



為何研習五蘊很重要？

因為五取蘊是苦諦，必須依內觀而徹底明瞭：這不是我的，這不是我，這不是我的自我。

色蘊 (rūpakkhandha)

色的含意是“一直在變化”，而且是會變形受壓迫的。它是由四大元素（地，水，火，風）及二十四個源自四大的所造色法。四大是如何產生呢？它們是緣自宿習業、心、食素和時節（溫度）。這些能影響四大的因緣也是無常變化的，由四大組成的色身又怎能有常呢？色蘊是無常，苦，無我的。

受蘊 (vedanākkhandha)

依觸而緣生受。有六種觸：眼、耳、鼻、舌、身、意。每個觸會衍生三種受：樂受、苦受、不苦不樂受。所以一共有十八種受。當下總是有受的，我們修習去觀它的生滅。受是我們要觀的目標。當我們沒有觀照受的生起時，接著有兩個束縛：第一是錯誤地認知受為我，於是加強了我見；第二是渴愛緣於受，人的渴愛增多。

想蘊 (saññākkhandha)

想是通過標記目標以認知它。而這個標記是被扭曲的，例如我們在黑暗中誤以繩為蛇。我們誤想五蘊為常、樂、有個恒常的我。在生活中各種感受的起起落落，我們忽略去觀照無常，所以要花很漫長的時間才能糾正這個顛倒想。

行蘊 (sankhāraakkhandha)

行的特性是形成、造作和建立。它的作用是集聚業力。除了受與想，有五十個心所結合成所謂的行蘊。它的現起是干預與有興趣。布施、持戒與止禪是善業，都會延長輪迴。但內觀則是，觀無常、苦、無我，使心識捨棄對行法的執取，所以說是縮短了我們的輪迴。在世間法之心所里，思（意念）為首；於出世間法，智慧為心所之首。

識蘊 (viññanakkhandha)

識的特性是知道目標。它的現起是心路過程的延續性。無常的真實隱藏在它的延續性裏，因為心識迅速地生滅，不能透視這相續密集，讓我們誤以為有個獨立的我。有六種：眼、耳、鼻、舌、身、意。