

顿悟人生

禅宗的人生哲学

和情，释迦牟尼在灵山

会上，拈花示众。当时大众都

不晓其意，面面相觑。唯有迦叶尊者

发出会心的微笑。于是，释迦牟尼

便将「佛法眼藏」传给了迦叶。

这，就是禅宗。

禅宗的开端。

不立文字，教外别传，直指人心，见性成佛。



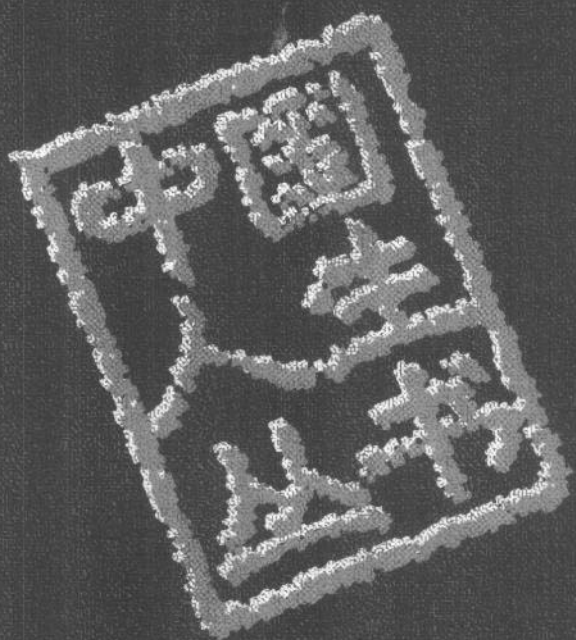
出版社

智慧文化事业股份有限公司

杨帆主编 陈文新 著

顿悟人生

禅宗的人生哲学



扬帆/主编 陈文新/著

神宗的传法世系

禅宗是一种人生哲学

乐在禅中

禅宗的悟与公案

禅宗与中国文学

○ 话说禅宗

□禅宗的传法世系

禅宗是中国佛教最为显赫的宗派之一，创始于中唐而盛行于晚唐、五代。它的形成、发展、演化及其独特个性，在中国佛教史上是异常引人注目的。

禅宗的传法世系，说来疑点颇多。

相传，释迦牟尼在灵山会上，拈花示众，当时大众都不晓其意，面面相觑，唯有迦叶尊者发出了会心的微笑。

于是，释迦便将“不立文字，教外别传，直指人心，见性成佛”的“正法眼藏”传给了他。——这，据说就是禅宗的开始。

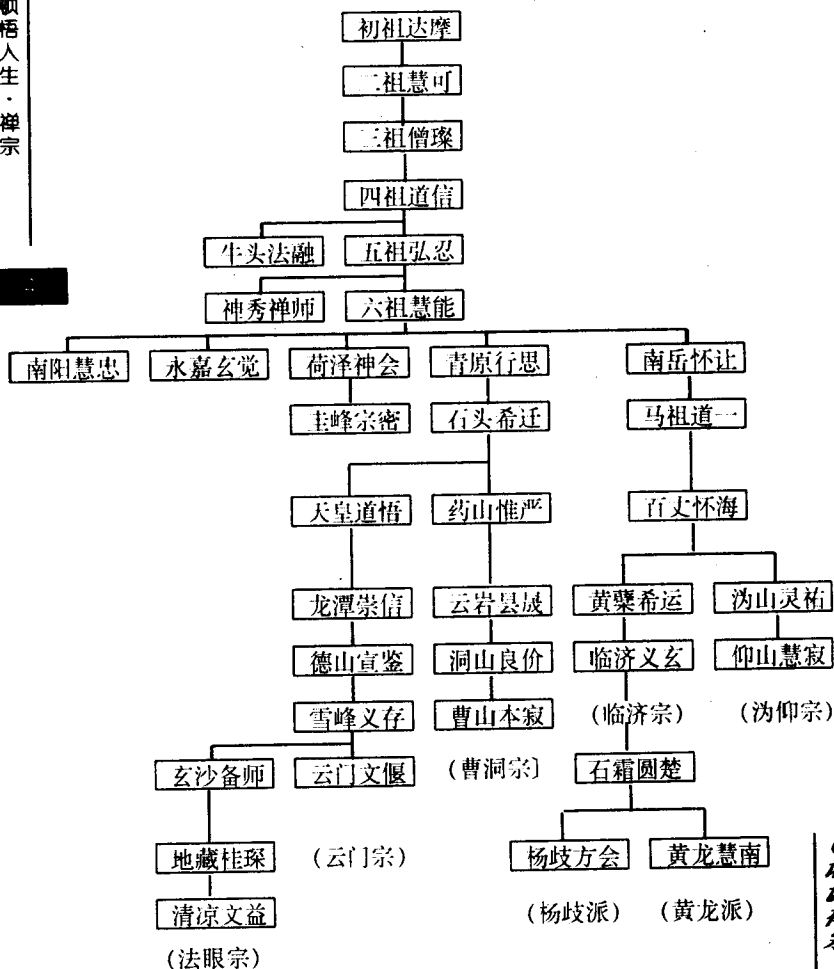
公元七一三年八月三日，慧能知道自己不久于人世了，便召集门人，与他们诀别。法海询问禅宗的世系，慧能答道：“初传授七佛，释迦牟尼佛第七，大迦叶第八，阿难第九，末田地第十，商那和修第十一，优婆掬多第十二，提多迦第十三，佛陀难提第十四，佛陀密多第十五，胁比五第十六，富那奢第十七，马鸣第十八，毗罗尊者第十九，龙树第二十，迦那提婆第二十一，罗拏罗第二十二，僧伽那提第二十三，僧伽耶舍第二十四，鹤摩罗驮第二十五，闍耶多第二十六，婆须盘多第二十七，摩拏罗第二十八，鹤勒那第二十九，师子比丘第三十，舍那婆斯第三十一，优婆

崛多第三十二，僧伽罗第三十三，须婆蜜多第三十四，南天竺国王子第三子菩提达摩第三十五，唐国僧慧可第三十六，僧璨第三十七，道信第三十八，弘忍第三十九，慧能自身当今受法第四十。”这段话，一般认为是后世杜撰。慧能那个时代，还不可能有完整的、定型的禅宗世系，更不可能由慧能本人一口气讲出这么一个从迦叶到达摩的传法世系。

比较可信的禅宗传法世系，当以“东土初祖”达摩为起点，如图所示：

达摩是南天竺僧人，约于南朝宋末来华。他从广州至建康（今江苏南京），然后渡江北上，入嵩山少林寺，面壁九年，默坐冥想，连小鸟在肩上筑巢都没有察觉。他把入道的途径分作“理”与“行”两种，称“二入”；又把“行入”的方法分作“报怨”（逢苦不忧）、“随缘”（苦乐随缘）、“无所求”（有求皆苦，无求即乐）、“称法”（称法而行，无心而行）四种，称“四行”。达摩的“二入四行”说，源出于《楞伽经》，给了后世禅人许多启发。禅宗因他而以“禅”名宗，尊之为“东土初祖”。二祖慧可、三祖僧璨都遵其路径。从达摩到僧璨这三代法裔相传的过程，可视为禅宗的第一个阶段。

“东山法门”代表中国禅宗发展的第二个阶段，其创始人有道信、弘忍。道信（五八〇——六五一），俗姓司马，河内（治所在今河南沁阳）人。少年出家，



承僧璨为师。隋大业(六〇五——六一八)年间,入吉州(治所在今江西吉安)传法,后至蕲州黄梅(今湖北黄梅西北)破头山传法,改山名为双峰山。弘忍(六〇二——六七五),俗姓周,蕲州黄梅(今属湖北)人,一说浔阳(今江西九江)人。七岁随道信禅师出家,受具足戒。后在黄梅双峰山以东十里的冯墓山建寺,聚徒讲习,门人甚众,号“东山法门”。

中国禅宗,从初祖达摩到三祖僧璨,其门徒都修头陀行,“一衣一钵,一坐一食”,随缘而住,并不聚徒定居于一处。至道信、弘忍时代,禅风一变。道信定居双峰山,三十余年,会众多至五百。后来弘忍移居东山,又二十余年,徒众多至七百。他们定居山林,聚徒修禅,既把运水搬柴等一切劳动当作禅的修行方式,又因此实行了生产自给。禅宗的丛林制度可以说肇始于此。

道信、弘忍还完成了《楞伽经》与《般若经》、《金刚经》的融合。达摩西来,本以《楞伽经》印心,故当时慧可与僧璨皆称“楞伽师”。而道信曾劝僧俗念摩诃般若,已稍变重视《楞伽经》之风。弘忍传承道信衣法,常劝僧俗持《金刚经》;禅宗传教改用《金刚经》就始于弘忍。他们兼收旧说与新说,倡导“即心是佛”,“心净成佛”,“息其言语,离其经论”,不立文字,顿入法界,使中国禅宗进一步老庄化、玄学化。

弘忍门下,弟子众多,个中佼佼者有神秀、慧能、

慧安、智铤等,而以慧能、神秀最为著名,开创了“南顿”、“北渐”二派。“南顿”即慧能所创的南宗禅,代表中国禅宗的第三阶段。

慧能(六三八——七一三)是中国禅宗的第六祖。据说他本人是个不识字的和尚,起初在黄梅五祖弘忍那里做行者(在寺院里没有出家的服劳役之人),在碓房舂了八个月米。后来,弘忍为了选嗣法弟子,命寺僧各作一偈。上座神秀主张渐悟,其偈曰:“身是菩提树,心如明镜台,时时勤拂拭,勿使惹尘埃。”慧能主张顿悟,其偈曰:“菩提本无树,明镜亦非台,本来无一物,何处惹尘埃。”得到弘忍赞许,密受法衣。他得法南归,在隐居若干年后,至曹溪住宝林寺。从慧能开始,主张不要背诵佛经,而要体会佛经的旨趣;不需要累世修行,也不需要大量布施财物。只要大彻大悟,即可成佛。这些特点使禅宗鲜明地区别于隋、唐时期的其他佛教宗派,格外受中国士大夫的青睐。

唐代中叶,慧能以前,禅宗传布的地区,仅限于嵩洛湖北一带。慧能以后,禅宗蔚为显学,影响所及,由岭南、湖南、江西一带而遍布全国,并远播海外。有人以为,禅宗的正式建立,应从慧能算起;从一定的角度看,这话不无道理。至唐代后期,禅宗几乎取代了其他佛教宗派,有时,禅学甚至被作为佛学的同义词来用。

慧能的弟子很多,《景德传灯录》及《传法正宗记》皆载有嗣法四十三人。其中最著名于后世的有五人,即:青原行思、南岳怀让、荷泽神会、南阳慧忠、永嘉玄觉。其后,由南岳怀让、马祖道一、百丈怀海一系分出汾山灵祐、仰山慧寂的“汾仰宗”和黄蘗希运、临济义玄的“临济宗”;临济宗经过五世的发展,又由石霜楚圆门下分出杨岐方会的“杨岐派”和黄龙慧南的“黄龙派”。由青原行思、石头希迁一系分出药山惟俨、云岩昙晟、洞山良价的“曹洞宗”和天皇悟道、龙潭崇信、德山宣鉴、雪峰义存、云门文偃的“云门宗”以及天皇悟道、龙潭崇信、德山宣鉴、雪峰义存、玄沙师备、罗汉桂琛、法眼文益的“法眼宗”。“一花开五叶”,形成了禅宗的全盛时代。

上述禅宗五家,在宋代唯临济独盛,其余各宗,或归绝灭,或就衰微(但曹洞宗在宋末曾一度隆盛)。临济宗的黄龙派,数传即绝,杨岐派则恢复了临济旧称,所以临济宗后期的历史,也就是杨岐派的历史。

□禅宗是一种人生哲学

如果在其他人身上不存在对我们自己的生命的关注,就没有人格的真正发展和完善。

麻省工学院的哲学教授荷思顿·史密斯曾问日本的禅宗研究者铃木大拙博士:“佛陀死后,他所遗

留给后人的,究竟以什么最重要?是那些诲人不倦的讲词,还是他那堪为典范的人格?”铃木回答说:“当然是他的人格。每次讲道自然也是人格的表现。”

我们先来看一则公案。

赵州从谗是唐代伟大的禅师之一。他居住河北观音院,附近有座天下闻名的石桥。一位云游僧问赵州:“听说这里有座出名的石桥,可我只看到一座驼背的独木桥。”

赵州说:“你只看到驼背的独木桥,却没看见真正的赵州石桥。”

“什么是真正的赵州石桥?”云游僧神情惘然。

“渡驴渡马,渡一切众生!”赵州的回答从容而坚定。

这便是禅师的温厚与慈悲!有形的独木桥仅能渡一人,而无形的赵州石桥却以菩萨的慈悲情怀默默地承受着驴马的践踏——他奉献着自己,为了人类而不声不响地辛勤工作着。所以,当有人对赵州提问:“你真是了不得的圣人啊!在你死后,你要到哪里去呢?”赵州响亮地答道:“我要在你们所有这些日之前到地狱去!”这使问话人惊讶不已,因为,依照常情是理解不了赵州的回答的。但赵州的理由却十分充足:“如果我不先到地狱,谁会等在那里救你们这些人呢?”为了普渡众生而最先下地狱,赵州所表

白的正是对人类全心全意的爱。

基督教曾提出衡量完满人生的三条标准,其中第二条是:我们不能把我们的兴趣只放在我们身上,以自我为中心,只关心自己;我们要在我们的人生中和为他人服务的工作中找到我们兴趣的凝聚点。这就是《新约》中所说的“爱”。基督把这种“爱”表述为我们要爱人如己。只要我们意识到爱他人就是使他人成为同我们自己一样的我们的一部分,也就是说,爱他人就是在爱我们自己的一部分,我们与他人之间就不会出现利害冲突。

现代心理学注意到这样一个事实:如果在其他 person 身上不存在对我们自己的生命的关注,就没有人格的真正发展和完善。我们是社会的存在物,我们自己的性格发展在很大程度上要取决于我们对他人的关怀如何。如果我们做到了关怀他人,我们就摆脱了我们的自我,不再以自我为中心,进入了使我们获得充分自由的爱。

禅宗不是基督教,但却和基督教一样,首先关注的是人生问题、人生方式;禅宗不是心理学,但其宇宙同情心却比现代心理学所谈论的还要博大。一次下雨时,镜清禅师问他的门下僧人:“外面是什么声音?”

“是下雨声。”学僧道。

“错了!”镜清断然下了结论。面对大惑不解的

学僧，镜清凝视着窗外，意味深长地说：

“我就是雨声。”

佛教的缘起论指出，世界上万事万物都是各种因缘和合而成，“此有则彼有，此生则彼生”。所以，宇宙间的一切都是互相交替和融合的，我中有你，你中有我。禅家常说“张公吃酒李公醉”，所传达的正是这一见地。至于镜清禅师他没入天地间的每一滴雨水中，物我两忘，其深意亦在于强调生命的共感。

禅宗这种生命共感，孕育出对于一切存在（有生命和无生命的存在）的手足之情。当然禅宗真正关心的还是人。赵州决心最先下地狱，他打算拯救的是那些充满了不安或焦虑的“众生”，而只有人才有这种不安或焦虑，动植物就没有这一切。如此说来，禅宗所倡导的手足之情依然是在人类圈子之内。

说到禅宗的人生哲学，还必须提到圆悟禅师的两句话：

有时灰头土面即在万仞峰头，

有时万仞峰头即是灰头土面。

按照世俗的看法，出世与不出世是根本对立的，前者超脱尘世，高踞万仞峰头；后者回到红尘，普渡众生。但禅宗以为，禅者证见“佛性”后，还要发大慈悲心，回到污浊的尘世中普渡一切众生；唯有在污浊的世间普惠众生，才能真正弘扬佛法。佛菩萨的法身只

有一个,但为了救渡众生,随缘应现,又有“千百亿化身”。有人问:“如何是清净法身?”答曰:“灰头土面。”灰头土面即指随缘应现、混同凡俗的种种化身。圆悟强调:一个禅者,入世时应保持高踞万仞峰头目视云霄的智慧和心境,出世时不失其灰头土面救渡众生的热诚与精神。灰头土面即在万仞峰头,万仞峰头即是灰头土面;万仞峰头与灰头土面并无二般,切忌割裂开来。

有人问赵州:“佛是觉者,是一切众生的大师,他一定完全免除了所有的烦恼,是吗?”

赵州道:“不,他有最大的烦恼。”

“这怎么可能!”

“佛的大烦恼就是要拯救众生!”

据《法华经》说,菩萨永不进入最终涅槃,他要置身于众生之中,教育和开悟他们;只要有助于众生,他不辞任何苦难。维摩诘说:“我生病是因为众生皆病。只有当他们痊愈我才能痊愈。他们不断受着贪、嗔、痴的侵袭。”菩萨是温厚与慈悲的化身。

如果问:谁最后一个出地狱?答案必定是菩萨!

□乐在禅中

佛教的核心之一是“乐道”,是在宁静的心灵中获得清澈透明的快乐。

原始的印度佛教，一向被认为有着强烈的厌恶人世的倾向。许多人批评它把人生之苦说得无以复加，并以苦行为其实践目标。但这是对佛教的误解。佛教的核心之一是“乐道”，是在宁静的心灵中获得清澈透明的快乐。

可以读读下面的诗句：

贤者，专心于精神的宁静，在林中漫步，
树下冥想，都会感到极大满足。

比丘厌倦了，隐退了，在远离世俗的地方徘徊，而在人间生活中表现不出的风采生命，岂不适合自然的事么？

圣者不执著一切，无爱又无恨，悲伤和吝啬都不沾染，恰如莲叶上的水珠，出污泥而不染。

“在坚强的决心和严格的自我抑制中，有一种真正发自内心的喜悦。”柳田圣山将这种乐道实践概括为“乐在禅中”，的确是非常精彩的。“佛陀放弃苦行，并非像当时的某种自由思想家那样，唯独肯定感觉的欲望和快乐。他抛弃的是快乐和苦行这两极，在择取合宜的中间道路，这时他发现一种清新的生活可以享受真正意义上的道中之乐。”“一般认为，原始佛教的无常观，是具有神经质的厌世观，其实绝非如此，佛教的根基，实际上是彻底的乐天情调，是对人

类性的充分肯定。”

但真正将“乐在禅中”发展为一种有着重大影响的处世态度的，毕竟是中国的禅宗。

中国禅宗的特点之一在于它以人生为主题表现出对现实的人间生活的强烈兴趣，即：平常心是道，佛法就在日常生活中。“佛法在世间，不离世间觉。”

玄沙师备是唐代的著名禅师。一个和尚千里迢迢来请他指点参悟之路。玄沙问他：“你刚才进山时，听到潺潺溪水声了吗？”和尚说：“听到了。”玄沙便说：“这就是你的悟入之处。”

玄沙师备的意思是：道就在日常生活之中。摆脱语言和逻辑的束缚，回到现实生活中去吧，饥来吃饭寒添衣，困时睡眠热吹风。只要任其自然，恰到好处，你便到达了悟道的境界。

有僧问洞山良价：“寒暑到来如何回避？”洞山答：“到那没有寒暑的地方去。”僧又问：“哪里是没有寒暑的地方呢？”洞山答：“冷时冷死你，热时热死你。”

有人不懂这则公案，去向黄龙新和尚求教：“到底应该怎么办呢？”黄龙一语破的，指出：“安禅不必须山水，灭却心头火自凉。”

对一切境遇不生忧乐悲喜之情，不粘不着，不尘不染，这便是洞山良价和黄龙新和尚所提倡的。毫无疑问，我们是生活在一个纷扰的世界上，生活中常

有令人沮丧的、令人烦恼甚至恐惧的事件。怎样才能从烦恼与灾难中超越出来，无忧无虑地享受人生呢？最为行之有效的办法是：“灭却心头火自凉。”在宁静的心灵状态中，我们体会到精神松弛的愉快。随缘任运，便没有什么能伤害我们。正如唐代腾腾和尚的《乐道歌》所咏唱的：

修道道无可道，问法法无可问，
迷人不了色空，悟者本无逆顺。
八万四千法门，至理不离方寸，
试取自家城郭，莫漫寻他乡郡。
不用广学多闻，不要辩才聪俊，
不知月之大小，不管岁之余润，
烦恼即是菩提，净土生于泥粪，
人来问我若为，不能共伊谈论。
寅朝用粥充饥，斋时更餐一顿，
今日任运腾腾，明日腾腾任运，
心中了了总知，且作佯痴缚钝。

随缘自适，便无处不可逍遥自在。腾腾和尚的这种人生观，唐代的许多禅师都曾给予认同。汾山灵祐常说：“道人心，一切时中，视听寻常，更无委曲……如秋水澄渟，清净无为，澹泞无石以，唤他作道人，亦名无事人。”临济义玄也说：“佛法无用功处，只是平常无事，屙屎送尿，着衣吃饭，困来即眠。”洞山

良价甚至说：“心种种驰求，觅佛觅祖，乃至菩提涅槃，几时休歇！……不如犁牛白牯兀兀无知，不知佛，不知祖，乃至菩提涅槃、善恶因果，但饥来吃草，渴来饮水。”他们所标示的这种呈现在平常生活中的风采，其实就是做一个“不离一切事”而又“不被诸境惑”的“自在人”，这令我们想起陶渊明“采菊东篱下，悠然见南山”的人生。

基督教曾提醒世人，人生中真正的要务就是生活本身。只是众生不晓，穷年放心外逐，生活在生活中却向外找生活，把人生建立在外物上，而把自己内在的生命挖空。基督教认为，真正的生活就是当下的生活本身，真正的人生就应该建立在当下的生活中。人生的目的就在此当下的生活中去寻求，生命的意义就在此当下的生活中去获得。

从这一基点出发，基督教提出了克服人生焦虑感的方剂：“生活在今天，不焦虑将来。即使是在为明天作准备，也把它当作今天应尽责任的一部分。”也许不是偶合，禅宗也教导我们专注于当下的生活，绝不将明天的重担放入心中。芙蓉道楷说得好：“先圣教人，只要尽却今时；能尽今时，更有何事？若得心中无事，佛祖犹是冤家。”

有源律师向慧海禅师请教：“和尚修道，还用功否？”慧海答：“用功。”“如何用功？”“饥来吃饭，困来即眠。”“一切人总如是，同师用功否？”“不同。”“何故