

信仰之光



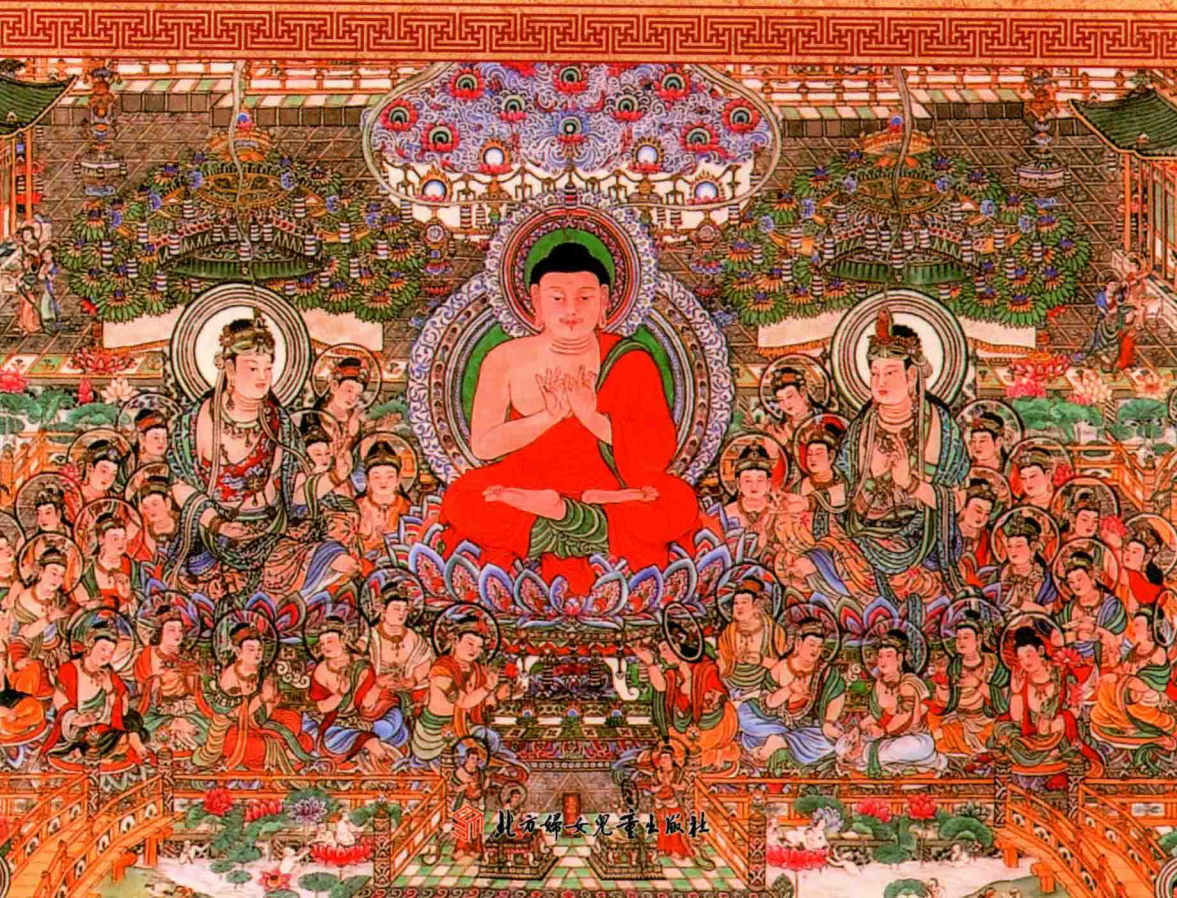
淡

# 定人生

禅宗历史与禅学文化

肖东发◎主编 杨国霞◎编著

两汉之际，佛教由古印度传入我国。高僧菩提达摩祖师是我国佛教禅宗初祖，他把禅宗衣钵传给弟子慧可，禅宗历程由此开始。禅宗历经二祖慧可、三祖僧璨、四祖道信、五祖弘忍、六祖慧能，一脉相传，使禅宗发展成为我国佛教的主要宗派之一。六祖慧能开创南宗禅，我国佛教禅宗最终以正式确立。禅宗以达摩为祖，称「一花」，后在慧能之后演变为5个流派，称为五叶，影响十分深远。



北方妇女儿童出版社



中华精神家园



信仰之光

# 淡定人生

禅宗历史与禅学文化

肖东发 主编 杨国霞 编著



 吉林出版集团  
 北方妇女儿童出版社

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

淡定人生 / 杨国霞编著. —长春: 北方妇女儿童出版社, 2015. 1

(中华精神家园)

ISBN 978-7-5385-8237-6

I. ①淡… II. ①杨… III. ①人生哲学—通俗读物  
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第007711号

淡定人生：禅宗历史与禅学文化

DANDINGRENSHENG: CHANZONG LISHI YU CHANXUE WENHUA

---

出版人 刘刚  
主 编 肖东发  
编 著 杨国霞  
责任编辑 王天明  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
印 张 11  
字 数 152千字  
印 刷 北京兴星伟业印刷有限公司  
版 次 2015年4月第1版  
印 次 2015年4月第1次印刷

---

出 版 北方妇女儿童出版社  
发 行 北方妇女儿童出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编: 130021  
电 话 总编办: 0431-85644803  
发行科: 0431-85640624

---

定 价 29.80元

党的十八大报告指出：“文化是民族的血脉，是人民的精神家园。全面建成小康社会，实现中华民族伟大复兴，必须推动社会主义文化大发展大繁荣，兴起社会主义文化建设新高潮，提高国家文化软实力，发挥文化引领风尚、教育人民、服务社会、推动发展的作用。”

我国经过改革开放的历程，推进了民族振兴、国家富强、人民幸福的中国梦，推进了伟大复兴的历史进程。文化是立国之根，实现中国梦也是我国文化实现伟大复兴的过程，并最终体现在文化的发展繁荣。习近平指出，博大精深的中华优秀传统文化是我们在世界文化激荡中站稳脚跟的根基。中华文化源远流长，积淀着中华民族最深层的精神追求，代表着中华民族独特的精神标识，为中华民族生生不息、发展壮大提供了丰厚滋养。我们要认识中华文化的独特创造、价值理念、鲜明特色，增强文化自信和价值自信。

如今，我们正处在改革开放攻坚和经济发展的转型时期，面对世界各国形形色色的文化现象，面对各种眼花缭乱的现代传媒，我们要坚持文化自信，古为今用、洋为中用、推陈出新，有鉴别地加以对待，有扬弃地予以继承，传承和升华中华优秀传统文化，发展中国特色社会主义文化，增强国家文化软实力。

浩浩历史长河，熊熊文明薪火，中华文化源远流长，滚滚黄河、滔滔长江，是最直接源头，这两大文化浪涛经过千百年冲刷洗礼和不断交流、融合以及沉淀，最终形成了求同存异、兼收并蓄的辉煌灿烂的中华文明，也是世界上唯一绵延不绝而从没中断的古老文化，并始终充满了生机与活力。

中华文化曾是东方文化摇篮，也是推动世界文明不断前行的动力之一。早在500年前，中华文化的四大发明催生了欧洲文艺复兴运动和地理大发现。中国四大发明先后传到西方，对于促进西方工业社会发展和形成，曾起到了重要作用。



中华文化的力量，已经深深熔铸到我们的生命力、创造力和凝聚力中，是我们民族的基因。中华民族的精神，也已深深植根于绵延数千年的优秀传统文化传统之中，是我们的精神家园。

总之，中国文化博大精深，是中华各族人民五千年来创造、传承下来的物质文明和精神文明的总和，其内容包罗万象，浩若星汉，具有很强文化纵深，蕴含丰富宝藏。我们要实现中华文化伟大复兴，首先要站在传统文化前沿，薪火相传，一脉相承，弘扬和发展五千年来优秀的、光明的、先进的、科学的、文明的和自豪的文化现象，融合古今中外一切文化精华，构建具有中国特色的现代民族文化，向世界和未来展示中华民族的文化力量、文化价值、文化形态与文化风采。

为此，在有关专家指导下，我们收集整理了大量古今资料和最新研究成果，特别编撰了本套大型书系。主要包括独具特色的语言文字、浩如烟海的文化典籍、名扬世界的科技工艺、异彩纷呈的文学艺术、充满智慧的中国哲学、完备而深刻的伦理道德、古风古韵的建筑遗存、深具内涵的自然名胜、悠久传承的历史文明，还有各具特色又相互交融的地域文化和民族文化等，充分显示了中华民族厚重文化底蕴和强大民族凝聚力，具有极强系统性、广博性和规模性。

本套书系的特点是全景展现，纵横捭阖，内容采取讲故事的方式进行叙述，语言通俗，明白晓畅，图文并茂，形象直观，古风古韵，格调高雅，具有很强的可读性、欣赏性、知识性和延伸性，能够让广大读者全面触摸和感受中国文化的丰富内涵，增强中华儿女民族自尊心和文化自豪感，并能很好继承和弘扬中国文化，创造未来中国特色的先进民族文化。



2014年4月18日



## 思想滥觞——禅法起源

- 早期的依教修心禅 002
- 达摩东来汉地开禅宗 012
- 达摩祖师的禅法精要 018
- 慧可承上启下受衣钵 024



## 一脉相传——禅宗传承

- 034 僧璨受法成禅宗三祖
- 039 四祖道信的弘法禅修
- 046 五祖弘忍创东山法门
- 052 法融开创牛头宗一系
- 059 惠能作偈成禅宗六祖





## 佛法无边——禅学弘传

- 066 惠能岭南弘法传美名
- 074 禅宗正统体系的确立
- 083 道一开辟禅宗新境界
- 090 希迁又开禅学新起点
- 095 百丈怀海禅师立清规
- 102 赵州禅师观音院弘法
- 107 禅学对其他文化的影响



## 一花五叶——禅宗门派

- 怀让弟子创立沩山宗 114
- 义玄开启临济宗弘法 124
- 弘盛不绝的曹洞宗风 133
- 文偃禅师创立云门宗 140
- 文益禅师开创法眼宗 151
- 延寿禅师倡禅净双修 160

# 禅法起源

大约公元前后两汉之际，佛教由古印度正式传入我国，自此佛教在我国传播开来。佛教中关于“禅”的思想也由此开始了发展衍变。

我国禅宗的出现，是我国古代佛教徒对古印度传来佛教思想的创新结果，体现了我国传统思想文化同印度宗教学说的融合与吸收。南天竺高僧菩提达摩祖师是我国佛教禅宗的初祖，他开创了我国禅宗一脉，之后，他把禅宗衣钵传给弟子慧可，于是绵延不绝的禅宗历程由此开始。





## 早期的依教修心禅



我国东汉末年，西域安息国太子安世高只身东来。当时正值中原动荡，安世高避祸江南，弘扬佛法并翻译佛经，成为将小乘佛教带入我国的第一人。

其实，在安世高来中原之前，佛教就已经传入我国，并且已经有了一定的影响。那时的佛教信徒对于佛教的了解还很肤浅，主要还是把它当作一般的方术，以祈求福佑并希望借以满足一些现实需求。

随着来到汉地的僧人增多，信徒们已经知道，域外僧徒有一



燃灯佛授记释迦  
画卷

种被称为“禅”的修行方法，大家都觉得很神奇，也希望自己能如法修行，但就是不知道怎样进行。

在这种情况下，安世高根据信徒的需求和自己的学问所长，译出了早期的一批佛经，主要有《安般守意经》、《阿毗昙五法四谛》、《十二因缘》、《禅行法想》、《阴持入经》、《修行道地经》等。其中的《阴持入经》，是提倡由禅定退治烦恼，由戒、定、慧三学控制贪、瞋、痴三毒之方法的小乘经典。

“禅”一词，本是梵文“禅那”的略称，其意译为静虑、思维修等，即安静地坐在那儿，集中思虑，排除杂念，沉思默想。通过精神高度集中，使心的思虑集中到某一点，从而达到内心宁静，不受外界各种因素干扰的作用，属于一种精神和意念的修炼方法。

佛陀全部佛学，可以概括为戒、定、慧三学。其中“定”，梵文音译为“三昧”或“三摩地”，意为

#### 《阴持入经》

东汉佛教学者安世高翻译的佛经，被认为是最能代表安世高系的禅经，重视概念的推演，透过对佛教基本概念的论述以表达禅法思想，主张通过止息杂念与斩除烦恼以得到智慧，使人从无明与爱欲中得到解脱。其禅定与禅观之论，为我国禅学思想之初传。





“等持”，就是指集中全部精神，使心专注于一境而不散乱。佛教认为这是获得正确的认识和智慧的先决条件。

禅的修行方法就属于定的内容。由于禅与定有着密切的联系，因此，在我国佛教中往往将两者合称为“禅定”。

佛陀的“慧”指智慧，这里所说的慧是一种宗教智慧，是通过宗教修炼、内心的体验和证悟，才能得到的佛教的最高智慧，即宇宙的终极真理。这种宗教智慧，能使修持者断除烦恼，得到解脱。

“禅”是静虑之意。“静”即寂静，就是止、定的意思，也就是止息杂想，心注一境；“虑”即思虑、审虑，也就是观、慧的意思。这样，“禅”就包括了止和观，也即“定”和“慧”两个方面。

安世高翻译讲授的《安般守意经》专门介绍安般禅，即数息修禅。数息修禅，也可称为数息观，为佛陀所教导的禅定修



古代梵文经书

行法门之一。“安般”指呼吸，就是佛家所说的“守意”，即为守持自己的意念，专注于一心而不散乱的意思。它是用数息的方法，令烦躁不安的散乱之心慢慢平复下来。

由于这种要求调息止意的修行方法，与当时道家提倡的导气、守一吐纳呼吸功在形式上有些类似，所以成为当时流行的一种禅法，传习者也很普遍。

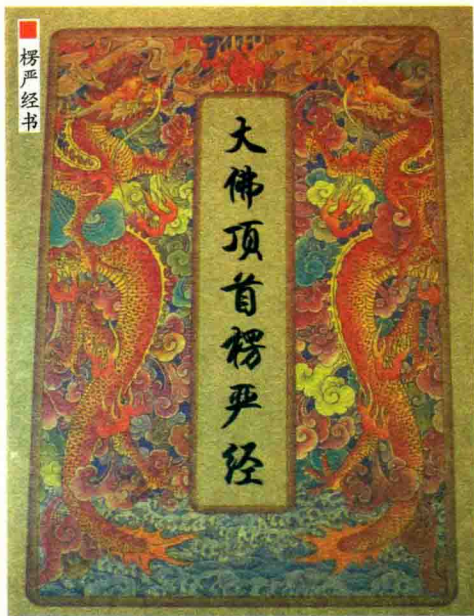
安世高禅学主旨在修炼精神，守意明心。他认为“心”本身是极其微妙的，但由于“五蕴”积聚而形成的形体，使“心”产生了意念，纷繁的意念又使人怀有各种欲望，从而遮蔽了“心”的本来面目。好像明镜被蒙上了污泥尘垢，失去了本来的明亮和清澈，只有擦去镜上的泥垢，才能恢复明镜本来的明亮。

同样，只有通过不断的修炼，澄清一切意念欲望，如同擦去明镜上的污垢，才能使“心”复明，复归于本然。所以，这种禅法是以专注一心而求明心去垢的精神修炼。

禅法传入我国初期，一方面凭借佛法的理念解

**道教** 我国土生土长的固有宗教。道教以“道”为最高信仰，追求自然和谐、国家太平、社会安定、家庭和睦，充分反映了我国古人的精神生活、宗教意识和信仰心理。对我国的学术思想、政治经济、文学艺术、科学技术、伦理道德、思维方式、民俗、民间信仰等方面都产生了深远的影响。





脱，吸引徒众，另一方面也借助其神秘的定力、奇异神通，增加其吸引力。

后汉末年，西域大月氏僧人支娄迦讖来汉译出《首楞严三昧经》，弘扬念佛三昧法门。由此，我国开始有了念佛禅的概念。念佛禅就是指为修习禅定而念佛的法门。

大乘佛教扩大了禅的范围，不再拘泥于固定的静坐形式。大乘禅的种类很多，其中主要的是念佛禅和实相禅。

至两晋时期，佛教很盛，译经和传禅的人很多。当时，成就大而影响深的有竺法护、慧远禅师、鸠摩罗什法师和跋陀罗。

竺法护，梵名昙摩罗刹，西晋僧人，世居敦煌郡，8岁出家，拜印度高僧为师，随师姓“竺”，具有过目不忘的能力，读经能日诵万言。

竺法护博学强记，刻苦践行，深深感觉到当时佛教徒只重视寺庙图像，而忽略了西域大乘经典的传译，实是缺憾。因此发心弘法，随师西游。

竺法护通晓了西域的36种语言文字，搜集大量的经典原本，译出了150余部经论。184年，竺法护在敦煌译出《修行地道经》7卷、《阿唯越致遮经》3卷；186年，在长安译出《持心梵天经》4卷、《正法华经》10卷、《光赞般若波罗蜜经》10卷；189年，在洛阳译出《文殊师利净律经》1卷；294年，在甘肃酒泉译出《圣法印经》1卷；297年，在长安译出《一切渐备智德经》5卷等。

竺法护的译本，有般若经类、华严经类、宝积经类、大集经类、

涅槃、法华经类、大乘经集类、大乘律类、本生经类、西方撰述类等，种类繁多，几乎包括了当时西域流行的重要的佛教典籍，这就为大乘佛教在我国的传播打开了广阔的局面。

到了东晋时期，当时的道安法师是一位得道高僧，他在佛教领域里的贡献是多方面的。关于禅学，道安对安世高所传的小乘安般守意禅十分重视，曾经撰有《安般注序》、《十二门经序》等有关禅学经典的注序多篇，而这些禅学经典又多是由安世高翻译介绍过来的。

道安所著的这些经序，反映了他对于禅学和禅修的看法。道安认为安般守意是修行达道的必要途径。他认为安般守意的禅法修行过程中，有六阶四级之别，也就是说，要经过六个阶段、四个等级循序渐进修行，才能最终达到“无为”、“无欲”的境界。这是一种以般若思想和禅学修行相结合的禅观。

**道安**（314年～385年），东晋时期杰出的佛教学者。道安重视般若学，一生研讲此系经典，同时重视戒律，搜求戒本至勤，又注意禅法。他使原本零散的佛学思想，得以较完整的面目呈现于世，因此被视为汉晋间佛教思想的集大成者。

■ 庐山东林寺大门







■ 《观无量寿经图》

局部

**北魏**（386年～557年），是由鲜卑拓跋氏建立的封建王朝，是南北朝时期北朝第一个朝代，又称拓跋魏、元魏。534年，北魏分裂为东魏与西魏。550年，北齐建立。557年，北周建立，北魏历史结束。北魏时期，佛教兴起，佛教得到空前发展。

跟随道安法师修行的有一个弟子叫慧远。慧远精读佛学经典，并能够倾心领会其中的玄妙义理，很快对佛教禅理的领悟就非同一般了。他的师父道安大师常常赞叹说：“使佛道流布中国的使命，就寄托在慧远身上了！”

慧远专心念佛禅。381年，慧远大师率弟子路过庐山，发现庐山是修行的好地方，遂决定在此弘法。

江州刺史桓伊于386年在庐山东建东林寺，慧远就以东林寺为道场修身弘道，著书立说。

402年7月，慧远在东林寺创莲社。莲社共123人，他们在般若台精舍弥陀佛像前，建斋立誓，专修念佛三昧，共期往生西方。

慧远大师所创莲社以修念佛三昧为主，其所依据的经典是《无量寿经》与《般舟三昧经》。《无量寿

经》所示“发菩提心，一向专念阿弥陀佛”，乃是慧远及莲社众人共修的纲宗。

慧远大师居庐山30年，未曾下山，送客亦足不过虎溪。其参禅念佛，不是口唱念佛，而是一心专念，他弘扬念佛禅而开禅净合一之端，遂成为了后世念佛禅之祖。

慧远大师之后，专心念佛禅者有昙鸾、善导等僧人。昙鸾法师本为北魏人，因求长寿之术，来到南朝梁地，在洛阳遇到菩提流支法师。菩提流支法师授予他《无量寿经》，并告诉他依此修学必得长寿。昙鸾法师遂专修《无量寿经》，并广为弘传。

隋代道绰法师原修习禅定，因读昙鸾法师遗著，遂决定专修净土，持久念佛。此念佛法门唐代善导法师弘扬最盛，后为日本净土宗所继承。

后秦时期，天竺高僧鸠摩罗什应邀来到长安译经弘法。在长安，鸠摩罗什翻译了大量佛经，其中有《中论》、《百论》、《十二门论》、《般若经》、《法华经》、《大智度论》、《维摩经》、《华手经》、《阿弥陀经》、《无量寿经》、《坐禅三昧经》等。

鸠摩罗什翻译的《禅法要略》开启了实相禅法。实相禅是把禅法和空观联系起来，即在禅观中既要看到一切事物的空性，又要看到事物的作用。

将实相禅应用到实地修行的有北齐

后秦（384年~417年），十六国之一，羌族政权，又称姚秦。前秦龙骧将军姚萏所建，建都长安，即今陕西西安。极盛时辖有今陕西、甘肃、宁夏及山西、河南的一部分，占据关中多数的重要政治、经济城镇和关东大片领土。历3主，共34年。

鸠摩罗什雕像







禅师慧文、慧思等。慧文禅师学徒数百，他依《中论》、《大智度论》而修禅。《中论》从空、假、中的理境上修止观；《大智度论》倡导“三智一心”，即诸法实相，亦即实相禅。

慧思跟从慧文修学，得初禅，后忽然悟入法华三昧，深达实相，遂在南朝弘法实相禅。

与鸠摩罗什差不多同时在长安传授禅法的，还有佛陀跋陀罗，即觉贤。他所传的则是流行于西域地区的大乘佛教说一切有部的禅法。

据《出三藏记集》卷十二的《萨婆多部记目录》记载，佛陀跋陀罗是有师承的著名禅师。他来长安时，正值鸠摩罗什在西明寺译经。

在当时，佛陀跋陀罗所传的禅法，已经在长安产生了一定的影响。但他所传的小乘有部禅法，与鸠摩罗什所传的大乘菩萨禅有很大区别。因此，佛陀跋陀罗与鸠摩罗什门下产生了矛盾，最后不得不于410年带领弟子慧观等人离开长安，来到江南。

佛陀跋陀罗翻译的禅经，主要有《修行方便禅经》，这是一切有部的重要禅经。此经以数息观、不净观、界分别等“五停心观”对治