

受念住之禪修：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*)在受念住的教學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

10

(2. 隨觀感受／感受隨觀 *Vedanānupassanā*)

比丘們！比丘如何於感受隨觀感受而安住？

(2.1.)比丘們！就此而論，比丘正在體驗快樂的感受的時候(*sukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno*)，他知曉(*pajānāti*)：『我體驗快樂的感受。』(*sukhaṃ vedanaṃ vedayāmi*)

15

(2.2.)正在體驗痛苦的感受(*dukkhaṃ vā vedanaṃ*)的時候，他知曉：『我體驗痛苦的感受。』

(2.3.)正在體驗既非痛苦亦非快樂的感受(*adukkham-asukhaṃ vā vedanaṃ*)的時候，他知曉：『我體驗既非痛苦亦非快樂的感受。』

20

(2.4.)正在體驗帶有軀體之快樂的感受(*sāmisam vā sukhaṃ vedanaṃ*)的時候，他知曉：『我體驗帶有軀體之快樂的感受。』

(2.5.)正在體驗離於軀體之快樂的感受(*nirāmisam vā sukhaṃ vedanaṃ*)的時候，他知曉：『我體驗離於軀體之快樂的感受。』

25

(2.6.)正在體驗帶有軀體之痛苦的感受(*sāmisam vā dukkhaṃ vedanaṃ*)的時候，他知曉：『我體驗帶有軀體之痛苦的感受。』

(2.7.)正在體驗離於軀體之痛苦的感受(*nirāmisam vā dukkhaṃ vedanaṃ*)的時候，他知曉：『我體驗離於軀體之痛苦的感受。』

(2.8.)正在體驗帶有軀體之既非痛苦亦非快樂的感受(*sāmisam vā adukkham-asukhaṃ vedanaṃ*)的時候，他知曉：『我體驗帶有軀體之既非痛苦亦非快樂的感受。』

30

(2.9.)正在體驗離於軀體之既非痛苦亦非快樂的感受(*nirāmisam vā adukkham-asukhaṃ vedanaṃ*)的時候，他知曉：『我體驗離於軀體之既非痛苦亦非快樂的感受。』

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 Gettin (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.

以如此的方式，或者就內部，於感受隨觀感受而安住。或者就外部，於感受隨觀感受而安住。或者就內部與外部，於感受隨觀感受而安住。

或者於感受隨觀集起之情形而安住。或者於感受隨觀壞滅之情形而安住。或者於感受隨觀集起與壞滅之情形而安住。

- 5 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：『感受存在。』(atthi vedanā)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感受隨觀感受而安住。

=====

般若經典在受念住的教學²

- 10 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。

修行預設脈絡：[077c08] 「復次(punar aparaṃ)，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-sthānaṃ)。二、受念住(vedanā-smṛty-upa-sthānaṃ)。三、心念住(citta-smṛty-upa-sthānaṃ)。四、法念住(dharma-smṛty-upa-sthānaṃ)。」

- 20 [077c14] 受念住者，謂菩薩摩訶薩，修行般若波羅蜜多時，以無所得而為方便，雖於內受(ēvaṃ adhy-ātmaṃ vedanāsu)·住循受觀，或於外受·住循受觀，或於內外受·住循受觀，而永不起受俱尋思，熾然精進，正知、具念，調伏貪、憂。

- 25 [079b12] 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，於內外俱受、心、法·住循受、心、法觀，熾然精進，正知、具念，調伏貪、憂；隨其所應·皆應廣說。

evaṃ vedanāyāṃ citte, dharme dharmānu-paśyī vi-harati, ā-tāpī saṃ-pa-jānan smṛtimān vi-nīya loke abhi-dhyā-daurmanasye

- 30 [079b15] 善現！如是菩薩摩訶薩，修行般若波羅蜜多時，以無所得而為方便，於內外俱身、受、心、法·住循身、受、心、法觀時，雖作是觀，而無所得(tac cān-upa-lambha-yogena)。

=====

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>)