

【森林法音】

艾雅 珂瑪 著 法國編譯群 譯

五蘊

「我」即色、受、想、行和識，「我」只不過是五蘊而已。
沒有人真的擁有五蘊，這是佛法中最難的部分，
沒有實際的禪修，它只會停留在哲思的練習罷了！

簡單來說，五蘊是苦。五蘊

如下：色蘊、受蘊、想蘊、行

蘊、識蘊。

行非我、識非我。

——錄自佛陀法語

世尊在世時，為了讓弟子們
充分了解五蘊，不斷地以此方式
教導，以下是世尊於弟子中所作
的教誨：

人開始禪坐時都有份熱忱：

「我現在決心要盡我所能地做
好。」但幾天過後，一切都適應
了，便開始心想：「這到底有完
沒完啊？」我可以保證，絕對
有。你看，一切都有其終了，沒
有一樣可以常存。
色非我、受非我、想非我、
當心生此念時，看著就好，



要保持覺醒，並對著它說：「你又再要我了，是嗎？」心的話一句都不可信，它說的一切，只要是離開禪修的，一句皆不能當真。因此，我們又何以要相信它在禪修時所說的呢？它跟在禪修之外時一樣地難纏，而且不斷地在要我們罷了！

每次當心這麼說：「我受夠了！我永遠不可能開悟的。」或說：「我做的很好啊！可以回家了吧！」你就回應它：「安靜

點！我要打坐。」

「決心」是關鍵的所在，它是十波羅蜜

中的一項，沒有它是行不通的。

心囉唆的不僅這些，它希望能自我滿足一切它所得不到的欲望，它早已習慣激烈的感官刺激和娛樂，習慣閒聊、四處亂跑、看風景、去逛街和購物。它習慣去認識不同的人，但在這裡，我們一再地見到老面孔，了無生趣，沒什麼好談的；它也習慣每天有不同的菜色可以挑食，在這裡卻只有將就了。

對心而言，這些是很苦惱的，因為它會想為所欲為，「自我」會說：「我要按照我的方法，其餘免談。」我們是如此地

自以為是，不曾花時間來反省這種態度。如果去反省，就會很快覺知：這是欲望、貪著，只會導致痛苦罷了，除此之外，就沒有其他的了。

當心如此妄想時，就要反駁它。擔任自己的母親，告訴它的行為就像小孩子般，而你就是它的母親，所求的一切都是為了它好，要知道什麼對它有益。所以，做一位母親，也做一個小孩吧！平常，我們是五十乃至上百個不同的人，有好的念頭、壞的念頭，對他人有好感，也在內心裡製造破壞。我們扮演了種種不

同的角色。在這裡，可以是母親和小孩，小孩會要一切都如其所願，而母親卻說：「不行！我們要做得最好，或許並非是最容易的，不過卻是最善巧的。」

佛陀解釋這些困境都是因執著五蘊所引起的，五蘊是構成我們的因素。它們（五蘊）只是它們，只不過我們在它們當中虛構了一些不存在的事物。再說，心如此成功地耍了我們，使得大家都深信不移。

五蘊有其最大、最醒目的對象——身，沒有人能忘卻它。此外，每個人的身體多多少少都會有一些問題，雖然不一定時時有問題，倒是偶爾會發作，就是「我坐不下去，我的膝蓋很痛，我的背也痛、胃也痛，頭暈、覺得很累。」

佛陀曾說，未開悟、未見法的弟子有兩枝箭刺痛著他們，而開悟見法的弟子只有一枝箭。兩枝箭是指身和心，而一枝箭，則只是指身。佛陀有時也會感到不適，不過，他仍繼續說法，絲毫不為所困。最後，他病倒了，在

瀕臨死亡之際，他進入禪定而般涅槃，佛陀有嚴重的胃絞痛，但卻無法阻擾他。

佛陀開悟見法的弟子們也有身體上的問題和困擾，這個身體就是這麼不完美，且不會滿足。當未開悟、未見法的弟子受此影響時，心裡就會有所反應，而說：「我覺得很不舒服，所以不能做這個、那個的，因為我的身體狀況，我的身體疼痛，所以無法坐直或躺下，乃至站立。」或是種種不適的感覺等等。最糟的是，不斷地改變自己的行為去適應身體的需求。我們完全地配

色蘊（身）



合，有可能讓身體感到百分之百的滿意嗎？可曾有人對自己的身體感到完全滿意過嗎？你可以從這兒到那兒，到另一個氣候區，從坐椅換到躺椅，再從躺椅移至地面，最後又跑回椅子上。結果如何？答案是：什麼也沒有！我們總是有問題，如此看來，就待在這坐墊上不動好了。

這個身體（色），是構成人身的五種元素之首，它具備了變異的特質。這個真理無人能否定，不過，這變異的特質必然會給身體帶來痛苦，就算

發現一個舒服的姿勢，我們都無法持續五至十分鐘不變。不適會再反覆地發生，即使在夜晚，躺在最好的床墊上，身體仍舊會不停地翻動。

由於身體本身的變異性質，導致種種的磨擦不斷。諸如：血液的竄流，肺、心及呼吸的律動等等，皆是維持生存的必要條件，不過，每一個律動都會導致磨擦，而這些磨擦都是不可避免的。在這些律動中，挾帶著微細的不適（苦），一個覺醒力愈強

的人，對這不適（苦）的認知就愈深刻，此外，此人亦更了解，

只要身體還存在，它是不可能百分之百滿足的。到最後，必須將身體及其欲求置之度外。身體總是欲望不斷，當肚子吃飽時，就想去上廁所，上完廁所，又想吃，總是在追求，永遠不滿足。身體是不可能滿足的，因為它一直在改變，需要反覆不斷地輸入和排出，否則根本無法生存。

佛陀再三地勸誡我們，解脫之道便是要正念地去觀照自己的色身，不以正念觀此色身的人，仍不見涅槃之道——他是這麼說的。如此一來，能促使我們以平常心面對色身無益的欲求，同

時，也能對「這是我的身體」的妄見，有更加深入的領悟。假若它真是「我的身體」，假若我真是身體的主人，這色身為何不能如我所願地運行？它又為何不如我們所願地常保青春、美麗與健康呢？即使當它年輕、美麗又健康時，又為何總有一些無法滿足的欲求——永保舒適？即使如此，就連坐禪的姿勢都會變得不適，它為何這麼不聽話呢？它為何在我們不想死的時候死去？當我們希望別人活著的時候，他們偏偏要死去呢？

這若不是內心對色身、自

我、生命和死亡已完全錯亂，就有些誤解。我們每個人的內心都有一種強烈的感覺，覺得這色身是我們所有的，然而除了不斷地隨順它的索求外，我們能做的實在很有限。當它累了，我們讓它去睡覺；肚子餓了，就送它上餐桌吃飯；口渴了，送點東西給它喝；不舒服時，就讓它動一動，我們只是在附和它的欲求，實在談不上什麼主宰。

以正念全神專注在色身的律動和特性上，終究能看清，其實這色身不過是種種不同部分的聚合體，在它活著時，多少還能運

作。這些身體的不同部位很少運作得很圓滿，否則就不致於有種種病痛了，此外，它們也不過只能持續運作幾年罷了！

我們說此色身是「我所有」的，並製造一個「我」的假相。我們都認為：「我知道自己的長相如何。當我往鏡子裡看時，會看到『自己』，而且確信這就是『我』。」然而，我們若進一步地觀察時，就會發現上千個不同大小、形狀和色澤的「我」。有時較胖，有時則比較瘦；剛開始比較矮，後來長高了；本來烏溜溜的頭髮，如今轉白了；原本不戴



眼鏡的，現在戴了眼鏡；一下子感到悲傷，一下子又興高采烈。

於是，我們一定會問：「到底那

一個才是我？」如果答案是：

「這些都是我。」我們會看到不

只一個我，而是上萬個「我」

——誠如我們討論過的。在這上

萬個「我」當中，我們可以選那

一個作為真正的「我」呢？「我」

若要持續不斷，這些人當中就必

須有某人是真的才行，因為一個

人同時又是上萬個人是不可能

的，而且根本行不

通，是不是？

我們以為「我

選擇當下的這個我」就好，可

是，那下一秒的「我」又是誰

呢？至於十年後呢？無論如何，

只有當下的才是「我」。到最後

我們的結論是，一個不停在變化

中的「我」，有時難以辨認。可

惜的是，我們卻認為這是我的色

身，並且還執著它是非常重要的

的。當然啦！我們還是要妥善照

顧我們的身體，不照顧它是很笨

的。反之，讓這色身支配我們的

生活也是無意義的，因為色身永

遠不會感到滿足，即使在臨終的

最後一刻，色身還是在渴求舒

適。佛陀在《四念處經》中曾提

到許多禪修法門，它能協助我們

放下一些對色身的執著與我見。

定與慧必須達到一種平衡。

內觀是精髓，而且能不受牽制；

而定則往往取決於專注的能力，

如果身體發生任何狀況，沒辦法

繼續坐禪，定便會消失，原因在

於慧仍未產生。對這色身的內觀

是修行道上重要且不可分割的一

部分。

佛陀在《四念處經》中倡導

的禪修叫做「不淨觀」：觀自己

屍體的九種不同方法。大家一定

都會死，因此，乾脆現在就接受

這個事實，別等到事發時才來作

準備。每次心臟少跳一次，或覺得身體已不如十七歲時的健康時，我們就顫慄了起來。對於死亡的禪修方法之一，便是將自己

視為一具骷髏，在禪坐中這樣來觀照這個色身，接著再將骷髏頭拆開來，把骨頭一支一支地攤開，然後讓骨頭粉碎歸於塵土。這麼做，多多少少能去除一些我見和對色身的執著。

知道我們會死是一回事，但是，內心確實地了解自己的死亡，並能以平常心去接受，則又是另一回事。在下一支香的禪坐中試幾分鐘看看，觀自己死去，再觀察自己的反應如何。第一個反應也許會是：「我辦不到，我也不想這麼做。」那就再試一次看看。《四念處經》非常著名，因為它提供了趨向不死的境界——也就是解脫之道。大多數的人參加禪坐是希望得到一些平

靜，並想要逃避種種的一切，尋求一些在家裡找不到的快樂和愉悅。這是無妨的，但是它只是佛法的一小部分而已，佛陀稱此為「樂住」，它是仰賴於有利的外在條件。有些人已經體驗過這個事實，諸如：他們的身體迫使他們無法禪坐，有些人躺了下來，有些人甚至回家去了，全是由於身體對不適的反應。我們都傾向這類的危機，要在危機發生前就認知它，並以看清身體的本然作為對治的方法。

我們的障礙之一，便是對色身舒適的欲求。這色身不允許我們熬夜，是因為我們會太累。它叫我們要避免蚊蟲、蒼蠅，以及太冷或太熱的氣候，甚至任何潛

受蘊

人參加禪坐是希望得到一些平

靜，並想要逃避種種的一切，尋求一些在家裡找不到的快樂和愉悅。這是無妨的，但是它只是佛法的一小部分而已，佛陀稱此為「樂住」，它是仰賴於有利的外在條件。有些人已經體驗過這個事實，諸如：他們的身體迫使他們無法禪坐，有些人躺了下來，有些人甚至回家去了，全是由於身體對不適的反應。我們都傾向這類的危機，要在危機發生前就認知它，並以看清身體的本然作為對治的方法。

受蘊



構成我們的五元素之第二項是「受（感受）」。它在自我妄見中也扮演著另一個重要的角色，原因在於我們深信「感受」是我們的。我覺得很好或不好，我覺得快樂或不快樂。既然如此，我們為何沒有駕馭它們的能力呢？我們為何無法時時感到美好、永遠感到快樂、警覺和舒適呢？事情為何不是如此呢？到底是誰在掌握這一切？

自我的妄見之所以產生，是因為我們深信這色身和感覺都是我們的，但是，當我們

仔細觀察時，結果一定是對它們束手無策。這一切都只是現象，我們為何會認為這就是「我呢？當痛苦、悲傷、倦怠、懊惱等感受現前時，我們就跟著痛苦、悲傷、倦怠、懊惱，而沒有認清感受已經生起，而且一定會消失——所有的感受都一樣，反而卻深陷其中。

我們只要將在悲傷、懊惱、倦怠或怨恨上的注意力轉移開來，它們就會消失的。然而，我們卻一再地相信感受是與我們同在的，而且還隨之起舞。當瞋怒現前時，人們會生氣，而不會

說：「啊！是的，這是瞋怒的感覺，它終會消失的，所以我得將注意力轉移開來。」唯有相信「我是此身、我即此受」才會造就出我見。

想蘊

下一個構成我們的元素是讓我們辨識事物的「想」。當眼睛見到東西時，它只會辨識形狀和顏色。眼睛所能見的只是這方形，前面是白色，背後是黑色，但是，由於我們以前就已見過許多次諸如此類的東西，所以你知

道這是一個鐘。心會說這是個「鐘」，接著，它也許會繼續說：

「這或許不是國產品，它大概是從澳洲帶回來的，不知道這個鐘

在澳洲值多少錢？」這是心在自言自語。可是，假如是個三歲小

孩來到這裡，看到這個時鐘，他或許會拿來當球玩。他並不知道

這是個時鐘，因為他對球很熟悉，所以就以為這是一個球，或

者以為這是個積木，想拿它來蓋房子。這是他所熟識的，也就是

他對它的「想」。

眼睛只見形狀和顏色，但「想」卻有記憶的能力。還沒有

時鐘的人會想：「我也想要有個這樣的鐘。」或者，有的人有比

這個還要好的鐘，就會想：「我的鐘有價值多了。」自我立刻生

起，明白顯示它的欲望以及優越感。事實上，我們所見到的也只

不過是個背後是黑色，前面是白色的小盒子罷了！因為自我妄見

和習性，「想」於是造就了思考的過程，而我們理所當然地就相

信了。由於我們從不曾去分析過它，所以沒有理由不去相信，因

為深信它的緣故，使得我們的我

見永恆不朽，我們之所以不斷地在思考，是為了護持我們的我

見。除非我見受到護持，否則它是非常脆弱而且會崩潰的，我們

一再地順從身體的需求，最後竟變成護持我見的感覺。如果我們

只去看著感覺，然後說：「這只是個感覺而已。」那麼，自我意識便不會存在了。

因為自我並不是真實的，所以才需要一再地護持。我們並不需要一直說：「這是棟房子，這

是棟大房子，這是棟老房子。」因為很明顯地，房子是存在的。

然而，自我卻不是，所以它才需要不斷地確認。這種護持來自於

我們的思惟過程，再加上受到珍



惜與鍾愛的助長，以及六根與外境接觸後所生的「想」所致。

行蘊

再下一個構成我們的元素是「行」。它們可稱作「業行」，因為它們便是業的造就者。思惟過程一旦開始的那一剎那起，我們就在造業了。如果有人看到這個時鐘說：「這是個鐘，我沒有，我也想要有一個。」這就已經造業了——貪婪的業。或是有人

說：「這個鐘很好，我的還沒這個

好。」這就是羨慕的業了。當思

惟一開始，就立刻造業了。它們

有些是無記（非善非惡）的，並

無任何影響，當有人只是說：

「那是個鐘」時，這是無記的。

但是，大部分的時間我們不是在

造善業，就是在造惡業。如果我

們看到一個顏色，我們就說：

「我的房子要漆成那種顏色。」

這是無記的，但這動機背後也

許是想擁有比鄰居家還美的房

子，這便成了不善的業了。

一旦我們相信心裡的種種一

切時，就已經是在護持我們所珍

愛的自我了。這就是為什麼想在

禪坐中停止思惟的困難所在，因

為一旦這麼做，自我便得不到護

持了。即使思惟只暫停了一會

兒，讓心平靜專一，念頭仍是會

馬上跑回來說：「噢！那是什

麼？感覺滿好的。」那就前功盡

棄，必須從頭再來了。我們的思

惟過程中，不斷地在造業，它們

（思惟、念頭）一直在批判、抉

擇、執著及排斥。唯有剎那、剎

那間的正念覺醒能夠做出正確的

分析，如此一來，便能看清自己

的所作所為，無須再去相信心所

說的一切。在禪修中，修行人清

楚地明瞭，心裡的东西大多是不

能相信的，它們不是老掉牙的，就是早已不存在了，有的甚至都還沒發生，或者根本就只是幻想罷了。大部分在心中飛掠而過的念頭，都是無關緊要的，倒是心通常會去招惹一些事端，並利用它來自欺欺人。

識蘊

構成我們人身的第五元素是「(根)識」，這是指藉由感官所做的接觸。眼根對色(相)，加上眼識，三者結合而得視覺。耳根對聲音，加上耳識，結合而產

生聽覺等等，我們時時都在利用自己的感官。此刻各位正在用你們的眼睛、耳朵、觸覺及心識。

受。一輩子光是放貝多芬的音樂，是行不通的。

現在正在講的話，而知道坐姿的感覺是觸，心則試圖捕捉講演內容的涵意。我們想要製造能取悅我們感官接觸的環境，但這都是徒勞無功的，因為單要愉悅的感官接觸是不可能的。我們不斷受到經由感官而來的襲擊，在有情眾生是如此，在人類更是顯著。當聲音很大時，人們會受到驚嚇，有些音聲雖然聽來悅耳，然而若持續不停，則會令人難以忍

感官其實跟我們所認為的有所差異。事實上，大多數人都認為這些感官本就如此，甚至從來都不曾思惟過它們，他們要的只是愉快的感受。無疑地，樂受確實可以藉由感官而得，可是卻鮮有人會認為感官對我們而言其實是個不幸。它們不斷地把我們推向各個方向，企圖去尋求快樂。佛陀曾說過關於身體因貪求不斷而終得惡果的譬喻。一對父母帶著他們的小孩旅遊在沙漠中，後來他們的糧食用盡了，既



飢又渴，無法繼續前進。最後，他們竟將自己的小孩殺來吃了。

實際的禪修，它只會停留在哲思的練習罷了！

我們的「行」就好比被兩名

五蘊——是我們的全部。那

男子拖入火坑中的囚犯一般。我

麼問題又產生了：「如果我們只

們的思惟——無論善、惡，都將

是如此而已，那麼精進為的又是

我們拖入輪迴的火焰當中。佛陀

什麼？」沒錯，五蘊是我們的全

試圖藉這些譬喻來告知我們：一

部，但我們卻不以為然。我們必

切構成人類的元素，本質皆是苦

須從我們所知的著手，但是我們

的，以此讓我們真勤精進，求脫

卻不知道五蘊就是我們的全部。

生死輪迴。我們必須了解：沒有

我們所認識的自己與實際的自己

人真的擁有色、受、想、行和

完全不同，我們知道「我」是與

識，這是佛法中最難的部分，它

色、受、想、行、識在一起，因

要成為觀念並不容

此，我們必須在這方面下功夫，

易，若要親身體驗

並淨化我們的情感，最後才能真

就更難了。沒有實

正地了悟「我」其實只不過是五

蘊而已。一旦沒有「人」存在

時，就不可能有問題了，因為問

題只有「人」存在時，才可能產

生。

有為，但無為者；

有苦，但無受苦者；

有道，但無入道者；

有解脫，但無解脫者。

編者按：本文節錄自艾雅 珂瑪 (Ayya

Khema) 所著《無來無去》(Being

Nobody, Going Nowhere—Meditations

on The Buddhist Path) 一書。法園編

譯群譯，法苑出版社八月出版。艾雅

(Ayya) 在斯里蘭卡是對女眾出家人的尊稱。