



禅学丛书

印度禅

方广钊 著

浙江人民出版社





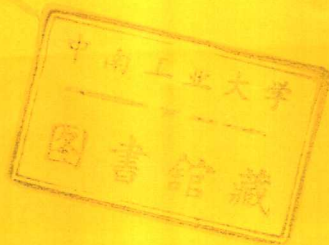
0867236

方广锬 著

印度禅

浙江人民出版社

49.367
FGC



封面设计:池长尧

责任编辑:杨淑英

责任校对:张谷年

禅学丛书
印度禅

方广锠 著

出版发行	浙江人民出版社 (杭州体育场路 347 号)
经 销	浙江省新华书店
照 排	杭州天天电脑信息处理有限公司 (杭州武林路 125 号)
印 刷	浙江印刷集团公司 (杭州环城北路 41 号)
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	10
字 数	23 万
插 页	2
印 数	1—8000
版 次	1998 年 11 月第 1 版 1998 年 11 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-213-01461-7/B·39
定 价	16.50 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

前 言

什么叫禅？

这个问题实在难以回答，因为在“禅”这个词中蕴涵了太多的历史积淀。在它随着佛教从印度传到中国，又从中国传到日本等东亚各国，乃至近代走向世界的历史过程中，在不同的时间与空间中，禅不断地吸收不同文化的营养，依据不同的条件，变幻着自己的形态。犹如滔滔的长江，从巴颜喀拉山麓发源，到崇明岛出海，一路上吸纳百川，浩浩向前。那么什么叫长江？是它发源地的清清溪流？是在横断山脉间怒号的金沙江？是伴着三峡的猿啼滚滚向东的巨浪？还是在肥沃的东部平原上缓缓徜徉的洪波？什么叫长江？那组成了长江的众多支流，那雅砻江、岷江、嘉陵江、汉水、湘江算不算长江？

对现代人来说，日本佐藤幸治所撰《推荐禅》一书封面上的对禅的解说词也许具有一定的代表性：“禅在某种意义上正在超越宗教。它是透视自然与人生的佛教徒的哲学，是科学的身心锻

炼法,也是一种优秀的对话技巧。”^①

但这也只是现代人,更正确地说是部分现代人的观点。在这部分现代人看来,禅是一种优雅潇洒的生活态度,一种超脱烦恼的处世方式,一种健康身心的锻炼手段,或者干脆就是一种气功。他们已经不再认为禅与宗教还有什么联系。他们中的有些人虽然不否认禅与神秘主义还有着说不清、理还乱的关系,但同时坚信,随着科学的发展,这种不清不白的关系最终一定能够说清,神秘主义最终将不神秘。如上所述,佐藤也认为禅正在超越宗教。

但日本著名的禅学家铃木大拙则这样讲:“从本质上讲,禅是一种见性之法,并为我们指出挣脱桎梏走向自由的道路。”^②

显然,铃木大拙依然把禅看作是宗教修持的方法之一。这是现代另一部分人对禅的态度。

本世纪以来,禅在西方世界甚为流行。其原因之一,当然应该归功于以铃木大拙为首的一批日本学者的大力提倡。但更深层的原因,则根植于人们对现代社会动荡而高节奏的生活的一种反思,对躁乱而高度物化的社会的一种厌恶与对宁静和平的心境的一种渴望。归根结底,无非是灵与肉这对矛盾在作怪。

本书在此并不想探讨禅在现代西方社会流行的原因,而只是指出,禅在现代的变形,根植于现代社会人们的精神需求。以今律古,我们同样可以看到,在古代,在不同的时间与空间,禅也在不断地随着当时人们的精神需求而变幻着自己的形态。

那么,从古至今,禅怎样变幻它的形态呢?

现代西方人所理解的“禅”从日本走出,以致西方人至今用

① 佐藤幸治:《禅のすすめ》,讲谈社,1989年12月。

② 铃木大拙:《禅风禅骨》,耿仁秋译,中国青年出版社,1989年10月,第9页。

“禅”的日语发音“zen”来称呼这种来自东方的神秘主义。但日本的“禅”又来源于中国的禅宗。中国的禅宗固然应该溯源到由印度传入的佛教，但同时，它又深深扎根于中国的传统文化之中。正是在这个意义上，人们通常把禅宗称作中国化的佛教。中国禅宗所谓的“禅”也因此与前此中国佛教所谓的“禅”大相径庭，面目全非。

前此中国佛教所谓的“禅”实际是“禅定”的简称。现代人们往往把“禅定”当作一个词，看成一回事。其实，严格地讲，在佛教中，“禅”与“定”是有着不同内涵与外延的两个词，是两种不同的修持方法，代表两种不同的修持境界。禅，又称“静虑”，指静心思虑的心理状态。定，又称“三昧”、“等持”，指心凝住一境而不散乱的心性作用。在佛教的修持体系中，依据修持程度的高低，可以把禅分为四个档次，称为“四禅”。这“四禅”分别与色界的“四禅天”相应，佛教认为修持四禅者死后可以根据各自的修持成就，分别投生到相应的四禅天中。定也可以按照程度的高低分成四个档次，它们分别与无色界的“四无色天”相应，所以定又被称作“四无色定”。佛教认为修持四无色定者，死后也可以根据各自的成就投生到相应的四无色天中。在佛教的世界模式中，无色界是比色界更高级的区域，生活在无色界的众生也要比生活在色界的众生更为优越。所以，“定”自然是比“禅”更高级的修持方式。虽然禅与定的高下档次不同，但无论修禅还是修定，都需要修持者结跏趺坐，澄心调息，都有特定的修持方式。除了修持者本人的主观体验外，非修持者很难从外在表现上去区别修持者所达到的境地。这也是中国人把禅与定相互混淆的原因之一。

在中国禅宗产生以前，佛教修习禅定需要采用特定的结跏趺坐等姿势，有特定的观心调息等方法，于是就有出定、入定的区别。虽然有所谓达摩面壁九年的传说，但一般人修习禅定，不

可能成年累月坐在那里不吃不喝。所以佛教传统有“入定”、“出定”之说。就是把开始结跏趺坐，修习禅定称之为“入定”；当需要吃喝拉撒时，就要停止禅定，称之为“出定”。一个修持者，无论入定时的修习达到多么高的境界，一旦出定，就外表而言，看起来与普通人也就没有什么区别。

中国禅宗的“禅”则完全不同。在禅宗看来，如果修持禅定时能够摄心不乱，而一旦出定，内心又陷入散乱状态，那么这种修持又有什么意义呢？所以，禅宗六祖慧能在《坛经》中给禅定作了全新的定义与更高的要求：“外离相曰禅，内不乱曰定。”（杨曾文：《敦煌新本六祖坛经》，上海古籍出版社，1993年10月，第19页）亦即完全不在乎外在的禅定的表相，但应该随时保持内在的禅定的修境。也就是在完全否定传统的结跏趺坐等姿势与方法的必要性的同时，要求修持者必须时刻自觉保持内心的修持状态。这实际是向修持者提出更高的修持要求。在具体的修持实践中，中国的禅宗认为，既然修持的目的是要明心见性，亦即建立佛教世界观，则不如干脆利落，直截了当地在建立佛教世界观上下工夫。至于采用什么方法去建立，则是权用，要对机。无论如何，方法与目的相比，是等而次之的东西。中国禅宗从这些新理论出发，开创出一代“中国禅”的新风。比较慧能与传统佛教对禅定的不同定义，可以清楚地看出，中国禅固然以佛教的禅定理论作为自己的源头，中国的禅宗固然仍属于佛教，但它以中国传统文化为背景，特别是以儒家的心性修养理论为背景，对佛教作了全面的融摄与改造，其中包括对佛教禅定修持理论与实践的改造。中国禅主要是在中国这块土地上，吮吸着中国传统文化的乳汁成长起来的。犹如巴颜喀拉山麓的涓涓溪流虽然确是长江的源头，但长江是汇拢了沿途的诸多河流，才成为东方第一大河一样。

中国的佛教从印度传来。它的禅定理论与实践也源于印度。但是,在印度,禅定被视为源远流长的瑜伽修持术的一个组成部分。

瑜伽,梵文原文作“Yoga”,该词在印度现存最古老的典籍《梨俱吠陀》中已经出现,当时的意思是给牛马等牲畜“套上装具”,并由这个本义,引申为“联系”、“结合”等意义,但当时它还是一个普通的词汇,没有后代赋予的种种神秘含义。等到“瑜伽”作为某种宗教修持术的名称时,这里的“联系”或“结合”已经超出普通的含义,特指通过一系列对身心活动的制约,特别是对心理活动的制约与引导,使自己达到与世界本原的神秘联系或结合,亦即所谓的“梵我一如”。这种意义的“瑜伽”用例,最早出现在古印度的中期奥义书中。印度的瑜伽修持者认为,通过这种修持,可以在当世得到各种神通与幸福,也可以得到来世的幸福或解脱。现代印度著名瑜伽大师奥罗宾多说:“瑜伽的原则,是將我们人类生存的某种能力或一切能力,化为达到神圣‘存在’的一种手段。”^① 因为在他看来,“一切瑜伽共通的原始目的,是人的心灵之解放。从其今之自然的无明和碍限释出,放入精神本体,与最高的自我和‘神明’相结合”^②。所以,在印度,瑜伽修持术从其产生之初就与宗教结下不解之缘。

瑜伽产生于古代印度,是印度各宗教哲学派别共同采用的修持方法。印度各宗教哲学派别都在自己的修持实践中吸收与发展了瑜伽修持的理论与实践,佛教也不例外。无论是小乘佛教,还是大乘佛教,都把瑜伽的表现形式之一——禅定当作宗教修持的主要内容。佛教传入中国,瑜伽禅定也随之传入,成为中

① 奥罗宾多:《瑜伽论》,徐梵澄译,商务印书馆,1987年3月,第1页。

② 同上,第5页。

国佛教徒的修持方法。不过,与中国佛教的禅宗是印度佛教所没有的一样,中国禅宗将禅定与儒家的心性修养理论相结合,所创造的独具特色的中国禅,在印度也是不存在的。

本书是“禅学丛书”中的一本,名为《印度禅》。顾名思义,其内容应该与《如来禅》《祖师禅》《分灯禅》《日本禅》等其他几本论述“禅”的书并列,介绍与论述“禅”的源头——印度流行的“禅”。但如前面已经介绍的,在印度,“禅”只是佛教“禅定”修习的一个较低层次;如下文将要叙述的,佛教的“禅定”修习后来又汇入印度瑜伽,成为印度瑜伽的一个有机组成部分。因此,如果脱离印度瑜伽,根本不可能把“印度禅”讲清楚;如果冒用“印度禅”的名义来介绍整个印度瑜伽,则未免有以偏概全之嫌。所以自从接受本书的写作任务以来,我一直对“印度禅”这个书名耿耿于怀。为了名正言顺,曾经建议把名称改为“印度瑜伽”,以与所叙述的内容相一致。但编辑同志从“禅学丛书”大局着眼,主张仍然保持原名,不作更动。斟酌再三,局部当然应该服从总体,所以本书最后仍以《印度禅》的名义面世。

由此应该说明,本书虽然名叫“印度禅”,但书中所介绍与论述的,实际是由古代印度人所创造,并流传至今的印度瑜伽。

二

虽然古代印度的哲人们大多认为世界有一个永恒不变的本原。但如果让我来编纂一本哲学著作,它的名字只有一个字——“变”。在中国,禅定的理论与实践随着时代的发展而不断变化。在印度,瑜伽的理论与实践也同样随着时代的发展而不断变化。

印度瑜伽的历史,可以大致划分为五个时期。本书也由此分为五章。

从远古开始,到公元前六、前五世纪止,可称为原始瑜伽时期。

瑜伽这种东方神秘主义的修持法是古印度的土著居民创造的。至迟在公元前 2500 年的印度河文明时期,当地的人民就已经创造出并流行着瑜伽修持。雅利安人进入印度后,与西北印度的土著文化逐渐融合,形成了婆罗门教,同时也接受了瑜伽这种修持方法。由于资料的缺乏,我们现在对当时瑜伽修持的详细情况不是十分清楚。不过可以明显看出两个倾向:第一,当时,这种修持法还比较原始,形式既不统一,内容也很繁杂,显然还处在发展成长的过程中。第二,雅利安文化与土著文化的结合,婆罗门教的形成,为瑜伽的提高与发展,提供了新的契机,输入了新的营养。

本书第一章介绍原始瑜伽。为了使读者能够更好地了解促使瑜伽产生与发展的两种不同文化背景,第一章还简单介绍了印度土著文化的代表——印度河文明;介绍了雅利安人进入印度,建立种姓社会的概况。由于本书的叙述大量涉及印度的一系列上古文献,所以第一章还专门介绍了这些文献的概况。总之,第一章除了介绍原始瑜伽外,还为读者更好地理解印度瑜伽介绍了若干应该具备的预备知识。

从公元前六、前五世纪,到公元二世纪左右《薄伽梵歌》形成止,可称为初期瑜伽时期。

首先要说明的是,有人将“原始”等同于“初期”,比如将“初期佛教”称为“原始佛教”。其实,“原始”与“初期”的意义不同。^①所以,本书分别用“原始瑜伽”与“初期瑜伽”指称印度瑜伽发展

^① 参见拙作:《关于印度初期佛教研究的几个问题》,载《南亚研究》,1994 年第一期。

的两个不同阶段。

公元前六、前五世纪在印度历史上是一个重要的时期。这时在思想文化领域的两大潮流对后代印度一直产生着持久的影响。一个是以婆罗门教为代表的正统派思想潮流，一个是以沙门思潮为代表的非正统派思想潮流。婆罗门教的基地在西北印度及中印度，此时正努力向东部印度渗透。沙门思潮的基地在东部，它的思想基础是东部的土著文化。沙门思潮组成非常复杂，以佛教、耆那教为主要代表。当时印度次大陆的宗教修行者，不论是属于正统派的婆罗门，还是属于非正统派的沙门，都把禅定、苦行等修持作为宗教实践的主要内容之一。反映当时婆罗门教思潮的主要典籍是奥义书，反映沙门思潮的主要典籍则是佛教、耆那教所编纂的经典。从这些典籍可以得知，这两大思想潮流既相互影响，又各自独立地对瑜伽的发展作出巨大贡献。在中期奥义书中，不但已经明确使用“瑜伽”这一名称，而且开始了瑜伽修持的理论化过程，将瑜伽修持与奥义书的中心命题“梵我一如”紧密结合起来。从而给古老的修持术赋予新的灵魂。从初期佛教以及耆那教的经典中可以知道，当时他们采用的是“禅定”这一名称，并建立与发展了为自己的宗教理论服务的独特的禅定理论体系。从总体看，沙门思潮，特别是佛教，在这一时期中占据重要地位，但婆罗门教顽强地酝酿着、发展着自己的势力。公元二世纪左右形成的《薄伽梵歌》以瑜伽的名义，对婆罗门教与沙门思潮的种种修持术作了系统的总结，从而为古典瑜伽的流行创造了良好的条件，也成为我们研究当时瑜伽流传情况的重要资料。

本书第二章着重论述正统派思潮中的奥义书瑜伽理论、非正统派思潮中的小乘佛教与初期大乘佛教的禅定修持与理论，以及也属于正统派系统，但带有总结性的《薄伽梵歌》的瑜伽

理论。

从公元二世纪《瑜伽经》流行,到公元十二三世纪止,可称为古典瑜伽时期。

古典瑜伽以《瑜伽经》为主要标志。著名学者钵颠闍利总结前人关于瑜伽修持的理论,编纂成集大成的《瑜伽经》。传统的禅定此时被组织为瑜伽修持术的一个组成部分。《瑜伽经》的大纲是所谓“瑜伽八支”,它们是“禁制、劝制、坐法、调息、制感、执持、静虑、三昧”,由此达到最后的解脱。禅与定大体相当于八支中的最后三支。当时印度的众多宗教派别可以分为两大系统:以六派哲学为代表的婆罗门教正统派系统与以佛教为代表的非正统派系统。《瑜伽经》既以正统派哲学的数论理论为自己的哲学基础,正统派也以《瑜伽经》为自己的修持依据。此时佛教正是大乘理论组织化的时期,先后出现中观派与瑜伽行派两个学派。大乘佛教在继承与发展自己独特的禅定修持理论的同时,也向婆罗门教正统派靠拢,从《瑜伽经》汲取大量的营养。比如,在印度小乘佛教时期,禅定是佛教体系中一个重要的组成分支。当时佛教一般不用“瑜伽”这个名词。大乘佛教时期,“瑜伽”这个词开始被大乘佛教徒采用,如无著、世亲创立的唯识学派在印度称为“瑜伽行派”,说明该派特别注重瑜伽修持。瑜伽修持在大乘佛教中占据重要的地位,不仅是信徒个人修持的方法,也是各教派构筑宗教理论的重要途径。公元七世纪起,密教出现。密教吸取婆罗门教与印度民间俗信的许多因素,特别注重瑜伽修持,从而也把瑜伽修持推到一个新的高度。

本书第三章主要介绍《瑜伽经》的瑜伽理论与修持方法。然后简单介绍中期大乘及晚期大乘(即密教)的瑜伽修持。密教的派别较多,本书把叙述重点放在国内论述较少的密教最后一个派别——时轮乘身上。

从公元十二三世纪河陀瑜伽形成,到十九世纪初期印度近代哲学开始,可称为河陀瑜伽阶段。

河陀瑜伽虽然产生于十二三世纪,但实际直接渊源于前此以《瑜伽经》为代表的古典瑜伽,同时也受到佛教,特别是密教无上瑜伽派的极大影响。但与古典瑜伽及佛教密教不同的是,它顺应当时印度哲学的主流,以吠檀多哲学作为自己的理论基础。与以追求解脱为主要目标的古典瑜伽及佛教相比,河陀瑜伽更着重于追求神通。河陀瑜伽兴起以后,对社会影响很大,逐渐成为当时印度瑜伽修持的主流。至今仍保持强劲的影响力。由于河陀瑜伽特别注重身体的训练,也有不少人把它当作一种体育锻炼的方法。

本书第四章着重介绍河陀瑜伽的修持理论与方法。

从十九世纪初期到现在,可称为近代瑜伽阶段。

英国殖民主义对印度的入侵,使印度社会进入一个大动荡、大变革的新时期。十九世纪以来,随着印度民族资本主义的发展,反对英国宗主国的斗争掀开新的一页。民族资产阶级开始走上政治舞台,领导广大人民群众开展反对英国殖民主义的斗争。另一方面,西方先进的生产技术、科学技术、科学思想、社会民主思想与殖民主义一起传播到印度,给古老的印度社会以巨大的冲击。在这样的情况下,印度的民族资产阶级思想家为了更好地动员广大人民群众参加到反对殖民主义、反对封建主义的斗争中,有的向西方的思想武器库中寻找与搬运思想武器;有的则从印度传统的思想文化、哲学宗教中寻找动员人民、号召人民的旗帜。瑜伽也成为他们动员人民、号召人民的手段之一。另一方面,传统的印度瑜伽,在新思想、新文化的冲击下,也在汲取新的营养,以求得到新的发展。在上述两种因素的交互作用下,印度瑜伽开始从古代社会迈进近代瑜伽的新阶段。

本书第五章论述近代瑜伽。

三

本书目的是对印度瑜伽的历史作一个鸟瞰式的概述,以把开放在印度大地上的这一奇葩介绍给关心它的中国读者。这决定了本书主要是介绍性的,解释性的,而不是一本研究性的著作。书中有时也发表一些评论性的议论,发表一些作者个人的研究观点,但这主要是为了解析某些复杂的概念或澄清某些难懂的观点,以帮助读者更好地理解本书所叙述的对象,仅供参考。

需要说明的一点是,对于印度的传统宗教,现代外国人一般将它分为两个阶段,用两个名称来称呼。亦即以公元四世纪为界(亦有以公元七世纪为界者),将这以前的印度传统宗教,称作“婆罗门教”,而将此后的这一宗教,称作“印度教”。但印度人自己至今不承认这种分法,他们认为自己的宗教亘古未变,一直都是婆罗门教。只是在不同时代,出现不同的教派而已。按照“名从主人”的原则,本书不采用“印度教”这个名词,而用“婆罗门教”这个名词一以贯之。

此外,在引用文献方面需要说明的是:

(一)凡属引文,只要是已经公开发表的文献,一律逐条注明原文出处。但有两种例外。一种为尚未正式发表的翻译文献,如姚卫群教授翻译的《瑜伽经》等,承译者好意,允我提前使用。但因尚未正式发表,无从注明出处,故仅在首次出现时出注说明,以下不再出注。另一种为笔者从外文著作中翻译的某些古印度文献,如《诃陀瑜伽灯论》等诃陀瑜伽文献,系转译自日文《瑜伽之哲学》,因系分段翻译评述,如逐条出注,必然行文烦琐,无端占据宝贵篇幅,故亦仅在首次出现时出注说明,以下不再出注。

(二)本书引用的文献,包括中文文献、外文文献与翻译文献,在许多专有名词的翻译或使用方面很不统一。为了作者行文方便,也为了读者阅读方便,作者在引用这些文献的时候,对这些名词一般均按照通用规范作了统一。

(三)本书引用的文献,包括中文文献、外文文献与翻译文献,笔者在引用时,在忠实表述原意的前提下,对其中的某些词句、文字或标点有所修订。个别文献,如《薄伽梵歌》,原为黑天与阿周那的对话录。行文中有许多两人相互间的呼语,而且这些呼语经常变换成歧杂多样的诸种尊称、代称等。如原样照引,则必须出注说明,否则读者不理解它们的含义;如作删略,则并不妨碍文意的连贯与理解。故一般均删略之。

(四)凡属二、三两种技术处理,为避文繁,概不出注。由于这些技术处理仅出现在引文中,故凡是读者与原文核对时,发现引文与原文有所不符者,均为笔者所作的改动。如因此而有错误,自然也应该由笔者负责。

目 录

1	前 言
1	第一章 原始瑜伽
1	一、瑜伽的产生
12	二、吠陀与梵书时代的瑜伽
47	第二章 初期瑜伽
47	一、瑜伽修持的理论化
74	二、佛教的瑜伽修持
122	三、《薄伽梵歌》的瑜伽理论
148	第三章 古典瑜伽
148	一、古典瑜伽的哲学基础
157	二、《瑜伽经》述评
192	三、中期大乘与密教的瑜伽修持
217	第四章 诃陀瑜伽
217	一、诃陀瑜伽的产生

221 二、诃陀瑜伽的气脉理论

236 三、诃陀瑜伽的修持

252 **第五章 近代瑜伽**

252 一、近代瑜伽概述

257 二、辨喜的瑜伽思想

272 三、奥罗宾多的整体瑜伽

295 **参考文献**

301 **跋**