

## 照見五蘊皆空的法門 — 聖嚴法師

觀念的認知，不等於經驗。如何將我們所具有的「色、受、想、行、識—五蘊皆空」的觀念，具體轉化為生命的經驗？如何地起修與行證呢？

首先，須修「觀想」的「觀」。通常，不經過一段訓練，於自己日常生活中，突然要修觀、起觀，是很難真正「觀」起來。

倘若參加禪修，透過系統的訓練，則可以依著步驟開始觀照五蘊。

怎麼觀呢？

### 一、身體是禪修的工具

先從身體觀起—觀「身」和「受」。觀「身體」於「受」中的狀況，也觀「心」於「受」中的感覺—受，一定是身體在受，形成了感覺；而感覺是心。之後，再觀感覺的時候，心的反應是什麼？例如我們在喝一杯很濃的咖啡，第一個在未喝之前即可能已聞到咖啡的味道，「嗯，好香！」讓你很想喝它，這是一種感受，一種很自然的反應。自然的反應實際上也是通過我們身體的嗅覺的「受」，而在心理上產生「很想喝它」的欲望。此刻，進一步觀察一己心理的反應是什麼？是一種愛渴、貪欲、執著、喜歡、占有、眷戀……，種種心態俱會呈現。換句話說，整個喝咖啡的過程，乍看之下，好像是非常實在的我在那個地方，其實不是。只是心理的反應，一下、一下，不同的反應，以極快的速度，連繫性地串聯起來—於喝一杯咖啡的過程，身與受的反應便已相當複雜了。這是我們日常生活裡，可以隨時經驗，也可以提醒覺觀的對象。

但是，如果心很粗，沒有辦法覺觀，只知道咖啡很好喝，喝完之後很滿足，只想下一次再喝，一次又一次地喝……，這樣的話，是沒辦法觀空的。

那麼，只有打坐。於打坐中，先觀身。從身體的「受」觀起。觀察身體的受，漸漸地，由強烈而淡化……，淡至再沒有感覺身體的存在，只餘心理的活動。如此，便進一步觀察心理的活動與反應，就能覺察到，心理的反應不是在想像過去、回憶過去，便就是推想未來、期待未來、憂慮未來。又或者，只是鈍鈍地，遲滯而茫然，宛如在做白日夢一般。這些「心」的狀態，其實即是「五蘊」中的「受、想、行」，當我們能這樣觀察時，即已經是在「觀五蘊」了一觀身體的時候，是觀「色蘊」；觀心態的時候，即是觀「受、想、行」蘊。

漸次地，我們將發現，對於肉體的執著，僅是一種心理作用。當身體的執著逐漸淡化，淡化到最後，身體對自身而言，便可能只是一種負擔—當沒有感覺身體的存在時，身體就不會困擾你，也不再干擾你，也不再覺得是負擔了；什麼癢啊、

痠啊、麻啊、痛啊、累啊、快感啊、沉重啊、美呀、醜啊.....，這些問題全都沒有了！

打坐坐到深的時候，坐到身體沒有，身體的覺受也沒有了一意即，身體的粗受（粗的受）消失的時候，便會覺得，身體對自己而言，已不是自我中心的代表物。此時，即是觀「色」—「色即是空」—觀色身「即有而空」。即有，有啊！還在，卻又是空的。身體在此，在打坐，卻對一己不是負擔。一般人並不瞭解身體是一種負擔，反執取著以為是幸福。但是，於上座後的觀修中，當對身體的感覺和執著逐漸淡化，我們將發現，有身體，是負擔；沒有身體，才是解脫。雖然，身體的解脫，並不等於心理的解脫，但是觀到這個層次，已逐漸剝離之於色身的執著，也漸次突破「色蘊」的羅網。不過也請記住：禪修必從身體入手，身體是禪修的工具，不是自我的中心。

## 二、無住於心

更進一步即屬於「觀心」的層次。何謂「心」？「心」是什麼？人們通常難以察覺一己的心理活動的現象，除非在深刻的痛苦中，否則無法察知。於禪坐中，當行者安靜下來，不受身體或環境的各種負擔、困擾或誘惑時，便僅存心理的活動，包括「受、想、行」等。意即，心理的「受」若與身接觸的話，可能產生樂、痛、苦、癢、麻、脹.....等。但身體的觸受淡去以後，便僅餘觀念上的感受—感覺生命的存在、或內心湧現的思想活動—這類思想活動已屬微細，不再那麼粗了（粗的指與身體結合的諸受），於此微細的層次中，始能覺察「受」、「想」這兩樣東西在動，那便是「行」。自己了了分明，這是在動.....。

於中，苦、樂漸漸析離，變成「不苦不樂受」，也叫「捨受」。捨，還是受；不苦不樂受，還是受。尋常人僅滯留於苦受、樂受中。苦樂俱捨，沒有苦樂憂喜，即名為「捨」。這種不苦不樂中，仍存有的「受」，即名為「捨受」。在不斷捨苦捨樂之後，我們將感到一種輕鬆，一種非常的安靜、柔軟和輕巧；於中，更覺知到生命存在之美—那非常地美，伴以安定、寧靜、安全與明晰。

這樣的感覺，仍在受、想、行之中，尚未超越。仍要將之逐漸置放下來—即是要「觀空」。也就是說，舉凡清淨、寧靜、安定、安全.....種種感覺也須認知它是空的，也是一種心理的反應，不要在乎，不要執取。否則，即容易沉溺其中，一上坐墊即希望享有此類輕安的覺受。而這樣的覺受，事實上也是自我中心的一種狀態。

此時，便須「觀空」—如何觀呢？即，告訴自己，我只是在修行，在打坐，不要太在乎它、貪戀它、執著它。漸漸、漸漸地，此受也將離開，行者的思想將日趨澹泊。

### 三、以真智慧積極看待世間

思想漸呈澹泊，「行」的問題仍存在著，並未解脫。則須以「智慧」來觀—在自己尚未獲得真智以前，則「依佛智慧，用佛智慧」：依持、使用佛菩薩的深慧來觀察我們的身心世界，瞭解它們都是幻構，都不是真的，也都是空的。箇中，但於自己身內、身外的一切諸事、諸相中，若還存有一絲自我存在的感覺，則尚未契入空慧中。

如此深刻觀照，漸止於空。但是，停止於空，並不等於解脫。「空」也是一種受，必須連「空」的感受也放下，如此，則漸契於解脫境界。

為什麼觀空到達空的境界，其實還是未契空性，還是「不空」的呢？

因為，感受到空，感覺到空，體驗到空的，仍是自己—仍有「我」在感受空，而將那個空視為「我」，是另一更深細難除的「自我中心」。

沒有修行的普通人，將虛幻的身體和心理現象視為「我」，視為「我的」價值或「有我」在主宰，在存在、作為。

修行之後將發現，身體也罷，環境或心理的種種現狀、現象、情境，全皆是虛的、假的、幻的、空的—那麼便可能進一步什麼都不要，什麼都放下，呈現「滯止於空」的狀態。這樣的空，佛法名之為「頑空」。這顯然不是太好的字眼，因為，一旦「住」入頑空，行者將對世間採取消極、否定的態度，除了不想參與，也想放下責任，逃避一切。因此，我們稱之為「頑空」—本質上還有一個「非常堅固的自我」、一個「在注意空的自我」在那個地方。明明說「沒有」，其實是「有」；有一個「我」，在「注意空」。「以空為我」—「以空為我」的這個「我」是不是「有」呢？有，還在！

因此，進一步空也好，有也好，超越空和有—不住於「空」、不住於「有」，不執著空，不執著有的時刻，即是智慧。

它必須於禪定中，修到「滅受想定」時。此時，「受想」滅掉，「行」仍存在。要超出「行」的有與無，則須「離空離有」。離開「有」的什麼？離開「色受想行」，也離「空」，離自我中心中的「以空為我」。

離有離空，則真智現前，也即是《心經》所說的「行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空」，接下去的經文便是「色不異空，空不異色；色即是空，空即是色」—不止色蘊如此，受蘊、想蘊、行蘊、識蘊，也是一樣；都是一個「不即」，一個「不離」—而不是「空就是空」，一無所有、抹滅一切的「頑空」。這才是真正能以積極態度看待世間的真智慧：首先，自我中心消除了，就要回到一己的生活

中，與人相處，與物相接，與世間保持密切的關係與互動。而於互動交流中，並沒有我。為什麼？五蘊建構的「我」是虛幻不存的；但現象的假合存有，是誰的現象呢？是眾生的現象有、業力的現象有。如是，雖然了知五蘊皆空，不再受五蘊現象的變化，而昇起喜怒哀樂煩惱的情緒。煩惱空淨，但環境中自己的身體還在，還要吃喝，還要工作、生活，還存在人與人的責任與互動。這個存在，其一是我們原有業力的持續；其次，即是眾生還在，並未解脫離苦。所以，自己即或已經解脫，已是「五蘊皆空，度一切苦厄」，但是，廣大有情並未離苦，須加以善巧救拔。又或者，行者雖已離苦，但業仍在—離苦，僅是離卻心靈的負擔，但昔日所造的業仍殘存著，並不因悟覺，從此便可不認帳了。

帳仍在，但認帳，並不意味著受苦。倘能「照見五蘊皆空」，那麼，認帳，僅是化被動的業力，為主動的布施，從自我拔度的苦厄中，進一步協助有情，拔度累世積集的苦厄。

本文摘錄自法鼓文化出版《聖嚴法師教觀音法門》