

中国 禅宗



刘长久

著



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

中国 禅宗



刘长久
著



广西师范大学出版社
· 桂林 ·

图书在版编目(CIP)数据

中国禅宗/刘长久著. —桂林:广西师范大学出版社,
2006.3

ISBN 7-5633-5913-3

I. 中... II. 刘... III. 禅宗—中国—通俗读物
IV. B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 157386 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市育才路 15 号 邮政编码:541004)
网址: <http://www.bbtpress.cn>

出版人:肖启明

全国新华书店经销

山东新华印刷厂临沂厂印刷

(山东省临沂市高新技术开发区工业北路东段 邮编:276017)

开本:890mm×1 240mm 1/32

印张:5.5 字数:138 千字

2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷

印数:0 001~8 000 册 定价:26.00 元

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

(电话: 0539-2925659)

目 录



第一章 禅的要义.....1

1. 禅、禅定、禅宗.....4
2. 坐禅与念佛.....8
3. 佛性.....10
4. 开悟.....10
5. 不立文字、明心见性.....13



第二章 从印度到中国.....15

1. 印度佛教禅.....17
2. 菩提达摩的禅.....21
3. 楞伽禅与般若禅.....23
4. 天台宗的禅.....27
5. 慧能的南宗禅.....29
6. 神秀的北宗禅.....32



第三章 五家七宗.....35

1. 沩仰宗.....37
2. 临济宗.....41
3. 曹洞宗.....48
4. 云门宗.....50

5. 法眼宗.....	53
6. 黄龙派.....	56
7. 杨岐派.....	58



第四章 独特的禅风.....61

1. 圆悟克勤的文字禅.....	63
2. 宏智正觉的默照禅.....	65
3. 大慧宗杲的看话禅.....	67



第五章 坐禅方法.....71

1. 调身.....	73
2. 调息.....	76
3. 调心.....	77



第六章 修行方式.....79

1. 参禅.....	81
2. 参公案.....	83
3. 看话头.....	85
4. 禅机.....	86
5. 棒喝.....	88
6. 呵佛骂祖.....	90
7. 默照.....	93
8. 十牛图的冥想法.....	94
9. 顿悟.....	101
10. 渐修.....	103
11. 一行三昧.....	104
12. 定慧双修.....	105



第七章 禅与中国传统文化.....107

1. 禅与中国道家、儒家思想.....109
2. 禅与中国文学与艺术.....114



第八章 禅与现代科学.....119

1. 禅与大脑生理学.....121
2. 禅与心理学.....123
3. 禅与医学.....127
4. 禅与现代科学.....130



第九章 禅与现代生活.....133

1. 现代习禅的风气.....135
2. 禅与现代人.....137
3. 禅与现代思想.....139
4. 禅与生活体验.....142
5. 禅与人生.....144
6. 禅与心灵环保.....146
7. 禅与未来世界.....148



第十章 禅宗在亚洲与世界的传播.....151

1. 越南禅宗.....153
2. 朝鲜禅宗.....156
3. 日本禅宗.....158
4. 禅宗在欧美国家的传播.....160

第一章

禅的要义





雪竇重顯禪師



汾陽善昭禪師

❖雪竇重顯禪師（980～1052），俗姓李，遂寧（今屬四川）人。少年出家，後于湖北參智門光祚禪師得悟，成為宋代云門宗傳人，倡《頌古百則》之風。（上左）

❖汾陽善昭禪師（947～1024），俗姓俞，太原（今屬山西）人。14歲出家，後遍參名師大德，于河南首山省念禪師處得印可。宋代臨濟宗傳人。（上右）

佛門中的人常说：禅，以心传心，心心相印，不可言说。教外的人多有不明白个中的究竟，或有专家学者以言语文字进行诠释，为使不懂的人了解禅的内涵及其外延。这样做，对大众无疑提供了方便。然而依宗门中人看，这样做便堕入了“涉理路，落言詮”的窠臼，有违禅的宗旨。当然，历代宗门中有违禅的初衷的高僧大德也不少。如宋代汾阳善昭、雪竇重顯、圓悟克勤等禪師，以“頌古”、“評唱”形式說禪，成為“文字禪”的代表。假如杜口不言，不出文記，又怎么让大众知道呢？



公元 148 年 (东汉建和二年)

安息国僧人安世高来到洛阳译经,先后译出《安般守意》、《十二门》等数十部,介绍小乘禅法。

公元 167 年 (东汉延熹十年)

大月氏僧人支婁迦讖来到洛阳译经,先后译出《般舟三昧经》、《首楞严》等十余部,介绍大乘禅法。



公元 345~396 年 (东晋永和至太元年间)

僧道安传小乘十二门禅法。

隐士谢敷为《安般守意经》作序,主张以“慧”代“禅”。

道安弟子慧远在江西庐山建东林寺,首创南方禅林。

1. 禅、禅定、禅宗

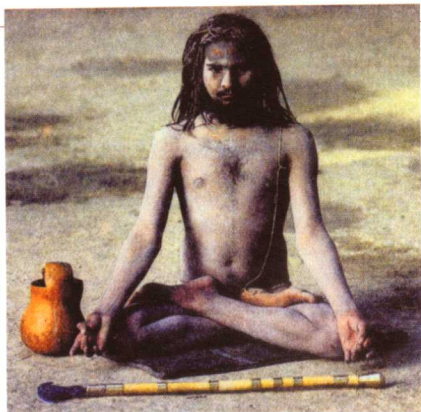
“禅”是“禅那”的略语,梵文为Dhyana,巴利文为Jhana,英文译为Zen。自中国唐代以来,“禅”汉译意思有“静虑”、“思维修”、“弃恶”、“功德丛林”等。用现在的话来说,禅,即指修习者的精神集中于一种特定的观察对象,以佛教义理的正确思维,尽力排除外界各种欲望对内心的诱惑和干扰,以便达到弃恶从善,使本体心性获得绝对自由的目的。

就禅的本源来讲,禅并非佛教独创。早在公元前6世纪佛教创立之前,禅已在古代印度广为流行。到佛教成立后,只是援

瑜伽

是梵文yoga的音译,意为“相应”。照调息(呼吸法)将心念(精神)集中一点,入定发慧,使观行与正理冥合一致。据《成唯识论述记》卷二解释:相应之义有:(1)与境相应,指不违一切法的自性;(2)与行相应,指与定慧等行相应;(3)与理相应,指安立非安立等二谛(指世俗与佛家两种道理)之理;(4)与果相应,指能得无上之菩提果;(5)与机相应,指既得圆满果,利生救物,赴机应感,药病相应。佛教显宗多取与“理”相应,密宗多取与“行”相应。





✿ 19 世纪在印度莫亨佐·达罗古城遗址出土的一枚印章，其上刻有瑜伽坐冥想的神像。（上左）

✿ 正在进行瑜伽实践的印度男子（上右）

用禅作为佛教的一种主要修持方法。

据 19 世纪在印度莫亨佐·达罗和哈拉帕古城遗址出土的约公元前 3000 年左右的印章中，发现刻有瑜伽坐冥想的神像，说明早在印度河流域文明时代就已经有瑜伽的实践。后来瑜伽便成为婆罗门教、佛教、耆那教等印度各种宗教徒修习的方法。

从“抑止心的作用”意义上说，“瑜伽”（Yaga）同“禅”是同义语，也可以说后者是前者的继承和发展。在印度吠陀时代，被婆罗门奉为经典的《奥义书》中就说：

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。



公元401年

(后秦弘始三年)

鸠摩罗什被后秦高祖姚兴迎至长安(今陕西西安),奉为国师,受请编译《禅法要解》,介绍五门禅法。

公元408年

(东晋义熙四年)

东晋入华的印度僧人佛陀跋陀罗(又称“佛贤”、“觉贤”)在长安弘扬禅法。



公元411年

(东晋义熙七年)

佛陀跋陀罗应慧远之请,在庐山弘法译经,译出《达摩多罗禅经》,介绍达摩多罗禅法。

公元417年

(东晋义熙十三年)

佛陀跋陀罗与法显合译《大般泥洹经》(“泥洹”,今译“涅槃”),其中“一切众生皆有佛性”的思想,对后来禅宗影响巨大。

婆罗门教

印度古代宗教,形成于公元前7世纪。以古印度之吠陀信仰为基础,崇拜多神,其中以创造之神梵天、保护之神毗湿奴、毁灭之神湿婆为三大神。主张婆罗门(印度四种姓之最高种姓)至上,重视祭祀,追求“梵我合一”。后演化为印度教。

在原始佛教的《经集》(Suttanipata)中也有这样的话:

抑制自己的意志,向内反省思维,守住内心,不让它外骛……

要学会独自静坐……圣者的道是孤独的起居生活,只有孤独,才能领略生活的乐趣。

两汉之际,印度佛教传入中国。最初的译经者将“瑜伽”译之为“道”,这与当时把佛教混同于“黄老之术”不无关系。到了东晋时期,印度僧人佛陀

跋陀罗到中国传禅数之学,才将“瑜伽”译为“禅”。

中国佛教常把“禅”和“定”合称为“禅定”。那么,什么是禅定呢?

所谓“禅定”,

《经集》

以巴利文写作的上座部(小乘)经典,因由许多杂经(指除独自成册和特定书名的经典之外的诗集和散文)汇集而成,故称《经集》。这是原始佛教最早的经籍。



从广义上说,是指专注一境,思想集中,心不散乱,这是人人都可能做到的,但须认真去做,并持之以恒。狭义上讲,禅定特指佛教僧侣的宗教思维修习,即“坐禅”。此外,就是指佛教“戒、定、慧”三学之一的“定学”,即通过凝神观想特定对象,而获得对佛性的悟解。

据《月灯三昧经》卷六说:修习禅定,则万缘俱息,定性现前,能获得以下10种利益:(1)安住仪式;(2)行慈境界;(3)无烦恼;(4)守护诸根;(5)无食喜乐;(6)远离爱欲;(7)修禅不空;(8)解脱魔罣;(9)安住佛境;(10)功德成熟。

禅宗,以“禅”命宗,重在“修心”、“见性”,主张以“禅定”来概括佛教的全部修习,但不限于静坐凝心、专注观境的形式。又因为禅宗的参究方法以彻见本体心性为主旨,所以又称为“佛心宗”。相传在南朝梁普通年间(520~526),印度僧达摩渡海来华传“二入四行”禅法,被称为中国禅宗初祖。中国僧慧可从达摩得法并获《楞伽经》四卷,后传僧璨,僧璨传道信,道信传弘忍。然后慧能因示法偈开悟,得弘忍衣法,主张“顿悟”,开创南宗禅,影响深远。弘忍的另一弟子神秀因示法偈不契,北上开创北

《奥义书》

以梵文写作的古代印度哲学书,因这种书记录的是师徒对坐密传之教义,故称“奥义书”。主要记载古代印度哲学的原本思想,为后世印度各派哲学的根源。公元前8~前6世纪所形成的奥义书,称为古代奥义书,此后增补之作,称为新奥义书。

示法偈

偈(讽颂),是佛经的一种体裁,属“十二部经”之一。由固定字数的四句韵文组成,一般分为:(1)通偈,固定由梵文三十二音节构成;(2)别偈,共四句,每句或四言、或五言、或六言、或七言等结句。示法偈,指以偈示法。



公元424年

(南朝宋元嘉元年)

西域僧人童良耶舍来到建业(今江苏南京),居钟山道林寺传禅。元嘉后期,西游江陵峨眉(湖北、四川),禅学成群。

罽宾国(今印拉克什米尔)僧人昙摩蜜多入蜀弘扬禅法,又赴荆州(今湖北江陵)长沙寺建禅阁,讲禅义。后至建业授徒弘法,并译出《禅经》、《禅法要》。



公元436年

(南朝宋元嘉十三年)

罽宾国僧人求那跋陀罗在建业译出《胜鬘经》,宣扬“如来藏缘起”说。后又译出《楞伽阿跋多罗宝经》(四卷本),对北朝禅师影响较大。所译《十二头陀经》,为禅众流动提供了依据。

公元444年

(北魏太平真君五年)

禅僧玄高受北魏太子拓跋晃礼遇,后因助太子参国事被杀。



南岳懷讓禪師



青原行思禪師



✦南岳怀让禅师(677~744),俗姓杜,金州安康(今属陕西)人。14岁出家,后于韶州(今广东韶关)曹溪参六祖慧能禅师开悟。其南岳系衍生出沩仰宗、临济宗。(上左)

✦青原行思禅师(?~740),俗姓刘,吉州庐陵(今江西吉安)人。幼小出家,后于六祖慧能处得法,位居首座。其青原系衍生出曹洞宗、云门宗、法眼宗。(上右)

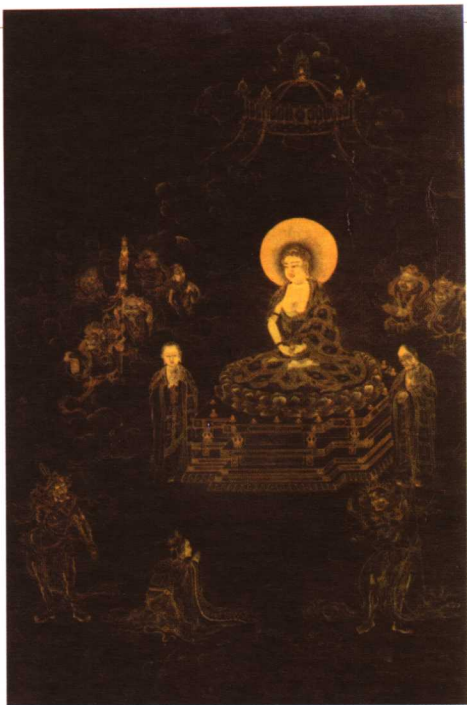
宗禅,主张“渐悟”,但门庭寂寞。

后来,以六祖慧能的著名弟子南岳怀让为代表,经数传形成沩仰宗和临济宗。慧能的另一著名弟子青原行思,又经数传形成曹洞宗、云门宗、法眼宗。其中以临济宗和曹洞宗流传的时间最长。临济宗在宋代又形成黄龙派、杨岐派。这就是禅宗史上所称的“五家七宗”。

2. 坐禅与念佛

坐禅,意思是指修习者端身正坐而入禅定,简言之,即静坐思维。这种内省法原本为古代印度各

种宗教徒所奉行，佛教亦采用之。不论是小乘佛教还是大乘佛教都修习坐禅，并对坐禅的方法作了如下规定：一是坐禅者必须息心静虑，节制饮食（不饱不饥）；二是选择一静室或远离喧闹的闲静处；三是结跏趺坐（双盘腿坐式）或半跏趺坐（单盘腿坐式），以左掌置于右掌上，两大拇指相拄，正身端坐，使耳与肩、鼻与脐相对，舌抵上腭，唇齿相触，双目微闭；四是90天为一期，不能卧床睡眠。



清·丁观鹏《无量寿佛图》

念佛，是一般修行佛道的基本方法之一。主要有：（1）理法念佛，指在心中称念法身佛；（2）观想念佛，指通过观具体存在的佛相，在心思上浮现佛的功德；（3）称名念佛，指口中称念佛的名号，通常以称念“阿弥陀佛”名号为主。

佛教认为修行念佛功德，可不起贪、瞋、痴，死后可升天国，可入涅槃。净土宗以念阿弥陀佛为修行法门，据称：日念阿弥陀佛一千遍，可往生西方极乐世界。禅宗以禅定为修行法门，也有念佛的，但与净土宗念佛不同。禅宗“念自佛”，即观现前一念之心，而顿入明心见性义之境。



公元 446 年

(北魏太平真君七年)

北魏太武帝拓跋焘废佛。
中国佛教史称“第一次法难”。

公元 496 年

(北魏太和二十年)

北魏孝文帝在嵩山(今河南登封市境内)建少林寺,同时开凿洛阳龙门石窟。安置禅僧,并受到北魏王朝供养。



公元 520 年

(南朝梁普通元年)

南印度僧人菩提达摩航海入广州,在中国弘传禅法。被中国禅宗奉为初祖。曾在嵩山少林寺面壁九年,收慧可为徒,并授予慧可四卷《楞伽经》。慧可后被中国禅宗奉为二祖。

公元 534 年

(东魏天平元年)

慧可在邺(今河北临漳县)等地传播禅理。

公元 550 年

(北齐天保元年)

僧璨从慧可学禅。僧璨后被中国禅宗奉为三祖。



3. 佛性

“佛性”，佛，指觉悟；性，意为不变。佛性，即指成佛的可能性。

《涅槃经》卷七说：一切众生都具有成佛的可能性，凡夫俗子因为烦恼障蔽而无显，如果断灭烦恼即可显现佛性。同时，指出一般有三因佛性：（1）正因佛性，即中道实相、真如法性的理性；（2）了因佛性，即照了二谛的般若智慧；（3）缘因佛性，即配合了因智慧开发正因的六度万行的功德行愿。佛性是因，成佛是果，只要圆满具备以上三因就能成佛。

佛教各宗对于佛性的理解大同小异。禅宗否定执迷于佛性有无，重在证悟本体心性。

4. 开悟

“悟”是相对“迷”而言的，所谓“开悟”，即指通过修行，达到转迷而开启智慧、觉悟真理的目的。佛教各宗虽然修行的手段不尽相同，但开悟的

四谛

又称“四圣谛”(四种神圣的真理)。这是佛教的基本教义之一,包括:(1)苦谛,即世俗世界的一切,其本性都是苦;(2)集谛,即产生世间人生及其苦痛的原因(主要是“业”、“惑”);(3)灭谛,即断灭世俗诸苦,根绝“业”、“惑”,达到解脱和涅槃的最高理想境界;(4)道谛,即超脱“苦”、“集”的世间因果关系,通往出世间“涅槃”寂静的的方法和途径,也就是修习“八正道”。

目的是一致的。这就是佛教所谓:“方便有多门,归元无二路。”

传说古印度北部迦毗罗卫国净饭王的太子悉达多·乔答摩,因有感于人世间生、老、病、死各种苦恼,舍弃王族的荣华富贵,出家修道。最

初向“数论”先驱阿罗逻迦罗摩和乌陀迦罗摩子学习禅定,后到尼连禅河附近树林中独自苦修六年,弄得形同枯槁,未能悟得解脱苦恼的途径。然后到菩提伽耶毕波罗树下静坐思维,月半中星,灵光闪烁,终于觉悟到“四谛”、“十二因缘”的道理。尔后传法45年,创立佛教。这便是佛祖释迦牟尼开悟的典范。

十二因缘

十二因缘是佛教“三世轮回”的基本理论。(1)“无明”缘“行”,因不懂佛教“缘生法”,故生起种种世俗思想行为;(2)“行”缘“识”,因种种世俗思想行为的牵引,故使“识”向与之相应处投生;(3)“识”缘“名色”,因“结生”一刹那之“有身”,并于母胎中心(名)、身(色)得到发育;(4)“名色”缘“六处”,即胎儿由心身混沌状态发育至有认识器官的分工,相当于胎儿将生阶段;(5)“六处”缘“触”,因“六处”与“境”合而生“识”,便产生触觉,相当于幼儿阶段;(6)“触”缘“受”,因有触觉,故生苦、乐、不苦不乐三种感受,相当于童年阶段;(7)“受”缘“爱”,因有感受,便引起对世俗世界的爱,相当于青年阶段;(8)“爱”缘“取”,因有贪爱,便狂热地追求和执取可供享乐的东西,相当于成年阶段;(9)“取”缘“有”,因贪爱执取的思想行为(有),便会招致后世相应的果报;(10)“有”缘“生”,因有后世果报的思想行为,便会导致“来世”的再生;(11)“生”缘“老死”,因生故有老死。佛教认为只有摆脱“十二因缘”的束缚,才能跳出三世轮回,进入涅槃的最高境界。