

## 乙、五取蘊 ( pabcupadanakkhandha )

在解釋依五蓋而修行法念處之後，佛陀繼續解釋依五取蘊而修行法念處的方法。

「再者，諸比丘，比丘依五取蘊而安住於觀法為法。

諸比丘，比丘如何依五取蘊而安住於觀法為法呢？

在此，諸比丘，比丘了知：『這是色，這是色的生起，這是色的壞滅；這是受，這是受的生起，這是受的壞滅；這是想，這是想的生起，這是想的壞滅；這是行，這是行的生起，這是行的壞滅；這是識，這是識的生起，這是識的壞滅。』」

五取蘊是能被執取的諸蘊，它們是作為執取之因的一組現象。關於「蘊」，在《相應部．蘊相應》裡，佛陀說：

「過去、現在、未來、內、外、粗、細、劣、勝、遠、近十一種色是色取蘊……十一種受是受取蘊……十一種想是想取蘊……十一種行是行取蘊……十一種識是識取蘊。」

什麼執取諸蘊？執取諸蘊的主要是無明、邪見及渴愛。由於這些煩惱執取色、受等諸蘊，因此後者被稱為色取蘊、受取蘊等等。它們如何成為被執取的目標呢？事實上，人的身體只是由二十八種色法所組成而已，但如果你作意自己的身體為「我的身體」，並且相信那是你的，那就是邪見，而貪欲也會因而生起。你可能會執著自己的身體及別人的身體，例如你父親、母親、兒子、女兒的身體。如果你相信他們是真實存在，那就是邪見；如果你執著他們，那就是貪欲。如是，邪見、貪欲等煩惱能執取色蘊等而生起。

經文中的「這是色，這是色的生起，這是色的壞滅；

這是受，這是受的生起，這是受的壞滅等等」是對名色法的三種觀法。「這是色」是指只有色法而無其他。根據《阿毗達摩藏》，色法有二十八種，即四界及二十四種所造色。你應該依色法的四個層面觀照它們，即它們的特相、作用、現起、近因。這是指在你觀四界直到看到色聚時，應該更進一步地分析色聚裡的色法。舉其中的地界而言，它的主要特相是硬，根據《法聚論》，除了硬之外，地界還有其他特相，即粗、重、軟、滑、輕；它的作用是作為同一粒色聚裡其他色法的立足處；當禪修者觀照地界時，會見到它好像背負著與它俱生的色法，這就是它的現起；它的近因則是同一粒色聚裡的其他三界，即水、火、風。當你如此分析地界時，就是在修行「這是色」這個階段。對於其他色法及名法也應該如此分析，這只是它們的概要，如果要知道每一種色法及名法的特相、作用、現起、近因之詳細

解釋，請參考《清淨道論》的「說蘊品」。

「這是色的生起；這是受的生起等等」是第二個階段，你應該觀照兩種「生起」，即因緣生及剎那生：根據《無礙解道》，導致色法生起的因有五個，即無明、愛、業、段食及成相 ( nibbatilakkhana )。無明、愛、業及段食是色法因緣生之因，「成相」就是剎那生。

提到無明及愛時，取就自動地被包括在內，這三者是煩惱輪轉；提到業時，行就自動地被包括在內，這兩者是業輪轉。無明、愛、取、行、業這五個是導致業生色生起的過去因，它們可以是你在前世、前二世或更遠的前世裡所造下的，因此你應該往過去觀照自己的名色法，直到在前一世臨終的時刻，查到當時臨死速行心緣取的目標，即業、業相、趣相三者之一。由於你這一世是人，所以在你前世臨終時成熟的必定是善業，假設那是供花給佛像

的業，而臨死速行心的目標是佛像此一業相，你就必須觀那供花給佛像者的四界。如此你就會看到他的色聚，此時應該著重於分析他心臟裡五十四種色法當中的心所依處色，如此就會看到他的意門，即有分心。當你來回地在有分心的前後觀照名法時，就會看到他供花時的心路過程。如果他在供花時生起歡喜心，而且知道善業會帶來善報，該心路過程中的速行心就有三十四個名法，這些名法就是行。雖然它們是無常的，一生起就即刻壞滅，但它在名色相續流中留下業力。在未來因緣成熟時，該業力就會產生果報。它會產生怎麼樣的果報呢？那有視他在造該善業之前或之後發了什麼願，所以你也必須觀到他發願時的名法。假設他在供花之後發願在來世成為女人，那時，錯誤地認為有女人存在是無明；渴愛女人的生命是愛；由於重複而變強的渴愛是取。至此你已經觀到五個過去因。

接下來應該觀照這一世結生時的色法。在結生時有三種色聚生起，即心色十法聚、身十法聚、性根十法聚。它們各有十種色法，其中九種是彼此相同的，即地、水、火、風、顏色、香、味、食素（營養）及命根，唯一不同的色法是心色十法聚裡的心所依處色、身十法聚裡的身淨色、性根十法聚裡的性根色，因此在結生時一共有三十種業生色。觀到這些色法之後應該再次觀那五個過去因，如此往返地觀這兩者，以便確定它們之間是否有因果關係。如果有，你就應該個別地如此觀照：「由於無明生起，所以業生色生起；無明是因，業生色是果。由於愛生起，所以業生色生起；愛是因，業生色是果。由於取生起，所以業生色生起；取是因，業生色是果。由於行生起，所以業生色生起；行是因，業生色是果。由於業生起，所以業生色生起；業是因，業生色是果。」然後觀照業生色的生時，那就是

「成相」，亦即剎那生。

對於色法的現在因，佛陀提到段食；提到段食時，心及時節也都包括在內，因為它們也是產生色法的現在因，所以造成色法生起的現在因一共有三個。

除了結生心之外，一切依靠心所依處生起的心都產生心生色，因此你應該觀到由於心生起，所以心生色生起；心是因，心生色是果，然後再觀心生色的剎那生。

每一粒色聚裡都有稱為時節的火界，它能產生含有地、水、火、風、顏色、香、味、食素八種色法的時節生色聚，因此你應該觀到由於時節生起，所以時節生色生起；時節是因，時節生色是果，然後再觀時節生色的剎那生。

還未被消化的食物是由時節生色聚組成。在腸胃裡有一種稱為命根九法聚的業生色聚，它含有地、水、火、風、顏色、香、味、食素及命根這九種色法，其中的火稱為消

化之火。食物中時節生色聚裡的食素受到消化之火支助時，就會產生含有八種色法的食生色聚，其中的食素稱為食生食素。當食生食素支助業生、心生、時節生食素及在之前生起的食生食素時，後者就會產生新的食生色聚，因此你應該觀到由於食素生起，所以食生色生起；食素是因，食生色是果，然後再觀食生色的剎那生。

屬於果報的受、想、行、識四名蘊都有相同的五個過去因，即無明、愛、取、行及業。受、想、行三名蘊擁有相同的現在因，即觸、依處、目標及相應名法。觸的作用是把名法及目標連接起來；如果沒有觸，受、想、行就不能緣取目標，也就不能生起。對於人，每一個名法都必須依靠依處色才能生起，例如在結生剎那的名法依靠心所依處色而生起，因此沒有依處就不可能有名法產生。每一個名法都必須緣取目標才能生起，因此目標也是導致名法生



起的現在因。再者每一個名法都不能單獨地生起，必須與相應的名法同時生起。由於四名蘊必須互相依靠地生起，因此它們互相作為因果，即是說：如果取受蘊為因，其他三名蘊則是果；如果取想、行、識三名蘊為因，受蘊則是果；其他種情形也應如此理解。你應該如此觀照受、想及行三蘊的因緣生，然後再觀它們的剎那生。

對於識蘊的現在因，佛陀只教「名色」為其現在因。在此，「名」是指與識相應的受、想、行三蘊；「色」是指依處色及目標（當目標是色法時）。應該如此觀照識蘊的因緣生，然後再觀它的剎那生。

如此觀照過去因及現在因導致五蘊生起時，就是在修行「這是色的生起；這是受的生起等等」的階段。

接下來應該修行第三個階段，即「這是色的壞滅；這是受的壞滅等等」。這時應該觀兩種滅，即因緣滅及剎那

滅：當你在未來證得阿羅漢道時，一切的煩惱皆滅盡，而當你證入般涅槃時，除了時節生色之外，五蘊皆滅盡。煩惱滅盡是因，五蘊滅盡是果，這即是因緣滅。五蘊的瞬間壞滅時則是剎那滅。

能夠觀到五蘊的因緣生滅及剎那生滅時，你就能明白佛陀在這一節經文裡所說的「這是色，這是色的生起，這是色的壞滅；這是受，這是受的生起，這是受的壞滅等等。」接下來佛陀繼續開示道：

「如此，他安住於觀照內在的法為法、安住於觀照外在的法為法或安住於觀照內在與外在的法為法。他安住於觀照法的生起現象、安住於觀照法的壞滅現象或安住於觀照法的生起與壞滅現象。或者他建立起『有法』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任

何事物。諸比丘，這就是比丘依五取蘊而安住於觀法為法的方法。」

這跟在之前所解釋的一樣，只有一點要指出，那就是：

「這是色，這是色的生起，這是色的壞滅……」與「他安住於觀照法的生起現象……法的壞滅現象……法的生起與壞滅現象」的觀法差不多一樣，只是後者更進一步觀照五蘊為無常、苦、無我而已。

這只是對五蘊的簡要說明，如果要知道詳細的解釋，可以研讀《清淨道論》的「說蘊品」。