

感受在念住的修行地位

印度内观研究所 Vipassana Research Institute

佛陀在经典里极力称赞修行四念住（satipatthana）——觉知的建立。佛陀在《大念住经》（Mahasatipatthana Sutta）中谈到其重要性，称其为“一乘道”（ekayano maggo）——唯一的道路，可以使众生清净、克服忧叹、灭除痛苦、实践真理和体证涅槃。（注：长部二 Digha-nikaya 2）

在这部经中，佛陀开示了一个实用的方法，藉由持续不断地观察身体（kayanupassana）、持续不断地观察感受（vedananupassana）、持续不断地观察心（cittanupassana）、和持续不断地观察心的内含（诸法）（dhammanupassana），（注：长部二 Digha-nikaya 2）以发展自知的能力。

为了探究有关我们自身的实相，我们必须检视我们是什么：“身”和“心”。我们必须学习如何直接去观察这“身”和“心”，就在我们自身的范围内观察。因此，有三点注意事项必须牢记在心：

- 1、身体的实相或许可藉由观想来想象，但是要直接体验身体的实相，就必须以身体内生起的感受（vedana）来用功。
- 2、同样地，要真正体验心的实相，就要以心的内含（诸法）来用功，才能达到目标。因此，如同身体和感受无法分开体验，心和心的内含（诸法）也不能分开观察。
- 3、由于身、心是如此紧密地相互关联，心的内含诸法总是以感受呈现在身体上。

由于这个原因，佛陀说：

Vedanasamosarana sabbe dhamma.

当诸法在心中生起时，就有感受伴随而生。（注：增支部 Anguttara-nikaya）

因此，观察感受其实是了解个人身心整体的方法——实际上这是唯一的方法。

广泛而论，佛陀提到五种感受：

- 1、乐受（Sukha vedana）——身体的愉悦感受；
- 2、苦受（Dukkha vedana）——身体的部愉悦感受；
- 3、喜受（Somanassa vedana）——心理的愉悦感受；
- 4、忧受（Domanassa vedana）——心理的部愉悦感受；
- 5、不苦不乐受（Adukkhamasukha vedana）——中性的感受。

在《念住经》Satipatthana Sutta 里所有提到的感受 vedana 之处，佛陀都是说乐受 Sukha vedana、苦受 Dukkha vedana，亦即身体的感受；或是不苦不乐受 Adukkhamasukha vedana，在此也清楚地是指中性的身体感受。

特别强调身体感受的理由，在于它们能藉由“重要助缘”（Upanissaya paccayena paccayo 亲依止缘而为缘），也就是我们获得解脱的最接近助缘，而作为证果（nibbana 涅槃）的直接管道。在论藏（Abhidhamma Pitaka）的第七部《发趣论》（Patthana）中的“亲依止缘”（Pakatupanissaya）里简明强调了这一事实：

身体的乐受是身体乐受、身体苦受、体证果位（涅槃）的重要助缘。

身体的苦受是身体乐受、身体苦受、体证果位（涅槃）的重要助缘。

季节（或周遭环境）是身体乐受、身体苦受、体证果位（涅槃）的重要助缘。

食物是身体乐受、身体苦受、体证果位（涅槃）的重要助缘。

躺着和坐着（也就是床垫和坐垫，或躺着、坐着的姿势等）是身体乐受、身体苦受、体证果位（涅槃）的重要助缘。

（《发趣论》，第一册，善三法。Patthana 1, Kusalatika）

从上所述，我们可以清楚地了解“感受”在解脱之道上是多么重要。身体的乐受和苦受、周遭的环境（utu）、我们所吃的食物（bhojanam）、睡觉 & 坐着的姿势、以及所使用的床垫和坐垫等（senasanam），都是身体持续存在种种感受的原因。如同佛陀在《念住经》中所开示，只要我们能正确地体验感受，这些原因就会成为我们解脱的最接近助缘。

关于我们的本质可以分为四个层面：身体和身体的感受、心和心的内含（诸法）。他们提供了修行“念住”（satipatthana）建立觉知的四个途径。为使观察能够完整，我们必须检验每一个层面，而唯有籍着观察感受，才能达到此一目标。如此探究实相，将会去除我们对于自己所有的错觉妄想。

同样地，要去除对于外在世界的错觉妄想，我们必须探究外在世界如何与我们的身心现象——我们的自我，交互作用。外在世界与个人的接触只有在六个根门：眼、耳、鼻、舌、身、意。由于每一个根门都包含在我们身体内，因此和外在世界的所有接触都是在我们身体层面的。

印度的传统宗教师，不论是在佛陀之前、或与佛陀同时或之后，均认为贪爱会造成痛苦，因此要想脱离痛苦，就必须远离引起我们贪爱的对象。这种信念导致各式各样的自虐苦行和极端禁欲，极度避免外界的诱惑。而佛陀采取了另一种方法以发展离执（不执取）。由于佛陀已经能够检验自己内心深处的起心动念，他了解到外在的对象和心中所反映的贪爱之间，有一个失落的环节，那就是“感受”。每当我们从五个身体感官或是心意接触道某个对象时，就会产生某种感受；并且“渴爱/贪爱”（tanha）也随着这感受而起。如果感受是愉悦的，我们就渴望延长它；如果感受是不愉悦的，我们就渴望去除它。佛陀讲他这深奥的发现，以“缘起法”（paticcasamuppada）表达出来：

Salayatana-paccaya phassa

Phassa-paccaya vedana

Vedana-paccaya tanha.

六处缘触（缘六个根门，接触生起）

触缘受（缘接触，感受生起）

受缘爱（缘感受，贪爱生起）（注：律藏，小品。Vinaya, Mahavagga）

直接造成贪爱生起，和随之而来的痛苦原因，不是外在的东西，而是我们自身内所产生的感受。

因此，要了解自身内的身心交互作用，了解感受是绝对必要的；同样地，要了解外在世界与个人的交互作用，了解感受也是绝对必要的。

如果我们只是用观想或知性推理去探究实相，我们很容易忽视感受的重要性。然而，佛陀教导的核心重点是，必须透过直接体验才能了解实相，而不只是在智识的层次上。根据这个理由，感受的定义如下：

Ya vedeti ti vedana, sa vedayati lakkhana, anubhavanarasa...

能感觉到对象的就是感受；它的特性是感觉，它是体验的精髓...

（注：摄阿毘达摩义论，Abhidhammattha-sagaha）

但是，仅仅去感受自身的感受，还不足以去除我们的错觉妄想，而是必须了解所有现象的三个特性——三法印（tilakkhana）。我们必须在自身内直接体验“无常”（anicca）、“苦”（dukkha）、“无我”（anatta）。在这三者中，佛陀总是强调“无常”的重要性，因此，只要深刻地体验无常的特性，其他两者的体悟也会随之而来。在《自说经》（Udana）的‘弥勒品’（Meghiya Sutta）中，佛陀开示：

Aniccasannino hi, Meghiya, anattasanna santhati,anattasanni asmimanasamugghatam papunati dittheva dhamme nibbanam.

弥醯！能够彻知无常想的人，即能建立无我想。能够彻知无我想的人，即能现法（在此生）根除我慢，而达到涅槃。

因此，在修行念住时，对无常的体验——生起和灭去，是为关键。对无常显现于身心的体验也成为内观 Vipassana。内观的修行就是念住的修行。

《大念住经》是从观察身体开始。在此阐释了几个不同的出发点：观呼吸，注意身体的一举一动等。从这些出发点我们可以循序渐进地发展“受念住”、“心念住”、和“法念住”。但是，不论在从何处下手用功，每一个人在到达最后目标的途中，都会经历一些阶段。这些阶段以重要的句子描述，不只重复出现在“身念住”中每一节的结尾，同样也重复出现在“受念住”、“心念住”的结尾，以及“法念住”中每一节的结尾。这三个阶段是：

- 1、Samudaya-dhammanupassi va viharati.
- 2、Vaya-dhammanupassi va viharati.
- 3、Samudaya-vaya-dhammanupassi va viharati.

1、他持续不断地观察到生起的现象。

2、他持续不断地观察到灭去的现象。

3、持续不断地观察到生起和灭去的现象。（注：长部二，Digha-nikaya 2）

这三个句子揭示了念住的修行精髓。除非对“无常”有了这三个阶段的体验，否则我们不会开发智慧（panna）——基于对无常的体验所生的平等心——能使我们远离执着、达到解脱。因此，为了要修行四念住中的任何一个念住，我们都必须发展对无常持续而彻底的了解，亦即巴利语中所说的 sampajanna（时时彻知无常）。

“时时彻知无常”经常被误用。在日常口语的用法善，它同时也有“存心地”的意思。例如，佛陀曾提到“有意地，或存心地诽谤”（sampajanamusa bhasita）（注：长部三，Digha-nikaya 3，增支部一、三集，Anguttara-nikaya 1、3）和“有意地，或存心地说谎”（sampajana musavada）（注：律藏，波逸提，Vinaya,pacittiya），亦即说一些明知与事实不符的话。在一般情况下，这个字的表面意思尚称足够。但是，每当佛陀开示内观——导致清净，趣向涅槃的修行时，如同在此经中所提到的，这时候“时时彻知无常”就有其特定、专门的含义。

要保持 sampajanno（时时彻知无常 sampajanna 的形容词），必须禅观现象的无常（anicca-bodha 无常觉），亦即客观地观察身心而不起反应。对于生起灭去的本质（samudaya-vaya-dhamma 生灭法）的了知不能仅靠观想，那只是一种思考的过程、或是靠想象，甚至时信仰而已；对生灭法的了知必须以“直接体验”（Paccanubhuti）（注：中部一，Majjhima-nikaya 1，相应部三，Samyutta-nikaya 3）来完成，也就是“对实相如实了知的智慧”（yathabhuta-nana-dassana）（注：增支部五、七、八集，Anguttara-nikaya 5、7、8）。在此情形下，观察感受扮演了关键性的角色。因为籍着感受，禅修者非常清楚和具体地体证到生灭（samudaya-vaya）。事实上，时时彻知无常即是直接察觉感受的生起和灭去，在那里包括了自身的所有四个层面。

基于这个原因，这三个必要特性——“精勤”（atapi）、“时时彻知无常”（sampajanno）和“觉知”（satima），在四念住的每一个念住经文中都固定地重复。而如同佛陀所解释的，时时彻知无常即是观察感受的生起和灭去（注：相应部，Samyutta-nikaya）。因此，感受在修行念住上所扮演的角色不容忽视，否则念住的修行就不能完整。

佛陀是这么说的：

Tisso ima, bhikkhave, vedana. Katama tisso? Sukha vedana, dukkha vedana, adukkhamasukha vedana. Ima kho, bhikkhave, tisso vedana. Imasam kho, bhikkhave, tissannam vesananam parinnaya cattaro satipatthana bhavetabba.

比丘们！感受有三种。哪三种呢？乐受、苦受和不苦不乐受。比丘们！就是这三种感受。比丘们！必须修行四念住，才能完全地了解这三种感受。（注：相应部，Samyutta-nikaya）

只有当我们能直接体验到无常时，念住的修行，也就是内观的修行才能算圆满。感受提供了连接——让整个身和心都能具体可查地显露为无常现象，而趣向解脱。