

禅，梵语“禅那”的略称。意为：“静虑”、“思维修”、“弃恶”、“功德丛林”等。  
禅，是一种静虑中的生命智慧，一种追求快乐适意生活的心境，  
一种独特思维方式；一种超脱身心纠缠的修养艺术。

# 禅宗简史

超脱尘世适意生活的大智慧（全彩图典藏本）

证悟 翟飏 著



辑录：禅宗语录·精准辞条·佛·禅师·尊者·居士典藏名画



华龄出版社

禅宗为中国的古代官僚文人士大夫建构了一个精神世界的乌托邦

# 禅宗简史

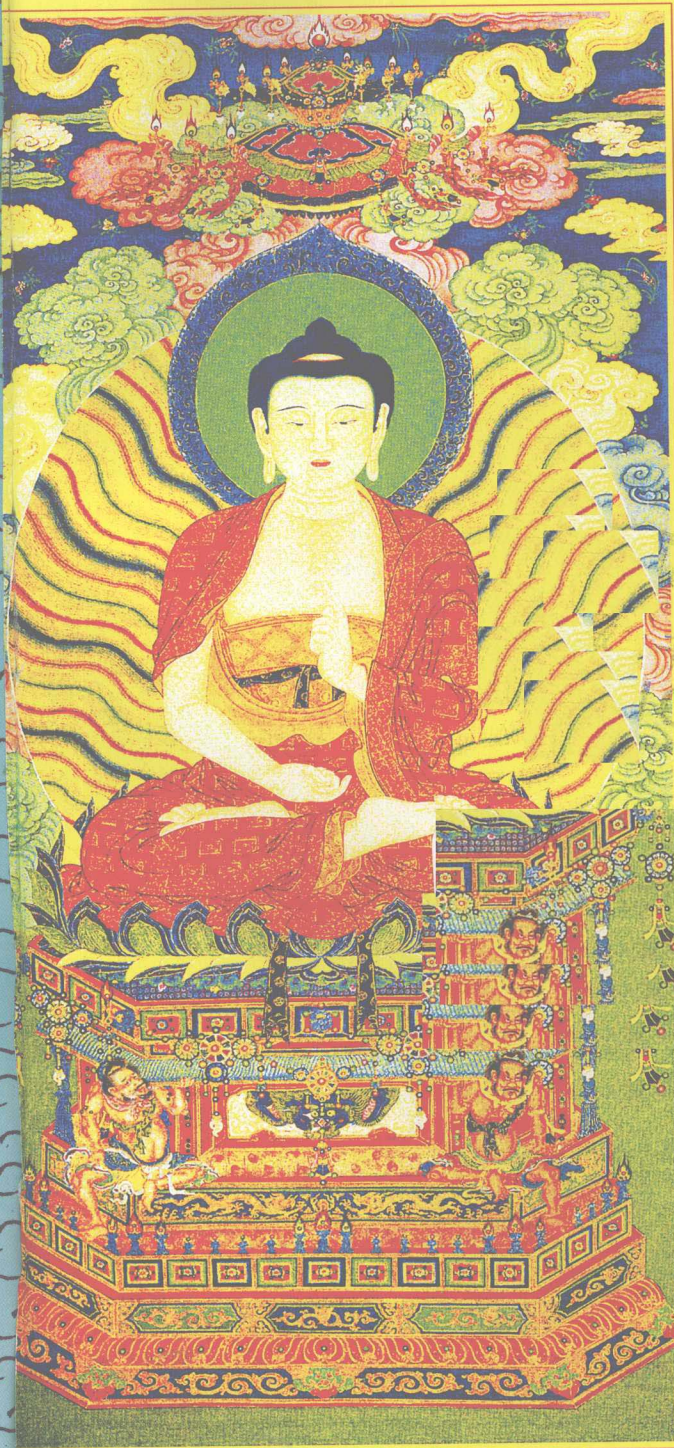
(全彩图典藏本)

证悟翟颢著

超  
脱  
尘  
世  
适  
意  
生  
活  
的  
大  
智  
慧

摘录：禅宗语录·精要

佛·禅师·尊者·居士典藏名画



华龄出版社

# 禅宗简史

CHANZONGJIANSHI

证悟 翟颺 著

策 划 翟颺 张万文 张小玲  
责任编辑 闫 丽  
视图编辑 易金木  
责任校对 张 虹  
装帧设计 郭秋余 苏晓维  
技术设计 知识书店·龙图龟书文化



## 图书在版编目 (CIP) 数据

禅宗简史 / 证悟, 翟颺著. — 北京: 华龄出版社, 2008.9

ISBN 978-7-80178-511-4

I. 禅… II. ①证…②翟… III. 禅宗—佛教史 IV. B946.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 015500 号

出版社 北京市西城区鼓楼西大街 41 号 邮编: 100009  
电话: 010-84049572



华龄出版社

经 销 全国新华书店经销

制 版 重庆龙跃印务有限公司制版

印 刷 重庆蜀之星彩印有限公司

(重庆市渝中区李子坝正街 113 号 邮编: 400014)

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 17

字 数 286 千

版 次 2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

定 价 49.80 元

版权所有, 侵权必究

(如有印装质量问题, 请与经销商联系调换)

# 序



禅，梵语禅那，意为坐禅或静虑。

禅，诞生于佛祖的“拈花一笑”，经初祖达摩一苇渡江将禅带入东土，传至六祖慧能，“中国禅”应运而生。

禅，是一种生命智慧，一种追求快乐适意生活的心境，一种独特的思维方式。它宏博玄妙、法旨精微，蕴涵着中华文化独有的风韵和令人叹为观止的佛教智慧和人生智慧。而创造中国禅宗的是唐宋时期众多的禅宗宗匠、高僧名宿，他们生活于枯藤老树之上，青峰翠岩之下，或棒喝交施、或机锋互斗、或画圆为相、或笑月指天、或云游四方，纵情洒脱而又不失风流雅致。禅者的出家不是逃避尘嚣，寻求的是一种人生智慧的真谛。禅家们强调自立、自信、自尊，敢于喝佛骂祖、叛经离道，由此建构了华夏大智大慧的中国禅宗。伟大领袖毛泽东说：“六祖慧能主张佛性人人皆有，创顿悟成佛说，一方面使繁琐的佛教简易化；一方面使印度传入的佛教中国本土化，这就是中国的禅宗。”

禅宗自创立以来，深受历代文人士大夫的喜爱，成了他们精神生活的一个组成部分。他们认为，禅可以让他们热爱生命、掌握自己、肯定自我，使之心灵自由奔放、豁达果决、无拘无束、任心逍遥，充满自信；在逆境的人生中，保持愉悦的心情，淡泊世俗功名，生活因此而更加洒脱、旷达、闲逸。

禅，并非天上的云霞，可望而不可及；禅，其实就在我们的日常生活之中，它不拘泥于任何一种执着，追求一种绝对的解脱和空明。任何一种执着，哪怕是对禅本身的执着都不能让你我开悟、领悟禅的真谛和旨趣。

本书以历史的独特眼光，全面阐释自印度禅学至清末禅宗的流变，时间跨度长达两千多年。主要揭示制约禅宗兴衰的社会、政治、经济、文化和民族等的一般历史，并系统考察禅宗在推动中国传统文化发展和对外传播中的作用和地位。书中翔实记录了禅学与儒教、道教等中国主体思想文化的冲突、融合和互动的途径。还从多角度对禅宗思潮、派系典籍和人物进行系统阐述，并深入分析禅宗与戒律、般若学、唯识学、华严宗、净土宗等的互相交流和融合。当你被人生的种种烦恼困扰，或沉重的工作压得喘不过气来时，阅读禅宗发展的历史和充满人生智慧的禅宗语录，可以帮助你放下一切，进入一个无忧无虑、空明解脱的境界。

《禅宗简史》是一本关于佛教禅宗常识的凝炼读物。全书以印度禅的传入，中国禅宗的形成、鼎盛衰亡和历史朝代为主要阅读线索，并对各禅门宗派的创立、历代祖师禅匠、著名居士的禅学交往活动，以及各大门派宗师的禅宗经典、栖止的禅院等作了翔实描绘。鉴于佛教禅宗思想体大思精，深奥玄妙，本书以图文互注的编排形式，晓畅易懂的语言叙述，讲述禅宗发展的历史与文化。书中插入了560余幅具有极高观赏和收藏价值的佛陀、罗汉、禅师、尊者、居士等佛教绘画典藏作品，使美图与佳文互为辉映。相信喜爱中国禅宗的读者，阅读此书对全面了解博大精微的禅宗历史文化和知识大有开卷之益。

是为序

证悟谨识

戊子年初春 于龙图斋

# 目录

## 序

## 印度禅的诞生

## 禅的诞生及门下宗师

2 佛陀

拈花迦叶破颜微笑 / 「西天禅宗第一祖」摩诃迦叶



## 禅宗的准备时代

东汉时期的禅法 / 6 中国最早的禅法 / 6 安

## 系的出现 / 29

南朝的佛教领袖慧观 / 道场禅师宽赞 / 改变禅学思潮的宽赞 / 开辟禅学独立化道路的求那跋陀罗 / 中国禅宗宗系的出现

## 北朝时期的禅法 / 34 最早出现的禅僧团 / 34

禅僧团的领袖玄高 / 佛跋陀与慧光的北地禅团 / 35 佛陀禅

师结众少林精舍 / 北地论师慧光 / 僧稠与僧实统领的北朝官

禅 / 37 北朝官禅领袖僧稠 / 僧实的官禅僧团及官家行禅 / 北朝下层禅众与官

禅的对峙 / 禅法东来 / 42 东土初祖达摩 / 达摩与「佛心天子梁武帝的问题

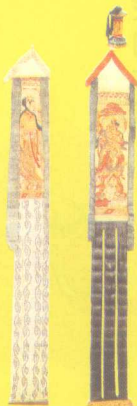
答 / 达摩「一苇渡江」北上传法 / 达摩高山「面壁九年」 / 达摩与《楞伽经》 /

何谓达摩禅 / 达摩禅的艰辛弘传 / 49 达摩的门人 / 禅宗「祖慧可

/ 慧可立雪断臂求法 / 慧可的门人们

## 禅宗的禅机时代

隋朝时期的禅宗 / 56 隋朝的社会及禅宗 / 56





## 南朝时期的禅法 / 29 禅法的弘传和宗

四圣「之三」道融 / 「什门四圣」之四「僧青

东晋十六国时期的禅法 / 17 道安师徒及  
 门人慧远 / 17 僧团领袖道安 / 一代宗师的弘禅事迹 / 「东方菩萨」对佛  
 教的贡献 / 「大和尚」佛图澄 / 慧远禅林 / 庐山东林禅院 / 白莲结社弘禅 / 译  
 经大师与四大高足 / 23 鸠摩罗什到长安 / 罗什的「中土大译  
 场」 / 什门四圣 / 26 「十哲」之一道生 / 「解空第一」僧肇 / 「什门

三国时期的禅法 / 14 译经术与安般  
 禅 / 14 居士支谦译介佛经 / 朱士行西行求禅法 / 安般  
 禅的推动者 / 15 康僧会传法



世高传介小乘禅法 / 禅数学 / 上座部佛教 / 《安般守意经》 / 支娄迦谶传介大乘  
 禅法 / 帛梵本佛经来中土的玄佛明 / 般若学 / 大乘佛教 / 智度慧父经《道行般若  
 经》 / 大乘三昧禅经《般舟三昧经》 / 《首楞严三昧经》



法传弘旨要 / 神秀的禅宗语录体 / 神秀高足及门  
 下弘传 / 82 第一高足普寂禅师 / 义福禅师 / 何谓「练  
 五门」? / 何谓「入七净」? / 智通禅师 / 惠源丘尼 / 优婆塞未

唐朝时期的禅宗 / 64 达摩禅在唐朝的勃  
 兴 / 64 达摩在唐朝的适时弘传 / 黄梅禅系的创立 / 65  
 禅宗四祖 / 道信 / 姓「非常性」的弘忍 / 道信与禅众常住双峰 / 山居禅学 / 坐作  
 并重的实践者弘忍 / 黄梅禅系的门庭禅风 / 道信的「入道方便」 / 弘忍与  
 东山法门 / 70 五祖弘忍大满禅师 / 弘忍传衣钵慧能 / 东山法门 / 五祖  
 弘忍的门人及禅系 / 73 嵩山禅系的法如禅师 / 杜禅师 / 慧超禅  
 师 / 嵩岳元禅师 / 嵩山禅系老安禅师 / 京师楞伽禅系护持者玄  
 贇与净觉 / 77 玄奘禅师 / 净觉禅师 / 京师神秀禅师 / 78 「两  
 京法主, 三帝门师」的神秀禅师 / 一代女皇武则天为禅宗「立宗」 / 神秀的禅

达摩禅系的初兴之路 / 56 大兴禅宗的隋文帝专事南天竺  
 一乘宗的法冲 / 三祖僧粲 / 僧粲向慧可忏悔罪 / 僧粲为道信解缚 / 慧可对隋  
 代禅宗的贡献 / 《大乘起信论》对唐代禅宗的影响



曾有/敬贤禅师/京派禅系官禅化/85弘忍门下的四川

禅系/86资州智洗禅师/南山念佛门创始人宣什/牛头宗的勃兴

与传承/88何谓牛头宗/「东夏之达摩」：法融初祖/法融的门

徒及牛头禅承嗣/90牛头宗/祖智岩禅师/牛头宗三祖慧万禅师

/牛头宗四祖法持禅师/牛头宗五祖智威禅师/牛头宗六祖慧忠

禅师/鹤林玄素禅师

## 中唐时期的禅宗/93南北禅的对

立与南宗兴盛/93禅宗的南北对峙/何谓北宗禅/何谓「南宗

禅」/南宗创始人六祖慧能/禅宗「宗经」：《六祖坛经》/慧能门人

及南宗承嗣弘化/100高足法海禅师/荷泽宗创立者神会/志彻禅师

/智常禅师/玄策禅师/南宗禅系及其禅法特色/106岭南禅系

/荷泽禅系/净慧保唐禅系/永嘉玄觉的禅观/109玄觉禅师/《永嘉

证道歌》的禅观及影响/南阳国师慧忠禅系/111大证慧忠禅师/

崛起的江南禅系/112洪州宗及其门人/112洪州宗始

祖南岳怀让禅师/洪州禅创立者道一禅师/洪州宗的京禅类禅师



居士/禅趣空灵的柳宗元居士/「香山居士」白居易/青莲居士李白/「诗佛」

王维居士/唐代强大的禅林经济/140河北禅宗在藩

镇割据下振兴/142赵州从谂禅师/「圣人」从谂振兴河北禅宗/临

济宗的创立及宗风/144临济宗创始人义玄禅师/义玄的助手普化

禅师/临济宗门庭设施「四宾主」/义玄创立「四料拣」/义玄门人存奖禅师/

江南禅宗的复兴与沩仰宗的创立/147黄檗希运禅师/

沩仰宗创始人沩山灵祐禅师/沩仰宗的同创者仰山慧寂禅师/惟俨

禅系的兴盛/152「避世禅」者华亭德诚/惟俨禅系「弄

潮人」夹山会善/避世《乐道歌》与道吾圆智禅师

/「枯木众」石霜庆诸禅师/庆诸住持的石霜寺/云

岩昙晟禅师/曹洞宗的创立者/156何谓

曹洞宗/曹洞宗创始人洞山良价禅师/云居道膺禅师/曹山本寂禅师/雪峰

禅系在福州的兴盛/159「周金刚」德山宣鉴禅师/雪峰义存禅师

/「各头陀」玄沙师备禅师/云门宗的创立/162何谓云门宗/云门宗创

始人文偃禅师/何谓云门三句/法眼宗在南唐吴越的兴起



114 兴善惟宽禅师 / 章敬怀晖禅师 / 鹅湖大义禅师 / 重禅皇帝与如满禅师 / 洪

州禅的理禅类禅师 / 117 大珠慧海禅师 / 洪州禅的农禅

类禅师 / 118 百丈怀海禅师 / 佛教禅宗纲领《禅门规式》 / 农禅推行者慧

禅师 / 「三大士」之二归宗智藏禅师 / 石头宗系的门人及禅风

123 石头宗始祖青原行思禅师 / 石头系的发祥地净居寺 / 石头宗创始人石头希

迁禅师 / 药山惟俨禅师 / 天皇道悟禅师 / 丹霞天然禅师 / 大颠普寂禅师 / 石头禅

系的理论基石《参同契》

## 禅宗的鼎盛时代



晚唐五代十国时期禅宗 / 132 晚唐五代十

国社会对禅宗的影响 / 132 排佛 毁佛与禅宗

化和禅教合一 / 133 盛世唐朝的排佛和毁佛 / 宗密禅师的禅教一致

与三教融合论 / 宗密创立禅教一致的华严禅 / 唐代参禅的士大夫

136 刺史李翱居士 / 裴休居士的禅教统一论 / 排佛居士韩愈 / 「东土维摩」庞蕴

164 何谓法眼宗 / 法眼宗始祖罗汉桂琛禅师 / 法眼宗创立者清凉文

益禅师 / 文益的「古圣眼目」 / 文益的《十规论》 / 吴越大

弘法眼宗的德韶禅师 / 永明延寿整合佛教的禅论

两宋时期的禅宗 / 170 北宋的社会

及禅宗 / 170 临济宗的重振与禅门宗风 / 172 临济

新风开创者善昭禅师 / 善昭创立「文字禅」 / 门下发三支的石霜楚圆禅师 / 何谓

黄龙宗? / 黄龙宗的创立者慧南禅师慧南的「黄龙三关」 / 黄龙宗门人

178 晦堂祖心禅师 / 宝峰克文禅师 / 文字为禅的慧洪禅师 / 「已泊再来」常总禅

师 / 杨岐宗兴盛和承传 / 181 何谓杨岐宗 / 杨岐宗创立者万全禅师

杨岐宗的门下传嗣 / 183

守端禅师 / 法演禅师 /

云门

文士交

师 / 广结方外之



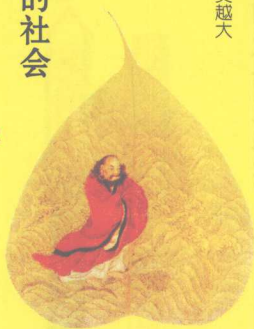
多头弘传

中兴 / 184 与

住甚密的居讷禅

师的元禅师 / 天

衣义怀禅师及门人 / 慧林宗本禅师 / 法云法秀禅师 / 「云门中兴」之僧重显禅师



契嵩开创儒释融合之先河

南宋时期的禅宗 / 191 南宋的社会及禅宗 / 191

克勤禅师与他的《碧岩集》 / 深受士大夫喜爱的《碧岩录》 / 反对「文字禅」

的宗果禅师 / 何谓看话禅 / 宏智正觉复兴曹洞宗 / 197 投子义青

禅师 / 芙蓉道楷禅师 / 清溪禅师 / 宏智正觉的「默照」禅风 / 何谓默照禅 / 南宋

中后期的禅宗制度 / 200 南宋中后期的禅宗派系

201 佛照德光禅师 / 「虎丘派」创始人绍隆禅师 / 虎丘派的门下弘

传 / 202 昙华禅师 / 祖先禅师 / 松源崇岳禅师 / 禅宗对宋代理学的

影响 / 203 宋代士大夫乐于参禅 / 203 宋代参禅的

居士 / 204 无垢居士张九成 / 无为居士杨杰 / 东坡居士苏轼 / 子由居士苏

辙 / 李遵居士 / 山谷居士黄庭坚 / 紫微居士吕本中

## 禅宗的衰落时代



的禅宗 / 224 「增」看话禅」的德宝禅师

「博山禅」的创立者元来禅师 / 「鼓山禅」

的创立者元贤禅师 / 明朝晚期的禅

宗 / 226 禅宗在明朝末期的最后复兴 / 明

末曹洞宗门人 / 227 「临济中兴」

的圆悟禅师 / 与师争

辩的法藏禅师 / 磐山圆修禅师 / 雪峤圆悟禅师 /

「云门系」开创者圆澄禅师 / 寿昌系开创者慧经禅师 / 开辟近代念佛

禅的「四大高僧」 / 230 云栖宏禅师 / 紫柏真可禅师 /

憨山德清禅师 / 益智旭禅师

清朝时期的禅宗 / 233 清初帝王

与禅宗 / 233 嘉祥帝王清世祖 / 治禅帝王清世宗 / 清初

的禅宗僧争 / 235 清初禅宗的兴盛 / 禅宗代表天

童和磐山二系 / 236 天童系禅匠 / 237 木陈道禅师 / 费隐通

容禅师 / 破山海明禅师 / 文雪通醉禅师 / 象崖性挺禅师 / 磐山系禅匠 /

239 茗庵通问禅师 / 玉林通禅师 / 云门系与寿昌系的弘传 /





元朝时期的禅宗 / 208 元朝的社会

及禅宗 / 208 金元时期的北方禅宗 / 209

北方临济宗掌门人印简禅师 / 印简门下弘传 / 俗家弟子刘秉

忠 / 北方曹洞宗掌门人万松行秀 / 禅宗祖庭复兴 / 福裕禅师 / 佛

道斗争的代表林泉从伦禅师 / 行秀禅师与「孔门禅」 / 临济

宗在南方的弘传与复兴 / 214 功利禅型 /

214 之善系行端禅师 / 居简系大? 禅师 / 崇岳系清茂禅师 / 崇岳系守忠禅

师 / 山居禅的代表祖先系 / 216 高峰原妙禅师 / 中峰明本禅师 / 禅

净融合的惟则禅师 / 禅密统一 的元长禅师

明朝时期的禅宗 / 219 和尚出生的皇帝朱

元璋 / 讲教并行的明初禅宗

门派 / 220 元叟法系 / 221 昙噩禅师

/ 智及禅师 / 「国初第一宗师」梵琦禅师 / 大诉

法系 / 223 「清觉妙辩」慧昙禅师 / 宗泐禅师 / 妙道法系

/ 223 「瑞岩三关」无愠禅师 / 禅净双修的晋庄禅师 / 明朝中期衰落



240 云门系禅匠 / 240 三宜明孟禅师 / 瑞白明雪禅师 / 寿昌系禅

匠 / 241 天然函岳禅师 / 祖心函可禅师 / 霖道霁禅师 / 「集大成」者道盛禅师

/ 清末民初禅宗尊宿 / 244 八指头陀敬安禅师 / 虚云禅师 / 圆瑛禅

师 / 应慈禅师 / 太虚禅师

## 附录

禅宗·术语·法物·宗匠·禅寺·经籍索引 / 247

主要参考书目 / 256



# 印度禅的诞生

印度禅，作为一种宗教修持，为中外一切佛教派别所奉行。

禅，诞生于2500年前的灵山大法会上，佛祖拈起梵王所献的优波罗花示众。当时，众弟子皆默然，只有迦叶尊者破颜微笑，妙悟其意。于是，世尊“实相无相，微妙法门，不立文字，教义外另传”的禅传嗣给大弟子迦叶，并下传二十七代，由二十八代弟子达摩祖师将禅传入中土。



# 禅的诞生及门下宗师

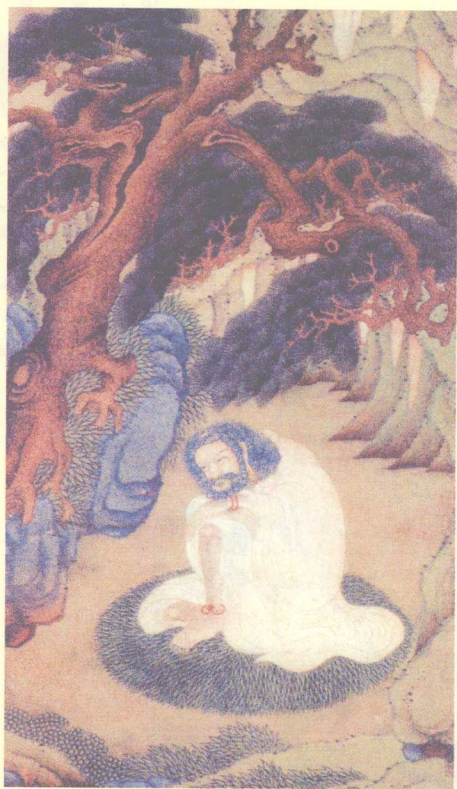


二千五百年前的灵山法会上，佛祖释迦牟尼拈花迦叶破颜一笑，最奇妙、最精微的、最不可思议的禅诞生了。世尊涅槃前以『不立文字，教义外别传』将衣钵传嗣于大弟子迦叶，于是佛陀之禅灯续相传不断，承嗣的宗师有二十八位之多。

## 佛陀拈花迦叶破颜微笑 佛陀

即释迦牟尼（约公元前565—前486年），原名叫悉达多，族姓乔达摩。他是古印度迦毗罗卫国（今属尼泊尔南部。——作者注）净饭王的太子，国王期望他的儿子成为“转轮王”继承王位。但太子对权贵不感兴趣，厌烦宫廷锦衣玉食、无忧无虑的生活，毅然于周昭王四十二年二月八日，19岁的他夜逾城墙出家修道，在尼连禅河畔的苦行林中苦修六年之后，来到尼连禅河洗去六年的积垢。释迦牟尼沐浴后，踉踉跄跄地走进菩提伽耶（今属印度比哈尔邦伽耶城南约十公里的地方。——作者注）的树林中，他静定自心端坐于菩提树下，双足盘错交叉，结跏趺坐，端身正念，面朝东方，并许下“若不能修成正果，绝不起身”的宏愿。于是他在菩提树下禅定整整七天七夜，终于在周昭王四十八年二月初八日凌晨，在菩提树下大彻大悟，修成正觉。

佛祖成佛后，经常在尼俱律树下打坐。有一天，两个商人路过，问：“佛祖见有车过否？”佛祖回答：“未见。”商人又问“无人禅定否？”佛祖回答：“不禅定。”佛



苦行林中修道

丁云鹏 纸本设色 明代

释迦牟尼初为悉达多太子，后看破红尘诸苦（即生、老、病、死）削发出家，在苦行林中绝食苦修六年，终于在菩提树下大彻大悟，修成正觉成为万人敬仰的佛祖。



祖的灵山大会上见到五百僧人，他们都修到了四禅定，具有五种神通，然仍未达到诸法忍境界。于是，佛祖拈起梵王所献的一束美丽的优波罗花示众。此时，众人皆默然不知所措，唯迦叶尊者破颜微笑。佛祖高兴地说：“我有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教义外别传。今传之摩诃迦叶。”佛祖行至多子塔前，命迦叶将其法座分一半坐下，拿僧伽黎大衣围在他身上，告诫道：“我以正法眼藏密付与你，你当护持，传会后来者。”迦叶心领心神，尊崇佛祖旨意。

经过许多年后，人们才知道，这就是以心传心的智慧，就是被后世人们说了又说写了又写的“不立文字，教义外另传”的禅。

禅，就这样诞生了。

禅为佛之心。

禅，心有灵犀而通大彻大悟。

以一笑博得佛祖盛赞的摩诃迦叶，被世人尊称为“西天禅宗初祖”。

## “西天禅宗第一祖”摩诃迦叶 又称

“迦叶”、“迦叶波”、“大迦叶”、“饮光”等。出生于一个富有的婆罗门家庭，属于婆罗门种姓，为古印度摩陀国王舍城人。佛陀的十大弟子之一。在释迦牟尼弟子当中，迦叶是专门以修习苦行而闻名的，被尊为“头陀第一”。

据说，迦叶年幼就与众不同，喜欢独居一处。成年后，父母为他张罗了一位美妻成家。然而他和妻子都不事房中床第之欢，一心向佛，两人婚后商量分床而息。父母知道后拆掉一张床，这样正合他俩之意，于是一个在室内坐禅，另一个则卧床而眠，十余年来从不间断。父母双亡之后，迦叶出家修习外道，在竹林精舍听闻佛陀说法，从



佛陀拈花笑

陈用志 绢本设色 宋代

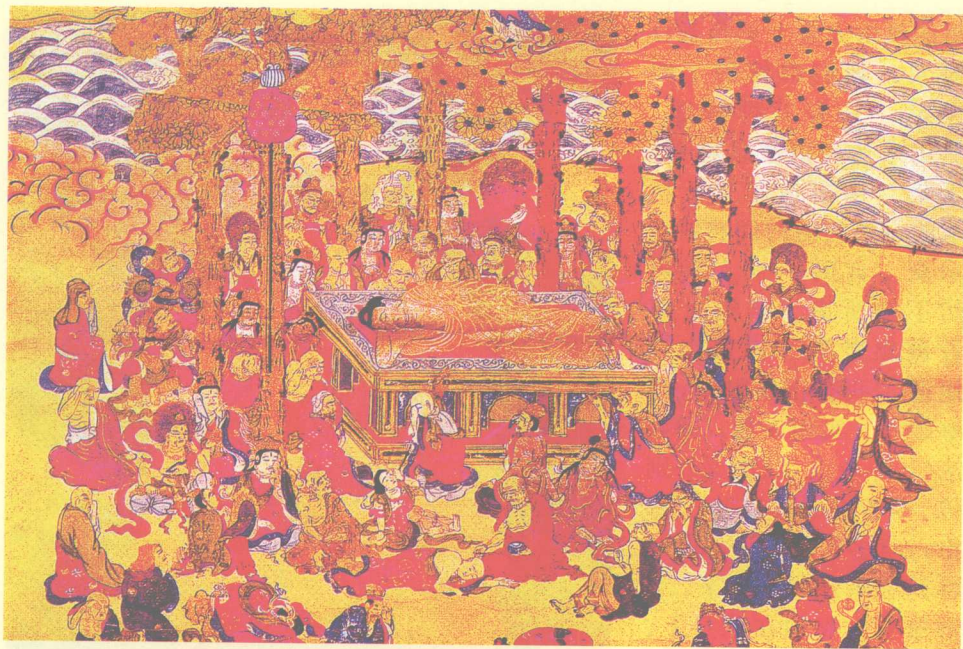
画面描绘的是佛祖须发浓密，身着大红袈裟于兰花丛中拈花微笑的情景。表现了求得佛法真谛的世尊，中庸和慈善的佛家气象。相传，佛祖拈花，众弟子皆静默迷惑不解，都看着佛祖，惟有大弟子迦叶尊者破颜微笑，妙悟其义。迦叶在佛祖这种不立文字的启示下，以心灵妙的灵感达到光明的彼岸或者高明境界，可见其大智大慧是何等之高。



佛陀禅定

佚名 铜塑 清代

禅定之法，盛行于古印度，佛教也将修定作为基本的宗教践行，认为通过这个法门能超越世俗的分别思维，获得一种非逻辑演绎的一切智慧。由此可达涅槃解脱、证道成佛之境。画面中，佛陀面相慈祥寂静，端坐于莲台之上，双足交叉，左手结触地印，右结禅定印，呈禅定状。



佛陀涅槃

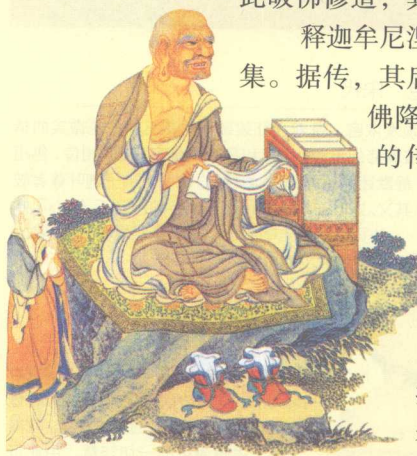
佚名 绢本设色 清代

佛陀成佛后，先后在鹿野苑、王舍城的竹林精舍，舍卫城的祇园精舍等处说法，经过长达40多年的弘法生活，佛陀在拘尸那揭罗的跋提河畔娑罗双树间圆寂。画面描绘的是佛陀面北向右侧卧，呈安眠状涅槃的情景。

此皈佛修道，其妻也很快证得圣果。

释迦牟尼涅槃后，迦叶成为教团领袖，并主持了第一次结集。据传，其后付法于阿难，自己在鸡足山入定，以待弥勒佛降世。中国佛教禅宗有“世尊拈花，迦叶微笑”的传说，称迦叶为“西天第一祖”。

印度佛陀禅从世尊传衣钵于西天初祖迦叶之后，并代代相传，灯火不断，共传嗣二十八人。即迦叶传阿难、阿难传商那和修、商那和修传优波鞠多、优波鞠多传提多迦、提多迦传弥遮迦、弥遮迦传婆须蜜、婆须蜜传佛陀难提、佛陀难提传伏驮密多、伏驮密多传胁尊者、胁尊者传富那夜奢、富那夜奢传马鸣、马鸣传迦毗摩罗、迦毗摩罗传龙树、龙树传迦那提婆、迦那提婆传罗睺罗多、罗睺罗多传僧伽难提、僧伽难提传伽耶舍多、伽耶舍多传鸠摩罗、鸠摩罗传闍夜多、闍夜多传婆修盘头、婆修盘头传摩拿罗、摩拿罗传鹤勒那、鹤勒那传师子尊者、师子尊者传婆舍斯多、婆舍斯多传不如蜜多、不如蜜多传般若多罗、般若多罗传菩提达摩。



“西天禅宗初祖”迦叶

丁观鹏 绢本设色 清代

迦叶，生卒年不可考。释迦牟尼的大弟子。佛祖坐化之后，他召集五百罗汉，第一次将佛家思想全面整理成文字。并将佛陀之禅法传于阿难尊者。

不如蜜多、不如蜜多传般若多罗、般若多罗传菩提达摩。



# 禅宗的准备时代

中国佛教早期流行的禅法中，是汉魏两晋之际影响最大广为流传的“十二门禅”、“二甘露门”的“数息观”与“不净观”。初祖达摩来中土传“观心”禅法，行于南北朝之后。

印度禅在中国佛教中的传播，大都与“慧智”结合起来。汉魏间所谓“禅数学”，即“定慧”双运，南北朝以后多讲“止观”兼行，成为隋唐诸大宗派的共性。在禅宗的准备时代，禅僧团就是当时的一种修禅模式：聚众、乞食、游行、坐禅。被推为东土始祖的达摩、慧可、僧粲等都是以这种方式“游化行禅”。



# 东汉时期的禅法



东汉时期，禅法由印度传入中土，当时翻译传介小乘禅法经典的是安世高，如《安般守意经》《阴持入经》等，他创立了《禅数学》。支娄迦讖译介的是大乘禅法，其经典有《般舟三昧经》《道行般若经》并创立了《般若学》。同时，产生了佛教禅学的新思潮。



佛坐禅  
铜像 唐代

## 中国最早的禅法

禅定，被佛教全部修行的“戒、定、慧”即“三学”，扩展为菩萨行的“六度”并放在首位。这样一来，禅法往内地传播，与佛教在中国的整体发展状况是十分相宜的。自东汉末年以来，以安世高为首的著名翻译家翻译了佛教的上座部经典，与此同时也开始了对上座部禅法的系统传介。支娄迦讖印度高僧也开始了对佛教大乘经典和大乘禅法的译介和传弘。在他俩的影响下，佛教义学遂分为两支：一支是安世高开创的“禅数学”；另一支就是支娄迦讖开创的著名的“般若学”。这两种思潮影响下的禅学，从东汉一直延续至两晋，这就是禅法在中国初期传播的最好明证。

中国佛教早期流行的小乘禅法主要为安世高介绍的“安般守意”法。禅在小乘佛教中被称为“三学”即为“定学”。图为佛祖坐禅修行。

## 安世高传介上座部禅法

安世高，名清，字世高。原为安息国（今伊朗。——作者注）太子，世人又称“安侯”。东汉末僧人，佛经翻译家。安侯幼年勤奋博学，在风角（古代以风占卜的术数。——作者注）、天文、医学等方面皆有较深探究，还能辨别禽鸟之声，在西域颇有名望。贵为太子的安侯，笃信佛教，居家奉行，谨守戒律。父王去世后，在即继王位时，他主动抛弃世俗的荣华富贵，将王位让给叔父，自己出家为僧，潜心修佛。

安世高出家后游历诸国，以广见博识，能通晓各种语言。他深究禅学，博晓三藏，尤精禅经和佛教的阿毗昙学（一种佛教文本，主要对佛教理论和概念进行阐释分类。——作者注），所传弘的是禅（即禅观。指通过禅定静虑，以达到佛教追求的涅槃境界。



——作者注)数(指数法,对径或教法的注释。  
——作者注)之学。汉桓帝建和二年(公元148年。——作者注),安侯从西域来到河南洛阳,在学会汉语之后,便开始了译经活动。汉灵帝建宁年(公元170年。——作者注),安侯南下游化,在豫章、南阳、会稽(今江西、浙江一带。——作者注)等地活动。晚年因避乱而至江南,后在会稽被斗殴者误中亡。相传“自识缘业,多有神迹”,在江南各处留下许多传说。弟子有南阳韩林、颍川皮业、会稽陈慧等。《安般守意经》和《阴持入经》是最能代表他禅学思想的两部作品,他传弘的小乘禅数学,多属说一切有部系统,对中国的禅宗思想产生了深远的影响。

安侯居洛阳二十余年,先后译出《安般守意经》、《阴持入经》、《人本欲生经》、《大十二门经》、《小十二门经》等三十九部(《出三藏记集》作三十四部四十卷。——作者注),多为小乘一切有部的经典。他是有史记载以来,最早以汉文系统翻译佛经的知名译家。“说一切有部”系统,影响远至东晋道安、慧远二位禅师。

**禅数学** 中国佛教学说。一般特指东汉安世高所传的说一切有部学。“禅数”,指特行禅中的数,如“四禅”、“四等”、“四空”、“十二切入”以及数息入定等,由于这类“数”均与佛理有关,故有时与“智慧”同义。这是一门将禅定实践与研习教理结合为一的修习法门,在通世的士大夫和游动的学僧中甚为流行。阐扬安世高禅数学的,在汉魏之际有:南阳韩林、颍川皮业、会稽陈慧,影响最大的是三国吴的康僧会,以“安般禅”和“十二门禅”为根本禅法,通过“守意”、“划垢”,谋求净心觉悟,神通自在。禅僧道安、慧远对此门禅学有所发展。提倡由禅发慧,乘慧入禅,禅慧结合,成为当时与般若学并行的两大义学思潮之一,并略早于后者。安世高



佛入四禅天

佚名 唐卡画 清代

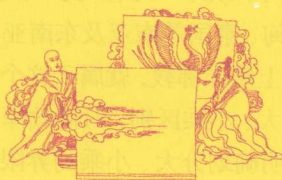
佛教的小乘禅按修习层次,可分为:“四禅”、“四静虑”。即初禅、二禅、三禅、四禅。初禅是以“寻”,“伺”为思维形式;二禅是以“内等净”为思维形式;三禅是以“行舍”、“正念”、“正知”为思维形式;四禅是以“舍清静”、“念清静”为思维形式。图为佛祖修行已到四禅天。



道安法师

佚名 线描

道安(公元314—385年),东晋,前秦僧人,佛教翻译家。弟子有慧远、道立、僧睿、慧持等。为般若六大家之一。



安世高传小乘禅

佚名 线描

安世高所译介的《安般守意经》,是小乘禅法的佛教实践法门。即摄心守意,专注一境,而得解脱。