

受念處 (vedananupassana)

開示了身念處的十四種修行方法之後，佛陀接著開示受念處的九種修行方法。

「再者，諸比丘，比丘如何安住於觀受為受呢？

在此，諸比丘，感到樂受時比丘了知：『我感到樂受。』

感到苦受時他了知：『我感到苦受。』感到不苦不樂受時他了知：『我感到不苦不樂受。』」

在這裡，當比丘感到身體或心理的樂受時，他了知：「我感到樂受。」當然，即使是嬰兒，當他在吸奶及其他類似的快樂情況下，他也知道自己感到樂受，但是這位比丘的了知與嬰兒的了知不同。嬰兒對樂受及其他種受的了知不能去除有眾生存在的錯誤見解，不能根除眾生想，既不是

禪修的法門，也不是培育念處的方法。為什麼呢？因為他不了知究竟名色法、究竟名色法的因、究竟名色法及其因無常、苦、無我的本質。他會認為「這是父親，這是母親，這是我，這是他，這是男人，這是女人……。」

然而此比丘的不了知能去除認為有眾生存在的錯誤見解，能根除眾生想，既是禪修的法門，也是培育念處的方法。為什麼呢？因為他能透視究竟名色法及其因，並且能觀照它們的無常、苦、無我本質。究竟名色法一生起後就立即壞滅，它們不是恆常的。沒有真實存在的人、眾生、父親、母親、兒子、女兒等，只有無常的名色法而已。因此他的不了知能去除認為有眾生存在的錯誤見解，能根除眾生想，既是禪修的法門，也是培育念處的方法。

這裡所說的不了知需要透過質問而理智地了解。註釋以三個問題來解釋：(一)誰在感受？沒有眾生或人在感受。

(二) 感受是誰的？不是任何眾生或任何人的。(三) 為什麼有感受產生？感受透過某些事物而產生，如透過色、聲、香等作為目標而生起。所以此比丘了知在某一個可喜的、可厭的或中性的目標被具體化之後，只是受在感受，沒有一個我在感受，因為除了單純的法 (dhamma) 以外，沒有作者或造者存在。「單純」一詞是指這個法並不是個人的。經中說「我感受」乃是以世俗的表達方式來說明那種非個人的感受。比丘了知由於事物或目標的具體化，所以他體驗到感受。

從前，在莊嚴山 (Cittalāpabbata) 有一位長老生病了。他躺在床上翻來覆去，由於劇烈的疼痛而呻吟。一位年輕比丘對他說：「尊者，您身體那個部位疼痛呢？」長老回答說：「事實上，並沒有一個特定的疼痛地方，由於執取色、聲、香等特定事物為目標，才會生起疼痛的感受。」

長老所回答的「事實上，並沒有一個特定的疼痛地方。」這一句話很重要的。如果你想修行受念處，然而卻觀察到疼痛的地方：「我的背痛、頭痛、肩膀痛……」，那麼你所修的不是真正的受念處。為什麼這位長老會如此回答呢？因為他能照見究竟名色法及其因，並且能照見它們的無常、苦、無我本質。

舉例而言，在禪修時你感覺肩膀有劇烈的疼痛，這時如果想修行受念處，應當如何修呢？首先你必須對自己的身體，尤其對肩膀修行四界分別觀，你將只見到色聚而已。分析色聚之後就會見到身體或肩膀的四十四種色法，應當特別觀照它們當中身十法聚裡的身淨色（身處），身淨色附近可能有特別強盛的地界、火界或風界，例如地界的硬、火界的熱及風界的推動。這三界是觸覺的目標（觸塵），它們都存在色聚之中。當它們一再撞擊你的身淨色時，疼痛

的感受與相應名法就會以心路過程的形態生起，那時你會感覺疼痛；然而身淨色、觸塵及疼痛的感受都是無常的，它們一生起後就立即壞滅。如此觀照時你見不到肩膀，而只見到究竟名色法而已；如果還見到疼痛的地方，那就不是真正的受念處。照見究竟名色法之後，你會清楚地了解：由於取觸塵為目標，所以疼痛的感受才會生起；你也能了解長老回答的含義：「事實上，並沒有一個特定的疼痛地方，由於執取色、聲、香等特定事物為目標，才會生起疼痛的感受。」。

莊嚴山寺是斯里蘭卡的一座著名佛寺，位於大森林之中。這位長老是一位大上座，即受戒後經過二十年或二十年以上的比丘。他將會證悟阿羅漢果與四無礙解智，因此可知他已曾在過去佛的教化期中修行止觀達到行捨智的階段。在最後那一生他已在莊嚴山修行止觀二十年以上，能

觀照究竟名色法及其因為無常、苦、無我，因此他不見產生疼痛的特定地方，而只見究竟名色法。如果你也想修行受念處，就應當以這位長老作為學習的榜樣。

住在莊嚴山寺修行止觀而證悟阿羅漢果的比丘曾經一度達到二萬人以上。發問的那位年輕比丘就是負責照顧長老的人。長老說了上述的回答之後，年輕比丘說：「尊者，既然知道這個道理，是否應當忍耐疼痛？」長老說：「賢友，我正在忍耐。」年輕比丘說：「忍耐是很好的，尊者。」長老就忍耐著。後來，長老的風界傷害到心臟上面來，他的腸子推擠出來而在床上堆成一堆。長老指給年輕比丘看，然後說：「賢友，是否應當忍耐到這種程度？」年輕比丘默然沒有回答。長老激起精進，培育定力，證悟阿羅漢果與四無礙解智，然後般涅槃。

起初，當劇烈的疼痛持續生起時，長老必須以極強的

精進力來忍耐疼痛，那時他的精進根過強。當他的腸子推擠出來而在床上堆成一堆時，他的疼痛減輕，於是精進根與定根達到平衡。他再度培育定力，然後觀照行法為無常、苦或無我。在那種情況下，觀照任何一種行法都足以令他證悟涅槃，為什麼呢？因為在過去佛的教化期中，他已曾多次修行觀禪達到行捨智，這是過去生的波羅蜜；在最後那一生他已經修行止觀二十年以上，曾經多次觀照究竟名色法及其因為無常、苦、無我而達到行捨智，這是當生的波羅蜜；因此他能夠快速地證悟阿羅漢果與四無礙解智，然後般涅槃。

和感到苦受時一樣的道理，當比丘感到樂受、不苦不樂受時他都如實地了知。

這裡已經講到三種感受，接著佛陀開示另外的六種感受如下：

「感到有愛染的樂受時，他了知：『我感到有愛染的樂受。』感到沒有愛染的樂受時，他了知：『我感到沒有愛染的樂受。』感到有愛染的苦受時，他了知：『我感到有愛染的苦受。』感到沒有愛染的苦受時，他了知：『我感到沒有愛染的苦受。』感到有愛染的不苦不樂受時，他了知：『我感到有愛染的不苦不樂受。』感到沒有愛染的不苦不樂受時，他了知：『我感到沒有愛染的不苦不樂受。』」

有愛染的感受分成三種，即樂受、苦受與不苦不樂受。

「有愛染的樂受」是指與六根門相關而且受到貪欲污染的六種快樂感受；「有愛染的苦受」是指與六根門相關而且受到貪欲污染的六種痛苦感受；「有愛染的不苦不樂受」是指與六根門相關而且受到貪欲污染的六種捨受。

舉例而言，如果你對顏色有執著，有時你會因顏色而

生起快樂感受，例如當你看見自己的兒子、女兒、美金的顏色時，那就是「有愛染的樂受」。有時你會因顏色而生起痛苦感受，例如美金遺失，兒子或女兒死亡時，那就是「有愛染的苦受」。有時當你看著顏色時，內心生起不苦不樂的中性感受，那就是「有愛染的不苦不樂受」。

沒有愛染的感受也分成三種，即樂受、苦受與不苦不樂受。

「沒有愛染的樂受」是指：與六根門相關但是沒有貪欲的六種快樂感受；「沒有愛染的苦受」是指：與六根門相關但是沒有貪欲的六種痛苦感受；「沒有愛染的不苦不樂受」是指：與六根門相關但是沒有貪欲的六種捨受。

沒有愛染的感受也稱為出離依止受 (nekkhammasitavedana)。什麼是出離 (nekkhamma) 呢？巴利聖典提到五種出離，即出家、初禪、涅槃、觀智及一

切善法。

一、出家 (pabbajja)：即離開俗家而過著比丘或比丘尼的生活。由於他們從在家生活超脫出來，因此出家是一種出離。

樂受、苦受與不苦不樂受都可能由於出家的生活而生起。如何生起呢？例如當你反省自己的戒行時，可能會發現自己的戒行清淨，因而感到很愉快，那是沒有愛染的樂受；有時你會發現自己的戒行有瑕疵，因而感到不愉快，那是沒有愛染的苦受；有時在你反省自己的戒行時，沒有樂受或苦受生起，那是沒有愛染的不苦不樂受。

有時在你思惟自己的出家生活時，你感到滿意與愉快，那是沒有愛染的樂受；但是有時也許會發現許多問題而懊惱，想要還俗，那是沒有愛染的苦受。有時當你思惟自己的出家生活時，既沒有樂受，也沒有苦受，那是沒有

愛染的不苦不樂受。因此這三種感受都可能由於出家的生活而生起。

二、初禪 (pathama jhana)：初禪是一種出離，因為它是使人脫離欲界、投生梵天界的基本因素。修行安般念達到初禪時，你就具有這種出離。

三種感受都可能由於初禪而生起：當你安住在初禪中時，愉快的感受會生起，那是沒有愛染的樂受；有時由於遇到障礙而無法進入初禪，你會有挫折感，那是沒有愛染的苦受。有時在你一再嘗試進入初禪時，既沒有樂受，也沒有苦受，那是沒有愛染的不苦不樂受。

其餘的七種禪那（從第二禪至非想非非想處定）也是出離，但是它們包含在第五種出離（一切善法）當中。

如果禪那行者在臨死時還能維持禪那，那麼該禪那將使他們投生色界或無色界梵天。投生梵天界時就超越了欲

界，因此所有八定都稱為出離。

三、涅槃：涅槃是脫離生死輪迴的基本因素，因此它也是一種出離。

在這裡大家必須分辨證悟與證入的差別：證悟涅槃時是以涅槃為目標、了知涅槃。證入涅槃則是指斷盡煩惱的人死亡之後般涅槃。

在這裡我要解釋一個問題。有人問說：「為什麼我看不出聖者與凡夫之間有什麼差別？」我想發問的人並不真正了解何謂聖者。有八種聖者，也就是證得四道與四果³⁰之人，他們都已證悟涅槃。證悟須陀洹道與須陀洹果的人斷除了身見（sakkayaditthi 薩迦耶見）、戒禁取見與疑。身見是認為有眾生真實存在的邪見；疑是懷疑有真實的佛、法、僧、緣起等。然而他們還未斷除貪欲、瞋恨與愚痴。

³⁰ 關於四道與四果，請參閱本書後面的《詞語匯解》。

由於須陀洹聖者還有許多煩惱未斷，所以他們還會結婚生子，就像毗舍佉 (Visakha) 的例子。他們還會執著感官享樂，還會生氣，所以一般人很難分辨須陀洹聖者與凡夫之間的差別。但是我們不能因此而說他們之間沒有差別，因為他們已經斷除某些煩惱，與凡夫是大不相同的。佛陀在世時，舍衛城有五千萬人證悟有學聖果——須陀洹果、斯陀含果或阿那含果，然而他們還是過著在家生活，而且除了阿那含之外，其餘的有學聖者還是享受著感官欲樂。但是我們不能由於他們仍然與凡夫一樣享受欲樂而說他們與凡夫沒有差別。

斯陀含道能減弱貪欲及瞋恨，但還不能完全滅除它們；阿那含道能完全滅除瞋恨及欲界的貪欲；阿羅漢道則能滅除一切煩惱。因此如果你比較凡夫與阿那含或阿羅漢聖者，也許就能看出差別：阿那含與阿羅漢聖者完全沒有

對感官享樂的貪欲，而且不會生氣，也不會接受或叫人為他們接受金、銀、錢、信用卡、支票或寶石等。

儘管如此，要分辨誰是聖者、誰是凡夫仍然很困難。為什麼說很困難呢？以前有一位阿羅漢比丘與一個年老才出家的比丘住在一起。有一天年老才出家的比丘問阿羅漢比丘說：「尊者，阿羅漢長得什麼樣子？」阿羅漢比丘回答說：「賢友，有的人年老才出家，即使他與阿羅漢住在一起，卻不知道對方就是阿羅漢，因此很難認出誰是阿羅漢。」即使得到了這樣明顯的暗示，那個老比丘仍然不知道與自己同住的比丘就是阿羅漢，所以說要分辨出誰是阿羅漢是很難的；要分辨須陀洹、斯陀含或阿那含就更困難了。

阿羅漢也還有五蘊，五蘊是苦諦，因此在般涅槃之前阿羅漢還未完全脫離苦，就連佛陀也是一樣，在般涅槃之前十個月，他得到非常劇烈的背痛。阿羅漢般涅槃之後，

苦就會完全滅盡，苦因則在之前就已完全滅盡，因此涅槃也是一種出離。

四、觀智：由於觀智能暫時去除煩惱，因此觀智也是一種出離。

五、一切善法：由於一切善法是從不善法或煩惱中超脫出來的基本因素，所以一切善法也是出離。

因此，由於出家生活、初禪、涅槃、觀智及一切善法這些目標的緣故，有時會生起樂受，有時會生起苦受，有時會生起不苦不樂受，這些受稱為沒有愛染的受。禪修者必須了知這些受。

到此講過了九種受，在修行觀禪時你必須觀照它們。然而你應當培育沒有愛染的三種受，不應培育有愛染的三種受。在此我要解釋這一點。

在修行止禪或觀禪時，有時因為定力或觀智提昇，你

心中會生起樂受。你應當一再培育這種受，因為它是證悟涅槃的助緣。在修行當中，有時會感到不苦不樂受，你也應當培育這種受。另一種應當培育的受是沒有愛染的苦受，這種受事實上是一種不善法，但是你仍然應當培育它，為什麼呢？關於這種受，我應當講述摩訶尸婆長老 (Mahasiva) 的故事。

摩訶尸婆長老是十八個分派的導師，能夠背誦三藏及註釋，並且教導教理與禪修。依靠他的指導而證悟阿羅漢果的弟子多達六萬人。

有一天，一位已證悟阿羅漢果的弟子來勸長老修行。長老聽了弟子的勸告之後，生起悚懼心 (警惕心)，他想：「一旦我開始修行之後，幾天內我就能證悟阿羅漢果。」他抱著在雨季安居之前就證悟阿羅漢果的心，不告而別地獨自進入森林去修行。

當雨季開始時，他還未能證悟阿羅漢果，於是他下定決心要在雨季安居結束之前證悟阿羅漢果。他在三個月的安居期間精進修行，但是仍然不能證悟阿羅漢果，因此在安居結束的月圓日他很傷心地哭了，這是苦受。

然後他再下定決心要在隔年雨季安居結束之前證悟阿羅漢果。他精進地修行止觀，但是到了隔年雨季安居結束時，還是未能證果，所以又再痛哭一場。他就這樣精進地修行三十年，每年安居結束的月圓日都因為未能證悟阿羅漢果而痛哭。

在第三十年安居結束的月圓日，他也像往常一樣由於未能證果而痛哭。那時有一個住在離他經行處不遠的樹神也跟著哭起來。長老問說：「誰在那裡哭？」樹神回答說：「我是住在這裡的樹神。」長老問說：「你為什麼哭？」樹神回答說：「因為哭可以使人證悟聖果，所以我也跟著你

哭。」長老聽了之後，生起警惕心，告訴自己說：「摩訶尸婆啊！就連樹神都來取笑你了。你應當精進修行，不要再哭了。」於是當天晚間他精進地修行止觀，並且在後夜結束時證悟阿羅漢果。

在這個故事裡，當摩訶尸婆長老痛哭時他感到苦受，那個苦受是由於他的止觀修行而產生的，稱為沒有愛染的苦受。由於他的止觀修行力量還不足以使他證悟阿羅漢果，所以在三十年中每年安居結束時他都傷心地哭泣。雖然那時生起的是不善的苦受，但是他應當培育那種受，為什麼呢？因為那是修行止觀的強力助緣。由於那樣的苦受，所以他精進地修行。漸漸地，他的修行變得強而有力；當五根成熟而且平衡時，他就逐一地證悟四道四果；所以那種苦受也是應當培育的。

至於沒有愛染的樂受，當你修行安般念，成功地達到

初禪乃至第三禪時，沒有愛染的樂受都會生起。你應當培育那種受，因為它是修行的強力助緣。當你在修行觀禪，尤其是達到生滅隨觀智時，由於觀智的緣故，也會生起沒有愛染的強烈樂受。你也應當培育那種受。

當你達到第四禪或以遍禪為基礎而達到無色界定時，就會生起沒有愛染的不苦不樂受。你應當培育那種受，因為它是達到更高的禪修境界及修行觀禪的強力助緣。當你修行觀禪達到行捨智時，也會生起沒有愛染的不苦不樂受。你也應當培育那種受，因為行捨智是證悟聖道、聖果的近因。

然而在修行受念處時，無論是有愛染或沒有愛染的受你都必須觀照，因為它們都是觀智的目標。

應當如何觀照呢？以下就要解釋實際修行的方法。在這裡我要先探討佛陀在《大念處經》中教導的次第：首先

佛陀教導身念處，著重於觀照色法，然後才教導觀照名法。為什麼如此呢？因為如果不先觀照色法就要直接觀照名法，那是很困難的。對於止行者（以禪那為基礎而進修觀禪者）而言，不觀照色法而直接觀照禪那名法並不困難，但是當他們要觀照欲界名法，例如觀照六門心路過程時，如果不先觀照色法，那麼是不可能觀照清楚的。因此要修行受念處的人應當先修行身念處，觀照究竟色法，然後才觀照受。

禪修的法門可分為兩類，即觀照色法的法門（色業處）與觀照非色法的法門（名業處）。當世尊教導色業處時，他教導四界分別觀的簡略法與詳盡法。《大念處經》中教導的是簡略法；至於詳盡法則見於《大象跡喻經》（Mahahatthipadopama Sutta）、《界分別經》（Dhatuvibhanga Sutta）、《大教誡羅侯羅經》

(Maharahulovada Sutta) 及《分別論》(Vibhavaṅga)。對於這兩種方法，《清淨道論》都有詳細的解說。你可以選擇其中一種來修行四界分別觀。依照佛陀的教導來修行你才能照見究竟色法，否則很難辦到。

當世尊開示名業處時，他通常教導受念處。

名業處有三種修行方法，即：(一) 先觀照觸：在觀照名法時，如果你的觀智清楚地照見觸，就可以先觀照觸，然後應當也觀照受、想、思等相應名法。(二) 先觀照受：如果你的觀智清楚地照見受，就可以先觀照受，然後應當也觀照與受相應的其他名法。(三) 先觀照識：如果你的觀智清楚地照見識，就可以先觀照識，然後應當也觀照與識相應的其他名法。

修行名業處時，首先必須觀照門。什麼是「門」呢？有六種門，即眼門、耳門、鼻門、舌門、身門與意門。如

果尚未觀照六門就觀照名法，你將無法觀照清楚。如何才能照見六門呢？你必須先以簡略法或詳盡法修行四界分別觀直到能見到色聚，分析色聚裡的究竟色法時就能照見六門。舉例而言，如果想觀照安般初禪的名法，你應當先進入安般初禪。出定之後觀察有分心（意門），當安般似相出現在有分心中時，你可以先觀察五禪支。由於之前修行止禪時，你已曾檢查過五禪支，所以這時你可以輕易地觀照它們，但是這時你必須照見五禪支剎那剎那相續生起許多次。然後應當由觸、受或識開始觀照其餘的名法；在初禪裡總共有三十四種名法。也應當觀照其餘六門心路過程中的名法。

註釋只談到「觸等五項」名法，即觸、受、想、思、識；疏鈔則詳細地解釋這五項：受是受蘊，想是想蘊，觸與思是行蘊，識是識蘊，總共是四種名蘊。觀照名法之前，

你已經先觀照究竟色法，即色蘊，因此總共是五蘊。在這五蘊當中，行蘊裡有五十種名法，而其中以觸與思最顯著。談到最顯著的名法時，其餘的名法也都包括在內了。為什麼呢？在《分別論》中，即使佛陀在敘述行蘊時，他也只強調思，以此來說明行蘊，所以註釋裡也只以「觸等五項」來涵蓋所有的名法。

觀照觸等五項名法之後，應當如此思惟：「這五項名法靠什麼而生起呢？」於是可以了知：「它們靠依處 (vatthu) 而生起。」

什麼是依處？依處就是所生身。關於所生身 (karaja kaya)，《沙門果經》(Samabbaphala Sutta) 與《大善生優陀夷經》(Mahasakuludayi Sutta) 有這樣的說明：「心識靠依處而生起，繫屬於依處。」依照經的方法，四大種色與所造色合稱為依處 (所生身)，這與論的方法略有不同。經

的方法是實際修行時觀照之法，而論的方法則在解釋精確的含義。根據《阿毗達摩藏》，眼識只依靠眼淨色而生起，耳識只依靠耳淨色，鼻識只依靠鼻淨色，舌識只依靠舌淨色，身識只依靠身淨色，意界與意識界只依靠心所依處色。因此只有這些各別的色法稱為依處，四大種色與其他所造色不是依處。然而在實際修行時如果要觀照眼淨色，你必須也觀照與眼淨色俱生的色法，因為眼淨色不能單獨生起，必須與其他俱生色法同時生起，成為一粒色聚。你必須分析眼十法聚裡的四大種色與所造色，才能清楚地照見眼淨色（眼門）。其他五門的情況也是同樣的道理。

在眼睛裡並非只有眼十法聚這種色聚而已，還有身十法聚、性根十法聚、心生八法聚、時節生八法聚及食生八法聚，這六種色聚當中總共有五十四種色法；如果將命根九法聚也包括在內，總共就有六十三種色法。你應當觀照

所有這些色法，其他五門的情況也可同理類推。六門心路過程是名法，即包含四種名蘊，六門裡的色法是色蘊，因此只有名色法存在而已。在這裡，比丘觀照名與色，他心裡想：「色是色蘊，名是四種名蘊。」這裡具足五蘊。離開名色就沒有五蘊；離開五蘊就沒有名色。然後比丘觀照五蘊的起因，他見到由於無明、愛、取、行、業生起，所以五蘊生起。從那個時候起，他安住於透徹的智慧，了知五蘊只是緣及緣生之法，沒有眾生或人存在，純粹只是一堆行法而已。他觀照緣生的名色法及其因為無常、苦、無我。

在得到適當的氣候、指導老師、食物與教法之後，期盼證悟而精進修行的比丘達到觀智的頂峰，證悟阿羅漢果。這是解釋先觀觸、先觀受及先觀識這三類根性的人證悟阿羅漢果的方法。

這裡講到四種適當的因素。適當的氣候與食物對修行

而言是很重要的，在太熱或太冷的氣候裡都不容易維持良好的定力。適當的老師也很重要，如果老師教導的方法錯誤，學生修行的方法也就錯誤；如果老師教導的方法正確，學生修行的方法也就正確。適當的教法是指有時你必須聽聞有關四聖諦的法，這也很重要。如果你具備這四種適當的因素，而且精進地觀照行法為無常、苦、無我，觀智成熟時你就能證悟聖道與聖果。

大略地將前面所說的內容歸納如下：色業處有兩種修法，即四界分別觀的簡略法與詳盡法。名業處有三種修法，即先觀照觸、先觀照受與先觀照識。

如果先觀照受，你不應只觀照受而已，也應觀照相應名法，這稱為受念處。如果先觀照識，你不應只觀照識而已，也應觀照相應名法，這稱為心念處。如果先觀照觸，你不應只觀照觸而已，也應觀照相應名法，這稱為法念處。

這三種念處加上你必須先修行的身念處，總共即是四念處。

在這裡，當世尊開示觀照名法的法門時，他談到受。

當他談到觸或識時，對某些禪修者而言，禪修的目標是不明顯的、暗淡的；但是談到受時，禪修的目標是明顯的。為什麼呢？因為受的生起很明顯，樂受與苦受的生起是相當清楚的。

當樂受生起而且遍佈、洋溢全身時，它使人發出這樣的歡呼：「哦！多麼快樂啊！」猶如吃了提煉過一百次的精純奶油，也像塗了高貴的潤膚油之後被按摩，或者像用一千桶涼水沖涼來退除高燒一樣。

當苦受生起並且遍佈、浸透全身時，它使人發出這樣的哀嘆：「啊！多麼痛苦啊！」猶如用火紅的犛頭放在自己身上，也像被熱熔的銅汁澆灑，或者像整捆的火把投擲到森林裡的乾枯草木中一樣。

儘管樂受與苦受的生起是明顯的，但是不苦不樂受的生起卻是暗淡不清的。

對於運用正確方法來掌握的人，不苦不樂受就會變得明顯。這個人心裡想：「不苦不樂受存在於樂受與苦受消失時，藉著與樂受及苦受作比較，就能知道不苦不樂受的存在。」

這方法可用什麼來比喻呢？就好比一個獵人追蹤鹿的蹄印，追蹤到半路時發現那隻鹿跑過一塊平坦的大岩石。他可以在岩石兩旁的土地上看到鹿的蹄印，但是在岩石上卻看不見蹄印。他會藉著推理而了知：「那隻鹿從這裡爬上岩石，從那裡爬下去，而在這兩處之間的平坦岩石上，它是循著這個路線跑過去的。」

樂受的生起很明顯，就好比爬上岩石之前土地上的蹄印一樣；苦受的生起也很明顯，就好比爬下岩石之後土地

上的蹄印一樣；運用推理的方法來觀照不苦不樂受，就好比透過推理來了解鹿在岩石上跑過的路線一樣。他心裡想：「不苦不樂受存在於樂受與苦受消失時，藉著與樂受及苦受作比較，就能知道不苦不樂受的存在。」

如此，世尊先教導觀照色法的禪修法門，然後從五蘊中取出受蘊來教導觀照名法的禪修法門。

佛陀不只在《中經》如此教導而已，在《中部》的《小愛盡經》(Culatanhasavkhaya Sutta)、《小方廣經》(Culavedalla Sutta)、《大方廣經》(Mahavedalla Sutta)、《護國經》(Ratthapala Sutta)、《摩犍地耶經》(Magandiya Sutta)、《界分別經》(Dhatuvibhanga Sutta)及《不動適應經》(Anejasappaya Sutta)，在《長部》的《大因緣經》(Mahanidana Sutta)、《帝釋問經》(Sakkapabha Sutta)，在《相應部》的《小因緣經》

(Culanidana Sutta)³¹、《樹譬喻經》(Rukkhupama Sutta)、《審慮經》(Parivimamsana Sutta) 與全部的《受相應》(Vedana Samyutta) 以及其他許多經中，佛陀都在教導色法的禪修法門之後，從五蘊中取出受蘊來教導名法的禪修法門。

對於「我感到樂受」這句話，另一種理解的方式是：藉著在樂受生起時苦受的不存在，他了知：「我正感到樂受。」因為在樂受生起的當下苦受並不存在，以及在樂受生起之前的時刻沒有樂受存在，所以樂受生起時他才會感到樂受。藉著如此了知的智慧來觀照受是無常的、是短暫與變易的。當他如此了知樂受時，就是對樂受有正知。

註釋引用佛陀在《長爪經》(Dighanakha Sutta) 中的

³¹ 遇到有兩部經同名時，古人往往在經名中加上「大」或「小」來區別它們，這純粹只是為了標記識別而已。

開示來解釋受念處。這部經是《中部》裡的第七十四部經，為什麼它以「長爪」(Dighanakha) 作為經名呢？因為這是佛陀對長爪梵志 (Dighanakha paribbajaka) 所說的經。長爪梵志是舍利弗尊者的甥兒。為什麼叫做長爪梵志呢？可能因為他的指甲很長；然而他的族姓是火吠舍 (Aggivessana)。在這部經中，佛陀首先開示四界分別觀的簡略法，然後開示名業處，教導從受開始觀照名法；因此這部經也稱為《受攝受經》(Vedanapariggaha Sutta)。

佛陀在成道之後第一次雨季安居中教導許多比丘禪修。在那次安居中有五十多位比丘證悟阿羅漢果。安居後佛陀前往他成道之前六年苦行時所住的優樓頻螺林 (Uruvela)。在那個林中，佛陀度化優樓頻螺迦葉 (Uruvelakassapa)、伽耶迦葉 (Gayakassapa)、那提迦葉 (Nadikassapa) 三兄弟及他們的一千名弟子，他們全部都

證悟阿羅漢果。在這些阿羅漢的陪同下，佛陀赴頻毗娑羅王的邀請而前往王舍城。那時舍利弗與目犍連都是外道梵志薩若毘耶梨子 (Sabjayabelattthaputta) 的弟子。佛陀到達王舍城大約兩星期左右，有一天舍利弗遇到佛陀最初度化的五比丘當中的阿說示尊者 (Venerable Assaji)，他聽阿說示尊者講說一首關於四聖諦的偈頌：

對於一切因緣所生法，
如來講說彼法之因緣，
以及彼法如何地滅盡，
這是大沙門所說之教。

聽到這首偈頌的前兩句時，舍利弗就證悟了須陀洹果。回去之後他將此偈頌告訴目犍連，目犍連聽完後也證悟須陀洹果。於是他們兩人與其二百五十名弟子一起來到

竹林精舍拜見佛陀。佛陀為他們開示關於四聖諦的法，聞法之後他們的二百五十名弟子全部證悟阿羅漢果，但是舍利弗與目犍連尚未證悟阿羅漢果。他們都跟隨佛陀出家，成為善來比丘。

目犍連尊者在出家一星期後證悟阿羅漢果；舍利弗尊者在出家半個月後證悟阿羅漢果。舍利弗尊者是如何修行的呢？他修行觀禪的方式是各別法觀禪 (anupadadhamma vipassana)，意即在觀照究竟名色法時，逐一地觀照每個法為無常、苦、無我。例如他先入初禪，出定後逐一地觀照初禪裡的名法。通常初禪裡有三十四個名法，例外的情況是悲心觀與喜心觀的初禪各有三十五個名法。他先觀照識為無常，然後觀照觸為無常，然後觀照受為無常……。

如此一一觀照時，他能清楚地見到名法的生時 (uppada)、住時 (tthiti) 與滅時 (bhavga)。

為什麼他能如此清楚地觀照名法？註釋裡解釋說：「因為他在觀照名法時也觀照依處與所緣（目標）」例如當他想觀照安般初禪的名法時，從初禪出定後他先觀照有分心（意門），然後觀照安般似相（所緣）。當安般似相出現在有分心時，他才開始逐一地觀照初禪名法為無常、苦、無我。這是非常寶貴的方法。舍利弗尊者以此方法從初禪開始，一直觀照到無所有處定，但是當他觀照非想非非想處定時，無法逐一地觀照其名法，只能整體地觀照它們為無常、苦、無我，因為它們太微細了。

如此，在半個月當中他精進地修行止禪與觀禪。漸漸地，他的五根達到成熟。為什麼呢？因為他具有充分的波羅蜜。在一阿僧祇與十萬大劫之前，他得到最上見佛（Anomadassi Buddha）的授記，將會成為釋迦牟尼佛的上首弟子。在最上見佛出現於世間之前，他已經在更早的

過去佛的教化期中修行止禪與觀禪，以期能被授記將來成為上首弟子。得到最上見佛授記之後，在一阿僧祇與十萬大劫的時間裡，他也盡可能修行止觀達到行捨智的階段。我們如何能知道呢？因為他將會證悟阿羅漢果與四無礙解智。對於想在證悟聖果時也得到四無礙解智的人，必須曾在過去佛的教化期中培植四種因。其中一種是先前的修行，意即曾在過去佛的教化期中修行止觀達到行捨智。因此舍利弗尊者不只在最後那一世修行而已，在過去佛的教法中就已曾修行達到行捨智；我們不要忘記這些波羅蜜。最後那一世他也是修行止觀達到行捨智。之前他的五根尚未成熟，一直到他出家半個月後五根才達到成熟。

當天，佛陀用過午餐後就與舍利弗尊者前往靈鷲山的豬掘洞 (sukarakhata cave)。當他們坐下時，長爪梵志也來了。過去長爪梵志與他的舅舅舍利弗一起跟隨薩若毘耶

梨子學習，但是當舍利弗到竹林精舍去出家時，長爪梵志並沒有跟著去。他等舍利弗的消息等了半個月，但是不見舍利弗回來，所以就到竹林精舍來尋找。由於佛陀與舍利弗尊者已經前往靈鷲山的豬掘洞，所以他也跟著前來。

為什麼他要找他的舅舅呢？因為他深知舍利弗尊者智慧高超。舍利弗尊者在出家之前就一直在尋找不死之境，只要一聽說有那位導師教導達到不死之境的方法，他就會立即去找那位導師，但是幾天內又回來了，因為那位導師的教法不能令他滿意。然而這一次舍利弗前往竹林精舍已經過了半個月還沒有回來，長爪梵志很想知道到底是什麼原因，所以他前來找佛陀與舍利弗尊者。

當佛陀坐在洞中，舍利弗尊者在佛陀背後為佛陀搨風時，長爪梵志來了。當時長爪梵志持有斷見，所以他問佛陀關於斷見的問題。佛陀使他放棄斷見之後，開示這部《受

攝受經》。首先佛陀以簡略法開示色業處，然後開示受念處，註釋就是引用這段受念處的經文。經文中所稱的「火吠舍」是長爪梵志的姓。經文內容如下：

「火吠舍 (Aggivessana)，當一個人感到樂受時，他不會感到苦受或不苦不樂受，只會感到樂受。火吠舍，當一個人感到苦受時，他不會感到樂受或不苦不樂受，只會感到苦受。當一個人感到不苦不樂受時，他不會感到樂受或苦受，只會感到不苦不樂受。」

為什麼佛陀如此說呢？因為在一個心識剎那中不能有兩個心同時生起。同樣地，在一個心識剎那中不能有兩個觸、受、想、思等同時生起，而只能有一個心、觸、受、想、思等生起；因此在樂受生起的心識剎那裡，苦受與不苦不樂受不能生起；在苦受生起的心識剎那裡，樂受與不苦不樂受不能生起；在不苦不樂受生起的心識剎那裡，苦

受與樂受不能生起。在每個心識剎那裡只能有一種受存在。

當佛陀如此開示時，舍利弗尊者與他的甥兒長爪梵志都能清楚地了知。為什麼呢？在開示受念處之前，佛陀先教導他們觀照色法，那時他們可以清楚地照見究竟色法。然後當佛陀開示受念處時，他們也能清楚地觀照受及與受相應的名法。由於舍利弗尊者在那一生已經證悟須陀洹果，了悟四聖諦，並且修行止觀半個月之久，因此他了解受不能單獨生起，只能與相應名法同時生起；而長爪梵志也具有充分的波羅蜜，他是廣演知者 (vipascittabhu)，即藉著聽聞佛法開示就能證悟涅槃的人，因此他也能清楚地了知佛陀的開示。

佛陀繼續開示說：「火吠舍，樂受是無常的、有為的、緣生的、敗壞法、壞滅法、衰離法、滅盡法。」

在這裡，佛陀開示說：樂受是無常的。這就包括觀照

樂受為無常、苦、無我。然後佛陀說：樂受是有為的、緣生的。這就是要修行緣起法以觀照樂受的因，亦即觀照苦的因。那時舍利弗尊者與長爪梵志都能觀照受及相應名法、觀照緣起法及觀照名色法及其因為無常、苦、無我。

佛陀繼續開示說：「火吠舍，苦受是無常的、有為的、緣生的、敗壞法、壞滅法、衰離法、滅盡法。火吠舍，不苦不樂受是無常的、有為的、緣生的、敗壞法、壞滅法、衰離法、滅盡法。

火吠舍，善學的聖弟子如此知見之後厭離樂受、苦受與不苦不樂受；由於厭離，所以他遠離欲染；由於遠離欲染，所以他得到解脫；得到解脫之後，他如此了知：『生已滅盡，梵行已立，應作皆辦，更無後有。』」

佛陀開示完這部經之後，長爪梵志證悟須陀洹果，舍利弗尊者則證悟阿羅漢果。註釋說：舍利弗尊者猶如飽餐

為他人準備的食物一樣，因為佛陀講這部經的對象是長爪梵志，然而由於舍利弗在背後為佛陀搦風，順便聽聞而證悟阿羅漢果。

大家聽了之後不要以為證果很容易。舍利弗尊者已經以一阿僧祇與十萬大劫以上的時間累積波羅蜜。在最後那一世，他還是精進地修行止禪與觀禪半個月，直到觀智與五根逐漸成熟。那時佛陀知道舍利弗尊者將能證悟阿羅漢果，因此他與舍利弗尊者一起前往豬掘洞，以便開示這部《長爪經》。

因此在你修行受念處時，首先應當觀照究竟色法，然後應當觀照受與所有的相應名法，六門心路過程都必須觀照。六門心路過程裡的速行心可能是善的或不善的，這兩者你都必須觀照。

觀照究竟名色法之後，進一步應當如何修行呢？佛陀

開示如下：

「如此，他安住於觀照內在的受為受、安住於觀照外在的受為受或安住於觀照內在與外在的受為受。」

在這裡你必須觀照內在與外在的究竟名色法，而且特別注重在觀照受。接著佛陀開示下一個階段：

「他安住於觀照受的生起現象、安住於觀照受的壞滅現象或安住於觀照受的生起與壞滅現象。」

在這個階段你必須觀照兩種生滅，即因緣生滅與剎那生滅。在觀照因緣生的時候，無明、愛、取、行、業這五種是過去因，除此之外還應當觀照現在因。之前，由於開示內容很多，所以我沒有提到這一點，今天我要稍加解釋。在色蘊當中，過去世的五種因只是針對業生色法而言，業生色法由過去世的業力所產生。然而對於心生色法而言，

心是它們的因；對於時節生色法而言，先前色聚裡的火界（即時節）是它們的因；對於食生色法而言，先前色聚裡的食素是它們的因。對於名蘊而言，可分為兩類，即果報名蘊與非果報名蘊。非果報名蘊包括善法、不善法及唯作法。對於果報名蘊而言，必須觀照它們的五種過去因（無明、愛、取、行、業）及現在因（近因），舉例而言，如果沒有依處，名蘊就不能生起，因此依處也是一種因；如果沒有所緣（目標），名蘊也不能生起，因此所緣也是一種因；如果沒有觸，名蘊也不能生起，因此觸也是一種因；如果沒有作意，名蘊也不能生起，因此作意也是一種因；除此之外，依照不同的情況，還有不同的因。對於非果報名蘊而言，不需要觀照過去因，只需觀照現在因而已。在這個階段，你必須觀照：由於因生起，所以五蘊生起；由於因完全滅盡，所以五蘊完全滅盡，這是因緣生滅。然後還必

須觀照五蘊及其因都是一生起後就立即壞滅，這是剎那生滅。必須如此觀照這兩種生滅。下一個階段是：

「或者他建立起『有受』的正念只為了更高的智慧與正念。」

這個階段包括從壞滅隨觀智到行捨智這些上層的觀智。佛陀接著開示說：

「他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀受為受的方法。」

如果有系統地觀照五蘊而且注重在觀照受，觀智成熟時你就會證悟聖道。逐級的聖道會逐步地滅除煩惱。證悟阿羅漢果之後你就能獨立地安住，不執著一切五蘊。