



舍利尊者问：“色、受、想、行、识是恒常的还是会变化的？”

朋友，是会变化的。

“会变化是快乐的？还是苦的？”

朋友，是苦的。

“那是否适当把会变化，苦的现象当作‘这是我的，这是我，这是我的自我。’”

不可以，朋友。

“你认为色、受、想、行、识是如来吗？”

不是的，朋友。

“你认为如来是没有色、受、想、行、识的吗？”

不是的，朋友。

“那么你认为一个心已无垢的阿罗汉，死后的他会是如何？”

焰摩迦回答：“色、受、想、行、识是会变化的。会变化的都是苦的。当阿罗汉死后，所有的苦都已止息了。”

《相应部 22. 85 经》



善戒法师

人的不安与激动是因为恐惧失去我们强烈执取的“我”。了解此经是很重要的，它教导我们不去执著于五蕴，而且不认定任何一蕴是“我自己”。不执著于五蕴才会导向长久的快乐与幸福。

色、受、想、行、识是无常和无我的。
一切现象皆是无常和无我的。

阐陀在长老处接受教诲后，明了五蕴是无我的，心中仍然有疑惑地问：“可是我的心识仍然不会提升，信心不增长、不坚定，无法脱断渴爱。反之，激动与爱取依旧生起：那我是谁？”

他求助于阿难，阿难尊者跟他开示：这个世界被两个极端支撑着，即实有和虚无。可是当依正思维，如实知见世界（行法）的缘起时，这个世界是“虚无”的见解并不存在。而当依正思维，如实知见世界的寂灭时，这个世界是“实有”的见解不再存在。

他不会怀疑：当生起时，只有苦的生起；当灭去时，只有苦的灭去。

这就是

正见

《相应部 22. 90》

因此，人的不安与激动是因为恐惧失去我们强烈执取的“我”。这些教理是要我们去分辨名法与色法（nāma-rūpa），并以缘起法来摧毁“我”的神秘。当没有了“我”，那存在的只有自然生灭的过程，而放下没有执取“实有”（有）和“虚无”（无）。

一切皆实有，这是一种极端；一切皆虚无，这是第二种极端。为了避开此二极端，如来以中道（缘起）教法。能如实明了缘起法，人就可以免除于陷入两端的邪见。

《相应部 12.1 经》