

不苦不樂受

相對於苦受、樂受，不苦不樂受則比較不明顯，不容易被覺察，最好是藉著推理，以及去注意樂受和苦受兩者都不存在。

注釋書以獵人獵鹿作譬喻，說明如何了解不苦不樂受。獵人追逐鹿，不一定看到鹿，他觀察鹿奔跑所留下的足跡。獵人巡視石頭的周圍，若有鹿的足跡，便知道鹿曾經到過這裡，就繼續朝這個方向去追鹿。同樣的，運用推理的方法觀照不苦不樂受，就好比透過推理去了解鹿跑過岩石一樣。若沒有明顯的樂受或苦受，感覺不明顯，即是不苦不樂受。

在實際經驗中，不苦不樂受是三種受中最穩定的，為了對治修習者將它視為恆常的傾向，它的無常性應當被觀察。如此觀察時，不苦不樂受將導致智慧的生起，從而對治潛在的癡。



