

般若波羅蜜多心經

第二十五講

最尊貴的淨蓮上師講解

講於新加坡 Orchid Country Club

二〇一九年八月三十日

好，我們今天開始介紹五道。

第一個是資糧道。

資糧道的第一是修四念處。那為什麼要修四念處呢？因為這個是修智慧。為什麼叫做“念處”？這個“念”就是能觀的智慧，“處”就是所觀的對境。因為修四念處可以遠離四顛倒，所以四念處是修智慧，能夠遠離四顛倒。就知道為什麼要修四念處，就是因為一切眾生對於五蘊起四種顛倒，所以要修四念處：對色蘊多起“淨倒”，所以要修“觀身不淨”；對受蘊多起“樂倒”，所以要修“觀受是苦”；對想蘊、行蘊多起“常倒”，所以要修“觀心無常”；對識蘊多起“我倒”，所以要修“觀法無我”。這就是為什麼要修四念處？其實就是要對治這個四顛倒。只要四念處修好，就能夠遠離這四種顛倒。

那四念處第一個就是“觀身不淨”。那為什麼要先修觀身不淨？我們要知道為什麼會輪回，是因為有了見思二惑。我們知道說，那個阿羅漢為什麼能夠出離三界六道？就是因為他已經破了見思惑。那我們就知道見思惑它是輪回的根本。見惑就是五不正見，大家都很熟，五不正見。那還有思惑，就是煩惱。那見惑跟思惑哪個比較容易斷呢？是見惑比較容易斷。所以初果就可以破見惑；然後二果、三果、四果要破思惑。所以思惑它比較微細、煩惱比較微細，所以它比較沒有那麼容易破。

比較容易破的就是見惑、就是五不正見：第一個是薩迦耶見，有沒有？那個邊見啊、邪見、見取見，戒禁取見這些，這些你只要有正知見它就能破，所以見惑是比較容易破。那見惑裏面第一個講到什麼？就是薩迦耶見，身見，這個身見。所以為什麼四念處要先修觀身不淨？因為這個薩迦耶見是五不正見的第一個，這個破了之後，你五不正見就很容易破了，因為有一些不正見是因為落在兩邊。

所以首先要知道這個色身不是我，它是色法跟心法的假合，就是五蘊的假合。五蘊：色蘊是色法，受、想、行、識是心法，那五蘊就是色法跟心法的和合，就是色、受、想、行、識這五蘊。要知道這個五蘊不是我。可是要先破這個身見，因為受、想、行、識屬於心法，心法又比較微細。所以為什麼四念處第一個是“觀身不淨”的原因在這裏，就是我們想要出離生死，就要先破見思二惑，那見惑又比思惑容易破，所以它要先破見惑，再破思惑。那身見呢又是見惑之首，五不正見當中第一個就是薩迦耶見、就是身見。所以就是因為這個緣故，我們要先觀身不淨、先修觀身不淨。

那觀身不淨要怎麼修呢？我們之前就講到了那個所謂的“九想觀”，或者是那個不淨觀。那《釋禪波羅蜜》也有詳細的講到：從九想觀開始，九想，然後種種的不淨，一直到白骨觀。都有詳細修這個觀身不淨的內容，詳細說明。

所以我們初步要怎麼來觀想呢？如果之前那個什麼九想啊，不淨觀都沒有修過的話，那最粗淺、最簡單的方法就是我們平常可以這樣子來思惟：思惟我們的身是哪里來的？父精母血來的嘛。父精母血，然後和合而成胎；那父精母血是怎麼和合呢？就是貪欲嘛，貪欲行和合，然後才成胎的。所以它的來源就是不清淨的。我們這個身體，為什麼有這個色身？就是父精母血，因為那個欲望，欲望的染著然後才成胎，所以它的來處是已經不清淨了。

然後再有了我們這個色身之後，我們再觀想我們這個色身：從頭到腳，從裏面到外面，

你可以找到一個非常清淨的地方嗎？找不到，為什麼？不然你為什麼要每天洗澡？然後你的五臟六腑攤開能看嗎？就是你不管怎麼樣觀察，它都是充滿不淨的。可是眾生因為顛倒、淨倒，因為顛倒，所以才會產生貪著，所以要觀身不淨。

因為我們只要不執著我們這個色身為清淨的，我們就不會生那個愛染心，那不生愛染心的話，就能夠離貪欲，那離貪欲就可以出離生死。所以修一個不淨觀，直接就可以跳出輪回。只要你那個厭惡、那個出離心能夠生起：覺得三界只有充滿了不淨，沒有任何清淨的地方，然後因此而生起出離心、那個厭離心的話，去貪欲。因為貪是輪回的根本嘛；你只要貪愛執著能夠去除的話，你其實就可以直接出三界了，跳出輪回。那阿羅漢也是修這個，才能夠成就阿羅漢道，然後不再來，暫時不來輪回。

所以這個是第一個，觀身不淨。那我們現在也可以稍微來觀想一下。因為最主要要修嘛，昨天講的：你如果只有教，沒有證的話，就不了究竟嘛。所以我們還是希望能夠講到哪里，修到哪里。所以我們現在大概花個五分鐘、十分鐘來觀想：

從那個父精母血不淨的和合開始，它是愛染的結果；然後生出我們這個胎兒之後，從小到大，整個過程，雖然是每一剎那都在生滅，就是我們的細胞每一剎那都在那個滅，然後再生滅，再生——這個生滅的過程其實沒有一個真實的身體是我的，這個色身不是我，因為剎那生滅。這個我們等一下那個“觀法無我”會再練習。那我們現在主要是要觀那個不淨。

那我們可以觀察我們從頭到腳、從裏到外，其實你找不到一個是真正清淨的地方；實際上它是充滿了臭穢的；不然你為什麼每天要上洗手間、每天要洗澡？不管怎麼樣清潔或者是打扮呢，它根本還是不淨的。

我們現在來練習看看。

（眾師兄練習……）

因為執著身體是清淨的，才會產生這個貪愛，有貪愛才會輪回。所以我們只要不再繼續執著這個色身是清淨的，就不會生貪愛，自然就能夠出離生死。

(眾師兄練習.....)

所以不但自身是不淨的，他身也是不淨的。所以我們可以觀想我們最親愛的人，最耽著難舍、最貪愛的對象，他（她）其實也是一樣的充滿不淨。所以我們接下來就觀他身（自身以外叫他身），也都是由父精母血的愛染所形成，也是充滿種種不淨，因此能夠去除對他身的愛染心。

(眾師兄練習.....)

所以如果自身死亡的話，也只是一具死屍、死的屍體而已；然後屍體慢慢腐爛，種種的臭穢、不淨；腐爛之後，身體全身爬滿了蛆，這個很多，全身充滿了蛆；然後吃我們腐爛的肉，鑽進來、鑽出來，鑽進鑽出的，把全身的肉呢全部都啃乾淨，剩下一副白骨；然後繼續再把連接白骨之間的那些韌帶啊，什麼也都啃掉，所以白骨呢散落一地。最後這個白骨再慢慢地風化，然後化成怎麼樣？一堆灰燼而已。所以實際上是沒有什麼好貪著的。

同樣的，對我們最貪愛的人也是一樣，成了一具屍體，然後慢慢地腐爛，全身爬滿了蛆，把腐爛的肉全部吃完之後，也是一堆白骨而已。白骨最後，散於無形，還歸虛空，也沒有什麼好執著的。

整個山河大地也是，充滿了種種的不淨。我們可以觀想，整個山河大地就只有死屍，無量無邊的死屍：人的屍體、動物的屍體，充滿了整個山河大地。所有的屍體也是慢慢地腐爛，最後化於無形。

所以從內身，到外身，到整個外在的世界，其實都是充滿不淨的。所以我們常常這樣觀

想的話，就可以去除貪愛。

我們今天就是把這個不淨觀的種子種到我們的八識田，希望以後面對一切的境界呢，就不再生起貪愛，知道只是充滿種種的不淨而已、不淨的組合，這樣而已。然後我們也可以平常觀這個白骨、白骨觀，就是我們可以觀：我們現在就是一具白骨坐在這裏；那走路的時候就是一具白骨在行走；那晚上睡覺呢，也是躺下去也是一具白骨躺在床上。

那我們再觀一切的眾生，也都是白骨：走在街上，所有的、路上的行人都是白骨。你坐那個地鐵還是捷運，整個車廂裏面的人都是白骨，白骨做各種的姿勢：有的在滑手機啊，有的在幹嘛啊，全部都是白骨。

整個山河大地也都是，全部都是白骨。想到白骨就生不起任何的貪愛了嘛，不會喜歡白骨嘛，所以它也是一種去除貪愛非常快速的方法。不但觀自身，觀他身，還有一切外在的世界都是，全部都是白骨——這個也是另外一種修法，主要就是能夠生起那個厭離心。

好，我們暫時就練習到這裏。

那第二個是“觀受是苦”。什麼是受呢？我們知道領納外境是受。所以它也有內受跟外受的差別。外受就是眼耳鼻舌身，面對那個色聲香味觸，這個五根就是外受，領納外境。眼睛所看到的：看到喜歡了就生貪，不喜歡就生嗔；順境就生貪，那個逆境就生嗔。眼睛看到的，耳朵聽到的，鼻子聞到的味道，舌頭嘗的味道，身體種種的那個觸受。只要是順境都會生貪愛，順境生起樂受，就生貪；逆境生苦受，就生嗔；還有那個不順不逆境，就是生舍受，就是不苦不樂受。

那內受就是意根。眼、耳、鼻、舌、身、意嘛。那個意根就是面對法塵，所以意根就是我內在的，第六意識的種種分別感受，因為分別之後而有種種的感受，也是有樂受、苦受、不苦不樂受（就是舍受）——有這個三受。

那我們都會以為這個三受是真實存在的；可是我們——觀察，樂受是真實存在的嗎？如果樂受是真實存在的，我應該是一直快樂，它不會不快樂，如果樂受是真實有的話；等一下就不快樂了啊。那苦受是真實有嗎？苦的時候，我好苦好苦，希望它趕快過去，它真的會過去，所以苦受它也不是真實有。那那個不苦不樂受、舍受，也是一樣的，它不是真實有的。它們都是生滅無常的。

所以三受呢，其實就是三苦：樂受就是壞苦嘛，因為它是生滅無常；苦受就是苦苦，苦的本質是苦；那舍受呢，它是屬於行苦。所以三受就是三苦。不管你是樂受、苦受、還是舍受，沒有真正的快樂。就是只有苦：壞苦、苦苦跟行苦。我們就知道輪回的本質就是苦。

那我們思惟到這裏就可以不再追求什麼？五欲的樂受。因為我們每天都想追求快樂嘛，每天都在想點子，怎麼樣讓自己開心啊快樂啊；可是沒有真正的快樂可以追的，因為樂受也是無常生滅的，自性是空的。所以只要我們不再追求五欲的樂受呢，就可以離貪嗔；那離貪嗔的話我們就可以安忍一切的苦。

我們為什麼不能夠忍受苦？是因為我們把苦當作是真實有的。可是我們等一下練習觀察：你現在當下不管哪一個受生起，一定有受的，你沒有特別樂受、苦受，就是舍受嘛。所以我們每個當下其實都沒有離開三受的範圍：不是苦受，就是樂受，就是舍受。

那我們等一下就可以練習：你觀察任何的受生起，它是不是可以一直存在。你會發覺，誒，等一下不同的感受又生起了，然後它就消失了。可見三受不管哪一受，都是生滅無常的，所以受蘊不是真實有。這樣我們就不會被受蘊怎麼樣？束縛不得解脫。如果我們耽著在這個樂受裏面，就是樂受不能解脫，那個就生貪嘛，那個貪不斷不斷地增長。

那我覺得那個苦是真實的：喔，生病好苦；什麼打坐腰酸背痛，好苦；腿發麻，好苦，修行好苦，那就很難安忍了嘛。所以這個安忍是從哪里來？是明白苦不是真實有，你才可以

安忍，安然忍受叫安忍。一切修行過程上的任何的苦，你都能夠安然忍受，也就是我們昨天講這個忍辱波羅蜜怎麼圓滿，你就是要知道苦的本質也是無自性空的。

不管三受任何一受生起，它的本質都是苦：壞苦、苦苦、行苦，本質都是苦；可是苦是真實的嗎？也不是真實的。你明白它不是真實有，你才能夠安然忍受任何的苦，不會被它束縛不得解脫。

好，所以我們就知道：觀察這個受蘊呢，可以離貪瞋。那我們現在就可以來練習一下：現在，你坐在這裏，不管是任何的感受生起。受就是領納外境，外境對你的那個...，就是六根面對六塵境界，你生起的任何的感受，你觀察它，是不是可以一直停留？結果當然是明白它是生滅無常，因此就能夠從受蘊當中解脫出來。不管三受哪一受生起，你都可以當下知道它是空無自性的，於是就從受當中解脫出來。

好，因為我們知道阿羅漢證得滅受想定嘛。滅受想，他把受蘊怎麼樣？滅了，想蘊滅了，就證阿羅漢果。你就知道這個滅受是多麼重要，你要證阿羅漢果，你要把這個受心所滅掉，想心所再滅掉，你就可以證阿羅漢果，入那個滅盡定，就是滅受想定。受心所，想心所，把它拿掉。那我經常來觀受是苦的話。就可以從受蘊當中解脫。把那個受心所怎麼樣？滅掉，滅掉是什麼意思？就是說你的定力很高啦，一切的受不管哪一受，三受哪一受生起，你都不會生起貪瞋癡；而且呢，就是當下明白它的自性是空的，你才能從任何的感受當中解脫出來。

我們現在練習看看。

（眾師兄練習.....）

好，我們看四念處第三個是“觀心無常”，這裏的“心”指的是第幾識呢？是第六識，六識心，也就是我們所謂的妄心，既然是妄心，就是虛妄的心。那我們觀察第六意識的妄心是念念生滅，生滅就是無常嘛，所以我們的這個六識心呢都是無常的，因為它不斷地生住異

滅，剎那不停留，它是在變幻，虛偽不真實的。那我們眾生顛倒，計以為常，所以我們要修觀心無常。

那修法呢，就是在每一個起心動念，我們發覺它只是一連串的生滅。等一下我們觀察，每個起心動念，它不可能停留的，一個念頭起來就滅了，一個念頭起來又滅了，這就是觀心無常。觀這個妄念心它的生滅，所以它只是生滅的過程，它不是真實有的，我們所謂的妄心不是真實有的——這個就是觀心無常，就是專注在每一個起心動念，發覺它只是一連串的生滅的過程，所以是無常的，這就是想蘊無常。

我們說觀心無常，是對於想蘊跟行蘊起“常倒”，所以要修觀心無常。所以我們先觀這個想蘊是無常的，就是專注在每個起心動念，發覺它只是一連串的生滅，一連串生滅的過程，所以是無常的，這就是修想蘊無常。

現在練習。

（眾師兄練習……）

好，那我們同時觀這個念念生滅遷流的作用，就是行蘊的作用，所以行蘊也是無常的，這就是諸行無常。念念遷流的作用就是行蘊的作用，既然是念念遷流，生滅遷流的作用，既然是念念生滅遷流，可見它也是無常的，所以行蘊是無常的，就是諸行無常！三法印之一的諸行無常。

（眾師兄練習……）

好，第四個是“觀法無我”，因為對於識蘊多起“我倒”，所以要修觀法，這個法就是一切法，包含了色法跟心法。那麼五蘊剛才講過了，五蘊的色蘊是色法，受想行識這四蘊呢是心法。那我們等一下可以觀察，不管是色法還是心法，它也都是生滅無常的，所以五蘊不是

我，識蘊不是我，五蘊不是我，所以一切法都是無我的。

所以我們現在練習觀察，它的修法就是：無論是色法還是心法都是依它的因緣在生滅，我們是沒辦法做主的。我們對這個色蘊沒辦法做主的，大家都知道，不要老，它老了嘛，不要死，它還是死了。所以我們是沒有辦法做主的，我們對色受想行識五蘊，不管是色法還是心法，我們是沒辦法做主的哦，所以是觀法無我，不管是色法還是心法，我們是沒辦法自在做主，所以是觀法無我。

一切法，無論色法還是心法，都沒有真實的我在掌控或者是主宰，它只是依著它的因緣在生滅而已：色法的生起，也是色法的種子生起現形，才有色法的生起；受想行識都是一樣，都是種子生現形，不是有一個我能夠去主宰控制五蘊它要怎麼生怎麼滅，沒有辦法、沒辦法。所以這就是...，現在我們就練習：無論是色法還是心法，只是依它的因緣在生滅，而不是隨自己希望它怎麼樣發生它就怎麼樣發生，我們是沒有辦法做主的，我們就體認一個沒有主宰的我，所以一切法無我——這就是觀法無我。色蘊不是我，五蘊的假合也不是我，它只是一連串色法心法的生滅過程，都是緣起自性是空的，緣起性空。

好，現在練習。

（眾師兄練習.....）

好，我們把四念處修過一遍。最後我們講四念處有什麼功德利益呢？修觀身不淨可以離貪欲，就直接斷輪回了。修觀受是苦呢？可以離貪嗔，願樂受不生起貪，苦受不生起嗔，所以它能夠離貪嗔。那修觀心無常可以“不計無常為常”，不會把無常當作是常，也不會“迷妄心為真”，不會把妄心當作是真心。

我們的真心就是不會隨著生滅遷流的才是我的真心，只要會生滅無常都不是我們的真心。所以只要修觀心無常，我們就知道那個不會隨著生滅的才是我們的真心。我們的妄心剛

才觀了，每個起心動念那個是妄心，它是生滅無常的，生起就滅、生起就滅，我們就不會把妄心當做是真心。不會隨著生滅遷流的那個才是我們的真心，那我們就可以離妄怎麼樣？證真了。所以這個觀心無常也很重要。

那第四個修“觀法無我”呢，就可以遠離顛倒妄想，不會把一切法無我當做是有我真實的我存在，因此能夠遠離一切顛倒妄想。

這個就是修四念處它的功德利益，我們今天只是希望把四念處的種子種下去，種到你的八識田，那你這一世在修四念處的時候可以快速成就；即使這一世沒有很精進、懶懶散散，沒有成就，也沒關係，因為這個種子種下去了，他生來世，你再看到四念處會很好樂修行，而且能夠快速成就。

所以我們說種下善根的種子非常重要。所以我們也希望借著這次的《心經》，昨天講到，你怎麼樣從那個智慧到彼岸，怎麼樣到那個到達彼岸，就是要五道十地圓滿，你就能夠智慧到彼岸。《心經》最主要就是能夠不但自己能夠到彼岸，而且可以帶領一切的眾生都能夠到達這個菩提涅槃的彼岸。所以我們就希望能夠藉著五道十地一個一個詳細介紹，同時修，應該是介紹完就成就了嘛，不是嗎？至少也種下這個種子、五道十地的種子。所以我們希望這個課程是一面講一面來共修，希望能夠講完大家都成就，都到彼岸了，然後再帶領一切眾生都能夠到達彼岸，這樣我們的《心經》就沒有白學，也就沒有白修。

好，我們這次的課程到這裏結束。

願以此功德，普及與一切，我等與眾生，皆共成佛道。