

觀受如風

【重點】：受念住。

【經典依據】：《雜阿含經》的第 471 經。

(01) 如是我聞：一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。

(2a) 爾時，世尊告諸比丘：「譬如空中狂風卒起，從四方來：有塵土風、無塵土風，毘濕波風、鞞嵐婆風，薄風、厚風，乃至風輪起風。

(2b) 身中受風，亦復如是種種受起：樂受、苦受、不苦不樂受；樂身受、苦身受、不苦不樂身受；樂心受、苦心受、不苦不樂心受；樂食受、苦食受、不苦不樂食受；樂無食受、苦無食受、不苦不樂無食受；樂貪受、苦貪受、不苦不樂貪受；樂出要受、苦出要受、不樂不苦出要受。」

(03) 爾時，世尊即說偈言：

譬如虛空中，種種狂風起，東西南北風，四維亦如是。
有塵及無塵，乃至風輪起。如是此身中，諸受起亦然。
若樂若苦受，及不苦不樂；有食與無食；貪著不貪著。
比丘勤方便，正智不傾動，於此一切受，點慧能了知。
了知諸受故，現法盡諸漏，身死不墮數，永處般涅槃。

(04) 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

【經義說明】

一、轉門

又若有受，於依止中，生已破壞，消散不住，速歸遷謝；不經多時，相似相續而流轉者，應觀此受，猶若旋風。

二、差別門

又彼諸受自性（樂受、苦受、不苦不樂受）、所依（樂身受、苦身受、不苦不樂身受；樂心受、苦心受、不苦不樂心受）、染淨品別，當知名受品類差別。

有味受者（樂食受、苦食受、不苦不樂食受），諸世間受。
無味受者（樂無食受、苦無食受、不苦不樂無食受），諸出世受。
依耽嗜受者（樂貪受、苦貪受、不苦不樂貪受），於妙五欲諸染污受。
依出離受者（樂出要受、苦出要受、不樂不苦出要受），即是一切出離、遠離所生，諸善定、不定地俱行諸受。

【禪修解說】

於緣起的流轉過程是「觸」、「受」、「愛、取、有」。「受」之後的「愛、取、有」就是貪瞋等煩惱和業，所以禪修時，必須在其源流的「受」下手，時時覺照自身的「受」是無常和無我，如此才能截斷後續的煩惱和業。
