

你真的知道 你的感受吗？

四念处之受念处



Sayalay Susilā

善戒法师 著

© 善戒法师，2021 年，版权所有

书名：你真的知道你的感受吗？

作者：善戒法师

设计排版：罗志刚（马来西亚）

封面设计：Ong Yoon Kheng（马来西亚）

编辑：吴振宇（中国）

校对：如泓、罗西（中国）

Publisher and distributor:

Appāmada Vihārī Meditation Center

Address: HDPN 1585, Batu Itam, MKM 4,
11000 Balik Pulau, Penang, Malaysia

出版及发行：正勤乐住禅林（马来西亚槟城）

网址：www.sayalaysusila.net

邮址：appamadavihari@gmail.com

面书：Appamada Vihari Meditation Center

版次：2021 年

印刷：马来西亚槟城

目 录

善戒法师 简介	1
1. 受念处——灭苦之道	3
2. 佛陀在《受念处》的开示	5
3. 缘于受，爱生起	6
4. 正念了知各种受	7
5. 受的特相、作用与现起	11
6. 观照内外受	17
7. 随观受的生灭法	18
把心倾向于看到受灭去的刹那	20
如理作意以证圣道果	22
8. 探索受生起和灭去的因缘	26
受生起的近因	26
受生起的根本因	28
无明灭则受灭	29
9. 只有受存在，没有体验者	41
10. 应用正念与正知等待死亡的到来	43

**Namo Tassa Bhagavato
Arahato Sammāsambuddhassa**

礼敬世尊、
阿罗汉、正等正觉者

善戒法师 简介



善戒法师于 2014 年创立了位于马来西亚檳城的“正勤乐住禅林”，并担任住持至今。

法师于 1963 年出生于马来西亚彭亨，毕业于檳城理科大学大众传播系。法师从大学期间开始研习观禅。1991 年，在马来西亚檳城佛教禅修中心披剃出家。披剃后六个月，法师便前往缅甸，在著名的班迪达大禅师（U Pandita 尊者）座下，精进密集修禅约三年。1994 年，法师依止缅甸著名的帕奥大禅师。在勤奋不懈精进禅修的同时，也研习阿毗达摩、巴利经文长达十余年，深受法益。

自 2000 年开始，法师开始在马来西亚、澳州、

新加坡、台湾等地的著名学院教授《阿毗达摩》。

为了饶益众生，增广见闻，法师亦参学了缅甸各种禅修法门，包括莫哥，乌巴庆，葛印卡（Goenka）和水乌民（Shwe Oo Min），也因此得以成为非常善巧的老师。离开缅甸后，法师自己研究经藏，依据经典修行，尤其重视四念处的修行和教导。法师的佛法开示生动、活泼、精准、独特，深受学生们的推崇。法师的足迹已遍布北美、中国、东欧、俄罗斯、印度尼西亚等地。

更为难得的是，法师精通中英文，其中文著作有：

- 《揭开身心之奥秘》
- 《正法初现》
- 《阿毗达摩实用手册》
- 《万德庄严》
- 《朝向快乐之道》
- 《佛法精粹》
- 《从此岸到彼岸》
- 《慈心禅》
- 《二十四缘发趣论》

法师的英文著作有：

- The Path to Happiness
- Inner Exploration
- Contemplation of Feeling
- Dhamma Essence Series
- The Nine Attributes of the Buddha

1. 受念处——灭苦之道

佛陀在《念处经》中如此开示：

诸比丘！此是使众生清净，超越愁悲，灭除苦忧，成就正道，体证涅槃之唯一道路，此即四念处。

受念处是四念处的修行之一，它在灭苦的途径中是非常重要的。舍利弗尊者就是通过随观受而成就阿罗汉道果的。那时，尊者站在世尊背后为世尊搦着风，世尊正在对尊者的侄儿，一位外道说法：

阿其威色那！乐受是无常的、有为的、缘所生的、灭尽法、消散法、褪去法、灭法；苦受也是无常的、有为的、缘所生的、灭尽法、消散法、褪去法、灭法；不苦不乐受也是无常的、有为的、缘所生的、灭尽法、消散法、褪去法、灭法，阿其威色那！当这么了知，已受教导的圣弟子在乐受上产生厌离，在苦受上也产生厌离，在不苦不乐受上也产生厌离；由于厌离，心远离杂染，经由远离贪爱而解脱。

舍利弗尊者一边为世尊搦风，一边遵照世尊的

开示观照受，即刻证悟阿罗汉道果。¹

舍利弗尊者是智慧锐利的人，当听到佛陀短短的几句开示就能透视真理，他的修行属于易行道（sukha-patipada）。以上佛陀开示的法，我们就算是听了十遍，也不能领会开悟，因为智慧迟钝，我们的修行是属于难行道（dukha-patipada），也就是说要历经艰辛，不断努力，才有成功的机会。

¹ 《中部》74 经。

2. 佛陀在《受念处》的开示

复次，诸比丘！比丘如何安住于受，随观感受？

在此，诸比丘！比丘在经验乐受时，了知：我正在经验乐受；在经验苦受时，了知：我正在经验苦受；在经验不苦不乐受时，了知：我正在经验不苦不乐受。

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，直到生起更强的正念与觉照，无所依而住，不再贪着世间之任何事物。

3. 缘于受，爱生起

在十二缘起的流转中，“受”带动了轮回的根本——贪爱。“缘于受，爱生起”，再由贪爱而造作各种各样的善恶业。“缘于业有，生生起”，业或业有导致生命不断地延续。有生命便有老、死、愁、悲、苦、忧、恼。如此，是一切苦蕴之集起。因此，不管心中生起何种受，佛陀教导我们应用正念纯粹觉知，继而随观它们的生灭法，以便能中止由受衍生的贪爱推动缘起的流转。

佛陀先陈述了普遍的三种受——乐受、苦受与不苦不乐受。

4. 正念了知各种受

对生活中各种受的体验，比丘如何安住于受，随观感受？

在《受相应》²12 经中，佛陀把受的特质比喻为从天空吹来的不同的风：和煦的、萧瑟的、寒冷的、炎热的风，微风或者强风。同理，从身体和心也会生起各种各样的受——乐的、苦的、不苦不乐的。不管哪一种受，佛陀都要我们了知。

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。
——《受相应》12 经

经验乐受时，你是否了知：我在经验乐受？

我们每一天都通过六根，体验不同程度的乐受。如走在街上，眼睛看到美女俊男，或打开手机，观赏精彩的节目；耳朵听到喜爱的音乐或别人对自己的赞美；鼻子闻到餐厅中食物的香气或男女身上喷的香水；一日三餐，舌头品尝到各种可口美味的食物；身体触到柔软细腻的物体，或与异性在一起时，肉体上的接触和抚摸；意识回想甜蜜的往事、事业的成就、散播慈心时的快乐、或禅坐时，由于定力而感受到的无法

² 《相应部》36 相应。

描述的轻安喜乐、还有听经或讨论佛法时的法喜等等。

经验苦受时，你是否了知：我在经验苦受？

尽管我们都渴望体验乐受，生命的旅途却难尽人意，很多时候，我们体验到的是不想要的苦受。如被降职或失业、家人不和、情场失意、考试落第、友谊破裂、身体的各种病痛、事业失败、亲人死亡、孤独寂寞、遭受人身攻击、禅坐时身体的各种疼痛，眼耳鼻舌身意触到不可喜、讨人厌的所缘所生起的种种苦受。

经验不苦不乐受时，你是否了知：我在经验不苦不乐受？

除了乐受和苦受，更多的时候我们体验到的是不苦不乐受，如走路时思绪纷飞、埋首于单调枯燥的工作、家庭主妇日复一日的家务劳动、或思维因果果报的时候。

一般知道与正念了知的区别

你或许知道自己正在体验乐受，苦受或不苦不乐受，但未必是正念的了知。“一般地知道受”与“正念地了知受”有何分别？了知（*pajanati*）：单纯地注意正在生起的受，而不对它们做出爱恶的反应——排斥或执取。正念的了知远离评判、分别或偏爱。心念保持中立，“如实”地观察、知道并如实地接受“受”的本然，不管它是愉悦的还是忧苦的。

比如，当舌头尝到一块可口的蛋糕，嗯！好吃！身心好舒畅，乐受生起了。有正念的人纯粹了知乐受

的生起，不会因乐受便自我放纵，贪婪地吃了一块又一块。由于不抓取乐受，贪爱也不会跟随乐受生起。乐受虽然可以令我们的身心舒畅愉悦，但是正念——纯粹知道乐受的体验——却是冷静和平舍的。这就是佛陀教导的：

比丘在经验乐受时了知：我正在经验乐受。

没有正念的人尝到一块可口的蛋糕后，由于身心愉悦兴奋，便强烈地执取乐受，导致生起贪爱。为了满足贪爱，他们会迫不及待地再拿一块蛋糕，狼吞虎咽地咽下去。吃完又再来一块，直到最后要松开腰带！不懂得去观照生起的乐受，心就如此被渴爱所缠缚。

想去抓住带给我们乐受的那个目标，这是贪的反应，也是没有随观受的一般人的反应。在生活中如此重复地反应，即成为日常的惯性反应。我们不但贪婪地抓取带来喜悦兴奋的乐受，同时也习惯地把乐受当作是“我”、“我所有”，因而被我见深深地束缚着。

在经验苦受时，我们也要了知：我正在经验苦受。当正念纯粹觉知，苦受就是苦受，知道苦受的现起令身心不悦、萎顿，我们就不会因苦受而做出烦躁或嗔恨的反应。多年前，我在伦敦机场停留，刚好热浪侵袭伦敦，在飞机还未起飞时，机舱里的乘客由于炎热，都烦躁地打着扇。我从未体验过热浪，更是热得难受，于是我也效仿其他的乘客，不停地打扇。突然，我对自己的举动感到非常惭愧，做为修行人，遇

到这热浪的侵袭，竟然和普通人有一样的反应，完全没有提起正念，了知苦受！于是我放下扇子，提起正念，单纯地觉知热纯粹为热（了知苦受）。就在此时，虽然身体还是感到闷热，烦躁的心却瞬间消失无踪，正念留给心的是一片平静祥和。从苦受到当下的不苦不乐受，我了知：我正在经验不苦不乐受。

这就是佛陀阐明的：

比丘在经验不苦不乐受，我了知：我正在经验不苦不乐受。

有正念纯粹觉知，就不会有随后而来的惯性反应。那些不知提起正念的乘客在体验苦受时，即刻追随惯性反应——心烦意躁地打扇，他们渴求清凉的风来舒缓闷热。他们不但遭受身体的苦受，也遭受心的苦受。对心中已经生起渴求清凉的潜在烦恼，他们一无所知。由于缺乏正念，人们同时被三支箭射中——身体的苦受、心的苦受和贪爱的潜在烦恼。

5. 受的特相、作用与现起

想要了解已生起的受，我们可以依受的特相、作用和现起三方面来分析它。

受的特相是纯粹感受或体验。受的作用是感受或体验目标的可喜、不可喜与中立之处。

例如在禅修时，当定力有进展，禅修者会感到身体变得轻安愉悦，他非常享受这种快乐的感觉。这时生起的乐受，其特相是感受或体验，其作用是感受身体的轻安和愉悦。由于不理解受的特相和作用，禅修者会很快乐地报告说：我感到非常轻安愉悦。他把乐受纯粹感受或体验喜悦的现象当成是“我”；当我们生病时生起的苦受，其特点就是纯粹的感受，作用是感受身体的不舒服；眼睛看到陌生人时会生起不苦不乐受，其作用便是纯粹感受中立的感觉，既没有苦受，也没有乐受。

乐受体现目标的可喜之处，不是“我”

受的目标有六种，即来自六尘的色、声、香、味、触、法。这六尘都有它可喜、不可喜与中立之处。比如说，巧克力的可喜之处就是甜、美味。当我们在品尝巧克力时，我们可以感受到它的甜美。然而，一般人并不知道，其实是那一刻生起的“乐受”本身在扮演它的作用，感受巧克力的可喜之处——甜美。由于没有如实知见这一点，我们错把乐受所感受到的当作是“我”在感受，因而掉入了“有身见”的陷阱里。

苦受体验目标的不可喜之处，不是“我”

苦受又是如何感受目标的不可喜之处呢？例如，有人毁谤我们，当毁谤的声音撞击我们的耳根时，心中马上生起了苦受。此时，如果我们不能了知，是苦受在感受毁谤声音的不可喜之处，我们就会错误地认为，这苦受是“我”，是“我”在体验痛苦，这样，我们便无法摆脱苦。就算苦受顺遂无常的自然法则逐渐消失了，只要我们再次想起这个经验，记忆再次撞击意根，苦受又会再生起。这是什么原因呢？这是因为当我们执取苦受为“我”、“我所有”时，便也同时引发了恒常的观念，认为苦受是常的，导致记忆深深地烙印在心流里。为了防止错误的认知与执取，我们必须不断地如此观照：生起的苦受在感受毁谤声音的不可喜之处，苦受不是我，也不是我的。

如理作意能帮助我们在当下就去掉“有身见”

当我们不再执取苦受为“我”时，痛苦也会得到舒缓。痛苦会一直延续下去是因为我们不断执取痛苦为“我”、“我的”。一切有为法，随因缘生起，随因缘灭去，不是一成不变的。痛苦也是缘生法，生起又灭去，若我们固执地执取痛苦为“我”、“我的”，握紧痛苦不放，痛苦也乐得与我们相伴。一般人都习惯把自己承受的痛苦归咎于他人——他人的毁谤，他人的伤害，但仔细往内探索，就不难发现它的根源来自于自己的贪爱、嗔恨和无明。别人可以伤害我们，但如果我们不以嗔恨回应，心灵就不会受到伤害。反之，如果我们怀恨在心，那受到的精神伤害可能是一生一世的。

佛陀说：

敌人可能伤害我们，但一颗被贪、嗔、痴误导的心带给自己更大的伤害。

了解内在的贪、嗔、痴才是产生痛苦的根源后，我们可以通过“心念处”的方法，来观照被毁谤时生起的“嗔恨的心”。“嗔恨的心”只是心的一个状态，你要把它看成是心，不是“我”，直到它灭去。除掉根源——自己内心的烦恼——才是解脱痛苦之道，这就是佛法可以帮助我们痛苦中解脱的原因，也是佛法的珍贵之处。

如何知道“不苦不乐受”？

乐受的作用是感受目标的可喜之处，苦受的作用是感受目标的不可喜之处，不苦不乐受则感受目标的中立之处。乐受和苦受比较容易被我们体验到，那要如何知道当下生起的是不苦不乐受呢？经典上指出，如果当下既没有生起苦受也没有生起乐受，那就一定是不苦不乐受，因为在任何时刻都有感受生起，而受只有这三种。

佛陀说：

有这三种受：乐受、苦受、不苦不乐受。

每当感受乐受时，那时，不感受苦受，不感受不苦不乐受，那时，只感受乐受；

每当感受苦受时，那时，不感受乐受，不感受不苦不乐受，那时只感受苦受；

每当感受不苦不乐受时，那时，不感受乐受，不感受苦受，那时，只感受不苦不乐受。

——《中部》74 经·长爪经

由于不苦不乐受比较微细，没有这么容易被察觉，所以大多数人体验到不苦不乐受时，还以为自己没有感受。其实那时，我们已掉入了无明或愚痴中。

受的现起

一、乐受的现起

受的现起是什么？乐受的现起是令整个身心舒畅愉悦，像在夏天喝了一杯冰水一样，让人想高呼“好爽呀！”比如听到他人对自己的赞美之词，就会有乐受生起，哪怕都是些虚伪的话也一样。有一次，一个罪犯被抓到阎罗王的面前。阎罗王的助理提前告诉阎罗王说：“大王，这个罪犯在人间的时候，善于奉承讨好别人。当他来到您面前时，您可千万要小心，不要被他的美言所欺骗。”当这个罪犯被抓到阎罗王面前时，为了想要减轻被判的罪刑，立刻展开他的三寸不烂之舌：“大王，想不到您是这么的英俊潇洒、明智伟大，在您英明的统治下，这里的臣民个个都臣服于您，大王万岁万岁万万岁！”当这些奉承谄媚的声音触到阎罗王的耳根，乐得他心花怒放，身心飘飘然。这时，他的助理在旁边提醒他说：“大王，您可不要相信他说的话。”阎罗王顿时觉得像被人泼了一盆冷水，乐受立刻灭去，苦受随即生起，没有觉知苦受的现起，他很生气地说：“你难道不知道他讲的都是真话吗？”

乐受的现起会令整个身心舒畅兴奋，这种感觉会让人痴迷。有很多人之所以会沉迷于酒精、毒品、吗啡、性爱，不是因为它们的味道，而是它们带来的乐受，让人飘飘欲仙。这种乐受令身心感到兴奋刺激，使人上瘾。

二、苦受的现起

苦受的现起令人身心萎缩，就像被泼了一盆冷水一样。又像冬天枯萎的树木，了无生气。举一个例子来说明：假设一个男人，用尽所有的办法来追求他所爱的女人，可是他的愿望还是没有实现，他会生起不愉快的感受。有正念的人会立即觉知“我正在经历一种令人不愉快的感受。”他需要明白，这只是不愉快的感觉产生了，它不是持久的，也没有一个永恒的自我在经历这种感觉。只有这样，不愉快的感觉才不会变成悲伤，痛苦和绝望。

不幸的是，不愉快的感觉会给身心都带来巨大的折磨，使人无法忍受，再加上大多数人会立即认同和抓取，并认为经验这苦受是我，无法把苦受和自己分离。于是他们悲伤、哀叹；他们哭泣、沮丧，捶胸顿足，甚至精神错乱。他们被苦受完全淹没了。

没有办法摆脱悲伤和绝望，人们可能会折磨自己，甚至出现自杀倾向，就像我的学生所讲述的故事。他的弟弟情场失意，没有得到他朝思暮想的女人，由于无法承受因此而生起的苦受和绝望，他打开燃气灶，用一氧化碳结束了自己的生命。

另一种人在没有得到他所爱的女人时，可能会产生怨恨，他会这么想：“既然我得不到她，别人也

休想得到她，让我跟她同归于尽！”因为心中充满怨恨，人们会通过言语或行动这两个管道来发泄。于是他采取行动，杀死这个女人，然后了结自己的生命，导致一场无法挽回的悲剧。

因此，体验苦受时，为了避免遭受随即而来的嗔恨，我们就要提起正念，了知苦受已经生起，然后如如不动，相信它一定会灭去，因为这是一切行法的本质。提起正念可以防止我们因嗔恨而造业，去伤害自己和他人。

三、不苦不乐受的现起

不苦不乐受的现起是平平淡淡，好像在喝一杯白开水，没有什么感觉。

认知受的特相、作用与现起，有助于我们了知受的生起。受是“见取”（执取受为我）与“爱取”（执取受为我所有）的目标，这个认识非常重要，因为它提醒我们时刻都要去观照，免得遭受这两种取的束缚。缘于取，就会造下种种的业，业推动生死轮回的流转。

除了睡着的时候，我们的眼、耳、鼻、舌、身、意一直是敞开的。因六根一直敞开，六尘就会一直撞击它们的目标，导致各种受也跟着不断生起，这意味着受是一直存在的。因此，不用特别去寻找，感受总是在那儿等待你去观察。

6. 观照内外受

如是了知生起的乐受、苦受、不苦不乐受后，佛陀继续教导：

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。

修行者不仅要把心安住于自己的受，不管是乐受、苦受，还是不苦不乐受，还要观照外在别人的三种受，要如何观照别人的感受呢？从他人的表情和动作可以判断他们体验的感受，然后再交替重复观照自己和他人的受。如此，通过观照内受，他了知存在的只是“受”，没有“我”；通过观照外受，他了知存在的只是“受”，没有“他”。如此才能去除对内外受的执取，他将渐渐地觉察到一个完全由受所构成的世界。

7. 随观受的生灭法

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。

随观生法（Samudayadhammānupassī）是观照所观事物的集起与其集起的因缘，随观灭法（Vaya-dhammānupassī）是观照目标的坏灭与其坏灭的因缘。这里是指观照受的（一）生；（二）灭；（三）生、灭；（四）生灭的因缘。

觉知受的生起还只是正念的范围，并未达到内观。只有开始随观受的生灭，才开始进入内观。正念为智慧的生起做先行准备，当正念持续觉知所缘而不生起惯性反应时，心的波动将会平息下来，这就给正知（或智慧）以机会来穿透所缘的本质——无常。佛陀说：

**正如一个农夫首先要犁地，之后才能播种。
同样，正念为智慧的生起做预先的准备。**

当六根接触六尘，比如舌根触到美味可口的食物，修行者会生起乐受。要把心安住于受，正念观照它的生起、生起、生起。这时，保持持续的正念是关键，不要让妄念有机会打断正念的持续。如果正念还不稳固，心就会被潜伏的各种思绪和妄想伺机闯入，搅得七零八落。因此，修行者要非常严密地保持警觉，这就要唤起精进的力量，努力不懈地让正念守住目标。

此时，正念就像一根不可动摇的柱子。为了要觉察到各种受的生起和灭去，吃东西的时候，修行者要慢慢地咀嚼食物，同时一边观照。否则，心一旦被乐受和贪爱所吞噬，就会变得冲动而失去观照力。在贪的推动下，他又会迫不及待地品尝下一口，想继续享受味觉带来的乐受。这样的话，不但觉察不到乐受的灭去，还会错误地以为，是同一个乐受在持续着，继而对乐受产生恒常的颠倒想。这恒常的颠倒想会欺骗我们，让我们成为追逐乐受的奴隶。

记得有一次，有位信徒带着刚烤好的蓝莓派来供养。我品尝了一口，当下没有保持正念，那美味一刺激到舌根，我觉得全身都振奋起来，心也不再清明。于是，我又吃了一口、两口、三口。因为失掉正念，我觉察不到乐受的灭去，以为蓝莓派带来的乐受是恒常的，从此便爱上了它。知道我喜欢蓝莓派的学生，每次都不会忘记带蓝莓派来供养。接下来的很多次，每当我品尝蓝莓派的时候，我可以清楚地观察到，我的心掉入了第一次品尝蓝莓派的回忆中，期待再次体验同样的乐受，心愚痴地以为，之前体验到的乐受是恒常的。可是每一次期待都以失望告终，我再也体验不到第一次吃蓝莓派时所感受的那种美味，直到我从愚痴中苏醒，原来之前体验到的乐受早已经消失，不复存在。而且，由于每一次在品尝蓝莓派的时候，我没有提起正念，了知当下生起的新的感受的消失，就会贪婪地追逐之前体验过的乐受。当我彻底觉醒后，现在看到蓝莓派再也没有贪爱之心。

当修行者如如不动、持续地观照生起的乐受，乐受的变化就开始变得明显。有时，乐受的加强会让

你全身兴奋，心跳加速，然后它会逐渐消失，就像风中飘散的柳絮。通常，乐受的生起是很容易被觉知的，但要观照它的灭去就需要严密的正念。不管乐受是加强还是减轻，都是一种变化的表现。论疏如此解释无常：“生起后，它便不存在，所以是无常的。”

行法之所以无常，有四个原因：

1. 生起又消失，如水面上的泡沫；
2. 不断变化，从一个状态变成另外一个状态——从苦到乐，乐到苦；
3. 刹那性，如闪电时的光；
4. 短暂或非持久性，如日出时的露珠。

把心倾向于看到受灭去的刹那

持续地、没有间断地正念于受会让智慧逐渐生起，让心如实看到受生灭无常的本质。如果还是没有看到受的灭去，我们也可以作意它灭去、灭去、灭去。有一点我们要特别注意，不要太专注于受的生起，因为受在“生起”的刹那感受最强，抓取“受”强壮的那一刻，会使它看起来牢固恒常；另一点也要注意，当作意受的灭去时，不能仅仅在心中默念灭去、灭去，而要把心倾向于看到受的刹那衰微和消散，或刹那消失的片刻。当我们把心倾向于看到所缘的消失、灭去时，就是让心与无常的真相相贴合，这样无常就更容易展现出来。要不然，受的生灭无常的特性就会被相续密集所遮蔽，让人误以为是同样的受在持续体验所

缘，从而对受产生恒常的颠倒想。然后，当相续密集被观照消失、灭去所打破时，我们就会看到所缘不再是紧密连接，而是刹那生灭的。另外，看待受的心要像看待天空飘逝的云彩一样，我们从未想过要抓住不断飘逝的云朵，对吗？心必须要远离执取。你若是抓取乐受，就不会看到乐受的灭去，要让它来，让它去。

当我指导学生，观照或作意身、受、心、法为“无常、无常”，或“灭去、灭去”，或“败坏、败坏”时，很多学生都认为这纯粹是一种观念式的观照，也流于机械性的复诵，因此他们拒绝去尝试。这里我想分享一位上海同学的心得体会：

在网络上您所开示的四念处让我茅塞顿开，原来在生活中也可以修行。在没参加您的禅修营之前，我按照您的教导，对于当下生起的各种身心状况，时常提起正念正知，烦恼在如理作意很多遍后真的消失了，这让我对您的教法充满了信心。非常幸运这次有机会参加了您的禅修营，让我有了更深的体会，比如您教导我们如何利用四界分别观吃饭，让我体验到了‘无我’，这种体验是我以前从来没有过的，对我的修行的帮助也是非常大的。还有您教导我们切断贪爱要从观受入手，在一次静坐当中，苦受生起了，我一提起正念，苦受就消失了，都没来得及如理作意，苦受就已经消失了，这种种体验让我对您的教法更加充满了信心。

这个方法的重点是如理作意——也就是如理如法地去作意，一切行法最终都会消失。这是佛陀在四十五年的讲法过程中不断地提醒我们、要我们牢牢记住的真理。

如理作意（yonisomanasikāra）是依据诸行法真相的根本或本质来作意，什么是真相的根本或本质？那就是无常变化。如理作意是证得须陀洹道果的四个必要条件之一。其他三个条件是——亲近善知识、听闻佛法、法随法行。以下是舍利弗尊者回答摩诃拘絺罗（Mahākothitta）的开示，从中我们可以窥知如理作意的重要性。

如理作意以证圣道果

有一天，摩诃拘絺罗请教舍利弗尊者，要如何恰当地如理作意以证须陀洹道果。

舍利弗尊者回答说：

拘絺罗学友！比丘应该如理作意五蕴为无常、不如意、疾病、癌症、箭头、痛苦、折磨、异己、崩离、空洞、无我。学友！这是可能的，比丘如理作意无常、……无我，则可能证到须陀洹道果。

舍利弗尊者继续说，如果一个行者以这种方式持续地修行，他可能证得须陀洹、斯陀含、阿那含以及最后的阿罗汉道果。

作意五蕴为无常、崩离是随观无常；作意五蕴

为不如意、疾病、癌症、箭头、痛苦、折磨是随观苦；
作意五蕴为异己、空洞、无我是随观无我。

尊者舍利弗继续说：

学友！阿罗汉不再有更进一步应作的，或
对已作的增加什么，但当这些法已修习（以上
十一种无常、苦、无我的观法）、已多修习时，
当生导向乐的住处，以及正念与正知。

——《相应部》22 相应 122 经

我的一位美国学生，刚开始也是掌握不到观照
或作意无常的技巧，当她最后终于如实体验到生灭无
常的时候，她反馈给我以下内容：

多年来，我不止一次地听到您教导要观照
无常。我一直认为这样做应该很好，但每次当
我尝试去做的时候，不仅感觉很机械化，而且
还很不舒服。所以我每次做一段时间就停止了。

当一个所缘出现时，我开始思考我关注的
是什么。我意识到我观察的是所缘的稳定方面，
同时作意它为无常——但因为稳定的那一方面
似乎是恒常的，所以我的作意无常和我观察所
缘的稳定恒常方面是不一致的，这就是让我感
觉不舒服的原因。

虽然我非常努力地寻找所缘无常的那一方面，但我仍然看不到它。我感到非常沮丧。我问自己，‘为什么我看不到这些所缘无常的一面呢？’于是，我更仔细地看这些所缘——那么多，一个接一个地撞击着我的感官。然后，我发现我正在观察所缘的生起，在它还未灭去时，我又观察起另一个所缘的生起，生起是所缘稳固的一方，这引起了我对所缘的恒常想。

然后我意识到是自己太紧张、太用力了。我花了太多的精力把注意力集中在所缘上，想抓住它们，想看清楚。所以我对自已说：‘不要看着所缘，只要看着刹那消失的时刻’。于是我放松我的心，突然间，所缘就像一条湍急的河流，刹那、刹那地流逝、灭去；就像一根破裂的水管中喷出的水——无法控制，无法辨认，一切都在流逝、灭去！

从那时起，在日常生活和禅修中，我经常能看到灭去的瞬间。每当我看到所缘的灭去而不是生起，就会有一种解脱感。特别是那些不愉快的感觉（苦受）——我可以看到它们的灭去，它们并不带来麻烦。当我观照‘无常的、无常的’，它们就灭去。我现在感觉观照无常很舒服，因为它与我所经历的相匹配。

每当感受发生变化，你若能按照无常的真相去观照它，那么无常的观念将反复地烙印在你的心中。

无常想会逐渐强化并变得有力。当无常想成为观照上的习惯，我们将会慢慢放下对乐受和苦受的执著，因为我们已经知道，它们很快就会改变。从乐受变成苦受，又由苦受转为舍受，再从舍受变成苦受。这就是我们日常的体验，也是这世间的真相！但如果我们疏于观照，无常的真相就日复一日的从我们心中溜走。

佛陀将受蕴譬喻为水泡。下雨时，若我们仔细去观察雨水滴落池塘的情况，会发现在水面上形成的水泡不停地呈现和破灭。水泡形成后立即灭去，再形成又即刻灭去。同样，无论我们体验到何种感受，愉悦的、不愉悦的或中性的，它们都来了又去、去了又来，不能被执取为恒常。

8. 探索受生起和灭去的因缘

随观生灭法之后，我们还要追究受生起的因缘。受的生起有两种条件：近因和根本因。不管是乐受、苦受、还是不苦不乐受，它们的近因都是触。

受生起的近因

缘于触，受生起。

一共有六触——眼触，耳触，鼻触，舌触，身触，意触。每一种触可衍生三种受：眼触到可喜的色所缘所生起的乐受，如一个男人看到一个漂亮的女人；眼触到不可喜的色所缘——所恨的人——所生起的苦受；眼触到中性的色所缘——一个陌生人——所生起的不苦不乐受。同样的，耳、鼻、舌、身和意触也可衍生出三种受。于是就有了十八种受。当行者在修习受念处时，这十八种感受就是他所要观照的目标。这是缘于六触，各种受生起的近因。

若是缘于不可意的耳触而生起了苦受，应该如是观照：耳触是因，苦受是果。触和受都是缘生法，缘生法都是无常变化的。舍利弗尊者如此劝导比丘们：

学友们！如果其他人辱骂、诽谤、伤害、骚扰那位比丘，他这么了知：‘由于耳触所生苦受已生起，它是有缘的，非无缘的，缘什么呢？缘于触。’他如实了知：‘触是无常的。’他如实了知：‘缘于触生起的受是无常的。’他如实了知：‘想是无常的。’他如实了知：‘行是无常的。’他如实了知：‘识是无常的。’

——《中部》28 经

那时，修行者的心只看到名法——触、受、想、行、识都是基于因缘而生起的。当耳根不再接触声尘，耳触便灭，耳触灭时，源于耳触生起的受、想、行、识也基于因缘的灭去而跟着消灭，在这过程中没有一个人——没有我、你、他！

我想跟大家分享我二十年前的一段经历，当时我对受念处的修行还很陌生。那天，我尊敬的老师正在排队等待托钵，我拥有别人没有的特权，可以在这个时候会见老师。借着这个机会，我向老师报告了一些禅修体验，因为花了比以往更长的时间，所以负责敲钟的居士不得不延迟了开始托钵的时间。这位居士对我很不满，在数百名僧侣面前大声叫嚷，指桑骂槐地责骂我。当这不愉快的声音触到耳根，我心中的苦受顿时生起。由于我的不如理作意——认同苦受为我，是自我受到伤害，一种更加强烈的不愉快的感觉像电流一样，流窜过我全身。无法将这种不愉快的感觉与“我”分开，我感到自己被冒犯和羞辱。

我很想摆脱这种不愉快的感觉，但是又不知道

该怎么做。突然我想起舍利弗尊者关于观照触和受的教诲。——“由于耳朵所产生的不愉快感受是有缘的，不是没有缘的。缘于什么？缘于触。他如实观照：‘触是无常的’。他如实观照：‘缘于触生起的受是无常的。’”于是，我即刻观照耳触无常，缘于耳触所产生的不愉快的感受也是无常。让我感到震惊的是，这样重复观照了几遍后，不愉快的感觉和情绪的波动即刻烟消云散，化为乌有，留给心的是一片平静和淡然！我要感谢这位居士，让我学会如何观照苦受，也让我能够生起苦受实为缘起无常的智慧。

受生起的根本因

受生起的根本因是无明、爱、取、行与业有。因为过去世的无明——不了知生命的痛苦，也不知贪爱于生命是痛苦的根源，导致我们贪爱于生命并强烈地执取它（取），为了满足对生命的贪爱，我们造业，希望有更美好的来生，可以享受更多六根接触六尘时生起的刺激和乐受（缘于无明，行或者业生起）。不管是善业或恶业都会导致新生命的出生，缘于新的生命，便有了身心（缘于行，名色生起）；缘于身心，生起眼、耳、鼻、舌、身、意六根（缘于名色，六入生起）；缘于六根，眼就会看到、耳就会听到、鼻子就会嗅到、舌头就会尝到、身体就会触到、意识就会想到。于是就会生起六种触（缘于六入，触生起）；缘于触，生起各种各样的受（缘于触，受生起），不只是你追求的乐受，更多的是你逃避的苦受。缘于受又衍生渴爱；渴爱导致取；取是强烈的渴爱，为了得到我们所渴爱的，我们造下身、口、意业；业又带动新的生命，推动轮回的流转。这是随观因缘生法。

无明灭则受灭

此生故彼生；此灭故彼灭。

当证到阿罗汉道果时，阿罗汉道彻底了知四圣谛，完成了四种作用：

1. 了知苦谛——色、受、想、行、识五取蕴是苦谛；
2. 舍弃贪爱——痛苦的来源，也是集谛；
3. 证悟涅槃——贪爱的止息，也是灭谛；
4. 开展道谛——八正道。

彻底了知四圣谛是智慧的作用，只要智慧生起就能灭去无明。当无明灭，爱、取、行和业也跟着灭。不再有业，就不再有新生命的出生，没有新的生命，便不会生起眼、耳、鼻、舌、身、意六根。没有六根，就不会有触；没有触，受不再生起。这是随观因缘灭法。

观受的生灭可去除“我”见

若能如此了知受为因缘生法，因缘灭法，我们就不会把能感受乐、苦和不苦不乐的名色当成是一个我、他或是某个众生，进而去除我相、人相、众生相的概念。不去掉“我”的概念，我们的修行就会一直被障碍着，不能突破，就像阐陀比丘那样。

一、阐陀比丘对无我的疑惑

阐陀比丘的智慧能了知：色、受、想、行、识

为无常和无我。可他的心不但没有继续前进，朝向诸行的寂静；相反的，不安和执取在他的心中生起。当他思维五蕴里没有一个我，他的心退转而生起疑惑：

“那，我又是谁？如果五蕴都没有一个我，那么，我要依靠谁？”他觉得自己仿佛掉进汪洋大海，在浪涛中浮沉，需要抓住一个实在的东西才觉得安全。对“无我”的教义，他生起不安和惶恐，他害怕失去深深依赖的这个“自我”。这种害怕是由于长期以来，我们错误地把身心视为“自我”，并对它产生强烈的执著，仿佛没有了我，一切都无所适从，日子再也过不下去。

害怕失去一直牢牢紧握的“自我”，将会阻碍禅修者的心朝向诸行的寂静。牢记这点对你们的修行有极大的帮助。

论师们说，阐陀比丘对“我是谁”生起疑惑，这是因为在思惟五蕴为无常和无我之前，他并没有辨识因缘法。修行者要彻底辨识因缘法，辨识五蕴是依靠因缘条件所生，当维持它们存在的条件灭去，五蕴也会跟着灭去。

二、五蕴的灭去不是我的灭去，只是苦的灭去。

为了解除疑惑，阐陀比丘想到阿难尊者也许可以帮助他。阿难尊者的智慧被佛陀所称赞，而且阿难尊者也听闻了佛陀所有的开示教导。于是，他向阿难尊者述说了自己的困惑。阿难尊者为其开示了佛陀对迦旃延尊者说的经。他说：

世间的人多半依着实有或虚无的观念而住。以正确之慧如实见世间集起者，对世间没有虚无的观念；以正确之慧如实见世间湮灭者，对世间没有实有的观念。

实有就是常见，虚无则是断见。在这世间，多数人被这两种极端见解所缠缚。一个人为何会坚持常见？那是因为他未能见到行法的止息，只看到行法不断地生起。所以修观，包括修定时，若未能见到行的寂灭，他将会持常见。

那断见又是如何产生的呢？人们为何认为死后一切都断灭了呢？那是因为他们没见到世间的生起或集成。此处所谓的世间指的是五蕴缘起世间。假使一个人未能看到五蕴灭去后，又依靠因缘一再地生起或集成，那他将会持断见。一个以正确智慧如实见到五蕴集起的人，是不会生起断见的。

阿难尊者继续开示：

这世间多数为攀住、执取、黏着所束缚。但有正见的人不涉及和执著这种攀住、执取、固定的想法、偏见与潜在烦恼；他没有‘我的自我’的立场，对‘所生起的只是苦的生起，所灭去的只是苦的灭去’这一事实，他不感到困惑和怀疑。他的智慧不依于任何人。这个情形是正见。一切实有，这是第一种极端。一切虚无，这是第二种极端。

——《相应部》 12 相应 15 经

世间的人通过我见和贪爱来攀住、执取、黏着世间的现象为“我”和“我所有”，他们的想法和所作所为都是站在“有我”的立场上。他们被我见深深地黏着和束缚着，我见已经成为他们思考一切事物的立场。对依靠因缘而生起或灭去的现象，他们看到的如果不是一个实我，便是虚无。这两种见解都是基于“我”的概念而产生的，因此他们饱受痛苦压迫。抱持“有我”的见解而不受痛苦的折磨，那绝无可能。所以，佛陀说一切实有是一种极端，而一切虚无则是另一种极端。

佛陀为了让我们远离这两种极端的见解，开示了缘生缘灭的中道。

世尊说：

**依无明而有行，依行而有识，依识有名色，
依名色而有六入，依六入而有触，依触而有受，
依受而有爱，依爱而有取，依取而产生有，依
有而有生命，依生命而有老、病、死、愁、悲、
苦、忧、恼，因此生起整堆的苦蕴。**

请仔细阅读以上经文，在十二因缘的流转中，佛陀阐明的是名色法依靠因缘的生起，也是苦生起的因缘。在其间佛陀并没有指出有真实的人、众生、他或她。为什么到了我们的思维中，就成了一位众生在轮回？论师把缘起解释为众生在三世轮回中流转，只

是为了方便我们理解。因为只有通过方便法才能把深奥的胜义谛——究竟名色——解释清楚。佛陀自由的应用方便语，却不执著于它们。不明白佛陀胜义谛教法的众生，却严重地执著于世俗谛，把心中已经有一个实我的想法再套在缘起的教法上，从而产生更强烈的我执，因我执再产生欲望、傲慢、妒忌、敌对、你争我夺、种种是非！

此生故彼生，苦蕴生起的根本因是无明；此灭故彼灭，当无明灭则行灭，行灭则识灭，识灭则名色灭，名色灭则六入灭，六入灭则触灭，触灭则受灭，受灭则爱灭，爱灭则取灭，取灭则有灭，有灭则生灭，生灭则老病死灭，这是整堆苦蕴的灭尽。

只有苦存在，没有受苦者。如此看待世间的现象，即是中道。

金刚比丘尼也以此中道击退魔罗。

那时，魔罗欲使金刚比丘尼从正见中退失，产生害怕、惊悸；以偈颂对金刚比丘尼说：

谁创造众生？众生的作者在哪里？

众生从哪里生起？众生在哪里被灭？

那时，金刚比丘尼知道是魔罗的恶念后，以偈颂回应：

为何你假定有“一位众生”？

魔罗！那是你的臆想吗？

这只是一堆纯粹依靠因缘和合的行法，
这里没有众生被发现。

如同各部分的组合，
才说有“车子”，
同样的，当有了诸蕴，
则有“众生”的世俗语言。
只有苦的生成，苦的存续与苦的消失，
除了苦的集起、
苦的灭去之外，
再也没有别的。

那时，魔罗被真理击败，显得沮丧、悲伤，就在那里消失了。³

这个缘起中道——缘生缘灭、没有一个实我——的教义是很难被理解的，阐陀比丘由于对此法的不领悟、不通达，因而被自己错误见解给束缚着，不能解脱。当听到阿难尊者缘起中道的开示：“所生起的只是苦的生起，所灭去的只是苦的灭去。”他的心即刻从我执中解脱⁴。

三、受非我

因此，在体验不同的受时，我们不应该把受当成是一个实我。如果受是“我”，那我们体验到的乐受灭去时，我也跟着灭去；体验到的苦受灭去时，我又灭去；体验到的不苦不乐受灭去时，我再次灭去。如果一天当中体验到五十次受的灭去，那我一天就要死去五十次！单单在用餐时，你就能体验到许多感受

³ 《相应部》5 相应 10 经。

⁴ 《相应部》22 相应 90 经。

的生灭。比如，当舌头尝到食物后，你能感受到由触而生起的乐受，察觉乐受的生起之后继续咀嚼食物，更美妙的味道出来时，你的乐受会加强，这是新的乐受取代了旧的乐受。在此，你可以体验到乐受生了又灭，灭了又生。然后再吃一口中性的食物如白饭，会生起不苦不乐受，不苦不乐受随着另一口美味的佳肴又变成乐受。每种食物都有不同的味道，所以每种食物都会带给你不同的感受，这三种受会随着你对食物的喜爱程度的不同而不断地交替变化。

在《无我相经》中佛陀也开示到：

受不是我。诸比丘，如果受是我，那么受就不会遭遇苦痛，而且人们可以控制受，说道：‘让受成为这样，不要让受成为那样。然而，诸比丘，因为受不是我，所以受会遭遇苦痛，人们不能控制受，说道：‘让受成为这样，不要让受成为那样。’

我在美国的一位学生曾与我分享她经验到的感受“不是我”的体验：

在去年的一次个人静修期间，我曾有过一段对“感受”的有趣经历。那天下午在禅坐过程中，我的心相当平静，我能轻松地把心专注在呼吸上。后来我开始感受到腿和坐垫接触的地方有些疼痛，当疼痛加剧，让我再也无法不理睬它的时候，我决定对疼痛带来的苦受进行探究。

我试图将不愉快的感受与我区分开来，我尝试着只去看疼痛所带来的感受。起初它很难忍受——似乎笼罩了我整个心，并且让心充满了抗拒，这引起了我头部和胸部的紧绷。我试着放松，放下抗拒，但无法做到，因为实在是太痛了。

突然，我生起一个念头，这是我最近阅读过的善戒法师的一篇文章的引言：

“是谁在体验感受？是感受本身在体验感受”。

当这个想法一生起，那种不愉快的感受就完全从我的心中分离出来，跳到我的面前。这很难解释，好像不愉快的感受就坐在我的面前，与我是分开的。因为“我”不再把痛当成是“我的”，抗拒和紧绷的感觉完全消失了，虽然这种不愉快感受依然存在着。我感到非常惊讶，同时觉得非常轻松和自在。

然后，我把注意力转移到双腿，我想知道那里有什么感受。再次令我感到惊讶的是，在我腿上的不同部位只有来了又去的各种感受，它们甚至都不能称之为疼痛。

从那时起一直到静修期结束，我都在玩着“把感受和我分开”的游戏。这些感受在我用餐的时候是愉悦的，在我禅坐的时候则是不愉悦的。我纯粹觉知各种感受的生起而不执取。这的确很有趣——我从未有过这样的经历，也从未想过这样的经历是可能发生的——感受不是我。

讲到我 (atta)，我们先要明白它的含义。“我”含有控制者、主宰者、拥有者的意思。如果受是我，那我们应该可以控制受。眼睛看到时我们只想要乐受；耳朵听到、身体触到、意识想到时我们也只想要乐受。我们只要乐受，每天欢欢喜喜就足够了，不想要淡如白开水的不苦不乐受，更不想要折磨人的苦受。然而，正因为受不是一个可以主宰的我，所以事与愿违，眼睛会看到烦人的、不喜欢的；耳朵会听到嘈杂声、是非或者毁谤；意识因为不如理作意，会想到各种忧虑、恐慌、猜疑和别人的缺点。我们排斥的苦受随着不可控制的因缘一再生起，让我们痛苦不堪！

除了不把感受看成是我之外，我们还要如何看待受呢？我们来看佛陀的答案：

有位比丘问世尊：“大德！谁感受呢？”

“这是不适当的问题。”世尊说。

“我不说：‘某人感受’。而如果说‘某人感受’，那将会是适当的问题。（在佛陀的意识中感受的不是一个人）

“由于不说某人感受，如果有人这么问我：‘大德！以什么为缘而有受呢？这才应该是适当的问题。’在那里，适当的解答是：‘以触为缘而有受；以受为缘而有渴爱。’”

——《相应部》12 相应 12 经

因此，不要习惯性地把受当成是我来看待，而要把它当成是缘生法来看待。如实观照到“受”的生起是缘于触，就能了知“受”纯粹是因缘法。触是因，受是果。果受到因的牵制，如果因（触）是无常的、缘所生的；那么果（受）又怎么可能是常的呢？

以中道缘生缘灭来看待受才是遵循佛陀的教诲。这样的正见能帮助我们舍去常见与断见。

生灭随观智

当观智趋于成熟时，我们能真正体验到乐受或苦受的迅速生灭。到那时，“受”已不再明显，呈现在智慧里的只有生灭法。

记得十多年前，当我听说我的老师前往斯里兰卡修习，却无法适应当地的椰浆风味饮食时，觉得自己应该去斯里兰卡，协助他的修行。为了报答老师多年的照顾和教诲，我带着一颗虔诚和感恩的心，只身飞往斯里兰卡。我希望通过料理适合老师的饮食，使

他的修行更加顺利，没有障碍。但我没想到自身那孱弱的身体无法适应当地原始、艰苦的环境。几个月下来，我经历了一个又一个的病痛，由于没有医疗设备，我的听觉开始模糊不清，我觉得自己的身体已经完全超负荷了，但老师又希望我继续留下来协助他。在感性和理性的不断斗争中，我感到彷徨失落而不知所措，以致于最后心沉浸在没有意义的纠结中，每一次的思想斗争都加重了“我”和“我的”概念。我决意应用法的力量去面对缘于身心带来的苦受。我提起正念，把苦受当成一个所缘来观照，在正念观照的当下，很明显，我没有把苦受当成是“我”或“我所有”。在那一瞬间，我体验到苦受生了又灭、灭了又生；生了又灭、灭了又生，是一串不断生灭的过程，极其迅速，中间没有任何间断的过程。那时，“苦受”已不再明显，呈现在智慧里的只是生灭法，到了最后，心进入一片平舍。

接下来，心自动回去审查刚才体验到的不断生灭的过程，一种很强烈的压迫感油然而生，那是被生灭压迫的不圆满和苦的感觉，这就是佛陀所宣示的“无常故苦”。在这不断生灭的过程中，每一个生起的现象都让心感到充满危机、痛苦和逼迫；每一个灭去或不再生起，都让心感到寂静、自在和安全。当体验到一切生起的现象皆是苦的，我也了解了只有“不生”才是真正的快乐，任何生起的生命，不管是人类、天神或梵天神，都是苦的现象，因为它们终归趋向坏灭。“不生”就不会死亡。

行法的确是无常，生和灭是其本质，
生起后即刻灭去，其寂灭带来快乐。

如此，观到无常、苦的现象也显得明显，无常和苦的现象显示没有一个可操控的自我，无我的智慧也跟着明朗。无常、苦、无我是三位一体的，见其一，便能知其二、三。如此观照了知，就是安住于受，随观生灭法。（帮人帮到底，我最后还是选择继续留下，协助我的老师，一共待了整整八个月。这次佛法的体验完全抹掉了我内心的纠结，我决定挑战身体的极限，让痛苦来磨练自己坚强的意志力。）

简言之，我们要先观受的生法，再观受的灭法，最后观照受的生灭二法以及受生灭的因缘。一直不间断地重复观照，智慧才会趋于圆满和成熟。同时要切记所有的受都是苦的，因为它们脱离不了无常的压迫。

若没有体验到生灭随观智是不会对受产生厌离，进而对生命也产生厌离的；而没有厌离智，要想解脱的决心是不可能强烈的，不论你是多么用功地在修行。

一切行无常，以慧观照时，
得厌离于苦，此乃清净道。

——《法句经》第 277 偈

9. 只有受存在，没有体验者

于是“有受”之念现起，直到生起更强的正念与觉照。

于是，修行者重复地、不断地以正念安住在“有受”的存在，直到生起更强的正念与觉照——只知道“有受”的存在，不管是苦受还是乐受，纯粹只是受，并没有一个在体验受的“我”。

在日常生活中，我们应该如何观照生起的受，才能体验“只知道‘有受’的存在，并没有一个在体验受的‘我’”呢？我们要以第三者的态度，冷静平和地观照生起的乐受、苦受或不苦不乐受而不被卷入其中，视它们为外客、异类、为因缘生法、为灭尽法、空无自我、不属于“我的”，也没有一个“我”在其中。持续地努力把心固守在受上，正念就会越来越稳固，不断地重复了知受只是“单纯的受”，受不是“我”，就会生起更强的正念与觉照——只有受存在，并没有一个在体验受的“我”。修行就是这样不断地精进，不断地重复，用正念随观感受，直到生起智见。

无所依而住，不再贪着世间之任何事物。

如实了知内受非“我”，外受非“他”，我们的心就不会因为“受”而生起“有身见”和贪爱，才能逐渐调伏和舍断这两种系缚心的烦恼。无所依而住是指他不再依有身见和贪爱而住，因此不再贪着五蕴世间为我、我所有。这是对受的出离和解脱。

《你真的知道你的感受吗?》

诸比丘！此即比丘安住于受，随观感受。

10. 应用正念与正知等待死亡的到来

生活中有太多不如意的事需要去面对，尤其是生命走到最后一刻，四大——地水火风即将分解，那时，我们无法依靠任何人。如果学会了应用正念与正知（智慧）随观感受，特别是苦受，那就会轻松自在多了。

给孤独长者是佛陀时代最慷慨的居士，临终时，他要求舍利弗尊者来探访他。当尊者问他痛苦有没有减轻时，他跟尊者这样形容他体验的苦受：

大德！我不能忍受，不能坚持，我强烈的苦的感受只有增加而没有减退。犹如有力气的男子以锐利的刀刃劈开头，同样的，在我的头里有激烈的风在切割。大德！我强烈的苦的感受继续增加，没有减退，犹如一位熟练的屠牛夫，以锐利的牛刀切开牛的腹部一般，我的腹部也有激烈的风在切割。大德！我强烈的苦的感受只有增加而没减退，大德！犹如两位有力气的男子各捉住较弱男子一边手臂后，在炭火坑上烧、烤，同样的，在我的身体里有激烈的燥热。

——《中部》143 经

给孤独长者是须陀还圣者，已经灭除有身见，

就算是带着各种苦受死亡，也会趣向更高的出生地——天界。犹如一个男子把酥陶瓶或油陶瓶投入深水池后，陶瓶会破裂，在那里，所有碎片与破片会下沉，而酥或油会上升，升向殊胜处。当舍利弗尊者离开后，给孤独长者就离开了人世，马上投生在兜率天。一般凡夫，若临终时不会观照苦受，强烈的痛苦可能引生嗔恨，在这种情况下死亡，就像在水中破裂的陶瓶，所有碎片与破片都只会下沉，趣向更低处。

因此，佛陀教诫比丘们：

你们应该具备正念、正知地等待死的时候到来。

比丘们！当比丘住于这样的正念、正知、不放逸、热忱、自我努力时，如果他的苦受生起，他这么了知：‘我的苦受生起了，那是有缘的，非无缘的，缘于什么呢？就缘于这触，但这触是无常的、有为的、缘所生的，而缘于无常的、缘所生的触所生起的苦受，哪里会有常的呢？’在触与苦受上他随观无常、随观消散、随观离贪、随观灭、随观舍离。当他在触上与苦受上如此观照时，那触与苦受的嗔恨潜在烦恼被他舍断。

他了知：‘当身体崩解，随后生命耗尽，就在这里，一切被感受的、不被欢喜的都将成为清凉。’

——《相应部》36 相应 8 经

《你真的知道你的感受吗?》



回向文

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti

Sabbarasaṃ dhammaraso jināti;

Sabbaratiṃ dhammarati jināti,

Taṇhakkhayo sabbadukkhaṃ jināti.

(Dhp. 354)

法施胜一切施，

法味胜一切味；

法喜胜一切喜，

爱尽胜一切苦。

《法句经》第 354 偈

Citaṃ Tiṭṭhatu Saddhammo!

愿正法久住！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度！萨度！萨度！

《你真的知道你的感受吗?》



助印芳名

* 以名字拍序

姓名	捐助
Alvin Loo Kuan Ming	MYR 50
Amita Boo	SGD 100
Ang Lee Hwee	MYR 50
Ang Puek Geok & Family	MYR 500
Ang Tan Lau, Ang Zhen Yu, Ang Hee Kiat & Family	MYR 50
Chang Ju Cai	MYR 50
Chang Shi Rong	MYR 50
Cheah Siew Lean	MYR 10
Chen & Siow Family	MYR 150
Chia Ai Yong	MYR 50
Chia Chee Poh & Lai Min Pey	SGD 100
Chia Fei Kung, Tan kong Chang & Family	MYR 200
Chia Yoon Chay and family	MYR 200
Chong Beng Hooi	MYR 30
Chong Chiec Ee	MYR 200
Chong Lee Lin	MYR 200
Chooi Kim Kin	MYR 50
Chua Tien Lai & Family	MYR 20
Chua Wan Min & Family	MYR 20
Chung Pit Yun	MYR 5
Frank Sim	MYR 10
Goh Chun Siang	MYR 10
Goh Hannah	MYR 10
Grace Lim Siew Choon	MYR 250

姓名	捐助
Gunasiri Liu	MYR 100
HC Lok	SGD 100
Hon Vai Yee	MYR 50
Hui Hui Kim	SGD 50
IMO Aw Toh Bock	SGD 200
IMO Heah Chew Joo & Low Ah Cheng	MYR 50
IMO Lim Tan Cheng & Lian Kooi Yeah	MYR 50
IMO Lim Yen Peng	MYR 200
IMO Looi Chin Wah	MYR 100
IMO Netalie Tan Su Lin	SGD 35
IMO of Ng Guan 黃銀源	MYR 105
IMO Tan Chee King	MYR 100
IMO Tan Chin Siong	MYR 20
IMO Tan Hing Goon & Lee Thow, Liu Fook Soon	MYR 200
Irene Yap Kwan Sim	MYR 600
Jayanthi Khuan Lin Tar	MYR 100
Jessie Choy Sook Mei	MYR 100
Justin Goh Enle	MYR 150
Kee Phaik Keow @ Ah Bo	MYR 50
Kho Family	MYR 200
Khoo Chooi Pheng	MYR 50
Koay Ean Nee	MYR 50
Koay Mooi Lee	MYR 200
Koh Choon Hock	SGD 50
Koh Lai Lin	MYR 300
Koh Siew Hua & Family	SGD 50
Kong Lai Yong	MYR 100
Kwan Poh Teng	MYR 50

姓名	捐助
Lai Bee Bee	MYR 50
Law Iping	MYR 100
Law Ive	MYR 100
Lee Chong Yong	MYR 300
Lee Kim Lian	MYR 20
Lee Mei Chan	SGD 30
Lee Mei Fong	MYR 30
Lee Xin Ying	MYR 100
Leong Choon Hoong & family	MYR 300
Leong Kai Jia	MYR 100
Liew Yoon Fong	MYR 100
Lim Bee Chin	MYR 50
Lim Bee Guek	MYR 10
Lim Bee Kean	MYR 20
Lim Cheng Tew	MYR 50
Lim Chooi Pai	MYR 50
Lim Chye Peng	MYR 200
Lim Geok Lin & Family	MYR 50
Lim Siew Fang	MYR 50
Lim Tat Joo	MYR 50
Lim Voon Pheng & Family	MYR 20
Lim Yoong Soon	MYR 10
Liu Moy Peng	MYR 200
Loh Kim Chooi	MYR 20
Loke Guat See	MYR 50
Low Hooi Ling	MYR 50
Maggie Chan	MYR 50
Margaret Tan	MYR 50
May Wong	MYR 200

姓名	捐助
Melvin Teh & Family	MYR 50
Mr & Mrs Chong Wui Ming & family.	MYR 50
Mr & Mrs Khoo Lee Jin	MYR 50
MS NGAW AIK SIM	MYR 100
Ng Hwee Keng	SGD 20
Ng Khar Khing	SGD 100
Ng Lay Chen	MYR 50
Ng Lay Hong	SGD 100
Ng Ming Hao & Ng Ming Kai	MYR 50
Ng Ming Jie	MYR 100
Ng Shi Ting and Family	MYR 100
Ng Ting Ting	MYR 25
Ng Ting Xuan	MYR 25
Ng Wee Leong	SGD 50
Ng Weng Keong	MYR 50
Ngam Tiam Huat & Leong Wan Tze	MYR 500
Oi Boon Hong	MYR 100
Ong Family	MYR 80
Ong Lay Peng	MYR 500
Ong May Ee Angeline	MYR 300
Ong Seok Peng	SGD 28
Ooi Lee Ling	MYR 50
Owi Wai Ee	MYR 200
Phoon Siew Luen	MYR 100
Pusat Tuisyen Ilmu Ikhlas	MYR 100
Rachel Yap Kai Xin	MYR 10
Saw Siew Kooi	MYR 200
Seah Yeu Chern	SGD 100
Sharon Lim	MYR 100

姓名	捐助
Shim Hon Kong	MYR 5
Shim Jyh Chyuan	MYR 10
Shim Jyh Shin	MYR 10
Shim Jyh Ye	MYR 10
Song Chin Fatt	MYR 200
Soo Bee Kean	MYR 100
Stanley Ho	MYR 50
Tan Alik	MYR 200
Tan Chooi Lee	MYR 100
Tan Geck Kiang	MYR 120
Tan Hang Yong	MYR 20
Tan Heang Hwee	MYR 100
Tan Hooi Nine	MYR 200
Tan Lee In	MYR 50
Tan Mooi Kea	MYR 500
Tan Poh Ling, Lynne and family	SGD 70
Tan Soo Chu	MYR 20
Tan Tiong Chuan & Sick Soon Kam	MYR 50
Tang Wek Soon	SGD 300
Tay Hong Geok	MYR 100
Tee Han Chee	MYR 20
Tee Ming Chong	MYR 20
Tee Xiao Yen	MYR 20
Tham Swee Yin	SGD 100
Tissa Ung	MYR 1000
Tuesday Team	MYR 200
Wong Joon Moi	MYR 50
Wong Kai Yeong	MYR 250
Wong Lay Hoon	MYR 300

姓名	捐助
Wong Woon Keong	MYR 500
Wong Yow Loong	MYR 150
Xu Zhen Shi	MYR 50
Yeo Gek Khim	SGD 100
Yong Niam Pyng & Family	MYR 1000
乔子琚	CNY 100
刘中伟	CNY 50
刘奕含阖家	CNY 20
刘宁	CNY 500
刘素英	CNY 200
刘芳芳	CNY 100
刘辉	CNY 30
吴春岩 (安丽)	CNY 100
善德	CNY 100
嘉暄	CNY 100
如如	CNY 200
左旋	CNY 136
张友林阖家	CNY 2000
张强	CNY 20
张超	CNY 100
张金梅	CNY 333
慧生	CNY 200
晓新	CNY 10
朱雪峰阖家	CNY 2000

姓名	捐助
李振梅	CNY 100
李顺炳合家	MYR 100
杨先生	CNY 200
林宝珍及家人	MYR 100
沈阳	CNY 20
甘毗乐尼师	CNY 22
舟可	CNY 200
蒋咏	CNY 200
许景辉	CNY 1000
邓华 (善心)	CNY 88
邱带发 (己故)	MYR 50
郭伟林, 万少云, 郭子懿	CNY 100
陈海兵	CNY 100
颜秀田	MYR 40

《你真的知道你的感受吗?》

捐助正勤乐住禅林

我们欢迎您慷慨捐助正勤乐住禅林的维修，以便正法久住，饶益大众。您也可以供养食物，以滋养僧团和在家修行者的色身，让其梵行延续。

布施及供养方法请游览：

<https://www.sayalaysusila.net/donation/>

或电邮联络：

appamadavihari@gmail.com