

體解生命的元素－五蘊 — 聖嚴法師

一、認識五蘊

欲瞭解《心經》的「照見五蘊皆空」法門，首先，須先認識「五蘊」－「五蘊」是什麼？

一部分人將「五蘊」誤以為「五行」－「五行」，即是中國的金、木、水、火、土，它出自《易經》，是中國儒家哲學的基本觀念，後世道家哲學也廣泛採納其「陰陽五行」的思想。因此，也有人說「跳出三界外，不在五行中」，意即，離開金木水火土，離開了三界。

但是，「五行」是否即等於「五蘊」？兩者之間的關係、界別究竟為何？

「五蘊」出自佛家的概念，代表構成「人」之生命的五個要素，即是色、受、想、行、識。

色，指的是有形的、具體存在的物質體。我們的肉體、鳥獸、山河、林木、屋宇、餐具……都是。五行的「金木水火土」皆可以涵蓋在色蘊之內。因為，都是物質體，物質的元素。

色，有粗有細，有具相與隱微的。粗的物質體，眼睛可以看見，耳朵可以聽見，可以用手觸摸，也可以以身體感知。但是，微細的物質體，則較難以肉眼察覺，卻仍具體而微地存在著，例如，微生物、病毒、細菌、原子……等。

受、想、行三者指的是心理的功能－「受」即感受、覺受的「受」。受苦受樂，感覺憂傷、恐怖或失望。「想」，即思考、思想、想像、念想、猜想。「行」，指的是心理的作用，心理的變遷、變化、與流動。「行」的特質，即是「相續流轉」－就是不斷不斷地變動、流轉著，如後一水滴推動前一水滴一般，流轉、變動個不停。

自然，我們的「念頭」，也是「行」的一部分－因為通常是前念持續到後念，後念又被緊逐而來的另一念所蓋過。念念相續，念念不已，一波又一波，不住流轉，不住變動，如此一念一念串聯下去，組成一種既連貫，又變動的心理行為。

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。

微細的「行」，自己無法察覺，唯有在禪定中，可以感知。那剎那、剎那，極深，極細的流轉、變動，了知這即是「行」的現象。

識，包含了三個層面—其一、是認識、認知；其二、是分析、辨別；其三、則指從前一生至這一生，從這一生到下一生，能夠收藏、貯存生命種種行為、印記的一個記憶的「藏庫」或「主體」。

二、如何「照見五蘊皆空」？

《心經》一起首即說「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」—那麼，如何「照見五蘊皆空」呢？

意思是，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。

第一個層次，首先觀察我們的生命，由「五蘊」組合、結構而成。只要「五蘊」少一項，生命即不存在。然而，五蘊本身不離於「緣起法則」，皆依著時空的因緣不住變化、組合，並沒有自性。因此，生命現象是虛而不實的，是暫時，而非永恆的。

第二個層次，進一步逐一仔細檢視「五蘊」本身—

（一）色蘊

五蘊的第一項「色蘊」，指構成肉身的物質：肌肉、骨骼、頭髮、皮膚、血液、神經、指甲……一切五臟六腑，凡是構成我們身體的物質，皆不離於「色蘊」；也即是佛家所稱為的「四大和合」。

「四大」即指地、水、火、風四個元素。身體中固體的部分，通稱為「地大」，即皮膚、骨骼、四肢、五官、五臟、神經……等。流體的，稱為「水大」，即血液、眼淚、唾沫、汗水等等。消化食物，而產生身體的熱量、熱能，維持生命的供需，即是「火大」，體溫即是。「風大」，即指身體內運行流動的氣體，例如呼吸、放屁、廢氣的排除，以及氣脈的循環。

身體本身恆常於新陳代謝中，變化不已；四大也是。我們飲食，而後排尿、排汗、排便……一切緩緩變移消失。皮膚上的角質隨著歲月，緩緩蛻落—無論清洗或不清洗，終將如是流失，如是變化。頭髮乾萎、禿少了，牙齒蛀蝕、缺漏了—即使不提「五蘊」，光是「色蘊」便在日日的變化、流轉中，更何況心理、精神的狀態！

（二）受蘊

「受蘊」，通常我們將「受」，分為苦、樂、憂、喜、捨，五種狀態。但，即使是非常深刻的「苦」，苦的程度也將在時光中有所變化，有所消長—譬如癌症的末期，是非常深劇的苦受，但是，打了一劑止痛針，痛的感覺消失了，苦的覺受變淺了……於「苦」的自身，仍然有著細微的覺受的變化與挪移—即使是所謂「到底」的苦也是一樣。「到底了！」那麼意謂著下一波的苦將有所更生，有所轉變。

苦如此，其餘四種樂、憂、喜、捨，也是如此。皆不是恆定的，而是不住消長挪移，有深有重，有輕有淺，有上升，也有下降……。

即便是「苦」，也不可能置身於永遠的高潮中，恆續不變。這，即是「受蘊」的本質—短暫、變動、游移。

（三）想蘊

「想蘊」，是一種觀念，一種思考，一種想法，以及推敲。倘若把時間拉長，便不難發現自己思考的模式、思考的立場和角度，都在蛻變中。

這個早上，一名弟子整理了我數年來之於僧團的開示，依照日期一日一日，一年一年累疊排開。

「怎麼不分類，還用編年體啊？」玩笑問道。

「這樣做，是為了讓大家閱讀之後，瞭解師父思想的變化，從早期到中期到晚期，脈絡清清楚楚……。」弟子回答。

經他一說，自己倒不好意思了，宛如過去自己講話經常改變著，不算數似地。便笑著問他：「這，是變得好，或變得不好了呢？」

「很難說變得好，或變得不好。就是說，在不同的時段，師父之於僧團弟子的談話重點不一樣……可能體會不一樣、感受不一樣，強調重點也不同。同時，僧團的狀況也改變了，人數增多，部門增加，環境不同，面目也不同。針對變化的情境，自然也有了改變、調整。」弟子說道。

的確，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—可能成長，也可能衰退。兩者，都是「想」的變化。

不變，就好嗎？

最近，至榮總身體檢驗時，遇見一位老榮民。他一認出是我，便絮叨個不停，說的都是四、五十年前他當兵的環境、時代、情境。彷彿時代往前轉動了半個世紀，他的想法仍停滯在五十年前一般。

但是，他的想法果真沒有改變嗎？有變，只是他自己認為沒有改變罷了。當他在述說的時刻，其實，他已由目前的自己來選擇，強化自己的記憶角度和觀點了；和五十年前在軍中的那名小伙子畢竟不同。

笛卡兒說：「我思，故我在。」意思是，當你在思考、思想的時候，這個就是你。問題是，我們的思考恆常是在變的，年輕的想法與現在差距很多，昨日的想法與今天又有所差異，甚至每一分鐘，每一秒鐘，思考、思想的方向和重點皆在變化、推移。例如，心間很恨一個人，忽然想起佛法，又升起一個念頭：「不要恨下去，該慈悲他！原諒他！」這樣，念頭於剎那間即「轉」過來，「變」過來。

所謂「心猿意馬」，指的是「心」變化、奔馳、變改的速度。這個我們以為的「心」，所代表的即是「思」，即是「想」—既然「想」不住地改變，則「我思，故我在」—由一連串變化、不實的想法，所築構的「我」，如是，也如泡沫一般，生生滅滅，變化不實。一樣是空寂、了無自性的。

（四）行蘊

「行蘊」包含深與淺兩個層次。淺的說，凡是心理作用，例如「受」和「想」皆含有「行」的成分和功能—因為「行蘊」的特質，即是「持續不住的轉變」，是運行不已，又轉變不止的。而什麼是既流動又轉變的呢？是心，是念。受也罷，想也罷，都屬於心念的活動。因之，粗淺地講「行」，則心理上的行蘊則必和「受」與「想」同時出現。「受」的功能中含有「行」的質素，「想」也是。

深一層凝觀，「行蘊」可以是單獨運作的，不一定須與「受蘊」中的苦樂憂喜捨，或「想蘊」中的思考、思想、推理聯結運作。例如於睡眠中，當深睡至無夢的狀態，不與諸「心」，不與「受」、「想」並行，但「行」—心理的持續變化仍然流動著，只是無法察覺、無法記憶罷了。「無夢心」並不等於沒有，它意謂著「行」—心理的流動以更隱微、更難以覺察的方式進行。

而在禪定的狀態中，所謂「定的喜樂」—禪悅、定樂中，那也有「受」，而此「受」則與「行」並現。在更深、更純粹的禪定中，倘若未出三界，未了生死，則「行」必定還在。直到最高的定中，「受」、「想」已經不存，但「行」仍然存在，並未離開「行」。

「行蘊」既然有深有淺，於時間上又包含「轉變」與「持續」兩重意義，自然，其本身即是無常、不恆持，而缺乏自性的。

那麼，在「定」中呢？「行」可不可能僅持續，而不轉變？

不可能。即若在「定」中，行蘊也在轉變中—出定、入定、深定和淺定，即代表著不同階段的變遷與流動。

此世不可能含藏永遠不變的東西，這個「心」，尤其不可能！能夠恆持下去，永遠不斷的，就不是「心」了—不是我們的凡夫心、虛妄心，而是「真心」、「涅槃心」。

如是，受、想、行三者都是變化、無常的。「無常」故「無我」；「無我」，即是「空」—既是「空」的，就不是「真正的我」。

我們執持現象界的身體為「我」，感覺、思想為「我」，究其根柢只是「色受想行」所投影出的心理作用。心理作用將「色蘊」中四大和合的假相肉身視為「我」，也將遷流不止的感受、想法、念頭……種種心理活動皆視為「我」，而迷頭認影，以為它具體實存，而牢執不捨。

道理易解，但是，倘不以智慧深深參照、印證的話，下一刻，一旦我們遭遇不順意的人事，聽見逆耳的話語，立即又生氣、忘記了—因為它並未形成經驗，僅是一個知識、理論、概念，並不是真實的體驗與經驗。不來自於切身的驗證，則不是真工夫。

（五）識蘊

「識蘊」，是個深奧的學問。原始佛法，只談六識，即眼、耳、鼻、舌、身、意共六識；重點集中於第六識的「分別識」。六識不難從日常生活中感知、察覺。但是，人自出生而至死亡，於流轉過程中，所一世一世攜帶、埋藏，更進而影響此世與未來世的微細意識，倘若仍將之命名為「第六意識」，則很難更進一步地剖析、微觀；因此，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。

首先，從第六意識談起，第六意識的「識」含有兩種功能：第一是和五識同時並現，稱為「五俱意識」。例如眼睛觀看、耳朵聆聽、鼻子嗅聞、皮膚觸接、舌頭辨味的時候—眼睛為什麼能夠知曉這是紅的、白的、藍的呢？—這即是第六意識所賦予的「分別」；或者是從記憶中，給它一個標示、記號或名詞。第六意識已在現有儲存的知識、資料中，與現有的五識配合，予它一個「定位」，例如，這朵花是紅的、那朵是白的……，但是，為什麼叫做「紅」而不叫「藍」呢？因為

於向來一貫的知識儲存裡，這個顏色即被「定名」為「紅」。知識、認識、記憶皆屬於腦的作用；因之，腦的作用，可以說，也即是「識」。

眼、耳、鼻、舌、身，五識必定是與外緣、外境接觸而後產生的。此五識自身單獨並不能產生任何功能，必須與第六意識相合，才能產生作用。因之，我們將它與第六意識合併，共同稱為「前六識」。

第二是「第六意識」自身，並不一定需要通過五官始能運作。它具有單獨運作的能力，稱為「獨頭意識」，諸如下列的三種狀況：

- 1.夢中。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，名為夢中獨頭意識。
- 2.精神疾病，精神錯亂的時候。一名精神錯亂者，自以為會聽見什麼、看見什麼，但與實際上的五官並沒有任何關係，僅只是意識混亂之後，所產生的虛妄幻象、幻聽。

記得曾有一名弟子，自己並不知道已經陷入精神恍惚中。某個深夜，他忽然向我的侍者索取我房門的鑰匙。

「師父安板眠息了。」侍者說。

而他惶急回答：「你趕快去！趕快去！師父有病，病得極重，現在快要死了！快要死了！」因為，於恍惚中，他的耳朵分明聽到，有人告訴他，師父重病了，就快要往生……他於是惶急地趕來奔喪。他的確聽到，但事實上，與他的耳根、耳朵了無關係，而是腦的作用，是狂亂獨頭意識的幻覺。

- 3.禪定中。於深的禪定，眼、耳、鼻、舌、身等五官全放下了，五根也不用了，唯餘意識存在—就是定中獨頭意識。定中的意識是否等於「行」呢？是，是微細行蘊的狀態、作用。第六意識於定中時，它的功能，即是「行」，它與意識同時存在，同時地流動與變化。但十分地隱微、深細，而難以察覺。

因之，第六意識，可以稱之為「意識流」，因為它的特質即是既流動、又變化的—一種是受環境、情境的影響，通過五官、五根而產生功能；有時使用眼睛，有時使用耳朵、嘴唇……，恆常依情境而變化不已、流動不羈。即若是夢中，精神狂亂，乃至於定中，它仍可以泯除五官，而獨立運作；仍如湍流一般地流動不已、遞變不止。

第六意識雖然不住變動，但仍然有一種持續的功能，能將過去的種子，一直帶到未來；從前一生到此一生，再從此一生至下一世—這個種子，佛

法稱為業、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。

雖然，箇中並沒有所謂「持續不變的我」—因業因、業果的運作，來生的面目，可能與此生大異其趣，但是，的確有某種影響，某種力量，某種印記，持續於下一生。

唯識系的大乘佛法為了進一步地剖析，於是，將第六意識更精密地區分成第七識和第八識。

第七識是什麼？

第七識即是把「第八識」當成「我」，將「八識所藏的種子」視為「自己」而牢執不捨。由於誤將業力視為「自我的本體」，因而業力即一生、一生牢固地執持，延續下去，而受其果報。因之，第七識即「自我的執著」，又名「第七意識」。

第八識，即「阿賴耶識」，亦即「藏識」，能藏、所藏、執藏，收藏著一切業的種子。我們的降生，固然帶著我們的業的種子，由「業因」而決定。一旦出生了，也自然會造各種業，又將業的種子藏到第八識去。第八識到了下一生，種子成熟了，現為「果報」。一生一生把種子藏進第八識，一生一生的果報，也從第八識的種子顯現出來。

那麼，第八識是不是就是「真我」呢？

不是。因為第八識的種子永遠是川流不息的，隨著業因、業力而改變。宛如瀑布一樣，從上游急湧下來，我們老是望見一條瀑布掛在懸崖峭壁上，彷彿永遠不變。但瀑布的水，卻是既持續又流變的，永遠不是先前的那一滴、那一串水。八識的狀況也是一樣，表面上，一世一世流轉著，宛如持續的「有」，卻是流轉、變遷的，並非永遠不變的是同一個「我」。

因此，無論從任何一個角度來看，八識雖然攜帶著業的種子，卻非一個永恆不變的「真我」，雖然具有「持續」的性質，卻是遷流、變化、不實的。僅是虛幻的「有」，隨因緣、業力而變化、組合。

那麼，第八識是不是就是「靈魂」呢？—也許，會有人這樣以為。

一般人的印象中，所謂「生」，即是肉體與靈魂結合、接觸在一起，即是活人。所謂「死」，便是靈魂脫離肉體獨立存在，肉體化為失去靈魂的屍體。傳統中，我們賦予這樣的「靈魂」種種不同的名稱，或叫鬼魂、神魂、

魂魄……，一部分人甚至稱之為「三魂七魄」，以為人死之後，靈魂是可以化分為無數「分身」的，有的看著一己的死屍，有的接受兒孫、親友的祭祀，有的便自由自在於屋內或其他地方飄移、遊蕩著。也有人認為靈魂僅有一個，去世時，即靈魂離開肉體，化為單獨的存在。此時，肉體化為屍體、遺骨，靈魂則升上天堂或墜落地獄，這樣的靈魂也可以轉世，或逗留陰間，成為鬼魂。

這些觀念似是而非——為什麼呢？

這些觀念下的「靈魂」，類似於一個人今天住在新店，明天搬家至新竹。房子雖然不一樣了，裡面住的卻總是同一個人。也有點像一個人可以自己選擇，好一點的身體或好一點的環境一般。靈魂變成一種自由自在、任隨心意的存在。

這是絕對錯誤的。

識不是這樣的。識並沒有一定的、固定的、不變的東西，而是恆常變化、流動的。像是一個「倉庫」一般——不是一棟房子一樣的倉庫，而是「一股凝聚的力量」。上面提過，第七識將第八識所藏的種子，視為「自我」，而執著「我」的存在。因此，第八識便依附在那裡，將「凝聚的力量」也藏了進去。這個力量，既可以藏進去，也可以拿出來——當拿出來時，就成為「從因變果」——過去造的業，這個「因」或「種子」的某一部分正好遇見恰切的因緣，因而成熟、顯現出來——並不是所有的種子全部都成熟，只有一部分種子遇見「恰到好處」的緣而成熟。成熟之後則形成結果，而在結果的同時又製造業；而新的業又吸納、儲存進去了。因此，第八識那宛如倉庫一樣的倉儲，永遠是在變動中——內容在變，質與量皆在變。

而這個業的種子，具有主動的力量，能自行和外面的因緣配合起來，變成產生結果的一個原因。這樣的識，與靈魂絕對不同——靈魂的概念中，它的量和體是永遠不變的，如同搬家一樣；人搬家了，家是搬了，地方也搬了，但是，這個人還是同一個人。

第八識不是。它不斷地在變化、更動、形成中，類似於說，這個人是從過去來的，但已不是過去那個人，有了新的質與量的遞轉、流變。

既然諸識只是「相續流轉」，因而相對的，也是了無實相，僅是因緣業果的幻化變現。如是，識蘊也是空無自性的。不過《心經》中的識蘊，只講到第六識，唯識學的經論，才有七、八二識。

《心經》的五蘊皆空，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，毋須分析，觀自在菩薩即以甚深的般若空慧，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，亦助眾生照見五蘊皆空，能度一切苦厄。

本文摘錄自法鼓文化出版《聖嚴法師教觀音法門》