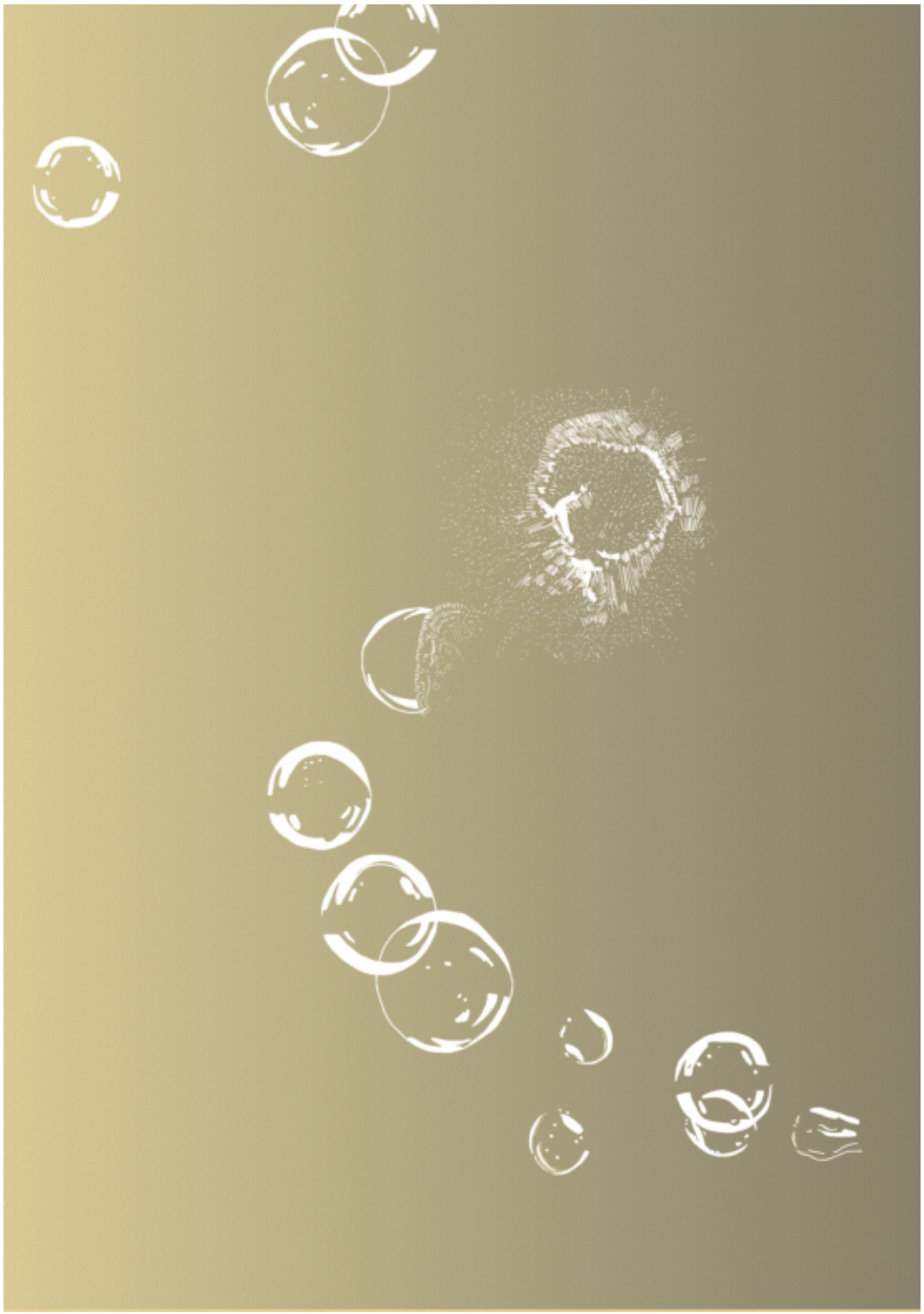
受念住概說

「受」在經典中，包括「身體的感受」和「心的感受」兩者。基本的受有三種：樂受、苦受和不苦不樂受。根據這部經所言，發展對這三種受的瞭解和不執著，具有導致從苦解脫的潛能。

當感受生起時，專注地觀察，專注必須維持在感受生起直至消失為止，若能清楚地觀察感受，將會察覺伴隨感受而來的情緒、思想、意志。樂受常伴隨著享樂和欲望；苦受常與拒絕、憎恨連接在一起；不苦不樂受則伴隨著無聊和混亂。當純然地專注於受的生起和消失，這些附加物就很容易被察覺、阻斷。因此，憶念受念住並將之運用於生活是很重要的。

香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏
NTU Digital Library of Buddhist Studies web archive