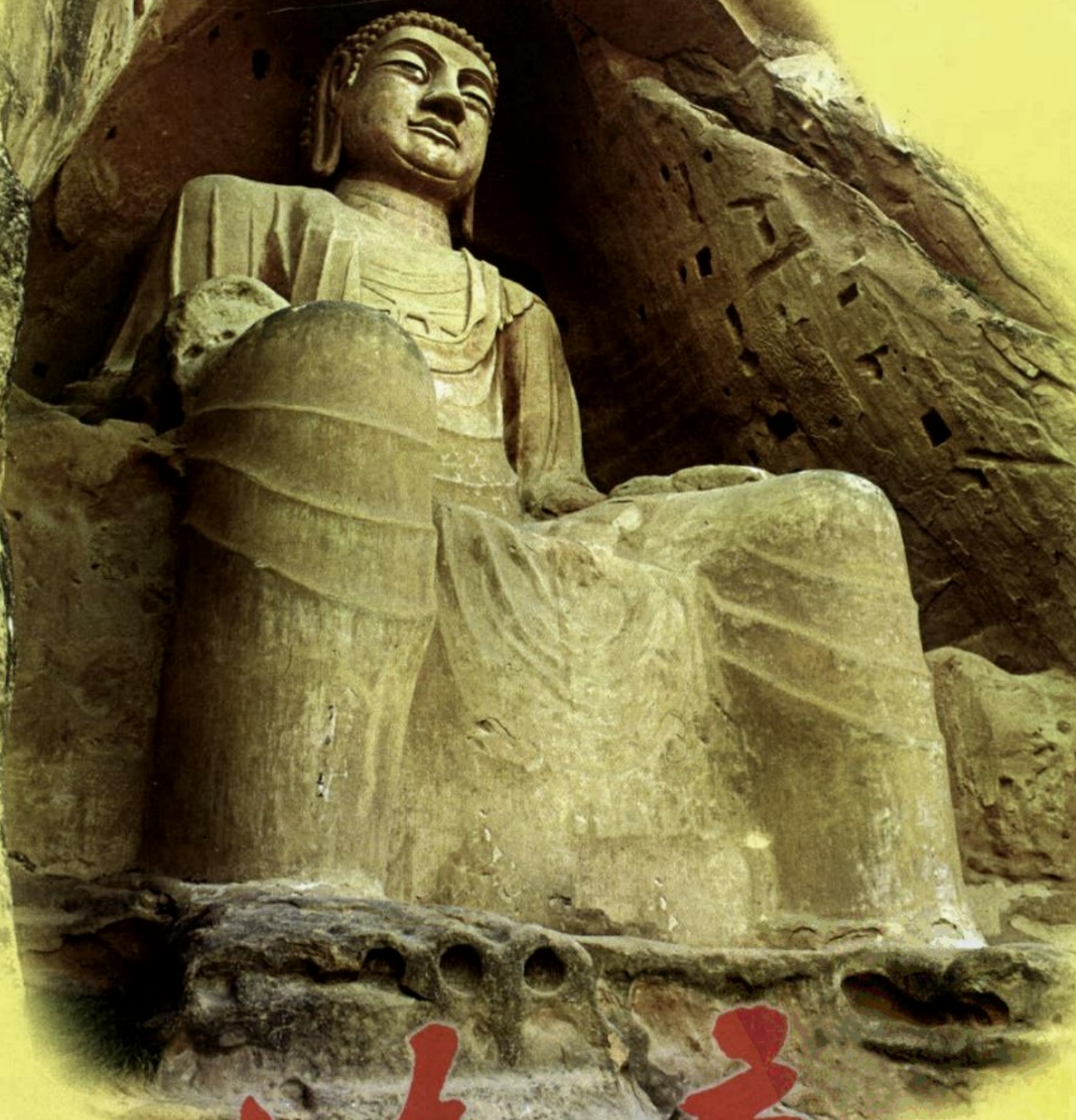


发扬佛教优良传统 ○ 提倡人间佛教 ○ 启迪智慧 ○ 净化人心



法音

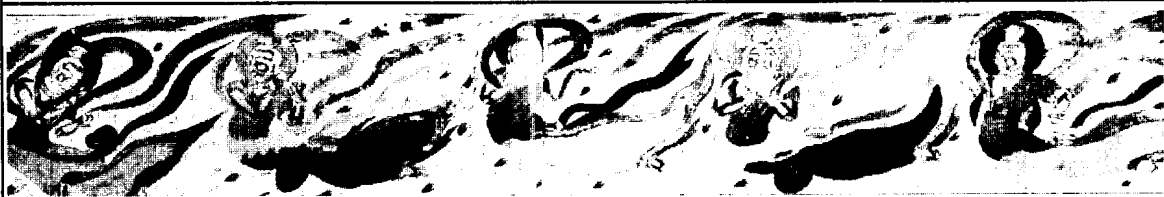
ISSN 1004-2636



9 771004 263005

中國佛教協會

九九八
11



佛言祖语

问曰：“菩萨法以度一切众生为事，何以故闲坐林泽，静默山间，独善其身，弃舍众生？”答曰：“菩萨身虽远离众生，心常不舍，静处求定，获得实智慧以度一切。譬如服药将身，权息众务，气力平健，则修业如故。菩萨宴寂亦复如是，以禅定力服智慧药，得神通力，还在众生：或在父母妻子，或师徒宗长，或天或人，下至畜生，种种语言，方便开导。复次，菩萨行布施、持戒、忍辱，三事名为福德门。于无量世中作天王、释提桓因、转轮圣王、阎浮提王，常施众生七宝衣服，五情所欲，今世后世皆令具足，如经中说转轮圣王以十善教民，后世皆生天上；世世利益众生，令得快乐；此乐无常，还复受苦。菩萨因此发大悲心，欲以常乐涅槃利益众生。此常乐涅槃从实智慧生，实智慧从一心禅定生。譬如燃灯，灯虽能燃，在大风中不能为用；若置之密室，其用乃全。散心中智慧亦如是，若无禅定静室，虽有智慧，其用不全；得禅定则实智慧生。以是故，菩萨虽离众生，远在静处，求得禅定，以禅定清净故，智慧亦净，譬如油炷净故，其明亦净。以是故，欲得净智慧者，行此禅定。复次，若求世间近事，不能专心，则事业不成，何况甚深佛道而不用禅定！禅定名摄诸乱心，乱心轻飘，甚于鸿毛；驰散不停，驶过疾风；不可制止，剧于獼猴；暂现转灭，甚于掣电。心相如是不可禁止，若欲制之，非禅不定。如偈说：

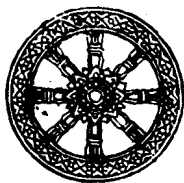
禅为守智藏，功德之福田；禅为清净水，能洗诸欲尘；
 禅为金刚铠，能遮烦恼箭；虽未得无余，涅槃分已得。
 得金刚三昧，摧碎结使山；得六神通力，能度无量人。
 器尘蔽天日，大雨能淹之；觉观风散心，禅定能灭之。

——龙树菩萨造、鸠摩罗什三藏译《大智度论》卷十七“释初品中禅波罗蜜”





目 录



法音

月刊

一九八一年创刊

总第一七一期

一九九八年

(佛历二五四二年)

十一月十五日出版

主 办 中国佛教协会
 创 办 人 赵朴初
 编 辑 《法音》杂志社
 主 编 净 慧
 责任编辑 卢 浔 常 正
 美术编辑 圆 修
 排 版 赵 岳
 封面制作 王非艺术工作室
 制版印刷 北京中租胶印厂
 订 购 全国各地邮局
 邮发代号 82—535
 国外发行 中国国际图书贸易总公司
 (北京三九九信箱)
 国外代号 M500
 地 址 北京西四阜内大街 25 号
 邮 编 100034
 电 话 (010)66161881(编辑部)
 66162125
 66151260(发行部)
 传 真 (010)66151260

【法音论坛】

中国佛教传统之反省 陈 兵(3)

【修证指要】

佛教的心智修养——内观
 [斯里兰卡]莉莉·德·西尔瓦著 赵 桐译(10)

【佛典导读】

南传《大般涅槃经》述略 陈士强(18)

【胜迹巡礼】

河北佛教遗迹印象记 能 进(22)
 庭前柏子树 郁郁发新枝
 ——纪念河北赵县柏林寺中兴十周年 陈星桥(25)

【佛教文摘】

佛教与社会关怀 默 雷(31)

【黄金纽带】

中国佛教代表团访韩纪实 宏 度(34)

【禅林清韵】

赠净慧上人 陈秉之(17)
 贺赵州祖庭重光暨净慧法师升座 宽 忍(17)

【新闻特载】

仙游寺法王塔地宫开启 (38)
 西安仙游寺法王塔发现舍利子 (38)
 纪念中国佛教二千年国际学术研讨会在无锡举行
 黄夏年 常 正(39)
 中韩日佛教友好交流委员会会议在京举行 常 正(41)

【佛教新闻】

福建龙岩市天宫山园通寺举行佛像开光、方丈升座仪式 (43)
 道根法师圆寂 (43)
 陈家微居士逝世 (43)
 《频伽大藏经》重印出版 (42)
 《法音》一九九九年度征订启事 (44)



中国佛教传统之反省

陈 兵

佛教在输入中土的漫长历程中,以其智慧甘泉源源不绝地滋润中华大地,逐渐渗透中国文化的深层,在化中国的同时将自身中国化,形成了中国佛教独具的传统。传统的力量是极其巨大的,具有不易随时代变迁而改换丧失的惰性,成为一种文化遗传基因,不仅决定着当今、未来中国佛教的精神、性格、形态及弘传的深广度,也成为决定当今、未来整个中华文化风貌的一种极为重要的因素。值此纪念中国佛教二千年之际,回顾历史,展望未来,总结一下中国佛教的传统,冷静地辨清其利弊,对于佛教建设乃至整个民族文化、社会精神文明的建设,具有重大意义。

何为中国佛教传统

关于中国佛教传统,国内外学者早已有所总结。如日本佛学家木村泰贤在其《大乘佛教思想论》第二篇第三章比较印、中、日三国佛教,总结中国佛教的主要特质为三点:一、大乘为本位,小乘被认为乃权巧方便;二、通过判教,于众多大乘经中选取一种,自由解释发挥而开宗立派;三、佛教义学、禅观及戒律之隆盛,使中国佛教成为山林僧侣的专利品,虽然特重大乘,“而有几分小乘的色彩”。旁观者清,木村所举三点,无疑是中国佛教明显可辨的主要特征,可看做中国佛教的主要传统。十九世纪末以来,国内不少大德、学者曾反省佛教历史,总结中国佛教传统。如太虚总结中国佛教有本佛、宗经、重行三大传统,指出“中国佛学特质在禅”,可谓慧眼独具。赵朴初于1983年在中国佛教协会第四届理事会第二次会议上所作《中国佛教协会三十年》的报告中,提出应发扬中国佛教的三个优

良传统:农禅并重的传统、注重学术研究的传统、国际友好交流的传统^①。这三大传统,系针对中国大陆佛教现状,适应社会对佛教的要求,强调佛教界应着重发扬的传统,并非从历史文化研究的客观角度,对中国佛教的传统所作的全面总结。笔者在《中国佛学的继承与重建》一文中^②,总结中国佛学的成就与特点为本佛宗经的基本立场、判教的高度智慧、对圆深义理的圆满阐发、简易切实的圆顿修持法门四个方面。这四方面仅是就中国佛学——即教义、思想学说而言。若就佛教全体来讲,笔者以为中国佛教主要的、应当正视的传统大略有以下五大方面:

一、畸重出世间的传统

原始佛教固然以超出世间、证入涅槃为终极旨归,但也相当重视人间的伦理政道、社会教化,可谓世、出世间并重。至部派、大乘,才忽略、淡化了佛陀教法中十分重要的人天乘世间法,畸重出世间的一面。印度大乘佛教,便未能将利乐众生之旨融入世俗生活,实际是“教在大乘、行在小乘”。承印度大乘宗风,填补中国本土文化乏出世间超迈精神、忽略个人终极关怀之空缺,中国佛教一直畸重出世间,将自家的宗旨和角色界定在解决个人了生死、出世间的宗教需要之范围,至于世俗生活的指导和社会的建设,则由本土极富入世精神的儒家来承担。佛管出世,儒管治世,或“以佛治心,以道治身,以儒治世”,成为中国多元文化格局中各家角色的基本定位。佛陀教义中本有的人天乘伦理政道思想和大乘入世担当的菩萨精神,被遮掩、忽略,普度众生、利乐有情之旨主要表现为放生鱼虾和超度死人,佛教徒和社会人士所理解的学佛,往往是看破红尘,视名利权位、妻儿家业如草芥粪土,消歇世俗的进



取心，专志修行了生死，最彻底是出家披剃，遁入山林。学佛即是出家做和尚尼姑，成为许多人对佛教的误解。就连潜心研究过一阵子佛经的大文豪鲁迅先生，也憎恨虽学佛而做得不彻底的居士们。出家僧众尤其是高僧，自然成为佛教的代表、主导，出家众住持佛法，在家众护持佛法，成为公认的僧俗职分。佛教之盛衰，往往可拿僧尼之人数来衡量。学佛，对在家居士来讲，实际上具体化为学僧尼，高者学僧尼之离尘出世，低者则仅学僧尼礼拜唱念的行仪。畸重出世间、出家，虽然突出了佛教本具的核心精神、终极宗旨，以对世俗文化的深刻批判和超越树立起令人高山仰止的神圣形象，可以满足部分人的宗教需要，但也使佛教一直受到极重现世生活的民族文化心理之抗拒，被儒家人士所攻讦，蒙受消极厌世乃至“人家破家，入国破国”之讥，大大限制了其弘传的深广度。当僧尼队伍膨胀到影响国家利益时，佛教便为当局所不容。历史证明：佛教之隆盛至极（僧尼人数达极限），往往便是毁寺逐僧之法难来临的前兆。

二、适应本土社会文化的传统

佛陀教法，本有说法须“应病与药”的原则。传布于已有高度发达的文明、介入本土多元文化竞争的中国佛教，从一开始便善于应时契机，尽量适应、顺应本土政治、文化。教义方面，高扬孝道，以佛教五戒和会儒家五常；契合尚简易之道的民族文化心理之机，高度浓缩印度佛学，开创出即世俗生活而得解脱的禅宗，及普被三根、简单易行的净土宗；就本土儒、道二家共同探讨的心性问题，组建以心性为枢要的教理体系。这使中国佛教的内容，具有浓厚的华夏文化色彩。因应广大民众多神崇拜的低层次信仰需要，菩萨普门救度、有感必应的教义被凸显，祈祷佛菩萨赐以福寿康宁，救苦消灾免难，成为民俗佛教的基本内容。寺庙兼具神祠的功能，僧尼兼充巫祝的角色，各种满足世俗愿求的拜忏、斋天、施食等仪轨，编制颇为完美，应赴经忏，成为

僧尼的一大活计。适应民众需求而极度世俗化的民俗佛教，扩大了佛教的传播范围，也使佛教容易招致低俗迷信之诟。在教制方面，中国大德敢于舍弃印度戒律中不适合中国环境的条文，取戒律之精神，制定出“百丈清规”等中国式规约，开农禅并举、僧尼劳动自养并在劳动作务中修持的生路。僧装、寺院建筑格式、佛像造型、梵呗唱赞等，也都具有不同于印度的形式和风格，具有明显的中国特色。适应本土社会文化的传统，使中国佛教即便积习深重，也总是能本着契理契机的原则，适应社会变革而自行调整、变革，得以具有适应任何社会环境而生存传统的强大生命力。

三、总持印度佛学而灵活发挥的传统

中国文化的丰富营养，使中国佛教大德祖师们具有极高超的总持智慧，他们不是像有些地区的佛教徒那样只是墨守印度某部派之传作烦琐机械的诠释、组织，而是纵观所能看到的全部佛祖经论和印度及其它地区的各派佛教，以如海肚量吸收消化，摄取其精华，契本土之机而抉择组织，灵活诠释发挥。诸宗通过判教，将浩瀚纷纭、千歧百异的印度佛典梳理得眉目清晰，层次井然；“圆融三谛”、“一念三千”、“六相十玄”等义，运用中国人特长的辩证思维，通过体相用之关系，将佛经中蕴含的深义发挥得淋漓尽致，发印度祖师所未发；禅宗则以独特方式高度浓缩印度佛学精髓，开出最适宜中土文化根机的心地法门，机用之活泼，禅语之玄妙，表现出中国佛教徒的睿智。中国祖师大德发挥印度经论虽然极其灵活，不拘于文字，却能紧握佛学心髓，深入阐发佛陀以如实智慧自知其心而当念解脱之精义，可谓极为善体佛心。

四、本佛宗经重行、崇重高僧的传统

中国佛教始终以作为历史人物的释迦牟尼为本师，为立教之本，以释迦亲口所宣经教尤大乘了义经为主臬，继承了印度大乘成熟期的法统，而更为注重探本溯源于佛陀，与藏传佛教重师、重论的传统形成明显对照。本佛



宗经的传统,使中国佛教有众目共睹的真理标准,能不断正本清源,保持佛陀教旨的纯洁性,不被适应某一时域的某个宗派之见所拘制,而直接从释尊教法中获得契理契机的依据,接上佛陀智慧的源头活水。中国佛教在阐发义理方面成果极其辉煌,而又始终强调解行相应,极重实修戒定慧,诸宗教义,多分源出禅观修持中的体悟。中国汉地僧尼,甚重恪守禁戒,独身禁欲素食,甘于清苦生活,僧侣带妻至今不得合法化。即在家居上,也多戒断肉食,其中精进修持不逊于僧尼者,至今尚比比皆是,这在全球大乘佛教界,是独一无二的。修行的楷模,是高僧。尽管中国老百姓对一般庸劣僧尼殊少恭敬,但朝野上下,教内教外,对高僧还是非常敬重的,当然此类高僧为数并不很多。教内外公认的高僧形象,大概是清高不俗,属中国朝野敬重的隐士、高士一流,多是高贵门第或世俗的成功者出家,佛学、世学渊深,智慧超凡,道德高尚,慈悲谦和,真正看破红尘,不染世缘,视名利如梦幻、富贵如浮云,遁迹山林,超然物外,不臣天子,不事王侯,总之,其人格体现出佛教出世的精神,不被世俗的名利权位、声色犬马所污染。一个僧尼,若不脱俗气,便会遭人轻蔑。白居易赠宗密诗有云:“少有人知菩萨道,世间只是重高僧。”以山林高僧为人格楷模,僧俗共效,使中国佛教得以长保清净不染的超然气度,但也因此而冲淡了大乘菩萨道人世担当的精神。

五、圆融、协调的传统

圆融,是中国佛教诸宗共同尊尚的精神,被认为乃法界本具真实本性。圆融为周遍一切、融通无碍之义,被用作解决教义歧异及处理佛教内外各种关系的原则,有包容一切、化解矛盾、协调关系等意蕴。运用于修持,圆融表现为真俗二谛、性相两面、生活与佛法、世间与出世间等关系的融通,所谓“佛法在世间,不离世间觉”,即日用为修行,便是世间与出世间、佛法与世法的圆融。运用于教义,圆融表现为诸乘诸宗歧义的融通,应病与药,观

机逗教,方便虽有千殊,旨归终趋一致,诸宗融通、禅教融通、性相融通、空有融通、禅净融通、显密融通,于是成为大势所趋,诤论虽非没有,而结局往往是融通。运用于处理佛教与儒、道等外教及佛教与政府的关系,圆融表现为协调。尽管佛教与道教、儒者之间有过几次论战,但只限于口舌争辩,从未诉诸武力或借助王权动用武力解决矛盾。佛教大德们通过判教,认同儒、道之学中所含的真理,肯定其社会教化的功用,并常和会三家,引证孔、老之言。佛教与儒、道二家的关系,越到后来越趋融洽。对于政府,中国佛教界历来主动拥护,依国主而立法事,服从政府设立的佛教机构之管理,从不发动反政府活动,而且常为国祈祷,为国修法,佛教徒颇多参加救国护国的活动,表现出强烈的爱国精神。圆融、协调的传统,使中国佛教具有富包容性、宽和温顺的性格,得以协调佛教内外的各种关系,获得较为宽广的生存空间。

此外,中国佛教还有重视慈善事业、注重佛教历史之记录编撰、善于与域外佛教交流并学习吸取其长处等传统。佛史僧传的丰富,域外取经求法之热忱,在世界佛教史上特为引人瞩目。中国佛教的这些传统,既本之于印度佛教,也是在适应中国文化传统和社会条件的进程中,长期积淀而形成。

传统佛教之积弊

长期积淀而成的传统,及既定的社会条件,使中国佛教形成了适应超稳定的封建社会之稳定模式,以这种模式从壮盛走向衰迈。随着历史列车的推进,传统模式渐显陈旧过时,弊病多端。蓝吉富先生将流传至近代的中国佛教模式界定为“明清佛教”,基本符合史实。明清佛教模式,固然由明清时代之中央集权、儒家文化专制等条件所铸成,但其病因,实应追溯于久远。长期以来逐渐形成的佛教传统之惰性,导致自身慢性中毒,积聚至明清,遂致百病丛生。印顺法师反省得好:

“中国佛教过去病在脂肪过剩,不肯运



动,臃肿不灵,等到体力衰退,又积食不消,这才从外强中干,演变到奄奄一息。”^③

所谓“脂肪过剩”、“积食不消”,当指传统之情性所积聚于自身中的毒素未能及时清泄而言。中国佛教由内外诸因素呈显病弱老迈之相,大概应从南宋中期算起,至清中叶后,病入膏肓,每况愈下,在西风美雨强力冲击下,乃面临生存危机。传统佛教模式至明清而明显化的积弊,主要表现于以下四个方面:

一、寺院封建宗法化之积弊

自北宋以来,随封建中央集权制的强化,政府对佛教限制日严。佛教的活动天地被拘限在寺院的狭小圈子里,僧尼不得走向社会,大型法会亦遭禁止。各自为政、互乏联系的众多寺院,长期受封建制的习染,染上浓厚的封建宗法色彩,管理属封建家长制,“创立剃派法派,成为变相家庭”^④,背离了佛陀为僧团奠定的民主精神。寺院存在的经济基础,是封建租佃制的田产,这使寺院具有封建大庄园的性质,寺僧坐食租米,成为与农民相对立的阶层,脱离广大民众。法脉心印之传承,实质上演变为寺产之继承。而山田寺产,则成为土豪劣绅们争相吞并的肥肉。信众三皈依中原指皈依圣贤僧及僧团集体之皈依僧,被曲解为皈依某某和尚个人,僧人之间,往往因争夺皈依弟子(实质是争夺名闻利养)而孳生矛盾。以寺院、徒众为私有财产而长期连续的结果,使佛教内部山头林立,矛盾重重,缺乏团队精神和凝聚力,使整个僧团退缩内守,目光只局限于自家庙子、自己的徒众,对佛教全局及社会教化殊少关心。

二、寺僧中心及出家失控之积弊

佛陀虽倡导出家,但并非许可任何人都出家,剃度弟子拣择颇严,旨在保障僧团的质量。中国历朝,对出家率皆限制名额,试经发牒,不令僧团恶性膨胀而危及国家财政,兼收保障僧团质量之效。元代因对出家的限制放



宽,大批无多信仰、不通佛法的流民涌入僧尼队伍,又受藏传佛教影响,致使戒纲不振,僧团整体素质降低,能作民众精神导师的高僧罕见出现。明廷虽屡次诏令整顿,然已收拾不住。清乾隆以后,戒牒废除,剃度自由,全国僧尼人数虽达80万之众,而通达佛法、真实修行者没有多少,其中多数是不识字、被生计所迫而就食于寺院的破产农民及其子弟。二百年以来,僧团中几乎再未出过大师级的高僧。作为佛教核心、主导和代表、担当住持佛法重任的僧团素质之降低,精神之衰颓,带来的是整个佛教的社会形象和社会地位的降低。佛教被社会所冷落排拒,寺僧被人们所厌憎乃至被列为蚊蝇蚤虱之同类,乃成必然的恶果。居士中虽不乏杰出之才,但因被定位于护持佛法,无组织,无道场,影响太小;乘寺僧佛教衰腐而不能吸引人们信向之机,各种民间附佛外道纷纷兴起,假佛教旗号诱人入彀,不断侵吞着寺僧佛教的领地。

三、畸重出世及民俗佛教之积弊

中国佛教畸重出世间、轻视现世人生幸福的传统,使其主旨难以深入全体民心,传布主要限制在厌世阶层的圈子里,名士不到老年不学佛、英雄不到末路不学佛的现象甚为普遍。随着整个社会潮流日益向世俗化推进,能虔信佛法、真实修行的厌世阶层圈子渐趋缩小,此盖即佛典中所预言的从有教有修无证的“像法”时代向有教无修无证的“末法”时代推移的究极原因所在。即便是禅宗融通世出世间的心性之学,也因其毕竟重在出世间及操作推广之难度,被吸收了禅学而站在儒



家立场强调入世的理学家们所非议。而迎合民众需要极度世俗化的民俗佛教,明清以来渐成为佛教之主流,以低层次的多神崇祀遮蔽了佛陀依智慧自净其心而获解脱的主旨,大大降低了佛教的文化品位,被知识阶层和进步人士所鄙弃。

四、禅净主流、义学衰退之积弊

适应中华民族好尚简易圆顿的自我修养之道的文化心理,自中唐以降,禅宗成为中国佛教之主流。唐武宗会昌法难后,诸宗或绝或衰,中国佛教几成禅、净二宗之天下,继而禅宗亦衰,乃由禅净融通、禅净双修而群趋净土念佛之一门。义学方面,三论、法相早已绝传,南宋中叶以后,曾一度复兴的台、贤二宗再度衰微,中间虽出明末四大高僧重振门面,然后继乏人,有清三百年间,义学几无成就可言。中国佛学,实际上只剩下参“念佛是谁”一句话头和持“南无阿弥陀佛”六字名号。义学不振,禅、净之基地不固,修持必导致脱离佛法正轨的偏向,对外则难以丰厚内涵吸引社会关注而获胜于竞争日趋激烈的文化市场。

导致明清佛教渐趋衰迈的种种积弊,追根溯源,大抵在于长期适应中国社会文化而积淀的种种封建性毒素,使佛教偏离了佛陀教旨,丧失了活泼生机。正本归源,清泄毒素,于是成为振兴中国佛教的第一要务。

反传统与保传统

百病缠身、奄奄一息的清末佛教,遭太平军之破坏,洋教、会道门之攘夺,时代新潮之撞击,面临存亡关头,乃有热心僧俗奋起护法弘教,自觉掀起一场佛教复兴运动。投入这场运动的僧俗大德,在如何对待传统的问题上,各持己见,时人大体按反传统与保传统两种对立的立场,把现代佛教长老大德们分为新、旧两大派。实际上,被目为旧派者,对传统佛教亦不无反省批判。总的看来,对传统佛教尤其其积弊的反省批判,乃现代中国佛教界的主流思潮,成为佛教复兴、转型的起

点。

面对时代新潮和凋敝不堪的佛教现状,大德们首先将反省的目光一致投向作为住持佛法干城的僧团,对封建宗法性的僧制寺产之不合时宜和僧界种种弊端作了揭露批判。太虚总结僧界陋习为清高流、坐香流、讲经流、忏焰流四种“末流”,揭露后三流“其积财利,争家业,藉佛教为方便,而以资生为鹄的则一也。”^⑤常惺在其《佛学概论》中列举僧界衰败有山林派之消极、长老派之闲适、方丈派之虚荣、法师派之利养等八因,及“滥剃度而不教养、弛戒法而广狮虫、重形式而缺精神、背注脚而无方法、封故步而昧大势、念弥陀而待死亡”六病。曼殊、末底《敬告十方佛弟子启》指责僧界陋习种种,呼吁整顿。太虚等人还把批判的矛头指向封建宗法化的庙产私有、家长式管理、剃派法派等制,力倡改寺产为佛教公有的“教产革命”和废除剃派法派等的“教制革命”,并提倡僧尼从事农工,自力生活,追攀唐代百丈禅师“一日不作、一日不食”的高风。

新旧二派大德,几乎都认识到僧尼羸滥、素质低劣乃振兴佛教务须解决的关键问题,将造成这一状况的原因归诸于剃度失控、缺乏教育。整理僧伽、办学育僧,被杨仁山以来的诸多大德共认为振兴佛教的头等策略。印光强调“拣择剃度,不度尼僧,乃末世护持佛法、整理法门之第一要义。”^⑥欧阳渐呼吁于百万僧尼中“精细严察,朝取一人拔其尤,暮取一人拔其尤,如是精严,至多不过数百人”,以为真正比丘僧团,其余“则俾复公民之位”,令人士农工商^⑦。太虚提出了以学院培育考核、逐级晋职为主要内容的整理僧伽制度之方案,设想建立一支八十万众的合格僧团(以后改为二、三万众),以作住持佛法之中坚。

在佛教界一盘散沙、无权威机构管理的情况下,拣择剃度、整理僧伽的主张难以落实,太虚整理僧伽制度的周密方案成为一纸空言,他所呼吁的教产革命、教制革命也因传统势力的阻挠而以失败告终。直至中华人民



共和国成立后,大陆佛寺之田产、制度,才实行了较为彻底的改革,僧尼劳动自养、农禅并举,得以普遍实施。

对于寺僧中心、僧尊俗卑的传统,现代佛教界作了相当有力的批判。居士运动勃兴,成为现代佛教复兴运动的重大事件。广大居士突破白衣只可在僧众率下护持佛法的传统观念拘限,脱离僧团控制,自觉承担起护持、住持佛法之重任,不仅编刊办学、组团结社,而且讲经说法,甚而充任一直唯出家人方可担任的禅师、阿阇黎,为人解粘去缚、灌顶传法。欧阳渐引经据典,批驳了唯许声闻为僧、居士非僧、居士全俗、居士非福田、在家无师范、白衣不当说法、在家不可阅戒、比丘不可就居士学等十种教界传统的“谬见”,论证居士属僧伽所摄,可住持佛法。印顺也论证了居士属僧伽,出家在家在信仰、修证上完全平等,大乘本为居士运动,主张复兴中国佛教应注重在家的佛教。佛光山则建立“檀讲师”、“檀教士”(居士具说法布教资格者)制度,许可具格居士说法布教。居士积极弘法,居士林与寺庙平行发展,使中国佛教以寺僧为中心的传统格局发生了改变,“渐从‘寺僧佛教’解放成‘社会各阶层民众佛教’”^⑧。

对于畸重出世间的传统所造成的弊病,教界大德们也作了深刻反省。太虚激烈批判传统佛教“教在大乘,行在小乘”的偏向和“重死度鬼”、“追求死后胜进”之消极,呼吁“教理革命”,号召将忽视人生的传统佛教改变为以地球人为本、发达人生的“人生佛教”和以佛法教化社会、促进人间净土建设的“人间佛教”。他通过三期判教,主张现今末法时代的佛教应是“即人乘行趋大乘果”,由圆满人格而直趋佛果。印顺通过严谨的学术研究,论证人间佛教乃佛陀教法之本有精神,乃“整个佛法的重心”,只不过将其“刮垢磨光”,重新昭显而已。他将《弥勒上生经》中所讲的弥勒菩萨树为实践人间佛教的楷模,深入论述了“人一菩萨一佛”为核心的人间

佛教之深义。赵朴初也倡导人间佛教,号召佛教徒在社会主义建设中勤修五戒十善、六度四摄,贡献光和热。人间佛教,已成为海峡两岸佛教界共认的契理契机的现代佛教模式。随着人间佛教的弘扬,僧尼的修行方式和价值观也在发生转变,从传统的崇重遁世入山转为走向社会,投入文教、慈善等佛教事业。

对于传统佛学的缺陷与弊端,教界大德们也多有反省批判。“现代中国佛教复兴之父”杨文会将佛教衰因归于禅宗之流弊,导致义理不明,颠预僮侗,提倡振兴义学,尤重唯识、因明之研究。其徒欧阳渐、吕澂立足护法系法相唯识学,批判华化佛学尤力。前者列举中国佛学五大弊端,斥台、贤等宗之兴盛令“佛法之光愈晦”,绝口不言台、贤;后者对台、贤、禅诸宗的理论基石“心性本觉”论通过学术考辨定为伪谬,论证其所依据的《楞严》、《圆觉》、《起信论》等为中土伪撰。印顺、杨白衣等也对诸宗传统的“真常唯心论”持贬抑态度。对传统诸宗基本肯定的太虚,也不愿以某宗派的传承者自居,认为诸宗之学的错误无据之处应予摒弃。否定中国传统佛学,成为现代教界、学界的一股强劲思潮。由认为传统诸宗之学有悖于印度佛法及对传统诸宗之学失去信心,乃有回归、外求、重建等不同的趋向。欧阳渐、韩清净等主张复归于印度护法系唯识学,建支那内学院、三时学会等复兴慈恩宗。印顺主张立本于根本佛教,宏阐中期大乘尤中观学,摄取后期佛教之确当者,总之是复归印度早期、中期佛学。当代台湾“新佛教运动”倡导者宋泽莱、张大卿、慈田等主张回归印度原始佛教。主张外求者则认锡兰或西藏、日本佛教为纯正、殊胜,力图移植于中土,乃至取代中土诸宗,于是发起现代求法取经的新潮,方兴未艾的藏密热,为中国佛教园苑增添了奇葩异卉。太虚则主张“综摄重建”——“不是依任何一古代宗义或一异地教派来改建,而是探本于佛的行果、境智、依正、主伴而重重无尽的一切佛法”^⑨,吸收全球各地佛学精华,契全人类之机而重建中国佛学,在教、



戒的基地上稳建禅、净二宗。

与批判、摒弃传统佛学相对立,继承、复兴中国传统诸宗,也是现代佛教复兴运动中的强大潮流。虚云、来果重振禅宗,印光复兴净土宗,弘一复兴南山律宗,谛闲复兴天台宗,月霞复兴华严宗,功业昭著,影响巨大。一时诸宗复兴,出现了近千年来从未有过的繁盛局面。

中国现代佛教,大略是在反传统与保传统的相互作用中,改革、继承、开放、引进,促使佛教从适应古代封建社会的传统模式向适应现代社会的新模式转型,形成今日海峡两岸多元一体的佛教新局面。综观近百年来的中国佛教历程,就对待中国佛教传统的问题,可以得出以下几点结论:

一、传统不可全盘离弃,其精华必须继承。传统乃佛教在适应中土社会文化的进程中契理契机的产物,其所契之理乃佛陀教法千古不易之真理,乃中国佛教延续不绝之命脉,不可离弃也不可能被离弃。即其所契社会文化之机,虽有发展变易,而其中也含有直至今日尚未曾变异的成分。中国佛教历来所重的出世间精神,本佛宗经重行、适应本土社会文化、总持印度佛学而灵活发挥、圆融协调、重视慈善事业、注重佛教历史之记录编撰、善于与域外佛教交流并学习吸取其长处等传统,都是应继承发扬的。中国现代佛教之自觉改革、转型、开放、吸收,即是发扬应时契机、开放交流之优良传统的结果。中国传统诸宗之学,都是本佛宗经灵活发挥佛陀教法的智慧成果,有其不容忽视的价值,汉传八宗即便未必需要一一传续复兴,但其精华应予肯定、继承。全盘否定,唯执印度或西藏某派之学为纯正佛法的态度未免偏激错误。现代中国佛教,不能背离已有二千年历史的传统。事实证明:尽管佛教界纠治传统弊病,普遍重视义学,力恢原始佛教淳朴宗风,引进藏传、日本、南传佛学,但直至今日,海峡两岸佛教之主流,仍然是宋明以来最为流行的净、禅二宗,说明此二宗仍具有适应现代社会的强

大生命力。力倡人间佛教的佛光山,亦接续临济宗法脉,传授禅净密合修,保存了传统佛教的诸多行仪。即移植成功的藏密、东密,也无不适应本土禅、教传统,带有汉化色彩。

二、传统的弊端必须批判,惰性必成障碍。传统中必有陈旧过时的东西,积久成毒,务必及时扬弃,不断新陈代谢,方能使佛教永葆生机。然传统具有巨大惰性,不会自行清除,必然对佛教改革、转型形成障碍。佛教改革举步维艰,太虚倡导的教产、教制革命终归失败,人间佛教的思想至今难以被全体佛教徒所深刻认识、付诸实践,佛教之现代转型经百年历程尚未能完全实现,及当今海峡两岸佛教界严重存在的山头主义、低俗迷信、徒重形式等弊病,病根都在传统之惰性。总的看来,传统佛教之积弊尚未彻底消除,教界、学界对传统之批判尚显不足。深入批判传统,扬弃腐朽,泄尽毒素,克服惰性,是应长期予以高度重视的课题。

三、应在契理契机、改革开放、圆融协调中不断改进传统。传统既非一朝一夕所形成,也非千秋万载而不变。契理契机,应永远是佛教弘传的基本原则。面对飞速发展的现代社会,纷纭多变的现代人心,佛教应本着契理契机的精神,发挥佛陀教法的活泼机用,发扬传统,改进传统,在开放中改革,于多元中圆融,彻底实现现代转型,在全人类的文化重建中完成其应负的使命。

注 释:

①《法音》1983年第6期。

②《法音》1992年第2期。

③《妙云集》下编之八《教制教典与教学·中国佛教前途与当前要务》。

④《太虚大师年谱》第29页(宗教文化出版社)。

⑤《震旦佛教衰落之原因论》,《太虚大师全书》第57册。

⑥《印光法师文钞·复谢融脱书二》。

⑦《辩方便与僧制》,《欧阳竟无先生内外学》第十一册。

⑧《三十年来之中国佛教》,《太虚大师全书》第57册。

⑨《中国佛学》第128页,中国佛教协会印行。



[斯里兰卡]莉莉·德·西尔瓦著 赵 桐译

佛教的心智修养

——内观

心智修养

巴利语名相“bhāvanā”（修习）一般译成英语的“meditation”。英语这个词的意思是深思或集想。而“bhāvanā”一词的含意要比这多得多，它从巴利语词根“bhu”而来，意思是“成为”，喻意为“发展”，这里选用了“心智修养”一语，因为“bhāvanā”也蕴含着心的修养与修炼之意。我们的心需要修习的道理，就好比一块地，如果让它随意疯长，就会荒芜不美，杂乱无序，毫无价值；但假如对它予以关爱，精心种植与耕耘，它就会变成一个让人赏心悦目的花园。同样的道理，我们好好地照管我们的心，它就会健美、高效、有价值。根据上述道理以及考虑到这个词各个方面的意义，我们选择了“心智修养”一语来诠释巴利语“bhāvanā”一词，并把它作为这篇文章的题目。

未加修炼之心

在研究心的修养方法与手段之前，认识一下未加修炼的常俗之人的心是有助益的。这颗心在《法句经·心部》中被比作扔出水面的鱼，这形象说明了人们躁动不安的心性。如此心性又被感官刺激连珠炮似的轰击，五扇感官之门不断把感觉原料投向心田，于是心的关注力被扯到各个方向，便产生了无休止的纷乱与躁动。但是不要忘记，这颗心还是“心性本净”的，只不过是外来物的污染所染污（《增支部》）。也就是说，常俗

之人的心被五盖所蔽，即：追求感官之乐的贪欲盖、瞋恚盖、睡眠盖、掉悔盖和疑盖。在《相应部》中还借助于水的比喻来解释未加修炼的心。被追求感官快乐的渴望所缠缚之心就象是一碗五颜六色的水，当你看着水时，水并不能正确反映出你的面孔。同样，被追求感官之乐所支配的心亦不能正确地反映出事物真正的、未被扭曲的实相；被瞋恚支配之心象是一碗开水，也不能产生无误的映相；被怠惰所统摄之心根本不运作，就象是覆盖着苔藓和杂草的水面；被躁动不安搅扰之心就象是风啸浪涌之水，同样不能反照真实映像；惯于猜疑之心就象是黑暗的泥水，也是不能显出真实的。上述这个水的比喻清楚说明了未加修习之心的性状，也说明未加修炼之心何以不能认识真理实相。

修四念住是一条圣道

心智修养是使心能够从染执缠缚中获得解救的方法。四念住（四种心念安处）着重强调的是纯净心意的一乘之道（ekāyanamagga）。“Ekāyana”一词在《念住经》注释中被解释成为“唯一圣道”；长部注疏中也强调指出没有其它的路可证得涅槃。虽然传统上是这样认识的，但是我想如果把唯一圣道改作唯一捷径似乎更合理一些。“ekāyanamagga”一词在《大狮子吼经》中也出现过，其意为唯一捷径。

我们赞同这样释义还有如下几点理由：



《大念住经》是佛在拘楼国剑摩瑟县小镇宣讲的，其地略相当于现代的德里地区。假如此经所讲是唯一圣道的话，那佛陀就不会在等待这么长时间之后，等到佛法已经从初传地摩揭陀弘传到拘楼国这样的外围国家时才来宣讲。

再者，在长部《沙门果经》和其它几部经中也讲到了另外的证得涅槃之路而没有直接提及四念处。这些经提出，“守持戒律，管束诸根，少欲知足，正念正智，获入四禅，得六神通”即是整个修证之路。或许有人会说念住应包括在正念正智中，我们的看法是，假如它如传统所说是唯一圣道，那它就应该占有更突出的地位，而不仅仅是一系列获证涅槃的条件之一。

还有一些经典，如《圣求经》（《中部》）也列出了色界定、无色界定直到非想非非想处定的完整的修证之路而没有提到念处。在这个序列之后又发展了灭受想定（灭尽定），这是修证者通过智见而了了分明的境界，是竭尽全部努力才可达到的顶点，也就是获证涅槃。

另外还有一些经，如《摩罗迦大经》和《阿吒摩城人经》讲述了这样一个道理：一个僧人倘若通过禅定了悟了无常、缘起、恒常变化和无我性空的法义，他就能够在从初禅到无所有处定的修止过程中而证得阿罗汉果位。因为一旦明了了这些道理，我们的心就会从情感与认知的执见缠缚中解脱出来。

从更远处说，当初佛陀决定宣示大法之时，首先想到的是在禅修上已达到很高水平的阿罗迦迦兰和郁陀迦兰子。佛陀确知，倘若他们有机会听他说法，他们一定能很快明了法理。因为佛陀十分明了禅修之于涅槃确有



可操作性的价值。

在佛陀第一次开示佛法的《转法轮经》中也没有明确、详尽地开示“念住”。假如它是唯一圣道，那我们就有充足的理由认为，我们可从《转法轮经》中找到显而易见的证据。因此，我们的结论是：把四念处称为一条圣道，不是因为它是通向涅槃的唯一之路，而是因为它是唯一捷径。

意 念

“Satipatthāna”这一名相的意思是正念的确立。“Sati”是指客观意念，即纯意念。对

于它，修习之人只是观察它的运作过程，而不要加以推理、思辩及其它脑力活动。为了明了自身的性质和思维现象，必须采取完全客观无涉的立场，否则就会由于对意念作出种种反应而扭曲了要如实了知的心理过程。所以，“意念”应是不受干扰的，没有添加物的纯意识，是没有杂染的心念。

知见的层次

我们的知识表现在知见的不同层面上，因此佛经中使用了不同的名相来定义知见。即：Jānāti 知道，Vijānāti 了别，Sanjānāti 认知，Pajānāti 慧解，Parijānāti 遍知，Abhijānāti 正知或无上知。没有心智的修养，我们的知识只停留在“闻所成智”的水平上，相当于书本知识；或许可达到“思所成智”的水平；而我们所追求的是“修所成智”，即亲证成智。要达到知见的这一层次，我们需要敏感、深邃的洞察力。在《大念处经》中有这样一些表达方式：身随身观、受随受观、心随心观、法随法观。这些用语中的身、受、心、法重复使用，这是有重要意义的。为什么呢？因为这正是强调了知见的微妙之处，身必须通过



身随观而了了分明。举例来说吧，一个人可以从解剖尸体而获得身体的知识，但这样获得的知识是“书本式”的，与自己的亲身体验无关。要从亲身体验中获得知识，就必须用自身去观想自身。在观受时，必须作到当感受从自身生起时去观想它们，而不是凭我们的想象或希望它们那样去观想它们。因此，“Vedanāsu vedanānupassī viharati”的意思是“受从自身生起时受念住”，心随心观、法随法观也是同样的道理。观照心意与起心动念的究竟要在它们生起时如实观照，不能象现代心理学那样从理论到理论的推理，而应在如实见的层面上，在心理现象生起的那一刻如实观察。

下面让我们一一讨论如何是四念住。

身随观

《大念处经》惠赐给了我们了知自身奥秘的几条途径。当然，当今之世，关于身体结构与生理活动的医学知识已十分先进，就连不从医的民众也从保健与生物读本上获得了这方面的基本知识。尽管如此，我们对自身的性质还是十分的无知。一般的知识（思所成智）对于自身的认识还是非常肤浅的，至关重要的是要明了肉身之于生命的关联与作用。我们经常把“肉身”与“自我”混为一谈，当我们说“我胖”、“我高”、“我漂亮”时，虽然指的是身体的胖、高、漂亮，可我们的语言、心理习惯都把“身体”认作了“我”。身随观的修炼正是要改变我们的积习，逐渐削弱以自身为中心的自我意识。

首先，让我们一一研究一下经中所提到的观身之法。

第一法是对呼吸的观察、警觉，此法即是“安般守意”（anapanasati，ana为吸，apana为呼，意为用调息来守意——译者注）。在讨论安般守意的技术问题之前，我们先要弄明白为什么调息被选择为心智修养的第一个手段。这一选择是有其道理的，我们要逐条讨论个中缘由。

缘何修习安般守意？

（一）最显而易见的缘由是，呼吸是生命的基础。呼吸的有无判明了一个人生死不同的两界。就是顺着这纤细缕，我们方能观照我们称之为身体的这个心理与生理的和合体的微妙运作过程。

（二）呼吸是所有有情的共同点，不论是动物还是人类，唯此功能没有任何分别可言。没有佛教的呼吸、基督教的呼吸、印度教的呼吸、穆斯林的呼吸之说，也没有任何民族的区别，没有斯里兰卡的呼吸，英国的、法国的、德国的呼吸等等。虽然在语言上与文化形态上有民族与地域的区别，可呼吸决无这种分别，当然也没有社会的、经济的、政治的分别。呼吸就是呼吸，对它的观察是对生命本身的认识，与任何人为的文化界定无关。通过对所有有情的这一共同点的正念的生起，才能消除诸多的分别计较，才能建立起对所有生命形式的基本理解。

（三）至于身体的行为，有有意的，也有无意的，始终连续不断。有意的行为如：说、读、写等等，无意的如：血液循环、食物消化等等。而呼吸是介于二者之间的，既可以是有意识的行为，又可以是无意识的活动。借助于观察呼吸，或许有可能逐渐获得对有意与无意的身体行为的了悟。

（四）有情是生理与心理的合成体——既有精神的成份，也有物质的成份。呼吸作为生理运动是显而易见的，当肺收缩时，空气被排出呼吸系统；当肺舒张时，空气被吸入胸腔，可见呼吸是生理行为。然而，呼吸与心的联系却不那么易于被发现，假如我们刻意观察，就会注意到情绪与心理的变化会直接反映到我们的呼吸上来。生气、害怕、兴奋等都使我们的呼吸改变，这说明呼吸与心理活动息息相关。正由于呼吸既是有意的，又是无意的，既是生理的，又是心理的，所以我们才能通过安般守意，对这个心理与生理的和合体在通常条件下不可窥见的奥秘了了分明。

（五）如果我们的感情不波动，我们正常



的呼吸方式就是静谧和平稳的。当情绪波动时,呼吸就急剧变化。例如由于惊吓而屏息,由于生气而鼻息喷嗤,由于兴奋而气喘吁吁,由于懒散而呵欠连天等等。而在禅定的极其安静的时刻观照呼吸,就可以养成有节奏的、静谧平稳的呼吸习惯,从而建立起健康有益的生理活动的模式。从生理上说,我们的身体也乐于处在平静的情感氛围中。为了得到持久的平和的情绪,修观是必需的。安般守意能够培养制服不安情绪所必需的生理素质。安般守意的价值就在于养成情绪平稳的素质与个性。

(六) 我们起心动念的最大通病是追索过去、冥索未来,浮想连翩,难于专心于当下。呼吸正是当下发生的活动,专注于此有助于我们心系当下。更进一步说,呼吸是一种不会带来有害后果的活动,不会让我们分别计较,不会与过去的呼吸比较,也不必为将来的呼吸劳神。

(七) 我们的心所制造的另一谬误则是从过程中分离出单个的实体来。例如,我们的色身只不过是物质组合的过程,是连续不断的细胞组建活动的过程。色身亿万细胞在生起、在消亡,了知这一过程就叫作具生灭智。换一种说法即是,原本就没有用名词来称谓的实体,而只有用动词表示的动态过程。实际上是迅急的变相给人以固定的假相,就如同快速旋转的火棒给人一个火环的假相。所以佛教给色身的定义是:“rupatīti rūpam”(“变化中的相即是色”)。同样的道理,没有名词的所谓感觉游离于感觉活动本身。这是个十分难懂的概念,而安般守意就有助于我们认清这个事实,除了呼吸运动本身之外没有呼吸,呼吸是连续不断的过程,是运动的序列。不断地注意观察这一过程会帮助我们了悟我们称之为“我”的这个个体的无常、苦、无我的本质。

安般守意

《大念处经》倡导守意于呼吸,当作长或

短入息时,修习之人应该警觉他正在作长或短入息;当他作长或短出息时,他应该警觉他正在作长或短出息。对传统方式的安般守意的修习已经有较为详尽的和专门性的教授,这里要补充的是《大念处经》中所教授的方法,即:在鼻子周围这一三角区内的某一定点上,比如鼻尖,或鼻腔中某一点,留意观察呼吸。在实际修习中,即使专注于这一点那怕几秒钟也是十分困难的。心念总是惯于在各种感觉中漫游,所以把这样一颗心系于观照呼吸这一精细的工作才十分困难。但是,一个人如果决心要消止苦难,那就没有别的选择,没有别的捷径。修习中心念溜到其它事物上去时,那就顺其自然,每当此时,只能慢慢把心收回,不要自责自怨,也不要为这样的心念散乱找借口。心念可能偏离五分钟甚至十分钟,这正如心念在轮回中无休止地漫游一样,所以发现我们的心在禅定的某一时刻失去了控制是很自然的事情,因而不必灰心丧气,不必烦恼,否则就于目的相抵触了。意识到心念溜掉了本身正是一种成功的标志。因为在做这种修习之前,我们完全没有意识到我们的心随时处于散乱的状态。重要的是每一次都把这溜掉的心念找回原来的那一点上。在这种修习的过程中,我们才体会到要指引我们的心是何等困难。我们必须以极大的耐心与自制来修炼,不为自身的软弱而懊恼,并以坚持精神保有所取得的点点进步,必须坚定不移,否则就易于把修炼当作毫无希望的尝试而放弃。换句话说,行婆罗蜜多行会有助于增强信心,尽管有令人沮丧的挫折,只要坚持在心猿意马之时把心轻轻召回到那一点上,就会发现随着修习时间的加长,心念散乱就逐渐减少,这是重大的突破。在进步的过程中,应更加留意那个感应点,应敏感警觉呼吸的温度是冷还是热,应敏感警觉气流的通道,它可能通过左鼻腔,或右鼻腔,或双鼻腔。是哪一条通道并不重要,重要的是对观察的那一时刻所发生的一切了了分明。在修习中,修习



人会注意到他的敏感度逐渐加强，呼吸变得越来越平稳，即使不在修炼中，也会感到以前未曾体验过的平静与轻松。

身姿观

观察身体的站立坐卧等各种姿势是《大念处经》中提出的又一修习之法，用此法来了知身体的生理机制。我们习惯于关注我们周围所发生的事物，却很少警觉我们身体的动作，几乎从未留意过我们自己每时每刻的身姿。我们的身体总是在不断地寻求舒适快乐，当身体处于一种姿势而疲倦时，会无意识地调整到一个更为舒适的姿势。假如我们欲知自身之奥秘，就不能白白地让这些反射性动作无意识地自起自灭，而要把它置于意识的控制之下，这就是身姿观修习的重要意义。我们还应考虑另一方面的意义，那就是：当身体处于站立姿势时，我们说：“我站着。”当上身直立下身弯曲时，我们说：“我坐着。”当身体处于水平伸展姿势时，我们说：“我躺着。”其实，我们应该认清的重要一点是，只是身体在各种各样的位置，或弯曲或伸展，做出各种姿势。而我们却把“自己”与“身体”等同起来，施設出一个“我”，在做着各种各样的姿势。在思所成智的水平上去理解这一点还不足以产生性质与观念的转变，所以循着身体的各种姿势静观默察，才有助于心客观地把身体只作为身体来观察，而不把它和“我”或“自己”相关联。同时，这也有助于心与身同步，而不让它随意漫游。

行动观

另一个了悟色身之法是观想色身的各种活动——弯曲、伸展、走路、交谈、穿衣、吃饭、喝水等各种自然之事。我们通常的行为习惯是我们有意识地开始行动，却很难把这意识关注始终。如我们有意识地坐下吃饭，但吃的时候，却心念万端，而没有注意到我们在吃。至于其他活动情况也是如此。行动在进行着，而我们对这些行动的实质或部分、或整个的无明。因而我们对自身，对自身的活动与行为

完全无知也就不足为怪了。现代医学告诉我们，身体的所有运动都是异常复杂的肌肉运动。但这是书本知识、理性知识，这种知识还未能接触或影响到人的核心问题，换句话说，这种知识还未达到修所成智的水平。在动作进行时观想动作是使我们在修所成智的层次上了悟自身的方法。若有人选择修习此法，则需在练习各种活动时放慢速度，如走路要慢慢地走，以感受各种微细肌肉动作如何协调合作而构成行动，我们把这些行动误以为是我或自己在行动，因而说：“我走”、“我吃”等等。事实上，除了这些协调的肌肉动作之外，根本没有游离在外的假施設“我”。

不净观

观身之不净展现了另一悟境。我们以为色身是一个美丽的物体，更有甚者，我们把它看作是美丽的自我，因而妆扮它、美饰它，经常谈论秀发、靓脸、白牙、媚眼等等。其实，我们的身体不净充满，如粪、尿、唾液等，然而我们却从不把这些作为日常谈资，习俗也要求我们在极隐蔽处清洁色身。愚执顽见认为色身是美丽的，也是值得美化的，作不净观就可以帮助我们走出这个误区，面对色身真实而令人厌恶的本质。这并不意味着我们必须讨厌色身，曾经有一群比丘误解不净观，极端讨厌色身的可厌物，由走向极端而自杀。其正确的态度应是放弃自怜自爱，不要把色身当作欲求的物体，必须培养从色身的出离欲。对色身要观想所有不净，也要细心养护，勿陷入自纵与自虐的极端。色身是宝贵的，是我们达于涅槃之旅的交通工具，因而必须保持它的强健。佛教反对毫无益处的自肆与自虐这两个极端。

大种观

在《大罗睺罗经》中，详细阐述了另一观身之法——大种观。此法是以五大种（五大元素）来观察色身：色身之坚固部分，如发、爪、牙、肉、骨，不是别的，而是地界（Pathavi-dhatu）或地种和它的衍生物。这内在的地界



和外在的地界完全相同，绝无异样，同样都是地界。色身之液体部分，如血液、唾液、尿液、粘液等，不是别的，而是水界（Apo-dhatu）或水种和他的衍生物。内在的与外在的水界也毫无区别，无论何处，水大种就是水大种。同样，身内之火大种或火界（tejo-dhatu）表现为体温，来自于吃进的食物，与外在的火大种亦无区别。风大种或风界（vayo-dhatu）亦如是，内在的风存在于呼吸及体内空腔中，与外在的风界没有区别，无论内外，都是一样。空间也是这样，有内在与外在，身内之空腔——耳孔、鼻孔、消化道，与外在之空间也无分别。因此，对内外之五大种应作如是观想：“彼非属我，我亦非彼，彼亦非我灵魂。”我们习惯把组成色身的这一小堆物质看作非同寻常，认为色身不仅仅是色身，而是“自我”。把色身当作自我，便不能对它了了分明，禅定的体悟就是要断除把色身当作自我的习见。《大罗睺罗经》还告诉我们，在作大种观想时，发展自己如是心念：要如地大种那样，当纯净物加于它时，它不得意；当不净物抛向它时，它不厌恶。水火风亦如是，对于净与不净，水洗、火烧、风吹，不起分别，空间也不会自己侵夺地盘。同样的道理，我们应在观想中训练自己好恶不易其心。

尸腐观

最后一种观身之法是对尸体腐烂过程的观想，作这一观想可使我们在面对生命的必定结局——死亡时，泰然处之，视之为自然而然、必然发生之事。同时，尸腐观还揭示出对色身的宠爱乃至崇拜都是无济于事的，死亡是确定之结局，因而我们应该发展出离生死之正见。事实上，追求更多的生也就是追求更多的死，当我们断绝了生之见感时，也就断绝了再生再死。

受随观

我们之所以囿于轮回，是因为我们系缚于世间的欲乐。何为欲乐？欲乐不过是快乐的感受而已。世间不仅有快乐的感受，还有

不快的感受，还有非快乐非不快乐的感受。我们如要断绝使我们遭受轮回之苦的快乐的诱惑，就必须对感受的本质了了分明。

感受有三种：快乐的，不快的，中性的。在通常未经修习的情况下，我们只是粗略地感受到快乐与痛苦，我们迷恋那些快乐的，反抗那些痛苦的，对于中性的我们一般没有意识到。这就是说，我们对快乐的感受发生了贪欲，对痛苦的感受产生了瞋恨，对中性的则处于无知。《大念处经》教我们在感受生起时观察感受，这就是“受随受观”的含义。观受时，要依借当下生起的感受而观受，而不是观想象中的、希冀中的，或是记忆中的感受。同时，弄清观受的生理机制也有助于我们回归生活的本有传统。在做观受修习时，应该作几分钟安般守意。缅甸有一种观受的方式是这样的：观受应从头顶开始，应用定力逐渐扫描感受，从头顶到身体末端，然后作反方向的观想，从身体末端到头顶。练习必须作得缓慢有方，从头顶到脸，到颈部，然后右臂、左臂，之后才到颈部、胸腔、腹部、骨盆、右腿、左腿。观受时，重要的是留意全身各个部位当时现前的所有感觉，不使遗漏。在某些部位，可能没感受到什么，但这并不是说在那些部位没有产生感觉，而只能说明修习者的感知功夫还不够，还不能觉察当下生起的极细微的感觉。我们的身体遍布着错综复杂的神经纤维网，所以在周身各处会产生数不胜数的感觉，但当我们的关注力游荡到别处时，就会失去在特定区域的感受。我们不必担心缺少感官知觉，也没必要去寻找感觉，只要做到警觉现时感觉的生起与动向就行了。这种上下扫描感觉的时间长短并不十分重要，重要的是用定力来系统周遍地观察色身各处的感受。在此修习之初，一个人可能只注意到一些粗略的感受，或头疼，或腿疼，他不应该留驻久观这些疼痛，而应当按观想的顺序继续做下去，留意疼痛感的生起。坚持锻炼，就会注意到越来越多的身体内外的微妙的感受。他会吃惊地发现竟会



有如此大量的感觉生起，其中很多是修习前从未注意过的，诸如：抓挠、刺痛、灼热、凉爽、搔痒、震颤、压迫、蚂蚁爬、虫咬、麻木、疼痛等等，还有些难以描述的。练习时，不必把它们加以分类、标示，而要专注于它们的生起变化。假如身体某处的感觉感受到了，就立即忽略它们，继续循序前进。假若感到有压迫感朝向头部，就作从头到脚的观想，这样据说可以安全地把压力从色身底端排出。

在修习受随观时，还必须锻炼个人极大的耐心与平静。我们一生之中，事实上是生生世世之中，习惯于遇乐受而喜，遇苦受则恶，对非乐非不乐受则是无知。在内观的过程中，我们必须培养以专注与平常心来观察感受而不要作出反应，这样作，我们才能明了我们自身此时此刻的真正实际。若没有专心与平常心，我们就会根据个人的好恶偏见而产生出不实际的意想出的观念，而不能了知我们自身的现实。修定的目的就在于明了我们自身处于时时变化中的实相。当我们的敏感度提高时，我们会越来越清楚受的本质，我们始知每一个微细的感受都有生、住、异、灭的过程，这是不容质疑的、顺理成章的，或说这是思所成智的实践。当我们明了了苦、乐、中性所有感受的生灭本质，逐渐地、自然地摆脱了由于贪瞋痴而对受作出反应时，当我们真正明了了我们如此执着着的感受的无常性时，我们就体验到了觉悟的法味，就会发生态度的转变，就会产生心智健全的快乐。

认清人们对受的反应是有助于心智修养的。请看下面这个例子：我们通常喜欢享受快乐，因而变得迷恋它，当我们品尝甜果时，就对它产生贪意，谈论它，把它与以前吃过的相比较，说这个比以前吃过的如何如何好。吃过之后，还回味着口福之乐，憧憬着再得美食。就这样我们所作的远不止品尝舌上之味了，而是瞻前想后，因而我们并没有活在当下，而是混淆了过去、现在、未来三时，

因而也就失去了当下感受的实相，而是对想象中的乐受作出反应。这样的反应称之为“行”。藉着每一个感受的生起，与之相似的感受也从以前的受的记忆库中被唤起，于是整个“行”的链随着每一个感受而活跃起来。

心智修习如何来解决这种情况呢？专注于身体实际体验到的感受，不是想象中的，也不受好恶的干扰，当感受当下在身体发生时，观照它的生、住、灭而不作任何反应。若能如此专注，则过去感受不会干扰下一个感受生、住、灭。当我们一心一意、安之若素地观察这个过程时，“行”的链就按它们应有的顺序生起而不随意现前。我们由于贪、瞋、痴而对感受所作出的反应就逐渐减少乃至不生。对受的反应的断灭就叫“顺法轮”，当这个良性过程不断运作而不退失的时候，这个修行人就融入了法的川流，叫作人流或预流。

以上是在缅甸通常实施的内观训练方法，此法已在世界上被广泛接受和采纳。

心随观

当心之迅变由于安般守意修习而得到控制，情绪也达到波澜不惊的地步时，修习者就要警觉情绪最易激动的时刻。比如生气来，自然的冲动是恶言相加，或大打出手，或二者一起上来泄愤，而那些情绪自律的修习之人会立即警觉心中有气，这就比让气愤影响理智前进了一大步。进而，他应该观察气愤情绪的身体表现，那就是：呼吸急促、浑身出汗、体温升高、情感炽燃、颤抖不安等等。奇怪的是当注意力转到观察这些表现时，气愤的情绪就削弱了。其实，道理很简单，让我们用实例来说明，假若A指责B，B生气，经医学实验我们得知，气愤情绪释放一种无管腺肾上腺素分泌物，B对A的指责反应越强烈，就越生气，就有更多的肾上腺素释放出来注入血液；有更多的分泌物注入血流，B就更生气。于是就形成了恶性循环，