

· 西南民族大学宗教教学研究论丛

# 入山捉猴

佛教安般念研究

覃江著

四川出版集团  
巴蜀书社

• 西南民族大学宗教教学研究论丛



# 入山捉猴

佛教安般念研究

覃江 著

四川出版集团  
巴蜀书社

图书在版编目(CIP)数据

入山捉猴:佛教安般念研究/覃江著. —成都:巴蜀书社, 2008. 8

ISBN 978-7-80752-191-4

I. 入… II. 覃… III. 禅宗—研究 IV. B946.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 091139 号

---

入山捉猴:佛教安般念研究

覃江著

---

责任编辑	谢正强
出版	四川出版集团巴蜀书社 成都市槐树街2号 邮编 610031 总编室电话:(028)86259397
网 址	www.bsbook.com
发 行	巴蜀书社 发行科电话:(028)86259422 86259423
经 销	新华书店
印 刷	四川机投印务有限公司(028)87427333
版 次	2008年8月第1版
印 次	2008年8月第1次印刷
成品尺寸	203mm×140mm
印 张	8.75
字 数	210千
书 号	ISBN 978-7-80752-191-4
定 价	18.00元

---

本书如有印装质量问题,请与工厂调换

## 自序

这本小书是在我的硕士论文基础上改写扩充而成的。这四年来，我除了将原来硕士论文的其中一部分修改后发表，几乎再也没有动过。其原因除了作为一名大学青年教师，面临着相当大的工作和生活压力，事繁心惫以外，更多的是自己在学问上一度陷入非常迷闷的困局。

记得当年论文答辩结束以后，我曾对一位前辈说，自己以后再也不做类似的题目了。当时说这样的话，是因为发现禅定学的题目很不好做，面临着很多的困境。这些困难包括领域的冷僻与学术逻辑的紧张，研究范式的缺失，方法论的混乱和找不到理想的叙述策略等等。我当时认为有些困难是无法克服的，因此选择这样的领域，毫无学术前途可言。

所谓没有学术前途，倒不是我真的认为这个领域没有学术价值，而是在当前国内高校的学术体制下，研究这种东西，实在没有什么出路。当大家都用课题的级别、经费的多少，学历、职称的高低，以及论文的数量来衡量学术内在价值的大小、学人学术水平的高低的时候，做这种研究，就让我产生挥之不去的入错行

的挫败感。宗教研究应该怎样在坚持信念的同时，摆脱这种困境，是我一直想知道的。

从学术的外环境来说，社会经济研究是近几十年来人文社会科学中的显学。其“显”的程度，已经大到带给人文学，尤其是建立在古典学范式上的学术门类，以巨大的压力。这种压力不但表现为学术价值的低落和学科的边缘化，还有学术资源的相对匮乏，以及从业者生活条件的巨大落差。这已经使得传统学术不得不转向，很多学科开始关注起过去很少关注的领域。很多学人也开始转换目光，朝上看、朝下看。这种情况，大概在国外早已经成了气候。据唐德刚先生回忆，杨联陞教授在1964年就已经说过“社会经济史”是今日史学的主流这样的话<sup>①</sup>。面对这样的学术大环境，处在高校这样的学术小环境，后生小子真的是“夕惕若”。

为了解决学术范式的问题，为了了解学术大势，这四年来，我几乎搁置下佛教研究，到各种显或不显之学那里去看门道。花了绝大的精力，把几种与佛教研究有关无关的学科使劲研究了一番，看看有没有自己感兴趣的，有没有可以另起炉灶、半路拐弯的。溜达一圈以后，我对自己很失望，花了好几年的功夫，最后证明，还得干这个。

刚好，在去年4月，秦和平教授帮助我申请到“西南民族大学学科建设基金”，由学校资助出版我的书。这就促使我必须认真地把论文整理重写，以不辜负秦教授的美意。

于是，我又把藏之纸箱的论文和写论文的资料翻出来，抖落

---

<sup>①</sup> 唐德刚：《胡适杂忆》，桂林：广西师范大学出版社，2005年，第114页。

灰尘，重操旧业。看着发黄的稿子，我告诉自己，马上而立了，得收收心，干自己应该干的了，这也许就是命吧！命矣乎！

不过，这次我发现，出去乱看（我向来有乱看书的毛病），虽然花了精力，但还是长了些见识。一旦下定决心，仔细思量，过去一些看似不解之环，也有顿断的可能。研究范式的问题，已经部分得到解决（成果的一部分就是本书的绪论）。对不同学术方法在宗教研究领域的运用，也有了些心得（我现在在为研究生上类似宗教研究方法的课，希望以后能有机会把我的一点心得写出来请大家指教）。对各种叙述策略的运用，也较过去更熟悉。过去未做好的事情，可以试着尽量让它完善一些。

我过去的论文，由于对著作体例理解不够，对资料的运用不够娴熟，写出来倒更像一本资料集（本书仍有此痕迹）。所以这一次不单是修改，其实就是在过去资料工作的基础上重写。为此，我重新做了资料长编，扩充了资料的数量和范围，增加了很多以前没有的内容，然后划分章节，确定体例。在现有资料的范围内，尽量做到全面周详，细致准确，最大限度地发挥自己这几年来积攒的能量，在现有条件和能力下，尽量做到最好。

但是这本书由于很多主客观的原因，还是存在许多不足。一是资料方面，由于地处西部，很多资料不易得到，虽然已经尽量搜集，但是参考文献，尤其国外同行的研究成果，参考还嫌未足（也还有安般念的研究成果较少的因素）。再由于我研究生时期未曾受到过巴利语训练，因此巴利语系的佛典未能运用，在方法上也就不能采取历史比较语言学的方法。二是虽然已经有硕士论文作基础，但毕竟是重写，加上家事拖累，课时繁重，写作时间有限，多少带有急就章的色彩。

这本书是我的第一本专著，由于经验不够，学识不足，一定还有许多错讹之处，望学界、教界师友不吝赐教。

覃 江

2007年8月24日初稿

2008年7月8日修改

## 目 录

自 序	( 1 )
绪 论：佛教禅定学的成立	( 1 )
<b>第一章 呼吸与生命</b>	( 4 )
第一节 呼吸产生的原因	( 6 )
第二节 呼吸与生命状态	( 21 )
第三节 呼吸的先后	( 33 )
第四节 呼吸的性质	( 38 )
第五节 呼吸的分类	( 44 )
第六节 呼吸与空性	( 53 )
一、因缘而生	( 56 )
二、无我	( 56 )
三、无常	( 59 )
四、非有非无	( 60 )
五、无能取所取	( 61 )



<b>第二章 安般念与佛教禅定</b> ·····	( 63 )
<b>第一节 安般念与佛教禅学的组织系统</b> ·····	( 63 )
一、六念、八念、十念·····	( 64 )
二、入道二要门·····	( 68 )
三、五停心观·····	( 71 )
四、四念处·····	( 74 )
<b>第二节 安般念与不净观</b> ·····	( 76 )
<b>第三节 安般念在佛教禅学中的地位</b> ·····	( 83 )
一、安般念与外道法·····	( 83 )
二、安般念是一切静虑之上首·····	( 86 )
三、安般念是圣住、天住、梵住、佛住、学住、 无学住·····	( 88 )
四、安般念与大小乘禅法·····	( 91 )
<b>第三章 安般念的性相</b> ·····	( 98 )
<b>第一节 安般念的名相</b> ·····	( 98 )
<b>第二节 安般念的对治</b> ·····	( 104 )
<b>第三节 修习安般念的资粮</b> ·····	( 113 )
一、五种资粮·····	( 113 )
二、身器清净·····	( 116 )
三、障道因缘·····	( 123 )
<b>第四节 安般念的组织</b> ·····	( 127 )
一、修行方法体系·····	( 127 )
二、禅定结构的组织·····	( 128 )
<b>第五节 安般念的性质</b> ·····	( 134 )

一、安般念的自性·····	(134)
二、安般念的所缘·····	(138)
三、五地与二得·····	(142)
四、安般念的所依·····	(144)
五、修习安般念所得成就·····	(146)
<b>第四章 安般念的修行方法</b> ·····	(150)
<b>第一节 十六特胜</b> ·····	(155)
一、总论·····	(155)
二、分论·····	(162)
<b>第二节 六妙门</b> ·····	(200)
一、总论·····	(200)
二、分论·····	(206)
三、《瑜伽师地论》的算数修习·····	(225)
<b>第三节 其他修法</b> ·····	(228)
一、《瑜伽师地论》中的五种修习·····	(228)
二、通明禅·····	(231)
三、孙陀罗难陀观鼻端白·····	(235)
四、阿娑颇那伽法·····	(236)
<b>第四节 《达摩多罗禅经》中的安般念修行方法</b> ·····	(238)
<b>第五章 安般念的传承</b> ·····	(250)
<b>第一节 佛陀与大弟子修习安般念</b> ·····	(250)
<b>第二节 汉传佛教安般念的传承</b> ·····	(255)
一、安世高系统·····	(256)

二、鸠摩罗什系统·····	(257)
三、佛陀跋陀罗系统·····	(259)
四、僧稠系统·····	(260)
五、天台智顓系统·····	(260)
<b>结 论</b> ·····	(262)
<b>参考文献</b> ·····	(265)
<b>跋</b> ·····	(270)

## 绪论：佛教禅定学的成立

一个学科之所以能够成立，在我看来有两个必要条件，一是要有明确的研究对象，二是要有比较成熟的研究范式（库恩《科学革命的结构》一书所使用的意义）。佛教禅定的存在是毫无疑问的事实，但是它能不能成为学术研究对象呢？如果可以，我们应该用什么样的方法去研究它？研究它应该遵守哪些规范？我们的研究应该朝什么方向发展？应该得出什么性质的结论？研究的结果，对不同的对象，分别有什么意义？我们应该采用什么样的叙述策略？

最终的问题就是，我们为什么要成立，以及如何成立禅定学？

我现在不可能对上述问题一一进行详细的阐释。这里只能提出一些初步的想法，谈一些要点，作引玉之砖，供教界、学界同好参考。

目前的禅学研究领域，有若干研究范式，这些范式是从例如史学、哲学、美学、文学、文化学、语言学等角度对禅学进行研究。如果借用伊里亚德对宗教研究中的化约论的批判，那么这些

范式有很多就是化约论。就像伊里亚德批评化约论的宗教研究没有“宗教性”一样，有些范式的禅学研究，也没有“禅学”性，是一种外缘性的研究，完全没有关涉到禅学的内在本质。这些范式的研究，仅仅具有诠释的意义，与禅定本身毫无关系，不能真正回答人们什么是禅定、如何禅定、禅定中的人的状况的问题。它们的非禅学性，正是禅定学建立的必要性之所在。禅定学正是要从禅定本身出发，回答上述问题。

如何从禅定内部建立一个研究范式，建立一门学科呢？

这里遇到的第一个问题，就是康德的问题。禅定作为一种宗教修行，它的大部分内容是超验的，超验的东西怎么可以作为经验的、理性的学术研究的对象呢？这其实也是宗教学这门学科内在的逻辑紧张。按照康德的问题就是：先天综合判断是如何可能的？而康德的答案就是：不可能。那么是否禅定学也不可能？

从佛教内部来讲，似乎也不认可这种可能性。对于佛教来说，禅定是直接的宗教体验，而不是学术研究的对象。在《百喻经》里面就有一个关于航海术的故事，一个人嘴巴上对驾驶海船的技术说得头头是道，但是真正让他去驾驶的时候，却根本什么都不懂，最后搞得船沉身亡。《百喻经》卷四：“口诵乘船法而不解用喻：昔有大长者子，共诸商人，入海采宝。此长者子，善诵入海捉船方法，若入海水，漩湫洄流矾激之处，当如是捉，如是正，如是住。语众人言，入海方法，我悉知之。众人闻已，深信其语。既至海中，未经几时，船师遇病，忽然便死。时长者子，即便代处，至洄湫驶流之中，唱言，当如是捉，如是正。船盘回旋转，不能前进至于宝所。举船商人，没水而死。凡夫之人，亦复如是。少习禅法，安般数息及不净观，虽诵其文，不解其义，

种种方法，实无所晓。自言善解，妄授禅法，使前人迷乱失心，倒错法相，终年累岁，空无所获，如彼愚人，使他没海。”<sup>①</sup> 这则寓言，以及佛教常用的“说食数宝”的说法，从根本上否定了对禅定进行研究的合法性。

那么禅学的学术研究，应该起到什么样的作用呢？简单说来，就和所有的人文学研究一样，研究禅定是为了从禅定这种人类的经验的角度，认识人本身。这就和研究文学是为了从文学的角度认识人，研究历史是为了从历史的角度认识人，研究宗教是为了从宗教的角度认识人一样。如果禅定学不可能成立的话，那么宗教学，甚至包括人文学也不应该成立。

那么我们应该如何研究禅定？

说实话，这个问题太大了。这就像说我们应该如何研究文学、研究历史、研究哲学一样，得要好几本书才说得清楚。

简略地讲，我们现在关心的是禅定中的人，是人的东西吸引了我们。因此，把握人性的原则恐怕是第一位的。

其次，在经验与超验的关系上，应该分别对待。经验的部分，由经验认识和研究。对超验的部分，保持一种宗教现象学的态度是适宜的。因此，现象描述的方法在这里就十分必要了，这也是本书在讲修行方法的一章采取集注式写法的原因。

对禅定的研究，应该尽量利用禅定本身的概念体系和理论框架进行梳理。当使用任何外来的术语和理论的时候，都应该十分小心随之而来的诠释后果。

总之，一种理性的、现象学的态度是禅定学建立的可能基础。

---

<sup>①</sup> 《大正藏》第4册第553页，中～下。

## 第一章 呼吸与生命

人为什么能够呼吸？

这似乎是一个好笑的问题：谁不会呼吸呢？每个人从呱呱坠地起，只要有了第一声啼哭，就有了呼吸。没有了呼吸还能叫人吗？断了气，那不就成了死人了吗？人，甚至包括绝大多数动物，都有呼吸，实在是一件再平常不过的事实。或许因为它实在是太平常了，所以我们很少去深究：为什么我们会吸气呼气？为什么如果人一口气上不来，就会死掉（窒息只是现象而非原因）？为什么死人不会喘气？

上面这些问题，并不因为它的平常而失去探究的价值，也并不可笑。恰恰相反，这个事实——活着就能呼吸，断气了就死掉——却是相当明确地昭显出“呼吸即生命”这样的严肃课题。实际上，世界上相当多数古老文明的语言中，呼吸（breath）这个词就意味着生命和灵魂（soul, spirit）。在古埃及，它被称为 ka，在希伯来语中，它被称为 nefesh 和 ruah，在希腊语中则是 psuche 和 pneuma，在拉丁语中是 anima 和 spiritus，在梵文中则被称为 prana。在很多伟大的宗教传统中，尤其是印度和中国

的宗教，对呼吸（气）的修炼，更是其重要的宗教教义。<sup>①</sup>

所以，对呼吸的探究，不单是想要认识和理解这一生命活动的现象，而且更是试图对生命本身达至更深刻、更本真的理解。这，难道不是所有宗教和人文学都力图达到的目的吗？

那么，佛教对这个问题是怎么看的？它又是通过怎样的禅定技术，透过呼吸，达到对生命真实的了解，获得智慧和解脱的呢？

从文献记载的情况来看，原始佛教的经和律并没有对这个问题进行较系统的理论分析（当然并非毫无涉及），到阿毗达磨兴起以后，这种系统分析才开始出现。但是，与呼吸有关的宗教修行，在印度古代很早就已出现，在《梨俱吠陀》等史诗中，就已经有了专门的呼吸修炼方法。这种方法在佛教里，就是安般念。我们平常的呼吸和心理，就像猴子一样，躁动不安，永不宁息。安般念的修行则通过专注于呼吸，藉由心息相依的机制，从对呼吸的调控实现对心的调控。从生命最核心、最基本的层面，深入禅定，观察身心状况和真实本质，逐步实现生命状态的改变。最后把握生命真实，证入实相，成就果位。这就像到深山里抓住最调皮的猴子一样。

---

<sup>①</sup> 参见 Ellison Bnks Findly, *Breath and Breathing*, 载伊利亚德 (Mircea Eliade) 编:《宗教百科全书》(*The Encyclopaedia of Religion*, New York: Macmillan. Pub. Co., 1987.) 第1卷, 第302~308页。



## 第一节 呼吸产生的原因

佛教认为产生呼吸的最根本原因是无明。有情众生在过去世，由于无明造作产生业力，这一业力产生出一种所谓牵引的力量，使众生获得一世生命的根元——“命根”，获得命根以后，产生出身心两方面的行为。不同层次的生命形态，其身心两方面的形态也有所不同，从而产生出不同的呼吸状态。不同形态的呼吸又对不同层次的生命命根产生滋养和执持的作用。

《瑜伽师地论》卷二十七云：

如是了知无明依缘先行，先行依缘命根，命根依缘身心，身心依缘入息出息。<sup>①</sup>

所谓先行就是过去世的业力，在《瑜伽师地论》中，这种业力也被称为“牵引业”。“牵引业”是指众生由过去世的造作和熏习，招致现世果报，现世的果报又成为未来世之因，牵引招致未来世之果。过去世的业力招致了现世命根的产生和形成。在佛教看来，我们的生命并不是一期而没，而是处于因果缘起的不断轮回中。生命是由自体的先世所造就的异熟果，《阿毗达磨大毗婆沙论》卷三十二说：“命根众同分俱是牵引业果，命根一向是异

---

<sup>①</sup> 《大正藏》第30册第432页，上。