



# 五

# 蘊

## 什麼是五蘊？

佛陀教導我們：“你”不是個獨立自存的實體。這個“我”（世俗諦）是五蘊（勝義諦）的組合，也稱為身（色）與心（受、想、行、識）。我們是依世俗諦來達成勝義諦，就如同彌蘭王和阿羅漢——那伽犀那尊者的對辯。“那伽犀那”是不存在的；存在的只是無常、苦、無我的五蘊。

## 我們為什麼要了知五蘊？

1. **佛陀所概述的第一聖諦：苦諦，就是關於對五蘊的執著。只有當我們如實了知“苦”，才能夠從“苦”中解脫。**
2. **“苦”（巴利文 *Dukkha*）的字母緣自“du”，意思是“壞的”；“kham”是“沒有快樂與我”。“苦”是緣生於當我們執著五蘊為我，我的，我自己，我的悅受，我的苦受，我看，我聽等等。**
3. **五蘊是身見與執著的對像。它們是我們要審察而獲得觀智的目標。**

阿難尊者成就了“預流果”（須陀洹）。當富樓那彌多羅尼子尊者勸誡他說：“朋友阿難，因為執著，而產生‘我’的想法。”執著什麼呢？執著色、受、想、行、識。事實上，如理地正思維五蘊為“這不是我的，這不是我，這不是我的自我”。修行就要去觀照所有的五蘊是無常，變化的。無常是苦，而苦的不能視為是“我”。存在的只是因果關係。只有能見到生滅法及因緣法，才能厭離而放下，不再執著色、受、想、行、識。

## 我們為什麼會執取五蘊？

我們執著五蘊是我，我的，我的自我。這是因為我們不能了解到執著的過患與危險。五蘊引生身見與渴愛，是觀智的目標。我們內觀禪修的目標是體驗五蘊不斷地生滅，而能如實見到執著五蘊的危險，就好像是一個被火燒過的孩子看到了觸碰爆竹的危險一樣。