

· 研究报告 ·

论《童蒙止观》中的气与息

葛 鹏

(中山大学哲学系, 广州 510275)

摘要:《童蒙止观》认为气和息都属于观法治病, 两者的理论来源不同, 但都经过了智者的改造, 从而有了新的面貌。智者设计的修行路线是由观心开始的, 而后逐渐扩展, 因而可以认为是一个由内而外的过程, 所以智者所说的气重在呼气, 这样相应止观的修行体系。息法最初是以修定为主的, 天台的理念是止观并重, 定慧等持, 因而智者重点阐释了息法的慧观, 从而将之纳入到止观体系之中。

关键词: 气; 息; 童蒙止观

基金资助: 中国博士后科学基金项目 (No.2017M622889), 《广州大典》重点项目 (No.2018GZZ07), 中国医学气功学会项目 (No.YXQG2015023)

Discussion on qi and breath in *Concise Śamatha-Vipaśyanā*

GE Peng

(Department of Philosophy, Sun Yat-sen University, Guangzhou 510275, China)

Abstract: *Concise Śamatha-Vipaśyanā* believes that both qi and breath belong to the category of using vipaśyanā to cure diseases. Qi and breath have different theoretical sources, but after Zhiyi's transformation, they have a new look. Zhiyi's mediation practice starts with observing one's own mind and then gradually expands. This is an internal-to-outer process. Therefore, what Zhiyi calls qi's focus is exhale, which corresponds to the mediation system focusing on vipaśyanā and samatha. In the beginning, breath practice was for dhyāna, and the Tiantai believes vipaśyanā and dhyāna are as important. People need to practice the dhyāna and Prajna at the same time. So Zhiyi explained the breath from the perspective of Prajna and put it into his mediation system.

Key words: Qi; Breath; *Concise Śamatha-Vipaśyanā*

Funding: China Postdoctoral Science Foundation Project (No.2017M622889), Major Project of *Grand Classic of Guangzhou* (No.2018GZZ07), China Association of Medical Qigong (No.YXQG2015023)

智者大师是我国隋代的一位高僧, 他创造性地提出了五时八教、一念三千等理论, 实际创立了第一个中国化的佛教宗派——天台宗。智者在说法过程中十分重视融合佛法和中国传统的儒、道、医等思想, 而后依据自身的创见, 将之改造为新的实践方法, 《童蒙止观》就是一个典型的例子。

气是中医学的一个核心概念, 息在中医经典中指呼吸, 也可以指一个正常呼吸的时间, 并没有太多其他内涵。佛教经论中的息主要和具体的实践方法相关, 如安般法门、六妙门等都是息为入手之处的。本文即以《童蒙止观·治病》^[1]为例, 以说明智者如何继承改造气和息, 并纳入到止观的实践体系中。

《童蒙止观》中的气和息

《童蒙止观·治病》一节, 将疾病的治法分为止、观两种, 观法治病提到六种气和十二种息两个概念。原文如下。

次明观治病者, 有师言, 但观心想, 用六种气治病者, 即是

观能治病。何等六种气? 一吹、二呼、三嘻、四呵、五嘘、六咽。此六种息皆于唇口之中, 想心方便, 转侧而作, 绵微而用。颂曰: 心配属呵肾属吹, 脾呼肺咽圣皆知。肝藏热来嘘字至, 三焦壅处但言嘻。

有师言, 若能善用观想, 运作十二种息, 能治众患。一上息、二下息、三满息、四焦息、五增长息、六灭坏息、七暖息、八冷息、九冲息、十持息、十一和息、十二补息, 此十二息皆从观想心生。今略明十二息对治之相: 上息治沉重, 下息治虚悬, 满息治枯瘠, 焦息治肿满, 增长息治羸损, 灭坏息治增盛, 暖息治冷, 冷息治热, 冲息治壅塞不通, 持息治战动, 和息通治四大不和, 补息资补四大衰。善用此息可以遍治众患, 推之可知。

有师言, 善用假想观, 能治众病, 如人患冷, 想身中火气起, 即能治冷。

据此可以明确, 智者认为不管是气还是息, 都是属于观法

而非止法。对比前文,智者在止法中列举的,安心止、止心丹田、止心足下等方法,可以推测这里智者对止和观的区分较为简单:止法属于共法,观法则属于不共法。凡是不需要分别病情,都用一种方法,即属于止法治病。凡是需要区分不同病情,而随之使用相对应的方法,则属于观法治病。

智者在《摩诃止观》^[2]中对止法和观法的区别做了更深入的阐释,他对止法的定义是:“止息,谓烦恼妄想寂然而停息……停止,谓缘心谛理,系念现前而停住不动”,可见,止的作用是能停止日常的各种烦恼,具体操作则是制心一处而入定。对观法的定义是:“贯穿义者,智慧利用,穿灭烦恼……观达义者,观智通达,契会真如”,所以观的作用是破除烦恼,具体操作方法是以观慧通达真如。

据此可见,《童蒙止观》和《摩诃止观》的思路是一贯的,即止法重在以一境界或者一念来停止各种烦恼,因而可以用止心丹田这种方法来解决全身的疾病;而观法则需要依面对不同的烦恼境界,而采用相应措施,如“嘘”可以治肝热,而不能用于其他脏腑的疾病,因此才需要有六种气或者十二种息的区分。

六种气和火气

《童蒙止观》所说的六种气即南北朝时期流行的六字诀,每一种气分别对应中医学五脏和三焦等脏腑,具体的操作方法,智者解释说:“皆于唇口之中,想心方便,转侧而作,绵微而用”,可见智者认为这六种气不需要特定的姿势,转侧之间都可以操作,呼气的时候并不需要发音,只是做出相应的口型,而后伴随心中默念即可,“绵微”说明这一呼气要均匀绵长。

六种气主要是继承了中医和道家,而“火气”则是智者的创造。智者说:“如人患冷,想身中火气起,即能治冷”,这一操作和中医或道家的停闭呼吸^[3]不同,停闭呼吸认为加强吸气可以补阳,而加强呼气可以补阴,究其根本在于停闭呼吸是以调息为核心的,其理论基础是天人交通,人体和外界处在一个整体之中,外界来源于太阳的阳气是无穷无尽的,因而吸气可以从外界纳入阳气,所谓吐故纳新就是对这一过程的概括,新就是阳气,就是生机,只要能不断和外界发生交换,生命就可以持续下去,也就是可以补足阳气。

而要理解“火气”,则需要先对假想观做一说明。《摩诃止观》^[2]说:“华严云心佛及众生是三无差别,当知己心具一切佛法矣”,智者认为一切法都是自己心中显现的,因而只要观心,就可以出现相应的境界。智者在慧思的基础上,建立了完整的空、假、中三观体系,如果次第而修,那么需要先修空观,而后修假观,最后修中观。空观对治凡夫对一切人我是非的执着;假观也叫从空入假观,就是在空的基础上,见到万事万物的差别。

智者此处所说“火气”就是以假观为基础的,这时的病情

是“身中患冷”,因此需要火热。这个“火气”,是由行者观想而来,就是在确认身体本空的理论之后,从空中而产生的。换言之,这一火气的来源是在身内,因而呼气的时候火气就向外扩散,最后一直到周身各处,就像春回大地一样,各处积累的冰雪逐渐就消融了,所以能治冷。

智者对息法的创新

早期佛教文献中,息法更多和定学有关,因而应属于止法,智者对之做了创造性的发挥,使之更为侧重慧学,变成了观法。《童蒙止观》中十二种息的分类依据现存文献,不好明确其详细的源流,但据内容推测,应当是南北朝时期,僧人结合中医和佛教早期经论而做出的总结。这段文字只讲了不同息的运用,而没有说明如何修行息法,因此需要结合智者的另一部著作《禅波罗蜜次第法门》来做一说明。

《禅波罗蜜次第法门》^[4]说:“所言十六特胜者:一知息入,二知息出,三知息长短,四知息遍身”。

十六特胜是16个修行的方法或者步骤,前4个是直接的息法,具体而言,智者说有先修止而后修观和直接修观法两种修行方法。

智者说:“一知息入。二知息出。此对代数息也。调息方法事如前数息中说。行者既调息绵绵一心依随于息。息若入时知从鼻端入至脐。若出时知从脐出至鼻。如是一心照息依随不乱”。

这段文字讲如何修习定力,以期达到心息相依的状态。具体操作方法是把意识集中在呼吸的出入上,数息法只关注出息或入息,出入息不能同时数,因而是半个呼吸;而十六特胜则是在整个呼吸过程都保持对出息和入息的关注。

定力成就之后,心和息初步可以同步,这时就可以根据呼吸的变化,来觉知身心不同的境界,如智者说:“尔时知息粗细之相。粗者知风喘气为粗。细者知息相为细。若入息粗时即调之令细。是名知粗细相……复次知轻重。知入息时轻出息时重。何以故。入息既在身内即令体轻。出息时身无风气则觉身重”。

觉知出入息时粗细、轻重、冷暖、滑涩等不同的状态,就是观法,而后以此深入觉观无常、无我,即可以破除结使而证果。知息长短、知息遍身的定境更为深入,相应的觉知和观察能力也进一步增强。

另外一种途径,智者大师说:“一观入息至于气灭。二观出息止至于鼻端。三观息长短若身不安。心多散乱则出入息俱短。若身安心静则出入息俱长。四息遍身者。形心既安则气道无壅。如似饮气既统遍身中”。

这是直接用观法,以息为所观的对象。这种方法并没有直接说定力的训练,但持续观察息的状态,本身而言就是属于定学。也就是说必须有一定的禅定能力,才能清楚觉察每一次的呼吸变化。修习时,呼吸的出、入、长、短并没有先后次第,就

是日常生活中我们的呼吸形式,清清楚楚每一次呼吸的过程,观察入息从鼻而入,一直吸到身体的最深处;出息则相反,从身体之内呼出到鼻端。观息长短是通过每一次呼吸,体察了知当前的身心状态,如果呼吸短促,那么就代表了身心处在散乱的状态;呼吸均匀深长,则代表身心和谐。上述息出、息入、息长短是我们日常生活中呼吸的状态,不需要特意训练,只需要观察清楚呼吸的过程就可以。而息遍身则不是普通人平时能有的状态,需要经过系统训练才能达到,智者对这一状态的描述是“形心既安,气道无壅,如似饮气,既统遍身中”,可见这一状态的身心处在深度的统一和协调之中,气道无壅则应能感觉到体呼吸,随着呼吸,全身毛孔随之开合,对应中医学就属于全身的经脉都处于畅通的状态。

综上,智者所说的气和息都是在之前理论的基础上,作了进一步的改造。智者说六种气大体是吸收中医学或者道教的理论而来,认为不同的呼气形式可以调节脏腑的功能。而假想观“火气”,智者加入了佛教的义理,《法华玄义》说:“众生法太广,佛法太高,于初学为难。然心佛及众生,是三无差别者。但自观已心,则为易”,可见,智者虽然认为观一切法都可以成就,但依据众生的根器和修行的难易,智者设计的修行路径还是由

观自己当前一念心开始的,而后逐渐扩大到各种境界,这一由内而外的过程和呼气是相应的,因而智者排除了吸气,把气限定在呼气上。息包括呼吸的整个过程,智者在继承佛教早期经论的基础上,将息由一个注重入定修止的方法,变成了定慧等持的方法,侧重体察随着息的细微变化,而同步引发的身心变化。具体到治疗疾病,由于身、心、息是一个密不可分、彼此相连的整体,不同的身心状态会导致不同的呼吸形式,而不同的呼吸形式也必然引发不同的身心状态。因而,根据自身状态,相应地调整呼吸,使之稳定为新的呼吸形式,即可以起到改善身心、防治疾病的目的。

参 考 文 献

- [1] 隋·智顗著.童蒙止观校释.李安,校释.北京:中华书局,1997:53-55
- [2] 隋·智顗.摩诃止观//中华大藏经94.北京:中华书局,2004:685-740
- [3] 刘天君.生命在于呼吸.北京:北京出版社,2006:114-124
- [4] 隋·智顗著.释禅波罗密次第法门译释.苏树华,译释.北京:宗教文化出版社,2011:509-526

(收稿日期:2107年11月7日)

· 研究报告 ·

健身气功四套功法技术衍变研究

范铜钢,虞定海

(上海体育学院,上海 200438)

摘要:健身气功四套功法自编创以来已取得了较快发展,以五禽戏、六字诀、八段锦与易筋经为例进行技术衍变分析,对新功法的编创具有重要指导意义。研究指出,仿生导引五禽戏来源于对动物的模仿,形成于功法技术套路,成熟于功法疗效的发挥,发展于形神一体的功法特征;行气导引六字诀萌芽于日常行为的延伸,形成于行气中纳入导引动作,成熟于行气与形体动作的结合,发展于行气与形体的融合;祛病导引八段锦来源于利节宣导的功效益发挥,形成于坐势与立势的各行其道,成熟于坐势与立势的共同发展,得益于功法套路的科学编创;健脊导引易筋经来源于养生典籍的增补,形成于对不同功法技术的融摄,成熟于功法传承与编创的共进,发展于功法技术动作的辩证施治。

关键词:健身气功;易筋经;五禽戏;六字诀;八段锦;技术衍变

基金资助:国家社会科学基金青年项目(No.17CTY024)

Research on four kinds of technological evolution of health Qigong

FAN Tong-gang, YU Ding-hai

(Shanghai University of Sport, Shanghai 200438, China)

通讯作者:范铜钢,上海市杨浦区清源环路650号上海体育学院武术学院,邮编:200438,电话:021-65507231

E-mail: fantonggang@126.com