

第三届河北禅宗文化论坛论文集

北方禅宗研究

黄夏年 主编



中原出版传媒集团
大地传媒

大象出版社

第三届河北禅宗文化论坛论文集

北方禅宗研究

黄夏年 主编

中原出版传媒集团
大地传媒

 大象出版社

· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

北方禅宗研究 / 黄夏年主编. — 郑州 : 大象出版社, 2015. 8

(第三届河北禅宗文化论坛论文集)

ISBN 978-7-5347-8516-0

I. ①北… II. ①黄… III. ①僧侣—人物研究—中国—文集 IV. ①B949. 92-53

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第168686号

北方禅宗研究

黄夏年 主编

出版人 王刘纯

责任编辑 王大卫

责任校对 裴红燕 毛路 李婧慧

封面设计 付铨铨

出版发行 大象出版社(郑州市开元路16号 邮政编码450044)

发行科 0371-63863551 总编室 0371-65597936

网 址 www.daxiang.cn

印 刷 郑州文华印务有限公司

经 销 各地新华书店经销

开 本 890mm×1240mm 1/32

印 张 11.25

字 数 303千字

版 次 2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷

定 价 32.00元

若发现印、装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

印厂地址 郑州市金水区柳林镇马林工业园

邮政编码 450046

电话 0371-65642565

目 录

僧稠与北方禅法

——兼论禅定分途	麻天祥(1)
僧稠生平、禅学思想及其影响	王荣益(17)
武安古定晋禅院、僧稠禅师及相关问题	刘顺超(28)
从“思路”论菩提达摩禅法的特性	陈立骧(41)
二祖慧可:为法忘躯的千秋典范	黄公元(62)
慧可禅法之当代生活禅意义研究	何则阴(78)
浅论禅宗二祖慧可大师的佛教思想及意义	释宽江(112)
略论慧可大师的生平与禅法	昌 莲(126)
略论二祖慧可禅宗功业之成因	陈金凤(157)
论慧可对达摩禅的接续与传承	赖功欧(169)
慧可生平再研究	王荣国(184)
《续高僧传·慧可传》义理发微	荆三隆 魏 玮(206)
慧可大师之生平及启示	吕建福(217)
大唐国里只得一人	
——论后代禅师如何诠释慧可大师	简逸光(223)

唐宋间禅宗二祖慧可化迹的演变轨迹及其缘由

——以敦煌写本《历代法宝记》为考察中心

- 张子开(254)
- 二祖慧可行迹三题 谭 洁(270)
- 禅宗二祖慧可大师三事记 释佛心(284)
- 二祖慧可在安徽传法略考 金小方(295)
- 对二祖慧可大师“生佛不二”思想之阐释
- 以永明延寿禅师《宗镜录》为着眼点
- 郭延成(311)
- 略论吕澂先生的二祖慧可研究 姚彬彬(324)
- 从耶律楚材到刘秉忠
- 论蒙元时期河北禅宗法脉传承以及
- 政教关系 叶宪允(334)
- 湛然居士融合佛教观谏论 张 勇(345)

僧稠与北方禅法

——兼论禅定分途

麻天祥

“暂借好诗消永夜，每逢佳处辄参禅。”^①每论及禅，总会想到南顿北渐，慧能、神秀。其实，早在汉代，已有安世高发其先声，所谓“专务禅观”^②是也。至两晋南北朝，更有鸠摩罗什、觉贤，以及庐山慧远、凉州宝云、陇西玄高、关中僧实，乃至“阐导江洛”的菩提达摩，特别是少林之佛陀与其弟子僧稠，还有慧皎、僧肇、道生等，对禅的创造性诠释，一时蔚为禅学禅法之大观。毫无疑问，他们所说的禅各不相同，其中觉贤、佛陀、僧稠、达摩等修习之禅，尤其同以《坛经》为本的禅宗之禅“名同实异”。以佛陀、僧稠、达摩为代表的北方禅法，显然是“坐禅”的方法、修持的实践，而非禅学追求的不落两边、超二元对立的思维方式，或者说是理论与境界。可见，我们通常说的禅有两种：坐禅之禅，以及禅宗思想或禅学之禅。这是境界与方法、理论与修持的分野，万万不可混为一谈。这就是其后《坛经》所说的禅定分途。

① 王文诰辑注，孔凡礼点校：《苏轼诗集》，中华书局，1982年，第1616页。

② 释道安：《阴持入经序第五》，《出三藏记集》，中华书局，1995年，第248页。

道宣在《续高僧传·习禅篇》中尝言：“稠怀念处，清范可崇；摩法虚宗，玄旨幽赜。可崇则情事易显，幽赜则理性难通。”^①显而易见，早在隋唐以前，禅法遍布北方，不仅有鸠摩罗什与觉贤“浅深殊风，支流各别”之禅法^②，而且还有僧稠与达摩的大相径庭之止观；直到道宣那个年代，达摩的影响仍然在僧稠之下，充其量也只能算是与僧稠各领风骚而已。亦可见，一直被奉为“禅宗初祖”的达摩，其显赫之声名，都是后世传说渲染出来的。汤用彤先生在他的著作中论及北方禅法时，于佛陀禅师项下，也刻意说明，“（慧）光、（僧）稠均不世出之人物也。光以学显，稠以禅著”^③。“禅著”二字，充分说明僧稠的禅法在当时北方禅法中的中坚地位。再看请：

高齐河北，独盛僧稠；周氏关中，尊登僧实……惟此二贤，
接踵传灯，流化靡歇。^④

也就是说，独盛河北并受北齐高洋父子推重的僧稠和在北周关中地区传灯的僧实，并称“二贤”，实为当时流化传衍禅法的高僧，他们的影响持续不绝。

一、僧稠的生平事迹、 禅法传承及其同国主的周旋

关于僧稠，道宣《续高僧传》卷十六有《齐邳西龙山云门寺释僧稠传》专章论述，兹撮要如次：

① 释道宣：《续高僧传》卷二十，《大正新修大藏经》（以下简称《大正藏》）第50册，第596页下。

② 语见慧观《修行地不净观经序》（《出三藏记集》卷九，《大正藏》第55册，第66页下），《高僧传》有“唯贤守静，不与众同”语。

③ 汤用彤：《汉魏两晋南北朝佛教史》，武汉大学出版社，2008年，第534页。

④ 释道宣：《续高僧传》卷二十，《大正藏》第50册，第596页下。

释僧稠，姓孙，元出昌黎，末居钜鹿之瘦^①陶焉。性度纯懿，孝信知名，而勤学世典，备通经史。征为太学博士，讲解坟索，声盖朝廷……一览佛经，涣然神解。时年二十有八，投钜鰌景明寺僧寔法师而出家。落发甫尔，便寻经论……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。稠以情告，彼遂苦劝，修禅慎无他志，由一切舍灵，皆有初地味禅，要必系缘，无求不遂。乃从之。旬日摄心，果然得定。当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。或煮食未熟，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，感神来烧，抱肩筑腰，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：“自葱岭已东，禅学之最，汝其人矣。”乃更授深要，即住嵩岳寺。^②

这里除了介绍僧稠出身，他的勤奋好学，备通经史，而与佛经神契，还着重说明了僧稠的师承。其师初为钜鹿僧寔，继从道房禅师受止观法门，行四念处法。道房即少林寺创立者佛陀禅师之高足，继而又从道明受十六特胜法。简单地说，僧稠师从禅门，一开始修行的就是类似瑜伽的摄心入定之法——绝欲想，证深定。乃至九旬一食，九日不起，不畏死之恐怖，不受情色之诱惑；终于觉悟人生皆苦，因此登嵩山少林，皈依佛陀，呈己所证，而受到佛陀高度赞扬，谓

① 应为“瘦”。

② 释道宣：《续高僧传》卷十六，《大正藏》第50册，第553页中。

之“葱岭以东,禅学之最”,遂住嵩山嵩岳寺。僧稠在禅法上,师出名门,学有专攻,是以禅定之法享誉天下的,也是少林门下青出于蓝的出类拔萃者。

需要说明的是,僧稠的老师佛陀禅师,乃孝文帝时少林寺创立者和第一位住持,《魏书·释老志》亦名跋陀(应当说是不同的音译,即 Buddha,既可译作佛陀,也可译作跋陀),虽然也是天竺人(《魏书·释老志》作西域人),但不是称作觉贤的佛陀跋多罗。佛陀才是真正的少林寺主。据汤用彤先生考证,魏孝文帝礼佛,敬奉佛陀,别设禅林,凿石为龛,结徒定念,为其“坐禅”之用。^①后随文帝南迁,于洛复设静院,敕以居之。而佛陀性爱幽栖,屡往嵩岳,故帝为之敕,就少室山立寺,公给衣食,而嵩山少林寺也因佛陀禅法驰誉今古。僧稠禅法即源于此。再看:

(僧稠)后诣怀州西王屋山,修习前法。闻两虎交斗,咆响振岩,乃以锡杖中解,各散而去。一时忽有仙经两卷在于床上,稠曰: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……因屡入定,每以七日为期。又移怀州马头山。魏孝明帝凤承令德,前后三召,乃辞云:普天之下莫非王土,乞在山行道,不爽大通。帝遂许焉,乃就山送供。魏孝武永熙元年,既召不出,亦于尚书谷中为立禅室,集徒供养。又北转常山,定州刺史娄睿、彭城王高攸等请至,又默之大冥山,创开归戒,奉信者殷焉。燕赵之境,道未通被,略言血食,众侣奔赴,礼祝填充。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。既道张山世,望重天心。^②

① 汤用彤先生专门强调:“凿窟多为坐禅。”见汤用彤《汉魏两晋南北朝佛教史》,武汉大学出版社,2008年,第534页。

② 释道宣:《续高僧传》卷十六,《大正藏》第50册,第553页下~554页上。

之后，僧稠离开少林，驻锡怀州，独立弘法。其间，受魏孝明、孝武帝之礼重，数召数辞，帝乃于山中设禅室供养。上述僧稠辞召，措辞委婉，既反映了当时“不依国主，法事难立”的政教关系，也可以看出僧稠同皇权保持距离之超然。继而北上，于定州等地弘传定念、息心之禅法。一时之间，名动燕赵。

齐文宣天保二年下诏曰：久闻风德，常思言遇。今敕定州，令师赴邺，教化群生，义无独善，希即荷锡，暂游承明。思欲弘宣至道，济斯苦坏。至此之日，脱须还山。当任东西，无所留繫。

稠居山积稔，业济一生。闻有敕召，绝无承命。苦相敦喻，方遂元请，即日拂衣，将出山阙……帝躬举大贺，出郊迎之。稠年过七十，神宇清旷，动发人心……帝扶接入内，为论正理。因说三界本空，国土亦尔，荣华世相，不可常保；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。尔后弥承清诲，笃敬殷重，因从受菩萨戒法，断酒禁肉，放舍鹰鷃，去官畋渔，郁成仁国。又断天下屠杀，月六年三，敕民斋戒。官园私菜，荤辛悉除。帝以他日告曰：道由人弘，诚不虚应，愿师安心道念，弟子敢为外护檀越何如？稠曰：菩萨弘誓，护法为心，陛下应天顺俗，居宗设化，栋梁三宝，导引四民，康济既临，义无推寄。即停止禁中四十余日，日垂明诲，帝奉之无失。后以道化须布，思序山林，便辞还本住。帝以陵阜回互，咨谒或难。天保三年，下敕于邺城西南八十里龙山之阳，为构精舍，名云门寺，请以居之，兼为石窟大寺主。两任纲位，练众将千，供事繁委，充诸山谷。并敕国内诸州，别置禅肆。令达解念慧者，就而教授，时扬讲诵，事事丰厚。帝曰：佛法大宗，静心为本，诸法师等，徒传法化，犹接嚣烦，未曰阐扬，可并除废。稠谏曰：诸法师并绍继四依，弘通三藏，使夫群有识邪正，达幽微，若非此人，将何开导？皆禅业之初宗，趣理之弘教，归信之渐，发蒙斯人。帝

大喜焉。因曰：今以国储，分为三分，谓供国自用，及以三宝。自尔彻情归向，通古无伦。佛化东流，此焉盛矣，具如别纪。即敕送钱绢被褥。接轸登山。令于寺中置库贮之以供常费。稠以佛法要务志在修心，财利动俗，事乖道化，乃致书返之。帝深器其量也，敕依前收纳，别置异库，须便依给，未经王府。尔后诏书手敕，月别频至，寸尺小缘，必亲言及。又敕侍御徐之才、崔思和等，送诸药饵，观僧疾苦。帝常率其羽卫。故幸参觐。稠处小房宴坐，都不迎送。弟子谏曰：皇帝降驾，今据道不迎，众情或阻。稠曰：昔宾头卢迎王七步，致七年失国。吾诚德之不逮，未敢自欺，形相冀获福于帝耳。时亦美其敦慎，大法得信于人。

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。以齐乾明元年四月十三日辰时，绝无患恼，端坐卒于山寺。春秋八十有一，五十夏矣。当终之时，异香满寺，闻者悚神。敕遣襄乐王宣慰曰：故大禅师，志力精苦，感果必然。栖心寂默，虚来实返。业畅玄风，事高缁素。运往神迁，寔深嗟惘。资崇有嘉，用申凄敬。可施物五百段，送千僧供于云门，以崇追福。至皇建二年五月，弟子昙询等，奏请为起塔。下诏曰：故大禅师，德业高迥，三宝栋梁。灭尽化终，神游物外。可依中国之法，闾毗起塔，建千僧斋，赠物千段，标树芳迹，示诸后代。敕右仆射魏收，为制碑文。其为时君所重，前后皆此类也。既而克日准敕。四部弥山，人兼数万。香柴千计，日正中时，焚之以火。莫不哀恻断绝，哭响流川。登有白鸟数百，徘徊烟上，悲鸣相切，移时乃逝。仍于寺之西北建以砖塔。每有灵景异香应于道俗。^①

551年，僧稠年逾古稀，北齐皇帝高洋下诏，苦相敦请，僧稠方

① 释道宣：《续高僧传》卷十六，《大正藏》第50册，第554页上~下。

赴邺城。僧稠入城之前,高洋出郊迎之,入城之后,高洋搀扶接入大内,礼节至隆,空前绝后。翌年,高洋于京师近郊龙山之阳,为僧稠构建精舍,曰云门寺,并兼石窟大寺主,此即北响堂石窟。^①高洋也归从受菩萨戒,甚至将国库一分为三,以其中一份供养三宝。此举在历史上可以说是绝无仅有。僧稠影响之巨,正所谓“其为时君所重,前后皆此类也”^②。传记中特别标明,黄门侍郎李奖与诸大德请出禅要,僧稠有《止观法》两卷问世,应当说这是僧稠禅法的精粹,遗憾的是这一著作至今不存。560年(乾明元年),僧稠于寺中端坐而逝,寿81岁,僧腊50年。

僧传中也有许多关于僧稠的神异描述,无非在于说明僧稠“克志禅业,冠绝后尘。而历履大行,往还朝野”^③。还有“鸣谦抱素,能扇清风”,“大儒皇氏,躬为负粮。青罗猎客,执刀剪发。或德感上玄,泽流奉敬之苗。幽诚所致,粟满信心之室”^④云云,也不纯为溢美之词。在那个动乱的年代,僧稠同他的支持者——有生死予夺之权的北齐皇帝高洋的周旋,也是一种因势利导的方便之法。众所周知,高洋一方面对僧人顶礼有加,另一方面又嗜杀成性。僧稠借用一些方术对其稍示警诫,起到了减少杀戮、保护生命等一定的积极作用。如下三事,颇耐人寻味。

时或谗稠于宣帝,以倨傲无敬者。帝大怒自来加害。稠冥

① 距北向堂石窟不远,河南安阳小南海石窟有石碑记载:“国师大德稠禅师重莹修成。”“稠禅师”应当是僧稠。碑在石窟外壁上方,全文如次:“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,仿佛真容。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,光流末季。但运感将移,暨乾明元年,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。”崖面右侧,刻有《华严经偈赞》和《大般涅槃经·四念处法》。碑文中的“观法”和“四念处法”,与僧稠禅法相吻合。

② 释道宣:《续高僧传》卷十六,《大正藏》第50册,第554页下。

③ 释道宣:《续高僧传》卷十六,《大正藏》第50册,第555页上。

④ 释道宣:《续高僧传》卷十六,《大正藏》第50册,第555页上。

知之,生来不至僧厨,忽无何而到云:明有大客至,多作供设。至夜五更,先备牛舆,独往谷口,去寺二十余里,孤立道侧。须臾帝至,怪问其故。稠曰:恐身血不净,秽污伽蓝,在此候耳。帝下马拜伏,愧悔无已。谓尚书令杨遵彦曰:如此真人,何可毁谤也。乃躬负稠身往寺。稠磬折不受。帝曰:弟子负师遍天下,未足谢愆。因谓曰:弟子前身曾作何等?答曰:作罗刹王,是以今犹好杀。即咒盆水,令帝自视,见其影如罗刹像焉……尝以暇日帝谓曰:弟子未见佛之灵异,颇得睹不?稠曰:此非沙门所宜,帝强之,乃投袈裟于地。帝使数十人举之不能动。稠命沙弥取之,初无重焉。因尔笃信兼常,寺宇僧供,劳赐优渥。^①

僧稠深知,同高洋这样嗜杀又生性多疑且位居权力顶峰的人交往,实在是如履薄冰,当然,他同样知道如何更好地应对,那就是利用神异的方法示之以威,并坚固其信仰。他的“未卜先知”一定是于事前获得了可靠的情报,因此让高洋视为“真人”,而令其折服。他不屑于灵异之术,坚持佛门自觉觉他、济世度人的立场,又以幻术戏法实施告诫,既在至无定轨的乱世中减少杀戮,也为佛教的发展争取一席之地。这些同他的禅法没有直接关系。《坛经》中也有类似“投袈裟于地”的故事,抑或撷取于此。

二、僧稠禅法的形式和内容

根据道宣《续高僧传》所记,僧稠师从道房、佛陀,早年在道房门下“受行止观”,后又修习“四念处法”和“十六特胜法”,所谓“稠怀念处”,说的就是这个意思。道房的止观法,其实就是佛陀的禅法,而且僧稠曾撰《止观法》两卷,以为禅要。虽然《止观法》这部重要

^① 释道宣:《续高僧传》卷十六,《大正藏》第50册,第555页上~中。

著作早已亡佚,我们无从知道它的详细内容,但还是可以通过上述相关资料,追寻其禅法的内容和形式。因此,可以这样说,僧稠禅法实以“止观”为是,以“定”为特征,注重的是坐的形式,故岩居穴处,凿石为龕,坐禅定念,与印度的瑜伽相仿佛。两晋南北朝时期的北方禅法多类似于此。

汤用彤论及北方禅法时,尝引《洛阳伽蓝记》中胡太后的一则故事,意在说明当时禅法的倾向。请看:

崇真寺比丘惠凝死,一七日还活……具说过去之时,有五比丘同阅。一比丘云是宝明寺智圣。坐禅苦行,得升天堂。有一比丘是般若寺道品。以诵四十卷《涅槃》,亦升天堂。有一比丘云是融觉寺昙谟最。讲《涅槃》、《华严》,领众千人。(汤注:据《伽蓝记·融觉寺》条,谓最初亦善禅学)阎罗王云:“讲经者心怀彼我,以骄凌物,比丘中第一粗行。”……敕付司,即有青衣十人,送昙谟最向西北门,屋舍皆黑,似非好处。有一比丘云是禅林寺道弘。自云教化四辈檀越,造一切经,人中像十躯。阎罗王曰:“沙门之体,必须摄心守道,志在禅诵,不干世事,不作有为。虽造作经像,正欲得他人财物。既得他物,贪心即起。既怀贪心,便是三毒不除,具足烦恼。”亦付司,仍与昙谟最同入黑门。有一比丘云是灵觉寺宝明,自云,出家之前,尝作陇西太守,造灵觉寺成,即弃官入道。虽不禅诵,礼拜不缺。阎罗王曰:“卿作太守之日,曲理枉法,劫夺民财,假作此寺,非卿之力,何劳说此!”亦付司,青衣送入黑门。太后闻之,遣……访……皆实有之。议曰:“人死有罪福。”即请坐禅僧一百人,常在殿内供养之。……自此以后,京师比丘,悉皆禅诵,不复以讲经为意。^①

① 汤用彤:《汉魏两晋南北朝佛教史》,武汉大学出版社,2008年,第535页。

汤用彤据此指出：“此故事或虽伪传，然颇可反映当时普通僧人之态度。后魏佛法本重修行。自姚秦颠覆以来，北方义学衰落。一般沙门自悉皆禅诵，不以讲经为意，遂至坐禅者或常不明经义，徒事修持。”^①他还引道宣《续高僧传·习禅篇》予以旁证：

顷世定士，多削义门。随闻道听，即而依学。未曾思择，扈背了经。每缘极旨（汤注：缘亦作指。上文意不明），多亏声望。吐言来诮，往往繁焉。或复耽著世定，谓习真空。诵念西方，志图灭惑。肩颈挂珠，乱掐而称禅数。纳衣乞食，综计以为心道。又有倚托堂殿，绕旋竭诚。邪仰安形，苟存曲计。执以为是，余学并非。冰想铿然，我倒谁识。斯并戒见二取，正使现行，封附不除，用增愚鲁。向若才割世网，始预法门。博听论经，明闲慧戒。然后归神摄虑，凭准圣言。动则随戒策修，静则不忘前智。固当人法两镜，真俗四依。达智未知，宁存妄识。如斯习定，非智不禅，则衡岭台崖扇其风也。

汤先生进一步说明：“道宣所言，虽指隋唐僧人。然禅法兴盛，智学废替，自更易发生此类现象。北朝末叶，衡岳慧思、天台智颚极言定慧之必双修，或亦意在纠正北朝一般禅僧之失欤！”^②

我们姑且不论“失”还是“不失”。如是而言，北朝禅法显然注重的是“定”和“修持”。指责它“不明经义，徒事修持”也好，“如斯习定，非智不禅”也罢，其意均在强调，包括僧稠在内的北方禅法“俱修定法”，“当属于瑜伽师宗”，和离相、离念、不落两边，非有非真有、非无非真无，反观本心、见性成佛的禅学境界，是完全不同的两个领域，或者至少说是不尽相同的进路。

可看僧稠对禅的理解。据敦煌文献《稠禅师意》：

① 汤用彤：《汉魏两晋南北朝佛教史》，武汉大学出版社，2008年，第536页。

② 汤用彤：《汉魏两晋南北朝佛教史》，武汉大学出版社，2008年，第536页。

问曰：何云名禅？答曰：禅者定也，由坐得定，故名为禅！

问曰：禅名定者，心定身定？答曰：结跏身定，摄心心定。

.....

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。^①

僧稠还说：“欲修大乘之道，先当安心。”“言安心者，顿止诸缘，妄想永息。”在僧稠看来，禅就是“定”，“坐”能得“定”，所以也可以说，禅就是“坐”，或者说“坐”是实现禅的唯一法门。如此坐——定——禅的逻辑推衍，故称之为“坐禅”。最终的结果就是“心息境灭”，“心境俱灭”，“自然寂定”。僧稠以“止观”为内容的禅要根本如斯，也是《洛阳伽蓝记》《续高僧传·习禅篇》，乃至汤用彤先生所指的“俱修定法”，“属于瑜伽师宗”的北方禅法。

如此“定”“坐”，乃至心境俱灭的“寂定”，自然是以其“止观法”为指导和理论依据。两卷《止观法》虽然不存，无法直接窥见僧稠的止观法门，但就“止观”而言，还是有很多资料可以帮助我们把握僧稠禅法的蛛丝马迹的。

简单地讲，从因果上讲，止、观是因，止、观成就，便可得果，就是定、慧。止对治心思散乱，观是在止的基础上，对治昏沉的内观。念念归一为“止”，了了分明为“观”。当然，由止而定，因观而慧，因此也可以说，止、观是方法，定、慧则是目的。

“止观法”显然是从方法上入手的。由止入定，依靠的就是静坐；观是用心观，而且是在定、静中观。无论怎么说，止、静、定、坐都是当时北方禅法不可须臾或缺的基本形式。

^① 冉云华：《敦煌文献与僧稠的禅法》，《华岗佛学学报》1983年第6期，第93~94页。

至于观法,并非如其后天台宗的一心三观——观空、观假、观中,而是观身、观受、观心、观法。这就是“四念处”,或者叫“四念处观”,亦称“四念住”。在原始佛典中,四念住就是指修行,修行就是修习四念住。四念住和修行同义。所谓“住”,尤其凸显“定”的特征。甚至有人说四念住是学习静坐用的,视之为静坐的专利。具体对应的关系如下表所示:

四法	四念处	四种念	四颠倒
不净	身念处	观身不净	净:执着身是干净的
苦	受念处	观受是苦	乐:执着世间有快乐
无常	心念处	观心无常	常:执着世间有一个永恒的我
无我	法念处	观法无我	我:执着有一个我

佛说“诸法因缘生”,无常、无我,痛苦生于执着贪爱,生于常乐我净的颠倒,破除这四种颠倒才能臻至觉悟的大智慧。僧稠入宫,便为高阳“广说四念处法。帝闻之,毛竖流汗”^①,足见僧稠对四念处法的重视和熟稔。所谓四念处观,就是在身、受、心、法四处,以不净、苦、无常、无我四个方面的正念,观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我,乃至观一切诸法毕竟空,从而破除净、乐、常、我的颠倒。

例如,观人身为臭皮囊,为秽物,甚至为骷髅;观人之所受,若生老病死者皆苦,如是种种。又如《心经》开宗明义,说“观自在菩萨行深般若波罗蜜多时,照见五蕴皆空”^②,其中“照见五蕴皆空”就是观。又如《金刚经》所说“凡所有相,皆是虚妄。若见诸相非相,则见如来”^③,以及“一切有为法,如梦幻泡影,如露亦如电,应作如是

① 释道宣:《续高僧传》卷十六,《大正藏》第50册,第554页中。

② 玄奘译:《般若波罗蜜多心经》,《大正藏》第8册,第848页下。

③ 鸠摩罗什译:《金刚般若波罗蜜经》,《大正藏》第8册,第749页上。