經文提供了一個重要的觀念：就是功德如鎧甲。是的，如果我們曾經於過去生或今生積功累德，那麼這些功德就會像一把傘，護住我們走過三界的風雨飄搖；但是把功德比喻成貼身護體的鎧甲，也更加貼切；因為當我們面對一切的困頓與磨難時，這時到底什麼能夠保護我們過關呢？確實也就是那一點一滴得之不易的功德啊！

而當我們有了如鎧甲般堅硬具保護力的功德之後，我們才能真正的作到所謂的精進；這應該是每一個曾經想用功精進過的修行人擁有的經驗，在這業力所形成的世間，很多很多的事情，真的不是我們心中所想就能作到的，例如作一個好人，又例如這裡不斷談及的主題——精進！真的不是我們想要精進就能夠精進的，許多人的經驗是，越想精進，障礙就越大，例如本來不忙，突然就忙得不可開交；有點名利心的，名利就突然接踵而至；有點放逸心的，能夠放逸的機會就特別多；有點愛染心的，具有殺傷力、影響力的冤家就會適時出現……表面上看起來這些障礙就是這樣自然而然的發生了，殊不知正是在這成就之路上確實是，所謂“道高一尺、魔高一丈”，只要我們一起了道心，考驗的橫逆自然就如影隨形而至；所以當我們要精進時，我們還真的需要一個依憑與依靠，那麼這個依憑與依靠是什麼

呢？就是——功德！

所以我們千萬要珍惜一切得來不易的功德，因為有了它，才能在修行之路上攻守自如，亦即退可保護自己，進可精進向上。所以我們可要以功德為基礎，奮力朝向生命更光明、更喜樂、更完美的境界→大精進！

所以，本段經文要研究的重點是：精進，那麼，什麼是精進呢？就是勇猛勤策進修善法的意思；也就是皈依佛教的教義，然後在修善斷惡、去染轉淨的修行過程中，不懈怠的努力上進。精進，又稱作精勤、勤精進。

以下表格對於精進，有助於更多的了解。（詳見附表）

總之，精進是修行人的美德，但是如果以第一義諦而言，則精進的本身到最後亦無所執取可言；因為，所有的精進，一旦有了執著，那麼再大的精進心也不是精進了，甚深思惟！

願眾生早日成就！

願佛法弘揚全世界！

精進一覽表：

序	名 相	內 涵										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	4正勤	已生惡 令永斷	未生惡 令不生	未生善 令生	已生善 令增長							
2	5根	信根	精進根	念根	定根	慧根						
3	5力	信力	精進力	念力	定力	慧力						
4	7覺支	念覺支	擇法覺支	精進覺支	喜覺支	輕安覺支	定覺支	捨覺支				
5	8正道	正見	正思惟	正語	正業	正命	正精進	正念	正定			
6	11善心所	信	慚	愧	無貪	無瞋	無痴	勤	安	不放逸	行捨	不害
7	6波羅蜜	佈施	持戒	忍辱	精進	禪定	般若					
8	10波羅蜜	施波羅蜜	戒波羅蜜	忍波羅蜜	精進波羅蜜	禪波羅蜜	般若波羅蜜	方便波羅蜜	願波羅蜜	力波羅蜜	智波羅蜜	

註釋之部

【精進】

又作精勤、勤精進、進、勤。調勇猛勤策進修諸善法；亦即依佛教教義，於修善斷惡、去染轉淨之修行過程中，不懈怠地努力上進。蓋精進為修道之根本，俱舍宗以其為十大善地法之一，唯識宗則以為十一善心所之一。又精進為三十七道品中之四正勤、五根、五力、七覺支、八正道之一。另精進亦為六波羅蜜、十波羅蜜之一。

關於精進與精進波羅蜜之別，諸經論中說法不一，據優婆塞戒經卷七毘梨耶波羅蜜品、大智度論卷十六等所舉，精進乃指世間及三十七道品中之精進；精進波羅蜜則指菩薩為證佛道之精進。

就精進之種類而論，諸經論中亦有多說，茲列舉如下：(1)據大乘莊嚴經論卷八舉出六種精進，即：增減、增上、捨障、入真、轉依、大利。同論另將三乘之精進配以上、中、下三品，即：聲聞之精進為下品，緣覺之精進為中品，菩薩之精進則屬上品；又以聲聞、緣覺二乘小利之精進為下覺，菩薩大利之精進為上覺。(2)據大智度論卷十六將菩薩之精進分為身精進與心精進二種：精進雖為心數法，然由身力而出，故稱身精進，如行布施、持戒是為身精進，而修忍辱、禪定、智慧是為心精進；勤修外事為身精進，內自專精為心精進；粗之精進為身精進，細之精進為心精進；為福德之精進為身精進，為智慧之精進為心精進等。(3)據大方廣十輪經卷八精進相品舉世間、出世間二種精進。世間精進乃勤修布施、持戒等諸有漏業；出世間精進則勤修滅一切煩惱、惑障等諸無漏業。此外，成唯識論卷九舉出被甲（被甲則勇）、攝善（修行善法）、利樂（利益眾生）等三種精進。梁譯攝大乘論卷中舉出勤勇、加行、不下難壞無足等三種精進。大乘莊嚴經論卷八舉出弘誓、發行、無下、不動、無厭等五種精進。舊華嚴經卷二十四舉

出不轉、不捨、不染、不壞、不厭倦、廣大、無邊、猛利、無等等、救一切眾生等十種精進。瑜伽師地論卷四十二精進品亦舉出自性、一切、難行、一切門、善士、一切種、遂求、此世他世樂、清淨等九種精進。

次就精進之功德利益而論，大乘莊嚴經論卷八舉出七種，即：(1)得現法樂住，(2)得世間法，(3)得出世間法，(4)得資財，(5)得動靜，(6)得解脫，(7)得菩提。又菩薩地持經卷二力品，亦舉出四種精進之功德力。又一般慎身心、斷酒肉之精進，稱為精進潔齋。

【二種精進】

即身精進與心精進。精進者，調心練於法而不懈怠。如法致財而用於布施等，為身精進；斷慳貪等惡心，使不得入者，為心精進。

【二種精進心】

謂行人熏修懺法，即當剋取限期，破諸惑障，如修法華三昧，以三七日（即二十一日）為期，於中禮佛懺悔、行道誦經，有事有理，皆當精進，故有二種心。據法華懺儀載，二種精進心即：(1)事中修一心精進，指行人於道場，三七日中行儀純備，當禮佛時，一心虔懇，觀想金容，端嚴殊妙，儼然在目，心不異緣，乃至懺悔行道，誦經坐禪，悉皆一心，令與行法相應，無有懈怠，此稱事中修一心精進。(2)理中修一心精進，指行人初入道場，乃至三七日滿，於其中間所作行儀，常當照了，一心寂靜。如禮佛時，即知能禮與所禮，本性空寂；雖為空寂，而自然感應道交，不可思議。蓋由理體平等，生佛不二，雖無能禮之人，而有我身禮諸佛前，雖無所禮之佛，而有諸佛隨心顯現，如是念念，無有懈怠，此稱理中修一心精進。

【三種精進】

(一)成唯識論卷九所立之三種精進。即：
(1)被甲精進，發勇猛、自利利他之大誓願，期無數大劫而無退屈之念，誓成大事，恰如被甲臨敵之大威勢。(2)攝善精進，攝諸善法精進修行。(3)利樂精進，利樂一切眾生，心不疲倦。
(二)菩薩善戒經卷五所立之三種精進。即：
(1)莊嚴精進，菩薩發心精勤修習一切梵行，莊嚴道果。復為化諸眾生，於三界中示現受生，乃至為慈悲故，入地獄中，代受其苦，心不休息。(2)攝善法精進，菩薩既修六度梵行，不為煩惱、惡業、邪見之所傾動，攝持世間、出世間一切善法，心不放逸。(3)利益眾生精進，菩薩於一切時，修習聖道，利益一切眾生，以種種法而化導之，咸使斷滅惡因，成就善果，雖歷塵劫，心不疲倦。

【五種精進】

精進，即勇猛修善斷惡之心理及行為。據成唯識論卷六舉出五種精進，即：
(1)被甲精進，謂於最初發勇猛強烈之誓願心，如先著盔甲而後見賊，不怖種種難行，修諸勝行。(2)加行精進，謂生起堅固勇悍之方便，以策勵其心，決定勇行。(3)無下精進，謂不自輕蔑，亦不畏懼，能更生勇勵而無怯下之心。(4)無根精進，謂能忍受酷寒炎熱等苦。(5)無足精進，謂於下劣之善無厭足，欣求最上之勝功德。

【精進十種利益】

據月燈三昧經卷六載，修菩薩行者，於諸梵行念念進修而精勤無怠，故有下列十種利益：
(1)他不折伏，指不為一切邪論妄計所折伏。(2)得佛所攝，指為諸佛所攝受而不捨棄。(3)為非人所護，非人，指鬼神之類。謂於一切時處，為鬼神之類所衛護。(4)聞法不忘，指於所聞之法，常能憶持而不忘失。(5)未聞能聞，謂修菩薩行者樂法

之心無有厭足，往昔所未聞者，今皆得聞。
(6)增長辯才，指精通於諸法義，辯才增長，隨問隨答而無疑礙。(7)得三昧性，三昧，即正定。指身心寂靜，定性現前，不為世相所變遷。(8)少病少惱，指善能調適身心，常得輕安而少病少惱。(9)得食能消，指於飲食方面，食已即消，而無停滯之患。(10)如優鉢羅花，指雖處於生死之境，然不為煩惱所染著，猶如優鉢羅花（青蓮花）出淤泥而不染，使見者生仰慕之心。

【精進弓】

弓有強勁捷疾之推進力量，故經典中常以之比喻精進。同類用語有「智慧箭」、「慧劍」等，即以箭之銳利可摧斬餘物比喻智慧可斬斷煩惱。大智度論卷十（大二五·一三三上）：「忍鎧心堅固，精進弓力強，智慧利勁箭，破憍慢諸賊。」

【七八行】

指七覺支與八正道之修行方法。七覺支即：念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨等。八正道為：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

【八大人覺】

指大人八種教法。又作大人八念、八大人念、八生法。乃聲聞、緣覺、菩薩等聖者（大人）為入菩提道所覺知思念之八種教法。依中阿含經卷十八之「八念經、八大人覺」，即：
(1)少欲覺，為修道而欲求所須，但不多求。(2)知足覺，少取心即滿足。(3)遠離覺，身離世間纏縛，心離諸煩惱。(4)精進覺，行正勤，修善法而不懈怠。(5)正念覺，常於身、受、心、法修正安念。(6)正定覺，修習禪定攝亂想。(7)正慧覺，以智眼觀佛法，覺知正道。(8)不戲論覺，遠離諸戲論，住於正語。又據八大人覺經載，八覺乃指世間無常覺、多欲為苦覺、心無厭足覺、懈怠墮落覺、愚癡生死覺、貧苦多怨覺、五欲過

患覺、生死熾然苦惱無量覺。

【十一善】

唯識所立六位心所之一。即：(1)信，謂於一切善法，忍可樂欲而不疑。有信實有（於諸法實事之理中，甚深信忍）、信有德（於三寶真淨之德中，甚深信樂）、信有能（於世間出世間一切善法，甚深信力）三種。(2)慚，慚即慚天。謂心常知慚，崇重賢善，恥往昔所作過惡，則能對治無慚，息諸惡行。(3)愧，愧即愧人。謂心常知愧，不為暴惡，悔往昔所作過非，則能對治無愧，息諸惡業。(4)無貪，謂於五欲順情等境，心生厭離而無所染著。(5)無瞋，謂於五欲違情等境，心常忍辱，不起忿怒。(6)無癡，謂於一切理事等法，明解決了，無所迷惑。(7)勤，謂於一切善法，精進修習，不生懈怠，圓滿善業。(8)安，安即輕安。謂遠離粗重惱亂，及除障定之法，調暢身心，而轉安適。(9)不放逸，謂精進身、口、意三業，於所斷之惑及所修之善，加功勇猛，速令成滿世間出世間之一切善法，而無放逸。(10)行捨，謂精進身、口、意三業，令心平等，寂靜而住，捨離一切掉舉、昏沉等障。(11)不害，謂於一切有情眾生，無所損惱，不加瞋恚，常運慈悲之心，拔其危苦，與其安樂。

【十法見涅槃】

又作菩薩修十法見涅槃。據北本涅槃經卷三十一載，菩薩成就十法，能明見無相涅槃（謂涅槃之法，離於一切色相），至無所有。十法即：(1)信心具足，謂修菩薩行，須發起圓常正信之心，信一切法皆是佛法、一切眾生皆有佛性。(2)淨戒具足，謂修菩薩行，當須身心清淨，受持禁戒，專為成就佛果菩提。(3)親近善知識，謂修菩薩行，當遠離諸惡邪見，親近善友知識。(4)樂於寂靜，謂修菩薩行，當離諸喧鬧，澄神息慮以求佛道。(5)精進，謂修菩薩行，當一心勇猛，安住止觀，勿令退失。(6)念具足，謂修菩薩

行，當心存三寶，思惟實理，不忘戒施。(7)軟語，謂修菩薩行，當清淨口業，發言誠諦，調柔和美，離諸諂誑。(8)護法，謂修菩薩行，即當弘持正法，宣說妙義，輾轉流布，不斷佛種。(9)供給同行，謂修菩薩行，凡同事者有所不足，即當推己之有，以濟其無，使得安心，成辦道業，而無馳求之患。(10)具足智慧，謂修菩薩行，常以妙觀之智，觀察一切諸法，悉皆明了，通達無礙。

【十度三行】

謂十度中一一各具三種殊勝行門。度為「到彼岸」之意。菩薩修此行法，則能自利利他，度諸眾生，離生死此岸，至涅槃彼岸，同證無上菩提。十度三行即：(1)施度三行：①財施，以所有財物施與他人。②法施，為諸眾生演說佛法。③無畏施，於眾生無殺害心，令無怖畏。(2)戒度三行：①攝律儀戒，即持佛戒律，具眾威儀。②攝善法戒，即所作善法悉皆攝持。③饒益有情戒，即與樂拔苦，平等利益。(3)忍度三行：①耐怨害忍，忍耐怨憎毒害，無反報心。②安受苦忍，忍受眾苦逼迫。③諦察法忍，審法性虛幻，超絕生滅。(4)進度三行：①被甲精進，起大願心，修諸勝行。②攝善精進，修方便行，進趣無上菩提。③利樂精進，勤化眾生，皆修於道。(5)禪度三行：①安住靜慮，即妄想不起，深入禪定。②引發靜慮，即智慧現前，生諸功德。③辨事靜慮，即功行圓成，利益眾生。(6)慧度三行：①生空無分別慧，即平等照了俗諦之法。②法空無分別慧，即平等照了真諦之法。③俱空無分別慧，即超前二空，悉皆平等。(7)方便度三行：①進趣果向方便，即修諸功德，迴向佛果。②巧會有無方便，即融會二諦。③不捨不受方便，即了達能所皆空。(8)願度三行：①求菩提願，自求佛果。②利樂他願，救度一切眾生。③外化願，外

化有情。(9)力度三行：①思擇力，思惟揀擇一切善法而得其力。②修習力，修行數習殊勝妙行。③變化力，即神通力。(10)智度三行：①無相智，達觀性自空。②受用法樂智，證一切種智，恆自受用，得大自在。③成熟有情智，教化饒益一切眾生，成就道果。

【功德】

意指功能福德。亦謂行善所獲之果報。景德傳燈錄卷三有如下記載，梁武帝問於菩提達磨（大五一・二一九上）：「朕即位已來，造寺、寫經、度僧不可勝記，有何功德？」師曰：「並無功德。」蓋此僅為人天小果有漏之因，雖有非實。所謂真功德，乃淨智妙圓、體自空寂，不求於世。往生論註卷上亦詳論虛偽、真實之二種功德。大乘義章卷九（大四四・六四九下）：「言功德，功謂功能，善有資潤福利之功，故名為功；此功是其善行家德，名為功德。」勝鬘寶窟卷上本（大三七・一一中）：「惡盡曰功，善滿稱德。又德者，得也；修功所得，故名功德也。」又功德之深廣喻為海，稱功德海，其貴重如寶而謂功德寶，其他尚有功德藏、功德聚、功德莊嚴、功德林等多種名稱。

【八功德水】

乃指具有八種殊勝功德之水。又作八支德水、八味水、八定水。佛之淨土有八功德池，八功德水充滿其中。所謂八種殊勝，即：澄淨、清冷、甘美、輕軟、潤澤、安和、除饑渴、長養諸根。同時，包圍須彌山之七內海，亦有八功德水充滿其中，彼具有：甘、冷、軟、輕、清淨、無臭、飲不傷喉、飲不傷腹等八特質。

【八種功德】

聞經之八種功德。據方廣大莊嚴經卷十二載，即：(1)端正好色，指色身端正，無

醜惡之相。(2)力勢強盛，指福力威勢，降伏一切而不怯弱。(3)心悟通達，指徹悟一切法相，了無罣礙。(4)得妙辯才，指能以一句之義，演說無窮。(5)獲諸禪定，指能攝歛心念，不生妄相而入定。(6)智慧明了，指開發本有之智慧，照徹無礙。(7)出家殊勝，指出家學道，並能傳法利世。(8)眷屬強盛，眷屬指得法之人。指人聽聞佛經，復能依經為人演說，以是功德，生他法身，即成眷屬，展轉流布而日盛。

【十功德】

功即功能，能破生死、得涅槃、度眾生。此功乃善行利德，故稱功德。又作十德、十事功德。據大般涅槃經光明遍照高貴德王菩薩品載，菩薩因修行大涅槃經，可得十事之功德。即：(1)入智功德，觀解趣實，稱為入智。若辨其相，有五種差別：①未聞者能得聞，②已聞能為利益，③能斷疑惑之心，④慧心正直而不曲，⑤能知如來之密藏。其中，①為聞慧，②、③為思慧，④為修慧，⑤為證智。

(2)起通功德，妙用隨緣，稱為起通。其五種差別為：①昔不得而今得，②昔不到而今到，③昔不聞而今聞，④昔不見而今見，⑤昔不知而今知。其中，①、②為身通，③為天耳通，④為天眼通，⑤為他心通、宿命通。

(3)大無量功德，化心深廣，稱大無量。即菩薩無緣大悲心，如虛空無所分別，而能普益一切眾生。

(4)十利益成就功德，行德建立，稱為利益成就。有十種差別：①根深難拔，②於自身生決定想，③不觀福田及非福田，④修佛淨土，⑤滅除有餘，⑥斷除業緣，⑦修清淨身，⑧了知諸緣，⑨離怨敵，⑩除二邊。

(5)五事報果成就功德，報果成就即勝報圓具之意。五事為：①諸根完具，六根不缺。②不生邊地，常處中國，降化隨物。③諸天愛念。④一切人天大眾恭敬供養。⑤得宿命

智。上舉五項中，①、②是報，③、④為福，⑤為智。

(6)心自在功德，即具金剛定，所為無礙，為諸三昧中第一。

(7)修習對治功德，即善於修習四種離過道。

①親近善知識，②專心聽法，③繫念思惟，④如法修行。以此四種方法對治諸過。

(8)對治成就功德，解脫德立，稱為對治成就。其差別有八：①斷五事，即色、受、想、行、識。②離五事，即身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見。③成六事，即念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天。④修五事，即知定、寂定、心身樂定、無樂定、首楞嚴定。⑤守一事，即菩提心。⑥近四事，即大慈、大悲、大喜、大捨。⑦信順一實，即一大乘。⑧心善解脫、慧善解脫，即滅貪瞋癡心，知一切法無礙。

(9)修習正道功德，習正道即起修上順之意。其差別有五：①信心，②直心，③戒心，④近善友，⑤多聞。

(10)正道成就功德，修習三十七道品，入大涅槃之常樂我淨，宣說大涅槃經，顯示佛性。此十種功德與五行之關係，通論之，為遍菩薩位之始終所修；若分論之，則五行為初地階位以前之菩薩所修，十種功德為初地以上之菩薩所修。

【三十七道品】

道品，又作菩提分、覺支，即為追求智慧，進入涅槃境界之三十七種修行方法。又稱三十七覺支、三十七菩提分、三十七助道法、三十七品道法。循此三十七法而修，即可次第趨於菩提，故稱為菩提分法。三十七道品可分七科如下：

(一)四念處，又作四念住。(1)身念處，即觀此色身皆是不淨。(2)受念處，觀苦樂等感受悉皆是苦。(3)心念處，觀此識心念念生滅，更無常住。(4)法念處，觀諸法因緣生，無自主自在之性，是為諸法無我。

(二)四正勤，又作四正斷。(1)已生惡令永斷。

(2)未生惡令不生。(3)未生善令生。(4)已生善令增長。

(三)四如意足，又作四神足。(1)欲如意足，希慕所修之法能如願滿足。(2)精進如意足，於所修之法，專注一心，無有間雜，而能如願滿足。(3)念如意足，於所修之法，記憶不忘，如願滿足。(4)思惟如意足，心思所修之法，不令忘失，如願滿足。

(四)五根，根，即能生之意，此五根能生一切善法。(1)信根，篤信正道及助道法，則能生出一切無漏禪定解脫。(2)精進根，修於正法，無間無雜。(3)念根，乃於正法記憶不忘。(4)定根，攝心不散，一心寂定，是為定根。(5)慧根，對於諸法觀照明了，是為慧根。

(五)五力，力即力用，能破惡成善。(1)信力，信根增長，能破諸疑惑。(2)精進力，精進根增長，能破身心懈怠。(3)念力，念根增長，能破諸邪念，成就出世正念功德。(4)定力，定根增長，能破諸亂想，發諸禪定。(5)慧力，慧根增長，能遮止三界見思之惑。

(六)七覺分，又作七覺支、七覺意。(1)擇法覺分，能揀擇諸法之真偽。(2)精進覺分，修諸道法，無有間雜。(3)喜覺分，契悟真法，心得歡喜。(4)除覺分，能斷除諸見煩惱。(5)捨覺分，能捨離所見念著之境。(6)定覺分，能覺了所發之禪定。(7)念覺分，能思惟所修之道法。

(七)八正道，又作八聖道、八道諦。(1)正見，能見真理。(2)正思惟，心無邪念。(3)正語，言無虛妄。(4)正業，住於清淨善業。(5)正命，依法乞食活命。(6)正精進，修諸道行，能無間雜。(7)正念，能專心憶念善法。(8)正定，身心寂靜，正住真空之理。

【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

想要持盈保泰的人
必須先要有防微杜漸的功夫

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