

般若波罗蜜多心经

第二十五讲

最尊贵的净莲上师讲解

讲于新加坡 Orchid Country Club

二〇一九年八月三十日

好，我们今天开始介绍五道。

第一个是资粮道。

资粮道的第一是修四念处。那为什么要修四念处呢？因为这个是修智慧。为什么叫做“念处”？这个“念”就是能观的智慧，“处”就是所观的对境。因为修四念处可以远离四颠倒，所以四念处是修智慧，能够远离四颠倒。就知道为什么要修四念处，就是因为一切众生对于五蕴起四种颠倒，所以要修四念处：对色蕴多起“净倒”，所以要修“观身不净”；对受蕴多起“乐倒”，所以要修“观受是苦”；对想蕴、行蕴多起“常倒”，所以要修“观心无常”；对识蕴多起“我倒”，所以要修“观法无我”。这就是为什么要修四念处？其实就是要对治这个四颠倒。只要四念处修好，就能够远离这四种颠倒。

那四念处第一个就是“观身不净”。那为什么要先修观身不净？我们要知道为什么会轮回，是因为有了见思二惑。我们知道说，那个阿罗汉为什么能够出离三界六道？就是因为他已经破了见思惑。那我们就知道见思惑它是轮回的根本。见惑就是五不正见，大家都很熟，五不正见。那还有思惑，就是烦恼。那见惑跟思惑哪个比较容易断呢？是见惑比较容易断。所以初果就可以破见惑；然后二果、三果、四果要破思惑。所以思惑它比较微细、烦恼比较微细，所以它比较没有那么容易破。

比较容易破的就是见惑、就是五不正见：第一个是萨迦耶见，有没有？那个边见啊、邪见、见取见，戒禁取见这些，这些你只要有正知见它就能破，所以见惑是比较容易破。那见惑里面第一个讲到什么？就是萨迦耶见，身见，这个身见。所以为什么四念处要先修观身不净？因为这个萨迦耶见是五不正见的第一个，这个破了之后，你五不正见就很容易破了，因为有一些不正见是因为落在两边。

所以首先要知道这个色身不是我，它是色法跟心法的假合，就是五蕴的假合。五蕴：色蕴是色法，受、想、行、识是心法，那五蕴就是色法跟心法的和合，就是色、受、想、行、识这五蕴。要知道这个五蕴不是我。可是要先破这个身见，因为受、想、行、识属于心法，心法又比较微细。所以为什么四念处第一个是“观身不净”的原因在这里，就是我们想要出离生死，就要先破见思二惑，那见惑又比思惑容易破，所以它要先破见惑，再破思惑。那身见呢又是见惑之首，五不正见当中第一个就是萨迦耶见、就是身见。所以就是因为这个缘故，我们要先观身不净、先修观身不净。

那观身不净要怎么修呢？我们之前就讲到了那个所谓的“九想观”，或者是那个不净观。那《释禅波罗蜜》也有详细的讲到：从九想观开始，九想，然后种种的不净，一直到白骨观。都有详细修这个观身不净的内容，详细说明。

所以我们初步要怎么来观想呢？如果之前那个什么九想啊，不净观都没有修过的话，那最粗浅、最简单的方法就是我们平常可以这样子来思惟：思惟我们的身是哪里来的？父精母血来的嘛。父精母血，然后和合而成胎；那父精母血是怎么和合呢？就是贪欲嘛，贪欲行和合，然后才成胎的。所以它的来源就是不清净的。我们这个身体，为什么有这个色身？就是父精母血，因为那个欲望，欲望的染着然后才成胎，所以它的来处是已经不清净了。

然后再有了我们这个色身之后，我们再观想我们这个色身：从头到脚，从里面到外面，

你可以找到一个非常清净的地方吗？找不到，为什么？不然你为什么要每天洗澡？然后你的五脏六腑摊开能看吗？就是你不管怎么样观察，它都是充满不净的。可是众生因为颠倒、净倒，因为颠倒，所以才会产生贪着，所以要观身不净。

因为我们只要不执着我们这个色身为清净的，我们就不会生那个爱染心，那不生爱染心的话，就能够离贪欲，那离贪欲就可以出离生死。所以修一个不净观，直接就可以跳出轮回。只要你那个厌恶、那个出离心能够生起：觉得三界只有充满了不净，没有任何清净的地方，然后因此而生起出离心、那个厌离心的话，去贪欲。因为贪是轮回的根本嘛；你只要贪爱执着能够去除的话，你其实就可以直接出三界了，跳出轮回。那阿罗汉也是修这个，才能够成就阿罗汉道，然后不再来，暂时不来轮回。

所以这个是第一个，观身不净。那我们现在也可以稍微来观想一下。因为最主要要修嘛，昨天讲的：你如果只有教，没有证的话，就不了究竟嘛。所以我们还是希望能够讲到哪里，修到哪里。所以我们现在大概花个五分钟、十分钟来观想：

从那个父精母血不净的和合开始，它是爱染的结果；然后生出我们这个胎儿之后，从小到大，整个过程，虽然是每一刹那都在生灭，就是我们的细胞每一刹那都在那个灭，然后再生灭，再生——这个生灭的过程其实没有一个真实的身体是我的，这个色身不是我，因为刹那生灭。这个我们等一下那个“观法无我”会再练习。那我们现在主要是要观那个不净。

那我们可以观察我们从头到脚、从里到外，其实你找不到一个是真正清净的地方；实际上它是充满了臭秽的；不然你为什么每天要上洗手间、每天要洗澡？不管怎么样清洁或者是打扮呢，它根本还是不净的。

我们现在来练习看看。

（众师兄练习……）

因为执着身体是清净的，才会产生这个贪爱，有贪爱才会轮回。所以我们只要不再继续执着这个色身是清净的，就不会生贪爱，自然就能够出离生死。

(众师兄练习.....)

所以不但自身是不净的，他身也是不净的。所以我们可以观想我们最亲爱的人，最耽着难舍、最贪爱的对象，他(她)其实也是一样的充满不净。所以我们接下来就观他身(自身以外叫他身)，也都是由父精母血的爱染所形成，也是充满种种不净，因此能够去除对他身的爱染心。

(众师兄练习.....)

所以如果自身死亡的话，也只是一具死尸、死的尸体而已；然后尸体慢慢腐烂，种种的臭秽、不净；腐烂之后，身体全身爬满了蛆，这个很多，全身充满了蛆；然后吃我们腐烂的肉，钻进来、钻出来，钻进钻出的，把全身的肉呢全部都啃干净，剩下一副白骨；然后继续再把连接白骨之间的那些韧带啊，什么也都啃掉，所以白骨呢散落一地。最后这个白骨再慢慢地风化，然后化成怎么样？一堆灰烬而已。所以实际上是没有那么好贪着的。

同样的，对我们最贪爱的人也是一样，成了一具尸体，然后慢慢地腐烂，全身爬满了蛆，把腐烂的肉全部吃完之后，也是一堆白骨而已。白骨最后，散于无形，还归虚空，也没有那么好执着的。

整个山河大地也是，充满了种种的不净。我们可以观想，整个山河大地就只有死尸，无量无边的死尸：人的尸体、动物的尸体，充满了整个山河大地。所有的尸体也是慢慢地腐烂，最后化于无形。

所以从内身，到外身，到整个外在的世界，其实都是充满不净的。所以我们常常这样观

想的话，就可以去除贪爱。

我们今天就是把这个不净观的种子种到我们的八识田，希望以后面对一切的境界呢，就不再生起贪爱，知道只是充满种种的不净而已、不净的组合，这样而已。然后我们也可以平常观这个白骨、白骨观，就是我们可以观：我们现在就是一具白骨坐在这里；那走路的时候就是一具白骨在行走；那晚上睡觉呢，也是躺下去也是一具白骨躺在床上。

那我们再观一切的众生，也都是白骨：走在街上，所有的、路上的行人都是白骨。你坐那个地铁还是捷运，整个车厢里面的人都是白骨，白骨做各种的姿势：有的在滑手机啊，有的在干嘛啊，全部都是白骨。

整个山河大地也都是，全部都是白骨。想到白骨就生不起任何的贪爱了嘛，不会喜欢白骨嘛，所以它也是一种去除贪爱非常快速的方法。不但观自身，观他身，还有一切外在的世界都是，全部都是白骨——这个也是另外一种修法，主要就是能够生起那个厌离心。

好，我们暂时就练习到这里。

那第二个是“观受是苦”。什么是受呢？我们知道领纳外境是受。所以它也有内受跟外受的差别。外受就是眼耳鼻舌身，面对那个色声香味触，这个五根就是外受，领纳外境。眼睛所看到的：看到喜欢了就生贪，不喜欢就生嗔；顺境就生贪，那个逆境就生嗔。眼睛看到的，耳朵听到的，鼻子闻到的味道，舌头尝的味道，身体种种的那个触受。只要是顺境都会生贪爱，顺境生起乐受，就生贪；逆境生苦受，就生嗔；还有那个不顺不逆境，就是生舍受，就是不苦不乐受。

那内受就是意根。眼、耳、鼻、舌、身、意嘛。那个意根就是面对法尘，所以意根就是我内在的，第六意识的种种分别感受，因为分别之后而有种种的感受，也是有乐受、苦受、不苦不乐受（就是舍受）——有这个三受。

那我们都会以为这个三受是真实存在的；可是我们——观察，乐受是真实存在的吗？如果乐受是真实存在的，我应该是一直快乐，它不会不快乐，如果乐受是真实有的话；等一下就不快乐了啊。那苦受是真实有吗？苦的时候，我好苦好苦，希望它赶快过去，它真的会过去，所以苦受它也不是真实有。那那个不苦不乐受、舍受，也是一样的，它不是真实有的。它们都是生灭无常的。

所以三受呢，其实就是三苦：乐受就是坏苦嘛，因为它是生灭无常；苦受就是苦苦，苦的本质是苦；那舍受呢，它是属于行苦。所以三受就是三苦。不管你是乐受、苦受、还是舍受，没有真正的快乐。就是只有苦：坏苦、苦苦跟行苦。我们就知道轮回的本质就是苦。

那我们思惟到这里就可以不再追求什么？五欲的乐受。因为我们每天都想追求快乐嘛，每天都在想点子，怎么样让自己开心啊快乐啊；可是没有真正的快乐可以追的，因为乐受也是无常生灭的，自性是空的。所以只要我们不再追求五欲的乐受呢，就可以离贪嗔；那离贪嗔的话我们就可以安忍一切的苦。

我们为什么不能够忍受苦？是因为我们把苦当作是真实有的。可是我们等一下练习观察：你现在当下不管哪一个受生起，一定有受的，你没有特别乐受、苦受，就是舍受嘛。所以我们每个当下其实都没有离开三受的范围：不是苦受，就是乐受，就是舍受。

那我们等一下就可以练习：你观察任何的受生起，它是不是可以一直存在。你会发觉，诶，等一下不同的感受又生起了，然后它就消失了。可见三受不管哪一受，都是生灭无常的，所以受蕴不是真实有。这样我们就不会被受蕴怎么样？束缚不得解脱。如果我们耽着在这个乐受里面，就是乐受不能解脱，那个就生贪嘛，那个贪不断不断地增长。

那我觉得那个苦是真实的：喔，生病好苦；什么打坐腰酸背痛，好苦；腿发麻，好苦，修行好苦，那就很难安忍了嘛。所以这个安忍是从哪里来？是明白苦不是真实有，你才可以

安忍，安然忍受叫安忍。一切修行过程上的任何的苦，你都能够安然忍受，也就是我们昨天讲这个忍辱波罗蜜怎么圆满，你就是要知道苦的本质也是无自性空的。

不管三受任何一受生起，它的本质都是苦：坏苦、苦苦、行苦，本质都是苦；可是苦是真实的吗？也不是真实的。你明白它不是真实有，你才能够安然忍受任何的苦，不会被它束缚不得解脱。

好，所以我们就知道：观察这个受蕴呢，可以离贪瞋。那我们现在就可以来练习一下：现在，你坐在这里，不管是任何的感受生起。受就是领纳外境，外境对你的那个...，就是六根面对六尘境界，你生起的任何的感受，你观察它，是不是可以一直停留？结果当然是明白它是生灭无常，因此就能够从受蕴当中解脱出来。不管三受哪一受生起，你都可以当下知道它是空无自性的，于是就从受当中解脱出来。

好，因为我们知道阿罗汉证得灭受想定嘛。灭受想，他把受蕴怎么样？灭了，想蕴灭了，就证阿罗汉果。你就知道这个灭受是多么重要，你要证阿罗汉果，你要把这个受心所灭掉，想心所再灭掉，你就可以证阿罗汉果，入那个灭尽定，就是灭受想定。受心所，想心所，把它拿掉。那我经常来观受是苦的话。就可以从受蕴当中解脱。把那个受心所怎么样？灭掉，灭掉是什么意思？就是说你的定力很高啦，一切的受不管哪一受，三受哪一受生起，你都不会生起贪瞋痴；而且呢，就是当下明白它的自性是空的，你才能从任何的感受当中解脱出来。

我们现在练习看看。

（众师兄练习.....）

好，我们看四念处第三个是“观心无常”，这里的“心”指的是第几识呢？是第六识，六识心，也就是我们所谓的妄心，既然是妄心，就是虚妄的心。那我们观察第六意识的妄心是念念生灭，生灭就是无常嘛，所以我们的这个六识心呢都是无常的，因为它不断地生住异

灭，刹那不停留，它是在变幻，虚伪不真实的。那我们众生颠倒，计以为常，所以我们要修观心无常。

那修法呢，就是在每一个起心动念，我们发觉它只是一连串的生灭。等一下我们观察，每个起心动念，它不可能停留的，一个念头起来就灭了，一个念头起来又灭了，这就是观心无常。观这个妄念心它的生灭，所以它只是生灭的过程，它不是真实有的，我们所谓的妄心不是真实有的——这个就是观心无常，就是专注在每一个起心动念，发觉它只是一连串的生灭的过程，所以是无常的，这就是想蕴无常。

我们说观心无常，是对于想蕴跟行蕴起“常倒”，所以要修观心无常。所以我们先观这个想蕴是无常的，就是专注在每个起心动念，发觉它只是一连串的生灭，一连串生灭的过程，所以是无常的，这就是修想蕴无常。

现在练习。

（众师兄练习……）

好，那我们同时观这个念念生灭迁流的作用，就是行蕴的作用，所以行蕴也是无常的，这就是诸行无常。念念迁流的作用就是行蕴的作用，既然是念念迁流，生灭迁流的作用，既然是念念生灭迁流，可见它也是无常的，所以行蕴是无常的，就是诸行无常！三法印之一的诸行无常。

（众师兄练习……）

好，第四个是“观法无我”，因为对于识蕴多起“我倒”，所以要修观法，这个法就是一切法，包含了色法跟心法。那么五蕴刚才讲过了，五蕴的色蕴是色法，受想行识这四蕴呢是心法。那我们等一下可以观察，不管是色法还是心法，它也都是生灭无常的，所以五蕴不是

我，识蕴不是我，五蕴不是我，所以一切法都是无我的。

所以我们现在练习观察，它的修法就是：无论是色法还是心法都是依它的因缘在生灭，我们是没办法做主的。我们对这个色蕴没办法做主的，大家都知道，不要老，它老了嘛，不要死，它还是死了。所以我们是没办法做主的，我们对色受想行识五蕴，不管是色法还是心法，我们是没办法做主的哦，所以是观法无我，不管是色法还是心法，我们是没办法自在做主，所以是观法无我。

一切法，无论色法还是心法，都没有真实的我在掌控或者是主宰，它只是依着它的因缘在生灭而已：色法的生起，也是色法的种子生起现形，才有色法的生起；受想行识都是一样，都是种子生现形，不是有一个我能够去主宰控制五蕴它要怎么生怎么灭，没有办法、没办法。所以这就是...，现在我们就练习：无论是色法还是心法，只是依它的因缘在生灭，而不是随自己希望它怎么样发生它就怎么样发生，我们是没办法做主的，我们就体认一个没有主宰的我，所以一切法无我——这就是观法无我。色蕴不是我，五蕴的假合也不是我，它只是一连串色法心法的生灭过程，都是缘起自性是空的，缘起性空。

好，现在练习。

（众师兄练习.....）

好，我们把四念处修过一遍。最后我们讲四念处它有什么功德利益呢？修观身不净可以离贪欲，就直接断轮回了。修观受是苦呢？可以离贪嗔，愿乐受不生起贪，苦受不生起嗔，所以它能够离贪嗔。那修观心无常可以“不计无常为常”，不会把无常当作是常，也不会“迷妄心为真”，不会把妄心当作是真心。

我们的真心就是不会随着生灭迁流的才是我的真心，只要会生灭无常都不是我们的真心。所以只要修观心无常，我们就知道那个不会随着生灭的才是我们的真心。我们的妄心刚

才观了，每个起心动念那个是妄心，它是生灭无常的，生起就灭、生起就灭，我们就不会把妄心当做是真心。不会随着生灭迁流的那个才是我们的真心，那我们就可以离妄怎么样？证真了。所以这个观心无常也很重要。

那第四个修“观法无我”呢，就可以远离颠倒妄想，不会把一切法无我当做是有我真实的我存在，因此能够远离一切颠倒妄想。

这个就是修四念处它的功德利益，我们今天只是希望把四念处的种子种下去，种到你的八识田，那你这一世在修四念处的时候可以快速成就；即使这一世没有很精进、懒懒散散，没有成就，也没关系，因为这个种子种下去了，他生来世，你再看到四念处会很好乐修行，而且能够快速成就。

所以我们说种下善根的种子非常重要。所以我们也希望借着这次的《心经》，昨天讲到，你怎么样从那个智慧到彼岸，怎么样到那个到达彼岸，就是要五道十地圆满，你就能够智慧到彼岸。《心经》最主要就是能够不但自己能够到彼岸，而且可以带领一切的众生都能够到达这个菩提涅槃的彼岸。所以我们就希望能够借着五道十地一个一个详细介绍，同时修，应该是介绍完就成就了嘛，不是吗？至少也种下这个种子、五道十地的种子。所以我们希望这个课程是一面讲一面来共修，希望能够讲完大家都成就，都到彼岸了，然后再带领一切众生都能够到达彼岸，这样我们的《心经》就没有白学，也就没有白修。

好，我们这次的课程到这里结束。

愿以此功德，普及与一切，我等与众生，皆共成佛道。