

般若波羅蜜多心經  
第八講  
最尊貴的淨蓮上師講解  
講於新加坡 Orchid Country Club  
二〇一七年十一月九日

好，我們昨天講到「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色」，那今天就講「受、想、行、識，亦復如是」，所以昨天如果聽懂的話，下面就是「亦復如是」，同樣的道理。可是我們會在每一個蘊，受、想、行、識，每蘊再解說一下一心三觀怎麼修，因為它就是「照見五蘊皆空」的觀法，就是可以用天台止觀的一心三觀，來照見五蘊皆空，照見五蘊皆空之後，就可以度一切的苦厄。

那我們昨天也分別講，可以度凡夫的苦厄，外道、二乘人的苦厄，還有菩薩，不管是性宗、還是相宗的苦厄。所以結論就直接說色即是空，空即是色就好了，為什麼還要不異？昨天講過了，因為今天有新同學，再總結一下昨天講的結果：原來小乘修的空觀和大乘修的空觀不同，小乘修的是析空觀，能夠明白生滅法，所以要說「不異」。大乘修的是體空觀，了達一切法無生，所以要說「即是」。所以為什麼說不異又說即是的原因，就是他們所修空觀的內容是不一樣的。

那小乘人因為他是觀色蘊的生滅，只要是生滅就是無常，無常的就是無我的，就是空無自性，因此能夠見到空，藉著觀生滅能夠見到空。因為是生滅，所以無常，無常的就一定是無自性空的，所以我們說小乘人他能夠明白的是生滅法。因為他修的是生滅法，藉由觀察一切色蘊的生滅，我們昨天講過不管是成、住、壞、空，還是生、住、異、滅，還是生、老、病、死，都是生滅的，因此能夠讓這個空性現前。

那大乘人，他是觀一切法本來無生，無生就無滅，生滅只是因緣的合離聚散而已，並沒有一法真實的生、真實的滅，所以說一切法本來無生。差別就在這裡，一個是要藉著觀生滅的現象來達到空性現前，另外一個是當體即空。

為什麼當體即空？為什麼一切法的體性是空的呢？因為它根本沒有生，沒有所謂真實的生，也沒有所謂真實的滅，既然沒有真實的生，當然

就沒有真實的滅，一切法本來沒有生滅，所以它的體性是空的。因為沒有生滅的體性一定是空的，所以他是藉著修觀一切法本來無生。這個我們昨天都分析過了。

為什麼一切法本來無生呢？因為沒有一法是真實的生起，真實的滅去。我們看到所謂的生，它只是因緣的聚合。我們說：喔！這一法生起了。其實它不是真實的生起，它只是因緣聚合。那我們說：欸！這一法滅了。也沒有一法是真實的滅去，只是因緣離散了。所以從頭到尾都沒有真正的生滅，只有因緣的聚合、離散的現象展示而已，並沒有一法是真實的生起。如果是真實的生起，應該不會滅去，因為它真實的生，所以它一直都生、生、生、生、生，這樣也有生的無窮的過患。

所以一切法它本來是無生，只是看因緣的條件怎麼樣，是聚合、還是離散，所以重點在因緣，觀因緣的聚合、離散的差別，而不是一法真實的生或者真實的滅，所以說一切法本來無生。無生就沒有滅，沒有生當然沒有滅，本來不生當然本來也不滅，有生才有滅，不生的話當然就沒有滅。那沒有生滅的來講，它的體性一定是空的，因此一切法當體即空，不管你觀任何的一法，色法、受、想、行、識都一樣，它的當下就是空的。所以色即是空，空即是色，它們的體性是相同，什麼樣的體性呢？無生的體性是相同的。所以以觀察色蘊來講，一切色蘊本來不生，所以色蘊是無生性，它的體性是無生。那空呢？體性也是無生，體性都是空的，所以色蘊的當下就是空，色即是空。

那反過來講也是，空即是色。因為空的體性跟色的體性都是一樣，都是無生性，因為本來不生，本來沒有色蘊的生起，色蘊的當下它的體性就是無生性，空的當下也是無生性，所以色即是空，空即是色。它是藉著這樣子觀察的過程，得到一個結論：就是色即是空，空即是色。那它是藉由什麼達到這樣一個結論呢？就是修體空觀，當體即空，不用用分析的方法。

小乘是用分析的方法，我們昨天舉例子過了，像房子的話，天花板不是房子、地板不是房子、四面牆不是房子，所以房子在哪裡呢？房子的自性不可得，所以你就見到房子的空性現前，它是藉由分析。

那像受蘊的話也是，你的受蘊是怎麼生起的呢？念過《百法》的就知

道，根境識三緣和合而生觸受，它也是因緣所生，只要是因緣所生，它就是生滅，然後就是無常、就是無我的，都是同理可證，我們接下來會一個一個說。

那另外還有「不異」跟「即是」，它們的差別是什麼呢？一個是從相上來說，「不異」是站在相的立場來說的，所以說不異，它就是觀一切法的生滅相而達到空。析空觀，觀察一切法的生滅相，像色蘊的生滅相，成、住、壞、空是生滅的，生、住、異、滅就是生滅，都是藉由觀察一切法的生滅相而達到空。因此「四大幻色假相，不異般若真空無相」，所以說色不異空。四大的幻色它是假相，那跟般若真空的無相，真空無相，所以一個是假相，一個是無相。我們剛才說不異是站在相的立場來說，那什麼相跟什麼相是不異的呢？不異我們昨天也講過，不異就是沒有差別，是不相離的。

所以四大，或者是說色蘊，色蘊就是四大的假合，同樣的意思。四大幻色假相跟什麼比呢？跟般若真空無相，這兩個相比，它們是沒有差異、是不相離的，所以叫做不異，以相上來說，所以說色不異空。那反過來講，般若真空的無相，也不異於四大幻色的假相，所以要說空不異色。意思都是這樣，就是一個是真空無相、般若真空無相，那四大的幻色是假相，它們其實是沒有差別的，它們是不相離的。這個我們昨天都已經解釋過，什麼叫做不相離、什麼叫做沒有差別。

「即是」呢，它是站在性的立場來說，所以跟「不異」一樣，不異是站在相的立場說，即是是站在性的立場說。我們剛才說體性，色蘊的體性是空，都是無生性，它們體性都是空的，那色的無生性就是空的無生性，所以說色即是空。一切法本來無生，色蘊本來無生，空本來無生，所以它們的體性是相同的，都是無生性。色的無生性就是空的無生性，所以說色即是空，它們的體性是相同的。所以是站在性的立場，就是體性的立場來說。

那同樣的，空的無生性，就是色的無生性，所以說空即是色，都是無生性，都是以體性來講。因為本來無生，無生就沒有滅，無生無滅，體性就是空的。所以不管是色、還是空，它們的體性是相同的，所以就用「即是」。體性都是相同的，都是無生性的意思，體性都是無生，所以就用「即

是」來說明。我們就知道為什麼要「不異」跟「即是」這樣的差別，除了有小乘、大乘析空觀、體空觀的差別之外，還有一個是站在相的立場講，一個是站在性的立場講、體性的立場講。這個就是色蘊，講到這邊結束。

接下來就是受蘊，接下來就是「受、想、行、識，亦復如是」，所以我們一個一個解釋，都是同樣的觀法。因為這個觀法非常重要，任何事情你都可以用這個方法觀，當下即空、即假、即中，一心三觀，都可以把一切你的煩惱、你的痛苦、你看不破、放不下的，不管任何一件你都可以用這個方法。只要我們講完色、受、想、行、識，你都會觀了之後，你用在任何的一法上面，都是如是觀，當下就可以即空、即假、即中，空、假、中，一心三觀。

那我們昨天也講過，我們這每一念當下，就具足了五蘊，每一念當中都有五蘊，然後五蘊我們分別來講，都是一心三觀，那合起來就是五蘊的當下即空、即假、即中。那我們是五蘊的假合，一切眾生也是五蘊的假合，所以你要用在任何的一件事情上面，都沒有離開五蘊。因為五蘊我們之前也講過，你念過《百法》就知道，五蘊的內容包含什麼？就包含《百法》在裡面，有沒有？色蘊，就是色法，十一個色法，五根六塵。那心法呢？心法八個識——前五識、第六識、第七識、第八識，是五蘊的哪一個啊？我要再背一遍給你們聽，識蘊嘛！色、受、想、行、識的識蘊，就是心法，心法就是八個識，前五識、第六識、第七識、第八識，八個識是屬於色、受、想、行、識的識蘊。

受、想是屬於什麼法？受蘊跟想蘊是什麼法？《百法》裡面的什麼法？心所有法，有沒有？五十一個心所有法，五遍行：作意、觸、受、想、思。好！沒關係，我們一個一個解釋，好像忘得差不多了，所以我們要常常來複習一下，所以受、想是心所法、心所有法。現在有了心法、心所有法、還有色法，有沒有？那還有一個什麼？色、受、想、行，行是什麼法？它有心相應行法、心不相應行法，心相應行法就是五十一個心所，扣掉剛才的受、想，還有四十九個心所，心所有法也在行蘊的範圍，它是心相應行法。另外二十四個不相應行法，所以它還包含了不相應行法，這樣子是不是九十四法都在裡面？還有六個無為法，有沒有九十四個？無為法、有為法都在裡面，色法、心法、心所有法、不相應行法，所以它包含

了百法——九十四個、還有六個無為法。

無為法在哪裡見？在有為法的當下見，離開有為法你也見不到無為法，沒有無為法也沒有有為法的顯現，所以五蘊就包含了百法在裡面。所以五蘊你能夠用一心三觀來觀破的話，照見五蘊皆空，真的就可以度一切苦厄。因為我們已經把宇宙萬法歸納成一百法，那五蘊是百法再歸納整理成五蘊的內容，所以整個五蘊就包含了一百個法在裡面。所以你在五蘊的當下，能夠照見它體性都是空的，它的體相用都是空的，就真正地能夠度一切苦厄，不管是分段的生死苦，或者是變易的生死苦，這就是能夠度一切苦厄。

簡單來講，其實這樣子《心經》就講完了，照見五蘊皆空，度一切苦厄，其實《心經》就講完了。那如果還不開悟的話，就要繼續地講，那開悟的人可以不用再來了，明年的《心經》可以不用來了。因為今天講完應該就當下可以證得，我們昨天講上根利智的聽了就可以直接契入境界。而且我們又分析了，不管是析空觀、還是體空觀怎麼修，我們也講了一心三觀怎麼修，當下任何一法，百法的任何一法，你看不破的、放不下的，心裡面最糾結的，你就拿那個來觀，觀它當下是即空、即假、即中，這一法就不存在了，在你的心裡面徹底的觀破了。

從那個最嚴重的，最看不破、放不下，一般都是親人，親人是真實有對不對？可是我們也知道他也是五蘊的假合，是真實有嗎？你最親愛的、最看不破、放不下的那個，最讓你牽掛的親人是真實有嗎？五蘊的假合！那我們照見五蘊皆空，是不是你的親人也是即空、即假、即中？你的親人自性是空的，雖然自性是空的，但是因緣聚合的時候，他還是顯現成為你的親人，但是是如幻假有的，這是假觀。親人的自性是空的，不管你是析空觀、還是體空觀，當下你就知道你親人的自性是空的，這個是空觀。但是因緣在的時候，這一世的因緣這麼糾葛，是如幻假有的，這就是假觀。

雖然自性是空的，但是因緣和合的時候，他還是現相。我們說雖然親人是本來根本沒有生起的，可是這個我們比較不能夠接受，無生就無滅，然後當體即空，這個是體空觀。為什麼他本來無生？你的最親愛的人本來無生？就是我們之前分析過的，現在用在親人就有一點困難了，對不對？我的親人本來無生？他明明就是有生，然後跟我生活了這麼多年，然後我

心裡面最牽掛的就是他，你居然跟我說他本來沒有生！

我們也講過無生的道理是怎樣來觀呢？就是因緣的聚合就好像有了，所以你這一世跟他的因緣已經成熟了，所以他就成為你最親愛的家人或者是朋友。反正你最牽掛的那個對象，也是因緣聚合，那有一天大家都要 Say goodbye！那就因緣離散了。所以是因緣在聚合、因緣在離散，有沒有真實的親人生、真實的親人滅？沒有嘛！

現在可以搖頭，可是真的很難，對不對？你回去看到家人，喔！我最親愛的，又開始又要管他這個、管他那個，我為你好啊！所以我要管你這麼多，又開始了！小孩不聽話就不行，功課不好也不行，對不對？老公賺錢賺太少也不行！一切都是真實存在的，所以我們一定要好好來修「照見五蘊皆空」，那它當下是即空、即假、即中。

你有了空觀、有了假觀，非空、非有就是中觀。就是說自性空跟如幻有可以同時存在，就是空有不二了、空有平等了，對不對？你自性空，雖然觀親人的自性是空的，但是又是如幻地現前，自性空、如幻有兩個同時存在，自性是空的，但是又不妨它的如幻地現前，所以是不是空有平等？它同時存在的，所以空有雙融、空有不二，那就是中觀了，所以當下就是即空、即假、即中。

你的親人，他是五蘊的假合，當下就把他觀空，所以你回去再面對你的家人，即空、即假、即中了。我知道我跟你的因緣，現在是聚合的，所以如幻假有地現前，你成為我最親愛的親人，但是我對你開始可以不像過去那麼執著了，因為我知道親人的自性是空的。我還會不會關心你？我會比以前更愛你，可是我更不執著了，我更不執著地慈悲對待你，因為我知道自性是空的，然後它又不是說：喔！是空的，然後我就拋家棄子，我就家庭也不要、然後親人也不要了、什麼都不要了，那就是落在空邊，對不對？

所以那個拋家棄子，然後自己躲起來修的，那個他只有修空觀，沒有修假觀、也沒有中觀，沒有假觀就沒有中觀，因為中觀是從空、假來的，非空、非有就是中。所以他只有理解一點點空，但是又不是真的有空性現前，你真的空性現前你也不會那麼執著，說你一定要遠離，對不對？因為空、假不二，對不對？空觀也沒修好、然後又著空，落在實有的，然後想

要證到空性，但是又不是，沒有真實的證到空性，因為真的證到空性他也會看破、放下，心裡面一點執著都沒有。可是他很執著地要躲起來，表示他沒有見空性，有沒有？沒有！對不對？所以他修得很差，對不對？

所以我們就回過頭來講，其實任何一法我們覺得說最看不破、放不下的、心裡面最牽掛的就是他，不管他是什麼，你自己的生命也好，自己也是五蘊的假合，當下也是即空、即假、即中。有的人全世界都不愛，就是愛自己，那你也是沒有看破、放下自己，我本來不存在，我是五蘊的假合，五蘊本來不生，所以也沒有五蘊的滅，所以當體即空。然後因緣和合的時候，又不妨我這個五蘊現前，但是我知道它是如幻假有的，這個就是假觀。讓它同時存在，自性空、如幻有，同時存在，空有不二就是中觀。

沒有很困難，對不對？理論沒有很困難，對不對？那實修起來有一點困難，那就是功夫了，你一天一天時常練習、時常練習，煩惱來的時候你就觀，即空、即假、即中，這樣，慢慢這個功夫越來越純熟之後，你就可慢慢地、真的一點一點一點地放下。因為一切法真正的本來不生，只是因緣的聚合、離散而已，因緣生、因緣滅，沒有真正的生滅，這樣子就可以做到當體即空，然後又如幻地現起。也沒關係，你就不會著在空這邊，就以為是什麼都丟掉，就徹底地丟空就是解脫或者是開悟，沒有！

所以看破跟放下哪一個比較難？你們覺得哪個比較難？看破比較難、還是放下比較難？一樣難，對不對？那放下跟提起那一個比較難？我如果看破、放下了，那我要再提起來，你覺得哪一個比較難？放下比較難、還是提起比較難？提起比較難，對不對？所以有經驗的人都這麼說，因為放下你就是都不管了，所以那個比較沒有責任心的人會放下比較簡單，因為不用負責任，我就放下就好了，我就通通都不管了！

可是提起來就是你要負責任了，所以那個說這個我也要管、那個也要管，那個很喜歡管很多事情的，你要叫他放下就比較困難，你叫他提起比較容易。他覺得全世界沒有他，世界是不會轉的，整個世界是因為他而轉動的，所以他什麼事情都要參一腳，都要有意見，他覺得他的角色是最重要的，沒有他很多人活不下去了，他是世界上最重要的角色、狠角色，這種人你叫他放下很難。

所以也是跟個性有關係，所以到底是哪一個難？就看你什麼個性，有

的人是提起比較難，那個比較不喜歡負責任的，那個是提起比較難。那個喜歡管太多的是放下比較難，不同個性的人，他是走不同的路線。那你們覺得菩薩要哪一種比較適合啊？要管多多事情的比較適合嗎？放下如果是空觀，提起是假觀的話，都偏在一邊，有沒有？一個偏在空這邊，一個偏在假這邊，所以要中觀。

我提起跟放下是平等無二，就是我們現在講的，色空不二，色即是空、空即是色，色空不二、色空平等。所以我們講提起跟放下對你來說是一樣的，看因緣，這個因緣、提起的因緣成熟，我就提起，放下的因緣成熟，我就放下，提起跟放下對我來講是沒有差別的，是平等無二的。那時候你就是過著中觀的生活，不怕負責任，該負責任的時候就負起一切的責任，把一切眾生的事情就往自己的肩上扛，沒關係，為什麼？自性是空的，沒關係！那我又不會躲起來，我又是扛起一切的重責，我知道它是如幻假有的，O.K.！所以自性空跟如幻有又無二無別，提起跟放下沒有差別，隨順因緣來看是該提起還是該放下，可是對我來講是沒有差別的，這就是中觀。這樣更明白了，對不對？

我們平常的抉擇也是這樣，你該怎麼抉擇就怎麼抉擇，恆順眾生、恆順因緣，該怎麼做就怎麼做，心裡面沒有牽掛，心裡面沒有二元對立的分別。像剛才分析看破跟放下，二元對立，兩個絕對不一樣的東西，一個只能看破、一個只能放下，不是！一個只能提起、一個只能放下，提起跟放下是兩個相對立的事情，所以他沒有辦法做到色空不二，他沒有辦法做到色即是空，空即是色，沒辦法！所以一定要達到中觀，色空不二，提起跟放下不二、平等、雙融。

還可以融合得很好，是因為他隨順因緣、隨順眾生，所以他提起跟放下可以雙融、相融，而且融合得很好，因為對他來講沒有差別，平等無二。所以他該怎麼做就怎麼做，沒有絲毫的勉強，也不會在心裡面掙扎，啊！天人交戰很久，我是要看破、還是放下？還是提起？還是怎麼樣？沒有這件事情，該怎麼樣就怎麼樣，然後心中了無痕跡，沒有提起的痕跡，也沒有放下的痕跡。

舉例子說明，這樣你們在抉擇的時候就很明快了，不會每天都在矛盾，我要、不要？好、不好？喜歡、不喜歡？不知道怎麼辦才好？那就是



沒有修空觀、也沒修假觀、也沒修中觀，要不然很快的。你就觀它當下自性是空的就好了，那因緣有的時候就現前，O.K.！因為它是好像夢一樣，夢幻泡影不是嗎？「一切有為法，如夢幻泡影」，所以它是如幻假有的，所以也不要太在意，因為它不是真的。所以也不妨礙它如幻地現前，所以很輕鬆了，對不對？這樣日子很好過的，對任何事情，人、事、物都沒有牽掛，心中清清淨淨的。

好，我們回來再講一遍，舉這些例子應該就明白。那我們把「受、想、行、識，亦復如是」，來把它說一遍就更清楚。

好，所以色蘊如果這樣觀的話，其他四蘊——受、想、行、識應該也能夠圓滿的明瞭了，正所謂「一根既返源，六根成解脫」。一根你能夠回歸到自性，其他六根同時解脫，意思就是說，你色蘊可以藉由一心三觀達到「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色」，如果你做到的話，其他四蘊也是同樣的，可以如實地證得。就好像「一根既返源」，返本還源，一根，一共有六根，一根既然返本還源，你其他六根當下就是解脫的。「六根成解脫」，用這句話來比喻你色蘊可以照破的話，那你其他四蘊也都可以照破，所以說受、想、行、識，亦復如是。

那我們前面說到了，只要一動念就具足了五蘊在裡面。那我們昨天是講你一念的當下，頓現你的根身、器界，外在的器世間，還有你的根身，正報、還有依報，在你每一念的當下頓現，它不是先有世界然後才有人，不是！它是頓現，只要你每一念執持你的根身、器世界，你只要執持它們，就在你每一念的當下頓現根身、器界。這個觀念也很重要，因為我們一直都以為外在就是真實存在的，然後我也是真實存在的，就這樣都是真實存在的，其實它的真相不是這樣，都是念念頓現根身、器界，念念頓現是怎麼樣？它從來都不是真實有的，也是剛才講一切法無生。

頓現的意思就是說因緣聚合了它就現，可是當下，「當處出生，當處滅盡」，昨天講過「當處出生，當處滅盡」。生的當下因為它非常快速，就滅了，所以念念頓現根身、器界，念念相續，非常快速地念念相續，頓生根身、器界。所以你會以為它是真實有的，因為它快到連成就是桌子、椅子、教室，可是它是念念頓現根身、器界的。所以你明白什麼叫做念念頓現的話，你就知道它是相續的，就是生滅、無常、無我，你當下就證得

了。它從來都不是真實有的，念念頓現、念念相續，所以它就快速地相續，你就覺得說這個都是真的啊！摸起來這麼硬，都是真的啊！沒有！是念念相續把它形成的根身，還有外在的器世間，它是這樣形成的。這個就是色蘊。

那有了根身、器界之後，每個當下我們六根面對六塵境界，就一定會領納外境在我們的心裡，生起種種的苦樂境，這個就是受蘊。所以我們剛才問：受蘊是怎麼生起的呢？三緣和合，六根面對六塵加上六識，根、境、識三緣和合而有觸、受，這個之前我們在《百法》講過。所以它也是因緣有，因緣離合、聚散的問題。所以你用分析的方法就知道它是根、境、識三緣和合，只要是因緣和合都是生滅、無常、無我的，因此受蘊的自性是空的，這是析空觀。受蘊本來無生，無生也無滅，所以它的體性是空的，這是體空觀。所以不管你是用析空觀、還是體空觀，你都能夠讓空性現前。

那一般我們種種的感受是怎麼生起？我們現在知道了，是根、境、識三緣和合而生，那有六根面對六塵境界，就是六種境界，六根面對六塵或者六境，六塵、六境是同樣的意思。根、境相對，那這個根境是怎麼來的？剛才講頓現根身、器界來的，因為我們現在要解釋，為什麼一念當中具足五蘊，剛才已經有色蘊了，那色蘊的當下，你根、塵相對的時候，就生起了種種的感受，這個就是受蘊。所以也是在一念的當下，一念當下有色蘊，現在也有受蘊，根、塵相對就一定會產生種種的觸受。

那個不順心的就是苦受，不順我的心意的，我就是痛苦。順心的怎麼樣？樂受，對不對？那個讓我煩煩惱惱、牽牽掛掛的那個是憂受，讓我歡歡喜喜的是喜受，那個沒有特別感受的是捨受，對不對？所以你只要根塵相對你就一定有感受生起，種種的情緒感受就生起了，只要是六根面對六塵一定當下就有不同的感受生起，只是看你有沒有察覺而已。你說我都沒感覺，沒感覺就捨受，不是說沒有受。所以受蘊也是在每一念的當下，你就一定有受，只是看你可不可以分析出來，你當下的那個情緒感受到底是屬於哪一種感受。

只要你有念頭就一定有感受，因為受是屬於五遍行，有沒有？我們之前講過，你只要一念，形成一念的基本條件是什麼？作意、觸、受、想、

思，有沒有觸、受在裡面？想也在裡面，我們下面一個想蘊，就在五遍行裡面，一念裡面就是有作意、觸、受、想、思。現在有受、想，思就是什麼？思是造作，是什麼？行蘊啊！所以你就知道一念當中，其實就具足五蘊在裡面。那你一定有識蘊，你不可能一念形成，然後你沒有八個識在裡面，一定有，所以每一念都具足五蘊在裡面，我們只是現在詳細地分析它五蘊的作用。

所以不順心的就是苦受，順心的是樂受，那個憂慮牽掛的是憂受，歡喜的是喜受，沒有特別感受的是捨受。那我們怎麼在這些種種的苦、樂、憂、喜、捨的受蘊的當下去觀「受不異空，空不異受，受即是空，空即是受」？怎麼在當下來觀呢？就是跟色蘊的觀法是一樣的，我們昨天詳細解釋過，我們現在很快地再講一遍。

那受蘊是怎麼生起的呢？根、境、識三緣和合而生觸、受的，所以它是因緣所生，受蘊是因緣所生，只要是因緣所生，都是生滅、無常、無我的，所以受蘊的自性是空的，這就是空觀。所以因為受蘊的自性是空的，就可以證到第一句「受不異空」，受和空是沒有差別的，受和空是不相離的，這就是可以破我們昨天講的凡夫的執著。凡夫的執著就是著有，執著這個感受是真實有的，所以要說受不異空，他才可以在這個受蘊的當下度他的苦厄。要不然他每一種感受都深深地讓他的心糾結，就是在種種苦、樂、憂、喜、捨的受蘊生起的當下他沒有修空觀。

所以他以為他的感受是真實的，所以他就把這種種的感受很真實地掛在心上，然後產生種種的執著跟煩惱，造了很多不同的業。執著有一個我，然後我的感受是真實的，我是真實的，我所生起的感受是真實的，所以就生煩惱、造業，因不同的業力而在六道當中輪迴生死。其實就是在受蘊的當下，他沒有修空觀。所以沒有辦法度凡夫的苦厄，就是執著有的苦厄。所以他知道受不異空的話，他當下就不會這麼執著種種的感受，執持在他的心上了。

好，那第二個就是修假觀。受蘊的自性雖然是空的，但是因緣具足的時候還是會生起種種的感受，那這些感受都是如幻假有的，這個就是假觀。所以在感受生起的時候，就不要沈溺在那個感受裡面，趕快修空觀、假觀，受蘊既然是因緣和合才有的，或者是因緣生，所謂的因緣生、因緣

滅，或者你可以當體即空，修析空觀或體空觀都可以，當體即空。

那這邊講的就是外道、還有二乘人修的，前面講第二句是外道跟二乘人修的。所以他們修的是析空觀，你只要分析是根、境、識三緣和合而有觸、受生起，所以這個觸、受並不是真實有的，自性是空的，這就是空觀。雖然自性是空的，可是因緣和合的時候，你還會生起種種的感受，這個就是假觀。只是說這個感受是如幻假有的，你明白它是如幻假有的，所以這個受蘊是從空性中現起的，所以空和受沒有差別，空和受是不相離的，這個就是「空不異受」。

這個是破外道、還有小乘的執著，因為我們昨天講過了，外道跟小乘他們是著在空，外道著的空叫做豁達的空。他以為他很豁達，人死什麼都沒有了，「清氣歸天、濁氣歸地」，然後「一靈真性，還乎太虛」，就回到虛空、太虛空裡面了，什麼都沒有留下。看起來好像很豁達，人生很豁達，哎呀！我就是不在乎我的生死，反正死了以後都回歸到它原來該有的地方，天、地、還是太虛空，就各回各的家，所以我對我自己也是好像聽起來很豁達，這個就是外道的豁達空。

那小乘我們也講過了，他要滅色才能夠見空，他是滅了一切色之後，他的空性才能夠現前。所以他一定要斷生死才可以證涅槃，一定要斷輪迴的有，我才可以證到涅槃的空，所以空跟有對他來講不是「不異」，是「有異」。我一定要滅了三界、六道輪迴的有，我才能夠證到涅槃的空，所以要對這樣的二乘人的對象說「空不異受」。

那第三個就是修中觀，就是大乘菩薩，不管你是我們昨天講的相宗菩薩、還是空宗菩薩，他們都修體空觀，觀受蘊的當體即空，就是觀受蘊的當下就是空的。那為什麼受蘊的當下是空的呢？就是因為一切受蘊本來不生，為什麼一切受蘊本來不生？因為藉由觀察，我們會發現我們的種種感受，不管你是苦、樂、憂、喜、捨，哪一種感受生起，它會不會一直存在？不會！所以如果說受蘊是真實有的話，受蘊是真實存在的話，它應該生起來之後永遠不會消失，苦就永遠苦、樂就永遠樂，那個叫做真實有。永恆存在那個叫做真實有，可是不是，我們一下苦、一下樂，一下憂、一下喜、一下捨，可見受蘊不是真實有，它不是真實存在的，它是因緣的聚合、離散的差別。

可見種種的受蘊是因緣合離、聚散的展現而已，因緣和合就聚在一起，種種的感受就生起了。那因緣離散了、離散開來，這個受蘊、種種感受就看起來好像消失了，其實是因緣聚合跟離散的差別而已。就是說我有種種的感受生起，等一下那個感受又消失不見了，其實受蘊不是真實有，它是本來不生，只是因緣的聚合、離散的差別，所以並沒有真實的受蘊生起。一切受本來無生，無生就無滅，一切受蘊本來沒有生滅，沒有生滅，體性就是空的。所以說受蘊當體即空，就是受蘊的當下體性是空的，這就是「受即是空」。這是破相宗菩薩的執著，因為相宗菩薩我們昨天解釋過，他是以受為法相，他就是困在種種的法相當中，所以要對相宗菩薩說「受即是空」，不要把受當作是法相。

那既然受蘊當體即空，就是說受蘊的當下，體性是空的，那在這個空性當中，空的體性和受的體性相同，都是無生性，這個我們剛才又解釋過一遍了。當然空的無生性就是受的無生性，因為體性沒有差別、體性相同，都是無生性，所以說「空即是受」。這個是破空宗菩薩的執著，因為空宗菩薩以空為無相，他容易落在斷滅空，有這樣的危險。所以一切受蘊雖然當體即空，但同時又不礙種種受蘊的任運生起，這個就是假觀。

那這邊要注意的就是受跟空是同時的，受的當下是空，這個就是「受即是空」，空的當下是受，這個就是「空即是受」。所以受蘊的當下即空、即假，又是空、又是假，空假同時就是中，空假不二、空有雙融、空有平等，這是我們一直重複的。所以空假同時就是中，空，非有；假，非空；非有、非空就是中。這就是中觀怎麼修？就是這樣修，就是受空同時、受空不二、受空雙融、受空平等，這個就是中觀。

所以大乘菩薩修空觀、修假觀、修中觀，所以在受蘊的當下，受蘊即空、即假、即中，這個就是天台宗的一心三觀。所以現在就知道怎麼修了，因為常常有同學問說：我整天就是用盡了所有的力氣跟方法，來對付我的煩惱，我整天都煩煩惱惱的，因為我最大的煩惱就是我煩惱生起的時候，我觀它自性是空的，可是為什麼煩惱還在呢？煩惱就是情緒感受，我們現在講受蘊，任何的情緒感受生起的時候，我就觀我的情緒感受自性是空的，我觀了半天，可是我還是很煩惱，我的情緒感受還在。你們現在聽到這裡，覺得他的問題出在哪裡？你們要怎麼回他？現在應該很會回了，

對不對？是怎麼樣？他的問題在修空觀沒修假觀，對不對？

煩惱的自性是空，但是只要它因緣聚合還是有。你觀煩惱的自性是空，可是煩惱的因緣如果它的聚合沒有消失、沒有離散的話，你那個煩惱是不會自己空掉的，那就是如幻假有的現前。所以修假觀的人，他不會怕煩惱，懂嗎？那個一心要把它趕快觀破，你趕快空、空、空，趕快把你空掉，那個他就是心裡面很怕煩惱，幹嘛你這麼快的就要把它觀破？把它空掉，你最好不要來找我，不可能啊！因為你心裡的那個就在、你的糾結也在，你的情緒感受，你就一直讓它一直生起、一直生起，然後你要一直把它觀空、觀破、觀破，空掉、空掉，它就是空不掉，為什麼？煩惱、情緒感受的因緣沒有離散，你就別想把它空掉。

所以你這時候要趕快修什麼？假觀，我不會怕煩惱，沒關係！你儘管來，怎麼樣？自性是空的，但是無礙你的如幻現起，所以我就不會這麼害怕煩惱或者情緒感受來困擾我，不會！它自性是空的，然後又如幻假有，這樣有沒有好一點？有吧！我現在心裡面最難過的，苦受比較強烈。譬如說我現在好苦、好苦、好苦，心裡面好苦就是苦受，我觀我的苦受自性是空的，可是觀了半天它沒有消失，沒關係！不妨礙它的如幻現起，假有。

所以我知道雖然我現在當下還是煩煩惱惱的，還是很痛苦，但是我知道這個痛苦自性是空的，它是如幻假有的，這樣我會好多了，因為我知道它不是真實有的，我知道這一切的煩惱本來無生，只是因緣聚合、離散而已。它聚合的時候就有這個痛苦產生了，它離散的時候，覺得痛苦突然消失不見了。它從來都不是真實有過，一切苦本來無生，煩惱的聚合、離散而已。

一定要這樣子觀，要不然你別想對付它，你觀它自性空它也空不了，你要知道它不但自性空，而且還是如幻假有的現前，沒關係！知道它自性是空的，然後又如幻地現前，怎麼樣？空有不二，受即是空，空即是受。煩惱不異空，空不異煩惱，煩惱即是空，空即是煩惱，煩惱當下當體即空。然後又即假，如幻現前，又即中，你知道煩惱跟空沒有差別。

這個很重要！不然還是有差別，煩惱實有，然後要空掉，二元對立，空有相對，所以沒有空有不二，也沒有空有雙融，要什麼時候才融？空觀的時候就是空，假觀的時候假有，有沒有融？沒有融，自性空跟如幻有沒

有相融，一定要中的時候才可以相融，明白嗎？自性空跟如幻有同時存在，我讓它如幻地現起，我同時知道它自性是空的，雖然是自性空，我又讓它能夠如幻地現起，它同時存在，有沒有？空有不二，這時候才有中觀。要不然空還是空，假有還是如幻假有，兩個沒辦法相融，所以一個是空觀，一個是假觀，沒有中觀。

中觀的時候一定是自性空跟如幻有是同時存在的，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，這時候你才能夠真正地面對一切的煩惱或者情緒感受，不再會困擾你的心了。如果你把它當作真實有的，困擾你的心，你不讓它生起，困擾你的心。你知道它如幻假有，還是生起的時候，如幻假有，但是我還會不會煩惱？還是會啊！所以如幻假有的當下，你還要知道它自性是空的，自性是空的當下，你還要允許它如幻的假有存在，這樣明白了。這就是空觀，所以這樣子你就一定可以不害怕任何的煩惱生起，也不害怕種種的情緒感受生起，當下即空、即假、即中，會了！

還有就是打坐最多了，打坐也是這樣，同樣的問題。坐了半天是怎樣？腿麻，不然就腿痛，痛我們剛剛講過，不講，我們現在講麻。腿麻，然後這時候就很掙扎，對不對？我到底要放腿、還是不要放腿？對不對？第一個困擾，我是這樣硬撐，它可能等一下就不麻了，我就再撐一下，咬牙忍耐一下，看它會不會等一下就不麻了。可是我實在是沒辦法忍受，那我就放一下好了，我開始觀麻的自性是空的，腿麻的自性是空的，但是觀了半天，麻還在。他又跑來問我了：為什麼我觀麻的自性是空的，還會麻呢？現在知道問題了吧！又是沒有修假觀，也沒有修中觀。

麻的自性是空的，又不妨礙它如幻地現前，對！那它麻的當下你知道它自性是空的，又如幻地現前。這樣你就不會被那個麻是真實有的困擾到你的心的，然後影響你的禪定，沒辦法入定、沒辦法得定。其實就是被身體的種種情緒跟感受，身體的一般是感受，心裡面是種種的情緒，也是有包含了感受。一般苦樂是身受，憂喜是心裡面的感受，詳細分是身的感受跟心的感受，那加起來都是受蘊的內容。

所以打坐的時候，你不管任何的感受生起，苦、樂、憂、喜、捨，不管，你也是同樣地這樣子來修，自性是空的，但是又如幻假有，空有不

二、空有雙融、空有平等。這樣子也是可以很平安的，不管你這一座坐多久，你都O.K.，都沒有事情。不會在那邊掙扎說我要不要放腿，然後要不要下座、要不要怎樣，因為一切都是真實有的話，你就真的很難入定。

好！今天時間到了，我們就講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。