

当阿难尊者成就了须陀洹，富楼那弥多罗尼子尊者曾劝诫他说：“朋友阿难！因为执著，而产生了“我”的想法。执著于什么呢？

执著于色、受、想、行、识。修行就是要去观照所有的五蕴是无常的，会变化的。无常是苦，而苦的现象不能视为是“我”。五蕴的存在只是因缘和合。只有能见到五蕴之生灭法及其生起的因缘，才能对其产生厌离心，不再执著于它们。



善戒法师


五蕴是无常和苦的，所以不能视其为我。

什么是五蕴？

 善戒 色、受、想、行、识

佛陀教导我们“我”不是一个独立自存的实体。“我”（世俗谛）是五蕴（胜义谛）的组合，也称为身（色）与心（受、想、行、识）。我们是依世俗谛来达成胜义谛，就如同弥兰王和阿罗汉（那伽犀那尊者）的对辩：“那伽犀那”是不存在的；存在的只是无常、苦和无我的五蕴。

为什么我们要了知五蕴？

 善戒 五蕴是身见和贪爱生起的对象，也是管制的目标。

1. 佛陀所概述的第一圣谛——苦谛，就是讲述五蕴所带来的痛苦。只有如实了知“苦”，我们才能够从“苦”中解脱。
2. “苦”（巴利文 Dukkha）的字母缘自“du”，意思是“坏的”；“kham”是“没有快乐与我”。“苦”是缘生于我们执著于五蕴为我，我所，例如：我的悦受、我的苦受、我看、我听等等。
3. 五蕴是导致身见与贪爱生起的对象。它们是行者要审察而获得观智的目标。

为什么我们会执著于五蕴？

 善戒 因为我们不能透视执著于五蕴所带来的过患与危险。

这是五蕴的危险：它们是无常、苦和无我的。内观禅的目的就是要体验五蕴之无常。能如实见到执著于五蕴的危险，就好像是一个被火烧过的孩子不敢再触碰爆竹一样。