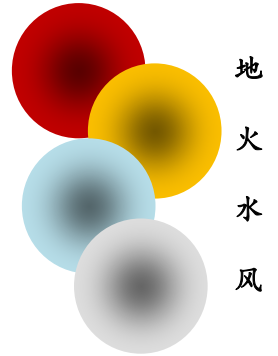




### 为何研习五蕴很重要？

因为五取蕴是苦谛，必须依内观而彻底明了：这不是我的，这不是我，这不是我的自我。——**善戒法师**

### 四大元素



### 色蕴(rūpakkhandha)

“色”的含意是“一直在变化”，而且是会变形和受压迫的。它是由四大元素（地、水、火、风）和二十四个源自四大而生的色法所组成。四大是如何产生的？它们是缘自宿习业、心、食素和时节（温度）。这些能影响四大的因缘也是无常变化的，由四大组成的色身又怎能永恒呢？色蕴是无常，苦，无我的。

六种触

X 三种受

十八种受

### 受蕴(vedanākkhandha)

“受”是依触而缘生，共有六种触：眼、耳、鼻、舌、身、意。每个触会衍生三种受：乐受、苦受、不苦不乐受，所以一共有十八种受。当下总是有受的，我们修习去观它的生灭。受是我们观的目标。当我们没有观照受的生起时就会有二个束缚继而生起：第一是错误地认知受为我，于是加强了我见；第二是渴爱，因为缘于受爱生起，因此人的渴爱就会增多。

### 想蕴(saññakkhandha)

“想”是通过标记目标以认知它，而这个标记一般上是被扭曲的，例如：我们在黑暗时常会误认绳为蛇。我们误想五蕴为常、乐和有个恒常的我。在生活中，虽然各种感受的起落非常显著，我们却忽略观照它们为无常，导致恒常的颠倒想根深蒂固，所以要花漫长的时间才能纠正它。

### 行蕴(sankharakkhandha)

“行”的特性是形成、造作和建立；它的作用是集聚业力。除了受与想，行蕴由五十个心所结合而成。它的现起是干预与产生兴趣。布施、持戒与止禅是善业，会延长轮回；但内观则是观行法的无常、苦和无我，其效果是使心识舍弃对行法的执取，所以说缩短了我们的轮回的时间。在世间法之行蕴里，思（意念）为首领，因为它累积业力。

### 识蕴(viññanakkhandha)

“识”的特性是纯粹知道目标。它的现起是一连串相继不断的心路过程。由于不能透视相续密集的心路，我们误以为识是一个独立的自我。



## 六种识：眼、耳、鼻、舌、身、意。