

复次，诸比丘！比丘如何安住于受，随观感受？

在此，诸比丘！比丘经验乐受时，了知：我经验乐受；
经验苦受时，了知：我经验苦受；经验不苦不乐受时，
了知：我经验不苦不乐受。经验有爱染的乐受、
苦受及不苦不乐受时，了知：我经验有爱染的乐受、
苦受及不苦不乐受。经验无爱染的乐受、
苦受及不苦不乐受时，了知：我经验无爱染的乐受、
苦受及不苦不乐受。



如是，比丘安住于受，观照内受；安住于受，观照外受；安住于受，观照内外受。
安住于受，随观生法；安住于受，随观灭法；安住于受，随观生灭法。于是，
“有受”之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪着世间之任何事物。

善戒 懂得观受是非常重要的。当一个人没有正念于受时，受就无法避免地滋生渴爱和我见。

受是一种心所。它的特相是“被感觉到”。它的作用是经验所缘境的“滋味”——可意或不可意——每一种色、声、香、味、触、法都有它各自特别的“滋味”。乐受体验到所缘境的可意面，从而刺激身和心，使之兴奋。苦受体验到所缘境的不可意面，从而使得身和心萎缩。不苦不乐受体验到所缘境的中立面，即不苦不乐，从而使得身和心中立，似乎没有感觉。在这之中，没有一个“我”，也没有一个感受的人。“受”纯然感受。

正念建立后，当乐受生起时，正念只注意到乐受的存在，因为明白了受的特相和作用。

正念不执取那感受是我，进而引发观照受是条件性和依靠因缘而生起的智慧。

受得依靠六根门——眼根、耳根、鼻根、舌根、身根和意根接触到它们各自的所缘境才能生起。当一个人冷静地观受的生起时，他可以知道受是稍纵即逝的，无常的，苦的，易变的和无我的。

行者具备了这些知见，受失去了激发潜伏的渴爱和我见的力量。