

佛教禅修的命脉

程健洲译

**The Heart of
Buddhist Meditation**

Nyanaponika Thera

A Chinese translation by
Chang Giin Jou

佛教禅修的命脉

Nyanaponika Thera

Translated by Chang Giin Jou

明法比丘结缘

二〇〇一年



SUKHITOTU
• Touching Peace In Our Lives •

The publisher gratefully acknowledges the kind help of the translator, whose contribution is made without any monetary gain.


This translated edition ©1999 Sukhi Hotu Sdn Bhd
English edition © BPS Buddhist Publication Society

22/5/20

佛教禅定的命脉

作者 : *Nyanaponika Thera*

美编 : *Jotika*

出版者 : 

Sukhi Hotu Publications
42V Jalan Matang Kuching
11500 Air Itam
Penang, Malaysia

Tel 04 8277118 Fax 04 8277228

Email sukhihotu@quantrum.com.my

排版 : *Perunding Mudita*, Alor Setar, Kedah

承印 : *Majujaya Indah*, Selangor

出版日期 : 1999 年 第一版

*The publisher wishes to acknowledge with thanks to
Buddhist Publication Society (BPS) for permission
to translate this title.*

作者簡介

Nyanaponika Thera 于 1901 年出生在德國的猶太人之家。1921 年歸依三寶，成爲佛教徒。他在 1936 年到訪斯里蘭卡，并于次年出家。尊者在 1958 年成立佛教徒出版社 (Buddhist Publication Society)。尊者努力推動佛教，著作甚多。

簡介

佛教禪修的命脈

本書的宗旨是要引人關注佛陀的正念之道(四念處, *Satipathana*)的深遠意義, 同時爲了解與實踐這些教育提供入門指引。

出版本書, 乃是基于一個深深的信念, 即如佛陀在「念處經」所教導的, 有系統地培育正念, 仍然是最簡單直接, 最透徹有效的修心法, 以致心能勝任它的日常任務與問題, 并成就最高的目標: 心從貪、嗔與痴中獲取堅定不移的解脫。

佛陀的教育順應各種人的需要、性格與能力提供衆多的修心法門與禪法。然而這一切法門最終回歸被佛陀本身稱爲「唯一的道路」(*ekayanomagga*)的「正念之道」。因此正念之道可恰當地被稱爲「佛教禪定的命脈」, 甚至「整個佛法的命脈」(*dhamma-hayada*)。這偉大的「心」(命脈)是通達整個「法身」(*dhamma-kaya*)血道的中心點。

四念處禪法的範疇

這古老的「正念之道」，在2500年前或在今天都一樣適用。在西方或東方的土地上，在風塵滾滾的生命中，或在和尚寂靜的室里，它都一樣用得着。

正念實在是正確的生活與思維所不可缺的基礎——不論在一切地方，任何時候，或對於每個人。它有個重要的訊息給全部人：不只是給佛陀和佛法的人門弟子，而是給所有努力掌握那難以控制的心，及熱切祈願開發心的潛質，以便提升更廣大的力量與快樂的人。「經典」開頭說到它的崇高目標時，便說到這法門是爲了「克服悲哀慟，祛除苦痛憂愁」。那不正是每個人所祈願的嗎？痛苦是人類的共同經歷，因此一個徹底克服它的法門，是人類的共同關懷。雖然在個人方面，克服痛苦的最后勝利仍舊遙遠，滅苦的路卻已被指明。更甚的是：在這條路上的最初階段，正念的禪法已在許多小小的戰鬥中打敗了痛苦，從而顯示出它能有效地達到即刻又明顯的成果。如此從快樂方面而言的實際成果，對每個人必然都是非常重要的；此外還加上它有效率的援助心的培育。

四念處的真正目標是徹底解脫痛苦，也就是佛陀教育的最高目標——涅槃。四念處所提供的，是直接朝向涅槃的道路，如要在這道路上持續進展，卻是需要對一小部分所選擇

的正念目標，用上持續的修禪功夫。本書將提供這修行的簡短入門指示。

但是，在日常活動中普遍地用上正念，對朝往那最高理想的奮鬥來說，是不無重要的。它將以精銳的正念，給予這種奮鬥無可估量的支援。它將進而為那未修的心，注入正念的普遍「心情」與態度，及讓心熟悉它的「精神氣候」。從狹義及世俗方面來看，它的益處是，將增加誘導（正念）發揮範疇，同時也將鼓舞人，為那最高目標而從事有系統的修習。基于這些原因，這里特別關注在正念的一般層面，即是它在人類一般上生命中的地位。

四念處含有一個帶來「證悟」的真正教育的創造力與無限時空的吸引力。它含有深度與廣度、簡明性與深意，以作為「供一切眾的佛法」的基奠與結構；或至少，供那廣大，及仍在增長的，以不在受宗教或假宗教感染，卻仍然在他們的生命中，及心里感受到欲解脫那非科學非信仰或宗教所能解答的非物質性根本問題的迫切需要的人群。為了這「供一切眾的念住法」，便有必要詳細擬出這法門在現代問題與情況上的用法。這里在本書的局限內，只能提供這方面的簡短指引。有關的精密講述與補充必須留待其他時候或其他作者。

為了惠及那些不熟悉佛教典籍的人，尤其是西方人，這里接下來提供一些關於這古老的四念處的有關典籍。

經、經題及其注疏

佛陀原始的「念處經」(Satiparhāna Sūtra)在佛教聖典中出現兩回：(1)作為「中部」(Majjhima Nikāya)的第十部經。(2)作為「長部」(Dīgha Nikāya)的第22部經。在這里，它的經題是Maha-Satiparhāna Sūtra，即「大念處經」。后者不同與前者的地方只在于它在「法念處」中對「四聖諦」有更詳細的解說。本書所摘錄的是較長的后者(在「第二部」里)：今后將簡略引述為「經」。

經體——巴利文的(Sati-parhāna)一詞中的第二個字，sati (梵文：smṛti)，原有「記憶」，「憶念」的意思。但是，在佛教的用法里，尤其是在巴利文典籍中，這字眼只是偶爾保留回憶過去的意思。大多時候它都是指現在，以及作為普遍的心理學名詞，含有「觀注」或「醒覺」的意思。但更頻繁的是，這名詞在巴利文典籍中的用法只局限于表達一種，根據佛教教義，是善巧或正確的(kusala)的「觀注」。且留意我們也把「念」一字保留作后者的用途吧了。(Sati)在這方面，即是「八正道的第七支——Sammasati」即「正念」；正念更被明确詮釋為四個「念處」(Satiparhāna)。

這詞的第二部份，*pathana*，代表 *upathana*，字面意思是「放近（一人的心）」，即持在面前，保持醒覺，樹立的意思。這個意思，經常在各種方法形式下與 (*sati*) 字，起運用，如在我們的「經」中的 *Satimupathapetva*，字面意思是「持好他的念于面前」。此外，它的梵文本經文，（起源）大概也已非常久遠，經題為 *Smṛti-upasthana-sūtra*。根據如此解釋，整個詞的意思可說是「念的存在」。

在其他對經題的詮釋中，注疏有提到「經」中所采用的四種目標或觀照（身……等），是正念「主要地方」(*padhanam thanam*)或是正念「正確的行界」(*gocara*)。這便譯成「念行界」或「念住／處」。這裡采用后者。

無論如何，佛教典籍的西方讀者應當熟悉 (*Satipathana*) 這巴利文名詞，就如「業力」(*Kamma\ karma*)、「法」(*dhamma*)等名詞。

「經」的注疏包含在收集這「經」的兩部經集的注釋著作中。這些注疏，至少在內容方面，幾乎肯定地是源自最早期的佛教。無論如何，佛教巴利文三藏的完全原裝的古老注疏，在公元四世紀時已不再流傳。我們現在所擁有的是重翻譯本，部份也許是從當時在錫蘭所找到的「新哈利斯」文早期譯本重寫回巴利文的。這重譯回巴利文的工作是由公元四世紀的偉大學者和論師，佛鳴所從事。他，除了一些案例故事外，大楷只把一小部份的個人評述加入錫蘭原有的傳統（注疏）。

由于該注疏已有了錫蘭已故的梭馬大長老的詳實英文譯本*，我們認為沒有必要在這里摘錄整份內容。無論如何，在「經」的注腳里有善用這「注疏」的資料，同時「注疏」的一些有一般性益處的篇章亦摘納在本書「第三部」的經文選擇里。

對於那些欲認識「經」的整份注疏資料的人，研究梭馬尊者的注疏擇文(英)將是獲益不淺的。除了說它直接關係到我們的課題外，這注疏亦包含關於各類佛法的豐富資料；此外亦有好些動人的故事，顯示古代的出家眾如何堅決英勇地行走唯一的道路，讓人瞥見他們修行中啓發性的細膩層面。

注..*(The way of mindfulness), translated by Bhikkhu Soma. Colombo 1949 (Lake House Bookshop).

東方傳承里的四念處

在依隨原始佛教的純正傳承的東方佛教國中，沒有任何一部佛典，甚至那第一部經，那知名的「波羅奈之經」**，如「念處經」一般享有如此的知名度與崇敬。

比方說，在斯里蘭卡的島上，每當虔誠的在家弟子在月圓日持守着沙彌十戒中的八戒，一日一夜在寺院中度過時，他們經常選擇這部經來閱讀、背誦，聆聽與省思。在許多家庭中，「念處經」一書被恭敬地以白布包裹，時不時在傍晚時分（由家庭成員）讀給家人聽。往往這部經也常在一個臨死的佛教徒延病床邊讀誦，以便他能在生命的最后一刻，把心安住在佛陀關於解脫的偉大訊息，從而感到慰藉與歡喜。雖然我們已到了印刷的年代，錫蘭依然有一種習俗，就是把經典抄在新的棕櫚葉上，送給寺院的圖書館。筆者在錫蘭的一間古寺里，就看到將近兩百套這類的「念處經」手抄本，有些還擁有昂貴的封面。

對一部單一經典予以如此崇高的恭敬，也許部分是因為「念處經」是其中一部少數受到佛陀加以特別強調及莊重的方式圈點、推介及總結的經典。但單單這一點不足以解釋這數千年來的如此堅持特殊的崇敬。它必然也有賴于這廿五個世紀以來，賦予這部經那令人深深崇敬的威攝力，及修習此道的歷久輝煌的效果。

但願佛陀這不滅的話繼續發揮它的惠益力，甚至到遠離它的發源地的西半球！願它能通過指出人類共有的本性，以及一顆聖化的心能掌握人類命法的共同未來，從而成爲各民族間的橋梁！

注：* * 即「轉法輪經」

文選

已爲讀者介紹了本書的前兩部分——文章及基本經文后，剩下來便是要對收集關於正念之道的佛教典籍文選的第三部分說幾句話。

這些篇章爲熱誠的學生提供關於「經典」的附加解釋，以及呈現那在前兩部只稍微提到或完全未提的關於四念住的一些層面與運用。這文選最初是要作爲有關課題的資料處；但除了提供資訊的目的，希望它也會成爲讀者反復參閱，以尋求新的啓示的沉思手冊。

這些篇章之大部份是摘自上座部佛教的巴利文經典；這是傳承佛陀教育的最古老最忠誠的系統。從它的「經藏」(Sutta Pitaka)中，尤其是其中的「相應部」(Samyutta-Nikaya)，更有着關於「四念處」的豐富資源：首先是以後者命名的一組，「念住相應」(Satipatthana-Samyutta)·及「阿那律相應」(Anuruddha-Samyutta)·依那卓越的四念處修持者，那偉大的阿羅漢命名；及最后在「六根相應」(Salayatana-Samyutta)中，其中含有關於修習深人基本認知過程的洞察智慧(Vipassana)的非常寶貴的資料。

雖然這選集是着重在上座部典籍，但若大乘佛教早期典籍中，附和着佛陀原教的腔音，由四念處所觸發的美麗回響在這裡不被聽到，必也是一種缺憾。這裡通過摘錄「山地德華」的文選·Siksa-samuccaya·呈現了早期的大乘經典。這些文摘以及山地德華自己那卓越的著作——Bodhicaryavatara·深深顯示了他多么賞識正念在佛法的結構中的重要性。山地德華的一些簡潔優美文字可說是古典的，應受遵行這條正念之路的人們經常惦記着。若早期大乘典籍給予正念及四念住的崇高地位不被淪落為歷史遺迹，而是成爲其信徒的生命與思想中的活躍力量的話，它可能便在大乘與上座部之間，建立一股強大密切的共同精神力量，而把這兩個傳承的差異轉移至幕后。在這裡摘錄大乘文選的其中一個原因，就是爲了這個目的。熟悉大乘典籍的人，更能客觀地增添這方面的文選。

無論如何，在這方面必須記住兩個事實。首先，正如佛陀本身在經中那麼強調的，成

就最終的滅苦(涅槃)，是四念處的終極目標與潛在力量。然而一個「大乘菩薩理想」的誠摯行者，清楚地醒覺這個中意義，發願成就佛道后，因而放弃追尋個人解脫，直到達到他圓滿的理想。結果，他將會避免把四念處用在修慧方面；因為那將令他在這一生，達到一個已保證「最少在七世內便達到」究竟解脫的不退轉境界(「人流」或「須陀洹」(Sotapati))；這自然便結束了他的菩薩事業。如此約束充分修習四念住，從上座部的角度及佛陀本身的訓誡來看，是個相當怪异的處境。且不論它如何，無可置疑的是，一個堅決行走艱苦的成佛之道的他，將需要非常高度的正念與明覺，鋒利的醒覺與充滿理念，在生命的萬般變化之中，去獲取、維持及提升那些成佛所需的必要資糧，即那些崇高美德或「波羅蜜」(Parami)。而在這場奮鬥的漫漫長路里，他將是他的上座部同道的伙伴。而在他為證悟及解脫作最后的奮鬥時，自然必須通過充分修習四念住這唯一的道路，以達到智慧(Vipassana)的顛峰。這是所有解脫者都已走，及將走的道路，不論他們是佛、辟支佛或阿羅漢(且參閱第三部，第一篇章中的偈)。

在遠東的大乘宗派之中，主要是中國禪宗與日本禪是最接近四念處的精神的。雖然有着方法上，目標上及基本哲學觀念上的差異，它們與四念處的關係卻是濃厚又密切的。遺憾的是它們難得被強調與留意。它們的共同點如：直接面對實相(包括人的自心)、把每日生活與禪修相觸、通過直接觀察與內省超越觀念思維，及對「當下」的重視。因此，禪宗

的修學者會在上座部的四念處修持中，發現到許多有助益與自己在修道上的事物。由于日本禪的典籍在西方已擁有相當廣範的留傳，這里無需要重復他處已記載的有關典籍。

爲了控制篇幅，作者避免把來自西方，獨立地證實了正念在人心的基本結構及未來的進灣方面的重要性的古今音聲納入這文選中。

結語

本書的第一部，「佛教禪定的命脈」(英)，連同那部較短的經，已在錫蘭出了兩版(Colombo 1954 & 1956. (The word of the Buddha Publishing Committee))。在這版中，除了些小增添與修改外，亦加了新的一章，「人出息念」(第六章)較短的「經」由較長的「經」取代；后者對四聖諦的更詳盡解說含蓋了佛陀教育的精髓。

第一部較短的文版(沒有第五與第六章)，亦收容在作者的(Satipatthana, Der Heilsweg Buddhistis-cher Geistes-schulung) · 由 Verlag Christiani, Konstanz 于1950年出版。同一間出版公司亦出版了一本德文的「文選」，題名爲Der Einzige Weg (Konstanz 1956)。現在的英文版「文選」乃是增刪了該讀后所得。作者感謝他的德國出版者 Dr. Paul Christiani，寬容地允許他采

用有關版權資料以英文表達。他也賞識 Dr. Christiani 在以德文推廣佛教典籍方面的熱切興趣。

鼓午人心的是，在東西方都有着一股對禪修的漸進興趣，而它至少部分出自于真正的內在需要。願此書能惠及許多土地上的人們；那些祈望培養人心的潛質，以獲取更大的安寧與力量，以便更深入地洞悉真相，及最后從貪嗔痴之中獲取堅決不移的解脫的人。

The Forest Hermitage

Kandy, Ceylon

NYANAPONIKA THERA

目錄

簡介…………… I

第一部

佛教禪修的命脈

第一章 正念之道——價值，方法與目標……………	一
第二章 正念與明覺……………	一五
第三章 四個正念的目標……………	四六
第四章 心的修養……………	六九
第五章 緬甸式四念處禪修法……………	七九
第六章 入出息念……………	一〇五