

認識身心的運轉結構：五蘊

「五蘊」，「蘊」有積聚之義，它們是構成身心的五種因素。因眾生強烈執取五蘊為實有，故常被稱五取蘊，這是造成苦生起的根本原因。

五蘊的內容分別是色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊，可歸納為物質（色法）和精神（名法）兩個層面。「色蘊」指的是四大種（地、水、火、風）所緣生的色法，色本身具有變壞的意思。「受蘊」是領受及體驗情境時出現的感受，可分三種：苦受、樂受、不苦不樂受。「想蘊」是一種記憶或標記，有認知及辨識情境的作用，常被比喻為木匠在木材上畫記號或符號。「行蘊」是對情境生起善惡功能的心理活動，是以「思」為首的相應心所，即一般所謂的業。「識蘊」有了別、集起的功能，是認識的主體。

五蘊彼此相互依存，當它們結合活動時，很容易產生「我」的概念，形成一種實我的見解。佛陀教導五蘊隨觀，就是要觀照了知五蘊的無常性和依緣性，達到無我的修行。

