

第五課 四念處觀 2【觀受是苦】

◆ 受念處——觀受是苦 ◆

壹、前言

受念住，又作受念處。即觀於欣求樂受中反生苦之原由，並觀苦、空等共相，以對治樂顛倒。

受，就是一種感受。「領納」為受，承認、接受外面的苦樂境界，這就是「受」。譬如天氣很冷，怎麼知道很冷？是感受的關係。天氣很好、很溫暖，怎麼會知道呢？也是身體的感受。現在吃東西，吃得很可口，這也是受；喝一杯冰水下去，喝得很舒服，這是一種樂受。所謂「樂受」就是種種快樂的感受，由於我們對快樂的感受起了貪愛，拼命去追逐、拼命想佔有，就不斷地造惡業，造了惡業，將來就要受報。

受，就是「受陰」。在佛法來講，色、受、想、行、識，是五陰境界，會障蔽我們的自性；就像太陽被雲遮蔽，希望見到太陽的光明，就必須除去雲層。怎麼除？風吹雲散，就可重現光明；而我們現在修觀行，就是用觀照的方法、思惟的方法，除去我們心當中的陰影。

貳、受的種類

受念處者，領納名受。有內受、外受、內外受。緣內名內受；緣外名外受；緣內外名內外受。又意根受名內受；五根受名外受；六根受名內外受。於一根有順受、違受、不違不順受。於順生「樂受」；於違生「苦受」；不違不順生「不苦不樂受」。於六根即有十八受；根塵能所，合三十六受；約三世有百八受。

諸受皆苦：樂受是「壞苦」，苦受是「苦苦」，不苦不樂受是「行苦」。諸受麤細無不是苦，如食有毒，食消則苦，樂受壞則苦；如搔疥初美後苦，樂受壞苦，亦復如是。餘兩苦可知。〈四念處、卷一〉

內 受	緣 內	意 根
外 受	緣 外	五 根
內 外 受	緣 內 外	六 根

六根對六塵，產生種種覺受，推其根本，可分為三：

第一種是樂受。第二種是苦受。第三種是中庸受（不苦不樂受）。一個人無論是生理、心理，都有感覺，在日常生活上也有這種感覺。今天很冷，凍得要死；或是烈日高照，滿頭大汗，熱得要死；這就是生理上的苦。穿得很好，住得也很好，又沒有什麼壓力，生理上感覺很舒適、很快樂，這就是生理上的樂。一個是苦、一個是樂；苦有苦受；樂有樂受；不苦不樂就有中庸受（不苦不樂受）。

每一根有三受：

順	樂 受	壞 苦
違	苦 受	苦 苦
不違不順	不苦不樂受（中庸受）	行 苦

人生在世，不外是苦與樂，但是樂也是苦，苦也是苦。

■ 樂受：領受順境，謂於身、心有適悅感受。

樂受有壞苦，享受完了，就沒有了。壞，就是有壞散、終結的一天。就像我們吃東西，吃得很舒服、很可口，是樂受，吃完了，快樂的感覺就不在了，這就是樂有壞苦。乃至於拚命的吃，覺得很高興，結果花很多錢財，不但沒有營養，反而還吃壞肚子，腸胃都壞了，這也是壞苦。又如：坐在一部好車上面，很神氣、很威風，忽然這輛車子出了車禍，碰爛掉了；起初感覺很神氣、很威風，車子壞掉了，又感覺很喪氣，這不是壞苦嗎？

世界上所有的快樂，到最後都有悲哀、都有煩惱、都有空虛。身體是如此，心念也是如此。做了一件善事，受人家讚歎幾句，心當中很快樂；很有名氣，心理感覺很快樂；滿意、得意的時候，心理就很快樂、感覺很好。可是得到的東西會失去，得而復失，有成必有壞，再好的東西到最後都會毀滅。所以樂受就有壞苦。

■ 苦受：領受違境，指於身心所領納的逼迫、苦惱不悅之感受。

苦受有苦苦。社會上有不少的人，吃不好、住不好、身體也不健康，本來就是苦。爲了要填飽肚皮，必須要面對現實去做工賺錢，做工又是苦。如果遇到工頭或

老闆看自己不順眼，東也講、西也講，又是苦。本來沒有飯吃、沒有房子住就是苦了，還要去做工，更苦；不但做工苦，而且經常受到老闆的責備、討厭，苦上再苦，所以苦有苦苦。

■ 不苦不樂受：又作捨受。即領納不違亦不順之境相，而捨離苦、樂之感。

那麼不苦不樂，好不好？還是不好，這是行苦。行就是行陰，妄想分別。想過去、想現在、想未來，心始終不停；想東想西、患得患失，妄想始終沒有停過。我們自己打坐就知道了，不想打妄想，偏偏打妄想，為什麼？就是行苦。假使生理和心理不苦也不樂，就屬於捨受。所謂捨受，又稱之為中庸受。中庸受雖然是不苦不樂，還有微細的生滅、微細的念頭；有微細的生滅、有微細的念頭還是苦，只是自己感覺不十分明顯而已。

參、修習步驟

諦思惟念：身邊樂受，以愛樂受，故著此身，當觀樂受，實不可得。云何不可得？因衣食故致樂，樂過則苦，生非實樂故。如患瘡苦，以藥塗治，痛止為樂，以大苦故，謂小苦為樂，非實樂也。

復次，以故苦為苦，新苦為樂；如擔重易肩，肩輕為樂，而以新重為樂，實非樂也。如火性熱，無暫冷時，若是實樂，不應有不樂時。

或曰：外事是樂，因緣不必是樂，或時樂因，或時苦因，若使心法與愛相應，爾時是樂；與恚相應，爾時是苦；與癡相應，不苦不樂。以此可知，有樂無樂耶？答曰：無也。《坐禪三昧經、卷下》

云何為受？增益身心，是名為樂。損減身心，是名為苦。與二相違，名不苦不樂。此三受無決定相，如即一事，或增身心；或為損減；或俱相違。如即一火，或時生樂；或時生苦；或時能生不苦不樂。從緣生受，是則決定。即此一事，以隨時故，或為樂因；或為苦因；或為不苦不樂因。

隨能遮苦，於是時中，則生樂相。如人為寒所惱，爾時熱觸，能生樂相。是熱觸過增，還能為苦，非復是樂，故知樂受亦無。此乃世俗名相，故有樂受，非真實義。隨是人喜，熱觸時亦為增益，又遮先苦，爾時是中，則生樂相。若離先苦，是熱觸則不能為樂，故非實有。名義如是，有相則有作，假名中有相。是苦、樂、不苦不樂在

身，則心能覺，故說受爲受。

已知一切皆苦，但以時差別，故有三種。能惱害者，則名爲苦。既惱害已，更求異苦，以遮先苦以願求，故大苦暫息，爾時名樂。憂喜不了，不願不求，爾時名爲不苦不樂。是三種苦，皆從眾緣和合故生，念念滅故，聖人觀苦，是故一切心行，皆名爲受。如經中說，樂受中貪使；苦受中瞋使；不苦不樂受中無明使。

一·苦受

三界之中，諸受皆苦。

一切世界從大地獄，上至有頂，皆是苦相，爲多苦所惱。

身爲苦田，非樂田也。如野田中，嘉苗難殖，而穢草易生，如是身田，眾苦易集，而虛樂難生。

一切眾生身苦、心苦常隨逐，故知身爲苦。又身如獄，常有鎖。何以知之？以滅此身，乃名解脫，鎖故苦。

一切心行皆名爲受。經中說諸受皆苦，故知心行在於身中，皆名爲苦。又說若色生即是苦生。以苦因故，故知緣及諸根，但能生苦，是故一切心行，皆名爲受。以行苦故，一切諸行，應觀是苦。

如經中說，色是苦，受、想、行、識是苦。若色生時，當知即是老病死等，諸衰惱生；受想行識，亦復如是。又身常務，以身口意，造作眾事，造作眾事皆名爲苦。

苦苦：

有情之身心，本來即苦，更加以飢渴、疾病、風雨、勞役、寒熱、刀杖等眾苦之緣而生之苦，故稱爲苦苦。

苦受，生時苦，住時苦，壞時樂。

眾生身，諸苦隨逐。謂生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎會苦、愛別離苦、違願等苦，常與相隨故，故身爲眾苦之聚。又以有身故，則有所及貪著等諸衰惱集，故知身爲眾苦因緣。

苦受是罪報。

觀苦如箭入心。

眾生得欲無厭，如飲鹹水，不足故苦。又無所求欲，乃名為樂，求故名苦；不見世間有無求者，故知無樂。

身多怨賊，謂毒蛇篋、五拔刀賊、詐親善賊及空聚落壞聚落賊。大河此岸，種種諸苦，皆常隨逐，故知皆苦。

苦苦即苦。

生	苦	母	子	皆	辛	苦
老	病	死	苦	業	力	現前，作不了主
求	不	得	苦	貪	得	無厭
怨	憎	會	苦	冤	家	路窄
五	蘊	熾	盛	苦	熊	熊火燄燒
愛	別	離	苦	情	執	牽絆

二·樂受

佛說：「一切煩惱，以樂欲為本，從樂欲生；諸佛世尊斷樂欲故，名為涅槃。」
《最勝王經》

經典上記載：有一天，宮廷裡請來一位很有名的樂師。在演奏之前，國王對他說：「如果你能讓本王聽得快樂、陶醉，就賞你一百兩黃金。」於是樂師專注地彈琴，曲音琮琤流洩，國王也不知不覺地陶醉在美妙的琴音中，悠然神往……「陛下！樂曲演奏完畢了，賞金呢？」但是國王心生後悔，不想給錢，於是對樂師說：「你彈琴給我聽，只不過讓我空歡喜一場，我並沒有獲得實際的利益，所以我口頭上應允給你賞金，也是要叫你空歡喜而已！」

行者觀是樂受，以實知之，無有樂也，但有眾苦：

苦差別中，名為樂相，但有名相，都無實義。

若實有樂受，應說其相，何者為樂？而實不可說，當知但以苦差別中名為樂相。於小苦中，生此樂相。如人為熱苦所惱，則以冷觸為樂。

又人為苦所惱，於異苦中而生樂相。如人畏死，以刑罰為樂。

人受虛妄樂，便生貪著，以貪著因緣，生守護等過，故當觀樂，甚於苦也。

樂爲苦門，以貪樂故，從三毒起不善業，墮地獄等，受諸苦惱，當知皆以樂爲根本。

又一切合會，皆別離相，離所愛時，深受諸苦，不由不愛，故知樂者，甚過於苦。

樂受是煩惱生處。所以者何？以貪身故，則欲所須，欲因緣故，恚等煩惱次第而生。

樂受是生死根本。所以者何？因樂生愛。如經中說，愛爲苦本。又一切眾生有所造作，無不爲樂，故名苦本。

樂受難捨，甚於桎梏。又生死中，貪樂所縛。以貪樂故，不脫生死。

一切世間樂受，皆從顛倒生，無有實者。

癡迷樂倒

人於苦中，先起樂倒，後生貪著；樂若少實，不名爲倒。如常我淨，少實亦無，樂亦如是，俱顛倒故。又人於辛苦中而生樂心，如擔重易肩，故知無樂。

凡夫、愚人於微苦中，妄生樂相。

於女色等中，先生樂相，後還憎惡，故知以邪憶想，生此樂相；離邪憶想，還見其過。又女色等，皆是乾消病等苦因，故非樂也。又離欲時皆捨此緣，若實樂，何故捨耶！

未離欲者，愛此樂受，愛因生苦，故知樂受是眾苦本。

又眾生心，縛在生處，乃至畜生，亦貪惜身，當知皆以樂受味故，是故應觀樂受爲苦。

樂受味，是貪等因，若無樂受則無所貪。又樂受味，真智能斷。所以者何？世間諸智，要取上地味，能捨下地，故知樂受，甚過於苦。

樂受與涅槃相違。所以者何？眾生貪著生死樂，故不樂泥洹。又經中說二求難斷：一謂得求。二謂命求。求隨意諸欲，是名得求。求得壽命，受此諸欲，是名命求。此二求皆以樂受爲本，是故智者難斷應斷，謂能如實觀樂受相。又樂受味亦能染污，未得離欲大智人心，以難斷故，甚於苦受。

壞苦：

壞苦，又作變異苦。對所愛之人或物，諸可意之樂受法，生時爲樂，壞時逼惱身心之苦，稱爲壞苦。

樂受，生時樂，住時樂，壞時苦。

又人隨生樂處，後即此事，還生苦心，故知非樂。

雖得所欲，亦應觀苦。所以者何？是皆無常壞時生苦。如經中佛說天人愛色、樂色、貪色，是色壞時，生大憂苦；受想行識亦復如是。以壞敗故，當知亦苦。

此樂受，常能生苦。求時欲苦，失時憶苦。得時無厭，如海吞流，是亦爲苦。

壞苦故，應觀樂受爲苦。

樂受名起諸業因。所以者何？以貪樂故，能起善業；爲現樂故，起不善業。亦是一切受身之因。所以者何？取樂生愛，愛故受身。

三·不苦不樂受

不苦不樂受，不知苦不知樂。

是人爲三觸所觸，謂苦觸、樂觸、不苦不樂觸。以有因故，當知有果。如人熱極，得冷觸覺樂，得熱觸覺苦，得不冷不熱觸，覺不苦不樂，故知有此不苦不樂。汝意或謂不苦不樂觸中不能生受，是事不然。所以者何？人覺此觸，不冷不熱，覺知所緣，即名爲受。云何言無？

不苦不樂受細故，不覺貪瞋。

是人於此中，不生苦樂想故。不知見事故，但生癡使。

又不苦不樂受，其相寂滅，如無色定。以寂滅故，煩惱細行，凡夫於中生解脫想，是故佛說此中有無明使。又未覺緣，故苦樂不了。

又若未通達苦集等，爾時於苦受中生樂想，亦生不苦不樂想，是故說不知諸受集等故無明使使，但不苦不樂受中，多無明使使。

此中樂行，寂滅不善，不能發起粗貪粗恚，是故說名無苦樂。

此中苦樂細微不了，無有刀杖等苦、喪親等憂，是故名無。如說色界無寒無熱，是中亦有四大，云何當言無寒無熱耶？如說三禪眾生一身一想，是中亦有光明差別。如說若行禪者，不能善除睡眠戲調，則光明不淨。又少智人名為無智，又如世人，以食中少鹹，名為無鹹，如是彼中憂喜不了，故名為無。

又汝等說彼中無覺，佛經中說想因緣覺，是中有想，云何無覺？故知覺法乃至有頂，為粗覺故，說二禪滅，是故上二界中亦有苦樂等。

行苦：

行，遷流之義。因一切有為法遷流三世，而無剎那常住安穩；見諸法無常，而感逼惱，稱為行苦。

不苦不樂，當觀無常，念生念滅。

以行苦故，一切諸行，應觀是苦。

肆、觀苦之功德

三界皆苦。上二界中，雖無粗苦，亦有微苦。何以知之？四禪中說有四威儀，隨有威儀，皆應有苦。又色界有眼耳身識，此識中所有受名為苦樂，從一威儀求一威儀，故知有苦。一切五陰，皆名為苦，正以惱害為苦，如欲界受，惱害故苦，上二界受，亦有惱害。

一切煩惱皆是不善，是中云何無苦受耶？又經中說，諸天人愛色、樂色、貪色、著色，是諸天人愛樂貪著色故，是色敗壞，則生憂苦，乃至識亦如是。

故知一切未離欲人，皆有憂喜。又愛緣生喜，離此愛緣，必生憂悲。凡夫無智，何能有力，得所愛緣而不生喜，失不生憂？如經中說，唯得道者，將命終時無憂喜色，故知一切凡夫憂喜常隨。又佛自說，不憂不喜，一心行捨，是應羅漢功德。

苦受、樂受、不苦不樂受，一言以蔽之，皆是苦也。以行苦故，一切諸行，應觀是苦；以壞苦故，應觀樂受是苦；苦苦是苦，是三種苦，皆從眾緣和合故生，念念滅故，聖人觀苦，是故一切心行，皆名為受。

一、行者若能知是法是苦，則不受諸行，若法雖無常、無我，不能生苦，則終不捨，以苦故捨，以捨苦故，於苦得脫。

- 二· 又一切眾生最所怖畏者是苦，若少壯老年賢愚貴賤，知此苦相皆生厭離，一切行人於泥洹中能生安隱寂滅心者，皆於生死生苦想故。
- 三· 以無明故貪著此苦（眾生於實苦中生樂想故），深生苦想則得厭離。
- 四· 如癡蛾投火，以樂想故，智者知火能燒，則能遠離，凡夫亦爾，無明癡故投後身火，智者以苦想故，能得解脫。
- 五· 一切三界皆是苦，是苦因緣，於中苦受，是苦能生苦受，是苦因緣，雖不即苦，久必能生。是故當觀世間一切皆苦，生厭離心，不受諸法，則得解脫。

《楞嚴經》畢陵伽婆蹉，即從座起，頂禮佛足，而白佛言：「我初發心，從佛入道，數聞如來，說諸世間，不可樂事。乞食城中，心思法門，不覺路中，毒刺傷足，舉身疼痛！我念有知，知此深痛，雖覺覺痛，覺清淨心，無痛痛覺，我又思惟：如是一身，寧有雙覺？攝念未久，身心忽空，三七日中，諸漏虛盡，成阿羅漢，得親印記，發明無學，佛問圓通，如我所證，純覺遺身，斯為第一。」

伍、結語

苦受、樂受、不苦不樂三受中，能生深厚煩惱：

苦受：眾生為苦所逼，以求樂故，深起煩惱。又種種樂，少苦能勝，如人具足受五欲時，蚊蚋所侵則生苦，覺色等五欲樂不如是。又如存百子樂，不如喪一子苦。又生死中，苦受相多，樂受不爾。所以者何？多有眾生，在三惡趣，生天人少。又不須加功，自然得苦，加功求樂，有得不得，猶如田中穢草自生，嘉苗不爾。又因苦受起重罪業，所以者何？苦受中有瞋使，經中說，瞋為重罪。

樂受：先已說壞敗等因緣，受大苦故。

不苦不樂受：是中有癡使，癡是一切煩惱根本。又此受細微，是中煩惱難覺知故。又此受是眾生本性，若樂為客。又此受遍在三界，餘二不爾。又此受是長壽因，貪此受故壽八萬大劫，久受苦相諸陰。又此受與泥洹相違，是中生寂滅相泥洹相故，不復能得真實泥洹。又此受以聖道能過，如說因離性得解脫。苦受、樂受以世間道亦能得過。又此受窮生死邊斷相續時斷。

《楞嚴經》云：「阿難！譬如有人，手足宴安，百骸調適，忽如忘生，性無違

順；其人無故以二手掌於空相摩，於二手中妄生澀滑、冷熱諸相，受陰當知，亦復如是。阿難！是諸幻觸，不從空來，不從掌出。如是阿難！若空來者，既能觸掌，何不觸身？不應虛空選擇來觸；若從掌出，應非待合；又掌出故，合則掌知，離則觸入，臂腕骨髓，應亦覺知入時蹤跡，必有覺心，知出知入，自有一物，身中往來，何待合知，要名為觸？是故當知受陰虛妄，本非因緣，非自然性。」

若自若他受樂受時，遠離染心，生於慈心；若受苦受時，觀三惡道，遠離瞋心，生於悲心；若受不苦不樂受時，離無明心，生於捨心。觀一切受無常、苦、無我，見受樂者，即知是苦；見受苦者，如癰如瘡；見受不苦不樂受者，是不寂靜。觀於樂受，即知無常；觀於苦受，即知是空；觀不苦不樂受，即知無我，如是觀者，名受念處。

是故當知：受如水泡，無有實處。《心經》云：「照見五蘊皆空，度一切苦厄。」若能觀受是苦：觀世間樂受是苦；觀苦受如箭；不苦不樂受當觀無常壞敗相（念生念滅）。如是樂受中不生貪著；苦受中不生瞋恚；不苦不樂中不生愚癡。方可洞悉受陰虛妄，解脫出塵而得涅槃寂靜之樂。

※參考書籍：《大智度論》、《成實論》、《四念處》、《坐禪三昧經》、
《大薩遮尼乾子受記經》