

# 谁在感受



Sayalay Susilā

善戒法师 著

© 善戒法师，2022 年，版权所有

书名：谁在感受

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：陈希、如泓、熊睿、罗西、范曹宏、曲虹 (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](http://www.sayalaysusila.net)

邮址：[appamadavihari@gmail.com](mailto:appamadavihari@gmail.com)

面书：Appamada Vihari Meditation Center

版次：2022 年

印刷：马来西亚槟城

**Namo Tassa Bhagavato  
Arahato Sammāsambuddhassa**

礼敬世尊、阿罗汉、  
正自觉者

# 善戒法师简介



善戒法师于2014年创立了位于马来西亚槟城的“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，毕业于槟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，在马来西亚槟城佛教禅修中心披剃出家。披剃六个月后，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、澳洲、新加坡、台湾等地的著名佛学院教授《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》
- 《朝向快乐之道》
- 《佛法精粹》
- 《从此岸到彼岸》
- 《慈爱禅》
- 《二十四缘发趣论》
- 《根修习经》
- 《万德庄严》
- 《你真的知道你的感受吗？》

法师的英文著作有:

- Unravelling the Mysteries of Mind & Body through Abhidhamma
- The Path to Happiness
- Inner Exploration
- Contemplation of Feeling
- Dhamma Essence Series
- The Nine Attributes of the Buddha

## 目录

善戒法师简介 .....	ii
1. 受念处——灭苦之道 .....	4
2. 佛陀在《受念处》的开示 .....	6
3. 什么是受? .....	7
4. 受的特相、作用与现起 .....	9
受的特相和作用 .....	9
受的现起 .....	10
乐受的现起 .....	10
苦受的现起 .....	12
不苦不乐受的现起 .....	13
5. 正念了知各种受 .....	15
你是否了知乐受? .....	15
你是否了知苦受? .....	16
你是否了知不苦不乐受? .....	16
一般知道与正念了知的区别 .....	19

---

受在体验目标，不是“我”在体验 .....	24
乐受体验目标的可喜之处，不是 “我”在体验.....	24
苦受体验目标的不可喜之处，不是 “我”在体验.....	24
不苦不乐受体验目标的中舍之处 .....	28
时刻对“受”保持正念觉知.....	28
如何随观受？ .....	28
为何要观受？ .....	29
6. 观照内外受 .....	33
7. 随观受的生灭法 .....	34
如何观受的生灭？ .....	34
乐受的体验只是昙花一现 .....	36
如何在用餐时观受？ .....	37
让心倾向于看到受灭去的刹那 .....	39
如理作意以证圣道果 .....	42
强化你的无常想 .....	42
8. 探查受生起和灭去的因缘 .....	45
受生起的近因 .....	45
受生起的根本因 .....	49
无明灭则受灭 .....	51

缘起法无我 .....	52
9. “受”非我的辩证 .....	54
谁在感受? .....	55
学生分享“感受不是我”的体验 .....	56
生灭随观智 .....	57
只有受存在 .....	60
10. 以正念正知迎接死亡的到来 .....	62

## 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。**

——《中部》10 经

在此，佛陀说四念处是众生体证涅槃的唯一道路。而受念处，是四念处<sup>1</sup>的修行法门中一个非常重要的修行方法。为何如此说呢？因为根据十二因缘，“缘于受，生起渴爱”。渴爱是带来一再轮回的根源，有轮回就有老病死等痛苦。所以如果行者在“受”上能如理思惟、随观生灭，经由受的生灭无常在受上生起厌离，由厌离可以减损、阻断渴爱的生起，直接截断十二缘起支的轮转，达到离欲、解脱的目标。

根据经典的记载，舍利弗尊者就是通过随观受而成就阿罗汉道果的。

那时，舍利弗尊者站在世尊背后为世尊搨着风，世尊正在对一位外道——舍利弗尊者的舅舅长爪梵志说法：

**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**

---

<sup>1</sup> 身、受、心、法。

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，经由远离渴爱而解脱。

——《中部》74经《长爪经》

舍利弗尊者一边为世尊煽风，一边遵照世尊的开示观照受，即刻证悟阿罗汉道果。

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（*sukhā-patipadā*）。以上佛陀开示的法，我们就算是听了几十遍，也不能领会开悟，因为智慧迟钝，我们的修行是属于难行道（*dukkhā-patipadā*），也就是说要历经艰辛，不断努力，才有成功的机会。

## 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。

——《中部》10 经<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> 后文再次引用《中部》10 经中关于受念处的经文，不再重复标明出处。

### 3. 什么是受？

什么是受（vedanā）？“受”是一个心所，负责体验或感受目标。巴利文 vedanā 的意思并不是指带有贪瞋痴的情绪反应，而仅仅是“体验”的性质。例如，当你坐在山顶上欣赏日出，看到太阳在崇山峻岭之间冉冉升起，像个鲜艳的大红球。太阳的光辉让天空的云朵好像少女羞红的脸，娇艳美丽。然后你体验微风徐徐吹到身上，顿时感到愉悦舒畅。这种能体验愉悦舒畅的感受的就是“受”。

又比如当你在厨房准备晚餐，不小心被热水烫到，在那一刻，你顿时感受身心萎缩，头目发麻，非常不愉悦，烫伤处也是发热难受。这种能体验不愉悦和痛苦的感受的就是“受”。

佛陀说：

**共有三种受：苦受，乐受，不苦不乐受。**

——《中部》74经《长爪经》

我将一一举例说明这三种受的分别：

比如当你听到你即将升职的消息，你会觉得很愉悦，心花怒放。此时，就是乐受在体验身心愉悦的感觉。

相反，如果你被同事责难，你觉得身心委顿，非常地难受，此时，就是苦受在体验和感受身心的不愉悦。

又比如，你走在熙熙攘攘的街上，看到来来往往的行人，你觉得没有什么感受，这种没有什么感受其实就

是不苦不乐受。

为了进一步明白受是什么，我们可以根据《清净道论》，从三个方面分析解释：受的特相（内在性质）、作用以及现起。

## 4. 受的特相、作用与现起

### 受的特相和作用

**受的特相**是“体验”(vedayita)所缘。比如你的脚踢到石头的那一刻，心中生起苦受，那便是“苦受”在体验不可喜的疼痛处。

**受的作用**是感受或体验目标的可喜、不可喜与中立之处。任何目标都具有可喜、不可喜或者中立的性质，比如称赞自己的声音是可喜的，毁谤自己的声音是不可喜的，与自己无关痛痒的声音是中立的，无所谓可喜或不可喜。“受”负责感受目标的这三种性质。

另一个例子，例如在修慈心禅时，当定力有进展，禅修者会感到身体飘飘然的，变得轻安愉悦，他或她也会不自禁地微笑，很明显，乐受生起了。这时生起的乐受，其作用是感受或体验身体的轻安和愉悦。了解这是受的作用非常重要，如果不理解这是受的作用，禅修者会把乐受纯粹感受或体验喜悦的现象当成是“我”。

在我们生病时，会感觉得到身体的各种疼痛和僵硬，那时苦受的作用是感受身体的疼痛和不舒服。

不苦不乐受的作用是纯粹感受中立的感觉，既没有苦受，也没有乐受，比如当我们听到与我们无关的言谈时，生起的便是不苦不乐受。

## 受的现起

### 乐受的现起

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，整个身心就会很舒畅愉悦，这就是乐受的现起，哪怕都是些虚伪的话。

有一次，一个罪犯被抓到阎罗王的面前。阎罗王的一个手下提前告诉阎罗王说：“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，不要被他的花言巧语所欺骗。”当这个罪犯被抓到阎罗王面前时，为了减轻罪刑，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。您英明神武，这里的子民个个都臣服于您，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，他的手下在旁边提醒他说：“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，他很生气地说：“混蛋！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，人们会喜爱这令人陶醉的乐受；伴随着喜，渴爱这个潜在烦恼同时生起。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，而是它们带来身心的乐受，让人飘飘欲仙，进而产生强烈的执著和贪爱。



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！”

## 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：假设一个男人，充满激情，他用尽所有的办法来追求他所迷恋的女人，可是他一次又一次地被拒绝、羞辱。他彻底失望了，他会觉得浑身难受、无精打采、了无生气，这就是苦受现起时呈现在身心上的表现。

强烈的苦受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抓取，并认同经验这苦受的是“我”（atta）。由于无法把苦受和自己分离，于是他们悲伤、哀叹、哭泣、沮丧、捶胸顿足，严重的甚至精神错乱，就像佛陀时代的吉萨（Kisāgotamī），因为不能忍受失去爱子的痛苦而发疯。

《相应部》36 相应 6 经说：

**他们同时感受二种受：身的苦受与心的苦受，就如同时被两支箭射中，痛苦不堪。不但如此，他们会讨厌所遭受的苦受，对它有嫌恶；当他们对苦受有嫌恶，则会引发瞋恨的潜伏烦恼。**

因此，得不到他心爱的女人，有些人会心生怨恨，他可能愚痴地想：“既然我得不到她，别人也休想得到她，让我跟她同归于尽！这样，她就不会离开我了。”当心中充满愚痴和怨恨，人们会通过言语或行动这两种方式来发泄。于是他采取行动，杀死这个他又爱又恨的女人，然后自杀了结自己的生命，上演了一场人世间的悲剧。

这是被苦受牵着走的极端例子。

生病时，呈现在身体的苦受也会让人沮丧，意志消沉。所以佛陀把苦受比喻为箭（《相应部》36 相应 5 经），我们可以想象被箭射中时的痛苦。在经典里，就提到有出家人难以忍受苦受而选择结束自己的生命。

在《相应部》35 相应 87 经记载，有一天，当尊者舍利弗与尊者摩诃纯陀以及尊者阐陀住在耆闍崛山。

当时，尊者阐陀在那里得了重病，正在体验身体四大不平衡带来的病痛。

当尊者舍利弗和尊者摩诃纯陀去见阐陀尊者，阐陀尊者向他们描述自己剧烈的苦受：头部和腹部如有激烈的风在切割，身体如同在炭火坑上烧烤，并叙述自己再也不能忍受这强烈苦的感受而要拿刀自杀，不期待活命了。尽管舍利弗尊者向他开示法义，阐陀尊者终究还是忍受不了身体的苦受，拿刀自杀。不过，在还未死亡之前，他证到阿罗汉道果。

## 不苦不乐受的现起

不苦不乐受在身心的现起是平平淡淡，好像在喝一杯白开水，没有什么感觉，这种平淡的感觉普遍存在。我们平时的习惯性行为，比如刷牙、开车、做家务时，往往都是在经验不苦不乐受。

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。



## 5. 正念了知各种受

一旦了解了以上所说的三种受之特相、作用和现起，对生活中各种受的体验，我们又要如何安住于受，随观感受呢？

在《相应部》36 相应 12 经，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。**

### 你是否了知乐受？

我们每一天都通过六根——眼、耳、鼻、舌、身、意，带来不同程度的乐受。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描述的轻安喜乐，还有听经或讨论佛法时的法喜等等。在那一刻，你是否有了知正在体验的乐受？

根据经典，如果你不能应用正念了知乐受的生起，乐受就会引生潜在的贪爱。我们可以通过自己生活的体验来观察，当体验乐受时，是否真的引生潜在的贪爱。

## 你是否了知苦受？

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，如突然被降职或失业、家庭矛盾、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。在那一刻，你是否有了知正在体验的苦受？

如果你不能应用正念了知苦受的生起，苦受就会引生潜伏的瞋恨。上面的例子已经详细描述过了苦受如何引生潜在的瞋恨。

## 你是否了知不苦不乐受？

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。在那一刻，你是否有了知正在体验的不苦不乐受？还是无知地认为自己那时候没有感受？

如果你不能应用正念了知不苦不乐受的生起，以为自己没有感受，那便是不苦不乐受引生潜在的无明。

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。

乐受和苦受比较容易被我们认知和体验到，因为它们导致身心的变化如情绪波动比较明显，那要如何知道正在体验平平淡淡的不苦不乐受呢？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。

## 一般知道与正念了知的区别

### 正念了知乐受

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？“一般地知道受”，如果是乐受，就会容易产生执著；“正念地了知受”（*pajānati*）是单纯地注意正在生起的受，而不对它们做出爱恶的反应——执取或排斥。正念的了知远离评判、分别或偏爱，心念保持中立，不偏不倚，如实地观察、知道并如实地接纳“受”的本然，不管它是愉悦的还是忧苦的。

比如，当你尝到猫山王榴莲，“喔！好吃！”身心即刻感觉舒畅，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，贪婪地吃了一粒又一粒。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。**

没有正念的人尝到可口的猫山王榴莲后，由于身心愉悦兴奋，便强烈地执取乐受，导致要求更多，生起了贪爱。为了满足贪爱，他们会迫不及待地、狼吞虎咽地

继续吃下去。直到最后被撑得要松开腰带！不懂得去观照生起的乐受，心就如此被渴爱所奴役。

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，同时也因为“萨迦耶见”（sakkāya-diṭṭhi，有身见）的影响，习惯性地把乐受当作是“我”，“我”拥有乐受，乐受在“我”中，“我”在乐受中。就这样被“我见”深深地束缚着。

## 正念了知苦受

在经验苦受时，如果只是“一般地知道”苦受，就会因为难忍的苦受产生恼怒。我的一位信徒在脚开刀后伤口疼痛难忍，她没有提起正念了知苦受纯粹是苦受，让心念保持中立，如实地观察、知道并如实接受苦受的本然，反而心情变得烦躁易怒，因此她的身痛引生了潜在的瞋恨。如果能正念了知苦受纯粹是苦受，她就能很平静地觉知苦受，而不为苦受所干扰而生起瞋恨。

这就是佛陀阐明的：

**比丘在经验苦受时，了知：我正在经验苦受。**

如果不会应用正念了知“苦受”，会走另一种极端，他们会寻找欲乐来驱赶内心的苦受。我的一个学生说，她从小到大都活在被人期待的环境里，父母对女儿的期

待，老师对学生的期待，上司对员工的期待，先生对太太的期待及儿女对母亲的期待，她觉得自己不是为自己而活，这些期待把她压得好累、好辛苦。当被这些压力和烦恼束缚着时，学佛前的她就会找各种娱乐如疯狂购物、尽情享受美食或旅行来舒解内心压抑的烦恼和负面情绪。如果是男性，可能就会寻花问柳，或喝得酩酊大醉借酒浇愁。

佛陀说这是因为不懂佛法的凡夫，除了转向欲乐享受，他们不知解脱苦受的方法。（《相应部》36 相应 6 经）

因此，不懂如何观照苦受的人，他们不但遭受身体的苦受，同时也遭受心的苦受，他们同时遭受两种箭的苦。不知如何解脱苦受，他们又放纵自己，掉入另一个潜在烦恼的陷阱——渴爱，享受、追逐欲乐。

但是如果我们能提起正念了知苦受，就不会让烦恼有机可乘。我的另一位学生分享说，在新冠疫情爆发期间，她生命中最重要三个男人接连发病：她的父亲肾脏发病，又并发肺积水和炎症，留在急救室，医生告诉她做好老人可能随时会离开的准备。她的先生和儿子在这期间也得了肺炎，正居家隔离。第五天，她的先生在厕所晕倒，紧急送进急救室抢救。半夜的时候儿子又突然发烧、流鼻血，情况危急，那时她只能在病房外守护着他。她说：“那时的我，被苦受层层包围住，但是我还能提起正念，了知苦受，因此情绪不被太多的突变影响。我实在感谢正念的修习让我的心可以很冷静理性地去面对突发的变故”。这就是“正念地了知受”的例子。

## 正念了知不苦不乐受

如果当下生起的是不苦不乐受，我们也应该运用正念正知去了知。这样，我们就不会陷入无明之中。

马来西亚是一个气候炎热的国家，几乎所有禅修者进入正勤乐住禅堂的第一个动作就是把全部风扇打开，尽管只是三四个人而已。打开风扇是因为他们无法忍受热，从中却可以看出他们心中正念的程度。

我自己的身体耐不住风吹，很少开风扇。每次我一坐上座垫，就只是提起正念觉知热。因为正念本身带有中舍的特性，心因此不受热的影响，也不生起苦受，心感受到的纯粹是不苦不乐受，那时当下我了知：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不喜欢、烦躁等惯性反应。



如果一个人缺乏正念，在面对苦受如炎热时，  
会同时被三支箭射中——身体的苦受、  
心的苦受，以及渴爱的潜在烦恼。

## 受在体验目标，不是“我”在体验

### 乐受体验目标的可喜之处，不是“我”在体验

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、不可喜或中立之处。比如说，巧克力的可喜之处就是它的香甜、丝滑。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——感受巧克力的香甜等可喜之处。由于没有如实知见这一点，我们错把乐受在感受目标当作是“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”在体验

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。就算苦受随着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：是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。

当我们不再执取苦受为“我”时，痛苦也会得到舒缓。就如我的一位学生的体验：

当禅坐超过半小时，身体开始出现疼痛，我会将注意力转移到疼痛的部位，并对这个疼痛的部位默念“无我、无我”，我尝试不把疼痛当作是“我”，然后我再作意（心中默念）“无常，无常”。这样作意之后，我惊讶地发现疼痛真的就不会继续影响我。有两次，通过这样的方法，我观察到疼痛的范围从一大片变成几小块；有时候疼痛从一个地方消失，真的是无常！但另一种疼痛会在另一个地方出现，就这样疼痛不断地变化着。这样观照之后，虽然疼痛仍然持续，却不能再影响我，我可以继续安稳打坐。

痛苦来了又去，去了又来。一切有为法，随因缘生起，随因缘灭去，不是一成不变的。痛苦也是有为法，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。

错误的思惟会加强痛苦，然后习惯性地把自己承受的痛苦归咎于他人——他人的毁谤，他人的伤害，他人的欺凌，等等。但仔细往内探索，就不难发现它的根源来自于自己的贪爱、瞋恨和不明因果。无法直面痛苦，弱者选择归咎于他人；智者会这样思惟：“发生在自己身上的苦报，都是自己以前所造的恶业，与别人无关。”别人可以伤害我们，但如果我们能思惟业报智，不以瞋恨

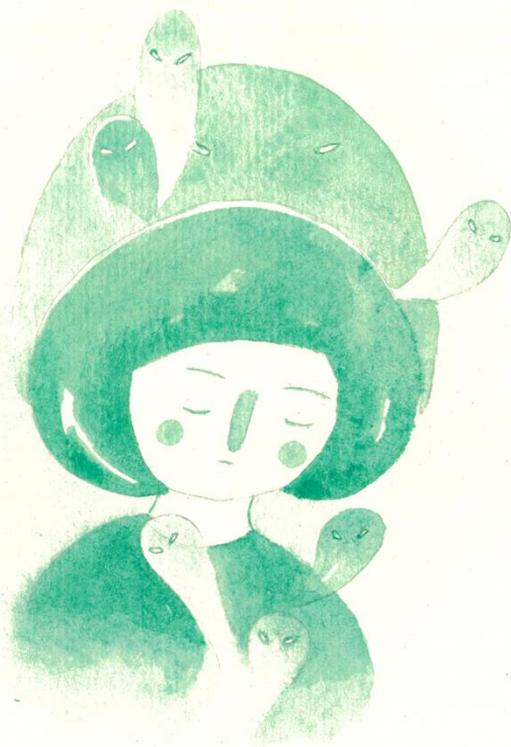
回应，心灵就不会受到伤害。反之，如果我们怀恨在心，那受到的精神伤害可能是一生一世的。

佛陀说：

敌人可能伤害我们，但一颗被贪、瞋、痴误导的心带给自己更大的伤害。

——《法句经》42偈

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。



## 不苦不乐受体验目标的中舍之处

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。比如当你在喝一杯白开水，不苦不乐受则感受白开水的平淡之处。

## 时刻对“受”保持正念觉知

认知受的特相、作用与现起，有助于我们了知受的生起。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，你的任务是努力提起正念。

## 如何随观受？

当六根接触六尘，受生起，修行者要把心安住于受，正念观照它的生起和停留<sup>3</sup>。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。如果正念不够稳固，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，修行者的正念要非常警醒、敏锐，保持警觉，这就要唤起精进的力量，努力不懈地让正念守住感受。此时，正念就像一根不可动摇的柱子。

觉知受的生起还只是正念的范围，并未达到内观。

---

<sup>3</sup> 其实，受生起即刻灭去，只是大部分的学生还不能看清楚。

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前行准备，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。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。

## 为何要观受？

在十二缘起的流转中，“受”带动了轮回的根本——渴爱。

**缘于受，爱生起。**

**缘于爱，取生起。**

**缘于取，（业）有生起。**

根据经典，如果一个人不懂得用正念观照六根接触六尘引发的乐受，贪爱与执取就会紧随乐受生起，使人造作恶业。

比如一位官员，负责监督建设一座政府大楼。有一位建筑承包商为了拿到建筑工程，便想贿赂他，于是他把礼物摆到官员面前，可能是金钱、名表、艺术品、甚至美女，当他的眼根接触到这些可爱可喜的色尘，心中是乐呵呵，快乐极了，由乐受生起贪爱，他想得到这些可意的东西。于是他收下贿赂（业有），做了违背他职业规范的事情，为自己的事业和生活埋下无穷隐患。

当他收下贿赂便是造恶业，称为“有”。“有”是业

有的意思，也就是说由于爱和取，造作各种各样的恶业。业有所余留下的业力，潜伏在生命流里，一旦因缘具足，这位官员所造的恶业就会使他出生在恶趣。

我再举另一个例子，比如一位女人背着一个名牌手提包和朋友聚餐，朋友们看到了连声赞美：“哇！好漂亮的包包，好适合你！背着它，你就像一位高贵的女神！”当这赞美的声音撞击到她的耳根，她即刻觉得全身舒畅，心花怒放，眉梢都要跳起舞来了！很明显，乐受生起了。“缘于受，爱生起。”她立马执著于这乐受。她多么想再次听到朋友们羡慕和赞美的声音！这就是“缘于爱，取生起”的例子。为了满足自己的渴望，再次听到朋友们的赞美，她不停买买买，顾不得信用卡已经欠了一大笔钱，自己的工资根本无法偿还。（“缘于取，‘业’有生起。”）

### 缘于有，生生起。

业有所余留下的业力，潜伏在生命流里，一旦因缘具足，以前所造的业就会导致新的生命的现起。

**缘于生，生起老、死、愁、悲、苦、忧、恼。如此，是一切苦蕴之集起。**

有生命便有衰老、死亡；在生与死期间，还有愁、悲、苦、忧、恼种种不如意和压迫。如此，是一切苦蕴之集起。

在这里，我们看清楚了“受”推动的“爱”是生死轮回的根本。所以，不管心中生起何种受，佛陀教导我

们应用正念纯粹觉知，继而随观它们的灭法，以便能中止由受引生的贪爱，截断生命缘起的流转。

受是“见取”（*diṭṭhiggāha*，执取受为一个永恒的自我），“爱取”（*taṇhāgāha*，执取受为我所有）与“慢取”（*mānagāha*，执取受为我是）的目标。比如，在禅修时，当定力提升，你会感觉喜与乐，身体轻飘飘的，非常舒服。这时，你不但会认为是一个永恒的自我在体验这一乐受，而且还会执取乐受为我所有，因而觉得沾沾自喜（慢取）。就这样，所体验到的乐受成为“见取”、“爱取”和“慢取”的目标。所以观照“受”非常重要，一旦疏于观照，就会遭受这三种取的束缚。

“缘于受，爱生起”

“缘于业有，生生起”



“多生以来，我在轮回中不断寻找，  
始终找不到建造此房屋的人，  
不断的轮回实在是苦啊！”

《法句经》153 偈

## 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。

为什么我们需要观照外受呢？因为对于我们所执著的人，他们的乐受也是我们执著的目标。正因为如此，我们才会努力讨好我们所爱的人。同理，别人对我们表现出瞋恨，也会导致我们自己的苦受生起。

## 7. 随观受的生死法

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（Vayadhammānupassī）是观照目标的坏灭与其坏灭的因缘。这里是指观照：

- （1）受的生起；
- （2）受的灭去；
- （3）受的生灭；
- （4）受生灭的因缘。

### 如何观受的生死？

修行者首先要学会应用正念觉知各种乐受的生起，比如，当正念觉知生起的乐受，然后安住于乐受而心不动摇。正念纯粹把乐受当作是乐受，而不是惯性地把乐受当作“我”或“我的”。要做到这一点，用事不关己的态度看着乐受——只是一种亢奋的情绪，不要去反应这种情绪。在这里，持续的觉知或正念是需要的，它使心沉淀稳定、不急躁，这有助于心透视乐受的无常变化。每一个行法都是生死法，这是世间法则，禅修者先要有这样的正思惟。正如佛陀所说：

比丘们！有三种受是无常的、有为的、缘所生的，是灭尽法、消散法、褪去法、灭法，哪三个呢？乐受、苦受、不苦不乐受。

——《相应部》36相应9经

一般上，乐受在持续不断的正念觉知之下，会显现它无常之法则。如果乐受没有灭去，你可以把心导向看到乐受的灭去，心中作意乐受为：无常、无常，或灭去、灭去。你可能会问，为何要作意无常或灭去？因为如果不作意无常或灭去，心就会惯常地认为甚至执著乐受是常或永恒，这无形中造成体验无常的一种障碍。

《清净道论》解释，不作意乐受的灭去，就不易察觉它无常的本质，因为无常相会被相续密集所遮掩。乐受看起来好像是持续不断，一直存在着。就像一排蚂蚁，远远看去，像是一条线，让我们比喻似地称它为相续密集。当行者作意乐受的灭去、无常，乐受的相续密集就可能被打破。此时，乐受的呈现不再是紧密连接的，而是刹那刹那生灭，就像远远看去像是一条线的蚂蚁，近看时只是一只又一只的蚂蚁，两只蚂蚁的中间存有空隙。

当相续密集被打破，无常的真实相就清晰地显现出来。若行者可以观到乐受无常生灭，心就不会黏着乐受，缘于乐受的贪爱也就不会生起。谁会去执著消散灭去的乐受呢？这就是经文说的：

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。

应用同样的方法来观照苦受和不苦不乐受。

## 乐受的体验只是昙花一现

其实，乐受的体验只是昙花一现。西方人做了一个实验，他们把一只猴子关在笼子里，里面安了一盏灯。当灯亮时，猴子就可以得到果汁。当猴子喝到果汁时，深感愉快，大脑就会分泌多巴胺。这样的经历在猴子的心流里不断留下标记，它的想蕴开始标记和认得：喝果汁会带来乐受。一段时间以后，猴子看到亮灯时，虽然它还未喝到果汁，过往的记忆（想蕴）就会刺激它的大脑分泌多巴胺。最后的结果表明，只要灯一亮，猴子就会亢奋，大脑就会分泌多巴胺，多巴胺水平甚至超过了猴子喝果汁的时候。这说明什么呢？这说明猴子更多的快乐在于期待和回忆以往的乐受，不是喝到果汁的当下。那么果汁能带给猴子的快乐体验，只是昙花一现那般短暂。

我本人也有过类似的经验。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，我觉得全身都亢奋起来，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。接下来的两三次，每当我品尝蓝莓派的时候，我迫不及待地想找回之前的乐受，而忽略觉知当下新的感受，心中充满期待，希望再次体验同样的乐受。（心已经被愚痴覆盖，以为之前体验到的乐受依然存在。）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。

就如猴子的体验一般，我的更多的快乐在于期待和回忆以往的乐受，不是尝到蓝莓派美味的当下。第一次品尝蓝莓派带来的快乐的体验只是昙花一现那般短暂。当我彻底醒悟是被自己的“颠倒想”欺骗后，说也奇怪，过后看到蓝莓派再也生不起贪爱之心。更加让我惊讶的是，“颠倒想”一旦被矫正，对其它品尝过的，甚至比蓝莓派更美味的食物，也不会像以往般眷恋。

从这段经历中，我们可以看到在用餐时对“受”保持正念觉知的重要性。唯有这样做，才能斩断对食物的贪爱，以免对食物的贪爱造成修行的障碍。

用餐时，为了要觉察到受的生灭，我们需要慢慢咀嚼食物，提起正念观照。否则很容易失念，被乐受引生的贪爱和执取所控制，不能自主地吃个没完，以期乐受能够持续。这时，一般人不但察觉不到乐受的灭去，反而会认为是同一个乐受在持续着，就如同我第一次品尝蓝莓派的时候一样。这就是“颠倒想”的作用，把“无常”当作“常”。“颠倒想”就这样生生世世奴役我们，让我们成为追逐乐受的奴隶。

## 如何在用餐时观受？

学会在用餐时观察生起的乐受不但可以斩断贪爱，还可以减肥（肥胖已经成为发达国家的通病），克制暴食后的昏沉。当食物撞击到舌根的时候，尝试去观察由舌

触生起的乐受。先学习把自己当作一个旁观者，不要拥抱或卷入乐受里，相反要以事不关己的心态学会旁观生起的乐受，这样就会避开把乐受当做“我”或“我的”误区，让心多增加一层“我见”的烦恼，以为是“我”在享受美食。

为了不把乐受当作“我”，一种非常有效的做法是不断作意“乐受纯粹是乐受，乐受纯粹是乐受”，这样的作意可以让你看清楚乐受只是一种感受，一种亢奋的心理状态，不是我们一向认为的“我”。

如此细心咀嚼食物，你会察觉到不同的乐受生起了，一边继续咀嚼食物，一边觉知乐受。通过细细的咀嚼，味道充分被释放出来，你的舌头会感觉到更好的味道，乐受也随之加强，情绪也会更加波动。此刻，重要的是保住正念，不要失掉正念，继续觉知乐受。如果正念持续不断，再加上敏锐的观察力，你能够体验到旧的乐受灭去了，新的乐受又生起，新的乐受取代旧的乐受。你也会发现不同味道的食物，会带给你不同程度的感受，有时是苦受乐受交替变化。

之前，在没有正念觉知的前提下，你以为并且期待着进食会带给你许多乐受。现在，你可能惊讶地发现到，带着正念进食好像没有你所预期的快乐。这是为何呀？

正如前面猴子喝果汁的实验所描述的，由食物触到舌头所带来的乐受本来就如昙花一现那般短暂，只是我们每一次在进食时，都标记美味的食物带来快乐，乐受蒙蔽了心，让心没法看清楚乐受的转瞬即逝。而且每一次进食时，我们都会先被过去错误的想蕴误导，以为进

食的快乐永远存在。就算食物还未接触到舌头，贪欲已经被过往的记忆给引诱，像看到灯光的猴子一样，因为记忆（想蕴）的诱导而开始分泌多巴胺。贪欲让心变得散乱亢奋，试问在这种情况下，我们是否能看清楚由食物触到舌头所带来的乐受的短暂性和无常性呢？

## 让心倾向于看到受灭去的刹那

当修行者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更强的正念。不管乐受加强还是减弱，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，从乐到苦；
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。

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”。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”的刹那力量最强，抓取“受”强的那一刻，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，还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持续不变，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。就只需要看着它来，看着它去。

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，也会有学生怀疑这纯粹是一种机械性的重复念诵，因此他们会因为犹豫和疑惑而不能坚持去尝试这样的练习。这里，我想分享一位美国学生的心得体会：

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。所以我每次练习一段时间就停止了。

后来我开始思考：当一个所缘出现时，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。

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。所以我自己说：“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；又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。

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（yoniso-manasikāra）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，另外三个条件是——亲近善知识、听闻佛法、

法随法行。

## 如理作意以证圣道果

以下是舍利弗尊者对摩诃拘絺罗（Mahākotṭhita）的开示，从中我们可以窥知如理作意的重要性。

有一天，摩诃拘絺罗尊者请教舍利弗尊者，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、不如意……无我，则可能证到须陀洹道果。**

——《相应部》22 相应 122 经

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。

## 强化你的无常想

每当感受发生变化，如从乐受到苦受或从苦受到乐受的时候，你若能按照变化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。

生命的爱恨情仇使我们徘徊在哭与笑中，从欢笑变成痛哭流涕，又由痛哭流涕转为平舍（不苦不乐受）。这就是我们日常的体验，也是这世间无常变化的真相！但如果我们疏于观照，无常的真相就日复一日地从我们心中白白溜走了。

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形，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。

佛陀将受蕴譬喻为水泡。



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. 探查受生起和灭去的因缘

随观生灭法之后，我们还要追究受生灭的因缘，探索因缘是修行重要的一环。受的生起有两种原因：近因和根本因。不管是乐受、苦受、还是不苦不乐受，它们生起的近因都是触。

### 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、身触和意触。什么是眼触？当任何颜色撞击到我们的眼根，眼识才看到。色尘（颜色）、眼根和眼识三种的集合称为眼触。

每一种触可引生三种受：眼触到可喜的色所缘所生起的乐受，如一个男人看到漂亮的女人时；眼触到不可喜的色所缘所生起的苦受，如看到所恨的人时；眼触到中性的色所缘所生起的不苦不乐受，如看到一个陌生人时。同样的，耳、鼻、舌、身和意触也可各自引生出三种受。于是就有了十八种受。

眼触或生苦受、乐受或不苦不乐受

耳触或生苦受、乐受或不苦不乐受

鼻触或生苦受、乐受或不苦不乐受

舌触或生苦受、乐受或不苦不乐受

身触或生苦受、乐受或不苦不乐受

意触或生苦受、乐受或不苦不乐受

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，包括探索导致受生起的各种触。这是缘于六触，各种受生起的近因。如何观照呢？

比如，在日常生活中，难免会遇到很多不如意事，如被人辱骂。辱骂声是属于不可喜的声音，缘于这不可喜的耳触，大家的心中即刻会感到苦。此时，要如何摆脱这苦受呢？

智慧第一的法将舍利弗尊者劝导比丘们：

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

“缘于触，受生起。”



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。

也就是说，行者要先了知苦受的生起，然后探索受是缘于触而生起。“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。”然后，行者要观照触是无常，缘于触生起的苦受也是无常。这就是说，如果因是无常，果肯定也是无常。接着，舍利弗尊者把观照延伸到“想蕴、行蕴和识蕴”，这是因为五蕴是一起生起的。

当行者如是观照：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，修行者的心只看到由耳触生起的——受、由耳触生起的想、由耳触生起的行、由耳触生起的识。这些法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，可以在这个时候向老师请教问题。那天借着这个机会，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。由于当初我不知道如何观受，结果生起的是不如理作意——认同

苦受为我、是自我受到伤害。这样错误的认知，更加深苦受感，我感受一种更加强烈的苦受像电流一样，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：“由于耳根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！

这是一个令我难忘的体验，我一直感谢这位居士，如果不是他的辱骂，我还不知如何观照苦受，直到体验受的因缘法和其无常。

“苦受是缘起法，缘起法都是无常的。”

## 受生起的根本因

受生起的根本因比较复杂，它是源自无明、爱、取、行或业。

什么是无明？不知生命伴有老病死、愁悲苦烦恼的痛苦（苦圣谛）；

什么是爱？执取生命带来的欢乐；

什么是取？更加强烈的爱，一定要得到所爱；

什么是业？为了得到所爱，造种种善与恶业（业）；

什么是行？业造下后就消失，但所留下的业力继续潜伏在生命流（行），因缘具足，才会产生果报；就如种下的芒果树，潜伏着长果子的能量，只等待因缘具足如阳光、水分、肥料和时间。

简单地说，因为过去世的愚痴无明——我们不知生命伴有老病死、愁悲苦烦恼的痛苦，于是贪爱于生命的享受，为了满足对生命的贪爱，不管是人的生命，还是天神的生命，我们造作各种各样的业，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愉悦和乐受。

不管造下的是善业或恶业，一旦因缘具足，业力会导致新生命的出生。许多我的同修在观到他们的过去世时，说他们是通过布施、供灯、持戒等善业，许愿来生做人才成就今生的人身。

缘于新的生命，便有了身心；缘于身心，便生起眼、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、鼻就会嗅到、舌就会尝到、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，不只是我们追求的各

种乐受，更多的是你想逃避的苦受（缘于触，受生起）。

苦受也会引生贪爱，因为难忍的苦受，会让我们渴求快乐。比如，当一位饥肠辘辘，被饥渴压迫的流浪汉，他会渴望一片面包。就算是被丢弃在地上的面包，他也会迫不及待地捡起，贪婪地啃噬着。因此，缘于苦受乐受，都会生起渴爱。

所以说无明、爱、取、行或业是受生起的根本因。

如此观照，便是随观因缘生法。

## 无明灭则受灭

**此生故彼生；此灭故彼灭。**

——《相应部》12相应 61经

受的灭分为刹那灭和根本灭。当赞美我们的声音灭去后，随着赞美的声音的灭去，生起的乐受也跟着灭去，这是刹那灭。

当证到阿罗汉道果时，他彻底斩断无明、爱、取和瞋恨。虽然他的六根还会接触到六尘，而生起各种各样的受，但是其乐受不会再衍生贪爱，其苦受不会再衍生瞋恨，其不苦不乐受也不会再衍生无明。

当他证入般涅槃，所有身心名色跟着灭，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。这便是随观因缘的根本灭法。

## 缘起法无我

在这里，我想额外解释一些缘起。

一切实有，真实存在，是一种极端；一切虚无，都不存在，也是极端。佛陀为了让我们远离这两种极端的见解，开示了缘起中道。

世尊说：

依无明而有行，依行而有识，依识而有名色，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。

——《相应部》12相应1经

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，或一个众生。为什么到了我们的思惟中，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。佛陀自由地应用方便语，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套在缘起的教法上，从而产生更强烈的我执，缘于我执再产生欲望、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，当无明灭尽，苦蕴也跟着灭：

当无明无余褪去而灭则行灭，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。

——《相应部》12 相应 1 经

缘起中道再次说明灭去的是苦蕴的灭去，不是人的灭去。深刻理解缘起中道，我们就不会害怕失去深深依赖的这个“自我”，因为从未有个“我”可以让你依靠！

只有苦存在，没有受苦者。因缘生灭的行法中没有  
一个受苦者和控制者，如此看待世间的现象，即是中道。

## 9. “受”非我的辩证

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”也应该跟着灭去。举个例子，当你年轻谈恋爱时的快乐感受早已经灭去，“你”有跟着灭去吗？明显没有。这说明乐受不是你自己。

每一天，我们都会体验到少许的苦受，倘若苦受是我，当苦受不复存在时，“我”有没有灭去呢？显然我还存在，而且不时还会发出笑声！这说明苦受不是我自己。

同理，如果不苦不乐受是我，当体验到的不苦不乐受灭去时，为何“我”仍然活着？

如果受是我，一天当中我们体验到的感受起起伏伏，苦受乐受互相交替，那岂不是“我”一天里死了又生，生了又死，交替生死！

既然受非我，“受”便不受我们控制，它随因缘变化不定。

因此，佛陀在《无我相经》中如此开示：

**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。”**

## ——《相应部》22相应 59 经

讲到“我”(atta)，我们先要明白它的含义。世间人说的“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，会有各种忧虑、恐慌、猜疑和妒忌。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！

### 谁在感受？

既然受不是我，那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，谁人领受受呢？”

世尊说：“我不说‘有人领受受’，因此你的问题不确当；如果不说‘有人领受受’而是问‘大德，以什么东西为条件而有受呢？’才是确当的问题。确当的解释是：‘以触为条件而有受，以受为条件而有爱。’”

## ——《相应部》12相应 12 经

佛陀的答案是要我们如实看待“受”为因缘所生法，不是“我”或“个人”的拥有品。

我们切记不要习惯性地就把受当成是“我”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。比如，在大热天里，突然刮来一阵风，当凉风触到你的身体，全身即刻感觉舒畅愉悦。那时候，为了避免把受当成是“我”，我们可以依照佛陀的指示来问自己：以什么为缘而有乐受呢？以风触到身体为缘而有受，身触是因，乐受是果。

如此以缘起中道来看待受才是遵循佛陀的教诲。这样的正见能帮助我们远离常见。

## 学生分享“感受不是我”的体验

我的一位学生曾分享她体验到的“感受不是我”的经历：

那次身体的苦受灭去的过程是这样的：我聆听善戒尼师的禅修引导打坐，先放松，然后观呼吸。一段时间后，跟随引导，我将注意力从呼吸中离开转而体会身体的变化。此时我感觉到背部有明显的闷痛感，并且还在不断加剧。跟随尼师的引导，我认知这只是身心生起的现象，接受此刻身体的不舒服的感受，这不舒服的感受不是“我”，也不是“我的”，只是身心生起的变化而已。我用第三者的角度去看那个不舒服的感觉，

一旦有了这样的视角，即刻我就与背部不舒服的感觉分离开来。

在这个过程中，我需要不断提起正念，否则很容易被不舒服的感觉带走。这样持续了一段时间，我明显感觉到背部的不舒服减轻了，不知何时，背部的闷痛感居然消失了。原来，当不认同身心的变化为“我”的时候，就能把背部不舒服的感觉和我分离出来！这是一次非常不寻常的体验，对我的禅修有很大的帮助，也使我对于烦恼的对治有了很大的信心。

## 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，呈现在我们智慧里的只有生灭法。

在这里，分享一下我自己十几年前的一段经历。

记得十多年前，当我听说我的老师前往斯里兰卡修行，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，由于当地条件艰苦缺医少药，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。

最后，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。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。

——《长部》16 经

明显的，当观到无常，苦的现象也变得明显，无常和苦的现象证明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。

不忘初心有始有终，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，这段时间也挑战了自己身体的极限，经受的苦痛也磨练了自己坚强的意志。

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；而没有达到厌离智，想要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》277偈

## 只有受存在

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”。

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。

当正念努力持续地把心固守在受上，它就会越来越稳固，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，没有一个

在体验受的“我”。修行就是这样不断地精进，日日夜夜不断地重复，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“我自己”，外在或别人的受也不是“他自己”，我们的心就不会因为“受”而生起“有身见”、贪爱或怨恨。这样才能逐渐调伏和舍断这三种系缚心的烦恼。

“无所依而住”是指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。

**诸比丘！此即比丘安住于受，随观感受。**

## 10. 以正念正知迎接死亡的到来

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，四大即将分解，命根也即将消散。那时，濒死的人会感受到身体强烈的痛苦，如给孤独长者向舍利弗尊者描述的一般：头部和腹部如有激烈的风在切割，身体如同在炭火坑上烧烤。（《中部》143 经）

给孤独长者是须陀洹圣者，就算是带着痛苦死亡<sup>4</sup>，也会趣向更高的出生地——天界，因为他已经灭除有身见。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。当给孤独长者死亡后，马上投生在兜率天。

如果是凡夫，不止要遭受身体分离的痛苦，精神上对家人的不舍，以及对死亡的恐惧更加强内心的痛苦，临终时不懂得如何观照苦受，被以上种种痛苦围绕时，如何能在死亡后往生善趣呢？

因此，在日常生活先培养起正念和精进随观感受似乎是必须的，尤其是苦受，这是对死亡来临时的准备。如果学会应用正念与正知（智慧）随观感受，我们的心就不会被痛苦干扰，甚至可能会在苦受来临时，在法上取得突破。

因此，佛陀教诫生病的比丘们：

---

<sup>4</sup> 给孤独长者听完舍利弗尊者的开示后，心生欢喜，留下眼泪。

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？就缘于这身体，但这身体是无常的、有为的、缘所生的，而缘于无常、缘所生的身体所生起的苦受，哪里会有常的呢？”在身与苦受上他随观无常、随观消散、随观离贪、随观灭、随观舍离。当他在身上与苦受上如此观照时，那身与苦受的瞋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7经

凡生起的，最终都会消逝。

——《相应部》56.11

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。