

五蘊或五陰

本講義依印順導師《廣五蘊論講記》編修

一、總說

佛陀從因緣的觀察當中，依因緣法將所有生命經驗歸納為五種，稱為五陰或五蘊。五蘊是什麼呢？那就是色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊這五個。

1.蘊（陰）

《雜阿含 0055 經》提到佛陀觀察生命經驗時怎麼發現所謂的『蘊』：

「云何為陰？若所有諸色，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麁、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切總說色陰。隨諸所有受、想、行、識亦復如是，彼一切總說受、想、行、識陰，是名為陰。」

蘊（陰）：巴利語 khaṇdha，意為積聚、聚集，意思是說生命是包括過去、未來、現在，內、外，麁、細，好、醜，遠、近.....等好多好多生命經驗的蘊積，所以稱為蘊或陰。然後這些包括 11 類的好多好多的生命經驗的蘊積依因緣法再大分為五類就叫做『五蘊』。『蘊』在早期雜阿含經翻譯為『陰』，玄奘大師譯經以後改譯為『蘊』，在其它阿含經有時也翻譯為『眾』或『聚』，而『蘊』、『眾』或『聚』是比較正確的翻譯。

2.五蘊（五陰）

《雜阿含 0058 經》提到佛陀依因緣觀發現有所謂的五蘊：

比丘白佛：「何因、何緣名為色陰？何因、何緣名受、想、行、識陰？」

佛告比丘：「四大因、四大緣，是名色陰。所以者何？諸所有色陰，彼一切悉皆四大緣、四大造故。觸因、觸緣生受、想、行，是故名受、想、行陰。所以者何？若所有受、想、行，彼一切觸緣故。名色因、名色緣，是故名為識陰，所以者何？若所有識，彼一切名色緣故。」

五蘊（五陰）：意謂五種生命經驗的蘊積、聚集，早期《雜阿含經》翻譯為『五陰』。『五陰』是說這五種生命經驗像陰雲一樣，能遮蔽智慧光明，讓我們不如實知、癡暗不明，故名『五陰』。眾生對於五蘊都帶有欲貪執著，所以稱為『五取蘊』或『五受陰』，五受陰的受就是受取，引伸為執取，意思是我們都會執取五陰為我或我的。

五（取）蘊與五（受）陰

五蘊	色蘊	受蘊	想蘊	行蘊	識蘊
五陰	色陰	受陰	想陰	行陰	識陰
五取蘊	色取蘊	受取蘊	想取蘊	行取蘊	識取蘊
五受陰	色受陰	受受陰	想受陰	行受陰	識受陰

除了色蘊之外的其他的受、想、行、識四蘊相當於現代人說的心理現象，佛法裡把它們合稱為『名』（巴利語 nāmas），即名稱、概念，意謂這四種心理的生命經驗只有名稱、概念，而無形、無相、無色，亦即它們沒有地、水、火、風四種特性的生命經驗，但是有功能作用，所以依它們在因緣中展現的不同功能作用而給它們不同的分類和名稱。名與色經常合稱『名色』，亦即通俗所謂的『身心』，『色』是『身』，『名』是『心』，是再把五蘊大分為兩類。

在佛陀之前沒有人跟他講有色受想行識這些東西，這是他自己直接觀察自己身心，而從身心活動的因緣影響中發現的現象或生命經驗，只是方便給予分類和名稱，如果想要真正了解五蘊，就必須自己『直接』去觀察當下的身心現象。

名色、五蘊、六入、十八界

<table>
<tr><th colspan="7">十八界</th><th>五蘊</th><th>名色</th><th>身心</th></tr>
<tr><td>六根</td><td>眼根</td><td>耳根</td><td>鼻根</td><td>舌根</td><td>身根</td><td>意根</td><td>色蘊</td><td>色</td><td>身</td></tr>
<tr><td rowspan="3">六境</td><td rowspan="3">色境</td><td rowspan="3">聲境</td><td rowspan="3">香境</td><td rowspan="3">味境</td><td rowspan="3">觸境</td><td rowspan="3">法境</td><td>受蘊</td><td rowspan="4">名</td><td rowspan="4">心</td></tr>
<tr><td>想蘊</td></tr>
<tr><td>行蘊</td></tr>
<tr><td>六識</td><td>眼識</td><td>耳識</td><td>鼻識</td><td>舌識</td><td>身識</td><td>意識</td><td>識蘊</td></tr>
</table>

二、色蘊

《雜阿含 0046 經》：

若可閡、可分，是名色受陰：指所閡，若手、若石、若杖、若刀、若冷、若暖、若渴、若飢、若蚊虻諸毒蟲、風雨觸，是名觸閡，是故，閡是色受陰；復以此色受陰[是]無常、苦、變易[法]。

五蘊中的色蘊，指有地、水、火、風四種因緣特性的、有質礙的生命經驗，稱為四大。四大相當於現代人說的物質現象，但在原始佛法中，四大不是物質世界的四種組成要素，而是指地水火風四種生命經驗，包括外在物質現象和人的物質身體的生理現象。

這當中分為兩大類：①一類叫『能造色』，能造的色就是「四大」，四大就是地大、水大、火大、風大。地大是堅性，軟硬鬆緊的生命經驗；水大是濕性，乾濕、聚散的生命經驗；火大是煖性，冷熱的生命經驗；風大是輕動性，動搖、支持的生命經驗。②一類叫『四大所造色』，就是其他依四大所造成的色，就是眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根和色、聲、香、味、觸等五種外境。

「根」是非常重要的，當生命經驗發生，當下在我們身上有一種經驗叫「根」，而外面經驗到的叫做「境」，根境之緣當下還有一種心的作用叫做「識」，我們的生命經驗是依這三個因緣而生起的，每個當下都有生命經驗，而只要有生命經驗就一定有這三個。然後根境識一發生，觸的那一組根境識就會有受想行等心理反應活動生起，這就是我們的生命活動。

在我們人的身心活動當中，根特別重要，所以佛法之中，都是依「根」為名的，比如六識叫做眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識，六識緣取到色、聲、香、味、觸、法六境。

1、六根

舉眼根為例，什麼叫做「眼根」呢？眼根對應的境界叫做「色境」，這個色境的「色」和五蘊裡色蘊的「色」不同。色蘊的「色」等於物質，眼根對應的色境的「色」，是眼睛看得到的顏色、形狀這一類的東西。

眼根就是內四大，所以佛法講的眼根、耳根，不是我們一般說的眼睛、耳朵，講的是在根境之緣當下，你能夠經驗到的一種『你可以控制』、『有位置感』、『有地水火風四種特性』的生命經驗。在我們見聞嗅嘗覺知的當下，一定有這個生命經驗同時同步正在發生，同時同步滅盡，這種生命經驗叫做六根。眼耳鼻舌身意六根都是一樣的道理。

《雜阿含 0322 經》：

有異比丘白佛言：「世尊！如世尊說眼是內入處，世尊略說不廣分別，云何眼是內入處？」

佛告彼比丘：「眼是內入處，四大所造淨色，不可見，有對；耳、鼻、舌、身內入處亦如是說。」

復白佛言：「世尊！如世尊說意是內入處，不廣分別，云何意是內入處？」

佛告比丘：「意內入處者，若心、意、識，非色，不可見，無對，是名意內入處。」

《雜阿含 0273 經》：

比丘！彼眼者是肉形，是內，是因緣，是堅，是受，是名眼肉形內地界。

比丘！若眼肉形，若內，若因緣，津澤，是受，是名眼肉形內水界。

比丘！若彼眼肉形，若內，若因緣，明暖，是受，是名眼肉形內火界。

比丘！若彼眼肉形，若內，若因緣，輕飄動搖，是受，是名眼肉形內風界。

2、前五境

《雜阿含 0322 經》：

「色外入處，若色四大造，可見、有對，是名色是外入處。...若聲四大造，不可見、有對。如聲，香、味亦如是。...觸外入處者，謂：四大及四大造色，不可見、有對，是名觸外入處。...法外入處者，十一入所不攝，不可見、無對，是名法外入處。」

（1）色境

經文的六外入處就是六境或六塵，這個地方的「色」，是眼睛所見的境界，和上面色蘊的色不同，色蘊的色包括的範圍較廣，指一切物質性的生命經驗，這個眼睛所對應的色境的色，是指眼根所對應的生命經驗，佛法大概分成三類，叫顯色、形色、表色。①『顯色』，就是紅藍綠白等的顏色，是很明顯的一種色。這上面沒有「黑」，黑不是顏色，我們看不到顏色就叫做黑。『黑』不是眼睛所看到的，眼睛看不到，什麼也看不出來，叫做黑。一到晚上，什麼也看不到了，就是黑黑的。紅藍綠三種色，一轉轉得很快，就變成一片白色，這四種是顯色。②『形色』，是我們眼睛所看得到的形狀、形態。長的、短的，高的、低的，方的、圓的，正的、歪的，這些都是眼睛看得到的，但並不是紅藍綠白的顏色，它是一種形狀、形態，所以在佛法裡面叫做「形色」。③『表色』，指的是眼睛看得出來的身體上的活動。且這個動是由我們內心的意志所發動，表示一種善、惡、無記的，不是自然而然動的。假使我們眼睛有時候無意識的跳動，那不是，那是一種生理的形態，與心無關的。若是像舉手、走路這一類的活動，有心的意識在裡面，就叫做「表色」。表色是由心的意識表現在身、語這二方面的，如果是風吹、水流這一種的動，不是表色。與心無關的東西，是一種形態，那是一種形色。

（2）聲境

聲音是耳根所對應的境界。聲音分為三大類：一類叫做「有情的聲音」，一類叫做「自然的聲音」，一類叫「和合的聲音」。

聲音從哪裡來的呢？一定是有兩個東西相碰，不碰就不會有聲音。①「有情的聲音」是說，如果這兩個東西都是在我們身體上的，如兩手，因兩手相擊所發出的拍手聲，這叫「有情的聲音」，如兩手相擊、語言等聲。②「自然的聲音」，就是外在世界存在的物質所發出的聲音，如風吹樹林、流水等聲。③「和合的聲音」，是前兩個合起來。好像我們的手去敲鼓一樣；又如手在桌子上一拍，砰！這就是「和合的聲音」。兩手相拍是有情的聲音，桌子倒地出聲自然的聲音，手拍桌子是和合的聲音。這三種只是從發聲的聲源來分，這些不是重點。

通常我們對自然界的聲音比較不會抓取或抗拒或感覺干擾，而動物聲音的影響就比較大些，對人的聲音抓取或抗拒或感覺干擾最嚴重，甚至當我們遇到不可意的聲音的時候，我們都會去找後面應該負責的對象或人來算帳。但其實聲音就只是聲音，抓取或抗拒或感覺干擾是我們對境界評斷、定義而生起的。

（3）香境

就是鼻根對應的境界，有好香、惡香、不好不惡香等氣味。

（4）味境

就是舌根對應的境界，酸、甜、苦、辣、鹹、淡等滋味。有美味、惡味、不美不惡味的分別。

（5）觸境

就是身根對應的境界，有滑、澀、重、輕、冷、熱、飢、渴等感覺。當然也有好觸、不好觸、非好非不好觸的分別。

非常重要的是，前面色聲香味四種都是四大所造色，只有觸境才包括四大和四大所造色。也就是說，只有身根能對應四大，其它的根對應不到四大。換句話說，你的眼根對應不到軟硬、冷熱、動搖支持、乾濕，沒錯吧！這是《雜阿含 0322 經》的一個重點！

※法境（雖列在這裡，但它不屬於色蘊喔）

法境就是意根對應的境界，經文說：「法外入處者，十一入所不攝，不可見、無對，是名法外入處。」就是說，只要不包括在六根和前五境之內的所有以外的其它生命經驗就是法境--包括受、想、行等心理活動。法境不屬於色蘊，所以留在後面講心法的時候再細說。

修行的重點在無論是可意境、不可意境、可不可意境我們都清清楚楚，但是帶著覺知和智慧，正知不隨境轉，正念隨觀身心，知道可意境、不可意境、可不可意境是我們依過去經驗或慣性認知對外境的一種投射分別，不是境界本身有可意境、不可意境、可不可意境，然後轉化消融慣性認知和過去經驗對我們不當的影響。甚至進一步去觀身心現象的因緣影響，而明見因緣緣生、無常、苦、空、非我的真相。

《雜阿含 0460 經》：「眼界異，色界異，喜處二因緣生識，三事和合生喜觸，又，喜觸因緣生樂受，如是，耳……鼻……舌……身……意、法亦如是說。
復次，長者！有異眼界，異色界，憂處二因緣生識，三事和合生苦觸，彼苦觸因緣生苦受，如是，耳……鼻……舌……身……意、法亦如是說。
復次，長者！異眼界，異色界，捨處二因緣生識，三事和合生不苦不樂觸，不苦不樂觸因緣生不苦不樂受，如是，耳……鼻……舌……身……意、法亦如是說。」

《雜阿含 0309 經》：「若眼識色，可愛、[可]樂、[可]念、可意、長養於欲，彼比丘見已，喜樂、讚歎、繫著住；愛樂、讚歎、繫著住已，心轉歡喜；歡喜已深樂；深樂已貪愛；貪愛已阨礙。」

三、受蘊

『受』，巴利文是 vedanā，意思是『領納』，指內心領納外境刺激的生命經驗，這種生命經驗叫感受。『受蘊』就是各種（11 行相）感受的蘊積。

11 行相：過去、未來、現在，內、外，麁、細，好、醜，遠、近。

《雜阿含 0061 經》說：「謂眼觸生受，耳、鼻、舌、身、意觸生受，是名受受陰。」也就是說，根境識三和合觸的當下，內心領納六種外境刺激的生命經驗叫做感受。對於領納刺激而生起的感受產生愛憎、喜歡不喜歡等情緒，就是受的作用所引發。

受包括一般所說的感受、情感（feeling）、心情（moods）等，雖然它是三和合觸的當下跟想和行同時發生，但受蘊是直接的一種經驗，沒有語言文字，所以雖然都是觸的當下的生命經驗，但跟想思行是很不一樣的生命經驗，也因此，觸的當下才依不同特性把心理反應分為受、想、行三大類。

感受有幾種分類～～二受、三受、五受、六受。

1.二種受：就是身受和心受。佛法理只要是受，都是指心理感受，所以身受、心受都是心理感受，這裡所謂的身受、心受，是從感受生起的源頭來分的，從生理部份引發的就叫身受，從純粹心理因素引發的就叫心受。只是為了分類而說身受、心受，不要被名稱給混淆了。從精準的語言來說，跟前五識相應的受叫身受（前五觸生受），而跟第六意識相應的受叫心受（意觸生受）。

所以身受不是指冷熱痛癢，冷熱痛癢是身根對應的觸境，身受是指～～從眼耳鼻舌身根所引發的偏生理性的、本能的、大家幾乎都普遍一樣的心理感受（前五觸生受），『心受』是指～～從意根所引發的偏心理性的、後天薰習的、大家幾乎都不一樣的純個人心理性的心理感受（意觸生受）。

身受從眼耳鼻舌身五根的感覺所生，如眼見太陽月亮，耳聞雷聲、鞭炮聲，鼻聞臭屁、舌嘗大辣味、身被刀割針刺等，這些從外部刺激所引發的多屬生理性、本能、直覺的感受，大多數人這一類的感受都一樣。每個人正眼看中午大太陽很刺眼，都是不可意色境，都會有不舒服的身苦受，看到圓圓的月亮很柔和，都是可意色境，都會有舒服的身樂受，但是，每個人看大圓月的心情感受可能不一樣，有的難過想家、回憶親人，在那裡流眼淚，

就有心苦受，有的回憶一段甜美戀情，感到歡喜，就有心樂受，所以心受是比較個人性的，是經過第六意識的很個人性的認知、記憶、經驗、投射加工所引生的感受，這些大多屬心理性、後天形成的感受，這種感受每個人都很不一樣。

看到月亮柔和的景色，幾乎每個人都一樣生起身樂受，看太陽刺眼的景色，幾乎每個人都一樣生起身苦受，所以那種柔和、刺眼帶來的感受叫『身受』，至於看月亮而有思鄉之情或歡喜之情，就純粹是個人心理性的『心受（意觸生受）』了，跟眼睛看東西的柔和或刺眼（眼觸生受）沒有關係。

2.三種受，是苦受、樂受、不苦不樂受。領納順心之境，使人感到順適、快樂、愉悅者為樂受，如眼見美景、耳聆妙音、鼻嗅花香、口嘗美味、熱觸涼風、回憶過去快樂往事等，生起快感，心情適悅，是為樂受。相反，領納逆心之境，接受不良刺激，如眼見垃圾、耳聽噪音、鼻聞惡臭、口嘗苦藥、身觸棘刺、回憶過去痛苦往事等，使人不快、痛苦、煩惱，是為苦受。領納非順心非逆心的中性境相，生起既非苦又非樂的感受為不苦不樂受，又稱『捨受』。如上班路上眼見熟悉的街景，心中沒有特別感受，即是捨受。

樂受生起的時候，我們會喜歡、想要更多、想要擁有；反之，苦受生起的時候，我們會感覺討厭、不想要有、排斥、想推開這個生命經驗。不苦不樂受生起的時候，沒有喜歡、討厭，也沒有想要、不想要有，平平淡淡，這就是中性的不苦不樂受。不苦不樂受不是沒有感受，只有死人才沒有感受，有些人證入第四禪及四種無色界定時超越苦樂的感受也屬捨受，但許多人就誤以為這是清淨心或涅槃境界，這就是一種愚痴錯見，所以這個要分得出來，捨受也一樣，只是因緣緣生，無常、苦、空、非我的生命經驗而已，生已滅盡，無可執取。修定的人是慢慢慢慢地離苦、離憂、離樂、離喜，而後是平靜的捨受，到最後連捨受都不起，叫滅受想定。佛法智慧的解脫，是如實知見苦、樂、不苦不樂受的無常、苦、空、非我的真相，自然脫落對它的欲貪，由於沒有欲貪的因緣，自然就不再取著感受，自覺涅槃。

3.五種受，就是苦、樂、憂、喜、捨五種，樂受包括由身體感覺所生的快感和進入第三禪時深心流出的喜樂，喜受指三禪樂以下所有歡喜的感受，憂受指內心的煩憂不悅。五受的分類中，苦受唯屬身受，喜、憂二受唯屬心受，樂受兼有身心二受。

比方說，①從我們前五根的感覺直接引起的一種不舒服、不好的感受，叫「身苦受」。②有一種與前五根的感覺無關，而是純個人的、心理性的，內心感到憂慮、愁悶、苦苦惱

惱，這些東西叫做「心苦受、憂受」，這一種跟生理性的前五根的感覺沒有關係，完全是個人心理的問題。快樂也有這兩種，③一種是由生理性的前五根的感覺直接影響生起的，比方吃到好東西，本能直接的內心就有舒服的感受，這個叫做「身樂受」。④有一種與生理性的前五根的感覺沒有關係，純粹個人心理性的，內心感到很舒服，叫「心樂受、喜受」。「捨受」，就沒有什麼身受、心受的分別。

4.六種受，又稱『六受身』，指由眼耳鼻舌身意根對六境生六識，然後三和合觸的當下生起的眼觸、耳觸、鼻觸、舌觸、身觸、意觸所生受。六受的分類，對因緣觀得觀察，體悟因緣緣生、無常、苦、非我是很重要的。

通常我們都會對感受（想行也是）有『味著、顧念、心縛』（受取蘊），而直接帶起貪愛煩惱，修行的重點不是在壓制受想行的生命經驗，而是要去覺知到我們對生命經驗的味著、顧念、心縛，去用智慧觀察它，發現自己對於生命經驗的愚痴錯見，然後消融轉化那種味著、繫縛，而不生起貪愛煩惱和抓取抗拒。

現在人用功，很多都認為拜就是用功，唱念就是用功，或靜坐就是用功。其實真正的用功，是要在根境之緣的種種境界上去觀察對治的。我們整天眼根、耳根、鼻根、舌根、身根接觸外面的境界，意根對應種種過去、現在、未來的，東想西想的。我們在根境之緣那個時候，或者快樂就喜歡，或者憂苦就討厭，或者無喜無憂、無所謂，這是一定的，我們整天就在這種生活當中，修行就是在這裡。

比方我們看到花，感覺好看，心裡就引起一種歡喜的樂受，因這個樂受，就又對它更歡喜，慢慢地發生問題，對花有喜歡、染著（貪愛），如果是外面的花，可能就把它摘回去，就發生動作了（取），我們一個人整天整晚做事情，都不外乎這些——看到，有了感受以後，身心就有反應（愛）和活動（取）——這些和貪愛染著有密切關係。人就是這樣顛顛倒倒的，看到有點快樂或苦受的話，就想要、不想要，比如，有的人看到偶像，就像著了迷似的，覺得好得不得了，其實，究竟好到哪裡也不曉得（迷戀偶像是純粹內在盲目的喜好）；反之，有的人如果不歡喜的話，就生瞋恨心；報紙上看到殺來殺去的，都是從他心裡一種憂苦的感受引發貪瞋煩惱情緒而做出來的惡行。

所以，真正學佛法的，初步就是要在這種種境界上用功（六根律儀）。吃這個東西，感到很好；或者是聞到這個香味，很好；或者是身體接觸到，很好；或者是這個事情做得很順利，很好。沒問題，好就是好，樂受當然很好，但是，修行就是在這裡不因此而貪愛染

著，一貪著，不只是喜歡的買，甚至偷拐搶騙，損害苦惱就來了，這裡必須要不生貪念；反之，遇到憂、苦受，知道這不太好，擔心會帶來什麼損害苦惱的事，這裡也要不生起厭惡、瞋恨的心。

修行就是在這個地方用功，這就不會做壞事了，這個基礎沒打好，止觀禪修是談不上的。心裡保持一種安住穩定的心，接著要修止、要修觀就很容易，反之，一天到晚喜歡不喜歡，心理浮浮躁躁的，這要怎麼修？根本說不上的！真正的修行是要在這個地方用功的。心裡整天歡喜、快樂、苦惱、憂慮，這個就叫苦。你看他在快樂，其實都在苦惱，心理上種種喜歡不喜歡、煩躁不堪。

受蘊在我們的心理活動當中是很重要的（引爆器），所以佛說五蘊特別立個受蘊，真正要修行，這是重要不過的事情。

四、想蘊

『想蘊』是眼等六根對應六境生六識，根境識三和合觸，當下生起的種種『想』之蘊積、集合。『想』巴利文是 **saññā**，簡單講就是『取相』。比如說，耳聞聲，能夠對整體聲境取出鳥叫、狗叫、人聲的種種差別相。

《雜阿含 0046 經》說：「諸想是想受陰，何所想？少想、多想、無量想、都無所有作無所有想，是故名想受陰。」
《增一阿含 36 品 5/322 經》說：「所謂想者，想亦是知，知青黃白黑，知苦樂，是名為知。」

所以想就是能取出紅綠、長短、多少、男女、怨親、苦樂等種種差別相。『相』指相狀，色聲香味觸法六境，每一種又是森羅萬象，有種種差別相。這種種相就是根境之緣三和合觸的當下，想的功能對於對象取相生起的一種認知，知道顏色差別、是紅是綠，知道形相差別、是大是小，知道數量差別、是多是少。

所取的『相』，對前五識來說是『直覺的感知』；對第六識來說，不同類型的想分別與其形成『了知、意象、概念』等『相』。

比方說，眼見色的時候，眼根對應色境生識，見到了色境，當下心裡就生起一個影相，現在的心理學叫做『印象、意象或表象』，就是最初的一個印象，如同我們見到人有第一眼的印象一樣。看到紅的，就籠統有紅的印象，甚至有好的、不好的……種種印象，什麼東西它都有印象。在認識境界的時候有種種境界差別相，看到這個東西有這個樣子的印象，看到那個東西有那個樣子的印象，聽到這個聲音有這個聲音的印象，聽到那個聲音有那個聲音的印象。其它鼻子嗅到的，舌頭嚐到的、身體碰到的、心裡想到的這些境界，心都一樣會去取種種差別相在內心形成印象（意象）。

比方東西在這裡，本來我不知道，當我看到它的時候，就取到它的相，像照相機一樣，把這個相取下來，在我心裡就有了個印象，有了印象，慢慢成為概念，慢慢成為名字、語言，慢慢可以思惟、溝通……。所以想是進一步生起思惟的要件，我們現在的社會文化制度等，都是從取相這個基礎構建出來的，這個取相的作用，佛法就叫做想。

方便說，受的經驗的動向是從外向內，是被動領納外境刺激，而想的經驗是在內在醞釀，是主動分別或認識對象，然後形成『概念、名稱、語言』，所以論典中說想的作用就是安立種種名言，發起種種言說。

舉例來說，我們感知到的青黃長短、大小方圓、男女、苦樂種種相（前五識的想），而形成名稱定義，有所了知（第六識的想），生起『這是○○』的概念，這些就叫做想，想是思惟和說話的前提。比如小鳥看到稻草人生起『是人』的想（沒有語言），我們一看見什麼很自然心裡就有是『○○、○○、……』的認知，所以想的特性是主動的在內在做『加工、構建』，由想的對於對象認知相狀、種類、性質等的作用，對所見聞覺知的生命經驗進一步的處理、加工、構建，形成概念，而可以安立名稱語言來表情達意。

再比如吃過而知道蘋果的大人，你拿個蘋果問他：這是什麼？他一看，就取出蘋果的相，同時了知並能說出『蘋果』，從取出它的相到說出『蘋果』，這些聯想、記憶、比對、了知的作用就是『想』。這種主動的、有選擇性的構建加工的過程，就叫做『取相、認知』。

所以，佛法所說的想，不是一般所說想來想去的想，想來想去的想在佛法裡標準的名稱叫做思惟，是屬於行蘊中思心所的作用。想蘊的想是一種取相、認知、意像、概念、記憶、想像、聯想、比對的功能，而運用這些功能做白日夢、打妄想、幻想、分析、思慮、喜歡討厭、妒忌等心理活動就是行蘊。

『想』可以分二種想，就是『有語言的想』、『沒有語言的想』，我們一般人的想是有語言的，嬰兒和動物的想是沒有語言的。比如嬰兒或幼鳥是通過多次形像、聲音、氣味等直覺的辨認，認得媽媽，卻不能形成清晰的『這是我媽媽』的概念和語言。一般人的想通常都是有意象、語言的想，這是我們一切認識的基礎，也是進行思惟，形成決定、思想、觀念的要件，也是人類具有設計未來、繪製理想藍圖、進行藝術創作、社會制度、科技發明等能力。

從時間來分有三種想，當前想、過去想與未來想。①當前想就是跟眼前境界對象直接相關的種種想，比如眼見花，知道紅、知道是蘭花、知道自己是貪是瞋、知道自己是苦是樂。②過去想就是曾經發生過的、過去的一連串影像記憶。③未來想就是沒發生過的、非記憶中的，而只是內心的構思想像而已。所以，禪修不是要修到停止取相、認知，不是要修到

不會想過去、想未來，而是要觀察清楚～～過去、未來想都只能在當下想，但是它想的內容卻只是幻影，因為想就只是想而已，這是禪修當中要很清楚確認的！

在修行上，想是很重要的，很多修行的方法叫「想」，佛法的觀像、觀想等方法也是依想蘊的功能來修習。比方說不淨觀就是不淨想，墓墟觀有青瘀想、膿爛想，還有法義的死想、無常想、空想。要學不淨觀，去看看死人是什麼樣，取它的相，取它的相以後，修到這個相現前，這就是不淨觀，所以，不淨觀叫想－－不淨想。清淨的也可以想，十遍想中地、水、火、風遍的起頭也都是從「想」開始。

從智慧禪觀來說，「想」是我們正確或錯誤認識世界的根源，在修行方面，也能修種種的「想」。當然，單單修「想」還不能了生死，這是假想、觀想，不過，在修行上有時候對修定修慧是很有幫助的。

修定，佛法可有兩種定：一種叫有想定，一種叫無想定。起初修的初禪、二禪、三禪、四禪，乃至於一直到無所有定，都叫有想定，都有「想」，有想的，就有一個印象。再往上，就叫無想定，沒有「想」的。三果聖者到阿羅漢、佛，是滅受想定，受、想都滅了，這是最高的境界。

其實，受、想都是一種心所、一種心理作用，但因為它在我們平常對境界的認識上，乃至在修行上，都有特殊的重要意義，所以佛陀特別個別建立受蘊、想蘊這兩大類心理作用，其它的所有心理作用就歸類在行蘊當中。

五、行蘊

『行蘊』是由眼等六根對應六境生六識，三和合觸當下所生的『思』的蘊積、集合。『行』巴利語是 Saṅkhāra，意思是：「此是被作成者」或「依此而被作成」。①「此是被作成者」是說，某個東西是被某種『能作的力量』作成這樣，因此行是指那個被作成的東西。②「依此而被作成」是說，依某種『能作的力量』而被作成這樣，因此行是指那個『能作的力量』。所以，『行』可以指『被作成的東西』或那個『能作的力量』。

《雜阿含 0046 經》：「為作相是行受陰，何所為作？於色為作；於受、想、行、識為作，是故，為作相是行受陰。」
《相應部 22 相應 79 經》：「為什麼你們稱它為行？比丘們！『作被作的』，因此被稱為『行』，作什麼被作的呢？以色的特性而作被作的色，以受的特性而作被作的受，以想的特性而作被作的想，以行的特性而作被作的行，以識的特性而作被作的識，比丘們！『作被作的』，因此被稱為『行』。」

《雜阿含 0061 經》：「云何行受陰？謂：六思身，何等為六？謂：眼觸生思，……乃至意觸生思，是名行受陰。」

行蘊在後來的論典裡包括很多的心理活動，但在原始聖典中，《雜阿含 46 經》和《相應部 22 相應 79 經》說：行蘊的行就是為作、作、被作，所以，簡單說就是『造作』的意思。《雜阿含 41、42、61 經》更清楚的指出：行就是思，也就是在三和合觸的當下，有別於受、想的一種有目的、有意向、造作的心理反應活動。比如，人趕路，有『要去』的意向，有『要到哪裡』的目的性；又比如，你看到一朵花（根境識&觸），當下生起「好美的花」的『想』和舒服的『感受』，同時就有意向、意念、審思、決定、意欲、意志在持續發生，而最後把它摘下來，這當中那些意向、意念、審思、決定、意欲、意志等心理活動就叫做行。其實這些心理活動主要就是『思』，『想』比較像鏡子，在內在反映出外境，那個映象已不是外境，所以是已經經過構建加工，而『思』就是在刺激感受、認知加工之下，一種向外反應的心理活動。

當然從最初看到一朵花，色識受想思五蘊就不斷的持續變化、相續轉起，而最後把它摘下來，這整個過程是不斷『陰陰相續』的歷程。陰陰相續不是當下一個陰、又接著另一陰、又接著另一陰.....，而是每個當下都是完整的五陰，當下一個五陰、又接著另一個五陰、

又接著另一個五陰…，是五陰、又五陰、又五陰…的相續變化的歷程。從最初看到花到最後把它摘下來，這當中意向、審思、意念、意欲也持續相續變化轉起，從審慮思惟、到決定、到最後發動言語行為，這種以『思』為主的有目的、有意向、意志的向外反應的心理活動稱之為行。

經典裡講到「行蘊」，重要的是意志作用、意欲，就是你會『要去』做這樣，『要去』做那樣，心裡有一種力量發動你去做，這種都是叫思心所，都是屬於行蘊。在《阿含經》裡面，講「行蘊」，主要的就是這個「思心所」。

比方說有一個人說我一句話，讚歎也好或者說壞話也好，一聽到了以後，①「受」，好像都是外面向內的，是比較被動的作用，②「想」是內在對外在的取相認知的反映作用，③「思」是要從內心之中向外在反應，採取行動回應外面的境界，這主要是「思心所」的意志、意欲的作用。『思』就是指能發動言語行為的意向、意欲、審思、決定、意志和發動等種種的心理活動。

受想思的主要差別，從內外動向和作用的不同來分的話，「受」是觸的當下，心領納境界由外向內的刺激而內在起感受。「想」是觸的當下，心對外境於內在做構建加工的認知反映。「思」是觸的當下，心由內向外興起意志的造作反應。

由於受想是內在的活動，而行或思是自我意志向外的反應活動，所以也叫做業。從品質分為善業、惡業、非善非惡業三種，從發動的源頭分身業、口業、意業三種。使心去造作、採取行動、去怎麼做，這一個心理作用就叫做「思心所」，也就是「意業」，就是我們內心裡的活動，它會發動身業、口業，而展現出善惡品質的行為，當然也就會有善惡的果報。比方說，有個人當面罵我一聲，我聽到了以後，心裡認知他罵我，感受不舒服，馬上心理就起反應，我也要罵你一句，這就發動口業了，這口業是經過內心的決定採取行動而發動的，內心裡面對於外面來的境界，決定怎麼樣反應，最後採取行動；採取行動，也就是動手、動腳、動嘴，造身、口業了，這是內心向外對於境界的反應活動。

「行」還有另一個意思是「流動」，就是說行或思的特質就像河流一樣，前後相續不斷流動，從意向、到審慮、到決定、到發動，過程中念念遷流變動。所以要注意一點，我們一般所說的想來想去就是從這個特質來說的，而其實想來想去、想東想西的想是『行蘊』或『思』。

通常我們一經驗到什麼，比如一癢、一痛，或做事情當中，會突然想拿什麼或做什麼，會直接有一種反射動作發生，這其實就是一種本能的衝動或本能的活動欲、生存欲所形成的『意向』，是一種不明確的需求意念。然後有審慮、決定、意志、發動行為，可以說，思是一個『意向的過程』。『意志』是指有意識、有目的、有計劃地調節和支配自己行動的心理過程。『前五識』的『思』相當於不明確的『意向』；只有『第六』識的『思』，是一種明確的心理活動，相當於『意志』。

比如，看見商店櫥窗裡一件洋裝（根境識&觸），就想看看（隨性的意向），經過仔細察看（持續觸受想思(審慮)），斷定決定它物美價廉（決定思），最後掏錢買下來（明確的意志、發動思），這些生命經驗就是『思』。

論典中把色、受、想、識蘊以外的生命經驗都歸屬在行蘊之中，所以行蘊包括的內容還有很多，思只是行蘊中最主要、最有代表性的一種心理活動，所以經中說行就是思，思的造作能力是最為普遍，最為強勝的。

最後要再提醒的是，五蘊就是生命經驗，生命經驗就在根境之緣當下，只有即身觀察才能真正理解，行蘊或思是指根境之緣當下一連串導致行為與活動的生命經驗的蘊積、集合。

佛法是緣自覺知，你如果經常觀察自己的身心，就能看到一個行為活動怎麼集起與滅沒，當中有哪些生命經驗持續發生，而這些生命經驗就是行蘊。首先是根境之緣中會看到驅使動力產生的『愛喜、喜貪』的發生，會發現有行動的『意向、意念』產生，如果覺察的比較微細，然後有對生命經驗的貪愛、抓取，促發『意志動力』，接著驅使身心展現出某些『行為』，這些生命經驗就稱為行蘊。

總之，行蘊可以說是以自我為根本、在意向、意志驅動下發起的一切向外反應的心理活動。行蘊使人具有、意志、造作能力，讓我們感覺有一個我，產生自我感，是我們進行一切活動、事業，甚至修學佛法的根本。

《雜阿含 0046 經》說：「復以此色受想行識受陰是無常、苦、變易法」。所以，當你認為是自己想要做什麼、在做什麼，那就是沒有如實觀察行蘊的真相，而誤以為是我在做、我能做什麼。

其實，行蘊的真相是什麼呢？《雜阿含 0042 經》說：「云何行如實知？謂六思身：眼觸生思，耳、鼻、舌、身、意觸生思，是名為行，如是行如實知。」所以，我們所有行為活動只是根境之緣當下，隨意向、意志的因緣而生的造作活動而已，不是我！

六、識蘊

《雜阿含 0046 經》：「別知相是識受陰，何所識？識色，識聲、香、味、觸、法，是故名識受陰；復以此識受陰，是無常、苦、變易法。」所以『識蘊』就是六根對六境而生的眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識的種種六識功能作用的蘊積、集合。『識』巴利文是 viññāna，就是說六識在根境之緣生起的當下（名色緣識），同時生起識別了知色、聲、香、味、觸、法六境的作用（識緣名色），能夠識別、區別是色、是聲……，能夠去識別六種境界，這就是「識」的作用。所以說識是『別知相』。

心法的功能作用歸納為受想行識四蘊，識蘊的『別知』是六種很基本的心的功能，也就是識別、區別色聲香味觸法六種的境界或發生。『相』就是相狀、特徵、作用的意思，任何被你覺知、經驗到的生命經驗都是有相的。

《雜阿含 1171 經》：「此六種根，種種行處，種種境界，各各不求異根境界。」所以六識依各自的根境之緣而生起，生起的當下又各自識別自己所識別的色聲香味觸法的整體境相。然後受、想、行三蘊都是依識蘊的識別知覺的作用而一同生起的心理活動，受蘊是感受、情感，想蘊是取相、認知，行蘊是意向、意志。

『識蘊』跟『想蘊』主要的不同是～～識是識別整體的境相，想是取一個一個東西的相。比如說，你睡醒睜開眼睛，第一時間是看到眼前整體的相，不知道什麼是什麼，甚至東西南北不分，然後突然間，看到也知道牆壁、鬧鐘、衣櫃……，這個就是想蘊在取相、在認知，也就是眼根、色境、眼識三和合觸而生想了，但你會發現，知道一個一個東西的時候，其實也知道整體的相，所以這就是告訴你，想跟有觸的識是同時同步在發生的，所以才說「觸俱生受想思」，俱生就是同時同步正在發生的意思，從身心觀察當中你就能夠檢證經典的說法，而不會只是在腦袋裡堆砌一堆的知識，或半知半解，或不能聞法而生正信，五根的第一個信根就不能確立。

印順導師在《佛法概論》說：『此識起時，依根緣境而成三事的和合；和合的識，即名為觸（感覺）而成為認識。此觸，經部師解說為「即是識」，即觸境時的識。如《雜阿 307 經》說：「眼色二種緣，生於心心法；識觸及俱生，受想等有因。」有部以識及觸為二，又是同時相應的；所以觸從三和生，又為令三和合的心所。』

其實，經部和有部在講的應該是同一個生命經驗、同一件事，只是後來的學法者為了要能系統化演繹佛法，對於心理活動安立了種種繁雜細微的名相和定義，所以導致在心、心所法的定義、歸類或說法上有種種不同，這應該也是導致分部分派的重要因素，但其實就只是名相的定義、歸類或說法上有不同而已。如果鑽研在文字上，就會覺得諸說紛紜，如果曉得即身觀察，就能將紛紜的諸說會歸到自己身心當下的生命經驗而得其義。這是我們學法的一個要點：不要因文害義，而要依文得義。

『三和合觸』簡單說就是，當六識生起的時候，會有一種生命經驗發生，也就是說，原來只是識別知道六境發生而已，沒有受想思的心理反應活動；但是有時候這個沒有受想思的識，會變成有一種『心去到境界』的感覺，有感覺到境界，這個當下的識就叫做有觸，就是有去到境界，所以當下會有受想思的心理反應活動，《雜阿含經》把這時候的根境識說為『三和合觸』，當下同時有受想思發生。所以我們才說，有一種識是潛伏的、睡著的識，有一種識是現行的、醒來的識。

比如你在看電視，你正在注意看精彩畫面的時候，一定也同時正在聽到聲音，這個時候是眼識觸，而耳識沒觸，你的受想思都是跟著畫面在反應；反過來也一樣，當你正在聽精彩對話的時候，也一定同時有看到畫面，這個時候是耳識觸，而眼識沒觸，你的受想思都是跟著對話在反應。所以每個當下可以有很多識同時正在發生（不是只有一個覺性或常住真心），但是只有一組根境識有三和合觸，但這個觸是不斷變易的。

我們一般禪修，當下那個知道的心就是有觸的識，但這個識發生的當下是帶有兩種心理特質，就是～～正知不隨境轉，正念隨觀身心，簡單稱之為覺知，所以一般說的覺知其實就是第六意識相應的想蘊認知功能。有些人說的覺知就是那個知道的識，不過，嚴謹一點的話，覺知或正念正知只是一種心理活動，而我們說的那個知道的心其實是識。正確的說法應該是～～知道的心（意識）當下帶有覺知或正知正念的心理活動（想蘊認知）。不過同樣的，這些是名相、文字、定義、歸類、說法的不同而已，我們當然盡量讓說法、定義能夠統一，但要記得，重點是要依文得義，要知道這些說法在傳達的是怎麼樣的一種身心的作用。