

[历史·文化—宗教文化]

五停四念：僧稠禅法的结构特色 与四念处修行实践^①

吴正荣¹ 杨合林²

(1. 玉溪师范学院 文学院, 云南 玉溪 653100; 2. 四川大学 道教与宗教文化研究所, 四川 成都 610064)

[关键词] 僧稠禅法; 马哈希; 四念处; 生命实践

[摘要] “四念处”是佛教借以舍离烦恼的重要修行法门,但在南、北传佛教发展中却呈现出不同的文化形态。北传佛教常把“四念处”判为小乘禅法,冷落对待,但在20世纪的南传佛教中,“四念处”禅法却在许多内观禅师的推动下而大放异彩。僧稠和马哈希分属汉传和南传佛教系统,都是对四念处有实证及阐发的禅师,并且在各自的佛教传统中都具有深远的影响。因此,通过南北、古今的对比,检视四念处禅法在不同时间、地域的历史处境中是如何因循适应的,以及从此推展出来的南、北“四念处”的回应问题。克实言之,二者同属于佛教体系,同样出于破除我执、离苦得乐的目的,却始终不离佛教断除烦恼、升华生命的本怀。

[作者简介] 吴正荣,教授,主要从事佛道生命哲学、美学、文学及其修炼学研究。

杨合林,硕士研究生,主要从事佛教文化研究。

[中图分类号] B948 [文献标识码] A [文章编号] 1009-9506(2015)01-0052-09

四念处(smrty—upasthana),汉译名称众多,有译作“四念住”、“四意止”等,也有单称“四念”的^②。所谓“四念处”,意指将心念集中于身、受、心、法四个所缘,借以舍离烦恼的修行法门,也即在精神专注的状态中按照教理观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我,以此破除以不净为净、以苦为乐、以无常为常、以无我为我的“四颠倒”。

北传佛教一般把“四念处”判为小乘禅法,故常常冷落对待,即使是现当代的佛教史研究也多少存在这样的偏见^③。但是四念处对汉传佛教的影响是很明显的,盛行于汉魏之间的“禅数之学”即是四念处和阿毗达摩相结合的结果,而慧思的禅观体系中也多采用“四念处”作为其禅法讨论的框架^④。经过大乘教义重新诠释的四念处禅法,更是受到了天台宗智者大师的重视,以四念处统摄四教修法的天台圆顿体系也因

① 本文为云南省教育厅人文社科规划基金项目《南传佛教的人文关怀实践研究》(项目批准号:13YJA730004)阶段性研究成果之一。

② 关于“四念处”的译名及相关术语说明,参见哈磊. 四念处研究[M]. 成都:巴蜀书社,2006,23—26.

③ 王晴薇《慧思禅观思想中之“四念处”》第二节“中国早期禅法中之‘四念处’”论及该点。参见王晴薇. 慧思禅观思想中之“四念处”[J]. 佛学研究中心学报,2007(13):10.

④ 王晴薇. 慧思禅观思想中之“四念处”[J]. 佛学研究中心学报,2007(13):1—53; Ching—wei Wang, The Practice of Mahāyāna Si Nianchu in Sixth Century China: Huisi's Interpretation and Practice of Si Nianchu in His Sui Ziyi Sanmei, Chung—Hwa Buddhist Journal 2009, 22: 153—178.

之得以建立。有学者认为,智者大师关于四念处的论述,对回应今日南传佛教四念处而又不失中国大乘佛教传统具有重要的意义^①。

南传佛教的四念处,直承原始佛教的古老传统,遵循优波底沙及觉音等大德的规训,总结了大量的禅法实践经验,至今仍充满了生命力。当代南传佛教,特别是在缅甸、泰国和斯里兰卡佛教中,四念处是最被重视和备受推崇的禅法,许多南传佛教寺院、禅修中心,都把四念处的修习作为禅修者每日的核心课程。在南传佛教体系中,四念处被解释为“建立注意力(念)的四种方式”或“(安放)注意力的四个领域”^②,属原始佛教学修法要三十七道品之一,相对于其它道品而言,四念处是唯一被《尼柯耶》明确指出实际禅修方法的项目,也就是说,只有四念处明确地指出了在实际生活中如何实践禅修^③。因此,四念处甚至被宣称为通向涅槃的道路,即一乘道(The One Vehicle)。

伴随着南传佛教内观禅修的热潮,一些学者开始把目光转到北传佛教系统中寻找相应资源以便于做出回应。但目前可资参考的文章并不多,原因在于当前的研究多倾向于两端用力,却很少论及“接合”的部分。研究成果主要集中于汉、巴《念处经》的禅法对比,或者某法门的南北对比,鲜少论及四念住禅法在不同时空中的不同遭遇所带来的启示^④。

僧稠和马哈希都是对四念处有实证及阐发的禅师,并且在各自的佛教传统中都具有深远的影响。僧稠(479~560)生活于北齐,正是佛教吸收大乘教义重新阐释四念处的时期,此后,所谓的“大乘四念处”在北周隋唐之际成为十分显赫的禅法。这时期,中国禅学的修习核心几乎就是四念处。其中,依《涅槃经·梵行品》修习四念处的僧稠一系禅法,风行一时,余波甚至延及隋末至唐太宗年间,可见其影响之深广。马哈希(Mahasi Sayadaw, 1904~1982)则是 20 世纪研究及修习四念处最有代表性的一个禅师。1929 年马哈希到唐渊寺(Taungwaingale)后,即开始研究《大念处经》及其注释,直至终身奉行弘扬。马哈希的禅法和著作通常被称为“念处内观禅法”(satipatthāna vipassanā meditation),这是因为其禅法是建立在四念处的基础上的,而其目的则在于求得“内观智”。两位禅师可以进行比较研究的原因不仅在于二人都修习四念处,还在于二人在突破“四念处”上的处境和抉择态度上十分相近。本文梳理僧稠四念处的结构和实践方法,进而同马哈希念处禅法进行比较研究,希望通过这样南北、古今的对比,检视四念处禅法在不同时间、地域的历史处境中,是如何因循适应的,以及从此推展出来的南、北“四念处”的回应问题。

一、关于僧稠禅法的研究进展

最早对僧稠禅法展开深入研究的是冉云华。1973 年,他从法、兰两国家图书馆藏伯希和所得敦煌卷子中,手抄了有关僧稠的资料,并于 1983 年撰写了《僧稠的禅法》一文^⑤,从而开始了对僧稠禅法的系统研究。同年,冉云华又撰写了两篇关于僧稠的文章,一篇是《敦煌文献与僧稠的禅法》,从《续高僧传》中整理

① 陈兵.《四念处研究》序[M]//哈磊.四念处研究.四川:四川出版集团巴蜀书社,2006:2.

② 关于四念处的背景厘清,可参考温宗堃.汉、巴《念处经》四念处禅修方法同异之研究[C].//宗教与心灵改革研讨会论文集,2002:207-247.

③ Gethin, R. M. L. The Buddhist Path to Awakening, Leiden: The Netherlands, 1992:66.

④ 释大寂.《长部·大念处经》中观呼吸法门与《瑜伽师地论》中阿那般那念之比较[J].世界宗教学刊,2007(9);何孟玲.《中部·念处经》四念处禅修方法之研究[D].中国台湾:华梵大学,2001;温宗堃.汉、巴《念处经》四念处禅修方法同异之研究[C].台北:华严莲社.大专学生佛学论文集,10.2000:317-348;释性圆.南北传《念处经》的比较研究[J].圆光新志,2000(50):35-47;林崇安.内观禅修的探讨[J].中华佛学学报,2000(13):53-67.

⑤ Jan Yun-hua, Sengchou's Method of Dhyana, 收于 Whalen Lai & R. Lewis Lancaster, eds. Early Ch'an in China and Tibet, Berkeley: Asian Humanities Press, 1983.

出道宣所知的僧稠及其禅法,又把和僧稠有关的敦煌文献整理出版,方便了后来学者的深入研究。另一篇是《稠禅师意的研究》^①。在此之前,日本学者柳田圣山曾谈到这个问题,而汤用彤先生在《汉魏两晋南北朝佛教史》中对僧稠的研究也很少。忽滑谷快天指出,僧稠从念处摄心,形成和达摩之禅教不同的禅数派^②。1987年,日本学者冲本克己也对僧稠禅法进行了研究,但是似乎对冉云华研究的参考仅限于《稠禅师意的研究》一文^③。1988年后,由于河南安阳灵泉寺小南海石窟,特别是中窟的发现,使得学界对僧稠有了进一步的认识与研究^④。

方立天在《南北朝禅学》一文中论及了僧稠的四念处禅法,哈磊的《四念处研究》也设有一节专论僧稠的四念处禅法。王晴佳在研究慧思的禅观思想时,顺便梳理了早期禅宗史中的四念处资料,其中也有涉及僧稠禅法的内容。2008年,周震豪对敦煌写本 P. 3559 中有关僧稠禅师的三篇资料进行了分析,其中对《药方疗有漏,病愈出三界逍遥散》一篇分析较细致^⑤。但是,以上的学者似乎都没有注意到小南海石窟的研究进展。2009年,曾尧民发表文章对僧稠研究进行了全面的回顾和评价^⑥。此后,圣凯还撰有关于僧稠的文章,对小南海石窟有所关照,但对上面提到的研究成果似乎又参考不足^⑦。

二、五停四念:四念处在僧稠禅法中的地位

关于僧稠的资料主要集中于道宣的《续高僧传·习禅篇》,《法苑珠林》虽有涉及,但实属抄自《续高僧传》。《续高僧传》虽记载了僧稠作有《止观法》二卷,但已失传。圆仁《入唐新求圣教目录》、《一切经音义》、《念佛三昧宝王论》记僧稠禅师有《法宝义论》,但佛藏未收。另说其作有偈语,但也难以分清孰是孰非^⑧。所以,冉云华手抄的敦煌文献 P. 3559 及 P. 3664 号中与僧稠有关资料,对研究僧稠禅法是极其珍贵的。

僧稠禅法以“五停四念”为基石 圣凯指出:“僧稠一系的禅法是以四念处、五停心为基础,而且以忏悔、灭罪为前行方便,最后归入大乘禅观的安心之道。”这一系的禅法强调“无心”即为安心,而且无心之心就是真心实相。其禅法的目标则在于华严的三昧观,而且以弥勒、弥陀净土信仰作为皈依的引导与未来的希望^⑨。首先,必须明确的是,僧稠一系的禅法并不代表僧稠本人的禅法,其弟子对该系的禅法是有所补充和完善的。其次,这一补充的内容即是以“净土为引导和希望”。《续高僧传》中并未提及僧稠涉及净土信仰,学者借以证明僧稠一系禅法中的净土成分所依据的材料来自安阳灵泉寺小南海石窟中窟刻像。中窟东壁为弥勒佛龕,西壁为弥陀佛龕,北壁下部线刻“比丘僧稠供养”^⑩。但是正如前文所说,僧稠一系的禅法并不代表僧稠本人的禅法。我们要探讨僧稠的禅法,决计不能掺入僧稠之后加入的成分,而这种净土

① 冉云华. 敦煌文献与僧稠的禅法[J]. 华岗佛学学报, 1983(6): 73-103; 稠禅师意的研究[J]. 敦煌学, 1983(6): 69-85.

② 忽滑谷快天. 中国禅学思想史[M]. 朱谦之, 译. 上海古籍出版社, 1994: 109.

③ 冲本克己. 僧稠について——初期禅宗史をめぐる一視点[C]//仏教研究の諸問題——仏教学創刊十周年記念特輯, 平川彰, 编. 東京: 山喜房佛書林, 1987.

④ 这方面可参考的文章有: 颜娟英. 小南海石窟中窟与僧稠[C]//印顺导师九十大周年纪念论文集, 台北: 东大图书公司, 1995: 563-598; 颜娟英. 北齐禅观窟的图像考——从小南海石窟到响堂山石窟[C]//学术与考古: 下册. 北京: 中国大百科全书出版社, 2005: 510-570.

⑤ 见方立天. 南北朝禅学[J]. 宗教学研究, 2002(2); 哈磊. 四念处研究[M]. 成都: 巴蜀书社, 2006: 2763-292; 王晴薇. 慧思禅观思想中之“四念处”[J]. 佛学研究中心学报, 2007(13): 10-12; 周震豪. 敦煌写卷 P. 3559 研究[J]. 敦煌研究, 2008(1).

⑥ 曾尧民. 僧稠与小南海中窟研究回顾[J]. 早期中国史研究, 2009(1).

⑦ 圣凯. 勒那摩提与北朝禅学[C]//赖永海. 中国佛教通史: 第四卷. 南京: 江苏人民出版社, 2010: 26-49.

⑧ 冲本克己据《续高僧传·僧稠传》中“燕赵之境, 道未通被, 略言血食。众侣奔赴, 礼赋填充, 时或名利所缠者。稠为说偈止之, 闻者惭色而止。便为陈修善偈, 预在息心之俦, 更新其器。”的记述, 将“陈修善偈”解读为陈说《修善偈》, 从而认为僧稠有两种著作。虽说颇有新意, 可惜只是孤证。见冲本克己《僧稠について——初期禅宗史をめぐる一視点》, 第 86 页。

⑨ 圣凯. 勒那摩提与北朝禅学[C]//赖永海. 中国佛教通史: 第四卷. 南京: 江苏人民出版社, 2010: 49.

⑩ 丁明夷. 北朝佛教史的重要补正——析安阳三处石窟的造像题材[J]. 文物, 1988(4).

信仰似乎就是其弟子加入的。据中窟门额上镌刻的《方法师镂石板经记》：“大齐天保元年，灵山寺僧方法师、故云阳公子林等，率诸邑人刊此岩窟，仿像真容。至六年中，国师大德稠禅师重莹修成，相好斯备。方欲刊记金言，米流未季，但运感将移，暨乾明元年（560）岁次庚辰，于云门帝寺奄从迁化。众等仰惟先师，依准观法，遂镂石班经，传之不朽。”^①这里说石窟是稠禅师重莹修成，但是其造像却是弟子们“仰惟先师，依准观法”镂石班经所作的，多少掺入了弟子的禅法成分。吊诡的是，僧稠的禅法得到了北朝皇室的支持，得以“高齐河北，独盛僧稠”，其对禅法不但有开创之功，而且其禅法系统在第七世纪时是“接踵传灯，流化靡歇”的^②，但到隋朝马上就衰落了。其弟子如昙询、智旻、智舜、僧邕、慧远、僧贤都没有很好地继承僧稠的禅法，僧邕致力于三阶教，智旻建树不大，智旻的弟子智首的目的在于弘律，后来成为“四分律”宗的祖师之一。智舜曾被隋文帝诏征，却未应命，他晚年也似乎更推崇净土。

另在小南海中窟门口两侧的金刚力士的脚下，左侧仅有三行字，行各两字：“念佛念法念僧”，颜娟英认为这是念三宝^③。按字面意义来理解，是没有错，但是当时未必有“念三宝”一说，也难以理解中窟完整的《华严经》和《涅槃经》相互配合的结构。其实原因就在于，这并不是所谓的“念三宝”，而是截取了“六念处”（念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天）的前“三念”（或者原刻石本有后面的“三念”，遭到了磨损了也未可知）。《大般涅槃经·梵行品》第八之四云：“所谓六念处，何等为六？念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天。”（《大般涅槃经》卷18《梵行品》，《大正藏》第12册，第468页上）各种材料的矛盾交织，总让我们猜想到僧稠一系的净土成分是其弟子加入的，而非其本人的禅法主张。

僧稠的禅法体系，正如其自己概括的，“五停、四念，将尽此生矣。”（[唐]道宣：《续高僧传》卷19，《大正藏》第50册，页583下）“五停”、“四念”是构成僧稠禅法的主要部分，而且是僧稠禅法的基石。由于本文论述的重点在僧稠“四念处”禅法，所以更多关注的是僧稠的“四念处”禅法的结构和实践特色。僧稠的四念处禅法将在下文进行论述，此处先对“五停”进行概述，以见僧稠禅法之面貌。“五停”即止息乱心的五种方法，主要内容有不净、慈悲、缘起、界分别及数息观五种。在早期传译的佛经中，又被称为“五门禅”，有部视为四念处的前方便，也即修习四念处的预备阶段。在敦煌的《稠禅师意》有提到：问曰：“五亭（停）十八境，见物乃名为定。眼须见色，心须见境，云何名定？”答曰：“见境即生心，物动即风起。风息而境安，心息即境灭。若心境俱灭，即自然寂定。”^④从这一段记载来看，“五停”依然是一般意义上的小乘禅观，“眼须见色，心须见境”就是说必须依境而起观，眼见色，然后开始观察内心境界的变化，这在大乘禅观看来只是二乘法门。而僧稠禅师指出的“自然寂定”却是心境俱灭的，这已经是大乘禅观之法，即觉知到“摄心无缘”，断除执着，从而达到大、小乘不二。《稠禅师意》中说“不习二乘法，何能学大乘？先信二乘法，方能信大乘。”正说明僧稠的禅法体系中是把“五停四念”作为大乘禅观的基础和必经阶段的。

僧稠禅法以“四念处”为入定法门 道宣在《续高僧传·习禅篇》中，以“稠怀念处，清范可崇”来总结僧稠的禅法禅风（[唐]道宣：《续高僧传》卷16，《大正藏》第50册，页596下）。依据和僧稠有关的文献看来，我们可以推测僧稠入定的法门为四念处，“当依涅槃圣行四念处法”（[唐]道宣：《续高僧传》卷16，《大正藏》第50册，页553下），即依照《涅槃经·圣行品》进行修习。小南海石窟中窟的正壁西侧，即刻有出自《涅槃经·圣行品》中佛陀前世雪山舍身求法因缘的图像，也是一证。《续高僧传》中僧稠禅师初从道房禅

① 河南省古代建筑保护研究所. 河南安阳灵泉寺石窟及小南海石窟[J]. 文物, 1988(4).

② 冉云华. 敦煌文献与僧稠的禅法[J]. 华岗佛学学报, 1983(6): 54.

③ 颜娟英《北齐禅观窟的图像考——从小南海石窟到响堂山石窟》，第513页。稻本泰生也持这样的观点，见《小南海中窟と灭罪の思想——僧稠周辺における実践行と〈涅槃经〉〈観無量寿经〉の解脱を中心に》，《鹿园杂集（奈良国立博物馆纪要）》第4号，2002年。圣凯的看法与稻本泰生相同，见圣凯. 勒那摩提与北朝禅学[C]//赖永海. 中国佛教通史：第四卷. 南京：江苏人民出版社，2010：43.

④ 冉云华. 敦煌文献与僧稠的禅法[J]. 华岗佛学学报, 1983(6).

师受行止观,道房禅师是跋陀的神足(道宣《续高僧传》卷16)。跋陀即佛驮跋陀罗,一般被视为汉地禅法的开山祖师。后世也多认为僧稠独得跋陀的真传,《北山录》就说“唯僧稠得跋陀之道,锡杖解虎,袈裟护难”^①。这里指的是僧稠在王屋山见二虎斗,其以锡杖解之,虎各自离去。僧传记录这一故事,正好透露出了僧稠一系的十分重视神通。神通一般被用来描述僧人的禅定功夫高深,而这种禅定法门又常常被认为是小乘禅观。所谓的大乘、小乘禅法的划分在僧稠这里似乎是找不到明确的界限的,这是由于《涅槃经》复杂的思想体系决定的。

僧稠对四念处的修习和弘扬一直贯穿于其一生。僧稠受得道房的止观法门后,北游定州嘉鱼山,却“敛念久之全无摄证”,于是“便欲出山诵《涅槃经》”。这时,巧遇一个自称来自泰岳的禅师。僧稠以实情相告,该禅师便苦劝僧稠,嘱其修禅慎毋他志,“由一切含灵,皆有初地味禅,要必系缘无求不遂。”僧稠于是重拾信心,旬日便摄心得定。其所依之法即《涅槃经·圣行品》中的四念处法,其境界则能达到“眠、梦、觉、见,都无欲想”(〔唐〕道宣:《续高僧传》卷16,《大正藏》第50册,页553下)。这可以说明,僧稠是修习止观法门无效后,径直从“四念处”直接入手的。这一点和南传佛教中,马哈希禅师所传授的“念处内观法门”颇有相似之处。当然,应该澄清的是,僧稠并没有因为修习止观法门无效,就把其拒斥于其禅法体系之外。上文提及的“五停”法门中,数息观就被吸纳为重要的一部分。北齐天保二年(551),齐宣帝郊迎僧稠入宫。僧稠为其广说四念处法,“帝闻之,毛竖流汗,即受禅道。学周不久,便证深定。”(〔唐〕道宣:《续高僧传》卷16,《大正藏》第50册,页554中)可见僧稠弘扬“四念处”禅法之不遗余力。

三、僧稠四念处禅法的修习理论与实践

对观身不净和观法无我的重视 在僧稠的禅修经验和禅修体系中,四念处中的观身不净和观法无我是被强调得比较多的。完整的四念处即“观身不净(色蕴),二观受是苦(受蕴),三观心无常(识蕴),四观法无我(想行蕴)”(《四教仪集解》卷2,《乐续藏》第57册,第567页下),也即观想五蕴中的后四蕴,属于心法,故又名“非色四蕴”。《涅槃经·圣行品》强调菩萨修行,由信、戒、念、定、慧入手,常观四念处,了知诸法无我。经中把四念处分为不净观与无我观两部分,不净观又分三十六物不净,意在対治淫欲以求定心;无我观包括次第相承的三种观法:白骨观、骨骼相依观以及五遍处观。小南海石窟中窟门口刻经正是《圣行品》第七之二开头至“是故名为住堪忍地”,主要论述的就是不净观的修法。

《大般涅槃经》认为“得四念处已,则得住于堪忍地中”(《大般涅槃经》卷11,《大正藏》第12册,第676页上),僧稠修行四念处得定后,“眠、梦、觉、见,都无欲想”,被认为是初步制伏了欲望的困扰,住于堪忍地中了(哈磊:《四念处研究》,第279页)。值得指出的是,僧稠生活的年代正值大乘佛教形成的初期,印顺导师曾指出当时的大乘行者虽然修禅定,不过他们都不修深定,因为修深定必然耽著于禅乐当中而成小乘。所以,小乘行者说证得什么“果”,而大乘则说得到什么“忍”^②。以此来看,僧稠应该是自视为大乘行者的,至少其弟子是把他这样定位的。但是,像僧稠这样强调“深定”的禅师,在当时已经算是比较特殊的了。住于堪忍地中已得初地禅,还需要深入涅槃法身,这时就需要观心之法。《大般涅槃经·师子吼菩萨品》第十一之四:“云何为观于念处?若有比丘观察内身不见于我及以我所,观察外身及内外身不见于我及以我所。观受、心、法亦复如是,是名念处。”(《大般涅槃经》卷11,《大正藏》第12册,第542页中)

可见“无我观”本质上,应该还是一种观身不净之法,还未到观心。僧稠还会修过“死想”,但是这仍然

① 〔唐〕神清:《北山录》卷六,《大正藏》第52册,页611上

② 印顺.中国佛教的由兴到衰及其未来的展望[C]//华雨集:第五册.北京:中华书局,2011:155.

是一种通过观身无常,以厌死而求解脱的方法。《续高僧传》载:“稠以死要心,因证深定。九日不起,后从定觉情想澄然,究略世间全无乐者。”这时僧稠才向跋陀呈己所证,跋陀曰:“自葱岭已东,禅学之最,汝其人矣”,肯定之后,“乃更授深要”([唐]道宣:《续高僧传》卷16,《大正藏》第50册,第553页下)。可见这时还需要进一步的修行。所谓的“深要”可能就是观心之法,冉云华手抄的敦煌文献中,《稠禅师意》和《大乘心行论》的主旨就是在阐明大乘观心法门。僧稠将其概括为“三观二门”,以无分别为行门,以真心为心要。由于非本文所论之范围,暂不多论^①。

采“十六特胜法”入四念处 《续高僧传》载,僧稠又从赵州障供山道明禅师处受得十六特胜法。僧稠在修此法时“钻仰积序,节食鞭心。九旬一食,米惟四升。单敷石上,不觉晨宵。布缕入肉,挽而不脱。或煮食未熟,摄心入定动移晷漏,前食并为禽兽所噉。”([唐]道宣:《续高僧传》卷16,《大正藏》第50册,第553页下)十六特胜法将数息观从“世间禅”转化为“出世间禅”的十六种观法,是定力深厚以后所修的方法。从僧稠所进行的修行活动来看,十六特胜法似乎是需要苦行和节食的,并且要求深入的摄心。

《阿含经》和部派论典都把“十六特胜法”列为四念处修习的内容。在当时的北方禅法中,十六特胜法非常流行,智顗和慧远都曾加以论述,僧稠修习此法门不足为怪。值得注意的是《续高僧传》记载慧远和僧稠的一段交往:(慧远)因一夏学定,甚得静乐身心怡悦,即以己证用问僧稠。稠云:“此心住利根之境界也,若善调摄堪为观行。”远每于讲际至于定宗,未尝不赞美禅那。盘桓累旬,信虑求之可得也,自恨徇于众务无暇调心,以为失耳([唐]道宣:《续高僧传》卷16,《大正藏》第50册,第491页下)。僧稠和慧远都强调定之后才修观行,就是说“定”是“观”的基础。慧远得定之后是修习过十六观法的,在《大乘义章》中就有他关于十六特胜的说明,有学者认为其内容出自《成实论》,但是也不能排除他是从僧稠这里听闻而得的这种可能。如上所述,僧稠修习的十六特胜法是需要苦行和节食的,并且要求深入地摄心,这自然要求息尘去务,有充裕的时间入定。慧远“自恨徇于众务,无暇调心”的想法,似乎正是对没有时间入定的一种感叹。

四、马哈希西亚多的“念处内观禅法”

马哈希西亚多(下称马哈希)的“念处内观禅法”分为三大部分:坐禅(sitting meditation)、行禅(walking meditation)、日常活动的正念(mindfulness in daily activities),每一个部分都运用了《念处经》中的四念处。这种禅法又是属于上座部注释书传统中所谓的“纯观”或者“干观”的禅法,是一种不强调“奢摩他”而直接以“内观”入手的禅修方法,在修习正念的同时修习正定。这种提倡内观而不相信定的禅法,被Lance Cousins认为“可能是较极端的一个派别”^②,在缅甸同样具有强大影响力的乌巴庆(U Ba Khin)就相对比较中庸。马哈希的禅法还鼓励长期的密集禅修,一般都连续密集禅修两个月或更长的时间,禅修日程也采取密集的训练方式。另外,马哈希提供的坐禅时“观察腹部起伏”,经行时“分段观察”,用于一切时的“放慢动作”和对身心现象进行“标记”的方法又极为实用和有效。依据这些特征,温宗堃先生指出马哈希念处内观禅法的特色在于:(1)完全立基于巴利《念处经》;(2)纯观乘者的禅法;(3)注重密集禅修;(4)实用的禅修技巧^③。

马哈希认为修习内观,就是让修习者正确地解在自身所发生的身心现象。我们所觉知到的身体,不

① 哈磊《四念处研究》对此有详细论述,兹不细引,见该书第281—282页。

② Lance Cousins, 'The Origins of Insight Meditation', The Buddhist Forum, vol. IV, London: School of Oriental and African Studies University of London, 1996: 42.

③ 温宗堃, 二十世纪正念禅修的传承者:马哈希内观传统及其在台湾的发展[J]. 福严佛学研究, 2012(7): 221—224.

过是由一组物质所构成的(称作色),心理又是心识或觉知的作用(称作名)。要清楚的察知这些身心现象(合称名色),我们可以在看到、听到、闻到、尝到、触到、想到的那一时刻,立即用观察来觉知它们,并给予注意(即其所说的“标记”)。但事实上,初学者又是不可能对每个发生的现象都给予注意的,所以首先得注意那些显而易见的、便于观察的现象,比如改换姿势的欲望、注意腹部的起伏等等。

观察腹部起伏是马哈希禅法的一大特色。他认为每次呼吸时,腹部就会上升及下降,这种运动一直很明显,这就是物质的性质,称作风大。禅修者应用心观察,自然地呼吸,并注意腹部上升和下降的运动。当吸气时会发觉腹部上升,呼出时腹部便下降。腹部上升时,内心要注意“上升”,下降时,内心要注意“下降”。如果这运动不明显时,可以用手放在腹部上,但不要改变呼吸,不可故意减慢或加快呼吸的速度,也不可太用力呼吸。

马哈希禅法要求禅修时必须要有耐心,甚至认为“忍耐即是涅槃”。在禅修中,如果生起了改变姿势的想法,那就是对这个“想法”予以注意,然后再注意身体上的紧绷、冷热等感受。如果经常变动姿势,就会影响“定”的培养,所以禅修者必须忍耐住各种难以忍受的感受。在忍受身上的不悦时,应该耐心地对“紧绷”、“冷热”给予注意。如果能耐心地注意这些感觉,这些感受就会慢慢消失,而当注意力强而集中时,那么就算很强的感受也会消失。之后,就需要把注意力又放回到注意腹部的上升与下降上。如果注意一段时间后,这感受依然没有消失或实在无法忍受这种感受时,当然须要改换姿势。这时就应开始注意更换身体的每一个动作,并且要轻柔地更换姿势。如果没有改变姿势,只是静止休息时,就要回到注意腹部的上升与下降。注意之间不可有间断,只有一个注意接续另一个注意,一个定力接续另一个定力,一个智慧接续另一个智慧。只有这样,禅修者的智慧才能持续并逐步地成熟。只有这种积聚的动力,才能获得道和果的智慧。禅修的过程,犹如努力不停地磨擦两块木头,以获得所需的热力来生火。

如有任何思想或回忆产生时,就须给予注意(或标记)。如果你想象,就给予“想象”以标记。如果你思考,就给予“思考”以标记。如果你计划,就给予“计划”以标记。如果你察觉,就给予“察觉”以标记。如果你回忆,就给予“回忆”以标记。如果你感觉快乐,就给予“快乐”以标记。如果你感觉无聊,就给予“无聊”以标记。你感觉高兴,就给予“高兴”以标记。你感觉气馁,就给予“气馁”以标记。注意所有这些心识的活动,就称作“心念住”。我们要注意这些心识的活动并清楚它们是什么,当给予它注意时,它就消失了。在内观禅修中,名称及所说的并不重要,真正重要的是去知道、去觉察^①。

马哈希是20世纪正念禅法的重要传承者,其禅修传统上承19世纪以来缅甸境内的内观禅修运动,又开启了20世纪东南亚上座部佛教及欧美佛教的内观禅修风潮,21世纪初,马哈希内观传统正式传入台湾及中国大陆,这被学者认为是“标志着这股源自初期佛教的内观/正念运动的新里程碑”^②。

五、僧稠和马哈希的四念处禅法比较

从上述内容来看,首先,僧稠和马哈希禅师在择取禅法的态度上有很多相同的地方,他们都最大限度地放弃了对“止”的修习而转入了对“观”的修习。北传汉地、藏地以及韩日各国的佛法中,止观法门中的“观”就是内观禅修。其禅修方法,可以《瑜伽师地论·声闻地》中有关毗钵舍那的记述作为代表^③。《续高僧传》载僧稠曾撰有《止观法》两卷,但是早已失传,这似乎可以作为僧稠一系禅法不大重视“止观”法门的

① 《内观杂志》第22期选摘自马哈希禅法的内容,可资参考。

② 温宗堃,二十世纪正念禅修的传承者:马哈希内观传统及其在台湾的发展[J]. 福严佛学研究,2012(7):227.

③ 林崇安. 内观禅修的探讨[J]. 中华佛学学报,2000(13).

注脚。马哈希禅师虽然教导观察腹部起伏的禅修技巧,却要求把注意力集中到“觉知”的事项上来,如实体会,不加分析思辨,直接照见五蕴身心的本质是无常、苦、无我,以此断除烦恼,获得解脱。马哈希的禅法与僧稠的“五停”禅观具有很大的相似性。二者基本依据的都是“眼须见色,心须见境”。须依境而起观,从而开始向内观察,同是小乘禅观的修法。僧稠禅师指出的“自然寂定”在马哈希的禅法体系中看似有所萌芽,但是却没有形成大乘禅观的气质。马哈希禅法是一种“纯观”,而僧稠的禅法却杂糅了许多大乘的安心之道。《稠禅师意》认为“夫安心者,要须常见本清净,心亦不可见。”这是一种见性反观之法,不舍清净心,却又了了分明,冷暖自知的“证悟”。

其次,两位禅师所采用的思想资源不同,所以在改进禅法方面便呈现出了不同。二者都是从重身念处修习(观身)转向心念处修习(观心)的代表,即从“止”转向“观”,所不同者,只是时代所赋予的内涵和特色而已。僧稠是6世纪左右的一个中国禅师,当时正是大乘禅法方兴未艾之际,般舟三昧、法华三昧、诸法实相观、首楞严经三昧等种种观法经过鸠摩罗什的介绍后,逐渐为国人所熟知和修习,止观并重、定慧双修的观念也逐渐成为佛教的共识。僧稠生活于其中,自然也面临着大、小乘杂处的局面。僧稠做出的回应是,立足于“五停四念”,以四念处为入定之法门,待定力加深后,再修习大乘的观心法门,取一种渐修的态度。马哈希则生活于20世纪,其面临的时代局面和世界观念都大不相同。总体上来说,汉传的所谓大乘禅法在经过近1500年的发展后,弊端杂出,法门凋敝,真正可资修行的法门几乎为零。于是很多人便把目光投入到印度、日本、南亚以及西藏等地的佛教中,南传佛教的内观法门也在20世纪末传入中国。马哈希禅师兼顾教理、实修的四念处禅修法,给人以全新的印象,加之其方法实用、有效,颇受禅修者欢迎。

二者所依据变革的原典不同,僧稠依据《涅槃经》的禅法,很方便地过度到了心念处的修习,而马哈希所依据的则是《念处经》。《念处经》里并不没有明显的可凭依据的内容,所以,马哈希的禅法改革也充满了批判和质疑。虽然他们都在为“四念处”法寻找突破,但是所选择的方法和道路却又是不同的。僧稠依据《涅槃经》修习四念处法门,较重视“四念”中的观身不净和观法无我。马哈希依据《念处经》所建立的四念处法门,却是一套以身、受、心、法为对象,以获得内观智为目标的完整修学教程。

两种文化体系中的本体认知存在不同。马哈希所传的禅法极力撇清与宗教的关联,同时采取的是一种现代的思维方式。不过这两种文明之间却不会因为本体认知的不同,使得文明间的交流也难以进行。佛教处理的是关于生命的终极形态问题,马哈希的禅法也是同出于这一目的,二者都在以各种形式来阐释生命的存在及价值。

六、四念处禅法的生命实践价值

大乘四念处法门肇端于龙树,传入中土后,伴随着天台宗的崛起而大放异彩。但正是在智者大师的《四念处》中,汉传四念处禅法被判为观心法门,在理论上达到了成熟和圆满的同时,最终以融入种种观心法门的方式消失无形了。智者大师视四念处为正行与邪行的分水岭,是一切正法的保证。他这样说道:“当知四念处观,邪正分门。若得四念处,一切法正;若不得者,一切法邪。”(智者大师说《四念处》,《大正藏》第46册,第560页中)虽然智者大师对四念处的论述也是依据“五停四念”展开,但是内容上更为丰富,理论上也更为圆满,因此也称为“圆教四念处”。此后,虽然经论上也多有讨论四念处,但是真正实修意义上的四念处基本就没有再出现了。南传四念处禅法传译到国内后,虽然给人耳目一新的感觉,但是囿于长期对小乘禅法的轻视心理,并没有引起多大的注意。

当作为一种文化被传播时,四念处禅法在不同时间、不同地域的处境中所呈现的样貌是不一样的,所

呈现的文化价值也因时代的取舍或显或隐。但是,作为一种修行解脱的手段,其在帮助人类走出心灵与人生的痛苦方面,其价值却是始终如一的。

四念处本质上是一种“治心之术” 所谓佛法,不言而喻就是佛陀所教导的方法,其目的在于断除烦恼,离苦得乐。四念处禅法不仅在南北传的《念处经》中有所论述,而且被认为是对治“四颠倒”的法宝。从某种意义上来看,这是人们在面对人生苦难的时候,为寻得生命的解脱和灵性的升华而总结创作出来的“治心之术”。伴随着四念处法门的系统性、有效性以及可操作性逐渐被人们晓知和接受,通过修习四念处来达到克制烦恼、灭除痛苦、走向觉悟的禅修者定会越来越多。重新发现四念处法门的,同时也是一个人类灵性进化的过程。

四念处禅法便于打破南北传佛教修学壁垒 印顺导师早指出了南传大藏对于探讨“佛法”与“大乘佛法”具有“通道”的作用。他认为印度的佛教可以分为三期:佛法、大乘佛法以及秘密大乘佛法。流传于锡、泰、缅等地的南传巴利语系是佛法的一派,传入西藏的藏文系又是一派,传入中国的则以“大乘佛法”为主。虽然传入中国的华文一系的佛典没有上述两系接近原始教典,但是如果对源出于印度的一切佛教进行史学的研究,理解佛教的发展与演化历程,华文佛典却又有独到的、不可忽视的价值。^① 四念处禅法无论在南北的佛典中都可以找寻到其发展踪迹,这对于研究南、北传佛教的发展进程具有极大的意义。研究四念处禅法不仅有利于打破南北传佛教之间的修学壁垒,而且在不同文明的交流上也有不可替代的意义。

综上所述,虽然南北四念处禅法在时间上,抑或所属文化系统,甚至二者在人类文化史上的地位都没有什么可比性,但是,二者同属于佛教体系,同样出于破除我执、离苦得乐的目的,始终离不开佛教断除烦恼、升华生命的本怀。

Sravaka—yana and Satipatthana as Practiced by Zen Master Sengchou

WU Zhengrong¹ YANG Helin²

(1. School of Chinese Language and Literature, Yuxi Normal University, Yuxi, Yunnan 653100;

2. Taoism and Religious Culture Institute, Sichuan University, Chengdu, Sichuan 610064)

Key Words: Zen practiced by Sengchou; Mahasi; Satipatthana; life practice

Abstract: Satipatthana is an important method of meditation to expel worries, but it takes different cultural forms when Buddhism diverged into the Southern and Northern schools. Northern Buddhism generally deserts it as Hinayana. But in the 20th century Southern Buddhism, Satipatthana was made to shine by the push of many Vipassana masters. Sengchou and Mahasi, Zen masters of Han—Chinese Buddhism and Southern Buddhism respectively, have both arrived at and expounded on Satipatthana. They both have profound influence in their Buddhism system. A comparison will reveal how Satipatthana adapts culturally to different places and times and how it is regarded. In essence, both schools are Buddhism. They both aim at destroying the ego and extinguishing afflictions to arrive at being happy, the ultimate goal of Buddhist practices.

收稿日期:2014年9月16日

① 印顺. 游心法海六十年[C]//华雨集:第五册. 北京:中华书局,2011:56.