

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 225)



〔釋迦牟尼佛莊嚴法相〕

郭韻玲老師 詮釋經義

第 214 講

上課日期：2018年11月28日

(發表於1998年1月15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

四靜慮清淨故色清淨。色清淨故一切智智清淨。何以故。若四靜慮清淨。若色清淨。若一切智智清淨。無二無二分無別無斷故。四靜慮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。若四靜慮清淨。若受想行識清淨。若一切智智清淨。無二無二分無別無斷故。……

四靜慮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。若四靜慮清淨。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。

P127 I 欄倒數1行～P129 III 欄10行

佛開示：四靜慮清淨，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？因為四靜慮、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。

四靜慮也叫作四禪定，簡稱四禪。

四禪包含了初禪、二禪、三禪、四禪四個依階而上的四種禪定。四禪的功能是什麼呢？主要是治惑與滋生無邊功德。四禪為什麼能夠對治我們的迷惑呢？因為定力是一種基本的修為，意思就是慧力是更高

難度的修行與證量；可以說如果我們的心無法先安定下來的話，事實上我們不可能在一種紛亂不安的狀態下，看清一切事實的真相；而智慧就是看清一切真相的能力。所以如果我們要消滅迷惑，獲得智慧；那麼定力的修為便成為不可或缺的條件。

而為什麼四禪的境界可以治惑呢？為什麼未到地定就不行呢？因為未到地定是屬於欲界的禪定，既然還屬於欲界，就表示還受到許多欲界的約束，只是變小了許多；但只要還有約束，就不是真自由，並沒有辦法完全擺脫許多粗欲望的牽絆；故在這種狀況下，是難以破迷惑、開智慧。

四禪就不同了，因為它已經屬於色界的禪定，表示我們已經脫離了欲界的粗欲望所束縛，在這種身心安定的狀況下，才可能去惑顯智，尤其是第四禪，特別具足了這樣的功能。

四禪還能夠滋生無邊的功德，主要是哪些功德呢？是四無量心、八解脫、八勝處、十遍處等……尤其是慈、悲、喜、捨四無量心。事實上，有了優異的定力功夫，其他的一切善法才易滋長，也才易真正穩定的保任與開展。

四禪的“禪”是禪那的略稱，是靜慮的意思。所以四禪又叫作四靜慮或四定靜慮。什麼是“靜慮”？就是指由於身心寂靜下來，使能進一步作精細的審思熟慮，進而如實了知一切事物的真相，所以四禪是最容易開悟的狀態。

為什麼是最容易開悟的狀態呢？因

為開悟就是澈見諸法實相，而澈見實相是非常高難度的，第一個腦袋就得非常、非常的清楚；第二身體要健康。第一個腦袋清楚的條件其實是非常困難的，因為人多半被自己的業力障蔽的非常厲害，對於一般的事實真相，其實都難以掌握全貌，更何況是萬事萬物背後不變的本質；所以必須對於業力的障蔽，擺脫到一定的程度，才能保持頭腦的清明，不再受到業力強大的誤導與干擾；而四禪所到達的狀態，正是足以擺脫業力的巨大障礙，處於一種相當輕鬆的狀態，頭腦也就自然而然清明多了。

至於第二個條件身體健康，其實對於開悟也是相當重要的，為什麼呢？因為我們的身體如果不健康的話，對於心的穩定一定會有影響，例如生病時是不太可能坐姿端正；但不要小看坐姿端正這個禪定姿勢，當我們背脊一打直，氣脈就處於易於暢通狀態，氣脈一暢通，血液循環自然也暢通，繼而帶動五臟六腑、四肢百骸的健康；而健康的身體不會干擾心，心才容易靜下來，去作更高級的心靈運作——澈見諸法實相。而四禪正是氣脈完全暢通的狀態，只要能夠長久保持第四禪，這個人的身體一定是一個非常健康的身體，幾乎不會生病，疼痛酸麻的情形也幾乎完全消失，身體不但不會成為障礙，反而會因為身體的舒適感，加深了對於身心愉悅的喜樂感受，故知四禪實在是定力成熟，也最易開發慧力的階段。

因此，一個有志出三界的修行人，

在定力方面的修持，務須以第四禪為戮力的目標。因為如果沒有到達這樣的禪定境界；嚴格說起來，是不可能開悟的；因為我們的身心會忙於應付業力的摧逼都來不及，實在無暇昇華，更無力開悟證果。所以當基礎的懺悔、消業功課作得差不多以後，務必加入靜坐的訓練課程；也可以說懺悔、消業等功課，是在為靜坐的高級課程，作好初級課程的訓練與準備。

而且，一旦開始了靜坐的訓練，就一定要持之以恆。意思就是每天都要坐；因為氣脈的暢通是非常重要的，而每天都固定保持一時段非常暢通，對於提供良好身心條件是非常有利的；所以除非實在忙得不可開交，每日都靜坐，是非常必要的修行好習慣，一旦日久功深，自然而然就會提昇禪定的品質，不斷的朝四禪的目標趨近了。

所以，成功的禪定，其實最大的秘訣在於：恆心。只有不斷的坐、不斷的坐、不斷的坐……不忙坐、忙也坐；心情好坐、心情不好也坐；境界好坐、境界不好也坐；身體好坐、身體不好也坐……如此堅持下去，身心一定會漸漸改變，一定會越來越健康，心情也越來越輕安愉悅，這就是修行進步，也就是修行得力了。

至於，要怎麼養成每天靜坐的好習慣呢？要從知見與力行兩方面著手。知見方面，一定要深深的告訴自己，除非不想大成就，如果要想

大成就的話，無論如何要完成這必修的課程；力行方面，就是要定下固定的時間，例如每日一小時，那麼就一定要作到，如果沒有作到，就要到佛前懺悔，甚至處罰自己，例如罰自己三天不准吃自己愛吃的東西；如此嚴格的要求自己，那麼就是作力行的自我要求；當正知見與嚴格力行都鞏固以後，這個人的禪定一定會有成就，也才能帶動日後慧力方面的成就。

至於，四禪中的第一禪，是離開欲界到達色界的里程碑，其重要性自然也不在話下。那麼其特色是什麼呢？就是有喜有樂；因為擺脫了欲界粗重的束縛，當然是又喜又樂的；但由於尚未完全降伏內在，故仍有尋、伺的粗細分別之心理活動；尋即粗的思惟作用，伺即細的思惟作用；所以仍需下功夫，向第二禪邁進。

第二禪的境界，尋與伺的粗細思惟作用至此已經斷滅，形成所謂的“信根”，也就是至此對於佛法的信心才到達清淨的狀態，所以也叫作“內等淨”。此時當然也是喜樂的，只是與初禪的喜樂有所不同，初禪喜樂是離欲界而感到解脫束縛的喜樂；二禪的喜樂則來自於定力本身加深的狀態，所以這樣的喜樂是更細緻的喜樂，稱為“定生喜樂”。

第三禪的境界，已經離開二禪的定生喜樂，昇華為非苦非樂的“行捨”境地；表示執著越來越小，

這種狀態本身就是一種難以言喻的快樂；加上此時慧力也開始加強，正念、正知都易相續，所以自然而然產生了所謂的“離喜妙樂”。

第四禪的境界，離喜妙樂昇華為捨清淨，即到達了色界的最高境界，不但欲界無法束縛這樣的修行人，連微細精妙的色界也快要無能為力，故此“捨”為捨離執著與業力之意，更離開一切的造作，是真正平等且定慧等持的美妙狀態；並且以四禪為根本，開始自然而然的念念滋長功德，例如念念不忘四無量心，總是在內心不斷開展無量無邊的慈、悲、喜、捨。

由這樣的瞭解過程，我們清楚的明白了第四禪的特質；不但有定、有慧，還有慈悲；這是一種相當均衡與完備的狀態，均衡完備了佛法的優質要素；這樣的修行人雖尚未完全出三界，但已是處於必定成就的狀態，只要再繼續用功，不鬆懈、不驕慢，大成就指日可待！

佛法是甚深微妙的無上大法，只有福德資糧具足之人能夠克竟全功，若想要攀爬至四禪的美妙高山，真的需以弘揚佛法與眾生分享為己任，這樣自會累積無量無邊的福德資糧，則修行的路上自然障礙減少、順緣增上；故大乘菩薩道是究竟道，我們要努力作一個大慈大悲、永不退墮的大菩薩！！則末法時代天災人禍頻仍的地球，將能多一些光明、多一些溫暖、多一些希望……

願眾生早日成就！

願佛法弘揚全世界！

註釋之部

【尋】

梵語 vitarka，巴利語 vitakka。心所之名。為俱舍七十五法之一，唯識百法之一。舊譯作覺。為尋求推度之意。即對事理之粗略思考作用。俱舍論卷四：「心之麤性名尋。」成唯識論卷七：「尋謂尋求，令心忽遽，於意言境，麤轉為性。」

蓋細之思惟作用稱為伺，反之，粗之思惟作用則稱為尋。此心所於欲界及初禪現起，中間定及二禪以上則無，通於定、散及無漏，攝於不定地法。說一切有部主張尋、伺二者各有別體，而為一心同時相應；經部及大乘則以之為假法。據瑜伽師地論卷五載，尋、伺二者，皆以思、慧之部分為其體，以名句等諸義為所緣，以尋求、伺察為其行相，發起語言，具有有相、無相等七種差別。又瑜伽師地論卷五論尋伺、分別（思惟量度之意，為心心所之自性作用，亦為心心所之異名）二者之差異，調分別之義廣，尋伺則為其中之部分而已。

【伺】

梵語 vicara，巴利語同。心所之名。為俱舍七十五法之一，唯識百法之一。舊譯為觀。即細心伺察思惟諸法名義等之精神作用。伺之心所起於欲界、初禪及中間定，二禪以上無之，以其不遍於一切心，又不起於一切時，故大小乘共攝於不定地法。其性雖遲鈍，然深入推度名身等，與「尋」皆有等起語言之用。又小乘有部謂伺有別體，即主張伺為使心深細伺察之法，經部及大乘則以伺與尋皆為假立之法，唯以心之粗、細而名為尋、伺。又據大毘婆沙論卷五十二所載，譬喻者說心之粗性稱為尋，心之細性稱為伺，而其粗細之性由欲界乃至色界有頂天皆可得，故謂三界皆有尋、伺。又因尋求伺察久之，便身疲念失，心亦勞損，是故尋、伺皆為隨煩惱。

【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

其實
人的一生
就是在面對一連串的問題
就是在解決一連串的問題
想通了
就能較勇敢的去面對
去解決
成功的人
也可以說是
解決問題能力比較強大的人

慧觀練習——

放下一切的執著

放掉執著
放掉一切的執著

一切的執著
都消失了

一切的執著
都化成了過眼雲煙

一切的執著
都成為昨日黃花

一切的執著
都被拋到九霄雲外

一切的執著
全部都消失得無影無蹤

啊
沒有任何的執著
是多麼的
輕鬆
自在
逍遙
是多麼的沒有負擔
沒有障礙

請保持這樣的狀態
越久越好

觀空練習——

全身融入虛空

《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》
全身融入虛空

《說明》
一切的本質
都是虛空
我們這寶貴的人身
亦不能例外
而這人身寶
與我們的關聯最親近
所以由之觀想起
也算是善巧的由身邊易著手的開始
觀想全部的身體
完完全全的融入了
廣大無邊的虛空
保任
越久越好

《叮嚀》
鞏固於空性
是修行中
最重要的實修重點
所以觀空練習
是非常重要的練習
能夠隨時想到就練習
是最好的狀態
而且越熟練越好
這樣才能修成成片
產生實修的效果而成就