

我見、煩惱、五陰

所謂的我見，就是認為「五陰」我是一個真實常住的實體，也就是把「五陰」我當作恆常真實存在的錯誤見解！

世間人有什麼樣的我見呢？基本上可以分為：色身的部分和心理的部分。色身的部分，例如小時候在外面和人家發生爭吵的時候，常常都會說「某某人打我」，這顯然是把色身當作是「我」的真實存在。心理的部分，例如把我們的心理感受、想像當作是真實的存在。

從出生開始，我們就不斷的在學習人我之間的分別，並且隨著我們所受的教育，熏習越多分別就越嚴重，因此「我見」就越來越深重！

修行人如果沒有走在正確的修行道路上，勢必依然免不了我見。譬如常常聽到有關修行的一句話：「修行的目的是要離苦得樂。」仔細想想，是誰在離苦？誰在得樂呢？分析到最後，不難發現仍然脫不出一個「我」的主體——依舊把「我」當作是真實的存在，以之作為一切追求的核心，這就是走錯路的修行人！

我見和世間的煩惱又有什麼關係呢？世間的五欲煩惱，有財、色、名、食、睡。「財」指的是一般所說的財富；「色」是指色身或物質，不過一般的說法是指世間男女欲的部分；「名」是指名聲；「食」是指飲食；「睡」就是休息睡眠。當這五欲有所匱乏的時候，就會生起煩惱。

世間人也許會覺得：如果這五項有所匱乏，那只要努力工作、努力賺錢，讓每一項都能夠滿足，就可以遠離煩惱了。的確，表面上看起來這似乎

是遠離煩惱的一種方法！但實際上，這並不是根本解決的辦法。要解決這些煩惱，必須要知道這些煩惱的根源來自何處？很顯然的，這些匱乏都是因為有「我」的存在，把「我」當成是在世間生活中最基礎的根源，才會覺得有所匱乏而產生煩惱。所以說，要斷除煩惱，就要斷我見！

更深一層來說，要斷煩惱除了斷我見之外，還要斷我執。「執」這個字，指的是執受，就是習慣的意思！就是在不知不覺中，在潛意識中，把「我」當作是真真實實的存在，這叫作我執！所以，一定要在歷緣對境的當下，把習氣除掉才能夠逐漸斷除我執。

然而，應該要如何才能斷除我見呢？最根本的解決之道，就是依照佛陀的開示，從五陰下手去觀行「我」是如何的虛妄不實。五陰就是色陰、受陰、想陰、行陰、識陰；色陰指我們的色身；受陰是感受；想陰就是了知的功能；行陰就是審思決斷；識陰涵蓋了六識以及其功能。其中的受想行識牽涉到的是心理的層次；受想行這三項，是基於「識」的了別而衍生出來的功能。換句話說，當我們有所領受、有所想像、有所決斷、有所行為的時候，其背後必然有對於環境、對於當前境界「了知」的作用在，所以說受想行是奠基於識的基礎上。

財色名食睡這些煩惱，都可以用五陰來描述。譬如，一般人希望能夠青春永駐、長命百歲，很顯然這是對五陰的色陰有所執著；他人對我們的行為評價所產生的感受，則屬於受；領納了知別人的評價，而引生出各式各樣的想像，於是煩惱就像海浪一樣，一波接一波的翻湧而來，這就是行。受想行陰的基礎是識陰；所以，執著受想行陰的時候，也表示執著識陰。然而經由觀行，行者可以觀察到意識念念變異，在眠熟、悶絕、無想定、滅盡定以及正死五位中意識是斷滅的。基於此，行者可以了知五陰的虛妄不實。

觀行五陰虛妄不實而斷我見，並不是意味著斷我見之後，什麼都沒有了。世間人對於「我」的想像，不是落於常見，就是落於斷見。常見就是把五陰我當作是恆常真實的存在。斷見就是認為三世之間沒有聯繫、沒有因果可說；人一旦死了，就灰飛煙滅，什麼都沒有了。常見和斷見，都是經不起考驗的，從修行的意義上來講，我們今天之所以會願意修行，就是因為三世有所聯結，在每一世中修行累積的功德，都功不唐捐，未來都會有果實可以收成。如果一切都是斷滅的話，那所有的修行，就沒有任何意義了。

所以，斷煩惱要從斷我見著手，而斷我見則要觀行五陰的虛妄不實，當能確實觀行五陰虛妄時，對世間的貪愛和執著就能漸漸淡薄，不再受到六塵諸法的影響和牽制，得到解脫功德受用。

