# 聖嚴法師教觀音法門

10

# 體解生命的元素–五蘊

# 目　錄


| 教材範圍 | | 主題 | 子題 |
|---|---|---|---|
| 書籍 | 光碟 | | |
| P.59<br>～<br>P.74 | 無 | 1. 認識「五蘊」 | 1.1 五蘊 ： 構成生命的五個要素 |
| | | 2. 如何「照見五蘊皆空」 | 2.1《心經》所說<br>2.2 層次一：觀察我們的生命，由「五蘊」組合而成<br>2.3 層次二，逐一仔細檢視「五蘊」<br>2.4 結論 – 五蘊皆空 |

# 10 體解生命的元素-五蘊

| 教材範圍 | | 主題 | 子題 |
|---|---|---|---|
| 書籍 | 光碟 | | |
| P.59<br>～<br>P.61 | 無 | 1. 認識五蘊 | 1.1 五蘊 ： 構成生命的五個要素 |

**1. 認識五蘊**

**1.1 五蘊 ： 構成生命的五個要素 – 色、受、想、行、識**

**1.1.1 色 – 有形的、具體存在的物質體**

1.1.1.1 如：我們的肉體、鳥獸、山河、林木、屋宇、餐具……。

1.1.1.2 色，有粗有細，有具相與隱微的。

1.1.1.2.1 粗的物質體，可以看見，可以聽見，可以用手觸摸，也可以以身體感知。

1.1.1.2.2 微細的物質體，較難以肉眼察覺

**1.1.2 受、想、行 – 心理的功能**

1.1.2.1「受」– 感受、覺受

1.1.2.1.1 受苦受樂，感覺憂傷、恐怖或失望。

1.1.2.2「想」– 思考、思想、想像、念想、猜想。

1.1.2.3「行」– 心理的作用，心理的變遷、變化、與流動。

1.1.2.3.1「行」的特質是「相續流轉」

—不斷地變動流轉，如後一水滴推動前一水滴一般，流轉、變動個不停。

1.1.2.3.2 我們的「念頭」，也是「行」的一部分

1.1.2.3.3 念念相續念念不已，不住流轉變動，組成一種既連貫又變動的心理行為。

1.1.2.3.4 精確地說，「受」與「想」都屬於「行」的一部分

—是流動的心理狀態中，更明顯，更容易被觀照、覺察的部分。

1.1.2.3.5 微細的「行」，自己無法察覺，唯有在禪定中，可以感知。

– 剎那、剎那，極深，極細的流轉、變動。

**1.1.3 識 – 包含三個層面**

1.1.3.1 層面一：認識、認知

1.1.3.2 層面二：分析、辨別

1.1.3.3 層面三：記憶的「藏庫」或「主體」

1.1.3.3.1 從前生至今生又到來生，能夠收藏貯存生命種種行為、印記的「藏庫」

| 教材範圍 | | 主題 | 子題 |
|---|---|---|---|
| 書籍 | 光碟 | | |
| P.61<br>～<br>P.74 | 無 | 2 如何「照見五蘊皆空」 | 2.1《心經》所說<br>2.2 層次一：觀察我們的生命，由「五蘊」組合而成<br>2.3 層次二，逐一仔細檢視「五蘊」<br>2.4 結論 － 五蘊皆空 |

**2. 如何「照見五蘊皆空」？**

**2.1《心經》所說：**

**「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄」**

**2.1.1 釋義：**

**要以觀自在菩薩一般清明、深湛、具有同樣高度與深度的智慧來逐一地觀察、分析、檢視，以及體驗構成我們生命，構成我們的宇宙、世界的這五個要素－一樣一樣地檢驗、體察身心結構中的物質狀態與精神、心理狀態。**

**2.2 層次一：觀察我們的生命，由「五蘊」組合而成**

**2.2.1 只要「五蘊」少一項，生命即不存在。**

**2.2.2 五蘊本身不離緣起法則，依時空因緣不住變化、組合，並沒有自性。**

**2.2.3 因此，生命現象是虛而不實的，是暫時，而非永恆的。**

**2.3 層次二，逐一仔細檢視「五蘊」本身**

**2.3.1 色蘊**

2.3.1.1 凡是構成我們身體的物質，皆不離於「色蘊」

2.3.1.1.1 例如：肌肉、骨骼、頭髮、皮膚、血液、神經、指甲…等

2.3.1.2 也就是佛教所稱的「四大和合」

2.3.1.2.1「地大」：身體中固體的部分 － 皮膚、骨骼、四肢、五官、神經…等

2.3.1.2.2「水大」：身體中流體的部分 － 血液、眼淚、唾沫、汗水等等。

2.3.1.2.3「火大」：體溫 － 消化食物，而產生身體的熱量、熱能

2.3.1.2.4「風大」：身體內運行流動的氣體 － 呼吸、放屁、廢氣的排除，以及氣脈的循轉。

2.3.1.3「色蘊」恆常在變化流轉之中-如我們的身體，恆常於新陳代謝中，變化不已

**2.3.2 受蘊**

2.3.2.1「受」的五種狀態 － 苦、樂、憂、喜、捨

2.3.2.1.1 這五種受，都不是恆定的，而是不住消長挪移，有深有重，有輕有淺

2.3.2.2「受蘊」的本質：短暫、變動、游移

2.3.2.2.1 例如，即便是「苦」，也不可能置身於永遠的高潮中，恆續不變。

## 2.3.3 想蘊

2.3.3.1 是一種觀念、思考、想法，以及推敲。

2.3.3.2 把時間拉長，很容易發現自己思考的模式、思考的立場和角度，都在蛻變中

2.3.3.2.1 人的想法，思考的角度、方向、深度，皆會隨著年歲、歷煉，有所更迭

2.3.3.2.2 可能成長，也可能衰退。兩者都是「想」的變化。

2.3.3.3 無我的觀察：

2.3.3.3.1「想」總是不住地改變

2.3.3.3.2 由一連串想法所築構的我，如泡沫一般生生滅滅，是空寂、沒有自性的

## 2.3.4 行蘊

2.3.4.1 層次一：心理作用，例如「受」和「想」皆含有「行」的成分和功能

2.3.4.1.1「行蘊」的特質是「持續不住的轉變」，運行不已，又轉變不止。

2.3.4.1.2 心念的活動包括「受」和「想」都是既流動又轉變的

2.3.4.1.3「受」與「想」的功能中含有「行」的質素

2.3.4.2 層次二：「行蘊」可以單獨運作，不一定須與「受蘊」或「想蘊」聯結運作。

2.3.4.2.1 如睡眠中，「行」— 心理的持續變化仍然流動著，只是無法察覺

2.3.4.2.2 此時「行」—心理的流動以更隱微、更難以覺察的方式進行。

2.3.4.2.3 禪定中，所謂「定的喜樂」—禪悅、定樂中，也有「受」

2.3.4.2.4 此「受」與「行」並現

2.3.4.2.5 直到最高的定中，「受」、「想」已經不存，但「行」仍然存在

2.3.4.3「行蘊」本身即是無常、不恆持，沒有自性的

2.3.4.3.1 本身即是有深有淺，於時間上又有「轉變」與「持續」之義

2.3.4.3.2 即使在「定」中，行蘊也在轉變中—出定、入定、深定和淺定。

2.3.4.4 如是，受、想、行三者都是變化、無常的。

2.3.4.4.1「無常」故「無我」；「無我」，即是「空」

2.3.4.4.2 既是「空」的，就不是「真正的我」。

2.3.4.5 我是什麼：

2.3.4.5.1 我們執持現象界的身體為「我」，感覺、思想為「我」

2.3.4.5.2 這個「我」只是「色受想行」所投影出的心理作用。

2.3.4.5.3 心理作用將「色蘊」中四大和合的假相肉身視為「我」

2.3.4.5.4 也將遷流不止的感受、想法、念頭……種種心理活動皆視為「我」

## 2.3.5 識蘊

2.3.5.1 原始佛法，只談六識，即眼、耳、鼻、舌、身、意共六識

2.3.5.2 到了唯識的大乘佛法，則更深細地區分出了第七意識，以及第八藏識。

2.3.5.3 第六意識的兩種功能



讀懂一句 受用一生 法鼓山心靈環保讀書會

2.3.5.3.1「五俱意識」：和五識同時並現

2.3.5.3.1.1 眼、耳、鼻、舌、身，五識必定是與外緣、外境接觸而後產生。

2.3.5.3.1.2 因此前五識與第六意識合併，共同稱為「前六識」。

2.3.5.3.2「獨頭意識」：在某些情況下，第六意識具有單獨運作的能力

2.3.5.3.2.1 夢中獨頭意識：作夢時，與當前的外界、外境並沒有任何關係，它屬於「意」識的單獨運作。

2.3.5.3.2.2 狂亂獨頭意識：精神疾病，精神錯亂的時候。

2.3.5.3.2.3 定中獨頭意識：於深定中，五官五根都不用了，唯餘意識存在

2.3.5.3.2.4 第六意識於定中時，它的功能，即是「行」，它與意識同時存在，但十分地隱微、深細，而難以察覺。

2.3.5.4 第六意識，可以稱之為「意識流」，它的特質是既流動、又變化的

2.3.5.4.1 業、業力或業識 – 此生以及過去無量生所尚未消失的業的力量，即潛伏於第六意識中，一生一生的持續下去。

2.3.5.4.2 大乘唯識將第六識再分出第七識與第八識

2.3.5.5 第七識

2.3.5.5.1 第七識把「第八識」當成「我」，把業力視為「自我的本體」

2.3.5.5.2 亦即將業力一生一生牢固地執持延續，而受其果報。

2.3.5.6 第八識，即「阿賴耶識」，亦即「藏識」，收藏著一切業的種子。

2.3.5.6.1 我們一生一生造各種業，把種子藏進第八識，一生一生的果報，也從第八識的種子顯現出來。

2.3.5.6.2 第八識是遷流、變化的，是虛幻的，隨因緣、業力而變化、組合的。

2.3.5.6.3 第七識將第八識所藏的種子，視為「自我」，而執著「我」的存在。

2.3.5.6.4 第八識便依附在那裡，將「凝聚的力量」也藏了進去。

2.3.5.6.5 這個力量，或「種子」的某一部分遇見恰切因緣，因而成熟、顯現出來

2.3.5.6.6 成熟之後形成結果，而在結果的同時又製造業，再儲存進去

2.3.5.7 第八識的倉儲，永遠是在變動中－內容在變，質與量皆在變

## 2.4 結論 – 五蘊皆空

### 2.4.1 諸識都是「相續流轉」，都是了無實相，僅是因緣業果的幻化變現。

### 2.4.2《心經》的五蘊皆空：

2.4.2.1 初以分析法，了知色法心法，無自性故空，終以空慧觀照，當體即空

2.4.2.2 觀自在菩薩以甚深的般若空慧，隨時照見自身的五蘊所成我是空，眾生的五蘊所成我亦無一不空

# 討論題目

1. 「五蘊」跟「五行」是否相同？
2. 五蘊中的「受」和「想」是「行」的一部分，那行蘊是否一定要跟受蘊及想蘊一起運作？
3. 請分別說明「識」的三個層次。
4. 請說明第六意識的「識」的兩種功能。
5. 何謂第七識及第八識？
6. 第八識是真我嗎？
7. 第八識是靈魂嗎？
8. 請說明《心經》所說的「照見五蘊皆空」？