

般若波罗蜜多心经
第九讲
最尊贵的净莲上师讲解
讲于新加坡 Orchid Country Club
二〇一七年十一月十日

好，我们讲到五蕴的第三个——想蕴。什么是想呢？想就是认识作用，想心所它的作用就是认识。所以在认识了外境之后，我们就一定会取相，认识外境我们就取相。譬如说：看到这个面前这么多美丽的花朵，然后就取这个种种花的相，取相，认识外境之后我就取相，给它种种的名称跟言说，这个叫香水百合、这叫康乃馨、这个叫桔梗……等等。所以我们就知道想心所它的功能是什么？就是我们现在讲这个想蕴，它的功能是什么呢？就是认识外境，认识外境之后就给它种种的名称跟言说，这个就是想蕴的作用。所以我们每个念头都可以用语言、文字去把它描述出来，对不对？我们现在回想，我现在动一个念，是不是可以把它说出来？我刚刚动了什么念，是可以用语言或文字把它描述出来的，这就是想蕴。

所以我们修行、打坐最怕什么？妄想，对不对？好讨厌！怎么赶都赶不走。所以妄想来的时候你们怎么处理呢？妄想来的时候，它一直打妄想，妄念纷飞，不打坐都没事，一打坐妄念就一直在、一直在，我怎么赶都赶不走。用力念「阿弥陀佛」有没有效？妄念等一下又来了。「嗡嘛呢叭咪吽」怎么样？有没有有力一点？还是一二三四数息、一二三四天台止观、还是随息？心念跟着呼吸走，知道它息长、息短，还是什么？

我们一般都是用尽了办法，想要把妄念空掉。我们会以为只要把妄念空掉，我就得止了，是这样子吗？一定妄念要空掉你才能得止吗？请问，得定的人、得定的师兄讲一下，你们得定的时候有没有妄念？还是一定要妄念空掉我才可能入定？这是个大问题！好好想一想怎么回答？要空掉、还是不要空掉？妄念一定要空掉才能得定吗？你们得定的师兄讲一下，这么客气啊！平常怎么讲那么多，现在问的时候都没有答案了。那就看你的功夫到什么程度，对不对？

像我们修定的话，粗显来说有三个阶段：第一个阶段就是强力止，我一定要有一个所缘境，强迫我的心安住在那个所缘境上，很用力的安住在

所缘境上。所以第一个阶段是强力止，不管你用什么法门，都是要很尽心尽力，然后非常地专注在那个你所缘的，所缘境就是你修的那个法门上，专注不散乱，希望能够得定。所以这个时候的阶段，就是妄想来就完了，对不对？

像数息，妄想一来我数到第几了？一、二、还是三？从头再来，等一下又不知道数到第几？妄念又来，又数丢了。要不然就数到十几、二十几还在打妄想，还在想昨天的事情怎么样，结果三十几、四十几还继续在数。不是从一数到十，再回来从一到十，不是数过头就是数丢，还没有到十，就不知道想到哪里去，然后再想：我刚才数到第几？没关系，从头再来数。

所以第一个阶段妄念会比较多一点，然后我们要很努力地把我们的心安住在所缘境上，这个时候妄念对你的干扰来说，它的力量是非常非常强的。也是因为妄念太多，你不管怎么专注，因为这时候还没有定的功夫，还没有止的功夫，所以不管你怎么样地用力，它还是一样的妄念很多。所以这个时候就恨、恨妄念，对不对？它为什么都赶不走，好讨厌！

然后慢慢、慢慢地你的呼吸越来越微弱、缓慢、再缓慢、再更缓慢，欸！你的呼吸好像快要停止了。我们说天台止观一数、二随、三止，到你的心念跟呼吸慢慢地靠近，叫做「心息相依」；靠近以后分不开了，叫「心息合一」，这个时候就得止。这个时候即使有妄念，你会不像之前马上就被它拉走了，会好一点，这是因为你已经有得止的功夫，初步得止的功夫。这个时候我们就心不要在那个所缘境上了，像你原来数息数到觉得数字很多余，或者随息觉得那个呼吸很多余，这个时候我们的心就放弃你原来的那个所缘境，而能很自然地安止。这个是第二个阶段，我们叫做自然止。

从强力止到自然止这个阶段，每个人的时间不太一样，可以从第一个阶段到第二个阶段，到底要多久、多长？是几个月、还是几年、还是怎么样？因人而异，不一定。因为他可能过去定力就很高，所以他一二三搞不好就强力止，马上就入定，然后进入到自然止。自然止的意思，就是说你自然就能够安止在定境当中，你不用再很强力地把你的心要放在哪里，没有。因为你心息相依、合一了之后，你就很自然的就好像止在一个地方，这个阶段就是自然止。

那我们修定的目的是什么呢？我们为什么要修定？开悟，说得好！凭什么会开悟呢？你是坐到什么时候开悟来找你呢？它会自然来找你吗？外道修四禅八定，他修到有神通，开悟也没有来找他。所以重点又来了，不是这样憨憨坐（台语），有一天，唉呀！奇怪我怎么就开悟了！那大部分都耽误比较多，不是真的开悟了。

所以开悟也是有条件的，修定之前你要熏习很多那个空性，像般若空性的智慧，无我的这样的一个正知正见，然后长时熏修，种到你的八识田，有无我空性智慧的这个种子在你的八识田，平常就熏、熏，熏无我、空，这样熏了很多。所以在你得止的时候，这个智慧会自然现前，般若智慧会自然现前，可是最重要、最重要的重点是什么呢？你自然止的状态是什么？你有没有觉知在里面？你有没有觉知在你止的定境当中，你有没有保持觉知？这个是重点。

外道为什么没办法开悟？就是因为他没有觉知，他只有定力很高，可以高到那个想心所都不现前了，有没有？无想定，无想定就是现在讲的想心所，我可以把它灭掉，我的定力可以高到我的想心所都不现起，到哪里去了？到无想定去了，死后生无想定，活着的时候就是入的是无想定，可是他到驴年也不会开悟，对不对？没有驴年，表示他不可能开悟的意思，就是因为他的定里面是没有觉知的。

所以我们之前为什么那个觉知的训练，要训练很长、很长、很长的时间？就是一直希望能够达到安住在当下、保持觉知，不落入二元对立，重点是不落入二元对立，安住在当下、保持觉知。所以除非你得止，要不然你就是二元对立，对不对？再请问得定的师兄们：你在定的当下有二元对立吗？有吗？没有！对不对？你现在得止了，在那个定境当中有二元对立吗？没有！那个我们叫做现量，没有比量。你没有得止之前就不断、不断地分别、执着，不断、不断分别，那个是比量，大部份的时间都是在比量当中，我是说凡夫，各位不是。

凡夫大部份他都是用比量在过生活，因为他都要不断、不断分别，这样对、还是错？好、还是坏？得失心非常的重，就是因为二元对立的那个好坏的结果，对他来讲是有很大的差别。所以他每一念都要确定这样子是对的、这样子是好的，他才能够安心，可是他就永远活在二元对立当中。

所以除非得止，在止的当下是现量境，现量无分别就是没有二元对立了。所以我们就知道安住在当下，那个当下指的是什么呢？定境，然后定境里面有觉知，保持觉知，然后就一定不会落在二元对立当中。所以这个功夫是你要得了自然止之后，要一直安住在没有二元的觉性当中，那个觉知慢慢就是等于觉性不断、不断地开显，开显你那个菩提自性。不管用什么名称，你用「觉性」也好，觉性是怎么来的？就是你那个觉知，慢慢、慢慢增长。

我们之前觉知的训练也讲过，觉知其实到最后是般若智慧，所以其实就是我们本自具足的那个觉性。我们本来就有的那个觉性它是没有二元对立的，因为你一落入二元对立，那个觉性就不在了，一般来说是这样子。可是什么时候你还是起个妄念，可是你那个觉性还在？一般我们说，你一打妄念那个觉知就不见了，觉性就没有了，然后就落入二元对立了，对不对？前面的阶段是我的心一散乱，我就没有定了，然后我的觉知不见了，我的觉性也找不回来了，虽然它一直都在。可是因为你一散乱、妄念一起来，觉性不见了、觉知不见了，所以就变成妄想、妄念让你没有办法保持觉知、安住在当下、不落入二元对立最大的凶手，还是那个妄念，所以心一散乱、妄念一起来，觉性就不见了。

可是你过了这个自然止，你自然止这个定力一直增长、一直增长、一直增长，增长到你大部份的时间，都能够安住在当下、保持觉性，就是说你白天大部份的时间，都是在没有二元对立的觉性当中，包括你晚上在睡觉，你没有二元对立的觉性还是能够依然保持，这个时候就不怕妄念了，所以我们刚刚的问题是：你的定境当中有没有妄念？

第三个阶段，即使有妄念生起，它很快就自动消融在觉性当中，你的心不动，这个我们叫做究竟止。这就是我们修定最终的目标，就是能够白天醒着的时候，安住在无二的觉性当中，即使晚上作梦也是能够安住在无二的觉性当中。这样子来说，你临终要往生哪里就没问题，因为你白天、晚上都可以安住在你的觉性当中，这时候作的梦叫做明光梦。梦我们也是分三种：第一种轮回梦、第二种明性梦、第三种明光梦。

那明光梦出现在什么时候？也是第三个你得究竟止之后，你即使有梦境，大部份没有梦境的这个时候，因为梦境我们知道它是无明、还有那个

妄念的显现。就算是有梦，也没有作梦的我，然后没有作梦梦境的那个人事物。就是它只是这样如幻地显现，但是这个梦中没有「我」的观念，也没有那个梦境是什么人，然后我跟他在那边牵扯，牵扯那种烦恼或者是忧虑，或者是情绪，完全都没有了。它只是如幻地显现，然后你看着它，也没有那个我的观念，明光梦是这样子。

那一般我们会好像预见未来，还没有发生的事情我们会好像先梦到，这就是第二个阶段，你那个自然止的阶段。你那个时候产生的梦境，我们称为明性梦，光明的性质，已经有明光显现了，但是还是属于二元对立。轮回梦更不要讲了，轮回梦就是我们白天这样胡思乱想，然后晚上也乱作梦，很片段、很片段、很片段，然后又很执着那种种的梦境。怎么样执着？就我如果作一个吉祥梦，我就高兴了三天三夜。我又梦到上师、又梦到佛菩萨，然后又梦到去参加法会，好殊胜、好殊胜！这是什么梦？轮回梦！没有什么好高兴的，就是你那个恶梦跟吉祥的梦二元对立，这时候你作的是吉祥的梦，可是还是二元对立的轮回梦。所以没有什么好觉得自己很殊胜的地方，没有什么殊胜的地方，因为你还在轮回当中。

白天也是二元对立很严重，晚上的梦境也是二元对立很严重，要不然吉祥的梦你为什么欢喜到这样？对不对？表示你的二元对立很强烈。那个好跟坏对你来讲是有很大的差别，然后做恶梦好紧张、好紧张，好担忧是不是那个事情会发生，对不对？那你就强烈的二元对立。因为恶梦对你来讲，你知道它是不好的，吉祥梦是好的，好坏就二元对立。所以不管你作多么吉祥的梦，你还是轮回梦，白天、晚上都一样，所以临终继续轮回，绝对没有办法自在往生的。

所以我们训练觉知，就是要训练到你不但是活着的时候，你可以安住，白天、晚上都安住在无二的觉性当中，那临终当然就没有问题，看你要到哪里都没有问题，在定中也是没有问题，对不对？因为你出定了还是可以安住在没有二元对立当中，那你在定中当然没问题，都是保持现量无分别，安住在当下、保持觉知。所以我们刚才要讲了半天的重点是什么呢？就是觉知，你在你的止的里面一定要有觉知，我们自性的光明才能够显现。

要不然就是坐到定力很高，然后一个念头都不动，就是无想定。我都

可以坐到几个小时、几天几夜，也没有什么了不起。因为当下你的那个意识是不清明的，是没有觉知力的，你只是把你的所有的想心所都关掉了这样而已，这样是不会开发智慧的。所以外道修的都是这个定，定力很高，高到可以发神通，但是他没办法开智慧，永远没办法明白那个无二的觉性是什么，那自己的菩提自性也没有办法被开显出来。所以我们现在讲想心所跟我们止的关系，那我们修定也要知道，我们现在自己是什么样的阶段。

那也有人问说：那个岩藏，有没有？岩藏、伏藏，看你是山洞里面挖出来、还是石头、岩石里面挖出来的那个宝藏，或者是虚空里面的心意伏藏，就把过去的那些无上甚深微妙法的那个秘藏，存在虚空当中。那你在定中，或者是你在无二的觉性当中，你可以收到那个讯息，然后你就得到那个教法，我们叫做「心意伏藏」。它是当初那个大成就者把他的心意，把他那个法的精华就散在虚空当中，所以虚空当中其实有很多的讯息，就是看你能不能捕捉到。那你那个频率对了就捕捉到了，捕捉到那个心意的宝藏。

那你们猜这个是要哪个阶段？强力止、自然止、究竟止？哪一个阶段能够收到讯息？这样就完成传法了。那有一些古代大德，我们知道他是在梦中就传法，然后出定之后就可以开始说法了，《瑜伽师地论》就是这样出来的，对不对？那我们的定力要到什么阶段呢？就可以有上师来传法？还是不要说好了？要说一下，其实没有很高的定力，就是第二个阶段自然止就可以。只要你能够很自然地安住在那个定当中，然后那个当下你是有觉知的，然后没有二元对立的那个当下。虽然你还没有到究竟止，没有办法一直保持那个无二的觉性，但是你至少在那个定的当下，你可以超越你自己的习气。大部份的习气你可以超越了，这个当下有可能跟你有缘的上师，你就可以得到他的心意伏藏。

所以我们讲第一个阶段，那个强力止的阶段，那个轮回梦的阶段，那个所有的梦都是习气的显现。所以要到了第二个自然止的时候，你的习气慢慢被调伏、慢慢被调伏、慢慢被调伏，习气越来越……你自己能够超越你的习气，不管贪、瞋、痴、什么任何的习气，习气太多了，连那个喜欢好的那个善的习气，它还是习气。所以我们知道那个得自然止，心已经很清

净了，但是它还是二元对立，我们只能说他那个习气是善的习气比较多，因为他已经没有那个恶的习气，已经在这个修定的过程当中慢慢净化、净化、净化，然后慢慢可以超越自己的习气。所以当你可以超越大部份的习气的时候，你其实就可以，你的心就可以得到一些虚空当中的那个讯息。

我们是举例子，要不然我们不知道怎么来检验，我们到底是哪一个阶段的梦，或者是哪个阶段的止。反正第一个强力止，还有自然止，都还是习气的展现，所以它的梦，不管是轮回梦、还是明性梦，还是二元对立、相对的状态当中，只是自然止它慢慢地可以超越大部份自己的习气。那到第三个究竟止，它就是安住在无二的、没有二元对立的觉性当中，当然他的习气已经大部份都被清静了，所以我们自性的那个光明、明光就完全能够显现，所以他作的是明光梦。

所以我们刚才的问题就得到解答，你在定中有没有妄想？妄想会不会影响你的定？那现在有答案了，对不对？除非你是在究竟止的阶段，你平常会生起念头，只有这个时候你的念头不会回熏到你的第八识，成为未来的种子。像我们之前都说，你怎么样反应就又熏回去了，你生一个烦恼然后又熏回去，你讲一句什么话又熏回去了。那个所有的习气一般现行之后，种子生现行，现行又熏回去成为未来的种子。在前面两个有二元对立的这样的一个状态之下，即使你自然止定力已经很高了，但是你还是一样会回熏到你的第八识，成为未来的种子。

只有到究竟止，这个时候妄念生起，没有我执习气的那个反应，这个时候的身口意不会熏回去成为未来的种子。晚上作的梦，明光梦当中，就算有梦境，也是会消融在无二的觉性当中，这就是我们的目标。所以那个觉知要经常、经常地训练，即使你在修定也要增强你的觉知力，保持觉知然后一直增强，增强觉知力。当你的觉知力强到比妄念强的时候，这时候妄念起来没关系，因为觉知力在，它就会消融在觉性当中、觉知力当中。

如果没有到这个阶段，就常常同学会讲，我们讲觉知的训练的时候，都说你不怕你的情绪生起，情绪生起就让它消融在觉性当中、觉知当中。你发脾气，那个瞋心就让它消融在觉知当中。但是能够消融吗？我们现在知道了，没办法自己消融，为什么？因为你那个习气、业力习气的力量比你的觉知力大，没办法消融的。除非你的觉知力越来越强、越来越强，定

力越来越高，然后可以慢慢调伏你的习气、烦恼，这个时候它才可以慢慢地消融在觉性当中、觉知当中。要不然很难消融，虽然是这样子熏、这样子练习，但是我们知道它效果并不好，是因为我们的定力不够，定力至少要自然止的阶段。

好，那我们现在再讲回来想蕴。所以我们现在念《心经》就知道怎么办了，想蕴生起来的时候怎么办？不用去消灭它，对不对？就赶快念《心经》，《心经》怎么念的？想不异空，空不异想，想即是空，空即是想，就没事了！就解决掉了，对不对？就一心三观，我们前面两个晚上都在讲一心三观，想蕴也是同样的，它的修法都是一样。

那首先修空观就是要知道想蕴不是真实有的，自性是空的。那我们就观察我们的念头，它一下东、一下西，对不对？天马行空、妄念纷飞，不管怎么样它是生起就消失、生起就消失了，你哪一个念头、哪一个妄念生起来一直都在那里不会消失的？没有啊！生起来就消失了，然后一下东、一下西的，表示什么？它不是真实有，如果想蕴是真实有，它应该你现在动一个念头就一直在虚空里面 stop，都不准动了，它不会消失，那才叫做真实有。

可是我们任何一个念头、任何一个想法，生起马上消失，生起的当下就消失了，所以你根本不用去处理它，对不对？妄念本来空，你不用特别再用什么法门去空它，它本来就空，它本来就留不住。所以你想怎么去对付你任何妄念、妄想的那个，全部都是打妄想，又想了一大堆妄想，说我怎么来对付我的妄想，那全部都是妄想。因为它已经不晓得到哪里去了，刚才那一念已经不知道到哪里去，然后你又想一堆要怎么样对付你的妄念，所以不用，对不对？所以可见想蕴的自性是空的，因为任何一个念头生起来它就消失了。

那想蕴它是怎么生起的呢？如果要用那个因缘所生法的话，因缘法来观的话，想蕴怎么生起的？我这个念头怎么来的？我的念头不断，我的念头到底从哪里来的？有想过吗？念头从哪里来？种子生现行。哪边的种子？第八识含藏的种子。那为什么那个种子会生现行？刚才讲了，认识外境，你取相了之后，你取什么相，什么相的那个种子就现前，然后你就可以开始形容这是什么、这是什么，你看到什么、你听到什么、你吃到什

么、你闻到什么、你身体什么感觉，你都可以形容出来。那个是你认识外境，然后取了外境的相之后，你给它种种的名称跟言说。但是这所有的名称跟言说从哪里来？就是名言习气的种子来。那名言习气的种子在哪里？名言习气的种子在哪里？第八阿赖耶识，含藏在第八阿赖耶识。

我们第八阿赖耶识含藏了无量的名言习气的种子，所以我们才可以那么快速，看到什么可以马上讲出来，马上去形容它，让别人听明白。那个全部都是种子生现行，名言习气的种子生起现行，当然又熏回去了，所以下次你看到它，你还知道它同样的名称，不会忘记。就是只要它种子还在，它就永远能够生起现行，这就是想蕴它是怎么生起的，就是种子生现行。接触了外境之后，你认识外境，然后给它种种的名称跟言说，这所有名言习气的种子都含藏在第八识，种子生现行，再熏回去成为未来的种子，我们就知道想蕴是怎么形成的。

所以是不是因缘所生？因缘所生。你六根面对六尘境界，去认识六尘境界，然后取六尘境界的相，然后名言习气的种子生起现行，然后去形容它，给它种种名称跟言说。这个是不是因缘所生？这个因缘要全部都聚合了，你才可以说得出来、表达得出来，所以它也是因缘所生法。只要是因缘所生都是生灭，因缘生、因缘灭。因缘具足的时候，我们就给它一个名称，叫做因缘生；那因缘离散的时候，就叫因缘灭。因缘生、因缘灭，只要是生灭的都是无常的，无常都是无我，自性都是空的。所以结论是想蕴的自性是空的，这就是空观。就是什么呢？想不异空，想蕴跟空是没有差别的，是不相离的。所以不是要灭了妄想，才能够达到空的境界，而是想蕴的本身自性就是空的，所以我们说想不异空，这是修空观。

想的自性虽然是空的，但是因缘聚合的情况之下，它还是会从空性当中生起种种的妄想，所以现在只要知道这些妄想是如幻假有的，这个就是假观。虽然想蕴的自性是空的，这是空观，但是因缘聚合的时候，你还会继续打妄想，继续那个念想，种种的想法还是会出来。所以我们不要害怕妄念或者妄想的生起，它生起的当下明白它自性是空的，而且它是如幻假有的，任何的妄念都是如幻的、都是假有的，并不是真实有这个妄想或者妄念，这个叫做假观。所以这样你就不会那么害怕妄念的生起，你害怕妄念生起，是因为你以为妄念是真的、真实的，然后它会干扰你的心情，或

者是妨碍你的定境，所以你才会这么怕妄念。

可是我们现在用观察的方法，发觉一切在想蕴都自性是空的，虽然自性是空的，但是它不会说我空了，然后念头都没有了，不会，它种子还是会生起现行。所以它即使又生起妄想、妄念，我们当下知道它是如幻假有的，这样你就没有那么害怕妄念、妄想了，对不对？所以这个就是假观。修空观、修假观。所以我们就知道，空和想蕴不是两个不同的东西，它们是没有差异的。那离开了空，想蕴也没办法生起，离开了想蕴也见不到空，因为要在想蕴的当下，见到它的自性是空的。所以你现在没有想蕴，你到哪边去观空？也没有办法，所以它是不相离的，空和想蕴是不相离的，这个就是空不异想。

所以想蕴的体性当下就是空的体性，这个我们前两个晚上一直在讲一切法无生，如果还记得的话。因为我们今天可能没办法再详细讲了，前两个晚上没有来的，麻烦你上我们的网站去听，我们会放上去。因为「一切法无生」非常、非常的重要，因为我们都以为一切法是真实地生起，然后又真实地消失，其实不是。是因缘的聚合、离散的差别，并没有任何一法是真实地生起、真实地消失，它只是因缘生、因缘灭而已，并没有一个真实的想蕴。

现在讲想蕴，并没有真实的想蕴生起，然后等一下又消失了，所以任何的念头或者是想法，都不是真实有的，它的体性都是无生性。所以想蕴的体性是无生性，空的体性也是无生性，所以想蕴跟空的体性是相同的，所以说想即是空，想就是空。为什么就是空呢？想就是空呢？因为它们体性都是一样，什么一样？无生性，都是无生性，所以是一样的，所以我们才能够说想即是空。

那反过来也是一样，空的体性当下也是想的体性，都是无生性，这个就是空即是想。所以我们就知道在这个空的体性当中，想蕴跟空是平等的，这个就是中观。所以我们知道想不碍空、空不碍想，想空不二、想空平等、想空相融，这个就是中观。所以一定不是要把妄想灭掉，然后我才能够得那个空的境界，不是，它当下就是！想的当下就是空，空的当下就是想，想空不二、想空平等，这个是中观。这样子就不会怕妄念生起了，妄念生起怎么办？即空、即假、即中，一心三观，天台的一心三观马上就

出来了。

想蕴，你这个念头不管是多么让你烦恼的念头，就明白它自性是空的，自性是空，你就别想空掉你的念头！因为这个念头的因缘具足的时候，它还是会生起。所以你想空掉念头，不是念头永远就不来了，不是！所以也不妨它的如幻地生起，你就没有那么害怕妄念了，它是如幻假有的。那我知道它自性是空的，已经差不多把它空掉了，但是它等一下又起来，我也不怕，因为我知道它是如幻假有的，然后空有双融，想蕴跟空不二、平等，这就是中观。空观、假观、中观就是这样修，是很快，对不对？

好像雨滴落在水面上，大家都看过下雨，这两天下午一直下雨，它落在水面之后是什么结果呢？咚！然后一个雨滴落在水面上，咚！然后散、散、散、散，然后呢？没有了，对不对？它就生起了涟漪，雨滴落在水面上，涟漪形成了，涟漪慢慢扩大、慢慢显现，先生起涟漪，慢慢显现，然后自己解脱了，就是自己自动消失了。要不要去处理它？它就消失了，你不可能再把它聚回来，再回来那个涟漪，然后再形成小水滴，不可能！

所以我们就说想蕴像什么？或者妄念像什么？就像雨滴落在水面，自生、自显、自解脱，你就让它自己解脱，妄念生起来，就让它自己解脱，你不用再去处理它。因为你处理它的所有内容全部都是妄念，只是打更多的妄想这样而已，这样是不是很轻松愉快？对不对？就看它自生自灭，就这样子，自己起来，然后自己又灭掉了，自己生起，自己显现，然后自己消失掉，就自己解脱。所以任何一个妄念当下就可以解脱，就是这样解脱了，然后当下即空、即假、即中，一心三观都在里面。

好，第五个是识蕴。行蕴还没讲，行蕴在哪里？行蕴在这里，行蕴找不到，因为它念念迁流，迁流不停所以找不到，它已经不知道流到哪里去了。好，第四个是行蕴。每个起心动念，也都是念念生灭、迁流不停，这个就是行蕴，所以我们不管是心相应行、还是不相应行，它全部都是念念生灭、迁流不停。所以我们怎么观生、住、异、灭，成、住、坏、空，生、老、病、死，行蕴念念迁流？就观行蕴的当下自性是空的，这就是空观，就是行不异空。虽然行蕴的当下是空，行蕴我们昨天又复习过，之前讲了很多，《百法》的时候讲了很多行蕴。

行蕴另外一个意思就是造作，无明缘行、行缘识，那个行是造作的意思，那造作，什么造作？思心所的造作，有没有？还记得吗？思心所讲什么？令心造作叫做思心所，所以行蕴比较偏在思心所的造作。可是不管是怎么样造作，因为你每个念头都有决定要造作善、还是造作恶，有没有？我们之前大标题就是一念当中具足五蕴，每一念一定有色、受、想，现在讲行，所以这个行蕴就是包含了令心造作的思心所在里面。

所以我们动任何一个念，这中间已经决定它是善念、还是恶念、还是无记念，已经决定了，凭什么决定？就是行蕴，念念迁流。虽然是念念迁流，但是因为它有思心所的造作，所以每一念我们都可以分析说，这一念是善的、还是恶的、还是不善不恶的——无记的，我们都可以把它分析出来。

你念头的内容我们可以分析，分析得出来，藉由名称跟言说分析得出来。所以我们知道每个念头当中一定有行蕴在里面，然后每个念都是迁流、迁流不停，所以我们在行蕴的当下观空，这个就是行不异空。虽然是空的，但是又不碍行蕴的生起，这个是假观。如幻假有的行蕴生起，只要因缘和合它就能生起行蕴的作用，这个是假观，就是空不异行。行蕴和空平等，这个就是中观，行即是空，空即是行。

第五个识蕴，识就是了别，我们念过唯识都知道，太熟了，什么是识？就是了别叫识，了了分别一切法就是识蕴。那这边的识蕴就包含了我们八个识，前五识、第六识、第七识、第八识。前五识，眼识九缘生，眼识了别色尘，耳识了别声尘……以此类推。眼、耳、鼻、舌、身，就色、声、香、味、触，法——第六意识了别法尘。眼、耳、鼻、舌、身、意，色、声、香、味、触、法，相对，就是了别，你怎么能够了了分别这个种种的法呢？你怎么知道你看到什么、你听到什么呢？这个了别的作用就是现在讲的识蕴的作用，眼见色、耳闻声你都了了分别，这个就是识蕴。

所以我们也能够观识蕴的当下是空，这个就是空观，就是识不异空；可是又不碍识蕴的生起，这个是假观，空不异识；识蕴和空平等，就是识空不二、识空平等、识空相融，这个就是中观，识即是空，空即是识。所以我们每一念都包含了五蕴在里面，五蕴合起来只有一念，分开来说有五种功用的差别。可是它只是一念，我们每一个当下这一念里面，就包含了

五蕴，所以合起来是一念而已，但是我们可以把它这一念的不同的功用，区分为五种的差别，就是五蕴。

那第一个念念顿现根身器界，这个就是色蕴，我们第一堂课讲的。那念念领纳外境，这个就是受蕴，受蕴就是领纳外境。六根面对六尘，然后领纳外境之后，领纳到你的心中，产生了种种顺心、不顺心，欢喜、还是忧虑牵挂，还是没有特别什么强烈的感受的，这就是苦、乐、忧、喜、舍。只是每一个当下你都可以分析出来，你这一念的当下你是属于哪一受，可以分析得出来，分析得出来就是想蕴。念念认识外境，然后给它种种的名称跟言说，所以每一念都是可以形容出来的，用名称跟言说，语言、文字去形容出来，所以我们每一念的当下都有想蕴。然后每一念都是迁流的，不停迁流，念念迁流不停，这个就是行蕴的作用。所以我们每一念也是有行蕴在里面。然后念念了别，八个识都能够分别、了别各种的境界，这个叫识蕴。

既然五蕴在我们当下的这一念，就很好修了，我们把当下这一念管好，五蕴就解决了，就照见五蕴皆空，度一切苦厄了。这个法门是不是很简单呢？所以明白了这个道理，我们就可以在每一念的当下，照见五蕴皆空，那我们现在介绍的法门，就是修一心三观。

五蕴的自性是空的，这个是空观，就是般若。它是把它分成说我们要「离四句、绝百非」。这就是第一句「非有相」，因为空，自性是空，空就是非有相，叫做空。五蕴的自性是空的，却不碍五蕴的生起，这个是假观，如幻地生起五蕴，知道五蕴是假有的，这个是假观。所以虽然五蕴的自性是空的，但是五蕴不是就没有了，自性是空的，五蕴就空掉了？没有！它还是如幻地在现前，然后如幻地起种种五种用途的差别，这是假观，那在般若里面就是「非无相」。五蕴和空平等，这个就是中观，在般若里面就是另外两句，「非亦有亦无相」还有「非非有非无相」。

这个就是我们用一心三观观五蕴的当下，即空、即假、即中，我们也是同时证得了那个般若里面讲的离四句、绝百非，这个就是甚深的般若法门，就是这样子修的。所以所谓甚深的般若法门，一定是离四句、绝百非，这个法才能够叫做甚深的般若法，重点是在讲这个。所以如果我们每个当下都这么观，每个当下就是每一念，每一念都具足五蕴，五蕴即空、

即假、即中，每一个当下都离四句、绝百非，这就是我们现在讲《心经》的甚深般若法门，照见五蕴皆空，就能够顿断一切苦，就是度一切苦厄的意思。

般若波罗蜜多就到达彼岸，菩提涅槃的彼岸，这个就是甚深的般若法门，它只是在当下这一念观心的成就而已，观心观什么？就是一心三观，即空、即假、即中。所以这个甚深的般若法门怎么成就的呢？当下这一念就能够成就，这一念是什么？就是观心，你怎么样来观你这一念当下的这个心念具足五蕴，然后五蕴即空、即假、即中，然后离四句、绝百非。所以它只是观心法门，就是一心三观，这个是最殊胜的般若法门，最殊胜的观心的成就。

所以如果能够观色不异空，我们就能够不贪恋五欲六尘，因为色蕴的当下是空的，当下不异空，就是色蕴跟空其实是没有差别的，是不相离的。所以我们在色蕴的当下，就能够知道它自性是空的，这样你才不会贪恋这种种的色尘。所谓的五欲六尘，就是讲色蕴的内容，所有的内容你都不会再贪恋了，这个时候就能够顿度凡夫的苦。凡夫就是把五蕴当作真实的有，五蕴的假合把它当作是我，五蕴本身把它当作是真实的法，所以才会有种种的苦厄。凡夫的苦厄，就是把五蕴当作我，就是我执，五蕴真实的法，就是法执，因此起惑造业，然后依照业力来轮回，这就是凡夫的苦。所以凡夫只要能够观色不异空，他就可以度脱他凡夫的苦，不再眷恋五欲六尘境界了。

那如果能够了知空不异色，这个我们在第一堂课讲过，因为有师兄说这个讲得好，我们就再讲一遍，那时候没有写出来，所以现在特别写出来让大家看。就是讲二乘的执着，外道、二乘着空的执着，所以二乘人他就入涅槃，他什么都不管，也不起度众生的心，所以他以为要跳出了三界之外、跳出了这个色蕴之外，他才能够入涅槃空。所以色跟空对他来讲是不一样的，而且一定要把色灭了以后才能够见空，我一定要灭了三界六道，我才能够见到涅槃的空。所以要告诉他空不异色，你的涅槃空其实跟色蕴是没有差别，是不相离的，你依然可以在你的灭尽定当中现起种种的威仪，这个就是能够「不起灭定而现诸威仪」。

然后「不动本际而做度生的事业」，你不用动心，不是入红尘之后，

然后你就开始离开你的真心本性，然后起心动念，然后又开始生烦恼杂染，绝对不会的。因为你已经证到那个灭尽定了，灭尽定就是灭受想定，受跟想都灭了，这是很高很高的定力。因为我们凡夫为什么会生烦恼、什么等等的、起妄念，都是因为受蕴跟想蕴，他现在灭受想，达到的那个定，就是想心所也不生起了、受心所也不生起了，那很厉害了，对不对？所以他以为在这个定力当中，什么事都不能做，不对！你可以现诸种种的威仪，来利益众生。因为利益众生需要种种的威仪，因为众生很着相，就是这样，所以你要现种种的威仪，来做度众生的事情。

然后你也可以「不动本际」，就是说没有离开你那个灭尽定，没有离开你的那个定力当中，你也可以做种种度生的事业，它是不相妨碍的。为什么呢？因为空不离开色，空跟色没有差别，这就是空不异色的意思。所以你可以「居空而万行沸腾」，你在这个空性当中，依然可以行六度万行，然后来利益众生。「沸腾」就是非常炽热，很炽热的那个心、菩萨心肠来利益众生。非常炽热的心，我们用「沸腾」，好像水烧开了，哇！那个真的是热情地不得了。

然后「涉有而一道清净」，你虽然涉众生，红尘里面的俗事好像很多，很多事情让你忙，但是你的心还是安住在本来清净的那个状态当中来度众生。所以你度众生也可以心还是保持你的清净心，本来清净的那个自性心来利益众生，它也是没有妨碍的，这就是空有不二、空有双融，有没有？慢慢地进入这样的一个空不异色的境界，还没有到双融，双融是后面中观才有，我们只是说已经没有差别了，已经不相离了，但是还是两个，色跟空还是两个，要到后面的中观才能够相融、不二、平等，空有不二、空有平等，色空不二、色空平等。

色空双融要等到接下来如果能够了达色即是空，就能够成就「大智而不住生死」，明白色蕴的当下当体即空。就是说你有跳出轮回、三界轮回的那个大智慧了，你虽然居住在生死当中，但是你不会迷惑颠倒，所以只有成就这个空性的大智慧，你才能够做到不住生死。你没有空性的智慧，你会以为生死轮回是真实有的，然后要像小乘一样赶快跳离开、赶快解脱，那是因为没有空性的大智慧。有空性的大智慧，他其实在这个生死当中，他也不会迷惑颠倒，这个就是成就「大智而不住生死」。

如果能照见空即是色，就能够成就「大悲而不住涅槃」。不住生死、不住涅槃，就是「无住涅槃」。这样色空不二才能够做到悲智双运的无住涅槃，这样就可以超越菩萨的苦厄，顿登佛地的彼岸。所以菩萨就是修空观、修假观，然后成就中观，这样才能够做到现在讲的照见五蕴皆空，度一切苦厄，空、假、中，一心三观同时成就，这个能够真正地照见五蕴皆空，度一切苦厄。

好，我们刚好时间到了，今天就讲到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。