

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 330 講

(發表於2002年10月3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

世尊。菩薩摩訶薩。得大精進波羅蜜多。為如虛空諸有情類。速脫生死發趣無上正等菩提。世尊。菩薩摩訶薩。得不思議無等神力。為如虛空諸法性海。擐大功德鎧發趣無上正等菩提。世尊。菩薩摩訶薩。最極勇健。為如虛空諸佛無上正等菩提。擐功德鎧發勤精進。世尊。菩薩摩訶薩。為如虛空諸有情類。勤修苦行欲證無上正等菩提。甚為希有。何以故。世尊。假使三千大千世界滿中如來應正等覺。如竹麻葦甘蘂等林。若經一劫或一劫餘。為諸有情常說正法。各度無量無邊有情。令入涅槃究竟安樂而有情界不增不減。所以者何。以諸有情皆無所有性遠離故。世尊。假使十方各如殑伽沙數世界滿中如來應正等覺。如竹麻葦甘蘂等林。若經一劫或一劫餘。為諸有情常說正法。各度無量無邊有情。令入涅槃究竟安樂。而有情界不增不減。所以者何。以諸有情皆無所有性遠離故。世尊。假使十方一切世界滿中如來應正等覺。如竹麻葦甘蘂等林。若經一劫或一劫餘。為諸有情常說正法。各度無量無邊有情。令入涅槃究竟安樂。而有情

界不增不減。所以者何。以諸有情皆無所有性遠離故。世尊。由是因緣我作是說。菩薩摩訶薩為如虛空諸有情類成熟解脫勤修苦行。欲證無上正等菩提。甚為希有。

P480 I 欄倒數8行～II 欄19行

善現菩薩說：菩薩得到大精進波羅蜜多，是為了如虛空般的一切有情，迅速解脫生死，發趣無上菩提；菩薩得到不可思議無與倫比的神通力量，是為了如虛空般一切法的本質，擐大功德鎧甲發趣無上菩提；而最極勇健的菩薩，會擐功德發起大精進，一切的目的都是為了如虛空般的諸佛無上菩提；所以，當一個菩薩為了如虛空般的一切有情，非常精勤的修行苦行，一心意欲證得無上菩提，這真是一件非常稀有難得的事啊！

為什麼呢？就如竹、麻、葦、蔗等林一樣多的三千大千世界乃至十方各如恆河沙數世界所有如來，經歷一劫或一劫多的超長遠時間，為一切有情恆常宣說正法，各自度化了無量無邊的有情眾生，令證入涅槃、得到究竟安樂，而事實上於一切有情界的本質而言，都是無所增減的。為什麼呢？因為一切有情的本性都空無所有並且遠離一切的緣故。至於十方一切世界所有如來也是一樣，經歷一劫或一劫多的超長遠時間，為一切有情恆常宣說正法，各自度化了無量無邊的有情眾生，令證入涅槃、得到究竟安樂，而事實上於一切有情界的本質而言，都是無所增減的。由於這樣的因

緣，我才說菩薩為如虛空一切有情的成熟解脫，精勤的修行苦行，意欲證得無上菩提，是非常稀有難得的一件事啊！

本段經文首先提及：「菩薩摩訶薩得大精進波羅蜜多，為如虛空諸有情類速脫生死，發趣無上正等菩提」。意思就是說一個菩薩的一切努力都是悲心開始的，例如當他得到六度之一的精進波羅蜜成就，那麼他的精進也是為了幫助一切眾生了生脫死而奉獻無限的努力，此處值得注意的是“速脫生死”的“速”，是的，此“速”字，代表了菩薩度眾出離生死苦海的急切之心，但也同時指出了客觀的事實——生死輪迴的三界之路，實在是太崎嶇、太辛苦了，所以真的是必須以“如救頭燃”的心情去快快的、火速的、十萬火急的離開啊！

經文接著說：「菩薩摩訶薩得不思議無等神力，為如虛空諸法性海，擐大功德鎧發趣無上正等菩提」。意思是說一個菩薩得到了各種不可思議的神通力量，但事實上最後都要匯歸到“發趣無上正等菩提”這個最終極、最偉大、也是最圓滿的目標；因為只有證得圓滿的無上菩提，一個人才能自救的永離生死苦海，也才能救人的幫助眾生脫離這無量劇苦的生死苦海。

然後經文又說：「菩薩摩訶薩最極勇健，為如虛空諸佛無上正等菩提，擐功德鎧發勤精進」，此處用到“勇健”來讚歎菩薩，而且用到最高級的“最極”，那麼就會讓人好奇，到底什麼樣的菩薩才是最極勇健呢？原來還是——

“為如虛空諸佛無上正等菩提，擐功德鎧發勤精進”可見一切的精進都是為了“無上正等菩提”，而也只有為了無上正等菩提發勤精進，也才是真正的“最極勇健”！

此三小段經文，都不約而同提及了無上正等菩提：

(1) 為如虛空諸有情類，速脫生死發趣無上正等菩提。

(2) 為如虛空諸法性海，擐大功德鎧發趣無上正等菩提。

(3) 為如虛空諸佛無上正等菩提，擐功德鎧發勤精進。

所以，無論是迅速解脫生死或證入諸法性海或是精進的目的，統統都離不開無上正等菩提這個中心主旨，為什麼呢？因為只有無上正覺這個究竟覺，能夠澈底的解決生死的究竟苦痛與究竟問題！

所以經文接著又說：「菩薩摩訶薩，為如虛空諸有情類，勤修苦行，欲證無上正等菩提，甚為希有！」最極勇健的菩薩已令人好奇，甚為希有的菩薩當然就更令人注目了！那麼這裡就清楚的告訴了我們，稀有難得的標準是——為如虛空諸有情類勤修苦行，欲證無上正等菩提。也就是說這三句中的第一句是悲心，因為是為了諸有情類，第二句是努力的過程，第三句是願力與目標。但不論那一句都還是匯歸到無上菩提這個中心主旨；所以每一個修行人皆須把捉好這個主旨，才不會偏離了方向。

接著經文說明一切世界的如來，如果長時為人說法，度了無邊有情，並令證入究竟，但有情的本質還是不增不減；此處為一個偉大胸襟的菩薩作了最睿智的開示，就是我們無論為眾生作了什麼樣的犧牲或什麼樣的苦行，事實上也一切本空、無所執著！這是本段經文的真正重點，也是菩薩甚為稀有的真正內涵，是的，只有無怨無悔、無願無求的為眾生代受一切苦，這才是真正的勤修苦行，也才是真正的甚為希有！

另外，由於經文中提及三千大千世界、十方各如殑伽沙數世界、十方一切世界等，我們就來研究一下佛教觀點的空間理論，可參看下表：(P5-7)

不論現今的科學如何說明了這個宇宙，但佛教與科學不約而同都指出了一個事實：宇宙浩瀚、廣大無邊。而由這個宇宙空間的現象觀察中，我們也不妨學到甚深含義的無情說法——電光石火、滄海一粟、人生如寄旅…既而如是，不論何許人也，是否皆應將眼光放遠些？胸懷放大些？而莫在小恩小怨之處深陷泥沼，忘失了廣大無垠的莽莽穹蒼，白雲正無憂無懼的悠遊十方！？

願眾生早日成就！

願佛法弘揚全世界！

佛教的宇宙觀：宇宙由無數個世界組成

(一) 1小世界x 1000 = 1小千世界(四大洲+九山八海=1個世界)

1小千世界x 1000 = 1中千世界

1中千世界x 1000 = 1大千世界

三千大千世界=10億小世界=千百億世界=1佛國

(二) 四大洲

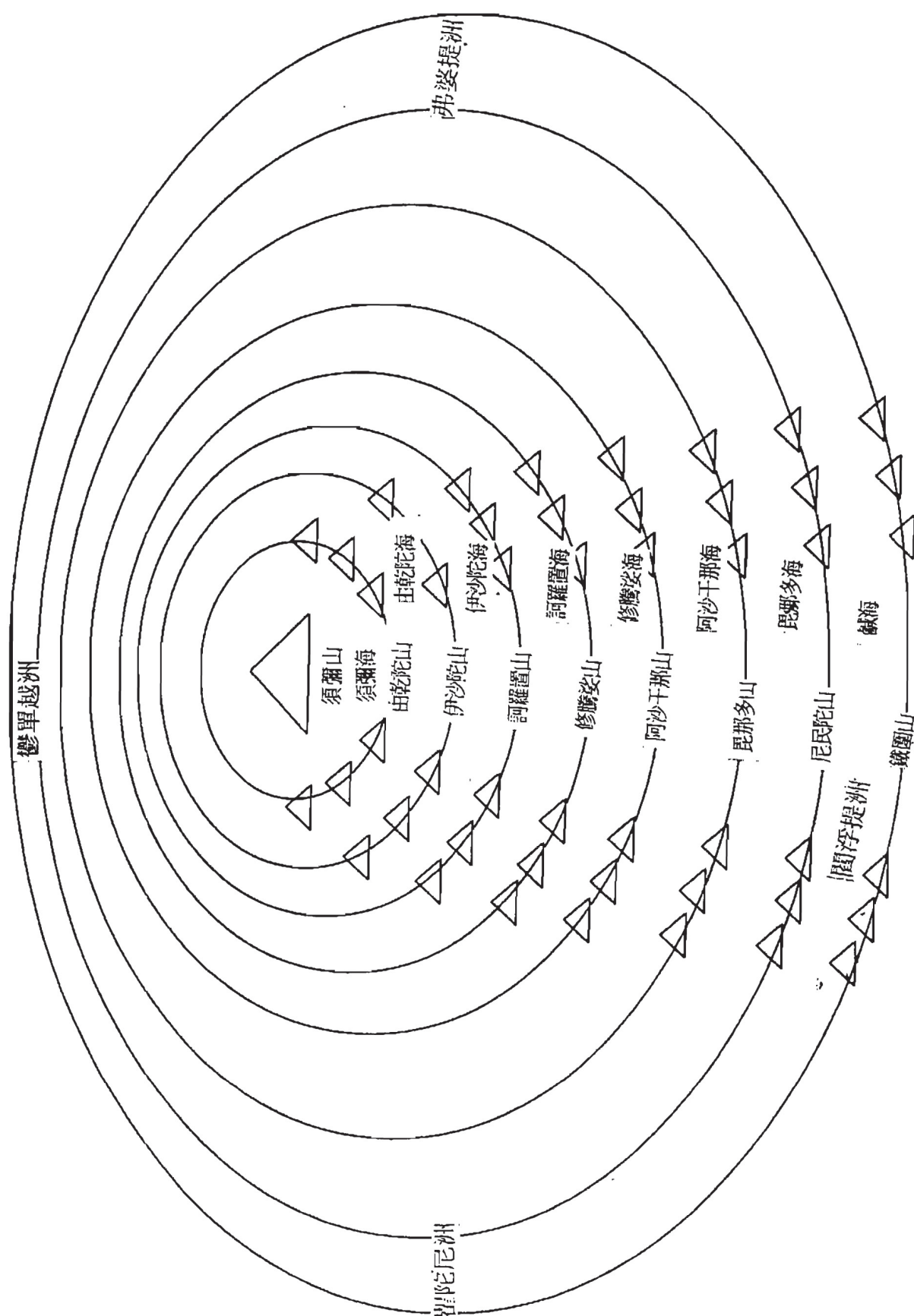
序	洲名	舊稱	得名	地形	特殊事
1	東勝身洲	弗婆提洲	身形殊勝，故稱勝身	地形如半月人面亦如半月	住民勇猛強記而能造業行，能修梵行，有佛出其土
2	南瞻部洲	閻浮提洲	以蒲桃樹而得名	地形，人面如車箱	其土極廣、極大、極妙
3	西牛貨洲	瞿陀尼洲	以牛行貿易而得名	地形，人面如滿月	多牛、多羊、多珠玉
4	北俱盧洲	鬱單越洲	以其地勝於上述三洲而得名	地形八面方正，猶如池沼	無所繫屬、無有所、壽各千歲

(三) 九山八海

序	九 山		八 海
	立世阿毘曇論卷二數量品	長阿含經卷十八閻浮提洲品	立世阿毘曇論
1	須彌山	須彌山	須彌海
2	由乾陀山	佉提羅山	由乾陀海
3	伊沙陀山	伊沙陀羅山	伊沙陀海
4	訶羅置山	遊乾陀羅山	訶羅置海
5	修騰娑山	蘇達梨舍那山	修騰娑海
6	阿沙干那山	安溼縛竭拏山	阿沙干那海
7	毘那多山	尼民陀羅山	毘那多海
8	尼民陀山	毘那多迦山	鹹海
9	鐵圍山	斫迦羅山	

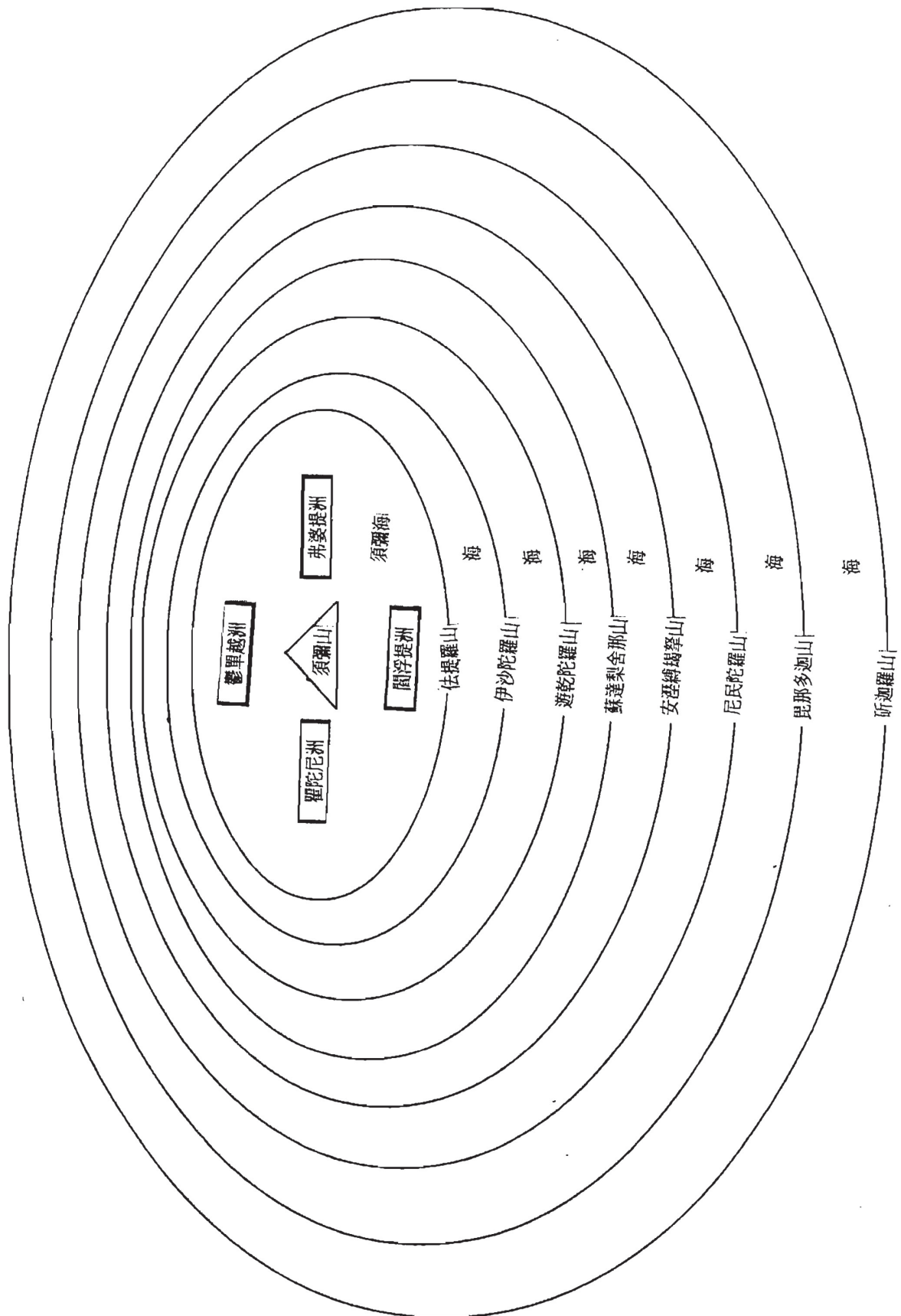
(四) 圓形圖示：橫面觀 一個須彌世界

立世阿毘曇論卷二 數量品



(五) 長阿舍經卷十八 閻浮提洲品(古印度之世界)

大樓炭經卷五災變品



【性海】

指本性（或實性）之海，以此比喻真如之理性深廣如海。又稱果海。乃如來法身之境。如大唐西域記序有（大五一・八六七下）「廓群疑於性海，啟妙覺於迷津」之語。

【性海果分】

「緣起因分」之對稱。略稱果分。於華嚴宗之別教一乘說中，論及因分（緣起因分）、果分（性海果分），此說見於華嚴三祖法藏之華嚴五教章卷一，係依據十地經論之「因分可說、果分不可說」而闡述之。性海果分，就性海而言為體量，就果分而言為極位，實則性海即果分。遮那果人之所了乃究盡事理諸法之本源，此為性；其所了之性，能證、所證皆橫遍豎徹，深廣無涯，故稱性海。

果人所了之「分齊」為果分，果人乃妙覺，即指佛所了之境界。惟遮那果人所了之性海，與普賢因人之所了有別，故妙覺之極果即稱性海果分。此性海果分係佛之自內證，此唯佛與佛所了之境界，因人完全不能測知；故僅謂性海為十佛之自境界，而無對因人所說的果海之言教。

五教章通路記卷二（大七二・三〇二下）：「性海果分者，舍那諸佛，內證窮極，所得則諸法本源，能證則該焉大智。能所得是，橫遍豎徹，心境契合，一體不二。冥一究竟，玄極大果，深奧無底，廣博無涯，是故喻海以為其號。（中略）此性是極，更無應到。窮究涯底，是故名果。所言分者，是分齊義。究竟盡極，無

所濫故。性海即果，果即分故。」

【苦行】

即斷除肉體欲望，堪忍諸種難忍之苦行。主要指印度諸外道為求生天而行諸苦行。佛教之苦行，稱為頭陀。依北本大般涅槃經卷十六載，諸外道之苦行有自餓法、投淵赴火、自墜高巖、常翹一腳、五熱炙身、常臥於灰土、棘刺、編椽、樹葉、惡草、牛糞等之上；又有受持牛戒、狗雞雉戒、以灰塗身、長髮為相等諸多苦行法。而現今印度教徒猶有修此類慘痛之苦行，以期生天者。

釋尊修苦行六年，日食一麻一麥，終乃覺悟苦行非聖道，縱受天報，仍在輪迴，未得解脫，故斷然中止苦行。然佛本生譚及諸經論所載之種種勤苦修行，或施捨國城妻子，或抉眼與人，或割肉餵鷹，或投身飼虎，或截頭首、捐髓腦等，所謂六波羅蜜之行，乃屬菩薩利他大悲之聖行，自不同於外道無益之苦行。至後世，佛教中之布施、慈悲等，以佛道為目的之難行、荒行，均稱苦行。又寺內之淨人，亦稱苦行。景德傳燈錄卷二十七（大五一・四三三中）：「本寺廚中有二苦行，曰寒山子、拾得。」

【難行】

又作苦行。為「易行」之對稱。於宗教修行上難以實踐之行為，泛稱為難行；反之，易修之行為，則稱易行。如法華經卷四提婆達多品所載，釋迦如來於無量劫以來，為求菩提道，累積「難行苦行」之功德，而未曾止息；及大般若經卷四二四遠離品所言，菩薩為度諸有情，多修苦行，受諸重苦，然不起難行苦行之想。上記二經均以「難行」表示艱苦修行之意。另如佛典中經常記載之尼乾

子外道等，亦以行「難行」之苦行著稱。

淨土教根據龍樹之十住毘婆沙論卷五易行品所說，將佛陀之教說分判為難行道與易行道二種法門，用來表示菩薩修行至不退位之二種法門。唐代道綽即依此立聖道、淨土二門，而謂欲於此土入聖之修行，稱為難行道，為自力之聖道門；而期待往生淨土之修行，稱為易行道，為他力之淨土門。

【苦行外道】

指印度古代以苦行求取未來樂果之外道。依彼等之說，謂於人世必受苦、樂二種，其因概由過去所定，則在現世早受其苦，死後終享其樂；即宿作外道之部類。尼乾子苦行外道為眾所皆知，其教祖耆闍婆又稱苦行仙。然強調苦行者，並不限於尼乾子，其他有關此類之外道甚多。外道小乘涅槃論載有四種，即裸形外道論師、苦行論師、行苦行論師、尼犍子論師。苦行之方法亦甚多，由北本涅槃經卷十六、百論卷上、三藏法數卷二十七等書，摘出下列六種：(1)自餓外道，彼等不羨飲食，長忍飢虛，執此苦行以為得果之因。(2)投淵外道，彼等入寒深淵，忍受凍苦，執此苦行以為得果之因。(3)赴火外道，彼等身常炙熱，及熏鼻等，甘受熱惱，執此苦行以為得果之因。(4)自坐外道，彼等常自裸形，不拘寒暑，坐於露地，執此苦行以為得果之因。(5)寂默外道，彼等以屍林塚間為住處，寂默不語，執此苦行以為得果之因。(6)牛狗外道，彼等自謂由前世牛狗中而來，故持牛狗戒，齧草噉污，唯望生天，執此苦行以為得果之因。外道六師中之第四阿耆多翅舍欽婆羅、第六尼犍陀若提子均屬苦行外道。

【十一苦法】

乃謂十一種苦行之方式。即：(1)阿練若（無諍聲，適修行之閑處），(2)乞食，(3)一處坐，(4)一時食，(5)正中食，(6)不擇家食，(7)守三衣，(8)坐樹下，(9)露坐閑靜處，(10)著補衲衣，(11)在塚間。行者若能於十一年間行此法，現身即成就阿那含，來生必能成就阿羅漢。

【十恩】

眾生蒙受如來之十種恩。又作如來十恩。即：(1)發心普被恩，如來為眾生而發菩提心，咸令受利益得安樂。(2)難行苦行恩，如來在往昔因中，施捨頭目、國城、妻子；受難行之苦，皆為眾生之利樂。(3)一向為他恩，如來積劫修諸功德，但為度脫眾生，未曾一念為己。(4)垂形六道恩，為救濟眾苦，垂化身現於六道。(5)隨逐眾生恩，見眾生無出離生死之心，長劫不捨，故運平等大慈心，隨逐救濟，令得安樂。(6)大悲深重恩，見眾生造惡，心生痛切；復觀眾生墮三惡道受種種苦，心大憂惱，起大悲而救護之。若見行善，則生大歡喜。(7)隱勝彰劣恩，如來為普賢等諸大菩薩示現實報勝應身；若說三乘之教，則隱勝妙相，顯彰三十二相劣應之身，令二乘、小教菩薩皆蒙利益。(8)隱實施權恩，觀眾生根機狹劣，隱大乘實教，誘以人天三乘之權法令成就，再以大乘度脫之。(9)示滅令慕恩，示現滅度，令眾生知值遇佛出世之難，令薄德之人植善根，作難遇想。(10)悲念無盡恩，若示同人壽，則應住世百年，而八十入滅，則留二十年餘福以蔭末法之弟子。又留三藏教法，廣使眾生依之修行。

【菩薩行有四難】

據華嚴經疏卷六舉出，修菩薩行者有四難，即：(1)背己利世難，謂行者僅為利益眾生，而無一毫為己之念。(2)行相唯苦難，謂行者為利益眾生，而隨本願修苦行，不樂求世間之種種欲樂。(3)處經諸有難，謂行者為利益眾生，故於諸苦無不經歷。(4)時劫無量難，謂行者樂求無上佛果，兼修利他之行，故所經之時劫不可限量。

【頭陀】

謂去除塵垢煩惱。苦行之一。又作杜荼、杜多、投多、偷多、塵吼多。意譯為抖擻、抖擻、抖擻、修治、棄除、沙汰、浣洗、紛彈、搖振。意即對衣、食、住等棄其貪著，以修鍊身心。亦稱頭陀行、頭陀事、頭陀功德。

對日常生活所立如下之十二種修行規定，即稱十二頭陀行：(1)在阿蘭若處，離世人居處而住於安靜之所。(2)常行乞食。(3)次第乞食，乞食時不分貧富之家，而沿門托鉢。(4)受一食法，一日一食。(5)節量食，指不過食，即鉢中只受一團飯。(6)中後不得飲漿，中食之後，不再飲漿。(7)著弊衲衣，穿著廢棄布所作之襤褸衣。(8)但三衣，除三衣外，無多餘之衣。(9)塚間住，住於墓地。(10)樹下止。(11)露地坐，坐於露天之地。(12)但坐不臥，即常坐。

行頭陀，或遊歷諸方時，大乘比丘所常攜帶之十八種道具，稱為頭陀十八物，簡稱十八物。至後世，頭陀行則轉為巡歷山野而能耐艱苦之行腳修行之意，或特指乞食之行法而言。行腳時，為防所用衣物染污而攜帶之盛物袋，稱為頭陀袋。後來埋

葬死者時，掛其胸前，裝盛死者旅途用具之袋，亦稱為頭陀袋。

【斷食】

即為祈願或成就修行，而於特定期間內斷絕飲食。印度自古即行斷食法，本為瑜伽派或其他苦行外道行法之一。而後佛教亦採用之，尤其密宗之修祕法者，為表示誠心及保持身體清淨，皆實行斷食，以避免諸穢物。據蘇婆呼童子請問經卷中載，修行人若欲求悉地，必先具持八戒，或於二三日斷食；又斷食並非令其心淨，乃為使修法者成就其修行時，避免身內之屎尿、涕唾等各種臭穢物之流出而熏污。

斷食亦可療病，據薩婆多毘尼毘婆沙卷一載（大二三・五〇九中）：「目連問耆婆曰：『弟子有病，當云何治？』耆婆答曰：『唯以斷食為本。』」近代歐美興起斷食之熱潮，雖涉及宗教之因素甚少，然斷食能治病及開發生命之潛能，則屬事實。又斷食期間之長短因人而異，其種類亦很多，有斷鹽分之鹽斷、斷食穀物之穀斷、唯食果實之木食等。

【代受苦】

指菩薩為除眾生之苦，起大悲心而代眾生受惡趣之苦報。又作大悲代受苦、大悲代苦、大悲受苦、代苦。瑜伽師地論卷四十九（大三〇・五六五上）：「為除一切有情苦故，一切有情諸惡趣業，以淨意樂，悉願自身代彼領受苦異熟果。」對此，日本天台宗乃設立種種「大悲代受苦」之論題，其中有主張菩薩於表面上代眾生受苦，但於其內心則不致受苦。亦有認為，菩薩由於業道之因緣（自作自受），不得代受苦；但自感應於眾生而

言，不僅外形，甚至內心亦要受苦，然因大悲而代眾生受苦，反而可滿足其悲願而得到喜悅。日本真言宗古義派則認為，菩薩之代受苦實受到與眾生相同之苦。

【善友七事】

指菩薩示現於世間，為利樂一切眾生所為之七事。善友，正直而有德行之友。四分律卷四十一即列舉此等善友之七法，特稱為「親友利益慈愍」。楞嚴經疏卷十七有詳細之闡論，即：(1)遭苦不捨，指菩薩運大悲心，憐憫六道眾生受諸苦惱，故隨類現形以開示之，助眾生脫離苦惱，並於替代眾生受苦時，其心亦無棄捨。(2)貧賤不輕，指菩薩運平等心，見眾生雖無功德、法財以自莊嚴，然知其本有之法身，實無德不備，故心常愛念而不生輕慢。(3)密事相告，指菩薩見眾生本性圓明，然被一切客塵煩惱所隱覆而不彰顯，故委婉相告，令其覺知本性。(4)遞相覆藏，指菩薩見眾生善根未臻成熟，不能深信實道，故示以權宜之法，待其善根成熟時，則以真如實理示之。(5)難作能作，指菩薩為誘導眾生，於人所難為者，皆能為之，故雖身著弊衣、手執糞器而不以為貧賤。(6)難與能與，指菩薩以所體悟之真理，方便教化一切眾生，而心無吝惜。(7)難忍能忍，指菩薩見眾生因作不善業而墮於惡道，即起哀愍之心，方便度脫之，雖經多劫之長時間而心無退轉。

【修華嚴奧旨妄盡還源觀節錄】

四者、普代眾生受苦德。調修諸行法，不為自身，但欲廣利群生。冤親平等，普令斷惡，備修萬行，速證菩提。又菩薩大悲大願，以身為質，於三惡趣救贖一切受苦眾生

要令得樂，盡未來際心無退屈，不於眾生希望毛髮報恩之心。《華嚴經》云：「廣大悲雲遍一切，捨身無量等刹塵，以昔劫海修行力，今此世界無諸垢。」謂眾生妄執，念念遷流，名之為苦。菩薩教令了蘊空寂自性本無，故云離苦。問：「眾生無邊，苦業無邊，云何菩薩而能普代眾生受苦？」答：「菩薩代眾生受苦者，由大悲方便力故；但以眾生妄執，不了業體從妄而生，無由出苦。菩薩教令修止觀兩門，心無暫替，因果喪亡，苦業無由得生，但令不入三塗，名為普代眾生受苦德也。」

【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

提升生命是浩大艱困的工程
但因為是唯一的一條路
故即使跌倒了一千次
還是得重新上路
故永遠不要放棄
就必有成功的一日

慧觀練習——

停止分別

什麼是空
到底什麼是空
如果真的想明白空
就先把明白這個念頭放掉

因為
一切的思惟
統統是分別意識
只要還在分別
就永遠無法了解空
唯有放下了一切的分別
好壞的分別
美醜的分別
善惡的分別
輸贏的分別
高下的分別
尊卑的分別
大小的分別
是非的分別

不要再分別了
一切的分別
都是妄念
都是能量的浪費

唯有停止分別
才能真正明白
到底什麼是空

所以
不急著去了解空
要先放下分別
當分別意識
澈底止息
空性
就自然而然
水落石出

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