聖嚴法師教觀音法門

11

照見五蘊皆空的法門

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 75 ～ P. 82	無	1. 身體是禪修的工具 － 先從身體觀起	1. 1 觀「身」和「受」 1. 2 在打坐中練習 1. 3 身體的解脫，並不等於心理的解脫
		2. 無住於心 － 進入「觀心」的層次	2. 1 觀心 － 觀受、想、行 2. 2 更進一步 － 觀空
		3. 以真智慧積極看待世間	3. 1 連空也要放下 － 停止於空，並不等於解脫 3. 2 頑空－執著著空的境界，不能放下 3. 3 真正的智慧是不執著空也不執著有 3. 4 於五濁惡世、現實環境中恆保清涼

11 照見五蘊皆空的法門

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.75 ～ P.77	無	1.身體是禪修的工具 － 先從身體觀起	1.1 觀「身」和「受」 1.2 在打坐中練習 1.3 身體的解脫，並不等於心理的解脫

1. 先從身體觀起 － 身體是禪修的工具

1.1 觀「身」和「受」

1.1.1 觀「身體」於「受」中的狀況，也觀「心」於「受」中的感覺

1.1.1.1 受，一定是身體在受，形成了感覺；而感覺是心。

1.1.2 再觀感覺的時候，心的反應是什麼？

1.1.2.1 以喝咖啡為例：

1.1.2.1.1 觀察自己從聞到香味、想喝、喝了、還想再喝、又喝了一杯。

1.1.2.1.2 整個過程中的心理反應實際上是很複雜的身與受的反應。

1.1.2.2 日常生活裡的一切事務，都是可以隨時經驗，也可以提醒覺觀的對象。

1.1.2.3 但是，如果心很粗，只知道咖啡很好喝，喝完之後很滿足，只想再喝，這樣是沒辦法觀空的。

1.1.3 心很粗的時候沒有辦法觀空，這個時候只有從打坐中去觀。

1.2 在打坐中練習

1.2.1 於打坐中觀身，從身體的「受」觀起。

1.2.2 觀察身體的受，逐漸由強烈而淡化，淡至再沒有感覺身體的存在，只餘心理的活動。

1.2.3 進一步觀察心理的活動與反應

1.2.3.1 心理的反應若不是在想像、回憶過去，便就是推想、期待、憂慮未來。

1.2.3.2 也可能只是鈍鈍地，遲滯而茫然，好像在做白日夢一般。

1.2.4 這些「心」的狀態，即是「五蘊」中的「受、想、行」

1.2.5 如此就是在「觀五蘊」了

1.2.5.1 觀身體的時候，是觀「色蘊」

1.2.5.2 觀心態的時候，是觀「受、想、行」蘊。

1.2.6 漸漸地，我們將發現，對於肉體的執著，僅是一種心理作用。

1.2.6.1 當身體的執著逐漸淡化，身體對自身而言，便可能只是一種負擔

1.2.6.2 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

讀懂一句 受用一生 法鼓山心靈環保讀書會

是負擔了

1.2.7 打坐坐到深的時候，坐到身體沒有，身體的覺受也沒有了

1.2.7.1 身體的粗受消失的時候，便會覺得，身體對自己而言，已不是自我中心的代表物。

1.2.8 這時候也就是觀「色」—「色即是空」—觀色身「即有而空」。

1.2.8.1 一般人並不瞭解身體是一種負擔，反執取著以為是幸福。

1.2.8.2 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。

1.2.8.3 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。

1.3 身體的解脫，並不等於心理的解脫

1.3.1 必須記住身體是禪修的工具，不是自我的中心。

1.3.2 此時可以進入「觀心」的層次

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.77 ～ P.79	無	2.無住於心 – 進入「觀心」的層次	2.1 觀心 – 觀受、想、行 2.2 更進一步 – 觀空

2.無住於心 –進入「觀心」的層次

2.1 觀心 – 觀受、想、行

2.1.1 人們通常難以察覺自己的心理活動的現象

2.1.2 禪坐中不受身體或環境的各種負擔、困擾時，便僅存心理的活動，包括「受、想、行」等。

2.1.3 身體的觸受淡去後，便僅餘觀念上的感受

2.1.3.1 感覺生命的存在、或內心湧現的思想活動

2.1.3.2 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」。

2.1.4 當苦、樂漸漸析離，變成「不苦不樂受」，也叫「捨受」。

2.1.5 在不斷捨苦捨樂之後，將感到一種輕鬆，安靜、柔軟和輕巧

2.2 更進一步 – 觀空

2.2.1 對於一切清淨、寧靜、安定、安全…種種感覺也須認知它是空的

2.2.2 而這樣的覺受，事實上也是自我中心的一種狀態。

2.2.3 不可執取。否則即容易沉溺其中，一上坐即希望享有此類輕安的覺受。

2.2.4「觀空」即是告訴自己，我只是在修行，在打坐，不在乎它、貪戀它、執著它。

讀懂一句 受用一生 法鼓山心靈環保讀書會

2.2.5 漸漸地，此受也將離開，行者的思想將日趨澹泊。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.79 ～ P.82	無	3.以真智慧積極看待世間	3.1 連空也要放下 – 停止於空，並不等於解脫 3.2 頑空－執著著空的境界，不能放下 3.3 真正的智慧是不執著空也不執著有 3.4 於五濁惡世、現實環境中恆保清涼

3.以真智慧積極看待世間

3.1 連空也要放下 – 停止於空，並不等於解脫

3.1.1 思想漸呈澹泊，「行」的問題仍存在著，並未解脫。

3.1.2 在自己尚未獲得真智以前，「依佛智慧，用佛智慧」

3.1.3 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。

3.1.4 但於自己內外若還存有一絲自我存在的感覺，則尚未契入空慧中。

3.1.5「空」也是一種受，必須連「空」的感受也放下，則漸契於解脫境界。

3.2 頑空 – 執著著空的境界，不能放下

3.2.1 普通人，將虛幻的身體和心理現象視為「我」

3.2.1.1 認為有一個「我的」價值或「有我」在主宰，在存在、作為。

3.2.2 修行人能夠感覺到空，體驗到空的，仍是自己—仍有「我」在感受空

3.2.2.1 將那個空視為「我」，是另一更深細難除的「自我中心」。

3.2.3 頑空 – 滯止於空，行者將對世間採取消極、否定的態度

3.2.3.1 修行之後發現身體、環境或心理的種種現象都是虛幻的，便可能進一步什麼都不要，什麼都放下。

3.2.3.2 這樣的空，佛法名之為「頑空」。

3.2.4 進入「頑空」的狀態，本質上還有一個「非常堅固的自我」

3.3 真正的智慧是度執著空也不執著有

3.3.1 也就是超越空和有。離有離空，則真智現前

3.3.1.1 於禪定中，修到「滅受想定」時，「受想」滅掉，「行」仍存在。

3.3.1.2 要超出「行」的有與無，須「離空離有」。

3.3.1.3 離開「色受想行」，也離「空」，離自我中心中的「以空為我」。

3.3.2 離有離空，即是《心經》所說：

「行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空」

「色不異空，空不異色；色即是空，空即是色」

3.3.3 如此才是真正能以積極態度看待世間的真智慧

3.4 於五濁惡世、現實環境中恆保清涼

3.4.1 自我中心消除了，就要回到生活中，以無我的態度，與世間保持密切的關係與互動。

3.4.2 因為五蘊建構的「我」是虛幻不存的；但現象的假合存有，是眾生的現象有、業力的現象有。

3.4.3 其一是我們原有業力的持續

3.4.3.1 行者雖已離苦，但業仍在

3.4.3.2 昔日所造的業仍殘存著，並不因悟覺，從此便可不認帳了。

3.4.3.3 認帳，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

3.4.4 其次，即是眾生還在，並未解脫離苦。

3.4.4.1 自己即或已經解脫，但是，廣大有情並未離苦，須加以善巧救拔。

3.4.5 如此，不即不離，即空即有

3.4.5.1 可以起大智而離苦，起大悲而濟厄。

3.4.5.2 可以入於五濁而恆保清涼，現於煩惱而恆觀自在。

討論題目

1. 請說明如何從身體觀起？
2. 請以喝咖啡為例說明觀色蘊的過程？
3. 身體的解脫，並不等於心理的解脫，為什麼？
4. 觀心，應如何觀？
5. 為何說行者修行觀心、觀空，「停止於空，並不等於解脫」？
6. 何謂頑空？
7. 真正的智慧是即有即空、離有離空，請說明？
8. 如何於五濁惡世、現實環境中恆保清涼？