

六根感受的修习

法增比丘

在佛法里有所谓四念处：身念处，受念处，心念处和法念处。

何谓受呢？受是五蕴之一，也是十二缘起法重要的一环。受乃是六个根门接触六境时所生的，有眼触受，耳触受，鼻触受，舌触受，身触受和意触受。普通的三种感受是苦受，乐受和不苦不乐受。若从身心来看又有身受和心受。若从食（执取或生起因缘）来看又有食受与无食受。若从爱欲来看又有欲受与无欲受。

受念处

根据《大念处经》：「然，诸比丘！如何比丘于受观受而住耶？诸比丘！比丘于此，若在感(受)乐受，知：“我在感(受)乐受。”在感(受)苦受者，知：“我在感(受)苦受。”在感(受)不苦不乐受者，知：“我在感(受)不苦不乐受。”若在感(受)肉体之乐受者，知：“我在感(受)肉体之乐受。又在感(受)精神之乐受者，知：“我在感(受)精神之乐受。”或在感(受)肉体之苦受者，知：“我在感(受)肉体之苦受。”又在感(受)精神之苦受者，知：“我在感(受)精神之苦受。”或在感(受)肉体之不苦不乐受者，知：“我在感(受)肉体之不苦不乐受。又在感(受)精神之不苦不乐受者，知：“我在感(受)精神之不苦不乐受。”」

受因为是六根门接触六尘之后而生的，若不了解受的因缘，贪瞋痴紧随着受之后而生。常常修习观受的行者虽然眼、耳、鼻、舌、身还是接触境界，但是心中清楚触所生的乐受、苦受和不苦不乐受，能以正念观照，不生贪瞋痴等烦恼。

在《杂阿含 470 经》中佛开示说：

「愚痴无闻凡夫，生苦受，乐受，不苦不乐受；多闻圣弟子，亦生苦受，乐受，不苦不乐受。诸比丘！凡夫圣人有何差别？……诸比丘！愚痴无闻凡夫，身触生诸受，增诸苦痛，乃至夺命，愁忧称怨，啼哭号呼，心生狂乱。当于尔时，增长二受，若身受，若心受。譬如士夫身被双毒箭，极生苦痛。愚痴无闻凡夫，亦复如是，增长二受：身受，心受，极生苦痛。所以者何？以彼愚痴无闻凡夫不了知故。于诸五欲生乐受触，受五欲乐，受五欲乐故，为贪使所使。苦受触故，则生瞋恚，生瞋恚故为恚使所使。于此二受。若集(产生原因)、若灭、若味(作用)、若患(过患)、苦离，不如实知，不如实知故，生不苦不乐受，为痴使所使。为乐受所系终不离，苦受所系终不离，不苦不乐受所系终不离。

云何系？谓为贪、恚、痴所系，为生老病死，忧悲恼苦所系。

多闻圣弟子，为身触生苦受，大苦逼迫，乃至夺命，不起忧悲称怨，啼哭号呼，心乱发狂。当于尔时，唯生一受，所谓身受，不生心受，譬如士夫被一毒箭，不被第二毒箭。当于尔时，唯生一受，所谓身受，不生心受。为乐受触，不染欲乐，不染欲乐故，于彼乐受贪使不使。于苦触受，不生瞋恚，不生瞋恚故，恚使不使。于彼二使，集、灭、味、患、离、如实知，如实知故，不苦不乐受痴使不使。于彼乐受解脱不系，苦受、不苦不乐受解脱不系。于何不系？谓贪、恚、痴不系，生老病死，忧悲恼苦不系。」

因此凡夫受乐受时不知，心随起贪。受苦受时，虽知苦，但心随起瞋恚。受不苦不乐时，心中完全没有查觉，为痴所使。凡夫身受苦、乐、不苦不乐时，心随贪、恚、痴使，因此增长二受；身受与心受。但是圣人以戒、定及智慧观照的结果，只有身受，没有心受。

对于受的产生原因，受的灭，受的作用，受的过患，以及离受的解释，在《杂阿含 475 经》中佛这么说：

「如是我闻，一时佛在王舍城迦兰陀竹园。尔时世尊告诸比丘，毘婆尸如来。未成佛时，独一静处，禅思思惟。作如是观，观察诸受。

云何为受？云何受集？云何受灭？云何受集道迹？云何受味？云何受患？云何受离？

如是观察，有三受：乐受、苦受、不苦不乐受。触集是受集；触灭是受灭；若于受爱乐赞叹，染着坚住，是名受集道迹；若于受不爱乐赞叹，染着坚住，是名受灭道迹；若受因缘生乐喜，是名受味；若受无常变易法，是名受患；若于受断欲贪，越欲贪，是名受离。

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。」[1]

这样的分析，第一步是舍离欲贪；第二步是于受不去感受乐，赞叹，染着，使心对它生坚固住；第三步是观受的作用是无常变易之法；第四步是对触加以灭绝。

在《杂阿含 42 经》中佛陀也如是教我们说：「云何受如实知？谓六受：眼触生受、耳、鼻、舌、身、意触生受。是名受。如是受如实知。云何受集如实知？触集是受集。如是受集如实知。云何受灭如实知？触灭是受灭。如是受灭如实知。云何受灭道迹如实知？谓八圣道：正见、乃至正定。是名受灭道迹。如是受灭道迹如实知。云何受味如实知？受因缘生喜乐。是名受味。如是受味如实知。云何受患如实知？若无常、苦、变易法。是名受患。如是受患如实知。云何受离如实知？若于受调伏欲贪、断欲贪、越欲贪。是名受离。如是受离如实知。」

触

触是在十二因缘里中最重要的一链。当我们的根门接触到境界时，无论是人或事或物，心中要知道是那一个根门接触到外头的境，因为马上跟着发生的是感受，它有乐、苦和不苦不乐三种，感受之后我们心中会起思惟，对于乐受我们因为多生熏习的结果会马上起喜爱心而贪着它；对于苦受，因为根门接触不可爱，不如意之境，因此心会马上起排斥，厌恶的想法；不苦不乐受心中也可能知道，但不作反应。修行者应该训练自己，仔细去观察，不要让这些感受影向我们正确的思惟与观照力，使到自己能在每一个根门接触境时，心中明明白白的知道每一次的接触。触解脱乃是心在长期观察之后明了触后所生的受皆是无常、是苦。所以心中放下或舍弃它。解脱的人是否没有了触呢？那倒不是，解脱者只是以平静的心来接触境，不生任何的颠倒想念。

在《清净道论》里记载着锡兰有一位大帝须长老，在托钵的路上，遇到一位良家妇，该妇清晨时因与丈夫争吵之后离家，途中遇到长老，该妇女见到长老觉得可笑以颠倒心而大笑，长老的眼睛接触到该良家妇的牙齿，马上起观，从牙齿观到全身骨骼(身至念或三十二身分或不净观)，因而站在途中而证得阿罗汉果。该妇女的丈夫，在追寻其妻子的途中遇到长老，向他询问有否见到一位女人从此地经过，长老回答道：「不知是女人或是男人？我只看到一副骨骼从这里走过。」

佛陀在世时，有一位比丘，在早晨托钵的路上，脚踩在一根尖刺上，他知道尖刺接触脚底的皮肉，跟着他感觉到刺在脚底所生的痛(苦受)，他站在途中起观，十二因缘流转门是：缘六入触，缘触受，还灭门是六入灭故触灭，触灭故受灭，因而观到无明灭故行灭，行灭故识灭，识灭故六入灭，六入灭故触灭，他站在那儿就证了阿罗汉果。

上述两位圣者的证果，看似很容易，其实不然。他们自从入道以来，不知已进行了百千万次的“触”的觉知和观照，才能在上述的因缘下证得圣果，我们虽去佛已远，但古人与现代人没两样，要证道果也正应如此做。

佛陀教我们对他的法“须经学习和奉行，亲身体会和自见”（Sandittiko,akaliko），去那儿学习呢？不是在深山里，躲在那里做隐士，而是要在日常生活中，当眼、耳、鼻、舌、身接触到世间的色、声、香、味、触时，去体验它，念念分明的去认识它，认知这些苦，摆脱我们长远以来对它们的错误认识。所有过去，现在，以及未来的证悟者都是这样的明白真理，“智者皆能各自证知”（paccattam veditabbo viññuhi'ti）。

欲染(受味)

有些《大念处经》的译本将身与心的三受译为有欲染和无欲染的三受，今引《中阿含·念处经》中经文来加以解释：

「云何观觉(指受)如觉(指受)念处？比丘者，觉乐觉时便知觉乐觉，觉苦觉时便知觉苦觉，觉不苦不乐觉时便知觉不苦不乐觉。觉乐身、苦身、不苦不乐身，乐心、苦心、不苦不乐心。乐食、苦食、不苦不乐食，乐无食、苦无食、不苦不乐无食。乐欲、苦欲、不苦不乐欲，乐无欲、苦无欲，觉不苦不乐无欲，觉时便知觉不苦不乐无欲觉。」

如是比丘观内觉如觉，观外觉如觉，立念在觉，有知有见有明有达，是谓比丘观觉如觉。若比丘比丘尼，如是少少观觉如觉者，是谓观觉如觉念处。」

这里的“觉”即是指“受”。

乐食是指对乐的执取，这是六根门在接触到六尘后生乐受的执取，心起贪着与回味；苦食则是对苦受的执

取，心哀怨与狂乱；不苦不乐食则是对不苦不乐受的执取或舍受的执取。

乐无食是对乐受的无执取，苦无食是对苦受的无执取；不苦不乐无食是对舍受的无执取。

乐欲是对乐受生起贪的欲染；苦欲是对苦受生起瞋恚的欲染；不苦不乐欲是对不苦不乐受生起舍的欲染。

乐无欲是指无欲染的乐受；苦无欲是指无欲染的苦受；不苦不乐无欲是指无欲染的舍受。

乐受的执取的例子很多，它天天发生在我们的身上，我们都在追求好的舒服的好吃的。苦受的执取的例子，比如常吵架的冤家，碰在一起就要吵，不知出离。不苦不乐受是对人、事、物所起的中性感受(舍受)，有经验的修行者才会观照到舍受，须达到坏灭随观智才能观照舍受，因为这时行者才会舍弃观念。

对苦乐受无执取是圣人的境界。

有欲染是凡夫的境界，对乐受起欲染，因此常常要追逐同样的事物以满足自己的乐受；有欲染的苦受是当我们喜爱的人死去了，或心爱的事物消失后，常忆念时心中所起的苦受；若对喜爱的人、事、物起不苦不乐受即是不苦不乐欲。

无欲染的苦、乐受和不苦不乐受，或者对苦乐受不苦不乐受的无执取，是圣人的境界。

现在的修行人，在众多媒体的冲击和污染之下，比如受电视、电影、计算机游戏，网际信息、音乐、歌舞、报纸、购物中心的余兴节目，朋友聊天，股市买卖等等各种不良的因素的影响。他们大多数的贪欲盖都极难降服，在这种情况下，要培养起定力是不可能的。因为追求更

多的欲乐或更多的物质的享受，是与培养定力背道相驰的。因此常常修持八关斋戒对在家众是有极大的帮助的。

在东南亚的传统佛教国家，比如泰国和缅甸等。在家众常去寺院，穿着白衣白裙或白裤，在寺院里精进修行是很好的传统，这就像在佛陀时代一样，在家众常去寺院，早上拿了食物去供养僧团，求授三归五戒或八戒以及闻法，而后就在寺内精进修禅修观，到黄昏或次日才回家。

如此，在修持受念处时，不论有否欲染，不论是否身或心的三受，都需加以观照，观照的程序是先观身念处，因它是粗的色法，比较容易观察到；而后观受，因为受是与色法结合生触之后的名法。观照受这名法的次序是先观触，再观受，以及与受相应的想、思等相应的名法，然后才观识，以及与识相应的六门。这些名业处(即触、受、想、思、识)也即是五蕴里的四蕴；受是受蕴，想是想蕴，触与思是行蕴，而识是识蕴。在行蕴里头有五十种名法。它以触与思为最明显，《分别论》里讲行蕴时也专谈思。

在《杂阿含 42 经》里佛说：「云何受味如实知？受因缘生喜乐。是名受味。如是受味如实知。」对乐受的追求，生喜乐，就是受味。

受念处的修持跟身念处一样的明显，这是因受里的乐受与苦受的生起是很明显的，而不苦不乐受就显得不清楚，若能认知乐受与苦受，就能辨别不苦不乐受的存在。

受惠

在《中部》的《大因经》里，佛只谈一种受，即是苦受，为什么这么说呢？因为一切受都是无常，所以是苦。

又在《杂阿含 474 经》里：「佛告阿难，我以一切无常故，一切行变易法故，说诸所有受悉皆是苦，又复阿难，我以诸行渐次寂灭故说，以诸行渐次止息故说，一切诸受悉皆是苦。」

在《杂阿含 42 经》中佛陀说：「若无常、苦、变易法。是名受患。如是受患如实知。」

受离

若能知道受的短暂性质，以及知道诸受是苦，那么在触之后就会晓得克制欲贪，欲贪若断，于受就离开了，就能超越受的作用。

在《一切都在燃烧经 *Āditta Pariyaya Sutta*》里佛为事火的三位迦叶兄弟和他们的一千位徒众这么说：「比丘们应如是观，圣弟子于眼生厌、于色相生厌、于眼识生厌、眼触生厌、眼触生受若苦若乐不苦不乐生厌。耳、声；鼻、香；舌、味；身、触；意、法、意识、意触、意触生受，若苦若乐不苦不乐生厌。生厌故远离，远离故解脱，解脱故自知生已尽，梵行已立，所作已办，自知不受后有。」唯有真正的对我们所喜爱的十八界生厌，才能远离，才有解脱可言。

最后我们再回到《大念处经》所说的：

「如是，或于内受，观受而住；于外受，观受而住；又于内外受，观受而住。或于受，观生法而住；于受，观灭法而住；又于受，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会“有受”之思念现前。彼当无所依而住。且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是，于受观受而住。」

这一段经文佛是说不管是内在的受或外在的受的生起或灭或生灭，都以纯观法的态度来观照它。经长期的修习，心中对于受或是忆念某种感受，或是因观照而正确认知的，都只把它当作“受”来对待，因此观受的正念得以

生起，当观受的正念得以生起之后，就能不漏缺地观某种受的生起，以及该受的熄灭，因为长期的修习观察受的结果，知道这些受皆由因缘生起，而后消灭，心里就能不执着于这些无常的感受，而不为这些受所动摇。

在《杂阿含 282 经》中，佛在迦微伽罗牟真邻陀林中，谈到修习诸根在接触到境时应采取的态度；

「佛告阿难，谛听！善思！当为汝说：

(1) 缘眼、色、生眼识，见可意(喜爱)色，欲修如来厌离正念正智。

(2) 眼、色缘、生眼识，不可意(不喜爱)故，修如来自不厌恶(不讨厌)正念正智。

(3) 眼、色缘、生眼识，可意不可意，欲修如来厌离不厌恶正念正智。

(4) 眼、色缘、生眼识，不可意可意，欲修如来自不厌恶厌离正念正智。

(5) 眼、色缘、生眼识，可意、不可意、可不可意(不是喜爱的或不喜爱的)，欲修如来厌、不厌恶、俱离舍(都舍弃)心住正念正智。

如是阿难，若有于此五句，心善调伏，善关闭，善守护，善摄持，善修习，是则于眼、色、无上修根，耳、鼻、舌、身、意、法亦如是说。阿难，是名贤圣法律无上修根。」

所以根触境时，喜欢的要远离；讨厌的不要逃避；中性的(不是喜爱的或不喜爱的)要舍弃。声闻弟子要惭愧厌恶对境所生的可意，不可意，可不可意的心，生起了就要用法灭尽它，舍弃它，这是圣人修根的方法。

在《杂阿含 42 经》中佛陀说：「云何受离如实知？若于受调伏欲贪、断欲贪、越欲贪。是名受离。如是受离如实知。」对受的欲贪的调伏，断除，超越，是名受离。

受灭

我们的世界就是六根与六尘加上六识、六触，和六触所生的六受(或三受)，这些都是苦的地方。如《杂阿含 230 经》所示：「佛告三弥离提：谓眼、色、眼识、眼触、眼触因缘生受。内觉若苦、若乐、不苦不乐，耳、鼻、舌、身、意、法、意识、意触、意触因缘生受，内觉若苦、若乐、不苦不乐，是名世间。所以者何？六入处集则触集，如是乃至纯大苦聚集。」

若要离苦就要灭界，先得要修根，然后灭受，然后触就不再作用，以正念正智来观察它们。如《杂阿含 279 经》中佛言：「乐触以触身，不生于放逸，为苦触所触，不生过恶想，平等舍苦乐，不灭者令灭。…… 觉悟彼诸恶，安住离欲心，善摄此六根，六境触不动，摧伏众魔怨，度生死彼岸。」

如《杂阿含 1167 经》中佛言：「过去世时有河中草药，有龟于中住止。时，有野干饥行觅食，遥见龟虫，疾来提取，龟虫见来，即便藏六，野干守伺，冀出头足，欲取食之。久守，龟虫永不出头，亦不出足，野干饥乏，瞋恚而去。诸比丘！汝等今日亦复如是，知魔波旬常伺汝便，冀汝眼着于色、耳闻声、鼻嗅香、舌尝味、身觉触、意念法，欲令出生染着六境。是故，比丘！汝等今日常当执持眼律仪住，执持眼根律仪住，恶魔波旬不得其便，随出随缘，耳、鼻、舌、身、意亦复如是。」

又在《杂阿含 276 经》中难陀教诫五百比丘尼言：「如实意解，六内入处(如实)无我……六外入处如实无我……六识身如实无我……六触身如实无我……六受身如实无我……六想身如实无我……此六思身如实无我……此六爱身如实无我。」耐心地有系统的以智能观照上述的六内入处(六根)、六外入处(六境)、六识、六根境之触、六触后的各三受、六想、六思、六爱等，如实地观照到它们只是根(四大和合之物)，境(四

大和合之物），接触之后的心里所生的诸名法如触，受、想、思、爱而已，它们只是色法与名法的缘起关系，它里头并无一个实际存在的“我”或“我的”这一回事。

难陀以油，柱，器和火来譬喻六根，六境，六触，六识，六想，六思，六爱的关系；并提示彼等皆无常，若无油，柱，器；灯光亦灭。

举个例子说；若你很喜欢零食，当你知道之后，但仍然纵容自己，后来零食带来了牙痛，看了牙医，他建议你放弃吃零食。后来当你看到你喜欢吃的零食时，心中很想买但又怕会再次牙痛；你试一下控制自己，这次想起牙痛的情况，你成功地把自己压住不去买零食，慢慢地触境所生的想念，贪爱和乐受就灭了。不过要彻底做到断零食，光靠压制是不会长久成功的，要是用智慧观照它，就能彻底消灭这贪吃零食的烦恼。

一个修定的人常会喜爱定境，尤其是二禅三禅的境界，想要每一次修定时找到它，这就着魔了，因此对定境的感受(法受)也要灭除它。

小结

在《杂阿含 485 经》里佛对优陀夷和瓶沙王谈到两种受：欲受与离欲受。欲受是享受五欲之乐受。离欲受是一个修行人远离欲乐与恶不善法，修习禅定，达到初禅。若说只有初禅是离欲乐也不对，二禅比这更胜乐，……三禅……四禅……空无边处……识无边处……无所有处……非想非非想处……想受灭处比这更胜乐。一层比一层还要细的乐。这些都是无常苦与无我。外道若说沙门释子认为想受灭处是最胜乐也不对，也不符佛之本意。故此佛说若要讲，勉强地说只有四乐：离欲乐，远离乐，寂灭乐和菩提乐。凡夫不知道寂灭乃是乐！

又在《杂阿含 474 经》里佛对阿难谈到比这想受灭更殊胜的奇特止息，更上的止息，无上的止息。这就是对贪瞋痴的止息与解脱。

通过观察受，我们会知道我们常常无知地追随受，无论是乐受或苦受，为受所支配，心中在触境之后起着众多的欲染，不知不觉的就跟着去了，只知是我在感受，犹不知是根与境接触后，心中对乐受起贪爱之念，对苦受起厌恶之念。六个根门天天的在接触境，众多的受在生生灭灭，众多的心思也跟着在生生灭灭，像机械人一般地在操作着。是谁在感受呢？

因此一位纯观受的行者通过修习观受，再加以观照受的无常、苦和无我而得到智慧，他不为受所支配，而能独立无拘地安住，且不执着于世间上的任何事物。要达到业灭尽之道，那即是苦的灭尽之道，这唯有八支圣道。

注释：

1 同《相应部。受相应》，二十三经，比丘（受味、受惠、受离）。

法增比丘，沙巴斗湖佛教会，8/3/2008

愿众生安乐！

欢迎翻印，请先联络作者。请勿删改。

dhammavaro@hotmail.com

<http://chinesetheravadabuddhists.community.officelive.com/>

中华南传上座部佛友协会

<http://groups.google.com/group/learning-buddhism> 学习佛法

<http://ti-sarana.blogspot.com> 皈依三宝

<http://buddha-middle-path.blogspot.com/> 佛陀中道

<http://buddhist-practice.blogspot.com> 修习佛法