

般若波罗蜜多心经
第十四讲
最尊贵的净莲上师讲解
讲于新加坡 Orchid Country Club
二〇一八年五月十七日

我们今天继续介绍出世间法，昨天说了五蕴、十二处、十八界，这是一切世间法的法相，一共有这三类，那今天开始呢，是先介绍十二因缘，然后是四圣谛，苦、集、灭、道四圣谛。我们先介绍十二因缘，经文：「无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽」这个说的是十二因缘，也叫做十二缘起，因为要等待因缘才能生起所以叫缘起。那无明缘行、行缘识、识缘名色、六入、触、受、爱、取、有、生、老死，它是一环扣一环，因为无明才会造业，造业就是行，有了这些业识的种子，才会生起五蕴身心，五蕴身心就是名色，当六根接触六尘境界的时候，这个六根呢就是六入，就会生起触受，那有了触受就会贪染境界，这个就是爱，对境界展开广大的追求、广大普遍的追求这个就是取，于是又造了轮回的业，有了轮回的业就会感得轮回的果，这个就是有，于是又受生这个就是生，有生就有老死、忧悲苦恼，这就是十二缘起，或者是十二因缘的内容，是这样子的环环相扣。

那我们一个一个介绍，什么是无明，无明就是一种迷闇，痴闇的一种状态，那什么叫做迷闇呢？就是因为迷失了自性，所以处在一种黑暗的状态，因为我们的自性本来是光明遍照的，但是因为无所明了，因此就陷入一种黑暗的状态，这个就是无明。所以所谓的无明，不是蒙蒙懂懂什么都不知道，不是这个意思，而是对于我们的自性，我们本自俱足的那个菩提自性，无所明了才造成的，所以叫做无明，这就是迷闇的意思。那它又有一个意思就是痴闇，就是这种黑暗是愚痴造成的，那对什么愚痴呢？就是对于事实的真相愚痴不明，所以叫无明，那什么才是事实的真相呢？这就是我们学佛修行、修道要追求的那个目标，什么才是事实的真相呢？原来我们都在梦里面，从来没醒过，什么才是事实的真相呢？就是我们昨天讲到的，整个法界它本来是一体的，就好像大海水一样，它本来是一体的，这个才是事实的真相。

所以我们的真心是无念，没有任何的妄念的，无妄想念真如叫做无念嘛！本来我们的真心是这样的一个状态，然后没有任何的界限，尽虚空、遍法界，整个法界全部都是融合得很好，都是一体的，可是就是因为……等一下会介绍那个无明缘行、行缘识、识缘名色、六入、触、受——它这样演变的过程，就是从一念妄动开始，一念妄动而起了无明，因此才有所谓的能见相、境界相，就是见分跟相分才生起，从自证分当中生起，那我们把见分当作是我，那个就是我执的来源，把相分当作是法，那就是法执的来源，那一旦自证分作用生起了之后，有了见分跟相分就有了二元对立，这时候五蕴身心已经产生了，所以只要有二元对立都是幻相。所以本来是一体的，那开始有了自己的五蕴身心，把五蕴身心当作是我，五蕴和合的、假合的这个色身当作是我，然后把五蕴当作是法，就是一切我执跟法执的来源，这样每一个人就会执着大海的一个小水滴，说这个小水滴是我，那个小水滴是他，那个小水滴是你，因此就有千差万别的小水滴产生了，可是它们都忘记它们是大海，它本来是大海，本来都是在大海里面，是没有任何分别执着的，就是一念妄动而起了无明之后，才从自证分分出了见分跟相分，于是才产生了身心世界，它是这样子演变来的。

所以什么是事实的真相呢？法界本来是一体的，这是事实的真相，一体的是甚么概念呢？就是所有在法界里面的都是我的一部分，有没有？大海水也没有办法分割啊！说这个小水滴归这里、这个小水滴归这里，没办法归、它是没有办法分割的，那才是一体的观念。既然都是整个大海水，所以所有的一切法界众生都在我的心理，整个法界就是我的心，这个是事实的真相，有没有内外啊？有没有内外？我们现在是这个色身是我，这个小水滴是我，其它都在我的外面，对不对？那如果是一体的话有没有内外？其它我们所谓的外面，都在我的心里面，所以我们原来以为的外面，其实是在里面，所以这种内外颠倒追求的愚痴，我们就叫做无明，所以我们说它是一种痴闇，痴就是愚痴，愚痴所造成的黑暗，那怎么会这样呢？就是因为不明白事实的真相。所以对于内外颠倒追求的愚痴，这种迷惑内外的愚痴，我们就称为无明，是这样子来的，这个无明的内容是这样子。

那接下来我们看行，就是无明缘行，行呢我们昨天讲过，就是造作，造作诸业所以叫做造业，平常说造了身口意种种的业，这个造业就是行的

意思，无明缘行，这个行是什么意思呢？造作诸业，造作哪些业呢？我们可以把它分成善业、恶业、无记业或者是福业、非福业、不动业，这个基本名词在〈广论〉都已经详细讲过了，福业有哪些内容？非福业哪些内容？什么叫做不动业？都有详细的说明可以参考那个〈广论〉。所以由于无明、愚痴不明白无我的道理，因此起了我执跟法执，而造作了能感三界六道轮回的业，所以我们知道这个行呢，造作诸业这个行呢，它就是一股力量，一种推动、一股推动行蕴的力量，它能够引无始以来名言的种子感果。

我们说一切的种子都含藏在第八识嘛！那是什么力量让这个种子能够感果呢？就是行蕴的力量，就是现在讲这个行的力量，造作诸业的力量，它有这样的功能。所以无量劫以来无论造了多少的业，这些业力的种子全部含藏在第八识，成为未来感果的因，这个第八识就是现在讲十二缘起的第三个识，无明缘行、行缘识，行造作了种种的这些种子、业的种子，都含藏在第八识，这个是因位识，还没有感果，那等它感果的时候，我们就称为果位识，所以我们看这个识呢，它指的就是第八阿赖耶识，在种子没有感果之前，我们称为因位识，等到种子感果就称为果位识，果位识也称为异熟识，之前我们都讲过，异熟就是果报的意思，第八识所含藏的种子能够感得种种的果报，因此称为异熟识，第八阿赖耶识又称为异熟识，异熟就是果报的意思，它能够感果。

那一旦因位识成了果位识的时候呢，它就形成了名色，所以下面一个是名色，名色就是五蕴，昨天介绍过五蕴，色是色蕴，受想行识是名，所以名色是这么来的，那色是色蕴这个我们明白，可是为什么受想行识称为名呢？名色的这个名，就是指受想行识这四蕴，因为这四蕴不可以眼见，只能以名知，你眼睛看不到受想行识，种种的感受眼睛看不到啊！你现在痛苦的感受长什么样子？你快乐的感受长什么样子？眼睛看不到，但是我可以告诉你，我现在很开心，所以它一定要有用名言来表达，所以它称为名；受想行识这四蕴呢，都没有办法以眼睛来看到，眼睛都看不到受想行识长什么样，那怎么办呢？只有用名称、种种的名称跟言说，来形容受想行识的内容，所以给它一个名称叫做名，受想行识这四蕴称为名，这个名称是这样子来的。

那这个名色是从哪里生起的呢？就是我们刚才讲的，前面的识，就是第八识生起的，因为第八识能够执持一切法的种子，你过去无量劫以来所熏的种子，全部含藏在第八识，那这些因位识等到那个因缘成熟的时候，这些种子就生起了诸法，诸法就是现在讲的名色。名色这个五蕴是怎么生起的呢？就是因位识里面有五蕴的种子，是你过去熏习的，那一旦成为果位识的时候，它这个种子就生起了现行，而有了名色，就是这个五蕴是这样子来的，所以它能够执持诸法的种子，这个是因位识，生起五蕴呢，这个时候就称为果位识。

那接下来是六入，六入就是六根，眼耳鼻舌身意这个六根；那入是什么意思呢？就是能取境界，因为六根能吸取，我们昨天讲了吸取还记得吗？能够吸取、六根能够吸取六尘境界，入我们的心中，所以六根面对六尘的时候，这个六根呢是能够取境界的，六根能够取六尘的境界，所以称为六入；那这个六根是从哪里来的呢？就是从前面刚才讲的名色来的嘛！名色，色受想行识，这里面就包含六根在里面，所以它是从前面的名色来的，那前面已经有了五蕴身心，那前面既然已经有了五蕴，这个六根应该就是包含在五蕴里面嘛！对不对？那为什么还要另外再来一个六入呢？那是因为要介绍下面的触，触是怎么来的？就六根面对六尘境界而生触，所以为了要说明接下来的那个步骤，所以它要把那个六入从五蕴，五蕴就包含了我们所有的身心世界在里面了，那我们还要单独从这个五蕴当中，再把六根抽出来，在另外再介绍所谓的六根，它能够吸取六尘境界，才有后面的触，然后受，它是这样子来的，所以六根呢、这个六入呢，要单独再提出来介绍。

所以触呢就是触境，六根接触六尘境界之后呢，就生起了种种的触，当然还要加上六识，就是我们昨天讲的十八界，六根、六尘、六识这个十八界，那你六根面对六尘之后，那个分别，你看到了什么境界、听到了什么境界，什么是六尘境界的内容，那个要加上六识的分别才知道，眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识六识的分别，然后你才知道六尘境界的状况，是什么样的一个状况，所以我们说触呢就是根、境、识三缘和合而生触嘛！这个之前〈百法〉都讲过很多次了，这时候才能够生起，根、境、识三缘和合才能够生起触，所以触呢就是对境界的分别，就是去认识那个

外境，这个是触的当下是六根接触六尘才生六识，因此能够了别外境，这个称为触。

那触之后就一定有种种的感受生起，所以接下来就是受，受我们也讲过，什么叫受呢？领纳外境叫做受嘛！六根接触六尘之后，把这个六尘境界领纳到我们的心中，而产生了种种的受，所以受是领纳。由于心去接触这个六尘境界，就是六根去接触这个六尘境界，然后产生六识的作用，因此呢就会生起苦、乐、舍种种的感受，就是对于我们对于顺境就会生起乐受嘛！然后逆境生起苦受，也不是很顺、也没有特别的那个逆境，不顺不逆境的时候就是舍受，不苦不乐我们称为舍受，所以我们就知道受是心触境才产生的，就是六根面对六尘产生六识而有触受。

那一旦有了触受就会进入爱，所以爱是贪爱，就是泛指三界的贪，就是对于六尘境界产生贪爱的心，这是前面的触受来的，由于前面的触受，因此对于触受后的境界产生贪爱的心，我们称为爱。那刚才说受有苦受、乐受、舍受嘛！那一般我们对那个乐受就会产生不离爱，因为乐受容易产生贪，因此耽着难舍不想离开，这个我们称为不离爱，永远不要离开，因为贪爱那个境界，舍不得离开，这个叫做不离爱；那对于苦受的话，会产生乖离爱，乖离就是想办法赶快逃，因为苦受容易生起瞋，忿、恨、恼、嫉、害等等的这些烦恼，因此呢想办法赶快逃开，这个叫做乖离爱。所以不管是苦受还是乐受，它都是爱的范围，一个是不离爱，一个是乖离爱，一个是最好不要离开，一个是赶快逃，是这样子，可是它都是属于爱的范围里面。

那爱之后呢？爱的增长就是取，所以取就是取着，对于境界产生取着的心，也就是前面贪爱的继续增长，增长到达坚固难舍的地步，就叫做取，一定要拥有，然后紧紧抓住的那种状态，我们称为取。取了之后就一定会有，有就是后有，也叫做三有，就是到三界轮回的意思。所以前面从行、识、名色、六入、触、受这六个的种子，然后被爱、取滋润了之后，就会继续造下轮回的业，而感得三有的果报，所以有就是后有的意思，也就是三界，三有就是三界，在三界当中轮回，那它是怎么来的呢？就是前面的行、识、名色、六入、触、受，再加上爱、取的滋润，才有这个轮回的果报。

那一旦有后有了就有生跟老死了，生就是受生，有了前面三有的业因呢，就会在六道当中受生，于是识、名色、六入、触、受又再度的现前、生起，那有生就有老，有生就有死，有老死就一定会忧悲苦恼，这就是生、老死的内容，这简单介绍十二因缘。所以十二因缘呢，它包含三世的因果关系，还有两重的惑业苦，惑业苦也是我们所谓的三障，我们常常念说：愿消三障诸烦恼，有没有？那三障到底是什么障呢？就是烦恼障、业障还有报障，也就是惑业苦的意思，所以我们就解释十二因缘它包含了三世的因果关系，还有两重的惑业苦，还有包含了三细跟六粗相，这样的内容在里面，那我们一一介绍。

那无明也称为烦恼嘛！所以它是惑，我们知道有三惑，有没有？什么见思惑、尘沙惑、无明惑嘛！所以这个无明是属于烦恼，烦恼又称为惑，所以烦恼又叫做惑道，惑业苦，惑呢是称为烦恼障，因为烦恼而生障碍，所以叫做烦恼障，所以我们就现在记住了，所谓的惑道就是烦恼障，因为烦恼造业，这个业道我们就称为业障，所以这个就是第二个行，行我们刚才说造作诸业嘛！所以行就是造作，造作诸业叫做业道，就是由业力而起了障碍，我们叫做业障，我们常常说：喔！业障很重，这个业障讲的是什么呢？就是因为烦恼而造的业，那有这个业力就会让我们产生种种的障碍，我们说业力现前，就是障碍现前了嘛！所以就称为业障。那无明跟行呢，这两个是过去的因，就是我们这一世为什么会投生，是因为你有过去世那个业识的种子嘛！那过去业识种子怎么来？就是无明造业来的嘛！所以无明缘行，过去世的，因为无明所以造了很多的业，这些所有的业都含藏在第八阿赖耶识，这个时候、还没有感果的时候叫做因位识嘛！

那接下来识的时候，感果的时候就是果位识，就是下面这个识，无明缘行、行缘识，这个是果位识，所以在无明缘行的时候，就是我们过去世就已经有无明缘行，这个业力的种子，这个因为识，已经含藏在第八阿赖耶识当中了，所以这个无明缘行，这个是属于过去世，这是过去的因，过去所做的因，是因为有什么？烦恼障还有业障，就是惑道还有业道。那接下来第三个识呢就是分别，因为起妄念而投胎，我们因位识怎么会成为果位识呢？就是因为中间经过了中阴身，然后你入胎了，一旦入胎就是进入了第三个识的阶段。那入胎之后就在胎里面，在那个母胎里面，就开始有

六根的形成嘛！就是五蕴的形成，就是接下来的名色，就是你入胎之后呢，就生起了种种的那个胎儿的形体，也就是生起诸根之形，这属于名色。

那六入的话就是在胎中形成我们的眼耳鼻舌身意六根，那有了六根，就是面对六尘境界就会生触，所以触就是出胎之后，在母胎当中完成了五蕴，那出胎之后呢，六根面对六尘就有了这个触的产生，这个时候如果以胎儿来讲，就是从出胎一直到三、四岁，就是触的这个阶段是特别的明显，有没有看过三、四岁，那个出胎一直到三、四岁他不是手要去摸，然后要去抓有没有？他就是开始去认识这个六尘境界，开始去触、触摸、触动，去认识外在的环境，所以这个时候触的状态是特别、特别地明显，你们带过小孩的就知道了，这个时候大概是三、四岁。然后受呢，就是领纳世间的五欲六尘境界，而生苦、乐、舍三受，这个一般受的阶段比较明显的，就是从五、六岁到十三岁这个之间，是受的阶段比较明显，这个时候就能够很明显呢，看出这个胎儿他的那种感受，或者触受的那种情况会特别的明显，所以它是从五、六岁到十三岁是受的阶段。

然后爱呢，就更长大了，十四岁到十八、九岁，他就会开始有什么？会开始喜欢异性啊！或什么，对那个五欲六尘就开始有了那个贪染的心。我们刚才是讲到触受就好了，触受它是现在的果，过去世是无明缘行，然后识、名色、六入、触、受、爱、取、有这个是在现在世，生、老死是未来世，这是我们刚才讲过了；然后那个识、名色、六入、触这个是在现在的果，刚才无明缘行是过去的因，过去所做的因，就是有惑业，惑道跟业道，还有烦恼障跟业障，那现在的果呢？就是现在所受的果，就是识、名色、六入、触、受，所以它是苦道，属于报障，果报嘛！已经形成果报，所以它是报障，然后它属于苦道，这就是第一重的惑业苦，三障——烦恼障、业障、报障，有没有看清楚？这个很重要喔！这个要先记起来，我们等一下讲那个三细、六粗相的时候，就会比较清楚要怎么用功。

所以我们现在先弄清楚现在的果是识、名色、六入、触、受，表示说这一辈子的果报，从过去无明缘行这个业识的种子，因位识到这一世果位识感果之后，我们就开始在母胎形成了我们这个根身，不是那个根身器都是第八阿赖耶识的作用嘛！受熏持种根身器有没有？这根身，器就是外在

的世界，身心世界的意思，也就是五蕴身心世界，是这个时候就完成了，它是属于现在果。所以我们从入胎，然后住胎，然后出胎开始有了触受，这个部分是属于现在的果，果报已经形成了喔！所以我们修行是不是从果报下手？没办法！因为你这一世出生，就是这个世界就形成了，你的五蕴身心已经长好了、已经形成了，你外在的世界依报，正报、依报到这个时候完成了，所以我们要修行绝对不是从这里下手，因为你这个已经果报之身，你说你能做什么呢？也不能做什么嘛！

所以要修行这个不是从苦果开始下手，一定是从因下手，因的话我们现在就看，知道爱取有是未来的因，然后刚才无明缘行是过去的因，所以我们一定是从因下手嘛！因为你因改变，你的果才会改变，那你从果下手没有用，因为你的因没有改变，所以一定是如是因、如是果，我们从因下手来改变，那果就一定改变，是不是这样子？所以因怎么改变？就无明缘行，就你是直接破无明回归真心，要不然你就是从触受，不要生起爱取有，对不对？爱取有是未来的因嘛！所以这就是我们下手处，十二因缘怎么修？你就是直接破无明，要不然就是触受的当下不要进入爱取，就不会有后有嘛！没有后有就没有将来的生、老死，那你的轮回就切断了，对不对？所以这个因果的关系一定要弄清楚，一定要知道无明缘行是过去因，那识、名色、六入、触、受，这个是现在果，那现在果的话就是受报的话，就一定是报障了嘛！已经果报现前了，然后一定是苦嘛！因为三界轮回当中只有苦没有快乐，所以它一定是苦、属于苦道，然后属于报障，这就是知道第一重的惑业苦，还有三障——烦恼障、业障、报障，第一重。

那第二重开始就是爱，我们刚才介绍爱就是贪染，从十四岁到十八、九岁这个时候，开始男女就是对异性开始产生那个好奇心啊！然后慢慢的接触、摸索呀！这个就是属于爱的阶段，谈恋爱也大部分是从这个时候开始。然后就是取，对于五欲六尘生取着的心，然后展开广大普遍的追求，这个就是取，所以取呢就是爱的增长，爱继续增长到一定要把她娶回家，还是一定要怎么样？赚很多的钱，不管你想要获取名啊！利啊！或者是财色名食睡嘛！小五欲嘛！色声香味触五欲嘛！不管是小五欲还是五欲，都是怎么样？猛烈的追求，这个我们称为取，生起那个广大普遍的追求的这样一个心态，我们称为取，取着的心；所以爱取有就是未来的因，未来因

是现在所做的因。

我们出生以后就是刚才讲的，身心世界都形成之后，你每天六根面对六尘就是触嘛！生起六识，三缘和合而生触，而生触然后有受，受，如果你这个当下没有保持觉知啊！没有把你种种的情绪、感受融入到觉知当中啊！没有安住在当下啊！那你就很容易进入后面的爱取，然后又有后有了，然后又继续轮回了；所以这个时候，就是爱取有是未来的因，这未来的因是你现在所做的因，所以你每天到底在忙什么？每个当下，我们之前讲过，造业你不可能过去造，你也不可能在未来造业，你就是每一个当下在造业，所以每个当下你到底在做什么，非常、非常的重要，那也是修行的重点，所以绝对没有借口说我没有时间修行，每个当下你都是这样子当下错过的啊！每个当下你都在做什么？你有保持觉知吗？你有安住在当下吗？你不落入二元对立吗？你有把每个当下的情绪、感受用觉知去觉知它，然后把它消融在觉知中吗？你有每个当下都做这样的功夫吗？有的话就直接破无明，就直接回归真心了，就这样子开悟了。

所以明白这个十二因缘非常、非常重要，因为它知道我们、它告诉我们怎么样、从哪边直接下手是最快的，最快回归真心、直接破无明，就是我们一直在讲的觉知，保持在当下，就是安住在当下、保持觉知、不落入二元对立，什么时候二元对立呢？刚才讲的嘛！那个自证分形成了见分跟相分，就是二元对立开始，那时候就全部都是幻相了，所以我们出生下来身心世界就已经是幻相，可是我们不知道这个是幻相，所以在里面就制造了更多的幻相，继续地轮回，所以一定要知道这一切都是幻相，只要你出生之后，你已经在无明的大梦当中了。好！所以爱取有是未来的因，所以呢也是现在所做的因，它就属于烦恼障，属于惑道，这个是爱取，爱取是第二重的惑，惑就是烦恼障，这我们刚才讲的。

那有呢？就是属于业障，属于业道，因为有呢，就是既然有了爱取就会造业而生三有，所以它是属于业道，属于业障，那生三有之后，当然就在六道当中受生，又有了五蕴之身，这个是生，那有了未来的五蕴之身呢，当然就会有老、死、忧悲苦恼，所以生跟老死属于未来世，也就是来世当受的果报，所以它属于报障，那当然是苦道，是第二重的惑业苦。惑是烦恼障，就是爱跟取；业障就是业道，这是有，属于业道、业障；生、

老死属于报障，苦道，第二重的惑业苦，第二重的三障，这样应该很清楚
了喔！这是讲三世的因果关系，两重的惑业苦，惑业苦就是三障。

然后接下来我们就要讲重点了，一念不觉生三细，境界为缘长六粗，
就是十二因缘包含了三细相还有六粗相。三细相就是无明缘行、行缘识、
识缘名色、六入，这个属于三细相，三就是无明业相、能见相、境界相，
这个就是三细、三个；所以我们刚才讲因为无明所以造业，所以无明、行
呢？是属于无明业相，因为无明就造业，所以这个业是怎么来？是无明，
一念不觉而起无明，那一不觉而心动，就是说本来是自证分，这个无明业
相就是一念不觉而有无明，就有了第八识、第八阿赖耶识，第八阿赖耶识
里面的自证分，又生起了后面的能见相跟境界相。

那你说这个一念妄动的那个状态到底是怎么样呢？就是在你心动的这
个时候，本来真心无念嘛！真心是不动的对不对？不生不灭、不垢不净、
不增不减的那个状态，是没有生灭相的，所以我们真心是没有生灭的，真
心是无念的、是没有生灭的，可是什么时候开始起了无明？就是你一念妄
动，就是现在那个物理学家讲的，那个波动是不是？那个量子力学讲的波
动，所以我都是波动嘛！一切都是能量，一切也都是波动，所以每一个物
体包含人啦，不管是植物还是矿物啊！其实都是一定频率的振动而已、波
动而已，都是能量的波动，所以每个都有能量、每个都是波动，所以你如
果以那个能量波动，或者振动的那个眼光来看，就是这边全部都是能量的
振动这样而已，有不同的振幅、振波就是这样。

所以现在无明呢，一念妄动其实就是开始你的心有了波动，有了波动
你就会想要看，那个就有了能见相，它是这样子产生的，想要见闻觉知那
个冲动，让你的心动了，心动了想要干嘛？想要去见闻觉知，因此就有了
能见相，它是这样来的，所以一不觉而心动，一动而能见，然后能现起一
切的境界，就是名色、六入是境界，就是身心世界到这边就已经完成了，
就是五蕴，名色是五蕴嘛！六入就是六根，其实就是我们昨天讲的六根、
六尘、六境，六根、六尘、六识，尘也可以叫境，所以我们昨天有时候讲
尘，有时候讲境，六根、六尘或者是六境，六根、六尘、六识，全部都在
现在讲的这个境界相里面，所以不管你是五蕴还是十二处或者十八界，其
实都在境界相里面，这个也就是一切身心世界，这个时候就完成了。

所以第八阿赖耶识里面的自证分，生起了能见相还有境界相，能见相就是识，名色、六入就是境界相，这个是三细相，都是不觉而起的，一念不觉而起无明，一不觉而心动，然后一动所以能见，然后也能够现起一切的境界，所以根身器界就这样子完成了，这是三细相。因为这个我们出生就是这样子了，有没有？出生你就是你这个色身都已经完成了嘛！然后出生下来，这个世界也完成了嘛！你会以为是本来就是这样，其实不是，每个人都有他自己第八识，所变现的身心世界嘛！之前讲唯识的时候，都知道是第八阿赖耶识变现一切的身心世界，那怎么变现的过程现在知道了，就是无明业相，然后能见相、境界相，一切的根身器界或身心世界就这样子完成了，全部都是无明业相、第八阿赖耶识所变现的，能见相跟境界相，因此才有了六根、六尘、六识这样的形成。

因为它非常的微细，如果说你没有念唯识或者你没有修行的话，你没有很深的定的话，你没有办法观察到这个部分，因为你一出生这个就已经完成了，有没有？所以你不知道它到底问题出在哪里，问题就出在自证分形成了见分跟相分，就是二元对立的开始，这个就是幻相的开始，梦境的开始，无明大梦的开始是从这边就开始，所以我们一出生，其实就是在无明大梦当中了嘛！可是我们从来都不知道，对不对？一般人如果没有学佛修行的话，不知道自己已经在幻相当中出生了，其实整个六道轮回也是幻相嘛！对不对？无明缘行、行缘识、识缘名色、六入来的嘛！所以为什么称三细？就是它实在是太微细了，不容易被我们察觉，除非我们学佛修行，才能够知道这个三细相，它是怎么形成这个身心世界的。

好！那形成了身心世界之后呢，就每天就是六根面对六尘嘛！就是我们刚才讲的，就有触受了嘛！所以触为什么称为智相呢？我们刚才说触是根、境、识三缘和合嘛！那六识就是了别外境，所以它是一种分别，所以这边的智是分别的意思，你六根接触了六尘之后，产生了那个六识去分别六尘境界，这个就是触，我们称为智相。就是六根面对六尘之后开始起分别，因为你要认识六尘境界、你要分别境界，所以你必须要有这个六识的作用，你才能够去认识外境。那触之后就是受，受是相续相，这个很重要，所以每一念的当下你的情绪跟感受，你一定要保持觉知，每个当下的情绪跟感受，因为你看到了你的情绪跟感受，你才可以把它消融在觉知当

中，要不然很快地就进入下面的爱取有，又搞轮回了，所以修行的重点是触受的当下，你能不能觉知你一切的情绪跟感受的生起，让它赶快地消融在觉知中，就不会进入后面的爱取有，轮回就切断了，这是另外一个用功的方法。

那更重要直接破无明，怎么破？刚才讲了嘛！无明怎么来的？一念妄动来的，有没有？那你不动心 O K 吗？不动心，一念妄动而起无明啊！你现在不动心啊！保持觉知啊！安住在当下、不落入二元对立，没有能见相跟境界相，一直在自证分，自证分当中，所以二元对立就消除了嘛！这时候是不是能够直接回归真心？有没有？直接破无明，直接回归真心；但是因为它三细相，比较微细难察觉，那后面的触受当下，那个爱取比较明显，因为你每个当下都有情绪感受嘛！你比较能够明白，所以它属于六粗相，它比较粗显的，所以如果说三细相，你没有办法直接破无明的话，那你就是在触受的当下，不让他进入爱取有，你只要消融你的情绪、感受，消融进入这个觉知中的话，它一定后面就没有了嘛！因为你已经把它消融在觉知当中了，那这两个双管齐下，当然是更快，所以现在就知道为什么要修禅定，为什么觉知这么重要，修禅定才可以安住得住嘛！

修止观，止能够安住，观能够保持觉知，有定有慧，安住在当下、保持觉知就是止观双运，不落入二元对立，就是不要再搞幻相，直接就回归真心了，这样明白吗？所以你在禅定的时候，可以坐到没有念头，没有念头就离真心很近了，没有任何的妄念，然后心不动，那个跟真心已经非常、非常相近的那个状态了，那你继续地修定，修止、修观、修禅定，慢慢把这个安住在当下、保持觉知的时间，慢慢拉长、拉长、拉长，然后每天虽然六根面对六尘境界，但是你不会怎样？进入爱取，就不会有有，就没有后面的生、老死，所以你可以双管齐下，修止观，然后安住在当下、保持觉知、不落入二元对立，前面三细相就没有了，对不对？直接回归真心，再加上你每天一定要面对六尘境界，O K 没关系，每个当下的情绪、感受你全部把它消融掉，消融在觉知当中，也不会进入爱取有，所以这两个都配合起来，应该很快就回归真心了，所以这个方法很重要、很重要。

好！所以受是相续相，因为它是念念相续，没有切断过，除非你修禅定，要不然每一念，就一念一念相续，所以其实每一念的当下，我们都有

情绪、感受，只是我们心太粗、妄念太多没有办法感受，其实每一个当下都有触受，因为你六根面对六尘就一定有六识，就一定有触受啊！一定有情绪、感受，而且它从来没有间断过，所以我们叫做相续相，这个受蕴，你说：我没有特别的什么苦受还是乐受，那个就是舍受啊！还在受当中，只是没有明显的苦或者是乐，它叫做舍受、不苦不乐受，它还是有受，只是你没有察觉，因为那个心妄念太多，或者心太乱，没有办法那么明显的看出来每个当下，它是怎么样的种种的觉受，情绪或觉受，其实它是相续从来没有间断过，就看你的觉知力强不强，能不能看到它。

那接下来的爱呢，就是执取相，这个我们很能够了解，爱就是一种执取的力量嘛！然后爱的增长就是取，那为什么叫做记名字相呢？我们刚才说那个，对境生起取着的心，不管是那个小五欲还是五欲啊！五欲六尘境界啊！生起那个取着的心，我们就叫做取，然后展开广大普遍的追求，这个叫做取，追求是什么？不管是财色名食睡，还是甚么五欲六尘境界，我的，看你们现在拥有什么？属于我的，那个都是属于取的范围，可以说出我有什么吗？我有房子、我有车子、我有孩子、我有金子，动产、不动产，你所有的，你不要以为都是你的喔！它都是名字而已，懂吗？

房子是名字，车子是名字，所以叫做计名字相，你以为你拥有了很多、都是属于我的，我的范围，我所拥有的全部都是我的，你分析到最后全部都是一连串的名字而已，股票，名字，马票，名字，还有什么票？钞票，名字，都不是真实有，都是幻相里面的梦境而已，全部都是名字的，所以明白这个就不会再取了，所以触受不生爱取，它是这样子来的，你明白它都是幻相，梦境里面的房子、车子，梦境里面的孩子，不要太操心，哈！哈！所以一辈子追求的，就是一连串的名字这样而已，然后全部都是幻相啊！这样就很容易怎么？触受当下不进入爱取，因为你知道那种执取相是爱嘛！爱的增长、想要拥有属于我的，不管你一辈子追求了哪些东西，名闻利养什么一切的一切，你以为你拥有的，其实都只是名字而已。

那有了爱取就一定会有，所以有是起业相嘛！我们刚才说它是造业嘛！惑业苦，它又是属于业，又是造业，所以只要有爱取呢，就会造下轮回的业，有轮回的业就怎样？就进入下一世的生、老死，所以生、老死称为业系苦相，被业所什么？绑住的，紧紧牵系的那个苦相，被业所捆绑的

苦相，就是生、老死，这一切的生、老、病、死啊！这一切的苦，不管三苦啊！六苦啊！还是八苦啊！都是业系苦相，就是这苦相怎么来的？就是业来的，被业紧紧地绑住叫做业系，系紧嘛！紧紧的系紧，就是被业紧紧地绑住，这就是我们苦的来源。现在就知道这个造业是怎么造的，就是在触受的当下，生起爱取，于是就造业，就有了有，就是有了这个后有，那有这个后有就一定有生、老死、忧悲苦恼，是这样子来的。

所以怎么修？我们刚才讲了，要知道这一切的身心世界都是幻相，在每一个触受的当下保持觉知，让任何的情绪、感受消融在觉知中，就能够不生爱、取，不生爱、取就没有后有，就没有生、老死，轮回就切断了。或者是从三细相，我们刚才讲，其实法界本来是一体的，就不要再搞分裂的意思，我们的自证分就不要再落入二元对立，这样应该很清楚，知道怎么修了。

接下来苦集灭道，因为苦集灭道是从十二因缘来的，所以我们要赶快把它介绍一遍，这样我们下一次再讲的时候，就不用从十二缘起再讲一遍了，所以我们现在看经文：「无苦集灭道」这个说的是四圣谛，那《心经》为什么先讲十二因缘，再讲四圣谛呢？因为一般像《广论》就先讲四谛，然后再讲十二因缘嘛！那为什么《心经》先讲十二因缘，再讲四圣谛呢？就是因为十二因缘包含了四圣谛，像无明、行、爱、取、有这个五支是集谛；识、名色、六入、触、受、生、老死这七支呢是苦谛；那观这十二因缘这所有的智慧称为道谛，就是我们刚才讲，你怎么样破无明啊！或者怎么触受当下不要进入爱取，然后就没有有啊！这种种的智慧，我们称为道谛；那这十二因缘灭了，十二支灭了就是灭谛。

那再下来就要看为什么它是先讲苦再讲集，先讲灭再讲道，苦集灭道它是先讲苦，苦就是生死报就是苦果，集呢就是烦恼，因为烦恼造业，然后才会有苦果嘛！所以集就是烦恼，刚才十二因缘的烦恼跟业，这是苦的因；那灭的话就是证得涅槃的果，这是乐果；然后道呢，就是一切灭苦的方法，或者证道的方法、证到涅槃的方法，不管你是正行还是助行，这个是乐的因。所以它为什么先讲果才讲因的原因，就是因为我们都是先尝到苦果嘛！每天都在受报说：啊！好苦好苦，人生好苦，那你就要知道那为什么会这么苦啊！你就要知道那个因，所以它会先讲这个苦果，所以先讲

苦谛，让他生起这个厌离的心，那既然不想受这个苦果呢，那就要知道苦果的因在哪里。

所以接下来要讲集谛，让他知道原来生烦恼、造业才会有现在的苦果，所以先讲果再讲因；那如果不想受苦的话，就一定要断烦恼嘛！没有烦恼就不会造业，没有业就不会受生死轮回的苦，那么那个烦恼断尽、一切苦都灭了，那会是什么样的一个境界呢？那就是一种纯乐，涅槃就是一种乐嘛！常乐我净，就是一种纯粹乐，就完全没有任何苦的那个境界，也就是涅槃的境界，所以只有证得涅槃呢，才能够永远的离苦得乐，所以接下来要讲灭谛，让他生起欣喜的心，那想要证得涅槃，必须要知道灭苦的方法，那个就是道谛，所以一切正行跟助行都可以得证涅槃，这个就是修道，所以就是知苦、断集、证灭、修道，这就是所谓四圣谛的内容。

那什么叫苦呢？就是逼迫为苦，就是只要我们在三界当中、六道当中轮回的话，就一定是身心有那个逼迫的苦，只要是轮回苦，只要在轮回当中，就只有苦没有真正的快乐，我们所谓的快乐就是苦的熄灭、苦的减少，我们相对来讲以为是快乐，其实没有真正的快乐，所以苦它是逼迫。那小乘的话，他是分段生死的苦，大乘是变易生死的苦。那集谛呢，就是招感为因，就是招感，招感后有，因为烦恼所以造业，因此可以招感三有的苦报、三有的苦果，所以它是招感的意思，那也是集起的意思，因为烦恼造业，能够集起三有的苦果，所以它是招感还有集起的意思，那小乘的话就是那个主要是烦恼，见思惑，还有一切的有漏，因为我执的关系，我执的话，就是有所谓的烦恼，他的烦恼最主要是由我执而引起的；可是大乘不一样，大乘是法执引起的，所以他比较偏在那个所知障，还有无漏、有分别的业，所以小乘大乘的集谛的烦恼、造业的内容不太一样。

那灭的话是以空境为依，那小乘就是择灭无为，就是所谓的偏真涅槃，或者偏空涅槃，或者是无余依涅槃，从有余依，还在的时候是有余依，那个入灭之后就是无余依涅槃，这是小乘的涅槃，是择灭无为，六种无为当中的择灭无为，那大乘的话我们就知道他是无住涅槃嘛！所以他是生死涅槃，永远自由地来去，那个不住在生死，也不住在涅槃，而能够生死涅槃、自由的出入，所以叫做无住涅槃，不住生死、不住涅槃的意思；那道的话以趣向为依，趣向就是趋向，小乘是解脱、解脱道，大乘是菩提

道，趋向开悟成佛，小乘是趋向证阿罗汉果，辟支佛果，那怎么样证得小乘的果位呢？就是你只要断我执就可以了，所以一切我执的智慧的范围，都是属于道的范围，那大乘呢还要破法执，所以他一定要有法空的智慧，小乘只要有我空或人空的智慧就可以，大乘呢还要有法空的智慧，才能够开悟、证初地以上的菩萨，就是不但要破我执还要破法执的意思，那小乘只要破我执就可以了。

所以为什么四谛还包含在十二因缘里面呢？因为十二因缘的流转门就是苦、集二谛，流转门是什么呢？无明缘行、行缘识、识缘名色、六入、触、受、爱、取、有、生、老死这是流转；那怎么还灭呢？那个十二因缘的还灭门，就是灭、道二谛，还灭就是无，不是无明灭则行灭，有没有？本来是无明缘行、行缘识嘛！那你要切断一个的话，就是你如果无明没有、无明灭的话，你行就灭了嘛！行灭的话识就灭了，一直到老死灭，生、老死灭，这个是还灭门。

那《心经》是讲无无明嘛！对不对？刚才的十二缘起，流转门是讲无明缘行，然后还灭门呢是无明尽，或无明灭则行灭，那现在《心经》讲的是无无明，第一个流转门，亦无无明尽，有没有？是什么门？还灭门对不对？所以就是「无无明，乃至无老死」，还有「无无明尽，乃至无老死尽」这个就是《心经》讲的，所以就是没有苦集灭道，「无苦集灭道」就是无苦可灭，无烦恼可断，无道可修，无涅槃可证，这是这个《心经》里面无苦集灭道的意思。因为苦的自性是空的，所以没有苦谛，烦恼也不可得，所以没有集谛，生死涅槃等空花，《圆觉经》讲的，都只是昨夜的一场梦而已，生死轮回都只是昨夜的一场梦而已，自性当中本来俱足、本来圆满俱足一切法，所以不需要修道，我们做的只是恢复我们的自性而已，因为一切本自俱足，所以才会说无苦可灭，无烦恼可断，无道可修，无涅槃可证。

我们今天时间已经超过了，那应该听得懂喔！所以我们今天就介绍了十二因缘，还有四圣谛，无苦集灭道，无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽，然后也知道修法了，因为你十二因缘可以灭无明的话，就是整个流转，知道是怎么样来下手修，那还灭的话，当然也知道怎么修，就是我们刚才讲的直接破无明，或者是触受当下，不生起爱取，就不

会有后有，可是这一切是不是真实有十二因缘，有四圣谛的法呢？又没有，所以无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽，生死涅槃等空花，一切都不是真实有的，为什么不是真实有？因为都是幻相，从那个无明业相之后开始后面，只要有能见相、境界相，这个都已经是幻相，因为已经二元对立形成了，已经有能所都是二元对立，这样应该很清楚了，我们这次就讲到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。