

智慧如海



大般若波羅蜜多經

釋迦牟尼佛講經 第三十四品 難信解品
(卷 226)



〔釋迦牟尼佛莊嚴法相〕

郭韻玲老師 詮釋經義

第 217 講

上課日期：2018年12月19日

(發表於1998年3月5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

第三十四品 難信解品

八解脫清淨故色清淨。色清淨故一切智智清淨。何以故。若八解脫清淨。若色清淨。若一切智智清淨。無二無二分無別無斷故。八解脫清淨故受想行識清淨。受想行識清淨故一切智智清淨。何以故。若八解脫清淨。若受想行識清淨。若一切智智清淨。無二無二分無別無斷故。……

八解脫清淨故諸佛無上正等菩提清淨。諸佛無上正等菩提清淨故一切智智清淨。何以故。若八解脫清淨。若諸佛無上正等菩提清淨。若一切智智清淨。無二無二分無別無斷故。

P135 II 欄倒數4行～P138 I 欄11行

佛開示：八解脫清淨，所以五蘊乃至無上菩提清淨，五蘊乃至無上菩提清淨，所以一切智智清淨。為什麼呢？因為八解脫、五蘊乃至無上菩提以及一切智智的本質，都是無二、無二分、無別、無斷的緣故。

什麼是八解脫？即依八種定力而捨卻對於色以及無色的貪欲；分別是（一）有色觀諸色解脫（二）無色觀外色解脫（三）淨解脫（四）空無邊處解脫（五）識無邊處解脫（六）無所有處解脫（七）非想非非想處解脫（八）滅受想解脫。八解脫又名八背捨、八惟無、八惟務。

八解脫，也可以說就是一個修行

人依著越益加深的定力，藉著各種方便善巧的方法，對治滅除各種貪念，到達究竟解脫的過程。

八解脫的第一解脫：有色觀諸色解脫，又名「內有色想觀諸色解脫」。就是一個修行人發現貪念是最大的束縛時，他就想脫離這樣的束縛，得到自由解脫；於是修到初禪的定力時，發現內在對於色相還是有所執著，於是他就善巧的修起“不淨觀”，也就是觀人的身體死後會經過青瘀膿爛等不淨，由於這樣的觀想過程，就產生了厭離的感受，於是內在就脫離了對於色相的貪念束縛，而達到自由解脫。

八解脫的第二解脫：無色觀外色解脫，又名「內無色想觀外色解脫」。就是一個修行人依著二禪的定力，深觀一切外色的不淨，例如觀種子不淨、受生不淨、住處不淨、食噉不淨、初生不淨、舉體不淨、究竟不淨等七種不淨；這樣就會脫離對於一切外相的貪念束縛，而達到自由解脫。

八解脫的第三解脫：淨解脫，又名「淨解脫身作證具足住解脫」。就是一切的佛法都是善巧的對治，以達到昇華的境界；當一個修行人經由不淨觀而厭離了一切外相的貪念束縛之後，還要善巧的由相反的方向來試練是否貪念已經完全淨除乾淨；這時就可以觀一切外色境皆為淨相，例如觀一切眾生現莊嚴相，觀一切山河大地皆現琉璃淨色、美不勝收；然後在這樣莊嚴外相的境界中；仔細的檢查心中是否對於美、好、淨、勝等外色、外境還有半點的執取與貪愛？如果還有的話，就表示還要好好的於好境界

中多加鍛鍊，這樣才是真正的不再貪念一切外相，達到自由解脫。

八解脫的第四解脫：空無邊處解脫，又名「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」。也就是一個修行人依四禪的定力，超越了一切諸色的想念，滅除了有無相對的想念、思惟或不思惟的種種想念，也就是離開了這一切想念的束縛，而到達自由解脫，進入了具足無邊空的證量以及空無邊處定力的解脫境界。

八解脫的第五解脫：識無邊處解脫，又名「超一切空無邊處、入無邊識、識無邊處具足解脫」。一個上進的修行人就是要不斷棄除各種束縛；而心念就是束縛，所以當一個人已經到達空無邊處時，由於還未究竟，所以他還要不斷的往上升華，於是就必須善巧、努力的繼續修持，斷除屬於空無邊處定的微細心念，等到成功的斷除之後，就進入了具足無邊識的證量以及識無邊處定力的解脫境界。

八解脫的第六解脫：無所有處解脫，又名「超一切識無邊處、入無所有、無所有處具足住解脫」。所謂“丈夫自有冲天志，不出三界誓不休”，一個修行人到達了識無邊處的定力時，已經是相當高的境界了；但由於至此還是尚未脫離三界，故仍需不斷的去掉各種更加微細的心念，即去除一切識無邊處的心念，進入了具足無所有的證量以及無所有處定力的解脫境界。

八解脫的第七解脫：非想非非想處解脫，又名「超一切無所有處、入非想非非想處具足住解脫」。一個大修

行人，一定有鍥而不捨的無比毅力與決心，所以只要還未達成究竟目的，是絕對不會停止努力；所以當他以無所有處的定力為基，經過持續的努力後，終於能夠棄捨一切無所有處的心念，而進入了能夠安住非想非非想處定的解脫境界。

八解脫的第八解脫：滅受想解脫，又名「超一切非想非非想處、入想受滅身作證具足住解脫」。就是一個修行人，厭棄脫離了一切的受想，滅盡一切心的心所法，而證入了滅盡定的究竟解脫境界。

所謂的八解脫，也就是自成系統的一個解脫三界的過程，如果根器適合的話，可以按步就班的去修，就可以達到自由解脫出三界的崇高目標。所以由此系統我們再度明白：成就有多途。

所以，我們不用太拘泥於哪一種修法，只要適合自己，就是最好的修法；亦如同中醫要看體質而開藥，佛法就宛如最完備的大藥鋪，什麼體質就有什麼藥，完全不會有副作用；所以如果我們想要有所成就的話，了解自己的“體質”，也就是了解自己的根器就變得非常重要了。

要如何才能瞭解自己是什麼樣的一個根器呢？就是要養成客觀的觀察能力，對於自己的優缺點要不增不減的瞭如指掌；而優點正是根器的顯現，例如一個人非常有同情心，那麼肯定這個人可以多多的從悲門下手，例如四無量心，例如觀眾生互為眷屬，例如觀眾生都得到了成就；這都是可以讓自己成就的

法門。又例如一個人雖然同情心不夠豐沛，可是理性非常的發達，那麼顯然他適合由智門入手，例如直接觀空、觀一切無常等等，都是可以讓這類根器修行人成就的法門。

所以，當我們甚深明白成道有多途之後，我們就更加明白金剛經的偉大開示：法者筏也，法尚應捨，何況非法。一切的法都是船筏，都是幫助我們過度生死大海的依憑；但由於船有大小，也有使用多久的因緣；因此，完全不用執著一個方法究竟可以用多久？究竟可以過度多少海呢？因為只要我們不斷奮力的前行，自會有適合我們的法門會適時的出現；而這適合法門的適時出現就是福德資糧的感召。

因此，一個修行人如果想要達到究竟的成就，具足的福德資糧是不可或缺的；也可以比喻成如果要過度大風雪，那麼必備的雪衣等裝備也是不可或缺的；而一定有人馬上會關心的問：如何才能快速的累積福德資糧呢？答案其實很簡單，就是永遠堅持作一個“大乘菩薩”，絕不退墮為小乘！

為何“堅持大乘、不墮小乘”是快速累積福德資糧的方法呢？首先我們要瞭解因果的甚深運作原則，即關懷別人就等於關懷自己，所以當我們愛越多人時，就會有越多的愛回到自己的身上；試想愛是宇宙最大的建設力量，當我們無量無邊的去建設一切時，我們在有形無形方面都會被無量無邊的“建設”。

“建設”有許多同義異名詞，例如愛、關懷、支持、體諒、給

予、欣賞、讚歎等等……這些都會給生命的存在帶來無比的鼓舞，我們可以說得更清楚一些：其實，我們是因為愛，而活下去的。也可以說：愛是生命活下去的真正力量。當一個人擁有愛時，他自然是快樂的、積極的、能量飽滿的；相反的，當一個人失去愛時，他立即變得憂傷、消極、黯然失色；由男女之間的戀愛與失戀便可以清楚的看到天淵地別的差異；姑且先不論男女之愛的真相到底是何，最起碼我們已經清晰的看到愛的驚人力量。

而大乘菩薩就是深諳愛的驚人力量，而予以正確使用的人。所以，當一個大乘菩薩愛盡天下蒼生時，他就是在累積最多的福德資糧，也是在累積最驚人的建設力量；而小乘，由於只愛自己，能力實在太有限，福德資糧也實在太微小；故一個有志成就的修行人，真的要視小乘為畏途，切莫成為佛陀口中苦心孤詣喝斥的“焦芽敗種”。

愛盡天下一切蒼生吧！大乘的菩薩們！就在這無量無邊的愛中，我們成就了自己，也成就了眾生；所以，眾生固然要感恩菩薩，菩薩也要感激眾生啊！因為有了眾生，菩薩才有了成就的福田；所以，菩薩與眾生，是唇齒相依，是福禍與共。大乘菩薩要以無私的愛，去面對一切一切的眾生，則在無比驚人的建設力量中，眾生離苦得樂的笑了，菩薩也就欣慰無比的笑了——眾生之樂，菩薩之樂！甚深思惟！甚深思惟！

願眾生早日成就！

願佛法弘揚全世界！

註釋之部

【不淨觀】

又作不淨想。為五停心觀之一。即觀想自他肉體之骯髒、醜陋，以對治貪欲煩惱之觀法。人的屍體隨時間而變化為醜惡之形狀，故在諸經典中皆舉有多種不淨之觀屍法，以治貪欲之心，今列舉如下：(一)據禪法要解卷上載，若淫欲多者，應修習二種不淨觀。即：(1)觀死屍臭爛不淨，取此不淨之相，至閑靜處以自觀不淨。(2)雖眼不見死屍，然從師受法而憶想分別，自觀身中充滿髮、毛、涕、淚、汗、垢、痰等三十六種不淨物。同書又舉出修習不淨觀能對治眾生對於色、形容、威儀、言聲、細滑、人相等六種欲望之執著，且將不淨分為惡厭之不淨與非惡厭之不淨二種。對於執著前五種欲望者，令觀惡厭之不淨；對於執著人相者，則令觀白骨人相。又觀死屍為不壞，能斷除威儀、言聲二種欲望，觀死屍為已壞，則悉斷六種欲望。(二)據大毘婆沙論卷四十所舉，隨觀行者之意樂，而有樂略、樂廣、樂廣略三種之別。又於此三種觀法之過程中，各明示初習業位、已熟修位、超作意位等三位，及其觀行之次第。舉樂略觀為例，即：(1)先往塚間觀察死屍之青瘀等相，復以勝解力移屬自身，即觀想自身青瘀乃至骨鎖，於骨鎖中，次第觀想足骨、脛骨、膝骨、髌骨、臕骨、腰骨、脊骨、脅骨、膊骨、臂骨、肘骨、腕骨、手骨、肩骨、項骨、頷骨、齒骨、髑髏等，凡此種種，一切皆稱初習業位。(2)於骨鎖中，先觀足骨、脛骨等，乃至後觀髑髏，復於其中除半觀半，復除一分，唯觀一分，凡此種種，一切皆稱已熟修位。(3)以勝解力觀察如此之不淨相，遂繫念於眉間，湛然而住，復轉此念入身念住，輾轉乃至入法念住，凡此種種，一切皆稱超作意位。(三)據俱舍論卷二十二載，修不淨觀可對治顯色貪、形色貪、妙觸貪、供奉貪等四種貪。即：(1)緣青

瘀等之相以修不淨觀，可對治顯色之貪。(2)緣死屍被鳥獸所食等之相以修不淨觀，可對治形色之貪。(3)緣蟲蛆等之相以修不淨觀，可對治妙觸之貪。(4)緣死屍不動等之相以修不淨觀，可治供奉之貪。此外，若緣骨鎖以修不淨觀，則因骨鎖中無四貪之境，故能對治上述之四貪。(四)據大乘義章卷十二、卷十三，將不淨觀分為厭他身而觀他不淨與厭自身而觀自不淨二種。前者觀他身中有九相，即：(1)死相，(2)脹相，(3)青瘀相，(4)膿爛相，(5)壞相，(6)血塗相，(7)蟲噉相，(8)骨鎖相，(9)離壞相（分散相）。然大智度論中缺死相而加燒相。後者觀自身中有五不淨，稱為五種不淨。即：(一)種子不淨，肉體係由因緣而形成，故內（煩惱、業）、外（父母之精血）之種子不淨。(二)住處不淨，於母胎中，十月不淨。(三)自體不淨，此身由四大之不淨所成。(四)外相不淨，此身之九孔常流不淨。(五)究竟不淨，死後棄置塚間爛壞，亦永久不淨。同書又舉出人之色貪有二種，即：(1)愛自身，可以觀五不淨對治之。(2)愛他身，可以觀九相對治之。其中，愛他身中有四種欲，即：1.威儀欲，可以九相中之死相對治之。2.形色欲，可以青瘀、膿爛、血塗等三相對治之。3.處所欲，可以脹、壞、蟲噉、分散等四相對治之。4.細觸欲，可以骨鎖相對治之。上述之九相係於人之死屍起九種之觀想，故又稱九想。南傳佛教則認為有十種觀想，稱為十不淨。此外，天台四教儀集註亦舉出：種子不淨、受生不淨、住處不淨、食噉不淨、初生不淨、舉體不淨、究竟不淨等七種不淨。

蓋不淨觀與數息觀，共稱為入道之二甘露門。不淨觀以無貪之善根為自性，於三界之中，緣欲、色二界，通於欲界、中間靜慮、四靜慮、四近分等十地，並以此十地為依地，以所依之欲界身而起之不淨觀，

與勝解作意相應，此即是有漏觀，相當於四念住中之身念住之位。又於八解脫與八勝處中，以不淨觀為初禪及二禪之觀法。

【禪法要解】

凡二卷。鳩摩羅什等譯於姚秦弘始四年至十四年（402～412）。又稱禪法要解經、禪要經。收於大正藏第十五冊。本經旨在解說菩薩習禪之要法，初敘淨觀、不淨觀，次述除五蓋修四禪之相，次說明慈、悲、喜、捨等四無量心，及四空定、四諦觀之修習；並述心專正、質直、慚愧等十事，及四如意足、五神通之法。北涼沮渠京聲（？～464）亦譯有禪法要解一書，凡二卷。現已不存。

【資糧】

梵語 sambhara，巴利語同。即必需品、積集、準備之意。資為資助，糧為糧食；如人遠行，必假糧食以資助其身，故欲證三乘之果者，宜以善根功德之糧以資助己身。諸經中亦每以「資糧」一詞引申為趨向菩提之資本，或謂長養資益菩提之因的諸善法。金光明最勝王經卷六與大寶積經卷五十二等均有二種資糧之說，即指福德資糧（布施、持戒等）、智德資糧（又作智慧資糧，即修行般若智慧）。以上二種再加以先世資糧（過去世所修之善）與現法資糧（現世所修之善），則稱為四種資糧。此外，唯識宗等將修行之階位分為五，首位即稱為資糧位。

【資糧位】

修集資糧之位。為唯識宗所立五種修行階位中之第一階位。又作資糧地、資糧道、集大聚位。即為趨往無上菩提，於地前初阿僧祇劫修集施戒等種種諸善以為福智之資糧，此一階位即稱資糧位。然於此一階位未修真如觀，未能伏除能取、所取等

二取之種子，而有煩惱、所知等二障，故所求之菩提、所修之行等皆廣大難修，於修行時，易生三種退屈，即：（一）聞無上正等菩提廣大深遠，心便退屈。（二）聞施等波羅蜜多甚難可修，心便退屈。（三）聞諸佛圓滿轉依極難可證，心便退屈。故須以引他已證大菩提者、省己意樂能修施等、引他粗善況已妙因等三事練磨自心，勇猛不退來對治之。於梁譯攝大乘論釋卷七，合併資糧、加行二階位，稱為信樂位。

另於瑜伽師地論卷二十二舉出十三種資糧道，即：（一）自圓滿，謂得人身而諸根無缺，已得淨信，遠離諸業障。（二）他圓滿，謂遇諸佛出世，聞正法而證之，並能對他人教授一己之所證。（三）善法欲，謂聞正法而得淨信，其後即出家學道。（四）戒律儀，謂安住於具足戒而守護別解脫律儀。（五）根律儀，謂住於正念，守護六根，儘量防遮各種過失之緣。（六）於食知量，謂思擇段食之過患，僅為維持色身而進用適量之食物。（七）於初夜、後夜常勤悟寤，修習瑜伽，遠離纏蓋，於善法之中，其心恆常勇猛精進。（八）住於正知，謂於往還、屈伸、飲食、語默等一切時、一切行之中，均如量如理，住於正知中。（九）善友性，謂安住禁戒，具足多聞，心無厭倦，並為他人宣說正法。（十）聞思正法，謂善能觀察思惟佛或佛弟子所說之法。（十一）無障礙，謂遠離一切障礙正法者。（十二）修惠捨，謂住於無貪之心，常行施捨一切物。（十三）沙門莊嚴，謂具足正信無諂、少欲聰慧、柔和賢善等沙門之功德。

【焦芽敗種】

指不能發無上道心之二乘。因與草芽之枯焦、種子之腐敗者無異，故稱為焦芽敗種。如維摩詰經謂，二乘如焦芽敗種，不能發無上道心。

【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

改進一切的缺點
在成功中保任成功

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