

智慧如海



大般若波羅蜜多經

第五品 讚勝德品
第六品 現舌相品
(卷 10)



〔釋迦牟尼佛莊嚴法相〕

第 6 講
2012年10月31日
(郭韻玲 老師 講解於1993年5月20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

第五品 讚勝德品

讚勝德品主要是說明參加法會者對於般若波羅蜜多的讚頌。

爾時具壽舍利子。具壽大目連。具壽大飲光。具壽善現等。眾望所識諸大苾芻。及苾芻尼。并諸菩薩摩訶薩眾。鄔波索迦。鄔波斯迦。皆從座起恭敬合掌。俱白佛言。世尊。菩薩摩訶薩所有般若波羅蜜多。是大波羅蜜多。世尊。菩薩摩訶薩所有般若波羅蜜多。是廣波羅蜜多。……

P50 欄17~23行

聽經者一口氣用以下詞彙讚頌了般若波羅蜜多：大、廣、第一、勝、妙、微妙、尊、高、最、極、上、無上、無上上、等、無等、無等等、無待對、如虛空、自相空、共相空、一切法空、不可得空、無性空、自性空、無性自性空、無變異空、無生、無滅、無染、無諍、寂靜、遠離、寂止、調伏、明咒、誠諦、開發一切功德、成就一切功德、能破一切、不可屈伏。這些詞彙雖各有不同，但一致代表了對於般若波羅蜜多的推崇與讚

頌。

從「大」到「無待對」的讚頌，說明了般若波羅蜜多崇高的位置，也說明了它的無與倫比、殊勝第一。從「如虛空」～「無滅」則充分說明般若波羅蜜多的本質：空、而且空畢竟空、毫無粘滯。從「無染」～「誠諦」則說明般若波羅蜜多的妙用，可以沒有染著，沒有是非、可以寂靜、可以遠離一切不善法、可以寂止、可以調伏一切、可以如大明咒般若修持等。從「開發一切功德」到「不可屈伏」亦說明了般若波羅蜜多的無比殊勝以及妙用無窮，除了正面的開發、成就一切功德以外，還能極度有力的破除一切修行的阻礙，並超越一切，不會被屈伏。

般若波羅蜜多是難以說明的；般若波羅蜜多是必須親身體證的；般若波羅蜜多，是一切成就不可或缺的要素；般若波羅蜜多，是值得稱頌的！

修行般若波羅蜜多諸菩薩摩訶薩。最尊最勝最上最妙具大勢力。能修行無等等布施。能圓滿無等等布施。能具足無等等布施波羅蜜多。能得無等等自體。所謂無邊殊勝相好妙莊嚴身。能證無等等妙法。所謂無上正等菩提。……

修行般若波羅蜜多的大菩薩，也是值得讚頌的。而且因為擁有般若，所以能夠善巧的修行布施，而且圓滿一切布施的修行，並且具足一切布施的功德。故當在實踐布施波羅蜜之時，它的次第是：修行→圓滿→具足。而因為功德具足的緣故，能夠得到「無邊殊勝相好妙莊嚴身」，並能得到「無上正等菩提」，其他五度亦然。

大菩薩的身相都是相好莊嚴的，例如觀世音菩薩、文殊菩薩、普賢菩薩、地藏菩薩等，都是美好、端莊，令眾生一見就心生歡喜、讚歎，可見一切都是功德福報的顯現，功德福報愈具足的人，長相就愈莊嚴，而莊嚴的相貌，並不是用來讓眾生起愛染心的，一個大菩薩，如同一朵最美麗的蓮花，雖然令人讚美，可是卻不宜近褻。一個大菩薩，如同一輪皎潔的明月，雖然令人嚮往，可是卻不能摘下。故一個相貌莊嚴的大乘菩薩道行者，要與眾生清淨無染的相處，才能讓菩薩道業清淨無染的開展，而且要深深明白：莊嚴的儀容，是度眾的良好包裝，但包裝也是內在功德的外在體現，故宜更深層的長養內在修為，才能確保外在的福報以及菩薩道的清淨。

大菩薩都已證得無上正等菩提，因為六度萬行圓滿，一切功德具足，果報自然而然感召圓滿具足的證量——無上正等正覺。故修行與證果是一體的兩面，猶如因與果也是密不可分是一樣的，因為當我們在行一切善法時，就是在種一切成就的因，當我們成就時，也是在收一切善法的果。

修行般若波羅蜜多諸菩薩摩訶薩。最尊最勝最上最妙具大勢力。能安住無等等真如。法界。法性。不虛妄性。不變異性。平等性。離生性。法定。法住。實際。虛空界。不思議界。能圓滿無等等真如乃至不思議界。能具足無等等真如乃至不思議界。能得無等等自體。所謂無邊殊勝相好妙莊嚴身。能證無等等妙法。所謂無上正等菩提。

P52 I 欄2~10行

修行般若波羅蜜多的大菩薩，由於修行得力，由於功德福報感召，便能「安住」於真如，也就是法界、法性、不虛妄性、不變異性、平等性、離生性、法定、法性、實際、虛空界、不思議界。這些詞都是

同義詞，都是來描寫同樣的真理——真如。因為真如只有一個，而名相卻可以千變萬化，只要能幫助了解即可善巧的任意改變名相，故擁有般若波羅蜜多的佛子啊！宜穿越千變萬化的名相，到達真如，並且再也不要離開，唯有如此的安住，才能永遠脫離紛紛擾擾的現象干擾，解脫也才有可能。

由於修行得力即等於證果，因=果，故一個修行得力的大菩薩，便能安住於他的證量，而且圓滿、具足他的證量。故亦能由於功德福報的感召而得「無邊殊勝相好妙莊嚴身」以及「無上正等菩提」。故可知，一個真正擁有般若波羅蜜多的修行人，是只問自己修行了多少，而不去計較自己到底已經得到了什麼？或者計較自己現在到底修到了那一個階位？因為即因即果，他已經深深的明白：當我們種下了修行之因的同時，成就之果也同時得到了保障，因為「種如是因，必得如是果」是佛法的真理，也是顛撲不破的宇宙法律，法爾如是，種什麼因，必定感召什麼果，不會因為我們的計較而增加，更不會因為我們的不計較而減少。而且反而愈不計較，愈容易順利的成就。

如來亦由修行般若波羅蜜多。能修行安住圓滿。具足種種功德故。得無等等色。得無等等受想行識。證無等等菩提。轉無等等法輪。度脫無量諸有情類。令獲殊勝利益安樂。過去未來現在諸佛。亦於般若波羅蜜多精勤修學。種種功德皆悉圓滿。已證無上正等菩提。當證無上正等菩提。現證無上正等菩提。轉妙法輪。度無量眾。令獲殊勝利益安樂。是故世尊。若菩薩摩訶薩。欲於一切法度至彼岸者。當學般若波羅蜜多。

P52 III 欄22行~P53 I 欄2行

如來也是由於修行般若波羅蜜多，進而安住、圓滿、具足一切的功德福報。然後得到無等等的色受想行識，證得無上菩提。最後再行菩薩道：轉法輪、度有情。——這就是成佛之路。最後一定終止昇華於度脫一切有緣眾生。故知唯有自度度人、自覺覺他、自利利他，兩者皆圓滿才可能究竟成就。

法輪常轉，不但是一種比喻，也是真實的證量，當一個人行菩薩道時，而且已經多生行菩薩道，他的胸前就會有一個金色的法輪，而且不斷的轉動，但是如果他的菩薩道不夠廣大的話，法

輪就只是一個小小的法輪，而如果菩薩道廣大的話，他就擁有一個大的法輪，而且放出金黃色的光芒，佛的法輪當然就最大、最圓滿、最金光燦爛了。故金色法輪就是菩薩道的象徵，而不斷的轉動，就是代表菩薩道業的不斷進行，轉動的愈快，菩薩道業也成長的愈快。故我們才常常虔誠的唸誦：願法輪常轉，願佛常住世。這個願望，不只是祈願佛的法輪轉動，佛光普照，也同時祈願自己能夠擁有法輪，而且不斷的轉動。而轉動的方向是右轉，右轉代表正面的力量，代表與光明法界相應，相反的，如果轉動的方向是左轉，就是代表負面的力量，代表與黑暗魔界相應，所以佛教的象徵卍字，其實就是法輪轉動方向的標示，象徵悲智雙運、象徵佛光普照、也象徵光明的力量。不要小看正面力量的轉動，當金色法輪轉動的時候，自然法音宣流、悲智流露，而且能夠超度下三途的苦難眾生，故一個行菩薩道日久功深的大菩薩，他日日夜夜精勤自度度人，因為他不只是利益人間，更利益其他五道眾生。

佛的法輪，永遠放出金黃色的萬丈光芒，璀璨耀目，普照一切有情無情眾生，而且永遠轉動，快速而不可思議，所以能夠「度脫無量諸有情類，令獲殊勝利益

安樂。」菩薩道的主旨即在於：拔苦與樂。而唯有佛，能夠為眾生帶來殊勝的利益與安樂——解脫三界。

爾時世尊告諸聲聞及諸菩薩摩訶薩等言。如是如是。如汝所說。修行般若波羅蜜多諸菩薩摩訶薩。一切世間若天若人阿素洛等。皆應供養恭敬尊重讚歎守護令於般若波羅蜜多精進修行無障無礙。何以故。由此菩薩摩訶薩故。世間得有人天出現。……得有預流一來不還阿羅漢。獨覺菩薩摩訶薩。及諸如來應正等覺出現於世。由此菩薩摩訶薩故。世間得有三寶出現。與諸有情作大饒益。由此菩薩摩訶薩故。世間得有種種資生樂具出現。所謂飲食衣服臥具房舍燈明。末尼真珠瑠璃螺貝璧玉珊瑚金銀等寶出現於世。以要言之。一切世間人天等樂。及涅槃樂。無不皆由如是菩薩摩訶薩有。所以者何。是菩薩摩訶薩。自正修行布施淨戒安忍精進靜慮般若波羅蜜多。亦教他修行。……自正修行一切智。道相智。一切相智。

亦教他修行是故由此修行般若波羅蜜多諸菩薩摩訶薩。一切有情皆得殊勝利益安樂。

P53 I 欄7行～II 欄倒數6行

當聽經者發表完他們的心得以及無比的讚頌後，世尊終於又開示：修行般若波羅蜜多的大菩薩們，一切世間若天、若人、阿修羅等，皆應供養、恭敬、尊重、讚歎、守護，令於般若波羅蜜多精進修行無障無礙。接著世尊又進一步說明為什麼要如此的種種緣由，總而言之「一切世間人天等樂及涅槃樂，無不皆由如是菩薩摩訶薩有」。

然後世尊再進一層的說明修行般若波羅蜜多的大菩薩為何能有如是不可思議的感召功德福報的力量呢？那完全是因為精勤度眾的緣故：自正修行一切善法，亦教他修行。故知菩薩道即是一切的福田，唯有慈悲度眾，是易行道，從修行走向解脫，幾乎沒有捷徑，唯有歷劫老實修行，才有到達彼岸的一天。但是啊！在這樣漫漫長路上，唯有慈悲可以縮短路程，因為慈悲會拉近人與人之間的距離，甚至沒有距離，而沒有距離正是法身境界開展與提昇的現象，修行主要是修證

法身，因為法身成就，報身、化身皆會跟上來，故當一個人悲心廣大時，他的法身也跟著廣大，故慈悲度眾，是真正的大福田、大利益，而若再加上般若波羅蜜多，則成就便不是一件困難無比的事了，故「大悲為上首，方便為究竟」確實是修行人宜牢記八識田中的座右銘。

當一個大菩薩以慈悲為出發，他已經成功了一半，剩下的還是要靠般若波羅蜜多，因為悲願深切，還是要方便善巧的去行，而行正是因地不可或缺的重點，可是行有行的方法與訣竅，一個方便善巧的大菩薩，是事半功倍的行；而一個不夠方便善巧的菩薩道行者，則事倍功半的行。故知智慧是行門不可或缺的利器，猶如文殊菩薩手中的智慧劍，能夠斬斷煩惱，能夠無堅不摧，破除一切眾生的執著；而劍尖的智慧火焰，能夠燒毀妄念無念不除，淨化一切眾生的心念。故知般若波羅蜜多是菩薩道中不可或缺的修行，必須不斷的淬煉那把智慧寶劍——智慧劍斷煩惱，智慧焰燒妄念。

第六品 現舌相品

現舌相品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。

爾時世尊。現廣長舌相。遍覆三千大千世界。復從舌相出無量無數種種色光。普照十方殑伽沙等諸佛世界。是時東方殑伽沙等諸佛土中。各有無量無數菩薩摩訶薩。覩斯光已各詣其佛。頂禮恭敬白言。世尊。是誰神力。復以何緣而有此瑞。時彼諸佛各告菩薩摩訶薩言。善男子。於此西方有佛世界。名曰堪忍。佛號釋迦牟尼如來應正等覺明行圓滿善逝世間解無上丈夫調御士天人師佛薄伽梵。今為菩薩摩訶薩眾說大般若波羅蜜多。現廣長舌相。遍覆三千大千世界。復從舌相出無量無數種種色光普照十方殑伽沙等諸佛世界。今所見光。即是彼佛舌相所現。時諸菩薩摩訶薩聞是事已歡喜踊躍。各白佛言。我等欲往堪忍世界。觀禮供養釋迦牟尼佛及諸菩薩摩訶薩眾。并聽般若波羅蜜多。唯願世尊。哀愍聽許。時彼諸佛各各告言。今正是時。隨汝意往。一一佛土無量無數菩薩摩訶薩眾。各禮佛足右繞七匝。嚴持無量寶幢幡蓋香鬘瓔珞金銀等華。奏擊種種上妙伎樂。經須臾間至此佛所。供養恭敬尊重讚歎。頂禮佛足

却住一面。

P53 II 欄倒數4行~III 欄倒數11行

廣長舌相，是佛三十二相之一，除了能夠遍覆三千大千世界以外，還能放出無量無數的十彩虹光，所謂紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫、白、銀、金黃色，煞是繽紛耀眼、璀璨耀目，而且能夠普照十方殑伽沙等諸佛世界。佛的境界確實是不可思議的，光是一個廣長舌相，就已經到了匪夷所思的境界，但佛法的究竟處，就是完全超越了人類的極限，進入超越五官所能感知的境界，故一個安住於正知見的佛子，千萬不要隨便起心動念的認為，一些神通或特殊現象是不可能或怪力亂神。因為，整個三藏十二部，幾乎都有神通現象的描述，這些都只是「如實」的記錄，並無任何刻意渲染之處，因為宇宙實在浩瀚，生命實在深不可知，一切的一切，並不會因為我們相信或不相信而存在或不存在。故一切都不刻意的相信或不相信，一切都只是任運隨緣，便是一個安住於空性的大乘菩薩道行者。

當世尊現出廣長舌瑞相，東方的諸佛土中，有無量無數的大菩薩，都親眼看到了如此宇宙奇觀，於是都去請教該佛土

中的佛，問明緣起。當該佛說明是釋迦牟尼佛為菩薩摩訶薩眾演說大般若波羅蜜多，而現此不可思議廣長舌相時，各大菩薩都歡喜踴躍，欲前往堪忍世界親聆法音、親參法筵。諸佛也都非常欣喜的同意這些大菩薩前去聽經。結果無量無數的大菩薩，都莊嚴的持著各種供養，奏著各種悅耳的音樂，須臾間就前來世尊的座前供養、恭敬、尊重、讚歎，向佛頂禮，然後也坐下來恭聆法音。

這就是東方菟伽沙等諸佛世界，諸大菩薩前來恭聽世尊開示的盛況。其他的佛土：南方、西方、北方、東北方、東南方、西南方、西北方、下方、上方也都是如此的盛況空前。

這幾段經文的描述，與緣起品的描述有異曲同工之妙，都是由十方佛土雲集無邊菩薩摩訶薩前來聽經。至於為什麼此時才來呢？則牽涉到因緣甚深的問題，福報具足的菩薩摩訶薩，是有因緣從一開始就前來聽經，福報稍晚成熟的菩薩摩訶薩，則等到世尊現廣長舌相時，才有因緣前來聽經，故知因緣果報，千差萬別，修行般若波羅蜜多的大乘菩薩道行者，宜安住於如如不動的空性，才不會計較得法

的早晚、聽經的遲速、成就的快慢等，因為「因緣甚深難測」，故法華經才說：「不重久修，不輕初學」。因為早學佛不一定早成就，晚學佛不一定晚成就，因為修行並不只看今生，而是無量劫的累積，故每一世的努力都是重要的、可貴的、不可減免的。因為只要一世認真努力修行，就可以淨除多少世的業、以及提昇證量，故修行般若波羅蜜多的大乘菩薩道行者，宜精進、宜大精進、宜勇猛精進。

爾時十方諸來菩薩摩訶薩眾及餘無量欲色界天。所獻種種寶幢幡蓋珍瓔妙樂種種香華。以佛神力。上踊空中合成臺蓋。遍覆三千大千佛土。臺頂四角各有寶幢。臺蓋寶幡皆垂瓔珞。勝幡妙綵。珍異華鬘。種種莊嚴。甚可愛樂。時此會中有百千俱胝那庾多有情。皆從座起。合掌恭敬而白佛言。世尊。我等未來願得作佛。相好威德如今世尊。國土莊嚴。聲聞菩薩。天人眾會。所轉法輪。竝如今佛。爾時世尊知其心願。已於諸法悟無生忍。了達一切不生不滅無作無為。即便微笑。面門復出種種色光。尊者阿難。即從座起。合掌恭敬白言。世尊。何因何緣現此微笑。

佛告阿難。是從座起百千俱胝那庾多眾。已於諸法悟無生忍。於當來世經六十八俱胝大劫修菩薩行。華積劫中當得作佛。皆同一號。謂覺分華如來應正等覺明行圓滿善逝世間解無上丈夫調御士天人師佛薄伽梵。

P56 I 欄4~21行

成佛，是宇宙最艱巨、浩大、繁複、困難、艱辛……之生命工程，必須歷經三大阿僧祇劫的修行，以及六度萬行等才能究竟成就。故成佛時的驚天動地以及受盡人天禮讚供養恭敬等也是實至名歸。世尊講經，可謂轟動十方世界，各種瑞相紛呈。此時有百千俱胝那庾多有情，也就是無量無邊的眾生，從座而起，合掌恭敬向佛而言：我們發願將來都要成佛，而且相好莊嚴如世尊一樣，國土莊嚴、聚集了無數的聲聞、菩薩、天人。並且法輪常轉如同世尊。當他們說完時，世尊知道他們皆已「於諸法悟無生忍，了達一切不生不滅、無作無為」。於是微笑，面門又放出十彩虹光。聰明的阿難，深觀緣起，便從座起，合掌恭敬請問世尊為何現此微笑。世尊便宣說：這些眾生於當來世經六十八俱胝大劫修菩薩行，華積劫中當得作佛，皆同一號，謂「覺分華如來」。

此段經文透露了一個訊息：即法身融合成佛。這些人為什麼都是同

一佛號呢？因為經過歷劫的修行，他們的法身會不斷的融合、廣大，直到成佛。故眾生與佛，皆由法身的大小而決定，法身廣大無邊即佛，法身不廣大無邊即眾生。故放下一切的執著，即可成佛，因為當眾生與眾生之間已無距離，即是佛的境界，那時是「我即彼，彼即我」的大慈大悲，故佛經才說：「無緣大慈，同體大悲」，因眾生皆同體，萬物同一體，以解脫境界而言，眾生在如來法身之中，等無差別。故修行般若波羅蜜多的佛子啊！悲心廣大、心量廣大，法身才能廣大，法身廣大才能互攝互融——不可思議的互攝互融，請千萬別以凡夫智去測度，認為兩個人怎麼可能融合成為一個人呢？在法身無量無邊的境界裡，連邊際都沒有，又何來個體之差別呢？故修行般若波羅蜜多的大乘菩薩道行者，宜念茲在茲與空相應，因為空的境界即：沒有邊際、沒有方所、沒有差別。

而成佛甚難、甚難、甚難、甚難……唯有不斷的悲智雙運、精勤自度度人，方能成就此一驚天地、泣鬼神之宇宙大事——成佛。

願佛光普照，願眾生成就。南無本師釋迦牟尼佛，南無本師釋迦牟尼佛，南無本師釋迦牟尼佛！

大般若經～註釋之部

【四禪】又作四禪定、四靜慮。指用以治惑、生諸功德之四種根本禪定。亦即指色界中之初禪、第二禪、第三禪、第四禪，故又稱色界定。禪，禪那之略稱；意譯作靜慮，即由寂靜，善能審慮，而如實了知之意，故四禪又稱四靜慮、四定靜慮。此四禪之體為「心一境性」，其用為「能審慮」，特點為已離欲界之感受，而與色界之觀想、感受相應。自初禪至第四禪，心理活動逐次發展，形成不同之精神世界。或謂自修證過程而言，前三禪乃方便之階梯，僅第四禪為真實之禪（真禪）。四禪能攝尋、伺，喜、樂等諸靜慮支，為止（定）與觀（慧）並行者；以其最能審慮，故其義最勝。蓋四禪之差別，乃由所攝靜慮不同而分為四種。據俱舍論卷二十八、大乘阿毘達磨雜集論卷九等所舉，將四禪總分為三類、十八支（十八禪支）。三類，即指對治支、利益支、自性支。十八支，則指初禪所攝之五支、二禪所攝之四支、三禪所攝之五支、四禪所攝之四支。如下表所示。「對治支」所列者，指能用以對治（斷除），及由對治所達到之心理活動或狀態；「利益支」，則係進入相應境界之主觀感受。如初禪雖已離欲界之惡不善法，而

感受到脫離欲界之喜、樂，但仍有尋、伺的粗細分別之心理活動，尚須加以對治；至二禪時，尋、伺已斷滅，形成信根，稱為內等淨，由此所得之喜、樂，乃對此禪定自身之感受，故稱定生喜樂；三禪捨去二禪之喜、樂，住於非苦非樂之「行捨」境地，以正念、正知繼續修習而產生離喜妙樂；四禪捨三禪之妙樂，稱為捨清淨，唯念修養功德，稱為念清淨，由此得非苦非樂之感受。上述一切之活動及感受，均於心一境性之禪定狀態中進行，故稱之為「自性支」。上記四種靜慮，以其自體而言，乃發起四無量心、八解脫，八勝處、十遍處等諸功德之所依，故各皆稱為根本定；對此而言，其加行（即入門前之準備階段）稱為近分定。然初禪之近分定亦稱為未至定，故四禪有一未至定、三近分定及四根本定。初禪之根本定仍有尋、伺之作用，故稱有尋有伺定。初禪之根本定與第二禪之近分定中間有中間定，稱為無尋唯伺定（無尋而僅存伺）。第二禪之近分定以上則總稱無尋無伺定。至於入第四禪時，因已脫離八災患（即尋、伺、苦、樂、憂、喜、出息、入息等八種能動亂禪定之災患），故稱第四禪為不動定。相對於此，四禪以下則稱有動定。又色界之四禪天，乃修四禪者所生之處，此四禪稱為定靜慮；相對於此，彼諸天自然而得之四禪，稱為生靜慮。

【四無量】又作四無量心、四等心、

四等、四心。即佛菩薩為普度無量眾生，令離苦得樂，所應具有之四種精神。據中阿含卷二十一說處經、大智度論卷二十所列舉阿毘曇說之解釋，即：(一)緣無量眾生，思惟令彼等得樂之法，而入「慈等至」，稱為慈無量。(二)緣無量眾生，思惟令離苦之法，而入「悲等至」，稱為悲無量。(三)思惟無量眾生能離苦得樂，於內心深感喜悅，而入「喜等至」，稱為喜無量。(四)思惟無量眾生一切平等，無有怨親之別，而入「捨等至」，稱為捨無量。據俱舍論卷二十九載，「無量」一詞，凡有三義：(一)以無量之眾生為此四心之所緣，(二)此四心能牽引無量之福，(三)此四心能招感無量之果。同卷又舉出四無量對治四障之說，即以慈無量對治瞋，悲無量對治害，喜無量對治不欣慰，捨無量對治欲界之貪瞋。關於四無量之依地，喜無量為喜受所攝，故依初靜慮與二靜慮，慈、悲、捨三無量則通依四靜慮、未至定、中間定等六地。或謂四無量為有漏之根本靜慮所攝，不能斷諸惑之得，故除去未至定，而僅依五地。或謂四無量廣攝定、不定地，通欲界地、四根本定、近分定、中間定等十地。蓋於小乘，唯緣無量眾生，而起慈、悲、喜、捨四心；然於大乘，則廣說眾生緣、法緣、無緣等三種慈，故說法自有不同。大智度論卷二十列舉三種慈，即：(一)眾生緣，為凡夫及有學之人所生起，即緣一切眾生而無怨親之別，普欲令得利益。(二)法緣，

為無學或辟支佛等所起，即以慈念緣五蘊之法，令不知人空者得樂。(三)無緣，為諸佛所行，以佛住於實相而無分別，故心無所緣，唯以諸法實相智慧，令眾生得。上述三緣於悲、喜、捨亦如是。此乃於所緣有異，故各得三種分別。

【四無色定】又作四空定、四空處定、四無色。指超離色法（物質）繫縛之四種境界。即由思惟四無色界所得之定。若欲生於此四無色界，則必須修習四無色定；換言之，四無色定，乃對治色法之繫縛，滅除一切對外境之感受與思想的修行，及藉此修行所達到的清淨無染、虛空靜寂之精神境界。此四無色定各有兩類情形，即：(一)生於四無色界之「生無色」，於此之時，定心現前，故得定之名。(二)非由生得，而係修證所得；蓋假令其身雖猶在欲界等下地，然若因修證而現起無色界之定心，則亦得無色之果，稱為「定無色」。據法蘊足論卷八無色品、大智度論卷十七等載，此四無色定即：(一)空無邊處定，又作空處定。此定超越色界之第四禪，滅除障礙禪定之一切想，思惟「空間為無限大」，亦即思惟空無邊之相。(二)識無邊處定，又作識處定。此定超越空無邊處定，而思惟「識為無限大」，亦即思惟識無

邊之相。(三)無所有處定，又作少處定。此定超越識無邊處定，與無所有相應，即思惟無所有之相而安住之。(四)非想非非想處定，又作非有想非無想定。此定超越無所有處定，思惟非想非非想之相，具足而安住之。此定無明勝之想，故異於滅盡定；亦非無想，故亦異於無想定。四無色定各以其自體而言，皆稱為根本定；接近根本定前之預備階段，稱為近分定，或加行定。加行，即事先加功用行之意。其中，空無邊處定之近分定，係緣欲界第四禪之色相以修行厭離，而尚有色想；然其餘三定之近分定及四定之根本定則全無色想，故四定仍總稱無色定。又非想非非想處定係依定之自相而立名，其下三定則依加行而立名。四無色界，為脫離色法繫縛之四種境界。又稱四無色、四無色天、四無色處、四空處、四空天。四無色界名稱配於四無色定，依次稱為空無邊處天、識無邊處天、無所有處天、非想非非想處天（有頂天）。悉以無色為特點，既無自然國土與居處宮室，亦無色礙之肉身，僅以眾同分、命根等假和合為體。此外，將三界分為九地時，四無色界則稱空無邊處地，乃至非想非非想處地，相當於九地中之後四地。

【八解脫】謂依八種定力而捨卻對色與無色之貪欲。又作八背捨、八惟無、八惟務。八者即：(一)內有色想觀諸色解脫，為除內心之色想，於外諸色修不淨觀。(二)內無色想觀外色解脫，內心之色想雖已除盡，但因欲界貪欲難斷，故觀外不淨之相，令生厭惡以求斷除。(三)淨解脫身作證具足住，為試練善根成滿，棄捨前之不淨觀心，於外色境之淨相修觀，令煩惱不生，身證淨解脫具足安住。(四)超諸色想滅有對想不思惟種種想入無邊空空無邊處具足住解脫，盡滅有對之色想，修空無邊處之行相而成就之。(五)超一切空無邊處入無邊識識無邊處具足住解脫，棄捨空無邊心，修識無邊之相而成就之。(六)超一切識無邊處入無所有無所有處具足住解脫，棄捨識無邊心，修無所有之相而成就之。(七)超一切無所有處入非想非非想處具足住解脫，棄捨無所有心，無有明勝想，住非無想之相並成就之。(八)超一切非想非非想處入想受滅身作證具足住解脫，厭捨受想等，入滅一切心心所法之滅盡定。此中前二者依初禪與第二禪，治顯色之貪，第三依第四禪修淨觀，皆以無貪為性。第四至第七依次以四無色之定善為性，第八依有頂地，以滅有所緣心為性。又初二者各分為二，第三分為四，合謂八勝處。

PS：注釋引用自佛光大辭典。

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

用全部的愛
去成長自己
成長別人

慧觀練習——

只是觀照

觀照
只是觀照
單純的
直接的
覺醒的

觀照
沒有任何情緒在其中
沒有任何批判在其中
沒有任何分別在其中

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檢擇。

《實修》
直接觀空

《說明》
羅馬只有一個
卻有千百條路
可以到達
同理
空的狀態只有一個
而指稱它的名稱
卻可以有千百種
例如

空
勝義
第一義諦
不執著
無為法
無漏
所以
無論對哪一個名稱
有所領悟的話
都可以
順藤摸瓜
尋指見月
到達羅馬——空
《叮嚀》
空實在太重要了
所以
無論如何
都想要辦法認得它
然後再也不要離開它