

五蕴

一、五蕴：

我们念佛经时，经常听到五蕴，《般若波罗蜜多心经》上说：“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见“五蕴”皆空，度一切苦厄。……”所谓“蕴”译自（S k a n b h a），旧译阴或众。意义是积聚，五蕴既是五种聚合。所谓：

（一）、色蕴：即物质的积聚。色蕴包含内色与外色。内色就是：眼、耳、鼻、舌、身——五根：我们所依靠生活的根身（身躯）；外色就是：色、声、香、味、触——五境：所知的外境，这些都包含在五蕴之中。

（二）、受蕴既是领取纳受之意。对于顺境与逆境的领纳感受，它可分为身受和心受。身受由五根和五境所引起，它有苦、乐、舍（不苦不乐）三种感受；心受由意根所引起，有忧、喜。固受有苦、乐、舍、忧、喜五种性质。

（三）、想蕴：心于所知境执取形象。既是看、听、接触东西时，会认定所对的境有一定的相貌，然后为它安立名称，生起认识的心理。

（四）、行蕴：“行”是造作之义，行蕴是驱使心造作诸业，所造作的行为有善、恶、无记三种心理，称为心所生法，又称为心所。

（五）、识蕴：佛教对识蕴的解说有大、小乘的区别，在此依据大乘的分类来解说：识蕴分为八识，它又可分为三类：一者为心，它集起诸法，并能生起种种的法，此既是指第八识——阿赖耶识。二者为意，它恒思量我——末那识。既是我们有一种心念，它一直执著有一个“我”，称为意三者为识，既是为了别外境；能够知觉外面境界的心，称为识。有时候，心、意、识总称为心，也称为识蕴；识能够知道外境，所以是能知的心，因为它带动其他的心念，以它为主，故称为心王，随它而生起的心念称为心所。

五蕴包含了色、受、想、行、识这五种类的法，各个合为一集，都是因缘和合的，它们相续不断的生灭，故五蕴的意思是五种不同的聚合。五蕴也被翻译为五众或五阴。“五众”是五种众多的法聚合在一起；“五阴”是五种法遮盖住我们的智慧之意。佛陀为利根的众生说五蕴；智慧比较差的众生，佛陀则为他们演说十二处、十八界。

二、众生的意义：

五蕴组成生命的自体，世间有很多的生命在活动，佛教把这些生命分为无情生命和有情生命两种。

（一）、无情生命：有生理现象，没有精神活动，也没有我执，称为无情生命。好像植物、依靠我们的身体生活的细胞等，都是无情生命。

（二）、有情生命：有生理活动，也有精神活动，并且执著我、爱我、爱他所执著的我，这样的有情生命才有资格称为有情众生。

佛陀说众生是由名、色组成的聚合，这个名色略分为五种类聚——五蕴。

（1）、名：我们的精神活动，不可见，但知道它的存在，唯有名字，故称之为名。此名既是我们的名，它又可分为心、意、识或八识。

（2）、色：生理的活动，它有色相可见，是属于物质的。在五蕴中的色主要是指我们的身体——身根。故名色是心法和色法，心和色组成我们的身体和精神活动。

三、五蕴简表：

（色——色法——————物质的活动
[受]
五蕴：一（想 ）——心所法（ ）
（行 ）——————精神的活动
（识——————心王 ）

四、详谈五蕴：

（一）、色蕴：

色蕴的意义：色是有质碍，占有一定的空间，久后会变坏。色所指的是一切物质，以及一切物质的活动现象。比如：矿物是物质，它肯定是属于色蕴；但是声音，并非物质，是物质所震动的现象，故它也属于色蕴。

古代印度人把世间的物质，分为四种性质称为四大。色是由四大种造，一切物质皆具四大种。所谓四大既是：一者、地大——坚硬性之元素；二者、水大——流动潮湿性之元素；三者、火大——热暖性之元素；四者、风大——轻浮流动性之元素。以现代科学的观点来看，此四大是指物质的三态以及热的能量：地大——物质的固态；水大——物质的液态；火大——热的能量；风大——物质的气态。故四大并非指地、水、火、风，它是指物质的四种性质，只是用地、水、火、风做代表罢了。经论上说每一种物体都具有四大，比如说海水，它具有水大多，地大、火大、风大少。如果海水加热，它的火大就增加了。又比如说一块石头，它的地大多，水大、火大、风大少。如果石头冷的话，火大少；石头热的话，火大就多。

佛教对物质的分类比较注重直觉的分析，既是我们的感官接触物质时，直接的了解它，并非像研究物理、化学那样，用各种仪器来研究，发现、明白里面包含何种元素，佛教对这些不太注重。它着重于指导我们认识物质和心之间的关系，所以佛教是以物质的活动与精神的活动，在心与境的互相作用上，作了一个很特别的分类方法，既是将色法分为内色和外色，内色有眼、耳、鼻、舌、身五种；外色有色、声、香、味、触五种，合称为五双色。

内色	外色	产生的知觉
眼根————	色尘————	眼睛看到颜色
耳根————	生尘————	耳朵听到声音
鼻根————	香尘————	鼻子嗅到香味
舌根————	味尘————	舌头舔到味道
身根————	触尘————	身体接触到东西

谈到五双色，那就要讲到“根”，我们经常说六根清净，六根不净，那六根是指什么呢？眼、耳、鼻、舌、身、意称为六根。六根所对的境称为六尘，既是色、声、香、味、触、法。其中意根和法尘的一部分是属于心法，既是法尘可分为两部分：一者、心法；二者、色法——法处所摄色。佛法中把物质（色法）分为五双色和发处所摄色，共十一种。

（二）、受蕴：

“受”是内心领纳所缘的境界的心所生法。内心领取纳受外境，生起一种心念，它会对顺、逆的外境产生三种不同的感受，既是苦、乐、舍（不苦不乐）受，称为三受。

- （1）、苦受：领纳逆境，身心逼迫，刺激太强，身心感受到苦。
- （2）、乐受：领纳顺境，我们所喜爱的境，身心适悦。
- （3）、舍受：领纳中庸性的境，身心处在不苦不乐的感受。

(1)、受的来源：我们凡夫的感受与所知的一切皆从六根而来。

1、眼根所生受——眼睛看到色彩的明暗，并非看到东西，它是看到光线（物体表面之颜色所反射之光）。好像你观看电影，看到的是光线，光线告诉你电影里面有一个“李小龙”，而你看到的是光线，看不到“李小龙”。同样的道理，现在大家坐在大悲殿里，看到的是佛像的颜色（即光线），并不是看到佛像。眼睛对颜色有三种感受，比如说光线很刺激，它直射到你的眼睛，你想都不必想，眼睛马上闭起来，当时眼睛在受苦；如果当时的光线很柔和，看了很舒服，那就是眼睛受乐；如果光线没有什么作用，你没感觉到什么，这时的眼睛是处在不苦不乐受（舍受）中。不同的众生对颜色有不同的爱好，碰到所喜爱的光线，就感觉乐受；人类喜爱柔和的青色和蓝色，眼睛看了很舒服；如果很暗的颜色，眼睛看不清楚，就会很辛苦。同样的，我们看到强烈的光线，眼睛感觉的刺痛，那时的眼睛在受苦。

2、耳根所生受——耳朵听音调的高低，以及声量的大小。如果音调太高、声量太大的话，它受不了，苦死；耳朵听到和谐的声音受乐；如果没有声音，耳朵就处在不苦不乐的状态。

3、鼻根所生受——鼻子是嗅香、臭的味道，而香、臭又分为浓烈与清淡。如果味道很浓重，我们一闻，鼻子就塞住，它抗议受不了——苦，如果闻到好味道，鼻子就很舒畅，它受乐。

4、舌根所生受——舌头舔到味道，会生起苦、乐、舍三种感受。

5、身根所生受——身体接触到东西，也会生起苦、乐、舍三受。

6、意根所生受——意所知的是我们的法尘，也就是心念。我们的心里念：d o、r e、m i、f a、s o，或是念：一、二、三、四、五，这就是心念。我们的意识对这些法尘会有什么感受呢？我们念：一、二、三、四、五会辛苦吗？不会，如果从早念到晚，那“意”就会受不了，觉得很辛苦；我们做不到的事情，想不通的道理，绞尽脑汁，还是想不透，那“意”就很受苦。如果我们不乐意根起心动念，它会觉得无聊，很苦，我们稍微让它动一动，它就乐了。这些都是从六根所得来的受，它发生在心、境接触的那一刹那，心、境接触一过后，它就不存在了。比如现在我用灯光照你的眼睛，它受刺激，既是受苦；如果把灯关了，那苦就没有了。

我们还有思想上的忧受与喜受。忧受是担心、忧虑种种的事务；喜受就是对事务产生快乐的心情。忧受与喜受是一念一念的心，心心相续而产生，并非由六根而来。比如你想起一件快乐的事情，你内心很快乐，这就是喜爱。苦、乐、舍三受是六根“接触外境后”，加上烦恼而生起的感受，所以忧、喜是烦恼，苦、乐、舍不是烦恼。

色蕴有形状，可看到，它很重要，被列入五蕴中是理所当然的，那受蕴呢？它之所以也被列入五蕴，是因为我们的六根无时无刻都跟六尘接触，既是眼、耳、鼻、舌、身、意念念都在受的作用中。比如你们坐在这里，屁股坐着座垫就有受了；皮肤接触空气，空气热一点，冷一点你都在受；耳朵听我讲话，从扩音机里发出来的声音，你也在受；眼睛看投影机所放射出来的灯光，你也在那儿感受。当时的眼睛与耳朵都在受苦、受乐，所以我们的六根无时无刻都在受苦、受乐当中，它的作用从来没有停止过。我们一觉醒来就在感受，甚至在睡梦中也是如此。因为凡夫对这个受的作用不知不觉，而佛陀觉悟到这个受的作用力非常强大，没有一刻停止过，只要你一知道有事情发生，心念在动，就有受在作用，这个感受很重要，故被列入五蕴之中，占着重要的位置。

受蕴是无量无数相续不断的受心所集为一聚。这个受心所是无量无数刹那生灭的苦、乐、舍三种感受，它们生生灭灭不已，称为受心所。

(三)、想蕴：

六根与外境接触，内心构画出种种外境的相状，对外境起决定的心理，并且安立种种的名称，既是所谓名相的安立。这个名相是众生主观的安立，而在这名相中执著有一个实有的个体。我们以“山”来做例子，眼睛看到一堆沙土，就看到“山”的这个形色，那个颜色的形状多次的出现在眼前、过后，心确定有“山”的形相存在，认为实在有这样的东西，就开始构画种种相状。接着给此相状的物体名字，称它为“山”。过后却颠倒过来，不知道“山”的实体，是因为有这样的形状，我们把它称为“山”罢了。从此以后，我们一件到这样的形状，就执著生起“山”的“想”，这就是所谓的想蕴。所以这个想蕴并不是一次得来，而是累积了多次的经验后得到的。在举一个例子：当一个人出世后，没有看过下雨，母亲

把他抱到外面，看到雨水纷纷落下，他根本不知道那是“雨”，也不知道那是什么回事，看了又看，慢慢的就认定世间有这样东西，会从天上掉下来，后来他从大人那儿学习到那是“雨水”，结果以后他就执著，认为这个世间真的有“雨水”，这就是想的作用。

想蕴跟受一样，也是从六根而来。眼睛接触的境所生的这个想，既是颜色的相貌，称为色相；耳朵分别声音的相貌；鼻子分别气味的相貌；舌头分别味道的相貌；身体分别接触的相貌，那么我们的意则分别心念想的相貌。这些种种的相貌都是我们内心把它构画出来的。这个想与受一样重要，因为只要我们在受的同时，我们的意识一一心，就来回不停地在六根那儿作想，由这个想我们分别外境是如此这般，这般如此，所以说一切的语言都是想的念念作用，只要心中有语言的活动，就是想蕴的作用。甚至不出声，眼睛一打开看到景物，耳朵听到声音，想蕴就告诉我们那是什么。比如你听到虫叫声、车声，都能确认那是虫叫声或车声。如果第一次听到车声，你可能会被吓死，因为从未听过，太可怕了。不过，多听几回后，就构画出车声的形状——声相，以后一听到那个声相，就给它一个名称，称为车声，这就是所谓的想。在我们的日常生活中，所看、所听到的事事物物，过后心中区别它们，那一样不是由想得来的？所以“想”是一种很重要的心理作用，它也被列为五蕴当中之其中一蕴，称为想蕴。

（四）、行蕴：

行蕴是很复杂的，我在此只是作简单的解说：我们的心所生的种种心念，称为心所。这些心所除了受与想之外，其余的一切心所生法，这些心的行为（心行）皆是有造作的，并且念念迁流变化，都称为行；这种种的“行”聚合在一起，则称为行蕴。比如贪、瞋、痴的心：人家骂你，起瞋心，这就是“行”。此外，贪、瞋、痴、忿、恨、恼、害等都是“行”。所以在我们的意念中，除了识、受和想以外，其他的心念都是行。这些心会造业，是有造作的。甚至你起好心、善心也是行：比如我们念一部《心经》：“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。……”那也是行，因为我们的心有造作，念念在那儿变化，这个行是属于善的：如果我们被人家骂，起瞋心是属于恶的，那就是造恶。行蕴所生的心是造业的主要力量与原因，因为这些心念驱使我们的身、口、意去造业，所以行蕴是五蕴中造业的主要心理作用。

讲到五蕴，我们就要讲到六根、六尘、六识——十八界的关系。我们的内心接触外境时，它们之间会发生关系，根——六根、尘——六尘（外境）互相接触，它们接触的同时，心作意（也称注意），如果根、尘不接触，识是不会生起来的；如果根、尘接触，同时心也作意的话，这时候知觉的心称为识。根、尘、识三个一起作用的时候，所产生的心理称为触心所。比如说：我们能够看到颜色的心理，称为眼识。这个眼识依靠眼根来接触色的境，在这个过程当中，了别外境的心称为识。如果根、尘不接触，我们是不会生起注意的心理。比如当你的眼睛盖住的时候，心多数就不会注意到眼睛所看的景物。但是根、尘接触的时候，心有时会同时、同境注意，有时候不会；比如说，我们坐在那儿看书，看到入神时，外面有声音在耳朵那里作用，我们却不知道；那就是根、尘接触时，心当时不在耳根，也不在外境（声音）那儿作用，耳识就不生起来，耳边有什么声音，就没听到了。所以我们要明白，内心、六根与外境的作用有这样的区别。

（五）、识蕴

很多识蕴聚合在一起，称为识蕴。依唯识宗说：识可分为八种，称为心王。前面六种：眼、耳、鼻、舌、身、意是属于了别的作用，故称为识。识是依根缘外尘了别外境。

（1）、了别与分别的不同：

了别的意思是：我们的心第一念知觉所对的境，没有加任何的语言去称呼它，称为了别；分别是在了别以后，我们的心对于外境进一步加于名言的了解。比如你坐在这里听我说法，听到我的声音，知道我的声音是男人的声音吗，知道。但是当时你有没有加语言去分别？没有，对吗？所以我每讲一句话，你都知道是广超师的声音，是男人的声音，但是你不必去想它，只是知道而已，这种知道的作用称为了别。但是当我提起我的声音是男人的声音时，你就去想：男人的声音是低沉的，与女声不同；过后就很确定那是男声，这就是分别。我们的心对外境有两层的作用，第一层的作用是为了别；第二层的作用称为分别。我们知觉的第一念时时刻刻都处在了别所对的境，与此同时，我们的心时时刻刻又去分别外境；我们先了别，而后分别。了别是现在的心识在知觉，它知觉现在的境；而分别确是在我们了别以后，很

多连续的心念去了解刚才已发生过了的境。比如我把手举起来；你们看到这样的动作，当时眼睛是了别这只手的颜色，然后内心分别这是手。

（2）、六识了别的作用：

眼识依眼根了别色境：它了别色境并不是了别色境的内容。比如有一堆颜色，我没说那是什么？你看到是一堆颜色，那叫做分别。如果你知道那颜色所表现的景物、意境等是什么时，那叫做分别。在举一个例子，你看这个白板，上面写这黑字，当你的眼睛在看时，眼识在那边作用，眼识是知道黑白罢了；那黑白里面表达的是什么？眼识是不知道的。过后，我们的第六意识一念念去分别它，把它联系起来，才发现里面的内容，这就是分别。所以了别是在第一念，但是它并非是单独的一个，我们只要看一下，眼识已经不知道多少百千万念飞奔而过。如果我们只保持看而不想的时候，那就是处在了别当中；这个了别一刹那、一刹那就过去。所以眼识也就一刹那、一刹那的生灭。比如我用五颜六色的灯光在银幕上，一下红、一下白；你的眼识就一下子知道红、一下子知道白，在那儿一念一念的作用。红白颜色是眼睛所知道的，但是红白颜色里的图画形象是什么？它就不知道了，必须利用我们的第六意识的心去思考、分别。耳识依耳根了别声境，所以耳识也是知道声音罢了，它不知道声音里有什么内容？比如我们听到猫叫声，就分别是猫的声音而不是狗的，那叫声表达什么意思，我们没有去分别；在了别猫的叫声的同时，我们又在分别那个声音是猫的叫。

因为了别很快，它一刹那、一刹那飞奔而过，很难感受到。我们所知道的都是处在分别的时候。如果我们没有修禅定，心念的觉悟不够快，不懂多少个念后才知道，那个时候就是分别；当第一个念就知道，那是了别。

意识（第六识）依意根了别法境，举个例子来说，当我们讲到六根，六尘，你们知道什么是法尘吗？法尘就是我们一念一念的心境，既是心所生出来的法。能够知道法尘的才是我们的心——识。请大家坐好，闭上眼睛，随我默念：“阿——弥——陀——佛。……”现在你们注意：阿、弥、陀、佛的这些念——法尘；能够知道这些念（法尘）阿弥陀佛的心——意识。你们知道吗？一般的人往往把法尘当成能知的心。同样的，眼睛看到颜色，当时知道颜色的那个作用，就是你的心；耳朵听到声音，知道声音的也是你的心，所知道的是声音。所以这六个识是一念、一念的在作用，好像刚才我们念阿弥陀佛时，每一念、每一念都有一个意识知道那个声音，当我们念“阿”的时候，那个意识知道“阿”；当我们念“弥”的时候，那个意识知道“弥”；……所以每一念有不同的法尘与意识在生灭，我们的眼识，耳识也是这样的作用，此即是识。我们除了眼、耳、鼻、舌、身、意六个识外，根据大称唯识宗的讲法，我们还有第七识，这个意根就是第七识。此外我们还有第八识，称为阿赖耶识。我们凡夫对此识不知不觉，它能够收藏所有造业的种子，同时那些种子依靠这个识的因缘而能够形成果报。第七识又称为末那识，翻译成中文称为意，这个识一直执著阿赖耶识是“我”，所以它是执著“我”的一种心理作用。我们的第六意识是依靠第七识而生起的，所以被称为意根。好像我们的眼识依靠眼根而生起，所以称为眼根；第六识依靠意根而生起，所以称为意识。

五、五蕴之间的互相关系：

五蕴中的色蕴，分为内色与外色，就是根与境（尘）。尘是所知道的境，根是我们的识依靠它来知道外境。心与境接触的时候，那个接触的心理称为触。触当时能知外境的是识，心、境接触之后，就会连续的生起受、想、行。过后苦、乐、舍三种受即生起。同时心构画种种的形相。而且给它们种种名称，此既是所谓的想。我们安立名言后，加上烦恼，就生起善、恶之心，甚至发动身、口、意去造业，这就是五蕴——色、受、想、行、识之间的关系。我们的生命就是这样一直连续不断的活动。

六、五蕴的真相：

五蕴的真相是无常、苦、空、无我。因为五蕴中的每一念都在生灭变化，故它是无常的；因为它无常，每一念生起后，终归会消灭，故苦；因为在五蕴的聚合中，任何的一个东西都不是常的，不是独立的，不是单一的，非常非一，而且没有主人，没有人控制，它一直随着因缘生灭，故无我；因为五蕴是因缘所生，因缘所生的东西没有自性，即使没有自己的性能，所谓没有自性，无自性故空。

七、观察五蕴：

佛陀在《五蕴譬喻经》中教导我们要怎样观察五蕴，经曰：“观色如聚沫，受如水上泡，想如春时焰，诸行如芭蕉，诸识法如幻。”佛陀教导我们观察五蕴中的“色”如河水冲击时形成的肮脏的泡沫，虚有其形，实无一物，保留片刻，容易破灭；“受”如水中一个一个浮上来的气泡，一下子就破灭了，我们受的心念也是这样，比如：眼睛一念一念的感受，一下子就过去了；“想”如春天或夏天时阳光照在地上，水份蒸发成为水蒸气，它有时会反射，形成各种影像，它是一种幻象，我们的想蕴就有如春时焰那样，虚幻不真实；诸“行”如芭蕉，就是我们一念一念的心行好像香蕉树，一片一片的剥开来是空心的，里面什么都没有，我们的心念亦复如是。比如说：阿弥陀佛，你看“阿”里面有东西吗？没有。“弥”里面有东西吗？没有。.....但是你把它组合起来，你看到“阿弥陀佛”四个字所代表的东西；诸“识”法如幻，“识”就是我们能够知觉的心，它如幻如化，就好像魔术师，它变化出一些东西，我们被它迷失了，以为真的有这些东西，同样的，我们也认为有一个心存在，但是心是如幻如化的。

【录自：吉祥的主页】