

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 241)



〔釋迦牟尼佛莊嚴法相〕

郭韻玲老師 詮釋經義

第 262 講

(發表於1999年5月6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

一切三摩地門清淨故色清淨。色清淨故一切智智清淨。何以故。若一切三摩地門清淨。若色清淨。若一切智智清淨。無二無二分無別無斷故。一切三摩地門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。若一切三摩地門清淨。若受想行識清淨。若一切智智清淨。無二無二分無別無斷故。……

一切三摩地門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。若一切三摩地門清淨。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。

P214 I 欄倒數5行～P216 III 欄倒數3行

佛開示：一切三摩地門清淨，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？因為一切三摩地門、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。

什麼是三摩地？

就是定慧等持的禪定證量；又稱為三昧、三摩提、三摩帝。當

修行人證得三摩地時，便能觀想凝照、智慧明朗，即能斷除一切煩惱而證得真理。

一般來說，三三昧指的是空、無相、無願，甚至百千種三昧，例如：般舟三昧、首楞嚴三昧、慧眼印三昧、自誓三昧、佛印三昧、法華三昧、念佛三昧、月燈三昧、金剛三昧等。

另外，“小止觀”說：

「夫行者初學坐禪，欲修十方三世佛法者，應當先發大誓願，度脫一切眾生，願求無上佛道，其心堅固，猶如金剛，精進勇猛，不惜身命，若成就一切佛法，終不退轉。」

意思是說當一個修行人剛開始學習靜坐，也就是想修證得到十方三世一切如來的佛法的人；應當首先發廣大誓願，也就是發誓要度盡一切眾生，志願求得至尊無上之佛道；而且這樣的心願，堅固如同金剛一般；並且付諸實踐，勇猛精進，不顧惜身命，為法忘軀，這樣堅持的修下去，如果得到了成就，必定不會退轉。

此段是把初學靜坐的正確態度說明得又清楚、又崇高偉大而沁人心肺；是的，不論我們開始修習何種佛法，發心廣大而正確是非常必要的，因為我們之所以要成就的目的與功能，真的不但是為自己的了生

脫死，也是為了廣大的眾生的了生脫死；而了生脫死是非常艱鉅的，必須付出所有的生命力來努力；所以從第一步驟的發願，就不但是廣大，而且內心堅固，如同金剛一般無堅不摧；但在障礙遍野、艱辛困苦的修行之路上——堅固如金剛的志求無上佛道，是我們終至成就彼岸的不可或缺要件，因為如果不曾堅定的、深刻的、不拔的決心，在這無明障蔽、業力纏牽的三界，一個修行人隨時都會遇到過去生的重大業障來嚴厲的摧逼自己，那麼也許在巨大的痛苦之中、在沈重的沮喪之中、在錯認毫無希望的消沉之中、在生離死別的哀傷之中……業力以各種殘酷的面貌現前，撕扯著每一根最苦痛而敏銳的神經，就在這時——如果沒有堅定如金剛的決心，真的、真的就可能從此隨波逐流而去、絕望撒手而落、漸行漸遠而消逝……，一切的努力都不再，放棄了生命中最、最、最重要的一件事——遠離生死、解脫涅槃！

所以，面對神聖莊嚴的無上佛道，我們真的再也不能有任何的輕忽，真的是要澈底的奉獻出一切努力——其心堅固、猶如金剛、精進勇猛、不惜身命！這樣，當通過了一切嚴厲的考試之後，必將得到不退轉的證量成就！

經文接著說：「然後坐中思維一

切諸法真實之相。所謂善、不善、無記法，內外根塵妄識一切有漏煩惱法，三界有為生死因果法，皆因心有。故十地經云：『三界無別有，唯是一心作。若知心無性，則諸法不實。』心無染著，則一切生死業行止息。」

意思就是當我們發心正確、廣大而堅固之後，我們要進入修行中最主要的部份——修心，而修心之要又是什麼呢？就是思維並了悟一切諸法真實之相；所以首先深刻的思維善、不善、無記法，一切虛妄的煩惱、一切生死因果，事實上皆因心而有；所以十地經才說明三界之中其實別無所有，一切都只是一心造作；如果了知心實無自性可言，則亦了知一切法皆如夢幻泡影；所以便能最終了悟——如果心不再有任何的染污執著，則一切的生死輪迴都將止息！

前段經文首先點明了坐禪的正確開始態度，此段即緊接著說明了坐禪的心法，也就是要了悟三界唯心、萬法唯識的宇宙真理；這個了知太重要了，因為一個修行人之所以會退轉，就是因為被外相的業境摧逼打敗了；因為不論現象界已經苦痛或敗壞到任何地步，事實上，以諸法實相而言，根本沒有這些成敗或苦樂可

言，一切都是幻相、一切都是幻境！而未曾深深了知此點的人，就會被恍若真實而巨大的苦痛或傾頹打敗，但事實上，只是被幻相打敗而已，就如一個人被紙老虎嚇死了，試想這是多麼荒謬與不值啊！

所以，為了確保我們處於修行的不敗之地，我們真的要早日悟得——心無染著、生死止息！

經文接著說：「作是觀已，乃應如次起行修習也。云何名調和？今借近譬，以況斯法。如世間陶師，欲造眾器，須先善巧調泥，令使不僵不懦，然後可就輪繩；亦如彈琴，前應調弦，令寬即得所，方可入弄，出諸妙曲。行者修心，亦復如是，善調五事，必使和適，則三昧易生；有所不調多諸妨難，善根難發。」

當調好了心，就宜進入調和其他修行狀況的善巧階段，那麼什麼是調和呢？就好比世間的陶塑大師，如果要創作出各種不同的作品，必須先善巧的調和好泥土的溼度、軟度等等，然後才能以輪繩來邊調邊塑之；又好比彈琴，在彈之前一定必須先把音調準，才能彈出美妙動聽的樂曲；那麼事實上修行人修心也是一樣的啊！善調飲食、睡眠等條件，使其和順舒適，則三摩地的證

量容易生起；相反的，如果不好好的調整，就會產生多種的妨礙與困難，導致過去世的善根難以發相。

此段點明修行時實修步驟完整的重要，就是當心調好時，就必須把其他也調好，因身心是不二的，對於整個定境都是有影響的，試想一個健康愉悅的身體在打坐，當然容易三摩地定慧等持的境界現前；相反的如果一個充滿病痛與不適的身體在打坐，煩惱都來不及了，真的難以開發顯露出過去世的善根或證量啊！

由此三段小止觀對於初學者靜坐的重點開示：發心→調心→調身。是多麼的秩序井然，充滿了實修的參考價值，如果我們若欲入三摩地，真的不妨好好的跟隨之、實修之，則必有相當不錯的修行進境。

另外，“大智度論”卷二十八說：「問曰：是三昧即是三昧門不？答曰：三昧即是三昧門。問曰：若爾者，何以不但說三昧，而復說三昧門？答曰：佛諸三昧無量無數，如虛空無邊，菩薩云何盡得？菩薩聞是心則退沒。以是故佛說三昧門，入一門中，攝無量三昧。如牽衣一角，舉衣皆得；亦如得蜜蜂王，餘蜂盡攝。」

意思就是三昧＝三昧門？答案是○，接下來的問題是如果是這樣，那麼為什麼不直接說三昧即可，而

還要再三昧之後再加一個門字？答案是一切如來的三昧無量無數，好像虛空一樣沒有邊際，菩薩是難以全部得到，有些菩薩一聽聞如此便心生退沒，所以佛為了悲憫菩薩而宣說“三昧門”；就是只要入了一個門中，就可以總攝無量無邊的三昧，就如同要取一件衣服，只要拿起衣角，就可以拿到全件的衣服，又好比獲得了群蜂的蜂王，其他的蜜蜂也就手到擒來是一樣的。

這段經文說明了三昧為何即三昧門，以及為何不省略門直稱三昧的原因——即是因為佛慈悲菩薩面對無量三昧時，有些會生起畏難或退沒之心，所以提綱挈領的指出——入一門，即是入一切百千萬門！

經文接著說：「復次，展轉為門；如持戒清淨，一心精進，初夜後夜，勤修思惟，離五欲樂，繫心一處，行是方便，得是三昧，是名三昧門。」

就是展轉循序漸進也是三昧門之門的意思；例如持戒→精進→思惟→離欲→繫心一處；這樣的方便善巧而修，便能得到三摩地。

這段經文是說明除了有提綱挈領之意外，還有循序漸進之意。例如到達繫心一處的境界，必須經由持戒清淨→一心精進→勤修思惟→離五欲樂等步驟才能到達；此處除了說明門之另一含義外；亦懇切的指

出了修行的老實態度——按步就班，不可躁進！

經文接著說：「……如布施因緣得福德，福德故所願皆得，如所願故心柔軟；慈悲心故知畏罪念眾生，觀世界空無常故，攝心行忍辱，忍辱亦是三昧門。」

意思是布施因緣→得福德→所願皆得→心柔軟→慈悲心→知畏罪→念眾生→觀世界空無常→攝心行忍辱；而忍辱也是三昧門。

這段再度以舉例說明了三昧門的循序漸進、按步就班之深義；而這個由布施發展成忍辱三昧門的實修過程，每一個步驟的銜接與鞏固，都值得一個真正想下足實修實證的修行人感到如獲至寶，因為如許是如何精密與豐沛的展現了實修的每一分紮實努力與證量的豐美啊！

是的，由於布施，便能到了福德資糧；由於福德資糧，便讓一切的願望都容易達成而處於順境；由於常處於順境，性情便不容易扭曲或乖戾，變得心十分柔軟；由於自己心柔軟而愉悅，便有閒暇顧及他人，於是接著就產生了關懷別人的慈悲心腸；由於慈悲別人，便觀察到如果損害別人，將是多麼不慈悲以及多大的罪業；由於知道損害眾生的果報與罪業，於真正肯落實念念不忘

眾生，由於念念不離悲心，於是也就激發出觀察了一切器物世界苦、空、無常、無我的大智慧；由於有了清明的智慧，不再奔逐於虛妄的外相，於是肯真正的安下心來行一切的忍辱→終於證得“忍辱三昧門”。

這樣一環扣一環的實修實證過程，更加證實了“老實修行、踏穩了一步再踏下一步”的重要與必須；是的，萬事萬物的成功，都是由腳下一步驟、一步驟的圓滿串連而成的；所以從此面對我們的修行時，我們除了不能輕忽馬虎外，更要理性清明的認知：one step→one step→one step……

經文接著說：「精進者，於五欲中制心除五蓋，攝心不亂，心去則攝，不令馳散，是三昧門。」

意思是一心向道的勇猛精進修行人，會在五欲中令心不動而去除五蓋的障蔽，收攝一心令其不亂，而當心散動時則再度的提起收攝，不讓心有任何的奔馳渙散；這樣的境界也就是到達了定慧等持的三摩地。

此段說明了無論由那一個修行重點，只要深入而把握修行重點的修持，都可以循序的到達三摩地的等持境界。精進→五欲中除

五蓋→攝心不亂→心去則攝→不令馳散的詳細而有效的實證過程就是一個最好的說明。

經文接著說：「復次，初地，二地三昧門；如是展轉乃至九地是十地三昧門，十地是無量諸佛三昧門。如是等名為諸三昧門。」

意思是說十地的初地、二地一直到九地都各有其三摩地門，但只有圓滿的十地，也就是佛的境界才有無量無邊的三摩地門，這就是所謂的“一切三摩地門”。

經文至此已經把本次的研究主題——“一切三摩地門”界定的再清楚不過，就是這是圓滿成佛時證量等持無量無邊的不可思議示現；由此更加明白：只有圓滿成就，才能圓滿顯現一切證量的內德與妙用！

成佛是一條非常艱鉅的生命成長之路，可以說充滿了各種挫折、困頓與考驗；但是只要我們心中真正有了對於眾生的愛，那麼，無論多麼大的陣仗，我們都會通過的；也可以說，一個人內在的“格局”大小，就決定了一個人的成就大小；什麼是內在的“格局”呢？就是內在對於眾生的愛有多少，就決定了成就有多少！甚深思惟！

願眾生早日成就！

願佛法弘揚全世界！！

註釋之部

【五欲】

<一>又作五妙欲、妙五欲、五妙色。指染著色、聲、香、味、觸等五境所起之五種情欲。即：(一)色欲，謂男女之形貌端莊及世間寶物玄、黃、朱、紫等種種妙色，能使眾生樂著無厭。(二)聲欲，謂絲竹與環珮之聲及男女歌詠等聲，能使眾生樂著無厭。(三)香欲，謂男女身體之香及世間一切諸香，能使眾生樂著無厭。(四)味欲，謂各種飲食肴 等美味，能使眾生樂著無厭。(五)觸欲，謂男女之身有柔軟細滑、寒時體溫、熱時體涼及衣服等種種好觸，能使眾生樂著無厭。又相對於欲界粗弊之五欲，稱色界、無色界之五欲為「淨潔五欲」。

<二>指財欲、色欲、飲食欲、名欲、睡眠欲。即：(一)財欲，財即世間一切之財寶。謂人以財物為養身之資，故貪求戀著而不捨。(二)色欲，色即世間之青、黃、赤、白及男女等色。謂人以色悅情適意，故貪求戀著，不能出離三界。(三)飲食欲，飲食即世間之肴 眾味。謂人必藉飲食以資身活命，故貪求戀著而無厭。(四)名欲，名即世間之聲名。謂人由聲名而能顯親榮己，故貪求樂著而不知

止息。(五)睡眠欲，謂人不知時節，怠惰放縱，樂著睡眠而無厭。

【五蓋】

蓋，覆蓋之意。謂覆蓋心性，令善法不生之五種煩惱。即：(一)貪欲蓋，執著貪愛五欲之境，無有厭足，而蓋覆心性。(二)瞋恚蓋，於違情之境上懷忿怒，亦能蓋覆心性。(三)昏眠蓋，又作睡眠蓋。昏沈與睡眠，皆使心性無法積極活動。(四)掉舉惡作蓋，又作掉戲蓋、調戲蓋、掉悔蓋。心之躁動（掉），或憂惱已作之事（悔），皆能蓋覆心性。(五)疑蓋，於法猶豫而無決斷，因而蓋覆心性。又諸煩惱皆有蓋之義，然此五者於無漏之五蘊能為殊勝障礙，即貪欲與瞋恚能障戒蘊，昏沈與睡眠能障慧蘊，掉舉與惡作能障定蘊，疑者疑於四諦之理，故唯立此五者為蓋。

【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

煩惱
是痛苦的深淵
是自囚的牢籠
是成功的障礙
離開煩惱
是成功的第一步

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
這樣才能修行成片
產生實修的效果而成就