

《心經》的生命智慧 第五講 菩薩觀空度苦厄

照見五蘊皆空，度一切苦厄。

胡健財/2021.12.26

一、課程目標

1. 「觀」的作用：照見
2. 人生之「苦」與「身心」是「苦」
3. 觀「五蘊」之空，度過一切苦厄

二、課程內容

1. 「空」與「照見」

- (1) 「空」的梵文 *sunyata* 是對「有」的否定，但又不同於虛無論的斷滅見。（《禪解》 p.31）
- (2) 空的意思，在原始佛教，便是從生滅現象的觀照而發明的。所謂此生故彼生：煩惱起，生老病死生；此滅故彼滅：煩惱滅，生老病死滅，有生有滅，生滅無常，便是空。（《禪解》 p.31）
- (3) 大乘中觀的空義：（《禪解》 p.31-32）
 - ① 「以有空義故，一切法得成；若無空義者，一切則不成。」
 - ② 「眾因緣生法，我說即是空；亦為是假名，亦是中道義。」
- (4) 此與原始佛教所說「此生故彼生，此滅故彼滅」的道理相同，凡是因緣合成的現象，自性皆是空的，不僅自性空，此空也是空。說諸法是有，是有的假名；離開有無二邊，即是中道，即是《般若經》所說的空義。（《禪解》 p.32）
- (5) 捨離有無二邊，也不執持中間，才是真正的中道實相的空義，空中無有相，也無無相，所以空義能成一切法，也能破一切執著相。（《禪解》 p.32）
- (6) 「照」是觀察，「見」是體驗，以甚深的般若智慧，觀照體驗五蘊等一切諸法的自性皆空。（《禪解》 p.32-33）

2. 人生之「苦」與「厄」

- (1) 「苦」的梵文 *dukhka*，是身心受到逼惱而感到不安的狀態。進一步則是有漏皆苦。（《禪解》 p.33）
- (2) 苦和厄不一樣，苦是痛苦、辛苦；厄是危險、災難。（《禪解》 p.33）

- (3) 苦和痛不一樣，有痛不一定苦，有苦不一定痛。苦主要是精神層面的。痛主要是生理的，若不願接受，會產生苦的感覺。貧窮的人，因為貧窮不是自己選擇的，心中不平衡會覺得苦，出家人比貧窮人還窮，由於是自己選擇的，所以甘之如飴。在同一個環境，相同的狀況中，由於各人心境與福報不一樣，感受的苦與不苦也不同。（《禪解》 p.33-34）
- (4) 佛經中把苦分成三類：生理的苦、心理的苦、五蘊熾盛苦。（《禪解》p.34）
 - ① 生理的苦——生、老、病、死。
 - ② 心理的苦——生、住、異、滅，是精神的苦。包括了求不得苦，愛別離苦，怨憎會苦。
 - ③ 五蘊熾盛苦——生理及心理二種形成的生命過程，這一生到下一生，一生一生永遠在五蘊的生死中打滾，我們都不容易察覺五蘊是那麼熾盛的、永遠在生死中流轉。
- (5) 「厄」是困頓、糾纏、限制、拘束、遇邪、遭魔、受害等，故以災難稱厄運。（《禪解》 p.35）
- (6) 對凡夫來講，有厄一定有苦；對聖人來說，有厄不一定苦。在日常生活中所面臨的危險，有些是我們自己造成的，有些是自然環境及社會環境帶來的，例如天災、人禍、意外災難等等。（《禪解》 p.35）
- (7) 至於「厄」，則是執著五蘊所招感的一切災難。例如：水災、火災、風災、地震、毒蟲猛獸等天災，以及刀兵、盜賊、惡政等人禍。（《講記》 p.104）
- (8) 修行人在修行時一定要先把對於身體的執著放下，再放下心理的妄念，當心理及生理的自我都放下時，就是五蘊皆空，雖然還不能度一切苦厄，但是在這一刻就是在禪悅及法喜之中。（《禪解》 p.35）
- (9) 證得五蘊皆空後，身體還在，由於智慧具足，對於一切的苦難及災難，都不會產生那是苦厄的感受了。（《禪解》 p.35）
- (10) 但願大家能常念「觀世音菩薩」，朝念觀世音，暮念觀世音，念得身心放空，念得自我中心、自私自利的觀念不再生起，那麼就一定可以「人離難，難離身，一切災殃化為塵」了。（《講記》 p.105）
- (11) 我們必須先明白無我的道理，才能夠度一切苦厄。如果不能以般若智慧觀照人生的生命現象及生活實況，那便在煩惱的苦海之中。因為把虛妄不實在的我當作真實的我，就有得苦頭吃了。（《實踐》 p.185-186）
- (12) 八苦之中的五蘊乃是對於身心的愛戀和執著，該是「總苦」，其他的七苦算是「別苦」。只要「照見五蘊皆空」，便可眾苦消滅；不必遠離五蘊，當下便得自在而解脫眾苦。（《實踐》 p.187）
- (13) 事實上，身體的需求並不多，主要是企求生命的安全，希望生活的舒適，這

些本是正常的心態，卻都是對於「自我中心」的堅固執著，如果不懂得用佛法的觀點來觀照，的確不容易放下，在在都成為煩惱的根源。(《實踐》p.187)

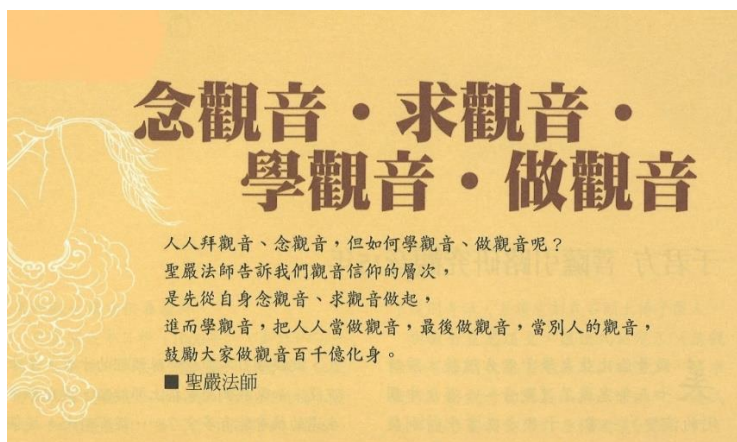
3. 「五蘊」與佛法的「空」

- (1) 什麼是「五蘊」呢？簡單的說，五蘊就是：色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊，是吾人身心的總合。色蘊是指生理的、物質的現象，受、想、行、識四蘊是指心理的、精神的活動。(《講記》 p.99-100)
- (2) 佛法的「空」絕不是教人消極、逃避和否定一切的；相反的，它是從空性中教人正視生命的意義，不斷的努力向上。(《講記》 p.100)
- (3) 三個不同層次的空：(《講記》 p.100-103)
 - ① 頑空。
 - ② 偏空。
 - ③ 畢竟空：是指大乘菩薩所證的「空」。已發菩提心的菩薩，雖知道世間是無常、是空幻的，可是他們不忍心任由廣大無邊的眾生貪著五欲，沈淪於生死苦海，所以發願度眾生。這些菩薩，本身對於世間的五欲已不執著、不貪求，所以對這世間也無需逃避，依然生生世世留在世間關懷眾生、幫助眾生，讓所有眾生都能證得無餘涅槃。這種「空」，是空去對自己身心的執著，也空去了對一切現象的執著，轉生出救濟眾生、無我無私的悲心與願力。
- (4) 五蘊中的最後一蘊是「識蘊」，它不是認識分別的意思，而是身心配合起來而造作的種種或善或惡的行為所產生的業力，集成為生死過程中之主體，叫作業識。也就是說，從前世到今生再到來世，不能把過去世的身體帶到這一世來，只有業識在生死中流轉不已。(《實踐》 p.183)
- (5) 五蘊是由過去世所造之善業及惡業，所感得的果報，所以我們稱這受報的色身肉體為「正報」。我們又是依著環境而生活、而生存，所以稱環境為「依報」。(《實踐》 p.183-184)
- (6) 我們在生命過程中受報的同時又繼續造業，在一期果報結束後，便是肉體的死亡。這一生死亡之後，來生的果報又等著我們去接受，所以學佛的人不必擔心死亡，因為今生一結束，很快便接受到另外一生的果報，端視自己所造的是什麼樣的業。(《實踐》 p.184)
- (7) 五蘊的組合係暫時的生命現象，不僅肉體有生、老、病、死，心理有生、住、異、滅，連業識也隨著身心變化而不斷變化。肉體的生、老、病、死很容易懂，心念的生、住、異、滅卻很少人能發現。(《實踐》 p.184)
- (8) 若以般若的智慧來觀察五蘊所組成的生命現象，是無常的、是無我的、是空的。……這諸行無常、諸法無我的現象叫作「空」，「空」不是沒有，而是沒有固定不變的人、事、物。(《實踐》 p.185)

- (9) 諸位聽了《心經》之後，觀念有所修正或改變，那麼昨晚的你和今晚的你雖是同一個人，但並不是相同的「我」，因為這個「我」的觀念有了修正、改變，這叫作「無我」、「空」。(《實踐》 p.185-186)
- (10) 我們必須先明白無我的道理，才能夠度一切苦厄。如果不能以般若智慧觀照人生的生命現象及生活實況，那便在煩惱的苦海之中。因為把虛妄不實在的我當作真實的我，就有得苦頭吃了。(《實踐》 p.186)

4. 結論：

- (1) 身體存在的話，因為身體而有的心理狀態也是具有的，而凡是存在的事物，都不能逃避生住異滅的變化，而終歸失去與消失，這是世俗也講「空」的理由，但是，佛法所說的道理不同，這個「空」是實現的原理，並非事物發展的結果。
- (2) 觀「五蘊」之空，是用佛法的智慧洞察這個身體的存在並非真實，因而度過因為身體的執著而有的一切苦厄，也許，身體依然存在，但是，心態已經不同，便沒有原來所以為的苦，因此，這是提升了生命的品質，同時，也因為生命的觀點不同，藉此而創造真正的生命，於是，生命的意義便不同於以往，它是以「菩薩」的精神來實踐自己對生命的承諾，稱為「般若波羅蜜多」。



善用耳根修行，待工夫漸用漸深，也能體會到「入流亡所」的層次。

(張繼高攝)