囊括禅宗理论与修行的百科全书

囊括 06

中国禅宗文化百科1000问

禅宗图文百科

1000个你应该了解的禅宗问题

■更全面 ■更深入 ■更易懂 ■更有趣











杜一心/编著

陕西师范大学出版社

禅宗图文百科

这是一部全面解析禅宗思想的百科全书，上溯“拈花微笑”，中及五家七宗，下至当代禅宗风貌，从什么是“禅”，到禅宗的发展、变革历程、经文典籍、宗派人物、公案典故、清规以及坐禅修行等方面的内容，一一将纷繁的禅宗知识以13个大类来解析阐述。本书问题详尽、语言平易、图片丰富，是读者于闹市参禅见性的最佳实用工具。

更全面

本书涵盖了禅宗历史、理论与修行方法的诸多方面，对禅宗进行了细致入微的分析展示，从达摩到慧能，从五家七宗到公案、茶道，从经典、理论到日用修行，无不淋漓尽现。

更深入

本书不仅可作为禅宗的入门读物，也适用于具有一定佛教知识、禅宗修养的人群参阅。对五家七宗的发展演变、各宗禅风，以及禅与艺术、哲学、日常生活的关系和影响等内容，都有详尽深入的解说。

更易懂

对于禅宗中深奥的经典、公案、教理等，许多读者还是如蒙雾水。本书系统翔实地分类介绍了禅宗各个方面的问题，用问答的形式对禅宗做出清晰、浅显的解读，使更多的读者能了解禅宗、禅理。

更有趣

禅宗独特的行止坐卧都体现着禅的意蕴，公案、典故的意味深长，甚至喝佛骂祖的否定偶像崇拜，都体现出禅宗于日常生活中的多姿多彩，细腻到吃穿拉撒都具有自然自在的禅意。

ISBN 978-7-5613-3753-0
9 787561 337530 >
定价：68元

建议上架类别 | 宗教·社科

图书在版编目（CIP）数据

禅宗图文百科1000问／杜一心编著．

—西安：陕西师范大学出版社，2008.6

ISBN 978-7-5613-3753-0

Ⅰ.禅… Ⅱ.杜… Ⅲ.禅宗－基本知识 Ⅳ.B946.5

中国版本图书馆CIP数据核字（2007）第153448号

图书代号SK7N0968



丛书主编／黄利

监制／万夏

项目创意／设计制作／紫图图书 ZITO

禅宗图文百科1000问

杜一心／编著

责任编辑／周宏

出版发行／陕西师范大学出版社

经销／新华书店

印刷／北京画中画印刷有限公司

版次／2008年6月第1版

印次／2008年6月第1次印刷

开本／787毫米×1092毫米 1/16 37印张

字数／490千

书号／ISBN 978-7-5613-3753-0

定价／68.00元

如有印装质量问题，请寄回印刷厂调换

B946.5/41
2008

06

直指人心　见性成佛
不立文字　教外别传

禅宗图文百科

1000个你应该了解的禅宗问题

杜一心／编著



陕西师范大学出版社





禅宗法脉传承图

禅宗起源于印度佛教，传说释迦牟尼拈花示众，众默然而摩诃迦叶微笑，于是佛祖将“不立文字，教外别传”的法门付嘱迦叶，迦叶是为禅宗始祖。此后经阿难、商那和修等，至二十八祖菩提达摩时将禅宗传入我国。达摩被尊为东土禅宗初祖，其后经二祖慧可、三祖僧璨、四祖道信、五祖弘忍而至六祖慧能。慧能的“顿悟成佛”主张，使外来的印度佛教中国化，被视为禅宗的真正创始人。经慧能大力弘扬，禅宗开始繁荣并盛开五叶七花，一直延续至今，成为中国佛教的最大宗门。



微笑的摩诃迦叶

摩诃迦叶尊者是佛陀座下第一弟子，由于对“拈花微笑”的默契理解而继承佛祖衣钵，传“不立文字，教外别传”法门，成为禅宗的始祖。



达摩祖师面壁

南朝时达摩来到中国，与梁武帝在佛学上见解不合，于是北上传法，在嵩山少林寺面壁修禅，后将衣钵传于慧可，授四卷《楞伽经》，并立下“直指人心，见性成佛，不立文字，教外别传”十六字玄旨。

西天二十八祖

摩诃迦叶	迦那提婆
阿难	罗睺罗
商那和修	僧迦难提
优婆鞠多	迦耶舍多
提多迦	鸠摩罗多
弥遮迦	阇夜多
婆须蜜	婆修槃陀
佛陀难提	摩努罗
伏驮蜜多	鹤勒那
协尊者	师子尊者
富那夜奢	舍那婆斯
马鸣	不如密多
迦毗摩罗	般若多罗
龙树	菩提达摩



慧能大师

慧能以“菩提本无树”一偈得五祖法衣传承，后南下于曹溪传法，广传“顿悟成佛”、“烦恼即菩提”禅法，形成“南宗”，在中国历史上产生了巨大影响，后世将其视为禅宗真正的创始人。



临济义玄

义玄跟随希运学法33年，后于镇州临济院弘扬禅法，其禅风峻烈，棒喝齐施、呵佛骂祖，一时传遍天下。

洞山良价

良价于宜丰洞山涉蹬洞水时顿悟，从此驻锡洞山，宣讲他所悟的“五位君臣”和“偏正回互”禅法。





沩山灵佑

灵佑少时出家后即钻研大小乘经典，后师从百丈怀海，得传法印后在沩山传教弘法，其禅法奉行“不说破”原则。



曹山本寂

本寂在洞山跟从良价学法数年，后来到曹山统扬师法，曹洞宗风大举，后人将其师徒二人所创立、弘扬的禅宗称为“曹洞宗”。



仰山慧寂

慧寂九岁出家，跟随灵佑学习禅法，并一起创建沩仰宗，道场规模甚为宏大。以善于接机利物著称于世。



云门文偃

文偃少时出家，资质聪敏。后师从雪峰义存，受其宗印，在云门山创建光泰禅院，禅风愈显，法化四播。



杨岐方会

方会师出临济法系，初随慈明学法，后师徒一起参学石霜楚圆，禅风兼具临济、云门两家风格，后于江西袁州杨岐山禅法开宗。



黄龙慧南

黄龙的学法过程颇受波折，方得楚圆传授，后至黄龙山崇恩院开宗黄龙派。其禅风善取诸家之长，不拘一格，应机施教。



清凉文益

文益七岁出家，参罗汉桂琛而得心印，于金陵清凉寺传法，著《宗门十规论》指摘宗门弊风，主张禅教融合。七十四岁示寂，谥“大法眼禅师”。

六祖慧能 (638-713)

- 南狱怀让 (677-744)
  - 马祖道一 (709-788)
    - 百丈怀海 (720-814)
      - 黄檗希运 (?-855)
        - 临济义玄 (?-867) 临济宗
          - 兴化存奖 (830-888)
            - 首山省念 (926-992)
              - 石霜楚圆 (986-1039)
                - 杨岐方会 (992-1049) 杨岐派
                  - 佛果克勤 (1062-1135)
                  - 大慧宗杲 (1089-1163)
                  - 无准师范 (1178-1249)
                  - 雪严祖钦 (?-1287)
                  - 高峰原妙 (1238-1295)
                  - 中峰明本 (1263-1323)
                  - 楚石梵琦 (1296-1370)
                  - 季潭宗泐 (1318-1370)
                  - 楚山绍琦 (1404-1473)
                    - 紫柏真可 (1543-1603)
                      - 密云圆悟 (1566-1642)
                        - 雪峤圆信 (1570-1647)
                          - 玉林通秀 (1614-1675)
                            - 净如来果 (1881-1953)
                    - 憨山德清 (1546-1623)
                      - 德清虚云 (1840-1959)
                - 黄龙慧南 (1002-1069) 黄龙派
        - 仰山慧寂 (807-833) 沩仰宗
      - 赵州从谂 (778-897)
    - 黄檗希运 (?-855)
      - 汾山灵佑 (771-853)
  - 永嘉玄觉 (665-713)
  - 青原行思 (?-740)
    - 石头希迁 (700-790)
      - 德山宣鉴 (780-865)
        - 雪峰义存 (822-908)
          - 清凉文益 (885-958) 法眼宗
            - 天台德韶 (891-972)
              - 永明延寿 (904-975)
          - 云门文偃 (?-949) 云门宗
            - 香林澄远 (?-987)
              - 雪窦重显 (980-1052)
      - 洞山良价 (807-869)
        - 曹山本寂 (804-901) 曹洞宗
          - 芙蓉道楷 (1043-1118)
            - 丹霞子淳 (1064-1117)
              - 弘智正觉 (1096-1156)
                - 万松行秀 (1166-1246)
                  - 寿昌慧经 (1548-1618)
                    - 湛然圆澄 (1561-1626)
                      - 无异元来 (1575-1631)
                        - 永觉元贤 (1578-1657)
                          - 为霖道霈 (1615-1702)

禅宗的传播发展历史阶段

禅宗由迦叶“拈花微笑”而始，至达摩传法东土、慧能创立南宗顿法，其后五家七宗发扬光大，延续至今，禅宗的传播、发展在历史上经历了八个阶段：迦叶传承至达摩的海外阶段；达摩前中土“依教修心禅”的萌芽阶段、达摩至弘忍传承的初级阶段、慧能神秀“南顿北渐”的成熟阶段、怀让、行思“生活禅”的繁荣阶段、“五家七宗”的分化阶段、“禅教合一”的融合阶段、“人间佛教”的新时期阶段。

自慧能伊始，禅宗开始成为中国化的佛教，逐渐走向独立发展的道路，成为中华文明重要的、不可分割的一部分和中国佛教的主流。



圭峰宗密禅师



太虚大师

1 海外发展阶段



迦叶佛雕像

在印度，摩诃迦叶因“拈花微笑”而得“不立文字，教外别传”法门，是为禅宗始创，后传二祖阿难、商那和修等，至龙树菩萨时建立了大乘佛教体系。再经提婆菩萨、罗睺罗、僧伽难提、伽耶舍多、鸠摩罗多、闍夜多、世亲菩萨、摩努罗、鹤勒、师子、舍那婆斯、不如密多、般若多罗，传到了菩提达摩。这是禅宗在海外的发展阶段。



玄奘回长安

《西游记》的原型，唐贞观年间玄奘自印度取经后返抵长安，图为当时“道俗奔迎，倾都罢市”欢迎归来的场景。

2 萌芽阶段



鸠摩罗什像

达摩东渡以前，中土已经有禅学流行。主要是东汉后期安士高和支娄迦谶译经的流传，以安士高、鸠摩罗什、佛陀跋陀罗（觉贤）为代表。当时的禅学为“依教修心禅”，有安般、念佛、五门、实相四种如来禅法，但修习的人还很少，其渐悟、顿悟说为后世禅宗的建立和发展从教理上奠定了基础。这是禅宗的萌芽阶段。



五祖弘忍

7 融合阶段

南宋以后至明、清，禅宗逐渐衰微，各派虽然仍代有传承，但禅学思想的传播愈来愈趋于停滞。这个阶段开始出现以宗密、延寿等为代表的“禅教合一”、“三教合一”、“顿渐合一”融合思想，认为禅宗与其他佛学门派应该融合统一、禅净双修、顿渐结合；佛教应融摄儒、道，三教合一，殊途同归。这是禅宗的融合阶段。



礼佛护法图

这幅《礼佛图》为元明时期法海寺壁画，画中帝后、天龙八部和众鬼组成浩浩荡荡的礼佛护法队伍，庄重华丽。

6 分化阶段



高峰原妙禅师

晚唐到两宋之际，怀让、行思两系禅宗分化出五家七宗：沩仰、临济、曹洞、云门、法眼五宗及临济宗的分支黄龙、杨岐两派。五家七宗深受当时朝野社会的推重，禅宗风盛教化，普遍展开其传播的力量，为禅宗的发展传播起到了重要作用。这是禅宗的分化阶段。

5 繁荣阶段



石头希迁

慧能南宗的主张经过门下怀让、行思系的道一、希迁及尔后的怀海、从谂、宣鉴等禅师，更是把禅法融会在日常生活里，认为坐住行卧、搬柴挑水等生活日用都可体现禅法，取消了佛性和普通人性的界限，形成一种随缘任运的“平常心是道”主张，此时禅宗已逐渐成为中国佛教的主流派，这是禅宗最为自由、最具创造力的繁荣阶段。

4 成熟阶段

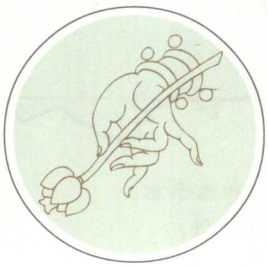


慧能铜像

武则天时期，禅宗分化为神秀北宗和慧能南宗，时称“南能北秀”。神秀一系宗《楞伽》为渐门，慧能一系宗《般若》为顿门，讲顿悟即佛、身即是佛，禅宗真正成为中国化的佛教。其后，慧能弟子神会大倡南宗，确立了慧能的禅宗六祖、顿悟禅学的禅宗正统地位，南宗大盛而北宗随即衰落，禅宗进入成熟阶段。

8 新时期阶段

清末，太虚大师提出新时期的“人间佛教”概念，即把佛教思想融入现代人的生活中，使佛教生活化、生活佛教化，其精神实质就是“以出世的精神作入世的事业”。1893年在芝加哥世界宗教会议上，日本的释宗演向西方代表介绍了禅宗，之后铃木大拙通过传译禅宗典籍，使禅宗开始向欧美传播。这是禅宗的新时期阶段。



3 初级阶段

北魏时初祖达摩东渡，于嵩山传法慧可，后传僧璨、道信、弘忍，主要以游方参禅的形式存在，时称“达摩宗”、“楞伽宗”，僧人称“楞伽师”。至道信、弘忍时开始形成以修禅为目的的禅僧团，后于黄梅传“东山法门”，标志着中国禅宗的正式形成。弘忍时学禅的人越来越多，门徒数以万计。这是禅宗的初级阶段。

禅宗五家七宗及其海外流传

禅宗至慧能门下南岳怀让、青原行思两系得到发展分化。南岳怀让系分为沩仰、临济两宗；青原行思系分为曹洞、云门、法眼三宗；临济尔后衍生出黄龙、杨歧两派，合称五家七宗。这七宗继承南派慧能禅宗法脉，以“见性成佛”为宗，修持顿悟成佛、明心见性的法门，但各宗祖师们接引学人的门庭施设，表现禅宗宗旨的方式、方法各有不同，形成了多样化的宗风，使唐宋时期禅宗遍布大江南北，成为佛教主流。五家七宗深受当时朝野社会的推崇，禅宗风盛教化，各代禅师所建的祖庭、禅寺，遍及全国甚至远播海外，为禅宗的发展传播起到了重要作用。

临济寺澄灵塔

唐代义玄禅师于河北正定的临济禅寺创立临济宗。该宗禅风凌厉、常以“四宾主”、“四料简”与“四照用”接引学人，有“临济将军”之称。





普利寺祖庭墓塔

唐代江西抚州宜黄曹山寺本寂禅师和宜丰洞山普利寺良价禅师师徒创立曹洞宗。该宗学说以“五位君臣”、“偏正回互”为宗要。



黄龙寺

宋景祐年间慧南禅师于江西隆兴黄龙山创建黄龙派。该派主张“真如缘起说”，认为宇宙万物都是“真如”派生的。



杨岐普通寺

宋庆历年间方会禅师在江西袁州杨岐山创立杨岐派。其思想延续临济正统，认为心是万法之本，宇宙万法皆由心起。



越南绿佛

公元580年，南印度僧人毗尼多流支于越南交州龙编古法寺弘扬禅宗法脉，是为灭喜禅派。该派上承中土禅宗三祖僧璨一脉，为越南佛教最早的禅宗。



注：此图仅作为示意，不作为地图使用。



曹溪寺壁画细部
韩国 首尔

韩国禅宗以“九山禅门”为主，其开宗立派者多是唐代来华学禅者，九门总称曹溪宗，中心位于首都的曹溪寺。



日本香川县鹫峰寺十一面观音立像 江户时代

日本高僧道元承阳将曹洞宗禅法带回日本，经四代传人莹山绍瑾正式创立日本曹洞宗。



日本黄檗山万福寺

明末清初，中国临济高僧隐元隆琦东渡日本，创立日本黄檗宗。该宗倡导黄檗禅和禅净融合，被称为“禅宗中兴之祖”。



江苏南京清凉山

五代文益禅师于江苏金陵清凉寺创立法眼宗。该宗讲求理事圆融，后来以禅融摄净土法门，开后世“禅净合一”风气之先河。



密印寺大殿三世佛

沩仰宗由唐代灵佑和慧寂师徒俩于湖南大沩山开创。该宗认为“想生”、“相生”、“流注生”的三种生世界俱是尘垢，只有否定和抛弃它们才是成佛的前提。



云门寺

晚唐五代的文偃禅师在广东韶州云门山光泰禅院创立云门宗。该宗以“云门三句”(函盖乾坤、截断众流、随波逐流)、“一字禅”等接引学人，着重在一切现成。







代表人物：德山宣鉴

德山棒

德山宣鉴禅师常以棒打为接引学人的方法，被称为“德山棒”。这种方法，目的是在“以心传心，不立文字”的宗旨下，以棒打来截断学人的心识活动，令其猛然间不假思索，直接见性；另一方面也是不许学人直接说出悟境，以免触犯自性不可说的忌讳。

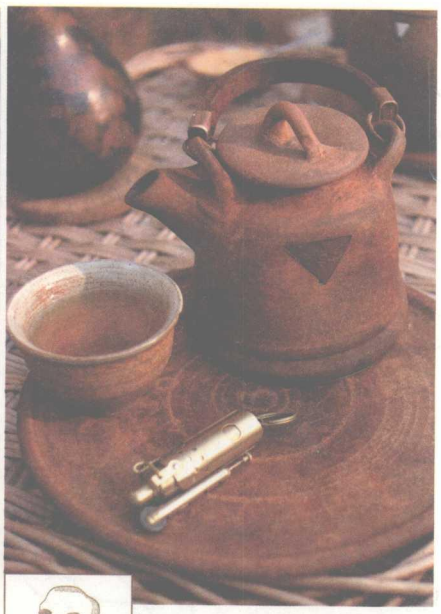




代表人物：临济义玄

临济喝

有学人问道，临济义玄禅师为使其返心、猛醒，以便在“山重水复”之外，顿见“柳暗花明”，常以大声呵斥、当头一喝的独特形式点醒弟子，称为“临济喝”。同是一喝，却风情不同：“有时一喝，如金刚王宝剑，逢妖便斩；有时一喝，如踞地狮子，力重如山；有时一喝，如探竿影草，神出鬼没；有时一喝不作一喝用，千变万化，无有端倪。”





代表人物：赵州从谂

赵州茶

赵州从谂是南岳系法嗣，相传有僧人慕名来参拜，从谂于问答间三次说道：“吃茶去。”此“赵州茶”用以警示学人，学习佛法不是一个知性问题，而是实践问题。对禅的体验也同样如此，就像要知道茶的味道，必须亲自去喝茶一样。





代表人物：云门文偃

云门饼

有人请教佛法，云门文偃禅师动辄以“胡饼”来回答他们佛意、祖意、如何是超佛越祖等问题，让请教的学人“吃饼去”。此禅风直指除了着衣吃饭、屙屎撒尿外，禅或者佛别无他意，与其讨教如何超佛越祖，不如亲自去吃饼来得实在，是为法不外求、佛在生活。

禅风

禅风是禅宗将佛法教义引入生活日用之中而形成的生活化的特点。根据禅理、禅行的不同，体现出来的风格风范也各不相同。禅宗南宗到道一、希迁及其法嗣时，开辟了以暗示、反诘语句、动作乃至棒喝的方式传授禅法和接引弟子的风尚，出现了“德山棒”、“临济喝”、“赵州茶”、“云门饼”等为代表的禅风，因时地不同及师弟子间启发方式不同，或用直接紧逼的方式，棒打、喝骂，或用矛盾语、暗示语，以期点醒弟子的迷误，使其进入悟境。唐末以后又有蜕变，出现参究经典的“文字禅”、参话头的“看话禅”，以及静坐观心的“默照禅”。各个禅风尽皆倡自悟、重启示，反对权威、教条，集中体现了慧能禅“顿悟成佛”、“明心见性”的修持法门。



代表人物：大慧宗杲

看话禅

大慧宗杲反对从文字言句中求解，进而提出“看话禅”，认为经过“断”、“疑”后可达到“悟”境，即断掉心中一切知见，以公案古则中某些无意的语句作为焦点来参究，不要在意识思维方面穿凿附会，而是就此话头大发疑情，专心参究，就会自发地产生聪明智慧。



文字禅

唐末，以临济宗的汾阳善昭为开创者，禅宗界逐渐兴起通过研究经文、语录、公案、偈颂等文字来习禅、教禅，进而相互讨论、启迪和勘验，禅门宗师也常以文字表述自己对宗法的理解和接引学人的经验。这种使用语言文字来衡量迷悟和得道深浅的禅法被称为“文字禅”。



代表人物：汾阳善昭



默照禅

曹洞宗禅师宏智正觉主张守默与般若观照相结合的“默照禅”，即通过端坐清心潜神、默游内观来彻见诸法的本源，无纤毫芥蒂作障碍，廓然忘像，皎然莹明。修行方式上基本以默然坐禅观心为主。

代表人物：宏智正觉



唐代菩萨立像

此菩萨画像浓淡相宜，线条流畅细腻有力，使菩萨人物顿生超凡脱俗之感，为唐代佛画上乘之作。

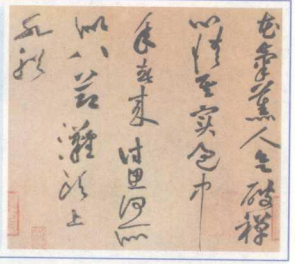
禅宗对中国文化的影响

禅宗以其独特的理论体系和精神风貌，将禅法融入生活，成为中国化的佛教，深刻地影响了中国的文学和艺术的创作，成为中国传统文化中极为重要的组成部分。

禅宗的心性论对宋明儒教心性的方法影响至深，朱熹、王阳明等人都借鉴禅宗以建立自己的思想体系。宋诗大受禅宗影响，注重说理，提倡无缚、无碍、不拘一格的创作状态。书画创作讲究幽深的韵味，追求禅宗浑然一体的意境。书法讲究恰到好处，怡然自适，物我两忘，表现出生动而不拘形式的风格。同时，禅宗的“任性自然”对士大夫的修身养性产生了深刻的影响，历史上因此产生过许多寄情山水的隐逸之士。

黄庭坚七言绝句诗帖

宋代文人黄庭坚的书法深受禅宗影响，表现出整个世界持有的平等观，以及静观默识、注重自然的启悟。





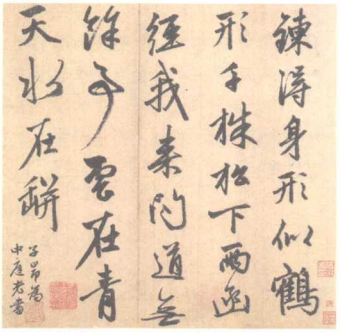
朱熹理学

宋明理学受禅宗的影响深远，朱熹把儒家的“修心养性”与禅宗的“明心见性”相印证，形成儒表佛里的新儒学。

苏轼

作为宋朝儒家的代表，苏轼于坎坷仕途中以诗人礼佛，成就了豁达放旷的胸襟，既有入世的齐家治国，也有出世的坦然无牵挂，显现出他性空的佛性和空灵的诗境。





禅诗一首

禅诗主要表达作者照见“本来面目”，“明心见性”的禅悟体验，具有空灵明朗、平实中意蕴悠远的特点。



雪景寒林图

受禅宗影响，中国古代绘画尤其是水墨山水往往表现出清冷、虚无的感觉，使禅、山水、文化三者完全融会一体，体现中国文人空灵洁净的思想境界。



阳明心学

王守仁（即王阳明）的心学以禅宗心学的教义阐释儒学、批判程朱理学，形成独立自主的思想意识，通过反求内心和对外实践的统一。



大方便佛报恩经变相

南宋时禅宗提出的“孝”观念，是把出家修行、“明大事”作为最高的孝行来回馈父母。



茶禅一味

禅宗通过对饮茶意境的营造，形成独特的“茶禅一味”的茶文化，上至帝王、士大夫，下至百姓都受到这种文化意蕴的影响，延续至今并传至海外。



十二金钗图之黛玉葬花

《红楼梦》集中国文化之大成，宝黛的前世今生、金陵十二钗的命运判词，以及贾家由盛到衰的变迁等，都蕴含着无常、因果循环、执著是空等禅宗意蕴。

《十牛图颂》

《十牛图颂》是用十幅以牛为喻的图画和颂诗，表现禅宗开悟的过程和各修行阶段的体验，因此称为《十牛图》（《十牛图颂》），流传较广的有宋朝廓庵禅师与普明禅师的版本各十幅。它以象征的手法，用一幅幅鲜明可感的艺术形象，通过意象的组合、变换，将抽象的调心、开悟过程写得入情入理。

《十牛图颂》在禅宗中产生了非常广泛的影响。从顿悟的立场上看，修行的十个阶段可以浓缩在刹那间完成，但从方便门看，它将神秘的禅悟直觉体验，分解为逐渐演化的阶次，是修行者一条切实可行的用功方向。

① 未牧

猙狞头角恣咆哮，奔走溪山路转遥。
一片黑云横谷口，谁知步步犯佳苗。

众生未受佛法之前，贪嗔痴慢疑等烦恼聚集覆盖，在红尘惨淡经营，看不见大道。





④ 回首

日久功深始转头，颠狂心力渐调柔。
山童未肯全相许，犹把芒绳且系留。

修行到能自我主动观照的阶段，能自觉地去恶向善了。但仍不可大意，还需紧守本心。



⑦ 任运

柳岸春波夕照中，淡烟青草绿茸茸。
饥餐渴饮随时过，石上山童睡正浓。

于无碍进一步深化出主观精神的主动自由，达到任运自由、坐卧自在。



入廛垂手

廓庵禅师版《十牛图》比之普明版，第十图为“入廛垂手”，表现出托钵于尘世街头，以物我两忘、胸怀坦荡的境界教化众生。

⑤ 驯伏

绿杨阴下古溪边，放去收来得自然。
日暮碧云芳草地，牧童归去不须牵。

达到对“戒定慧”上的自觉，烦恼虽未根除，但随观随照，已不能为害、干扰正念。



白牛

佛经中的“白牛”喻，象征人类本原的、无丝毫烦恼污染的清净心性，也象征明悟本心后所能达到的洁净境界。

② 初调

我有芒绳蓦鼻穿，一回奔竞痛加鞭。
从来性劣难调制，犹得山童尽力牵。

佛教的戒定慧三学，则是修性人的牛鼻索和牛鞭，以规范修行的程序，抑恶扬善，并指导人们走入正道。



③ 受制

渐调渐伏息奔驰，渡水穿云步步随。
手把芒绳无少缓，牧童终日自忘疲。

修行渐入正轨之后，不可大意放任，需要在生活中步步紧随地监护，于日日改观中不知疲劳。



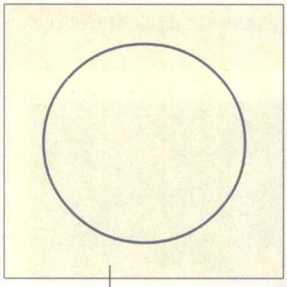
⑥ 无碍

露地安眠意自如，不劳鞭策永无拘。
山童稳坐青松下，一曲升平乐有余。

修行达到了自由无碍的境界，已经能使自己精神无碍，生命无碍，作为无碍。







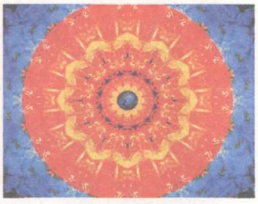
⑩ 双泯

人牛不见杳无踪，明月光含万象空。
若问其中端的意，野花芳草自丛丛。

“人”、“牛”皆空，“双泯”是达到了涅槃的阶段。







曼荼罗

日裔容格学者（Mokusen Miyuki）认为牧童就是自我，牛是自性。《十牛图》就是容格分析心理学中的个性化。普明第十图“双泯”的图像是一轮明月，与容格喜爱的“曼荼罗”形象类似。

⑧ 相忘

白牛常在白云中，人自无心人亦同。
月透白云云影白，白云明月任西东。

“相忘”——无念，主观和客观合而为一，人、心、境俱洁净无染，即佛土净。

⑨ 独照

牛儿无处牧童闲，一片孤云碧嶂间。
拍手高歌明月下，归来犹有一重关。

佛性禅心的慧光流露，悠然自得，自乐其乐。

禅宗与儒、道的交汇

佛教自汉代传入中国以来，与本土儒家、道教学说日益融合。禅宗的产生是以印度佛学为主而融合儒、道两家思想的结果。它与道家思想相通之处在于“无心、无念、不言”，认为“第一义不可说”，其思想方法带有直觉思维或审美观照的特点，与道家相近共通。

从禅宗在中国的形成、发展过程来看，儒禅二家的思想实际上是互相吸收、互相融合的关系。禅宗对儒家的“心性论”等学说有所借鉴和吸纳，以儒释佛的方式也对宋明理学产生了影响，儒家对禅宗“般若”理论体系和精神风貌也有所吸收。



《金刚经》卷子

在中国禅宗哲学形成过程中，《楞伽经》、《维摩经》、《金刚经》等经典的作用非常重要。



鲁公（颜真卿）写经图

禅宗唯悟本心、自利利他的思想与士大夫自由、独立、“兼济天下”的人文精神颇为契合，使得禅宗在中国成功发展。



三教图

此图绘佛、道、儒三教的创始人释迦牟尼、老子、孔子三人于一图之中，似正在辩经论道，体现了明代“三教合一”的社会思潮。



洪州禅的庄周意境

老庄的“道”、“自然无为”与禅宗的“心”、“任运随缘”等，以及两者的“生死观”都有相近相通之处。庄周的随性任心对洪州禅思想的形成产生了重要影响。

目录

第1章 认识禅宗

001 什么是“禅”？ /38
002 什么是“禅宗”？ /38
003 什么是禅宗的十六字玄旨？ /39
004 什么是“教外别传”？ /39
005 禅宗是否真的“不立文字”？ /40
006 禅宗有何别称？ /41
007 禅的本质是什么？ /41
008 禅有怎样的特征？ /42
009 禅宗修持的最终目标是什么？ /42
010 禅宗思想的哲学基础是什么？ /43
011 禅宗的核心概念是什么？ /44
012 禅宗的境界是怎样的内心体验？ /44
013 禅宗的主要教义根据是哪几部经书？ /45
014 习禅之禅与禅宗之禅有何不同？ /46
015 禅宗为什么特别重视师徒传承？ /46
016 禅宗的发展历史主要分哪几个阶段？ /47
017 禅宗“一花开五叶”是指什么？ /47
018 什么是禅宗的“五家七宗”？ /48
019 禅宗的修习有何特色？ /49
020 禅门中接化学人的特殊语言称什么？ /50
021 禅宗引人开悟的记录称什么？ /50
022 禅师促成弟子顿悟的手段是什么？ /50
023 机锋妙语是禅真正的精髓吗？ /51
024 禅宗有哪些历史文化价值？ /52
025 禅宗对于中国佛教的主要贡献是什么？ /53
026 禅宗有哪些值得借鉴的教学方法？ /53
027 禅的思想在中国传播经历了哪些发展阶段？ /53
028 禅风在历史上有哪几次明显的转变？ /54
029 为什么说禅宗是中国化的佛教？ /55
030 禅宗在中国流行逾千年而不衰的原因是什么？ /56
031 禅门之中为何动辄喝祖骂佛、同参互打？ /56
032 禅宗的反叛精神与颠覆性体现在哪里？ /57
033 禅宗与庄子思想有何相似之处？ /57
034 禅宗与儒家思想有哪些交会？ /58
035 为什么说禅宗是“中国佛教”？ /59
036 现代文化对于禅宗存在哪些误解？ /59

第2章 禅宗发展源流

037 “禅”的产生与古印度瑜伽术有何渊源？ /61
038 什么是“如来禅”与“祖师禅”？ /62
039 “拈花微笑”是怎样的传说？ /62
040 “西天二十八祖”分别指谁？ /63
041 “东土五祖”分别指谁？ /63
042 菩提达摩的一生是怎样的？ /64

043 达摩之前中国佛学界情况如何？ /65
044 达摩“一苇渡江”是否实有其事？ /65
045 什么是“理入”与“行入”？ /66
046 什么是“四行”？ /66
047 达摩曾在少林寺“面壁九年”吗？ /67
048 为什么达摩禅法在北朝受到明显排挤？ /67
049 慧可“立雪断臂”是真是假？ /68
050 二祖慧可有哪些主要的禅学思想?/68
051 三祖僧璨的《信心铭》主要内容是什么？ /69
052 僧璨的思想吸收了哪些老庄玄学？ /70
053 慧可、僧璨曾受过官府的哪些指责和迫害？ /70
054 造成晋代游僧出现的主要原因是什么？ /71
055 禅宗最初的传播形式是怎样的？ /71
056 北周毁佛是怎样的历史事件？ /72
057 四祖道信怎样完成了般若与楞伽的会通？ /73
058 五祖弘忍“借宿投胎”是怎样的传说？ /73
059 弘忍《最上乘论》的主要内容是什么？ /74
060 被弘忍发展的山林佛教有什么特色？ /74
061 什么是“东山法门”？ /75
062 “东山法门”初步具备了佛教学派哪些特征？ /75
063 定居生活为禅宗带来了哪些改变？ /75
064 有哪些人对禅宗的传播有过贡献？ /76
065 弘忍门下的十大弟子分别是谁？ /77
066 何谓“楞伽师”？ /77
067 研究楞伽师学说的主要著作有哪些？ /78
068 怎样一首偈子使得禅宗南北分灯？ /78
069 神秀是怎样把戒行和禅思合而为一的？ /79
070 神秀的主要禅学思想是什么？ /79
071 何谓“北宗禅”？ /80
072 何谓“南宗禅”？ /80
073 什么是“南顿北渐”？ /81
074 “菏泽宗”是对谁的称呼？ /81
075 菏泽禅的基本思想是什么？ /82
076 神秀在失去到手袈裟后采取过哪些行动？ /83
077 神秀北宗的传承情况如何？ /83
078 “两京法主，三帝门师”指谁？ /83
079 石头希迁一生是如何度过的？ /84
080 石头希迁的禅风对后世有何影响？ /85
081 分灯之初南北宗关系如何？ /85
082 “南能北秀”是怎样演变为南北二宗的？ /86
083 南宗神会与北宗普寂之间展开过哪些对抗？ /87
084 神会在南北对抗中有哪些重大举措？ /87
085 “衣钵相传”指什么？ /87
086 神会对于南北宗之异如何论证？ /88
087 滑台辩论出现了怎样的激烈场面？ /88
088 南宗正式代北宗以兴，哪件事是转折的关键？ /89
089 南宗取代北宗的原因何在？ /89
090 神会认为顿悟之后应该如何保持成果？ /90
091 神会是如何受到帝王推崇的？ /91
092 什么是“寂知指体”？ /92
093 神会的“无念禅”与慧能有何不同？ /92
094 是谁把神会封为禅宗七祖?/93
095 神会对禅宗的贡献如何？ /94
096 怎样全面评价神会？ /94
097 禅宗在唐代兴盛有哪些社会原因？ /95
098 慧能之后有哪三个禅系影响较广？ /95
099 洪州禅地位如何？ /96
100 崇信禅师悟道出家有何故事？ /96
101 宣鉴禅师曾与卖饼的婆婆有过怎样的问答？ /97
102 德山宣鉴是怎样“喝祖骂佛”的？ /97
103 洪州禅是对禅宗哪一派系的称呼？ /98
104 什么是“超佛祖师禅”？ /98

105 《观心论》主张如何拂空看净？ /99
106 禅宗何时达于鼎盛？ /99
107 “旁出于四祖”的牛头禅是指谁？ /100
108 牛头禅的标志性禅语是什么？ /101
109 法融思想的重心是什么？ /101
110 马祖有哪些灵活方式启发学人？ /102
111 百丈怀海有哪些主要著作和思想？ /102
112 道一与怀海对禅宗的主要贡献是什么？ /103
113 怀海将佛教与世俗生活结合的事例有哪些？ /103
114 什么是“禅即生活”？ /104
115 行思、怀让两系是如何转变为五家七宗的？ /105
116 五宗产生于晚唐有哪些必然性？ /105
117 五家七宗对于中国禅宗的贡献是什么？ /106
118 五家七宗经历了怎样的发展流变？ /106
119 沩仰宗如何得名，有何主张？ /107
120 临济宗如何得名，有何主张？ /107
121 曹洞宗如何得名，有何主张？ /108
122 云门宗如何得名，有何主张？ /108
123 法眼宗如何得名，有何主张？ /109
124 黄龙派如何得名，有何主张？ /110
125 杨歧派如何得名，有何主张？ /110
126 为什么唐武宗灭法唯禅宗逃过一劫？ /111
127 宗密在派系争论中持什么样的态度？ /111
128 宗密把各种思想判摄为哪六个层次？ /112
129 宗密是怎样概括神秀北宗禅法特点的？ /112
130 佛教内之禅又被宗密划分为哪三等？ /113
131 宗密认为“禅之三宗”是哪三宗？ /114
132 宗密对于“顿悟”做了哪些补充？ /114
133 宗密提出渐修有哪十个阶段？ /115
134 宗密禅学的出发点是什么？ /115
135 为什么说宗密是佛学的集大成者？ /116
136 禅门内部在晚唐出现了怎样的混乱局面？ /116
137 五代十国禅宗的发展状况如何？ /117
138 禅宗在宋代的发展情况如何？ /117
139 什么是文字禅？ /118
140 文字禅风出现的社会根源是什么？ /119
141 禅门机锋盛行于唐宋两朝原因是什么？ /119
142 禅宗机锋在各个发展时期呈现哪些不同的特色？ /120
143 哪位禅师开了文字禅风气的先河？ /120
144 文字禅有哪些体裁？ /121
145 五家七宗各有哪些文字禅传世？ /121
146 从内证禅到文字禅的演变说明了什么问题？ /122
147 惠洪对文字禅的观点如何？ /123
148 重显有哪些主要的文字禅？ /123
149 克勤有哪些主要的文字禅？ /124
150 《碧岩录》一书在结构上有何特点？ /124
151 “评唱”是如何出现的？ /125
152 “击节”的主要结构是什么？ /125
153 克勤运用了哪些儒家思想解释佛的生死义？ /125
154 宗杲因何反对文字禅？ /126
155 什么是“默照禅”？ /126
156 宋代默照禅是怎样复兴的？ /127
157 宗杲对默照禅有怎样的批评？ /127
158 宗杲是如何提出看话禅的？ /128
159 什么是看话禅？ /128
160 宋代诸宗融会有哪些表现？ /129
161 宋代出现了很多提倡三教合一的禅僧，原因是什么？ /130
162 古代有哪些禅史研究成果？ /131
163 北宋赞宁有哪些禅史著述和禅学思想？ /131
164 《宋高僧传》记录了多少禅宗高僧？ /132
165 《参禅警语》的作者是谁？ /133
166 《参禅警语》有哪些修禅建议？ /133

167 永觉元贤针对时弊提出哪些禅法主张？ /134
168 禅宗在元代出现了怎样的低迷状态？ /134
169 什么原因导致了禅宗在元代衰落？ /135
170 朱元璋对佛教有哪些调整和规定？ /136
171 明代禅宗出现了怎样的复兴局面？ /136
172 “念佛禅”体现了禅宗怎样的变化？ /136
173 什么是“孔门禅”？ /137
174 “孔门禅”的出现说明什么？ /137
175 万松行秀有哪些主要的主张和论述？ /138
176 万松行秀是怎样使曹洞宗宗风大振的？ /138
177 《从容庵录》有怎样的禅学地位？ /139
178 禅宗与净土宗发生过怎样的对峙？ /139
179 什么是“禅净双修”？ /140
180 “看话禅”和“禅净合一”说明什么？ /141
181 元初《三教平心论》提出了怎样的主张？ /142
182 明朝的四大名僧分别是谁？ /142
183 四大名僧与禅宗关系如何？ /143
184 《梦游全集》的主要内容是什么？ /144
185 憨山禅师怎样论述三教融会？ /144
186 什么是“看念头”？ /145
187 明代笑岩德宝的禅宗思想？ /146
188 《指月录》是怎样一部禅门经典？ /146
189 临济宗在元代保持着怎样的规模？ /147
190 临济宗在明代以后有哪些法嗣？ /148
191 曹洞宗在明代以后有哪些主要法嗣？ /148
192 曹洞宗在明末以后是怎样勉强支撑的？ /148
193 明朝禅的僵化衰退迹象体现在哪里？ /149
194 为什么说清朝是禅的终结时期？ /150
195 清初临济宗有哪些著名禅僧？ /151
196 清初曹洞宗有哪些著名禅僧？ /151
197 清初戴震对禅宗是如何批判的？ /152
198 禅宗定祖说遭到了怎样的反对？ /152
199 《慨古录》中怎样形容明代僧界的窳滥？ /153
200 清初法藏与圆悟是怎样相互辩驳的？ /153
201 圆悟和法藏之争反映了怎样的民族矛盾？ /154
202 明清禅宗史著述有哪些？ /154
203 《读佛书辨》对禅宗经典及名僧怎样评价？ /155
204 清初彭绍升怎样阐释他对禅学的推奖？ /155
205 敬安卫教有哪些爱国的禅诗？ /156
206 北京龙泉寺的清一禅师是怎样一个人？ /157

第3章 禅宗哲学基础

207 中国禅宗是怎样由四本《楞伽经》发源的？ /159
208 《楞伽经》有哪些重要思想？ /159
209 什么是“六因四缘”？ /160
210 什么是“五法、三自性”？ /160
211 什么是“如来藏”？ /160
212 《楞伽经》中的“涅槃”是怎样的佛学概念？ /161
213 《楞伽经》对生死涅槃有什么样的阐释？ /162
214 《楞伽经》的“五法”是怎样的概念？ /163
215 《楞伽经》对般若学“空”、“有”持何观点？ /163
216 《楞伽经》对传统“因缘生法”是怎样阐释的？ /164
217 什么是“佛语心”？ /164
218 《楞伽经》怎样解释“识”的生、住、灭？ /165
219 什么是“执有”、“执无”两种外道？ /165
220 什么是“人无我”与“法无我”？ /166

221 《楞伽经》为什么说杀父害母是“善行”？ /167
222 《楞伽经》中对于“渐”、“顿”的问题有怎样的讨论？ /167
223 《楞伽经》对于因缘与缘起怎样认识？ /169
224 《楞伽经》提出吃素的15种理由分别是什么？ /169
225 《楞伽经》对“生与不生”有怎样的比喻？ /170
226 《楞严经》“迷头认影”用来比喻什么？ /170
227 “凡愚妄想，如蚕作茧”怎样解释？ /171
228 什么是圣智三相？ /171
229 “兔无角，牛有角”是怎样的比喻？ /172
230 “恒河之沙”比喻什么？ /172
231 禅宗汲取了《金刚经》哪些精髓？ /173
232 六祖慧能为何对《金刚经》格外重视？ /174
233 慧能一生与《金刚经》有何因缘？ /175
234 《坛经》认为最上乘法门是什么？ /175
235 神会对《金刚经》的重视程度如何？ /175
236 什么是般若？ /176
237 什么是“四相”，怎样破除？ /177
238 何谓“住”、“止”、“定”？ /178
239 如何“快乐痛苦皆无住”？ /179
240 何谓“不住色”？ /179
241 何谓“不住相”？ /179
242 何谓“凡所有相，皆是虚妄”？ /180
243 如何“净信”？ /181
244 何谓“不应取法，不应取非法”？ /181
245 何谓“佛法非佛法”？ /181
246 何谓“佛法无定法”？ /182
247 “庄严佛土”在哪里？ /183
248 何谓“住和无所住”？ /184
249 何谓“一切法皆是佛法”？ /184
250 何谓“心不可得”？ /184
251 何谓“无法可说”？ /185
252 何谓“法身非相”？ /186
253 什么是“有色无色的众生”？ /186
254 《起信论》中有哪些思想影响禅宗的发展？ /187
255 《心经》为禅宗提供了哪些思想渊源？ /187
256 什么是“五蕴皆空”？ /188
257 为什么“色即是空，空即是色”？ /189
258 什么是“六根”？ /189
259 什么是“十二处”？ /190
260 什么是“十八界”空？ /190
261 《心经》对诸法空相怎样说明？ /190
262 禅宗对于“五蕴皆空”有怎样的体征？ /191
263 《心经》著名的“六不”是怎样的六句话？ /191
264 禅宗对“六不”如何体征？ /192
265 什么是“四谛空”？ /192
266 《心经》指出人应该如何摆脱恐惧？ /193
267 什么是“究竟涅槃”？ /194
268 《维摩经》为禅宗提供了哪些思想渊源？ /195
269 《维摩经》中的哪些思想被禅宗所发展？ /195
270 什么是“无言无说”？ /196
271 什么是“不二法门”？ /196
272 什么是“渊默而雷声”？ /196
273 为什么“随其心净，则佛土净”？ /197
274 《维摩经》主张如何“在欲而行禅”？ /198
275 怎样才能“处染而不染”？ /198
276 《维摩经》对禅诗有何影响？ /199
277 《楞严经》为禅宗提供了哪些思想渊源？ /199
278 《楞严经》有哪些机趣被禅宗吸收？ /200
279 什么是“七处征心”？ /200
280 什么是“八还辨见”？ /201
281 “第二月”是怎样的比喻？ /201
282 《楞严经》对于生死有何独特观点？ /202

283 《楞严经》对“知见”、“语言”有何认识？ /202
284 什么是“乌从来黑，鹄从来白”？ /203
285 《华严经》为禅宗提供了哪些思想渊源？ /204
286 《华严经》对“空”有怎样的譬喻？ /204
287 怎样才能离绝相对念？ /204
288 为什么“体妄即真，众生是佛”？ /205
289 什么是“十玄缘起”？ /206
290 “六相”圆融说的主要观点是什么？ /206
291 《华严经》有哪些时空的圆融观念？ /207
292 《法华经》为禅宗提供了哪些思想渊源？ /207
293 《法华经》中有哪七个著名的譬喻？ /208
294 “白牛”比喻什么？ /209
295 《圆觉经》为禅宗提供了哪些思想渊源？ /210
296 《涅槃经》为禅宗提供了哪些思想渊源？ /210

第4章 禅宗经典

297 《坛经》是怎样一部佛家经典？ /212
298 《坛经》一书因何而得名？ /212
299 《坛经》演化出多少个版本？ /213
300 《坛经》对中国佛教的发展有怎样重要的影响？ /213
301 《坛经》的特别之处体现在哪里？ /214
302 胡适为什么对《坛经》的真实性提出质疑？ /214
303 《坛经》广泛流传的原因是什么？ /214
304 《坛经》对于各大宗派有哪些比较和分析？ /215
305 《坛经》的主要内容是什么？ /216
306 胡适对《坛经》作者提出过哪些质疑？ /216
307 《坛经》中有哪些著名的公案？ /217
308 《坛经》中的“不二法门”指什么？ /218
309 《坛经》中的“此岸”、“彼岸”分别指什么？ /218
310 《坛经》提到的“世间”与“出世间”是否为两个隔绝的空间？ /218
311 “凡夫即佛，烦恼即菩提”一句怎样解释？ /219
312 什么是禅门的“对法”？ /219
313 《坛经》中有哪些生死自在、来去自如的传奇描写？ /220
314 《坛经》指出禅的法统是怎样的？ /220
315 为什么说“一念若悟，即众生是佛”？ /221
316 《坛经》中的“自性”四法指什么？ /221
317 慧能大师是否不识字而入佛门？ /222
318 《坛经》主张应怎样由心理训练而达到佛的境界？ /222
319 慧能在《坛经》的哪些部分里重复强调了实际训练的重要性？ /223
320 “世人性本自净”是怎样的禅学思想？ /223
321 何谓“无念”“无相”和“无住”？ /224
322 《坛经》中对于“不二法门”是如何解释的？ /224
323 《坛经》记载了慧能临终前对弟子的哪些叮嘱？ /225
324 《坛经》如何区分“作功德”与“作福德”？ /225
325 如何才能得到无限的福报？ /226
326 “言下大悟，一了百了”的顿悟法门是怎样的？ /226
327 《坛经》对于“禅定”如何定义？ /227
328 什么是“三佛”？ /227
329 对于“自心是佛”《坛经》有哪些经文阐释？ /228
330 《坛经》对于“常”与“无常”是如何论证的？ /229
331 《曹溪大师传》是一本什么样的书？ /229
332 《曹溪大师传》与《坛经》最突出的差异是什么？ /229
333 《五灯会元》为何深受文人喜爱？ /230
334 “禅宗语要，尽在五灯”说明《五灯会元》怎样的特点？ /230
335 《五灯会元》中有哪些佛本生故事？ /231
336 《五灯会元》的作者是谁？ /231

337 “五灯”系指哪五部禅宗灯录？ /232
338 《五灯会元》与“五灯”的体例分别是怎样的？ /232
339 《五灯会元》一书的语言特色是什么？ /233
340 《五灯会元》对中国汉语的发展有哪些贡献？ /234
341 《五灯会元》是否直接照抄“五灯”？ /234
342 《碧岩录》是怎样一部书？ /234
343 后人对《碧岩录》如何评价？ /235
344 《古尊宿语录》汇集了多少禅家语录？ /235
345 《祖堂集》的价值何在？ /236
346 《景德传灯录》的地位如何？ /236
347 《参同契》是一本怎样的禅学经典？ /237
348 《参同契》有哪些深远影响？ /237
349 法眼宗延寿编《宗镜录》一百卷目的是什么？ /238
350 《宗镜录》的作者是谁？ /239
351 《宗镜录》的结构内容有何特色？ /239
352 《宗镜录》中哪些内容宣扬了禅教统一思想？ /239
353 《十牛图颂》是怎样的禅门心法？ /240
354 调伏心牛的过程分为哪十个阶段？ /241
355 《十牛图颂》的偈颂分别是什么？ /242
356 《十牛图颂》的思想基础是什么？ /242

第5章

六祖慧能与南宗禅

357 为何说慧能是禅宗的真正“创始人”？ /244
358 慧能南宗的禅学思想主要有哪些？ /244
359 慧能的哪些禅学体现了佛教的中国化？ /244
360 为什么说南宗禅使佛教回到了其出发点？ /245
361 慧能是怎样把佛教世俗化人格化的？ /246
362 慧能禅学的理论基础是什么？ /246
363 慧能禅学的出发点是什么？ /247
364 南宗禅学理论的核心是什么？ /247
365 慧能的禅学在当时的历史条件下有何进步意义？ /247
366 慧能禅学如何肯定了人的价值？ /248
367 南宗禅融会吸收了哪些老庄哲学思想？ /249
368 南宗禅有哪些反传统的思想特色？ /249
369 南宗禅与儒家思想有何共同点？ /250
370 南宗简洁禅风的理论基础是什么？ /250
371 南宗禅统领中国佛教原因何在？ /251
372 慧能一生有哪些主要生平？ /251
373 慧能的成道是否“无师自通”？ /252
374 关于慧能的六祖身份禅宗内部怎样争论？ /252
375 《坛经》中有哪些慧能与神秀的斗智故事？ /253
376 禅宗法衣为何止于六祖而不再传？ /253
377 慧能的生死观如何？ /254
378 六祖临终留下的遗偈是怎样的？ /255
379 传说慧能入灭，曹溪山有怎样的异征？ /255
380 六祖入灭之时有一个弟子未哭，他是谁？ /256
381 入灭之后弟子怎样处理慧能肉身？ /257
382 南华寺慧能真身曾经多少次劫难？ /257
383 有哪些著名文人曾为六祖撰写碑文？ /258
384 后人怎样评价慧能？ /258
385 “六祖呈心偈”有多少个不同的版本？ /259
386 什么是“顿悟成佛”？ /259
387 慧能“顿悟”说出自道生吗？ /259
388 “顿悟成佛”的宗教意义何在？ /260
389 对于“顿”与“渐”慧能如何领悟？ /261
390 慧能认为从迷到悟的关键是什么？ /261

391 禅宗为什么说悟“如桶底子脱”？ /261
392 什么是“万法在自性”？ /262
393 怎样才能完成从“无念”到“净心”的过程？ /263
394 慧能于“东方”“西方”有何认识？ /263
395 为什么说“但心清净，即是西方”？ /264
396 “空”与“有”是怎样相异又相通的？ /264
397 慧能对于“净土”如何认识？ /265
398 慧能对于“读经”“出家”有何主张？ /266
399 慧能的“中道观”有何主张？ /266
400 什么是“三科三十六对法门”？ /266
401 慧能认为人烦恼的根源是什么？ /267
402 慧能认为应如何消除烦恼？ /268
403 什么是“本心”？ /268
404 慧能对神秀的教学持怎样的态度？ /269
405 慧能对孟子的“尽心知性”有何发展？ /269
406 慧能禅学何处体现了对于人的关怀？ /270
407 慧能如何解释“人人皆有佛性”？ /270
408 慧能认为佛与众生的区别在哪里？ /271
409 慧能主张如何才能成佛？ /271
410 什么是“一体自性三身佛”？ /272
411 慧能对于“忏悔”有何见解？ /272
412 慧能传授的“五分法身香”有何特色？ /273
413 慧能对于“三宝”如何认识？ /273
414 慧能南宗对于戒、定、慧如何理解？ /274
415 慧能对“涅槃”有怎样的见解？ /275
416 慧能认为如何才能铲除贪、嗔、痴三毒？ /275
417 慧能对于“色”“身”有怎样的比喻？ /276
418 慧能对“一行三昧”怎样认识？ /276
419 慧能对“般若”有何独到见解？ /277
420 慧能为什么不主张轻传顿教？ /278
421 什么是“四弘誓愿”？ /278
422 什么是“自性自度”？ /279
423 慧能将“因缘”比喻什么？ /279
424 六祖对“三身四智的大义”怎样剖析？ /280
425 慧能“破迷立悟”有哪些实例？ /280
426 什么是“无念”？ /281
427 慧能对“实有”与“实无”如何阐释？ /281
428 六祖慧能对于“坐禅”态度如何？ /281
429 慧能对“戒”有何独到认识？ /282
430 慧能主张如何在家修行成佛？ /282
431 慧能如何从“不二”的角度阐述佛性？ /283

第6章

五家七宗禅学思想

432 法演宗师对五宗的风范怎样概括？ /285
433 什么是“德山棒、临济喝、云门饼、赵州茶”？ /285
434 五宗有哪些著名的机锋？ /286
435 黄檗希运如何开创了临济宗？ /286
436 临济宗的代表作是什么？ /287
437 希运有哪些主要生平和著述？ /287
438 临济宗的思想特点是什么？ /288
439 为什么说临济宗风是五家中最为激烈的？ /288
440 临济宗的传承情况如何？ /289
441 临济宗因何缘故传至近代而不绝？ /289
442 临济宗如何发挥了慧能禅学对人的肯定？ /290
443 怎样理解临济宗的“四料拣”？ /291

444 “三玄三要”的内容和影响如何？ /291
445 什么是“四宾主”？ /292
446 什么是“四照用”？ /292
447 什么是“临济四喝”？ /293
448 后人如何评价“临济四喝”？ /293
449 什么是临济宗的“三句得失”？ /294
450 什么是“十智同真”？ /294
451 义玄的思想受谁的影响？ /295
452 义玄有哪些主要生平和著述？ /295
453 临济义玄是怎样三度挨打而悟道的？ /296
454 什么是“逢佛杀佛，逢祖杀祖”？ /296
455 义玄的禅学有哪些以道释儒的玄学思想？ /297
456 义玄是怎样强调自侍与自信的？ /297
457 义玄对客观世界的否定达到了何种状态？ /298
458 怎样才能做“真正学道人”？ /298
459 “立处即真”是怎样的境界？ /299
460 义玄掐住麻谷是在哪一次谈话中？ /300
461 沩山灵佑是如何开悟的？ /300
462 仰山慧寂为何火烧九十七圆相机法？ /300
463 什么是沩仰宗的“三种生”？ /301
464 沩仰宗为何奉行“不说破”原则？ /301
465 沩仰宗风的深邃奥秘体现在哪里？ /302
466 后人为何用“方圆默契”概括沩仰宗风？ /303
467 沩仰宗的传承情况如何？ /303
468 沩仰宗如何以各种圆相接引学人？ /303
469 香严智闲接引学人有何特色？ /304
470 径山洪湮接引学人有何特色？ /305
471 南塔光涌禅学思想有何特色？ /305
472 文喜禅师禅学思想有何特色？ /306
473 五冠顺支了悟的禅学经历？ /307
474 五冠顺支有哪些主要禅学思想？ /307
475 何谓“娘肚出作狮子吼”？ /307
476 沩仰宗异于其他宗派最大的特色是什么？ /308
477 沩仰宗的“古德颂”有什么特色？ /309
478 什么是圆相？ /309
479 慧忠创制的圆相符号共多少个？ /309
480 曹洞宗“宝镜三昧”叙述的是什么？ /310
481 曹洞宗讲的“宾主”与临济宗是否相同？ /310
482 哪些事例体现出曹洞宗“细密”的宗风？ /311
483 为什么五宗创立之初以曹洞最为兴盛？ /312
484 曹洞宗的传承情况如何？ /312
485 曹洞宗创始人是谁？ /313
486 洞山良价是怎样因水中倒影而悟的？ /313
487 洞山“三种渗漏”指什么？ /314
488 本寂为曹洞宗的开创做了哪些贡献？ /314
489 本寂为何说自己“名本寂”又“不名本寂”？ /315
490 什么是“一子出家，九族升天”？ /315
491 良价认为儿女出家是否是不孝？ /316
492 “君臣正偏”是怎样的禅学思想？ /316
493 “五位君臣”分别指什么？ /317
494 良价的中道思想有何特色？ /317
495 云门宗风有哪些特点？ /318
496 云门宗传承情况如何？ /318
497 云门宗创始人是谁？ /319
498 什么是“云门三句”？ /319
499 文偃对“无执著”有怎样的理解？ /320
500 文偃为何说佛是“干屎橛”？ /320
501 法眼宗创始人是谁？ /321
502 法眼宗有何特色？ /321
503 什么是“法眼四机”？ /322
504 什么是“心外无法，满目青山”？ /323
505 什么是“三界唯心，万法唯识”？ /323

506 法眼宗风是怎样的？ /323
507 何谓“直心是道场”？ /324
508 “法眼六相”是指什么？ /324
509 《永嘉证道歌》主要内容是什么？ /325
510 法眼宗的传承情况如何？ /326
511 延寿对禅有哪些重要的发展？ /326
512 延寿是怎样把禅与净土联系起来的？ /326
513 慧南有哪些主要生平著述？ /327
514 慧南拜师经过怎样的周折？ /327
515 慧南怎样开创了黄龙派？ /328
516 慧南是如何用儒家伦理解释佛法的？ /328
517 什么是“黄龙三关”？ /329
518 传说克文在遇到慧南之前，曾接触过哪些禅师？ /330
519 克文主要生平著述有哪些？ /330
520 什么是“人人有个真天佛”？ /330
521 克文如何用《中庸》分析“禅即生活”？ /331
522 克文有哪些主要的禅学思想？ /332
523 黄龙派在鼎盛时期达到了怎样的规模？ /332
524 黄龙派的法系如何？ /333
525 黄龙派为何最终被杨歧派所取代？ /333
526 杨歧派的创立过程是怎样的？ /334
527 杨歧派有何特色？ /334
528 方会的开悟过程是怎样的？ /335
529 方会怎样发挥了临济宗“立处即真”思想？ /335
530 方会的四个“一”分别是什么？ /336
531 杨歧派宗风有什么特色？ /336
532 白云守端如何开悟？ /337
533 法演主要的生平与著述有哪些？ /337
534 何谓“不风流处也风流”？ /338
535 杨歧派在后世的法系如何？ /339
536 杨歧派出现了哪些著名的禅师？ /339

第7章 修禅

537 禅定在佛教中的地位如何？ /341
538 禅定可划分为哪五类？ /341
539 宗密对禅的种类作了怎样的系统划分？ /342
540 禅有几种不同的分类？ /342
541 什么是“三种禅”？ /343
542 出世间禅有何特点？ /343
543 出世间禅有哪四种修法？ /344
544 什么是“练禅”？ /344
545 什么是“薰禅”？ /345
546 什么是“修禅”？ /345
547 修禅的层次有哪“四种禅”？ /346
548 如何才能得“四种禅”中的第四禅？ /346
549 进入初禅会出现哪八种感官感觉？ /347
550 为何初禅又叫“离生喜乐地”？ /347
551 二禅的“内净”是怎样的感受？ /348
552 进入二禅身心有什么异常的感觉？ /348
553 二禅又叫什么？有什么功德？ /349
554 进入二禅之后应怎样再接再厉？ /349
555 进入三禅为什么会有“脉住”现象？ /350
556 为什么经中常说世间之最乐是在三禅？ /350
557 四禅是一种怎样的境界？ /351
558 “非想非非想处定”有何微妙？ /351

559 什么是四禅八定九次？ /352
560 亦世间亦出世间禅分几种，适合哪类人修习？ /352
561 世间禅的修习分哪几个层次？ /353
562 如何修非世间非出世间禅？ /354
563 六妙门指哪六种微妙法门？ /354
564 什么是“十六特胜”？ /355
565 如何通过修通明获得阿罗汉果？ /355
566 如何修“八背舍”以达“初行”？ /356
567 为何禅宗之禅称“最上乘禅”？ /356
568 禅宗的修习方法有什么特色？ /357
569 为什么禅宗要参“父母未生之前”？ /357
570 达摩提出的“行入”是怎样的渐修方法？ /358
571 “凝住壁观”怎样以墙之土色为观想对象？ /358
572 什么是四“大方便”修行方法？ /359
573 《坛经》指出应该如何在家修行？ /359
574 禅宗的坐禅之道是怎样的？ /360
575 《坛经》对于修行禅定，有哪些独特解释？ /360
576 慧能对于“打坐”持何态度？ /361
577 什么样的人适合修习禅宗禅法？ /361
578 什么是禅宗的观心法门？ /362
579 禅修对于现代生活有怎样的意义？ /362
580 修禅的目的是什么？ /363
581 学禅的起点是什么？ /363
582 学修初始应怎样建立修行的信心？ /364
583 安世高主张如何对治“痴”、“爱”二病？ /365
584 正确的坐禅是怎样的？ /365
585 坐禅的进程依心态不同分几个步骤？ /365
586 开始静坐的人，应如何收服内心的杂念？ /366
587 习禅有哪些不同的观法？ /366
588 坐禅之前要先调“五事”，“五事”指什么？ /367
589 《安般守意经》教人们如何通过呼吸吐纳止息邪念？ /367
590 修习禅定应如何调整自己的心理状态？ /368
591 修禅首先要摒弃哪些“恶念”？ /368
592 打坐之前应进行哪些准备工作？ /369
593 初学静坐应采用怎样的坐姿？ /369
594 学习禅修应选择怎样的场所、衣着？ /370
595 毗卢遮那佛七支坐法对于坐姿有哪些要求？ /370
596 如何从调整呼吸入手修禅？ /371
597 如何以“六根”为工具达到“初止境”？ /372
598 如何用眼睛对着一个物体修定？ /372
599 如何看着一片光明练习打坐？ /373
600 什么是“眼神通”，应如何避免？ /373
601 如何以外界声音为对象修习？ /374
602 什么是“静结”？ /374
603 “身触法门”修法是怎样的？ /375
604 如何才能从身见中获得解脱？ /375
605 修习观心法门应注意什么？ /376
606 什么是“闭关”？ /376
607 什么是“打七”？ /377
608 “参话头”又分为哪两类？ /377
609 什么是“通明禅”？ /378
610 参禅、止观、持咒、念佛合称什么？ /378
611 如何修“四无色定”？ /379
612 修“四无量心”可以观想怎样的景象？ /379
613 什么是“九想”？ /380
614 “不净观”如何观自身骨骼及内脏不净物？ /380
615 如何通过修八念调伏恐惧之心？ /381
616 为何观禅“九想如缚贼，十想如杀贼”？ /381
617 如何通过观青、黄、赤、白诸色而达“中行”？ /382
618 怎样达到“后行”？ /382
619 什么是佛的“相好”，应如何观佛“相好”？ /383
620 如何观佛立像、坐像？ /383

621 如何观佛“本生”与佛经？ /384
622 禅僧修习观像的题材主要有哪些？ /384
623 修持境界的“三关”是指什么？ /385
624 什么是“禅七”？ /386
625 为什么说“禅七”是祖师方便中的方便？ /386
626 一般人的心理通常存在哪些病态？ /387
627 “安详禅”是怎样的概念？ /387
628 什么是过念关？ /388
629 什么是“破三关”？ /388
630 修习禅定有哪十种利益？ /389
631 修习者在平时起居中应注意哪些细节？ /390
632 通过修禅能否获得“开悟”的宗教经验？ /390
633 禅宗怎样注重心性的修养？ /390
634 禅的境界是否就是对现实的逃避？ /391
635 对于修习的所缘之境应持怎样的态度？ /392
636 修禅可以慑服心魔有哪些心理学依据？ /392
637 修禅者应培养怎样的志趣和人生观？ /393
638 为什么说习禅是自我完善？ /393
639 初修禅定的人易出现哪些过失，怎样弥补？ /394
640 什么是“禅病”？是什么原因引起的？ /394
641 在修禅的各个阶段会出现哪几种禅病？ /395
642 什么是“走火入魔”？ /395
643 “走火入魔”产生的原因是什么？ /396
644 什么是“静坐伤害”？ /396
645 如何让身心久坐不累，妄念不生？ /397
646 修习的“三难”指什么？ /397
647 坐禅时如何应对因久坐而产生的“痛”？ /398
648 气息会出现哪三种病相？如何救治？ /398

第8章

禅宗与茶道

649 我国的饮茶之风在何时兴起？ /400
650 禅宗与茶道有何关系？ /400
651 什么是“禅茶一味”？ /401
652 茶道与禅学有哪些共同的思想内涵？ /401
653 “茶”与“禅定”是如何结合的？ /402
654 在“悟”的层面上，禅与茶有怎样的共性？ /402
655 茶迎合了禅宗哪些世俗精神？ /403
656 为什么说茶道是禅的化身？ /403
657 为什么佛教认为茶有三德？三德指什么？ /404
658 什么是“饮茶十德”？ /404
659 “禅”与“茶”最初的结合方式是怎样的？ /405
660 为什么说禅茶的结合是“该行则行”的结果？ /405
661 茶之清苦与禅之清修有何共通之处？ /406
662 为什么有的人将茶室视为修心悟道的道场？ /406
663 为什么说只要吃了茶，就参透了禅机佛理？ /407
664 《丛林清规》中，有哪些禅门饮茶的制度的规定？ /407
665 《五灯会元》有哪些关于吃茶的记载？ /408
666 “吃茶去”是怎样的禅学典故？ /408
667 茶圣陆羽一生与佛有怎样的联系？ /409
668 佛家是怎样饮茶养生的？ /409
669 茶艺有哪些礼佛功能？ /410
670 茶作为俗家给出家人的布施在历史上有何记载？ /410
671 禅宗对于茶道的发展主要有哪些贡献？ /411
672 禅宗哲学怎样丰富了茶的内涵？ /412
673 寺院里有怎样的茗饮礼仪和程式？ /412
674 哪些著名的茶诗体现了禅宗意境？ /413

675 种茶是怎样在农禅经济中兴起的？ /413
676 有哪些著名的茶培育自禅寺？ /414
677 农禅之风如何促进了茶叶界繁荣？ /414
678 现代茶艺有哪些内容来自寺院茶礼？ /415
679 禅界曾经出现过哪些禅茶家？ /415
680 禅僧对于饮茶的喜爱达到了怎样痴迷的程度？ /416
681 关于茶禅一味，千利休发表过怎样经典的论述？ /416
682 禅宗在茶的采撷、焙制、煎泡、品酌之法上有怎样的创造？ /417
683 寺院僧人是怎样饮茶助修的？ /417
684 “禅茶一脉”是怎么回事？ /418
685 茶艺是怎样伴随着禅学传入日本的？ /418
686 什么是茶的“四谛”？ /419

第9章 禅宗丛林清规

687 什么是“丛林”？ /421
688 什么是“清规”？ /421
689 什么是《百丈清规》？ /422
690 丛林清规创制的历史背景是什么？ /422
691 《百丈清规》的真实性遭到过怎样的质疑？ /423
692 禅门丛林制度在中国产生的原因是什么？ /423
693 传统佛教对僧人的衣食住行有哪些规定？ /424
694 印度佛教为何反对僧人从事劳动？ /424
695 马祖百丈师徒为何要破除印度佛教戒律？ /425
696 “马祖创丛林，百丈立清规”是怎样的过程？ /425
697 《禅门规式》核心是一句什么样的口号？ /426
698 丛林制度融合了哪些儒家的礼乐观？ /426
699 丛林制度中有哪些细节吸收了道家思想？ /427
700 丛林制度迅速普及的原因是什么？ /427
701 丛林之中“天下为公”体现在哪？ /428
702 丛林清规发展到后世有何变化？ /428
703 丛林清规对中国文化贡献如何？ /429
704 《百丈大智禅师丛林要则二十条》内容是什么？ /429
705 《禅苑清规》对《百丈清规》有哪些发展？ /430
706 《百丈清规》建立遭人物议的原因是什么？ /430
707 通行本《百丈清规》的体例和主要内容是什么？ /431
708 《敕修百丈清规》有哪些主要内容？ /432
709 元代钦定《百丈清规》意义何在？ /432
710 怎样概括真正的丛林集团生活？ /433
711 从林风规的核心是什么？ /433
712 丛林清规对僧侣制度最根本的改变是什么？ /434
713 丛林清规的平等和严整有何体现？ /434
714 为什么说清规内部还是佛的戒律？ /435
715 寺院中的上下等级关系如何？ /435
716 “平等”原则如何体现？ /436
717 丛林中怎样处理收入与支出？ /436
718 “宝寿生姜辣万年”说明什么？ /436
719 “普请”是怎样的集体劳作制度？ /437
720 百丈怀海为何“一日不作，一日不食”？ /438
721 农禅制度如何适应了小农经济？ /438
722 丛林管理学的侧重点在哪里？ /439
723 戒律严格的好处是什么？ /439
724 僧徒犯戒应该怎样处置？ /440
725 什么是“四十八单”？ /440
726 住持是怎样产生的？ /441
727 朝廷对丛林有哪些干预权力？ /441
728 新住持入寺的仪式称什么？有何规定？ /442

729 住持晋院、升座仪式是怎样的？ /442
730 寺院何以要隆重举行新住持晋院、升座仪式？ /442
731 住持对寺院有哪些管理任务？ /443
732 什么是“两序”执事？ /443
733 “挂褡”、“讨褡”是怎样的住宿制度？ /444
734 清规之下僧人每日应怎样行住坐卧？ /444
735 “四大班首”分别是谁，担任什么工作？ /445
736 负责经济财务的僧人还要担负何职？ /445
737 负责监察事务的僧人如何称呼，有何职责？ /446
738 负责应接及外务的僧人如何称呼，有何职责？ /446
739 负责文书的僧人如何称呼，有何职责？ /447
740 负责教育的僧人如何称呼，有何职责？ /447
741 负责纲纪司法的僧人如何称呼，有何职责？ /447
742 方丈侍者共有几位，各司何职？ /448
743 寺院里负责日常饮食的僧人如何分工？ /448
744 禅寺庄园由何人维护？ /449
745 哪种僧职相当于今天的“图书管理员”？ /449
746 禅寺为社会做了哪些福利工作？ /450
747 众僧的分工合作充分体现了哪些佛法精神？ /450
748 僧众每天时间表是怎样的？ /451
749 僧人每天的行动要严守怎样的纪律？ /451
750 禅堂内外奉行怎样的教育方法？ /452
751 法堂和禅堂有何用途？ /452
752 《禅门规式》创立的禅寺是怎样的？ /453
753 禅堂建筑风格在元明以后发生了怎样的改变？ /453
754 禅堂内的布置如何？ /454
755 为什么有的禅堂里不供佛像？ /454
756 僧众在禅堂座位的安排是怎样的？ /455
757 “别立禅居”的意义是什么？ /456
758 禅宗为什么“不立佛殿，唯树法堂”？ /456
759 什么是法器，主要的法器有哪些？ /457
760 禅堂中的钟鼓法器有何功用？ /457
761 禅堂中有哪些呗器？ /458
762 宗赜的生平和主要思想是什么？ /458
763 《禅苑清规》反映出哪些时代特点？ /459
764 《禅苑清规》对童行出家有哪些规定？ /459
765 《禅苑清规》对从林的礼制怎样要求？ /460
766 《禅苑清规》规定如何繁复琐碎？ /461
767 《禅苑清规》中哪些职务是百丈没有设立过的？ /461
768 “大小便利”一节对僧人如厕的方法有如何规定？ /461
769 《龟镜文》对设立各种职务的必要怎样说明？ /462
770 中国历史上还有哪些著名的禅院清规？ /463
771 现代丛林中保留了哪些清规？ /463
772 什么是结夏与结冬？ /464
773 丛林冬期大请职是怎样的活动？ /464
774 “贴单”公布的内容是什么？ /465
775 什么是“打七”？ /465
776 丛林岁末的会计报告称什么？ /466

第10章

禅宗著名公案、语录

777 只履归西 /468
778 人有南北，佛性无南北 /468
779 砖磨作镜 /469
780 丹霞烧佛 /469
781 心空及第归 /470
782 不是风动，不是幡动，是仁者心动 /470

783 “日日是好日”应怎样理解？ /471
784 四祖坐佛 /471
785 鳖鼻毒蛇 /472
786 行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然！ /472
787 迎宾送客，搬材运水，无非是禅！ /473
788 大厦之材，本出幽谷 /474
789 我不如他 /474
790 一宿觉 /475
791 光即宝，宝即光 /475
792 去问柱子 /476
793 选官怎么比得上选佛 /476
794 草鞋钱让谁来付 /477
795 石头路滑 /477
796 云在青天水在瓶 /478
797 不曾梦见佛法 /478
798 亲者不问，问者不亲 /479
799 割了我老僧的头去 /479
800 锄头在我手里 /480
801 文益开悟 /480
802 门上就写门字 /481
803 他家自有儿孙在 /482
804 和着屎尿一起参 /482
805 美食不中饱人吃 /483
806 草木成佛 /483
807 你从什么地方来？ /484
808 蛤蟆与老茄 /484
809 地狱 /485
810 寸丝不挂 /485
811 用功 /486
812 如此待客 /486
813 煽风点火 /487
814 拿不动的锄头 /487
815 谁人束汝 /488
816 不曾空过 /488
817 心不安 /489
818 野狐禅 /489
819 空空如也 /490
820 不得其门 /490
821 不拘一格 /491
822 有主沙弥 /491
823 一得一失 /492
824 也胜秋露滴芙渠 /492
825 吃饭睡觉 /493
826 茶饭禅 /494
827 盐酱禅 /494
828 禅像什么 /494
829 生死由它 /495
830 禅师卖油 /495
831 好事不如无事 /496

第11章

禅宗对中国社会的影响

832 什么是“农禅经济”？ /498
833 唐代禅林的经济状况如何？ /498
834 魏晋时期帝王礼遇禅僧有哪些事例？ /499
835 禅宗为“归隐”之风提供了哪些理论依据？ /499

836 禅宗思想如何成为谭嗣同、章太炎思想体系的渊源之一？ /500
837 禅风对我国古代文化风气有何影响？ /500
838 李翱与禅僧的关系如何？ /501
839 唐代士大夫为何热衷于参禅？ /502
840 韩愈对佛教禅宗展开过怎样的批判？ /502
841 唐代有哪些士大夫参与过禅门语录的编写？ /503
842 中晚唐之后，有哪些士大夫开始接触禅宗？ /503
843 禅宗思想迎合了士大夫阶层的哪些心理？ /503
844 禅宗怎样影响理学？ /504
845 心学吸收了哪些禅学思想？ /505
846 程朱理学哪些思想与禅家相似？ /505
847 契嵩在禅的儒学化过程中的作用是什么？ /505
848 契嵩指出佛学有哪些社会功用？ /506
849 契嵩曾向宋仁宗提出过怎样的建议？ /507
850 宋代有哪些士大夫参禅？ /507
851 两宋以后为什么出现了禅儒一致？ /508
852 宋代士大夫参禅原因何在？ /508
853 狂禅之风怎样影响社会风气？ /509
854 袁中郎的禅宗修养如何？ /509
855 “阳明禅”的内涵是什么？ /510
856 《周易·四书禅解》是怎样以禅释儒的？ /510
857 清顺治帝是否曾逃禅出家？ /511
858 圆明居士是谁？ /512
859 什么是“雍正禅”，影响如何？ /512
860 雍正皇帝干预了哪一次僧争？ /513
861 清末的“逃禅”之风是怎样兴起的？ /513
862 王维是怎样“以禅入诗”的？ /514
863 禅宗对我国美学有哪些影响？ /514
864 “禅趣”是怎样的美学概念？ /515
865 诗人白居易一生与禅有何因缘？ /515
866 王安石的诗体现了哪些禅宗意境？ /516
867 苏轼与哪些禅师有过交往？ /516
868 禅宗意境怎样影响了我国的诗文学？ /517
869 “诗僧九人”是谁？诗作有何特色？ /517
870 禅宗诗歌对于传统诗学有哪些突破？ /518
871 中国古籍对于诗禅关系怎样评价？ /519
872 诗与禅有哪些共同之处？ /519
873 以词、曲说禅有哪些词句传世？ /519
874 禅宗语录体的形式被哪些领域借鉴？ /520
875 “指月不二”是怎样的语言观？ /521
876 小说《红楼梦》中有哪些禅境的体现？ /521
877 禅宗对中国古代审美心理有哪些影响？ /522
878 禅宗如何影响中国绘画？ /522
879 禅宗的释道人物画有怎样的世俗特色？ /523
880 什么是禅画？ /524
881 水墨山水画体现了哪些禅宗意境？ /524
882 现存的禅画有哪些名作？ /524
883 禅宗画的构图反映了怎样的人生哲学？ /525
884 青绿山水被水墨所替代与禅宗有何关联？ /526
885 禅对于中国山水画的画风有怎样的影响？ /526
886 中国绘画界也有“南北分宗”吗？ /527
887 为什么佛像多选择造在石窟之中？ /527
888 魏晋南北朝开窟造像达到怎样的规模？ /528
889 造像运动高潮与修禅有何关联？ /528
890 佛教石窟空间形制是怎样随着修习习惯的改变而演变的？ /529
891 北朝的摩崖经刻在书法上有怎样独特的风格？ /529
892 禅诗有哪些种类？ /530
893 少林寺为何闻名遐迩？ /530
894 “五山十刹”指什么？ /531
895 国内有哪些著名禅寺？ /531
896 北京西四的万松老人塔供奉的是谁的身骨？ /532
897 丘处机创立全真教仿照了哪些丛林制度？ /532

898 丛林制度对于我国古代帮会有哪些影响？ /532
899 禅学对我国园林艺术的发展有何贡献？ /533
900 寺庙的园林化是怎样开始的？ /533
901 古代园林的修建融入了哪些禅的意蕴？ /534
902 禅悟给园林欣赏带来了怎样的心态？ /534
903 禅宗要建立的理想人格是怎样的？ /535
904 禅宗在国人道德层面的主要影响是什么？ /536
905 禅宗思想怎样影响了国人的人生观与世界观？ /536
906 丛林规则怎样被今天的管理学借鉴吸收？ /537
907 禅宗思想对国人的处事方式有哪些影响？ /537
908 禅宗为中国人的生活习惯带来了哪些改变？ /538
909 禅宗伦理为民族性格带来了怎样的转变？ /538

第12章 禅宗在近代的发展

910 圆瑛认为禅宗该如何适应今日之需？ /540
911 虚云一生有哪些传奇经历？ /540
912 虚云的主要著述和思想有哪些？ /541
913 虚云认为什么是“放下”，如何才能“放下”？ /541
914 虚云对临济宗棒喝的教授方式有何发扬？ /542
915 虚云的坐禅法与众不同之处是什么？ /542
916 虚云是怎样被茶杯破碎声惊醒顿悟的？ /543
917 虚云的思想对禅宗的禅学贡献是什么？ /543
918 敬安有哪些诗句体现了爱国精神？ /544
919 敬安有哪些爱国卫教的举措？ /544
920 太虚主要生平著述有哪些？ /545
921 太虚的“法相唯识论”有何主张？ /545
922 什么是“人生佛教”？ /546
923 什么是“人间佛教”？ /546
924 “人间佛教”的基本内容是什么？ /547
925 太虚的“人间佛教”有哪些西方文化特色？ /547
926 佛教三大革命与“三民主义”有何关联？ /548
927 印顺有哪些主要生平和著述？ /548
928 印顺对禅宗史研究有何独到见解？ /549
929 当代佛教界为何重提“农禅并重”？ /549
930 什么是“生活禅”？ /550
931 胡适对禅学研究有过什么贡献？ /550
932 梁启超对于禅学有哪些研究？ /551
933 季羡林有哪些禅学著作？ /551
934 冯友兰有什么样的禅学研究成果？ /552
935 禅宗对于现代哪些学科有所渗透？ /552
936 现代养生学是怎样借鉴禅学的？ /553
937 为什么说修禅有祛病延年的功效？ /554
938 现代生活中修禅对于身心有哪些好处？ /554
939 参禅可以消除哪些身心疾病？ /555
940 “现代禅悟学”指什么？ /555
941 当代默照禅复兴原因是什么？ /555
942 禅在当今社会有何价值？ /556
943 当代主张禅净圆融的学者有哪些？ /557
944 静坐对于健康有什么好处？ /557
945 孙思邈《备急千金要方》对禅观祛病怎样描述？ /558
946 精神的安定和谐在抵抗疾病上有何重要性？ /558
947 吃素有益健康有哪些科学依据？ /559
948 现代人可以从禅宗那里学到怎样健康的心态？ /559
949 “十字街头好参禅”怎样适用于现代快节奏生活？ /560
950 妙详法师怎样介绍他的养生经验？ /561
951 修禅与瑜伽、气功有何异同？ /561

952 禅宗的“中道观”在当今社会是否还有价值？ /561
953 佛家弟子长寿的原因是什么？ /562
954 禅宗思想在当代社会的价值是什么？ /563
955 禅宗的自然观如何？ /563
956 禅宗的道德原则是怎样的？ /563
957 习禅可为生活带来哪些健康的习惯？ /564

第13章 禅宗在世界上的影响

958 哪些条件促成了中国禅宗在日本的初传？ /566
959 禅的东传怎样开启了日本学习宋文化之门？ /566
960 日本禅宗主要有哪些主要宗派？是怎样创立的？ /567
961 禅宗在日本生根有哪些社会根源？ /567
962 日本禅宗有何特色？ /568
963 日本曹洞宗宗风如何？ /569
964 禅宗在印度、中国、日本分别呈现怎样的面貌？ /569
965 宋末元初日本禅宗一度达到了怎样的规模？ /570
966 隐元隆琦创立日本黄檗宗有何重大意义？ /570
967 隐元在日本禅宗史地位如何？ /571
968 为什么说日本禅宗是武士的宗教？ /572
969 禅宗为中国理学的东传做过哪些贡献？ /572
970 禅宗怎样影响日本文化？ /573
971 明庵荣西对日本禅宗有何贡献？ /573
972 希玄道元如何创立日本曹洞宗？ /574
973 为何说白隐慧鹤是日本临济宗的“中兴者”？ /575
974 铃木大拙有哪些禅学著作？ /575
975 历史上中日禅宗有过哪些著名的交往？ /576
976 朱子学是怎样由禅僧传入日本的？ /576
977 阳明心学是怎样由禅僧传入日本的？ /577
978 禅对日本的“西田哲学”产生过怎样的影响？ /577
979 日本武道是怎样一种融合了禅的武道哲学？ /578
980 日本花道吸收了禅的哪些观念？ /579
981 禅宗与茶道有何关系？ /579
982 禅宗最初在朝鲜的传播是怎样开始的？ /580
983 韩国禅宗有哪些派系？ /580
984 韩国禅宗的中心在哪里？ /581
985 是谁将南禅宗最终带入朝鲜？ /582
986 为什么韩国禅宗最早为中国北宗神秀之法脉？ /583
987 朝鲜佛教“禅门九山”与中国禅宗“五宗七家”有何关联？ /583
988 禅宗在朝鲜的哪个朝代达到全盛，原因是什么？ /584
989 越南佛教三个主要的法统与禅宗有何渊源？ /584
990 越南禅宗有哪些派别？ /585
991 为什么毗尼多流支被视为越南禅宗鼻祖？ /586
992 越南无言通派第一祖感诚禅师师承于谁？ /587
993 宋明禅净合一对越南佛教有何影响？ /587
994 欧美的“禅宗热”是怎样出现的？ /587
995 是谁最初把禅宗带到了欧美？ /588
996 近代西方哲学吸收了哪些禅宗思想？ /589
997 流行于欧美的佛教禅分哪三系？ /590
998 禅宗的哪些特点迎合了欧美人的价值取向？ /590
999 西方当代文化是如何吸收禅宗思想的？ /591
1000 西方人将禅学吸收到了哪些领域？ /591

前言

人人皆可成佛

禅宗自南朝时达摩东渡传法，至六祖慧能提出“顿悟即佛”、“心即是佛”的观点后，已经成为中国化的佛教。禅宗提倡即心即佛，生活中处处有禅意，形成了个性鲜明的思想体系。在其广泛传播的历史过程中，能够将佛教深玄的理论体现在最平凡的日常生活之中，不重冗长的说教，只重实际的证悟，这种方式显得更为平易近人。同时，禅宗思想也直接影响了陶渊明、白居易、苏轼等大文学家的诗歌、文学创作，以及宋以后的水墨山水画风，其独特的理性思辨也为宋明理学所吸收借鉴，从而形成了中国传统文化中富有人文精神的特色。

因为禅宗思想的影响，中华民族形成了自己独特的处事、观物方式，方圆相济、豁然达观，在生活中有一种随遇而安的秉性，无论生活如何艰难，都会坦然面对。

但是，禅宗中的公案、经典以及修行方式，对于普通读者而言还是过于艰涩深奥了，一知半解、似懂非懂可能导致对禅宗的误读。这本《禅宗图文百科》旨在浅显明晰、深入全面地将禅宗方方面面的知识介绍给读者，成为沟通凡人与“佛”的桥梁。

本书以百科问答的形式，将繁杂的禅宗知识细化为13个简明扼要、脉络清晰的章节。从什么是“禅”，到禅宗的发展、变革历程，通过对经文典籍、宗派人物、公案典故、清规、坐禅等方面的介绍，系统展现了禅宗不同于儒、道甚至其他佛教宗派的风貌，对禅宗的教理、修行以及文化影响与融合也做了较为完善的阐述。

本书最大的特色还在于浅显易懂、图文并茂地展现了禅宗的理、趣、境，书中选配了400余张精美的图片，通过绘画、雕塑、实景实物照片、图解以及电脑制作等手法，展现禅宗义理的幽深自在，对了解禅诗、禅画、禅茶以及禅宗寺院、雕像都有非常重要的参考价值。

本书对于禅宗的发展及其思想的基本观点进行了翔实介绍，目的是使普通读者阅读本书后，对禅宗有一定程度的了解，对已经有所参究的禅学修行者而言，也是一次更全面、更深入的领悟。



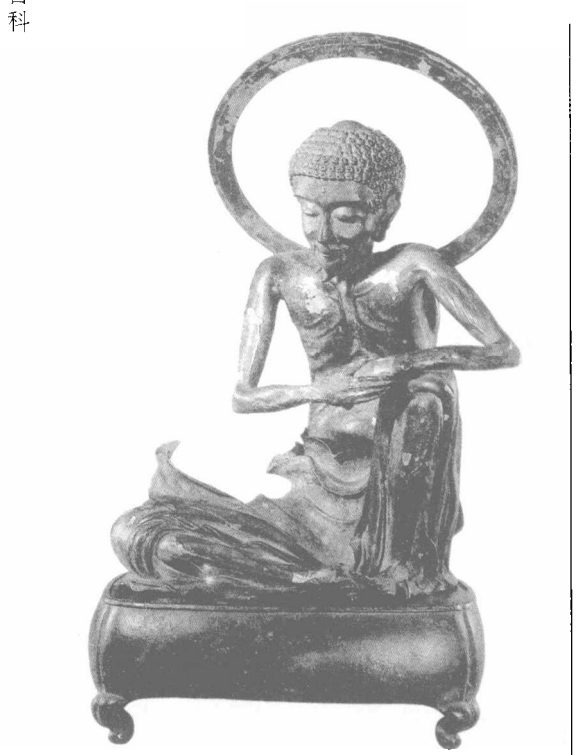
维摩诘居士像　白描

第一章

认识禅宗



001 | 什么是“禅”？



苦修中的佛陀　铜像　公元14世纪　泰国

公元前563年，佛教创始人乔达摩佛陀诞生。按佛教的传说，佛陀生为王子，因有感于人生的老、病、死，出家修行并最终成为“觉者”。这一宗教在后世产生了极大影响。图为14世纪泰国雕塑的苦修时的佛陀像。他正以禅定的姿态冥想，关照着世间的苦痛。

“禅”就是“禅定”的简称。“禅”这个字实际上是从梵文的“禅那”这个词音翻译过来的，它的意思是“思维修”或“静虑”，属于菩萨行六度中的一度，指的是一种修行的方法。现在我们通常所说的“禅”一般是指“禅宗”中所传的禅，与六度中的“禅定”既有相同的一面，又有不同的一面。

“禅定”可以说是最古老的一种修行的方式，早在佛教成立之前就已经在印度盛行。佛祖在传教过程中，把“戒、定、慧”作为基本的三学，是每个佛教徒必须修持的根本法门。佛教传入中国后，历代祖师和各个宗派都是以“禅定”或“禅观”来作为他们修行和立宗的根本。

禅宗的六祖慧能曾经说过：“外于一切善恶境界，心念不起名为坐，内见自性不动为禅”，“外离相为禅，内不乱为定。外若着相，内心即乱；外若离相，心即不乱。本性自净自定，若见诸境，心不乱者，是真定也。”

从现代意义上来理解，“禅”应该是一种“冥想”，并用“冥想”的方法达到入定的境界。而实际上，“禅”的内容是很难用言语文字表达的，必须亲身去体证。

002 | 什么是“禅宗”？

“禅宗”是中国佛教的一个宗派，以菩提达摩为中国始祖，故又称达摩宗；也因自称得到了佛心印，又称为佛心宗，并且以禅定作为佛教全部修习而得名。一般使用参究方法彻见本有佛性为宗旨。祖师达摩为佛传禅宗第二十八祖，南朝梁武帝时航海到广州，并于北魏末期在洛阳一带活动，提倡二入四行的修禅原则，并以《楞

伽经》授徒。

“禅宗”一门从菩提达摩开山创派开始，门下传承弟子为慧可，僧璨为再传，璨弟子为道信，信弟子弘忍立东山法门，被称为禅宗五祖。门下分赴两京弘法，名重一时。其中弟子神秀、慧能二人分立为北宗渐门与南宗顿门，时称“南能北秀”。北宗主张“拂尘看净”的渐修，神秀晚年入京，被称为三帝国师，他的弟子有嵩山普寂、终南山义福，传承数代后就日渐衰微。南宗的传承很广，慧能居韶州曹溪宝林寺，门下弟子众多，推崇慧能为六祖，成为禅宗正统，以《楞伽经》、《金刚经》、《大乘起信论》为主要教义根据，代表作为《六祖坛经》。

003 | 什么是禅宗的十六字玄旨?

禅宗的十六字玄旨为“不立文字，教外别传，直指人心，见性成佛”。

宋·释普济《五灯会元·七佛·释迦牟尼佛》记载：世尊在灵山会上，接过大梵天王献来的金色婆罗花，拈花示众，是时众皆默然，唯迦叶尊者破颜微笑。世尊曰：“吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传，付嘱摩诃迦叶。”于是迦叶尊者便继承了佛祖的衣钵，佛祖嘱咐他等待未来弥勒佛下世降生，再把衣钵传承给弥勒。在佛教中衣是指袈裟，钵就是食具，衣钵代表佛教的佛法传承。

另外一个记载是《碧岩录》第一则评唱：达摩遥观此土有大乘根器，遂泛海得得而来，单传心印，开示迷途；不立文字，教外别传，直指人心，见性成佛。

这两则佛教传说便是禅宗“不立文字，教外别传，直指人心，见性成佛”十六字玄旨的来源。

十六字玄旨在这里所传示的，正是一种无言的心态，迦叶与佛祖在灵山会上心心相印，仅只拈花微笑而已，没有任何其他的表示，但一切尽在不言中，此时无声胜有声。释迦牟尼对迦叶尊者所说的法言也就是对这种心态的最好解释。

004 | 什么是“教外别传”?

“教外别传”是一句禅林用语，又称单传。它所指的是不借助文字、语言的辅助，直接领悟佛陀境界，也就是说禅宗师徒之间的相传不依言教，而是以心传心。禅宗的传法是经教之外的另一种传授，因此称为教外别传。禅宗的另一别称为“别传宗”，也就是教外别传宗的略称。

这种教外别传的禅法，便是达摩祖师所传的祖师禅。“佛祖拈花”的公案最能表示禅家教法的特色，既有对正法相传的重视，又不执著于文字语言，直接洞见心地了悟。据《祖庭事苑·卷五·怀禅师前录》所载，禅宗传法的前几位祖师接引弟子也曾用过三藏教乘，直至达摩祖师才开始单传心印，破执显

宗，并立下“不立文字，教外别传，直指人心，见性成佛”的玄旨。由此，对于禅，才有了所谓“不立文字，教外别传”的解释。

还有一种说法称，所谓“教外别传”是指禅宗传法极为慎重，避免传法时对佛法要旨产生误读误解，从而保证其纯粹性。佛祖以“言”、“句”传授，借助语言文字的，即为教内之法；而离开“言”、“句”，直接以佛心印于心中的，即为教外之法，所以才有“望口为教，望心名禅”的名言。

005 | 禅宗是否真的“不立文字”？

禅宗从六祖慧能以后大力主张顿悟，以心传心，不涉文字语言，被称为不立文字。佛言：说佛法者，即非佛法，是名佛法。慧能曾经说过：说似一物即不中。一般人对禅宗的最多误解在于对“不立文字，教外别传”的解释和理解。很多人把不立文字理解成完全脱离文字，甚至连佛理也不用，其实这是一种片面和不正确的认识。

达摩在中国以《楞伽经》授徒，《金刚经》、《大乘起信论》是慧能弟子的主要教义根据，慧能的代表作为《六祖坛经》，可见禅宗历代也都有文字相传。“不立文字”并不等于不创立禅宗的经典。

另外我们可以看到禅宗自产生以后，灯录众多，公案成山，传教什么时候离开了文字？唐宋及其以后的禅宗编辑了大量的语录、灯录等立文字的工作。正是用“文字”来诠释“不立文字，教外别传，直指人心，见



《金刚经》卷子　唐代

事实上，无论是达摩在中国授徒时所用的《楞伽经》，还是《金刚经》、《大乘起信论》等慧能弟子的主要教义根据，或者慧能禅理的代表作《六祖坛经》，都可看出禅宗历代都有文字相传，因此慧能“不立文字”的主张并不代表禅宗没有文字经典。图为唐朝《金刚经》卷子。

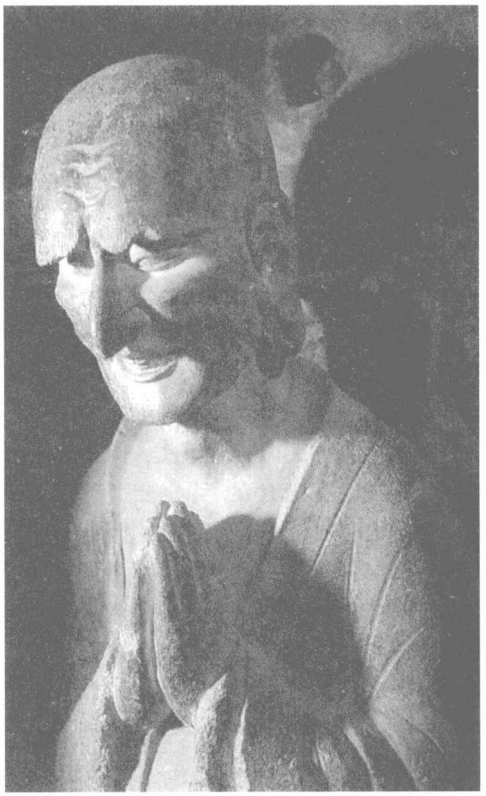
性成佛”的玄旨。就算是那些机锋棒喝也是一种肢体语言和表意、开悟的工具。成佛在根本上与文字语言无关，但不必离于文字，只要不拘束在文字语言上就行了。

006 | 禅宗有何别称?

禅宗，又称达摩宗，也称为佛心宗。

在禅宗进入中国的早期阶段，初祖达摩游历到嵩山少林寺，在那里独自修习禅定，在寺中有道育、慧可二个沙门非常礼见达摩，并侍奉达摩四、五年。达摩感觉他们的心意很真诚，向他们传授了禅宗真谛佛法。又把四卷《楞伽经》传授给慧可说：我认为中国人的根器修行这本经书最合适，你如果依照这里面修行，就可以脱离尘世。并立下“不立文字，教外别传，直指人心，见性成佛”十六字，经二祖慧可，三祖僧璨、四祖道信、五祖弘忍、六祖慧能等大力弘扬，终于一花五叶，盛开秘苑，成为中国佛教最大宗门，后人便尊达摩为中国禅宗初祖，所以禅宗又称达摩宗。

而在禅宗一门中是以心心契合的证明来表示佛法的相传，称之为“千圣不传的传”。所以对文字记载，有着字斟句酌的辩证，在传承佛法的过程中，虽有不同的说法，但是禅宗授法的由来，就是凭借迦叶心领佛祖的正觉为禅宗的起源，自称得佛心印，所以又被称为佛心宗。



迦叶佛 雕像 宋代 甘肃麦积山石窟

迦叶尊者是佛陀最得意的弟子，他面貌忠厚，眼窝深陷，是一位典型的印度北方老人和苦行僧的形象。他经世尊点化后成为“头陀第一”，后由于对“拈花微笑”的默契理解而成为禅宗中最早的大师。

007 | 禅的本质是什么?

如果要解释“禅”的本质，就要明白“禅”字真正的含义？禅，应当是一种洞察人生命本性的艺术。所以说“禅”本质上是人洞察人生命本质的方法，用来解放心灵，以达到“心静则国土净”的理想。

一般来说“禅”在形式上是一种通过苦修、静坐和生活上的忍耐、克制、对诱惑的抗拒来磨炼心理，换来生理上的平和

从而达到心理上的沉稳安定的方法，这是一种忍耐、包容、宽厚的心境和生活态度。禅师通过对一切色相的通透，把握了外在事物和内心世界的本质，最终进入一种高雅、平静、顺其自然的境界，获得真正的、超越了一切生死、轮回、世俗、红尘、因果的自由。

其实禅宗修行对于一位修禅者来说，“禅”是不能解释的，禅宗认为“禅”还能讲什么本质？有本质就不是他们所说的禅了。

008 | 禅有怎样的特征？

此处所要解释的“禅”的特征，一般指禅宗中的“禅”。禅宗兴起之后，它所提倡的“禅”与原来的“禅观”或“禅定”虽有其相同的一面，更有其不同的一面。禅的特征决定了它的修行方式区别于其他宗派。

首先，禅宗的“禅”应该是一种认识。所以它不应该是六度中的“禅定度”，而是六度中的“智慧度”。而在修持上独立承担、自我追寻、自我完成，这是禅的最大特色。

其次，禅宗在方法上重视师徒之间的直接对话，以启发学人的智慧。

第三，禅宗提倡的第一步是开悟，认为只有“悟后起修”，才能事半功倍。所以禅首先要求追寻自我，其过程和手段虽然往往违反常理，但却可能是通往成佛的唯一道路。

第四，禅宗不脱离日常生活，禅宗的修行是将日常生活与人心的净化紧密结合，认为“平常心是道”，“佛法在世间，不离世间觉”，以出世的精神做入世的事业。

最后，我们要说禅还有幽默性。学禅，要有悟性，要有灵巧，明白一点说，就是要有幽默感。古来的禅师，没有一个不是幽默大师，在幽默里“禅”是自然而然的。

009 | 禅宗修持的最终目标是什么？

禅宗强调心性的运用，以明心见性为宗旨。所以禅宗修持以定慧一体为特色。

现在的中国佛学首推禅宗，而禅宗的修持方法就是禅定。禅定是佛教修持的最高法门和最高境界，是神识进入虚极静笃的境界。般若经上说“一念不生般若生”，心清净到一念不生的时候，即十八界空，即身便是菩提花果，即心便是灵智。佛教认为这种境界“唯圣者所知”。

从禅宗思想体系来看，《般若经》描述的“不生不灭、不垢不净、不增不减，般若观自在，能除一切苦”，说明禅宗对般若空观表达了无限的景仰和绝对的肯定：般若无上尊贵，是诸佛之母。用般若智慧消除人生痛苦，就能够成就圆满的菩提。

所以，禅宗修持的最终目标就是佛祖所说的涅槃。涅槃是指灭除贪欲、嗔恨、愚痴、无明、邪见、是非、烦恼的一种寂灭无染、物我双忘、圆满光明、自由自在的世界，是超越生死的悟界。能进入“涅槃”的境界，就是人生的解脱。

010 | 禅宗思想的哲学基础是什么?

禅宗哲学思想的基础实际是天竺佛学与中国儒、道哲学的世界观思想结合，它的产生是以佛学为主干而融合道、儒两家思想的结果。

首先，中国历代的禅宗大师们曾经凭借《楞伽经》、《涅槃经》、《法华经》、《般若经》、《维摩经》、《金刚经》、《华严经》、《楞严经》、《圆觉经》等经典来传法，正说明了这一点。一般来说，在中国禅宗哲学形成的过程中，《楞伽经》、《维摩经》、《金刚经》、《涅槃经》等几种佛经的作用非常重要。

其次，禅宗与道家思想相通之处在于“无心、无念、不言”三个方面。禅宗哲学作为一种哲学形态，既有其本体论和认识论思想内涵，同样有其方法论特点，这与道家有共通之处。因为禅宗哲学认为“第一义不可说”，故其思想方法带有直觉思维或审美观照的特点。

至于儒学，我们从禅宗哲学在中国的形成过程来看，儒禅二家的思想实际上是互相吸收、互相融合的关系，并不限于其中一方对另一方的单向吸取。禅宗哲学作为一种中国化的心学，对儒家孔孟以来的心性论传统也是有所借鉴和吸纳的。

禅宗还意识到，哲学上的根本问题是主观思维和客观现实的矛盾如何统一的问题。在哲学史上，禅宗以严肃的态度对待哲学上这一根本问题。它以主观吞没了客观，以心代替了物。



一团和气图

纸本设色 明代
北京故宫博物院藏

儒、道、佛三家的人物抱作一团，共论经书。以佛家人物为主，在其左耳处，有戴冠帽的道家老者；在其右耳处，有戴方巾的儒家老者。此画意在三人为一体，正是“三教合一”思想的体现。而事实上，作为一种古典哲学的禅宗在其本土化的过程中，与道家思想确有着不少共通之处。

011 | 禅宗的核心概念是什么?

禅宗是从心性上论佛的，认为众生的自心、本性就是佛，离开自心、本性去论佛、求佛都是错误的；自心、本性是空寂清净的，执著自心、本性，执著佛，也是不对的。

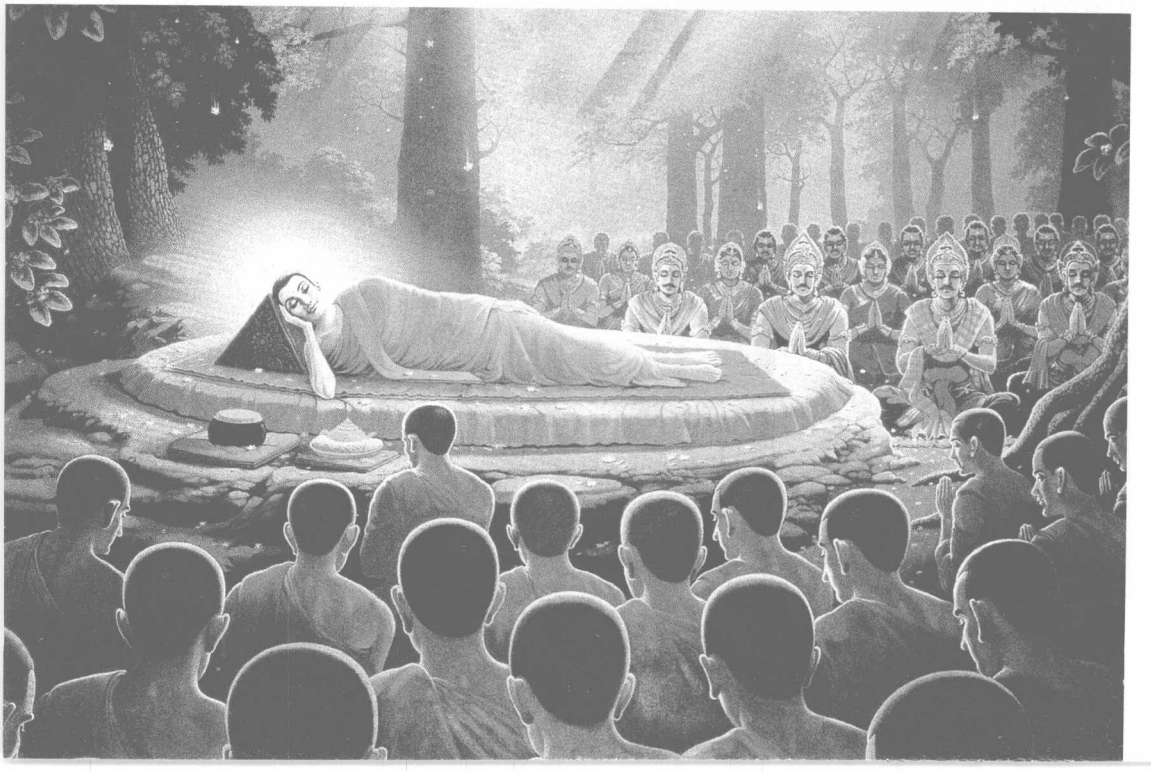
还有一种说法是南阳慧忠认为的“无心”成佛，佛也“无心”。而“心即佛”与“无心是佛”两个命题，实际上是统一的，两者是从不同角度讲心与佛的关系。“心即佛”是说众生都有佛心、佛性，肯定心与佛不相离，直至认定心等同于佛。“无心是佛”则是强调学道修禅者对于佛身形象不要执著和追求，这样的“无心”就是佛。可以说，“无心”是对主体“心”的活动内涵的进一步规定，“无心是佛”是对“心即佛”的进一步说明。

由此可以看出，心性论是禅宗成佛理论的基础，是禅宗思想的核心，也是了解禅宗思想实质和禅修实践的切入点。

012 | 禅宗的境界是怎样的内心体验?

婆罗树下的涅槃 印度绘画

晚年的佛陀侧身而卧，花瓣正在纷纷洒落，如漫天星辰坠地。圆寂中的释迦安详而充满光辉，他的智慧使亿万众生找到归宿，使一种精妙的出世哲学成为一门信仰人数最众多的宗教，安慰了世间一切生命的苦恼。这个场景无疑体现出一种“宇宙同根”、“万物一体”的禅境。

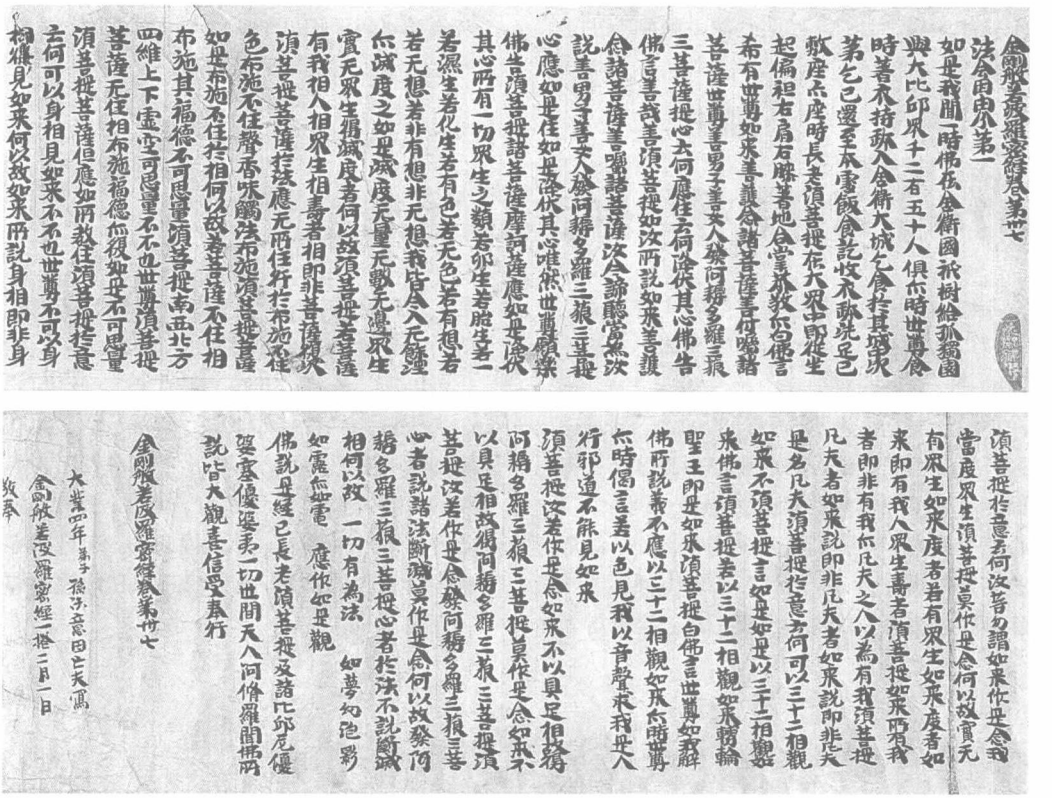


前面说道禅宗作为中国佛法的中心，它遵循教外别传的法门，而禅宗所谓的教外别传，只是对所有禅宗思想求得实证的教授而言，它的真正目的，都在求证身心性命的根源。

禅宗的境界由心性本自圆成具足的涅槃，凡教理上说心、说性、号称真如、与如来藏性等等的名辞，都是指的这个问题。我们换一种说法，佛法所谓涅槃妙心的心，并非是指一个人自我意识思维分别作用的心，它指的心、性，都是指宇宙同根、万物一体的真如全体的妙心。

禅宗境界里，思维意识的心使原始直指人心、见性成佛的法门，重新与小乘禅观以及采取禅那思维修为主的禅定合一，认为求证到心境专一、一心不乱的止静寂定境界，才算是禅宗的入手功夫，由此而产生禅宗的教法，以禅定静坐为主的“参话头”、“作工夫”，或以默照澄心等，这才是禅宗认为的禅的道理。

013 | 禅宗的主要教义根据是哪几部经书？



《金刚般若波罗蜜经卷三十七》（局部）　书写 隋大业四年（公元608年）

该经卷为隋大业四年（公元608年）写本，卷轴装，首尾全。卷末题记：“金刚般若波罗蜜经卷三十七，大业四年弟子孙法意因亡夫写金刚般若波罗蜜经一卷，二月一日敬奉。”

禅宗的主要教义根据是禅宗七经：《心经》、《金刚经》、《六祖坛经》、《圆觉经》、《楞严经》、《维摩诘经》、《楞伽经》。

《心经》佛教的经典，一般是唐代大德玄奘法师的译本。传说一部《心经》就代表了六百卷的般若，是如来一代时教的精华，摄无不尽。

《金刚经》，佛教般若系经典。传说此经修持能成就金刚不坏之本质，修得悟透佛道精髓智慧，脱离欲界、色界、无色界三界而完成智慧（到达苦海彼岸）。

《六祖坛经》，佛教的经典。《六祖坛经》是慧能法师门人弟子对他生前言论的记录。在中国人所有的佛教著作里面，只有六祖慧能的《坛经》被尊称为“经”，其他人的著作只能叫做“论”，可见它在中国佛教史上的地位。

《圆觉经》，唐佛陀多罗译。它是佛为文殊、普贤等十二位菩萨宣说如来圆觉的妙理和观行方法。

《楞严经》全称为《大佛顶如来密因修证了义诸菩萨万行首楞严经》。全经分为序分、正宗分、流通分三部分。“首楞严”是佛所证得的“三昧”三摩提，即将心定于一处的禅定状态。

《维摩诘经》是一部方等大乘经典，主要内容是破斥小乘思想，贬低二乘声闻缘觉所证非究竟；宣扬大乘佛教思想，赞扬大乘菩萨行为真正佛教精神。

《楞伽经》全名《楞伽阿跋多罗宝经》。是大乘佛法中综合了“虚妄唯识系”及“真常唯心系”的重要经典，也就是说明唯心、如来藏及阿赖耶识的教义。与《解深密经》同为论述唯识思想的重要经典。

014 | 习禅之禅与禅宗之禅有何不同？

禅，在中国禅宗建立之后确实有习禅之“禅”与禅宗之“禅”的不同。其实一般常说的禅，本来就有习禅之禅与禅宗之禅，禅一词源出梵语“禅那”一词的缩译。习禅之禅，是指思维静虑，包括修定和智慧两个方面，在形式上习禅一般分为坐禅、调身、调心三个阶段。坐禅首先从行、坐、站、卧各种姿势的调整入手，同时在心理方面逐步消除烦躁、多疑、忧虑、恐惧、意志涣散等情绪，建立自信、宁静、稳定、果断、乐观的精神。而禅宗之禅应该是指“涅槃妙心”，并非色界所属的禅。其核心是“心”。此“心”在佛教称为佛性、如来藏、真如、觉，其功能归结为智，为知，为悟，它的宗教化为不灭的“神”，文艺上称性灵、灵性、悟性。由此开拓的一切禅行，都是内向的，连自然界也作为自心的伸展，是自我意识和情感的综合表露。

015 | 禅宗为什么特别重视师徒传承？

禅宗标榜不立文字、教外别传、以心传心的传教方法，所以禅者应该是重视师承的。古代禅者的共同信念、自己的体悟，是从佛传来的。从佛祖以来，祖师们代代以心

传心、衣钵传法，血脉不断。禅宗之人悟道，必须经过有传承的祖师印可才被认可，自悟是不被承认的。所以后来禅宗南宗编出天竺二十八祖，并提出以菩提达摩兼中华初祖的说法，特别盛行。

禅宗这种重视传承要求，除中国的递代相承，从佛到达摩的传承也受到重视。达摩禅越发达，传承法统的序列也越迫切。达摩的印度传承应该是引用《禅经序》、《付法藏因缘传》、《萨婆多部记》而提出印度时代的法统。禅学由达摩从印度传来，禅者为了适应时代的要求，一定要列举出祖统不可，发现有问题，就不得不凭借想象编造法统。祖统，也是被看做禅宗的重要部分，一般会认为祖统若有问题，禅宗就有被推翻的可能。其实禅宗的存在与发展，不是凭这些传承说而发扬起来的，如《宝林传》的撰造。但是《宝林传》还没有编成，西天二十八祖说还没有成为定论的时候，江西禅法已跃居禅法的主流了。祖统说的逐渐形成，是由于达摩禅的盛行，为了满足一般要求及禅者传承的确实性而成的。

016 | 禅宗的发展历史主要分哪几个阶段?

禅宗由海外传来，在印度正法传承传至龙树菩萨，建立了大乘佛教体系。再经提婆菩萨、罗睺罗、僧伽难提、伽耶舍多、鸠摩罗多、阇夜多、世亲菩萨、摩努罗、鹤勒、师子、舍那婆斯、不如密多、般若多罗，传到了菩提达摩。这是禅宗在海外的发展过程。

禅宗来到中国从正式成立到在较大范围传播，经历了几个阶段：第一阶段是唐朝的道信、弘忍上承北魏菩提达摩以来的禅法，在黄梅传“东山法门”，标志着中国禅宗的正式形成；第二阶段是慧能从弘忍受法南归，在韶州（治今韶关）曹溪传法，形成所谓“南宗”，而弘忍的另一弟子神秀与弟子普寂等人在以东西两京为中心的北方广大地区传法，被称为“北宗”；第三个阶段是“安史之乱”后经朝廷裁定，南宗成为禅门正统，北宗走向衰微，南宗独盛；第四个阶段是武宗灭佛之后的唐末和五代时期，禅宗相继形成了沩仰、临济、曹洞、云门、法眼五大家，世称“一花开五叶”，形成禅门五宗。经历这四个阶段，禅宗广泛传播到各地，并且逐渐成为中国佛教的主流派。北宋初年，禅宗五家之中法眼宗东传高丽，沩仰宗已渐渐融入临济宗之中，临济宗、曹洞宗、云门宗兴盛于世间，其中临济宗是当时禅宗的主流。

到了北宋中期，从临济宗中又分出两支，为黄龙派和杨歧派。

017 | 禅宗“一花开五叶”是指什么?

“一花开五叶”这句话出自“一花开五叶，结果自然成”，这是达摩大师的遗嘱偈语，其含义就是禅宗法脉的概括。有人曾把“一花开五叶，结果自然成”当做是“五种智慧的花瓣”盛开之后，显示出的自然的觉悟成就；而另一种看法则是“一花开五叶，结

果自然成”比喻禅宗在中国扎根以后，至六祖慧能及其门下形成了南禅五家，以后的禅学发展一般都是这五家的范围。这五家是：一、沩山灵佑和仰山慧寂开创的“沩仰宗”；二、黄檗希运和临济义玄开创的“临济宗”；三、云门文偃开创的“云门宗”；四、洞山良价和曹山本寂开创的“曹洞宗”；五、清凉文益开创的“法眼宗”。这种看法也被人们普遍接受。

这里所说的“一花开五叶”普遍认为是后一种说法：由六祖传承发展，形成了曹洞宗、云门宗、法眼宗、临济宗、沩仰宗等五宗，到了宋代临济宗大盛，又分杨歧、黄龙两派，其势力影响了佛教的其他各宗各派，几乎摄教归禅。“一花开五叶”代表了禅宗的发扬由此开始。

018 | 什么是禅宗的“五家七宗”？

禅宗的“五家七宗”是对唐宋时代形成的禅宗主要派系的合称。“五家”指晚唐五代形成的五个派系，分别出自慧能弟子南岳怀让和青原行思两个法系。



高峰原妙禅师像

绢本设色 美国波士顿艺术博物馆藏

两宋之后，“五家七宗”中仅有临济宗一枝独秀。传至元代高峰原妙时，临济宗再度盛行。图为高峰原妙大师，其为元代禅宗的领袖。此像是在高峰圆寂后所绘，容貌酷似、栩栩如生。

其中，从南岳系之下分出两家：其一沩仰宗，怀让的再传弟子中百丈怀海，他的弟子慧寂以袁州仰山为基地，形成沩仰一家；其二临济宗，怀海的另一弟子希运，希运的弟子义玄常住河北镇州(今河北省正定县)临济禅院，形成临济一家。这是“五家七宗”中唯一兴起于北方的禅派。

从青原一支分出三家，其一，良价和其弟子本寂先后在江西高安洞山、吉水县曹山建立丛林，形成曹洞宗；其二，义存的弟子文偃常住韶州云门山，创云门宗；其三，义存的弟子文益常住金陵清凉寺，形成法眼宗。

五家中，沩仰宗至宋失传，云门宗在宋初兴盛一时，此后与法眼宗逐渐无闻，只有临济和曹洞二宗并存至今。

到了北宋中期，从临济宗中又分出二支：其一为黄龙派，石霜楚圆的弟子慧南常住江西南昌黄龙山，以所谓“黄龙三关”接引启悟参禅者，称为“黄龙派”；其二为杨歧派，石霜楚圆的另一弟子杨歧方会在袁州杨歧山(江西萍乡县北)传禅，形成“杨歧派”。黄龙派盛行于北宋中期，至北宋末南宋初衰落。黄龙派和杨歧派与晚唐五代形成的五家合称为“五家七宗”。

019 | 禅宗的修习有何特色?

佛教传入中国之后，禅学自然传到中国。一般来说禅宗所修习的禅定属于大乘禅，是“最上乘禅”，与所谓外道禅、凡夫禅的浅深、阶级不可同日而语。禅宗禅法的特色，被后人概括地总结为：离言说相，不著文字，直指人心，见性成佛。

慧能法师之后的东山法门以下，无论是南顿还是北渐，更是强调自性清净，自净其性，即可成佛。禅宗修习在形式上的特色就是禅宗三关：初关，初关就是破本参，色身、黑漆桶破，有的人心慌意乱，被称为散乱，所以要到处参访，求止住散乱之法；重关，如果修证到狂心歇止，禅的感觉不随因缘、尘境乱攀缘时，明白一切法因缘而生，缘灭法灭、自性空、无生灭的道理，被称为见性，这就到了重关；牢关，最后所修行的牢关是真正考验行者对生死解脱的能力，能彻底自我脱困生死魔境，才算是通过牢关的考验。另外有一个说法是，过了三关只等于初住，其上还有九住、十行、十回向、十地等觉妙觉等四十多位次，才达到法身佛的极果。

到了宋代，提倡禅、净双修的先行者延寿在其《万善同归集》中，答“唯心净土，周遍十方，何得托质莲台，寄形安养”时说：“又平等之门，无生之旨，虽即仰教生信，其奈力量未充，观浅心浮，境强习重。须生佛国，以伏胜缘，忍力易成，速行菩萨道。”在此之后禅、净双修开始盛行。



红衣罗汉图　赵孟頫 元代 纸本设色 辽宁省博物馆藏

身着红色袈裟的罗汉盘腿坐于大树下面的青石之上，左手前伸，神态安详，正在讲授佛法。禅宗的禅法的特色，在此高僧身上有着卓越的体现：离言说相，不著文字，直指人心，见性成佛。

020 | 禅门中接化学人的特殊语言称什么?

禅宗中上一代禅师诱导学人的时候，使学子开佛知见，被称为接化，也称做“提撕”。禅门中接引弟子贵在使其自觉自悟，言语尚活句而不尚死句，所以常有引诗说法的故事。这些接引学人的言辞被记录下来，即是一般所说的“语录”。

禅宗自“五家”开始之后，禅师的接化方式有了很大发展。比如临济宗接化语言机锋峻烈，如迅雷之走疾风。一般僧人有问题，即喝破或擒住托开等，接化方式热烈辛辣，五家中罕见其比；曹洞宗接化语言稳顺绵密，接化学人谆谆不倦；沩仰宗颇似曹洞，一般是师资唱和，事理并行；云门宗孤危险峻、简洁明快，其接化不用多语饶舌，简单明了，藏无限之旨趣、无尽之锋芒，应对学人的问题涵盖乾坤，截断众流使直下转迷开悟，手段灵活；法眼宗在简明方法上似云门，在稳密方法上类似曹洞，其接化之言句似颇平凡，而句下自藏机锋，有当机覿面能使学人转凡入圣者。赵州真际从谂禅师在此以“吃茶去”三字接引学人，更成为千古禅门公案，“赵州茶”从此名扬天下，千余年来禅人茶人欲体“禅茶一味”之妙境，莫不宗是。

021 | 禅宗引人开悟的记录称什么?

禅宗中禅师引人开悟的主要途径与记录一般称之为“公案”，中国禅宗史上大部分禅法都是在这种接引方式下开悟的。公案，便是当时禅师引导学人开悟的途径与记录。当时的公案使用者认为，如果缺少机锋接引与应对，公案便成为一堆死文字。没有了公案，便没有了禅，也没有了禅宗。借助机锋接引与应对，禅宗才充满生命力。

禅宗公案的记录，在语言上比较多的是唐、宋时代的方言，特别是湖南、湖北、江西、福建、广东等地的方言，所以公案一般需要解说，但解说也只能说个大概。而公案真正的深微隐幽，仍需读者自己去体会，唯有在细读公案时，才能不断提高自己的感悟能力；古人的智慧才能补充自己的血液。

禅宗百千公案，说来就一个简单的道理，都是教人醒悟自家的宝藏，莫去贪求别人的东西。就如罗汉桂琛禅师说的：“这宗门的玄妙不在那些文字上。什么佛法，什么宗乘，都由着你叫，不过只是你嘴里的一个名字罢了。”

022 | 禅师促成弟子顿悟的手段是什么?

禅家往往以“一刹那”就超凡入圣、大梦初醒、利剑斩束丝等，来比喻顿悟得解脱的神秘体验。慧能大师在《坛经》中反复指出：“一念若悟，即众生是佛”、“但行直心，



古印度瑜伽思想中的生命与轮回 瑜伽绘画 印度

当瑜伽的修持者在深沉的静坐中进入最深层次时，就会觉醒人生自性与生命的至善境界，从而获得个体意识与宇宙意识的结合、唤醒内在沉睡的能量，得到最高开悟和最大愉悦。在这一点上，瑜伽和佛教的观点是一致的，因为原始佛教正是吸取了很多瑜伽的方法才得以诞生的。这幅绘画生动地再现了瑜伽思想中人类从生到死，万物相互投入和转换的轮回过程。

到如弹指”、“今生若悟顿教门，悟即眼前见世尊”等等。这即是说“顿悟”。

禅师们在传法示教时大量运用“机锋”、“棒喝”、“公案”等以心传心的手法，破除“法执”、“我执”达到内心清明、自悟佛性的目的。但是禅家的传法方式选择并非绝对不可知，而是在非理性中有其自身的理性，这种理性是以不确定的模糊形态悄悄参与其中。

一般禅门中启迪顿悟的重要手段是机锋和棒喝。这样做的目的，是以机锋和棒喝去诱发禅僧的潜意识。机锋意在将人逼入进退维谷的境地，棒喝则要斩断禅人缠脚缚手的情见。禅家把这样的方法说成是：外面的灯熄灭了，里面的灯也就亮起来了。外面的灯就是指理性意识，而里面的灯显然就是指潜在的意识。除此之外，禅家还用虚静默照的方式去唤醒潜意识，使内心达到清净空明，使心灵深处无障无碍，如“水含秋远”、“浩劫空空”，从而得以彻见法源，获得般若智慧。

023 | 机锋妙语是禅真正的精髓吗？

学禅在未开悟之前需要有高德禅师的接引，开悟以后需要和人辩论佛法来印证自己的悟境，所以常有人认为接引和印证的关键就在于机锋。禅宗中所谓的“机”，就是指感

受某种具体情境所激发而活动的心灵的作用，或指契合佛教真理的关键、机宜；所谓“锋”，指活用禅机的敏锐状态。“机锋”指师者或禅僧与他人对机或接化学人时，常用寄意深刻、无迹可寻乃至超越逻辑的语言来表现禅悟境界或勘验对方。所以世人都以为开悟人一定机锋敏捷，若应机稍迟，定未悟道。其实这和开悟后未发神通须待除习一样，不是衡量悟与未悟的一定标准。

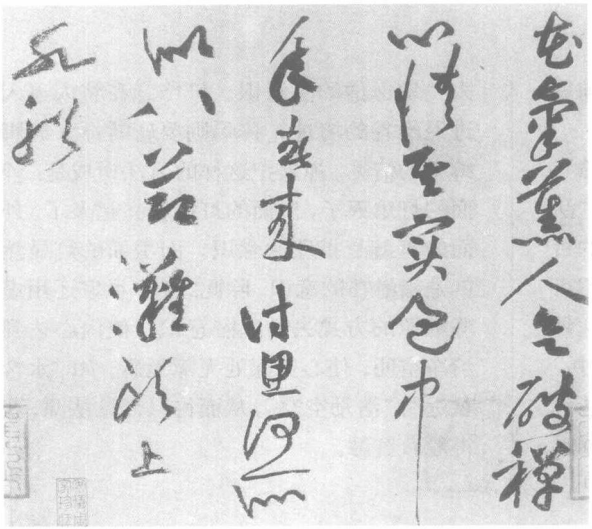
实际情况是在问法、闻法的关键时刻，心有所住，智有所隔，即使是明眼宗师亲切指示，又怎么可以抓住这稍纵即逝的刹那而默契妙语，明见本性？所以禅宗的精髓应当是实相般若，“禅宗的精髓在顿悟，在实相般若”。禅宗主张“以心传心，见性成佛”，传心传的是佛的心印，而佛的心印就是般若；见性就是顿现自己本自具足的菩提般若之智。

024 | 禅宗有哪些历史文化价值？

禅宗是中国佛教民族化宗派之一。它是在唐代佛教百家争鸣、宗派林立的背景下出现的。禅宗深刻地影响了中国佛教乃至包括中国文化在内的中华文明，成为中华文明重要的组成部分之一，具有不可替代的历史文化价值。

首先在哲学上，禅宗从达摩禅到慧能禅，经历了一个由外境到内境，由心住一境到心境泯然的演变发展过程。禅宗的理论核心是人的解脱问题，是一个以佛教为本位而融合了儒道思想的三教合一的佛教宗派，它上承魏晋以来佛教中国化传统，下开宋明理学以儒家为本位的三教合一之先河；南北禅宗都起了积极的作用。

另外禅宗还应该是一个文化运动，这方面又体现了中土佛教居士阶层占据重要地位的特点。禅宗思想在文化上的价值是丰富多彩的，李泽厚认为：“禅宗同整个中国哲学一样，其趋向和顶峰不是宗教，而是美学。”并把佛教美学列为中国古典美学四大思潮之一。刘纲纪认为佛教深深影响了中国美学，“中晚唐是准备时期，宋是完成时期，元、明、清是多方面影响和深入发展时期”。唐代禅宗对文艺与美学的影响，最早表现在诗人兼画家王维的身上。这些都说明了佛教的文化价值。



万事同一机——七言绝句诗帖

黄庭坚 宋代 台北故宫博物院藏

除了王维之外，宋代文人黄庭坚的诗与书也都深受禅宗影响。他的书法表现出整个世界持有的平等观、以及静观默识、注重自然的启悟。

025 | 禅宗对于中国佛教的主要贡献是什么?

禅宗是众多中国佛教宗派之一，且是其中最有生命力的一派，迄今为止仍然代表着中国佛教的主流。从菩提达摩传来而发展成的禅宗，在中国佛教史、中国文化史上占有重要的光辉一页。禅宗对佛教具有革命性作用，成就了佛教与中国文化的胶合，把佛法普遍地向中国推广传播开来。这是它的一大贡献。

另外在中国佛教历史上，自从唐末至五代之后，禅宗就成为中国佛教的主流和核心，那段时期的中国，禅宗就代表着佛教。所以说，如果没有禅宗，中国佛教是难以承受唐武宗灭法运动打击的。因为在那次遍及全国的灭法运动中，佛教在中国除禅宗外的所有宗派都覆灭了。而禅宗，不仅安然度过了这一劫难，反而如雨后春笋般迅速发展，在灭法运动后的几十年间遍布全国，取得了中国佛教的主导地位。所以，如果没有禅宗，佛教在中国的生命能否延续至今就成了问题。唐末灭法后一千多年来，中国佛教的发展实际上主要就是禅宗的发展。正是因为禅宗结合了中国文化的实际，所以才有如此绵长、辉煌的发展，也才有今天传播至欧美世界的能力。

026 | 禅宗有哪些值得借鉴的教学方法?

博大精深的禅宗文化中值得借鉴的教学方法有很多，首先唐代禅宗的机锋、棒喝及宋代的文字禅，都有很强的教学意义。发生于禅师之间领悟禅旨的各种类型的“对话”，正是在师徒之间所进行的特殊形态的教育。

另外把理与事这样统一起来认识，就可以从语言上汇归宗旨，而不强为之解。禅宗的“明暗对”学说，很是精致，对以后语录、偈颂的时兴有深远的影响，同时也是很值得借鉴的。

禅宗的禅师既有理论的思考，更多的是实践的示范。鲜活的、具有特定语境的“话语”、言说、行为，在“当场”及以后不太长的时间内，或者在当时的主宾双方间仍然是可以得到理解的，因而也是对教学非常有意义的。

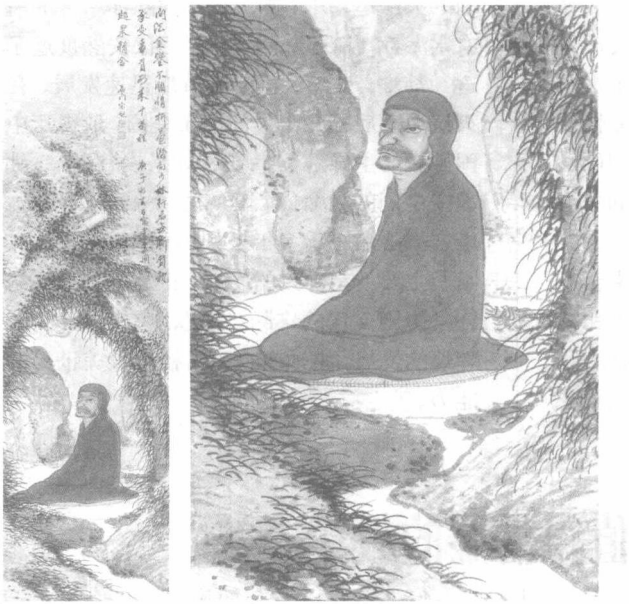
颂古这一绕路说禅的方式，既避免了道破语中真意，又契合文人士大夫唱和赋诗的情趣，所以一经倡导，便得到了士大夫的热烈欢迎，很快风靡禅门，人们纷纷效仿。所以这样的方法也是教学中很值得借鉴的。

027 | 禅的思想在中国传播经历了哪些发展阶段?

禅的思想在中国传播的初级阶段，是东汉后期安世高和支娄迦谶译经的流传。当时分为安般禅、念佛禅、五门禅、实相禅四种，修习的人还很少。南北朝时期，由于政治情况的不同，南方偏重义理，北方持重禅法。北魏时禅师菩提达摩的禅法注重“理人”和“行

人”，他强调“理”和“行”两者结合。达摩后被奉为中国禅宗的初祖，开始有禅的思想传播传承。此时的传播还处于初级摸索阶段。

禅的思想在中国传播的成熟阶段，是南北宗禅学的流传。中国佛学到南北朝末期，随着南北社会经济的发展，南北逐渐出现综合调和的趋势，开始形成学派，这对禅思想传播起到了推广作用。弘忍后分化为神秀北宗和慧能南宗，时称“南能北秀”。神秀一系的禅法，讲动、定一体。慧能和神秀不同，他的修禅方法是顿，这是对以往禅学思想的最大变革。



达摩面壁图　宋旭 中国画 明代

明代画家宋旭的达摩面壁与一般白描不同，石洞中有很多状如兰草的野草，这也是受到儒家“幽兰”思想的影响。达摩是东土禅宗一祖，也是正式将佛教传到中国的印度高僧。但他刚到中国时并不受欢迎：南北朝时期是道教的天下，知识阶层喜清谈玄妙。达摩的命运犹如近代基督教在中国的传教士利马窦那样孤独。宋旭将达摩浑身画得通红，红是暖色，无疑这是为了让这种孤独尽量显得神圣亲切一些。

之后，慧能南宗的主张经过门下南岳怀让、青原行思一二传后，禅师们更是把禅法融会在日常生活里，认为坐住行卧、搬柴挑水等人伦日用都可体现禅法，形成一种随缘任运的主张。禅宗禅法的流行，引起了同其他教派的矛盾，由此又出现调和禅教的趋势，此时的传播已经开始繁荣。

禅的思想在中国传播的分化阶段，是由于宋代禅宗流派都依赖统治者的支持，著名禅师常与上层人物交往，思想上越来越充分肯定现实。由此禅学思想的发展又发生显著变化，出现了三种类型的禅：文字禅、看话禅、默照禅。但是，自此以后的禅学思想传播就越来越趋于停滞了。

028 禅风在历史上有哪几次明显的转变？

禅风是禅宗的特色、特点。禅宗根据禅理、禅行所体现出来的风格、风范，就是所谓的禅风。一般来说，禅风是在人生日用之中，形成禅的生活化的特点。

中国佛教自从达摩祖师开创了禅宗后，才真正走向成熟阶段，中国的寺院从此也变成了禅宗道场，禅风从偶像崇拜转变为明心见性。

从达摩初祖到六祖慧能大师，禅宗的禅风主要特点是：不废弃经教义理，但也不拘

泥于名句文字，活泼地把握住佛的精神；沿用佛教的一般术语，以提携全部的佛法为主眼，未尝企图建立一宗一派门庭；他们有济世化众的悲心；鼓励坐禅的功夫，这就是一种淳朴的禅风。

当南宗到马祖道一时，禅风得到了升华，棒打及喝骂的机用大行。所谓机用，是指因时地不同及师弟子间启发方式不同而言。用直接紧逼的方式，或挥拳，或脚踢，或毒骂，或用矛盾语来点击，以达到期待的境地。

纵观马祖道一之后的发展史，其禅风尽管是全机大用、棒喝齐施，但随着禅宗自身的发展、社会时代的变迁，临济宗风格仍有蜕变和区别。其大致可以分为义玄的“临济喝”、汾阳善昭、圆悟克勤的“文字禅”和大慧宗杲的“看话禅”三个发展阶段。临济禅风倡自悟、重启示，反对权威、反对教条。集中体现了禅悟思维的内在性、随机性、突发性、意会性等特点，在禅宗各派中，开一代风气，影响最大最久。

029 | 为什么说禅宗是中国化的佛教?

禅宗是众多中国佛教宗派之一，且是其中最有生命力的一派；迄今为止，它仍然代表着中国佛教的主流。菩提达摩来到中国，成为中国禅宗的一世祖。这时的禅宗，印度色彩当然极浓。但是发展下去，到慧能顿悟，《坛经》传播，禅宗已经与印度佛教大相径庭，所以有人说慧能是禅宗的真正创立者也不为过。到了唐代，禅宗内部分成了不少小宗派。在南唐，禅宗更进一步分成五家：沩仰宗、临济宗、曹洞宗、云门宗和法眼宗。在分化的同时，印度色彩越来越淡，中国色彩越来越浓。这种情况一直到清代，甚至民国，禅宗依然颇有活力。

季羡林曾经说：“禅宗越向前发展，越脱离印度的传统，以至完全为中国所同化，禅宗大师实际上是向印度佛教的对立面发展，他们喝佛骂祖，比如道鉴(慧能六世法孙)教门徒不要求佛告祖(达摩等)，这说明它已为中国思想所同化。”在季老所说的这个原因之外，另外一个重要原因应该是禅宗“般若”的理论跟中国道家、儒家思想的互相融合。禅宗的形成最早是因为大乘佛学，加上中国本土老庄等道家思想的推动，已经带有中国式哲学的特色了。



无法可说 陈洪绶 杂画图册 中国画

一个西域的黄发番子跪在一位高僧面前求法，而高僧却以无言的方式对他进行教诲。明朝末年的中国画家陈洪绶是一个有政治抱负的大艺术家，明朝灭亡后落发出家于绍兴云门寺。陈老莲的艺术技法惊人，且禅宗思想浓郁，从他身上即可以看出禅宗在发展过程中最终与中国本土文化交融的景象。

030 | 禅宗在中国流行逾千年而不衰的原因是什么?

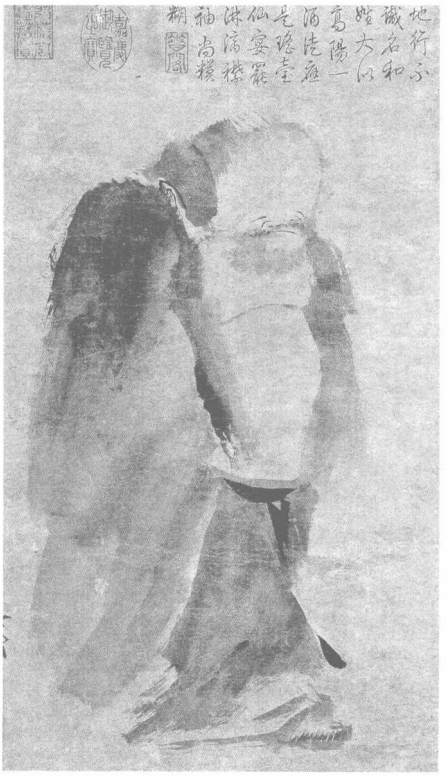
禅宗为什么流行逾千年而经久不衰呢?季羡林认为,这就是同化的结果。

禅宗的发展在现实中是符合中国的哲学思维的。禅宗在形成与发展过程中在唐代得到各阶层士大夫的支持,这些人以儒者为主体,禅宗强调的世与出世不二、“即心是佛”和佛在众生之中的思想;说法中贯彻的理事、体用圆融的玄学思维和富有机辩的论禅方式;日常生活中修行的简易要求;丛林运营井然有条,崇尚自然的情趣等,都对他们具有极大的吸收力,容易在他们心中引起共鸣。

禅宗大乘的佛性论,主张包括普通的民众在内的任何人皆可接受最高佛法,最后皆能成佛,是对一切生命的主体性、受教育权和发展权的尊重。这是禅宗得到民众支持,经久不衰的重要原因之一。

禅宗正是由于能够与各个阶层的利益、情趣取得适应,得到他们的信奉和支持,才能至宋代及其以后成为中国佛教中的主流教派,并且在明代以后形成的融合型中国佛教中占据主体地位。

031 | 禅门之中为何动辄喝祖骂佛、同参互打?



禅门之中动辄喝祖骂佛、同参互打的主要缘由,是禅宗废除抽象的思辨、烦琐的礼节,摈弃权威,凭借个人的人生经验和悟性直达信仰,神或佛陀不再遥不可及,因为佛就在心中,信仰即获救。禅宗宣称自性就是佛性,自心就是佛心,这实质上是对佛教原有教义的反叛,以人的主体性取代了神的虚幻性。成佛就是一个追求自我自由本性的过程,不需向外在的圣人、佛祖、经典去讨教。这正是喝佛骂祖狂禅之风兴起的思想根源。

毛泽东说:“慧能主张佛性人人皆有,创顿悟成佛说,一方面使繁琐的佛教简易化;一方面使印度人的佛教中国化。因此,他被视为禅宗的真正创始人,也是真正的中国佛教的始祖。在他的

泼墨仙人图 纸本水墨 宋代 台北故宫博物院藏

“喝佛骂祖”对禅学发展产生极大影响的同时,也创新了佛教艺术的表现手法——图中所绘的仙人额头巨大,五官奇小,衣冠不整,极尽嬉笑怒骂之态,充分体现出将佛祖从神坛推进世俗之意。

影响下，印度佛教在中国至高无上的地位动摇了，甚至可以‘喝祖骂佛’了。”

“同参互打”在禅门中被证明对于截断弟子的意识卜度、引发学者的悟入是非常有效的，于是普遍应用起来。说到打，老师打弟子、同参互打那是平常事。弟子打老师这种作风，在一般人看来，不合常理。的确，这如狮子狂吼、摄人心魄的作风，充满了强烈的力量。临济义玄用棒用喝，喝佛骂祖。喝，具有不同的作用，而临机应用，如《镇州临济慧照禅师语录》说：临济义玄，师问僧：有时一喝如金刚王宝剑，有时一喝如踞地金毛狮子，有时一喝如探竿影草，有时一喝不作一喝用。汝作么生会？

032 | 禅宗的反叛精神与颠覆性体现在哪里？

禅宗的反叛性格是突出而鲜明的，表现出一种独立思考、大胆怀疑、否定权威、破除偶像的自由意志，以致形成了喝佛骂祖的狂禅之风。喝佛骂祖最有名声的是德山宣鉴禅师，他全然不把佛祖放在眼里，指名道姓地骂道：“达摩是老臊胡，释迦老子是干屎橛，文殊普贤是担屎汉，等觉妙觉是破执凡夫。”

禅宗的反叛精神不仅表现在语言上的喝佛骂祖，而且表现为行动上的恣意妄为。义玄禅师曾去谒访达摩始祖塔，塔主问他，是先拜佛还是先拜祖，他却说：“佛和祖我都不拜。”其反叛精神溢于言表，形于举动。

禅师们反叛佛教的神圣教义与至尊佛祖，表现出极强的否定传统、颠覆神圣的自由意志与叛逆精神。禅宗的反叛源自对世界本体的认识，抛弃了传统佛教通过渐修苦炼以达彼岸极乐世界的追求，转而在现世人生中通过顿悟直指本心，以达一种“梵我合一”的自由解脱之境。“梵我合一”境界追求的超越性反映到禅宗对事物真实性的看法上，他们强调以法眼观之，凸显一种心灵的真实。

033 | 禅宗与庄子思想有何相似之处？

庄子思想与禅宗是中国古代艺术哲学中的两个思想宝库。它们对于中国古代艺术的发展，都产生过深远的影响，二者有相通之处。

庄子哲学的“道”与禅宗的“心”具有相近之处。在庄子哲学中，“道”是宇宙的本体，是一个无限的概念。禅宗的“心”也是一种神秘观念，“心”不是指肉体的心，而是一种哲学理念，与庄子思想两者相通。

庄子哲学最重要的内容之一，就是体现在自然的“无为”方面。在道家中无为既是天地万物的生成方式，也是作为万物其一的人的存在方式和行为方式。禅宗的“任运随缘”同庄子的“自然无为”名殊而意类。

庄子哲学与禅宗均追求无限，即追求“天地与我并生、万物与我为一”的境界。

庄子与禅宗的“生死观”也相通。庄子认为，死生皆为变化之自然，这与禅宗的“本来无一物”的生死观也是相通的。

身与物化、物我一体的境界，正是庄子



梦蝶图　刘贯道绘　绢本　水墨设色　元代

此图取材于“庄周梦蝶”典故：炎炎夏日的绿树荫下，庄子袒胸仰卧于石床之上，酣然入睡。睡梦之中的庄子，迷迷糊糊梦见自己变成了蝴蝶，悠闲自在地飞舞在花丛中，忘记了自己原来是庄周。忽然梦醒，却不知是庄周梦见了蝴蝶，还是蝴蝶梦见了庄周。庄子思想中物我合一、自在逍遥的境界，与禅宗所追求的境界十分相似。

神秘主义的一个形象体现，它显示出庄子哲学不仅仅单从物的属性上去寻找人生真谛；而禅宗源起的传说，本身就带有极其浓烈的神秘主义色彩，比如禅宗“拈花微笑”公案，在这拈花微笑，心心相悟的神秘气氛中，迦叶尊者就成为禅宗之祖。

034 | 禅宗与儒家思想有哪些交会？

禅宗是中国特创的佛教，在沟通儒佛方面，大开方便法门。首先，儒道思想是中国特有的文化精华，禅宗的见解是秉承佛家的一贯精神并融合儒家伦理生活的规范。例如慧能大师说：“心平何劳持戒，行直何用修禅，恩则孝养父母，义则上下相怜，让则尊卑和睦，忍则众恶无喧。”此话就与儒家思想相互印证。此外，儒家《大学》篇里所谓“定、静、安、虑、得”与禅定思想很相似。六祖慧能：“佛向性中作，莫向身外求。”认为人皆有佛性，只要内证于心，明心见性，找到真正的自我，就能获得自由与喜悦。前者目的在于渴求见仁得仁，而后者目的在于见性成佛。另外儒家重入世，而禅宗不仅讲入世，也讲出世。慧能回答：“人虽有南北，佛性本无南北，獦身与和尚不同，佛性有何差别？”说明人皆有佛性，人皆能成佛，人人平等，与孟子所说的：“舜何人也，予何人也，有为者亦若是。”也是不谋而合的。

之后，华严宗澄观在其著作中，以儒释佛的方式随处可见。他的弟子宗密，融通儒佛的工作更为深入，他的思想对宋明理学有重要的影响。又如，天台宗中兴大师湛然，出家前即有深厚的儒学造诣。他提出的“无情有性”说，可说是综合儒佛思想的创见。明代高僧德清著有《大学中庸直指》、智旭著有《四书藕益解》等，在提倡融合儒释思想方面，都有较大影响。

035 | 为什么说禅宗是“中国佛教”？

佛教在中国的发展可分为两个历史阶段。一是吸收阶段，从东汉到魏晋南北朝，再到隋唐，共七八百年。这时的中国僧人主要是吸收直接从印度传来的佛教文化。二是佛教中国化的阶段，隋唐以来，天台、华严、特别是禅宗的形成和发展，表明了佛教在中国已具有自身的特色，逐渐走上独立发展的道路，成了中华民族文化的重要组成部分。禅宗是“中国佛教”这一说法流行已久，所以有些学者认为禅宗的真正创始人应该是慧能。

这其中的原因在于，富于创造力的特点使禅宗长时间保持着旺盛的生命力。两宋以后，禅宗与中国本土的儒、道文化互相渗透和融合，获得了更为广阔的发展空间。在这个过程中，一方面禅宗吸引了信仰者的认同，自身迅速地发展起来，另一方面，摆脱了经院气息的禅宗帮助了儒家的理解应用。禅宗思想也是近代资产阶级思想家如谭嗣同、章太炎建立他们思想体系的渊源之一。与此同时，禅宗中独特的理论体系和精神风貌，深刻地影响着中国的文学和艺术的创作，成为中国传统文化中极为重要的组成部分。所以，禅宗不论在何种环境中都可以生根、发芽、开花、结果，较其他诸宗有不可比拟的优越性，遂使它在一千多年的历史中成为中国佛教的主流和主体。禅宗是“中国佛教”这一说法自然流行起来。

036 | 现代文化对于禅宗存在哪些误解？

现代文化对禅宗经常产生疑问：既然禅宗否定语言的作用，禅门宗徒之间及其与学界之间的对话如何可能？禅宗的传播如何可能？事实上，这是对禅宗的严重误解。通过大量的灯史和公案，我们可以看到，禅以种种丰富多彩的语言方式呈现出来。

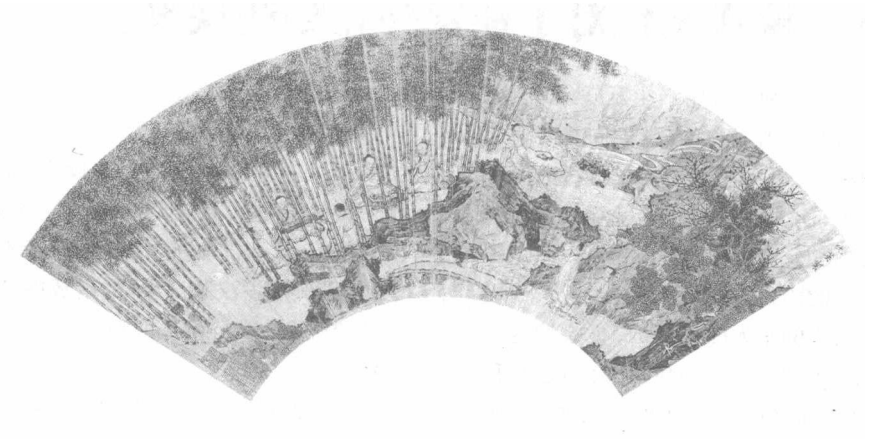
禅宗肯定的是人而不是神。禅宗的这一点思想由于封建专制统治的社会形态的利用，以及由此而被过于夸大的香火文化，使得人们一直存在误解。其实就禅宗认为众生平等，人人都有佛性这一点来看，首先就已把所有人都置于同一的水平上，无高低贵贱之分。也就无所谓供奉“香火”。

一般宗教都承认神高于一切，也高于人，对禅宗也有这样的误解。但是禅宗是唯一的例外，禅宗把佛的存在放到人的内心中。禅宗的大师，甚至骂佛(神)是“杀人贼”、“骗了许多人入淫魔坑”，发出了“逢佛杀佛，逢祖杀祖，逢罗汉杀罗汉”的解放性口号，乃至捣毁佛像，焚烧佛像取暖。这在上文已经解释过了。

佛法的道理很深，有的人不明白深意，只懂得表面文章，随便听了几个名词，就这么讲那么说，结果不合佛教本来的意思。禅宗更是如此，现在文化对于这方面的理解过于表面，曲解也是造成误解的主要方式。

第二章

禅宗发展源流



037 | “禅”的产生与古印度瑜伽术有何渊源?

“禅”的产生与古印度瑜伽术渊源深厚。首先,“禅”的由来在《慧苑音义》上说是:“禅那,此云静虑,谓静心思虑也。旧翻为思维修者,略也。”这句话的意思就是禅原是禅那(Dhyana)的简称,而它起源于古印度瑜伽,后来为佛教理论吸收发展,成为“思维修”,是修证觉性的方法。

其次,中国佛教的禅定理论与实践来源于印度,而在印度,禅定被视为古老瑜伽修持术的一个组成部分。瑜伽,印度梵文原作Yoga,在印度是各宗教徒共同采用的修行方法,是说依调息等方法而摄心,使与正理等相应的状态。在奥义书时代,瑜伽的方法为依调息等观行法而看到“梵我一如”的境界,与梵结合,此即称为瑜伽。中国禅宗虽然是中国化的一个佛教宗派,但在其源流上,是离不开印度文化的。禅宗以“禅定”名,便可以证明与印度传统的瑜伽修持有着不可分割的联系。

帕坦伽利在其所著《瑜伽经》中,把执持、禅和入定描述为瑜伽冥想术的三个阶段。在执持阶段,冥想者的心总是倾向于从冥想注意的对象事物上游离开去。在禅阶段,冥想者的心专注一点地保持在冥想对象事物上。这种心专一点状态最高的完美境界就叫入定。由此可见,禅与瑜伽是紧密结合的。



印度大成就者——无著

布本设色唐卡 17世纪 西藏

无著,生于约4世纪至5世纪,北印度富娄沙富罗国人,禅宗大乘佛教瑜伽行派的创始人之一。他跟从弥勒菩萨听受大乘空观,研习《瑜伽师地论》,且通达《华严经》等大乘经义,著有多种论著。从此便可看出,禅宗的产生与古印度瑜伽术有着十分密切的关系。

038 | 什么是“如来禅”与“祖师禅”？

“祖师禅”与“如来禅”相对称。祖师禅又作南宗禅，特指禅宗初祖菩提达摩传来，而至六祖慧能以下五家七宗之禅。

在具体含义上，“如来禅”是指经教里的禅法，因为它是如来讲解的，后人所以叫它“如来禅”。《楞伽经》卷二云：“云何如来禅？谓入如来地，得自觉圣智相三种乐住，成办众生不思议事，是名如来禅。”从达摩大师一直到五祖都是宗门禅，但是一般禅师都称为“如来清净禅”。“如来清净禅”就是把你心的状态恢复到“其本来”，也只有把心恢复到“如其本来”才是真正的佛。“祖师禅”是指不立文字本传的禅，区别于《楞伽经》所说的如来禅。即把如来禅定为教内“未了之禅”，把祖师禅定为教外别传“至极之禅”。《传灯录·十一·仰山章》曰：“师问香严：师弟近日见处如何？严曰：某甲卒说不得，乃有偈曰：去年贫未是贫，今年贫始是贫；去年贫无卓锥之地，今年贫锥也无。师曰：汝只得如来禅。未得祖师禅。”但是祖师禅也是如来所传，并非祖师所发明。释尊在灵山会上，把正法眼藏，涅槃妙心，咐嘱摩诃迦叶，其实就是祖师禅的来源。

039 | “拈花微笑”是怎样的传说？

“拈花微笑”的传说出处是《大梵天王问佛决疑经》，“尔时大梵天王即引若干眷属来奉献世尊于金婆罗华，各各顶礼佛足，退坐一面。尔时世尊即拈奉献金色婆罗华，瞬目扬眉，示诸大众，默然毋措。有迦叶破颜微笑。”现在，“拈花微笑”一般都比喻为彻悟禅理，后又比喻彼此心意一致。



上文所说的是一次佛祖释迦牟尼在灵山法会上说法，这时大梵天王来到座前，向释迦牟尼献上一朵金色波罗蜜花。然后坐在最后的位子上，准备聆听释迦牟尼说法。但是佛祖释迦牟尼拿过来这朵献花之后，却一言

佛陀像 陈用志 绢画 宋代 波士顿美术馆藏

须髯浓黑，穿大红袍的释迦牟尼在兰草丛中拈花微笑。陈用志的佛陀画像虽然是重彩中国绢画，但笔触的弯曲、线条的游动，让人不禁想起凡高的画风。兰花实际上是儒家思想和君子德操的象征，佛陀在画家眼中与孔子同样崇高。被中国化了的释迦牟尼拄着拐杖，他这时已悟到人的最高境界不是苦行，也不是奢侈，而是平易和中庸。

不发，只是举起这朵金色波罗蜜花给他的弟子观看。传说当时聆听说法的天上人间诸神有百万之众，可没有一个人明白这是什么意思，唯有佛祖十大弟子中的摩诃迦叶向着佛祖破颜微笑。

于是释迦牟尼对大家说："我有正法眼藏，涅槃妙心。实相无相，微妙法门。不立文字，教外别传。现在，这无上的大法可以付托给摩诃迦叶了。"

禅，就在拈花微笑中产生了。这个传说是"禅"及"禅宗"的起源，迦叶成为西天禅宗第一祖，后来代代相传。

040 | "西天二十八祖"分别指谁?

禅宗中的"西天二十八祖"是指印度之二十八位递相传承的祖师。

相传迦叶在独得佛祖的"心传"后，释迦牟尼把自己所用的金缕袈裟和钵盂交授迦叶，迦叶便被尊为第一祖。之后他以佛教领袖的身份主持了第一次结集三藏(经、律、论)经典的会议。三藏结集后不久，他对阿难念了一首偈语。于是，"正法眼藏"又传到了阿难这里，阿难也就成了禅宗二祖。

之后二祖阿难在入灭前也对商那和修念了四句偈语，商那和修领受衣钵成了西天禅宗的第三位祖师。

根据《付法藏因缘传》说，在四祖优婆鞠多之后的历代祖师是：五祖提多迦尊者、六祖弥遮迦尊者、七祖婆须蜜尊者、八祖佛陀难提尊者、九祖伏驮蜜多尊者、十祖协尊者、十一祖富那夜奢尊者、十二祖马鸣尊者、十三祖迦毗摩罗尊者、十四祖龙树尊者、十五祖迦那提婆尊者、十六祖罗睺罗尊者、十七祖僧迦难提尊者、十八祖迦耶舍多尊者、十九祖鸠摩罗多尊者、二十祖阇夜多尊者、二十一祖婆修槃陀尊者、二十二祖摩努罗尊者、二十三祖鹤勒那尊者、二十四祖师子尊者，共二十四位。这是中国佛教天台宗的说法。

中国禅宗坚持"二十八祖"的说法，一般是在"二十四祖"之后又加：二十五祖舍那婆斯尊者、二十六祖不如蜜多尊者、二十七祖般若多罗尊者，至第二十八祖菩提达摩，禅宗始传入我国。相传二十八祖各有付法偈，其间衣、法并传。

041 | "东土五祖"分别指谁?

"东土五祖"一般是指佛教禅宗在中国的五位创始祖师，他们分别是初祖达摩祖师入华开始建立禅宗，后传心印于二祖慧可，慧可传三祖僧璨，僧璨传四祖道信，道信传五祖弘忍。

"东土五祖"对于禅宗的兴起发展起到了启蒙作用。北魏时期初祖达摩来到中国，进行修行，传说面壁九年得法，入灭前嘱咐弟子慧可宗学奥秘，传授了袈裟和《楞伽经》，让慧可传承。从此，建立了中国大乘禅宗体系。达摩祖师被尊为中土禅宗初祖，慧可被尊为二祖。慧可又传衣钵给三祖僧璨，这个时候禅宗命运维艰，禅宗弟子都是一衣一钵，随缘而住，并无固定道场。

这种情况到了四祖道信则有所改变。唐初，道信入住湖北黄梅双峰山，大弘禅宗，弟子多达五百人。传至五祖弘忍，禅宗又得到发展。弘忍得到了道信的心传，被称为禅宗五祖，世称五祖黄梅大师。弘忍提倡离尘山居，广宣禅宗心法，禅宗在弘忍的弘扬下，发展很快，成为中华佛教大宗。

042 | 菩提达摩的一生是怎样的？



达摩，全称菩提达摩，南天竺人，婆罗门种姓，公元五、六世纪佛教大师，相传是南天竺香玉王的第三子，禅宗二十七祖般若多罗给他改名为达摩，意译为道法，是达摩已通达到法的意思。于是他成为般若多罗的继承人，历史上称为佛传禅宗第二十八祖。

梁普通年中，达摩从印度航海来到广州，并北行至魏，到处以禅法教人。传说达摩祖师到北魏后，在河南嵩山少林寺参禅，当时能深得达摩宗旨的“唯有道育、慧可”两个僧人，于是达摩后来传法给了慧可。据说他在洛阳看见永宁寺宝塔建筑的精美，于是“口唱南无，合掌连日”，说他一百五十岁了，还没有见过这样的景致。由此传说达摩可能达一百五十多岁的高寿。

根据记载，传给慧可衣钵后不久，达摩祖师随即入寂，葬于熊耳山。传说三年后，魏使宋云在从西域回国时，在葱岭又遇到了达摩穿着一只鞋回归西方，这就是只履西行的故事。

历史上还流传下来不少关于达摩的故事，其中家喻户晓、为人乐道的有：一苇渡江、面壁九年等，这些美丽动人的故事，都表达了后人对达摩的敬仰和怀念之情。

达摩像　高奇峰　纸本设色　现代

因一祖达摩到达中国传禅时历尽千辛万苦、受尽种种磨难，故后世画像中的达摩总被画师赋予浓烈的悲剧色彩。

043 | 达摩之前中国佛学界情况如何?

佛教传入中国汉地年代，学术界尚无定论。比较通行的说法是佛教的传入和发展大约在两汉之际，佛教开始传入汉地应该约在公元纪元前后。汉朝时候人们把僧人视同为方士，说“诵黄老之微言，尚浮屠之仁祠”，也可以说这个时期佛学还没有开始。

到三国时期，中国的僧人开始主张僧众应遵佛制，禀受归戒，这个时期可以作为中国佛教有戒律、受戒之始，佛学已经进入摸索阶段。这个阶段的译经工作和对佛学教义的宣传、研究，为魏晋南北朝时期佛教的发展打下了初步的佛学思想基础。

南北朝时，南朝的宋、齐、梁、陈各代帝王大都崇信佛教，此时有大批外国僧人到中国弘法，中国也有一批信徒去印度游学，携回大批佛经。但是此时的佛学只是延续了前人的工作，以接受印度佛学为主。

隋朝时候，隋文帝开始罗致中外译师、名僧进行翻译、疏解佛教经典，佛教佛学都十分兴盛。隋唐佛教义学蓬勃发展，促成大乘各宗派的建立。佛学开始进入中国化的探索阶段，各宗派都有各自的佛学理论，各自阐述对佛经和修行的理解。


大唐西域記卷第一

《大唐西域记》　玄奘口述、辩机撰写　唐写本　甘肃敦煌市莫高窟发现

本书又称为《西域记》，是玄奘于公元627年由中国出发、到西域、印度旅行后，于公元645年回到中国的旅行记录。初由玄奘著述旅行记录，再由其弟子辩机编集成书。《大唐西域记》共十二卷，记录了玄奘在西域、印度参访当时的110个国家及传闻28个国家有关的佛教史实，又记载了当时诸国的距离、方位以及正确之各国原语，是卓越的古代地志，更是一本有助考古学的发掘与探索之指南书。印度历史上著名的那烂陀寺、王舍城等遗址的发现，都得益于《大唐西域记》中的记载。

044 | 达摩“一苇渡江”是否实有其事?

相传达摩来到中国讲法，与梁武帝因为对于佛学的主张不同，每次谈论起佛事，二人总是不投机。达摩于是告辞，希望渡江北上传法。

当时有个高僧神光正在南京雨花台上讲经说法，达摩于是过去听讲，听到有些地方的时候摇摇头。神光发现了达摩摇头，于是与达摩谈论佛法，但是二人对佛学的认识也

有分歧意见，达摩便主动让步，离开雨花台渡江北上去了。

达摩来到江边，抽取一棵芦苇，把芦苇放在江面上，只见一朵芦苇花，昂首高扬，五片芦叶，平展伸开，达摩双脚踏于芦苇之上，飘飘然渡过了长江。神光思量过后，追寻到江边，看到达摩一苇渡江，神光感到了达摩佛法的精深，惭叹不已，懊悔而归。

还有一首赞美的诗歌：路行跨水复逢着，独自凄凄暗渡江。日下可怜双象马，二株嫩桂久昌昌。

现在普遍认为一苇渡江讲述的只是一个传说，达摩一苇渡江的故事应该是传述达摩佛法无边的一种工具。

045 | 什么是“理入”与“行入”？

《禅林问对》中说达摩观心论：“夫入道多途，要而言之，不出二种：一是理入，二是行入。理入者，谓藉教悟宗，深信含生同一真性，但为客尘妄想所覆，不能显了。若也舍妄归真，凝住观壁，无自无他，凡圣等一。坚住不移，更不随于文教，此即与理冥符，无有分别，寂然无为，名之理入。行入者，谓四行，其余诸行悉入此中。”

这就是达摩祖师对于入道方法的指引，他的意思是：入道的路有很多，在这其中抽取重要的来说，就是两种：一种是理入，一种是行入。什么是“理入”，就是借助教理领悟宗旨，深深地相信一切生命同样具有真性，只是因为被客尘妄想遮盖，所以才显不出来。如果能够破除妄想归向真如，集中精神进行壁观，就可忘却自己、忘却外物，凡人圣人都一样。坚定地进行观壁毫不动摇，更不随着文章教化心起波澜，这样就和禅理暗合，打消分别之想，寂静无为，名叫“理入”。什么是“行入”，就是指“四行”，其他各种修行全都可以归到“四行”其中。

这里所说的理，不是普通研究道理的理，是从止观、观心的理论而悟道。行入也就是在做人处世中，注意自己起心动念的一点一滴，以此证道、悟道。禅宗的宗旨，特别注重行入。

046 | 什么是“四行”？

“四行”就是“行入”，达摩观心论说：行入者，谓四行。其余诸行悉入此中。何等四耶？一报冤行；二随缘行；三无所求行；四称法行。

报冤行：是指做到一切冤亲平等，受了什么耻辱都很坦然，也就是做到《金刚经》里的“是人先世罪业，应堕恶道，以今世人轻贱故，先世罪业，即为消灭”。

随缘行：简单说就是一切随缘，修行、日常生活都随遇而安。

无所求行：就是一切佛法、世事，都无所求，施与都不要求收回，就是做到禅宗的“无心道人”。

称法行：要有一套正确的学法和习惯，才能形成一个法度。

有些人认为理解经文很难，其实行入者

也是很难，因为在行人中明师难遇、法缘难得。还有修行人自己的态度，如果幸遇明师正法，不能谦虚为怀，而以世间的看法对待，当然就不能秉持正确的理念学习正法。是故佛经说："佛有一大因缘出生于世"、"如来为众生保任此事"。

047 | 达摩曾在少林寺"面壁九年"吗？

在北魏历史记载里，相传菩提达摩由广州进入中原，与梁武帝见解不合，所以一苇渡江，来到北魏境内，随后他在洛阳嵩山一带游历并传授禅法。

可以看出在历史记载中，并没有事实证明达摩曾在少林寺"面壁九年"的说法。北宋《景德传灯录》中说，达摩北渡以后，是曾经长时间寄居在少林寺，"面壁而观，终日默然。"《碧岩录》中有更多的描述，说是"达摩至彼，亦不出见，直到少林，面壁九年，接得二祖。彼方号为壁观婆罗门。"从这里开始，达摩在少林寺"面壁九年"之说，传说的方式越来越多，还有一个说法是少室山的五乳峰上有一个达摩洞，达摩就是在那里"面壁九年"，飞鸟在其肩上筑巢都没有察觉。

以上说法也许是对菩提达摩九年面壁，产生出种种的曲解的原因。而在《菩提达摩大师入道四行观》中说："若也舍妄归真，凝住壁观，无自无他，凡圣等一，坚住不移，更不随于文教，此即与理冥符，无有分别，寂然无为，名理入也。"这里的确提到了"壁观"，在这里讲的实是心无分别、守性不移，面对一切境界四相不生、自心如如不动的内在功夫。或者这是菩提达摩面壁的真实意图。

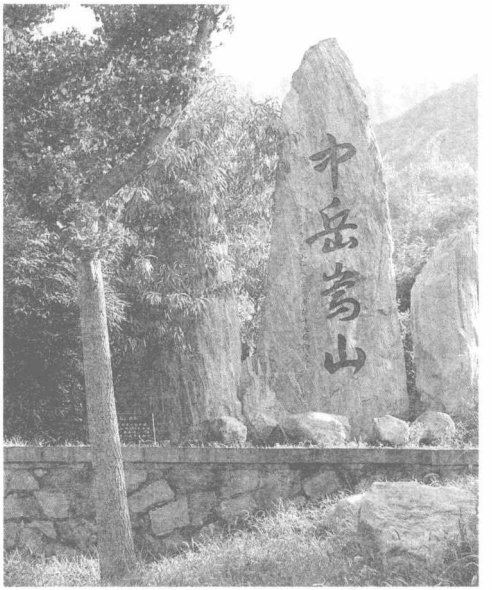
048 | 为什么达摩禅法在北朝受到明显排挤？

在前文中曾介绍到，达摩与梁武帝见解不合，达摩禅法在北朝受到明显排挤。它的原因是什么呢？

首先，当时广为流传的大都是小乘禅法，而达摩弘传的却是大乘禅法。北魏朝廷首先是要建立功德、求福田饶益，所以大量造塔立寺，大兴土木工程，这就是北朝佛教的最大特征。这一点，说明北朝佛教有很强的"取相存见"的倾向。当然，与此形成鲜明对照的是，达摩禅法的最大特点却是佛法在于"虚宗"，建立"遣荡之志"。太和十八年（494年）北魏迁都洛阳，大批僧侣亦随之南迁，嵩洛一带于是成了北魏佛教的中心。朝廷上下"取相存见"的风气自然也带到了嵩洛一带，而达摩的罪福两舍、"情事无寄"、"理性难通"的禅法也就又受到排挤。传说有人曾多次想毒害达摩，这也许不是事实，但此说之所以会出现，显然是意味着当时达摩一派的禅师，因为所持见解不同，肯定是要受到较为激烈的讥谤，甚至于排挤和迫害。

所以初祖达摩所遭际的屯蹇境遇，也同样为二祖慧可和三祖僧璨所亲受。禅宗在初创期间，命运维艰，屡遭打击，居无定所，门庭寂寥。

049 | 慧可“立雪断臂”是真是假?



佛教名山——嵩山 河南省 登封市

嵩山名胜古迹遍布，其中有中国六最：禅宗祖庭——少林寺、现存规模最大的塔林——少林寺塔林、现存最古老的塔——北魏嵩岳寺塔、现存最古老的石阙——汉三阙、树龄最高的柏树——汉封“将军柏”、现存最古老的观星台——告城元代观星台。此外还有慧可断臂求法的立雪亭等。在这个著名的佛教圣地，人们不再追论“立雪断臂”的真实性，而是将它作为禅宗诸多传奇之中的一个而前来瞻仰。

“立雪断臂”的传说是说达摩渡江到少林寺以后，神光也渡过长江，追随达摩身边，精心照料，形影不离。

一天时值寒冬，达摩在坐禅，神光合十以待。下起了鹅毛大雪，不一会儿，积雪逾尺。神光兀立不动，虔诚地站在雪窝里。第二天达摩出来一看，神光在雪地里站着。达摩问他：“你为什么站在雪地里？”神光说：“渴望佛祖求法。”达摩说：“传法可以，除非天降红雪。”神光抽出戒刀，断掉一只胳膊，鲜血染红了地下的积雪和神光的衣衫。达摩感到神光的禅宗态度虔诚，于是达摩把衣钵、法器传给了神光，并给他取法名：“慧可”。

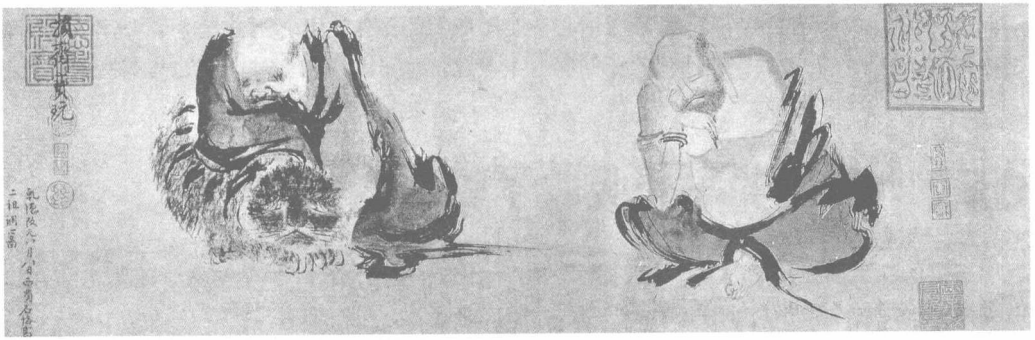
但是在历史上，唐道宣《续高僧传》卷十六“慧可传”只说慧可“遭贼斫臂，以法御心，不觉痛苦”，并没有提到求法的事情，因而可以对这个故事的真实性提出怀疑。

《中国禅宗史》中也说慧可在奉达摩为师后的六年间，达摩便将“真法”传授给慧可。所以，这个故事应该只是传说而已。但后来有关禅学的史籍如《景德传灯录》等，仍然传诵慧可这段“雪中断臂求法”的故事。

050 | 二祖慧可有哪些主要的禅学思想?

禅宗二祖慧可大师（487－593年），原法名叫做神光，俗家姓名姬武牢，今河南洛阳东人，幼年时代对于儒家学说以及文学书籍都有研究，出家以后更精通佛教大乘和小乘教义。

慧可禅师长于辞辩，剖析入微地阐述了达摩禅的要旨。于是独树一帜的达摩禅学迅速而广泛地为世人所知。慧可的禅学思想传自达摩，理解到了四卷《楞伽经》重视念慧而不在语言的真意。达摩“理入”的根本意义在于深信一切众生具有同一真性，如能舍妄归真，就是凡圣等一的境界。慧可继承这



二祖调心图 纸本水墨 五代末宋 东京国立博物馆藏

图中托腮而坐的是慧可，伏虎而坐的是丰干，两位高僧已经入定，于自然恬淡中顿悟成佛。

个思想，指出生佛无差别的义理，直显达摩正传的心法。

“备观来意皆如实，真幽之理竟不殊。本迷摩尼谓瓦砾，豁然自觉是真珠。无明智慧等无异，当知万法即皆如。愍此二见之徒辈，申辞措笔作斯书。观身与佛不差别，何须更觅彼无余。”

这是慧可回答当时一位居士有关真如与宇宙万有之关系问题的答诗，其思想实质和形式都对唐中叶慧能创立的禅宗有很大影响和启发。思想上，此诗强调了达摩禅无相的本义，明确提出了万法皆如、身佛无别的主张。形式上，此诗偈言简意赅，很适宜用来概括丰富深奥的思想，后来禅宗盛行偈语，应是受到了佛学前辈如慧可此诗的一定影响。

慧可的答诗基本上代表了慧可禅师的禅学主张，以及后代禅宗发展的主流。

051 | 三祖僧璨的《信心铭》主要内容是什么?

三祖释僧璨（？－606年），出生年月及姓氏均不详。最初是以普通人的身份拜谒了北方前来舒州司空山（今安徽岳西县西南店前镇）避难的二祖慧可祖师，并得到祖师的点拨、印可和传法，成为禅宗的三祖。唐道宣和宋赞宁均未为他立传。比较确切的是他在隋大业二年（606年）圆寂。唐玄宗谥为鉴智禅师。

三祖僧璨大师得法后，听从二祖的嘱咐，一直隐居于皖公山。又逢后周武帝灭佛毁法，僧璨只好活动在太湖县司空山，住在偏僻的地方，十多年没有人知道他是谁。但是他为后人留下的《信心铭》，却对后世禅宗的发展产生了极为深远的影响。

《信心铭》的主要内容，就是歌颂“一心不生，万法无咎”。所谓“一心不生”，就是不生的佛心。所以，《信心铭》开头就说“至道无难，唯嫌拣择，但莫憎爱，洞然明白!毫厘有差，天地悬隔，欲得现前，莫有顺逆!……六尘不恶，还同正觉”。最后是“信心不二，不二信心，言语道断，非去来今”。《信心铭》语句绵密圆融、机蕴无穷，无不从自心现量中流出，兼具自受用、他受用两面的作用，而且理事不碍。

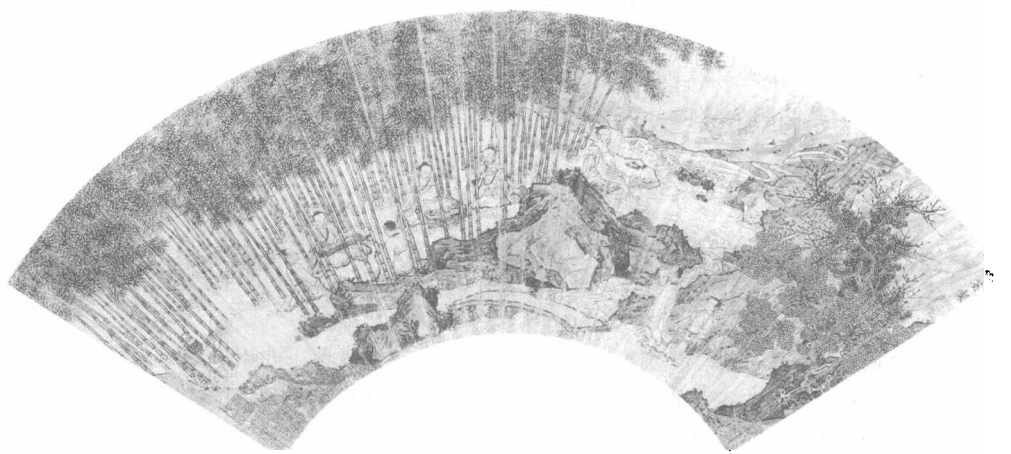
虽然现在的学者们考证，认为《信心铭》是公元9世纪初叶，一些禅师假托僧璨所写的伪作。但它充分表达了“悟心”的禅意，也可以说明当时禅宗的基本特色。

052 | 僧璨的思想吸收了哪些老庄玄学？

三祖僧璨生活在隋唐时期，当时慧可、僧璨禅师都是属于维护达摩禅的深旨一派，他们都受到了“取相存见之流”的讥谤和迫害，无法进行正常的传教活动，基本上都过着严格勤苦、居无定所的头陀生活。但是占有统治地位的汉学文化早在魏晋时候已开始谈无，而佛教禅宗大乘谈空，其实无与空是可以合流的。所以僧璨所作的《信心铭》这篇文章，含有明显的玄学思想，它的总结是“至道无难，唯嫌拣择”，与庄子《齐物论》的说法相通。禅学与玄学便紧密结合起来了。

僧璨的《信心铭》思想与南朝的佛教般若、佛性思潮相呼应，体现了部分玄学的“无”思想。已可见禅宗的玄学化的端倪。

玄学是唯心主义哲学，佛教是发展得更高度的唯心主义哲学，当然又可以合流。玄学家发挥庄周的消极厌世思想，与佛教苦空完全一致。僧璨的《信心铭》思想受到老庄玄学的影响是在所难免的。



竹林七贤图

魏晋时期，崇尚老庄之道、喜好玄学思想，最有代表性的就是竹林七贤。他们反对名教、崇尚自然，在无为中体会世间之大道。在这一时期大众的社会追求与集体意志，与僧璨的禅宗思想产生了一定共鸣。

053 | 慧可、僧璨曾受过官府的哪些指责和迫害？

在禅宗发展初期达摩禅系一直受到正统僧团特别是地论派的压制。根据记载，达摩祖师及其门下弟子屡遭“菩提流支三藏、光统律师徒党”的排斥，甚至遭受迫害，二祖

慧可曾经遭到菩提流支、光统律师、辩和律师的责难，“非理屠害”，“几其至死”。二祖断臂的故事就有学者认为应该重新考察是否是遭人暗算，也许并不像传说中的“立雪断臂，志求大法”那样的凄丽壮烈。道宣律师的《续高僧传》中就把这件事说成慧可是“遭贼斫臂”。当时有一位拥有徒众千人的道恒禅师，正在大力传授旧禅学。道恒本来就忌妒慧可的禅学理论，又因为他的弟子争相学习慧可理论的缘故，于是他更加痛恨慧可，不惜买通地方官加害慧可。慧可受到迫害，险些送了性命，不得已离开邺都，流离于邺、卫之间，韬光晦迹，不敢再公开地大规模地传教。僧璨则遵照慧可“宜入深山，未可行化”之教而长期隐遁山中。僧璨所处时代风雨飘摇，周武灭法，他南下舒州，悠游不定，隐司空山十余年，当佛教复兴之后，移往皖公山山谷寺，时过两年，“合掌立化”。

054 | 造成晋代游僧出现的主要原因是什么?

魏晋南北朝时期的佛教非常兴盛，但同时因为连年战争不断、社会动荡造成大量游民和本来游历传法的僧人躲入寺院以求得到保护。而那些无寺可居的游民就成了游僧。

西晋时代佛教开始繁荣发展，大量寺庙兴建，东西两京（洛阳、长安）的寺院一共有一百八十所，僧尼三千七百余人。而西晋之后，从北魏开始的北朝，是佛教最发达的朝代，也是制造流民最突出的社会。当时的社会动荡不安，朝廷更迭频繁，所以人民生活没有安定，大量的流民涌入寺院，当时的僧尼人数多达二、三百万，即使寺院众多也已经不足以容纳这些人，这些无寺可居的流民，为了逃劳役，就成为游僧。另一方面，在这个时期的禅师为了寻求佛法而托钵云游、四处参学，流行作为头陀行者来传法，他们大都居无常所，行踪不定。为了传教方便，就在野外聚集，从行的达到数百人，成为一群典型的禅僧团。“行无轨迹，动无彰记，法匠潜运，学徒默修。”这些人主要来自于社会的下层，一般不会诵读佛经，没有志向。他们不可能去居住正规寺院，也不可能去遵行僧团的规约，甚至在特殊时期会演变为暴动的力量，由此也带来国家与僧官阶层对这一现象的监管与压制。

055 | 禅宗最初的传播形式是怎样的?

禅宗作为佛教中的一个修行本性的宗派，宗门下的僧人原本偏好在山泽的清净之处结庐而居，或者住在山岩洞穴里。而开始进行大规模的传播，真正将禅独立出来，用以统摄佛教一切法门的标志，应该是以修禅的名义聚众流动的禅僧团的出现。根据记载禅宗达摩一系的禅僧和多数楞伽师，都是以游方为务，居无定所。他们自北向南的流动，也反映了整个下层禅众的趋向。后来进入皖、苏、鄂、赣等山区，开始由流动转向定居，完成了禅众生活方式上的一个重大转变。这一时期从道信开始，禅僧放弃了居无定所的头陀游历，开始固定的聚居生活，建立了禅宗僧团。他们白天劳作，夜晚坐禅，以参禅和劳作相结合，形成

了禅宗僧团的一个重要特点。

禅宗三祖僧璨曾经在对道信传法时说过“华种虽因地，从地种华生，若无人下种，华地尽无生”的思想，他的意思是再肥硕的地，无人耕种也是没有收获。所以到禅宗四祖道信时，在僧人中开始实行“作”、“坐”结合并行，这是佛教史上具有革命性的创举。当时道信在黄梅双峰山聚集500多名僧人定居，垦荒耕种，自己解决吃饭问题，也就解决了禅宗自身的传播问题。

056 | 北周毁佛是怎样的历史事件？

流民为了躲避劳役成为游僧，后又发展成为僧团，有自己的经济模式，这种佛院经济的发展必定会在经济方面与封建国家的统治者发生冲突。

北周武帝当政时，北周境内有僧侣100多万，寺院万余所，这些僧侣不向政府负担劳役，严重影响了政府兵源、财源。为了消灭北齐，他决定向寺院争夺兵源和土地。建德三年（574年），武帝集群臣及沙门、道士等，辩论三教先后，结果宣布“以儒教为先，道教次之，佛教为后”。以行政手段确立三教的位置，这种制度当然难以使佛教徒真诚信服。后来武帝因为争辩发怒，下令“初断佛道二教，经象悉毁，罢沙门、道士，并令还俗，并禁诸淫祀，非祀典所载者尽除之”，下诏除去佛、道二教，把僧侣地主的寺宇、土地、铜像资产全部没收，近百万的僧尼和寺院所属的僧祇户、佛图户编入民籍。此后四年，北周灭北齐，北周毁佛的范围达到关内及长江上游，黄河南北的寺院也被毁灭。武帝灭佛并不单纯是世俗政权与佛教的冲突，事实上这一事件之所以发生，除武帝笃信儒道外，和三教不断地争宠互斗也有密切关系。



建筑废墟中的佛陀

雕塑 泰国

释迦牟尼端坐在一座宫殿的废墟里，有着十足的象征意味：宫殿是权力与财富的象征，如今已经基本消亡，而佛陀的形象却仍然年轻。任何皇权都不会长久，这就像中国历史上曾出现的对佛教的四次大镇压一样，“三武一宗之难”（北魏太武帝、北周武帝、唐武宗以及周世宗等四次排佛）并没有摧毁佛教十宗在华夏的繁衍，反而刺激了更多的高僧出现。

057 | 四祖道信怎样完成了般若与楞伽的会通?

禅宗达摩一系的禅法传至四祖道信，禅法的思想也有相当的发展，道信的禅学思想广泛引用了包括《金刚经》在内的大量佛教经论，提倡各种因人而宜的禅法，适应了众多修禅者的实际需要。另一方面，达摩《楞伽》的心性说，同时融入了《般若》的离言扫相，但达摩祖师没有进行理论上的论证，道信则进一步从理论上对般若与楞伽的结合做了论述和发挥，他提出的随心自在、无碍纵横，成为中国禅宗修行生活的基本态度。

四祖道信以般若实相与楞伽心性的结合为基础，提出了知心体、知心用和守一不移等五种方便法门，容纳了传统禅法的修心内容，以般若空观发挥了慧可、僧璨禅法中即心即佛、万法一如的思想，对后来禅宗的发展产生了深刻影响。另外，道信把达摩禅法的随缘逍遥的修行观，置于当下即是的自然之心的基础上，从而提倡“身心方寸，举足下足，常在道场，施为举动，皆是菩提”的思维，成为中国禅宗修行的一种方式。

058 | 五祖弘忍“借宿投胎”是怎样的传说?

传说四祖道信得法后，专心修持，六十年胁不着席。在唐朝武德年间，他在蕲州黄梅的破头山说法示众的时候，有一个种树的老人非常想跟他出家修法、传法。道信对他说他太老不能学道了。

后来，这位老人独自来到河边，向一位在河边洗衣服的姑娘问能不能“借宿”。姑娘说她要征询家人父母的意见。老人便说只要她随口答应声就好了，姑娘便随口答应了一声，于是老人不见了。原来他投胎到这姑娘腹中。姑娘怀孕后家人把她赶出家门四处行讨。后来生下一个男孩，扔在脏水沟里面。第二天，这个孩子没有死，反而健康地逆流而上回到姑娘身边。姑娘知道这孩子不是凡人，于是重新抱回讨饭抚养，人们叫他“无姓儿”。

多年后，道信又到黄梅县，遇到这个孩子，见他相貌奇秀不同寻常，便问这孩子什么名字。小孩说道：“即使有姓名，也不是常姓名。”道信再问姓名，孩子又答应道：“佛姓。”道信说：“无姓？”孩子说：“性空，无姓。”



四祖道信与五祖弘忍

右尊者为四祖道信，左尊者为五祖弘忍。“东山法门”就是秉承了这两位大师的禅学思想发展而来的。

道信一算年月，便知道这孩子是那种树老人转世。于是向其母恳求让这孩子跟他出家。于是这孩子开始跟随四祖。后来道信在圆寂前，念偈语“花种有生性，因地花生生，大缘与性合，当生生不生”，并传法衣给他。这孩子便是中原禅宗五祖弘忍。

059 | 弘忍《最上乘论》的主要内容是什么?

《最上乘论》这本著述是记录弘忍与弟子叙述佛法的集子。收在《大正藏》第四十八册、《万续藏》第一百一十册、《禅宗全书》第三十六册。又名《蕲州忍和上导凡趣圣悟解脱宗修心要论》、《修心要论》、《一乘显自论》。

这本著述的主旨是继承并发展四祖道信所主张的“守一”的教旨，强调修持佛法以“守心”为要。《最上乘论》对“看心”作了更进一步的阐述，如说：“内练真心，心未清净时，于行住坐卧中，恒惩意看心。”另一方面，弘忍认为修道，要在自识本来清净的心性，就是要“守一”、“守本真心”、“守本净心”、“此守心者”，这才是涅槃的根本要诀。这本书是想要明白入道的要门，“十二部经之宗，三世诸佛之祖。”全书采用问答的形式明示行圣道了悟真实宗教的修心要诀，是东山法门的纲要书。

060 | 被弘忍发展的山林佛教有什么特色?



在佛教内有一句话，说的是“天下名山僧占多”，这个说法由来已久。但是，也有人认为这是不实之词，确切地说应是“天下名山僧建多”。这一说法的由来还要从五祖弘忍说起。

首先，以前的佛教寺庙，多在人迹罕至的深山，所以称山林佛教。当魏武帝、周武宗制造的毁佛灾难开始，在城市中传播的佛教重创后依托于山林、乡村，这样反而使自力更生一派的禅宗日益兴盛起来。隋末唐初，使达摩禅终于一跃而成为中国禅法的主流的，是四祖道信与五祖弘忍。道信在蕲州

庐山观莲图 上官周 纸本 清代

山林佛教最初因在城市中受到的迫害而发展起来，却逐渐成为自力更生的一派禅宗。他们形成了安居禅坐、自给自足，把禅的修行与生产劳动相结合的特点，并显露出些许中国道家的隐居色彩。

黄梅（今湖北黄梅县）西北的双峰山，传禅授徒30年，五祖弘忍继承了他以一心灵源为不二之真宗，任意纵横、随处安心为解脱的作风，在山林中继续发扬禅宗衣钵。在他传法期间，山林佛教形成了自己的特色，聚徒安居，生产自给，把禅的修行与生产劳动相结合，使禅宗在农禅并作的修禅生活中显露出中国禅宗特有的老庄风度。

061 | 什么是“东山法门”？

据载，弘忍自7岁时跟随道信左右，一直不离不弃，所以“得付法袈裟，居冯茂山，在双峰山东，相去不远，时人号为‘东山法师’”。《楞伽师资记》中也记载：“忍传法，妙法、人尊，时号为‘东山净门’。又缘京洛道俗称叹，蕲州东山多有得果人，故号‘东山法门’也。”

因为佛教禅宗的达摩一派传承不断，当时僧俗道众仰慕弘忍是达摩的正统，所以各处修行禅宗学说、跟从弘忍学禅的人很多，于是弘忍在破头山不远处的凭茂山另建道场，起名为“东山寺”。弘忍在此继承和发扬道信禅学，并继续以《楞伽经》为基础参修禅法。

《楞伽师资记》说：“其信禅师，现敞禅门，宇内流播，有《菩萨戒法》一本，及制《入道安心要方便法门》。为有缘根熟者，说我此法，要依《楞伽经》，诸佛心第一。又依《文殊说般若经》，一行三昧，即念佛心是佛，妄念是凡夫。”按照上文叙述的，“东山法门”的禅宗学说有两个要点，就是“依《楞伽经》，诸佛心第一”与“依《文殊说般若经》，一行三昧”两点。

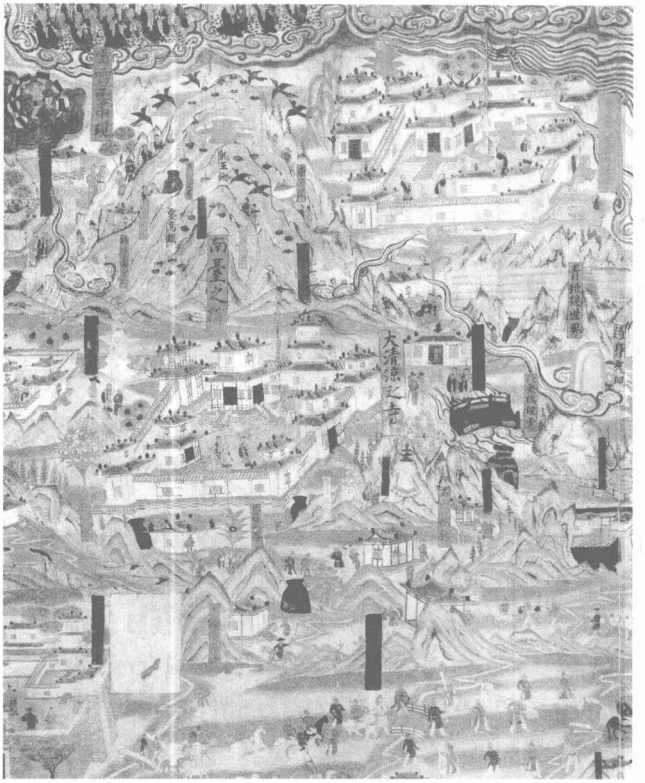
062 | “东山法门”初步具备了佛教学派哪些特征？

中国佛教宗派一般决定立宗的典据，都依据独自的“判教”体系，或者依据传法的统绪，或者反映本宗派主张的理论著作，而且基本是以阐释佛教经论的形式出现。

五祖弘忍创立的“东山法门”提倡一种以坐禅观心为核心内容的新佛教。按照佛教宗派的特征，他们也利用佛经来传播思想。道信与弘忍在说法中常常引用经论为典据，就是在继承达摩所说的“藉教悟宗”，实际是为宣扬自己一派的观点而依据自己的理解解释佛。后来禅宗又自称得“佛意”，实际上又是以自己的修行来解释佛意的。“东山法门”通过这种形式，把佛教境、行、果三门繁难的修持，简化为“守心”、“安心”的模式；三藏十二部经复杂的义理论证，则被“一心”所概括。面对着六朝以来发达的佛教经典学说，它独辟蹊径，树立起全新的学风与宗风，推动起彻底变革佛教的新潮流。

063 | 定居生活为禅宗带来了哪些改变？

禅宗从初祖达摩到三祖僧璨，一直行头陀行，一衣一钵，自由修行，并不聚集定居



五台山图 敦煌壁画第61窟

随着禅宗依靠自主经济而在佛教迫害运动中获得最终胜利，使得越来越多的僧侣来到山中的禅宗寺庙中聚居，这也将一些名山大川最终成就为佛教的圣地。中国四大佛教名山之一的山西五台山就是最好的一个例子，其余三座则分别为浙江普陀山、四川峨眉山、安徽九华山。

一处。但是这种情况到了四祖道信、五祖弘忍时代，发生了改变。四祖道信在黄梅双峰山居住三十余年，据说弟子聚集多达五百。五祖又在东山二十余年，弟子多达七百。这两代禅宗弟子定居一处，集体生活，实行生产自给，把日常生活和生产劳动都当做禅的修行，过着一种农禅的生活。另外由于定居，禅宗在经济上获得了独立，因此在后来唐代出现灭佛运动的时候，禅宗受到的影响在各宗派中最小，当其他宗派因为受到政权的排挤无法立足时，天下的僧侣也就大量地集中到了禅宗寺庙。

禅宗在提倡生产劳动的同时，又可以把参禅与生产劳动相结合，既实现了生活上的自力更生，又不耽误修行，这是禅宗对中国佛教的一种贡献。更长远的意义就是垦荒耕种，自己解决吃饭问题，也就解决了参禅的传播问题。

064 | 有哪些人对禅宗的传播有过贡献?

道信：禅宗从达摩、慧可到僧璨都没有广为发展，直到四祖道信才开始系统传播。唐初，道信入住湖北黄梅双峰山，大弘禅宗，弟子多达五百人。他的弟子弘忍在双峰山东冯茂山建立道场，名东山寺，有禅众七百人。

慧能：禅门五家都是源于慧能的法系。他的弟子神会被兵部侍郎宋鼎请到洛阳住菏泽寺，在朝廷官员和士大夫中结交朋友，并确立了南宗的正统地位。

希迁：希迁为禅门巨匠。为开创禅宗青原派作出了杰出贡献，他的四传弟子义存到福州传法，建立了雪峰法系兴盛的基础。雪峰法系在今福建、浙江、广东一带最兴盛，云门、法眼二宗即出自他的法系。

马祖道一：其法系称洪州宗，影响江西、湖南、湖北、安徽、江苏、浙江、河南、陕西、广东、福建等地。他的弟子怀海在百丈山自立禅院，实行农禅合一的修行制度。百

丈怀海所制定的《丛林清规》，后来成了天下丛林的规范。

楚圆：楚圆门下弟子十分活跃。其弟子主要分布在江西、湖南、浙江一带，也有的在广西等地活动。其中对后世影响最大的有黄龙慧南、杨歧方会，除此之外，道吾悟真、翠岩可真、蒋山赞元、灵隐德章等，在当时也十分有影响。

065 | 弘忍门下的十大弟子分别是谁？

五祖弘忍会下的徒众极多。十弟子的传说不一，一般有“一代一人”说与“多头弘化”说的对立。据《楞伽师资记》和《历代法宝记》所载有十一人，《景德传灯录》所载有十三人，宗密的《圆觉经大疏钞》及《禅门师资承袭图》所载有十六人，总计见于记载的约二十五人。都是以神秀为首。

一般说法是：慧能、印宗在广东，神秀在长安、洛阳、荆州，玄赜、玄约和道俊等在湖北，智诜在江苏，义方、僧达在浙江，法照在安徽，慧明在江西，各化一方，把东山法门传播于全国。

《历代法宝记》也提到十弟子：“吾一生教人无数，除慧能，馀有十尔。神秀师，智诜师，智德师，玄赜（原作‘迹’）师，老安师，法如师，慧藏师，玄约师，刘主（原作‘王’）簿，虽不离吾左右，汝各一方师也。”

弘忍所说的“传吾道者，只可十耳”，原意应该是：荆州神秀，潞州法如，安州玄赜，资州智诜，华州慧藏，隋州玄约，嵩山老安，杨州（高丽僧）智德，白松山刘主簿，韶州慧能十人分头并弘的意思。

066 | 何谓“楞伽师”？

在唐代净觉集的《楞伽师资记》中，记述了楞伽禅八代传承：(1)求那跋陀罗（《楞伽经》的译者）；(2)菩提达摩；(3)慧可；(4)僧璨；(5)道信；(6)弘忍；(7)神秀、玄赜、老安；(8)普寂、敬贤、慧福等。以上都属于北宗禅系统。

这里所说的楞伽禅是因为从达摩到弘忍，以“禅宗”作为自己宗派名称的说法还没有成型。这一时期，主要依持四卷本《楞伽经》，以这部经书递相传授。所以，《楞伽师资记》把这五代（以及第六代神秀）禅师列为“楞伽师”。人们把这五代禅师（以及神秀）称之为“楞伽师”，把禅宗成立之前的这段禅学历史称为“楞伽师承时期”。



二十八祖菩提达摩大师 刻本 清代

菩提达摩大师，是唐代净觉集的《楞伽师资记》中记载的第二代“楞伽禅师”，属于北宗禅系统中的楞伽禅。

在各版本《楞伽经》中，宋代天竺三藏法师求那跋陀罗的译本为四卷，又称“宋译”，以散文与诗句穿插应用，保持了原始形态，流行最广。传说由禅宗祖师达摩传授于二祖慧可，告诉他：“我观汉地，唯有此经，仁者依行，自得度世。”慧可及其弟子应用这本经书修持，主张“专唯念慧，不在话言”，里边的唯心论、禅法、顿、渐之法，成为禅宗开宗的基石。《传灯录》记载，五祖曾在墙壁上画有楞伽修定图。

067 | 研究楞伽师学说的主要著作有哪些？

清朝以前对达摩禅和楞伽师的研究和了解，主要依据洪州禅马祖道一门下的传说，片面性和局限性在所难免。但是由于从敦煌遗书中陆续发现若干禅宗文献，使得人们对这一时期禅学的研究大大深入，获得更多收获。

现存有关道信禅师思想比较可信的资料是《楞伽师资记》。《楞伽师资记》说初祖“谓可曰：有《楞伽经》四卷，仁者依行，自然度脱。”又说：“昙林记师言行，集成一卷，名之《达摩论》也。菩提师又为坐禅众释《楞伽》要义一卷，有十二三纸，亦名《达摩论》也。此两本论文，文理圆满，天下流通。”

另外一部研究楞伽师的著作就是《景德传灯录》，《景德传灯录》卷三在二祖旁出的僧那禅师传中说：“故我初祖兼付《楞伽经》四卷，谓我二祖曰：‘吾观震旦，唯有此经，可以印心，仁者依行，自得度世。’又二祖凡说法竟，乃曰：‘此经四世之后，变成名相，深可悲哉！我今付汝，宜善护持，非人慎勿传之。’”

五祖弘忍门下玄赜受弘忍嘱咐也撰写了《楞伽人法志》一书。其他著述还有《传法宝记》、《宝林传》等，都对楞伽师做了记述和分析。

068 | 怎样一首偈子使得禅宗南北分灯？



《无相偈》：“菩提本无树，明镜亦非台；本来无一物，何处惹尘埃。”

相传这首偈子是六祖慧能禅师的悟道偈，也是六祖奉行的是禅门顿教

菩提树中的佛 石雕 泰国

佛与菩提树已经融为一体，这正好阐释了六祖慧能禅师的悟道偈子：“菩提本无树，明镜亦非台；本来无一物，何处惹尘埃。”——世上本来就是空的，世间万物无不是一个“空”字。心本来就是空的话，就无所谓抗拒外面的诱惑，任何事物从心而过，不留痕迹。这便是禅宗所追求的最高境界。

的证据，他对于佛教里面所常常称道的“菩提树”、“明镜台”等事物均不以为然，其目的也就是要求人们反躬自省，从而明心见性。

据说五祖弘忍禅师当时是为了考察其门下的修学见地，要求弟子作偈。当时神秀上座在弘忍门下是非常著名的教授师，他写的是“身是菩提树，心如明镜台；时时勤拂拭，莫使惹尘埃。”这首偈子张贴出来后，慧能禅师认为这样的偈子没有达到彻了的境界，于是在神秀上座的偈子旁再写下了自己的偈子。

把神秀的偈子与六祖这首悟道偈相比较，可以标示出禅宗两种不同的修行风格的形成。此后的南北分宗，也就是从这两首禅偈里的理论引出了源头。之后慧能的南宗禅便朝着直下了断、当下就明心见性的道路发展了。

069 | 神秀是怎样把戒行和禅思合而为一的?

中国禅宗北派的开创者神秀法师早年博览经史，625年在洛阳天宫寺受具足戒。五十岁时，到了蕲州黄梅县双峰东山寺参谒五祖弘忍，从事打柴汲水等劳役以求法。学法六年，得到了弘忍法师的器重。

五祖弘忍逝世后，神秀继承了禅宗历来的作风，不立文字，进一步明确和强调了心的重要性。“特奉‘楞伽’，递为心要”，被楞伽宗立为第七祖，楞伽宗并重“般若”，而提倡一行三昧。神秀扩大它的方便，涉及多种经论。相传有五方便门，总彰佛体门、开智慧门、显不思议解脱门、明诸法正性门、见不异门，这五门各依经论、沟通其意。他将道信禅定的念佛观，与修善断恶联系起来，作为修禅的一个有机部分。所以在戒行和禅思上，神秀采用的仍然是念佛净心的方法。神秀将向外求佛转变为观心自照，与道信所称的念佛，在认识和实践上又有了差异。但是神秀的禅法，与南宗相比较，还是显得过多执著于修持过程中的种种方便的手段了。

070 | 神秀的主要禅学思想是什么?

神秀在传法过程中备受帝王尊崇，从这一点可以看出他在当时禅门中具有崇高的威望和地位，也是当时禅门的一个杰出代表。

神秀的禅学思想主要是本觉净心与离念本体，神秀以体用相即来概括他的本体论思想，其体用相即的本体论思想是指导他修行实践的基本原理。他坚持染净各别的二元论，因而无论是在心性本体论、修行方法还是终极境界论上都与慧能南宗彻底地坚持性空不二的般若直观不同，从而表现出宗教理性主义的色彩。神秀说：“心者，万法之根本也。一切诸法，唯心所生，若能了心，万行具备。”他认为心是人的一切活动的根本，是修行实践的关键。神秀将心分为净心和染心两种心的思想。他说：“心是众善之源，心是万恶之主。涅槃常乐，由自心生，三界轮回，亦从心起。”

《楞伽师资记》载："则天大圣皇后问神秀禅师曰：'所传之法，谁家宗旨？'答曰：'禀蕲州东山法门。'问：'依何典诰？'答曰：'依《文殊说般若经》一行三昧。'"

071 | 何谓"北宗禅"？

"北宗禅"，是唐代以神秀为主要代表的一派禅学。以神秀及其弟子普寂、义福于长安、洛阳为中心弘传的禅法，由于主要活动于北方嵩洛地区，所以名为"北宗"。



北宗禅

北宗禅为神秀所创。神秀俗姓李，陈留尉氏人（今河南尉氏县人）。年近50岁才投弘忍门下学法。弘忍死后，他去湖北当阳玉泉寺，聚集许多信徒，名噪一时，著有《观心论》、《华严经疏》等。北宗禅后来被称为"渐门"，在后来的发展中逐渐式微，影响不大。

"北宗禅"忠实地继承了道信和弘忍的"东山法门"，弘忍曾经说过"东山法门，尽在秀矣。"北宗禅学经神秀的弘传、发扬，在唐中前期达到鼎盛，当时有"嵩岳渐门盛行于秦洛"、"两京之间皆宗神秀"的说法。在这个时期神秀的影响比慧能大，北宗的势力也比南宗强。

"北宗禅"的顿悟则以渐修为前提。"犹如伐木，片片渐砍，一时顿倒"；又如远赴都城，"步步渐行，一日顿到。""北宗禅"认为禅学应当是长期修持后的恍然大悟，是"以定发慧"。定，指专注、身心一体，顺视线向下凝望，把精神集中到内部，或者向外部游弋，定住心力。经过认真地实践冥想，达到离念之境。

神秀创立的禅法在半个多世纪内影响极为广泛。后由于南宗的兴盛，北宗日渐衰落，其门庭也日见寂寞，传了几代后北宗法脉就此断绝了。

072 | 何谓"南宗禅"？

"南宗禅"是与"北宗禅"相对称的。慧能在江南布化传法，所以叫南宗禅。禅宗从五祖弘忍处分为慧能与神秀两支，神秀在北方传承，慧能在南方传承，所以有"南能北秀"的说法。"南宗禅"的禅风完全摆脱之前的佛法学说，不拘束于名相，不滞于言句，提倡修证不二、迷悟一如；称自己本觉之妙心乃本成本明，并不存在真实的烦恼妄念，所以倡导"一超直入如来地"的顿悟学说，又称祖师禅。"南宗禅"到后世极盛，分化出五家七宗的分派，所以一般尊南宗为禅之正宗，尊慧能为禅宗第六祖。

南宗禅，主张“明心见性”、“直指人心”、“顿悟成佛”。南宗的顿悟，认为只要消除妄念、性体无生，则立刻成佛，没有必要缓缓静修。慧能的弟子神会比喻这种顿悟为“利剑斩束丝”，他说：“譬如一缕之丝，其数无量，若合为一绳，置于木上，利剑一斩，一时俱断。丝数虽多，不胜一剑。发菩提心，亦复如是。”因为烦恼妄念可以“一时俱断”，所以刹那之间成佛就是完全有可能的。



罗汉图 纸本 水墨淡设色 明末清初 （美）克里夫兰艺术博物馆藏

对“顿悟”的不同理解是南北禅宗的分歧所在，以六祖慧能为代表的南禅宗提出将“顿悟”作为唯一的修行层次，融入日常生活。恰如画中二罗汉一把年纪，还对坐嬉戏，传达出淡泊的禅意。

073 | 什么是“南顿北渐”？

在禅宗历史上，无论是前边提到的南宗还是北宗，都承认“自性清净”的观念，注重向内体悟或发现自己的本性或佛性。可是南北宗在如何实现这一目的或完成这一过程的问题上，双方的见解或做法有差别，也就是“南顿”、“北渐”，把“顿悟”和“渐识”（苦功修炼）作为彼此的主要区别。所以有了“南顿北渐”的说法。

清方薰认为：“画分南北宗，亦本禅宗‘南顿’、‘北渐’之义，顿者根于性，渐者成于行也。”所谓“南顿”指南宗“顿悟成佛”的方法。南宗认为，只要一时领会到本性，就可在一刹那的时间内觉悟。《坛经·般若品》中说：“前念迷即凡夫，后念悟即佛；前念著境即烦恼，后念离境即菩提。”意思就是人在领悟过程里得道就在一念之间，在前念和后念的一刹那。慧能之后的嗣法弟子中，菏泽神会极力提倡顿悟法门。而“北渐”是指北宗主张“渐悟成佛”的理论。在北宗看来，体悟佛教的真理或认识自己的本性，并不是一瞬间的功力可以达到的，应该“凝心入定，住心看净”，因而觉悟应该是渐进的过程。所以产生了南、北二宗宗风之异，也就是“南顿北渐”的由来。

074 | “菏泽宗”是对谁的称呼？

“菏泽宗”是禅宗的一个支派，以在菏泽寺修行的神会为宗祖，一般神会也被称为“菏泽宗”。神会在唐玄宗时，住洛阳菏泽寺，所以被称为菏泽宗。神会极力主张

南宗顿悟为禅宗之正系，北宗渐悟为旁系，于是神会被尊为七祖。他一生致力于彰显南宗禅，致使六祖后之禅风形成北渐南顿之对立情势。关于传承，一般说法是“菏泽宗”师资相承应为净众神会—南印—道圆—宗密。

神会的禅法创举是在“本心”外，又立“佛心”。如《神会集》说：“真如之相，即是本心”，还说“真如之体，以是本心……我心本空寂，不觉妄念者。若觉妄念者，觉妄俱自灭，此则识心者”，“众生本自心净”，又说“众生心是佛心，佛心是众生心。”

“知之一字，众妙之源”为菏泽宗的宗旨。《禅门师资承袭图》所述，“本宗之宗要乃‘知之一字，众妙之源。’知即灵知，为达摩所传之空寂之心。迷于此知，故起我相，妄计我、我所，不能脱离自他、善恶等相对峙的世界。若悟空寂之心，爱恶自然淡薄，悲智自然增明，罪恶自然断除，功行自然精进。”

075 | 菏泽禅的基本思想是什么?



三十三祖慧能大师　刻本 清代

菏泽禅的创立者——六祖慧能徒弟之一的神会大力提倡其师傅提出的“顿悟法门”，对南宗的发展作出不可估量的贡献。

菏泽宗的禅法是以神会的修行理解为主的禅法，菏泽宗心性论的重点在于灵知心体，所以这一派禅法的基本思想有三个方面：

首先是众妙之门就是“知”。“知”包含两层意义：一、“知”为灵知、本觉，即真如、佛性。能显现种种差别色相，能洞察种种差别色相的虚幻不实性。二、神会认为：“未得修行，但是知解。以知解久薰习故，一切攀缘妄想，所有重者，自渐轻微。”所以有人称神会为“知解宗徒”。

其次，大力提倡“顿悟法门”。神会一直抨击神秀北宗的“渐悟法门”，对慧能的“顿悟法门”提倡并有所发展。他以“一念相应”为基础，“佛性”与“无明”一时俱有，“觉了者即佛性，不觉了即无明”，觉与不觉，只在一念，若“一念相应”，便可成佛。

最后，坚持了“无念为宗”。神会认为，慧能的“无念为宗”中“无念”是体悟佛性、顿悟成佛的关键。“无念”仅指没有妄念，而非无一切念。神会认为用“无念”法修行，可领悟“空寂自性”，实现“自在解脱”。

076 | 神秀在失去到手袈裟后采取过哪些行动?

传说禅宗初祖达摩来传道时，为了证明得法，将天竺带来的一件木棉袈裟和一只钵盂授予嫡传弟子。袈裟传到五祖的时候，他的弟子神秀似乎是理所当然的人选，但五祖认为他还不算得道，于是便有了作偈明法的那段传说，因为禅宗的基本精神是“见性成佛”，谁领悟到这个观点谁就可以成佛。因此，慧能以“本来无一物”偈成了禅宗在中国的第六代传人。弘忍给他秘密讲授了《金刚经》，并将祖传袈裟传授于他。因为慧能在寺中地位卑下，得了传衣可能会有人来谋害他，故弘忍命他急速返回原籍。慧能离去三日后，弘忍才宣布法子南去。

传说众僧徒得知慧能携袈裟南下，立即紧追而来。而神秀得知消息后，恼羞成怒，曾经派遣手下的武僧追杀慧能。可是根据史书记载，神秀是承认慧能得到袈裟的。神秀虽然没有得到传代袈裟，但仍以禅宗首领自居，称北宗。唐武则天当政崇佛，把神秀接到长安，尊神秀为国师，当时神秀推荐了慧能。

077 | 神秀北宗的传承情况如何?

神秀被尊为北宗禅的开山。他所传的《大乘方便》（一作《北宗五方便门》）及《观心论》一卷（在敦煌发现残本）成为弟子学习修行的经典。根据记载，他的嗣法弟子有十九人，其中学问资历并肩者有四人，即嵩山义福、嵩山敬贤、长安蓝山普寂、蓝田玉山慧福。他们都是追随神秀十几年而得到亲传的。当时有人这样称赞他们：“法山净，法海清，法灯朗，法镜明。”他的这些弟子继续弘扬他的禅法，受到宫廷与信众尊敬。

普寂的弟子道璇，受日僧之招请赴日弘法，乃禅法初传入日本之重要人物。北宗教势因受朝廷的外护，曾凌驾于远在南方边地的南宗。

但是，其后由于会昌法难、南宗隆盛及神会的排斥等因素，北宗渐告衰颓。贞元十二年，德宗邀诸禅师共推神会为禅宗七祖，并亲撰《七祖赞》。这以后顿教的南宗大兴，渐教的北宗衰落。至唐末，其传承终至断绝。但神秀作为一代宗师，其学说与功绩还是应该肯定的。

078 | “两京法主，三帝门师”指谁?

中国禅宗史上，被誉为“两京法主，三帝门师”的禅僧就是北宗的代表人物神秀。五祖弘忍圆寂后，神秀去江陵当阳山（今湖北当阳县东南）玉泉寺，住在寺东七里的山上，传授禅法。二十余年中，四面八方跟随他就学的徒众不计其数。当时武后则天听到



唐后行从图

张萱 近人摹本 唐代

唐代的历代帝王，如高宗、睿宗、中宗等都提倡和利用佛教，以武则天尤甚。她曾利用佛教徒伪造《大云经》，称自己是弥勒佛转世，为篡唐称帝制造舆论。在武则天统治期间，唐代佛教的发展达于鼎盛，僧尼众多，寺院遍布全国各地，佛著翻译规模空前。另外，法相宗、华严宗、律宗、密宗、禅宗、净土宗等各种佛教流派相继产生，极一时之盛，对后世产生了不可估量的影响。

他的盛名，在久视元年派遣使者迎请他，当时神秀已年过九十。第二年他到了东京洛阳，受到特殊的礼遇。武后命令在当阳修建度门寺、在尉氏修建报恩寺，表彰他的道德。到唐中宗即位时候，对神秀更为礼敬。此后的唐睿宗对神秀也极为崇仰。所以神秀被推为“两京法主，三帝门师”。“两京”指“西京”长安(唐朝的首都)和“东京”洛阳(当时洛阳是另一政治、文化的中心)；“三帝”指武则天、中宗和睿宗。可以说就是因为神秀在佛教界的权势和地位，所以得到了这个称号。当时流行着一句话，叫做“北宗门下，势力连天”。

神秀在东都洛阳住了六年，于神龙二年(706年)在天宫寺示寂，这时他已一百多岁，但他自己向来不说年龄，所以人们不知其详。唐中宗为之送葬至洛阳午桥，并下诏嵩阳之辅山顶为之造十三级浮屠，谥“大通禅师”。

079 | 石头希迁一生是如何度过的?

希迁禅师，俗姓陈，端州高要人。在南岳衡山的南台寺时，因为他曾以寺东巨石作为修行场所，所以被人称为“石头和尚”。根据记载，希迁自幼聪慧，七八岁时就萌发出家之志，对当地盛行迷信鬼神、杀牲祭祀的风习表示不满，曾多次到祭祀场所“夺牛而还”。

希迁在开元十六年（728年）到罗浮山受具足戒，并学习戒律。因读僧肇《涅槃无名论》而领悟到“法身无量”、“物我一体”的道理。后听说慧能弟子行思在清凉山，于

是前往投师参禅。希迁自从依止行思以后，受到进一步的陶冶，禅境有了新的开展，禅法益臻灵活细致。

希迁在天宝初到南岳的南台寺修行传法，其间大力宣传曹溪的宗风，广开法化，四方学徒闻名前来学习的非常多，有“湖南海众”的说法。在希迁到达南岳的时候，广德二年（764年）应门徒的请求到达潭州梁端传法，此后他来往传法于梁端与南岳之间。

希迁于唐德宗贞元六年（790年）去世，年九十一，弟子慧朗等人为他建塔于东岭（《南岳总胜集》卷中记载，此塔在南岳南台的山跖），并且在南岳庙以西15里的楚宁寺安葬希迁遗骨。

080 | 石头希迁的禅风对后世有何影响？

石头希迁在跟随曹溪行思禅师修行过程中，形成了机辩敏捷的禅风，受到行思的器重，有“众角虽多，一麟已足”的称誉。其禅法运用之妙，圆转无碍，如环无端。和希迁同时异派的禅家宗师马祖道一评价希迁的禅风，常有“石头路滑”的说法，从这个评价中可以看出石头禅法的明显特征。

希迁传授禅法除正面宣示外，经常采取反诘、否定、暗示和比喻等方式。希迁的这种禅风，显然带有哲学思辨的倾向，和同时的马祖道一之提倡大机大用相比较，他提倡的是静态的禅风。因而他所创倡的禅法，也可以说就是一种禅思想。这种思想，以后还结合了坐禅而续有发展。

曹洞一派和同时的马祖下再传临济一派，并世各行其是。临济宗风以棒喝峻烈著称；而曹洞禅则回互丁宁，亲切绵密，颇重传授，表现出慧能门下青原行思和南岳怀让两大系各自发展，形成不同宗风之显著的对照。对于国内外的禅学界，希迁的禅风影响是相当大的。



三十五世石头希迁禅师 刻本 清代

希迁的禅风显然带有哲学的倾向，和当时师承南岳怀让住江西南康弘化的马祖道一并称为“世二大士”。他所创倡的禅法，也可以说就是一种“禅思”。希迁的门下颇多，著名的法嗣有药山惟俨、天皇道悟、丹霞天然、招提慧朗、兴国振朗、潭州大川、潮州大颠等。

081 | 分灯之初南北宗关系如何？

禅宗从六祖继承衣钵开始进入了“越祖分灯”的时代，“南能北秀，水火之嫌；菏泽洪州，参商之隙”，概括了当时禅宗派系之间的歧异与对立。在神秀、慧能分灯的时期，还

保持了南北宗间的正常关系。禅门还以北宗为禅宗正统，到了神会居洛阳，南北二宗开始争夺禅宗的正统地位。

开元二十二（734年）年，神会在滑台大云寺举行无遮大会时，正式提出了北宗"师承是傍，法门是渐"的说法，慧能接受了弘忍的衣钵，因此禅宗的正统应该是南宗。但是在这时期北宗的势力还很强大，因此遭到他们的反击。到了安史之乱以后，神会因为帮助朝廷出卖度牒，得到了朝廷支持。《宋高僧传·习禅篇·唐洛京菏泽寺神会传》称："所获财帛，顿支军费，代宗、郭子仪收复两京，会之济用，颇有力焉。"这样唐政府就转而扶植南宗，此后南宗便成为禅宗的正统，慧能也就成为禅宗的"六祖"了。

082 | "南能北秀"是怎样演变为南北二宗的？



六祖斫竹

梁楷 绢本水墨 南宋 日本东京国立博物馆藏

图为六祖慧能一手持竹，一手正举刀砍竹，充分体现出南宗所倡导的"顿悟"之质感。画面线条粗犷，笔锋遒劲，画家以写意笔法，将六祖斫竹的形象勾画得活灵活现，入木三分。

唐代佛教禅宗的两大禅师南宗慧能、北宗神秀，合称为"南能北秀"。慧能与神秀同事东山寺僧弘忍(禅宗五祖)。慧能接受弘忍衣钵，传教于岭南，故称南能。弘忍死后，武则天征神秀入京，传教于北方，故称北秀。

弘忍圆寂后，神秀到江陵当阳山（湖北当阳县东南）大弘禅宗佛教。神秀的禅法，秉承东山法门，注重坐禅修心，"一切佛法，自心本有；将心外求，舍父逃走"，这是他禅学的根本思想。神秀虽说也有"顿超佛地"之论，但在方法上主要还是取"时时勤拂拭"的阶渐修禅方式，更多地继承了"东山法门"的禅法。但是四方行者，跟随学神秀的非常多，影响日益增大，渐渐形成了尊神秀为北宗的一派。而慧能接受弘忍衣钵不久就到曹溪宝林寺（韶关南华寺），广收门徒，大弘禅教。慧能广宣觉性本有，烦恼本无，不攀缘善恶，也不沉空守寂的法义，慧能把这一悟修合一的顿悟称为定慧等学。定与慧是一体无二的，没有先后之分，"即定是慧体，即慧是定用；即慧之时定在慧，即定之时慧在定。"定慧相互含容，慧能的定慧等学否定了北宗所推崇的坐禅，形成了自己的理论。他的弟子跟随者沿袭这个理论，慧能于是被他的弟子尊为南宗。这样也就形成了南北二宗。

083 | 南宗神会与北宗普寂之间展开过哪些对抗?

在慧能的弟子神会时期，南北二宗在谁为禅宗正脉的问题上展开了激烈的争论。当时神秀的弟子普寂称自己为禅宗东土七祖，而尊神秀为六祖，与慧能的地位相抗衡。这是慧能的弟子不能认可的，当时慧能的弟子神会于开元十二年在滑台大云寺设无遮大会与当时著名大师崇远辩论，提出“师承是傍，法门是渐”，建立南宗宗旨；同时批评了当时最有声望的神秀门下普寂。普寂曾在荆州玉泉寺师事神秀六年，神秀把佛法传授给了他，而且普寂以神秀为达摩的正统，他自己则继承神秀，所以自认七祖。当时神秀门下的声势很大，他们所立的法统无人敢加以怀疑。但神会却认为这个法统是伪造的，说弘忍不曾传法给神秀。于是普寂就在滑台大会上指示僧人给他拆台。

神会还揭发了普寂的同门师弟广济曾经在景龙三年十一月到韶州去偷传法袈裟。另外神会去洛阳之前，因“侠客沙滩五台之事”遭拘禁，又因“卫南庐郑二令文事”三度几死，种种艰难，不一而足。但神会毫不退屈，继续北上洛阳，北诘普寂，当面对辩。

084 | 神会在南北对抗中有哪些重大举措?

慧能的弟子神会为了使慧能曹溪顿悟禅学取得正统地位，冒着各种危险，挺身与北宗抗争，宣扬北宗“师承是傍，法门是渐。”并著《菩提达摩南宗定是非论》、《显宗论》等，就宗旨的是非、法嗣的正旁，对北宗展开猛烈的抨击。

当时神会向北宗神秀系发出挑战，大力宣传南宗顿教，对抗渐教，并不是简单的法统之争，还有其环境背景。神会说：“从秀禅师……以下有数百人说禅教人，并无大小，无师资情，共争名利，元无秉承，乱于正法，惑诸学道者，此灭法相也。”“莫怪作如是说，见世间教禅者多，于学禅宗极其缭乱。恐天魔波旬及其外道入在其中，惑诸学道者，灭于正法，故如此说。”

神会对抗北宗的另外一大举措，就是在滑台大云寺设无遮大会与北宗辩论，当时崇远法师曾经威吓神会冥顽不灵，神会回答说：“我今谓弘扬大乘，建立正法，令一切众生知闻，岂惜身命？”他大力宣扬慧能顿悟禅法，使南宗偏于一隅的岭南山区禅法因此广播京洛中原之地。他所提出的与北宗相对立的南宗宗法最终代替北宗，而成为禅门中的正统所在。之后南宗的顿教才由南向北得到广泛的传播，北宗则衰落绝传。

085 | “衣钵相传”指什么?

中国禅宗初祖至五祖师徒间传授道法，常付衣钵为信，所以被称为“衣钵相传”。“衣”一般是说“三衣”，即僧尼不同场合所穿用的三种法衣。“钵”即僧尼所用的食器，



左手持钵的罗汉坐像 雕像

具有佛法传承之意的衣钵在佛教世界中的意义非凡，因此其形象在佛教圣像中极为常见——图中佛陀身着袈裟，手持钵盂。

由梵名钵多罗而来。“衣钵”代表僧人随身所有之物。传说佛教禅宗从达摩祖师开始师徒间传法，常以衣钵为信，称为衣钵相传。

菩提达摩大师从印度把佛教禅宗传到中国，被称为中国禅宗第一代开山祖师。因为达摩大师传法之后没有什么遗物，就把从印度带来的衣钵作为正法眼藏的代表，传给二祖慧可大师，这叫做灯灯续焰，奕叶相承。衣钵一直传续到六祖慧能大师，《坛经·行由品》：“三更受法，人尽不知，便传顿教及衣钵。”后由于传教的袈裟被武则天索取，于是停止传交。

所以，之后在禅宗中传衣钵也可以理解成为传下去一种理念思想或是修炼的方法。

086 | 神会对于南北宗之异如何论证？

在唐代，北宗禅法多弘传于北方贵族阶层，南宗在岭南偏僻一带传教。慧能弟子神会重新回到北方以后，看见北宗禅在北方已很盛行，于是提出南宗顿教优于北宗渐教的说法，并且指出达摩禅的真髓存于南宗的顿教。后由神会于开元二十二年（734年）在洛阳滑台大云寺设立无遮大会上，极力批评北宗禅为“师承是傍，法门是渐”，慧能才是达摩以来的禅宗正统。

神会还提出一个修正的传法系统：“祖师达摩传一领袈裟作为法信授与慧可，慧可传僧璨，僧璨传道信，道信传弘忍，弘忍传慧能，六代相承，连绵不绝。”所以说：“秀禅师在世时候，指第六代传法袈裟在韶州，自己不能称为第六代。现在普寂禅师自称第七代，枉驾树立和尚（神秀）为第六代，所以不许。”

087 | 滑台辩论出现了怎样的激烈场面？

开元二十二年（734年）正月十五日，神会在滑台大云寺设无遮大会和当时著名北宗法师崇远进行激烈辩论，宣扬南宗宗旨；同时批评了当日最有声望的神秀门下普寂，重树南宗正统。

相传崇远法师在这天来到会中，扬眉高声，意欲战胜神会。但是在开始辩论中就已经落了下风，所以面对神会之后的提问一时无言，良久才又开始辩论俗人得道的理论，但又被辩倒。

之后崇远法师问："如此教门岂是佛家真传，唯有我门渐悟才得正果。"

神会说："就是因为顿渐不同，所以我的门徒不许渐悟。我六代大师，直接了然，不谈渐悟。学习佛道的人必须是顿悟渐修。就比如母亲一刻生子，给他乳汁，渐渐养育长大，她的孩子智慧自然增长，顿悟见佛性的人，也是像这样，智慧自然渐渐增长，所以我门不许渐悟。"

一番辩论下，崇远开始威吓对方"普寂禅师名字盖国，天下知晓，众口共传，盛名远播。你这样如此非斥他，难道不怕威胁到自己身家性命？"神会答："普寂禅师与南宗有别。我的目的就在于明辨是非，定禅宗宗旨。我今天为弘扬大乘，建立正法，令一切众生知道事实真相，那里会惜得身家性命？"

经过辩论，崇远佩服对方的论点。于是神会之名行传天下，而南宗顿悟之说，也逐渐传播开来。

088 | 南宗正式代北宗以兴，哪件事是转折的关键？

慧能弟子神会击败神秀门徒，为南方禅宗争得正统地位的斗争进入白热化阶段的标志，就是神会在滑台大云寺无遮大会和当时著名北宗法师崇远激烈辩论。此次辩论得胜之后，神会取得当时朝廷的正面支持，成为南宗替代北宗的转折点。

无遮大会后，唐朝政府在平定"安史之乱"中，军需粮草供应困难。唐朝政府为增加财政收入，只有通过卖官鬻爵和纳钱度僧尼、道士的方法。根据史书记载，肃宗即位后至德元载年间，因为军需用度不足，卖官爵及度僧尼。不久，朝廷把这种方法推广到各地，正式把纳钱度僧尼作为朝廷解决财经困难的重要措施之一。神会当时被放逐在荆州的开元寺，因为他高尚的名望，也被请出来主持度僧尼之事。而神会就用他的声望宣传度僧鬻牒，立了大功，受到朝廷的嘉奖。此后，当时的皇帝下诏书确立神会为七祖，御撰七祖赞文，距神会去世有三十九年。这就表明朝廷正式开始承认南宗是禅门的正统，慧能为六祖，神会为直承慧能之后的七祖。这件事终于使南宗取得正统地位，为南宗的迅速扩展提供了极为有利的条件。

089 | 南宗取代北宗的原因何在？

根据史书记载：唐代宗大历五年，神会被赏赐"真宗般若传法之堂"，德宗贞元十二年，皇太子召集当时著名的禅师，楷定禅门宗旨，证明传法旁正，决定立神会为七祖，并御制七代祖师赞文。这是南宗取代北宗的标志，但是南宗取代北宗并不仅仅是政府一书圣旨的功劳。

南宗禅学从积极方面"见性"，从消极方面"无念"，不必转妄而求净，因为心性本净，只需要保护他不被染污。因而自性是无须修持的，重要的是发现。这就不仅承认每个平凡人都具有平等的清净自性，而且肯定这清净自性是当下就完美存在的，不需要借助外人的解释。



正是由于南宗这种理论完全摆脱了印度佛教的外来宗教形式，又不断舍弃一般宗教偶像崇拜、经典崇拜和轨仪、修持等等的束缚，因此更易于在整个社会普及；又由于这个思想运动提出并努力解决时代面临的问题，因而吸引了广大知识阶层的注意。社会各阶层，特别是知识阶层的重视与欢迎，成为这个新宗教派别发展的推动力。正是这个原因使“安史之乱”以后，南宗禅蓬勃发展起来，并把影响迅速扩展到当时社会的各个方面。

秋兴八景图

董其昌 册页 纸本设色
明代 上海博物馆藏

《秋兴八景图》共八开，描写作者泛舟吴门、京口途中所见景色。此幅画构图精巧，意境高远。董其昌（1555—1636年），明代书画家、鉴赏家。他在绘画理论上也有建树，提出“以禅论画”，将山水画分为“南北宗”，推崇“南宗”为文人画的正脉。似乎从这里也能看出，倡导积极的南宗流派最终取代北宗，是一种文化层面上的必然趋势。

090 | 神会认为顿悟之后应该如何保持成果？

从神会的禅法可以看出他属于般若体系，对日常生活中般若智慧的无分别应用最为重视。他认为修行禅法应该单刀直入，直接悟入般若真智，实践中的无念法门就是要但行直心，不落法相的。所以南宗在顿悟后的修行不像表面任性逍遥，要有大悲大智，要有厚重的义解作为基础，以及严格的戒行才行。修行中要坚持寂知指体、无念为宗和定慧不二。

神会认为顿悟就如同世间的事，出世间事也一样，众生虽有贪爱烦恼，但一旦遇到善知识开示，便可在一念之中了悟自性，一

生而得解脱。

神会所说的“觉诸相空，心自无念，念起即觉，觉之即无”就是“修行妙门”。他在顿悟之后的修行中，把无念等结合成佛教最高境界相应的一种状态。随顺于世俗事物，这样就能于六尘中而六根无染。实际做法就是不念有无、善恶、有边无边等，念念不住，不染。但这说起来容易，做起来很难，因为常人妄念繁杂，难以驱除，所以南宗的实修一定是要大智大悲大愿的人可以做到，是一件非常严谨刻苦的事，不像一般人以为的那样重智轻戒，不拘形式而放浪形骸。

神会还认为“定慧不二”，也即是在生活中使自己时时住于实相。

091 | 神会是如何受到帝王推崇的?

神会作为慧能的亲传弟子，为南宗争正统而打先锋，他的不屈奋斗对慧能南宗禅的声誉和地位的提高起了重要作用。在中国封建社会，帝王的支持是佛教发展的重要条件。所以神会进入北宗盛行的北方地区旗帜鲜明地宣传南宗禅法，得到朝廷的尊崇和支持，终于使南宗取得正统地位。

滑台辩论之后，神会继续在河南一带弘法。天宝四载，兵部侍郎宋鼎请神会到洛阳，住在菏泽寺，自此人称其为菏泽神会。但是北宗的信奉者御史卢奕告神会聚众，不利朝廷，于是神会遭到贬逐，流徙各地。这时候爆发了“安史之乱”，之后两京沦陷，国家财政困难，当时的大臣建议，“以天下用度不充，诸道得召人纳钱，给空名出身，授官勋邑号；度道士、僧尼不可胜计；纳钱百千，赐明经出身；商贾助军者，给复。”鉴于神会的声誉，于是神会出来主持这项事务，筹集的费用全用来充当军费。这样神会对朝廷立下了不小的功劳，肃宗皇帝召入宫内供养，其宣传的南宗自然受到朝廷的重视。之后朝廷以及社会各层一直优待神会，并且支持他的禅宗理论。

在他去世后代宗、德宗两帝先后为他建塔、敕谥号、立传法堂，而且在贞元二年下诏书立神会为禅宗七祖，承认慧能为六祖已毫无疑问，神会立正统的使命终告完成。



三教合一像 金代

这是金代北方中国人收藏的三教圣像，中间是佛陀，左为儒教孔子，右为道教老子。圣像上有“唐肃宗贡”的字样，可以体现出其创作背景及时间：自唐朝末年“安史之乱”平息后，从肃宗皇帝开始的多代唐皇皆为立下功劳的神会及南宗禅立碑赐传，从此中国人开始了三教并称、佛居第一的时代。

092 | 什么是“寂知指体”？



贤首五祖圭峰宗密禅师 刻本 清代

宗密是唐代僧人，神会的四传弟子，华严宗五祖之一。因常住圭峰兰若，世称圭峰禅师。他在著作中，对于神会的禅法思想有着完整的诠释，并认为他的禅学是“最上乘禅”。

寂知指体，即直指众生原来具有之寂知为本体，这是神会禅宗理论的一部分。

这一理论是南宗禅菏泽神会一系的主要教义。他认为这种心性，具有一种不昧之灵知，称为“空寂之知”，本来就是人人都有的心性灵知。佛教的修习，寓意在直指知见，了解自己本来就有寂知，不必在心外求佛，所以强调“知”这个字，是“众妙之门”。

关于神会的禅法思想，他的四传弟子宗密有比较精辟的论述，在其著述中对神会禅法很是推崇，认为他的禅学是“最上乘禅”。宗密曾经记述“疏有‘寂知指体，无念为宗’者，即第七家也。是南宗第七祖菏泽大师所传。谓万法既空，心体本寂，寂即法身，即寂而知，知即真智，亦名菩提涅？……故此一门，宗于‘无念’。”

这就是说神会创立了这一学说，讲体、自性，这是神会重新发挥与理解自性特征的理论。体的特性是寂灭寂静，作为人心的自性之体，本质上不光有其寂灭特性，而且自然常觉、常知，这就是“寂知指体”。

093 | 神会的“无念禅”与慧能有何不同？

菏泽一宗的教义说：“诸法如梦，诸圣同说。故妄念本寂，尘境本空。空寂之心，灵知不昧，即此空寂之知是汝真性。任迷任悟，心本自知，不藉缘生，不因境起。知之一字，众妙之门，由无始迷之，故妄执身心为我，起贪嗔等念；若得善友开示，顿悟空寂之知……故虽备修万行，唯以无念为宗。”

神会认为禅宗要求的修行就是驱除妄心，一个禅师在作为普通人时候粗妄是贪爱财色等，修行时期的细妄是着意取善、空、净、涅槃等。修行关键乃是不着意，不住法，不起相。所以一般对神会的禅法称为“无念禅”，即他在《神会语录》说的：“不作意即是无念”，“法无去来，前后际断，故知无念为最上乘。”神会“以无念为宗，无住为本”，认为无念即是正定，见无念和空无所有为慧，定慧双修，不一不异。

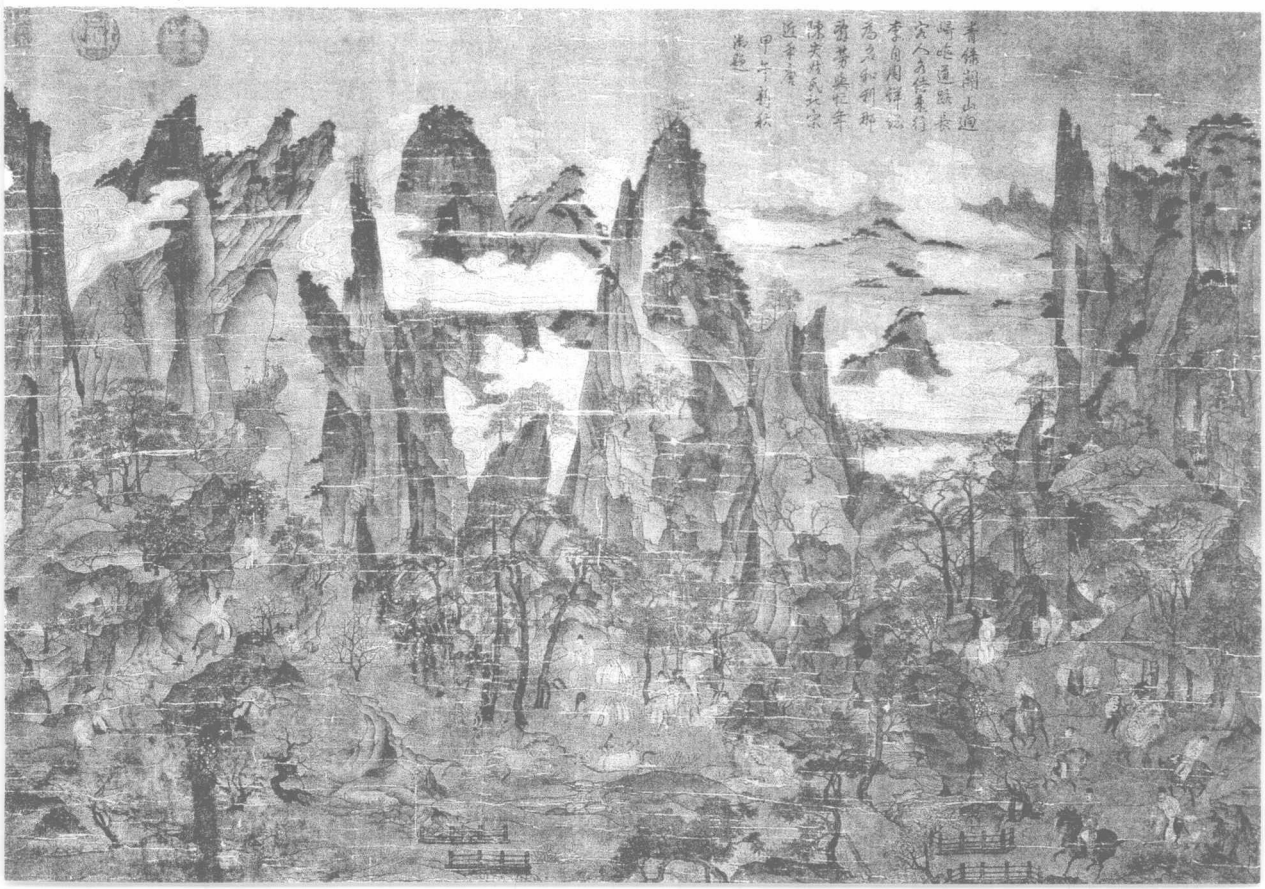
神会的无念禅是对慧能禅学的发展。因为神会的禅法属于先有了部分自己的禅学理念，又随慧能学习的情况，他强调无念就是要对之前的念进行驱除；而慧能是先顿悟后修行禅学，所以保持成果更容易，所以没有强调驱除杂念，也就是无念，因为他本就无念。

094 | 是谁把神会封为禅宗七祖?

神会北上后一直在洛阳传播南宗禅学，至德元年的神会已经八十九岁，正赶上范阳节度使安禄山举兵，攻陷洛阳，开始进攻长安，唐玄宗仓皇带领臣子出奔西蜀。而前方军队因为军饷缺乏，于是玄宗采用右仆射裴冕的临时建议，通令全国郡府各置戒坛度僧，收取一定的香水钱以助军需。当时洛阳寺宇已被战火摧毁，神会即临时创立寺院，中间建筑方坛，进行度僧活动，所有度僧的收入全部支援军费，对于代宗、郭子仪收复

安史之乱——神会的机会 李昭道 唐代 长卷 绢本 台北故宫博物院藏

画面描绘的是唐代安史之乱时，唐明皇逃往四川避难的情形：明皇骑马从山路飞奔下来，突然看见小桥，马惊而不前，艰难的蜀道的确难为了这群养尊处优的人。而历史上的神会正是利用安史之乱这次千载难逢的时机，使朝廷对南派禅宗由过去的斥逐而改为支持，并最终替代北宗成为禅宗的“合法继承人”。



两京起了相当的作用。

后来因为这一功劳，神会被朝廷推崇。安禄山之乱平定以后，肃宗便诏他入内供养，并下诏书命令建筑工程师在他曾住过的菏泽寺中建造禅宇给他居住，所以时人称他所弘的禅学为菏泽宗。唐贞元十二年，唐德宗命令皇太子邀请全国的有德禅师到长安来确定禅门宗旨，搜寻传法的正旁系统的人物。德宗下诏书确立慧能为六祖，神会为禅宗第七祖。于是南宗取代北宗在禅宗发展史上成为主流。

095 | 神会对禅宗的贡献如何?

神会作为禅宗七祖，为南禅北传确实作出过巨大的贡献。但是由于当时社会连绵不断的战乱和政治动荡，致使神会的遗著长期失传，所以在很长一个时期的禅宗史上，忽略了神会这么一位舍生忘死为南宗争得正统地位的禅师的贡献。

神会得知普寂想树立神秀为六祖的言论，就在滑台大云寺召开大会，与神秀派的崇远辩论南北禅的优劣。他提出北宗“师承是傍，法门是渐”，慧能才是达摩以来的禅宗正统。通过辩论，他取得了胜利，打击了北宗的气焰。为南宗的建立铺下了基础。大会辩论取得了重大胜利后，他乘胜为弘扬慧能的曹溪顿悟法门而多方活动，最终取得了朝廷的支持，确立了禅宗六祖慧能一派的正统地位。

在禅宗理论上，神会忠实于南禅，不立文字，教外别传。但他也是一位学通内外的人物，留下了《显宗记》一书，其中说到西天二十八祖，代代相传无住之心。另外还有《南阳和尚顿教解脱门直了性坛语》（残）和《南阳和尚问答》。

另外神会还在禅宗修行上提出修行中要坚持寂知指体、无念为宗和定慧不二的理论，为后世弟子学禅修行提供了帮助。

096 | 怎样全面评价神会?

神会为了取得南宗的正统地位，曾不避艰危，多次与北宗的著名禅师抗争，也曾经险遇不测。在取得胜利后，他得到了承认，所以在他去世后地位不断上升。

民国时期，胡适先生曾经在研究敦煌文献后发表看法，认为神会在禅宗史上的贡献胜于慧能。认为神会是“南宗的急先锋，北宗的毁灭者，新禅学的建立者，《坛经》的作者”，“在中国佛教史上，没有第二个人有这样伟大的功勋，永久的影响。”而从历史记载来看，可以说神会在北宗势力区域内大力宣传、介绍了慧能顿悟禅的基本内容，有力地证明了南宗禅学的法统，他也是禅宗创立初期禅宗教义的积极宣传者。

当然神会后来得到最高统治者重视的主要原因，并不全是因为他所宣传的南宗教义，而是他在唐中期叛乱期间的政治表现。因为他征集僧侣筹集军费有功，使朝廷由过去的斥逐而改为支持，“七祖”这一称呼，实质是统治者对神会政治贡献所表示的褒奖。

所以并不是说神会创立禅宗南宗。

当然，神会作为禅宗的一位著名禅师，他创立的禅宗理论和对禅宗理论传播的贡献还是值得肯定的。

097 | 禅宗在唐代兴盛有哪些社会原因？

禅宗从唐代中后期到五代迅速兴盛是与其修行日益接近现实生活有关。自东汉末期，经魏、晋、南北朝而到初唐之际，佛教经过数百年的传承，到禅宗五祖的研究传播，应该说已经完全成为中国的佛学。

初唐之际，从印度传来的和本土的佛学大家，不断讲论学理，编写一系列翻译解释佛教经典的著作，可以说到了登峰造极的饱和状态，但是他们的理论研究、佛法演讲与修行实证的目的有相背离的趋势。这个时候达摩大师在梁武帝时代传来禅宗的修证法门已历传将近百年，禅宗的直指人心、见性成佛的修行法门已渐渐普遍为人所知，而且禅宗认为：修行中一切都随自然，“饥来吃饭，困来即眠”，“平常心是道”，吃饭穿衣、耕田种地便是说法，便是悟道，便可解脱。禅宗这种理论摆脱了印度佛教的外来宗教形式，对于宗教偶像崇拜、经典崇拜和轨仪、修持等等也不予提倡，要求人们解脱只能去现实生活中寻找，因此就更易于在整个社会普及。同时，这种禅学概念吸引了广大知识阶层的注意。所以到六祖慧能与他的师兄神秀时期，所推行的简化归纳的禅道便自然而然应运而兴，乐为人所接受，就此趋之若鹜，一跃而成为中国佛学的中心。

098 | 慧能之后有哪三个禅系影响较广？

取代北宗后，南宗禅总体来说有三个派系较重要：

首先是菏泽神会系，由神会创立。唐玄宗时，神会极力主张南宗顿悟为禅宗之正系，北宗渐悟为旁系；一生致力于彰显南宗禅，使南宗禅获得社会的认可，并广为传播。一般认为菏泽宗法系，顺序为菏泽神会、法如、惟忠、道圆、宗密。

第二个是禅宗南岳一系，始自南岳怀让，多在江西活动，先称江西神系，这一派系到马祖道一时宗门大盛，史称洪州宗；洪州宗宗风主张“一切起心动念、扬眉瞬目等，无一不



三十五世江西道一禅师 刻本 清代

马祖道一的禅法具有独特的内涵，其逻辑推演与理论阐释层层递进。针对修行者而言，有三个层面：一、“即心即佛”是思想基础、确立自信自立；二、“非心非佛”是解脱关键，破除妄念偏执；三、“平常心是道”是根本目的，坚持应世利人。

是佛性的作用。”另外洪州宗反对一切繁杂的宗教仪式，采用机动、灵活的手段，如隐语、暗示、象征，乃至喝、打、踢等，对后世禅宗史的发展有相当程度的影响。

三是青原行思系，此系到石头希迁时开始快速发展，史称为石头宗。希迁一派讲求人人本有佛性，即心即佛，理事、物我是融通一体的；修行者应有自修自悟的自信，不需要执著外求；他们传授禅法除正面宣示外，也经常采取反诘、否定、暗示和比喻等方式。

099 | 洪州禅地位如何?

在唐朝南宗迅速兴起的时期，最引人注目的就是南岳怀让—马祖禅系洪州宗和青原行思—石头希迁禅系从湘、赣两个流域发展壮大，两派迅速传播到各地，并且在各地形成很多传法中心。其中马祖道一的洪州禅在其中更是地位突出的一派。

马祖道一建立洪州禅的根本特点是“触类是道而任心”，而且他把阐述真如佛性论和寻求主观人心两者统一起来：一方面说如来藏佛性，另一方面显示根本空义，同时又突出一心的能动性，在此基础上建立更为直接的解脱成佛学说。马祖道一是中国禅宗史上最有声望的人物之一，他提倡的充满个性、明快而峻烈的禅风，不仅在当时影响相当广泛，而且一直影响到后世禅宗各派。洪州禅彼此交流参禅心得和悟境，充实了以正面言教为主的传统佛教的传授模式和交流方式，从而使禅宗丛林生活带有一种吸引世人注意的粗犷气息和朝气。后世的临济宗、沩仰宗就是出于他的禅系。而且洪州禅提倡访师问道参禅，马祖当年与弟子的传法活动几乎遍及现在的江西全省，构成了唐代中后期地方之间宗教文化交流的一种独特景观。

100 | 崇信禅师悟道出家有何故事?



龙潭崇信禅师是禅宗三十七世禅师，他的出生、圆寂年代及其家世均不详，根据记载他原本是渚宫一带卖饼人家的子弟。当时青原派下三世道悟和尚住在天皇寺，周围没人认识他，只有家住天皇寺边的崇信，每天给他送饼供养。

传说崇信每天带十只饼去给道悟禅师，道悟每次吃完后都要剩下一个，而且对他说：“我要给你留下恩惠，以降福于你家子孙。”崇

三十七世龙潭崇信禅师　刻本 清代

关于龙潭崇信禅师，史料对他载之不详。《宋高僧传》将他的传记附录在《道悟传》末，《景德录》、《五灯会元》等文献虽录其传记而语焉不详，唯有《祖堂集》对他行状的记载略为详细一些。虽然如此，但仅从他接引德山的行为，便可以见出崇信禅法中圆融、禅教的由来。

信心想：饼是我供奉的，怎么成了他恩惠给我呢？难道有别的含义？于是他登门去向道悟请教。于是道悟说："饼自然是你拿来的，还给你拿回去了，难道有什么疑问吗？"崇信听后顿然领悟，当即受戒出家。道悟给他起名为崇信。

学道之后崇信对道悟说："从我进入师门以后，您还没给我讲过禅宗要义呢？"道悟说："你来后，我怎么没有为你讲解禅宗要义？你敬茶，我接受；你送饭，我享用；你合掌打坐，我低头默念。我哪儿没有给你讲解？"崇信百思不得其解。道悟接着说："理解了当时就领悟，思考过长反出错。"崇信豁然开朗，继续问道："怎样才能保任呢？"道悟说："任性情无拘无束，随机缘心胸旷达，只要尽平常之心去做，除此以外别无更好的办法。"

后来崇信禅师广收僧徒，宣扬禅宗佛法，至八十六岁入寂。

101 | 宣鉴禅师曾与卖饼的婆婆有过怎样的问答？

禅宗德山宣鉴祖师，传说是四川简州人，俗姓周，二十岁出家，对佛经典藏的研究都很精辟。经常向周围人讲解《金刚般若》，当时都叫他"周金刚"。他曾经对同学说："将一支羽毛放入海中，大海不会有亏损；将一根丝线放在刀刃上，不会影响锋利；学与无学，我自己知道。"后来听说南方禅学兴盛，心里有意见，说："出家儿！佛学如此博大精深，即使修行一辈子，也难以成佛。南方这些魔子，也敢说能直指人心，见性成佛，我应该去扫清他们的窟穴，灭绝他们的种类，以报佛恩！"于是担着青龙寺道氤的《金刚经疏》离开四川想去找禅师争辩。

他肩挑的青龙寺道氤的《金刚经疏》，是一部讲慧、空的书。路上宣鉴见一位婆婆卖饼，便休息一下肩膀想买饼。婆婆问："您肩上挑的是什么经？"宣鉴说："《金刚经疏》。"婆婆说："我有一个问题，您如果能答得，施给你点心；如果你要是答不得，就向别处去！《金刚经》里说：'过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。'不知您要点哪个心？"一时问得宣鉴无言以对，只好另向别处去。

102 | 德山宣鉴是怎样"喝祖骂佛"的？

在禅宗天皇禅系中，德山宣鉴是一个具有划时代历史地位的禅师。他一方面承嗣着龙潭禅教并将之发扬光大，另一方面又对天皇以来的禅教作了很大的改革。"德山棒"、"临济喝"，形成禅宗特有的棒喝交加，最能代表这一时期的南宗禅风。

曾经有人问德山宣鉴："什么是菩萨？"德山宣鉴就用棒子打他："出去！别到这里来拉屎！"

来人又问："什么是佛？"德山宣鉴回答："佛是西天老骚狐。"

还有一次，德山宣鉴在堂上对他的弟子说："我这里没有佛，也没有祖，达摩是老臊胡，释迦牟尼是干屎橛，文殊、普贤是挑粪工，什么等觉、妙觉都是凡夫，菩提智慧、涅槃境界都是系驴的木桩。十二类佛经是阎王



簿，是擦疮的废纸，什么四果三贤、初心十地都是守坟的鬼，自身难保。”

德山宣鉴这段话是典型的“喝佛骂祖”，在他的内心中是无祖无佛的，唯存本体心性的真实。因此，他骂达摩祖师是满身骚味的老蛮夷，骂释迦牟尼佛是拭粪的干木片，文殊、普贤菩萨是两个挑粪的汉子。“等觉”和“妙觉”本是大乘菩萨修行觉位，等似之觉，即去佛的妙觉二等之位；后者是觉位中的终极，即佛陀的觉位。

临终时，德山宣鉴告诫徒子徒孙道：“扪空追响，劳汝心神。梦觉觉非，竟有何事！”

三十八世德山宣鉴禅师

刻本 清代

德山宣鉴禅师在承嗣着龙潭禅教并将之发扬光大的同时，又对天皇以来的禅教作了很大的改革。他提倡心中应是无祖无佛的，只有“本体”、“心性”的存在。

103 | 洪州禅是对禅宗哪一派系的称呼？

洪州禅是对禅宗洪州宗派系的称呼。马祖道一在大历年间（766—779年），移住洪州开元寺，此后便以洪州为中心展开创宗立派活动，直至入灭，禅宗史上著名的洪州禅即形成于此时。由南岳怀让、马祖道一、百丈怀海祖孙一系的洪州宗发展出了沩仰、临济二宗。

洪州禅的根本思想是“触类是道而任心”，其中包含“道”和“心”的思想。马祖道一的禅学核心就是对这两者关系的辨析。

道一提倡“平常心是道”，是要显现出现实人心的一切活动是具有佛性的，从而研究成佛实践。这样不仅使“顿悟”说付诸实行，而且更重要的是促使禅僧普遍革新禅的观念。从洪州禅开始，禅就开始和日常生活、行为、意念、感情融为一体，在现实人心的自然展开中，禅充分表现出活泼、乐天、幽默等中国特色。

104 | 什么是“超佛祖师禅”？

在禅宗中禅定的分类各有不同，近代太虚大师将它们分两种七类禅：一类依教修心禅（安般禅、五门禅、念佛禅、实相禅）；二类悟心成佛禅（超佛祖师禅、越祖分灯禅、五

灯分衍禅）。

在这里太虚法师把达摩到慧能的禅称为“悟心成佛禅”，把慧能到五家禅宗时期的禅称做“超佛祖师禅”，把禅宗五家禅称做“越祖分灯禅”。从盛唐到中唐约一百多年间，自青原、南岳而始，经马祖、石头而继，禅宗自此卓然而立，江湖称名，蔚然成风。一般禅师认为各个时期的禅，应该是血脉贯通而不能割裂的，但是各家又不过就某某一特点，假立名称以为区别之符号而已。

还有一种说法是，禅学思想大致经历了依教修心禅（如安般禅、五门念佛禅、实相禅）、悟心成佛禅（如达摩面壁、六祖顿悟）、超佛祖师禅（如南岳怀让、石头希迁）、越祖分灯禅（如曹洞、云门、法眼宗）等。“超佛祖师禅”就是指六祖一脉的石头希迁专修“祖师意”直指人心、见性成佛的佛门。

105 | 《观心论》主张如何拂空看净？

《观心论》传说是梁代菩提达摩撰写，但是慧琳在其撰《一切经音义》卷一百中说：《观心论》者，大通神秀作。就是说《观心论》是神秀撰写的，收于大正藏第八十五册。上世纪初发现敦煌遗书中的《观心论》，集中反映了以神秀为代表的北宗主要禅法思想。具体内容就是观心之法；以观心一法总摄诸法，是禅法修行之中最为简要的法门，“能观心者，究竟解脱；不能观者，永处缠缚”。

《观心论》认为每个众生内心都具有真如佛性，只要能恒常保持觉悟，不受无明的束缚，便能摆脱生死而证得解脱。因此，修禅的关键就在于如何摆脱无明的束缚而灭除染心。

所以，拂空看净就在于强调和重视内在自性清净心的作用和功能。《观心论》把修炼和升华内在自性清净心的方法提到了相当高的地位，“过去诸佛所修功德，皆非外识，唯只论心。心是众善之源，心是万恶之主”，也就是说一切诸佛之所以成佛，能觉悟内心的无为真如佛性是最重要的，而不是迷修外在的有为事相。时刻提醒觉察内心本具的真如佛性不受染污而恒常清净，才是一切修行法门的根本所在。

106 | 禅宗何时达于鼎盛？

佛教进入中国自东汉末期，经魏、晋、南北朝而到初唐之际，经过数百年的发展，直到达摩祖师的到来，才使适合中国的禅宗佛学出现在中国。

从初祖达摩至六祖慧能大师的禅道，都是处于被排挤和压迫的阶段。禅宗在武则天王朝至唐玄宗时期，才由岭南传播，渐渐普及于长江以南的湖南、江西之间，后世说的来往江湖的成语，便因为这个缘故而起，而且六祖的门下弟子，大多歇迹山林，专修禅寂，到了再传弟子如马祖道一、百丈怀海等以次，才建立了南传禅宗曹溪顿教的风格。所以禅宗发展的鼎盛时期是中晚唐时期到五代。



五祖坐禅　张胜温 纸本设色 宋代 梵像图卷（局部）

唐武宗和后周世宗大规模灭佛后，佛教大受打击而禅宗一跃成为佛教主流。其思想逐渐与本土传统文化相融合，达摩传法慧可，后延续至六祖慧能时大成，形成了本土的佛法宗派。图为慧可、僧璨、道信、弘忍、慧能五祖坐禅的情景。

在这段时期，先后发生武宗灭佛等一系列重大历史事件。社会衰败，佛教其他宗派都遭受挫折，许多宗派从此一蹶不振，趋于消亡。而这个时候唯有适合社会需求的禅宗一枝独秀，系派繁衍，门叶兴旺，精英辈出。根据记载，当时中国几乎所有的寺庙都参禅，上到皇帝宰相、朝廷显贵，下至各地方州、府县官僚，许多人都与禅师有所交往。以至于影响到当时的朝鲜、日本等国也对禅宗产生浓厚兴趣。

107 | “旁出于四祖”的牛头禅是指谁？

“牛头禅”发祥于牛头山，所以称之为“牛头禅”，也是指以法融为首的牛头宗。依照宗密的说法，是将其列为“未见珠”之“泯绝无寄宗”。而从禅宗之发展来看，牛头宗则是被视为四祖道信之旁出，且曾一度与南、北二宗相抗立。印顺法师说“牛头宗的传承，一向说是：四祖道信付法融，别出牛头一派。”此外，印顺法师还将法融的禅学视为“中华禅的根源”与“中华禅的建立者”。

法融也是唐代禅僧，世称牛头法融。润州延陵人，俗姓韦。年轻时候就能精通经史，偶阅般若经，遂皈信佛法。后到茅山跟随炅法师出家，二十年中专精匪懈，得到大妙门。贞观十七年（643年），于牛头山幽栖寺北岩下别立禅室，潜修禅观，净侣四至，百有余人。道信听说他的名声，就前去交付所受僧璨的顿教法门。从这个时期开始，以此山为中心之法系称为牛头宗，到慧忠为止，称牛头六祖，其势盛极一时，至宋代以后渐衰。

显庆二年正月，法融在其讲所入寂，世寿六十四。弟子道綦、道凭、智岩等，而由智岩承袭其衣钵。

108 | 牛头禅的标志性禅语是什么?

牛头禅的标志性禅语就是“空为道本”、“无心合道”。

牛头禅创立宗派后，在行为上生活恬淡，慈悲柔忍。如智岩为病人服役；法持与智威以遗体饲鸟兽。在禅宗理论上他们讲求驰思空门，主张“心性虚玄，照用自尔，湛然明净，不须巧功，菩提本有，不须觅，烦恼本无，不要除，放旷纵横，所作无滞，乐道恬然，优游无为。”

在牛头禅初祖法融的《绝观论》中，曾经有这样一段问答记载：“问曰：云何名心？云何安心？答曰：汝不须立心，亦不须强安，可谓安矣！问云：何者是心？答六根所观，并悉是心。问：心若为？答：心寂灭。问：何者为体？答：心为体。问：何者为宗？答心为宗。问：何者为本？答心为本。问：若为定慧双游？云：心性寂灭为定，常解寂灭为慧。问：何者是智？云：境起解是智。何者是境？云：自身心性为境。……问：何者是法界？云：边表不可得，名为法界。”

其中可以看出“空为道本”、“无心合道”的思想。在《绝观论》中法融以“大道冲虚幽寂”开端，立“虚空为道本”，这其中法融是援引了玄学的“道”于佛法中，以道为佛法根本、悟证的内容。

109 | 法融思想的重心是什么?

关于法融的禅法思想，现在普遍承认确实对慧能南宗的形成与发展产生了重大的影响。而且对于后世的禅宗，可能是背离了道信、弘忍的东山法门，而更接近于牛头法融的思想，所以说牛头法融的无心与忘情说，应该是稍晚于道信又略早于弘忍的。对于牛头禅法内容，宗密在《中华传心地禅门师资承袭图》中，认为它是“以本无事为悟，忘情为修”。他说：“牛头宗意者，体诸法如梦，本来无事，心境本寂，非今始空。迷之为有，即见荣枯贵贱等事。事迹既有，相违相顺，故生爱恶等情。情生则诸苦所系，梦作梦受，何损何益。有此能了之智，亦如梦心。乃至设有一法过于涅槃，亦如梦如幻。既达本来无事，理宜丧已忘情。情忘即绝苦因，方度一切苦厄，此以忘情为修也。”



三十二世牛头山法融禅师 刻本 清代

法融禅师十九岁时便学通经史，不久开始阅读大般若经，对般若真空之旨有所悟入。他曾感叹道：“儒道世典，非究竟法。般若正观，出世舟航。”于是产生了出家的念头，后隐居于茅山，依三论宗学者炅法师落发，并从他学习般若三论（《中论》、《百论》、《十二门论》）和禅定。

所以，法融牛头宗的禅法显然是以般若三论的无所得思想为侧重点的。法融在禅修实践上强调的就是“绝观忘守”。“绝观忘守”所要求的是无心、无修、无证。法融还认为万法如如为道，自心无心亦为道。无心之心即是空寂之心，它是本无，是性空。

110 | 马祖有哪些灵活方式启发学人？

中国的禅宗创立之后，经过发展，以马祖道一为首的洪州禅在各派中逐渐兴盛，一枝独秀。马祖道一传授禅宗学说的启悟方式，主要作用是消解关于言语经论的拘泥执著。禅宗南禅从慧能到他的弟子一般用正面方式启发，而马祖道一则更多采取暗示、反诘语句、动作乃至棒喝的方式传授禅法和接引弟子。

马祖道一在启发弟子过程中，坚决否定那些只是纠缠在经典词句与祖师言论、妄想借此证悟解脱的浮华作风，以及远离现实生活的修行方式。《语录》中记载，大珠慧海禅师第一次参见马祖时，马祖问：“来此拟须何事？”慧海答：“来求佛法。”马祖当即斥责：“自家宝藏不顾，抛家散走做什么？我这里一物也无，求什么佛法！”慧海又问：“哪个是慧海自家宝藏？”马祖便说：“即今问我者是汝宝藏，一切具足更无欠少，使用自在，何假向外觅求？”于是，慧海顿然觉悟。

由此可以看出为了破除弟子们“有所得”的习气和心态，让他们当下回心转意，彻悟心性平等，自然生活，马祖运用了灵活多样的传法方式，并且通过机锋棒喝、扬眉瞬目等等方式，把不可言传的内心体验传达给受教者，启悟他人自识本心，见性成佛。

111 | 百丈怀海有哪些主要著作和思想？



百丈怀海禅师俗姓王，福州长乐县人，曾跟随法朗禅师受具足戒，因为听说马祖道一在南康（江西赣县）弘法，于是就前往参学，后来成为道一门下首座，得到印可。再之后在百丈岩修行，所以被称为百丈怀海。唐宪宗元和九年（814年）入灭，世寿六十六。

三十六世百丈怀海禅师　刻本 清代

百丈怀海禅师是马祖席下最著名的入室弟子，后住江西百丈山，世称为百丈禅师。怀海的作略，如打、笑、喝、举拂等，和道一相似。他每逢说法下堂，大众已经出去，却呼唤大众，等到大众回过头来，他又问：“是什么？”他的这种提醒学人反省的方法，诸方称为“百丈下堂句”。

百丈怀海的主要著作就是《百丈清规》，清规中规定了禅门清规，提到了“别立禅居”、僧人普请劳作等要求，也就是说从怀海开始，禅僧有了独立的寺院，禅寺不再与律寺相混杂，并有了自力更生的能力。

怀海的禅学思想主张众生心性本来圆满成就，只要不被妄想所系缚，就和诸佛无异。他曾经说过“灵光独耀，迥脱根尘，体露真常，不拘文字；心性无染，本自圆成，但离妄缘，即如如佛。”意思是要求自己心性本自寂照与随事即用显体的禅宗心要，较道一所说更为具体。他修行中坚持：“先歇诸缘，休息万事，善与不善、世出世间，一切诸法并皆放却，莫记、莫忆、莫缘、莫念。放舍身心，全令自在。心如木石，口无所辩，心无所行。心地若空，慧日自现，如云开日出。”

112 | 道一与怀海对禅宗的主要贡献是什么?

禅宗到了马祖时期，以马祖所倡导的“平常心是道”为代表的修行方式，对禅宗发展起到了重要作用。中国禅宗的祖师们与主张禅定或智慧的宗教相比，他们更强调在日常生活中实践禅，主张日常生活到处有禅，要求理解日常生活的深刻含义。马祖道一的禅学思想和凌厉的禅风对禅宗的影响非常大，他的佛学理论更明确了禅宗的精髓。

马祖的弟子百丈怀海制定了《百丈清规》，他对禅宗的贡献更为明显。正因为有他对禅宗的这一巨大贡献，禅僧可以直接从一般寺院分离出来，这种情况的出现就使禅宗最终可以发展成为一个独立的佛教宗派，也对禅宗自身发展起到重大推动作用，使禅宗体制更趋中国化。

《百丈清规》中规定的“普请法”，要求禅院上下凡能参加劳动的都得参加集体劳动，实现了经济上的自给自足，从而开辟了一条农禅结合的道路，使禅宗迎来更大发展。所以说在禅宗发展中，马祖道一从思想方面开辟了禅学新时代，怀海禅师则从实行方面保证了禅学的发展。

113 | 怀海将佛教与世俗生活结合的事例有哪些?

百丈怀海禅师的贡献就是运用禅学于劳动实践中，实行“一日不作，一日不食”的规制，他本人就是“作务执劳，必先于众”；他还在《禅门规式》里规定实行“普请”（集众作务）法，上下协力劳动。

怀海禅师总是亲自带头劳动，直到年老也继续在外劳作。据说其九十四岁时，还与弟子们一起劳动。有一次，弟子们为了让他休息，把他的农具悄悄地藏起来了，他就说：“我又没有什么高大的德行，怎么敢让别人养着我呢？”所以，当天他既没有参加劳动，也就没有去吃饭。在怀海看来，当你在田间劳作的时候，忘怀一切，空诸所有，心与身完全投入到劳作之中，也就是将自己的性灵回归到至善至美的境界。

还有一次，百丈怀海禅师又同众人一起出外劳作，田野里一片繁忙的景象，众人一直劳作不知不觉就到了中午。这时远处的寺

院里传来了“咚咚”的鼓声，提醒大家该回寺用饭了。

一位年轻的僧人听到鼓声，突然哈哈大笑，扛起锄头就往寺院而去。大家看到这位和尚的举动都感到莫名其妙，可怀海禅师却说：“真是个好修行者，这正是观音人理的缘来呀！”

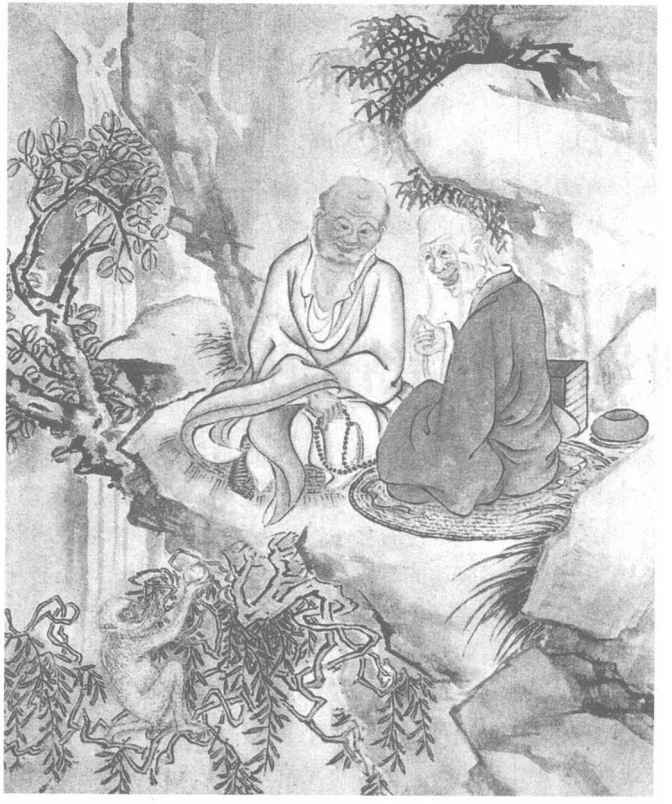
传说观音是听音悟道成为菩萨的，所以叫观音菩萨。

114 | 什么是“禅即生活”？

“禅即生活”里所说的“禅”，应该是中国禅宗的“禅”。中国禅宗认为，“禅”一旦在生活中发挥功用，就可以活泼自然，不受个中欲念牵累，到处充满着生命力，可以扭转现代人类生活意志的委靡，明白生活的真实和本性。

马祖之后的“禅”，要求修行并不是弃置生活上的情趣，确切地说，它应该是超越了这些五欲六尘，而企图获得更实在的和谐与寂静。所有修行者也是一样地穿衣，一样地吃饭，“任性逍遥，随缘放旷，但尽凡心，别无圣解”。有了“禅”心，就有安静祥和的生活！生活中也就处处有禅机了。

禅宗的历代禅师经过修行，明白了禅学根本就无须借助于书籍去领悟，在我们的日常生活里，到处都充满着禅意和禅机，只是我们意识不到自己本身具有的体验禅的潜能罢了。禅就是自然而然，禅与大自然同在，禅并无隐藏任何东西，并不是什么神奇玄妙的现象，也不是佛教专有的名词，而是自然天成的本来面目，是原原本本的本心自性。所以说：禅即生活，生活即禅。



十六罗汉图（局部）

贾全 册页 纸本

北京故宫博物院藏

这两幅图选自《十六罗汉图》册。除额头略有夸张之外，罗汉的姿态、身处的场景，都平常普通，让人备感亲切；罗汉们衣纹流畅，树石随意勾染而含墨韵。这种“任性逍遥，随缘放旷，但尽凡心，别无圣解”的境界，正是“禅即生活”的最好体现。

115 | 行思、怀让两系是如何转变为五家七宗的?

禅宗自初祖达摩传法创立，经历二祖慧可、三祖僧璨、四祖道信至五祖弘忍门下，分成南北两宗。后世以南宗顿悟说为正宗，慧能为六祖。慧能门下，又有南岳怀让、青原行思两系。后南岳怀让系分为沩仰、临济两派；青原行思系分为曹洞、云门、法眼三派，世称五家；在临济下又有黄龙、杨歧两派，合称五家七宗。

这五宗继承的都是南派慧能禅宗法脉，“见性成佛”是他们共同的宗旨，也都修持顿悟成佛、明心见性的法门。南岳怀让的弟子马祖道一根据自己的领悟，开辟了暗示、反诘语句、动作乃至棒喝的方式传授禅法和接引弟子们的风尚，他的弟子在理解应用上又有各自的发展，形成了沩仰、临济两派。青原行思的弟子希迁圆滑机变，他的弟子演化成曹洞、云门、法眼三派。这五家宗派的祖师们接引学人的门庭施设各有不同，表现禅宗宗旨的方式、方法各有不同，每一位禅师在领悟这个宗旨的时候，从各自不同的角度，接近了禅，发现了禅，受用了禅，所以才有不同宗派的成立。

南宋以来，只有临济、曹洞两派盛行，且流传到日本，余均不传。

116 | 五宗产生于晚唐有哪些必然性?

“五宗”是禅宗“一花开五叶”所分出的临济、曹洞、沩仰、云门、法眼这五宗。南禅宗在中唐时期崛起，对当时士大夫阶层的生活情趣、关注视野和审美理想的转变有不可

竹林七贤图（局部） 孙位 绢本设色 唐代 上海博物馆藏

安史之乱后唐代士大夫纷纷参禅，其禅宗生活随性任达，沉湎于山水酒令之间，只求能避世清幽。竹林七贤的这种避世姿态，也是后世唐末士大夫争相效仿的对象。似乎从此便可看出，禅宗正是在当时中国混乱而前途悲观的大背景下，得到活跃于历史舞台的理想条件。



忽视的影响，发展出了很多结合的思想。

每一时代的“禅”总是这个时代社会现实的反映。政治的分裂、经济的崩溃、思想的动荡，这一理想的条件和广阔的舞台促成了洪州、石头两家的崛起和五家禅的繁荣。南宗禅发展到晚唐，五家分宗，这是南宗禅的衍化期。禅宗南宗的宗派化本身就是其发展停滞的标志。从晚唐到两宋之际近三百年间，禅宗各派在思想上并无多少创意，分歧主要表现在接引学人的方式，即表达禅观方法的不同，因此物壮则衰，事穷则变，佛学禅宗经晚唐五代以后，它的蜕变与转向，也是文化历史的必然趋势，禅宗的分家在所难免。

另外，中晚唐也是禅宗宗义最为开放自由、最具创造力的时期。从怀让和行思起，开始建立分头并弘、分灯越祖、自由开放的禅法传授新体系。这一体系与当时政治局面的动荡割据、经济活动的分散性小农生产方式并无抵触，它使自身保存着继续开拓的潜力，故至五家分立而日益繁荣壮大。

117 | 五家七宗对于中国禅宗的贡献是什么?

禅宗的五家七宗深受当时朝野社会的推崇，使禅宗的风声教化，普遍展开其传播的力量。为禅宗的发展传播起到了重要作用。其中临济宗是禅宗里最发达、传播最广远的宗派，是我国禅宗的主流，法脉至今不绝。现在的禅门弟子大都属临济的法脉。

在禅风上，“五家七宗”在禅宗学说的宣传中的问对说法，常常引用俗话村言，妙语如珠，言语行为不可把捉，轻松诙谐，随缘实施的教授方法，这是中国文化禅学的结合其他学说的创作，也是佛学平实化的革新。

在禅宗传承上，洞山良价的“洞山五位”学说对中国禅宗也是一大贡献。这种修行方法可以看做是接引不同根性禅僧的方便之法，也可作为勘验禅僧悟境的施设。“五位”说法，不但给了曹洞宗僧很大的启迪，在禅林其他宗派也引起广泛的回响，例如临济宗的汾阳善昭、石霜楚圆等禅师，也都仿照洞山的五位，另行提出教导派下子弟的名称、顺序略为不同的五位说。可以说，洞山良价首创的五位说，一直到后世，对于禅门的学习者仍有着一定程度的影响。

118 | 五家七宗经历了怎样的发展流变?

中国禅宗到了晚唐五代出现五家宗派，进入了它的兴盛时期，高度的发展必然造成宗派分歧的情况。慧能的一个弟子南岳怀让去南岳传法，他这一系出现有沩仰宗、临济宗两家，另一个弟子青原行思一系分出了曹洞宗、云门宗和法眼宗三家。尔后临济宗下又衍生出黄龙派和杨歧派，会同前面的五宗合称五家七宗。

沩仰宗属“南辙”系，由于开创新的禅风而成为一派。创始人为唐代灵佑禅师和慧寂禅师师徒，传承六代以下，史籍不载，湮没无闻；临济宗属“南辙”系，创始人为唐代义玄禅师，嗣法者至今已传承四十六世，是我国禅宗的主流；曹洞宗属“青原”系，创

始人为唐代良价禅师和本寂禅师师徒二人。门下不及临济宗繁盛，但法脉绵延不断，直至当今；云门宗属“青原”系，创始人为晚唐五代的文偃禅师，其法脉仍能延续至今；法眼宗属“青原”系，创始人为五代文益禅师，宋代中叶法脉断绝；黄龙派为临济宗之支派，创始人为慧南(1002 — 1069 年)禅师，宋灭时日本僧人明庵荣西来华，学习此派，开创日本临济宗建仁寺一派，成为日本禅宗二十四流中的黄龙派。杨歧派为临济宗之支派，临济宗第七世石霜楚圆之弟子杨歧方会禅师为开宗者。宋以后，恢复临济宗之旧称，几乎囊括临济宗之全部道场，成为中国禅宗的代表。

119 | 沩仰宗如何得名，有何主张?

沩仰宗是中国禅宗“五家”之一，属于“南辙”系。由唐代灵佑禅师（南岳下三世）和慧寂禅师师徒俩开创宗派，因为灵佑修行在湖南沩山，慧寂修行在江西仰山，所以被称为“沩仰宗”。

禅宗五家各派在思想上并无多少创意，分歧主要表现在接引学人的方式，即表达禅观方法的不同。这一宗派的禅风为方圆默契，接机多用明似争夺而实则默契之交谈，看似平衍，实则深邃奥秘，事理并行，常用九十七种圆相接引后学禅的弟子世人。灵佑的顿悟因缘，是从寻思纯熟、机缘凑泊而发，深得马祖、百丈的“理事如如”之旨。后来传授给他的弟子慧寂，师徒同以全体显现大用作修养的宗旨。这一派的修行理论认为万物有情，皆具佛性，所谓“父慈子孝，上令下从；隔山见烟知是火，隔墙见角知是牛。”人若明心见性，即可成佛，禅门宗旨即指真见、悟境与功行当赖之以成。继承的还是前人的思想。



三十七世沩山灵佑禅师 刻本 清代

唐末五代的禅宗五家之中，开宗最早、衰落也最早的是沩仰宗。沩仰宗由沩山灵佑和仰山慧寂共同创立，而由沩山灵佑禅师首先举扬宗风。灵佑的禅法主张“理事不二”、“无心是道”，与马祖、百丈禅法类似。

120 | 临济宗如何得名，有何主张?

临济宗是中国禅宗“五家”之一，属于“南辙”系。创始人为唐代义玄禅师，从曹溪的六祖慧能，历南岳、马祖、百丈、黄檗，一直到临济的义玄，也就是慧能的六世法孙。因为义玄住持河北临济观音禅院，故称临济宗。

该宗禅风凌厉，“四宾主”、“四料简”与“四照用”为其经常使用的传教方法。以迅雷不及掩耳的手段或语言，行棒行喝，喝佛骂祖，猛烈痛快，照用并行，使学者忽然醒悟，为其独具之特色。有“临济将军，曹洞

士民”之称。门下枝叶繁茂，至北宋又分出黄龙、杨歧二派，法脉延续直至当代，其嗣法者至今已传承四十六世，是我国禅宗的主流。这一派倡立的禅宗新学其主旨是无心，即“无心说”。对此，黄檗希运曾这样解释：“无心者，无一切心也。如如之体，内如木石，不动不摇；外如虚空，不塞不碍。无方所，无相貌，无得失。”又说：“但能无心，便是究竟。”

历史上的黄梅四祖寺、五祖寺都是临济宗寺院。中兴四祖寺的本焕老和尚和现任四祖寺方丈的净慧大和尚，都是临济宗第四十四代传人，坚光、妙峰、明基、见忍都是第四十五代传人。

121 | 曹洞宗如何得名，有何主张？



三十八世洞山良价禅师 刻本 清代

良价禅师少时在家乡诸暨出家，青年时期到嵩山受戒，之后遍游禅林。他先去南泉参谒普愿，随后又往沩山参谒灵佑，再在云岩从师昙晟并受心印。来到宜丰洞山后，良价禅师于涉蹚洞水时顿悟并终止云游，从此驻锡洞山，宣讲他所悟的禅宗新法。良价的弟子本寂在洞山学法数年、后到曹山统扬师法。由于良价住洞山、本寂居曹山，因此由师徒两人创立、弘扬的新禅宗被称为“曹洞宗”。

曹洞宗是中国禅宗“五家”之一，属于“青原”系，由唐代良价禅师和本寂禅师师徒二人创立。曹洞宗源出六祖弟子行思，传希迁，希迁传药山，药山传云岩，云岩传良价禅师。宗派名字渊源有两种说法：一个是取该派为曹溪六祖慧能及六世孙，而修行在洞山所以得名；另一个说法是因良价住江西高安洞山，本寂住江西宜黄曹山，所以被称为“曹洞宗”。

该宗宗风似精耕细作的老农，温和细密，言行相应，随机应物，就语接人。学说以五位君臣作为宗要。五位者，正中偏、偏中正、正中来、偏中至、兼中到是也。君为正位，臣为偏位。正位即空界，偏位即色界。每一对都以互相配合而构成五种形式，其中以偏正五位为基础，辨明体用，扫荡情尘，使其物我双忘，人法俱泯。“五位君臣”说把万法根源归于佛性，以佛必赤世界最后的精神本体，即君位，而大千世界的万事万物，只不过是这个本体所显现出来的现象而已。所以形成的曹洞宗禅风以回互细密见称，其宗旨认为万物皆虚幻，万法本源为佛性。

曹洞宗法脉绵延不断，直至当今。江西云居山真如禅寺、湖北汉阳归元寺都是曹洞宗寺院。

122 | 云门宗如何得名，有何主张？

云门宗是中国禅宗“五家”之一，属于“青原”系，晚唐五代的文偃禅师为创始人。行思传石头希迁，第三代传碎石和尚、天皇道悟、药山惟俨三人，药山派下创曹

洞宗，云门宗则系出天皇道悟。天皇道悟传龙潭崇信，龙潭崇信传德山宣鉴，德山宣鉴传雪峰义存。义存得法弟子分灯化俗，有十二支脉，其中之一就是文偃。因文偃住广东韶州云门山（在今广东乳源瑶族自治县北）光泰禅院而得名，所以被称为“云门宗”。

这个宗派宗以“云门三句”(函盖乾坤、截断众流、随波逐流)、“一字禅”等施设接引学人，孤危耸峻，简洁明快，只言片语，无尽锋芒，随机拈示。以其常出人意料、无从理解，故史料称“云门宗旨，绝断众流，不容拟议，凡圣无路，情解不通……孤危耸峻。”云门也曾作颂示范门人弟子：“云门耸峻白云低，水急游鱼不敢栖。入户已知来见解，何劳再举铩中泥。”表现出了云门耸峻、机用迅疾、不容拟议的特性。禅宗一派的禅林中往往以“云门天子”、“云门一曲”表示云门宗风。

云门宗在五代、北宋十分兴盛，至南宋逐渐衰微。然其法脉仍能延续至今。广东乳源县云门寺就属此系。



四十世云门文偃禅师 刻本 清代

文偃禅师，云门宗创始人。《人天眼目》卷二记载，文偃“后迁云门光泰寺，其道大振，天下学者、望风而至，号云门宗”，可见其法缘的盛况。

云门的禅法如文偃所云，可被概括为三句：“吾有三句语，示汝诸人一句函盖乾坤，一句截断众流，一句随波逐流。若辩得出，有参学分，若辩不出，长安路上辊辊地。”在云门文偃的禅法中，还有所谓“一字关”，即有人向文偃提问，他只答一个字。这是其他宗派所没有的。至于所答非所问，则是各派相同的作风。

123 | 法眼宗如何得名，有何主张？

法眼宗是中国佛教禅宗“五家”之一，属于“青原”系，五代文益禅师所创。源出南宗青原一脉。创始人为五代时候文益禅师。文益逝世后，南唐中主曾赐谥号“大法眼禅师”，所以被称为“法眼宗”。

该宗的门风结合云门宗、曹洞宗两派优点，讲求理事圆融，闻声悟道，见色明心，句里藏锋，言中有物，一般依据随顺门人弟子的根器，量体裁衣，对症下药。而且注重学习古教，主张援引华严法门融入禅宗理论，后来又以禅来融摄净土法门，打开了后世禅净合一的风气。可以说是中国佛教从教禅竞弘转入诸宗融合的一个重要转折点。

文益提出“明事不二，贵在圆融”与“不着他求，尽由心造”的主张，四方学徒咨叩，蔚成一派，之后文益的禅风繁兴一时，弟子传人中以永明延寿为首。另外这个宗派的禅师最喜使用古则公案，经常在个人著作中附上对古则的理解评语，成为该宗一大特色。

这个宗派在宋初极盛，中叶以后则渐衰而至绝法脉，其间不过百年，然而在高丽一带仍然兴盛不衰。

124 | 黄龙派如何得名，有何主张？

黄龙派是中国禅宗“五家七宗”之一，是临济宗的一个支派，由慧南禅师创立。慧南是临济宗第七祖石霜楚圆的门下弟子，因其宋景祐三年（1036年）修行在江西隆兴黄龙山，传播佛法，盛弘教化，而被称为黄龙派。

传说石霜的接化手段一向峻严毒辣，慧南得到其禅风精髓，也具有严厉之风。那时期杨歧方会也是石霜门下的俊杰，别开杨歧一派；所以当时有把龙比喻慧南，把虎喻以杨歧方会。慧南禅师经常设生缘、佛手、驴脚等三转语勘辨学者，传说慧南在黄龙常问僧众：“人人尽有生缘，上座生缘在何处？”正当问答交锋，却复伸手曰：“我手何似佛手？”正答问间，却又改变话题问：“我脚何似驴脚？”教授弟子三十余年，反复如此，当时被称为黄龙三关。进入南宋后，杨歧派隆盛，黄龙派日渐衰颓。

黄龙派的禅师有真净克文、东林常总、晦堂祖心等，与文人、士大夫颇有交往。宋版《大藏经》的完成，黄龙派出力很多。

125 | 杨歧派如何得名，有何主张？



四十五世杨歧方会禅师　刻本　清代

杨歧派是禅宗五家临济宗下面的一个支派，由临济宗第七世石霜楚圆的弟子杨歧方会禅师创立。由于此派的创始人方会在袁州杨歧山举扬一宗家风，后世就称其为“杨歧派”。

杨歧派也是中国禅宗“五家七宗”之一，也是临济宗的一个支派，由临济宗第七世石霜楚圆的弟子杨歧方会禅师创立。因为方会住江西袁州杨歧山，所以被称为“杨歧派”。

方会禅师大力提倡临济、云门两家的宗风，接化学人，门庭繁茂，蔚成一派。人称他的宗风如虎，与同门慧南禅师之黄龙派同时并立。方会的根本思想是临济的正宗，他曾说：“雾锁长空，风生大野，百草树木作大狮子吼，演说摩诃大般若，三世诸佛在尔诸人脚跟下转大法轮，若也会得，功不浪施。”这与云门的“函盖乾坤”一切现成的主张很有声气相通之处。

方会禅师门下弟子有十三人，白云守端、保宁仁勇两人最为优秀。白云守端下有五祖法演，住黄梅五祖寺，名振全国，人称五祖再世。这一派门下俊秀辈出，有人称“三佛”的佛眼清远、佛果（圆悟）克勤、佛鉴（太平）慧勤，又有五祖表白及天目齐、云顶才良等。日本僧人俊茄曾在这一门下受学，回国后开日本杨歧禅之首端。日本禅宗二十四流中，就有二十流源自杨歧法系。宋以后，恢复临济宗之旧称，几乎囊括临济宗之全部道场，成为中国禅宗的代表。

126 | 为什么唐武宗灭法唯禅宗逃过一劫?

在中国佛教史上，曾经发生了四次较大的灭佛事件。这就是北魏太武帝灭佛、北周武帝灭佛、唐武宗灭佛、后周世宗灭佛。唐武宗灭佛是发生在统一时期的全国范围之内，灭法事件使佛教在中国除禅宗外的所有宗派几乎全军覆没，唯禅宗逃过一劫。这首先是因为那些宗派失去了寺庙、寺庙经济和经典文化的支撑，难以有生存能力。当时佛教门派中唯识、三论、天台、华严、律宗和密宗在那次打击之后就一蹶不振，有的便永远地消失了。这就使六祖开创的禅宗，失去了一部分对抗。

其次是因为禅宗的生命力。禅宗的旗帜是“教外别传，不立文字，直指人心，见性成佛”，禅宗的禅师修行是没有寺院、寺院经济及经典文献这些包袱的，唐武宗灭佛几乎毁坏了全国的寺院和典章文献，却没有伤到禅宗的一根毫毛；同时，禅宗的修行方法简洁可行，与传统的儒道思想方法不相矛盾，并能贯穿和深化儒道思想，而且跟士大夫们的学说颇有默契；另外，禅宗本身含摄了佛教的全部精义，有蓬勃的生命力，禅师不论在什么样的环境中都可以发展起来。禅宗的这些特点，极大地优越于其他各派宗性，也就使它在一千多年的历史中成为中国佛教的主流和主体。

所以有人说唐末灭法这一千多年来，中国佛教的发展主要就是禅宗的发展。

127 | 宗密在派系争论中持什么样的态度?

中国禅法传演至唐朝中晚期时，由于当时流行禅法，习禅者众多，产生各个宗徒教说相违，甚至“互相诋訾，莫肯会同”的现象，所以当时被宰相裴休称做“于法为昆仲，于义为交友，于恩为善知识，于教为内外护”的宗密禅师为分析禅宗各家教说的浅深、顿渐及得失，站了出来。宗密大师对禅法有深入的研究，他系统地总结了禅门各派的不同特点，判别了禅宗与教家三种情况。

宗密大师认为，禅宗各个门派言教的优劣就在于对禅学有没有全面的认识。他以摩尼珠为喻：明珠本来明净，无差别之相，这是他本身的“不变”之义；由于他接触光亮和其他物体能起种种差别的色相，显现种种颜色，此为其相用的“随缘”之义；有人见到明珠污染，便不承认它是明珠，只有将它摩擦干净之后才认为是明珠；另一种说法是黑暗的污染相本身就是明珠，明珠的本体是永不可见的；还有人认为明珠虚妄无实，彻体全空；最后一种既知珠体本来圆明，又知它的一切色相皆是虚妄，认识“有无自在，明黑融通”。所以宗密认为菏泽宗的主张先顿悟，依悟渐修的思想超越于其他三宗之上。

可以说宗密当时是站在六祖立场上对其他门派进行批评的。

128 | 宗密把各种思想判摄为哪六个层次?

宗密对于佛教的理解结合起来创立了他的融合论，这里面包括了三个方面的内容，即三教合一、禅教合一和顿渐合一，其中最为人们熟知的是前两种融合。



宗密在《华严原人论》中提出了三教合一论，以佛教融合儒道，把儒道及佛教融合于一乘显性教，避免了这些偏浅之教。根据这个理论，宗密把他所处时代发生影响的思想判摄为儒道教、人天教、小乘教、大乘法相教、大乘破相教和一乘显性教。人天教就是说佛祖始初成道的时候，先开始是为了提醒长者，说人天戒善，就是因缘果报，这里实用的佛法，就是人天教。小乘教、大乘法相教、大乘破相教和一乘显性教都是正宗佛教的不同层次。

宗密又以一乘显性教的本觉真心为一源，会通本末，依次融合大乘破相教、大乘法相教、小乘教、人天教和儒道教中自然论、天命论、元气论和道本论。宗密采取先破斥后会通的方法，建立了他在批评基础上的融合论。通过层层批评最终显现出一乘显性教之真心，再以一乘显性教融合各宗。

三教图

丁云鹏 纸本设色 明代 北京故宫博物院藏

此图将佛、道、儒三教的创始人佛陀、老子、孔子三人绘于一图之中，仿佛他们在谈经论道，充分体现了宗密所提出的融合论。融合论包括“三教合一”、“禅教合一”和“顿渐合一”这三方面的内容，其中三教合一的主张最为著名。

129 | 宗密是怎样概括神秀北宗禅法特点的?

宗密是唐代著名的华严宗学僧，被华严宗奉为继杜顺、智俨、法藏、澄观之后的五祖。然而他同时信奉禅宗，并且主张神会的菏泽宗为禅宗正统，以直承菏泽宗自许。他

既著书发挥自法藏以来的华严宗教理，又撰专著阐述禅宗史论，其会通禅、教的著作和理论在中国禅宗史上占有重要地位。

宗密在禅宗南北分化中认为北宗的主张是错误的，北宗神秀的理论不能达到透彻。北宗说：众生本有觉性，这觉性被烦恼覆盖不见，除去这些妄念烦恼，妄念一尽除，心性就觉悟，光明的心性便可显现出来。宗密批评北宗这种思想没有理解、觉悟到“妄念本无，心性本净”的道理，因此说出了灭除烦恼的言论，宗密甚至还说北宗连体悟都并未彻底，以后的修行怎能达到真的成果？他说北宗的教说“但是染净缘起之相，反流背习之门，而不觉妄念本无，心性本净。悟既未彻，修岂称真”。这其中“但是染净缘起之相”，是根据北宗自己烦恼障碍是根缘境生识而起的说法。

130 | 佛教内之禅又被宗密划分为哪三等？

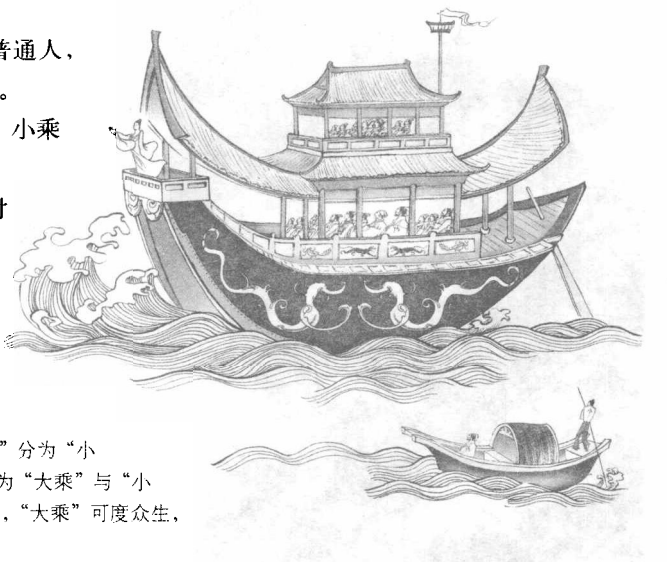
禅宗的祖师们根据修行者修行所达到的不同程度，把禅分为不同的层次，宗密在《禅源诸诠集都序》中对禅也做了这种分类。按照宗密的看法，可以将禅分为三大类：第一类叫做“外道禅”；第二类叫做“凡夫禅”；第三类叫做佛教内之禅。而禅宗奉行的禅，不同于过去相传之禅，是所谓“如来清净禅”，所以他根据《楞伽经》所载四种禅的说法又加以整理分为了五种：

第一类“外道禅”，所谓外道就是佛教以外的禅。

第二类“凡夫禅”，凡夫就是普通人，普通人不信仰别的宗教的一种修行。

然后他把佛教内之禅划分三等：小乘禅，大乘禅，祖师禅。

在禅宗看来，“小乘禅”是过时狭隘的，“小乘”就是只度自己到彼岸去。这种禅法只是一时的产物，并不是禅宗所提倡的，因而没有必要研习，是应该被淘汰的禅。而“大乘禅”，可以超度世间一切人，也是唐朝其他一些门派修行的佛法，但是宗密认为这种禅也是不完美的，缺点是大乘禅中对佛法还有不同的理解，也不够彻底。“如来清净禅”也就是“祖师禅”。自心本来清净，自心本来是无漏之心，众生和佛一样，一切平等。这样的禅才是“最上乘禅”，比一般的“大乘禅”要高一个层次，是禅宗的“最上乘禅”。



“大乘”与“小乘”的区别

宗密在《禅源诸诠集都序》中，将“禅”分为“小乘禅”、“大乘禅”与“祖师禅”三类，并认为“大乘”与“小乘”有着许多区别。其中最根本的区别在于，“大乘”可度众生，而“小乘”只能度自己。

131 | 宗密认为“禅之三宗”是哪三宗?

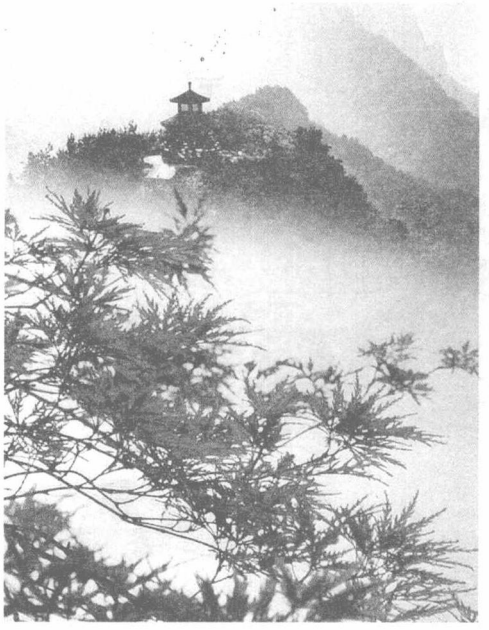
宗密按照自己的见解，把禅宗的各个门派分为从低至高的三宗。息妄修心宗：包括神秀的北宗、剑南智诜、保唐宗、宣什等的门下。这些门派主张众生本有佛性，因为被污染才致使流转生死，他们的修行方法是在静处坐禅，“调心调息，跏趺宴默，舌拄上颚，心注一境”。

泯绝无寄宗：这一宗包括石头希迁、牛头慧融及其法系的径山道钦等。认为一切凡圣诸法，“皆如梦幻，都无所有，本来空寂，非今始无”，认为一切都是梦幻。“无法可拘，无佛可作”，参悟到“本来无事，心无所寄”，就能解脱。这一派以无所得为智。

直显心性宗：宗密没有明确指出这一派是哪些宗，但是从《圆觉经大疏钞》和《禅门师资承袭图》能看出，是神会的荷泽宗与江西马祖法系所奉之宗。主张“若有若空，皆唯真性”。众生当下即佛。不必修道修心，就是认为如果自己体会到世界本空，就以无念为宗，可断除烦恼，达到佛的境界。

宗密认为，“若不以佛语各示其意，各收其长，统为三宗，对于三教，则何以会为一代善巧，俱成要妙法门，各忘其情，同归智海？”各派要各自克服自己的不足，达到共同的提高。

132 | 宗密对于“顿悟”做了哪些补充?



宗密认为从总体而言，禅宗的全部思想可以概括为两个方面：“就法有不变，随缘二义。就人有顿悟，渐修两门。”他在《都序》中认为“顿悟资于渐修”，“师说符于佛意”。对于禅门的修证，神会极力主张采取顿悟法门，而宗密则致力于调和顿悟与渐修。

对于顿悟，宗密认为就是从迷而觉悟，在一刹那间悟道成佛。渐悟是：虽云顿悟法

庐山云海与顿悟渐修

宗密提倡的“顿悟渐修”，是先顿后渐，顿悟灵知，渐修妄念。如同庐山云海，一时的顿悟可以看到山的本来面貌，但是还需要持续地维持这种境界，如被云海般的妄念覆盖，则仍是未悟。这种修行法门为后世所弘扬。

身、真心，全同诸佛。而多劫妄执四大为我，习与性成，卒难顿除。故须依渐修，损之又损，乃至于无为，即名成佛。

他认为禅宗中的洪州禅师没有认识到佛性本身所具有的分辨迷悟、正确与错误的作用。表面上看来，强调随缘用，这样是符合顿悟精神的，因为人本来就是佛。但是，宗密认为过分地强调这一点，就会“如人但观湿性始终无异，不知济舟覆舟，功过悬殊。故彼宗于顿悟门虽近，而未的于渐修门。”所以宗密本人提倡强调的是“顿悟渐修”的思想。其实宗密的顿悟并没有将妄念完全消除。依照宗密的观点，消除妄念本依赖于灵知的觉照功能，“必先顿悟，依悟而修。”还需要渐修作保证。宗密融合顿渐的结果是先顿后渐，顿悟灵知，渐修妄念。

133 | 宗密提出渐修有哪十个阶段?

宗密把“顿悟”分成四种：一、顿悟顿修；二、顿悟渐修；三、渐修顿悟；四、渐修渐悟。

在渐修顿悟、顿悟渐修、顿修渐悟、渐悟渐修、顿悟顿修等修行方法上，判顿悟渐修为最究竟。在顿悟、渐修圆融统一的基础上，宗密更侧重渐修，以此作为修道、得道的下手工夫。他在《禅源诸诠集都序卷下之二》中将渐修分为十个阶段：

一谓有众生遇善知识。二发悲智愿誓证菩提。三随分修习施戒忍进。四大菩提心从此显发。五以知法性无悭等心。六随顺修行六波罗蜜定慧力用，我法双亡。七于色自在一切融通。八于心自在无所不照。九满足方便一念相应。从初发心即修无念，至此方得成就。成就故即入佛位也。十心既无念。则无别始觉之殊。本来平等同一觉故。冥于根本真净心源。应用尘沙。尽未来际常住法界。感而即通。名大觉尊。佛无异佛是本佛。无别新成故。普见一切众生皆同成等正觉。故迷与悟各有十重顺逆相翻。行相甚显。

134 | 宗密禅学的出发点是什么?

在禅学理论上来看，可以认为宗密的禅学出发点是其佛学思想上认知的“真性”。宗密在会通性、相二宗的基础上，对前人思想进行扬弃，提出“本觉真心”说，“性空”之中存在着“常住真心”，即是“真如”（真理）。

但是，从宏观上看，宗密把自东汉以来的儒、佛、道三家思想逐一加以分析、批判，希望通过华严宗和菏泽禅来统一佛家诸宗甚至整个儒、佛、道三家学说。为了达到这个目的，他便从佛教的根源理路上出发，认为可以相辅相成地结合教禅二家的思想，所以他努力调和禅与教的纷争。为了达到调和诸家的矛盾，平息派系之间的纠纷，宗密经过研究提出统一禅教各家学说的指导思想，认为只有通过会通各家优势的方法才能根本解决问题。这个思想就是宗密教禅一致的思想，也是宗密全部禅学思想的出发点。

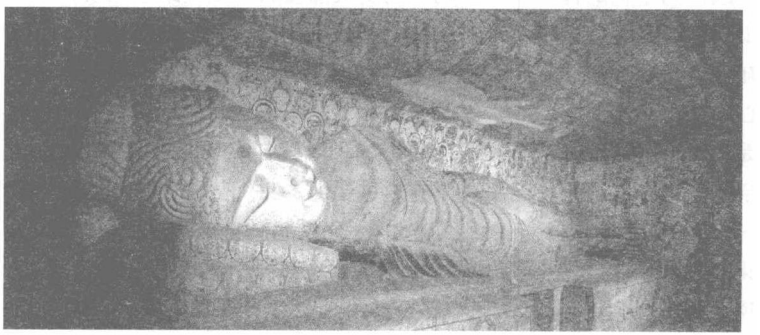
135 | 为什么说宗密是佛学的集大成者?

在禅宗历史上，全面、系统提出禅教一致理论的大师就是圭峰宗密。宗密大师的学说最先是继承荷泽宗禅法，他认真钻研了《圆觉经》，后来为了更加明确佛法，跟随澄观学《华严经》，所以他能融会教禅，盛倡禅教一致。另一方面他早年曾治儒学，所以也主张佛、儒一源。所以宗密既是华严宗五祖，同时以禅宗荷泽系传人自居。宗密通过对当时各门佛法的研究发现，当时佛教界普遍存在把教、禅看做是两个互不相干的内容的错误，“修心者以经论为别宗，讲说者以禅门为别法”，这样不利于佛法的发展传承。对此，他在以“华严禅”为基础的理论上进行禅教一致的思想建设。他认为的教，主要指佛的教导，就是各种佛学经典；他的禅，是指“以心传心”、“教外别传”的禅宗思想。他认为禅教应该是统一的，即禅宗与其他佛学门派中的教类融合统一。所以说宗密对禅宗南北、顿渐之争进行的调和圆融，对中国禅宗的健康发展有着积极意义。而他对于各家学说的结合融会，也使他成为一位佛学集大成者，这些都对中国佛教的发展起到巨大的贡献。

136 | 禅门内部在晚唐出现了怎样的混乱局面?

承佛教发展到晚唐五代，因为王朝政权的更迭混乱，到处漂泊流浪的行脚僧大增。与社会的剧烈动荡相应，佛教内部争取生存空间和势力范围的斗争也激烈起来。首先，由于社会历史和文化传统等多方面的原因。晚唐以后禅宗态势发生了很大变化，神秀的北宗禅在神会的对抗下日渐消沉，再也不见有名僧闻世。而慧能的南宗在南方得到迅猛发展，成为南宗禅的策源地。江西禅风在当时占据优势，百丈怀海、南泉普愿、黄檗希运等等，都是禅宗一派的著名禅师，他们的禅法传袭者遍布大江南北。

在北方来看，河北三镇对佛教采取的保护政策，也提供了安定的社会条件，对禅宗修行者很有吸引力。但由于这里垦荒农耕不足以维持众多僧群，所以生活艰辛，基本靠



涅窟　雕塑 敦煌

巨大的睡佛周围，是无数小佛和佛教典故构成的图案。敦煌有“涅窟”和“禅窟”，这是根据洞窟的功能而命名的。晚唐时代的高僧们就在这里打坐、念经、参禅、苦修、作画、注释和翻译经文，一直到圆寂，神圣地效法他们共同的教祖：佛陀。

施舍度日，由此形成的禅风与南方诸宗相比，多孤愤少容忍，多峻烈少洒脱，多质直少文采。禅风学说的不同也造成了各宗派之间的争论、对抗。禅宗经历了之前发展形式的各种变化，现在必须适应行脚天下、接应四方的新形势，创造出新的行禅方式，这就是“参禅”和“应机”。当时禅宗的各门派弟子门徒四处游历，并且以“喝祖骂佛”为风，四处争辩。根据记载，慧寂在沩山石斛，灵佑问他在仰山时如何与诸方师僧争辩，他不厌其烦。可以说这种混乱主要还是由于各家互不承认，没有一个统一的法门，各自为政的独立状态造成的。

137 | 五代十国禅宗的发展状况如何?

中国的禅宗在五代十国达到鼎盛，他们吸取了以前的经验，把佛和儒混了起来，使佛教脱离神秘化，更重视通过日常生活来习禅悟道。

当时在北方掀起了军阀割据的战争，这种战争局面一直延续到五代十国，是当时普通人民受苦难最深重的地区之一。但是这些割据势力的强镇和五代轮换王朝，几乎无不信奉佛教，使禅宗寺院成为逃亡者的避难所。

这一时期的临济宗和云门宗非常繁盛。在此之前，位居江南重新振兴禅宗的是希运和灵佑两位洪州禅系的禅师。希运就是临济宗的祖师，而灵佑则是创立沩仰宗的祖师，这两位禅师重振禅宗的活动，受到了当时朝廷重臣的积极鼓动和有力扶持。

灵佑的沩山一派，体现了南方禅宗的典型结构。一方面居山聚徒，自给自足，自为纲纪，为当时僧俗普遍瞩目。另外一方面他们重视与官府和文人的关系，地方到中央各级官吏都支持他们，这种合法地位使他们增强了社会影响力。

禅宗发展到五代时期有一个显著的变化，以“玄学”结合禅宗理论，开始“参玄”和“参禅”结合。没有更多创新的禅风，禅学的僧人开始有经院化和脱离普通禅众的倾向。

138 | 禅宗在宋代的发展情况如何?

中国历史到了公元960年，后周大将赵匡胤通过兵变夺取政权，建立北宋，结束了从晚唐以来的藩镇割据和南北割据局面。宋政权建立以后，改变打击和严格限制的政策，对佛教给予适当的保护。宋代统治阶层制定了严密而细致的宗教政策，加强了对于佛教的管理。在禅宗丛林中反映尤为明显，出现了不少新的特点，寺院组织规模上日趋完善，管理制度亦趋于严密。唐代《百丈清规》法堂精神到了宋代以后也发生了改变，重新回到了以佛殿为中心。

在禅宗学说上，进入宋代以后，因为北宋王朝重视文教及提倡佛教经典的翻译和研究，禅宗的禅与教亦逐渐开始融会。

在禅师的戒律上，从《禅苑清规》开始，戒律在禅宗中的地位明显开始提高。《百丈



清规证义记序》中说："国家治民，律及例也；佛祖范僧，戒律清规也。释律类儒律，唯佛说而无余说也；清规同世例，从祖述而取合宜也。"以戒律为根本，将戒律和清规作为禅宗自律的两个重要方面，这是宋代以后禅宗丛林发展的重要方面。

在学习参悟上，宋代禅宗的确立主要以山林为中心，禅僧在搬柴运水中完成道业，而游历又是禅僧的另一求法内容，这时期的游历不是受苦，而是以互相交流为基础。

十六罗汉图

贾全 册页 纸本设色 清代
北京故宫博物院藏

宋朝时期，禅宗主要以山林为活动中心，以互相交流为目的，形成一种全新的参悟方式。

139 | 什么是文字禅?

"文字禅"的起源可以追溯到唐代，但是它形成与公案之学相联系的稳定形式，成为颇具影响力的禅学潮流则是从北宋开始。

文字禅是指把握禅理的禅学形式以通过学习和研究禅宗经典而达成。在唐末，中国的禅宗界逐渐兴起"行脚参禅"的风气。修行方式因为生活方式的改变而随即改变，不再仅仅是个人的静坐默究来修习禅法，也不仅限于修习者个人不可言传的感受来体验禅境，师徒之间或师友之间的相互讨论、启迪和勘验成为主流，通过对语言文字的习禅、教禅，使用语言文字来衡量迷悟和得道深浅为特征。它的产生和发展始终与运用公案结合在一起，公案受到禅宗界的重视作为宋代文字禅的主导方面。文字语言逐步成为教禅和学禅的基本资料，这是与中唐开始的禅僧生活方式和修行方式的变革相联系的。

还有学者认为，文字禅就是所谓的"以文字为禅"，它包容了形式各异、门风不同的佛经文句、古德语录、公案话头、禅师偈颂、诗僧艺文等等的一种极为复杂的文化现象。这其中共同的精神，就是对语言的表意功能的承认甚至肯定。一般认为从不同角度、层面去定义文字禅的概念，都具有积极合理的方面。

140 | 文字禅风出现的社会根源是什么?

与唐末五代相比，两宋社会相对稳定，王朝的宗教政策比较宽松。当时为了适应教禅和学禅的需要，禅师们通过研究公案的多种形式来修行参禅。对待语录公案的不同态度、不同认识以及由此产生的不同研究方法，在宋代形成了不同的禅学形式。这其中“文字禅”，只是其中的一种。

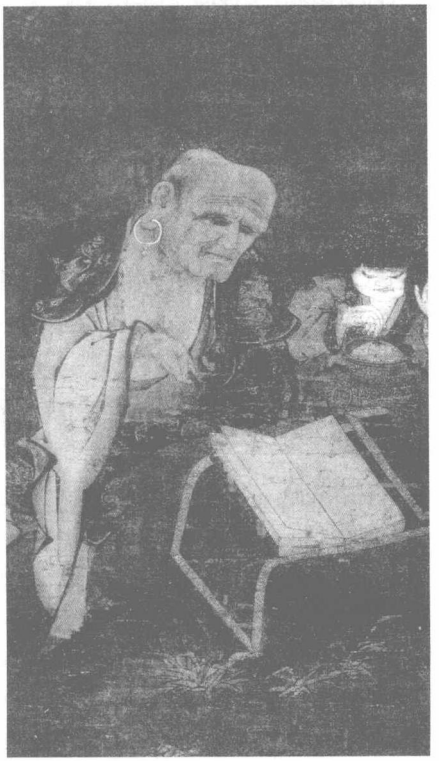
宋代禅宗的领袖人物已经开始走出农耕山林，进驻各种城市首都或名山胜地的大寺院，这样为他们放下锄头，研究文字写作佛经提供了可能。正是禅师们在研究旧经典的基础上利用文字禅的方式，创造了禅宗的新经典。产生禅宗典籍的黄金时期也就是在宋代，这时期的禅宗著作数量庞大、种类齐全，超过唐五代，而且也是后无来者的。在两宋社会尊崇禅宗的大背景下，质朴的禅风在禅宗主流阶层身上逐渐消退，浮华禅风在都市书斋中开始日益浓重。这为文字禅的发展奠定了群众基础，也成为吸引士人的新禅风。

141 | 禅门机锋盛行于唐宋两朝原因是什么?

禅学问答使用的是一种特殊的语言，或者是用推、打、踏、喝等方式表示的参禅方式和手段，统称为“机锋棒喝”。使用机锋和棒喝，是要表达本质上无法表达的东西，主要为了启发禅者去自证自悟。

禅宗发展到了唐末五代，禅林中非常重视使用机锋棒喝，这种为修行悟道、解脱成佛而推出的方便施设或权宜手段经过发展，逐渐成为通往明心见性的重要途径。其中发展出的“公案”就是作为禅师判定是非、衡量迷悟的准则。

到了北宋初年，机锋作为教禅习禅的重要手段，不仅是禅僧的专利，士大夫也格外予以重视。当



十六罗汉之第四尊者

绢本设色 宋代 日本清凉寺藏

“公案”是在师资、弟子间传禅授教的过程中产生的一种判定是非、衡量迷悟的准则。早期的“公案”即兴而精妙，且充满生活气息。图中所绘十六罗汉之第四尊者苏频陀正伏案读经，旁边一小徒正在添香，气氛安逸恬然，“公案”亦出于此。

时的文人认为，这种形式应该以发扬历代禅师启悟学人的机语为主，应该与背诵法文相区别。“自非启投针之玄趣，驰激电之迅机，开示妙明之真心，祖述苦空之深理，即何以契传灯之喻，施刮膜之功？若乃但述感应之征符，专叙参游之辙迹，此已标于僧史，亦奚取于禅诠？”所以当时的《灯录》经过大量的修改，删去了禅僧史传的大部，保留的主要是禅师的语录集锦；淡化了禅宗的信仰和神异，偏重在机锋禅理上，缩减了禅宗的宗教性；在文字上对禅语加强文采飞扬的润色，改变下层流传中的淳朴作风。这样产生的禅宗新典籍在利用教习上更加易于接受，在成为禅僧教禅和学禅的手段之外，又最大限度地适应文人阶层的口味，开始有逐渐取代传统佛教经典的趋势。

142 | 禅宗机锋在各个发展时期呈现哪些不同的特色？

禅宗的机锋，迅疾如石火电光，峻峭似银山铁壁，锐利犹箭锋相拄。机锋，本来是由六祖开始启发端倪的方法之一。据说，五祖弘忍曾经问慧能：“汝是岭南人，又是葛獠身与和尚不同，佛性有何差别？”慧能答曰：“人即有南北，佛性即无南北，葛獠身与和尚不同，佛性有何差别？”此语一出，使弘忍大为震惊，这就是机锋言语。

禅宗的机锋到了马祖道一与百丈、黄檗、临济禅师们的手里，可以说变本加厉，机锋言语上可骂佛，下可贬人。马祖道一在机锋上运用的具体方法很多：一是语言（反问、比喻、暗示），这是最常用的；二是打和喝；三是身体动作；四是符号。他的弟子更是喝骂一体，形成了唐、宋时代禅宗最新颖的教授法。宋朝时期慧南禅法鼎盛，是黄龙一派发展壮大的关键时期，由于黄龙僧人对儒、道思想的融会，所以他们发明了简便的禅法和富有神秘色彩的机锋，给文人士大夫以强烈的吸引。

这之后的机锋发展以结合前人自由运用为主，其中云门一派比较有特点，为截断葛藤、破除执著，接引学人，云门派常用一字来说破禅之要旨，简洁明快，快刀斩麻，如电光石火，而每有千钧之重，即所谓一字禅，禅林称之为“云门一字关”。

143 | 哪位禅师开了文字禅风气的先河？

在中国禅宗史上，一般是把临济宗的汾阳善昭（947－1024年）推为文字禅新风的开创者。善昭所作的《颂古百则》和《公案代别》（《颂古代别》），汇集了禅宗历史上若干的公案，分别用偈颂和“代别”加以陈述。“文字禅”自晚唐五代以来，随着僧人的士大夫化，禅宗在传播禅宗理论上越来越重视语言文字的运用，禅门宗师往往就自己对宗法的理解和接引学者的经验，创设一些宗法的理论。语言文字对于禅宗实际上已经不可或缺，善昭文字禅的理论建设就是在这样一个背景下完成的。

按照禅家自性自悟的主旨，束缚于文字言句是不利于佛法体悟的。可是禅宗的文字

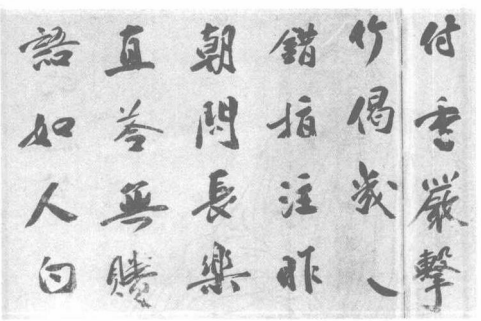
禅思想，在很大程度上是必要的。文字禅的存在，不仅是必然的，而且是必要的，它对宋以后禅宗的发展影响极为深刻。善昭发明的“代别”，是“代语”和“别语”的复合词。“代语”指在公案中只有提问没有回答，或所答不合旨趣，而代为回答。“别语”指公案中已有回答，但是作者又另提出别有含义的答语。比起偈颂来，“代别”是解说、发挥古代祖师禅法的重要文体。

在当时，每一位禅者都会热衷于发明禅宗理论，以表明自己掌握了禅理，已经心明而智达。所以文字禅是禅宗发展的必然产物。

144 | 文字禅有哪些体裁?

北宋初期的禅宗史上，有临济宗的禅师使用文字禅，以后又有云门宗人和曹洞宗人都先后采用偈颂（诗歌）等体裁，追求由“不立文字”到文字禅的变化，利用文字来追求禅意。文字禅是一个特殊的概念，它有独特的表现方法和固定的体裁。

一般来说宋代围绕语录公案展开的文字禅有四种体裁形式，这种分类也可以说是公案学说发展的四个阶段。首先，第一个时期使用“拈古”，“拈古”是使用散文体来讲解公案大意。其后是“代别”，是对公案进行修正性或补充性解释，这两者都起源于宋代之前的文字禅。第三种是“颂古”，“颂古”是使用韵文赞誉性地对公案进行解释。在这种形式上应该看到，颂古体裁是可以称为“禅诗”的，但禅诗并不能等同于颂古，禅诗的范畴还包括颂古之外的禅学诗作。第四种体裁是“评唱”，“评唱”是结合经教对公案和相关颂文进行考证、注解以发明禅理。颂古与评唱这两种体裁都起源于北宋时期。一般说来，代别、颂古和评唱三种形式，在禅宗中主导了禅学发展方向，发挥多方面理论作用和社会功能的文字禅形态。



无学祖元墨迹——偈语　无学祖元 宋代

无学祖元幼年便出家，后投到佛鉴禅师无准师范的门下钻研佛法，并最终得了无准的衣钵。此后，无学祖元应日本国邀请，于公元1279年东渡扶桑，出任镰仓建长寺第五世住持，被称为日本临济禅的奠基者，在日本佛教史上影响极为深远。他的这篇“文字禅”墨迹，援引自禅宗第二祖慧可“断臂立庭前”的逸话与《庄子》中的故事。

145 | 五家七宗各有哪些文字禅传世?

五家七宗禅师林立，所以他们的文字禅数量也非常多，这里举一些重点著作：沩仰宗的有《潭州沩山灵佑禅师语录》、《沩山警策》各一卷传世。《沩山警策》与《四十二章

经》、《佛遗教经》合称为“佛祖三经”，是禅宗初学者入门必读之典籍。临济宗有《镇州临济慧照禅师语录》、《临济录抄书集成》等语录。曹洞宗良价的言语经其弟子整理成《曹州洞山良价禅师语录》、《筠州洞山悟本禅师语录》各一卷，被曹洞宗信徒视为经典。云门宗的禅师文偃留有《云门匡真禅师广录》三卷和《语录》一卷行于后世。禅林中有“云门一字关”、“云门三字禅”之美称。法眼宗的文益有著述文集“凡数万言”，今存《宗门十规论》、《大法眼禅师颂十四首》等，其中《宗门十规论》是他最重要的著作。延寿著作颇丰，有61部197卷。其中，《宗镜录》构筑了他的理论体系，而《万善同归集》、《唯心诀》等则提纲挈领，进一步发挥其主张。

杨岐派有《杨岐方会和尚语录》、《杨岐方会和尚后录》各一卷。黄龙派有《黄龙禅师语录》等行世。

146 | 从内证禅到文字禅的演变说明了什么问题？



苏轼像　清代 上官周《晚笑堂画传》

文字禅特别能为士大夫所接受，苏东坡便是其中突出的一位。慧洪曾评论说：“东坡居士，游戏翰墨，作大佛事，如春形容，藻饰万象”（《石门文字禅》）。这些肯定、运用文字禅的禅师和士大夫，在使文学走近佛事的同时，也使文学步入了禅境。北宋文字禅的兴盛，把有文化的禅师与士大夫联系得更紧密，也把禅与文学联系得更紧密了。

在中国的禅宗史上，禅宗理论的发展都与当时的社会有很大关系，到了宋朝，当时的士大夫爱好禅学，并且支持和参与禅宗发展，这是促动文字禅兴盛的强大社会力量。宋王朝建立初期出于削弱和分散官僚权力的考虑，机构设置臃肿膨胀，造成了历史上少见的在职加赋闲的官僚阶层，促使一些士大夫从禅中寻找精神寄托。从宋朝开始，学人一般文化修养良好，开始钻研和创造禅宗典籍。许多重要语录、灯录的编定和修改，都有士大夫的参与。所以两宋时期，文人们对文字禅的支持力度，要远远大于其他禅法的力度。

当时的禅师也受汾阳善昭的影响，把宋初的颂古之风推向高潮，几乎所有能提笔的禅僧都有颂古之作，发表对颂古的评说。于是颂古著作剧增，构成了禅宗典籍的重要组成部分。文字禅的兴起说明禅师的研究已经更加丰富，禅师在重内证上联系禅法与文字禅比较，通过文字禅更加注重知性思维的“解悟”，注重通过学习经典而达到的认识转变，形成了一个更加理性的体系。

147 | 惠洪对文字禅的观点如何?

慧洪（1071－1128年）是北宋时期一位最具眼光的禅史学家之一，他的著作《禅林僧宝传》、《林间录》等都有重要的史料价值，特别是其中的史学评论，在当时和后代都具权威性，并在许多著作中论述文字禅的历史及其合理性。

对于文字禅的理解，慧洪反对把禅与语言文字割裂开来，他认为："禅宗学者，自元丰以来，师法大坏，诸方以拨去文字为禅，以口耳受授为妙。"所以他特别推崇汾阳善昭，认为"淳化以后宗师，无出汾阳禅师之右者"。他曾经表示："言通大道，不坐平常之见，此第一句也，古谓之句中玄。"慧洪所倡文字禅的基本特色就是使用"言"来沟通"大道"，并且在许多著作中有反复论证。

慧洪还认为："心之妙不可以语言传，而可以语言见。盖语言者，心之缘、道之标帜也。标帜审则心契，故学者每以语言为得道浅深之侯。"他的观点是，虽然不能用语言传递心的神妙，但是语言是可以表现心的。心表现为语言，语言作为外在标志表现了大道；对标志明白了，心就可以契会了。所以，可以从其所使用的语言上来衡量"得道"与否。据此，他所倡导的禅宗的修持自然也要归结到运用语言的技巧上来。

148 | 重显有哪些主要的文字禅?

在文字禅产生以后，禅宗史上最早、规模最大的对公案用颂古形式来咏唱的著作是北宋中前期的临济宗著名禅师汾阳善昭的《颂古百则》。雪窦重显（981—1053年），也受到汾阳善昭的影响，撰写了很多颂古、拈古。颂古是以韵文体的形式对公案作赞颂性的解释。他所著的《颂古百则》，后来由克勤禅师加上垂示、著语、评唱，成为《碧岩录》，被世人称为"宗门第一书"。

他曾经说"若论本分相见，不必高升法座。"然后用手画一画又说："诸人随山僧手看，无量诸佛国土，一时现前。各各仔细观瞻，其或涯际未知，不免拖泥带水。"这里记述的就是重显首次开堂示众，他说不必升座说法，意思是说明实在无法可说。纵然说得天花乱坠，也是"于曹溪路上，一点使用不着"。



四十三世雪窦重显禅师 刻本 清代

雪窦重显禅师受到汾阳善昭禅师的影响，撰写了很多"颂古"。《碧岩录》中便收集了由雪窦重显所著、在后世禅林中影响深远的《颂古百则》，被世人称为"宗门第一书"。

他的门人惟益、文轸、圆应、文政、远尘、子环等，在他入灭后继续编辑其所提倡的语句、诗颂等，成为《洞庭语录》、《雪窦开堂录》、《瀑泉集》、《祖英集》、《颂古集》、《拈香集》、《雪窦后录》等七集。

149 | 克勤有哪些主要的文字禅?

禅宗历史上，宋代蕲州五祖法演门下弟子中产生了著名的“三佛”，佛果克勤就是其中的佼佼者。克勤的禅法荟萃各家精华，超越前人，他的弟子布满天下，为之后临济宗杨歧派的发展奠定了雄厚的基础。克勤对禅宗文字禅的主要贡献，就是编撰了禅门的评唱集《碧岩录》。

圆悟克勤在编撰中大量地引用传统佛教典籍和禅宗经典，细致考证以往公案和颂文的每一句话。也由此产生了《碧岩录》的最显著特点：禅法思想的单一和文字考证的烦琐。无论在《碧岩录》中，还是在他的《语录》或其他著作中，克勤凡讲解公案、颂古时，经常总结：“古今言教，机缘公案，问答作用，并全明此”，“古人举一机一境，皆明此事”。这里的“此”，也就是“不立文字，直指人心，见性成佛”，所以圆悟克勤用大立文字的方法支持“不立文字”的宗旨，通过细密的考证和详细的讲解，将人引进了烦琐的考证，推动了文字禅的发展。从北宋末到南宋初的一段时间，他编撰的《碧岩录》被禅僧们视为最主要的经典。

150 | 《碧岩录》一书在结构上有何特点?

圆悟克勤以重显《颂古百则》所选的一百个公案为骨架组织起来的《碧岩录》，共分十卷，每卷对十个公案和相应的颂古进行讲解，从而形成了十个部分。在每一部分都有五项内容，第一是“垂示”，就是总的说明公案和颂文，克勤的每个部分都是围绕“垂示”展开对公案、颂文的解释。第二是公案的“本则”，这部分是列举重显在《颂古百则》中所选的公案。第三是雪窦的“颂文”，就是直接引用重显原著的颂文。第四是“著语”，就是克勤对公案本则和重显颂文的夹注，文字简短，从十余字到三五字，部分只有一个字；形



四十八世圆悟克勤禅师　刻本　清代

圆悟克勤将雪窦重显的《颂古百则》与一百个“公案”对应组织起来，编成《碧岩录》。全书共分为十卷，其中每卷对十个“公案”和相应的“颂古”进行讲解。他在编撰过程中大量引用传统佛教典籍和禅宗经典、细致考证以往“公案”和“颂文”中每一句话的做法，使《碧岩录》被禅僧们视为禅宗经典。

式多样，书面语、口语、俗语、谚语结合使用，以便点评前文，称誉或嘲讽前文。著语实际上就是禅宗的机语。最后一项就是“评唱”，是克勤对公案和颂文的正面解释。这部分《碧岩录》的主体部分，一般在公案本则和颂文之后记述。

151 “评唱”是如何出现的？

在文字禅中与诠释公案相联系的最高形式或最后阶段，就是“评唱”。而圆悟克勤的《碧岩录》就是宋代出现的唯一评唱体语录。他根据当时的禅宗要求对颂古进行再解释，因为颂古有“绕路说禅”的特点，在解释公案方面有局限性。而当时的大多数禅僧历史知识和佛学修养都不够高，对颂古理解有困难。当时的禅师认为颂古犹如“银山铁壁，孰敢钻研；蚊咬铁牛，难为下口。不逢大匠，焉悉玄微”。

于是克勤编撰了《碧岩录》，用评唱的方式直截了当地解说公案和颂古。所以说《碧岩录》是禅宗史上影响很大的一部著作，它的出现并非偶然现象，而是反映了北宋以后的禅宗逐渐重视佛教经典和本宗的文献典籍，缩小了与其他宗派看重文辞义理的传统修行方式的距离，此后便演变成禅教合一、禅净双修的趋势。

152 “击节”的主要结构是什么？

评唱、击节则是对拈古、颂古的再评述。在宋代拈古、颂古的有天童正觉、雪窦重显、投子义青、丹霞子淳四位，评唱有圆悟克勤的《碧岩录》10卷，而击节只有克勤所撰的《击节录》2卷等。

“击节”因克勤的《击节录》而得名，取“击而中节”之意。格式与《碧岩录》近似，也是在前几部分后加上“击节”部分，“击节”也就是一种夹注。

另外，“击节”的主要结构从名目上也可以看出。所谓“击节”，就是指对拈古击节，就是圆悟克勤对颂古的附语评唱，犹如把一段诗词加上五线谱而吟唱起来有节有调。“圆悟禅师击节乎其间，教人不觉手舞足蹈。”

《击节录》的内容，就是收录德山示众、雪峰普请，至玄沙见虎等三十七则，卷下收录洞山三顿、大慈示众，至古德沙水等六十三则，集合成一百则加以“击节”。

153 克勤运用了哪些儒家思想解释佛的生死义？

宋代时期，禅僧走向士大夫化，从而也使禅宗思想不断与儒家思想相结合，圆悟克勤开悟的著名公案，说明克勤的思想与儒家的结合。尤其克勤《碧岩录》在体例上，不

仅创造了中国传统经学阐释学传统中所没有的一些方法，而且充分结合儒家思想来解释佛学。

克勤在学习中明白了儒家所说的人先天性有善恶，与禅宗不完全相同。但人性乃人的天生本性启发了克勤禅师，使他的思维超出了之前佛教的藩篱，大谈“本心”、“本性”，以自觉清净本心为证佛。这其实就是禅宗的生死观。克勤结合了儒家讲的“不必僧，不必儒；不必彼，不必此”的中庸思想，认为儒家将生死和人生的重心放在此岸，强调生命的本质不在来世而在现世，能够善始善终，生命的价值就在其中。这就是佛教所说的现世修行。

154 | 宗杲因何反对文字禅？



四十九世大慧宗杲禅师　　刻本 清代

临济宗的大慧宗杲禅师以“公案”上并不能真正体会出真实的“禅”为理由、在两宋之际第一个站出来反对“文字禅”的风行，认为“文字禅”并不能达到自悟成佛的目的。他也因此被视为“宋代禅”及“看话禅”的建立者和提倡人。

两宋之际，临济宗禅师宗杲第一个站出来反对文字禅，他认为文字禅并不能达到自悟成佛的目的。当时大慧宗杲在北宋的禅宗界有着特殊的地位，被称为“宋代禅”的建立者，所以大慧以他提倡的“看话禅”来批评当时流行的禅法。他所批评的禅法，相当程度上仍保留唐代禅法的一些特色，这其中就包含文字禅。

宗杲反对文字禅的主要观点是：祖师禅法的真面貌并不能由公案反映，从公案上不能真正体会出真的感受。而采用另一种方法来运用公案是他要寻求的，他的理解是要获得真正的禅悟，只要从公案中提出某些语句作为题目来参究，就可以扫荡一切思量、知解。

155 | 什么是“默照禅”？

所谓默照禅，用宏智正觉自己的话来解说，就是端坐清心潜神，默游内观，彻见诸法的本源，无纤毫芥蒂作障碍，廓然忘像，皎然莹明。

曹洞宗禅师宏智正觉（1091－1157年）认为，临济宗宗杲的看话禅也是滞于公案功夫，并不利于寻求解脱。所以他所提倡默照禅的观行方法与看话禅相对立。“默”就是沉默不语专心坐禅；“照”是以智慧照亮原本清净的灵知心性，守默与般若观照相结合的禅法就是默照禅。这种禅法讲究的是基本上以打坐为主的修习方式，所以宏智正觉本人就“昼夜不眠，与众危坐”，坚持冥坐入道的修持方式。

另外宏智正觉还强调，在修行中默与照两个方面都是禅修不可缺少的，两者应当统一起来，结合应用，要“缄默之妙，本光自照”。

156 | 宋代默照禅是怎样复兴的?

宏智正觉的默照禅是继承石头希迁以来的禅法宗旨，并将其推向身心彻底空寂的极致。从禅宗的历史来看，宗杲的宗风是继承了六祖慧能所提倡的“外于一切善恶境界，心念不起，名为坐；内见自性不动，名为禅”的方式，认为如何达到顿悟的目的是重要事，而经过长期的坐禅训练，并不是关键所在。提倡使用棒喝、用话头、参公案，来点发、引动、拨开学者心性之门，是一种很积极、很直接、很快速的法门。但是，当时一些聪明的读书人或懒散鬼，可以利用这种方式投机取巧，受着公案的暗示，认为他们也达到了某种程度的悟境，谈心说性，目空一切，放荡自己的行为。这样就容易形成谈论公案的人越来越多，真正体悟禅味的人却越来越少。这些人天天卖弄公案、玩耍话头、只是徒逞锋利的口舌而已。所以在北宋末、南宋初宏智大力提倡默照禅，吸引了大批真正修行、明白禅宗思想的士大夫，对当时的知识阶层影响颇大，成为禅宗修行一派的主流。



罗汉图 法常 轴 纸本 宋代

宏智正觉禅师提出的“默照禅”，就是“端坐清心潜神，默游内观，彻见诸法的本源，无纤毫芥蒂作障碍，廓然忘像，皎然莹明”。其中“默”就是指专心坐禅，“照”是指以智慧照亮原本清净的灵知心性。将“守默”与“般若观照”相结合的禅法就是“默照禅”，这种禅法讲究的是以打坐为主的修习方式。

157 | 宗杲对默照禅有怎样的批评?

因为宗杲提倡的看话禅与默照禅理念不同，所以当时宗杲激烈地批评了默照禅，他说：“最近一些年来，出现了一种默照禅的邪说，宣传修行佛法时一天十二个时辰中什么

事也不管，就是休去歇去，也不能出声音，恐落今时，往往士大夫为聪明利根所使者，多是厌恶闹处，猛然被邪师辈指令静坐，却见省力，便以为是对的，更不求妙悟，只以默然为极则。”又说：“有般杜撰长老……教一切人如渠相似，黑漆漆地紧闭却双眼，唤作默而常照。”

宗杲认为，修行默照禅只会增加心头的迷雾，永远没有了期，永远也不能觉悟，不得解脱。宗杲还认为，默照禅是出自菩提达摩的“外息诸缘”、“内心无喘”的禅法，但“外息诸缘，内心无喘，可以入道，是方便门；借方便门以入道则可，守方便而不舍则为病。”宗杲不是笼统地反对坐禅，他认为坐禅是入道的手段，不能作为究竟的方法，更不能视为唯一的目的。宗杲对默照禅的批判，表现了看话禅与默照禅的差别与对立。

默照禅虽受到宗杲的批判，在流传上也没有看话禅那样广泛久远，但也非常盛行。从宗杲与真歇、宏智彼此关系的角度来看，宗杲对二人的评价很高，并称赞了他们的悟境和禅法。在宗杲看来，其所批评的是类于“二乘”的“禅病”。对该“病”不仅宗杲给予了批评，真歇清了、宏智正觉也作过批评。

158 | 宗杲是如何提出看话禅的?

大慧宗杲是中国禅宗史上第一个大力提倡参话头的人。北宋末、南宋初的禅风比较简单，文字禅兴盛，宗杲通过自己的观察，批评这些禅法说：“今时学道人，不问僧俗，皆有二种大病，一种多学言句，于言句中作奇特想。一种不能见月亡指，于言句悟入”，这类禅师是“教中谓之谤大般若，断佛慧命人，千佛出世，不通忏悔”。所以大慧对当时的禅法都不赞同，处处批驳多学言句和静坐默照。他说：“千疑万疑，只是一疑。话头上疑破，则千疑万疑一时破，话头不破，则且就上面与之厮崖。若弃了话头，却去别文字上起疑、经教上起疑、古人公案上起疑、日用尘劳中起疑，皆是邪魔眷属。”

也就是说他认为利用“句”来参修更加正确。禅宗把语言、动作、境界等都称为“句”。在句中有解可参的，局势通常有意路可通的语言、动作、境界是死句；另一方面就是活句，是无解可参的，超越语言、义理分别的奇诡语言、动作、境界。宗杲就是要强调对于文字语言一定要活学活用，要透过语言参究出真精神，而不能拘执，滞于其中。

159 | 什么是看话禅?

大慧宗杲经过自己的参悟创立的禅法，被称为“看话禅”。“看”，就是专心地注视，这里是指用心研究、参见、参究。“话”，就是话头的略称。就话头来说，话指公案，头就是公案中的要领。通常话头是选自公案古则中的某些语句作为焦点来勉力参究。所以说“看话禅”就是在看每一则公案古则时，注意拿出一则无意的味语，看的时候不要就意

识思维方面去穿凿，而是就此话头大发疑情，专心参究。

“看话禅”宣扬必须经过“断”和“疑”才能达到“悟”境。这里的“断”，就是必须彻底放下心中的一切知识、观念，就是把“心”也一并休歇，然后以虚豁空寂的胸怀去参究话头。

大慧宗杲看话禅认为参究话头，学习者就会自发地产生聪明智慧，从而反对从文字言句中求理解。现在学者认为，这是一种带有神秘主义的、非理性主义的倾向，是对文字禅的矫枉过正。看话禅形成后成为佛门的一种流行禅风，历经元、明、清，以至今天，仍流行不绝。



罗汉图

金廷标 立轴 纸本 清代 北京故宫博物院藏

大慧宗杲提出，禅者必须彻底放下心中的一切知识、观念，把“心”也一并休歇，以虚豁空寂的胸怀去参究禅境。就像图中的罗汉依山盘腿席地而坐，旁边一童子在全神贯注地焚烧香，袅绕的香烟就好像罗汉正在飞升的心智，象征其进入了真正的“禅境”。

160 | 宋代诸宗融会有哪些表现？

中国佛教在宋代以后逐渐发展为以禅宗为主体的融合型佛教。这里所说宋朝佛教的“融合”，虽然也有吸收儒、道教思想成分的意义，主要是指佛教内部各宗的会通与融合。

法眼宗僧延寿是天台弟子，撰写佛经时大量引用法相宗、华严宗、天台宗的著作，试图以禅宗、华严宗的所谓“圆、顿”思想来会通诸宗，并且提倡净土信仰。天台宗遵式提倡净土念佛，天台宗僧宗晓编《乐邦文类》，分类编集净土信仰所据经典、历代信仰净土的人物和重要撰述等，多达280种资料。可以看出所谓净土宗的祖统世系不是连续的，提倡净土信仰者与众多信奉者也是各种各样的。在进入宋代以后，禅净结合，天台与净土的结合越来越密切。

宋代以后的寺院，主要财源是经营土地和举办各种形式的法会，以及从施主收取布施所得。在举办的法会中，往往可以为寺院带来巨大收益的是水陆法会。这种盛会的仪式参加者有各种门派的禅宗僧人，从宋以后

盛行的水陆法会，可以生动地看到中国佛教所具有的融合三教、诸宗，并且与传统的祖先崇拜、祈祷延寿增福等现实利益的民俗信仰相结合的特色。

161 | 宋代出现了很多提倡三教合一的禅僧，原因是什么？

中国三教合一的思想，到宋朝已经发展成为社会的时代思潮。在佛教中已经成为主流派的禅宗，也加快了与儒、道二教的会通与融合，提出自己的三教一致或三教合一的理论。

云门宗禅僧契嵩的《辅教编》推崇儒家孝道，主张儒、佛并重。他认为佛、儒和百家各派的创始人及其代表人物都是圣人，在引导民众为善的宗旨上是一样的，教派之分只是在如何教导民众的方法上有差别而已。契嵩表述自己的主张时，善于利用当时士大

父母恩重经变相　重庆大足石刻 北宋 宝顶大佛湾

宋刻父母恩重经变相造像分为三层，其中中层刻投佛祈求嗣息图，在其左右分刻怀胎守护、临产受苦、生子忘忧、咽苦吐甘、推干就湿、哺乳养育、洗涤不尽、为造恶业、远行忆念、究竟怜悯等“十恩图”，各图均以押韵经文配合，生动地表现了父母含辛茹苦养育子女的全过程；下层为“阿鼻地狱”，以示忤逆不孝者“生遭王法，死入阿鼻”的下场。此窟造像充满儒家伦理色彩，是一幅佛教造像中国化、生活化的典型作品，体现出宋朝时期儒、佛并重的社会思想。



夫熟悉的心性和伦理概念，他将禅宗的心性论与儒家的心性论沟通，将儒家道德规范等同于佛教的“五戒”、“十善”。宋代临济宗名僧大意宗也主张不可决然分开世间法与出世间法，表示“三教圣人所说之法，无非劝善诫恶，正人心术”，佛教的宗旨与忠义孝道以及治人安国之术并不矛盾。

在统治者之中，宋真宗写《崇释论》，宋孝宗写《原道论》，都认为三教有相同的地方，可以一致，能够帮助施行礼乐仁义之道，主张“以佛修心，以道养生，以儒治世”。

劝善书《感应篇》等社会上广泛流行的书籍，也无一不充斥着三教合一的内容。佛教方面的三教一致或三教合一言论，从实质上来看，应该是佛教为适应以儒家为思想正统的封建统治阶级的意志和需要而提出来的。

162 | 古代有哪些禅史研究成果?

一般所知的古代禅史研究成果就是禅宗史籍，包括唐宗密《禅源诸诠集》、宋道原《景德传灯录》和契嵩《传法正宗记》等。其中，《景德传灯录》和《传法正宗记》都依据的是《宝林传》。

《宝林传》又称《曹溪宝林传》。唐代朱陵沙门慧炬在贞元十七年编撰。因为韶州曹溪宝林寺为禅宗六祖慧能宣扬禅法的道场，所以定宝林为书名，用来阐明六祖慧能的法统。内容集录有关禅宗史，如《六祖坛经》、《五明集》、《续法传》、《光璨录》、《历代法宝记》等书的精华，主张二十八祖之传承。著作者编撰这本书主要用意，就是表明印度禅宗始祖与菩提达摩之间的关系，所以这本书一出现，曾遭后世很多著述的非难。

之后的禅宗史籍著名的还有《梁高僧传》和《唐高僧传》。《梁高僧传》南朝梁代释慧皎撰成，记载了自东汉明帝永平十年至梁武帝天监十八年之间五百余高僧的事迹。《唐高僧传》由唐代释道宣撰成，记载了自梁初至唐麟德二年之间高僧七百余人的事迹。

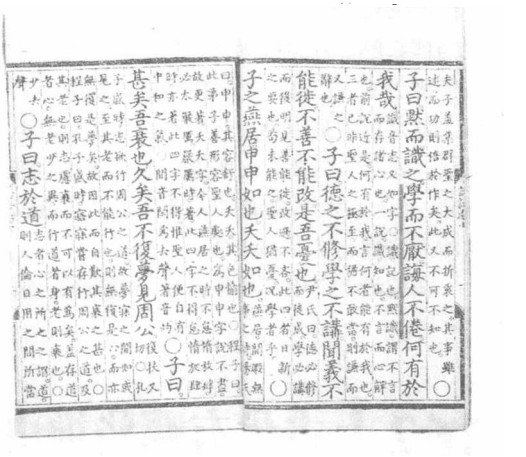
后来在敦煌藏书中还发现了杜朏的《传法宝纪》，属于北宗；净觉撰的《楞伽师资记》，属于荷泽宗；《历代法宝记》，属于保唐宗。

163 | 北宋赞宁有哪些禅史著述和禅学思想?

赞宁律师俗家姓高，德清人，出家在灵隐，修行的是南山律宗。宋太宗曾经征他入京，宋淳化三年兼翰林馆编修，他博闻强记，辩说纵横。他的著作现存者，主要有《宋僧史略》、《三教圣贤事迹》一百卷，还撰有《内典录》、《外学集》等，最著名的有《宋高僧传》三十卷，均收于《大正藏》。

赞宁的禅学思想就是以佛教思想来调和儒家学说，因为他出生于宋初儒学复兴而佛教式微之际，所以在当时的环境下他必须接受学术背景的限制，然而就是凭借他的卓然睿智，解析了儒家学说的精义，深刻理解佛教哲学的本质。所以在《僧史略》结语的最后，赞宁提出沙门要崇儒信道的主张：“信于老君先圣也，信于孔子先师也。非此二圣，曷能显扬释教？”也就是要求三教合一。三教





孔子与儒家经典

孔子是代表中国儒家思想的圣人，甚至是整个中国传统中的圣人。史载他“删诗书，定礼乐，修春秋，注周易”，文武兼备，周游列国。他几乎与佛陀同时代，但其哲学基本是入世的。但在形而上学的最高境界上，他们却是相通的，因此他树立了古代中国最基本、最有体系的封建道德：仁。

合一的调和虽然都是立足于本教而融摄其他两者，但是实际是相互受益，佛教的精神与儒教传统文化充分磨合，潜移默化，深入到了中国文化的中枢部分，以至于改造了儒家世界观，最终把佛教长期酝酿发展成熟的心性之学渗透进作为宋学代表的理学。

164 《宋高僧传》记录了多少禅宗高僧?

《宋高僧传》，三十卷，由宋初僧人赞宁于端拱元年(988年)编撰完成。

赞宁的《宋高僧传》，与前人的《高僧传》衔接，主要目的是表彰高僧行迹、承续佛教事业。他在该《传》的序文中说：“慧皎刊修，用实行潜光之目；道宣缉缀，续高而不名之风。令六百载行道之人，弗坠于地者矣。爰自贞观命章之后，西明绝笔以还，此作蔑闻，斯文将缺。”这也是他撰《宋高僧传》的主要原因。

《宋高僧传》载录自刘宋至宋初十个朝代、六百五十余高僧的事迹，其中正传五百三十人，附见一百二十五人。全书分十科，名目同《唐高僧传》，即为：译经科、义解科、习禅科、明律科、护法科、感通科、遗身科、读诵科、兴福科、杂科。从内容上看，《宋高僧传》比《唐高僧传》更多地加入了作者自己的见解。

165 | 《参禅警语》的作者是谁?

《参禅警语》的作者是慧经法嗣弟子无异元来禅师。《参禅警语》言简意赅，字无虚发，对如何参禅、做工夫，作了简明而中肯的开示，堪称学道者的“参禅指南”。元来禅师俗姓沙，庐州舒城人，十六岁游金陵，有一天在瓦棺寺听讲《法华经》，于是产生了出世的志向。元来禅师后来前往五台山，在静庵通禅师座下出家。静庵通禅师把天台三观之旨传授给他，元来禅师于是谨遵师教，精勤修习止观法门，达五年之久。后前往超华山，从极庵洪禅师比丘戒，传说元来禅师得法时候才二十七岁。元来禅师得法后不久，便跟随养庵广心禅师受菩萨戒律，再后来出世，在博山能仁寺大弘禅化，望风归学者数以千计。元来禅师圆寂于崇祯三年（1630年），春秋五十六岁。生前著有《宗教通说》、《参禅警语》等行世。元来禅师是宗门与教下俱通的一代高僧，他的参禅警语传世，指示参禅之人应当如何做工夫。在他的文字中处处阐明觉观之失，一直说到“不得将心待悟”。



六十四世无异元来禅师 刻本 清代

无异元来禅师是《参禅警语》的作者，该书对如何参禅、做工夫作了简明而中肯的提示，堪称学道者的“参禅指南”。他所倡导的修行方法与临济宗的“看话禅”区别不大，受到明末四大禅师之一蕅益智旭的称赞。

166 | 《参禅警语》有哪些修禅建议?

元来禅师的禅法传自曹洞宗，《参禅警语》在指导学人时候分为初心参禅者须知和疑情与生灭心两部分。

初心参禅者须知，讲求“做工夫最初要发个破生死心，坚硬看破世界身心，悉是假缘，无实主宰”，“只须顾猛火，不顾身命，不望人救，不生别念，不肯暂止，往前直奔。奔得出，是好手。”也要求“做工夫贵在起疑情。何谓疑情，如生不知何来，不得不疑来处。死不知何去，不得不疑去处。生死关窍不破，则疑情顿发，结在眉睫上，放亦放不下，赶亦赶不去。忽朝扑破疑团，生死二字是什么闲家具恶！古德云：‘大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟。’”

于是引出第二部分疑情与生灭心，这部分讲求“疑情发不起，皆是灭心使然。若肯一念知非，全身放下，见善知识，求个入路则可。”

从他的《警语》看来，修行的方法却与临济宗的看话禅没有什么区别。这位禅师是当时非常杰出的高僧，传说在明末四大师之中的蕅益智旭最敬服无异元来，而且元来禅师的主要观点就是讲究锻炼参禅者的方法。是一个主张宗门与教下相通之说的禅师，所以他的《参禅警语》专门为指点学者而说。与戒显禅师站在长老自身立场的《锻炼说》恰成对比。

167 | 永觉元贤针对时弊提出哪些禅法主张?



六十四世永觉元贤禅师 刻本 清代

永觉元贤禅师是博山元来禅师的同门师弟，也是继元来之后的曹洞宗中最有影响的禅师。他承继了慧经、元来的“参禅不应排斥教理的思想”，留有禅宗著作《呓言》。

元贤（1587－1657年），字永觉，俗姓蔡，原名懋德，福建建阳人。是博山元来禅师的同门师弟，也是曹洞宗继元来之后最有影响的禅师。他承继了慧经、元来的参禅不应排斥教理的思想，在其著作《呓言》中说：“宗教一理，岂不相通，明宗而背教，即同魔说，演教而迷宗，止成戏论。”到了明代，这个弊端更为突出。

永觉元贤对当时的禅风进行了猛烈的抨击：“如今有等人，只弄虚头，向古人公案上穿凿。学颂、学拈、学答话；向人家或喝或棒，擎拳竖指；从东过西，从西过东，拂袖便行；推倒禅床，转身作女人拜，打个筋斗出门去。此等虽是古人已用三昧，今日种种相袭，便成恶套了也。”

永觉元贤《续呓言》里面更是对禅法的衰敝痛心疾首，说：“自此以往，愈趋愈下，法门消灭，跬步可待，岂胜痛哉！”他为拯救时弊，不仅提出了自己的禅法主张，并且进行了具体的修行实践，如倡导净土归向，他说：“盖禅净二门，应机不同而功用无别。宜净土者，则净土胜于参禅；宜参禅者，则参禅胜于净土。”又说：“若实证之，决无优劣。参祥要悟自心，念佛亦是要悟自心，入门虽异，到家是同。”

168 | 禅宗在元代出现了怎样的低迷状态?

虽然元代江南禅宗仍然作为禅宗的主流而最为繁盛，但由于受到元朝政府崇教抑禅政策的影响，出现了明显的分化，开始走向衰落。主要的表现是元代江南对朝廷歧视禅宗表示不满的大多数禅僧们，始终与官府保持着距离，隐居于山林，始终不住持官寺。

禅宗低迷的状态在思想上的表现，是元初的崇教抑禅在他们心中仍有很深的印象，朝廷对禅宗甚至汉地文化的歧视引起他们的强烈不满，所以他们不愿意为朝廷宣传。

禅宗在朝廷许可的禅院方面的低迷，表现为徇私舞弊现象严重，使一些有良知的禅僧不愿与之同流合污，元代僧官制度的弊端使僧官权力太大，不少住持与政府机构互相勾结。

在修行的僧人方面的表现，为元代禅宗丛林素质下降，禅僧多不守戒律，不少禅师出于拯救丛林之弊，想通过自己的真实修行

作僧人的表率，于是更加降低了禅师的弘法力度。但是由于这些禅师在信众中的影响巨大，元代中期以后引起朝廷的重视，这也是朝廷不得已的做法。虽然如此，却仍然无法挽回江南大多数禅师对元代的反感心理，所以没有从实质上改变低迷的禅宗世界。

169 | 什么原因导致了禅宗在元代衰落?

至元年间，元世祖忽必烈通过禅教廷辩，确立崇教抑禅的政策，采取了教派差别的宗教政策，推崇藏传佛教，对汉地佛教有所压制。受此影响，元代江南禅宗产生了分化，大部分有民族心理和气节观念的江南禅师拒绝与元政府合作，重新进入山林。

这里的主要原因是元代灭宋以后，不少原来禅宗寺院的住持拒绝继续担任，有的禅师离开禅宗寺院到深山闭关修行，有的混迹于禅林，这种不合作甚至抵制的态度，引起了朝廷的反感，于是朝廷也就采取了压制禅宗的政策。

其次，元代推行的等级政策在佛教中的反映就是分化和打击江南禅宗。元朝政府出于对南人的歧视，实行四种等级的政治制度，禅宗作为南方佛教主流自然也相应地受到了排斥。

另外，元朝皇帝忽必烈信仰的藏传佛教与禅宗思想多有不同，禅宗强调担柴运水无非妙道，不离世间日用而得解脱，不追求神通。忽必烈并不认可这种修行，自然要压制禅宗。

最后，禅宗的衰落与蒙古统治者重视现实利益有关，朝廷重视修建寺院、举办大型的祈福法会，重视有为功德，对禅宗所讲的那一套则不感兴趣。这样也歧视和打击了作为汉传佛教主流的江南禅宗。



忽必烈出游

元世祖忽必烈(公元1215－1294年)是元朝的创建者，成吉思汗的孙子。他所信仰的藏传佛教与禅宗思想多有不同。忽必烈因为不认可这种修行方式，便强烈压制禅宗在元朝的发展，使得各宗派逐渐衰落。

170 | 朱元璋对佛教有哪些调整和规定?

朱元璋与佛教的因缘由来已久。明太祖朱元璋出身贫苦，从小给人放牧，受尽饥寒。后来到皇觉寺拜释高彬法师为师，当了和尚。

朱元璋建立明朝以后，为了管理佛教，他健全了佛教管理机构，对佛教采取保护政策，在朝廷设僧录司官，统领全国佛教。他还大力推行度牒制度，洪武十四年（1381年）还规定僧人的服装：禅僧穿茶褐常服、青绦玉色袈裟；讲僧穿玉色常服、绿绦浅红袈裟；教僧穿皂常服、黑绦浅红袈裟；僧官也是如此穿着。只有僧录司官，要求可以在穿袈裟、绿文及环都装饰以金。他还严格限制僧人和寺院数量，严厉惩处违法犯戒僧人，有效遏制了元末佛教势力恶性膨胀的势头，对禅宗的发展产生了深远的历史影响。

另外，朱元璋还选有道高僧侍奉他的王子。皇后逝世后，朱元璋敕选有道高僧侍奉各位王子，为各个王子诵经荐福。临济宗高僧道衍（1335－1418年）被人推荐就到了燕京（今北京）侍奉明太祖的第四子朱棣。

171 | 明代禅宗出现了怎样的复兴局面?

虽然明代初期对佛教采取保护政策，但是就禅宗而言，明代丛林有更趋衰败之势，禅僧素质也更为低下。当时禅宗受到理学家们的普遍责难，而且禅宗内部高僧对这一状况也表示了强烈不满。据《五灯会元续略·凡例》云："临济宗自宋季稍盛于江南，阅元而明，人宗大匠，所在都有"，而"韬光敛瑞，民莫得传"。这段文字就是说元、明两代临济宗著名禅师仍有不少，但是因为不愿外露，所以在史传上看到的不多。其实当时由于禅道的衰落，真正的善知识也的确很难见到。

到了明代末叶，禅宗开始有复兴的表现，当时禅宗的黄檗无念、博山无异开始总结禅宗的状况，进行开拓的研究。另外楚山绍琦（1403－1473年）也是一位典范性的宗门高僧。他因为参赵州无话头的禅法，受到了无际明悟的传法。楚山绍琦通过运用疑情工夫的话头禅，充分地整合于念佛禅，对于晚明佛教念佛禅的盛行一时起到了关键作用。

在明代中后期官僚士大夫阶层中，参禅学佛的风气也有所抬头。代表人物是王守仁（1472－1528年），也就是王阳明，他在佛教哲学大气氛的熏陶中提倡"心外无物"、"知行合一"，开辟了理学的新领域。其后李贽（1527－1602年）用般若的"真空"来否定传统伦理的神圣，后来提倡禅净合一、归宗净邦。

172 | "念佛禅"体现了禅宗怎样的变化?

念佛禅真正地提倡、发扬，还要归功于庐山慧远法师。后世尊慧远法师为净土宗第一祖，盖因净土宗之专重念佛，皆从慧远法师所倡导之念佛禅流出。因为当时以念佛观

为诸禅观中之最高者，以念佛为最上禅观，可见此种念佛禅不同于后世盛行的作为易行道的净土宗之念佛。

在禅宗修证传统中，同时也存在着参究念佛禅的历史渊源。不过，元明以降的念佛禅，主要是通过参究“念佛的是谁”这一独特话头的形式为其基本修持方法，这就是与宋代以后的文字禅整合后所形成的参究念佛禅。经过整合，禅净双修成为中国汉地佛教修持的基本方法之一，念佛禅则成为与这种修持方法相应的基本修持形态之一。中国禅宗的修持轨道又一次发生了转向。

明代禅宗所追寻的终极境界，已不是马祖道一及其门人所称道的自然境界，而与早期禅宗以及基本上继承了弘忍禅法、以神秀为代表的北宗禅所追求的清净境界有着很多的相似之处。这也造成了佛教宗派义理的第一次大规模的整合、重建，突出了禅净的地位和禅净双修的方向。

173 | 什么是“孔门禅”？

顾名思义，“孔门”就是儒家孔夫子的门，“孔门禅”就是儒家学者结合儒家学说发展出来的“禅”。

在当时国破家亡、人心动荡的时代，传统的儒家道德思想和理论亦受到了挑战。士大夫们如李纯甫、性英、福裕、元好问等，遂从“外佛内儒”，转而为外儒而内佛的形态。曹洞宗的万松更是一位“冶五宗为一炉”、“儒释兼备”的人物。李纯甫、赵秉文等士大夫们进一步把万松的“显诀”发展为“孔门禅”。

“孔门禅”即脱胎于这一思想文化背景。

李纯甫的著述有《楞严外解》、《金刚经别解》及《鸣道集解》等，从中会三圣人——佛、老子、孔子——“理性之学要，终归指佛祖而已”。“孔门禅”为大批儒士逃避现实设下了台阶，也为儒士投奔蒙古备好了理论说辞，竟至成了不辨忠奸的遮羞布。



孔子像

马远 绢本淡设色 宋代 北京故宫博物院藏

图中的孔子身着长袍、拱手而立，沉静肃穆、若有所思，透露出些许禅意。“孔门禅”顾名思义，是将孔门教理与禅宗哲学相互融会贯通，相互佐证，使其共同成为中国古典意识形态中的主流。

174 | “孔门禅”的出现说明什么？

“孔门禅”出现的年代是金元更迭的年代，在两宋思想文化的影响下，儒学在北方得到了更为广泛的传播，也呈现出了儒佛道相整合的趋势。当时的许多名儒都兼信佛

道，于是一些儒家就开始援儒入佛。在此背景下，这种援儒入佛的主张也就成为儒佛道相济的一股新风。

援儒入佛，就是把儒家的思想援引到佛教的教理之中。其实援儒入佛在翻译佛经的时候，以及对佛学的一些义理进行解释、诠释的时候，已经充满了援儒入佛这种思想了。在金元之后的改造中，就把忠孝这样的思想深深地引入到中国的佛教思想里边，但是明代禅宗大师仍然继承了禅宗自心觉悟、不求知解的思想。他们仍然以开悟为最高准则，主张“以悟为则”。所以最后形成了中国最有代表性的修行方式，民间的净土和知识分子的禅宗相结合，使禅宗的生存得到了发展、延续。

175 | 万松行秀有哪些主要的主张和论述？



五十一世万松行秀禅师

万松行秀禅师自称万松野老，据记载为金代河内人。据《五灯严统》本传记载，行秀禅师对诸子百家之学无不会通，对《华严经》下的工夫最多，也深通儒家典籍。他在金朝受到帝王的礼遇，成了元代开国重臣耶律楚材的师父。耶律楚材向他参学三年，他“以佛治心，以儒治国”的思想对耶律楚材影响很大，在任期内大力推行其主张。

万松行秀（1166—1246年），自号万松。祖籍河南沁阳，后来迁徙到河北永年。金末元初时他于净土寺出家，当时社会情况动荡，民不聊生，他通过悟禅得法，后开始传播佛教思想。他的信众如云，可以说朝野倾慕，是当时北方佛教的泰斗，同时也是一位具有重要影响的宗教政治人物。

行秀早期因战乱频仍，生活无济，跟随家人四处漂泊。但他自幼受家庭熏陶，信仰佛教，“超然有出世志”。行秀出家入净土寺后，开始系统学习“五大部”，之后在朝廷有关部门举行的统一考试中，他匠心独具，“独献律赋”。

行秀作为佛教一代宗师，在禅学理论上也有很精深的造诣。他博通各个宗派的学问，著述非常丰富。他的禅法博采众长，圆融深邃，达到了“决择玄微，全曹洞之血脉；判断语缘，具云门之善巧；拈提公案，备临济之机锋。沩仰法眼之炉熏，兼而有之”的程度，另外他还研究了华严诸宗思想，曾经“三阅藏教，恒业华严”。他的研究著作有十余种之多，有《祖灯录》、《从容庵录》、《请益录》、《释氏新闻》、《辨宗说》、《观音道场》、《药师金轮》、《心经风鸣》、《鸣道集》、《禅悦法喜集》，其中以《从容庵录》最为精辟。

176 | 万松行秀是怎样使曹洞宗宗风大振的？

行秀从大明寺得法后，声名大振，各地纷纷请他说法、做住持。金章宗时，他的修行转移到中都，住持万寿寺。从此便长期居住燕京等地方弘演佛法。承安二年，朝廷下

诏让他住持仰山栖隐寺，之后在元太宗二年，又奉诏重新主持万寿寺。晚年，他在报恩寺的从容庵著书立说。

万松在当时有如此之高的声誉，一方面是因为他在学术上融通了儒释学说，提倡“以佛治心，以儒治国”，能够引起儒士的兴趣。另一方面，当时的士大夫在北方蒙古大举入侵的阴云日密中，仍是一片文恬武嬉的局面，有利于他宣扬禅宗思想。他在燕京弘法的主要道场是万寿、报恩、栖隐三寺。在他的住持下，这三座寺庙佛事兴隆、香火旺盛，成为当时名刹。也因此，他所弘扬的曹洞宗在燕京传播极盛，宗风大振，成为与临济宗并驾齐驱的禅宗名派。

177 | 《从容庵录》有怎样的禅学地位？

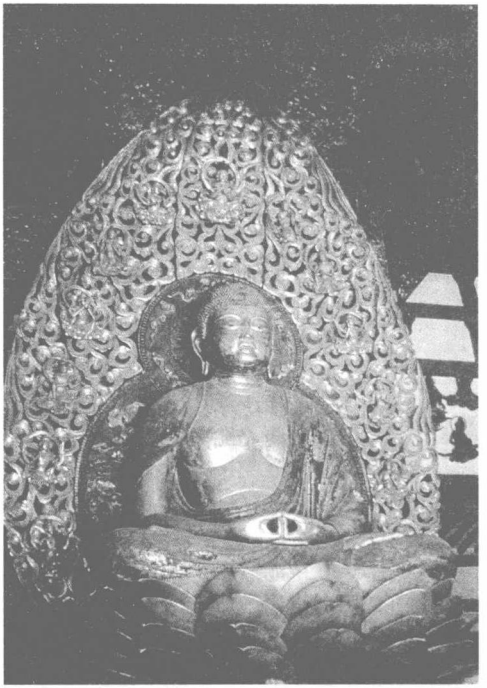
《从容庵录》是以万松的斋室命名的著作，全称是《评唱天童觉和尚颂古从容庵录》。这本著作是因为耶律楚材坚持请求而撰写的，主要内容是为曹洞宗天童正觉和尚《颂古百则》所作的评唱。万松对此书非常重视，曾经闭关写作七年，九易其稿，方才杀青。他在书中主要阐发了对三教学说的理解，认为：儒道二教，宗于一气；佛家者流，本乎一心。

万松的《从容庵录》发挥了宗密思想中儒释会通的一面。因为金代思想的整个学术背景，源自北宋以来新兴的儒家学说而成，有着浓厚的“三教合一”倾向。所以，这本著作的主旨就是在解释和阐发正觉《颂古百则》的精微，为此作者征引了大量佛学典故，它对学人参究祖师心印极有帮助。他的弟子耶律楚材对此录评价甚高，称赞说：“其片言只字，咸有指归，结款出眼，高冠古今，是为万世之楷模，非师范人天，权衡造化者，孰能于此哉！”由此，这本著作的禅学地位可见一斑。

178 | 禅宗与净土宗发生过怎样的对峙？

禅宗的参禅者反对念佛的理由，是因为他们认为本来无佛，所以无佛可念，以此来全盘否定念佛往生，这在很长时间内都是禅宗的主流观念。而持净土信仰者则针锋相对地认为只有相信佛祖，念着他的名字才可以往生西方。当时的参禅者与念佛者各执一边的争论，其实既涉及在基本理据上二者的不同，也涉及在修持方法上二者之间的差异。在基本理据上，参禅者主张即心即佛，明心见性即悟自性佛，故无佛可念，无土可生；念佛者主张往生见佛，一心不乱必能见佛往生。参禅与念佛二者之间的调和必须关涉到两个方面：基本理据的调和以及修持理论的调和与融通。

在禅宗内部，相互斗争的情况也相当普遍。但是到了宋代以后，禅宗与净土宗之间的问题随着多数宗派的衰落和禅、净合流的形成与发展，也层出不穷。其中最为突出的表现就是互相藐视的问题：禅宗的禅师一般看不起修净土的，经常痛斥对方的



念佛禅，认为那是愚夫愚妇的作为，是低级的法门；而净土念佛的也看不起禅师坐禅的，认为末法时代坐禅没有用的，他们坐的都是些狂禅、口头禅、点心禅，是自欺欺人的修行方法。

阿弥陀佛坐像

雕像 11世纪 日本宇治市平等院

净土宗的教义以阿弥陀佛的四十八大誓愿为基础，图中阿弥陀佛靠在巨大的火焰状曼荼罗上，下面是多层的莲花宝座。净土宗因专修往生阿弥陀佛净土法门而得名。创立者为唐代善导。他将净土宗的修行方法分为正行和杂行两类，正行又分为读诵、观察、礼拜、称名、赞叹供养五种，此中又特别把称名作为正业，其他四种为助业，显出正名为最重要。念佛的方法则有四种：1. 专念佛的名号，称为持名念佛；2. 观佛的塑像与画像，称为观像念佛；3. 观想佛的妙相（包括《观经》十六观门），称为观想念佛；4. 观佛的法身，即谛观实相，称为实相念佛。

179 | 什么是“禅净双修”？

禅净双修可以说是宋元以来佛教修行的主导路线。但禅净双修还是有各自不同的侧重，侧重于禅就是以禅为体，以净为用；侧重于净就是以净为主，以禅为辅。佛教进入中国，在几百年的发展下形成了各种派别，各个宗派在修行方式上都各有不同，其中禅宗是以无门为法门，入门的方式最难，而净土宗的持名念佛，就相对容易一些。禅宗因为依靠自身的力量，一定是有一个突破的难度。修行深浅与往生西方没有必然因果，即不开悟就是没有成佛。即使开悟了，也未必证明法来生也可以继续，因为自身的修炼只代表今生，来生也还有可能迷失。不脱离生死，修行还是枉然。所以很多禅宗的法师虽然继续修禅，但同时也会向往往生西方，其中一些会采用念佛的方式来修行，将念佛和禅宗的修行有机地结合在一起。

而修净土宗的人，修行讲求诚心念佛，可是这种方式容易落入心外求法的圈子，境界也不容易提高。所以，明朝净土宗的一些祖师提出，要念自性弥陀。念佛不仅要念西方的阿弥陀佛，同时也是为了开发我们生命内在的阿弥陀佛。这样念佛就不是一般的无心念佛，而是唯心净土，因为净土也不能离开我们的心。这么一来，念佛自然也和禅宗结合起来，这就是所谓的禅净双修。永明延寿禅师就曾说过：“有禅有净土，犹如带角虎；现世为人师，来生做佛祖。”



望月 歌川广重 浮士绘 约1834—1842年 日本

禅净双修中的“禅”指的是禅宗，比较偏向于自力，即是独立地依靠自己的力量，甚至在修行上也不走古人的老路。而净土宗相对来说比较倾向于他力，即阿弥陀佛的力量。他们通过念佛、借助于弥陀的愿力。就像图中正赶往驿站的旅客，如果步行而去，就是依靠自力，也就是“禅”；而如果坐马车或骑马去，则是借助他力，是为“净”。采用念佛的方式来修行，将念佛和禅宗的修行有机地结合在一起，便是自力与他力的结合，也就是“禅净双修”。

180 “看话禅”和“禅净合一”说明什么?

明代禅师普遍接受和实践“看话禅”，认为只有这样，才有可能开悟。同时他们把净土的念佛禅也引入了参话头之中，使禅净合流的走向成为实践中的参禅修行。在当时的修行者看来，禅净合一并修是一种最为稳当的法门。而宗杲一生倡导的看话禅及士大夫禅学，早已成为丛林禅学与士大夫禅学相结合的典范。经过宗杲与其周围士大夫的努力，禅宗的禅学渗透到社会生活的各个领域，而禅宗也拥有了不可或缺的重要组成部分——士大夫禅学。

明代禅宗所追寻的终极境界，南宗禅所高扬的随缘放旷、自然适意的人生境界，就是西方净土的极乐世界。这一终极目标的变化，标志着明代的禅学发生了重大的转向。而且明清禅学除了增加净土思想及更具入世色彩外，基本上是沿袭宗杲看话禅的传统。在这个时期，佛教禅宗或其他宗中的一些人把西方净土作为自己的终极目标，一些人则把“唯心净土”作为自己的终极归宿，更多的是在实践上着力把两者调和起来。

这时期佛教法师的目标无论是西方净土还是唯心净土，都是追求一种澄明无垢的审美境界，这种转向带有一种向早期禅宗以至传统佛教回归的倾向。“看话禅”和“禅净合一”说明，晚明“四大高僧”的禅学主张是适合时代要求的，标志着禅宗思想的式微，“看话禅”和“禅净合一”的出现也开辟了近代佛教念佛净土实修的道路。

181 | 元初《三教平心论》提出了怎样的主张？

从字面看，《三教平心论》的语义是指儒、释、道三教必须出发于“唯平其心念，究其极功”的公平立场来互相对待。

静斋学士刘谧撰写的《三教平心论》，是针对自东晋南北朝以至隋唐宋元以来，统治阶级一般都认为儒、释、道三者在思想文化上对于治道说起着互相补充的作用，而儒家的作用最大，因此有儒家一直贬低其他学说的现象。刘谧提倡的是“以佛治心，以道治身，以儒治世”等思想的综合。书中首先论述了三教的最终目标及广狭、久近的差别。接着以李师政的《内德论》驳斥傅奕“谤佛说”为引言，针对韩愈等人的排佛论，进行反驳。文中还引述汉朝牟子《理惑论》之说，如毁谤佛法就是见解狭隘，应该详观谛察、较短量长才可以确定他们的优劣，以及禅师一行、大耳三藏、达摩大师等的禅法神通妙用等。最后以张睢阳、白居易的赞佛说结束全文。

这里所说的“三教”，就是指佛、道、儒三者，隋朝李士谦曾经说：“佛，日也；道，月也；儒，五星也；岂非三光在天，阙一不可？而三教在世亦缺一不可，虽其优劣不同，要不容于偏废欤！”从哲学思想方面看，儒、佛、道思想的冲突斗争是最激烈的，然而它们之间的相互渗透和融合也是很明显的。然而一千余年以来的中国宗教史上，三教之徒往往彼此视为异端，争斗不息。所以刘谧本着“不可以私心论，不可以爱憎之心论，唯平其心念究其极功。”撰写了《平心论》，作者站在佛教的立场，对唐朝的傅奕、韩愈，以及宋朝的程明道、朱晦庵、张横渠、程伊川等人的排佛论进行了一一辩驳。本书除了以客观态度平心而论三教的优劣外，还着重表达了佛教的积极意义，一一论驳排佛思想。由此可以明白看出作者将儒道二教视为世间法，佛教视为世间、出世间法的见解。

182 | 明朝的四大名僧分别是谁？

明朝的“四大高僧”是指云栖袾宏、紫柏真可、憨山德清和蕅益智旭。

袾宏（1535—1615年），俗姓沈，晚年居杭州云栖寺，故世称莲池大师或云栖大师。少年时学儒学，32岁出家，归心净土而又兼重禅教律，“主以净土，而冬专坐禅，余兼讲诵”。他提倡的净土法门是以“持名念佛”为中心，认为“念佛一门，止观双备”。

真可（1543—1603年），俗姓沈，吴江人。少年时候是个侠士，17岁仗剑远游遇见

虎丘僧明觉，便跟随他出家。他发下誓言要振兴禅宗，在各处兴修天下古刹，但从未应请担任过住持，也未曾开堂传法，都是应机接引，随处指点学人。

德清（1546—1623年），俗姓蔡，号憨山。自幼即受佛教影响，19岁到金陵栖霞山出家，先从禅净双修而又精于华严教义的云谷法会学禅，后来又受净土念佛法门，晚年德清到了青岛崂山修行。皇太后曾遣使送三千两黄金给他修庙宇，但德清将此全数救济灾民。

智旭（1599—1655年），俗姓钟，苏州吴县木渎人。少年时候学习儒家学说，曾“誓灭释老”，“作论数十篇辟异端”。24岁时出家，命名智旭。27岁起遍阅律藏，因见宗门流弊，于是决意弘律。32岁时抓阄确定研究天台教理，但并不以台家子孙自居，“以近世台家与禅宗、贤首、慈恩，各执门庭，不能和合故也”，表明他虽重天台，而兼弘禅教律各家学说。他遍学法相、禅、律、华严、天台、净土等诸宗教义，不断从事讲说与著述。晚年定居灵峰寺。



憨山德清大师

明朝中叶，自明宣宗至明穆宗共一百多年，佛教各宗派均衰微不振；自明神宗万历时期，佛教中名僧辈出，形成了佛教在中国重新复兴的繁荣景象。云栖、紫柏、憨山、蕅益这四高僧便是其中的佼佼者。憨山德清主张禅宗与华严宗融合，提倡佛、道、儒三教合一，为当时人们所赞同。

183 | 四大名僧与禅宗关系如何？

在明朝佛教组织内部，提倡禅净合一和净土归向最为有力而且影响最大的是“四大高僧”。清初曹洞宗僧人觉浪道盛指出：“憨山与云栖、达观称三大师，相为鼎立，以悟宗门人，不据宗门之位，是预知宗门将振，故为大防，独虚此位，而尊此宗。”

袾宏虽然是净土派，但是他提倡禅教一致，参禅必须以经论为依据：“学佛者必以三藏十二部为楷模”，不能“藉口教外别传”，因为“不知离教而参是邪因也，离教而悟是邪解也。饶汝参而得悟，必须以教印证，不与教合，悉邪也”。他还认为：“学悟兼济，定慧交通。”智旭称赞他：“云栖大师，极力主张净土，赞戒赞教赞禅，痛斥口头三昧，真救世菩萨也。”真可本身就是禅宗弟子，所以发下誓言要振兴禅宗，在各处兴修天下古刹。德清也是净土宗一派，但是他的师傅就是禅净双修，他先学的是禅宗的禅。智旭是律师，遍学法相、禅、律、华严、天台、净土诸宗教义，对禅宗的学说他只是起到了整理研究的作用。

“四大高僧”主要活动于明神宗万历年间，

由于他们的活动，使明末濒临衰亡的佛教又出现了一些振兴的迹象。“四大高僧”研究的佛教都是受禅宗影响的，他们也都坚持禅净双修，所以他们的一生跟禅宗是息息相关的。

184 《梦游全集》的主要内容是什么？

《梦游全集》又称《憨山老人梦游集》。记载的是憨山德清的语录，阐明了德清的净土思想是自心净土。收在《禅宗全书》第五十一册、《万续藏》第一二七册。

德清禅师，晚年自号憨山老人。与云栖袾宏、紫柏真可、蕅益智旭等三人被称为明末四大师。本书为憨山逝世后，他的弟子通炯编撰，并且经过名儒钱谦益校订。

这本书的主要内容分为十四部分：第一部分含钱谦益的序文、憨山老人自赞等四篇文章。第二部分是憨山对当时佛门缁素所开示的法语。第三部分是他的书信。第四部分是序文。有未付梓的内外典所撰序，也有赠友人序。第五部分是记，为佛教寺院等建筑物所撰的记文及游记等。往下依次是六：含所撰塔铭、传记二十余篇；七：题跋、赞颂等；八：仿世学的古文、疏文、祭文等；九：《楞严》、《法华》等经的疏释。已收入《万续藏》释经部，所以这本书里书仅有目录而无文；十：作者对《大学》、老庄及佛教净土教义的论说与义理发挥；十一：诗集；十二：曹溪中兴录及其他开示。是憨山在曹溪时所撰、有关曹溪地理及佛教史的文章，并含复兴曹溪道场的计划，及所开示的法语等；十三：自序年谱；十四：内容含吴应宾、钱谦益等人所撰的憨山塔铭、传记、挽诗等。

185 憨山禅师怎样论述三教融会？

从德清一生的经历可以看出，他的思想涉及的内容十分广泛，师承不拘于一人一家，学说不拘于一宗一派。关于三教，德清用了很多著述来说明三教的融合，他有一句名言，“为学有三要，所谓不知《春秋》，不能涉世；不精《老》、《庄》，不能忘世；不参禅，不能出世。”他认为这三者缺一不可，缺一则偏，缺二则隘，三者全无而称之为人者，则是貌似人而已。

德清在教理上较重华严，主张禅与教的融合。提出了三教一理、三圣一体的说法，认为若以三界唯心、万法唯识而观，则“三教本来一理”，“三圣本来一体”。他认为儒家讲人人皆可以为尧舜，佛家讲人人可以作佛。儒讲五常，佛讲五戒，五戒即五常。佛家讲明心见性，儒家则讲克己复礼，两者相同。佛教的《楞严经》讲究澄心，儒家有《春秋》传心。最根本的，儒家讲忠讲孝，德清也认为佛教讲忠孝，出家人宁可上负佛祖，下负师傅，不可自负，不可负君，不可负亲。

德清根据三教一致、三教互补、为学不可偏废的观点，充分学习各家学说，不过他还认为三教之间有程度上的差异，孔子是人乘之圣，老子是天乘之圣，稍高一级，佛则是超越凡圣之圣，为最高级。德清本人不仅

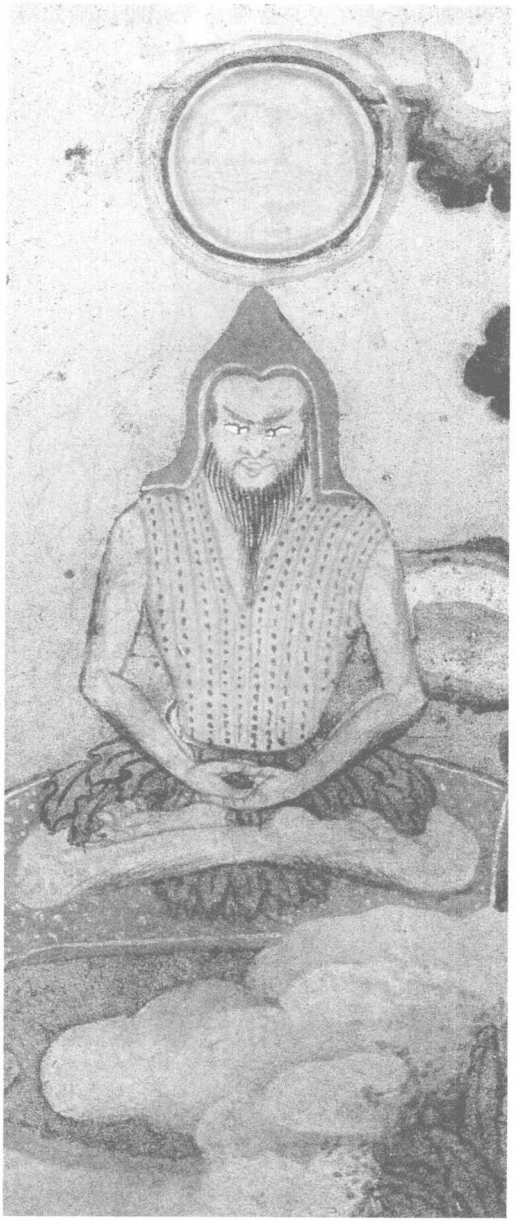
精究佛理，而且博通儒、道。显然这也是当时三教合一的时代思潮的直接反映。德清的佛教著作也很多，内容涉及性相、空有、禅教等许多方面。

186 | 什么是“看念头”？

“念头”，便是指人类的心理思维意识的活动，以及情绪与生理习惯感觉的作用，这些感受一概都被佛教称为“念头”。研究禅宗修持实证的方法，也就是普通所谓禅宗的修行，以及研究佛教各宗的实际修持方法，如天台宗的止观、净土宗的念佛、密宗的观想等等，都与“念头”有关。

一个人一生的念头，仔细分类起来非常多，在情绪上的喜、怒、哀、乐，以及佛学所说心理上基本的三种劣根：贪、嗔、痴，乃至如小乘《俱舍论》宗所分析的八十八个结使，与大乘唯识宗所说的五十三个心所和八个识所包括的范围等等，这些就是佛教所说的具体的“念头”。所以要看这些念头，看清楚它们的缘由，这对于修行来说是一个体验自己的过程。

明、清以后禅宗的“看顾念头”，就是“看念头”的方法，提倡的是观心的作用。观心的方法分为过去、现在、未来三种情况。用“看念头”的方法等来参禅，和修习止观法门一样，先以调整生理、调整呼吸等可以控制的修法做前趋，然后达到清静状态，让自己达到心志专一不乱的境界，这属于止观的现行以前的止念范围，依次渐进便是禅定所属四禅八定的历程。



禅定修行

“看念头”的参禅方法，和修习禅定类似，先以调整生理、调整呼吸等可以控制的修法做前奏，然后达到清静状态，让自己达到心志专一不乱的境界。此时，要将心中所有的妄念杂想都清除一空，使本心自性得以显现，进而持之不动地安住于这种自性之中。

187 | 明代笑岩德宝的禅宗思想?

笑岩德宝（1512－1581年）是明代禅宗中临济宗的高僧，为临济宗第三十八代祖师。笑岩德宝是北京人，俗姓吴，二十二岁出家。后来在龙泉寺临济无闻聪禅师处得法。笑岩著作有《月心语录》等。



六十五世笑岩德宝禅师　　刻本 清代

笑岩德宝的禅宗思想有“即心是佛”、“心外无佛”，认为“学道”的三个条件“信”、“志”、“时”，并且十分注重“禅”与“念”的结合。

许多高僧都曾向笑岩德宝问道，包括晚明四大高僧中的云栖袾宏、紫柏真可、憨山德清。

德宝的禅宗思想首先就是“即心是佛”，“心外无佛”。德宝的学说中“学道”的三个条件是要信、志、时，“佛者，即人人本具、大体大用淳全之真心耳”。所以修行的人没有必要外求，也不需等待其从天飞降，主要是明白心即是佛，是佛的体性，佛就是心的圣化，“佛性平等，人人个个无欠无余。根据记载，德宝的语言风格不拘一格，不论其是否合乎佛教常规，无论其是儒是道，对讲法有用，拿来就用。

在当时的大环境下，德宝也将“禅”与“念”结合起来。“如默念举不熟，则勤出声数，或十声，或三五十声，一切切定，仍旧牙齿相着，鼻息调定，两眼微开，如坐禅式，不缓不紧”，这样去做的话“话头”就可以成了。此前的禅宗本来注重的是“参”而不是“念”，到德宝这里，变成出声念或默念阿弥陀佛也是参悟；并且规定了牙齿如何、鼻息如何、眼睛如何。所以有学者说在宗教思想上，德宝是一个“真心”一元论的佛性论者；而他的禅宗思想，却走上了以“念”代“参”、甚至以净（土）代禅的道路。

188 | 《指月录》是怎样一部禅门经典?

《指月录》，全称《水月斋指月录》，三十二卷，是明万历间瞿汝稷编撰。“指月”，就是以“指”比喻教，以“月”比喻法。

他在书中记述了禅宗世次，上始过去七佛、西天祖师、东土祖师，下至宋大慧宗杲为止，共记载了禅宗传承法系650人的言行

事略和他们的机缘语句。全书除了具有一般禅宗灯录的特色外，还附载了许多禅宗名宿的拈颂评唱以及作者自己的辨析论议，收录禅宗公案1700余则，自问世以来十分流行，广为僧俗两界奉读，是参禅证道、明心开慧的禅宗名著。

客观地说，相对于之前其他典型的以叙史为目的的灯录而言，《指月录》对于禅宗史研究方面的价值稍显逊色。但是也记述了不少其他灯录缺失的珍贵资料，另外《指月录》是儒者谈禅的作品，而且帮助学人修法悟道为宗旨，对于当时的世人来说，在材料的编排裁剪或文字语言的运用上，它都有较大的吸引力。聂先的《续指月录凡例》记载，《指月录》成书后，“为禅林秘宝，海内盛行，板经数易……甚至斗大茅庵，亦皆供奉，腰包衲子，无不肩携。儒者谈禅之书，未有盛于此本者也。”

189 | 临济宗在元代保持着怎样的规模？

在元代，南方汉人虽然被定为最末的第四等人，但是作为汉人佛教禅宗代表的临济宗仍具有强大的生命力，显示出流播时间长、范围广、影响大等特点，并在元代出现中兴的局面，由于人才辈出，当时南方几乎完全是临济宗的传承。南方临济宗的祖先系是最兴旺的禅宗流派，也是宗匠辈出，有高峰圆妙、中峰明本、天如惟则、千岩元长等大士。他们擅长诗文，注重看话禅。

高峰原妙（1238－1295年），号高峰，俗姓徐，吴江人。祖先系的法脉是由宋代慈明楚圆的门人黄龙慧南创黄龙派，另一弟子杨岐方会创杨岐派。随后杨岐派从方会开始，传五祖法演，再传佛果克勤。克勤门下的大慧宗杲提倡看话禅；另一弟子虎丘绍隆传密庵咸杰，出现了松源崇岳和破庵祖先两支。破庵一系就是祖先系。

高峰原妙因参“万法归一，一归何处”得悟，他的看话禅也就以此为中心。方法是大疑大信，

中峰明本（1263－1323年）也提倡看话禅，认为这是不得已而为之。中峰明本禅师是元代临济宗一代祖师，生前被尊称为“江南古佛”，逝后又被帝王尊为国师。



五十五世高峰原妙禅师 刻本 清代

高峰原妙是元代禅宗的领袖，谥号“普明广济禅师”，十五岁出家，十七岁受具足戒。十八岁修学天台教义，晚年他学徒云集，参请不绝，门下有中峰明本、断崖了义、大觉祖雅、空中以假等人。有《高峰妙禅师语录》一卷、《高峰和尚禅要》一卷行世。

190 | 临济宗在明代以后有哪些法嗣?

到了明代，禅宗的思想依然很兴盛，如《五灯会元续略·凡例》中说："临济宗自宋季稍盛于江南，阅元而明，人宗大匠，所在都有。""而韬光敛瑞，民莫得传。"所以明朝的禅宗人物记载的不多。其中有中峰门下千岩元长，其法系曾传入日本。其十三传隐元隆琦，在崇祯时住黄檗山万福寺，复兴黄檗宗风；后来去了日本，于山城宇治创黄檗山万福寺，开黄檗宗。到明末清初，临济宗只有天童（圆悟）、磐山（圆修）、本溪（性冲）三派鼎峙而已。圆悟（1565－1641年），法语有《天隐修禅师语录》二十卷。法嗣有杭州理安箬庵通问、湖州报恩玉林通琇等五人。性冲（？—1611年），嘉兴秀水人，起初在径山结庵，后来住在苏州本溪，法嗣有兴善慧广。法藏（？—1635年），无锡人，幼年出家，后来因为与师傅争辩，清雍正帝（1723—1735年在位）痛驳法藏、弘忍所言，斥为魔说，并将藏内法藏、弘忍的语录及《五宗原》、《五宗救》等书尽行毁板，法藏的子孙开堂的，即撤去钟板，不许说法。另选圆悟派下的别支承接方丈。

191 | 曹洞宗在明代以后有哪些主要法嗣?

曹洞宗在明代以后有以湛然圆澄为代表的云门系、蕴空常忠为代表的寿昌系、元贤为代表的鼓山系。寿昌系、鼓山系在湖南的活动，史料不多，但云门系在湖南十分活跃。

另外还有少林法系的常润，他苦修三载，得小山宗书传法，为曹洞宗第二十五世。万历二年（1574年），奉敕主法少林寺，力弘曹洞宗风，声名大振，传其法席者百余人，突出的有无言正道、洪断诸缘、慈舟方念、敬堂法忠等人。在湖南弘化的主要是敬堂法忠与慈舟方念的传人。

云门系的湛然圆澄修持严谨，法门深邃，法筵盛开，听众常盈数千，得其精髓者有近百人。湛然圆澄门下弟子大部分弘化于浙江与江西，尤以瑞白明雪、石雨明方、三宜明盂影响为大。

元贤鼓山法系的弟子道霈专事参究。元贤八十岁时，传法给他，继承法席，前后二十余年。鼓山一时成为东南一大法窟。道霈为清初释门大著述家，著书二十余种，有《秉拂语录》二卷、《餐香录》二卷（又作八卷）、《还山录》四卷、《云山法会录》一卷（又作三卷）、《旅泊庵稿》四卷、《圣箭堂述古》一卷、《禅海十珍》一卷及《沩山警策指南》一卷等。元贤、道霈二代在世时期为寿昌系的极盛时期。道霈递传惟静道安、恒涛大心、圆玉兴五、象光法印、淡然法文、常敏法浚、遍照兴隆，是为洞宗福州鼓山寺系。

192 | 曹洞宗在明末以后是怎样勉强支撑的?

可以说中国禅宗建立时候就以重视修证经验为特色，他们要求所证经验的真伪及深

浅，即使已经得道仍然需要勘验与印可。凡是有能力印证他人的人，必是自己也曾接受过上一代禅德的印可，这便是禅宗的法嗣。而这也是曹洞宗明末艰难维系的原因之一。

在清朝兴起、明朝灭亡时期，许多汉人士子官宦，不愿被异族统治，纷纷隐居深山老林，就是俗称的明末遗民。而遁入佛门的明朝遗民也很多。这些遗民都不曾真正接受传法，也就不会继承法嗣。

另外在清初时期，江南各地反清复明的遗民情绪非常激烈，学者书生逃禅隐居，著书讽世；习武人则四出奔走，伺机起事。他们的这些活动遭到清政府的残酷镇压，这对曹洞宗僧人的生存际遇也产生了巨大冲击。根据记载，明末遗民芥庵与一批遗民住在长沙岳麓山尖峰寺，为的就是强制要求抵制清朝官吏易服、蓄辫，受到政府打击。这一事件使芥庵差点被杀，还株连到长沙麓山寺智檀，被逮捕入狱半年之久，最后死在外地。智檀的法嗣弥嵩传灯，是遗民之子，师父遭冤狱时，因行脚外地才逃过一劫。没有了足够的法嗣印证，也就无法传法，曹洞宗的传播更加艰难。



曹洞遗民僧

层岩叠壑图 轴 残 明末清初 纸本设色 北京故宫博物院藏

明朝灭亡后，许多明末遗民纷纷遁入空门，但他们都不曾真正接受传法，也就不会继承法嗣。没有足够的法嗣印证，曹洞宗的传播更加艰难。此画作者即是一位遗民僧，与画家石涛、八大山人、弘仁并称为“四僧”。

193 | 明朝禅的僵化衰退迹象体现在哪里？

明朝时期，三教合一的思想更盛，禅净合一非常流行，但禅宗总体上并不非常兴盛。虽然明朝还有云谷等禅师弘扬禅宗，使其得到一定程度的复兴。但是明清两代不少皇帝在文化上都是泛道德主义者，施行重儒教的文教政策，使得专制精神贯彻到社会的每一个角落。

在儒家王阳明的宣扬鼓动下，明中叶之

际，都对读书穷理的朱子之说持怀疑态度。在这样的大环境下，禅悦之风再盛也不足为奇。但是当时禅悦风行，无论形式、内容，与前代相比较，更是有过之而无不及。就本质而言，只不过是为了追求个性解放，别求新格。

当时江南大批禅宗修行者，也并没停止谈禅、交禅的程度。但是在强调“本心”、“护念”的大旗下，骂佛，维护个性、情感的理论都粉墨登场。甚至有的发展到纵欲的个人享乐主义道路上去。《万历野获编》记载说：（达观）“心佻达，不拘细行”。既参加宴会，又观看戏曲，还有几个穿红着紫的侍者，得了个“摩登鸠摩罗什”的外号。一些士大夫阶级的人说：现在养十几个婢妾，但将来不会妨碍我们超生西方极乐世界。这种理论，很能说明禅宗的禅法有僵化退步的问题。这些都是由当时“致良知”“我心即佛”歪曲认识所衍生的东西。当时的禅宗信徒追求极端的个人主义为目标，完全抛弃了佛教的传统，掀起了思想界的层层异潮，称之为“狂禅”。

194 | 为什么说清朝是禅的终结时期？



象牙雕雍正帝像　清嘉庆年间制作

雍正皇帝通过撰写《拣魔辨异录》，以政治手段干涉禅宗的内部纠纷，迫使部分派系所属的各大禅寺必须改换门庭，禅宗至此奄奄一息；同时，这也致使净土信仰在清代中期得到普及，甚至后来的禅寺都已改为禅净合一的寺院。

禅宗的思想发展到清代，各种流弊日炽，实际上已很难见到早期禅宗那种大破大立的研究思考的气象。一些根本不了解禅宗内涵的人，让真正的禅师为之侧目，他们甚至就是以呵佛骂祖作为本事功夫，看起来和市井无赖没有什么两样，还有些学禅的人以教外别传为名而胡作非为，一时狂禅流荡，鱼龙混杂，禅宗的真精神几乎荡然无存。

另外在清初，禅宗法师之间的争斗因为雍正皇帝的参与而无法自由争辩，清帝雍正撰写《拣魔辨异录》，以政治威力干涉禅宗内部纠纷，迫使被压制的派系所属各大禅寺，如杭州灵隐寺等必须改换门庭。禅宗至此奄奄一息。当时的士大夫也认为单靠儒家的思想资源显然难以解决其内心困惑，因而又不得不借助于佛学资源，乾嘉时代学术表面看正处于繁荣时期，然而浮华背后正是思想资源极度匮乏，真正的明理禅学已经不复存在，所以致使清代中叶后净土信仰普遍，而禅宗已成强弩之末。近代以来的禅寺，实际都已成为禅净合一的寺院。所以说清朝已经是禅的终结时期。

195 | 清初临济宗有哪些著名禅僧?

清初临济宗以密云圆悟为主，其他禅僧还有费隐通容、木陈道忞(1596—1674年)、破山海明、浮石通贤等，都是清初望重一时的高僧。这里详细介绍密云圆悟、法藏两位。

圆悟俗姓蒋，宜兴人。少家贫，从事各种劳动。待其成为大禅师后，三十岁时到常州龙池山参见幻有正传。正传以师学道勇锐，志期彻悟，故授法号“圆悟”。

法藏字汉月，俗姓苏，无锡人。十五岁在德庆院出家，二十九岁跟从云栖袾宏受弥戒，并从袾宏处得到新刻《高峰语录》，有所领悟。自三十岁始，专门进行原妙“万法归一，一归何处”话头的参修，修行了几年，到四十三岁，自称“我以天目为印心，清凉为印法，真师则临济也。”自认为取得了义玄、慧洪和原妙的真传。

但是在清朝的时候，禅宗弟子必须获得正宗禅师的资格才能开堂说法、主持道场，也就是必须学有师承，得到正宗的传法宗师的印可。于是在法藏五十三岁时，到金粟山广慧禅寺拜密云圆悟为师。圆悟手书临济宗承嗣法源，连同信拂付嘱法藏，任命法藏为“第一座”。这时候的法藏才正式成为圆悟嗣法弟子，获得了临济宗传法宗师的资格。

196 | 清初曹洞宗有哪些著名禅僧?

清初曹洞宗第三十四代传人函昰天然和尚的法徒今释澹归在康熙元年开山创寺，天然于康熙五年入院开法，成为清初曹洞宗在岭南的重要道场。博山法系遵此立法号，代相延承，传至清末。

函昰(1608—1685年)号天然，世称天然和尚，是丹霞派系的第一世，曹洞宗第三十四世，接承博山无异元来的法嗣。天然和尚一生收徒甚众，传法弟子为著名的“十今”。下文只列举两位重要的弟子介绍。今释澹归和尚(1614—1680年)，是丹霞法系的第二世，曹洞宗第三十五世，函昰天然和尚第四法嗣。俗姓金，崇祯时期进士，曾经官至礼部给事中。三十七岁时于桂林茅坪草庵祝发为僧，法名性因。两年后前往番禺雷峰山海云寺参天然和尚受具足戒，法名今释。

后来他创建别传寺，是丹霞法系开山的功臣。澹归一生陆续撰文记载法系的大事，著作有《丹霞营建图略记》、《丹山新建山门记》、《丹霞大悲阁记》、《兜率阁记》、《准提阁记》等。

今辩乐说和尚(1638—1697年)，俗姓麦，丹霞第二世，曹洞宗第三十五世，函昰天然和尚的第六法嗣。十九岁前往雷峰海云寺拜天然和尚剃发受具，为求法废寝忘食，在栖贤、丹霞充直岁十余年。

康熙七年天然和尚在丹霞别传寺传今辩大法，为第六法嗣。后来就由今辩和尚接管院务，虽勉摄院事，但心有退意，想请天然老和尚再次主持丹霞。天然勉励他继续，于是今辩和尚到康熙十八年十二月二十八日终于正式入院主法。

197 | 清初戴震对禅宗是如何批判的?

戴震是清代考据学家，思想家。字东原，安徽休宁隆阜（今属屯溪）人。曾任纂修、翰林院庶吉士等职。在哲学上，他认为物质的气是宇宙的本原，阴阳、五行、道都是物质性的气。认为理是事物的条理，是事物的规律，不能脱离具体事物而存在，理就在事物之中，“理化气中”。

戴震坚持反对的学子修习禅宗的学风正是当时义理学风的特色之一，而这种杂以佛教学说的学风，也正是后来汉学家即考证学者纪昀、朱筠等所反对的。所以戴震一再提出佛教是个不重视问学的宗教的指摘。由此指摘，可以窥知当时佛教僧团的僧侣素质是如何低落，以及僧团是如何漠视问学的精神。戴震通过挖掘先秦儒家传统典籍尤其是《孟子》一书的思想含义，力图辨明程朱理学已远离传统儒学，其中杂糅了道、佛二教的许多异端思想成分，指出理学的“得于天而具于心”的“理”实际就是道家的“真宰”和佛教的“真空”、“神识”，在实践中只能是学会了禅宗的“一己之意见”；其次，论证了人性的根本是人的生物性，反对理学家根据禅宗的思想把“天理”与“人欲”绝对对立起来，以为“欲者，血气之自然”，“饮食男女，人之大欲存焉”；“灭人欲”就等于“以理杀人”，倡“无欲”必然使“生生之道绝”；所以佛教的学说是不可以进行大力提倡的。

198 | 禅宗定祖说遭到了怎样的反对?



粉彩达摩像印泥盒

民国时期制作，直径7.7厘米

契嵩对禅宗的最大贡献便是为禅门定祖，认为传说中的佛祖传迦叶之后代代相传，至西天（印度）二十八祖菩提达摩。达摩来华之后，就是中国禅宗的初祖，后又经过慧可、僧璨、道信、弘忍、到慧能是中国禅宗的第六祖。

释僧契嵩是宋代为禅门定祖的僧人。契嵩俗家姓李，原籍滕州镡津，七岁出家，十三岁正式落发，十四岁受具足戒，十九岁外出游方参学，从洞山晓聪得法。契嵩虽然得法于禅门，但他似乎不修禅，而是念观音菩萨的名号。

禅门定祖是契嵩生前对禅宗的最大贡献。他为此写了三本书，《传法正宗记》、《传法正宗定祖图》和《传法正宗论》。主要是说传说中的佛祖传迦叶，是以心传心，代代相传，到第二十八代是菩提达摩，史称西天（印度）二十八祖。达摩来华之后，就是中国的初祖，又代代相传，到慧能是中国禅宗的第六祖。从六祖以后，不再单传。契嵩写这本

书的目的，就是要说明教外别传的禅宗的正统来历。这本书的面世，经历了数百年，现在已经被确定成定论。

天台宗的吴门子昉法师曾经写文章与他辩论，以《付法藏传》为准，删掉了契嵩二十八祖中的四名，成为二十四祖。同时，天台宗的神智从义也反击禅宗二十八祖说，说是契嵩假托《传法正宗记》攻击《付法藏传》，天台宗人则利用《付法藏传》的文字加以反击；《传法正宗记》攻击《唐高僧传》，天台宗人又加以反击，并攻击禅宗七佛偈及拈花微笑、慧可立雪断臂等事的真实性。

199 | 《慨古录》中怎样形容明代僧界的窳滥？

由于连续几代皇帝不辨优劣、不惜“耗竭内藏”地盲目崇拜佛教，致使“京师僧如海”，大多奔走权贵，“以势利而俗”。所以当时的著名禅师圆澄在《慨古录》中严词评论了当时僧界的窳滥。

圆澄《慨古录》这样评论当时僧众：“或为打劫事露而为僧者；或牢狱脱逃而为僧者；或悖逆父母而为僧者；或妻子斗气而为僧者；或负债无还而为僧者；或衣食所窘而为僧者；或妻为僧而夫戴发者，或夫为僧而妻戴发者，谓之双修；或夫妻皆削发，而共住庵庙，称为住持者；或男女路遇而同住者。以至奸盗诈伪，技艺百工皆有僧在焉。……如此之辈，既不经于学问，则礼义廉耻，皆不之顾，惟于人前装假善知识，说大妄语，或言我已成佛，或言我知过去未来，反指学问之师，谓是口头三昧，杜撰谓是真实修行，哄诱男女，致生他事。”这段话的意思就是，当时的僧界混乱不堪，来做僧人的有作奸犯科的，有逃避罪责的，以至于欠债不还、打架负气的都有，而且在修行上更是毫无章法，无恶不作。

由此可以看出，明代佛教在质量上确是“走下坡路”。在明朝近三百年的历史中，尽管也有个别大德高僧出现，但整体素质的低下，使佛教无法再大有作为。



六十四世湛然圆澄禅师

由于连续几代皇帝不辨优劣地盲目崇拜佛教，竟出现“京师僧如海”的状况。这些僧侣大多奔走于权贵之间，“以势利而俗”。通过湛然圆澄禅师所著的《慨古录》，可以大致了解到明代佛教信仰质量下降的情况。

200 | 清初法藏与圆悟是怎样相互辩驳的？

由于圆悟传法日久，名满天下，王公大人都认可他的禅法。他以“即事而真”为指导思想，以“棒唱交驰”教授学徒，法藏主张“但了凡心，别无圣解”不参穷富善恶，不

可得悟。这类观点与圆悟显然不同。

在禅法上，圆悟与法藏的争论就是风格的区别。圆悟执杀人刀活人剑，大破大立，而法藏缺乏禅家扫荡一切、一法不立的气度。所以圆悟发挥禅宗以一心统万相的主旨，批驳法藏虚妄，有一定道理。但法藏强调五家宗旨，也是有他特殊的针对性，就是愤激与不满当时禅林以抹杀宗旨为真悟者。由于当时的禅宗门内很多僧人素质低下，也可以理解法藏对诸种禅病的痛恨。

这场论争也有部分个人恩怨。法藏是接受圆悟印可的嫡传弟子，开始圆悟还以法藏为首座弟子，后来法藏独立主持道场，有人将他的开堂法语送给圆悟阅览，他当即表示不满，“汉月每提唱时喜为穿凿，恐后学效尤，有伤宗旨，因其省问，乃为规诲。”但法藏并没有表示认可改过，依旧是一意孤行，这就触忤了圆悟师长的权威和尊严，于是说：“古人道，威音王以后无师自悟，尽是天然外道，汉月抹杀老僧，便是外道种子，所以老僧竭力整顿他，亦为道也，非为名分也。”这种批评虽有一定道理，但也是他带有成见的说法。

201 | 圆悟和法藏之争反映了怎样的民族矛盾？

圆悟和法藏之争也许本来就是佛教内部佛法的争论，但是法藏的禅思想得到黄宗羲等明末遗民的赞赏，于是雍正直斥法藏等人“实为空王之乱臣，密云之贼予，世出世法并不可容者”。所以雍正以“天下主”的身份，敕令地方官吏详细查明法藏一支所有徒众，在组织上彻底摧垮。

法藏出身儒学世家，很受一些官僚士大夫的推崇。法藏所住持的各地寺院，都有官僚士大夫出面支持。甚至有人指说“当时汉月身旁的居士护法已俨然成一大丛林的盛况，而汉月个人的跋扈行为与欺受法脉的行径也是较为人所诟病之处。”

清初的社会时代背景是，农民的反清起义不断发生，虽然并没有佛教徒领头抗清的事件传出，但怀念亡明的民族情绪和某种颓废的风气，无疑也影响了禅宗，因为南方士大夫或官僚子弟，普遍具有抗清扶明的意识，明遗民大量流入佛教，或以“居士”自居，或剃发出家，清廷为此尤为关注。反清行动虽然被镇压，但是自清兵入关到雍正朝期间，复明口号却遗风余波，历久不泯，也是后世清朝若干动乱的根源所在。

在入清以来的反抗满族统治背景下，又加上雍正尤为厌恶僧人的“好干世法”，两者间错综复杂的关系，使得法藏及其后嗣“深涉世法”，与怀旧的士大夫结交，成为雍正一大隐忧，着实触犯了雍正的禁忌。

202 | 明清禅宗史著述有哪些？

根据《大藏经》记载，明清禅宗史著述主要有：《大明高僧传》（8卷）、《比丘尼传》（4卷）、《神僧传》（9卷）、《海东高僧传》（2卷）、《弘明集》（14卷）、《广弘明集》（30卷）、《集古今佛道论衡》（4卷）、《续集古今佛道论衡》（1卷）、《集神州三宝感通录》（3卷）、

《道宣律师感通录》、《集沙门不应拜俗》等事（6卷）、《破邪论》（2卷）、《辩正论》（8卷）、《十门辩惑论》（3卷）、《甄正论》（3卷）、《北山录》（10卷）、《护法论》、《镡津文集》（19卷）、《辩伪录》（5卷）、《三教平心论》（2卷）、《折疑论》（5卷）、《寺沙门玄奘上表记》、《代宗朝赠司空大辩正广智三藏》和《上表制集》（6卷）。

203 | 《读佛书辨》对禅宗经典及名僧怎样评价？

《读佛书辨》作者罗钦顺，泰和人。曾经出任翰林编修、南京国子司业、吏部尚书、礼部尚书等职。

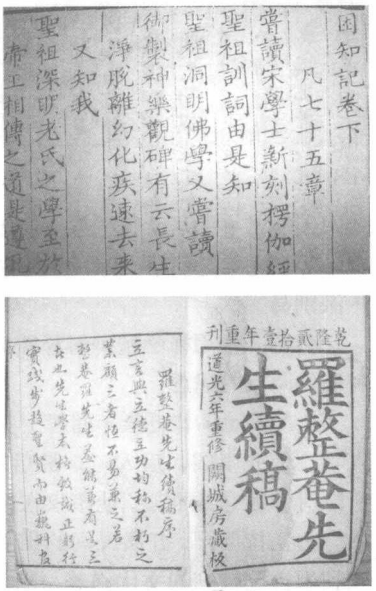
《读佛书辨》中说："《金刚经》、《心经》可谓简尽圆觉，词意稍复。《法华》紧要指示处，才十二三，余皆闲言语耳，且多诞谩。"

《读佛书辨》对《楞伽经》四卷的评论是："夫识者，人之神明耳，而可认为性乎？且其以本体为真，末流为妄，即分本末为两截，谓迷则真成妄，悟则妄即真，又混真妄为一途。盖所见既差，故其言七颠八倒，更无是处。吾党之号为聪明特达者，顾不免为其所惑，岂不深可惜哉！"就是说学习儒家学说的人该认清佛教的理论混淆不清，没有对的地方，聪明的人不应该听信佛经的学说。

对于名僧，《读佛书辨》上说"达摩虽不立文字，直指人心见性成佛，然后来说话，不胜其多。虽顿、渐各持一说，而首尾衡决，真妄不分，真诐淫邪，遁之尤者。"

他又说六祖的学说"若将异处穷着他，他便有非异一说，将无常穷着他，他便有非无常一说，自非灼然看得他破，只得听他愚弄耳。"

所以他的结论是："老子外仁义礼而言道德，徒言道德而不及性，与圣门绝不相似，自不足以乱真。所谓弥近理而大乱真，唯佛氏耳。"也就是说，儒家学习伦理知识时候最难以辨别的就是佛教。



罗钦顺的《困知记》

罗钦顺潜心研究佛教数十年，其对佛教的驳斥要高于一般的批佛教者。认为"释氏之明心见性，与吾儒之尽心知性，相似而实不同"。其《读佛书辨》为抽取《困知记》中《辩佛书》者另为一帙。

204 | 清初彭绍升怎样阐释他对禅学的推奖？

彭绍升，清代居士、学者。他对禅学的推奖一是乘决疑论，主张佛、儒一致；二是赞成华严念佛三昧论，主张禅、净融合；也学习了净土三经新论，发挥净土教义。此外



佛说阿弥陀经

彭绍升的佛学思想主要包括：以净土为归，倡导净土实修；调解禅净之争；调和儒、释之间的隔阂；倡导三教一原。其佛学思想不但在佛学史上具有承前启后的作用，而且也对近代公羊派等硕儒产生了很大影响。

还写了非常多的居士传、善女人传、净土圣贤录等。晚年提倡净土宗，并且资助使得这一派别昌盛。

彭绍升曾用禅学精神解释儒书，企图调和儒佛两家的思想。

彭绍升是清代乾隆年间居士佛教的代表人物。他先学儒，后入道，最后皈依佛学，所以对佛教非常推崇。他不仅在政治、经济上全力扶持僧团，开展民间的佛教活动，而且利用自己较高的文化修养，撰作各种阐释佛理或记叙佛教史迹的著作，丰富和发展了佛教的内容，形成了影响至大至深的居士佛教。彭绍升曾经说："《无量寿经》即是中本《华严》，《阿弥陀经》是小本《华严》。"他把《阿弥陀经》、《无量寿经》与《华严经》看成完全平等，只有内容说多、说少不同而已，《无量寿经》是略说，《大方广佛华严经》是广说、是细说。他在信奉念佛法门后说："从今以后，愿遁世不见知而不悔，作一斋公斋婆，向厨房灶下安隐过日，今生不敢复作度人妄想。"

205 | 敬安卫教有哪些爱国的禅诗？

敬安（1851—1912年），是我国近代著名的爱国诗僧。1912年任中华佛教总会第一任会长。为保护寺产入京请愿，未达目的，在法源寺去世。他的著作，现在流传有《八指头陀诗集》十卷、《续集》八卷、《文集》二卷、《语录》二卷。下面引一首比较著名的爱国诗篇以供赏鉴：

论道七言律诗

石烂松枯懒问年，龙眠虎卧各安然，
固知静者心多妙，莫怪山僧语太颠。
大地平沈犹是妄，虚空粉碎未为禅，
欲参最上真乘法，百尺竿头进步前。
折足将军勇且豪，牛庄一战阵云高，
前军已报元戎死，犹自单刀越战壕。

海城六月久系留，谁解难冠客思忧，
夜半啾啾闻鬼语，一天霜月晒骷髅。
一纸空书到海滨，国仇未报耻休兵，
四看部卒今何在，满目新坟是旧营。
收拾残旗入汉关，阴风吹雪满松山，
路逢野老牵衣泣，不见长城匹马还。
弹铗归来旧业空，只留茅屋惹春风，
凄凉莫问军中事，身满枪痕无战功。
林间小住已年年，扫石为床枕木圆；
闲剪溪云将衲补，淡收山翠当茶煎。
半钩白堕岩前月，一线青来树里天；
无事岩中时宴坐，浑忘十圣与三贤。
身似孤云无定踪，南来三度听霜钟。
人方见雁思乡讯，山亦悲秋见病容。
佳句每从愁里得，故人多向客中逢。
自爱未了头陀愿，辜负云峰几万重。
欲把杭州当橘州，闲身到处便勾留。
此生不作还乡计，饱看湖山到白头！

他还曾写了许多爱国诗来抒发胸怀，自言他的爱国之心与大慧宗杲相同，只是他的道德文采不如大慧宗杲。

206 | 北京龙泉寺的清一禅师是怎样一个人？

清一禅师（1842—1916年）是清末的著名禅僧，湖北钟祥人。清一禅师存世的遗著有《宗镜捷要》四卷，现保存于中国佛学院内的中国佛教图书文物馆。世人奉他为近代临济宗之高僧。

清一禅师俗姓舒，家贫，少年父母双亡，于是出家。同治年间朝礼五台山文殊菩萨道场，开辟极乐寺，非常兴盛。后来又到北京城南龙泉寺传播佛法，他在寺内遍览藏经，晚年移居西城广济寺，开讲经纶，皈依他门下的学人有一千余人，北京佛法传播因而大振。著名弟子有北大教授、居士张克诚，后成为著名唯识学者。

1916年，清一禅师悲天悯人，不堪目睹连年战争，在寺庙中启建水陆道场，抱病登坛说法解救世人；道场终了时，端坐示寂，世寿七十四。因为他对佛教的贡献，在他去世后他的门人在京北大阳山建了佛塔来纪念他。

第三章

禅宗哲学基础

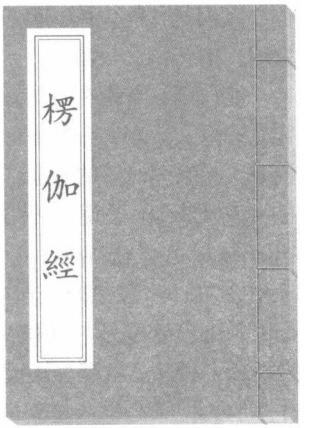


207 | 中国禅宗是怎样由四本《楞伽经》发源的?

《楞伽经》对中国佛教各派的影响都很大，尤其是禅宗一派。根据记载，达摩来华传教，在开悟以后曾用这四卷经书传授给慧可，并且说："我观汉地，唯有此经，仁者依行，自得度世。"慧可依言奉行，并且对这本经书进行了自由阐发，要求弟子们"常赍四卷《楞伽》，以为心要，随说随行。"慧可的门徒从此修习这四卷经书，游行在村落，行头陀行。禅宗的禅师们主张"专唯念慧，不仡话言"，坚持"忘言、忘念、无得正观"为宗旨的禅法，逐渐形成独立的一种派别，被称为楞伽师，发展成为以后的禅宗。

慧可在修行中"依南天竺一乘宗"，开悟以后讲四卷《楞伽经》，"其经本是宋代求那跋陀罗三藏翻，慧观法师笔受，故其文理克谐，行质相贯。"慧可之后的数代禅宗祖师，一直都将《楞伽经》作为重要经典递相传承。

达摩传授的《楞伽经》是结合如来藏思想与阿赖耶识思想的经典。这本经书反复强调，人们沉迷于无始以来的习气，不能了知诸法实际上是自心的显现。如果禅师们修行中能够彻悟三界唯心，万法唯识，就能达到无所分别的解脱境界。后世的禅宗汲取弘扬了《楞伽经》中的这些思想，发展成了中国禅宗睿智深邃、澄明通脱的禅韵。



《楞伽经》

《楞伽经》对中国佛教各派，尤其是禅宗的影响很大，主要强调无始以来的习气造成了人们的沉迷，使人们不知法是自心的显现。如果能够彻悟三界唯心，万法唯识，就可臻于无所分别的解脱境界。

208 | 《楞伽经》有哪些重要思想?

《楞伽经》思想的基本内容是"五法"、"三自性"、"八识"、"二无我"。"于五法、自性、识、二种无我，究竟通达。"

这其中"如来藏"是《楞伽经》重要思想之一。"如来藏"的藏，是胎藏的意思。"如来藏"的意思是指如来思想就在胎藏中。"如来藏"作为"佛性"的别名，突出了一切众生自然有与生俱来的清净的如来法身，强化了人人平等、人人皆可成佛的观念："如来藏自性清净……有时说空、无相、无愿、如、实际、法性、法身、涅槃、离自性、不生不灭、本来寂静、自性涅槃，如是等句，说如来藏"、"如来藏是善不善因"。

具体地说《楞伽经》的主要内容有：分析了"三界唯心"的理论，认为所有的佛法都是"自心所见"，可以"自内证"；说明真妄的因缘；另外《楞伽经》中还提到如来的异名有梵、毗湿努、自在天、因陀罗等，进行了禅宗思考解释，但是还是受到印度教的影响。

209 | 什么是“六因四缘”？

六因是：能作因、俱有因、同类因、相应因、遍行因、异熟因。

能作因：是指在有为法生起时，不妨碍其他的生起，或许还能助他生起者。俱有因：就是“因果同时”的意思。同类因：同类就是指因果相似。是说过去与现在的法以同类相似的法为因。相应因：“心”及“心所”同时相应“认识”发生时而产生，相互依存。遍行因：遍行因就是一切能生起烦恼的原因。异熟因：异熟，就是异类而熟的意思，非善非恶的无记果是因为善恶的因产生。

虽然有各种各样的因，但是可以简单分为“因果同时”的因，和“因果异时”的因。在这六因当中，俱有因、相应因是“同时因”；同类因、遍行因、异熟因，是“异时因”；而能作因是两者都有。

四缘是：因缘、等无间缘、所缘缘、增上缘。

因缘：因就是缘的意思。佛教中通常将产生结果的主要条件称为“因”，次要条件称为“缘”。在六因之中，除了能作因之外，其他五因均为因缘。等无间缘：前面的因产生后念的心、心所的缘。前面念的心、心所，就称做等无间缘。所缘缘：指心所向往摸索的境界，就是指认识的对象。增上缘：增上缘是不妨碍或有助于他法产生的缘。可以说一切法都是增上缘；一切法，就是指除了自体之外，一切的有为现象均为增上缘。

210 | 什么是“五法、三自性”？

五法就是指“相、名、妄想、如如、正智”。“三自性”是指妄想自性、缘起自性、成自性。《楞伽经》中说“妄想自性从相生。……若依若缘生，是名缘起。云何成自性？谓离名相事相妄想，圣智所得及自觉圣智趣所行境界，是名成自性如来藏心。”缘起自性是假有无实自性的原理，是佛从彼此相互关涉的缘起定义下发现的。所以佛教中说明缘起，也就是显示诸法的无自性。“成自性”就是“如来藏心”，也就是“真如”。

211 | 什么是“如来藏”？

“如来藏”是《楞伽经》重要思想之一，就是指如来在每个修行者的心中。《楞伽经》中说：“如来藏自性清净……有时说空、无相、无愿、如、实际、法性、法身、涅槃、离自性、不生不灭、本来寂静、自性涅槃，如是等句，说如来藏。”“如来藏是善不善因。”

《楞伽经》中认为整个人生、物理世界都是由五阴等流转不断、因缘和合、互为因果而形成的。“如来藏”只是佛祖在说法时为了引导学人舍离不实的我见和妄想，迅速证得



众生平等 西藏 贡康洞东壁画

佛教历来把所有的生命混为一体，称为“众生”。此壁画就是表现死亡后各种动物的形象，包括人类的肠子、人皮、人体骨骼和蛇、狼、大鹏、山羊、羚羊、黄牛、奔马、豹子、飞鸟、野猪等天上地下的飞禽走兽。它们在后现代绘画一样的色彩风格里统一成一个世界，深刻体现了佛教“死亡面前众生平等”的观点。

无上正等正觉，随缘开示的各种方法之一，所以对它也同样不可执著。

如来藏思想对禅宗有着重大影响。从达摩开始，中国的禅便沿着众生平等、圣凡不二的原则立场展开，也就是朝向人对自身价值的发掘方面展开。这一思想经过六祖的发展，至洪州禅的形成、临济宗的建立而达到中国禅宗思想的巅峰。慧能开传中国禅宗思想时说“菩提般若之智，世人本自有之，只缘心迷，不能自悟。……愚人智人，佛性本无差别。只缘迷悟不同，所以有愚有智。”“凡夫即佛，烦恼即菩提。前念迷即凡夫，后念悟即佛。”慧能传播禅宗思想要求“见性”，强调见性成佛，“性”即是指佛性。

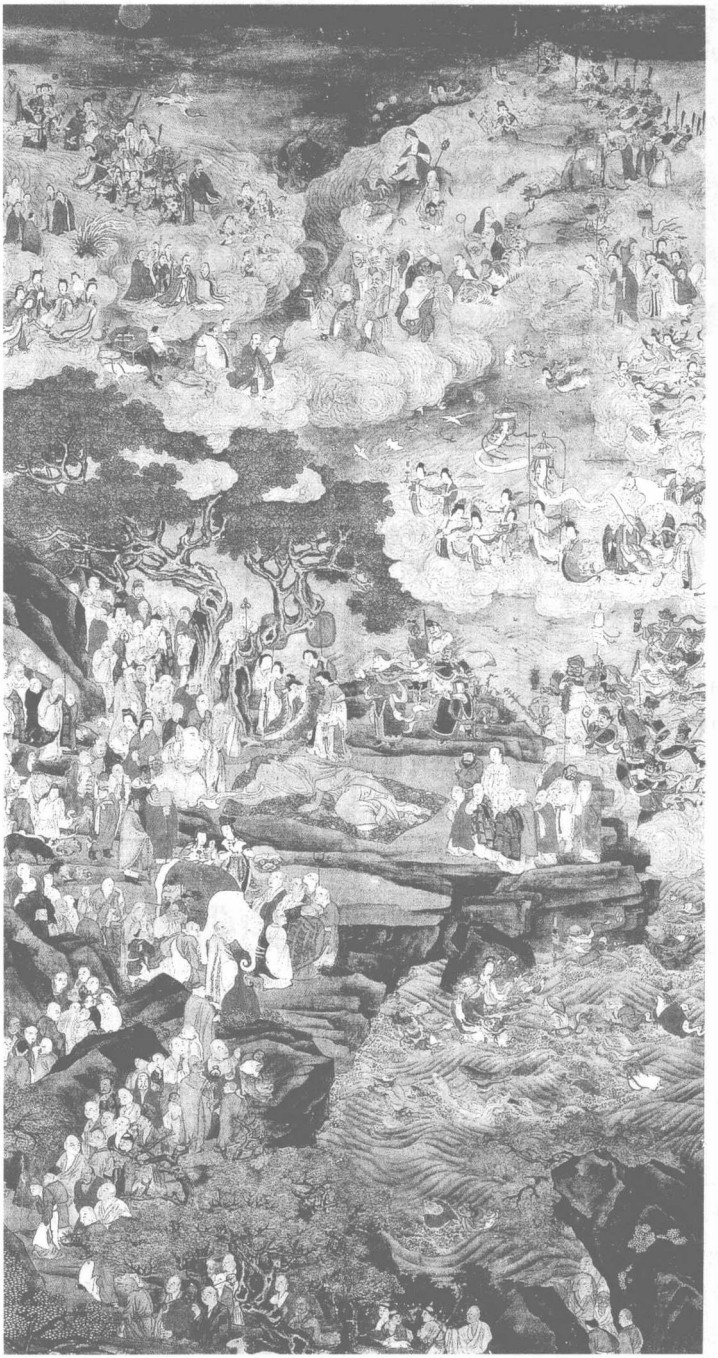
212 |《楞伽经》中的“涅槃”是怎样的佛学概念?

《楞伽经》认为在“苦乐”之中生灭不息。“一切自性习气，藏意识见习转变，名为涅槃。”

《楞伽经》认为的涅槃，应该是常住不变的，它就是永恒的佛法真理，是一种绝对真实的存在，代表宇宙万有与众生生命的身心总体，在它万机未动之初，身心一念不生的状态中，要求修行佛法的人寂然不动，超越形而上的体段。涅槃作为佛教修行所要坚持达到的理想境界，为了形容它的绝对、无形相、无扰动、无境界的境界，禅宗不认为它是寂灭的情况。涅槃并非空寂如万物死亡的断灭，而是生存状态下也可以实现的，所以又说它是圆明清净的大觉，是超越思想意识，不是言语、文字、理论可以尽其极致的微妙法门。

禅宗根据《楞伽经》发展出来的心论、迷失论、开悟论、境界论深受涅槃妙有的影响，形成了独特的生命体悟。

213 |《楞伽经》对生死涅槃有什么样的阐释?



《楞伽经》中记载了一段对话来说明生死涅槃。

当时大慧大士问：涅槃究竟是什么境界？一般外道们，为什么也都有他们的涅槃？佛说：一般外道提的涅槃，都是妄想，他们不是由于妄想不生而证得涅槃。有些外道说五阴——色、受、想、行、识，十八界，十二入等身心作用完全消灭，在一切外部境界中完全离欲，过去本来现在等境界也不念。所有的感觉都消失，就像火尽灯灭，也像种子的损毁，说一切妄想不起，他们认为涅槃境界就是这种情形。所以他们并不是认识到涅槃是见到一切法本自寂灭。有的或者认为涅槃是由一方到达另一方，可以把一切境界妄想都灭了。也有的认为解脱就是

涅图

吴彬 立轴 绢本 设色
日本圣福寺藏

图中描绘的是佛祖涅槃时的情景：佛祖侧卧于娑罗双树下圆寂，众多佛门弟子、道家神仙及凡界男女前来吊唁。他们神情各异，或悲恸，或惊诧，同佛祖的平和、安详形成了鲜明对比，从侧面体现出禅宗对于涅槃的理解。

看不见能觉和所觉的境界生灭。有的或者认为解脱就是对于常和无常不起分别。有的人想达到涅槃的境界是不善于觉知自心现量，而畏怖一切现象以求无相的境界，执著在这些上深爱不舍。

佛又说：我所说的涅槃，是抛弃了各种外道的涅槃见解，那些都是妄心妄想所生，没有真正解脱的方便法门。他们愚痴无知、愈缚愈深，不能善于使用解脱法门，虽然也是为了求得解脱，但始终不能解脱。要修行自己内证真实的自觉，才能灭除一切苦因。就像镜中的现相，来照时就显现出来，但去后却不留形迹。一切妄心妄想，自心现量，也像镜子一样，本来就没有来去生灭的踪迹可得，只因一般人虚妄的见识，而产生了有无等二边的妄想。

214 | 《楞伽经》的“五法”是怎样的概念?

《楞伽经》中的五法，指“相、名、妄想、如如、正智”，其中“名”指的是概念，“相”指事物，“妄想”指思维。“名”、“相”指思维对象，“妄想”指思维本身。“正智”为可以觉察洞悟妄相的智慧，“如如”指彻底觉悟的“真理”。《楞伽经》中说“是说为名，施设众名，显示诸相。”就是指设立各类的名相，是为了表示各种现象。“彼名彼相，毕竟不可得”，是指要追求名相的根本，是得不到的。“始终无，觉于诸法，无展转，离不实妄想，是名如如。”有智慧的人在名相的存无中，始终可以避免妄觉，不受诸法的纠缠，就是“如如”。“随入正觉，不断不常，妄想不起……是名正智”，进入正觉之后，不断不常，妄想不起，就是“正智”。

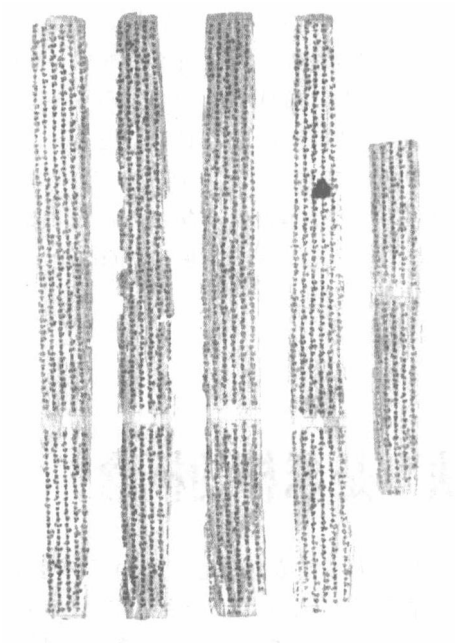
《楞伽经》在具体讲了“五法”以至“二无我”之后，又说：“五法、三种自性、八识、二种无我，一切佛法悉入其中。”“五法”以至“二无我”，包括了一切佛法。

215 | 《楞伽经》对般若学“空”、“有”持何观点?

般若学是中国魏晋南北朝时期佛教的思想流派。般若，梵文Praj的音译，意译为“智慧”、“智”、“慧”、“明”等。般若波罗蜜，意译为“智度”、“明度”、“无极”等，是佛教中成佛的特殊认识。这种认识认为世界万物是因缘和合产生的，认为它没有固定不变的自性，所以性空。“般若”即“空观”。

《楞伽经》中说，如来藏“有”与唯识“有”是认识见的两轮互动，是佛法“不二”的窍门。唯识“有”是唯识见；如来藏“有”是大圆满见或大圆觉的基础。般若学是空轮，所以般若学关注有无。

《楞伽经》中说般若学的世界的一切诸法，都是在有无之间不停轮转。而且如果离了生灭的作用，便如虚空，一无所有。当幻化的作用和现象存在时，便不是“无”；当幻



化的现象和作用消逝后，便不再是“有”。智者明白了其中的原因，自己便得解脱尘累，常觉不昧；既不执著“有”，也不执著于绝对的“无”。而且慈悲看待世间一切众生的愚迷，乃在一切世间随类现身，帮助迷失的众人。看到事物性空的一面和缘起假有的一面，非空非有，而又即空即有，这样才能达到对中道的认识，认识到世界的本来面目。

书写在棕榈叶上的尼泊尔文《般若波罗蜜多经》

出自敦煌 英国伦敦印度事务部图书馆藏

般若，意译为“智慧”、“智”、“慧”、“明”；般若波罗蜜，意为“智度”、“明度”、“无极”等，是佛教中关于“成佛”的认识论。禅宗认为，世界万物是因缘和合产生的，认为它没有固定不变的自性，所以性空。“般若”即“空观”。

216 | 《楞伽经》对传统“因缘生法”是怎样阐释的？

《楞伽经》中说因是要说本体、体性、本有、种性等，这些都算是因，因就是涉及成分与作用的主体的性质。缘是所有关系之缘，有因缘、所缘、等无间缘，以及增上缘等。

因缘相互结合而产生法，结合就是有动力。结合的动力不同，所显现的法也就有差异，如：动力是业就会产生烦恼、心身不安，是迷惑。动力是道就会产生菩提、身心自在，是觉悟。

因此，说因缘可以产生法。在因上来说，当掌握主体的性质，以及它的成分，会产生不同的作用。不可以反过来认为“法”生有“因”，结合帮助产生“缘”！因果是不能与因缘分离的，就是人们常说的“缘起缘灭”。像“如是因，如是果”的说法是佛门外道。对没有修行的一切众生而言，可以提“如是因，如是果。”佛教信仰者应当明白在因果之中，离不开一切的缘。善因、恶因在因缘果报之中，每一种又因为其因和缘、善与恶各种形式的不同，引发各种随机的不同果报。所以说因缘果报不能断定，只有佛才能明白。

217 | 什么是“佛语心”？

《楞伽经》中说：“佛语心为宗，无门为法门。”这就是佛所说的如来藏之中的“心”，“佛语心”就是禅宗所修行的“心”。能够看明白《楞伽经》的人，就会以如来藏心为宗，

所以说《楞伽经》是佛语心品。《楞伽经》注解中也说："佛语心者即诸佛所说心法也。"《宗镜录》中也说道："楞伽经云：佛语心为宗，无门为法门。"

"佛语心"的关键在于心性的修行，印宗法师曾经问六祖慧能："黄梅祖师咐嘱你如何指授佛法？"祖曰："他说授就是无，唯论见性，不论禅定解脱。"印宗又问："为什么不论禅定解脱？"祖曰："因为那是二法，不是佛法。佛法是不二之法。"又说："无二之性，即是佛性。""无者，无二相，无诸尘劳之心；念者，念真如本性。""善能分别诸法相，于第一义而不动。"所以禅宗主张"以心传心"，直传佛的心印，而称佛心宗。"以心传心"的心，指佛心、自心。意思是师父不依经论，离开语言文字直接面授子弟，以佛法大义使弟子自悟自解，这也叫做传佛心印。

218 | 《楞伽经》怎样解释"识"的生、住、灭？

《楞伽经》中的"生"就是生起，"住"就是存在，"灭"就是消逝。《楞伽经》中说大慧大士再问佛说："所有的识有几种'生'、'住'、'灭'的作用呢？"佛说："在所有的识中有两种'生'、'住'、'灭'的作用，都不是推测思考所能够明白的。所有识的两种'生'就是流注生及相生。像川流不息地生生不已，就是流注生。因此而发生所有连续的现象，就是相生。识的两种'住'就是所谓流注住及相住。像瀑布流注般的连续，是一切现象界存在的原因。识的两种'灭'就是所谓流注灭及相灭，就是指连续存在的力量同时消逝和现象的消灭。"

上文佛法中所说的识，类似于一般所说的精神。根据唯识的精义来说，通常的精神，还是唯识的一种变相，不能完全称它为精神。这就是说整个宇宙世界的各种过程，就是生起、存在和消逝的阶段。川流不息地延续与相辅相成的力量，由它发生现象的两种作用就是这三个过程。所以一般人都只能在理论上去推论，认识它，却不能亲身体验它的究竟。

219 | 什么是"执有"、"执无"两种外道？

外道，指的是佛教以外的道法，总称为外道。佛教里所说的教法，就是内道，是说心外求法属于外道，心内求法属于内道。佛教创立以后，一直称异教徒为外道，这个名称并没有轻侮的意思，因为在佛教的各经论中，都说佛法在自己心中，不向外求。禅宗创立时候也说："不作佛求，不作法求，不作僧求。"可见佛法就是自己的真心自性，如果在此以外研究法道，都属于心外求法，所以其他道法被视为"外道"。在"外道"里如果执因缘修成证得人，就是属于因缘"外道"。执有就是属于常见"外道"。执无就是属于断见"外道"。执亦有亦无就是属于边见"外道"。执非有非无即属于空见"外道"。也叫



做愚痴“外道”。

“执有”就是执著于外在的一些事物，比如道教的仙丹，练功。“执无”是指强求“无”的概念，认为一切不作为就是修行。而“执有”或“执无”都是外道的“死语”。这样对于因果修行是几乎无增益也无损减的。所以佛祖说：宁执我见如须弥山，修行人是应如此。

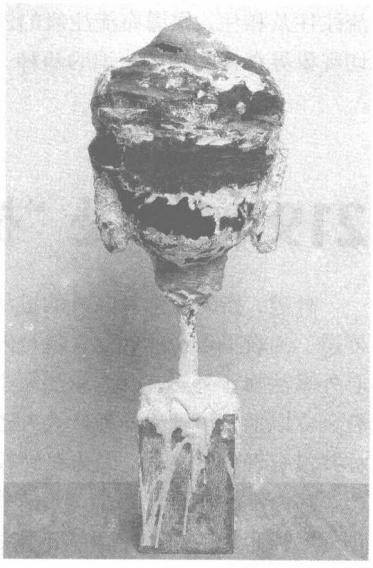
魏伯阳炼丹图

“执有”是指修炼的过程以外在的事物为主，如道教的炼丹过程。炼丹是中国古代的一种特殊方术，中心目标是用人工方法制作既可以使人“长生不死”，又能“点金”的神丹点化铜、铁等普通金属，以转变为黄金和白银。炼丹家认为，人的肉体可以借助某种神奇的药物而获得永生。“丹”原来指丹砂（硫化汞），后来泛指被认为是“长生药”或“点金药”等的各种药物。

220 | 什么是“人无我”与“法无我”？

“人无我”与“法无我”都是佛教中的一种修行认识。

《楞伽经》中佛祖解释了“人无我”与“法无我”的境界，他回答提问时候说：人无我，就是要知道脱离了现实中所执著的“我”和由“我”引出的所作所为及所想等等；这些构成“人我”的身心作用，都是由凡人情感的愚痴和爱欲所起的业。人们在这个世界轮转生死，死生生死，而生出各种实体和各种色相，就像幻术和神咒，机关



两者之间 雕塑 斯格特

纯抽象派雕塑家手中的佛头丧失了一切传统的面目，只有大块的飞逝的色彩在脸上驰骋而过。佛陀的神秘被推到极限，甚至反而接近了密宗和正法对“无我相”这一教义的解释。佛是讲究“无我”的，应抛弃这些构成“人我”的身心作用，因为它们是由凡人情感的愚痴和爱欲所起的“业”。

一动，形象便跟着出现了作用。了解根本上都无实在的我存在就在于善于观察这种实际情况，这便是人无我的智慧了。

“法无我”就是说：如果明白了五阴、十八界、十二入等等的虚妄情状，明白了自性本来如如，而其他界限都是远离我和我所。佛教中的一切诸法都是如此，本来就没有实法可得，远离各种诸相。修行者应当善于分别明白法无我，如果可以达到这种情况，不久就能进入初地的菩萨之位，进入无所有地观察一切法相，由这个基础渐进，超过九地菩萨的位置，最后进入第十法云地，得到佛法的种种胜相，享受一切同行的最胜佛子们恭敬围绕着，最后到达自觉圣智的境界，成就了如来自在法身，彻底明白了法无我相，这就是法无我的境界。

221 ▌《楞伽经》为什么说杀父害母是“善行”？

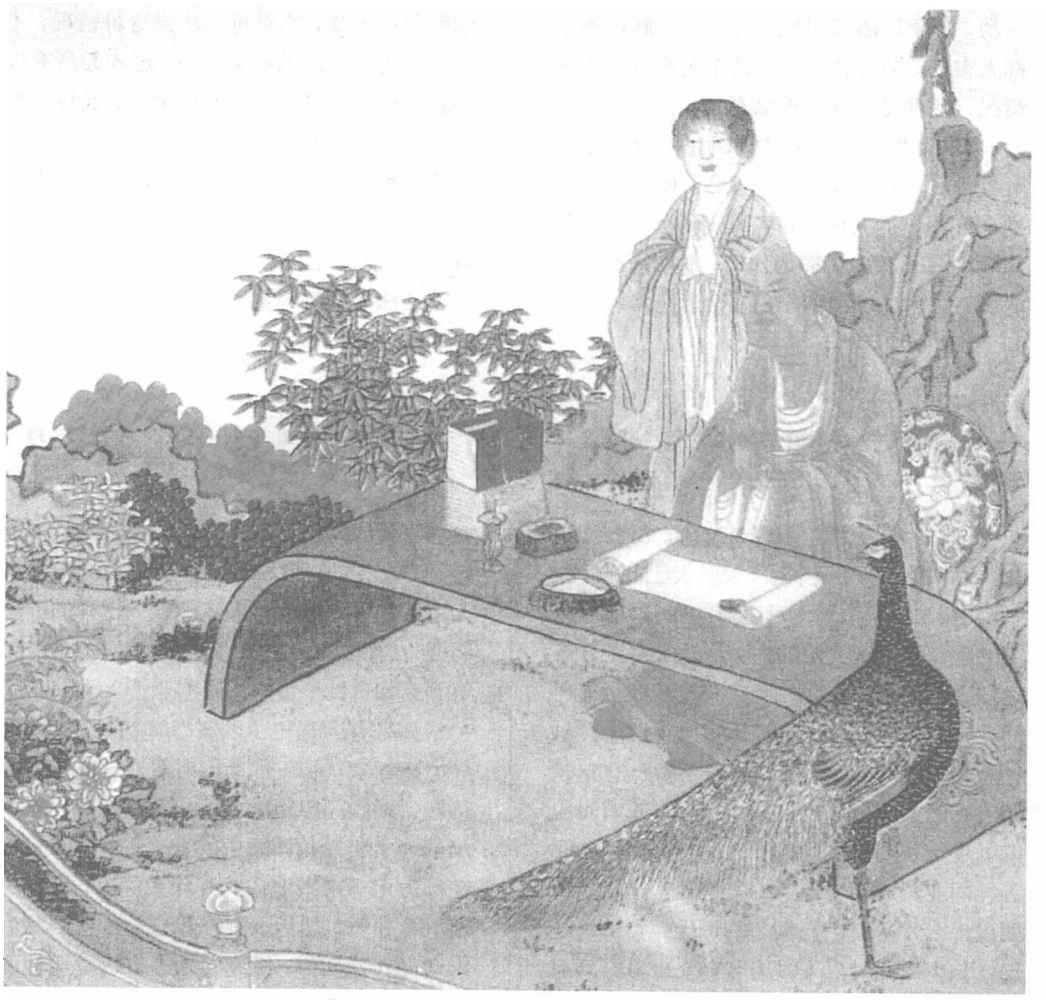
《楞伽经》中佛祖解释杀父害母的行为也是为了回答弟子的问题。大慧大士问佛祖：“您说有人犯了某种无可逃避的罪行，不受时空的限制和永远沉沦的痛苦。这究竟是什么道理呢？”佛回答说：“什么样的罪叫做五无间业呢？杀父，杀母，杀害得道的阿罗汉，破坏和合修持的清净僧众，恶意出佛身血，这就叫五无间业，都是无可逃避的罪行，没有时空的限度，会永堕地狱的。那么为什么又说犯了五无间业，却不受地狱的苦报呢？这就是要明白什么才是众生们最亲的母性呢？那就是说：与生命同时俱来，为养育众生最亲的母性源泉是建立在内在的爱心基础上的情欲和贪著喜爱的感觉。众生父性的根本就是那内在的一念无明。所以断了这两种根本的，就名为害父和母。倘使有人能够做到这样的五无间业，虽然名之为犯五无间罪，其实却是能够达到真如自性平等的无间善业。

如果有人真犯了杀父、母，害阿罗汉，破坏清净僧众，和害佛身出血等罪，他们不懂得修三解脱门以得解脱。如来和菩萨、阿罗汉们为了要拯救罪恶中的众生们，就使用自在神力化身来做他们的同伴或同事，献身做出五种罪行，然后展现出报应，让他们明白必须彻底地忏悔，使他们知道有解脱这种由罪行所得痛苦的方法。

222 ▌《楞伽经》中对于“渐”、“顿”的问题有怎样的讨论？

对于“渐”、“顿”，《楞伽经》中说大慧问佛祖：“要除净众生自心分别妄想的流注应该怎么做呢？这其中究竟是顿时停住的顿法好呢？还是渐修而成的渐法好呢？”佛祖回答说：“如果要除净这些自心分别妄想的流注，应该使用的是渐修而净的方法，这种驱除不能是顿然而住的；就像果木，是逐渐成熟而成，不是顿然而长的。”

佛祖又说：“这里面也不尽然如此；就比如明镜，顿时就可以显现一切有无的色像；这就是如来除净一切众生自心分别妄想的流注的方式，能够顿时显示最高的无相清净境界。如来为众生净除自心流注的习气过患就像日月一样，顿时可以照见一



渐修与顿悟

渐修与顿悟是禅宗的两个不同的修行法门，由于南宗崇尚顿悟，北宗强调渐修，使得这两种修行法门常被人看做是对立的。而实际上，两者不是舟、筏，要渡彼岸不是非此即彼的，《楞伽经》中佛祖所言对于渐修和顿悟都是赞成的，两者是相辅相成的关系。

切色像，要顿时显示不可思议佛智慧的最胜境界。又像是藏识，可以顿时分辨而明白自心的现识，以及安定自身的受用境界。又比如一切依报的佛身顿时可以成熟一切众生所处的境界，将修行的人安然静处于他的境界，也是同样情形。又像如顿时可以产生无量的化身法身所生的正报的佛身，可以光明照耀。”

也就是说，佛祖对于渐悟和顿悟都是赞成的，只是要分情况来看。对于中国禅宗，最重要的是他承认顿悟，这也就为禅宗六祖慧能的顿悟思想发展提供了理论基础。

223 | 《楞伽经》对于因缘与缘起怎样认识?

《楞伽经》中佛祖曾经说:“外道的学者们,建立了九种转变的理论,他们作为生命转变的空见就是根据这九种转变的道理。这九种转变就是形处转变、相转变、因转变、成转变、见转变、性转变、缘分明转变、所作分明转变、事转变。可以说一切外道们,都由于这九种见解,或者说有,或者说无,用它来说明生命转变的理论。对于缘起,外道他们说有说无,都是向自心现量境外求法,他们理解的一切性都非实性。其实对于缘起,一切万法,从本以来,自性就并无生灭,正像是人们在梦幻之中,感觉到色相形状等不同的境界,醒了以后,却是了无一物可得。”

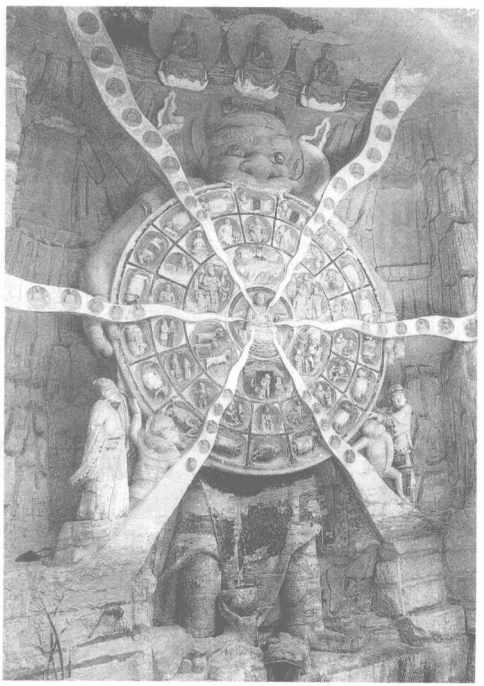
其实世间一切万有的形状,是与空间、时间而和合转变的,一般人境界的形相、时空、因果和识身习染等作用,随时随地都在转变,但心意识本身并未转变。因为人们不知这个道理,而作种种说法,是不明白而产生的妄想。

佛祖是最通灵的正觉者,他说世间一切都是因缘而生的,而不是如一般人们执著的妄想,自己误以为真,因为因缘互起的世间就如海市蜃楼,自己感觉的梦幻。

224 | 《楞伽经》提出吃素的15种理由分别是什么?

在《楞伽经》中大慧大士又问佛祖说:“学大乘菩萨道的人为什么不吃酒肉和葱韭蒜等等?希望佛祖再告诉我们这些问题,和其中的罪福作用。”

佛祖说:“不应该吃肉有很多原因,这里简略地为你说些。(1)因为一切众生都会互为辗转,彼此做过六亲眷属。所以基于亲亲同体的观念,就不应该吃肉。(2)驴、骡、骆驼、狐、狗、牛、马、人、兽等肉,屠宰者放在



六道轮回 大足石刻 中国重庆大足

六道轮回中的“六道”即天道、人道、阿修罗道、地狱道、饿鬼道和畜牲道。它是佛陀之前的教派和佛教本身都承认的一种生命般若,来世尽量修炼成接近天道的轮回转世,是一个佛教徒今生行为的指南。也正是因为相信再生与往生的轮回,才使得佛教信仰者因为“彼此做过六亲眷属”、基于“亲亲同体”的观念而拒绝食肉。

一起杂卖，所以不应吃肉。(3)动物的肉类都从吞食不干净的气味而长出来的，所以不应吃肉。(4)动物闻到肉食者的气味，都心生恐怖，所以不应吃肉。(5)修行的人食肉不能生起慈悲心，所以不应吃肉。(6)凡夫愚痴嗜好吃肉，所以臭秽不净，此中无善可言，所以不应吃肉。(7)使你不能成功学一切咒术，所以不应吃肉。(8)因为吃肉而喜欢杀生，会引起贪嗔意识，贪欲不舍，所以不应吃肉。(9)诸天人会舍弃吃肉的人，所以不应吃肉。(10)食肉的人口气很臭，所以不应吃肉。(11)食肉的人会多做恶梦，所以不应食肉。(12)如果在山林之中，虎狼都会闻到食肉之人的肉香，所以不应吃肉。(13)吃肉会使你对于饮食没有节制，所以不应吃肉。(14)吃肉会使修行的人没有厌离之心，所以不应吃肉。(15)佛教的人对于所有饮食，都作为是自食子女的肉着想，但是为了解决饥饿，所以便作为服药着想，所以不应吃肉。总之，听信可以食肉的话，是没有好处的。”

佛祖最后说：“但你要知道，世界上绝没有不教以食肉，不贪求食肉，不希望食肉，生而便有食鱼食肉的人。由于这些道理，所以不应食肉。”

225 | 《楞伽经》对“生与不生”有怎样的比喻？

“生与不生”是佛教研究的一大问题，在《楞伽经》中记载大慧问：“如果世间人的生死本际，是不可知的，怎么又说是有解脱呢？”佛回答说：“如果能够将初始以来的虚妄习气的原因灭了，明白自心现量，立刻知道一切尘世外物的缘起真谛。如果能够把认识转化成为智慧，就是把虚妄转换成真实，达到解脱的境界，这样就没什么可灭的了。由此可见所说的无边无际，不是绝对的一无所有。如果能善于观察内外，脱离妄想分别的作用，就知道妄想的分别，才是一切事物的成因。如果不能认识自心，就会产生妄想，这样妄想就一直生灭不停。如果认识了自心，妄想便灭了。”

佛祖于是做了一首偈语说：“观察诸导师，犹如恒河沙。不坏亦不去，亦复不究竟，是则为平等。观察诸如来，犹如恒沙等，悉离一切过，随流而性常，是则佛正觉。”就是把人的生死比喻成恒河的沙子，不生不死才是真谛。所以他后边又说：“不坏身生，亦生亦灭。不觉自心现，次第灭，余识生。”

226 | 《楞严经》“迷头认影”用来比喻什么？

“迷头认影”是禅宗对“本来面目”失落的典型象征，也是《楞严经》里记载的宝罗城一个狂人演若达多的一则故事。

这个故事的大意是：从前有个人叫演若达多，他是个从来不爱梳洗的人，经常蓬头垢面，因为古代没有镜子，他没办法看到自己的样子。有一天，他口渴了走到河边喝水，河水非常平静清澈，当他俯下身子喝水的时候，看

见水里有一个蓬头垢面、形容可怕的影像，于是演若达多转身就跑，逢人就告诉他们，说河里有一个妖怪，非常可怕。他不知道水里的那个妖怪“鬼魅”，就是他自己的尊容。

《五灯会元·沩潭洪英禅师》说：“诸祖相继，至于达摩西来，直指人心，见性成佛，不立文字语言，岂不是先圣方便之道？自是当人不信，却自迷头认影，奔逐狂途，致使玲踒流浪生死。”“不识家珍，迷头认影。”后来用“迷头认影”形容非常糊涂，看不到自己的真实面目。

还有一种说法，是说室罗城中有一狂人演若达多，早上起来照镜子，看不到自己的头，就以为自己的头丢了，到处寻找。这里说“头”比喻真性，“影”比喻妄相，“迷头认影”比喻众生迷失本心。

227 | “凡愚妄想，如蚕作茧”怎样解释？

《楞伽经》卷三中说：“凡愚妄想，如蚕作茧，以妄想丝，自缠缠他。”意思是说迷失愚昧的众生以无穷无尽的妄想之丝，结成了欲望的茧子，在无始妄想状态中连续不断地执著，将自己和别人都牢牢地束缚，犹如汲井的辘轳，轮回纠缠不已。

在佛教看来，一切众生的寿命、贫富、愚智以及所处环境的转变、苦乐等，都是世人自己招来的。众生就好像蚕，不断吐出烦恼丝，使三界六道的茧子越来越厚实，自我束缚而难以脱离。

对世人的这种状态，禅宗认为“听不出声，见不超色，如蚕作茧，自萦自缚。十二时中，无片时快乐，至竟终成废人。”这句话的意思是，如果我们听到的只是些浮靡的声响，看到的超不出那些俗媚的颜色，就会丧失清楚的见识心性，像蚕儿作茧那样，自我缠缚。一天十二个时辰，没有片刻的快乐。

所以，禅宗提出了“自缚”的观念来告诫修行者：“六尘不恶，还同正觉。智者无为，愚人自缚。”色、声、香、味、触、法六种尘境，本身没有错，人们完全可以从中得到觉悟。智慧的人不贪恋它们，愚痴的人则放不下，自我缠缚。这些束缚并不是上天要惩罚人，而是人自己把自己囚禁了。

228 | 什么是圣智三相？

圣智三相是修行的人应该修学的内容，这里的三相是指无所有相、一切诸佛自愿处相、自觉圣智究竟之相。《楞伽经》：“复次，大慧，菩萨摩诃萨（大菩萨）建立智慧相住已，于上圣智三相，当勤修学。何等为圣智三相当勤修学？所谓无所有相、一切诸佛自愿处相、自觉圣智究竟之相。……大慧，无所有相者，谓声闻、缘觉及外道相，彼修习生。大慧，自愿处相者，谓诸先佛自愿处修生。大慧，自觉圣智究竟相者，一切法相无所计著，得如幻三昧身，诸佛地处进趣（趋）行生。大慧，是名圣智三相。若成就此圣智

三相者，能到自觉圣智究竟境界。是故，大慧，圣智三相当勤修学。”

无所有相，指领悟事物之间是因缘和合的道理，一些外道经书解释是“‘无所有’又叫做无所得，空的别名。”“因缘和合而生的一切事物，究竟而无实体，叫做空，也是假和不实的意思。”这是外道人士所领悟到的内容，是大乘思想的基础，佛教人士也应当修学。

一切诸佛自愿处相，指诸佛在因地修行时树立远大的志向。这是一切修行者要想成就无上菩提的必经之路，所以修行者应当修学。

自觉圣智究竟之相，指自觉转化认识成智慧，领悟到不执著于一切、随缘而生妙用的真如佛性的道理。这也是一切修行者要想成就无上菩提的必经之路，所以修行者应当修学。

229 | “兔无角，牛有角”是怎样的比喻？

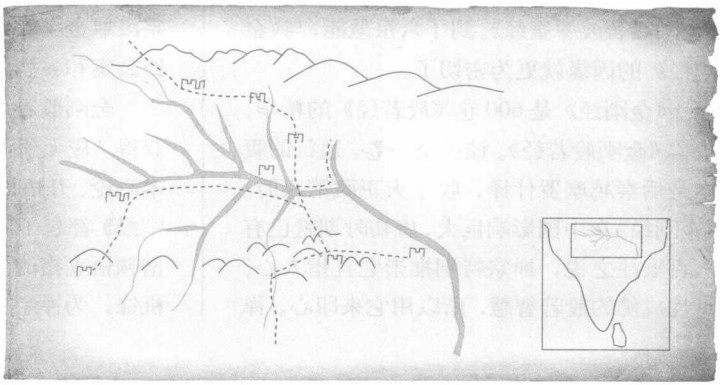
《楞伽经》中佛祖说：“大慧，有一类外道，见一切法随着因而消失，于是强加解释，心里想兔没有角，他们没有看见；就如兔子的角没有一样，一切诸法都是这样，也是同样的无、没有、不存在。还有些外道，见四大种、求那（性德）、极微、陀罗骠（物或实）、形量、分位横法各差别相。在牛有角的理论上而生出兔无角的想法；在兔无角上而生牛有角的想法。岂知彼此有无，都是假现之形。就像面粉做的馒头，捏碎它方圆即无，白色仍在。所以各种差别分位，只有假没有实，不应该计有计无来对待。”

佛祖在《楞伽经》中，用“兔无角，牛有角”来说明外道边见，从而讲出宇宙万物的本质是“性空缘起，缘起性空。”外道用意识心去虚妄地想象与分别兔角的有无，却不能认识如兔角有无等意识分别想象法，是互作因缘互相对待而有、而立、而存在之法的缘故。如果认为牛角是真实存在的有，但将牛角分解析分到如微尘，这样再欲求牛角形体相貌而终究是不可得的。因此，佛祖要求的所行一切法是远离上述种种虚妄不实的邪知邪见的，修行者对这种因虚妄想象而起的有无之法知见，是不会发生虚妄的分别与取舍的。

230 | “恒河之沙”比喻什么？

“恒河之河沙至细，同水而流，以手掬水，沙满手中，若急把沙，还随水出。”恒河沙粒至细，其量无法计算，故诸经中屡见以恒河沙为喻，喻难以算计之数。恒河俗称福水或福德吉河，一般认为以河水沐身，可除罪垢，于今仍有争相投水洗身之风俗。

“恒河之沙”是比喻佛教修行者的一种态度，要像沙子一样：“恒河沙者，佛说是沙。诸佛菩萨释梵诸天步履而过，沙亦不喜。牛羊虫蚁践踏而行，沙亦不怒。珍宝馨香，沙亦不贪。粪尿臭秽，沙亦不恶。此心即无心之心，离一切相，众生诸佛，更无差别。但



佛陀说法与恒河

佛陀一生说法的主要地区在恒河流域，恒河支流众多，而佛度化众生的脚步也踏遍恒河两岸，每每感受到细如面粉的恒河之沙，佛总会以智慧加以善巧的比喻，来形容数量的庞大难计。

能无心，便是究竟。”

《楞伽经》中佛祖说：“如来的法身，也犹如恒河沙粒一样，是永不坏灭的啊！又譬如恒河，宽广无际，如来光明，也是无有限量的，为了成熟一切众生的善根，就普照一切诸佛大众。又譬如恒河的沙粒，更无别的沙粒。如来应世证得正觉，已了生死，也更无别的尘垢，因为他已经断了生灭的因缘了。”

还有另外一种比喻，是说诸经中凡形容无法计算之数，多以“恒河沙”一词为喻。

231 | 禅宗汲取了《金刚经》哪些精髓？

达摩在传授心印法门、顿悟禅法同时，并推荐《楞伽经》作为禅修者的印心典籍。但是这本经书名相丰富，说理繁多，译文有多个版本而且生涩，对于修学顿悟的禅者来说，学习起来无疑是一大难题。因而到四祖之后，《金刚经》就逐渐取代了《楞伽经》的地位，四祖道信就曾劝人念“摩诃般若波罗蜜”。五祖弘忍创东山法门，建议僧俗读诵



世界最早的雕版印刷《金刚经》经卷 唐代

禅宗特别推崇《金刚经》直指人心、见性成佛的般若智慧。图为唐代懿宗咸通九年(868年)雕版印刷的《金刚经》，是世界上最早的有明确年、月、日记载的雕版印刷品，于1900年在甘肃敦煌发现后流落海外，曾藏于英国伦敦大英博物馆，现藏大英图书馆。

《金刚般若波罗蜜经》。到了六祖慧能，与《金刚经》的因缘就更为密切了。

《金刚经》是600卷《般若经》的精华，也称《金刚般若经》。该经全一卷，通行的版本是后秦鸠摩罗什译，收于大正藏第八册。《金刚经》在中国影响巨大，唐初时期就已有八百家注之说，禅宗特别推崇它直指人心、见性成佛的般若智慧，所以用它来印心。禅宗汲取金刚般若精髓，形成了超悟峻峭的机锋公案和睿智灵动的诗歌偈颂。

金刚般若用般若利剑可以扫除一切，以获得“应无所住而生其心”的人生境界，在本心论、开悟论、境界论这三大层面上，《金刚经》都起了巨大作用。金刚般若激发了禅僧顿悟直指的灵感，为禅宗增添了无数公案机锋，为禅宗史发展起到了基础理论作用。

232 | 六祖慧能为何对《金刚经》格外重视？



六祖慧能　法界源流图 丁观鹏 清代

慧能从开始求法到最终悟道的过程中，始终没有离开过《金刚经》的影响。而慧能的悟道偈，也充分体现出《金刚经》中“般若性空”的思想。

首先，六祖慧能是因为《金刚经》入佛门，又因为经中“应无所住，而生其心”一句而大彻大悟，成为禅宗的六祖。

其次，六祖慧能的禅法依据的就是般若法门，提出禅门修行的三大纲领。“善知识，我此法门，从上以来先立无念为宗，无相为体，无住为本。”六祖慧能强调心住于境，则是心为境所缚，如果不住于境，就可以解脱。所以六祖慧能接受了般若思想以无住生心为修行的要领。

对于坐禅，六祖的《坛经》中呵斥以往佛教要求的坐相。“有神秀弟子参访六祖，祖问：汝师何为开示？对曰：常教诲大众住心观静，长坐不卧。祖曰：住心观静，是病非禅，常坐拘身，于理何益。听吾偈曰：生来坐不卧，死去卧不坐，一具臭骨头，何为立功过。”所以禅者假如拘泥坐相上的修行，本身就是住相，自然应该从行住坐卧的一切举动中去体验。

但是六祖慧能是“信解”《金刚经》，而不执著于《金刚经》，因而有学者说是“慧能转金刚，而不是金刚转慧能”。

233 | 慧能一生与《金刚经》有何因缘?

传说六祖慧能本来是岭南一个樵夫，因为卖柴，在大街上听到一户人家念《金刚经》，在心灵上产生了领悟，于是开始修行佛法。

慧能修行过程中取得那个诵经人的资助，于是到黄梅县东禅寺参见五祖。他见五祖时，两人的对话使五祖认为慧能此时显然已开了智慧，只是没有得到引领，所以没有大彻大悟而已，由此可见他的宿慧深厚，来历不凡。五祖考核过他后就安排他到槽厂劈柴、踏碓。后来五祖要传法退居，就让门人各做一偈，证明自己在修证上的见地。慧能的偈子获得五祖的印可，并传其衣钵。在传法时，五祖又为慧能说《金刚经》，至“应无所住，而生其心”大彻大悟。所以说慧能发心求法到得法，都没有离开过《金刚经》。慧能的悟道偈，也充分体现般若性空的思想。《金刚经》说：“阿耨多罗三藐三菩提实无所得。”与六祖的悟道偈阐明的都是同一实质。

六祖的《坛经》中说：“善知识，若欲入甚深法界，得般若三昧者，须修般若行，持诵《金刚经》，即得见性，当知此经功德无量无边，经中分明赞叹，莫能具说，此法门是最上乘，为大智人说。”这就是说持诵《金刚经》功德无量，持诵《金刚经》能明白心性，见性成佛。

234 | 《坛经》认为最上乘法门是什么?

禅宗六祖慧能，不仅因为听诵金刚经悟道，而且以其言行著述的《六祖坛经》就是体会《金刚经》而创作的。《坛经》说：“师升座，告大众曰：总净心念摩阿般若波罗蜜。”“善知识，若欲入甚深法界得般若三昧者，须修般若行，持诵金刚经，即得见性。当知此经功德无量无边，经中分别赞叹，莫能见说，此法门是最上乘，为大智人说。”

这也就是说持诵《金刚经》是修行的最上乘法门，禅师应该按照《金刚经》的讲解修行，可以看透法界，见性成佛。《金刚经》本身属于般若智慧，六祖慧能非常看重，而持诵《金刚经》又是修无量功德的殊胜法门，六祖慧能认为持诵《金刚经》有不可量、不可称、无有边、不可思议功德。学禅的人要理解，金刚心是共同的趋向，也是自始至终的目标。而持诵《金刚经》就是异常殊胜的方便胜行。

235 | 神会对《金刚经》的重视程度如何?

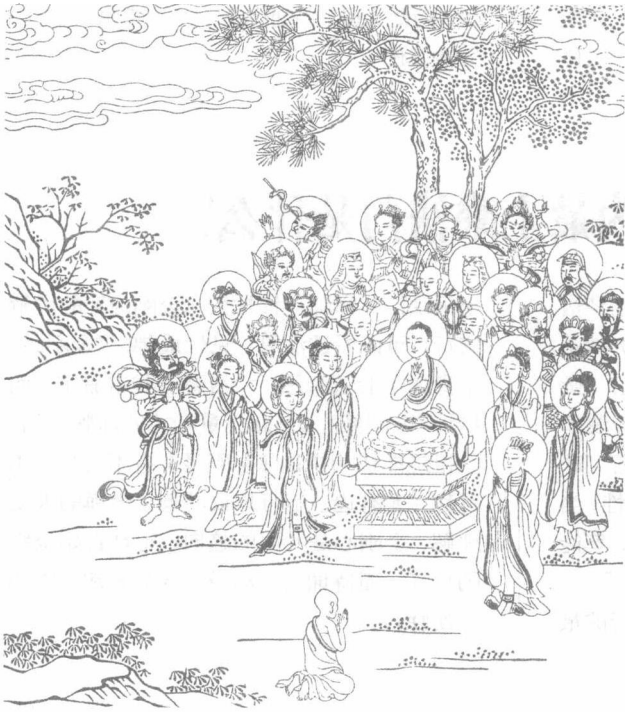
六祖慧能的弟子神会完全提倡“顿悟”，神会的《语录》以及神会一派所依据的《坛经》里，都处处把《金刚般若经》来替代《楞伽经》。

神会曾经说："若欲得了达甚深法界，直入一行三昧者，先须诵持《金刚般若波罗蜜经》，修学般若波罗蜜飘弃叶。若雨大海，其海不增不减。若大乘者，若最上乘者，闻说《金刚般若波罗蜜经》，不惊不怖，不畏不疑者，当知是善男子，善女人，从无量久远劫来，常供养无量诸佛及诸菩萨，修学一切善法，今是得闻《般若波罗蜜经》，不生惊疑。"

神会还认为达摩大师是依《金刚般若经》，说如来知见，授予慧可。达摩大师说：《金刚经》一卷，直了成佛。汝等后人，依般若观门修学。并且认为后来的五位禅宗祖师都是从《金刚经》中体会出了修行的最高境界。还说慧能大师在曹溪住四十年，因为《金刚经》重开如来知见。

所以说，神会在自己的理论中直接用《金刚经》替代了《楞伽经》。慧能、神会对于禅宗修行的改革，是用般若宗替换了楞伽宗，所以说禅宗从慧能以前都被称为楞伽师，而六祖之后才是禅宗的禅师。

236 | 什么是般若？



般若真空　佚名　白描

般若，教义名词。亦译"波若"、"钵若"、"钵罗若"、"般赖若"等，意译"智慧"、"智"、"慧"、"明"等。为智度之略称，是佛教特别提倡的一种观念体系。"智慧"在大乘佛教中占有特殊重要的地位，甚至形成了专门的"般若学"。真空即"真谛"、"空谛"、为一切诸法的第一义。图为佛陀修得般若大智大慧，进入性空寂定状。

般若就是大智慧，但这不是普通的智慧，而是属于道体上根本的智慧。在所有的佛经，以及后世菩萨高僧大德们的著作中，《金刚经》在学术上被归入般若部。大致上说，大智慧就叫做般若。因为过去翻译佛经的原则是观念不完全相同的字不翻，宁可译音再加以注解。因为就像现在中西文化交流，遇到翻译"气"字（气功的气，修道的气）就翻译不出来，因为不能译成瓦斯，也不能译成空气，或其他的气。由于外文每一个气都有一个专有的字，而中国字却不同，气字上面多加一个字意思就不同了。空气、煤气、电气，就是人发脾气，都是气字上面加字不同而有异，所以单独一个气字只好翻音，然后再加注解。当时般若不译成大智慧，也是这个原因。

所谓般若智慧不是指普通的智慧，而是指能够了解道、悟道、

修证、了脱生死、超凡入圣的这个智慧，是属于道体上根本的智慧。所谓根本的智慧，也是一个名称，拿现在观念来讲，就是超越一般聪明与普通的智慧，而了解到形而上生命的本源、本性。这不是思想得到的，而是身心两方面整个投入求证到的智慧，这个智慧才是般若。所以“智慧”两个字不能代表般若的整个含义。般若这个智慧包含五种，就是所谓的五般若，第一种是实相般若，第二种是境界般若，第三种是文字般若，第四种是方便般若，第五种是眷属般若。五种的内涵就是金刚般若。

237 什么是“四相”，怎样破除？

《金刚经》里面的四相是指“我相”、“人相”、“众生相”和“寿者相”。

《金刚经》特别说道：“若菩萨有我相、人相、众生相、寿者相，即非菩萨。”这句话的意思是如果菩萨没有除去我、人、众生、寿者这四个相，那么就不是菩萨。所以一个修行者如果想做菩萨，就要把这四个相去掉。

“我相”就是自我，破除的方法就是解除自私自利，不存在自私自利的念头，我相就没有了。而修行者不再看到别人的那些“我相”，“人相”就也被破除了。“众生相”是我、人之外，所有一切依正庄严的部分，破众生相要明白各法平等，唯心所现，唯识所变，缘生性空，梦幻泡影。“寿者相”是他人对时间的观念，有过去、现在、未来那是寿者相，修行者破



太子游东门见老人

壁画 中国山西崇善寺 明代

太子骑着骏马，面对一个过路的老人陷入诧异。从发现衰老，到觉悟到“无寿者相”，这之间佛陀经历了相当痛苦的过程。衰老是人人都无法逃避的命运，即使你是帝王贵族或者宗教教主。秦始皇因这一苦恼日费百金寻求仙丹妙药，但黄老之术的精髓实际上和佛陀的思想是一样的：必须通过参悟，而不是吃药。

寿者相就是不要去分别过去、现在、未来。时间只是一个抽象的概念，没有事实。人心里有这个概念，只是个抽象概念，实际中没有具体事实，所以看破了就什么都找不到。修行者把这个真相真正想明白了、放下了，不再分别执著，寿者相也自然没有了。

238 | 何谓“住”、“止”、“定”？

“住”、“止”、“定”，从词义上说住是住于某种境界中，止是停止杂念，定是进入于禅定。

具体地说“住”就是停住，相当于住在房子里，停在一个地方。“住”跟“止”、“定”不一样，住是很安详地摆在那里。佛教中的解脱首先是把心中的思虑、情绪、妄想停住。怎么样可以让烦恼妄想停住呢？其实各种宗教，各种修行的方法，都是求得心的安宁，就是止住烦恼的生成。止可以说是心理的修持，把思想、知觉、感觉停止，用力把它止在一处。

“定”，相当于一个运动从开始运动到它停住，就是原地定住。

“止”是说修行者一念不生的体现。止，一切妄念不生，一切烦恼不起，万法皆空，定在这里，然后你可以懂佛法了。所以说，“止，我法妙难思”，一句话说完了，金刚经都用不着讲了。如果想把烦恼降伏下去，《金刚经》中说的很简单“如是住，如是降伏其心”，就是这样住，就是这样降伏你的心。就是说当你意识到这个问题的时候你的心已经没有烦恼了，这个时侯，就是禅宗所谓当下即是、当念即是，不要另外去想一个方法。

十六应真之树下禅定　仁熊 清代 纸本设色

图中禅者云游于山间，坐于古树之下，神态适意自如，仿佛已进入禅空的境界。禅宗强调万物平等，禅师心中是万法皆空的。这种空就是不去刻意分辨事物的层次，使其判断停留在“止”中。



239 | 如何“快乐痛苦皆无住”？

《金刚经》中说须菩提问到怎么可以使心、妄想烦恼降伏下去，怎么样能够永远安详地保持住，使自己的心宁静。佛祖说：就是这样。须菩提没有明白，佛继续说大乘菩萨道的修行方法，是应无所住行于布施，任何事情一做便休，无所住。所以，修行应该无所住行于布施，修行者心理的行为要随时做到无所住，一切都布施，都抛弃了。禅宗经常用一句话，“放下”，就是抛弃了。有感到快乐的事情就马上丢掉，这是菩萨道；而遇到有痛苦感觉的事情，也要立刻丢掉。

所以说有快乐痛苦都放不下，就是心有所住。如果心有所住，心就被一个东西困住了，修行者的功德就白做了。一个明白的修行者不能执著于快乐痛苦，应无所住而行布施，要使自己放下各种感觉得到解脱，这样是大解脱，一切事情，物来则应，过去不留。所以放下快乐痛苦，修行就是修行，金刚经还是归金刚经，各种感觉应无所住。

240 | 何谓“不住色”？

什么是色？色法在佛学里，分为有表色、无表色、极微色、极迥色。

“有表色”指世界上的光色，是可以表示出来的清晰概念。比如地、水、火、风，物质世界的东西，包括我们的肉体等。

“无表色”是属于精神方面的，是抽象的，没有办法表示。比如能量，用定语表述不出的一种概念。

“极微色”，就是极细微的表象，但是还能发现、体会到的。

“极迥色”，辽阔无限，整个宇宙中间的这一些东西，称之为极迥色。

《金刚经》中说“菩萨于法应无所住行于布施”，是指不要住在色相上布施，不要有对象的观念。比如修行者救济一个人，然后说救济了某一个人，那是住相布施。修行的人所做的善事，应该不觉得有对象，不要留一念在心中，要把有对象的观念丢掉。

在修行上，心里念佛、参禅、念咒，其实都在那里住色布施。这种放下，结果是什么都放不下。所以一切众生有概念的修行都在住色修持，《金刚经》中的“不住色布施”，是不住于这个色身上面，一切都放下。

241 | 何谓“不住相”？

相即色相也。是指三界一切品类，情与无情，以及根尘诸法，各有形状，是为相也。

《金刚经》中具体的相就是：人类认识事物（六识、七识起作用）时所安立的种种名相，

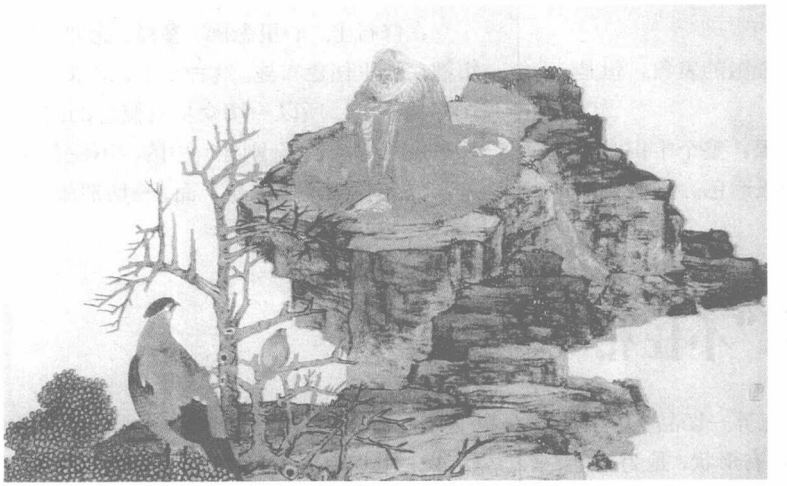
用来说明事物用。也可理解为我们的“所知”、“所感”、“所见”、“所闻”、“所触”等都称为“相”。

“不住相”，就是修行的人在做各种修行时候都不受相的影响，也就是要求达到“三轮体空”。在修行过程中，不执著“施者”、“受者”及“所施物”，明了这三者都是空性，就是“不住”。因为在修行中人的情感和思想意念产生时不仅能直接作用于自身能量转换，也可以使自身产生不同的变化，同时也能直接作用于自身以外万物。但是修行就是要不住在这些影响上，自己的修行就是随心性，不必把眼前看到听到的事情当一回事，眼前的一切事物在佛法上都是空，更不用把看到的事情放在心上，去折磨自己的内心。这样就可以做到不住相、不动心。

242 | 何谓“凡所有相，皆是虚妄”？

“凡所有相，皆是虚妄”，是说这个世界上我们可以感知的所有相在佛教的概念中，都是虚幻妄想的。佛祖说一切都是无相的，所以相是虚妄的，其实就是禅宗中说的一个“空”字。“空”在这里不是说眼睛看见的东西说没有看见，视而不见。而是说任何事物都是不稳定的，不是永恒不变的。他们都是暂时地假合在一起。都要经过成、住、坏、空四个阶段，最终归于消失。所以将世间的一切贴上标签，规定一个相，无益于禅的修行。因为修行并非在于你礼拜佛祖、佛祖的金身有多灿烂、坚持的仪式唱念有多久，以这些烦琐的外相为标准，规定了一个相，说是在修行，这是错误的。修行是要降伏我们的心，要看清楚我们内在本来清净的智慧。

事物在不停地变化发展，没有任何东西是固定不变的，所以都是“空”的。所以说相由性造，相是幻象，是自己的心性不放下而思虑出来的，但这个思虑不离自性，故见相即是见性，性相不二，全妄即真，关键在于不要把心联系到相。若能念而无住，用而不著，即是解脱法门。



十六应真之枯木寒岩

仁熊 清代 纸本设色

图中禅者端坐于枯木寒岩之间，体现出禅宗的意境。可以说，禅是一种应世哲学，它主张人们要敞开心扉地面对世界。任何事物都不是永恒不变的，一切都是无相而虚妄的，也就是禅宗中所谓的“空”。

243 | 如何“净信”？

“净信”是指修行者自性上干净，空灵，什么妄念都没有。心境清净到极点，这时候修行者心地上的净土，能够生出净信。“世尊。若复有人。得闻是经。信心清净。即生实相。”他说：假定有一个人，听到这个般若波罗蜜经，听到佛说的如何以智慧来自度、成佛的这个法门，可以“信心清净，即生实相。”比如六祖慧能在继承衣钵时候所做的偈子那种状态，一个生净信的人，他已经悟道，已经到达真正无所住，到达一念不生全体现了。《金刚经》从开始就指导你要无所住，无所住就是一念不生全体现，这个才是净信。净信在修行中是要证得的，不是理论上可以了解的。

从《金刚经》中来说，“信心清净”有两种意义，一种指个人的信仰，因为修行者修行的真正信仰并不是迷信。而是明白了佛学的含义，把道理彻底参悟了才开始学佛。假定说对于佛理参详不透，只在表象上盲目地去信仰、礼拜，在严格意义上说，还是属于盲目迷信的阶段，不能说他是不信，但是信的深度是有区别的。真正佛法的正信，是要达到明白了悟佛学的内涵，懂得理论以后，再由这个理论指导下去修持。所以说，一个真正学佛的人，必须要明白佛学是什么，这个修行才是绝对的正信，才是真正的佛法，才是自求解脱成佛的道路。

244 | 何谓“不应取法，不应取非法”？

《金刚经》中说“是故不应取法，不应取非法”，是说修行中不应该取法相，也不应该取非法相，不只是不取相。如果取法相，取非法相，就是执著在我、人、众生、寿者相里了，所以两边皆不应取。不取就可以无相，无相自己的心就可以清净，与自性空寂的体可以相应，才能生净信。

在修行中执取法相就是在四相上面执著，如果取非法相也有同样的错误，同样是不合理的。这里讲的法与非法有两种解释，一种法指佛法的教法，非法是指外道的见解；另一种法是指显现的名言谛，非法指只修行单空方面的法。修行者如果认为法界本性仅为空性，坚持自己的单空见解，这也是一种执著，因为单独空性的执著也是解脱的障碍。

所以，修持真正的大乘菩萨道的修行者，不应该取法，不应有任何偏堕于有法的执著，也不应堕入非法的空见中，抛弃这些想法才能真正趋入离边的真实义。

245 | 何谓“佛法非佛法”？

《金刚经》中说：“所谓佛法者，即非佛法。”经文的意思是：佛祖所说的佛法，指的就是修行“无上正等正觉之心”的方法；佛祖的这些佛法，实际上不是概念上的佛法，



南泉斩猫　白描

南泉斩猫于刀下，意在斩断学人的分别妄想与向外驰逐，只可惜无人领会他的意义，说不出揪猫的机峰转语。这则禅宗公案体现出人们无论在何时何地，都不可忘记自己的角色——这些理应全身心地进行修行的僧众，因为一只猫而心生执著，进而导致猫儿丧命。从这个故事可以看出，佛法就是传达如何悟道的方法，没有固定不变的程式。

佛法只不过用来开悟众生所说的一些道理罢了，名字叫做“佛法”。

佛法是教你断烦恼、开智慧。假如修行者学佛学得烦恼一年比一年多，那就不是学佛。佛法没有感觉，学会不为事情烦恼、快乐。什么叫做佛法？佛法就是如何悟道，悟道没有一个东西。没有就是没有，佛是无法可得，住在无相中。

《金刚经》的佛法跟一般的辩证法有着一些类似的地方，也是从肯定到否定，最后再回到肯定上来。佛法的目的是什么呢？我们被人世间一切的烦恼感情束缚，要解脱三界的情欲、烦恼、妄想，脱开了一切的留恋，回到自己本来面目，这就是佛法的究竟。它给我们的启示就是我们认识世界上的事物时，不管这些事物用的是什么名目，都不是真实的，我们都不能简单地只看表面现象，而是要找到问题的实质，才能做到真正的“不着相”。

246 | 何谓“佛法无定法”？

佛说一切法本无有定法，若有定法，即非佛法。因为法无定法，并不是每个人都一定是经过各种苦修等才能成道的。禅宗的祖师大德们，如达摩祖师、六祖慧能大师、黄檗、临济宗师、憨山及近代的虚云禅师等，并没有修过一般的佛法，不也都成就大道了吗？如果非要修行中有所依靠，那么这种修行多年后依然烦恼深重，还不知大道是什么。可见法无定法，要视各人根性之不同而定。

什么叫做定法？佛说法是一个开悟的方法，没有固定的方法，所谓因材施教，有时候打骂是开导修行，有时候奖励也是开导修行，恭维你是开导修行，给你难堪也是开导修行。反正开导修行的道理，是使你自己的智慧之门打开，所以说佛法无有定法。佛祖说：据我所想，开悟，大彻大悟，没有一个定法叫做开悟的法，如果说有一个一定的方法成佛，有个“悟”字的话，那这种佛法开导修行就是在骗人。应无所住而生其心，没有说明什么方式，那些都是外形，都是相。

“亦无有定法如来可说。”佛法不一定是在佛经上，世间法都是佛法，《金刚经》开导修行者的是大家不要把学佛的精神和生活、现实人生分开。本来无所谓出世，也无所谓入世。

247 | “庄严佛土”在哪里?

《金刚经》中说:“须菩提。于意云何。菩萨庄严佛土不。不也。世尊。”这句经文的意思是:有人问佛祖庄严佛土是存在的吗,他说,我问你,你认为一切菩萨有一个另外的世界,像天堂,是一个另外非常庄严的佛土吗?

一般佛经中的庄严佛土,是大般若的净土、佛的净土,不是仅指西方极乐净土。庄严净土就是一念不生全体现,是心清净,心空,真净土。

佛土随便你爱画成什么形状就什么形状,反正大家都没有去过。所以一般人心中的佛国世界及庄严佛土,都是因人而异的,各如其所好。宗教哲学的境界,都是依一般人自己的心灵造成的。随众生心量的大小,被认可的天堂或者佛土也有大小。

所以佛在这里问,“菩萨庄严佛土不?”须菩提说不是的,他否认所谓的庄严佛土世界存在。

“何以故。庄严佛土者。即非庄严。是名庄严。”庄严佛土只是一句形容的话。“即非庄严”,实际上不是可以诉说的庄严。在一般人看来的庄严,一定是地方清净,一个什么都没有,空空洞洞的境界。但是这只是想象的,有这么一个境界相,已经是不庄严了。

大乘佛教典籍中的庄严佛土

佛经中的庄严佛土,是大般若的净土,就像图中烟云缭绕、亭台楼阁、树叶繁茂的地方一样平静祥和。其实,佛的净土,不是仅指极乐净土。庄严净土就是一念不生全体现,是心清净,心空的真净土境界。



248 | 何谓“住和无所住”？

住，可以说是无所住的前一阶段，修行者先要停住所有妄想，才能真正让心无所住。根据佛经所说，修行中达到“佛”的境界，必须做到“无所住”，修行到自己的心不会停留在任何一个地方。无所住，就是一切不住。若能一切不住，就是佛经的实相境界。可以明白实相无相，一无所得，放弃了我执、烦恼、生死、无明可住。同时，也不可以执著在“无所住”的概念中，那也是一种“住”。所以修行者欲悟实相真心，需要放下一切妄想，才可以一切不住，真心自见，道心自然明白。佛经教导修行者领悟实相无相，离念即是真心，所以说“应无所住”。修行者需要领悟起用之妙，可以做到“而生其心”，于是说“应无所住，而生其心。”

在修行中无所住就是住。在禅宗修行中，住即不住，不住即住。无所住，即是住。修行禅法到无所住就是如来，心如明镜，心自然干净，没有主观，没有成见，物来则应。想法一出镜子就反映出来，一切事情过去了就不留。

249 | 何谓“一切法皆是佛法”？

《金刚经》中说：“一切法皆是佛法。”这里说的一切法就是一切事物都是因缘所生，只要是有相都是妄想。禅宗讲求自性能生万法，法就是自己的本心，妄体不离本真，如果修行者修行理解自己的心性，能转迷为悟，可以把各种会相归结在心性，那么只要可以开悟的一切法就都是佛法。其实禅宗的一切法也是有所依据的，不是什么都可以当做法的意思。法是学习的方法，禅宗的法是指如来藏，一切法依如来藏而有，如果没有如来藏，一切法都是戏论。如来藏含藏一切法，不只是《金刚经》，一切经法乃至十方诸佛无上正等正觉，都是由于如来藏生出的。

佛经中曾经说“色身、山河、虚空、大地，咸是妙明真心中物。”又说：“五蕴、六入、十二处、十八界，皆如来藏妙真如性。”正说明真如本体，“离一切相，即一切法。”这就是表明能开悟的一切法皆是佛法。就是指求佛法应该是无所得，不会有一法有可得性，所以说一切无非佛法。

但是修行者切莫把事相上的“一切法”当成佛法来修行，否则就会以为“李邪轮子”也是佛法了，就会将作恶的破戒行为也当成佛法修了。

250 | 何谓“心不可得”？

《金刚经》说：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”德山出家前在卖饼老婆婆那里就有了印证。

禅宗二祖慧可曾经说自己的心不安，请求祖师给安心，达摩祖师就说：“将心来与汝安。”达摩说既然你心未宁，要我给你安这个

心，那将你心拿来，好与你安此心。慧可马上愣住了，我心在哪里？要拿它时都不见了。心是无形、无相的、无颜色，达摩要求慧可现在要观它、要抓它出来，是抓不出来的，所以慧可思量片刻，不得不说："师父！觅心了不可得！"慧可想把刚刚那个不宁的心，要抓出来交给达摩，但是找不到它，都跑光了，当下一念清净，就什么都没有了。

禅宗中的修行要求心性开明，当禅师心清净时，世间智慧自然就现起，这个过程是禅师修行的正常路径。在此禅定中，学一切事随意成就，一切神通变化，都要放下心里的妄想。入无色界就需要破色身，即禅宗讲的打破黑漆桶。本无烦恼，由自己的取舍心、贪求心而来，自心不生起何须去除，所以说当你求心时，应该是心不可得。



十六应真之度化　仁熊 清代 纸本设色

心是不可得的，因此禅者不应求心，而要达到清净。图中的罗汉在侍者的陪伴下，正在心灵的清净中为人间度化苦难。执著就是苦、就是不悟。人生，心是根本；万事、依人不依法。人们只有放下一切执著，才能令万事不被外物所局限，达到心灵的自由。

251 | 何谓"无法可说"？

《金刚经》中有一段经文是佛祖的对话："须菩提！汝勿谓如来作是念：'我当有所说法。'莫作是念，何以故？若人言：如来有所说法，即为谤佛，不能解我所说故。须菩提！说法者，无法可说，是名说法。""所谓佛法者，即非佛法。"禅宗理解的《金刚经》的特点是边走边破，随说随除。《金刚经》中对不住非相、不住断灭相的般若智慧推崇备至，但听法者如果刻意追求这种法的形式，就会产生新的执著，认定它是真实的佛法，所以经文又指出这种看法的错误，因为名相概念并不是真实佛法，有法的概念都不是法，所以没有法可以说。

因此，佛法中说得出来、表达得出来的，已经不是佛法。所以佛祖说法皆不可取，不可说。"非法"，就是说没有一个固定的说法。"非非法"，是说修行也不是没有固定说法。

252 | 何谓“法身非相”？

《金刚经》中说：“须菩提，于意云何，可以三十二相观如来不？”须菩提言：“如是、如是，以三十二相观如来。”佛言须菩提：“若以三十二相观如来者，转轮圣王则是如来。”须菩提白佛言：“世尊！如我解佛所说义，不应以三十二相观如来。”尔时世尊，而说偈言：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”

这段话的意思是看人不同于看佛，人有各种样子和形态，而佛只有一种，就是永远在远方静静地望着你，望着每个人，望着这个世界的解脱方法。法身不是一个可以形容、可以观看的相，一般人学佛都以各种想象的形象见佛，就是“以色见我”。其实在禅宗中佛代表自己的我，也代表我们的我，是两重意义。有些学禅的人说想见到佛在前面，于是用观想法门的、拜佛的，都有人抱怨没有见到佛。如果你可以看见佛，绝对不是真的佛，那是幻相，佛绝对是不可以以色相见，如果你强调真有色相出现，那就是魔，不是佛了，所以以色见佛是错的，也就是说法身非相。就是“非相而相，应身佛也。相而非相，报身佛也。非相非非相，法身佛也。”

253 | 什么是“有色无色的众生”？



《金刚经》中说，佛告须菩提：“诸菩萨摩诃萨，应如是降伏其心，所有一切众生之类——若卵生、若胎生、若湿生、若化生，

无色界四空天众

壁画 明代 山西浑源永安寺

佛的色身，也是由各种属性元素假合而成的相。所有色身都是由五蕴聚合而成，根据不同的属性，可分为：空、风、火、水、地。佛身也具有五大，其外显色分别为一切色、黑色、赤色、白色、金色。其下体为大金刚轮，脐至心为水轮，胸为火轮，头为风轮，顶为空轮，分别具有地、水、火、风、空五大属性，形成五轮塔。

若有色、若无色，若有想、若无想，若非有想非无想，我皆令入无余涅槃而灭度之。如是灭度无量无数无边众生，实无众生得灭度者。”

这段话的意思是这个世界的生物除了胎生、卵生、湿生、化生四种生命体之外，还有一种生命为“有色”，是有形象、有物质可以看见的。另有一种生命是“无色”，这样的生命不是我们所知，也看不见的。这个有色就是指人世间的欲界和色界的众生。佛经中说欲界和色界众生都是有色相的，依靠五种欲妙有实质的身体，执著较大的是欲界众生，色界众生没有欲界众生那么大的执著，但也不是没有执著，还是有色界较细的执著。色界众生不同于欲界众生有实质性的身体，但是有可以形成概念的体相。无色界的众生，虽没有接触性的色相，可是有一个意识的色相，这种意识的色相因为非常微细所以被称为无色界。所以按身体有色和无色来分，欲界、色界叫有色，无色界叫无色。

254 |《起信论》中有哪些思想影响禅宗的发展?

在佛教典籍里，《大乘起信论》是一部与中国佛学发展有着密切关系的论著，相传为印度马鸣菩萨创作，南朝梁代的真谛做翻译。《起信论》依照《华严》、《密严》、《胜鬘》、《楞伽》、《涅槃》等佛教如来藏系思想而提炼出心性本觉的学说，是中国佛学发展新的境地。禅宗从四祖道信开始把《楞伽经》与《般若经》结合起来，而且把《起信论》的思想相贯通，后来由弘忍、神秀、惠能、菏泽神会等继承人的不断弘扬，《起信论》的精神已经深入到中国禅学的骨髓之中。

惠能提出“直心”的观心方法，“直心”具体说，就是从生灭门直下悟入的证悟方法。这不同于弘忍大师由真如门入手，直契真如，更不同于神秀禅师由生灭门出发的不断渐修，而是产生自《起信论》中念即无念，是“知念无自相”方法的直接引入。

北宗神秀依照《起信论》的生灭门所作《大乘无生方便门》一文中讲的方便通经、广引圣典，通过对“离念”的不断修习，而最终证悟本有“觉性”。由于神秀以《起信论》作为自己通经的根本，从而影响到禅门北宗都是以《起信论》为先要的传承。

255 |《心经》为禅宗提供了哪些思想渊源?

《心经》全称《般若波罗蜜多心经》，是佛教经论中文字最为简练，而内容又极为丰富的一部典籍。它由浅入深地全部概括了《大品般若》的义理精要。《心经》的基本思想是运用般若进行透彻的禅悟观照，证得万法的空性以获得澄明自在的境界。

《心经》用六不来遮显“诸法空相”：“不生不灭，不垢不净，不增不减。”对此六不，禅宗也有透彻的领悟，慧能指出：“无上菩提，须得言下识自本心，见自本性，不生不灭。”

禅宗运用色空相即的般若空观，圆融真空妙有，既避免了执色而引起的痛苦烦恼，

又避免了执空而引起的断灭枯寂。悟色即空，成大智而远离烦恼；悟空即色，成大悲而不入涅槃。悲智双运，自度度人。禅宗运用诸法空相的般若空观，体证六根、六尘、六识乃至十二因缘、四圣谛、智得与证果的空性，跃入脱落一切意识云翳的内证之境。

禅宗思想在《心经》的“不生不灭、不垢不净、不增不减”中遮显了本来面目的质性，是禅宗的本心论；五蕴、十二处、十八界等是禅宗的迷失论；“行深般若”通过般若空观是禅宗的开悟论；“观自在”，是禅宗的境界论。

这些思想成为禅宗思想最为重要的源头，禅宗思想、禅悟思维深受其影响。

256 | 什么是“五蕴皆空”？



《心经》上说：“观自在菩萨行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。”这句话的意思是：当观自在菩萨进入般若深观状态时，照见五蕴诸法都是空的而不是自己所能主宰决定的，因而度脱了一切痛苦与灾难。五蕴，是佛教对世间一切生灭现象所作的简单归纳和说明。为了说明“五蕴皆空”，《心经》上用“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色。受想行识，亦复如是”来进行解说。

五蕴：色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴。蕴是蕴藏、积聚的意思。色蕴属于物质现象范畴，受、想、行、识四蕴是属于精神现象范畴。这就要求修行者明白世间的一切生灭现象不是实有，而是空的。空不是什么都没有，而是说因为五蕴的“有”，并非有如我们所执的实在性，“有”是假有，因此，空是对“有”的透视，就是说有是指名义上的有，空也是指名义上的空。空，是破除我们对“有”的错误执著，如果可以照见五蕴皆空，修行者自然能够度脱一切烦恼痛苦。

十六罗汉－降龙　陆信忠 绢画 宋代

龙是中国的图腾，在图中却意味着一个人在成为罗汉前必须经过的考验：克制情欲。正如《传灯录》记载高僧所言：“四大原无我，五蕴本来空，将头临白刃，犹似斩春风。”如果可以做到五蕴皆空，修行者自然能够度脱一切烦恼痛苦，因佛法在手而无所畏惧。

257 | 为什么“色即是空，空即是色”？

《心经》上说：“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色。受、想、行、识，亦复如是。”这段话的意思是：人感官所能感知到的有色相的三维物质世界其实是不真实的，只是一个假象，而人感官不能感知到的表面上看起来空无一物的地方却并非空无一物，而是有实质内容的。

《心经》在这里阐述了有与空的关系，说明“有空不二”的道理。“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色”，人间的物质、身体本来就是空无实体，而是由地、水、火、风四大和合而成，所以说空即是色；这些因素如果离散，则复归空无，故称色即是空。空即是色，并不是分析色见空，而是体达色的当体即空，空者也不是意味断灭，即有即空才是真空。这个真空既为有，所以就是不异于有，以空就是有，而来说明空即是色。也就是说以物质为表象的世界其实质是空无所有的，世人可以感知的所谓“空无所有”是依心起解的。



色即是空，空即是色

维摩演教图（局部） 纸本墨笔 宋 佚名
北京故宫博物院藏

在这幅《维摩诘所说经》中，维摩诘身边的散花仙女故意将花撒到舍利弗的身上，后者情态狼狈地掸花，于是维摩诘借机指出“色即是空，空即是色”的佛教实质。

258 | 什么是“六根”？

《心经》上说：“是故空中无色、无受想行识，无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，无眼界乃至无意识界。”

在佛教中，“眼耳鼻舌身意”称“六根”，是“十二处”的“内六处”，“十八界”的“六根界”。根为能生之义，眼根接触色境而生眼识，所以叫根。佛教说“六根”能够摄取相应的“六境”，就是色、声、香、味、触、法；从而生出相应的“六识”，就是眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。所以六根是最根本的，它衍生了其他，产生了各种迷惑。禅宗认识的六根有着向外的认识倾向，所以认为一般人由于外务，不明白六根的归属，因而真性蒙蔽，从而经常会起惑造业，丧失了本有的佛性。佛祖要求修行者无六根也就是说，要开悟必须修行在真空当中，缘生无自性，了解这六根六尘都是无相的。

259 | 什么是“十二处”？

《心经》上说：“无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法。”这无的十二个字就是十二处。

十二处是佛教中的一个常见名词，就是指六根加上六尘。六根者包括：眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根；六尘包括：色尘、声尘、香尘、味尘、触尘、法尘。在六根中眼能看到色，耳能听到声，鼻能闻到香，舌能品尝味，身体有所触，意有所思所念。所以六根认识的六境包含了人世间一切可认知的有相的对象。六境是引诱世人迷惑的，所以又叫做“六尘”，六根六尘都是由真空实相上幻化出来的虚妄法，所以说本来并非实有，如果能够了解，虽有六根对待这些诱惑，但心性仍可以不受这些污染。

五蕴皆空，第一个是色蕴空，色空，所以眼耳鼻舌身，色声香味触都空了。前五尘都空，它们的影子法尘当然也就空了。

260 | 什么是“十八界”空？

《心经》上说：“无眼界，乃至无意识界。”这是讲十八界。前边的六根、六尘的界，加上因它们而产生的六识界合起来称为十八界。

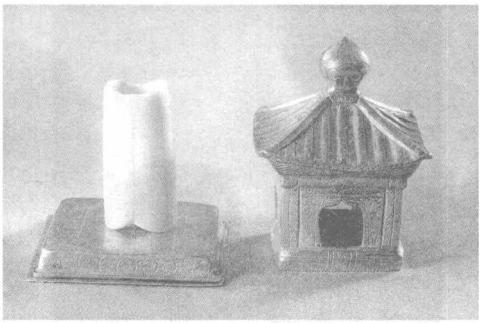
眼界就是眼睛，眼睛有它自己一定的界限，所以叫眼界。其他就是耳界、鼻界、舌界、身界、意界。而六尘产生的是色界（看到的物体）、声界（听到的声音）、香界（闻到的气味）、味界（食物的味道）、触界（引发触觉之物）、法界（意识所缘境界）；然后是六识所生成的眼识界（视觉）、耳识界（听觉）、鼻识界（嗅觉）、舌识界（味觉）、身识界（触觉）、意识界（思维认知）。六根、六尘、六识合起来称为十八界，也就是人生有色相的十八个部分。这十八个部分有物质的也有精神的，属于物质的部分有十一种，属于精神的部分有七种。但是要注意的是因为其中的法界，虽然有很大一部分是纯精神的活动，但是也有属于法尘的一部分，也就是意识中呈现出来的物象，叫做“法处所摄色”。《心经》要求修行者无五蕴，也就是没有六根、六尘、六识这十八界。

261 《心经》对诸法空相怎样说明？

《心经》上说，“舍利子：是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减。是故空中无色，无受想行识。”诸法是指一切法。这里的空相不是指空，更不是有，而是空所显的真实相。空相也可以称为有相，有所显的实相叫有相。实相可以通过空来显现，或依据有

来显现。但实相的本身却是非空非有的。

诸法空相中的“不生不灭”是从事物的有无来说的。生灭是有为法的特征，在三法印中有“诸行无常”印，是说有为法都是无常变化的。经论中有四相说：生住异灭。从无到有是说生，生而相续是说住，新陈代谢就是异，离散衰亡就是灭。诸法空相中的“不垢不净”是相对垢净来说的，其实垢净是随人好恶而建立起来的一对概念。通常我们会把自己认可的称为净，把自己讨厌的称为垢。诸法空相中的“不增不减”是相对增减来说的，由少到多就是增，由多到少就是减。佛教认为通常世人总以为增便是实实在在的增，减也是实实在在的减。其实这些现象都是空的，所以说诸法空相。



佛指骨舍利

法门寺地下宫出土 陕西省扶风县法门寺博物馆藏

舍利是佛陀涅槃后经过火化所结成的一种结晶体，被佛教视为神圣吉祥之物。佛教认为，只有那些勤于修炼的佛者，其死后火化时才会有舍利出现。因此，舍利又被人们视为“诸法空相”的“不生不灭、不垢不净、不增不减”这一特性的外在象征。

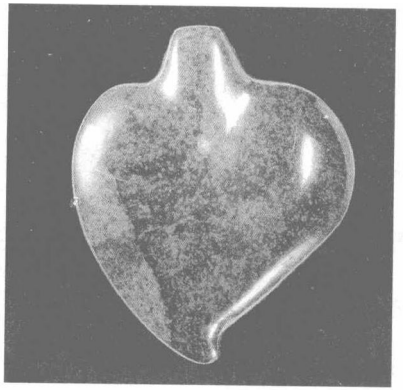
262 | 禅宗对于“五蕴皆空”有怎样的体征？

《心经》的般若空观对禅宗思想的影响就是使禅宗的修行者破除五蕴皆空，圆融真空妙有，体征澄明自性，彻见本来面目。禅宗空灵的境界要求五蕴皆空，即色声香味触法皆空。这里的五蕴皆空其实就是身也空，心也空，精神世界、物理世界一切都空。禅宗的禅师们清醒地认识到“浮世虚幻，本无去来。四大五蕴，必归终尽。”

禅宗认为解脱痛苦的方法是，明白了在世间修行的痛苦现状之后，去寻求痛苦的根源，世间人类的各种迷惑痛苦固然与外在环境有关系，但主要还是根源于人类心性的内在。所以禅宗从般若思想去看，人类的痛苦是对“有”这个感念的迷惑和执著造成的，禅宗解脱人生痛苦的法门，自然是对存在要有正确的认识。所以体会五蕴皆空是这一切诸法本来是不生不灭、不垢不净、不增不减的，在真空本性中，本来没有五蕴。禅宗“空性”的意思是一切事物并无自性，并非以个别地与客观地存在的方式而存在，所以最后可以五蕴皆空。参禅悟道，就要“放下个四大五蕴，放下无量劫来许多业识。”

263 | 《心经》著名的“六不”是怎样的六句话？

《心经》上说：“不生不灭、不垢不净、不增不减”，就是著名的“六不”。这里所说的不生不灭，是产生的状态，要求是生灭释然；不垢不净，是感觉的状态，要求是垢净释然；



石心脏　雕塑 墨西哥

心脏在许多古代文明和宗教中都是神性、智慧和良知的象征。古代大西洋的阿兹特克民族(现墨西哥)也有一颗用翡翠雕刻的石心脏留传至今，就像禅宗经典《心经》中所说的那样："不生不灭，不垢不净、不增不减。"

不增不减，是数量上的概念，要求是增减释然。生灭、垢净、增减等差别都了不可得，是为非生非灭、非垢非净、非增非减，乃至言语道断，心行处灭。世间上不存在任何自生或无因生的事物，佛法以为"诸法因缘生，诸法因缘灭。"万物自然不会是自生，也不会是无因生。

这种状态是说明修行者要理解佛法是自性的本觉理体，是本来无生，所以也就无灭；本来不垢，所以也就不净；成为佛祖不增，在修行中不减，这正显示人人本具的绝对心体。所以也就表明心体离一切人我、是非、顺逆、得失等虚妄来对待诸法；非空非有，无实无虚，无所从来，也无所去；湛寂灵明，假名本觉。

264 | 禅宗对"六不"如何体征?

禅宗的祖师在修行中对"六不"体征非常多。慧能曾经指出："无上菩提，须得言下识自本心，见自本性，不生不灭。"禅宗就佛法的首要真谛而言，认为一切诸法均无自性，生无生的实性，灭无灭的实性，这便是不生不灭的空性。禅宗认为的空性超出有为法，不在生灭中。在六祖看来自性的戒定慧，只要心地无非、无痴、无乱，这样的觉悟之心不增不减，产生的金刚心是能摧毁一切烦恼、锐利无比的。六祖还特别强调不生不灭的超时空性，指出它不同于外道的用生来阻止灭。他曾经说"外道所说不生不灭者，将灭止生，以生显灭，灭犹不灭，生说不生。我说不生不灭者，本自无生，今亦不灭，所以不同外道。"

禅宗注重自性的光芒无去无来，讲求"心性"不增不减，超出时空，永恒存在。与《心经》"六不"遮诠异曲同工，禅宗在体证自性的超越性时，通过否定的形式来表示肯定，运用遣除一切二分观念的方法："此心从无始旷大劫来，与如今不别，未曾有生死。'不生不灭，不增不减，不垢不净。'不好不恶，不来不去，亦无是非，亦无男女相，亦无僧俗老少，无圣无凡，亦无佛，亦无众生，亦无修证，亦无因果，亦无筋力，亦无相貌，犹如虚空，取不得舍不得，山河石壁不能为碍，出没往来自在神通。"

265 | 什么是"四谛空"?

四谛：四法入圣，四谛就是"苦、集、灭、道"，这四法叫做"四谛"。具体地说就是苦



王子问四诸苦 壁画 中国山西崇善寺 明朝

壁画中黄罗伞下王子模样的是悉达多，一个传说是神祇化身的托钵僧告诉他关于生老病死的四苦谛，王子由此觉悟自己必须去寻找解脱苦海的智慧。

谛：世人生存的世间就是苦，人生的本质与困境是无常，空，烦恼；集谛：苦之生起或苦的根源，发现烦恼的根本原因是欲爱；灭谛：脱离苦的止息；道谛：能够导致苦停止的途径。四谛法里，苦集二谛，是世间的因果；灭道二谛，是出世的因果。禅宗的禅师认为“以现在四大、五阴为苦谛，以过去无明种子为集谛，以观苦、断集、灭未来生死为灭谛，以四禅、八定为道谛。此皆世俗而说也。若解时，苦集本空，识龟毛之不有；灭道不实，了兔角之元无。即四谛本空，空无四谛。此空破声闻妄想四谛生灭之见也。”

禅宗在修行中认为出离心的根本既然断绝，怎样能趋向解脱？所以佛祖教化世人的时候首先要揭示世间真实是苦，没有什么安乐，将世间痛苦的面目真实地揭示出来，才能触动内心，因而最初先谈苦谛。

266 | 《心经》指出人应该如何摆脱恐惧？

四谛法中的第一个是苦谛。“苦”是人世间各种的病状。作为一段人生，要面对生、老、病、死、无常、因果、苦、空等，认清现实，始能改变现实，这是佛教解决人生痛苦的前提。

人活在世上，总是在充满着迷惑的状态下生活着：既不了解自己，也不能真正地认识世界。而《心经》五蕴皆空、色空相即、诸法空相、了无所得的般若空观，可以让世人明白一切的苦都是假象，没有真实的，体会都是自己的心产生的。不生不灭、不垢不净、不增不减，修行者有了这样的信念，又有什么可怕的？禅宗的佛法修行就是要认识人生的现状，勇于面对它。比如对死，禅师修行

的六念法门中，就有念死；而无常被佛教中列为三法印，禅师修行时时要观照它。真实的开悟就会空无自性，这是有为的法真实相，佛教中提倡了空观。苦是佛教对现在生活的人生实质的判断，所以各种佛经中首先介绍人生的种种苦恼，如三苦、八苦、无量诸苦，要世人认识人生的痛苦是解脱人生痛苦的前提，才能在认识的基础上放下它们。

267 | 什么是“究竟涅槃”？

《心经》上说：“心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，颠倒是非梦想，究竟涅槃。”这里的“究竟涅槃”是指无住涅槃，也就是佛所证的大般涅槃。涅槃，就是灭度或解脱。意思是说：修行的禅师到这个境界，已经灭尽所有产生生死以及六根的烦恼，可以得到解脱生死的束缚，身心的自由自在，所以说是灭度。

无住，在禅宗的理论中是不住生死，也不住涅槃。这种境界是真正的解脱，驱除了所有无明烦恼，从而得到法空真如的境界，这是禅师在修行中向菩提觉道迈进的最后收获。至此，各种相和迷惑都看透了，各种智慧都开悟了，不再为生死而束缚，也不受尘沙、无明等烦恼的纠缠，获得的就是禅法中自由自在的生命。



嘱分舍利 白描

图为佛陀临终前，正嘱咐六大弟子均分自己涅槃后所得的舍利，从中可以看出佛陀对于涅槃的态度：“究竟涅槃”是真正的解脱，届时各种“相”和“惑”都被看透，各种智慧都会开悟，最终获得禅法中自由自在的生命。

268 | 《维摩经》为禅宗提供了哪些思想渊源?

《维摩经》叙述的维摩诘十分富有，并深通大乘佛法。文中记述了他与文殊师利等人共论佛法，阐扬大乘般若性空的思想。经文的主旨是“弹偏斥小”、“叹大褒圆”，批判一些佛学弟子所行和悟境的片面性，批评了一些歪曲佛道的绝对境界。在佛教的八万四千法门中，《维摩经》的不二法门为无数禅者所景仰，它超越偏正，意趣无穷。

《维摩经》说“无言无说”、“无有文字语言”，把排除一切是非善恶等差别境界，作为不二法门的极致。所以禅宗学者认为“此经是直接表示真如佛性，故与禅宗祖师所发挥者最为吻合。六祖《坛经》所示道理，与此经共通之处甚多，历代祖师亦多引此经言句以接后学。”

《不二法门品》中，文殊说：“于一切法无言无说，无示无识，离诸问答，是为入不二法门。”接着他又问维摩诘什么是入不二法门，“时维摩诘默然无言。”维摩诘的沉默就是最好回答，这种禅理在中国禅宗史上形成了巨大的震撼。慧能明确指出，“佛法是不二之法”、“无二之性，即是佛性。”

《维摩经》不二法门，说明除了斩断葛藤的开悟论，便是存在而超越的境界论，这对禅宗影响最大，主要表现在心净佛土净、在欲而行禅、处染而不染、无住而生心等方面。

269 | 《维摩经》中的哪些思想被禅宗所发展?

《维摩经》“在欲而行禅”、“处染而不染”等思想，深刻地影响了禅宗，禅宗由此发展出了“烦恼即是菩提”、“出世即是入世”以及“运水担柴，无非妙道；扬眉瞬目，皆是修行”的思想。

《维摩经》运用不可思议的不二法门，消解一切矛盾，影响了禅宗思想、禅悟思维、公案机锋。禅宗由《维摩经》领悟到“见性成佛”，这是禅宗共同的宗旨，禅宗后来分宗立派都修持顿悟成佛、明心见性的法门。《维摩经》中的“于一切法无言无说，无示无识，离诸问答，是为入不二法门”，被禅宗强调为“不立文字”和“教外别传”。禅宗不提倡读经和著书立说，这样便与诸宗划清界限。《维摩经》的理论还由禅宗发展出了“无念为宗”，“于念而不念”，要人取消对任何事物的



仰山慧寂烧秘籍　白描

法无定法，禅宗最反对教条主义，更不会让这些固定的形式把“禅”限制成僵死的内容。仰山慧寂为了防止修禅成为一种教条化的形式，便用一把火焚烧了佛祖的秘籍，体现出《维摩经》中的思想对于禅宗的深刻影响。

好恶、取舍等观念，做到自然无为，将修行置于日常生活之中。《维摩经》中教化学人的方式被禅宗发展为重视因材施教，除正面传法外，借助手势、动作，乃至棒打、吆喝等做法提示弟子。

270 | 什么是“无言无说”？

《维摩经》中文殊说：“于一切法，无言无说，无示无识，离诸问答，是为入不二法门。”

“无言无说”是指佛祖的佛法在维摩诘来说就是无说而说，无言之道。文殊对维摩诘讲的“不二法门”指消灭人世间一切事物对立面，对论题两方面都不执著，属于以言遣言。而维摩诘则索性对一切是非善恶等差别无言无说，达到领悟的最高境界。

禅宗在领悟《维摩经》“无言无说”时，将对一切是非善恶等差别境界的无思无知、无见无闻、无言无说的不二法门作为处世态度和发挥禅机的方法。禅宗在中国的发展中，传戒讲法都是以“无言无说”来证见领悟，这种做法发展到后来形成各种各样的公案机锋，所以几乎所有禅宗公案的目的，都是运用不二法门，粉碎学人的知性妄见，以彻见“本来面目”。

271 | 什么是“不二法门”？

《维摩经》记载：文殊师利问维摩诘：“我等各自说已。仁者当说，何等是菩萨入不二法门？”维摩诘默然不应。文殊曰：“善哉善哉。乃至无有文字语言，是真入不二法门。”

在佛教中“不二”是指不是两极端，法门是指领悟入道的门径。“不二法门”就是直接入道，不可言传的法门。不二法门显示了超越相对、差别的一切绝对、平等真理的教法。佛教中有一种说法是在八万四千法门之上，能直见圣道的就是不二法门。《维摩经》中入不二法门品记载了有三十三种类型的不二法门。从佛教哲学观来看，“不二”就是“非此非彼又即此即彼”、“众生平等”、“自他平等”、“心佛平等”等，是佛教认知世界万事万物的方法与观念，不二法门就是指导世人修行认识世间万物本质与表象的关系。

272 | 什么是“渊默而雷声”？

“渊默而雷声”一言本来是庄子所说的，现在的一些学者用来比喻《维摩经》中维摩诘面对文殊的问题默然无语的力量。庄子在《在宥》中的比喻：“渊默而雷声”，意思是

沉静不言而雷声轰然，就是“于无声处听惊雷”，就是沉默像深渊，但是其中的力量爆发如惊雷。沉默是最有力量的，太阳无声，所以如此热烈。这种说法正好说明了禅宗倡导的领悟佛法妙用是不能通过语言来表达的含义。

《不二法门品》中记载文殊问维摩诘什么是入不二法门，“时维摩诘默然无言。”这种沉默有三种说法：第一种是用无言来显示无言。“有言于无言，未若无言于无言，所以默然也。”“三十二人以言遣言，文殊以无言遣言，一时扫荡总不要，是为入不二法门。殊不知灵龟曳尾，拂迹成痕。又如扫帚扫尘相似，尘虽去，帚迹犹存。”这种说法比较普遍，也是禅宗认为维摩诘体悟到佛法真谛的标志。第二种是维摩诘的沉默，并不是沉默，而是有无数语言的代表。“维摩则默然不语，仅示其体耳，得体则用备矣，勿谓维摩未曾说也。”最后一种说法是维摩诘的沉默也不是不二。“一切法皆二也，默然无言，犹是二也。然可由之而契会不二之心性。”



沉默如雷的维摩诘

维摩演教图卷之维摩诘 李公麟 线描人物 北宋

文殊问法而维摩诘无言，文殊赞叹其已经入了不二法门。维摩诘以在家修行、俗中取净之法而得佛法真谛，其中“渊默而雷声”就是维摩诘得法的标志。

273 | 为什么“随其心净，则佛土净”？

佛教典籍《维摩诘经》中说：“随其心净，则佛土净。”

禅宗讲求意念不净就会看见世间不净，如果意念清净就可以做到一切清净，由这个观点出发，修行者参悟净秽与否，也完全在于人的心净心秽。如果修行者明白了这个道理，对于客观的外在环境，自然没有主观上的迎拒取舍，可以内心外境，超越时空。《十地经》说：“三界五道，皆由心作”，所以佛教中认为修行者要得到净土，应当从心上清净，因为从心上入手可以循序渐进：“能成就众生，八地修净佛国土，称佛土净，九地辩才，为人说法，称说法净，十地成就智波罗蜜，称智慧净，等觉地即金刚心，称为心净，妙觉地行愿既圆，所以是一切功德净。”

僧肇大师曾经说：“净土盖是心之影响耳！夫欲响顺必和其声，欲影端必正其形，此报应之定理也。”所以说从唯心学说内部看，心是一切修行的决定因素。

274 《维摩经》主张如何“在欲而行禅”？

《维摩经·佛道品》：“火中生莲华，是可谓希有。在欲而行禅，稀有亦如是。”

此处的“在欲而行禅”，是称人若能在欲望中参修，那真是太难能可贵了。《维摩经》“在欲而行禅”、“处染而不染”等思想，深刻地影响了禅宗“烦恼即是菩提”、“出世即是入世”以及“运水担柴，无非妙道；扬眉瞬目，皆是修行”的思想。“火中生莲华，是可谓希有。在欲而行禅，希有亦如是。”禅宗对此特别赞赏，禅宗祖师曾经指出“在火宅尘劳中，头出头没，受无量苦，忽于中而生厌离，始发无上菩提之心。‘尘劳之俦，为如来种’，正谓此也。”禅宗的祖师还对“火中生莲华”的境界特别称赞：“在欲行禅知见力，火中生莲终不坏”、“兼中至，两刃交锋不须避。好手犹如火里莲，宛然自有冲天志”、“心如即是坐，境如即是禅。如如都不动，大道无中边。若能如是达，所谓火中莲”、“事事无碍，如意自在。手把猪头，口诵净戒。趁出淫坊，未还酒债。十字街头，解开布袋。”

275 怎样才能“处染而不染”？



根据《观众生品》中记载，维摩诘的室内有一个天女，看到佛祖的弟子们在聆听讲法，于是就用天花撒向菩萨和大弟子的身上。花飘落到各位菩萨身上，纷纷坠落，但是飘落到大弟子的身上，便停留在身上。大弟子们看到后就使用神通去掸掉这些天花，却始终不能去掉。天女问弟子之一的舍利弗为什么要去花，舍利弗说这些天花“不如法”。天女指出，这些花的本身没有什么如法不如法，说它“不如法”，是“仁者自生分别想”，而各位菩萨已经参悟透彻了一切分别想，进入不二法门，所以花落到身上，不再

天女散花

维摩演教图卷之天女 李公麟 线描人物 北宋

天女散花，落菩萨身而坠，是为心中无染而身不染。舍利弗就比较差劲，用神通去掸落于其身的花未果，却还反诘这些天花“不如法”，最后被天女以“仁者自生分别想”指出其烦恼未断尽的本性。

停留，“结习未尽，华著身耳；结习尽者，华不著也。”大弟子们因为看到听到的烦恼结习没有断尽，内心仍有污染，所以天花落在身上而不能去；菩萨结习已断，内心没有烦恼习气的污杂，这些外相就不再缠绕自身。所谓结习，就是相对意识。一切色相等法对于参悟透彻的菩萨是无法侵入的，因为一旦进入便立即为绝对所融化，变为绝对。唐释皎然《答李季兰》诗中的“天女来相试，将花欲染衣。禅心竟不起，还捧旧花归”，就表达了这层含义。

276 | 《维摩经》对禅诗有何影响？

诗的特质是形象思维，象征是形象思维根本的特点。《维摩经》中就充满了大量奇妙的比喻。

这本经书遣词非常简洁，比喻奇特、意象跳宕、气势恢弘、立意警拔，水平还在文学家之上！在《维摩经》中各种博喻俯拾皆是，所传达的悟境，所发挥的妙理，明心见性者看到，自然可以一一契会，这就使得《维摩经》具有强烈的文学色彩，并深刻地影响了禅宗诗歌。禅宗诗歌中，“证实相，无人法，刹那灭却阿鼻业”，“只知犯重障菩提，不见如来开秘诀。有二比丘犯淫杀，波离蛮光增罪结。维摩大士顿除疑，犹如赫日消霜雪”，都是出自《维摩经》的含义。“从他谤，任他非，把火烧天徒自疲。我闻恰似饮甘露，销融顿入不思议”，“观恶言，是功德，此则成我善知识。不因讪谤起冤亲，何表无生慈忍力”，都是出自《佛国品》。“豁达空，拔因果，莽莽荡荡招殃祸。弃有著空病亦然，还如避溺而投火”，深得《佛国品》“无我无造无受者，善恶之业亦不亡”的精髓。所以说，《维摩经》不二法门通过《证道歌》的传达，对禅林发生着巨大的影响。

另外，王维的禅诗也深受《维摩经》的影响，使自然之景以其本来面目原真地呈现，为禅诗开辟出了崭新的境界。

277 | 《楞严经》为禅宗提供了哪些思想渊源？

《楞严经》中的机锋，对自性本体的思索以及彻底参悟境界的描绘，都对禅的参究有很大的帮助和启发，也影响了禅宗的机趣，形成了禅宗公案，产生了大量禅门诗偈，为中国禅林诗苑增添了丰厚的内涵。

《楞严经》中的七处征心、八还辩见等观点，就是禅宗本心论和开悟论的思想渊源；《楞严经》对本心沦落的思索，是禅宗迷失论的思想渊源；《楞严经》提出转迷成悟的方法，是禅宗开悟论的思想渊源；《楞严经》对悟者生命高华境界的描绘，是禅宗境界论的思想渊源。可以说，楞严的三昧与禅宗思想交相辉映，为中国禅林、中国诗林增添了瑰美的景观。

278 | 《楞严经》有哪些机趣被禅宗吸收？



合掌

如来于大众中，屈五轮指，屈已复开，开已又屈。谓阿难言："汝今何见？"阿难言："我见如来百宝轮掌，众中开合。"《楞严经》中，如来通过开掌合掌的譬喻，向众人指出追逐色尘的错误。

《楞严经》开篇的敷座宴安，透射出般若智慧的光华和机趣，其中的不说之说、触境发机的机趣更为禅宗推崇。另外，经文中机趣盎然、令人应接不暇的风格也被禅宗所接受。

《楞严经》中见性不灭的机趣也深刻影响了禅宗思想。经文中通过开掌合掌的比喻，说明了如来向众人指出追逐色尘的错误。对开掌合掌的机趣，禅林尤为钟爱，并形成诸多公案：比如有老宿见日影透窗，问师："为复窗就日，日就窗？"师曰："长老房中有客，归去好！"这种思想形成了禅宗机锋形式不同，旨趣无二，但都是为了让人认识到色尘的虚妄，体证见性的湛然的风格。

《楞严经》中生动流转的机趣，与后世禅门公案相比，毫不逊色。作为触发禅悟灵感的重要源泉，使得禅门大量公案中流露着楞严三昧的内涵。

279 | 什么是"七处征心"？

传说在楞严会上，阿难接受佛祖问讯心目所在之处，阿难作了七处回答：心在内、心在外、心潜伏在眼根里、心在见暗见明的作用上、心在随所合处、心在中间、心无著，都被佛祖解释透彻，称为七处征心。阿难的错误在于将这个应用的心当做真心，而佛指出这些解释的心只是应用的现象，并非真心自性，只是妄心。清远禅师《因举楞严经七处征心成颂》说明了七处征心的体悟："善逝明知直不邪，要穷妄识是空花。故令庆喜推心目，胜相初观始出家。在内何缘昧肝胃，相知在外又成差。琉璃比眼还同境，闭障开明未有涯。合处随生难定体，根尘兼带转蓬麻。世间一切都无著，水陆空行作翳瑕。七处无归全失措，从兹始得遍河沙。"

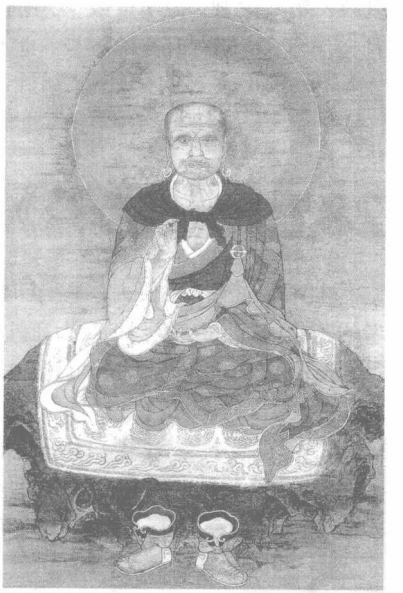
这首诗说明佛七处征心的要旨，佛将阿难的妄心斩尽杀绝，将阿难逼迫到山穷水尽的地步，使他可以回光返照，心意随性舒展，

达到无在无不在的妙净圆明。端师子颂《楞严经》七处征心偈也评价了这段辩论的内涵：七处征心心不遂，懵懂阿难不瞥地。直饶征得见无心，也是泥中洗土块。禅门颂七处征心一般具有大量的机趣，比如“都缘家贼难防备，拨乱乾坤见太平”、“瞿昙忒杀怜儿切，逼得鲇鱼上竹竿”都是赞成这种模式的。

280 | 什么是“八还辨见”？

佛教认为世间各种的变化相，各自恢复到它的本所因处，一共有八种，称为八还。见，指能见到的本性。八还辩见，就是以可以看到的八种可恢复的境界，而辩证能见的性不可以恢复。《楞严经》中说阿难不知“尘有生灭，见无动摇”的道理，如来于是用心、境两种方法帮助他辩其真妄，说明了“所见之境可还，能见之性不可还”的道理，所以就有了八种变化相辩：明还日轮、暗还黑月、通还户牖、壅还墙宇、缘还分别、顽虚还空、郁孛还尘，清明还霁。最后佛祖说“诸可还者，自然非汝。不汝还者，非汝而谁？”禅宗对它的体证主要是“不汝还者，非汝而谁。”禅宗禅师曾经说过：如果修行者对八还辩见缺乏实证功夫，仅仅局限在理性的认知层面，仍是气局狭隘，眼光偏浅，如同跳不出斗的虾米。

在“八还辩见”的最后，佛得出结论说：“见见之时，见非是见。见犹离见，见不能及。”这里所说的前面的“见”，是所见的见，是现象，后面的“见”是能见的见，是明心见性的“见”。“见见之时，见非是见”，就是说如果在眼见的中间，看到能见的自性，但是眼前所见的作用不是能够看到这个自性的。“见犹离见”，离开了肉眼的见才是见性。“见不能及”，不是眼睛能看见的见才是真正明心见性的见。



阿难尊者

十六罗汉 第二尊者 绢画 赵琼 宋代

在寺院中，阿难与迦叶总是侍立在佛祖两边，成为佛祖的协持。迦叶被称为禅宗始祖，其后阿难尊者继承迦叶率领徒众弘扬佛法，被后世尊为“二祖”。《楞严经》中，如来用心、境两种方法帮助他辩其真妄，识得“八还辩见”。

281 | “第二月”是怎样的比喻？

《楞严经》中说：“且汝见我，见精明元。此见虽非妙精明心，如第二月，非是月影。”是指人们由于能见的“精明”，本元才能发挥能见的作用。能见的功能，不是灵妙精明

的真心自性，就像第二个月亮所幻化的光亮不是真月，是假有的作用。“此见妙明，与诸空尘，亦复如是。本是妙明无上菩提净圆真心，妄为色空，及与闻见，如第二月。谁为是月，又谁非月？文殊，但一月真，中间自无是月非月。”这句经文说明，自然界的虚空和物质现象与心性能见的灵妙光明的功能本来就是一体。“如第二月，非体非影。何以故？第二之观，捏所成故”中所说第二个月亮，既不是原有月亮的本身，也不是凭空而来的影子。之所以出现第二个月亮，是由于用手捏住眼睛，造成视线分裂而形成的。《楞严经》指出，第二月不是真实的，迷执的众生犹如翳眼之人误认为有第二月，每每执幻为真。

禅宗对这个问题的认识是通过各种机语使人认识到，由于六根的黏着性，产生了虚幻的第二月。参禅者只有拨落幻象，洞见孤圆朗洁、光吞万象的心月，才能洞明第二月系妄心所生。

282 | 《楞严经》对于生死有何独特观点？

生死从何来，往何去，是一切宗教所思考的基本问题。《楞严经》对生死的看法是：“生死死生，生生死死。如旋火轮，未有休息。



微笑生死的佛陀

石佛头 雕塑
公元6世纪
中国山东青州

佛陀嘴角的微笑有惊人的效果，如同脸庞的湖面中两团喜悦的旋涡。石像将释迦牟尼对生死存亡、起灭无常的生命现象的思考都统一到一种状态：超脱。

阿难，如水成冰，冰还成水。”“返观父母所生之身，犹彼十方虚空之中吹一微尘，若存若亡。如湛巨海，流一浮沤，起灭无从，了然自知，获本妙心，常住不灭。”这就是《楞严经》观察生死现象的态度，将生死看做是宇宙大化的自然现象，是生命现象的随机化生。禅宗的禅僧汲取这种生死观念，在修行中直面死亡时洒脱从容，张扬了修行者独立自由的主体性，显示了俯视鸟瞰的生命意志。于是禅师在这种认识中具有一种雍容娴雅的襟怀，可以突破世俗的生死牢关。用这种洒脱的态度来审视世间万物，就会从世俗的情缠欲缚、黏着胶固的万物关系之中，感受到去来任运、洒脱无拘的平常心。

283 | 《楞严经》对“知见”、“语言”有何认识？

《楞严经》中认为知见是“存在”的陷阱。“存在”的不能被定义，不能被客观地认识是它的第一个特点。禅师们如果只能谈过去的“存在”，也就是已被客观化了的“存在”，而对于真正的“存在”，就不可能使它客观化，也不可能用语言去表述它。“存在”如果被表

述，也就消失了。《楞严经》认为“存在”二字是空的，不真实的，不可捉摸的。

知见是禅师在禅悟思维之外的其他思维方式所常遇到的困境。知见这种被限指、限义、定位、定时的做法，使事物的原真性被疏离，人们接触的不再是原真世界，而是经过语言过滤的符号世界。《楞严经》中认为“知见立知，即无明本；知见无见，斯即涅槃无漏真净。”就是说如果把所知所见的作用，当做是一个可知、能知的东西，那就是无明的根本。如果明白所知所见作用的自性功能，本来是不可见、无形相的，便是无烦恼的清净心。禅师修行中就要用摒弃知见、“知见无见”的直觉思维来修正自己的认识。而语言是知见的直接现实，当语言被破除后，知见本身就会被抛弃。禅师的修行就在于能将人引向清丽朦胧的现量境。这里唯有凭着禅悟直觉，才可以感知自然的律动，彻见宇宙的本真，没有抽象的概念，没有理性的思辨。

284 | 什么是“乌从来黑，鹄从来白”？

《楞严经》指出，彻悟的修行者对“现前种种松直棘曲，皆了元由”，“乌从来黑，鹄从来白。白非洗成，黑非染造，从八万劫，无复改移。令尽此形，亦复如是。”这就是说各种自然现象就是它的原真状态，这原真状态客观存在，本来现成。禅宗就是深刻地了解这个问题，指出在本来现成的境界里，执著思考这个问题是无用的：“天下事物，皆知识到不得者。如眉何以竖，眼何以横，发何以长，须何以短？此等可穷致否？如蛾趋明，转为明烧。日下孤灯，果然失照。”

曾经有人问赵州是否“亲见”过南泉，赵州答：“镇州出大萝卜。”雪窦称赞他的回答是：“镇州出大萝卜，天下衲僧取则。只知自古自今，争辩鹄白乌黑。”禅宗的禅师理解这其中高度浓缩着逻辑与知性，而又超越了逻辑与知性。从此可以明白既然本来现成，禅者就当顺应这一切，抛却理知的桎梏，获得精神生命的绝对自由。《楞严经》中认为就算是在原初的状态中，直曲黑白也只是相对的概念，它们实际上是同中有异，异中有同。所以从相异的角度来说，鹄白乌玄，松直棘曲；从相同的角度来说，也可以说松曲棘直，鹄黑乌白：“未必是松一向直，棘一向曲，鹄便白，乌便玄。洞山道这里也有曲底松，也有直底棘，也有玄底鹄，也有白底乌。”



乌从来黑

寒风中的乌鸦 雷纳特·梅尔格伦 瑞典 世界野外摄影大赛1991年获奖作品

在中国神话中，乌鸦原是与太阳同色的，但是为了帮人类向天神乞讨火种而被责打，它无奈躲到锅灶下才染得一身漆黑。佛家不辩解、执著于乌鸦是黑是白的相对概念，只顺应、洞见到其自然颜色，本来现成。

285 | 《华严经》为禅宗提供了哪些思想渊源?

在所有佛教经典中,《华严经》的体系最为雄阔,气势恢弘。在此基础上形成的华严宗,建构起四法界、十玄无碍、六相圆融等哲学体系,这些思想对禅宗思想、禅悟思维、禅宗机锋公案、禅宗诗歌产生了深刻的影响。其中,禅宗对《华严经》的禅悟内涵、禅悟思维进行了创造性汲取、转换,形成了禅宗的时空圆融境、理事圆融境、事事圆融境、现量直观境,使禅宗思想呈现出和谐、圆满、连续的美感特质,以及圆融谐和、庄严绚丽、烂漫无垠的春色。禅宗在修禅中接受了《华严经》的圆融境,瞩目于世间一切对立、差别和矛盾的消解、统一与和谐,既是禅宗思想的特征之本,也是人类一切审美与艺术创造所孜孜以求的至美境界。

286 | 《华严经》对“空”有怎样的譬喻?

《华严经》的真空观,使人观色非实色,举体是真空;观空非断空,举体是幻色。色即是空,空即是色,色空无碍,空有一如。《华严经》非常赞赏大乘空观思想。经文提倡不执假有,不溺顽空,就可以见性成佛。《华严经》以丰富的象征表达了对空的感受,其中最为常用的譬喻有:

梦幻光影。《华严经》中说“佛观世法如光影”,“知诸法门悉皆如幻,一切众生悉皆如梦,一切如来悉皆如影,一切言语悉皆如响,一切诸法悉皆如化。”

音声谷响。《华严经》中说“观声缘起如谷响,是故得成此光明。”“解了一切世,种种诸音声。了知音声性,常乐寂静地。明解诸世间,一切悉如响。犹如语言道,宣明种种法。众生乐染著,虚妄之音声。如彼音声相,世间亦如是。”

阳焰泡沫。《华严经》中说“诸有如梦如阳焰,亦如浮云水中月。”“如有见阳焰,想之以为水。驰逐不得饮,展转更增渴。……观色如聚沫,受如水上泡。想如热时焰,诸行如芭蕉。心识犹如幻,示现种种事。”

画图彩色。《华严经》中说“心如工画师,画种种五阴。一切世界中,无法而不造。”“心如工画师,能画诸世间。五蕴悉从生,无法而不造。”

从以上论述可以看出,《华严经》的想象力丰富,这些精辟的譬喻表达了对空的直观体证。

287 | 怎样才能离绝相对念?

《华严经》式的禅定智慧就是绝言离相的大乘空观,要求修行者诸相皆空,不二法门,远离分别。《华严经》理论的重点就是对形相的破除和对言语的扬弃。经文中认为获

得了佛智的人，就要远离幻相，“一切诸如来，远离于众相。”通过对十二因缘的深切感悟，《华严经》形象地描绘了生死轮回的因果链。为了脱离轮回束缚，经文反复强调要不生分别心，离绝相对念。

首先，修行者要离绝相对念。要求离绝一多之类的世俗常情的相对观念：“寂然不动离边想，是名善入如来智。”“普见于诸法，二边皆舍离。”“不动离二边，此是如来智。……不生分别心，是念佛菩提。……无有一与多，是名随佛教。”

其次，要离绝假托解缚之类的学佛初阶的相对观念。“有诤说生死，无诤即涅槃。生死及涅槃，一俱不可得。若逐假名字，取著此二法。此人不如实，不知圣妙道。”“法性本寂无诸相，犹如虚空不分别。超诸取著绝言道，真实平等常清净。若能通达诸法性，于有于无心不动。”如果提倡到达圣境，就会坠入解脱深坑，陷入新的执著。

最后，修行者要离绝不二之类的学佛进阶的相对观念。“诸法寂灭非寂灭，远离此二分别心。知诸分别是世见，入于正位分别尽。”第一层面的不二法门是世智的不二法门，第二层面的不二法门是教内的不二法门，只有第三层面的不二法门才是禅意的不二法门：“有无元不二，有二翻成病。若存不二心，暗却本来镜。”

288 | 为什么“体妄即真，众生是佛”？

《华严经》把所有的佛法都视为法身佛的体现，所以世界上充满清净法身，一切众生都是清净佛智的体现，所有的众生都具有如来的智慧。“无一众生，而不具如来智慧，但以妄想颠倒执著，而不证得。若离妄想，一切智、自然智、无碍智则得现前。”众生都具有如来智慧，却又显现杂染的身体，受轮回的苦楚，这是迷妄执著的结果。只要离弃迷妄反向思维，彻悟自身中的如来智慧，就会与佛无异。所以说“依妄为众生，离妄则为佛”，将佛性看做是本明纯净、毫无杂染的清净至善的圆明体，是华严宗佛教学说的特点所在。华严宗认为一切凡圣各种佛法、有情与无情，都是清净佛智、如来藏自心的体现，这就是“净心缘起”说。

所以《大华严经略策》中说：“迷真起妄，假号众生；体妄即真，故称为佛。”



十二因缘流程图

佛教认为，世界并非由神所创造，而只是在一定条件下自然生成的。缘起论是佛教世界观的核心理论，这表明佛教是无神论的，这是佛教不同于其他宗教的最特别之处。

289 | 什么是“十玄缘起”？

“十玄门”全称为“十玄缘起无碍法门”。“十”是无尽的意思，它的宗旨是表示法界中事事无碍法界的相，明白了这个意思，就可以进入《华严经》的玄海，所以称为“玄门”；又由于这十门相互为缘而起，所以称为“缘起”。十门相即相入，互为作用，互不相碍。

华严宗以“十玄无碍”与“六相圆融”为根本教义，并称十玄六相，二者会通而构成法界缘起的中心内容。“其华严宗理论的展开，先定四法界层层说明，达到华严最高境界的‘事事无碍法界’，然后把这种境界彻底分析，是为‘十玄’，最后加以综合起来，建筑华严世界，此则‘六相’。”《华严宗纲要》中说：“事事无碍论是华严法界观的究竟论。十玄门是说明了这个现象圆融的德用的法门。”《华严经》着重阐发众生皆可成佛的义理，形容佛法的最高境界就像珠光交相辉映，彼此互摄，重叠无穷，类似帝释天宫殿中的水帘，也叫“帝网”，于是“帝网”成为华严十玄最著名的譬喻。

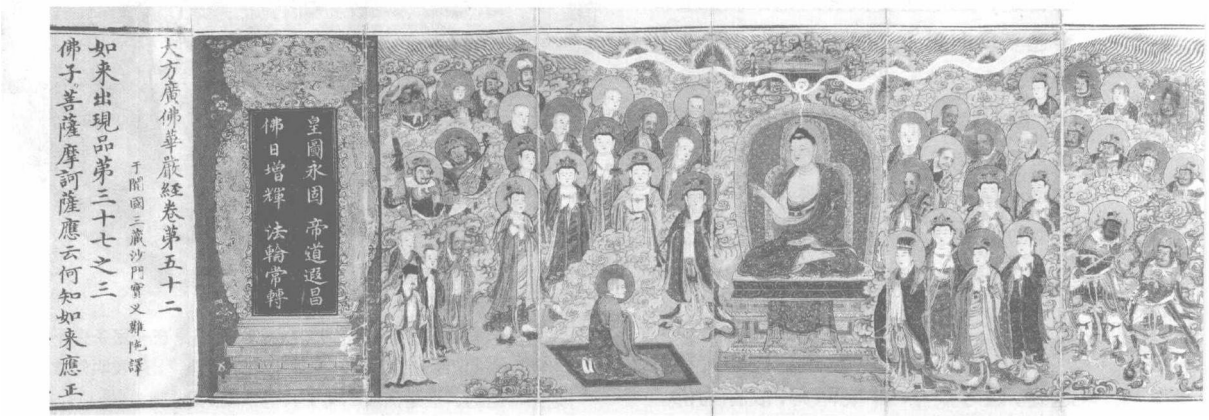
十玄门思想是《华严经》的思维成果。华严宗的门人继承了这种形式，用“十”来论述佛教的教义和各种问题，于是“十”便成了华严宗立数的准则：“所以说十者，欲应圆数显无尽故。”华严宗门人认为十是圆满之数，能显示“重重无尽”的奥义。

290 | “六相”圆融说的主要观点是什么？

在华严宗中十玄、六相共同构成了它的根本教义，诠释无尽缘起的是十玄无碍，而进一步论证十玄无碍者是六相圆融。六相说从总别、同异、成坏三组相状的范畴，阐

《华严经》卷首

《华严经》以“十玄无碍”与“六相圆融”为根本教义，要求人们从总别、同异、成坏三个方面认识事物的圆融状态，具有一定的辩证统一思想。



明全体与部分、同一与差异、生成与坏灭的无尽缘起关系，论述现象的构成及现象与现象的关系。

所谓六相，就是指总、别、同、异、成、坏六种相。具体说，就是事物的全体是总相，事物的各部分是别相。事物及其各部分都由原因和条件和合而起是同相，各部分各自独立是异相。各部分和合成此事物，则此事物是成相，各部分若不和合而只是各部分，则此事物为坏相。华严宗认为万物都具足六种相，“总相”和“别相”是不可分离的整体与部分的关系。

“六相圆融”说要求人们从总别、同异、成坏三方面看待一切事物，认识到每一事物都处于总别相即、同异相即、成坏相即的圆融状态。

所以说，“六相圆融”兼容思辨与直观的思维方法，是一种最富架构而兼具各种思想方法论的思维体系。

291 | 《华严经》有哪些时空的圆融观念?

《华严经》的禅悟特质是大乘空观、不二法门、离言绝相，在这个基础上，华严宗建构起性起缘起、四法界、十玄无碍、六相圆融的学说。大乘空观将事物看做没有自性的诸法，由于没有自性，故相就是相入，性空缘起；不二法门消解一切对立，使诸种对待达到谐和统一，可以达到十玄无碍，六相圆融；离言绝相将人逼迫到言语道断、心行处灭的现量境界。而所有这一切的感悟指向都是现象圆融。

华严四法界的极致是现象圆融，而在所有现象中，最有代表性的是时间与空间。所以《华严经》中强调了时间和空间的圆融观念。在时间的圆融互摄中，传统时间观念中的过去、现在、未来的对峙都被抛开。华严宗认为只需要知道时间的长短互摄、空间的广狭互容，在此基础上更进一步，便是时间与空间的互融互摄。时间上没有过去、现在、未来，空间上没有彼此差距，“无边刹境，自他不隔于毫端；十世古今，始终不离于当念”是对华严时空圆融互摄的典型描述。

292 | 《法华经》为禅宗提供了哪些思想渊源?

《法华经》警世形象，非常富有哲理性与文学性，对禅宗思想、禅悟思维、禅宗诗歌产生了巨大的影响。禅宗充分汲取《法华经》精华，并对之进行创造性的转换，产生了各种机锋公案、吟咏，使《法华经》与禅韵诗情交相辉映。

可以说《法华经》深受禅宗推崇，对禅宗思想产生了广泛而深远的影响。《法华经》以大乘佛教般若理论为基础，集大乘思想之大成，所以禅宗的思想也必然要接受它的熏陶。“诸法寂灭相”的超越思想、“是法住法位”的现量境界、“资生产业等皆顺正法”的顺世思想，被禅宗用作境界论的内证境、现量境、日用境的表征。当然，禅宗也对这本经书进行了创造性的阐释与转换，从而使《法华经》慧光在禅宗思想中炯炯显现，使得禅宗思想融会了大乘妙理，表露着《法华经》意象，表征着禅宗修禅者独特的生命体验。

293 《法华经》中有哪七个著名的譬喻?

佛教中的《法华经》是一部伟大的佛经，其中最精彩的思想莫过它的七个比喻。说的是佛陀为了教导众生，运用了七个譬喻来说明深奥的大乘教义。

火宅喻，出自譬喻品。说的是长者为救孩子，用条件诱导他们出火宅的故事。这个故事中的火，比喻五浊、八苦等；宅，比喻三界。长者比喻佛陀，以种种方便来引导众生出离火宅。

穷子喻，出自信解品。是讲长者找回丢失的孩子，并教导他认识自己家人的故事。这里穷子比喻二乘人犹如贫穷之子，缺乏衣食之资以活身命；长者比喻佛陀，以大乘智，即以佛道化度声闻，令回小向大。

药草喻，出自药草喻品。药草，比喻三乘人的根性。草有小草、中草、大草三种，依次比喻天人、声闻缘觉、藏教菩萨。比喻三乘人根器虽有高下的分别，若蒙如来法雨润泽，则能成大医王，普度群生。

化城喻，出自化城喻品。这个典故与望梅止渴类似，在人半途疲惫时幻化出一座城池以让他可以坚持下去。比喻二乘人初闻大教，中即忘失，而流转生死；所以佛要先断见思烦恼，暂证真空，而后至于看清究竟的宝处。

衣珠喻，出自五百弟子授记品。比喻二乘人曾拥有大乘种，但是被无明所覆，没有能觉了，后由如来方便开示，可以明白大乘的利乐无穷。

髻珠喻，又作顶珠喻，出自安乐行品。是说转轮圣王战争胜利后，赠与众臣金银、琉璃、象马车乘，但头顶上的明珠不作赏物。这里轮王比喻如来；髻比喻二乘权教；珠比喻一乘实理。



法华经变之化城喻品

甘肃敦煌莫高窟217窟南壁盛唐

这幅壁画讲述一行人前往宝池取经，但山高路远，艰难险阻，在众人畏难退缩、想中途折回时，导师以神通之力化出一城池（右下角），让众人入城休息后继续前行，待众人上路后导师随即又隐去化城。

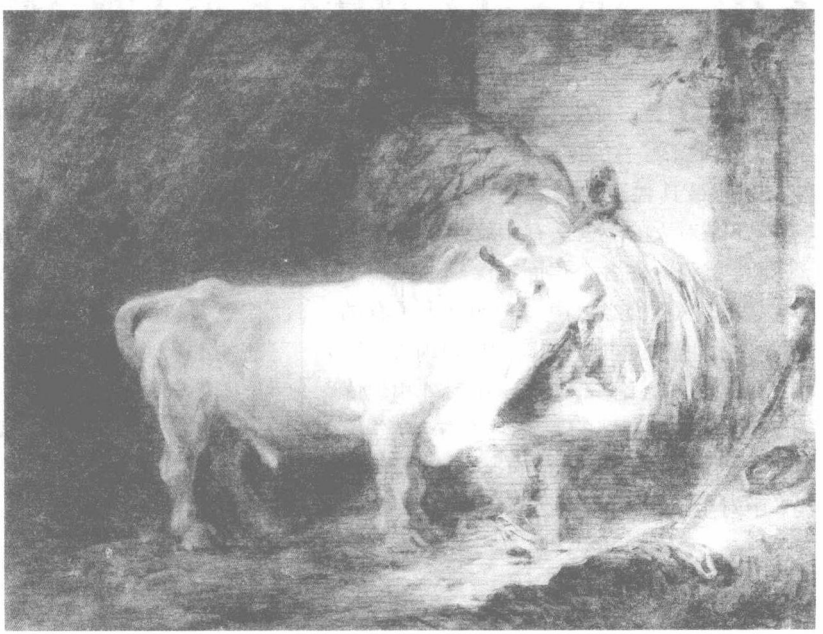
医子喻，出自如来寿量品。故事说的是一位医师的孩子中毒，意识不清不肯服用解药，医师以死后无人照顾劝诫孩子。这里的医师，比喻如来；孩子比喻三乘人。此喻三乘人信受权教，不得正道，如来设各种方便，让他们服用大乘法药，速除苦恼。

294 “白牛”比喻什么？

《法华经》的意象意义多元，比如“白牛”喻，既可象征人类的本原心性，也是象征调心后所达到的境界。禅宗往往对《法华经》进行创造性的富有禅意的转换。比如《法华经·譬喻品》中说长者的孩子从燃烧的宅舍中逃出，看见屋外露地的白牛车。“露地”是指门外的空地，经文中暗示平安无事的场所，“白牛”指清净的牛。经文中“白牛”譬喻一乘教法，禅宗借“白牛”象征无丝毫烦恼污染的清净心，以“白牛车”象征心性纯真活泼的机用。

另外，比喻“皮肤脱落”是借用《涅槃经》的成句，表示脱落烦恼之心而彰显本原心性，发挥其活泼的机用。禅宗修行用功的方向是将心性调和得像露地白牛一样，强调修行不可住于空明之境，否则就会重新生起“头角”，“问：‘一色无变异，唤作灵地白牛，还端的也无？’师曰：‘头角生也！’”因此禅师往往以截舌之句破除学人对“白牛”的执著，警醒学人“不居无理位，岂坐白牛车。”

所以，禅者生活的意义所在就是要理解，“白牛”是要进入农庄、人世，为芸芸众生担荷起众生的辛勤，做出无怨无悔的贡献。



白牛

白牛 让·奥诺雷·弗拉贡纳尔 油画 1732—1806年

东西方宗教、神话中，常以白牛为圣洁的祭祀物，都是因为白牛代表了纯洁原始的洁净。佛教中的“白牛”，既可象征人类本原的、无烦恼污染的清净心，也象征明悟本心后所能达到的一种洁净的境界。无论先天而“白”，还是后天调整心态后的“白”，都代表了人们追求清净纯洁的愿望。

295 |《圆觉经》为禅宗提供了哪些思想渊源?

《圆觉经》这本经书宣说“圆觉流出一切清净真如、菩提、涅槃及波罗蜜”、“一切众生种种幻化皆生如来圆觉妙心”，符合华严宗圆摄一切诸法、直显本来成佛的圆教旨趣。

《圆觉经》在禅门享有盛誉，与宗密的大力弘传密切相关。宗密说“禅遇南宗，教逢圆觉。一言之下，心地开通。一轴之中，义天朗耀。”《圆觉经》能在禅门中广泛传习的深层原因，是因为它处处与禅法相合的修行途径。《圆觉经》以其大乘了义，深刻地影响了禅宗思想、禅悟思维。

禅宗特别赞成《圆觉经》的本心论从真心本体的角度，强调圆觉妙心超越一切对立的观点。对《圆觉经》的迷人四方易处观、六尘缘影观，禅宗也有透彻之悟。《圆觉经》的磨镜空观、不二法门、层层遣除、顿悟成佛的开悟论，对禅宗影响也是特别突出的。

另外，禅宗汲取圆觉境界的圆融精神，体证事事交涉无碍、世法出世法等一切对立圆融不二的生命情境；汲取圆觉境界在尘出尘的生命体验，使觉悟的净莲绽放在污浊的烦恼之中；汲取圆觉境界脱落身心精神，表现出傲兀宇宙之精神气度，对自然物象作现量感知，过随缘适意的禅居生活；汲取圆觉境界身心安居平等性智精髓，体证到不论身居何处本体如如不动，不论动静如何皆是禁足安居。

296 |《涅槃经》为禅宗提供了哪些思想渊源?

中国禅宗思想的两大重要源头是般若思想和涅槃思想。在禅宗的理论需求中，涅槃学正是侧重于妙有的理论。《涅槃经》是阐释妙有思想最具代表性的一部经典，由于此“有”不是对立的现象之有，故称“妙有”。

《涅槃经》在各个层面都深刻地影响了禅宗思想。《涅槃经》中“一切众生悉有佛性”、“一阐提人亦能成佛”的思想内容，影响了禅宗的本心论；《涅槃经》中对外相烦恼的譬喻、对自性沉迷的譬喻、“本有今无”偈要旨等内容，影响了禅宗的迷失论；《涅槃经》中对生死无常的譬喻、圆融通达的语言观、应病与药的对治门、超越对立的不二门的内容，影响了禅宗的开悟论；《涅槃经》超越无常的涅槃妙有、不即不离的处世禅机、小大一如的空间意识、一切现成的现量境界，影响了禅宗的境界论。禅悟思维、禅门机锋公案也都具有《涅槃经》思想的慧光。禅宗以其超拔卓越的领悟力，在对《涅槃经》思想的继承时处处表现了宗门特色，禅宗运用金刚般若，随说随扫。这些渊源都使得禅宗对《涅槃经》的继承，成为具有独特感悟的创造性的继承。

第四章

禅宗经典

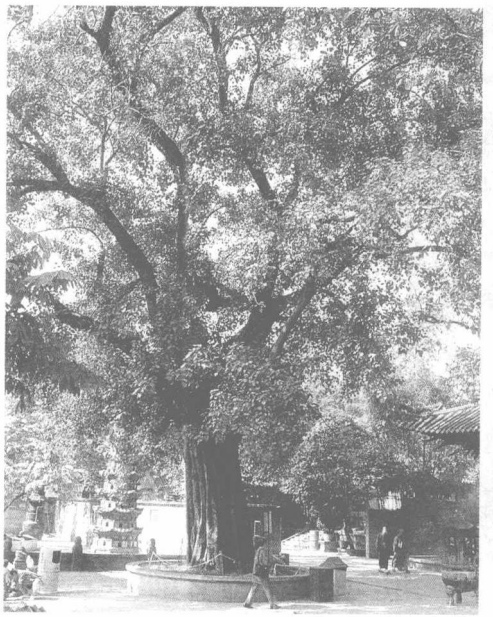


297 |《坛经》是怎样一部佛家经典?

禅宗是中国佛教史上最重要的一个宗派，而《坛经》也可以说是禅宗最重要的一部经典。《坛经》思想深邃而文字浅白，在禅宗发展中是一部奠基之作，对唐代以来中国佛教的发展有着极为重要的影响。现在通行的说法《坛经》是禅宗六祖慧能的弟子所作，又称《六祖坛经》，其中把中国传统与佛教教义结合起来，创立了纯粹的中国禅宗。这种以心传心和顿悟的传道、得道方式非常适合中国，不但影响了知识分子，还包括劳动人民。

《坛经》的内容中主要是六祖慧能的思想，现在的学者和佛教信徒普遍承认六祖慧能是禅宗真正意义上的开山祖师，是禅宗的源头。在内容表达上，《坛经》内容丰富、生动、精深而质朴，对唐代的各宗派都有涉及。在记录形式上，《坛经》是语录体，文字简明易读，不像后来禅宗的一般公案晦涩艰深，让接触的学人无从下手。1976年日本影印了《六祖坛经诸本集成》，汇集各种版本《坛经》十一种。

298 |《坛经》一书因何而得名?



广州光孝寺菩提树

据传此树由梁代梵僧从印度引植而来，并立碑预言六祖慧能在此树下受戒弘法。慧能果在此受戒，并光大禅宗。目前此树仍枝繁叶茂、生机勃勃。

《坛经》之所以名为《坛经》是由六祖讲法的戒坛而起的。“坛”，在中国古代指土筑的高台，用于祭祀或重大的典礼如会盟等事项；而佛教所讲的坛，一般指佛教法事活动中特别建造的安置佛、菩萨像的场所，在汉传佛教中僧人受具足戒的地方称戒坛。传说六祖慧能是在广州光孝寺受的戒，受戒之处有个戒坛，传说为北天竺僧求那跋陀罗在法性寺所建造，并预言后当有肉身菩萨于此寺受戒。

六祖慧能在五祖那里得法后回到广东，隐居了15年才到光孝寺。当时印宗法师是该寺的方丈，请六祖到寺中说法，但六祖当时还是行者而不是比丘，所以印宗法师就给六祖剃发、授戒，受了比丘戒后，六祖就在戒坛上开始说法。后来慧能在这个戒坛旁的菩提树下首开了“东山法门”。于是他的弟子们为纪念这一盛事，把慧能说法的记录称为《坛经》。

299 《坛经》演化出多少个版本?

传说《坛经》在编撰初期是手抄本，没有刻版发行。最初的抄本与后来历代的刻版有许多不同之处。

现在流行的《坛经》主要有五种版本：第一个就是六祖弟子法海记录的原本，又称为敦煌手抄法海本。不分品目，题作“《南宗顿教最上大乘摩诃般若波罗蜜经六祖慧能大师于韶州大梵寺施法坛经》一卷，兼受无相戒弘法弟子法海集记”，经尾题为“《南宗顿教最上大乘坛经法》一卷”，一般以这个版本最古。后称此本为敦煌本。但唐末以来，在世上没有得到流传。第二个是唐代慧昕和尚传下来的，称为慧昕本。书前有慧昕序，是根据繁本《坛经》删定而成。后传入日本，还有金山天宁寺本及大乘寺本，题作《韶州曹溪山六祖大师坛经》，卷数品门均同，文字稍异，书前无慧昕序，有北宋政和六年（1116年）比丘存中的序文。慧昕本比较法海本在内容、字句、数量上就有了一些出入。第三个是宋代版本，是杭州灵隐寺的名僧契嵩传出的一个本子，契嵩本的内容就更多一些，与法海本的出入也更大一些。第四个是元代版本，是广州光孝寺的宗宝和尚传出的一个本子，内容最多，比法海本多了一倍。宗宝本由于文字畅美，境界通达，比前面的几个本子都好，成为《坛经》唯一的流行本。最后一个版本是明南藏本。前有宋契嵩撰《六祖大师法宝坛经赞》。题下有“风幡报恩光孝禅寺住持嗣祖比丘宗宝编；僧录司右阐教兼钟山灵谷禅寺住持净戒重校”，不分品、卷。



《坛经》的不同版本

《坛经》是六祖慧能在韶州大梵寺所讲的语录合集，是禅宗的重要经典，也是唯一以“经”命名的中国人所著的佛教典籍。

300 《坛经》对中国佛教的发展有怎样重要的影响?

《坛经》是禅宗的奠基之作，对唐代以来中国佛教的发展有极为重要的影响。在中国佛教史上唯独只有慧能的语录体著作《坛经》被特殊地称做“经”，敢与佛说争高低。这正表明了《坛经》在中国佛教史上特殊的地位，也说明了《坛经》内容的非比寻常。

具体地说，《坛经》对中国佛教的影响有三点。

首先，《坛经》的问世标志着真正意义的中国禅宗的形成。这代表了《坛经》在中国佛教历史上无可争议的地位。

其次，《坛经》以其独特的语录形式，建立了完全属于慧能自己的佛学体系。虽然这一体系并没有离开大乘佛教，但却打破了印度佛教“佛说”的绝对权威，在中国佛教徒的心目中确立了可以取代的中国禅宗“佛说”，或者与“佛说”相提并论的中国佛教权威。

最后，《坛经》集合了慧能与弟子的思想结晶，内容简洁易懂，成为一部内容完整的佛教经典，为后世学习佛教提供了方便。

301 | 《坛经》的特别之处体现在哪里?

《坛经》的特别之处,就是它在中国佛教史上的地位与其佛教经典内容上的特点。

《坛经》的特别之处首先在于它从不同的角度,完整系统地阐述了慧能独创性的佛教学说,这一学说构成了现在所说的中国禅宗的理论体系。使《坛经》成为中国僧人著述中唯一被称做“经”的划时代作品。

《坛经》的特别之处在内容上体现为慧能所创立的独特的中国禅宗思想。《坛经》中阐述了慧能独创性的禅宗学说,他的“自性般若”的思想、定慧不二的思想、“无念为宗,无相为体,无住为本”的思想、“坐禅原不著心,亦不著净,亦不言不动”的思想、“无相戒”思想等,都开辟了中国禅宗的思想渊源。

《坛经》的写作方式也是它一个特别之处,独特的语录体形式,文字上的简明易读,这在当时的佛经都是通译印度版本的情况下,为禅宗思想的发展提供了方便。

302 | 胡适为什么对《坛经》的真实性提出质疑?

20世纪初的敦煌文献考古重大发现,使人们对《坛经》的真实性产生了质疑。产生了《坛经》的作者与叙述的思想到底是不是慧能的说法,有些学者提出《坛经》是不是后人所编的问题。其中最早提出《坛经》的真实性问题的是胡适。

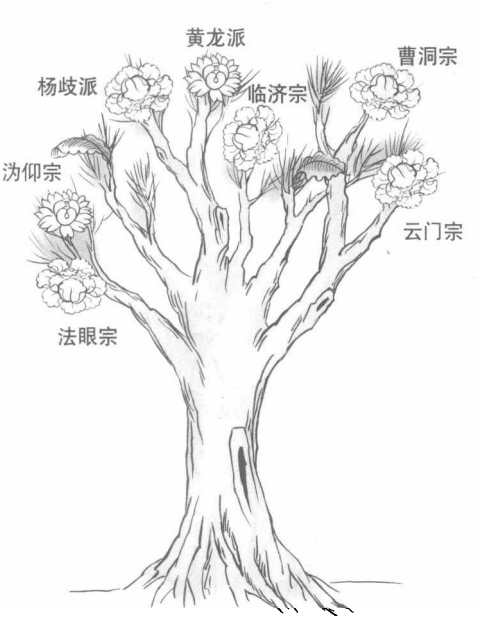
在20世纪20年代末30年代初,胡适发表了好几篇文章,认为《坛经》的作者不是慧能,而是慧能的学生神会等人编出来的。胡适的根据有很多,其中有三个根据是很重要的:首先,根据古籍记载,在公元八百多年左右,有个叫韦处厚的人给一个死去的禅师写了个叫做《大义禅师墓志铭》的碑文,说神会的学生和他的传承弟子“竟成檀经传宗”;他认为,这句话说明《坛经》是由神会撰写的,目的是用来做传宗凭证的一个东西。第二,在新考古发掘的敦煌文书中发现了很多以往失传的神会的生平资料,在里边神会讲的很多佛法和《坛经》是一样的,可以间接证明《坛经》是神会编的。第三,从历史上看,神会主动发起了与北宗辩论,争取禅宗正统的南派地位的斗争,是他使禅宗真正在中国取得绝对优势。所以神会编写《坛经》的目的应该主要是确立一个死去的权威,让他坚持的南宗可以树立地位。

303 | 《坛经》广泛流传的原因是什么?

《坛经》广泛流传的原因有两个:首先在历史原因上,慧能去世后,他的弟子神会北上为南宗争法统,使慧能禅的传播范围不断扩大,《坛经》也随之而流布到中国广大地区。其弟子到各地去传播南宗禅法。在传法过程中,慧能南宗很快就形成了神会系、南

岳系和青原系等不同的禅系。晚唐至五代，慧能南宗经南岳系和青原系更进一步分化成五家，宋代时，临济宗中又分出黄龙、杨歧二派，是为“五家七宗”。五家七宗遍布大江南北，在全国形成巨大规模。虽然各禅系在各自的发展过程中，都逐渐形成了自己独特的禅风和传法谱系，但他们以《坛经》为传法的主要依据则是基本一致的。元代禅师德异说：“一门深入，五派同源，历遍炉锤，规模广大，原其五家纲要，尽出《坛经》。”

其次，《坛经》在内容上丰富、生动、精深而质朴，易于理解接受。这本经书的思想被普通人接受还在于它反对迷信，崇尚人本身的智慧，提倡人的价值。慧能认为“佛”和“菩萨”不过是对一个人高尚品德的断语，是一种修行方式的代表。每个人都有无限发展的可能性，人人都有佛性，“凡夫即佛”，“自性迷即是众生”，“自性觉则是佛”，“一念迷是凡夫”，“一念悟则是佛”，这一观点使得禅宗的思想接近普通人，更利于流传。



《坛经》的五叶七花

《坛经》以其丰富的内涵、深刻的佛理、独特的悟道方式，赢得了无数人的喜爱，慧能大师的历代传人从不同角度继承、发展《坛经》的思想，形成了“五叶七花”的局面。

304 | 《坛经》对于各大宗派有哪些比较和分析？

在禅宗创立时期，大乘八大派有天台宗、三论宗、唯识宗、华严宗、禅宗、律宗、净土宗和密宗。《坛经》中理解当时三论、唯识、律宗和密宗这几派的印度文化气息比较显著，而天台、华严、禅宗则中国文化的气息就重得多。《坛经》对这些讲经释论的宗派观点，认为他们说的是空头理论，听起来头头是道，但具体个人却往往在戒定慧上功行不够，教理愈演愈繁，学习者个人的体验证悟并没有多少。针对这种状况，《坛经》就特别强调修行的实践，并在其中了生脱死，当下解脱，顿悟成佛。慧能认为天台宗，以“一念三千”说明实相；以“空、假、中”、“三谛圆润”来阐明止观；更以“五时八教”对释迦一代时教作全面的判解，实为天台宗之精华与特点，所以禅宗可以接受它的思想。慧能谈净土，并没有反对净土，只不过是把净土纳入禅宗的认识上来讲。六祖讲戒定慧，都是纳入了禅宗的认识，以戒定慧言，教下各宗都是先戒次定次慧。当然，《坛经》中对唯识宗认为众生不能全部成佛的思想是不认可的，慧能的思想根源就是众生平等，人人可以成佛。另外，《坛经》对华严宗、律宗、净土宗的佛法也并不排斥，而是部分接受并有所发展的。

305 《坛经》的主要内容是什么?

《坛经》的主要内容是记载慧能一生得法传宗的事迹和启导门徒的言教，其中的内容非常丰富，文字通俗，是研究禅宗思想渊源的重要依据。由于历代辗转，版本较多，内容也详略不同。流通较广的版本列举的品目为自序、般若、决疑、定慧、妙行、忏悔、机缘、顿渐、护法、付嘱十品。其中心思想是“见性成佛”，即所谓“唯传见性法，出世破邪宗。”



禅宗强调见性的实践修行

每日机械地读经诵经是不可能成佛的，所以撕书代表对经文过度崇拜的破除。如果不知道心，纵使看尽佛经，也是没有用的。能看清楚本心，即是有了稳健的佛心。这种意旨对当时的佛教界来说，无疑是惊天动地的一种宣言。

从思想内容上来看，《坛经》抛弃了成佛路上的种种外在障碍，认为要想成佛，唯一需要做的就是修心。“清净心即是佛心”、“但心清净，即是西方”，佛和净土都只是一种心境，不能外求。在《坛经》中，普通人和佛的距离被大大拉近。每个人的自性里都有佛性，在这一点上，凡人与佛是完全平等的。成佛也就是观照自心，发现自己心性中的佛性。《坛经》还发挥唯心净土思想。认为“东方人造罪念佛求生西方，西方人造罪念佛求生何国？凡愚不了自性，不识身中净土，愿东愿西，悟人在处一般。”“若欲修行，在家亦得，不由在寺。在家能行，如东方人心善；在寺不修，如西方人心恶。”

306 胡适对《坛经》作者提出过哪些质疑?

在禅宗历史上，《坛经》称《六祖坛经》，其作者为六祖慧能，这一向不是个问题。但敦煌本《坛经》等禅宗史料被发现后，胡适对此提出了质疑，并提出了《坛经》是神会或神会一系所作的观点，起因是胡适于民国十九年（1930年）先后发表“菏泽大师神会传”、“坛经考之一——跋曹溪大师别传”，主张坛经之作者非六祖慧能，而系其弟子神会。此说大违传统之观点——坛经乃六祖所说、法海所记，遂引起钱穆、杨鸿飞两派之论战。

胡适的主要论据为：一是因为敦煌本有此前版本没有的一部分内容，其中慧能言“吾灭后二十余年，邪法撩乱，惑我宗旨，有人出来，不惜身命，定佛教是非，竖立宗旨，即是吾正法”的记载，胡适认为此条写于慧能入灭多年后。二是韦处厚兴福寺大义禅师碑铭谓：

“洛者曰会，得总持之印，独曜莹珠，习徒迷真，橘枳变体，竟成《坛经》传宗，优劣详矣！”《坛经》既为神会门下“习徒”所作，此书当必出神会一系。三是敦煌本《坛经》与神会之作品“神会语录”，多所雷同，如两书皆宗重《金刚经》。对“无念”皆有相同解说。

对此，胡适举出了“定慧等”、“坐禅”、“辟当时的禅学”、“论《金刚经》”和“无念”等例证来加以说明。胡适的结论是：“《坛经》的作者……这是我们的神会。在中国佛教史上，没有第二个人有这样伟大的功勋，永久的影响。”

307 《坛经》中有哪些著名的公案？

《坛经》中公案为慧能禅师勘验参禅者之悟性而做的问答。《坛经》，乃至整个禅宗的大意，可以说都含摄在六祖的几句开示中：“善知识，菩提自性，本来清净，但用此心，直了成佛。”《坛经》中记述了很多的公案，我们简单介绍一下几个著名的公案。

《本来无一物》之公案。此公案为禅宗第一公案，我们会再次提到它，其中最著名的就是那首《无相偈》：菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃？

《风动幡动心动》之公案。慧能禅师一日到广州法相寺去听印宗法师讲《涅槃经》。正好碰到两个僧人争论不休。原来是刚才一阵风吹过，寺庙上悬挂的幡也随之飘动。一个僧人说：“是风在动。”另一个僧人说：“是幡在动。”慧能听了以后从容地走出来说：“不是风动，不是幡动，仁者心动。”于是，“一众骇然”。

《初问乡籍》之公案。慧能初见五祖弘忍，弘忍问他是哪里人，来求什么。他说是岭南新州百姓，来求作佛。弘忍说：“汝是岭南人，又是葛獠，若为（如何）堪作佛！”他说：“人虽有南北，佛性本无南北。葛獠身与和尚不同，佛性有何差别？”五祖心惊而不便表示，就让他去劳动（住寺照例要劳动，不是处罚），到碓房舂米。



“公案”的由来

十六罗汉之第四尊者 绢本设色 宋代 日本清凉寺藏

“公案”是在师徒间传禅授教过程中产生的。图中所绘十六罗汉之第四尊者苏频陀正伏案读经，旁边一小徒正在添香，气氛安逸恬然，“公案”即出于此。

308 《坛经》中的“不二法门”指什么?

不二法门是出自《维摩经·入不二法门品》:“如我意者,于一切法无言无说,无示无识,离诸问答,是为入不二法门。”不二指不是两极端,法门即入道的门径,意为直接入道,不可言传的法门。

《坛经》中认为真正见了性,就入了不二法门,这样的境界不但邪见不要,正见也不要。慧能时期的禅宗讲明心见性;一切万法不离自性,戒也是自性,定也是自性,慧也是自性;世间是自性,出世间也是自性。把一切法的界限打破,明明白白指出自性来的,是从禅宗开始,佛教其他各宗各派都没有做到这一点。这一点,就是《坛经》中不二法门的精义,而且《坛经》认为佛就在修行者自己身上,就在修行者的自性之中,不需要别处去找。

《坛经》中记叙的禅宗的见性、开悟等等,都可以说是对不二法门的领悟。佛法是不二法门,有两样法就不是佛法,“唯此一真实,余二皆非真。”

309 《坛经》中的“此岸”、“彼岸”分别指什么?

《坛经》中六祖说:“何名波罗蜜?此是西国语,唐言到彼岸。解义离生灭。著境生灭起,如水有波浪,即名于此岸。离境无生灭,如水常通流,即名为彼岸,故号波罗蜜。”这里的“波罗蜜”是印度佛语发音,翻译成中国话说就是到彼岸,意思是解脱、脱离了生死。既然此岸是生灭,而彼岸就应该是不生不灭。

六祖这段话的意思是说:“著境生灭起。”你执著在境上,如同一个短暂的波浪一样,一定会哀叹普通人生的无常。“离境无生灭”,修行者如果放下了这些,不执著一般世上的是是非非、利害得失,打破各种烦恼,那就是“如水常通流,即名为彼岸。”六祖的意思不是要你去寻找彼岸,而是要修行者知道此岸就是彼岸,不是离开了此岸而别有什么彼岸。六祖在《坛经》里以水的波浪喻生灭,也就是用水的变化来开人的智慧。

310 《坛经》提到的“世间”与“出世间”是否为两个隔绝的空间?

《坛经》提到的“世间”与“出世间”并不是两个隔绝的空间。《坛经》中六祖说:“佛法在世间,不离世间觉。离世觅菩提,恰如求兔角。”他的意思是说佛法就在修行者的妄想烦恼之中,是离不开修行者在世间烦恼中的觉悟,修行者觉悟到世间如幻如化,必然是在世间才能觉悟到,觉悟与世间是不能相离的,没有世间,你是无法求到觉悟的。

《坛经》中六祖还说:“正见名出世,邪见名世间。”他这里的意思是说出世不是躲

在山上，不食人间烟火，就可以进入圣境，而是要有正见，就是有真正的见地，参悟到这个道理，修行者当下就出世了。如果见地不正，甚至还有邪知邪见，不论你修什么法，也不论你躲在哪儿修，都是没有出离世间，所以世间、出世间的差别，就在于你见地上的邪、正，千万不要以为另有一个世界可供你出离。

311 | “凡夫即佛，烦恼即菩提”一句怎样解释？

《坛经 · 般若品第二》说：“善知识，凡夫即佛，烦恼即菩提。前念迷即凡夫；后念悟即佛。前念著境，即烦恼；后念离境，即菩提。善知识，摩诃般若波罗蜜，最尊最上最第一，无住无往亦无来，三世诸佛从中出。”这段话的意思就是如果修行者善于发现知识，凡夫俗子就是佛，而修行者的烦恼就是菩提佛法。前一念因为修行者迷惑，就是一个凡夫俗子；后一念参悟透彻了，就可以成为佛。前一种念著境就是烦恼，后一种念离境就是看到菩提佛法了。

六祖的意思很清楚，就是说“二”是你自己，“不二”也是修行者自己，烦恼是修行者自己，菩提还是修行者自己。凡世间的一切都修行者自己本来具备的，不是外来的，修行者没必要去分什么主观、客观、善恶、是非。这样，修行者就不会陷在相对之中出不来，这就是般若行。如果修行者这样坚持下去，烦恼自然会一天天轻，智慧也就自然会一天天增长。修行者真正心中般若体现出来，就会做到“念念不愚”了。



烦恼即菩提

佛陀受惑 木雕像 公元8世纪 克什米尔 美国克利夫兰艺术博物馆藏

当佛陀坐于菩提树下入定，他受到的所有邪魔与外道也无非都是来自自身贪、嗔、痴等的诱惑的烦恼，与为他遮荫的菩提树是一样的——烦恼源自修行者自己，菩提还是修行者自己。

312 | 什么是禅门的“对法”？

《坛经 · 付嘱品第十》中说：“对法：外境无情五对：天与地对，日与月对，明与暗对，阴与阳对，水与火对，此是五对也。法相语言十二对：语与法对，有与无对，有色与无色对，有相与无相对，有漏与无漏对，色与空对，动与静对，清与浊对，凡与圣对，僧与俗对，老与少对，大与小对，此是十二对也。自性起用十九对：长与短对，邪与正对，痴与慧

对，愚与智对，乱与定对，慈与毒对，戒与非对，直与曲对，实与虚对，险与平对，烦恼与菩提对，常与无常对，悲与害对，喜与嗔对，舍与悭对，进与退对，生与灭对，法身与色身对，化身与报身对，此是十九对也。”

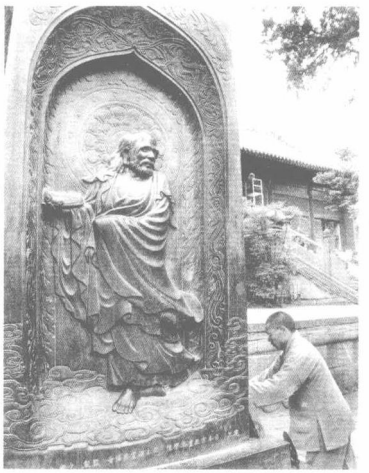
六祖认为，世间的一切事物有此就有彼。可以说一切法都是相对而存在，相反而相成。六祖说：“此三十六对法，若解用即道贯一切经法，出入即离两边。”慧能临终向众弟子传授三十六对法的“秘诀”说：“举三科法门，动用三十六对，出没即离两边，说一切法，莫离于性相。若有人问法，出语尽双，皆取法对，来去相因，究竟二法尽除，更无去处。”六祖提倡以相对的、有无穷组合的两极来破除“我执”、“法执”等边见，是禅宗接引学人的重要方法。

313 《坛经》中有哪些生死自在、来去自如的传奇描写?

《坛经》提到的生死自在、来去自如的传奇很多，其中最著名的一则是说慧能得道的《无相偈》“本来无一物”的故事，这则故事说明了禅宗生死自在、来去自如的心性论基础。

另外一则说慧能得法后被五祖弟子追寻，当时一个弟子慧明原来是四品将军，先追到慧能。慧能把衣钵扔在一块石头上说：“此衣表信，可力争耶。”慧明追到近前说：“行者！行者！我为法来，不为衣来。”慧能现身见他，慧明说：“望行者为我说法。”慧能说：“汝既为法而来，可屏息诸缘，勿生一念，吾为汝说。”慧明思绪了很久，慧能说：“不思善，不思恶，正当这时，哪个是你的本来面目。”于是慧明言下大悟。这里所说的就是著名的“不思善，不思恶”一语道破了慧能来去自如的本性说。

314 《坛经》指出禅的法统是怎样的?



《坛经》中说“师春秋七十有六，年二十四传衣，三十九祝发，说法利生三十七载。得旨嗣法者，四十三人。悟道超凡者，莫知其数。达摩所传信衣，中宗赐磨纳宝钵，及方辩塑师真相，并道具等，主塔侍者尸之，永镇宝林道场。流传坛经，以显宗旨。此皆兴隆三宝，普利群生者。”这段话中六祖阐述了禅宗的法统，就是由达摩祖师而来。

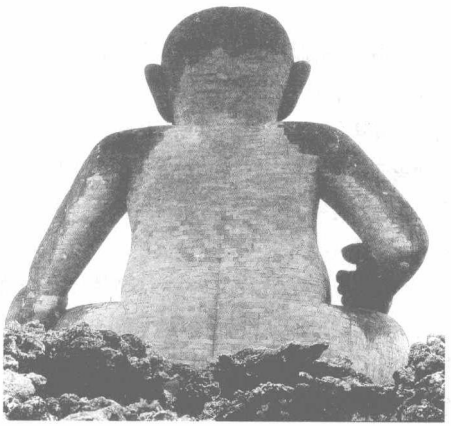
达摩传法统　河南嵩山少林寺达摩石刻像

达摩其人在中国佛教史上颇为神秘，其禅法的一大特色是“安心”，“安心”的内容是“壁观”，即心如壁立，可达到自身与真如佛性相契合的目的。他的法统经过几代传承变化，到了唐代，终于形成了中国佛教宗派中一个重要的派别——禅宗。

禅宗为什么会流传一千余年，并且长盛不衰，就是因为它树立了法统，因为法统本身就是一种力量和信誉的积聚。六祖大师在这里建立了自己的法统——传法之统。“不立文字，教外别传，直指人心，见性成佛”，成为六祖认可的禅的法统理论。

315 | 为什么说“一念若悟，即众生是佛”？

慧能在《坛经》里说：“知不悟，即佛是众人；一念若悟，即众生是佛。”禅宗从慧能开始提倡讲顿悟，讲不立文字，在顿悟这一刹那的确是“言语道断，心行处灭”，也就是如果修行者在一念之间转变就可以成为佛。正如六祖所说的成佛没有什么道路，也没有什么借助的事物，就是：“外无一物而能建立”的。在禅宗看来心分为两个层次理解，心的本质是始终清净的，但是心的表相是可染可净的。那么，怎么理解到佛性呢？慧能认为佛性既不是心的本质，也不是心的表相，而是“心的表相就是心的本质”，就是“心”这种念，所以要领悟到这种念。在普通人看来，现实中妄心是有染污的，但是在悟者看来，妄心也是清净的，所以说佛性一直是清净的。众生的“心”就是佛性，众生的身相都是佛的身相，众生在本质和表相都是佛，也就是“一念若悟，即众生是佛。”



背面亦是佛

坐佛的背部 摄影 1992年 印尼巴厘岛

这座印尼巴厘岛上的坐佛粗看简直就是一个泥娃娃，尽管因海风和雨水的侵蚀，双耳、头顶和两上臂均已变黑，但仍昂然静坐，其肃穆威仪和气宇轩昂仍让观者感到一切众生在摆脱苦、空、无常的限制后，都具备与释尊同样能成佛的可能性（佛性），即“众生皆可成佛”。

316 | 《坛经》中的“自性”四法指什么？

《坛经》中记载：“佛，犹觉也。分为四门：开觉知见，示觉知见，悟觉知见，入觉知见。若闻开示，便能悟入。即觉知见，本来真性而得出现。”

这段话的意思就是说：佛，就是一种自性的觉悟。在这种觉悟修行就是修行自性的四种佛法：开觉知见、示觉知见、悟觉知见、入觉知见。如果世人听到别人的启示便能领悟，就是开觉知见，这是你自性出现的缘故。这里所说的佛不是有形相的，而是禅宗所强调的每个人都有的佛性，佛性就是觉性。而发现这种自性的觉有四个层次，开、示、悟、

入，就是开佛知见、示佛知见、悟佛知见、入佛知见。佛不是从外在的条件来寻求，自心当中不执著空、有，没有任何妄想，眼、耳、鼻、舌、身、意六根归一，觉性现前，本具的真如实性就显现，一切都是现成，见到自己本具的觉性，这就是开佛知见，这是禅宗修行自性的法门，也是六祖通过自身体证的感悟。

317 | 慧能大师是否不识字而入佛门?

传说六祖慧能从一个“不识字”的樵夫，成为享誉青史的一代宗师，被西方人称做“东方耶稣”。这个独特的历史现象，是很令人疑惑的。《坛经》中就记载慧能不识字：童子引慧能至神秀所作的偈前礼拜，慧能就说：“慧能不识字，请上人为读。”

各种佛教禅宗的资料中对慧能不识字的描写是一致的，这大概是反映慧能受学校教育的程度很低，学术界基本承认这一点，并作有分析，各种现象显示慧能不应是目不识丁的，国恩寺是慧能舍其宅而建，传说中慧能又是一个地方官司的后代，不可能一点文字也不认识。而在禅宗内部一般的说法，是他天生“慧根”，故不识字而通佛学。但一些描述他的文字又说他可以随口引用佛经、解说佛学术语，依常理判断，所以说他不可能不识字。但是禅宗的各种学说都认可他不识字，大概是认为他文化程度较低，差不多是不识字，但是否真的一字不识，却不必去穷究，这也隐含他意，表示了禅宗对专依经典权威的一种否定。

318 |《坛经》主张应怎样由心理训练而达到佛的境界?



心无杂念

一则禅宗公案，讲述老僧帮助美女过河，但心无杂念，只是依慈悲而行，旁边的小和尚则很是惊慌，认为师父怎么能破“色”戒呢？实际上，老僧的无念是一种修行，相反小和尚执著于“色”之戒律，却是自寻烦恼了。

在《坛经》中慧能认为，世人烦恼的根源是种种追求和由此而产生的行为、工作、劳碌。所以慧能认为世人应该由心理训练而达到佛的境界，他要求修行者“离二相诸尘劳”，摆脱“一切尘劳妄念”，要“打破五阴，烦恼尘劳”，修行者要做无烦恼的人，即佛。“不求余物，唯求作佛”，“直了成佛”。慧能宣扬：成了佛就可以没有生死之苦，“出离生死苦海”，“结来生缘，愿生佛地。”

慧能所说的“无念”是修行的目的、要求和方法，“自性常清净，日月常明”，只为“妄念浮云盖覆，自性不能明”。那么，修行者只要去修“无念行”，去掉“盖覆”在“自

性”上的“妄念浮云”，那么就“内外明彻”。

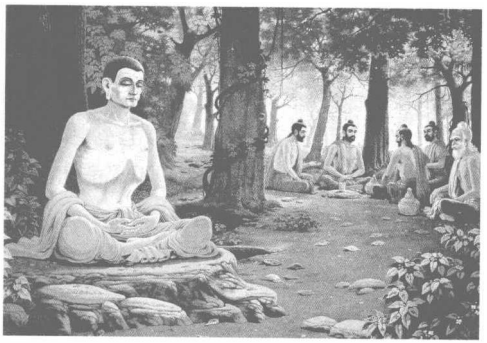
慧能在自己所作的偈子中提出：“菩提本无树，明镜亦非台，佛性常清净，何处有尘埃。”慧能这里所说的“自性”，事实上就是起着诱导信徒们心理训练趋向于“无尘埃”即无“妄念浮云”的特殊心理状态的作用，这是作为信徒们鉴定自己心理训练成绩的指标。

319 慧能在《坛经》的哪些部分里重复强调了实际训练的重要性?

“无念为宗、无相为体，无住为本。”慧能这里所要求的就是为其信徒的修行提供了理论准备，是禅宗修行的指导。所以慧能在《坛经》里不断重复强调实际训练的重要性。神会曾经问六祖：“和尚坐禅，见亦不见？”说明慧能本人也“坐禅”练功，所以在《坛经》中说“自修身是功，自修心是德。”而且慧能开讲禅法之前也是要修炼自己的，“大师大语，自身净心，良久乃言”，慧能强调实际训练时候不要把时间浪费在争辩上，“自悟修行，不在口诤，若诤先后，即是迷人。”“不在口诤，汝须自修，莫问吾也。”“口说法直，口说一行三昧，不行直心，非佛弟子。”

另外慧能特别强调珍惜时间的实际练习。他在《坛经》中说“努力修道莫悠悠，忽然虚度一世修。”“各各自修，法不相待。”所以慧能说“一行三昧者，于一切时中，行、住、坐、卧，常行直心是。”“常下心行，恭敬一切，远离迷执。”“法门无边誓愿学，无上佛道誓愿成。”“努力依法修行”，修行者要坚信“修行定能成佛”。

慧能在《坛经》中反复强调进行自我心理训练。这是使修行者心理放松的方法，对修行者进步是有帮助的。



坐禅苦行 印度绘画

早期求道的释迦牟尼十分艰苦，画面上瘦骨嶙峋，类似自虐的打坐方式，是一种“止观”禅定。其双手平置于大腿上，右手在左手之上，手掌向上而手指伸直，闭目沉思。释迦想用此来探索心源，求得般若。

320 “世人性本自净”是怎样的禅学思想?

慧能在《坛经》中说：“世人性本自净，万法在自性；思量一切恶事，即行于恶；思量一切善事，便修於善行，知如是一切法尽在自性。”

可以说禅宗“世人本来自净”是“自性清净”的延伸，“自性清净”说是慧能一派禅宗的修行法门和解脱理论的主要依据和立论基础。在此之前，大乘佛教修行法门和解脱理论的重要基础也是“自性清净”。禅宗“自性清净”说的意趣就是只有在对“自性清净”说的各种不同说法梳理清楚后，才能有一比

较准确的把握。而慧能以起心修禅为妄念，认为本无尘埃，诸法性空，即使“本净”心体，也是没有收获的，清净本来就在世人的心里。这种理论确定了禅宗之后的修行方向和修行标准，也使修行者在禅宗的修行中有了更多的方便。

321 何谓“无念”“无相”和“无住”？

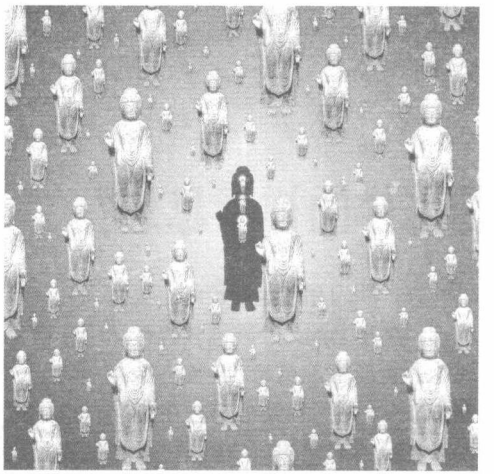
慧能《坛经》中说“我此法门，以无念为宗，无相为体，无住为本。”这表明了无念、无相、无住在慧能顿悟法门中的地位，所以他创立禅宗一派禅法的最终目的主要是修行者的心性达到“三无”，使修行者的烦恼得到“止息”，可以见性成佛。

这里的“无念”就是于念而不念，这是说修行者要经常保持正念不断，念念相续，这种心念就是无念。《坛经》中说：“无住者，人之本性，于世间善恶好丑，乃至冤之与亲，言语触刺争之时，并将为空，不思酬害，念念头中，不思前境，若前念，今念，后念，念念相续不断，名为系缚。于诸法上，念念不住，即无缚也，此是以无住为本。”

这里的“无相”是说于相而离相，《坛经》中指出：“外离一切相，名为无相，能离于相则体清净。”世人经常于相而著相的，比如看心就著于心相，看净就著于净相，这样就是障自本性。所以无相是离一切而显性体的清净。

这里的“无住”是于一切之上念念不住。慧能的“三无”所说的一切都是以“自性”为主，无相是指性体清净，所以“无住”就是指本性无缚，心无住。无念是指真如起用，不染万境，从此悟入自性。就可以使修行者“见性成佛”。

322 《坛经》中对于“不二法门”是如何解释的？



在佛教中，对事物认识的规范称之为法；修道有得的圣人都是这里证悟的，又称之为门。“不二法门”指显示超越相对、差别之一切绝对、平等真理之教法。在《坛经》中，

所有的佛都是一个佛

佛界 电脑三维制作 法兰克·奥林斯基 美国

无数大小不等的金色佛像悬挂宇宙，中心出现佛的影子，影子上还有三个佛。画面由边缘的暗蓝向中央渐渐变成光明，以象征佛法无边。正如古代高僧所云“所有的雨即一滴雨”，无论是壁画、油画、国画上的佛，还是电脑图像制作的佛，也都是一个佛，是为不二。

六祖经常以“不二法门”的道理来回答对此产生的种种疑问，这是修证佛法的一大难关。慧能一派禅宗中的见性、开悟等等，都是对不二法门的领悟。慧能认为禅宗的佛法是不二法门，如果两样法就不是佛法，所以说“唯此一真实，余二皆非真。”《坛经》中记载三祖见二祖时说：“望和尚慈悲，乞与解脱法门。”二祖说：“哪个把你束缚了呢？”三祖说：“没有人束缚我呀！”二祖说：“好道，既然没有人束缚你，你又求什么解脱呢？”三祖于是言下大悟。所以祖师说：“佛说一切法，为除一切心，既无一切心，何用一切法。”这里表明慧能认为的“不二”就是“非此非彼又即此即彼”、“众生平等”、“自他平等”、“心佛平等”等，是禅宗修行者认知世界万事万物的方法与观念，是世间万物本质与表象的关系。

323 《坛经》记载了慧能临终前对弟子的哪些叮嘱？

《坛经》记载“七月一日，集徒众曰：吾至八月，欲离世间。汝等有疑，早须相问，为汝破疑，令汝迷尽。吾若去后，无人教汝。法海等闻，悉皆涕泣。惟有神会，神情不动，亦无涕泣。

法海上座，再拜问曰：和尚入灭之后，衣法当付何人？

师曰：吾于大梵寺说法，以至于今，抄录流行，目曰《法宝坛经》。汝等守护，递相传授，度诸群生。但依此说，是名正法。今为汝等说法，不付其衣。盖为汝等信根淳熟，决定无疑，堪任大事。然据先祖达摩大师，付授偈意，衣不合传。偈曰：

吾本来兹土，传法救迷情。一花开五叶，结果自然成。”

以上记述的就是慧能临终对弟子的部分叮嘱，主要意思是将他的言行所订的《坛经》流传下去，另外他告诉弟子，以后他的禅宗思想由弟子去各处弘扬，除此之外，慧能还预言了此后他的弟子会有为禅宗南派争取地位的行为和指导弟子明白法身可能产生的各种因缘。

324 《坛经》如何区分“作功德”与“作福德”？

《坛经》中记载六祖曾经说过：“善知识，功德须自性内见，不是布施供养之所求也。是以福德与功德别，武帝不识真理，非我祖师有过。”在这里六祖明确指出“不可将福德便为功德”，而且六祖对功德和福德做了明确的区分：“功德在法身中”，法身修成了才算有功德。这就告诉世人与成佛有关的才能称为功德。功德绝不能庸俗地理解为修福，它是方便你成佛，方便你解脱生死的。

可以说六祖对功德的解释，是以自己内心之中发出来的，功德就是他的见性，作功德就是修行自己的本性。他这段话就是要指导学佛的人不要在福德上下工夫，不论求这学那，终归是虚幻不实的，如同梁武帝一样。与人为善是好事，也是福德，但是佛教强调布施波罗蜜，布施是作功德的，“佛说第一



波罗蜜，即非第一波罗蜜，是名第一波罗蜜，作功德企图回报，那么你所得的福德也不能达到目的，更与功德不相应。学禅的人目标是修行达到解脱和成佛，这样才能一了百了。

达摩与梁武帝孰为功德

佛陀 敦煌石窟第428窟 中心塔柱式 北周

《坛经》所录，梁武帝以修建众多寺庙而自诩功德，达摩则认为其并无功德。达摩自己不操劳作，只在少林寺传播禅宗佛理，后禅宗发展蔚为大观，人只知有佛而少知武帝。如此，武帝与达摩孰为功德，孰为福德？

325 | 如何才能得到无限的福报？

禅宗要求修行者明白学佛不是求来生的福报，福报没有来生，禅宗的修行是脱离生死轮回的，要出离生死苦海，而解决这个问题，就必须开悟。这是佛法的根本，是禅宗的命脉。

在禅宗的佛教世界里，三界都是凡夫，修行可以到达西天极乐世界不是一个具体的地方，这样的修行即便是达成也只是心理上感觉福报好一些而已，享受好一些而已。真正的福报是不可以在外物上追求的，了脱生死必须得智慧，也就是要证一切法空，否则绝脱不了生死。所以四禅八定也只是凡夫定，而凡夫定是不能了生死的，也就得不到真正的福报。

所以慧能说没有智慧，所修学的全是福报。《坛经》里面讲得好，要求得到福报这个事情做各种福德是不能解决的，禅宗和佛教各宗派的最终目的是解决生死大事，脱离六道轮回，这个问题福报不能解决，那就达不到真正无限的福报。修行者所做的修布施、持戒、忍辱、精进、禅定不能解决修行者最终想要的福报，如果出不了六道轮回，什么都是假的。要想出离六道轮回，般若波罗蜜就能解决，般若波罗蜜能帮助脱离六道轮回，也就是了悟自己的心性，达到成佛的境界，才可以得到无限的福报。

326 | “言下大悟，一了百了”的顿悟法门是怎样的？

在《坛经》中记载“慧能严父，本贯范阳，左迁流于岭南，作新州百姓。此身不幸，父又早亡，老母孤遗，移来南海；艰辛贫乏，于市卖柴。时有一客买柴，使令送至客店，客收去，慧能得钱，却出门外，见一客诵经。慧能一闻经语，心即开悟。”

这段文字叙述的是六祖得法因缘的前奏。六祖“一闻经语，心即开悟”到后来在五祖那里“言下大悟”是一个有过程的悟入整体，没有此时的“心即开悟”，便没有后来的“言下大悟”。

其实这种言下大悟的“顿悟法门”也就是六祖惠能提倡的“明心见性”法门。他要求修行者通过正确的修行方法，在一瞬间领悟佛法的要领，从而指导正确的实践而获得成就。《坛经》里慧能提出“顿悟”是指“迷闻经累劫，悟则刹那间”、“一刹那间妄念俱灭”，这两句经文说的言下顿悟指人思维通过一刹那言语作用产生的突变或飞跃。“顿见真如本性”、“顿悟菩提”，这句话说的是由于人人都有佛性，所以顿悟功能也是人人都有的。“前念迷即凡夫，后念悟即佛”，“我于忍和尚处（指在五祖那里），一闻言下便悟，顿见真如本性，是以将此教法流行”，六祖认为自己和其师五祖都是通过言下大悟已经顿悟了。

327 | 《坛经》对于“禅定”如何定义？

“禅定解脱是二法，不是佛法？”《坛经》中这句话也表明了它的宗旨是指导修行者从自心中顿见本性，悟到自性具足万德，已经达到佛境，所以再有修习，也于体上不能增加一分，只是随事体验充实德用而已。因此在《坛经》所举示的修行法门，以无念为宗、无相为体、无住为本。无念是于念而不念，无相是于相而离相，无住是于一切之上念念不住。

《坛经》中说“外于一切境界上念不起为坐，见本性不乱为禅”，这就是对禅定的具体描述。所以“外离相曰禅，内不乱曰定”、“本性自净自定，只缘境触触即乱，离相不乱即定，外离相即禅，内不乱即定，外禅内定故名禅定”，也就是说《坛经》的禅定，只是修习“一行三昧”。在修行过程中，不论行住坐卧，但行一直心，于一切法无有执著，念念般若观照，忘念俱灭，自然契自本心而发生智慧。明白了六祖在《坛经》里面对禅定下的定义，即可以明白禅宗修行者修的禅定是修心，“打坐”只是修禅定的无量方法之一，除打坐之外还有无量的方法，都在修禅定。

328 | 什么是“三佛”？

一般说的佛教三佛是分掌过去、现在、未来的三佛。燃灯佛曾经是裟婆世界的佛；释迦牟尼现在是裟婆世界的佛；弥勒佛以后是裟婆世界的佛。燃灯佛是释迦牟尼的老师；弥勒菩萨本来为释迦牟尼佛弟子，但在他去世之前，佛便为他授记，预言他命终之后，可以成为未来佛。

但是在禅宗中的所说“三佛”则是：法身佛，是佛的寂静不灭之身；报身佛，是佛福报因缘的之果身；化身佛，是佛为化度众生时的变化之身。

这也是禅宗所说的三身：法身、报身、化身。在禅宗看来，“化身、报身及法身，三身元本是一身，若向身中觅自身，即是成佛菩



三世佛

广州光孝寺三世佛像

中国一般寺院的大雄宝殿，都供奉着三尊佛，称三世佛。中间的释迦牟尼佛，为现在佛，右边燃灯佛，为过去佛；左边弥勒佛，为未来佛。禅宗所讲“三佛”则是“三身佛”：中尊“法身佛”名“毗卢遮那佛”；左尊“报身佛”名“卢舍那佛”；右尊“应身佛”即是释迦牟尼佛。

提因。”禅宗要求修行的结果是三佛一身，均无色质。禅宗成就三身佛的不共因只有一个，即空性。“身”就是修行者的生命；“法”就是透过法相的法性，性相不二；“报”就是果报，佛果的证悟；“化”就是千百亿无上妙用的意思。

329 | 对于“自心是佛”《坛经》有哪些经文阐释？



《坛经》中说：“真心即使自性本心，即人人所具之自心，心念自性时，心即性，性即心，心性合一而入诸佛境界，此心即是佛心。自心迷时，性即是心，自心若悟，心即是性。自心常念自性，自性即是自心，如此自心即得自性般若，自然觉悟，故曰：‘自心是佛’。”

六祖说：“迷时师度，悟时自度；自心是佛，身外无别佛。”意思是除了自己，哪有身外的神和佛。心正才是佛，自己不解决思想问题，不能正确地判断是与非，别人谁也替代不了你。这里说的佛是觉之意也。六根之性，即是佛性，都是指自心。所以六祖说身外无别佛，心正是佛，心邪是魔。佛法亦即心法。所以《坛经》中六祖又说“我心自有佛，自佛是真佛。自若无佛心，何处求真佛？汝等自心是佛，更莫狐疑。外无一物而能建立，皆是本心生万种法。”

心中有佛

济公图 王震 水墨国画 近代 辽宁省博物馆藏

这位蓬头垢面，不修边幅，两只脚上穿的鞋子都不一样的僧人正是深得老百姓喜爱的济公。他不守戒律，嗜好酒肉，举止疯癫，自称“酒肉穿肠过，佛祖心中留”，同时以嬉笑幽默的方式见义勇为，打抱不平，被当时的老百姓称之为“活佛”。

330 | 《坛经》对于“常”与“无常”是如何论证的?

《坛经》中说佛言:“善根有二:一者常,二者无常;佛性非常非无常,是故不断,名为不二。一者善,二者不善;佛性非善非不善,是名不二。蕴之与界,凡夫见二,智者了达其性无二;无二之性,即是佛性。”

所以六祖又说“佛性若常,更说什么善恶诸法,乃至穷劫,无有一人发菩提心者。故吾说无常,正是佛说真常之道也。”意思就是说要是佛性常住,人人都是有佛心,明心见性,那还说什么法,所有人不需要开悟就都成佛成祖了。所以六祖说佛性无常,从这看去才可以看见佛陀说的真正“常”的意义。“又一切诸法若无常者,即物物皆有自性,容受生死,而真常性有不遍之处。故吾说常者,正是佛说真无常义。”意思是要是说一切诸法是无常的,那物物都有佛性,怎么这法就无常,那真常之性,即佛性就有遍布不到的地方了。也就是说要么“一切诸法是无常”是错误的,要么这“物物皆有自性”是错误的。所以之后六祖才说一切诸法是常。从这看去才可以看见佛陀所说真正的“无常”的意义。

331 | 《曹溪大师传》是一本什么样的书?

在禅宗史书中有一本慧能死后约七十年左右出现的书,叫做《曹溪大师别传》,这本书的作者不详,在中国早已失传,日本保存有古抄本、刻本。《曹溪大师传》全文约六千二百字左右。胡适说这本书“实在是一个无识陋僧妄作的一本伪书,其书本身毫无历史价值,而有许多荒谬的错误。”又说:“不幸契嵩上了他们当,把此传认作‘曹溪古本’,采取了不少材料到《坛经》里去,遂使此书欺骗世人至九百年之久。”现在的学者经过考察发现,《曹溪大师传》中确有许多荒谬的错误,书中多处为了抬高慧能的地位,编造了不少没有根据的谎言和神话,有些地方连历史年号次序都搞颠倒了。也许当时的作者有意要杜撰一本书来确立禅宗南派的地位,所以错误百出,但是从这本书所记录的一些思想内容来看,也不能简单地认为它是一本“毫无历史价值”的伪书,它也提供了一些关于慧能时期的禅宗史实和历史背景。

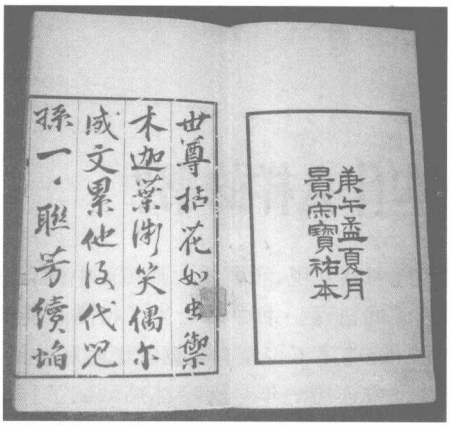
332 | 《曹溪大师传》与《坛经》最突出的差异是什么?

《曹溪大师传》与《坛经》最突出的差异,就是他们强调的禅宗经典和思想的区别。在《曹溪大师传》中《涅槃经》地位显著,而在敦煌本《坛经》中则特别强调《金刚经》的重要。通过查阅,在敦煌本《坛经》中,《涅槃经》的名称始终都没有出现过,也只字未

提王维撰写的《六祖慧能禅师碑铭》中记载的慧能在南海听印宗法师讲《涅槃经》的事情。在《曹溪大师传》中，就记载有慧能禅师在广州听印宗法师讲《涅槃经》一事。与此形成鲜明对比的是，敦煌本《坛经》中记载的慧能在礼拜弘忍前“忽见一客读《金刚经》，慧能一闻，心明便悟。”另外，在《曹溪大师别传》中记载，慧能讲述他的“传法宗旨”有两次引用《涅槃经》。这与敦煌本《坛经》反复强调的慧能所说“但持《金刚般若波罗蜜经》一卷，即得见性入般若三昧”的“最上乘法”，也是有很大差异的。

333 | 《五灯会元》为何深受文人喜爱？

《五灯会元》是一本中国佛教禅宗史书。“五灯”是指五部禅宗灯录：北宋法眼宗道原的《景德传灯录》、北宋临济宗李遵勖的《天圣广灯录》、北宋云门宗惟白的《建中靖国续灯录》、南宋临济宗悟明的《联灯会要》、南宋云门宗正受的《嘉泰普灯录》。这些书籍是从北宋景德元年（1004年）至南宋嘉泰二年（1202年）近二百年间分别成书的。



景宋本《五灯会元》

《五灯会元》所记叙的人物事理，多是日常生活中的常见之情、常见之理。众多佛门高僧以此为观照对象，用精辟警醒的禅语昭示了到达顿悟的日常途径。故深得士大夫和文士的喜爱。

这本书深受文人喜爱是因为：《五灯会元》与“五灯”相比，篇幅减少了一半以上，虽然没有拈古、颂古等内容，但对宋末之前著名的禅师“机缘”语录，都进行了综合批注，删减不多。并且在记载禅宗各门派的瞬目扬眉，擎拳举指；或行棒行喝，竖拂拈槌；或持叉张弓，辊球舞笏；或拽石搬土，打鼓吹毛；以及一问一答，一唱一提，一默一言，一吁一笑等等机用的内容上，都很详细。所以从元明以来，一般喜爱禅宗学说的文人会选择收藏这本书，“五灯”的单部书籍反而很少流通。

334 | “禅宗语要，尽在五灯”说明《五灯会元》怎样的特点？

宋代大儒沈静明认为“禅宗语要，尽在五灯”，是赞扬《五灯会元》的内容包揽了禅宗思想的大部分内容。《五灯会元》的编写特点是按禅宗五家七宗的派别分卷叙述，七宗源流本末，了然指掌。《五灯会元》说明了禅宗的禅至境，是“直指人心，见性成佛”，解释了禅宗注重个体的直觉体验和自性灵照的道理，书中也赞扬了禅宗主张佛由心悟，肯

定只要自识本心，在行、住、坐、卧中即可进入无相之境，顿悟成佛的法门。

《五灯会元》在文体上的特点是所记叙的人物事理，多是日常生活中的常见之情、常见之理，叙述朴实。所以众多佛门高僧以此为观照对象，用精警的禅语昭示了达顿悟的日常途径。禅宗认为，一切众生皆有佛性。大千世界因此而呈现出通彻透明的境界。《五灯会元》充分表达了这种思想。

335 | 《五灯会元》中有哪些佛本生故事?

在《五灯会元》中记述了一些佛本生故事，在佛教中佛本生故事是说释迦在前生为菩萨时，曾经是国王、王子、长者、贤士、善神、天人，甚或是动物中的狮子、猕猴、大象、羚羊、兔子、狼、狗、猪、鹿及空中的啄木鸟、乌鸦、兀鹰、鹌鹑和水中的鱼、蟹、乌龟、鳄鱼等，经过无数次的善行转世，最后才成为佛。

其中《五灯会元》记载了最初的佛本生故事："普曜经云：佛初生刹利王家，放大智光明，照十方世界。地涌金莲华，自然捧双足。东西及南北，各行于七步。分手指天地，作狮子吼声。上下及四维，无能尊我者。"另一则故事是：佛祖曾经化身龙在世间游玩。忍龙是释迦牟尼佛的过去生，刚直又爱玩的龙就是阿难尊者，而毒蛇，则是一再加害佛陀、且不断地被宽恕的提婆达多。



佛陀的诞生 壁画 公元18世纪

佛本生故事中，最为人所熟的就是佛陀诞生的故事。图中释迦牟尼在左下角，"脚踩七朵莲花，向东南西北各行七步，说'天上地下，唯我独尊'。"其母亲手攀无忧树，右肋敞开，十分疲倦。

336 | 《五灯会元》的作者是谁?

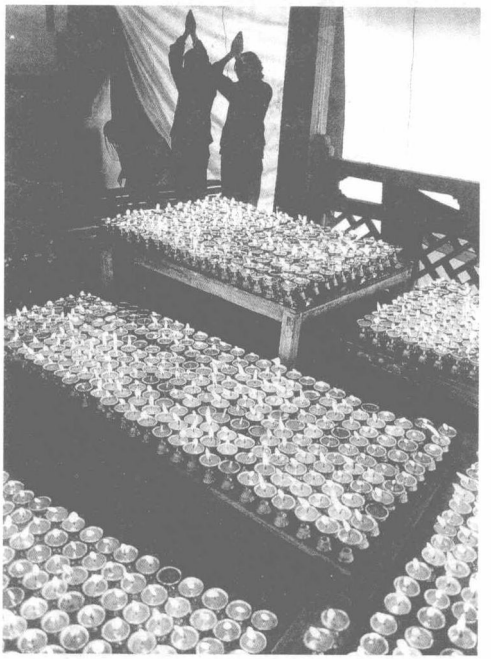
《五灯会元》是佛教史上一部伟大的禅宗经典著作，全书共20卷，为南宋僧人普济所著。大川普济是南宋禅宗临济宗杨歧派僧人。俗姓张，字大川，明州奉化（今属浙江）人，曾住灵隐寺。他还著有《大川语录》。

《五灯会元》记载的是禅宗历代祖师的语录，内容大多是空玄古奥的禅学思想，但也记录了唐宋时期大量习语和俗语，反映了当时的口语面貌。

337 “五灯”系指哪五部禅宗灯录？

“五灯”所指五部禅宗灯录包括：

北宋法眼宗道原的《景德传灯录》三十卷。该书叙述天竺佛、祖以至中国禅宗的传承世系，记载佛祖付法因缘和著名禅师机缘语句，附辑偈、颂、诗、歌，是一种以禅宗师资传承世次为纲，以记言记事为主要内容的纂述。以本书成于宋真宗景德元年所以书题上加“景德”年号。



五灯的由来　点千灯 摄影 西藏

灯是光明的象征，佛教徒为了向佛陀表示虔诚，经常点燃油灯，用以表达自己内心对明亮的渴望。很多著名的佛教典籍也以灯命名，自有《景德传灯录》以来，又有广灯、联灯、续灯、普灯等等佛典相继出现，即为“五灯”。

北宋临济宗李遵勖的《天圣广灯录》三十卷。李氏为一颇有声誉的佛门居士。相传他曾参访南岳九世下襄州慈照蕴聪禅师而颇有省悟。本书撰述方式大体承袭《景德传灯录》，内容与一般灯录相似。

北宋云门宗惟白的《建中靖国续灯录》三十卷，另有目录三卷。书成于徽宗建中靖国元年，所以冠以此年号。本书系继《景德传灯录》、《天圣广灯录》之后，依禅门法脉相续之次第。

南宋临济宗悟明的《联灯会要》禅宗灯录。三十卷。本书内容选录自《景德传灯录》、《天圣广灯录》等书。

南宋云门宗正受的《嘉泰普灯录》三十卷，别有目录三卷。由于内容普及王侯、士庶、女流、尼师等圣贤众庶，故名《普灯录》。本书内容主要收录六代祖师至南岳以下十七世、青原以下十六世诸师的示众机要。

338 《五灯会元》与“五灯”的体例分别是怎样的？

“五灯”这五部典籍共150卷。在内容上层见叠出，有许多重复的地方。比如《天圣广灯录》只是对《景德传灯录》的章次做了少许更改，人物、“机缘”语录稍作了一些扩充。《联

灯会要》是对《景德传灯录》、《天圣广灯录》、《建中靖国续灯录》三书的综括和补续。《嘉泰普灯录》是对《天圣广灯录》和《建中靖国续灯录》所未录的王侯士庶尼师言谈进行补充，世次人物与《联灯会要》重叠。《五灯会元》将“五灯”合为一书，在叙录上做到了简明扼要，去掉了叠合的弊端。“五灯”虽然是以记叙禅宗世系源流为宗旨，但单篇的各地广语、拈古、颂古、赞颂偈诗、铭记箴歌和其他杂著辑录非常多。《五灯会元》精简杂项，使“灯录”更符合禅宗史书的性质。

在体例上，“五灯”中除了《普灯录》有“叙佛祖”作为引子，从菩提达摩叙起以外，其余都是从七佛或释迦牟尼叙起，接下来是西天宗师、东土宗师，再次是慧能以下南岳怀让和青原行思两大系；记录上或集合一系中的不同宗派在一卷内，或将两大系合录在一卷内。而《五灯会元》则按禅宗五家七宗的派别进行分卷叙述，使得禅宗的七宗源流本末，清晰明了。

339 | 《五灯会元》一书的语言特色是什么?

在禅宗著作中，其语言产生过各种深刻变化，在变化中禅宗特有的俗语言形态要求语有所本，而不再是随机生发，是已经典范化文本化的陈言，而不再是实际生活中活生生的语言，很多表面生动活泼的俗语，都能从祖师语录里找到出处。宋代编修的《五灯会元》就是反映这一时期禅宗语言面貌的重要文献。

根据资料来看，《五灯会元》中计量有关棒喝、画圆相等动作次数的量词用得特别多。另外《五灯会元》动量词类别齐全，并且在语法功能上已经有些现代特色。它使用的动量词有专用动量词、借用动量词、同形动量词等。

所以说，《五灯会元》记载了禅宗禅师接引学人时惯用的手法如体势语，有棒喝及各种各样怪动作，诸如竖拂子、叉手、跷脚、扬眉瞬目，还有画圆相、静默观照等语言内容。这些语言方式渐渐形成了有自己独特风格的话语系统，成为下层民众所喜闻乐见的言说方式。



微笑佛陀

雕像 约9－13世纪 吴哥窟 大吴哥 柬埔寨

当弟子有所请教时，禅宗禅师经常用一些奇怪的举止、动作，如棒打、打喝、沉默等，来警醒弟子。这座微笑的佛陀雕像由大量石块拼砌而成，显示出一种近乎天然的和谐、无言而肃穆，期待看到的众生能够开悟。

340 |《五灯会元》对中国汉语的发展有哪些贡献?

《五灯会元》对中国汉语的发展起了非常重要的作用，它的贡献主要有各种成语、是非问句与选择问句等。在《五灯会元》中，一方面源于上古汉语中的一些旧有的是非问句与选择问句表达形式继续存在，另一方面，自魏晋至唐以来许多新兴的是非问句与选择问句表达形式得到了充分发展。在《五灯会元》里面新兴的成分不仅数量多、比例大，且用法稳定，表明在《五灯会元》的是非问句与选择问句中，新兴成分已逐渐取代旧有成分。这些使用使得是非问句与选择问句得到了普及，推进了语言的发展。

关于成语，《五灯会元》的贡献巨大，仅它记载和创新的成语就有上百个之多。比如：敲骨吸髓、叶落归根、冷暖自知、磨砖成镜、逢场作戏、六耳不同谋、君子一言，快马一鞭、雪上加霜、泥牛入海、一口吸尽西江水、安身立命、万古千秋、沉默寡言、摇头摆尾、家破人亡、门外汉、抛砖引玉、引玉之砖、龟毛兔角、电光石火等等，这里就不一一举例了。

341 |《五灯会元》是否直接照抄“五灯”?

《五灯会元》因为出自对“五灯”的编辑综合，有些人便认为它直接照抄“五灯”，这种说法是不对的。首先来说，《五灯会元》将“五灯”合为一书，在叙录上做到了简明扼要，去掉了大量“五灯”中叠合的弊端。其次，两者体例内容上不同的地方很多，比如说“五灯”各部除《普灯录》有“叙佛祖”作为引子，从菩提达摩叙起以外，其余或从七佛或从释迦牟尼叙起，次及西天宗师、东土宗师，再次是惠能以下南岳怀让和青原行思两大系，这些记叙或者是把一系中的不同宗派合于一卷，或者将两大系合于一卷。《五灯会元》则按禅宗五家七宗的派别分卷叙述，七宗源流清晰明了。另外，《五灯会元》与“五灯”相比，篇幅减少了一半以上，还减少了拈古、颂古等内容。

342 |《碧岩录》是怎样一部书?

《碧岩录》十卷，是佛果圆悟禅师在宋徽宗政和年间住持湖南澧州夹山灵泉禅院期间，根据雪窦重显的《颂古百则》，再另外加以评唱，经其门人弟子编集而成的一部伟大的禅宗著作。夹山是善会禅师开辟的道场，在开辟之后，有僧问善会，什么是夹山境？他答道：“猿抱子归青嶂里，鸟衔花落碧岩前。”所以夹山也被禅师们称为“碧岩”。佛果在创作完成这本评唱集著作后，取名为《碧岩录》，原因就在于此。

这本书的内容由重显禅师的百则颂古和圆悟的评唱组成。它结构清晰，每一节的具体结构是：一、垂示，即对该则的案例提示纲要，加以引介。二、列出公案案例，其中夹注著语或评语。三、对该则案例加以评唱。四、列出雪窦重显的颂古诗，其中亦夹注著语或评语。五、对颂古诗作解说性评述。

343 | 后人对《碧岩录》如何评价？

圆悟的《碧岩录》全文虽不过十二万字左右，但是在中国佛教史上，则是一部对于禅风转变有深远影响的著作。

这本书是圆悟禅师对雪窦重显的《颂古百则》旁敲侧击地评唱一番。他分三个层次来阐述：前面是垂示，就是在每一个公案之前他要讲一些与这公案有关的要紧话；其次把公案举出来，加以评论分析一下，把深奥之处分疏宣唱出来；最后再就雪窦禅师的颂古进行评唱一番。让后人明白无误地深切了解其中奥义，借以不懈用功，深入堂奥。所以《碧岩录》出版后，很受当时的学人欢迎。可以说风行一时，洛阳纸贵。在禅林享有盛誉，向有“禅门第一书”之称。



碧岩的茶禅之境

夹山称为“碧岩”，源自善会禅师的“猿抱子归青嶂里，鸟衔花落碧岩前”，这也是一则千古流传的“夹山境”名偈。所谓“夹山境”，不单是指夹山的自然环境，还指夹山的禅境、茶境、茶禅机缘之境、深得茶禅一味真意。

344 | 《古尊宿语录》汇集了多少禅家语录？

《古尊宿语要》是南宋初年编辑的一部禅宗语录，很久前就在国内失传。明版大藏经中有《古尊宿语录》48卷，是将《古尊宿语要》经过两次增补而成，“尊宿”是指受人尊敬的前辈，与“长老”、“大德”的意思类似。这本书中汇编了自中唐至南宋前期南岳怀让一系几十家“尊宿”的语录，所以起这个书名。这本书中具体记载了晚唐、五代至南宋初期佛教禅宗的语录，包括南



南岳怀让禅师

怀让禅师为六祖慧能的弟子，其身居承先启后的地位，开启了禅法在中国普及的先河，不仅促成了日后禅宗的发展，亦促进了整个佛教的兴盛，是为禅宗之尊宿。

宋怀让以下马祖、百丈、临济、云门、真净、佛眼、东山等四十家，对禅师的言行记载比较详细，是研究禅宗史必不可少的资料。

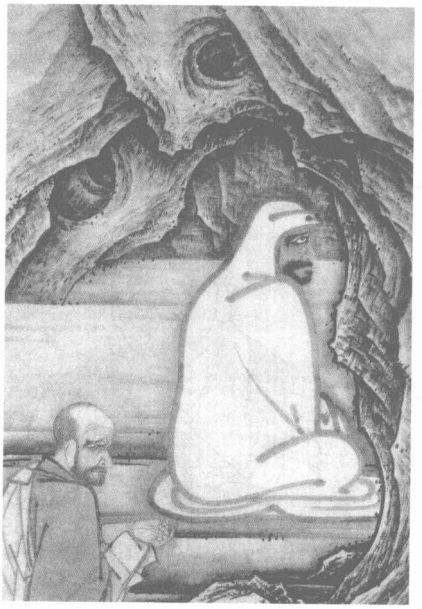
这本书在内容上全部照录各家语录，并附有《行状》、《塔记》等，很多都是《景德传灯录》没有记载的，对于学者和修行者研究怀让一系的思想和“宗风”特点，有一定的参考价值。

345 | 《祖堂集》的价值何在？

《祖堂集》在中国已经佚失，后来由日本学者在20世纪20年代在朝鲜发现。这本典籍二十卷，是由五代时期南唐的泉州招庆寺静、筠两位禅僧编撰。全书内容以南宗禅雪峰系为基本线索，记述自迦叶以至唐末五代共256位禅宗祖师的主要事迹及问答语句。

在禅宗现在保存的典籍中，《祖堂集》是最早的一部禅宗史，序写于南唐保大十年即公元952年。书中所记主要是福州雪峰义存禅师一系在福州、泉州、漳州的历史，所记录的其他宗派大多活跃于湖南、湖北、江西、广东、浙江一带。这本典籍作为重要的禅宗语言资料，成书又比宋《景德传灯录》早五十年，所以在史料等方面有其特殊的地位。有学者研究《祖堂集》的开版经过至今还有许多未解密的地方，但它在近代的再发现，对研究初期禅宗史是仅次于敦煌文献的宝贵史料，所以说它的研究价值非常大。

346 | 《景德传灯录》的地位如何？



慧可断臂明志

慧可断臂图 雪舟等扬 水墨画 日本室町时代 1496年

慧可断臂图的故事缘自《景德传灯录》，二祖慧可为求达摩祖师传法，先立于雪中明志，后更不惜断臂来表明求法的决心，是禅宗绘画中经常描绘的一个题材，表现出禅宗明心见性的基础思想。

中国佛教史上第一部禅宗《灯录》就是《景德传灯录》，是研究佛教哲学的重要史料。这本典籍是北宋时期禅宗法眼宗人道原编撰而成。书名源于禅僧把“禅法”比喻作灯光，传授禅法就类似于传灯。这本典籍编撰完成后，道原将它呈献给真宗皇帝。真宗命令翰林学士杨亿，兵部员外郎、知制诰李维和太常丞王曙一起加以刊削、裁定，约经一年后定稿问世。

这本典籍系统地叙述了禅宗师徒相承机缘，从印度的七佛起到历代诸祖，一共记叙了1701人。附语录的951人。现在的学者认为该书是研究我国禅宗史的

根本资料。卷首有杨亿撰写的序言，书中卷一、卷二叙述过去七佛与第一祖摩诃迦叶至第二十七祖般若多罗的传法情形，其他各卷也都是介绍各传法情形及所属法系。其中第二十九卷的题目是“赞颂偈诗”，一共收录了白居易等十七人所作的偈颂。第三十卷的题目是“铭记箴歌”，一共收录了二十三种坐禅箴、证道歌。这本典籍问世后，在佛教内外产生了广泛的影响，而且为之后有关学术思想史的撰述提供了可借鉴的样式，也为后来的禅宗思想史研究提供了非常有价值的资料。

347 《参同契》是一本怎样的禅学经典？

以《参同契》为题目的著作原来是全称《周易参同契》的道家著作，原来的意思是以《周易》、黄老、炉火三家相参同，以归于一趣而证明大道。希迁大师以《参同契》为名重新创作的这本典籍借鉴了这种思想形式，描述了希迁自己的禅学思想。希迁大师在这本典籍中所创倡的“回互”禅法，指的是各种不同的佛法虽互不相犯，但又是相涉相入的。“参”是参差不齐的意思，“同”是齐同，指参差不齐的现象，与齐同的本体界，同契妙道。这本典籍在题目上已显示了“事理一如”的佛理，借鉴非常巧妙，除了与庄子以不齐为齐的齐物思想有脉络相通之外，更证明了禅宗结合道家思想的意愿，所以这本典籍是中华文化胎育下的产物。

虽然希迁大师的《参同契》全偈只有二百二十字，但是可以说它集合了希迁大师禅学思想的最精华部分。如果说需要研究希迁大师之后的青原禅，尤其是曹洞禅，《参同契》几乎可以说是进入的最好桥梁。



黄檗希运禅师

临济宗禅法思想的直接源头，可追溯至这位希运禅师（希迁），在当时又被称为“石头和尚”，《参同契》是其所作的一首著名的五言古体寓道诗。

348 《参同契》有哪些深远影响？

希迁的《参同契》奠定了此系禅学的理论基础，是禅宗学说全面吸收华严学说的代表作。希迁大师生涯中的一件大事就是《参同契》的创作，它是希迁在修行中禅学思想的结晶。马祖评价希迁的“石头路滑”，事实上并不如《参同契》圆融到了无迹可循的程度。从某种角度上，甚至可以说体会“石头路滑”的内涵只需要领会《参同契》便可以。

另外，石头希迁的《参同契》还对后世禅学思想有重大的影响。在药山一系禅来

说，就是《参同契》这一禅学思想的历史延伸，是石头《参同契》思想的直接传承。从《参同契》这个“母体”中找到极为直接的因子而出现的一些思想，比如云岩昙晟的《宝镜三昧歌》、洞山良价的《玄中铭》、《新丰吟》等。因而，《参同契》是石头希迁思想的入路之门，也是青原禅的源头。对于如此重要的一个祖师传法偈，不能置若罔闻，同时也不可草率视之。

349 | 法眼宗延寿编《宗镜录》一百卷目的是什么？

在中国佛教史上，禅宗与其他宗派的关系就是禅与教的关系。禅宗把佛教分为宗门与教门两种，就是禅家与教家。禅宗是宗门，禅家是教外之法。禅宗以外其他所有的以经论为依据的宗派就是教门，教家，是教内之法。

延寿是法眼文益的思想后裔，法眼在《宗门十规论》里鼓励参禅的人研究教典，“今人看古教，不免心中闹，欲免心中闹，但知看古教。”是针对当时的禅师们轻视义学落于空疏的流弊而发，这就是延寿渊源于此编集《宗镜录》的动机。《宗镜录》卷四十三说：“近代相承，不看古教，唯专己见，不合圆诠。”卷六十一说：“今时学者，全寡见闻，恃我解而不近明师，执己见而罔披宝藏，故兹遍录，以示后贤，莫踵前非，免有所悔。”在这两段文字里，延寿发挥了法眼的观点，非常明白地把编集《宗镜录》的原因说出来。根据记载，永明延寿曾邀请天台、华严、唯识三宗的学者，互相探讨，广泛征引印度和中国的三百种佛教文献资料，以“心宗”即禅宗的心性理论为准绳，对各家学说加以折中调和，从而编辑成这个百卷本的《宗镜录》。



延寿著书的净慈寺

据宋《林间录》所录，延寿禅师不满于当时禅法粗疏空洞、流弊颇多，禅师们又相互攻讦、指责质疑，遂“以心宗之衡准平之。又集大乘经论六十部，西天此土贤圣之言三百家证成唯心之旨，为书一百卷传于世，名曰《宗镜录》。”延寿在西湖净慈寺演法堂内集成《宗镜录》的定稿，该堂后来因此改名为宗镜堂。

350 《宗镜录》的作者是谁?

《宗镜录》的作者是永明延寿，延寿是五代到宋初的人（904—975年），浙江余杭人，原姓王氏，曾经出任过余杭县的库吏。出家后，开始喜好天台禅定，进入德韶门下，德韶非常器重并且付法与他，他得法以后就去明州雪窦开法。吴越王钱弘俶很重视禅师的活动，意图使禅宗发展对于他的统治有所帮助，所以特地为延寿重建杭州灵隐寺，还专门为其建永明寺，延寿之后就在此寺传播他的禅法。

后来永明延寿进入禅宗门下修行，成为禅宗法眼宗创始者文益的再传弟子，他强调万法唯心，以心立宗，力使禅教一致，将经教纳入禅宗范畴，进而倡导祖佛同诠。可以说，永明延寿是禅教关系演变史上继宗密之后影响最大的人物。在延寿之后，禅教一致说日益成为强劲思潮，甚至影响了宋以后中国佛教的格局与走向。

351 《宗镜录》的结构内容有何特色?

《宗镜录》全书共约八十余万字，分为三章，第一卷前半部分是标宗章，从第一卷后半部分至第九十三卷为问答章，第九十四卷至第一百卷为引证章。其中标宗章“立正宗明为归趣”，问答章“申问答用去疑情”，引证章“引真诠成其圆信”。这本典籍中所谓的正宗，就是“举一心为宗”，“照万法如镜”，而且它编联古制的深义，集合了宝藏的圆诠，所以被称为“录”。

这本典籍的问答章分为三百四十多段，每一段又包含若干问题，在第四十六卷以前，所有问答，几乎都是强调明法性，第四十七卷以后，大部分是强调明法相。这其中在第四十六卷以前，也有谈到法相的问题，第四十七卷以后也有谈到法性的问题。它的内容重复的地方很多，第一百卷中说：“今闻宗镜卷卷之中，文文之内，重重唱道，一一标宗，长菩提根，成于法乐。……请不生怠，厌于频闻。”可以看出延寿编集《宗镜录》的目的是借教明宗，以完成他对宗的“圆信”，而不是有意于解决教乘的纷争。

352 《宗镜录》中哪些内容宣扬了禅教统一思想?

永明延寿编集《宗镜录》一百卷，目的在于诠释“一心”，为禅教统一作出示范。延寿关于禅教统一的思想来自宗密，因而他就从“顿悟”、“圆修”上立论。“顿”的学说是南宗特别提倡的，“圆”则指《华严》教而言，延寿全部议论的基础就是把南宗的顿悟和

《华严》的圆修结合起来。另外，《宗镜录》是借教明宗而不是混宗于教的著作，因此在九十九卷的问答章里会通罗列了天台、贤首、慈恩的教义，借以证明心宗的深妙，并没有分析异同，解决教理上的问题，这是《宗镜录》的一大特点。延寿的这些思想肯定了语言文字具有诠说诸法的性质与功能，为禅教一致说提供了理论根据，从根本上改变了禅宗排斥语言文字的看法。

现在一些学者认为，永明延寿的禅教一致说是禅宗心性论基础上的佛教心性论。他的思想首先是以禅宗的一心、自心、本心、真心作为统一其他宗派教义的基石，他将佛教一切教义都归结到禅宗的“心”义上来。其次，认为佛的心、意与佛的口、语的关系就是禅宗与教门各派的关系，这种关系是相依相即，相互统一的。最后，他认为心与行的关系就是禅宗与教门各派具体修持实践的关系，他强调自心觉悟要落实到种种修持实践上来，而一切修持实践的功德又回归到心，这样就可以达到成佛的目的。

353 | 《十牛图颂》是怎样的禅门心法?

《十牛图颂》是指在禅宗中有用图画、文字将开悟的过程和在各个阶段的体验表现出来的开导学人的一种方式，这种方式全面地描绘出由修行而开悟而入世的心路历程。《十牛图



普明禅师版《十牛图》

禅宗用图画各寻觅本性的过程循序渐进地排列为十张图，各图都以牛为喻，因此称为十牛图或牧牛图，并加以颂诗，这在宋代以后的中日两国禅宗领域里颇为盛行，至今未衰。

颂》用十幅图画描绘牧牛的过程，有图、颂语、文著语，以阐示修行的方法与顺序，表示了修行是从寻牛觅心到归家稳坐的过程。流传较广的有宋朝廓庵禅师与普明禅师两个版本。

《十牛图颂》在禅宗中产生了非常广泛的影响。它把修心过程分成十个阶段的做法，只是为了接引初机者所设立的方便而已。牧牛的十个阶段从顿悟的立场上看可以浓缩在刹那完成，毫无足迹可循。《十牛图颂》从方便门看，将神秘的禅悟直觉体验，分解为逐渐演化的阶次，是修行者一条切实可行的用功方向。

《十牛图颂》用象征的手法写调心开悟，没有抽象的理论，纯是一幅幅鲜明可感的艺术形象，通过意象的组合、变换，将调心、开悟的过程写得入情入理。

354 | 调伏心牛的过程分为哪十个阶段？

古人把调伏心牛的过程分为十个阶段，调伏心牛的过程就是《十牛图颂》中的十个阶段。第一是“寻牛”，寻找内心的牛。心牛走失了，不知道它藏在什么地方。第二个阶段是“见迹”。牛走失了也可以看到牛走过的足迹。有足迹了，循着足迹往前走，牛就在前面。第三个阶段是“见牛”。修行的功夫到了纯熟的地步，就可以看见牛。见牛，就是见到自己本具之心牛。第四个阶段是“得牛”。得到了牛，可以去调伏它，训练它。第五个阶段是“牧牛”，修行就是精心地牧养心牛。第六个阶段叫“骑牛归家”。脱离了情识妄想，骑上本具之心牛，归还自己本来的家乡，归还自己本有的极乐世界。第七个阶段，就要“亡牛存人”，修行者让自己的智慧独照，没有需要管的对象，到了大光明藏，没有一物。第八是“人牛俱忘”，这个阶段凡情脱落，圣解不存，生佛俱空。我执、法执都破尽。第九个阶段叫做“返本还源”。达到真心本来清净，无烦恼妄念，当体即是诸法实相。最后一个阶段叫“入廛垂手”。“廛”就是卖东西的十字街头，“入廛”就是到十字街头，“垂手”就是来教化众生。到十字街头来教化众生，就叫“入廛垂手”。



高僧乞米图

图中绘一赤脚高僧双手捧钵作乞讨状，表现出高僧坦荡的风韵。至于向谁乞讨、讨得讨不得、讨得多少，哪里需要想那么多，处于人米两忘、心无烦恼的境界。

355 《十牛图颂》的偈颂分别是什么?

《寻牛·第一》：忙忙拨草去追寻，水阔山遥路更深，力尽神疲无处觅，但闻枫树晚蝉吟。

《见迹·第二》：水边林下迹偏多，芳草离披见也么，纵是深山更深处，辽天鼻孔怎藏他。

《见牛·第三》：黄鹂枝上一声声，日暖风和岸柳青，只此更无回避处，森森头角画难成。

《得牛·第四》：竭尽神通获得渠，心强力壮卒难除，有时才到高原上，又入烟云深处居。

《牧牛·第五》：鞭索时时不离身，恐伊纵步入埃尘，相将牧得纯和也，羁锁无抑自逐人。

《骑牛归家·第六》：骑牛迤逦欲还家，羌笛声声送晚霞，一拍一歌无限意，知音何必鼓唇牙。

《忘牛存人·第七》：骑牛已得到家山，牛也空兮人也闲，红日三竿犹作梦，鞭绳空顿草堂间。

《人牛俱忘·第八》：鞭索人牛尽属空，碧天寥廓信难通，红炉焰上争容雪，到此方能合祖宗。

《返本还源·第九》：返本还源已费功，争如直下若盲聋，庵中不见庵前物，水自茫茫花自红。

《入廛垂手·第十》：露胸跣足入廛来，抹土涂灰笑满腮，不用神仙真秘诀，直教枯木放花开。

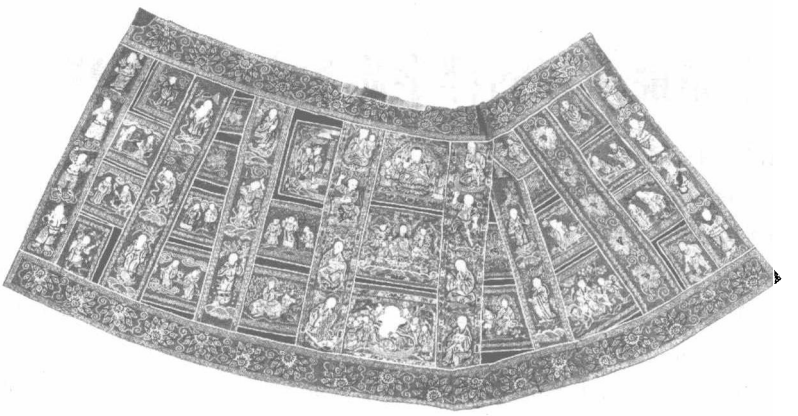
356 《十牛图颂》的思想基础是什么?

《十牛图颂》与《信心铭》、《证道歌》、《坐禅仪》合印，称四部录，在禅林影响尤大。十牛图象征了修行者驯服心牛的过程，可以由此重现本来面目。用牛来比喻众生的佛性，是援引自《法华经》里有羊车、鹿车、牛车的比喻。在经文中将羊、鹿二车喻为小乘的声闻、缘觉，而将牛车用来象征境界较高的菩萨，并且还以露地大白牛比喻修行上的最高境界，《十牛图颂》中的牛就源自于此。

《十牛图颂》的思想基础，就是《六祖坛经》的见性法门，是印度大乘佛教真常唯心思想在禅宗的推演。禅宗继承的这种思想，强调每一位众生的本性是真常清净，是具备无量功德属性的。由于禅宗所说无始以来，众生产生迷惘，忘失本性，找不到“自己”，所以修行者最重要的目标，就是去发现自己原本具足的“本性”。彻底证得自性的本来具足，就可以成佛。使自己本来具足的无量功德自然开显，也就是禅宗提倡的“见性成佛”。

第五章

六祖慧能与南宗禅



357 | 为何说慧能是禅宗的真正“创始人”？

根据以往的佛教法统论说，禅宗创始于北朝，它的初祖是菩提达摩，但实际上它真正成为一个佛教宗派，应当看做从唐代开始。在唐代初期，禅宗传承的前五祖都被称为楞伽师，到了六祖慧能时期，才通过他的体证发展出了禅宗顿悟的系统理论。

在这一时期，禅宗这个宗派都是由慧能及其弟子的努力才能成为一个真正的佛教宗派。具体来说，首先，慧能的弟子根据他的言行所著的《坛经》是中国禅宗历史上唯一被尊为经的禅宗佛教经典；其次，慧能主张教外别传、不立文字，提倡心性本净、佛性本有、直指人心、见性成佛的理论成为后世修行的基准；三是以自悟体证代替了义理思辨；四是提倡适合中国佛教发展的简易顿悟法门；五是强调佛法与世间两者相即不离的关系，使佛教从虚无的教义成为现实的修行。所以说六祖慧能是禅宗的真正创立者，所创立的禅宗理论是中国佛教史上的一次重大改革。禅宗在慧能以后广为流传，禅宗的出现也使中国佛教发展到了顶峰，对中国文化的发展具有重大影响。



六祖慧能拓片

达摩体悟真性，认为行住坐卧皆可为修禅的道场，简化印度佛教的修行方法，迎合了中国人崇尚简易的心理。而慧能则“不立文字”、倡导自性即佛，在家即出家，不需要念佛修行、把禅理更明确地表现在中国人的生活当中。

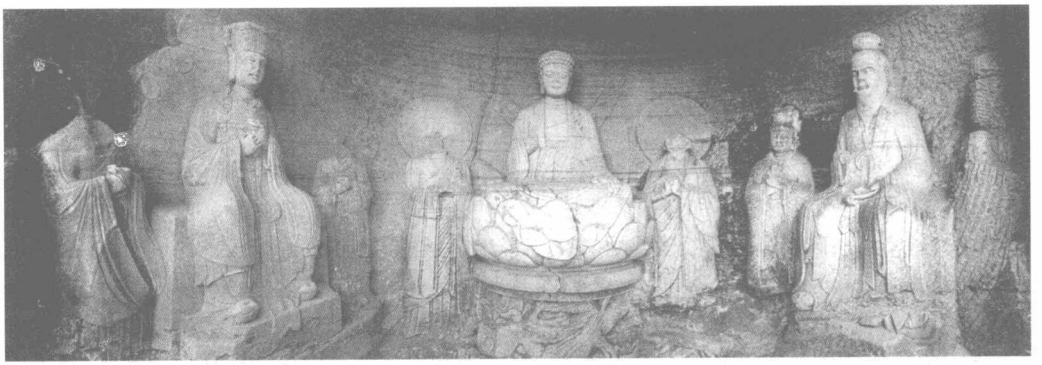
358 | 慧能南宗的禅学思想主要有哪些？

慧能创立的中国禅宗是佛教史上的一项空前改革，标志着佛教中国化的完成。所以他的思想非常值得佛教信徒和爱好者去认识和研究。

慧能的思想主要是教外别传、不立文字，提倡心性本净、佛性本有、直指人心、见性成佛。他破除了所谓外在的佛，认为佛就在所有人的本心中。他不但主张人人都可以成佛，而且主张不用背诵佛经，不需累世修行，只要认识本心，就能成佛，即所谓“顿悟成佛”，这是一种对以往佛教修行的突破。他在宣传“顿悟成佛”的同时，还提倡自由任运的生活方式，促使禅宗生活的平民化、世俗化。这种修行思想不但迎合了上层统治者和士大夫的需要，而且也为下层人民信佛提供了极大的方便。这也是禅宗得以在中国迅速传播、广泛发展的重要因素之一。

359 | 慧能的哪些禅学体现了佛教的中国化？

中华文化是一种兼容并蓄的文化，不断吸纳融合外来文化，使自身臻于完美和多



三教合一 重庆大足石刻妙高山2号三教合一窟 南宋

正中像为释迦牟尼，左壁为老君像，右壁为孔子像。儒、释、道三教合一窟在全国乃属少见。自唐以后，由慧能的禅宗开始，将佛教引入生活，“凡夫即佛”，中国人就出现了以儒为主，佛道为辅的三教合一现象。

彩。慧能的禅学形成也是如此，他不但主张人人都可以成佛，而且主张不用背诵佛经，不需累世修行，只要认识本心，就能成佛，就是所谓“顿悟成佛”。虽然这是他通过自己体证的感悟，但是在传授这种思想过程中进行的阐述是与中国文化有很深渊源的。

他主张心性本净、佛性本有，这与儒家“人皆可为尧舜”的性善论相通。“佛法在世间，不离世间觉；离世觅菩提，恰如求兔角。”慧能这种思想使佛教的出世精神与中国文化入世精神的矛盾得到了调和。另外慧能的禅学不要求人们出家修行，避开尘世，认为只要真心向佛，任何世人都可以修行，这种禅学思想宣扬了“恩则孝养父母，义则上下相怜”以及修桥补路、广结尘世善缘等中国化的佛教思想，适应了中国文化中的重人伦、礼教的伦理精神。这种思想把悟禅融入平常的生活劳动中，使世人认可了佛教的理论，是禅宗中具有的中国特色的发展。这种禅学使后来的禅宗基本上建构了儒佛道三教合一的思想体系，并融入了中国文化的深层。

360 | 为什么说南宗禅使佛教回到了其出发点？

宗教的出发点是以正确地见到不完美的现实世界为开始，佛教劝人信佛修行，出发点是离苦得乐。在佛教创立时期，佛祖的佛法是自醒兼唤醒一切众生，觉破无明大梦，永离憎爱二苦，常享无为法乐。中国佛教南宗禅的产生是在印度佛教东传之后的六百年，此前的佛教一直以佛经为本，通过研究佛经来修行自身。经过漫长六百年的吸收与消化，中国佛教已经形成不同于原来印度式佛教的风格，不但成熟而且创新。禅宗的这种成熟体现在其出发点是为了自由自在的解脱，保持心灵的活泼，以本心来修道、过生活、看世界、行菩萨道度化人，将“顿悟法门”传给后世。这就与之前的佛教讲求念经诵佛、脱离尘世产生本质的区别。可以说之前的佛教理论重视教义而忽略了自性的修行，如果没有这种认识，修行始终是在外相中摸索，而南宗禅的禅学思想使修行者回到了佛教修行真正脱离外相的路上来，所以说南宗禅使佛教回到了其出发点。

361 | 慧能是怎样把佛教世俗化人格化的?

慧能创立的禅学是在中国发展起来的，其禅学思想中的世俗化和人格化，是深受中国儒家、道家思想影响，具有独创性的“中国化宗派”。

禅宗发展到六祖慧能时期，已演化成“不立文字，顿悟成佛”的禅学，成为中国佛教最主要的一个宗派。慧能的见性成佛、顿悟成佛的学说强调“自性迷，佛即众生，自性悟，众生即是佛，佛与众生的区别在于一念之间，一刹那间。”慧能禅宗讲的“顿悟”，是直觉感受和体验领悟性的。慧能把佛教信仰从玄幻状态引入每个人的内心，改变了以往佛教凭借经论和戒律的方式，把佛教由出世思想发展为入世的方向，使佛教思想更具人性化。慧能以后的禅学肯定了人世间的一切，生活中处处都可以修行，这是他思想中具有世俗化的特征。慧能说：“佛法在世间，不离世间觉；离世觅菩提，恰如求兔角”，这从佛教本身的发展来说应该是一个很大的进步。禅宗思想中世俗化和人格化的思辨命题，使儒学理学化，推动了中国哲学的发展。

362 | 慧能禅学的理论基础是什么?



慧能提出“道由心悟”，成为南宗禅学的中心思想，而他的“即心即佛”、“无念为宗”与“顿悟成佛”等主张，则成为他禅学的理论基础。后代各宗禅师都围绕着这一理论主张，展示自己的禅学。其中，“心性”在慧能的禅法体系中起决定性作用，《坛经》中阐述了很多关于心的概念，如：“本心”、“自心”、“自本心”、“妄心”、“邪心”、“直心”、“清静心”等。慧能禅学的“心”主要是指人们的心理活动、精神现象、个人的内在生命体。

慧能认为心与性的关系是对立、统摄、同体、依存与同一的关系。慧能形象地比喻说：“心即是地，性是王，性在王无。性在身心存，性去身心坏。佛是自性作，莫向身外求。”这是在说明心与性的依存关系。心无性不能存在，性无心不可能产生，性必须要依心而居，心必须要依性才

在家也是修行　敦煌莫高窟103窟维摩诘经变壁画

维摩诘是一位在家修持佛法的大乘居士，精通佛理且辩才无碍，壁画即描绘了他与文殊师利菩萨辩法的情景。维摩诘并未因为在家修持而荒废佛理，反而借天女散花而文殊弟子狼狈地掸花时，指出“色即是空，空即是色”的佛教实质，显现出其即心即佛、家持无碍的心性。

能有。这是在强调“心”与“性”的关系，同时也强调从心开发自性，所以慧能认为“心”与“性”也是同一的。这就是慧能禅学基础的心性统一理论。

363 | 慧能禅学的出发点是什么?

“识心见性”是《六祖坛经》论述的中心教义之一。在慧能禅学中，“识心见性”指对自我本心和本性的认识、理解和体验。在这种思想中，六祖慧能把大乘佛教讲的“一切皆空”，归之为心中一切空，把空观引向内心的世界，在此基础上提出“自性真空”说。他把实现成佛的途径全部转移到对自我本性的觉悟上来，提倡内求于心，“识心见性”就是他的“顿悟成佛”的出发点。

所以说慧能在发展了前辈重心性转变的禅法基础上，形成自己独特的以“识心见性”为中心的禅法理论。慧能“识心见性”的禅法理论十分灵活，便于一般民众理解发挥，他特别强调人人可以在生活中通过自修自悟自己的本性，迅速得到解脱。慧能“识心见性”的禅法理论为后人所继承，不仅对佛教内部，而且对儒家学说也产生了深远的影响。

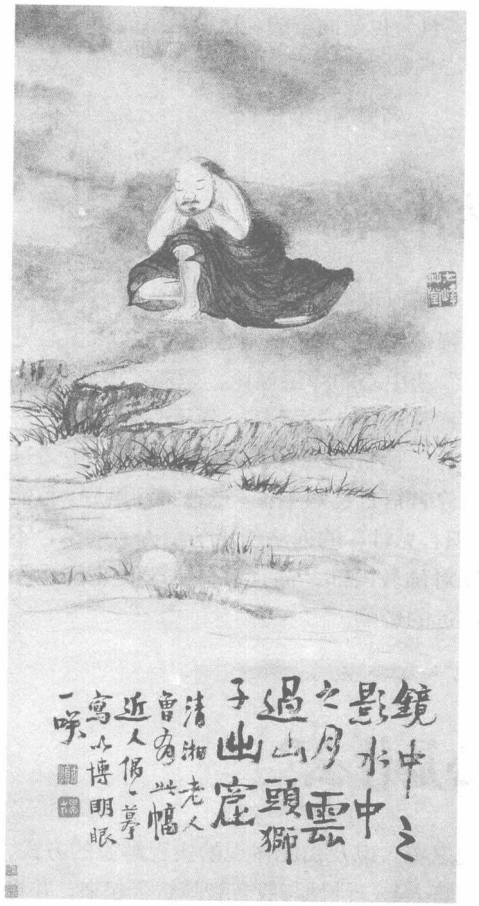
364 | 南宗禅学理论的核心是什么?

南宗禅学理论的核心就是如何解脱，所以慧能建立了一套适合禅宗发展的解脱论。禅宗的解脱论主要思想是明心见性，“心”指自心、真心，“性”指本性、佛性。慧能理解的禅学要求众生超越生死以求得解脱，解脱的唯一途径就是彻见自心的佛性，实际上就是实现内在超越，获得一种内在心理的平衡和精神境界的升华。

在解脱论上，慧能是一个佛性论者，佛性论是解脱论的基础。慧能解脱思想中的解脱之境，以及由此体现的实现解脱的方式，是将人心、佛性与般若智慧结合起来，并将终极的解脱理想与当下的实际努力相结合，在平常生活中依自性般若之智实现解脱。惠能“即心即佛”思想的意义、自成佛道的理念，体现为自悟、自修、自度、自成，是一种自力解脱论，与净土宗的他力解脱相反。慧能解脱论和中国文化的关系，根源就在佛教的核心理论中，由佛教以逃避来解脱世间苦楚，转变为凭借修行者的自我修行来解脱。

365 | 慧能的禅学在当时的历史条件下有何进步意义?

慧能的禅学在当时的历史条件下是非常具有进步意义的。这种进步意义体现在慧能彻底否定了当时流行的“住心观净”的修行方式，在当时佛教完全依靠教义修行的风气



下，对“禅定”做了一种基于体悟自性的创造性转换的理解。这种转换让“禅”这个本属于佛法与外道“共法”的禅定之学转变成了可以诠释大乘佛教“本心、自性”的特定的禅学。“禅宗”之名至此得以真正确立，禅宗“直指人心、见性成佛”理论成为佛教未来发展的必然模式。

另外在《坛经》中，慧能对于佛法的很多概念进行了创造性的全新诠释，比如对于禅定、定、坐禅、戒定慧都作了和传统不同的解释。慧能如此诠释的基础，就是他对于“自性”的证悟，经由其修行得法的过程，充分体会了真正进入佛法的途径，这使他能超越神秀等人源于“意识”思维和“住心观净”的见地，直接理解到大乘佛法的精髓，并由此开创了具有南宗禅特色的禅学。

住心观水月

镜花水月图 纸本水墨 清 汪士慎 广东省博物馆藏

以一种恬淡的心态观看月亮在水中的倒影。唐宋以来，禅宗对佛家修行的巨大影响外，其理念也大量融入诗画创作之中，使中国传统的审美观发生了变化，禅诗和山水画中往往反映出空灵之美、无为之情。

366 | 慧能禅学如何肯定了人的价值？

慧能对佛的认识在继承前人又突破陈规的基础上，创建了“心性论”并以此出发说明修佛就是要修心。《坛经·行由第一》开宗明义道：“善知识，菩提自性，本来清净。但用此心，直了成佛。”慧能这种“心性论”的提出肯定了佛法修行中人的价值所在。

慧能认为，人的本性或本心支配世间万事万物存在，他强调“菩提自性，本来清净。但用此心，直了成佛”。慧能心学中的人本主义思想涵盖了所有佛教道理，是修行成佛的内在依据。他在《坛经》中说：“三世诸佛，十二部经，在人性中，本自具有”，这充分肯定了“人是万物之灵”的真理，他的这一观点说明一切佛因人而生，没有人则没有一切的道理。慧能的“心性”论，重视人的能动作用，通过对人的心性感悟肯定人的价值。他提倡“各于自身，自性自度”的原则，认为解脱不靠他力而尽其在我，恢复人的尊严，突出人的价值。因此，这种禅学思想具有划时代的意义。

367 | 南宗禅融会吸收了哪些老庄哲学思想?

在中国传统思想中，儒佛道三家思想都重“人”，三家的理论归根结底是要解决人如何生存处世这一人生根本问题。禅宗创立时期道家学说已经成熟，所以在特定历史条件和社会环境下，禅宗以老庄思想学说为依托，借助佛教大乘理论，提倡心性“本觉”思想，强调主体精神的自觉。

禅宗同传统佛教的一致性仅仅表现在解脱俗世的出世心境上，但是在人生境界上，它表现出与道家相似的超越性。《道德经》第一、二两章便说出了禅的形而上基础，所以说禅师们最根本的悟力是和老庄的见地一致的。禅和庄子的关系体现在禅师身上最明显的特质是强调内心的自证。这种自证，和庄子的坐忘、心斋和朝彻如出一辙。如果这种说法不错，那么可以说庄子的根本精神是禅的核心。

庄子“真人”的思想也影响很多禅宗的禅师，最显著的是临济宗，这个宗派就以真人为最高境界。庄子提出“夫有真人而后有真知”，这是强调存在先于知，这也是禅宗修行禅的一大特色，禅宗也承认先存在而后能知。禅宗思想的心性论就是强调“我在故我思”，这是老庄思想的延伸。

368 | 南宗禅有哪些反传统的思想特色?

从六祖慧能创立南派禅宗直到北宋黄龙派、杨歧派兴起这几百年间，禅宗发展变化从观念到方法不断翻新。南宗禅的各位祖师对禅各有独特的解会，各有特殊的悟道机缘，富于个性，其中很多禅师都是具有反传统思想、富于创见的思想家。

南宗禅理论的核心是“见性”说，即众生自性本净，表达了众生都可以直了成佛的思想。这种思想认为众生只需“自身自性自度”，就可以领悟佛法，不需向外驰求。这是对以往佛教思想进一步发展，也是佛教以往的心性学说与中国传统的人性论相融合的产物。佛家讲佛性，人的本质是否能与佛性相统一以及怎样去统一？这实际上是人性问题，也就是人成佛的可能性与现实性问题。禅宗的心性论就是绝对地肯定每个平凡人本性的圆满，不是众生改造自己，去学习某种神性，而是他们自己去发现自己；众生不是由于有清净自性为依据可能成佛，而是这清净自性决定他们本来就是佛，只是被各种外相所迷惑，体现不出佛性。这是对以往心性学说的一种颠覆。

禅宗的思想本意就在于打破佛教烦琐的经论义解，破除修行的障碍，从而创立出适合中国的新教义；有时是强调禅解必须依靠神秘的自证，语言文字对这种证悟只能是限制，这种思想从六祖时期就已经确立下来；还有一个重要含义，就是强调禅在实际生活之中，靠每个人自己从实际中去体验。这些思想都是对以往佛教思想的颠覆，可以说对于中国佛教发展是一种质的飞跃。

369 | 南宗禅与儒家思想有何共同点?

禅宗思想是在中国传统文化范畴内产生和发展起来的，在其产生和发展过程中，难免受到传统文化的影响和熏陶，尤其是儒家思想的影响。儒家思想的“天”和“仁”，及“天人合一”思想不仅成为中国古代数千年的主导文化思想，也深深影响了慧能一派禅学思想。儒家和佛教的思想都是在出世和入世的修行上，只不过侧重点不同。在物我关系上，禅宗认为“物我同根”、“物我为一”，与儒家的“天人合一”是一致的，不同在于禅宗更加强调追求“心性”。可以说这只是对一种思想的不同阐述。



苏轼与佛

作为宋朝儒家的代表，苏轼才华横溢与仕途坎坷伴随一生，但他以诗人礼佛，成就了豁达放旷的胸襟，既有入世的齐家治国，也有出世的坦然无牵挂，自然面对世事变化无常，显现出他性空的佛性和空灵的诗境。

在思想传承上，像儒教一样，禅宗认为思想就是知识的源泉。如果思想得到正确的指引，那么修行就可以得到成果；反之则达不到修行的目的。所以，两种思想强调学习的真正过程都是思想与思想的交流，而禅宗传道就是心与心的传达。

370 | 南宗简洁禅风的理论基础是什么?

南宗禅主张静坐修心，以“明心见性，一切皆空”为宗旨，性空就是南宗禅的禅风基础。六祖慧能思想主要体现在他的著作《坛经》里面，其中“空观”是慧能禅宗的本体论范畴。慧能思想中的“缘起论”是禅宗“空观”的哲学基础，“空观”决定了南宗禅的禅风不需要以往佛教门派的那些繁文缛节，所以“空观”也就是南宗简洁禅风的理论基础。但要注意，南宗禅既要以“空观”为本体，又必须反对“顽空”观。禅宗正是以“空观”为本体，才把“无味”、“至味”作为最高的思想境界。这种“空观”使得南宗禅的禅风直显自性、见性成佛。所以说以慧能为代表的南宗禅风是以“直指、直示、直入、顿入”为特色，就是所谓的即俗成真、即妄而真的禅法实践。以“空观”为主的见性、定慧、顿悟、无念和新的禅定观念，就是早期南宗禅思想的主要内容，这些内容都显示了南宗的简洁禅风。

《坛经》里有个“风动还是幡动”的典故。慧能说：不是幡动，不是风动，仁者心动。这个典故就充分体现了“心空则万事空”的禅宗思想。所以修行者要明白禅宗的空，只是指心灵那种原本无所执著、无限开放、没有染污的清净状态，并非一切死寂的意思。

371 | 南宗禅统领中国佛教原因何在?

佛教进入中国的中期，在众多佛教宗派的竞争中，禅宗这个在当时来说法系不明、身份低微的小宗派却可以迅速发展起来，很快声势就凌驾其他宗派之上，形成为以后整个佛教思想界的主流，可以说是必然的。原因在于，禅宗的思想是结合了中国思想发展出来的，它的思想内容、形式都是经过各代宗师净化后的精华，是中国化了的佛教宗派。

禅宗建立初期，慧能、神会的新观念并没有得到接受，但是一种具有生命力的思想是不会一直被外力压制的。慧能创立的禅学思想在佛教教学上是一大胆的创造，是传统观念的根本变革，在思想理论上南宗禅已经有了坚实的基础。慧能禅学已完全摆脱了印度佛教的外来宗教形式，它不提倡一般宗教偶像崇拜、经典崇拜和轨仪、修持等等的束缚，因此更易于在整个社会普及。另一方面，由于慧能和神会发起的这个思想运动提出并努力解决当时佛教面临的发展瓶颈，因而吸引了广大知识阶层的注意。社会各阶层，特别是知识阶层的重视与欢迎成为慧能禅学发展的推动力。所以“安史之乱”以后，在神会等弟子的努力下南宗禅蓬勃发展起来，并把影响迅速扩展到社会生活与意识形态的各个方面，以至于五宗时期统领了中国整个佛教思想。



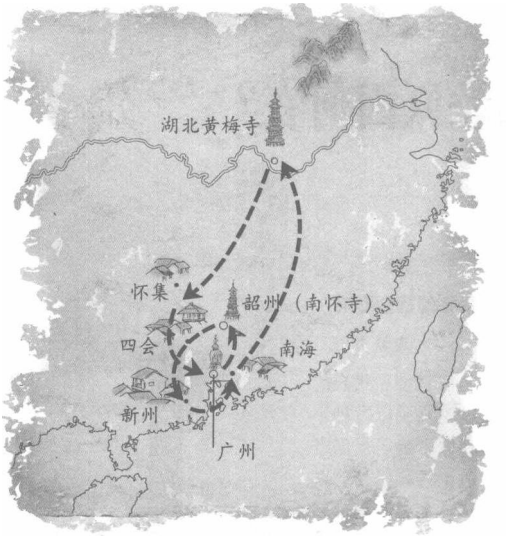
禅宗的社会影响

朱熹著书图

慧能所代表的南宗禅及以后禅宗各派，皆不提倡宗教崇拜和修持的束缚，甚至以喝佛骂祖的形式弘扬自我本心的佛性，深受各阶层特别是知识阶层青睐。宋代理学系统的建立，也得益于禅宗的兴盛，受之影响最大。图中的朱熹就是宋理学之集大成者。

372 | 慧能一生有哪些主要生平?

禅宗六祖慧能（638－713年），禅宗南宗的创始人，生活于唐朝时期，原籍是范阳（今北京）人，后因父亲被贬官到岭南新州（今广东省新兴县东），生慧能，所以一般史料说是新州人。慧能三岁丧父，后来因为听到有人念诵《金刚经》而决定修行佛法。661年，慧能到黄梅参见五祖弘忍，表达了佛性平等的思想。弘忍将慧能安排在磨房踏碓磨米达八个月，后来因为作偈“菩提本无树，明镜亦非台，从来无一物，何处惹尘埃”，得到弘忍密付衣法。慧能离开弘忍后，隐居十六年，“混农商于劳侣”，“杂居止于编人”。676年，慧能在法性寺（今广州光孝寺）接受印宗法师落发，第二年到曹溪建宝林寺（今韶关南华寺）开始弘扬禅宗学说，他提倡“直指人心，见性成佛”的顿悟法门。



在宝林寺，六祖传教说法长达37年。他的言行被弟子法海、神会汇编成书，这就是被奉为禅宗宗经的《六祖法宝坛经》。慧能于先天二年（713年）在新州去世，享年76岁，遗体归葬曹溪，唐宪宗时受大鉴禅师谥号。

慧能大师生平行迹图

虽然慧能禅师提出了“见性成佛”的顿悟法门，但是他的生平经历却验证了只有足够的历练、磨难才能看到自己的“性”，其顿悟也是一种厚积薄发。

373 | 慧能的成道是否“无师自通”？

在佛教和民间各种传说中，都有慧能无师自通、听诵《金刚经》而得道的说法，甚至说慧能完全不识字的。这些传说有一定根据，但也不完全属实。首先，慧能的得法偈与“先立无念为宗、无相为体、无住为本”的思想是一脉相通的。所谓“菩提本无树”，就是说“无相为体”；“明镜亦非台”就是“无念为宗”；而“本来无一物，何处惹尘埃”，就是表达“无住为本”。这三者实际上也就是他对所接受的戒、定、慧三学的另一表述形式，由此可见他是接受过这些思想和知识的。其次，慧能在传法过程中极重视般若思想。他开坛说法，首先要与会众人“净心念摩诃般若波罗蜜”，这说明他接受过这些思想，这些经文也是他的思想来源之一。最后，在弟子根据他的言行所作的《坛经》里，其偈文几乎都冠以“无相颂”之名，《坛经》中他大量引用各种佛教经文。他还劝人读诵《金刚经》，说：“若欲入甚深法界，入般若三昧者，须修般若行，持诵《金刚般若经》，即得见性”，这也说明他是接受过这些知识的。

还有一种传说，慧能一生只听过五祖一次讲经，而且还是在夜里，可以说这些说法都是为了宣扬佛教的神秘性。即使六祖接受前人的面授教导不多，他的后期思想也是大量来自各种佛经，也就是说其思想的成型是接受前人的各种著作的结果。所以，不能说慧能是无师自通的。

374 | 关于慧能的六祖身份禅宗内部怎样争论？

禅宗自五祖之后就形成南北两宗，南顿北渐，以南宗为正统，至唐末五代禅宗分化为临济、云门、沩仰、法眼、曹洞五家。这种禅宗师承说是现在普遍认可的，但是在当时给

慧能确立六祖身份并不是一件简单的事情。

根据现在的史料显示，两派在慧能、神秀生前没有发生对峙局面，只是相对独立传播自己的禅宗法门。但是在慧能去世后20年，他的弟子神会北上洛阳，开始与北宗斗争标榜正统，说神秀一派“师承是傍，法门是渐”，为慧能确立六祖身份。

神会在河南的滑台设立讲法大会，指责当时在长安京城的北宗禅师不是正统的禅宗师承，他们不应当以神秀为禅宗六祖。当时神秀门下的声势很大，但神会不畏艰险，提出了自己的传法系统：“（达摩）传一领袈裟以为法信授予慧可，慧可传僧璨，僧璨传道信，道信传弘忍，弘忍传慧能，六代相承，连绵不绝”，而且神会还说：“秀禅师在日，指第六代传法袈裟在韶州，口不自称为第六代。今普寂禅师自称第七代，妄竖和尚（神秀）为第六代，所以不许。”经过这次斗争，神会的师承说得到了广泛宣扬。之后神会又为确立正统的禅宗做了不懈的努力，终于在安史之乱以后得到当时朝廷的认可，以诏书形式确立了慧能的六祖身份。

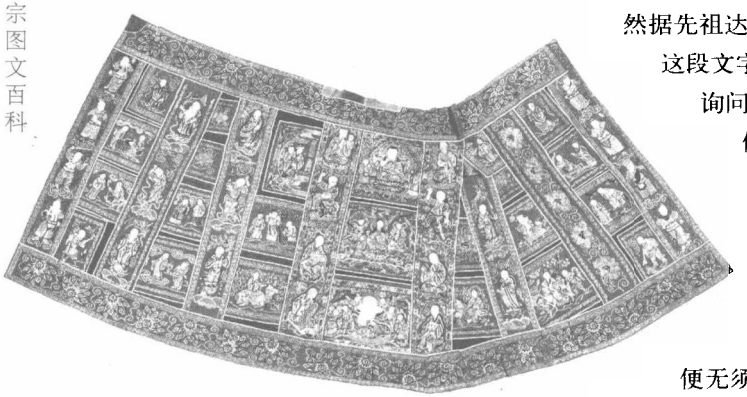
375 | 《坛经》中有哪些慧能与神秀的斗智故事？

《坛经·自序品》中，记载了慧能与神秀作法偈斗智的故事。经文中说五祖弘忍为了检验弟子学习佛法的成绩，叫庙里僧人每人作一个法偈，并且说如果可以表达出佛法的真谛，就把代表正统师承的法、衣传给他，成为禅宗的第六代祖师。当时五祖门下最有学问的一位“教授师”神秀，作了一个偈写在墙上，偈中说：“身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，莫使惹尘埃。”这首法偈的意思是说，修行者自身就像一棵智慧的树，他的心性就像一面光明的镜子。要勤加擦拭，不要让它沾染了灰尘。神秀这种思想也是禅宗的一种修行方式，它要求修行者不断进行积累修行，才可以达到觉悟佛法的境界。

当时，寺中的僧人非常钦佩神秀的见解，于是都在讨论这首法偈。慧能在舂米时候听见有人念这个偈，于是要求去看一下，并且说他不识字，让一位文人给他念了出来，他听后就说：我也有个偈，但是不会写。便托了那个文人把他的偈也写在墙上，法偈的内容是：“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。”慧能法偈的意思是说：修行中应当体会本来没有什么智慧的树，也没有什么光明的镜子，本来什么东西都没有，又什么地方可以沾染尘埃？弘忍看到这首法偈，明白慧能已经达到觉悟的境界，于是私下给慧能讲解了《金刚经》，并把法衣传授给慧能。

376 | 禅宗法衣为何止于六祖而不再传？

《坛经》中关于禅宗法衣相传的问题，曾经有以下记载：“法海上座再拜问曰：‘和尚入灭之后，衣法当付何人？’师曰：‘吾于大梵寺说法以至于今，抄录流行，目曰：《法宝坛经》，汝等守护，递相传授，度诸群生，但依此说，是名正法。今为汝等说法，不付其



禅师的袈裟

闻香寺刺绣佛教故事袈裟 明末清初

法衣在宗法的传承上，只是一个象征。达摩一脉相传，至慧能后不再传承法衣，但其法门的传承却日渐鼎盛。同时期的神秀虽也称六祖，香火却已日渐衰败、不足以承担禅宗的佛法传承了。

衣，盖为汝等信根淳熟，决定无疑堪任大事。然据先祖达摩大师付授偈意，衣不合传。'"

这段文字记述的是六祖在入灭时候弟子询问法衣传承的问题，六祖说弟子们可以拿着他的《坛经》进行传授，只要是依据这本经书的思想，就是接受了正统传承，以后就不再传授法衣了。另外一种说法是达摩祖师在世时，说过衣钵传至六代便无须再传。

但是根据史料记载，六祖的法衣是被周天子武则天征召，并且重新赐给他一副法衣，真正的法衣已经不在慧能手中。而且慧能想到自己继承法衣后的经历，可能考虑为了避免争夺法衣而取消了传承法衣的方式，让自己的弟子都可以自由去传授禅宗思想。

377 | 慧能的生死观如何？

六祖慧能继承衣钵的故事经常被拿来说明禅的意义，其实从中也能看出他的生死观。他当时吟诵的"无相偈"偈语曰："本来无一物，何处惹尘埃"，说明慧能的生死观就是"自净其心"。

六祖慧能认为，佛性就是人的本性，明了人之本性，即洞见佛性。"汝等诸人，各信自心是佛，此心即是佛心。"慧能眼中的"佛性"，就是每个人的内在生命本体。如果一个人能够自觉地把握其生命的内在本体，那么他就达到了超越生死的成佛境界。《六祖大师法宝坛经·机缘第七》记载了永嘉玄觉到曹溪参学印证时与六祖慧能的一段对话："觉曰：'生死事大，无常迅速。'师曰：'何不体取无生，了无速乎。'曰：'体即无生，了本无速。'师曰：'如是。如是。'玄觉方具威仪礼拜。须臾告辞。师曰：'返太速乎。'曰：'本自非动，岂有速耶？'师曰：'谁知非动。'曰：'仁者自生分别。'师曰：'汝甚得无生之意。'曰：'无生岂有意耶？'无意谁当分别'。曰：'分别亦非意。'"

禅宗"以无念为宗"，即以"无念"为其教门的宗旨。慧能认为所谓"无念"，并不是"百物不思，念尽除却"，不是对任何事物都不想，而是在接触事物时心不受外境的任何影响，"不于境上生心"。达到超越生死成佛的境界，全在自己一念之悟，"自性迷，佛即众生；自性悟，众生即佛。"人的痛苦在于不觉悟（无明），苦于无明之未能除，只要人克服其迷误，就无所谓"苦"，也就无所谓生死了。

378 | 六祖临终留下的遗偈是怎样的?

《指月录》卷四说:“八月三日复示众曰:吾灭度后,莫作世情,悲泣雨泪,受人吊问,身着孝服,非吾弟子,亦非正法。但识自本心,见自本性,无动无静,无生无灭,无去无来,无是无非,无住无往。恐汝等心迷,不会吾意,今再嘱汝,令汝见性。吾灭度后,依此修行,如吾在日,若违吾教纵,吾在世,亦无有益。复说偈曰:

兀兀不修善,腾腾不造恶。

寂寂断见闻,荡荡心无著。

说偈已,端坐至三更,谓门人曰:吾行矣。”

“兀兀不修善”一偈是讲空门,自性不动。“兀兀”是不动意。不动,我出世成佛自性不动。“不修善”,是说修善而不着相,心不动。虽然人在肉眼中所见是善,但我不当他是善,即是修福不望报,不住于善相,心不动,这是空门。“腾腾不造恶”,“腾腾”是自在的意思,自在坦然,不作恶。“寂寂”是安静的意思,“断见闻”,就是在一切见闻中,心是清净的,不染的,这样才能把一切事情看得清清楚楚。在一切见闻中不生分别、不生执著。“荡荡心无著”,就是诚敬之心,心中坦然、平等、清净、慈悲一切。



不动观音

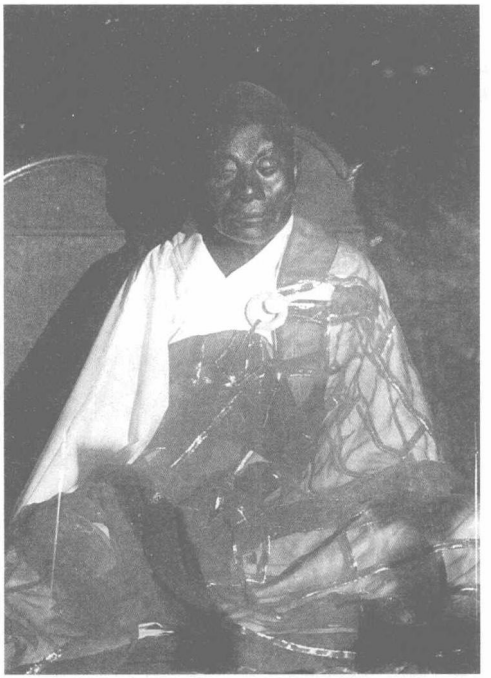
白衣观音图 绢本中国画 牧溪 宋代

牧溪所画观音图主要表现的是观音的内在心灵。观音跌坐岩石岸边,静静凝视前方清澈的水面,似思考似彻悟,寓有不动、清净自在、四大皆空的思想,与慧能禅师遗偈之禅意深为契合。

379 | 传说慧能入灭,曹溪山有怎样的异征?

慧能入灭,现在通常的说法是在睿宗景云元年(710年),传说其入灭时曹溪山皆有异征。

《宋高僧传·卷八·慧能传》(摘录):“以先天二年八月三日俄然示疾。异香满室白虹属地。饭食讫沐浴更衣弹指不绝。气微目瞑



慧能法师肉身像

慧能大师于唐先天二年（公元713年），在曹溪说偈坐脱，留下金刚不坏的肉身，至今已历1200余年，不腐变，不枯槁；依然神态安详，栩栩如生。肉身现供奉在广东省曲江县南华寺。

全身永谢。尔时山石倾堕川源息枯。鸟连韵以哀啼。猿断肠而叫咽。或唱言曰。世间眼灭吾畴依乎。春秋七十六矣。以其年十一月迁座于曹溪之原也。

又，以能端形不散，如入禅定，后加漆布矣。复次，蜀僧方辩塑小样真，肖同畴昔。能曾言：'吾灭后，有善心男子必取吾元，汝曹勿怪。'或忆是言，加铁环缠颈焉。开元十一年，果有汝州人受新罗客购，潜施刃其元，欲函归海东供养。有闻击铁声而擒之。其塔下葆藏屈眴布郁多罗僧，其色青黑，碧缣复袷，非人间所有物也。屡经盗去，迷倒却行而还褫之。

次广州节度宋璟来礼其塔，问弟子令韬'无生法忍'义。宋公闻法欢喜，向塔乞示征祥。须臾微风渐起，异香袭人，阴雨霏霏，只周一寺耳。稍多奇瑞，逭繁不录。"

上述记载的传说，是说慧能入灭之后，曹溪山周围山川、鸟兽皆有悲泣；而其法身不坏由其门人裹棕涂漆，保持其生前的形象，称为肉身像，至今还保存在广东南华寺；另两则显示六祖有预见的能力，也有启示征祥可以显灵的能力。

380 | 六祖入灭之时有一个弟子未哭，他是谁？

六祖慧能入灭之时确实有一个弟子未哭，根据《坛经》记载："吾至八月欲离世间。汝等有疑早须相问。为汝破疑。令汝迷尽。吾若去后无人教汝。法海等闻。悉皆涕泣。唯有神会神情不动。亦无涕泣。"

这段文字描述的是慧能入灭时候的情景。慧能宣布自己将不久于人世时，在场的僧人除了法海等人外，五大弟子中只有神会一人。这些僧人听到慧能将要逝世，都放声大哭，只有神会默然不语，也不哭泣。

在这种情形下，慧能于是看出了神秀对佛法的领悟程度。慧能说："你们这些弟子中只有神会一人达到了毁誉不动、哀乐不生的境界，他完全超越了善恶的观念。而你们在山上修行这么久，究竟求的是什么道？今天哭泣究竟是为了谁？我很清楚自己究竟要到那里去。如果我对自己的死一无所知，我又如何能预先告诉你们。你们之所以哭泣，是因为不明白我死后往哪里去，如果明白了，便不会哭泣。你们要知道，法性是不会这样生灭去来的。"

381 | 入灭之后弟子怎样处理慧能肉身?

《坛经》中记载:“次年七月二十五日出龛,弟子才辩,以香泥上之。门人忆念取首之记,遂先以铁叶漆布,固护师颈入塔。”这段话描述了慧能入灭后弟子对他肉身的处理过程以及方法。唐朝佛教中处理祖师肉身的方法有很多,比如火化、土葬等,但是如果要制作成为肉身菩萨程序则要复杂一些。按照通常的做法,一般是要将肉身坐缸埋入土里才能起到更好的防腐作用,在肉身开缸后还必须注意空气湿度调节与空气流通,使肉身所含的水分自然完全脱干,否则就会产生腐败或者扭曲变形,在肉身干燥之后经处理再附以金箔于其外表,否则仍然不易保存。

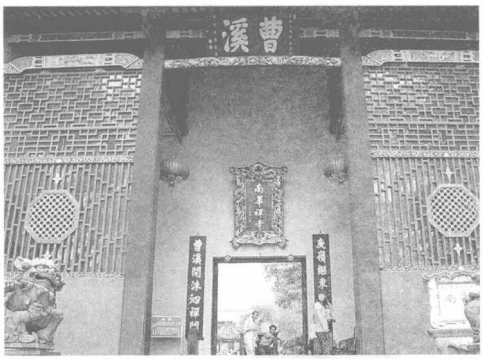
传说慧能圆寂前,身披袈裟,双腿盘屈,打坐入定,不吃不喝,使体内营养和水分逐渐耗尽,最终坐化圆寂。然后他的弟子将肉身放在两个密封的大缸之中的木座上,座下有生石灰和木炭,座上有漏孔。经过一段时间干燥处理后,内脏和遗体中的其他成分腐烂流滴到生石灰上,并且不断产生热气,水分被吸干,变成坐式肉身干体。然后进行塑造。先上香泥,其次加布,再以铁叶、漆布固颈,安放在佛塔之中。这也就是《坛经》中记载的慧能弟子处理慧能肉身的方式,“出龛”就是开缸,然后“以香泥上之”。

382 | 南华寺慧能真身曾经多少次劫难?

《坛经》中记载慧能肉身的供奉地点是在宝林寺,至今慧能的真身仍然在寺中保存,接受弟子、信奉者瞻仰供奉。宝林寺现在名为南华寺,创建于南朝梁天监三年(504年),唐朝时候朝廷赐名“中兴寺”、“洪泉寺”,宋初赐名“南华禅寺”并沿用至今。

慧能肉身曾经因为寺庙的损毁而险遭劫难。据记载,清光绪年间曾经因火灾,寺中部分罗汉像都有毁损,慧能肉身幸免于难。民国时,也屡屡有人企图盗窃寺中这些塑像。南华寺目前格局是重修于1934年,由时任广东西北区绥靖公署主任李汉魂资助,著名高僧虚业和尚主持,历时十年建设完成。建成殿堂房舍243楹,新塑圣像690尊,使南华寺成为广东省首屈一指的佛教圣地。也使慧能的肉身菩萨像得到相应的保护。

文革时期,慧能的肉身也险些被毁。偏激的红卫兵为了破除迷信,打倒所谓的牛鬼蛇神,竟然到寺中验证慧能大师是否为人工伪造的。他们气势汹汹地在六祖以及另外两尊高僧真身背后各凿开一个大窟窿,露出了



香火鼎盛的南华寺

唐仪凰二年(677年),慧能禅师住持曹溪,发展了禅宗南派,使该寺成为最著名的禅宗祖庭,有岭南第一禅寺之称。至宋初赐名“南华禅寺”,沿用至今。

灵骨以及支撑骨架的铁棍。红卫兵运着三尊真身像游街三天，然后还要毁掉三尊真身像。急中生智的住持林得众马上制止，劝说他们还不如把真身像保存下来，让世人看到里面有铁枝、麻布，大家就可以知道是真是假。这样就保存下了六祖的肉身。

383 | 有哪些著名文人曾为六祖撰写碑文?

王维、柳宗元、刘禹锡等文学大家都先后为慧能撰写过长篇碑文，以记述他的事迹。

晚年的王维一直过着隐逸的生活，笃信佛教，以禅定为修行方式。当神会请求王维为六祖慧能撰写碑铭时，王维接受了。他撰写碑铭的材料基本上是从神会处而得，在碑文中王维第一次提到了弘忍密传衣法给慧能的事情，由此来证明慧能才是禅门的正统嫡系六祖。他是第一位为禅宗六祖慧能撰写碑文的大诗人。

柳宗元在外放永州期间，开始真正了解到南禅的思想，所以他深有感触地说："世之言者罕能通其说，于零陵，吾独有得焉"，所谓"独有得"，即是说在南禅那里得到了领悟。宪宗时期下诏谥慧能为"大鉴禅师"，诏书下达后，柳宗元应邀为慧能作了第二碑《曹溪第六祖赐谥大鉴禅师碑》。

刘禹锡对慧能格外景仰、崇敬。元和十四年，曹溪禅师道琳率徒专程来请刘禹锡为惠能撰写碑文时，他十分爽快地应允，撰写了《大唐曹溪第六祖大鉴禅师第二碑》。

王维的《六祖能禅师碑铭》作于759年以前，柳宗元的《曹溪第六祖赐谥大鉴禅师碑》作于816年，刘禹锡的《曹溪六祖大鉴禅师第二碑》作于819年。

384 | 后人怎样评价慧能?

慧能是唐代著名的佛教改革者，是中国禅宗实际上的创始人，也是中国历史上屈指可数的伟大思想家。对于慧能在禅宗史上的评价，现在得到了普遍认可，慧能创立禅宗是佛教史上一次空前大改革，标志着佛教中国化的完成：是他和他的弟子将达摩禅的种子培育成了参天大树，并使之蔚然成林；他对佛教在中国的发展作出了巨大贡献，是他中国化了印度佛教，山林化了都市佛教，生活化了玄学佛教，实用化了义理佛教；是他对传统佛教的思想理论进行了重大改革，提出"顿悟成佛"的理论，不但使得禅宗其他流派尽归其宗，而且他所创立的禅法几乎成了中国佛教的代名词。其后，禅宗南派的大师辈出，五家七宗相继建立，开创了光耀千秋的辉煌局面。

所以，慧能作为我国历史上有重大影响



六祖慧能禅定

慧能是禅宗南宗的创始人，其"顿悟成佛"在否定传统意义的坐禅同时却又扩大了禅的范围。以"不立文字，直指人心"为标志的佛教禅宗，到了慧能时代才开始真正形成并逐步兴旺繁荣。

的思想家之一，他的思想包含着丰富的哲理和智慧，这些哲理和智慧至今仍给人以有益的启迪，并在佛学研究和佛教发展中越来越受到广泛的关注。

385 | “六祖呈心偈”有多少个不同的版本？

禅宗修行者表露自己悟境的偈文，称为“心偈”，将心偈呈送师父印可，称为“呈心偈”。禅宗中五祖弘忍的弟子神秀及慧能的心偈最为著名，慧能为五祖所呈的心偈被后世称为“六祖呈心偈”。

现在记载的“六祖呈心偈”有两个版本，根据敦煌本《坛经》所载慧能得法偈第三句为“佛性常清净”，有些学者认为是他的弟子把敦煌本《坛经》以外记载慧能得法偈第三句“篡改”为“本来无一物”。

这种学说的具体论述，是说由惠昕带头把“佛性常清净”篡改为“本来无一物”，这是从思想上对慧能作了根本性的篡改：把“佛性”论者的慧能，篡改成为虚无主义者。他们认为这句偈语的“首篡窜者”先把《般若》“性空”误解为“本无”，再以“本无”来篡改“佛性”。

这些论述也有值得商榷的地方。《坛经》中慧能得法偈的第三句，究竟是“本来无一物”还是“佛性常清净”，应当以历史的记载为准，希望之后的真实资料可以作出最公正的裁判。

386 | 什么是“顿悟成佛”？

禅门中经常提到“顿悟成佛”的禅法。顿的含义是顿除妄念，悟的含义是悟无所得，这句禅语的意思就是把一切杂念妄想、分别执著彻底驱除。

另外，根据现在禅宗的认识，顿悟成佛的“顿悟”二字应该有更多的含义：一是从当下修心而言顿悟；二是从抓纲抓总而言顿悟；三是从见诸法实相而言顿悟；四是从转变前六识的认识、依相解脱而言顿悟；五是对信心不足的怯弱众生而言顿悟；六是依“成满”二字而言顿悟。这些认识都是各种禅宗学说曾经支持和修行过的。南宗禅认为，从众生到佛的转化形式就是“悟”或“顿悟”。慧能说：“前念迷即凡，后念悟即佛”、“一念若悟，即众生是佛”，神会认为悟就是“一念相应，便成正觉”，它“不由阶渐”，顿时完成，所以称为“顿悟”。

禅宗提倡一念顿悟就等于觉悟成佛，是因为顿悟意味着整个人心发生了质变。慧能学说表达了一念觉悟，人心的整个品质就属于佛；若是一念迷执，人心的整个品质就属于众生的思想。所以顿悟成佛的境界就意味着人心发生了质的变化。

387 | 慧能“顿悟”说出自道生吗？

从现在的史料看来，在慧能创立“顿悟”说之前约三百年，就已经有僧人道生提倡过

“人人皆有佛性”说和“顿悟成佛”说。慧远的大弟子道生，后世称“生公”，生于晋宋之间，死于元嘉十一年。所以长期以来，研究和修行者习惯于把慧能的“顿悟”说与道生的“顿悟”说联系起来，或者认为慧能是“直接继承”了道生的“顿悟”思想，或者认为道生学说实为“禅宗的渊源”。

其实道生与禅宗的顿悟是不同的：道生认为证悟到真理的方式是无差别的，不悟则已，一悟即圆满究竟。所以道生是主张渐修顿悟的。慧能一派禅宗所说的顿悟，不是渐修顿悟，而是直下顿悟。主张学者先求自悟本心，就是找到本来清净的佛性，一旦廓然大悟即参学事毕，也有以为从此应圆修万行。这两种顿悟论，相差极远。在领悟方式上，道生是从究竟佛位的圆满顿悟说，禅宗是从众生初学的直悟本来说。所以说，慧能的“顿悟”学说是由自身体证得到的新理论。

388 | “顿悟成佛”的宗教意义何在？

禅宗是中国佛教的实践派，于是有些说法认为禅宗没有自己的思想，实际上禅宗历代禅师对于佛教中的许多问题都有自己的看法。在佛教中，其他宗派往往根据某一类佛教经典的教义建立自己的学说，而禅宗的思想则不拘泥于佛教经典的成说，因此他们提倡“顿悟成佛”。



中国化的弥勒佛　弥勒佛 雕像 宋代 浙江杭州

慧能的“顿悟成佛”标榜见性即悟、即身成佛，而不用累世修行，不用烦琐的哲学思辨，指出了一条简洁方便的成佛道路，迥异于印度佛教。因此，在否定传统意义的坐禅同时，却又扩大了禅的范围，对后世的影响颇深。这尊笑容可掬的弥勒佛由印度人身佛弥勒演变而来，已经成为中国式自在豁达的佛。

以现在的研究来看，慧能“顿悟成佛”说的提出是时代的要求。隋朝时期经济、政治等制度都发生了改变，中国佛教的发展虽在这个时期臻至鼎盛，但其赖以生存和发展的基础条件已经改变，所以佛教必须进行一次符合社会形势要求的重大改革。同时，为下层群众提供信佛的方便，为适应日益扩大的佛教信仰需要，必须摆脱传统佛教烦琐的神学理论及宗教礼仪，开辟出一条简捷易行的成佛道路。慧能的“顿悟成佛”说在这种背景下应运而生。

禅宗的“顿悟成佛”学说通过对佛教思想的另类解读，完美地解决了上述的各种问题。“顿悟成佛”说虽然源自各大乘经典，但是又与传统佛教的观点不同，它是在吸收并改造传统思想的基础上，建立起自己独特的顿悟说理论系统，这种学说的思想根基是心性本觉。可以说“顿悟成佛”学说是使中国佛教顺利发展的推动力。

389 | 对于“顿”与“渐”慧能如何领悟?

在禅宗中，五祖弘忍的禅学思想已经含有顿与渐、教外别传与藉教悟宗两个方面的因素。而慧能是将其顿悟和教外别传的因素加以深化和发展，神秀则走着渐悟和藉教悟宗的老路，“特奉《楞伽》，递为心要”，继续弘扬以心为宗的禅法，慧能的禅学对于“顿”与“渐”有明显的立场，就是坚持“顿”。

慧能对于“顿”与“渐”的领悟，在《坛经》中也有记述，当时有位弟子拜启六祖说：如何是不立义？慧能回答：“自性无非、无痴、无乱，念念般若观照，常离法相，自由自在，纵横尽得，有何可立？自性自悟，顿悟顿修，亦无渐次，所以不立一切法。诸法寂灭，有何次第？志诚礼拜，愿为执侍，朝夕不懈。”这段话的含义是说自性就是菩提涅槃，本来就“不生不灭，不垢不净，不增不减”。所以，只要直下见性，一了百了而不计其他，只需要立足于自性自悟、顿悟顿修的方法。所以禅宗里有句话叫“悟后起修”，说的是要先觉悟了佛法后才能走上正路，并非是得到了一切佛法后才开始修行，在佛教中一些佛法层次不修到一定程度上是不可能真正理解觉悟的。

390 | 慧能认为从迷到悟的关键是什么?

慧能认为从迷到悟的关键是“识心见性”。他在继承达摩以来“重心性转变”禅法的基础上，形成自己独特的以“识心见性”为中心的禅法理论。这种学说使得佛教的领悟达到一种新的层次，抛弃了很多不必要的形式主义，它的理论基础是大乘佛教的佛性论和般若中观学说。

慧能对于悟的结论是，求佛不应当到自身之外去求，而应当认识自性，着眼于觉悟自性。他认为劝人念佛，发愿往生西方净土的做法是不值得提倡的，这些形式并没有给人的心性带来清净，清净是心性明了后自然得到的，所以他说：“迷者念佛生彼，悟者自净其心”、“但行十善，何须更愿往生；不断十恶之心，何佛即来迎请”，这两句话是说迷妄的人即使是念佛也会生出烦恼，觉悟了心性就一切清净。慧能又说：“佛是自性作，莫向心外求。自性迷，佛即是众生；自性悟，众生即是佛。”他认为自性觉悟清净、慈善，虽是众生，亦可成佛。如果自净其心，西方净土就在眼前。

慧能的禅学思想主张人人都有佛性，强调自修自悟，反对向身外追求解脱，提出了无念禅法，生活日用之中都有禅法，认为人们如果能领悟清净的自性，就达到解脱，这就是解决从迷到悟的关键——“识心见性，自成佛道”。

391 | 禅宗为什么说悟“如桶底子脱”?

南宗禅认为“心外无法”、“心外无佛”，每个人的心性就是佛心，所以成佛只在自悟本性。自心迷则是众生，自心悟则是佛。所谓“顿悟”，即指突然理解、体认、领悟佛理，

而无须长期的修习。这种顿悟是通过直觉的主观体验，产生内心的神秘启示而达到精神状态的突变。这也是“如桶底子脱”比喻的理论前提。

《佛果克勤禅师心要》卷上：“到一念不生前后际断处，蓦然透彻如桶底子脱。”所以后世禅师们用“如桶底子脱”的比喻形容顿悟。如果桶底子脱了，则桶中所有的物体都顿时脱出。这就像一个人顿悟了，就觉得以前所有的各种问题也顿时解决了。这种“脱”的解决并不是世人理解的具体地解决，而是在悟中了解此等问题本来都不是问题。这种境界不可言传，只能意会，所谓如人饮水，冷暖自知。所以悟后所得之道，为“不疑之道”。一个人顿悟，就可以当下直了本性。所以佛与众生差别只在一悟，而迷悟不通只在一念之间。

《坛经》中也有这些记述：“故知不悟，即佛是众生；一念若悟，即众生是佛”、“若悟无生顿法，见西方只在刹那，不悟顿教大乘，念佛往生路远”、“我于忍和尚处，一闻言下大悟，顿见真如本性。是故将此教法，流行后代，令学道者顿悟菩提，各自观心。令自本性顿悟。”这些说法都是“如桶底子脱”比喻的源头。



木桶原理

现代木桶原理讲究的是桶的容量由桶身最短的那根木条决定，禅宗顿悟则是要抽走桶底。无论桶身的木条多齐多长，装载着多少智谋、才学、烦恼、迷惑，桶底子没了，桶空了，一切问题也就不再是问题。

392 | 什么是“万法在自性”？

《坛经》基本上反映了慧能的思想。在慧能的修行经历中他主张“自性常清静”，“一切众生，皆有佛性”，皆能成佛；要想成佛，只需要“识自奔心，见自本性”。这就是所谓“见性成佛”，也是“万法在自性”的理论基础。

慧能说：“故遇善知识开真法，吹却迷妄，内外明彻，于自性中，万法皆见。”慧能在这里提出了一个重要观点“万法在自性”。万法就是万事万物，一切事物都包含在自性之中。慧能解释说：“自性含万法，名为藏识。”藏识具有包藏万法的功能，万法皆由藏识所生，就是“三界唯心，万物唯识”。

《坛经》中还有一段记述说：“善知识！世人性本自净，万法在自性。如是一切法尽在自性，自性常清静，日月常明，只为云覆盖，上明下暗，不能了见日月星辰，忽遇惠风吹散卷尽云雾，万象森罗一时皆现”，这是说一切佛法的觉悟都在于发现自性。这里的“性”，或“自性”、“本性”，都是指一个人原有的心理结构，按慧能的看法，它本来是清净而无污染的，这就是佛性。所谓人人有佛性，也就是人人都有这样清净无染的自心或自性，它如同日月一样的恒常光明，自性明了就可以明了“万法”。

393 | 怎样才能完成从“无念”到“净心”的过程?

《坛经》中有一段记述说:“何名无念,若见一切法心不染著,是为无念。用即遍一切处,亦不著一切处,但净本心。使六识出六门,于六尘中无染无杂来去自由通用无滞。即是般若三昧自在解脱名无念行。”这里所说的无念就是心不沾着一切法,本来自性身心是内外明彻,若识本心,就得到解脱,即是不执著尘劳妄想。无意、无念、无妄就是戒定慧。慧能强调的“无念”并非断于思维活动,完成这种“无念”的状态进入“净心”,要进行实践的修行。首先,“无念”是要求修行者在面对现实生活中的种种心理境界不执著,禅宗强调心性,生命现象的进行即是有思维活动的进行,如果完全静止思维,就不可能提升生命境界的任何实义,所以慧能批评“住心看净、静坐不动”的修行方法。其次,“无念”进入修行状态的时候,修行者主体的心境状态是一纯粹真实的清净状态,就是真如起用的状态。真如的观念是《大乘起信论》中所说的,真如就是佛性的实相,佛性是遍一切有情众生皆有的真实实相,而“无念、无相、无住”时的主体境界就是真如本体起用的境界,也就是得到“净心”状态。



竹的颜色

殊竹图 孙克弘 立轴 纸本设色 明代 台北故宫博物院藏

这是一幅朱砂绘成的竹子,在历代并不多见。作者不执著于竹子应该是什么颜色,只用心去表达竹子给人的精神感受。同时,竹子的娇艳与石块的清冷形成鲜明对照,在空间上产生一种幽深的意境,使画面在艳丽中又趋向沉静、稳重,深得佛禅之三昧。

394 | 慧能于“东方”“西方”有何认识?

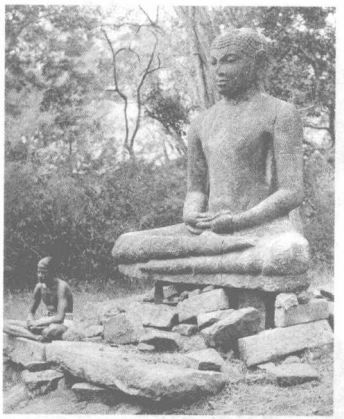
慧能认为从自性向净土的超越方法,是不离自性净土而进入西方净土,这种观点可以总结为自心就是西方,东方就是西方。《坛经》中记载说:“使君东方人,但净心无罪。

西方心不净有愆迷人，愿生东方，两者所在处，并皆一种。”

慧能对于“东方”、“西方”提出了自己的三点看法：首先，西方离修行者不远；其次，要求修行者心净就是佛土净；最后，做到觉悟就可以顿见西方。对于“东方”与“西方”的关系，慧能并没有完全否定西方净土信仰的合理价值，只认为它是为下根器人而设的长期的解脱道路，不是上根人所习的顿成的佛法。

在这个问题上慧能还辩证地解释说，西方人也有染心，也不都是纯净无污的。如果东方人都向往西方，那西方染心人想求解脱，应该到哪儿去呢？到东方来吗？东方的问题，应该在东方解决。净土宗西方的解脱境界在东方人看来，应该是不需要离开东方此土而可以达到的。东方人只要心净，自然就能入净土，这就是即自性而西方净土的自性净土观。

395 | 为什么说“但心清净，即是西方”？



头部开裂的佛像 雕塑 斯里兰卡

在没有寺庙和香火的石堆上，一个人垂头丧气地用几乎同样的姿势无聊地端坐在佛像前，似乎在烦恼、忧伤。佛像的头部虽然已经裂开，其面容却依旧安静从容，亘古不变，时间的冲刷不改其清净，仿佛在哪里都是西方极乐。

在《坛经》中记载：“在家能行，如东方人心善，在寺不修，如西方人心恶。但心清净，即是自性西方。”这段经文的意思是如果想修行，在家也完全可以，并不一定要在寺院。修行者在家如果依法修行，就如同东土的人也能够通善因而得善果；出家在寺庙却不能依法修习佛道，就如在西方净土中却心性邪恶仍不能得到解脱。只要自己省悟自身中清净的心性，那么当下就是西方极乐世界。

慧能认为每一个人最彻底的人格是清净的本性，但是被后天的色相沾染了。修行者清净的本性就好像一面镜子，俗事给它倒上了一瓶墨水，让修行者看不到镜子本来的面目。由于染上的墨水有深有浅，清净的本性被遮蔽的程度有轻有重，所以每一个人要“见自性”的难度也就不一样，散发出来的智慧也就不一样。慧能这种思想也就指明了一条“见性”的道路，那就是“去障”，使心清净诸障去除，自然就能看到本性。这种思想要求修行者只要自己心性没有偏见执著，正直纯洁，觉悟的菩提心性只能向自己的本心去寻找，不能向自身之外寻找玄奥灵妙之理，那么西方极乐世界就在眼前。

396 | “空”与“有”是怎样相异又相通的？

在禅宗中，用以空融有、空有相摄概括慧能禅学的特点，是非常合适的。佛教中“有”是相对于“无”或“空”而言的，其中还有此有、实有、假有、妙有等区别。比如三世实有

就是实有，因缘依其他的佛法，就是假有，圆成实性就是妙有。一般来说是将“空”与“有”并称。在修行中各种法门依因缘而生，事实属于存在就称为“有”；如果法系因缘和合而生，本来无自性，就称为“空”。慧能禅学以即心即佛、认识空性就明心见性为主旨，认为性就是空，空是体，有是用，即空即有，即有即空。《心经》也提到：“色即是空，空即是色”，色空不二，天地间就是这样，一切都在绵绵不绝地运动变化着，那个自性真空的道体从来就没有消停过，因此生命只在呼吸间。

这种“空”“有”结合就是用般若性空作禅学理论，不执著言相文句，即不立文字，落在实处的禅行生活，任心自在，自要无碍，突出当下一念“心”，顿现真如本性。所以六祖慧能的禅学思想由以空融有、空有相摄为理论基础，在《坛经》中都以自性、自心来明心见性、顿悟成佛。

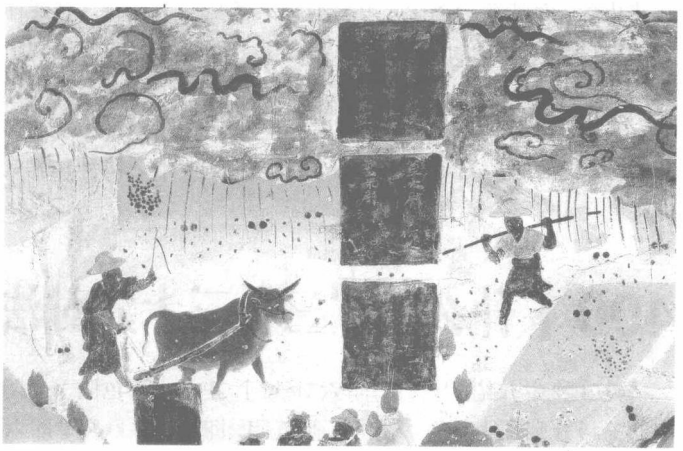
397 | 慧能对于“净土”如何认识？

中国佛教一向流行“净土”法门，由此而发展出的净土宗以西方极乐世界为解脱之境，称之为净土之境，这种说法在世人中广泛流传。慧能的解脱境地并不是在西方，而在世人所居的东方土地或者所在的任何地方，在生死之间的现实世界中。准确地说，慧能把解脱视做是东方此土世人之心的解脱，净土在世人自心之中。慧能的净土观与净土宗的一般观点形成相对的自性净土和西方净土。慧能这种思想内在超越的意义，在于破除了佛教的形式主义，使修行者明白佛土之净存在于众生心净，就是众生从秽土向净土的超越。

六祖慧能的《坛经》对净土的批判非常尖锐。《坛经》中说：“世尊在舍卫城中，说西方引化，经文分明，去此不远。若论相说里数，有十万八千，即身中十恶八邪，便是说远。说远为其下根，说近为其上智。人有两种，法无两般。迷悟有殊，见有迟疾。迷人念佛，求生于彼，悟人自净其心。所以佛言：‘随其心净，即佛土净。’使君东方人，但心净即无罪。虽西方人，心不净亦有愆。所以佛言：随所住处恒安乐。使君心地但无不善，西方去此不遥；若怀不善之心，念佛往生难到。”这段话的意思里包含了对佛祖净土的解释，以及到达净土的方法。慧能的这种“唯心净土”思想，让禅宗僧人批驳净土宗找到了有力依据。

自在净土 敦煌壁画妙法莲华经乐草喻品经变

画中乌云满天，大雨滂沱，下面的农夫挑担的挑担，耕地的耕地，一幅安静自在的农耕景象。心中清净，或挑或耕，或阴或雨都不碍其自心的安宁，处处都是净土。



398 | 慧能对于“读经”“出家”有何主张?

慧能要解决是否“读经”、“出家”的问题，首先要揭示佛法的真谛。慧能禅宗所谓“佛”，是指佛教的觉悟或智慧，所以慧能说：“佛者，觉也。”他把佛性也称为“本觉性”或“智慧性”，因而所谓人人皆有佛性就意味着人人都有佛教觉悟智慧的本性。

在禅宗看来，由心所决定的万法不仅包括人的善恶行为及其结果，而且包括佛教的经典教义。如果说万法是由人心决定的，那就可以说佛教的经典教义也是依赖于人才得以成立的。所以对于“出家”，慧能鼓励在家修行，不一定非要采取出家这一形式。他说：“若欲修行，在家亦得，不由在寺，在寺不修，如西方心恶之人，在家若修行，如东方人修善。但愿自家修清净，即是西方。”慧能的观点体现为在家而出家，不离在家而出家。慧能的贡献在于，提出适当考虑发展居士佛教的看法，鼓励人们在家修行。这实际上也指出了中国佛教发展的方向。

慧能的禅法理论和修行方式，要求“读经”以明心见性为根本，他对《金刚经》、《般若经》都很推崇，理解经文的方式要建立在打通智慧的基础上。慧能整个的禅学思想都在说明这样一种倾向：把世俗的日常生活行为看做修行，在世俗生活中追求人生的解脱，以在家的形式实现出家所追求的境界。

399 | 慧能的“中道观”有何主张?

慧能的方便法门中融入了一定的般若思想，通过般若中道观的方法对传统的佛性论与实相说做了融摄，形成了独具特色的禅学风格。所以说慧能的“中道观”就是他的立教宗旨，就是所谓的无念，这种无念并非止念，而是在念离念，无念本质上就是一种中道观。在慧能的理解上，无念就是般若三昧。般若就是智慧，有三重内容：一是文字般若，指各种理智思维与语言符号；二是观照般若，指修行者禅观体认的智慧；三是实相般若，指修行到真性与智慧不二性。无念是属于观照般若义，故可称为般若三昧。《坛经》中慧能曾说：悟无念法者，万法尽通；悟无念法者，见诸佛境界；悟无念法者，至佛地位。

慧能禅学在禅本质上可说和不可说之间的中道观，是对传统言意观从尽与不尽、可说与不可说角度讨论的超越。他的平民文化自力观的回应和超越，强调了其禅学的伦理精神和儒家道德的内在联系。

400 | 什么是“三科三十六对法门”?

《坛经》中介绍了三科三十六对法门，其中的三科分别是阴、界、入。阴，是五阴，即色阴、受阴、想阴、行阴、识阴；界，是十八界，即六尘、六门、六识；入，是十二入，

即外六尘、中六门。

慧能禅法认为人的自性蕴涵万事万物，所以称之为含藏识。一旦起了分别心，就会成为转识。所谓转识，是指依含藏识而有六识，然后走出六门、接触六尘，三六便成十八界。如果自性生起邪念，就会生出十八种错误认识；如果自性保持清净，就会生出十八种正确认识。自性如果是被恶念所用，修行者即是凡夫；自性如果是被善念所用，修行者也就是佛。善念和恶念又是由自性主宰的。

三十六对法门是慧能临终对弟子的嘱咐，包括各种成对之法，要分清外界的认识对象和没有生命的无情之物有五组相对的概念：天对地、日对月、暗对明、阴对阳、水对火。在语言和法相方面，一共有十二组成对的概念：有为对无为、有色对无色、有相对无相、有漏对无漏、色对空、动对静、清对浊、凡对圣、僧对俗、老对少、大对小、高对下。自性方面有十九组：长对短、邪对正、痴对慧、愚对智、乱对定、戒对非、直对曲、实对虚、险对平、烦恼对菩提、慈对害、喜对嗔、舍对悭、进对退、生对灭、常对无常、法身对色身、化身对报身、体对用。性与相有十九对，言语与法相有十二对，外境无情有五对，这些内容总共就叫做三十六对法。



佛与人 镰仓大佛 佛像 镰仓 1252 年

这座镰仓大佛位于东京附近的镰仓，除去底座高达11.3米，佛像下打伞的人相比是如此渺小。形成动对静、凡对圣、僧对俗、老对小、高对矮等等相对的概念。而禅宗法门所指，只要修身养性，净化心灵，佛前凡人未尝不可成佛。

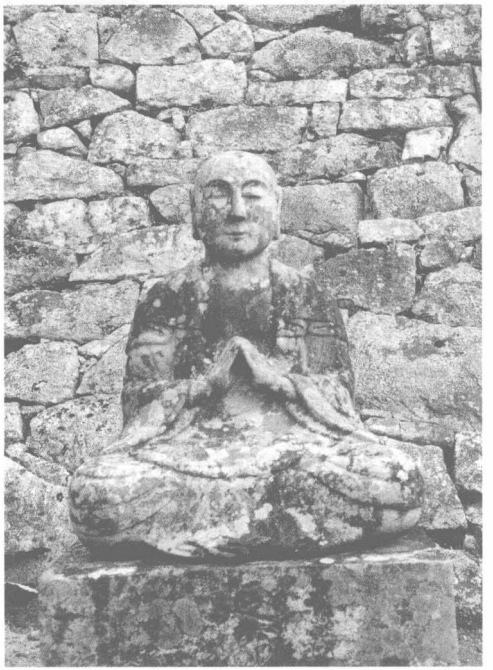
401 | 慧能认为人烦恼的根源是什么?

佛教认为，“无明”是人烦恼痛苦的根源，它使人痴迷不悟，愚昧颠倒，明明是苦反认为乐，深陷其中不能自拔。慧能则认为烦恼即菩提，烦恼就是没有明心见性。慧能同时认为，烦恼是各种扰乱身心并使人产生迷惑、苦恼、意乱等不良精神因素的总称。一切世俗欲求、情绪活动等都是烦恼，贪、嗔、痴为三大根本烦恼。

“心”在慧能的禅法体系中起决定性的作用。它不仅是整个解脱理论的基础，而且集中体现了南宗禅特别的般若思想。《坛经》中论述“心”的学说时，阐述了很多关于心的概念，如“本心”、“自心”、“自本心”、“妄心”、“邪心”、“直心”、“清静心”等。“心”主要是指人们的心理活动，精神现象，个人的内在生命体。“心”的本来状态是清净的，凡夫只有

在清净的觉悟状态下才是清净的，而绝大多数情况下都是迷妄的，这就是人烦恼的根源。慧能吸收了《起信论》的一心二门学说，认为世间人的心即真心，清净觉悟，真心同时也是妄心一起，污染烦恼也随之而起。但是无明烦恼与真如佛性本自具足，所以他说："菩提本自性，起心即是妄，净心在妄中，但正除三障"，也就是"烦恼即菩提"的说法。

402 | 慧能认为应如何消除烦恼？



烦恼与菩提　无发坐佛 雕塑 日本

日本高桥市附近的坐佛是一个没有头发的佛陀。发乃烦恼丝，僧之剃度只是一种表象的抛弃，只有体会自身的佛性，平静地面对来来往往的烦恼和诱惑，才得见菩提。

众生之所以称为众生，是因为心中充满烦恼，是迷执之人。慧能说："迷人于境上有念，念上便起邪见，一切尘劳妄念，从此而生"，所以慧能提出"随眠"的概念。"随眠"就是潜在的、尚未发生实际作用的烦恼，其活动状态难以感知。贪、嗔、慢、无明、恶见、疑为六种最根本的随眠。

依据慧能的佛性理论，清净佛性和烦恼共生，它并不是一个孤立的存在。妄念掩盖了世人的真性，成为世人发现真性的障碍。但即使佛性被烦恼覆盖，佛性自身也不会被染污，不会被烦恼消解，受污染的只是世人的心识。佛性之外的一切存在都虚妄不实，一切烦恼自然也是如此。因此，慧能要求修行者必须体会佛性，众生只要体会到烦恼的虚妄特性，不被烦恼所缠，自然就能实现烦恼即菩提的内在超越。

慧能禅学在消除烦恼的具体实现方式上，可以通过皈依来解决。慧能强调三皈依，皈依自心的觉性、正念、清净本性，这正是实现从烦恼到菩提的超越方法，即烦恼而菩提的解脱方法。

403 | 什么是"本心"？

"本心"是性的自然外显，是属于众人同有的，自心、执心、妄心等则是于自心上起的执著，心性论是大乘佛教的理论中心，《坛经》的解脱论等也是基于心性论之上的。

慧能说："吾所说法，不离自性。"在这里他以本心自性为起点，随机设教，开创禅

宗教育的新面貌。根据《坛经》记载，慧能于五祖讲解金刚经之时，大悟自性，就说："何期自性，本自清净；何期自性，本不生灭；何期自性，本自具足；何期自性，本无动摇；何期自性，能生万法。"自性具有本自清静、本不生灭、本自具足、本无动摇、能生万法诸种体性。"本心"体现在禅宗的学说里就是"自性"。

《坛经》里面也多处记载，"本心"就是自性，也叫"道、真如本性"等等。这是慧能所有禅宗言论的逻辑起点，也是其改变禅宗教育方式的心性依据。

404 | 慧能对神秀的教学持怎样的态度？

神秀的教学是渐修，他认为人的本心需要时时勤拂拭，勿使惹尘埃。他与慧能是禅宗思想的两个大系，在当时都颇有盛名。但是慧能与神秀在"悟"的方式上有着本质的区别。

神秀常常用渐修的方法来教授弟子，渐修就是神秀所教的精华所在。住心观静，长坐不卧，这是他修学禅定的方法。慧能认为神秀门下修学这种方法都没有离开这个障碍，都执著这个方法。所以六祖所讲的偈子都是要求修行者先顿悟，而后深入佛法，如果不理解佛法，只是在外相上修行，是无法得到佛法真谛的。神秀门人住心观静，是把心性固定在了外相的方法里头。

405 | 慧能对孟子的"尽心知性"有何发展？

"尽心知性"是孟子提倡的内省修行方法。《孟子·尽心上》："尽其心者，知其性也；知其性，则知天矣"，这种学说是充分发挥心中的良知良能，认识人性，不违"天命"。

慧能在这一理论基础上把人生觉悟、人格提升安置在开发人的本性的基础之上，充分地肯定人的心性本体和人生的实践主体。这种思想是结合了各家所长的，不仅使禅宗与儒、道文化的价值取向近似，而且在实现人生价值途径上也与佛教思想保持了一致。



儒家与禅的相通　行教图 明 绣像画

坚持良知、热心而冷静地求知、自我反省以至"知天命"，都是孔孟儒家的传统。慧能禅就是结合、发扬了儒家"良知"理念、而提出认识本心的"心性"说。

如慧能讲的“本觉”与良知的含义，与儒家孟子讲“良知”，即先天具有的道德意识和认知本能是相通的。孟子还讲“尽心”、“知性”，这是儒家的一种反省内心的认识方法和道德修养方法。这些理念通过慧能的发挥，产生了禅宗高于其他门派的“心性”理论，所以慧能禅宗的明心见性禅修方法显然也是与孟子的理念相一致的。

406 | 慧能禅学何处体现了对于人的关怀？

慧能认为修行就是恢复本心的本来面目，做到平常心。禅宗的建立是一个文化融合的过程，这个最富“中国化”特色的宗派，对于中国传统道德观点必然要进行融合。禅宗伦理自身在继承印度佛教伦理思想的基础上，通过对中国文化道德观点的吸纳与超越，形成了一套完整的体系。这套伦理教说也呈现出“儒学化”的色彩。

传统儒家固有的思想是入世的，它重视人的社会责任，强调人除了动物性的食色本能之外，应该在现实生命中追求一种超越精神，把握住人自身完善的本性，获得人与人生的终极意义，儒家这种伦理化的思想富有宗教伦理的精神。禅宗则是以一种极为特殊的方式来体现对于现实人生的关注——由于对于人生的关怀，慧能禅学要求修行者去发现自己的心性，不必执著于外相，提倡人人都有佛性，因此追求对于人生的超越，而其超越的内在体现事实上又不能离开现实人生。慧能禅学在世俗人间追求一种出世超越的生活态度，而不脱离生活。这种禅学思想结合中国文化传统“入世性”的强烈要求，从而明显表现出偏重“人间性”的入世性伦理特质，也就为人的修行提供了方便。

407 | 慧能如何解释“人人皆有佛性”？

禅宗所谓的“佛”，是指佛教的觉悟或智慧，所以慧能说：“佛者，觉也。”他把佛性也称为“本觉性”或“智慧性”，因而所谓“人人皆有佛性”就意味着人人都有佛教觉悟智慧的本性。

“人人皆有佛性”是禅宗与其他宗派的明显区别。慧能曾经说过：“人即有南北，佛性即无南北；葛獠身与和尚不同，佛性有何差别？”这个说法表明：慧能认为佛性是普遍的，它是所有的人共同具备的本性，无论人们的身份、地域、种族等等如何不同，每个人都同样具备原来真如的佛性；佛性是天生就有的，而不是后天获得的，没有学习过佛法的人也与生俱有。慧能从自身出发，认为正因为自己与高僧大德同样具备佛性的资质，所以他也有成佛的可能。因此，每个人天生具有的佛性就是人们觉悟解脱的内在根据，人人具备佛性，人人可能成佛。

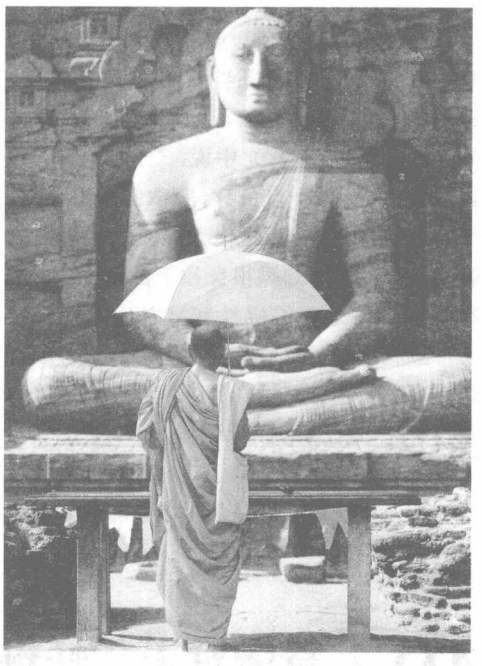
慧能说：“菩提般若之智，世人本自有之，即缘心迷，不能自悟，须求大善知识示道见性。善知识，愚人智人，佛性本亦无差别，只缘迷悟，迷即为愚，悟即成智。”在他

看来，佛教的智慧或觉悟就是人的本性。所有的人在佛教觉悟的本性上一律平等，人与人之间的差别并不在于是否具备佛性，而在于对佛性的迷失与醒悟。因此，每个人之所以可能成佛得解脱，就是因为人们本来具有觉悟的本性，或者说因为人的本性就是觉悟。

408 | 慧能认为佛与众生的区别在哪里？

慧能认为佛与众生的区别在于佛是发现了清净，而众生则是佛性本来清净，但是被烦恼掩盖了佛性。慧能的禅学既然肯定人们本来具有智慧觉悟的本性，那么寻求自己迷失的本性而觉悟解脱就是慧能一派禅宗修行的目的。禅宗认为众生不能都显现佛性是因为人心除了具有清净智慧的一面之外，还有烦恼妄念的一面，妄念烦恼掩盖了清净的本性，于是人们不能成为现实的佛，沦落为迷失本性的众生。

慧能说："自性常清净，日月常明，只为云覆盖，上明下暗，不能了见日月星辰，忽遇慧风吹散卷尽云雾，万象森罗，一时皆现。"这段话是说人的本性总是清净的，就好像天空中的日月一样常明不昧，人心中的烦恼妄念就像是天空中的乌云，它遮蔽了日月的光芒，使本来日月不能显现明亮的一面。如果遇到智慧的风，一下吹散云雾，各种佛性都可以显现。



持伞的人

佛与人 花岗岩雕塑 加尔寺 波隆纳鲁沃 斯里兰卡 12世纪

僧侣持伞面对佛陀，对峙无言。原先是印度皇室标志的伞，如今成为佛的象征，乔达摩佛陀护佑众生不受风雨侵害，佛陀以伞的形象持在僧侣的手中。禅宗如是说：本性清净，能抵御风雨，持伞不也是成佛么？

409 | 慧能主张如何才能成佛？

慧能认为佛与众生并无差别，只是迷悟染净有别。本性在迷染时，就是众生；本性在觉悟时，就显现出佛性。佛性在圣不增，在凡不减，不增不减就是佛性。

既然智慧觉悟与烦恼妄念都是在一个心中，那么每个人无论是否成佛，都是由自

心所决定的；人们的善恶行为及其相应的一切后果，都取决于人们如何发现自心、使用自心。从这个意义上说，禅宗的自心是一切事物的根本，一切事物都潜在地包含在自心当中。用慧能的话说，这就叫做“万法在自性”。

综上所述，在慧能看来，解脱与否并不在于觉悟的多少，而在于有没有觉悟。现实的人心是否觉悟或者迷执，都在于自性的发现，觉即解脱，迷即被缚，它们之间并没有中间状态或过渡环节。因此，即使是一念觉悟，人心的现实状态就可以属于觉悟，即使是一念迷执，人心的现实状态也属于迷执。“明心见性”的道路就在众生的心里，觉悟依靠的是顿时之间的力量。顿悟就意味着现实的人心发生了根本的变化，人的精神提升到了成佛解脱的理想境界。从这个意义上说，实现顿悟的境界就是现实人心的质变。

410 | 什么是“一体自性三身佛”？

一体自性三身佛，是指人人本具佛性，只要真心修行，都可以当下见性，即心是佛。这里的自性三身，是修习唯识实性可以获得的“解脱身”。《坛经》中说：“于自色身，归依清净法身佛。于自色身，归依圆满报身佛。于自色身，归依千百亿化身佛。”这里说出的就是清净法身、圆满报身和千百亿化身。清净法身，就是获得佛性智慧之后的澄明状态；圆满报身，就是不染善恶的状态；千百亿化身，即法身与报身的外现，善则外化为善行，恶则化为恶性行等等。

慧能也用自性解释了三身所对应的三身佛：清净法身佛，就是众生本身即是如来法身，所以人的自性本即清净，并能生出一切诸法；圆满报身佛，就是说自性所生的般若光如果能涤除一切情感欲望，就会像一轮明日高悬于万里晴空之中，光芒万丈，圆满无缺；自性化身佛，说的是修行者如果能坚信自性的力量就可以胜于一切化身佛，则此心向恶，便入地狱，若起毒害之心，便为龙蛇；若此心向善，便生智慧，若起慈悲之心，便为菩萨。

慧能认为每一个人本来就具足这个三身。这三身佛都是从自性而产生，至于怎么样使用就要依靠众生自己去选择了，这些自性也不可能从外求得。所以说世间人的自性本来就是清净的，一切万法无不从自性而生。

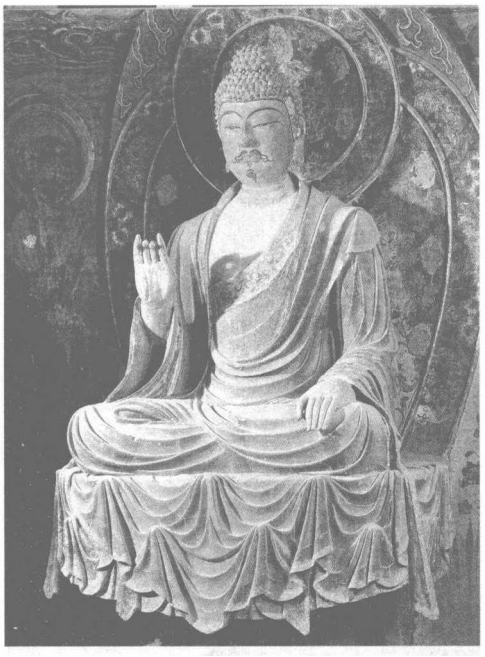
411 | 慧能对于“忏悔”有何见解？

慧能在《坛经》中说：“云何名忏？云何名悔？忏者，忏其前愆。从前所有恶业、愚迷、骄诳、嫉妒等罪，悉皆尽忏，永不复起，是名为忏。悔者，悔其后过。从今以后，所有恶业、愚迷、骄诳、嫉妒等罪，今已觉悟，悉皆永断，更不复作，是名为悔。故称忏悔。凡夫愚迷，只知忏其前愆，不知悔其后过。以不悔故，前愆不灭，后过又生。前愆既不灭，后过复又生，何名忏悔？”

慧能这样说的意思是：忏是要将从前的罪改悟，悔是以后不再出现业罪。重要的是悔，悔过则可以断掉前罪，不悔过就会继续

犯罪。

慧能解释忏悔的内涵，实则是向弟子开示以内心自省为特色的禅宗修行原则。他将忏悔、授五分法身香、三皈依、四弘誓愿、三身佛等，统统纳入扫荡一切对外相的执著，觉悟自心自性的禅宗体系中。用“无相忏悔”来彻底清除一切外在虚假的“有相”权威，涤荡一切内心贪、嗔、痴等执取习气，回归到清净“自性”这一坚定不移的基础上，传禅宗正法。



害羞的佛

敦煌西壁龛内主尊佛 雕塑 中国敦煌

这是刚抛弃了王子身份的悉达多，因受不了自己的幸福由别人的痛苦建成，热血带来的羞耻感涨红了他俊美的脸。禅宗的忏悔内涵是惩前毖后的内心自省，不执著、不蒙蔽。

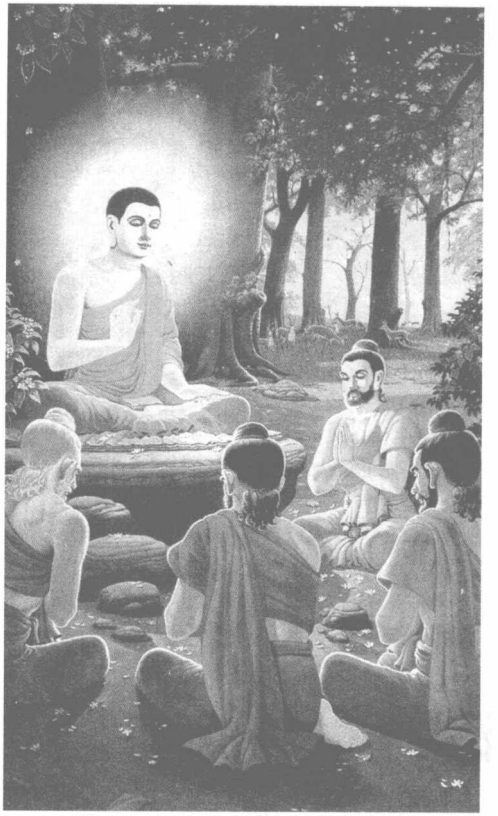
412 | 慧能传授的“五分法身香”有何特色?

六祖慧能在《坛经·忏悔品》中提到的自性五分法身香。五分法身香，是说用五种功德的香，熏出这个法身，所以叫五分法身香。一、戒香：即自心中无非、无恶、无忌妒、无贪嗔、无劫害，名戒香。二、定香：即亲诸善恶境相，自心不乱，名定香。三、慧香：自心无碍，常以智慧，观照自性，不造诸恶，虽修众善，心不执著，敬上念下，矜恤孤贫，名慧香。四、解脱香：即自心无所攀缘，不思善，不思恶，自在无碍，名解脱香。五、解脱知见香：自心既无所攀缘、善恶，不可沉空守寂，即须广学多闻，识自本心，达诸佛理，和光接物，无我、无人，直至菩提，真性不易，名解脱知见香。

这五分法身包括戒定慧在内。戒定慧是就“因”而说的，要得成佛的“果”，就必须有成佛的“因”。慧能传授的佛所守的是“自性戒”。另外两分的解说，其中解脱当然是指解脱于生死苦海。得到解脱这个最终的结果就是因为得到了解脱知见，也就是得到了关于解脱的智慧。说到底，就是开悟见道。开悟自然就得到解脱，解脱知见是得到解脱的智慧。戒、定、慧、解脱、解脱知见这五分合起来，就是慧能解说的佛的法身。

413 | 慧能对于“三宝”如何认识?

三宝是佛教的教法和证法的核心。简单地说，三宝是指佛宝、法宝、僧宝。在一般佛教解释里，佛宝是指已经成就圆满佛道的一切诸佛；法宝，就是诸佛的教法；僧宝，



就是依诸佛教法如实修行的出家沙门。

六祖在《坛经》中曾经解释过佛法僧三宝。他认为“佛者觉也”，“佛”是觉悟的意思；“法者正也”，“法”是正知正见；“僧者净也”，“僧”是六根清净，一尘不染。这样教导修行者“皈依”。“皈”是回头，“依”是依靠。

六祖《坛经》揭示自性中蕴涵三宝的道理，如一念迷，自性三宝不能显现，就是众生。一念悟，自性三宝全体显发，就是佛。因此一切修行均应归结于见性，即成佛道。

慧能认为悟道要把思考的范围缩小、时间缩短，尽速将其程度减轻，使智慧轻松地显现。若想得太多、太远、太深，则智慧完全无法显露，因为所思考的妄念障碍了自性本具的智慧。

三宝的由来 *初次说法 印度绘画*

释迦牟尼出家后，经过六年苦行，终于在菩提树下悟道成佛，是为“佛宝”；成佛后他前往鹿野苑为五名苦行者说法，三转“四谛法轮”，是为“法宝”；五位苦行者听法后，顿然有悟，成了罗汉，是为“僧宝”。后世也以“三宝”作为佛教的标志。

414 | 慧能南宗对于戒、定、慧如何理解？

在《坛经》中记载的慧能得法偈与“先立无念为宗、无相为体、无住为本”的思想是一脉相通的。其中所说的“菩提本无树”，就是说“无相为体”；“明镜亦非台”就是“无念为宗”；而“本来无一物，何处惹尘埃”，就是表达“无住为本”。而这三者实际上也就是他对所接受的戒、定、慧三学的另一表述形式。

慧能曾经对神秀的弟子志诚说：“神秀所说的戒定慧，是说给有一般智慧人的听；我所说的戒定慧，给最上乘的人听的。二者只是领悟和理解不同罢了，领悟和理解有快慢。你可以先听我的说法，与你相同吗？我所说的佛法，不离开自己的佛性。离开佛体说法，叫做就事说事，而自己本身的佛性却常常迷失。你要知道一切佛法，都从自身佛性起作用，是真戒定慧法。听我所作的偈中说的：心地无非自性戒，心地无痴自性慧，心地无乱自性定。不增不减自金刚，身去身来本三昧。”

“如果修行者觉悟到了自身的佛性，也不执著于菩提涅槃，也不执著于生死解脱或者见识。无一法可得，方能建立万法。理解到这个含义，就可以名佛身，也可以名菩提涅槃。觉悟佛性之人，执著不执著都可得。”

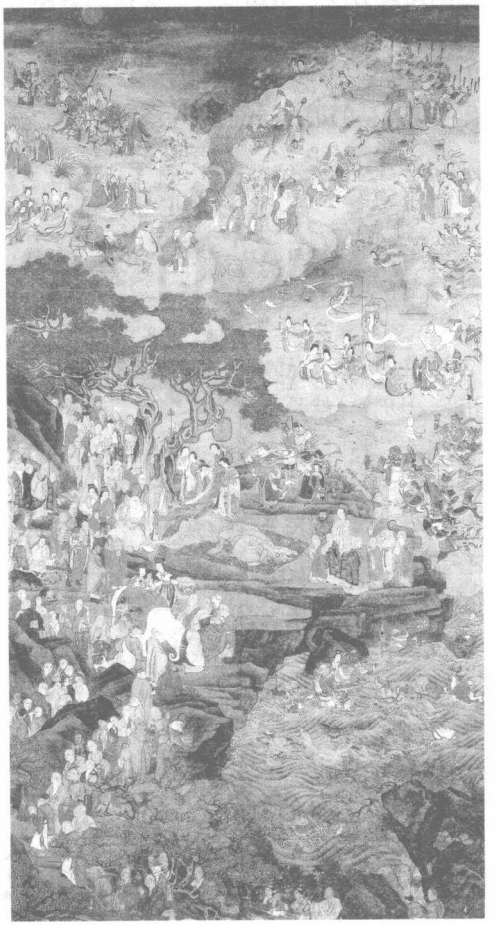
415 | 慧能对“涅槃”有怎样的见解?

慧能认为“涅槃”就是不生不灭的大智慧。

佛教中揭示世人因为无明而产生烦恼，不能脱离生死轮回，与生死相对的是作为超越境界的涅槃。涅槃的字面意义有灭、寂灭、灭度、寂、无生等，中国早期的一些佛经还译为“无为”，一般的意义是指熄灭生死轮回而获得的终极解脱。

对于涅槃，在《坛经》看来，这个概念出现的次数并不多，但整个一部《坛经》所谈的实际上就是涅槃解脱之道。解脱论，也就是涅槃的方法论，超脱生死轮回的方法。慧能的得法偈就体现其涅槃观，说明世人超脱生死轮回是最重要的大事，他明确强调觉悟对于实现涅槃的重要性，“悟即元无差别，不悟即长劫轮回”、“一念断即死，别处受生”。

慧能所说的涅槃是无余涅槃，神会说南宗的禅学讲求“不舍生死而入涅槃，是顿悟”，就是承继了慧能的思想。慧能理解涅槃对生死的超越，就是顿悟，这是得涅槃解脱的手段，而顿悟是瞬间完成的，这一瞬间之后，对生死的看法完全改变了，心智完全不受生死的束缚。



佛祖涅槃

世尊双林入涅 16世纪 日本 私人收藏

图中佛祖侧卧于娑罗双树下圆寂涅槃。众多佛门弟子、道家神仙、志怪鬼异及凡界男女前来吊唁，神情各异，或悲恸、或肃穆，或惊诧，同佛祖超越生死获得解脱的平和安详形成了鲜明对比。

416 | 慧能认为如何才能铲除贪、嗔、痴三毒?

佛教从印度创教到禅宗六祖慧能弘法，都属于解脱说。在佛祖、慧能等祖师看来，人内在精神心理上的错失，就在于人的“无明心”（贪、嗔、痴）中。佛祖、慧能等祖师环

绕着如何破去“无明心”建立起种种学说，指导修行者觉悟解脱，而解脱首先要皈依于一种佛教理论。

所以对于铲除贪、嗔、痴三毒，慧能的具体的实现方式是通过皈依来实现。慧能在《坛经》中特别强调了三皈依，皈依自心的觉性、正念、清净本性，这正是实现破去贪、嗔、痴的超越方法，由烦恼转向菩提的解脱方法。慧能禅学的体会佛性，佛性的自然显现不是要等到把烦恼消除至尽才有，众生只要体会到烦恼的虚妄特性，不被烦恼所缠，自然就能实现破去贪、嗔、痴内在超越。

在主观上破去贪、嗔、痴并不要求脱离“色身”，慧能对“色身”并不一般地取鄙弃态度。“色身”为个人的与现世的。慧能认同并肯定“自色身中有三身佛”，为的是确认每个个人于现世当下即可破去“我执”，于现世当下可证入佛道。

慧能说：“自心归依正，念念无邪见，以无邪见故，即无人我、贡高、贪爱、执著，名离欲尊。”这就是对破去贪、嗔、痴见解的最佳解释。

417 | 慧能对于“色”“身”有怎样的比喻?

“色”“身”是佛家语。“色”，指有形、色、相的一切物，就是指物质。“身”，就是指有形血肉之身；自四大（地、水、火、风）、五尘（色、声、香、味、触）等色法而成，故称色身，就是代表一切物质条件。慧能曾经比喻说：“色身是舍宅，不可言归”、“皮肉是色身，色身是舍宅，不言归依也”，就是将“色”、“身”比喻为舍弃的宅子，心性的累赘。

至于如何对待这种“舍宅”，慧能的建议就是要皈依佛之觉性，自心的觉性。难以舍弃色身的原因就是各种贪念，人类三大基本烦恼的第一条就是贪。贪爱五蕴和合之肉体，贪爱世人生存所依赖的种种物质条件，有的是指众生本身，有的是指众生生存所需的物质条件。慧能认为世人所贪的两大基本对象是财和色。财是财富，色，依中国传统的说法，指女色。慧能是在这一意义上使用此概念。消除财色等烦恼，必须“少欲知足”，而不是完全的禁欲。这也结合了中国传统思想的因素，比如儒教提倡的亲情等欲望需要维护。

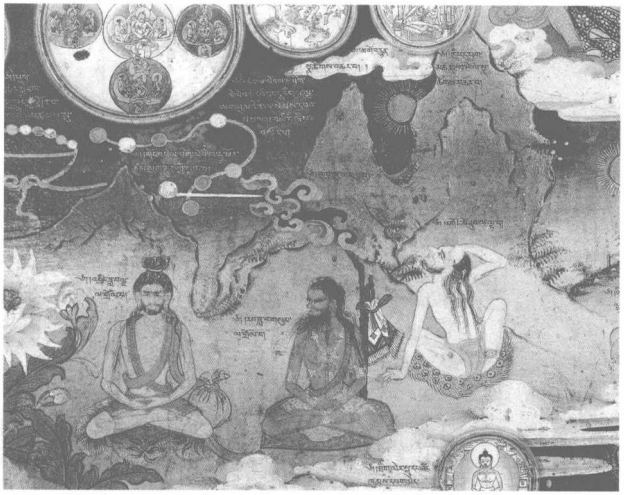
418 | 慧能对“一行三昧”怎样认识?

古人说：“有相身中无相身，无明路上无生路。”不要把有相和无相截然分开了。有相无相，烦恼菩提，涅槃生死，反掌覆掌之间，就这么简单。

《坛经》中所讲的具体的修行法门，就是六祖所说“一行三昧”。“一行三昧”在许多经论上都有讲到，可以说“一行三昧”是从事上讲修行的法门。“一行三昧”是指专修，专修一法而获得正定，所以叫“一行三昧”。一行三昧是具体修持的法门，是讲的实践，是讲禅定。

六祖禅法的特点是“定慧等持”。“即定

之时定在慧，即慧之时慧在定”，说明只有定慧等持，才是佛法究竟的修行法门。“一行三昧”由于运用了般若智慧，即可将一切境界，一切问题，一切情执，都归纳到内心体认的基地上安置。所以慧能昭示修行者“一行三昧者，于一切处行住坐卧，常行一直心是也。”说明了慧能禅学化繁为约，化杂为纯，化秽为净，海纳一切，高度浓缩的一元化自觉实践的心态。因此，他认为一行三昧不是“坐不动，妄不起心……若言坐不动，只如舍利弗宴坐林中，却被维摩诘诃”，一行三昧应该在生动活泼的现实生活中如实体验，属于人间佛教，而且没有离开大乘正法。



禅定修行

禅宗的“一行三昧”，是说不管什么时候、什么地方、处于什么状态，都要以一种正直的真心进行修行，而不是普通的常坐不动的坐禅定思。任何心口不一、执著于佛法教义的苦修都是障碍修行悟道的。

419 | 慧能对“般若”有何独到见解？



慧能在《坛经》第一品中讲述了自己得法的经过，第二品就讲般若，可见在慧能禅学中般若的重要。慧能一派禅宗所讲的般若，不单是在文字上、思维上、理论上有可取之处，最独到的贵在传授知识的师承关系上，传授者要以他的心得影响学人，发起学人自身的、活的般若智慧，是这样一种传承关系。所以禅宗是“行门”，不是“解门”。

般若如自己纺纱

馨底巴尊者是一位老态龙钟的织布工，其教诲是：“世间所有织成的布，皆以纱线来纺成的。以自己上师的口诀，一切法像纺纱，用五智空性的纱所织成之妙理，以及般若经典，成明体无二之法身布。”如禅宗所讲，般若就是在生活中用自己的法门纺纱、织布的过程。

慧能在理解般若的时候强调了要心口相应，不要口念而心不行，说："悟此法者，是般若法，修此行者，是般若行。"所以，慧能理解的般若法、般若行并不是什么高不可攀的东西。只要明白了这个道理，就在日常的工作和生活中，在修行者的喜怒哀乐中去修、去参、去行，就是慧能禅宗的"真性"。慧能的般若说不同于其他宗派的地方还有"不修即凡，一念修行，自身等佛"的思想，不在这个"一念"上修，或离开这个"一念"修行，就是"凡"、外道。在这个"一念"上修行，就可以"自身等佛"。慧能在中国佛教中响亮地提出了"凡夫即佛，烦恼即菩提"的主张。慧能如此直截，如此鲜明，并且不附带任何前提地提出这个主张也是他对般若思想的理解所得。

420 | 慧能为什么不主张轻传顿教？

在佛教中修行佛法是要解脱人生烦恼的系缚，是一种智慧实践的学问。禅宗提倡"教外别传"，教就是佛经，教外别传，就是不使用文字，直指其心的方法，直接让人开悟的方法，直接显示其真如本心的方法，也就是禅，禅被证明是一种极为有效的修行方法。基于上述前提，在"见性成佛"的顿教理念下，慧能既将修行的意义置诸"心"地转化的功夫操作上，相应的也就提出了如何"见性"得解脱境界的"成佛"路径；而其具体内容，便是"定慧等学"的"无念"、"无相"、"无住"等禅修方法论。也正是这个原因慧能也提倡不轻传顿教，慧能曾经说过，他的禅法是讲给有大智慧的人听取，因为人的资质不同，"顿"的过程也不同，为使修行者不至于背离"顿教"的一贯精神，应该首先确定慧能有关禅的根本见地。

另外，在"顿"的传授过程中也有难点，比如在传授中对"顿"的认定，以及会引起学人急于求成的心态，其实顿悟还须渐修，顿渐不可分离。

421 | 什么是"四弘誓愿"？

《坛经》中有"众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，无上佛道誓愿成"四句经文，就是一般所说的"四弘誓愿"。

在佛教中"四弘誓愿"是一切菩萨均应发起的誓愿，因此成为佛教修行通规，广泛流传于各门各宗。但各宗所传颂的偈文稍有异同，禅宗依据《坛经》，诵"众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，无上佛道誓愿成。"但是现在我国的佛教界，一般认可"众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成"四句。

作为一个菩萨，佛教的传授者，要发愿度众生，佛教的修行者一定要能给众生做榜样、模范，那就是佛教修行者的修行基本。在世间给众生示现最好的榜样，当然要断尽烦恼。要学习佛法，知识是开启智慧的钥匙。为了摆脱烦恼修行，修行当然要有目标，就是无上佛道。

422 | 什么是“自性自度”？

禅宗慧能提倡学佛人“各须自性自度”，度自性众生。他说：“邪来正度，迷来悟度，愚来智度，恶来善度，如是度者，名为真度。”邪正迷悟，愚智恶善，佛教衡量判断认为：贪、嗔、痴三毒为邪，戒、定、慧三无漏学者为正；迷心迷色，悟无所得；愚人自缚，智者解脱。

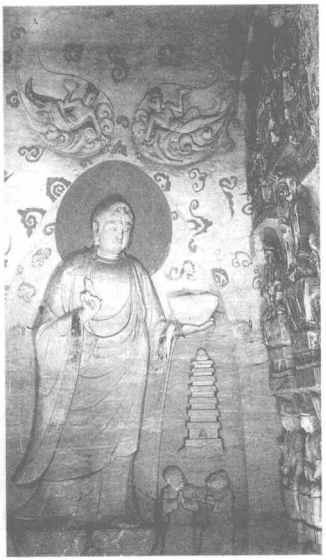
禅宗告诫世人：一个不愿意修行内功心法的人，即便得到的是真经也成不了佛。所以，每个人都有自己的本性，只有我们自己去发现本性的潜在资源，去发掘本性的弱点，才能使自己觉悟佛法，才能完成自我的度化和升华。一个只把眼光放在佛祖身上的人，又怎么能够解脱。普度众生，普及的是如何成佛的方法，度化的是自我顿悟的人。

禅宗的佛法对于因怕老病死苦而来学佛法的人来说是不能教条学习的，因为这些人理解佛法宣传帮人摆脱苦，禅宗的佛法却是教人自性自度，各除各的苦。其实这就是提示学人自己不度自己，谁也没办法。因为佛陀无法送给人，也无法向人说，只能教人自性自度，这就是无法中的法。

423 | 慧能将“因缘”比喻什么？

佛教的修行讲究人的根器，因根器的不同，而相应设立种种的法，一般把根器分为上、中、下三种。禅宗是为上根利器，也就是大智慧人开设的法门，所以慧能解释说：“此法门为最上乘，为大乘人说，为上根人说。”这里只为大乘人说是因为“小根、小智人闻，心生不信”。如果他不理解佛法的含义，对他传授你就是佛，你的烦恼就是菩提，这个人是无法理解的。这些人无法摆脱一身的烦恼，一直地受苦，他不能明白自己身上本来就有佛性，所以觉悟佛法要有因缘。

慧能曾经讲法时候说过《法华经》，他认为，全部《法华经》的主题就是“诸佛世尊，唯此一大事因缘故出现于世”。他的意思就是诸佛和世上的贤达，都认为世上的事都有因果报应。这是最大的因缘，这个因缘就是佛的知见、就是要使一切众生，开示悟入佛的知见、佛的智慧；也就是要让众生认识人生宇宙和万法的真实相。有了智慧就可以破烦恼，破了烦恼就可以出世。自己解脱了不行，还要叫众生解脱。所以慧能认为如果执念恶俗道理，把它作为真正的学问，与抛弃牛的大功用而只爱牛的尾巴没有两样。



因果报应之缘法

阿育王施土缘 雕像 宋代 陕北黄陵双龙佛寺石窟

图为一小孩捧用土做的“米”献佛以表虔诚，后转世为阿育王的因缘故事。禅宗的因缘就是对这种因果报应的认识，使众生行善避恶、破除烦恼，得以解脱的菩提法门。

424 | 六祖对“三身四智的大义”怎样剖析?

《坛经》中说：“三身者，清净法身、汝之性也。圆满报身，汝之智也。千百亿化身，汝之行也。若离本性，别说三身，即名有身无智。若悟三身无有自性，即名四智菩提。”

这段话通俗来说就是讲，四智是唯有佛才具有的最圆满、最无上的四种智慧，就是妙观察智、平等性智、成所作智和大圆镜智。三身就是讲的法身、报身、化身这个三身。这是唯识宗在理解《楞伽经》后所讲的。

而慧能认为三身四智就是一体，仍然不二。所以慧能把它们全归在自性之中，并且进一步指出：“五八六七果因转，但用名言无实性。”在这上面，修行者仍然不要执著，这些都是“名言”，而无“实性”的。修行者如果把这一切执为“实性”，那就永远见不到三身四智。所以智通大彻后说：“三身元我体，四智本心明。”慧能还揭示了教下常说的“六七因中转，五八果上圆”，这里转的只是名相，本体是动都没有动的，自性还是修行者本来的那个自性，并没有变成另外一个什么东西，它是“不生不灭，不垢不净，不增不减”的，是“体同而用异”的。

425 | 慧能“破迷立悟”有哪些实例?



青原行思

行思是慧能很器重的弟子，也是禅宗后来的青原派系曹洞、云门、法眼三宗的鼻祖。其于六祖处学法悟道后，在青原净居寺倡导禅学，教法恪守不立文字的祖训，引导弟子破处自身的迷惑，当下顿悟，使禅宗的发展更为繁荣。

禅宗从慧能开始，修行方式改革了，突破了许多外在的框框，佛在我心，不必“向外求玄”。所以慧能的弟子学人在慧能这里“破迷立悟”的事例非常多，根据记载来看，记载明晰的就有十二个，这里举几个有代表性的来了解一下。

法达悟道。法达诵《法华经》三千部，心存我慢。大师的启发是呵责他傲慢，说他执著在经文上，却不明经义，反被文字转动心思，妄想揣度，念虑成邪；如果自明本心，当念即正。法达被直指本心，言下悟入，故涕泪悲泣。

青原行思论道。行思禅师已悟道，欲辩悟后行履，遂明知故问大师：“当如何作，才不落阶级？（顿超十地阶位）”大师反测他见地，就前话反问，你如何作？这是禅宗特有的精彩机锋。行思答：“圣谛尚不为，何阶级之有？（对圣谛都不应该执取，哪来阶位之贪？）”慧能于是对行思深为器重，“令行思为首众（当众人领导），教化一方。”

神会受记。神会自幼非常聪明，能说会道，经常巧言变色，慧能于是责骂他“汝向有茅盖头（讽喻被识阴覆，盖只是‘口头禅’），只成个知解宗徒！”神会后悟道，大弘曹溪顿教。

426 | 什么是“无念”？

在《坛经》中讲：“入我此法门，从上以来，先立无念为宗、无相为体、无住为本。无念者，于念而无念；无相者，于相而离相；无住者，于住而无住，人之本性。”

要理解“无念”，首先要知道“念”是什么。“念”就是“心动”起伏的表现。心动就有念，心不动，安静了，就是无念。另一方面是“觉”与“不觉”。念头起伏而“不觉”，那自然与无念无缘；如果念头起伏而能“觉”，那就与无念有缘了；能在“觉”上层层深入，最后就达到了“无念”。

禅宗讲的“无念”，并不是不思、不想、没有任何思维内容的“死灰”状态，无念是活的。“无念”能产生一切思维内容，是能产生一切念头的那种无念。而且“无念”仍然是念，是一个没有任何具体内容的念头，但却有一个根本的状态和性能，这个状态是“净”，这个性能是“觉”。“净”，就没有任何内容附着于其上；“觉”，就能洞悉和判断一切。南宗从慧能起就一直以“无念为宗”，对于“无念”，《坛经》、《神会语录》中也有许多详细的诠释，所以在禅宗“无念”的中心意思是：“于念而不念”，“无者，离二相诸尘劳；念者念真如本性。”

427 | 慧能对“实有”与“实无”如何阐释？

禅宗的学说要求修行者在修行中体验自己的本性，体验本性就要明白行为般若，明白了行为般若就可以看清楚“实有”和“实无”。慧能学说的行为般若要点在于：在修行者的念头相续中，将执取外境为“实有”的分别心，转而体会到分别心本分的“心地基础”上来，修行者的当下一念，外趋执“物”即分别，就是众生；分别心的“心地底基”就是心性菩提。所以“前念迷”，念向前趋，就是迷执在外境认为是“实”，分别心就是烦恼；“后念悟”，向本性反省，自觉感到分别心的“心地底基”，就可以悟出本分“心性自在”，明了修行本身处在“实有”本空，就可以悟入菩提成佛。正如六祖慧能所说，一切均非实有，本自虚无，又哪里来的什么菩提树与明镜台？

428 | 六祖慧能对于“坐禅”态度如何？

慧能认为禅不是一般的枯坐，而是与人世生活同步，“禅”在心念活泼的起用上，自由无滞，却又念念自觉，落在自性心地的基础上，这就是妙行。以妙行观禅宗的“坐禅”，可入动静相宜的不二妙法。

关于什么是禅宗要求的“禅”，慧能在《坛经》的坐禅品第五里面讲到过。所谓“行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然。”只要心里



有“禅”，不论行、坐、卧都是在参禅，而不是非要坐在某个地方才是，“坐禅”里的“坐”，是无所障碍，对外一切好坏境界，心念均不被其所动摇，这个名字就叫“坐”，而并不是一定要坐在那里才是“坐”。见到自性而不摇不动，就是“禅”。

所以在《坛经》中慧能说：此门坐禅，元不著心，亦不著净，亦不是不动。若言著心，心原是妄。知心如幻，故无所著也。

禅不是简单的坐　柳荫高士图　绢本设色　南宋　佚名

图中所绘高士袒胸露腹坐于柳荫下，面前展一经卷、另置有一大碗酒，高士似有醉态。画面表现出“脱略世俗”、“栖心禅寂”的境界。

429 | 慧能对“戒”有何独到认识?

一般来说戒律为佛祖规定，然而据经典记载，起先佛教并无“戒律”一说。慧能否定、排斥一般戒律的另一面，则是对“慧”的强调和突出。慧能所谓“定慧等学”实际上是与传统禅定无关的。以此类比，其戒学思想也必然是“无相戒”法的路数。禅宗从慧能起，禅宗教人不要求修行者打坐念经，不要求累世修行，只需要自识本性，内心方得觉悟。慧能所谓新禅法，尽管表面讲“定慧双修”，实质上是以慧代定。

所以慧能禅法中不仅主张定慧不二，而且提倡戒禅一致。慧能的这种努力使原始佛教以后戒、定、慧三学分离的理论和实践得到统一。慧能摈弃了以往律学的各种主张，将“戒体”统一于“修体”，并定“修体”为无相，致使戒律的意义完全变了。因为戒律是一种行为规范，需要以其特殊的仪表相状贯穿于衣食住行各种宗教和非宗教生活之中。在此基础上，他提出了“无相戒”法。无相戒法从根本上改变了传统佛教戒律的意义，同时对后来禅门弟子破除束缚、任运自在的禅风有着巨大的影响。

因此，慧能所提倡的受戒等，实际是弘扬“自净其意”的内省，即“自性自净”的扩展，没有一般传统戒律的内容，不具有任何强制性质。他在《坛经》中十分透彻地阐发了自己的这一思想。

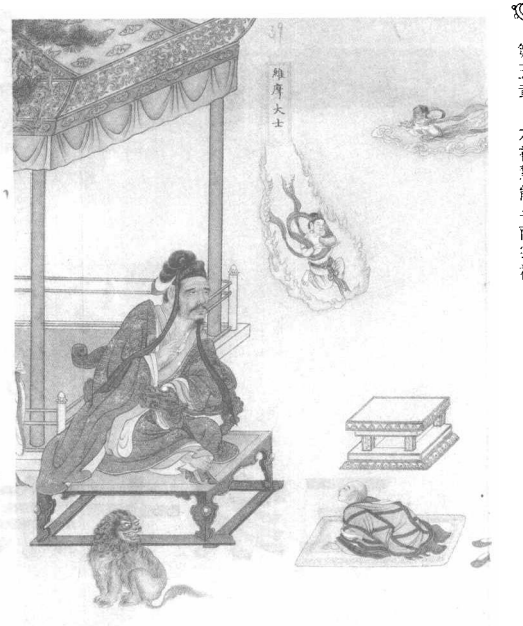
430 | 慧能主张如何在家修行成佛?

佛教在中国的发展过程中，经常受到来自本土文化的伦理、政治、经济诸方面的批评，不论是儒家还是道教，都批评过佛教的“不忠不孝”。所以，禅宗这个中国化的佛教

门派提倡在家修行，可以使世人开明智慧，又可以保全中国的忠义思想。

至于如何在家修行，慧能曾经说过“若欲修行，在家亦得，不由在寺。在家能行，如东方人心善，在寺不修，如西方人心恶。但心清净，即是自性西方。”并述偈语：“心平何劳持戒，行直何用修禅？……菩提只向心觅，何劳向外求玄？听说依此修行，西方只在目前。”

在慧能看来，修习佛法的关键之处在于明心见性，从他自己的经历来说，明心见性并不一定要在寺院中进行，所以修行并不一定都要出家，在家信众同样可以修行。修行者如果自心的迷惘没有清净，即使有出家的形式，也不能得解脱。出家后的僧人如果不真修实行，也不能得解脱。所以修行的形式是次要的，重要的是内心的信仰、真实的修行和对觉悟的追求。所以慧能提倡的在家修行，只要求修行者遵守佛教的基本戒律，对自己的本性进行发现，一样可以成佛。



维摩诘菩萨 丁观鹏 描金设色 清代

维摩诘是一个在家的大乘佛教的居士，是著名的在家菩萨。他家有万贯，奴婢成群。但仍勤于攻读，虔诚修行，能够处相而不住相，对境而不生境，终得圣果成就，被称为菩萨，并深得佛祖尊重。

431 | 慧能如何从“不二”的角度阐述佛性？

慧能的禅宗理论重视“不二之性即是佛性”，所以提倡“定慧不二”。而其所提出的修行法门，则是：“无相为体”，“无住为本”，“无念为宗”。依据慧能的看法，佛性是超乎变和不变，善和不善，内容和形式的，所以是不二的法门。

慧能《坛经》中“定慧不二”，“见性成佛”的来源是《大涅槃经》，所以慧能说：“因为禅定解脱是二法，不是佛法，佛法是不二之法。”佛法的不二就是各种不二的法门。生灭不二。“生灭为二，法本不生，今则无灭，得此无生法忍，是为入不二法门。”生灭相待而成，本来不生，就不会有灭。所以生灭的本身，就是不生不灭。自他不二。实际上我的自性本空，根本没有真实的自我，更没有与我相对的一切。世间万象，当体即空，毕竟一无所有，这才是空的真义。

由此可看出，慧能不二的佛法就是要明心见性，应定慧等持，定慧不二。

第六章

五家七宗禅学思想



432 | 法演宗师对五宗的风范怎样概括?

禅宗杨歧派三世五祖法演(1024－1104年),俗姓邓,绵州(今四川绵阳)人,少年出家,35岁时落发受具,由浮山法远的指点,到舒州跟随白云守端,参悟得法,成为杨歧派法嗣。

曾经有僧人问法演:"百尺竿头,如何进步?"法演回答说:"快走就可以得到。"又问:"如何是临济的门风?"法演答:"五逆闻雷",指犯了大罪的人听见雷声的恐惧感受。"五逆"指犯下出佛身血、破和合僧等大逆不道的罪行。法演以此形容临济宗风峻烈,学人每闻禅师断喝而丧胆,其间并没有故弄玄虚。

法演还对其他宗派的门风也加以概括,法演以"红旗闪烁"喻云门宗风的表面气魄宏大,处处都有微露;以"弛书不到家"喻曹洞家风回头禅风,曹洞默照禅反观自照,默照着各种心念而不理它,只向着后念未起处默照,要把向外攀缘的心拉回,往自家里去观;以"断碑横古路"喻沩仰宗风显其深奥,就像古道上一截断碑倒下来,把路横挡着;以"巡人犯夜"喻法眼宗风隐微,就像从前在夜里巡逻的人,很谨慎、很小心。

从以上内容可以看出,法演的叙述都是从易处着眼,质朴无华,没有虚套的语言。

433 | 什么是"德山棒、临济喝、云门饼、赵州茶"?

当头棒喝,可以使人猛醒,用棒用喝,是临济宗开悟的方便法门。唐代德山宣鉴禅师常以棒打为接引学人的方法,形成特殊的家风,被称为德山棒。这种开悟方法的目的是截断学人的心识活动,令其在猛然之间不假思索,可以直接见性;另一方面,这样做是不许学人直接说出悟境,以免触犯自性不可说的忌讳。

临济宗的义玄禅师是临济宗的祖师,他早年在希运禅师门下习禅,因此承袭了黄檗一家严峻的禅风。临济禅师常以大声呵斥来接引弟子,所以世人称他为"临济喝",以彰显他独特的禅教方式。

云门饼是云门宗祖师文偃的法门,曾经有人向他请教佛法,他只对请教者说胡饼圆的,让学人吃胡饼去。云门以"糊饼"(胡麻



当头棒喝 罗汉图 陈洪绶 绢本设色 明代

画中罗汉的衣着布满皱褶,其手持一木棒,神色严峻地盯着前方。仿佛弟子言语间如有迷惑、蒙蔽心性之处,必给予当头一棒,以使其猛然醒悟而不再言说。这种突然打断弟子思路,令其刹那间直接认清自己的方式,即是禅宗有名的"当头棒喝"。

所制作的饼）来回答佛意、祖意、如何是超佛越祖德问题，意思就是除着衣吃饭，屙屎送尿外，别无他意，所以说即便是超佛越祖的理论，也不过一个胡饼吃却了事。

赵州茶是赵州从谂的开悟示语。赵州从谂是南岳下三世法嗣，相传有一僧人慕名来参拜赵州和尚，从谂问新到和尚："曾到此间否？"答曰："曾到。"从谂道："吃茶去。"又问僧，僧答："不曾到。"从谂道："吃茶去。"后来，院主问从谂其中原因，从谂于是对院主也说："吃茶去。"赵州茶警示学人学习佛法不是一个知性问题，而是一个实践问题。对禅的体验也同样如此，就像要知道茶的味道，你必须亲自去喝那茶。

434 | 五宗有哪些著名的机锋？

禅宗公案的灵魂是机锋。所谓"机"，是指契合佛教真理的关键、机宜，就是给学人感受某种具体情境所激发而活动的心灵的作用；所谓"锋"，指活用禅机的敏锐、尖锋的状态。"机锋"在与他人对机或接化学人时，常用寄意深刻、无迹可寻，甚至于用超越逻辑的语言来表现禅悟境界或勘验对方。禅宗的机锋风格各异，迅疾如石火电光，峻峭似银山铁壁，锐利犹箭锋相拄。一般来说，古代公案的机锋分为四种：



禅画的机锋　寒山拾得图 因陀罗 水墨画 元代 日本东京国立博物馆藏

画中描绘寒山、拾得二人被问及丰干禅师行踪时，沉默不语、只是呵呵大笑的禅宗机锋场景。两人蓬头光脚笑颜，虽寥寥数笔，但傲笑自若的禅僧形象跃然纸上，流露出一种超脱物累、大智若愚、狂放不羁的精神。

机锋言行迅疾类，这类的代表公案有：啐啄之机、德山到沩山、翠岩眉毛、风穴铁牛机、一切声是佛声、定上座问临济等。

赞叹机锋互用类，这类的代表公案有：刘铁磨到沩山、明招茶铫、云门问僧、独坐大雄峰、慧寂慧然、乌臼问僧等。

激赏大机大用类，这类的代表公案有：好雪片片、麈中麈、赵州石桥、赵州四门等。

批评机锋迟钝类，这类的代表公案有：如来二种语、睦州问僧、大光野狐精、西院二错、桐峰大虫、黄巢后剑、一镞破三关等。

435 | 黄檗希运如何开创了临济宗？

临济宗是中国禅宗的五个主要流派之一。从曹溪的六祖慧能，历南岳、马祖、百丈、黄檗，一直到临济的义玄，称为临济宗法系。

黄檗希运少年时在家乡福建福清县随师

出家。之后，他四处参谒名师，曾经拜访马祖道一，最后得到百丈山怀海禅师的真传。唐开成年间（836－840年）到宜丰黄檗山卓锡，宣讲自己所悟得的禅宗新法，希运继承马祖道一“即心即佛”的思想，而力倡“心即是佛”学说。他不主张读佛经，而主张读“公案”，四方僧侣闻名都前往问法。希运是由洪州禅向临济禅发展过渡的关键人物，他承接了马祖道一的法统，希运在中国禅宗史上的地位不仅在于他是洪州禅的继承者，更重要的是他的禅法直接影响了临济禅的形成，是临济法门的先驱。

之后义玄跟随希运学法33年，前往镇州（河北正定）滹沱河畔建临济院，弘扬黄檗希运所倡启的禅宗新法。这种禅宗新法因义玄在临济院弘扬一家宗风而传遍天下，后世遂称之为“临济宗”，而黄檗禅寺也因之成为临济宗祖庭。

436 | 临济宗的代表作是什么？

在北宋中期以后，临济禅已成了南禅的主要宗派，甚至在元明时期及以后，已有“天下寺院三分曹洞，七分临济”之说。临济宗在当时几乎可以说成了禅宗的代名词，临济宗的禅宗文化是深入南宗禅的思想，也是深入研究中国文化的一部分。

临济宗的代表作是《临济录》，又称《临济慧照禅师语录》、《临济义玄禅师语录》、《慧照禅师语录》，被临济宗奉为最重要的语录。收在《大正藏》第四十七册、《禅宗全书》第三十九册。语录中部分收录了义玄禅师的三玄三要、四料拣、四宾主、三句等话则；勘辨部分收录历参诸方时所商量的语要；行录还收载了义玄禅师的行状及记传等内容。

临济禅师在禅法传播过程中，方法灵活，形式多样，既继承包括黄檗禅法在内的南宗禅法的传统，又不断吸取其他禅派的禅法思想和方法，从而内外兼长，兼容并蓄，形成了自己独特的禅法思想。

437 | 希运有哪些主要生平和著述？

黄檗希运禅师，福州人，幼年在本州黄檗山出家，因人启发，到江西去参马祖道一。那时道一已经圆寂，于是往见百丈怀海，得到真传。之后黄檗希运在洪州高安县鹫峰山建寺弘法，并改其山名为黄檗山，往来的学众很多。黄檗希运有《语录》、《传心法要》、《黄檗断际禅师宛陵录》各一卷行世。

《语录》，黄檗希运的禅学思想主要是继承马祖道一“即心即佛”的思想，而力倡“心即是佛”。所以他的语录也是表达这一思想的重要文献。

《黄檗断际禅师宛陵录》为禅宗早期重要著述。其主旨与《传法心要》相同，主要阐述“一心即佛”的要义。全书以问答形式，对“如何是佛”、“佛度众生否”、“佛性与众生性为同为别”等问题作了浅明解答，是早期的禅宗通俗说教读物。

《传心法要》此法要是黄檗祖师的弟子裴休集结的，有力地宣扬了禅宗直指单传心要，在当时及后世均有极大影响。

438 | 临济宗的思想特点是什么?

临济宗思想的主要宗旨有“四宾主”、“四料简”、“四照用”等，临济思想的主要特色就是方法灵活，形式多样。临济宗在接引学徒时，有意识地改变人们的思维方向。在临济宗留下的语录中，师徒之间充满了超出常规的对话，这些对话都是用来启迪弟子心智的，使学人在大惑之后获得新的心灵感悟。让学人打破一切枷锁，认为佛就是自己，自己以外的佛，无论如何财富高也只是束缚。



丹霞烧佛　丹霞禅师烧木佛取暖　因陀罗 13—14世纪元代末期　日本石桥艺术博物馆藏

在丹霞看来，木佛只是偶像，没有佛性所以能烧。所谓佛性，只能在自心找。临济宗的佛理反对偶像崇拜，强调在现实中去理解和实践，以期达到心佛平等，自己就是佛的境界。

这种接引学人的方法，单刀直入，机锋峻烈。自从义玄用棒喝以来，以致宗杲的提倡看话，都是以迅雷不及掩耳的手段或言句剿绝情识，使学人豁然醒悟。临济宗海大量运用形象揭示佛法，这样做避免了修行者涉理路、落言筌，而从形象中就可以体悟大道。临济宗的后世僧徒也将这种方法发扬光大，与临济宗交往较多的文人也多受其启发影响。

临济宗在五家宗派中流传最久，这一宗派思想把解脱的希望寄托在“自悟”、“自信”、“自主”的基础上。这虽然是禅创始以来的一贯主张，但发展到临济义玄，不仅提倡呵佛骂祖、不读佛经的做法，甚至到了“见佛杀佛”的程度。这就使他在“心佛平等”、“自性成佛”的道路上，大大向前迈进了一步。至此，传统佛教的面貌已经完全消失，禅宗思想的发展已达到顶峰。

439 | 为什么说临济宗风是五家中最为激烈的?

黄檗希运禅师继承了马祖道一“即心即佛”的思想，力倡“心即是佛”之说。所以希运不主张苦苦修行，而注重顿悟。黄檗希运禅师接引信徒的方式是单刀直入，机锋峻烈，常以手启或警句使修行者得到省悟。传说凡是向希运问法的人，入门之前必遭当头一棒，能对棒击领悟者，才可以被收为弟子。义玄曾三度向希运求寻禅法大义，三度被希运当头棒打，只得离开了黄檗。后来经大愚禅师指点，义玄明白了希运禅师的苦心，又重返黄檗，最终跟随希运学法。后来义玄在临济院开悟僧徒，也袭用希运“当头一棒”的接引法，并且发扬光大，在棒击同时伴随着一声大喝，后世所以产生“当头棒喝”的成语。

所以从义玄之后临济宗门风峻峭，“四宾主”、“四料简”与“四照用”为临济宗经常使用的传教方法，这些方法单刀直入，机锋峻烈，卷舒纵擒，活泼自在。有人形容临济宗风如铁锤击石，迸现火光闪闪的机用效果，似五雷轰顶，震裂心胆。这些传法风格犹若指挥千军万马的将军，而又被称为“临济将军”，在接引学人时以迅雷不及掩耳的手段或语言，行棒行喝，喝佛骂祖，剿绝情识，猛烈痛快，照用并行，使学者忽然省悟。

440 临济宗的传承情况如何？

临济宗的传承情况在禅门五宗中最为巩固。从曹溪的六祖慧能，历南岳、马祖、百丈、黄檗，一直到临济的义玄，称为临济宗，义玄也就是慧能的六世法孙。临济宗传至高僧楚圆门下，北宋中期，石霜楚圆门下黄龙慧南、杨岐方会两大弟子分别创立“黄龙派”与“杨岐派”。黄龙开宗者为慧南。慧南初学云门，后从临济，住持黄檗后，有法嗣83人，其门下弟子有晦堂祖心、宝峰克文、泐潭洪英、东林常总等，皆驰名禅林，他们都在黄檗山从慧南参禅，当时四方学徒竭蹶恐后。

宝峰克文在慧南圆寂后，又转移到洞山开堂，传弟子法嗣36人，而以德洪为上首。德洪不仅以诗名闻海内，而且精禅学，曾著《临济宗旨》。

晦堂祖心先后3次到黄檗山参禅，后往南昌黄龙寺，六传至灵源维清。日本僧人荣西将黄龙宗派引入日本，使临济宗在日本得到极大发展。13世纪初，日本僧人俊仍又将杨岐宗派传入日本。日本镰仓时代禅宗24派中，有20派出于杨岐法系。到20世纪80年代，日本临济宗信徒已逾500万人。近现代著名大德法师有佛化、佛性、喜参、转逢、转道、瑞今、广洽、广义诸大师。派下旧时所属寺院有南普陀寺、普光寺、鸿山寺、天界寺、同安梅山寺等。



临济义玄禅师

临济义玄禅师虽是佛门中人，但他不迷信权威，强调取消偶像，喝佛骂祖，建立起人的自信，对传统佛教是一次有力冲击，体现了临济禅性格之一面。两宋之后，天下丛林多是临济门下，于禅门几乎形成独霸的情势，也许与临济树立的峻烈而又活泼的宗风有关。

441 临济宗因何缘故传至近代而不绝？

临济宗是禅宗五家中传至近代而连绵不绝的一家宗派。

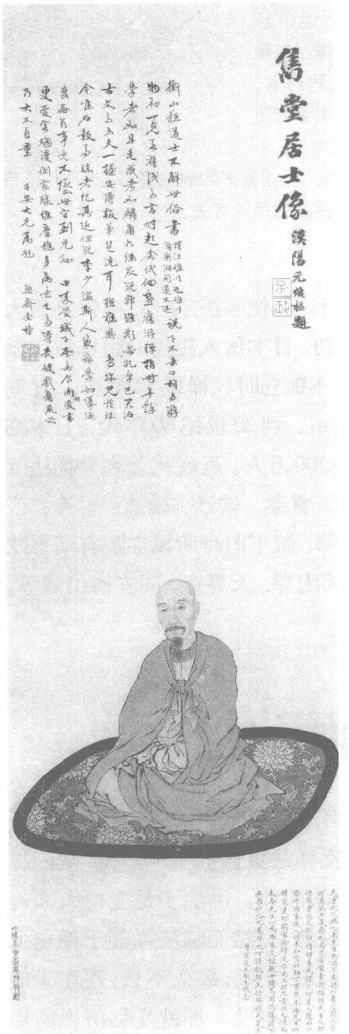
临济宗的创始祖师义玄的棒喝齐施、喝佛骂祖的宗风，目的无非是为了摆脱烦恼的束缚，可以明心见性，顿悟成佛。他这种突破旧规、不拘一格的作风，对传统佛教来说是具有极大的破坏作用。但是相对于传统的宗教仪式而言，义玄禅法更接近于世俗化，从而揭开了宗教神秘的面纱，佛法于是变得人人可修，人人可以成佛了。然而临济禅能于禅史上成为极有影响力的宗派，经久不衰，还在于他在禅法上另有一番建设，那就是临济禅所形

成的完整系统的接引学人的应机设施。

中国的禅宗以明心见性为标榜，这符合一般人的心理，所以流行于社会各阶层。禅宗的五家之一临济宗义玄的禅风在五家之中最为强劲，无论是接引学人，还是阐释祖意，均新意迭出，不拘一格。但他始终清晰准确的把握着禅宗顿悟的最高原则，比如义玄的大悟因缘，就是一个顿悟的典型的范例。这些接引方式都是禅宗发展的有利因素。

另外一个因素就是临济宗历代都有大德禅师，比如黄龙慧南、杨歧方会等等，这些禅师对临济宗的思想发展起到了推动作用，再加上临济宗在海外的推广，使得临济宗在不断进步。

442 | 临济宗如何发挥了慧能禅学对人的肯定？



在马祖的洪州禅时代，就已经出现了对“佛”的公开挑战的言行，三十二相，八十种佛，在那时就已经抹杀了佛的神圣性和神秘性。丹霞天然禅师烧佛取暖的故事，就是其中的一例。一切经书佛像只是引导人开悟的工具，方便指引，不可认指为月。

临济宗喝佛骂祖只是一种手段，目的是把依靠他人的力量回归到发现自身的价值，把人们从重视佛的观念转向重视人的力量，体会到人的自觉自悟是成佛的根本，人开始重新确立人自身的意义和价值，并以批判的眼光重新审视和认识佛教。

虽然义玄禅风看起来佛来斩佛，魔来斩魔，但他的理论核心仍是马祖的“即心是佛”。“心性”论具有鲜明的人本主义思想，是慧能禅学的核心。慧能认为支配世间万事万物存在的，即是人的本性或本心，而非其他，强调“菩提自性，本来清净。但用此心，直了成佛。”慧能心学中的人本主义思想，蕴涵了全部佛教道理，是成佛的内在依据。人人本来是佛，吾心本来是佛，吾心本来清净明朗，功德具足，众生与佛同一心性，心佛众生三无差别。所以义玄说：“如今学道人，且要自信，莫向外求，总上它闲尘境，却不辨邪正。”又说：“自

巴慰祖像

闵贞 立轴纸本设色 纵103.5厘米 横31.6厘米 北京故宫博物院藏

临济宗发挥了慧能禅学中的人本主义思想，重视自身的佛性与清净，认为吾心本来是佛，吾心本来清净明朗。图中素来信佛的清代书画家巴慰祖跏趺坐于绣团之上，身披红裳，似罗汉状。人物面部写实生动，参用西方绘画技法，晕染有致。而衣纹却用枯笔焦墨勾画。绣团又用工笔填彩写出，整图工写相辅，形成独特的艺术效果。

达摩大师从西土来，只是觅个不受人惑的人。”这就是说，修行者要相信自己心即是佛，佛在自心，自心本来清净。解脱不靠他力而要尽其在我，恢复人的尊严，突出人的价值。

443 | 怎样理解临济宗的“四料拣”？

“四料拣”为临济宗义玄禅师所施设的应机应时，予夺随宜，杀活自在地教导学人的四种规则：（1）夺人不夺境，（2）夺境不夺人，（3）人境俱夺，（4）人境俱不夺。

夺人不夺境，义玄禅师解释为“煦日发生铺地锦，婴孩垂发白如丝”，这句诗上句存境，下句夺人，婴孩才出生，不久便白发如丝，教人猛醒，所以是夺人。夺境不夺人，义玄禅师解释为“王令已行天下遍，将军塞外绝烟尘”，这一段上句夺境，下句存人。因为将军被围困在塞外，说明“王令已行天下遍”这个局面（境）实际在将军这里并没有形成。人境俱夺，义玄禅师解释为“并（州治晋阳，今山西太原市西南）汾（州治西河，今山西汾阳县）绝信，各处一方”，这样说就是人和境都被夺走。人境俱不夺，义玄禅师解释为“王登宝殿，野老讴歌”，互相都没有被夺走。

通俗地说夺人不夺境，就是夺主观而仅存客观，在万法之外不承认自己，以破除修行者对人、我见之执著；夺境不夺人，就是夺客观而仅存主观，以世界映现在修行者一己的心中，破除以法为实有的观点；人境俱夺，就是否定主、客观的见，兼破我执与法执；人境俱不夺，就是肯定主、客观各各的存在。在这里“人”，是主观作用，是自我；“境”是外界，是客观。

444 | “三玄三要”的内容和影响如何？

义玄禅师曾经说：“大凡举唱宗乘，一句中须具三玄门，一门须具三要，有权有实，有照有用，汝等诸人，作么会生？”这就是临济传颂的三玄三要。“三玄三要”是临济禅师心诣所旨，因他用心细密，亲历过来，所以把功夫由浅到深，由初步到最后的方法解释得隐秘一些。临济宗禅人的解释，“三玄”是指体中玄、句中玄、玄中玄；“三要”，指蕴涵于三玄之中的接机方法。

“体中玄”是用发自真实心体的一般性语句，来显露真实的道理，显示玄中的心体。“句中玄”指使用语意不明确的巧言妙说，



意在画外 晞发图 陈洪绶 纸本设色 明代 重庆博物馆藏

禅画中一位高士洗发后长发披肩，醉眼蒙眬、手舞足蹈，其沉醉诗酒、狂放不羁的高士形象跃然纸上。临济的“玄中玄”也是如此，参禅者只有不拘泥表象，才能体味到画中的禅意。

不拘泥于语言本身，但能显示玄妙的道理，已经进入了相对自由的境界。“玄中玄”是语言虽然出自心体，却又离于心体，启迪参禅者不拘泥于语言的表象，而要体味言外言，意外意。

“第一要”，是指根境俱忘，将主观和客观扫荡无余。“第二要”，指禅师在使用各种粉碎学人疑情妄念时，要详加察辨，随机应变，能杀能活，不著言句，对机才愈加巧妙。“第三要”，禅师通过山崩海竭、纵去夺来种种施设之后，学人自明本心，禅师不再使用固定的垂钩下钓的方法，而是随机妙用。

三玄三要的主旨，在于得意忘言，理解言外之意，切断修行者从义上理解知见，这不是拘泥于文字上的禅宗开悟心法。

445 | 什么是“四宾主”？

临济“四宾主”是临济宗采用的另一种门庭施设，也是由义玄创立的。“宾”，指参禅者或不懂禅理者，“主”指禅师懂禅理者。意在考察参禅主体问答中是否真正掌握禅理的方法。

在临济传法时有一天上堂，东西两堂首座相见，便同时一喝，当时有一位僧人问义玄：“还有学人与老师的分别吗？”义玄说：“学生与老师历来如此。”于是义玄又召众人说：“要懂得临济的宾主句，就得问取堂中的两首座。”

义玄在这里提出了“宾看主”、“主看宾”、“主看主”、“宾看宾”四句，即“宾主”双方言论往来的四种情况。所谓“宾看主”，就是指参禅者掌握禅理，而禅师不懂装懂；所谓“主看宾”，指禅师掌握禅理，而参禅者不懂装懂；所谓“主看主”，指禅师和参禅者都懂禅理；所谓“宾看宾”，指禅师和参禅者都不懂禅理，但又互相卖弄。

义玄说破这个道理是想通过宾主之间的对应，考察双方的学识浅深，悟境的高下。宾主双方相见，肯定是以言语机锋相对应往来，但宾主双方必须根据对方不同程度的学识和悟境，而应物现形，灵活多用，给以回应和表示，使双方在简单的言语机锋或一棒一喝中得到生命的启示和解脱。

446 | 什么是“四照用”？

临济义玄的“四照用”是根据学人的根基利钝、功夫深浅而临时施设的教学方法。“照”是对事物客体的一种洞观彻视，这种认识是建立在般若空观上的。“用”是在承认假有的基础上对主观情见的认识。照是针对境，用是针对人。照是破除法，用是破除见。照与用的同时、不同时是临济门庭接引学人灵活自如、卷舒纵擒的方法，都是根据接机之时的不同情况临时发挥，并非现成安排，其目的在于破除修行者的我法二执，达到般若自性空的悟境。

根据明本《临济录》记载：“示众云：吾有时先照后用，有时先用后照，有时照用同时，有时照用不同时。先照后用，有人在；先用后照，有法在；照用同时，驱耕夫之牛，夺饥人之食，敲骨吸髓，痛下针锥；照用不同时，有问有答，

立宾立主，合水和泥，应机接物。若是过量人，向未举已前，撩起便行，犹较些子。”

这就是说，对法执沉迷重的人，先破除其对法的执著；对我执沉迷重的人，先破除其我执；对于我、法二执俱沉迷重的人，那就毫不客气了，“痛下针锥”；对于某些特殊的禅人，同取法不一定，灵活多用，临时发挥，随机施教；对于那些“过量人”，我、法二执都已经断除了，悟入了真如佛性，就不用再做任何提示了。

447 | 什么是“临济四喝”？

“临济四喝”是禅宗的一道著名公案，是指唐代临济义玄禅师以“喝”接引徒众的四种方法。

根据《临济录》中记载：“师问僧：有时一喝如金刚王宝剑，有时一喝如踞地金毛狮子，有时一喝如探竿影草，有时一喝不作一喝用。汝作么生会？僧拟议，师便喝。”

禅宗的一喝有多种效用，临济这一则公案有四种功效。第一喝为阐发大机的喝，在于学人心中有知解情量，于是拘于名相言句时大喝，这个时候的喝有若宝剑截物一般。第二喝为大机大用的一喝，是在修行者为揣测度量师家，表现出小机小见时，震威一喝，如狮子哮吼时，野兽脑裂。第三喝为师家勘验学人的修行，或学人测试师家时所用，为勘验的大喝。第四喝即向上的一喝，虽不入前三喝之中，却能将前三喝收摄在其中。

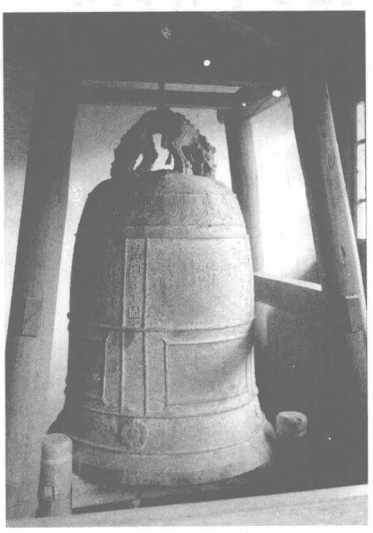
在这则公案中，临济义玄禅师以四喝警示僧人，僧人依然不能会得佛法，还要议论，因此临济再下一喝。

448 | 后人如何评价“临济四喝”？

禅宗著名的“临济四喝”与“德山棒”齐名，也是从“德山棒”发展而来。

到了临济，“德山棒”已经发展到“八棒”，与这“四喝”一起称做“八棒四喝”，临济就是靠这“八棒四喝”，把临济宗发扬光大，成为后来禅宗第一大宗派。因而在佛教界有“临天下，曹一角”的说法，来形容“临济宗”的势力之大。

喝，最初是由马祖道一禅师对百丈怀海禅师使用的，到临济义玄禅师这里有所发挥。后人对四喝的形容非常



暮鼓晨钟

临济的喝、德山的棒，都是一种突然而来的震撼，犹如暮鼓晨钟，打断当下所想，摧毁固有的观念，进而别开生面形成新的观感和认识，有无佛性刹那见分晓。

形象，认为第一喝金刚宝剑式的大喝，将所有的疑情悉皆摧毁。此时乾坤失色，日月无光，纵使你的迷惑大如须弥，也被推倒在半空，粉碎无余。第二喝“踞地狮子”，犹如狮子振威一喝，令人丧胆亡魂，犹如哀猿般发出肝胆欲碎的啼鸣，震惊四野。第三喝所使用的手段，是勘验式的大喝。师家通过这一喝，可以测验出学人深浅明暗的功夫，看看他有无师承，有见识还是没有见识。形容第四喝是最不着痕迹的，虽然不在前三喝之中，却能将前三喝收摄无余。其中千变万化，不可端倪。

449 什么是临济宗的“三句得失”？

临济义玄禅师曾经说：“山僧今日见处，与祖佛不别。若第一句中荐得，堪与祖佛为师。若第二句中荐得，堪与人天为师。若第三句中荐得，自救不了。”僧人便问他：“如何是第一句？”义玄禅师说：“三要印开朱点窄，未容拟议主宾分。”僧人又问：“如何是第二句？”义玄禅师说：“妙解岂容无著问，沤和争负截流机。”僧人依旧问：“如何是第三句？”义玄禅师：“但看棚头弄傀儡，抽牵全藉里头人。”

这里义玄禅师所说的“第一句”是存在于言语以前的真实意味，提示学人要体现真实的心性。所指的“三要”，就是蕴涵于三玄之中的接机方法。“第二句”具体说明真佛的绝对，是对“第一句”真佛具现的悟解领会。“第三句”是专对不通第一、二句的钝根求道者而设立的各种方便法门，就像傀儡师所显现的神头鬼面一样，直接让修行者看到。“三句”是临济接引各种根器的禅者所运用的语言方法，大根利器的修行者，不待思量就可以心开意解；小根钝器修行者，搜索枯肠仍然找不到窍门。

450 什么是“十智同真”？



汾阳善昭禅师

北宋临济宗的振兴，尤以汾阳善昭禅师的影响最大。善昭在传法过程中很重视语言文字的运用，不仅经常根据场合引述以往禅师的语录，而且有时以所谓代语、别语、诘语等禅语表达形式加以评论和发挥，还对流传的禅语公案以偈颂的形式加以评述，编撰成《颂古百则》，对宋代文字禅的发展影响极大。

“十智同真”是善昭接引学人的方法，善昭是宋代临济宗的禅僧，就是通常所说的汾阳善昭。太原人，俗姓俞。十四岁时，因为父母相继去世，于是剃发受具出家。开始学习禅法时游历四方，参访著名的禅师七十一人。最后在首山省念禅师的指导下大悟，并继承了法系。后来汾州僧俗千余人联名写信，特请善昭的同学契聪禅师携信到襄州白马山迎请善昭到汾州大中寺太子禅院担任住持并传法。善昭深感自己责任的重大，于是答应到太子禅院传法。

善昭著作非常多，在善昭生前已经有他的语录集传世，现存记录的有《汾阳无德禅

师语录》、《汾阳昭禅师语录》、《汾阳昭禅师语要》等著述传世。

善昭的“十智同真”表示十智同归于一个真如的含意。十智就是：同一质、同大事、总同参、同真智、同遍普、同具足、同得失、同生杀、同音吼、同得人。又作十同真智。汾阳善昭禅师曾经说过：“作为一个讲法的禅师，必须具十智同真，如果不具十智同真，邪正不辨，缁素不分，就不能成为人天的眼目，代替他们决断是非。”

451 | 义玄的思想受谁的影响？

临济义玄禅师的思想直接来源是希运禅师，但是希运禅师的思想又是来源马祖道一，黄檗希运的禅法思想主要是继承马祖道一的“即心是佛，是心作佛”的核心思想，所以说临济义玄禅师的思想是两者的结合。

根据记载临济义玄禅师的思想接受马祖道一的“心即是佛”的影响。一脉相承的义玄，不但把前辈的心法完整地承袭下来，更在此基础上进一步地发挥和改进，所以构成了临济禅无论从禅法和禅风上都具有独特性格的风骨。与前辈相比之下，倒显得更胜一筹。同时义玄不但继承了“即心是佛”，更发挥了希运的“无心是道”和马祖的“逍遥、任运”等意境论，形成了他“无位真人”、“无依道人”和“无修无证”等思想体系，以及他棒喝齐施、喝佛骂祖的活泼自由的禅风。

临济义玄禅师的峻烈机锋也受希运影响很大。临济义玄禅师在希运禅师去世后来到河北镇州（今河北省正定县）的临济禅院弘法，使用的都是希运的棒喝机锋，所以后人因此称其宗门为临济宗，又把黄檗作为祖庭。唐咸通八年（867年）四月十日，义玄寂然而逝，谥慧照禅师，塔号澄灵。

452 | 义玄有哪些主要生平和著述？

临济义玄禅师（？－867年），唐代著名高僧，镇州（今正定）临济院住持，是禅宗五家之一临济宗的创始人。俗姓邢，曹州南华县（今山东东明县）人，自幼聪颖。出家前因为孝道被人称赞，落发受戒后，精研佛典，游方参学，一悼艰苦。最初拜在洪州黄檗山（今江西宜丰西北）希运禅师门下，后来又到高安参谒大愚禅师，得悟黄檗宗旨，返回黄檗山，习禅20年，受黄檗印可，之后决定北上弘扬禅道。



临济寺澄灵塔

晚唐时义玄禅师主持临济院，创立临济宗，不仅将江南广为流行的禅宗传播到北国，而且以北方人的豪迈勇猛阐发禅宗新义，为禅宗的发展开创了新局面，盛极一时。义玄逝寂后，众弟子建衣钵塔葬之，名曰“澄灵塔”。

唐大中八年（854年），到镇州（今正定）临济院，当时的住持普化禅师主动让位给他。义玄住持临济院，开始广接徒众，弘扬黄檗宗风，用“四宾主”、“四料拣”、“四照用”的宗旨接引禅人。他的禅风以“单刀直入、机锋峻峭”著称，常以“棒喝”接引学人，于是声名远播，发展成为一大宗派，以寺院得名，所以号称临济宗。唐咸通八年（867年）四月十日，义玄在大名府兴华寺东堂圆寂。他的弟子将舍利分建二塔收藏，一塔在河北大名，一塔在正定城内临济寺，都叫做“澄灵塔”。唐懿宗敕谥“慧照大师”。弟子惠然辑合了他的语录，撰写成《镇州临济慧照禅师语录》，简称《临济录》。

453 | 临济义玄是怎样三度挨打而悟道的？

临济义玄跟随希运学习禅法的起初只是在门下随大众参侍，有一次寺院的首座鼓励他上前问话，可以接个机缘。义玄问希运，什么是祖师西来意？这是禅门中的一般所问的话头。希运听完并不回答伸手就打，义玄问了三遍，结果三次挨打。义玄向首座辞行，说道：承您激励我问话，受赐三棒，但只怪我太愚笨，不能领悟，我再到他方行脚去了。首座急忙去告诉希运说，义玄虽然是新来的，但很有根器，不要放弃了，等他来辞行时请您再接引他一下。

第二天，义玄向希运告别，希运指点他去参见大愚和尚。义玄见到大愚，大愚问：你从什么地方来的？义玄回答从希运处来。大愚又问：希运有什么指教没有？义玄就说了三问三度被打的事，并说，不知我错在什么地方。大愚说，希运这个老太婆，还对你那么亲切叮嘱。你也真是笨，竟然还来问我错在哪儿。义玄顿时大悟，说道，原来希运的佛法也不过如此。于是大愚一把抓住他说，你这个尿床鬼，刚才还说不会，现在又这样说，你究竟知道了什么道理，快讲快讲！义玄却只是捣了大愚三拳，于是转回来见希运。

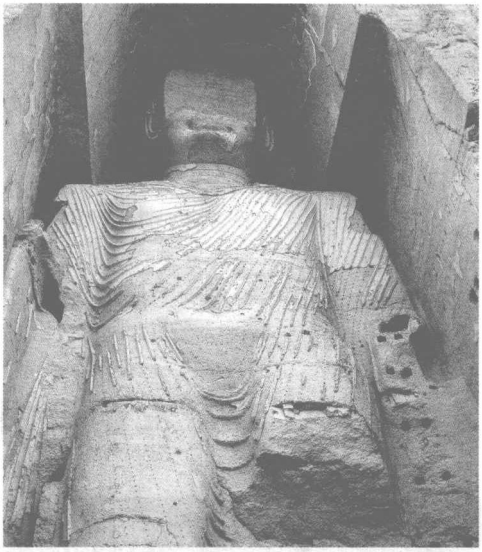
希运问他怎么这么快就回来了？大愚说什么了？义玄告诉他大愚所说。希运说，这老东西，下次见到他，我要痛打他一顿。义玄说，还等下次？现在就打。接着就给希运一拳。希运哈哈大笑，印可了义玄。于是义玄成为希运的正式法嗣。

454 | 什么是“逢佛杀佛，逢祖杀祖”？

临济义玄阐释的佛法要求修心自信，从这种自信精神发出，义玄发展出了喝佛骂祖的禅风。临济一派研习禅法时候的言语十分激烈，这也是为了突出现实的、具体的人的主体地位。义玄骂佛祖是“干屎橛”，把得到等觉、妙觉境界者呼为“担枷锁汉”，把罗汉、辟支佛称为“厕秽”，把菩提涅槃视为“系驴橛”。发展到后来临济一派不但骂，还要斩尽杀绝，断了人们的崇拜之念，义玄要求“向里向外，逢着便杀，逢佛杀佛，逢祖杀祖，逢罗汉杀罗汉，逢父母杀父母，逢亲眷杀亲眷，始得解脱。”义玄的禅法鼓励人们不要像个新媳妇那样怕这

怕那，要敢于反权威，反偶像，所以说“若似新妇子禅师，便即趁你出院，不与饭吃。”

义玄指出，喝佛骂祖，毁僧谤经，只有大善知识才能做到，“夫大善知识始敢毁佛毁祖，是非天下，排斥三藏教，辱骂诸小儿，向逆顺中觅人。”大善知识是已经觉悟自性的人，如果并未觉悟，而在呵佛骂祖的号召下模仿其形式是违反禅的本性的，这样就会产生流弊。



巴米扬大佛

这是阿富汗巴米扬两尊巨大的佛陀立像之一，雕刻在砂岩悬崖的表面。2001年被人为毁坏，世人纷纷扼腕叹息。但是，在临济宗眼里，毁坏的不过是一堆石头而已，佛在自己心里，佛就是自己，怎么会毁坏呢？

455 | 义玄的禅学有哪些以道释儒的玄学思想？

在禅宗五家中临济宗出现最早，创始人义玄嗣法黄檗希运禅师，在大愚和尚的启发下悟道。之后便各地参访，与各宗各派的禅师交往，对当时禅宗界存在的问题也有自己的想法。

义玄的禅宗思想继承大乘佛教讲究普度众生的观点，这一点颇合儒家思想。另外，义玄对有无的探讨、表达，以及“宗眼”的玄学化，则是“引庄入禅”。庄周玄学思想的本土文化对外来文化的排斥或者某种大范围的包容发展出禅宗的南宗对印度原始佛教的攻击。禅宗一定程度与玄学的切合，也使得士大夫们有机会把儒释合并。

临济义玄由此而发展了马祖道一的“即心是佛”思想，强调的侧重点在于佛性存在于世界的一切地方，一切现象中，所谓“立处皆真”。特别是要“自信”。要让学人坚信自己佛性与佛、祖无别。临济义玄的颠覆传统观念也是玄学的重要特色。临济云门均喝佛骂祖，破除对佛祖的执著。义玄自称“始敢毁佛毁祖，是非天下，骂辱诸小儿，向逆顺中觅人。”

456 | 义玄是怎样强调自侍与自信的？

自信是义玄禅法的重要特色，也是义玄再三渲染的观点。义玄所提倡的自信就是绝对相信自己的心上，有一位佛，不要向外驰求、崇拜经典，相信自己就是那尊佛，不要相信在你的心外还有什么佛、祖在。所以他告诫修行者说：“道流，且要自信，莫向外觅”、“你欲识祖佛么？只你面前听法底是。”义玄认为在修行者中有许多人终不得解脱是因为不信自己是佛，总是向外求佛。所以他说“如今学者不得，病在甚处？病在不自信

处。你若自信不及，即便茫茫地，徇一切境转，被他万境回转，不得自由。”一般的人都不信这一点，所以终日忙忙碌碌，“大丈夫儿，今日方知本来无事，只为信不及，念念驰求，抬头觅头，自不能歇。”

义玄还认为“大器者直要不受人惑，随处作主，立处皆真。但有来者，皆不得受。”义玄强调自信和自主相联系，不是一般的自信自己，而是“随处作主”，不论在何种境况下，都要清醒，不能失去自我，失去主宰。不管外境多么精彩纷呈，都是空幻的，不要受它迷惑，只有你内在的清净心才是真实的。正是从这种自信精神发出，义玄发展出了呵佛骂祖的禅风，义玄在激发修行者理解佛法中言语十分激烈，这也是为了突出现实的、具体的人的主体地位，建立修行者的自信。

457 | 义玄对客观世界的否定达到了何种状态？



佛说十法界图

此图除告诫向善外，也表现出万法唯心所造，唯识所变的观点，与义玄的“三界唯心”有相通之处。一念起贪、嗔、痴，即蒙蔽佛性，便犹如坠罪恶界；一念起悟，与佛心相应，即见本身佛性，如现佛菩萨法界。

临济宗义玄继承了马祖道一的“心即是佛”的观点，所以强调修行者自己的心性，对唯心观念的推崇达到了癫狂状态。

义玄从他继承的禅宗“三界唯心”的看法出发，他说：“佛者，心清净是；法者，心光明是；道者，处处无碍净光是。三即一，皆是空名，而无实有。”又说：“心生，种种法（指客观世界）生；心灭，种种法灭”，“三界唯心，万法唯识，所以梦幻空花，何劳把捉。”这些说法每一个都是在强调世界就是没有的，无的，所谓的“三界”就是心。

所以说义玄的思想体系，是对客观世界作彻底的否定。他认为修行者应该以世界的“空”、“无”为起点，他的禅法就是引导学人通过日常生活去体悟禅的神秘意境。义玄接引弟子采用一种凌厉的“棒喝”办法，突然使你扫去迷雾，顿时明心见性。这样的方式就是否认客观世界的存在，认为理解、无视外界的惊恐后，就可以达到开悟。

458 | 怎样才能做“真正学道人”？

义玄教导弟子说：“如今学道人，且要自信。莫向外觅，总上他闲尘境，都不辨邪正。”所谓“自信”，就是指“不受人惑”，亲自辨别“邪正”。所以他强调“你若欲得如法，直

须是大丈夫始得。”这意味着，他把禅的全部意义归结到培养人的自主自信上，这无疑是一种极其深刻的见解，也就是说一个修行者要自信，对自己的心性完全自信。

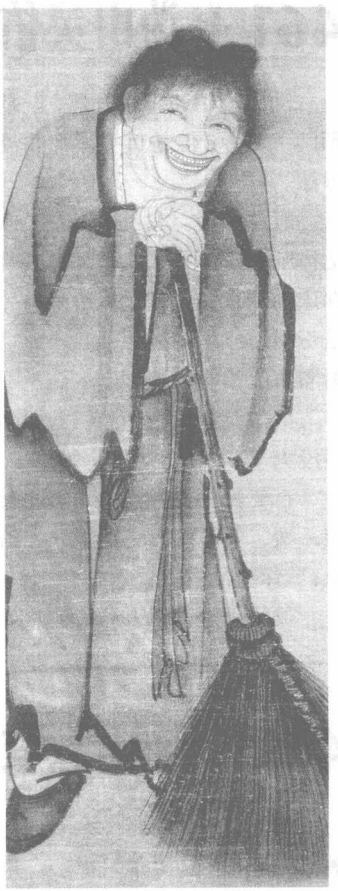
义玄认为，依据就在即心即佛、人人本来是佛，或即在无心无佛、无心是道上。义玄曾针对当时一般缺乏自信的禅僧，提出严厉批评，说他们好比“只管傍家负死尸行，担却担子天下走”，“披枷带锁，永无解脱之期”。他指出，是否具有强烈的自信就是解脱的关键。

所以义玄指出，能称得上“真正学道人”的，是具有真正见解的人。真正学道人的特点是自由任运、无为解脱，从自由解脱角度说，真正学道人又可称为“无依道人”。“无依”就是指无所依赖，既不依菩提、涅槃，也不依佛、菩萨，因为人人本来是佛，自由解脱。从无为而无不为的功能说，真正学道人又可名为“无位真人”。“无位”就是指不住于阶级地位，超脱于四圣六凡的阶位。这样的人才可以被称为“真正学道人”。

459 | “立处即真”是怎样的境界?

义玄在继承和发挥了马祖道一的“平常心是道”或“触类是道”思想之后，大力提倡主体的随时随地自觉、自悟，由此他进一步提出“立处即真”的命题。义玄说：“道流，佛法无用功处。只是平常无事，屙屎送尿，着衣吃饭，困来即卧。愚人笑我，智乃知焉。古人云：向外作工夫，总是痴顽汉。你且随处作主，立处皆真，境来回换不得。纵有从来习气，五无间业，自为解脱大海。”义玄认为，佛法没有刻意用功的地方，只是平平常常做事，不必去追求。修道者要“立处即真”，把事事处处都视为道场，日常行事都能成为解脱成佛的契机，这种境界就是在生活中随时体证自己的心性。

所以临济宗人在强调“立处皆真”的前提下，比早期洪州宗更加突出了主体的自主作用，从而使禅宗更为大众化和生活化了。这种思想导致这一宗派在教学方法和禅修方式上比以往更凌厉了，在方法上也更灵活了，从而埋下了后来呵佛骂祖、拳打棒喝的狂禅的种子。



平常就是佛 拾得图 颜辉 轴 绢本 元代

图中拾得和尚着灰黑衲衣，在幽暗中手拄竹帚，露出比“八颗牙齿”式微笑更多牙齿的大笑，十分开怀。临济禅意所指，佛法就是平常如执帚扫地之事，所处之地无不是道场，所行之事无不有佛理。

460 | 义玄掐住麻谷是在哪一次谈话中?

临济宗义玄强调禅似灵感,追之不及,不求即近,所以他开导修行者时候追求"速道"。

临济的宗风就是认同对禅的体验,在于将禅与我完全合一。既无时间间隔,也无空间距离,往往在电光石火之际,兔起鹘落之间。

而义玄自己对禅的体验,也的确达到了这样的境界。同时,他在指导他人时候要求修行者能步入此境,于是他常常采用"速道"和棒喝的方式接引学人。

有一次,麻谷同他对话,就是这样的一个例子。开始麻谷问义玄:"十二面观音,哪个是正面?"义玄不做回答,而是直接从禅床上跳下来,一把擒住他道:"十二面观音到哪里去了?快说!快说!"麻谷也不做回答又问义玄:"大悲千手眼,哪个是正眼?"义玄掐住他道:"大悲千手眼,为什么生正眼?速道!速道!"就在这"掐住"的刹那间,麻谷即顿即悟,义玄就是以此来证道学人的。

461 | 沩山灵佑是如何开悟的?

沩山灵佑为寻求开悟,于是来到百丈禅师门下习禅。但是百丈禅师并没有跟他讨论禅法。

时隔一段,在一个冬夜,山风凛冽,百丈禅师一觉醒来,冻得浑身哆嗦。他伸手探探床前的火盆,感觉里边尚有一丝温热,于是吩咐侍立一旁的灵佑说:"你拨一拨炉中,看看有火没有?"

灵佑拿起火棍草草拨过就说:"师父,炉中没火了。"

百丈禅师站起身来,拿过火棍向底下深深一拨,于是拨出一点火星,给灵佑看,并说:"你说没有火,这是什么?"

灵佑于是得以开悟,百丈又说:"你先前未悟只是暂时的。修行要想认识佛性的义理,应当观察时节的条件和关系。时节到了,如迷忽悟,如忘忽忆。你今天已经有所认识,是自己体证。"

第二天,百丈又问道:"你带火来了吗?"灵佑随即拾起一根柴吹了两下,递给师父。百丈禅师赞叹地说:"如虫御木,偶尔成文。"

沩山于炉中拨火未见火,百丈深拨其底见火星,无火亦有火;沩山拾起柴吹两吹,柴头无火又有火。

这种"火"喻比本体心性,原本自身已具备,迷时不见悟时逢。沩山由此发悟,百丈因此说对于本体心性的了悟,就好比小虫蚀木一样,虽则偶然,但点滴积累,总会了悟的。

462 | 仰山慧寂为何火烧九十七圆相机法?

仰山慧寂,原籍广东人,九岁时出家为僧,跟随老师沩山学习禅法,并且一起创建沩仰宗。以善于接机利物著称于世。

他最初出家是跟随耽源禅师,深得禅师

赏识，耽源于是把慧忠国师传下的一本圆相法门秘笈又传给他，在耽源应真那里，仰山学习的主要内容就是南阳国师所传授下来的九十七种圆相图，这是仰山禅法中一个至为重要的内容。耽源传给他经书时候对他说："国师当时传得六代祖师圆相，共九十七个，授予老僧。乃曰：'吾灭后三十年，南方有一沙弥到来，大兴此教，次第传授，无令断绝。'我今付汝，汝当奉持。"慧寂拿过来只看了一遍，就扔进火炉把它烧掉了，耽源十分生气说："我这法门，独门传授你怎么把它烧了呢？"慧寂回答说："我一看就知道意思了，还留着它干什么？"

三十八世仰山慧寂禅师



法无定法，身外无佛，禅宗反对教条和偶像崇拜，慧寂为了防止自己的禅被秘笈所框架、限制，举火烧秘笈，摒弃文字的法门而保存自由灵活的心性，从而成一代禅门宗师，世称"仰山慧寂"。

于是他凭记忆重新画录一本呈上，无一遗失。这便足可见出：仰山对耽源所授予他的那九十七种圆相已领会在心里，因而他后来可以得心应手地运用。

463 | 什么是沩仰宗的"三种生"？

《人天眼目》卷四中对沩仰宗的"三种生"解释说："吾以镜智为宗要，出三种生，所谓想生、相生、流注生。《楞严经》云：'想相为尘，识情为垢。'二俱远离，则汝法眼应时清明，云何不成无上知觉？想生即能思之心杂乱，相生即所思之境历然，微细流注，俱为尘垢，若能净尽，方得自在。"

沩仰宗的思想体系就是以"镜智为宗要，三种生为虚妄。"所谓镜智，就是每个人都有佛性，通过修行都可以悟道成佛，同时认为"无心即道"。沩仰宗三种生为"想生、相生、流注生。"想生是指杂乱心，相生是指由思想出现的外境，流注生就是指把想生、相生视为虚妄，使心清净，方得自在。

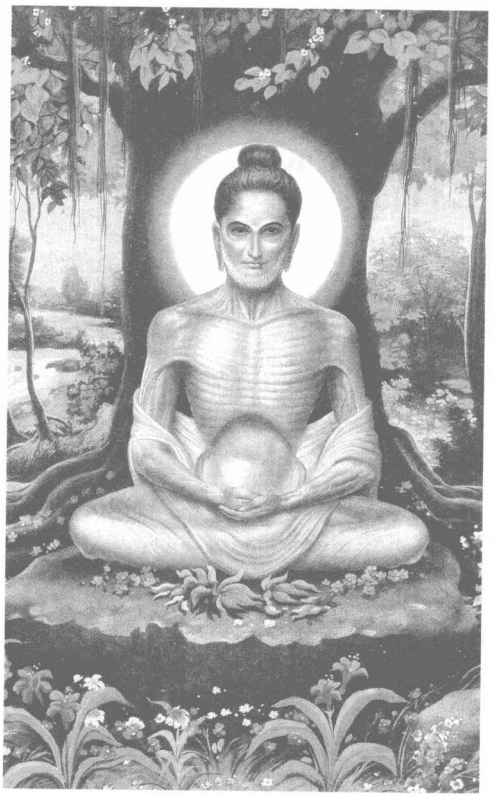
这就是沩山灵佑禅师为接引学人体会到大圆镜智（就是佛性），到达自由无碍的境地而设立的三种机法。在指导学人上想生是指主观思维，其中的含义是说可以思维的心散乱了。相生中的相，指所缘的心境。流注生的含义是指微细的烦恼尘垢不断生起。对这三种生，如果可以远离、否定，乃至可以勇于面对而判定这些，就可以证得圆明的镜智，达到自在的境地。

464 | 沩仰宗为何奉行"不说破"原则？

在禅宗的五家七宗中，沩仰宗的史料相对来说较少，这种现象与沩仰宗的语言观有关。沩仰宗禅师在接引学人时倡导"不说破"的原则，注重不假语言的自心顿悟，从而达到理事如如。沩山灵佑曾经说过"父母所生口，终不为子说"，仰山也宣称"诸佛密印，

岂容言乎。”从他们的言行可以看出两者都主张摒弃语言名相。韦宙曾经向仰山请求为他写一首佛性法偈，仰山说：“我们面对面说话，你都不明白，难道写在纸上你就可以明白？”韦宙仍向仰山求偈，仰山就在纸上画一圆相，并写了几句注文：“思而知之，落第二头。不思而知，落第三首。”也就是说，不思而知为第二义，思而知之更次一等；只有远离语言文字，总能证悟涅槃真理。沩仰宗在禅机应对时，经常用圆相来表达禅学见解，双方很少说话，通过描画圆相来达到心灵上的契合。所以说沩仰宗认为说破的道理就不是自己体证的佛法了。

465 | 沩仰宗风的深邃奥秘体现在哪里？



开悟后的佛

六年苦行的佛陀 印度绘画

长期苦修的悉达多面貌仍十分精神，身后的佛光映照在四周的野花、灌木山，是已经开悟的样子。但悉达多仍然想再修行，以长期维持这种开悟的状态。

在禅宗分化的五家中开宗最早的要数沩山宗，道场规模至为宏大的恐怕也要数沩山宗。而沩山作为五家禅中开宗最早的一家，它的宗风特色虽是圆融了当时丛林的各系禅教，但在修行阶次与体用关系的证悟上，仍是颇具自家特色的。沩仰宗认为要证得禅的体用圆融，要求修行者离四句、绝百非，从而使“凡圣情尽，体露真常”，达到理事不二的境界，才可以到如如的境界。要达到这一了悟的境界，就连沩山门下的弟子仰山，也是经过了一场非同寻常的修学，才得以实现的。

根据现在的禅家文献，从沩山修禅的阶次与沩山禅的体用关系等方面来看，它的深邃就是不说破佛法的真谛，而要求修行者自己从一些抽象的图形和概念里体会佛法。而且禅者见道之后，还必须有一个善自护持、长养圣胎的修习过程。因为一时的见道，绝不意味着终生大事就完结了，不用再修了。这个过程中仍要做到开悟以后的状态，对自己的精神进行洗涤。

所以沩仰宗宣扬禅者悟道后，继续修持，如果抛弃渐修，便会退转，乃至更加堕落。因而，沩山在开示学人中，明确地指出了参禅道人在悟后必须坚持再修行，这便为禅门明确地指出了一个修行的阶次。

466 | 后人为何用“方圆默契”概括沩仰宗风?

沩仰宗要禅僧去掉名与实、个别与一般、用与体的分别心，坚持二者的统一、圆融，这样才有成佛的可能。方圆默契，似关合符，这是沩仰宗风的一个鲜明特点。沩仰宗除了向学人开示修学的四个阶次外，还特别注重于禅悟的体用圆融，使其禅法达到极为圆融的境地。这与沩仰宗的门庭严峻，形成鲜明对比。沩仰宗又一则著名的公案是说石霜到达沩山为管理米粮的僧人，一日在筛米时候，师云：“施主给予的物品，不要抛散了。”石霜回答：“没有抛散。”沩山从地上拾起一粒米，说道：“这一粒米从哪里来的？”石霜禅师默默无言，无话可答。沩山禅师接着说道：“莫轻这一粒，因为百千万粒从这一粒生。”石霜立刻问道：“那这一粒从哪里生出来的？”沩山禅师却不答，呵呵大笑地回方丈室去了。黄昏时刻，禅师就出现在禅堂说道：“大家听着，米里有虫。”从这则公案中，不仅可以看出沩仰宗对一多圆融的辩证思维，也可以从中领略到充满智慧与默契的禅趣。

《法眼禅师十规论》说：“沩仰则方圆默契，如谷应韶，似关合符。”《人天眼目》对此评论说：“沩仰宗者，父慈子孝，上令下从。尔欲捧饭，我便与羹。尔欲渡江，我便撑船；隔山见烟，便知是火；隔墙见角，便知是牛。……大约沩仰宗风，举缘即用，忘机得体，不过此也。”这一段话对沩仰宗风作了概括的评价，说明灵佑的禅法方圆默契，谈笑风生；意气相合，机锋互换；体用双全，理事不二。

467 | 沩仰宗的传承情况如何?

沩仰宗的传承根据《传法正宗记》等资料，有传记、语录、事迹可考者约九十九人。其中沩山灵佑的得法弟子四十四人，仰山慧寂的传法弟子十人，香严智闲的传法弟子十二人，西塔光穆传一人，资福如宝传四人，南塔光涌传五人，报慈德韶传二人，芭蕉慧清传十一人，双峰传一人，径山洪湮传六人，慧林究传一人。报慈德韶的禅法传给三角志谦、兴阳词铎后，沩仰宗的传承就断绝了。

在这些弟子中主要传承者有：香严智闲、径山洪湮、西塔光穆、南塔光涌、霍山景通、无著文喜、资福如宝、芭蕉慧清、清化全怿、黄连义初、资福贞邃、芭蕉继彻、潭州鹿苑、承天辞确等。

沩仰宗在禅宗的五叶中成立最早，但到唐末后就绝传了。虽然到了现代，虚云禅师继承兴阳词铎被称为沩仰宗的八世弟子，韩国也有信仰圆相所示法身佛的圆佛教，但也是一息尚存，微乎其微了。

468 | 沩仰宗如何以各种圆相接引学人?

禅宗的传统与特色就是重视师承法嗣。禅家在这一传统的理念中，建构出一条师师相承、心心相印的宗法途径，自然而然地代代依之承先启后。



禅宗的传承　达摩六代祖师像（局部）　戴进　绢本设色　明代　辽宁省博物馆藏

画者将不同时代的佛教禅宗六代祖师的形象，合绘于同一画面。图中从始祖达摩九年面壁到六祖慧能被授予衣钵，呈现出禅宗师承相续、接引传法的历史脉络。

在五家之中沩仰宗的禅风为方圆默契，接机之中多用明似争夺而实默契的交谈来实现开悟。如《人天眼目》卷四沩仰门庭所评："沩仰宗者，父慈子孝，上令下从。尔欲吃饭，我便捧羹；尔欲渡江，我便撑船；隔山见烟，便知是火；隔墙见角，便知是牛"，这样的方式非常灵活多变。另外灵佑还常用九十七种圆相接引后学。

灵佑的圆相经过历代禅师淋漓尽致的运用，已成为一种共同认定的方法。甚至到了元朝高峰原妙禅师，仍然以多种圆相接引学人。灵佑这种传授方式随学人的情况来使用机锋，禅师在传授过程中可变化出不同的圆相以应之，这一灵活的教学方式，只要双方的感觉相契合即可，所以历代以来并没有发生因圆相之使用而引起争论的事情。站在禅的了义法不可说的角度上看，采用无声的圆相来表法，固然不失为禅教的一种方便法门。

469 | 香严智闲接引学人有何特色？

香严智闲接引学人，主张离开名言而证悟，他曾经说："大道是因为领悟达成的，不在于语言，况是密密堂堂，曾无间隔，不劳心意，暂借回光。日用全功，迷徒自背。"问他什么是香严的境界，他说："华木不滋"，问他如何是佛法大意，答道："今年霜降早，荞麦总不收。"其实，在智闲看来，达摩祖师西来的主要原因就是在于了脱生死大事，而这不是口问心维所解悟的，只能在动静语默中去证悟，所以会出现开口即错，动念即

乖的问题。他的弟子曾经问他：如何是西来意？他在上堂中说：若论此事，就像人在树上，用口衔着树枝，脚不蹋枝，手不攀枝，树下忽然有人问：如何是祖师西来意？不回答他，又违他所问；若回答他，又丧失自己的性命。这样的问题是不能用语言表达的？所以不论是问树上人，还是在树下问，都是不行的。

香严的嗣法弟子有吉州止观、寿州绍宗、延庆法端、南禅无染、大安清干、长平山和尚、崇福演教、终南丰德、佛岩晖、双溪田道者、益州昭觉、睦州东禅等。



拈花微笑的迦叶 迦叶佛 雕像 宋代 甘肃麦积山石窟

释迦牟尼为众生说法，拈花示众。与会者皆惘然不知所措，唯迦叶微笑。“拈花微笑”即是禅宗不以语言传法、静默证心的例子，能开口讲明的必不是真正的法，而只能在动静语默中会心领悟。

470 | 径山洪湮接引学人有何特色？

径山洪湮，俗姓吴，吴兴（今浙江）人。十九岁跟随无上大师出家。后到嵩山受具戒，参见云岩没有碰到，后来又参见沩山才得到开悟。沩山入灭后，他继承了主持职位。他在接引学人时，擅长大量运用比喻，说禅宗的修行，离四句，绝百非，不假文字，好比“耕人田不种”、“禾熟不临场”。当时有一位佛日长老来访他，说：“一言定天下，四句为谁宣？”洪湮回答：“你的言语中有三四，照我来说其中一也没有。”而且作了一首偈：“东西不相顾，南北与谁留。汝言有四句，我道一也无。”

在会昌废佛时期，洪湮易服隐居长沙。后来他的师傅无上大师入住径山，把他召唤到径山。咸通六年（865年）无上大师圆寂，众僧推举洪湮继承主持职位。此时只有近百个僧人，而至洪湮成为主持后竟发展到千人之多。在这期间洪湮还与钱镠交往，因喜爱他的才识，嘱咐他自爱奋发，后来钱镠成就事业，统治两浙，感念洪湮当初的教诲，发誓为他的护法，所以径山在当时兴大无比。光化四年（901年）入灭，他主张“我家道处无可道”，这显然是融合了道家老子与佛教空观思想的结果。

洪湮的嗣法弟子有洪州米岭、庐州寂、临川义直、栖贤寂、杭州功臣会道等六人。后不见传承。

471 | 南塔光涌禅学思想有何特色？

南塔光涌禅师（850－938年），俗姓章，江西丰城人。少年时候学习儒典经论，十三岁时就能讲解经义，跟随仰山出家修行。曾经白建过临济，之后依旧跟随仰山。有一次仰

山问他："你来做什么？"他说："礼观和尚。"于是又问他："还要见和尚？"光涌回答："见。"仰山问他："和尚怎么像驴？"光涌回答说："我看和尚您怎么也不像佛？"仰山说："不像佛，那像什么？"光涌说："若有所似，与驴何别？"仰山对此大为震惊，说："凡圣两忘，情尽体露。吾以此验人，二十年无决了者，子保任之。"仰山认为光涌证悟十分透彻，为其门下二十年来第一个证悟之人，嘱咐他继续努力，还称他为"肉身菩萨"。

光涌认为真佛没有相似的形容，也没有形相，没有一定处所。只要向内证悟，水到渠成，自见本心即是真佛。这个见解体现了禅宗的根本精神。仰山示寂后，光涌居于仰山南塔，继续发扬宗风。在升元二年夏天入灭，世寿八十九。

光涌的弟子有五人，包括越州清化全怼、芭蕉慧清、黄连义初、慧林鸿究、洪州黄龙，其中慧清传法弟子最多，达十一人，仅次于智闲，为沩仰宗传法弟子中最多的一个。

472 | 文喜禅师禅学思想有何特色？



达摩西来意

达摩像 王震 纸本设色 日本泉屋博古馆藏

弟子问，如何是祖师西来意？禅师往往不正面回答，而是随便回一句，或者如顺支那样话都不讲，只作个手势。其中圆相机锋，就是不让弟子继续想下去而产生更多的妄念。图中的达摩表情冷峻，若被问起西来意，必定不屑回答。

文喜禅师的禅学思想就是"心尽即涅槃"。杭州无著文喜禅师（820－899年），嘉禾（湖州）浯溪人，俗姓朱。七岁跟随家乡的常乐寺国清出家，学习戒律和经教。后值会昌法难，沙汰僧尼，文喜禅师不得不穿上俗装，隐身于民众，韬光养晦。大中初年（847年），唐宣宗诏令恢复佛教，文喜禅师于盐官齐峰寺又重新忏悔出家，后礼谒大慈山性空禅师。教导他要广学佛法，于是外出求学到了洪州观音参见仰山，得到开悟。

传说文喜曾经遇到文殊菩萨并且有一段有趣的对话。文喜见到化身老人的文殊时问他：五台山一共有多少出家人。文殊回答：前三三与后三三。这里所谓的文殊菩萨的回答，是因为五台山出家人，只有佛法僧三人。佛法僧能概括所有的出家人。前三三就是说这个意思，而后三三就是三者真实的心性。一种是表面上的佛法僧，但只是个名。另一种是：不为名利的佛法僧，在自身的心性里。

无著文喜的禅学思想以"香烟尽处"、"三界心尽"作为涅槃，以无垢无净为"真常"，也就是以主体、客体上的"空"为涅槃的实相。

文喜禅师后辗转来到浙江，住杭州龙泉寺。钱王对他非常崇敬，并奏赐紫衣，署无著禅师。文喜禅师将顺寂的那天深夜，告诉大众说："三界心尽，即是涅槃。"说完入灭。

473 | 五冠顺支了悟的禅学经历?

新罗国五冠山顺支了悟禅师，为继续仰山九十七圆相的突出代表。

五冠顺支，俗姓朴，新罗（今朝鲜）人，出身将军家族，家世显赫，少年精勤好学，抱有凌云之志。青年时代出家，在五冠山剃发，在俗离山受具，大中十二年（858年）跟随朝廷使节来到中国，于是到仰山慧寂门下虔诚礼足。仰山慧寂对他说："来何迟，缘何晚！既有所至，任汝住留。"就是说让他在这里学习，自此随侍仰山慧寂左右，问道不懈，同门都感叹佩服。随侍慧寂大师16年，学会了慧寂禅师的圆相机锋开解的微妙法门。

五冠顺支的禅法继承了圆相机锋，对弟子应用纯熟。有个弟子曾经问五冠顺支：如何是西来之意？五冠顺支竖起拂子。僧人又问：莫非这个就是？五冠顺支放下拂子。又问：以字不成，八字不是，是什么字？五冠顺支对他作了一个圆相。有个僧人在五冠顺支面前画了五花圆相，五冠顺支将其捅破，只画了一个圆相。

唐代懿宗乾符元年（874年）回国，依旧住在五冠山龙严寺，后改瑞云寺，他后来就入灭在这里，时年六十五岁，所以又被称为瑞云和尚。

474 | 五冠顺支有哪些主要禅学思想?

五冠顺支曾经编撰《三篇》来说明三种悟道成佛法，第一，顿证实际篇，即顿悟成佛；第二，回渐证实篇，即先修三乘渐教，后入顿门以成佛；第三，渐证实际篇，即渐修渐悟法门。针对徒众不同根据以接引成佛。

五冠顺支继承了慧寂禅师的圆相机锋开解的微妙法门以圆相表示证理迟疾，并且根据自己的理解分为"四对八相"、"两对四相"和"四对五相"，大体上说，"四对八相"示学人离声色，从本心顿悟，见性成佛；"两对四相"，则侧重摈除情解，体证自心圣智；摈弃对外企求，了知自心即佛、即净土；"四对五相"则循序渐进，明示自心佛，自心净土。

顺支承仰山圆相学说，对于见性成佛的确是有精到见解，在沩仰宗的海外弟子中为佼佼者，惜乎其传承不详。

475 | 何谓"娘肚出作狮子吼"?

仰山的再传弟子南塔光涌的弟子郢州芭蕉山慧清，是另一位新罗国禅僧，公元858年来到中国，继承了沩仰宗的禅法。

有一次，慧清上堂后对弟子说："你有拄杖子，我与你拄杖子，你无拄杖子，我夺却你拄杖子。"说完就靠拄杖下座，这是芭蕉慧清巧设比喻，要学人在言语道断、心行处绝时证悟。他还说过："如人行次，忽遇前面万

丈深坑，背后野火来逼，两畔是荆棘丛林，若也向前，则堕在坑堑，若也退后，则野火烧身，若也转侧，则披荆棘林碍。当与么时，作么生免得？若也免得，合有出身之路，若免不得，堕身死汉。”这段话的意思就是在修行中学人经常碰到问题，对外相的执著导致难以放下，就像四周都是危险。僧人又对他说：“不问二头三首，请师直指本来面目。”就是说要芭蕉慧清给予直接的回答。



出娘胎的狮子吼

悉达多降生人间 印度绘画

《神会集》云：“太子诞生，一手指天，一手指地，作狮子吼：天上地下，唯我独尊。”慧清的“从娘肚子出来便作狮子吼”即指人生来就有佛性。不要模仿，要认清自己本来就有的佛性。

芭蕉慧清于是对众人说：“我年二十八，至仰山参见南塔，见上堂曰：‘汝等诸人，若是个汉，从娘肚子出来便作狮子吼，好么？’我于言下歇得身心，便住五载。”这段话揭示了芭蕉慧清的禅法心得。不问二头三首，娘肚子出来便作狮子吼，都是告诉学人，人生来就有佛性，要学人悟自己本来面目，佛性本自圆成，不必向外驰求。

慧清的传承很盛，其法嗣有：芭蕉继彻、兴阳清让、幽谷法满、芭蕉山遇、芭蕉山圆、承天辞确、牛头山精、觉城院信、芭蕉山闲、芭蕉令遵、兴阳义深、洪州贵龙十二人。

476 | 沩仰宗异于其他宗派最大的特色是什么？

沩仰宗的禅法特色，一方面固然强调顿悟，另一方面也不废渐修。

沩仰宗在五家学说里是最重视体用、理事、事事的圆融的一派，这是注重平等性中的差别性，差别性中的平等性。可以发现沩仰宗的禅意主要体现为“无心是道”、“理事圆融”的感悟。其中“无心是道”禅意引出了“啐啄同时”、“能所俱泯”等公案的意境，而“理事圆融”则生发了“回归人位”、“体用双彰”、“相即自在”等公案的意境。

仰山所分的“如来禅”和“祖师禅”是沩仰宗禅法的一个最大贡献。有一次沩山灵佑要仰山考验他的师弟香严智闲学法的心得如何，香严于是写了一首偈语：去年贫未是贫，今年贫始是贫，去年贫犹有旧锥之地。

仰山听了后便说：“师弟，你已经懂得了如来禅，至于祖师禅，恐怕你连梦都没有梦到呢！”于是香严又作了首偈语说：我有一机，瞬目视伊，若人不会，别唤沙弥。

听了这首偈语后，仰山非常高兴，便回去对沩山灵佑说：“太好了，师弟已懂得祖师禅了。”

这段公案表达了禅的两个层次，第一首偈子表达的就是所谓的如来禅是精神生活的高度表现，但仍然只属于信仰、禅定和苦行的范围；达到此一境界只要修行者专心于沉思或读经即可。第二首偈子却已悟入了真

我，仰山称它为“人位”，有别于“信任”。其中“瞬目视伊”是全偈的重心所在。“伊”即是“他”、“那个”、“此”。这些代名词都是被禅师用来直指玄妙的真我。

477 | 沩仰宗的“古德颂”有什么特色?

沩仰宗的“古德颂”意象晶莹朗洁，境界玲珑剔透，气势流转跳宕。啐啄同时，禅的付授，讲求啐啄之机。禅师指导弟子修行，如同母鸡孵蛋，十分讲究火候。蛋孵熟了，鸡子在里面啐，母鸡在外面啄，必须同步进行，小鸡才能破壳而出，禅悟的生命才能产生。

沩仰宗的“古德颂”另一个特色是能所俱泯，能所俱泯的实质在于菩萨最初在能闻的境界中，有声与无声的动静两种境象，了然无碍而一念不生。如此渐加精进，能闻与所闻的作用功能，都涣然冰释，以至于能所双亡，尽闻无相的境界也无所住。一超直入，参禅者从时节因缘得到顿悟，开悟之后，无始以来的无明习气并没有被全部清理干净，仍然残存在意识里，必须时时保任，悟后起修。

沩仰宗的“古德颂”以不假雕饰的语言风格、超妙深邃的哲人睿思、生动鲜明的艺术形象，表达了沩仰宗对自性之美的独特感悟，对禅宗中存在而超越、超越而存在的生命境界的追求。

478 | 什么是圆相?

圆相是指真理之圆满与绝对，又作一圆相。在禅宗中描画一圆形图以象征真如、法性、实相，或众生本具之佛性等。沩仰宗的禅僧经常以拂子、如意、拄杖或手指等，于大地或空中画一圆相，有时亦以笔墨书写此类圆相，表示真理之绝对性。相传圆相禅法传自南阳慧忠。圆相中有文字或记号，以示开悟之过程。如五冠顺支，即以图形表示从初心渐至佛心之境界。近代韩国佛教新宗派“圆佛教”，这一派主张一圆相为法身佛，为宇宙万有的本源，为诸佛诸圣的心印，为一切众生的本性。九十七圆相，有六重意义，即：圆相、暗机、义海、字海、意语、默论等。

最初仰山求法于耽源应真，耽源手中持有九十七种圆相的秘笈，是他的师傅南阳慧忠国师的佛法，南阳慧忠曾咐嘱他：“吾灭后三十年，南方有一沙弥到来，大兴此教，次第传授，无令断绝。”所以仰山来学习时候，耽源便将圆相传授给了仰山。而仰山一览之后，便一把火将圆相烧掉了。耽源责难时仰山则凭记忆重画一本呈上。耽源与仰山间又经过了一场圆相的勘辨，使仰山契得心印后，才让他去参学沩山的。沩仰宗圆相的施教发展，应完全归功于仰山，它与沩山应无多大关涉。

479 | 慧忠创制的圆相符号共多少个?

根据《人天眼目》卷四的记述，禅宗的圆相始于南阳慧忠，由他授给耽源应真，再转传与仰山慧寂。

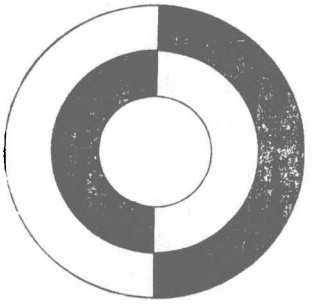
南阳慧忠（677 – 744年），为六祖慧能

弟子，追随慧能多年。二十六岁到河南党子谷，修行四十年，被唐玄宗敕住南阳龙兴寺，并奉敕召入朝廷为国师。谥大证禅师。他的圆相共有九十七种，有不同的图形，大多都是与宗教有关的图形与圆形的结合。

南阳慧忠的圆相禅法，根据《人天眼目》所记载，有暗机、义海、字海、意语、默识等六重意义。其中关于暗机一段涉及“画○相”（圆相之一），这种圆相是易经八卦之一的坤卦卦象与圆相的结合。其中的含义灵活多变，或画此○相代表纵意，或画○相代表夺意，或画○相代表肯意，或画○相代表许他人相见意，或画○相，或点破或画破，或掷却或托起，都是因人而异，因地制宜。

480 | 曹洞宗“宝镜三昧”叙述的是什么？

曹洞宗“宝镜三昧”就是洞山良价禅师所作的《宝镜三昧》，是唐代曹洞宗祖洞山良价（807－869年）撰写的一篇关于禅法的法帖。收藏在大正藏第四十七册（筠州洞山悟本禅师语录）与大正藏第四十八册（《人天眼目》卷三）中。这篇法帖的本意就是说明曹洞正偏回互的玄旨。偏正回互的学说是渊源于石头希迁所撰写的《参同契》。这个玄旨由石头传药山，药山传云岩，云岩传洞山，到洞山良价才开始集合五位说之大成。所以这篇法帖与《参同契》同为曹洞宗的宗典而备受重视。全篇由四言九十四句、三百七十六字所组成。



宝镜三昧示意

《宝镜三昧》法帖主要借助比喻或运用艰涩的语句，表述理与事的会通融合的思想。认为心性之理与万事万物是交互相融的，如图所表示的“明交参暗”——暗中有明，明中有暗。

良价的《宝镜三昧》提倡“明暗交参”的寓意，就是他说的“夜半正明，天晓不露”。夜半正明，是暗中有明的境界；天晓不露，是明中有暗的境地。这里的“明”是指形形色色的大千世界，色界；而“暗”就是指无形、无迹、无色声香味的本体界，即空界。明暗交参，是说本体界与现象界交互参合在一起，色即是空，空即是色。由明暗交参的观念，同样发展出“正偏回互”的学说。

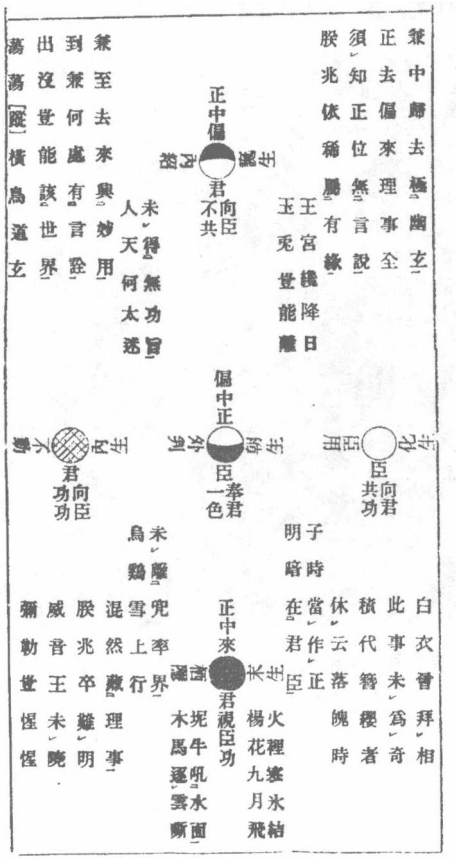
良价的《宝镜三昧》还提出了“背触皆非，如大火聚。但形文彩，即属染污”的不触犯原则，指出修行者在修行中对本体肯定否定都不行，般若如同烈火，不能靠近。只要想通过语言文字表达它，就是染污了它。《宝镜三昧》还描摹出“木人方歌，石人起舞。非情识到，宁容思虑”迥超知性理解的禅定直觉境，肯定了曹洞宗遵守不触犯原则、大量运用禅定直觉意象。

481 | 曹洞宗讲的“宾主”与临济宗是否相同？

曹洞宗的“宾主五位”学说还有许多其他不同的说法，但含义大致相同。例如以“宾主”来说：“正中偏，乃垂慈接物，即主中宾，第一句夺人也。”这里的宾主之说，与临济的

“四宾主”在夺人夺境方面有相似的地方，但也有不同：“四宾主，不同临济。主中宾，体中用也；宾中主，用中体也；宾中宾，用中用，头上安头也；主中主，物我双忘，人法俱泯，不涉正偏位也。”这段文字表达的意思就是曹洞宗的“宾主”主要是从体用关系上来解释的。曹洞宗进一步发挥了石头希迁的禅学思想特点，以五位君臣、偏正回互来说理事、体用关系，而其目的也与石头一样，是要人放弃执著，自然解脱。

洞山良价曾经说过：“才有是非，纷然失心”，出家人应该“心不附物”，直道本来无一物。所以在他看来，“佛之与道，俱是名言”，一切都不应该执著，“学者恒沙无一悟，过在寻他舌头路。欲得忘形泯踪迹，努力殷勤空里步。”他认为，“道无心合人，人无心合道”，还说“事理俱不涉，回照绝幽微。”曾经有人问曹山：“如何是非心非佛？”曹山回答说：“兔角不用无，牛角不用有。”这也是不用分别自然现成的意思。



借用“君臣”说阐述“宾主五位”

曹洞宗试图运用近代语汇来解释上述名相，借用“君臣”之说阐述“宾主五位”时，以圆相符号表示：◓为“正中偏”，为君位；◒为“偏中正”，为臣位；●为“正中来”，示君视臣；○为“兼中至”，示臣向君；最后，◎为“兼中列”，为君臣合。

482 | 哪些事例体现出曹洞宗“细密”的宗风？

曹洞宗“细密”的宗风是这一派禅学思想的体现。

曹洞宗的宗风一直以“家风细密，言行相应，随机利物，就语接人”著称。在这一宗派中师徒相接，并不使用临济、德山的棒喝方式，也不多言多说，玩弄禅机。这一派接引学人是应机接人，方便开示，以事显理，敲唱为用，以理事圆融来指导践行，劝学者行解相扶，自在解脱。所以曹洞宗的“三渗透”、“三种堕”和“功勋五位”等等，无不体现了这一派绵密的宗风。另外曹洞宗的禅学要求就是顺其自然，所以他们接引学人的方便也十分灵活。例如洞山接引方式之一的“行鸟道”，就是在日常行事中无心任自然的意思。有人曾经问他：“如何是鸟道？”洞山回答说：“看不到一个人。”又问他：“如何去实现？”答曰：“只要走就可以了。”由此可见得曹洞宗对应机接物的解释也是非常细密的。

483 | 为什么五宗创立之初以曹洞最为兴盛？



曹洞宗与儒道学说

礼佛图(局部)十二元神众 壁画 元代 山西稷山青龙寺

青龙寺以腰殿与北殿内精美的元代壁画著称于世，其腰殿壁画体现了佛、道、儒三教合一情形。佛教自汉代传入中国以来，与本土儒家、道教学说日益融合。唐末“曹洞宗”即借汉地儒、道之君臣体系来表述其禅理，在五家禅中格外引人注目。

自从佛教传入中国，在隋唐时期最为繁盛，之后分化出了佛教宗派，禅宗就是其中之一。慧能所创立的南宗禅从唐武宗到后周百余年间，义玄、灵佑、良价、文偃、文益等禅师辈出，他们相继开创了临济、沩仰、曹洞、云门、法眼五宗，就是所谓的禅宗五家。其中又以曹洞宗影响最大，声誉最高，在佛教史上占有极为重要的地位。

曹洞宗一派由“二宜两山”禅师共同创立的。他们是抚州宜黄曹山寺本寂禅师和宜丰洞山普利寺良价禅师。曹洞良价、临济义玄都生在唐末时期，因两家的宗风各有不同，于是形成禅学上两大派别：曹洞主知见稳实，临济尚机锋峻烈；曹洞贵婉转，临济尚直截。所以曹洞宗接引学人十分注重学人的感受，当时曹洞宗的弟子得法者在各处宣扬曹洞宗的禅法。又由于临济的学风太过严厉，在这种形势下，当时的学人都喜欢选择曹洞宗。而且另一方面当时的朝廷也很推崇曹洞宗的禅师，所以曹洞宗的发展非常兴盛。

484 | 曹洞宗的传承情况如何？

曹洞宗的发源可追溯至唐大中年间(847－859年)。青原下四世洞山良价入住新丰山（今江西宜丰县）接引学人，后迁至洞山，肇建普利寺。倡导三种渗漏、三路之法以广修持。座下法筵大开，弟子法嗣有本寂、道膺、匡仁等26人。本寂又在曹山另开法席，弘扬曹洞宗的佛法。

在曹洞宗创立之后，本寂师兄弟和师父良价一起，在各地广为传播曹洞教义。其中本寂自己在曹山、师父良价在洞山、匡仁在金溪县疏山、道膺在永修县云居山、咸启在浙江宁波天童，他们都致力于弘扬曹洞法脉，使曹洞一宗很快就盛传天下。

曹洞宗在衍承数百年后，渐临消泯。到明末清初，常忠、常润师兄弟继续发扬光大，以黎川寿昌寺为祖庭，使曹洞宗得以中兴。

本寂的法脉四传之后，即记载失详，有《抚州曹山本寂禅师语录》两卷等传世，座下法嗣弟子有洞山道延、金峰从志、曹山慧霞、韶州华严等。而曹洞一支，由于疏山匡仁、云居道膺门下弟子众多，可以衍延下去，直至今天。另外新罗（今朝鲜）僧人利严（870－936年）曾嗣法于道膺，归国后在须弥山建广照增，创须弥山派。公元13世纪初，日本僧人道元又将曹洞宗传入日本，开立日本曹洞宗。到20世纪80年代，日本曹洞宗信徒已发展到1000多万人。

485 | 曹洞宗创始人是谁？

曹洞宗的名字相传有两个来历：一是因为取曹溪六祖慧能及六世孙，洞山良价之名；二是因为取第二祖曹山本寂，第一祖洞山良价之名。为了读音方便，次序作颠倒。现在一般来说承认后一种解释。

按照后一种说法：洞山良价为药山惟俨（751—834年）的法孙，云岩昙晟（782—841年）的弟子，他与弟子曹山本寂（840—901年）共同创立了曹洞宗。良价来到宜丰洞山，当他涉趟洞水时睹影顿悟，所以终止云游，从此驻锡洞山，宣讲他所悟是的禅宗新法，一时四方徒众纷纷前来学法。良价的弟子本寂（840—901年）在洞山学法数年，后来到了曹山（今江西宜黄境内）统扬师法，于是曹洞宗的宗风大举。他的弟子后人由于良价住洞山，本寂居曹山，所以把师徒两人创立、弘扬的新禅宗称为“曹洞宗”。



药山惟俨

惟俨广通经论、严守戒律，接引学人时，常以一句话道破禅道佛法。在澧州药山传法，其弟子云岩昙晟传洞山良价，后良价创立曹洞宗，故惟俨也算是曹洞宗始祖之一。

良价圆寂后，洞山众僧推举道全为洞山的住持。道全进一步发展了曹洞宗，为洞山禅学作了承上启下的贡献。

486 | 洞山良价是怎样因水中倒影而悟的？

洞山良价原得法于云岩，学成辞别云岩时有一段公案。当时云岩说，你走以后恐怕很难再见了。洞山表示这也不一定，但他向师傅提出一问题：假若和尚死后有人来问你的面貌，应该怎样回答呢？这是禅宗的一种“禅机”问题，语义双关，另外的一种意思是说云岩讲法的精神是什么，他要对别人宣传的是否就是云岩本来的思想。云岩当时也用了一种“禅机”回答“即遮个是”。这句话使洞山沉默好久，不得其解。云岩便接着说，此事应该仔细慎重，你的担子不轻。这样，洞山就离开了。

在离开的途中，洞山过一段河水，见到水里自己的影子，于是恍然有省，认为自己懂得了云岩“即遮个是”的含义了。认为师傅所说的话就像这影子就是本人，不必再另外去找了，到处都会有的。

后来云岩入灭，他供养云岩的遗像，有

人也曾经问他："即遮个是"是否就指这遗像。他回答说：云岩说话时候，他是不懂的，后来涉水见影时，也只是似懂而已，只有在看到遗像后才是真懂。遗像才是"遮个"，也就是代表本人，以前是误会云岩的思想。

这里说的水中影和遗像都是外相，不是本体，都是他，不是我。洞山的理解是从形与影的关系认识到了自我与影像的关系，从而理解了云岩"即遮个是"的真意。这里所说的水中影也并非一般的水中倒影，而是洞山的影像，洞山可以理解自己与自己的影子的关系，也就明白了云岩与其影像的关系。

487 | 洞山"三种渗漏"指什么?

曹洞宗的禅师接引学人犹如精耕强作的老农，他们接引学人的方式比较温和，绵密回互，妙用亲切，反复叮咛，所以被称为"家风细密，言行相应，随机利物，就语接人"。曹洞宗禅师们在传授佛法时，常常是应机接人，方便开示，而不多言说，玩弄禅机。而曹洞宗这种绵密细致、反复叮咛风格的接引方式及曹洞宗风主要体现在三种渗漏上。

"渗漏"一词，在曹洞宗语汇中所指的是执滞于某种东西或方面，主要是指参学之人往往执滞于见解、情识、言语三个方面。这三种"渗漏"具体指见渗漏、情渗漏、语渗漏。见渗漏指的是修行者因为执滞于自己所知道的方面，造成对于禅的错误的见解。只有通过转位，就是破除参学者对于见解的执滞，才可得到真学。情透漏指参学者执滞于情识的境界，把情识之境视为实质，因此未能真正认识到禅在本质是空，在接引这类学者时，必须破除他们对于情识境界的执滞。语渗漏指参学之人不要执滞于语言文字。因为禅宗认为语言是有局限性的，并不能真正表达出禅的本质。

488 | 本寂为曹洞宗的开创做了哪些贡献?

本寂（840－901年），俗姓黄，名元证，又名崇精，福建莆田县人，晚唐名僧，是佛教"曹洞宗"始创人之一。长期定居并在抚州入灭。



曹山本寂

本寂，为曹洞宗第二祖。先师从洞山良价，后于江西曹山开坛讲法，大扬宗风，并详说洞山五位旨诀，法席繁兴，学徒云集。世称曹山本寂。

本寂离开洞山后在曹山寺修持30余年，在这里弘扬曹洞宗的禅法，孜孜不倦，他还经常向弟子学人阐释良价禅师的"五位君臣"法要的内涵，对曹洞宗的宣扬起到了重要作用。本寂在宣扬曹洞宗思想的同时，也对曹洞宗思想作了自己的发展，将玄学、儒学糅合在一起，用阴阳爻象来解释五种君臣变化状态，用说禅的方式宣传儒家君臣之道。用处理君臣关系的方法，作为僧徒检验自己的修炼程度和悟得佛性深浅的标准，这种理论有效地补充了他师傅洞山的"五位君

臣”思想，因此得到封建统治者的提倡和扶持。当时的南平王钟传曾多次请他去洪州弘法，本寂均未应邀。当时在曹山寺的参禅者，后来都散布于海内外。他和良价所宣传的“五位君臣论”成了曹洞宗的禅学，禅宗五家之一的曹洞宗由此形成。

另外本寂“文辞遒丽，富有法才”。著有《解释洞山五位显诀》、《住寒山子诗》，后人又编辑了《抚州曹山本寂禅师语录》、《抚州曹山元证禅师语录》2种存世。

489 | 本寂为何说自己“名本寂”又“不名本寂”？

“名本寂”又“不名本寂”的说法是缘于一则禅宗公案。

传说曹山本寂少年学习儒家学说，聪明伶俐，也许是受了已经出家的兄长的影响，19岁时也到福清的灵石寺出家，25岁受具足戒，然后云游四方。游学之中在江西高安洞山普利寺遇到了自己的导师良价禅师。这段公案就是关于他们初次见面的情景。

洞山良价问：“你叫做什么？”本寂回答说：“本寂。”洞山良价又说：“再解释下你的名字。”本寂回答说：“不可以。”洞山良价问：“为什么不可以？”本寂回答：“不名本寂。”

这段问话中包含玄机，也是禅宗著名的公案之一。洞山良价问本寂叫什么名字，本寂回答说名叫本寂。本寂这种回答是因为自己有事物本体，是湛然寂静之意，所以良价请他说深入发挥一下，没想到本寂不肯说，因为本体是不能用语言言说的，一说就离开了本体，也就并非本寂了。所以洞山对这位悟性很高的弟子非常器重，刻意培养他。本寂离开去弘扬佛法时候，又密授宗旨给他。

490 | 什么是“一子出家，九族升天”？

“一子出家，九族升天”这句话是黄檗希运禅师讲的。印度传统佛教说中佛讲的是“一子出家，七祖升天”。这句话出自黄檗希运的一则公案。

相传黄檗希运在各地宣扬佛法，到了家乡却不告诉他的母亲。他的母亲听说后就去追他，一直追到河边。这时黄檗希运禅师已经上船，而且船也开动了，母亲情急地跳到河里，不幸溺死。黄檗禅师站在对岸看到母亲失足，落水溺死的情形，不禁悲从中来，恸哭着说道：“一子出家，九族升天；若不升天，诸佛妄言。”黄檗禅师说完后，即刻乘船返回，火葬母亲，并且作了一首偈语：“我母多年迷自心，如今花开菩提林，当来三会若相值，归命大悲观世音。”

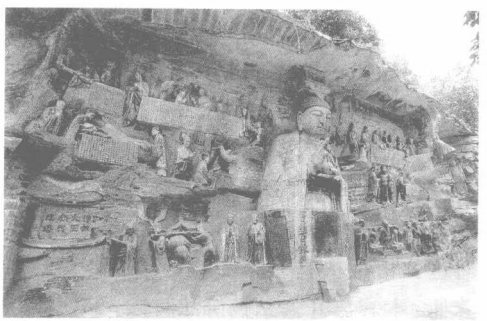
在佛教典籍中记载的自古至今，佛祖菩萨乃至历代高僧大德们，在其道业圆满，功德感召之下，其所有的宗亲眷上下，无不蒙受感化超度者，其数多得不胜枚举。佛祖自己就是一则例子，他的长辈、兄弟、妻子、子女都因为他的缘故学习佛法，于是成为佛家的真神。

黄檗希运所说的九族升天的“九族”，表示周遭的亲戚眷属，在佛教说法中的亲戚眷属，有些是包含过去无量劫前的父母兄弟姊

妹而言，所以说一子出家，可以影响到整个周遭亲戚眷属，逐渐可以引发他们的菩提善根，也许可以跟随学佛，就都成为佛家子弟，也就是可以升天。

491 | 良价认为儿女出家是否是不孝?

在佛教中常常说：作为一个人，如果不能认识宇宙的本质，那么他的生活就比地狱还苦。所以良价认为，认识世界的本质，是人的一生最重要的使命；觉悟真如本性，求得解脱，是他人生的最大事情。在当时以佛教的观点，只有佛教才能“明大事”，求得“无上正觉”，才能达到对世界本质的最高认识。但是当时的人伦思想也很严格，一个人生活在人世间，有很多责任，按照当时社会认可的儒家学说，在家尽孝，侍奉父母，是人的必然责任。如果选择出家修行的方式来“明大事”，就必然与人的世俗责任发生冲突。良价却是为了“明大事”，毅然决然地辞别母亲兄弟，离家远行学习佛法。



出家与孝行

重庆大足宝顶山大佛湾第17号大方便佛报恩经变相

南宋佛教受儒家“孝”文化的深远影响，其大足石刻中的“报父母恩重经变相”就是描述释迦牟尼身为王子时为父抬棺的孝行故事。良价的“孝”，是把出家修行、“明大事”作为最高的孝行来回馈父母。

这是由于良价的书和颂，借用了东晋慧远调和佛教与儒家思想的冲突的方法，把出家修行作为最高的孝行，为自己开出了一条实现“明大事”的通道。出家是为了满足父母期望子女成就人生目标的最好方式。为了“明大事”，良价不惜斩断了母子感情的纠缠，“为报北堂休张望，譬如死了譬如无”、“不须洒泪频相忆，譬似当初无我身”。在良价看来，任何世俗的情感，哪怕是母子亲情的重要性，也不能与“明大事”相比。这是一个有远阔思维的人必备的心理。

492 | “君臣正偏”是怎样的禅学思想?

曹山本寂继承洞山正偏五位学说。本寂以“君”象征本体，以“臣”象征现象界。曹山以臣向君为偏中正，君视臣为正中偏，君臣道合为兼中到。君臣道合，则天下太平，冥应众缘，不堕诸有，动静合一，事理不二，非正非偏，体用一如，是最高的悟境。这是用君臣之间关系来解释禅宗的各种境界。

曹洞宗正偏、君臣五位理论除了汲取了华严宗理事圆融论，以及《参同契》、《宝镜三昧》的理事论外，还汲取了《起信论》的思想精华。正偏、君臣五位的学说运用了本觉、不觉理论来说明参禅者在不同阶位的悟道体验。这一思想是要告诫修行者随缘而修习，以显现万物有差别的事象，静中有动，为

正中偏：不变，以随顺真如平等的理性，动中有静，为偏中正。此正偏二者妙合而归于一元，动静不二，为兼中到，君臣道合，理事双融。

493 | “五位君臣”分别指什么？

曹洞宗继承并发展了石头希迁一系注重从心与物、理与事的关系中去强调人的地位的禅学特色，这种思想突出地表现在它的“五位君臣”的理论上。所谓“五位君臣”是曹洞宗用来说明理事关系的一种理论，有时也可以用来作为接引学人的一种教学方法。

曹洞宗的这种思想是用“正”来代表理，用“偏”来代表事，用“兼”来表示非正非偏的中道，理事偏正回互，互相配合，便成五种形式。再配以“君”、“臣”的位置，便成“五位君臣”。对此，曹山本寂有过这样的解释：正位即空界，本来无物；偏位即色界，有万象形；正中偏者，背理就事；偏中正者，舍事入理；兼带者，冥应众缘，不堕诸有，非染非净，非正非偏，故曰虚玄大道，无著真宗。

这就是说，正位，就是君位，为理的本体，所以“本来无物”；偏位，就是臣位，就是“有万象形”；正中偏，就是指“君视臣”，是说只看见了事物的相，没有看见事物的理，所以说“背理就事”；偏中正，就是指“臣向君”，说的是只看见事物的理，没有看见事物的相，所以说“舍事入理”；兼带，就是说“君臣道合”，解释为理和事圆融，染净不二，是理想的最高境界，用曹山本寂的话来说就是“混然无内外，和融上下平”。



中国佛教祖庭——曹山寺

曹山寺是曹洞宗祖庭，在海内外享有较高的声誉和广泛的影响。本寂住山30年，禅法大成，四方参者颇众，“洞山之宗，至即为盛”。

494 | 良价的中道思想有何特色？

良价的思想将世俗的君臣理念直接引入自己的宗教哲学与实践体系，并且成为特色。良价浓厚的报恩思想动机，由报父母恩而延至报皇恩，并深入渗透到他的禅理论与实践中，由此而成“君臣五位”这一根本思想，并因之成为曹洞宗区别于其他宗门的主要特色。

良价的中道思想在他的《玄中铭》及序中有部分体现。铭文中说出了他的所见，比如“太阳门下日日三秋，明月堂前时时九夏”、“露地白牛牧人懒放，龙吟枯骨异响难闻；木马嘶时何人道听，夜明帘外古镜徒耀”、“举足下足鸟道无殊，坐卧经行莫非玄路”、“先行不到末后甚过，没底船子无漏坚固”等句，均是极高禅境的表现，表明了他中道思想的

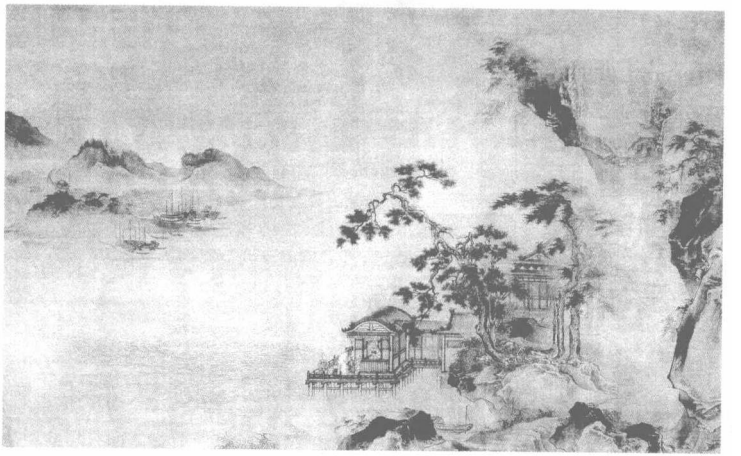
脉络就是实践于生活而服务于生活。

良价还曾经说过："我有三路接人，鸟道、玄路、展手。"鸟道就是鸟行于空，所以其道无迹可循。玄路是指玄中之玄，用而无功，寂而虚照，事理双明的含义，这是主中之主的向上一路，展手是展开双手接引学者，直入不生不灭的甘露门，可见其宗风包罗万象。

495 | 云门宗风有哪些特点？

云门宗以云门文偃为宗祖，文偃开创云门一派，曲调艰深，高古绝唱，禅林中因有"云门天子"之称。其家风孤危险峻，简洁明快，言简旨深。文偃由雪峰义存、德山鉴、龙潭信、天皇悟上承石头希迁的思想，着重在一切现成，与"即事而真"的见解一脉贯通。所以他示众最根本的说法："函盖乾坤，目机铢两，不涉万缘，作么生承当？"所以形成了这一派家风。

云门文偃还是一位彻底的破坏偶像者，有一次说法时，他提到释迦牟尼初生时，用一手指天，一手指地，绕行七步，环绕四方而说："天上地下，唯我独尊。"接着他对大家说："我当时如果在场看到佛祖，一棒便把他打死，拿来喂狗吃，以图天下太平。"他自己曾为了一首诗描写其神风说："云门耸峻白云低，水急游鱼不敢栖；入户已知来见解，何烦再举轳中泥。"这些都体现了文偃一派孤危险峻的家风。



江阁远眺图

王诩 长卷 绢本淡设色
明代 北京故宫博物院藏

险峻的岩石沿画幅右边布置，将松树、水榭包围其中。二者以虚景相接，不但突出了山岩的陡峭，更增加了空间纵深感。江中亭台上，一位高士携童子正仰首远眺，神态潇洒，气宇轩然。颇有云门一派曲调艰深，高古绝唱之意境。

496 | 云门宗传承情况如何？

云门宗与曹洞宗一样系出青原，第二代石头希迁，第三代传碎石和尚、天皇道悟、药山惟俨三人，药山派下创曹洞宗，云门宗则系出天皇道悟。云门宗在北宋比较兴盛，其中有雪窦重显（980－1052年）著《颂古》一卷，影响禅林。育王怀琏（1009－1090年）、

天衣义怀（989—1060年）、慧林宗本（1020—1099年）、法云法秀（1027—1090年）等禅师或住持京城大寺，或率领一方僧众。北宋云门宗最著名的僧人是明教契嵩（1007—1072年），曾作《传法正宗记》、《传法正宗论》和《传法正宗定祖图》等。云门宗兴起于五代，极盛于北宋，到南宋就衰微了，没有再出现有影响的禅师。到元代初年，此宗法系无从查考。云门宗前后持续约二百年左右。

雪窦重显，俗姓李，遂宁人。早年出家，参光祚得法，住苏州翠峰寺，后过浙江雪窦山，大振云门宗风。被誉为“云门中兴”。其得法弟子传宗入闽。

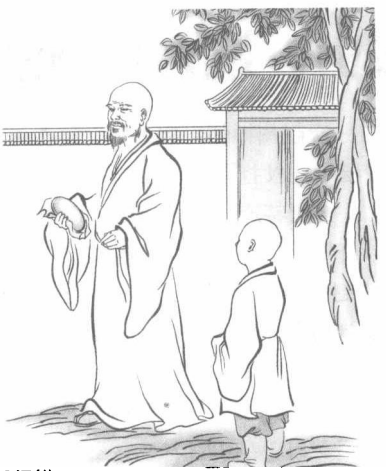
云门宗在闽中开始流传，肇端于第四代禅师。云门宗最初传入福建的是香林澄远支系与清凉智明支系。第五代在闽传法共有三个支系。其一，澄远支系；其二，师宽支系；其三，守初支系。后代传承不详。

497 | 云门宗创始人是谁？

云门宗是中国禅宗五家之一。由于此宗的开创者文偃在韶州云门山（今广东乳源县北）的光泰禅院（今名大觉禅寺）举扬一家宗风，后世就称它为云门宗。

文偃（864—949年）是云门宗的创立者。云门文偃是浙江嘉兴人，俗姓张，也许他的家境非常穷困，从小便被父母送到空王寺去跟志澄律师出家。先参睦州（今浙江建德东）道踪禅师，数载后又从学于雪峰义存，受到义存赏识。义存逝世后，文偃又从学于灵树如敏禅师，随侍八年。学成游历天下，遍访高僧大德，参究印证，声名渐著。其后就在韶州云门山弘禅传法，随他学习过的僧人不下一千，弟子百余人。后来文偃一派因得到南汉王朝的支持而发展起来，形成禅宗的一大宗派。

文偃的机锋险峻，门风殊绝，重在以简洁明快的语句破知见。禅林中有“云门一字关”、“云门三字禅”之美称。后汉乾佑二年（949年）示寂，世寿八十六岁，谥“弘明禅师”。留有《云门匡真禅师广录》三卷和《语录》一卷行于后世。



云门饼

有人问云门禅师：“如何是超佛越祖之谈？”云门说：“胡饼。”不容人思量分别，所谓超佛越祖，除穿衣吃饭之外别无他意。由此可见文偃的机锋险峻，重在以简洁明快的语句破知见。

498 | 什么是“云门三句”？

云门宗创始祖师文偃的禅风被称为云门三句：“函盖乾坤”，“截断众流”，“随波逐浪”。根据他的弟子们的解释，“函盖乾坤”就是指作为本体的真心或真智至大无外，包容

天地，一切悉备。“截断众流，随波逐浪”是指文偃的教化方法，前一句指要制止学僧按原有不正确的思路思考问题，使他们改变思维路线；后一句指要适应参学者的实际水平教禅，因人而异。

“函盖乾坤”句，“截断众流”句，“随波逐浪”句，是表现出云门宗辩证历程的三个方面，现在有些学者理解这些思想认为就其普遍性来说，是无所不在，涵盖了整个宇宙的；就其超越性来说，是截断众流，超越了宇宙，不是我们所能窥破、触及的；就其对这个世界的作用来说，是与世俗相处，随波逐浪的。

而在云门的言教中，很容易找到有关这三句的证明。例如他引证雪峰的话：“三世诸佛向火焰上转大法轮。”接着他解释说：“火焰为三世诸佛说法，三世诸佛都站在地上听。”文偃看出绝对是在火中，沙粒中，甚至最小的微尘中。是最近的，也是最远的；是在自己身中，也是在北斗之上。就是他所谓的“函盖乾坤”。

499 | 文偃对“无执著”有怎样的理解？

有一次赵州禅师看到弟子文偃在佛殿里拜佛，便用拄杖打了他一下，问道：“你在做什么？”文偃答道：“我在拜佛！”赵州斥责道：“拜佛干什么？”文偃说道：“拜佛也是好事。”赵州淡淡地说道：“好事不如无事！”赵州要告诉弟子的就是拜佛虽是好事，但却不要执著于“好事”，无事才是真正的好事。文偃由此而悟到“无执著”的佛法。

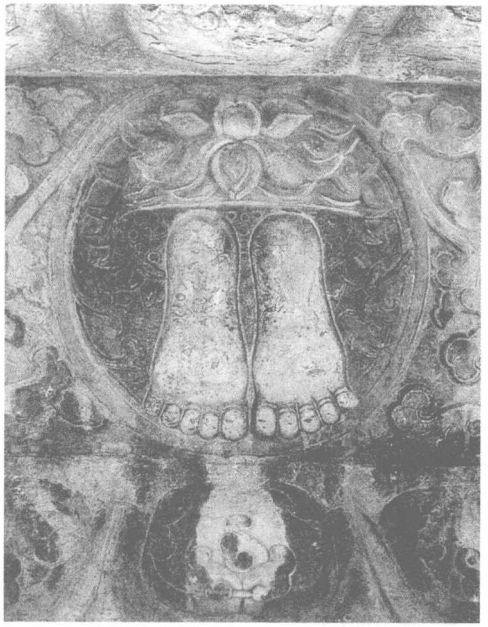
云门文偃曾经说过：要在举起之前，放下之后，去披露自性。他的禅风特色就是凭借出奇言句来截断学人的妄想执著，让弟子舍掉执著。文偃告诫弟子学习禅法需要不执著于某一方面来理解对象，反对边见。所以他理解的禅法是不能执著事物生的一边，也不能执著事物灭的一边，事物的生也包含着其灭，事物的灭也包含着生。这种思想也就是不能执著于事物的绝对性，也不能执著于其相对性的一面。而从同一性和差异性的角度看，既不能执著于事物为一，也不能执著于事物为异。

500 | 文偃为何说佛是“干屎橛”？

有个僧人曾经问云门文偃：“如何是佛？”文偃回答：“干屎橛。”“干屎橛”为印度民间便后拭粪之物，“佛”是佛门尊称的祖师。

文偃把本来是风马牛不相及的概念扯到一起，甚至把佛和污秽的东西相提并论，是由于禅宗的思想高于佛教。在禅宗的观点看来，“佛”与“干屎橛”是没有什么关系的。文偃这样说的真实作用，仅是借这么一个话头，来打破参问者的妄想执著，使其恍然有悟而已。在佛教看来，妄想执著是生死烦恼的根本，学佛的目的就是要去掉它，可是盲目地追求一种法的概念，恰恰又落在妄想执著的圈套里了，这就是上述参禅者的通病。禅师所做目的，就是把修行者拉出来。什么是佛，什么是法？脑子里一片空白，那一念间的清净就是嘛。

在禅宗中通过类似的点化，很多修行者当时就悟道了。虽然有些人不明白其中的道理，那是个人悟性、机缘不同的缘故，禅师的教学方法本没有错。现实中，有的人学习不好骂老师，其实除了少数老师有问题外，大多是因为学生不正确的学习态度自己造成的结果，还是妄想执著，什么事都指望从老师那里拿来。



佛足不是佛

北京真觉寺金刚宝座塔上雕刻的佛足图

早期的佛教艺术是没有佛的形象存在的，而是以佛足印象征表现佛，“如何是佛”也就无从问起。后期佛像大量出现，人们也就开始执著于佛像就代表佛的妄念中。文偃以污秽物与佛相提并论，就是借此相比来打破这种盲目的佛崇拜，从而反躬自省，认识自己的佛性。

501 | 法眼宗创始人是谁？

中国禅宗五家七宗中，最为晚出的是法眼宗。由于它的开创者文益（885－958年）圆寂后被谥为“大法眼禅师”，后世才称这一宗为法眼宗。法眼与云门同为五代时禅宗内最杰出的大师。法眼宗禅学内容丰富，集合各家所长。

文益是青原一系的第八世弟子，余杭人，俗姓鲁。七岁跟随新定智通院全伟禅师出家，在越州开元寺受具足戒后，到育王寺跟随律师希觉学律，另外还研究儒家典籍。后来在漳州地藏院，参谒玄沙师备的法嗣罗汉桂琛，桂琛问法眼：“你这次出来做什么？”法眼回答：“行脚去。”桂琛又问：“作么生是行脚事？”法眼不知道怎么回答，说“不知道。”桂琛说：“不知最亲切。”桂琛后来对他说“若论佛法，一切现成。”法眼言下大悟。后至临川崇寿院，开堂接众。

之后法眼开始传授佛法，他的弟子学人非常多，法眼宗佛法大兴。

502 | 法眼宗有何特色？

在五家中法眼宗不像其他各宗的禅师，只要体验到自性，就可以直证真如；他们除了不忽略内在的真人外，更要睁眼去看整个宇宙，以证入无极的境界。在他们的眼中，宇宙万物都是绝对，都是自性。

这种佛法为法眼宗的禅师所调和，而变

成了它的主要特色。它不只是注重自性，更要超越了主客，直达玄妙的彼岸。这里所说的彼岸，就像三界和万物从出的心。心是超越了主客，一多，同异，内外，普遍和特殊，本性和现象的，所以说它是超越了所有相对性。因此这一宗的禅宗思想自然是采取“否定”和“无知”。

法眼宗所观照的理事圆融、三界唯心的特色是本来如此不假安排的。文益《宗门十规论》把华严宗理事关系作为禅门宗旨，宣称华严与禅的宗旨是理事圆融，事相由理体所派生，理体由事相来显现，两者之关系犹如手足之相依。

摒落思量分别，注重当下现实性，使得法眼宗的禅法既有淡泊宁静的自然山水意象，又有匪夷所思的禅定直觉意象。法眼宗充分汲取教乘菁华，熔铸成自己的法眼，对楞严三昧、金刚般若、楞伽妙谛、维摩不二、华严帝网的精髓广撷博采，形成了般若无知、一切现成的宗风特色。



法眼文益禅师

法眼宗是禅宗最晚成立的宗派，它的成立回应了禅宗在五代渐成为佛教的主流，但也更加世俗化所隐伏的许多问题。法眼文益禅师对时代的处方是“禅教一致”，认为不同宗门并存是必须的，既认同禅宗各派的“血脉相通”，又强调不同宗风的重要。

503 | 什么是“法眼四机”？

“法眼四机”是禅宗中法眼宗指导学人所用的四种机法，体现了法眼一派表面柔和，实际针锋相对的宗风。

“法眼四机”所说一是“箭锋相拄”，就是说作为老师的接化，针对学人上中下等各种机根而弯弓投矢，机锋相当，接化与领受的双方，紧密相契，没有间隙。

二是“泯绝有无”，是说令学人超越有与无的二元对立的分别见解，而不令修行者执著于父母未生以前的自己。

三是“就身拈出”，是说佛性真如原本就显现在世间各种千差万别的现象界中，作为老师就可以借鉴这种具显在人人眼前的现成佛性，信手拈来，一



随处是佛

罗汉图（局部）纸本墨笔 元代 佚名 西泠印社藏

这幅后世图绘中的罗汉神态各异，或休息纳凉，或僧俗共语，其生活处处是佛的意蕴，与法眼宗指导学人的机法“就身拈出”、随处可得悟的禅学思想颇为契合。

一皆可随缘点化学人。

四是“随流得妙”，是说师家依学人根器，灵巧运用接化的机法，而令学人体得佛性的殊妙。

504 | 什么是“心外无法，满目青山”？

“通玄峰顶，不是人间；心外无法，满目青山。”

“心外无法”，这是永明寿禅师有名的偈子，也是他倡导佛法的招牌、广告。他修行期间在天台山山顶住过，说自己心外无境，而人生在这个境界是很舒服，所以他不肯下山，在这里就可以一口吞了诸方。所以他说“心外无法，法外无心。心即是法，法即是心。”

从修行者自身的经验出发，人是生活在天地间的，人只能依存万物、使用万物或是改变万物，而无法使自己与天地、与万物完全融为一体。但是禅宗认为万物与我是同一个体，似乎没什么问题。了解事实真相，所谓“心外无法，法外无心”，这里说的就是外在的感受全是自性变现出来的。据一个例子来说，就像如果忽然觉得自己做梦，梦里面自己身体是本身、梦里头所有一切人物，不都是自己变现的吗？所以说，在禅宗的佛法里除了自己之外找不到第二个法门。

505 | 什么是“三界唯心，万法唯识”？

“三界唯心，万法唯识”是佛法的术语。三界就是指欲界、色界、无色界。“三界唯心”就是说三界都是由我们的心所产生的。万法唯识就是说一切事物、思想都是我们的认识所变现的。而这其中一切事物、思想就是法，我们的分别心就是识。

在佛教的禅宗思想中心为万物的本体，此外无别法，所有三界生死、十二缘生等各种法，其实都是妄想心所产生。《华严经》中说：“心如工画师，画种种五阴，一切世界中，无法而不造。如心，佛亦尔；如佛，众生然。心、佛及众生，是三无差别。诸佛悉了知，一切从心转，（中略）心造诸如来。”这段话说的是心是一切的主宰，有心就可以成佛，心和佛没有区别。这也就解释了心的重要性。有关“心”的含义，性、相两家说法不同。

三界唯识也是法相宗的说法，就是表达心与欲等爱结相应，所以堕在三界中。而万法唯心是法性宗的说法，指如来藏之自性清净心；即真如随缘作诸法之义。

506 | 法眼宗风是怎样的？

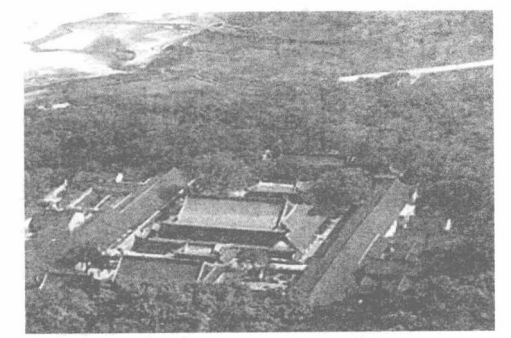
“般若无知”、“一切现成”就是形容法眼宗风的最好注解。

法眼宗的宗风在五家中是比较中和的，有学者形容为“简明处似云门，稳密处类曹洞。”这一派接化的语句表面看似颇平凡，而句下自藏机锋，很多都是当面显示机锋就能

使学人转凡入圣。《五家参详要路门》说："法眼宗先利济。"还有一种说法是说"直论箭锋相拄"是他们的家风。"一句下便见，当阳便透。随对方人之机宜，接得自在，故说为'先利济'。"《人天眼目》卷四中说："法眼宗者，箭锋相拄，句意合机；始则行行如也，终则激发。渐服人心，削除情解，调机顺物，斥滞磨昏。"这也是"先利济"的意思。《归心录》说："法眼宗风，对症施药，垂机顺利，扫除情解。"又《五家宗旨纂要》说："法眼宗家风，则闻声悟道，见色明心。句里藏锋，言中有响。三界唯心为宗，拂子明之。"这些研究资料都显示了法眼宗家风是看似平凡，实则尖锐。

507 | 何谓"直心是道场"？

"直心是道场"是佛教理解佛法的心得。直心，就是直向真如的心，笔直向道的心。道场就是佛道行者修行的处所。"直心是道场"一文内涵就是要说直就是笔直的道路，不拐弯。很多人的心太复杂，想得太多，杂草丛生，"邪见稠林"，像树林一样，密密麻麻，而自以为有聪明智慧、有见解。禅宗的开悟就是要把这些邪知邪见的枝叶通通删除，其他东西都无所谓，由心而开悟。



浙江舟山群岛普陀山

普陀山是观世音在东土最著名的说法道场，山因观音传教而出名，"山不在高，有仙则灵。""直心是道场"即于心中修行、理解佛法，而不依托外界环境，也就是礼佛不在别处，在于自己的本心。

这里的直心其实就是真心，就是本来面目。"直心"一语出于《维摩经·佛国品》说"直心是菩萨净土"。僧肇对此解释说："直心者，谓质直无谄，此心乃是万行之本。"这本经书中的"菩萨品"说"直心是道场，无虚假故"，僧肇解释说："直心者，谓内心真直，外无虚假，斯乃基万行之本，坦进道之场也。"《坛经》将"东山法门"之精髓"一行三昧"用"直心"来解释："一行三昧者，于一切时中行住坐卧，常行直心是。"这里所说的"直心"是一种对任何事物无所爱恶、无所取舍的自然无为的立场和态度。

所以我们的修行道场是直心，即入不二法门、入一行三昧。直心是一片清净的心地，也是净土之因，只要保持直心，在任何地方都可以修行，若无直心就是在最清静的深山古刹中也修不出正果。

508 | "法眼六相"是指什么？

法眼文益是一位神秘论者，他的神秘在于其生生不已，不是在于自然和宇宙的不可知。虽然他对华严的佛法研究造诣颇深，尤其精于六相的原理和解释，但他却认为现象

界和实体界是不统一的，因为他认为实体是离一切相的。在他眼中实体是空的，他所提倡的“法眼六相”在他和学生永明道潜的一段对话中体现得淋漓尽致。

有一次他问道潜曾看过什么经，道潜告诉他曾看《华严经》，于是他便说：“总、别、同、异、成、坏等六相，在《华严经》中是属于那个部？”道潜回答说：“是在这本经书的十地品中，照理说出世和世间的一切法都具有六相。”

法眼又问他：“空是否还有六相呢？”这话问得道潜懵然不知所对。接着法眼又说：“如果你问我这个问题，我会告诉你。”道潜便依照他的话问：“空是否也具有六相呢？”法眼立刻回答说：“是空。”听了这话，道潜恍然大悟。高兴得不禁雀跃，向法眼行礼道谢。于是法眼又问：“你是怎样了解的？”道潜立刻回答说：“空。”法眼便大为赞许。

509 |《永嘉证道歌》主要内容是什么?

《永嘉证道歌》是唐朝著名禅师玄觉撰写的。略称《证道歌》。收在《大正藏》第四十八册。全书是由1814字（二四七句）内容的长诗组成，主要是叙述永嘉玄觉参谒慧能之后的大悟心境。

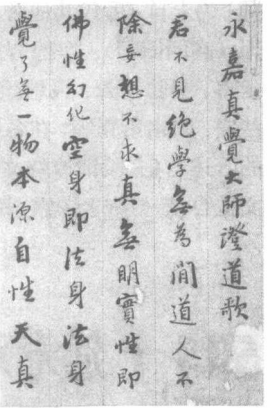
《永嘉证道歌》的撰述年代，并没有确切的说明。从文中“自从认得曹溪路，了知生死不相关”看来，应该是撰写在参悟六祖之后。至于他参谒的年代，根据《宗统编年》卷十所述，大概在唐神宗神龙元年（705年）。关于玄觉的入灭年代有很多种说法：

（1）《释氏通鉴》卷八、《佛祖统纪》卷十说是在唐睿宗先天元年（712年）。

（2）《宋高僧传》卷八、《五灯会元》卷二、《景德传灯录》卷五等说认为在先天二年（713年）或先天二年十月十七日，此说获得公认。

（3）《隆兴佛教编年通论》卷十五、《佛祖纲目》卷三十认为是开元二年十月。如依先天二年（即唐玄宗开元元年）十月十七日的说法，则玄觉在四十九岁示寂。由此推论，玄觉参谒慧能时，应该是四十一岁。所以此书应当是玄觉晚年的作品。

玄觉为浙江温州府永嘉县人，字明道，号真觉，谥号“无相大师”，世称“永嘉大师”。



《永嘉证道歌》

《永嘉真觉大师证道歌》 慧山 书法 明代

这篇《证道歌》是玄觉进行禅教宣传的一篇通俗韵文，在当时僧俗界影响极大。其主旨即是以形象生动的语言宣扬慧能禅宗的顿悟法门。其后世影响也很大，朱熹提出的著名的“理一分殊”说，即是对此思想的承扬。

《永嘉证道歌》扼要地介绍了玄觉显示出佛性（本源自性天真佛）的消息。诗中说“无明实性即佛性，幻化空身即法身，法身觉了无一物，本源自性天真佛。”主要内容表达了证悟天真佛的道人开悟不除妄、不求真的真谛。因为一切法，空而无相。无相，就是天真佛的真实相。真俗二谛相互融即，故云“无明实性即佛性，幻化空身即法身。”

这本书的文字极为流畅，容易使人在朗朗吟诵间就能悟得佛法大意。古来与《参同契》、《宝镜三昧》、《信心铭》等并为禅林所重视。在敦煌出土的禅籍中，《禅门秘要诀》一书的内容与本书相当，可视为本书的异本。

510 | 法眼宗的传承情况如何?

文益禅师曾经前后三坐道场，朝夕进行讲法。当时各方的丛林，都认可他传授的佛法，甚至国外也有慕名者，长途跋涉前来学习。周显德五年戊午（958年）入灭，世寿七十四岁，戒腊五十四。他的弟子在江宁县丹阳为他建立佛塔，朝廷给他谥号“大法眼禅师”。法眼的法嗣有六十三人，以天台德韶（吴越国师）为上首，后代其他著名禅师还有文遂、慧炬（高丽国师）、净德智筠、永明道潜、永明延寿、灵隐清耸、报恩慧明、报慈行言、报恩法安、归宗策真等，在各地传承他的佛法。他的著述有《金陵清凉院文益禅师语录》一卷及文益自撰《宗门十规定论》等行世。

法眼宗在宋初非常繁盛，但是后来逐渐衰微，到宋代中期，法派遂绝，时间不过一百年。法眼最后一代是延寿（904—975年）三祖，活跃于唐末宋初的五代时期。文益、延寿、希辩门下都有高丽国弟子，他们是慧炬、灵鉴、智宗（圆空国师）、慧洪等，慧炬学成回国，被封为国师；智宗（930—1081年）投永明延寿习禅，又拜天台宗净光大师义寂，受天台教旨，回国四十九年，历五期，均受殊礼，是高丽前期禅教双弘一高僧。

法眼禅师的《宗门十规论》，集中介绍了四家宗风，当时还没有四家五家的名称，但已经开始有门户之见。

511 | 延寿对禅有哪些重要的发展?

永明延寿（904－975年），是唐末、五代、宋初的著名法眼宗禅僧，由禅门五家中法眼宗创始人清凉文益的弟子天台德韶（890－971年）印可，向他密授玄旨，所以说他应该是文益的再传弟子。

他得法后相继住雪窦山、灵隐新寺、永明大道场等地，授徒传法。因为他的思想中具有鲜明的会通禅教、性相的融合倾向和倡导“万善齐修”、“理事双修”的实践特点，这种思想是对禅法的重要发展，而受到后世僧俗的广泛推崇，对宋以后的佛教走向产生了重大的影响。

至南宋时，延寿因为研学净土学说非常有成就，又被立为净土宗六祖，成为宋以后中土影响最广的两大佛教宗派的共同祖师。他所著以《宗镜录》100卷和《万善同归集》3卷为代表作，而传为其所作的永明版本的《四料简》则最为后人所乐道，几乎成为倡导“禅净双修”的标志性语录。

512 | 延寿是怎样把禅与净土联系起来的?

永明延寿把禅与净土联系起来是经过他的一番苦心研究的。在禅与净的结合中延寿以华严宗的“理事无碍”、“事事无碍”理论为武器，论证修行的必要性，以及禅宗的顿悟具体的修行实践相辅相成的关系。主张“事因理立，不隐理而成事；理因事彰，不坏

事而显理”，“因事显理，藉理成事”，“理事无碍，万事圆修。”他认为禅宗虽然主张顿悟本来，自性具足，但是这并不表示就不需要修行诸善了，所以“一念顿具，不妨万行施为”。只有“众行俱备，万善齐修”，才能“一切归源，千门自正”。

结合禅与净不仅需要理论依据，为此延寿在《万善同归集》中列举了三十多种具体结合的方法，几乎包含了佛教的所有修行。在这些修行方式中，净土念佛法门是重要的一部分。他认为修行念佛净土法门或者持诵经典有助于禅行，与禅宗的修行不相妨碍，明确倡导禅净双修、禅净合一。

永明延寿的这些思想得到了后世赞同禅净双修的禅宗、净土宗以及其他宗派僧人的大力推崇和拥戴，其思想的主旨是禅教会通，禅净融合只是禅教会通中的一个部分，禅净双修也只是其“万善同归”中的“万善”之一，而不是全部。

513 | 慧南有哪些主要生平著述?



黄龙慧南禅师

慧南禅师善取诸家之长，不拘一格，采用灵活的手段应机施教，启迪对方自悟，从而形成自己内涵丰富的独特禅风。其著名的“黄龙三关”最擅长挑起学人的疑情，将其导入思虑困境，使之困极而通，触机开悟。北宋以后，临济宗能独盛于禅林并流传至今，黄龙慧南功不可没。

慧南，佛教禅宗临济宗黄龙派的创始人，临济八世弟子。宋代信州（今江西广信）人，俗姓章，因为创建黄龙一派，所以世称黄龙慧南。慧南11岁就出家为童行，跟随师傅学习佛法，在学习禅法的过程中慧南颇受波折，慧南初学禅宗云门宗，之后经过多次转学，才承法于临济宗传人楚圆禅师，之后便开始传授临济宗的禅法。慧南的主张主要是“真如缘起说”，认为宇宙万物都是“真如”派生的，所以“极小同大”、“极大同小”，可纳须弥山入芥子中。

慧南后至黄龙山崇恩院，开衍出临济一宗的黄龙派，为中国佛教禅宗五宗七派之一。他的传授法是著名的“黄龙三关”，他的著述主要是语录，有《黄龙慧南禅师语要》又称《黄龙禅师语录》、《书尺集》各一卷行世。

514 | 慧南拜师经过怎样的周折?

慧南幼年时就是童行僧人，侍奉信州怀玉寺智銮和尚，19岁落发受具，先在庐山归宗寺传授佛法，后跟随栖贤寺澄湜学习。随后又到蕲州三角山（今属湖北）随怀澄学习云门宗禅法，受到怀澄的印证，开始分座接物。

后来临济宗德云峰文悦见到他，赞赏其为人、见识，叹息他未得“本色钳锤”。云峰文悦认为怀澄所传道法并非云门正宗，而是没有什么用处的“死语”。于是文悦禅师故意邀慧南同游西山，其间给他讲解禅法，接着又介绍慧南去学习石霜楚圆。

慧南投石霜途中，又听说楚圆不事事，

慢侮丛林同道，于是折往衡岳，跟随依福严贤。不久，贤禅师圆寂，当地郡守便让楚圆来做主持。慧南借此机会观察楚圆为人，并检验文悦禅师之言。经过一番辩论，慧南明白了自己的禅法远远不及对方，于是诚恳礼待，跟随楚圆学习禅法。慧南曾向楚圆献偈："杰出丛林是赵州，老婆勘破没来由。而今四海清如镜，行人莫以路为仇。"楚圆看后用手点"没"字，慧南顿悟，即将"没"字改为"有"，心中暗服楚圆妙密。之后慧南在侍候楚圆期间得到证悟，又辞往他方传授佛法。

515 | 慧南怎样开创了黄龙派？

慧南学成之后在同安开法讲座，刚一到座开堂，就有大量学人传扬"石霜一派进入江西也"，周围泐潭寺的僧徒纷纷投到他的门下。在归宗寺时，他的佛法机锋意境已经被世人称赞，远近参学与日俱增。石霜门下的僧人也往往随其倡法，当时名士如程师孟、潘延之、王安石，以及南昌九江的诸多官员也都入寺听法。住黄檗后，他开始用三关语接引学者，引起丛林极大轰动。到他居黄龙寺后，更是"天下有志学道者皆集南公"，慧南主张"真如缘起说"，认为宇宙万物都是"真如"派生的，所以"极小同大"，于一毫端，现宝王刹；"极大同小"，可纳须弥山入芥子中。慧南在黄龙传法30年"法席之盛，堪比泐潭马祖，百丈大智"。黄龙寺被称为"无生狮子之窟，不二旃檀之林"，由此，慧南法系形成派别。



黄龙寺

慧南在黄龙寺以"三关"说教，开创黄龙一宗，使黄龙寺成为宋代江西四大丛林之一。黄龙寺前三关桥边石亭上即有"已过关者"诸语，寺右化人坑左崖石壁上"三关"二字至今尚存。

公元1069年慧南示寂，谥普觉禅师，有《黄龙禅师语录》等著述行世，嗣法弟子有黄龙祖心、宝峰克文、东林常总等，门叶繁茂，经过几代传承之后，便形成"黄龙一派，横被天下"的局势。

516 | 慧南是如何用儒家伦理解释佛法的？

慧南认为佛教具有道德人伦教化的职能，这是他融会儒家思想的一种体现。所以他在"领众丛林"期间，是为了行其道德。在他主持禅林期间儒家积极入世的思想溢于言表，他把佛教的"出世"与儒家"入世"在佛教的"世出世"理论的框架之下统一起来了。这是他的社会责任感之所在，也是其思想特色所在，以出世之精神，导入世之事业，成为慧南思想的落脚点。他甚至把现实社会的王臣政治与佛教比做同样有益于生灵的春风丽日，

说“欲使慧风与尧风并扇，佛日与舜日同明，苟非存意于生灵，何以尽心之如此。”

慧南曾经认为对天、对人、对心“果无纤毫所欺”，才能够说得道，这在禅宗内是前所未有的理论。慧南不仅把自见本心转换为“不欺自心”，还在此之前，外加了“不欺天、不欺人。”佛家的自性皈依转变为对天、人、自我三者的皈依。“不欺天”，就是息自心以合天理、天道，这与后来理学家的“存天理，灭人欲”的宗旨相吻合。程颐曾自道“吾此妙心实启于黄龙”，是有很清楚的渊源的。“人”指人情、社会道德伦理等。所以慧南的思想是结合儒家来解释佛法，这也是佛教中国化的一个主要形式。

517 | 什么是“黄龙三关”？

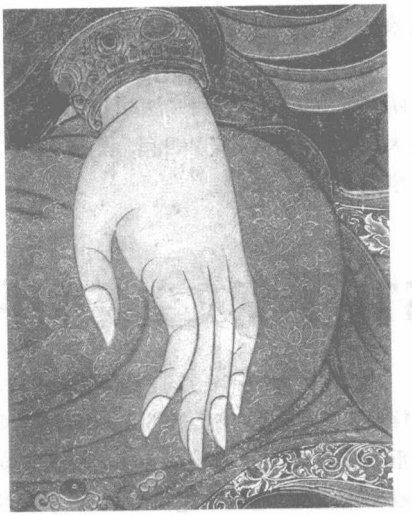
临济宗黄龙派的说教方式是著名的“黄龙三关”。

黄龙慧南在佛堂中常问僧人：“人人尽有生缘，上座生缘在何处？”正当问答交锋时候，他却又伸手说：“我手何似佛手？”接着又问：“我脚何似驴脚？”慧南传法三十余年，经常示此三问，学者都没有明白其中的含义。而这就是著名的“黄龙三关”。

对于“黄龙三关”的具体内容，学术界有不同的解释。

第一种解释认为第一问的含义是为人人皆因前世因缘转生而来，谁也摆脱不了业报轮回；第二问是说人的心性与佛相同，都有成佛的可能；第三问，认为人与其他众生无本质区别。后两问是建立在佛教广大的同情心的基础之上的，既让人看到成佛的可能和希望，又使人警觉堕落于轮回的危险。

另一种看法是：黄龙慧南设立这三关的用意，是试图展开一种简易的、令人触机即悟的教学方法，不致让参学者堕于言句之中。这种观点说慧南所谓的三关，是开悟的三个阶段。一是“初关”，二是“重关”，三是“生死牢关”。就是一“破”，二“立”，三“出”。初关，是要求参学者首先破除世俗“邪见”，树立一切皆空的“正见”。重关，是说由于悟得一切皆空的道理，故而明白所见宇宙万有只是一心之所现，境智一体，融通自在，这时便进入精神上相对自由境界。生死牢关，是学人的最后一关，就是理解生死的含义。通过了三关的考验就进入悟后的境界，获得精神上的绝对自由。



我手与佛手

佛手 壁画 明代 北京法海寺

“我手何似佛手？”应该有无数种答案，或者是人手即佛手，寓意人即是佛；或者所见皆为本心之外显，故而我手在我来说就是佛手；或者无论人手还是佛手因人而异，只有本心是佛心，那么所见即为佛手。慧南的“黄龙三关”从来没有什么标准答案。

518 | 传说克文在遇到慧南之前，曾接触过哪些禅师？

宝峰克文，号真净，俗姓郑，陕府阌乡人。自幼聪敏过人，喜爱读书，口才出众。因为在家忍受不了继母的虐待，在舅父支持下离家出走，开始游学四方。

他先到复州，听说北塔寺的长老归秀，佛法高深，闻名遐迩，便前往聆听讲经说法，感受颇深，于是，便弃俗从佛，归依归秀门下，归秀认识到克文的志向远大，根器深厚，遂收他为弟子。

克文受足戒后到洛阳游学。在京洛各大寺院，开坛讲座，宣讲“法相”“华严”二宗各大经论，因为“词音朗润，谈辩如云”，大受僧俗欢迎。

克文闲居龙门山看到孔子塑像，恍然大悟：“自己所学，恰似吴道子所绘人物一样，虽惟妙惟肖，但终不是活人。”随即焚烧自己的佛教典籍，南行寻师。

克文南下，参谒了云居的舜老夫；又到德山访问了应禅师。应禅师说禅宗六祖慧能，还赶不上他的传人云门宗的文偃禅师，克文听后又匆匆离去；克文又想参见云峰文悦禅师，待到达文悦处后，文悦刚刚去世。这其中，克文精研佛法，弃教从禅。他听说南岳怀让的第六代传人黄龙慧南禅师，住筠州黄檗山积翠庵，便径奔造访，曾两次拜学，最后得慧南要领，才成为黄龙派重要人物。

519 | 克文主要生平著述有哪些？

克文一生曾五坐道场，说法五十余年，因机锋锐利，人称文关西。克文作为临济宗黄龙派重要代表人物，生平为禅宗发扬光大所作贡献非常巨大。他经常进行讲法活动，使禅宗思想声名鹊起。王安石舍南京家宅为报宁寺时，专门请克文住持，并为其向朝廷请求封号，于是克文得赐紫方袍和真净大师称号，之后他的名声更大。又受到当时名人苏轼、张商英推崇，因此信崇者非常多，其说法在当时有很大影响。这也是因为他主张“一真法界”为“本体”，“法法本然，心心本佛，官也私也，僧也俗也，智也愚也，凡也圣也，天也地也，悟则事同一家，迷乃千差万别”，“一切法即诸佛法，一切心即诸佛心”等“教外别传”的要旨，所以他的佛法得到广泛传扬。

克文一生言论丰富，著有《云庵真净禅师语录》六卷，还包括《法界三观六颂》等一系列著述。在禅宗史料中其不同版本的语录计有：《住筠州圣寿语录》、《住洞山语录》、《住金陵报宁寺语录》、《住庐山归宗语录》、《住宝峰禅院语录》等，均收于《古尊宿语录》卷四十二至四十五中。

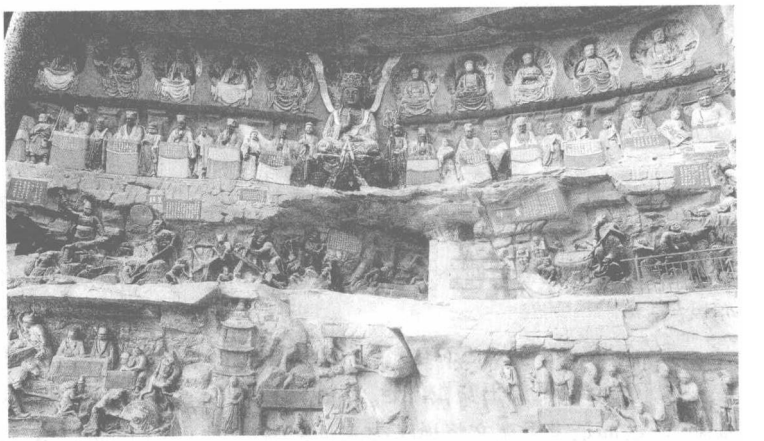
520 | 什么是“人人有个真天佛”？

“人人有个真天佛”是克文的禅学体系。宋代克文说过：“人人有个真天佛”，“僧俗男女平等心，一一皆同证法界。”所以克文认为既然佛性为人人所共有，那么若要成佛，只

佛性与魔性

地狱变相 四川大足石刻浮雕 宋代

大足石刻第20龛中的地狱变相图中，以人为恶行为的不同，分别堕入十六处地狱。克文所弘扬的“人人有个真天佛”强调人人本心有佛，人人都能觉悟成佛，地狱轮回说则补充为人人也皆有可能堕入地狱，变相地劝人戒恶向佛。



需直指本心，即可见性成佛。这种把生佛归诸一心的思想，为缩小佛与众生的距离，打通迷凡悟圣的通道奠定了基础。

克文在弘扬佛法中向弟子学人不断强调“人人有个真天佛”，这是禅宗理论的核心“心性”的另一种表述。佛性原指佛陀本性，后来发展为众生觉悟的原因，众生成佛的可能性。印度佛教中讲的“佛性”，一是指心，二是指境。佛教传入中国以后，特别是南北朝时，佛学从对般若的探讨转到了佛性论，形成了巨大的佛性思潮。佛性是否为一切人都具有？它是“本有”还是“始有”？有许多高僧参加了争论。克文提倡一切众生皆有佛性，指出“人人有个真天佛”，《大般涅槃经》也说过“一切众生，悉有佛性”，承认“一阐提人”也具有佛性，也可以成佛。到了克文这里，把它明确为“人人有个真天佛”，这是佛教思想的一种进步。

521 | 克文如何用《中庸》分析“禅即生活”？

克文由于兼通儒家思想，又与当时的儒家学者经常来往，所以把儒家的中庸思想也融入了自己的禅法之中，所以他理解的《中庸》也是归于平常心，也就是“归零心态”。他认为士大夫在学禅同时，同样可以修仁义礼，侍奉师长，教诲后学，吃粥吃饭，“禅即生活”就是指这种境界。这种思想将禅与世间社会生活结合一片。克文在当时的社会环境下也建立起分头并弘、自由开放的新型传承体系，这一体系还与当时动荡的割据局面、小农生产方式是相适应的。克文极力反对“片面”的知见言说、读经看教，强调自信、自力、自悟、自觉，实现基于“真正知解”的真修实证。大量吸取老庄、儒道思想，超越传统佛教烦琐的教条及形式仪规，传承佛法中的智慧体系。所以他提倡和谐、平静的“禅即生活”概念，实际上是以儒家的中庸为提携的。

只要能够体证到佛法，届时便能体验到儒即禅、禅即儒、僧即俗、俗即僧、凡即圣、圣即凡的境界。这就是克文理解的士大夫要修习的禅。

522 | 克文有哪些主要的禅学思想?

克文的禅学追求自然适意的潇洒，就是袒露本心的豪放。所以他常对弟子们背诵白云守端的诗句“有意气时添意气，不风流处亦风流。”

克文的禅法，被王安石誉为“独受正传”，被王安石的兄弟王安礼誉为“夙悟真主张乘”，这都是缘于克文将禅法融入日常生活和人生哲理之中，因而更受到文人士大夫的青睐。他发挥黄龙慧南“触事全真”的禅学思想，主张“一真法界”为“本体”，“法法本然，心心本佛，官也私也，僧也俗也，智也愚也，凡也圣也，天也地也，悟则事同一家，迷乃千差万别”，“一切法即诸佛法，一切心即诸佛心”，这些语句的内涵宣扬的还是禅宗“教外别传”的要旨。

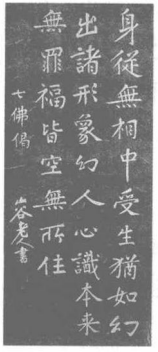
对佛法的精勤执著，表明克文对现实世界是取诚恳、信任与协调态度的。他本身通过体证而具有的以佛为体、以道为质、以儒为用的思想体系，是佛教臣服于君主专制制度的必然产物，也是佛教自晋宋以来庄学化倾向的合理延伸，他的二风并扇、二日同明思想与智圆的修身、治心说，还有契嵩的治世、治出世观点，是同一时代背景下的不同学说，其本质意义是相同的。

523 | 黄龙派在鼎盛时期达到了怎样的规模?

北宋神宗、熙宁以后，一直到哲宗、徽宗的几十年内，正是慧南的禅法鼎盛时期，也是他创立的黄龙一派呈现波涛涌沸之势的关键时期。

由于黄龙僧人对儒、道思想的融汇，为文人、士大夫打开了一条便捷之路，使他们可以了解、掌握佛教，参禅学道。另外这一派的禅法还具有给文人士大夫以强烈的吸引的简便的禅法和富有神秘色彩的机锋。所以，当时最著名的文人士大夫如王安石、周敦颐、苏轼、苏辙、黄庭坚、蔡京等一大批人，纷纷与黄龙派的僧人结交。他们之间或恭迎宅下，谈玄论道；或者推举相资，往来寻访；或寄意林间，诗书相酬，黄庭坚、戴道纯、张商英等人，甚至累月累年静居寺内，日夕与僧人相随。苏东坡、黄庭坚等人与黄龙僧人的放地多交往，在当时都作为文坛佳话广为流传。总之，北宋中后期文人士大夫与黄龙僧人交往人数之多，关系之密，相契之深，在禅宗史上是从未有过的，这是黄龙宗与禅悦之风的重要关系所在。

这些事件在禅法宣传上起到了积极作用，黄龙派的气势与日俱增。



黄庭坚的《七佛偈》

七佛偈 书法 黄庭坚 宋代

黄庭坚，宋代诗人，书法家，与苏东坡合称“苏黄”。他以居士身份承黄龙派祖心禅师法嗣，其作品深受禅宗思想影响。图为黄庭坚所书的《七佛偈》之毗婆尸佛偈。

524 | 黄龙派的法系如何?

禅宗临济宗黄龙派的首位祖师慧南有嗣法弟子83人，再传弟子满天下，充分显示其宗法的旺盛生命力，对慧南宗法的倡导与发展影响较大的黄龙派传人有祖心晦堂、宝峰克文、东林常总、云居元佑、隆庆庆闲、泐潭洪英等一传弟子；死心悟新、灵源惟清、草堂善清、兜率从悦、泐潭文准、寂音惠洪、荐福道英等二传弟子；九顶慧泉、禾山慧方、长灵守卓、圆通道旻、拙庵佛照、山堂道震、典牛天游等三传弟子；经山智策、万寿善信、育王介谌等四传弟子；丹丘道融、灵隐道枢、万年昙贲等五传弟子；以及天童从瑾、虚庵怀敞、明庵荣西等。

纵观黄龙诸传人，他们在思想观念、弘法实践上，大都具有自己的特色，这显然是受乃师强调独立思维，要求弟子“他人行处我不行”的教育思想的结果，这也是慧南自己所说的“这柱得与么圆，那枋得与么匾。”

525 | 黄龙派为何最终被杨歧派所取代?

禅宗临济宗分化出的黄龙派流传时间并不长，黄龙派流传最广的有祖心、克文、常总三系，其中除祖心系灵源惟清六传，后来传授到日本明庵荣西，流行域外，其余大都流传一二世而绝。黄龙派的兴起到衰竭，也就是一百多年而已。

这其中的原因主要是黄龙一派自身的隐秘风气。黄龙宗自慧南以下三代，的确高僧辈出，人才济济。但由于这一派韬光晦迹的风气，很多真悟妙解的宗门法器都隐于山林小刹，事迹不为人知，这是黄龙派法席自第四传以下就迅速减弱的一个重要原因。以当时黄龙僧人的修行，如果愿意到大都市倡法，追随者必致繁盛，法席一定非常繁盛，如



悠然自得与诲人不倦的矛盾

梅下赏月图 余集 立轴纸本墨笔 上海博物馆藏

画中士人身着袍服，反背双手，漫步赏月，画面空旷幽淡，颇有悠然自得之意。黄龙宗一派后期专心佛法而不重视宗派法嗣的传承，虽有佛法高深、自性圆满之得，但是也失去了宗派发扬传承的可能。

克文、德洪、还有慧照、道震等都是禅法通明的高僧大德。但黄龙僧人只重佛法本身，压根不执著于宗派法系的传承。相形之下，与黄龙派对峙的杨歧派作风就大不一样，杨歧派建立的寺庙都在著名的地方，而且杨歧派的禅师都结交权贵，宣扬佛法。所以明人净柱说："临济宗自宋季稍盛于江南。阅元明，人宗大匠都有，而韬光敛瑞，民莫得传"，这正是黄龙派的实际情况。

526 | 杨歧派的创立过程是怎样的？

众所周知，杨歧派是禅宗五家临济宗下面的一个支派。这一派得名是由于此派的创始人方会在袁州杨歧山（今江西省萍乡县北）举扬一宗家风，所以后世就称其为杨歧派。

杨歧方会（992－1049年），袁州宜春（现在的江西宜春）人，俗姓冷。二十岁在筠州（江西高安）九峰山出家，曾到潭州（湖南长沙）随石霜楚圆学习禅法，在开悟后到袁州杨歧山和潭州云盖山开辟道场弘扬禅宗佛法，所以禅林称为杨歧方会禅师。古德里边评述他："杨歧天纵神悟，善入游戏三昧，喜勘验衲子，有古尊宿之风。"后来他的师傅楚圆迁化，方会将先师遗像挂在禅堂，集众举哀。方会指着遗像对僧人说："我昔日行脚时，被这老和尚将一百二十斤担子放在我身上，如今且得天下太平。"是说临济宗风到他这里，并且传扬开来，取得一统天下的态势。从禅宗整个发展史看，正是从杨歧方会开创杨歧派之后，临济宗的影响和地位才超过云门、曹洞，成为禅宗主流。

527 | 杨歧派有何特色？



根据禅宗的记录，杨歧方会的根本思想是临济正统，重在一切现成。这一派的思想必须肯定众生心即是佛心的基本信念，而且这一派认为心是万法之本，宇宙万法皆由心起，若离此心更无万法，由于心的作用，可以显现世出世间的无量法相。所以这一派说心是修道的根本，入道的要门，要成佛开悟必须了达此心，心佛皆无自性毕竟空寂，不可执著。

方会"立处即真"的修行内涵也是这一派的特

十一面观音　十一面观音 立像 雕塑 日本奈良室生寺藏

很多有关十一面观音的佛经、雕像，大都是用这一形象来隐喻人的内心经验，以及对喜怒哀乐应该持有的平和态度。杨歧派的修行也是如此，即世间的众多法相都由心的作用产生，心无杂念则一切皆空，心是修行的根本，心即佛。

色。方会提出“心是佛”是教导人们不应该向外求佛修道；为了要人们在实际修行和生活实践中去领悟“心法双忘”的境界，又提出“心法双忘”的道理。

所以《续传灯录》说他接化学人，提纲振领和云门文偃相类似；又说他勘验学者的机锋类似南院慧颙，他兼具临济、云门两家的风格。所以很多著述都称赞方会“如玉人之治璠玙，斫缺废矣。故其子孙皆光明照人，克旺其家，盖碧落碑无赝也”，“神机颖悟，逸气轩渠……斤削铿锵，拟石匠之击墁垩；钳锤妙密，如玉人之治璠玙。”

528 | 方会的开悟过程是怎样的？

杨岐方会初学禅法是到袁州南源山寺跟随楚圆学习的，他追随楚圆的时间最长，并发心充当监院一职，辅助楚圆管理寺务。根据记载方会直到这个时候，尚未悟道。他每次到楚圆室内参谒求教，楚圆都托词说：“库司的事务繁忙，你先回去！”或者说：“监院以后儿孙遍天下，求法何必慌张？”

楚圆有饭后外出散步的习惯，有一天，楚圆又要外出，天忽然下起了雨，方会帮他探路，探明有条山间小路后，方会回去一把揪住楚圆说：“这老汉今日必须告诉我佛法的法门，不说就打你。”这其实已显示出方会的临济风格了，所以楚圆对答说：“监寺你知道这个事就行了……”话还没有说完，方会顿时大悟，立即就在泥泞小路上拜谢楚圆禅师。

于是方会想和楚圆斗机锋，问道：“狭路相逢时如何？”楚圆说：“你先回去，我在那里等你。”回寺后，方会又具足威仪，重新去拜谢楚圆，被楚圆大声呵斥说：“不在。”楚圆以这种呵斥的方式，回击方会不要被常规所束缚，方会已会意，便退出。方会两次开悟都得到楚圆的印可，深得楚圆的禅法心要。

529 | 方会怎样发挥了临济宗“立处即真”思想？

有僧人问方会：“怎么样才是杨岐的境界？”方会回答：“独松岩畔秀，猿向下山啼。”僧人又问：“如何是境界中的人？”方会



死者皆佛

日本人把供在佛坛上的家属灵位都称做“佛”：无论僧俗，不管贵贱，甚至一直被认为最低贱的农民，死后都能成佛。那么，完全可以以一种安然自适的心态去生活，动静随处可了悟、成佛。

回答："贫家女子携篮去，牧童横笛望源归。"

回答完僧人的问话，方会又说了一句结语："雾锁长空，风生大野，百草树木作大狮子吼，演说摩诃大般若，三世诸佛在你诸人脚跟下转大法轮。若也会得，功不浪施；若也不会，莫道杨岐山势险，前头更有最高峰。"

在禅宗的丛林中，学人问禅师的境界如何，实际是探问禅师对外境的看法，下面往往接着问禅师对修行主体即对境之人的看法，所以方会的回答，前一句"独松岩畔秀，猿向山下啼"，以诗情画意的语言，展示出悟道后所见之光明境界；后一句"贫家女子携篮去，牧童横笛望源归"则喻示悟道者洒脱自在、安然自适的存在方式和生活状态。

方会所描述的这种生活形态的核心还是"心"的觉悟。用方会上堂法语说则是："举步也千身弥勒，动用也随处释迦"、"繁兴大用，举步全真。即立名真，非离名而立，立处即真。这里须会，当处发生，随处解脱，此唤作闹市里上下班竿子，是人总见。"但是，这种"是人总见"的道理，并不是人人能够理解并得受用的，还需要学人自己去体证。

530 | 方会的四个"一"分别是什么？

"四一"法门的产生是因为有僧人见方会，问他："佛教祖师说得道有八万四千法门，门门见谛，学人为什么还会触途成滞？"杨岐方会的回答就是方会对自己接引学人的法门，概括为"一要"、"一言"、"一语"、"一句"，这就是"四一"法门：

上堂："杨岐一要，千圣同妙。布施大众，果然失照。"上堂："杨岐一言，随方就圆。若也拟设，十万八千。"上堂："杨岐一语，呵佛叱祖。明眼人前，不得错举。"上堂："杨岐一句，急著眼觑。长连床上，拈匙把箸。"

这里的"四一"其实是从不同方面，对言词语句在习禅参禅过程中的功用所做的说明。方会的意思是"杨岐一要"不能实际解释，如果以为杨岐真有玄妙的禅法传授给学人，那就错了，因为佛法就是自己的心性。方会曾经说：祖师说法亦是梦语，更何况我方会？我不过是靠种田讨口饭吃的一种僧而已。所以学习佛法的法门就在学人的自己心里。在这看似自谦的话语中蕴含着大禅师深切的体悟，也蕴涵着禅师对后来学人的慈悲情怀。

531 | 杨岐派宗风有什么特色？

在一般看来临济宗杨岐派方会的禅学思想，是临济的正宗，重在一切现成。杨岐方会在修行上，讲究天然自在，任运为修，无修而修。既继承了传统的临济宗风，也吸收了云门宗风中的"随波逐浪"。方会自称："杨岐一言，随方就圆，若也拟议，十万八千。"

方会曾说："雾锁长空，风生大野，百草树木作大狮子吼，演说摩诃大般若，三世诸佛在尔诸人脚跟下转大法轮，若也会得，功不浪施。"这与云门的"函盖乾坤"一切现成的主张颇有声气相通的地方。所以《续传灯录》卷七本中记载的他接化学人，提纲振领和云门文偃很相似；又说他验勘学者的机锋类似南院慧颙，以至于使他兼具临济、

云门两家的风格。称他兼百丈怀海、黄檗希运的长处，双得马祖道一的大机、大用，但他浑无圭角，所以当时的修行者都称他的宗风如龙。

532 | 白云守端如何开悟？

白云守端（1025—1072年），俗姓葛，衡阳（今属湖南）人。幼年学习儒家，成年后跟随茶陵郁禅师学习佛法，后住在舒州白云寺，所以称为白云守端，他是南岳下十二世，杨歧会禅师的法嗣。神宗熙宁五年卒，年四十八。《五灯会元》卷一九、《禅林僧宝传》卷二八有他的传记。

白云守端一次与师父方会禅师对坐讨论禅法，杨歧问他：听说你的师父茶陵郁大和尚大悟时说了一首偈语，还记得吗？白云赶忙回答：记得，记得。我有明珠一颗，久被尘劳封锁；一朝尘尽光生，照破山河万朵。白云守端说完脸上显现出得意色。杨歧听了，大笑不止，一言不发地走了。于是白云一晚未睡，苦参一夜，未悟其旨。

第二天清早即去请教师父：师父为什么听到郁和尚的开悟偈而大笑呢？方会笑得更开心了，望着白云发黑的眼圈说：你原来比不上一个小丑，小丑不怕人笑，你却怕人笑。

白云听了豁然开悟。

这段公案说明了参禅要发明自己的心地，而不是靠学习别人的理解，更不能执著在一些外在的相。要从自心中，打破一切苦、乐的计执妄想，识知一切诸法无非过眼烟云，如梦如幻，如戏如曲，曲终人散，哪有一法是永恒不变的呢？自心打破这团无明，才能顿脱牢笼，要自心解脱，别人的成就是别人的，与自己有何关系？这就是说食不能肚饱，画饼不能充饥的道理。

533 | 法演主要的生平与著述有哪些？

五祖法演（1024—1104年），是北宋临济宗杨歧派僧人。绵州巴西（四川绵阳）人，俗姓邓。三十五岁才开始出家受具足戒，游学成都，习百法、唯识等理论。法演后来受到启示离开成都，来到禅风盛行的南方跟随白云守端学法。白云守端一次对法演说："有几个僧人从庐山来，他们都是有悟境的人。举公案问他们，他们都明白；要他们下转语，他们也下得恰如其分。可是他们都没有大彻大悟。"

法演感到疑惑不解，既然说也能说，明也明白，为什么没有大彻大悟呢？法演思考了许多天，终于明白了其中的道理，从此把以前记住的公案、话头、机锋、转语等一切禅宗的家当全都放下，开悟了佛法。开悟后法演形容自己说："真是如临大敌，逼出一身冷汗。"



五祖法演禅师

杨歧宗的兴盛正是在五祖法演及法嗣"三佛"之时。以法演为首，他们举扬杨歧宗风，且各有发明，并且在自己周围形成一个习禅弘禅之士大夫群体。这一群体的禅行使杨歧宗由山林扩展到庙宇及市民社会各个阶层。

法演开悟后来到蕲州（今湖北蕲春）五祖山东禅寺，所以世称“五祖法演”。在这里他随机答问，因事举扬，不假尖新，自然奇特，禅僧盈门，非常繁荣。他的法嗣很多，以佛眼清远、太平慧勤、圆悟克勤最著名，有“法演下三佛”之称。

他的著述也很丰富，诗作有《送黄景纯》、《酬石秀才》、《送朱大卿》、《题车颖西湖简太守李秘监》、《次韵酬吴都曹》等。另外还有后人编撰的《舒州白云山海会演和尚语录》和《法演禅师语录》三卷行世。

534 何谓“不风流处也风流”？

“不风流处也风流”与禅语的“无轨道即轨道”的说法是相通的。这句话出自《五灯会元》卷十二庆善普能禅师语，大意是：表面看来似乎不风流，却仍有其风流之处。

这句话的缘由是圆悟克勤的一段公案，圆悟克勤是宋代临济宗杨歧派著名僧人。他开悟的机缘尤为奇特，是从一首艳诗悟道的。

艳诗的内容是：“金鸭香炉锦绣帷，笙歌丛里醉扶归。少年一段风流事，只许佳人独自知。”诗中意思是说，男女之间的情事，只有情事中的男女自己才能知道。其他外面的人，无论怎么的去想象，也是不知其中趣味的。而禅宗讲求证悟佛理禅道，也是这个道理，是只能“独自知”的。

庆善普能禅师说这句话的意思是风流的气质具有冲破规范的妙趣，但如果只知道挣脱规范和形式，则连风流的边也沾不上，更说不上真正的风流了。可见，如果一味地追求风流、迷恋风流，反而不是风流了。相反，要追求风流，而不为风流所迷，才称得上真正的风流。也就是达到禅宗所说的，只有深切悟道的人，才能达到无规矩即规矩，无轨道即轨道，锻炼到回归自然的境界。

风流处证佛理　韩熙载夜宴图 顾闳中 五代 绢本设色 北京故宫博物院藏

克勤禅师常以艳诗谈禅，以看似俗鄙的语言，寓意严肃的内涵，借此警策学人不可着相，以自性参究佛法。如图中所绘南唐大臣韩熙载不受当朝重用而“放意杯酒间”，在歌舞风流的衬托下，隐隐显露出深沉忧伤的隐衷。



535 | 杨岐派在后世的法系如何?

杨岐派的法系第一代祖师是袁州杨岐方会禅师，杨岐二代传人即临济宗八代传人为白云守端，三代传人五祖法演及其法嗣“佛门三杰”在海会寺、龙门寺修禅参道，开示大众，所以后来杨岐宗在太湖自成体系，各处的禅师云集太湖，龙象辈出。

杨岐方会的法嗣有白云守端等，白云守端法嗣有五祖法演等。杨岐宗的兴盛正是在五祖法演及其法嗣“三佛”禅师之时。所谓“三佛”，指佛鉴慧懃（1059—1117年）、佛眼清远（1067—1120年）、佛果克勤（即圆悟克勤）（1063—1135年）。他们同时活跃于北宋末年，皆为一方化主，举扬杨岐宗风，且各有发明。在“三佛”周围还有一个习禅弘禅之士大夫群体，使杨岐宗由山林扩展到庙堂及市民社会各个阶层。

杨岐派后期恢复了临济的旧称，所以临济后期的历史，也就是杨岐派的历史。而且这一派禅法，在宋元两代传入日本，创行别派，在日本镰仓时代禅宗二十四派中，有二十派皆出于杨岐法系。

536 | 杨岐派出现了哪些著名的禅师?

杨岐派是禅宗五家临济宗又发展出的一个支派。由于此派的创始人方会在袁州杨岐山（今江西省萍乡县北）举扬一宗家风，后世就称其为杨岐派。这一派的著名禅师很多，这里简单介绍几位。

袁州杨岐方会禅师，袁州宜春人，俗姓冷，是临济下第八世法系。二十岁时，到筠州（今江西省高安县）九峰山投师剃发出家。嗣法弟子有十二人，其中白云守端、保宁仁勇为上首弟子。

五祖法演，俗姓邓，绵州人，三十五岁始出家，曾往成都习唯识宗，在《百法论》上下过一番工夫。《百法论》全称《大乘百法明门论》，天亲菩萨撰写，唐玄奘译，为法相宗的重要论书之一，主旨在于阐发实我本空、万法惟识之理。他门下还有三位著名禅师佛鉴慧懃、佛眼清远、佛果克勤。大慧宗杲（1089—1164年），俗姓奚，宣州宁国（今安徽宁国）人，十七岁出家受具足戒，离乡出游：先随曹洞宗尊宿洞山微禅师学禅，后投依宝峰山湛堂文准禅师门下，最后得圆悟克勤赏识与印可。

元明时期南方盛行的临济宗主要属杨岐派法系，著名禅师有妙高、祖钦、原妙、明本、行端等。

第七章

修禅

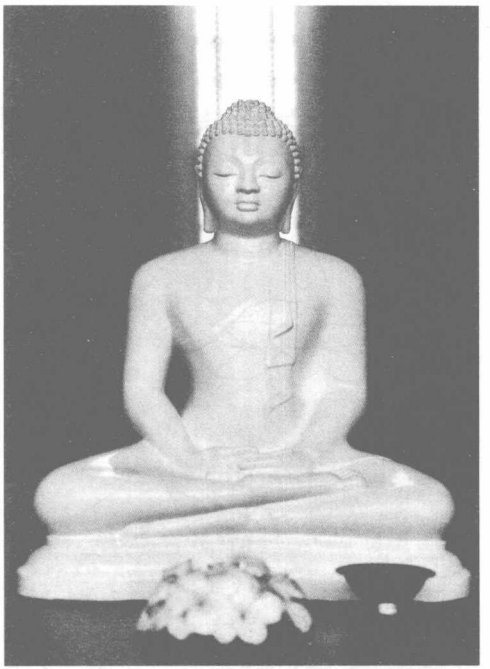


537 | 禅定在佛教中的地位如何?

禅是印度梵文禅那的略称，其含义就是静虑，是制心一处，思维观修的意思。在印度佛教中还有“三昧”一词，中文意译有正定、谓直定等含义，这个词语与禅那合称为“禅定”，包括了止观、等持等含义，其中的正义就是以持心平等到达不动寂静的相应状态。禅定就是修习者的内心远离一切妄想执著后的明朗思维观照，所以停止一切妄执就是寂静心，思考各种法的真理而截断疑惑就是审虑的真智。所以说禅定是佛教中获得开悟的重要手段。

佛教实行禅定修行的前提是承认众生具有清净的本性智慧，而修习禅定是借助寂静的止观力来消释一切覆蔽于自性上的无明妄执。因此禅定不是目的，借助禅定的修习以达到断惑证真才是目的。所以一般来说，禅定不一定能悟道解脱，但要悟道解脱却离不开禅定。

佛教禅法是从本性上建立方便的法门，这样就可以从修习中不断地深入，最后完全呈现自性的本态，功德圆满，智慧无缺，这就是所谓成就佛果，究竟道业。所以佛教中禅的意义就是在定中产生无上的智慧，以无上的智慧来印证，证明一切事物的真如实相的智慧。



禅定是全然的静思

禅定首先从静坐开始，以求平稳安静下来。端身正坐、四平八稳，使神志安宁。静坐时，保持心中所想唯一处、一境，达到全然的静思状态，进而思考佛法的真理。

538 | 禅定可划分为哪五类?

在佛教的一般典籍中，普遍承认五种禅：外道禅、凡夫禅、小乘禅、大乘禅、如来禅。

外道禅：是指不能正信因果关系，在心外利用其他方式求法；对神我、神通、气态等身心变化有种种不正确的执著现象，因为上界的禅喜悦和厌恶下位行为，满足于虚妄的禅定悦乐，不明白心生法生的道理，所以被称为外道禅。

凡夫禅：虽然能够正信因果关系，但修行的目的只为现世的身心利益或为来生的生灭快乐，不明白解脱生死，执著在禅味中，所以被称为凡夫禅。

小乘禅：明白三界实法的苦楚，深切感悟到生空的道理，修习四谛等解脱的道行，

最终以证得偏真涅槃为果，故属于小乘禅。

大乘禅：可以启发菩提心智，以自利利他的心态而修习大乘禅法，看透了人法二种执著，逐渐修习到中道正智，故属大乘禅。

如来禅：超越了一切异端见解，能够融摄一切万法，在一切诸法中，能够平等而证，可以无差别地对待。因为这种禅法得到了一切圆证，所以叫做如来禅。

539 | 宗密对禅的种类作了怎样的系统划分？



如来禅

如来禅自达摩以来相传，以顿悟自心、本来清净，明白自心即佛为特点，是修行人精神生活的高度表现。图中修行者处于歌舞喧嚣而能独自清净，引佛祖拈莲而赠，是深得如来禅之三昧。

中唐时代的宗密禅师是属于禅宗慧能一派菏泽系的禅师，俗姓何。他还是华严宗的大师，是华严宗五祖。因常住圭峰兰若，所以世称圭峰禅师。他在《禅源诸诠集都序》中提出和阐发了禅教统一的主张。

圭峰宗密在其所著《禅源诸诠集都序》中将禅分为五种：谓带异计欣上厌下而修者，是外道禅。正信因果，亦以欣厌而修者，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而修者，是大乘禅。若顿悟自心，本来清净，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，亦名如来清净禅，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，自然渐得百千三昧。达摩门下，辗转相传者，是此禅也。

宗密这种分类也就是现在禅宗乃至佛教普遍认可的方式。他的分类属于专就学理上的分类。

540 | 禅有几种不同的分类？

佛教中的禅定分类比较多，但是归其大意可分为两大类，一种是以人划分的五种禅，一种是以法划分的四种禅。以人划分的五种禅包括的就是一般提到的：外道禅、凡夫禅、小乘禅、大乘禅、如来禅。以法划分的四种禅是佛教对禅境的理解，包括：世间禅、出世间禅、亦世间亦出世间禅、非世间非出世间禅。还有一种说法是具体的实相禅法，指能够超越一切的佛法。这种分类的修法内容有九种大禅、百八三昧、念佛三昧、禅宗的参悟、般舟三昧、天台止观的实相禅等。

还有三种禅定的分类：世间禅、出世禅、出世间上上禅。

根据印度佛教经文《楞伽经》中的说法

还可以分为四种禅：一是愚夫所行禅，即执有法不空而行禅；二是观察义禅，即于定中对义谛作静虑之禅；三是攀缘如禅，即圭峰宗密禅师所说“欣上厌下”之凡夫禅；四是如来禅，即自证圣智境界之禅。

而按照圭峰宗密在其所著《禅源诸诠集都序》中将禅分为五种，他的分类是专就学理上的分类。

541 什么是“三种禅”？

在佛教中还有三种禅定的说法，这三种禅是：世间禅、出世禅、出世间上上禅。

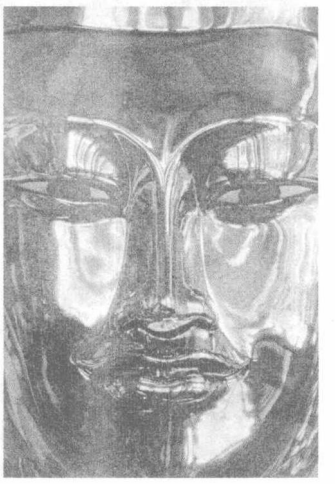
第一种世间禅，就是存在于色界、无色界的禅定，分为两种。一是根本味禅：有四禅、四无量、四空等三品，合称十二门禅。就是指厌离欲界的散乱而修四禅，欲求大福的则修四无量，厌色笼的修行者修四空。二是根本净禅：跟佛有缘的人逢佛出世，闻佛说法，跟随有觉悟的人一直到发无漏智，所以被称为净禅。有六妙门、十六特胜、通明禅三品，分别为慧性多、定性多、定慧均等所修。

第二种出世禅，分为观、练、薰、修四种。观禅：观就是观照。有九想、八背舍、八胜处、十一切处四种；练禅：练就是锻炼，这里是指九次第的禅定，这种禅由浅至深，顺序锻炼四禅、灭尽定，依不杂异念，以无漏的法门锻炼而驱除有漏；薰禅：薰为薰熟自在的意思，目的是破除异念之间的杂念，达到随意自在；修禅：超越了佛教缩成的三昧，能够超越出入自在的境界。

第三种出世间上上禅，就是指《地持经》卷五记载的九种大禅。自性禅：修观心的实相，不外求。一切禅：能够自行消化他一切功德。难禅：是深妙难修的禅。一切门禅：一切禅定都是由此门而出。善人禅：大善根禅法，是众生可以共修。一切行禅：含摄大乘的一切行法。除恼禅：除灭众生的苦恼。此世他世乐禅：令众生悉得二世的乐趣。清净净禅：惑业断尽，得大菩提的净报。

542 出世间禅有何特点？

出世间禅最主要的特点就是从相对意识过渡到绝对精神。出世间禅的内容特色包括：佛教修行为了解除对自身、他身的贪爱和背舍对世间四禅八定的贪着，就要修兴“八背舍”。“八背舍”是指内有色相观外色、内无色相观外色、净背舍身作证、空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想



冷静斩断烦恼 金色佛脸 金属雕塑 现代

出世间禅的修行特点在于“断”。就像这尊金色的释迦牟尼，眼睛微微睁开，看透欲望横生和众生的烦恼根源。金属的冰冷象征着出世间的冷静心态，直见根源而后斩断，方能随心自在，是为出世间禅。

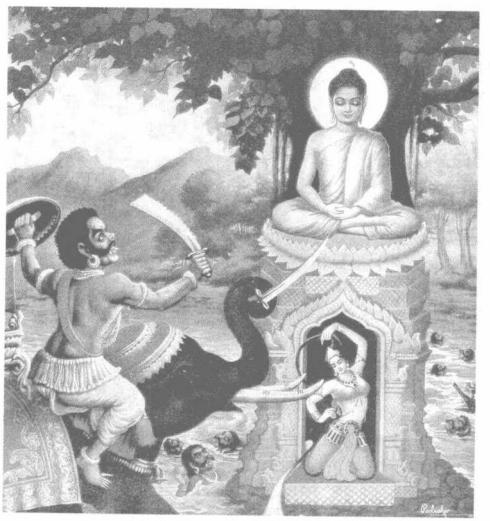
处、灭受想八种修持。“八背舍”修炼之后便转成八种解脱，这是“初行”。修习“八背舍”虽然能解除各种执著贪欲，但也只是初步观行，还不能随心自在，所以要修习“八胜处”，即发殊胜知见，以舍离贪爱的八种观法，通过观内外色相破除自他贪欲，最后还要修十“一切处”，使定中色心周遍于一切处，这是“后行”。

心调停后，再深修观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我等“四念处观”。所以说出世间禅偏重于伏断见思烦恼，也就是从相对意识过渡到绝对精神。这种禅的对治性很强，修行者可根据自己不同的烦恼业障而采用不同的方法修习。

543 | 出世间禅有哪四种修法?

佛教中的出世间禅偏重于伏断见思烦恼，对治性很强，修行者可根据自己不同的烦恼业障而采用不同的方法。出世间禅共分为四大类：观禅：观就是观照。有九想、八背舍、八胜处、十一切处四种，所破的身心烦恼是可坏的法，无实无坚，所以说是对治性的禅法；练禅：练就是锻炼，这里是指九次第的禅定，这种禅由浅至深，顺序锻炼四禅、灭尽定，依不杂异念，以无漏的法门锻炼而驱除有漏，通过九次第定的顺次出入，可以锻炼纯熟，伏断烦恼；薰禅：薰为薰熟自在的意思，目的是破除异念之间的杂念，达到随意自在，就像狮子奋迅之时，开张诸根，身毛皆竖，现威怒哮吼之相；修禅：超越了佛教缩成的三昧，能够超越出入自在的境界。主要是因为修行菩萨行的学人有无量福德与智慧深入禅定的力量，才可以随意超越。

544 | 什么是“练禅”?



受想心灭　众魔败阵　泰国绘画

画中佛在修禅中，脑中出现幻觉、烦恼，魔因此而生。然而心定即降魔，宝座下的佛陀使法，让洪水冲溃了魔王的军队。色、恶、苦等色相都在“受想心灭”的佛周围成为一场虚惊。

练禅是出世间禅四类中的一类，根据九次第定而炼心的一种修禅方法，也就是通过九次第定的顺次出入，锻炼纯熟，伏断烦恼。久久之后，即能自由出入禅定而得随顺。

初禅次第定就是说人修禅定时候，脱离欲界恶不善法，有觉悟有观照，离开了生喜乐，定观非常整齐；二禅次第定就是说人修禅定从初禅进入二禅时候，心中要无觉无

观，定生喜乐。心性要次第而入，没有杂念间隔也；三禅次第定就是说人修禅定从二禅进入三禅的时候，要远离喜行舍而受身乐；四禅次第定就是说人修禅定三禅进入四禅时候，截断了喜乐的缘故，不喜不乐；第五虚空处次第定就是说人修禅定时候，从色界进入无色界，灭绝了一切色相，不念种种异相，进入无边虚空处；第六识处次第定就是说人修禅定时候，心缘虚空，虚空无边，缘多则散，能破即定，心与识法相应，则过一切无边虚空处，进入一切无边识的境界；第七是无所有处次第定，无所有处就是不缘一切内外境界。就是说人修禅定时候，三世心识，无量无边，缘多则散，能破于定；第八是非想非非想次第定，非想就是非识处的有想。非非想就是非无所有处的无想。就是说人修禅定时候，既得无所有处定已，深知无想处如痴；第九是灭受想次第定，灭受想就是指受想心灭，而不复起。就是说人修禅定时候，从非有想非无想，入灭受想定时，其心明利。

545 | 什么是“薰禅”？

薰禅是根据如来威力而修习的一种禅法，就是指狮子奋迅三昧。就像是次第入二禅、三禅、四禅、空处、识处、无所有处、非非想处、灭受想定。从消灭禅定的境界起，还进入非非想定境界。从非非想定境界起，进入无所有定境界。这样的次第，才可以进入识处、空处、四禅、三禅、二禅、初禅的境界。

狮子奋迅三昧的解释是因为狮子奋迅之时，张开了佛教所说的六根，身毛皆竖，显现出威怒哮吼的外相。佛进入这种三昧的时候，就会奋大悲法界的外身，打开大悲的根门，显现应机的威风，使外道二乘的禅法摄伏，使菩萨佛子增长百千诸三昧海及陀罗尼海。这是佛教中依仗佛加持的力量而获得定开慧法门，不同于单仗自力的修持，因此进步非常快。结印、持咒等法是使我们凡夫迅速与佛的大三昧力相接，融凡心入性海，即能获得大成就。这是佛教其他宗沿袭传统佛教的一般修习，禅宗对此不以为然。

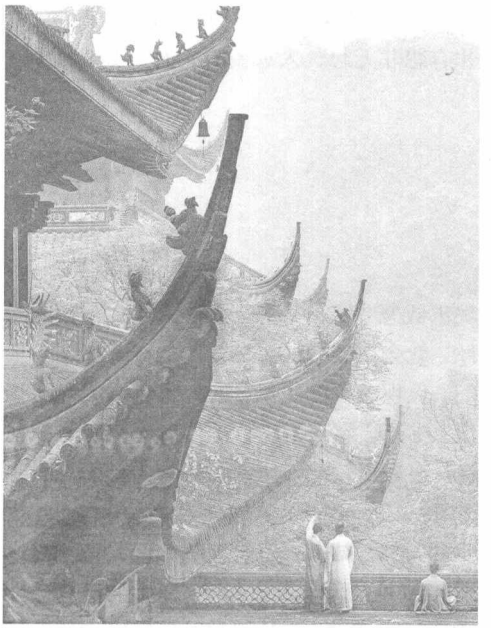
546 | 什么是“修禅”？

“修禅”就是指一般的禅修都必须根据次第依顺序而出入。例如散心人不能直入四无色定，必须先进入初禅定的境界，顺次进入于四禅的境界，然后才可以进入四无色的初定境界。而且出定也不能直接出来，也必须顺逆次下降。如果修行者的禅法功夫深，可以不必照此次第，散心就可以直接进入四空定，四空定也可以直接出散心，顺逆无碍，自由超越出入。

这一种禅法的功夫主要是因为修持菩萨行的学人有无量的福德与智慧，而且具有深入禅定的力量，才可以能随意超越禅法的次第。

547 | 修禅的层次有哪“四种禅”？

“四种禅”中的初禅叫“离生喜乐地”，是说已离欲界之苦，心生喜乐，达到了“心一”的境性。“心一”的境性是指心念初步定住在一种境象上，开始进入了“念住”境界。初禅具有“寻”、“伺”、“粗”、“细”、“一心”五种功德，但既然还有觉、观二种粗细的寻求分别，影响定力的深入，因此可以厌恶远离觉、观，努力进修，不接受不执著，就可以进入二禅的境界。



清净地

修禅至第四禅时，心中无喜无乐，一味清净而身心平和，这时就已经进入“舍念清净地”境界。如图中楼台烟雨皆在心外，佛性静定不舍外求。

“四种禅”中的二禅叫“定生喜乐地”，由于修习的学人定力摄持，可以达到身心感到无比喜乐，心息相依，呼吸渐渐停止，这时头脑清明，身体轻灵，进入“气住”的境界。二禅具有内净、喜、乐、一心四种功德。接着就又可以厌恶远离二禅的过失，灭去“喜”心，内心进一步澄静，就能够进入三禅的境界。

“四种禅”中的三禅叫“离喜妙乐地”，修习的学人定力相应，心上没有喜的感受，达到了妙乐境地，这个时候心脏、脉搏的跳动，趋向缓慢，进入了“脉住”的境界。三禅具有舍、念、慧、乐、一心五种功德。最后，厌离了三禅的过失，进一步破析佛法，灭除“乐”想，这时出入息断，心如明镜不动，便进入了四禅的境界。

“四种禅”中的最后一种禅叫“舍念清净地”，修习的学人离去了喜、乐，住于舍受，一味清净，具有不苦不乐、舍、念、一心四种功德，这才是佛教认可的世间真实禅定。

548 | 如何才能得“四种禅”中的第四禅？

禅定中的第四禅是不同于凡夫、外道、二乘的大菩萨所修的禅定，这种禅法在佛教中有很多宗派的解释，比如明悟诸法实相、圆融三谛一时现前的法华三昧禅法；通达一真法界无尽缘起，广修万行，庄严佛果的华严三昧禅法；七日或九十日，三业无间，系念阿弥陀佛，感诸佛现前的般若三昧禅法；一切事毕竟坚固，诸魔不能破坏，以万行庄严佛性的首楞严三昧禅法等。以及菩萨修六度万行所出生的九种大禅。如止观双修，定

慧均等的自性禅；能得自行化他一切功德的一切禅；大乘一切行法、一切善法、种种神通变化无不含摄的一切行禅；能除众生苦患疾病的除烦恼禅等。非世间非出世间禅的性质，其实也是无漏的，应该属于无漏禅，不过因为它所引申的“中道”观慧，超过小乘禅法所执著的无漏法，所以另立一类。

这种禅法是通过无量法门，勤修大乘禅定，体会到百千三昧的含义。不坠落在有漏、无漏的二边，就能得到这种禅法。

549 | 进入初禅会出现哪八种感官感觉？

在修禅定时，人的一切都在转变，也就是可以产生变化气质，脱胎换骨的感觉。因为在这心念集中的过程里，生理、心理就会产生感受与变化。心理上的转变就是看见光明、瑞相或恐怖境界，生理上的转变即是产生八触。

佛教典籍中记载在“八种动触”的“十种善法”发生之后，又会有比较微细的八触发生，就是掉、猗、冷、热、浮、沉、坚、软。另一种说法八触就是：动、痒、冷、暖、轻、重、滑、涩。

动：佛教概念种的地大、水大、火大、风大互相变动、冲击，身体由不规则的摇动到规律的摇动，甚至身体跳动，被称为动相。

痒：皮肤像有动物在爬行，或者像蚂蚁叮咬，或者像针尖刺扎。气钻到微细的神经，所以会发痒。

冷：禅定中可能会觉得身体逐渐冰冷，甚至寒冷异常。这是心入到水大的感受，身体感觉发冷。

暖：觉得身体逐渐温热或发热，或一股热流由内或由肌肤表面发起。这是心入到火大的感受，身体发热。



初禅之涩

观世音菩萨 北魏时期

这座跏趺坐姿的佛陀雕像表面粗糙，纹理满身，好像树皮一样，犹如修禅的初禅境所感受到的“八种动触”之“涩”。

轻：心进入到风大，就感觉身体轻飘飘的，有漂浮感。

重：心进入到地大，就感觉到很沉重，身体动弹不得。

滑：身体上面好像有光明、油脂一样，非常光滑。

涩：身体感觉粗糙、不通，皮肤好像木皮。

这些境界都是幻觉，是生理、心理的转变，不用执著这些感受，也不要贪爱、取舍，始终在心性上用功打坐，也许定境就现前，身心能够到达寂静的境界，此时会产生一种定力、智慧、感应。

550 | 为何初禅又叫“离生喜乐地”？

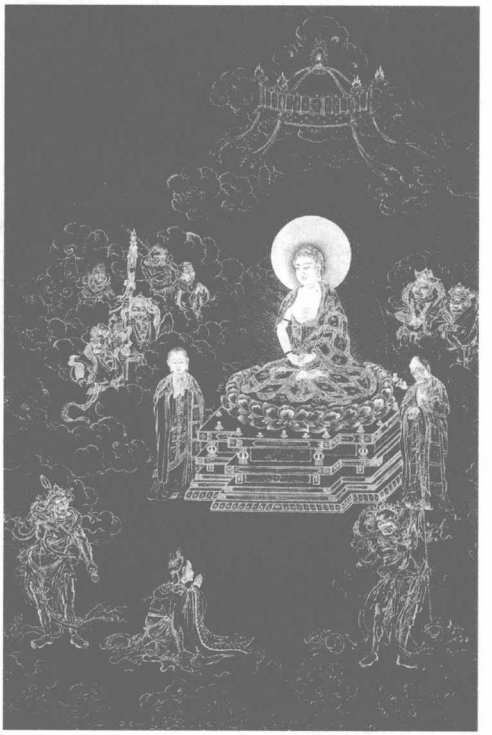
修行禅定后要进入一定阶段，每一个阶段都会获得不同的功德。就修初禅来说，它所要明白的相，是普通欲界的种种痛苦和初禅的种种快乐的情形。也就是说得了未到这

种禅定而想进一步修初禅的人，必须先了解欲界的过患（起厌离心）和初禅的功德（起求得心）。

进入初禅有五种功德。一觉支，二观支，三喜支，四乐支，五一心支。支就是支立、支持。好像一棵树，有根茎，也有枝条，根茎是一而枝条各异。

第一个是觉支，最初始的心开始觉悟被称为觉支；第二是观支，细心分别名为观支；其心庆悦是喜支；其心恬淡是乐支；修行者的心寂然不散被称为一心支。修行经过初禅的学人在一心定中而生出五种功德，就像一棵树有许多的枝条作为庄严。在初禅定中，因为有觉观等五支共相扶持，所以定心安稳、牢固难坏。这就是初禅可以获得的功德的作用。

551 | 二禅的“内净”是怎样的感受？



在禅定的修持里，每一步都要求做到心中清净，所以在初禅中，心亦清净，但是那只是身与识相应的缘故，所以被称为外净。

所以修行者要不断精进，到了二禅的心识相才是真正的内净，同时，身亦清净，内净是心的清净，这种清净从心里产生，可以使身体也清净，所以称为内净。修行者在未到地定中，需要长久地保持定心，不失不退，专心用功，精进不止。其后，修行者的心可以豁然开朗，就好像从暗室里走出，见到外面的日月光明，清净无染的定心与法喜涌动一时俱发，内心豁然清净明亮，这种光明是更炫目的，照亮的更透彻的。二禅所发的禅定发相，是从内净到外净，这是二禅发相与初禅发相的不同之处。

内心清净之光

无量寿佛 丁观鹏 瓷青纸金画 清代

修禅之二禅的“心中清净”，是豁然开朗、清净明亮，就像这幅画以晕染法体现阴阳凹凸感的佛像，忽然头现佛光，照亮了自己和周边的一切。

552 | 进入二禅身心有什么异常的感觉？

在禅定中修行者如果达到二禅的境界，因为内净而喜悦勇动。所谓勇动，就是说这种喜悦的程度来得比较迅猛，学人往往不能控制。但是，由于喜悦的勇动，定就不能牢

固，此时就要用三种方法来加以排除。要做到苦也好、乐也好，一切不受，二者苛责。另外二禅以上有情众产生，已经没有了眼、耳、身等三识相应，所以没有眼观、耳闻、身触觉的感受，仅留下了第六意识心，意思是前五根都不起作用，只会有心念的觉知来体知自心与外境诸现象，这时的心虽然知觉还在，但身体已不受指挥，不能下座，除非气通了或将修行者从定中叫出，不然是不能出定的。因为这种喜比起三禅的乐来说，还是粗的，不是细的，所以修行者应该欣三禅的喜，厌二禅的乐，才会有所进步。这时学人的主要思考就是要在心态上找到这种勇动喜悦的负面影响是什么。只有穷检二禅的心态，才能知道二禅的不足之处，这就叫做知过。知过而苛责，苛责而不受，苛责就是要对其苛刻责难。这样二禅的喜及默然渐次退谢。前面讲到，一切禅定之体都是默然。每一定、每一禅都有默然，只是默然的程度不同。而达到的方法仅有用安般守意法门一法深入，一心专注在呼吸上，就是这么简单，修行中不要有任何预期。

553 | 二禅又叫什么？有什么功德？

修行者通过修习能够离开了觉观，在心中获得了殊胜的支林功德，叫做二禅，这种禅的境界也叫做无觉无观三昧。在中间禅时，断除了初禅的觉观，进入二禅，由于发起了内在清静，断除了初禅之观，因此，也叫做圣默然定。这都是对二禅的不同形容。

这种形容是因为断除了觉、观、言、语等感受，所以叫做默然。另外二禅又叫做喜俱禅，也就是说，在二禅发定时，是与欢喜心同时发生。二禅只有四支功德。一内净、二喜、三乐、四一心。这里的一心，就是虽有喜乐而内心不染喜乐，也没有攀缘外境之念，一心不动，所以叫一心支。

还有一种说法是二禅的境界，是以内净、喜悦、快乐、一心为定的作用，定体还是默然。所以这里的二禅也叫做离，又叫做具。二禅的功德就是离开过失的功德，这里所代表的是离开五种盖障。这里所说二禅的离，就是离开觉观的障碍产生出善心的功德：就是具备四支功德。二禅的“具”是指在内净喜心的基础之上，具足信心、恭敬、惭愧等功德，以及六行观的功德。

554 | 进入二禅之后应怎样再接再厉？

修行者在禅定的修行上应该是只进不退的，因为修行者的智慧在修习中已经得到了提升，所以渡过了二禅的修行者不可能停留，一定会进入三禅的修行。要进入三禅，就一定要检讨二禅的喜悦与默然的层次不够。这样，二禅的喜悦与默然就会渐渐退谢。二禅的喜悦与默然退谢之后，就应该一心专念三禅的功德，厌粗喜而欣细乐。这时的修行已经开始自如，二禅的修行在这里徐缓使用。

三禅是乐俱禅，这里所说的三禅的功德，就是离开二禅的粗喜，而发生精细的妙

乐。这一过程修行者如果念力专一有力，则其心可以湛然安静，也就可以进入三禅的未到地定。这种湛然安静的禅定不依内外，可以长久地保持，就会像初禅、二禅一样，又会有之前的十种功德眷属与乐俱发，从而进入三禅的境界。

从感受来说，在三禅的境界中虽然也有动触等十六触发生，但是没有涌动的喜悦，绵绵的喜乐都是从内心而发，美妙难喻。这种快乐是从内心而发生，不是从感官的感触产生的快乐，而是由湛然安静的定心所发生的快乐，所以这种禅定所产生的美妙难以形容。

555 | 进入三禅为什么会有“脉住”现象？

脉住的直观意思就是脉搏不跳动了，连心脏跳动都非常缓慢。佛教典籍中对这种现象也有记载：“初禅念住，二禅息住，三禅脉住。”这里的“念住”是指修心者在初禅时候入静时克除游移的杂念，“息住”是修行者在二禅时期练功会有停止呼吸的现象，“脉住”就是指在进入三禅后，修行者练功时心跳停止，这不是无稽之谈，而是客观存在。根据修行者的实践，修行中“息住”比较容易出现，不少练功的人出现过这种现象（呼吸停后即出现胎息）。三禅境界的“脉住”虽然非常少见，但也是有记载的。1979年的《新体育》与1980年的《工人日报》都转载过印度瑜伽师表演瑜伽修行的功夫：把瑜伽师装入棺材，埋到地下，用遥控心电图测瑜伽师的心脏变化，当瑜伽师练功到一定程度时，心电图呈现了绳状图形，即心脏停止了跳动，停止练功后，心脏又恢复正常的跳动。这种现象是指人的意识在短时间内已经超越了对肉体的依赖，禅定的境界到达了真正的只念心性的地步。这种现象比较罕见，也是因为到达这种境界的修行者毕竟非常少的缘故。

556 | 为什么经中常说世间之最乐是在三禅？

在这一系列的修行中，三禅的境界是一个过渡。当修行者继续修习禅法到了三禅，心远离喜的躁动，就会进入更深的禅定，他会感受到另一种喜乐。初禅是因为修行者除此体会到舍离欲界而快乐，所以被称为“离生喜乐”；二禅是修习禅定达到默然境界的“定生喜乐”，三禅的喜乐称为“离喜妙乐”。这种禅定中的喜乐是与外境无关的，是完全由内心发出的快乐。由于在三禅的禅定以上没有了喜乐感受，所以在佛教的经文中常说世间的最喜乐状态是在三禅。

根据资料记载：当禅定的修行者进入三禅后，只有意识在产生作用。同前两种禅定一样，三禅也有功德，三禅共有五支功德，就是舍、念、智、乐、一心。舍是指舍掉喜心。念是指念念分明。智是指有正知。“正知”即是以真正的智慧观察事物的真相，又称为“智”。四禅中的修行者，都能很正确地观察到这个世间，称为正知；而一般凡夫是靠过期的回忆来判断事情。乐是指因舍离二禅的

烦恼而感受快乐。这里就解释了因为三禅以上没有喜乐感受，所以这种功德就是世间最喜乐的三禅喜乐。一心是指修行者定在三禅的定境中。



最乐的佛陀

乔达摩佛陀微笑头像 大城府 泰国

与外界的环境无关的内心喜乐被称为世间之最喜乐，没有喜乐感觉也一样微笑。如这座乔达摩佛陀的雕像，微笑着静立在泰国一座建造精美的佛塔前。

557 | 四禅是一种怎样的境界?

进入三禅后，修行者一般还会继续修习下去，这个阶段就会发现三禅所感受到的快乐还是一种苦患，因为如果真实的修炼需要心无牵挂，连快乐都要舍离。根据记载：达到这个程度时修习者的意念可以清净到极点，呼吸完全停顿，心完全不动，因此四禅也称为“不动定”。

所以说修炼到初禅时，可以言语寂灭；修炼到二禅时，可以觉观寂灭；修炼到三禅时，可以喜心寂灭；修炼到四禅时，可以出入息寂灭。根据记载：第四禅发生时的状态就是无苦无乐，与舍俱生。这种情况的产生是因为修行者在这个阶段可以体会到苦也好、乐也好，都是受的结果，只要不受就没有苦乐，所以说与舍俱生。所以四禅又叫舍俱禅。

修行者修习到四禅的境界，可以达到心如明镜不动，也就像静水无波，停止了所有的乱想；正念非常坚固，犹如虚空，没有什么可以沾染它。在修习的禅定中四禅的境界可以说是禅定第一阶段最高的，在四禅阶段的人，心里可以不依善，也不附恶，善恶都不依倚就是做到无所依倚，无形无质。所以说四禅还被称为不动定，又叫世间真实禅定。到了四禅再修习的下一步，就是四空定。

558 | “非想非非想处定”有何微妙?

禅定中有一种境地叫做“非想非非想处定”，又被称为非有想非无想定。就是说超越了无所有处的境界，思维中产生了“非想非非想之相”，而在这个位置定住。这种“非想非非想处定”没有明确的想法，所以不同于灭尽定，又因为它非无想，所以也不同于无想定。

在禅定的修习中，修行者继续修下去，又会发现自身的心念很粗，不要“一切有”和“无所有”，就是“有想”和“无想”都不要。因为禅定中空无边处定是一种空想；识无边



处定是一种识想；无所有处定被认为是无想，实际上还是有很微细的想；修习中会以为在无所有处定之前的定都是有想，而只有无所有处定才是无想。这就是说修行者是要进入没有“想”，也没有“无想”，也就是非想非非想处定的境界。这个阶段第六识还有非常细微的作用，但是修行者自身不知道，这是因为第七、第八的心识在作用。

禅宗认为普通人只有六个心识，当一个人进入非想非非想处定的境界后，第六识还有很微细的作用，这就是大乘佛教中所指的第七识。

非想非非想之境

所谓“非想非非想之境”，即无所想，也没有“无想”。如图中僧人烧香之态，低眉垂目，禅定清心，心中无“香”同时也没有想“无香”，香烟袅袅，有风无风，不作他想。

559 | 什么是四禅八定九次？

在佛教中禅定修持的法门虽然很多，但是综合而言，就是四禅八定，又被称为是九“次弟定”的境界划分。四禅就是指色界天的四禅。色界天的四禅与无色界天的四无色定，合起来被称为八定，所以说八定中包含四禅。禅定在色界被称为“禅”，在无色界被称为“定”；如果以色界、无色界相对于欲界的“散”来说，则色及无色两种界，都被称为“定”。

在“八定”之后还有一个第九次定，这种定境是佛祖在前人的四禅八定的基础上发明的最后一定。这种禅定好像等于无边无相的虚空合而为一，就是所谓的涅槃寂灭。涅槃，就是佛学的最高境界，它是代表宇宙万有与众生生命的身心总体，在它万机未动的原始状态，身心的生理和心理意识状态一念不生的原始寂静情状中，它是寂然不动，超越形而上的体段。为了要突出涅槃寂灭的功能，并非空寂如万物死亡的断灭，所以又说涅槃是圆明清净的大觉。这就是第九次定。

560 | 亦世间亦出世间禅分几种，适合哪类人修习？

亦世间亦出世间禅是有漏无漏的两种禅法，浅的和世间禅法相通，深的可以使修行者直接证至涅槃。这一类禅法有六妙门、十六特胜、通明禅的三种类别。

智慧非常高的人可修习六妙门禅法，得到禅定非常多的人可修习十六特胜禅法，定

慧均等的人可修习通明禅法。这些禅虽不离世间的禅定，但是与世间禅纯属有漏的不同，所以也叫根本净禅。

六妙门禅法：修行者在修习时或者按照次第进修，或者可以随宜对治。如果在定中产生起了执著，就会产生有漏；如果可以使用慧观策进，就能得到三乘的无漏道。

十六特胜禅法：十六特胜就是知息入、知息出、知息长短、知息遍身，除诸身行、受喜、受乐、受诸心行、心作喜、心作摄、心作解脱、观无常、观出散、观离欲、观灭、观弃舍。按照这个顺序修习，能产生根本的禅定，与三界的其他禅法相同，所以是有漏的；但在修习中，可以处处破析不产生执著，这样修行就能悟入三乘涅槃，这样也就是无漏，因此被称为特胜。

通明禅法：修习时是身、息、心同时并观。例如修行者在观自心时，可以同时通观肉身、气息；观肉身时，同时通观气息、心等。在进行观时心灵明净，而且能观一通三，所以被称为通明。



修禅如走廊

十六特胜禅法的次第进修过程，如同走过一个阳光明媚的走廊，一步一身阳光，一步一次感悟，直至走到尽头的风景处而禅定，但只要不执著，就会发现拐弯处又是一个走廊，阳光灿烂。

561 | 世间禅的修习分哪几个层次？

禅定中的世间禅有四禅定、四无量心、四无色定三种，因此被称为十二门禅；它是产生一切出世禅法的根本，所以也被称为根本味禅；

四禅定的层次分为：初禅叫“离生喜乐地”，二禅叫“定生喜乐地”，三禅叫“离喜妙乐地”，四禅叫“舍念清净地”，这些在前文已经介绍过。

四无量心：在修四禅的过程中，各自又可修习四无量心，修“慈”是修行者在心里观想受乐的景象；修“悲”是修行者在心里观想受苦的景象；修“喜”是修行者在心里观想苦者受乐而生欢喜的景象；修“舍”是修行者在心里观想不苦不乐的景象。修行者在修习时是先从至亲的人观想起，逐步推及其他五道众生。修行者修习四无量心，是以无量众生为所缘的境地，所以可以感到更高的觉悟。

四无色定：如果修行者在心里厌离色界，就可以灭去三种色：一是可见有对色（如青黄等等色尘），二是不可见有对色（如声、香、味、触四尘），三是不可见无对色（如无表色），修行者一心攀缘虚空而入定，这种禅定被称为“空无边处定”。其次修行者在心里厌离“空无边处定”，一心攀缘着心识而进入

禅定，叫“识无边处定”。缘空叫外定，缘识叫内定，依内依外，都非寂静，于是依靠不用一切心识的方法，将心放在无所有处而进入禅定，叫“无所有处定”。

562 | 如何修非世间非出世间禅？

非世间非出世间禅法非常深广难思，凡是大乘佛教的法门都可以被归入这个禅系中。

修习方法有念佛三昧、觉意三昧、九种大禅、百八三昧等。



念佛三昧

念佛时，把经文心记口念、心声相依、一心净念，就能达到佛我不二的境界。对于修非世间非出世间禅来说，念诵佛经也是修行。

念佛三昧：念佛时，把六字或四字经文，用心记住，心声相依，字字清楚，佛我不二，一心净念，此即是假观现前的念佛。

觉意三昧：修行者修习觉意三昧以前，先要许诺大誓愿来庄严自心，然后进行修习六度法门，由粗到细，渐调纯熟。

九种大禅可以摄取一切自利利他的行门，如菩萨成道转法轮、入涅槃胜妙功德；以及思维修法、利生方便，都被包含其中，因此是深广大行。这九种禅是：自性禅、一切禅、难禅、一切门禅、善人禅、一切行禅、除恼禅、此世他禅乐禅、清净净禅。

百八三昧：这种三昧法门共有一百零八种，是菩萨所行甚深禅法，就是首楞严三昧、宝印三昧、师子戏三昧、离着虚空不染三昧等一零八种三昧，出自《大智度论》。

563 | 六妙门指哪六种微妙法门？

六妙门是因为在禅定中的因其修习进程分为数、随、止、观、还、净六个环节，所以被称为六妙门，因为修行者根机、发心的不同，以及修习的善巧与否，所得的果证也不同，在所修习的法门上又有十种的差别，所以被称为不定。六妙门包括：数息门，将心摄在气息上，从一至十，安详徐徐数出数字；随息门，修行者要知入知出，心定住在气息上，没有分散的意识；止门，息心静虑，不起觉观；观门，以分别推析的心，观破身受心法的执著及五蕴；还门，转心返照能观之心，知其虚妄而自然明朗；净门，明白一切法皆是清净，不起妄想分别，心无所依。

六妙门又根据浅深差别分为十种：历别对诸禅六妙门；次第相生六妙门；随便宜六妙门；随对治六妙门；相摄六妙门；通别六妙门；旋转六妙门；观心六妙门；圆观六妙门；证相六妙门。六妙门是小乘佛教禅法最常用的一种入止门径，所以又被称为“三世诸佛入道初门”。

564 | 什么是“十六特胜”？

十六特胜包括：一知息入、二知息出、三知息长短、四知息遍身、五除诸身行、六受喜、七受乐、八受诸行心、九心作喜、十心作摄、十一心作解脱、十二观无常、十三观出散、十四观离欲、十五观灭、十六观弃舍。

在佛教中的十六特胜观是以四禅八定为其修行次第品位的一种系统性非常强的禅定方法。按佛家禅定理论，修行者在修习禅法的时候先止而后观，观中必然有止，虽以观命名，但仍然属于止观双运的禅定方法。相传释迦牟尼佛开始弘扬佛法的时候，曾教一些弟子修不净观来了断贪欲，但一些弟子修不净观后因为心理上不能接受现实，从而产生极端厌世思想，以自杀来解决自己的痛苦。为了防止再出现这种事件，佛祖便改教弟子们修十六特胜观。在修持过程中这种禅定方法可以使修持者身心领受喜乐，并可令修持者虽然进入正定而不沾染上其他禅的智慧，而且次第分明，步步可证，比较容易坚定信心，直至菩提境界。这种修持因为有这样的特点，比许多法门更为殊胜，所以被称为特胜观。又因为这种修持分十六步，所以被称为十六特胜观。在现在的佛典中，十六特胜观仅有十六步的名目，而没有具体解释，所以现在看到的经文解释是经后世修持者的实践研究而形成的系统完备具体明确的禅定方法。

565 | 如何通过修通明获得阿罗汉果？

阿罗汉果是佛教语，果是相对于因来说的，就是结果。小乘佛教认为断一切嗜欲和烦恼并跳出三界生死的人可以被称为得到阿罗汉果。通明禅是禅定的一种，指阿罗汉等圣者所修习的四禅、四无色、灭尽定等九次第定。

把这种通明禅与其他的禅相比较，这种禅法与根本禅的法门很多不同之处，甚至与十六特胜的名目全不相关，与背舍胜处的观行方法也有区别。因为这种禅定的观法深细精巧，比十六特胜殊要高明，但并不是具无漏得解、广大对治的使用，所以比较九想、八背等觉悟要低一些。

修行者使用通明禅修习阿罗汉果的时候要做到观自心时，同时通观肉身、气息；观肉身时，同时通观气息、心等。进行禅观时心里一切明净，而且能观一通三，用上述



阿罗汉果 行走说法的佛陀 雷因·戴维斯 摄影 泰国

这座佛陀雕像的右手向内扭曲，身体趋向于女性化，抽象地表现了没有性别区分的奥义。“爱憎两无触，美丑同不与”，好似善男信女修行通明禅，都可以得到阿罗汉果位，从而超越性别不同的烦恼。

的三种方法，对于四禅八定所得的各种功德，明白它们的虚妄不实，进行层层剖析，就能获得断除见思烦恼的成果，也就是获得了阿罗汉果。

566 | 如何修“八背舍”以达“初行”？

“八背舍”中的背就是违背，舍即弃舍，也就是八种违背舍弃。违背这些净洁的五欲；舍弃这个执著的心，所以被称为背舍。具体地说也就是八种背弃舍除三界烦恼的系缚的禅定。

“八背舍”的第一种是内有色想观外色解脱，说的是心中若有色（物质）的想念，就会引起贪心来，这时候应该观想到外面种种的不清净，以使贪心无从生起。第二种是内无色想观外色解脱，就是说心中虽然没有想念色的贪心，但是要更加坚定不起贪心的想念，就还要观想外面种种的不清净，可以永远无从生起贪心。第三种是净解脱身作证具足住，一心观想光明、清净、奇妙、珍宝的色，叫净解脱，观想这种净色的时候，修行者已经能够不起贪心，则可以证明其心性，已是解脱，所以叫身作证，这种观想，已经完全圆满，能够安住于定之中了，所以叫具足住。

第四种是空无边处解脱。第五种是识无边处解脱。第六种是无所有处解脱。第七种是非想非非想处解脱。这四种解脱，都是无色界的修行者，各在其修定的时候，观想苦、空、无常、无我，使心愿意舍弃一切的禅定方法。

最后一种是“灭受想定”身来达到具足住，灭受想定又名灭尽定，就是说人如果有眼耳鼻舌身的五根，就会感觉到色声香味触的五尘，感觉到了五尘，就会生出种种的妄想来，如果可以具有灭除受想的禅定功夫，则一切都可以灭除，所以叫灭尽定。

567 | 为何禅宗之禅称“最上乘禅”？

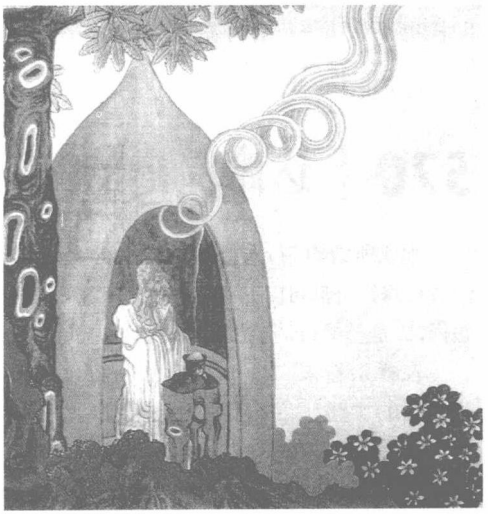
“最上乘禅”是圭峰宗密所分的五种禅之一。指达摩所传的禅法。又被称为如来清净禅、一行三昧、真如三昧。宗密分禅为五种，为别是外道禅、凡夫禅、小乘禅、大乘禅等四禅八定大小各种禅，但是他又特别称达摩所传的禅法为最上乘禅。根据《禅源诸诠集都序》卷上记载，修行者可以顿悟自性本来清净，原无烦恼，无漏智性，本自具足，此心即佛，毕竟无异，依照这样修习的方法，称为最上乘禅；这种最上乘禅是三昧法门的根本，如果能渐次修习，自然可得百千三昧。这是禅宗禅法的源头和理论依据，说明这种禅法比较其他宗派念佛练功的迷信愚昧是一种真正的智慧。

从实际传播来看，禅宗的真正创始人慧能大师的禅法，以直指、直示为特点，把见性、悟性作为禅的生命，强调“惟论见性，不论禅定解脱”、“若识自心，一悟即至佛地”，所以他主张即心即佛，直下承当。这种修行使佛教的禅法得到了更直接的体现，而且在实际传播中也起到了作用，各种禅法都被禅宗的修行所折服，禅宗的禅法成为中国最主流的禅法。

568 | 禅宗的修习方法有什么特色?

禅宗在心性论中提出自性是佛，心性具足，这种观点把人的心、性作为无所欠缺、先天完善的实体和一切佛法的根据，就是要证明一个宗教修行实践的基本原则是：修行实践要依靠修行者主体自身，用慧能的话说，修行禅定的实践原则叫做“自修自悟”，就是“自悟修行”。

“自悟自修”是禅宗修行方法论的基本原则。首先，它要求自身修行不借外力。慧能说“自心内善知识”，即人们只要把心中所具有的那种认识自己的潜在能力发挥出来便可得到觉悟与解脱，修行者要明白这个过程只能依靠自己“识心见性”的能力，是外物无可替代的。也就是说修行的原动力在自己的心中，而非在自身之外。其次，要做到“不假外修”。慧能说：“闻其顿教，不假外修，但于自心，令自本性常起正见，烦恼尘劳众生，当时尽悟。”修行者的修行活动应在修行主体之内用功，而不应在主体之外用功。最后修行者要重个性而排斥通行的规范。个人修为不同，所以修行方法也不应有固定规则和通行模式，而应该是个性化的。



自悟自修

佛不在外而在心。所有向外求佛的人注定不会成佛，因为他们的心执著于具体的佛像。真正的修行就像画中的老者，于袅袅香烟中观照自心，自省自证，求得解脱。

569 | 为什么禅宗要参“父母未生之前”?

“父母未生之前我是谁？”这是禅宗禅是经常要参的话头，就是要教人们从现量上体会出自身不依色身有无的“本来面目”。这种参话头的方法，是要直接从自己的性地上参个水落石出，修行者要抛弃来自于父母、师长和社会的知识，从毫无依傍的地方穷究“生从何来，死向何去”的含义，这自然非得靠自己去证悟。

佛法的最高问题被禅宗归结为世界、我、佛三者的关系。北禅宗的神秀主张“我”不要让“尘埃”所污染，我与世界分离就是“佛”，这也是传统佛学的意思。神秀理解“世界”、“我”、“佛”三者关系时，把“世界”放到了最高地位，在修行者和“佛”之外，修行者是否“佛”，取决于外在的“世界”，修行者的佛性是由外物给予的。所以神秀虽然

宣称“我”已是“佛”，但实际上就是说修行者成不了“佛”。而六祖慧能的悟境更进一步，理解慧能偈语的关键在于“何处惹尘埃”，不承认有一个外在于修行者的“世界”，同样也不承认修行者外在于“世界”，所以他认为禅宗的正宗思想是“菩提本无树，明镜亦非台”的境界。因此，禅宗是一切心性是统一的、同一的存在，修行者即“世界”即“佛”。这也是后世禅宗所说的第一义——“父母未生之前的本来之我”。

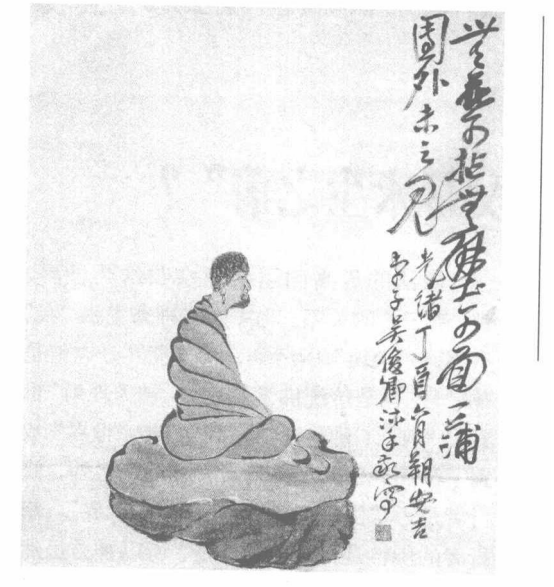
570 | 达摩提出的“行入”是怎样的渐修方法？

禅宗所谓的“行入”，说的就是“四行”，其他各种修行全都可以归到这里。这其中一是报怨行，二是随缘行，三是无所求行，四是称法行。

在禅宗看来“理”是观想的内容，“行”是生活的实践。“四行”中的报怨行是以德报怨；随缘行是苦乐随缘，得失都随缘；无所求行是指要有所求就是苦的，无所求是乐的前提；称法行是法无众生，法无有我。这些修行没有规定在哪里实施，所以是要求修行者能将它落实到日常生活当中，打坐是佛法，走路也是佛法，行住坐卧统统都是佛法，那么，修行者的心性就能得解脱。众生是众缘所产生，因缘和合就有，因缘散掉就消失，没有一个实体，所以说是假相，缘起的实体是空性，所以是不二的。修行就是在自然而然中进行着修行。

这些修行在佛教的禅法中无疑是一颗光芒四射的珠宝。它显示了达摩在佛教中的境界。

571 | “凝住壁观”怎样以墙之土色为观想对象？



“壁观”的含义有很多，一是面壁静观。相传菩提达摩因在少林寺面壁坐禅，时人不解而称之为“壁观婆罗门”。二是指一意禅观，身心如墙壁，寂静不动，一切妄想不能侵入。

禅宗的坐禅修行显露自己的真性，排除客尘烦恼的方法就是“面壁”。“壁观”就要打坐的人在心里观想墙壁的土色，直到体悟到天地合一、梵我无二的境界。达摩祖师说：

壁观禅定

面壁达摩 吴昌硕 设色纸本 1897年

达摩的壁观禅法首先是教人安心，在心里观想墙壁的土色，直到满天地都是土色，佛和自身也都是土色，直至佛我不分。

“若也舍妄归真，凝住壁观，无自无他，凡圣等一，坚住不移。”这段话就是说若要舍妄归真，回归本性，就一定要“凝住壁观”。“凝住壁观”有两个要求：没有自他的对立，“无自无他”。壁观在古代印度另有一个解释，就是寻找一个客体作为内心专注的对象，而禅宗面壁的这个客体就是墙壁。因为墙壁是土墙，所以墙壁的颜色也就是泥土的颜色、大地的颜色，如果一门心思专注于墙壁的土色，修行者就会达到一种不可思议的境界，感悟到天地同体、物我合一。随时就能够与自己的真性、佛性相统一。这种方法就是凝神思考如果能够时时刻刻以自他不二、凡圣平等的心态来面对世间的万事万物，当下就没有烦恼，当下就没有妄想。禅宗的殊胜，它的生命力就体现在这个地方。

572 | 什么是四“大方便”修行方法？

四“大方便”是佛教经典中的修行方法。根据佛经记载：大慧大士请佛说大乘的修行方法。佛回答说：“大乘菩萨们，要完成四法，才能得到修行的大方便。”他又介绍了这四种法：“一是善于分别万法，都是自心所现。就是说能观察三界的差别万象，都是唯心所现。外界观念的形成，是因为修行者被三界里的种种物色的活动所系缚，被生命所赖以维系的物质世界所支配黏着，所以心理上就发生种种妄想；二是善于观察外物外境的性能，都无自性。就是说能观察万物的存在，随时随地都是变动不居，都是暂时偶然的显现。所有心理上的事物阴影，都是无始以来的虚伪妄想长久熏陶而产生的，并没有一物是真的存在；三是善离生住灭见。就是看透内外身心的一切境界，都在梦幻境界中似的。所谓一切外物，和自他之间的自性，根本都是缘起的，虽有而无生。一切那是自心境界的错综分别，由此就能确证外物外境，都无自性；四是得自觉圣智的善乐。就是得无生法忍了，住第八菩萨地，了解心、意、识、五法、三自性、二无我的实相，由此而得到了意生身。”

这些“大方便”归结到一起就是要修行者发现“心性”的重要性，修行禅定就是对自性的考验，精进。

573 | 《坛经》指出应该如何在家修行？

很多人认为要修行就必须出家，不出家，就说不上修行，或者成就不了。但是禅宗提倡佛说一切众生都有佛性，都可以成佛，没有说过出家人才有佛性，在家就没有佛性。维摩诘居士也是在家人，他的成就与佛一样。所以出家只是修行的一种方式，是特殊的方式，也是殊胜的方式，但不是唯一的方式，生活中处处有禅机，人人都有佛性，也就是说在哪里、在何时都可以成佛。

《坛经》的种种说教和宗教实践的主张，都是要把修行的神话色彩去除，否认西方有极乐世界，认为净土就是净心；认为明心悟性、在家修行也能成佛，慧能曾经说过“若欲修行，在家亦得，不由在寺。在家能行，如东方人心善，在寺不修，如西方人心恶。但心清净，即是自性西方。”并述偈语：“心平



何劳持戒，行直何用修禅？……菩提只向心觅，何劳向外求玄？听说依此修行，西方只在目前。”所以慧能在《坛经》中是提倡在家修行的，只要求修行者遵守佛教的基本戒律，对自己的本性进行发现，一样可以成佛。

在家修行　净名居士　罗聘　纸本墨笔　清代

画面中的居士即为维摩诘，其双目微启，笼袖伏案，做沉思状。慧能所指在家修行，就是以清净心处家，以明心悟性修行、不牵碍外物，一样可以成佛。

574 | 禅宗的坐禅之道是怎样的？

“外离相即禅，内不乱即定，外禅内定，是为禅定”，这就是六祖为禅定所下的定义。禅宗的坐禅就是要注意“著相”，“著相”就是无明。佛的三藏十二部，说的、破的就是“著相”。禅宗认为在现实的世界上没有多少东西，就是执著，佛法就是要把“著相”连根拔掉。其他宗派的佛教徒则把阿弥陀佛、观音菩萨抓住，这些都是执著，所以禅宗说“顿破”，就是破“著相”。

禅宗的坐禅一般都是止观双修、定慧等持。懂得了“万法皆空”的道理，用功时就应多修空观，遵循一般的禅法修习方式，以达到不思善、不思恶的境地，到这个时候，你的念头不求净而自净，自然而然地进入轻安自在，这时你就应该定住，越长越好。若定不住，念头起来时怎么办？禅宗用功，绝不去打这个念头，因为打就又生出了欲望，一打就是妄上加妄了。当念头起来时，不去管它，也不随它发展，只是心里明白就行了。这样，念头自然而然就去了。修行者如果用力去排除，那就是自讨麻烦。还有一种方便，念头起来时，你可以追问，这个念头是谁的念头呢？它从哪儿来，又到哪儿去呢？就这么去参。所以禅宗的禅师们认为只要在空观上功夫到家，这些自然都在里面。

575 | 《坛经》对于修行禅定，有哪些独特解释？

慧能《坛经》的宗旨就是指导修行者从自心中顿见本性，悟到自性具足万德，已经达到佛境，所以再有修习，在修行者的修为来说不能增加一分，只是随事体验充实德用而已。因此在《坛经》所举示的修行法门，以无念为宗、无相为体、无住为本。

在《坛经》中，慧能说：“外于一切境界上念不起为坐，见本性不乱为禅。”这就是对禅定的具体描述，所以“外离相曰禅，内不乱曰定”、“本性自净自定，只缘境触即乱，离相

行住坐卧皆为禅

十六应真之卧禅 任熊 纸本设色 清代

《坛经》之禅无定法，是不论行住坐卧，只要坚持自己的直心，妄念俱灭，那么就是坐禅，就是修行。它是任何人任何地方都可以接触的，如图中罗汉，于悬崖之巅卧禅入空寂之境。



不乱即定，外离相即禅，内不乱即定，外禅内定故名禅定。”所以《坛经》的禅定，只是修习“一行三昧”，在修行过程中，不论行住坐卧，只是要求坚持着一个直心，于一切法都没有执著，念念都是般若观照，忘念俱灭，自然契自本心而发生智慧。明白了六祖在《坛经》里面对禅定下的定义，即可以明白禅宗修行者修的禅定就是修心。

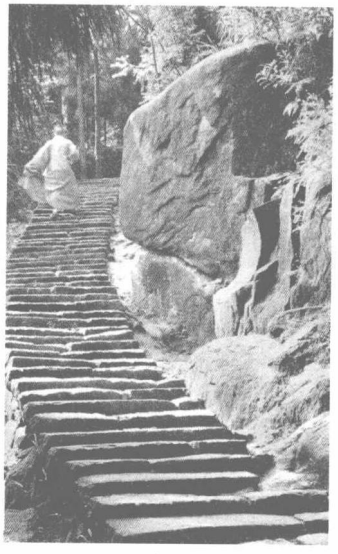
576 | 慧能对于“打坐”持何态度?

“行亦禅、坐亦禅、语默动静体安然”，禅宗的坐禅就是这种状态。六祖慧能曾经说说：“无障无碍处于一切善恶境界心念不起，名为坐；内见自性不动，名为禅。”绝对与相对的关系，是“二”，不是“不二”。慧能以“一切善恶境界”概括了一切相对的、分别的境界，能超越了这些相对、分别的境界，这样修行才能“心念不起”，这就是禅宗的“坐”。这种“坐”超越了坐相，哪怕修行者并没有坐在那儿用功，而是日用动静中，仍然是“坐”。但是如果达不到这种境界，在那些相对的分别境中打转，哪怕修行坐上一百年，也是与“坐”无关。坐禅可以，不坐禅一样可以修行。

慧能认为有念的是我，无念的也是我，若要认定那个有念或无念的是我，反者则非，是不对的；将这两者合在一起来，也不对。这两者都是从体相上显示出的作用而已，不是合并在一起的。若明白了这层道理，就达到了“内见自性不动，名为禅”的境界。

577 | 什么样的人适合修习禅宗禅法?

禅宗讲求最高禅法是“祖师禅”，禅宗虽有“以智慧观照，不取不舍”、“此心即无心之心，离一切相”等语，所以有人以为慧能以下的禅宗不属于唯心论者。实际上禅宗在主观的修持意愿上，只是重视观慧而轻忽禅定，认为他们所修的禅不是禅定，而是般若。佛教不只是信仰的，还是实践的，然而信仰的偏向，形成了宗派禅法的区别。禅宗的宗旨是不依赖外物成佛的，这就要求修习的人具有通透的智慧，所以实际上禅宗的禅法是



禅宗的阶梯

禅宗的修行如山顶看日出，豁然开朗。但是入门的修行方法却如登山的台阶，只有具通透智慧的人才能拾阶而上，自我肯定，到达顿悟的高度。更多的人仍只知道爬台阶而已。

给大智慧的人准备的，这种人在一念之间就可以得到“顿悟”。

当然，从另一方面来说，在当今这个科学至上、享受人生成为全社会价值取向的时代，在诸宗教中，在佛教诸宗中，能应时契机，适宜现代人修习，最能表现人间佛教的宗旨者，无疑首推禅宗。禅宗发扬了中国本土主流文化重现实人生及伦理实践、究性命根源的人文主义、无神论精神，适应了喜简易切实的身心修养的道的民族文化心理，成为中国佛教的主流。修习方法的简便和顿悟道理，使得大部分修行者都可以接受，但是这种修习没有标准，没有规程，只能依赖其他的修习方法进行入门。

578 | 什么是禅宗的观心法门?

禅宗的观心法门就是“三际托空”，三际托空的“三际”就是指前际、后际、现际。参禅观心，主要是息灭妄心，真心自现。静坐参究是完全必要的，而且绝不可少，每天昼夜必须有一定时间静坐，但在行住坐卧日用中，都必须注意息妄。

禅宗讲求的观心法门要求第一个念头过去，第二个念头没来的时候，自自然然把它断开，不费吹灰之力便挡住了，中间就是空了。做到这样，就是禅宗的“三际托空”。佛法八万四千法门统统不出于此“三际托空”的禅法。不但佛法，任何宗教，凡是要使人类的心理意识归于宁静，只有借助于三际托空的原则，把过去、现在、未来三节进行截取，呈现意识层面暂时清净现量境界，在这境界上保持久住，便是平常所谓的止。止在无所止处。止是因，定是果，慢慢久定，自有一般凡夫难以想象的效果，方谈得上更进一层真正佛法的用功修习。

579 | 禅修对于现代生活有怎样的意义?

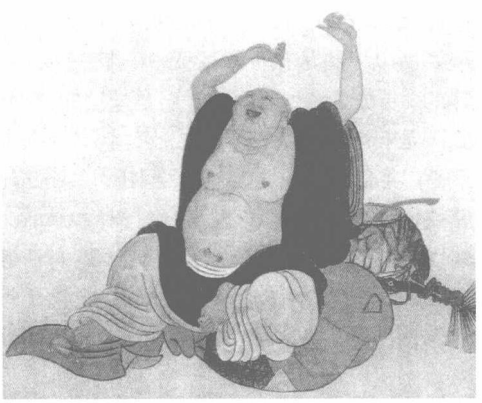
禅，虽然是古老智慧的遗产，但更是现代人美满生活的源泉，因为根据现在研究证明禅的功用可以对修行的学人产生扩大心胸、坚定毅力、增加健康、启发智慧、调和精神、防护疾病、净化陋习、强化耐力、改善习惯、磨炼心地、记忆清晰等等的益处。

在现代社会，生活节奏的加快，使每个人承受的压力都在无形中增加了许多。但是修习了禅以后，现代化生活的烦恼会减少，对事情的看法不会颠倒，在理解禅意后，很多矛

盾、差别的现象也可以统一起来。生活的压力来自内心的散乱，以及对生活现象的错误认识。修禅可以静心息虑，找回自性，帮助我们辨别邪正，厘清错误，压力也就自然消除。

修习了禅以后，自身的感受会起到巨大变化，穷也好、富也好、有也好、无也好，视透梦幻空花的尘世，得到大解脱大自在，这个禅就凌驾一切之上了。“心生则种种法生”，现代的医学证明，人类的身体疾病，大都来自于内心的焦虑、贪婪、嗔恚等情绪。修禅可以畅通气血脉络，促进新陈代谢，使机能不易退化，因此不仅可以增进身体健康，而且还能祛病延年。

另外修习了禅以后，世间上就没有恐惧感，就是生死，都不畏惧。有了禅，心中就有了定，就有力量，当脑波在禅定里凝聚集合，接收感应的时候，自然容易心想事成，无有不办。



修禅即修心 十六应真之逍遥 任熊 纸本设色 清代

修禅对现代人的意义，更多在于心态的平和，从繁多的困扰、苦痛、恐慌中解脱出来，使自我旷达、快乐、自在，笑容可掬，给自己以真面貌，还生活以新面貌。

因此，透过禅修，修行者可以得到无量的禅悦法喜与利益。

580 | 修禅的目的是什么?

修习禅定是一件非常有益的事情，但是禅师修行不光为自己，应该秉承大乘佛教的主旨，要大慈、大悲、大热忱来对待人生，不可做自私的自了汉。

所以在修持上，禅宗的祖师要求修行者的目的是：自我观照，反求诸己；自我更新，不断进化；自我实践，不向外求；自我离相，不计胜负。

而且在自身的修行之外，修行者还要注意：放下俗务，以准备受教的心态进禅堂；严守禅堂规矩，不得为私己之方便而要求特权待遇；培养慈悲心。慈悲之人，心性柔和，坐禅较能入禅；止恶行善。若遇过恶之事，无论大小皆需忏悔；若遇善事，皆应随喜去做，以培修福德；不多攀缘，善调饮食，善调睡眠；深具信心，信己与一切众生皆有佛性，信教授师是有道之人。这样才可以达到修行的真正目的，从而开启心性的真实状态。

581 | 学禅的起点是什么?

修行者应当以反省、去恶为学禅的起点。修行禅定如果不把自己的错误去掉，而想追求生命的解脱，是完全行不通的。佛教讲求因果法则，由因而产生果，禅法是心境

的净化，首先要有清静的心性才可以得到禅境。所以禅法是在日常生活中一步一步去实践的。首先，修行要明白错误是烦恼的原因，毁灭是罪恶的结果，要脱离毁灭，就必须远离罪恶；要想驱除烦恼，就要摆脱错误。烦恼与错误同在，罪恶与毁灭同步。修行者如果活在错误里，不可能不烦恼。所以《坛经》有忏悔品，就是要求修行者必须常常反省，借助反省来发掘出修行者生命的内涵。每个人来到世间都一样，自他不二，所呈现的都是人的本能。但是在成长过程中会有各自不同的差别，因为每个人在成长的过程中，不断吸收色、声、香、味、触、法，从而形成了他的外相意识，埋没了他的本来心态，形成种种的人格。

所以说人的本来面目，就是宇宙的真实，因为人跟宇宙原本不是对立的，宇宙即我，我即宇宙。修行者如果不肯反省，不从自己身上找答案，那烦恼永远切不断。

582 | 学修初始应怎样建立修行的信心？

禅定修行讲求四信，就是说要信真如，信佛，信法，信僧。这就要求修行要有信心。有信心就能够克服困难，就能战胜自我，就能勇攀高峰。有信心就有希望；有希望，再经过艰苦的努力，就一定会有成果。这样的修行才可以获得正确的佛道。

禅法讲修道，要具足正信，这里说的具足正确的信仰，而不是邪信。在修行来说，人本来信都是清净的，信是善法。信从它的本质来讲，没有所谓的邪、正、真、假，信就是善法，避免了一切误区。

在佛经中讲信重要性的内容非常多，比如“信为道元功德母，长养一切诸善根。”这是对信描述得最深刻、最具体、最全面的一句话，出自《华严经》。信是道之源，是功德之母，是一切善根生长的地方、培养的地方、成就的地方。所以修行中一定要认真反省自己，看自身对修行的信心怎么样。是否真正具足信心。

在具足了信心的基础上，就能够更顺利地付出努力。通过努力，就能到达目的地。所以说修行不精进，不努力，就是由于信心不具足的缘故。一个人只要充满信心，就会对自己的前途充满希望，对自己的生活充满热爱，这样的人在修行中就可以达到禅定的境界。这都是信心具足的表现。而懒惰，懈怠，四体不勤，五谷不分，贪吃贪睡等不良习惯，都是缺乏信心的表现。



四信如诚

禅法的信，是对自己、佛法、修行法门的真诚，不疑就不会有妄念，虔诚就是信仰。持之以恒地观照自身、信任自己，就能明悟证法。

583 | 安世高主张如何对治“痴”、“爱”二病?

沙门安世高所提倡小乘教义，重点在于说明解除自身的缺点；他所提倡的佛教修习，就放在克服“三毒”、超脱生死上。他的全部禅法，也就是为了完成这一目标。安世高的称呼沙门就是通指学道的人，当时的汉语意译是“勤息”，意思是“勤修戒定慧，息灭贪嗔痴”，可见他的思想本源里就有对“痴”、“爱”的抵制。

具体来说，安世高对治“痴”、“爱”的方式就是“十二因缘”，由“十二有支”组成，其中第一支是“无明”，“以慧探本，知从痴爱”的“痴”、“爱”。本者就是“痴”；欲者就是“爱”；生者就是“生死”。

在他看来，“痴”、“爱”是人“生”之本，把握了这三者，就懂得了十二因缘的全部道理，也就解悟了佛教的“四谛”真理。这样，他就把本无思考佛理任务的“四空定”，说成了观察十二因缘的规定。

因此，“痴”、“爱”的解脱，必然是禁欲。在现实世界里一个人的活动，不得不首先考虑给整个家庭可能带来的利害影响，受家庭的制约。因此，早期的佛教视家庭为重负，为樊笼。要出离家庭，最根本的是断绝对家庭的爱，是禁欲。要维持僧尼在寺庙修行的独身生活，也必须把禁欲作为经常性的修持课目。这是正统宗教的共同特征，安世高的思想只是在方式上更加严格。

584 | 正确的坐禅是怎样的?

修行者坐禅要精进，佛法中所说的精进，精是指专一，就像打坐时专心观一境；进是指不退，比如打坐时保持一种警觉心，不随身体形气与妄想而转，令自己在身心世界中能做得主，如在水中能做主即不被溺水。所以坐禅要树立正确的观念，才可以精进。

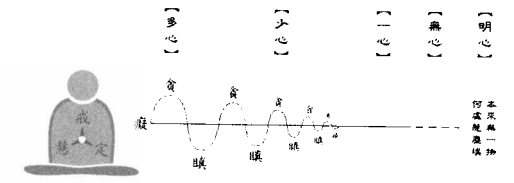
正确的坐禅在开始打坐的时候先随顺行的形气做腹式自然呼吸，这是调身调息的基础，在形气畅通寂静的基础上开始精进，保持一种警觉心态以避免误入昏沉散乱。

在精进中用功修行有两种妄想，一种是松散的思维产生的世间杂念妄想，另外一种是精进产生的执著精进的妄想。没有真正用功的修行者前一种妄想为重，而用功太执著是后一种妄想为多。为了远离世间各种欲妄想，修行者坐禅宁可先提倡后一种妄想即用功的妄想，以取代放逸自己的妄想。要善于把握精进的适度，不要头上安头，即可进入无念正念。这样的坐禅才可以称得上是正确的方式。

585 | 坐禅的进程依心态不同分几个步骤?

坐禅的进程依心态不同从开始学习静坐的散漫状态，心念跟着妄念走，到逐步能够掌握正确方法练习静坐，这一阶段才可以觉察自己妄念纷飞，觉得很困扰。到后来正确

的用功，不受妄念干扰时，可以轻松地坐很久，这就是欲界定。有些修行者没有这种觉受，甚至可以直接跳过，所以不要执著，修行的精进以平常心面对即可。



坐禅图

坐禅修行要得到的是心，其进程从散漫、妄念纷及的多心，到察觉妄念并因此困扰的少心，到摆脱困扰，清净心态入定的一心，进而将这心也忘却，澄精的无心，最终明悟本心，达至佛境界的明心。

通常来说在修行中心由染而净要经五个层次：第一，散乱心，在受外界影响下心念纷飞。第二，昏沉心，无所精进陷于昏睡。第三，不定心，散乱的时候多于安定。第四，一心，心能凝住于一境。第五，定心，心状澄静。

在静坐中，“心”的状态虽然千变万化，但可以归纳成“清醒”、“昏沉”、“睡眠”、“入定”四种状态。通常“清醒”、“昏沉”、“睡眠”这三种状态居多，“入定”则甚为稀有。这些状态并不是我们想要就一定会达到，都是自自然然产生的。

修行要得到的是心，而不是一种状态，所以不要在意静坐的种种景象，只要持之以恒地修行禅定的境界，成果自然摆在眼前。

586 | 开始静坐的人，应如何收服内心的杂念？

在静坐中心所以不调，产生杂念的原因，一般来说有六种情形：

一是平日放纵五欲，所以静坐入定时，万念纷纭，飘浮不定，呈现心浮的相状。二是操劳过度，身体疲累已极，或因纵欲过度，呈现心沉的相状。三是平日喜好睡眠，四体不勤，行止萎靡，呈现为宽相。四是平日嗔心过重，暴躁急切，呈现为急相。五是平日心神不宁，易受惊吓，坐立不安，呈现为浮中急相。六是平日劳动或用脑过度，心中昏聩，口中流涎，呈现为沉中宽相。

明白了这六种心乱的根源就要用对治的调法加以调和：

调沉相法：可用系缘鼻端的法门，集中意志，使心念慢慢地升上来，意识就会清明。调浮相法：用系缘脐中或丹田的方法，使心定在一处，心就可以安静下来了。调宽相法：敛身正坐，使心集中。调急相法：观想气息都往下流，使气息缓和，紧张的状态就会逐渐消除了。

587 | 习禅有哪些不同的观法？

习禅需要观相，在禅定学中，由各种不同的观法。比如五停心观：不净观、慈悲观、因缘观、界分别观、数息观。六妙门观法：一数、二随、三止、四观、五还、六净。十六特胜：一知息入、二知息出、三知息长短、四知息偏身、五除诸身行、六受喜、七受乐、

八受诸心行、九心作、十心作摄、十一心作解脱、十二观无常、十三观出散、十四观离欲、十五观灭、十六观弃舍。这些都是修习禅法中的观法，应用过程中虽然有不同要求，但是都是为了使修行者发现自性，寻回自己的心性。

对于观法的修习，在内在的调整上，就要对自己严格要求，修行者要在没有做作的状态下，安住正念，不是很紧也不是很松地安住，不要执著于左右。发现离开正念了，就直接回到正念，所作的只是回到正念："只要念兹在兹地做"，修习禅定自然成功。

588 | 坐禅之前要先调"五事"，"五事"指什么？

五事调和包括：

第一，调饮食。饮食法门，本是为了延续色身，以便进修道业的，古德说："法轮未转食轮先"，虽然禅法讲求肉身是幻妄的躯体，但修行必须借助肉身来修道，所以必须饮食。

第二，调睡眠。睡眠是保证清醒，不睡眠则没有智慧显现修行。但是若放纵骨心，尽情睡眠，一来荒废修行，二来使本已成就精进的功夫再度丧失。所以，修行应当妥善地调伏睡眠，使得神清气白。

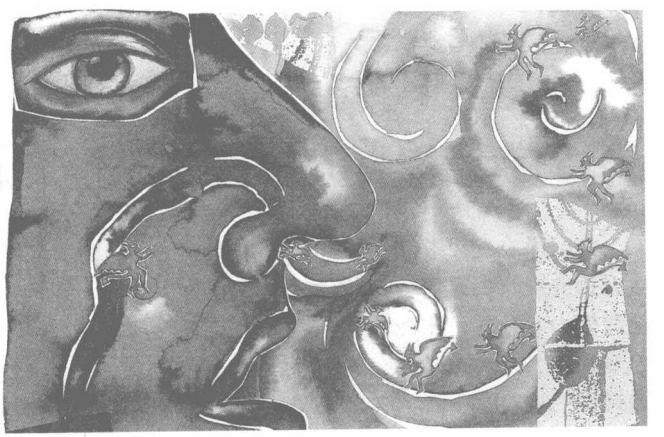
第三，调身。调身、调息、调心三种，应当合起来运用，因为在坐禅时，身、息、心三者是互相连带关系的。初明调身，中明调息，后明调心。调身是粗相，是初入定相。

第四，调息。初入定调息，就是调节呼吸的意思。呼吸是生命的特征，呼吸的迟速大小，影响心的安定与否。调和呼吸，使其达到入禅定的需要——定心，是完全必要的。

第五，调心。心无形相，无处所，所以说调心，就是调伏缘虑妄想的心，使其清净，显现无妄不变的真心来。

589 | 《安般守意经》教人们如何通过呼吸吐纳止息邪念？

《安般守意经》是佛教小乘专讲禅数的经典。"安般"是印度梵语，意译为出入息，就是呼吸。"安般守意"也就是用数息



呼吸吐纳

图中表现的是魔鬼们随着人呼吸的气流嬉戏。邪念是以呼气为主的运动形态，故而修行讲求"止息"，有意以吸气为主地呼吸，进而平息心中纷乱的妄念，守住本心，澄清心性。

的方法，使浮躁、思虑过多的心情平定下来，以期能达到佛的境界。

众所周知人的生命就在呼吸间。吸气，气入身来；呼气，气出身外。根据这本经书的记载：人的气与意识是同步的。修行者将心定在以吸气为主的运动形态时，禅定的意识就会反观体内，是长生久住的道路。如果将心定在以呼气为主的运动形态时，意识就会驰向体外，名神不守舍，是生病衰老的原因。邪念都是从心向外驰，是以呼气为主的运动形态，是心神离形的运动形态。人们在产生邪念的行为时皆是以呼气为主的运动形态，比如呵斥、诅咒时。而心常住于胸中、意不驰于四域，必然是以吸气为主的呼吸形态，这也是生命延续的必然。

这本经书告诉修行者的“止息息念”，其原理就是心神内守，有意抑制邪思妄想。具体操作就是停止呼吸，或进行以吸气为主的呼吸运动，这样做是有意的；邪思妄想属习惯性思维，是无意的。有意停止呼吸，或进行以吸气为主的运动止住习惯性思维，就是遣走欲望澄清心性。

590 | 修习禅定应如何调整自己的心理状态？

禅宗典籍中说，修习禅定就是对自我“心性”的保护，所以修习禅定要保持自我意识的良好，调整自己的心理状态。首先要对自我意识进行调整。自我意识就是对自己、对“我”的认识。自我意识良好的核心，就是做到自知和自爱。自知就是通过自我观察、自我评价，来了解自己能力的真实水平，对各种行为都要“量力而行”，懂得放弃和退后。修习禅法中的自爱就是爱惜自己，保护自己，重视自己。通过和别人比较来培养自知力，但绝不应把这种比较作为衡量自己的唯一尺度。扩大自己的生活领域，体会生活中的禅意，积累生活经验，从而体现现实中自己的品质与才能。认真对待自己的功与过，看到一个真实的自我。对理想与现实之间的差距，应该随时调整，否则易产生挫折感或自卑心理，这是对修行者的禅定修习很不利的。

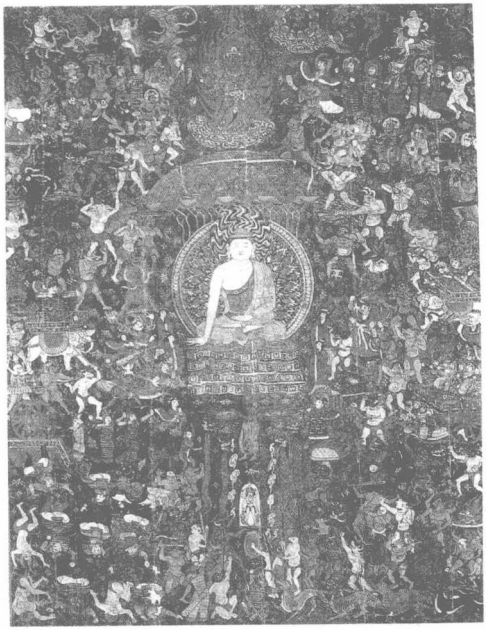
禅定的心理调节和控制的最基本点，可以说是调节和控制情绪，在禅定中情绪是唯一的心理活动，禅修就是使之推迟发作或发作适可而止。

591 | 修禅首先要摒弃哪些“恶念”？

修习禅定进程中，“恶念”的存在可能产生有损健康的负面生理变化。修禅的目的在使我们启发智慧，断除烦恼，但在修禅之前以及修禅之时，我们也必须减少内心的恶念或烦恼。我们内心里的贪欲、嗔恚、愚痴、掉悔和怀疑等等心理状态，对于修禅，都会有一定的障碍作用。所以我们要以佛法的正见，减轻这些烦恼的干扰。要去理解这些烦恼之害处，知道它们如何障碍我们的修持，同时也要看出这些烦恼的真相，我们在修禅

时，才能时时观照，不让它们起干扰和障碍之作用。

佛典中所说可能导致禅定中劳而无功的“恶念”，主要有以下几种：怨念，杀念，纠缠念，自残念，疯狂念，堕落念，贪婪念，执著念。这些“恶念”都是因为侥幸、不劳而获、急功近利、好高骛远的心理造成的。这些都是修禅的大障碍，修行者若有此心理，也必然不会获得学佛的好处。修禅必须明白，一切的修学，都必须按部就班，稳扎稳打，逐步上进的，绝无捷径。



降魔成道 佛传“降魔成道”图 佚名 绢本设色

我们内心的贪欲、嗔怨、纠缠、执著等心理状态，都属于“恶念”，都在阻碍我们看清自己。如同图中满天的恶魔意图阻止佛祖成道，修禅就是要以大定力施降魔印，清扫魔障而云开性明。

592 | 打坐之前应进行哪些准备工作?

修行打坐之前应进行的准备工作是使修行者自身有一个缓解心理的过程。这些准备工作包括以下几方面：

整理坐姿：包括除下眼镜、戒指、手表等饰品。穿宽衣，备好地席、坐垫。然后入座，整理坐姿。当你坐禅时，你需要使你的姿势很放松并将背部挺直。可以选择坐跪着，或坐在椅子上。闭上眼睛，放松，并体感受，清晰地感受自己是十分重要的。

自我暗示：如果有骚扰，不用惊恐，慢慢收功，然后处理。如果有牵挂的事情，要暂时放弃，练功后再进行。要进入深静，切勿在练功时间思索其他问题。

体内调节：调节呼吸。全身放松，由头面渐至腰腿，层观式放松。

经过这些准备，修行者就可以按照自己选择的禅定法门修习禅定。

593 | 初学静坐应采用怎样的坐姿?

修行者在开始修习禅坐时，应该特别注意姿势，如果姿势不正确，养成习惯就无法改正。而且对心理和生理都有影响，并且容易成病。

坐禅的姿势，综合中国的儒释道三家及印度的婆罗门、瑜伽等的静坐姿势，约有九

十六种之多。佛教通常采用的姿势为毗卢遮那佛的七支坐法：双足跏趺，趺是足背，跏趺指把足背加压于腿或足上；两手结三昧印，两手掌心朝天交叉两掌相合，左右大拇指相触，置于脐下足上，就是定印。吉祥坐时两手左上右下，降魔坐时两手右上左下，与两足上下的位置相一致；脊骨自然挺直，不曲不僵；肩平，左右两肩稍微打开，不能沉肩垂背；头正腭收，端正；舌抵上腭，唇齿微微接触；两目半敛，半开半合或微微合眼。



七支坐法

标准的双跏趺称为“毗卢七支坐法”（毗卢遮那即大日如来）。这种坐姿对人体的足、手、腰、肩、头、唇舌、目七个要点有所要求，被称为“七支坐法”。

另外还有几种修禅定的辅助姿势：站立式，自然端身直立，二足跟微微并拢，双手合掌或作定印置脐下；行走式，佛教称为“经行”，多用以解除坐禅时的疲乏、瞌睡、散乱，经行时端正慢走，双目朝前平视，头抬起；卧式，右胁卧，身体右胁靠着垫褥，头枕在右手心上，两腿弯曲；随意式是大乘佛教的觉意三昧、禅宗之禅、念佛禅等提倡的姿势，多不拘行立坐卧的形式，把禅修贯穿于日常生活的一切方面，时时处处只在念头上用工夫。

594 | 学习禅修应选择怎样的场所、衣着？

禅定修习中对一个问题可以从多方面看，环境不好是一种障碍。但是如果心放平了，心理上就没有障碍了。这个时候不好的环境其实也是利于修行的。

禅定修习的选择外在环境是说要有一个安静、通风、空气好、屋里没有异味的地方。异味对人有刺激，不利于心境的安定。二是坐的地方要有一个棉垫子或者坐在床上。

对衣着的要求是开始坐禅时，衣服要穿得宽松，裤带都要放松，宽衣、松带。有的人穿很瘦小的裤子坐禅，那就不容易使肌肉放松，阻碍血脉流通。血液不循环、肌肉不能放松，直接影响修行者坐禅的情绪，不容易进入安静的状态。这些都是坐禅前的一些方便。

595 | 毗卢遮那佛七支坐法对于坐姿有哪些要求？

毗卢遮那佛七支坐法：所谓七支坐法，就是指肢体的七种要点。

一是双足跏趺（俗名双盘），不能做到的可以用金刚坐（右脚放在左腿上），或如意坐（左脚放右腿上）；二是两手结三昧印（右手掌仰放左手掌上，两大拇指相拄）；三是背脊

直立如串铜钱（身体不健康者，初任其自然，定久自直）；四是肩平（不可斜塌拖压）；五是头正腭收（后脑略向后收，下腭收压左右两大动脉）；六是舌抵上腭（使舌轻接于上龈唾腺中心点）；七是两目半敛（就是半开半闭状，在张开时候要易定了再开，但不可全开，稍带敛意，在闭上时候要易定则闭，但不可昏睡）。

修习毗卢遮那佛七支坐法附注事项：坐时衣带等束身之物，一并放松；气候凉冷时，必使两膝及后颈包裹暖和；初习定者，空气光线不能太强或太暗；因光强容易散乱，光暗容易昏沉。座前三尺，空气要有对流；饮食过饱不可即坐，昏睡过甚不可强坐，待睡足再坐，才有利于静定；无论初习或久习，臀部必须稍垫高二三寸；下座时，两手搓揉面部及两脚，可以做一些适度运动；坐时面带微笑。使面部神经松弛，慈容可掬；初习坐时，时间少坐，以适为度，次数多坐，以勤为用。

修行者初习禅坐时，应该注意姿势，姿势不正确影响生理心理，容易成病。毗卢遮那佛的七支坐法，所以必须如此规定，其中一定涵有深义，是古人对生理心理的自然法则的总结，应当注意学习使用。



毗卢遮那佛七支坐法

被那伽庇护的佛陀 雕塑 12世纪 柬埔寨

修习七支坐法时，除了坐姿有所要求外，对衣着、光线、饮食、坐的时间次数等方面也有要求，看似简单的坐，蕴含着简朴的养生哲理。

596 | 如何从调整呼吸入手修禅？

修行禅定可以用闭目呼吸的方式进入禅定。这种方法借由调身，可以强健体魄。还可以养气，练气，调气化气，收摄心神，宽放身体，松弛肌肤。修习禅定的调息时须注意息要：细、长、缓、轻、柔、圆、长、顺、稳。在禅定的打坐调身以后就是要调呼吸。因为呼吸调整得不好，也会直接影响入静。调整呼吸有两种方法：一是数息，二是随息。

数息就是数呼吸，可以限定一个范围的数字，比如一到十，一呼一吸数一次，这里要注意：爱睡觉的人数出息；心比较散乱、妄想多的人数入息。这种呼吸修习的法门在禅定里叫数息观。还有一种方法是用意念看住自己的出息和入息，这叫随息观，随着它呼吸，把意念和呼吸结合在一起，意念清楚地知道呼吸的出入，这样的方法可以感悟到生命的延续和本体的存在。

修行者修炼这种法门时候在这数息或随息当中，注意先调整自己的呼吸。平常人呼吸短促，气息也很粗，在注意的时候自己都可以听见，调整就是要使它从粗到细，从急到缓，从短到长，从浅到深，达到细、长、缓、轻、柔、圆、长、顺、稳。当我们的呼吸调整好以后，禅定就自然开始了。

597 | 如何以“六根”为工具达到“初止境”？

开始修习定慧的学说，最重要的是决心和愿力，其实就是要树立能够放弃对外界的感受的决心。在佛学上称为发心。其次重要的就是修所有的福德资粮，大意就是随时随地地行善，对心灵进行洗涤，这样才能作为修行的资本条件。有了愿力和决心，再有了修行所需的条件和环境，就可以顺利地进行修习。



六根为六贼

西游记中，假冒孙悟空打伤唐僧，并罗致一干假僧人妄想冒名顶替去西天的六耳猕猴，其实隐喻的是孙悟空被妄念诱惑的六根，即六贼。修行中也会遇到六贼，但不必一棒打死，反倒可以借此六贼来锻炼自性，从而达到修禅的“初止境”。

但是修行者的六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）外对六尘（色、声、香、味、触、法），随时都在虚妄中被诱惑，从而迷失真性。《楞严经》中，称六根为六贼，“现前眼耳鼻舌及与身心，六为贼媒，自劫家宝；由此无始众生世界生缠缚故，于器世间不能超越。”现在修行人要修习禅定的力量，而返还性真，应该是以六根作为工具最好。

用六根作为工具修习就是在眼、耳、鼻、舌、身、意六根之中，任意选取一种，把心缘系于选定的这一根上，渐渐练习纯熟，就可以达到“初止境”，这也是禅宗各代禅僧常用的方式。

当然每一根尘都可以产生许多不同的差别法门，对于这些法门的利弊分析起来是很复杂的。佛说一念之间有八万四千烦恼。“佛说一切法，为度一切心，吾无一切心，何用一切法？”每个修行者的根器各不相同，所以在修习中一定要选择能适合自己的法门，才能藉依这个法门去修习。否则就是执著在形式下，对自己的欲求进行满足的外道。

598 | 如何用眼睛对着一个物体修定？

在禅定修习中的眼色法门还有一种方式系缘于物体，就是眼睛对着一个物体来修定。这个方法是在眼睛视线范围内，平放一物，或是佛像或其他物件，以能稍发一点亮光者为佳。在练习静坐时，视力轻松地似乎在注视着这件物体。

这种修习中物体光色的选择，也要配合适合个人的心理和生理，例如神经过敏或脑

充血的人，应该用绿色的光；神经衰弱的人，应该用红色的光；个性急躁的人，应该用青色柔和的光体。这些都要看实际和情况来决定，不是死板固定的。不过，当选择好一种以后，最好不要再变更，常常变更反而变成一件累赘的事了。修行眼色法门是禅定的一种方式，如果修行者感觉不能接受，就不必要让自己定在这种模式上，以自身的心性来决定法门。

599 | 如何看着一片光明练习打坐?

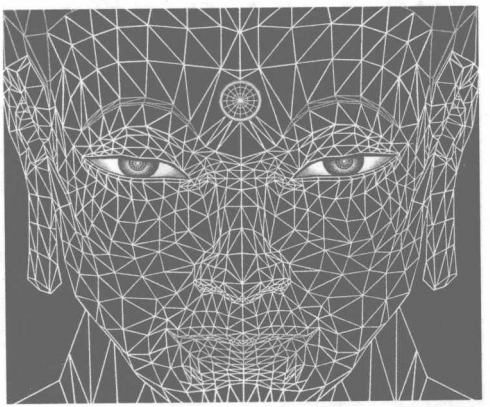
禅定修行中还有一种系缘光明的修习法门，就是系缘于光明，这种光明也分为两类：如对一小灯光，比如用青油灯，或香烛光、日月星光等，这种光线为一类；只是有光对着视线，稍偏为宜，这种又是一类。这个法门的特点就是眼睛对着光明，开始练习打坐时，视线之内放置一个小灯光（限用青油灯）或者香烛的光，或者日月星辰的光等（催眠术家用水晶球光），修习开始把光对着视线，但稍微偏一点较好。另外也可以观虚空，观空中自然的光色，或观镜子，或观水火等物的光色等，统统都是属于这个方法的范围。不过，有一点要特别注意，就是对着镜子看自己的方法，容易造成精神分裂的离魂症，不可以轻易尝试。

这种修行太依赖于外相，一般来说是一种比较难以捉摸的修行，要有足够的禅定功夫来坚持，修行之后要保持住。

600 | 什么是“眼神通”，应如何避免?

禅定是一种心理上的修行，所以在修定过程中，会有种种差别境象，根据以往的经验，在光色境中易生幻象，会有发眼通的现象，不依靠明师的指导，会走向邪门歪道。

修行者在修习禅法的过程中，常常会产生种种不同的境象，在光色的境界中，最容易生起幻象，或发生“眼神通”现象。如果没有明师指导，非常危险，马上会误入魔道。这种情况告诉修行者的是所谓的“现实”并不现实，只不过人们从出生以来便习惯了，所以认为是理所当然的。如果通过一些途径，比如禅法的一些境界让能看见东西的“神通”的范围变大一点，人们便觉得不可思议，因为这不是理所当然的，所以称之为“眼神通”，其实都是一样东西，只是感受上的不同而已。



眼神通　睁大眼睛的佛陀 现代绘画

修禅中的“眼神通”其实也是一种幻象，让人以为看到了一些超越现实的不可思议的现象。修行者若执著于这种“神通”，会产生各种烦恼、欲望而不能明识本心、进而招致恶果。

有些修行者执著在这些“神通”，会产生各种烦恼，爱恨欲望，所以有种种痛苦。因为修行者在十分用功的情况下，是很容易产生神通的。迷沉在神通中只会增大自己的欲望，招致恶果。

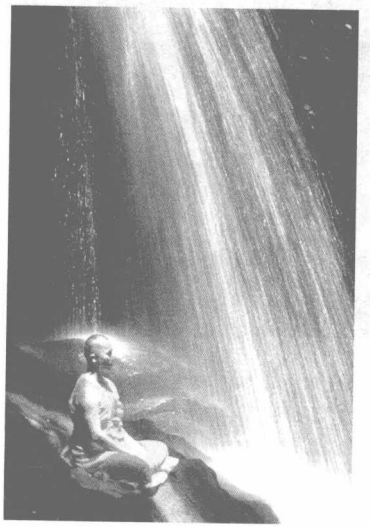
很多不同的生命都有各种各样的“神通”。但是有“神通”并不代表有道，因为神通，每个人都有，每日都在用。如果无意有了所谓的神通，要隐藏起来，世间的人是不能接受“不是理所当然的事情”的，我们修行的目的不是把妄想增大，而是消除妄想。所以修行人是不需要神通的，修行人只需要一颗清静平常心。

601 | 如何以外界声音为对象修习？

外耳声法门，这是修行者进行禅定所要修行功夫的一种，这个功夫是以外面的声音为对象进行修习，任何声音都可以。但最好是以流水声、瀑布声、风吹铃铎声、梵唱声等轻松高雅的音乐声音为主。在佛教中认为用听外界声音的方法，最容易得到禅定的境界。《楞严经》记载，在佛教二十五位菩萨的圆通法门之中，以观音的法门最好，观音法门就是以音声法门进入佛道的。所以说：“此方真教体，清净在音闻。”

以外界的声音修习禅法要注意：在修习一段时间以后离开了外境的声音，与外境声音毫不相干，自然也能寂然入定，但是这个定相仍然是静境，也是动静二相中的静相而已。自己的心身本来就是在动静二相之中。外道的见解就是对这一点如果不能认识清楚，而把得定的静相当做了本体自性。相反的，如果能超过这个阶段，就可以算是禅定的入门了。

602 | 什么是“静结”？



修习禅法到了最初心念能够专一在声音的时候，能够不昏沉、不散乱，就是说能够轻松自然地保持这种专一的境界，就是得到了所谓的“定”，再经常地这样修习下去，在某一时段忽然进入一切寂境的境界，周围和心里一切的声音都听不到了，这是静极的境象，也就是定相出现了，佛经上称这个静象为“静结”。

修习禅定的时候要注意，在“静结”出现时，不要贪著在这个境界，并且应该了解，虽然信念动是现象，“静结”

静结之境

修禅过程中出现身外的一切声音都没有了，哪怕在瀑布附近也感觉极为寂静，那就是进入了“静结”，即所谓的定相。由定入慧则还需要超越“静结”，不离不住于动、静，寻找介于其间的中道。

也是静的现象，修行就是要超出动静二相，不住不离于动相和静相才能进步。而且要证到禅宗的中道，了然不生的中道，这时，就由定而进入“观慧”的领域了。

禅宗的慧观闻性，不是属于动和静的，与动和静无关，那是不间断也不连续的，体自无生，是无生无灭的本体。不过，对于修行者的这种境界仍然属于渐修的阶梯范围。禅宗的古德们，很多都是并不经过这些渐次的阶梯，而一句话就成功了，在听到声音的那一刹那间，言下顿悟，得到了解脱，比如慧能祖师、方会禅师等等。所以，禅门入道的人，都认为观世音的闻声法门要认真体会。

603 | “身触法门”修法是怎样的?

身触法门分为广义和狭义两种，广义的身触法门，包括了所有的六根法门，因为这些方法，都是依身根而修的。狭义的身触法门的修法，就是注意力专门集中身体上的某一点，比如两眉中间、头顶上、脐下、足心、尾间、会阴等处。在打坐修习时，或用观想的方法，或用守气息的方法，或者修气脉等，专注于一点的修习，都是属于这个法门。这种修习是现在修行的常见方式。

因为身触法门的修法，使修习人容易得到身体上的反应，如某种感受、触觉等等，有时修行者还会有多种的反应和感受。所以这个法门使修行者常常会执著于现象，而以气脉的现象，来决定自己禅定道力的深浅，最后反而陷入了着相的境界。这就是《金刚经》上所说的“人相、我相、众生相、寿者相”。密宗和道家的修法，最容易使人陷入着相的毛病，这也就是法执是最难甩脱掉的。了解这是个法门，不要迷头认影，把外在的现象这个影子当真，从而忽略了自身的心性，如果迷头认影那就沉沦难以自拔了。所以禅宗的古德们，绝对不谈气脉的问题，以免学人着相，这种作风实在很高明。

604 | 如何才能从身见中获得解脱?

根据佛教的说法，三界的见思两惑叫做八十八结使，身见就是八十八结使中第一个解脱不了的疙瘩，把身见空掉了以后，就可以证得不生不死的法身。身见是恒常地出现在众生的作意思维中，身见所带来的苦恼，远比世间的一切事物还要巨大，这是因为身见在其内在意识中，聚合了无穷的恶业。

修行人最难的就是从身见中解脱出来。黄檗禅师认为“身见最难忘”。在《圆觉经》中也有：“妄认四大为自身相，六尘缘影为自心相”的说法。古今的愚昧人众，都犯这一个毛病，所以永嘉禅师说：“放四大，莫把捉，寂灭性中随饮啄。”

解除身见也不是没有方法，禅定的修行就是好好面对这个身见。修行只是把心打开来，很轻松地去体验每一个触境。可意也好，不可意也好，没有要，也没有不要。它是什么就是什么，是什么就体验什么。不

要被身见的各种因素所牵制，能放下多少就放下多少。这样慢慢就可以解除，从而获得不生不死的法身，当然这种法身的形象也是一句抽象的话，佛法只有实证，你证到了以后才知道，这个就是法身。所以禅宗讲的悟道，第一步就是要证得这个空性的法身，身见才能够脱掉，才可以说学禅。

605 | 修习观心法门应注意什么？

禅宗现在的参禅包括参话头和观心，前者须要很强的心力，后者才是“最契机、最稳妥的方法”。因为参话头若不知自己在找什么，即使看到自己的心性，也会当面错过。当然观心法门的修习在开始的时候也要有所注意，开始所观的心并不是自性真心，而是有生灭的念头，也就是意识的妄心。在静坐观心的时候，只要修行者注意内观这点，向自己的意识内去寻找生灭的妄心，去注意这个念头妄心的开始和消灭，以及来踪去迹，随着它的方向看清楚它的本质。修行就是在像这样的内观持续不断生灭的念头中进行，直到念头生灭的潮流忽然断了。修行者这时前念已灭，修行者要明白灭了就不要去理它，后念还没有生，没有生也不去引发它，前念已空，后念未起，当体空寂。这个情景就像大象渡河一样，巨大的象不论多急的河流，它可以自由地横渡而过，因为它的身体有足够的力量，身体截断了水流，到了这个境界就是到达了止的境界，佛学上称为“奢摩他”。



观心法门

所谓观心，是内观意识中妄念的生灭、来去，如图中“佛”、“禅”等念次第纷繁，直至念头断灭。而处于前念已灭后念未生时，即为“止”的境界。

观心法门到了这个止的境界，并不是彻底究竟的根本，修行者要明白这只是一个相似空的静止境界，要继续去观，观到“有”是因“空”而起的，“空”是从“有”而立的，“生”、“灭”是“真如”所表现的作用，“真如”也就是“生灭”的本体。

606 | 什么是“闭关”？

“闭关”是一种佛教用语，原指僧人为了修行独居一处，静修更高境界的佛法，不与任何人交往，满一定期限才外出。这个名词和风气在印度佛教中没有记载，中国也是到元朝之后，甚至到了明朝，才看到这种修行方式的记载。一般闭关的禅师有两种目的：一者，为了能集中精力阅读大藏经；二者，能够顺利专修某一法门。

禅宗中流行一句话：“不破参，不住山；不开悟，不闭关。”可见对禅宗的禅僧来说，

必须等开悟后，才能有资格闭关。因为闭关修行需要一定基础，这就是要开悟，否则闭上三、五年的关，不是一无所成，便是因为魔障，不能如期地完成闭关的目的。除禅宗之外，其他各宗派的研修者也常使用闭关的方式。如净土宗为了念佛修行，闭净土关；华严宗为了修法界观，读诵《华严经》，闭华严关。在寺院中，有人愿意闭关修行，是一件很重大的事情，所以要举行很隆重的闭关仪式。

在佛教中，还有一种“闭生死关”，有些禅僧或者修行者发大誓愿，要在一生中了脱生死，所以把自己人生的最后几年或十多年都放在闭关生活中度过，直到自己觉得有了生死的把握才出关；如果没有把握，便誓不出关。这种形式虽然是诚心的禅定，但是方式上也是比较呆板，因为禅宗的修行讲求真正的禅在生活中处处可以体现。

607 | 什么是“打七”？

“打七”是我国佛教的特殊修行方法。就是在七天之内从事密集的修行。这种密集修行的内容，主要有两类，即参禅与念佛。从事密集参禅的打七，被称为“打禅七”。专事念佛的打七，被称为“打佛七”。这两种七，各有一定的仪式与规矩。原则上，参与打七的学人或者僧人在七天之内必须共同居住在寺院或为打七专设的道场内，除非特殊情况外不许离开道场去兼涉俗务。打七的目标，是为了使参与者在七天的密集训练中，得以获致较佳的修行成果。



打禅七

打禅七，类似于一次封闭式强度训练，参与者僧俗皆有，居住在一起，进行密集的坐禅修行。其目的是通过高强度的坐禅，来获得比平常更好的修行成果。

1970年代以后，台湾的打禅七、佛七风气，皆颇为盛行。禅七方面，先后以南怀瑾、圣严、惟觉等人所主持者最为著名。参与打七者，僧俗皆有，且不乏官场政要及学界、商界名流。佛七方面，主持者为数甚多，不暇备举。参与者则以一般信众为多。

608 | “参话头”又分为哪两类？

禅宗公案中有一个字或一句话的禅语供学人参究使用，称为“话头”。如问：“狗子还有佛性也无？”答：“无。”这个“无”字即是话头。参禅时，在公案的话头下工夫，称为参话头。“参话头”是宋代以后禅宗最具代表性的法门，自北宋末年的大慧宗杲禅师大力提倡以来，几乎成为禅宗的代名词。

“参话头”分为两类：一是有道理可讲，

如念佛是谁等属之。二是无道理可讲的话头，如“干屎橛”、“庭前柏树子”等。这就需要弟子学人用智慧来参悟它的内涵。

“参话头”受到禅宗推崇的原因，在于它的入手处极为简易，但却开悟速捷，只要靠住一个话头，起疑情、参到底，就可以了脱生死。可惜的是，宗师隐没之后，“参话头”的运心方法没有完全传承下来。

609 | 什么是“通明禅”？

“通明禅”是禅定的一种。是指佛教中阿罗汉果等圣者所修的四禅、四无色、灭尽定等九次第定。《大方等大集经》卷二十曾描述过这一禅法，但没有列出名目，天台智顗以前的北方禅师修行获得了这种禅法，被称为通明禅。“通明禅”的称呼，含义有二，一是说修习这种禅定时，先通观息、色、心三事，所以称之为“通”；这种禅定非常明净，可以开心眼，观一达三，彻见无碍，所以被称为“明”。二是修此禅定可以获得神境、天眼、天耳、他心、宿住、漏尽等六通，又能够获得宿命、天眼、漏尽等三明，所以被称为“通明”。

这种禅定的修证有九种：一是初禅，断离贪欲、嗔恚、睡眠、掉悔、疑等五盖，具备觉、观、喜、安、定等五支，看透息、色、心三事如泡沫的外相。二禅时，离五盖，具喜、安、定三支，视三事如同浮云之相。三禅时，离五盖，具念、舍、慧、安、定五支，视三事如影相。四禅时，离五盖，具念、舍、不苦不乐、定四支，视三事如镜像。五是于空处定，灭尽三事，见皆空。六是于识处定，灭其空而缘识。七是于无所有处定，灭其识而缘无所有。八是于非想非非想定，灭其无所有而缘非想非非想。九是于灭尽定，灭非想非非想等三种受想，身证灭受想之法。

610 | 参禅、止观、持咒、念佛合称什么？



佛教的修持方法经过历代高僧的禅定实践，基本上形成了参禅、止观、持咒、念佛四大纲，合称为“四大法门”。其中除了方法上的差异外，在原理、目的等方面都逐渐趋向融合。

参禅：“参”，就是参究的意思，“参禅”，即参究禅道，以求“明心见性”。最重要的是明根本，生

止观

止观是两种修行方法：止，是了断修行中产生的诸多妄念、烦恼，即“定”；观，是看破妄念烦恼的来去、断灭，即“慧”。两者必须同修，才能断除一切束缚，达至彼岸。

死心切。如果生死不切，则疑情不发，没有精进。方法很多，基本不外看公案、参话头、默照观心，乃至修止观、持咒、念佛等，久久修习，处处消归，不生一切异见，则因缘时节到来，必有证悟现前。

止观：佛教一切宗派的修行都包括了止观的技巧，连金刚乘也不例外。止观是一切其他禅修技巧的基础，它能产生宁静、专注与清明，这些都是使其他修行产生效果的重要因素。根据经典记载，止观包含了最初到最高所有禅定的菁华。目前以天台止观最为流行。

持咒：这一类禅法是借佛菩萨的三密来转换自己三密的方法。持咒特重咒音的准确，故须有上师传授，并要注意思想修养，否则如见地不纯，就易发生偏差。

念佛：念佛是以果地觉境而为因地修心为方法。佛云："若人但念弥陀佛，是名无上深妙禅。"念佛的重点虽在于信愿诚恳，但理性的认识及下手功夫的要妙，也不得不注意。如以凡夫情见去修念佛禅，往往得不到真实的利益。

四大法门中，前两种以自力修禅为主，后两种则以自他两力加修为主。

611 | 如何修"四无色定"？

"四无色定"是修行的禅定之一，指四种无色界的禅定。四种禅定是空无边处定、识无边处定、无所有处定、非想非非想处定。是思维空无边处等四无色界所得的禅定。所以又被称为四空处定、四空定。

空无边处定：又名空处定。就是指超越第四静虑，灭眼识相应对的色想，耳等四识相应对的有对想，以及所有不善想，乃至障定的一切想，只有思维"空无边之相"而安住。

识无边处定：又名识处定。就是指超越空无边处，思维"识无边之相"而安住。

无所有处定：又名少处定。就是指超识无边处，破除了识相，思维"无所有之相"而安住。

非想非非想处定：又名非有想非无想定。就是指超无所有处，思维"非想非非想之相"而安住。这种"非想非非想定"是无明胜的想。非想，不是一般的思想，没有了思想，不知道了。非非想，就是说并不是不知道。

612 | 修"四无量心"可以观想怎样的景象？

佛教中的"四无量心"就是指四种广大的利他心。就是指可以让无量众生离苦得乐，而起的慈、悲、喜、舍四种心，或者进入慈、悲、喜、舍四种禅观。又称四无量、四等心、四等、四梵住、四梵行、无量心解脱。所谓慈，就是友爱之心。悲，就是同情他人的受苦。喜，就是喜悦他人享有的幸福。舍，就是指舍弃一切冤亲之差别相，而平等亲之。

现在禅宗发展出来的"人间佛教"又做了新的解释：慈无量心，就是达到用精诚激扬个体生命的情感，可以温热自己，也温热所有的人。悲无量心，认为成就别人，就是成就自己的真实境界。喜无量心，就是能够以禅悦的喜乐为工具，传递和导引所有的



人。舍无量心，就是认真做事业、持苦行、负责任，所获得的能够回向众人、回馈法界，从不认为自己会从中真的“得到”什么。

四无量心　四川“地藏菩萨”雕塑

“我不入地狱，谁入地狱？”是地藏菩萨最有名的法语。他的慈悲和为解脱地狱众生而誓不成佛的勇气堪为“四无量心”的最佳解释。人间佛教对“四无量心”做出了现代解释，即以“利他”心来激励、感染别人；成就别人；引导别人；不求回报地回馈别人，而不再是独善其身地参禅。

613 | 什么是“九想”？

“九想”就是修行者修习禅定时产生的各种想法，在佛教中有两种解释，第一种是禅定的九种方式：一者是指修习出家想。二者是指修习无常想。三者是指修习无常苦想。四者是指修习苦无我想。五者是指修习厌逆食想。六者是指修习一切世间不可乐想。七者是指修习死想。八者是指修习世间平等不平等想。九者是指修习有无出没过患出离想。这九种修行都是禅法的精要，对修行者来说是必修的科目。

另一种是在禅定修行中对人的肉体的舍弃想，这“九想”是：膨胀想（想象人是膨胀的尸体）、青瘀想（想象人遍体青瘀）、坏想（想象人是坏烂的尸体）、血涂想（想象人体血肉模糊）、脓烂想（想象人体浓烂腐臭）、噉想（想象死后鸟兽来噉咬尸体）、散想（想象被噉咬尸骨散乱）、骨想（想象人是一堆白骨）、烧想（想象人死后火化成骨灰）。就是让修行者看所爱的人皮肉肿胀起来，一肿胀，变青了，坏了，蔓延脓烂这个样子，化为骨灰，烧坏了，这样观才能把这种爱观空了。

614 | “不净观”如何观自身骨骼及内脏不净物？

禅定中不净观的修习在起初时应跪地礼佛三拜，这是源自三归依，朗诵不净观课诵文，然后闭目静坐对自己散播慈爱，杂念起时，应转修安般念，慈心观或佛随念，等待心平静后再修四界观，四界的十二相，三十二身份观，九种墓墟观等不净观，结束时再对自己散播慈爱，然后做智慧观照，观照诸名色法，修习慧学。每一次静坐十五至二十分钟。

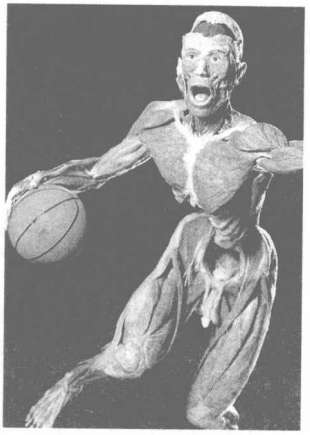
在这中间修行者应当正观自身的身体是一组不圆满的名色混合物，应当正观它的不圆满的情况。每个人的身体内有三十

二分不净物，它们是四大、不同颜色、不同形状的物体组成的。所以说身内的不净与臭秽比排出的臭秽物还要肮脏，虽然它能排出臭秽物，但身内仍是臭秽无比。看到臭秽物里所生的虫肮脏，但是这身体也是从臭秽物生出的。像一个堆满了粪的粪坑，这身体就是这样。

禅定中观看这身体就像是疾病、不可医治的创伤，它臭秽不堪，像是一具腐烂的尸体一般。

看清臭皮囊

不净观的修习，是从死尸败坏的九种过程中观看观想，然后认识到自身的这具“臭皮囊”是不圆满的，是污秽的混合物，打破对色身的执著。图为德国干尸展一“矫健”的篮球运动员。



615 | 如何通过修八念调伏恐惧之心？

修行者如果要修行寂静无为的佛道，独居闲处。这样的情况要用八念法以为对治：

一是念佛。念佛有三十二相，八十种好，具十力，四无所畏，神通广大，威德无穷，善能救护一切众生，何况修习梵行者。

二是念法。要念正法能灭怖畏，能度烦恼，能伏魔怨，拔济诸苦。

三是念僧。念十方诸菩萨僧，缘觉僧，声闻僧。

四是念戒。念别解脱律仪，可以遮挡诸恶，身得安稳。静虑律仪，能破烦恼，心得安乐。无漏律仪，能断诸恶根本，获得解脱的喜乐。

五是念舍。舍有两种含义，一种是舍施的意义，一种是舍弃的意义。要念：我于法财，无不舍施，生大功德；于三毒烦恼，无不舍弃，得大智慧。

六是念天。念诸天前生，凭借修戒来实施禅定。

七是念出入息，就是数息观，修行者在坐禅过程中，当于鼻息呼出时，自始至终，暗数从一至十，吸入时，也从一数至十，心自然可以获得定，怖畏即除。

八是念死。死有两种：因果报应了结而生命终止，就是称为自死，如果是遇灾祸而死，被称为他缘死。

616 | 为何观禅“九想如缚贼，十想如杀贼”？

禅定的修行中小乘出世间禅大体以观色（身体）内外的某种形相为主要特点。有九想、八念、十想、八背舍、八胜处、十一切处、九次第等等法门。“十想”就是一无常想，二苦想，三无我想，四食不净想，五世间不可乐想，六死想，七不净想，八断想，九离想，十尽想。

“九想如缚贼，十想如杀贼”，这句话的含义是讲：“九想”对于修行者来说就像是把各种杂念束缚起来，不让它们困惑自己，但是没有真正地消除这些杂念；而“十想”可

以把这些杂念全部驱除，就像是把危害心性的“贼寇”斩杀，完全不会再生，得到永久的解脱。所以说九想为初学，十想为成就。九想为因，十想为果。

617 | 如何通过观青、黄、赤、白诸色而达“中行”？

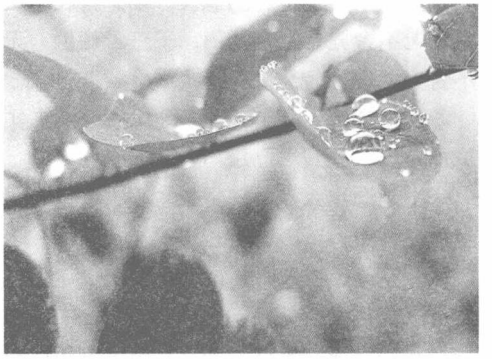
在修行中修背舍虽然能够对治各种贪着，但是因为是初步观行，还不能随心自在，所以接下来要修八胜处，就是要发佛教的殊胜知见，用来舍离贪爱的八种观法，这种法门通过观内外色相的多少和青、黄、赤、白各种颜色，随意能破除自他的贪欲，在禅观的过程中能得自在，所以被称为胜处，这是这一类禅定的“中行”。观各种颜色是具体的法门，它们的修行方法是：

第一为“青遍一切处观”。修习者先取一个如树叶一般大小的青色的物品，放在面前看清楚，然后闭上眼睛，用自己的心念观想青色出现于眼前，慢慢扩大为如同雨后的一片净绿。接着这青色会逐渐扩大，直至铺天盖地，遍及内外、十方一切处所，弥漫于整个宇宙。

第二为“黄遍一切处观”。修习者先取一个小型的黄颜色的物品，放在面前看清楚，然后闭上眼睛，用自己的心念观想眼前有一片净黄的颜色。这黄色会逐渐扩大，直至遍布十方，遍及宇宙一切处所。

第三为“赤遍一切处观”。修习者先取一个很小的红颜色的物品，放在面前看清楚，然后闭上眼睛，用自己的心念观想眼前有一片净明的红色。这红色由小变大，直至充斥、覆盖天地宇宙一切处所。

第四为“白遍一切处观”。修习者先取一个较小的白颜色的物品，放在面前看清楚，然后闭上眼睛，用自己的心念观想眼前有一片净明的白色。这白色由小至大，排斥、遮盖诸色诸物，使自己的精神世界再没有其他颜色、其他物质存在。



雨后净绿

所谓“青遍一切处观”，就是以一绿为点，用自己的观感将这点绿扩大至整个世界，如同将“纳须弥于芥子”反过来，看芥子如须弥，从而摒除绿以外的所有色相而达至清净境。其他色观的方法与青色相同。

618 | 怎样达到“后行”？

十“一切处”是佛教中小乘佛教修禅定者修习的高层次禅观。按照佛教定学的说法，修定者必须先修八背舍，以求得到初层次的“解脱”；再修八胜处，从而得到“胜知

胜见”；随后才能修十“一切处”，这时必须进入第四禅的寂定心中，才能获得成功。是指观青、黄、赤、白、地、水、火、风、空、识十种法，使其一一周遍于一切处，使修行者修持定力，这些都是“观禅”的功夫。

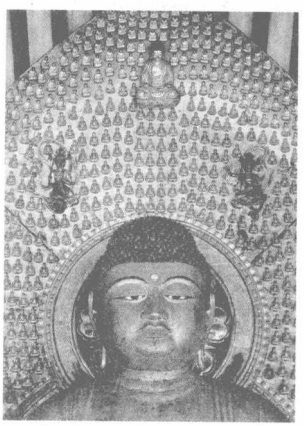
接下来要修十“一切处”，观青、黄、赤、白、地、水、火、风、空、识十法，观时一心十方想，使禅定中的色心周遍在一切处，这就是禅定的“后行”。

修习十“一切处”：一是为了使修习者坚信，破除对物质概念及其形态的执著，认识到“空”是一切物质的本性，一切物质可以由定中的意念所产生，也可以根据意念转变；二是为了锻炼修行者的意念能力，使修习者能够运用意念随意产生或者转变物质，获得“神变通”。按照佛教的说法，在修成青、黄、赤、白遍处观的四种法门后，便能在禅定中以意念改变物质的颜色；而修成“水大”观，便能在定中以意念造水；依此类推。

619 | 什么是佛的“相好”，应如何观佛“相好”？

佛的“相好”指佛的色身所具备的庄严微妙的形相。其显著特征三十二个，称为“三十二种相”，另外在细微隐秘难见的地方还有八十个好，称为“八十种好”，合称为“相好”。“相”较粗，“好”较细。一般的人看见的佛，所见多半是“相”，“好”比较难见。依据印度传说，转轮圣王也具有“三十二相”，而“八十种好”则仅佛菩萨得见。

这种观像念佛的法门就是请一尊阿弥陀佛的像，一面观想阿弥陀佛相好庄严，一面念佛，尤其两目中间的白毫相光。常常观像来念佛，这也很容易就得到念佛三昧，得到一心不乱。修行者念佛主要就是要得到一心不乱，得到念佛三昧。这个阶段修行者无论行、住、坐、卧，都在三昧之中，行也佛，坐也佛。一心不乱，就可以达到往生地。



阿弥陀佛之相好

阿弥陀如来坐像 雕塑 日本京都净琉璃寺藏

佛所具备的庄严肃穆的形相称为“相好”，观像念佛就是要以佛之庄严感染、带动自身庄重的心态，从而净化至心无杂念。

620 | 如何观佛立像、坐像？

观像念佛是修行禅定的一种法门，修行这种法门之前必须先修习自己的定力，尤其是忆佛念佛的定力最重要。观像念佛就是在静坐中观佛形、像。先观弥陀佛的眉间白毫相互闪光。这种方法观成以后，逐渐开始观佛面部，以及全身。观像成功以后，就可以随身所向，都可以见到佛，见到相好的庄严。

这种静坐观佛的功夫有了之后，要深入

地了解佛教的第一义。第一义深入了解并深入思维过后，才会明白自己修行的法身是一种空性。虽然明白了这是一种空性，但是它是真实的存在，不是像虚空、顽空一般的一无所有。下一个阶段就是对着庄严的佛画像、塑像去思维。明白了法身性空，一切相不是法身，一切相都是幻化而成的，都是一时的感受。一切法界的实际只有一相，就是无相。经过这种修行观察深入之后，可以将禅定住在中道。从此，对身心世界的执著自然消除了，攀缘和散乱消失了，便可进入这种禅法的三昧里面。这里要注意：学观像念佛之前的两个前提条件，一是定力；二是深入地了解第一义的圣谛。

621 | 如何观佛“本生”与佛经?

佛的“本生”故事就是经过祖师所传的本生，是佛化的印度民族先贤的各种故事，然后被佛教信徒解说为是佛陀的前生。《佛本生经》中便描写了佛祖五百多次转生的故事。传说中佛的弟子们也都有自己的前生后世，佛祖说法中时常点出某一角色是某位弟子的前身或预言某弟子的来生前途，在《佛五百弟子自说本起经》中就集中讲述他们的前生故事。这种轮回转生观念在印度源远流长，而且通过佛教的传播为东亚和东南亚地区各民族所普遍接受。

观本生与佛经就是在信念中感受着本生故事和佛经来修行禅定。首先修行者将自己的信念立在某一个本生故事中，使意念安住在这个圣境上，随之生起故事中的境界；其次，渐渐观想佛祖本生的含义，使这些故事在心里逐渐明显清晰，随每个人观心力量的大小，使所观的本生故事产生各种景象，可以时时感觉到与佛同在。另外修行功夫深的人可以观佛经，将佛经中的经文布满思维的境地中，使佛经出现生气，不必勉强理解佛经的含义，不要执著，而是让其中的含义慢慢显露出来。

622 | 禅僧修习观像的题材主要有哪些?

现在一般的寺庙庵堂都供奉着佛、菩萨及罗汉圣像等各种佛像，这是为了给佛教徒修观像法门提供方便；而在家修行的居士在家里供奉一尊佛像，以恭敬心、虔诚心，在佛像前念佛、诵经、礼拜、忏悔，这也可以说是在修观像法门。

观像的题材除了各种佛像还有十六种观法，出自观无量寿经。念佛修行者在内心念弥陀之身与净土，以期望可以往生西方。

一是日想观。正坐西向，谛观太阳，使自己的心坚持住，专想不移。二是水想观，又作水观、水想。开始修行是心中感觉西方一切都是大水，再起冰想，见冰映彻，改为琉璃想。三是地想观。观想地下有金刚七宝金幢擎琉璃地，地上以黄金绳杂次间错。四是宝树观。心中观极乐国土有七重行树，七宝花叶无不具足。五是宝池观。心中观想极乐世界有八种功德水，又有百宝色的飞鸟，常

赞念佛、念法、念僧。六是宝楼观，到了这种观想即刻成就以上五种观法，所以又称为总观。观想其世界上有五百亿宝楼。又有各种乐器，悬处虚空，不鼓自鸣。七是华座观。观佛以及二菩萨所坐的华座。八是像观。观想佛像，又有观音、势至二菩萨像侍立在其左右，各放金光。九是真身观。观想无量寿佛的真身；产生这种观想即可见一切诸佛。十是观音观。观想弥陀胁士中的观世音菩萨。十一是势至观。观想另一胁士大势至菩萨。十二是普观。观自己出生在极乐世界，在莲花中结跏趺坐。莲花开时，有五百色光来照身，乃至佛菩萨站满四周。十三是杂想观。观一丈六高的佛像在池水上，或者出现佛身充满空间。十四是上辈观。上辈观就是观上辈徒众修行成功往生之后的种种胜益的身相。十五是中辈观。就是观中辈徒众修行成功后感动圣众来迎接他们往生的景象。十六是下辈观。就是观下辈徒众虽然造作了各种恶业，但是临终得到了感悟，念弥陀名号，因此得以往生，获得了种种胜益的景象。



礼佛华座观 金刚菩萨塑像 中国西藏 17世纪

佛陀静坐的法座总被描绘为一朵莲花的形状，反映了将莲花视为创世和纯洁之象征的古老信念。修习华座观，即观想莲花座象征的纯洁，扩大至整个身心。

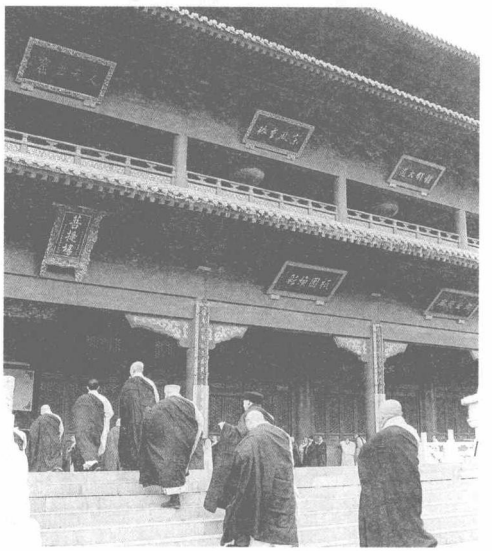
623 | 修持境界的“三关”是指什么?

在禅宗的修持方法中除了参话头之外，其次便是“破三关”，最早提出“三关”的是北宋时期的黄龙慧南禅师，他是临济宗五家七派里边黄龙派的创始人。“破三关”也是一种参究的方法，由于修行者的根器有分别，不可能都经过点悟进入佛境，所以慧南禅师创立了“三关”的修行法门。这种法门也是由参话头演变所形成的。三关的第一关是破本参；第二关是破重关；第三关是破牢关。

禅宗本来是主张顿悟的，但学人根机有利钝，智慧有深浅，为了适应学人的根性，所以有破三关的办法，除了上上根机之外，一般禅宗行人，都要经过三关的阶段，其中以破本参为最重要。通行的说法是：破本参当是入般若空性、得无所得之般若无漏慧；第二重关即以无漏慧对治伏灭烦恼、所知二障；待二障伏灭，无须功用而任运自如于尘世，此即踏入末后牢关。而祖师禅所强调的顿悟，当是不历三关次第的情形，称为“一簇破三关”。

624 | 什么是“禅七”？

禅七的起源是佛陀最初在菩提树下进入禅定，七日后才证道。当时佛陀在菩提树下发下誓愿：如果不能成道誓不离开树下的位置，这就是七日成佛的故事。后世禅定的修行者为了能够集中精力，规定一定的日期内求证佛法，修行者必须经常作限期的修行。在一定时期内，除了必要的饮食睡眠之外，专心致志地在佛堂坐禅修习禅法。通常大多以七日为单位，所以被称为“禅七”。禅七的时间是以七天为一个七，最长时间达到七七四十九天。



禅七修行

禅七是寺院一年中最重要的佛事。在一定时间内，修行者期望通过长久而高强度的坐禅，来提高自身对佛的领悟，以及境界的提高。图为禅僧们陆续步入禅堂，准备长期“闭关”禅修。

在长达四十九天的七期禅七中，禅僧只有在吃饭、一个礼拜一次的沐浴时间里，可以离开禅堂。在这种修行中为了使气氛更为严肃，修行者通常会把平常的修行略经修改。在禅堂中的巡视者有两位，他们不叫“巡香”，而叫“监香”，因为他们所持的香板上写着“监香”两个字。他们在禅堂中以相反的方向巡行，因此每位禅僧都会接受加倍的监视。跑香时，如果站板响起，他们并不像平时一样，在座位上听讲开示。他们就地站立，两腿叉开，伫立不动，班首则继续跑香，并一面讲授开示的言语。

625 | 为什么说“禅七”是祖师方便中的方便？

修行者在“禅七”中，因为不受任何干扰，周围气氛庄严，所以比平日更要努力参究，往往每日以十三、四支长香（每支约现今80—90分钟）作为用功标准。而睡眠休息时间，也不过三四小时而已。所以禅宗的各宗派，鉴于这种苦修方法的完美，就兴起各种七会，如念佛七等。在一次禅七结束后，主七的和尚往往会跟打七者进行面谈，检验他们修行禅定的成果（成就），有时还会举行正式的考试。在比较大的禅修中心，“禅七”是寺院一年中的佛事高峰。不但正式的参加者比冬期多，而且来自“外寮”的人也多于平时，尤其是在晚上，禅堂内因人员众多而变得拥挤不堪，遍布地板上的禅僧甚至没有伸展的空间，这更增添严肃紧张的气氛。

在禅院有这样苦志劳形，精勤求道的

精神，日久月长，无疑的，必能造就超格之人才。

禅七作为密集型的修行方法，一直受到禅宗寺院的重视。现代许多禅宗寺院，仍然遵行冬天打禅七的传统，为保留中国佛教优良传统作出巨大的贡献。

626 | 一般人的心理通常存在哪些病态？

一般人的心理通常存在偏执型的病态人格，又叫妄想型人格。这种病态的行为特点常常表现为：对某种自身关切的事物的感觉过敏，对侮辱和伤害耿耿于怀；思想行为固执死板，敏感多疑、心胸狭隘；爱忌妒，对别人获得成就或荣誉感到紧张不安，经常在背后说风凉话，或公开抱怨和指责别人；自以为是，对自己的能力估计过高，习惯于推卸责任，在工作和学习上往往言过其实；同时又很自卑，对他人很挑剔，但从来不信任别人的动机和愿望，否定他人的好意；不能正确、客观地分析形势，看问题主观片面性大等等。这种人格的人发展下去会使家庭不能和睦，不能与朋友、同事相处融洽。

其实这些病态心理，每个人都有一处或多处，只是在于每个人都有包容心，可以包容这些错误导致的行为。但是如果不对这些心理进行调节，往往会产生很恶劣的后果。

627 | “安详禅”是怎样的概念？

“安详禅”就是把祖师禅加以稀释，不要太深奥，让一般的世人无法接受，但禅法的本质是丝毫没有改变的。也就是把部分法的内涵变成外举，让人们可以比较清楚地体会正受，因为修行离开正受，就没有真实的受用，没有真实受用，古人说这叫干慧，犹如脱水青菜，是青菜而没有青菜的风味。

“安详禅”的法门极为简明扼要：一就是求心安、心安无愧地做每件事；二是要活在责任义务中。对自身应当担负的基本的责任



心安即禅

“安详禅”的法门，就是心安。不骄不躁，不推卸不懒惰，唯有内心的安详，才能体会禅之正受，即生命中真正的感受，才能活得踏实。如图中老人，安详的微笑如同冬日午后的阳光。

义务要勇于承担，这也是禅重视责任义务的传统。如百丈清规一日不做，一日不食，提倡勤劳；三是要时时自觉、念念自知、事事心安、秒秒安详，使安详成为习性。

这种禅定功夫，不一定是指静坐，因为静坐只是一种较好的禅定方式，如果我们以为唯有静坐才是禅定功夫，就是浪费了静坐之外的许多宝贵时间。实际上，在任何时候、任何地方、任何事情上，都可以做禅定功夫。所谓禅定，是指自心不为事务所扰，而能于事上“跳出来”，自己做得了主。这也是禅宗生活禅的要旨。

628 | 什么是过念关？

念关就是修行中心念的阻碍，修行者要进入禅境就需要摆脱心念的缠绕，也就是要过念关。禅宗对于过念关的要求，修习禅定时候要做到：前念后念及今念，念念不被骄诳染，修行者的心性便可以清净；前念今念及后念，念念不被愚昧迷染，修行者的心性便可以清净；前念今念及后念，念念不被忌妒染，修行者的心性便可以清净。由此所以说过念关是非常重要的。修行禅定不可以离开这个心用功，这便是心地法门，在修行者的心地中必定有前念，所以要保持前念不可以被烦恼染，但是前念一旦灭去，便有今念，今念依然不可以被烦恼染污，今念灭去后念又来，后念也不可以被烦恼染污，在这其中念念心要看得清楚，念念心要离开尘劳烦恼，念念心便清静，这便是过念关的过程。

在修行中一念是一个关，善是一个关，恶也是一个关，凡是关，圣也是关，念念都是关，假如一个恶念打不破便不能跳过这道恶关，一个善念看不通，也就不能登天堂，过关后就可以登天堂，所以念念要过关，一念放不下便不能过关，一念打不破，一念不能空，亦不能过关，念念过关。

629 | 什么是“破三关”？

禅宗的修习功夫除了参话头之外，其次就是破三关，破三关也是一种参究的方法，也是由参话头的演变所形成的。三关的第一关是破本参；第二关是破重关；第三关是破牢关。

从禅宗的历史来看，禅宗的修行本来是主张顿悟的，但是学人的根机有利钝，智慧有深浅，为了适应学人的根性，所以产生了破三关的办法，除了上上根机的修行者之外，一般禅宗行人，都要经过三关的阶段，其中以破本参为最重要。因为没有这一步，修行就好比聋子听戏，完全没有作用，只有具备了听力，才可以获得之后的万千禅机。

史书记载：行者若能凡情销尽，彻见诸法之虚妄不实及悟得自己之心性本源（本来面目，或本地风光），则称为“破初关”或破本参，又作见性。这就是说修行者如果可以抛弃对世间一切凡人感情的执著，看清自己

的心性，就能够“破初关”。

其次，在见性之后，再用功修持，则不但不为“有”所妨碍，而且亦能不执著于“空”，此称为“透重关”，又作大死大活。

此后，再用功磨炼，可以达到寂照不二、空有无碍的境界，虽然五欲摆在面前，也可以运用自如而不失本性，此为“透末后牢关”。

所以说，后两关只是再精进禅法，而第一关是由量变发生质变的过程，对于修行者来说至关重要。

630 | 修习禅定有哪十种利益?

禅定的十种利益就是说修行者善能修习禅定，则万缘俱息，定性现前，所以可以获得十种利益。

一是安住仪式。因为自身要求的仪式行之既久，可以自然安住，无所勉强，自然而然地保持住了一种感觉，就是安住仪式。

二是行慈境界。修习禅法的人可以常存慈爱之心，而无伤杀之念，对于众生是可以全部安稳的，这就是行慈境界。

三是无烦恼。习禅定的人，诸根寂静，所以贪嗔痴等一切烦恼，自然不生，所以说无烦恼。

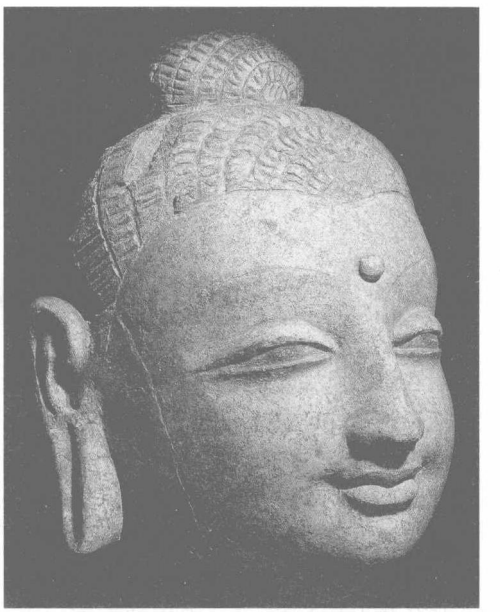
四是守护诸根。修习禅定的人经常保护自己的佛法等诸根，不为色等诸尘所动，所以可以守护诸根。

五是无食喜乐。是说习禅定的人，体会到了禅悦之味，虽然没有饭食的奉养，而自然欣愉，所以能做到无食喜乐。

六是远离爱欲。这是说修习禅定，寂默一心，不令散乱，则一切爱欲之境，悉无染着，所以可以远离爱欲。

七是修禅不空。修习禅定，能获得诸禅的功德，虽然是求证真空之理，但是不同于断灭的空，所以是修禅不空。

八是解脱魔罥。修习禅定，可以远离生死一切魔网，使得这些外相不能缠缚，所以能够解脱魔罥。



禅定的益处

禅定的各种利益总的归结为定性。心性安定，此身立足于现实而此心超越现实，没有妄念、迷惑、烦恼、恐惧等，世间万物影响不了本心的自在圆满。如图中历经沧桑的佛陀像微笑依旧。

九是安住佛境。修习禅定，可以开发无量智慧，通达深奥的法义，心心寂灭，住持不动，所以说可以安住佛境。

十是解脱成熟。修习禅定，能够使一切业惑，不能扰乱修行者，坚持下去，可以自然圆就，所以说能够解脱成熟。

631 | 修习者在平时起居中应注意哪些细节?

修行者开始修习禅法不能只在打坐修行中保持状态，更应该在日常的生活中把禅意发展开来，要注意在日常的起居中善待自己的修行成果。

首先要注意调节饮食。饮食的调相有三种：餐饮要不饱不饥能知所节量。按时进食，不非时食。食以清淡为主。而且，早上要吃得好，中餐要吃得饱，晚餐吃得少，绝不吃消夜。在饮食调整的过程中，可多念心经及施食，就此较不容易被心理或生理的饥饿困扰。这样调整营养分配的方式，是使自身的机能得到善待，可以有良好的精力生活，从而可以产生良好的心态。

其次要调整休息。睡眠的不调相有两种：睡眠过多——其过患是浪费光阴，丧失工夫和道心。睡眠过少——其过患是身体有亏，精神不济，倦怠不进。修行中一定要有充足的睡眠，早睡早起。因为熬夜一定会伤肝，只要睡眠充足了，坐禅一定容易进步。

最后，要在日常的行为中注意禅意的保持，做到不以物喜，不以己悲，逐渐看淡世俗的利益，从而生活得洒脱些。

632 | 通过修禅能否获得“开悟”的宗教经验?

在修习禅法过程中有许多学人经常会疑问通过修禅能否获得“开悟”，这就要求学人先了解“开悟”的概念。六祖慧能对开悟的说法是“开佛知见，悟无所得”，这就是对开悟最简明扼要的解释。开悟的刹那，妄念止息，也就是分别意识止息，在那种没有业力束缚的状态是言语、文字难以描绘的，这也是许多修行人梦寐以求的目标。

其次，要理解修禅不是只针对某种形式，打坐是形式，而禅是不拘形式的。在生活中处处有禅机，从这种角度来看，大部分“开悟”还是应该在随机下产生的。所以修禅这种修行方式理所当然也可以获得“开悟”。

最后，从禅宗历史来看参禅、打坐均能开悟。在禅宗史上，很多禅师都是在日常的打坐修行中理解佛法，最终开悟的。最典型的例子就是达摩祖师面壁九年而悟道的传说，虽然它的真实性有待考证，但是这种传说的出现就证明了禅宗是提倡打坐修禅开悟的。

633 | 禅宗怎样注重心性的修养?

禅宗的修行不同于佛教其他宗派，它的主要目的是对心性的培养，所以认为禅定的修习，绝对不只是静坐修习禅定，要精进心性，这样更有益于静坐境界的提升。

禅宗要求内在心念要认真调整，要严格要求，在没有做作的状态下，也要安住正念，

这种修行不是很紧也不是很松地安住，只是安住。这就是马祖道一的平常心禅法的发挥，无所得的心，不放逸的心，没有分别的心，不执著的心，无所住的心等等。

禅定的修习是一条漫长的路，而这条路上歧路特别多，只要心态上有所偏差，就偏离了禅宗心性的要求。禅定的修行整个重点在于心，内在的清净柔软，慈悲和智慧会带来禅定的成长与内心的喜悦。

另外，在修习禅法中，禅宗也是对心性格外保护。禅宗的心气无二要求心与气是一体的两面，只有不执著的智慧，气脉才会真正地开展，反之太执著气的人，会落入现象界的陷阱。心是本体，气是现象，只有真正认识心的本质，也就是爱、慈悲、智慧等等，放下贪、嗔、痴、慢、疑五毒的妄念，禅定的修行才会顺利。所以说禅宗修行的一切都是围绕心性的培养。



心性的修养

禅宗的修行就是心性的修养，是放下和安住：将众多妄念、邪想像不可回收的垃圾一样丢进垃圾桶，即放下；然后以一种解脱、超然但平和正直的心态去观照自己，即安住。如此，“禅”也像现代社会中一种更健康的“文明”。

634 | 禅的境界是否就是对现实的逃避?

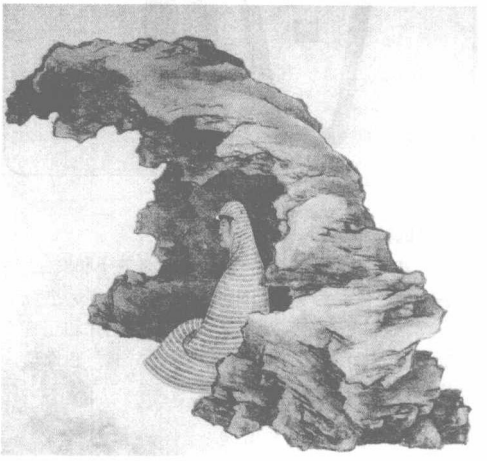
现在的学术界有些学者因为哲学理念的不同，即对禅宗的学说进行批评。批评次数最多的就是禅宗的避世行为，认为这是继承了传统佛教对现实的逃避的思想。其实这些学者或者世人没有理解禅的真正含义。禅是生活的智慧和艺术，禅的宗旨不是要人们逃避现实，而是要人们在生活中承担责任和义务，发挥人性的光明面，扬弃狭隘。

在中国的宗教历史上，禅宗是首先提倡禅学与生活相结合的一派宗教，禅师自耕自食，提倡居士在家修行。禅宗还吸引了不少文人士大夫投身进来，修禅成为他们精神生活的一部分。士大夫们认为修禅使自身的心灵自由、奔放、果决、豁达，充满自信，不至于走向自毙之路；在不愉快的人生中保持愉快的心情，不以物喜，不以己悲；能看淡世俗的功名，从而生活得洒脱些。这些都是禅宗思想的积极影响。

而且禅的作用并不全是祛除烦恼，它还是生活的智慧和艺术，禅的宗旨不是要人们逃避现实生活，而是要人们在现实生活中承担责任和义务，从而能够提升自身的修养，发扬人性中的真、善、美，抛弃狭隘和自私，增长智慧，培养爱心。禅的终极意义是积极入世的，是面向社会人生的。可以说，禅既面对现实，又超越现实，是对现实更高层次的认识。

635 | 对于修习的所缘之境应持怎样的态度？

“所缘”是由印度梵语发展而来的，是“能缘”的对称。指认识的对象，为心、心所法生起的因，且被其所执取的对象。对于“所缘”的解释，佛教俱舍宗建立了“六识”说，主张所缘之境为色、声、香、味、触、法六境，即眼识以色境，耳识以声境，鼻识以香境，舌识以味境，身识以触境，意识以法境的诸法为其各自的所缘。而法相宗又建立了“八识”说，除了上面的六种识，还加上了七、八二识的所缘之境，就是第七识以第八识之见分，第八识以种子、有根身、器界等三境，各为其所缘。



内住所缘境

十六应真之岩居 任熊 纸本设色 清代

世间人沉迷于所缘境，向外追求的心常有征服、拥有的欲望，如登山、如弄权、如战争，修行就是要止住这些妄念、将外放的心收回并保持一种无欲的超脱，如图中罗汉安坐而无所求，这就是修所缘之境。

所以修行者在修习禅法的时候首先要依自身的需要来选择以什么作为所缘之境。选定以后开始修行，摄心守意，定住在所缘境上。这是佛法修定的第一步，称为“内住”。世间人的心在没有修习之前都是向外攀缘，往往一心沉迷在某一件事里。这时候的心是在向外追求，被称为“放心”。修行者是不可以“放心”的，应该“安心”，需要把心收回来，这一步被称为“收心”。将心定在所缘境上，让念头扣住所缘之境的这一点，在这个点上开始修习正念，这就是“内住”。锁定内心的所缘境，这也就是修定的第一个阶段。

636 | 修禅可以慑服心魔有哪些心理学依据？

心理学是一门以研究人类精神生活为对象的学科，其源头包括医学、哲学、科学、宗教学、教育学、社会学等等，后来也被应用于各种学科的事业之中。而佛教的教义中几乎都在谈心，禅宗甚至于被称为“心宗”，这在诸多经论中随处可见，所以禅学对人类精神的分析，最具现代心理学色彩。

禅学中修禅是对修行者自身的一种调节，以期望通过修习来达到人生意义的最高境界，这其实就是对心理的调节，去认识自己的心性。这就是心理学上说的：自我意象的发现是心理学和个性创造领域的一大突破。心理学上说：人类不同于其他动物的生命价值就在于心的思维。人的大脑与神经系统构成一套目标追求机制，可以自动导向目标。由于人的神经系统无法区分实际的经验和生动而详细

的想象的经验，于是大脑就自动导向你的目的。它会给你道路使你达到目的，因为它是最有智慧的，人的显意识是望尘莫及的。所以在自身的修习中是可以把一些烦躁情绪驱赶出去的。只要自身有这种意识，再加以正确的方式。修禅自然就是一种正确的方式。

637 | 修禅者应培养怎样的志趣和人生观?

修禅者应培养的志趣和人生观就是要自信、自尊，不执著在外界的价值观，对世界充满爱心，从而努力去发掘人生的价值。这就是说，凡是学禅的人，首先要建立一个确定的人生观。认为人的一生，来到这个世界，就是要明白自身的价值，因为禅宗认为每个人赤手空拳、赤条条地来到这个世界上，本来就一无所有。长大成人，吃的穿的、所有的一切，都是众生、国家、父母、师友们给予的恩惠。每个人只有负别人，别人并无负自己之处。因此，要尽自己的所有，尽自己的所能，贡献给世界的人们，以报谢他们的恩惠，还清自己自有生命以来的旧债。甚至不惜牺牲自己而为世为人，济世利物。

另一方面，禅学的要旨是标出世间一切人、事，都是“因缘”聚散无常的变化现象。“缘起性空，性空缘起”，在自身的世界里本来无我、无人，也无一成不变之物的存在。因此对苦乐、顺逆、荣辱等境，都应当视为如梦如幻的变现，而了无实义可得。所以禅宗禅师们所谓的“放下”、“不执著”、“随缘销旧业，不必造新殃”，也便由这种要旨的扼要归纳而来。

638 | 为什么说习禅是自我完善?

习禅是自我完善，这是对禅宗禅法的正确定位。中国大乘佛教的精义在“上求菩提，下化众生”，这也是禅宗禅法的源头。用现代“人间佛教”的语言来说就是“净化自己，利乐人群”。禅宗讲求“出淤泥而不染”，这种思想可以理解为“净化自己”，也就是禅宗“清净自性”的实现。这是古人所谓“为己之学”，表面看起来目标很渺小，有点“自私”的意味，这是因为认识上的差别。但实际上，修行禅法后如果每个人都可以真正做到了“出淤泥而不染”，成为道德上不断自我完善的人，那么社会也就成了完善的社会。实现个人心灵的净化，正可视为实现济世宏愿的根本，这就是禅宗禅法希望达到的目标之一。所以说禅宗认为自我完善是应该放在第一位的。

另外，众所周知禅宗的禅法教导学人要孝亲、戒邪淫、素食、持戒、怀恭敬心、忏悔，这些具体的行为都是对自身的完善。这些行为要求在习禅过程中逐步可以达到。所以说习禅就是修行者作为人的自我完善。



自我完善

自我完善 潘鹤 雕塑 现代

习禅就是对本心的洁净、完善。要想自岩石中解脱并完美，就需要自己持锤敲打，将冗余的东西除去才能显露真正圆满的自己。

639 | 初修禅定的人易出现哪些过失，怎样弥补？

初修禅定的人容易产生的六种过失为：懈怠、忘失开示、呆滞（昏沉）、心境高昂之兴奋状态、没有适时反应之怠慢、过度的热诚或狂热。

对这六种过失有八种对治法门：

对治懈怠过失的法门是：首先要有信心；护持着趋向觉悟的愿望（要求完全领悟了禅修的重要，贯彻自己的修行）；精进；舒适地持续修行，勿用极端的苦行来自我增加痛苦。佛教典籍中说上述这四副药可以治好懈怠的毛病。

对治健忘过失的法门是：忆念不忘。

对治昏沉和兴奋过失的法门是：正确的觉知（从过失中即刻觉醒并加以对治，经常思维那些惨痛的后果，并觉察到自身没有多余的时间可以去浪费）。

对治怠慢过失的法门是：正确的思维（思维冷漠或怠慢可能产生的后果，若不如此的思维，障碍将会征服修行者，自身便不会有所反应，最终将会昏昏入睡）。

对治狂热过失的法门是：舍弃喜好心和厌恶心（这会使修行者获得宁静）。

640 | 什么是“禅病”？是什么原因引起的？

禅病就是在坐禅的时候，因为身体和业障的原因，常常会出现种种病相，干扰我们的修行。禅病有多种多样，有属于身体方面的，也有属于精神方面的。

按禅经中的讲法，禅病的产生主要有三个方面的原因：

首先是“四大不调”。四大不调，每一“大”都会产生101种病，共有“四百四病”。比如水大不调，它本身就是一种病，再加上它连带可能引起的100种病相，共有101种病，像浮肿、



坐禅时的病相

魔军外道俱来害佛 壁画 明代 中国山西崇善寺

坐禅时，身体或心理会产生各种不适、纷乱状况，以及佛家所说因果业障，会导致修行者出现“禅病”。所谓鬼神、业障，不外乎自身纷乱的妄念。如心入止境，则不惊不怖、群魔辟易。

燥热等等，就属于这101种病相之一。

第二种原因是鬼神作用或者魔王干扰。其实就是禅法在心理上的斗争。

第三种原因是自己的业报所感，也就是“业障”或“业障病”。因为我们这个身体是我们过去种下的苦因所感的苦果，比如结仇，有人就要寻仇。

在禅宗的法师们看来一切禅病的原因，都不外乎这三种。

其实这些病相一般人都有，即便不是在做形式上的修禅也会有。但是在修禅的时候，比如在数呼吸、看话头或者念佛的时候，气息运用得不当，也引起上面所说的种种疾病，所以被称为“禅病”。

641 | 在修禅的各个阶段会出现哪几种禅病？

修禅如果不得法，则会引发一些疾病。在各个阶段都会出现的心理“禅病”大体有五种。首先是有悟我：四相源于对“我”的执著，认为自己开悟就是存“悟我”，感觉与境界还是虚幻的。其次是有涅槃：还有“涅槃我”存在，“我”、“法”皆破无拘束，不是喜悦是自在。有悟成就：无乐无悲进入涅槃，有悟成就就是又回到了原点，真正开悟的实质是悟消失了。有恼：就是对各种外界还有感受。中止修行：认为一切都是假，对于修行不动心，因了没有涅槃我，中止修行是大错。

另外《释禅波罗蜜次第法门》卷四也说：“夫坐禅之法，若能善用心者，则四百四病自然瘥（病愈）矣。若用心失所，则动四百四病。”《敕修百丈清规》卷五坐禅仪中也说：“坐禅乃安乐法门，而人多致疾者，盖不得其要。”这里也是提到了“禅病”的感念。这些疾病，有生理方面的，如筋脉痉挛、呼吸不顺、头痛、手足无力、咳嗽等；有心理方面的，如精神失常、为鬼魅所著、幻听幻视等。这类因坐禅不得法而引起的疾病，被专称为“禅病”。这些病症的治疗方法，当然仍以禅法为主。

642 | 什么是“走火入魔”？

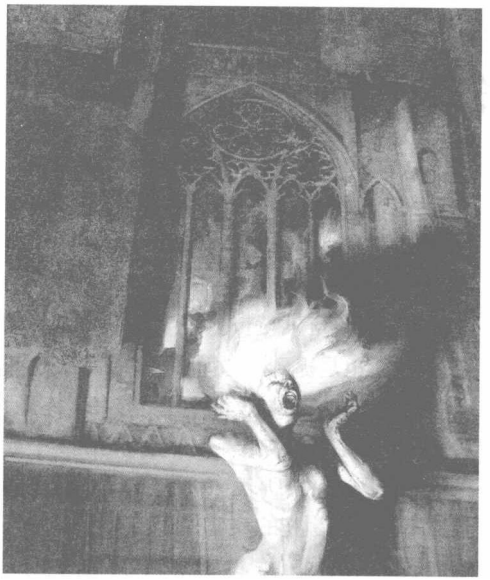
一般来说“走火入魔”为道教用语。原意指修炼内丹时所产生的弊病。为“走火”与“入魔”两种现象的合称。“走火”指修道者在筑基、炼精阶段所产生的偏差，即在入静之时内心着相，失去自制而产生遗精等现象。“入魔”多半发生在炼丹、炼神阶段，即在修行过程中产生精神错乱、幻听幻视等失控现象。

后来佛教结合道家思想的时候，“走火入魔”也被佛教界所沿用了。通常指坐禅中可能出现的各种幻觉及身心的各种病态现象。智顗在《摩诃止观》中将其归纳为令人病、失观心、得邪法三类。得邪法分为有、无、明、暗、定、乱、愚、智、悲、喜、苦、乐、祸、福、恶、善、憎、爱、强、软等多种。

所以说佛教也说有妨碍修定的“魔”。如《摩诃止观》卷八说有惕鬼、时媚鬼、天魔三种“魔”。《楞严经》更详说修禅定者分破“五阴”境界时，各有十种“阴魔”会乘虚而入。但是禅宗产生以后更强调妨害禅定的主因是修禅者内心是否稳定。

643 | “走火入魔”产生的原因是什么?

“走火入魔”是修行者经常提到的一个问题，因为修行中很多陷阱，可能会使自己进入“走火入魔”的境地。首先从科学上来说“走火”是属于生理上的问题。生命由两大部分组成：一种是物质，一种是精神。精神是指我们这个心，物质就是指色身。佛法把这四肢五官分成为四大种：地大、水大、火大、风大。都是在于这些感受应用在身体上而产生的伤害。修行者业障太重，心情过于急躁，方法拿捏不稳，外界的感受过于损伤身体就会产生气血逆流，致微细神经受损，甚至发生呕血，或者半身不遂，严重者因此死亡。



入魔

入魔，是修行打坐时精神上产生幻象，却对此信以为真并执著不舍，使修行者进入虚妄的幻境而精神失常。这种伤害使修行背道而驰。

而“入魔”就是属于精神上的问题。现在修行打坐的人，修行中变得神经兮兮的，这就是精神上有所求的表现。希望佛菩萨来加持；希望上师来加持；希望神明来加持等等。长此以往，精神上就会产生幻境；或梦到上师，或梦到菩萨，有时候就信以为真。最初只是有些感应，慢慢愈信愈深、愈执著。所以这一降伏把心分成了两边，成了对立的两种境界，自己和自己作对；慢慢地就变成精神失常。这种伤害就是使修行者远离了真正的禅境，走向了虚妄的神话境地了。这些境界是由修行者自己的意识变化出来的，是自己心当中生出来的幻境。解决的办法也很简单，就是止观，同时要相信自己，相信心性，不强求，不放弃。

644 | 什么是“静坐伤害”?

静坐并不是只要安静地坐下来，这是一种修为，也是需要有一定的规程。首先有些人静坐时候认为中背要打直，这样就会执著在静坐中时时刻刻注意把腰打直，而且为了使自己形成习惯强迫自己持续很久，这样长期下来，因为背打直使得背后的肌肉、骨骼、神经、内脏产生压力，反而是一种静坐的伤害。

这种伤害还包括执著静坐中膝盖压下去，贴地。这种伤害会影响胯骨、腰椎以及背部肌肉的拉扯，修行者为了满足自己所需要的外相，反而伤害自己的身体，这就不是佛教修行提倡的形式了。产生这种伤害的主观原因是一般人平时都很注重外相，连静坐的外相也希望要“有个样子”，自己的许多想

法其实是妄念在做主，正确的观念是要多忏悔、多化解业力，守戒第一，清净为上，有不舒服就顺其自然调整，就这么简单，整个静坐的重心，就是照顾自己的“心”，附带地照顾“身”。如果连身体上的苦楚都不会调理顺意了，怎么可能调节心性？

645 | 如何让身心久坐不累，妄念不生？

让身心久坐不累，妄念不生最简单的办法就是不与妄念相应，也就是要想身心无念。

虽然说这是最简单的，但其实做起来是非常困难的，因为一般修行者对境的反应模式就是不断地攀缘，内心从来没有一刻安定。修行者心里要随性修性，但是跟着感觉走就是跟着妄念走，要从妄念的瀑流中，到达清明的岸上，才是禅定的目的。

这就要求透过观察力的训练来达到妄念不生，因为一般人的观察力都放在他人身上，很少放在自己身上，所以客观地观察自己的身口意时，就比较容易从妄念的瀑流中挣脱出来，当你看清楚自己的妄念时，妄念的作用力就逐渐消失了。

佛教内部有一种实用的方法就是客观地观察自己吃饭，把注意力放在吃饭上，心无旁骛地吃饭，也可以说安心地吃饭，记得时就练习，忘了就算了，按照这样的方式耐心地练习三个月左右，就会慢慢了解什么是观照力，当观照力愈来愈清明时，也就容易摆脱妄念，同时静坐的时候就会感觉不到累了。



吃饭也是修行

客观地观察自己吃饭，借此练习自己的观照力，最终使自己心无旁骛，从妄念的河流中挣脱、清醒。此后的静坐修禅，就会无妄而不累了。

646 | 修习的“三难”指什么？

现在佛教发展比较缓慢的原因之一就是修行者要达到心静的程度越来越难。这其中修行禅法有三难：一是识得本性咬定难；二是识得后保任不忘难，识得后要精保护，勤除习气；三是不死守护保任难。就是说从开悟到成佛后，每一处都是要坚持不懈地努力修行才可以保持住。

说到修习禅法，确实比较困难，当人的本性从绵密保任，勤除习气，透过重关、牢关而圆证菩提后，却又要经受保护它不再受污染的困难。虽然经常有禅师号称到了佛境界，其实不然，这些人大多是口头说得，心随境转，说时则有，用时则无，的确很难解释。

其实古来禅德，大多是先理悟而后保任圆熟的。如六祖大师几曾做过参禅功夫，经

五祖点悟后，才开始修行，也就是要保护自己的佛性不被污染。所以不要指望依靠谁来帮助成就，修道只有依靠自己努力用功，别人是无法帮助的。

647 | 坐禅时如何应对因久坐而产生的“痛”？



双盘膝



下盘膝



单盘膝

坐禅不局限姿势

坐禅的姿势，初学者可以单盘，久学的人可以用双盘，只要达到身体稳定、心情放松即可。

坐禅时经常会有因久坐而产生的“痛”，那是因为初学者骨节僵硬，所以修行者开始坐禅时以单盘为佳。

如果是久学的人，可以用双盘。因为双盘的坐姿，比较容易找到重心，脊椎骨不会弯曲变形。如果是因为年老，或腿部受伤，或太肥胖的人，连单盘都盘不起来，用散盘也没关系。

总之，静坐要达到身体的稳定，放松心情，继续坐下去，到一个时间段痛感自然就逐渐消失了。若真的无法忍耐，先把腿松开，稍加按摩，活动一下，待会儿再坐也可以。按摩是因为初学者坐禅的时间短，所以筋骨比较僵硬，坐姿也有不正确的。这种痛感还可以利用外部的按摩，如肌肉关节按摩、推按等，可减轻局部疼痛或气闷的症状。久修者坐禅时间长，筋骨已较柔软，坐姿也比较正确。所以在按摩外，需要注重坐后的经行，否则容易使四肢萎弱无力、动作迟缓，而且也会造成难以入定的现象。同时，不论久修或初学，应经常运动，尤其爬山是修行者最佳的按摩。

648 | 气息会出现哪三种病相？如何救治？

气息的三种病相是禅修中的常见问题，一般是因为呼吸和思维不能统一而产生的。第一种是喘相：就是出入气息时，气息没有吸满或吐尽，尚有部分气息滞留在体内，使身体产生了不平衡、不通畅的现象，因而造成了上气不接下气的喘相。第二种是风相：出入的气息就像打铁用的风箱，进出都有声响。第三种是气相：气息虽无声，亦不结滞，但出入不微细、均匀。解决这三种病相的办法是修数息，在数气息时，不能在出入息同时并数，以免造成腹中气结；必须是单数的出息或入息，数出不数入，数入不数出，一般来说以数出息比较合适。数息时，要做到轻松自在，平静安详，一心专注，就是“身要放松，不得随便；心要专注，不得紧张”。心念依止在出入息上，随着出息默数一到十十个数字，字字不断，绵绵密密。

这里要注意：如果是因为妄想而导致数字间断，就可以从头再来。如果是妄想纷杂，心无法收摄的时候，可将数字一到十倒数，来降伏妄想。如果是气息太短，无法数至十，可数至五或七，待气息较长后，再增至七或十；数字至十为止，不宜再加。

第八章

禅宗与茶道



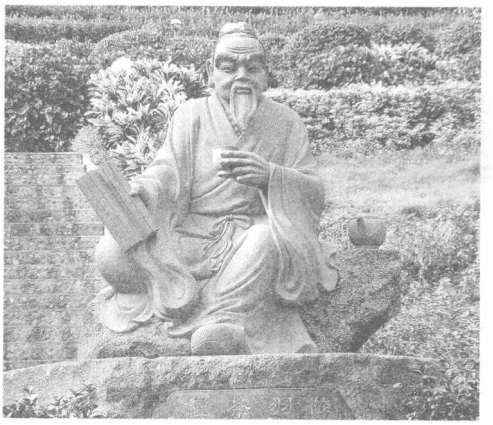
649 | 我国的饮茶之风在何时兴起?

中国是茶叶的原产地，饮茶历史悠久。早在四千年前的神农时期，我们的祖先就发现了茶及其药用价值，人们也养成了煎煮饮茶的习俗。根据现在的研究表明云南的西双版纳是茶树的原产地。人工栽培茶树的最早文字记载始于西汉的蒙山茶。唐代时，茶圣陆羽在公元758年左右撰写了世界第一部茶叶专著《茶经》三卷，系统地总结了种茶、制茶、饮茶的丰富经验。于是饮茶之风开始兴于唐朝。

根据有关资料记载，茶叶最早作为药用。据《华阳国志》记载，周武王伐纣后，巴蜀等西南小国曾以茶叶作为贵重礼品进贡。到了春秋战国时期，茶叶开始作为羹料饮用。到东汉末年，三国时期，饮茶的风气渐渐盛行，并且传进宫廷。东吴的最后一个皇帝孙皓因大臣韦昭酒量太小，曾在宴席上以茶代酒。从此以后，宫廷文武大臣更开始用茶接待宾客。

从唐朝开始，我国随着茶叶产量的增多，饮茶已成为当时人们的一种生活习惯。唐太宗在位时，饮茶的普及开始与佛教有着紧密的关联。当时的佛教提倡坐禅，饮茶可以提神醒脑，驱除困倦，有利清心修行。于是在当时，一些名山大川的禅宗丛林都开始种植茶树。人们见僧人饮茶修行，以此仿效，逐渐成风俗。唐朝饮茶之风由此而开始盛行，茶圣陆羽就曾经是佛教弟子。

650 | 禅宗与茶道有何关系?



茶圣陆羽

茶圣陆羽的茶道，是通过沏茶、赏茶、饮茶这一过程，引导个体在宁静清寂的享受中完成品格修养的提升，实现和谐安乐之道。这与禅宗强调个人心性完满的宗旨不谋而合。

茶叶饮用在唐代宗时期开始受到重视，唐代宗诏法钦禅师进京问法，诏敕为“国一禅师”。法钦禅师又精于茶禅之道，在寺庙种植制作茶叶，以至于径山寺、径山茶齐名世间，对后来陆羽品泉试茶著作《茶经》产生影响。由于陆羽等人的倡导，品茶之风开始繁盛。此时因为禅宗丛林的茶叶种植，饮茶之风逐渐传入佛教界，于是有了“茶禅一味”的说法产生，就是茶道精神与禅的精神相互一致。在禅宗的丛林寺院里，茶的重要性尤其显著。在诸多仪式之中，都必须举行茶礼。

因为禅宗主张“顿悟”即“明心见性”。茶能使人心静，不乱不烦，有乐趣，又有节制，与禅宗变通佛教规诫相适应，以茶助禅是对修行非常有利的方式。古代文献中有许多

禅宗僧人种茶、采茶、饮茶的记载。而其中体现禅宗“了却苦难，得悟正道”的“茶道”，则形成中国茶文化中一支重要的精神力量——佛教茶文化。随后经历代僧侣们的不断补充和发展，中国茶道文化更加走向丰富，走向社会。

茶圣陆羽本人就出身佛门，他的师傅积公大师就是个茶癖，他的好友诗僧皎然也极爱饮茶。皎然的诗多处描绘他与陆羽共同采茶、制茶、品茶的情景。因此，陆羽的茶文化思想不可避免地吸收了许多禅宗的思想。

651 | 什么是“禅茶一味”？

在禅宗丛林中，禅僧们为了更好地参禅也开始在修行中饮茶，他们对茶的研究、理解和追求，不同于世人，由于他们在饮茶时候把宗教色彩和禅宗思辨的介入，使中华茶文化史上出现了一种特有的现象：茶禅一味。“禅茶一味”这个命题是由宋朝临济宗大师圆悟克勤提出的，他手书“茶禅一味”四字真诀，被传至日本，成为日本的国宝。

后世对禅宗茶文化谈论得最多的一个话题就是“禅茶一味”，这种谈论的理由便是赵州和尚那句著名的偈语——“吃茶去”。赵州和尚即著名的唐代名僧从谂，他对于禅学和茶学都有很高的造诣，《广群芳谱·茶谱》中有记载“吃茶去”的禅宗公案，在这个公案中无论是对刚到来的僧客，还是在寺院中的院主，从谂禅师都一样请他们“吃茶去”，这段饱含悟道机锋的禅林法语曾带给佛门茶事以最深刻的影响，几乎每谈佛门茶事，都必然引用。他用这样一句最平常的话来告诉学人：学习佛法不是一个知性问题，而是一个实践问题，对禅的体验也同样如此。

“禅茶一味”在于“悟”：因茶悟禅，因禅悟心，直达一种至高的境界；一派恬淡清净的茶禅境界，一种古雅宁静的审美情趣。参禅如品茶，品茶可参禅。

652 | 茶道与禅学有哪些共同的思想内涵？

茶对于佛教的最初关系是茶为僧人提供了无可替代的饮料，进而茶道与佛教之间找到了越来越多的思想内涵方面的共通之处。佛教中与茶结缘最深的就是禅宗丛林，茶道与禅道有着密不可分的关系。茶道与禅学共同的思想内涵包含：苦、静、凡、放。

“苦”，佛理博大无限，但以“四谛”为总纲。佛祖说法讲的“苦、集、灭、道”四谛，其中以苦为首。参禅就是要看破生死观，达到大彻大悟，求得对“苦”的解脱。茶性也苦。《本草纲目》记载：“茶苦而寒，阴中之阴，最能降火”，这就是从现实中表现出禅意，苦可以降火，从茶的苦中有甘的特性，可以帮助学人在品茗时，品味人生，参破“苦”谛。

“静”，茶道讲究“和静怡真”，把“静”作为去除烦恼的必由之路。佛教禅宗便是从“静”中创出来的。禅学要求学人坐禅时的无调以“戒、定、慧”三学也都是以静为基础。

“凡”，茶道的本质是从微不足道的平凡生活中去感悟宇宙的奥秘和人生的哲理。禅



宗的禅学也是从平凡的小事中去彻悟大道。

“放”，人的苦恼，归根结底是因为“放不下”，所以，禅宗的修行特别强调“放下”。品茶也强调“放”，放下手头工作，放松一下自己紧绷的神经。

禅茶

品茶如修禅，其恬淡清净、不愠不火、一饮一啄都蕴涵禅意，味苦、心静、事凡和放松都与修禅非常贴切，因而使茶与禅宗不分彼此。画中描绘了一主二仆户外煮茶的场景。主人安坐榻上，身旁置的竹炉上煮着茶水，一位老仆正从坛中取水。

653 | “茶”与“禅定”是如何结合的?

应该说“茶”与“禅定”的结合是自然而然的，坐禅需要静虑专注，心一境性，而茶本具的“降火、提神、消食、解毒、不发”等等药性和药效，其功用正好有助于摄心入定。所以茶与禅修结合是必然之事。若是一个人没有点禅意，喝起茶来也不能达到二者一体的认识。

茶文化与禅文化同时兴盛于唐朝，陆羽所著的《茶经》，开拓了一代茶艺新风。从现实世界来讲，一方面禅寺多在高山丛林，极宜茶树生长；另一方面禅僧传统就是务农植树造林，种地栽茶，制茶饮茶，相沿成习。在这一条件下茶不仅为助修的资本、养生的方法，而且成为悟禅的契机。茶为水中至清之味，它的“本色滋味”，与禅家的淡泊自然、远离执著的“平常心境”相互照映。所以“禅定”与“茶”一由相交便惺惺相惜，互有所取了。

654 | 在“悟”的层面上，禅与茶有怎样的共性?

禅宗提倡的“茶禅一味”，是佛教义理上的体会，二者又不全相同。禅与茶对于体会它的人来说关键在于最终得不得道，二者都是在于体会哲理思想，能否感悟这一思想，就是两者的共同目的。禅宗讲求顿悟，这对修行者的智慧要求很高，茶道则通过一个缓慢的过程，使人能够从自悟、渐悟慢慢产生顿悟的契机，可说存在人性、亲和的一面。

在这“悟”的过程中，茶起到催化的作用。从古至今，很多修行者在品茶时感悟到“禅”，这说明茶具有一种“悟”的天然作用。比如说但凡好“茶”多生于云雾缭绕之地，集天地精华，更孕一冬，采其嫩芽经各工艺而制成。这样的茶保存了最自然的韵味，参禅

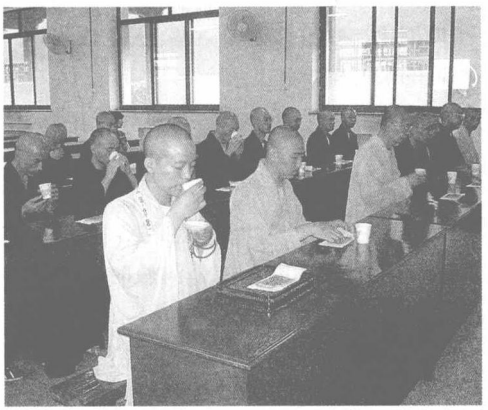
的人品茶就是显示了人本性中的自然性。

修心喝茶时的安静，就是对茶本身的思考感悟，就是心灵和行动的静默，就是对借助仪式去完成心理的修行，在茶水中体会禅的意义。茶禅一味，茶与禅就是为了让人心静、清志、明理的开悟。

655 | 茶迎合了禅宗哪些世俗精神?

中国的佛教到了禅宗时代，应该说是中国化了的佛教。这一时期南禅宗风在马祖道一的发展下，已完全成为一种顺乎自然的生活禅了。而百丈怀海制定的《百丈清规》使本来就从容顺俗、简易直接的禅宗进入了更为突出日常生活意味的时代。这个时期的禅宗提倡日常生活中的方方面面都可以参禅，这其中茶则成为禅宗实现生活禅的最佳杰作。禅宗需要用茶来表达他们的禅意，茶也借助禅宗的推广成为中国人的主要饮品。

禅宗的世俗精神在最低层次上极力迎合普通民众最世俗的精神欲求，能做到“平常无事”，所以禅宗的高明之处，就在于以“平常心”使茶禅的日常化（生活化）与哲理化同步出现从而使中国茶文化有了一个成功的意味深长的源头。在寺院中以茶敬客，更是寺院常规。自宋至清，举办茶宴，已成寺院常规活动。茶成为南禅与日常生活打成一片所表现出来的真实性与人间性的必要工具。真即俗，俗即真；众生即佛，佛即众生。马祖的“触类是道”正是其顺乎自然的生活禅的必然结论，这也正是茶道的宗旨。



寺院茶宴

以“平常心”体会日常生活中每一件小事，从中领悟佛在身边、佛在心中的道理。品茶成为禅宗实现“生活即禅”的一种最佳修行方式。

656 | 为什么说茶道是禅的化身?

茶中蕴涵了丰富的内涵，中国佛教寺院中自古就有茶道，那时的禅僧在乎清幽高雅的品茗环境，追求那种寄情于山水之间的境界，来参禅打坐。

茶道与禅道的“平常心”一样，都是建立在“明心见性”的禅学思想命题之上。禅宗提倡“悟道”可以在日常生活中自然地获得，这其中当然包括体会茶道，而且茶道是最好的表现形式，禅宗讲的所谓“平常心是道”，在茶道中可以更好地感悟。因为茶道建基于茶的真性。在一杯茶之中，蕴涵着茶叶的真性真情，具有实质性内涵的

佛教文化哲学。所以说茶道就是禅的化身，茶道的每一步都体现出禅意，茶与道相通，追求茶道的同时，也就是在追求禅宗的那种求真求本的精神。禅道在于顺其自然，融于自然，尊敬自然，这些都是禅宗的精神内涵，由茶入道，茶代表了道，在茶道的品位恍然间修心者的精神修为得到巨大的提高。

657 | 为什么佛教认为茶有三德？三德指什么？

佛教的饮茶历史非常悠久，僧人常说饮茶是因茶有“三德”，利于丛林修持，并且由“茶之德”生发出禅宗茶道。这里禅僧认为的茶有三德就是指：“坐禅时通夜不眠，满腹时帮助消化，茶且不发”，这些“德”成为禅门修道的最好辅助。

自古以来，茶常常被人们视为清心寡欲的象征，而在佛教的教规里只戒酒而不戒茶。茶具有的“三德”是对僧人参禅有助的，这“三德”的解释也很简单：一是饮茶后坐禅可通夜不眠；二是满腹时饮茶能帮助消化；三是饮茶能够“不发”，就是指可以抑制性欲，令人平心静气。这三条应当是禅宗僧人修行的经验之谈。禅宗的僧人们日常修持的法门就是坐禅，打坐要求静坐、敛心，达到身心“轻安”，观照“明净”。打坐中“不动不摇，不委不倚”，坐禅一坐就是几个小时，年老者难以坚持，年轻者心意容易浮动疲劳，这时饮茶正可提神驱睡魔；僧人有时候集中参禅，饭罢就坐禅，易患消化不良，饮茶可以生津化食，帮助消化；僧人也有正常的情色欲望，打坐时候难免神不守舍，饮茶既能转移注意力，又可以抑制性欲。

658 | 什么是“饮茶十德”？



所谓“茶德”，简单的解释就是指茶可以使人达到的道德要求。进一步而言，是将茶的外在表现形式上升为一种深层次、高品位的哲学思想范畴，追求真善美的境界和道德风尚。

唐代刘贞亮在《饮茶十德》中概括了饮茶对身心、精神的多种功效。“饮茶十德”包

茶与德

烹茶洗砚图 钱慧安 纸本设色 清代 上海博物馆藏

茶在古代被称为“君子”，代表着洁身自好、真诚谦恭等传统品德。饮茶的过程可以使人感悟哲理，进而完善个人的品德修养，画中文士面容恬淡平和，颇有高士风采。

括：一、以茶散郁气；二、以茶散睡气；三、以茶养生气；四、以茶去病气；五、以茶树礼仁；六、以茶表敬意；七、以茶尝滋味；八、以茶养身体；九、以茶可行道；十、以茶可雅志。

茶与其他食物饮品不同，饮茶除了使饮用者得到感官上的享受，还有精神上的愉悦，更可以修身养性，以茶悟道。“饮茶十德”将饮茶行为提升到使人恭敬、有礼、仁爱、志雅及可行大道的档次，实际情况也是如此，经常饮茶的人大多洁身自好，重视传统，珍视友谊。饮茶的确可以通过感悟哲理的过程，引导饮茶人完善个人的品德修养，实现人类共同追求和谐、健康、纯洁与安乐的崇高境界。

659 | “禅”与“茶”最初的结合方式是怎样的？

茶从开始与禅相结合就是自然的过程。从历史资料来看，中国茶道从一开始就与佛教有着千丝万缕的联系。虽然早在东汉时期佛教就开始东传到了中国，但是那时它尚未形成规模，佛教“中国化”的程度也不高，当时的僧人是以翻译佛经，学习印度原始佛教经义为主，流布的范围和影响都非常有限，加上当时饮茶也没有形成风气，因此，当时两者接触的机会也并不太多。到了魏晋时期，当佛教在玄学的影响下开始“中国化”的同时，饮茶之风也开始形成气候，于是茶与佛教从此便开始结下不解之缘。尤其是禅宗丛林的兴起，使得茶叶种植、生产、饮用都成为禅宗寺院的日常事务。从禅宗寺院的流行，茶也成为禅宗僧人参禅的首选饮品，以至于后来发展出了禅茶。

当时的禅茶就是僧人在斋戒沐浴、虔心诵佛后，经过一整套严谨而神圣的茶道仪式来泡制茶的全过程。这在一些著名的禅院都由专门的僧人负责，也是清规中的规定。禅茶更多的是品味茶与佛教在思想上的“同味”，在品“苦”味的同时，品味烦苦人生，参破“苦”谛；在“静”味的同时，品味遇事静坐静虑，保持平淡心态，在饮用品味中感悟大道。

660 | 为什么说禅茶的结合是“该行则行”的结果？

所谓志同道合，禅宗是佛教中国化的结果，它讲求“心性”，提倡生活禅，生活中茶叶是清心明净的最好饮品，所以茶叶饮用是禅宗修行中的自然选择。禅宗与茶的关系，从其教义及方法上就有千丝万缕的联系，除了解渴外，僧人饮



随意而为的茶禅之道

在中国人的生活里，吃茶因“适宜”、“随意”而变得妙趣无穷。饮茶于有事无事之间，修禅于生活琐碎之处，两者都具有随意而行的意蕴，两相契合顺理成章。

茶常处于有事与无事之间，参悟佛理，或者调剂心情。“知足者常乐”等也可以认为是“了悟”。在各种医药和文学典籍中都有记载，茶有使人清心思考的功效，这本身与禅就有吻合的传切点。在佛教的各门各派中，禅宗是最尊重随意修为的，这一派的僧人不受经教所影响，没有许多复杂的清规戒律，使得僧人能摆脱假惺惺的繁文缛节，自由的人性得以高扬和发展。

禅宗的禅师们常讲：随缘消旧业，任运着衣裳。禅宗的僧人困时睡觉，醒时喝茶，饥时吃饭，该行则行与中国传统的中庸之道也相符，这是佛教中国化的必然。所以，基于以上的各种因素，茶与禅既有如此之多的相通之处，“茶禅一味”顺理成章，禅茶的结合也就是“该行则行”的结果。

661 | 茶之清苦与禅之清修有何共通之处?

茶性清苦。李时珍在《本草纲目》中就有记载：“茶苦而寒，阴中之阴，最能降火，火为百病，火情则上清矣”，这说明茶的苦性是可以清心取火的。从茶的苦可以清心，苦中有甘的特性，禅宗僧人就可以产生感悟，这样就可以帮助修习佛法的人在品茗时，品味人生，参破“苦谛”。

“苦谛”是佛教要解决的重要问题，佛祖成道之后向弟子宣扬佛法首先谈的就是“四谛”，“四谛”中的“苦、集、灭、道”以苦为首。佛祖以为人生有生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦等等，总而言之，凡是世间的一切人物事都可以给人带来“苦恼”，佛法求的是“苦海无边，回头是岸。”参禅即是要看破生死观、达到大彻大悟，求得对“苦”的解脱，从苦中体会解脱的喜乐。

所以佛教规定：在饮食上遵守不食肉，戒荤食素；在思想上求清虚，离尘脱俗。茶之清苦之性正是适应了佛教的这种禁忌。佛教说茶的“三德”就是承认清修需要茶的帮助，于是喝茶就成为佛教僧人日常生活不可缺少之事。

662 | 为什么有的人将茶室视为修心悟道的道场?

将茶室视为修心悟道的道场是缘于千利休（1522—1592年）的茶禅学说。千利休是日本著名禅学大师，也是高明的茶艺大师，他明确提出“和、敬、清、寂”为日本茶道的基本精神，要求人们通过在茶室中的饮茶来进行自我思想反省，在饮茶过程中将自己的思想沟通，在清寂之中去掉自己内心的尘垢和彼此的芥蒂，以达到和敬的目的。

千利休的“和、敬、清、寂”被称为日本“茶道四规”。“和、敬”是处理人际关系的准则，通过饮茶做到和睦相处、互相敬重，这是说饮茶可以调节人际关系；“清、寂”是指环境气氛，要以幽雅清静的环境和古朴的陈设，造成一种空灵静寂的意境，让人可以在这种环境下体会禅意。日本茶道的禅宗色彩很浓，并形成严密的组织形式。它是通过非常严格、复杂甚至到了烦琐程度的表演程式来实现“茶道四规”的，这也是日本禅宗的自身特色。

663 | 为什么说只要吃了茶，就参透了禅机佛理？

在禅宗眼里，任何事物都与道相通，关键是一个“悟”字。佛教中的禅宗强调直悟门性，也就是对本性真心的自悟。赵州和尚的“吃茶去”三字，成为禅林法语，就是“直指人心，见心成佛”的悟道方式。诗僧皎然在《饮茶歌诮崔石使君》说：“三饮便得道，何须苦心破烦恼。”

茶与禅关系密切，泽庵宗彭《茶禅同一味》中讲：“茶意即禅意，舍禅意即无茶意。不知禅味，亦即不知茶味”，茶就是禅的物质体现。

在禅宗看来，悟道成佛完全不需故意做作，要在极为平常的生活中自然见道。禅宗的大德们“要眠即眠，要坐即坐”，而茶正好应合了禅师这种世俗精神，体现了这种世俗精神，它平平常常，自自然然，毫无神秘之处。却又是世俗生活中不可少之物。茶在禅宗看来，可以使修行获得更多体悟，能够在其中悟道见性，因它是物又超越物，“吃茶去”就是悟道方式的机锋；又因它有法而又超越法，自在无碍，不需强索。所以禅僧修行常常是伴随着吃茶而进行的，这也就使很多禅机佛理在吃茶中获得了。



吃茶修禅 煮茶图 张大千 近代

禅宗要在平常的生活中自然悟道，而吃茶正是自然平常的生活事物，故禅僧常常在吃茶中伴随修行，进而悟道见性。画中主人安坐榻上，鞋、扇跌落于茶壶、杯间，身前一仆取水，一仆迎客，一派悠然恬淡之态。

664 | 《丛林清规》中，有哪些禅门饮茶的制度的规定？

唐代的百丈怀海禅师为了保证禅僧的修行，规范丛林的日常生活修行，使禅宗丛林获得生存的空间，制定了《丛林清规》，在这本书中，明确地把禅门饮茶的制度作了详细的规定，饮茶成为寺院日常生活修行必不可少的一部分。

在《百丈清规 · 法器章》以及“赴茶”、“旦望巡堂茶”、“方丈点行堂茶”等条文中明文规定丛林茶禅及其作法次第。在“请新住持”文中记有“鸣僧堂钟集众，三门下钉挂帐设，向里设位，讲茶汤礼”、“揖坐烧香，揖香归位，相伴吃茶。”

另外还规定法堂设两鼓：东北角摆放的称“法鼓”，西北角摆放的称“茶鼓”。讲座说法擂法鼓，集众饮茶敲茶鼓。茶鼓长击一通，就是召集众僧饮茶。

禅僧们每坐禅一炷香后，寺院监值都要供僧众饮茶，称“打茶”，多至“行茶四五匝”。

茶院中还专设“茶堂”，供寺僧参禅讲法，或招待施主、同参；有“茶头”执事，专事烧水煮茶；专门有“施茶僧”，为行人奉送茶水；寺院中种植的茶树，专称为“寺院茶”；上供诸佛菩萨及历代祖师之茶，称“奠茶”；寺院中每年的挂单，依“戒腊”年限的长短，先后奉茶，称“戒腊茶”；住持或施主请全寺僧众饮茶称为“普茶”。百丈禅师还有：“吃茶、珍重、歇”三诀。

这些规定到了宋代得到基本完善，禅僧圆悟克勤禅师手书“茶禅一味”赠送来华学佛的日本弟子，从此茶禅便成为禅寺的法语，在禅宗丛林乃至所有佛教寺院中形成了一整套庄重严肃的茶礼。

665 | 《五灯会元》有哪些关于吃茶的记载？

典籍《五灯会元》是中国佛教禅宗史书，书中按禅宗五家七宗的派别分卷叙述，七宗源流本末，指掌了然。这本书中当然也会记载大量的禅僧体会禅茶的典故。

在禅宗中茶与禅的缘合，在于茶与禅的相通之处，茶与禅同样是追求精神境界的提纯与升华。禅宗僧人在饮茶时注重平心静气品味，茶道与禅悟均着重在主体感觉，这样的行为可以使禅僧在茶道中更好地参悟“心性”。在品茶中融进“清静”思想，在专心品茶中使人禅静如水，清静自然。《五灯会元》中就对这种体会做了记载：儒生陆希声曾经去拜见仰山慧寂禅师请教禅法，问他是否还持戒、坐禅，仰山慧寂禅师说：“滔滔不持戒，兀兀不坐禅。酽茶三两碗，意在镢头边”，把悟道融入吃茶和禅农生活中去，在日常生活中体悟到平和、宁静的禅境。

除此之外，《五灯会元》还记录了“饭后三碗茶”的和尚家风，“逢茶即茶，逢饭即饭”的禅风，以及“吃茶去”等等一系列的与茶有关的公案。

666 | “吃茶去”是怎样的禅学典故？

赵州从谂禅师是唐代禅宗大德，他说的“吃茶去”三个字被世人看成是“赵州禅关”，并成为禅林以及茶文化一大著名典故。赵州从谂禅师“吃茶去”公案诞生的地方河北赵县也被尊为“禅茶一味”的故乡。

这则公案讲述的是赵州禅师在禅学领域被人敬仰，所以常有僧人前来请教，一次有两位僧人来到赵州向禅师请教如何是禅。从谂禅师问其中的一个以前是否来过，那个人回答没有，从谂禅师于是便说：“吃茶去！”

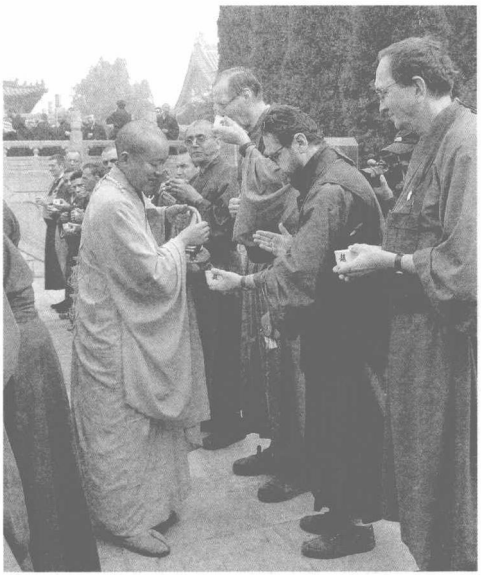
从谂禅师又问另一个僧人是否来过，这个僧人回答曾经来过，从谂禅师还是说：“吃茶去！”

当时在身边的监院也问从谂禅师：来过

的让他吃茶去，未曾来过的也让他吃茶去，是何道理？

赵州禅师叫了声“院主”，监院答应了一声，从谂禅师依然说：“吃茶去！”

其实这一句“吃茶去”就是代表着从谂禅师的禅心。禅的修证，在于体验和实证。语言表达无法与体验相比。参禅和吃茶一样，茶的滋味要自己体会，禅的滋味也是如此，别人说出的滋味终究不是自己的体悟。所以，万语与千言，不如“吃茶去”三字。



赵州茶

赵州茶由著名的公案“吃茶去”而来。茶的滋味要自己体会，禅的三昧也是如此。图为禅师向修禅者奉茶，让他们自己体味茶味、禅意。

667 | 茶圣陆羽一生与佛有怎样的联系？

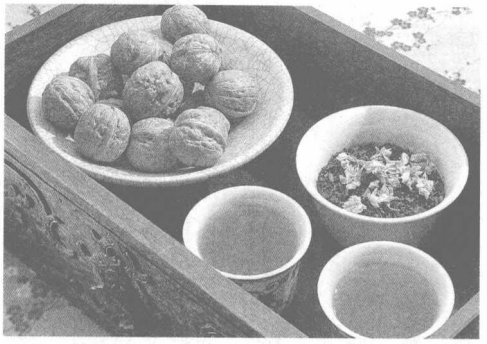
陆羽（733—804年）是中国历史上研究茶道的第一人，唐朝复州竟陵（今湖北天门县）人。他一生嗜茶，精于茶道，经过他一生研究所编撰的《茶经》为世界第一部茶叶专著，对中国茶业和世界茶业发展作出了卓越贡献，被誉为“茶圣”。

陆羽一生富有传奇色彩。唐朝开元二十三年（735年）竟陵龙盖寺住持僧智积禅师在西湖边拾得被遗弃的陆羽，抱回寺里。禅师以《易》自筮，按卦词给他定姓为“陆”，取名为“羽”，以“鸿渐”为字。在寺院中成长的陆羽学文识字，习诵佛经，学会了寺院的煮茶技艺。但他不愿皈依佛门，削发为僧。十二岁时他乘人不备，逃出龙盖寺，到一个戏班里学演戏，作了优伶。唐天宝五年（746年），竟陵太守李齐物在一次聚饮中认识陆羽，十分欣赏他的才华和抱负，推荐他出外学习。在学习期间他经常与当地的文人官僚饮茶谈经。唐肃宗乾元元年（758年），陆羽来到升州（今江苏南京），寄居栖霞寺，钻研茶事。后来，陆羽到苕溪（今浙江吴兴），隐居山间，闭门著述《茶经》。相传，陆羽在研究泉品、茶叶的消息传进了京城，当时的德宗皇帝把陆羽召进宫去，要他烹茶。皇帝品饮之后，大加赞赏，封他为“茶圣”。

668 | 佛家是怎样饮茶养生的？

僧人坐禅修行要求“过午不食”，不能饮酒，戒荤食素，以求清心寡欲与超脱。“跏趺而坐，头正背直，不动不摇，不委不倚”的坐禅方式需要一种既符合佛教规诫，又能消

除疲劳和补充因“过午不食”而缺乏的营养品，来解决这其中的矛盾。茶叶中的各种丰富的营养成分，提神生津的药理功能，自然使其成为僧侣们最理想的饮料。



饮茶养生

由于坐禅修行中诸多戒律对身体也有一定的负荷，而饮茶有补充营养、舒解筋骨、清脑提神等功效，佛家对此充分利用，“饮茶养生”由此形成。

神话中记载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”这说明茶的最初功能是药用疗病。陆羽在《茶经》中对茶的性能与功能作了概括：“茶之为用，味至寒，为饮最宜”，“有解渴生津、止痛去烦、舒筋活骨、明目等功效，宜于精行俭德之人。”宋元明清各代对茶有益于人体健康均有许多论述，“饮茶养生之术”由此逐渐形成。可见，饮茶是最符合佛教道德观念的。日本僧人荣西禅师也在《吃茶养生记》中将茶叶列为保健饮料。

佛家基于茶叶的这些功用，对茶进行了充分的应用。

669 | 茶艺有哪些礼佛功能？

禅宗寺院讲求“焚香引幽步，酌茗开净筵”，寺院中的僧人用茶敬佛、敬师、献宾客，供自己与善友品饮，谈佛论经，修养心性，由此而形成了庄严肃穆的茶礼。

寺院中对于茶艺的礼佛功能特别看重，茶是礼佛的一种重要工具。在佛教中还有用茶礼佛的仪式，就是“礼佛茶”，这是一种焚香拜佛、敬佛敬师的特殊礼仪，也是调茶献客、结缘行善的特殊茶艺。通常礼佛茶在禅房中进行，在做好准备工作的基础上，分为十道程序，谓之功德圆满。

另外佛教的僧侣及信徒们在四月初八“佛诞日”时要举行浴佛法会，即用香汤沐浴佛陀像。由此而产生的茶艺烫洗礼佛，僧人在烫洗茶具时可使茶具洁净无尘，也昭示出礼佛修身可使心中洁净无尘。用开水烫洗茶壶称之为“香汤浴佛”。烫洗茶杯时眼前转的是杯子，心中动的是佛法。洗杯的目的是使茶杯洁净无尘；礼佛修身的目的是使心中洁净无尘。在转动杯子洗杯时，心中参悟着佛法，或许可因看到杯转而心动悟道。

670 | 茶作为俗家给出家人的布施在历史上有何记载？

茶作为俗家给出家人的布施首先是因为茶成为中国佛教仪轨的供养品。根据记载唐代皇帝曾经多次向佛门赏赐茶饼，为供养三宝，史不绝书。比如大唐贞元年间，印度高

僧释智慧接受朝廷旨意前来翻译佛教经文，唐德宗便“即日赐钱一千贯、茶三十串、香一大盒，充其供施”，当时的茶叶都是茶饼，因此穿成串来运送。另有一条记录说日本名僧圆仁至五台山，曾经见到朝廷当年赐给寺院茶叶一千斤及诸多供品的盛况。

俗家将大批的精品茶供给寺院，不仅为僧众饮用，而且成为他们礼敬宾客，与士大夫交往的佳品。诗人李白于一诗序中提到，他的族内侄子僧人中孚赠送自己形似拳然如手的“仙人掌茶”，叹为“旷古未睹”，所以作诗谢答他的侄子。现代人钱时霖选编撰的《中国古代茶诗选》就选有不少唐代有关僧人饮茶的诗作。禅僧与士大夫的茶事交往仿佛成为惯例。文学名著《红楼梦》中专门有一节描写尼姑妙玉在栊翠庵与宝玉大谈茶事、茶道的妙文，其中深蕴哲理，由此可以想到曹雪芹也是精谙此道，他以往的家族或许也曾经布施给寺院茶叶等物品。

671 | 禅宗对于茶道的发展主要有哪些贡献?

僧侣大量饮茶、植茶，为普及饮茶、推动中国茶叶生产的发展作出了贡献。当然这其中也少不了对茶道的普及发展，《封氏见闻记》中记载：“南人好饮茶，北人初不饮。开元中，泰山灵岩寺有降魔师大兴禅。教学禅，皆许饮茶，人自怀挟，到处煮饮。”

如果禅僧饮茶只停留在养生提神、清思助谈的阶段上，那么谈不上禅宗对中国茶文化有什么贡献。禅宗发明了“茶禅一味”的意境，创造了禅宗的茶礼，使禅宗的茶文化成为中国茶文化的重要组成部分，这是禅宗对中国茶文化的主要贡献。禅僧们通过对饮茶意境的营造，把禅的哲学精神与茶道精神有机结合起来。在我国历史上精于茶事、工于茶艺、乐言茶道的高僧不乏其人。唐代著名诗僧皎然，一生爱茶，作有许多茶诗。皎然在饮茶中把自己与山水、自然和宇宙融为一体，这与禅宗的“静心”、“顿悟”思想相一致。宋代的南屏禅师自称对茶“得之于心，应之于手，非可以言传学到者”，能对茶“得心应手”者，一定是精于茶道的高手。

另外禅宗哲学的兴起还把茶道向世界推广了，第一个把中国禅宗茶道带回日本的日本僧人荣西在他所著的《吃茶养生记》中记录了大量禅宗茶礼，由此奠定了日本茶文化的基础。



禅宗茶文化

禅僧通过对饮茶意境的营造，把禅的精神与茶的精神融合一起，形成独特的“茶禅一味”的禅宗茶文化，使上至帝王、士大夫，下至百姓都受到这种文化意蕴的影响，延续至今并传至海外。图为朝鲜民族的茶。

672 | 禅宗哲学怎样丰富了茶的内涵?

茶文化如同整个的中国文化，融合了儒释道三家的思想精华。但是茶对佛门禅宗的重要性及二者渊源又远远超过儒道二家，禅宗哲学大大丰富了茶的内涵。

从史料记载可以看出佛教禅宗对茶树种植与茶叶加工的制作技术的发展，起了不可替代的作用。而且由于禅茶精神对整个中国茶文化的渗透与普及由此使茶文化得到了极大的发展，禅师用茶来悟道、讲法，对饮茶品位的大大提高也起到了非常大的作用。

禅宗哲学最大的贡献还是创造了饮茶意境，所谓“茶禅一味”也就是说茶道精神与禅学相通、相近。茶能使人心静、不乱、不烦，有乐趣，但又有节制，与禅宗变通佛教规诫相适应。所以，禅宗的僧人不只饮茶止睡，而且通过饮茶意境的创造，把禅的哲学精神与茶结合起来。禅僧在茶中得到精神寄托，在品味茶香中理解佛法，这也是一种“悟”，所以说饮茶可得道，茶中有道，佛与茶便联结起来，所以中国“茶道”二字首先由禅僧提出。这样，便把饮茶从技艺提高到精神的高度。

673 | 寺院里有怎样的茗饮礼仪和程式?



“龙谷丽人”茶艺　昆曲《牡丹亭 · 劝农》

“龙谷丽人”茶艺以昆曲《牡丹亭 · 劝农》中茶事的戏剧情节发展而来。昆曲音乐编排茶艺歌舞，表现劝农、采茶、咏茶、点茶、泡茶、敬茶等情节。禅茶属于宗教茶艺，其每道程序都源自佛门典故，借以启迪饮茶人的佛性，昭示佛理。

禅茶属于宗教茶艺。自古有“茶禅一味”之说，禅茶中有禅机，禅茶的每道程序都源自佛典、启迪佛性、昭示佛理。禅茶茶艺是最适合修身养性，强身健体的茶艺，共十八道程序：

一是礼佛：焚香合掌，就是准备工作；二是调息：达摩面壁，就是打坐开始茶礼；三是煮水：丹霞烧佛，就是生火烧水；四是候汤：法海听潮，从小中可以见大，从煮水候汤听水中有“法海潮音，随机普应”的感悟；五是洗杯：法轮常转，洗杯时眼前转的是杯子，心中动的是佛法，用转动杯子的手法洗杯时，用心悟道；六是烫壶：香汤浴佛，用开水烫洗茶壶称之为“香汤浴佛”，表示佛无处不在，“即心即佛”；七是赏茶：佛祖拈花，借助“佛祖拈花”这道程序，来展示茶叶；八是投茶：菩萨入狱，投茶入壶，如菩萨入狱，赴汤蹈火，茶性与佛理是相通的；九是冲水：漫天法雨；十为洗茶：万流归宗，

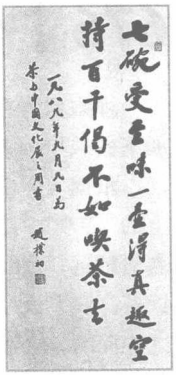
茶本洁净仍然要洗，追求的是一尘不染；十一为泡茶：涵盖乾坤；十二为分茶：偃溪水声，斟茶之声亦如偃溪水声，可以助人悟道；十三为敬茶：普度众生，敬茶意在以茶为媒体，“普度众生”；十四为闻香：五气朝元，就是做深呼吸，吸入香气，有益于健康；十五为观色：曹溪观水，察看茶色，暗喻要从深层次去看是色是空；十六为品茶：随波逐浪，自由自在地体悟茶中百味，从茶水中品悟出禅机佛礼；十七为回味：圆通妙觉，就是品禅茶的绝妙感受；十八为谢茶：再吃茶去，谢茶是为了相约再品茶。茶要常饮，禅要常参。

674 | 哪些著名的茶诗体现了禅宗意境？

饮茶可以体会禅意，于是僧人文人在饮茶中间也会诗意大发，所以很多著名的茶诗都体现了禅宗意境。清代郑板桥有一副对联写得很妙：“从来名士能萍水，自古高僧爱斗茶。”要真正理解禅茶一味，全靠自己去体会。这种体会可以通过茶事实践去感受，感受付诸文字就是茶诗或者茶联。下面列举的都是著名文人雅士体会禅意的茶诗茶联。

茶联有苏东坡写的“茶笋尽禅味，松杉真法音”。招隐寺内的门联：“一勺励清心，酌水谁含出世想；半生盟素志，听泉我爱在山声。”上饶陆羽泉的对联：“一卷经文，苕霖溪边真慧业；千秋祀典，旗枪风里弄神灵。”

茶诗有唐代杜荀鹤的《题德玄上人院》：“刳得心来忙处闲，闲中方寸阔于天。浮生自是无空性，长寿何曾有百年。罢定磐敲松罅月，解眠茶煮石根泉。我虽未似师被衲，此理同师悟了然。”



茶诗与禅意

从古至今，饮茶而做诗、由诗而体会禅意的故事不胜枚举。图为近代赵朴初先生的茶诗一首，其中禅意典故为赵州从谂禅师“吃茶去”公案。

唐代灵一和尚的《与茶亢居士青山潭饮茶》：“野泉烟火白云间，坐饮香茶爱北山。岩下维舟不忍去，青溪流水暮潺潺。”

近代佛教协会主席赵朴初的《茶与中国文化发展》中写道：“七碗受至味，一壶得真趣。空持百千偈，不如吃茶去。”

675 | 种茶是怎样在农禅经济中兴起的？

在唐朝禅宗新式的禅林经济为特定的“农禅并重”，这为茶、禅的结合提供了物质基础，也为种茶提供了广阔的空间。马祖道一根据自己的禅悟心得，提倡“农禅结合”的习禅生活方式，鼓励门徒开辟山林，自给自足。他的弟子百丈怀海编撰了《百丈清规》，把世俗的生产方式包括种茶等，移入佛门。由于这种新型的禅林经济适合当时的佛教发展，因而一时繁荣起来，寺院栽茶、制茶就在这种自立求生、经济独立的背景下大规模兴起。如火如荼的寺院饮茶之风，无疑也刺激了这种生产活动的持续展开。

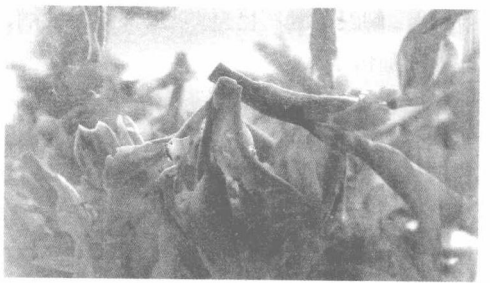
当时的禅宗僧人因为饮茶参禅可以帮助体悟佛法，所以对茶特别钟情。由于僧人技艺高超，种植细心，产生了很多著名的寺院茶园。径山就是其中一处，宋政和七年，徽宗赐径山寺名为“径山能仁禅寺”。被唐太宗赐名“国一禅师”的僧人法钦，也曾经在寺院亲植茶树，茶林遍野而茶风亦极盛。

禅宗丛林种植茶树与茶叶制作的加工活动积累了许多经验，僧人长期的精心劳作，成就了茶业界繁荣，也种植了独具特色的名贵茶叶。正因为如此，所以有“自古名寺出名茶”之说。

676 | 有哪些著名的茶培育自禅寺?

禅宗僧人在寺院山林中种植茶树，为发展茶树栽培、茶叶加工做出了重要的贡献。

根据《庐山志》中记载，早在晋代庐山上的“寺观庙宇僧人相继种茶”。庐山东林寺名僧慧远，曾以自种之茶招待陶渊明，吟诗饮茶，叙事谈经，终日不倦。首开茶树种植之先河的，大都是寺院的僧人。浙江天台山国清寺的名茶“天台云雾”就是出自僧人之手；四川雅安的蒙山茶，相传是西汉蒙山甘露寺禅师吴理直所栽，称为“仙茶”；庐山云雾茶是晋代名僧慧远在东林寺所植。



顶谷大方

中国十大名茶很多都是由僧人培育而成，顶谷大方即是其一。相传宋元年间一个叫大方的和尚，为了招待烧香拜佛的香客，自种自制茶叶供来人饮用，大方茶以此得名。

唐代随着禅宗丛林的发展流行，茶树种植也得到了广泛传播。唐代禅宗寺院经济很发达，寺院又多在深山云雾之间，正是宜于植茶的地方，僧人有饮茶爱好，所以寺院植茶是顺理成章的事。这个时期许多名茶都出于寺院，如普陀山寺僧人便广植茶树，形成著名的“普陀佛茶”，一直到明代，普陀山植茶传承不断。又如宋代著名产茶盛地建溪，自南唐便是佛教圣地，三步一寺，五步一刹，建溪茶的兴起首先是南唐僧人们的努力，后来才引起朝廷注意。

另外还有江苏洞庭东山碧螺春茶，是北宋洞庭东山水月院山僧所种植的。安徽黄山松谷庵所产黄山毛峰、安徽九华山的九华毛峰，徽州松萝庵的松萝茶等等，都是产于寺院的名茶。

677 | 农禅之风如何促进了茶业界繁荣?

在禅宗丛林建立之后，农禅之风促进了茶业界繁荣发展。首先，从先天条件来看，禅宗的禅寺多在高山丛林，得天独厚，极宜茶树生长，因此禅宗僧人种植茶树可以繁茂异

常。其次，农禅并重为禅宗的传统，禅僧务农大都植树造林，种地栽茶是他们的主要生产方式。因而僧人大量地制茶饮茶，相沿成习。所以现在的许多名茶，最初都是出于禅僧之手。如佛茶、铁观音，即禅僧所命名。

另外要使茶成为社会文化现象首先要有大量的饮茶人，禅宗的僧人隐居山林生活清闲，既有时间品茶，禅宗修行中也需要饮茶，因为佛教认为，茶有三德：一为提神，夜不能寐，有益静思；二是帮助消化，禅僧整日打坐，容易积食，打坐饮茶可以助消化；三是使人不思淫欲。唐代佛教发达，僧人行遍天下，所以比一般人传播茶艺更快。

禅宗僧人在茶的种植、采摘、焙制、煎泡、品酌的方法更是多有创造。中国佛教不仅开创了自身特有的禅文化，而且成熟了中国本有的茶文化，且使茶禅融为一体而成为中国的茶禅文化。这些行动都推动了饮茶之风流行，促进了茶业界繁荣发展。

678 | 现代茶艺有哪些内容来自寺院茶礼?

茶艺这项技艺萌芽于唐朝，流行于宋朝，改革于明朝，极盛于清朝，可谓有相当长的历史渊源，自成一系统。它是中华民族传统茶文化的传承和创新，是中国文化的一个重要组成部分。“茶艺”一词，虽是现代的新名词，但它是蕴涵博大精深的佛教文化精髓的。

茶艺是包括茶叶品评技法和艺术操作手段的鉴赏以及品茗美好环境的领略等整个品茶过程的统称。茶艺包括：选茗、择水、烹茶技术、茶具艺术、环境的选择创造等一系列内容。这些过程的大部分都是由寺院开始规定，其中都渗透着寺院茶礼的熏陶。

茶艺的核心部分包括茶艺术表演的程序、动作要领、讲解的内容，茶叶色、香、味、形的欣赏，茶具的欣赏与收藏等内容。这些过程可以说与寺院中的茶礼如出一辙，很多步骤都是直接引自寺院茶礼的。茶艺最后一个步骤是悟道，悟道是茶艺的一种最高境界，是通过泡茶与品茶去感悟生活，感悟人生，探寻生命的意义。这就是直接源于寺院茶礼的最终目的。

679 | 禅界曾经出现过哪些禅茶家?

茶道是从中国禅文化中衍生出来的。从唐代开始禅门吃茶的风气就极其普遍，甚至



皎然茶僧

皎然不仅知茶、爱茶、识茶趣，更写下许多饶富韵味的茶诗。图中茶壶上诗句出自其《九日与陆处士羽饮茶》：九日山僧院，东篱菊也黄；俗人多泛酒，谁解助茶香。写的就是与茶圣陆羽相交莫逆，提倡以茶代酒的饮茶故事。

禅宗丛林中吃茶也有一套极详尽的仪规，随着饮茶之风的兴起，许多饮茶的禅茶大师也从寺院里产生。被誉为“茶圣”的陆羽，曾是竟陵寺的僧人，精于茶道，撰写了世界上最早的一部茶叶专著——《茶经》。而在禅界产生的茶道高僧数不胜数。

根据史料记载中国最早种植茶树的是西汉时期四川蒙山甘露寺的僧人吴理真，他将七棵茶树植于清峰。唐明皇特别在那里建立御购茶园，“蒙山顶上茶”由此闻名天下，吴理真可以算是佛教茶僧最早的代表了。

夹山寺是佛教禅宗祖师讲经的场所，也是誉满东南亚的茶禅祖庭。夹山寺开山祖师善会禅师悟出了“茶禅一味”的真谛，并且由圆悟克勤亲笔书写，刻为石碑，一路流传下来，成为千古绝唱。

禅师皎然是南朝谢灵运的十世孙，唐代著名的诗僧。他善于烹茶，不仅是诗僧，又是个茶僧。皎然推崇饮茶，皎然在诗中说茶不仅可以除病祛疾，还可以荡涤胸中忧患。

680 | 禅僧对于饮茶的喜爱达到了怎样痴迷的程度？

在古代的禅宗寺院中许多僧人嗜好饮茶，到了“唯茶是求”的地步。“问如何是和尚家风，师曰饭后三碗茶”，这就是对当时僧人与茶的关系的最好写照。诗人陆容是这样说僧人饮茶的风气的：“江南风致说僧家，石上清泉竹里茶；法藏名僧知更好，香烟茶晕满袈裟。”

唐代著名诗僧释皎然非常爱好茶道，又写下许多有名的茶诗，他的《饮茶歌诮崔石使君》中说：“一饮涤昏寐，情思朗爽满天地。再饮清我神，忽如飞雨洒轻尘。三饮便得道。何须苦心破烦恼，此物清高世莫知，世人饮酒多自欺”，在诗中他把酒贬低，赞扬茶的高明，虽不免有失偏颇，却不难看出他对茶的痴迷程度。

《五灯会元》、《嘉泰会稽志》记载：相传唐贞观初的宝掌和尚，痴迷茶禅，云游天下，赏尽名山胜景，却声称找不到一处满意的禅茶之地，后来因为痴迷茶而停留在五泄禅寺。灵默禅师在五泄禅寺住持时候，五泄禅寺以茶为特色。越州观察使曾经询问问灵默：“依禅住持？依律住持？”他回答：“滔滔不持律，兀兀不坐禅。酽茶三两碗，意在镢头边。”从这些记录可以看出，茶已经成为僧人的一部分。

681 | 关于茶禅一味，千利休发表过怎样经典的论述？

日本继茶道的“开山之祖”村田珠光和武野绍欧之后，又出现了一位划时代的人物，他就是禅宗大师，集“茶禅一味”之大成的千利休（1521 － 1591年）。

千利休作为茶道的集大成者被丰臣秀吉奉为天下第一宗匠后，对“茶禅一味”发表了自己的看法，总结出了一套“草庵茶道”，他认为“草庵茶道，依佛法修行得道为第一要事。担水搬柴，烧水点茶，既供佛施人，又自饮自喝。插花焚香，皆是学佛。”千利休把茶与禅精神结合起来，创造出这种以简素清寂为本体的“沱茶”。这种以隐逸思想为背景

的茶会只是邀请几个知己在狭小而陈设简单的屋里，利用简单的吃茶器皿，在闲静中追求乐趣，同时可以体会禅意。

另外千利休还结合自己的亲身体验论述了茶人精神世界与茶道的规则法式之间的关系，提出了茶道“以规则法式为台阶，登上更高境界”的重要观点，进一步解释了佛心与茶道不二的“茶禅一味”的至极至美境界。他说：“以台子茶为中心，茶道里有很多点茶规则法式，数也数不清。我领悟到是：搬柴汲水中的修行的意义，一碗茶中含有的真味。”

千利休的茶道

千利休的茶道具有鲜明的禅意。他认为，饮茶的最高境界就是一种简单的动作、一种单纯的生活，用自己“适当的方式”喝茶才是茶的本质。



682 | 禅宗在茶的采摘、焙制、煎泡、品酌之法上有怎样的创造?

禅宗的僧人提倡务农，从而发展为植树造林，种植的多是茶树。所以制茶饮茶，相沿成习。许多名茶，最初都有由禅僧研制。如佛茶、铁观音，就是由禅僧所命名。这些僧人在种植、采摘、焙制、煎泡、品酌的技术上，也有不少创造。中国佛教不仅开创了自身特有的禅文化，而且成熟了中国本有的茶文化，且使茶禅融为一体而成为中国的茶禅文化。

著名的杭州龙井茶起源于杭州寺庙、成名于杭州寺庙。据历史记载，西湖龙井就是当年在寺庙僧人建议下始作为贡茶的。僧人发明了龙井茶独特的加工方法，他们运用“抓、抖、搭、拓、捺、推、扣、甩、磨、压”十大手法来制作茶叶。

禅僧还发明了松萝茶的制作方法，以炒代蒸，先炒后焙，制作工艺上基本接近乌龙茶的制作流程，做出来的茶叶“经旬月则赤紫如故”，“松萝之目”正是茶僧们问鼎乌龙茶制作技艺的“敲门砖”。

禅宗僧人认为真正的品茶高手，必戒骄狂、浮躁，心静如水，如此方能品茶之高低。在煮水冲泡茶叶的每一道工序上都可以体会禅意。

683 | 寺院僧人是怎样饮茶助修的?

从历史上来看，唐代的寺院僧人饮茶助修已经逐渐普及，唐封演的《封氏见闻记》中记载：“开元中，泰山灵岩寺有降魔师，大兴禅教。学禅务于不寐，又不夕食，皆许其饮茶，人自怀挟，到处煮饮，从此转相仿效，遂成风俗。”由此可见当时由僧人坐禅饮茶助修以至形成民间转相仿效的饮茶风俗。

从禅宗的修行来看，在禅宗的典籍《百丈清规》中百仗怀海也将坐禅饮茶列为宗门规式。佛教丛林制度，由唐代的百丈禅师立《百丈清规》而创定。《百丈清规·法器章》及“赴茶”、“旦望巡堂茶”、“方丈点行堂茶”等

条文中以条例规定了丛林茶禅及其作法次第。甚至于在法堂设两个鼓：居东北角者称“法鼓”，居西北角者称“茶鼓”。讲座说法擂法鼓，集众饮茶敲茶鼓。

在一般的寺院中还专设“茶堂”，供寺僧坐而论道，辩说佛理，或招待施主、同参之用。茶会成为佛事活动内容。这些记载均来源于坐禅饮茶，而僧人饮茶的主要目的还是为了帮助禅修，而后相沿成习，潜移默化，所以成为禅宗丛林的法门规式。

百丈禅师有：“吃茶、珍重、歇”三诀，唐皎然饮茶诗有“三饮便得道”之语，刘珍亮谓饮茶具“十德”。这些感悟言语都是在讲坐禅饮茶的茶道，也可说是修如来禅的“坐禅”茶道。

684 “禅茶一脉”是怎么回事？

“禅茶一脉”就是解释了禅与茶之间的密切关系。佛教的饮茶史至晚可追溯到东晋时期。《晋书·艺术传》记载，敦煌单道开是当时的名僧之一，他在后赵的都城邺城昭德寺坐禅修行，“日服镇守药数丸，大如梧子，药有松蜜姜桂茯苓之气，时复饮茶苏一二升而已”，茶苏就是一种混合的茶饮料。当时佛教僧人多修习佛教小乘禅法，且严格遵循过午不食的戒规。为了补充营养，提神益思，驱除禅修中的昏沉，而饮用茶类。而正是这种需要，使茶与佛教产生了紧密的联系。



禅宗与茶密不可分

禅宗日常修行中饮茶、农禅并重中种植茶、公案中借茶说法，以及流传到现在的茶艺，都说明两者已经密不可分，合二为一了。

饮茶风气在佛教寺院普及是在唐代，尤其是禅宗丛林建立之后，并开始影响社会。《封氏见闻记》中有记载：“南人好饮之，北方初不多饮。开元中，泰山灵岩寺有降魔师，大兴禅教。学禅务于不寐，又不夕食，皆许其饮茶。人自怀挟，到处煮饮，从此转相仿效，遂成风俗。”

另外当时的禅宗寺院大多数都建于名山胜地，而且提倡“农禅并重”的传统。因此有条件的寺院都种植茶园。普陀山的普茶、黄山的云雾茶、杭州法镜寺的香林茶等，都是最初产于寺院的名茶。

当然“禅茶一脉”还包括禅师们借茶说禅而留传下来的公案故事。例如《五灯会元》记载“赵州茶”的公案，这些公案的目的都是以启发人们去继承和体会古德“茶禅一味”的旨趣。

685 茶艺是怎样伴随着禅学传入日本的？

茶叶的栽培制作技术从唐代传入日本。在宋代，禅宗的饮茶之道的东传，形成了日本饮茶文化的第二次高潮。佛海慧远继承了圆悟克勤大师的临济宗法脉，传授给日本来

华参学的睿山觉阿上人，当时的禅宗学说中已经包含了茶的禅趣以及茶艺，圆悟克勤的手书“茶禅一味”大概就是由此传播到日本。根据《巴蜀禅灯录》记载，镰仓时代全日本有24家禅宗，其中20家都是出自成都昭觉寺圆悟克勤禅师一系，这种继承传播也包含了茶艺。日本的茶树是在平安时代末期（1191年）荣西禅师从中国宋朝携茶树种子回国，植于肥前平户筑前背振山之起，才为日本茶叶栽培之始。

所以现在对于日本茶道中的“茶礼”，普遍的说法是来源于成都大慈寺的“无相禅茶之法”。当年昭觉寺圆悟克勤禅师的师父五祖法演，曾经在成都大慈寺学习佛门礼仪，对茶礼也十分熟悉。他离开大慈寺到湖北省黄梅县五祖山讲禅，向同门师弟刘元甫谈及大慈寺的茶礼，刘元甫以此写了一本《茶道清规》，提出了“和、敬、清、寂”的饮茶理论。而他的弟子圆悟克勤又将这种茶艺传授给了自己的弟子，经过日本僧侣来华学习禅学从而带到了日本。

686 什么是茶的“四谛”？

茶的“四谛”包括：“和”、“静”、“怡”、“真”。

茶道的灵魂是“和”，“和”是中国茶道的哲学思想核心。“和”而阴阳相调，“和”而五行共生，“和”是中庸之道，和就是“天人合一”。佛教中茶道的“和”其实就是中国佛道儒三家思想杂糅的具体体现。

茶道灵魂能以奠立和实现的凭借是“静”，“和”是因“静”而“和”的，没有“静”的氛围和境界，“和”是一份残缺的心灵。在佛教中茶道是修身养性，追寻自我。“和”是佛教茶道修习的必由途径。“静”才可以使僧人锻炼人格，超越自我。

而“怡”是中国茶道中茶人的身心享受，“怡”就是和悦、愉快之意。是“静”的怡，“和”的怡，它不讲形式，不拘一格。突出体现了佛教禅宗的心性学说。同时，体现出不同地位、不同信仰、不同文化层次的人对茶道不同的追求。

中国人不轻易言“道”，而一旦论道，则必然执著于“道”，追求于“真”。“真”是中国茶道的终极追求，是品茶人的心灵宗教，是水中的人生况味，是无字书里的千言万语，是情侣眼眸的默默对视。“真”道“和”的真，“静”的真，“怡”的真。茶道活动的每一个环节都要认真，每一个环节都要求真。



茶道与禅意

茶的“四谛”与禅理相默契，其平和的茶味、安静的氛围、怡然自得的感受，以及饮茶中体会到的真实的感悟，都与禅意息息相关。

第九章

禅宗丛林清规



687 | 什么是“丛林”？

丛林，僧侣聚集、修道的场所，也就是通常所指的禅宗寺院，所以也被称为禅林，在禅宗兴盛以后教、律等各宗的寺院也有仿照禅林制度而称丛林的。所谓“丛林”，是比喻的说法，其中有两层含义：一是说众多的比丘一处和合，如同大树丛聚，所以僧众聚集的地方为“丛林”；丛林也借喻草木生长有序，用以表示在其中修行的禅僧有严格的规矩和法度。

佛教禅宗从曹溪六祖慧能之后，三传至于百丈怀海，百余年间禅宗的僧人只是师徒之间的心性传授，多数禅僧都是岩居穴处，或寄住在律宗寺院，比如达摩祖师就是寄居嵩山。到了唐中期（785—806年），禅宗思想开始繁荣，禅师讲授佛法经常在一处聚徒多人，修禅办道。这种聚集场所规模开始不大，到唐末五代之间，南方开始有了大规模发展。马祖道一开始提倡农禅，要求禅僧自耕自食，在山林之中建立禅院。他的弟子百丈怀海因为禅宗学人弟子聚众之处，经常尊卑不分，说法住持鱼龙混杂，于是折中大小乘经律，制定了《百丈清规》，提倡“别立禅居”，这就是丛林发展的初始情况。



丛林之前

在百丈禅师提倡“别立禅居”之前，禅宗师徒以心性传道，僧人多岩居穴处，单独参禅。图中罗汉身穿树叶衣，禅坐于树巢之中，旁边是嬉戏的猿猴。

现代的丛林制度一般都是从《百丈清规》和它的注书《百丈清规证义记》等援引发展。关于禅宗丛林的行事和古德风规，在道融的《丛林盛事》、慧彬的《丛林公论》、慧洪的《林间录》、净善的《禅林宝训》、无愠的《山庵杂录》中可以看到。

688 | 什么是“清规”？

清规就是中国禅宗寺院（丛林）组织的规程和寺众（清众）日常行事的章则，也可说是禅林发展从而创行的僧人的制度。中国佛教从东晋道安首创僧尼规范三例以后，寺院开始广泛建立，各门各宗随时有在戒律之外另立禁约的行为，如支遁创立众僧集仪度，慧远创立法社节度等等。

现代禅宗所遵守的清规产生于禅宗丛林产生之后。因为中国禅宗自达摩东来后三百年中，禅僧大部分住在律院或岩穴、树下，没有自己的寺院修行场所，直到唐朝“马祖创丛林，百丈立清规”，才开始建立禅宗自己的寺院，百丈怀海参照大小乘经律，制定丛林规矩，撰清规二卷，广为流行，世称古规、古

清规、百丈清规，这是禅宗清规的开始，从此以后天下丛林都根据这一类制度作为寺院生活的仪则。

禅宗清规的种类大略有：前元敕修的百丈清规，以及百丈清规证义、禅苑清规、入众日用、入众须知、幻住清规、丛林校定清规总要、禅林备用清规、日用清规、禅林两众须知等等。

689 | 什么是《百丈清规》？

《百丈清规》就是指中国禅宗的六祖慧能下三世徒百丈怀海（六祖慧能传南岳怀让，二传马祖道一，三传百丈怀海）制定的清规。因为怀海有“百丈禅师”之称，所以他制定的清规被称为《百丈清规》。《百丈清规》的“清规”有清净规约的意思，是禅宗的丛林制度。怀海所订的“丛林制度”，也就是禅宗寺院组织的程序和寺众（清众）日常行事的章程准则。


百丈清規

高僧傳云唐釋懷海閩人也少離朽宅長遊頻門稟自天然不由漸勵聞大宗關化南康振心依附庶往實歸果成宗匠後樓信請居新吳衆有山峻極可千尺計號百丈山海隩居之禪客無遠不至堂室隘矣且禪宗初自達磨傳至六祖以來多居律寺中然於說法住持未合規度故常爾令懷乃曰祖之道貴於簡徑若化元冀來際不泯者豈宜以阿含經為問行豎於大小乘律中博約折中於是別立禪居傳法是則立禪居者提也所以導其源也故規制範務時存善

展，在唐朝中叶以后，由于封建政权对佛教采取了相当多的限制措施。寺院的土地和劳动力来源发生困难，禅宗面对着如何适应社会变动而生存下去的严峻问题。所以马祖道一开始提倡农禅也是为禅宗发展而指引的必然道路，这一点使禅宗在当时的历史背景下，能够继续生存下去。

691 | 《百丈清规》的真实性遭到过怎样的质疑?

虽然现在的史料已经无法得窥《百丈清规》的原貌，但是在一些相关的资料中还保留了大量的信息，《景德传灯录》卷六也有怀海传并其《禅门规式》等等相关的介绍，而陈诩所撰写的《洪州百丈山故怀海禅师塔铭》是在百丈示寂后四年完成的，是迄今为止关于百丈最早的资料，其中却没有提及《百丈清规》的存在。国内外的部分学者就此事实对百丈时代清规存在的说法提出了质疑。

1939年，木村静雄在《古清规考》一文中对此就提出了质疑，近藤良一根据一些史料线索而认为百丈时代并没有清规的存在，他的理由主要有：一是《洪州百丈山故怀海禅师塔铭》中对清规只字未提；二是没有百丈清规的记录在百丈的嗣法弟子以及在百丈门下参学过的禅僧传记中；三是“百丈清规”的用语最早是出现在12世纪的《禅林备用清规》中。

在《塔铭》中也可以看出百丈塔铭碑也记载了一些鉴戒，比如：应有依止及童行出家，悉令依院主一人，僧众并不得各受；住山徒众不得内外私置钱谷等等。这些规定直接透露了百丈对戒律的重视。另外在《禅苑清规》卷十有《百丈规绳颂》，《禅门规式》全文内容都可在《百丈规绳颂》中找到，所以百丈清规的真实性还是有一定依据的。

692 | 禅门丛林制度在中国产生的原因是什么?

佛教传入中国，经过短暂的适应就形成了具有中国特色的禅宗佛教，禅宗是最重视自律的派别，中国佛教清规的制定可以追溯到东晋时代的道安大师，他是根据当时佛教内部出现的人对戒律的松弛等一些问题，而制定了《僧尼规范》和《法门清规》，但禅宗寺院完成建立清规，则是以百丈怀海禅师开始，并且对后来佛教丛林产生重大的影响。

当时中国的佛教有很多宗派，如法相宗、天台宗等，由于这些宗派的贵族色彩浓厚，生活自理能力差，依附士大夫的布施，在发展中渐渐式微。禅宗因为主张直指人心，见性成佛的理论较为适合群众，最重要的是禅宗不排斥生产劳动，提倡“一日不作，一日不食”的禅风，所以能够在失去外部布施的情况下生存。由此可知禅宗比其他宗较能适应新的环境，所以其他宗衰落而独禅宗获得发展的机会。但是禅宗的实际生活、生产状况与旧的戒律发生冲突，禅宗在唐发展以后，由于僧众日增，集体生活的约束、生产劳动组织、劳动成果分配等等，都是现实要解决的问题。因此，在这样的背景下，怀海禅师决心实行清规的

改革，为禅宗发展扫除障缘，百丈禅师根据风情、地理、人士风俗等，结合了佛教大小乘戒律中适合中国国情的合理部分，制定出一部新的管理制度，因此衍生了《百丈清规》。

693 | 传统佛教对僧人的衣食住行有哪些规定？

原始佛教的戒律和制度，规定僧人除了应当遵守心性修养，和行为上等等的戒律外，还规定了僧人个人生活上衣食住行的各种制度。佛教僧人认为要淡泊物欲，生活力求简单，不在衣着上费心，而以修行、道德、慈悲来庄严自己，才能够开阔无限宽广的世界。



补衲　补衲图　刘松年　绢本设色　宋代　中国台北故宫博物馆藏

这幅画中一老僧坐禅榻上，他以布包头、须眉尽白，显得老态龙钟，却还亲自穿针引线，表现了节俭的生活方式和禅家的信念。旁坐青年僧人，注目于老僧的补衲动作，表露出对其师的尊崇和师徒间真切的感情。

衣：不过三衣。多的就要布施给其他僧人或者需要的人。甚至，拣拾人们抛弃了的旧布和破布，一条一条地凑成衣服来穿，这便叫做“粪扫衣”。在中国的佛教便改穿中国式的大袍，也有乞化百家衣布，补破衲杂而成的，就名为“破衲衣”、“补衲衣”。就是我们平常所说的“袈裟”的原型。

食：“过午不食”，僧人要坚持每日中午一食，最多是早上、中午两餐。因为僧人把饮食只看做维持生命和医治饿病的药物。

住：要求僧人随遇而安。屋中野外，铺上随身携带的坐具一领，或草织蒲团一个，两足跏趺（俗称为盘足），就可以心安理得地休息打坐了。

行：赤足或芒鞋，光头安详行走。在印度佛教中至多上面打了一把伞。中国佛教将雨伞换了箬笠。除此一身以外，大不了带供给饮料和盥洗之用的一个净水瓶，作吃饭之用的一个钵盂，其余可能带些经卷而已。

694 | 印度佛教为何反对僧人从事劳动？

印度的佛教徒中出家僧人一般都采取不从事生产劳动，以乞食维持自修的生活方式，这在佛教早期的典籍中甚至进行了规定：释迦牟尼说，出家僧尼应乞食为生，不营生产，不持金钱，其正业是“一禅（坐禅）二诵（诵念、研习佛经）”或加“三劝化”（讲经说法）。乞食制度，本是根据当时印度民众供养出家修道之士的风气而建立。至今东南

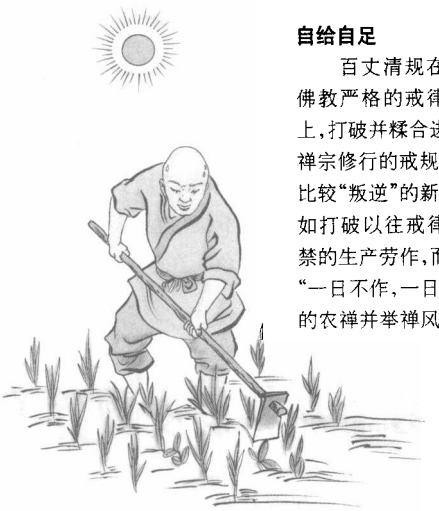
亚一带仍多数沿袭这种习惯。所以在佛教刚传入中国时，职业僧人们也不劳动。

从史料来看印度的国情和中国不太相同，首先是僧人集团的出身很好，地位很高，当地群众有供养僧人的传统习俗；二是印度地处热带，终年气候温热，适宜僧人们野外露宿，所以他们可以不需要多余的衣物；三是热带植物繁茂，有很多野生植物的果实和根茎可以随意取食。而中国是一个幅员辽阔的农耕国家，历史上就崇尚自力更生，往往视乞食为好逸恶劳的行为，另外气候和自然条件也不像热带那么适宜野外生存，有的地方连食水都很困难，如果不从中国的实际情况出发加以改变，仍相沿在印度的生活方式，僧人的生命都难以为继。所以不能沿袭印度佛教的修行戒律。

695 | 马祖百丈师徒为何要破除印度佛教戒律?

在中国佛教历史上有一对师徒对禅宗的贡献非常巨大，这就是马祖道一和百丈怀海。马祖道一创建了丛林，百丈怀海订立了丛林清规，开启了禅宗丛林清规制度的中国化，也为禅宗后来的发展奠定了经济基础。这对师徒对禅宗的发展起了重大作用，倡导了“即心即佛，非心非佛”的禅学思想。

慧能禅宗经过一段时期发展，以往戒律对于禅宗僧人基本丧失拘束作用。石头希迁给丹霞天然讲戒律，天然竟然掩耳就走。这样的情形对一个宗教组织的发展并不是十分有利的，所以禅门改革戒律的另一面，就是要重新制定自己的戒规。这种摒弃以往的戒律、重建禅门规诫的形式，体现了禅门戒律观一破一立、破立一体的格局。百丈清规的创制是中国僧众自食其力、自给自足的生产生活方式形成演化的结果。百丈清规的创制虽然是源于禅门僧团伦理发展的内在需要，但对于印度佛教戒律而言，它的叛逆性和独创性还是显而易见的。所以创制新规的百丈怀海一开始就被视为“破戒僧”。从佛教伦理的角度看，这种破除具有独创性佛教伦理特色。



自给自足

百丈清规在原始佛教严格的戒律基础上，打破并糅合进适合禅宗修行的戒规，形成比较“叛逆”的新戒律。如打破以往戒律中严禁的生产劳作，而提倡“一日不作，一日不食”的农禅并举禅风。

696 | “马祖创丛林，百丈立清规”是怎样的过程?

在达摩开始传授的禅宗建立之初，禅宗僧侣大多栖住于律寺，时日一久，难免会因为佛法理解的不同而产生矛盾，所以马祖道一便离开律寺，在荒山另建丛林，作为

修行场所。这时候的禅宗经过百多年发展也已经有一定的规模，禅师们竞相模仿，建立丛林寺院。之后因为禅宗丛林的发展，百丈怀海禅师承继开创丛林的马祖道一禅师，立下一套极有系统的丛林规矩——百丈清规，所谓“马祖创丛林，百丈立清规”，就是从此而出的。百丈禅师倡导“一日不作，一日不食”的农禅生活，曾经也遇到许多的困难。因为传统佛教一向以戒为规范的生活，经过百丈禅师的改革而为农禅生活，因此有人批评他的行为是外道。但是百丈怀海在百丈山制定了一套完整的禅门清规，这就是闻名于世的《百丈清规》，这也是禅宗发展史上的一个里程碑。由于《百丈清规》的制定，丛林经济得以自给自足，并有其特有的教团组织，所以在会昌法难之后，禅宗仍能一枝独秀地屹立于乱世，乃至传灯一千多年而不衰微，马祖与百丈师徒建立丛林制定规式的过程可以说是自然形成的，这也是禅宗发展的必然。

697 | 《禅门规式》核心是一句什么样的口号？

禅宗中流行的“做无求人，做自由人”一句话是百丈怀海的禅行中最响亮、最鲜明的口号，也是《禅门规式》核心所在。

阐释《禅门规式》中这种无求其实是包括无佛求和无一切世间出世间法的贪求。在自然经济条件下，做无求人还有无求布施，争取经济上自给自足，生活上不依赖他人供养的独立和自由的内涵。《禅门规式》中所说的做自由人，正是体现不染境法，不受二障缠缚的心解脱的禅行本色。在连年战乱，民不聊生的小农经济环境中做自由人也是反映了禅宗僧团力图摆脱对外在布施的依赖。随缘放旷，任性逍遥，正是“做无求人，做自由人”的独立人格的表现。

“做无求人，做自由人”的基础就是农禅并举，禅教结合，这也是百丈禅师毕生努力的目标。《禅门规式》将劳动入禅从制度上加以规范，这在禅宗史上有着深远的现实意义，这可以说“是佛教适应于以自给自足的自然经济为基础的国情，使自身中国化的一个重大步骤”。

698 | 丛林制度融合了哪些儒家的礼乐观？

佛教从传入我国开始，它的佛理就与中国文化互相吸收、融合，得以快速发展，尤其是禅宗的出现，对传统文人的儒家思想产生了重大影响，使佛教最终和儒、道两家三足鼎立，并驾齐驱。

在中国的传统文化中，素来是以儒家为主流，儒家从孔孟开始就提倡大同天下的思想，提倡以礼乐为主道政治的中心，可以说由于礼乐的至治，就可以实现他们所谓的天下为公的目的，但是经过数千年的传习，未能得到实现。一直到了唐代，在佛教禅宗的丛林制度里，才出现了一个天下为公的社会模式。丛林中遵从了礼乐道德实现于日常生活的要求。丛林固然是一种佛教僧众的聚集场所，但是在精神上，它是融合了礼乐的真义和佛教戒律的典型，古

代文人讲求“礼失而求诸野”，只有求之于丛林制度才能够实现一个真善美的社会风规，这也说明丛林中的僧人们融合了这种天下为公的思想，真正地以礼乐来维系他们的生活，同时礼乐观要求所有成员具备遵循礼乐的素质。所以说治国平天下形不成丛林礼乐遵从的风气，原因在于一个国家的思想不能全部达到禅宗僧人的境界，与丛林社会相比，礼乐观在世上通行艰难复杂要更难上百千万倍。

699 | 丛林制度中有哪些细节吸收了道家思想?

丛林制度自百丈禅师创建之后，到宋代规模越来越大。丛林的设立目的就是供增众生活修持，但是它的产生实际是融合了中国传统文化精神，包括道家乐于自然的思想，可谓融合礼乐真义和佛教戒律的典型。它吸收了道家任运随化，亲近自然的思想，所以真正的丛林生活，绝对是做到处处平等，事事有规矩。

从僧璨《信心铭》中的“任性合道，逍遥绝恼”，到杨歧派宗杲的“随缘放旷，任性逍遥”，禅宗哲学的这一任运随缘的人生观，主要来源于道家的《庄子》哲学、道家的任运随化。印度佛教因为释僧们的贵族出身并没有解决在世俗间实现崇高的问题。而中国的道家思想则提供了答案。道家强调万事万物，一切都是“性分自足”，所以应当“随遇而安”。道家的这种人生哲学给因为失去佛教神秘感而茫然的禅宗信徒以巨大的启示，所以他们在丛林中一切不必索解、强求，任缘随化，日常的吃饭、穿衣就是证佛。这其中由百丈怀海产生的禅宗洪州一系的思想最具备这一特点，他们随行随居，在山林中自耕自食，逍遥学法。另外道家崇尚自然的思想也在这山林水云间得到了最好的应用。



自在的道与自足的佛

瑶池仙聚图 明代 立轴 绢本设色 北京故宫博物院藏

铁拐李、张果老、何仙姑、蓝采和等八仙聚乐于瑶池，或吹笛击节，或聆听欣赏，其闲适逍遥的生活状态为早期丛林禅僧所效仿，他们随遇而安，于起居行止中求证佛理。

700 | 丛林制度迅速普及的原因是什么?

中国佛教的禅门学说虽然根源于达摩，却成熟于六祖慧能，立基于百丈怀海建立的丛林式的农禅制度，将禅法的修行，转成为生活化、人间化、普及化的形态，这时的禅宗已经超越了原始佛教的立意。丛林制度的建立使得只要随时随地生活，踏踏实实地生活在当下之中，做一个从烦恼获得解脱的自由人的禅宗思想成为现实。



丛林禅坐　佛与猿 雕塑 越南

丛林制度的优越处，在于亲自劳作、自给自足的基本生活而摆脱对外物的过分依赖，更多地观照自己身边的佛性和本心的修持，其迥异于传统寺院生活的自在、自德、自安的生活方式，使其由被指为“叛逆”而变为天下共遵守的清规。

具体来说，禅宗的丛林制度能普及流传，不外乎以下四个原因：

第一，在丛林中的僧众已经扬弃了世事人欲的情感牵扰，虽然住在丛林里，过的是集团生活，但是依然是绝对自由追求自我理想境界。

第二，禅宗僧人发自因果分明的观念和信仰，已经不需要外加的法律管治。

第三，各人由内心的自净其意来理解规矩，丛林自得其安。

第四，建立丛林可以维持生命生活的经济制度使禅僧们可以安心劳作，政府也不会干预他们的修行，所以他们只要管自己的身心修养，其余的一切都可以放下了。

也就是说丛林制度有佛教的最高道德作为依持是它可以普及的根基，而解决了禅僧修行的经济保障则是它的外因。

701 | 丛林之中“天下为公”体现在哪？

儒家以礼乐为主道政治的中心，由于礼乐的至治，就可以实现《礼运 · 大同篇》的“天下为公”。佛教禅宗的丛林制度对大同世界和“天下为公”社会形成的作用是巨大的，丛林可以说是一个“天下为公”的实验场所。也可以说禅宗的丛林制度与中国文化教育精神的吻合才可以实现丛林制度的实施。

丛林中“天下为公”的体现首先是众生平等，天下为家。一切众生，都是性相平等的，这是佛教的宗旨。百丈禅师创立了丛林制度，从表面上看，丛林的清规与佛的戒律，似乎不同。实际上，清规是以佛的戒律为根源的，它的内部，仍以严守戒律为主，所以丛林便有天下一家的作风，僧众行脚遍宇内，不论州县乡村，只要有丛林都可挂褡安居。

“天下为公”的另一个特点是少有所依，老有所养。丛林制度实施以后，做到了收养鳏寡孤独的社会福利工作，使幼有所养，老有所归。相传清代顺治皇帝，看了丛林的规模，便兴出家之想，他作了一篇《赞僧诗》说了“天下丛林饭如山，钵盂到处任君餐。朕本西方一衲子，如何落在帝王家。只因当初一念差，黄袍换却紫袈裟”等句，由此可见禅门丛林，是统治者心中“天下为公”的典型。

702 | 丛林清规发展到后世有何变化？

《百丈清规》流行到北宋时期，因为传承时间的久远，各门派的沿革又有不同，未免混乱，所以在崇宁以后，一直都有增订。根据现在的史料记载，在崇宁二年（1103 年）

有真定宗赜搜集诸方行法，重编为《禅苑清规》十卷，百丈的清规被称为“古规”。后至南宋咸淳十年（1274年），又有金华惟勉参异存同，编成《丛林校定清规总要》二卷。再后到元代至大四年（1311年），东林戈咸又参考诸方规则，撰写了《禅林备用清规》十卷。这些虽是比较通行之本，但他们的编撰者也不能使诸方统一而毫无增损。

因此，在元顺帝元统三年（1335年），朝廷命江西百丈山住持德辉重辑定本，这就是《敕修百丈清规》，这本清规颁行全国，要求丛林中共同遵守。这份清规名字虽然沿用了《百丈清规》，但是它的内容精神可以说是面目全非。其中增加了大量繁杂的条目，以适应各种原因的寺院矛盾。从明迄今，数百年间禅宗丛林乃至佛教寺院都通行此本，只是分卷略有出入而已。

703 | 丛林清规对中国文化贡献如何?

可以说丛林清规对中国文化贡献非常大，它的出现使得中国文化中的佛学、礼仪、茶文化等等方面都获得了进步。首先在佛学学理方面的整理，因为清规的出现，可以清楚地划分佛教学理，从而产生了有名的分科判教。其次，在行为仪式方面，丛林制度的建立融合了传统文化的精神，包括儒家以礼乐为主的制度，适合道家乐于自然的思想，实现了千年之前中国化的真正民主自由的规模。最后，禅宗的丛林清规中对于佛学的精神有了更高层次的解释，它的制定使得禅僧在丛林之中获得了精神自由的保障，这种保障就是一种佛教文化的制度体现。丛林清规对于礼仪文化的贡献更是巨大，在清规中对于礼仪是最重视的，因为清规对于僧人的约束主要就是礼仪方面的，这些礼仪体现了一种高尚的精神内涵。丛林清规也是中国的茶文化的承载者，它对茶道的文化内涵给予了肯定，并且使之成为一种程序。



佛教文化

丛林清规使得禅僧有了自己的皈依之地：完全区别当时佛教寺庙宗派，其礼仪简明、宽松、自律，既有团队的约束，也有个体的自由张扬，从而成为禅僧精神自由的保障。图为僧侣虔诚礼佛场景。

丛林清规对于中国文化的重要性还在于：一个文化悠久的国家，历史文化的剩遗多在山川名胜中，丛林清规融会在寺院建筑之中，一个根深蒂固的文化建设起来，是经过多少时间和多少哲人的心血所完成的。

704 | 《百丈大智禅师丛林要则二十条》内容是什么?

百丈禅师制定的丛林清规可以说已经做到制度完备，这份清规是在表达习禅者的“高风亮节”，一个成熟的制度都由高超的风格与清亮的节操所衍生出来，它的内涵都是充满哲理的。

所以百丈禅师在清规制定中还撰写了丛林要则二十条。百丈大智禅师丛林要则二十条的内容：丛林以无事为兴盛，修行以念佛为稳当，精进以持戒为第一，疾病以减食为良药，烦恼以忍辱为菩提，是非以不辩为解脱，留众以老成为真情，执事以尽力为有功，语言以减少为直截，长幼以慈和为进德，学门以勤习为入门，因果以明白为无过，老死以无常为警策，佛事以精严为切实，待客以至诚为供养，山门以耆旧为庄严，凡事以预立为不劳，处众以谦恭为有礼，遇险以不乱为定力，济物以慈悲为根本。

丛林要则二十条就是使一个人在现代大丛林里也能安身立命、自在无碍的智慧，它说明，处在任何的丛林里，人都应该从管理自己的身心开始，然后才能及于大众。它具有凡事反求诸己，凡事为他人着想的精神，有了这种精神，有再大的组织、再多的人也一样循规蹈矩了。百丈的清规不只是对禅的丛林有用，也是人生的金玉良言。

705 |《禅苑清规》对《百丈清规》有哪些发展？

禅宗丛林的另一部著名清规是由宋代僧人长芦宗赜撰写的《禅苑清规》，完成于崇宁二年（1103年），是现存丛林清规类书中最古的一部。禅宗丛林的《百丈清规》到了北宋时代已经散佚，禅林规定开始紊乱，宗赜为了复兴《百丈清规》的精神，于是搜集残存于各个宗派德行法偈颂，撰成本书。

《禅苑清规》共分10卷，每卷下列若干主题，对禅宗僧人日常的生活起居、法事活动中所应遵守的清规制度，禅宗寺院僧职人员的安排设立及其职责，分门别类地进行了说明。《禅苑清规》对于《百丈清规》的发展主要是在关于出家受戒规定，《禅苑清规》具有鲜明的时代特点。它对当时的度牒以及度牒发放的记述与说明，从一个侧面反映出宋代佛教与政治之间的关系；而沙弥受戒仪式中出现的念诵活动，也从一个侧面反映了宋代佛教禅净一致的思想潮流。《禅苑清规》另外对于《百丈清规》的发展还有增加了僧职的设定，它的目的是为了统一禅宗的丛林制度。

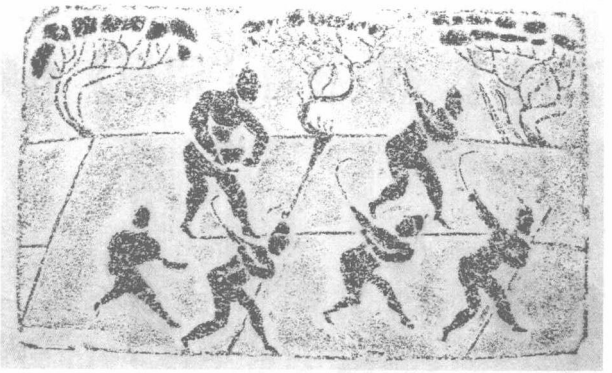
《禅苑清规》对《百丈清规》的发展除了具体的规定以外，宗赜还专门撰写了一篇《龟镜文》，从僧职人员与普通僧众的关系出发，对双方提出了原则性的行为要求。《禅苑清规》对禅宗清规的发展起了至为重要的作用，其中的一些规定至今仍通行于佛教寺院之中。

706 |《百丈清规》建立遭人物议的原因是什么？

百丈的清规，本着与戒律不一不异的指导思想，它实际是结合中国的本土实情，要为禅门的修学实践制定一套相应的保障制度。作为禅门之中的特殊规范它不可能代替戒律，在一般禅林中清规与戒律是并举的。清规的实质是发扬戒律的精神主旨，与戒律的整体精神是相吻合的。

可是在唐代佛教诸宗并行共盛的时代并

不是所有僧人都这样理解，所以《百丈清规》的建立会遭人物议，引起其他僧家的批评是必然的。这首先表现在禅林大众一体实行普请劳作制，这是跟原始佛教相冲突的最根本之处。丛林制度规定凡有作务，一体参加，上下均力。在当时将普请作为禅林制度，是需要足够的胆识和魄力的，因为从古印度佛教开始，一直就是实行乞食制而不事耕作的，耕作被视为比丘邪命。佛教传到中国的初期僧人依然坚持古印佛教的比丘实行的乞食制，百丈制定这种清规的做法，当然被其他宗派僧人非议。但是百丈的这种创新为其后的佛教发展开辟了一个广阔的空间。另外，清规的制定使得僧人有了物质基础，还会产生管理等多种职能的转变。这也是传统佛教僧人不可以接受的，他们认为这就是赘于俗务。



农耕生活 播种画像砖 东汉 四川省德阳市柏隆乡出土

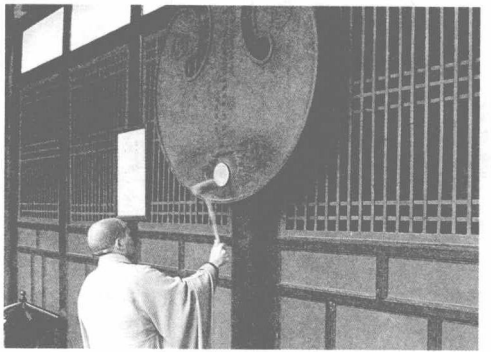
所谓普请劳作制，就是无论职位高低，所有僧人共同耕作、衣食自足。这种制度因摒弃了当时的乞食制而被指责为赘于俗务，但是正因为如此，禅宗拥有了当时而至后世独立自足、不假外物的发展空间。

707 | 通行本《百丈清规》的体例和主要内容是什么?

原本《百丈清规》后世已经失传，根据史料记载通行本《百丈清规》是按照一般政府律法的体例制定的，这种体例把皇帝祝福、祈祷的“祝圣”放在首章，把教主如来降诞的有关仪规列为次章。这种体例基本上为后来的《敕修百丈清规》所沿袭。这本书前四章主要规定关于祝圣、国忌（帝王、王后忌日）、祈祷、佛诞节、涅槃节、达摩忌、百丈忌以及各寺历代诸祖忌等仪式。这些都是佛教戒律所没有的，古规也没有的（古规是以僧徒受戒或住持入院开始的）。这些内容之后才算是丛林本身的规章制度。第五章“住持”，是关于住持上堂、晚参、普请、入院、退院、迁化、茶毗、议举住持等一系列的规定。第六章“两序”，是关于丛林东西两序的头首、知事。西序：首座、知藏、知客、书记、衣钵、侍者、汤药等。东序：都监、维那、副寺、典座等。列职：寮元、化主、园主、水头等各职事的规定。第七章“大众”，是关于沙弥得度、登坛受戒、道具形式、游方参请、坐禅、普请及料理亡僧后事等的规定。第八章“节腊”，是关于大众入寮、建楞严会、四节念诵茶汤、结制礼仪、朔望巡堂、月分须知等的规定。第九章“法器”，是关于钟、板、鱼、磬、椎、鼓等号令法器的说明及其打法的规定。

这样制定的“百丈清规”，为后世禅门清规的制订做了铺垫，树立了范本，同时也为禅宗取得独立地位，并逐渐发展成为中国第一大宗派。

708 | 《敕修百丈清规》有哪些主要内容?



斋饭钟

清规详细列举了僧人日常生活、修行礼仪的需要遵守的各种规矩，其中法器章就是详细介绍各种法器及其使用方法。图为僧人在敲斋饭钟。

元朝《敕修百丈清规》主要内容分九章：

祝厘章，列举对朝廷的六项祝赞法式。这同原本相似。

报恩章，用颂歌来赞扬国恩的遗勋及佛恩的广大。

报本章，列举佛诞生、佛成道、佛涅槃之目次，并高唱报恩的精神。

尊祖章，列举达摩忌、百丈忌、开山忌、嗣法师忌四忌以报祖师的恩德。

住持章，揭示出上堂、小参、入院、迁化等十七目录，以示住持人的日用行持。

两序章，规定了两序的进退、侍者的去就、汤茶煎点的法式，及列职杂务等，共二十一项。

大众章，规定了沙弥的得度，新戒之参堂等，乃至游方参请、赴斋粥、普请、病僧念诵等日用的规范。

节腊章，关于结制、戒腊、念诵等各种事务。

法器章，详举钟、板、木鱼、磬、鼓等一切法器，并教示鸣打的方法。网罗禅林清规的大纲。

709 | 元代钦定《百丈清规》意义何在?

元代钦定的《敕修百丈清规》是古代佛教寺院清规的代表作，它综合了各种清规的优劣，继承了东晋道安法师为僧尼制定规范的基本原则，又直接取法于唐代百丈怀海的《古清规》及其后的宋元时期几部旧清规，确定了禅林内部的组织结构、行政体例和礼仪规范，这部经书的编撰充分考虑了元代的政教关系的形势、三教融合和佛教内部诸宗融合的现状，成为全面指导禅林生活的一部百科全书式的典制著作，这份清规的制定意义非常重大，对于之后佛教的影响深远。

六百多年来，《敕修清规》的规定始终是天下禅林共同信奉的行事规范。其间虽然也涌现了很多新的禅林仪范类著作，以及某些具体寺院的规约，但其大旨都不违背《敕修百丈清规》，可以视作是《敕修百丈清规》的增订、续作、新编或具体化。要了解古今丛林的制度和生活，离不开这部源远流长的《敕修百丈清规》。所以说《敕修百丈清规》为现代禅林的维持发展指导了大方向，并一直作为历代寺院的基本法规。可以说，《敕修百丈清规》的创立，在整个中国佛教史上是特别值得注意的事情。

710 | 怎样概括真正的丛林集团生活?

丛林是教育禅宗僧侣的场所，佛教其他宗派也有各自不同的僧侣教育机构，但是有组织且直接以体验禅旨为实际目的的宗派尚不多见。所以丛林不仅仅为禅徒所专门使用，丛林生活也被广大人民所普遍接受。现在的禅宗寺院也经常接待四外的世人来修行，所以真正的禅宗寺院生活也可以显露无遗地向世人展现。

从现实来看，丛林集团生活最注重的是身份平等，集团生活。在丛林中人员复杂，职位不同，来历不同。但是在其中凡是已经受戒，持有度牒，而且是常住的大众，身份与生活，是一律平等的，上至住持，下至劳役僧众，都是一样。对于衣、食、住、行方面，都要严守佛家的戒律和丛林的清规。如果犯了戒律和清规，轻则罚跪香或执苦役，重则依律处罚或摒弃出院，便是俗称赶出三门了。

所以说真正的丛林集团生活，绝对是做到处处平等，事事有规矩，由一日而到千百年，由管理自己的身心开始，都是循规蹈矩，而且在详细细则上，还不止此。所以宋代大儒程伊川，看了丛林的僧众生活，便叹说："三代礼乐，尽在是矣。"这也是对丛林集团生活的最好注解。



丛林生活

苦行者 浮雕 印度 公元4世纪

上至住持，下至劳役僧众，在衣食住行方面遵守着一样的清规戒律，如着袈裟芒鞋行脚、沿路随遇而安等，都是在戒除各种贪欲妄念，自觉地管理自己的身心。这是一枚来源于克什米尔佛教寺院的瓦片，一对赤裸消瘦、蜷缩着的苦行者位于浮雕中心位置，他们放弃所有的财产来寻求精神的解脱，古印度时期这些人很受尊敬。

711 | 丛林风规的核心是什么?

禅宗丛林的风规就是在丛林中人人平等，修行为主。而其中的核心是"平等"，这也是禅宗充分尊重人的价值的体现。

丛林风规的平等核心的第一个体现就是身份平等，集团生活；其次是劳役平等，福利经济；信仰平等，言行守律；众生平等，天下为家。平等是佛教的宗旨，佛教不但视人人为平等，它确要做到民胞物与，视一切众生，都是性相平等的。禅宗更是重视平等，在禅宗的创立中，对于人的心性充分肯定，认为人人都有佛性，都可以成佛，这种思想从本质上就确立了平等的天平，而丛林兴起后百丈禅师为了适合时代和国情，创立了丛林制度，从表面上看，丛林的清规与佛的戒律，似乎不同。实际上，清规是以佛的戒律作骨子的，所以他的内部，仍以严守戒律为主，因为他的信仰和宗旨，是慈悲平等的。所以丛林生活虽然为中国所独创，但是禅宗毕竟是佛教的一派，它在根源上遵循的还是佛教的宗旨。

712 | 丛林清规对僧侣制度最根本的改变是什么?

丛林清规对僧侣制度最根本的改变在于自耕自食，开辟山林、劳作修行。虽然印度佛教提倡乞食修行，认为出家人不应当接触生产，但是在中国的文化里，“乞讨”是卑贱的行为，何况在普遍重视劳动的农业社会，僧人乞食，被视为“不事劳作，不事生产”的取巧行为，这是难以获得社会大众的认同与尊敬的；其次是禅宗的僧团人数不断增加扩大，寺院又地处偏远，只是依靠托钵乞食有实质的困难。在此情况下，自南北朝以后，统治阶级不再直接布施饮食，而是常常以赐田与舍田的方式供养僧人；相对地，僧团也开始在寺院中自行组织生产的方式，以便自给自足。



摒弃乞食而亲躬劳作

佛教传入中国，其戒律中乞食的行为于当时农业为主的国情、民俗所抵触。有鉴于此，丛林清规以“亲事劳作”出发，不再依靠乞食而以农耕来自足，并于劳作中修禅、养身。在获得民众认同的同时，也巩固了禅宗发展的空间。图为日本乞食的僧侣。

到唐朝末期时，马祖道一创建了禅宗丛林，百丈禅师制定了禅林的清规，正式开启中国丛林生活的形态，禅宗的僧人开始过着“昼而农、夜而禅”自耕自食的农禅生活，百丈禅师“一日不作，一日不食”身体力行的高风亮节，成为后代僧人效法的榜样，在作务中修行也成为僧人奉行不渝的信念。这样的改革也使得禅宗可以脱离其他宗派，独立修行。

713 | 丛林清规的平等和严整有何体现?

丛林的含义具有在丛林中隐道修行者，有如麻似粟、丛集如林的意思。在禅宗丛林中修行的僧人都是坚定地信仰佛教的佛法，尤其信仰禅宗自悟“心性”成佛的法门，在丛林中便是为了专心一志地修证心地成佛法门，所以他们除了恪守丛林的清规以外，在寺内更笃守佛教的戒律。这是不同于其他门派的佛教信徒，虽然信仰佛教，但是并不能自觉地遵守寺院规则，更别说戒律了。

在禅宗丛林职位严整而又平等，不同的职位只是工作的内容不同，对于每个僧人，在心性上是完全平等的。南宋时，有一位大慧宗杲禅师，他在悟道之前，跟随湛堂禅师学习佛法。有一天，湛堂看了他的指甲一眼，便说：近来东司头的筹子，不是你洗的吧！他便知道禅师又是责他好逸恶劳，以为学习佛法就可以脱离生活，于是回去立即剪掉养长了的指甲，去作了九个月净头（清除厕所），由此可见，禅宗僧人的操行是由内心自发的，他们的规矩和戒律，言行和身教，非常自然和严整。

714 | 为什么说清规内部还是佛的戒律?

禅宗讲求众生平等，天下为家。佛教的宗旨，不但视人人为平等，而且是视一切众生，都是性相平等的。佛教戒律的根源是平等，禅宗清规的本质也是平等。

在禅宗创立初期因为禅宗思想对以往佛教表面内容的摒弃，佛教其他宗派便都认为禅宗的思想是不遵守佛教戒律的，甚至是践踏佛教的戒律。其实这只是从表面上看，丛林的清规与佛的戒律似乎不同而已。佛教思想的中心是悟道，不是迷信某些佛像或者神通，禅宗的思想是真正明白了佛教的内涵。实际上，百丈怀海的清规还是以佛教的戒律作为基础进行制定的，它的目的无非还是要僧人可以善修行，律自身。所以他制定清规的内部，仍以严守戒律为主，因为他的信仰和宗旨，是慈悲平等的，所以丛林便有天下一家的作风，这还是与佛教戒律本质相通

715 | 寺院中的上下等级关系如何?

从印度的原始佛教、部派佛教到中国汉地佛教，佛教寺院的正式成员都是指佛教的“七众弟子”中受了比丘戒、比丘尼戒的出家男女。像出家的沙弥、沙弥尼；式叉摩尼，以及在家的优婆塞、优婆夷等信众，都不包括在僧团的范围内。受过足具的僧人，这是佛教寺院的所有成员的正式身份，也是唯一身份，也就是说，在寺院中所有人都是受戒的僧人，没有地位的高低和贵贱。

在中国禅宗的丛林中负责管理丛林的人员，除了方丈与“四大班首”之外，还有“五大堂口”的主要执事：监院、知客、维那、典座、寮元、衣钵、书记、僧值八位，称为“八大执事”。各丛林根据自身的特点，所设的“八大执事”不尽相同。这些僧人都是维护丛林秩序，为丛林其他僧人修行提供帮助的僧人。所以说在丛林中凡是已经受戒，持有度牒，而且是常住的禅僧，身份与生活，便一律平等，上至住持和尚，下至劳役僧众，都是一样。所有僧人，对于衣、食、住、行方面，都要严守佛家的戒律和丛林的清规。而管理其他僧人的所谓“上级”其实是要更严格的管理自己的僧人，无论何种身份，如果犯了戒律和清规，轻则罚跪香或执苦役，重则依律处罚或摒弃，便是俗称赶出三门了。



寺院僧人

禅宗寺院中，从方丈、执事以至劳役僧人，其等级差异只在于管理、负责事项的不同，于清规戒律上则一视同仁，都需要遵守和自律。所谓“上级”，只不过是自律，同时监督他人的僧人而已。图中僧人着斗笠芒鞋，闭目捻珠，看不出是持戒的僧人还是得法的罗汉。

716 “平等”原则如何体现?

禅宗的丛林生活，是不同于外界的集团组织的，这里的僧人没有裙带关系，没有出身贵贱，没有相貌美丑，绝对是处处平等，事事有规矩，僧人在丛林中的主要任务就是通过参禅来悟道，所以禅僧都是在发现自己与他人的无二的心性开始。

这种平等体现在丛林中的每一个细节中。第一个体现就是身份平等，所有僧人都是受戒的修行者，没有贵贱等级，从六祖慧能开始，禅宗就确立了这个宗旨，即使是一个普通僧人，他悟道之后都是具有佛心的，所以说僧众在集团生活中互相平等；其次是劳役平等，在丛林中所有僧人都要劳作，百丈怀海创立清规就是以身作则地去执行这份平等的；信仰平等，所有僧人都是佛的弟子，都在寻找自己内心的佛性，都要言行守律；众生平等，在禅宗看来不止僧人之间，世上的众生都是一样的，所以禅宗僧人以天下为家，在哪里都可以接纳和被接纳。

717 丛林中怎样处理收入与支出?

丛林中处理收入与支出是非常公平、公正、公开的。寺院除了经常性的开支，如僧众的日常基本生活所需，寺院的营造维修、各种法会佛事活动等，以及参与地方性各类公益活动、慈善事业，有时还需向政府缴纳助役钱、身丁钱。丛林的收入项目，悉数都为全寺大众的生活，尽量为大众谋求福利，所得盈余可以添购田地财产，可以供养更多的僧众。在所有寺院的各项收入中，寺田是最稳定和有效的组成部分。

另外寺院经济的一个主要来源是长生库，这是一种由寺院经营的质库，一种以抵押借贷为主的金融机构。长生库源于南朝。长生库资本的主要来源，包括皇室赐予、民间施舍、寄存或合股资本，以及寺院本身的庄园收入、工商业经营收入等。丛林的经济，一切收入与支出，都要绝对公开，术名便称为“公众”。这是因为僧人耕种收入都是为了维持修行，在多于这一目的之外的资产，都应当让其用到更需要的地方。僧众们在制度以外，也是绝对信仰因果报应的，所以有“佛门一粒米，大如须弥山。今生不了道，披毛带角还”的说法。因此，他们对于在禅堂里真实修持的僧众，都是极力爱护，不肯使他们受到丝毫惊扰，希望他们成道，以报天下、国家、社会上和施主们的恩德。

718 “宝寿生姜辣万年”说明什么?

禅宗的生活禅影响了丛林中的僧人对常住物的爱护，这也是源于佛教因果报应的信仰。

宝寿禅师是五祖寺的著名禅师，他在五祖寺管理库房时，寺院的方丈戒公禅师生病服

药，需要生姜作为药引。他的侍者于是就来到库房要取生姜，被宝寿禅师呵斥回去。戒公禅师知道以后，就让侍者拿钱去库房买生姜，宝寿禅师这才把生姜给他。后来洞山寺住持位置空缺，当地的郡守委托戒公禅师介绍住持，戒公禅师便说："那个卖生姜的汉子可以去得。"

于是宝寿禅师便去做了洞山的住持，继续信守寺院清规，发扬光大了洞山门楣。后来，禅门中就流传着"宝寿生姜辣万年"的佳话。宝寿禅师在管理库房时候爱护禅门公物，不以身份来决定使用公物是严格遵守了寺院的清规，这也说明了寺院清规的严格和公正、丛林生活的公平。当然这个"方丈买姜"的故事，不仅仅赞扬了方丈戒公禅师明目识珠，爱惜贤良，而且也称颂了宝寿禅师警示后人讲究因果，护持常住公物的苦心。

719 | "普请"是怎样的集体劳作制度?

"普请"是由唐代的百丈怀海禅师倡导"一日不作，一日不食"的农禅生活发展出来的普遍邀请禅众劳作的制度，又称为"普请法"。百丈制定的清规要求寺院僧众，无论职位高低，都参加集体生产劳动，以求生活的自给。普请也被称为"出坡"，在禅宗寺院的耕作、收获、打柴、采茶等劳作都实行普请。

《敕修清规》中也提到过普请制度，说"普请之法，盖上下均力也，凡安众处有必合资众力而办者。库司先禀住持，次令行者传语首座维那，吩咐堂司行者报众挂普请牌。仍用小片纸书贴牌上云，或闻木鱼或闻鼓声，各持绊膊搭左臂上，趋普请处宣力，除守寮直堂老病外，并宜齐赴，当思古人一日不作一日不食之诫。"这里也是解释了普请的方法以及精神。

百丈怀海建立禅门规式，在普请的劳动实践中完成禅理的参究，是洪州禅的一大特色，并影响到禅门其他宗派。现代丛林寺院多兼宗教和旅游功能，管理制度健全，分工细致，普请已渐减少，只是偶然为之而已。



普请劳作

罗汉洗衣图 林庭 绢本设色 南宋 美国弗利尔美术馆藏

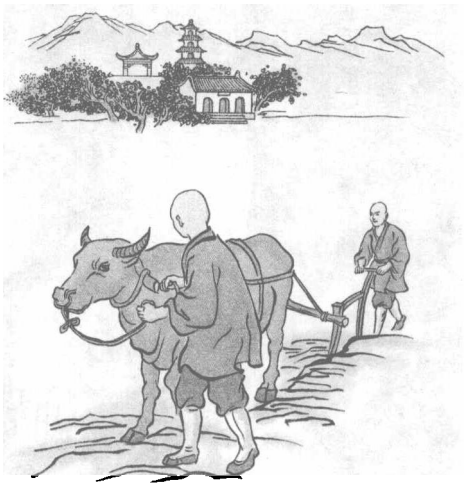
图中所绘的是六罗汉河边洗衣的情景。其人物表情迥然各异，或用力拧干衣服，或挽袖在水中刷洗，或起身晒晾，生动描绘了僧人"一日不作，一日不食"的普请清规。

720 | 百丈怀海为何“一日不作，一日不食”？

在马祖道一创建丛林之后，他的得法弟子百丈禅师折中大、小乘戒律，制定了符合丛林执行的禅院清规。在这个清规中百丈禅师改革了佛教弟子乞食的生活制度，规定禅宗的丛林禅院必须要一齐劳动，自耕自食。这是因为他学习的马祖平常心是道，行住坐卧都修禅的思想，认为生活中处处有禅机，所以将禅学运用于劳动实践。这也是丛林可以独立生存的前提。在丛林中百丈禅师以身作则实行“一日不作，一日不食”的农禅生活，每日除了领众修行外，也亲执劳役，勤苦工作，甚至连日常琐事也不肯假手弟子。一直到禅师老年之际，他仍是坚持要亲身从事粗重的工作。“一日不作，一日不食”成为禅院的精神，而百丈禅师成为丛林的楷模。百丈禅师所倡导的“一日不作，一日不食”，影响了之后的禅僧生活，成为禅门的一条清规。

721 | 农禅制度如何适应了小农经济？

百丈怀海以农作入禅，被称为“农禅”，他号召“一日不作，一日不食”，这种把农业劳动与禅结合起来的禅法集中体现了在中国小农经济的条件下禅僧的佛教社会主义理想和生活方式。这也是禅宗这个中国化的佛教的必然发展道路。正是由于农民的世俗生产方式被纳入禅法，禅宗进一步世俗化，才可以强化禅宗的生存能力。



农禅双修

把农业劳作与修行结合起来的禅法，在当时中国小农经济条件下，为禅宗赢得了大众的认同和推崇，进而拥有了广阔的发展空间，应该说“农禅”是“具有中国特色佛教”的成功范例。

“农禅”在禅宗丛林中一经实施就取得了成功，使得禅宗迅速发展成为中国佛教的主流宗派。可见当时的僧人所受中国社会小农经济影响之深，同时也反映出中国社会经济的变化，从印度传来的原始佛教的寺院经济模式是不符合中国国情的。禅宗僧人这种“农禅”制度符合了中国的小农经济自给自足的特点，所以广受大众的推崇。其实在百丈怀海建立丛林之前，禅宗就开始有寄名禅院，那种“别立禅居”，或住岩洞，或自结茅庐。禅宗由以往佛教的外在修持彻底转变为注重内在省悟，而且从某些方面减少外界攻击佛教和佛教徒的借口。

这种“农禅双修”，为禅宗争得了生存权，进而取得了发展权。

722 | 丛林管理学的侧重点在哪里?

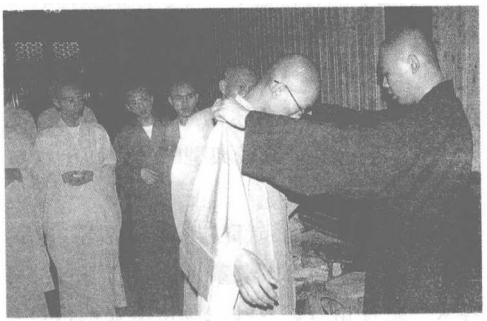
从唐代马祖道一建立丛林、百丈禅师制定清规以来，禅宗寺院都建立了独具地方特色的管理办法，订立了许多相应的规约。但是百丈清规的特色，还在于重视僧团纪纲和人格品行，并且融合了儒家忠孝伦常的思想内容及中土家族伦理的组织形式，从而使清规具有强烈的中土伦理色彩。不管百丈创制清规的用意如何，禅宗的清规在管理丛林中还是以保障禅僧修行为目的的，它在丛林中的地位等同于世俗社会的《礼经》等有关人伦纲纪、德行规仪的宗经。

禅宗的清规认为“丛林之设要之本为众僧，是以开示众僧故有长老，表仪众僧故有首座，荷负众僧故有监院，调和众僧故有维那，供养众僧故有典座，为众僧作务故有直岁，为众僧出纳故有库头，为众僧主典翰墨故有书状，为众僧守护圣教故有藏主，为众僧迎待故有知客，为众僧召请故有侍者，为众僧看守衣钵故有寮主，为众僧供侍汤药故有堂主，为众僧洗濯故有浴主，为众僧御寒故有炭头，为众僧乞丐故有街坊化主，为众僧执劳故有园头、磨头、庄主，为众僧涤除故有净头，为众僧给侍故有净人。”所以丛林管理就是为了更好地修行，毕竟它是一个佛教集团，所有管理的原因都是“为众僧”，一切设置以修行为重。所以说禅宗是一个有组织且直接以体验禅旨为实际目的的佛教宗派。作为丛林提倡保障修行管理方式的不断深入，丛林生活被广大人民所普遍接受。因而，禅在现代人的生活中有着直接影响。

723 | 戒律严格的好处是什么?

佛教中的戒与律严格地分辨起来，戒是戒，律是律。戒，是偏重于修行者对自我的一种对治。律，更多是偏重怎么样在大众过程当中来运用。清规的宗旨就是“丛林之立，必有清规，所以警懈怠，防放逸也。”所以百丈禅师丛林要则二十条中说：“精进以持戒为第一。”清规与佛教戒律在教育修行者的目的上是一致的，戒律是佛祖为了规范僧人的思想，使得正法可以持久保持而制定，就是“戒住则僧住，僧住则法住”的内涵所在。

在唐朝的贞元、元和年间（785 – 806年），禅宗的僧人常聚集徒众在丛林山野中修禅办道，松散的组织形式自然也会存在“随分戒律”、“龙蛇混迹”的状况，因而修正禅林不合规制、言行失检的情形成为百丈清规的外在原因。



戒律在于自持

禅宗的清规戒律，其严格的目的在于约束僧人的德行，使其在生活、修行当中能够自律，唯自律然后律人，进而形成一个规范的僧人团体，获得生存和发展下去的权利。图中的师父在给僧众讲解穿着的戒律。

百丈清规的创制也意在检束德行，改变丛林龙蛇混迹、凡圣同居的局面。从另一方面来看，佛教僧团制度的建立，原意就是要建设理想的模范社会，以期望可以将人类从生存的欲望与绝望中解脱出来，所以戒律严格是必需的。只有戒律严格了，才可以得到更好的效果，让佛教的传播得到更好的环境。

724 | 僧徒犯戒应该怎样处置？

僧徒犯戒的处置称为肃众，就是对僧众违犯清规进行相应的处分。按规定，在寺院清众中生事违规者由维那检举，抽下违规者的挂搭衣物，摒令出院，以安清众。或者有其他违反清规的行为，就用木杖进行体罚，并集众烧毁违规者的衣钵道具，从寺院偏门遣逐出去，以示耻辱。对于僧众中三业不净、不可共住的禅僧也可以使用香板惩戒，并命令违规者取走自己的挂单，离开寺院。在丛林的清规中还明确规定肃众办法，除刑名重罪例属官厅处置外，如果僧人之间自相干犯，都以清规进行惩戒，随事惩戒；重则集众进行体罚，轻则罚钱、罚香、罚油，并且出榜公布。对犯清规而摒出寺院的违规者，还要将摒条张贴在寺院的山门，鸣大鼓三通，以杖轰出，称为“击鼓迁单”。

现在的丛林寺院不实行体罚。犯了轻戒，可采取不同的忏悔法；如果是犯了重戒，可逐出本寺院或开除僧籍；如果是触犯国法，则由国家司法部门处理。

725 | 什么是“四十八单”？

“单”就是寺院中僧人的身份证。每个僧人在寺院中都有自己的单子。禅宗丛林的执事，细分起来共有一百零八单。但这些执事在一般的寺院不一定全部设置，而是随各种情况灵活掌握。其名称也各有差异。在近现代的禅宗丛林中，比较典型的是设四十八单执事。

简称的口诀是：都院寺库收庄临，磨寮殿主钟鼓巡；典案饭菜茶水火，行门园圃照客人。维悦祖香记衣钵，汤侍清众请行灯；元首西后堂书记，藏僧藏客参水清。

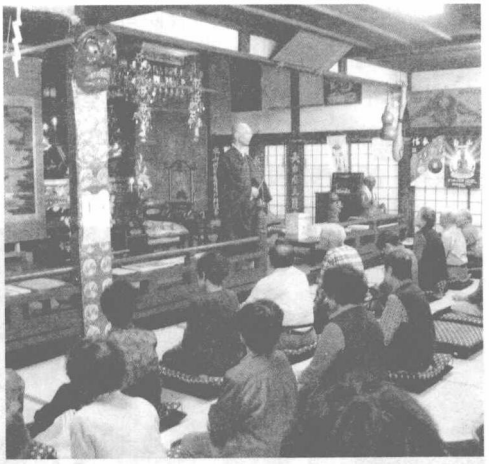
四十八单执事名称分别为：列职包括东西两序职位：东序：都监、监院、副寺、库头、监收、庄主、磨头、寮元、殿主、钟头、鼓头、夜巡；西序：典座、贴案、饭头、菜头、水头、火头、茶头、行堂、门头、园头、圃头、照客。序职也包括东西两序职位：东序：维那、悦众、祖侍、烧香、记录、衣钵、汤药、侍者、清众、请客、行者、香灯；西序：座元、首座、西堂、后堂、堂主、书记、藏主、僧值、知藏、知客、参头、司水。

以上列职和序职，在历史的施行中也有不少职能发生了重大变化。现在禅宗丛林的序职中的维那、衣钵、知客、僧值等，已经具有一定的丛林行政管理权力了。比如少林寺把它们都列为“八大执事”行列，成为“五大堂口”的主要负责人，实际上已基本属于列职了。

726 | 住持是怎样产生的?

在禅宗丛林中住持的产生是一件非常重要的决定。一般来说住持是僧众们推选出来的，必须具有几个条件：第一，是禅宗法统的得法弟子，而且是要确实有自己的修持见地，可以作为僧人的导师，而且形体端正，无有残缺，这个条件可以说是自身条件。第二，要有高尚的品德，经过各个寺院的长老和其他丛林的住持们的赞赏。第三，需要得到朝廷官府（中央政府或地方政府）的同意。当然也有部分是由别家丛林推荐或者从别家丛林邀请的禅师来做住持。

住持在具备了这些众望所归的条件后，还要经过一次极其隆重的仪式，才得开座做住持，如果住持还有前任或者自己的师傅尚在，在升座的仪式中，还有付法、嗣法、入院、视篆等手续，才算完成接座的仪式。



住持的推选

住持的人选，必须在佛法上有所成就、堪为人师，品德上要有其他长者的推荐和赞誉等，即要有众望所归的才德，才能成为一寺之长。图为住持在为修行者讲解坐禅法门。

727 | 朝廷对丛林有哪些干预权力?

历史上在中国政府方面，对于僧道制度历代都有过不少争议，最终虽然都是以师礼待遇僧道等人，可是，政府依然是在管理和利用僧道学说。

从佛教进入中国就开始由朝廷管理。东汉时，僧尼隶属于鸿胪寺管理。唐设祠部曹，主管天下僧尼道士的度牒等事。祠部与僧禄司，等于现代政府的宗教司，唐代是隶属于礼部的，佛教僧尼的户籍也置有僧籍的专案。元代有一时期，还专设有行宣政院，以管理僧俗喇嘛及边情等事务。明洪武时各直省府属置僧纲司，州属置僧正司。朝廷对于僧人的管理最明显的就是要登记度牒，度牒就是政府给僧尼的证件，相当于现代的文凭和身份证明书，唐代又称为祠部牒，它自尚书省祠部发出。

另外丛林住持，虽然由僧众推选产生，但是也必须征询朝廷或地方官的同意聘任，如果住持有失德的错误，政府也可以罢免他的职位，甚至，还可以追回度牒，勒令还俗。中国历代政权，虽然没有像现代人一样，有宪法规定宗教信仰的自由，可是向来都听任自由信仰宗教的，过去政府对于僧道的措施，并不是严格的管理，只是严整的监督。

728 | 新住持入寺的仪式称什么？有何规定？

新住持入主某寺称为晋院即进院或入院。以此类推，若住持卸职，则称为退院。升座在禅林中原指尊宿受拜请而登高座宣说佛法。这些原则在《坛经》中有记载："时大师至宝林，韶州韦刺史与官僚入山，请师出于城中大梵寺讲堂、为众开缘说法。师升座。"

在这里是因为新住持晋院仪式中的重要一项为"升座"说法，于是人们把这个仪式称为"升座"，寄希望于新住持"登法王座，作狮子吼"，可以弘扬佛法。



升座仪式

新住持的"升座仪式"非常隆重，乃一寺的大事。其后，新住持将职掌全寺的修持、弘法、戒律清规等事宜，寺院兴衰与其休戚相关。图为新住持在升座仪式上宣说佛法。

729 | 住持晋院、升座仪式是怎样的？

住持人选确定后，寺院原负责人应准备寺中的一切账目交给新住持，载明本寺所有财产、账目及迎接礼仪等，前往新住持所在地，请他过目，并选择一个吉祥良辰，隆重举行住持晋院、升座仪式。许多新住持本是该寺负责人则不存在这个问题。

升座仪式是由客堂预先挂接住持牌。寺院通常都打扫整理丛林内部使其整洁，晋院用斋茶香烛等一应所需都要预备好。开始宴会，然后僧人在各个仪式过后祝贺新住持供斋。听到鼓声，上普供，新住持在各殿尊像前拈香顶礼；午梆子刚敲到下午二鸣，由旧住持或本寺法派尊长候送新住持斋堂位。

现代在晋院升座法事结束后，通常还要举行一个简单的庆祝仪式，由统治者、诸山长老和来宾代表致贺词，或送贺礼，新住持致答谢词，并设宴款待来宾，当然是素斋招待。

730 | 寺院何以要隆重举行新住持晋院、升座仪式？

寺院要隆重举行新住持晋院、升座仪式，主要是因为住持是一寺的代表，一个住持的修为可以带动整个寺院的修为。

新住持晋院、升座仪式，各寺院不尽相

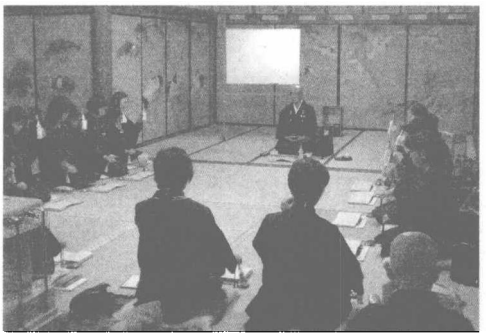
同，但是一定是异常隆重的，仪式开始前寺院整洁一新，新住持由多位侍者和仪仗队陪同，僧人穿着海青僧衣，分别拿着各种法物，来到山门，一时钟鼓齐鸣；来自各处的嘉宾和广大信众肃立周围。为筹办这一仪式，寺院通常都要花费大量的人力、物力和财力。寺院这么隆重地举行新住持晋院、升座仪式，还有以下几个方面的原因：

一般十方丛林和较大的寺院才举行住持晋院、升座仪式。办理这个仪式是为了庄严其事，昭示天下。大丛林通常为一方风景名胜，社会影响大；一些住持德高望重，弟子众多。为了名望而大办；举行新住持晋院、升座仪式，已相沿成习。

现代寺院管理强调要改变那些不适应时代的封建性的繁文缛节，不可以盲目攀比，兴师动众，铺张浪费，舍本逐末。这样不利于寺院的自身建设和佛教的健康发展。

731 | 住持对寺院有哪些管理任务?

丛林的住持在职位上是全寺首脑的住持，由他选拔僧众，分担各种执事的职务，分担职务叫做请职，并不是由住持分派。请职，就是以礼聘请，并不以命令行为。各种执事的职位，虽然由住持所请。但一经请定了，便各自执行他的职掌，秉公办理，即使对住持，也不能徇私，因为禅宗僧人都有统一的最高的信仰，一切都为常住，才是功德；常住，就是指丛林寺院的全体代名词，也就是佛经所说佛法常住的意思。所以凡关于处理或决议全寺和大众的事，住持必须邀请全体执事公议来决定，至少也有两序执事长老，或少数重要执事参加决定才行。因此，住持在职位上类似中国旧式教育的全体弟子们的严师一样，因为他所负的是指导全寺僧众们的实地修行，和品行的督导重要责任，在这一方面，住持有无上的权威，也有无限的责任感，所以古代的丛林，有些住持是不问事务的，执事的职掌已经各有所司，无须他来多管，他只需自己努力修行，指导他人修行正果。



住持如严师

住持可以选拔僧众分担职务以管理寺院，但指导僧众的佛法修行和品德培养、督导这一责任其责无旁贷。可以说，住持更像是一位严格的老师，而不是寺院的管理者。

732 | 什么是“两序”执事?

“两序”执事是丛林中的主要管理僧人。一般在十方丛林都会有两序，东序西序等称呼。所谓两序，是仿照封建朝廷分文、武两班的次序，将执事僧分成东、西两序。东序以明白世务者担任，主要负责寺内杂务，有都寺、监寺、副寺、维那、典座、直岁六位，

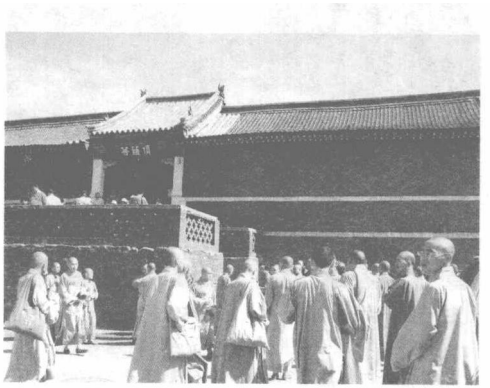
都称为东序首领，称为知事或悦众。西序则以精通佛法礼仪者担任，有首座、书记、知藏、知客、知殿五位，都称为西序首领，称为头首。

通常住持请两序班首执事，先要住持就位，选请全寺的执事，执事在百丈旧规中称为知事。班首也就是头首。住持要选拔僧众中才能胜任，而且能够赢得众望的僧人出任各种职司，虽然不经过选举，但是必是大众所接受同意的。在丛林的执事之间只有平行的关系，他们有弟子对老师的尊敬，却没有下级对上级的班行观念。

733 | “挂褡”、“讨褡”是怎样的住宿制度？

禅宗的僧人如果出家受戒以后，可以取得度牒，这样就可以前往丛林讨褡长住，讨褡大约分作两种，各有不同的手续：普通少住数日或一段时期的，便叫做挂褡、挂单。挂褡的僧众，就是因为仰慕某一处丛林住持的道望，远来参学，或是游方行脚经过此处，但都须先到客堂，按照一定的仪式，作礼招呼，按照一定的仪式放置行李，然后由知客禅师或照客禅师按照礼节来接待，并按照一定的禅门术语，询问经过，寺院要知道他挂褡的来意，送进客房，招呼沐浴饮食。普通僧众住的客房叫寮房。接待游方行脚僧的，叫做云水寮，到了唐宋时代，通称江湖寮。

另外一种是要想长住的，便叫做讨褡。僧人如果要住进禅堂内修学的，便叫做讨海褡。与寺院订了海褡，就算本寺的正式清众了。讨褡必须要先挂褡，在寺院中居住一段时间，经过知客禅师及各执事们的考查，认可后才能讨海褡。在寺院常住的僧众，每年春秋两次各发一次衣布，或者是衣单钱，用来缝制衣服使用。除了施主的布施以外，常住每季还发一次零用钱，也叫做衬钱。



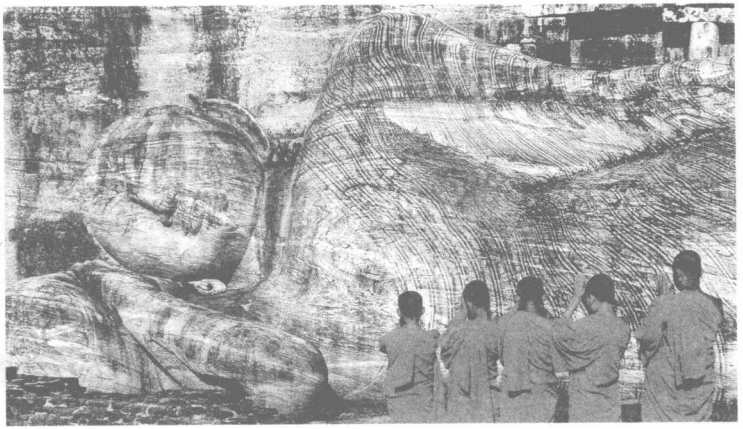
行脚僧的讨褡

游方行脚的僧人如果想参学佛法，有两种方式：挂褡、讨褡。挂褡类似于旁听生，来去自由；讨褡类似于在读生，经过考核和认可才能就读，有固定的住所和充足的学习时间，同时必须遵守各种纪律。五台山便是一个游方行脚僧常去讨褡的佛教名山。

734 | 清规之下僧人每日应怎样行住坐卧？

在禅宗清规的约束下，僧人们每一个细节都要严格要求自己，以达到处处修行的目的。

清规要求住在禅林中的僧众，必须具备行住坐卧“四威仪”。四威仪：一行，二住，三坐，四卧。这四种行为各有礼仪则不损威德，称为“四威仪”。在丛林寺院中僧人们各



行住坐卧的威仪

加尔岩石寺庙 波隆纳鲁沃 斯里兰卡 12世纪

清规对僧人行住坐卧的规定，目的是约束其从身边每一件小事情做起，谨言慎行不逾矩，处处体现佛家的肃穆与清净。图为身着橘黄色法衣的僧人在一尊巨大的卧佛像前虔诚礼拜，僧人和雕像皆肃穆可敬。

人行走，或虽大众集体出行，必须依照戒律规矩。双手当胸平放，安详徐步行走，眼睛垂视，不得左顾右盼，不得高视阔步。僧人坐下要不绷不紧，双手平放或者重叠放在腿上，不得标新立异。清规还规定“卧必斜枕床唇，右胁吉祥睡者，以其坐禅既久，略偃息而已”，就是说卧要枕好，右侧卧安详地躺着。其余生活各事，如沐浴、洗衣，各有规定。僧人生病时丛林中自有药局处方，告假居房养息，不必随众上殿过堂。如果是病重，进住如意堂，便有自愿看护的僧众来侍奉。如意堂，也就是旧制的安乐堂。僧人去世便移入涅槃堂，举行迁化，然后收拾骨灰，装进灵骨塔。

735 | “四大班首”分别是谁，担任什么工作？

寺院中的“四大班首”就是指首座、西堂、后堂、堂主。他们在住持的领导下构成寺院的首脑机关。

首座僧：是方丈的直接副手，其任务是代替住持为全寺僧徒和外来学者讲经说法。如果住持圆寂升天，通常由他来补代方丈之位。

西堂僧：西堂僧的主要任务是主持法坛、法堂的日常事务，为僧徒举行受戒仪式，代替首座僧讲经说法，是寺内首脑的第三位置僧人。

后堂僧：与维那职责相当，负责掌管全寺一切规章制度，主持召开“颂戒集会”，检查全寺僧人遵戒守规情况，执行奖功罚过，并握有批准收徒和除名大权。

堂主僧：也就是藏主，专司藏经阁的管理，负责全寺佛经和各种经典著作的收藏、添购和经卷图书的发放、借阅等，是学识渊博的僧人。

736 | 负责经济财务的僧人还要担负何职？

负责经济财务的僧人有监院一位或数位，可以说监院是寺院的最高行政领导。他是职掌全寺内外行政事务，旧制称为寺主，可见他在寺院中的重要性。他与维那、首座，

为丛林三纲职司之一。在一般监院俗称当家师，如果设置为二位，便分为内当家与外当家，三、四、五位，便分为大当家、二当家等等。分别管内管外，管钱管账等职务。另外还有副寺一位或数位分理监院的寺务，并执掌财务和山林田产，旧制中副寺十日一算费月，记之纸端，称为旬单。

负责经济财务的僧人还有副寺，也就是库头一位或数位。旧制即副寺的职称，又称为都仓，掌出纳之役。他执掌储藏应用物品和食粮、食物、财务等事，所有储藏衣食等物，都应保管、保养、防护、晒洗等责任。

737 | 负责监察事务的僧人如何称呼，有何职责？

负责监察事务的僧人称为都监，在一般禅宗寺院的监察方面都设立都监一位，旧制称为都寺，别名都管、都守、都总。都监的序职在寺院中是最高的，都监在禅堂的位次是坐在东序的监院上首。都监上辅住持，下助监院，一般在日常生活中很少管事。古时的都监负责监察寺务行政、经济、人事等事务，另外都监是在具体的事情上对方丈进行监督的，他要把执行过程当中遇到的一切问题，及时地反馈给以监院为首的寺院执行层，但是，都监不能直接向决策层下达命令。大多任此职者，都聘前任监院担任。后世把这一职务变成了闲职，等于政府的升迁，同时又相似在职权上的降职。

738 | 负责应接及外务的僧人如何称呼，有何职责？



知客僧

负责接待客人的职务僧称为知客僧，他们负责对外待客应酬、交际等，处理寺与寺、僧与俗接触事务，属于寺院的外交官。图中右一为来寺客人，左一、二即为知客僧。

负责应接及外务的僧人被称为知客僧，执客僧负责应接客人及外务方面。丛林中一般设置知客一位或二、三位，旧制又称为知宾、知浴、知库、知殿等名称。执客僧对外执掌待客应酬，负责交际等事务，并接受替人念经作佛事等职责，如为两位，分别叫做头单知客、二单知客或大知客、二知客。一般禅寺的大知客师一席，又等于是外当家，或副寺，担任此职者必须德威并济，才能干练。但是这种僧人又往往注重修持而推辞担任这个职务。但是在寺院中如果无人当选，又必是为了常住而发心担任，等于是为了大众的必要，而跳火坑一样去担任这项职责。还有隶属于知客下，辅助知客的僧人，听其指挥做事的为照客，一般有一位或数位，旧

制称为请客侍者或客头侍者。执客僧负责全寺僧众上殿过堂来客接待处理寺际之间，僧俗之间所发生的一切接触事务。他是寺院与外界联系的纽带，故古人比喻为“丛林纲纽”。凡政府官员，主要施主及四方名僧大德到了禅寺，都是由知客僧或其手下执事陪同，并通知库司，设茶茗斋馔招待，酌情引见住持。

739 | 负责文书的僧人如何称呼，有何职责？

禅宗丛林中各寺院中还有数量不等的书记僧，协助方丈及四大班首抄写经卷或翻译佛经，就是负责文书工作。

丛林中的书记为一位或数位，他们职掌文墨，凡有关寺务方面的文疏，都由他职掌，住持说法的法语言行，也都由书记记录，所以此职必须是擅长文才的人担任。在丛林中书记可以晋升为堂主。在民间传说中著名的人间“活佛”济公和尚道济在净慈寺，曾经替人念经兼做火化工，后来就升做了书记僧。



最著名的书记僧

历史上的济公，学识渊博，擅诗善文，虽为书记僧，却依然出入歌楼酒肆、游山逛水，同时好打不平，息争活命，故人们称之为“济癫”、“济公”活佛。

740 | 负责教育的僧人如何称呼，有何职责？

在丛林中负责教育的僧人是以住持为主，另外辅助的僧人是首座、堂主。首座有一位或几位，旧制也称为座元，僧堂内首领的意思。与维那、监寺、统称为三纲司之一。他辅助住持弘宗说法，大多是僧人们公认的善知识高僧，或在住持的得法弟子中选有高深造就的担任，他可以代替住持上法座主持讲法，开示大众。丛林旧制中有前堂首座、后堂首座、立僧首座、名德首座、却上首座等各项分别职司。

首座在有些寺院也被泛称为堂主，根据记载，堂主、后堂、西堂都可以请一位或数位有真实修持，实际学问的人担任。设置堂主的寺院，堂主也是主持僧众实地修行禅堂指导者，同时也可以代理和尚说法，所以又把堂主说法，也叫做小参。根据近代的制度，堂主晋升为后堂，后堂晋升西堂，西堂晋升为首座。

741 | 负责纲纪司法的僧人如何称呼，有何职责？

禅宗丛林中负责纲纪司法方面的僧人有：维那一位，是全寺的三纲司之一。与监

院首座并列为上首。维那也是六知事之一，是管理众僧进退威仪的重要职称。大凡诵经诵施并行佛事，都由他领头，或僧众犯戒，触犯丛林清规，也由他执行，如摒斥出院等。维那二字，系梵汉兼举之词；维，就是纲维，统理的意思；那，为梵语羯磨陀那的略译，意译是授事，就是以各种杂事指授予人。

在我国一般的僧官制中也设置维那这个官职，北魏设僧官以统理全国有关佛教的诸般事物，于中央设昭玄曹，以沙门统为最高僧官，维那为副官；在地方设僧曹，以僧统为长官，维那为副官。

742 | 方丈侍者共有几位，各司何职？

在禅宗寺院中方丈身边是要安排侍者的，方丈侍者有五侍者与六侍者的不同，五侍者是香侍者、书录侍者、侍床侍者、待客侍者、待衣侍者，六侍者是指水瓶侍者、应答侍者、书录侍者、衣钵侍者、茶饭侍者、干办侍者。佛经称侍者应当具备八法，八法内容是："一、信根坚固，二、其心觅进，三、身无病，四、精进，五、具念心，六、心不骄慢，七、能成定意，八、具足闻智。"因此，侍者必须是为法忘躯，智行严密的僧人担当。一般，多选和尚的入室弟子担任。

方丈侍者的具体司职也是有明文规定的，香侍者随侍方丈，记录上堂、小参、普说、开室、念诵等法语，也称为烧香侍者；书录侍者负责有关住持的书函、文书等事；待客侍者应接住持的宾客者；茶饭侍者专司住持饮食方面的事务；衣钵侍者掌理住持所有的资财。其中，烧香、书状、请客三侍者，合称为山门三大侍者。另外烧香、书状、请客、汤药各侍者，在修行的法会上，列于西序头首之次，称为立班小头首；而堂头侍者（方丈侍者）、圣僧侍者、延寿堂主、炉头、众寮寮主等，称为院中小头首。在侍者寮内没有担任一定职务的侍者，称为不厘务侍者。其他还有秉拂侍者、侍真侍者等。

743 | 寺院里负责日常饮食的僧人如何分工？



寺院里负责日常管理的僧人分工非常细致。在寺院的总务方面有多个职位，典座、僧值、饭头、火头、园头、菜头、行头、净头各一位，庄主、巡山主等各一位或数位。

饮食僧

负责寺院饮食的僧人如饭头做饭、粥头熬粥、茶头沏茶等等，每个细节无不有专人各司其职，分工明确，颇有现代企业的味道。图为水头由山下挑水回寺。

寺院里负责日常管理的办事者依其负责的职务，一般称为某某主、某某头等。例如：阁主、塔主、延寿堂主、庄主、饭头、粥头、汤头、茶头、菜头、姜头、酱头、米头、麦头、麻头、谷头、园头、磨头、水头、火头、柴头、炭头、炉头、锅头、灯头、桶头、树头、钟头、净头。

寺院里负责日常饮食的僧人包括饭头、粥头、汤头、茶头、菜头、姜头、酱头、米头、麦头、麻头、谷头、园头、磨头、水头、火头、柴头、炭头、炉头、锅头等等，这些管理者都是负责饮食的一部分内容，比如饭头、菜头负责做饭、煮菜，粥头、汤头负责煮粥、熬汤，茶头负责煮水冲茶等等，各个管理者在自己的职权内相互合作，维护寺院的日常秩序工作。

744 | 禅寺庄园由何人维护？

禅寺庄园的维护由庄主来负责，庄主就是寺院生产土地的管理者。庄主的副手称为副庄，耕作的工头称为甲干或庄甲，其余耕作者称为庄佃、庄客或地客。在一般意义上来说，这些成员都是维护禅寺庄园的人。

寺院拥有土地，这是寺院建立之初就有的，在北魏时期文成帝制定了僧祇户和佛图户制，并遍及各地州镇。僧祇户是专门为寺院生产粮食的民户，他们并不是属于某一寺院的，而是属于某一地方的佛教僧团。每个僧祇户必须保证每年能向僧团提供一定的粮食，称为僧粟，僧粟是交给地方僧官统一掌握。佛图户的地位则要比僧祇户低，他们由罪犯和官奴组成，分属各寺院，成为寺奴，除了寺院的日常劳动，他们还要耕种寺田。

禅宗寺院由于自身开辟山林，所以也拥有自己的土地，另外由于政府对寺院的重视，也奖励或分配给大量的土地。这部分土地开始由僧人耕种，但是由于土地数量的增多，僧人数量不够耕种，也开始允许平民来耕种，所以产生了庄主等一系列维护人员。

745 | 哪种僧职相当于今天的“图书管理员”？

藏主，又称经藏堂主，就是禅宗寺院中掌管经藏等图书的管理者。在中国古代藏书史上，佛教寺院的藏书一直占有极为重要的地位。佛教自从汉代传入中土后，佛经也进



藏经阁前扫地僧

《天龙八部》里最神秘的要数藏经阁前扫地的老僧，其身份类似于“图书管理员”，也就是经藏堂主，负责图书的日常维护等工作。图中的藏经阁依旧，扫地僧已渺。

入了中国。当时寺院藏书的所在地称为“经藏”。经藏所藏典籍除了佛经外，还包括大量的世俗典籍，如四部书、方志、谱牒、医书、法书、道教典籍等。

设置管理经藏的职务早已产生，只是各代所称名目不同。在隋朝的隋炀帝继位后，下令慧觉管理宝台经藏之事，史籍称为“知藏”，这是寺院藏书场所的起源。唐代寺院专门管理经藏的僧职称为“知经藏”。

藏主的职责范围就是管理寺院图书。其中主要职责包括图书的借出和归还、图书的日常维护等方面。除了藏主外，管理藏经等文献典籍的人员还有经堂首座、殿主等人。丛林清规中对于藏主晒书的数量、次序都有严格的规定，看来执行起来一定颇为严谨，并非具文。对于藏经的场所内各类书籍的平时维护工作也有规定。要求藏主做到“函帙目录常加点对，缺者补完，蒸润者焙拭，残断者粘缀”等工作。

746 | 禅寺为社会做了哪些福利工作?

禅宗寺院从建立开始，它的救济事业就发展起来。因为佛教慈善为本的精神要求僧人要用慈善的心境去看待世界，所以从原始佛教中就有慈善事业的发展，东汉时期佛教寺院的济贫事业相当发达，这是中国最早的民间慈善救济事业。当时的寺院和僧侣用来从事慈善事业的寺院财产，其中最大的一个来源是社会人士的捐施，这说明当时佛教对世道人心的影响之大。初期的佛教有极其浓厚的“福报”、“修福”的观念，对社会上的上层阶级有很强的吸引力。

禅寺建立以后，禅僧们自己耕种生产，经济上获得了更多的自由，所以在社会状况恶劣的时候，更可以救济世人。寺院慈善事业长盛不衰，主要包括济贫、赈灾、医疗、戒残杀、宣传慈善事业等方面。根据史料记载，明代的禅寺在社会上承担了大量的社会慈善、救济工作。当时的寺院发给各种救济品，给饥饿者食物，给无衣者衣服，给孤独者安慰，给孤单者保护，给旅舍和学校维持费。禅寺的救济大致可以分为两类，一是物质和金钱的，一是精神和佛法的。禅寺既然给予佛法的救济，当然也可给予物质的救济，受众在接受救济而渡过难关之后，再来供养三宝、救济他人。

747 | 众僧的分工合作充分体现了哪些佛法精神?

传说佛祖在悟道之后向五比丘讲法时就定下了修行者的四依住，这也是最早的清规之一了。四依住就是依乞食、依粪扫衣、依树下住、依陈弃药四项理想生活的基本原则。而且佛祖还确立了八不净物，告诫比丘不能够接受田宅园林、种植、储积谷物、蓄养奴仆、蓄养禽兽、蓄钱宝贵物、蓄毯褥釜镬、蓄象金饰床八种妨碍悟道的不净物。但是在中国佛教的发展是与中国国情相适应的，由于僧团的不断扩展，从而使禅宗丛林兴起，使僧团生活形式有所改变。在修行中，禅僧们无论雨季的结夏安居，或平时的和合共处，都形成生活上的共住制度。在共住规制上，僧侣除个人使用的衣钵等物外，其他

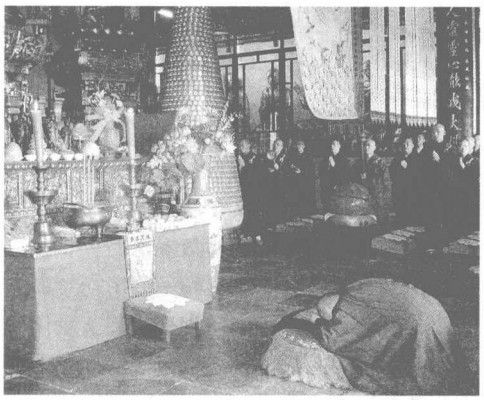
物品、用具、床具，乃至房舍、园林等，均属僧团共有，不得占为私有。对僧团器物的维护，则有工作上的分配；每一住处丛林都推选一位高僧，领导僧侣的生活作息，担任平时的教诫。僧人们在生活、劳作中各安其职，分工合作。这种禅僧之间的分工合作，其实还是体现了佛法的基本精神，就是众生平等，普度众生。这是因为佛理说佛与众生同出一源，本为一体，不能一独悟而众生迷。所以佛教根本上兼济天下而非独善其身，要求把自我拯救建立在每个人的努力并引导众生的共同努力基础上。

748 | 僧众每天时间表是怎样的?

僧众是非常有规律的群体，他们每天的作息安排都是由清规约束的。古时的规定与现在的比较也相差不多，根据清规僧人每天清晨4时左右打板起床，5时上殿，6时早餐，8时入殿修行，至念佛堂起香，11时午餐，17时出殿，18时晚殿及学习，21时休息。根据四季时间还略作调整。上午二支香，起香为8时、9时15分；下午二支香，起香为14时、15时15分。

具体程序是：清晨“夜巡”用小木板打三下，叫醒厨房的人们，过片刻时间再打四下催醒大众，禅堂住僧从广单上起来漱洗、穿衣，紧接着钟声的大鼓声停止，就要上殿唱经。6点钟，木鱼梆声响起，大众都去斋堂吃一天的第一餐，名为“早粥”。之后就是起香参悟。11点，在第二次跑香与坐禅之后，禅僧们往斋堂同大众一道用餐，通常是将各种新鲜蔬菜和豆腐之类煮在一起的“罗汉菜”。

回堂后，清洁漱洗毕开始午后的行香。等板敲两下时，饮“二板茶”。因为禅僧们通常是“过午不食”的，有些寺院只将午饭剩下的“锅巴”分给年轻的僧侣当“晚餐”。晚上，一些长期修行的僧人大都不“倒单”，其他僧人休息。



唱经

所谓唱经，就是僧人们以抑扬顿挫的腔调唱诵佛经，属于僧人修行课程之一。这种抑扬声调使僧人念经时不容易昏沉，并产生犹如瀑布轰响的震颤感，直入人心。图为僧人唱经场面。

749 | 僧人每天的行动要严守怎样的纪律?

在丛林中由禅门高僧制定的清规成为后世僧侣行住坐卧的规范，是禅门修行的秩序保障。要保障僧人在丛林中消除烦恼，正心明道，必须制定规则以整肃寺院的纲纪。各项规约的本意就是维持法脉、启迪人心。

可以说禅宗丛林的行为纪律非常严明，

在基本行为上都有规则约束。这些清规中对于违反者重者开除出院，轻者体罚或者处罚劳动。比如违犯根本大戒，挑拨是非，扰乱寺众安宁者，处罚为开除出院。争强好斗，恶言相骂，举手互殴者，无论事之曲直，一律出院。一方有理且能隐忍不发，一方无正当理由而强辩争斗时，有理者不罚，无理者诘问缘由后，受罚出院。私结朋党、卜犯国禁，或预闻（好打探）外事者，出院。私自向檀越化缘者，量度事之轻重而加以处罚，不服裁决者出院。除公务外，概不得任意外出，违者罚之。不许私自作食，若因疗疾而为，必先向执事申请，获允后为之，违者当受罚。这些只是几十条行为规范中的一部分，所以在禅宗丛林中，僧人的行为是要清心修行，不能从事与修行相碍的任何行为。

750 | 禅堂内外奉行怎样的教育方法?

丛林禅堂的日常修行就是真参实证，禅僧们不是天天在讲学说法的。在禅宗门下认为讲习经论，是属于义学法师们的事情，禅僧重在修行。在禅宗丛林放参的时候，住持来到禅堂，为其他禅僧解释一些用功参禅的法门，或者有人修行中遇到疑难，请求住持开示，便随时说法指导，这是禅宗的小参。禅宗住持在禅堂中说的法，不像讲经法师们一定要依照佛经术语的法则来，也不是只作宗教式的布道，是随时随地，把握机会教育的方针，因事设教，并无定法的。

丛林的修行教育，虽然是以禅堂为中心，但作为导师的住持却要随时随地注意全体笃志修行的僧众们修持的过程和进度，发现在某一件事物，某一表示之下，可以启发僧人智慧的时候，要把握住时机，施予机会教育，这是禅宗教育学人的特色，也就是机锋。

751 | 法堂和禅堂有何用途?

顾名思义“禅堂”就是供给僧众们专门修持坐禅的场所。禅僧们在追求实现心地成佛的最高境界过程中，一方面要离尘弃欲，决心绝累；另一方面又必须苦志精勤，节操如冰雪。可以说要毕生修行在禅堂中，参悟禅法。所以禅堂对于禅僧是个非常重要的场所，凡是住在禅堂里的人，饮食起居生活，一律都须严守清规的纪律。在禅堂修行者在清



禅堂

禅堂是禅宗僧人修持坐禅的场所，与佛殿、法堂同为禅宗丛林的主要堂宇。禅僧昼夜，甚至毕生都在此修行，坐禅、行香，然后继续坐禅。图为日本东福寺禅堂。

晨三四点钟就要起床，盥漱方便以后，就上座坐禅参悟佛法。禅僧每次坐禅没有时钟，以长香一炷为标准，大约相当于现在的一个半小时。下座以后，就须行香，就是散步，大家依次排列，绕着禅堂中间来回行走，身体虽然松散，心神却不放逸。

法堂是禅僧们讲说佛法的场所，印度佛教从古以来即建有法堂，如《大方等大集经》卷三十四中说："于当来世是中皆应起立塔寺，造作法堂，安置舍利经法形象，以种种七宝而修供养。"《景德传灯录》卷四记载说："后众请入城，居庄严旧寺，师欲于殿东别创法堂。"根据这些资料可以看出，在隋唐以前佛教寺院中即存有法堂。到了百丈怀海禅师制定禅院规约，于是仿照朝廷制度里太极殿的规格建立法堂，在法堂室内的中央设置一座高台，四方都需要仰望高台；现在都是在讲法的僧座座后设置一扇大板屏。

752 | 《禅门规式》创立的禅寺是怎样的？

依据《禅门规式》创立的禅寺最大的一个特色是"不立佛殿，唯树法堂。"禅宗中的禅师们以佛祖亲自嘱授，重于发现心性的理念，从制度上体现了禅宗教外别传的特点。按照规式，禅堂中"设长连床，施架，挂搭道具"，这种设置对后来的禅寺建筑模式和厅堂中的布置，禅僧的宗教生活方式，产生了长远影响。《禅门规式》中还设立了禅寺内部的各种僧职，并对僧职的权限做了详细规定。确立了"长老"、"主事"、"寮舍主"以及"堂维那"等来管理整个禅院。

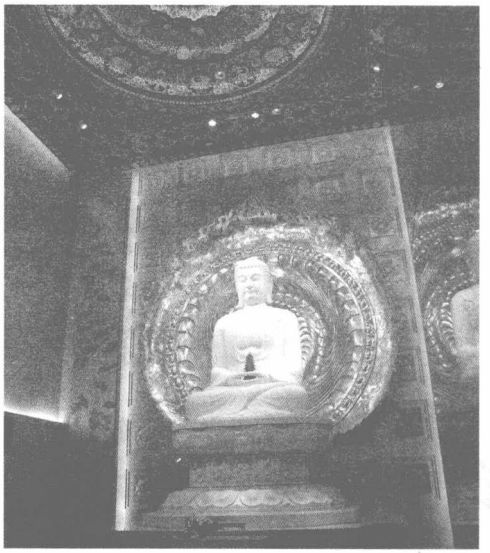
在《禅门规式》中还对禅僧在进行宗教活动和日常生活中的一些行为制定了准则。例如不管人数多少，职务和年龄的高低，学修禅法的人都必须在僧堂中修行。在一些具体的行法仪式上，《禅门规式》也有明文规定，如把过午不食上升到用来表示佛教法、食双运的高度，坚持一日两餐制，强调节俭的美德，食物不在于好坏，只要能维持生命也就可以了。

对违犯禅寺的规定的僧人，《禅门规式》也制定了惩罚的办法。违犯规矩的禅僧，犯法之后"即以杖杖之"，严重者还要当众烧掉他的衣钵道具，开除僧籍，并从禅院的偏门出，以表示耻辱。根据《禅门规式》建立的禅寺在当时的确起到了应有的作用，为禅宗的健康发展，奠定了一个坚实的基础。

753 | 禅堂建筑风格在元明以后发生了怎样的改变？

禅堂建筑风格演变是中国佛教思想演变的现实写照。元明以后，所谓禅寺的丛林，渐渐已不同于以往的建筑风格，同时其他各宗各派，也都按照禅宗丛林的规矩兴起丛林。在其他宗派的丛林中，禅堂也有变成念佛堂，或观堂等的，所以说真实的禅堂和禅师们，已经是凤毛麟角。到了近代民国以来，研究佛学的风气由于几位著名禅师的推广应运而兴，所以一些禅门丛林转变为佛学院建制。

元明以后，中国的寺院布局和建筑风格基本定形，不同地区的寺院修建也因地制宜，借势而建，以求给人一种自然而成的美



感。这其中禅宗寺院的建筑风格大体相同，规划严格，布局合理，正殿（大雄宝殿）后是法堂，两边一是禅堂，一是斋堂，最后是藏经楼。禅堂一进门先是一间过厅，正壁一般有“行须缓行，语要低声”的字样。禅堂坐西向东，中间设置正门。另外禅堂中也开始设置佛龛，供奉药师佛或毗卢佛，禅堂中还设有“圣僧”像。这些都是禅宗寺院修行转向禅净统一的表现。

禅寺风格的转变

元明以后的禅寺建筑风格渐趋相近，逐渐转向禅净统一。从“不立佛殿”转为佛殿、法堂并存，更有甚者其大雄宝殿美轮美奂。图为中台禅寺的金碧辉煌的大雄宝殿。

754 | 禅堂内的布置如何?

禅堂是丛林对禅宗寺院建筑中要求必备的，这是为了真正建立禅宗的规范，禅堂是讲习佛法的场所，这成为佛教寺院的共识。后世佛教的寺院，不论宗于何种宗派，大多数都有加上禅寺名称的匾额。但真正的禅门丛林，它的主要目的，不止在于创建寺院，还在于建立禅堂，可以供养禅僧，使之可以有一个专志修行的所在。唐、宋、元、明、清以来，丛林中的禅堂，一般都是可以容纳数百人到千余人的坐卧，可以安禅打坐，又可以放身倒卧。在禅堂中各个座位之间，又互相连接，所以古人又叫它作长连床。但禅僧在每一座位间，必须各记自己的姓名，张贴于坐席之间。全寺的僧人，常住的僧人备有登记簿，俗名叫做草单，也相当于现代的户口簿，名字就是根据这些单子来分配。

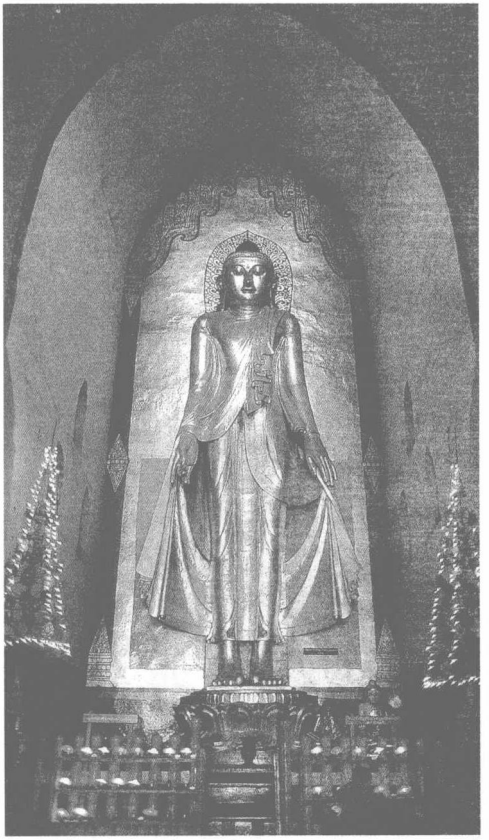
整个禅堂中光线明淡，调节适中，符合禅僧简单的生活起居的习性。在以往的禅堂建筑中，不太注重通风设备，对于空气的对流，比较差些。禅堂四面都是禅僧的座位，中间则完全是个大空庭，可以提供给僧人踱步行走，这种踱步，便是佛经所说修禅定者的适当活动，叫做经行，在丛林里便改作行香与跑香了。

755 | 为什么有的禅堂里不供佛像?

在一般的佛教寺院中都是要供奉佛像的，但是在禅宗寺院中有的禅堂里却是不供佛像的。一般理解禅宗寺院的禅堂既然是禅宗丛林的中心，应该是最富于佛教色彩的场所，但是事实上，禅堂的布置并不是这样的，在禅堂中的设置是为了表示出佛法的真精

神，所以不但完全解脱神秘和迷信，而且表达出传佛心印的宗旨。所以一直以来禅堂中没有佛像可以供奉。

由于禅宗寺院的宗教精神不是在于信奉佛祖，禅宗的僧人是以自己的修行来发现自己的“心性”为修行目的的，所以说原来禅堂里不供佛像，是因为禅宗自身的宗旨，马祖道一提出的“心即是佛”观点也就要求僧人要自信，禅宗讲求“心、佛、众生，三无差别”的。禅宗的禅堂是传授僧人明白觉悟自己的身心性命之体用，所谓本来面目，道在目前，并不是向外求得的。当然，后世因为提倡禅净双修，所以渐渐有寺院在禅堂中间，供奉一尊迦叶尊者的像，或达摩祖师的像的现象。



自信就是供佛 金质立佛佛龛 蒲甘 缅甸

供奉佛龛佛像，世俗人多是有所求，寺僧则是有所信仰，以佛祖为精神依赖。禅宗主张“心即是佛”，照见佛性则自身本是佛，于是很多禅堂不供佛像，不向外求。图中的佛龛内供奉着一尊金质佛陀立像，不知僧人心中供奉着谁？

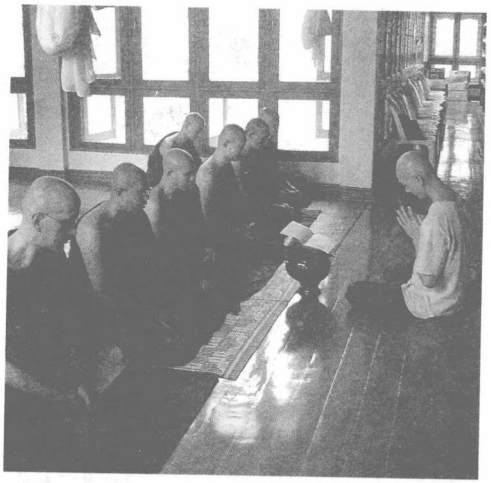
756 | 僧众在禅堂座位的安排是怎样的？

在禅宗寺院中僧众在禅堂座位的安排是有严格规定的。在禅堂中的上位，就是与大门正对的位置，安放着一个大座位，这里是住持的位置，住持在禅堂中随时领导大家修行禅坐，另外还要早晚说法指导修持，所以住持一定要选任曾经悟道得法的高僧，可以指导大家修证的大善知识。但是如果住持因故不能到禅堂指导僧人修行，就需要有辅助住持的督导来主持修行，这些代替的督导就是禅堂的堂主与后堂、西堂等，这几个督导的位置也是排在进门之首的。此外，禅堂中还有手执香板，负责督察修持的，叫做监香，监香和禅堂里的悦众，都是负责监督修持用功责任的，他们的位置排在堂主之下。

一般来说与住持的座位相对的禅堂大门两边是首座、西堂、后堂、堂主的座位；座位东西侧是禅堂维那、悦众、当职、兼职、监香、香灯、司水、僧值等的座位。禅堂东序座位以都监为首，西序座位以参头为首，均依序职和戒腊排定，两尾与维摩龛相接。禅僧们都背禅堂内壁而坐，成为一个方框形。

757 | “别立禅居”的意义是什么?

百丈撰写《百丈清规》要求禅宗寺院“别立禅居”，是因为以往的禅宗僧人大多居于律院之中，禅宗的说法、住持，与禅宗的规度不一致。而且初期的禅师虽然是依寺而住，但实际多是离寺而居的，传说达摩就是在山洞中面壁修禅，另外鸟巢道林是在一棵大树上修行的，石头希迁是在寺院外的一块大石头上结庵修行的。



禅居

怀海创立的“禅居”，其实就是于律宗寺院外另立门户。当时仅设有方丈、法堂、僧堂而不立佛殿，也没有佛像。唐代后期以后，禅宗渐渐昌盛，其法堂也扩充为正殿，并新增了斋堂、筑起院墙，“禅居”逐渐转变为禅院。图中供禅僧坐禅修行的禅堂即是不供佛像的。

但是随着当时的政府对僧团的管理加强以及律宗的迅速发展，禅僧一度曾被要求在律寺中居住，以方便管理。但是很明显律宗专注学习佛经的修行生活，对于禅者“不立文字”的开悟心性来说，是一种障碍。禅宗思想重在启迪行人的自信、自尊、自性，注重自己的智慧，他们的修行是在坚信佛陀的圆满福德智慧的基础上。所以百丈禅师经常考虑对戒律采取一种什么样的态度才能和禅宗的修行方式有机地结合起来的问题。最终他站在大乘佛教的立场，为了发扬禅宗前人开悟自性的佛法，本着与传统戒律不一不异的原则，勇敢地对小乘的戒律观加以修正，建立了适应禅者的修学生活的禅宗丛林，这样禅宗才开始了属于自己的修行天地，也从而保护了禅宗思想的火种，以至于禅宗可以在若干年后发展壮大成为中国最主要的佛教宗派。

758 | 禅宗为什么“不立佛殿，唯树法堂”?

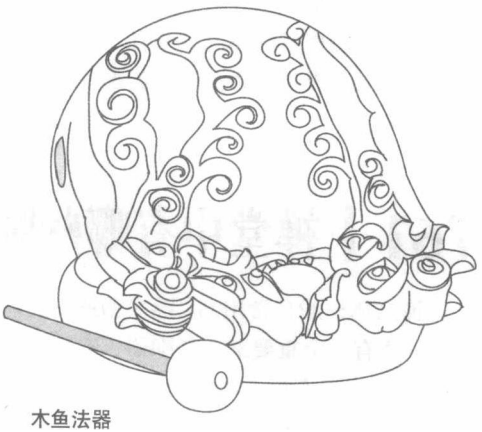
法堂也就是讲堂，是禅宗僧人演说佛法皈戒集会的场所，在禅宗寺院中法堂是仅次于佛殿的主要建筑，一般位于佛殿之后。法堂的设立，开始于晋代道安、昙翼在明东寺所建造的为讲法而建的佛堂。唐百丈创制的《百丈清规》，要求禅宗寺院“不立佛殿，唯树法堂”，也就是说禅宗寺院对法堂更为重视。法堂内应该设有佛像、法座、罘罳法被或板屏及钟鼓等器具。

禅宗寺院的僧人在法堂透过住持的说法，可以体会禅意，明白法旨。百丈之所以提倡“不立佛殿，唯树法堂”即是认为只有这样才能将大乘的精神与佛制的戒律融合在一起。这是他对于传持正法的自信，并将它具体地表达在寺院的建筑中。

759 | 什么是法器，主要的法器有哪些？

法器又称为佛器或者道具。在广义上讲凡是在佛教寺院内，所有庄严佛坛，以及用于祈请、修法、供养、法会等各类佛事的器具，或是佛教徒所携带的念珠，乃至锡杖等修行用的资具，都可称为法器。狭义的法器是指凡是供养诸佛、庄严道场、修证佛法，以实践圆成佛道的资具，就是法器。在禅宗的禅堂中有四大法器：钟板、香板、散香、木鱼。

钟和板是禅堂的重要法器，敲击钟板是禅院中僧人参禅打坐的主要讯号。同时，禅堂钟板发出的讯号也是和寺院其他堂口的讯号密切配合的，它使僧众建立起一种良好的生活秩序，并且知道什么事情正在进行，以及提示自己的应进行的行为。《大比丘三千威仪》卷下载："于布萨、诵经、集合众僧、饭食等，皆可敲鸣钳椎"，所谓"龙天耳目"，必须相当尊重。钟板的配合有时是临济宗的"一钟一板一木鱼"，有时是"二板一钟一木鱼"，或者"三板一钟一木鱼"，都代表了一些禅宗一些佛事行为的意义。所以禅宗寺院每天在单纯的法器号令下，井然有序。



木鱼法器

禅堂四大法器中，木鱼最早见于怀海《敕修清规》："木鱼，相传云，鱼昼夜常醒，刻木像形击之，所以警昏情也"，可见其主要是用以警示僧众昼夜不忘修行。

760 | 禅堂中的钟鼓法器有何功用？

禅堂中的钟鼓法器是为了丛林号令而设立的，鸣扣都有各自的规则。凡是禅堂坐参、佛殿诵念、食堂斋粥、升堂集众、普请巡寮、入浴送亡等一切禅院中的行事，都必须依据钟鼓等号令进行。下面介绍几种主要的钟鼓法器及其号令的作用。

钟板：钟板悬挂于维那香桌的上方，钟上板下，规格随着禅堂的大小而有所不同。在历史上禅门中的五家钟板，各有特色，横式代表"横遍十方"，直式代表"竖穷三际"，圆式代表"圆满报身"。钟板是禅堂大板起香、挂二板讲开示或吃茶、止静及扬板所用，也是现在禅宗的主要门派临济宗的钟板一日作息"四止四开"的主要讯号。催板：摆放位置靠近钟板，挂在墙上的一块较小的板，是作为跑香中站板及讲开示后催促再次跑香使用的。木鱼：位置放置于维那香桌上，作为起香、抽解、小香止静、开静使用。叫香：依靠两片长方形木块互击出声，作为集众进堂、跑香中催香、抽解小净后警示进堂坐香，及开静后维那示意下坐使用。引磬：形状如碗状的小钟，以小铁枹击打；在底部中央贯纽，附有握柄，便

于把持。为大板香起香、扬板与钟板三结三交及开静、问讯出堂使用。

还有一种比较复杂的钟鼓法器是香板。禅林中，香板是用以警策修行的木板，形如宝剑，根据使用目的不同，分有多种：巡香香板：用以巡查坐禅昏沉者。监香香板：于禅七时使用，一般是由方丈、首座、西堂、维那、纠察等执行。清规香板：是属较严重者，犯了清规时，才会请清规香板来处罚。堂规香板：用以惩戒违规者。维那香板：以职取名，维那专用。警策香板：用以警策用功办道者。

761 | 禅堂中有哪些呗器?

禅宗丛林的日常用品，除了僧服、法物以外，还有一个重要部分是呗器。佛经中有“但是钟、磬、石板、木板、木鱼、砧槌，有声能集众得，皆名犍椎”的记载，呗器最初的名称叫做“犍椎”。呗器原来是指提示僧团中集众和生活的信号，后来成为日常课诵和社会礼仪中不可缺少的乐器，它配合唱念和曲调，为“伎乐供养，庄严道场”提供气氛。这样以音声做佛事，可以帮助激发大众的诚敬心念。呗器有的属我国原有，有的属外域传入，品类繁多，功用不同。

钟是丛林中的主要呗器，因其声音洪大，所以被广泛应用。鼓是丛林中与钟相提并论的主要呗器，现代禅宗有专门的禅鼓表演。《楞严经》中有“阿难，汝更听此祇园中，食办击鼓，众集撞钟，钟鼓音声，前后相续云”的记载。直到现代，“晨钟暮鼓”仍然是寺庙的一大特征。禅宗丛林中鼓的种类，有法鼓、大鼓、茶鼓、手鼓等。还有一种主要呗器是大磬，形状与钵相似，直径从半尺到三尺不等。大磬是在演奏中用于指挥腔调，振作精神，多在起腔、收腔、合掌、放掌以及称佛号等处敲用。大磬固定在殿内佛像左侧，不能搬动，更多的场合都由引磬代替。

762 | 宗赜的生平和主要思想是什么?

慈觉宗赜禅师，修行在真定洪济寺，为青原下十二世。宗赜本为湖北襄阳人，俗姓孙，父母早亡。二十九岁出家，至真州（今江苏仪征）度芦，跟从法秀禅师出家。法秀后来到汴京（洛阳）主持法云寺，宗赜于是投奔长芦应夫的门下，并在应夫门下得悟。曾经创建“莲华胜会”，普劝僧俗大众，晚年专持佛名，回向发愿，期望能够往生净土。

宗赜的思想主旨是唯心净土与念佛净土。宗赜得法于禅宗，是云门禅的正式传人，但宗赜本人的真正思想并不属于禅宗，他提倡的实际上主要是净土的念佛。这是因为宗赜在当时的佛教发展背景下受到了禅净合一思潮的很大影响，是净土信仰的提倡者。宗赜思想的核心是中国佛教长期以来的“唯心净土”思想的延续，所以他既念佛，也参禅，既为禅宗的传人，也是念佛的有力提倡者。另外孝在宗赜的思想中也占有极为重要地位。宗赜一性即孝，他本人也是一个出名的孝子。他对孝的理解也与别人不同，带有明

显的佛教特色。

宗赜在崇宁二年（1103年）编述《禅苑清规》十卷。《乐邦文类》卷三称他为莲社继祖五大法师之一。

763 | 《禅苑清规》反映出哪些时代特点？

在现在的史料中，最古老的清规著作就是宗赜的《禅苑清规》。因此，对于研究禅宗及其清规制度的演变发展来讲，《禅苑清规》一书无疑就成为至为重要的参考文献。在宗赜生活的宋代，因为禅宗寺院的发展，《百丈清规》在禅宗丛林的蔓衍发展出现了许多寺院生活不相适应的地方，另一方面由于政府法令越来越多，也不能完全用于处理寺院与社会之间越来越复杂的各种关系。《禅苑清规》是宗赜于北宋崇宁二年（1103年）编订的，也称《崇宁清规》。这部清规是在古《禅门规式》的基础上重新增订的。从《禅苑清规》的记述中可以看到，记述在《禅苑清规》中的许多寺院日常活动，大多与念佛、念诵等净土法门相结合，念诵时使用的偈颂韵文，更是直接采用了净土的往生说法。这表明，宋代禅宗与净土的结合，深入到了寺院的日常生活之内。



禅净结合

按宗赜禅师《禅苑清规》所记录，宋代禅院的日常活动中多有念佛、诵经等行为，表明宋代已经出现了禅宗与净土宗相结合的情况。图为僧人们礼佛诵经的场景，已经分辨不出是禅还是净了。

《禅苑清规》的绝大部分内容是对僧职分工的规定以及关于寺院的仪式和礼节方面，宗赜撰写这本清规就是要求禅寺的僧职各尽其责，使寺院运营有序。也说明了当时的政府对寺院管理也非常严格，而民众对寺院的崇拜也上升到一定阶段。

764 | 《禅苑清规》对童行出家有哪些规定？

童行就是禅宗中少年的行者。禅宗寺院中对于进入寺院想成为沙门而还没有剃度的少年儿童，称为童行。童行在寺中随侍师长，服杂役，《禅苑清规》第九卷有“训童行”一节，根据学者推断应该是宗赜亲自撰写的。内分立身、陪众、作务三章，要求童行沙弥严守戒律，敬待僧众，勤于作务，对童行沙弥的行为举止事无巨细地提出了要求。

按照《禅苑清规》的训童行规定，受理童行的申请书时，住持要先以口头审问来确认其出家的动机。如果是为了衣食生计或逃避徭役而入寺，或缺乏父母的承诺的情况下，则不予以批准进入。对于出家之所以绝对需要父母的承诺，在于宋代的度牒

制度相当严格，有许多具体的限制。童行入院之后，行为举止应随时检点，不能违犯寺院规制。这些童行所守戒缚主要是五戒，同时也有其他方面许多规定。童行到了成年可以受戒，有正式的受戒仪式。根据《禅苑清规》中“受戒”一节，沙弥受戒前应准备好“三衣钵具”，“新净衣物”，不能借用他人之物。童行住在寺内的童行堂（又名行堂），必须接受经典读诵及诸法式的训练，同时也要从事寺内杂役。

765 | 《禅苑清规》对丛林的礼制怎样要求？

从《禅苑清规》的记述中可以看到宗赜对禅宗寺院的礼仪特别注重，在清规中用大篇幅的内容来介绍礼仪，在职务分工、交接的规定和制定的仪式或礼节中，讲述得十分详细具体，意图建立一个充满礼制的丛林。从宗赜的行为可以看出，当时的寺院也非常注重礼制，礼制同时也深入到了寺院的日常生活之内。



以净律禅

《禅苑清规》所述禅寺礼制的特点，就是以净土宗的戒律来约束禅宗僧人。此前的百丈清规对禅僧的约束重点在于“戒”、自律，比较宽泛，至宗赜时则加强了“律”的力度。图为僧众集体出寺的严谨有序情景。

可以说《禅苑清规》对僧众在生活中的礼制要求十分严格。僧人的衣食住行都要按照规矩来做，比如卷六中的“出入”一节，对于僧众出入寺院作出了要求。在僧众集体出寺时，“时至鸣钟，三门下齐集，住持人行，次首座，次书状、藏主、知事、浴主、名德勤旧，并依戒腊，次第而行。直岁、典座、维那、监院在大众后，痒序相随，无致差乱。不得左右顾盼，语言献笑，高声课诵，垂手掉臂”，这些内容对僧人行路的威仪作出了严格要求。卷一的“赴粥饭”、“赴茶汤”两节，则对僧人粥饭茶汤时的行为举止、动作威仪作了详细的说明。一举一动，皆有定规，几乎到了无以复加的程度。尤其是午后茶汤，在宗赜生活时代的寺院中是相当重要的一项活动，是僧人之间交流思想、联络感情的重要场合。礼制要求也最高，在这项活动中的每一个细节都是按照最高要求来对待的。

可以看出，《禅苑清规》一书就是要将禅宗僧人的日常生活和一切修行活动都纳入“礼制”的范围之中，以使一切有礼可循，有制可依，实现寺院的和平，结束禅寺缺乏律制的状况。

766 | 《禅苑清规》规定如何繁复琐碎?

从内容上看,《禅苑清规》的规定非常繁复琐碎。这本清规著作的第一卷讲僧人进入僧伽时的各种礼仪,内容包括禅门新人要学会辨认道具,东西装包,吃饭喝茶,入室问讯等等仪式,繁复的介绍各种规则。第二卷讲僧人在日常生活时应遵循的一些礼制,其中僧侣集体居住区的寮房巡查,迎接德高望重的尊宿和迎请禅院知事的礼仪等事项也是繁复异常。第三卷介绍寺院里的监院、维那、典座、直岁、首座、书状、藏主等各种职务的职责、特点,并且介绍知事卸任和迎请头首的礼仪。第四卷仍为介绍寺院里的各种事务的负责人的职责、特点。其中的介绍也是一丝不漏,宁滥毋缺。第五卷系讲解寺院僧人与外面来的僧俗两界客人,以及寺院内部上下级之间和不同辈分人之间的一些礼仪。第六卷继续介绍与寺院和佛教有缘的法眷及入室弟子的接待仪式,寺院对外联络而使用的一些特定仪式,这些仪式的介绍都是尽其所有地表现出来。第七卷是僧人圆寂,或请长老尊宿的一些礼仪,就连大小便利都有详细介绍。

《禅苑清规》中介绍禅寺中庆典、议事、迎请执事以及答谢师长等种种仪式是必不可少的,其仪式极尽庄重、繁琐之能事。这些内容体现出了禅宗寺院向其他宗派融合的方向。

767 | 《禅苑清规》中哪些职务是百丈没有设立过的?

在《禅苑清规》中的职务有一些是百丈没有设立过的,这是因为《禅苑清规》撰写时代稍晚些,丛林已经发展完全,有了很多新的具体职务发展出来。百丈清规设有法堂、僧堂、方丈等制度,规定了众僧分别担任东序、寮元、堂主、化主等各种职务。在《禅苑清规》第三卷中则介绍了寺院里的监院、维那、典座、直岁、首座、书状、藏主等各种职务的职责、特点,并且介绍知事卸任("下知事")和迎请头首(首座、书状、藏主、知客、库头、浴主)的礼仪。这其中的上层管理僧人增加了座元、后堂等职务。

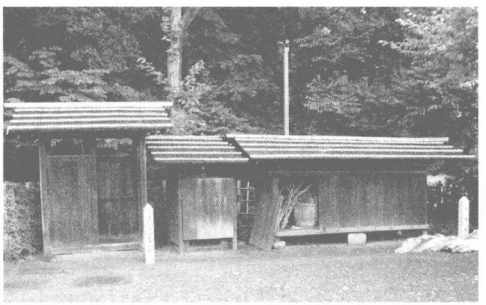
第四卷仍为介绍寺院里的各种事务的负责人的职责、特点。在百丈清规只有十务首领,在《禅苑清规》则有二十多种,其中多出了殿主、钟头、圣僧侍者、炉头直堂等等职务。《禅苑清规》还设立了一些散职,最主要的散职是寮主、寮首座。寮主、寮首座的确立实际上是要建立轮流值日制度。此外,《禅苑清规》还为方丈、知事、头首等大僧安置了侍者,侍者的主要任务是照看高僧的生活起居,动用什物,代替主人发布消息,起着寺院内部加强联络的重要作用。

768 | "大小便利"一节对僧人如厕的方法有如何规定?

在《禅苑清规》中的大小便利一节对僧人如厕的方法有大量细致的规定,这些都体现了僧人在生活中的井井有条。

原文记载如下:"欲上东司,应须预往,

勿致临时内逼仓促。乃叠袈裟，安寮中案上，或净竿上，问讯而去。即先披挂子，然后左臂搭净巾。不得由尊殿经过。于东司近外净竿上安挂子、手巾讫，卷裙叠偏衫，搭东司前竿上。仍置偏衫于裙上，以腰条系之，一以记号，二恐堕地。右手携瓶诣厕，弃鞋亦须齐整。轻手掩门，低手放瓶。临厕弹指三上，以警啖粪之鬼。不得涕唾狼藉，努气作声，厕筹划地，隔门壁共人语笑。”



僧人如厕

僧人如厕的先后有序、谨言慎行等细节规定，体现出禅宗清规已从宽松的清规转变为律法森严的净土宗戒律。图为如厕的简易厕所，僧人须叠衣挂衫后方可进入。

“初到厕门，如内有人，不得謦欬弹指，及以语言相逼。如先在厕上，觉外有人，即须早出自洗筹者，至此不宜。如上尿窦小解，收衫袖裙衣，近里蹲身。不得涕唾说话，常须回避宿德之人。准律小便亦须洗净，违者同前。”

这些规定具体的内容就是从如厕的事先、事中、事后作了详细解说。比如说如厕要预先想到，解开衣服要按顺序，衣服要放在规定的地方，如厕要弹指三下，警示吞噬粪便的鬼怪，在如厕中不可以做吐痰等不雅行为并且不许与他人聊天开玩笑。在进入厕所门前不许叩门以及叫喊，在内的感觉外边有人，要及时出来。

769 | 《龟镜文》对设立各种职务的必要怎样说明？

《禅苑清规》的编撰者宗赜还撰写了一篇《龟镜文》，概括地说明设立各种职事的必要。撰文中是这样说的：“丛林之设要之本为众僧，是以开示众僧故有长老，表仪众僧故有首座，荷负众僧故有监院，调和众僧故有维那，供养众僧故有典座，为众僧作务故有直岁，为众僧出纳故有库头，为众僧主典翰墨故有书状，为众僧守护圣教故有藏主，为众僧迎待故有知客，为众僧召请故有侍者，为众僧看守衣钵故有寮主，为众僧供侍汤药故有堂主，为众僧洗濯故有浴主，为众僧御寒故有炭头，为众僧乞丐故有街坊化主，为众僧执劳故有园头、磨头、庄主，为众僧涤除故有净头，为众僧给侍故有净人。”

这段文字虽然简短，但是条理清楚，丝丝入扣，将禅宗丛林的所有成员都进行了归类，意思就是说丛林设立就是问了禅僧修行，为了指导僧人所以要有长老，在行为上为僧人做表率所以设立首座，为了管理僧人所以设立监院，为了调和僧人的关系所以设立维那，为了供养禅僧所以设立了典座，为了僧人的日常事务所以设立直岁，为了管理各种物品所以设立库头，为了丛林僧人的典籍书写所以设立书状，为了保护书籍所以设立藏主，为了迎接客人所以设立知客，为了召集僧人所以设立侍者，以及种种下属具体的事务各有管理的僧人。

770 | 中国历史上还有哪些著名的禅院清规?

“清规”是禅宗丛林关于大众行、住、坐、卧等威仪所订定的僧制，禅林的“清规”是健全僧团的有力保证。所以遵守和制定、修改清规成了禅林寺院的主要活动之一。

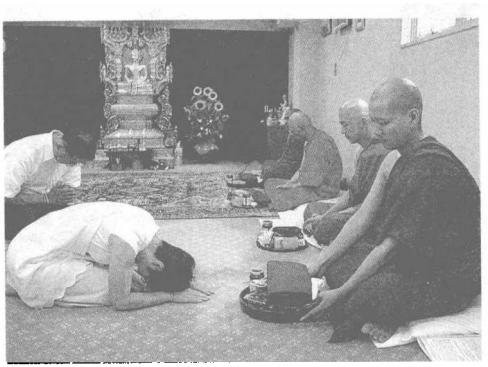
在《百丈清规》之后，我国的丛林僧人陆续撰出的清规还有：宋代宗赜编撰的《禅苑清规》、瑞严无量宗寿禅师编撰的《日用小清规》、婺州金华惟勉禅师编撰的《丛林校定清规总要》、元代东林泽山弋咸禅师编撰的《禅林备用清规》、中峰明本禅师编撰的《幻住庵清规》、道齐编撰的《禅苑清规总要》、继洪编撰的《村寺清规》、明代天界道盛禅师编撰的《寿昌清规》、清道光源洪禅师编撰的《百丈清规证义》等，近代编撰的则有《金山江天禅寺规约》、《高旻寺规约》、《佛光山禅堂规约》等。

除了上述所列各种清规，道融的《丛林盛事》、惠彬的《丛林公论》、慧洪的《林间录》、净善的《禅林宝训》、无愠的《山庵杂录》等，也包含了很多丛林规范内容，都是认识丛林行事、仪规的重要文献。此外，其他宗派也有仿效清规而制定的规制，如律宗的省悟编撰的《律苑事规》三卷，天台宗的自庆编撰的《教苑清规》一卷等。

771 | 现代丛林中保留了哪些清规?

现代丛林中保留了古代的大部分清规的框架，因为佛教清规的大纲是不随时代的更迭而产生变化的，这些大纲是佛教教义的体现，取消就等于是去除了佛教思想。当然现在的丛林规范要比古代的有所进步，这是在不涉及佛教基本教义的基础上进行的有益革新。这些有益革新表现在简约化了繁冗的程序。

当然清规的保留部分还是基本健全的，比如现代丛林仍另订有《共住规约》，为全寺所共同遵守；丈室、库房、客堂、禅堂等各处，也另有规约，明定办事的细则。现在丛林中保留的清规的主要约略如下：一是结夏与结冬，丛林每年以结夏、解夏、冬至、年朝为四大节；二是接受贴单的过程与条件；三是大请职的人事安排；四是对僧人以及各个职位的称呼；五是打七这一结冬中的重要行事；六是普请制度普遍邀约大众劳作的制度；七是岁计，就是丛林岁末的会计报告；



现代清规

现代丛林留了很多古代清规的框架，如供佛、唱诵经、打七、受戒等各种规定和礼仪，无不仍旧体现着佛家的肃穆、严谨。图为现代寺院中接受信众供奉的礼仪。

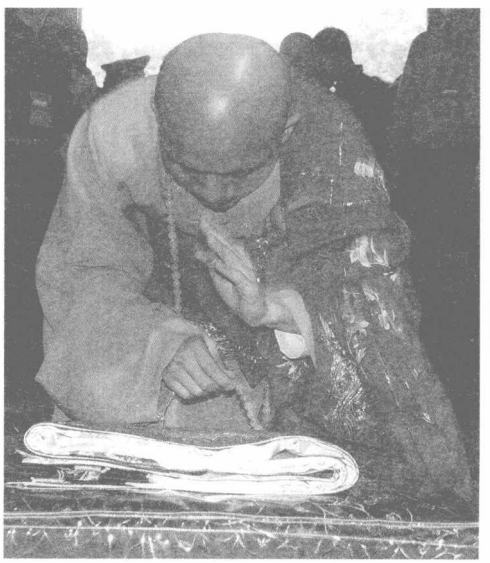
八是肃众，也就是僧众违犯清规的处分；九是丛林行事通知的方法，通常有知单、贴榜、书状和牌示等；十是钟鼓法器的制度，这是丛林号令所寄，鸣扣各有常度。

772 | 什么是结夏与结冬?

丛林对每年的结夏与结冬是极为重视的。这正是衡量一座丛林在佛门中的地位高低和家风好坏的明显标志。丛林每年以结夏（就是指结夏安居，也称为结制）、解夏（也称为解制）、冬至、年朝为四大节，可见对其极其重视。

结夏、解夏，是遵循印度的佛教原制，就是在印度雨季的三个月里，禁止僧尼们外出，以免伤及草木虫蚁。因此，这段时间应在寺内坐禅修学，接受信众们的供养；根据中国佛教的特色，以及中国气候冬天寒冷，僧尼也不宜外出等原因，我国丛林又按照夏安居制度制定了冬安居制度。冬安居的时间从阴历十月十五日到次年正月十五日，也是三个月。十月十五日叫做结冬，又叫结制，正月十五日叫做解冬，又叫解制。这便形成了丛林每年“两解两结”、“冬参夏学”的常规制度。从元代以来，在结夏与结冬开始的前一日讲习礼仪，以便期内可以专心修道。清代以来，丛林曾有只结冬而不结夏的反常现象，后经纠正，仍以结冬坐禅、结夏讲经学律等为惯例。近代著名丛林如宁波天童寺等，都实行这样“冬参夏讲”的制度。

773 | 丛林冬期大请职是怎样的活动?



“大请职”就是禅宗丛林寺院的人事安排，是丛林冬期的重要行事活动。在事先的半月，由客堂开具新进堂禅众和旧住的名单，送住持查阅。丛林寺院每年一般都是请职两次，一次是在解冬后，一次是在解夏后。一般大请职是在每年的八月十六日举行，还有一种规定是分别为结夏和结冬的第一天，这是丛林常任僧人最齐整和最固定的时候，大

冬期请职

寺院冬期的人事安排，由各重要禅堂首领共同商议决定，然后宣布职事名单。职事的升迁与僧人的修行、业绩相关。图为新职事在就任仪式上于禅堂礼佛朝拜。

小执事亦宜健全，便于僧人的学习和修持。

到了八月十四日，丛林寺院的住持召集禅寺内的客堂、禅堂、库房等各位重要禅堂首领共同商议请职的问题。到了十六日禅院中的僧人一齐聚集在大殿的月台，由知客点名，依次进殿，宣布决定下的各位职事的名单并开讲清规，新请的职事随即就要到法堂参见住持，还要到禅堂行十方礼，再依职送到各自的位置。

丛林执事的迁升，主要依据僧人的修行、戒腊和工作成绩。任何出席请职商议者都可以对所有升序名单提出异议，不发言即表示默认。丛林各执事不是每期都能升序。一般地讲，低级执事要重任一两期、高级执事要重任两期以上才能升序。若执事对职务处理不善，或犯了寺规，一般会主动离寺为自罚，否则由监院、都监甚至方丈亲自命其离开寺院。

774 | “贴单”公布的内容是什么?

禅宗丛林寺院的职事以及常住人员名单的公布被称为“贴单”，按照惯例在每年四月十五日和十月十日举行“贴单”仪式。

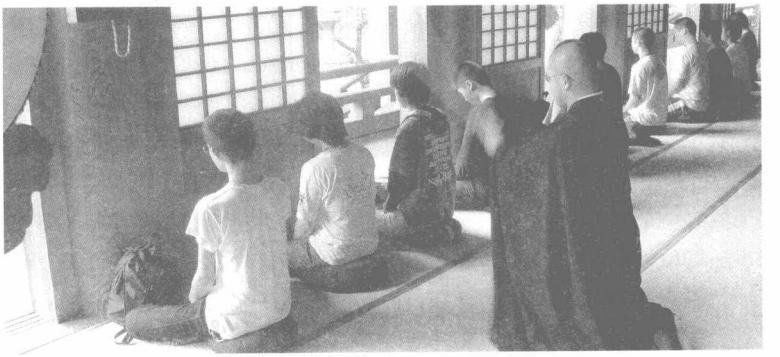
“贴单”事先是由客堂与维那将全寺人员戒腊时间的长短开具清单，送到住持手中，主持阅后无误，即命记录用红纸条写成贴票。每张贴票都是四个字，上两个字是职序，下两个字是法名。在十四日这天，在客堂挂“贴单”牌。十五日时候，住持进入佛堂说法，为首座的弟子贴单，其余“贴单”由维那贴，以职事大小，戒腊先后为序，再各按名位顺次送单。

禅宗的贴单规程非常严密隆重，在“贴单”当日，斋堂门前挂方丈手谕的“贴单法”牌示。早粥后，副寺、维那带领僧众到方丈展具顶礼三拜，迎请主持到斋堂。主持拈香升座，维那领唱《香赞》毕，由主持说法，然后贴单送主持回方丈。

根据史料记载一般的“贴单”顺序是：东序：都监、维那、知寺、库头、监收、殿主、钟头、鼓头、巡照、悦众、烧香、衣钵、记录、香灯、圣僧；西序：首座、西堂、后堂、堂主、书记、藏主、参头、知客、典座、饭头、贴库、碗头；僧值、知山、水头；监修、知产、香灯、侍者、门头、知檀、印刷、知浴。凡是这个单条上有名字的禅僧，都是丛林和禅堂的常住成员。

775 | 什么是“打七”?

“打七”就是指在七天之内从事密集的修行。“打七”是我国佛教僧人发明的特殊修行方法，由中国唐代的禅宗产生以后开始。一般在禅宗寺院中，每年冬季都要举行一七（一个七日）乃至十七（十个七日）的“打七”活动。这种密集修行的内容包括参禅与念佛。从事密集参禅的打七，被称为“打禅七”。专事念佛的打七，被称为“打佛七”。这两种“打七”，各有一定的仪式与规矩。原则上，参与其中的打七者在七天之内必须住在寺院或



打禅七

沿袭古代清规制度，打禅七仍然是现代寺院一年中重要的佛事。僧人或居士们在禅堂进行一七至十七不等的密集坐禅修行，禅堂配置司水、当值、监香、护七师等人员服务其间，以保障参禅圆满。

为打七专设的道场内，不许离开道场去兼涉俗务。打七的目标是期望打七的参与者在七天的密集训练中，可以获得比平时更佳的修行成果。

在“打七”前，寺院必须首先做好一切生活和佛事物资的准备。丛林规范中记载：在“打七”期间，禅堂除平日设有的司水、香灯、当值、兼值、巡香、圊头之外，另外还要再配备若干名监香师和内外护七师等，同时维那、管堂及“四大班首”责任也比平日更为重大，这都是为了使参与修行的打七者功德可以得到圆满。

在“打七”期间，为了保证参与者的参禅效果，禅堂僧众不但不用出坡做农活，连早晚课也不举行，其他事情更不许干扰参禅，直到“七七”期满。

776 | 丛林岁末的会计报告称什么?

丛林岁末的会计报告称为岁计。在现存的唐代文献中还有这样的记载。比如在《入唐求法巡礼行记》中就有一些详细的记载，开成三年（838年）十二月二十九日，日本僧人圆仁参拜扬州开元寺看到了岁计的情形，这个事件的记录如下：众僧参集食堂，礼佛上床坐，有库司典座僧于众前，读申岁内种种用途账，令众闻知。这就是说在这个寺院中的僧人集中在食堂，由库司僧人来向众僧和主持汇报全年的账目。古代的丛林岁计原来就是在岁末执行，由丛林的住持审查各种簿册，但现在丛林的会计报告，一般是每月举行一次，由住持召集禅堂班首、维那、客堂知客、僧值、库房都监、监寺等，在方丈室内进行汇报审查，称为算账。

第十章

禅宗著名公案、语录



777 | 只履归西

“只履归西”的公案讲的是达摩入灭后返回西天的神话故事。

公元535年，达摩祖师在禹门入灭，葬于熊耳山。当时东魏的使臣宋云因为奉诏出使西域，对于达摩辞世的事一无所知。达摩入灭两年后，宋云从西域返回洛阳途经葱岭的时候，看到一手拄着锡杖、一手掂着一只鞋的达摩。宋云于是问达摩：“师父哪里去？”达摩回答说：“我去西天。”接着又说：“你回京以后，不要说见到了我，否则将有灾祸。”二人说完，各奔东西。

宋云回到京城向皇帝复命交旨时，顺便提到了他遇到达摩回西天的事情。东魏孝静帝怒斥宋云说达摩已经入灭，命令侍卫将宋云投入南监。

事隔数日之后，孝静帝审理宋云欺君一案。将宋云传上殿以后，孝静帝要求宋云说出实情。宋云回答了详细经过，并且说了达摩嘱咐他不要说出相见的言语。孝静帝听后半信半疑，旁听臣子有的提议：“既然真假是非难辨，可以开棺验证。”孝静帝于是采纳了后一条建议，命令将达摩墓穴挖开，撬开棺盖，果然看到棺内只剩下一只鞋子。宋云蒙受的不白之冤于是可以昭雪。

现在少林寺碑廊内仍然存放着一块《达摩只履西归圆碑》，上边刻有四句诗：达摩入灭太和年，熊耳山中塔庙全。不是宋云葱岭见，谁知只履去西天。



留履不如留法

达摩面壁图 明代风癫和尚西安碑林博物馆

达摩只履归西的公案千古传诵于禅人口耳，但后人也有禅僧认为，达摩九年说法已传承衣钵法统，如此神通事迹应为牵强附会的传说而已，于禅无关。

778 | 人有南北，佛性无南北

“人有南北，佛性无南北”是慧能第一次见到五祖弘忍时所回答的佛语。

禅宗的六祖慧能在开悟之后决心四处求学禅法，他开始在宝林寺，住了不久，又到了乐昌西石窟，跟随智远禅师学禅，智远发现他慧根很好，于是劝他到黄梅东禅寺去跟随弘忍学习禅法。于是在咸亨三年（672年）慧能又到了黄梅东山。

五祖弘忍见到他就问：“居士从何处来，欲求何物？”慧能回答说：“弟子是岭南人，唯求作佛！”弘忍又说：“你是岭南人，又是葛獠（当时中原对南方少数民族的称呼），如何能够作佛？！”慧能立即回答说：“人有南北，佛性哪里会有南北？和尚佛性与葛獠佛性无别；和尚能作佛，弟子当能作佛。”慧能说完看了看弘忍法师，又说：“弟子心中经常

会有一些智慧产生，所以认为不离自性即是福田，不知道和尚教作何务？”五祖听到这里，心中明白慧能是有大智慧的开悟学人，不禁说：“这葛獠根性大利。你不要再多说了，到槽厂去做事吧。”弘忍于是安排他随众僧人劳动，在碓房舂米。

779 | 砖磨作镜

“砖磨作镜”出自宋朝道原禅师所作的《景德传灯录》，其中记载：一曰：师做什么？师曰：磨作镜。一曰：磨砖岂能成镜邪？师曰：坐禅岂得成佛邪？

这段文字记录的就是马祖道一的开悟经历。当年马祖道一在南岳传法的时候。经常独处在一室内自己坐禅，不接待来访者。

南岳怀让禅师看到他的修行方法不禁感叹道一的执著，于是怀让禅师拿了一块砖头到他庵外磨了起来。马祖道一听到声音，出来看着怀让禅师磨了半天，才问他：“你做什么？”怀让禅师回答：“将砖磨作镜。”马祖问道：“磨砖岂能成镜？”怀让于是回答：“磨砖既不成镜，坐禅岂能成佛？”

怀让又说：“你若是坐禅，禅非坐卧；若学坐禅，佛非定相。于无住法，不应取舍。汝若坐佛，即是杀佛。若执坐相，非达其理。”马祖道一听完这些话，心中立刻透彻，明白了禅是在于生活中的每一处，不应当执著在坐禅修习。



磨砖成佛 怀让磨砖作镜 白描

以磨砖求镜喻坐禅求佛，直指单纯坐禅念经是成不了佛的。虽然世间流传的佛像多坐姿，佛家修行也多强调坐禅念经，但是禅宗的佛更是一种心态，此心在则处处有佛，行止坐卧都是佛。

“磨砖作镜”的公案启示学人佛性的关键在于要有“自性”的自我意识。否则，成天坐禅念经，盲目外求，那就是在“磨砖”。

780 | 丹霞烧佛

“丹霞烧佛”的公案出自《五灯会元》第五卷。

禅宗的丹霞天然禅师（739－824年）在跟随马祖道一、石头希迁学习开悟之后曾经到处游方，传扬佛法。有一次，他来到洛阳慧林寺，当时的天气非常寒冷，丹霞就在殿上砍了一尊木佛来烤火。寺院的院主见后大发脾气，说：“你怎么能烧庙里的佛像呢？”丹霞用木棍拨弄火堆，说：“我烧木佛，是为了取得佛祖的舍利子。”院主回答他：“真是糊涂，木头佛像里怎么会有舍利子！”丹霞立刻回答：“既然没有，那我就再取两尊木佛来烧。”院主无言可答。

禅宗的禅师们往往做出一些超出一般的逻辑思维的特异行径，其实是借此棒喝世俗成见。丹霞禅师烧佛的举动旨在破除常人对

偶像的迷思。在寺院中的佛像只是个象征物体，只是个让处在迷茫中的众生有个具体的认知实物。若只执著于外在象征的物件，却忽略了内在深意，那么便永远无法体会到佛法真正要带给人们的感悟。

781 | 心空及第归

“心空及第归”出自赞扬丹霞祖师的一副对联。

丹霞祖师出生在唐朝，刚好赶上科举制度的兴起，当时的读书人都是去考功名，但是他在去参加科举考试的半途改去修道了。

原来丹霞天然在赶考的路上，碰到一个人与他闲谈，这个陌生人在谈论之后对他说：“看你的志气才华，如果去江西的考场找马祖，可以成佛，何必要考功名，成佛比这个功名好得多。”丹霞听后忽然明白了佛法的意义，后来丹霞真的就去找马祖学习佛法了。后来开悟领会佛法，成为一代祖师。

丹霞开悟成佛之后，丹霞山的禅堂内就悬挂着一副对联：此是选佛场，心空及第归。就是说禅堂也是考场，是选佛的考场，能够做到心空就是净土的境界，就是状元及第了，所以说心空及第归。佛在佛经上说，“心净则国土净”，处处都是净土，处处都是极乐世界，只要心净就国土净。金刚经的这一品，梁朝的昭明太子给它的标题是，庄严净土分。这些佛法的经文与丹霞的学佛经历异曲同工。

782 | 不是风动，不是幡动，是仁者心动

“不是风动，不是幡动，是仁者心动”是《坛经》中记录六祖慧能讲解佛法的公案。

六祖慧能大师跟从五祖弘忍学习佛法开悟成佛之后，因为接受的传法袈裟怕被抢夺而离开东山，隐匿山野。在山野里隐藏了十六年后，慧能才离开山野游历参禅。

有一天来到了广州法性寺，正遇上这里的方丈印宗法师在讲《涅槃经》。这时吹来了一阵风，把挂在门口和堂内的佛幡吹得飘舞起来。这时候有两个和尚看到佛幡舞动，于是谈论起来，其中一个和尚说是风在吹动而幡没有动，而另一个和尚说是幡在动而风没有动。互相都坚持自己的看法，争论不停止。

当时慧能就在法堂的旁边，听见了他们的争论，走进堂内对两个和尚说：“既不是风在动，也不是幡在动，而是你们自心认为是在动。”方丈大师听到慧能的佛语，立刻明白他是开悟的高僧，于是挽留慧能在寺院修习，才知道慧能是五祖的传法弟子。

慧能所说佛幡动的道理是在于启示学人：听经不得心识不专注。听经者的心识看到了旗帜上，争论的“风动幡动”与修行无关，慧能告诫他们动的是心性，于是他们被慧能又拉回到心识上，这是对听经者的收心。

783 | “日日是好日”应怎样理解?

“日日是好日”一语出自云门文偃禅师开解弟子的公案。

云门宗的祖师云门文偃禅师经常在自问自答之中，表现出截断差别妄想的佛法真髓。《碧岩录》第六则记载：“云门垂语云：‘十五日以前不问汝，十五日以后道将一句来！’自代云：‘日日是好日。’”

这段文字的大体意思是：文偃禅师问僧徒：我不问你们十五月圆以前如何，我只问十五日以后如何？僧徒们不知道如何回答，文偃禅师自己回答：日日是好日。后人慧开禅师因此作了一首偈语：春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。

这个公案中的“十五日”非指特定的日子，实际是云门想借此扫除学人对于“十五”等数字所代表的各种差别妄想；凡大小、长短、方圆、迷悟、凡圣等的相对概念，都是世人的差别。我国古代文人经常学习阴阳五行、天干地支等来判定吉凶祸福，每天都是一样的日出日落，没有什么好歹之分。所以文偃禅师说“日日是好日”，每日都是举扬佛法、修行办道的吉辰；意在截断学人的差别妄想，揭示修行必须在当前的时刻。



行坐都是佛

行脚僧图 佚名 唐代 纸本设色 大英博物馆藏

“日日是好日”，点明了时间上的无差别，更寓意世间一切在佛性观照下同样无差别：衣食住行、动静坐卧、处处有佛则无差别、明心见性则时刻都在修行。图中行脚僧虽然不在坐禅，但行走间捻珠念佛、背经传道，也是修行。

784 | 四祖坐佛

“四祖坐佛”一语是出自四祖道信与牛头法融的一则公案。

据说，牛头山的法融禅师的修行非常高深，不但修到百鸟来朝、猿猴献果，而且还可以跟老虎、狮子住在一起。禅宗的四祖道信禅师听说以后，去牛头山拜访法融禅师。四祖道信刚到山中看见狮子、老虎张牙舞爪的样子，不觉举起双手，显示出有恐怖状。法融禅师看到，便说：“大师你还有这个在吗？”意思是说，道信禅师还有恐怖的感受存在。法融禅师自认为这是对方的修为不够，所以嘲笑。随后法融禅师去烧茶招待道信禅师。道信禅师看他离开就在他的凳子上写了一个“佛”字，当法融回来将要坐下时，



看到了“佛”字，心中悚然，脸上显示出了震惊的神色，认为怎可坐在佛上呢？这时道信禅师大笑说：“原来你也还有这个在！”

这则公案把禅宗的“无”解释得非常透彻，悟道的禅师可以把一切杂念都放下，狮子、老虎，没必要恐怖，所以对“佛”字，又何必生起有无的心呢？当然，悟道的禅师不应该刻意地表现出悟的境界，四祖坐“佛”是要说明，吾等非敬佛名，非敬佛形，当敬佛行。

有佛无佛　牛头山法融禅师　白描

法融禅师的不敢坐佛与四祖恐惧狮虎是一样的，心中都有妄念在，故而产生惧相：恐狮虎是眼中有虎，恐坐佛上则是心中“有”佛。图中所绘法融坐禅时，虎蛇在侧、异兽衔花，但神异并不是禅的真谛。

785 | 鳖鼻毒蛇

“鳖鼻毒蛇”是《碧岩录》中的一则著名的禅宗公案，又称为雪峰看蛇。

唐代的雪峰义存禅师对他的弟子门人用鳖鼻毒蛇作为例子，考察弟子的觉悟，来解除弟子迷惑的地方。《碧岩录》第二十二则中记载：雪峰示众云：“南山有一条鳖鼻蛇，汝等诸人，切须好看！”长庆云：“今日堂中，大小有人丧身失命。”僧举似玄沙，玄沙云：“须是棱兄始得。虽然如此，我即不恁么。”僧云：“和尚作么生？”玄沙云：“用南山作什么？”云门以拄杖，撺向雪峰面前，作怕势。

这段文字记载的是雪峰义存有一次对弟子们说南山有一条鳖鼻蛇，你们要小心。这句话意味着他希望弟子们应该更努力于修行。长庆慧棱、玄沙师备、云门文偃当时都是雪峰门下的弟子，他们听到师傅的话各借鳖鼻蛇以示自身修学真理的情形。鳖鼻毒蛇，比喻为本来真面目，或指雪峰自身。长庆的回答表示弟子正在努力学习，全身都体悟到了“蛇”的威力。旁边有僧人不懂，问玄沙，玄沙以蛇毒气遍在宇内，故不必用南山，直看取其遍法界之相，表示也不必介意他们在说些什么。云门显示了他的活用，于当下露现鳖鼻蛇全体。他的意思是，只是嘴上说要发愤振作根本毫无用处，现在不努力更待何时？所以他用行为来直接显示“蛇”。

786 | 行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然！

“行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然！”一语出自永嘉玄觉禅师所作的《永嘉证道歌》。

永嘉玄觉禅师，唐朝温州永嘉人。俗姓戴，八岁出家，曾经在寺院中遍览三藏经典，

尤其精通天台止观圆妙法门，因为阅读《维摩诘经》而感悟到了自己的心地。他原来在温州龙兴寺修行，后来在寺旁的山岩下设立了一所禅庵独居，在这里修习禅观。后来玄觉禅师在左溪玄朗禅师的激励之下，与东阳玄策禅师同往曹溪参访六祖慧能大师，学习佛法，得到最终的开悟。

玄觉禅师在开悟之后所作的《永嘉证道歌》就是解释自己感悟的佛法。“行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然。纵遇锋刀常坦坦，假饶毒药也闲闲。”这段歌词是说用功的人，随时随地都可以用功，行住坐卧都可以参禅，只要自己可以做到安然的心态。

“行亦禅，坐亦禅”就是告诉学人要时时刻刻做到心里的静虑。人的虑就是妄想，妄想不容易停止，不容易不动，妄想不动就是静。禅宗比喻的静虑像水里有沙泥，如果不静就不能沉，沙泥和水混合一起，就看不清楚，静虑是把沙和泥土沉到底下，也就是把烦恼止住了，时时刻刻做到这样，就可以达到禅的境界。

787 | 迎宾送客，搬材运水，无非是禅！

“迎宾送客，搬材运水，无非是禅！”是后人根据著名居士庞蕴的悟道偈子所发挥的言语。

庞蕴，字道玄，唐衡阳人。贞元初年与石头和尚、丹霞禅师相互交往。全家人信佛而不剃染。曾经跟随马祖参承二年，其后机辩迅捷，声名远播。

唐贞元年间，庞居士前往南岳，参谒石头希迁禅师。在交谈中庞居士豁然有省。于是留在石头座下参学，并与丹霞禅师成为好朋友。

有一天，石头禅师问道：“你自从见老僧以来，在日常事务中，如何用心？”庞居士回答说“若是日常，就没有什么可以说的。”又写了一个悟道偈子呈上：“日用事无别，唯吾自偶谐。头头非取舍，处处没张乖。朱紫谁为号，北山绝点埃。神通并妙用，运水及般（搬）柴。”

石头禅师看了他的偈子，点头表示肯定，并希望他出家，问道：“你是打算出家还是当居士？”庞居士道：“愿从所慕。”因此，他选择了居士生活，而没有落发出家。

“神通并妙用，运水及般（搬）柴”两句几乎成了祖师禅随缘任运宗风的典型表述。这与马祖所谓“平常心是道”完全同一。这样将人的自然、现实的生活要求与玄妙的佛理统一起来，中国佛教被人性化了。



生活禅 庞蕴居士 白描

与印度佛教弘扬佛祖神通不同，禅宗在中国逐渐深入到平常生活的琐碎事件中。搬柴送水这些平常杂事在禅宗看来，以清净心事之就是修行，佛理与自然生活统一的特点是禅宗在中国发扬光大的重要原因。图中庞蕴居士拜佛而身后有妻相随，显示出悟道而不出家的情景。

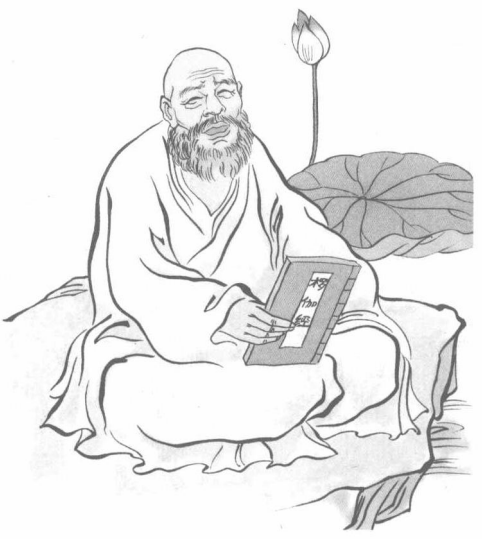
788 | 大厦之材，本出幽谷

“大厦之材，本出幽谷”是五祖弘忍的语录之一。

弘忍曾经说：“大厦之材，本出幽谷，不向人间有也。以远离人故，不被刀斧损斫，长成大物，后乃堪为栋梁之用。”

弘忍这样说是因为有学人曾经问弘忍：“学习佛法为什么不选择在繁华的城市、人群集聚之地，却要在山野里居住修行？”弘忍回答他：“建造大厦的木材，本来就出自幽深的山谷，不会在人聚之处长成。因为远离人群，才可以不被刀斧砍削损伤，能够顺利地长成大材，日后才能用作栋梁。所以学习佛法，应该选择在幽谷里栖息精神，远远地避开烦闹尘世；应该在深山中修养情性，长期地辞别俗世杂务。修行者眼前没有俗物，心中自然安宁。”在禅宗思想发展的初期，禅宗的禅师们都是游历在山野丛林之中，寻求自身心性的提高。弘忍在弘扬佛法时，安然端坐，他不提倡文字撰著，只是口说禅理。

789 | 我不如他



真我本心

神秀禅师虽未得五祖传承，但他是一个不假本心的人。他对慧能的评价中肯贴切，认识到禅需要的是智慧而不是学识，修行需要平和的心态而不计较于衣钵之失、国师之得。

“我不如他”是五祖弘忍的两个著名弟子之间的一则公案。

《坛经》中记载：“然秀之徒众，往往讥南宗祖师不识一字，有何所长？秀曰：‘他得无师之智，深悟上乘，吾不如也。且吾师五祖，亲传衣法，岂徒然哉？吾恨不能远去亲近，虚受国恩。汝等诸人，毋滞于此，可往曹溪参决。’”

这段文字的意思是：当时弘忍的首座弟子神秀的徒弟，往往讥讽慧能说：那个被称为祖师的僧人一个字都不识，一个字都不识怎可作祖师呢？这样的言论就是在无形中轻视六祖慧能的佛法。说这些话的人是神秀的徒弟，他们经常在神秀的面前这样议论。

神秀听后就说：“你们不要这样讲。”神秀在内心还是明白佛法的高低的，为什么五祖把法统传给了慧能，他心中很清楚。所以他又说：“慧能禅师是个开悟的信徒，得到了无师的智慧，是深悟最上一乘的人，我的确达不到他开悟的那种智慧，我的确不如他。

而且他还是五祖亲传的衣钵，得以心印心妙法的传人。他能得到这种待遇，不是偶然的。我非常想去亲近慧能，跟他学佛法。虽然国家封我为国师，但你们各位不要滞留在我身边，你们应该到曹溪跟六祖学习。”这就是“我不如他”公案的缘由。

790 | 一宿觉

“一宿觉”是记录永嘉玄觉禅师开悟经历的一则公案。

唐朝的玄觉禅师第一次参拜六祖慧能时，在相互问答中投契顿时得悟，因而让他留住一宿，这段公案在当时禅林中被称为一宿觉。

六祖的弟子玄策禅师偶然去拜访永嘉玄觉禅师，感到他慧根很深，就劝他一起去参拜六祖慧能。

于是，玄觉就和玄策一同来参谒六祖。玄觉见到慧能绕着六祖行走了三周，就举持锡杖而站立着。玄觉对慧能说：“生死的问题很大，无常的到来很快，不遑盲拜师尊。”六祖说：“那你为什么不体取无生无死的真理，以了这无迟速的生死呢？”玄觉回答说：“体认自性则自性本就无生无死，一了百了则生死已无迟速可言了。”六祖非常赞赏他的回答。玄觉这时才具备威仪顶礼拜谢，玄觉通过这段对话已经得到慧能的佛法印证了，随即向六祖告辞。六祖又对他进行了一番验证，满意地点点头说：“很好，你再小住一晚吧。”当时就有人称玄觉为“一宿觉”。

永嘉玄觉禅师达到了“善分别诸法性相，于第一义而不动”，往后只管饥来吃饭困来眠，保护自己的本性不给沾染就可以了。

791 | 光即宝，宝即光

“光即宝，宝即光”是记载蒙山光宝禅师领悟佛法的一段公案。

沂水的蒙山光宝禅师是菏泽神会禅师的法嗣弟子，山西汾水人，俗姓周。开始学佛就参拜菏泽的神会和尚，并执侍左右，殷勤无怠。

一天，菏泽和尚问光宝禅师：“你的名字叫光宝，名可以代表现实，宝是你自己本有的，智慧之光亦非从外而来。即使你随意使用它，亦未见减少。它长夜发光照物，从不间断。此事，你信吗？”光宝禅师回答说：“相信是相信，但是不知道光与宝，是一个东西还是两个东西。”菏泽和尚回答道：“光即宝，宝即光，何有同异之名乎？”

光宝禅师又问：“眼缘色、耳缘声时，眼与色、耳与声是并列不相干的两个东西，还是相互交融的一个整体？”菏泽回答说：“暂且不谈这些，你认为声与色二尘，以何为体？”光宝禅师道：“就像您所讲的，色声唯心所现，性空不实，了不可得。”菏泽和尚道：“你如果明白了这个道理，那么那些声色是并行的两个东西还是相互依存的一个因缘整体，也就昭然若揭了。”

光宝禅师闻言，当下契悟了万法唯心、性空不二的实相，于是礼谢菏泽和尚而去。光宝禅师后来隐居在沂水蒙山，故称蒙山光宝。唐元和二年圆寂，寿年九十。

792 | 去问柱子

“去问柱子”讲述的是石头希迁所持禅法的公案故事。

在慧能创立南宗禅法之后，他的三代弟子马祖道一和石头希迁当时平分禅家天下，共同接引天下的学生。石头希迁认为修行者应从理事圆融，用本末会通的“会宗”的立场看待事事物物，并且应当依据这种观点来确定前进的目标，切莫自以为是，虚度光阴。



自知自信

阿育王柱 雕塑印度

石头对自己的否定，是认清自己本心的表现，支使学人问柱，是以柱子的不言不动喻指修行应该更多地去自修自悟，不假外持。参究“祖师西来意”，不如修岿然不动的佛心。图为阿育王修建的铭刻佛教思想和政绩的柱子。

石头的徒弟天皇道悟曾经问他：“曹溪的意旨让谁得了呢？”石头说：“会佛法的人得了。”道悟问：“师父得了吗？”石头说：“没得。”道悟问：“为什么没得？”石头说：“我不会佛法。”

之后又有人来问石头希迁：“什么是祖师西来意？”石头希迁答：“你去问柱子吧！”那人说：“我不懂。”石头希迁说：“我更不懂。”

希迁禅法的要点是：即心即佛；物我是融通一体的；修行者应有自修自悟的自信；经常采取反诘、否定、暗示和比喻等方式传授佛法。

793 | 选官怎么比得上选佛

“选官怎么比得上选佛”是记载邓州丹霞禅师决心从佛的一个公案。

邓州丹霞天然禅师年轻时是一个儒生，饱读五经四书，通达孔孟之道。在一个大比之年去京城长安参加科举考试，在路途中的旅店里做了一个梦，梦见房间里充满白光。醒后找人解梦，说如果他修学佛法，一定能得大成就。后来的路上又遇到一个禅者问他要到什么地方去，他回答：“选官去。”禅者说：“选官何如选佛！”他的意思是：做官怎么能比得上做佛呢？佛教的修行道场就是选佛的道场。推荐他去江西拜访马祖学习成佛的法门。“十方同聚会，个个学无为。此是选佛场，心空及第归。”看谁用功精进不懈，看谁能修得心空无住，谁就能应选而做佛，谁就能开悟成道，这是要选择的。所以说做官只是一时的功名显赫，只是过眼云烟，不能长存于世。修道成佛则能够亘今古而常存、历沧桑而不变。

后世因为天然禅师这段初习儒后改变初衷出家习禅的缘故，以“选佛场”指开堂、设戒、度僧之地，也泛指佛寺。

794 | 草鞋钱让谁来付

“草鞋钱让谁来付”讲述的是黄檗希运开悟之前的一段公案故事。

南泉禅师曾经问黄檗：“定慧等学，明见佛性，这个道理是怎么理解？”黄檗回答说：“不依一物。”南泉禅师又问他：“莫非这是长老的家风？”黄檗回答说：“不敢。”南泉禅师又问他：“洗衣的浆水钱则暂且放在一边，草鞋钱你让谁来还？”

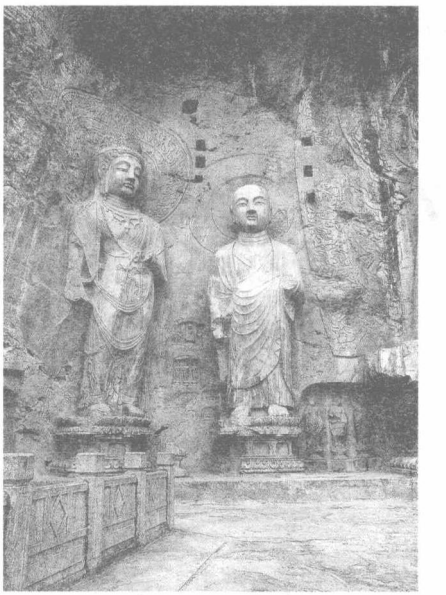
这段对话因为黄檗回答了一句“不依一物”而起，定慧等学是说定之时慧在定，即慧之时定在慧，语出六祖坛经。南泉听到他的回答唯恐自己听错，又重问一遍，黄檗却很自负地回答不敢，南泉禅师想让黄檗自己知道所悟非真，于是对他说了：“多年以来诸方行脚时喝掉的茶水钱且暂不说，你穿坏许多双草鞋的钱，欲教谁替你还？”这句话就是在苛责黄檗当时的佛法理解所悟不真，无德消受诸方信施；这个问话令黄檗语塞，不能回答。这是黄檗在没有开悟前理解佛法的一些错误观念，可以用来警示后人。

795 | 石头路滑

“石头路滑”是马祖道一形容石头希迁的话，也是禅宗的一则著名公案。

邓隐峰是唐朝著名禅师马祖的一位得意门生。有一天他觉得自己已经学有所成，就去向马祖告假，说要去参石头禅师，看看自己的水平。马祖问他：“你要到哪里去呢？”邓隐峰说：“我要到石头希迁和尚哪里去参访。”马祖说：“石头和尚那里可不容易通过。石头路滑，参不得。”邓隐峰回答：“我随身带着竿木，逢场玩玩而已。”于是他还是去了石头禅师那里。

邓隐峰刚刚见到石头希迁和尚就围着石头坐的禅床向右（佛教右绕，表示极为尊重、恭敬之意）转了一圈，把锡杖在地上一振，问石头希迁和尚：“这是什么意思？”石头希迁没有看他，只是说：“苍天！苍天！”邓隐峰听了之后不知所以，愣住答不出话来。于是他又回到江西告诉自己的师父马祖，马祖说：“你再去问，等他有所回答，你就嘘两声。”邓隐峰又去见石头希迁，还是像前面一



圆滑的禅意 龙门石窟 中国5－10世纪

石头希迁的回答要么意在言外，要么出乎意料，使循规蹈矩的弟子无从猜测。如无坚定的本心，就像行走于石头路上，必会感觉路滑一样。只有破除约束心中佛性的规矩，本心安住，才能领悟禅师言、意不着边的寓意。龙门石窟诸佛立像，西方诸佛已经具有浑圆的中国式相貌。

样问道。哪知石头希迁和尚听完他的话，先嘘了两声。邓隐峰再次愣在当场无法应答，只好再回来再请教马祖。马祖说："我早向你说过石头路滑（不好通过）。"

当隐峰问是什么宗旨时，石头以苍天之语而化，意思是苍天无言而虚明广大，谁能在其中立宗论旨？而后来之嘘声，妙机意思是先而夺人无痕。可见"石头路滑"的妙用！

796 | 云在青天水在瓶

"云在青天水在瓶"是唐朝文人李翺为药山惟俨所作的诗文中的一句。原诗名为《赠药山高僧惟俨（其一）》，诗文的内容是：炼得身形似鹤形，千株松下两函经。我来问道无余说，云在青天水在瓶。

药山惟俨，俗姓寒，十七岁出家，开始跟随惠照禅师，后参拜石头希迁，密证心法，得其衣钵，住在澧州药山，弘扬南宗的禅风。当时李翺任朗州刺史，仰慕其名，经常上山来参拜药山禅师。药山坐在蒲团上，手拿经卷故意不理睬他。李翺忿然道："见面不如闻名！"说完拂袖而出。药山冷漠地对他说道："太守怎么能贵耳贱目呢！"这一句话使得李翺为之所动，问道："什么是道？"药山禅师伸出手指，指上指下，然后问："懂吗？"李翺说道："不懂。"药山解释说："云在青天水在瓶！"

李翺听过药山禅师的点化，茅塞顿开。原来禅法的真理就在青天的云上，瓶里的水中，在他本来的面目里。道在宇宙间一切事物当中。于是他当即提笔写了上边的那首诗。

797 | 不曾梦见佛法



"不曾梦见佛法"讲述的是关于保宁仁勇禅师的一则公案。

禅宗杨歧派的金陵保宁仁勇禅师，原籍是四明，俗姓竺，他是方会禅师的嗣法弟子。曾经有人问保宁仁勇禅师："如何是佛？"仁勇禅师回答说："自己的屎自己不觉臭。"又问仁勇禅师："如何是保宁的佛法境？"仁勇禅师回答他："主山头倒掉。"又问他："如何是进入他的境界的人？"仁勇禅师回答：

执著是梦

梦是虚幻，执著于追求佛法，反倒成为阻碍修行的妄念。不曾梦见佛法，但于日常生活中平和清净、不假外求、修身同时修心、佛法不梦自然在身边、在心里。

“鼻孔无半边。”如此的问题不一而举，仁勇禅师都是回答得似乎荒诞不经，实际上是在点悟学人，不能执著向外相寻求佛法，佛法就是在自己的身上，在每天的时时刻刻、万事万物中。所以他又上堂对弟子学人说：“我修行禅法二十余年，背负着自己的行李，走遍四方，参拜了善知识的禅师十数余人，自己却并没有一个见处，就好像一块顽石。后来忽然被凡世的业风吹到了江宁府，又无端被人推向十字路头，住在这个寺院，做寺院的粥饭主人，接待南北。身不由己，随分有盐有醋，粥足饭足，只是用来熬时日。若是佛法，不曾梦见。”他的意思是自己的佛法就是在生活中有盐有醋、粥足饭足，别人所求的佛法他连梦都没有梦到，他不执著在这个问题上。

798 | 亲者不问，问者不亲

“亲者不问，问者不亲”是《景德传灯录》第七卷中记录夹山与定山同行言语的一则公案。唐代高僧夹山善会受其师船子德诚偈语“猿抱子归青嶂岭，鸟衔花落碧岩泉”而在夹山主持参禅，悟出了“茶禅一味”。定山神英禅师是禅五家七派中沩仰宗的传人。

有一天，夹山与定山一路边走边说，定山说：“生死中无佛即非生死。”夹山说：“生死中有佛即不迷生死。”二人上山参拜法常禅师，夹山就说出两人的观点，问禅师：“不知我俩的看法哪个比较亲近禅旨？”法常禅师回答：“一亲一疏。”夹山问：“那个亲？”法常禅师回答他：“暂且去吧，明天来。”第二天，夹山赶紧上山再问法常禅师，法常禅师答说：“亲者不问，问者不亲。”夹山禅师听后惭愧难当，夹山住持寺院后曾经说过：“当时失一只眼。”

禅宗最贵情不附物，不立一法，不废一法。法常神师对夹山禅师所提问题的回答的确精妙绝伦。二人互不相肯的地方，正是“一亲一疏”，争什么亲与不亲？难怪夹山后来自我反省道：“当时失一只眼。”

799 | 割了我老僧的头去

“割了我老僧的头去”是赵州禅师讲述的一个话头。

赵州禅师曾经对他的弟子说过：“若一生不离丛林，不语十年五载，无人唤你作哑汉，以后佛也不奈你何。你若不信，载取老僧头去。”这就是“割了我老僧的头去”的来由。

禅宗的大德赵州禅师的一生，是出家修道的最好展显。但在赵州禅师的语录中，很少这样明白地告诉学人如何过好出家人的修道生活。其实，这里边的道理并不是那么简单，试想有几个僧人可以做到几年不去考虑世事，专心修行，更何况不语十年五载。赵州禅师强调一生莫离丛林，因为在丛林之中，大众促进，规矩摄持，身心易定。

提到禅宗参悟的方式之一的参话头，其实最重要的，还是归究于意根，不用执著在他的表面意思，因为一个念头，可以影响一个观念的改变，因此参话头，应是在于如何参正确的话头。

800 | 锄头在我手里

“锄头在我手里”是禅宗经常使用的一个话头，用来参悟禅法。这个话头是出自一首禅诗。

“空手把锄头，步行骑水牛；人在桥上走，桥流水不流。”这是南北朝时期的一位禅师善慧大士傅翕写的一首禅诗，来表达他所体悟的与观察相悖的禅理。这是一个“矛盾公案”，其中充满了与事实相矛盾的语词。“空手把锄头”一句，乍看似乎不通，既然是空手，怎么又说是把着锄头呢？既然是步行，怎么又是骑着水牛呢？人从桥上走过，分明看到桥下的水在流着，怎么说是桥流水不流呢？其实，这是从禅师们的境界来看世界。这首诗是指导学人从差别中来认识平等，从动乱中来认识寂静，只要我们心中廓然寂静，热闹场中也可以做道场，这就是陶渊明所谓“结庐在人境，而无车马喧”的境界。心里不空，如果充满烦恼，真理如何进入？所以空对禅法很重要。双手空空，才能把握住世界，又岂是空手才能把锄头呢？



在语言世界里，公案不可回避地会遇到逻辑悖论。禅诡论对于那些还没有证得禅悟的人来讲是悖论，但是对于已经“开悟”的人来讲，悖论也就不再是悖论，因为他们超越了理性，禅师运用起悖论来反而显得自在坦然。

悖论与心境　渊明醉归图 张鹏 年代不详 纸本设色 广东省博物馆藏

悖论都是相对的。“空手把锄头”语，以现实观之为悖，以禅心观之则是有无、真假、动静差别的相对无差别，有中看到无、假中见真、动中取静，方为佛性。如图中陶渊明醉酒归家，醉眼蒙胧中略带伤感，却又微笑着，个中滋味才是禅意。

801 | 文益开悟

法眼宗的祖师文益禅师曾经跟随庆辉禅师参禅，无论如何修行始终不能悟道，甚至连门径都找不到，于是，他拜别师父，四处云游。

有一天，他行走在路上忽然下起了雨，

他就在附近的一个小寺院中避雨。这个寺院的方丈出行去了，只剩下几个僧人和一个知客僧。知客僧问法眼文益："法师你往何处去？"法眼文益答道："我也不知道去哪里，只是四处走走而已。"知客僧又问他："你四处云游，有什么收获吗？"法眼文益答道："云水随缘。"知客僧羡慕地说："云水随缘，你真的是逍遥自在啊！"

法眼文益心里灵光一闪，忽然想到自己一直修行急急忙忙地求佛道，寻找佛道在哪里，如何求取，就是为了获得大解脱而逍遥自在，而自己不是已经很逍遥自在吗？于是，他一下子豁然开悟了。

法眼文益开悟前有一个俗念头：求证佛道。就像我们日常有一个进取目标一样。为什么非实现这个目标不可呢？这都是执著在一个概念上，法眼文益把俗念头一放下，就悟道成佛了。

802 | 门上就写门字

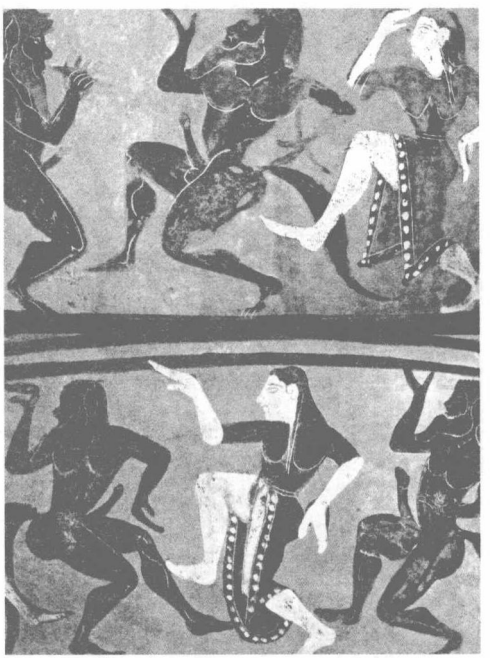
"门上就写门字"是一则著名公案，记录的是文益禅师所讲述的一个开示的故事。

金陵清凉院文益禅师语录中有这么一段文字："举昔有一老宿住庵。于门上书心字。于窗上书心字。于壁上书心字。师云。门上但书门字。窗上但书窗字。壁上但书壁字。"

玄觉禅师曾经说：门上不要书门字，窗上不要书窗字，壁上不要书壁字。何故？字义炳然。

这段文字讲述的是从前有一个老禅僧住在庵内，在门上写心字，在窗上也写心字，在墙上还是写上心字。文益禅师对此事评论说："门上应该写门字，窗上应该写窗字，墙上应该写墙字。"

文益禅师之所以这样说，是因为不管是为了"安心"，还是"澄心"，心本来就是在自己心中。如果一味地追求表面，往往会被表面的东西所迷惑。就像有些人，在房间内到处贴着名人警句、处世格言，好像时时刻刻在提醒自己。但一旦遇到现实的问题，这些格言又早就忘到脑后了。所以，写得越多，贴得越满，而不印在心中，就是一个摆设，一种执著。



自守本心 装饰画 意大利

书心于门上、是心不净；书门于门上，是心中仍"有"门，也是一种执著，只有任性自在，门就是门、心就是心，才真正认识到本心，才是清净。画中纵性舞蹈的场面体现出意大利热情奔放的民族个性，禅者见美而淫者见淫。

803 | 他家自有儿孙在

“他家自有儿孙在”是一句禅宗公案话头，是出自泰钦与道济的对话。

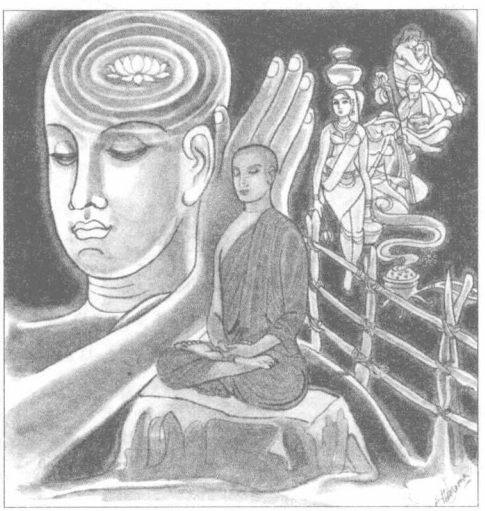
泰钦，俗姓不详，魏府（今河北大名县）人，参拜清凉文益禅师，嗣其法，为法眼宗传人。泰钦起初住持洪州（今江西南昌）双林院，其后泰钦住持上蓝护国院，道济禅师当时也在该院管理藏经。

有一天，泰钦问道济：“藏主，我有一个达摩祖师西来意的话题，想看看你怎么领会？”道济立刻回答：“不东不西。”泰钦问他说：“这和达摩祖师西来意有什么关系？”道济答：“我道济只是这样，不知师父意下如何？”泰钦说：“他家自有儿孙在。”道济一听这话，顿时大彻大悟。“他家自有儿孙在”的意思就是他家儿孙自有他家管，你只要管好自家的，即证悟自性。

之后南唐后主邀请泰钦住持金陵清凉院，所以泰钦禅师世称“清凉泰钦”。

804 | 和着屎尿一起参

“和着屎尿一起参”是禅宗一个著名的公案，与禅宗的精神一脉相传。



不动心莲

常人看来，屎尿为脏臭之物，恶而远之。从悦对屎臭气的洞山克文的不屑是为着相，而自洞山克文处参屎尿禅，摒弃恶相、六根清净、本心不再为外物所动，方见真佛。如图中佛陀不受苦、乐、美、丑所扰，心莲常在。

宋朝的兜率从悦禅师担任道吾山首座，一口领数个僧人去参访云盖守智禅师。

两人见面不久，云盖守智禅师就知道从悦禅师的毛病在哪，于是笑道：“看你是道吾山的首座且气质不凡，但是谈吐竟如醉人一样！”从悦禅师听了这句话，知道自己的缺点被发现，于是说：“请和尚慈悲，不吝开示！”守智禅师问道：“你参访过法昌禅师吗？”从悦禅师回答：“学人看过他的语录，已经融会在心，因此没有去参访。”守智禅师再问：“你参访过洞山克文禅师吗？”从悦禅师不屑地回答道：“洞山克文吗？他终日疯疯傻傻的，拖一条布裙，作屎臭气，有什么可以学习的！”守智禅师庄严地说：“那你就往屎臭气去参取去！”

从悦禅师没有办法，就依守智禅师的指示，去参访洞山克文禅师，跟随洞山克文禅师求学之后深领奥旨，又回来见守智禅师。守智禅师问道：“你去参访克文禅师如何？”从悦禅师诚恳恭敬的禀告道：“若不得禅师你指示，此生就蹉跎了，太感谢您了！”守智

禅师回答："礼谢什么？应该礼谢尿臭气。"

禅师在屎尿中，都能见到"道"的存在；凡人在佛殿三日三夜，却也见不到佛。佛法就是舍弃了这些执著才可以看到自己的本来面目。

805 美食不中饱人吃

"美食不中饱人吃"记载的是义青禅师所持禅法的公案故事。

浮山法远禅师让自己的弟子义青到圆通法秀禅师处修学。义青禅师到了法秀禅师那儿，却不去参问禅法，每天只是吃过饭就睡觉而已。寺院的纠察就告诉法秀禅师说："我们禅院来了一位僧人，每天只知睡觉，不思修行，是否应该以寺规处罚？"圆通禅师问："这僧人是谁？"纠察说："是义青禅师。"圆通禅师说："不可以处罚，待我问过之后再说。"

于是圆通禅师就拄着拐杖来看义青禅师，果然看见他正在睡觉，就用拐杖击打他的床铺，呵责到："我这里不收留懒惰的人。"义青禅师说："那么请方丈告诉我，我该做什么？"圆通禅师说："为什么不参禅去？"义青说："美食不中饱人吃。"圆通禅师听后知道他已经开悟，于是说："无奈有人不能认可你呀！"义青更无所谓地回答说："等他认可了，又能怎么样呢？"圆通禅师赶紧问他："禅师来我这里之前曾经拜见了什么人？"义青说："浮山。"圆通禅师说："怪不得这么顽赖！"于是互相握手大笑，一起到方丈的住房。从此，义青禅师道名远扬。

义青禅师所说的"美食不中饱人吃"喻指自具佛性，自心是佛，不必再向外寻求什么。我已经饱了，再好的美食也不会对我有什么诱惑。

806 草木成佛

"草木成佛"是记录日本道文法师请教真观禅师的一则公案故事。

日本僧人真观禅师最初研究天台教义六年，后来改习禅学七年。为了寻师访道，明心见性，他在中国访遍名山丛林，参话头，习禅定十二年。

二十多年后，真观禅师终于在禅门得到觉悟，回到日本在京都、奈良等地弘扬禅法。各地学者慕名都来参禅求道，要他解答问题疑惑。真观禅师却总是闭着眼睛，不予回答。

一天，有位研究天台教义三十余年的道文法师，前来询问自己的疑惑："我自幼研习天台法华思想，有一个问题始终不理解。"真观禅师爽朗地答道："天台法化的思想博大精深，圆融无碍，问题很多，而你只有一个问题，那是什么呢？"道文法师问道："《法华经》说：'情与无情，同圆种智。'是说树木花草皆能成佛。请问，花草成佛是真的吗？"

真观禅师听了问题反问道文法师："三十年来，你只考虑花草树木能否成佛。这个问题对你有何益处？你应该关心的是自己如何成佛！"道文法师诧异地回答："我一直没有想过这个问题，那么请问我自己如何成佛？"真观禅师回答："你说只有一个问题问

我，至于第二个问题，就要你自己去解决了。”这就是告诉道文法师禅悟是在每个人自己身上本来具备的，只要放下执著，自己去发现他就可以了。

807 你从什么地方来？

“你从什么地方来？”是记载马祖道一和石头希迁开悟弟子慧朗禅师的一则公案。

潭州慧朗禅师第一次参拜马祖道一禅师的时候，马祖禅师就问他：“你来求什么？”慧朗：“求佛知见。”马祖：“佛已超越知见，有知见就是魔。”马祖禅师又问道：“你从什么地方来？”慧朗回答道：“南岳！”即是从湖南南岳石头希迁那儿来的。

当时马祖道一禅师在江西，石头希迁禅师在湖南，因此当时学人不是向江西马大师问道，就是向湖南石头和尚请法，都称为来往于“江湖”，“江湖”一语也就沿用至今。马祖听到他从石头禅师那里而来，立刻就说：“你从南岳来，辜负了石头，你快回去，其他地方并不适合你去！”于是慧朗又回到石头禅师那儿，请示道：“如何是佛？”石头答道：“你没有佛性。”慧朗满怀疑惑：“蠢物都有佛性，为什么我没有？”石头答道：“因为你不是蠢动含灵。”慧朗更加疑惑：“难道慧朗不如蠢动含灵？”石头答道：“因为你不肯承担！”慧朗终于言下大悟。

学佛之人要肯定自己，肯定自己修学的处所最为重要。有些学人不了解自己，到处盲冲瞎撞，最后回头，才发觉到“踏破铁鞋无觅处，得来全不费工夫”。

808 蛤蟆与老茄

“蛤蟆与老茄”是龙门禅师讲给弟子的一则故事公案。

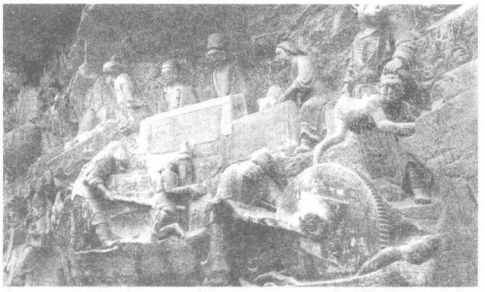
这个故事的内容很简单。从前有一位持戒僧，一生坚守戒律，心向佛法。有一天夜里在野外走，突然踏到一个东西听到了破裂的声音，这位僧人心想：莫非是踏到一只怀孕的蛤蟆吗？心中又惊又悔。

晚上打坐的时候，他仿佛看见一群蛤蟆来向他讨命，整夜惊恐畏惧不能安稳。终于等到天亮，他立刻跑去昨夜感觉踩死蛤蟆的地方，却见到他只是踩到了一条破裂的茄子。僧人当下疑情顿息，才知道三界无法，唯心所造，光是外在的守戒是不够的，应该反观自心修行。

这就是龙门佛眼禅师讲给弟子听的故事，他教导弟子：“假如夜间踏着时，为误是蛤蟆？为误是老茄？若是蛤蟆，天晓看是老茄。若是老茄，天未晓时又有蛤蟆索命，还断得了吗？山僧试为诸人断看，蛤蟆情不脱，茄尚犹存，要得无茄解，日午打黄昏。”

所以不论遇到任何外在的变迁，反观自心是最重要的，禅宗“当下即是”的精神要求这一刻的把握、这一刻的悟才是最重要的；即使真的踩到蛤蟆，也要当下忏悔、当下承担，否则就不能得到真正的清净。

809 地狱



地狱 重庆大足石刻宝顶山的地狱变相

地狱以灵魂受苦为主要特点，而无德善昭禅师所讲的地狱以吃喝玩乐而无事可做为苦，对于修行者，这是最痛苦的惩罚。即使对世间劳碌之人来讲，也是耐人寻味的。

“地狱”是记载了一段无德禅师善昭开示佛法经过的公案。

无德禅师善昭（947—1024年），是首山省念禅师的法嗣弟子，南岳下九世。曾住汾阳太子院，举扬临济宗风。在汾阳太子院无德禅师收了不少青年僧人教授禅法。禅师吩咐僧众，一切都不可带进山门。但是这些年轻学僧有的好吃懒做，讨厌工作，有的贪图享受，难以忘俗。无德禅师于是说了下面一段故事：

有个人死后，灵魂来到一个地方。进门的时候，有个司管对他说：“你喜欢吃吗？这里有的是精美的食物。你喜欢睡吗？这里可以随意睡。你喜欢玩吗？这里什么都有。你讨厌劳作吗？这里保证无事可做。”此人一听便高高兴兴地留下来。三个月下来，就跑去见司管，央求道：“吃喝玩乐过多，我已经完全没有兴趣。您能让我做点什么吗？”司管回答他：“对不起！这里没有工作。”

又过了三个月，这人实在受不了，感觉自己已经不能做任何吃喝玩乐的事情，又向司管道：“这种日子我实在受不了了，如果你再不给我工作，我宁愿下地狱！”司管笑着对他说：“你以为这里是天堂吗？这就是地狱！它使你渐渐腐化，煎熬你的心灵，比上刀山下油锅的皮肉之苦，还要叫人受不了啊！”

青年僧人听到了这段故事，明白了劳作修行的意义，于是开始虚心学习，努力劳作。

810 寸丝不挂

“寸丝不挂”是记录玄机尼师拜访雪峰禅师的一则公案。

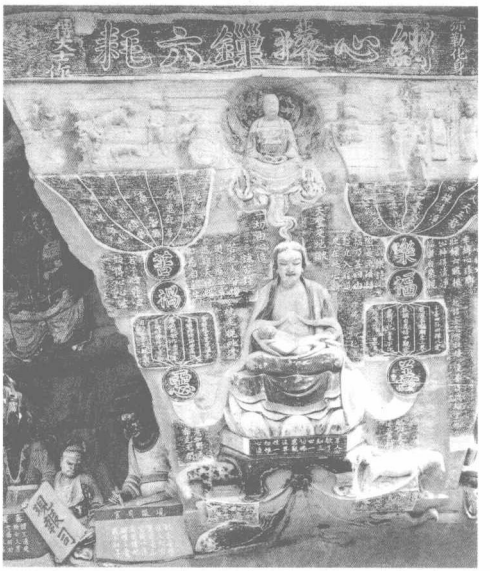
温州的玄机尼师，曾在大日山石窟里修习禅定。有一天忽然感叹道：“真如法性清净透彻，无去无住。厌恶喧闹寻求寂静，不能算得上是了悟。”于是她便去参访雪峰禅师。

到了雪峰禅师的寺庙，雪峰禅师问她：“你从什么地方来？”玄机回答说：“从大日山来。”雪峰继续问她：“日出了没有？”玄机立刻回答：“如果日出，就会把雪峰融化掉。”雪峰微微一笑回答：“你叫什么？”玄机回答：“玄机。”雪峰又问她：“既然是玄妙的机子，每天能织多少布？”玄机说：“寸丝不挂。”说完，就要行礼告退。才走了几步，雪峰突然向她喊道：“你的裰裟角拖地了。”玄机听了，急忙回头察看。只听雪峰说道：“好一个寸丝不挂！”

这则公案启示学人表面懂不叫懂，内心悟才叫悟。做事要踏踏实实。真正的智慧不是自负就能得到，也不是吹嘘就能增加，而需要勤勤恳恳，日积月累，否则终会露出破绽。

811 用功

“用功”是记录仰山禅师修习禅法的一则公案。



心猿意马　锁六耗图 大足石刻 中国重庆大足

佛家修行宗旨，就是缚心猿锁六耗，是指用心（猿猴）锁住代表眼、耳、鼻、舌、身、意的犬、鸦、蛇、狐、鱼、马六种动物。这是关于“心猿意马”思想的唯一中国佛教石窟。

有一次仰山禅师到寺院禅堂中请示洪恩禅师：“为什么吾人不能认识自己？”洪恩禅师回答道：“这件事就如一室有六窗，室内有一猕猴，蹦跳不停，另有五只猕猴从东西南北窗边追逐猩猩。猩猩回应，如是六窗，俱唤俱应。六只猕猴，六只猩猩，不能分辨哪一个是自己。”仰山禅师听后，知道洪恩禅师是说吾人内在的六识（眼、耳、鼻、舌、身、意）追逐外境的六尘（色、声、香、味、触、法），因此便起而礼谢道：“如果是这样当然不好分辨，但如果内在的猕猴睡觉，外境的猩猩欲与他相见，应该怎么做？”洪恩禅师拉着仰山禅师，手舞足蹈地说道：“好比在田地里，防止鸟雀偷吃禾苗的果实，竖一个稻草假人，所谓‘犹如木人看花鸟，何妨万物假围绕？’”这就是修习禅法的人用功的方向。仰山终于言下契入。

吾人为什么不能认识自己？主要是因为真心从出生开始就被尘劳封锁。好比明镜，尘埃遮盖，不可以显现明镜的光照。真心不显，那么妄心就会成为自己的主人，时时刻刻攀缘外境，所谓心猿意马，不肯休息。

812 如此待客

“如此待客”是记录赵州禅师的一则公案。

在赵州禅师的禅法远播内外的时候，很多达官贵人都来拜访他。有一次赵州城的赵王特地拜访赵州从谂禅师。赵州禅师在床上休息，躺着对来访的赵王说：“王爷专程来拜访，但僧人无力下床接待，请别见怪。”赵王非但不见怪，反而对赵州禅师愈加敬重。第二天王爷又派一位将军来给他送礼。赵州禅师一听将军前来，马上下床到门外相迎。

事后，寺院中的弟子们非常不解，于是问禅师：“赵王来的时候你不下床，赵王的部下来，你为什么反而到门外迎接呢？”赵州禅师解释说：“我待客之道有上中下三等分

别。第一等人，我在床上用本来面目接待；第二等人，我下床到客堂里接待他；第三等人，我用世俗的应酬到门前去迎接。”

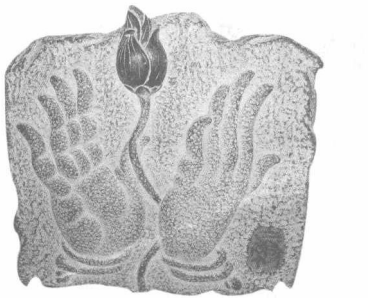
赵州禅师的禅法遵循禅即生活，生活即禅的心法，上等之人登堂入室，慧眼明利，真契本源，所以不动本座即为接待；中等之人，虽已登堂却未入室，可能有体悟未彻本源，所以在客堂接待；下等之人，立足于禅门之外，就只好到山门外去接待了。赵州禅师是以人的禅悟为参照，同是待客，境界殊异。

813 煽风点火

“煽风点火”是记录大慧宗杲禅师对世人开悟讲禅的公案。大慧宗杲是宋朝杭州径山寺禅师。师从圆悟克勤禅师，开创临济宗径山派，对日本禅宗有着极大的影响。

传说曾经有一个脾气非常暴躁的将军，在偶然之间产生了出家当和尚的念头，于是来到宗杲禅师的面前，说自己已厌倦战争，看破红尘，请禅师收留为弟子，学习佛法。宗杲打量了来人一番，说他身上习气太重，劝他慢慢考虑后再说。

将军央求了一番发现没有结果也就回去了。第二天一早，他起了个大早，又到庙里拜佛。宗杲见了，问他为什么要起那么早。将军回答：“为除心头火，起早礼师尊。”宗杲接着就说：“起得那么早，不怕妻偷人？”将军不禁怒火骤起：“你这个老怪物，说话太伤人！”



看破红尘

所谓“看破红尘”，并不是对生活的厌烦而萌生出家意愿，而是出于对生活的体认，对生命的了解而放下了心中执著，爱、恨、财富、脾气都放下，烦恼也就放下了。看破如莲花盛开，红尘不碍，佛手呵护。

“轻轻一摇扇，性火又燃烧。如此暴躁气，怎算放得下？”宗杲说完，大笑而去。

有些人理解剃去头发、披上袈裟就是出家，这个将军心中大概就有这种思维。慧能大师曾经说过东方、西方净土的关系：若六根不净，虽出家亦是在家；六根清净，虽在家亦为出家，出家在家妙用存乎一心。

814 拿不动的锄头

“拿不动的锄头”是讲述禅宗五家临济宗的创始人义玄与他的师父对话的公案。

有一天，临济义玄禅师与师父黄檗禅师一同下田干活。义玄禅师走在后面，黄檗禅师一回头看见临济两手空空没有拿着农具，就问他：“你的锄头在什么地方？”义玄禅师回答道：“有人拿走了。”黄檗招呼他道：“你近前来，我跟你商量个事。”义玄禅师就快走几步，到了黄檗面前。黄檗禅师把锄头竖在地上，说：“我这个，天下人没有能拿得起来的。”一听这话，义玄禅师一把就把锄头擎在手里，竖举着说：“为什么却在我手里呢？”黄檗禅师道：“手中有的未必有，手中无的未必无，你说，今天有谁给我们耕田呢？”黄檗禅师又

说："今天自有人带领僧众们劳作，我就用不着去了。"说完，黄檗禅师转身回寺院去了。

一把锄头的分量才能有多重呢？可是放到禅师手里，却成了称量天下人分量的标杆。"空手把锄头，步行骑水牛，人从桥上过，桥流水不流。"禅师劳动也不纯粹是为了劳动而劳动。世人有理话多，无理更是话多，若能在真理之前回头转身，那不是另有一番世界吗？

815 | 谁人束汝

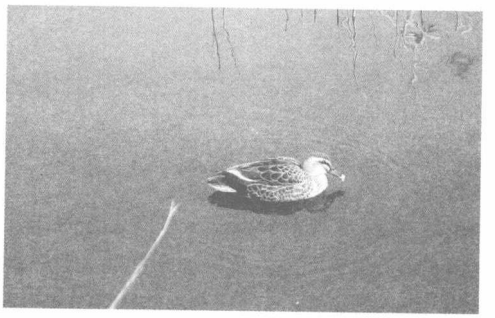
"谁人束汝"是三祖僧璨开示四祖道信的公案。

在禅宗典籍《五灯会元》中记载，道信禅师听说舒州皖公山有从北方前来避难的三祖僧璨大师和他的同学定禅师在附近隐修，便前往皈依。

隋开皇十二年(592)，道信到了皖公山，就要跟随三祖僧璨大师学习禅法。道信当时才十四岁，前来礼谒三祖僧璨大师。刚见到三祖，道信禅师便问："愿和尚慈悲，乞与解脱法门。"三祖于是反问道："谁缚汝？"道信道："无人缚。"三祖道："何更求解脱乎。"三祖的意思就是既然你自己说没有人捆绑你，那你还要求解脱干什么呢？不是多此一举。道信禅师闻言，当下大悟。

一般人在生活中所感到的束缚不在外面，而在自己的内心。束缚完全来自我们自心的颠倒妄想，也就是执著，如果看破了这些妄想，当下就解脱了。内心不解脱，到哪儿都不会自在的。因此，解脱在心，不在外。道信禅师开悟之后，并没有马上离开，而是继续留在祖师的身边，一方面侍奉祖师，以报法乳之恩，另一方面，借祖师的加持，可以做好悟后保任的修行。

816 | 不曾空过



光阴虚度

所谓"虚度"，不是无所作为，而是心中空虚、混沌。仰山播种耕地，心中未曾闲着，沩山吃饭睡觉，心中也未尝闲过，只因为他们的心境都是安定、明朗的，如图中栖息水中的鸭子般安然。

"不曾空过"是记录沩山禅师、仰山禅师师徒对话的一则公案。

有一次，仰山禅师出外游历一段时间后回来，到寺院里看望他的师父沩山禅师。沩山禅师问他："一段时间不见，你在外面都做了些什么？"仰山回答说："我耕了一块地，播了一季种子。"沩山赞许地说："这样看来，你前段时间未曾闲过。"

接着仰山又用同样的话问沩山："老师做了些什么？"

沩山随口说道："白天吃饭，晚上睡觉。"

"老师前段日子也未曾空过啊！"仰山

赞叹着说。

这段对话很生动地说明了禅者的心境是空空朗朗，了了分明的。沩山、仰山师徒以空朗明了的心去耕种劳作，去吃饭睡觉，自然不会是空过生活了。

我们的生活要怎样才算不是空过呢？

817 | 心不安

“心不安”是关于禅宗初祖达摩传授佛法的公案。

传说二祖慧可在没有开悟之前法名叫做神光，他为了表示自己献身佛法的决心，曾经挥刀砍断左臂，呈现在达摩面前。达摩于是对他说：“诸佛为了求法，不惜自己的身体和生命。你立雪齐腰、断臂求法，可见你的诚意。你说你有什么困扰，看我是否可以为你解除。”

神光于是说：“我的心不安稳，请师父为我安心。”达摩说：“你把这个不安的心拿出来，我替你安。”神光自己思考心在哪里，寻找了好久，说：“我找不到它。”达摩说：“我已经把你的心安好了。”

于是达摩为他起名慧可。慧可于找不到处，而有一个转身入处，终于豁然大悟，世人的烦恼本空，罪业本无自性，识心寂灭，没有妄想动念处，就是佛道。如果能够保持一颗平实不乱的真心，佛性当下就会开显。

818 | 野狐禅

“野狐禅”取自一个著名的禅宗公案，也是一个佛教神话传说。在禅宗中，凡是僧人流入邪僻、未悟而妄称开悟，禅家一概斥之为“野狐禅”。

百丈怀海禅师，是马祖道一禅师的嗣人。传说有一日，百丈禅师说法结束，僧众都离开了，独有一老者逗留未去，禅师问道：“前面站立的是什么人？”

老者于是答道：“我某甲不是人，实系一只野狐。过去古佛时，曾在此百丈山修行，后因一位学僧问道：‘大修行人还落因果也无？’我回答道：‘不落因果。’由于这一句答语，使得我五百世堕在狐身，今请禅师代一转话，希望能脱却野狐之身。”

百丈禅师听后说道：“请问。”

老者合掌问道：“大修行人还落因果也无？”



不昧因果

佛教认为，因果循环是世界的法则。故佛家修行不是去否定、超脱因果，而是顺水行舟，深信此法而顺应修行就是成佛之道。老者因有“不落”的独断而受报应成狐身，又因百丈“不昧”而醒悟解脱。古来称未悟而自以为悟者为“野狐禅”，即由此公案典故而来。

百丈禅师答道："不昧因果。"

老者于言大悟，作礼告辞而去。第二天，百丈禅师领导寺中大众，到后山石岩下的岩洞内，以拄杖挑出一野狐死尸，嘱咐依循亡僧的仪礼火葬。

老人以为修行人可以"不落因果"，恰恰陷入了邪见，属于"大妄语"，结果受了"野狐身"之报。百丈禅师的"不昧因果"，就是悟道的佛法正途。修行悟道之人，也是无法免于宿业报应，差别在于受报之时，不再迷失于业报的当下，不再妄生痛苦、烦恼，所以称为"不昧因果"。

819 | 空空如也

"空空如也"是记录宋朝雪窦重显禅师的一则公案。雪窦重显在向门下僧众的传法过程中十分重视引述和发挥前人的语录公案，是文字禅的著名代表人物之一。

有一天，重显禅师在淮水旁遇到当时的著名学士曾会先生。曾会问道："禅师，您要到哪里去？"雪窦回答道："不一定，也许往钱塘，也许往天台。"曾会建议重显禅师："我跟灵隐寺的住持珊禅师关系很好，我写封信介绍你去找他，他一定会优待你。"重显禅师于是就去了灵隐寺。可是重显禅师到了灵隐寺时，并没有把介绍信拿出来求见住持，只是按照正常的规矩挂单留在寺院中，一直在大众中过了三年。再说那位学士曾会在三年后奉令出使浙江时，便到灵隐寺去找重显禅师，但寺僧却没有人知道有这么一个人，曾会便自己去云水僧所住的僧房内，在一千多位僧众中很费力才找到雪窦，便问道："为什么你不去见住持而隐藏在这里？是不是我给你的信丢了？"重显禅师回答："不敢，不敢，因我是一个云水僧，一无所求，空空如也，所以不做你的邮差呀！"随即拿出原封不动的介绍信交还给曾会，双方哈哈大笑。曾会将雪窦引见给住持珊禅师，珊禅师与他谈论佛法后非常尊重重显，后来苏州翠峰寺缺住持时，就推荐雪窦任其住持。

820 | 不得其门

"不得其门"是记录古灵禅师得道弘扬佛法的公案。

福州古灵神赞禅师，百丈怀海禅师的法嗣弟子，姓氏不详，出家后从本州大中寺受业，后行脚参礼百丈禅师，得以开悟见性。古灵禅师在百丈禅师开悟后，回想起剃度恩师的引导，就回到原剃度僧人师傅的身边，准备随缘回报。有一次，师傅在寺院洗澡，古灵替他擦背，忽然一拍师傅的背说："好，坐佛堂！可惜有佛不现。"师傅听了便回头看古灵神赞，古灵神赞禅师赶紧又说："佛虽不现，但会放光！"师傅却依然冥然未悟。又有一次，师傅在窗下读经，一只苍蝇被纸窗挡住了，飞不出去，把窗纸撞得直响，显出一副不把纸撞破就势不罢休的样子。古灵禅师的禅思触动，便作了一首诗偈：空门不肯出，投窗也太痴。千年钻故纸，何日出头时？来暗示他的师傅学佛"不得其门"。听到弟子

言语怪异，师傅于是询问弟子为什么这么说？古灵禅师便将悟道的因缘详细告知了他。师傅得知真相后很感动，就反过来请弟子开示，终得开悟。

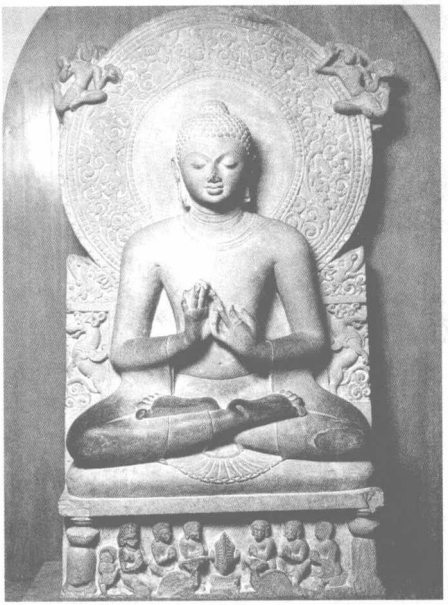
这则公案就是要启示后人禅道无私，师不必强于弟子，弟子不必不如师。另外古人云："一日为师，终身为父。"古灵禅师尊师重道、报效师恩的千古美谈，这是立身处世的楷模。

821 不拘一格

"不拘一格"是禅宗修行的外在表现，也是禅宗六祖慧能的一则公案。

谈到禅宗，很多人在认识上都会感觉参禅一定要打坐。一般还有一些说法，比如老僧入定，要眼观鼻、鼻观心，这样才叫坐禅打坐。但是这只是修行的一个方面，从禅宗正式确立顿悟学说，就是不设定修行的形式的，无论教育学人，还是自我修习，要做到"处处是禅"。所以慧能大师说修习正途是在修心，不在修身。当时有位京官，姓薛名简，就曾问过六祖慧能："现在京城参禅的大德们都说，若要觉悟必须坐禅习定。不知大师您有什么高见？"六祖回答说："道由心悟，岂在坐也？"大师曾有一偈开示弟子，也可作为佐证，偈："生来坐不卧，死去卧不坐。元是臭骨头，何为立功课？"这就是说修习哪里有固定功课可以做？

禅宗禅师认为磨砖既不能成镜，枯坐也不能成佛。行住坐卧，搬柴运水，乃至扬眉瞬目，一举一动，哪里不是禅的境界？寓禅于行住坐卧之中的生活，是另外一种美妙滋味的生活。所以禅宗的修行就是要做到"不拘一格"。



坐禅的拘束

萨尔纳特佛陀坐像 公元475－485年 印度

佛像常以坐禅姿势示人，世间愚昧者多惑于坐佛之常态。慧能的偈点明，明了"处处皆禅"，则坐卧都是修行。反之，若有依靠、局限于坐禅来觉悟的想法，则这坐禅也只是"野狐禅"而已。

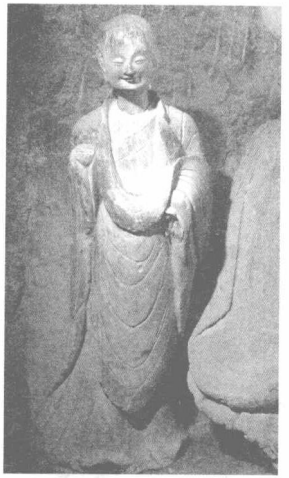
822 有主沙弥

"有主沙弥"是关于赵州从谂禅师开始学禅的公案。沙弥不是佛教的正式弟子，也就是说沙弥不是寺院修行的正式成员，只是寺院中的勤杂人员。

赵州禅师少年时就孤介不群，不在乎世间的喜乐，年龄稍微大些就离别了亲人去寺

院修行，在自己家所在州的扈通院落发出家。后来他听说池州南泉普愿禅师的禅法高明，赵州禅师还没有受戒便以沙弥的身份前往参礼。赵州去见南泉时，南泉正躺着睡觉。南泉问道："你从哪里来？"赵州答道："我从瑞像禅院来。"南泉问道："你曾经看见瑞像吗？"赵州答道："没有看见瑞像，只看见了躺着的如来。"泉便坐起身子，问道："你是有主沙弥，还是无主沙弥？"赵州答道："有主沙弥。"南泉问道："哪个是你的主人？"赵州就往前进了两步，躬身施礼道："隆冬严寒，愿和尚您安享万福。"

从此，南泉就十分器重他。并令维那僧将"此沙弥别处安排。"南泉禅师赏识赵州的可贵之处，在于他用自己的行动说明，他就是他自己的主人。有了这种认识，便能独立思考，独立行动，始终保持独立的人格，绝不随波逐流。



主不外求

小沙弥雕像 麦积山石窟第133窟 西魏

所谓"有主"，就是有所归属，与基督教身心"奉献我主"的教义不同，禅宗认为佛不外求，认清自己，就是自己的主人。赵州从谂以沙弥身份而独立自主，是已经开悟了。

823 | 一得一失

"一得一失"是《五灯会元》第三卷上记录南泉禅师的公案。

禅宗南岳系怀让禅师的二世弟子南泉普愿，是马祖道一的得意门生。南泉普愿禅师曾经对一个学僧说："夜来好风。"学僧："夜来好风。"南泉又说："吹折门前一棵松。"学僧也随着说："吹折门前一棵松。"这时候南泉禅师转身又问旁边站立的侍者道："夜来好风。"侍者立刻问："是什么风？"南泉又说："吹折门前一棵松。"侍者还是没有明白又问："是什么松？"南泉普愿禅师听后，深有感触，不禁就慨叹道："一得一失！"

南泉禅师说后，又再重问学僧道："你将来要做什么？"学僧回答："不做什么！"南泉于是对他说："应该要为众生做马牛！"学僧也就说："应该要为众生做马牛！"南泉禅师立刻又再转身问身旁的侍者道："你将来要做什么？"侍者："要做像老师您这样的人物！"南泉还是一样的问："应该要为众生做马牛！"侍者回答："为什么要为众生做马牛？"南泉禅师看看二人，放大声音仍然慨叹道："一得一失！"南泉禅师问话，僧人回答全都是在随性而答，夜来好风就是夜来好风，不管什么风；得到了自己的心性；问自己的侍者，侍者却是执著在问题上回答，所以失去了自己的心性。

824 | 也胜秋露滴芙渠

"也胜秋露滴芙渠"是出自景岑禅师的语录。

景岑禅师，长沙人，是南泉禅师的弟子，由于谈禅论道的时候机锋敏捷，被尊称为

“虎和尚”。

有一年仲秋，景岑禅师与仰山禅师一起赏月，仰山禅师指着天空中的明月对他说：“这个大家都有，只因没有光明照亮，所以不能充分使用。”景岑禅师不以为然地道：“既然都有，怎么会不能充分使用？恰巧今天机缘会合，这大好明月，正在等你使用，你来用一下！”仰山禅师回答：“使用月光？确实有趣，那么请你先示范一下吧！”景岑禅师奋身跳起踢倒仰山禅师，仰山禅师非但不生气，反而赞叹道：“真像大虫！”后来大家都称景岑禅师为“岑大虫”，这就是“虎和尚”称谓的由来。景岑禅师踢仰山的意思就是说：你就是月光，月光就是你，踢你一脚就是用月光。意思是在禅月交辉之下，还要你多言？

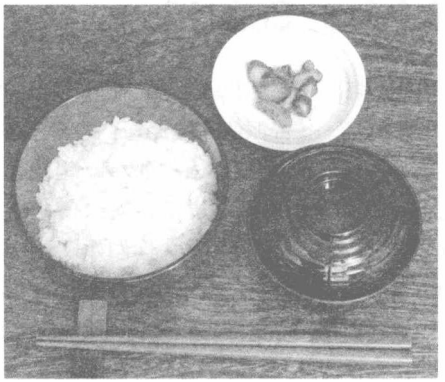
又一次，景岑禅师游山归来，至门口，仰山禅师问道：“禅师去什么地方了？”景岑禅师回答道：“游览群山！”仰山仍然追问：“游览什么山？”景岑禅师回答：“始随芳草去，又逐落花回。”迎山大为赞赏道：“大似春意！”景岑禅师道：“也胜秋露滴芙渠。”这说明了禅人来去，顺于自然，合乎法性，你说是“春意”，难道“秋心”不好吗？这就是禅者明乎一切法，用于一切法。

825 | 吃饭睡觉

“吃饭睡觉”是禅宗典籍中对大珠慧海的公案记载。

大珠慧海禅师修行禅法的初期去参见马祖道一求道。马祖说：“我没有任何东西，有什么佛法可求？自家的宝贝都不顾惜，却跑出家来乱求！”大珠问：“自家的宝贝是什么？”马祖回答说：“你现在问我的东西，就是你的宝贝。本来一切都有，什么也不欠缺，还向外寻求什么？”大珠慧海听后顿悟，原来佛法本来就在自己的心性中，这是求不来的，从此开始参悟禅法。

后来一位修学律宗的有源和尚来请教大珠慧海禅师：“和尚修道，有没有秘密用功的法门？”大珠回答他：“当然有！”有源立刻问道：“怎么样可以秘密用功？”大珠说：“肚子饿了就吃饭，身体乏了就睡觉。”有源不解地说道：“一般人生活都要吃饭睡觉，和禅师的用功不是都相同吗？”大珠禅师回答他：“当然是不同。”有源又问：“有什么不同？”大珠禅师告诉他：“一般人吃饭时百般挑剔，挑肥拣瘦；睡觉时胡思乱想，千般计较。”大珠禅师解释了一般人都不明白的生活禅的真实，并不是生活中什么都不做就可以体会禅意，而是渐渐放下生活中的种种执著。后来大珠禅师还撰写了《大珠慧海顿悟要门》。马祖道一赞赏他说：“越州有大珠，圆明光透，自在无遮障处也。”



不一样的吃饭睡觉

同样的吃饭睡觉，于禅僧是修行，于常人是追求。其中区别，在于心态：不苛求、无执著念，饥时吃饭困时睡觉，没有多余的欲望则没有烦恼，是为修行。

826 | 茶饭禅

“茶饭禅”是关于云门、法眼二宗的祖师龙潭崇信禅师的公案。

唐朝时候的龙潭崇信禅师，跟随天皇道悟禅师出家。数年之中，烧火做饭，挑水打柴，没有得到道悟禅师任何佛法的指导。于是有一天崇信禅师向自己的师父说：“师父！弟子跟您出家已经多年了，可是一次也不曾得到您的开示，请师父慈悲，传授弟子修道的法门吧！”

道悟禅师听后立刻回答道：“你刚才讲的话，冤枉了师父。你想想看，自从你跟随我出家以来，我一日不停的传授给你修道的心要，怎么会没有给你启示呢？”崇信讶异地问：“弟子愚钝，不知您传授给我什么了？”道悟禅师回答：“你端茶给我，我为你喝；你捧饭给我，我为你吃；你向我合掌，我就向你点头。我没有一日懈怠，不都在指示心要给你吗！”崇信禅师听了，当下顿然开悟。

从这一则公案之中可以了解到，道悟禅师所传授的禅就是生活。日常生活的搬柴运水，喝茶吃饭，无不蕴藏着无限的禅机，这也是慧能之后禅宗发展的趋势。

827 | 盐酱禅

“盐酱禅”是关于马祖道一的一则公案。

马祖道一曾经派他的侍者送了三坛子酱给他的弟子百丈禅师。百丈禅师收到三坛酱后，立刻鸣钟集众上堂，指着坛酱对众僧说道：“这是道一禅师送来的盐酱，你们如果可以说明白其中的道理即不打破，如果都不能道得就打破！”但见一寺学僧面面相觑，无人能够回答。百丈禅师见大众都不能回答他的问话，于是就用杖子“砰”的一声，把三坛酱缸都打破了。

马祖道一从侍者那里听到了这个情况，于是就对百丈夸赞不已。同时又让侍者带信给百丈，希望他将修行的近况回报给自己。百丈禅师回函说：“谢谢老师的关心！酱缸打破已有30年，弟子从来不曾缺少过盐酱。”盐酱是生活中不可缺的食用东西，马祖将盐酱送给百丈禅师，意即要他照顾生活中的禅道，不可离开了生活而去盲修瞎练。百丈禅师打破了酱坛，意即他的禅道，什么都不缺了。百丈禅师以生活为道场，以日常事为法缘，不拘规矩随机教化，将禅与生活浑融无间，不愧是禅林中的大德高僧。

马祖道一禅师看到信非常满意，特别再写了八个字送给百丈禅师，“既不缺少，分些给人。”俗话说：“名师出高徒。”找对一个好老师，终生将受益无穷。马祖创了丛林，而他的弟子百丈立了清规，禅林从此就繁衍不绝了。

828 | 禅像什么

关于禅像什么，五祖山的法演禅师，曾讲过一个故事：

有个人是小偷，他的偷术很高明，有一天他的儿子对他说：“您年纪渐渐大了，找个

时间教我偷盗技术吧！免得以后我没办法生活。”父亲不好推辞，便一口答应下来。

当天晚上，父亲就将儿子带出来偷盗，他领着儿子进入房间打开衣橱的锁，叫儿子进去。儿子进去以后，父亲立即锁上柜子转身就走，并且大叫：“有贼！有贼！”家人听说有贼，赶紧起来搜查，结果东西并无遗失，也没看到小偷，因此接着睡去。这时，锁在衣橱的儿子很着急，不知道如何才能逃走。在紧急时刻他忽然灵机一动，开始学老鼠咬衣裳的声音。房内的主人拿灯来看，刚打开衣橱，小偷的儿子就一跃而出，把灯吹灭，推倒主人，逃走了。富人派人一直追到河边，小偷的儿子又把一块大石抛进水里，自己绕道回去。回去时，还听追他的人说把小偷逼得跳河了。

小偷的儿子回家后，看见父亲正在喝酒，便埋怨父亲为何这么绝情。父亲不管他的埋怨，只问他怎么出来的，儿子讲述了经过，父亲就非常高兴地说：“你以后不愁没饭吃了！”

法演讲述这个故事就是要说明：像这小偷一样，能从没有办法中想出办法，便是禅了！

829 | 生死由它

“生死由它”是禅宗一则著名公案。

后唐时期的保福禅师将要辞世示寂时，向周围的弟子僧人说道：“我近来气力不继，想大概世缘时限已快到了。”门徒弟子们听后，纷纷劝说禅师“师父法体仍很健康”，“弟子们仍需师父指导”，“要求师父常住世间为众生说法”，种种劝慰言语不一。

这时候有一位弟子问道：“生死的时限如果已到时，禅师是去好呢？还是留住好？”保福禅师听到后安详地反问道：“你认为是怎么样才好呢？”这个弟子回答：“生也好，死也好，一切随缘任它去好了。”禅师笑道：“我心里要讲的话，不知什么时候都被你偷听去了。”保福禅师说完就跏趺示寂了。

在一般世人看来，生之可喜，死之可悲，但在悟道的禅师眼中，生并非是可喜的，死也并非是可悲。生死两者与他们都不相干。



禅破生死

入灭 浮雕 公元10世纪 大英博物馆藏

一般世人最看不破的就是生死了。释迦牟尼涅槃时众多弟子也多悲哭，图中四个悲伤的弟子围绕着圆寂的佛陀，可见佛家修行者也有看不破的。真正悟的人不执著，“生亦何欢，死亦何悲”才是佛的境界。

道楷禅师示寂曾经留言：“吾年七十六，世缘今已足，生不爱天堂，死不怕地狱；撒手横身三界外，腾腾任运何拘束？”生不贪求，死不畏惧，禅者视生死均是不可执著的。

830 | 禅师卖油

“禅师卖油”是《古尊宿语录》第三六卷《投子和尚语录》中记载的禅宗祖师赵州从谂禅师修行生活中的一则公案。

有一天，赵州禅师到安徽桐城县游历，

与舒州投子山的大同禅师在途中相遇，从谂禅师看到他便问道："你是投子山的院主吗？"大同禅师并没有正面回答他，而是将手摊开说道："先把茶盐钱布施给我一些。"

从谂禅师听后也不理睬他，先快步走到寺庵，大同禅师随后也提着一个油瓶到了庵中。从谂禅师看到他，不以为然的指斥道："久闻投子山大同禅师的名声显赫，但是我今天看到的，却是一个卖油翁。"大同禅师也不甘示弱地回答道："我也久闻赵州从谂是一位禅师，却原来是个俗人！"从谂禅师问他："为什么说我是一个俗人？"大同禅师回答："你只认识卖油翁，却不认识投子？"赵州问："如何是投子？"大同禅师提起油瓶道："油！油！"

如何是投子？油！油！这一问一答中就是禅宗所提倡的生活禅的真谛。柴米油盐日常生活的亲切处，就是投子禅师的法脉渊流，这也是马祖道一的禅学一脉。

831 | 好事不如无事

"好事不如无事"是出自赵州从谂禅师开悟弟子的一则公案。

赵州从谂禅师经常对弟子告诫要放下心中一切妨碍认识自性的执著。有一次，从谂禅师在弟子面前提起一句禅语道："佛是烦恼，烦恼是佛。"学人和僧众都不理解，纷纷要求从谂禅师解释。他们问从谂禅师："不知道佛是在为谁烦恼？"从谂禅师回答："是为一切众生烦恼！"弟子进一步又问道："如何才能免除这些烦恼？"从谂禅师严肃地责问提问的僧人："免除烦恼做什么？"也就是说烦恼根本就是不用免除的，一切都是执著。

所以后来从谂禅师看到弟子文偃在礼佛，便用拄杖打了一下，问他："你在做什么？"文偃回答："我在礼佛！"从谂禅师斥责道："佛是用来礼的吗？"文偃道："礼佛也是好事。"从谂禅师对他说："好事不如无事。"

礼佛虽是好事，但修行禅法却不可以执著在做"好事"积功德上，因为做好事是佛祖提倡的功德就要去积累功德，修行的真谛在于无事才是真正的好事。教诫世间急功近利这一类的人，做好事是在时时刻刻随行的，不是刻意去寻找的，因为他们做好事，都是为了希求好果报。



执著不是佛

礼佛图　青龙寺壁画

修禅、在打坐、礼佛、念经中，也在吃饭睡觉、耕种中，处处是禅的前提是不能执著，抱着"求"的心态，即使在礼佛也不是禅。

第十一章

禅宗对中国社会的影响



832 | 什么是“农禅经济”？

佛教对于经济的观点，首先以“因缘果报”说明财富的获得应从培福修德、广结善缘中获得维持生存和发展传播的物资。“有权不可管钱，管钱的没有权”，强调“要用智慧庄严世间，而不要用金钱来堆砌”，这都是佛教经济观的特色。

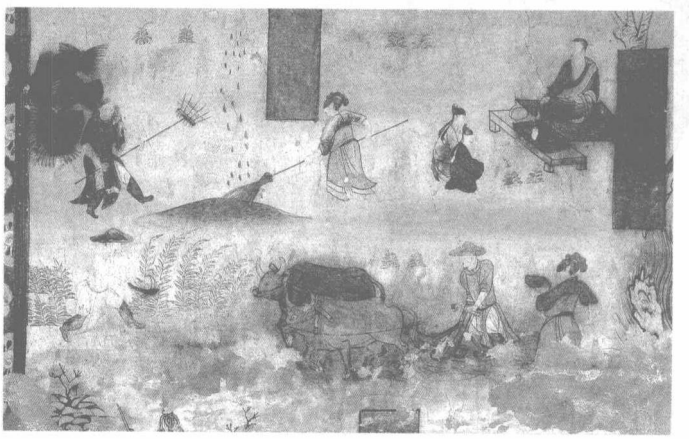
至于佛教的经济来源，在过去印度佛陀时代提倡供养制度。在中国禅宗产生以后，历代禅门提倡农林生产，禅者的独居使其得以成为独立的经济主体，这种在丛林中进行农耕生产来维持修行的经济形式被称为“农禅经济”。“农禅经济”以马祖道一禅师于唐大历年间创立丛林接受禅侣为标志，禅者从律寺中独立出来而使禅宗农业以独立的角色得到发展，既能得到社会和信众的土地供养，同时也形成了自己的特色农业生产。

禅宗的“农禅经济”具有比历代寺院经济更为广泛的社会基础。它由丛林生产的开发、长生库经营、工商业活动、寺院特权等组成。禅宗生产、生活方式的演变决定了僧团伦理观念的演变，而“百丈清规”正是这一演变的结晶。“农禅经济”从宗教伦理和善恶的本质意义上肯定了劳动的道德性和合律性，也是对中国文化传统中重视劳动、反对乞食和不劳而获的融合，所以这种形式至今仍然得到延续。

833 | 唐代禅林的经济状况如何？

唐初旧的寺院经济体系，和当时的佃客制封建土地制度没有太大差别。当时的寺院经济主要依靠统治阶级的施舍来维系修行。但是僧人如果失宠于朝廷权贵，住持高僧圆寂，或遇灾荒战乱，寺院田产往往会被官收，或被豪强地主兼并，甚至遭自耕农蚕食。禅宗产生之后马祖道一建立丛林，开始实行农禅合一的禅林制度，从而使丛林经济极一时之盛。在此基础上，禅宗徒孙自耕自食。

禅宗丛林经济从唐代中叶以来，发展形成了田庄大地产和租佃经营的方式。最早的禅林庄园是普愿任庄主的池州南泉庄，庄园大



农禅向租佃的过渡

中唐 敦煌榆林窟第25窟 北壁

唐代寺院经济主要依靠当权者施舍及田地自耕所得，但唐后期农禅的“普请制”逐渐转变成部分僧人以租佃经营的方式成为地主，由佃农提供生活所需而不再亲自劳作。

约建于禅林经济蓬勃发展的九世纪初期。晚唐，禅林庄园逐渐增多，其中比较著名的有义存在福州的雪峰庄、智孚在信州的鹅湖庄、道膺在洪州云居山的麦庄等。日僧圆仁在《入唐求法巡礼行记》中有记载：山东赤山院每至收蔓菁萝卜时，寺中上座等职事人员尽出拣叶；如库头无柴时，院内僧侣尽出担柴；余如耕作采茶等劳动均不分贵贱，集体作务。

但至唐末五代，农禅结合的优良传统逐渐被冷落下去。一部分僧人不再劳动，成为禅林中的上层和尚。“均力”、“均遍”的禅林经济逐渐向寺院地主经济过渡。

834 | 魏晋时期帝王礼遇禅僧有哪些事例？

东汉末年三国鼎立时期，天竺、安息、康居的沙门如昙柯迦罗、昙谛、康僧铠等先后来到魏国都洛阳，从事译经；支谦、康僧会等来到吴国都城建业弘法。支谦获得了孙权的高度礼遇，拜为博士；并为康僧会建立寺塔，宣传佛教思想。昙柯迦罗、昙谛精于律学，译出摩诃僧祇部的戒本《僧祇戒心》1卷。昙谛也在白马寺译出《昙无德羯磨》1卷。康僧铠还译出《郁伽长者所问经》和《无量寿经》等4部。支谦专以译经为务，所译典籍广涉大小科经律，共88部，118卷，现存51部，69卷；康僧会译出《六度集经》9卷等。这些僧人进行的翻译工作都是得到帝王赞助的。

到了晋代，皇帝大都成为佛教的虔诚信徒。公元419年，晋朝的恭皇帝司马德文，铸造了一尊16尺高的青铜镀金的佛像，由他亲自送到瓦棺寺。这说明在当时的首都建康，佛教活动是十分活跃的。根据唐法琳《辩正论》的记载，东晋104年，共建寺1768所。

这个阶段僧人的主要活动就是译经和对教义的宣传、研究，这些活动为魏晋南北朝时期佛教的发展打下了初步的思想基础。此外，这个时期的寺塔建筑、佛像雕塑也各具规模，但今存极少。

835 | 禅宗为“归隐”之风提供了哪些理论依据？

“归隐”之风盛行于晋代。魏晋之后的一段时期，文人经常借隐逸的名义为自己求取功名，隐居山林成为社会风气，隐逸成为当时



礼佛隐逸 七贤图（局部） 孙位 绢本

禅宗恬淡、脱俗的出世思想，为魏晋动乱时期的士大夫提供了一种平衡心态、调节精神、以退为进的处世哲学。再与当时玄学相结合，使得隐逸之风大盛，成为著名的“魏晋风度”、“竹林七贤”即为其间代表人物。

最引人注目的社会文化现象之一。当时隐者队伍特别庞大，根据《晋书》、《宋书》、《南齐书》、《梁书》和《北史》中隐逸传所载，著名的隐士就有80多人。隐逸成为一种社会风尚，一种朝野、士庶普遍追求倚重的思想行为。

这种现象的产生主要是由于魏晋玄学盛行，在玄学无为理论的引导下，士大夫文人们多高谈玄理，不以世务婴心。回归自然，顺应自然，是山林隐士的人生理想。这也是禅宗思想的内容之一。山林之隐的生活十分艰辛，原始的禅宗思想中要求修行者做到性格恬淡，意在脱俗，要求人格独立，这种修行方式获得了士大夫的认同。他们当中有人自己劳动，自给自足；有的授徒讲学，弘扬文化。同时，他们依然注重人格的修炼，轻物质而重精神。到了东晋南朝，佛教进一步传播，并与玄学结合。禅学思想中对现实人生的否定，对出世的鼓吹，对彼岸世界的追求，与玄学“自然”、“无为”的理论有了极好的结合点，二者互相渗透融合。在玄学禅学的影响下，士大夫阶层崇玄礼佛蔚然成风，使隐逸风气更加炽盛。

836 | 禅宗思想如何成为谭嗣同、章太炎思想体系的渊源之一？

禅宗在中国佛教各宗派中流传时间最长，它在中国哲学思想上也有着重要的影响。宋、明理学等中国哲学派系都从禅宗中汲取过营养。到了近代禅宗思想又成为资产阶级思想家如谭嗣同、章太炎等建立他们思想体系的渊源之一。

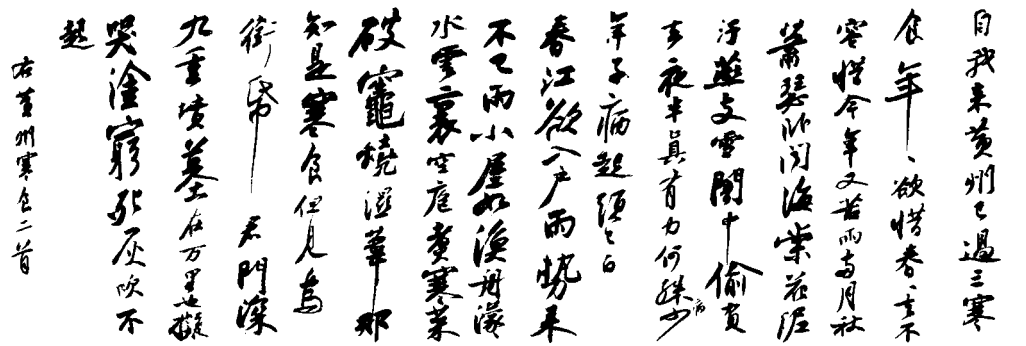
禅宗思想是近代资产阶级改良派谭嗣同建立“仁学”体系的思想渊源之一。谭嗣同提倡维新变法，接受西方思想，然而贯穿他思想体系的中心理论却是佛学。他认为“西学皆源于佛学，亦惟西学，而佛学可复明于世。”他对儒、佛、耶三教作比较，认为“佛生最先，孔次之，耶又次之”，“佛教大矣，孔次之，耶为小。”所以，他在《仁学》开卷时即指出了“凡为仁学者，于佛书当通华严及心宗、相宗之书”的观点。

章太炎推崇佛教，精于佛学是人所共知的。他早年曾“略涉《法华》、《华严》、《涅槃》诸经”。1903年，章太炎因《苏报》案入狱的三年中，他研读佛经，自称“乃悟大乘法义”。这是章氏思想变化的关键，所以1906年出狱后东渡日本，在东京留学生欢迎会上，开始宣传要用佛教“发起信心”，“增进国民之道德”，坚定革命的意志，以达到“众志成城”。接着，他在《民报》上发表了一系列宣传佛教的文章，提出要建立无神的宗教，这也是受到禅宗思想的影响。

837 | 禅风对我国古代文化风气有何影响？

禅宗以“不立文字，教外别传，直指人心，见性成佛”代表它的基本思想。禅法是使参禅者在当下能够见到自身佛性，发现自身活生生的生命存在。这些思想和行为方式也是自唐宋以来中国的文人、士大夫们喜爱参禅的重要原因。

禅宗提倡即心即佛，生活中处处有禅意。所以禅宗在参禅方法上，能够将佛教深



禅的文风 寒食诗二首 书法 苏东坡 宋代

受禅宗“处处有禅意”的禅风影响，许多唐宋名士的作品显示出飘逸出尘、不拘一格的个性魅力。其中最著名的当数苏东坡，他的诗歌、书法超然脱俗，颇有禅意。

玄的理论体现在最平凡的日常生活之中，不重冗长的说教，只重实际的证悟。这种方式显得更为平易近人，更为注重实际，比起其他宗派来说，这种思想可以更容易被中国人所接受。所以自唐代以后，中国的宗教、哲学、思想、文化艺术以至人们的日常生活都受到禅宗的影响。从文化方面来看，禅宗思想则直接影响了陶渊明、王维、白居易、王安石、苏轼等大文学家的诗歌、文学创作，他们在文学创作中大量吸收了禅宗思想的禅意、哲理，然后融合在他们的作品中，显示出飘逸、灵动的文学风格。从而形成了中国传统文化中富有人文精神的特色，文化风气既不为神役，也不为物役。

838 | 李翱与禅僧的关系如何?

李翱，字习之，甘肃秦安人，自幼勤于儒学，博雅好古，贞元十四年进士，官至山南东道节度使。性情刚急，议论无避，元和十年被贬到郎州做刺史，他晚年的大部分时间是在郎州度过的，他在哲学上受佛教影响颇深。

李翱与禅僧交往广泛，当时的佛教高僧西堂智藏、鹅湖大义、药山惟俨、紫玉通道等大师都是他的禅师禅友，其中他与药山惟俨过从最为频繁。李翱正是从药山禅师那里警悟得道，顿了本心。李翱任朗州刺史期间，曾经到寺里谒见药山问道。药山不语，只是用手向上指一下天空，又向下指一下面前的水瓶。李翱不解。禅师开口说：“云在青天水在瓶。”李翱顿开茅塞，连忙作礼拱谢。

李翱还曾向过药山《法华经》中所谓的“恶风吹船，飘落鬼国”是什么意思。药山反问：“李翱小子问此何为？”身为刺史的李翱觉得受到轻侮，顿时怒形于色。药山禅师笑着说：“如此便是‘恶风吹船，飘落鬼国’也。”药山禅师这里是把李翱比作“船”，李翱心中的嗔毒比作“恶风”，“鬼国”则指苦海地狱，说明李翱未能熄灭此嗔心，随其左右沉沦苦海。

所以，《五灯会元》将他列为“居士”，看做是惟俨禅师的法嗣。

839 | 唐代士大夫为何热衷于参禅?

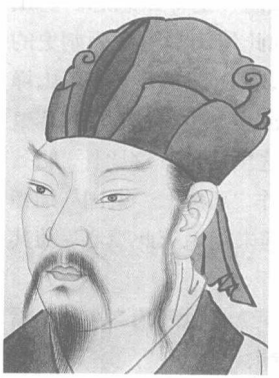
禅宗思想是佛教思想与中国本土的儒道思想相结合的产物，它随缘任运的人生哲学，强调发现心性的修行方式，为中国士大夫知识分子提供了最新的最完备的处世良方，所以唐代士大夫特别热衷于参禅。

禅宗思想“明心见性”的观点，肯定了人生实践主体；使神化的佛教回到人们的现实心灵，依靠自信和自在觉悟来实现自我解脱。禅宗还将看似深奥的禅理蕴涵于日常生活，使原本主张消极“出世”的佛教开始面向人生，带有“入世”的色彩。这些思想自然会引起中国文人士大夫的注意。

禅道风气之所以如此盛行于士大夫阶层，在很大程度上，还因为坐禅所呈现的心理状态，正是士大夫思考时所追求与需要的心理境界。禅宗的特点适合了追求内心世界和完美人生境界的士大夫的品位，受到文人士大夫的喜爱。唐代的文人士大夫多与禅宗结下不解之缘。也就引发了中国文人士大夫的好禅参禅的风气。他们或耽于山水，或寄情自然，与世无争、潇洒自如地看待人生和社会，从而对士大夫人格和生活方式产生了深刻影响。唐代文士的以禅入诗、由禅入画，甚至形成了一种诗佛画僧相兼、文人居士合一的风气。

840 | 韩愈对佛教禅宗展开过怎样的批判?

唐代中期，韩愈从儒家立场出发开始反对佛教。为了对抗佛教，他还专门著述了《原道》一书，其中提出了儒家道统说。韩愈主张恢复孔孟儒家思想的正统地位，反对佛道二教。韩愈还写作不少古文以排斥佛、道思想，他的目的是使唐室再度兴起，解决当时的社会问题，恢复儒家之道统。



韩愈反佛

在当时社会环境中，韩愈对佛教的反感、排斥，并非对佛教教义的诋毁，而是对当时世人为求福避祸而盲目迷信佛道、疏离社会责任，以及因出家而断绝传统“君父”伦常的抵制。

韩愈反对宗教的思想首先从生产经济方面说明佛教、道教的危害性。韩愈从上层建筑方面批判佛教和道教，指出佛教和道教的出家学说破坏了封建社会的伦常道德。他认为佛是“夷狄”，不会明白“君臣之义，父子之情”，所以是违背儒家的伦理思想原则的。而中国封建社会的纲常是中国的文化，破坏了它就是破坏中国的传统文化。

在《谏迎佛骨表》中，韩愈认为，奉事佛教，希望求福，结果会适得其反。他批评所谓“迎佛骨”之举是“无故取朽秽之物，亲临观之”，是自取其辱。

韩愈严厉地批评了佛教，并因此触怒了崇佛极深的宪宗皇帝，为此韩愈几乎丢了性命。但是他在被贬后，与大颠禅师交往，重新思考了自己的思想，认为禅宗的思想与他的思想也有相通之处，并开始接受禅宗思想。

841 | 唐代有哪些士大夫参与过禅门语录的编写?

在中国的禅宗历史上，作为一种宗教，禅宗一直受到人们的关注和信仰。不管是从它的教义思想还是到人物典籍，以及寺院礼仪，都曾经受到世人的追捧。所以禅宗的许多重要语录、灯录的编定和更改，都有士大夫的参与。

唐代士人乐于为名僧语录作序，犹如乐于为禅师高僧撰写碑铭一样。其中唐代天宝年间进士楼颖曾经编撰了《善慧大士语录》4卷；贞元年间的燕国公于頔编撰了《庞居士语录》3卷，上卷收录居士与马祖、石头、药山、齐峰、丹霞、百灵、普济等人之问答机缘；中、下二卷则收诗偈百余首。

在参与编撰禅门语录的士大夫中贡献最大的是唐朝一代名相裴休。裴休，字公美，唐代河内人。他对佛教信仰相当虔诚，与禅宗有深厚因缘。他与沩山灵佑同门，精通《华严》教旨与禅宗心要，经常交往禅师高僧。由于撰写《传心法要序》，与黄檗希运也有殊胜的因缘。他编辑了大量以“广录”、“法要”等为题的禅门语录，如《马祖道一禅师广录》和《百丈怀海禅师广录》各1卷，收集了马祖道一、百丈怀海一生的主要法语。裴休还编辑了《黄檗断际禅师宛陵录》，是黄檗希运在宛陵时上堂说法的内容。

842 | 中晚唐之后，有哪些士大夫开始接触禅宗?

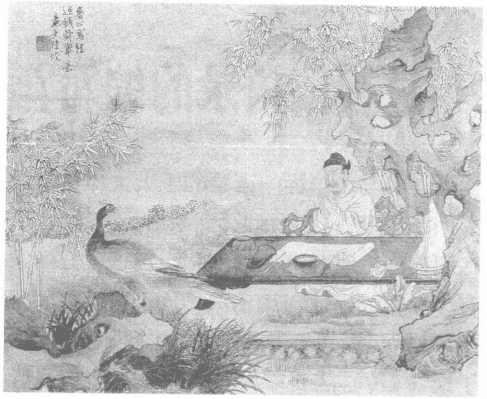
禅在各宗衍化下至唐代禅宗兴盛，开始产生一花五叶的局面，使此时期的佛教与世俗阶层有新的融合，高僧与文人雅客开始有密切来往的关系。

到了中晚唐，文人基层中的元稹、白居易、韩愈、柳宗元、刘禹锡、贾岛、姚合、李商隐、温庭筠，没有不涉及禅学的。即使以斥佛老为己任的韩愈，在交游方面也有不少僧友，如景常、元惠、文畅、广宣、高闲等等，晚年还与大颠和尚往来。

柳宗元中年亲佛，曾经与石头希迁、马祖道一弟子往来多年，他写的《送僧浩初序》是他与韩愈论佛，舍世道求浮屠的宣言。刘禹锡早年曾拜名僧皎然和灵澈为师，中年与僧人浩初、惟良等往来，现存《刘宾客文集》中至少有与僧人往来诗二十余首。白居易对佛教的濡染既多且杂，他自称“栖心释氏，通学小中大乘法”。韦应物任苏州刺史时，日常生活是焚香、扫地而坐，与禅宗高僧皎然唱和为友。贾岛本来是僧人，名无本，后来还俗，自然与僧人交往，明白禅学。李商隐在他的诗中也是大量引用佛典。

843 | 禅宗思想迎合了士大夫阶层的哪些心理?

禅宗思想是中国化了的佛教思想，它是向自我的回归，对宗教是某种程度的超越，走上了人文的道路，这就和中国传统文化中重要的人文精神吻合了。禅宗能在中国获得成



禅宗的人文精神

鲁公写经 陆恢 近代 绢本设色 （美）私人藏

禅宗不敬神佛，唯悟本心、“自利利他”的思想与士大夫自由、独立、“兼济天下”的人文精神颇为契合，使得禅宗在中国成功发展。画中颜真卿（世称颜鲁公）面对孔雀合掌专注、呈现出禅境的深远。

功发展，这是主要原因之一。中国传统文化，不管是儒还是道，都富有人文精神。不为神役、不为物役的禅因此也就格外地受重视。

因为知识分子是民族文化的主要传承者，所以任何一种外来文化的移植，首先都必须得到本民族知识分子的认可，经过他们的选择、吸收和传播，才能在这个社会里站住脚跟。禅宗思想自利利他，济度众生，“入世”、“救世”的思想，和中国士大夫经世济民、兼善天下的传统如出一辙。这就使士大夫阶层自然而然地选择了禅宗的强调“自觉”、“顿悟”，不离日常生活的思想。

另外一个现实的原因是南禅宗主张“直指人心，见性成佛”的顿悟说，这也投合了士大夫们的心意。禅宗也要人实行禁欲主义，但这种禁欲主义并不严格。因为它既不坐禅，又不苦行，也不念佛诵经，所以只不过是一种更为高雅的生活方式而已。恬乐山水之趣，无拘无束，悠然自得，正是士大夫梦寐以求的境界。成佛了道只需顿悟不需坐禅，如此简单便宜，士大夫们当然趋之若鹜，乐意相从了。

因此，禅宗思想受到了士大夫的一致推崇。

844 | 禅宗怎样影响理学？

理学的构架在很大程度上是儒表佛里的，它是传统的儒家思想受到佛教（尤其是禅宗、华严宗、天台宗、净土宗）思想的浸润而形成的具有明显时代特征的哲学体系。

中国的佛教从印度原始佛教踏上中国土地的那一天起，就不断地与中土固有的儒家文化和道家文化相融合。到魏晋南北朝之际，中国文化已不是纯粹的儒家文化，而是儒、释、道三教鼎立的文化状态。唐初以后禅宗思想开始盛行，从此中国文化的各个领域，都受到这种新思想的启发和补充而生机勃发。这其中，突出的是宋明理学。

宋明理学家从宇宙论、本体论上来建立的自己的理论体系。宋明时代的士大夫，在日常生活中，多表现出随缘任运，淡泊适意，追求清静解脱的情趣，体现了当时禅悦之风的盛行。这一时期的多数儒者，从学术思想到思维方式，都受到了禅宗思想的重大影响。宋明学者中陆九渊近禅，王守仁近狂禅，正反映了这一点。

中国理学的产生，充分反映出宋代禅宗思想影响的进一步扩大，已经深深地渗入了程朱理学。

845 | 心学吸收了哪些禅学思想?

禅宗主张以心传心，所以又被称为佛心宗。禅宗的理解的“心”是宇宙万有的本原，能显现种种差别色相；另一方面“心”本身又是一种灵知，能洞察种种差别色相的虚幻性。禅宗思想的核心就是知为心体。阳明心学是把儒家的伦理思想与禅宗的思辨结构糅合起来的产物。它吸收的是禅学的逻辑结构，改造的则是禅宗空寂的心体。

所以这种富于思辨性的禅学对王阳明心学的影响是十分重大的。禅的心体是空寂之知，心学则吸收发展以虚灵明觉的良知作为心体。禅宗宣扬众生皆有佛性，心学则吸收发展认定人人都有良知。禅宗认为“第一义不可说”，心学吸收发展后提倡良知“非言语所能喻”。禅宗领悟心体的修行宗旨是“无念”，心学则在吸收发展后把“在不睹不闻上着实用功”当做致良知的手段。二者同在以知为心体的前提下，沿着相同的逻辑思路提出了这些问题，又运用相同的思辨方法论证了这些问题。

846 | 程朱理学哪些思想与禅家相似?

程朱理学则把“理”作为其哲学思想中的本体论，这种学术方式既有儒学自身演变的因素，也是受佛学影响的结果。程朱理学的许多根本点与禅宗理论多有相通之处，理学所谓“天理”、“天命之性”，其实就是佛教中的佛性。唐宋之际文人提倡的“佛性论”所指的“佛性”多是披上一层佛性外衣的人性、心性，那么，程朱理学中所说的“天理”、“天命之性”则是一种天道化了的道德本体。宋明理学的“修心养性”与禅宗的“明心见性”，说法不同，实质是一样的。在一定意义上，甚至可以说宋明理学是心性之学的发展。

宋明理学糅合佛学是对佛教禅家思想的批判继承，由于理学家们多出入于释老学者，受隋唐之后注重心性的“佛性论”的感染，故往往把儒家的伦理哲学深化归结为修心养性的学说，从而使宋明理学成为与注重“明心见性”的禅宗佛性理论中的心性学。而原与佛学对立的儒家伦理哲学，变成了披上儒学外衣的佛学。可见禅宗思想的感染力之强。

朱熹理学与禅

宋明理学受禅宗的影响深远，朱熹把儒家的“修心养性”与禅宗的“明心见性”相印证，间接地发展了佛教重心性的“佛性论”思想，形成儒表佛里的新儒学。



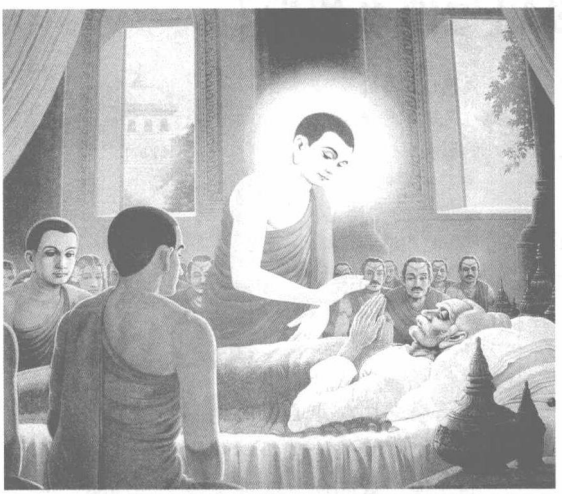
847 | 契嵩在禅的儒学化过程中的作用是什么?

契嵩作为一个禅宗僧人生前对禅宗的最大贡献，是为禅门定祖。释契嵩，字仲灵，自号潜子，宋代僧人。契嵩是宋代的著名文僧，著有《嘉祐集》、《治平集》，平生著述“凡百

余卷，总六十有余万言。”他死后，有《镡津文集》19卷行世。他的才华，名振海内。连提倡排佛的大文豪欧阳修看了他的文章，也赞叹道：“不意僧中有此郎”。宋仁宗庆历年间，契嵩游历到杭州，当时儒家文人在复兴古文，都模仿韩愈排佛而尊孔。契嵩认为这种思潮对禅宗发展非常有害，便著书立说，以对抗排佛尊孔的风潮。

契嵩为对抗社会上的排佛尊孔的逆流，大量运用自己的渊博知识，曾著《原教》、《孝论》等十余篇论文，说明儒释之道是可以贯通的。用儒家思想来解释禅学是非常利于禅学和儒学的发展的。在契嵩看来，佛家和儒家的主张是一致的。他将佛家的五戒与儒家的五常相提并论。他说：“人乘者，五戒之谓也……以儒校之，则与其所谓五常仁义者，异号而一体耳。”其他如论孝，论心、性、情，论命，赞中庸等，都是佛儒并论、合二为一的说法，他在这种论述中自然而然地将禅儒学化。可以说他是宋代有代表性的佛儒一致论者，在将禅儒学化的过程中做了大量贡献。

848 | 契嵩指出佛学有哪些社会功用？



佛家的“孝” 印度绘画

契嵩认为，佛家的“孝”高于传统伦理的“孝”——凡尘的“我”只是无数次轮回之一，对此次轮回的父母行孝也只是暂时的、片面的，只有舍小“孝”，累世苦修，向圆满“法身”行大“孝”，才是真正的“孝”。图为佛陀回家看望生父净饭王，以普度众生的“孝”使生父释怀、欢喜。

契嵩针对宋代初期社会排佛学说所说的佛教出世、厌世理论，指出佛学的社会功用同样非常重要，这些作用除了佛教主张的各种戒律对社会和谐有辅助作用外，重点强调了佛学中也包含孝道，因为这是儒家批判佛学的重要借口。

契嵩对佛家的“孝”进行了新的诠释，他认为，佛学思想中也蕴涵着“孝”的内涵。所以说儒家批评佛家远离父母是不孝是一种误解，主要原因就在于他们没有认识到佛教也是主张“孝”的，佛家思想中是含有“孝”的思想的，并且把行孝作为做人之根本。

契嵩在努力把儒佛关于孝道的思想进行融会的同时，一方面强调佛家的孝是大孝，要高于儒家的孝，另一方面，他并没有把孝给标高到脱离世俗社会生活的地步，而是把孝植根于世俗生活的土壤之中。

契嵩认为，佛家的“孝”要高于儒家的“孝”。由于佛家主张出家，远离父母、抛妻弃子，与儒家的纲常伦理发生了严重冲突，因而成为儒家批判的焦点，也成为儒家攻击的软肋。契嵩认为，佛家主张的孝的内容是和儒家思想中的孝相通的。

849 | 契嵩曾向宋仁宗提出过怎样的建议?

嘉祐六年（1061年）十二月，契嵩携带自编的书籍到京师开封游说，冒着生命危险通过开封府尹龙图阁学士王仲义将《辅教编》、《禅宗定祖图》等奏上朝廷，希望可以阻止社会上排佛的风潮。

契嵩在仁宗皇帝还没有收到书之前，还向仁宗皇帝上了一封“万言书”，希望仁宗皇帝力救佛教。他在万言书中说：“某尝以古今文兴，儒者以文排佛，而佛道侵衰，天下其为善者甚惑。然此以关陛下政化，不力救，则其道与教化失。故山中尝窃书以喻世。虽然，亦翼传奏陛下之丹墀。而微诚不能上感，尝恐老死岩壑，与其志背。今不避死亡之诛，复抱其书，趋之毂下，诚欲幸陛下察其谋道不谋身，为法不为名，发其书而稍视，虽伏斧锧，无所悔也。”他想说明的就是佛教对社会稳定、君王统治是有利的，不应当排斥。

仁宗皇帝并没有答复他的上书。于是契嵩再拿出一套书上进，同时上了第二封书。仁宗皇帝在阅览中读到“谋道不谋身，为法不为名”的时候，非常高兴，赞叹了很久。于是下诏将书交付传法进入大藏。并且赐给他“明教大师”的称号。

850 | 宋代有哪些士大夫参禅?

禅宗思想在佛学理论上认为任何人都可以顿悟成佛，在生活态度上提倡随缘任运，成为中国化了的佛学思想。于是在中唐后开始兴盛，至宋进入了全盛期。尤其宋代，很多士大夫都与禅僧交往，以提高自己的学识和智慧。

在宋代《丛林盛事》中记载了数名官僚士大夫的参禅学佛活动，具有较强的代表

士大夫参禅 番王礼佛图 赵光辅 绢本设色 宋代 美国克里夫兰艺术博物馆藏

宋代禅宗于国家危难时提倡积极入世，缩短了与士大夫的距离，而宋代理学提倡和标榜的“内圣外王”，实际是儒家治世事功和禅宗内养精神互相表里的理想，从而使士大夫参禅学佛蔚然成风。图为中国周边少数民族酋长、番王正朝拜佛祖。在宋代画家的笔下，他们不仅朝拜皇帝，归顺于中原的政治统治，还朝拜佛祖，在中华民族的思想意识形态下俯首称臣。



性："本朝富郑公弼，问道于投子颐禅师，书尺偈颂凡一十四纸。杨大年侍郎，李和文都尉见广慧琏、石门聪并慈明诸大老，激扬酬唱，班班见诸禅书。"这里描述了宋代朝廷士大夫与禅僧交往的盛况，与禅僧交往成为士大夫身份的象征。宋代士大夫参禅的共同点，是在"脱略世俗"中"栖心禅寂"。其中，富弼被封为郑国公后，醉心禅学，大量创作佛学偈颂。杨大年即杨亿，他"留心释典、禅观之学"，与李维等受诏裁定《景德传灯录》，使盛行于世。李和文即李遵勖，真宗大中祥符年间为驸马都尉，他"通释氏学"（《宋史》卷四六四），曾撰《天圣广灯录》。

除上述所举数人外，又如著名文人黄庭坚、欧阳修、苏轼都在禅学上有一定修为。在《居士传》中被列为"居士"的宋代著名官僚士大夫，还有潘兴嗣、晁补之、陈瓘、李纲、张浚等多人。潘兴嗣自号"清逸居士"，曾问道于黄龙慧南。张浚曾问法于圆悟克勤禅师，后又邀大慧宗杲入居径山。

851 | 两宋以后为什么出现了禅儒一致？

一种外来文化如果要在新传播的地区生根开花，就一定要与当地的文化传统相结合。印度佛教正是在与中国传统文化中占主导地位的儒学之撞击和交融中形成了禅宗，禅宗是中国化的佛教，这个佛教门派坚持心性，不依定法，外修则随行随修，从而获得了生存发展的空间。

到了两宋以后，这种禅宗交融儒家文化的风潮更加明显，禅僧儒化，儒士禅化，禅师与士大夫相伴，悠游山水、吟诗作偈、礼尚往来，形同一体，佛教对社会政治的参与及影响也就更多了。

儒家的入世的人格集中地体现在忠孝二字上。作为宗法社会的古代中国，家是国之缩影，国为一家一姓之国。故儒家强调孝为百行之首，万德之源。为此禅宗提出了"三年必心丧"的说法来迎合世俗社会的要求。所以到了宋明时期，一时社会上竞相出现了许多节衣缩食、赡养父母的"孝僧"，禅宗已完全接纳了儒家的孝道。

另外两宋之际的禅宗代表人物大慧宗杲则提出了佛家的"忠义之心"，明确地把参禅与忠君并立："菩提心则忠义之心也"，"予虽学佛者，然爱君忧国之心与忠义士大夫等。"这充分说明禅宗与儒家已经进入互相渗透的阶段，所以出现了禅儒一致的现象。

852 | 宋代士大夫参禅原因何在？

禅宗发展到北宋中叶，进入了一个全新的时代，即所谓"文字禅"时代。禅宗弟子开始对佛经律论疏解，大量进行语录灯录的编纂，颂古拈古的制作，诗词文赋的吟诵，一时禅宗门庭空前繁荣。

在禅宗盛行的环境中开始出现了士大夫禅化，禅士大夫化的合流倾向，谈禅已成为士大夫普遍而时髦的风气，苏轼、王安石、黄庭坚，以及江西诗派、江湖诗人中的很多人都雅好此道。在这个时期的士大夫谈禅已不是附庸风雅，而是将其变成一种生活和情感的体验，形成人生观的一部分。

士大夫参禅的内在原因是儒学在汉武帝时曾受“独尊”待遇，以传授、整理和注释儒家经籍为重要任务，开始了“经学”的历史。后来经学逐渐成为封建文人追逐利禄的重要工具。这种局面给部分士人带来精神上的压抑，造成心理上的苦闷。正是在这种环境下，禅宗独特的哲学思辨、心性学说、止观修行，成功地吸引了大批封建官僚和普通文人。

士大夫参禅的外在原因是士大夫在官场受挫而遁入空门。在中国古代知识阶层中，历来有以隐遁方式表达清高脱俗、与世无争的思想；尤其在他们官场受挫或与当政者意见不合时，浪迹山水、参禅悟佛便成了最好选择。

853 | 狂禅之风怎样影响社会风气?

“狂禅”包含两层含义：其一是指唐宋以来的五家禅，其二是指晚明思想界的一股思想潮流。前者指的是禅宗大德中确有呵佛骂祖、烧佛经、劈佛像的狂禅僧。后者更多是指一种学术运动。

明末以后，“狂禅”之风开始渐渐兴起，这个时期的狂禅所指代的对象与含义是多种多样的。黄宗羲在《宋元学案》中说，朱熹与陆九渊两家在学术上产生分歧而分途之后，“于是宗朱者诋陆为狂禅，宗陆者以朱为俗学，两家之学各成门户，几如冰炭矣。”这股思想潮流的主要特征是以禅证儒，以儒入禅。

当时的“狂禅”者，是指在行为方式上处处与程朱规范相异的禅学学者。这一派狂禅学者以是否符合心性来衡量三教，超越以往的三教调和论范畴。狂禅思潮中禅学学者在一切现成论和顿悟论方面有鲜明的主张，认为人人具有与圣人（佛）一般的良知（性）。狂禅派文人吸取了禅宗的反叛传统的精神，在思想上破除程朱僵化教条的禁锢，在文学理论上提出了不依傍古人的主张，以求“真”作为文学创作的中心，所以说这是一种进步的文化学说。

狂禅这种晚明思想界所出现的一种独特的思想潮流，它突破了程朱理学所要求的思想和社会规范，对晚明及以后产生了巨大的影响。



狂禅的叛逆

晚明的“狂禅”，多指以颜山农、李贽为首的反抗程朱理学束缚的思想风潮。他们主张儒释合一、以禅证儒、以儒证禅，吸取禅宗“骂佛”、“烧佛”破除偶像崇拜和桎梏之意，于儒家思想上求新求异，力求打破程朱理学的僵化教条。

854 | 袁中郎的禅宗修养如何?

袁宏道（1568－1610年），字中郎，明代文学家。湖广公安（今属湖北）人。科举未中返乡后曾问学李贽，引以为师，自此颇受李贽思想影响。其后即开始游历世间，参

学佛法。

袁宏道是明代倡导文学革新的公安派中的核心人物，其文学思想、文学作品曾长期影响到其后的文人思想及其创作，至今还受到人们的喜爱和重视。

袁宏道与禅宗渊源深厚，袁宏道青年时代受李贽影响，而李贽的思想多与禅宗密切相关。所以他后来科举中第也不仕，而选择云游山水，也是受此影响。袁宏道的人生观的核心是追求自适，但他追求的自适境界因其人生的前后期对禅境的领悟不同，而有所不同。前期的宏道深受狂禅影响，因而更多地追求一种非理性的感性情欲支配下的自适；而后期的宏道则信奉以平常心为道的洪州禅和临济禅，由悟转修，开始信奉儒家思想，这个时期他所追求的自适处于理性的支配之下。反映在他的文论中就是尚和、重质、重淡，他的文字独抒性灵，不拘格套，具有放达自任、淡泊闲适的人生情趣，以及洒脱自然的文风。

855 | “阳明禅”的内涵是什么?



阳明先生的儒家禅

王守仁（即王阳明）的“阳明禅”以禅宗心学的教义阐释儒学、批判程朱理学，在当时具有思想解放的意义。他提倡独立自主的思想意识，不盲从权威，通过反求内心和对外实践的统一，以达到人人成圣的目的。

阳明心学的创始人王守仁曾有过一段漫长的参禅经历。他的学说，曾被称为“阳明禅”，所以他在禅宗史上也有很重要的地位。阳明心学中的“阳明四句教”非常具有禅的风格，其中第一句“无善无恶心之体”中说的“心体”就是佛家所说的非善非恶，常寂常应的佛性。心学和禅学在讨论到最高的本体之时，都认为这本体在没有被发展之前，是寂然不动的，是无恶无善的。所谓的“阳明禅”，就是将禅宗的教义、禅宗的语言纳入儒家的学说。所以，传自宋代陆九渊的“阳明心学”，是带了浓浓的禅的印迹的。

王守仁的阳明心学，也有修行的静坐方法，这种静坐近似于禅门止观，但是他的“知行合一”、“事上磨”等学说则离禅的范畴很远。因此有学者认为阳明学被称为“阳明禅”是只看见他似禅之一面，而不见其非禅的另一面。其实，王守仁的养静功夫便是儒家的养静功夫，王守仁主张的静坐便是儒家的静坐，这才是他儒家身份的本来面目。当然，这种说法还没有得到定论，因此“阳明禅”的说法暂时还不被学术界普遍认可。

856 | 《周易·四书禅解》是怎样以禅释儒的?

智旭，明代四大高僧之一。俗姓钟，江苏省吴县木渎镇人。自幼学习儒家学说，二十三岁出家，从德清的弟子雪岭剃度。顺治十二年（1655年）示寂，寿五十七岁。

智旭一生最大的贡献就是注解了划时代的《周易·四书禅解》，这是第一部以佛教观点解说儒家经典的奇书，这本书因为不符合当时主流文化流传不广，至今《孟子》一章已失传。因此，《四书禅解》中剩下《论语点睛》、《中庸直指》、《大学直指》。

《周易·四书禅解》中智旭通过对《大过卦》的佛学解读，依傍《大过卦》中的易学原理阐明了佛教修行中“定”与“慧”的互利关系，指出只有“定慧兼济”、“定慧双修”才能最终修成正果，并告诫要防范因“定”或“慧”太过而造成的“增上慢”或“枯木禅”现象。这本书的思想内容和表达形式，与一般常见的《易》学著作有所不同的是，智旭在解说和分析《周易》经传思想时，不仅把佛学的各种思想渗透进去，而且大量运用佛学的语言词汇，增强了内容的表现力。《周易·四书禅解》一书熔易道、佛理于一炉，化仁爱、慈悲于一体，无论是对易佛关系的深刻揭示，还是对中国传统文化的深入研究，确实都达到了相当高的水平。

857 | 清顺治帝是否曾逃禅出家?

清朝入关后的第一个皇帝顺治一向好佛，宫中奉有木陈、玉琳二位禅师，还为自己起了“尘隐道人”、“痴道人”等称号。因为他青年早逝，所以关于他逃禅出家的传说一直在民间流传。

根据史料记载顺治曾对木陈说过：“愿老和尚勿以天子视朕，当如门弟子旋庵相待。”这说明他早有削发为僧的念头。在他去世前，他曾经让最宠信的内监吴良辅去悯忠寺削发为僧，因此很多历史学家认为顺治出家的原因是与孝惠皇后不合，所以在宠爱的董鄂妃去世后，他就以此为借口皈依了净土。

民间更是传说清圣祖康熙亲政后，曾经以进香为借口，多次到五台山看望顺治，希望顺治能回到宫中，但是顺治不为所动。还有一种传说在康熙年间，两宫西狩，经过晋北，地方上无法准备供御器具，却在五台山上找到了内廷器物，这似乎又是一个顺治出家的证据。

民国时，明清史专家孟森的《世祖出家事考实》举出《东华录》等史书的记载，认为清世祖死于痘疹，没有出家。所以顺治出家与否，仍然是一个谜。



顺治逃禅

“顺治出家”是清宫一大疑案。民间传说顺治因爱妃董鄂氏病死而消沉出家。后来，康熙又多次陪奉母后游巡五台，遂便有顺治出家五台山、康熙来此寻父之说。

858 | 圆明居士是谁?

圆明居士是指清朝入关后的第三位皇帝雍正。雍正名为胤禛是康熙的四儿子，在他还没有即位之前就开始信奉佛教，与禅师讨论佛法。乾隆即位之后直接将雍正原先的王府改为雍和宫，供奉藏传佛教。

康熙五十一年至五十二年，还是亲王的胤禛，在雍亲王府举行了两次法会，并进行了“坐七”等活动。在章嘉的指导下通过了“三关”。雍正皇帝也是被佛教界公认为中国帝王之中唯一亲参实悟、直透三关的禅师。除了参禅，他还曾经大量撰写佛法著述，其中包括《悦心集》、《御选语录》、《圆明语录》、《集云百问》、《破尘居士语录》等等，还编撰了《海一滴》、《宗镜大纲》、《万善同归集》、《大觉禅师录》等等。当时的禅师与雍正皇帝讨论佛法认为他颇具慧根，可以领悟佛法境界，所以他在治政、处世、人生诸方面，有着独到的玄空观。

雍正十一年，雍正皇帝在故宫和圆明园多次举行法会，召集全国有学识的僧人参加，研究禅宗理论，并亲自说法，当时常去雍亲王府的喇嘛和禅师有章嘉活佛、弘素和尚与迦陵禅师等。这期间，他还招收了包括儿子弘历在内十四位门徒，并御赐弘历为“长春居士”，而他自己，则自号为“圆明居士”。

859 | 什么是“雍正禅”，影响如何?



雍正与禅宗　雍正行乐图　清代

雍正以帝王之尊，参悟禅宗佛理，“深得法要，别有慧解”。其禅法皆从实证中来，重视真实见地，故对自己的禅学见地非常自信。

清雍正皇帝（1723 – 1735 年在位）以禅家大师自居，自号圆明居士。他对禅学的确颇有研究，曾将古德参禅语录集成《御选语录》一本，加以评点，独有心得。雍正参悟的佛非常严肃，叫做“不许乱说乱动佛”，是被称为“雍正禅”一大宗风。现代宗教学家魏道儒对雍正的禅学作过研究后，发现他的禅法独具特点，命名为“雍正禅”。

雍正皇帝在没有即位之前就开始参禅学法，推奖禅宗，即位以后经常以人间教主、超等宗师自居，以宫廷为禅堂，以王公大臣为法友，宣扬禅法，著书立说，直接参与僧争。禅宗思想虽因雍正的推奖而耀人耳目，但禅宗也因为他的干预而每况愈下。禅宗思想到雍正时达到了极致，以至于君临天下的最高统治者也借谈禅而辅佐王化，

并以专制主义的手段，迫使禅宗思想纳入其政治的轨道。

雍正的这种干预也是禅宗宗门衰败的原因之一，禅宗思想的衰竭，终于唤起学者承担对禅宗思想文化进行梳理、扬弃的使命感。到清末产生了一批著名的禅宗大德。

860 | 雍正皇帝干预了哪一次僧争?

明清之际在禅宗内部发生了一次派系斗争，就是临济宗密云圆悟与汉月法藏一系的争论，汉月法藏在天启四年到了金粟寺，成为密云圆悟的首座弟子，深得密云的赏识，但是法藏不满圆悟所提倡的“自怀自悟”说，写出了《五宗原》一文，以纠正曹洞宗的错误为由，强调禅宗五家学说。密云圆悟不同意法藏的论说，著《辟妄七书》、《辟妄三录》，驳法藏的说法。圆悟的另一个弟子木陈道忞著《五家辟》，呵骂法藏。法藏的弟子潭吉弘忍则撰写《五宗救》，驳斥道忞，极力为师辩护。圆悟又撰写《辟妄救略说》，驳斥法藏与弘忍。

雍正对五家宗旨学说一直不以为然，所以他明确地站在圆悟一派立场上，对法藏一派进行驳斥。他认为，圆悟的是曹溪正宗佛法，而法藏的学说是“外魔知见”。在雍正所作的《御制拣魔辨异录》中，他从《五宗原》、《五宗救》中，择出八十余条，逐条加以辩驳，痛斥其非。

在对法藏和弘忍的思想逐条批驳后，雍正颁下谕旨：“着将藏内所有藏、忍语录，并《五宗原》、《五宗救》等书，尽行毁版，僧徒不许私自收藏，有违旨隐匿者，发觉以不敬律论。……法藏一系所有宗徒，着直省督抚详细查明，尽削去支派，永不许复入祖庭。”从而使用政治手段干预了这次僧争。

861 | 清末的“逃禅”之风是怎样兴起的?

“逃禅”一指逃出禅戒；另一指遁世而参禅事佛。

第一种解释在杜甫的《饮中八仙歌》中有所提及：“苏晋长斋绣佛前，醉中往往爱逃禅。”仇兆鳌注解说：“逃禅，犹云逃墨逃杨，是逃而出，非逃而入。”

现在一般所指的“逃禅”都是后一种解释。尤其是清初大量明朝士人“托隐逃禅”，以避开清政府的管制。这些明末遗民在世俗与佛境之间的身份选择上表现出了极端的不确定性。这种“逃禅”现象是具有时代特色的。

在清初的统治者看来，在“托隐逃禅”之名的伪装下所造成的精英的社会流动，会使原先的秩序失去安稳的基础，对“失序”的恐惧一直是他们处理江南问题的首要考虑焦点。明末逃禅的士人原来不少都是有家产的，逃禅后仍有一定的经济实力，与更边缘的流民尚有不同，但对统治的危险性而言是极其相似的。因此，无论是精英抑或是盲流，如果都以僧道为名构成社会流动的事实，就是他们要清剿的对象。

862 | 王维是怎样“以禅入诗”的?

王维所作的诗篇中“以禅入诗”的“禅”，是指禅理。“以禅入诗”就是将禅理直接体现在文字上，使人可以直接感受到这是一首禅诗。比如王维所作的《鹿柴》：“空山不见人，但闻人语响。返景入深林，复照青苔上。”这首诗以平常的眼光来欣赏，就是一幅静中有动的写景诗。而用禅理来参悟它时，它的“空”，它的“随性自然”，就是禅了。从“以禅入诗”还可以引发出“以禅喻诗”，这是一个争议性的概念，它不仅在于诗人的创作意图，还在于读者的鉴赏批评。一般来说“以禅喻诗”包含了三个意思：以禅参诗、以禅衡诗和以禅论诗。“以禅参诗”指用参禅的方式去欣赏诗歌，以禅参诗，便能悟到禅。“以禅衡诗”就是以禅的意趣来衡量诗的价值，有禅意便是好诗。“以禅论诗”在论诗时采取“妙悟”的方式。

863 | 禅宗对我国美学有哪些影响?



禅宗写意 大士像 贾师古 宋代 绢本设色 中国台北故宫博物院藏

禅宗美学在禅诗和山水画中往往反映出空灵之美。画中观音倚靠山石，手中宝瓶倾泻，涌现出一朵白莲。贾师古这幅观音空灵自暂、闲适自在，在观音画中可谓殊异绝伦、超凡脱俗。

中国美学史上发生过两次大的美学突破：庄子美学是第一次，由玄学美学到禅宗美学是第二次。所以在当代学者看来，禅宗不仅仅是一门宗教，更是一种文化智慧。禅宗思想里潜含着丰富的美学意蕴，从美学的角度解读这一文化智慧是非常有收获的。禅宗美学为中国美学所带来的新的美学智慧无疑至今也没有过时。

禅宗思想的美学本体就是“心性”，禅宗心性本体论的立足点在“自心”，从而在根本上规定了中国美学向审美心理的深层掘进，导致中国“写意”美学理论的逐渐形成，也进一步地导致审美理想向空灵境界掘进，从而影响了整个中唐时代的审美意趣。它使人的“本源主体性”得以确立，具有了丰富的生命美学意蕴。

禅宗美学为中国美学所带来了新的美学智慧，它真正揭示出审美活动的纯粹性、自由性，真正把审美活动与自由之为自由完全等同起来。与儒家美学、道家美学相比较，禅宗美学把自己的所得之“意”赋之于“境”，并且以“妙悟”的方式去实现，这是美学欣赏的最高层次。

864 | “禅趣”是怎样的美学概念?

禅趣来自禅思。苏轼的诗词中曾经说过:“诗以奇趣为宗,反常合道为趣。”禅宗的禅趣就是奇趣之一种,属于禅宗思想中所蕴涵的东方智慧,也是一种诉诸直觉的心灵感应。从文化特点来讲,禅学属于美学范畴。但是它不同于其他任何一种美学思想,它以大地自然为审美本体的美学轴心,贯穿于一千多年传统文化,所以称为“禅趣美学”。

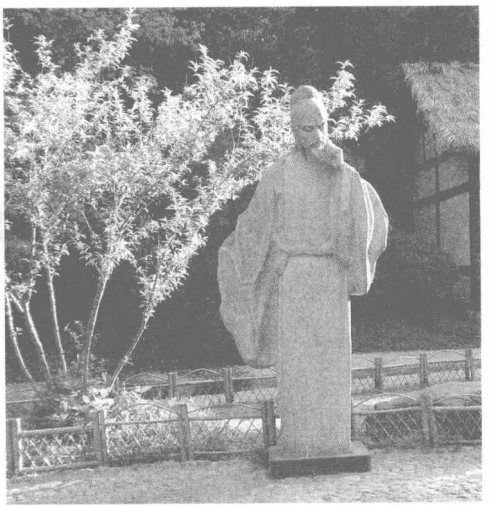
禅趣美学认为,美的主体是自性,从美学角度讲,就是“自在美”。禅趣美学欣赏的美在于大地各事物各个体,与大地能量整体的、以时空与能量方式统一的协调关系,这种统一协调于大地自在、时空整体的各事物的关系,即构成美。就像现代绘画中以某一色调统一各种局部色彩一样,从美学角度讲,称为“统一美”。禅趣美学的本体美在于个体身心,与大地自在重力时空统一成整体的统一过程之中,不在于它的形式与结果,欣赏这种美学趣味的过程就是它的目的,美学上称为“过程美”。禅僧把挑水砍柴,坐禅念佛,作为个人与大地自在整体统一的过程与禅趣,而不是目的,这和禅画家把作画过程,作为身心与大地自在整体美统一的过程而不在于作品形式与价值的道理一样。禅趣的魅力就在于认识智慧的过程中。

865 | 诗人白居易一生与禅有何因缘?

白居易(772 – 846年),唐代诗人,字乐天。白居易的思想,综合儒、释、道三家,由他号“香山居士”可见他是佛教的信徒。

在唐代诗坛上,白居易的“好佛”心理可以与王维并称。他们两个人的佛学理念都与禅宗有密切联系。白居易是出身于进士阶层而跻身于上层官僚。白居易的仕途多有波折,所以白居易的思想发展由积极上进的辅时及物转向消极保身,并在此过程中滋长了佛教信仰。他曾一度为江州司马,建立草堂于庐山遗爱寺,“与湊、满、朗、晦四禅师,追永、远、宗、雷之迹。”白居易和灵隐的韬光禅师,来往也极密切,他的诗句石刻,现在还保存在韬光庵。

白居易一生所结交的主要是禅僧,他在地方为官过程中经常去拜访鸟窠道林禅师,而且他与洪州禅法一系尤为亲近。在马祖道



白居易好佛

白居易为古代文人中崇佛、达观的代表,其实不然。他在仕途上为避朋党之争而请任杭州,以妓乐诗酒自娱,思想一度非常消极,此后从佛教中寻求解脱,在当时的社会也是一种无奈的选择。

一的弟子中，就有兴善惟宽、归宗智常、佛光如满与他相交甚欢。从白居易有关诗文中，还可看出他对洪州禅的思想具有相当深刻的理解。白居易对佛教和禅的融通态度，实际上也反映了洪州禅的发展趋势。从这个角度来看，白居易是相当深刻地把握了洪州禅的本质的。他曾在长庆寺受八戒，劝一百四十八人结上生会，行念弥勒名，坐想弥勒容，愿生兜率。到了晚年，患风痹疾，于是专志于西方求生极乐。

866 | 王安石的诗体现了哪些禅宗意境？

王安石（1021—1086年）字介甫，晚号半山，因为政绩被封为荆国公，世人又称王荆公，亦称临川先生。他是北宋杰出的政治家、思想家、文学家、大诗人，唐宋八大家之一。从“何须更待黄粱熟，始知人间是梦间”的超然物外，可以看出王安石的禅学修为。王安石晚年退隐钟山，自此清心寡欲，潜心研究佛法，与佛教禅宗结下深缘。王安石晚期诗作深受禅宗影响，在内容与风格上发生了明显的变化。王安石晚年的心境确实有所变化，从倾向改造世俗社会转向追求个体生命的价值，从为人转向为己，个人的自由在他的心目中更加重要。他已经超越了出世与入世的分别，进入一个更高的境界。

王安石晚年的喜禅学佛，为他的世界观、人生观、文学观注入了一股新鲜的活力。所以说王安石诗风转变的过程中禅宗起的作用是不可忽略的。王安石晚年“虽潜于佛学，非但不消极，反而导出一种弘毅积极的人生观”。王安石的禅诗中所流露出之山林别趣，物我俱泯的特色，其中又含括了旷远宁静的“无我之境”、平淡如烟的色调、含蓄的意蕴与简约的笔墨。此外，王安石富赡的学养，造就他在作诗时的巧于用典及善于下字，其写诗功力臻于化境，在艺术成就上予宋代禅诗创作以一定的影响性。

867 | 苏轼与哪些禅师有过交往？

苏轼（1037—1101年），北宋杰出的文学家、书法家，也是中国文学史上风华绝代的旷世奇才。苏轼的一生与佛教关系密切。苏轼接触佛教，至少可以追溯到他少年时期，根据《苏轼诗集》中记载：“君（苏辙）少与我师皇坟，旁资老聃释迦文”，说他“少年知读佛书，习禅定”。而苏东坡对于禅宗则更是情有独钟，并对他影响深远。禅宗随缘任运的人生哲学，使苏东坡始终保持通脱无碍的姿态和积极乐观的信念。他曾经在《东坡居士过龙光留一偈》中盛誉禅宗：“所得龙光竹两竿，持归岭北万人看。竹中一滴曹溪水，涨起西江十八滩。”

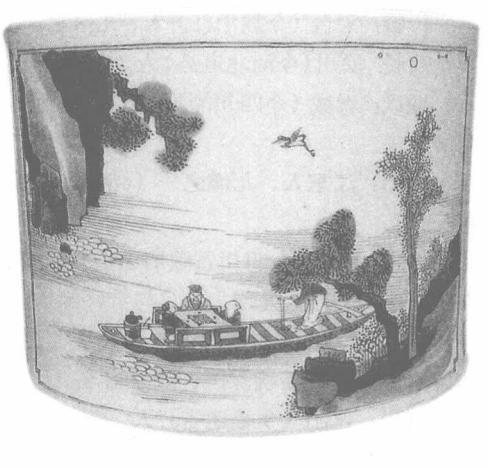
苏东坡一生与禅师交游颇广，不少禅师与他保持着颇为密切的关系。苏杭是苏东坡的第二故乡，他在苏杭的时间前后有七八年之久，这里高人云集、禅师辈出，苏东坡与他们结下了深厚的情谊。他曾说：“默念吴越多名僧，与予善者常十九”，此话并非夸夸其谈之辞。

苏东坡在苏杭结识的禅师，有清顺、守诠、仲殊、道臻、可久、垂云、思聪、惠思、

怀琏、善本、道荣等。另外苏东坡在杭州和圣山寺佛印和尚最要好，两人饮酒吟诗之余，还常常开玩笑。绍圣元年，苏东坡赴岭外，过金陵时曾与泉禅师斗机锋。东坡问："如何是智海之灯？"泉禅师对曰："指出明月是什么，举头鹞子穿云过。从来这碗最稀奇，解问灯人有几个。"东坡于是欣然。

《赤壁赋》中的佛印

苏东坡最著名的《赤壁赋》，写的就是他与黄山谷、佛印共同泛舟赤壁的游历经过。赋中"……水与月乎？逝者如斯，而未尝往也；盈虚者如彼，而卒莫消长也。"其中禅意深远。



868 | 禅宗意境怎样影响了我国的诗文学？

禅宗意境对我国的诗文学影响非常大，在我国诗坛禅诗层出不穷。中国诗坛的黄金时期由初唐开始，从上官体（上官仪）到初唐四杰，经武后时代的杜审言、宋之问等所谓"景龙文学"，初唐新开的质朴风气。后来一变为开元、天宝的文学，如李、杜、王、孟，到韦应物、刘长卿，与大历十才子等人，这其中很明显地加入佛与禅道的成分。再变为元和、长庆间的诗体乃至晚唐文学如杜牧、温庭筠、李商隐等等，无一不出入于佛、道之间，而且都沾上禅味，开创出唐诗文学特有芬芳的气息与隽永无穷的韵味。

受禅宗意境影响的诗文学，到了宋代，更为明显，宋初著名的诗僧九人，世称九僧的风格（剑南希昼、金华保暹、南越文兆、天台行肇、汝州简长、青城惟凤、江东宇昭、峨嵋怀古、淮南惠崇）影响所及，更使醉心禅学的诗人，如杨亿等人，形成有名的西昆体。名士如苏东坡、王荆公、黄山谷等人，无一不受禅宗思想的熏陶，乃有清华绝俗的作品。南渡以后，陆放翁、范成大、杨万里、尤袤四大家，都与佛禅思想结有不解之缘。这些都说明中国的诗文学从隋、唐以后，接受融会禅宗的禅境，才有唐、宋以后的成就。

869 | "诗僧九人"是谁？诗作有何特色？

宋代中国诗坛出了著名"诗僧九人"，就是中国宋代初期诗僧希昼、保暹、文兆、行肇、简长、惟凤、宇昭、怀古、惠崇等九人。

希昼：剑南名僧，俗姓赵，为北宋初九诗僧之一。

保暹：字希白，金华（今属浙江）人，普惠院僧。有《处囊诀》一卷，已佚。

文兆：北宋初年岭南著名诗僧。除与希昼等八僧唱和外，多与同代文人学士交往唱酬。诗风淡雅细腻，文字生动，格调清新。

行肇：天台（今属浙江）人，九僧之一。

简长：汝州（今河北道县）人，九僧之一。

惟凤：青城（今四川灌县）人，号特正，九僧之一。

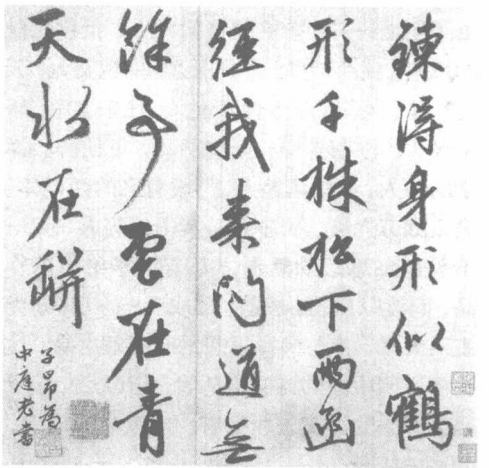
宇昭：江东人，九僧之一（《清波杂志》卷一一）。

怀古：峨眉（今四川省峨眉山市）人，北宋初年四川诗僧，九僧之一。与希昼等八位诗僧结社唱和，又与当时名士田锡等交游。其诗清新流利，委婉深沉，颇享盛名。

惠崇：建阳（今福建省）人。擅画江南春景，以小景闻名，所作极富诗意。苏轼尝题其画云："竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知。"

"九僧"是宋初人，他们学诗、读诗，固然多是晚唐人集，所作诗为"晚唐体"。后人有《九僧诗集》一卷一百零七首，就是纂辑前述九位诗僧的诗歌总集。"九僧"都擅长写景，这是由他们客观生活条件和艺术趣味决定的，也是他们习佛的结果。"九僧"诗的第二个共同点，那就是诗歌题材都较狭窄，思想内容也较贫弱。

870 | 禅宗诗歌对于传统诗学有哪些突破？



禅诗的"本来面目"

禅诗一首 赵孟頫 书法 元代

历代禅宗大德所作的偈都是禅诗。禅诗主要表达出作者照见"本来面目"，从而"明心见性"的禅悟体验，相对于传统诗歌，具有空灵明朗、平实中意蕴悠远的特点。

禅宗诗歌是禅宗思想的文化载体之一。与禅宗对世界观和人生观的终极关怀一样，禅宗诗歌的终极关怀也是明心见性。禅诗的主旨是明心见性，用诗学的譬喻来说，就是要使人见到自己的"本来面目"。重现"本来面目"是一切参禅者要穷毕生之力究了的根本大事，是禅宗的最终目的。中国禅宗的精髓要义，就在于对"本来面目"的重现之上。

禅宗诗歌对于传统诗学的突破在于它表达出了独特的禅悟体验，其审美境界的范畴是触目菩提的现量境、水月相忘的直觉境、珠光交映的圆融境、饥食困眠的日用境。禅悟体验灭尽情识，不容凑合，形成了触目菩提的现量境；禅悟体验要求主体以空灵之心原真地直观审美对象，形成了水月相忘的直觉境；禅悟体验是万物圆融，处于层层叠叠的缘起中，形成了珠光交映的圆融境；禅悟体验圆融需要解脱圆融念，从而形成了饥餐困眠的日用境。禅宗诗歌的现量境触目菩提，不容拟议；禅宗诗歌的直觉境能所双亡，色相俱泯；禅宗诗歌的圆融境珠光交映，无尽无止；禅宗诗歌的日用境饥餐困眠，脱落身心。

871 | 中国古籍对于诗禅关系怎样评价?

中国古籍对于诗禅关系的评价就是诗中有禅意,禅中有诗意。佛典许多文字明显有诗的形态,而中国文学历来也是以诗歌为主流。

中国古籍中认为诗与禅之间在现实世界里似乎注定有许多共通的特质。诗与禅在中国最初期的“交涉”是在佛典初译入中国的汉晋阶段,这个时期诗体与音韵都起了变化、融合与反省。另外佛教三藏中丰富的诗篇在中国的翻译过程中寻求出以“偈颂”的面貌出现,中国诗歌的句数篇幅乃至由抒情主体过渡到叙述与说理形态的变化,也正是诗禅之间相互影响、交汇、合流的痕迹。

因此,中国古籍中说诗禅交涉是中国文化史上除“格义”之外,在佛教文化影响下的另一大影响力。这个问题直到唐宋才蔚为大观,引起广泛的注意。尤其以唐人“以禅入诗”及宋人“以禅喻诗”是禅学影响诗歌与诗学理论的两大风潮,这一时期的中国古籍也对诗禅关系做了大量评述。但这毕竟是以诗为本位的观察方式,如果以禅为主体,仍可看出诗歌影响禅僧所呈现的乐道诗与偈颂诗作。

872 | 诗与禅有哪些共同之处?

诗与禅之所以能互相融通,主要因两者有相似的某些特质。诗的本质是以精神主体为主的,禅在本质上也属精神内在领域的。此外禅的不可言说性与诗的含蓄象征性,也是诗禅可以相互借鉴的重要因素。

诗禅沟通的实质,一言以蔽之就是将经验的世界转化为心灵的世界。诗和禅在价值取向、情感特征、思维方式和语言表现等各方面有着极微妙的联系,并表现出惊人的相似性,也就是“价值取向之非功利性”、“思维方式之非分析性”、“语言表达之非逻辑性”及“情感特征表现主观心性”等。

从总体来看,从禅宗建立之后禅宗的发展越来越剥落宗教观念而肯定个人的主观心性,越来越否定修持工夫而肯定现实生活。而心性的抒发、生活的表现正是诗的任务。这样诗与禅就相沟通了。

而从微观角度来看诗和禅都需敏锐的内心体验,都重视启示和象喻,都追求言外之意,这使它们有互相沟通的可能。

具体地说诗禅所以能融合是因为:一是时代背景提供融合的机会;二是禅祖师以诗寓禅形成风气;三是禅宗基于民族习于简易的特性,所以要以诗寓禅;四是绕路说禅的需要,所以会以诗寓禅。

873 | 以词、曲说禅有哪些词句传世?

佛禅思想对宋朝词人的人生观乃至文艺创作都有巨大影响,对宋词中旷放风格的形成,也有不容忽视的作用。宋词对禅理、禅典、禅法的运用,不仅使词的题材得以拓展,

也使词的境界得以升华。可以说，禅悟正是促使宋词富于创造性的思想根源。

宋词中运用禅意的佳作有很多，苏东坡曾经作过两首《如梦令》：

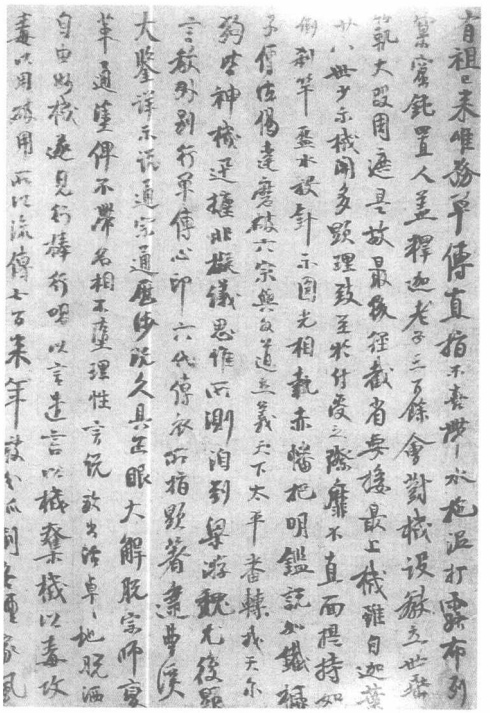
其一：水垢何曾相爱，细看两俱无有。寄语揩背人，尽日劳君挥肘。轻手、轻手！居士本来无垢。

其二：自净方能净彼，我自汗流呀气。寄语澡浴人，且共肉身游戏。但洗、但洗！

俯为人间一切。

其一是借入浴的俗谛，寓超俗的禅境，水代表洁静，垢代表污浊，在禅宗思想的最高境界而言，是不分动静和洁垢的，也就是慧能所说“本来无一物”。到了这种境界之后，当然是不受污染的“道人”，自然用不着擦背人用力去垢了。在第二首词中，力勉求道的人，要如入浴的人一样，努力去垢，洗去污垢，而臻圣洁的地步，以便度人悟人。

874 | 禅宗语录体的形式被哪些领域借鉴？



圆悟克勤墨迹 印可状

北宋 纸本墨书 东京国立博物馆藏

从唐至清，禅宗语录不下300余种。语录大都为禅师口语，由亲随左右的门人弟子随时笔录编集而成。图为宋代禅师圆悟克勤写给弟子虎丘绍隆的信札，大概是目前能见到最早的禅宗手迹了。

宋朝因为禅宗“文字禅”的流行致使禅宗语录大量出现，宋朝语录有两个特点：一是不仅稍有名望的禅师都有门人弟子为其编集语录，而且出现了带综合性的语录集。如赜藏主集的《古尊宿语录》48卷，广采南岳怀让以下马祖、百丈、临济、云门、真净、佛眼、东山等40余家唐宋禅师语录；二是创造了以“拈古”、“颂古”、“评唱”、“击节”为名的新的语录体裁。拈古、颂古主要是辑录禅师的公案附以议论，评唱、击节则是对拈古、颂古的再评述。

禅宗语录影响非常广泛，宋、元、明、清以来，不但在公文上多数采用语录体，即如《四朝学案》中的儒家讲学的记载，也都是采用语录体。禅宗语录体的流行还促成了诗话产生。禅宗语录体一出，影响极大，到了宋代，儒门也争相使用，这就如江藩所说：“禅门有语录，宋儒亦有语录；禅门语录用委巷语，宋儒语录亦用委巷语。”诗话正是在此背景下产生的。禅宗语录体还影响了“论诗诗”的发展，顾名思义，就是以诗的形式论述诗学理论。宋代论诗诗与禅门公案偈颂存在形式上的趋同性，宋代论诗诗有的还在内容上直接吸收了禅门偈颂语。

875 | “指月不二”是怎样的语言观?

佛教用“指”比喻语言文字，用“月”喻佛法真谛。“指月不二”是禅宗富有特色的语言观。主要有两个层次：首先是“见月忘指”，禅宗运用了丰富的象征，对执著在语言文字上的人提出了批评；其次是“语默不二”，在没有语言中来表达语言，在没有语言的情况下显道。禅宗还指出，超越了指月的分别，通过独特的语言表达形式，同样可以传达出禅的至深至妙境。

《楞严经》卷二：“如人以手，指月示人。彼人因指，当应看月。若复观指以为月体，此人岂唯亡失月轮，亦亡其指。何以故？以所标指为明月故。”这里的意思是运用语言宣说佛法，如同用手指指月亮。手指是语言，月亮是真理。执著的人却把手指当成了月亮的本身。另外明代瞿汝稷曾搜集了大量禅宗的公案、语录，汇编成巨著《指月录》，至今仍是了解禅风禅法的重要参考书。

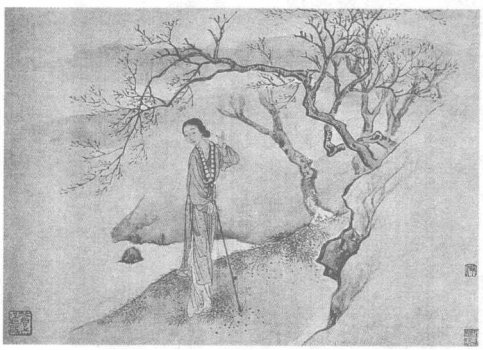
禅宗富有创造性地提出了“指月不二”的命题，使它成为富有禅门特色的语言观。禅宗指出，超越了指月的分别，独特的语言表达形式，同样可以传达出禅的至深至妙之境。语言有时不但是工具，而且本身也可以获得本体的意义。

876 | 小说《红楼梦》中有哪些禅境的体现?

清朝著名文学家曹雪芹所著的小说《红楼梦》是中国“四大名著”之首，其小说在人生观、世界观上都受到佛教思想的影响，在小说中多处展现了佛教的禅境，有些学者甚至说《红楼梦》就是禅学。

《红楼梦》第五回“贾宝玉神游太虚境”有一首枉凝眉曲子：“一个是阆苑仙葩，一个是美玉无暇，若说没奇缘，今生偏又遇着他；若说有奇缘，如何心事终虚话？一个枉自嗟讶，一个空劳牵挂，一个是水中月，一个是镜中花。想眼中有多少泪珠儿，怎禁得秋流到冬，春流到夏！”这首词表现了很多禅意，对禅宗的因缘理论进行了探究。人原本不过是沧海一粟，六合中一芥子罢了，只有体悟本性才可以获得解脱。

认识到了人的真实处境，就可以理解这种痛苦的源头。《红楼梦》中用水月镜花来概括生存的虚无，禅僧却把它当做一种至高无上的美来对待了，可谓相视而笑，莫逆于心。水月镜花是自然界最为清虚之物，它在禅学中所



《红楼梦》中的禅学 十二金钗图之黛玉葬花 贾丹旭 册页绢本设色 北京故宫博物院藏

《红楼梦》集中国文化之大成，其中多处都表现出禅宗的意境。宝黛之间的前世今生、金陵十二钗的命运判词，以及贾家由盛到衰的变迁等，都蕴涵着无常、因果循环、执著是空等佛家意蕴。

象征的却是一种打破执著以后的悟后之境。

在小说中还描述了大量禅语，比如“情僧”由来：“因空见色，由色生情，传情入色，自色悟空。”这种禅意与“参禅前看山是山，水是水；参禅中看山不是山，水不是水；参禅后看山还是山，水还是水”有异曲同工之妙。

877 | 禅宗对中国古代审美心理有哪些影响？

“感应”与“游心”是中国古代哲学两个很独特的认识世界的心理学观念，又被文学艺术家赋予审美心理学的意义。这两个命题都源于禅宗思想中。禅宗主张人人具有佛性，它的宗旨是“教外别传，不立文字，直指人心，见性成佛。”只有通过“悟”才能去领会，从而获得佛法真如。禅宗所主张的这种直达心性的妙悟顿修，是一种特殊思维活动的心理体验，带有某种神秘色彩的直觉感受，与艺术和审美活动有相似或相通之处，并且进入诗学，对中国古代审美心理体验和艺术思维产生了积极的影响。禅宗的思想，强调审美主体外感于物后产生能动的心理反应以至心物互动，或是心可以不受具物具象的制约而“游于”无限的空间和时间，这种思想为人的精神创造活动开辟了广阔的天地。

禅宗理论盛行之后，还对古代的审美态度理论进行渗透，使中国古代的“虚静”说得到了一个广阔的发展。它使审美创造的心境得到了更好的呈示，同时也使中国古代的文学创作具备了更为空灵的神韵。

878 | 禅宗如何影响中国绘画？



中国绘画中的禅意，在中国绘画史具有里程碑的意义，它以中国古代特有的方式概括美的体验。古代的文人画家为了使自我性灵得到解脱，在绘画中使画面产生虚无缥缈、烟云幻变的深邃之境，这种境界的产生都是借助佛禅的力量。禅宗思想是瞬间的又是永恒的，既是哲理的又是感性的，具有东方艺术中的全部特质神秘、清寒、空灵的意境，使中国绘画成为世界艺术中独具魅力的绘画艺术。

中国绘画的禅境发展是受禅宗发展的影响而产

中国绘画中的禅意

雪景寒林图 范宽 绢本水墨 宋代 天津艺术博物馆藏

受禅宗影响，中国古代绘画尤其是水墨山水的画面往往表现出清冷、虚无的感觉，山石的厚重、河湖水的缥缈浓淡相宜，使禅、山水、文化三者完全融会一体，成为中国文人空灵洁净的思想境界。

生的，这种影响盛行于中国唐宋时代，迨至明清时代即感式微。在绘画中引进禅境是用笔墨表达禅理的绘画。是中国绘画充满了创造力，推陈出新，生生不息。后世的文人画、水墨画、写意画，乃至抽象画等都是受禅宗思想的影响，提升了意境。受禅宗影响的中国画家透过绘画艺术，表达出了直指明心见性的禅理。

879 | 禅宗的释道人物画有怎样的世俗特色?

根据史料记载，佛教是在汉明帝八年时传入中国的。随着佛教的传入，佛画也传入了中国。佛画的传入，无论从内容上还是从形式上，对中国画的发展都起到了一定的作用。最终，外来的佛教人物画被强大的中国人物画所同化。

我国人物画素以道释为中心。唐末由于禅宗的兴起使得寺庙壁画内容、制作方法趋于世俗化，从魏晋直到明清众多出众的书画大家，无不用心体悟佛理禅意来绘制释道人物画，并把这种体悟渗透到笔墨间，形成了虚、空、静、远、圆的深厚佛文化内涵。至元顿衰，入清，画者尤寥寥。但是由于中国的人物画家一向主张以神“君形”，紧紧抓住有利于传神的眼神、手势、身姿与重要细节，强调分别主次，有详有略，详于传情的面部手势而略于衣冠，详于人物活动及其顾盼呼应而略于环境描写。所以禅宗带有禅味佛教人物画其实也是迎合世人对宗教的信仰，许多方外僧人投入了佛教人物画的创作，画作中表现了禅宗祖师的形象或者禅宗著名公案的内容，这种绘画内容与禅宗所说“不立文字”其实是相背离的，所以说这是增加了世俗特色的禅画。这种绘画手法也丰富了“带有禅味的佛教人物画”的传统。



佛教人物画的世俗特色

伏虎罗汉图 水墨中国画 丁云鹏

中国人物画首重“传神”，造型上不拘于表面的肖似，佛教人物画的创作也是如此。画中罗汉头部有如岩石般错落棱角、须发分明，左手与持扇右手相握，神情严峻、若有所思，所注视处非虎非侍者。

880 | 什么是禅画?

禅画是中国禅宗特有的艺术形式，修禅者用笔墨来表达禅道，开创出唐宋以来中国绘画的新纪元。禅画原来是用作修道的桥梁，用来满足创作者与欣赏者的供需均衡。禅画的特征包括：一是从佛教禅的思想，作实践印证的手法，通过禅画表现自己悟证的境界。二是以简略笔法，随心应手写出胸中丘壑，用寥寥几笔来体现作者的心灵印证。三是机锋转语，不拘泥常规，目的就是写出悟道者的境界。四是画中有禅，禅中有画，诗与画完全结合。

在禅宗内部，禅画一向是表达禅理的方便法门，其本质是看入自己生命本性的艺术。禅画的表现手法往往是脱俗、空寂、古拙、无味、呆板、无理、无心，极尽非知识、非理论、无意识、无逻辑的绝路；却又可以用洒脱、风流、疯癫、活泼的手法，让意趣自然流露。禅画不拘任何体裁，不拘任何方式，只求把握住生生不息的禅心。简而言之，就是修禅者用笔墨表达禅理的绘画，这种绘画风格后来影响到文人、水墨画的创作，对中国绘画艺术产生巨大而深远的影响。

881 | 水墨山水画体现了哪些禅宗意境?

中国的水墨山水画是中国特有的绘画形式，其中体现了大量禅宗意境。中国的水墨山水画的代表人物就是唐代诗人画家王维，他的诗书画都很有名。王维对山水画贡献极大，被称为“南宗画之祖”，受禅宗影响很大。他创造了水墨山水画派。所以说水墨画的产生，就与禅宗的思想有关。山水画和祖师禅的兴起都在五代宋之前，但山水画的勃兴在禅宗渗透到文人生活文化的各个层面以后，因此禅对山水画具重大影响。

禅宗的佛教思想认为“一切众生皆有佛性”，而世界本原、宇宙实体是永恒、绝对、无所不在而灵明不昧的真如，世界上的一切都由之派生。因此，举凡万事万物都是真如。禅宗所提倡的顿悟，也就可从一切事物悟人，所谓“青青翠竹，尽是法身，郁郁黄花，无非般若”，即是此意。水墨山水画中那种大气，淡泊，充分表现出禅宗的意境，这种画风就是本心的畅意表达，真性情的自然流露。大多数受禅宗思想影响的画家，都喜欢画水墨山水。这些画家有意识地把“禅意”、“禅趣”融入山水画的创作之中。因而，出现了一批以追求高远淡泊、表现主体情趣为主的画家。

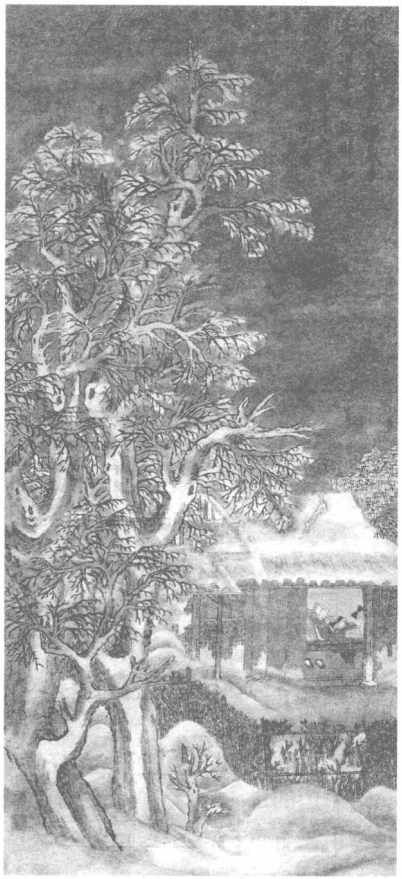
882 | 现存的禅画有哪些名作?

在禅画历史上最著名的禅画就是王维的《袁安卧雪图》，也叫《雪中芭蕉》。由于《雪中芭蕉》冷热问题，历来人们对此毁誉参半。《袁安卧雪图》是一帧历史人物故事画，“雪

中芭蕉”只是其中景致之一。王维于《袁安卧雪图》中写“雪中芭蕉”是以芭蕉的“身冷性热”象征袁安卧雪的“身冷心热”。王维于《袁安卧雪图》中画“雪中芭蕉”得助于禅宗的思维观念和表达方式，《雪中芭蕉》是一帧以禅法入画的象征艺术作品。但是这幅作品只有后世明代画家沈周1474年临摹的作品，但是也是禅画中的精品，估价达到300万元人民币。

现存的禅画还有云南博物馆藏的著名禅僧中峰苍雪的《雪山行旅图》中堂山水画，认定为庚戌1610年的作品，中峰当时24岁，另有一幅戊申年的山水人物画，鸡足山藏，刊入《鸡足山楹联选》148页，应该是1607年的作品。明代画家中还有八大山人朱耷的禅画有大量真迹存世。

近现代画家中齐白石的画作有一部分精品禅画。潘天寿的部分作品和现代的丁衍庸及当代的陈子庄等少部分画作也体现了禅画特征。



禅画名作 袁安卧雪图 沈周 明代

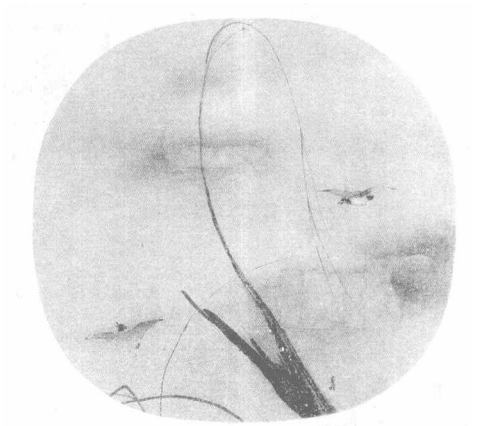
王维《袁安卧雪图》被称为“雪中芭蕉”，因冷热问题而一直非议不断。其实，该画是以雪冷蕉热来寓意袁安的高尚情操，人多着雪、蕉矛盾之表象，而不深究其本来面目。禅画就在于善巧化诱、潜移默化地将禅宗观念“形象化”地展示给人们。

883 | 禅宗画的构图反映了怎样的人生哲学？

禅宗画在构图上反映了平淡简远的人生哲学。中国的禅画有狭义禅画和广义禅画之分。广义禅画是禅学思想进入中国后扎根于本土，以梁楷、董源、巨然、范宽、黄山谷、董其昌等为代表的，与儒、道、释三门共生的一种具意兼及的本土禅画；而狭义禅画相对不具有兼容性。所以说这种禅宗画，在我国有着较长的历史渊源，中唐和晚唐禅与诗画开始出现融合的趋势，到了宋代，禅宗画达到了一定的境界。明末清初的八大山人通过他的简远笔墨，将儒、释、道并融的本土禅画推向无可置疑的艺术顶峰，被国内外艺术界广泛认同。可以说历代的禅宗画在构图中都体现出了平淡简远的哲学心态。以简、静、淡、清、远、空、灵、透、幽为禅宗画风格。

真正意义上的禅画必须扫尽俗肠，不随时趣，散闲清介。禅画在下笔中体现了画家内在的禅意、禅空、禅境和禅学脉络。禅画家在灵感的强烈作用下，瞬间完成惊人之作，并通过心手相应、心手相忘，达到道艺交通的境界。

884 | 青绿山水被水墨所替代与禅宗有何关联?



墨即是色

秋柳双鸦图 梁楷 绢本水墨淡设色 故宫博物院藏

"墨即是色"与禅宗"空即是色"一脉相承，浓墨即重彩，浅墨如轻烟，画面着墨不多却意蕴深远，题材宽泛，两只乌鸦与柳树也能展现出说不出、不可说的禅意来。

中国的山水画，先有设色，后有水墨。设色画中先有重色，后来才有淡彩。

中国的水墨山水画始于唐代，成于五代，盛于宋元，明清及近代以来续有发展。以笔法为主导，充分发挥墨法的功能。"墨即是色"，指墨的浓淡变化就是色的层次变化，"墨分五彩"，指色彩缤纷可以用多层次的水墨色度代替之。

水墨山水画这种形式的出现是唐代诗人王维的发明，他利用禅宗的思维来创作山水画，体会禅宗那种不拘于形式的行为风格，只用水墨来表现山水，达到了意境深远，淡泊的目的。这种形式立刻被禅宗僧人所接受。禅宗水墨画兴起于南宋时期，这一时期禅宗南派也更为繁荣，许多饱学之士不满当局偏安江南，纷纷逃禅为僧，以求寄托，僧侣的文化水平随之提高。一批禅宗僧侣画家亦应运而生。他们以禅宗南派"顿悟"思想指导绘艺，着墨不多，深藏玄机；题材不拘，皆作禅理；所绘有一种"只可意会、不可言传"的情调。其中梁楷、牧溪（又名法常）最为著名，通过这些禅宗画家的努力，水墨山水一时风靡大江南北，取代了以青绿来描绘山水的画风。

885 | 禅对于中国山水画的画风有怎样的影响?

水墨山水画画风的演变与禅宗思想密切相关，并伴随写意画的发展历程，因此，禅宗可被看做中国水墨山水画写意精神的重要渊源之一。

唐代晚期由于禅宗思想的兴起，水墨画作品进入寺庙，由此形成禅师与文人之间在审美趣味上的沟通与互动关系，使传统的佛教绘画艺术在一定程度上转化为民族绘画的制作样式。由于禅宗思想的兴盛，这种绘画风格也引发社会整体审美取向的变化，对水墨山水画的审美理解倾向大众化，客观上促进了唐代晚期水墨画的形成、发展和兴盛。

唐代存在大量具有鲜明禅宗思想倾向的水墨山水画家，他们直接参禅或与禅师交往而达到主体精神的净化，并对画家山水画作品风格的形成起到直接影响，如王维、张璪等，他们在美术史上的地位都举足轻重。

禅宗对水墨山水画的影响具有历史的持

续性，通过水墨山水画的题材形式的延续和发展，最终在两宋时期达到高潮，形成深远，淡泊的禅宗画风格，梁楷、法常、玉涧都为此作出了贡献。其后受禅宗思想影响下的水墨写意画一直是元、明、清三代最主要的文人绘画形式之一。

886 | 中国绘画界也有“南北分宗”吗？

中国绘画界由于对禅理理解的画风区别也出了“南北分宗”。在这种“南北宗论”中，董其昌起到了很大作用，他以禅的义理，为他所标榜的文人画找到法度和框架。他大致把唐代以来山水画家按南宗（即文人画）与北宗（即院体画）两大体系划分，其中南宗以王维为始祖，董源、巨然为实际领袖；北宗以李思训父子为始祖，马远、夏圭为主要代表。

这种“南北宗论”在史实上多有谬误，董其昌的目的也不是要划分两个承传不绝的画派世系分道扬镳、一盛一衰的历史事实，而是从美学角度阐发可以相对划分的两种不同体格、不同的审美追求和不同的作画态度是确实并存的。这种“南北宗论”，仅仅是说画分渐顿二派，但到了清代强化思想统治，晚明思想活跃的局面和竞尚狂禅的风气顿息，代之以程朱理学为儒学正宗，为了适应新形势而被修正为“尚南贬北”的局面。

董其昌所划分的北宗画派不是说这个画派类似禅宗“北渐”派那样“积劫方成菩萨”的境界，而是追求如董源、巨然、米氏父子那种似禅宗“南顿派”“一超直入如来地”的神来之笔，这实际上讲的都是一种禅境，一种化工的巧妙。

887 | 为什么佛像多选择造在石窟之中？

古代印度的佛教寺院建筑主要有两种形式，一种是精舍式，一种是支提式。精舍式的寺院建筑，设有佛殿、佛塔、僧舍、园林等；支提式是指依山开凿的石窟。这两种形式的佛教建筑都传入了我国汉地，精舍式建筑逐渐演变为我国的塔庙，支提式则演变为石窟寺。石窟寺的建立是因为石质比较坚固，不易损坏，岩窟冬温夏凉。石窟开凿于人迹罕至的地方，非常有利于修行者坐禅诵经、静心修行和闭关。因为其坚固、耐风化，故开凿石窟也有希冀佛法能传世永久、护国护教的含义。因此，历史上的佛教信众都很乐意于开凿佛教石窟。

另外，根据唐代《李克让重修莫高窟佛龛碑》的记载，前秦建元二年（366年），僧人乐僔路经此山，忽见金光闪耀，如现万佛，于是便在岩壁上开凿了第一个洞窟。之后法良禅师等又在此建洞修禅，称为“莫高窟”。北魏、西魏和北周时，统治者崇信佛教，支持石窟的开凿，所以发展较快。隋唐时期莫高窟更是兴盛，在武则天时有洞窟千余个。

我国的三大石窟是：1. 莫高窟，位于甘肃省的敦煌市。2. 云冈石窟，位于山西省大同市。3. 龙门石窟，位于河南省洛阳市。

888 | 魏晋南北朝开窟造像达到怎样的规模?



北魏时期的云冈石窟 云冈石窟 山西大同

云冈石窟开凿于北魏和平年间，体现出佛教造像在中国逐渐世俗化、民族化的过程。多种佛教艺术造像风格实现了前所未有的融会贯通，成为中国佛教艺术发展的转折点、石窟艺术“中国化”的开始。

魏晋南北朝是中国历史上封建割据、战乱连绵的时代。现实的苦难为宣扬出世义理的佛教提供了良好的传播土壤，建寺造塔、开窟雕像之风极盛。

石窟原是印度的一种佛教建筑形式。佛教提倡遁世隐修，因此僧侣们选择崇山峻岭的幽僻之地开凿石窟，以便修行之用。中国的石窟起初是仿印度石窟的制度开凿的，多建在中国北方的黄河流域。中原北方在十六国北朝时期，佛教发展迅速，寺院林立，尤其以石窟雕塑更为兴盛。北魏王朝在魏晋南北朝乱世中，相对统一，国力强盛，社会上下崇尚佛法，开窟造像，规模宏大。

这个时期由北魏皇室显要开凿的石窟有大同、洛阳两处，此外还有庆阳与泾川、固原、义县及渑池鸿庆寺石窟。北魏早期佛教造像的杰出代表是文成帝兴安二年至和平年间（453—465年）的云冈“昙曜五窟”，雕刻题材基本沿袭十六国晚期雕像。其艺术风格古拙稚丽、精美圆熟，是佛教艺术发展的上升阶段，也是佛教艺术中国化进程的重要阶段。

889 | 造像运动高潮与修禅有何关联?

印度佛教修行场所一是支提式，一是精舍式。支提式僧伽，是依山开凿的石窟，内有佛塔和僧侣居住处。这种石窟是开凿在山崖壁上的石洞。石窟一般地处偏僻，为修行者和朝拜者提供了一个清净的修行和净化心灵的方外之地。同时，石窟寺内冬温夏凉，也非常有利于修行者的身体健康。由于上述这些益处，禅师开始大量开凿石窟。这种石窟本来是为了修禅而开凿。

但是到了北魏时期，石窟建筑发展成独具特色的石窟艺术。再加上石窟的丰富多彩的雕塑壁画，在塑造一种神秘的宗教氛围的同时，也给人们美的享受。佛像雕刻和绘画艺术也开始蓬勃发展，北魏中期，本生、佛传故事雕刻非常流行。伴随着孝文帝推行服制改革，佛像也换上褒衣博带式的汉服，佛与菩萨的嘴角带着微笑，给观众的亲切感增强，外来的佛教造像从此开始逐渐中国化，从而引起了一场造像运动的高潮。

890 | 佛教石窟空间形制是怎样随着修习习惯的改变而演变的?

佛教石窟，是开凿于山体旁侧崖面上的诸多佛教洞窟的总称，一般由几种不同使用功能的洞窟构成，石窟也可以说是特殊形式的佛教寺院。

早期的印度石窟除了一个巨大无比的佛塔外，就是修行居住的地方。这是因为早期的佛教是以思想探索、弘扬佛法为主，佛教建筑是以精神领域的形而上为主。并不着重建筑的豪华，最早的石窟连佛像也是不塑的。

当佛教传入到西域一带时，其石窟的形制已变为由塔柱中心的僧房结构到塔像一体。佛像在洞窟中占有越来越大的地位。而到了中国，则完全成为佛像中心了，发展出了佛殿窟（方形窟），此类洞窟，平面多作方形，因其使用功能与寺院佛殿相似，也被称为佛殿窟。这是中国石窟中最具典型性的窟型，遍布各地石窟，其流行使用的时间也最长。

当石窟进入中原遍地生根以后，石窟中的僧房数目更加减少。其又正好说明，僧房的减少正是其仪式的增多。石窟近于纯粹的崇拜之地，而不再是修行之所。仪式的增多，也就促成了造像增多。

891 | 北朝的摩崖经刻在书法上有怎样独特的风格?

将经典文字镌刻在石头上，在我国已有很久远的历史。佛教大规模刻经是从北齐废帝乾明元年开始，后主高纬时发展成高峰，直到北朝结束。刻经的分布主要集中在两大区域：一是太行山东麓以邺城为中心的区域；另一是山东泰峄山区的洪顶山、徂徕山、泰山、水牛山、峄山、尖山、铁山、冈山和葛山。泰山经石峪金刚经刻位于斗母宫东北经石峪，是中国现存规模最大的佛经摩崖刻石。经文刻于缓坡石坪上，自东而西刻《金刚般若波罗密经》，采用后秦鸠摩罗什译本，现仅存经文41行、1069字。

在魏晋南北朝书坛上，隶楷类刻经书法历来被认为代表着一个独立存在的书法类型。这种摩崖经刻以巨大的石坪作“纸”，无任何生硬、造作之弊。用笔给人以飘中有沉、畅中有涩的感觉，线条粗细匀适，筋骨内含，主笔画浑穆、简练而富有张力。短小线条恪守含蓄的特点，讲究笔画内在的动感，而不在外形上追求多姿多彩。结体以方形居多，呈横张之势者也不在少数，显然是以隶法为基本骨架，而又吸收了楷书的某些结体特点。这种书法是受活跃的社会文化环境的影响，另外就是隶楷错变的特定阶段里，书法自身运动规律的作用。



泰山经石峪金刚经

泰山经石峪金刚经书体以隶为主，间有篆、楷、行草意。其用笔苍劲古拙，纵逸大度，其结体巨大，肃穆端庄，与整个泰岱的神韵相融合，堪称“大字鼻祖”、“榜书之宗”。

892 | 禅诗有哪些种类?

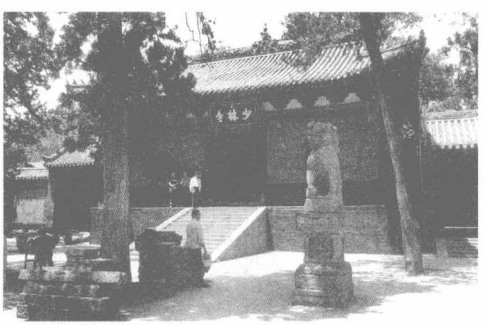
禅诗的主要内容是“禅”，这样的诗作自然有“禅味”，根据这个标准可以将禅诗分为两大类：禅境诗和禅意诗。禅意诗是指诗人以世俗分别知而创作的禅诗，而禅境诗则是诗人以般若无分别知创作的禅诗。就艺术表现手法而言，禅意诗用的是直陈禅理的手法，或者借事物喻禅理的手法；而禅境诗用的是象征暗示的手法。

还有一种禅诗分类就是作僧人禅、文人禅之分。前者指的是僧人作的禅诗，后者指的是文人作的禅诗。这种分类与其说是对禅诗的分类，不如说是对诗作者的分类。

最后是将禅诗分为四类：一是直接宣扬佛法的禅诗。这是早期禅诗的主要特点；二是诗中寓禅的禅诗。南宗禅更把日月星辰、山河大地等宇宙万物、人间善恶，都归结到无限广大的自性清净心之中。这样，诗中寓禅的内容就更为广泛普遍；三是禅者自悟或启悟僧徒中，有的也用诗的形式表达。这种诗叫做“偈”，此类禅诗的诗味更浓；四是佛典、公案中运用的禅诗，往往具有深邃迷蒙的禅味。

893 | 少林寺为何闻名遐迩?

少林寺所在的嵩山，是中国五岳之一，历来是游览山水的名山，在山中建立的少林寺则有一千四百多年的历史。少林寺有“禅宗祖庭，天下第一名刹”之誉；是中国佛教禅宗的祖庭。南北朝时，天竺僧人佛陀来到中国宣传佛教思想，受到北魏孝文帝礼遇，公元496年下诏要求在少室山为佛陀建立寺院。寺院地处少室山林中，故名少林。后禅宗初祖菩提达摩在华以4卷《楞伽经》教授学者，渡江北上，于寺内面壁九年、传法慧可，达摩被尊为中华禅宗的初祖。



禅宗祖庭

达摩于梁武帝时西来，禅居于少林寺并面壁九年，后慧可断臂求法，达摩传其四卷《楞伽经》，禅宗自此在中国有了传法世系，故世称少林寺为“禅宗祖庭”。

少林寺名声显赫的另一个原因是少林寺和尚惠场、昙宗、志坚等13人在李世民讨伐王世充的征战中，助战解围，立下了汗马功劳。唐太宗李世民后来封昙宗和尚为大将军，并特别允许少林寺和尚练僧兵，并赐给《唐太宗赐少林寺主教碑》石碑一尊。由于朝廷的大力支持，少林寺博得了“天下第一名刹”的称号。宋代寺僧多达两千余人。在明朝，少林寺到达鼎盛时期，有“天下武术出少林”之说。该寺近年来曾屡加修缮，门额上有清康熙亲笔所提“少林寺”三个大字，古刹更为可观。现存建筑包括常住院及附近的塔林、初祖庵、二祖庵及达摩洞等。

894 | “五山十刹”指什么?

禅宗中著名的“五山十刹”是佛教禅宗名寺的总称，是我国禅林宫寺制度中最高级别的寺院。

五代时期，吴越王钱镠改江南的教寺为禅寺。南宋迁都江南后，乃大兴禅寺。宁宗时，由宁波籍太师右丞相史弥远奏请，制定禅院的等级。嘉定年间，品第江南诸寺，设置五山十刹。

根据朝廷规定的禅院五山是：余杭径山兴圣万禅寺、杭州南屏山净慈寺、杭州灵隐山灵隐寺、宁波阿育王山广利寺、鄞县天童山景德寺。禅院十刹是：杭州中天竺永祚寺、湖州道场万寿寺、温州江心龙翔寺、金华宝林寺、奉化雪窦资圣寺、天台国清寺、福州雪峰崇圣寺、南京灵谷寺、苏州万寿报恩光孝寺、苏州虎丘云岩寺。

因南宋偏居江南一隅，这种评定确立的“五山十刹”不是全国性的，仅反映了佛教最繁荣的江南一带的情况。

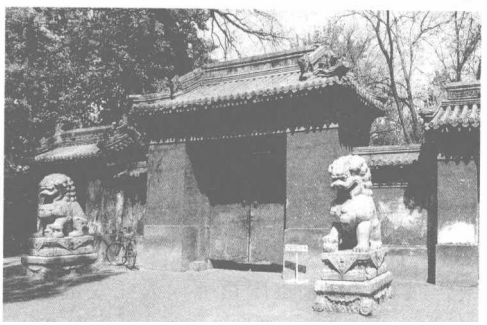
895 | 国内有哪些著名禅寺?

中国名山大川数不胜数，又“天下名山僧占多”，所以中国的禅宗寺院也是多如星斗。这里只列举一些有代表性的禅寺。

南华寺，位于韶关市庾岭分脉的山麓中，创建于公元504年，初名宝林寺。公元677年禅宗六祖慧能住持曹溪，发展了禅宗南派，是最为著名的禅宗祖庭，有“岭南第一禅寺”之称。宋初赐名“南华禅寺”，沿用至今。南华寺中有六祖真身像、唐代千佛袈裟及圣旨、北宋木雕五百罗汉等珍贵文物。

灵岩寺，坐落在泰山西北的玉符山南麓。灵岩寺被联合国教科文组织列为世界自然、文化双遗产。灵岩寺禅宗以曹洞正宗为主。唐代高僧降魔藏大师驻锡灵岩，开灵岩茶风以助禅坐，随后饮茶之风传播至南北僧寺及市井铺间。

法源寺，建于公元645年，是北京最古老的名刹，1965年在寺内成立中国佛学院、1980年又于寺内建立中国佛教图书文物馆，是中国佛教协会所属的宗教类博物馆。中国佛教协会也驻寺内。



法源寺

法源寺始建于唐代。唐太宗李世民曾亲征高丽，为了哀悼此次征战阵亡的将士，在幽州城（今北京）东南隅修建了一座寺庙，赐名悯忠寺。后屡经兴废，于清雍正十二年（1734年）改建，始称法源寺。

寿昌寺，位于洵口镇香炉山村附近。涌泉寺至今还保留寿昌堂，更珍贵的还有寿昌语录记经板，共有一百多块，一直保存在鼓山。而今所有曹洞宗派系，都是由寿昌禅寺诞生的。

黄龙寺，位于江西省修水县黄龙山东麓，是中国佛教禅宗五家七宗之黄龙宗的发源地。

896 | 北京西四的万松老人塔供奉的是谁的身骨?

万松老人塔位于北京西城区西四南大街41号旁门砖塔胡同。此塔为金元时代风格的密檐八角九层砖塔，高约15.9米，是北京城区仅存的一座砖塔。塔院面积为99.3平方米，其中建筑面积22.5平方米。

万松老人塔供奉的是万松老人的身骨。万松老人即万松行秀禅师，金代河内（今黄河以北）人。出家于荆州，是金元间的佛教大师，曹洞宗鹿门自觉法脉第十四代宗主，他所弘扬的曹洞宗在燕京传播极盛，宗风大振，成为与以万寿寺为传播中心的临济宗并驾齐驱的禅宗名派。同时他还深通儒家经典，著作有《从容录》、《请益后录》、《万寿语录》等。81岁圆寂于燕京西郊仰山的栖隐寺。后修此墓塔，塔原为八角七级密檐式砖塔。清乾隆十八年（1753年）加高至九级。民国16年（1927年）由叶恭绰等人重修，辟大门并书石门额“元万松老人塔”。1986年维修中发现清塔内包着元塔。此塔玲珑别致，与众不同，是北京的一处街景。

897 | 丘处机创立全真教仿照了哪些丛林制度?

道教名师丘处机创立全真教仿照的就是禅宗的丛林制度。丘处机仿照佛教建立全真丛林制所创立的长春观位于武昌大东门东北角双峰山南坡，黄鹄山中部，是我国道教著名十方丛林之一，为历代道教活动场所。被称为“江南一大福地”。观内崇奉道教全真派，以其创始人重阳祖师门人丘处机道号“长春子”命名。

南宋金元之间，道士丘处机师徒等仿照禅宗丛林制度创立全真道，使全真教迎来其黄金时代。成吉思汗曾对丘处机提出“敬天爱民以治国，慈俭清静以修身”的治国修身之道大加赞赏，封为国师。丘处机根据禅宗的丛林制度，在名山大川选取地点，制定教规，兴建道观主张出家修真，全神炼气，通过自我修炼得道成仙，进一步革新了道教。丘处机的这种方式获得了道教信徒的大力支持，并且获得了元朝皇帝的资助，借此千载难逢之机遇，丘处机广度道徒，大建宫观，且于全国创建平等、长春、灵宝、长生、明真、平安、消灾、万莲八大传道组织。全真教渐渐趋于鼎盛，长春宫成为天下第一丛林。

898 | 丛林制度对于我国古代帮会有哪些影响?

我国古代帮会起源于早期的道佛异教秘密结社，可追溯至东汉末年“五斗米教”、“太平道”和南朝“大乘教”直至元代“白莲教”，但大规模的秘密社会群体的崛起，主要发生在明中叶至清中叶这300年间，其代表如罗教、黄天教、闻香教、弘阳教、圆顿教、天地会、哥老会。

当时社会制度模式渐渐失效，宗族村庄

人满为患，人们为谋生而被迫背井离乡，进入一个体制外的自由空间，过着失控的移民生活。这是一段相对漫长的渐变过程，1500年前后是一个明显拐点，标志是近代教门摹本罗教的诞生。古代帮会制度的形成是由于丛林产生的缘故，甚至“江湖”一词都是由于马祖道一与石头希迁分别在江西、湖南建立丛林，弟子来往学习禅法而形成的。

古代帮会的形成过程中，大量借鉴了禅宗丛林制度。在群山森林中建立场所，或遵循偶像，或树立口号聚集信徒成员。在帮会聚集之处一般也实行自耕制度，在帮会内部制定严格的规矩约束成员，并且设立各种职位来管理成员。



天地会

《鹿鼎记》中，清初以“反清复明”为宗旨的天地会，其帮派模式就借鉴了丛林制度。他们以陈近南为偶像，以“反清复明”为口号聚集人员，以及帮内的香主、堂主等级制度，无不模仿着丛林制度。历史上的天地会，后来发展为现代帮会洪门，图为洪门红花亭。

899 | 禅学对我国园林艺术的发展有何贡献?

禅宗在中国的发展与兴盛，在很大程度上影响了园林的艺术创作，使中国古代园林极其重视园林意境的创造。也在一定程度上使心灵孤寂的士大夫有了栖居的家园。

禅宗思想，一方面遵守佛教中“空”的理念。另一方面禅宗信仰者又置身于现实社会之中，这与他们“心即是佛”的与世无争“空”的信仰相矛盾。为解决现实与信仰的矛盾，他们或游山玩水、或种花造园，通过感受自然来抵达生活的真谛。大量禅僧将他们的修行场所也选择在了丛林群山之中，依山傍水建立与园林式的禅院。园林为他们提供了寻求寂静冥想的场所，这样生活在园林中的禅宗信仰者，既求得了精神的解放，又达到了皈依佛教之目的。

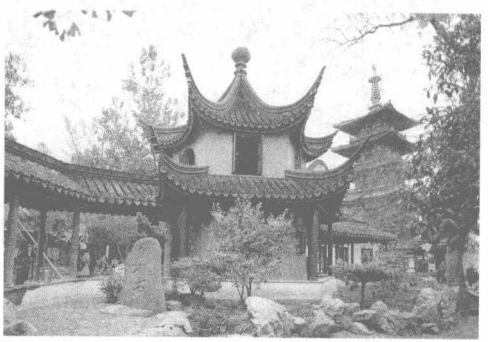
这种禅宗思想在中国广泛传播后，就大大推动了中国造园艺术的发展。禅学的思维方式对园林艺术的影响，表现为追求触景生情。在禅境濡染下，文人士大夫追求的园林美不只是单纯的物质空间形态的创造，更重要的是注重由景观引发的情思神韵。在园林中，山水、花木及建筑的形态本身并不是造园的目的，而由它们所传达或引发的情韵和禅趣才是最根本的。通过有限的园林具象来表达微妙深远、耐人寻味的禅意氛围，使游赏者睹物会意。

900 | 寺庙的园林化是怎样开始的?

中国的寺院修建在佛教进入初期还是以律宗的风格为主，就是具备翻译、讲解经文功能的场所。而后来发展出来的禅宗修行者喜欢在青山碧水中修习禅法，这也是世人所梦

寐以求的生活环境。

僧人最初建设寺庙园林的思想、情趣类似玄学的文人逸士，他们乐道于自然山水之间，以精神的恬淡为适。后来禅僧、文人相互交往，共同陶醉于山水寺园的脱俗之境中。山水不仅是客观的存在，更是禅僧与诗人心目中共同的寄托精神的理想天地。在这种无拘束的环境中，他们的精神可以超脱尘俗的束缚，忘情地沉浸在澄澈和安宁中。



寒山寺

中国的寺庙多建在有山有水、风景优美的地方，苏州的寒山寺就是具有典型的江南园林艺术风格的寺庙园林。寺内有大面积的园林，园中廊阁殿宇轩昂，并置石栽花，景色秀美，一步一景，充满诗情画意。

僧人在佛理视尘世如梦幻般的彻底出世观念中，也融进了文人优游山水的简淡情趣。这种在怡然恬淡游赏间谈玄悟道的方式，完全是中国式的智慧和思维方式。到了唐朝，禅宗成为彻底中国化的佛教理趣，在山林之中兴建禅院，借助自然来修饰寺院，或者说直接以山水来做寺院，于是造就了这一时期佛寺兴造重点开始向自然山水区的转向。这也就形成了寺庙的园林化。

901 | 古代园林的修建融入了哪些禅的意蕴？

古代园林修建都要求具有一定的思想内涵，而佛教寺院取之于山林，本来就一个天然的园林，所以古代园林建设大多都借鉴了寺院风格，也就自然体现出禅的意蕴。禅宗寺院丛林的主体风格就是“心无外佛”，不设佛殿。禅宗丛林既无佛殿，更无造像，反映了禅宗寺院的本色。

在禅宗寺院中“以示其采学”的轩、阁、堂、室名在古代园林中沿用至今。禅宗完全是中国化的佛教，兼容了中国本土的儒道精神，所以古代寺院园林中也融进了大量的儒道文化信息，特别是文人士大夫的审美情趣。将山石人化，表现了文人士大夫对大自然山石的热爱尊崇之情，在细节中体现禅意。这种特点也被世俗园林所借鉴。

禅宗寺院中的另一个特点是“凡圣交参”。与其他寺院相比，禅宗丛林的“世俗情趣”更浓郁。“人人皆有佛性”和破除戒律等禅宗教义都与世俗生活紧密相连，所以禅宗丛林更具有开放性的特点。古代园林中也借鉴了这种内容，努力渲染创造“净土无为，佛家禅地”的空灵意境。人们在没觉悟禅理前仿佛在迷宫上下摸索，左右徘徊，直到走出园林的一刹那才豁然开朗，象征禅理的一种“顿悟”。

902 | 禅悟给园林欣赏带来了怎样的心态？

园林艺术是一种综合了地区、民族、宗教的艺术形式。禅宗建立之后就在山野丛林中修建寺院，可以说是园林艺术的主要渊源，所以禅悟观念对园林建筑欣赏有很大的

影响。这一点可以从禅宗寺院中看到。禅宗兴盛后，几乎各处寺庙园林都留下了禅者的足迹。庐山东林寺、黄梅东山五祖寺、“佛门四绝”、“禅院五山”等都以其清幽天趣启示参禅者悟觉禅机，用禅悟来欣赏园林，可以使人心神放松，增长智慧。

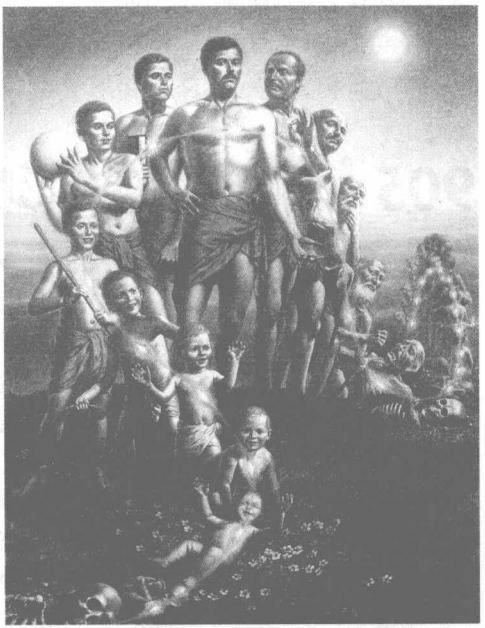
禅悟塑造了中国人独特的追求自然美的情趣。园林，作为一种在自然环境中进行创造的艺术，是最能体现人工与天然的关系、最能反映审美的自然观。禅悟使得园林建设有了思想内涵，中国古典园林从整体倾向上看，总是尽量地亲近大自然、融入大自然，避免生硬的人工斧凿的痕迹，追求浑然天成的美。这就是禅悟原本具足的一种体现，用禅悟来欣赏这种美的境界更可以体会悟境。通过精心创造而达到的自然天成的美感效果是中国园林的基本原则，即“虽由人做，宛自天开”或“妙造自然”，这与禅家精神具有相通之处。

903 | 禅宗要建立的理想人格是怎样的?

佛教追求在无尽的生命历程中去染求净的智慧体悟，世界是一个缘起的无尽，本体是一个性空的实相，而禅宗的悟就是讲深深体会到“天下本无事，庸人自扰之”，从而对任何事都拿得起又放得下。这样，虽然明明白白坐卧行走、言语对答、劳作休息、交流往来，但清净心性始终如一。中国禅宗指明了承担业力的方法，提出成佛修行者的理想人格。

中国禅宗的人格精神在世人的心中开启了人生理想的另一种形态，是一个“成佛的修行者”的理想形态。因为禅宗修行者的世界观是一个轮回生命与多重无尽的世界存在的观念，在禅宗看来生命中一切现象的来去与命运的遭遇都是多生多世的宿命积累的结果。所以要从内心去理解，认识这些现实的外相，从而解脱。

一个禅者应该明白生命是怎么样的轨迹就在哪里修行，承当一切责任而创造新业，期望整个世界之内的所有生命都能同证一个全体皆空的自性清净。这样的价值观念虽然是一种出世的形态，好像是脱离了现实社会建制的执著与承担，但仔细一看它其实也是一种更积极的入世，包容了一切，承受全体，自己承担当下化消。这样的人格写照又使得在受尽迫害之后又能重新获取坚实信念与生命魄力，重返人间积极入世，达到诸恶莫做、众善奉行。



禅宗的理想人格

生存、死亡，无常 印度教绘画 印度

禅宗的理想人格，是以出世、局外人的清净心态去承担无数轮回中这一世的人生，强调个人心性的修持，无论甘苦喜乐、生老病死，都能拿得起放得下、处其间而又超越其上，即“成佛的修行者”。

904 | 禅宗在国人道德层面的主要影响是什么?

道德本是依靠人们在长期社会生活中形成的习惯、信仰、舆论来调节人和人之间关系的一种行为规范。在印度原始佛教中就很注重道德观念，禅宗的学说因为融合了儒家道家的思想，所以更是注重现实中的伦理道德的。禅宗建立后继承了原始佛教的不杀生，不偷盗等等各种戒律。这些戒律对中国人的影响很大，因为利用宗教来宣传道德有一种自然的约束力，佛教中的因果报应说使得世人在道德遵守上不仅仅是依靠自发自爱，而是有了一种精神上的约束。

禅宗重视道德与原始佛教不同的地方还有它重视孝道，这是因为它融合了中国的儒家思想，对于做人上的一种自然要求。禅宗区分善恶界限的标准是：对己对他都有利的是善；对己不利但对他人有利的是大善；对己对他都不利的是恶；对己有利，对他不利的是大恶。这种以他人为重的道德观，表现在实践上就是以慈悲为本。这种要求影响中国人的道德观念，使中国人养成了助人为乐的道德品质。

社会上的法律惩治犯罪于已然，而禅宗道德的感化，有助于防止犯罪于未然。这种思想带了很多现实的益处，比如佛教盛行的唐宋年间，社会秩序都是较为安定的。

905 | 禅宗思想怎样影响了国人的人生观与世界观?



平常心是佛　羲之观鹅图 任颐 纸本设色

禅宗的“人人皆可成佛”、“见性成佛”等观念，启示世人不假外求而重视自己本性即佛性的发掘，抱有一颗“平常心”，生死悲欢、吃饭睡觉一样看待，待得本身道德品性圆满，此身就是佛了。如图中王羲之与小儿一同观鹅，见真性情见好书法。

禅宗的价值观是一切皆空，禅宗本质是一种生命学说。它从人生角度提出了自己独特的主张，启示了修行的人生目的、生命价值、善恶标准、人生本质、道德觉悟、修养途径等内容，从而构成了禅宗的伦理思想体系。所以说禅宗真正着力点是心性修养论，在思想史上的创新意义也在于此。

禅宗伦理观的产生给中国人的价值观带来了生机。它在理论上注重自力，强调个体道德的完善，把佛性世俗化、人性化，强调“平常心是道”，合乎道德本性。启示世人重视自己的价值，对自己要充满自信，相信自己与佛无二的心性可以被发现。从而对各种现实世界的压力不再畏惧。

禅宗世界观也是遵循佛教的因果报应观，其中对于一切生命形态的生存活动都当成是宇宙全体同体运行中的一个环节，这些环节此起彼灭，缘起无尽，彼此互有息息相关，于是获得一项就会同时失去一项，一切生命活动皆在一个永恒的平衡中，也就是以一般所说的因果关系，这是佛教价值观中的一项对中国传统价值观的极有影响力的一个观念。

906 | 丛林规则怎样被今天的管理学借鉴吸收?

“丛林”，是僧众聚居的寺院。丛林寺院管理的原则，重视自我发心、自我检讨、自我规束，其目的是要创造一个和合的僧团。因此，中国传统丛林寺院的管理特色，非常重视人事的和谐与分工合作。这种组织管理模式对现代管理学是非常有借鉴价值的。

现代管理学从禅宗丛林制度中吸收了很多优秀内容。首先是丛林的公共意识和选贤与能规则：丛林之中，寺产一切归公，其住持人选亦经僧众同意，由十方名德中遴选出任；即使是一般寺院，也会选出有德有学的僧众担任住持，领众弘法。这种制度被现代公司普遍认可。其次是它的劳动意识“行普请法”：集体出坡作务，无论上下，一律平等，均需参与生产劳动。现代公司实行的平等原则就是借鉴了这种模式。第三是分工合作：寺院在住持的领导下，全寺采取分工合作的方式，人人各司其职，彼此照顾，完善的分工合作是一个团体组织发展的要素之一，也是现代企业生存发展的必要条件。最后是共住规约：在丛林僧团中大众除了以戒律为规范外，并制定有一套完整的生活规范，使大众生活有一定的制度可循。僧团的组织就在此具体完备的规制下运作发展。在企业公司内的员工也是需要这样一种正规完整的规范才可以有条不紊地进行生产业务。

907 | 禅宗思想对国人的处事方式有哪些影响?

从禅宗学说来看，处事即是做人，做人即是处事。外圆内方，是禅宗思想中的智慧哲学。禅宗僧人修习的禅学中方中有圆，圆中存方，方方圆圆，方圆相济，这也是中国人追求做人的最高理想境界。与人相处，不仅是情义的交流也是利益的联合。因此，做人固然要诚实本色，也要懂得善巧方便。禅宗中接引学人时的随性变通的方法影响了中国人为人处世的思想，形成了八面玲珑、左右逢源、灵活变通的处理方式，这种方式可以使人抓住更多的机会，获取更多的好处，让人生之路走得更顺畅。

另外禅宗还讲求“情尘计较”，是指人生的种种实用利害的心念。在日常的经验之中，事物总是显示其现实的方面，人们也不能弃绝自身的欲望，以不计利害的眼光来静观事物的客观特性。禅宗思想透过距离看事物的方式使得人们可以形成冷静处理问题的性格，冷静就可以不使事物与需求相牵连。

禅宗学家的智慧中还有一种适可而止的观念，这也影响了中国人为人处世的法则。禅宗僧人认为陷在泥潭里不能自拔，



智圆行方

古人所谓“至德”，就是“智欲圆而行欲方”、“取象于钱，外圆内方。”“内方”，即讲究审时度势，保持自己方正的原则和节操，“外圆”，就是以一种圆的姿态和方式融入社会。方圆相济既是禅学，也是做人的最高境界。

只会与快乐无缘，想要告别痛苦只有让自己及时断掉欲望。这种适可而止的观点在中国人的处世方式中经常看到，比如世人常说：做人要知足、知足者常乐。

908 | 禅宗为中国人的生活习惯带来了哪些改变？

魏晋以后，佛教在中国成为势力最大的宗教，不少文人同佛教有密切的关系，中国人民的思想和日常生活中含有浓厚的佛教成分，禅宗诞生以后更是如此，禅宗思想产生后因为它的平易近人，提倡生活中处处有禅意的思想，从而深深影响了中国人的日常生活习惯。

因为禅宗思想的影响，中华民族形成了自己独特的观物方式，以我观物、以物观物。从而在生活中有一种随遇而安的秉性，生活中无论如何艰难，都会坦然地去面对。

在禅宗思想中讲求“理事圆融”即“理事无碍”，指“理事无碍观”、“理事无碍法界”所彰显的理事圆融互摄而又各住自位的微妙境界。这种思想给中国人的生活带来的改变是每日做事力求圆满，生活中喜欢解劝他人。

“饥餐困眠”是禅宗身心脱落之精神面貌的传神写照，它的实质即“平常心是道”。这种思想使得中国人在日常生活中养成了在细节中经常思考的习惯，可以发现事物以及事物之间的内在规律，更好地去利用处理，从而获得更加美好的生活。在细节方面，禅宗的修行方式还为中国人的日常饮食带来大量改变，比如茶道、静坐等等。

909 | 禅宗伦理为民族性格带来了怎样的转变？

人类的历史证明，一个社会集团文化的进步往往取决于它是否吸取邻近社会集团的经验。一个社会集团所获得的种种发现可以传给其他社会集团；彼此之间的交流愈多样化，相互学习的机会也就愈多。佛教从传入中国后，就被改造成了禅宗，中国人把禅解作顿悟，是一种创见，中国人富有实践精神的想象力，创造了禅，使他们在宗教情感上得到了最大的满足。禅宗的思维方式和审美方式也渐渐成为中国和接受它的民族的思维方式和审美特点。铃木大拙曾经说过：“禅造就了日本的性格，禅也表现了日本的性格。”

禅宗理解的“佛”即是人理想中的完善人格形象，整个思想突出对个人身心的修养和正确与他人、宇宙万物进行心与心的交流，心与万物的交流，禅的深刻在于懂生活，“真心”当下明白时，森罗万象大清澄，求这种“真心”，求的就是这种自然通明。所以中国从宋朝以后的禅宗，居高临下的全面渗透中国的民族性格；它重铸了中华民族的人生哲学，丰富了知识阶层的理性思维，从而产生了中国的理学思想。禅宗思想还陶冶了中国知识分子的审美观念，形成了中华民族的朴素、圆满的美学性格。这些思想内容铸就了中华民族宽容、大度、含蓄、坚忍、智慧、积极、创新的民族性格。

第十二章

禅宗在近代的发展



910 | 圆瑛认为禅宗该如何适应今日之需?

圆瑛，俗名吴亨春，法名宏悟，所以又称为宏悟圆瑛。光绪四年（1878年）生于古田县平湖乡端上村农家。当代爱国名僧，佛教领袖。新中国成立后为中国佛教协会首任会长。

佛教传入中国之后，很多文人政客都以中国本土儒教的入世观来批评佛教的出世观。近代，更加强烈的救世观念因为民族的深重灾难而激发出来，所以一些学者责难佛教出世观念的口气也加重了。对于当时的佛教界来说，阐释清楚佛教的真正意义的出世观，提倡佛教中更加广阔的积极的救世精神，便成了十分重要的任务。圆瑛大师当时也作了多次讲演，阐释佛教的积极救世精神。圆瑛大师对此解释说："圆瑛少年安儒业，冠入空门，研究教典垂三十年，深信佛教，实在是积极的，不是消极，是救世，不是厌世。"

圆瑛大师根据时代的变化要求，通过对出世理论的解释，强调了佛教救治人心和社会的积极作用，维护了佛教的根本原理，发扬了佛教与人生、社会的密切关系。圆瑛大师在《佛教大乘慈悲救世》演讲中提倡的"实行大乘佛教，发扬救世精神"，至今仍是佛教界工作的指针。

911 | 虚云一生有哪些传奇经历?



虚云和尚

虚云禅师一生习禅苦行，以长于整顿佛教丛林、兴建名刹著称，重兴了佛教六大祖庭、法嗣百万。其声望不仅在国内，东南亚诸国、北美大陆等也有一定影响，被誉为禅宗泰斗。

近代的禅宗大师虚云，俗姓萧，祖籍湖南湘乡县。禅宗大师虚云从进入佛门开始坚持苦行长达百余年，历坐十五个道场，重兴了佛教的六大祖庭，以一身兼承禅门五宗的法统，法嗣信徒达数百万之众，被誉为禅宗泰斗。

虚云禅师十二岁时候，跟随父亲奉生母祖母灵柩回老家安葬。在葬礼之中，见到三宝法物心中喜欢，从此开始放弃儒学而好佛典，萌发了弃世出俗的念头。十六岁曾只身欲往南岳出家，行至半道被家人截回。后来又被父亲带到福州，包办了他的婚姻。虚云却与妻子居内而无染，反而出尘之志益坚。1858年，写了一首《皮袋歌》留别田、谭二位妻子，和他的弟弟到鼓山涌泉寺，跟随常湖开坐下出家，法号德清，开始习学仪规。次年受具足戒。为避父亲追寻，曾经隐居于山后岩洞长达三年。

虚云禅师学习过天台教观、禅宗仪制，参学至岳林、天童、普陀等刹。1918年主持

昆明云栖寺修复，同时参与或主持兴福寺、节竹寺、胜因寺、松隐寺、太华寺、普贤寺等的修复。为此艰辛操劳，长达十余年之久。1955年，虚云禅师亲率僧众实践“农禅并重”。1959年农历九月十三日在云居茅棚内圆寂，世寿120岁。

912 | 虚云的主要著述和思想有哪些?

虚云是临济四十三代，曹洞四十七代传人，也是兼承沩仰、法眼第八代、云门十二代传人，一身肩祧五宗。他一生以振兴禅宗为己任，深研佛法，讲授禅理，对传播禅宗的理论产生了重要的影响，为佛教的健康发展做出了自己的贡献。

虚云的主要思想是强调参禅的目的，在于明心见性，就是去掉自心的污染，实现自性的面目。污染就是妄想执著，自性就是如来智能德相。

另外虚云强调佛教戒律的重要性，特别是在佛教已处于末法时代，他对佛教的未来尤为关切，指出“戒律是佛法之根本”，他认为中国佛教的“佛法之败，败于传戒不如法。若传戒如法，僧尼又能严守戒律，则佛法不致如今之衰败”。所以说以戒为本的思想一直是虚云佛教思想的核心，直到现在仍然有重要的指导意义。

虚云在整理、保护经典文献方面，也是贡献巨大的。曾经编撰了《楞严经玄要》、《法华经略疏》、《遗教经注译》等十余种著述。一生之中，讲经说法次数无法计数。仅由岑学吕宽贤与净慧先后编辑的《虚云和尚法汇》、《虚云和尚法汇续编》就多达百余万字。

913 | 虚云认为什么是“放下”，如何才能“放下”?

虚云认为佛教的修行就是“放下”，他对如何才能“放下”的体悟最深。虚云指出：“参禅的先决条件，就是除妄想。妄想如何除法，释迦牟尼佛说的很多，最简单的莫如‘歇即菩提’一个‘歇’字。禅宗由达摩祖师传来东土，到六祖后，禅风广播，震烁古今。但达摩祖师和六祖开示学人最要紧的话，莫若‘屏息诸缘，一念不生’。屏息诸缘，就是万缘放下。所以‘万缘放下，一念不生’这两句话，实在是参禅的先决条件。这两句话如果不做到，参禅



歇即菩提 重见妻儿 印度绘画

虚云禅师所言“歇”，就是不随身边一切生、住、异、灭而起欣厌取舍的念想，明白自心本来清净，所有荣辱生死、痛痒苦乐一概置之度外。这样才算放下，然后才能证得菩提。

不但没有成功，就是入门都不可能。”

在参禅的活动中，他提倡用体认话头来“放下”，他说：“所谓话头，即是一念未生之际。一念才生，即成话尾。这一念未生之际，叫做不生，不掉举，不昏沉，不着静，不落空，叫做不灭……这不生不灭，就叫做看话头，或照顾话头。”所以他要学人在参悟佛法中要首先参透自己那颗一念未生以前的心，由观心而得解脱。只要做到放下一切，即是自见佛性，即可立地成佛。虚云的圆融禅净思想，认为从修行的角度来看，“念佛人心净佛土净，即见自性弥陀，这净土与禅是不二的”，因此虚云认为参禅不可以离开净土，念佛也是参禅之一。

914 | 虚云对临济宗棒喝的教授方式有何发扬？

虚云和尚对中国近代佛教的贡献，首先在于树立了一个垂范千秋的高僧典范、人格楷模。在长达一世纪的衲僧岁月里，虚云始终超脱不俗，坚忍不拔，清苦淡泊，无私无畏，他主持修建了几十座禅院，但是自己随身只是一拂、一铲、一背架、一衲衣，不贪名闻利养，不图自身利益，保持宗门传统的僧人本色。在教授弟子的过程中，虚云是临济的独家门风的继承者，把“棒喝”作为表现禅机的一种“势”，贯穿在教授弟子的一切禅行之中。

虚云老和尚曾经在云门寺传戒。净慧法师因仰慕虚云老和尚的佛法修为，便前往云门寺跟随虚云老和尚受具足戒，一直侍奉学习到1959年虚云在云居山茅棚示寂。净慧法师在学习佛法期间曾经历过无数麈拂棒喝的启发，或随侍巾瓶跟老和尚奔波于燕山楚水之间，收获良多。程步彪居士也是一位修行多年的佛教信徒，得知虚云的所在，也找到虚云随侍多年，蒙师摄受。在大师之殷重教诲，严厉棒喝下，契入一心，圆融无碍。

虚云对于棒喝的场合和时机有了新的认识，要随社会世人的变化来应用，不能强加于人。

915 | 虚云的坐禅法与众不同之处是什么？

虚云老和尚是近代禅宗的祖师，修行禅法已经到了开悟境界，所以他在修行中拥有了相当坚实的禅定功夫，虚云的坐禅法与众不同之处就是可以长坐不休。根据他的弟子讲说和资料记载说他常常打坐，一坐就是十天半个月，出定后觉得才几分钟。

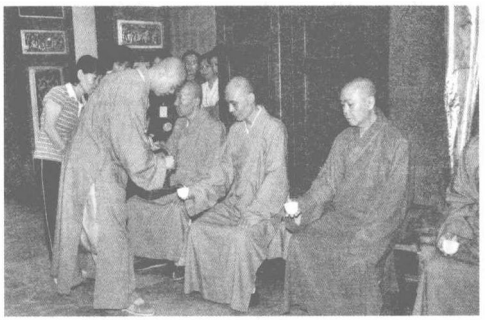
禅宗的修行讲求就是让自己“放下”，这一点虚云早已达到。在修行过程中虚云老和尚的生活很清苦。有一次在过年期间，他在自己的小茅棚里煮芋头，煮芋头的过程中随行打坐。后来有人到茅棚来看望虚云，向他拜年，看到他正在打坐入定，就拿引磬在他耳朵边敲，请虚云出定。虚云出定后看到来人很高兴，就说：“你们来得正好，我刚刚煮了芋头，大家一起吃。”结果打开锅盖一看，芋头都长毛了。他们说：“年早就过了。”虚云说：“不会吧！我觉得才十几分钟。”他在禅定中感觉十几分钟，实际上已经过了二十多天。虚云老和尚常常一入定就是很多天，类似这样的坐禅法很多。

916 | 虚云是怎样被茶杯破碎声惊醒顿悟的?

1895年，虚云为了修行在江苏高旻寺参加“禅七”。虚云在禅堂中同其他修行者一起精勤参悟禅理，不分昼夜修行了二十多天。一天晚上，在禅坐之间的休息时，虚云睁开眼睛一看，“忽然发现大光明如同白昼，屋里屋外，透明无隔。他看到，禅堂之外，其他同参者正在如厕，远处运河中的正在行驶的船以及两岸的树木，都看得一清二楚。”

之后虚云又有了新的感受继续用功，精进不辍。腊月，在他们修行的第八个禅七的第三晚，六炷香之后的休息期间，为禅七者服务的僧人照例来送上开水。其中有个僧人不小心，把开水溅到虚云老和尚的手上，茶杯堕地，一声破碎。虚云老和尚当下顿断疑根，发现自己的佛法体悟，如从梦醒。

当即，虚云说了一首感悟偈子：杯子扑落地，响声明沥沥；虚空粉碎也，狂心当下息。随后，虚云又说了一首偈子：烫着手，打碎杯，家破人亡语难开；春到花香处处秀，山河大地是如来。从此虚云得到了心的解脱，随行世间，保持本色。



破碎虚空

静中忽闻碎杯声，原来破碎是虚空。虚云禅师的顿悟，离不开禅七修行所得的定慧心境，休息间于此心境忽闻杯碎之声，当下顿断疑根，如梦初醒。

917 | 虚云的思想对禅宗的禅学贡献是什么?

虚云一生，为佛教事业弘法演教，建树卓著，尤其他身背五家禅法，更是与禅宗有着不解的渊源。虚云除了本身传承了曹洞、临济法脉外，又续沩山法第，参悟进承兴阳禅师的禅法，成为沩仰宗第八世祖。应福建八宝山青持邀请，延续法眼宗的源流，成为法眼第八世祖。遥承已庵深净禅师的禅法，成为云门宗第十二世祖。虚云禅师为禅风再振、延续法脉做出了巨大的贡献。现在旅居美国的宣化禅师，即是虚云印证的沩仰宗第九代传人，他秉承门师虚云教诲，弘扬佛法于天下，创建美国万佛圣城，业绩辉煌。

虚云是禅教律密净浑然一体论者。因此他的禅学思想受《楞严经》的影响是不言而喻的。虚老的禅无疑是楞严禅的发明者。他提倡禅者是净中之禅，净者是禅中之净，禅净本是一体，为近代禅宗思想融合做出了突出贡献。

虚云自出家到圆寂，一共在佛门一百零一年，生前帮助教授的戒渡者有万余人。慕名修行乞戒皈依者百十万，并被选为中国佛教协会会长。印顺法师在他圆寂后，为他撰写的舍利塔铭时赞扬他：“体道也深彻，履践也笃实，利生也过化存神。值危难之秋，行难忍之事。若和尚者，可谓不可思议者矣。”

918 | 敬安有哪些诗句体现了爱国精神?

敬安（1851—1912年），字寄禅，别号八指头陀，是我国近代著名的爱国诗僧。1851年生于湖南湘潭县，俗姓黄，二十五岁时到镇江金山寺，跟从大定和尚参禅。敬安的诗文造诣很深，有“我虽学佛未忘世”、“国仇未报老僧羞”的名句传世，被称为近代爱国诗僧。



国仇未报老僧羞　丰子恺 漫画 近代

作为诗僧的八指头陀，爱国忧患是其人其诗的主要特征。“国仇未报老僧羞”正是作于清政府被迫签订《辛丑条约》之时，诗人痛心疾首下所作，其衲子的拳拳爱国之情跃然纸上。

1898年，杨度编撰的《八指头陀诗集》十卷刊行全国，引起世人的关注。作为诗僧，他深感“法运都随国运移”，“我虽学佛未忘世”，“国仇未报老僧羞”，以强烈的社会责任感，积极的救世思想，从“头陀行”转向“菩萨行”，表现出了忧国忧民的高尚情怀。1894年，敬安大病之后赶赴长沙，探望甲午战争的幸存者，挥毫而作“一纸官书到海滨，国仇未报耻收兵，回看部卒今何在？满目新坟是旧营”的悲壮诗篇。1900年，八国联军进犯北京，敬安又写出“强邻何太酷，涂炭我生灵”的诗句，控诉了侵略者的滔天罪行。1906年，他向天童山采集植物标本的师生呼唤：“有志之士，俱夺袂而起，相与力革旧习，激发新机”，以“磨铁成针”之毅力，“富国强兵”挽救中华，他的爱国情怀感动了大量青年人前赴后继地为国奋斗。

919 | 敬安有哪些爱国卫教的举措?

敬安是禅宗的禅法传人，禅宗从创立开始就具有独特的心性理论和现实主义精神，这恰好契合了正在敬安心中蕴发的入世转向，因此他更进一步向内寻找人的本性，这也促成他的宗教观念日渐淡化，积极地投入了卫教爱国的社会活动中。当时的中国国情和佛教发展状况激发了他忧法、忧国、忧民的忧患意识和卫教、爱国、济世救人的使命感。

他认为佛法衰微，主要是由于僧众人才缺乏。当时杭州白衣寺住持松风计划在杭州开设僧学堂，他首先赞同并赴杭州协助。1908年，宁波僧教育会成立，他被推举为会长，首先在宁波创办僧众小学和民众小学，致力佛教教育事业。为了挽救佛教衰亡的命运，敬安还提出了“保教扶宗，兴立学校”的方针。他说：“今值此天演竞争之世，不能闭门自守，欲图保教扶宗，必须兴立学校。”他意识到如

果国家不能和平，佛门就不会是安居修行的清静场所，闭关阅经也不能适应激烈的社会争斗的需要，只有力革旧习，广结世缘，自护寺产，自办学校，使佛教成为一支独立的社会力量，才能使禅宗思想得到继承与发扬。因此，他经常“奔走风尘，未曾休歇”，周旋于府县衙门，经营禅林寺院，护产、兴学、结社，终至保教扶宗献出了自己的生命。

920 | 太虚主要生平著述有哪些？

太虚，法名唯心，字太虚，近代著名高僧。俗姓吕，乳名淦森，学名沛林，生于1890年，1947年3月17日，太虚因患脑溢血在上海去世，灵骨葬于浙江奉化雪窦山。太虚原籍浙江崇德（今浙江桐乡），生于浙江海宁。十六岁借故离家，先欲去普陀山出家，后因为乘错了船，机缘巧合到了苏州小九华寺参拜士达上人为师，取法名唯心。

太虚十八岁时在浙江慈溪的西方寺内读《大般若经》而顿悟，从此能将天台、华严、法相诸宗以及外书中的思想都作灵活融贯的运用。太虚大师一生学识广博、思想深邃，他兼通内学外学、旧学新学，融会唯识中观、法性法相，在佛学和世学理论上，都提出了不少精深的见解。正因为如此，太虚一生著述等身，著作范围包括了世法佛法各个方面，由他的门人著名禅师印顺编成《太虚大师全书》，分为法、制、论、杂四藏。其中的主要著作有《整理僧伽制度论》、《释新僧》、《新的唯识论》、《法相唯识学》、《太虚法师文钞》等。



太虚大师

太虚大师致力于佛教改革，曾提出“中国政治革命后，中国的佛学亦须经过革命”的主张。他在创办僧伽佛学院、培养新僧人才；组织居士正信会、团结各界信众；出版书报杂志、宣传佛教文化等方面，都作出了卓越的贡献。图为太虚大师法相及赵朴初先生为其舍利塔的题字。

921 | 太虚的“法相唯识论”有何主张？

太虚大师认为诸法唯识是唯识宗的核心理论，要想让唯识宗立足于社会，得到学术界的承认，首先必须成立诸法唯识。太虚称自己的唯识学为“新的唯识学”，所谓“新”是适应了新思想、新学术的要求，用新思想、新学术加以阐明。具体而言，是宇宙的、人生的唯识论，是把他的人生佛教原理、哲学的和近现代科学的方法论与唯识的原理都统一起来了，体现出太虚努力使佛教教理适应时代的变革方针，这种“法相唯识论”的思想具备进步的意义。他认为一切的相状，都是识所现的，法相是唯识所现，唯识是法相所宗，因此他将这个学说定名为“法相唯识学”，法相必宗唯识，所以不应分为两门。所

以说法相的“法”，有轨和持的意义；法相的“相”，指相貌、义相、体相之意。“法相”的意思就是所知一切法的相貌、义相和体相。唯识的“唯”，指非他、不违、无外、无别、不离；唯识的“识”，指自体、相应、变相、分理、实性。

太虚大师认为法相、唯识都是无着、世亲一系，法相纷繁，必须归到唯识里面以统摄，否则这些理论就如群龙无首，他为此还撰写了《竟无居士学说质疑》、《法相必宗唯识》、《再论法相必宗唯识》，对法相与唯识分宗的理由逐一进行驳斥。

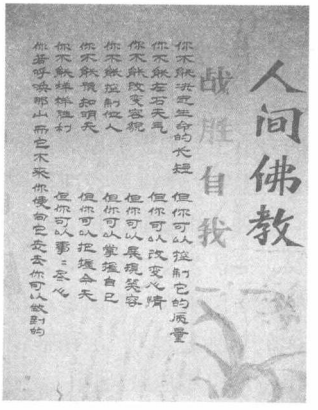
922 | 什么是“人生佛教”？

太虚大师为佛教事业费心竭力，他依靠研究实践中的理解指出近代佛教应当着重发展建设“人生佛教”。1928年，他发表的《对于中国佛教革命僧的训词》一文中，从四个方面具体地阐发了建设“人生佛教”的问题。他认为，中国从前儒化文化地位由于时代的发展，必将为继承发展“中国民族五千年文化及现代世界科学文化的精华”而重新建设起来的新文化取而代之。

所以他认为首先“佛教亦当如此，而连接以大乘十信位的菩萨行，而建设由人而菩萨而佛的人生佛教。”其次要“以大乘的人生佛教精神，整理原来的寺僧，而建设适应现时中国环境的佛教僧伽制。”再次是要做到“宣传大乘的人生佛教以吸收新的信佛民众，及开化旧的信佛民众，团结组织起来，而建设适应现时中国环境的佛教信众制。”最后要“昌明大乘的人生佛教于中国的全民众，使农工商学军政教艺各群众皆融洽于佛教的十善化，养成中华国族为十善文化的国俗，扩充至全人世成为十善文化的人世。”

另外他还提出了“即人成佛”、“人圆佛即成”等口号，以鼓励僧众和信众从现实人生出发，由自身当下做起。太虚大师为此作了一首“人生佛教”的偈子，偈曰：“仰止唯佛陀，完成在人格，人圆佛即成，是名真现实。”

923 | 什么是“人间佛教”？



“人间佛教”是太虚大师提倡的新时期的佛教概念。“人间佛教”其实就是把佛教思想融入现代人的生活中，使生活和佛教不二。“人间佛教”理念是一方面把佛教生活化，肯定现实人生的价值，把佛教贯彻到现代化的日常生活；另一方面又把生活佛教化，赋予现实生活以超越的宗教意义，用佛法来指导

“人间佛教”

太虚大师所倡导的“人间佛教”强调以人为根本，重视对现实生活的改善和人类社会的建设，以出世间的精神入世间为宗旨，处理好做人与成佛、世俗生活与宗教生活，以及佛教与国家、社会、经济文化等的关系，使佛教得以弘扬。图为北京法源寺“人间佛教”宣传栏。

现代人的生活。根据对太虚大师佛学观念的理解，如果说亲体力行佛法的真理是人间佛教所要求的最大特点，而其精神实质就是“以出世的精神作入世的事业”。

太虚所处时代的环境使得他深刻理解到佛教发展改革的必要性。他的“人间佛教”思想在坚持佛教的基本理论的基础上，把佛教的“涅槃”境界与培养儒家所提倡的道德情操结合起来，把传统的佛教思想与西方的科学技术理论加以圆融，把“普度众生”的大乘精神与爱国救国思想联系起来，从而突出和发挥了佛教的世俗倾向和伦理思想，并提出了推向世界的“世界佛教”观点。太虚所提倡改革的佛教思想最突出的特点是“人间化”和时代精神。

924 | “人间佛教”的基本内容是什么?

中国近代著名释僧太虚法师在倡导“人生佛学”的基础上，从而提出了“人间佛教”思想。太虚法师提出的人间佛教思想体现了对“人”的关怀。“人间佛教”的提出，实质上就是出世和入世的谋合，使得佛教本土化、群众化、实用化、现代化，趋向净化人间、服务社会、积极向上的利世精神。“人间佛教”的佛法原则是法无定法，其生存发展的一般原理被概括为十六字：重建主体、改善环境、收缩核心、扩展外延。

太虚提倡的“人间佛教”的主要内容，大概包括契理与契机、人乘正法与现法喜乐，即人而佛、即世间而出世间之道，人间净土的建设等重大问题。其中要求奉行五戒十善以净化自己，广修四摄六度以利益人群，就会自觉地以实现人间净土为己任。佛教僧人在宣传佛法的时候应机说法，契理契机，把握当时当地的国情民意、时势人心，以确定弘扬佛法的路线、策略、方式，顺应文化传统、时代思潮施设教法，使所弘扬的佛法容易被大众所接受。

在“人间佛教”理论中太虚还提出了佛教入世不能回避的处理政教关系的方针“议政而不干治”；要求广泛吸纳世俗人才，为建设人间佛教作出贡献；同时指出世界人类的利益高于中国佛教的局部利益，提出“今后之佛学，应趋于世界性”的观点。

925 | 太虚的“人间佛教”有哪些西方文化特色?

太虚所处的年代时值清末，西方新文化输入，革命思潮日盛，太虚经常阅读康、梁著作和严复翻译的作品，深受影响。当时的社会由于西方文化的传入，文化上形成了西学与中学、新学与旧学的矛盾斗争。太虚对于中西文化的冲突斗争提出过很多自己的观点，他的主要观点是主张中西文化的融合，而融合的基本点是佛教，也是以佛教融合中西文化。当时社会论及的东西文化，认为东方文化大致为调善情意的文化，西方文化是扩充理智的文化；东方哲学侧重经验，西方哲学侧重理论。所以太虚主张，东西方文化和哲学要融合，这样才可以适应今后全人类的需求，这其中的桥梁就是佛教。

太虚法师的“人间佛教”思想既是近代文化启蒙思潮的产物，又是近代文化启蒙的



人间佛教的西方文化影响

太虚大师的“人间佛教”是将佛家的义理精华通过现代的概念语言表达出来，使佛教和现代社会、中西方文化相融合，进入人们的日常生活并为其所认识，直至成为当下社会的本质内容。

构成部分。其中不乏西方文化的影响。太虚“人间佛教”中的“重建本觉”思想明显地采用了西方“非处境化”的话语策略。他将“本觉”分离出传统的历史文化脉络，将经典重读和对西方现代性的思想解读对勘，促使二者进行对话，并努力达到视界融合，这种方法带有强烈的西方“经典诠释学”的色彩。

926 | 佛教三大革命与“三民主义”有何关联？

太虚大师因为身处清末民国时期，深受孙中山三民主义的影响，所以构想出佛化社会的理想，这便是其精心构思的佛僧、佛化、佛国之三佛主义。并且公开向社会提出佛教“三大革命”的口号。

“三大革命”其一是教理革命，就是相仿三民主义中的民权主义。从俗事方面说，即把民主、自由、博爱、平等的资产阶级思想融合在佛教教义之中；从宗教这一方面讲，就是要把佛学变为“动的人生哲学”，以人间佛教来实现人间净土。

“三大革命”其二是教制革命，就是僧伽制度的改革，即是相仿三民主义中的民族主义。它是针对当时丛林制度的弊端，特别是带有封建色彩的寺产问题而提出来的，以帮助佛教适应社会发展，实际上就是要在寺院内部建立一整套有规有矩的民主和自食其力的劳动制度。

“三大革命”其三是教产革命，即是相仿三民主义的民生主义。其中包含了护产和兴学两个方面的内容。太虚根据教制革命的原则，确定寺产为僧众共有，并借助寺产兴办学堂和社会慈善事业。

927 | 印顺有哪些主要生平和著述？

印顺导师，1906年出生，俗名张鹿芹，浙江海宁人。1930年在福泉庵清念老和尚座下剃度，法号印顺。后来又到天童寺受具足戒，得戒于圆映长老。又在闽南佛学院学习一学期，因为原本学殖优异，被提升为该院教师。其后四处游学、授课，先后在武昌佛学院、四川合江县法王学院，及汉藏教理院等处任教。

1949年至香港，1952年至台湾。因为他的修为而被邀请作善导寺导师、住持，及“海潮音”杂志社社长等职。在此期间建立福严

精舍与慧日讲堂，并设立新竹女众佛学院。1964年在嘉义掩关开始潜心于著述。1976年中华学术院授予印顺该院“哲士”荣衔。1973年日本大正大学也因为印顺导师所著的《中国禅宗史》，而授予博士学位。2005年6月4日10时6分圆寂，享年100岁。

印顺导师一生致力修学，著作等身，共计出版著述40种，编书4种。主要有《妙云集》、《华雨集》、《中国禅宗史》、《印度之佛教》、《佛法概论》、《太虚大师年谱》等。

928 | 印顺对禅宗史研究有何独到见解？

印顺法师是台湾当代著名的佛教学者，他所作的佛教著述极为丰富，研究深入，为弘扬佛教优秀文化作出了重要的贡献。

印顺对禅宗史研究有自己独到的见解，印顺所著的《中国禅宗史》也得到了很高的评价。印顺提出“禅宗史的研究，必须弄清楚超时空的自心体验，现实时空（历史）中的方便演化”的研究观点，这种观点为客观地历史地研究禅宗史提供了方法论依据。

印顺的禅宗史研究是精心细致的，所以他的结论是非常具有说服力的。他在学术争论中也经常表现出以理服人、求实客观的学者风范。印顺曾经说：“胡适所作的论断，是应用考证的，有所依据的。我们不同意他的结论，但不能用禅理的如何高深，对中国文化如何贡献，更不能做人身攻击。唯一可以纠正胡适论断的，是考据。检查他引用的一切证据，有没有误解、曲解；更应从敦煌本《坛经》自身，举出不是神会所作的有充分证明。唯有这样，才能将《坛经》是神会或神会一派所造的结论，根本推翻。”



印顺导师

印顺导师是继太虚大师之后的另一佛学泰斗人物，他延续太虚所提出的“人间佛教”观点，认为现实佛法“从人而学习菩萨行，由菩萨行修学圆满而成佛”的“人间佛教”才是佛教本义，而非鬼化、神化的宗教。

印顺所著的《中国禅宗史》前半部分对“印度禅”向“中国禅”演化给予了充分的关注，从而提升了中国禅史研究的意义。通过对中印佛教不同特点的把握，有助于更好地了解中国传统思想文化的特点。

929 | 当代佛教界为何重提“农禅并重”？

当代佛教界开始出现一种重提“农禅并重”的风潮，这是对佛教禅宗丛林传教思想的重新认证，更是为佛教发展做出的正确决定。在中国佛教的演进历史中，三衣一钵、靠

他人供养的原始佛教现象早已被佛教禅宗的农禅清规所取代。它为佛教适应社会的变迁，奠基了生存的基础；“农禅并重”作为佛教存在的基本原则，最大的优点就是可以伴随社会的演进而不断地进化。现代的佛教组织甚至认为只要佛教的信仰及其弘法利生的原则不变，“农禅并重”可以演变为“工禅并重”、或演变为“商禅并重”。

著名僧人印顺导师认为，当今佛教发展不仅要重振、健全僧团组织，提倡“农禅并重”。这种“农禅并重”发展的中心应在自身的分子健全、组织严密、发扬佛教上着力，以更好地发扬人间佛教。赵朴初居士也是提倡“农禅并重”的重要佛教人士。赵朴初居士曾经积极开展佛教界的爱国主义、社会主义教育运动，发扬佛教“农禅并重、学术研究和对外交往的优良传统”，为佛教与社会主义社会相适应做出了明确指导。

930 | 什么是“生活禅”？

虚云老和尚的传法弟子净慧法师在赵州柏林禅寺做住持期间，根据佛陀“普度众生”的本意，又吸收太虚大师“人间佛教”的思想，弘扬了以“平常心、本分事”著称的赵州禅师的禅风，1991年，提出了日后闻名遐迩的“生活禅”理念。

所谓生活禅，就是将禅的精神、禅的智慧普遍地融入生活，在生活中实现禅的超越，体现禅的意境、禅的精神、禅的风采。提倡生活禅可以将佛教文化与中国文化相互熔铸以后，产生出具有中国文化特色的禅宗精神，还其灵动活泼的天机。净慧法师认为生活的内容是多姿多彩的，禅的内容同样是极为丰富圆满的，而禅与生活又是密不可分的。这种密不可分的关系，既反映了二者的实在性，同时也展现了二者的超越性；而人们面对生活进行禅的体验所介入的对象又是无所不包的。

可以说现实生活中充满着禅意和禅机，这与前人“神通及妙用，运水与搬柴”的思想是相一致的。但大多数人由于自我封闭，意识不到他本身具有体验禅的潜能，这就叫做“百姓日用而不知”。去掉吃饭时的“百种须索”和睡觉时的“千般计较”，修行者就可以当下与历代祖师相证。

931 | 胡适对禅学研究有过什么贡献？

20世纪20年代，胡适因在巴黎、伦敦相继发现三卷及一份残卷，开始研究禅宗学说。之后他于1958年到台湾南港任“中央研究院”院长职务开始，直到1962年2月4日去世，对禅学研究非常勤勉。胡适对禅宗的研究，尤其是根据史料对禅宗史的考证，是借助考据追溯史实的研究考察，因此他的结论与宗门多有异趣。虽然他在研究中时有武断之处，但他“小心求证”的治学方法在禅宗史研究中的应用，以及不迷信成说的精神，是值得赞扬和肯定的。具体地说胡适禅学研究贡献有四处：其一是以历史主义的方法研究禅宗与禅学的发展；其二是肯定神会推动禅宗思想走向全国的重大作用，突出了神会在禅宗史上的地位；其三是将禅宗哲学以理性和世俗化的方法界说；其四是认为

《坛经》为神会的著作，虽然这种结论不是被承认的定论，却从侧面肯定了神会对《坛经》，即对禅宗思想的积极推动。

胡适研究的重心是《坛经》，在这本经书的研究上也存在着一些问题，其观点也不为现代学界和教界接受，但作为近代一位禅学研究的重要人物，在其禅学研究中所体现出来的方法和思路，仍然值得今天的研究者重视。



胡适

胡适在研究敦煌文献时，发现大量初期禅宗史的文献后开始研究禅宗。其研究论著有菩提达摩考、禅学古史考、跋曹溪大师别传、神会和尚遗集、楞伽集考等专论，后汇编为《胡适禅学案》一书。

932 | 梁启超对于禅学有哪些研究?

梁启超的一生与佛学结下了不解之缘。戊戌变法前后，他就呼吁人们学佛、信佛。晚年，随着政治上的失意，精神上的匮乏，他对佛学简直到了如醉如痴的地步。梁启超从自己的认识出发，阐释和宣传佛典，构架了一套佛学理论。从认识论出发的因缘观，他认为佛教的“因缘”就是世界万事万物相互依存的关联。梁启超的这种论断是颇有见地的，也就是承认佛教本身就是一种心理修养。

梁启超对禅学研究中十分注重中国佛学史的研究，写下了《中国佛法兴衰沿革说略》、《佛教教理在中国之发展》等论著，简明而较科学地分析了佛学在中国的变迁，并结合社会、思想文化等客观环境论述了佛学消长的规律和原因，颇有见地。

梁启超十分重视佛学在中国的繁衍过程中，出现过各种流派，相互争斗的现象。其中发展而出的禅宗学说更是他研究的重点。对此他有过详细而深入的评析，并且和欧美的哲学流派进行比较，提出了一些新观点，具有较大的启发性。梁启超的禅学研究还很注重佛经的翻译。因为他认为佛经是外来之学，其生命在于翻译。因此他还写下了《佛教与西域》、《中国印度之交通》等论文，评述了以佛学为中心的中印文化交流过程。

933 | 季羡林有哪些禅学著作?

季羡林，著名古文字学家、历史学家、作家。曾任中国科学院哲学社会科学部委员、北京大学副校长、中国社科院南亚研究所所长。1911年出生于山东省临清市。季羡林先生是世界公认的研究中印文化交流的代表人物。1946年，他由德国留学回国，被聘为北京大学教授，创建东方语文系。1956年当选为中国科学院哲学社会科学部委员。1978年任北京大学副校长。其著作已汇编成《季羡林文集》，共24卷。

1936年春，季羡林选择了梵文。他认为“中国文化受印度文化的影响太大了。我要

对中印文化关系彻底研究一下，或能有所发明”，因此“非读梵文不行”。在学习期间他大量阅读佛教的原本梵文经典。他在哥廷根大学汉学研究所担任教员，同时继续研究佛教混合梵语，在《哥廷根科学院院刊》发表多篇重要论文。因此他对佛教教义的理解可以说是最正宗的。

因此他著述中关于佛教的著述非常多，其中当然也包括中国佛教主流的禅宗的文化。这些著作包括：《佛教与中印文化交流》、《禅与东方文化》、《季羡林佛教学术论文集》、《禅与东方文化》，另外还有季羡林主编《中国禅学丛书》、《佛教十五题》、《禅宗公案妙语录》等等。

934 | 冯友兰有什么样的禅学研究成果？



禅宗：静默的哲学

冯友兰在其著作《中国哲学简史》中把禅宗概述为静默的哲学。他认为，禅宗的第一义不可说，所以表示第一义的最好方法是保持静默。

冯友兰是中国近代著名的哲学史家，他对中国哲学的发展进行了系统的整理和论证。在中国哲学分类中的重要组成部分佛教思想他也是非常重视的，他曾用主观唯心主义和客观唯心主义区分神秀与慧能禅学的差异。神秀、慧能二人均言心即是佛，但即神秀所言之心为个体之心而慧能所言之心是公共之心、宇宙之心。这些观点在他的《中国哲学简史》中都有论述。冯友兰对禅宗的研究，自然是从佛教哲学的层面开始的，探讨的是禅宗的修行方式、佛经文本的变异、禅学思想的演变，以及与儒家学说的融合与影响。

在《新原道》中，冯友兰用一个章节讨论了“禅宗”，在《新知言》中，研究了“禅宗”的方法论。他充分肯定了禅宗在中国哲学史上的地位，认为在中国思想史上，传统佛学注重经典而转入谈空说妙、讲究心性本体的禅宗，是佛学哲学的重大转型。他曾经这样评述：“人人能够成佛，不必正襟危坐；可以呵佛骂祖，可以佛头着粪。这就将经院式的佛学化为一个世俗的境界，将佛学大众化了。”在研究禅宗这一学术对象时，冯友兰也接受禅宗的某些潜在的影响。禅宗大师的气度，经文态度，处世的不拘常格，对生活中的冯友兰也产生了一定濡染。

935 | 禅宗对于现代哪些学科有所渗透？

在现代社会中，禅宗的影响已远远超出宗教范畴，它渗透到哲学、文学、艺术等众多领域，为心理分析、管理、养生等学科提供理论与方法。

禅宗对心理分析学的渗透是最为深入的。精神分析是一种心理学科学，完全是非

宗教性的；禅则是一种达到开悟的理论与方法，可以说也是高于宗教的一种智慧。精神分析是对精神疾病的一种治疗方法，而禅宗修禅则是一条自我的精神拯救之路。实际上被分析者最初接受的分析并不是自我分析的终结，而是持续不断的自我分析的开端，即不断觉悟的开端。这样的方式对于心理分析学来说是非常有效的解释手段。

禅宗给企业管理带来的革命，就是三个转变。禅宗进入管理学使“物本管理”进化到“人本管理”，“人本管理”再进化到“心本管理”，禅宗思想可以综合提升企业家的心灵素质，让一个企业能成为最有创造力和最人性的“工作道场”。

至于禅宗渗透到哲学、文学、艺术等方面的内容自然是不言而喻的，中国的主流哲学就是包含了禅宗思想的三教哲学；中国的现代文学思考也是充满禅意的；在艺术领域，不管是绘画、音乐还是其他方面的艺术形式都是包含了禅宗思想的。



修禅即自我拯救 彩绘盘子 日本 18世纪

心理学的精神分析是一种针对精神的治疗方法，而禅宗对自我本心的认识与修持是一条自我的精神救赎之路，通过不断地体会领悟，熄灭偏执和妄念、放下心中所累、证得清净的本心和健康的自己。彩绘盘子上绘一尊坐佛，其上10个姿态各异的骷髅象征着执著于物质世界的种种人生。

936 | 现代养生学是怎样借鉴禅学的?

禅法与养生有着十分密切的关系，这是佛教界的共识。现代人普遍地生活在身心苦恼之中，如何通过养生求得身心健康为人们所普遍关注。现代人的生命受到了三重污染：第一重是精神环境的污染；第二重是物质环境的污染；第三重是自然环境的污染。针对这一现实，禅宗“明心见性”的智慧追求为现代人的养生提供了正确的方向。

禅学可以让现代人经常保持心理平衡，五脏淳厚，气血匀和，阴平阳秘，然后能健康长寿。平淡宁静、乐观豁达、凝神自娱的心境自然可以有益于养生。修习禅法，能够消除客观世界对主观世界的干扰，能够摆脱情感欲望对生理机制的制约，练就一种不受客观环境和主体意识左右的心理状态，养成一种宠辱不惊、喜怒皆无的精神境界，就可以达到现代养生学的养生养心的目的。

现在禅学逐渐走向了社会，修习禅法成了一种风尚、一门功课。“禅定中心”、“禅法修习中心”、“禅法研究中心”因此应运而生。根据有关科学研究表明，每周在家或者其他适合的场所吃一天素、打一天坐的，能放松身心，消除疲劳，精力充沛地投入下周的工作。

937 | 为什么说修禅有祛病延年的功效?

养生是通过调身、调息、调心等手段以修炼人身三元——精、气、神而达到强身健体、防病祛病、延年益寿、开发人体生命潜能为目的。养生学一直是扎根于中华大地古老而又常新的学说，而修禅就是一种非常有效的养生方式。

修禅有祛病延年的功效是因为经过修禅以后可以改变修习者的体质，使修习者的气质自然变化，长久保持年轻、充满活力、精神旺盛，可以提高工作效率。另外修禅还可以把一个人的体质从生病改造成不生病，让退化的细胞可以再生的效果，这样自然就可以祛病延年。

另外修禅是从里面改变自己。一个人的言行是决定于自己的思想。如果有正确的思想、观念，当然做起事来非常顺利、非常如意。一些人抽烟、喝酒、打牌，经常应酬，修禅以后，这些习惯会很自然地停止，很自然地就改变了。这样也可以间接产生驱病延年的功效。修习者通过修习禅法从而使得身体没有毛病，可以在工作上、家庭上、社会上尽自己的一份力量。

938 | 现代生活中修禅对于身心有哪些好处?



身心修禅 挤压 20/16 [德] 沃夫冈·皮埃特佐克 1989年 明胶银版

禅宗的要义之于生活，就是处之泰然。以身轻松、内心清净的状态面对工作、家庭、社会上遇到的问题，从而发挥自己最大的潜力，创造更好的生活。这幅摄影中，自然赋予身体的生动美丽，凝固在墨水、颜料涂抹过的玻璃板上，仿佛灵魂挣脱了肉体的束缚，自由尽情地舞动……

禅告诉人们，要自然地投入生活，让般若性大放光明，成就一切法，实现自己的潜能，这就是修禅给现代人带来的最大好处。修禅可以使现代人将知识转化成智能，增长智慧，这智慧也可以用在我们的工作上、家庭上，用在社会、国家、世界。修禅的人，他的心非常宏大、无量无边。他不会为了一点小事，一点名利、权欲来争夺，他能够处之泰然，淡泊明志，他的人生非常的充实，非常的有意义。在禅者的法眼中，生老病死只是一种现象，在现象的背后就是禅境。人们用它来分辨现象，处理生活上所遇到的问题，来肯定“人身难得”，来赞叹欢喜这“一朝风月”。但是，当人们被种种色相和情感烦恼所缚的时候，般若之光就好像被层层浓云所障蔽，失去光明，失去温暖，失去一切生机，随之而来的是冷漠、死气沉沉、绝望和苦闷。

所以禅宗法师要求现代人用清醒的生活

态度和自由的心智，去体验生活的意义，发现精神生活的永恒之美。般若的智慧之光，只有在放下竞争、对立、执著和贪婪时，才能看到灿烂光芒。它能引发一个人的悟性，孕育智慧，让人们去实现活泼的生活，体悟永恒精神界之美。

939 | 参禅可以消除哪些身心疾病?

根据现代医学和科学理论证明，参禅可以消除大量的身心疾病，包括：原发性高血压、原发性低血压、冠心病、非器质性心动过速、雷诺氏病等等医学认为现代医疗手段治疗效果比较低的疾病。

从禅宗来看，心里的贪病好比是身体的胃病，害胃病是因贪吃饮食太多的缘故，心理的疾病是由于放不下而产生的压力所致。我国禅宗祖师一直善于运用禅修来治疗人的身心疾病，而经过实践证明禅修可以有效改变现代人所谓的“亚健康”状态，目前社会上流行的“静默疗养”等各种与禅有关的养生法门的就是基于这种原理，“医禅”养生文化中“内壮自强”的保健方式，非常符合未来养生向“潜能激活”的高端发展趋势，符合国际上备受推崇的主动保健潮流。

参禅可以消除身心疾病的主要原因是参禅可以使修行者“正确对待自己，正确对待他人，正确对待社会”，其实参禅的真实目的是消业障，业障一消，则烦恼、忧虑、牵挂、分别、妄想、乃至于身心疾病都没有了。也就是说一个人心态稳定，生活轻松，身心疾病自然会获得舒展。

940 | “现代禅悟学”指什么?

在当代佛教界又产生了一种新的学说“现代禅悟学”，这种“现代禅悟学”是法喜居士刘硕斌先生总合多年中外管理思想和现代科学发展思路的思维研究成果，“现代禅悟学”集合了哲学、佛学、禅宗、道家、儒家、易经等的辩证思想精髓，以宇宙人生的“本来面目”之心识为核心和源头，以“道”的“无为而无不为”的大机用为目标，以追究融通智慧为根本，以创生人类所有思想的思维为方便为桥梁创立形成的佛教学说。

对于“现代禅悟学”佛教界不一而论，但是根据禅宗思想的观点，对于“禅悟”来说，是无所谓古代、现代，悟与不悟的区别的，只是由于现代社会执著于物欲，执著于不究竟学问的时间太久，迷信外力歪理，被事、境所牵，心为物役，迷失真我，而不得不应机应世而出现一些新式禅学，至于“现代禅悟学”，也是一种禅宗学说的应和时代中低趣味的变形而已。

941 | 当代默照禅复兴原因是什么?

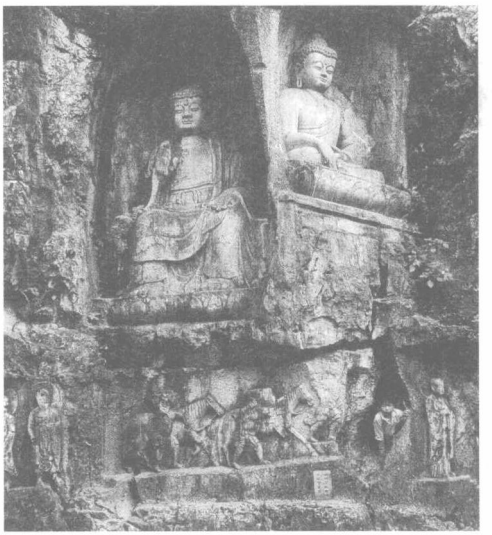
默照禅就是守默与般若观照相结合的禅法，是一种基本上以打坐为主的修习方式。默照禅的提倡者曹洞宗人宏智正觉（1091－1157年）认为临济宗宗杲的看话禅，执著在

公案功夫，不利于解脱。与看话禅相对立，他提倡默照禅的观行方法。“默”指沉默专心坐禅；“照”是以智慧观照原本清净的灵知心性。默照禅这种法门虽受到宗杲的批判，在流传上也没有看话禅那样广泛久远，但是也非常盛行。宏智正觉住浙江天童寺垂三十年，四方学者闻风而至，多逾千二百人，该寺遂为一代习禅中心，一时影响非常巨大。

到了当代，默照禅又有了新的发展，获得了复兴。这是因为现代人工作劳累繁忙，思虑过甚，没有古人悠闲的社会环境，可以修止得力，廓然无虑，能修行极为复杂的观想。而默照禅这种修行方法简单宜行，而且在修行上可以做到绝无偏差，不必求玄妙，作为现代人休养身心的法门是非常适合的。日本现代就有一个禅宗的新派：原田祖岳禅师的龙泽寺派，这一宗派名义上属于曹洞宗，实际上是融会了曹洞、临济两宗的优点，而创立一派生气蓬勃的禅佛教，成为今日日本向国内外传播禅法的主流之一，这一派的主要修行方式为默照禅，另外还教习修行者数息、参公案。

942 | 禅在当今社会有何价值?

禅是一种人生哲学，是一种超越自我、回归自我的人生境界，禅在当今社会的价值依然非常明显。禅宗在其发展过程中，与社会生活的融和越来越多，禅的意趣越来越遍布世间，关于禅也有越来越丰富的理解，在这个基础上阐发开了博大精深的禅文化。



禅的价值 佛陀石雕 中国杭州 10—14世纪

禅宗已经越来越多地融入人的平常生活中，如持“清净心”于生活，外物不染、心正行直；“身即是佛”使人保持自信心、不迷信权威、偶像，肯定自身的创新、超越作用。图中一男孩正平静地从石缝下注视岩石上的佛陀石像。

任何一种民族、思想、文化要求得发展，就必须具有创新精神。创新精神，是人类进步的动力，也是人类极为宝贵的精神财富。禅宗思想在创立之初就是对传统佛教的大颠覆，所以禅宗思想最重要的特色之一，就是创新精神。禅宗这种创新禅学思想的精神，在当今社会是十分有利于社会文化建设的。

人们经常在思维中形成固定的思维模式和心理习惯，这种习惯反过来就会束缚人们的思想和行为，成为人们想象力和创造力的最大障碍，因而也就失去了指导和解决问题的实际效用。禅学中的“自性顿悟”思想，可以起到肯定自我、超越自我、张扬个性的作用，可以帮助当今世人破除迷信与偶像崇拜，树立自信、自立、自强的民族精神。另外，禅清净心思的作用还可以帮助当今社会中普遍存在的浮躁心理。为社会和谐做出重要的贡献。

943 | 当代主张禅净圆融的学者有哪些?

禅净双修可以说是宋元以来佛教修行的主导路线。但禅净双修还是有各自不同的侧重，这就是禅宗和净土宗的重要分歧之处。禅宗比较侧重于自力，净土宗比较侧重于他力。圆融，是中国佛教诸宗共同尊尚的精神，被认为是法界本具真实本性。圆融为周边一切、融通无碍之义，有包容一切、化解矛盾、协调关系等意蕴。因为禅净圆融是佛教的主流，所以当代研究禅净圆融的学者很多，这里不能详说，只列举几位：

贾题韬是当代禅林中一位出类拔萃的人物。贾题韬常说："佛法欲发展，必先清除元明以来禅宗之积弊，戒律与教理并重，始能契机契理适应时代之要求。"

萧平实，少时爱好打坐等宗教修行。自小厌恶迷信，斥责神造世间学说，不信神能造人。中年归依佛教。1989年，转修体究念佛参禅，前往印度朝圣。著作有《禅：悟前与悟后》、《禅净圆融》等。

陈兵，1981年毕业于中国社科院研究生院宗教学系。现任四川大学宗教学所研究员、博导，兼河北禅学研究所副所长。著有《佛教禅学与东方文明》，现从事佛教心理学的研究。

944 | 静坐对于健康有什么好处?

静坐是修行的第一方法，对于身心健康，十分有益。印度文献记载："修者静坐，可减少身痛、心乱、麻痹等疾；修者静坐久，可减少妄念，禅之静定生智，减少烦恼或愚昧。"

具体来说，静坐对健康的益处有：静坐加强了两髋，两膝，两踝，补养和加强了神经系统，减轻和消除风湿和关节炎；盘着的双腿减少并放慢下半身的血液循环，从而加强上半身，特别是胸膛和脑部的区域的血液循环；有利于直身端坐，极为有利引发畅顺的呼吸；对患哮喘和支气管炎的人有益处；使神经系统充满活力，强壮脊柱和腹部器脏；有助于预防及治疗风湿症；有助于使人的身体稳定而安宁；对患有神经和情绪问题的人们有益。



静坐益身心

静坐对心性的益处犹大于身体的健康。静坐中少思、息念的原则使人的精神稳定而安宁，戒躁定静而生慧，对以往愚昧、烦恼之处产生冷静的认识，对自己也会有全新的观感。

所以有资料显示说每天若能抽出半小时来静坐，可消除大脑的疲劳、紧张，改善血液循环，对心、肝、脾、肺、肾五脏均有益处。

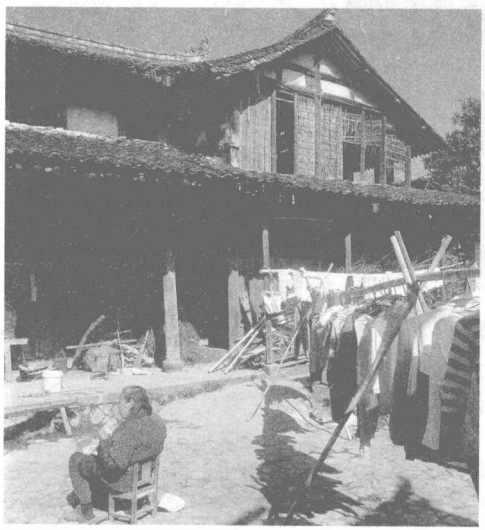
945 | 孙思邈《备急千金要方》对禅观祛病怎样描述?

孙思邈（约581—682年）为唐代著名道士，医药学家，被人称为“药王”。在临床实践中，孙思邈总结出了许多宝贵的经验，所作的《备急千金要方》对禅观祛病作出了论述。禅观法是一种以存想为主的静功功法，主要通过存想空中五彩太和元气灌注全身，使自身元气得以充实，起到祛邪防病的作用。这些都记载在孙思邈《备急千金要方》卷二十七“养性”篇中。其内容强调集中精神存思，意念专一，调心凝神。

禅观祛病操练方法主要有：首先徐徐定心，作禅观之法。其次保持坐式，闭目存思，观想空中太和元气，如紫云成盖，五色分明，下入发际，渐渐入顶。如雨初晴，云入山，透皮入肉，至骨至脑，渐渐下入腹中及四肢、五脏，此时可自觉腹中汩汩有声。仍继续专意存思，可觉元气到达气海，继而元气下达涌泉。此时可觉身躯振动，两脚踡曲，以至带动床座作响，此为一遍。每日可作3－5遍。

根据孙思邈书中的记载，禅观祛病法可以适用于各种疾病的治疗，但以慢性病或功能性疾病为主。

946 | 精神的安定和谐在抵抗疾病上有何重要性?



清心无病　枫林 农家小院

中医在防病治病方面有“恬淡虚无、病安从来”的理论，认为保持一种清心寡欲的心态，可以使人体气机调和，血脉流畅，正气充沛，久而久之，疾病自然会消失在无形之中。图中农家小院的生活平和安逸，老人在阳光下享受着天伦之乐。

精神的安定和谐在抵抗疾病上的重要性是从实践和科学上得到证实的。精神的安定和谐所产生的益处可能在现实中不容易被人感受到，这是因为在不生病的时候，人们对身体的感受并不在意，当然体会不到痛苦。所以，要从反面来感受这种效果。现实中的孤僻、易怒、固执、轻率、自卑、焦虑、嫉妒等异常精神状态，以及其他类型的变态心理，在人们的日常生活中随处可见，这些心理严重地影响了人际关系的处理，而且也妨碍了工作、家庭和事业。

精神调理与健康密切相关。当一个人愤怒时，将有过多的肾上腺素释放入血，从而导致血压增高、脉搏加快、口干舌燥，甚而面色青紫。其他类型的异常精神状态同样会对身体有各种不同的害处。

从这些反面教材上可以看出精神的安定和谐对抵抗疾病的益处。精神的安定和谐可

以消除人的精神紧张，使大脑皮层得到积极信息，使全身肌肉放松，解除焦虑和抑郁。精神的安定和谐还可以促进消化道的活动，改善食欲；精神的安定和谐有助于减轻疼痛；精神的安定和谐可以使人心情开朗，精神振奋，激发人的创造力，从而提高工作效率。这些都是一个美好人生的必需要素，所以说精神的安定和谐在抵抗疾病上是非常重要的。

947 | 吃素有益健康有哪些科学依据？

佛教提倡吃素是由于自己宗教信仰，但是从佛教弟子普遍长寿来看，吃素确实是对人体有很多好处。

首先，人体的消化器官对素食和肉食的消化方式有所不同，肉是浓缩性食物，需要肠胃去慢慢消化；同时肉也是易腐败的食物，所以一般肉食动物的肠子短直而平滑，使肉的消化残余物不会因停留在肠子里太久而腐败。而人的肠道较长且多皱褶，消化所需时间长，因此人的食物应当是以素食为主。

其次，吃肉过多有害健康。肉食品本身就易产生毒素，还会给具有解毒功能的肝脏增加负荷，而肉类中的胆固醇和饱和脂肪还会造成心脏血管性疾病。所以肉食不宜于健康，多吃素食可以减少这些害处。

第三，素食能提供足够的人体所必需的营养。素食包含各种谷类、豆类制品、水果、蔬菜，再加上牛乳等，就是非常完善的营养。这些素食中含有足够的蛋白质、碳水化合物、水分以及不饱和脂肪、氨基酸、各种维生素和丰富的矿物质等等营养成分。通过食素可直接吸收植物中的营养元素，因此不用担心素食不够营养。



提倡素食

肉食具有难消化、胆固醇和脂肪等易造成心血管类疾病等弊端。相比之下，素食能够提供足够的身体所需营养，更能增强机体抵抗疾病的能力及防癌作用。同时，肉食的很多营养也可以由粗杂粮和豆制品等来代替提供。

所以说吃素有益健康是有足够的科学依据的，这种健康饮食方法是值得提倡的。

948 | 现代人可以从禅宗那里学到怎样健康的心态？

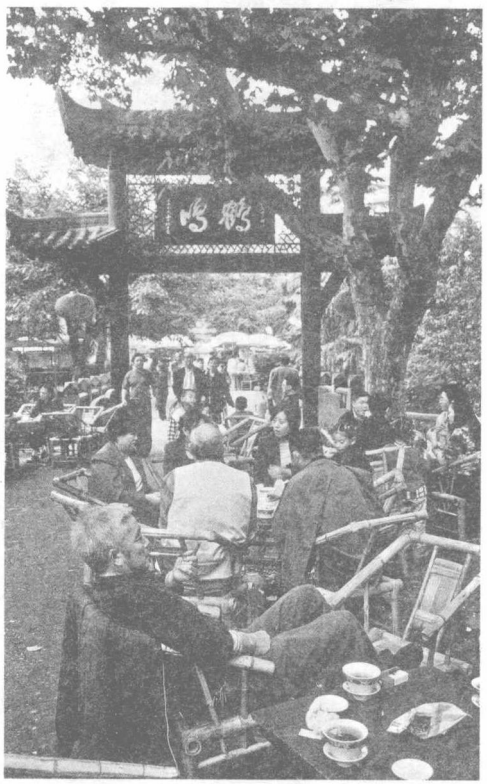
“禅是生命的永恒相”，永恒相就是无始无终，不生不灭，永恒的生命。禅宗的禅具有活泼、生动的特点，没有定法可以参照。禅法是指导众生树立正确人生观和世界观的真理。学懂了禅法，能够健康快乐地生活而无烦恼。所以禅宗的佛法并不是教给人们消

极、更不是逃避，而是希望修行者可以做一个不惧怕生死、超脱生死的人。

从禅宗观点出发，现代人应当明白在生活、学习和工作中遇到逆境，这是因果的现前、自身的因缘，躲不开，逃不掉。因此需要的是正视，是看破，然后坦然地面对。注重事情的过程而不追逐和贪恋结果，便不会有犹豫、担心、恐怖的烦恼。现代人的烦恼就在于太注重外在的一些过去即可抛弃的外在感受和物质，为感受而战栗不安、企盼、痛苦。

禅宗要求世人会放下当下的欲望感受，便会轻松地享受生活。关注自己的内心，让内心平静下来，以一种参禅的心态去看世界，内心便不会再有纷扰。这就是禅宗所提倡的健康心态。

949 | “十字街头好参禅”怎样适用于现代快节奏生活?



随处可参禅

修行的目的不是达到外在安静，而是要内心清净。内心清净则身外动静无碍，处人群嘈杂的都市犹如坐深山古刹，一样修行。就像在热闹的茶馆里，茶客们三三两两地品茶，身边的热闹不影响他们的凝思或者发呆。

“十字街头好参禅”是对禅宗“生活禅”的一句生动形容。禅宗所修行的禅没有山林和都市的分别，也没有舍动取静的趋向，这就是所谓十字街头好参禅。禅宗中有一个十牛图，描写的是一位禅师的修行历程，其中有走进城市去化度众生的修行内容。这就是说即使是在修行的过程中，只要你方法用得得当，同样可以在人群嘈杂的城市修行，任何时候、任何地方都可以修行。禅修的目的在于让修行者了解，只要有众生的地方都是修行的场所，没有固定要隐居山林，也没有特别要避开都市。

禅宗从马祖道一就开始提倡生活禅，禅即生活。所以他要求修行者自己耕作，自力更生，从日常生活中来体会禅意。这在现代社会中同样可以实行，而且从某种意义上来说，现代的快节奏生活更是可以锻炼人对心性修行的意志。修行的目的不是达到外在安静，而是要内心清净。在快节奏的生活当中同样有深刻的禅意，只要学会用心去体会，不执著在一些表面的诱惑中，修行的结果与在山林之中的效果一样。

950 | 妙详法师怎样介绍他的养生经验?

妙详法师是现代佛教中的高僧大德，他对长寿养生颇有经验。他认为首先要断生死缘，经云："一切众生皆因淫欲而正性命。"又云："三界众生皆依饮食而得存活。"所以长寿先要放下生死观念，没有这种对生死的惧意，生命自然获得轻松。二是调身少病。对自己的身体这些自然物不能执著，但是也不可以任意损害，所以要调节身体。三是要坚固戒品：晚食助火助气，增长淫心。令寂而清静，戒体坚牢。饮食过多会使心火上升，对身体毫无益处，所以晚餐要尽量少食。"日中一食，会充分吸收营养，提高免疫能力。"他还认为饮食控制可以获得很多利益："主要利益断除淫欲，成佛道。淫欲为正因，饮食为助因。饮食不控制，淫欲很难断除。能够祛病，头脑清醒，身体轻快。智慧增长，正见增长。"

这其中最重要的还是要明白养生要养性、调身先调心。因为心与身、肢体与精神是一个整体，互为因果，互相影响。只有"放舍诸缘休息万念"，才能把握身体益寿延年。

951 | 修禅与瑜伽、气功有何异同?

佛教中虽无相当于本来意义的"气功"，但从现代广义的气功上客观地来看，瑜伽和禅修中都包含有类似气功的内容。

瑜伽，是梵文Yoga的音译，是指控制自己身心从而可以与某种东西相应。瑜伽是古印度各宗教对自我调制以锻炼身心的功夫的统称，古代印度佛教也把禅定称为瑜伽。禅修是指禅定的修习，它是佛教的专门修行法门。就是指在寂静的心态下思虑。禅宗的"明心见性"功夫也被称为"禅"，有其特殊含义。禅宗的禅修是指在正常的生活中，放下一切不必要的樊缘和杂念，集中精神，进行禅学的不断修习。

气功与瑜伽术、禅修有很多共同点。两者都是自我心身锻炼的方法，都能祛病健身，涵养道德，陶冶性情，并把它作为人们认识自身生命运动的途径。但是气功与瑜伽术、禅修等仍有质的不同。气功研究的目的，在各阶段始终立足于现实人生，以使人类得到现实利益为宗旨。而佛教徒修习瑜伽术、禅修的目的在于摆脱烦恼，"了却生死"。至于防病、健身是修习过程中获得的副产品。另外二者意守之境即"观"也不同，气功中意守多为有益于健康的某些景，而瑜伽、禅修所意守的都是会有一定宗教性的内容，例如念佛等。

952 | 禅宗的"中道观"在当今社会是否还有价值?

禅宗的"中道观"的含义，是指远离一切执著，远离一切二边，二边就是指对现实世界中各种外在诱惑的执著。人类的思维从未离开过有无、上下等等这些相互对峙的概



中道与中庸

禅宗的中道观与儒家的中庸思想是相互影响、相辅相成的，一起构成了中国人“不偏不倚取乎中”的处世哲学。现代社会中相对立的概念更为繁杂，更需要人们保持清净自在，不偏执、恰如其分地发挥作用，创造整个社会的和谐。

念，所以叫做二边。远离二边后的中间之道称为中观，其实根据佛教理论来看这种“中间”也是不可能有的。虽然没有一个“中”的存在，但如果用语言来表达空性，就只能用“中观”二字，如果要真正了解它，则必须自己亲身体会。

禅宗思想就是中观思想的实践和应用，禅宗各个时代的祖师都曾明确指出过这个问题。而中观的宗旨不可能一次性认知，而是逐层渐进地认知，上一个层面都必须以下一个层面为基础，没有下一个层面的确立，上一个层面就无从谈起，这就是道次第。

当今社会更多的新生事物不断出现，人所要接受的二边就更为繁杂。如果没有足够的心理承受力，很容易迷失在这些二边中，从而生活在困惑空虚中。所以禅宗的“中道观”在当今社会依然是非常有价值的，如果可以在生活中观自在，实现自在，就能在物质世界中自由地驾驭自己的心理，从而生活得更加充实。

953 | 佛家弟子长寿的原因是什么?

人是个具有丰富感情的动物，喜怒哀乐是每个人很正常的情绪活动，但这种波动若是有起伏或是起伏很大的话，就很容易导致人的正常机理发生异常，例如气血失调、脏腑异常、经络失调等，最后导致了疾病的发生，从而影响人的寿命。可以使人长寿的手段就是养生，养生的目的应包括生理健康和心理健康这两个方面，而佛教的一切修证行为恰恰就包含了这两点。

佛家讲：烦恼即菩提。人的很多健康问题就是源于心理的压力。佛教的中心任务就是解除人类这种心理上的困惑。所以佛家要求自己的弟子持戒清净、衣食俱足、闲居静处、断诸杂务、入欲知足、近善知识，这就是最好的养生手段。具体地说佛教养生分修心、修性、居食养生三部分。修心要求弟子慈悲、博爱；修身就是要进行禅定，又分为内修身与外修身两部分，内修身就是坐禅形定，外修身就是对身体的锻炼；居食养生要求坚持生活起居的健康适应，这也是长寿活人的法门。佛家弟子能够做到这些，自然可以长寿。

954 | 禅宗思想在当代社会的价值是什么?

由禅宗生活禅而发展出的近代禅宗思想提倡“生活佛法化，佛法生活化”的伦理特质，这种思想明显体现出“人间性”与“入世性”的色彩。禅者所呈现的自在无碍的生命风光与禅宗放旷豁达的人生哲学，使得他们可以面对有限的生命来追求超越的永恒，这对于中国上层的知识分子产生了莫大的吸引力。而禅宗简洁的教说与“禅即生活”的方便易行也加速了禅宗思想快速地往中国社会的底层渗透，对现代社会种种的心理和现实问题有很高的指导价值。

当今的世界，科技解决了许多难题为生活带来了便利，但在人类自身的道德伦理等精神层次仍然留有缺憾，留下许多科技无法解决的难题。禅宗所运用的思维，实际上是生态美学的天人合一的思维，这种思维明确肯定了人与自然的必然联系，即自我与环境的和谐统一，使传统人性发展生态化。禅宗在承袭了大乘佛教的伦理精神后，重视现实人生的向上提升与超越。在当代社会中，禅宗这种独具特色的人间性伦理诉求可以说具有一种指标性的道德典范意义，对于促进人类自身净化与社会和谐价值非常大。

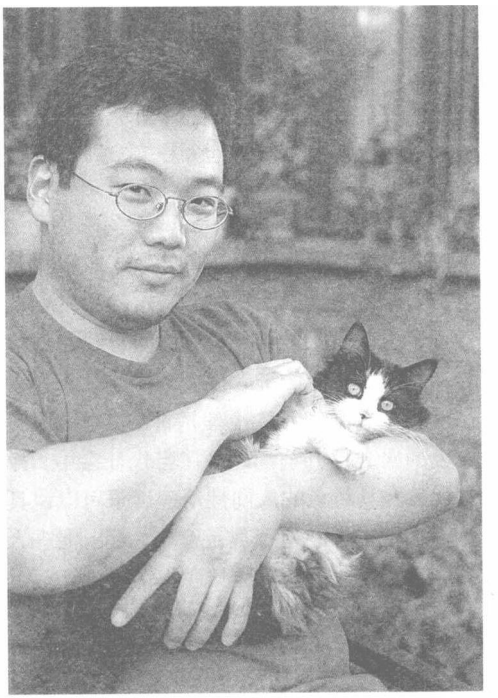
955 | 禅宗的自然观如何?

禅宗的哲学基础是缘起论与无我论，这就决定了它的自然观中蕴藏着丰富的生态美学智慧。禅宗自然观包括性即自然、修行的自然性、人与自然的和谐境界等三个方面。禅宗这种自然观的生态美学智慧，对人性的发展具有重要的意义。

禅宗的万物皆空观念提倡自然没有自性，只是证空的现象与手段，就是把自然万物当做体悟空观的中介。也可以说禅宗从自然走向自心，自然是禅宗悟道的手段。由此可见，禅宗自然观是“无”，自然作为纯粹现象。性即自然的体现就是人性的本来面目，这种本心具有超越性、澄明性等特征。禅宗修行的自然性即修行与日常生活融为一体。人与自然的和谐境界即禅宗境界的极好体现就是大自然。所以禅宗的这种关于人与自然和谐共处的智慧，广泛融入唐代以来中国的寺庙、园林、佛塔、诗歌、绘画艺术之中，出现亲近自然、与自然风景结合的趋向。

956 | 禅宗的道德原则是怎样的?

道德是宗教信仰的社会功能最重要的一种体现。佛教传入中国，发展成为禅宗，逐渐表现为具有中国文化形态的宗教特点，“中国化”的特色鲜明，也是中国式道德的诠



禅宗的道德

“中国化”的禅宗最大的特点就是肯定众生的尊严和价值、人皆能成佛。在道德修养上，禅宗将个人“德心”、“德行”的培养与日常生活紧密联系，强调自觉自律、自我完善、培养起“入世而出世”的超然人格。

释者。中国禅宗的建立是一个文化融合的过程，禅宗的伦理教说由于是植根于中国文化土壤孕育而成，因此不免呈现出“儒学化”的色彩。在继承印度佛教的基础上，通过对中国文化道德观点的吸纳与超越，禅宗自身形成了一套伦理道德体系。禅宗的道德伦理体系是以一种极为特殊的方式来体现对于现实人生的关注，由于对于人生的关怀，因此追求对于人生的超越，而其超越的内在体现事实上又不能离开现实人生。

具体地说禅宗道德的最大原则是尊重人性，也就是重视人的心性。禅宗人性论的主张最大的意义在于肯定众生的尊严与价值。禅宗思想中认为每个人的人性本来一切具足，人心本来清净，“即心即佛”，佛即自心，因此禅宗主张皈依自心之至善，在道德修养的方法上重视内省，重视主体的道德自觉与自律。在现今社会中，禅宗独具特色的人间性伦理诉求可以说具有一种指标性的道德典范意义，禅宗这种道德原则对于促进个体生命的净化与总体社会族群的和谐，具有永恒的伦理价值。

957 | 习禅可为生活带来哪些健康的习惯？

现在很多研究表明习禅可以为生活带来健康的习惯。根据禅学的理论，我们的身心在平常的状态下有粗与细的不同。一个身体粗的人就是身体健康有问题，心理粗则显示了情绪上的不稳定、心智的幼稚、思考上的肤浅、行为及言谈上的粗俗，这些粗的情况都会带来不好的习惯和各种病症等等。那么怎样才能获得细的身心呢？方法很简单，就是要先从心的细开始调节，而调节心的办法就是习禅。修行禅定方法即是在将粗调至细的一个过程，并将身心在调整后能安住于较细较深的境界，并依此身心状态来面对生活，处理种种的事务。

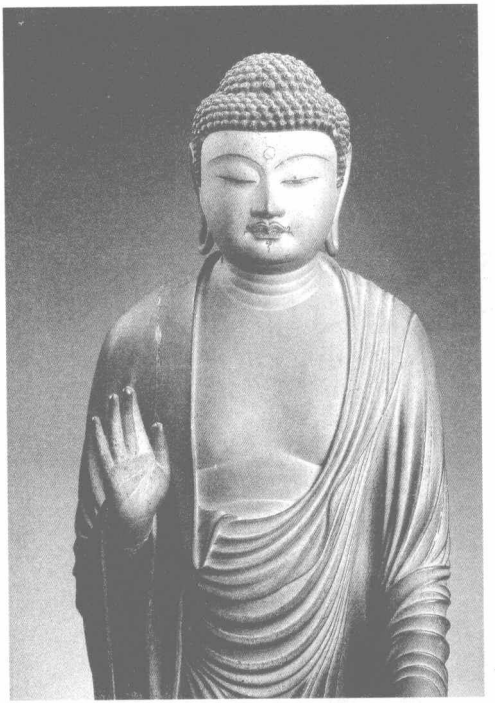
而通过习禅使修行者可以培养良好的个性人格，情绪稳定，性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观。从而取得良好的处世能力，观察问题客观现实，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境。最终获得良好的人际关系，助人为乐，与人为善，对人际关系充满热情。

第十三章

禅宗在世界上的影响



958 | 哪些条件促成了中国禅宗在日本的初传?



镰仓时代的佛像

立佛像 雕像 13世纪 日本近矶

此尊佛像铸造于日本镰仓时期，禅宗正是在这个时期依靠幕府将军的支持，在日本悄然兴起，并受到武士们的欢迎，后盛行于世。

中国禅宗思想在日本的初传是由于唐朝时代国力和文化的繁盛，形成了周围国家来华学习先进文化的风潮，中国的佛教文化在日本形成了接受群体。到了宋代，日本僧人更是崇拜中国的禅宗文化，日本禅宗创始人明庵荣西于1168年和1187年两度来中国学习佛教文化，从临济宗黄龙派第八代嫡孙虚庵怀敞学习禅法，继承了临济宗正法脉。南宋孝宗赐他“千光法师”封号。明庵荣西1191年回国，在日本大力弘扬临济禅，成为日本禅宗初祖。

明庵禅师所处的时代正是日本佛教最兴盛的时代，在日本史上被称为“镰仓时代”。幕府执掌政权的“镰仓时代”是武士统治的时代。明庵禅师弘扬禅宗思想就是凭借着幕府将军源赖家的支持而得以在当时的日本佛教界立足的，尤其禅宗文化与当时的主流文化相适应。南宋时代的中国禅师兰溪道隆在1246年到日本传播禅宗文化。由于获得幕府将军支持，禅宗逐渐在日本获得很大的发展。禅宗的生死观在日本武士中很受欢迎，禅僧生死一如的思想，对日本武士的武勇、不畏生死的精神影响很大。

959 | 禅的东传怎样开启了日本学习宋文化之门?

经过宋王朝的统一，中日之间的交通贸易日渐兴盛，僧侣往来日益频繁，宋文化再度传入日本。禅宗于南宋时达到成熟时期，日本蒙受南宋禅宗的影响势在必然。

公元3世纪至荣西传入禅宗思想之前，可以看做是吸收改造中国汉唐文化的时期；自荣西开始则转入对宋文化吸收改造时期。众所周知，汉唐文化对日本上层社会影响显著，但是宋文化则更深入向武士阶层及民间发展。另外杨歧派的圆尔将宋学中的朱熹学

说带至日本，促成日本禅宗流行与禅儒合流的文化方向，对于日本政治与佛教间形成稳定关系起到关键作用。

室町时代，日本禅宗的五山十刹正式确立。五山不仅成为当时禅宗的中心，而且因为禅僧从中国带来的大量儒家经典，使得五山逐渐兼有了宋学研究中心的作用。由春屋妙葩主持开印出版的“五山版”，不仅有大量的禅书，还有很多的儒家经典。五山禅僧中更是涌现出不少精通宋学的学者，通过他们的努力，宋学才在日本的知识阶层中广泛传播开去。由此发展，直到江户时代，宋学逐渐离开其本体而成为独立的存在，成为日本文化中的重要内容。

960 | 日本禅宗主要有哪些主要宗派？是怎样创立的？

佛教在日本发展过程中，形成了许多宗派：如真言宗、净土真宗、律宗、东密、台密、日莲宗、天台宗、禅宗等等。到了奈良时期禅宗思想从大唐传入日本，先后成立临济、曹洞、黄檗三大宗派。

荣西禅师仁安三年（1168年）到中国学习禅法，得到天台新章疏三十余部。文治三年（1187年）再次来华，学习临济宗黄龙派的禅法。建久二年（1191年）归国，在日本建立圣福寺，这是日本禅寺的创始，荣西禅师被后世尊为日本禅宗开山祖师。后来又在京都开创建仁寺，作为台、密、禅三宗兼学的道场，并融和三宗而形成日本特色的临济宗。

另一位日本僧人道元23岁入宋求法，遍参禅宗诸师，在天童山洞山良价的法系的如净禅师处证悟，并获得印可。归返日本后，创建永平寺，宣扬曹洞禅曹洞宗因而大盛，成为日本最大宗派之一，有寺院14700余所。

黄檗宗与临济、曹洞合称日本禅门三足，由明末的中国僧人隐元隆琦融和禅净创立，成立于江户时代。此宗以黄檗山万福寺为道场，历任住持都是中国赴日弘化的高僧，近代才由日本僧人住持。

961 | 禅宗在日本生根有哪些社会根源？

佛教作为外来的宗教信仰传入日本，与日本的民族宗教“神道”一起在日本人的生活中扎下根，并成为日本的三大宗教之一，这是有着深刻的历史社会根源的，作为佛教分支的禅宗思想也是如此。

自奈良时代（710—784年间）以后，中国的禅宗思想开始传入日本，但在日本旧佛教统治的历史时期，禅宗始终未能在日本形成独立的宗派。但是，到镰仓时代（1192—1333年），原始佛教和贵族佛教丧失了统治地位，否定烦琐教学、注重内心信仰的倾向出现了。于是，重新唤起了人们对禅的强烈兴趣。与此同时，荣西带回来的中国临济禅，道元带来的中国曹洞禅，形成了日本禅宗两大流派，并且获得了当时统治阶层的支持，渐渐成为日本佛教的主流。

禅宗在日本的生根是与日本人的容纳性和通融性相关。当时的日本是实行农耕制

度，更多的时候是要依靠天气来决定收成生存，在这种条件下生活的日本人养成了一种“被动的感恩心理”。这是当时的日本人的容纳性和通融性的根源，也是佛教传入的必要条件。

另外，禅宗思想与当时的日本中下阶层的民族观念的作用和本质是相同的，给中下阶层思想上提供了安慰和解脱。

962 | 日本禅宗有何特色？



禅宗的“日本化”

十一面观音立像 江户时代 日本香川县鹫峰寺

日本禅宗重视与当前社会的契合，创始时即提出禅宗“持戒”“护国”的特点，受到当时幕府的信赖和支持，并把这一特色实际应用到绘画、建筑、茶道、武士道、文学等诸领域，逐渐成为日本文化的精髓。这是传入日本的观音，面目圆润慈祥，接近于日本民间女性的形象。

经典的日本佛教派别一般强调一种“此世”的态度，禅宗尤其如此。禅宗在进入日本之后，那种原先在中国占主导地位的模式又被大大地发展了。荣西禅师是日本禅宗创始人，同时也正是他把中国的茶种带入日本，并对日本茶道之发展作出了不可磨灭的贡献。经过一段时间的推广，禅宗在日本开始流行，获得了新的发展，日本禅僧把参透“无”字放在最突出的地位，从而形成了日本禅宗的特色。

在日本禅对人们最主要的吸引力之一，是它在改革寺院制度和取悦注重世俗生活的普通人两方面所具有的双重效能。日本的禅宗思想以一种严肃而且切实可行的方式实践着大乘佛教的誓言，由于进一步融合了新儒家的思想，以及主张平民应当遵守儒家伦理，日本禅宗的地位又得到了加强。儒家的价值观与军事贵族统治下的封建社会和谐一致。

另外在日本禅宗思想中无论是曹洞禅还是临济禅都力图消除人们的先入为主的观念。它们强调，日常用来区分和理解事物的语言概念，在本质上是误导性的。临济宗的禅师擅长使用公案的主要原因，是为了使修行者的思维活动顿止，从语言的束缚中解脱出来，直接体认事物的实相。

963 | 日本曹洞宗宗风如何?

日本曹洞宗尊立有两位祖师，高祖道元承阳(1200—1253年)和太祖莹山绍瑾(1266—1325年)。曹洞宗由道元带回日本，他所传的正传佛法由他的第四代传人莹山正式定名为曹洞宗，所以说莹山使道元正传的佛法形成了宗派。当时道元本无意形成宗团，到莹山绍瑾时形成宗团，是由于日本历史的原因，所以日本曹洞宗把宗旨的缔造者道元仰为高祖而把宗团的创始人莹山绍瑾奉为太祖。

可以说道元所学习的禅宗思想是符合佛教根本精神和基本教义的。他认为佛教中的果报和修行不可分割。修行者通过以正确的方法修习禅定，即“坐禅”，可以直接体认真相。所以道元宗风的特点是提倡只管打坐。他的学人弟子也继承了这种宗风，从而发展成了日本曹洞宗的宗风。在这点上，如果说日本的临济宗是继承了中国的临济宗、实行讲究公案的看话禅，那么就可以认为道元的禅法就是继承了中国的默照禅传统的。只管打坐并非为了某种目的，也不是为开悟进行的修行，道元称其为“修证一等”，说修行和证没有谁始谁终。

964 | 禅宗在印度、中国、日本分别呈现怎样的面貌?

中国广泛流传的禅宗以及传至日本的禅宗教义都不同于印度原始的禅思想了。印度的禅学并没有成为宗派，只是一些僧人的修行方式。

禅宗思想真正成为一个宗教门派是由六祖慧能和他所始创的空宗禅学思想开始的。禅宗传至神秀和慧能分裂成南北两派，即性宗和空宗。慧能空宗所强调的“无”就是“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处染尘埃”中所体现的空无一物。这就是禅宗里常说的“非心非佛”。空宗在中国得到了空前的发展，以至后世禅门弟子大都指认慧能为祖师，而没有提到从印度来传法的达摩。中国禅宗在吸收老庄哲学的基础之上，



日本禅宗面貌

禅宗以其清新、节制的特点，对日本的日常生活、文化的影响既深刻又广泛，日本的园艺、插花、茶道、绘画，尤其是武士道等都受到禅宗的熏染。图中的艺伎们正在全神贯注地学习茶道，这种茶道具有浓郁的禅宗色彩。

把其“物我同一”的哲学宇宙观念进行了更进一步的纯粹和深化。这种自创的顿悟禅宗，最终成了整个社会意识形态最大的优胜者，成为中国的佛教思想主流。

禅宗思想后来又传入日本，日本的禅师将默想的工作与日常的技能结合到了一起。在插花和茶道中都融入了禅的风格和趣味。禅的疏朗、清新、节制、自然，在所有主要艺术门类，如绘画、园艺、书法中都很有影响力。日本禅宗因为主张平民应当遵守儒家伦理，从而地位又得到了加强，成为当时的主要宗教派别。

965 | 宋末元初日本禅宗一度达到了怎样的规模？

禅宗在日本成立较晚，但禅宗在日本佛教史、日本思想史、日本文化史，以及整个日本的历史上却留下了深远的影响。

中国宋末元初，为避战乱而东渡扶桑的中国禅僧大量增加，使日本禅宗获得了迅速的发展，一时之间，禅风大振，几乎压倒佛教的其他所有宗派。当时的主要门派在临济禅、曹洞禅两大主脉上展开。临济、曹洞两宗经过镰仓、南北朝与室町时代，出现了大量著名禅师，更为兴盛。临济宗的“梦窗国师”和“大灯国师”分别开创了“五山十刹”的官寺禅派和在民间传播的大德寺派、妙心寺派。道元的后世弟子莹山绍瑾将民间的一些祈祷、修法仪式吸收进曹洞禅法，使禅民众化，在民间大受欢迎。绍瑾的弟子明峰索哲、峨山绍硕开创了“明峰派”、“峨山五派”，分别向西方传授佛法，使得曹洞宗大盛。

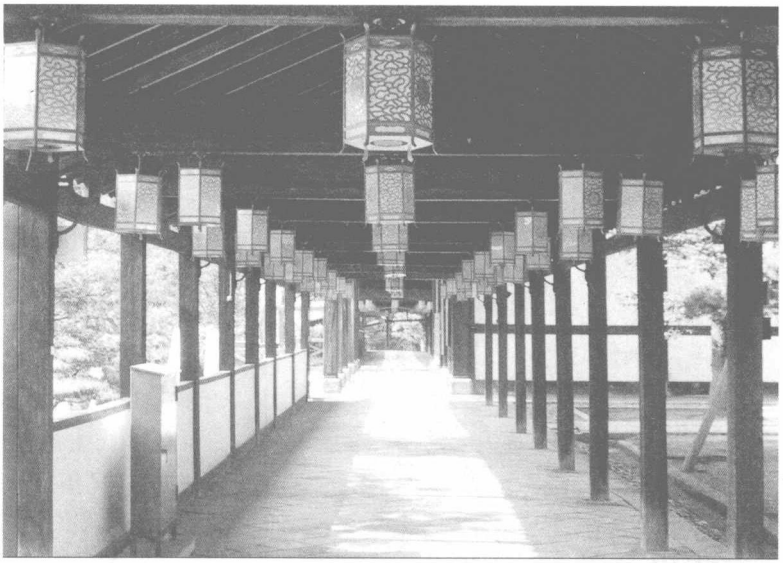
当时日本的禅宗二十四流包括：千光派（荣西）、道元派（道元）、圣一派（圆尔）、法灯派（觉心）、大觉派（道隆）、兀庵派（普宁）、大休派（正念）、法海派（静照）、无学派（祖元）、一山派（一山一宁）、大应派（南浦绍明）、西涧派（西涧子昙）、镜堂派（镜堂觉圆）、佛慧派（灵山道隐）、东明派（东明慧日）、清拙派（清拙正澄）、明极派（明极楚俊）、愚中派（愚中周及）、竺仙派（竺仙梵仙）、别传派（别传明胤）、古先派（古先印元）、大拙派（大拙祖能）、中岩派（中岩圆月）、东陵派（东陵永玙）。

其中，除道元、东明、东陵三流属曹洞禅，其余二十一流均属临济禅。在临济禅的二十一流中，除了荣西一派（千光派）传承黄龙法脉，其他都是继承了杨岐的法灯。

966 | 隐元隆琦创立日本黄檗宗有何重大意义？

中国的明末清初，临济高僧隐元隆琦东渡日本，创立了日本黄檗宗，同时把中国文化中的建筑、雕塑、书法、印刷、医药、音乐、饮食等传入日本，对日本近世佛教产生巨大影响，成为日本佛教禅宗和中日佛教文化交流史上的一大盛事，在福清的历史上，留下了重彩一笔。

日本禅宗的临济、曹洞一派在经历了镰仓、南北朝与室町的鼎盛后，进入江户时代，已开始出现颓势。为了使禅宗思想继续发



日本黄檗宗

黄檗山万福寺
日本宇治市

隐元在日本恢复了禅宗本来的严格修行制度，所倡导的黄檗禅和禅净融合的宗风，给长期固定化、形式化的日本佛教界带来了活力，被称为“禅宗中兴之祖”。他所建立的万福寺从大型的景泰蓝到细小的日用品，直至佛像都是中国式的。

展，必须要有新的思想内容来补充，这个时候打破了当时禅林的沉寂的局面的就是中国黄檗山的住持、临济高僧隐元隆琦的到来。隐元隆琦的到来受到了日本佛教界的热烈欢迎，于是隐元在宇治开创黄檗山万福寺，开始创立日本黄檗宗。黄檗宗作为日本禅宗又一独立的宗派的出现，表明日本禅宗已经完成了它最后的宗教组织建设。隐元为日本禅宗思想的发展注入了新的血液，他将中国明代盛行的“念佛禅”带到了日本。这种独特的禅法不仅在日本站住了脚，而且大大刺激日本已处于停滞状态的临济、曹洞两宗。两宗开始借势重振宗风，终于使日本禅宗三派鼎立，长盛不衰。

967 | 隐元在日本禅宗史地位如何?

明末的黄檗禅代表隐元禅学的家风具有强烈的西方净土色彩，他所提倡的是当时流行的禅净融合的宗风和教化形式，他的到来给力图摆脱固定化、形式化束缚的日本佛教界带来了活力。隐元的禅净双修与密教祈祷主义相融合的佛教思想特色，让日本佛教界看到了新的佛学思想。

从中国前往日本传法的隐元禅师是一位得道高僧，因为他的高风亮节，备受日本朝野的推崇。当时不论是皇室、朝廷、幕阁、幕臣，还是地方的各阶层信徒，用各种方式来竭尽所能地援助黄檗山的经营。使得隐元可以弘扬古黄檗宗风，巩固了与各阶层的联系，促进了新黄檗在日本的发展。

隐元及随行的东渡弟子，都是学识渊博、多才多艺的僧人，他们的到来对当时日本禅学、医学、书法、绘画、音乐、诗词、习俗影响甚大。隐元开创的日本黄檗宗，形成了独具特色的“黄檗文化”氛围，成为日本民族文化中不可或缺的一部分，所以隐元被日本人民誉为“民族文化的大恩人”。

968 | 为什么说日本禅宗是武士的宗教?



日本禅宗：武士的宗教

《武士与蟒蛇》一勇斋国芳 约1845年

日本武士道的忠孝、武勇、慈悲、礼让、勤俭、质素等内容，几乎可说全与禅宗的教义相契合，所以禅宗传入日本后，进一步激发了日本的武士道精神，在武士阶层中广为流行，乃至被定为完成武士人格修养的基本方法。

在日本的镰仓时代，禅宗有“武家禅”之称，禅宗与武士道的关系非常融洽，“武士好禅”作为一种风尚，所以有人称“日本禅宗是武士的宗教”。当时武士兴禅的主要原因在于日本古代社会“政治佛教”的影响和“政教合一”的传统，另外新兴的武士政权迫切需要为武士提供精神支柱。

日本武士遵循的武士道在平安时代（794 – 1192年）随着武士团的形成渐渐产生的，到了武家执掌政权的镰仓时代，开始兴盛并发展起来。而这一时代，恰恰也是日本禅宗的兴盛期。这一时期，两种主流思想自然要产生交流，所以禅宗与武士之间进行了双向选择，相互进行吸收和发展，这必然导致两者之间的相互影响。

具体来说，禅宗之所以能在日本武士中如此受欢迎，乃至成为“武士的宗教”，主要是与禅宗所具有的特色修行方式以及幕府统治下的社会环境有关。禅宗的很多思想脉络被认为特别吻合于武士道精神。如禅僧的生死观遵循禅学视死如归，生死一如的思想，对武士的忠孝、武勇、不畏生死的精神就影响很大。禅宗提倡把佛教的教理化为具体的日常生活，搬柴运水，都是佛事，不立文字，以心传心，见性成法。这种简单易行的方法，也是武士非常欢迎的。

969 | 禅宗为中国理学的东传做过哪些贡献?

室町时代，日本禅宗的五山十刹开始确立。这五山是当时日本禅宗的中心，因为禅僧大多通晓宋代的理学，也兼有了研究宋学的作用。当时的读物“五山版”就含有很多的儒家经典。宋学在日本的知识阶层中广泛传播开去。到了江户时代，由于禅僧的努力宋学逐渐成为日本文化中的重要内容。

由于禅宗而传到日本的宋代文化，最主

要的内容就是宋代理学。当时著名的日本律学沙门俊仍为此作出很大贡献，他在建久十年（1199年）到中国学习天台、禅和律宗，12年后回国，带回了大量的佛典和儒家经典，其中就有当时最流行的理学典籍。在他之后，东福寺的开山祖圆尔辨圆也在1242年自宋带回数千卷典籍，并为所带回的书籍亲自撰写了《三教典籍目录》。另一方面，中国的禅僧对于理学的东传也作出了重要贡献，当时兰溪道隆和一山一宁对传播宋代理学贡献非常大。道隆在日本传扬禅学时经常引用儒家经典，通过把宋儒的哲学杂糅到佛法禅学中来对僧侣参禅者说禅。一宁在日本传播佛法20年，除了大振禅风外，还积极传播宋学。当时日本著名的宋学先驱虎关师炼、雪村友梅等都曾是他的学生。

970 | 禅宗怎样影响日本文化?

宋代中国禅宗东传，从而导致日本禅宗的创立并兴盛。由于之后两国的政治关系微妙，所以从宋开始，中国的传统文化在日本的传播就主要是依赖中日两国的禅僧的交流。禅宗与日本文化有着密切的关系。

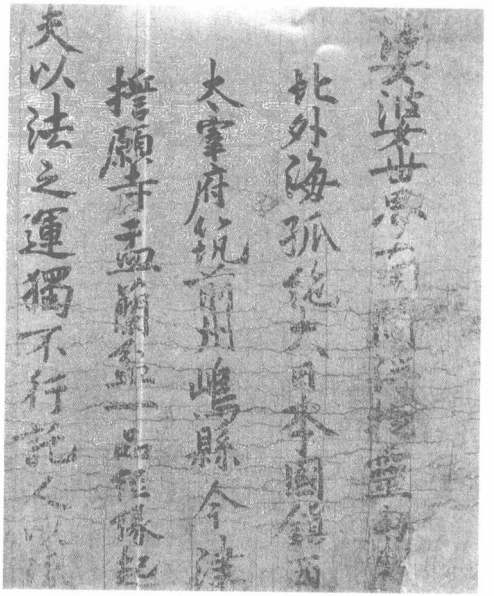
因为佛教的特殊身份不容易被政治影响，所以中日禅僧可以密切交往，随禅宗东渡来日的中国传统文化，从形式到内容可谓林林总总，影响了日本文化的方方面面。荣西禅师在学习禅法中学会了饮茶的茶道，并且带回茶种到日本，他撰写的《吃茶养生记》引进中国的吃茶风习和吃茶方法，成为日本“茶祖”，茶道是日本文化的一个重要领域。到明末中国黄檗的禅僧隐元等带来大批书画，黄檗山于是成为日本的中国书画美术馆，吸引了大量日本画家前来学习；从辩圆、绍明、道元等人从中国带回先师的顶相，到以隐元、木庵、即非为代表的“黄檗三笔”的书法，乃至义堂周信的文章、绝海中律的诗歌、春屋妙葩的出版事业、梦窗疏石的庭院建筑等等，禅宗对日本文化的影响真是既深刻又广泛。这其中还形成了具有特殊意义的日本“禅文化”这一概念。“禅文化”是日本传统文化中的重要内容，它在日本发展、流传从而形成的内涵丰富的文化形态。它是中国文化与日本文化相结合的产物。

971 | 明庵荣西对日本禅宗有何贡献?

明庵荣西（1141－1215年），为镰仓时代前期的禅宗僧人，俗姓贺阳，字明庵，号叶上房，备中（冈山）吉备津人。明庵荣西对日本禅宗建立发展有着巨大的贡献，日本的禅宗思想虽然早在奈良时代开始流传，但并不兴盛，只是一些思想的流传，真正独立成宗，造成广大影响是由荣西禅师开创临济宗开始。明庵荣西因此被称为“日本禅宗初祖”。

荣西禅师两次来华学习禅法，得到证悟，自宋归国后即全力倡弘禅法。1202年，征夷大将军源赖家在京都洛东鸭河畔创立建仁寺，授命荣西为开山祖师。第二年六月，荣西在寺院设置台、密、禅三宗兼学的道场，创

立真言院和止观院，融和三宗的佛法而形成日本的临济宗，一时人才荟萃，声誉日隆，震动朝野。在他不断推展下，禅宗呈现朝气蓬勃的景象，其后又陆续有宋、元高僧来到日本，使临济宗愈见兴隆，故荣西禅师被尊为日本临济禅门祖师。



正是由于荣西禅师大力弘扬禅风，提高了当时的日本僧人研究禅宗思想的兴趣，从而促成到中国学禅的风潮。如公元1224年，日本僧人明全和尚与弟子道元禅师入宋求法，归国后道元禅师开始传播曹洞宗法脉，开创越前永平寺；之后中国的禅僧对日本开始了解，在战乱时期纷纷到日本避难，使得日本禅宗得以迅速发展，在各宗派中取得极大的优势，这些交流都是由于荣西禅师的功劳。

荣西墨迹

誓愿寺盂兰盆缘起 纸本墨书 1178年
日本福冈市誓愿寺

荣西致力于弘扬禅宗思想，创立建仁寺、设台、密、禅三宗兼学的道场，形成日本的临济宗。由于他的倡导，提高了日本僧人研究禅宗的兴趣，从而促成当时入宋学禅的风潮，使禅宗在日本发扬光大，荣西因此被称为“日本禅宗初祖”。

972 | 希玄道元如何创立日本曹洞宗？

希玄道元是日本佛教曹洞宗创始人。希玄道元俗姓源，号希玄，京都人。是当时日本皇室贵族内大臣久我通亲之子。14岁跟随天台座主公圆出家，在延历寺戒坛院受菩萨戒，遍学天台教义。1214年到建仁寺参拜荣西，开始接触临济宗风。荣西寂后，跟随荣西的师兄明全学习禅宗思想。

1223年与师父明全到中国学习交流禅学，游历过天童、阿育王、径山等著名寺院。在天童寺参拜新任住持如净（曹洞宗第十三代祖师），并且随侍3年，得到了印证，接受曹洞宗禅法、法衣以及《宝镜三昧》、《五位显法》等禅学典籍回国。1233年在深草建兴圣寺，是日本最早的禅堂。1243年，由于波多野义重的邀请，率弟子到越前（今福井县）开创永平寺，后来成为日本曹洞宗大本山。

希玄道元的禅学要诀是“只管打坐”，后人称其禅风为“默照禅”。入灭后被孝明天皇赐谥佛性传东国师。1880年明治天皇又加谥承阳大师。日本禅宗中受“大师”称号即由此开始。

希玄道元撰写了《普劝坐禅仪》、《学道用心集》等禅学著述。1980年，日本曹洞宗

管长秦慧玉率92人的代表团，访问宁波天童寺，并和中国僧侣共同举行法会，建立“日本道元禅师得法灵迹碑”，纪念希玄道元对禅宗思想的贡献。

973 | 为何说白隐慧鹤是日本临济宗的“中兴者”？

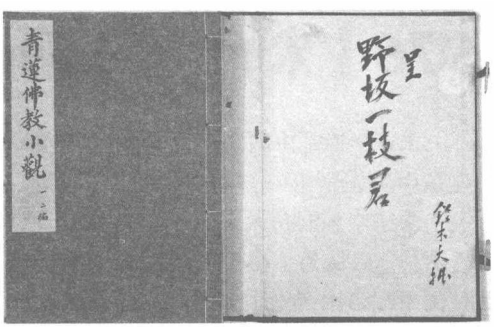
白隐慧鹤（1685—1768年），日本临济宗禅师，号鹄林，骏河（静冈县）人。15岁在松荫寺出家，嗣法于信浓饭山的正受老人，是妙心寺的首座。慧鹤禅师是临济宗的中兴祖师，被誉为“五百年间出的大德”、“现代临济宗之父”。白隐慧鹤喜近大众，不以地位身份来说禅，他的禅是民众化的禅。他的禅风峻烈，皈依者众多，许多俗人都来参学。他对于临济禅的复兴业绩昭昭，是日本佛教史上的一位伟大的禅师。

白隐慧鹤对于临济宗的复兴首先是复兴了临济宗的松荫寺，之后他又开创妙智山观音寺、新无量寺、三岛龙泽寺等。白隐慧鹤根据自己的体验，建立了新的公案禅体系，并完成了日本式的禅宗新仪规。他将禅宗悟禅作了仪式的简略化和坐禅方法的变更，以及密室的参禅。这样，传统的面壁参禅，变为对面而坐；公案的问答应对，变为师徒二人在室内秘密进行。此后，临济宗的各个流派便都遵从这种以“悟”为至上命题的方法。慧鹤所创“只手之声”的公案为日本人自创公案中的最著名的一则。此外，白隐慧鹤所著的《坐禅和赞》也是为后世各禅院普遍诵习者。

974 | 铃木大拙有哪些禅学著作？

铃木大拙（1870－1966年），日本佛教学者。原名贞太郎，后因学禅而改名大拙。石川县金泽市人。他对近代佛教文化向西方传播作出了巨大贡献，有“日本禅学泰斗”、“世界禅祖”之称。

1892年秋，铃木大拙拜临济宗圆觉寺派的宗演为师学习禅法。后来跟随老师从事佛教文化的创作翻译工作。他在1900年将汉译的《大乘起信论》转译为英语，1907年在伦敦出版。他用英语著作的《大乘佛教纲要》在芝加哥出版。之后在各国游历讲学，1921年回国后，任大谷大学教授，创办英语杂志《东方佛教徒》。1933年，撰写了《楞伽经之研究》一文，并将《楞伽经》译成英语。1934



禅宗的西方传播

《青莲佛教小观》 铃木大拙

铃木大拙是在东西方均为人所熟知的近代禅学大师。他的一生都在不懈地向西方宣传佛教尤其是禅宗思想、其禅学著作大部分以英文刊行，《禅佛教论集》（第一卷）出版于1927年，被视为禅宗传入西方之始。

年跟随佛教团体来访问中国，回国后用英语撰写了《中国佛教印象记》。1959年，将在美国各著名大学的佛教讲稿整理为《禅与日本文化》一书，在纽约、伦敦出版。晚年铃木大拙隐居镰仓松冈文库，又英译出版了真宗创始人亲鸾的《教行信证》。他一生著作等身，其他的主要著作还有《禅的研究》、《禅的诸问题》、《禅思想史研究》、《中国古代哲学史》、《佛教与基督教》、《华严的研究》等。铃木大拙的全部著作收于《铃木大拙全集》。

975 | 历史上中日禅宗有过哪些著名的交往?

中日禅宗著名的交往不胜枚举。从南宋时，日僧荣西在天台山受法，从而禅宗临济黄龙派开始传入日本；南宋末中国僧人东渡日本又传去杨岐禅法。13世纪初日僧道元来华学习禅法又将曹洞禅法带至日本。稍晚跟从百丈怀海学习禅法的无言通创无言通禅派。17世纪，福建黄檗山万福寺隐元隆琦应邀赴日弘法，设坛传授禅戒，建立了与曹洞、临济并列的日本黄檗宗。日本僧人辩圆圆尔来华学习禅法回国后在京都以东福寺为中心传法，所培养的弟子成为日本临济宗的骨干人才，其法系称圣一派。

中国禅宗的僧人向日本传授禅宗思想并且建立门派的也很多。无明的弟子兰溪道隆，是中国第一位赴日禅宗高僧。赴日禅僧大休正念是掩室门下石溪心月的弟子，创立了日本禅宗的大休派。赴日僧西涧子昙嗣法于松源系的天童山石帆惟衍，创立了日本禅宗的西涧派。赴日禅僧明极楚俊嗣法于松源系的虎岩净伏，其法系称明极派。赴日禅僧竺仙梵仙嗣法于松源系的古林清茂，其法系称竺仙派。元初，作为使者到日本弘扬佛法的一山一宁，则是曹源派的三传弟子，其法系称一山派。

976 | 朱子学是怎样由禅僧传入日本的?

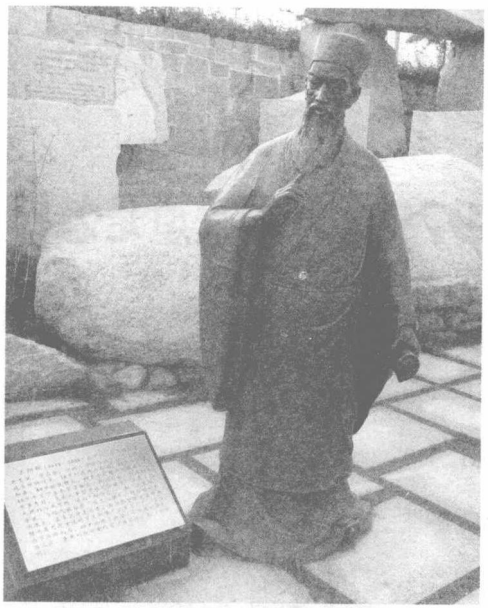
朱子学说是中国宋代理学的主要流派，也是中国宋学影响日本文化的主要渊源。关于朱子学何时传入日本学术界有不同的看法。一般认为是在13世纪时日本的镰仓时代中叶，由留学中国的日本禅宗僧人及去到日本的中国禅宗僧人传入的。

根据记载1199年朱熹逝世前一年，日本禅僧俊芿来华学习禅宗思想，在宋学习13年。俊芿在学禅、律、天台宗的同时，又与当时俊颖博学的儒士相互交往。1211年回国时携有经书256卷，这其中既有佛教典籍，也有儒家以及其他文化的典籍。36年后，日本禅宗临济宗的祖师圆尔也来华学习禅宗思想，在回国时携回朱子的《四书集注》，在日本广为传布。此后，日本的文化学者来华取经者络绎不绝。到了德川幕府时代（1603—1867年），朱子学成为日本的官学。当代的朱子学研究也卓有成效，九州大学中心出版了《朱子学大系》，还成立有日本朱子理学研究会等。这些学说的建立和发展都源于禅宗僧人的文化交流传播的贡献。

977 | 阳明心学是怎样由禅僧传入日本的?

王守仁(1472－1528年),浙江余姚人,因筑室读书于故乡阳明洞,所以世称王阳明。他是宋明时期与朱熹、陆九渊等人齐名的儒学大家,在宋明理学中形成了陆王学术流派。王阳明的思想在明中后期的思想界曾经一度取代了程朱理学的地位。此外,它的思想传至日本,形成日本的阳明学,在日本的历史尤其是日本近代历史进程中发挥过相当重要的作用。

根据现在的史料记载中国阳明学传入日本的时间是在16世纪中叶,但它发展成为为日本阳明学派则是在17世纪30年代。日本阳明学的源头可追溯至禅僧了庵桂悟和尚。了庵和尚本名中堆云桂悟(1424—1514年),他奉室町幕府将军足利义澄之命,以86岁的高龄作为日本正使来到中国。1511年出使,抵达北京。在完成政治使命之后,明朝皇帝慕其高龄,命他住于宁波育王山广利寺,并赐以金澜袈裟。其间,了庵常与当地的文人墨客交往,就在这期间与王阳明相遇。1513年,桂悟和尚东归时,王阳明还曾作序一篇以相赠。这篇序文作于王阳明提出"知行合一"说之后,所以,它备受日本学者重视。桂悟和尚归国时也带有大量儒学典籍,其中当然包括王阳明的著作,这可以说是阳明心学传入日本的初始。



一生伏首拜阳明

王阳明与了庵桂悟直接交往并作序相送,已成为中日思想文化交流史上的一段佳话,也开了阳明学东传日本的先河。随后,16世纪中叶王阳明著述传日,大批禅僧、医者和朱子学者等广泛阅读,为阳明学在日本的传播打开了局面。

978 | 禅对日本的"西田哲学"产生过怎样的影响?

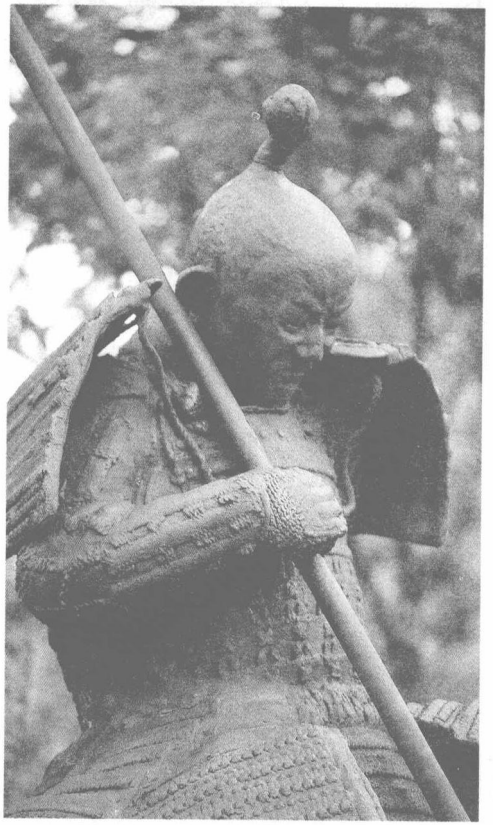
"西田哲学"的创始人西田几多郎(1870－1945年)是京都学派的第一位哲学家,他是京都学派哲学的奠基者。西田哲学是第一个日本的原创的思想体系。他建立的"西田哲学",是扎根在东方的基本观点与精神内涵之中,而又融会了欧洲哲学的教养与方法的一种哲学思想。

在"西田哲学"中西田基于禅的体验建立所谓"即"的立场,提倡自己的"绝对否定即肯定"等于现实的"个体的限定即一般

的限定”。“即”的方法是高度思辨性的，就是从禅宗的不即不离体会出来的，正是从这一立场出发，西田批判了西方所谓的实在论。

西田主张“场所”是生命与逻辑的结合或结合之处。因而，“西田哲学”理解禅的生命有其超越理性的一面，也有其合乎理性的一面，这是西田作为哲学家不同于作为宗教家铃木大拙之处。“自我”与“自己”在西田哲学中是一重要区分，此区分是接受禅宗的真妄之分、纯杂之分。人心是无限欲求的体系，其中心却是超越此一无限欲求的自我的自己，依之统一是生命，是场所。

979 | 日本武道是怎样一种融合了禅的武道哲学?



禅的武道 雕塑 日本

禅宗的哲学观念和修养方法等方面，有助于武士的精神陶冶和武艺锻炼。如禅宗“死生如一”的思想与武士“勇武”、“无畏而死”的心理相契合，视生死如草芥的化境给武士们以难以估量的巨大影响。

中国武术的背后有禅的思想和炼身术。同样，在日本武道精神中也有从中国传来、由日本人加以创造的日本禅的思想脉搏在跳动。现在流行的日本武道就是一种融合了禅的武道哲学，是日本民族精神的一部分，也是日本的文化标志。但是在日本战国时代（1467－1573年）前的日本武道以杀人为目的。到了德川幕府时代，日本武道才在禅的极大影响下完成了从杀人刀到活人剑的质变。

禅对日本武道哲学的形成提供了机遇。在这种日本武士的武道哲学在日本武士阶层非常受欢迎，在它发展的顶峰中有泽庵宗彭（1573－1645年）著的《不动智神妙录》和《太阿记》。这些关于武士道精神的著作都是结合了禅思而进化的精神产物。

在日本武士流派柳生派的家传兵法书《杀人刀》和《活人剑》中，也把禅作为武道哲学而加以采用。《杀人刀》和《活人剑》详细地阐述了经柳生宗严和柳生宗矩父子两代人精心琢磨出来的柳生新阴派的武艺和心的持守理论，其中对禅宗生死观进行了阐述，从而发展提出了武士的生死观。

宗彭泽庵临终前的遗言是将自己全身葬于后山，只用泥土掩埋即可。不必念经，也不必请僧人做斋。同时还去除了一切的繁文

缛节，以最简单的方式回归自然。由此可见，泽庵彻悟到了人死归空无的道理。这是彻底的禅者的行动，这也是他创立的武士道精神受禅宗思想影响的体现。

980 | 日本花道吸收了禅的哪些观念？

日本的花道虽然有它的民族文化特色，但是它却是源于中国佛教的供花。在古代花道又称供华，在奈良时代随佛教传到日本。当时寺庙里供华用的不是真花，而是纸花，后来用真花逐渐将纸花代替。室町时代第八代将军足利义政执政期间，由于对插花、居室、饮茶的推崇，在各个经层中盛行“赏花会”，涌现出以插花为业的花道家，如插花大师池坊专庆和立阿弥。他们将瓶内插花规范化、程式化和艺术化，使之成为一门独立的艺术。

日本的花道艺术同茶道一样，也接受了禅宗思想的熏染。禅宗讲究平衡，花道便运用位置、方向和运动这三种要素，将平衡作为插花的原则。从日本花道中可以顿悟出大象无形，少即是多的禅宗思想道理。另外日本花道讲求在插花时是在用禅心做事，思考极为缜密。比如通常插花时所用花枝的数目都是单数，这样插出来的插花叫做“生花”，就是有希望的花，由于不圆满，才显得有希望。因为花道中处处有禅，所以看到的花道作品显现出简单、幽静、轻巧、朴素的风格。

981 | 禅宗与茶道有何关系？

中国僧人饮茶历史悠久，因茶有“三德”，利于丛林修持，由“茶之德”生发出禅宗茶道。僧人种茶、制茶、饮茶并研制名茶，为中国茶叶生产的发展、茶学的发展、茶道的形成作出了巨大的贡献。日本茶道基本上归属禅宗茶道，源于中国但青出于蓝而胜于蓝。

日本的镰仓时代是中日佛教文化交流最



日本茶道的禅味

煮茶 胜川春章 出自《诗六首》18世纪70年代

在日本茶道中，从烘烤至炮制，再到冲沏，整个过程十分繁复细致。但日本人却能在这种复杂的步骤中享受到平心静气的乐趣。一名精通茶道的艺伎，将更懂得如何在品茶过程中展现自身优雅脱尘的气质。

频繁的时期之一。从荣西禅师自宋归国后，带回了茶种和茶道学说。他向幕府将军源实朝“劝茶”用来疗疾，促使幕府当政开始推崇宋朝的禅法和茶文化，多次派遣使节（僧人）入中土求法，这些留学生归国带回的除大量佛教典籍外，中国禅院茶礼、民间的饮茶风俗（如“斗茶”）、茶种、茶具以及也相继传入日本，从而带动了茶礼、茶宴、茶会在日本社会的流行。南宋开庆元年（1259年），在日的兰溪道隆门下弟子日僧南浦昭明入宋求法，咸淳三年（1267年）辞山归国，带回中国茶典籍多部及径山茶宴用的茶台子及茶道器具多种，从而将径山茶宴，中国禅院茶礼系统地传入日本。到了16世纪末，千利休继承、汲取了历代茶道精神，创立了日本正宗茶道。他是茶道的集大成者。

982 | 禅宗最初在朝鲜的传播是怎样开始的？

古代朝鲜半岛包括高句丽、新罗、百济三国。而此三国的佛教传入时间不一，最早为高句丽，始于秦王苻坚时期，苻坚派遣沙门道顺送佛经像给高句丽，高句丽修建了肖门寺来安置道顺。12年后，印度的沙门摩罗难陀将佛教传入百济。50年后，高句丽佛教才传入新罗，但并没有实行传播。新罗文武王统一朝鲜半岛后，僧人元晓等开始传播华严教，硕德辈出，佛法大兴。

公元8世纪，新罗僧信行进入中国跟从五祖弘忍的弟子神秀受法，将北宗禅传至朝鲜。之后朝鲜僧人道义跟从马祖的弟子智藏受法，回国传入南宗禅，被称禅寂宗，后改称曹溪宗，为朝鲜禅宗主流。

另一种说法是：最早传到朝鲜的禅宗是开创期道信（580－651年）的禅系。朝鲜僧人法朗入唐跟从黄梅的道信受禅法，归国后传给弟子神行。神行又来唐学习，跟随北宗普寂的弟子志空学禅法，归国开始传北宗禅，但影响不大。

由于不同时期许多僧人分别到唐朝参学禅法，回国后各在一方以某一寺院为中心传禅说法，到新罗亡（935年）前形成8个支派，到王氏高丽王朝时期（918－1392年）发展为9个支派，称“禅门九山”。其中除一派传播北宗禅，一派传播南宗石头门下曹洞禅之外，其他七派都是马祖禅法。

983 | 韩国禅宗有哪些派系？

韩国禅宗素有“九山禅门”之称，其开宗立派者大多是在唐代时来华学习禅法，由于各自传播禅法，所以形成了各个不同的门派。

迦智山派。创始者道义，宣德五年（784年）入唐，在广州宝坛寺受戒，投百丈怀海门下参学，在唐37年回国。弟子体澄在迦智山宝林寺举扬道义的禅法。

实相山派。创始人洪陟，入唐在马祖门下智藏处学禅，归国后住南岳传马祖禅法，主张“无修无证”，在智异山创实相寺。洪陟被尊为海东禅宗的初祖。

曦阳山派。创始人智诜（824－882年），

来华跟随北宗禅的慧隐学习。按禅宗传法世系，此派是道信传法朝，下传神行，下传慧隐，下传智诜。智诜在曦阳山建凤岩寺传禅，弟子有杨孚、性蠲等人。

桐里山派。创始人惠哲，宪德王六年（814年）入唐师事西堂智藏，受传心印。839年归国，在武州桐里山的大安寺传禅，受到国王尊信。这个禅系出了允多、道洗、庆甫等著名僧人。

凤林山派。创始人玄昱（787—868年），新罗贵族，828年入唐，投马祖的法嗣怀晖。弟子审希（855—923年）继其禅法，在今庆尚南道的昌原郡建凤林寺传法。

圣住山派。创始人无染（800—888年），在洛阳跟从马祖弟子如满接受禅法，受到蒲州的麻谷宝彻的印可。在唐20余年后回国，将熊州乌合寺重修，改名圣住寺，在此弘传禅法。

阇崛山派。创始人梵日（810—887年）出身望族，在马祖的弟子盐官齐安的门下参禅得悟，并向石头门下药山惟俨问法。在江陵五台山崛山寺传播禅法。

师子山派。创始人道允（798—868年）俗姓朴，入唐师事马祖的弟子南泉普愿，归国后受到景文王的归依。弟子折中（826—900年）在师子山的兴宁禅院接化四方参学者。

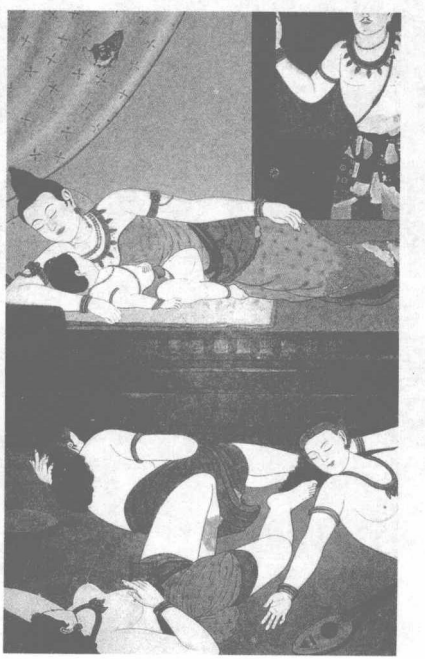
须弥山派。创始人利严（870—936年），896年入唐跟随洞山的弟子云居道膺受传心印，住开京（今开城）西北的须弥山广照寺传播禅法。

在古代朝鲜以上九山总称曹溪宗。到朝鲜忠烈王以后，国势渐弱，禅风也随之衰颓不振。

984 | 韩国禅宗的中心在哪里?

韩国禅宗的中心是曹溪寺。韩国现有4470多万人口，信仰佛教的人占50%以上，有20多个佛教团体，其中曹溪宗就有1500万名信众，是韩国最大的一个佛教团体。

曹溪宗的曹溪寺是韩国禅宗的中心，曹溪寺位于景福宫与仁寺洞之间，被称为韩国佛教曹溪宗的总枢。曹溪寺的寺院虽不大，但是大雄殿宏伟壮观，气派非凡，梵钟更因庄重的音色而闻名。寺中大雄殿前有树龄近百的槐花树和白松。其中槐花树高26米，将寺庙装点得更显幽静。另外的白松是被指定



曹溪寺

曹溪寺壁画细部 韩国 首尔 20世纪

这是韩国曹溪寺院外部的系列壁画细部，描绘了佛教徒精神发展的十个象征性阶段。曹溪寺是韩国禅宗的中心、曹溪宗的中枢。

为天然纪念物的古树，具有很高的价值。曹溪寺的大雄殿修建于1938年，比景德宫的勤政殿规模还要雄伟。在大雄殿内不仅能看到释迦牟尼像和虔诚作揖的信徒们，还能欣赏到各色美丽的丹青。大雄殿前的7层石塔内陈存放着高僧的真身舍利。

985 | 是谁将南禅宗最终带入朝鲜？

公元9世纪初，中国的禅宗南派开始传入朝鲜。新罗宣德王五年（784年），朝鲜僧人道义来华跟随马祖门下虔州西堂智藏参学心法，受其法脉。822年回国后传达摩禅，开始传播南宗禅，成为后来的禅门九山之一的迦智山派。之后洪直、惠彻、玄昱、道允、无染、梵日等新罗僧人，都先后到过唐朝，向不同流派的禅师学法，归国后成为朝鲜各派禅法的大师。

在朝鲜禅宗中真正确立禅宗地位的是知

知纳的“看话禅”

知纳提出兼修禅定和智慧的定慧双修方法，并最先传入看话禅，大力振兴了禅法。曹溪宗主要进行参禅修行，但也允许进行看经、念佛等其他修行，这使得曹溪宗逐步形成了其作为会通佛教的传统。图为韩国禅师向修行者说话头的情景。



纳。知纳（1158－1210年），俗姓郑，8岁出家，始学华严，后投禅门，因读宋代大慧宗杲的语录而开悟。以后四方游学，广为传教，开创自己的宗派，借禅宗祖庭所在地将自己的宗派命名为“曹溪宗”。知纳建立“曹溪宗”使得禅宗在朝鲜成为一个真正的宗派。

知纳在朝鲜率先提出了定慧并修，顿悟渐修的理论，进一步调和禅、教之争。中国的禅宗主张顿悟，其他的宗派主张渐修，而知纳认为：人的开悟靠顿悟，但开悟之后并不是代表解决了一切烦恼，还需要渐修，才能真正成佛。这样就使朝鲜的禅宗有了与中国不同的特色。在知纳的曹溪宗创立以后，知纳禅宗思想的影响很快就超过了其他“九山”，成为朝鲜禅门最大的流派。

986 为什么韩国禅宗最早为中国北宗神秀之法脉？

在朝鲜的佛教诸宗之中，以禅宗传入较晚，却后来居上。最早将禅宗传入韩国者为法朗及其门人神行，神行所传者为中国北宗神秀的法脉。神行（又名信行、慎行，704－779年）随法朗学禅法后感觉学习的禅法不足，又赴唐投师北宗禅神秀弟子普寂（大照禅师，651－739年）的门人志空的门下修习，返回新罗后弘扬北宗禅法。

韩国禅宗最早为中国北宗神秀的法脉是因为当时的中国佛教禅宗还没有真正建立，禅门僧人都是在游历传播禅法，外来僧人学习禅法都是在比较著名的禅师门下，当时的禅门僧人是北宗神秀的法系最为著名。五祖弘忍去世后，他门下的弟子中只有首座神秀最为著名。神秀因为他五祖首座的身份从而受到朝廷的嘉赏，武则天封他为国师，他所提倡的北宗禅法是当时公开的禅法，流行于当时的社会，所以当时学习禅法的人大多信奉神秀的法系。而六祖慧能因为身份低微，隐匿在南方的山野之中，还没有传播他的南宗禅法。

987 朝鲜佛教“禅门九山”与中国禅宗“五宗七家”有何关联？

禅宗在朝鲜半岛影响很大。新罗王朝时期统一全国后，禅宗曾经是朝鲜佛教的主流，共分为九山、一宗门派，朝鲜的禅门九山大部分是源于中国曹溪六祖慧能，其中除一派传播北宗禅，一派传播南宗石头门下曹洞禅之外，其他七派都是马祖禅法。与中国禅宗五派（临济、曹洞、沩仰、云门、法眼）并无关联。只是后期有部分僧人跟随中国禅宗五派的祖师学习过禅法。

896年，利严入唐跟随洞山的弟子云居道膺受传心印，在朝鲜西北的须弥山广照寺传播禅法称须弥山派，相当于朝鲜的曹洞宗。

另外还有一位顺之禅师是袁州仰山慧寂大师法嗣。顺之禅师早年在松岳郡五冠山出家，后离山受具足戒。后到中国学习禅法，在859年跟随仰山慧寂禅师学习。顺之禅师跟从慧寂大师学法多年。得法后，约于乾符初年（874年）回国，住五冠山龙严寺（后改

为瑞云寺），该寺为当时元昌王后和其子威武王所建立，影响很大，顺之禅师在寺院中弘扬汾仰宗的禅法。65岁圆寂，谥号了悟禅师，塔号真原。朝鲜仰山禅法得流传至今。

988 | 禅宗在朝鲜的哪个朝代达到全盛，原因是什么？

高丽王朝时期朝鲜佛教的发展极为辉煌，也是禅宗的全盛时期。高丽王朝的创国者太祖王建，深信高丽的建国是凭仗佛力的缘故，因此发愿保护佛教，订定信佛事佛的训要。信佛护教，祈求国泰民安，便成为高丽王室的最重要的传统。其中，高丽王朝还为了攘敌救国而雕印了《高丽大藏经》，这是高丽王朝最具历史意义的事件之一。佛教的兴盛是因为高丽时代常遇外敌入侵的窘局，因此常以建寺、举行法会等各种佛事为国祈福消灾，这是“祈福禳灾，镇护邦国”的国家思想形成的原因。因此，禅宗也在这种优越的崇佛环境中得到全面发展。

高丽王朝的禅宗发展大致上可分为两个时期：前期是高祖至肃宗时期（918—1105年）。此时中国禅宗思想仍然在继续传入朝鲜，同时深入普及于社会，禅宗法脉正在“九山”的基础上进行延绵持续。中后期，自睿宗即位后形成的民族佛教。主要是指智讷所创的禅宗曹溪宗禅法，曹溪宗成立后，广为高丽人民所接受，不仅超过禅门九山，后来由中国再传入的临济禅，也用曹溪宗的名义弘扬，成为当时朝鲜民族化的大宗派。曹溪宗的佛法绵延至今，在韩国佛教中，仍最具代表性。

989 | 越南佛教三个主要的法统与禅宗有何渊源？

越南佛教每个流派的形成，与中国佛教之间都是有着密不可分的关系的。其中三个主要的法统：毗尼多流支禅系、无言通禅系和草堂禅系都源于中国的佛教发展。

公元574年，南印度僧人毗尼多流支到中国长安学习佛学，但是适逢北周武帝下诏取缔佛教。毗尼多流支转到河北跟随禅宗三祖僧璨学习达摩禅法。公元580年，他来到越南交州龙编古法寺，弘扬达摩禅法。他的名字“毗尼多流支”的中文意思是“灭喜”，所以也把这个禅宗流派称为灭喜禅派。毗尼多流支也被被视为越南禅宗鼻祖。

公元9世纪，百丈怀海门下有一个法名不见经传的弟子因为性格温厚，沉默寡言，而又通晓各种知识，所以称他为“无言通”。后“无言通”开始云游四方，并于820年进入越南，将百丈禅法传给越南僧人感诚禅师。感诚禅师是他的唯一弟子，此后感诚禅师在越南建立了越南的禅宗门派，所以感诚禅师被后人推为无言通派的第一祖。

草堂派第一祖草堂禅师是中国禅宗云门宗文偃的第三代弟子雪窦重显的门下弟子。越南李朝圣宗在征讨中将草堂禅师误作俘虏带回，因为修改僧人的手稿被圣宗发现，延请他主持升龙的开国寺，待以国师之礼，并拜草堂为师，成为草堂派的传人。



主要佛教派别承袭南禅宗

无言通派是越南佛教的主要宗派，其后于越南陈朝兴起的竹林禅派直接承袭其法统，该派因得皇室大力扶持，成为陈朝时期越南佛教的主要派别，对越南佛教的发展影响很大。图为光线通过彩色的木质玻璃门窗照进越南的一座庙宇。

990 | 越南禅宗有哪些派别?

禅宗在越南佛教发展史上占有重要地位。公元6世纪禅宗首次传入越南，经过几个世纪的广泛发展，在李陈王朝时期（1010—1140年）达到高峰。越南佛教深受中国南宗禅学的影响，属于大乘佛教。先后创立了下述几派：

灭喜禅派。毗尼多流支所创，承袭中国禅宗三祖衣钵。这一派系存在于580年至1216年，共传十九代。各代名僧如法顺、万行等均受到当朝国王的重视，封为法师、国师，被任命为僧统。

“无言通”禅派。唐代僧人“无言通”所创，实行面壁禅观。他宣传佛性无所不在和心、佛、众生三无差别等观点。这一派历经十五代，活动于820年至1221年间。无言通派是越南佛教的主要宗派，越南陈朝兴起的竹林禅派直接承袭其法统。

草堂禅派。北宋云门宗僧人草堂所创。

草堂为雪窦重显的弟子，主要传“雪窦百则”，提倡禅净一致。该派活动于1009年至1205年间，传五代。其中有三个国王、两名太傅。

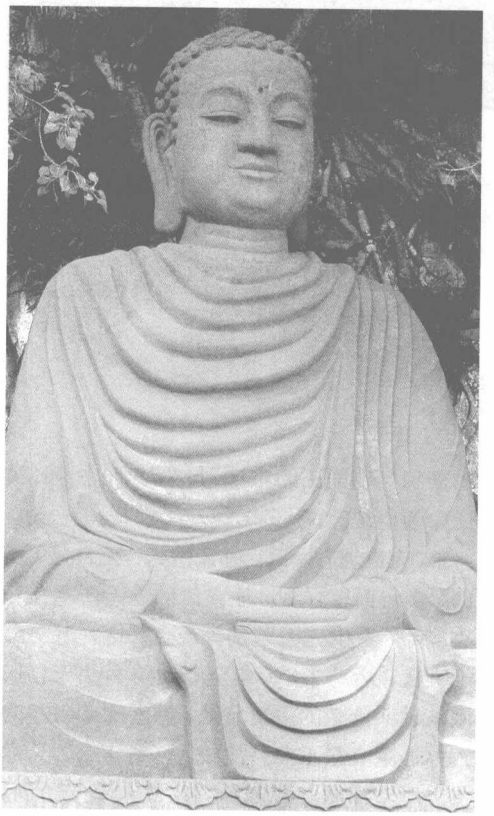
竹林禅派。相传为陈仁宗所创。无言通禅派的禅师慧忠将禅宗要旨传给陈仁宗，陈仁宗后禅位在花烟寺出家修行，讲授禅法，正式创立竹林禅派，成为陈朝时期越南佛教的主要派别。

到17世纪末，竹林禅派的禅法渐渐渗入了净土教的色彩，产生了新的教派莲宗。它将净土教的念佛、密教的仪轨、越南民间的神道信仰等融入了竹林禅派的教义中，成为竹林禅派的一个分支。

中国僧人元绍禅师在越南南方建立了元绍禅派，此派虽然自称是临济正宗，但是禅净合一的思想极为明显。17世纪以后的越南佛教是受中国宋明以来禅净合一的佛教风气影响的。

991 | 为什么毗尼多流支被视为越南禅宗鼻祖？

越南禅宗最早的派别为灭喜禅派，是中国三祖僧璨的受法弟子毗尼多流支所创。毗尼多流支的名字中文意译为灭喜。传说是南天竺人，出身婆罗门，曾周游印度，学习和研究佛教思想。南朝陈太建六年（574年）到达长安，适逢北周武帝下诏取缔佛教。毗尼多流支转道河北遇到中国禅宗的三祖僧璨，跟随三祖僧璨学习达摩禅法。得到印证后回到广州制旨寺从事译经，这期间翻译了《象头精舍经》和《报业差别经》。在中国居住7年后毗尼多流支来到越南，他在河东法云寺翻译《大乘方广总持经》等。毗尼多流支在越南传授禅法14年，创立了越南的第一个禅宗派别灭喜禅派。临终前将心印传授弟子法贤。所以世人尊称他为越南禅宗的鼻祖，毗尼多流支对越南佛教的发展卓有贡献。中国的禅宗典籍《禅苑传灯辑录》中记录有毗尼多流支的传记。



灭喜禅派

灭喜禅派为禅宗三祖僧璨一脉，主张真如佛性天生不灭、众生同一真如本姓等，为越南佛教早期的禅宗。门下有法贤、清辨、定空、法顺、万行等人。这尊佛陀坐像全身被涂以绿色，散发出自然安详的静谧气息。

992 | 越南无言通派第一祖感诚禅师师承于谁?

越南无言通派第一祖感诚禅师师承于中国禅师“无言通”。“无言通”是百丈怀海禅师的传法弟子，法名不详，因为无言即通所以被称为“无言通”。“无言通”在820年到了交州北宁建初寺，开始传授禅学，实行面壁禅观。他承受中国南宗禅学慧能、怀让、道一和怀海一系的法统，宣传佛性无所不在和心、佛、众生三无差别等南禅宗的思想。“无言通”在北宁期间只有感诚禅师一位弟子，而他所传授的百丈禅法也是经过感诚禅师的弘扬才在越南逐渐流传的，所以感诚禅师被后人推为无言通派的第一祖。

无言通派在越南历经十五代传承，活动于820年至1221年间。无言通派是越南佛教的主要流派，派中禅师备受尊敬。其中第四代祖师吴真流为丁朝、前黎朝的僧统，封为“匡越大师”。第七代的圆照禅师曾回访中国，被称为“高座法师”。

993 | 宋明禅净合一对越南佛教有何影响?

公元16－17世纪，天主教随着西方商业的交流开始传入越南。越南佛教虽不似以前兴盛，但仍绵延不绝。越南的封建中央政权已经开始衰落，形成南北朝分裂割据局面。北方郑氏王府和南方阮氏王府为了教化臣民，便于统治，都曾延请中国高僧讲解佛经，修建寺院，所以宋明禅净合一的禅宗新观念也随之传入越南。

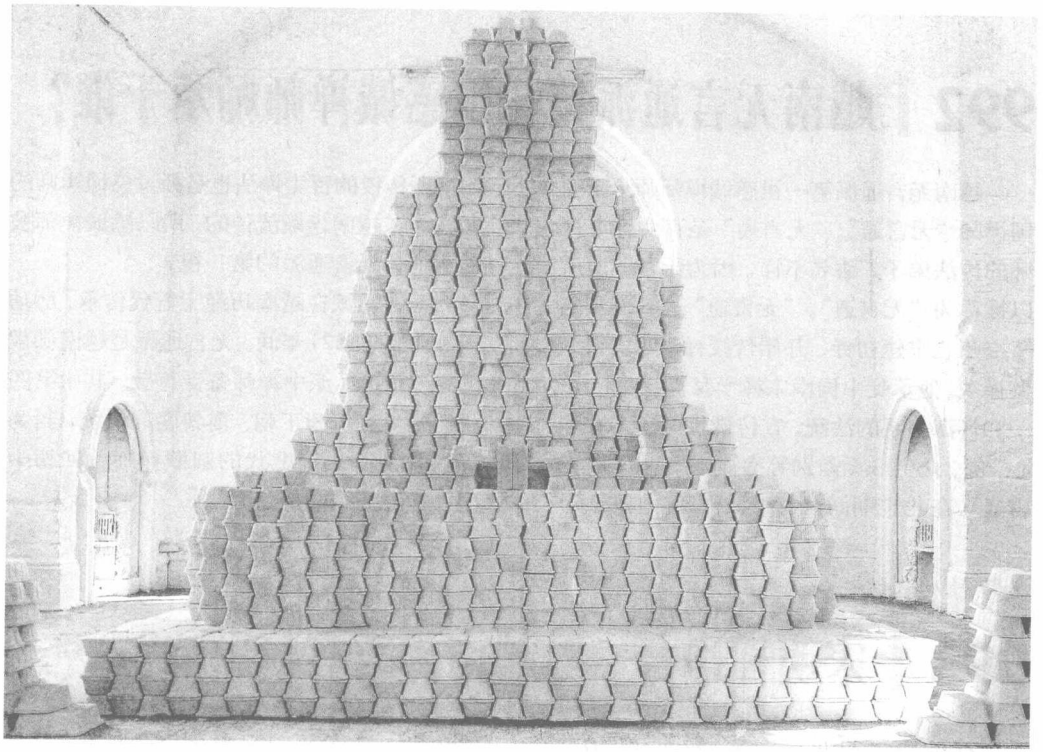
1665年，郑王选拔国内大量有名的佛师，为御用寺宇塑造几百尊佛像，使得禅宗思想再度复兴。当时隐居安子山的竹林禅派著名禅师白梅麟角将他所学竹林三祖的教义和净土宗融合为一体，在河内的石多寺开创新教派，命名为莲宗。这个教派主张宋明禅净合一思想的禅教双运，以教为眼，禅是佛心，以阿弥陀佛为禅的公案，实修上专念弥陀名号，认为由此可以得悟平生。

当时在越南的中国僧人道明、元绍等在越南传授的禅宗佛学都具有宋明禅净合一的思想。其中元绍创建临济正宗的元绍禅派，造平定十塔寺，宣扬禅净并修的教义。迄今，莲宗宋明禅净合一思想在越南北方仍有一定影响。

994 | 欧美的“禅宗热”是怎样出现的?

中国创建的佛教禅宗在20世纪以后才为欧美人士所注意。上世纪50年代至60年代，它开始在欧美风靡起来，出现了一股“禅宗热”。

美国禅宗的传入可以追溯到1893年在芝加哥召开的世界宗教会议。在这次会议上，



欧美的“禅宗” 沃尔克特小教堂 巴思 英国 2002年

这尊佛像有可能称得上是最古怪的佛教艺术作品，全部系用方便饭盒制作而成，其双手呈禅定印。这种对于佛陀的诠释出自安东尼·克依的灵感。

日本代表释宗演向西方介绍了禅宗的思想，给他们留下了深刻的印象。旧金山的罗素夫妇到日本镰仓请宗演传授禅宗禅法，之后回国就在美国各大城市宣传禅宗。铃木大拙传译了不少禅宗典籍，向美国公众传授了禅宗。千崎如幻则率先在纽约建立了第一所禅院。

在欧洲，禅宗在20世纪50年代已经流行。许多著名大学都有研究禅宗的机构或团体，而且在逐年增多；用欧洲各种文字出版的阐述禅宗思想的著作也日益增多，还定期编译出版了禅宗典籍目录。在欧洲相继出现了很多禅寺、禅堂、禅宗学校、禅定中心、修禅兼研究中心，担任禅师和教师的不仅有外国人，还有很多本国人。

995 | 是谁最初把禅宗带到了欧美?

禅宗向西方的传入源于1893年在芝加哥召开的世界宗教会议。这次会议上，代表日本参加会议的释宗演向西方代表介绍了禅宗，给与会者留下了深刻的印象。之后释宗演又派了他的三名弟子释宗活、千崎如幻、铃木大拙赴美宣传禅宗。这其中铃木大拙的

贡献最大，他的禅宗思想讲演把许多美国知识分子的热情和兴趣吸引住了。另外铃木大拙还通过传译禅宗典籍清楚而生动地向美国公众传授了禅宗。而他的同门千崎如幻禅师则在纽约建立了第一所宣传佛教禅宗思想的禅院。

1950年至1958年铃木大拙在哥伦比亚大学讲授禅学，进一步推动了美国禅学的发展。他对近代佛教文化向西方传播作出了巨大贡献，有“日本禅学泰斗”、“世界禅祖”之称。禅宗中心在美国不断涌现，随之所诞生的日本系统的禅宗中心有几十个，它们开始利用出版各种期刊、举办活动的方式，宣传佛教的禅宗思想，同时开展东方文化研究，从事禅法训练，经营农场。现在美国主要的禅宗中心设在罗彻斯特、纽约、洛杉矶、旧金山等地。

996 | 近代西方哲学吸收了哪些禅宗思想?

佛教禅宗的影响西方的重要表现，是它引起了一批哲学家、文学家、艺术家的关注，被从科学的角度予以阐发，吸收融汇到科学体系中，促进了现代西方心理学、哲学、心灵学等学科的发展。

著名的西方哲学家都曾经对禅宗思想进行过研究，还包括荣格、弗洛姆以及已故的卡伦·霍尼在内的西方心理学家。从柯锡勒勃斯基到基尔凯郭尔，从萨特到雅斯贝尔斯，从克罗阿克到卡夫卡，从海森伯格到马丁·布伯等人在内的现代西方神学、哲学以及文学名家，也都参加了禅的讨论行列，他们在自己的哲学理念中都接受了禅宗思想自我认识的信息。

著名的德国存在主义哲学家海德格尔在阅读过禅宗思想的著述后，认为自己发现了一直在自力探发的那些观念。西方精神分析派心理学、人本主义心理学、存在主义、现象主义等新思潮中，都存在或多或少地佛教禅及其智慧的信息。

禅所着力解决的自我、自性、主客二元对立的打破等问题，对西方人文科学起了积极的启发作用，成为多家学说所探讨的重大问题。



哲学与禅宗

太阳石 雕塑 墨西哥

禅宗所强调的自我、自性，以及打破主客二元的对立等方面，对西方人文科学起了积极的启发作用。这是曾被德国哲学家斯宾格勒称为“太阳帝国之灭亡”的玛雅文明的历法记号（阿兹特克文明），石雕的形状酷似佛教的经轮。

997 | 流行于欧美的佛教禅分哪三系？

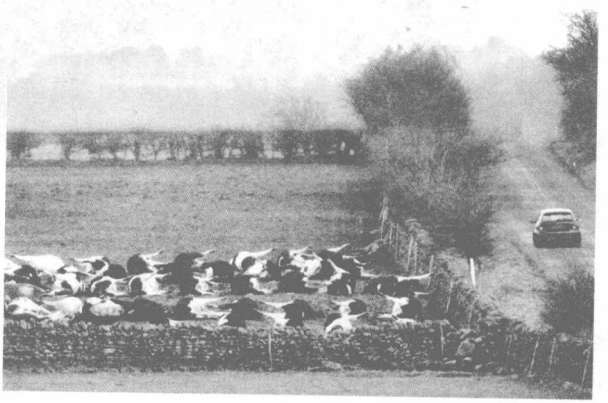
在现代社会，佛教禅学中的禅定不但是佛教信徒必需的修行手段，而且被更多的西方人看做自我调控身心，进行心理锻炼、心理治疗的技术。欧美国家修习禅定者在不断增加，各种类型的禅定中心开设在大量城市中。流传于欧美的佛教禅，大略分为三系：一系是由斯里兰卡传入的小乘上座部禅，二是由日本人传入的日本大乘禅及中国僧人传入的中国大乘禅，三是由西藏喇嘛所传的密乘瑜伽。

在这三个系禅中，以日本铃木大拙等所介绍的禅宗之禅，最适合西方文化人的口味，曾于20世纪50年代后掀起过热潮，已扎下根，并在形成西化的风格。铃木大拙最早在欧美传播禅学思想，欧美学者对他们有着先入为主的观念，另外日本人受西方文化教育影响，在思想变通上更加圆滑，这也许就是铃木大拙所宣传的日本禅宗受欢迎的原因之一。

998 | 禅宗的哪些特点迎合了欧美人的价值取向？

近代欧美国家的“禅宗热”，有着深刻的社会、政治原因。西方现代科技和工业生产的发达，给传统生活方式、思想和感情以猛烈冲击；现代生活的速度和节奏，局部战争、经济危机，也使人难以预测自己的未来。而禅宗思想的生死观和看待事物的方式可以为他们解决内心的焦躁和不安，在一些人士看来，禅宗便是挽救西方精神的一剂良药。

现代人对于科学和技术的不断需求和开拓，使得传统的生活方式、思想和感情受到更快速的更新，这种心理上的压力迫使人们探索某种智慧。西方学者在审视人生的根本意义乃至内究人的自我之时，不能不注意到早已对此作出答案的东方智慧。英国著名哲学家伯特兰德就说过：“西方人的生活方式要求争斗、开发、无休无止的变化、冲突和



挽救的良药 肉食者的梦魇 摄影 阿德兰·邓尼斯 英国 2001年

2001年扩大蔓延的“疯牛病”成为席卷整个西方社会的噩梦。西方人无止境的争斗、欲望、破坏和精神的迷失使得他们不得不学习东方智慧，包括禅宗对自身欲望的节制、心性的平静，以及认识自己和世界的豁达态度。

破坏，指向破坏的效率，只能以毁灭而告终。如果我们的文明不能够从它所鄙视的东方文明学得一些智慧的话，它将走向毁灭的终极。”可以说西方人在开发科学技术的同时要求获得一种心灵上的永恒保障，在这种求索心态下，西方人有意识地学习东方智慧，于是佛教思想中的禅学，成为一批西方人关注的重点。

999 | 西方当代文化是如何吸收禅宗思想的?

当中世纪宗教的伟大形象远去，日渐俗化的社会使西方人愈来愈难喘息时，西方历史的进展不但使他们赤身露体，而且并未给他们留下任何可依靠的东西。所以，禅宗思想经铃木大拙和阿部正雄等人的介绍后，在西方世界引起了极大的兴趣，西方知识分子认为，禅包含了他们一直渴望揭示的东西。

美国社会学家埃姆斯认为，禅宗是当代文化的象征，其重要特征就是对因缘机遇的兴趣。诸如相对论、概率论、模拟理论等现代最重要的思想起源，都不难在禅宗里找到。也有学者认为，“二战”后美国嬉皮士们所采取的生活方式就带有禅宗的意味——放歌高吟、饮酒留须，做出一些文雅之士做不出来的行为。当时有人提出“虚无缥缈的禅，无处不在的禅”的口号，引起很大反响。

美国人正在接受禅宗思想不是偶然的，禅正在作为与美国精神、风俗相结合的美国思想所容纳、吸收。现在，西方国家已经建立了许多禅宗机构和禅宗中心，出版了大批禅学著作。禅，已经渗透到西方的哲学、宗教、艺术、医学、心理学、管理学等各个领域。

1000 | 西方人将禅学吸收到了哪些领域?

应当说禅的效用不仅在直窥微观世界的真面，更在其开发本性潜能、解决对人类的终极关怀上，尤其禅宗思想对人类的潜能开发，已被西方很多国家的科研机构列为主要课题。可以说在这方面，西方人已进行了不少探索，禅被他们用作重要的研究方法，根据禅学的原理编制了多种开发潜能的技术，已广泛运用于社会生活，取得了良好的效果。佛教禅的基本概念，对西方不少超心理学家来说，可能要比东方的多数人更为熟悉，他们认为这是心理学发展中一个重要的领域。

另外西方人还发挥他们的特长，将禅简化、世俗化、科学化，运用于实际生活中，为现实人生的发展服务。根据禅法创编出潜能开发法，锻炼诱发特异功能。或将禅的锻炼用于企业管理、教育、体育、文学艺术等，收效颇佳。一些教育机构认为要成为一个有创造性的经济人才，必须接受六个月的禅定训练。而把禅运用于经营管理，能提高工人的工作效率，还能加强财会人员的廉洁和明晰性。把禅运用于教育，证明有改善性格的效用，可以明显提高学生的学习成绩。把禅运用于体育，能改善运动员的心理、生理素质，学会如何消除比赛前的紧张情绪，因而能提高其运动成绩。现在在西方，这些成果都已经经过科学的验证和实际的应用。

[General Information]
书名=禅宗图文百科：1000个你应该了解的禅宗问题
作者=杜一心编著
页数=591
出版社=陕西师范大学出版社
出版日期=2008.6
SS号=12042989
DX号=000006563744
url=http://book2.duxiu.com/bookDetail.jsp?dxNumber=000006563744&d=F833E841AFAA116161 0A108E07A46450&fenlei=02150406 05&sw=%EC%F8%D7%DA%CD%BC%CE%C4%B0%D9%BF%C6

封面
版权
什么是“禅”？
什么是“禅宗”？
什么是禅宗的十六字玄旨？
什么是“教外别传”？
禅宗是否真的“不立文字”？
禅宗有何别称？
禅的本质是什么？
禅有怎样的特征？
禅宗修持的最终目标是什么？
禅宗思想的哲学基础是什么？
禅宗的核心概念是什么？
禅宗的境界是怎样的内心体验？
禅宗的主要教义根据是哪几部经书？
习禅之禅与禅宗之禅有何不同？
禅宗为什么特别重视师徒传承？
禅宗的发展历史主要分哪几个阶段？
禅宗“一花开五叶”是指什么？
什么是禅宗的“五家七宗”？
禅宗的修习有何特色？
禅门中接化学人的特殊语言称什么？
禅宗引人开悟的记录称什么？
禅师促成弟子顿悟的手段是什么？
机锋妙语是禅真正的精髓吗？
禅宗有哪些历史文化价值？
禅宗对于中国佛教的主要贡献是什么？
禅宗有哪些值得借鉴的教学方法？
禅的思想在中国传播经历了哪些发展阶段？
禅风在历史上有哪几次明显的转变？
为什么说禅宗是中国化的佛教？
禅宗在中国流行逾千年而不衰的原因是什么？
禅门之中为何动辄喝祖骂佛、同参互打？
禅宗的反叛精神与颠覆性体现在哪里？
禅宗与庄子思想有何相似之处？
禅宗与儒家思想有哪些交会？
为什么说禅宗是“中国佛教”？
现代文化对于禅宗存在哪些误解？
“禅”的产生与古印度瑜伽术有何渊源？
什么是“如来禅”与“祖师禅”？
“拈花微笑”是怎样的传说？

“西天二十八祖”分别指谁？
“东土五祖”分别指谁？
菩提达摩的一生是怎样的？