

色受想行陰

色受想行是五陰中的四個陰，色陰就是我們的色身，凡是四大所成的一切，都屬於色陰；四大包括地大、水大、火大和風大。地大，是指有堅硬、堅韌性的物質，包含我們的骨骼、牙齒、內臟.....等；水大，是濕潤的部分，例如我們的血液；火大，是所謂的溫暖，例如我們的體溫、我們身體運行的能量；風大，就是動轉的部分，例如我們的呼吸。

一般人不免會質疑，色身不是很真實的存在嗎？怎麼說色陰是虛妄不實的呢？雖然世間人都知道，色身終究會老、會死的事實，但為什麼不能在當下觀見到色身具有不實的特性呢？因為老死的變異，並不是在死前的一剎那突然成就的；而是從我們出生開始，就已經無時無刻不在進行著。只是我們的心識，沒有辦法覺知而已。

從因緣和合的觀點來看，色身必須要有攝取各種營養，以及安全環境的因緣，才能夠維護色身的健康。而這些因緣是變化無常的。所以不論從無常，或從因緣和合的觀點來看，色身都不是恆久真實的存在。

《金剛經》中有一句名言：「凡所有相，皆是虛妄，若見諸相非相，則見如來。」這個「相」包含了地水火中一切的相，所以不論是身中的「能量」，或者是「中脈光點」，一切都是「相」，都不外乎是色陰的變相而已！都屬虛妄不實而不應執著。

受陰是什麼呢？受就是對環境的領納、領受。我們在世間所經歷的一切受，都不外於苦受、樂受、不苦不樂受等這三種受的範圍。若細心去體會的話，可以發現這三種受有一個特性，就是每一個領受的當下，必然都只有三受中的一種受存在著。

這些受何以是虛妄不實呢？舉吃飯為例子來說，肚子餓了，剛吃飯的時候有樂受，吃著、吃著漸漸這個樂受就淡了；等到吃飽了還要硬撐著繼續吃的時候，就變成苦受了。受的本身不斷的隨著我們跟外界環境的接觸而有所變化。所以，「受」從現量的境界來看，確實是無常的。

從因緣和合的角度來看，受的現起有兩個條件：一個是現前的境界，另一個是感受的主體；必須有境界現起，接觸了這個境界，才會有所感受。現前的境界，不斷地在變化，它是無常的；感受的主體也是無常變異的，所以受的本身必然也是無常變異，不是一個恆常真實的存在。

「想」陰最粗略的說，就是我們想作什麼！例如想要吃飯、想要散步、想要作什麼事，這些都是「想」的範圍。以「想吃飯」的例子來說，肚子餓了，會想吃飯；一旦吃飽了，就不想吃了，也就是會隨著飽足的狀況而改變。同樣的，起先想散步，等到走累了就不想走了。所以想的本身，確實是變遷無常的，不是一個恆常獨立的存在。

「想就是知」指的是微細的想陰，就是對環境的了知、對當前的境和塵的了知。微細的想，必須要心思微細，才能夠有所掌握。有些學佛人誤以為，只要沒有妄想就能夠進入無想定。這實在是非常大的誤解，無想定是在四禪的時候，息脈俱斷了，再從四禪中把覺知心滅了之後，才進入無想定。這種深入禪定的功夫，完全不是沒有語言妄想的粗淺禪定所能夠函蓋的。

行陰的部分，包含了身行、口行和意行。身行和口行，就是所謂的「動身」和「發語」，它牽涉到要有身體的動作和要有嘴巴、舌頭，配合說出話來，因此與色陰有絕大的相依性；必須要有色陰，才能成就身行和口行。所以身行和口行，當然不會是一個恆常真實的存在。

意行是所謂的決斷——決定要作什麼。從前面所舉吃飯的例子來看，當我們決定要夾這個菜，接著又決定要夾另外一個菜，最後因吃飽了而決定放下碗筷這些決定，隨著我們的意念變化，不斷地在改變；這就是所謂的無常。從因緣和合的觀點來看，意行的本身，是基於對環境所現起的各式各樣的狀況所作的一種審思決斷；它會隨著環境的變化而有所變化，所以行陰的本身自然也不是一個真實的存在，它也是虛妄不實的。

微細的行陰部分，例如生命現象的存在和呼吸等等，都是非常微細的身行。而任何的起心動念，則是屬於微細的意行部分。

總結來說，色受想行陰不僅從現觀上來看它們都是無常之法；從進一步的解析來看，它們也都是因緣和合而成，是緣所生法；並且這些緣的本身也都具足無常的特性。所以說，色受想行陰不是一個真實的存在，它本身是虛妄不實的。行者若能現觀並確實了知它的虛妄性，就不會認假為真，一則可以獲得解脫功德受用，再者可以進一步探究存在於色受想行陰背後的生命實相；因此，對色受想行陰的了解，是邁向解脫和成佛的初步課題。