

受念處

一、感受於生活的重要

「感受就是一切！」一位德國詩人如此驚歎地說。這些文字所表達的意義是如此豐富，但所要點出的是「感受」在人類生活所扮演的重要地位。無論是不是存心的，大部分人日以繼夜努力，為的是要增加快樂的感受並且避免不愉快；所有人類的抱負和奮鬥都朝向此目標。從一般凡夫的娛樂到有勢力者的權力欲望，以及偉大藝術家的創作活動，基本的需求都是享受歡樂以得到滿足和幸福。許多種形式的歡樂感受以及經驗不同快樂的渴望，產生了各種行為法則和生活方式。為了滿足「快樂的原則」出現了許多英勇的行徑，然而膽小不起眼的卻更多。尤其，現代世界對物質的滿足、情緒的喜悅以及感官快樂的渴望，正以幾何比率擴張。每個主要國家裡成千的工業和服務業蓬勃發展，僱用百萬工人利用科技的神奇產生刺激，然後達到快樂和方便欲望的滿足。情緒和感官快感的供應者也嘗試藉由提供種種有缺陷的逃脫出口，想要緩和在「焦慮的年代」無法抑制

的擔憂、無聊、挫敗和不滿足。

從這簡要的評述中，我們現在可以了解佛陀所說「一切聚集在感受」的重要性。感受在人類生活中的重要，清楚地說明了為何佛陀於五蘊和四念處中將它獨立為一類。

二、感受與情感的不同

在佛教心理學中對內心狀態有準確的解釋，感受可以樂受、苦受或捨受的純粹感覺經驗來了解。感受不同於情感，情感是從基本感受而起的一種更複雜的現象，加入了評估、意識、認知等特性。佛教教義中，「受」是構成五蘊的第二要素，而感情運作的特定因素屬於第四蘊行蘊。受、想、行、識四蘊都是在意識狀態中發生。因為受與感情因素有關聯，這兩者會被混淆，但詳細分析可看出其差別。

只要有根、境、識三個因素就有受的生起，這三者的匯集在佛教心理學中稱之為觸（phassa）。觸是精神上而非肉體上的事，它若不是以五個感官之一為緣，就是以心為緣，所以有六種。六觸是產生六受的主要條件，即經由六根（五個感官和心）的接觸所產生。在緣起法則中，它們的關係是「觸緣受」。當情感出現，就有下一個緣起關係「受緣愛」。

與色、聲、香、味接觸而生的感受都是中性的，快樂或不快樂的感受未必跟隨這四感官知覺而來；一旦感受

跟隨而來的話，它們會出現一個附加的感知過程緊接在最初的捨受之後。身體的接觸或壓迫可能會引起快樂或不快樂的感受，而心則會生起快樂、不快樂，或是不苦不樂的感受。

受是通於種種意識形態的心所之一。換句話說，每一個意識的經驗都有受的成分，快樂的、痛苦的或是中性的，受本身也是一種獨特的性質。附加於任何特定感受而來的情感、實務、道德或精神層面的價值，是由與行蘊相關的心所所決定；而產生好或不好、高貴或低俗、業或非業、世俗或超脫的俱生（*sahajāta*）感受，則是其他心智功能的特質。

受在最初的狀態只單純顯示所緣的衝擊，它自己本身並沒有任何感情的偏見。只有當接納了行蘊的評估後，才會出現如欲望、愛、討厭、憎恨、擔憂與恐懼，乃至扭曲觀點的情緒。但這些混合的情緒不一定要生起，因為它們並非個別感受不可分割的一部份。事實上，一天中我們感受到的許多薄弱印象，總在顯現微小和冷淡的感受後就停止了，並沒有更進一步的情感反應。這說明了：從心理學來說，經由心念專注或自我克制的作意幫助，只純粹停留在感受上是可能的，甚至受刺激而使感受變得強烈的情緒也可因此而停止。由實際經驗可確定，循環不止的緣起可在「受」的階段終止，因此愛並非與生俱來跟隨感受而生。因此，我們得知受為解脫之道的關鍵因素，也能明白「受念處」為何在佛教的傳統

中一向被視為解脫道上有效的輔助。

三、如何觀受念處

受念處是四念處（satipaṭṭhāna）之一，因此它在禪修的架構裡以增長內觀為目標。然而當感受易於轉變成不善情緒時，憶念受念處並將之運用於生活中是很重要的。當然，我們不應該只為了修行而故意嘗試產生某種感受，而是在感受自然產生時專注地觀察。這樣的情況常常發生，若心夠機警、夠冷靜，便可以清楚地注意到最初階段的受。

在受念處中，受生起時首先應該覺知感受。我們應該清楚地區分它們是快樂、痛苦或不苦不樂，絕不會有所謂的「混合的感受」存在。

專注必須維持在整個感受生起的期間，直到它消失為主。若能一再清楚地觀察各種受的消失點，將更容易阻止快速跟隨且常常習慣伴隨感受而來的情緒、思想和意志。樂受伴隨著享樂和欲望，苦受與憎恨連接在一起，不苦不樂受則伴隨著無聊與混亂，這些也是錯誤知見的遠因。當純然專注於受的生起與消失，這些染污心的附加物會被阻隔而無法前進。若煩惱真的產生了，它們生起的當下就會被察覺到。這種察覺便足以阻止煩惱免於因無抗拒而持續的增強。

假如各種受被視同氣泡的生滅，它們與渴愛、憎恨的

關係將愈來愈薄弱，直到最終的破滅。這種受的練習會減少對喜愛或討厭的執著，內心的空間將為了更微細的感情和美德（慈悲、滿足、耐心和容忍）的成長而開放。

受念處特別重要的是令「受」從最微細的「我」和「我的」思想中脫離。沒有自我中心、以自己為主體：我覺得（因此，我是）；也不應有任何「自己是感受擁有者」的想法：「我有快樂的感受，我是如何的快樂！」因為隨著「我想要更多快樂」的想法出現，渴愛生起；不然就是，想著「我很痛苦，我是如何的不快樂」而希望去除這些痛苦時，厭惡就因此而產生。

為了避免這些錯誤和不實際的觀點，我們應該覺知「受」為緣起和無常的過程。隨時保持念的醒覺，專注在「這只是感受」的心理運作的單純事實；而且就如〈念處經〉所說的一樣，這個覺知除了認知和正念外無其它目的。一旦人習慣將感受和擁有這些「受」的人相連結，甚至在禪修中也是如此，念處就不可能有任何的進展。

沒有任何自我中心地覺知「受」，也將幫助禪修者清楚地辨別從環境刺激所引起的感受以及之後對感受的心理反應。因此禪修者能單一專注於受，而不會偏離到其它領域。這也是〈念處經〉所說「他於受，觀受而住」的主要意涵。在這個修習階段，禪修者會更熟悉「名色分別智」（*nāma-rūpa-pariccheda*）。

然而，更進一步的進展，需要持續將心專注在每一剎那間感受的生起與消逝，這將導引到對無常的深刻體

驗，是通往解脫之道的重要門路之一。內觀禪修中，當體驗受消逝的剎那更深刻，受的無常性也會更深刻地烙印在禪修者的心。從其他身心進展獲得的體驗，會逐漸成熟為壞隨觀智（bhaṅga-nāṇa）。達到此階段時，禪修者將會發現自己已在更上一層進展的道路上了。

內觀禪修中，受念處可以完全開展它的力量，以便在痛苦鍊最薄弱的關聯處，做為破解它的有效工具。即便只能對日常生活中的感受和情緒作到輕微反思，也可以從受念處得到相當的利益；僅僅以回想的方式來作觀，他們也能很快地發現感受與情緒是分開的。這種反思和回想的觀法，有助於在感受和情緒實際生起時完全醒覺，避免跟隨情感起伏的波濤而失去理智。只要透過檢視和反省感受和情感的簡單程序，心會逐漸到達堅定而均衡的高水準。

然而這不應該也不需要做恆常的練習。我們只需要於適當時機練習一段期間，直到熟悉隨著感受而來的情緒的歷程。了解這過程，我們對情緒反應的控制將會自然地增加，一種自然、自發的控制方式。不需害怕專注於感受和感情的心會導致冷漠或情感的退縮，相反地，心會因此對細膩的情感如同友誼、同情心和容忍心更為開放。它不會排除溫暖的人際關係，也不會失去對藝術與自然之美的喜悅，但它會去除執著的狂熱。這些經驗比起被混亂情緒所佔據，更能帶給人深刻的滿足。

一個以此方式生活的生命，會成熟地善用受念處，以達到心從苦究竟解脫的最高目的。