

身念住之禪修：根據《中部 10·念住經》、般若經典

<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2024-101-2.pdf>

釋心傳翻譯與整理 (20240226)

5

=====

《中部 10·念住經》(MN 10: *Satipaṭṭhāna-sutta*)在身念住的教學¹

簡介：本經教導佛法禪修的基本功之一，以身體、感受、心念、和法目(或法理)做為助成心念現前覺察之關聯的入手處，從而安住於心念現前覺察。至於本經之主軸，則標示於經文的起頭與結尾，亦即四念住之禪修，運轉出一條行得通的道路，目標在於親證涅槃(或寂滅)，而在導向目標的路途上，還可用以排除情緒困擾、擺脫世間困境、深化心意清淨、以及開發洞察理解。

我是這麼聽說的：有一個時候，世尊在拘留搜(Kuru; Kuruṣu)遊化，停留在拘留搜的一個稱為劍磨瑟曇(Kammāsadhamma)的城市裡。在該地，世尊對比丘們說：「比丘們！」那些比丘回應著：「賢者！」世尊開示：

15 「比丘們！這是一條行去之道路(*ekāyana magga/ one (eka) going (ayana) way (magga)*)，用以淨化眾生、用以凌駕憂愁與悲歎、用以滅除困苦與憂傷、用以證悟理趣(*ñāyassa adhiḡamāya*)、以及用以作證涅槃(*nibbānassa sacchikiriyāya*)，而這也就是四念住(*cattāro sati-paṭṭhānā*)。

20 是哪四個呢？比丘們！就此而論，比丘於身體(*kāye*)隨觀身體(*kāyānupassin*)而安住(*viharati*)，熱衷(*ātāpin*)、正知(*sampajāna*)、具念(*satimant*)，已經調伏在世間之貪欲與憂慮(*vineyya loke abhijjhā-domanassam*)。於感受(*vedanāsu*)隨觀感受(*vedanānupassin*)而安住，熱衷、正知、具念，已經調伏在世間之貪欲與憂慮。於心念(*citte*)隨觀心念(*cittānupassin*)而安住，熱衷、正知、具念，已經調伏在世間之貪欲與憂慮。於法目(或法理 *dhammesu*)隨觀法目(*dhammānupassin*)而安住，熱衷、

25 正知、具念，已經調伏在世間之貪欲與憂慮。

(1. 隨觀身體／身體隨觀 *Kāyānupassanā*)

(1.1. 隨觀身體之入出息的一節 *Kāyānupassanā-ānāpāna-pabba*)

30 比丘們！比丘如何於身體隨觀身體而安住？比丘們！就此而論，比丘去了林野(或曠野、阿蘭若 *arañña*)、樹下、或空屋，坐著，以兩腳交疊盤坐的姿勢之後(*pallaṅkaṃ ābhujitvā*)，端正身體之後，設立心念在面前之後(*parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā*)，正好心念現前而入息(*satova assasati*)，正好心念現前而出息(*satova*

¹ 英譯本：Bhikkhu Ñāṇamoli, Bhikkhu Bodhi (tr.), “10: *Satipaṭṭhāna Sutta* –The Foundations of Mindfulness,” *The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikāya*, Somerville: Wisdom, 2005, pp. 145-155; Rupert Gethin (tr.), “Establishing Mindfulness (*Satipaṭṭhāna-sutta*),” *Sayings of the Buddha: A Selection of Suttas from the Pali Nikāyas*, Oxford: Oxford University Press, 2008, pp. 141-151.

漢譯本：《中阿含經·第98經·念處經》，T. 26, vol. 1, pp. 582b-584b; 《增壹阿含經·壹入道品第十二·第1經》，T. 125, vol. 2, pp. 568a-569b.

passasati)。正在做長的入息的時候，他知曉(*pajānāti*)：『我入息長。』正在做長的出息的時候，他知曉：『我出息長。』正在做短的入息的時候，他知曉：『我入息短。』正在做短的出息的時候，他知曉：『我出息短。』他如此地練習：『我將入息而覺知一切身。』(*sabba-kāya-paṭisaṃvedī assasissāmi*)他如此地練習：『我將出息而覺知一切身。』(*sabba-kāya-paṭisaṃvedī passasissāmi*)他如此地練習：『我將入息而使身體之組合造作維持著平靜。』(*passambhayaṃ kaya-saṅkhāraṃ assasissāmi*)他如此地練習：『我將出息而使身體之組合造作維持著平靜。』(*passambhayaṃ kaya-saṅkhāraṃ passasissāmi*)比丘們！猶如技術熟練的轆轤匠或其徒弟，正在做拉長的時候，他知曉：『我拉得長。』正在做拉短的時候，他知曉：『我拉得短。』同樣地，比丘們！比丘正在做長的入息的時候，他知曉：『我入息長。』正在做長的出息的時候，他知曉：『我出息長。』正在做短的入息的時候，他知曉：『我入息短。』正在做短的出息的時候，他知曉：『我出息短。』他如此地練習：『我將入息而覺知一切身。』他如此地練習：『我將出息而覺知一切身。』他如此地練習：『我將入息而使身體之組合造作維持著平靜。』他如此地練習：『我將出息而使身體之組合造作維持著平靜。』

以如此的方式，或者就內部(*ajjhataṃ*)，於身體隨觀身體而安住。或者就外部(*bahiddhā*)，於身體隨觀身體而安住。或者就內部與外部(*ajjhata-bahiddhā*)，於身體隨觀身體而安住。或者於身體(*kāyasmim*)隨觀集起之情形(*samudaya-dhammānupassin*)而安住。或者於身體隨觀壞滅之情形(*vaya-dhammānupassin*)而安住。或者於身體隨觀集起與壞滅之情形(*samudaya-vaya-dhammānupassin*)而安住。或者僅來自於最起碼的認知與憶念的運作(*yāvad eva ñāna-mattāya paṭissati-mattāya*)，其心念成為如此的設立(*assa sati paccupaṭṭhitā hoti*)：『身體存在。』(*atthi kāyo*)他無所依賴而安住(*anissito ca viharati*)。而且他於世間不抓取任何事物(*na ca kiñci loke upādiyati*)。比丘們！比丘以如此的方式於身體隨觀身體而安住。

(1.2. 隨觀身體之儀態軌道的一節 *Kāyānupassanā-iriyā-patha-pabba*)

比丘們！再者，比丘正在行走的時候，他知曉：『我在行走。』正在站著的時候，他知曉：『我在站著。』正在坐著的時候，他知曉：『我在坐著。』正在躺著的時候，他知曉：『我在躺著。』一一地隨著(*yathā yathā*)其身體成為怎樣的舉止(*assa kāyo pañihito hoti*)，即一一地如此(*tathā tathā*)予以知曉(*pajānāti*)。

以如此的方式，或者就內部，或者就外部，或者就內部與外部，於身體隨觀身體而安住。或者於身體隨觀集起之情形，或者於身體隨觀壞滅之情形，或者於身體隨觀集起與壞滅之情形而安住。或者僅來自於最起碼的認知與憶念的運作，其心念成為如此的設立：『身體存在。』他無所依賴而安住。而且他於世間不抓取任何事物。比丘們！比丘以如此的方式於身體隨觀身體而安住。

(1.3. 隨觀身體之確知的一節 *Kāyānupassanā-sampajāna-pabba*)

比丘們！再者，比丘在前往或返回的時候，成為具備確知之作為者(*sampajāna-kārī hoti*)。在看前面或看旁邊的時候，成為具備確知之作為者。在彎

曲或伸直的時候，成為具備確知之作為者。在看前面或看旁邊的時候，成為具備確知之作為者。在拿著大衣、鉢、法衣的時候(*saṅghāṭi-patta-cīvara-dhāraṇe*)，成為具備確知之作為者。在吃、喝、嚼、嚐的時候，成為具備確知之作為者。在大便或小便的時候，成為具備確知之作為者。在行走、站著、坐著、睡眠、覺醒、言談、靜默的時候，成為具備確知之作為者。

以如此的方式，或者就內部，或者就外部，或者就內部與外部，於身體隨觀身體而安住。或者於身體隨觀集起之情形，或者於身體隨觀壞滅之情形，或者於身體隨觀集起與壞滅之情形而安住。或者僅來自於最起碼的認知與憶念的運作，其心念成為如此的設立：『身體存在。』他無所依賴而安住。而且他於世間不抓取任何事物。比丘們！比丘以如此的方式於身體隨觀身體而安住。

(1.4. 隨觀身體之厭逆作意的一節 *Kāyānupassanā-paṭikūla-manasikāra-pabba*)

比丘們！再者，比丘觀察(*paccavekkhati*)正好這一個身體，從腳掌往上，從頭頂往下，被皮膚所包覆，充滿各式各樣的不潔淨(*asuci*)：『在這一個身體裏，有頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、筋腱、骨頭、骨髓、腎臟、心臟、肝臟、肋膜、脾臟、肺臟、腸子、腸間膜、胃、糞便、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚水、油脂、唾液、鼻涕、關節滑液、尿液。』比丘們！猶如一個二端有開口的袋子，充滿各式各樣的穀物，包括山米、紅米、綠豆，豌豆，芝麻，糙米。解開這一個袋子之後，明眼的人將能觀察(*paccavekkheyya*)：『這些是山米；這些是紅米；這些是綠豆；這些是豌豆；這些是芝麻；這些是糙米。』同樣地，比丘們！比丘觀察正好這一個身體，從腳掌往上，從頭頂往下，被皮膚所包覆，充滿各式各樣的不潔淨：『在這一個身體裏，有頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、筋腱、骨頭、骨髓、腎臟、心臟、肝臟、肋膜、脾臟、肺臟、腸子、腸間膜、胃、糞便、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚水、油脂、唾液、鼻涕、關節滑液、尿液。』

以如此的方式，或者就內部，或者就外部，或者就內部與外部，於身體隨觀身體而安住。或者於身體隨觀集起之情形，或者於身體隨觀壞滅之情形，或者於身體隨觀集起與壞滅之情形而安住。或者僅來自於最起碼的認知與憶念的運作，其心念成為如此的設立：『身體存在。』他無所依賴而安住。而且他於世間不抓取任何事物。比丘們！比丘以如此的方式於身體隨觀身體而安住。

(1.5. 隨觀身體之界域作意的一節 *Kāyānupassanā-dhātu-manasikāra-pabba*)

比丘們！再者，比丘觀察(*paccavekkhati*)正好這一個身體，不論如何地設立(*yathāṭhitam*)，也不論如何地擺放(*yathāpaṇihitam*)，都是從界域而來的(或領域、要素 *dhātuso*)：『在這一個身體裏，有地界(*pathavī-dhātu*)、水界(*āpo-dhātu*)、火界(*tejo-dhātu*)、風界(*vāyo-dhātu*)。』比丘們！猶如技術熟練的屠牛者或其徒弟，殺牛之後，坐在十字路口，一塊一塊地切割。同樣地，比丘們！比丘觀察正好這一個身體，不論如何地設立，也不論如何地擺放，都是從界域而來的：『在這一個身體裏，有地界、水界、火界、風界。』

以如此的方式，或者就內部，或者就外部，或者就內部與外部，於身體隨觀身體而安住。或者於身體隨觀集起之情形，或者於身體隨觀壞滅之情形，或者於身體隨觀集起與壞滅之情形而安住。或者僅來自於最起碼的認知與憶念的運作，其心念成為如此的設立：『身體存在。』他無所依賴而安住。而且他於世間不抓取任何事物。比丘們！比丘以如此的方式於身體隨觀身體而安住。

(1.6. 隨觀身體之墓園九相的一節 *Kāyānupassanā-nava-sivathika-pabba*)

(1.6.1.)比丘們！再者，猶如比丘會看見被棄置在墓園(或墳場)的屍體：已經死去一天、二天、或三天，腫脹、青瘀、長成膿爛。他就拿來和正好這一個身體做關聯的考量：『這一個身體是這樣的事情(*evaṃ-dhammo*)，帶著這樣的事物(*evaṃ-bhāvī*)，尚未超過這樣的情形(*evaṃ-an-atīto*)。』

以如此的方式，或者就內部，或者就外部，或者就內部與外部，於身體隨觀身體而安住。或者於身體隨觀集起之情形，或者於身體隨觀壞滅之情形，或者於身體隨觀集起與壞滅之情形而安住。或者僅來自於最起碼的認知與憶念的運作，其心念成為如此的設立：『身體存在。』他無所依賴而安住。而且他於世間不抓取任何事物。比丘們！比丘以如此的方式於身體隨觀身體而安住。

(1.6.2.)比丘們！再者，猶如比丘會看見被棄置在墓園的屍體：正在被眾多的烏鴉、鷹、禿鷹、蒼鷺、狗、虎、豹、土狼、或各種小蟲所啃噬。他就拿來和正好這一個身體做關聯的考量：『這一個身體是這樣的事情，帶著這樣的事物，尚未超過這樣的情形。』

以如此的方式，或者就內部，或者就外部，或者就內部與外部，於身體隨觀身體而安住。……比丘以如此的方式於身體隨觀身體而安住。

(1.6.3.)比丘們！再者，猶如比丘會看見被棄置在墓園的屍體：還帶有肉與血，而以筋腱連結的骸骨。……(1.6.4.)已經沒有肉，還沾染血跡，而以筋腱連結的骸骨。……(1.6.5.)不帶有肉與血，而以筋腱連結的骸骨。……(1.6.6.)骸骨已失去連結，而四處散落，手骨在一處，腳骨在一處，腳踝骨在一處，小腿骨在一處，大腿骨在一處，髌骨在一處，肋骨在一處，脊椎骨在一處，肩骨在一處，頸骨在一處，顎骨在一處，齒骨在一處，頭蓋骨在一處。……(1.6.7.)已成類似螺貝顏色的白骨。……(1.6.8.)已成堆置超過一年的一堆骨頭。……(1.6.9.)骨頭腐朽而變成粉末。他就拿來和正好這一個身體做關聯的考量：『這一個身體是這樣的事情，帶著這樣的事物，尚未超過這樣的情形。』

以如此的方式，或者就內部，或者就外部，或者就內部與外部，於身體隨觀身體而安住。……比丘以如此的方式於身體隨觀身體而安住。

=====

般若經典在正念安住的教學²

² 漢譯本：《大般若經·第二會·念住等品第十七》，唐·玄奘譯，T. 220 (2), vol. 7, p. 77c-79b.

梵文本：Takayasu Kimura (ed.), *Pañcaviṃśatisāhasrikā Prajñāpāramitā*: I-2, Tokyo: Sankibo Busshorin, 1992, pp. 75-80. (http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/corpustei/transformations/html/sa_paJcaviMzatisAhasrikA-prajJApAramitA1-8.htm)

英譯本：Edward Conze (tr.), *The Large Sutra on Perfect Wisdom with the Divisions of the Abhisamayālaṅkāra*, Berkeley: University of California Press, 1975, pp. 152-155. (<https://archive.org/details/MahaPrajnaparamitaSastraFullByNagarjuna/mode/2up>)

簡介：般若經典不僅詳細教導四念住的修行內容與程序，而且將四念住貫通在般若波羅蜜多之骨幹，成為菩薩行的一組基礎的修行項目。根據般若經典，涉及世間之格局，為一個三千大千世界乃至十方無數個三千大千世界共構的生命相續的流程；涉及修行之格局，將解脫道與菩提道的所有正法，以般若波羅蜜多涵攝、灌注、與前導的修行相續的次第昇進。根據般若經典，正念安住之禪修，如同解脫道與菩提道所有的修行項目，都共構為大乘(*mahā-yāna*; 廣大的修行道路)，以般若波羅蜜多為前導，通往終極目標之無上菩提。

[374c20] 善現！此中，云何名為三十七種菩提分法？謂·四念住、四正斷、四神足、五根、五力、七等覺支、八聖道支。善現！如是名為三十七種菩提分法。

10 [374c23] 善現！四念住者(*katamāni ca subhūte catvāri smṛty-upa-sthānāni*)，謂·菩薩摩訶薩，於內身(*adhy-ātma-kāye kāyānu-paśyī vi-harati, ā-tāpī saṃ-pra-jānan*)、外身(*bahirdhā-kāye kāyānu-paśyī vi-harati, ā-tāpī saṃ-pra-jānan*)、內外身(*adhy-ātma-bahirdhā-kāye*)，住·循身觀(*kāyānu-paśyī vi-harati*)，具足正勤(*ā-tāpī*)，正知(*saṃ-pra-jānan*)、正念(*smṛtimān*)，除·世貪、憂(*vi-nīya loke abhi-dhyā-daurmanasye*)，住·身集觀(*sam-ud-ayānu-paśyī ca kāyasya vi-harati*)，住·身滅觀(*vy-ayānu-paśyī ca kāyasya vi-harati*)。由彼於身住·循身觀(*kāyānu-paśyī ca vi-harati*)，住·身集觀，住·身滅觀，無所依止(*a-niś-citaś ca vi-harati*)，於諸世間無所執受(*na ca kañ-cil loke up'ā-datte*)，是為第一。於受(*evaṃ vedanāyām*)、於心(*citte*)、於法，亦爾(*'dhy-ātma-dharme dharmānu-paśyī vi-harati, bahirdhā-dharme dharmānu-paśyī vi-harati, adhy-ātma-bahirdhā-dharme dharmānu-paśyī vi-harati, ā-tāpī saṃ-pra-jānan smṛtimān, vi-nīya loke 'bhidhyā-daurmanasye, sam-ud-ayānu-paśyī ca dharmāṇaṃ vi-harati, vy-ayānu-paśyī ca dharmāṇaṃ vi-harati, dharme dharmānu-paśyī vi-harati, a-niś-citaś ca vi-harati, na ca kañ-cil loke up'ā-datte*)。是

25 =====

修行預設脈絡：[077c08]「復次(*punar aparam*)，善現(*subhūte*)！菩薩摩訶薩大乘相者(*bodhisattvasya mahāsattvasya mahā-yānaṃ*)，謂(*yad-uta*)四念住(*catvāri smṛty-upa-sthānāni*)。云何為四(*katamāni catvāri*)？一、身念住(*kāya-smṛty-upa-sthānam*)。二、受念住(*vedanā-smṛty-upa-sthānam*)。三、心念住(*citta-smṛty-upa-sthānam*)。四、法念住(*dharmā-smṛty-upa-sthānam*)。」

正修前的調適與調正：[077c10]「身念住者(*tatra katamat kāya-smṛty-upa-sthānam*)，(*evaṃ yāvat katamad dharmā-smṛty-upa-sthānam?*)謂(*iha*)(*subhūte*)菩薩摩訶薩(*bodhisattvo mahāsattvo*)，修行般若波羅蜜多時，以無所得而為方便，雖於內身(*'dhy-ātma-kāye*)·住循身觀(*kāyānu-paśyī vi-harati, na ca kāya-saha-gatān vi-tarkān vi-tarkayati, tac cān-upa-lambha-yogena*)，或於外身(*bahirdhā-kāye*)·住循身觀(*kāyānu-paśyī vi-harati, na ca kāya-saha-gatān vi-tarkān vi-tarkayati, tac cān-upa-lambha-yogena*)，或於內外身(*adhy-ātma-bahirdhā-kāye*)·住循身觀(*kāyānu-paśyī vi-harati*)，而永不起身俱尋思(*na ca kāya-saha-gatān vi-tarkān vi-tarkayati, tac (PSP1-*

2:76) *cân-upa-lambha-yogena*)，熾然精進(*ā-tāpī*)，正知(*saṃ-pra-jānan*)、具念(*smṛtimān*)，調伏貪、憂(*vi-nīya loke 'bhi-dhyā-daurmanasye*)。」

[077c28] 云何菩薩摩訶薩·修行般若波羅蜜多時，以無所得而為方便，於內身·住循身觀，熾然精進，正知、具念，調伏貪、憂？

5 [078a01] 善現！若菩薩摩訶薩，修行般若波羅蜜多時，以無所得而為方便，審觀自身，行時知行，住時知住，坐時知坐，臥時知臥，如如自身威儀差別，如是如是熾然精進，正知、具念，調伏貪、憂。是為菩薩摩訶薩·修行般若波羅蜜多時，以無所得而為方便，於內身·住循身觀，熾然精進，正知、具念，調伏貪、憂。

10 [078a08] 復次，善現！若菩薩摩訶薩，修行般若波羅蜜多時，以無所得而為方便，審觀自身，正知往來，正知瞻顧，正知俯仰，正知屈伸，服僧伽氍，執持衣鉢，若食若飲，偃息經行，坐起承迎，寤寐語默，入出諸定，皆念正知。是為菩薩摩訶薩·修行般若波羅蜜多時，以無所得而為方便，於內身·住循身觀，熾然精進，正知、具念，調伏貪、憂。

15 正修要務之一：[078a15] 「復次(*punar aparaṃ*)，善現(*subhūte*)！若菩薩摩訶薩(*bodhisattvo mahāsattvaḥ*)，修行般若波羅蜜多時，以無所得而為方便，審觀自身，於息入時(*smṛta ā-śvasan*)，念、知息入(*smṛta ā-śvasāmīti yathā-bhūtaṃ pra-jānāti*)。於息出時(*smṛtaḥ pra-śvasan*)，念、知息出(*smṛtaḥ pra-śvasāmīti yathā-bhūtaṃ pra-jānāti*)。」

20 正修要務之二：「於息長時(*dīrghaṃ vā ā-śvasan, dīrghaṃ vā ā-śvasāmīti yathā-bhūtaṃ pra-jānāti. dīrghaṃ vā pra-śvasan*)，念、知息長(*dīrghaṃ vā pra-śvasāmīti yathā-bhūtaṃ pra-jānāti*)。於息短時(*hrasvaṃ vā ā-śvasan, hrasvaṃ vā ā-śvasāmīti yathā-bhūtaṃ pra-jānāti. hrasvaṃ vā pra-śvasan*)，念、知息短(*hrasvaṃ vā pra-śvasāmīti yathā-bhūtaṃ pra-jānāti*)。」

25 舉個譬喻：「如(*tad-yathā 'pi nāma*)·(*subhūte*)(*cakraṃ bhrāmayan*)，轉輪師(*kumbha-kārah*)，或彼弟子(*kumbha-kārānte-vāsī vā*)，輪勢長時(*dīrghaṃ āvidhyān*)，知·輪勢長(*dīrghaṃ āvidhyāmīti yathā-bhūtaṃ pra-jānāti*)；輪勢短時(*hrasvaṃ āvidhyān*)，知·輪勢短(*hrasvaṃ āvidhyāmīti (PSP1-2:77) yathā-bhūtaṃ pra-jānāti*)。」

30 由譬喻理解正題：「是菩薩摩訶薩，亦復如是(*evam eva subhūte bodhisattvo mahāsattvaḥ*)，念、知諸息·若入(*smṛta ā-śvasan, smṛta ā-śvasāmīti yathā-bhūtaṃ pra-jānāti*)、若出(*smṛtaḥ pra-śvasan, smṛtaḥ pra-śvasāmīti yathā-bhūtaṃ pra-jānāti*)、長(*dīrghaṃ vā ā-śvasan, dīrghaṃ vā ā-śvasāmīti yathā-bhūtaṃ pra-jānāti. dīrghaṃ vā pra-śvasan, dīrghaṃ vā pra-śvasāmīti yathā-bhūtaṃ pra-jānāti*)、短(*hrasvaṃ vā ā-śvasan, hrasvaṃ vā ā-śvasāmīti yathā-bhūtaṃ pra-jānāti. hrasvaṃ vā pra-śvasan, hrasvaṃ vā pra-śvasāmīti yathā-bhūtaṃ pra-jānāti*)差別。」

35 結語之一：「是為菩薩摩訶薩(*evaṃ hi subhūte bodhisattvo mahāsattvaḥ*)·修行般若波羅蜜多時，以無所得而為方便，於內身(*kāye*)·住循身觀(*kāyānu-paśyī vi-*

harati)，熾然精進(*ā-tāpī*)，正知(*saṃ-pra-jānan*)、具念(*smṛtimān*)，調伏貪、憂(*vinīya loke 'bhi-dhyā-daurmanasye*)。」

[079b07] 善現！諸菩薩摩訶薩，修行般若波羅蜜多時，以無所得而為方便，如·於內身，如是差別·住循身觀，熾然精進，正知、具念，調伏貪、憂；於外身·住循身觀；於內外身·住循身觀，熾然精進，正知、具念，調伏貪、憂；隨其所應·亦復如是。

結語之二：[079b15]「善現！當知·是為(*idaṃ subhūte*)菩薩摩訶薩大乘相(*bodhisattvasya mahāsattvasya mahā-yānam*)。」

=====

10 念住禪修的熱衷/熾然精進

再度援引經證。《中部 10·念住經》：「就此而論，比丘於身體隨觀身體而安住，熱衷(*ātāpin*)、正知、具念，已經調伏在世間之貪欲與憂慮。」《大般若經·第二會·念住等品第十七》：「身念住者，謂菩薩摩訶薩，修行般若波羅蜜多時，以無所得而為方便，雖於內身·住循身觀，或於外身·住循身觀，或於內外身·住循身觀，而永不起身俱尋思，熾然精進(*ā-tāpī*)，正知、具念，調伏貪、憂。」

引文在此值得關注的焦點，在熱衷(*ātāpin*)/熾然精進(*ā-tāpī*)。

梵文 ā-tāpī，為 *ā-tāpin* 的陽性、第一格、單數。*ā-tāpin*，為接頭音節 *ā*，表強調之意，加上 *tāpin*，乃 *tāpa* (陽性，意思為加熱、發熱、火光、勤苦) 去掉接尾音節 *-a*，加上第二序的接尾音節 *-in* (表示具備著、帶有) 而成。因此，ā-tāpī，意思為具有如日光或火焰般的炎熱、熱烈、熱衷、熾然精進。

ā-tāpī 一詞，凸顯如此的修行不僅進入狀況，而且來到可推動初步升級的關鍵。正念安住禪修，第一，在氣息的入出，一招接著一招，規律地導引氣息入出經過的身體路徑、範圍大小、時間長短；第二，以氣息的入出為媒介，帶上心念現前覺察(念 *smṛti*)，進而持續且同步具備著心念現前覺察(具念 *smṛtimān*)；第三，對於操作氣息的入出，在因緣、變化、導向、程序，也持續進行正確的認知(正知 *saṃ-pra-janya*)，乃至如實地正知(*yathā-bhūtaṃ pra-jānāti*)。第四，以上三者，既非各行其是、相互牽制，亦非機械的組裝，而是有機的、優化的、且升級的整合，而如此整合的產品之一，即 ā-tāpī。

ā-tāpī 一詞，或者可以解釋為由於修行稍有實質的進展，在良性循環的推動下，使修行者更加熱切於如此的修行；或者可以解釋為由於修行者高度專注在氣息的導引與調控，就在高度專注力的持續鑽研，即可造成如此導引與調控的氣息在熱能的提昇。