

著者/张力余 殷渝生

国学精读/ 汉人美学的精神世界

图说禅宗

佛家参修的渐、顿之悟 (全彩典藏图本)

tushuo chanzong

辑录：禅宗语录 禅学词条 禅师形貌

與欲也。

佛說：剷除多欲，成為出家修行者以後，在受持道法中，就應捨棄世間的資產和財富。在乞求中獲得滿足，每天祇需中午吃一頓，在樹下住一宿，千萬小心不再有別的貪念了。使人愚

昧產生錯誤認識的是貪戀與各種世俗的欲望。

佛言：睹天地念非常，執萬物形體豐枳念非常。執

在成、往、坏、灭的变异之中；看到山川，也这样想外形丰满旺盛，也这样想。一心一意这样思维

上以來。先立無念為宗。無

于相而離相。無念者。于念而無

善知識啊！我這法門，從歷代祖師相傳到今天，都是以先立無念為

者，就是即一切相而又能離一切相；「無念」者，是于念而無着于念

但衆生因被無始以來的無明所遮擋，不見本性，故住于色、聲、香、味、觸、法六塵。

于一切時。念念自淨其心。自修其行。見

自心佛。自度自戒。

六祖對信衆說：善知識們，見性成佛之事須從自心起，無論在什

度自己，自戒自己的心行。師示衆雲。善知識。何名坐禪。此法門中。無障

無礙。外于一切善惡境界。心念不起。名為坐。內見自

性不動名為禪。

六祖大師向衆人開示說：善知識！什麼叫坐禪？在禪宗頓法門中，對一切總是無障無礙，來去自如，對外界的一切善惡境相，不起染着的心念，這

就叫坐。內心見到如不動的真心，這就叫禪。

善知識。何名禪定。外離相為禪。內不亂

為定。外若着相。內心即亂。外若離相。心即不亂。本性

自淨自定。祇為見境思境即亂。若見諸境心不亂者。

是真定也。

善知識！什麼叫「禪定」？對心外的一切境相不染着，叫做「禪」；內心恒能不亂，叫做「定」。如果對外境的境相有所染着，內心就會紛擾不定；如果對外的

境相無所染着，內心就能不亂。本性本自清淨，祇是因為對外境攀緣染着，所以內心紛擾不寧；若是見到一切境相而內心不亂，這才叫做真定啊。



著者/张力余 殷渝生

图说 禅宗

佛家参修的渐、顿之悟(全彩典藏图本)

辑录：禅宗语录 禅学辞条 禅师形貌



T
U
S
H
U
O
C
H
A
N
Z
O
N
G

佛言。剃除須發。而爲沙門受道法者。世去資財。乞求求足。日

中一食。樹下一宿。慎勿再矣。使人愚蔽者。愛與欲也。

佛說：剃除
須發，成爲

出家修行者以後，在受持道法中，就應捨棄世間的資產和財富，在乞求中獲得滿足，每天祇需中午吃一頓，在樹
下住一宿，千萬小心不再有別的貪念了。使人愚昧產生錯誤認識的是貪戀與各種世俗的欲望。

善知識。我此法門。從上以來。先立無念爲宗。無相爲體。無住
爲本。無相者。于相而離相。無念者。于念而無念。無住者。人之

本性。

善知識啊！我這法門，從歷代祖師相傳到今天，都是以先立「無念」爲宗旨，無相爲本體，無
住爲根本。「無相」者，就是即一切相而又能離一切相；「無念」者，是于念而無着于念；「無

住」者，乃人之本性。本性本無所住，但衆生因被無始以來的無明所遮擋，不見本性，故住于色、聲、
香、味、觸、法六塵。

国学精读：汉人美丽的精神世界

重庆出版集团 重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图说禅宗 / 张力余 殷渝生著. — 重庆: 重庆出版社,
2008.6

ISBN 978-7-5366-9514-6

I. 图… II. ①张… ②殷… III. 禅宗—图解 IV. B946.5-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 029841 号

图 说 禅 宗

TU SHUO CHAN ZONG

张力余 殷渝生 著

出 版 人: 罗小卫

策 划: 刘太亨 陈 慧

责任编辑: 张德尚

责任校对: 李小君

装帧设计: 日日新文化



重庆出版集团
重庆出版社 出版

重庆长江二路 205 号 邮编: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆海阔特彩色数码分色有限公司制版

重庆长虹印务有限公司印刷

(重庆市长江一路 69 号 邮编: 400014)

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1 092mm 1/16 印张: 13.5 字数: 385 千

2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—10 000

ISBN 978-7-5366-9514-6

定价: 39.00 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有, 侵权必究

序

禅是梵语的音译，“禅那”的略称，源于古印度的瑜伽，原意是静坐敛心，正思审虑，译为“静虑”，后来形成了“禅定”一词，成为中国佛学惯用的禅定或坐禅。禅宗，是释迦牟尼佛家的心法与中国文化的精神相结合而形成的佛教宗派。

胡适说：“中国禅并不来自于印度的瑜伽或禅那，相反的，却是对瑜伽或禅的一种革命。”胡适道出了禅宗在中国盛行的真谛：禅宗是佛教在中国创造性发展的产物。

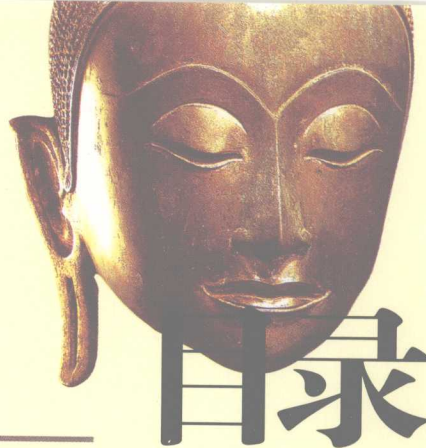
禅宗在形成和成熟的过程中，主要吸收了佛教中的“般诺”与“涅槃”思想，又融进了中国传统文化中的儒、道思想，譬如禅宗的“五戒”、“十善”就会通了儒家的“五常”；而禅宗最伟大的创见则是顿悟，这“一念即佛性”的“顿悟”法则出自“名即有二，体无两般”的定慧学说。

佛教的传统是按“戒”、“定”、“慧”三个阶段来修行的，禅宗六祖慧能不讲“戒”，也不讲形式上的“定”，而把定认为是“悟般若三昧”的“禅定”，并把禅定同“慧”看作“体一不二”的体用关系。慧能创造的这种“定慧一体”学说，以及以此为基础的禅宗思想精髓“真如缘起”，是根据佛教认识论最根本的“缘起论”为基础，将定、慧融为互存一体的体用关系；这样，既升华了传统教义“因定发慧”的“因缘”关系，又从“真如缘起”的认识论真正复活了佛陀的证悟精神。

禅宗这一创见对佛教的发展产生了革命性的影响。它确立了生命的价值在于现实人生，人要顺应生命的本然，实现“觉悟的人生”的观念。虽然人的生命有限，但生命的无限却是人们真切的向往。禅宗没有停留在对人生的短暂的痛苦上，而是积极地探索对生命有限性的超越，它确立的“无生”的观念，将个体生命的有限性融入到宇宙生命的无限性之中，引导人们在人生的短暂旅程中体验出生命的永恒；因而禅宗注重个人的直觉体验和自性灵照，主张道由心悟；肯定只要自识本心，在行、住、坐、卧中即可悟道成佛。它把对宇宙人生的体悟放在生命的本生之中，尤其注重在日常生活中获得启迪，在大自然的陶冶中获取超悟，反对一切僵死的拘束身心的修炼形式，主张自由自在的生活。“平常心是道”，在平凡的日常生活中展现“清净自性”的力量。这实际上是要开发人生命中最根本、最内在的本源性力量，确立生命的真正主体，以实现“不立文字，直指人心，见性成佛”的宗旨。

中土禅宗从达摩始创，到六祖慧能奠定基础，再到五家七宗的发展，至明清时期的衰败及近代的复兴，呈现出恢宏的历史。本书从禅宗的起源着笔，以简要的文字展示了禅宗发展的历史，或可为希望了解禅宗的读者有所裨益。





目录

序 1

第一章 禅宗的发端

禅和禅宗 2 『禅』字解义 中土禅的产生

如来禅与祖师禅 17 如来禅 祖师禅

第二章 中土禅宗的创立

禅宗初祖达摩 30 达摩西来 有关达摩的传说

达摩的思想学说 达摩弟子

禅宗的传法授衣 45 二祖慧可 三祖僧璨 四祖道信

五祖弘忍 六祖慧能



第五章 五家分灯

一花开五叶 114

沩仰宗 116 灵祐炉火悟禅 、『三种生』理论、

慧寂与沩山的对话

临济宗 122 义玄挨打顿悟 传教法 临济喝

曹洞宗 127 曹洞五宫问禅 五位君臣

曹山本寂

云门宗 131 文偃叩门悟禅理 云门三句话

孤危耸峻的宗风

法眼宗 135 文益难石 济国安邦

句里藏锋之宗风





第三章 禅宗北宗

两京法主，三帝门师／82

北宗两大师／86

两个传法系统／89

第四章 慧能南宗三禅系

慧能南宗的繁衍／92

荷泽神会禅系／94 神会的无遮大会／无念为宗／

宗密的判禅

南岳怀让禅系／101 怀让参六祖／道一传偈／

怀海制禅规

青元行思禅系／107 行思青元山修行／

希迁梦灵龟／石头弟子



第六章 融合渗透的宋代禅宗

禅宗新意／140 禅与理教结合／禅净融合／

看话禅与默照禅／文字禅

禅宗诸家／147 各宗传承／杨岐派／黄龙派

士人参禅／155 文公杨亿居士／驹马李遵勖居士／

六一居士欧阳修／周敦颐信佛

宋代禅宗丛林／160 禅林的发展／禅林制度／

禅林佛殿／禅修生活／禅林清规

第七章 明清禅宗的衰落

明代禅宗美学思想

的转变／166

四僧的禅观／169



云栖株宏

紫柏真可／憨山德清／蕅益智旭

明代帝王与禅 173

朱元璋整顿佛教／朱棣与道衍

明代禅宗派别 176

明代临济宗／明代曹洞宗

清代禅学的式微 183

清帝与禅 185

禅宗四系 187
临济宗天童系／临济宗盘山系／
曹洞宗寿昌系／曹洞宗云门系

第八章 禅宗与日常生活

禅宗茶道 194

茶有三德／茶禅一味

禅宗绘画 202



第一章

禅宗的发端

禅宗是中国佛教的一个主要宗派。佛祖在灵山大会上拈花微笑，开『无说而说，无言而道』的先河，这是禅宗的最初萌芽。佛教在东汉末年传入中国后，与中国本土文化传统相融合，修禅思想开始在士人中广泛流传，为后来禅宗的发展准备了条件。



禅和禅宗

CHAN HE CHANZONG

禅是佛教“禅那”的简称，梵语的音译。意思是“思维修”或“静虑”。是佛教的一种修持方法。禅宗则是佛教中的一个宗派。南北朝时，达摩来到中国，在河南嵩山少林寺始传《楞伽经》，从此，禅宗开始在中国蔓延开来。



“禅”字解义

什么是禅？只要是对佛教有所了解的人都知道，提出这个问题本身就是有问题的，因为禅是不能言说的。释迦拈花，没有说一个字，但佛祖在微笑中已经尽透禅的微妙智光。然而，当人们以虔诚之心、充满理性地去试图探究禅的真谛时，又苦于无法用世俗的语言、概念去诠释它、表达它。作为形而上的“禅”，它并不指人世间任何特定的事物。在人类的知识范畴中，“形而上”的东西并不少见，但人们都可以用科学的概念、定义去解释他们，唯有“禅”，似乎是一个漂浮在空中、不可捉摸的东西，很难用准确

初祖达摩 丁观鹏 纸本设色 清代

达摩，全名菩提达摩。南朝梁时航海来到广州，北上中原传道。在南京被武帝萧衍召见，言谈之间不相契合，遂入嵩山独自修习禅定，世人多不识。后遇弟子慧可，传授其禅法及《楞伽经》四卷，并付衣钵。达摩被后人尊为西天二十八祖。



二祖慧可 丁观鹏 纸本设色 清代

慧可，禅宗二祖，北魏、北齐时禅僧。其俗姓姬，初名神光，又名僧可，洛阳虎牢人。少为儒生，博览群书，通达老庄易学。慧可在达摩的点拨下开悟，并继承了达摩的衣钵。他在禅学思想上认为“无明、智慧等无异”，“万法即皆如”，众生与佛没有差别。在禅法上持守“忘言忘念，无得正观”之旨，并予以发扬提倡，对以后禅宗的发展产生了较大的影响。

鎏金力士铜像 唐代

在佛教中，护法神金刚密亦称金刚力士。这尊唐时的鎏金力士铜像，姿态雄健、肌肉起伏，好像有一种雄厚的力量似要从体内喷涌而出，将驱魔降邪的勇猛气质表现得淋漓尽致。



的概念、定义去解释它。其中的原因是，“禅”本身已经远离世俗了，而人世间世俗的语言、概念只能对世俗的心态作出描述；这大概就是人们难以对“禅”进行解说的原因了。从这个意义上来说，要回答“什

佛法妙用

祖曰：“夫百千法门，同归方寸^[1]，河沙妙德，总在心源。一切戒门、定门、慧门^[2]，神通变化，悉自具足，不离汝心。一切烦恼业障，本来空寂，一切因果，皆如梦幻。无三界^[3]可出，无菩提可求。人与非人，性相平等。大道虚旷，绝思绝虑。如是之法，汝今已得，更无阙少，与佛何殊？更无别法，汝但任心自在，莫作观行^[4]，亦莫澄心，莫起贪嗔，莫怀愁虑，荡荡无碍，任意纵横，不作诸善，不作诸恶，行住坐卧，触目遇缘，总是佛之妙用。快乐无忧，故名为佛”。师曰：“心既具足，何者是佛？何者是心”？祖曰：“非心不向佛，问佛不非心”。

《祖堂集》卷二

【注释】

【1】方寸：即内心。

【2】戒门、定门、慧门：指佛教的“三学”法门。

【3】三界：指俗世的三种境界，即欲界、色界、无色界。

【4】观行：以智慧观察真理并以此行事。

【译文】

四祖道信对法融说：“千百种佛法通途，同归于方寸之心，无数美好的德行，都来源于本心。一切戒律、禅定、慧门，由此产生的种种神通变化，都完全具备在你心中。一切烦恼业障，本是虚空，并不存在。一切因缘，都如同梦幻一般。没有轮回三界可以脱离，没有菩提觉悟可以追求。人与非人，本性和本相都是平等的。大道虚渺空旷，没有什么思虑图谋。这些道法，你如今已经获得，并不缺少，与佛有什么不同？再没有另外的道法了，你只要任随自心，不须去观察作为，也不须去清澄自心，不要妄生贪嗔嗔怒之念，不要徒怀忧愁疑虑之情，坦坦荡荡，无所障碍，任意纵横，不用去作各种善事，也不用去作各种恶事，在行、住、坐、卧之间，



三祖僧璨 丁观鹏 纸本设色 清代

僧璨中年时继承了慧可的法衣，即在安徽一带活动，世人多不知。隋开皇十二年，沙弥道信前来求法，从学近十年，尽授所学。之后隐居罗浮山，终身不出。他认为“凡有所见，皆是虚妄”，应当“不用求真，唯须意见”，主张消除一切相对观念，以无得无证、不见无往为解脱法门。有禅宗著作《信心铭》。

么是禅”，只能以超越一切的绝对神悟，回归到自性的本体才能解说它。

达摩西来，在中国始传禅宗，其宗旨就是“直指人心，见性成佛，不立文字，教外别传”。这十六个字可以看做是禅宗的基本主张。在禅宗看来，文字不过是语言的符号，依文解义，往往会迷失本心。禅的境界是言语道断，与一般的思维言说的层次是完全不同的。然而，为了说清楚什么是“禅”，不得已，这里我们仍然要借助言语来对“什么是禅”这一问题进行解说。

“禅”是佛教“禅那”的简称，梵语的音译。也有人将它译为“弃恶”或“功德丛林”。“禅”的意译就是“思维修”或“静虑”，是佛教的一种修持方法。禅又分为如来禅与祖师禅。说它是“思维修”，是从“依因立名”这一角度立论的，意思是说，人们的思维、研修是其“因”，由此而得以定心，所以称为“思维修”。说它是“静虑”，是从“依体立名”这一角度立论的。这个“体”是指“禅那”之体，意思是“寂静而审虑”，所以称为“静虑”或“静思”。静就是“定”，虑就是“慧”，定、慧结合为一体就是“禅那”，也就是佛教讲的“参禅”。如果非要用一句话来说明“什么是禅”，大致可以这样说：禅就是主体的虚灵宁静，把一切外物都摒弃掉，不受其影响，把神收回来，使精神返观自身（不是肉身）。这就是“禅”。



佛眼 青铜铸 17 世纪

佛眼，即“五眼”之一。教义名词。指唯佛才能具有的智慧和能力，即“无法不见、不闻、不知、不识”，即无所不知，相当于“一切于中智”。

中土禅的产生

佛教传入中国后，修禅思想在士人中开始广泛流传，一个显著的表现是：东汉至南北朝时期曾译出多种禅经，禅学成为了一个十分重要的流派。

这里，我们必须提到两个人，一个是安世高，一个是支娄迦谶。他们从西域来到中原，带来并翻译了大量的佛经，使印度古老的佛教开始在中国由宫廷向民间逐渐流传。

安世高，这位与佛祖一样贵为太子的安息国（今伊朗）人，原名安清，字世高。从小勤奋，喜欢学

四祖道信 丁观鹏 纸本设色 清代

道信，禅宗四祖，隋唐时期禅僧。据《传法宝记》《楞伽师资记》《历代法宝记》等记载，其俗姓司马，7岁出家，师事一僧，历5载。12岁入皖公山，依学僧璨，经10年。



触目所见机缘都是佛法的妙用。快乐无忧，所以称为佛。”法融问：“人的心既然已经具备充足，那么什么是佛呢？什么又是心呢？”四祖答道：“心就是佛，佛就是心。”

佛祖真意

世尊一日示随色摩尼珠，问五方天王：“此珠而作何色？”时五方天王互说异色。世尊复藏珠入袖，却抬手曰：“此珠作何色？”天王曰：“佛手中无珠，何处有色？”世尊叹曰：“汝何迷倒之甚！吾将世珠示之，便各强说有青、黄、赤、白色；吾将真珠示之，便总不知。”时五方天王悉皆悟通。

《五灯会元》卷一

【译文】·····

一天，释迦牟尼拿一颗随意可变色珠子，问五方天王：“此珠是何色？”五方天王各说不一。释迦牟尼藏珠入袖，摊开手掌问：“此珠何色？”天王道：“佛手中无珠，何处有色？”释迦牟尼叹道：“你何以迷糊至此！我将世俗之珠示之，尔等便说有青、黄、红、白诸色；我将真珠示之，尔等竟不知了。”此时，五方天王才悟到佛祖真意。

定法与不定法

世尊因外道问：“昨日说何法？”曰：“说定法。”外道曰：“今日说何法？”曰：“不定法。”外道曰：“昨日说定法，今日何说不定法？”世尊曰：“昨日定，今日不定。”

《五灯会元》卷一

【译文】·····

一位异教派人问释迦牟尼：“昨日说何法？”佛道：“说定法。”他又问：“今日说何法？”佛道：“不定法。”这位异教派人不解，追问道：“昨日说定法，今日为何说不定法？”佛道：“昨日定，今日不定。”



五祖弘忍 丁观鹏 纸本设色 清代

弘忍，禅宗五祖。唐代禅僧，禅界习称为“黄梅”。据记载，其俗姓周，蕲州黄梅人。7岁时从道信出家，禀受楞伽师禅法。后受道信付嘱，继承衣钵。道信示寂后，定居于黄梅双峰山之东山寺，聚徒讲习，门徒甚众，遂确立“东山法门”。唐代宗赐谥号“大满禅师”。

习，在天文、风角（古代以风占卜的术数）、医术方面颇有研究。这位太子笃信佛教，深究佛理，立志成佛。父王去世后，他抛弃世俗的荣华富贵，将王位让给叔王，自己出家为僧，专心修道。汉桓帝建和2年（公元148年），他游历各国传道来到洛阳。这位外国人很快学会了汉语，在洛阳从事佛经翻译。灵帝末年，北方战乱，他到南方避乱，最后死在会稽。

安世高在洛阳20余年间，共翻译了佛经34部40卷，主要有《阴持入经》、《安般守意经》、《大十二门经》、《小十二门经》等。他主要介绍了小乘佛教“说一切有部”的观点。小乘佛教是原始佛教在公元前3世纪~公元1世纪时形成的约20个佛教部派及其学说的泛称。小乘指较小的车乘，是大乘佛教出现后才有的名称。小乘佛教奉释迦牟尼为教主，认为现世界只能有一个佛，即释迦牟尼，不能同时有两个佛。小乘佛教总的倾向是“法有我无”，即只否定人我的实在性，而不否定法我的实在性。玄奘所记录的小乘教有大众部、上座部、

说一切有部

小乘佛教部派，略称有部。该部形成于部派佛教早期，大约在阿育王时代及稍后时期。有部从上座系化地部分出，对心性染净看法与上座部不同。有部主张心性并非本净，烦恼与心相应。心分为杂染心与离染心。解脱能去掉杂染心，实现离染心。有部著名的命题是“三世实有”和“法体恒有”。有部对存在本性的探究对佛教哲学贡献极大，它肯定事物所以有相互区别，就在于它们各自包含有自性。自性是概念实体，是事物存在的依据。但自性并不能直截了当地转变为具体事物，它要依据众缘力，即依赖一定的因缘条件。所以有部的实在论立场又是基于“有因”说的。因此，有部又称说因部。三世实有与一切法有是以因缘为根据的。有部构造了“六因四缘”说。

有部的基本理论典籍是《阿毗昙八犍度论》，玄奘著有《法蕴足论》等六足论加以注释。经藏有《杂阿含经》、《中阿含经》，律藏有《十诵律》等。

说一切有部、正量部和说出世部。

安世高精通的是禅经和阿毗昙学，所传的是禅数之学。安世高所传禅法，道安在《十二门经序》中称为“善开禅数”。禅，即禅定，数，指数法，指阿毗昙，是对经（指《阿会经》）或教法的论释。通过禅定静虑，悟会佛教的人生观、世界观，以达到佛教追求的涅槃境界。其中的《安般守意经》最能代表安世高所传禅法的特点。如经中指出，只是

六祖慧能 丁观鹏 纸本设色 清代

慧能，禅宗六祖，唐代禅僧。他以人的主观心态为依据，对“禅”作出了全新的解释。他认为“外于一切境界上念不起为坐，见本性不乱为禅”，“外离相曰禅，内不乱曰定”。慧能得五祖的认可后，大倡“直接人心，见性成佛”的顿悟法门，创出了具有中国特色的禅宗，后人称主南禅（或南宗）。



材出幽谷

又问：“学问何故不向城邑聚落，要在山居？”答曰：“大厦之材，本出幽谷，不向人间有也。以远离人故，不被刀斧损斫，一一长成大物，后乃堪为栋梁之用。故知栖神幽谷，远避嚣尘。养性山中，长辞俗事。目前无物，心自安宁。从此道树花开，禅林果出也”。其忍大师，萧然净坐，不出文记。口说玄理，默授与人。

《楞伽师资记》卷一

【译文】· · · · · ·

有人又问：“学习佛法为什么不在城市，不在人群集聚的地方，却要在山中住下来修行”？弘忍大师回答说：“建造大厦的木材，本来就出自幽深的山谷，它不可能在世人集聚的地方长成。由于远离人群的原故，因而它不会被刀斧砍削所损伤，能够一一长成大材，日后才能用作栋梁。所以应在幽谷里栖息精神，学习佛法，这样才能远远地避开烦闹的尘世，在山中修心养性。长久地避开俗世陈务。眼前没有俗物，心中自然安宁。如此学禅，就好比种下道树，禅林必定能开花结果。”说这番话时，弘忍大师安然端坐，并没有写下片言只语，只是口说禅理，默默地将禅理传授给别人。

神通何在

世尊因五通仙人问：“世尊有六通，我有五通。如何是那一通？”佛召五通仙人，五通应诺。佛曰：“那一通，你问我。”

《五灯会元》卷一

【译文】· · · · · ·

五通仙人问释迦牟尼：“你有六种神通，我有五种神通，另一种神通何在？”佛呼五通仙人，仙人应诺。佛说：“那一通，还用问？”

长爪梵志

世尊因长爪梵志索论义，预约曰：



为陈文焯画三十小像
任预 纸本调色 清代

该画意境新奇，尤善传神，是任预为陈文焯三十岁时画的肖像。陈文焯，清代词人，其有隐逸之风，其词作多不为人所知。

镜影水月图
汪士慎 纸本墨笔
清代

该画写明月之夜，一佛伏坐于水塘之边，静赏水中之月，神态安闲自得，有脱离尘世，悠然于佛门生活之感。画下端有作者题诗一首：“镜中之影，水中之月；云过山头，狮子出窟。”佛专注地盯着水中一轮月影，神态悠闲安然，仿佛正沉浸于禅境之中。

数息并不等于就“守意”，必须同时具有“数息、相随、止、观、还、净”六事，才是“守意”。这里所说的“数息”，就是把注意力集中到呼吸上，从一数到十，不断重复，用这个方法让心静下来。紧接着是“相随、止、观、还、净”等，各有一套修炼方法。《安般守意经》对中国禅的影响主要是提出了“坐禅数息”的观点，认为修禅必须采取静坐的形式。这是在中国禅学上第一次提“坐禅”这个词，而“坐禅”也成为了早期修禅者的主要形式。

除安世高以外，支娄迦谶也是一个对中国禅的形成和发展有重大影响的人。支娄迦谶，简称支谶。支谶是月氏国（今印度西北及中亚地区）人，在汉桓帝建和元年（公元147年）来到洛阳。不久就通晓汉语，译出了《般若道行经》、《般舟三昧经》、《首楞严三昧经》等14部27卷佛经。这些佛经全是大乘佛教的经典。

大乘也是佛教派别。公元1世纪左右形成于印度，而后传播至中亚、中国、日本、朝鲜、越南、印尼以至斯里兰卡。它是北传佛教的主流。大乘思想源于某些早期部派，但有许多理论创造，如不仅讲人无我，而且讲法无我；强调菩萨理想胜过阿罗汉，宣称人皆具菩提心可以成佛。大乘伦理中倡导慈悲一切众生，力主以功德回向他人等等。

这里特别要提到他的《首楞严三昧经》。这部经书表达了大乘佛教最重要的禅观。它宣扬说，人可以通过禅定而获得神通和永不灭的思想。这一思想与中国道家宣传的修道成仙思想有共通之处，因而受到人们欢迎，在汉晋时期十分流行。

关于中土禅与印度禅的关系，有两个人的观点值得重视，一个是胡适，一个是日本人铃木大拙。

胡适曾说：“中国禅并不来自于印度的瑜伽或禅那，相反的，却是对瑜伽或禅的一种革命”。而铃木大拙则认为，中国人把禅解作顿悟，是一种创见，从这一点足以证明中国人对印度佛学的吸收并不是毫无选择的，他说：“中国人的那种富有实践精神的想象力，创造了禅，使他们在宗教的情感上得到了最大的满足。”铃木大拙还认为，禅和庄子的关系十分密切，他说：“禅师的最明显的特质是在于强调内心的自证。这种自证，和庄子的坐忘、心斋和朝彻是如出一辙的。”铃木大拙将禅与庄子思想联系起来，这个看法是极有创见的。

实际上，当佛教在东汉末年传入中国时，就已经逐渐开始和中国固有的文化传统相融合了。在这一融合过程中，毫无疑问，与印度禅内含的“静虑”思想最为接近的无疑是《庄子》。以下是《庄子》中关于“坐忘、心斋、朝彻”的观点。

原文：

颜回曰：“回益矣”。仲尼曰：“何谓也”？曰：“回忘仁义矣”。曰：“可

花

花，梵台Puspa，音译补逝波，指植物的花，用以供养佛菩萨。花象征以下美好的意义：①微妙义。②开敷义。③端正义。④芬馥义。⑤适悦义。⑥巧成义。⑦光净义。⑧状饰义。



禅宗语录

“我义若堕，我自斩首。”世尊曰：“汝义以何为宗？”志曰：“我以一切不受为宗。”世尊曰：“是见受否？”志拂袖而去。行至中路，乃省。谓弟子曰：“我当回去，斩首以谢世尊。”弟子曰：“人天众前，幸当得胜，何以斩首？”志曰：“我宁于有智人前斩首，不于无智人前得胜。”乃叹曰：“我义两处负堕，是见若受，负门处粗；是见不受，负门处细。一切人天二乘，皆不知我义堕处，唯有世尊诸大菩萨知我义堕。”回至世尊前曰：“我义两处负堕，故当斩首以谢。”世尊曰：“我法中无如是事，汝当回心向道。”于是同五百徒众一时投佛出家，证阿罗汉^[1]。

《五灯会元》卷一

【注释】·····

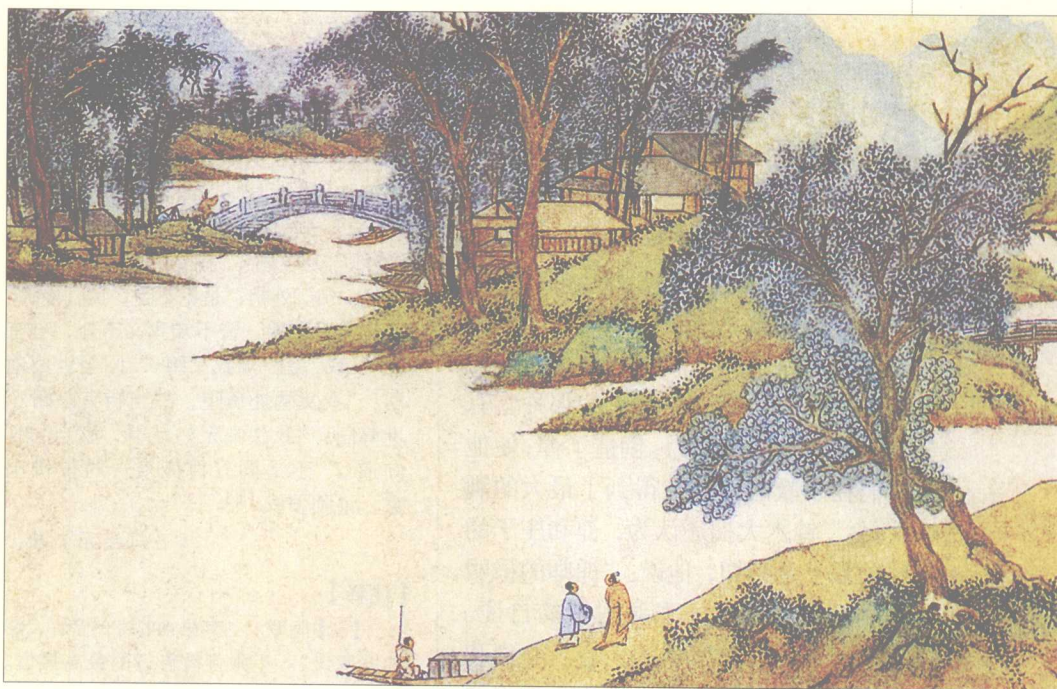
【1】阿罗汉：梵语 Arhat 的音译，略称“罗汉”。小乘佛教修行的最高果位。

【译文】·····

长爪梵志邀释迦牟尼辩论，先约定：“我之观点若被驳倒，我自斩首。”佛道：“你之观点以何为宗旨？”长爪梵志道：“我以一切不受为宗旨。”佛道：“‘以一切不受为宗旨’这个观点能接受么？”长爪梵志愕然，乃拂袖而去。行至中途，乃省悟，对弟子道：“我当回去，斩首以谢佛祖。”弟子问：“在人众天众前，师尊幸而得胜，为何要自斩其头？”长爪梵志道：“我宁愿在智者前斩首，不愿在无智者前得胜。”乃叹道：“我之观点自相矛盾，如此观点能接受，则失败在粗；如不能接受，则失败在细。凡人间天上的修行者皆不知我观点之谬误，唯佛及各位大菩萨知之。”回到释迦牟尼前，道：“我之观点陷于自相矛盾中，故当斩首以谢罪。”佛道：“我法中无此事，你当回心转正道。”于是，长爪梵志率五百信众投佛出家，转证阿罗汉。

人有利顿

法无顿渐，人有利顿。迷即渐契，^[1]悟人顿修。自识本心，白见木性。悟即



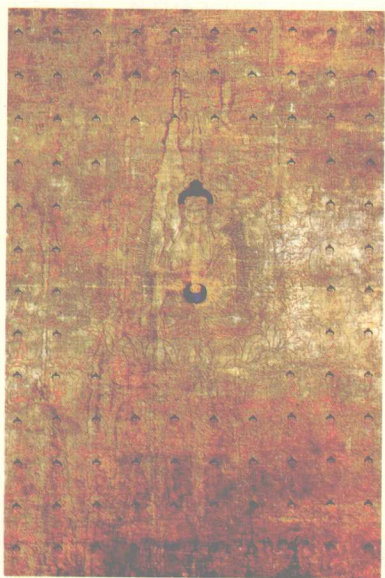
浒溪草堂图
文徵明 纸本设色 明代

山月松风，柔怀惬意，心性空明，亦荣亦枯。胸中禅意，聊寄茗香。画面中，几位隐者品茗叙怀，心性澄明，随缘物化，已蕴禅意。此画表现出了物我两忘的禅境。

矣，犹未也”。他日复见，曰：“回益矣”。曰：“何谓也”？曰：“回忘礼乐矣”。曰：“可矣，犹未也”。他日复见，曰：“回益矣”。曰：“何谓也”？曰：“回坐忘矣”。仲尼蹴然曰：“何谓坐忘”？颜回曰：“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘”。仲尼曰：“同则无好也，化则无常也，而果其贤乎！丘也请从而后也。”（见《庄子·大宗师》）

翻译这篇文章，意思就是：

颜回说：“我进步了。”孔子问道：“你的进步指的是什么？”颜回回答说：“我已经将仁义忘记了。”孔子说：“好啊，不过还不够。”过了几天，颜回再次去拜见孔子，说：“我又进步了。”孔子问：“你的进步指的是什么？”颜回回答说：“我已经将礼乐忘记了。”孔子说：



佛化身事 金绘唐卡 清代

化身事，教义名词，佛在菩萨位，为利益众生所作的示现事，亦名“化身十四事”。如现本生事、现生兜率天、入胎、出胎、学技能、童子游戏、出家、苦行、诣菩提树、破魔军、成佛转法轮等。画面中，世尊佛陀的周围是他自己的108个化身。