

僧稠、昙询四念处、十六特胜法

白 冰

(西北大学 历史学院, 陕西 西安 710069)

摘 要:四念处、十六特胜法为南北朝时期流行的小乘禅法。小乘四念处,于此身、受、心、法境起不净、苦、无常、无我等观慧时,能令念止住于其境。大乘四念处,观身如虚空、观受内外空、观心但名字、观法善恶俱不可得。十六特胜法将四念处纳入其中。这时期的禅法不能单看作纯粹的小乘禅法,僧稠常依《涅槃》圣行四念处法。四念处法门不只是声闻乘的修道要门,同样也是菩萨乘的修道要门。

关键词:僧稠;昙询;四念处;十六特胜法

中图分类号: B235

文献标识码: A

文章编号: 1006-6365(2016)05-0062-05

DOI:10.16740/j.cnki.cn43-1240/c.2016.05.010

僧稠,北齐禅僧。从道房禅师受止观,并习《涅槃经》〈圣行品〉之四念处法,又从道明禅师受十六特胜法。昙询,隋代僧。二十三岁受具足戒,勤学戒律,并习诵《法华》,从僧稠修学止观。因此,僧稠一系列的禅法是四念处与十六特胜法。我们从《俱舍论》分析小乘四念处,并分析大乘四念处的思想,指出二者的区别。十六特胜法是将五门禅、四念处都融摄其中,具有更广泛的实践性。

一、僧稠僧团

僧稠禅法的特点是四念处与十六特胜法。四念处依《涅槃经》的圣行,十六特胜法学自道明禅师。从《续高僧传》所描述的修死想这方面来看,僧稠还修“五门禅”。撰有《止观法》两卷,“黄门侍郎李奖,与诸大德,请出禅要,因为撰《止观法》两卷,味定之宾,家藏本据。”僧稠所说的止观是何含义?从他所修禅法的内容来看,五停心观为止,四念处为慧。

(僧稠)初从道房禅师,受行止观,房即跋陀之神足也。既受禅法,北游定州嘉鱼山,敛念久之,全无摄证,便欲出山,诵《涅槃经》。忽遇一僧,言从泰岳来。师以情告,彼遂苦劝修禅,慎无他志,由一切含灵,皆有初地禅味,要必系缘,无求不遂。乃从之。旬日摄心,果然得定。常依《涅槃》圣行,四念处法,乃至眠梦觉见,都无

欲想。岁居五夏,又诣赵州障供山道明禅师,受十六特胜法,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。或煮食熟,摄心入定,动移晷漏,前食并为禽兽所啖。又常修死想,遭贼怖之,了无畏色,方为说诸业行,皆摧其弓矢,受戒而返。尝于鹄山静处,感神来绕,抱肩捉腰,气嘘项上,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。便诣少林寺祖师三藏,呈己所证,跋陀曰:“自崆岭已东,禅学之最,汝其人矣。”乃更授深要。后诣怀州王屋山,修习前法。闻两虎交斗,咆哮震岩,乃以锡杖中解,各散而去。一时忽有仙经两卷,在于床上,师曰:“我本修佛道,岂拘域中长生者乎?”言已,须臾自失。其感致幽现,皆此类也。

从移止青罗山,受诸痼疾供养,情不憚其臭渍,甘之如荠。坐久疲顿,舒脚床前,有神辄扶之,还令跏坐。因屡入定,每以七日为期。又移怀州马头山。与诸大德请出禅要,因为撰《止观法》两卷。味定之宾家藏本据。以齐干明元年四月十三日辰时,绝无患恼,端坐卒于山寺,春秋八十有一。^①

僧稠最初跟随跋陀的弟子道房禅师,学习止

收稿日期:2016-05-30

基金项目:教育部人文社科青年基金项目“南北朝禅学研究”(14YJC730001)、陕西省社科基金项目“南北朝禅学研究”(2014C06)、陕西省教育厅人文社科专项科研项目“鸠摩罗什所译《坐禅三昧经》等禅法经典研究—兼与天台宗、早期禅宗禅法之比较”(14JK1696)、西北大学人文社科类科研基金项目“鸠摩罗什所译《坐禅三昧经》等禅法经典研究—以‘五门禅’及其影响为重点”(13NW03)阶段性研究成果。

作者简介:白 冰(1978-),男,陕西西安人,西北大学历史学院讲师,博士,博士后,主要研究方向为佛教。

观,从跋陀一道房—僧稠的三代传承。根据《涅槃》的圣行,四念处法,而禅修。四念处在早期佛教中就存在,指观身、受、心、法等四念处。“文殊师利白佛言:希有世尊!如来于今临般涅槃方更转于无上法轮,乃作如是分别真谛?佛告文殊师利:汝今云何故于涅槃生如来想?善男子!如来实是常住不变,不般涅槃,善男子!若有计我是佛,我成阿耨多罗三藐三菩提,我即是法,法是我所。我即是道,道是我所。我即是世尊,世尊即是我所…禅波罗蜜即是我所。我是般若波罗蜜,般若波罗蜜即是我所。我是四念处,四念处即是我所…善男子!如来终不作如是计。是故如来不转法轮。”^②

“诸色可灭,故知无常…凡夫无知,见相似生,计以为常。以是义故,名曰无常。若无常,即是苦;若苦,即是不净…善男子!诸行无我。善男子!总一切法,谓色非色,色非我也。何以故?可破、可坏、可裂、可打生增长故。”^③《大般涅槃经》〈圣行品〉是僧稠禅法的理论根据,四念处、六波罗密是达到常乐我净的修习方法。

之后,又跟随道明禅师,学习十六特胜法。

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。或煮食熟,摄心入定,动移晷漏,前食并为禽兽所啖。又常修死想,遭贼怖之,了无畏色,方为说诸业行,皆摧其弓矢,受戒而返。尝于鹞山静处,感神来绕,抱肩捉腰,气嘘项上,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。

从这段文字的描述来看,僧稠的生活条件极差,主要摄心入定,还修死想,因为证悟深定,能够九日不起。移止青罗山,跏坐入定,以七日为期。僧稠撰有《止观法》两卷。

二、四念处

“四念处”为观身不净,观受是苦,观心无常,观法无我。这是用来破除迷恋世间的观念。僧稠所依为《涅槃经》《俱舍论》中的四念处,我们以此来分析。四念处是旧称,新云四念住。小乘行人是在五停心观之后修四念处观。依五停心以止修行者的乱心,称为奢摩他。依四念处以引发修行者的观慧,称为毗婆舍那。

身念处,观身不净。身为父母所生之肉身,身之内外,污秽充满,无些净处,故观身为不净。受命处,观受为苦也,受为苦乐之感,乐从苦之因缘而生,又

生苦乐,世间无实乐,故观受为苦。心念处,观心为无常也,心为眼等之心识,念念生灭,更无常住之时,故观无为常。法念处,观法为无我也,法为除上三者所余的一切,法无自主自在之性,故观为无我。

四念处就苦之一谛而修四念处,所以能够生起智慧,属于小乘的慧学,与直接修定不同。众人苦谛之依身,有此身受心法四义,故就身受心法,而观不净、苦、无常、无我,次第破常乐的四种颠倒,故仅有四者而不增不减。此四念处以慧为体,慧之力能使念身受心法所观之处,故名念处,又慧之力能使念住于所观之处,故名念住。

《俱舍论》说:

如是已说入修二门,由此二门心便得定。心得定已复何所修?颂曰:依已修成止,为观修念住。以自相共相,观身受心法。自性闻等慧,余相杂所缘。说次第随生,治倒故唯四。论曰:依已修成满胜奢摩他,为毘钵舍那,修四念住。如何修习四念住耶?谓以自、共相观身受心法,身受心法各别自性,名为自相。一切有为皆非常性,一切有漏皆是苦性,及一切法空非我性,名为共相。身自性者,大种造色,受心自性如自名显。法自性者,除三余法。传说在定以极微刹那,各别观身,名身念住满。余三满相,如应当知。

何等名为四念住体?此四念住体各有三,自性、相杂、所缘别故。自性念住,以慧为体。此慧有三种,谓闻等所成,即此亦名三种念住。相杂念住,以慧所余俱有为体。所缘念住,以慧所缘诸法为体,宁知自性是慧非余。经说:于身住循身观,名身念住,余三亦然。诸循观名唯目慧体,非慧无有循观用故。

何缘于慧立念住名?毘婆沙师说:此品念增故,是念力持慧得转义,如斧破木由楔力持。理实应言,慧令念住,是故于慧立念住名,随慧所观,能明记故。由此无灭,作如是言:若有能于身住循身观,缘身念得住,乃至广说。世尊亦说:若有于身住循身观者,念便住不谬。

然有经言:此四念住由何故集?由何故灭?食触名色作意集故,如次令身受心法集,食触名色作意灭故。如次令身受心法灭,应知彼说所缘念住,以念于彼得安住故。

又念住别名随所缘,缘自他俱相续异故。一一念住各有三种,此四念住说次随生,生复

上面所说为小乘说一切有部的四念处,大乘也有四念处的思想。《法门名义集》载,大小乘称四念处之名有异,小乘称为观身不净、观受有苦、观心生我;大乘说是观身如虚空、观受内外空、观心但名字、观法善恶俱不可得。《治禅病秘要法》中,对大乘观空有着清晰的描述。

修行者于四念处作禅观,则能了知身、受、心、法等四者皆不可得,此谓之四不可得。盖身如虚空,受不在内不在外,心唯有名字,法不为善不为不善,故不可得。《诸法无行经》说:“若行者见身如虚空,是为身念处。若行者见受不得内外两间,是为受念处。若行者知心唯有名字,是为心念处。若行者不得善法不得不善法,是为法念处。”^⑥若能如实修此四念处观法,则能了知身、受、心、法皆不可得,进而了知不净、苦、无常、无我之理。

《大般涅槃经》后分〈遗教品〉,佛陀垂终时答阿难四问,嘱累阿难:佛灭度后比丘们应依四念处

严心而住。《阿含经》也大量记载四念处法门,佛称四念处为自己安身立命之处,以自依。四念处法门不只是声闻乘的修道要门,同样也是菩萨乘的修道要门。

《诸法无行经》说真观四念处应是:观身如虚空,是为身念处;见受不得内外两间,是为受念处;知心唯有名字,是为心念处;不得善法,不得不善法,是为法念处。这是用缘生无性的理论观察身、受、心、法四处,以显空,无有主。

从上面的论述中,我们可看出大、小乘在四念处上的不同,主要在于大乘有“缘起性空”的思想。龙树的中道思想对缘起性空有着清晰的描述。

《大智度论》说世间一切法是“因缘故无常,无常故苦,无常、苦故空,空故无我”,以空、以无我的般若观察世间缘生诸法“空故无我”,大乘不必用小乘声闻的不净观治净倒,苦观治乐倒,无常观治常倒,无我观治我倒。

凡夫	在同一缘生的身、受、心、法四处上,凡夫以四处,为常、乐、我、净成四颠倒。计苦为乐,乃至计不净为净。
声闻	声闻以身、受、心、法,为不净、苦、无常、无我也成四颠倒。计乐为苦,乃至计净为不净。
菩萨	以身、受、心、法,为常、为乐、为我、为净而成为涅槃四德。

学界在对中论的研究中多于理论的分析,对实践方面研究得不够,而且在龙树的中论中也没有具体的实践方法,其原因在于中观是慧学,慧在定中所体现。所以四念处中的观慧就运用了缘起性空的思想。天台宗的智者《四念处》中解释《大涅槃经》的四德时,指声闻的四念处为四枯,治凡夫的四倒;菩萨的四念处为四荣,治声闻的四倒;更有佛乘的非荣非枯的四念处是双治两种颠倒以显中道实相。他说:“众生同于四念处,坐道场转不思议种种法转,一切种智以为根本。无量功德之所庄严,皆令众生安置十地,十种珍宝以为脚足。枯荣智慧以为双树,若见佛性非荣非枯,为中间而般涅槃。双照二谛,总结四念处,虽别说示人,文言难见。只一刹那心,即是因缘所生法,因缘心生灭即是三藏。三十七品,因缘心空是通。三十七品,因缘心假是别。三十七品,因缘心中,非空非假即是圆。三十七品,只是一念心。若横无际,若竖无穷尽,三谛源然,此一念不横不竖。若心即空即假即中是横观,此心先见空,次见假,后见中即是纵。”^⑦

三、十六特胜法

十六种禅观行法,为十六种法门,较适合定根多而慧性少的众生修习。相传世尊教导弟子们修习

不净观,曾有人因为修观而极端厌世,自杀。佛因此告诸比丘,舍不净观而修此十六特胜观。即:知息入、知息出、知息长短、知息遍身、除诸身行、受喜、受乐、受诸心行、心作喜、心作摄、心作解脱、观无常、观出散、观离欲、观灭、观弃舍。

十六特胜法与数息观、四念处都有联系。小乘以五停心观修定后,再修四念处,此为修慧。而十六特胜法中将数息观、四念处都联系在了一起。界限分的并非那么清晰。这对我们理解由定发慧到后世禅宗的定慧不二有着重要的意义。

阿那波那十六行,谓念出入息,若长若短。念息遍身、除诸身行、觉喜、觉乐、觉心行、除心行,念出入息。觉心、令心喜、令心摄、令心解脱,念出入息随无常,观随断、离、灭观。念出入息,若长若短。

问曰:云何名息长短?答曰:如人上山。若担重疲乏,故息短,行者亦尔。在鹿心中尔时则短。鹿心者,所谓躁疾散乱心也。

息长者,行者在细心中则息长。所以者何?随心细故,息亦随细。如即此人疲极止故,息则随细,尔时则长息。

遍身者,行者信解身虚,则见一切毛孔风

行出入。除身行者,行者得境界力,心安隐故。麤息则灭,尔时行者具身忆处。

觉喜者是人从此定法心生大喜,本虽有喜不能如是,尔时名为觉喜。

觉乐者从喜生乐,所以者何?若心得喜,身则调适。身调适,则得猗乐。如经中说,心喜故身猗,身猗则受乐。

觉心行者,见喜过患以能生贪故,贪是心行,从心起故。以受中生贪故。见受是心行。

除心行者,行者见从受生贪过。除灭故,心则安隐,亦灭除麤受,故说除心行。

觉心者,行者除受味故。见心寂灭不没不掉。是心或时还没。

尔时令喜,若心还掉,尔时令摄。若离二法,尔时应舍,故说令心解脱。

行者如是心寂定故,生无常行。以无常行,断诸烦恼,是名断行。

烦恼断故,心则厌离,是名离行。

以心离故,得一切灭,是名灭行。如是次第得解脱,故名十六行念出入息。^⑧

十六特胜法也称为十六胜行。为数息观中最为殊胜之十六种观法。数息观,即以数息来制驭散乱,使精神统一之法。有关其内容细目、顺序、解释,诸经论说法不同,据《成实论》卷十四所载,有下列十六种:念息短,念息长,念息遍身,除身行,觉喜,觉乐,觉心行,除心行,觉心,令心喜,令心摄,令心解脱,无常行,断行,离行,灭行。

阿那波那十六行,谓念出入息若长若短,念息遍身,除诸身行,觉喜,觉乐,觉心行,除心行念出入息,觉心,令心喜,令心摄,令心解脱。念出入息随无常,观随断离灭观。念出入息若长若短,问曰:云何名息长短?答曰:如人上山,若担重疲乏故息短,行者亦尔。在麤心中尔时则短,麤心者所谓躁疾散乱心也。息长者,行者在细心中则息长。所以者何?随心细故息亦随细,如即此人疲极止故息则随细,尔时则长息。

遍身者行者信解身虚,则见一切毛孔风行出入。除身行者,行者得境界力心安隐故,麤息则灭,尔时行者具身忆处。觉喜者是人从此定法心生大喜,本虽有喜不能如是,尔时名为觉喜。觉乐者从喜生乐,所以者何?若心得喜,身则调适。身调适,则得猗乐。如经中说:心喜故身猗,身猗则受乐。觉心行者,见喜过患以能生

贪故。贪是心行从心起故,以受中生贪故。见受是心行,除心行者。行者见从受生贪过。除灭故心则安隐。亦灭除麤受。故说除心行。觉心者行者除受味故。见心寂灭不没不掉。是心或时还没。尔时令喜。若心还掉尔时令摄,若离二法尔时应舍,故说令心解脱。行者如是心寂定,故生无常行。以无常行断诸烦恼,是名断行。烦恼断,故心则厌离,是名离行。以心离故得一切灭,是名灭行。如是次第得解脱,故名十六行念出入息。^⑨

《法界次第》卷上所载不同,知息入、知息出、知息长短、知息遍身、除诸身行、受喜、受乐、受诸心行、心作喜、心作摄、心作解脱、观无常、观出散、观离欲、观灭、观弃舍等十六特胜。“一知息入,二知息出,三知息长短,四知息遍身,五除诸身行,六受喜,七受乐,八受诸行心,九心作喜,十心作摄,十一心作解脱,十二观无常,十三观出散,十四观离欲,十五观灭,十六观弃舍,次六妙门而辨十六特胜者。”^⑩

此十六特胜观,依智顗《释禅波罗蜜次第法门》卷七所述,当时佛门中有三种说法,第一及第二是以十六观分配“四念处”,如知息入、知息出、知息长短、知息遍身、除诸身行等五项属身念处;受喜、受乐、受诸心行等三项属受念处;观无常、观出散、观离欲、观灭、观弃舍等五项属法念处。

四念处	十六特胜法
身念处	知息入、知息出、知息长短、知息遍身、除诸身行
受念处	受喜、受乐、受诸心行
心念处	心作喜、心作摄、心作解脱
法念处	观无常、观出散、观离欲、观灭、观弃舍

亦明对四念处复有二解不同,一师解云:前五对身,中三对受,次二对心,后五对法。

此师明十六特胜自云依《禅经》中说:一观入息至于气灭。二观出息止,至于鼻端。三观息长短。若身不安,心多散乱,则出入息俱短。若身安心静,则出入息俱长。四息遍身者。形心既安,则气道无壅。如似饮气,既统遍身中。五除诸身行者。根受为心行,觉观为口行,出、入息为身行。既息遍身中,患彼觉动麤念,除诸麤故,名除诸身行,此五属身念处。

受念处有三。谓麤息除故,身心安隐故。六受喜,七受乐者,虽有微喜乐,能遍满身识。既满内心喜悦,故名乐。八受诸心行者,既受乐在

怀,必有数法相随,倚心乐境故,名受诸心行。

心念处有三,九心作喜者,既止心一境,未有慧解,必为沈心所覆没。以喜举之,令不沉没,故名作喜。十心作摄者,喜心动散,则发越过。常摄之令还,不使驰散诸缘,故作摄十一心,作解脱者,心不掉散,均等无累故,名解脱。

法念处有五,十二观无常者,已得自在,不为沈浮所败,故能观诸法无常,念念生灭,不可乐也。十三观散坏者,此身不久当散坏,磨灭之法,非真实有。十四观离欲者,此身唯是苦,本心欲离之,故名离欲。十五观灭者,是心住灭,多诸过患,不欲住故。十六观弃舍者,观此诸法皆是过患,故名弃舍。此阿那波那等十六行是慧性,无一息入出,而不觉故。彼师自云:依经明十六特胜,今既未见经文,但述而不作,亦未敢治定。^⑪

第三种是从四禅八定渐次深入的层次来解释十六观。十六特胜法所针对的主体是定根多而慧性少。“一者自有众生慧性多,而定性少,为说六妙门。六妙门中慧性多故,于欲界初禅中,即能发无漏,此未必至上地诸禅也。二者自有众生定根多,而慧性少,为说十六特胜,慧根性少,故下地不即发无漏。定性多故,以具上地诸禅,方得修道。三者自有众生定慧根性等,为说通明。通明者,亦具根本禅,而观慧巧细,从于下地乃至上地皆能发无漏也。”^⑫

小结

四念处、十六特胜法为南北朝时期流行的小乘禅法。四念处,原始佛教基本修行法之三十七道品中之一科。观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我,对治常、乐、我、净等四颠倒的观法。念指与观慧相应的念心所。处,即身、受、心、法四境。于此四境起不净、苦、无常、无我等观慧时,能令念止住于其境。根据《诸法无行经》,大乘四念处,是观身如虚

空、观受内外空、观心但名字、观法善恶俱不可得,进而为了知不净、苦、无常、无我之理。用缘起性空的理论观察身、受、心、法四处,以显空,无有主。

十六特胜法为知息入、知息出、知息长短、知息遍身、除诸身行、受喜、受乐、受诸心行、心作喜、心作摄、心作解脱、观无常、观出散、观离欲、观灭、观弃舍,将四念处纳入其中。五停心观则是之前定的工夫。这时期的禅法不能单看作纯粹的小乘禅法,僧稠常依《涅槃》圣行,四念处法。四念处法门不只是声闻乘的修道要门,同样也是菩萨乘的修道要门。

注释:

- ①〔唐〕道宣撰:《续高僧传》卷16,《大正藏》第50册,第553页下-554页下。
- ②〔北凉〕昙无讖译:《大般涅槃经》卷14,《大正藏》第12册,第447页上、中。
- ③〔北凉〕昙无讖译:《大般涅槃经》卷14,《大正藏》第12册,第446页中。
- ④〔唐〕玄奘译:《阿毘达磨俱舍论》卷23,《大正藏》第29册,第118页下-119页中。
- ⑤〔隋〕智顗撰:《妙法莲华经玄义》卷3,《大正藏》第33册,第707页下、708页上。
- ⑥〔姚秦〕鸠摩罗什译:《诸法无行经》卷上,《大正藏》第15册,第754页中。
- ⑦〔隋〕智顗撰:《四念处》卷4,《大正藏》第46册,第579页下。
- ⑧〔姚秦〕鸠摩罗什译:《成实论》14卷,《大正藏》第32册,第355页下、356页上。
- ⑨〔姚秦〕鸠摩罗什译:《成实论》,《大正藏》第32册,第355页下、356页上。
- ⑩〔隋〕智顗撰:《法界次第初门》卷上,《大正藏》第46册,第673页下。
- ⑪〔隋〕智顗撰:《释禅波罗蜜次第法门》卷七,《大正藏》第46册,第526页上、中。
- ⑫〔隋〕智顗撰:《释禅波罗蜜次第法门》卷七,《大正藏》第46册,第524页中。

[责任编辑 彭柏林]

Four Mindfulnesses and 16 Methods of Immaculacy of Seng Chou and Tan Xun

BAI Bing

(School of History, Northwest University, Xi'an 710069, China)

Abstract: Four mindfulnesses and 6 methods of immaculacy were popular during the northern and Southern Dynasties. The four stations of Hinayana and include shennianzhu, shounianzhu, xinnianzhu and fannianzhu. The four foundations of Mahayana include inside void space, outside void space, void space of the body, heart but the name, good and evil Fa are not available. Four mindfulnesses will be incorporated into 16 methods of immaculacy. Seng Chou often practice four mindfulnesses method that have the Mahayana ideas in Nirvana stura.

Key words: Seng Chou, Tan Xun, four mindfulnesses, 16 methods of immaculacy