



中國在南北朝後期的四念處觀法

搵入法道著
文麗英譯

一、前言

身、受、心、法的四念處——原始佛教以來的重要觀法——

在佛教史上呈現了各種各樣的開展。本文將以中國南北朝後期特別是以北方的修禪者為中心，考察一下當時四念處思想的形態，以及時人如何實踐四念處。這是一個重要的時期，因為中國人吸收了由印度傳來的禪觀及觀法，而有新的發展，特別是北方的修禪者有所成就，如天台智顛的止觀大系及禪宗的發展母胎均告完成。直到現在的研究雖然不太注意智顛，但是，從研究資料中却可看到重視四念處基本構想的痕迹。本文雖然未能研討在智顛的止觀大系中的四念處，但準備考察當時四念處的實踐形態及修禪者間的關係，考察的對象包括雲門寺僧稠、菩提達摩、北齊慧文及南岳慧思，他們的師弟承傳亦曾提及。

二、雲門寺僧稠

在北魏末期至北齊此段時期中，僧稠（四八〇—五六〇）是修行四念處並把它廣泛傳播的修禪者。根據《續高僧傳》的記述①，僧稠是鉅鹿（河平省平鄉縣）人，廿八歲時在景明寺出家，出家後，跟隨少林寺佛陀禪師的高徒道房禪師學習止觀法。初時在定州的嘉魚山修行，可是未得證果，後求一位由泰山來的僧人啟示他：「修禪慎無他志，由一切含靈，皆有初地味禪，要心繫緣無求不遂。」僧稠繼續修行，得到證果。之後的五年經常修行《涅槃經》聖行品的四念處。稍後，從趙州障洪山的道明禪師處學習十六特勝法，更修行死想觀等觀法。跋陀禪師曾這樣讚揚他：「自葱嶺（柘米爾高原）之東，禪學之最，汝其人矣。」並讓他在嵩岳寺（嵩山的東方）居住獲得深要。之後，僧稠巡迴各山修行，並施行教化，北齊天保二年（五五一），在文宣帝的盛情邀請下下山，廣泛解釋四念處之法——「三界本空，國土亦爾，榮華世相不可

常。」這時他已經七十多歲，文宣帝仍然盛情厚待。天保三年，在鄴城西南八十里的雲門寺落成，僧稠任寺內主持，而雲門寺成爲僧稠及其門人的據點。後來，他更擔任石窟大寺的主持，門徒衆多，將近千人。乾明元年（五六〇）時年八十而逝。他的著作有《止觀法》二卷（已佚），弟子則有曇詢等。

以上簡略介紹了僧稠的生平。道房禪師是僧稠直接的老師，而景明寺僧實法師、泰山僧人以及障洪山道明禪師，均教導過僧稠，可是沒有資料詳細記述他們的行事，然而在《唐傳》中却載有天竺僧佛陀禪師（生卒年不詳）傳②。根據傳記所載，跋陀在北魏孝文帝時來到中國，居住在由皇帝下令興建的嵩岳小室山少林寺。弟子有四分律宗之祖——慧光、道房、僧稠等。根據記載：「跋陀令弟子道房度沙門僧稠、教其定業。」由此可知，僧稠所以爲道房的弟子，是由跋陀所促成的。在介紹僧稠生平之時，曾提及跋陀禪師的讚許，由此推測，道房與僧稠雖是師徒，情如兄弟。《唐傳》的道寵傳中有這樣的記載：「一說云，初勒那三藏教示三人，房定二士授其心法，慧光一人偏教法津③。」由慧光傳可知④，所謂慧光是指曾接受《十地經論》的翻譯者勒那摩提教導的慧光，而房定二士，房是指道房，他從勒那摩提處獲得觀心法（而定士却不知所指）。勒那摩提精通禪法⑤，跟隨他學習禪法的還有僧達、僧實，而道房、僧稠這一系統，繼承了勒那摩提及跋陀禪師等由印度傳來的禪學觀念。

這個由印度傳來的禪學觀念具體是怎樣的呢？讓我們回溯一下，在《高僧傳》的求那跋摩（三六七—四三一）傳中⑥，附有他的遺文、具體的敘述了他自身修行的禪觀：在廣闊的曠野中，首先產生死屍、白骨等不潔淨的觀念，後修行四念處的別相觀及總相觀，而進入了無漏道。我想，道房、僧稠等的禪觀的具體形態大概跟求那跋摩的基本相同，那也是僧稠自身修行的四念處。

根據僧稠的傳記所載，僧稠的四念處是依據《涅槃經》的聖行品，《涅槃經》的中心思想是積極的肯定淨、樂、我、常的四顛倒，而僧稠的四念處是由《涅槃經》的傳統及基本思想中發展出來的。石刻史料《安陽縣金石錄》中載有乾明元年（五六〇）的《方法師鑿石班經記》⑦，這些史料是在天保元年（五五〇）由靈山寺僧人方法師等在岩窟裏刻上塑像，後來由僧稠重修及記述。乾明元年，僧稠逝世後不久，岩窟裏有關靈山寺僧人方法師的資料並不清楚，却有僧稠晚年擔任主持的雲門寺及石窟大寺的資料。石碑裏刻有《華嚴經》及《涅槃經》聖行品的一小節，雖然有關《涅槃經》的部份缺字很多，但却完整地刻有大正大藏經三段文字⑧。這些文字敘述了菩薩的聖行，雖然有種種的不潔淨觀，但他能修習四念處進入堪忍地。前面的僧稠生平事迹裏曾提及泰山僧人的啟示：「由一切含靈，皆有初地味禪……」，我想，堪忍地就是菩薩的初地，更可確定的是，僧稠的四念處是依據《涅槃經》的聖行品，而他失存的著作《止觀法》大概也安放了解說《涅槃經》的四念處。在僧稠逝世後，那篇長長的經文完成了，並刻在石碑上。

僧稠的四念處是依據《涅槃經》，立足於經典的根本思想中，以不淨觀作爲中心，既傳統又具體的觀法。道宣在《唐傳》習禪篇的總論中，曾把僧稠與菩提達摩的禪觀作一比較，以下讓我們加以討論：

「然而觀波兩宗，即乘二軌也。稠懷念處清範可崇，摩法虛宗玄旨幽蹟。可崇則情事易顯，幽蹟則理性難通⑨。」

那就是說，與達摩的幽玄虛宗相比，僧稠較重視四念處，並對它加以整理及規範，使人們易於理解，獲得人們的尊崇。然而，僧稠的四念處是較爲傳統的。

無論如何，僧稠的禪觀成爲當時北方的禪學主流，道宣在習禪篇總論裏曾強調他的重要性：「高齊河北獨盛僧稠⑩。」因爲仰慕的人不少，雲門寺的入門弟子非常多，他們均以四念處作爲禪

觀的中心，在《唐傳》的智舜傳^⑪、僧邕傳^⑫、智首傳^⑬、僧倫傳^⑭等傳裏均可找出證據。至於淨影寺慧遠拜訪僧稠一事仍存疑問^⑮。僧稠的佛教系統未能傳於後世，在佛教史上也不太受重視，可是，他却是當時具有很大影響力的修禪者，由他推廣的四念處在當時廣泛流行。

三、菩提達摩

有關菩提達摩(？)五三四(?)的資料，收錄在《唐傳》裏^⑯，可是不清楚的地方很多。他出身於南天竺的婆羅門，由宋的南越(廣東省至廣西一帶)過境，稍後再去北魏。他以(二)入四行說來宣揚禪法，他的語錄為世所傳誦。弟子有道育、慧可；據說他有一百五十多歲，但逝世的時代不明確。有關菩提達摩的傳記，與禪宗之祖達磨大師的關係，語錄中揭示的思想，敦煌文獻中有關他的資料，均已由鈴木大拙、宇井伯壽、關口真大、柳田聖山各學者作了詳細的研究^⑰。有關菩提達摩的最古及可信資料是《唐傳》、《洛陽伽藍記》^⑱及(二)入四行論^⑲。(二)入四行論在《唐傳》裏已有或多或少的簡略敘述。《洛陽伽藍記》在東魏武定五年(五三七)成書，是有關菩提達摩資料中最古的一部書籍。書中記述菩提達摩自稱是一百五十歲的西域僧人，並驚歎洛陽永寧寺的殿堂壯麗堂皇。

自古以來載有達磨禪師傳記的權威書籍是《傳法正宗記》，根據關口真大博士研究所得，傳記的內容全部非虛構^⑳，他還認為少林寺達磨大師的出現是象徵着中國佛教到達最高的境地^㉑。跟隨菩提達摩的修禪者，暫且不加討論，讓我們先了解上述三部史料中所揭示的問題，那是由柳田聖山教授指出的^㉒。

首先是菩提達摩在中國北方修禪，施行教化的時期。上文提及《唐傳》的菩提達摩傳並不能了解他的一生，然而在僧副傳中可

知他在年青時是太原出身的僧副(四六四—五二四)，在岩穴裏居住及修行，後來遇見達磨禪師便出家為僧^㉓。他在北魏太和年間(四七七—四九九)初來到太原(或者是太原附近)。而根據《洛陽伽藍記》的記載，他曾拜訪永寧寺，而永寧寺的建成是熙平元年(五一六)以後的事。僧可傳曾提及：弟子僧可(慧可)入其門下，在僧可四十歲時，菩提達摩逝世，他們師徒倆相處了六年，慧可師傳逝世後的天平初年(五三四)到北面的鄴城^㉔。僧可的生卒年雖然不詳，但可確定的是菩提達摩在天平元年之前逝世。由上述可知，菩提達摩在大和年間初期至天平年間初期，在中國北方渡過了差不多五十年的漫長歲月。誠然，要確定他在中國逗留的正確年份是不可能的，也是不重要的問題，可是，重要的是，在北魏末期，菩提達摩開展了獨特的禪觀，而他所處的時代、地域與僧稠大致相同。

接着，我們要探求一下菩提達摩的禪觀。道宣在評論他的禪法時曾提及：其大乘壁觀功業最高^㉕。我們先以僧稠的禪觀與之比較，並理性地論述達摩以虛宗作為主旨的深奧意義^㉖。鈴木大拙博士對「幽蹟則理性難通」有以下看法：在安心的情況下，顯現出壁觀的效果，那是非常玄妙的，是不能用理性和語言來解釋的^㉗。這樣我們可以了解的是，他的禪觀就是虛宗或可說是空觀，是屬於大乘壁觀。當然，這壁觀與稍後達磨大師面壁九年的坐禪有所不同。壁觀的壁不同於實際生活中的壁，那是意味着內在思想的壁。他以虛宗作為主旨，他的壁觀也即是般若的空觀^㉘。然而，為什麼用「壁」這個字？用大乘說的「空觀」不是很好的嗎？菩提達摩與晚年的僧稠不同，他住在受國家保護的大寺裏，常常到山間漫遊，在僧副傳中可看到他在岩窟裏修行的情況。我認為用「壁」這個字除了有思想の意味外，亦蘊含着象徵他自己態度的意義。在大自然的山野間，不加任何裝飾地面壁，以在岩窟裏修行作為自己的信條，他的決意可在「壁」字裏流露出來。

達摩所說理行二入，或稱二入四行：「夫入道多途，要不出二種。一理入、一行入。理入者謂藉教悟宗，深信含生同一眞性，俱爲客塵妄想所覆，不能顯了。若捨妄歸眞，則凡聖等一，與理冥符而無分別，寂然無爲，名曰理入。

以上論述了進入眞理的根本原理，說明了一切有感情動物的平等性，敘述了要處於壁觀、超越分別，很名顯地是大乘的思想。那麼，作爲實際修行法的行入，又是怎樣的呢？

行入則有四者，一、報冤行，凡修道之人，若受冤苦之時，當念我往昔劫中，捨本逐末，流浪諸有，多起冤憎，違害無限，今雖無犯，是我宿殃惡業之果熟，甘心忍受，都無冤訴，此心生時，與理相應，是體冤進道，故名報冤行。

二、隨緣行，衆生無我，皆緣業轉，苦樂齊受，若受勝報榮譽之事，皆是過去宿因之所感，緣盡還無，何喜之有？得失隨緣，心不增減，八風不動，冥順於道，謂之隨緣行。

三、無所求行，世人長迷，處處貪求，名之爲求。智者悟眞，安心無爲，萬有皆空，無所希求，是眞無求，順道而行。故謂之無所求行。

四、稱法行。性淨之理名之爲法，法體無慳貪，順之而檀，乃至法體明朗而無痴闇，順之而行般若，如是稱法而行六度，名爲稱法行。

以上用了略長的篇幅把原文翻譯出來，文中以空觀及因緣觀貫通全文，而各法行中以稱法行最爲徹底。

關於這四行，柳田聖山教授指出已證實般若主義作爲理入，而大乘菩薩禪作爲四念處^{③①}。在《大智度論》中已有論及菩薩修行的四念處，與四行相比，在思想內容上是同一立場的。《大智度論》裏，有以下的論述：

「菩薩自念我不應惜身命，何以故？是身相不合不散不來不去不生不滅不依倚^{③②}。」（身念處）

「是報果屬先世業因緣^{③③}。」（受念處）

「智者雖觀是心生滅相，亦不得實生滅法，不分別垢淨、而得心清淨^{③④}。」（心念處）

「一切法離諸相，智者之所解^{③⑤}。」（法念處）

以上的論述與四行的內容相似，四行與四念處其實可互相對應的：

報冤行——受念處 隨緣行——身念處

無所求行——心念處 稱法行——法念處

可是，菩提達摩不同於僧稠，他不採取四念處的身、受、心、法各項目，而是以般若空觀的思想作爲背景，獨自展開其禪觀。那就是說，其禪觀的基本構想一方面是依據着四念處，一方面超越傳統的形式，這便是評他爲「幽蹟則理性難通」的理由所在。雖然身念處相當於隨緣行，在傳統的四念處中有論述不淨觀，然而在菩提達摩的禪觀裏却沒有論述，這可算是菩提達摩禪觀的特徵，那是與僧稠的禪觀兩相對照的。

在報冤裏闡述了一種宿命論：自己受着現世的苦，是根源於前世的宿業，必須甘心忍受。南岳慧思多次遇到迫害，也認爲是自己前世的宿業。後來，僧稠的四念處是依據《涅槃經》的聖行品，他修習四念處，獲得堪忍地，這是因爲他能堅忍各種各樣的苦難，所以命名爲堪忍地。

四、北齊慧文和南岳慧思

與僧稠、菩提達摩處於相同的時代，在中國北方非常活躍的修禪者還有北齊慧文。慧文在天台宗的傳承系譜裏是緊隨着龍樹的第二祖，是南岳慧思的老師。雖然有關他的生平資料不太清楚，可是，由慧思至天台智顛流行天台止觀期間，以及在繼承四念處方面，他是值得留意的一位修禪者。在《唐傳》裏的慧思傳，我們可看到慧文的名字，慧思在修行時代（五四〇年前後）跟隨慧文

修學，有關慧文當時的樣子，有以下記載：「時禪師慧文，聚徒數百，衆法清肅道俗高尚^{③6}。」在《摩訶止觀》裏，更有以下記述是有關慧文的：

「南岳事慧文禪師，當齊高之世獨步河淮。法門非世所知，履地戴天莫知高厚。文師用心一依釋論，論是龍樹所說^{③7}。」

由上述記載推測，慧文在北齊天保年間，現在河南省北部一帶修禪及施行教化，由「聚徒數百」可知，他是當時很有影響力的修禪者；而「當齊高之世獨步河淮」，與道宣讚揚僧稠「高齊河北獨盛僧稠」相似；「法門非世所知，履地戴天莫知高厚」，更令人想起菩提達摩的禪風。

在《佛祖統記》裏，僧稠傳記之後，作者志磐曾推測慧文的相傳系統有兩線發展：

慧文 ↘ 慧思
道房 ↘ 僧稠^{③8}

《佛祖統記》雖然不能說是極好的資料，但是整理了天台系的相承關係，有關慧文、道房、僧稠這些修禪者相互關係的資料，是值得參考的。

有關慧文禪觀的記載並不太清楚，根據龍樹的《大智度論》，他獲得的一心三智法門，是從慧思處得到的，那是由慧思、智顛的一心三觀類推出來的。根據《大智度論》的記述，其禪觀是「法門非世所知」，那不正是揭示了他與菩提達摩同樣地以空觀作爲基調的嗎？在《止觀輔行》裏的《第七諱文》敘述說：「多用覺心，重觀三昧，滅盡三昧，無間三昧，於一切法心無分別^{④0}。」安藤俊雄博士指出，當時，在北方的道長重視《大智度論》以及展開四論宗，那正是深受慧文思想所影響的^{④1}。根據記述，他的風格與菩提達摩的相近。從時代及地域來看，他與達摩或者說那些教團

是有關係。暫且不去研究其般若思想，可以確定他是禪觀的實踐人物。

根據《止觀輔行》所載，與慧文同時代的還有明、最、嵩、就、監、慧的各位大師，均與天台的傳承有關^{④2}。以上沒有清楚提及慧文，然而，在《唐傳》裏的慧思傳、智顛傳裏却記述監（鑒）、最、就三位大師與慧思有密切關係^{④3}。在慧思的自傳《南岳思大禪師立誓願文》中有此一句：「遍歷齊國大禪師學摩訶衍，恒居林野經行修禪^{④4}。」由此推想，慧思遊歷廣闊，或者是上述各位大師的繼承者。這裏提及的明大師，以及教僧稠十六特勝的道明禪師，不正是同一人物嗎？我們可作此推定：明大師多用五停心等的七方便，並把十六特勝發展爲五停心中的數息觀。

接着讓我們討論一下既是慧文的弟子，又是天台智顛的老師的南岳慧思（五一五—五七七）。他的傳記及著作仍然存在，《唐傳》^{④5}的慧思傳及《立誓願文》^{④6}，是以他在北方遊歷的時期作爲中心。慧思在南州汝陽郡武津出生，十五歲出家，唸誦《法華經》，在閱讀《妙勝定經》時深受禪觀吸引，其後歷遍齊國各大禪師。在這段期間，他遇到慧文禪師並獲得禪要，其後，他繼續修行，發揚少靜觀及初禪，可是後來發生了禪障，未能取得證果，他深感慚愧。有一次，他靠近牆壁，突然間獲得法華三昧，通曉了十六特勝、背捨、除入等。後來，他向鑒、最等禪師談及證果，他的名字開始廣泛流行。稍後，他一方面多次遇上被殺危機，一面到南方，在大蘇山南岳一帶傳播教義。太建九年（五七七），慧思逝世。他的禪觀對南北兩方的佛教界有很大的影響，而衆多的弟子中以智顛爲主。

慧思的傳記裏提及他年青時在北方修禪者的發源地積極修行，在此段期間，他獲得全部的法華三昧，他的禪觀基本是在北方完成的。影響其思想的是由僧稠、菩提達摩及慧文等開展的北方修禪佛教，也許，他還接觸過由僧稠擴闊的四念處以及達摩獨

特的禪法。後來，他獲得法華三昧時，通曉的其中一種觀法——除入，大概就是《妙勝定說》裏提及的「觀除入捨」^⑭。在經典裏並沒有明確敘述觀、除、入、捨的觀法，只是把四禪及四念處配合說明，並具體的敘述了不淨觀。慧思十分重視《妙勝定經》，我想《定勝》裏的禪觀對他有或多或少的影響。

因為篇幅的關係，未能考察在慧思著作裏的四念處，然而，在此可以確定的是他的《諸法無諍三昧法門》，是由四念處架構而成的，而且備受注目。其禪觀的特點是：建基於《法華經》精神的法華三昧，以及把作為禪觀總體的基本的四念處經常放在心上。

五、結語

上文，未能對南岳慧思作全面性的檢討，然而，却考察了南北朝末期北方修禪者對四念處的實踐。這裏可清楚地看出以下各點：當時在僧稠及其教團的影響下，四念處得以廣泛流行。之後，與跋陀禪師、僧稠的系統不同的菩提達摩的禪觀裏，亦可看出有四念處的構想。而天台止觀之祖慧文、慧思、僧稠、菩提達摩之間，是有某些關係的，至於慧思，他是重視四念處的。

註：

①至⑤《續高僧傳》大正五〇・五五三中、五五五中。五五一上、中。四八二下。六〇七下。四二九上。

⑥《高僧傳》大正五〇・三四〇上、三四二中

⑦《石刻史料新編》第一輯卷一八・一三八三三下、一三八三五上

⑧《涅槃經》(北本)大正一二・四四三下、四四四中

⑨至⑭《續高僧傳》大正五〇・五九六下。五九六中。五七〇上。五八三下。六一四上。六〇一下。四九一下。五五一中、下。

⑰鈴木大拙著《禪思想史研究第二》(鈴木大拙全集)第二。

宇井伯壽著《禪宗史研究》。關口眞大著《達摩的研究》。柳田聖山著《法禪及其背景》(橫超慧日編《北魏佛教的研究》一一五頁以下)等。

⑱《洛陽伽藍記》大正五一・一〇〇〇中

⑲《景德傳燈錄》大正五一・四五八中、下

⑳、㉑關口眞大(前揭書三六五)。三六九

㉒、㉓柳田聖山著(前揭書一三一及一七四。二五九、二六〇)

㉔、㉕《續高僧傳》大正五〇・五五〇中、五五二上、五九六下。

㉖鈴木大拙(前揭書七〇頁)

㉗柳田聖山著《初期禪宗及止觀思想》參照(關口眞大編《止觀的研究》二六五頁)

㉘、㉙《景德傳燈錄》大正五一・四五八中。四五八中、下

㉚、㉛《大智度論》大正二五・二〇三中、下。二〇四上。

㉜、㉝、㉞《續高僧傳》大正五〇・五六二下。五六三上、五六四中。

㉟《摩訶止觀》大正四六・一中

㊱、㊲《佛祖統記》大正四九・二四五中。一七八下

㊳、㊴《止觀輔行》大正四六・一四九上、中

㊵安藤俊雄著《天台學》一〇、一四頁

㊶、㊷《南岳思大禪師立誓願文》大正四六・七八七上。七八六中、七九二中。

㊸《妙勝定經》作為南北朝的偽經，曾經散逸，在昭和十九年由關口博士發現。參照關口眞大著《天台止觀的研究》三七九頁以下。

(原文載於大正大學大學院研究論集第10號)