

禪觀教材——照見五蘊皆空(一)

Jun/23/09

《心經》中「觀」的目的，是要照見「五蘊皆空」。而要照見「五蘊皆空」，必須「行深般若」才行。如何行深「般若」呢？「五蘊」為什麼「皆空」呢？我們試著用比較簡略、易懂的文字來解說。

一、解釋「五蘊」

「五蘊」是什麼？簡略來說，便是指我人身心，也就是色、受、想、行、識。「色」是指身體，並及外在的物質世界，「受、想、行、識」是人的內心世界，也就是精神。

「蘊」，舊譯叫「陰」，新譯叫「蘊」。「陰」指「色、受、想、行、識」能蔭蓋真相；「蘊」表「色、受、想、行、識」乃各種元素集聚而有。

1、再深入來說

什麼是「色蘊」？即五根、五境和無表色。「五根」——眼、耳、鼻、舌、身，是人身上的五種功能，屬於能見。「五境」——色、聲、香、味、觸，是五根所見到(感受到)的外在世界，屬於所見。「無表色」是存在人們內心的外境印象，只可由自己內心感覺到，他人感覺不到，因它只是物質的印象，同時只存在個人主觀的心中。

為何會有「色蘊」呢？「色蘊」就是「四大」——地(骨骼)、水(血、分泌液、尿)、火(熱)、風(氣體)，由四大的會合和創造而有。四大的會合而有色蘊以及五根五境和無表色。

2、「受蘊」就是內心的感受、感覺。當六根接觸了六境，內心就生起了感受。在感受之下，才知道外境的存在。由於外境的不同，給予我們內心的感受，也就不一樣。經中談到有三受、五受、六受、十八受。但三受：苦受、樂受、捨受則是根本。

3、「想蘊」就是內心對六根所接觸、所感受到的外境，加以執取、思惟，產生各種印象，可能生愛、可能起瞋——。將事情加以複雜化，是想蘊的最大功能。

4、「行蘊」接著「想蘊」而產生。當內心執取順境時，就生起喜悅的情緒；

禪觀教材——照見五蘊皆空(一)

Jun/23/09

《心經》中「觀」的目的，是要照見「五蘊皆空」。而要照見「五蘊皆空」，必須「行深般若」才行。如何行深「般若」呢？「五蘊」為什麼「皆空」呢？我們試著用比較簡略、易懂的文字來解說。

一、解釋「五蘊」

「五蘊」是什麼？簡略來說，便是指我人身心，也就是色、受、想、行、識。「色」是指身體，並及外在的物質世界，「受、想、行、識」是人的內心世界，也就是精神。

「蘊」，舊譯叫「陰」，新譯叫「蘊」。「陰」指「色、受、想、行、識」能蔭蓋真相；「蘊」表「色、受、想、行、識」乃各種元素集聚而有。

1、再深入來說

什麼是「色蘊」？即五根、五境和無表色。「五根」——眼、耳、鼻、舌、身，是人身上的五種功能，屬於能見。「五境」——色、聲、香、味、觸，是五根所見到(感受到)的外在世界，屬於所見。「無表色」是存在人們內心的外境印象，只可由自己內心感覺到，他人感覺不到，因它只是物質的印象，同時只存在個人主觀的心中。

為何會有「色蘊」呢？「色蘊」就是「四大」——地(骨骼)、水(血、分泌液、尿)、火(熱)、風(氣體)，由四大的會合和創造而有。四大的會合而有色蘊以及五根五境和無表色。

2、「受蘊」就是內心的感受、感覺。當六根接觸了六境，內心就生起了感受。在感受之下，才知道外境的存在。由於外境的不同，給予我們內心的感受，也就不一樣。經中談到有三受、五受、六受、十八受。但三受：苦受、樂受、捨受則是根本。

3、「想蘊」就是內心對六根所接觸、所感受到的外境，加以執取、思惟，產生各種印象，可能生愛、可能起瞋——。將事情加以複雜化，是想蘊的最大功能。

4、「行蘊」接著「想蘊」而產生。當內心執取順境時，就生起喜悅的情緒；

當執取逆境時，就生起不喜歡、厭惡的感情。於是，有了喜怒哀樂、七情六慾。這種內心的造作叫做「行蘊」。

5、「識蘊」就是內心的知覺。它有了解和分別的功用，當六根接觸到六境時，產生六識，然後了解六境；了解六境後，隨即分別六境，知其長、短、扁、圓、紅、白、藍、綠，是好、是壞。透過「識蘊」而知道色、受、想、行蘊的作用。

二、解釋「五蘊」由來

為什麼說「五蘊皆空」呢？因為這五蘊都是因緣和合而有，無常、不實。

先來看「色蘊」。為什麼會有「色蘊」？它是四大——地水火風等元素組合而成，如果沒有四大——骨骼、血液、分泌體、體溫、空氣，還有人的色身嗎？

再看「受蘊」。人的感受是由五根——眼、耳、鼻、舌、身，接觸到五境——色、聲、香、味、觸才產生的。五根為因，五境為緣，產生感受的果。若無五根、五境等接觸，如何有「受蘊」。

「想蘊」則產生於感受之後，當五根接觸到五境，有了各種感受，內心才取境相引發思想。若無「受蘊」，「想蘊」何來？

「行蘊」則是思想之後，所引生的內心造作，由取境思想而產生各種情緒變化，起為喜怒哀樂等感情。若無「想蘊」，「行蘊」何來？

「識蘊」的了解分別，則在於五根接觸五境之後所產生，稱為五識——眼識、耳識、鼻識、舌識、身識，加上意識，了別於內心法塵，總稱六識。六識的存在緣於色、受、想、行，若無前四蘊，「識蘊」又將依何而存在？

三、總結「五蘊皆空」

從前面的剖析可知，五蘊的產生都是有因有緣、依因待緣的，因緣的成熟會合，而有五蘊的產生。

既然五蘊有生，就表示五蘊本來是不存在的。雖然因緣的會合，而有了五蘊，但是，因緣是會分開的。因緣分開後，五蘊也就跟著消失、不存在了。試問：有人長生不死嗎？有人快樂或痛苦一輩子嗎？有人能思想不停嗎？有人能常在喜怒哀樂中嗎？有人內心常在清醒中，不會昏睡嗎？

答案是否定的，這表示我人身心五蘊的不實，五蘊的存在只是現象而

禪 觀 教 材---照見五蘊皆空(二)

May/28/09

{ 色即是空 }

當修行者證入「色即是空」時，他將不再受到「色相」的迷惑，而從物質現象中解脫出來，例如，不會受到美色的誘惑，不在乎自己的長相美或醜，不在乎擁有多少的財富或幾個兒女，也不在乎自己的職位是高低或貴賤。這就是因為智慧的照見，得知一切「色相」是空無自性的，於是自然脫落了對色相的執著。因此，不要以為打破「色蘊」才是空色蘊。色蘊本來就是空，不是破不破的問題，換句話說，不是空掉它，而是悟到它的本來面目，是靠〔般若證知〕不是靠〔練功成就〕。

{ 空即是色 }

證入空即是色時，證知一切物質的現象，雖是虛妄不實，但不因而悲觀、消極或墮落，能在這物質的假象中，悠遊自在運用一切的物質，來過著快樂充實的人生。{色即是空，空即是色}合起來的境界是，一切的物質現象皆是如如。

{ 受即是空 }

所有的感受，包括苦、樂、不苦、不樂，皆是某種條件下的感覺，沒有必然的苦或必然的樂。如有人打你一下，若對方是你素所怨懟者，你會覺得是一種苦受，若對方是你鍾愛的情人，卻反而覺得是一種樂受。所以苦樂的感受，只是一種空無自性，虛妄不實的感覺。證入{受即是空}的人，對種種感受不起煩惱，但身體受傷時，會知道痛，只是不會因痛而心煩，並不是說，悟道的人就沒有痛的知覺。

{ 想即是空 }

所有的思想，想念，也都空無自性，以一種無自性的現象呈現出來，因此證知[想即是空]的人，不會為種種的想而煩惱。如：面子、不好意思、內疚、懊悔-----

{ 行即是空 }

[行]名造作，造作即是業。所以造作即是心行，都是緣起緣滅的遊戲，毫無實體可得。

{ 識即是空 }

於所緣了別為識，[了別]乃是因緣際會下的產物，若無外境，則心從何分別？所以，六、七、八識，都是剎那剎那變化的現象，當下是空！！

已，其實內在隨時在變化。身體(色蘊)新陳代謝不停；感受忽苦忽樂或平淡無奇；思想雖然綿延不絕，總有停止時；情緒感情再豐富，也有低落不振時；再明白清醒的內心，也有糊塗時。

所以，《大般若經》形容五蘊是：

色如聚沫——此身如水沫，雖有表面存在，體內空空，不久就消散。

受如水泡——就像洗衣粉，和水攪一攪後，就產生水泡，但不久即滅，人的苦受、樂受亦然。

想如陽燄——如日光所照，出現了一些彩霞等美麗景色，但不久即消失，人的思想亦然。

行如芭蕉——芭蕉是空心的，人的喜怒哀樂亦然。

識如幻事——就如魔術師所變化出來的東西，並非真有其事，人的意識何嘗不如此。

因此，「五蘊」是不實在的，它的存在只是表象、現象、假象，它們是沒有實體的，所以說『五蘊皆空』

徹底來說，五蘊未生前不存在，當然是空(無)；生後會消滅，滅後不存在，是空(無)；就是生後、未滅前，它的存在也是毫無實體，隨時在變化。這不是「空」嗎？(無自性故隨緣展現)