

般若波羅蜜多心經
第十四講
最尊貴的淨蓮上師講解
講於新加坡 Orchid Country Club
二〇一八年五月十七日

我們今天繼續介紹出世間法，昨天說了五蘊、十二處、十八界，這是一切世間法的法相，一共有這三類，那今天開始呢，是先介紹十二因緣，然後是四聖諦，苦、集、滅、道四聖諦。我們先介紹十二因緣，經文：「無無明，亦無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡」這個說的是十二因緣，也叫做十二緣起，因為要等待因緣才能生起所以叫緣起。那無明緣行、行緣識、識緣名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死，它是一環扣一環，因為無明才會造業，造業就是行，有了這些業識的種子，才會生起五蘊身心，五蘊身心就是名色，當六根接觸六塵境界的時候，這個六根呢就是六入，就會生起觸受，那有了觸受就會貪染境界，這個就是愛，對境界展開廣大的追求、廣大普遍的追求這個是取，於是又造了輪迴的業，有了輪迴的業就會感得輪迴的果，這個就是有，於是又受生這個是生，有生就有老死、憂悲苦惱，這就是十二緣起，或者是十二因緣的內容，是這樣子的環環相扣。

那我們一個一個介紹，什麼是無明，無明就是一種迷闇，癡闇的一種狀態，那什麼叫做迷闇呢？就是因為迷失了自性，所以處在一種黑暗的狀態，因為我們的自性本來是光明遍照的，但是因為無所明了，因此就陷入一種黑暗的狀態，這個就是無明。所以所謂的無明，不是朦朦懂懂什麼都不知道，不是這個意思，而是對於我們的自性，我們本自俱足的那個菩提自性，無所明瞭才造成的，所以叫做無明，這就是迷闇的意思。那它又有一個意思就是癡闇，就是這種黑暗是愚癡造成的，那對什麼愚癡呢？就是對於事實的真相愚癡不明，所以叫無明，那什麼才是事實的真相呢？這就是我們學佛修行、修道要追求的那個目標，什麼才是事實的真相呢？原來我們都在夢裡面，從來沒醒過，什麼才是事實的真相呢？就是我們昨天講到的，整個法界它本來是一體的，就好像大海水一樣，它本來是一體的，這個才是事實的真相。

所以我們的真心是無念，沒有任何的妄念的，無妄想念真如叫做無念嘛！本來我們的真心是這樣的一個狀態，然後沒有任何的界限，盡虛空、遍法界，整個法界全部都是融合得很好，都是一體的，可是就是因為……等一下會介紹那個無明緣行、行緣識、識緣名色、六入、觸、受——它這樣演變的過程，就是從一念妄動開始，一念妄動而起了無明，因此才有所謂的能見相、境界相，就是見分跟相分才生起，從自證分當中生起，那我們把見分當作是我，那個就是我執的來源，把相分當作是法，那就是法執的來源，那一旦自證分作用生起了之後，有了見分跟相分就有了二元對立，這時候五蘊身心已經產生了，所以只要有二元對立都是幻相。所以本來是一體的，那開始有了自己的五蘊身心，把五蘊身心當作是我，五蘊和合的、假合的這個色身當作是我，然後把五蘊當作是法，就是一切我執跟法執的來源，這樣每一個人就會執著大海的一個小水滴，說這個小水滴是我，那個小水滴是他，那個小水滴是你，因此就有千差萬別的小水滴產生了，可是它們都忘記它們是大海，它本來是大海，本來都是在大海裡面，是沒有任何分別執著的，就是一念妄動而起了無明之後，才從自證分分出了見分跟相分，於是才產生了身心世界，它是這樣子演變來的。

所以什麼是事實的真相呢？法界本來是一體的，這是事實的真相，一體的是甚麼概念呢？就是所有在法界裡面的都是我的一部分，有沒有？大海水也沒有辦法分割啊！說這個小水滴歸這裡、這個小水滴歸這裡，沒辦法歸、它是沒有辦法分割的，那才是一體的觀念。既然都是整個大海水，所以所有的一切法界眾生都在我的心理，整個法界就是我的心，這個是事實的真相，有沒有內外啊？有沒有內外？我們現在是這個色身是我，這個小水滴是我，其它都在我的外面，對不對？那如果是一體的話有沒有內外？其他我們所謂的外面，都在我的心裡面，所以我們原來以為的外面，其實是在裡面，所以這種內外顛倒追求的愚癡，我們就叫做無明，所以我們說它是一種癡闇，癡就是愚癡，愚癡所造成的黑暗，那怎麼會這樣呢？就是因為不明白事實的真相。所以對於內外顛倒追求的愚癡，這種迷惑內外的愚癡，我們就稱為無明，是這樣子來的，這個無明的內容是這樣子。

那接下來我們看行，就是無明緣行，行呢我們昨天講過，就是造作，造作諸業所以叫做造業，平常說造了身口意種種的業，這個造業就是行的

意思，無明緣行，這個行是什麼意思呢？造作諸業，造作哪些業呢？我們可以把它分成善業、惡業、無記業或者是福業、非福業、不動業，這個基本名詞在〈廣論〉都已經詳細講過了，福業有哪些內容？非福業哪些內容？什麼叫做不動業？都有詳細的說明可以參考那個〈廣論〉。所以由於無明、愚癡不明白無我的道理，因此起了我執跟法執，而造作了能感三界六道輪迴的業，所以我們知道這個行呢，造作諸業這個行呢，它就是一股力量，一種推動、一股推動行蘊的力量，它能夠引無始以來名言的種子感果。

我們說一切的種子都含藏在第八識嘛！那是什麼力量讓這個種子能夠感果呢？就是行蘊的力量，就是現在講這個行的力量，造作諸業的力量，它有這樣的功能。所以無量劫以來無論造了多少的業，這些業力的種子全部含藏在第八識，成為未來感果的因，這個第八識就是現在講十二緣起的第三個識，無明緣行、行緣識，行造作了種種的這些種子、業的種子，都含藏在第八識，這個是因位識，還沒有感果，那等它感果的時候，我們就稱為果位識，所以我們看這個識呢，它指的就是第八阿賴耶識，在種子沒有感果之前，我們稱為因位識，等到種子感果就稱為果位識，果位識也稱為異熟識，之前我們都講過，異熟就是果報的意思，第八識所含藏的種子能夠感得種種的果報，因此稱為異熟識，第八阿賴耶識又稱為異熟識，異熟就是果報的意思，它能夠感果。

那一旦因位識成了果位識的時候呢，它就形成了名色，所以下面一個是名色，名色就是五蘊，昨天介紹過五蘊，色是色蘊，受想行識是名，所以名色是這麼來的，那色是色蘊這個我們明白，可是為什麼受想行識稱為名呢？名色的這個名，就是指受想行識這四蘊，因為這四蘊不可以眼見，只能以名知，你眼睛看不到受想行識，種種的感受眼睛看不到啊！你現在痛苦的感受長什麼樣子？你快樂的感受長什麼樣子？眼睛看不到，但是我可以告訴你，我現在很開心，所以它一定要有用名言來表達，所以它稱為名；受想行識這四蘊呢，都沒有辦法以眼睛來看到，眼睛都看不到受想行識長什麼樣子，那怎麼辦呢？只有用名稱、種種的名稱跟言說，來形容受想行識的內容，所以給它一個名稱叫做名，受想行識這四蘊稱為名，這個名稱是這樣子來的。

那這個名色是從哪裡生起的呢？就是我們剛才講的，前面的識，就是第八識生起的，因為第八識能夠執持一切法的種子，你過去無量劫以來所薰的種子，全部含藏在第八識，那這些因位識等到那個因緣成熟的時候，這些種子就生起了諸法，諸法就是現在講的名色。名色這個五蘊是怎麼生起的呢？就是因位識裡面有五蘊的種子，是你過去薰習的，那一旦成為果位識的時候，它這個種子就生起了現行，而有了名色，就是這個五蘊是這樣子來的，所以它能夠執持諸法的種子，這個是因位識，生起五蘊呢，這個時候就稱為果位識。

那接下來是六入，六入就是六根，眼耳鼻舌身意這個六根；那入是什麼意思呢？就是能取境界，因為六根能吸取，我們昨天講了吸取還記得嗎？能夠吸取、六根能夠吸取六塵境界，入我們的心中，所以六根面對六塵的時候，這個六根呢是能夠取境界的，六根能夠取六塵的境界，所以稱為六入；那這個六根是從哪裡來的呢？就是從前面剛才講的名色來的嘛！名色，色受想行識，這裡面就包含六根在裡面，所以它是從前面的名色來的，那前面已經有了五蘊身心，那前面既然已經有了五蘊，這個六根應該就是包含在五蘊裡面嘛！對不對？那為什麼還要另外再來一個六入呢？那是因為要介紹下面的觸，觸是怎麼來的？就六根面對六塵境界而生觸，所以為了要說明接下來的那個步驟，所以它要把那個六入從五蘊，五蘊就包含了我們所有的身心世界在裡面了，那我們還要單獨從這個五蘊當中，再把六根抽出來，在另外再介紹所謂的六根，它能夠吸取六塵境界，才有後面的觸，然後受，它是這樣子來的，所以六根呢、這個六入呢，要單獨再提出來介紹。

所以觸呢就是觸境，六根接觸六塵境界之後呢，就生起了種種的觸，當然還要加上六識，就是我們昨天講的十八界，六根、六塵、六識這個十八界，那你六根面對六塵之後，那個分別，你看到了什麼境界、聽到了什麼境界，什麼是六塵境界的內容，那個要加上六識的分別才知道，眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識六識的分別，然後你才知道六塵境界的狀況，是什麼樣的一個狀況，所以我們說觸呢就是根、境、識三緣和合而生觸嘛！這個之前〈百法〉都講過很多次了，這時候才能夠生起，根、境、識三緣和合才能夠生起觸，所以觸呢就是對境界的分別，就是去認識那個

外境，這個是觸的當下是六根接觸六塵才生六識，因此能夠了別外境，這個稱為觸。

那觸之後就一定有種種的感受生起，所以接下來就是受，受我們也講過，什麼叫受呢？領納外境叫做受嘛！六根接觸六塵之後，把這個六塵境界領納到我們的心中，而產生了種種的受，所以受是領納。由於心去接觸這個六塵境界，就是六根去接觸這個六塵境界，然後產生六識的作用，因此呢就會生起苦、樂、捨種種的感受，就是對於我們對於順境就會生起樂受嘛！然後逆境生起苦受，也不是很順、也沒有特別的那個逆境，不順不逆境的時候就是捨受，不苦不樂我們稱為捨受，所以我們就知道受是心觸境才產生的，就是六根面對六塵產生六識而有觸受。

那一旦有了觸受就會進入愛，所以愛是貪愛，就是泛指三界的貪，就是對於六塵境界產生貪愛的心，這是前面的觸受來的，由於前面的觸受，因此對於觸受後的境界產生貪愛的心，我們稱為愛。那剛才說受有苦受、樂受、捨受嘛！那一般我們對那個樂受就會產生不離愛，因為樂受容易產生貪，因此耽著難捨不想離開，這個我們稱為不離愛，永遠不要離開，因為貪愛那個境界，捨不得離開，這個叫做不離愛；那對於苦受的話，會產生乖離愛，乖離就是想辦法趕快逃，因為苦受容易生起瞋，忿、恨、惱、嫉、害等等的這些煩惱，因此呢想辦法趕快逃開，這個叫做乖離愛。所以不管是苦受還是樂受，它都是愛的範圍，一個是不離愛，一個是乖離愛，一個是最好不要離開，一個是趕快逃，是這樣子，可是它都是屬於愛的範圍裡面。

那愛之後呢？愛的增長就是取，所以取就是取著，對於境界產生取著的心，也就是前面貪愛的繼續增長，增長到達堅固難捨的地步，就叫做取，一定要擁有，然後緊緊抓住的那種狀態，我們稱為取。取了之後就一定會有，有就是後有，也叫做三有，就是到三界輪迴的意思。所以前面從行、識、名色、六入、觸、受這六個的種子，然後被愛、取滋潤了之後，就會繼續造下輪迴的業，而感得三有的果報，所以有就是後有的意思，也就是三界，三有就是三界，在三界當中輪迴，那它是怎麼來的呢？就是前面的行、識、名色、六入、觸、受，再加上愛、取的滋潤，才有這個輪迴的果報。

那一旦有後有了就有生跟老死了，生就是受生，有了前面三有的業因呢，就會在六道當中受生，於是識、名色、六入、觸、受又再度的現前、生起，那有生就有老，有生就有死，有老死就一定會憂悲苦惱，這就是生、老死的內容，這簡單介紹十二因緣。所以十二因緣呢，它包含三世的因果關係，還有兩重的惑業苦，惑業苦也是我們所謂的三障，我們常常唸說：願消三障諸煩惱，有沒有？那三障到底是什麼障呢？就是煩惱障、業障還有報障，也就是惑業苦的意思，所以我們現在就解釋十二因緣它包含了三世的因果關係，還有兩重的惑業苦，還有包含了三細跟六粗相，這樣的內容在裡面，那我們一一介紹。

那無明也稱為煩惱嘛！所以它是惑，我們知道有三惑，有沒有？什麼見思惑、塵沙惑、無明惑嘛！所以這個無明是屬於煩惱，煩惱又稱為惑，所以煩惱又叫做惑道，惑業苦，惑呢是稱為煩惱障，因為煩惱而生障礙，所以叫做煩惱障，所以我們就現在記住了，所謂的惑道就是煩惱障，因為煩惱造業，這個業道我們就稱為業障，所以這個就是第二個行，行我們剛才說造作諸業嘛！所以行就是造作，造作諸業叫做業道，就是由業力而起了障礙，我們叫做業障，我們常常說：喔！業障很重，這個業障講的是什麼呢？就是因為煩惱而造的業，那有這個業力就會讓我們產生種種的障礙，我們說業力現前，就是障礙現前了嘛！所以就稱為業障。那無明跟行呢，這兩個是過去的因，就是我們這一世為什麼會投生，是因為你有過去世那個業識的種子嘛！那過去業識種子怎麼來？就是無明造業來的嘛！所以無明緣行，過去世的，因為無明所以造了很多的業，這些所有的業都含藏在第八阿賴耶識，這個時候、還沒有感果的時候叫做因位識嘛！

那接下來識的時候，感果的時候就是果位識，就是下面這個識，無明緣行、行緣識，這個是果位識，所以在無明緣行的時候，就是我們過去世就已經有無明緣行，這個業力的種子，這個因為識，已經含藏在第八阿賴耶識當中了，所以這個無明緣行，這個是屬於過去世，這是過去的因，過去所做的因，是因為有什麼？煩惱障還有業障，就是惑道還有業道。那接下來第三個識呢就是分別，因為起妄念而投胎，我們因位識怎麼會成為果位識呢？就是因為中間經過了中陰身，然後你入胎了，一旦入胎就是進入了第三個識的階段。那入胎之後就在胎裡面，在那個母胎裡面，就開始有

六根的形成嘛！就是五蘊的形成，就是接下來的名色，就是你入胎之後呢，就生起了種種的那個胎兒的形體，也就是生起諸根之形，這屬於名色。

那六入的話就是在胎中形成我們的眼耳鼻舌身意六根，那有了六根，就是面對六塵境界就會生觸，所以觸就是出胎之後，在母胎當中完成了五蘊，那出胎之後呢，六根面對六塵就有了這個觸的產生，這個時候如果以胎兒來講，就是從出胎一直到三、四歲，就是觸的這個階段是特別的明顯，有沒有看過三、四歲，那個出胎一直到三、四歲他不是手要去摸，然後要去抓有沒有？他就是開始去認識這個六塵境界，開始去觸、觸摸、觸動，去認識外在的環境，所以這個時候觸的狀態是特別、特別地明顯，你們帶過小孩的就知道了，這個時候大概是三、四歲。然後受呢，就是領納世間的五欲六塵境界，而生苦、樂、捨三受，這個一般受的階段比較明顯的，就是從五、六歲到十三歲這個之間，是受的階段比較明顯，這個時候就能夠很明顯呢，看出這個胎兒他的那種感受，或者觸受的那種情況會特別的明顯，所以它是從五、六歲到十三歲是受的階段。

然後愛呢，就更長大了，十四歲到十八、九歲，他就會開始有什麼？會開始喜歡異性啊！或什麼，對那個五欲六塵就開始有了那個貪染的心。我們剛才是講到觸受就好了，觸受它是現在的果，過去世是無明緣行，然後識、名色、六入、觸、受、愛、取、有這個是現在世，生、老死是未來世，這是我們剛才講過了；然後那個識、名色、六入、觸這個是現在的果，剛才無明緣行是過去的因，過去所做的因，就是有惑業，惑道跟業道，還有煩惱障跟業障，那現在的果呢？就是現在所受的果，就是識、名色、六入、觸、受，所以它是苦道，屬於報障，果報嘛！已經形成果報，所以它是報障，然後它屬於苦道，這就是第一重的惑業苦，三障——煩惱障、業障、報障，有沒有看清楚？這個很重要喔！這個要先記起來，我們等一下講那個三細、六粗相的時候，就會比較清楚要怎麼用功。

所以我們現在先弄清楚現在的果是識、名色、六入、觸、受，表示說這一輩子的果報，從過去無明緣行這個業識的種子，因位識到這一世果位識感果之後，我們就開始在母胎形成了我們這個根身，不是那個根身器都是第八阿賴耶識的作用嘛！受薰持種根身器有沒有？這根身，器就是外在

的世界，身心世界的意思，也就是五蘊身心世界，是這個時候就完成了，它是屬於現在果。所以我們從入胎，然後住胎，然後出胎開始有了觸受，這個部分是屬於現在的果，果報已經形成了喔！所以我們修行是不是從果報下手？沒辦法！因為你這一世出生，就是這個世界就形成了，你的五蘊身心已經長好了、已經形成了，你外在的世界依報，正報、依報到這個時候完成了，所以我們要修行絕對不是從這裡下手，因為你這個已經果報之身，你說你能做什麼呢？也不能做什麼嘛！

所以要修行這個不是從苦果開始下手，一定是從因下手，因的話我們現在就看，知道愛取有是未來的因，然後剛才無明緣行是過去的因，所以我們一定是從因下手嘛！因為你因改變，你的果才會改變，那你從果下手沒有用，因為你的因沒有改變，所以一定是如是因、如是果，我們從因下手來改變，那果就一定改變，是不是這樣子？所以因怎麼改變？就無明緣行，就你是直接破無明回歸真心，要不然你就是從觸受，不要生起愛取有，對不對？愛取有是未來的因嘛！所以這就是我們下手處，十二因緣怎麼修？你就是直接破無明，要不然就是觸受的當下不要進入愛取，就不會有後有嘛！沒有後有就沒有將來的生、老死，那你的輪迴就切斷了，對不對？所以這個因果的關係一定要弄清楚，一定要知道無明緣行是過去因，那識、名色、六入、觸、受，這個是現在果，那現在果的話就是受報的話，就一定是報障了嘛！已經果報現前了，然後一定是苦嘛！因為三界輪迴當中只有苦沒有快樂，所以它一定是苦、屬於苦道，然後屬於報障，這就是知道第一重的惑業苦，還有三障——煩惱障、業障、報障，第一重。

那第二重開始就是愛，我們剛才介紹愛就是貪染，從十四歲到十八、九歲這個時候，開始男女就是對異性開始產生那個好奇心啊！然後慢慢的接觸、摸索呀！這個就是屬於愛的階段，談戀愛也大部分是從這個時候開始。然後就是取，對於五欲六塵生取著的心，然後展開廣大普遍的追求，這個就是取，所以取呢就是愛的增長，愛繼續增長到一定要把她娶回家，還是一定要怎麼樣？賺很多的錢，不管你想要獲取名啊！利啊！或者是財色名食睡嘛！小五欲嘛！色聲香味觸五欲嘛！不管是小五欲還是五欲，都是怎麼樣？猛烈的追求，這個我們稱為取，生起那個廣大普遍的追求的這樣一個心態，我們稱為取，取著的心；所以愛取有就是未來的因，未來因

是現在所做的因。

我們出生以後就是剛才講的，身心世界都形成之後，你每天六根面對六塵就是觸嘛！生起六識，三緣和合而生觸，而生觸然後有受，受，如果你這個當下沒有保持覺知啊！沒有把你種種的情緒、感受融入到覺知當中啊！沒有安住在當下啊！那你就很容易進入後面的愛取，然後又有後有了，然後又繼續輪迴了；所以這個時候，就是愛取有是未來的因，這未來的因是你現在所做的因，所以你每天到底在忙什麼？每個當下，我們之前講過，造業你不可能過去造，你也不可能在未來造業，你就是每一個當下在造業，所以每個當下你到底在做什麼，非常、非常的重要，那也是修行的重點，所以絕對沒有藉口說我沒有時間修行，每個當下你都是這樣子當下錯過的啊！每個當下你都在做什麼？你有保持覺知嗎？你有安住在當下嗎？你不落入二元對立嗎？你有把每個當下的情緒、感受用覺知去覺知它，然後把它消融在覺知中嗎？你有每個當下都做這樣的功夫嗎？有的話就直接破無明，就直接回歸真心了，就這樣子開悟了。

所以明白這個十二因緣非常、非常重要，因為它知道我們、它告訴我們怎麼樣、從哪邊直接下手是最快的，最快回歸真心、直接破無明，就是我們一直在講的覺知，保持在當下，就是安住在當下、保持覺知、不落入二元對立，什麼時候二元對立呢？剛才講的嘛！那個自證分形成了見分跟相分，就是二元對立開始，那時候就全部都是幻相了，所以我們出生下來身心世界就已經是幻相，可是我們不知道這個是幻相，所以在裡面就製造了更多的幻相，繼續地輪迴，所以一定要知道這一切都是幻相，只要你出生之後，你已經在無明的大夢當中了。好！所以愛取有是未來的因，所以呢也是現在所做的因，它就屬於煩惱障，屬於惑道，這個是愛取，愛取是第二重的惑，惑就是煩惱障，這我們剛才講的。

那有呢？就是屬於業障，屬於業道，因為有呢，就是既然有了愛取就會造業而生三有，所以它是屬於業道，屬於業障，那生三有之後，當然就在六道當中受生，又有了五蘊之身，這個是生，那有了未來的五蘊之身呢，當然就會有老、死、憂悲苦惱，所以生跟老死屬於未來世，也就是來世當受的果報，所以它屬於報障，那當然是苦道，是第二重的惑業苦。惑是煩惱障，就是愛跟取；業障就是業道，這是有，屬於業道、業障；生、

老死屬於報障，苦道，第二重的惑業苦，第二重的三障，這樣應該很清楚
了喔！這是講三世的因果關係，兩重的惑業苦，惑業苦就是三障。

然後接下來我們就要講重點了，一念不覺生三細，境界為緣長六粗，
就是十二因緣包含了三細相還有六粗相。三細相就是無明緣行、行緣識、
識緣名色、六入，這個屬於三細相，三就是無明業相、能見相、境界相，
這個就是三細、三個；所以我們剛才講因為無明所以造業，所以無明、行
呢？是屬於無明業相，因為無明就造業，所以這個業是怎麼來？是無明，
一念不覺而起無明，那一不覺而心動，就是說本來是自證分，這個無明業
相就是一念不覺而有無明，就有了第八識、第八阿賴耶識，第八阿賴耶識
裡面的自證分，又生起了後面的能見相跟境界相。

那你說這個一念妄動的那個狀態到底是怎麼樣呢？就是在你心動的這
個時候，本來真心無念嘛！真心是不動的對不對？不生不滅、不垢不淨、
不增不減的那個狀態，是沒有生滅相的，所以我們真心是沒有生滅的，真
心是無念的、是沒有生滅的，可是什麼時候開始起了無明？就是你一念妄
動，就是現在那個物理學家講的，那個波動是不是？那個量子力學講的波
動，所以我都是波動嘛！一切都是能量，一切也都是波動，所以每一個物
體包含人啦，不管是植物還是礦物啊！其實都是一定頻率的振動而已、波
動而已，都是能量的波動，所以每個都有能量、每個都是波動，所以你如
果以那個能量波動，或者振動的那個眼光來看，就是這邊全部都是能量的
振動這樣而已，有不同的振幅、振波就是這樣。

所以現在無明呢，一念妄動其實就是開始你的心有了波動，有了波動
你就會想要看，那個就有了能見相，它是這樣子產生的，想要見聞覺知那
個衝動，讓你的心動了，心動了想要幹嘛？想要去見聞覺知，因此就有了
能見相，它是這樣來的，所以一不覺而心動，一動而能見，然後能現起一
切的境界，就是名色、六入是境界，就是身心世界到這邊就已經完成了，
就是五蘊，名色是五蘊嘛！六入就是六根，其實就是我們昨天講的六根、
六塵、六境，六根、六塵、六識，塵也可以叫境，所以我們昨天有時候講
塵，有時候講境，六根、六塵或者是六境，六根、六塵、六識，全部都在
現在講的這個境界相裡面，所以不管你是五蘊還是十二處或者十八界，其
實都在境界相裡面，這個也就是一切身心世界，這個時候就完成了。

所以第八阿賴耶識裡面的自證分，生起了能見相還有境界相，能見相就是識，名色、六入就是境界相，這個是三細相，都是不覺而起的，一念不覺而起無明，一不覺而心動，然後一動所以能見，然後也能夠現起一切的境界，所以根身器界就這樣子完成了，這是三細相。因為這個我們出生就是這樣子了，有沒有？出生你就是你這個色身都已經完成了嘛！然後出生下來，這個世界也完成了嘛！你會以為是本來就是這樣，其實不是，每個人都有他自己第八識，所變現的身心世界嘛！之前講唯識的時候，都知道是第八阿賴耶識變現一切的身心世界，那怎麼變現的過程現在知道了，就是無明業相，然後能見相、境界相，一切的根身器界或身心世界就這樣子完成了，全部都是無明業相、第八阿賴耶識所變現的，能見相跟境界相，因此才有了六根、六塵、六識這樣的形成。

因為它非常的微細，如果說你沒有念唯識或者你沒有修行的話，你沒有很深的定的話，你沒有辦法觀察到這個部分，因為你一出生這個就已經完成了，有沒有？所以你不知道它到底問題出在哪裡，問題就出在自證分形成了見分跟相分，就是二元對立的開始，這個就是幻相的開始，夢境的開始，無明大夢的開始是從這邊就開始，所以我們一出生，其實就是在無明大夢當中了嘛！可是我們從來都不知道，對不對？一般人如果沒有學佛修行的話，不知道自己已經在幻相當中出生了，其實整個六道輪迴也是幻相嘛！對不對？無明緣行、行緣識、識緣名色、六入來的嘛！所以為什麼稱三細？就是它實在是太微細了，不容易被我們察覺，除非我們學佛修行，才能夠知道這個三細相，它是怎麼形成這個身心世界的。

好！那形成了身心世界之後呢，就每天就是六根面對六塵嘛！就是我們剛才講的，就有觸受了嘛！所以觸為什麼稱為智相呢？我們剛才說觸是根、境、識三緣和合嘛！那六識就是了別外境，所以它是一種分別，所以這邊的智是分別的意思，你六根接觸了六塵之後，產生了那個六識去分別六塵境界，這個就是觸，我們稱為智相。就是六根面對六塵之後開始起分別，因為你要認識六塵境界、你要分別境界，所以你必須要有這個六識的作用，你才能夠去認識外境。那觸之後就是受，受是相續相，這個很重要，所以每一念的當下你的情緒跟感受，你一定要保持覺知，每個當下的情緒跟感受，因為你看到了你的情緒跟感受，你才可以把它消融在覺知當

中，要不然很快地就進入下面的愛取有，又搞輪迴了，所以修行的重點是觸受的當下，你能不能覺知你一切的情緒跟感受的生起，讓它趕快地消融在覺知中，就不會進入後面的愛取有，輪迴就切斷了，這是另外一個用功的方法。

那更重要直接破無明，怎麼破？剛才講了嘛！無明怎麼來的？一念妄動來的，有沒有？那你不動心OK嗎？不動心，一念妄動而起無明啊！你現在不動心啊！保持覺知啊！安住在當下、不落入二元對立，沒有能見相跟境界相，一直在自證分，自證分當中，所以二元對立就消除了嘛！這時候是不是能夠直接回歸真心？有沒有？直接破無明，直接回歸真心；但是因為它是三細相，比較微細難察覺，那後面的觸受當下，那個愛取比較明顯，因為你每個當下都有情緒感受嘛！你比較能夠明白，所以它屬於六粗相，它是比較粗顯的，所以如果說三細相，你沒有辦法直接破無明的話，那你就是在觸受的當下，不讓它進入愛取有，你只要消融你的情緒、感受，消融進入這個覺知中的話，它一定後面就沒有了嘛！因為你已經把它消融在覺知當中了，那這兩個雙管齊下，當然是更快，所以現在就知道為什麼要修禪定，為什麼覺知這麼重要，修禪定才可以安住得住嘛！

修止觀，止能夠安住，觀能夠保持覺知，有定有慧，安住在當下、保持覺知就是止觀雙運，不落入二元對立，就是不要再搞幻相，直接就回歸真心了，這樣明白嗎？所以你在禪定的時候，可以坐到沒有念頭，沒有念頭就離真心很近了，沒有任何的妄念，然後心不動，那個跟真心已經非常、非常相近的那個狀態了，那你繼續地修定，修止、修觀、修禪定，慢慢把這個安住在當下、保持覺知的時間，慢慢拉長、拉長、拉長，然後每天雖然六根面對六塵境界，但是你不會怎樣？進入愛取，就不會有有，就沒有後面的生、老死，所以你可以雙管齊下，修止觀，然後安住在當下、保持覺知、不落入二元對立，前面三細相就沒有了，對不對？直接回歸真心，再加上你每天一定要面對六塵境界，OK沒關係，每個當下的情緒、感受你全部把它消融掉，消融在覺知當中，也不會進入愛取有，所以這兩個都配合起來，應該很快就回歸真心了，所以這個方法很重要、很重要。

好！所以受是相續相，因為它是念念相續，沒有切斷過，除非你修禪定，要不然每一念，就一念一念相續，所以其實每一念的當下，我們都有

情緒、感受，只是我們心太粗、妄念太多沒有辦法感受，其實每一個當下都有觸受，因為你六根面對六塵就一定有六識，就一定有觸受啊！一定有情緒、感受，而且它從來沒有間斷過，所以我們叫做相續相，這個受蘊，你說：我沒有特別的什麼苦受還是樂受，那個就是捨受啊！還在受當中，只是沒有明顯的苦或者是樂，它叫做捨受、不苦不樂受，它還是有受，只是你沒有察覺，因為那個心妄念太多，或者心太亂，沒有辦法那麼明顯的看出來每個當下，它是怎麼樣的種種的覺受，情緒或覺受，其實它是相續從來沒有間斷過，就看你的覺知力強不強，能不能看到它。

那接下來的愛呢，就是執取相，這個我們很能夠了解，愛就是一種執取的力量嘛！然後愛的增長就是取，那為什麼叫做記名字相呢？我們剛才說那個，對境生起取著的心，不管是那個小五欲還是五欲啊！五欲六塵境界啊！生起那個取著的心，我們就叫做取，然後展開廣大普遍的追求，這個叫做取，追求是什麼？不管是財色名食睡，還是甚麼五欲六塵境界，我的，看你們現在擁有什麼？屬於我的，那個都是屬於取的範圍，可以說出我有什麼嗎？我有房子、我有車子、我有孩子、我有金子，動產、不動產，你所有的，你不要以為都是你的喔！它都是名字而已，懂嗎？

房子是名字，車子是名字，所以叫做計名字相，你以為你擁有了很多、都是屬於我的，我的範圍，我所擁有的全部都是我的，你分析到最後全部都是一連串的名字而已，股票，名字，馬票，名字，還有什麼票？鈔票，名字，都不是真實有，都是幻相裡面的夢境而已，全部都是名字的，所以明白這個就不會再取了，所以觸受不生愛取，它是這樣子來的，你明白它都是幻相，夢境裡面的房子、車子，夢境裡面的孩子，不要太操心，哈！哈！所以一輩子追求的，就是一連串的名字這樣而已，然後全部都是幻相啊！這樣就很容易怎麼？觸受當下不進入愛取，因為你知道那種執取相是愛嘛！愛的增長、想要擁有屬於我的，不管你一輩子追求了哪些東西，名聞利養什麼一切的一切，你以為你擁有的，其實都只是名字而已。

那有了愛取就一定會有，所以有是起業相嘛！我們剛才說它是造業嘛！惑業苦，它又是屬於業，又是造業，所以只要有愛取呢，就會造下輪迴的業，有輪迴的業就怎樣？就進入下一世的生、老死，所以生、老死稱為業繫苦相，被業所什麼？綁住的，緊緊牽繫的那個苦相，被業所綑綁的

苦相，就是生、老死，這一切的生、老、病、死啊！這一切的苦，不管三苦啊！六苦啊！還是八苦啊！都是業繫苦相，就是這苦相怎麼來的？就是業來的，被業緊緊地綁住叫做業繫，繫緊嘛！緊緊的繫緊，就是被業緊緊地綁住，這就是我們苦的來源。現在就知道這個造業是怎麼造的，就是在觸受的當下，生起愛取，於是就造業，就有了有，就是有了這個後有，那有這個後有就一定有生、老死、憂悲苦惱，是這樣子來的。

所以怎麼修？我們剛才講了，要知道這一切的身心世界都是幻相，在每一個觸受的當下保持覺知，讓任何的情緒、感受消融在覺知中，就能夠不生愛、取，不生愛、取就沒有後有，就沒有生、老死，輪迴就切斷了。或者是從三細相，我們剛才講，其實法界本來是一體的，就不要再搞分裂的意思，我們的自證分就不要再落入二元對立，這樣應該很清楚，知道怎麼修了。

接下來苦集滅道，因為苦集滅道是從十二因緣來的，所以我們要趕快把它介紹一遍，這樣我們下一次再講的時候，就不用從十二緣起再講一遍了，所以我們現在看經文：「無苦集滅道」這個說的是四聖諦，那《心經》為什麼先講十二因緣，再講四聖諦呢？因為一般像〈廣論〉就先講四諦，然後再講十二因緣嘛！那為什麼《心經》先講十二因緣，再講四聖諦呢？就是因為十二因緣包含了四聖諦，像無明、行、愛、取、有這個五支是集諦；識、名色、六入、觸、受、生、老死這七支呢是苦諦；那觀這十二因緣這所有的智慧稱為道諦，就是我們剛才講，你怎麼樣破無明啊！或者怎麼觸受當下不要進入愛取，然後就沒有有啊！這種種的智慧，我們稱為道諦；那這十二因緣滅了，十二支滅了就是滅諦。

那再下來就要看為什麼它是先講苦再講集，先講滅再講道，苦集滅道它是先講苦，苦就是生死報就是苦果，集呢就是煩惱，因為煩惱造業，然後才會有苦果嘛！所以集就是煩惱，剛才十二因緣的煩惱跟業，這是苦的因；那滅的話就是證得涅槃的果，這是樂果；然後道呢，就是一切滅苦的方法，或者證道的方法、證到涅槃的方法，不管你是正行還是助行，這個是樂的因。所以它為什麼先講果才講因的原因，就是因為我們都是先嚐到苦果嘛！每天都在受報說：啊！好苦好苦，人生好苦，那你就要知道那為什麼會這麼苦啊！你就要知道那個因，所以它會先講這個苦果，所以先講

苦諦，讓他生起這個厭離的心，那既然不想受這個苦果呢，那就要知道苦果的因在哪裡。

所以接下來要講集諦，讓他知道原來生煩惱、造業才會有現在的苦果，所以先講果再講因；那如果不想受苦的話，就一定要斷煩惱嘛！沒有煩惱就不會造業，沒有業就不會受生死輪迴的苦，那麼那個煩惱斷盡、一切苦都滅了，那會是什麼樣的一個境界呢？那就是一種純樂，涅槃就是一種樂嘛！常樂我淨，就是一種純粹樂，就完全沒有任何苦的那個境界，也就是涅槃的境界，所以只有證得涅槃呢，才能夠永遠的離苦得樂，所以接下來要講滅諦，讓他生起欣喜的心，那想要證得涅槃，必須要知道滅苦的方法，那個就是道諦，所以一切正行跟助行都可以得證涅槃，這個就是修道，所以就是知苦、斷集、證滅、修道，這就是所謂四聖諦的內容。

那什麼叫苦呢？就是逼迫為苦，就是只要我們在三界當中、六道當中輪迴的話，就一定是身心有那個逼迫的苦，只要是輪迴苦，只要在輪迴當中，就只有苦沒有真正的快樂，我們所謂的快樂就是苦的熄滅、苦的減少，我們相對來講以為是快樂，其實沒有真正的快樂，所以苦它是逼迫。那小乘的話，他是分段生死的苦，大乘是變易生死的苦。那集諦呢，就是招感為因，就是招感，招感後有，因為煩惱所以造業，因此可以招感三有的苦報、三有的苦果，所以它是招感的意思，那也是集起的意思，因為煩惱造業，能夠集起三有的苦果，所以它是招感還有集起的意思，那小乘的話就是那個主要是煩惱，見思惑，還有一切的有漏，因為我執的關係，我執的話，就是有所謂的煩惱，他的煩惱最主要是由我執而引起的；可是大乘不一樣，大乘是法執引起的，所以他比較偏在那個所知障，還有無漏、有分別的業，所以小乘大乘的集諦的煩惱、造業的內容不太一樣。

那滅的話是以空境為依，那小乘就是擇滅無為，就是所謂的偏真涅槃，或者偏空涅槃，或者是無餘依涅槃，從有餘依，還在的時候是有餘依，那個入滅之後就是無餘依涅槃，這是小乘的涅槃，是擇滅無為，六種無為當中的擇滅無為，那大乘的話我們就知道他是無住涅槃嘛！所以他是生死涅槃，永遠自由地來去，那個不住在生死，也不住在涅槃，而能夠生死涅槃、自由的出入，所以叫做無住涅槃，不住生死、不住涅槃的意思；那道的話以趣向為依，趣向就是趨向，小乘是解脫、解脫道，大乘是菩提

道，趨向開悟成佛，小乘是趨向證阿羅漢果，辟支佛果，那怎麼樣證得小乘的果位呢？就是你只要斷我執就可以了，所以一切我執的智慧的範圍，都是屬於道的範圍，那大乘呢還要破法執，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，大乘呢還要有法空的智慧，才能夠開悟、證初地以上的菩薩，就是不但要破我執還要破法執的意思，那小乘只要破我執就可以了。

所以為什麼四諦還包含在十二因緣裡面呢？因為十二因緣的流轉門就是苦、集二諦，流轉門是什麼呢？無明緣行、行緣識、識緣名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死這是流轉；那怎麼還滅呢？那個十二因緣的還滅門，就是滅、道二諦，還滅就是無，不是無明滅則行滅，有沒有？本來是無明緣行、行緣識嘛！那你要切斷一個的話，就是你如果無明沒有、無明滅的話，你行就滅了嘛！行滅的話識就滅了，一直到老死滅，生、老死滅，這個是還滅門。

那《心經》是講無無明嘛！對不對？剛才的十二緣起，流轉門是講無明緣行，然後還滅門呢是無明盡，或無明滅則行滅，那現在《心經》講的是無無明，第一個流轉門，亦無無明盡，有沒有？是什麼門？還滅門對不對？所以就是「無無明，乃至無老死」，還有「無無明盡，乃至無老死盡」這個就是《心經》講的，所以就是沒有苦集滅道，「無苦集滅道」就是無苦可滅，無煩惱可斷，無道可修，無涅槃可證，這是這個《心經》裡面無苦集滅道的意思。因為苦的自性是空的，所以沒有苦諦，煩惱也不可得，所以沒有集諦，生死涅槃等空花，《圓覺經》講的，都只是昨夜的一場夢而已，生死輪迴都只是昨夜的一場夢而已，自性當中本來俱足、本來圓滿俱足一切法，所以不需要修道，我們做的只是恢復我們的自性而已，因為一切本自俱足，所以才會說無苦可滅，無煩惱可斷，無道可修，無涅槃可證。

我們今天時間已經超過了，那應該聽得懂喔！所以我們今天就介紹了十二因緣，還有四聖諦，無苦集滅道，無無明，亦無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡，然後也知道修法了，因為你十二因緣可以滅無明的話，就是整個流轉，知道是怎麼樣來下手修，那還滅的話，當然也知道怎麼修，就是我們剛才講的直接破無明，或者是觸受當下，不生起愛取，就不

會有後有，可是這一切是不是真實有十二因緣，有四聖諦的法呢？又沒有，所以無無明，亦無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡，生死涅槃等空花，一切都不是真實有的，為什麼不是真實有？因為都是幻相，從那個無明業相之後開始後面，只要有能見相、境界相，這個都已經是幻相，因為已經二元對立形成了，已經有能所都是二元對立，這樣應該很清楚了，我們這次就講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。