

# 知受之四諦



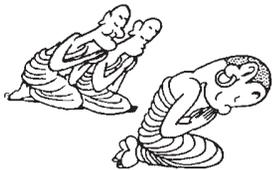
好極了，朋友！  
然而，朋友啊！是否還有別的方式，能夠表明聖弟子擁有正見，見解正直，對法具足證信，達到正法？

有的，朋友們！當一位聖弟子知道受，知道受的集，知道受的滅，知道通往受滅之道；朋友們！這就是聖弟子擁有正見，見解正直，對法具足證信，達到正法。



然而，朋友們！什麼是受？什麼是受的集？什麼是受的滅？什麼是通往受滅之道？

朋友們！有這六類的受——眼觸所生受、耳觸所生受、鼻觸所生受、舌觸所生受、身觸所生受、意觸所生受。由於觸的集，而有受的集；由於觸的滅，而有受的滅；而這八支聖道，就是通往受滅之道——那就是正見，乃至正定。



朋友們！當一位聖弟子像這樣知道受，像這樣知道受的集，像這樣知道受的滅，像這樣知道通往受滅之道；他就能完全捨斷貪的隨眠，除去瞋的隨眠，根除「我是這個」的見和慢的隨眠，斷無明，生明，就在現世今生達到苦的邊際。朋友們！這就是聖弟子擁有正見，見解正直，對法具足證信，達到正法。

## 受是愛的緣

### 對樂受的渴愛

如何說明受？我用個比喻——受是經驗的不同調性。不論我們經驗那一種對象，都會落入苦、樂、不苦不樂三種感受中。因此，在經驗的過程中，我們可能是苦受、樂受、或不苦不樂受。在「六根」接觸「六塵」時，都會各別產生三受。例如眼接觸色、耳接觸聲、鼻接觸香、舌接觸味或心裡有些想法產生，就會伴隨產生三受之一。在這三受中，會讓我們產生強烈愛的就是樂受。

《正見經》中四聖諦的集諦（經文第20段）部分談到渴愛會引導存在，感受是會伴隨心裡的喜和貪，對此、對彼產生享樂，感覺到快樂的感受。例如桌上有三種盤子，一盤放糖、一盤放鹽、另外一盤放麵包屑。螞蟻會到哪裡去？糖。糖盤就是樂受，鹽盤就是苦受，麵包屑盤就是不苦不樂受。

### 對苦受的渴愛

當經驗到痛苦的感受時，會加強對樂受的渴愛，因此也可說苦受是渴愛的緣。當有情經驗到痛苦的感受時，就會想要躲開，想找個出口而尋求快樂的感受。不過痛苦似乎也是渴愛的對象，害怕或痛苦的受可能也是一種渴愛。例

如，坐雲霄飛車時，人們會因經驗到快速墜落的害怕而感到快樂。這是最流行的娛樂，為什麼會這樣呢？最吸引人的電影、電視節目是什麼呢？犯罪案或恐怖片。這呈顯了人們渴愛痛苦的感受。

### 對不苦不樂受的渴愛

對不苦不樂受的渴愛是種平靜的經驗。有人渴愛麻木的感覺、不要被人干擾的感受，他喜歡這種什麼感受都沒有，無所謂的狀況。在禪定甚深的境界中，是不苦不樂，非常平靜的捨受。於如此的平靜當中，會產生非常微細的執著，執著那種平靜安寧的感受。因為這樣的渴愛，束縛了這些熟悉於進入某種禪定的禪修者，導致他們後來投生於色界或無色界。從佛陀革命性的眼光來看，深定的背後隱藏著煩惱，也就是「結」，束縛眾生無法自三界中解脫。

佛陀教導真正解決問題的方法，就是要拔除這些微細渴愛的煩惱，才能真正地解脫。如何才能拔除這微細的煩惱、執著？便是透過智慧，看到這微細煩惱——渴愛如何跟著受生起，如此才能拔除。要能夠看到所有的受都是無常的，都是不斷變化的，是不值得渴愛執著的。☸