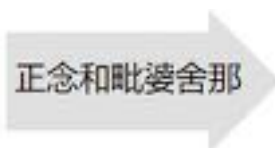


受念處

根據中部尼柯耶第137經《六處分別經》



此流程圖指出四念處觀禪練習中，禪修者可依循的步驟和所緣，同時也指明，若禪修方法正確，這也是禪修體驗會自然發展的方向。禪修方法正確乃指剎那剎那持續觀照真實法的生滅過程，譬如，如實直觀受。如圖所示：



由於正念掉失使得煩惱生起，或不適當的念而偏離了觀禪，都會阻礙此流程的進展，甚至使其倒退。

受念處

世俗之受指的是日常生活中經驗到的感受。非世俗之受則指，在禪修中才會體驗到的感受。

流程圖第一部分說明的是，將世俗之受轉化為非世俗之受：

世俗之苦受 → 非世俗之苦受

世俗之樂受 → 非世俗之樂受

世俗之捨受 → 非世俗之捨受

若不覺察，瞋的潛在傾向可引起世俗之苦受。以正確的觀禪方法觀察，可生起非世俗之苦受。

若不覺察，貪的潛在傾向可引起世俗之樂受。以正確的觀禪方法觀察，可生起非世俗之樂受。

若不覺察，癡的潛在傾向²可引起世俗之捨受。以正確的觀禪方法觀察，可生起非世俗之捨受。

流程圖第二部分說明的是，更深層次的轉化：

非世俗之苦受 → 非世俗之樂受 → 非世俗之捨受

若以正念觀察當下生起減去的每一種受，可隨之將其轉化。轉化的終點為非世俗之捨受。

禪修中渴望有所成就，若未經覺察，可導致非世俗之苦受。若以正確的觀禪方法觀照，可轉化為非世俗之樂受。

非世俗之樂受，若未經覺察，可能對其生起執著。必須以正確的觀禪方法觀照，導向非世俗之捨受。

² 貪、瞋、癡潛在傾向，或譯為「貪隨眠」、「瞋隨眠」、「癡隨眠」。

流程圖的第三部分說明的是，多元（多個感官所緣）趨向單一所緣進展的流程。

如果培育定慧的觀禪修習方法正確，那麼，所緣從多元趨向單一的流程即會隨順發生。該流程隨禪修進展中的體驗和技巧純熟而來，本手冊不對此多做說明，禪修者需向有經驗的禪師尋求指導。

最後的“*atammayatā*”一詞，難以精確翻譯出來。有時譯為不建構（不施設）、不認同為我，等等³。如果要給點建議的話，「無實在性」⁴或許是不錯的譯法。總之，它指的是出世間，一種無法描述的、超越世間的無為狀態。

³ 菩提長老解釋“*atammayatā*”「無彼作」，為無有見與愛、無認同於任何事物。參考《大因緣經注——巴漢校譯與導讀》，莊博蕙譯著，頁79、131，註287。

⁴ 慈濟瓦禪師用詞為“ Non-reification ”。