009

CHINA

# 知中

# 禅的入门

特集 The ABC of Chan ISSUE

宗教、艺术、书画、诗歌、古琴、茶、园林、香文化、现代设计、生活方式

禅，一个变化无穷的简单法则！

中信出版集团

图书在版编目（CIP）数据

知中·禅的入门 / 罗威尔主编. -- 北京：中信出版社，2017.9
ISBN 978-7-5086-7737-8

I. ①知… II. ①罗… III. ①禅宗—基本知识 IV. ①B946.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 131130 号

知中·禅的入门

主　　编：罗威尔
出版发行：中信出版集团股份有限公司
（北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座　邮编 100029）
承 印 者：北京利丰雅高长城印刷有限公司

开　　本：787mm×1092mm　1/16　　印　　张：13.5
字　　数：300 千字　　插　　页：8
版　　次：2017 年 9 月第 1 版　　印　　次：2017 年 9 月第 1 次印刷
广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号
书　　号：ISBN 978-7-5086-7737-8
定　　价：59.80 元

版权所有·侵权必究
如有印刷、装订问题，本公司负责调换。
服务热线：400-600-8099
投稿邮箱：author@citicpub.com

知中《禅的入门》特集 · 言论
ZHICHINA The ABC of Chan Expressions
page.5

全国禅院分布大地图
The Map of Chan Buddhist Temples in China
page.11

禅宗人物谱系
The Family Tree of Chan Buddhism
page.15

禅的辞典
Chan Lexicon
page.18

01 采访少林寺二祖庵庵主：禅武合一
Interview with the Buddhist Abbot of Erzu Temple：The Unity of Chan and Wu
page.20

02 禅宗：一个特殊而有生命力的佛教宗派
Chan Buddhism：A Particular and Dynamic Buddhist Sect
page.28

03 禅、禅学、禅宗
Chan，Chan Learning，Chan Buddhism
page.36

04 不立文字，直指人心
Don't Depend on Written Words，Directly Point to the Human Mind
page.40

05 坐禅：心念不起，自性不动
Seated Meditation
page.46

06 禅宗思想与老庄之渊源
Sources of Chan Buddhism and Taoism
page.50

07 禅宗源流：从印度禅到中国禅
The Origin of Chan Buddhism：From Dhyana to Chan
page.54

08 南顿北渐：禅门的南北二宗
The Northern and Southern Sect of Chan Buddhism
page.58

09 五家七宗：禅宗的兴衰
Five Schools and Seven Sects of Chan Buddhism
page.62

10 中国禅宗始祖：菩提达摩
The first Patriarch of Chan Buddhism：Bodhidharma
page.68

11 禅法传承：历代禅宗祖师
Four Patriarchs of Chinese Chan
page.72

12 大鉴禅师：六祖惠能
The Sixth Patriarch of Chan Buddhism：Huineng
page.77

13 禅宗公案：断生死命根之利斧，鉴圣凡面目之禅镜
The Koan of Chan Buddhism
page.82

14 禅门心法与经典：心法为体，经典为用
The Mantra and Classics of Chan
page.92

15 禅画：一部禅画录，半壁绘画史
The Paintings of Chan
page.102

16 画僧牧溪：枯淡山野，随笔点墨
Chan Buddhist Monk and Painter：Mu Xi
page.110

17 禅与书法：字有态度，心悟非心
Chan and Chinese Calligraphy
page.118


知
中

图书在版编目（CIP）数据

知中．禅的入门 / 罗威尔主编．-- 北京：中信出版社，2017.9
ISBN 978-7-5086-7737-8

I. ①知… II. ①罗… III. ①禅宗－基本知识 IV. ①B946.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 131130 号

知中．禅的入门

主　　编：罗威尔
出版发行：中信出版集团股份有限公司
（北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座　邮编 100029）
承 印 者：北京利丰雅高长城印刷有限公司

开　　本：787mm×1092mm　1/16　　印　　张：13.5
字　　数：300 千字　　插　　页：8
版　　次：2017 年 9 月第 1 版　　印　　次：2017 年 9 月第 1 次印刷
广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号
书　　号：ISBN 978-7-5086-7737-8
定　　价：59.80 元

版权所有 · 侵权必究
如有印刷、装订问题，本公司负责调换。
服务热线：400-600-8099
投稿邮箱：author@citicpub.com

18 禅与中国古典文学：言外之意，象外之象
Chan's Influence on Chinese Classical Literature
page.124

19 诗僧与僧诗：不二法门从此入，更于何处觅文殊
Monks Who Intent on Poems and Their Poems
page.128

20 茶禅：茶中有禅意，禅以茶悟心
Combination of Tea and Chan：Find Chan in Tea，Drink Tea to Enlighten Yourself
page.132

21 采访武夷山茶人：人在草木间
Interview with Caomujun
page.138

22 琴禅：攻琴如参禅
Guqin and Chan
page.148

23 采访斫琴师王鹏：古琴，禅修的引导音
Interview with Wang Peng
page.152

24 禅僧开窟：莫高窟的肇始
The Initiation of Mogao Caves
page.160

25 禅与古典园林：人间有闲地，何必隐林丘
Chan and Chinese Garden
page.172

26 禅与宋代香文化：炉烟方袅，禅趣盎然
Chan and Incense Culture in Song Dynasty
page.176

27 近代禅学研究：胡适与冯友兰
Modern Study about Chan：Hu Shi and Feng Youlan
page.180

28 禅与现代设计：禅的另一种可能
Chan and Modern Design：Another Possibility of Chan
page.185

29 采访汉学家比尔·波特：西方视角下的中国禅
Interview with Bill Porter：The West Perspective on Chan
page.194

30 禅的东渡：极致的模仿和创造
Chan's Development on the Eastern：The Extreme Imitation and Creation
page.198

31 禅的西传：遥远东方的智慧融合
Chan's Development on the Western：The Integration of the East Wisdom
page.206

参考文献
References
page.214

知中

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

# 知中 09

## 禅的入门


**出版人 & 总经理**
苏静
**Publisher&General Manager**
Johnny Su

**主编**
罗威尔
**Chief Editor**
Lowell

**艺术指导**
汉堡
**Art Director**
Ariyamadisco

**主编助理**
刘小荻
**Assistant of Chief Editor**
Liu Xiaodi

**编辑**
罗兆良 / 陆西渐 / 王静 / 朱静 / 刘小荻
**Editors**
Paul / Yuki / Wang Jing / Zhu Jing / Liu Xiaodi

**特约撰稿人**
茅十九 / 迟光贤 / 常上永
**Special Correspondent**
Mao Shijiu / Chi Guangyun / Chang Shangyong

**策划编辑**
王菲菲 / 刘莲
**Acquisitions Editor**
Wang Feifei / Liu Lian

**责任编辑**
刘莲 / 宋江伟
**Responsible Editor**
Liu Lian / Song Jiangwei

**营销编辑**
李晓彤
**PR Manager**
Li Xiaotong

**平面设计**
汉堡
**Graphic Design**
Ariyamadisco

**联络我们**
zhichina@foxmail.com

**商业合作洽谈**
(010)67043898
**发行支持**
中信出版集团股份有限公司，北京市朝阳区惠新东街甲 4 号，富盛大厦 2 座 ,100029

微博账号
@知中ZHICHINA

微信账号
ZHICHINA2017

## 受访人 / interviewees

**比尔 · 波特 (Bill Porter)** —
美国当代著名汉学家、翻译家、作家。他曾经以“赤松”为笔名翻译出版了《寒山诗集》《石屋山居诗集》《菩提达摩禅法》等英文著作。
从 1972 年起，他一直生活在港台地区，并经常在中国旅行，创作了大量介绍中国风土人情的作品。
他的主要研究方向为中国的道教、佛教和诗歌等传统文化。

**释延勇** —
嵩山少林寺二祖庵庵主，全国机锋辩禅冠军。曾随师父释永信代表少林寺出访美国白宫、俄罗斯克里姆林宫、泰国皇宫，并会见东正教牧首、泰国僧王等国内外知名宗教人士。剃度恩师：少林寺方丈永信大和尚；受戒师父：唯识宗泰斗惟贤长老；教授师父：前佛教协会会长传印长老；参禅导师：一代禅门尊宿慧通禅师。著有诗集《石室孤灯》。

**王鹏** —
钧天坊创始人，当代斫琴与演奏兼善的古琴艺术家、美学空间设计师、非物质文化遗产“古琴艺术”项目传承人。弘扬古琴之“天地精神”与“人文情怀”，倡导文人生活美学与文化修行。主张坚持从古琴艺术当中提炼“清微淡远，中正平和”的精神并将之融入当下生活，以传统与当代相结合的方式立体地传承古琴文化。

**草木君** —
邱月微，福建武夷山人，结庐黄柏溪畔，以茶为业，自诩为一枚“种几亩茶，栽五株柳”的小茶童。平时好山水、耽文字、经常流连于道观僧宇下，或听雨或吃茶或闲聊山林逸事，尽兴而忘归，便觉不亦快哉。

**马可** —
知名设计师。曾在巴黎时装周发布作品“无用之土地”，在巴黎高级定制时装周发布作品“奢侈的清贫”。1996 年，马可与合伙人创建首个中国设计师品牌“例外”。2006 年，马可辞去设计总监职位离开“例外”，并创建无用工作室，后注册成为社会企业，致力于保护、传承民间手工艺，提供原创手作衣服和生活艺术品。

**朱赢椿** —
知名书籍装帧设计师。现任南京“布衣坊”工作室设计总监，创立个人设计工作室“随园书坊”。朱赢椿从 2004 年起开始自主策划和创作图书，代表作品有《蚁吃》《蜗牛慢吞吞》《设计诗》《虫子旁》《虫子书》等，以对自然山水、生物的细致观察为主题。朱赢椿的装帧设计清新质朴，自成风格，作品多次获得“中国最美的书”和“世界最美的书”奖项。

**何武贤** —
台湾知名建筑设计师，现任台湾地区室内设计专技协会理事长，山隐建筑室内设计创意总监。何武贤擅长别墅设计、园林景观和室内设计的整合，崇尚并研究禅学思想和自然意境在设计作品中的应用，设计作品获得包括德国 iF 设计大奖在内的多项国内外奖项。由于在设计作品中自然流露出的禅意，他被业内人士称为“生活禅空间美学家”。

**YIYI** —
新锐珠宝设计师。自幼学习书法绘画，毕业于中国美术学院，后到法国巴黎现代首饰设计学院高级珠宝专业学习。现在就职于兰宫珠宝。YIYI 的设计作品采用现当代风格，外表以抽象和几何化为主，将极简美学与传统东方气韵结合，通过含蓄、素雅的表征，传递珠宝作品的内在禅韵。

## 协力机构 /cooperative organizations

**南京博物院** —
南京博物院位于江苏省南京市紫金山南麓、中山门内半山园，是一座大型综合性省级历史艺术博物馆、国家一级博物馆，中国三大博物馆之一。南京博物院前身是国民政府教育部 1933 年始创的国立中央博物院，是中国第一所由国家投资兴建的现代综合性大型博物馆。《天都峰图》《苍翠凌天图》现藏于此。
⇨ 南京市玄武区中山东路 321 号
⇨ 025-84807923

**北京故宫博物院** —
北京故宫博物院建立于 1925 年，位于北京紫禁城内。是在明清两代皇宫及其收藏的基础上建立起来的中国综合性博物馆，也是中国最大的古代文化艺术博物馆。《伯牙鼓琴图》《斫琴图》《云山墨戏图》现藏于此。
⇨ 北京市东城区景山前街 4 号
⇨ 010-85007421

**台北“故宫博物院”** —
台北“故宫博物院 ”，是台湾规模最大的博物馆，馆内典藏近 70 万件册的艺术品和文物，藏品时间跨度涵盖新石器时代至今长达 8000 年。
《达摩图》《无量寿佛会庆图》《 容膝斋图 》《 泼墨仙人图》现藏于此。
⇨ 台北市士林区至善路 2 段 221 号
⇨ 886-2-6610-3600

**东京国立博物馆** —
东京国立博物馆创立于 1872 年，是日本最早的博物馆。藏品总数 11 万件以上，其中包括日本国宝 87 件、重要文化财产 610 件。宋代石恪的《二祖调心图》以及宋代梁楷的《六祖斫竹图》《李白行吟图》现藏于此。
⇨ 东京都台东区上野公园 13-9
⇨ 03-5777-8600

## 杨庆祥

**诗人，中国人民大学教师**

**你觉得“禅”是什么？**

禅不是一种理论，不是一种观念。它是一种认知世界的方式，由内心生发，由生发而圆融，由圆融而智慧，由智慧而欢喜，如此以至无穷。

**你觉得“禅”的哪一点最吸引你？**

禅最吸引我的，是它无处不在的覆盖性。它是一种能在瞬间得到开悟的方式，它不需要任何辩证法。

**“禅”的思想对你的工作领域，产生过什么影响？**

我工作的领域是人文社科。在这个领域，禅一直被看作是一种观念或者知识，并对此进行了诸多研究，这被认为是对某种知识的积累和思想的推进，但如果没有意识到禅是作为一种“空”而存在的话，我认为这些研究也许偏离了方向。

**你觉得“禅”和日常生活的关系是怎样的？**

禅的本质是自由，自由思考，自由表达，自由行动。而这种自由是建立在一个充分意识到自我的有限性和宇宙的无限性的基础之上的。禅机非我执，万念皆生机。

## 梁井宇

**场域建筑工作室主持建筑师，北京建筑大学建筑设计艺术（ADA）研究中心教授**

**你觉得“禅”是什么？**

禅是通往觉悟的一种方法。我们为了认识世界构建出了二元的概念（观察者和对象）。但想要觉悟就必须“能所双亡”，观察者（能）和对象（所）要浑然不二。但觉悟的方法和觉悟却又是二元的，这说明，只要还有觉悟和觉悟的方法这两件事，就不可能真正觉悟。不同于其他方法，禅直接去除了二元概念，包括字面上的佛法。禅宗的不立文字、不循规蹈矩、见佛杀佛等主张，都是为了破除学佛的教条概念或二元概念的局限。语言同样是二元的，为了次第修行，我们无法依赖语言（去修行），但又无法离开语言（勉强描述不可描述的觉悟）。所以要传递什么是禅，佛只好“拈花示众”。

**你觉得“禅”的哪一点最吸引你？**

禅撕开了日常思维的破绽，让人有机会领略到与真实世界相似的那种梦幻的虚假性。这种时不时透露出的信息最吸引我，使我在放下对财富、名望、身体、知识的执着时变得勇敢一点儿。

**“禅”的思想对你的工作领域，产生过什么影响？**

在我所工作的设计领域，人们常把禅理解成一种带着东方元素的极简美学形式，这是对禅的误解。好比有人迷上了一辆性能卓越的汽车，买回来只为了欣赏而不驾驶。禅的减法思维为的是去除一切羁绊，身心脱落，直捣黄龙，明心见性。这种因专注而变得强大的能量，只要有一丁点儿波及设计思想，都会产生巨大的影响。

**你觉得“禅”和日常生活的关系是怎样的？**

如果能时时学着去除二元概念，减少分别心，心就能少受时间、空间、自我、他人的限制，安住于当下，没有过去与未来。这会让我们和日常生活的关系更紧密，活得更明白也更有质量。吃饭的时候专注吃饭，喝茶的时候安心喝茶。果能时时如此，相续不断，便是禅修。



文：　编：　绘：
text：　edit：　illustration：

## 王东

**知名主持人、电台 DJ、专栏作者**

**你觉得“禅”是什么?**

高中时无意看了《菜根谭》,开始对禅产生兴趣。大学时正流行蔡志忠的《禅说》,仿佛发现了世间真理。禅怎么能说清楚呢,连古人都说“禅宜默不宜说”,更何况我等浅薄之辈呢!如果一定要谈感受的话,我觉得禅就是道,是智慧,是体验,是艺术。胡兰成先生的一本书的书名就特别好,“禅是一枝花”。

**你觉得“禅”的哪一点最吸引你?**

禅宗留下了浩如烟海的公案,用引喻和体验的方式让人领悟禅。这个过程,非常之妙。

**“禅”的思想对你的工作领域,产生过什么影响?**

我做了 20 多年的电台,说话,放音乐。我以我现有的高度,用语言和音乐引导生活和艺术之美。

**你觉得“禅”和日常生活的关系是怎样的?**

有人说,禅就是干活吃饭睡觉,是的,但又不是。参禅是一次维度的改变,还是干活吃饭睡觉,但有些东西已经不同了。生活中能做到口头禅,对我来说,便已是一种修行。

## 蘅娘

**上海琴筝国乐馆馆主,知名音乐评论人**

**你觉得“禅”是什么?**

禅是禅修,是禅定,通俗地说,是获得内心安宁的方法。

**你觉得“禅”的哪一点最吸引你?**

禅修会让人获得智慧。

**“禅”的思想对你的工作领域,产生过什么影响?**

正确的修禅方式会让人更有专注力(定力),心胸也会变得相对宽广一些。真正修禅的人,更有职业操守,更有做人的底线,也更乐于助人。

**你觉得“禅”和日常生活的关系是怎样的?**

如果能够每天抽出 10 分钟,闭上眼睛安静地坐着,单纯地感知呼吸,什么都不要想,这其实就已经是“禅修”了。坚持一段时间,烦恼就会变少。

现在很多人喜欢“茶道”“花道”“香道”和琴棋书画等,这些东西其实无一不包含着禅。若能保持正念正知,行走坐卧皆可以是禅。

## 胡适

**文学家、思想家、哲学家**

宋仁宗时，范仲淹说了“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，以后理学家无不是从诚意、正心、修身做起，以至于齐家、治国、平天下。超度个人，不是最终的目的，要以个人为出发点，做到超度社会。宋明理学的昌进，正是禅学的改进，也可说是中国中古时代宗教的余波。

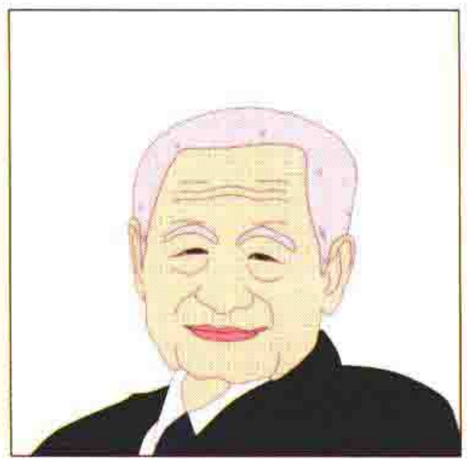
——《胡适谈佛》

## 南怀瑾

**佛学家、教育家**

禅关心的不是外部事物，而是人的心灵。外部事物固然纷乱芜杂，但这些外部事物对人的心灵的作用却是一样的。因此，从人的心灵的角度去看外部事物的影响时，当然可以把外部事物看成是一个没区别的东西。比如看山、看水，如果只看山、水本身，山当然是山，水当然是水；但如果从山、水对人的心灵的影响来看，山、水其实没什么区别，山也不是山，水也不是水，都只是“这个”或“那个”而已。如果心灵不再被任何外部事物所影响了，到达了“如如不动”的境界，此时再去看山、水，山也只是山，水也只是水。

——《什么是禅》



## 赵朴初

**原中国佛教协会会长，社会活动家**

禅不完全是生活，但禅里面有生活，生活中有禅。古德说过，挑水担柴，无非是道；行住坐卧，无不是禅。参禅必须学会生活。生活在禅中，在禅中生活，就是在生活中了生死，了生死于生活中。这是世出世法圆融修证的境界。

——《禅是一盏灯》

## 李泽厚

**哲学家、美学家**

禅宗所追求的那种淡远心境和瞬刻永恒，经常假借大自然来使人感受或领悟。花开水流，鸟飞叶落，它们本身都是无意识、无目的、无思虑、无计划的。也就是说，是“无心”的。但就在这“无心”中，在这无目的性中，却似乎可以窥见那个使这一切所以然的“大心”、大目的性，而这就是“神”。并且只有在这“无心”、无目的性中，才可能感受到它。

——《华夏美学 · 美学四讲》

## 任继愈

**哲学家、佛学家、历史学家**

禅宗得以在中国广泛传播，经久不衰，有许多因素，其中一个重要因素是中国有千千万万小农经济存在。自给自足的经济生活产生自己解脱的宗教思想，是十分自然的结果。禅宗从五祖弘忍开始，便制定了教团的生活规范。一方面是宗教训练，修心；一方面是从事生产，自己养活自己。从事农业生产，既锻炼了思想品质，克服怠惰习惯，又为僧团积累了财富。他们用日常生活用语启发门徒，“运水搬柴，无非妙道”。

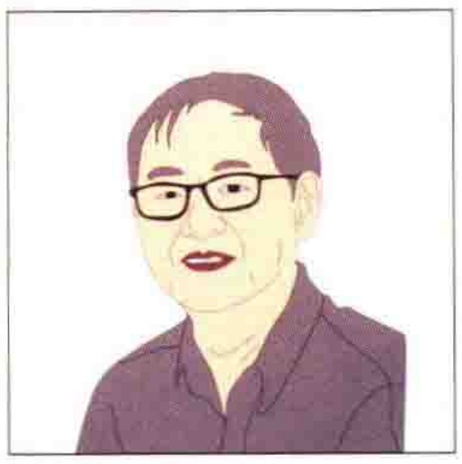
——《弘忍与禅宗》

## 木心

**中国当代文学大师、画家**

禅宗是个人主义的极致。

——《爱默生家的恶客》



## 葛兆光

**历史学、佛教研究学者，复旦大学文史研究院院长**

我一直以为，佛教尤其是禅宗是一种关注于人文的思想，它可能涉及一些外部世界的“知识”，也有一些现代意义上的“哲学”，但是，它的思想指向却始终是注视心灵深层的。无论是早期禅宗如达摩的“如是安心”、道信的“人道安心要方便”、法融的“心为本”、转型期禅宗如神秀的“极力摄心”、惠能的“但行直心”，还是成熟期禅宗如马祖道一的“只未了之心是（佛）”、南泉普愿的“平常心是道”，都主要不是对外在世界的分析，而是对内在心灵的体悟，主要不是对生存环境的适应，而是对生存意义的追问，主要不是为物质需求的满足，而是为精神状态的平衡。

——《中国禅思想史》

## 夏目漱石
## なつめ そうせき

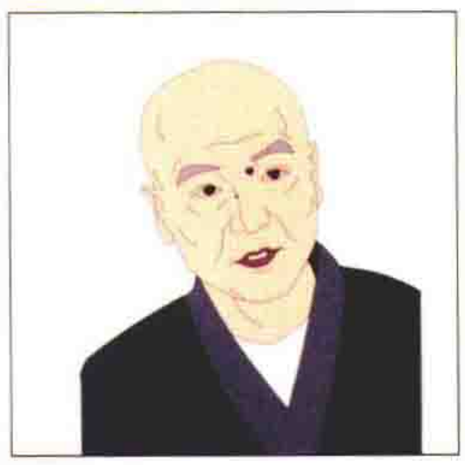
**日本作家、评论家**

来宿山中寺，更加老衲衣。
寂然禅梦底，窗外白云归。

## 陈寅恪

**历史学家、古典文学研究家、语言学家、诗人**

（六祖惠能）特提出直指人心、见性成佛之旨，一扫僧徒烦琐章句之学，摧陷廓清，发聋振聩，固我国佛教史上一大事也。

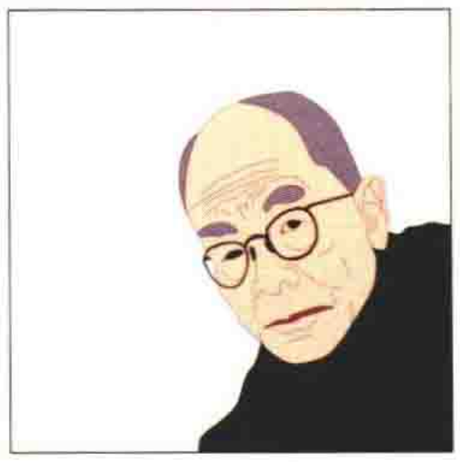


## 玄侑宗久
## げんゆう そうきゅう

**日本作家，临济宗妙心寺派福聚寺住持，第 125 届芥川文学奖得主**

“对立”原本是理性的范畴，禅内部并不存在真正意义上的对立，二者（指与欧美重视理性的思维）的思考方式相去甚远。也就是说，禅远远地超越了理性思维，认为自己的内部一片混沌，蕴藏着无限的可能性——禅就是从这里开始构想的。

——《禅的生活》



## 铃木大拙
## すずき だいせつ

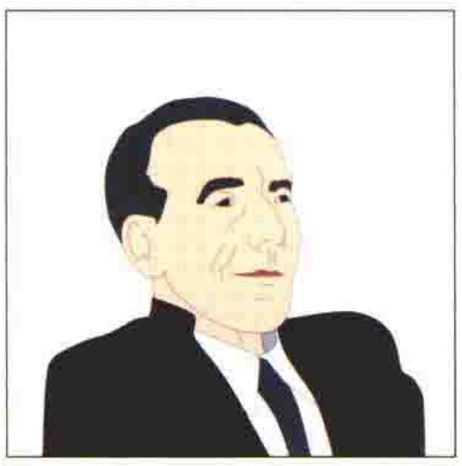
**日本禅宗研究者、思想家**

假如世上有任何民族或种族可以用一句话来描述其特性的话，我得说中国人是一个特别实际的民族，与印度人之耽于冥想、倾向概念、出世精神及非历史的心智相较，正好成一鲜明的对比。当佛教僧侣初到中国之际，中国人对他们那种不务劳作和独身主义的做法，是颇为反感的。中国人如此思维：如果那些僧侣不去工作，那么谁去供养他们呢？自然，那只有不是僧侣的人了。这也就是说，俗人就得为不工作的僧侣去工作了。如果那些僧侣不结婚，那么谁去照顾他们祖先的亡灵呢？印度人认为精神导师不必从事劳务乃是理所当然的事，因此，他们的衣、食、住等生活所需依赖俗人供给，更是最自然不过的事。耕种、砍柴和洗涤碗盘等，都是有损他们尊严的事。由于此等种种社会情况的差异，故禅不可能产生于印度。何以故？因为习禅的一个最典型的生活特质，即是师生一同操持各式各样的劳动工作。在工作中互相问答颇富形而上色彩的题旨。但他们小心地避免使用抽象的术语。他们所碰到的任何具体物事，都可用做究明真理的题材。如果他们在采茶，茶树就是他们讨论的话题；如果他们在途中看到了鸟兽。鸟兽就成了他们生动的话头。不仅是活的或死的东西，即连他们所表现的言谈笑语和动作，也都成了他们用以探究真理的材料。对禅师而言，生命的本身及其所生的一切动力，无不均皆善说法要。

——《什么是禅》

**稻盛和夫**
**いなもり かずお**
**日本企业家，两大世界级企业（京瓷和 KDDI）创始人**

禅宗非常注重对心的探究，指明心的存在。我非常想学习和体验具有这样特点的宗教。因为我向来把纯化和净化人的心灵看成人生的目标和意义。



**欧根·赫里格尔**
**Eugen Herrigel**
**德国哲学家**

一个借禅而脱胎换骨，即经“真理之火”锤炼过的人所过的生活太令人信服了，人们是无法忽视这一点的。因此，如果为寻找精神契合的心理所驱使，期盼找到一条通向能创造出此种奇迹的无名力量的道路——因为单是为了满足好奇心是没有权利提出要求的——我们指望禅师至少能描述达到这个目标的途径，这样的要求并不过分。没有一个神秘主义者或学习禅宗的人一开始就能通过自我完善克成其功。在他最终领悟真理以前，有多少困难需要克服，有多少障碍有待扫除啊！

——《学箭悟禅录》

**柳田圣山**
**やなぎだ せいざん**
**日本禅宗史研究学者**

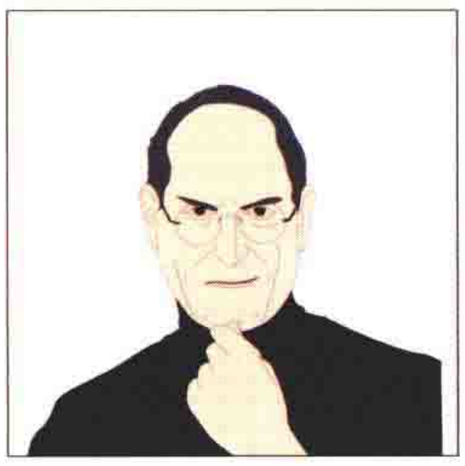
仔细想来，这完全是不可思议的事，禅在佛教各派中，恐怕最难通俗化，但它却最能产生通俗的魅力，这究竟是什么原因呢？其实，禅只是一种被选中的宗教而已，它原是宗教中的少数派。从历史上看，它从所谓出家与独坐冥想的实践开始。至少，佛教的禅起始于苛刻的出家与坐禅之道。文字有记载，要人忠实地学习佛陀的这种做法，这与佛教以前的孤独老仙人的传统有进一步的关系。

——《禅与中国》

**罗伯特·M. 波西格**
**Robert M. Pirsig**
**美国作家、哲学家**

在所有关乎技艺方面的工作背后，都有一个“道”或类似于“禅”的东西，一通百通。有时，你就得放弃已有的工匠情结，把自己的理念、思想糅合在一个对象上，这时技术只是一个副产品罢了。

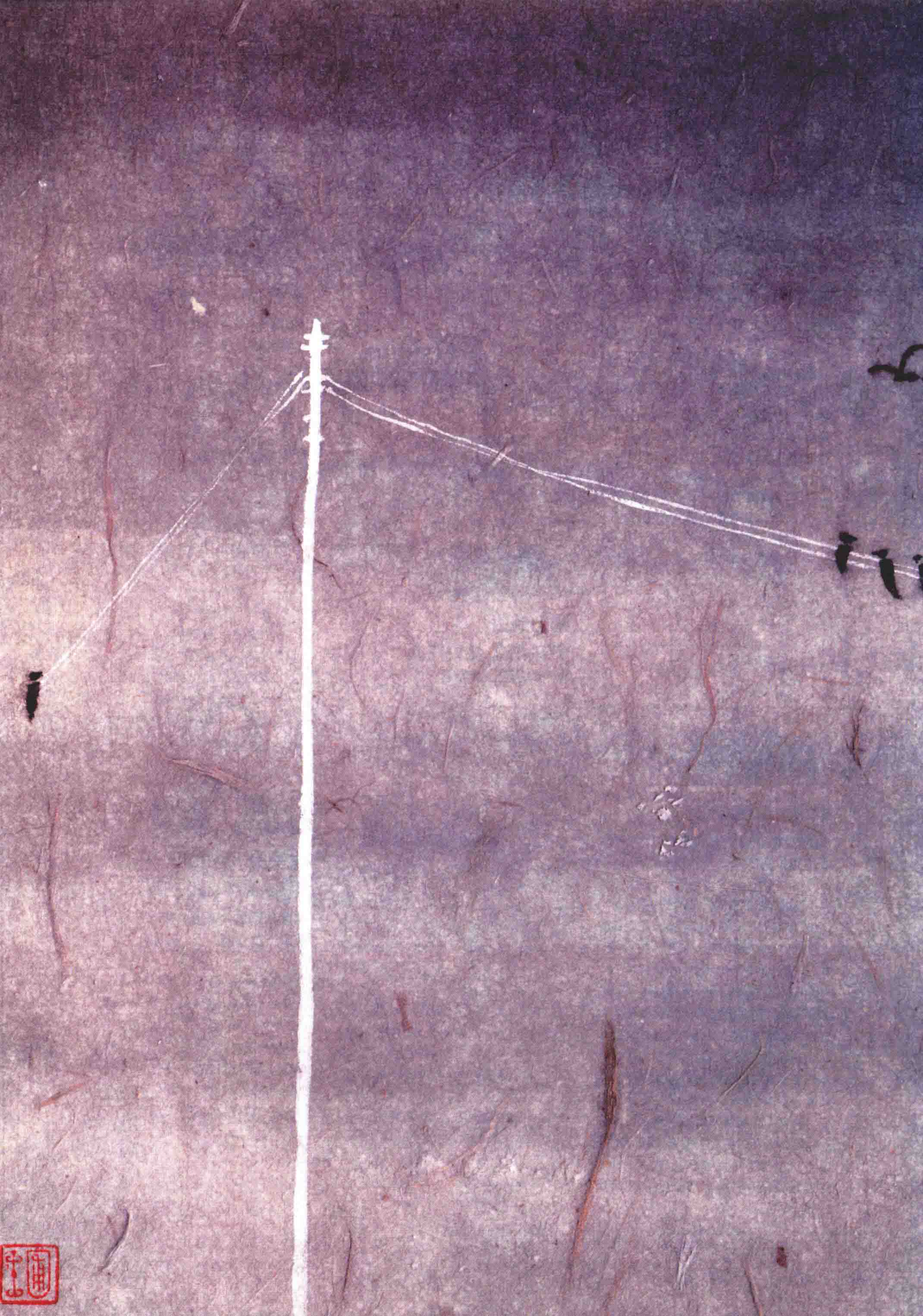
——《禅与摩托车维修艺术》



**史蒂夫·乔布斯**
**Steven Paul Jobs**
**美国苹果公司联合创始人、发明家、企业家**

禅学重视经验，不重视智慧。我看过很多人都在沉思冥想，但似乎没什么功效。所以，我对那些能够超越有形物质或者形而上的学说极感兴趣，也开始注意到比知觉及意识更高的层次——直觉和顿悟，这与禅的基本理念极为相近。

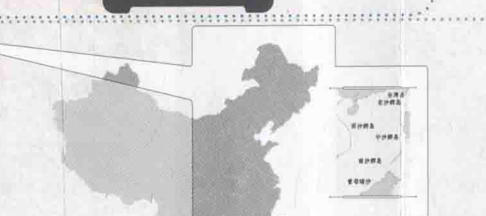
此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



# 全国禅院分布大地图

**The Map of Chan Buddhist Temples in China**

文：王静 编：刘小荻 绘：大雷
text: Wang Jing edit: Liu Xiaodi illustration: Da Lei



河南

## 少林寺

◉宗派：禅宗
◉传法人物：初祖达摩
◉开山：跋陀
◉地址：河南省登封市嵩山五乳峰

少林寺是禅宗祖庭，号称“天下第一名刹”。始建于北魏太和十九年(495年)，常住院占地面积约57600平方米。包括少林寺常住院、塔林和初祖庵在内的“天地之中”历史建筑群是著名的世界文化遗产。

江西

## 真如禅寺

◉宗派：曹洞宗
◉传法人物：云居道膺
◉开山：道容禅师
◉地址：江西省九江市永修县云居山

始建于唐元和年间（806—820），开山祖师为道容禅师。真如禅寺是中国佛教禅宗五宗之一曹洞宗祖庭，真如禅寺最具特色之处是它的农禅并重的寺风。

福建

## 白云禅寺

◉宗派：临济宗
◉开山：临济义玄
◉地址：福建省武夷山九曲溪北灵峰白云岩

白云禅寺始建于宋，为临济宗一脉。庙中供有定光古佛、观音菩萨等十几种塑像，每年来自五湖四海的游览者、朝拜者络绎不绝。

江西

## 百丈寺

◉宗派：洪州宗
◉传法人物：百丈淮海
◉开山：百丈淮海
◉地址：位于江西省宜春市奉新县境内百丈山

百丈寺是中国禅宗“禅林清规”的发祥地，迄今已有1200年历史，在中外佛教界久负盛名。近年来，日本、泰国、韩国等国外佛教界知名人士多次到寺庙寻根问祖，国内慕名前来百丈寺拜谒的信众更是络绎不绝。

湖南

## 药山寺

◉宗派：石头宗
◉传法人物：药山惟俨
◉开山：药山惟俨
◉地址：湖南省常德市棠华乡岳山村

药山寺又名慈云禅寺，由唐代著名高僧惟俨建立，相传寺内曾有唐“尉迟敬德督建”石碑。药山寺为禅宗南宗寺院，信众曾遍布东亚、东南亚地区。

河北

## 柏林禅寺

◉宗派：洪州宗
◉传法人物：赵州禅师
◉开山：赵州禅师
◉地址：河北省石家庄市赵县

柏林禅寺始建于汉献帝建安年间（196—220），与天下第一桥赵州桥遥遥相望。该寺是古燕赵的佛教中心，信徒众多。历史上有很多高僧都曾在柏林寺修行，如唐代的赵州禅师、宋代的归云老人、元代的月溪禅师等。

河北

## 临济寺

◉宗派：临济宗
◉传法人物：临济义玄
◉开山：临济义玄
◉地址：河北省石家庄市正定县

临济寺又名临济塔院，始建于东魏兴和二年（540年），是中国佛教禅宗临济一派的发祥地，也是日本临济宗的祖庭。

江苏

## 高旻寺

◉地址：江苏省扬州市邗江区西南古运河和仪扬河汇合处

高旻寺始建于隋，与镇江金山寺、常州天宁寺、宁波天童寺合称我国佛教禅宗的四大丛林。高旻寺以“坐禅”闻名，亦称“坐香”，即坐禅以香计。

广东

## 云门寺

◉宗派：云门宗
◉传法人物：云门文偃
◉开山：云门文偃
◉地址：广东省韶关市乳源瑶族自治县云门山

云门寺由云门宗始祖六祖惠能九传弟子文偃禅师所建，是我国佛教禅宗五大支派之一云门宗的发祥地。寺内保留着一批国家重点保护文物，较为著名的有距今1000多年的《大汉韶州云门光泰禅寺院故匡真大师宝性碑铭并序》。

安徽

## 投子寺

◉传法人物：投子义青
◉地址：安徽省桐城市投子山

投子寺是安徽佛教史上较早有文字记载的寺庙之一，前身是胜因院。据说三国东吴军师鲁肃曾投其子于山中之僧，此后山名、寺名因之更为“投子”。投子寺位于山顶，是著名的禅宗寺庙。

江苏

## 清凉寺

◉宗派：法眼宗
◉传法人物：法眼文益
◉开山：法眼文益
◉地址：江苏省南京市鼓楼区清凉山

清凉寺始建于南唐时期，文益禅师居住在寺内，创建中国佛教禅宗五家之一的法眼宗。唐中和四年(884年)命名为兴教寺，明初称清凉寺。成语“解铃还须系铃人”就出自清凉寺。

安徽

## 三祖寺

◉传法人物：三祖僧璨
◉开山：宝志禅师
◉地址：安徽省潜山县天柱山

三祖寺由南梁国师宝志禅师开山，梁武帝赐名山谷寺。隋初，禅宗三祖僧璨来此弘法教学，并传衣钵给四祖道信，故称三祖寺。在三祖寺的达摩崖壁，有唐代文学家李翱的题刻，还有王安石、李师中、苏东坡、黄庭坚等人的刻记。

广东

## 南华寺

◉宗派：南宗
◉传法人物：六祖惠能
◉开山：六祖惠能
◉地址：广东省韶关市曲江区马坝东南7公里的曹溪之畔

南华寺始建于梁武帝天监元年(502年)，宋开宝元年(968年)，宋太宗敕赐“南华禅寺”，寺名沿袭至今。因禅宗六祖在此弘法，也称六祖道场。南华寺现存六祖真身、唐元明三代圣旨、御制金丝千佛袈裟、清代《大藏经》、铁铸观音等国家一级保护文物300多件。

浙江

## 天童寺

◉开山：义兴禅师
◉地址：浙江省宁波市鄞州区太白山麓

天童寺始建于晋，位列佛教禅宗五山之第二，是著名禅宗佛寺，故称“天童禅寺”，号称“东南佛国”。北宋宣和七年（1125年），曹洞宗第十三代祖如净禅师任住持。时日本僧人道元远道而来，在天童寺学习，回国后创立日本曹洞宗。

江苏

## 灵谷寺

◉传法人物：长芦崇信
◉地址：江苏省南京市玄武区紫金山

灵谷寺始建于南梁天监十三年（514年），是梁武帝为纪念著名僧人宝志禅师而兴建的“开善精舍”，初名开善寺。明时朱元璋亲自赐名“灵谷禅寺”，并封其为“天下第一禅林”，为明代三大佛教寺院之一。

浙江

## 径山寺

◉地址：浙江余杭径山镇径山

径山寺创建于唐天宝年间，南宋时，径山寺香火鼎盛，是江南五大禅院之首。径山寺原属牛头派，建炎四年(1130年)兴临济宗，道誉日隆，被列为江南五山十刹之首。日本名僧俊芿、圆尔辨圆、无本觉心、南浦昭明等先后来寺学禅，回国后传临济宗法，并将种制茶技术和茶宴仪式带回日本。

天津

## 大悲禅院

◉地址：天津市河北区

大悲禅院始建于清顺治年间，又名大悲院，是天津市最大的佛教寺院。目前，大悲禅院是天津市文物保护单位和特殊保护等级历史风貌建筑，也是全国重点佛教寺院之一。

江苏

## 金山寺

◉地址：江苏省镇江市润州区金山路

金山寺又名江天禅寺，始建于东晋元帝大兴年间(约320年)，是我国汉传佛教禅宗四大名寺之首刹。南梁天监四年(505年)梁武帝亲自在这里主持创建了汉传佛教著名大型法会“水陆法会”，深受海内外佛教徒景仰。

江西

## 黄檗禅寺

◉宗派：临济宗
◉传法人物：黄檗希运
◉地址：江西省宜春市黄岗乡黄檗山

黄檗禅寺是禅宗五家之一的临济宗的祖庭，至今已经有1200多年历史。禅宗史上划时代意义的“马祖建道场”“百丈立清规”都发生在此。

湖北

## 四祖寺

◉传法人物：四祖道信
◉开山：四祖道信
◉地址：湖北省黄冈市黄梅县双峰山

四祖寺始建于唐武德七年(624年)，古称幽居寺，原名正觉寺，又名双峰寺，是中国佛教禅宗第四代祖师道信的道场。四祖寺不但在我国佛教发展史上占有重要地位，而且在日本、印度、韩国及东南亚等国家和地区享有盛誉。

河北

## 玉泉禅寺

◉宗派：临济宗
◉地址：河北省邢台市皇寺镇太行东麓棋盘山

玉泉禅寺始于唐贞观年间（627—649），是临济宗的南禅寺。历史上高僧辈出，尤其是寺内乌柏茶柏奇景为他处所罕见。寺内风景优美，“玉泉夕照”“野寺钟声”“郡楼远眺”“柳溪春涨”等并称古邢台八景。

---

●**广福寺** ◉广福寺始建于汉代，兴盛于唐宋，至明嘉庆年间重新修复。传说当地要冒出一座山，而这势必要危害百姓的生活，于是在此建立寺院压没了山势。◉传法人物：二祖慧可◉地址：河北省邯郸市成安县东向阳村

●**五祖寺** ◉五祖寺始建于唐永徽五年（654年），当时称东山寺，后世改称五祖寺，因此五祖的禅也被世人称为“东山法门”。宋英宗曾为该寺匾额御书"天下祖庭"，宋徽宗则为之题写“天下禅林”，元文宗赐寺额“东山五祖寺”，此名一直沿用至今。◉传法人物：五祖弘忍◉地址：湖北省黄冈市黄梅县东山

●**福严寺** ◉福严寺由南陈光大元年(567)高僧慧思和尚创建，当时名叫般若禅寺，又名般若寺。唐先天二年(713年)，怀让禅师来到南岳衡山，驻锡于此。因为当时寺中有位名叫福严的僧人增修寺院并栽柏树十株，福严寺因此得名。◉宗派：南宗◉传法人物：南岳怀让◉开山：慧思禅师◉地址：湖南省衡阳市衡山风景名胜区

●**净居寺** ◉净居寺始建于唐神龙元年（705年），名“安隐寺”，宋徽宗时，赐名“净居禅寺”，为南方禅宗中心。整座寺庙坐东南朝西北，占地20余亩。其中大雄宝殿三面环水、三桥拱立，在全国寺庙建筑史中仅此一例。◉宗派：南宗◉传法人物：青原行思◉开山：行思禅师◉地址：江西省吉安市青原区河东街道青原山风景区

●**开元寺** ◉前身为荔峰寺，唐开元二十六年(738年)敕建开元寺，元代改为“开元万寿禅寺”，明代称“开元镇国禅寺”，加额"万寿宫"，为历朝祝福君主、宣讲官府律令之所，为粤东地区第一古刹，有“百万人家福地，三千世界丛林”之美誉。◉宗派：洪州宗◉传法人物：马祖道一◉开山：马祖道一◉地址：广东省潮州市甘露坊

●**雪峰崇圣寺** ◉南安雪峰禅寺是雪峰义存禅师为父母结庐守坟的福祉，始于唐咸通九年(868年)。唐僖宗赐其“真觉大师”法号和紫衣袈裟。雪峰在山中40年，禅法传遍大半个中国。入山学道者络绎不绝。法嗣中还有不少外国的留学僧，如高丽国的灵照、玄讷，新罗国的大无为禅师等。◉宗派：石头宗◉传法人物：雪峰义存◉开山：雪峰义存◉地址：福建省福州市闽侯县雪峰山

●**鹿门寺** ◉鹿门寺始建于东汉，除了是曹洞宗禅师净因自觉弘法的地点之外，鹿门寺国家森林公园还是三国文化的发祥地。◉宗派：曹洞宗◉传法人物：净因自觉◉地址：湖北省襄阳市襄州区东津镇

●**潭柘寺** ◉潭柘寺始建于西晋永嘉元年（307年），是佛教传入北京地区后最早修建的寺庙。寺院初名“嘉福寺”，清代康熙皇帝赐名为“岫云寺”，但因寺后有龙潭，山上有柘树，故民间一直称为“潭柘寺”。◉传法人物：青州一辩◉地址：北京市门头沟区潭柘寺镇

●**丹霞寺** ◉丹霞寺原名仙霞寺，古称西霞寺，是豫西南地区现存三大千年古刹之一，因“每日旦暮，彩霞赫炽，起自山谷，色若渥丹，灿如明霞”得名。◉传法人物：丹霞子淳◉地址：河南省南阳市南召县

●**栖隐寺** ◉栖隐寺由沩仰宗开山祖师慧寂禅师于唐会昌五年（845年）建立，古称仰山寺、栖隐寺、兴国古寺，是中国佛教五家七宗第一家沩仰宗的祖庭。鼎盛时期，仰山栖隐禅寺有殿、堂、楼、阁28座，僧人逾千，在国内外有着重要地位。宋代著名文人黄庭坚、范成大、辛弃疾、朱熹等都曾慕名造访过。◉宗派：沩仰宗◉传法人物：仰山慧寂◉开山：仰山慧寂◉地址：江西省宜春市城南明月山集云峰

●**天宁寺** ◉天宁寺始建于唐代贞观、永徽年间，为全国重点佛教寺院、江苏省文物保护单位，有东南第一丛林之称。与镇江金山寺、扬州高旻寺、宁波天童寺并称为中国禅宗四大丛林。◉传法人物：王山觉体◉地址：江苏省常州市天宁区延陵中路

●**万寿寺** ◉万寿禅寺始建于唐中和年间（881—885），五代吴越钱王缪题额为“吴兴正真禅院”，南宋宁宗（1195—1224在位）御定全国禅寺最高等级为“五山十刹”，万寿禅寺列十刹第二，在国内外特别是日本和东南亚各国佛教界有很大影响力。◉传法人物：林泉从伦◉地址：浙江省湖州市道场山

●**大慈寺** ◉大慈寺始建于3世纪至4世纪，被誉为“震旦第一丛林”。唐武德五年（622年）玄奘曾正式在此寺出家为僧，唐玄宗曾赐额“敕建大圣慈寺”，历经兴废，多次毁于兵火，现存诸殿为清顺治至同治年间陆续重建。◉传法人物：佛果克勤◉地址：四川省成都市大慈寺路

●**净慈寺** ◉净慈寺始建于后周显德元年（954年），是西湖历史上四大古刹之一。寺内钟声洪亮，“南屏晚钟”为“西湖十景”之一。◉传法人物：永明延寿◉地址：浙江省杭州市南屏山

●**宝峰寺** ◉宝峰寺是马祖道一的重要道场，自唐贞元元年（785年）起，马祖曾多次率徒来此弘法。寺院初名为“泐潭寺”，又称“法林寺”，因坐落在石门山内，故有“石门古刹”之称。◉宗派：沩仰宗◉传法人物：沩山灵祐◉开山：沩山灵祐、仰山慧寂◉地址：江西省宜春市靖安县宝峰镇宝珠峰

●**井陉灵岩禅寺** ◉各代灵岩寺究竟建于何代，史料上无明确记载，据寺内遗存的残碑和建筑造像风格分析：石佛殿建于北齐，大雄宝殿和观音堂建于唐代。《井陉县志》记载，隋末唐初，柏山岩就有人居住并修建了庙宇，所以灵岩寺始于北齐，兴于唐代。后又经宋元明清各代不断修缮扩建，香火不断。从历代修缮碑文得知，寺庙全是由当地和邻村村民自愿捐资建成。◉地址：河北省石家庄市井陉县

●**大云峰禅寺** ◉大云峰禅寺始建于唐。因山上荆条繁密，故得名“荆山禅寺”。宋时重修复建，更名为“云峰禅寺”。清乾隆年间禅寺被毁。2002年，由华侨僧人释夏荆率领佛门众修共同发起修复重建，2003年经政府批准复建，更名为"大云峰禅寺"。◉地址：北京市密云水库西3公里

●**省殿禅寺** ◉禅寺原名“省殿子庙”或“省殿之庙”，据《曹行志》记载，该寺在元至元二十九年（1292年）已具规模,清光绪十年（1884年）二月重新修葺。至民国十二年钱椒曹正书、康济民等再次募捐重修。其香火鼎盛时可与龙华寺相媲美，有“南有省殿子庙，北有龙华庙“之说。◉地址：上海市景洪路2688号近双柏路口

●**曹王禅寺** ◉曹王禅寺史传为曹王祠。曹王是何许人也，今已无史可考。寺庙现有圆通宝殿、大雄宝殿、文殊阁、普贤阁、钟鼓楼、伽蓝殿、祖师殿，及斋堂、寮房等附属设施。整个建筑群为明清风格，占地30多亩。◉地址：上海市嘉定区徐行镇和桥村

●**高草禅林寺** ◉高草禅林寺始建于明，由海永禅师除草立寺，遂得名。寺内建有天王殿、大雄宝殿、药王殿、藏佛洞、海会塔等32尊。寺庙周围群山环绕、古木参天，前后四棵银杏树已有数百年历史，极为珍贵。寺后有一天然矿泉水眼，流出的水清澈甘甜，可直接饮用。◉地址：广西壮族自治区桂林市阳县西山瑶族乡李家村

●**大唐兴国禅寺** ◉大唐兴国禅寺始建于唐贞观十九年（645年）。历经辽、金、元、明、清。据史料记载，唐太宗李世民东征高丽时，曾经夜宿大城山，后得胜归来，在此山建寺，取兴国安民之意，定名为大唐兴国禅寺。1976年唐山大地震中寺院被毁，此后荒寂了数十年。因寺周遍植花椒树，民间又称花椒寺。◉地址：河北省唐山市路北区开滦体育馆对面

●**南禅寺** ◉南禅寺古称南峰台寺，始建于北魏，现有山门、钟鼓楼、大雄宝殿、观音殿、地藏殿、念佛堂、五观堂等主体建筑，是北方音乐“西路派”的主要传承地。◉地址：山西省忻州市五台县

●**北普陀禅寺** ◉北普陀禅寺始建于隋唐,续建于辽,完善于明正统年间。辽天显二年（927年）重修古寺,由著名佛学大师德韶高僧奏请太后。太后传旨“为区分浙江南普陀山,老母山称为北普陀山”，至此定名。并与浙江南普陀落迦山近同,故称普陀寺。◉地址：辽宁省锦州市西北

●**天龙禅寺** ◉天龙禅寺复建于1993年，坐落在小兴安岭中部山脉，依翠绿之兴安青山，傍清澈之汤旺河水，东西两道从岭犹如两条巨龙卧落在此，而龙头龙身环抱金山腹地，恰似天龙隐现，盘旋而上，所以定名为“天龙禅寺”，并有“群山抱一寺，一寺镇千山”之说。◉地址：黑龙江省伊春市

●**宝塔禅寺** ◉原名“关帝殿”，又名“汉寿亭侯祠”，因寺后有龙山宝塔，遂名“宝塔寺”。清光绪十六年（1890年）正名宝塔禅寺（原匾额仍在天王殿正门上方），寺内还保存文物碑刻两块。一是明天启三年（1623年），韩道享书《横山返照》七律一首，一为康熙三十九年（1700年）《重建龙山关帝殿碑记》。20世纪90年代应成法师还捐赠珍贵玉佛一尊、大藏经165册。◉地址：江苏省常州市金坛区

●**圆通禅寺** ◉圆通禅寺建于唐乾元初年，又名“乾元寺”。宋景佑仁宗皇帝赐“圆通禅寺”匾额。明永乐八年（1410年）希进禅师重建禅寺，万历中期又有智怡禅师增建禅堂，万历四十三年（1615年）明顺禅师重建大雄宝殿。

历史上圆通禅寺规模恢宏，最盛时占地二百余亩，殿宇房屋千余间，几经兴废，旧址仅剩几间破屋，两株古树，一眼枯井，半截残碑。现今圆通禅寺易地重建，迁于八湖福地——鹅湖之畔。◉地址：江苏省无锡市

●**护国永宁禅寺** ◉护国永宁禅寺始建于唐武德六年(623年)，是当时三十六大寺之一。◉地址：江苏省盐城市

●**天寿圣恩禅寺** ◉天寿圣恩禅寺，属临济宗中杨岐派一脉。开山始祖万峰时蔚(1303—1381)，为临济真传二十一世。1364年万峰和尚接待从高丽航海而来的僧人千熙，悉心传授。千熙得法返国后，盛传临济禅法，日僧荣西、辨圆等将临济宗传入日本，至今流行。◉地址：江苏省苏州市吴中区光福玄墓东南

●**寒山寺** ◉寒山寺始建于南梁天监年间(502—519)，初名"妙利普明塔院"，宗派为临济宗。由唐贞观年间的名僧寒山、希迁创建。历史上寒山寺曾是中国十大名寺之一，寺内古迹甚多，有张继诗的石刻碑文，寒山、拾得的石刻像，文徵明、唐寅所书碑文残片等。◉地址：江苏省苏州市姑苏区

●**广福禅寺** ◉广福禅寺原名广福禅院，始建于北宋淳化二年（991年）。临济宗第三十一世破山禅师(1597—1666)接受密云圆悟禅师的传承后，于明崇祯二年（1629年）开始传法于广福禅寺。◉地址：浙江省杭州市

●**余公禅寺** ◉余公禅寺建于清顺治六年（1649），以纪念元末亲政爱民的安庆郡守余公。余公禅寺周边方圆几十公里，历史上禅宗文化十分繁荣，散落着二祖、三祖、四祖和五祖的修行道场。余公禅寺与三祖道场山谷寺比邻而立，晨钟暮鼓之声相闻。虽然从历史和规模方面远远不及山谷寺，但余公禅寺的禅堂却独具特色，是人们参禅礼佛的圣地。◉地址：安徽省安庆市潜山县

●**福田禅寺** ◉福田禅寺原名妙净寺，又名大佛寺，始建于南梁天监年间。唐末五代至宋初，高僧文佑禅师驻锡于此，因其神异传奇之事流传颇广，被世人尊称为“生佛”。文佑禅师圆寂后，肉身保存至今，现供奉于新建福田禅寺之慈佑阁中。◉地址：江西省赣州市于都大昌村

●**资国禅寺** ◉资国禅寺始建于唐大历元年（766年），由曹溪六祖弟子法登禅师兴建，后唐代宗赐名长兴寺，并作为宫廷御用祈雨求福祭坛。唐德宗时建塔林于院内，北宋大中祥符二年（1009年）时更名为资国寺。◉地址：江西省吉安市吉安县梅塘镇龙须山

# 禅宗人物谱系

**The Family Tree of Chan Buddhism**

文：朱静 编：刘小荻 绘：姜小涛 text: Zhu Jing edit: Liu Xiaodi illustration: Jiang Xiaotao

## 禅的历史

### 1 世纪

佛教传入中国。东汉永平十年（67 年），汉明帝梦见金人，于是派人去西域，迎请来迦叶摩腾和竺法兰两位高僧，并带回许多佛像和佛经，用白马驮至洛阳，汉明帝命人在洛阳修建了中国第一座佛寺——白马寺。

▼

### 6 世纪

南北朝时期，达摩来到中国，在南梁都城建康（今南京）见到了信奉佛教的梁武帝，但二人话不投机，达摩转而到北魏的少林寺面壁。达摩是中国禅宗初代祖师，人们尊称他为“达摩祖师”。

▼

### 7—8 世纪

达摩所传的禅，到初唐时已颇具声名。被尊为四祖的道信，驻锡蕲州黄梅县的破头山，道信门下的信众超过 500 人。道信的弟子弘忍，也就是禅宗五祖，在双峰山的东面冯茂山另建道场，名东山寺，时称他的禅学为“东山法门”或“黄梅禅”。

▼

### 7 世纪

中国禅宗六祖惠能登场。惠能的禅法以定慧为本。惠能到曹溪宝林寺（今广东韶关南华寺），弘扬禅宗，主张“顿悟”，影响南方诸宗派，人称“南宗”。当时，六祖惠能的同门师兄神秀，主张“渐悟”，在北方影响很大，被后人称为“北宗”。惠能为禅宗的发展奠定了理论基础，对后来各派禅师建立门庭，产生了深远影响。

▼

### 8 世纪

唐玄宗开元二年（714 年），在河南滑台（今滑县）的无遮大会上，惠能弟子荷泽神会辩倒了神秀门人崇远、普寂，使得“南宗”成为中国禅宗正统。荷泽神会创立了荷泽宗，被奉为禅宗七祖。

六祖惠能的再传弟子、南岳怀让门下的马祖道一，创立洪州宗。洪州宗在宋代开衍出临济宗、沩仰宗二宗。

▼

### 8—9 世纪

中国禅宗的禅法至晚唐五代出现五家宗派——沩仰宗、临济宗、曹洞宗、云门宗和法眼宗，禅宗开始进入兴盛时期。

▼

### 10—12 世纪

宋时禅宗发展到鼎盛时期。在禅宗五家中，临济宗最为繁盛，又分出黄龙派和杨岐派两个支派。到了宋末，沩仰、法眼二宗相继断绝衰微，临济、曹洞与云门三宗则延续至今。其中以临济宗的杨岐派门庭繁茂，于宋代五祖法演以后几乎囊括了临济宗的全部道场。

▼

### 13 世纪

元代确立藏传佛教的独尊地位，在尊教抑禅的政策下，北方禅宗中，临济宗的印简系和曹洞宗的行秀系没能保持长时间的兴盛，而受到压抑的南方禅宗恢复了活力，南方禅宗均属临济宗，分别出自宗杲和绍隆两系。云门宗衰落，临济宗和曹洞宗流行。

▼

### 14 世纪

明初，面对元代崇奉藏传佛教的流弊，明政府转而支持汉地传统的佛教各宗派，因此藏传佛教在内地渐衰，而禅、净、律、天台、贤首诸宗逐渐恢复发展。明代佛教仍然以禅宗和净土宗为最流行，不过思想理论上的创新很少，禅宗的活力逐渐消散殆尽，慢慢走向衰落。

▼

### 17 世纪

清初禅宗出现了短暂的复兴。其中，临济宗多出自密云圆悟和天隐圆修两家。清代佛教各宗派除了禅宗与净土宗外，其他宗派均无多大发展。随后禅宗衰落，净土宗逐渐成为清代佛教中影响最大的宗派。

## 禅宗人物谱系

**达摩** (? —528/536)
菩提达摩，简称达摩，释迦牟尼的第 28 代弟子，中国禅宗的初代祖师。“菩提”本义觉悟；“达摩”本义“佛法”；“菩提达摩”意译为觉法。相传达摩曾与梁武帝谈佛法，话不投机，遂“一苇渡江”，转投北魏的少林寺面壁。达摩以禅法结合教义，结合了“理入”的理论和“行入”的实践，总结出简易禅法。以四卷本《楞伽经》传授徒众。他所教授的禅法为二入四行说。达摩大师著有《达摩四行观》《达摩悟性论》传世。达摩的禅法，后来逐渐发展成了偏重理悟的中国禅宗。

**慧可** (487—593)
禅宗二祖，师承达摩祖师。俗名神光，北魏时期出生于虎牢（今河南成皋县）。30 岁时在洛阳龙门出家，40 岁至嵩山，拜于达摩门下，学法 6 年，达摩圆寂后，向世人传播“达摩禅法”。“达摩禅法”在当时不为人所接受，慧可弟子不多，且遭人迫害，几乎致死。慧可以《楞伽经》传授门下，不过更注重《楞伽经》的“玄理”，而非章节注，他活用教法，有重宗轻教的倾向。在修行上，慧可秉承达摩的“头陀行”，弟子四处行脚乞食。

**僧璨** (? —606)
禅宗三祖，曾跟随二祖慧可学佛数年，后被授予衣钵。出生年代和籍贯不详。僧璨改变弘扬佛法的方式，从而吸收了更多下层群众，信众不再以上层贵族为主。他改居住无常的“头陀行”为共开设坛传法。有《信心铭》行世。

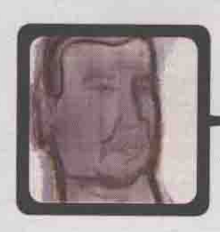
**道信** (580—651)
禅宗四祖，师承三祖僧璨。俗姓司马，北周时期生于河内（今河南沁阳县）。道信将天台禅观融入禅宗之中，他在蕲州双峰山建寺，收僧俗五百多人，禅宗至此大兴。他著有《入道安心要方便法门》，道信以《楞伽经》为宗，认为众生本有佛性，注重禅定与观心，以一行三昧的念佛观为方便法，结合了菩萨戒，开创戒禅合一法门。

**弘忍** (601—674)
禅宗五祖，传承四祖道信衣钵。俗姓周，隋仁寿元年（601 年）出生于湖北黄梅。他 7 岁从四祖道信出家，13 岁正式剃度为僧。道信常以禅宗顿渐宗旨考验他，弘忍解悟，得道信的禅法。道信圆寂后，弘忍继承法席，在东山寺传法，时称“东山法门”或“黄梅禅”。在禅法传授上，他延续了四祖道信的禅学传统，并增加了《金刚经》为持诵经书，有《最上乘论》行世。

**惠能** (638—713)
禅宗六祖。俗姓卢，祖籍范阳，为唐代高僧。惠能因一偈语而得道弘忍赏识并传授衣钵。惠能的禅法以定慧为本，他认为觉性本有，烦恼本无，直接契证觉性，即为顿悟。禅宗自达摩始，百余年间皆以《楞伽经》相印证，达摩的三传弟子道信开始兼以《金刚经》等经为典据，惠能以文句简单的《金刚经》义代替了《楞伽经》，其目的在于摆脱名相烦琐的思想束缚，求得开悟。惠能认为“若识自性，一悟即至佛地”，惠能认为不是只有禅定才能步入一行三昧的境界，行住坐卧，“若见诸境心不乱者，是真定也。”
惠能圆寂后，他的言论被整理为《六祖坛经》，成为禅宗的经典。惠能一系取代了北宗神秀一系的地位，成为禅宗正门。惠能对后世禅宗产生极大影响，他门下弟子众多，并纷纷建立门庭，最终形成禅宗五宗七派的格局。

牛头法融 → 智岩 → 慧方 → 法持 → 智威 → 慧忠 → 佛窟惟则

智威 → 鹤林玄素 → 径山道钦



**神秀** (606—706)
禅宗五祖弘忍首座弟子，禅宗北宗的开创者，北宗尊为六祖。俗姓李，隋末汴州人。早年博览经史，少年时出家，50 岁时，到东山寺谒弘忍大师求法，居五祖门下首座弟子。神秀主张“坐禅习定”，以“住心看净”为一种观行方便。荷泽神会指出，神秀之禅由方便入为渐门，惠能禅直指人心为顿门，由此区分南北宗。北宗禅仅传数代即衰。

神秀 → 嵩山普寂

**荷泽神会** (684—758)
禅宗七祖，六祖惠能门下五大宗匠之一，荷泽宗的建立者。俗姓高，湖北襄阳人，唐代中期的高僧。神会在 14 岁时参谒六祖，投身于六祖惠能门下。开元二十年（732 年），神会在滑台的无遮大会上，辩倒了北宗神秀门人崇远、普寂，使得南宗成为中国禅宗正统。神会批判神秀北宗是“师承是傍，法门是渐”，天宝四载（745 年）著《显宗记》，提出“南顿北渐”的说法，以南能为顿宗，北秀为渐宗。

**永嘉玄觉** (665—713)
六祖惠能门下五大宗匠之一。俗姓戴，温州永嘉人。唐代禅宗、天台两宗大师，倡导天台、禅宗融洽之说。玄觉自幼出家，师承六祖惠能，精通天台宗之止观法门。有《永嘉集》《永嘉证道歌》行世。

**南岳怀让** (677—744)
惠祖惠能门下五大宗匠之一，俗姓杜，唐代金州人。怀让禅师 14 岁出家，后到宝林寺参学，拜惠能为师，侍奉惠能大师达 15 年之久。后来到南岳衡山般若寺弘扬佛法，开创南岳一系。有《南岳大慧禅师语录》行世。

**南阳慧忠** (675—775)
六祖惠能门下五大宗匠之一，与荷泽神会共同在北方弘扬六祖禅风。俗名冉虎茵，唐代越州人。慧忠传承禅宗一系法脉心印，有鲜明的南宗禅直指人心，直截心印的特点。慧忠禅师博通经律，是宗通说通皆具的大德。慧忠重视经律论的教学，因此曾批评马祖道一不重视经典而随意说法的作风。慧忠被唐玄宗、唐肃宗和唐代宗共同奉持，受封国师，被尊称为慧忠国师。

**青原行思** (671—740)
六祖惠能门下五大宗匠之一，俗姓刘，唐代吉州安城人。行思禅师在青原山净居寺弘法数十载，直到圆寂。禅宗南宗分为行思的青原和怀让的南岳两大法系，两大法系衍生出五个宗派，合称禅宗五家。其中曹洞、云门、法眼三家属青原法系。

荷泽神会 → 磁洲法如 → 荆南惟忠 → 遂州道圆 → 圭峰宗密

荷泽神会 → 五台山无名 → 华严澄观

**马祖道一** (709—788)
洪州宗开创者。洪州宗与石头宗并列为唐代禅宗两大派系，洪州宗在宋代开衍出临济、沩仰二宗。马祖道一又称洪州道一，俗姓马，唐代汉州人。六祖惠能再传弟子，师承南岳怀让。马祖道一保持了曹溪禅的原始特色，但在传道方式上富于变化。他强调平常心是道，即心即佛。他门下极盛，号称“八十八位善知识”。他后来创立丛林制度，“马祖创丛林，百丈立清规”，对后世佛教发展影响广泛。有《江西马祖道一禅师语录》行世。

**石头希迁** (700—790)
石头宗开创者。俗姓陈，唐代高要人，青原行思门下弟子。因在衡山一块巨石上结庐而居，人称“石头和尚”，并在后来创立石头宗，与马祖道一齐名。石头希迁提出了“触目是道”的修行方法，有“石头路滑”之称。有《草庵歌》《参同契》行世。

**黄檗希运** (? —850)
师承百丈怀海，开创了临济宗禅风，唐代福州人。以“般若为本、以空摄有、空有相融”的禅思弘扬禅法，并认为“性即是心，心即是佛，佛即是法”，继承了马祖道一“即心即佛”的思想。有《黄檗希运禅师传心法要》行世。

**百丈怀海** (720—814)
马祖道一门下弟子，承继洪州宗禅法。俗名王怀海，福州人。怀海对禅宗教规进行了改革，制定清规《禅门规式》（又名《百丈清规》），后来成为历代寺院的基本法规。其所倡导的“一日不作，一日不食”，改变僧侣乞食的传统为自食其力，从而保证了禅宗的繁盛和发展。有《百丈怀海禅师语录》

马祖道一 → 南泉普愿

**赵州禅师** (778—897)
禅宗六祖惠能大师之后的第四代传人。法号从谂，唐代曹州人。赵州禅师得法于南泉普愿，离开南泉后，赵州禅师开始了孤锡游方的生涯，足迹踏遍南北，与许多禅门大德有过机锋往来。赵州禅师在赵州传禅法 40 年，为丛林模范，时称“南有雪峰，北有赵州”。宋代以前禅门盛行以“参话头”为方便的话头禅，赵州禅师的公案语录最频繁地为人们所参究，其留下的脍炙人口的公案包括《吃茶去》《洗钵去》《庭前柏树子》《狗子无佛性》等，有《赵州真际禅师语录》行世。

石头希迁 → 天皇道悟 → 龙潭崇信 → 德山宣鉴 → 雪峰义存

石头希迁 → 药山惟俨 → 云岩昙晟

**洞山良价** (807—869)
唐代浙江诸暨人。师承云岩昙晟，他与曹山本寂共同创立了曹洞宗。良价首倡五位君臣之说，以“正”“偏”“兼”三者，配以“君”“臣”之位，借以分析佛教真如和世界万有之关系。有《宝镜三昧歌》《玄中铭》《洞山语录》行世。

洞山良价 → 曹山本寂 → 永平道元

**临济义玄** (? —866)
师承黄檗希运，临济宗的开宗祖师。俗姓邢，唐代曹州人。义玄上承南岳怀让、马祖道一、百丈怀海和黄檗希运的禅法，禅风机锋凌厉，棒喝峻烈。甚至曾说过“逢佛杀佛，逢祖杀祖，逢罗汉杀罗汉，逢父母杀父母”的名句，劝人不要执着拘泥，方得解脱。临济宗于唐代建立，北宋时分为杨岐与黄龙两派。南宋时由于杨岐派传人大慧宗杲的活跃，临济宗成为中国佛教最大的宗派，直到现在还有“临天下”的说法。宋代临济宗传入日本，成为日本佛教的重要宗派之一，而日本的黄檗宗，普化宗等也从临济宗中分出。有《临济录》《临济慧照禅师语录》行世。

**杨岐方会**
(992—1049)
临济宗杨岐派开创者。俗姓冷，宋代袁州人，临济宗石霜楚圆门下弟子。方会的禅法朴实无华，注重实行，其禅法思想主要是：心法双忘即真如，返璞归真即大用。方会圆寂后，其弟子佛果克勤、佛鉴慧勤、佛眼清远把当时的临济宗推向了全盛。

**沩山灵祐** (771—853)
师从百丈怀海，沩仰宗的开创者。俗姓赵，唐代长溪人。灵祐 23 岁拜谒百丈怀海，成为他的首座弟子。灵祐后来到湖南沩山开法，禅风大振。他严格按照《百丈清规》戒律自己，并结合带有老庄、玄学的内容阐释禅法。有《沩山警策》《潭州沩山灵祐禅师语录》行世。

沩山灵祐 → 仰山慧寂

雪峰义存 → 玄沙师备 → 地藏桂琛

**云门文偃** (864—949)
云门宗始祖。俗姓张，唐末浙江嘉兴人。文偃参学于石头宗的雪峰义存。“云门家风”在五代时期的丛林中有着十分重要的地位。他提出云门三句，即函盖乾坤、截断众流、随波逐浪。有《云门匡真禅师广录》行世。

**法眼文益** (885—958)
法眼宗开创者。俗姓鲁，唐末浙江余杭人。师承石头宗的雪峰义存。法眼宗是禅宗五家中开宗最晚的，深受华严宗教义影响，提出“真如一心”的主张，表现出“禅教兼重”的趋向。是佛家各派中，与儒家内容最接近的一派。文益有《宗门十规论》行世。

法眼文益 → 天台德韶 → 永明延寿

临济义玄 → 石霜楚圆

**黄龙慧南**
(1002—1069)
临济宗黄龙派初祖。俗姓章，宋代玉山人，承法于临济宗传人石霜楚圆。慧南主张“真如缘起说”，认为宇宙万物都是真如派生的，所以极小同大、极大同小。有《黄龙慧南禅师语要》《书尺集》行世。

黄龙慧南 → 明庵荣西

## 禅的辞典 Chan Lexicon

文+编：刘小荻 text & edit: Liu Xiaodi

### 顿渐

**《六祖坛经》：**法无顿渐，人有利钝，故名顿渐。

**《六祖坛经》：**迷人渐修，悟人顿契。自识本心，自见本性，即无差别，所以立顿渐之假名。

### 见性成佛

**《六祖坛经》：**若无尘劳，智慧常现，不离自性。悟此法者，即是无念、无忆、无着。不起诳妄，用自真如性，以智慧观照，于一切法，不取不舍，即是见性成佛道。

### 见性

**《六祖坛经》：**未悟自性，即是小根；若开悟顿教，不能外修，但于自心常起正见，烦恼尘劳常不能染，即是见性。内外不住，去来自由，能除执心，通达无碍。

### 一行三昧

**《六祖坛经》：**一行三昧者，于一切处行住坐卧，常行一直心是也。

### 定慧不二

**《六祖坛经》：**定慧一体，不是二。定是慧体，慧是定用……口说善语，心中不善。空有定慧，定慧不等。若心口俱善、内外如一，定慧即等……定慧犹如何等？犹如灯光。有灯即光，无灯即暗。灯是光之体，光是灯之用。名虽有二，体本同一。此定慧法，亦复如是。

### 坐禅

**《六祖坛经》：**此法门中，无障无碍，外于一切善恶境界，心念不起，名为坐；内见自性不动，名为禅。

### 禅定

**《六祖坛经》：**外离相为禅，内不乱为定。外若着相，内心即乱；外若离相，心即不乱。本性自净自定，只为见境、思境即乱。若见诸境心不乱者，是真定也。

### 般若

**《六祖坛经》：**去来自由，心体无滞，即是般若。

### 自性

**《六祖坛经》：**自性迷即是众生，自性觉即是佛。

### 不二法门

**《六祖坛经》：**善根有二：一者常，二者无常，佛性非常非无常，是故不断，名为不二。一者善，二者不善，佛性非善非不善，是名不二。蕴之与界，凡夫见二，智者了达，其性无二，无二之性即是佛性。

### 不假文字

**《六祖坛经》：**若大乘人，若最上乘人，闻说《金刚经》，心开悟解。故知本性自有般若之智，自用智慧，常观照故，不假文字。

### 悟

**《六祖坛经》：**不悟，即佛是众生；一念悟时，众生是佛。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com