

般若波罗蜜多心经
第八讲
最尊贵的净莲上师讲解
讲于新加坡 Orchid Country Club
二〇一七年十一月九日

好，我们昨天讲到「色不异空，空不异色，色即是空，空即是色」，那今天就讲「受、想、行、识，亦复如是」，所以昨天如果听懂的话，下面就是「亦复如是」，同样的道理。可是我们会在每一个蕴，受、想、行、识，每蕴再解说一下一心三观怎么修，因为它就是「照见五蕴皆空」的观法，就是可以用天台止观的一心三观，来照见五蕴皆空，照见五蕴皆空之后，就可以度一切的苦厄。

那我们昨天也分别讲，可以度凡夫的苦厄，外道、二乘人的苦厄，还有菩萨，不管是性宗、还是相宗的苦厄。所以结论就直接说色即是空，空即是色就好了，为什么还要不异？昨天讲过了，因为今天有新同学，再总结一下昨天讲的结果：原来小乘修的空观和大乘修的空观不同，小乘修的是析空观，能够明白生灭法，所以说「不异」。大乘修的是体空观，了达一切法无生，所以说「即是」。所以为什么说不异又说即是的原因，就是他们所修空观的内容是不一样的。

那小乘人因为他是观色蕴的生灭，只要是生灭就是无常，无常的就是无我的，就是空无自性，因此能够见到空，借着观生灭能够见到空。因为是生灭，所以无常，无常的就一定是无自性空的，所以我们说小乘人他能够明白的是生灭法。因为他修的是生灭法，藉由观察一切色蕴的生灭，我们昨天讲过不管是成、住、坏、空，还是生、住、异、灭，还是生、老、病、死，都是生灭的，因此能够让这个空性现前。

那大乘人，他是观一切法本来无生，无生就无灭，生灭只是因缘的合离聚散而已，并没有一法真实的生、真实的灭，所以说一切法本来无生。差别就在这里，一个是要借着观生灭的现象来达到空性现前，另外一个当体即空。

为什么当体即空？为什么一切法的体性是空的呢？因为它根本没有生，没有所谓真实的生，也没有所谓真实的灭，既然没有真实的生，当然

就没有真实的灭，一切法本来没有生灭，所以它的体性是空的。因为没有生灭的体性一定是空的，所以他是借着修观一切法本来无生。这个我们昨天都分析过了。

为什么一切法本来无生呢？因为没有一法是真实的生起，真实的灭去。我们看到所谓的生，它只是因缘的聚合。我们说：喔！这一法生起了。其实它不是真实的生起，它只是因缘聚合。那我们说：欸！这一法灭了。也没有一法是真实的灭去，只是因缘离散了。所以从头到尾都没有真正的生灭，只有因缘的聚合、离散的现象展示而已，并没有一法是真实的生起。如果是真实的生起，应该不会灭去，因为它真实的生，所以它一直都生、生、生、生、生，这样也有生的无穷的过患。

所以一切法它本来是无生，只是看因缘的条件怎么样，是聚合、还是离散，所以重点在因缘，观因缘的聚合、离散的差别，而不是一法真实的生或者真实的灭，所以说一切法本来无生。无生就没有灭，没有生当然没有灭，本来不生当然本来也不灭，有生才有灭，不生的话当然就没有灭。那没有生灭的来讲，它的体性一定是空的，因此一切法当体即空，不管你观任何的一法，色法、受、想、行、识都一样，它的当下就是空的。所以色即是空，空即是色，它们的体性是相同，什么样的体性呢？无生的体性是相同的。所以以观察色蕴来讲，一切色蕴本来不生，所以色蕴是无生性，它的体性是无生。那空呢？体性也是无生，体性都是空的，所以色蕴的当下就是空，色即是空。

那反过来讲也是，空即是色。因为空的体性跟色的体性都是一样，都是无生性，因为本来不生，本来没有色蕴的生起，色蕴的当下它的体性就是无生性，空的当下也是无生性，所以色即是空，空即是色。它是借着这样子观察的过程，得到一个结论：就是色即是空，空即是色。那它是藉由什么达到这样一个结论呢？就是修体空观，当体即空，不用用分析的方法。

小乘是用分析的方法，我们昨天举例子过了，像房子的话，天花板不是房子、地板不是房子、四面墙不是房子，所以房子在哪里呢？房子的自性不可得，所以你就见到房子的空性现前，它是藉由分析。

那像受蕴的话也是，你的受蕴是怎么生起的呢？念过《百法》的就知

道，根境识三缘和合而生触受，它也是因缘所生，只要是因缘所生，它就是生灭，然后就是无常、就是无我的，都是同理可证，我们接下来会一个一个说。

那另外还有「不异」跟「即是」，它们的差别是什么呢？一个是从相上来说，「不异」是站在相的立场来说的，所以说不异，它就是观一切法的生灭相而达到空。析空观，观察一切法的生灭相，像色蕴的生灭相，成、住、坏、空是生灭的，生、住、异、灭就是生灭，都是藉由观察一切法的生灭相而达到空。因此「四大幻色假相，不异般若真空无相」，所以说色不异空。四大的幻色它是假相，那跟般若真空的无相，真空无相，所以一个是假相，一个是无相。我们刚才说不异是站在相的立场来说，那什么相跟什么相是不异的呢？不异我们昨天也讲过，不异就是没有差别，是不相离的。

所以四大，或者是说色蕴，色蕴就是四大的假合，同样的意思。四大幻色假相跟什么比呢？跟般若真空无相，这两个相比，它们是没有差异、是不相离的，所以叫做不异，以相上来说，所以说色不异空。那反过来讲，般若真空的无相，也不异于四大幻色的假相，所以说空不异色。意思都是这样，就是一个是真空无相、般若真空无相，那四大的幻色是假相，它们其实是没有差别的，它们是不相离的。这个我们昨天都已经解释过，什么叫做不相离、什么叫做没有差别。

「即是」呢，它是站在性的立场来说，所以跟「不异」一样，不异是站在相的立场说，即是是站在性的立场说。我们刚才说体性，色蕴的体性是空，都是无生性，它们体性都是空的，那色的无生性就是空的无生性，所以说色即是空。一切法本来无生，色蕴本来无生，空本来无生，所以它们的体性是相同的，都是无生性。色的无生性就是空的无生性，所以说色即是空，它们的体性是相同的。所以是站在性的立场，就是体性的立场来说。

那同样的，空的无生性，就是色的无生性，所以说空即是色，都是无生性，都是以体性来讲。因为本来无生，无生就没有灭，无生无灭，体性就是空的。所以不管是色、还是空，它们的体性是相同的，所以就用「即是」。体性都是相同的，都是无生性的意思，体性都是无生，所以就用「即

是」来说明。我们就知道为什么要「不异」跟「即是」这样的差别，除了有小乘、大乘析空观、体空观的差别之外，还有一个是站在相的立场讲，一个是站在性的立场讲、体性的立场讲。这个就是色蕴，讲到这边结束。

接下来就是受蕴，接下来就是「受、想、行、识，亦复如是」，所以我们一个一个解释，都是同样的观法。因为这个观法非常重要，任何事情你都可以用这个方法观，当下即空、即假、即中，一心三观，都可以把一切你的烦恼、你的痛苦、你看不破、放不下的，不管任何一件你都可以用这个方法。只要我们讲完色、受、想、行、识，你都会观了之后，你用在任何的一法上面，都是如是观，当下就可以即空、即假、即中，空、假、中，一心三观。

那我们昨天也讲过，我们这每一念当下，就具足了五蕴，每一念当中都有五蕴，然后五蕴我们分别来讲，都是一心三观，那合起来就是五蕴的当下即空、即假、即中。那我们是五蕴的假合，一切众生也是五蕴的假合，所以你要用在任何的一件事情上面，都没有离开五蕴。因为五蕴我们之前也讲过，你念过《百法》就知道，五蕴的内容包含什么？就包含《百法》在里面，有没有？色蕴，就是色法，十一个色法，五根六尘。那心法呢？心法八个识——前五识、第六识、第七识、第八识，是五蕴的哪一个啊？我要再背一遍给你们听，识蕴嘛！色、受、想、行、识的识蕴，就是心法，心法就是八个识，前五识、第六识、第七识、第八识，八个识是属于色、受、想、行、识的识蕴。

受、想是属于什么法？受蕴跟想蕴是什么法？《百法》里面的什么法？心所有法，有没有？五十一个心所有法，五遍行：作意、触、受、想、思。好！没关系，我们一个一个解释，好像忘得差不多了，所以我们要常常来复习一下，所以受、想是心所法、心所有法。现在有了心法、心所有法、还有色法，有没有？那还有一个什么？色、受、想、行，行是什么法？它有心相应行法、心不相应行法，心相应行法就是五十一个心所，扣掉刚才的受、想，还有四十九个心所，心所有法也在行蕴的范围，它是心相应行法。另外二十四个不相应行法，所以它还包含了不相应行法，这样子是不是九十四法都在里面？还有六个无为法，有没有九十四个？无为法、有为法都在里面，色法、心法、心所有法、不相应行法，所以它包含

了百法——九十四、还有六个无为法。

无为法在哪里见？在有为法的当下见，离开有为法你也见不到无为法，没有无为法也没有有为法的显现，所以五蕴就包含了百法在里面。所以五蕴你能够用一心三观来观破的话，照见五蕴皆空，真的就可以度一切苦厄。因为我们已经把宇宙万法归纳成一百法，那五蕴是百法再归纳整理成五蕴的内容，所以整个五蕴就包含了一百个法在里面。所以你在五蕴的当下，能够照见它体性都是空的，它的体相用都是空的，就真正地能够度一切苦厄，不管是分段的生死苦，或者是变易的生死苦，这就是能够度一切苦厄。

简单来讲，其实这样子《心经》就讲完了，照见五蕴皆空，度一切苦厄，其实《心经》就讲完了。那如果还不开悟的话，就要继续地讲，那开悟的人可以不用再来了，明年的《心经》可以不用来了。因为今天讲完应该就当下可以证得，我们昨天讲上根利智的听了就可以直接契入境界。而且我们又分析了，不管是析空观、还是体空观怎么修，我们也讲了一心三观怎么修，当下任何一法，百法的任何一法，你看不破的、放不下的，心里面最纠结的，你就拿那个来观，观它当下是即空、即假、即中，这一法就不存在了，在你的心里面彻底的观破了。

从那个最严重的，最看不破、放不下，一般都是亲人，亲人是真实有对不对？可是我们也知道他也是五蕴的假合，是真实有吗？你最亲爱的、最看不破、放不下的那个，最让你牵挂的亲人是真实有吗？五蕴的假合！那我们照见五蕴皆空，是不是你的亲人也是即空、即假、即中？你的亲人自性是空的，虽然自性是空的，但是因缘聚合的时候，他还是显现成为你的亲人，但是是如幻假有的，这是假观。亲人的自性是空的，不管你是析空观、还是体空观，当下你就知道你亲人的自性是空的，这个是空观。但是因缘在的时候，这一世的因缘这么纠葛，是如幻假有的，这就是假观。

虽然自性是空的，但是因缘和合的时候，他还是现相。我们说虽然亲人是本来根本没有生起的，可是这个我们比较不能够接受，无生就无灭，然后当体即空，这个是体空观。为什么他本来无生？你的最亲爱的人本来无生？就是我们之前分析过的，现在用在亲人就有一点困难了，对不对？我的亲人本来无生？他明明就是有生，然后跟我生活了这么多年，然后我

心里面最牵挂的就是他，你居然跟我说他本来没有生！

我们也讲过无生的道理是怎样来观呢？就是因缘的聚合就好像有了，所以你这一世跟他的因缘已经成熟了，所以他就成为你最亲爱的家人或者是朋友。反正你最牵挂的那个对象，也是因缘聚合，那有一天大家都要 Say goodbye！那就因缘离散了。所以是因缘在聚合、因缘在离散，有没有真实的亲人生、真实的亲人灭？没有嘛！

现在可以摇头，可是真的很难，对不对？你回去看到家人，喔！我最亲爱的，又开始又要管他这个、管他那个，我为你好啊！所以我要管你这么多，又开始了！小孩不听话就不行，功课不好也不行，对不对？老公赚钱赚太少也不行！一切都是真实存在的，所以我们一定要好好来修「照见五蕴皆空」，那它当下是即空、即假、即中。

你有了空观、有了假观，非空、非有就是中观。就是说自性空跟如幻有可以同时存在，就是空有不二了、空有平等了，对不对？你自性空，虽然观亲人的自性是空的，但是又是如幻地现前，自性空、如幻有两个同时存在，自性是空的，但是又不妨它的如幻地现前，所以是不是空有平等？它同时存在的，所以空有双融、空有不二，那就是中观了，所以当下就是即空、即假、即中。

你的亲人，他是五蕴的假合，当下就把他观空，所以你回去再面对你的家人，即空、即假、即中了。我知道我跟你的因缘，现在是聚合的，所以如幻假有地现前，你成为我最亲爱的亲人，但是我对你开始可以不像过去那么执着了，因为我知道亲人的自性是空的。我还会不会关心你？我会比以前更爱你，可是我更不执着了，我更不执着地慈悲对待你，因为我知道自性是空的，然后它又不是说：喔！是空的，然后我就抛家弃子，我就家庭也不要、然后亲人也不要了、什么都不要了，那就是落在空边，对不对？

所以那个抛家弃子，然后自己躲起来修的，那个他只有修空观，没有修假观、也没有中观，没有假观就没有中观，因为中观是从空、假来的，非空、非有就是中。所以他只有理解一点点空，但是又不是真的有空性现前，你真的空性现前你也不会那么执着，说你一定要远离，对不对？因为空、假不二，对不对？空观也没修好、然后又着空，落在实有的，然后想

要证到空性，但是又不是，没有真实的证到空性，因为真的证到空性他也会看破、放下，心里面一点执着都没有。可是他很执着地要躲起来，表示他没有见空性，有没有？没有！对不对？所以他修得很差，对不对？

所以我们就回过头来讲，其实任何一法我们觉得说最看不破、放不下的、心里面最牵挂的就是他，不管他是什么，你自己的生命也好，自己也是五蕴的假合，当下也是即空、即假、即中。有的人全世界都不爱，就是爱自己，那你也是没有看破、放下自己，我本来不存在，我是五蕴的假合，五蕴本来不生，所以也没有五蕴的灭，所以当体即空。然后因缘和合的时候，又不妨我这个五蕴现前，但是我知道它是如幻假有的，这个就是假观。让它同时存在，自性空、如幻有，同时存在，空有不二就是中观。

没有很困难，对不对？理论没有很困难，对不对？那实修起来有一点困难，那就是功夫了，你一天一天时常练习、时常练习，烦恼来的时候你就观，即空、即假、即中，这样，慢慢这个功夫越来越纯熟之后，你就可慢慢地、真的一点一点一点地放下。因为一切法真正的本来不生，只是因缘的聚合、离散而已，因缘生、因缘灭，没有真正的生灭，这样子就可以做到当体即空，然后又如幻地现起。也没关系，你就不会着在空这边，就以为是什么都丢掉，就彻底地丢空就是解脱或者是开悟，没有！

所以看破跟放下哪一个比较难？你们觉得哪个比较难？看破比较难、还是放下比较难？一样难，对不对？那放下跟提起那一个比较难？我如果看破、放下了，那我要再提起来，你觉得哪一个比较难？放下比较难、还是提起比较难？提起比较难，对不对？所以有经验的人都这么说，因为放下你就是都不管了，所以那个比较没有责任心的人会放下比较简单，因为不用负责任，我就放下就好了，我就通通都不管了！

可是提起来就是你要负责任了，所以那个说这个我也要管、那个也要管，那个很喜欢管很多事情的，你要叫他放下就比较困难，你叫他提起比较容易。他觉得全世界没有他，世界是不会转的，整个世界是因为他而转动的，所以他什么事情都要参一脚，都要有意见，他觉得他的角色是最重要的，没有他很多人活不下去了，他是世界上最重要的角色、狠角色，这种人你叫他放下很难。

所以也是跟个性有关系，所以到底是哪一个难？就看你什么个性，有

的人是提起比较难，那个比较不喜欢负责任的，那个是提起比较难。那个喜欢管太多的是放下比较难，不同个性的人，他是走不同的路线。那你们觉得菩萨要哪一种比较适合啊？要管多多事情的比较适合吗？放下如果是空观，提起是假观的话，都偏在一边，有没有？一个偏在空这边，一个偏在假这边，所以要中观。

我提起跟放下是平等无二，就是我们现在讲的，色空不二，色即是空、空即是色，色空不二、色空平等。所以我们讲提起跟放下对你来说是一样的，看因缘，这个因缘、提起的因缘成熟，我就提起，放下的因缘成熟，我就放下，提起跟放下对我来讲是没有差别的，是平等无二的。那时候你就是过着中观的生活，不怕负责任，该负责任的时候就负起一切的责任，把一切众生的事情就往自己的肩上扛，没关系，为什么？自性是空的，没关系！那我又不会躲起来，我又是扛起一切的重责，我知道它是如幻假有的，O.K.！所以自性空跟如幻有又无二无别，提起跟放下没有差别，随顺因缘来看是该提起还是该放下，可是对我来讲是没有差别的，这就是中观。这样更明白了，对不对？

我们平常的抉择也是这样，你该怎么抉择就怎么抉择，恒顺众生、恒顺因缘，该怎么做就怎么做，心里面没有牵挂，心里面没有二元对立的分别。像刚才分析看破跟放下，二元对立，两个绝对不一样的东西，一个只能看破、一个只能放下，不是！一个只能提起、一个只能放下，提起跟放下是两个相对立的事情，所以他没有办法做到色空不二，他没有办法做到色即是空，空即是色，没办法！所以一定要达到中观，色空不二，提起跟放下不二、平等、双融。

还可以融合得很好，是因为他随顺因缘、随顺众生，所以他提起跟放下可以双融、相融，而且融合得很好，因为对他来讲没有差别，平等无二。所以他该怎么做就怎么做，没有丝毫的勉强，也不会在心里面挣扎，啊！天人交战很久，我是要看破、还是放下？还是提起？还是怎么样？没有这件事情，该怎么样就怎么样，然后心中了无痕迹，没有提起的痕迹，也没有放下的痕迹。

举例子说明，这样你们在抉择的时候就很快了，不会每天都在矛盾，我要、不要？好、不好？喜欢、不喜欢？不知道怎么办才好？那就是

没有修空观、也没修假观、也没修中观，要不然很快的。你就观它当下自性是空的就好了，那因缘有的时候就现前，O.K.！因为它是好像梦一样，梦幻泡影不是吗？「一切有为法，如梦幻泡影」，所以它是如幻假有的，所以也不要太在意，因为它不是真的。所以也不妨碍它如幻地现前，所以很轻松了，对不对？这样日子很好过的，对任何事情，人、事、物都没有牵挂，心中清清净净的。

好，我们回来再讲一遍，举这些例子应该就明白。那我们把「受、想、行、识，亦复如是」，来把它说一遍就更清楚。

好，所以色蕴如果这样观的话，其它四蕴——受、想、行、识应该也能够圆满的明瞭了，正所谓「一根既返源，六根成解脱」。一根你能够回归到自性，其它六根同时解脱，意思就是说，你色蕴可以藉由一心三观达到「色不异空，空不异色，色即是空，空即是色」，如果你做到的话，其它四蕴也是同样的，可以如实地证得。就好像「一根既返源」，返本还源，一根，一共有六根，一根既然返本还源，你其它六根当下就是解脱的。「六根成解脱」，用这句话来比喻你色蕴可以照破的话，那你其它四蕴也都可以照破，所以说受、想、行、识，亦复如是。

那我们前面说到了，只要一动念就具足了五蕴在里面。那我们昨天是讲你一念的当下，顿现你的根身、器界，外在的器世间，还有你的根身，正报、还有依报，在你每一念的当下顿现，它不是先有世界然后才有人，不是！它是顿现，只要你每一念执持你的根身、器世界，你只要执持它们，就在你每一念的当下顿现根身、器界。这个观念也很重要，因为我们一直都以为外在就是真实存在的，然后我也是真实存在的，就这样都是真实存在的，其实它的真相不是这样，都是念念顿现根身、器界，念念顿现是怎么样？它从来都不是真实有的，也是刚才讲一切法无生。

顿现的意思就是说因缘聚合了它就现，可是当下，「当处出生，当处灭尽」，昨天讲过「当处出生，当处灭尽」。生的当下因为它非常快速，就灭了，所以念念顿现根身、器界，念念相续，非常快速地念念相续，顿生根身、器界。所以你会以为它是真实有的，因为它快到连成就是桌子、椅子、教室，可是它是念念顿现根身、器界的。所以你明白什么叫做念念顿现的话，你就知道它是相续的，就是生灭、无常、无我，你当下就证得

了。它从来都不是真实有的，念念顿现、念念相续，所以它就快速地相续，你就觉得说这个都是真的啊！摸起来这么硬，都是真的啊！没有！是念念相续把它形成的根身，还有外在的器世间，它是这样形成的。这个就是色蕴。

那有了根身、器界之后，每个当下我们六根面对六尘境界，就一定会领纳外境在我们的心里，生起种种的苦乐境，这个就是受蕴。所以我们刚才问：受蕴是怎么生起的呢？三缘和合，六根面对六尘加上六识，根、境、识三缘和合而有触、受，这个之前我们在《百法》讲过。所以它也是因缘有，因缘离合、聚散的问题。所以你用分析的方法就知道它是根、境、识三缘和合，只要是因缘和合都是生灭、无常、无我的，因此受蕴的自性是空的，这是析空观。受蕴本来无生，无生也无灭，所以它的体性是空的，这是体空观。所以不管你是用析空观、还是体空观，你都能够让空性现前。

那一般我们种种的感受是怎么生起？我们现在知道了，是根、境、识三缘和合而生，那有六根面对六尘境界，就是六种境界，六根面对六尘或者六境，六尘、六境是同样的意思。根、境相对，那这个根境是怎么来的？刚才讲顿现根身、器界来的，因为我们现在要解释，为什么一念当中具足五蕴，刚才已经有色蕴了，那色蕴的当下，你根、尘相对的时候，就生起了种种的感受，这个就是受蕴。所以也是在一念的当下，一念当下有色蕴，现在也有受蕴，根、尘相对就一定会产生种种的触受。

那个不顺心的就是苦受，不顺我的心意的，我就是痛苦。顺心的怎么样？乐受，对不对？那个让我烦恼烦恼、牵牵挂挂的那个是忧受，让我欢喜喜的是喜受，那个没有特别感受的是舍受，对不对？所以你只要根尘相对你就一定有感受生起，种种的情绪感受就生起了，只要是六根面对六尘一定当下就有不同的感受生起，只是看你有没有察觉而已。你说我都没感觉，没感觉就舍受，不是说没有受。所以受蕴也是在每一念的当下，你就一定有受，只是看你可不可以分析出来，你当下那个情绪感受到底是属于哪一种感受。

只要你有念头就一定有感受，因为受是属于五遍行，有没有？我们之前讲过，你只要一念，形成一念的基本条件是什么？作意、触、受、想、

思，有没有触、受在里面？想也在里面，我们下面一个想蕴，就在五遍行里面，一念里面就是有作意、触、受、想、思。现在有受、想，思就是什么？思是造作，是什么？行蕴啊！所以你就知道一念当中，其实就具足五蕴在里面。那你一定有识蕴，你不可能一念形成，然后你没有八个识在里面，一定有，所以每一念都具足五蕴在里面，我们只是现在详细地分析它五蕴的作用。

所以不顺心的就是苦受，顺心的是乐受，那个忧虑牵挂的是忧受，欢喜的是喜受，没有特别感受的是舍受。那我们怎么在这些种种的苦、乐、忧、喜、舍的受蕴的当下去观「受不异空，空不异受，受即是空，空即是受」？怎么在当下来观呢？就是跟色蕴的观法是一样的，我们昨天详细解释过，我们现在很快地再讲一遍。

那受蕴是怎么生起的呢？根、境、识三缘和合而生触、受的，所以它是因缘所生，受蕴是因缘所生，只要是因缘所生，都是生灭、无常、无我的，所以受蕴的自性是空的，这就是空观。所以因为受蕴的自性是空的，就可以证到第一句「受不异空」，受和空是没有差别的，受和空是不相离的，这就是可以破我们昨天讲的凡夫的执着。凡夫的执着就是着有，执着这个感受是真实有的，所以说受不异空，他才可以在这个受蕴的当下度他的苦厄。要不然他每一种感受都深深地让他的心纠结，就是在种种苦、乐、忧、喜、舍的受蕴生起的当下他没有修空观。

所以他以为他的感受是真实的，所以他就把这种种的感受很真实地挂在心上，然后产生种种的执着跟烦恼，造了很多不同的业。执着有一个我，然后我的感受是真实的，我是真实的，我所生起的感受是真实的，所以就生烦恼、造业，因不同的业力而在六道当中轮回生死。其实就是在受蕴的当下，他没有修空观。所以没有办法度凡夫的苦厄，就是执着有的苦厄。所以他知道受不异空的话，他当下就不会这么执着种种的感受，执持在他的心上了。

好，那第二个就是修假观。受蕴的自性虽然是空的，但是因缘具足的时候还是会生起种种的感受，那这些感受都是如幻假有的，这个就是假观。所以在感受生起的时候，就不要沈溺在那个感受里面，赶快修空观、假观，受蕴既然是因缘和合才有的，或者是因缘生，所谓的因缘生、因缘

灭，或者你可以当体即空，修析空观或体空观都可以，当体即空。

那这边讲的就是外道、还有二乘人修的，前面讲第二句是外道跟二乘人修的。所以他们修的是析空观，你只要分析是根、境、识三缘和合而有触、受生起，所以这个触、受并不是真实有的，自性是空的，这就是空观。虽然自性是空的，可是因缘和合的时候，你还会生起种种的感受，这个就是假观。只是说这个感受是如幻假有的，你明白它是如幻假有的，所以这个受蕴是从空性中现起的，所以空和受没有差别，空和受是不相离的，这个就是「空不异受」。

这个是破外道、还有小乘的执着，因为我们昨天讲过了，外道跟小乘他们是着在空，外道着的空叫做豁达的空。他以为他很豁达，人死什么都没有了，「清气归天、浊气归地」，然后「一灵真性，还乎太虚」，就回到虚空、太虚空里面了，什么都没有留下。看起来好像很豁达，人生很豁达，哎呀！我就是不在乎我的生死，反正死了以后都回归到它原来该有的地方，天、地、还是太虚空，就各回各的家，所以我对我自己也是好像听起来很豁达，这个就是外道的豁达空。

那小乘我们也讲过了，他要灭色才能够见空，他是灭了一切色之后，他的空性才能够现前。所以他一定要断生死才可以证涅槃，一定要断轮回的有，我才可以证到涅槃的空，所以空跟有对他来讲不是「不异」，是「有异」。我一定要灭了三界、六道轮回的有，我才能够证到涅槃的空，所以对这样的二乘人的对象说「空不异受」。

那第三个就是修中观，就是大乘菩萨，不管你是我们昨天讲的相宗菩萨、还是空宗菩萨，他们都修体空观，观受蕴的当体即空，就是观受蕴的当下就是空的。那为什么受蕴的当下是空的呢？就是因为一切受蕴本来不生，为什么一切受蕴本来不生？因为藉由观察，我们会发现我们的种种感受，不管你是苦、乐、忧、喜、舍，哪一种感受生起，它会不会一直存在？不会！所以如果说受蕴是真实有的话，受蕴是真实存在的话，它应该生起来之后永远不会消失，苦就永远苦、乐就永远乐，那个叫做真实有。永恒存在那个叫做真实有，可是不是，我们一下苦、一下乐，一下忧、一下喜、一下舍，可见受蕴不是真实有，它不是真实存在的，它是因缘的聚合、离散的差别。

可见种种的受蕴是因缘合离、聚散的展现而已，因缘和合就聚在一起，种种的感受就生起了。那因缘离散了、离散开来，这个受蕴、种种感受就看起来好像消失了，其实是因缘聚合跟离散的差别而已。就是说我有种种的感受生起，等一下那个感受又消失不见了，其实受蕴不是真实有，它是本来不生，只是因缘的聚合、离散的差别，所以并没有真实的受蕴生起。一切受本来无生，无生就无灭，一切受蕴本来没有生灭，没有生灭，体性就是空的。所以说受蕴当体即空，就是受蕴的当下体性是空的，这就是「受即是空」。这是破相宗菩萨的执着，因为相宗菩萨我们昨天解释过，他是以受为法相，他就是困在种种的法相当中，所以要对相宗菩萨说「受即是空」，不要把受当作是法相。

那既然受蕴当体即空，就是说受蕴的当下，体性是空的，那在这个空性当中，空的体性和受的体性相同，都是无生性，这个我们刚才又解释过一遍了。当然空的无生性就是受的无生性，因为体性没有差别、体性相同，都是无生性，所以说「空即是受」。这个是破空宗菩萨的执着，因为空宗菩萨以空为无相，他容易落在断灭空，有这样的危险。所以一切受蕴虽然当体即空，但同时又不碍种种受蕴的任运生起，这个就是假观。

那这边要注意的就是受跟空是同时的，受的当下是空，这个就是「受即是空」，空的当下是受，这个就是「空即是受」。所以受蕴的当下即空、即假，又是空、又是假，空假同时就是中，空假不二、空有双融、空有平等，这是我们一直重复的。所以空假同时就是中，空，非有；假，非空；非有、非空就是中。这就是中观怎么修？就是这样修，就是受空同时、受空不二、受空双融、受空平等，这个就是中观。

所以大乘菩萨修空观、修假观、修中观，所以在受蕴的当下，受蕴即空、即假、即中，这个就是天台宗的一心三观。所以现在就知道怎么修了，因为常常有同学问说：我整天就是用尽了所有的力气跟方法，来对付我的烦恼，我整天都烦恼烦恼的，因为我最大的烦恼就是我烦恼生起的时候，我观它自性是空的，可是为什么烦恼还在呢？烦恼就是情绪感受，我们现在讲受蕴，任何的情绪感受生起的时候，我就观我的情绪感受自性是空的，我观了半天，可是我还是很烦恼，我的情绪感受还在。你们现在听到这里，觉得他的问题出在哪里？你们要怎么回他？现在应该很会回了，

对不对？是怎么样？他的问题在修空观没修假观，对不对？

烦恼的自性是空，但是只要它因缘聚合还是有。你观烦恼的自性是空，可是烦恼的因缘如果它的聚合没有消失、没有离散的话，你那个烦恼是不会自己空掉的，那就是如幻假有的现前。所以修假观的人，他不会怕烦恼，懂吗？那个一心要把它赶快观破，你赶快空、空、空，赶快把你空掉，那个他就是心里面很怕烦恼，干嘛你这么快的就要把它观破？把它空掉，你最好不要来找我，不可能啊！因为你心里的那个就在、你的纠结也在，你的情绪感受，你就一直让它一直生起、一直生起，然后你要一直把它观空、观破、观破，空掉、空掉，它就是空不掉，为什么？烦恼、情绪感受的因缘没有离散，你就别想把它空掉。

所以你这时候要赶快修什么？假观，我不会怕烦恼，没关系！你尽管来，怎么样？自性是空的，但是无碍你的如幻现起，所以我就不会这么害怕烦恼或者情绪感受来困扰我，不会！它自性是空的，然后又如幻假有，这样有没有好一点？有吧！我现在心里面最难过的，苦受比较强烈。譬如说我现在好苦、好苦、好苦，心里面好苦就是苦受，我观我的苦受自性是空的，可是观了半天它没有消失，没关系！不妨碍它的如幻现起，假有。

所以我知道虽然我现在当下还是烦烦恼恼的，还是很痛苦，但是我知道这个痛苦自性是空的，它是如幻假有的，这样我会好多了，因为我知道它不是真实有的，我知道这一切的烦恼本来无生，只是因缘聚合、离散而已。它聚合的时候就有这个痛苦产生了，它离散的时候，觉得痛苦突然消失不见了。它从来都不是真实有过，一切苦本来无生，烦恼的聚合、离散而已。

一定要这样子观，要不然你别想对付它，你观它自性空它也空不了，你要知道它不但自性空，而且还是如幻假有的现前，没关系！知道它自性是空的，然后又如幻地现前，怎么样？空有不二，受即是空，空即是受。烦恼不异空，空不异烦恼，烦恼即是空，空即是烦恼，烦恼当下当体即空。然后又即假，如幻现前，又即中，你知道烦恼跟空没有差别。

这个很重要！不然还是有差别，烦恼实有，然后要空掉，二元对立，空有相对，所以没有空有不二，也没有空有双融，要什么时候才融？空观的时候就是空，假观的时候假有，有没有融？没有融，自性空跟如幻有没

有相融，一定要中的时候才可以相融，明白吗？自性空跟如幻有同时存在，我让它如幻地现起，我同时知道它自性是空的，虽然是自性空，我又让它能够如幻地现起，它同时存在，有没有？空有不二，这时候才有中观。要不然空还是空，假有还是如幻假有，两个没办法相融，所以一个是空观，一个是假观，没有中观。

中观的时候一定是自性空跟如幻有是同时存在的，而且它可以相融的很好。只有你相融的很好，知道它是不二、平等，这时候你才能够真正地面对一切的烦恼或者情绪感受，不再会困扰你的心了。如果你把它当作真实有的，困扰你的心，你不让它生起，困扰你的心。你知道它如幻假有，还是生起的时候，如幻假有，但是我还会不会烦恼？还是会啊！所以如幻假有的当下，你还要知道它自性是空的，自性是空的当下，你还要允许它如幻的假有存在，这样明白了。这就是空观，所以这样子你就一定可以不害怕任何的烦恼生起，也不害怕种种的情绪感受生起，当下即空、即假、即中，会了！

还有就是打坐最多了，打坐也是这样，同样的问题。坐了半天是怎样？腿麻，不然就腿痛，痛我们刚刚讲过，不讲，我们现在讲麻。腿麻，然后这时候就很挣扎，对不对？我到底要放腿、还是不要放腿？对不对？第一个困扰，我是这样硬撑，它可能等一下就不麻了，我就再撑一下，咬牙忍耐一下，看它会不会等一下就不麻了。可是我实在是没办法忍受，那我就放一下好了，我开始观麻的自性是空的，腿麻的自性是空的，但是观了半天，麻还在。他又跑来问我了：为什么我观麻的自性是空的，还会麻呢？现在知道问题了吧！又是没有修假观，也没有修中观。

麻的自性是空的，又不妨碍它如幻地现前，对！那它麻的当下你知道它自性是空的，又如幻地现前。这样你就不会被那个麻是真实有的困扰到你的心的，然后影响你的禅定，没办法入定、没办法得定。其实就是被身体的种种情绪跟感受，身体的一般是感受，心里面是种种的情绪，也是有包含了感受。一般苦乐是身受，忧喜是心里面的感受，详细分是身的感受跟心的感受，那加起来都是受蕴的内容。

所以打坐的时候，你不管任何的感受生起，苦、乐、忧、喜、舍，不管，你也是同样地这样子来修，自性是空的，但是又如幻假有，空有不

二、空有双融、空有平等。这样子也是可以很平安的，不管你这一座坐多久，你都O.K.，都没有事情。不会在那边挣扎说我要不要放腿，然后要不要下座、要不要怎样，因为一切都是真实有的话，你就真的很难入定。

好！今天时间到了，我们就讲到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。