

智慧如海



大般若波羅蜜多經

第七品 教誡教授品(二)
(卷 11~36)



〔釋迦牟尼佛莊嚴法相〕

第 8 講
2012年11月23日
(郭韻玲 老師 講解於1993年6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

第七品 教誡教授品

復次善現。汝觀何義言。即四靜慮非菩薩摩訶薩。即四無量四無色定非菩薩摩訶薩。異四靜慮非菩薩摩訶薩。異四無量四無色定非菩薩摩訶薩。非四靜慮中有菩薩摩訶薩。非四無量四無色定中有菩薩摩訶薩。非菩薩摩訶薩中有四靜慮。非菩薩摩訶薩中有四無量四無色定。非離四靜慮有菩薩摩訶薩。非離四無量四無色定有菩薩摩訶薩耶。世尊。若菩提。若薩埵。若四靜慮。若四無量四無色定。尚畢竟不可得。性非有故。況有菩薩摩訶薩。此既非有。如何可言。即四靜慮是菩薩摩訶薩。即四無量四無色定是菩薩摩訶薩。異四靜慮是菩薩摩訶薩。異四無量四無色定是菩薩摩訶薩。四靜慮中有菩薩摩訶薩。四無量四無色定中有菩薩摩訶薩。菩薩摩訶薩中有四靜慮。菩薩摩訶薩中有四無量四無色定。離四靜慮有菩薩摩訶薩。離四無量四無色定有菩薩摩訶薩。

P79 欄13行~ 欄1行

佛陀又善巧的問善現：即四靜慮不是菩薩嗎？異四靜慮不是菩薩嗎？非四靜慮中有菩薩嗎？非菩薩中有四靜慮嗎？非離四靜慮有菩薩嗎？善現菩薩則智慧通達的回答：不論菩提、薩埵、或四無量四無色定，都尚且是畢竟了不可得。為什麼呢？因為自性非有的緣故，何況是有菩薩呢？連菩薩也是自性空，故不能說即四靜慮是菩薩，異四靜慮是菩薩，四靜慮中有菩薩，菩薩中有四靜慮，離四靜慮有菩薩。

此段佛陀又以相當複雜的思辯過程，來破除一切名相的障礙，因為不論我們如何去面對某一名相，當此一名相一成立，它就有了立場、有了定義，也同時有了束縛，而唯有一破再破，才能還原該名相的真義，如「菩薩摩訶薩」這個名相，經過如此長篇幅的正向、反向、正破、反破等等過程，已經能夠明白原來名相真的是經不起分析的，故一切的名相都只是假藉，都只是權宜，千萬不能被名相所轉，也千萬不要被名相所迷惑，例如：所謂的「美麗」，是真的美麗嗎？放諸四海皆準的嗎？不包含內心的美麗嗎？……等一切的名相都只是約定俗成的不得不然，切莫被自己創造出來的名相所束縛，那豈不是有違初衷？名相的初衷是要我們更明白，而不是讓我們更

不明白，不是嗎？故佛陀才不厭其煩的以各種例子重複的、複雜的、詳細的說明。

誠如善現菩薩所說：「畢竟不可得，性非有故」。一切都是了不可得，一切的本質皆空，一切自性非有，唯有完全明白了這層道理，才有可能從森羅萬象、變化萬千的大幻化網中覺醒過來，否則我們將浪費太多的時間與精神在追逐無意義、不究竟的名相遊戲，而人的時間與精神是有限的，用在此，就很難再用在彼，最起碼就沒有辦法把全副的心力集中了，故修法的方便善巧是要「擇要而行」，如果真實義是重要的，那麼我們當然就須捨名相而就真實義，故一個聰明善巧的修行者，就是有效率的安排、籌劃、使用自己有限的人身寶資源——時間、金錢、體力……。

此段經文提及四靜慮，所謂的四靜慮即四禪，禪定在佛法的實修法門中占有非常重要的位置，因為一切的修行皆須擁有定力，例如持咒，必須長期持誦才會有效果，這個「長期持誦」就牽涉到了定力，一個沒有定力的人，總是見異思遷，今天想修這個，明天想修那個，很難專注於一種法門，然而很多修行的效果，絕非一朝一夕即能顯現，必須配合專一的、安定的、持續的定力，才能克竟全功。足見禪定是一個

有志解脫三界的大修行人不可或缺或訓練，就以禪定功夫本身的訓練而言，就需要最起碼的定力，才能有恒心、不厭其煩、持續的、耐性的、毅力的修下去，而也唯有如此，才能真正有一天親身品嚐「禪悅為食，輕安自在」的法喜充滿，那種快樂，實非身處人間的欲界眾生所能想像，一切的飲食男女之樂也都望塵莫及，故修行固然永遠充滿了各種艱辛、困苦、挫折與考驗，但是一旦苦盡甘來，先別說究竟成就，只要禪定修到了初禪，也都能夠暢飲修行成果的甘美甜汁，故修行人啊！切莫「為山九仞，功虧一簣」，當你已經覺得無路可走、當你已經覺得暗無光明、當你已經覺得似乎修行的成就遙不可及，只要你是一直在努力認真的面對自己的修行，那麼，請別灰心喪志，因為：最甘美的泉水就在沙漠的綠洲、最美麗的花朵就開在人跡少有的山之顛、最動人的風景就在山窮水盡之後的柳暗花明。切記，切記，一切的修行都是功不唐捐的，只要曾經付出，就一定會收穫，這就是因果律；只是聰明的人，完全不計較成果，因為他冰雪聰明的明白，只要種下了修行之因，成就之果必定成熟，如

果再花任何心力去關心成果，等於是多費時間、精神罷了，是智者所不為之事。故慈悲的佛陀，為了要讓眾生獲得純淨、百分之百的成果，才苦口婆心的告訴我們：無所得，因為只有以不計較得失之心去作一切的善行，才能確保真正的成果，故真正的無所得就是真正的得，然而只有對於一切的名相都已經放下執著，不再執著於一切的外在高下、得失、是非、成敗……才能最沒有阻礙的到達究竟彼岸——佛國淨土。

世尊。菩提薩埵及色等法。既不可得。而言即色等法是菩薩摩訶薩。或異色等是菩薩摩訶薩。或色等法中有菩薩摩訶薩。或菩薩摩訶薩中有色等法。或離色等法有菩薩摩訶薩者。無有是處。佛告善現。善哉善哉。如是如是。如汝所說。善現。色等法不可得故。菩薩摩訶薩亦不可得。菩薩摩訶薩不可得故。所行般若波羅蜜多亦不可得。善現。諸菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。應如是學。

P81 欄11~19行

此段經文中，善現說明自己的看法：「菩提薩埵及色等法，既不可得」。佛陀馬上稱許的說：「善哉，如是……菩薩摩訶薩不可得故，所行般若波羅蜜多亦不可得，諸菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時，應如是學。」一個修行般若波羅蜜多的大乘菩薩道行者，不但對一切的名相，包括「菩薩摩訶薩」，都以不可得的正知見去面對，而且對於菩薩摩訶薩的行為，也都以不可得的正知見去面對。這也是佛陀慈悲的教導，不但名相不可得，一切的行為又何嘗可得，尤其在行般若波羅蜜多時，如果對於所行起了可得之想，那就離開般若波羅蜜多很遠了，又怎能稱作是行般若波羅蜜多了呢？

所以，真正的般若波羅蜜多，是行般若波羅蜜多時，不作般若波羅蜜多想，所以佛陀才提醒眾生「應如是學」。是的，一切的善法，都要經過學習的階段，不可能一蹴而成，般若波羅蜜多亦復如是；要經過不斷的學習，才能夠真正達到擁有般若波羅蜜多的境界，故一個修行般若波羅蜜多的大乘菩薩道行者，宜於一切歷緣對境之中，不斷的學習，不斷的改進，不斷的反省，並且不斷的成長，「學海無涯，唯勤是岸」，不只世間法如是，出世法亦復如是，般若波羅蜜多的境界

固屬超越一切言詮，但是實際的努力，絕對有助於到達這超越一切的境界，因為誠如六祖所說：「佛法不離世間覺」，真正會學習的人，於黑暗中能看到光明，於挫折中能看到成功，於考驗中能看到希望，於一切的萬事萬物中都能夠善巧的學習，這就是一個行般若波羅蜜多的人。故大乘菩薩道行者宜深思佛陀所言，慎思、明辨、篤行之。

復次善現。所言菩薩摩訶薩者。於意云何。即無明真如是菩薩摩訶薩不。不也世尊。即行識名色六處觸受愛取有生老死真如是菩薩摩訶薩不。不也世尊。異無明真如是菩薩摩訶薩不。不也世尊。異行乃至老死真如是菩薩摩訶薩不。不也世尊。無明真如中有菩薩摩訶薩不。不也世尊。行乃至老死真如中有菩薩摩訶薩不。不也世尊。菩薩摩訶薩中有無明真如不。不也世尊。菩薩摩訶薩中有行乃至老死真如不。不也世尊。離無明真如有菩薩摩訶薩不。不也世尊。離行乃至老死真如有菩薩摩訶薩不。不也世尊。

P83 欄6～17行

此段經文，是佛陀又善巧的把

語言邏輯重新組合，再予以破除的智慧教導。佛陀反問，善現回答，如此一唱一和，以般若波羅蜜多為經，以師徒間的默契為緯，交織出動人及啟迪智慧的優美樂章，令人舒暢愉悅、茅塞頓開。般若波羅蜜多是難懂的，般若波羅蜜多是難證入的；但是只要有佛陀的教誨，我們孜孜不倦的聽從教誨，總有一天，我們會懂得般若波羅蜜多，會證入般若波羅蜜多。所以，我們要珍愛三藏十二部，佛陀雖已不在我們的身邊，但是他的諄諄教誨，依舊在身邊，只要打開經典，佛陀慈悲與智慧的話語，就隨時在耳邊響起。而其實，佛陀從來沒有離開過我們，一個聽從佛陀教導的人——不一定要面對面的教導，因為佛陀就從來沒有離開過他。相反的，一個不聽從佛陀教導的人——就算是面對面的教導，佛陀也從來沒有在他的身邊。所以，成就與不成就、通過與不通過、安與不安、聽與不聽……一切都是自己的抉擇，如果你真的要聽從業力的聲音，而不聽從佛菩薩的聲音，就算佛陀在世，又對你奈何？如果你真的忍心辜負佛菩薩的加持，就算佛菩薩親自來到你的面前，你也不見得相信他就是佛菩薩的

示現。所以，一切的一切，還是回歸到自己這顆心吧！你的心安定了嗎？還是像猿猴一樣跳躍、野馬一樣奔騰；你的心清明了嗎？還是像一灘死水般混沌不明；你的心慈悲了嗎？還是遲遲不肯原諒曾經對不起你的人；你的心智慧了嗎？還是一直在枝微末節中斤斤計較。

故一切的困頓來自於心的無明，無明者就是沒有光明，如果心沒有光明，就代表沒有慈悲與智慧，而一個缺乏慈悲與智慧的人，就註定在生命的困境中自我囚禁，就註定在自限的範圍內輪迴打轉，就註定在自己給予自己的冷酷無情中撞得頭破血流……，請問一個發過四弘願的修行人啊！這樣不就是輪迴嗎？這樣不就是業障嗎？這樣不就是沒有光明嗎？如果無明還在，解脫就成為遙不可及的奢侈美夢。所以破除無明，是當務之急，破除無明，是首要之急，而般若波羅蜜多，正是無明的相反，是光明，代表圓滿的慈悲與智慧，一個有智慧的人是對待自己與眾生慈悲的人，因為不再聽從業力的牽引，就是對自己慈悲，教導別人不聽從業力的牽引，就是對別人慈悲。故智慧就是慈悲，慈悲就是智慧，

因為只有完全明白道理的人，才不會做錯事情來折磨自己或折磨別人；因為只有完全具有愛心的人，才不忍把自己其實並不正確的看法強迫自己去作，或者強迫別人去作——故悲智雙運、悲智不二。請讓我們對自己慈悲一些吧！如果我們夠聰明的話；請讓我們自己聰明一些吧！如果我們夠慈悲的話。因為，每一個人都不是獨自存活於天地之間，即使是一個隱居山林的人，他的存在，還是影響了溪水的平靜——因為他每天都要舀水來喝；還是影響到植物的生長——因為他要採摘山蔬野果來吃。就算他已經修到不用吃東西，他也影響到空氣中氧氣與二氧化碳的比例；就算他已經修到連空氣也不用呼吸了，他還是在三界中占有一席之地，借用了四大元素組成肉身。所以，我們真的能不憑仗任何就存在嗎？如果我們真正明白我們每一天的生活所需，是經過多少人們、甚至動物、植物的共同努力才能擁有的話，除了感恩，除了努力修行——上報四重恩，下濟三塗苦。我們還能作什麼呢？

故破除無明，是修行的重心，猶如釜底抽薪。故離開無明，是修行的抉擇，猶如遠離惡緣。故熄滅無明，是修行的急務，猶如逃出火宅。故般若波羅蜜多的修行人，宜聽從佛陀的教導，好好

的學習，必有成就般若波羅蜜多之一日，屆時光明破除諸暗，豈不快慰平生？

復次善現。汝觀何義言。即三十二大士相真如非菩薩摩訶薩。即八十隨好真如非菩薩摩訶薩。異三十二大士相真如非菩薩摩訶薩。異八十隨好真如非菩薩摩訶薩。非三十二大士相真如中有菩薩摩訶薩。非八十隨好真如中有菩薩摩訶薩。非菩薩摩訶薩中有三十二大士相真如。非菩薩摩訶薩中有八十隨好真如。非離三十二大士相真如有菩薩摩訶薩。非離八十隨好真如有菩薩摩訶薩耶。具壽善現白言。世尊。若三十二大士相。若八十隨好。尚畢竟不可得。性非有故。況有三十二大士相真如及八十隨好真如。此真如既非有。如何可言。即三十二大士相真如是菩薩摩訶薩。即八十隨好真如是菩薩摩訶薩。異三十二大士相真如是菩薩摩訶薩。異八十隨好真如是菩薩摩訶薩。三十二大士相真如中有菩薩摩訶薩。八十隨好真如中有菩薩摩訶薩。菩薩摩訶薩中有三十二大士相真如。菩薩摩訶薩中有八十隨好真如。離三十二

大士相真如有菩薩摩訶薩。離八十隨好真如有菩薩摩訶薩。

P91 Ⅲ 欄17行～P92 I 欄8行

此段經文，佛陀更一層的破解名相，同樣的引用了各種說法，讓我們對名相的執著破除殆盡。善現菩薩也展現了同樣的回答智慧，讓聽經者再度明白名相的「畢竟不可得」。因為不可得是真實義、是顛撲不破的真理、是實相，故「不可得」不是此不可得，彼却可得，所以善現菩薩才強調出「畢竟」二字，但無論如何就一切不可得的觀點而言，其實連「畢竟」二字也是不可得，故「畢竟不可得」的說法也就等於「畢竟空」的說法，因為連空亦復是空，空也畢竟是空，而畢竟二字亦是空，故可知一切的解釋，皆屬名相，都是為了解釋得更清晰，並非頭上安頭。故佛陀的真義宜聽清楚，切莫誤解，佛陀的本意宜細心體會，切莫誤用，一切佛法皆屬善法，而用的時候，就牽涉到個人的修行層次了，故修行人宜自惕勵，修行般若波羅蜜多。故修行人宜自警惕，莫誤用般若波羅蜜多，一切的佛法，都是二利，即自利利他，如果只是自利，並非究竟，宜甚深思惟、甚深思惟。

大般若經～註釋之部

【菩薩摩訶薩】即指以智上求無上菩提，以悲下化眾生，修諸波羅蜜行，於未來成就佛果之修行者。亦即自利利他二行圓滿、勇猛求菩提者。對於聲聞、緣覺二乘而言，若由其求菩提（覺智）之觀點視之，亦可稱為菩薩；而特別指求無上菩提之大乘修行者，則稱為摩訶薩埵（梵 mahā-sattva，摩訶，意即大）、摩訶薩、菩薩摩訶薩、菩提薩埵摩訶薩埵、摩訶菩提質帝薩埵等，以與二乘區別。

【三十二相】係轉輪聖王及佛之應化身所具足之三十二種殊勝容貌與微妙形相。又作三十二大人相、三十二大丈夫相、三十二大士相、大人三十二相。略稱大人相、四八相、大士相、大丈夫相等。與八十種好（微細隱密者）合稱「相好」。

關於三十二相名稱之順序，各有異說，今依大智度論卷四所載，即：（一）足下安平立相，又作足下平滿相、兩足掌下皆悉平滿相。即足底平直柔軟，安住密著地面之相。係佛於因位行菩薩道時，修六波羅蜜所感得之妙相，此相表引導利益之德。（二）足下二輪相，又作千輻輪相。即足心現一千輻輪寶之肉紋相。此相能摧伏怨敵、惡魔，表照破愚癡與

無明之德。或謂「足」亦指手足，故又稱手足輪相、手掌輪相。（三）長指相，又作指纖長相、指長好相、纖長指相。即兩手、兩足皆纖長端直之相。係由恭敬禮拜諸師長，破除憍慢心所感得之相，表壽命長遠、令眾生愛樂歸依之德。（四）足跟廣平相，又作足跟圓滿相、足跟長相、腳跟長相。即足踵圓滿廣平，係由持戒、聞法、勤修行業而得之相，表化益盡未來際一切眾生之德。（五）手足指縵網相，又作指間雁王相、俱有網鞞相、指網縵相。即手足一一指間，皆有縵網交互連絡之紋樣，如雁王張指則現，不張則不現。此相乃由修四攝法、攝持眾生而有。能出沒自在無礙，表離煩惱惡業、至無為彼岸之德。（六）手足柔軟相，又作手足如兜羅綿相、手足細軟相。即手足極柔軟，如細劫波毳之相。係以上妙飲食、衣具供養師長，或於父母師長病時，親手為其拭洗等奉事供養而感得之相，表佛以慈悲柔軟之手攝取親疏之德。（七）足趺高滿相，又作足趺隆起相、足趺端厚相、足趺高平相。即足背高起圓滿之相。乃佛於因位修福、勇猛精進感得之相，表利益眾生、大悲無上之內德。（八）伊泥延[足*專]相，又作如鹿王相、鹿王踰相、兩踰鹿王相。即股骨如鹿王之纖圓，係往昔專心聞法、演說所感得之相，表一切罪障消滅之德。（九）正立手摩膝相，又作垂手過膝相、手過膝相、平住手過膝相。即立正時，兩手垂下，長可越膝。此相係由離我

慢、好惠施、不貪著所感得，表降伏一切惡魔、哀愍摩頂眾生之德。(十)陰藏相，又作馬陰藏相、陰馬藏相、象馬藏相。即男根密隱於體內如馬陰（或象陰）之相。此相係由斷除邪淫、救護怖畏之眾生等而感得，表壽命長遠，得多弟子之德。(十一)身廣長等相，又作身縱廣等如尼拘樹相、圓身相、尼俱盧陀身相。指佛身縱廣左右上下，其量全等，周匝圓滿，如尼拘律樹。以其常勸眾生行三昧，作無畏施而感此妙相，表無上法王尊貴自在之德。(十二)毛上向相，又作毛上旋相、身毛右旋相。即佛一切髮毛，由頭至足皆右旋。其色紺青，柔潤。此相由行一切善法而有，能令瞻仰之眾生，心生歡喜，獲益無量。(十三)一一孔一毛生相，又作毛孔一毛相、孔生一毛相、一一毛相、一孔一毛不相雜亂相。即一孔各生一毛，其毛青琉璃色，一一毛孔皆出微妙香氣。乃由尊重、供養一切有情、教人不倦、親近智者、掃治棘刺道路所感之妙相，蒙其光者，悉能消滅二十劫罪障。(十四)金色相，又作真妙金色相、金色身相、身皮金色相。指佛身及手足悉為真金色，如眾寶莊嚴之妙金臺。此相係以離諸忿恚，慈眼顧視眾生而感得。此德相能令瞻仰之眾生厭捨愛樂，滅罪生善。(十五)大光相，又作常光一尋相、圓光一尋相、身光面各一丈相。即佛之身光任運普照三千世界，四面各有一丈。此相以發大菩提心，修無量行願而有，能除惑破障，表一切志願皆能滿足之德。

(十六)細薄皮相，又作皮膚細軟相、身皮細滑塵垢不著相。即皮膚細薄、潤澤，一切塵垢不染。係以清淨之衣具、房舍、樓閣等施與眾生，遠離惡人，親近智者所感得之相，表佛之平等無垢，以大慈悲化益眾生之德。(十七)七處隆滿相，又作七處滿肩相、七處隆相。指兩手、兩足下、兩肩、頸項等七處之肉皆隆滿、柔軟。此相係由不惜捨己所愛之物施予眾生而感得，表一切眾生得以滅罪生善之德。(十八)兩腋下隆滿相，又作腋下平滿相、肩膊圓滿相。即佛兩腋下之骨肉圓滿不虛。係佛予眾生醫藥、飯食，又自能看病所感之妙相。(十九)上身如獅子相，又作上身相、師子身相、身如師子相。指佛之上半身廣大，行住坐臥威容端嚴，一如獅子王。係佛於無量世界中，未曾兩舌，教人善法、行仁和，遠離我慢而感得此相，表威容高貴、慈悲滿足之德。(廿)大直身相，又作身廣洪直相、廣洪直相、大人直身相。謂於一切人中，佛身最大而直。乃以施藥看病，持殺、盜戒，遠離憍慢所感；能令見聞之眾生止苦、得正念、修十善行。(廿一)肩圓好相，又作肩圓大相、兩肩平整相。即兩肩圓滿豐腴，殊勝微妙之相。係由造像修塔，施無畏所感得，表滅惑除業等無量功德。(廿二)四十齒相，又作口四十齒

相、具四十齒相。指佛具有四十齒，一一皆齊等、平滿如白雪。此相係由遠離兩舌、惡口、恚心，修習平等慈悲而感得，常出清淨妙香；此一妙相能制止眾生之惡口業，滅無量罪、受無量樂。(廿三)齒齊相，又作齒密齊平相、諸齒齊密相。即諸齒皆不粗不細，齒間密接而不容一毫。係以十善法化益眾生，復常稱揚他人功德所感之相，表能得清淨和順、同心眷屬之德。(廿四)牙白相，又作四牙白淨相、齒白如雪相。即四十齒外，上下亦各有二齒，其色鮮白光潔，銳利如鋒，堅固如金剛。係以常思惟善法，修慈而感得此相。此妙相能摧破一切眾生強盛堅固之三毒。(廿五)獅子頰相，又作頰車相、頰車如獅子相。即兩頰隆滿如獅子頰。見此相者，得除滅百劫生死之罪，面見諸佛。(廿六)味中得上味相，又作得上味相、常得上味相、知味味相。指佛口常得諸味中之最上味。此係由見眾生如一子，復以諸善法迴向菩提感得之相，表佛之妙法能滿足眾生志願之德。(廿七)大舌相，又作廣長舌相、舌廣博相、舌軟薄相。即舌頭廣長薄軟，伸展則可覆至髮際。係發弘誓心，以大悲行迴向法界而感之相；觀此相，則滅百億八萬四千劫生死罪，而得值遇八十億之諸佛菩薩受記。(廿八)梵聲相，又作梵音相、聲

如梵王相。即佛清淨之梵音，洪聲圓滿，如天鼓響，亦如迦陵頻伽之音。乃由說實語、美語，制守一切惡言所得之相；聞者隨其根器而得益生善，大小權實亦得惑斷疑消。(廿九)真青眼相，又作目紺青色相、目紺青相、紺眼相、紺青眼相、蓮目相。即佛眼紺青，如青蓮花。係由生生世世以慈心慈眼及歡喜心施予乞者所感得之相。(卅)牛眼睫相，又作眼睫如牛王相、眼如牛王相、牛王睫相。指睫毛整齊而不雜亂。此相係由觀一切眾生如父母，以思一子之心憐愍愛護而感得。(卅一)頂髻相，又作頂上肉髻相、肉髻相、烏瑟膩沙相。即頂上有肉，隆起如髻形之相。係由教人受持十善法，自亦受持而感得之相。(卅二)白毛相，又作白毫相、眉間毫相。即兩眉之間有白毫，柔軟如兜羅綿，長一丈五尺，右旋而捲收，以其常放光，故稱毫光、眉間光。因見眾生修三學而稱揚讚歎遂感此妙相。以上三十二相，行百善乃得一妙相，稱為「百福莊嚴」。

【八十種好】為佛菩薩之身所具足之八十種好相。又稱八十隨形好、八十隨好、八十微妙種好、八十種小相、眾好八十章。佛、菩薩之身所具足之殊勝容貌形相中，顯著易見者有三十二種，稱為三十二相；微細隱密難見者有八十種，稱為八十種好。兩者亦合稱相好。轉輪聖王亦能具足三十二相，而八十種好則唯佛、菩薩始能具足。

又有關八十種好之順序與名稱，異說紛紜。據大般若經卷三八一載，八十種好指：(一)指爪狹長，薄潤光潔。(二)手足之指圓而纖長、柔軟。(三)手足各等無差，諸指間皆充密。(四)手足光澤紅潤。(五)筋骨隱而不現。(六)兩踝俱隱。(七)行步直進，威儀和穆如龍象王。(八)行步威容齊肅如獅子王。(九)行步安平猶如牛王。(十)進止儀雅宛如鵝王。(十一)迴顧必皆右旋如龍象王之舉身隨轉。(十二)肢節均勻圓妙。(十三)骨節交結猶若龍盤。(十四)膝輪圓滿。(十五)隱處之紋妙好清淨。(十六)身肢潤滑潔淨。(十七)身容敦肅無畏。(十八)身肢健壯。(十九)身體安康圓滿。(廿)身相猶如仙王，周匝端嚴光淨。(廿一)身之周匝圓光，恒自照耀。(廿二)腹形方正、莊嚴。(廿三)臍深右旋。(廿四)臍厚不凹不凸。(廿五)皮膚無疥癬。(廿六)手掌柔軟，足下安平。(廿七)手紋深長明直。(廿八)唇色光潤丹暉，(廿九)面門不長不短，不大不小如量端嚴。(卅)舌相軟薄廣長。(卅一)聲音威遠清澈。(卅二)音韻美妙如深谷響。(卅三)鼻高且直，其孔不現。(卅四)齒方整鮮白。(卅五)牙圓白光潔鋒利。(卅六)眼淨青白分明。(卅七)眼相脩廣。(卅八)眼睫齊整稠密。(卅九)雙眉長而細軟。(四十)雙眉呈紺琉璃色。(四一)眉高顯形如初月。(四二)耳厚廣大脩長輪埤成就。(四三)兩耳齊平，離眾過失。(四四)容儀令見者皆生愛

敬。(四五)額廣平正。(四六)身威嚴具足。(四七)髮脩長紺青，密而不白。(四八)髮香潔細潤。(四九)髮齊不交雜。(五十)髮不斷落。(五一)髮光滑殊妙，塵垢不著。(五二)身體堅固充實。(五三)身體長大端直。(五四)諸竅清淨圓好。(五五)身力殊勝無與等者。(五六)身相眾所樂觀。(五七)面如秋滿月。(五八)顏貌舒泰。(五九)面貌光澤無有鬢蹙。(六十)身皮清淨無垢，常無臭穢。(六一)諸毛孔常出妙香。(六二)面門常出最上殊勝香。(六三)相周圓妙好。(六四)身毛紺青光淨。(六五)法音隨眾，應理無差。(六六)頂相無能見者。(六七)手足指網分明。(六八)行時其足離地。(六九)自持不待他衛。(七十)威德攝一切。(七一)音聲不卑不亢，隨眾生意。(七二)隨諸有情，樂為說法。(七三)一音演說正法，隨有情類各令得解。(七四)說法依次第，循因緣。(七五)觀有情，讚善毀惡而無愛憎。(七六)所為先觀後作，具足軌範。(七七)相好，有情無能觀盡。(七八)頂骨堅實圓滿。(七九)顏容常少不老。(八十)手足及胸臆前，俱有吉祥喜旋德相(即卍字)。

【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——

回到本質

= 修行修心

= 把注意力用對地方

= 本立而道生

= 提綱挈領

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檢擇。

《實修》

直接觀空

《說明》

空

既然是重要

更是成就的關鍵

所以為了圓滿成就

真得好好實修觀空

如何直接觀空呢

如果已識空

那當然就是持續保任

長養聖胎

如果尚不識空

也要努力“設定”好

直接——觀空

而且不只是

靜坐時努力的直接觀空

在行住坐臥時

也要努力的直接觀空

久而久之

也就會與空相應了