

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 228)



〔釋迦牟尼佛莊嚴法相〕

郭韻玲老師 詮釋經義

第 221 講

(發表於1998年4月23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

四念住清淨故色清淨。色清淨故一切智智清淨。何以故。若四念住清淨。若色清淨。若一切智智清淨。無二無二分無別無斷故。四念住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。若四念住清淨。若受想行識清淨。若一切智智清淨。無二無二分無別無斷故。……

四念住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。若四念住清淨。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。

P145Ⅲ欄倒數11行~P147Ⅱ欄5行

佛開示：四念住清淨，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？因為四念住、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。

什麼是四念住？是三十七道品中的一科。什麼是三十七道品？即追求智慧、進入涅槃境

界的三十七種修行方法。三十七道品又稱三十七覺支、三十七菩提分、三十七助道法、三十七品道法。三十七道品共分七科，分別是（一）四念住（二）四正勤（三）四如意足（四）五根（五）五力（六）七覺分（七）八正道

七科三十七道品結構如下：

（一）四念住：

- (1) 身念住
- (2) 受念住
- (3) 心念住
- (4) 法念住

（二）四正勤：

- (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：

- (1) 欲如意足
- (2) 精進如意足
- (3) 念如意足
- (4) 思惟如意足

（四）五根：

- (1) 信根
- (2) 精進根
- (3) 念根
- (4) 定根
- (5) 慧根

（五）五力：

- (1) 信力

(2) 精進力

(3) 念力

(4) 定力

(5) 慧力

(六) 七覺分：

(1) 擇法覺分

(2) 精進覺分

(3) 喜覺分

(4) 除覺分

(5) 捨覺分

(6) 定覺分

(7) 念覺分

(七) 八正道：

(1) 正見

(2) 正思惟

(3) 正語

(4) 正業

(5) 正命

(6) 正精進

(7) 正念

(8) 正定

四念住又稱作四念處、四意止、四止念、四念、身受心法。所謂的“念住”，是指集中心念於一點，防止雜念妄想生起，以得到真理證悟的修行方法。

什麼是四念住的第一念住“身念住”？即觀身不淨；方法如下——

① 觀種子不淨：

我們的肉體由因緣而成，內有煩惱與業，外有父精母血的種子不

淨。

② 觀住處不淨：

當生命一旦形成，於母胎中孕育十月，亦是不淨。

③ 觀自體不淨：

我們的身體由不淨的地、水、火、風四大而組成。

④ 觀外相不淨：

身體有九孔，常流穢物，故亦是不淨。

⑤ 觀究竟不淨：

這個肉身終有死亡敗壞的一天，死後屍骨埋於黃土爛壞，亦是不淨。

什麼是四念住的第二念住“受念住”？即觀受是苦；方法如下——

① 苦受：

例如生病的過程，從頭至尾都是苦的感受。

② 樂受：

例如朋友歡聚時很快樂，但曲終人散時則有苦的感受。

③ 不苦不樂受：

例如坐車，說不上苦，也說不上樂，但一切不樂不苦受中都有無常，故終究還是苦受。

什麼是四念住的第三念住“心念住”？即觀心念都是生滅無常；方法如下——

① 生：

觀心念的生起，例如發現自己有嗔恨的念頭。

②住：

觀心念的停住，例如觀察自己嗔念的停住。

③異：

觀心念的減弱，例如生氣久了，自然減弱。

④滅：

觀心念的消失，例如生氣生完了，嗔念也就沒了。

什麼是四念住的第四念住“法念住”？即觀一切法皆因緣而生，無有自性；方法如下——

觀一切的常、無常，有邊、無邊，有去者、不去者，自在者、不自在者……等相皆了不可得；例如仔細的觀察自己珍貴的生命，也是因緣和合而誕生，因緣和合而悲、歡、離、合；喜、怒、哀、樂……亦由因緣和合而離開了人間。

心經說：“遠離顛倒夢想”，什麼是顛倒？就是把對當成錯、把是當成非、把好當成壞、把恩當成怨、把白當成黑、把短暫當成永恆……而四念住的修行，正是為了對治一切的顛倒；例如身體明明是不淨的，可是由於長得莊嚴加上勤於清洗，外表看起來似乎是乾淨的；但仔細一觀察，

還是不淨的，如果仍是昧於外相而誤認為身體是乾淨的，這當然就是一種顛倒的狀態；所以觀身不淨，可以對治淨顛倒，達到無顛倒的境界。

又例如人生一切都是苦，可是有時順境現前，一切都好時，我們又會見樹不見林的認為：人生也是滿快樂的啊！殊不知三界之中，絕無永恆之樂，一切的快樂都有謝滅變遷的時候；失去之時，快樂越大，痛苦也就越大；所以如果誤以為人生是快樂的，就是一種顛倒的狀態；所以觀所受皆是苦，可以對治樂顛倒，達到無顛倒的境界。

又例如我們的心念變化無常，從來不曾駐留任何人、事、物；可是當我們深愛一個人或物時，我們會誤以為愛的快樂心念永遠都具有如此的強度與感動度；但事實上，無論我們多麼希望這樣美好快樂的心念永遠不要離開，它終究還是逃不了生、住、異、滅四相的過程；故包含心念在內的一切一切，其實都是生滅無常的；所以如果我們誤以為三界之中有永恆不變的愛情、有永恆不變的快樂心念等等，就是一種顛倒的狀態；所以觀心念無常，可以對治常顛倒，達到無顛倒的狀態。

又例如一切的現象界都是因緣和

合而生滅，並非我們的意志能夠主宰或改變；例如生老病死的因緣成熟了，就產生了生老病死；成住壞空的因緣成熟了，就產生了成住壞空……一切的一切都是如是，毫無自性可言。可是如果我們都錯誤或固執的不認為是這樣，那麼這就是一種顛倒的狀態；所以觀法無我，可以對治我顛倒，達到無顛倒的境界。

以下之表有助於我們瞭解。

四境對照表

四境	身	受	心	法
現象	不淨	苦	無常	無我
本質	淨	樂	常	我

* 如果現象與本質異位即為“顛倒”，例如把不淨當作淨。

大智度論說：「是身實苦，以止大苦故，以小苦為樂。譬如應死之人，得刑罰代命，甚大歡喜；罰實為苦，以代死故，謂之為樂」。這段把三界眾生“以苦為樂”的實況剖析得再為淋漓盡致不過。真的，三界之中，無一是樂，我們所感受到的一切都是苦；就算是快樂，因為有結束的時候，所以其實也是莫大的苦痛；而且真實的悲劇是：由於人生實在太苦，當有比較不苦的狀況出現時，因為痛苦的減輕，我

們感覺好多了，就誤以為那是一種快樂。此段經文中的比喻實在太生動了：以死喻大苦，以刑罰喻小苦，其實都還是苦啊！而愚癡的眾生都因為喘了一口氣而開始貪戀小苦，甚至顛倒的以為是樂，這是真正難以出離三界的癥結——因為我們都在“以苦為樂”啊！

認知苦、離開苦。其實是整個佛法修證的過程，所以四聖諦對治的重心是苦，四念住又何嘗不是呢？觀身不淨可以幫助我們離開對身體執著的苦；觀受是苦可以幫助我們離開對一切感受執著的苦；觀心無常可以幫助我們離開無常之苦；觀法無我可以幫助我們離開我執的苦。

佛法是偉大尊貴、稀有難得的，只有幸福的人、智慧的人、慈悲的人能夠真正深解其義；讓我們作個幸福、智慧、慈悲的人吧！永遠不要離開佛法，永遠與佛法相伴相隨，則人生無憾矣！

願眾生早日成就！

願佛法弘揚全世界！

註釋之部

【常樂我淨】

<一>大乘涅槃與如來法身所具足之四德。又稱涅槃四德。達涅槃境界之覺悟為永遠不變之覺悟，謂之常；其境界無苦而安樂，謂之樂；自由自在，毫無拘束，謂之我；無煩惱之染污，謂之淨。 <二>凡夫不知一己與世界之真相本為無常、苦、無我、不淨，而生之四種謬誤見解。常，以為人將永遠存在；樂，以為人生是快樂的；我，以為有自由、自主、可掌握的主體之「我」；淨，以為身心是清淨的。此亦即四顛倒。故印度之早期佛教，為對治此四顛倒，而教之修習觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我等四念處。

【顛倒】

略作倒。謂違背常道、正理，如以無常為常，以苦為樂等反於本真事理之妄見。對於顛倒妄見之分類，諸經論所說有異。(一)二顛倒，即：(1)眾生顛倒，眾生不知真理，為煩惱所迷惑。(2)世界顛倒，眾生迷失真性，住妄境界起諸倒見。所說出自首楞嚴經卷七、大明三藏法數卷八等。(二)三顛倒，又作三倒，即：(1)想顛倒，對於對象錯誤之想法。(2)見顛倒，錯誤之見解。(3)心顛倒，具有上述二種顛倒之心之自體即虛妄。所說出自陰持入經卷上、大集法門經卷下、小品般若經卷十一、七處三觀經等。(三)四顛倒，又作四倒，即：(1)有為之四顛倒，凡夫不知此世（迷界）之真實相，而以無常為常，以苦為樂，以不淨為淨，以無我為我。(2)無為之四顛倒，聲聞、緣覺雖對有為之四顛倒具有正見，然卻誤以為悟境是滅盡之世界，故不知悟界（涅槃）乃常、樂、我、淨者。以上八種妄見合稱八顛倒，或八倒。

所說出自南本涅槃經卷二、卷七、大毘婆沙論卷一〇四、大智度論卷三十一、大乘義章卷五末等。(四)七顛倒，指想倒、見倒、心倒、於無常常倒、於苦樂倒、於不淨淨倒、於無我我倒等七者。乃上記三顛倒與四顛倒之合稱。所說出自瑜伽師地論卷八、瑜伽師地論略纂卷三等。

此外，圓測於仁王經疏卷下列舉常、樂、我、淨等四顛倒，及貪、瞋、癡、過去因、未來果、現在因果等六顛倒，合為十顛倒。並主張以「四念處觀」滅除四顛倒，以三善根觀滅除貪等三毒，而以三世觀滅除過、現、未三世之執著。又大集法門經卷上謂，有為之四顛倒，復個別具有想、心、見等三顛倒，總為十二顛倒。

【三念住】

又作三念處、三意止。 <一>為佛十八種不共法之一。佛以大悲攝化眾生，常住於三種之念，而無憂喜歡感之情。即：(一)第一念住，謂眾生信佛、受行，如來亦不生歡喜之心，且常安住正念正智。(二)第二念住，謂眾生不信佛、不受行，如來亦不生憂惱，且常安住正念正智。(三)第三念住，謂眾生中有信與不信者，佛知之亦不生歡感之心，且常安住正念正智。此三念住皆以念、慧為體，唯佛所具功德，乃二乘不能得。 <二>依身、受、心、法四念住之體而有如下三種分別，即：(一)自性念住，又作性念處。四念住各以慧為體，此慧有聞、思、修三種。(二)相雜念住，又作共念處、相應念處。以慧與所餘之俱有法為體。(三)所緣念住，又作緣念處、境界念處。以慧所緣之諸法為體。故知四念住之體各具有此等三念住之別。另據大毘婆沙論卷一八七之說，三念住之中，自性念住及所緣念住不能斷除煩惱，唯有相雜念住能斷除煩惱。此外，四教義卷二謂，修三種念處，可成就三種羅漢，如修性念處，可成就慧解脫

羅漢；修共念處，可成就俱解脫羅漢；修緣念處，可成就無礙解脫羅漢。

【三受】

又作三痛。受，領納之義。即內之六根，觸對外之六境，所領納之三種感覺。即：(一)苦受，又作苦痛。即領納違情之境相，令身心受逼迫。(二)樂受，又作樂痛。即領納順情之境相，令身心適悅。(三)捨受，又作不苦不樂受、不苦不樂痛。即領納中容之境相，身心無有逼迫，亦無有適悅。此三受通於眼等六根，亦通有漏無漏。或各自分成兩種，與五識相應者，稱為身受；與意識相應者，稱為心受。

【三受業】

指三種受業。又作三受報業。乃就苦、樂、捨三受，將業分為三類。即：(一)順樂受業，又作福業、樂報業。為感樂受之業，始自欲界至第三靜慮。今之樂受若為三受門之樂受，則含攝喜受，故此樂受存在第三禪天。(二)順苦受業，又作非福業、苦報業。為感苦受之業，即欲界之一切惡業。(三)順不苦不樂受業，又作順非二業、不苦不樂報業。即感第四禪天以上之果業，彼處唯有捨受。然第三禪天以下亦有順不苦不樂受業，若感中間天者，則為中間定業。今就所感之受而言，除感得受之外，尚俱感得色等四蘊。

【三苦】

<一>依苦之性質，分為苦苦、壞苦、行苦三種。(一)苦苦，有漏行蘊中，諸非可意之苦受法，逼惱身心之苦。(二)壞苦，諸可意之樂受法，生時為樂，壞時逼惱身心之苦。(三)行苦，除可意非可意以外所餘之捨受法，為眾緣所造，難免生滅遷流，故聖者觀見之，於身心皆感逼惱，故稱為行苦。一切有漏之行皆無常而生滅遷流，故皆為行苦所攝，則非

可意之法有苦苦、行苦二種，可意之法則有壞苦、行苦二種。<二>苦諦四行相中之苦有所取苦、事相苦、和合苦等三類，係唯識宗所立。(一)所取苦，又作取苦。於遍計所執性上，執持實我、實法，遂於能取之心感苦。(二)事相苦，又作相苦。於依他起性上，見苦苦、壞苦、行苦等三相。(三)和合苦，於圓成實性上取苦之義，即真如與一切有漏有為之苦相和合，故稱苦，然其體實無。<三>因食所生之界不平等所生病苦、欲希求苦、求不允苦。(一)界不平等所生病苦，係由「段食」所致，乃地、水、火、風四大不調而引起之病苦。(二)欲希求苦，係由「觸食」所致，為欲求渴望之苦。(三)求不允苦，係由「意思食」所致，為求不得之苦。<四>印度古代六派哲學中之數論學派所立，將世間諸苦分為如下三種：(一)依內苦，係由風熱痰之不平衡，故生病苦，是即身苦；又怨會、愛離、所求不得而生之心苦，亦屬依內苦。(二)依外苦，係由世人、禽獸毒蛇、山崩岸坼等所生之苦。(三)依天苦，係由寒熱、風雨、雷霆等種種天之所為所生之苦。

【三苦對三界】

天台四教儀集註以苦苦、壞苦、行苦配於欲界、色界、無色界，即：(一)苦苦對欲界，三界受生無非是苦，欲界諸境逼迫，其苦尤然，故以配苦苦。(二)壞苦對色界，樂壞時苦，稱為壞苦。色界天雖受禪味之樂，報盡之時，還於五道受生死苦，故以配壞苦。(三)行苦對無色界，無色界中雖無質礙之色，然以有漏心識生滅變化而有行苦，故以配行苦。

【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

重新開始
重新上路
給自己機會
給別人機會
給一切的人機會

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

用你的直覺
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