第三章　「五受陰」詮解的探究

前　言

五陰，內容爲：色、受、想、行、識，是佛教相當重要、基礎與常見的概念。某次羅睺羅請教佛陀修行的法門[22]，佛陀對他的指導就是從「五陰」開始，從五陰再進入「六入處」、「尼陀那法」、「無常法」。可見對五陰的深刻觀察與清楚明白是進入佛陀教法的關鍵基石之一。

五陰，又稱爲五蘊，用詞的差異主要在於不同經典年代翻譯的著眼點不同。淨真法師簡釋陰、眾、蘊，並說：「漢來翻經為陰，至晉羅什及僧叡改為眾，至唐三藏改為蘊」[23]。一般而言，陰，著眼於覆蓋、遮蔽之意。蘊，著眼於聚集、範疇之意。本研究採用「五陰」非「五蘊」，係因所依據的經典就是用「五陰」。

本章分成以下三節：第一節，語詞與概念的釐清，以五陰中的「色」爲例，就有「色、色陰、色受陰」三種承載不同概念語彙，因此在進入五陰的探究之前必須對這些語詞有清晰的掌握才能有清楚的研究聚焦。第二節，五受陰的詮解，闡述五受陰的水平詮解與垂直詮解，並說明垂直動態五受陰的推論過程。第三節，小結。

第一節 語詞與概念的釐清

五陰，又可稱爲五受陰，雖然在學術研究中並不太強調「陰」與「受陰」的不同，但是在《雜阿含經》的確清楚地區分了「陰」與「受陰」的差別。筆者在研究的過程中發現這樣的區分其實是正確掌握五陰概念的基石，因此以下將逐一針對每一個五陰的語詞做語義的釐清。

---

[22]《雜阿含經・第 200 經》T. 99, vol. 2, p. 1a。

[23] 參閱：淨真，〈略談五蘊〉，《佛教根本問題研究（一）》，民國 67，台北：大乘文化，頁 33-59。

1.「色」、「陰」、「色陰」、「色受陰」的經文定義

「色」等的定義經文有許多則，說明的詳細程度也呈現若干差異[24]，此處係根據整體文義的脈絡摘取解說得最詳細的經文。

色：「諸所有色，一切四大及四大造色，是名為色」[25]。

陰：「諸所有色，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切總說陰，是名為陰」[26]。

色陰：「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」[27]，以及「若所有諸色，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切總說色陰」[28]。

色受陰：a「若色是有漏、是取，若彼色過去、未來、現在，生欲貪、瞋恚、愚癡及餘種種上煩惱心法‥是名受陰」[29]，

b「所有色，彼一切四大及四大所造色，是名為色受陰」[30]，

c「我過去所經，如是色、如是受、如是想、如是行、如是識，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、諸毒虫、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」[31]。

從上列的定義可以清楚看到，雖然有重疊的意味，實際上「色」、「色陰」與「色受陰」所主要指涉的概念並不相同。「色」，著眼於全觀式地理解與觀照，較爲抽象，屬於當下的直觀，因此沒有好醜、遠近、粗細等分別。在「色」的層次下的「陰」也等於「色陰」，相較於「色」則顯得相當地具體與脈絡化，強調的是清楚地明白「色」所有可能的呈現樣貌，因此對於好醜、遠近、粗細等都瞭然覺察。簡言之，「色」與「色陰」，是對相同對象，採用不同的切入觀察視角，以進行深入詳實地理解與說明。職是之故，不論是「色」或「色陰」都沒有修行的需求，因爲兩者都只是現象的如實呈現。真正修行的需求是來自於困頓、困難、困惑等痛苦，不論這樣的痛苦是實際已經發生或僅留存於認知，這就是「色受陰」所指涉的層面，呈現出因爲對「色」產生好惡貪恚而使得心不清淨的現象。一般凡夫俗子並沒有修行的概念與實踐，因此其「色（陰）」就等於「色受陰」，故「色

[24] 例如「色受陰」在《雜阿含經・第 61 經》，T. 99, vol. 2, p.15c 爲「所有色，彼一切四大及四大所造色，是名為色受陰」，但在《雜阿含經・第 55 經》T. 99, vol. 2, p.13b 則爲「若色是有漏、是取，若彼色過去、現在、未來，生欲貪、瞋恚、愚癡及於種種上煩惱心法‥是名受陰」。
[25]《雜阿含經・第 42 經》T. 99, vol. 2, p.10a。
[26]《雜阿含經・第 58 經》T. 99, vol. 2, p.14c。
[27]《雜阿含經・第 58 經》T. 99, vol. 2, p.14c。
[28]《雜阿含經・第 55 經》T. 99, vol. 2, p.13b。
[29]《雜阿含經・第 55 經》T. 99, vol. 2, p.13b。
[30]《雜阿含經・第 61 經》T. 99, vol. 2, p.15c。
[31]《雜阿含經・第 46 經》T. 99, vol. 2, p.11b。

受陰」定義 b＝「色」＝「色陰」。

由此可見，就個體而言，「色（陰）」所要表達的是組成生存構造的軀體部分；就事物而言，「色（陰）」統括了所有的物質介面。但不論是軀體或物質，在「色（陰）」裡面並沒有感受、思惟、詮釋的成分，這些能力是在其餘的四陰中呈現。不過，再回到「色受陰」的定義卻是包含了有漏、是取、三毒等煩惱，明顯地，「色受陰」已經滲入了感受、思惟、詮釋等心理運作，亦即個體的慾望已經滲入其中，而非單純地指涉軀體或物質。「色受陰」承載了個體所有過去的經驗，即經云「我過去所經」，其經歷的內容不外乎是感受、思惟、行爲、意識等，即「如是色、如是受、如是想、如是行、如是識」[32]，這些內容整體而言可分成兩類，一類是不可閡分，此非「色受陰」，另一類是可閡分，此爲「色受陰」。閡是障礙，分是區別分辨，可閡分係指會構成某種阻礙且能加以分辨的一切，不論是軀體（若手）、物質（若石、刀、杖）、因生理需求而引發的感覺（若冷、暖、渴、飢）、自然生物（若蚊、虻、毒虫）、自然現象（若風、雨）等，這種可閡分的接觸經驗就是「色受陰」，因爲這樣的接觸經驗透過慾望作用會直接導致個體或苦或樂的感受，進而產生愛恚等執取煩惱[33]。職是之故，「色受陰」必然是變易的（因爲個體的慾望是不穩定的）、是無常的（因爲「色陰」本身就是因緣和合而非恆常的）、是苦（在慾望與常觀的交互作用下，會以常觀來套住無常世間，導致逆於欲而造成痛苦）。不可閡分的經歷在經中並沒有詳細的定義，筆者推測可能是禪定或無漏的狀態。

從佛教強調實踐修行以達解脫的特質來看，經文中著眼的應該絕大部分是「色受陰」，而非「色陰」，因爲如前所述，唯有「受陰」才有修行的需求。或許是因爲這個緣故，許多經文直接以「色」或「色陰」來代表「色受陰」，這在深入經文時必須特別注意。

2.「色（陰）」的學界論述與審視

學界對於「色」的論述大致有：視「色」爲肉體(body)、視「色」爲物質、視「色」爲物質的組成元素、視「色」爲法、視「色」爲十二支中的六入處支與觸支的部分[34]。在審視學界的論述之前，先探究經文的定義應該是較穩當的作法。

經中對「色」的定義是：「一切四大及四大所造」。四大是：地、水、火、風。四大，所指涉的不只是一般概念中的四項自然物質（地、水、火、風），還

[32] 以吹冷氣的經驗爲例，對涼爽的樂受產生貪愛是「受受陰」，此係對「受」的貪愛；對冷氣機產生貪愛爲「色受陰」，此係對「色」的貪愛；整體吹冷氣的經驗也可稱爲「色受陰」，係過去經驗的總稱，爲最廣義的「色受陰」。

[33]《雜阿含經・第 56 經》T. 99, vol. 2, p.13b：「若色有漏是取，彼色能生愛恚」。

[34] 持此觀點者爲 Boisvert，詳請參閱第二章第二節有關五陰的研究評述。

包括具有此四大項背後所代表的一切屬性：地代表的屬性是堅（佔空間的）、水表濕（有液體成分的）、火表煖（有溫度的）、風表動（有傳遞性的），佛教認爲萬物的基本屬性不外這四項。

五陰中的「色」的範圍顯得相當廣泛，幾乎在日常生活中所見的一切都可歸納爲「色」。正確掌握「色」的意涵從知覺系統是很好的進路，知覺系統可分成六類，眼睛（視覺）、耳朵（聽覺）、鼻子（嗅覺）、舌頭（味覺）、身體（觸覺）、意識：

（1）眼睛能看到的至少必須具備形狀與顏色的特徵，故眼睛能看到的都是「色」。這種「色」是最容易被知覺到的，一般狹義講的「色」就是屬於這類。

（2）耳朵聽到的聲音的屬性是風，故是「色」；同時，發出聲音的來源也是「色」。

（3）鼻子聞到的氣味的屬性是風，有時會參著濕或煖，因此是「色」；製造出味道的來源也是「色」。

（4）舌頭嚐的滋味的屬性是濕與煖，所以是「色」；而引發出滋味的來源具有堅、濕、煖的屬性當然也是「色」。

（5）肢體上能接觸或感覺到的，多少都具有堅、濕、煖、動的屬性，因此是「色」。對於另外一類身體上能感覺到，但不具任何形體的狀況，例如某種被壓住的感覺或氣功中的「氣」，那個壓住人的東西或者「氣」算不算「色」？嚴格來講，它雖然不具堅、濕、煖的屬性，但是有風的屬性，所以也算「色」。

（6）腦子裡面所思索或想像的對境算不算「色」？虛擬出來的對境本身具備風的特性，故也算是「色」。

從上述分析可知，不論是經由眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體或意識，只要是知覺系統所能領受的對境，都是五陰之中「色」的範疇[35]。如此一來，可以確定五陰中的「色」並不單純地僅指涉肉體(body)[36]，從肉體的角度來理解「色」反而狹隘地框限了「色」的豐富意涵。然而，學界對「色」的標準詮解係視之爲肉體/生理層面，或是物質層面。

「色」是否等同於物質[37]？哲學界對物質的探究已經有數百年的歷史，這裡

---

[35] 相對於此，外六入處或六塵（色、聲、香、味、觸、法）中的「色」則是狹義的，因僅涉及眼之所見。換言之，雖然都是用相同的一個「色」字，但是，五陰中的「色」所指涉的範圍時其實是遠大於六塵中的「色」。這在理解經文時須留意。

[36] 「色陰，是我人身體中有顏色的那一類元素，其實即是血肉、骨骼、毛髮等物質性的那一列成分。…物質性的色陰（肉體）…」，參閱：楊惠南，《佛教思想發展史論》，民國 92，台北：東大，頁 53。以及“*rūpa* as body”，參閱：Tilmann Vetter, *The* ‘*Khandha* Passages’ in the Vinayapitaka and the four main Nikāyas, Austria：Ôsterreichische Akademie der Wissenschaften, 2000, p. 20.

[37]「佛陀以成立有情之要素。分為兩類。一為非物質要素。他為物質要素。…則為精神的要素。與肉體的要素。…名者。畢竟為精神的要素。指五蘊說中之受、想、行、識之四蘊。色者。物的要素。指四大所生之肉體的要素」，參閱：木村泰賢，《原始佛教思想論》，歐陽瀚存 譯，民國

僅以基本梗要的概念爲對照，目的是探索「色」是不是能直接說爲物質。哲學界對於物質的界說是在相對於心靈的脈絡之下[38]，心靈被歸屬爲「非物質的事物」，而物質至少具有以下特性：佔據空間的位置且可分割、可以用物理化學的定義加以解釋、與所指涉的對象是物理性的關係（而非意向性的關係）、不具隱密性/理性/慾望/價值等。逐一檢視，這些特質大多符合前文對「色」的屬性的定義[39]，除了必須佔據空間之外。以房間的悶熱的現象爲例，並不屬於在哲學定義之下的物質，因爲它不佔據空間，也無法加以分割；但是它卻屬於「色」的範疇，因爲它是身體接觸的對境，具有濕與煖的屬性。由此可知，「色」的確與物質非常接近，但指涉範疇其實是比物質大的。

另說：「色蘊是構成物質世界的元素」[40]。元素（element）是最底層、固定的、不可再分割的。藉由元素，可加以排列組合成各種不同型態的物質，故元素是最微觀的解析視角。然而，「色」卻是以最宏觀的視角進行囊括式地說明，「色」已經是最廣泛的範圍，「色」能夠導致影響（因此有後面的「受想行識」），但是「色」再也無法構成任何物質，相反地，「色」其實是由其他物質所構成的。因此把「色」理解成元素的概念恐不允當。

另一說[41]認爲四大中的「大」本身是非時間性的普遍者（甲），而堅、濕、煖、動等物體的特性只是一種時間性存在的表現（乙）。甲與乙是不同的，甲是「法」的領域，乙是「存在者」的領域。所謂四大，就是將感覺所直觀到的一切，分成四個領域。「色」是一切物質的性質，對這性質的認知來自於感覺的印象，而這些物質也就是在感覺印象中具有運動變化的全體。簡單的說，「色」就是表示一般感覺性、物質性的狀態。

下表從四個面向彙整學界一般對於「色」與五陰論述的特點，四個面向爲：「色」的意涵、「色」的意涵背後反映出對於五陰的基本觀點、在此觀點之下認爲五陰所指涉的範圍爲何、在此意涵下的「色」的特性。

---

88 一版八刷（一刷於民國 57），台北：商務，頁 96。

[38] 參閱：Peter K. Mclnerney，*Introduction To Philosophy*，林逢祺 譯，《哲學概論》，民國 89，台北：桂冠，頁 87-113。

[39] 需注意這裡是用「色」或「色陰」與物質做對照比較，而非「色受陰」。「色受陰」與物質分屬不同介面，無法做適切的比較。

[40] 參閱：于凌波，《簡明佛學概論》，民國 84，二版（初版民國 80），台北：東大，頁 291。

[41] 參閱日著：和辻哲郎，中譯本《原始佛教的實踐哲學》，選自《世界佛學名著譯叢》，民國 73，台北：華宇，頁 134-135。以及：中村元，〈佛陀的教義〉，《佛教思想（一）在印度的開展》，民國 84，台北：幼獅，頁 17。

圖表 三-1　　【學界一般對「色」與五陰的論述特點彙總】

	色的意涵	對五陰的基本觀點	五陰指涉範圍	色的特性
A	肉體	生理與心理	人	最具體化
B	物質	物質與精神	世界	具體化
C	物質的元素	物質與非物質要素	有情與器世間	抽象化
D	感覺的直觀	法的體系[42]	客觀存在的法	最抽象化

A、B、C 的詮解相當符合一般人的認知視域，也就是把人看成是具備生理的與心理的存在體、或者把世界看成是物質層面與精神層面的和合、或者將宇宙一切視爲是物質要素與精神要素的結合。這三種觀點的主要差異是在視域範圍的廣狹，不過，明顯的問題是如此一來五陰的次序[43]將不具任何意義，因爲要表達的只是存有的狀態，「色、受、想、行、識」（表生理與心理）與「受、想、行、識、色」（表心理與生理）或「色、想、受、識、行」（表生理與心理）並沒有任何實質的差異。

至於 D 觀點，把五蘊[44]理解成兩種存在，一個是時間性的存在，一個是非時間性的存在。時間性的存在就是一般認知中的存在，這種存在會隨著時間的經過呈現變易的現象。非時間性的存在，是不會流逝的、超時間的、具有自性的，也就是能夠「任持自性、軌生物解」，是一種不變的「法」，根據此種「法」而使得時間性的存在得以成立。因此，五蘊呈現的是「法」的體系，而五蘊中的各蘊，除了表示時間性的存在之外，亦包含非時間性的存在，其中非時間性的意涵是更爲重要的[45]。此論點豎立一個客觀性的、永恆的存在，即所謂的「法」或「法」的體系，這幾乎是一種不折不扣的「常見」。永恆的、具有自性的存在論點與佛教核心的基礎教義「緣起法」是相互衝突的，故將五陰極度抽象化爲永恆的「法」

---

[42] 「然而，我們所經驗的東西，都是無常、無我的話，在那些東西之間的統一或次序，是怎樣保持的呢？不依『我(ātman)』的經驗的統一，是如何可能的呢？佛教雖是從最初就反對有實體的或機能性的『我』之假定，但卻承認了無數之多的『法』(dharma)的規範。所謂的『法』，是使我們現實的存在能成為現在的樣子的『規則』、『規範』的意思。…五蘊‥或六入，說明我們生存的種種相之『法的體系』，…是存在者自己之法…」，參閱日著：中村元，〈佛陀的教義〉，《佛教思想（一）：在印度的開展》，玉成康四郎 主編，李世傑 譯，民國 74，台北：幼獅，頁 16。這樣的觀點恐怕未能充分表現出無常、非我的思想，因爲表面上雖然認同了無常觀與非我觀，實際上則又另立一個常觀（法的體系）以解釋無常世間，終究僅顯示出對於「常」放不開的深深依賴。

[43] 有關五陰的次序，Boisvert 有專書說明，摘要可參閱第二章第二節第 1 段。但本研究並不支持 Boisvert 的觀點。

[44] 這裡用蘊而非陰，因爲持此觀點的原著是用蘊，爲尊重原著之故，此段採用蘊字。。

[45] 例如：和辻哲郎，《原始佛教的實踐哲學》選自《世界佛學名著譯叢》，民國 73，台北：華宇，頁 125-132。作者將五蘊和無我連在一起，同時將無我提高到五蘊之上，即在無我之下，五蘊方得以成立。因爲無我，所以對五蘊的理解不能落入具體的時間性存在（「我」一般而言就是一種時間性的存在），而必須把五蘊提昇到更抽象的領域，一種非時間性的存在，一種運行不變的規則。

恐非允當[46]。

值得注意的是，不論學界把「色」視爲是構成個體生存組成要素的肉體(body)部分、物質、物質的元素或感覺直觀，都是將關注焦點放在「色蘊」或「色陰」的脈絡下，而非「色受陰」。以坐在沙發椅上的某甲爲例，若關注焦點是「色陰」，此時的「色陰」包含了：(1)甲的軀體，(2)沙發椅等一切外在有形的物質。若關注焦點是「色受陰」，則包含了：(1)甲的軀體，(2)沙發等一切外在有形的物質，(3)甲從過去到現在所經歷有愛恚煩惱的一切感受、思惟、行爲、意識等。從佛法的觀點來看此時的甲，他需要去超克的並不是(1)或(2)，而是(3)；因爲(1)可以帶動健康的需求，(2)可以帶動物質的需求，唯有(3)才會帶動修行的需求。

3.「受」、「受陰」、「受受陰」的經文定義暨對學界論述的審視

從心理實修的觀點，對「受」有清楚明白的掌握是非常重要的，因爲個體時時刻刻與外境接觸的過程中，不論是否浮現於意識層面，感受都已經產生了，而感受通常會往後影響到所有的想法、思惟，甚至於是行動，因此經中對感受的探討也很多。

受：「謂六受：眼觸生受，耳、鼻、舌、身、意觸生受，是名受」[47]。
受陰：「觸因觸緣，生受‥，是故名受陰」[48]，與「若所有諸受，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切總說受陰」[49]。
受受陰：「諸覺相是受受陰，何所覺？覺苦、覺樂、覺不苦不樂，是故名覺相是受受陰；復以此受受陰是無常、苦、變易」[50]。

感受來自於接觸，或者說感受能力的作用始於接觸，不論這樣的接觸經驗是發生於現在或過去、顯著或隱微等，這可以從「受」與「受陰」的定義得知。再更深入感受的形成因緣，發現到感受之得以成立至少有三個要素[51]：(1)與外境接

---

[46] 與和辻哲郎的觀點幾乎相反的，例如：「蘊、觸、界…的後面是以個人的我執撐著」，參閱：呂澄，〈緣起與實相〉，《呂澄佛學論著選集》，大陸：齊魯書社，頁 1359。以及「在佛教語言中，『世間』是指五蘊、名色、十二處、十八界，是破壞、干擾、逼迫、崩壞的意思」；參閱：性空法師，《念處之道》，民國 92，嘉義：香光書鄉，頁 70。
[47]《雜阿含經・第 42 經》T. 99, vol. 2, p.10a。
[48]《雜阿含經・第 58 經》T. 99, vol. 2, p.14c。
[49]《雜阿含經・第 55 經》T. 99, vol. 2, p.13b。本註釋與前一個註釋於原經文中是以「色」爲說明，「受想行識」則以同理類推的方式呈現，此處係將同理類推的部分各別逐一還原（即標楷體引文中的新細明體之字），以凸顯出各別的義理，此作法亦適用於下面要討論的「想、行、識」。
[50]《雜阿含經・第 46 經》T. 99, vol. 2, p.11c。
[51]《雜阿含經・第 481 經》T. 99, vol. 2, p.122bc：「諸有眾生生受皆有因緣，非無因緣。云何因緣？欲是因緣，覺是因緣，觸是因緣」。由此可見，感受是可以被操弄或被創造出來的，顯著的例子就是強調體驗的行銷模式，例如：試乘、試用、試讀等，係以人爲方式開啓接觸經驗，貫通

觸（觸）、(2)接觸時知覺能力處於開放可用的狀態（覺）、(3)內心的慾望（欲）。在慾望的作用下，當所知覺到的接觸順於內在慾望時，一般人會產生樂受；若所知覺到的接觸逆於內在慾望會產生苦受；沒有知覺到的接觸或者沒有碰觸到內在慾望的接觸，一般人會產生不苦不樂受，此等即「受受陰」。同時亦顯示出「受受陰」必然是無常、苦、變易的特質。值得注意的是，經文中常見的三受（苦、樂、不苦不樂）實際上已經內隱了慾望的作用，是在「受受陰」的脈絡下進行討論，而非單純地指涉「受」或「受陰」。在落實修行的脈絡中，需要面對與處理的是「受受陰」，而非「受陰」。

在佛學界中，大部分將「受」理解爲感覺或感情[52]，或兩者合在一起的感受[53]。這樣的說法，是把感覺、感動、感情三者混淆在一起。事實上，「受」並不以產生「感動」爲前提，「受」也未必牽涉到「感情」。感覺、感動、感情三者本身在程度上有相當大的差異，浮現於當事人意識認知程度的多寡亦不相同。就濃度與厚重的程度而言，感情大於感動，感動大於感覺。雖然感覺包含了感動與感情，但並不能將此三者化約爲一，或者任意將兩者之間劃上等號。感動與感情的濃密與厚重，已經是浮於意識層面的心理覺知，相較之下，許多感覺未必是浮出意識層面的，更多是藏在潛意識中，慢慢地發酵，直到遇到導火線才勾引出來，或者累積得夠濃夠厚才爲當事人所覺查到。如果五陰的「受」必須以感動或感情爲前提，許多與外境（色）的接觸將是無效的，而此與經文定義或現實狀況均不相符。

4.「想」、「想陰」、「想受陰」的經文定義

在心理實修的觀點下，清楚地掌握「想」的概念與如何運作，其重要性與明白「受」是相同的，因爲如何去「想」正是構成落實修行的開端，這部分將於第五章闡述。

想：「謂六想：眼觸生想，耳、鼻、舌、身、意觸生想，是名為想」[54]。

並強化內在的慾望與知覺，創造出強烈的感受而驅動消費行爲。此外，感受亦可運用於提升學習效果，因爲學習效果與學習感受是正相關的，從增加學習效果的層面「欲望、知覺、接觸」就提供了相當明確的指標，即：受教者的學習慾望是否存在或被啓發（欲），受教者在面對所學時知覺能力是否開放運作（覺），是否提供適當的教材（觸），都是影響學習感受與效果的關鍵。此是將經文中對於感受的說明運用於實際生活的例子，目的是深化與活化對經文的理解。

[52]「受(Vedanā)也被譯為覺，近代，通常以『感情』、『感覺』等來表示。但從它包含感情與感覺來看，它與近代心理學的關係非常淺…色是感覺的直觀的一切，而接受此一切的即是受。這種受那若沒有某種意義的感動，則不會生起。…沒有不與感情結合的感覺，而且也沒有不與感覺結合的感情」，參閱日著：和辻哲郎，中譯本《原始佛教的實踐哲學》，選自《世界佛學名著譯叢》，民國 73，台北：華宇，頁 135-136。

[53]「是把感覺和感情合而為一的感受」，參閱：于凌波，《簡明佛學概論》，民國 84，二版（初版民國 80），台北：東大，頁 292。

[54]《雜阿含經・第 42 經》T. 99, vol. 2, p.10b。

想陰：「觸因觸緣，生‥想‥是故名想陰」[55]，以及「若所有諸想，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切總說想陰」[56]。
想受陰：「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；復以此想受陰是無常、苦、變易法」[57]，或「於五受陰做常想、安隱想、不病想、我想、我所想」[58]。

個體之所以會「想」是來自於接觸，或者說「想」的能力係由接觸所引發，不論這樣的接觸經驗是現在或過去、隱微或顯著，如同佛陀因爲接觸到老者、病者等而引發他去想生命的問題，這是「想」或「想陰」。這種想的能力透過慾望的作用會形成以自我爲中心的想法/想像（我想）或恆常的想法/想像（常想），就是「想受陰」定義中的少想、多想、無量想、都無所有作無所有想、常想、安隱想、不病想、我想、我所想等，此列舉了一般人想法內容的主要特質與傾向。可見在修行的脈絡下，需要加以處理的是「想受陰」，而非「想陰」。從「想受陰」也可以看出「受受陰」對「想受陰」的直接影響，如果感受是固定不變的，那就沒什麼好想了，正因爲感受是變動無常的，才會引發「想」的啓動運作。透過慾望的作用，一般人的「想」幾乎完全順遂著感受的指引，如果感受是愉悅的（順欲），就會希望繼續擁有這種感受而形成貪愛想。如果感受是不舒服的（逆欲），就會厭惡這種感受而形成瞋恚想。如果感受是模糊的卻又懶得加以思惟分辨就形成了愚癡想。

5.「行」、「行陰」、「行受陰」的經文定義暨對學界論述的審視

行：「謂六思身：眼觸生思，耳、鼻、舌、身、意觸生思，是名為行」[59]。
行陰：「觸因觸緣，生‥行‥是故名行陰」[60]，以及「若所有諸行，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切總說行陰」[61]。
行受陰：「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；復以此行受陰是無常、苦、變易法」[62]。

這裡的「行」與「行受陰」呈現出很大的不同。「行」定義爲六思身，著眼於因著六種知覺感官的接觸而衍生的各種思惟，此義之下的「行」是複雜的思惟

[55]《雜阿含經・第 58 經》T. 99, vol. 2, p.14c。
[56]《雜阿含經・第 55 經》T. 99, vol. 2, p.13b。
[57]《雜阿含經・第 46 經》T. 99, vol. 2, p.11c。
[58]《雜阿含經・第 104 經》T. 99, vol. 2, p.31c。
[59]《雜阿含經・第 42 經》T. 99, vol. 2, p.10b。
[60]《雜阿含經・第 58 經》T. 99, vol. 2, p.14c。
[61]《雜阿含經・第 55 經》T. 99, vol. 2, p.13b。
[62]《雜阿含經・第 46 經》T. 99, vol. 2, p.11c。

[63]或「行為的動機或意志」[64]，也是學界一般認同的「行（陰）」之定義。但是，經文中的「行受陰」卻顯著地標舉出行爲或行動層面，並且註明行爲的對境是色、受、想、行、識，可見，「行受陰」關注的不只是思惟層面，更是行動層面。這其中的銜接或許可以引用「業」的思想[65]，個體心中的各種意念、思惟或幻想並不會構成會往後影響的「業」，不過，一旦個體將這樣的想法付諸行動，「業」就產生了。在具體行動之前只有各種意念想法（思），而這些意念想法的源頭就是六入處的接觸經驗（六思身），這個時候的「行」或「行陰」強調出意念、思惟、動機、意志的重要。相對於此，「行受陰」則偏重具體的行事作爲，特別是受慾望所導引的各種行爲[66]。

6.「識」、「識陰」、「識受陰」的經文定義

識：「謂六識身：眼識，耳、鼻、舌、身、意識身，是名為識」[67]。
識陰：「名色因，名色緣，是故名識陰」[68]，以及「若所有諸識，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切總說識陰」[69]。
識受陰：「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」[70]。

「識」指涉來自六個知覺感官所形成的意識內容。從五陰的角度來看，「識」的形成因緣是「色、受、想、行」，故亦可視爲是「色、受、想、行」的總匯流（名色因，名色緣）。如果把慾望參雜進來，「識」就會成爲「識受陰」，是一種區別分辨的能力與內容，區別分辨需要有立足點或參考點。事實上，「識陰」的內容也隱含了區別分辨的意味，但是這樣的區別分辨是與個體慾望無關的，例如「紅色的蘋果（the red apple）」的區別認知，其中「紅色」是相對於其他顏色而成立的，同時「紅色」的概念本身與個體的慾望並沒有關係，因此，在此之下，「紅色的蘋果」並不構成經中所謂的「識受陰」，只是「識陰」。「識受陰」則特別指涉那些以個體的慾望爲立足點或參考點的意識內容，例如「我喜歡的紅色蘋

---

[63] 或者是「思心所」，參閱：黃纓淇，〈五蘊「七處善巧」之管窺—兼含《蘊相應˙七處》之譯注〉之註釋 39，第八屆「宗教與心靈改革」研討會。
[64]參閱：楊惠南，《佛教思想發展史論》，民國 92，台北：東大，頁 53。
[65]「業有三種意思—作用、持法式、分別果」針對此句書中的注釋爲：「譯按：《大毗婆沙論》卷 113：『業有何義？答：由三義故，說名為業。一作用故、二持法式故、三分別果故。作用故者，謂即作用，說名為業；持法式者，謂能任持七眾法式；分別果者，謂能分別愛、非愛、果。』（T27, 587b13-18）」，參閱日著：佐佐木現順，中譯本《業的思想》，周柔含 譯，民國 92 年，台北：東大，頁 15。
[66] 因爲「受陰」的核心就是慾望。
[67]《雜阿含經・第 42 經》T. 99, vol. 2, p.10c。
[68]《雜阿含經・第 58 經》T. 99, vol. 2, p.14c。
[69]《雜阿含經・第 55 經》T. 99, vol. 2, p.13b。
[70]《雜阿含經・第 46 經》T. 99, vol. 2, p.11c。

果（the red apple which I like）」。

「識陰」是意識的能力，這樣的能力是中性的、沒有雜染與否的問題，其組成項目爲：來自視覺的意識（眼識）、來自聽覺的意識（耳識）、來自嗅覺的意識（鼻識）、來自味覺的意識（舌識）、來自觸覺的意識（身識）、來自認知的意識（意識）。相對於此，「識受陰」則呈現出個體意識裡面的內容，以眼識爲例，個體的視覺意識能力，透過偏喜好惡的慾望作用，形成對所觀之色的意識內容（識色），這樣的意識內容顯然是非中性的、有雜染的，甚至是扭曲的。因爲有慾望作用其中，雖然有眼識的能力（識陰），但在大腦裡面形成的卻不是色的如實樣貌，而是個體所詮解認知的樣貌（識受陰）；雖然有耳識的能力但在大腦裡面形成的卻不是聲的如實樣貌，這樣的例子實在比比皆是。有此可見，「識受陰」才是修行所要面對與處理的現象，而非「識陰」。

7.「五陰」與「五受陰」的概念釐清

綜合上述可知，「五陰」指涉的是能力與形成緣由，是中性的、沒有染污的。這樣的能力經過了慾望的作用[71]，形成了相對應的內容，即「五受陰」。下表將彙整「五陰」與「五受陰」的不同之處。

圖表 三-2　　【「五陰」與「五受陰」】

五　陰				五 受 陰	
內容	形成緣由	能 力		內 容	已形成的內容
色（陰）	四大	接觸	→	色受陰	可分閡的觸
受（陰）	觸	感受	欲 →	受受陰	苦、樂、不苦不樂
想（陰）	觸	思惟	→	想受陰	少想、多想、無量想、常想‥
行（陰）	觸	行爲	→	行受陰	於色、受、想、行、識的各種爲作
識（陰）	色、受、想、行	形成認知	望 →	識受陰	別知各種色、聲、香、味、觸、法

學界一般對五陰的關注焦點	佛法對五陰的關注焦點

之所以造成學界一般對五陰的關注焦點與佛法對五陰的關注焦點的不同，可

[71]《雜阿含經・第 58 經》T. 99, vol. 2, p.14b：「此五受陰，欲為根，欲集、欲生、欲觸」。

能是由於經文中多以「五陰」替代「五受陰」[72]。然而，從整個經文的脈絡可以清楚看出佛法中強調的是對「受陰」(*upādānakkhandha*)現象的修行，而不只是對各「陰」(*khandha*)的說明呈現，因爲只有被慾望雜染的「受陰」才構成修行的需求。另外，色受陰與其餘四陰很大的不同之處是色受陰不只聚焦於個體本身，更包含了環境的影響[73]，這使得五受陰的修行是有意義的，因爲人並非處於孤立的狀態，只有在與環境互動的脈絡情境下，方顯出修行的必要。

第二節 「五受陰」的詮解

1.從水平靜態到垂直動態的詮解

從「五陰」的視角，人主要的構成項目有：軀體（色）、感受（受）、思惟（想）、行爲（行）、意識（識）。從「五受陰」的視角，就會觀察到無形慾望的作用。對「五受陰」的觀察至少有兩個切面：

（一）水平靜態的觀察，即個體全面對色的愛恚（色受陰）、全面對感受的愛恚（受受陰）、全面對思惟的愛恚（想受陰）、全面對行爲的愛恚（行受陰）、全面對意識的愛恚（識受陰），在此之下，「五受陰」就是受慾望驅使有雜染的「五陰」，是狀態(state)的描述。這個視角著眼於全面的觀照，不做各別事項的觀察，當學界在描述受雜染的五陰時就是指此類水平靜態的五受陰。從水平靜態的觀點，各陰之間似乎是獨立介說並沒有相關，但是，在第 58 經[74]則見：「今復更問：『世尊，有二陰相關耶？』 佛告比丘：『如是！如是！猶若有一人，如是思惟：『我於未來得如是色、如是受、如是想、如是行、如是識。』是名比丘陰陰相關也』」。可見各陰之間其實是有相關的。這樣的關連性從垂直動態的觀察視角會充分顯現。

（一）垂直動態的觀察，即個體在與外境接觸時，藉由五受陰的架構，觀察自我是如何在慾望的作用之下產生各種感受、思惟、行動，並形成意識內容。此視角顯示「接觸」對個體造成了什麼樣的影響，著眼於各別事件的深層

---

[72] Vetter 亦認爲在經文中 *khandha* 大部分是 *upādānakkhandha* 的縮寫：" *khandha* when occurring in verses and Dvandva compounds of ' *Khandha* Passages' without *upādāna* is obviously an abbreviation of *upādānakkhandha* "。參閱：Tilmann Vetter, *The* '*Khandha* Passages' in the Vinayapitaka and the four main Nikāyas, Austria：Ôsterreichische Akademie der Wissenschaften, 2000, p. 81.

[73]「『色』是指一切物質存在—包括身體，以及感官接觸到的事物」，參閱：參閱：Bhante Henepola Gunaratana（德寶法師），Eight Mindful Steps to Happiness，《快樂來自八正道》，賴隆彥　譯，民國 96，台北：大雁，頁 77。

[74] 《雜阿含經・第 58 經》T. 99, vol. 2, p.14b。

自我觀察，是歷程(process)的描述。嚴格來講，只要有慾望，內心深處的狀態就不會是靜止的，即使表面看似寧靜無波，底層必定是流竄不息，慾望隨時處於伺機而動或蓄勢待發的狀態。

從心理實修的層面觀之，真正需要面對與處理的是「垂直動態的」五受陰，如此方能針對各別事件做清明地引導修正並加以改善提升，而非只停留在概念上地明白人是有雜染的五種組成。個體必須先有能力在面對外境的刺激時（色），仔細地自我觀察內心產生了什麼樣的感受（受）、念頭與想法（想），帶動了什麼樣的行爲（行），形成了什麼樣的觀點（識）。下一步才有可能在具體修行方法的指引下，於再次面對外境的刺激時（色），清晰地明白並面對內心真實的感受（受），自我導引至正確的念頭與想法（想），帶動正確的行爲（行），形成不偏的觀點（識）。否則，若對自己的最基本的感受、念頭、思惟、行動、意識等都模模糊糊或不願去釐清的話，「修行」恐怕只會留存於概念或語言層次。

2.垂直動態五受陰的詮解推論

「垂直的」五受陰是指從個體的視角出發，自我觀察當面對外境刺激時，其內在的波動歷程，就像石落水般，石表示外境的刺激（色），石落水後所造成的漣漪、氣泡、波動、沈澱等即爲受、想、行、識的歷程，故以「垂直的」稱之。另一方面，所謂「動態的」五受陰，係特別凸顯出隱含在五受陰歷程中的「接觸(contact)」，強調出「落（接觸）」的重要。對一般人而言，接觸(contact)多少造成了若明若晦、若遠若近的影響，故以「動態的」稱之。以下將逐一闡釋「色—受—想—行—識」的前後承接關係。

a. 「色—受」的前後關係

從「色因緣生喜樂，是名色味」[75]可以看出係因爲「色」，方衍生出喜樂之感，喜樂之感即爲樂受，故「色—受」的前後關係確立。又，「眼觸生受、耳、鼻、舌、身、意觸生受」[76]，即表示出因著「接觸(contact)」的緣故而衍生出各種感受，如此一來，「觸—受」的關係確立。接觸什麼呢？就是接觸「色」[77]，因此「色—觸—受」的前後關係確立，不過五陰的定型呈現中「觸」是被省略的。

b. 「受—想」的前後關係

對「受」的修行方法中最直接應該算是「觀於樂受而作苦想，觀於苦受而作劍刺想，觀不苦不樂受作無常想」[78]，可見因爲感受（受）而帶動思惟（想）的

[75]《雜阿含經・第 42 經》T. 99, vol. 2, p.10a。
[76]《雜阿含經・第 42 經》T. 99, vol. 2, p.10a。
[77]需注意這裡的「色」是包括所有的色、聲、香、味、觸、法，是五受陰中廣義的「色」，而非六入處中狹義的「色」。
[78]《雜阿含經・第 467 經》T. 99, vol. 2, p.119ab。

前後關係。對一般人而言，「受」到「想」之間必定是相互緊密連結的，因此才需要逆向操作使兩者做若干區隔。另一方面，如果「受」與「想」沒有任何前後關連或是任意的前後關連，則這樣的修行方法就不可能實現，此修行方法的成立證明了「受」與「想」必定是「受」前「想」後的關連。

c. 「受—想—行」的前後關係

「觸因觸緣，生受、想、行」[79]說明對一般人而言，其感受、思惟、行動幾乎完全決定於所接觸的經驗，亦即觸集構成了受集、想集與行集。這裡把已經證明過先後關係的「受—想」視爲是一組（A），「行」視爲是另一組（B），在此之下只有三種情形：(1)B 在 A 前面，即先有行爲，後有感受、思惟，此與現實不符。(2)同時出現，即一有感受想法，就一定同步產生行爲，此亦與現實不符。(3)B 在 A 後面，即先有感受想法，再帶出行爲，此與現實相符。因此，「受—想—行」的前後關係確立。

d. 「色—受—想—行—識」的前後關係

「名色因，名色緣，是故名為識陰」[80]，又「云何名？謂四無色陰：受陰、想陰、行陰、識陰。云何色？謂四大，四大所造色，是名為色。此色及前所說名，是為名色」[81] [82]。由此可知，個體與外境接觸（色）所產生的各種感受（受）、想法（想）與行爲（行）是形成某種意識觀念（識）的緣由，故係先有「色—受—想—行」的歷程，後有因爲這次的接觸經驗而衍生的觀念意識（識）[83]。因此「色—受—想—行—識」的前後關係確立。

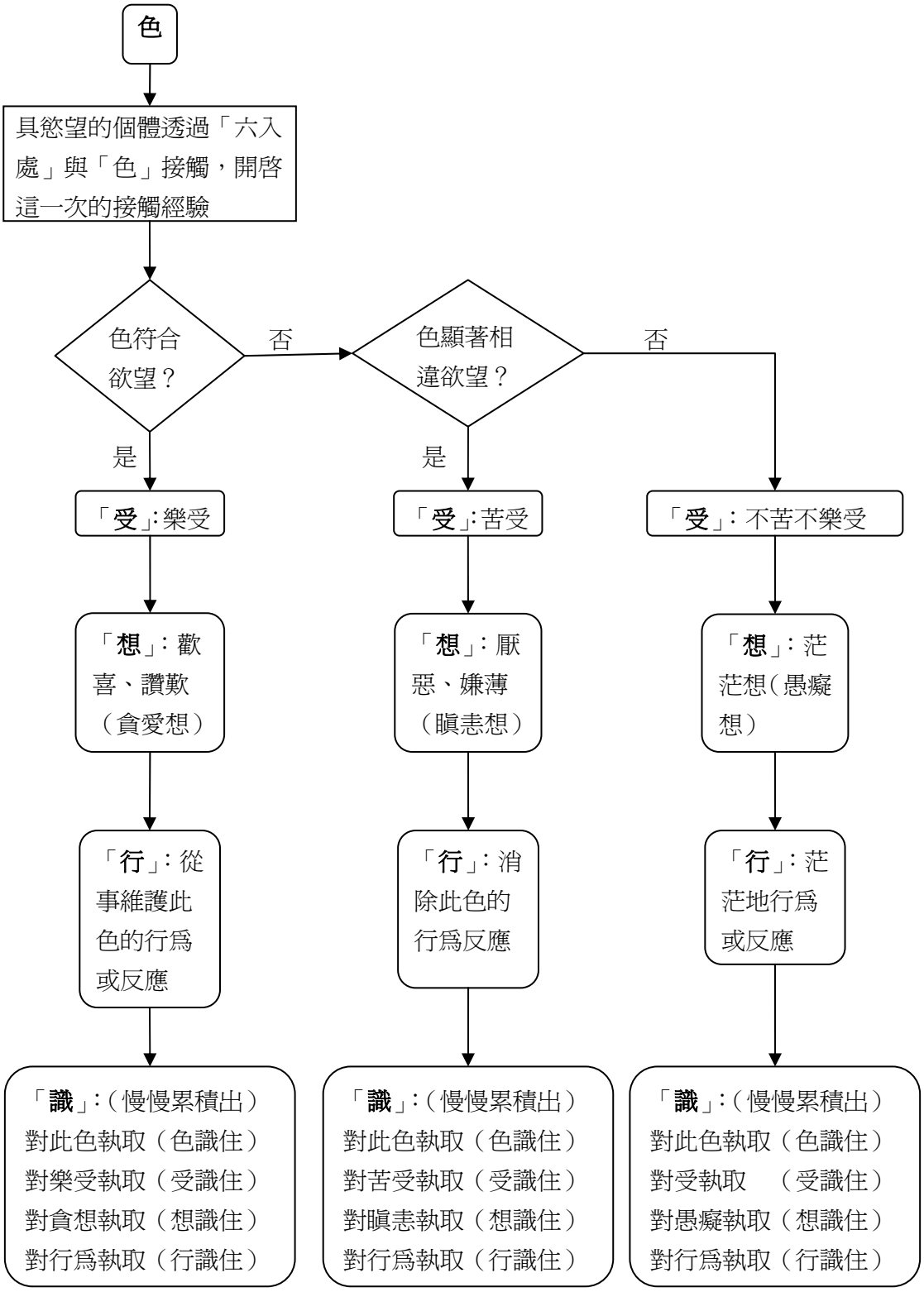
3.垂直動態的五受陰

垂直動態的五受陰提供相當明確的觀察架構，用以觀察單一事件對個體產生怎樣的影響，或者自我觀察當面對某種刺激時產生怎樣的波動歷程。透過一次又一次的自我觀察可以迅速有效地提升覺察能力，而覺察力是佛法修行的基礎開端，也貫穿了高深法門的實踐，因此可以明白何以佛陀教導羅睺羅先從「五陰」著手。下圖呈現出一般人在面對刺激時，垂直動態的五受陰係經歷了怎樣的歷程。

---

[79]《雜阿含經・第 58 經》T. 99, vol. 2, p.14c。
[80]《雜阿含經・第 58 經》T. 99, vol. 2, p.14c。
[81]《雜阿含經・第 298 經》T. 99, vol. 2, p.85ab。
[82] 「識」定義裡面的「名」並沒有包括「識」本身，即「名＝受、想、行」。然而，定義「名色」的「名」又有包括「識陰」，即「名＝受、想、行、識」。這樣的些微出入可能是因爲關注範疇廣狹的緣故。
[83] 這樣說是相對於在與這一次與「色」接觸之前，個體原有的「識」，這樣的「識」隱含在「色受陰」之中（我過去所經‥如是識），亦即個體在這次的接觸經驗之前已經有個觀念與意識內容。

圖表 三-3　　【一般人的垂直動態五受陰歷程圖】



從上圖中可以明白一般人的心智狀態與行爲反應相當大的程度是決定於周遭環境，具有某種慾望的個體一旦遇到刺激（色），便開啓了波動的歷程，而波動的幅度與順欲與否有關，一般而言，若順欲則波動幅度較小，逆欲則波動幅度較大。

在垂直動態的觀點下，所謂的「觀五陰生滅變化」係指有意識地自我觀察：面對刺激（色）時，各種波動（受～識）如何生起與消逝的歷程。這種波動的兩個端點爲「五陰熾盛」與「五蘊皆空」。五陰熾盛，即面對刺激時波動幅度之劇烈、方向之雜亂已經達到難以控制遏止的地步，例如：茶不思、飯不想的狀態。相對地，五蘊皆空，係面對刺激時，因爲沒有「我欲」在從中作祟，已經不再產生任何具有雜染的波動，因此不至於往後無止盡地衍生更多的無明連結，當下就是一個完整的了結。不過，這樣的無波動並非透過極端地自我壓抑，或是對於刺激存在的否定，亦非冷漠或形如槁木死灰，而是在深層體證之後，所產生立即消融無明波動的真功夫[84]。

第三節 小結

透過解析經文的定義，本章首先釐清何謂「色」、「色陰」、「色受陰」，「受」、「受陰」、「受受陰」，「想」、「想陰」、「想受陰」，「行」、「行陰」、「行受陰」，「識」、「識陰」、「識受陰」。雖然多數的經文表面上是以「陰」替代「受陰」，彷彿「陰」與「受陰」並沒有什麼區別，但深入探究就會發現到每一個語詞都各別承載了不同的概念，必須對此等語義有清楚地掌握，在閱讀或使用時方不致相互混淆。「五陰」呈現出佛法對於個體的客觀觀察，而「五受陰」係指受慾望驅使的個體所呈現出來的樣貌。就心理實修而言，「五陰」並不構成修行的需求，因爲「五陰」是中性的、無雜染的。「五受陰」才有修行的需求，因爲受慾望影響的「五受陰」是有雜染的，是需要努力修行以令其清淨的。因此，本文有關「五陰」的所有研究都是在「五受陰」的脈絡下進行。

對語義有清楚掌握之後，接下來便是對「五受陰」進行詮解，以深入明白從現代心理實修的切入視角應如何理解「五受陰」。「垂直動態的五受陰」便是在此

---

[84] 「五蘊是對凡夫眾生講的，成佛以後就不叫五蘊了，叫五方佛，這是秘宗所用的秘密，...你轉識成智以後，色蘊（金）就變成了西方極樂世界，阿彌陀佛就在西方極樂。行蘊（木）則轉成了東方琉璃世界，東方藥師佛和阿閦佛在東方琉璃世界。想蘊（火）變成了南方寶生佛。受蘊（水）變成了北方不空佛。而識蘊（中央）則變成了毘盧遮那佛」，參閱：南懷瑾，《現代學佛者脩證對話》，頁 114-115，民國 92，台北：老古。從前文的研究發現，五陰其實是對於人基本的心理波動歷程的詳細闡述，是自我觀察各種起心動念的開端，透過不斷地觀照五陰迅速的變化，再加上各種修行方法的運用（詳請閱後文），方得將五陰的知識應用於日常的修行，並邁向更高的修行層次。引文中充滿神秘主義的論述，應該不是立基於早期佛教的概念。

等前提下發展出來的新詮解，此詮解認爲「五受陰」呈現出個體面對刺激（色）的波動歷程（受、想、行、識）。透過每一次接觸刺激的機會，個體得以隨時自我觀察感受、想法、行爲、意識如何在慾望的驅使之下載浮載沈，如何在隨色轉、隨受轉、隨想轉、隨行轉、隨識轉的混亂漂泊下茫茫然地衝進純大苦聚。針對單一各別事件的分析功能或同類（心理）事件的形成緣由來看，「五受陰」所提供的觀察架構其實遠比「起、心、動、念」來的清晰、精準、明確與全面的。

到目前爲止，只有探討「五受陰」的語義與詮解，尚未進入修行方法。在進入具體修行方法之前，必須先探究「無常」與「非我」，因爲此兩項係構成「五受陰」修行（甚至是所有修行）的核心概念與方法，此將於第四章闡述。有了這些前提理解之後再探究「五受陰」的修行的方法，其實踐的脈絡就會顯得層次分明而較易於落實執行，此將於第五章闡述。