



佛使比丘

著作：人类手册

第五章 五蕴

佛陀常常教导众生去学习、认识五蕴—色、受、想、行、识—因为这样才能够灭除痛苦。

各位法律系的同学：

我已将佛教的原理有次第地讲解过了，从一开始就说明「佛教是明了『什么是什么』的理论知识与实践程序」。这里所说的「什么是什么」即是诸行无常、苦、无我的。虽然所有的事物都无我、是虚假不实的，但一切众生还是迷执着这些事物，因执取的驱使而引起苦。这执取有如枷锁般把众生和苦黏缚着，所以我们要去除执取，而戒定慧三学正是修持的策略。戒基本上是屬於调和的工具，能使我们生活在和平安乐中，以及适合於修定；有定心是指有足够的心力能有效地解决内心的问题；智慧是使我们心能「看透」那些所必须要看清的事物，尤其是执取，它是苦的根源，甚至是把人类和苦系缚在一起的主动动力。但是还有一件同等重要的和应该明白的事，即是到底什么是执取的依归？什么是执取的推动力，促使我们对事物紧抱不放？因此我们就必须要多了解执取以及其各种形态。

至於什么是执取所依？直接说，即是这个世界。「世界」这个名词，在「法」方面的含义是很广阔的，当说到佛法的世界，其含义是：一切即一，一即一切。不论是人界、天界、梵界、阿修罗界、畜牲界、地狱界、恶鬼界都称为「世界」。它有不同的层次，所以较难理解，我们一般所理解的都是浅的表面层次，或称为「假相的阶段」，假如以普通的知识是不可能了解比那假相层次更深入的现象，因此佛教即提出几个层次的说明。

世界可为两个方面，即物质方面，也称为色法；心理方面称为名法。我们经常听到前辈提起，或在古籍里经常可看到「色法」（身法）和「名法」（心法）这字眼。希望能了解「色法」和「名法」的使用，即是把世界分为两个方面，或把世界万物分成两大类：「色法」为「物质」，它不屬於心识，而另一种属心识或心里的感觉，总称为「名法」或「心法」。但为了更加详细地解释，再把心法分为四个部份，称为受(VEDANA)、想(SANNA)、行(SANKHARA)、识(VINNANAM)。受、想、行、识这几个名词，在我们佛教界里是随处可

见的。相信各位都曾听说过，当我们把「色」的部分，即色法加入这四种心法，就形成了五个部份，统称为五种组合，巴利文称为「五蕴」，译为形成世间的五种组合，尤其是人和生物。

「观看世界」意思是要多观察世间的生物，尤其是我们人类，因为一切问题都在人类。在这世界上有很多问题必须要了解，但真正重要的问题还是在於人，人类的教育已足以令我们伤透脑筋了。认真地说：我们把人称为五种和合也可以，因为世上各种的和合，绝对不会超过这五个范围，五蕴构成一个人，是每个人所共有的。

我们人可区分为五种和合，那物质的身体称为「色」或「色蕴」，心的四个组合，分别为：第一个组合称为「受」，是感觉到苦受、乐受或不苦不乐受，我们所有的感受都是生起各种果报的原因。很肯定的，只有这三种感受：即乐或满意；苦或不满意；另一种是在不知苦乐的情形下，即它还在痴呆中，但同样的它也是一种感受。一切的感受肯定不是这个就是那个，时常存在我们身上，一整天都充满着乐受、苦受、不苦不乐受。我们每一个人自然是有着任何一种感受，比如当我们坐在这里而升起了麻痹的感觉，可称为苦的感受，此时若听到某一些我们所满意的声音，就会生起乐的感受，因此就没有苦的感受了。而那痴呆的感受，是有时当我们接触或知道某些事务，但却怀疑它到底是怎样的而不能明确地下个决定，对它们到底是喜欢或厌恶，贪爱或嗔恨等，这样就生起另一种不能确定是苦或乐的感受。因此我们就把所有的受分为三种，即是「乐」、「苦」或「不苦不乐」。我们将不间断地生起其中的一种感受。「受蕴」即是由这三种感受组成，这是在心方面的第一个成分，但是从五蕴来看则属于第二种的因缘和合。

接下来的一个因缘和合称为「想」，在文字上翻译为全面的「认识与辨别」，虽然它也是一种感觉，但却与前面的不同。前面所讲的感觉是属于知道苦、乐、不苦不乐的感觉。而

「想」却是一种自觉，有如在醒觉中的感觉，称为有着良好的记忆和有觉知，不会有迷醉入睡的情形。「想」是一种在觉知中去认识「是什么」，「想」有着良好的醒觉使我们不迷醉、不昏沈。希望各位能掌握其真正的含义，总比只是掌握语言文字，或只是那「想」的声音来得好。一般人比较喜欢称它为「记忆和认识」，这也是正确的。因为如果我们还有着记忆和认识，不就是还清醒着吗？当我们从眼、耳、鼻、舌、声接触时，就有所感觉，记忆起和认识它是什么，如随着我们的记忆去认识辨别是白色、青色、红色，是长、短、高、低等等。这都是良好觉知的认识感觉，有这一种认识感觉即是我们还清醒，称为「想」。在心(名)法中，被安立在第二种类的因缘和合『积聚』里。

第三个积聚称为「行」，其含义实在是太多了，使人混淆不清，在名词上也有很多解释，请别把它和其他种类的「行」混为一谈。「行」是心法中的一部分，也可称为「心想」心的

思惟)或「组合的造作」。种种的因素组合起来,就产生造作。在文字上的「行」译为组合的造作,但它的动态则为心想、思考的感觉,想好的、想坏的,这都是「心想」,由於内在的组合造作而引起「思」的感觉就是「行」,在这里把它局限在「思考」和「心想」中。「行」在其他方面的意义是「组合造作」出来的善法、身体、事务、有心识或无心识的一切。由於语言文字的原故,把它译为组合也可以,不论那组合是什么,都称为「行」。对由这五种积聚而构成的人类来说,「思」只是其中的一种积聚,为第三个积聚,若把色蕴也加进去,则总合为第四个积聚。

识蕴属於最后一个心法,也是名法的第四种积聚,「识」的任务即是对眼、耳、鼻、舌、身、意六根的知觉。「识」可简单译为「清楚的了别」(察觉)。但它的真正含义是依照自然的本能去了别,但不可译为正确认识的了别,因为它只是一种知觉。当有外缘和眼根在一刹那间相碰,而去领接这外境,察觉出它是某一种色尘;一旦有外缘和耳根相碰,即能察觉出那是一种声尘;而鼻根一碰到外缘,也能立刻察觉出那是一种什么样的气味,当心去执行在眼、耳、鼻、舌、身、意外境的知觉时,就称为「识」。

总而言之,我们有四种心法的积聚,即是「受」—苦、乐、不苦不乐的感受;「想」—取相、认识,有良好的记忆、能自觉;「行」—造作、心思;「识」—知觉、了别。这四个部分为「名法」与身体的「色法」和合,总合为五种,即为五蕴「名法有四种,色法有一种」,如简单区分则只有色法和名法两种而已。

希望各位能特别记住「世界」这个名词,除了这个「世界」之外,再没有其它可成为「苦」的立足点了。别忽略这些我们不了解的字眼,如五蕴等,不要听过后就再也不注意它,这样会使我们不能真正理解佛教。希望各位先去清楚这些名词,别把它们当做是过时的,或是为老一辈人或出家人而立的;甚至误把它看成是离题的名词,因为我们只有透过学习和研究,彻底理解这些名词「什么是什么」后,才能明白「苦」、「苦的起因」、「苦的熄灭」和「灭苦的方法」。认识五蕴,才能了解苦、集、灭、道,这就是佛教的本来面目,就是这样的,因此我们必须认真地认识五蕴。

五蕴

(一) 色蕴

五蕴—五种因缘和合,是四执取的所依处,希望各位能回想一下,并重新来了解四执取如何束缚五蕴,尤其是我们人类。每一个人的五蕴充塞着各式各样的染着执取,随着愚痴,我们去执取每一积聚或任何一个积聚为「自我」,也执着这个色身为「自我」。如步履蹒跚的

孩子，当他撞到门板时，就感觉到疼痛而哭泣，直到拍打门板后，嗔心才得以平息，停止哭泣和疼痛。这就是执着这没有意识的木板，把它当成是有个「自我」。必须要了解这是最低级的执取，甚至有些成年人因染执色法为有「我」，憎厌身体而捶打自己的身体或头等等。如果谁曾经这样做过，请自己思考一下：这到底是什么原因呢？事实上，他的原因和上述的小孩一样，即是执取这个色法的部分是「自我」，要它随我们的心意去做。稍微聪明的人就会执着「受」、「想」、「行」、「识」的任何一部分为「自我」，要不就执取这五蕴所组合的积聚为「自我」。但是这种执取色或物质为「自我」而去憎厌、贪爱是最低层次、最基本的错误观念。

（二）受蕴

色法下来就是「受」，如前所说「受」是苦、乐、不苦不乐的感受，也是最执取为「自我」的部份。让我们来看看这些例子；当我们沈溺在欲乐时，尤其是在接触色声香味触那一刻所产生的津津有味、很爽快、好过瘾的感觉，就是「受」了；即是世人黏缚着自己假设的各种津津有味、好痛快、好过瘾的乐受。对于所用的句子，如果你们听了不明白或者觉得太过粗鲁、庸俗的话，我感到很抱歉，但却不晓得该用什么句子表达才恰当。如果引用巴利文 *Asatha* 来解释，那就是对色声香味触的好痛快、好过瘾而沈迷、贪爱。「厌倦」*Nibbida* 的感觉正好与其相反，是我们对某一种的好痛快、好过瘾的感受已经厌倦了。这种好痛快、好过瘾的受可以说大多数人或似乎每一个人，都将它执取为「自我」。原因是到底有谁不喜欢这种好痛快、好过瘾的感受呢？尤其是在无明的趋使之下，身体或皮肤和外境的接触，使我们不管这么多，只顾享受那好痛快、好过瘾的感受，而执着「受」为自我，然后想把它占为己有。

这执取「自我」的含义有两方面，第一是去取或取者的方面，是「主动」；另一是被拿取、被憎恶、被恼怒的那一方面，是「被动」。这两种「受」，不论是「去取」或「拒绝」的感受，都执取为「我」，是「苦」的所依。如果外境符合心意，就有好痛快、好过瘾的乐受，执取心就贪爱不放；如果外境不合心意，就有不痛快、不过瘾的苦受，执取心就嗔恨不要。执着「喜爱」和「憎恶」为「自我」，这两种都是苦的所依。

喜欢的感受和憎恶的感受，依据法的真正含义，它们的苦都是等量的，但是一般人依据世间法或沈迷在假相之中，认为喜爱的感受为乐受，不是苦受，只有不喜爱才是苦受。关于这一点，我将在后段讲述。在法方面，喜爱同样地能引起内心的澎湃、散乱；而不喜爱、不贪爱则使内心泄气。不论是痛快或痛心都同样的使内心疲惫不堪，引起欲望和苦海的盘旋不休。如从法来看这都是苦，乐受就陷入贪爱，反之苦受就陷入嗔恨，如果是不苦不乐受就陷入各种「痴」与不耐烦中。我们一整天就浸泡在这染执为「我」的「受」中，受尽煎熬尚不自觉。这个「受」控制着「心」，牵扯着我们，最后必定落入痛苦的深渊中。希望各位能

慎重思考，正确地看出自己所染执为「我」的「受」，以及那能正确地将我们心解救出来的道路。在经典里有关修行的记载，大多数在教导我们观察「受」。很多证得阿罗汉果位的圣人，都是以「受」为观照的对象。

相较之下，「受」更易於成为执取的对象，因为它而勤劳地工作，争取成绩。试想：勤於读书和学习，为的不过是想赚取更多的金钱，以满足自己的私欲，因为购买各式各样的物品，包括日用品、粮食、奢侈品，甚至与异性的接触等都是用金钱换回来的。然后就随着凡夫的习性享用其「乐受」，同时也供给眼耳鼻舌身好痛快、好过瘾、津津有味的「乐受」，这都是来自我们投下去的工作劳力所赚取回来的。我们之所以投下全部的体力和心力，也只是为了要获得眼耳鼻舌身等的「乐受」而已，相信各位对这些都能了解。但重要的是：如果不是「乐受」的驱使，大多数的人就不会求学以及寻找金钱。在此可看出「受」的影响力有多大，这可不是闹着玩的。若有知识和了解，就有能力控制它，让我们的心超越各种「受」，而有能力做更高尚、更完美的事，这样总比随波逐流好得多，因此我们应该确切地了解「受」。

我想再度强调：即使是国与国之间的冲突，世界与世界之间的争执，甚至战争的暴发，若追根究底就会发现实际上都是「受」在做怪，尤其是眼耳鼻舌身的乐受。战争的真正原因不是「什么主义」、「什么理想事业」，实际上是来自「自私自利」。各方面都企图从掠夺中获取利益，那所谓的「主义」只是掩饰工具，或只是次要因素，它的根源就是人们已成为「受」的奴隶了。因此认识「受」就等於认识沦为烦恼或苦的重要因素。

人界或比人界更高的他界，也同样在「受」的魔力之下，如被称颂的天神，也和人类一样，只追求乐受而已。但只不过是较美好、高尚的天界受用，能随心欲罢了！然而，依然还是不能摆脱眼耳鼻舌身的津津有味的乐受。比天神更高的梵界，虽已搁下了性欲的津津有味，但还是摆脱不了心中那称为禅悦的悦乐，当有着禅那或在定中，就会产生禅悦，那种舒畅安然的乐受。它同样是黏缚着心识的好痛快、好过瘾的「乐受」，虽然与性欲没有关系，心境无可否认的也是「受」的一种形态。比人类更低级的众生就更不必提，它们在「受」的控制之下，根本没有道德纪律。因此了解「受」，它是没有「自我」的，不值得执取沈迷，它对我们是没有利益的。

（三）想蕴

接下来即是「想蕴」，译为良好觉知的记忆、认识和辨别，它也是易於被执取为「我」的。一般都认为：当我们睡着时，便有什么东西离开我们的身体，那时我们就有如木头一样，眼耳鼻舌身都没有知觉，一旦那东西重新归附我们，记忆、认识都重新觉知起来。我们都相信这一点，因而更执取那记忆为「我」。但是佛教的「想蕴」是没有「自我」的，「想」

只是良好的觉知、取相，或记忆中的认识作用。因为在健全时，身体有着系统的组合。一旦身体系统失去功能时，这组合的「想蕴」或灵魂立刻就失去作用。因此佛教才不承认「想」是自我。但一般人喜欢用种种的理由作为藉口，执取「想蕴」为自我，以分辨常人和疯子不同。佛教的教诲却相反，解说它不是「自我」，而只是因缘的组合。

（四）行蕴

接下来的是「行蕴」，其定义为「组合」、「造作」，主要是思心所(心想的功能)，即意志作用，对境而引起心行，经心思审虑后，而作出决定的「思行」(思念)；也即是思维，想着这个、想着那个，不论是善的心思或恶的心思。也因此，「行蕴」的生起，比其他蕴更能使我们执着为「我」。若论及更被执取为「我」的，应是那正思考着身心的「思考的人」，这是无论谁都觉察得到的。如近代的一位哲学家，如没记错，大概是 BERGSGAN，他有这么一个哲理，从拉丁文译过来是「我思故我在」。他所持的理由是：因为心行能思考着，才有正在思考的我；即是我们本身的「我执」。从这里我们可以看出，现在虽被称为科技时代，哲学家还有着这两千多年前旧有的执着，执取有个「我」，即执「思」为「我」—那个正在思考的人是「我」。

但是在佛教中，「行」也和其他蕴如「受」、「想」一样，否定思行或这执行思考功能的思心为「我」，因为它本来就是没有「自我」的。思考作用的产生，是由于种因素「因缘」组合所造成的自然法，不是「思考」自我现形，而只是构成人类组织中的任何一部分。如此就不会有所谓「吾为自我」的概念，「行蕴」、「思考」才被安立为无我，与其他蕴一样没有一个「自我」。尤其在佛教的名词中，早已明显地指出：「行」的定义是「组合造作」，是由种种因素组合造作出来的；在此更进一步指出那不是「自我」。使我们难以明了这原理的原因是由于我们还没有充分理解「名法」(心法)的本质。通常我们只理解物质的各种本质「色界」，但对于非物质「心的本质」似乎不能理解，所以才这么难明了「名法」(心法)组合造作的本质，因此我们必须继续研究各界「心的元素组合」，在此只能依佛教的原理理解。内心所产生的思考「行蕴」包括「色」(物质)与「名」(心)在内，是由这种种本质(界)组合造作而成。人们常这么想：某某人为思考的人，或有某某东西在思考着。在这种情形下，人们就相信有什么灵魂神识为自我，它是身体的主人，主宰着我们的行动等。佛教全然否定这些学说，一旦把每个部分逐一的分解出来，将什么也找不到，这也证明任何部分都不是「自我」；即使「行」也不例外。

（五）识蕴

「识」是最后的积聚，意为识别、能知所知；执行着眼耳鼻身的「了别」(知觉)作用，同样是没有自我的。它为生理上的器官或佛法语言的内境，「根」即是眼识和视觉神经，耳识和听觉神经，鼻识和嗅觉神经，舌识和辨味神经，体内的各种神经以及皮肤的触觉神经。全

身的功能时时存在着，随时领纳色、声、香、味、触的「尘」(外境)。当根和尘刹那一碰时，「名法」(心)的「识」同时在这刻产生，这第三者将会在根境上生起知觉、了别作用。比如在眼根就产生眼识的知觉，了别色是什么形状，是人、是兽、长、短、黑、白等。这生起的知觉就像机器一样自然运作，佛教将「识」比喻为一台自动运作的机械，同时它必定是基于眼耳鼻舌身而形成「了别」(知觉)。因此就有人执取它为灵魂、神识，从内心驾御出来领纳来自眼耳鼻舌的「尘」(外境)，执取为「我」。但在佛教的原则中，它是自然的，如色尘和眼根加上眼识神经，一碰即产生了别「知觉」，也可称为「识蕴」；同时随着那根境的领纳而安立其名，如眼识、耳识、鼻识等，其间只有了别、知觉，无论在那里都没有自我。

「如实知」—五蕴是无我

当每一个部份的「积聚」分解开来，不论是色受想行识的那一个部份都没有一个「我」，如此就能从一切事物中拔除「自我」的错误观念，所谓一切事物，即是指人类的身心。全世界都可以分解为这五个部份，纯粹的「色法」，与「心」完全扯不上关系。理解这五个部份，即是理解全世界都不是「自我」。「理解」的意思是前面所讲的「看清」，和所谓的「明白」是两回事。

如能专注去观察思考那能拔除「我执」的「看清」，就必定能对这些事物不再动摇、不再产生欲望、贪爱或嗔恨，这才可称为已「看清」这些事物不是「自我」的。运用理论的思想是不能拔除「我执」的，它只限于产生那相信这不是「自我」，如此而已。不像「看清」那样能绝对的断除「我执」。因此必须认真地学习戒定慧三学，才能拔除对一切事物的「我执」。

现在，虽然我们已能理解万物没有「自我」，但却仍旧是执取万物为我的立身处，这一点我们必须清楚了解。构成这个世界的一个部份或人体的每一个部份，无论那里都不是「自我」的，但依然是成为「我执」的立身处。其原因是来自「无明」所执取之驱使力，使我们执取，不能依据真理更深入的去看清真相。因此在这里所应该实行的重要任务是在这五蕴中产生看清真相的智慧，以便实际的有能力熄灭无明。当真正的看清真相之后，他将看出没有一个部份值得沈迷执着为「我」，那时「执取」将会自行破除、消失。虽然曾经在潜意识、与生俱来的本能，或什么样的执取，必定会马上瓦解，因为这时他已真正彻底看清那曾经沈迷执着为「我」的东西，实际上是没「自我」的。

因此我们必须时常专注地观察这迷执为「自我」的五蕴，这是佛陀最常宣说的卓越的教诲：「五蕴是无我」代表着佛教的精华和精神特色。因此我才喋喋不休地诱使你们对五蕴「积

聚」产生兴趣，也请别把它当成是戏言而拿来开玩笑，这是佛教的重要内容。尽管以哲学、科学或宗教的角度来探索，如能如实地明了这重要的内涵，执取将会被破除，各种欲望烦恼亦寻不到可依附的立足点，没法再生起，苦也就没有了。

在此我们有一个问题，为什么我们平时不能看出这五个部份的真相？到底是什么原因？因为当离开母胎，睁开眼睛看这世间时，我们不可能有智慧，必须要接受环境的教育，自己不会分辨是非黑白，也无从选择，只得一味的接受。在周围环境中，有语言上、行动上的教导，也有来自亲身体会所理解的事物，这全都是周围环境所给予我们的教育，不断的向我们灌输万物都有「自我」。这些都是天性本能的推动力，内心在说有个「我」，称为「我语取」，这是我在前几天所讲过的。我语取是与生俱来的，且每一天都在增长中。我们和父母、朋友们在交谈时，几乎全部都充塞着你、我、他、是我、是这个人、是那个人，是主动者、被动者、我得我失，不断在加紧束缚，加深「自我」的感觉。举个例子来说，我们生下来就被立名为阿超、阿仁等，是他的孩子、是他的孙子、是他的丈夫、是他的妻子等。周围的一切都只是指明有个「自我」，每一天「我执」都在不自觉中逐渐长。「我语取」在逐日沉重、增加，「我执」越来越沉重。当产生我执后，自私自利就随之而生，它使人趋向于只顾自己的利益，从不考虑别人，然后就随着这志向宗旨行事，以获取利益，同时也在滋养着自己的爱欲、我执、我和我所有。

「假名」

对这个人，那个人执取为「自我」的状态下，称为「假相的我」，如果说他是真的，那应该说是假相中的真理。比如这个人被取名为阿超、阿仁。他真的是阿超，因为每个人都叫他阿超，甚至他自己也承认是阿超；或者被取名为人、畜牲、是神等等，这也是真的，因为每一个人都这样互相称呼；但是这种「真」是「假相」相对的真理「被假名为真理」。所谓「假名为真理」，即是欺骗人的最表面一层，认为万物有个自我。此时如果我们足够聪明，就能直接看出那是蒙骗我们的东西，随即醒悟过来，而不再执着阿超、阿仁为「自我」，是统治者、是国王、是比丘、是人、是神等等。要真正看出这一切都是社会所制定出来的假相名称，为的是方便彼此间的语言表达，互相联系，从中获取好处而已。因此就必须要有这「假名」，或由于自然界的趋使而产生这些假名，否则人们就不能互相沟通，也没有语言文字可应用。人类是要互相关怀，互相联系的，因此我们才假设「那是那，这是这」，才能互相了解，互相交谈。这些假名是怎样来的并不重要，重要的只是能真正的明了，这全都是假名的，不是真实的。如果我们能了解它，也就是我们已从其中一层迷惑醒悟过来。

「法制」—大自然所制定的

接着我们来谈谈「法制」，举个例子来说，我们已不再认为某人为阿超，即是我们已看透这构成阿超的各个成份，当我们观阿超色身或组成阿超的诸蕴，将会发现阿超不过是色受想行识的组合，每一个成份被制定为这个、那个，如色蕴的成份、受、想、行、识等成份。如果能从这里可以看出「法制」就较为聪明，已能深入一层假相的阶段。我们也可以更详细地将法制分析出来，如色身可分为地、水、火、风，或依照现代教而将它分解为各种化学元素，如碳、氢、氧等，这可看出纯粹是「法制」制定的地大、火大、水大、风大，或被分解出来的元素，这样我们就可更深一层的看出，那只是深层的哄骗我们，看起来好像没有人，存在的只是各种元素的身体。至於「心」，只是一个名法的元素，随着它的任务，可随时随地分析为更细微的成份，如「受」、「想」、「行」、「识」。当我们如此忆念，就感觉色身已消失不见了，对于阿超这个感觉也随即消失，那感觉为我的孩子、我的妻子也消失了，这都是由於进入这「法制」的状态中。虽然如此，我们还黏缚着法制，因此佛陀才教导我们应更深入的去看清，直到探寻到「真谛」(绝对的真理)为止。

「空」—空掉自我

实际上，当我们以「真谛」的角度观察万物时，很明显地不论是从地、水、火、风、氢、氧、碳等元素或色、受、想、行、识，深入地去看清，将不难发现它们都共有那「空性」的特质。到底要空掉些什么呢？即是「空掉自我」。这「空」译为「空掉自我」。别只是把它看成是地水火风，无论从那一个角度来看，它都是无有自我、无有实体的，这可发现「空」的意义。在每一种现象中都「空无自我」的本性，只因我们不懂得如何的观照，才没有办法看出「空的真相」。

你们有那一位可以看清万物的空性状态，那么净取或染取将无法生起，那些已生起的也不能久住，全部瞬间化解掉了。这时五蕴中的任何一蕴也不再执取，进而生起那无我相、无人相、无众生相、无寿者相、无界相、无蕴相、无境相、无有一切，这就是彻底的「空掉我执」，直到一切的苦不再生起。苦自然是从欲望烦恼生起，欲望烦恼的产生则是来自沈迷执着任何一蕴为「自我」之后，就燃起欲望的想要、想有、想是，这种的欲望想要是无明烦恼，一旦有欲望就有苦，有欲望肯定就去行动，当随着欲望想要的驱动力去行动，肯定是苦的结果，就这样无止境的循环不息。

苦是很细微的，如前面所述说一般人称为「乐」的感受，若依照圣人的状态，这一般人的乐也是「苦」。在这世界上没有一种事物不苦，只不过有些隐藏起来，使人难以觉察。隐藏的苦，如认为好善就是乐，必定有好人因快乐而带来苦。请好好的思考一下吧！好人也必有好人的苦；快乐的人也一定有快乐的人的苦。这句话较难以听懂，但却不难看出它的真

相，自己去思考观察，苦是很隐密很微细的。如果我们沦为任何一种欲望的奴隶，那一定是苦，不自在。人人都说快乐很好，如果被这世间所认同的好、善和快乐的现象所束缚，那时已完全地沦为任何一种欲望烦恼的奴隶了。

当我们看清万物是空性时，是世界上的事物，被称为众生、人、或什么都好，那将会有次第的一层一层的去除执取，最初这假名的阿超· · · · · 、孩子、父亲、丈夫 等等，当已结束这假名，只留下那法制的色受想行识、地水火风，然后再深一层详细的，看清这些「法制」，直到看清而转为「空」，破除我执，这就是进入空性。此时他将不再沦为烦恼欲望的奴隶，各种的苦也无从生起，这一切都是看清五蕴的真相，进而将执取拔除，所获得的结果。

总而言之，在这世界上万物都包含在五蕴中，即是色受想行识，每一个蕴都是虚幻不实的，只因有「饵」去引生，直到变成「想要成为」和「想不要成为」的依靠处，这些全部都在引生苦，时隐时现。若要从苦中解脱出来，各位必须依靠三增上学的修持法，由五蕴的执着中拔除出来，就不会成为五蕴的奴隶，这时也就不再有苦了。如此，这世界或各种各样的事物，都只带给人们方便、安乐、舒服的环境，人类也就不会由於各种事物而烦躁热恼了，生活就拥有那超越万物的心，这就是彻底看清五蕴的结果了。

此检体版资料录自佛使比丘文集电子版（繁体）