
中国 文化 史 丛 书

ZHONGGUO WENHUASHI CONGSHU

禅宗与中国文化

葛兆光著



周谷城主编

中国文化史丛书

ZHONGGUO WENHUASHI CONGSHU

禅宗与中国文化

葛兆光著

上海人民出版社

首都师范大学图书馆



21082145

1082145

丛书常务编辑 王有为
丛书封面装帧 范一辛
本书责任编辑 王有为

· 中国文化史丛书 ·

周谷城 主编

禅宗与中国文化

葛兆光 著

上海人民出版社出版

(上海绍兴路54号)

新华书店上海发行所发行 上海市印刷六厂印刷

开本850×1156 1/32 印张7.25 插页2 字数153,900

1986年6月第1版 1986年6月第1次印刷

印数1-6000(内精装本1,200本)

书号 11074·699

定价 平装本2.45元 精装本4.00元



禅宗初祖达摩至六祖惠能塑像



菩提达摩图（西安碑林碑刻）

《中国文化史丛书》编辑委员会

主 编 周谷城

编 委 (依姓氏笔划为序)

王 尧 叶亚廉 包遵信 刘再复

刘志琴 刘泽华 朱维铮* 纪树立

李学勤 李致忠 张 磊 张广达

金冲及 金维诺 庞 朴* 姜义华

陶 阳

(有*号者为编委会常务联系人)

DA 46/19
编者献辞

以悠久、丰富、灿烂见称于世的中国文化，哺育着地球上人口最多的民族——中华民族。

曾经长时期地居于世界前列的中国文化，为人类的进步无私地献出了自己的珍藏。

今天，我们这个古老而又年轻的民族，正在大踏步地迈向新的纪元；世界上过度物质化了的国家，重新又把它们的目光投向文明的古邦。

于是，清理我们的文化遗产，描绘它的真实面貌，发扬它的优秀传统，评论它的千秋功过，规划它的锦绣前程，便织成了一项严肃而又富有魅力的历史使命，摆到了我们的面前。

这套丛书，因此诞生了！

我们设想从各个层面各个角度来探索中国文化的奥秘，诸如区域文化，民族文化，考古学文化，科学工艺，生活起居，思想学说，语言文字，艺术文学，体育武术，宗教神话，文化制度，文化事业，文化运动，文化交流与比较等等。

当然还需要综合性地展现中国文化的发展过程。我们期待具有世界影响的中国文化通史著作问世。在这以前，以体现不同时代的中国文化特色为宗旨的一系列著作，也将列入我们的丛书。

既称丛书，又受作者、编者和出版者各种条件的限制，内容自然难免不齐。我们企求在不齐中略见一致，所以争取在五年内先刊行五十种，以期初见系统性。但愿我们的初衷，十年刊行一百种，能够实现，那时读者也许会觉得这套丛书有助于认识和理解中国文化了。

任何关于编好出好这套丛书的建议和批评，我们都竭诚欢迎。

中国文化史丛书编委会

1984年10月

目 录

- 1 禅宗的兴起及其与中国士大夫的交往
 - 一、从印度禅学到中国禅宗
——禅宗早期形成史略述 4
 - 二、一花开五叶
——禅宗的全盛及其在士大夫中的渗透 18
 - 三、靡然向风
——禅宗与士大夫的交往及士大夫心理结构的
变化(一) 31
 - 四、亦僧亦俗、亦俗亦僧
——禅宗与士大夫的交往及士大夫心理结构的
变化(二) 43
 - 五、禅悦之风再盛
——禅宗与士大夫的交往及士大夫心理结构的
变化(三) 64

- 2 禅宗与中国士大夫的人生哲学与审美情趣
 - 一、从禁欲到适意
——早期佛教到禅宗人生哲学的演进及士大夫
生活情趣的变化 79

二、从适意到纵欲	
——禅宗人生哲学的再度演进及其对士大夫	
生活情趣的影响	102
三、“幽深清远的林下风流”	
——禅宗的人生哲学与士大夫的审美情趣.....	121
3 禅宗与中国士大夫的艺术思维	
一、直觉观照中世界浑沌一片	
——禅宗的梵我合一世界观与非理性思维方式...	135
二、观照·冥想	
——禅宗与中国士大夫的艺术思维(一) 构思....	149
三、活参·顿悟	
——禅宗与中国士大夫的艺术思维(二) 欣赏	172
四、自然·凝炼·含蓄	
——禅宗与中国士大夫的艺术思维(三) 表达.....	185
4 结束语：从中国文化史的角度研究禅宗	205
附录:	
表一.....	223
表二.....	224
参考书目举例.....	225

引子

传说，当年佛祖释迦牟尼在灵山聚众说法，曾拈花示众，听者都不明白其中的奥秘，只有迦叶尊者默然神会，微微一笑。佛祖知道他已领悟，对这个聪颖的弟子格外赏识，于是宣布：

“吾有正法眼藏付嘱摩河迦叶。”^①

所谓“正法”，即全体佛法，“眼藏”，指佛法能普照天地万物。佛祖传授给摩河迦叶尊者的这种伟大佛法，据说就是“以心传心”的禅宗宗旨，而摩河迦叶 (Mahākāśyapa)，也就成了禅宗的开山祖师，并被尊为佛祖十大弟子之首，称为“头陀第一”。^②

摩河，梵语“大”的意思，大迦叶，汉文译作“饮光胜尊”。他是摩揭陀国（今印度比哈尔邦南部）人，本来并不信佛教，后来在佛祖的感召之下皈依释门。至于他在佛教理论与实践上究竟有什么建树，在弘法传旨上究竟有哪些成就，禅宗自己也说不清楚，从传说中只知道他把他所领悟的佛法在印度又传了二十七代。

到了第二十八代菩提达摩 (Bodhidharma)，相当于中国的南北朝时代。大概这时迦叶一脉在印度已经不很吃香了，所以，

① 《五灯会元》卷一。

② 《维摩经》二《弟子品》。

达摩询问他的老师般若多罗尊者(二十七祖):“当往何国作佛事者?”般若多罗尊者便告诉他说,等我死后六十七年,你就到中国去宣传禅旨,拯救生灵。又说:那里能够获得真传妙旨的人不可胜数,但是,那里南方的人“好有为功业,不见佛理,汝纵到彼,不可久留”。并送给达摩一首诗偈:

“路行跨水复逢羊,独自栖栖暗渡江。日下可怜双象马,
二株嫩桂久昌昌。”^①

这首诗偈暗含了对未来的预言,尤其是前两句,“跨水”暗指达摩将渡海东行,“逢羊”,则预言他将在广州登岸,“渡江”,则说的是达摩将在北方传法。果然,预言一一应验,达摩东来传法,走的是海路,渡过了印度洋、太平洋的汹涌波涛,他终于在梁武帝普通七年九月二十一日到达广州,舍筏登陆,受到了刺史萧昂的欢迎,十月一日,他来到金陵,见到了梁武帝萧衍:

“梁武帝问达摩大师:如何是圣谛第一义?摩云:廓然无圣。帝云:对朕者谁?摩云:不识。帝不契。(达摩)遂渡江,至少林面壁九年。”^②

看来,达摩是抱着满腔热情想在江南找一找“堪为法器”的“大士”的,所以他才使出了禅家机锋来试试梁武帝,可是这位曾舍身同泰寺、笃信佛教的天子竟没有一点慧根,听了两句没头没脑的话便“丈二金刚摸不着头脑”,稀里糊涂地给蒙住了,致使达摩大为失望,只好折苇化舟,渡江北去,跑到嵩山去看石壁去了。到过嵩山少林寺或看过电影《少林寺》的人大概都能记

① 《水月斋指月录》卷四。

② 《从容庵录》卷一;实际上达摩到中国大约是南朝宋时,见《胡适文存》三集卷四《菩提达摩考》及《书菩提达摩考后》。

得，那里有个达摩洞，传说，长着满脸卷曲络腮胡子的达摩曾在里边面壁九年，默坐瞑思，连小鸟在肩上筑巢都没有察觉，最后死在那里。也有人说，他没有死，有人曾掘开他的坟墓，发现棺材里只有一只鞋，而法身则回到他的老家南天竺去了。

传说，达摩东来之后，把印度禅学奥旨又传给了一个中国高僧慧可，慧可又传给僧璨，僧璨又传给道信，道信又传给弘忍，弘忍最后传给了惠能，于是，影响中国千年之久，在中国思想文化上留下了深深痕迹的禅宗，便在震旦大地上兴盛起来了……

1 禅宗的兴起及其与中国士大夫的交往

一、从印度禅学到中国禅宗

——禅宗早期形成史略述

I

拈花微笑，折苇渡江，面壁九年，只履西归，当然都是后来禅僧们虚构的故事。历史记载并不象江河，离源头越近，水越清澈，杂质越少，而是年代越久远虚构与想象的成分越多，攙混的杂质越浓。上面由禅宗门徒们编造的禅宗宗谱就是这样，越往上溯，就越不可信。达摩到过嵩山，这倒是真的，因为《洛阳伽蓝记》中曾记载了他到洛阳参观永宁寺的事，但“面壁九年”则完全是向壁虚构，“只履西归”更是子虚乌有。他与梁武帝的对话，简直象南宗禅的公案机锋，根本不是南朝梁时僧俗间的对话，在唐代道宣所编的《续高僧传》卷十六《齐邺下南天竺僧菩提达摩传》中就只有“初达宋境南越，末又北度至魏”十二字，在宋代赞宁所编的《续高僧传》卷八《唐荆州当阳山度门寺神秀传》里也只说“梁武帝问以有为之事，达摩贵传迳门心要，机教相乖，若水投石，乃之魏隐于嵩山少林寺。”至于般若多罗尊者

的预言诗偈，佛祖与迦叶的拈花微笑，那更是后代禅僧们加油添醋的胡编乱造了。

那么，真正的禅宗早期发展史是怎样的呢？其实，我们完全可以抛开那些后世禅僧们编造的什么“西天二十八祖”和“东土六祖”，从现存的可靠史料里去发掘禅宗的早期历史，看看中国禅宗是怎样从印度禅学中发展起来的。

古代印度民族十分重视内向自省、摒虑静思式的修炼，在释迦牟尼诞生之前，《奥义书》(Upanisad)里就记载了很多关于静坐沉思的方法，如《白骡仙人奥义书》(Svetāsvatara Upanisad)第二章中就有这样的歌咏：

“让感官和意识的注意力，
转移到心上，
你，就能乘梵天之舟，
振奋起精神，
渡过恐怖之源的水流。”

而在古印度哲学里，也有以《瑜伽经》为经典的一派，他们的实践便是“瑜伽”(Yoga)，即调息静坐、冥想入定的修行。当佛教兴起之后，佛教便吸收了这种修行方式，把它当作追求解脱的一种途径。《经集》(Suttanipāta)是现代印度佛教研究者们公认的最早资料之一，类似儒家的《论语》，是佛祖言说的结集，它的中心涵义，便是坐禅和冥想，如第三章第一节中说，修行的人，要“抑制自己的意志，向内反省思维，守住内心，不让它外骛”。第十一节又说：

“要学会独自静坐……圣者的道路，是孤独的起居生活，

只有孤独，才能领略生活的乐趣。”

到了后来，在佛教中便有了一整套坐禅修炼的方法。根据《坐禅三昧经》、《安般守意经》等经籍的记载，可以知道这套方法大体是这样的——

坐禅，是把双腿屈叠于大腿上，挺直脊梁骨，颈稍屈于前下方，气沉于下腹部，静静地呼吸，目光散视或集中于某一固定物，排除一切杂虑。这在佛教徒那里又称为“结跏趺坐”。

坐禅有“五大法门”：

调息——即《安般守意经》的“安般守意”，“安般”（Ānāpāna）是呼吸，初步冥想的意思，即让修行者静数呼吸，排除杂念，集中注意力进行默思冥想。

不净——观察不洁净之物，如尸体，静思其变化因由，以抑制内心欲望的扩张。

慈悲——观察美好的事物，求得欢愉宁静的心境，以抑制内心的忿怒、嫉妒、仇恨。

因缘——对一切事物都用理智、冷静的态度来分析，以求得正确的解悟，用理性来战胜欲念的产生和行为的过激。

念佛——观想阿弥陀佛的姿势，赞诵它的名号，以摆脱恐惧，战胜欲念，以达到清净平和的心境。

五大法门之外，佛教还有所谓“四禅定”，就是坐禅修行的四个阶段。据说，在“初禅”阶段，能排除烦恼欲望的干扰，得到一种从烦嚣的现实中脱身而出的喜悦；在“二禅”阶段，这种喜悦逐渐纯化，成为身心的一种自然属性；在“三禅”阶段，这种还带有外在物色彩的喜悦消失了，只留下内在的、纯净的、自然的乐趣，一种平静适意的乐趣，而到了“四禅”，这种乐趣也

归于无有，人达到了无欲无念、无喜无忧的境界，得到了澄澈透明的智慧。这个境界是无上境界，只可意会，不可言说的境界。而达到这一境界，则又能有天耳通、天眼通、如意通、他心通、宿命通等种种奇异的神通。

II

这就是印度佛教中的禅学，严格地说来，它只是印度佛教那五花八门、琳琅满目的修行方式中的一种，还没有形成一个具备完整的世界观、实践方法、认识论的教派体系。中国的禅宗便是在印度禅学的基础上成长起来的一株结着无花果的智慧树，它虽然植根于印度禅学，却融汇了印度佛教其他方面的种种理论，并与中国土生土长的老庄思想及魏晋玄学相结合，形成了一个既具有精致的世界观理论，又具有与世界观相契合的解脱方式和认识方法的宗教流派。它是印度禅学的深化和发展，是印度禅学的中国变种，也是印度民族文化与中华民族文化碰撞的产物。

中国禅宗有哪些特点呢？

首先，它有一个关于“梵我合一”的精致周密的世界观理论。在中国禅宗看来，我心即佛，佛即我心，世界万物、客体主体、佛我僧俗、日月星辰、山河大地，无非是我心幻化，如果没有了我心，哪里还有什么世事沧桑，哪里还有什么日月星辰。中国禅宗的真正奠基者六祖惠能有这么一个故事，一天，印宗和尚问大众，风吹幡动，究竟是风动呢？还是幡动？大众议论纷纷，有的说是风动，有的说是幡动，混在大众中的惠能挺身答