

隨觀感受： 面對「感受」練習正念禪修

上悟下禪長老指導，關西·潮音禪寺
釋心傳 整理與翻譯

一、關鍵觀念：

* **隨息** (*anu-gama-prāṇa*)：亦即(心念)跟隨入出息，(心念)單純地隨順覺察氣息之入出。心念之覺察與覺知的作用，一直跟隨氣息之進入與出去的運轉，而成為禪修的一種基本功。

* **隨著入出息而念住**：簡稱隨息念，坊間通稱為觀呼吸，亦即(心念)單純地隨順覺察氣息之入出而成為心念安住的情形。

* **正念** (*samyak-smṛti* (Skt.)/ *sammā-sati* (Pāli))，正當的(或正確的)心念現前覺察、正當的(或正確的)記憶(或憶念)。「正念」，可簡稱為「念」。正念之修煉，所緣項目可用身體(*kāya*)、感受(*vedanā*)、心態(*citta*)、法且(*dharmā* 法理)；而身體之入出息，只是所緣之身體的諸多面向之一。

* **身念住**(身念處 *kāya-smṛty-upa-sthāna*)：安住於(*upa-sthāna*)心念現前覺察(*smṛti*)身體(*kāya*)；以身體(*kāya*)為心念現前覺察(*smṛti*)之處所(*upa-sthāna*)。

* **感受** (*vedanā*)：在立即的經驗上，感受，指眾生依託感官裝備(*indriya*)，對於感官對象，在產生知覺觸動(*saṃ-sparśa* (Skt.)/ *saṃphassa* (Pāli))之後，在眾生方面造成的領納效應(*anu-√bhū*)。這一段程序，若根據進行感官知覺觸動的項目，則可分成眼觸為緣所生諸受(*caḅᅇᅇᅇ-saṃ-sparśa-pratyayā vedanā*)、耳觸為緣所生諸受(*śrotra-saṃ-sparśa-pratyayā vedanā*)、鼻觸為緣所生諸受(*ghrāᅇᅇ-saṃ-sparśa-pratyayā vedanā*)、舌觸為緣所生諸受(*jihvā-saṃ-sparśa-pratyayā vedanā*)、身觸為緣所生諸受(*kāya-saṃ-sparśa-pratyayā vedanā*)、意觸為緣所生諸受(*manah-saṃ-sparśa-pratyayā vedanā*)；若根據領納效應的差異，則可分成不舒服的感受(苦受 *duᅇᅇᅇ-vedanā*)、舒服的感受(樂受 *sukha-vedanā*)、既非不舒服亦非舒服的感受(不苦不樂受 *a-duᅇᅇᅇ-sukha-vedanā*)，或捨受(*upeᅇᅇᅇ-vedanā*)。

* **隨感受** (*anu-gama-vedanā*): 即(心念)跟隨感受, (心念)單純地隨順覺察感受之生住異滅。心念之覺察與覺知的作用, 一直跟隨感受之生起與消去的運轉, 而成為禪修的一種基本功。

在隨著入出息而念住的脈絡, 以入出息做為隨順覺察的所緣, 使入出息成為可修行的項目。同樣地, 在隨苦樂之感受而念住的脈絡, 以苦樂之感受做為隨順覺察的所緣, 使苦樂之感受成為可修行的項目。

* **受念住** (受念處 *vedanā-smṛty-upa-sthāna*): 安住於 (*upa-sthāna*) 心念現前覺察 (*smṛti*) 感受 (*vedanā*); 以感受 (*vedanā*) 為心念現前覺察 (*smṛti*) 之處所 (*upa-sthāna*)。

二、對照地認知一般世人在感受上的平庸表現

2.1. 經由認知一般世人的平庸表現, 對照地思惟與抉擇所謂佛法的修行在修什麼, 才不至於在講「觀呼吸」的時候好像虎虎生風, 一碰到「感受」, 無從「觀」起, 瞬間破功。

2.2. 一般世人, 活在世間, 常被來自四面八方的事項所刺激, 而接連地發作出受到刺激的感受。

至於感受被刺激, 在感受上的反應, 隨著性格、環境、教育、與教養等因素, 則不一而足, 包括凍結感受、否定感受、扼殺感受、勉強忍住感受、壓抑感受、佯裝感受、轉移感受、感受衝動、感受爆炸。

2.3. **佛法的修行**, 伴隨被刺激的感受或冒出的感受, 則**專注地覺察感受**, 進而**認知感受**——在感受的波動上, 不被粗糙的感受所制, 而值得修煉的, 以及因而勝出的, 則是**專注的覺察力**, 與**如實的認知力**。

三、隨觀感受之經證：《中部10·念住經》(MN 10: *Satipaṭṭhāna-sutta*)¹

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？

(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*)

(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。』

(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。』

(4) 正在體驗帶有軀體之快樂的感受 (*sāmiśaṃ vā sukhaṃ vedanaṃ*) 的時

候，他知曉：『我體驗帶有軀體之快樂的感受。』

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

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

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

(8) 正在體驗帶有軀體之既非痛苦亦非快樂的感受 (*sāmiṣaṃ 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。』

(9) 正在體驗離於軀體之既非痛苦亦非快樂的感受 (*nirāmiṣaṃ 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。』

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。

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。

四、隨觀感受在起修項目的抉擇：

4.1. 根據〈念處經〉(或〈念住經〉)，念住禪修，以身體、感受、心態、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。

4.1.1. 在修學「身念住」的場合，做為隨觀之所緣的身體，包括隨觀身體之入出息，隨觀身體在行、住、坐、臥之儀態軌道，隨觀身體在有益、適宜、行處、無痴之確知，隨觀身體在諸多不淨之厭逆作意，隨觀身體在地、水、火、風之界域作意，以及隨觀身體在肉體敗壞之墓園九相。

4.1.2. 以身體為隨觀之所緣，可以從身體之入出息優先練習。

4.2.1. 在修學「受念住」的場合，做為隨觀之所緣的感受，包括隨觀樂受、苦受、不苦不樂受、帶有軀體的樂受、離於軀體的樂受、帶有軀體的

苦受、離於軀體的苦受、帶有軀體的不苦不樂受、離於軀體的不苦不樂受。

4.2.2. 以感受為隨觀之所緣，可以從感受之樂受、苦受、不苦不樂受優先練習。

五、隨觀感受在預備階段的調適與體認：

5.1. 就一般世人而言，隨順覺察氣息之入出，似乎多少還做得來。但是，隨順覺察感受在苦樂的起伏變化，似乎難度頗高。這是由於一旦涉及感受乃至情緒的刺激、逼迫、與變化，一般世人，大致只能被衝動的感受乃至情緒牽著鼻子走，而修行的要務，幾乎使不上力。

5.2. 因此，在預備著手練習的階段，應該深切體認，這將是**從事修行**的事情，不僅要求的水準高於普通人，而且該怎麼做，應遵循**修行的指導方針**，而不是自己衝動地想怎麼做就怎麼做的一回事。

5.3.1. 再舉經證要點 -1：「正在體驗快樂的感受的時候，即**知曉正在體驗快樂的感受**。」

5.3.2. 再舉經證要點 -2：「正在體驗痛苦的感受的時候，即**知曉正在體驗痛苦的感受**。」

5.3.3. 再舉經證要點 -3：「正在體驗既非痛苦亦非快樂的感受的時候，即**知曉正在體驗既非痛苦亦非快樂的感受**。」

5.4. 再舉經證要點 -4：「**於感受隨觀感受而安住**。」

5.5. 再舉經證要點 -5：「**無所依賴而安住**。」而且「**於世間不抓取任何事物**。」

5.6. 總之，面對感受，正念禪修練習的關鍵在於，不追求、不攀緣、不挽留、不執著、不否認、不歧視、不打壓、不驅逐、不迫害任何感受——包括快樂的感受、痛苦的感受、既非痛苦亦非快樂的感受——而**只是盡可能以自然的方式、以自然的速度，讓任何感受生起，讓任何感受經過，讓任何感受消逝**。在各種感受來去的歷程，一直維持的是呼吸與正念。再強調一次，從任何感受勝出的，則是**專注的覺察力**，與**如實的認知力**。

六、隨觀感受之預備入門的三個練習功課：

6.1. 第一個練習功課：將**隨息的覺察點**，**固定在鼻孔入出口**，以此為背景的**隨觀感受**

6.1.1. 調息。隨息。藉由意念，將覺察點一直維持 (*anu-bandhanā*) 在鼻孔的入出口，大致僅覺察經過鼻孔的入出氣息。

6.1.2. 在調息與隨息平穩之後，調息與隨息即成為背景。

6.1.3. 在如此背景的前台，即感受。

6.1.4. 在背景，持續調息與隨息，維持覺察與覺知。在前台，練習單純地體驗來來去去的各種感受——包括快樂的感受、痛苦的感受、既非痛苦亦非快樂的感受——並且很清醒地知曉正在體驗的感受。

6.2. 第二個練習功課：將隨息的覺察點，隨著氣息的入出，也跟著入出移動，以此為背景的隨觀感受

6.2.1. 調息。隨息。藉由意念，將覺察點，亦步亦趨地 (*anu-gama*) 隨著主流氣息的入出，而跟著入出在移動。

6.2.2.-6.2.4. 同 6.1.2.-6.1.4.

6.3. 第三個練習功課：由於身體正好有某個病痛，以痛點為覺察點的隨觀感受

6.3.1. 調息。隨息。藉由意念，將覺察點一直維持 (*anu-bandhanā*) 在身體正好有某個痛痛的痛點。

6.3.2.-6.3.4. 同 6.1.2.-6.1.4.

6.4. 預期成效：

6.4.1. 不論感受到快樂、痛苦、或既非痛苦亦非快樂，都不至於被感受所凌駕或拖累，而能持續做出對於感受相當程度的覺察與覺知。

6.4.2. 對於非預期的、或極強烈的感受，尤其值得把握機會，將隨觀感受的要點派上用場，藉以淬煉隨觀感受的能力，而非僅止於紙上談兵。

6.4.3. 既非忽視或否認感受，亦非壓抑感受，而是對於任何感受的奔流，皆帶上對於感受的覺察與覺知——當如此的覺察與覺知足夠即時，且成得了氣候時，才初步擔當得起「受念住」之名。

註釋

1 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。

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.

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.

參閱：蔡耀明（主編），《世界文明原典選讀V：佛教文明經典》（新北：立緒文化，2017年），頁163-164.