

十日谈

传统文化十日谈书系

禅宗



- 第一日 灵山法会说起源
- 第二日 达摩西来一字无
- 第三日 佛法何须身外求
- 第四日 禅林清规源和流
- 第五日 菩提一花开五叶
- 第六日 一颗圆光含万象
- 第七日 “自性”“内圣”禅和儒
- 第八日 意境幽深且清远
- 第九日 禅拳如一说少林
- 第十日 放眼禅意皆盎然

高峰 业露华等 编著
上海书店出

禪宗

十日談

传统文化十日談書系

高峰 业露华等 编著

上海書店出版社

497

Pract

024

第一日

灵山法会说起源

——佛教禅学与“教外别传”的禅宗

业露华

佛教起源于印度，然而佛教禅宗则创立于中国，因而禅宗是中国佛教宗派。它的出现，体现了中国传统思想文化同印度宗教学说的融合与吸收，也可以说是中国古代佛教徒对印度传来的佛教思想的创新和革命。

唐宋以后，佛教的禅宗发展很快，经过历代禅师们的发扬光大，很快使禅宗发展成为中国佛教的主要宗派之一。禅宗的思想学说对中国传统的哲学、思想、文化、艺术等各方面都产生了深刻的影响。不仅如此，通过中外文化交流，禅宗的教义学说还传到了朝鲜、日本等邻国，并且同样对这些国家的宗教、思想、文化、艺术等方面的发展起着相当重要的作用。近代，西方许多哲学家越来越注意到东方哲学思想和宗教学说中所包含的深奥的精神内涵，于是东方的宗教哲学和教义思想在欧美等国家和地区广泛流行。在这种情况下，经过中国、日本的学者和宗教界人士的宣传介绍，特别是日本禅学家铃木大拙的大力宏扬，在西方形成了一股对禅的研究和实践的热潮。禅的思想学说正日益受到人们的重视。

从“灵山法会”说起

说到禅宗的起源，禅师们就会向你津津乐道地叙说起关于灵山会上，世尊释迦牟尼“拈花示众”的故事：

相传，当年佛祖释迦牟尼经常在灵鹫山上，聚集众弟子演说佛法。有一次，经常率领诸天前来听闻佛陀说法的大梵天王，为了表示对佛陀的尊敬，同时也是为了使众生获得大利益，即以一枝金色波罗花（波罗是梵语音译优波罗、或优钵罗之简称，是莲花的一种。古代印度习俗，以莲花代表纯洁、高贵之意，佛教中常以莲花代表佛法。）献给佛陀。佛陀未发一言，只是手持此金波罗花，高高举起，向与会大众展示。当时在座的诸佛弟子、诸护法天王及其他前来听佛说法者，都对佛陀这一举动不解，莫测高深，不知是何用意。唯有侍立于佛陀身边，一直在用心听佛说法的大弟子摩诃迦叶，心领神会，悟解了佛陀的意思，便破颜微笑。这时，佛陀已知摩诃迦叶能够担当护持佛法的大任，便向大众宣布道：“吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，付嘱于摩诃迦叶。”

这就是禅宗所传的所谓“拈花微笑”的故事。这则具有浓厚神话色彩的故事，表达了禅师们这样一种信念：佛陀在灵山会上“拈花示众”，是有深刻含意的。这就是佛祖要弟子们懂得，掌握佛法，必须领会佛教的根本精神。这种根本精神，不是语言文字所能表达的。大迦叶破颜微笑，恰恰表明了他已经领会了佛陀的思想精髓。于是，作为“教外别传”的禅宗，就在这“拈花微笑”、“心心相印”的刹那间，被传承流传下来。而摩诃迦叶，也就成了传承禅宗的西土第一代祖师。

佛陀于灵山说法，拈花示众，大迦叶破颜微笑，这一故事见于《大梵天王问佛决疑经》。据宋代智昭所作的《人天眼目》第五“宗门杂录”中说，当初王安石与佛慧泉禅师谈论禅学，王安石问禅师

道：禅家所说的世尊拈花的典故，出于哪一部经典？禅师回答说：藏经中不见记载。于是王安石告诉他说，我曾经在翰林院，偶而见到《大梵天王问佛决疑经》三卷，这部经中所记甚详，等等。此外，在宋代其他一些佛教著述如《佛祖统纪》、《释氏稽古略》等著作中，也都记有此事。这些材料说明，所谓《大梵天王问佛决疑经》这一部经典，在宋代以前未见任何记载和著录，至于王安石与佛慧泉禅师的谈论，究竟是否确实，也很难说。因此，很早就有人对《大梵天王问佛决疑经》提出过许多疑问。只是到了宋以后，禅宗日益兴盛发展，并在社会上广泛流行，这一传说故事才越传越广，成为禅门一则著名的公案。

其实，中国禅宗所说的“禅”，与印度佛教所说的“禅”，其内容和含义有很大的不同。如果对佛教教义及对禅宗思想稍微有一点了解，就会很明确地得出这一结论。下面我们就来分别谈谈印度佛教传统的禅以及中国禅宗所说的禅。

印度禅和中国禅

“禅”之一词，本是梵文“禅那”(Dhyana)的略称。其意译为“静虑”、“思惟修”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，使心的思虑作用集中到某一点，从而达到使心宁静，不受客观外界各种因素的干扰的作用。这是一种精神和意念的修炼方法。在印度，不仅是佛教，这种旨在精神修行的方法还为其他各种宗教的哲学派别所采用。中国唐代僧人圭峰宗密曾经在他所著的《禅源诸诠集都序》中将各种各样的禅归纳为：外道禅、凡夫禅、小乘禅、大乘禅、最上乘禅等五种。其中的“外道禅”即是指佛教之外印度其他各种宗教和哲学派别中流行的各种禅法。

禅的修习方法，其渊源可追溯到古代印度吠陀和《奥义书》的

时代。在印度最古老的经典《梨俱吠陀》(约形成于纪元前 20 世纪末)中,就已经出现了“瑜伽”(yoga)一词。所谓“瑜伽”,本来的意思是“相应”,就是指通过静坐调息等方法摄心静虑,达到精神修炼的目的。到了《奥义书》时代,这一精神修行方法又有了新的发展。《奥义书》中所讲的瑜伽,是指通过静坐冥想,深思默虑,进而控制意志,抵御外界的侵扰,从而使主观意志的“自我”与客观的宇宙精神,即“梵我”相结合,达到“梵我同一”的境地。到了佛陀时代,这种精神修行方法几乎被各种宗教派别和哲学流派所采用,例如耆那教、数论派、胜论派等,大多注重这种精神修炼。但各自所选择的具体做法有所不同,因而出现了形形色色的所谓“外道禅”。

佛教所说的禅,和这些外道禅的不同之处在于:各种各样的外道禅,大多数主张灵魂说,他们习禅的目的就是要让作为主观精神的人的灵魂(“我”)与作为客观精神的世界本体(“梵”)相结合,从而达到精神解脱的目的。佛教不承认有人的精神主宰——灵魂的存在。尽管在原始佛教中,对有关灵魂的问题含糊其辞,甚至有自相矛盾的地方,但总的来说,佛教不承认有灵魂之说。“无我”作为佛教的基本教义,被称为佛教根本原则的“三法印”之一,就说明了这一点。

其次,外道多以禅的修炼为最终目的,以获得禅修的境界为最高境地;而佛教则以禅为宗教修行过程中的一个阶段,仅仅是将其作为获得最高智慧的手段和途径。相传释迦刚出家时,曾到处寻师访道,也先后到一些外道的所谓“仙人”,如阿逻罗·迦罗摩(数论派先驱者)和郁陀迦·罗摩子等处,向他们学习禅定修炼的方法。后来他觉得他们的这些修行方法并不能满足自己的精神需求,不能使自己得到最终的解脱,于是便离开了他们。他经过多年的探索和艰苦的修行,最后终于在菩提树下得悟成道,成了所谓大觉大悟者。这时他的禅修,因与智慧相结合而到达了一个新的境界。

全部佛学，可以概括为戒、定、慧三学。“戒”，是佛祖释迦牟尼为其弟子制定的各种戒规。这是佛教弟子必须遵守的日常行为规范和准则，也是佛教伦理观的具体体现。“定”，梵文音译为“三昧”，或“三摩地”(Samadhi)，意为等持，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，中国佛教往往将两者合称为“禅定”。“慧”即指智慧，但这不是通过普通的认识手段所获得的智慧，即并非指我们日常所说的人的知识和聪明才智。佛教认为，普通的对客观事物的认识方法和手段，只能获得“知识”而非“智慧”。这儿所说的“慧”，是一种宗教智慧，是通过宗教修炼、通过内心的体验和证悟才能得到的佛教的最高智慧，即宇宙的最高和终极真理。这种宗教智慧，能使修持者断除烦恼，得到解脱。

戒、定、慧三学，构成了佛学的整体。佛教修行的最终目的就是要证得这种智慧。但佛教又认为，这种智慧不是通过一般的认识方式所能获得的。要得到这种智慧，必须通过宗教修行，具体地说，必须通过入定，在入定的状态中才能得到。因此，定是慧的前提和先决条件。而要想成功地进入更高的定的境地，则必须在日常生活中始终按照佛教的要求，遵守佛教的戒律，过符合佛教的宗教教义的生活。于是，戒又成了定的基础。这样，戒、定、慧三学组成了一个紧密的整体，所谓“由戒入定，由定发慧”，就是表示了这样的一种关系。

那么，在整个佛学中，禅学又占有什么样的地位呢？我们知道，禅的修行方法属于“定”的内容，在中国佛教中，往往将两者合称为禅定，这就说明了两者之间有着密切的关系。在佛教宗教实践中，禅是联系定和慧之间的关键，只有入定到达较高级的层次，才能说是进入了禅的境界。禅的汉语意译为“静虑”、“思惟修”等。《瑜伽师地论》卷三十三中解释禅时说：

“言静虑者，於一所缘，系念寂静，正审思虑，故名静虑。”

《大毗婆沙论》释静虑说：

“静谓寂静，虑为筹量”。

《大乘义章》解释说：

“禅是中国言，此翻为思惟修习，亦云功德丛林。思惟修从因立称，于定之境界审意筹虑名思惟，思心渐进为修习。……功德丛林从果为名，智慧神通、四无量等是其功德，众德结聚，说为丛林。”

由此可见，所谓禅就是止息杂想，心注一境，至极而为寂静，以正审思虑而名为禅。汉语意译为静虑，此中包含两重意思：“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。

按《大乘义章》所释的思惟修、功德林之意，也同样如此。“思惟”即于定的境界中“审意筹虑”，这是慧的功能；“修”就是“思心渐进”，也即是在“慧”的指导下进行修行，达到“定”的更高的境界。由于修习禅定能获得智慧、神通、四无量心等功德，因此从这一角度来说，禅就是功德丛林。

大乘佛教对禅的作用更为重视，把禅的修行作为“六波罗蜜”之一。“波罗蜜”意为“到彼岸”。佛教把人生看作苦海，现实世界就是此岸世界。佛教修行的目的就是要渡过生死苦海，到达涅槃寂静，无忧无虑的彼岸世界。六波罗蜜就是六种到达彼岸世界的方法或途径。因为到达彼岸世界必须渡过生死苦海，所以这六种到达彼岸世界的修行方法又称为“六度”（度即“渡”）。大乘佛教有所谓“六度万行”之说，就是以此六度概括佛教的所有修行方法。禅作为六度，或六波罗蜜之一，其重要性是显而易见的。

《大智度论》第十七，广释禅波罗蜜说：有人提出，既然大乘佛教菩萨修行之法，以普度一切众生为根本事务，那么为什么却要在林边山泽处闲坐静默，修习禅定。这不是为了独善其身而舍弃普

度众生之责吗？其实并非如此。大乘菩萨修习禅定时，形式上其身体虽然远离众生，但他们的心中却常常挂念着众生而不舍。他们在山泽林间，人少清静处修习禅定，其根本目的是为了获得真实的、无上的智慧。只有获得了这种无上之智，才能更好地普度一切众生。譬如一个人服食药物，调养身体，是为了将身体调理得更好。他在调养期间，虽然事情做得少了，但一旦身体康健，体力恢复，就能做更多的事情。菩萨宴坐，修习禅定也同样是如此，以禅定之功力，服食智慧之药，得奇妙之神通力，归根结底，还是为了更好地利益众生，是为了普度众生。……菩萨虽远离众生，在清静之处修习禅定，归根结底是为了求得无上智慧。因此，如欲证悟佛道，获得清静无上之真理和智慧，必须修习此禅定。再说，世间办一切事，都必须专心一志，如能专心致志，则任何事情都必定能够办成。更何况佛道之理深奥微妙，也必须通过禅定的修习，才能收摄驰散不停的散乱之心，使心专注一境，修行才有成功的可能。

——《金光明最胜王经·最净地陀罗尼品》中，解释修习大乘佛教的禅波罗蜜，有五种功德：第一，于诸善法，常摄不散。即修习禅定能摄守种种善法，增长善根。第二，常愿解脱，不着两边。修习禅法能远离各种错误见解，经常保持符合佛教的正确思维。第三，愿得神通，成就众生之善根。通过修习禅定而获得各种神通力，以使众生的善根增长。第四，为净法界，扫除心垢。即能净化法界，扫除心中的污垢，恢复清静之心的本来面目。第五，为断众生烦恼根本。即以禅定而能获得无上智慧，有此无上智慧才能更好普度众生，断除众生的根本烦恼。

由此可见，传统的佛教，无论是大乘佛教还是小乘佛教，对禅的修行都非常重视。禅学作为定的内容之一，在佛学整体中占有重要地位。大乘佛教还把禅的修行作为获得最高智慧、证得无上觉悟以及普度众生的必要条件。

既然禅的修行如此重要，所以佛教对禅修的层次和境界有详

细的描述。一般而言，传统佛教把基本的禅定境界分为从初禅到四禅四个不同层次。如《长阿含经》卷八、《俱舍论》卷二十八、《毗婆沙论》卷八十等，都依据心理活动的发展层次将禅分为四禅十八支：

初禅分为寻、伺、喜、乐、心一境性五支。

二禅分为内等净、喜、乐、心一境性四支。

三禅包括行舍、正念、正慧、受乐、心一境性五支。

四禅包括舍清净、念清净、不苦不乐、心一境性四支。

这十八支又可归结为三大类：

	对 治 支	利 益 支	自 性 支
初 禅	寻、伺	喜、乐	心一境性
二 禅	内等净	喜、乐	心一境性
三 禅	行舍、正念、正慧	受 乐	心一境性
四 禅	舍清净、念清净	不苦不乐	心一境性

上述三大类十八支，概括了四种禅定境界的体性及其作用。其中“自性支”即此四禅的体性。佛教禅定以心境一性为体，因此四禅的自性支都为“心一境性”。“对治支”和“利益支”都是这一体性产生的作用。其中“对治支”指用以对治众生的贪念和愚昧等欲望，以及由对治这些欲望而产生的一些心理活动。“利益支”是指在对治过程中进入相应境界而获得的主观感受。四禅总的特点是已离欲界（即佛教所说我们众生以及一切尚未脱离食色之欲的众生所居之境界）感受，与色界（指已脱离食色之欲，但仍未离开物质需要的众生所居之处）众生的观想和感受相应。例如进入初禅境界的诸众生，虽已脱离了“欲”、“恶”等不善之法，享受着因离开欲界生活而产生的“喜”、“乐”之情。但此等众生仍有“寻”（指对事理粗略的思考作用，是一种粗浅的认识思维功能）、“伺”（对事理细密

的思考作用，是“寻”的作用进一步的深入和发展)等心理活动。对这两种粗细分别的不同的心理活动，还应不断加以对治。进入二禅境地的众生，连“寻”、“伺”这两种粗细分别的心理活动也已断灭，获得了内心的清静，即为“内等净”，由禅定力而得内心喜乐的感受。到了三禅境地，连二禅时由禅定力而得的内心喜乐之感受也已舍弃，住于非苦非乐之“行舍”（舍去一切虚妄分别，以佛教所说之平等心对待一切众生和一切事物）境地，按照佛教的宗教精神进行正确的认识和思维活动。由此而产生之乐，是一种“离喜妙乐”。由三禅境地而进一步精进修习，即进入四禅。到了四禅时，连三禅所获得的“离喜妙乐”也被舍弃（“舍清静”），唯有清静之念（念功德修养），从而获得不苦不乐的境界。这就是佛教用以对治诸惑，并认为由此而能产生各种功德的四种基本禅定。佛教认为，依次渐进修习这四种基本的禅定，即能获得许多功德利益，如《法界次第》初门说，“无量心、背舍、胜处、一切处、神通变化及无漏观慧等种种禅三昧，悉从四禅出。”

依据所观的对象以及所获境界深浅程度之不同，佛教各派又对各种禅法作了种种区分。例如，《法界次第》中，将所有禅法分为世间禅和出世间禅二大类。其中世间禅由上述根本四禅，以及四无量心，四无色定组成。出世间禅又可分为出世间禅和出世间上上禅二种。《楞伽经》则将各种各样的禅分别为愚夫所行禅、观察义禅、攀缘真如禅和诸如来禅四种。如《楞伽经》第三，“集一切法品”中说：

“有四种禅。何等为四？谓愚夫所行禅，观察义禅，攀缘真如禅，诸如来禅。

大慧，云何为愚夫所行之禅？谓声闻、缘觉、诸修行者，知人无我，见自他身之骨锁相连，皆是无常、苦、不净之相，如是观察、坚著不舍，渐次增胜，至无想灭定，是名愚夫所行禅。

云何观察义禅？谓已知自共相人无我，亦离外道，自他具足，

于法无我诸地之相之义，随顺观察，是名观察义禅。

云何攀缘真如禅？谓于妄想、二无我妄想，如实处不生妄想，是名攀缘真如禅。

云何名诸如来禅？住于佛地，自证圣智三种乐，为诸众生作不思議事，是名诸如来禅。”

小乘修行者，但知“人无我”，即明白有情众生是由色、受、想、行、识等五种基本因素（五蕴）各合而成，离五蕴而无自性之理。以此理指导修行，观想众生只是一堆白骨（骨锁观，即白骨观），人生只是无常、苦、空，如是观想而精勤不懈，渐次而入无想灭定（停止一切心识活动，以求证得生无想处天的一种禅定），这是愚夫所行禅。这种禅定被认为与外道禅相通，为佛教所不取。

既知人无我，又知法无我（懂得宇宙万法都是因缘而生，没有自性），以此道理观察世事万物，这就是观察义禅。

不仅懂得人无我和法无我之理，而且能以佛教的平等随缘之心看待世事万物，对任何事物不起虚妄分别之念，如实而觉，不生妄想，这是攀缘真如禅。

入于如来境地，证得圣智三种乐（修十善生天而受之天乐、入诸禅定而受清净寂静之禅乐、脱离生死证得究竟无为而受之安稳乐），为了利益众生而示现不思議之业用，是名如来禅。

《楞伽经》指出了四种禅法的区别，并且提出了“如来禅”的概念，说如来禅是“住于佛地，自证圣智”者，是佛的内证境界，这种说法成了后来达摩禅的重要理论依据。相传达摩以四卷《楞伽经》传弟子慧可，此后一直传到五祖弘忍，都以《楞伽经》相授。早期的禅宗诸师也被称为“楞伽师”，可见《楞伽经》对于禅宗的形成和发展起着重大的作用。

唐代圭峰宗密大师在《禅源诸诠集都序》中，将一切禅分为外道禅、凡夫禅、小乘禅、大乘禅、最上乘禅五种：

“……真性则不垢不净，凡圣无差；禅则有浅有深，阶级殊等。

谓带异欣上厌下而修道者，是外道禅；正信因果，亦以厌欣而修者，是凡夫禅；悟我空偏真之理而修者，是小乘禅；悟我法二空所显真理者，是大乘禅。若顿悟自心本来清静，元无烦恼，无漏智性本自具足，此心即佛，毕竟无异，依此而修者，是最上乘禅，亦名如来清静禅，亦名一行三昧，亦名真如三昧。此是一切三昧根本，若能念念修习，自然得百千三昧。达摩门下，辗转相传者，是此禅也。”

其中外道、凡夫、小乘三种禅，即《楞伽经》中所说之愚夫禅。大乘禅即《楞伽经》中所说之观察义禅、攀缘真如禅。最上乘禅即《楞伽经》中所说之如来禅。达摩门下所传之禅，也就是所谓摩诃迦叶以来辗转相传之禅法，即中国佛教禅宗所说的禅。这种禅与传统的禅法完全不同，它以不落言诠，不立文字，以心传心为特点，强调实修实证，真参实悟，当下直取，顿悟成佛。因此在中国佛教各宗派中，它被称为“教外别传”的心宗。这一全新的佛教宗派，按传统的说法，据说是源于菩提达摩（摩一作磨）。相传达摩于梁武帝时由南印度泛海东来，经广州而来到当时梁的都城建康（今南京）。因与梁武帝机缘不契，遂离开南京渡江北上，来到了北魏境内，在河南洛阳、嵩山一带传授禅法。由于当时北方流行的是僧稠等人所传的禅法，与达摩所传的所谓“南天竺一乘宗”有很大的区别，尤其是在宗教实践方面的矛盾和斗争尤为激烈。《续高僧传》的作者，唐代著名的佛教史学家道宣在评述两家禅法之差别时说：“观彼两宗，即乘之二轨也。稠怀念处，清范可崇；摩法虚宗，玄旨幽赜。可崇则情事易显，幽赜则理性难通。”（《续高僧传·习禅篇》）因此达摩所传的禅法开始并未受到社会欢迎。据说当时“滞文之徒，是非纷举”、“文学之士，多不齿之”，可见当时达摩禅法受冷落的情况。最后，达摩以《楞伽经》四卷传慧可，要他“单传心印，开未迷悟”，于是慧可成为中华禅宗之二祖。到五祖弘忍，在湖北黄梅附近的冯茂山广开“东山法门”，为禅宗的最终形成和发展奠定了基础。直到六祖慧能开创“直指人心，顿悟成佛”的南宗禅，中国佛

教的禅宗才算正式确立。唐以后，禅宗迅速地发展起来。特别是以慧能为代表的禅宗南宗，经过慧能的弟子神会在北方的大力宣扬，终于取代了以神秀及其弟子为代表的北宗禅而成为中国佛教禅宗的主流。

禅学的中国化和中国化的禅学

禅学的中国化，经历了一个漫长的发展过程。两汉之际，佛教传入中国，作为佛教宗教实践方法之一的禅学也开始传了进来。由于中国自古以来就很重视个人的身心修养实践，所以中国佛教对作为宗教修行实践重要组成部分的禅学，也非常重视。当时传入的禅法，主要是安世高介绍的小乘安般守意禅和支娄迦谶所介绍的大乘般舟三昧、首楞严三昧等。到了魏晋南北朝时，各种各样的禅学流派开始流行。一些著名的佛教学者如道安、鸠摩罗什、佛陀跋陀罗（觉贤）、慧远等，都非常重视禅学，并对禅学理论和实践方法有所阐述和发挥。这一发展过程实际上也是禅学中国化的过程。到了唐代，完全中国化的禅学，即以六祖慧能为代表的南宗禅的形成和发展，标志了禅学中国化的完成。

一、安世高的安般守意禅和支娄迦谶的大乘禅法

安世高本为安息国太子，后出家修道，精研小乘毗昙与禅学。他于汉桓帝建和年间（147—149）来汉地，不久即开始进行佛经翻译。由于安世高特善禅数之学，因而他所介绍的禅法在当时尤为学佛者所崇尚。他曾译大、小《十二门经》、《修行道地经》和《安般守意经》等专门论述禅学的经典。其中特别着重介绍的则是《安般守意经》。

《安般守意经》着重讲如何调息守意。所谓“安般”，即出息入息，调整和控制人的呼吸；所谓“守意”，即为守持自己的意念，专注

于一心而不散乱。这种禅法要求修持者在修行过程中有意识地控制自己的呼吸,同时思想集中,专心一意,从而进入禅定状态。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”的吐纳呼吸功夫在形式上有些类似,所以成为当时流行的一种禅法,传习者也很普遍。

安系禅学主旨在修炼精神,守意明心。它认为“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彻。只有擦去镜上的泥垢,才能恢复明镜本来的清亮;同样,只有通过不断地修炼,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。

支娄迦谶简称支谶,本是月支国僧人。后汉桓帝末年(约公元167年左右)来到汉地。他翻译的佛经,主要是大乘佛教经典,他所介绍的禅学也是以大乘佛教思想为基础的般舟三昧和首楞严三昧。首楞严三昧源于《首楞严经》,意为“勇伏定”,“健相三昧”等,意思是说这种禅定的威力极大,唯有住于十地菩萨才能达到的一种禅定。据《首楞严三昧经》说,一切禅定解脱、三昧、神通如意、无碍智慧,都包含在首楞严中。

般舟三昧源于《般舟三昧经》,是一种念佛与禅定相结合的修行方法。据此经说,假如有人依经而行,一心念佛,便可借助佛的威神力、三昧禅定力以及本功德力,使十方诸佛现于眼前,死后即能往生佛的清静国土。修行的具体方法是要求修行者先往观诸佛像形相,然后回到静处,一心忆念佛的形像,由忆念而入禅定,从而得见十方无量诸佛。经中说:

“佛告毘陀和,有三昧名十方诸佛悉在前立。”(见《般舟三昧经·问世品》,见《大正藏》卷十三。以下若引本经均只注品名)

“如是，毘陀和，欲得见十方诸佛者，当一心念其方，莫得异想，如是即可得见。”（《行品》）

“佛言，专念故得往生，当念佛身有三十二相，八十种好……用念佛故得是三昧。”（《行品》）

这是一种大乘般若思想与净土信仰相结合的禅定方法。这种方法要求修持者运用般若智慧，专心于念佛。经中说，通过修习念佛三昧，便能使诸佛出现在自己面前，但又告诫人们，绝不能执著于定中所见之佛。经中说：

“自念佛无所从来，我亦无所至。自念欲处、色处、无色处，是三处意所作耳，我所念即见。心作佛，心见佛，心是佛心，佛心是我身。心见佛，心不自知心，心不自见心。心有想为痴心，无想是涅槃。是法无可乐者，设使念为空耳，无所有也。菩萨在三昧中立者所见如是。”（《行品》）

它不仅认为整个客观世界（即欲处、色处、无色处）是意念的产物（意所作），而且明确指出，修习者于禅定中所见的佛，也是自己意念的产物，“心作佛，心见佛，心是佛心，佛心是我身。”最后又归结为“心有想为痴心，无想是涅槃”。从而使一念之心“空”无所著，一切归于“无所有”处，这就是《般舟三昧经》中所反映的大乘佛教般若性空的思想。《般舟三昧经》所介绍的念佛禅，对中国佛教史的发展有重大影响。后世净土念佛信仰的产生和流传，与此念佛三昧有极大关系。此外，这种禅学思想将一切归结于心的作用，对中国佛教禅宗的形成和发展也有一定影响。

二、道安法师的禅学思想

东晋的道安法师，是中国佛教史上一个重要的僧人。据《高僧传》等资料说，他俗姓卫，常山扶柳人。十二岁出家，曾师事十六国时名僧佛图澄多年。他在佛教领域里的贡献是多方面的。关于禅学，他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。在《安般注序》中，他说，“安般者，出入也。道之所寄，无往不因；德之所寓，无往不托。”（道安《安般注序》，见《出三藏记集》卷六）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，四个等级顺序渐进的修行，才能最后达到“无为”、“无欲”的境界。“执寂以御有，崇本以动末”，这就是道安的禅观。这是一种以般若思想和禅学修行相结合的禅观。

三、鸠摩罗什介绍的大乘菩萨禅

姚秦的鸠摩罗什法师，系统地翻译了大乘佛教中观学派的经典，是中国佛教史上著名的佛经翻译家。他所介绍的禅学，同样对中国佛教禅学的发展起过重要作用。鸠摩罗什本是龟兹国（今新疆库车一带）僧人，自幼出家，在西域一带很有名望。公元四〇二年，他来到长安，在西明寺、逍遥园广译众经。他所翻译介绍的主要是大乘中观学派的经典学说，如《般若经》、《法华经》、《维摩诘经》，以及《中论》、《百论》、《十二门论》、《大智度论》等，是一些中国佛教宗派如三论宗、天台宗等的主要理论依据。

在禅学经典传译方面，鸠摩罗什曾编译过三卷《禅经》，又名《菩萨禅法经》（即现存之《坐禅三昧经》两卷，据僧祐《出三藏记集》卷二），此经乃是杂糅印度一些著名的禅师如鸠摩罗陀、马鸣、婆须蜜等各家禅法而成。鸠摩罗什将一切禅法分为大乘禅、小乘禅和外道禅三种（见《注维摩经》卷九）。他们彻底排斥小乘禅法，如罗什门下被称为“关中八子”之一的僧睿，在《关中出禅经序》说：

“禅法者，向道之初门，泥洹之津路也。此土先出修行大小《十二门》、大小《安般》，虽是其事，既不根悉，又无受法，学者之戒，盖阙如也。”（见《出三藏记集》卷九）