

觀察感受，走出迷障

「受」是很真實的經驗，六根接觸外境，時時都有種種的感受生起、消失。因為「受」可引生不同層次的熱烈情緒，而促使我們迷妄執取；但若能於覺受的當下具念、明覺，不去發動渴愛、貪染，也可能是切斷生死輪迴的契機。換句話說，於緣起的鎖鍊中，「受」是重要的關鍵，心的過程應在「受」的階段就結束，不再進一步發展為「愛」、「取」。具體而言，修習者應致力於不牽涉個人情緒，保持正念觀察生起的覺受，從中認清「受」的無常、苦、無我性，乃至切斷覺受與貪、瞋之間的習性反應，此即是出離輪迴之苦的有效方法。