

## 觀空五層次

聖嚴法師《[人生雜誌 326 期](#)》

「空」要從「有」開始；但是有許多人因為不知道該如何從「有」到「空」，所以修行很難深入。

### 放掉思惟，空的第一個層次

空有五個層次，第一個層次就如同我告訴各位的，當我們來到道場參加禪修時，要把你們平常的想法與習慣，和所有禪中心以外的種種，全部打包起來，放在門外，讓自己從平常生活的思慮中抽離。現在我要講更深一層次的「空」，或者說「觀空」。

禪期的第一天我就提到，這個禪修中心對修行來說其實是個非常吵雜的環境（有車子、收音機、孩童等種種聲音），我也曾問你們，外面的噪音是否會打擾到各位？大部分的人都說：「不會！」後來在禪修期間，有一位學員說，其實對她造成干擾的並不是外面的聲音，而是師父的開示，因為我的話會不斷地縈繞在她的腦海裡。例如，我教大家要放鬆，她就只會坐在那裡，腦中不斷地響著：「放鬆、放鬆、放鬆！」如果我教大家要像個死屍般，她就會不斷地想：「我死了、我死了！」她說：「任何事情我都可以放下，唯獨無法把師父所說的教法放下當成空的。」我告訴她：「你必須放下。我所說的都已經過去，不必再去想它。」

如同我曾告訴各位的，打坐之前要先向自己的蒲團禮拜，並發願接下來這炷香要坐得很好；但上座以後，就應該連這件事情也完全擺下。另外，還有一個學生，他發現自己在打坐時，心中還會不斷地期盼，希望能坐得很好。所以進入第二個層次時，我們不僅要把外在的環境觀成空的，連在禪期當中內心所生起的種種現象也要空掉。

### 放掉方法、自己與環境

若想更進一步觀空，緊接著要放下、忘掉的是「方法」，但是並不容易做到。忘掉方法是什麼意思？就好像戴眼鏡一樣，平常我們透過眼鏡去看東西，但不會一直記得自己戴著眼鏡。如果老是注意著眼鏡，那反而會變得麻煩。這也很像穿新鞋，穿的時候很明顯腳會痛，感覺很彆扭，但如果你能不在意它，反而可以發揮新鞋的功能，走得又快又穩健。開車和騎馬也是一樣；開車時，必須忘掉車子，只是單純地駕駛；而騎馬時，也唯有忘掉馬才能騎得好。我想這裡的每個人大概都有這個問題，就是沒有辦法忘掉方法，而這實在是一個負擔。

一旦把方法忘掉，表示你正在用方法，接著便可以更進一步，把自己也忘掉。就像一個男人緊盯著一個在大街上行走的漂亮女子，從不同角度打量著她，看到渾然忘我，失卻了方向，結果一腳踏進水坑裡。如果一旦忘掉了自己，就會忘掉自己所有的立場和觀點，還有身體的感覺；一切舒服或不舒服的覺受全都消失了。如果你只是把方法忘掉，而沒有忘掉自己，身體會感到非常舒服。接著，會忘掉自己，而所有舒服與不舒服的感覺都沒有了，如果周遭的一切還是存在；雖然已經把自己忘掉了，但卻很清楚地覺知周遭的環境。

最後，甚至連環境也忘掉了。聽而未聞，視而不見，此時便進入了定境。

對於這五個空的層次，你們大都能做到前面的部分，但「方法」還是沒有辦法忘掉，更不用說忘掉自己或環境了。這些對大多數的人來說，是很難跨越的大關卡。如果忘掉了方法，會感覺時間好像不存在，而且會坐得很好。如果忘掉了自己，性情上會有大的轉變；如果是忘掉了環境，那就入定了。到了最後這個層次，你的性格必將經歷一大改變，而我也會很樂意給你一個方法，幫助你進入「無我」的境界。

### **像爬樓梯般清楚**

總括來說，這五個層次是：一、放下在禪期前，所有與日常生活相關的思慮；二、放下在禪期中，所產生的種種與身心無關的念頭；三、忘掉方法；四、忘掉自己；五、忘掉外在環境。每個人都需反問自己，究竟是到了哪個層次？依我個人的經驗來講，每次我打坐時，都會經歷這五個層次。我逐一捨離每一個層次，直到第五個層次。在過去，這個過程非常緩慢，隨著時間不停地練習，現在我只要坐下來，就能很快、很順利地從第一、第二、第三、第四，一直進入到第五個層次。我希望以後各位也能如此。

這個過程與佛典所描述的，釋迦牟尼佛修證的情況很類似，即所謂的「次第禪定」。他必須先進入初禪，才能依次進入第二禪、第三禪，以及之後的層次。當然，這並非是完全對等的比擬，因為我所說的是從凡夫心到定境——也即是初禪的境界，與佛陀所經歷的境界不同，但是這層層超越的過程是相同無異的。

有了這些說明，相信各位應該很清楚該如何著手修行了。當你用功修行時，將會清楚地看到這些過程的出現與演變。每當捨棄或放掉一個層次，而進入另一個層次時，你會知道接下來應該做些什麼。就像梯子的階梯一樣，每一步階梯都已清楚地標示出來，我們只要持續地修行，最後都能很快地爬上去。