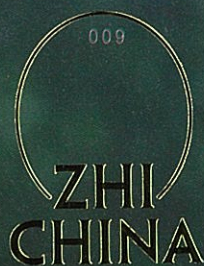


宗教、艺术、书画、诗歌、古琴、茶、园林、香文化、现代设计、生活方式

禅，一个变化无穷的简单法则！



知中

禅的入门

特集 The ABC of Chan ISSUE

中信出版集团



两掌同时内旋变拳，
掌心向外，以前脚掌为轴，
两脚后跟提起外摆落地，
同时头向左摆，目视左侧。

少林一路罗汉拳，预备式



脚立八字，双掌自然下垂，
五指并拢置于大腿两侧，
掌心向内，指尖向下，
两眼平视前方，气沉丹田。



左脚向前上一步，
脚尖点地成虚步，同时左腿九十度，
双膝变拳，由外向内向上弧形上摆，
到头右侧时全掌下沉至右胸前，
指尖约与右肩平，身下下落，
沉腰坐胯，体略右转，目视前方。

高四平势变换活，抱来扎脸用拿法。
扎前拳蹲身打下，棍底抱搭袖可脱。
中四平势真个奇，神出鬼没不易知。
开合纵横随意变，诸势推尊永不移。
低四平势上着，白蛇弄风拿提。

凭伊左右扎来，边裙二挂随作。
棍高可扎前拳，惟防搭袖高削。
上弓棒打雁翅同，须知左右虚实异。
他用穿提来逼我，左拉右拉随手游。
移身足后推向前，便成骑马得人取。
伏虎头高不易推，挨稍急进莫徘徊。
左右扎我臂打易，高低扎我提拿并。
搭袖势来虽可畏，犹有四平堪取裁。
定膝立势似伏虎，臂拿提打我为王。



左脚向前上一步，成左弓步，
右脚中后步变拳，掌心向外，
自右向左横摆，然后抓握成拳，
收回腰间掌心向上，
同时右脚内旋变拳收回腰间，
向前方提膝击出成阴拳，
力贯足尖，目视前方。



提右脚向前上方踢去，
脚面或足，
力贯足尖，
高不过肩，
右拳变阴拳扣脚面。

倘遇搭袖高削来，顺变二挂来救补。
尽头抱与提原异，偷步上斜行板刺。
虎口抱来我不防，待乘虚已拿难避。
潜龙摆头落，诸势以静降。
四坐无空，惟防虎口抱。
铁牛耕地甚刚强，拦上打下最难挡。
惟有圈穿乘势妙，四平变势为思量。

敬德倒拉鞭势

圆里有败拖，
拉鞭走救护。
风落残云入，
刀出鞘回顾。
双手臂开拖，
群挂连左步。



孤雁出群势

圆外有败拖，
孤雁出群走。
回打扑鹤势，
无论单双手。



乌云罩顶势

单顶在圆外，
身已入棍间。
臂下他勾我，
前步退群挂。



刀出鞘势

刀出鞘棍在后，
单手棍打八，
拉鞭向后走，
再进风落残云，
依旧出鞘单手。



朝天抱势

朝天三不静，以掌利肘同，
勾并打脑后，名唤一窝蜂。
待勾回棍打高祖斩蛇雄，
他掣我扫脚，群挂出待攻。



Seated Meditation

坐禅：心念不起，自性不动

文+编：陆西渐 text & edit: Yuki

马祖道一向人开示佛法时总是说：“即心即佛。”意指不必向别处去寻佛，当你开悟，你心就是佛，心外无佛。印度佛教认为，人的染污之心是需要长久苦修才能得到净化的，禅宗则反之，提倡明心见性，认为人是“从自心顿现真如本性”，顿悟了，便能成佛。

如何明心见性？要了然自知，便需要悟。想要悟，就要静下心来。

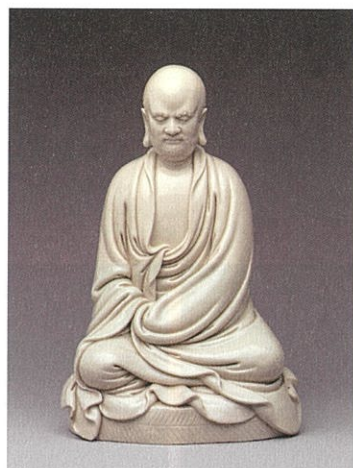
达摩就曾面壁静坐，了悟自性，坐禅是禅宗重要的修持方法之一。

六祖惠能有言：“何名坐禅？此法门中，无障无碍，外于一切善恶境界，心念不起，名为坐；

内见自性不动，名为禅。”这就是说在坐禅过程中，

禅修者需保持不受外界善恶好坏影响、平等的无差别心。

坐禅并不是静坐，还要做到“三调”——调身，调气，调心，仅仅枯坐是无法开悟的。



罗汉坐像 明代 何朝宗
美国大都会艺术博物馆 藏

如何坐禅

坐禅时，最适合的坐法是“七支坐法”，它对应着身体七处：

腿

• 单盘坐（又称单跏趺坐）

上身坐正，将右脚放于左腿上，为吉祥半跏坐，佛教密宗多采用此法；若将左脚放于右腿上，则为降魔半跏坐，佛教禅宗多用此坐法。

• 双盘坐（又称双跏趺坐，或结跏趺坐）

先将左脚放置于右腿上，再将右脚放在左腿上，此为男性通常所用的金刚坐；先将右脚放在左腿上，再将左脚放在右腿上，为女性常用的如意坐。两脚掌均靠近身体，脚面自然向上。

• 散盘坐

若难以做到单盘坐或双盘坐，也可选择散盘坐。将左脚脚趾抵在右腿腘窝处，将右脚放在左小腿外侧，反之亦可。



Five Schools and Seven Sects of Chan Buddhism

五家七宗：禅宗的兴衰

文：罗兆良 编：王静
text: Paul edit: Wang Jing

北宗禅衰落之后，南宗禅成为禅宗的主流。继六祖惠能之后，

其弟子在继承南宗禅学的基础上，又各自根据自身对禅学的理解，传衍分化出众多派别。

其中以神会开创的荷泽系、行思开创的青原系和怀让开创的南岳系三系最为兴盛。

而在这三大派系发展的过程中，青原系又分作曹洞、云门、法眼三宗，南岳系又分出临济宗和沩仰宗两家。

到宋代，临济宗又分作黄龙、杨岐两派。以上由青原系和南岳系传衍下来的各宗派，

便是代表中国禅宗全盛时期的“五家七宗”。

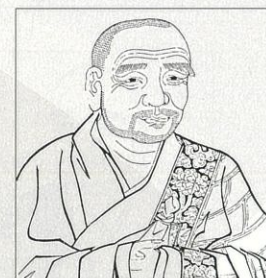
五家鐘板

葉	五	流芳	正法	花	一
					
雲門	沩仰	法眼	曹洞	臨濟	
					
角半 三三三 下	分 二板 三鐘 三開	二 同三 六下	家 板一 鐘四	五 板一 鐘二	四 止四 開

五家鐘板

钟板是龙天之号令，在一个丛林中，也是大众二六起倒的总依据。禅宗沩仰、法眼、云门、曹洞、临济五宗的禅堂里挂着形状尺寸各不相同的各家钟板，也延续着略有差异的钹锤打法，展扬各宗风格，更是堂中禅修大众二六时中起倒的眼目。

曹洞宗



洞山良价



曹山本寂

荷泽宗：南宗禅分化的第一支宗派

在南宗和北宗的概念开始形成的时候，南宗就已经出现宗派分化的迹象。一直同北宗门徒辩论并在北方弘扬南宗禅的神会，首先开创了南宗禅的第一个分化分派。因神会曾入住东都洛阳荷泽寺，在当时影响颇大，所以他所开创的禅宗派别被后人称为“荷泽宗”。

荷泽宗禅学的基本理论是由神会从惠能禅学中继承并发扬的“无念禅”。惠能认为“无念”是“于念”和“不念”的统一。“于念”是一种与顿见真知、明心见性相印合的直觉冥想状态，而“不念”则是对外事物都不执着其相的态度。神会在惠能对“无念”的定义和佛性论的基础上，将二者结合在一起，认为每个人的佛性并非是后天形成的，而是本自有之。之所以不见佛性，是由于执着于妄念而徒生烦恼，并由此提出了荷泽宗“行正念”“除妄念”的“无念”修行禅法。

无念是荷泽宗为达到解脱目的的修行实践方法，而人不得解脱就是因为产生了妄心。神会认为妄心有两种：一种是对世间物质的贪求纵欲，此为粗俗的妄心；另一种是对世间法起贪念，此为精细的妄心。由于起了贪爱执着之心，所以不能自净其心，无法得到解脱。如果自净其心，内心能够无念无妄，佛土自然也就清净了。

荷泽宗另一个大禅师为自称“荷泽宗人”的宗密。宗密早年曾习儒学，之后转而修习禅宗荷泽系。元和五年（810年），宗密跋山涉水，到达襄汉一带，在襄汉恢复寺，他遇见了华严宗灵峰大师，后来又师从华严四祖澄观，从受《华严经》，自此由禅宗转投华严宗，并被后世称为“华严五祖”。所以宗密的佛学思想体系并不完全是荷泽宗。不过，

尽管宗密最后拜入华严宗门下，但是他一生都未曾放弃对禅宗理论的研究，最终他两宗兼修，对两者进行融合，创造出了一种结合华严教义和荷泽禅法的“华严禅”。

由于荷泽宗除了神会和宗密两位高僧外，鲜有卓越有影响力的禅师，加之“会昌法难”使在北方地区弘法的荷泽宗遭受致命打击，因而荷泽宗在持续了约150年之后便衰落了。

一花开五叶：中国禅宗的全盛时期

曹洞宗 惠能南宗在不断发展之时，其第三代弟子希迁在湘东的大山荒岭中，对禅宗进行了更加本土化的改造。希迁整合了佛、道、儒三家思想，并吸收华严宗“秘密隐显俱成门”的禅理为己所用，最终创造出明暗共体、对立统一的“两位回互论”，这便是“曹洞宗”形成的正源。

两位回互论的主旨观点是认为万事万物之间存在着一种“回互”与“不回互”的关系。“回互”就是万事万物是融会贯通的，虽然万物的界限分明，但是此中有彼，彼中有此，互相涉入，不再区别彼此；“不回互”指的是万物各有位次，各住本位而不杂乱。这是禅对理事关系的哲学思辨观点，因而以此为基础的曹洞宗是禅宗诸派中哲学思辨性最强的一派。而在希迁之后，其弟子良价、本寂师徒，发扬了两位回互论思想，构建出独具特色的“五位观证法”。五位观证法的诞生也标志着曹洞宗的正式形成。

曹洞宗的宗名来源有两种说法：一种说法认为“洞”是指良价所居的江西宜春县洞山，而“曹”则是其弟子本寂居的吉水县曹山，故称为曹洞宗；另一种说法认为“曹”指的是曹溪惠能之“曹”，“洞”指的是洞山良价之“洞”，

Four Patriarchs of Chinese Chan

禅法传承：历代禅宗祖师

文+编：朱静 text & edit: Zhu Jing

《五祖送六祖渡江图》(局部) 日本室町时代 狩野元信 日本东京国立博物馆藏
画面描绘的是五祖弘忍将衣钵传与六祖惠能后，为避免惠能遭人忌妒陷害，连夜划船送其离开，画中五祖划船，六祖紧抱禅宗衣钵坐在船头。



禅宗在中国经由达摩祖师，

衣钵共传了六代。

在达摩之后，慧可、僧璨、道信、弘忍和惠能，

在前人的基础上，进一步发展了禅宗思想。

让禅宗更加本土化，

吸引了大批的文人、政客和普通民众成为禅宗信徒。

二祖 慧可

慧可原名神光，生于北魏太和十一年（487年）。在他出生前，他的父亲因担心自己没有儿子，常常自问：“我家崇善，岂令无子？”慧可的出生，也让父母感念上天恩德，因此为他取名“光”。

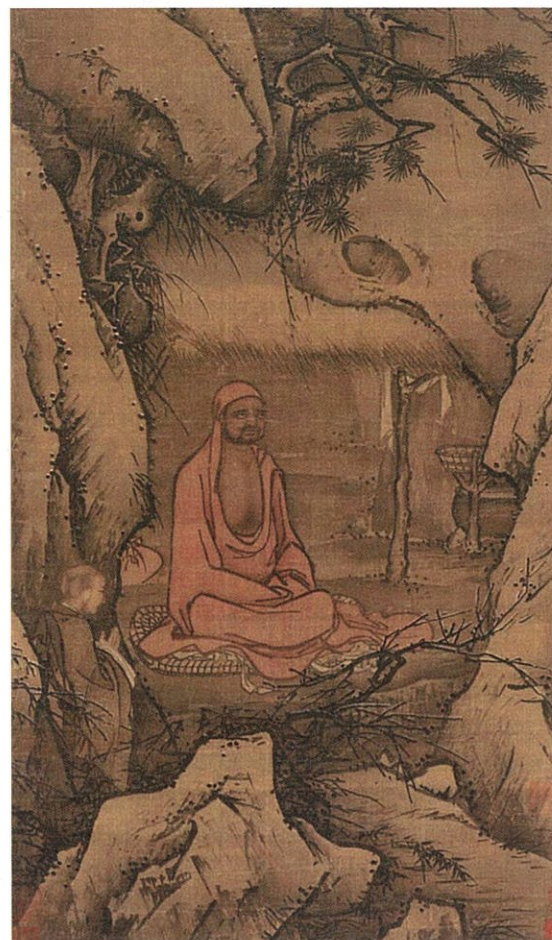
慧可自幼好学，博闻强识，广涉儒书。在接触了佛典之后，感悟到“孔老之教，礼术风规；庄易之书，未尽妙理”，于是开始潜心于佛理，自觉其中义理实非一般世学可比。30岁时，慧可在洛阳龙门香山寺剃度出家，至永穆寺受具足戒。之后，他遍参各佛门讲堂，并精研大乘、小乘佛法的殊胜妙义。

慧可40岁时，一日，他正在参禅静坐，忽遇一神人，命他速往南方求佛法。第二天，慧可感到头痛欲裂。宝静禅师端视他的头盖骨，看到吉祥之相，就对慧可说有神人让他往南行，想必是让他向少林寺中的达摩祖师求法。¹慧可听罢，便收拾行李，辞别故师，去少林寺参谒达摩祖师。

那时候达摩正在嵩山五乳峰上的山洞中面壁坐禅，慧

1 据《禅宗祖师传》记载：“其师视其顶骨，即如五峰秀出矣。乃曰：‘汝相吉祥，当有所证。神令汝南者，斯则少林达摩大士必汝之师也。’”

《达摩慧可图》明代 佚名 美国费城艺术博物馆藏
图上描绘的是二祖慧可立雪断臂的故事。



可无意打扰达摩，就合掌而立，终日侍奉左右。

寒冬时节的一天，天降大雪，慧可仍在洞外侍立。在冰天雪地里足足站了一夜，到了第二天，达摩见慧可仍在，就开口问道：“所求何事？”慧可说：“愿您能大发慈悲，广宣妙法，普度众生。”为了表明自己的诚心，慧可当即用戒刀砍断左臂，以示将得失置之度外的决心。达摩为其心所感，于是答应收他为徒。

慧可留在达摩身边学习了9年，达摩传授衣钵和法器于他，慧可自此成为禅宗二祖。达摩还将4卷《楞伽经》一并授予慧可，并且嘱托他：“我观汉地，唯有此经，仁者依行，自得度世。”²慧可接受衣钵后，潜心修禅，严承师命。

达摩圆寂后，慧可继续在邙都（今河南安阳县）一带传授“达摩禅”。不过他所宣扬的宋译《楞伽经》经文较难理解，不如北魏菩提流支所译的10卷《楞伽经》文字流畅，因此在当时并未被北魏的文人所接受。慧可常常易容改装，出没于酒肆、屠场之中，并跟街边的闲人讲谈。当时有人问他：“您是出家人，为什么要这么做呢？”慧可答道：“我的内心自有修炼，我的行为与你无关。”³

后来北周武帝灭佛，慧可与昙林“共护经论”。北齐灭亡后，慧可遁隐于舒州司空山（今安徽岳西县），专心

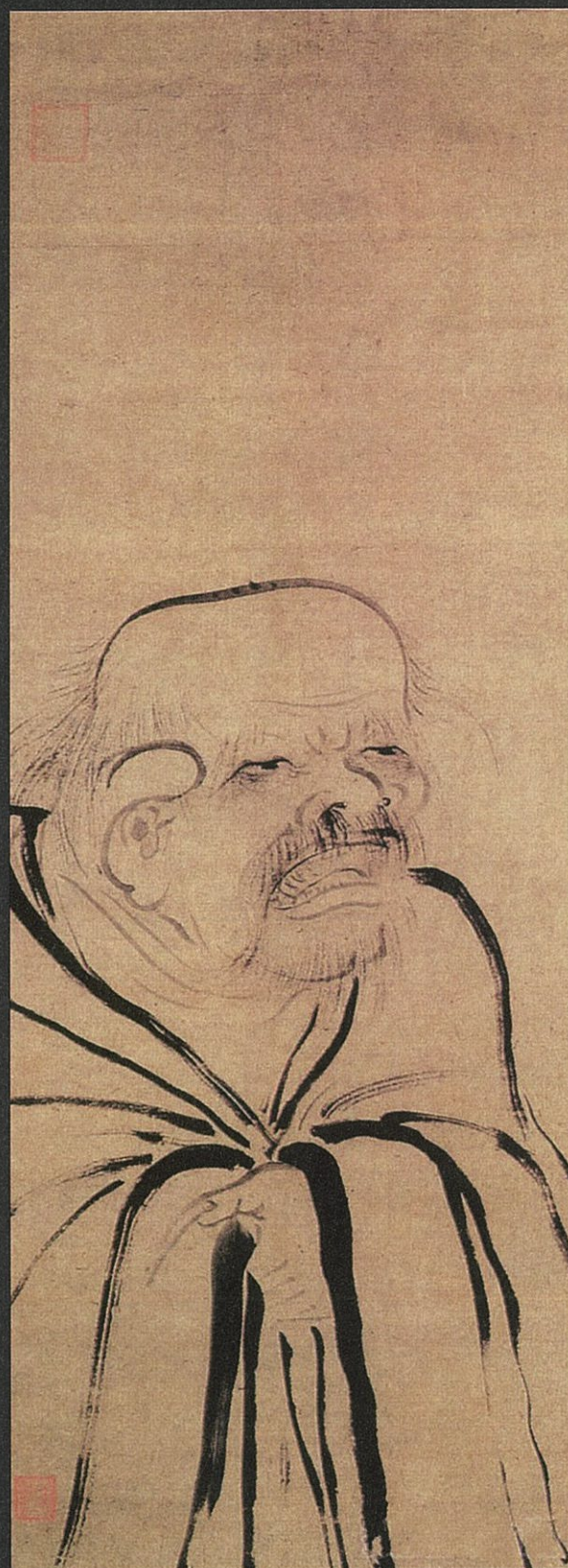
修法，传授弟子。

达摩禅法在最初并不为多数人所接受，门下弟子不多。慧可在讲授佛经时，重玄理而轻讲解，被认为有重宗轻教的倾向。在修行方式上，慧可沿袭达摩的“头陀行”，不住聚落，独自居住，这也是他的弟子规模难以发展壮大的重要原因。

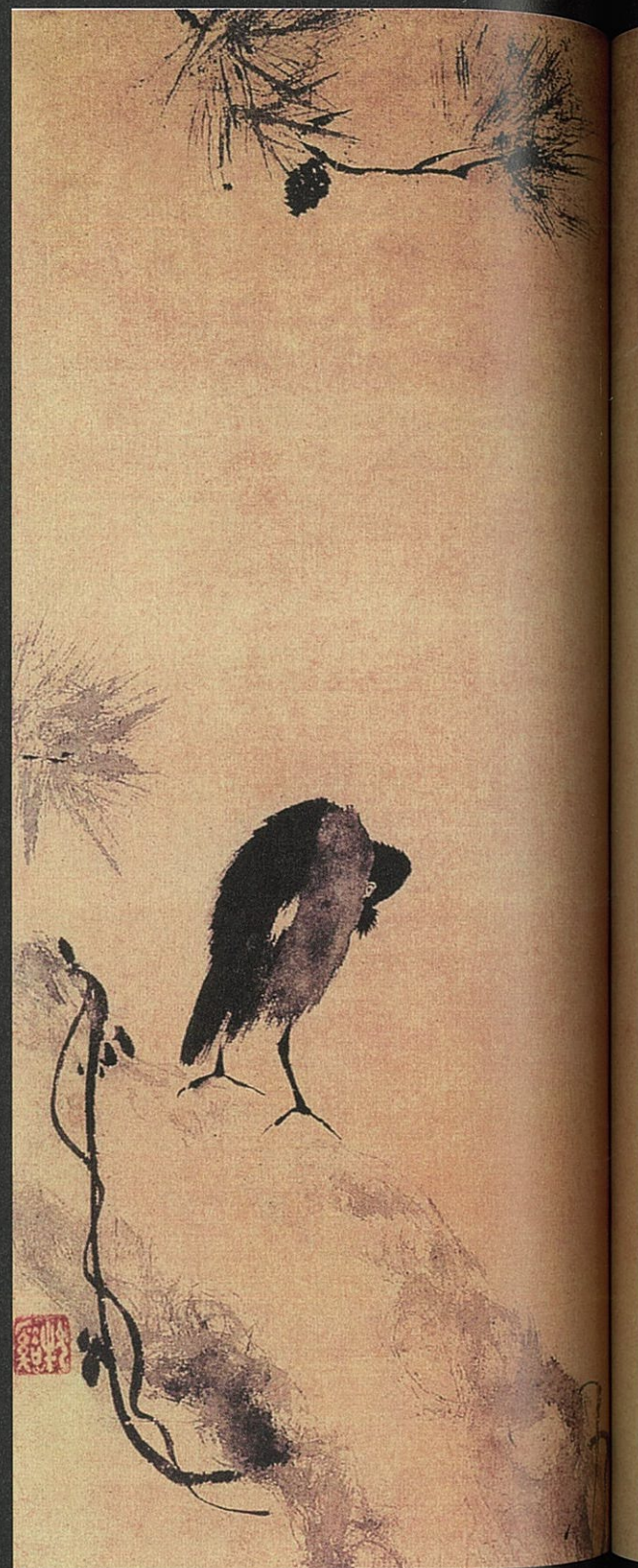
隋开皇十三年（593年），慧可已是107岁高龄。一天，他来到河北成安县讲授佛法，吸引了很多人前来聆听。成安县的僧人辨和心生忌妒，同知县串通，诬陷慧可所传教派为邪教，将他迫害致死。唐时，成安县修建元符寺，以示对慧可的纪念。

2 出自唐代释道宣的《续高僧传》。

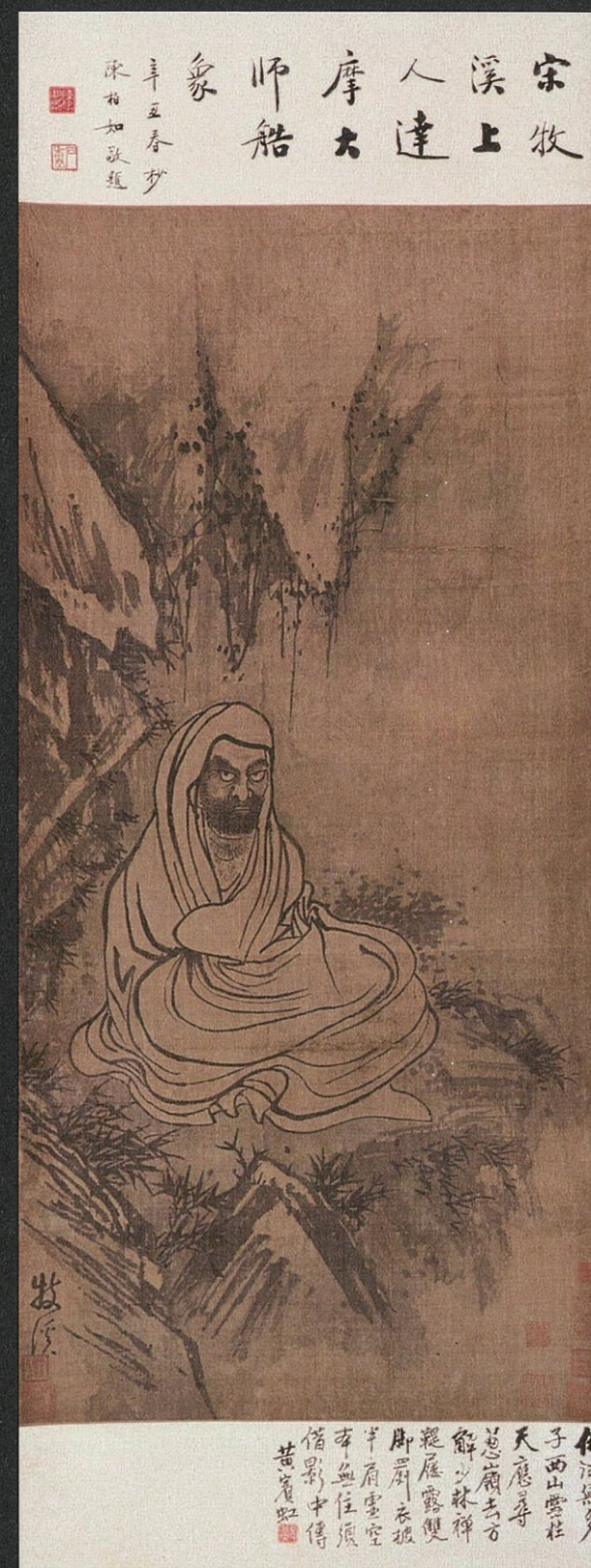
3 《禅宗祖师传》记载：“（慧可）遂韬光混迹，变易仪相，或入酒肆，或过屠门，或习街谈，或随厮役，有人问曰：‘师是道人，何故如是？’祖曰：‘我自调心，何关汝事？’”



《老子图》◎日本冈山县立美术馆 藏



《叭叭鸟图》◎日本国立美术馆 藏



《达摩大师图》

古时候有“茶事七事”的说法，指的是人们日常中饮茶的时间和事由，包括：早晨的茶事、拂晓的茶事、正午的茶事、夜晚的茶事、饭后的茶事、专题的茶事和临时的茶事。禅院的茶事形成了独有的一套茶艺规范，包含共计十八道程序，每道程序均源自佛典，充满禅机。

第一，焚香合掌。这是茶事活动前的准备工作，此时可奏梵唱佛乐，使人平静下来。



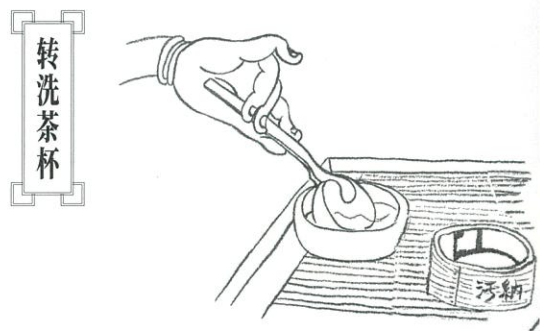
第二，达摩面壁。打坐调息，茶礼开始。

第三，丹霞烧佛。就是生火烧水。“丹霞烧佛”乃禅宗一著名公案。讲述了唐代的丹霞天然禅师曾在慧林寺劈开佛像，生火取暖的故事。



第四，法海听潮。聆听煮水时的初沸、鼎沸之声，从中悟道。

第五，法轮常转。此道程序为洗杯，手中转洗茶杯，是为茶杯洁净；心中转佛法，是为心性无尘。



第六，香汤浴佛。即为烫壶。“香汤浴佛”指的是佛诞日时，僧众信徒用香汤沐浴释迦牟尼像的庆祝活动。烫壶步骤以此为喻，意指佛无处不在。

第七，佛祖拈花。此为赏茶。“佛祖拈花”典出《五灯会元》。据说世尊在灵鹫山上拈花示众，时众皆默然，唯摩诃迦叶尊者破颜微笑，后以此喻心解禅意，心意相通。在这道程序里，冲泡者需向客人展示茶叶。

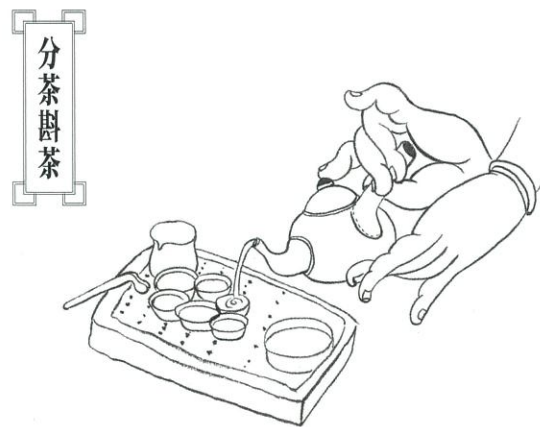
第八，菩萨入狱。这个典故指的是佛教四大菩萨之一的地藏菩萨为了普度众生，曾出语：“我不下地狱，谁下地狱？”并暂度地狱众鬼，否则永不成佛。此步骤投茶入壶，如菩萨入地狱，有赴汤蹈火之喻，可振精神。

第九，漫天法雨。禅宗认为，泡茶冲水，亦如法雨普降，可以润泽众生，使人通透。

第十，万流归宗。此步为洗茶，追求的是茶的一尘不染，正如禅中所说的“空无”，讲究心性的洁净无尘。“万流归宗”意指佛教的各种宗派，最终都归于般若之门。

第十一，函盖乾坤。云门宗有三要义：函盖乾坤句，截断众流句，随波逐流句。“函盖乾坤”是说佛性无处不在。在此道程序——泡茶中，则喻指包容一切的禅机。

第十二，偃溪水声。此为分茶斟茶。“偃溪水声”出自师备指点他人悟道的典故。有人问师备如何参禅，师备问他是否听到偃溪水声，答曰“听到”，师备便称这就是悟道入门的途径。于茶道中细听分茶水声，是因斟茶之声正如偃溪水声，可助人悟道。



第十三，普度众生。此为敬茶。菩萨的全称为“菩提萨埵”，“菩提”指的是觉悟，即成佛；“萨埵”指的是有情，即普度众生。奉茶敬客，意在让客人从茶中彻悟，体味人生。



第十四，五气朝元。此为呼吸茶香，“五气朝元”指的是做深呼吸。

第十五，曹溪观水。此为观看茶色。

第十六，随波逐浪。喻指品茶时应该自由自在地地体悟茶味、感悟人生，随缘接纳茶的味道，不避苦，不贪甘。

第十七，圆通妙觉。意为大彻大悟，茶道至此处，品茶者当仔细回味之前的程序，品味茶中的绝妙禅机。

第十八，再吃茶去。饮完茶要谢茶，谢茶茶未了。相约再品茶，方显情深意长。



莫高窟第285窟

莫高窟第285窟是保存最完好、壁画绘制最精美的禅窟代表窟。方形覆斗顶窟形，西壁开三浅龕，中间塑主尊一身，两侧各塑一禅僧；南、北壁各开四个小禅室，洞窟中心有一低矮的小方台。该窟形制将禅修与殿堂及右旋礼仪的内容集于一窟之中。禅窟的南北二壁各自营建四个小禅室，面积都不大，仅能容一人打坐，四壁没有特别的壁画装饰，以泥轻抹，为素壁。禅僧面壁坐禅，四大皆空，无所执着。在小禅室之外，是禅僧绕佛坛念佛的空间，此间四壁绘有精美壁画，昭示着极乐世界，内外的对比，也是禅机的一种升华。

1. 莫高窟第285窟 西壁南侧 禅僧像 西魏

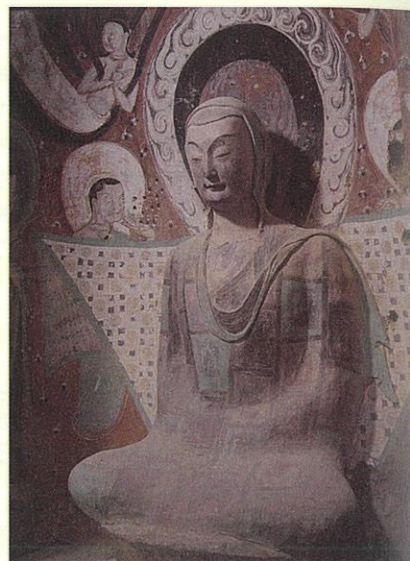
莫高窟所存的禅僧像都是佛门弟子进行修禅的塑像。此窟主室西壁南北两侧龕的两身是其代表。禅僧像均置于仅能容身的小龕内，用以表示在山林岩窟修禅。修禅的僧人以袈裟缠身裹头，结跏趺坐，两手相叠作禅定印，体现出禅修时的凝神摒虑、冥思入定的心境。

2. 莫高窟第285窟 窟顶 西魏

窟顶为覆斗顶，莲花井心，四周饰以卷草，垂幔铺于四披，藻井四角有兽头衔珠流苏。整个窟顶遍绘佛教与中国传统神仙形象，空处填满云气。窟顶下部一周绘禅定僧人，均坐于山间岩洞，点缀动物花草，表现僧人于山野之间静坐修行的情景。

3. 莫高窟第285窟 窟顶东披 伏羲、女娲 西魏

东披绘伏羲女娲，是中国古代神话中的日月神和创世神。此窟的伏羲

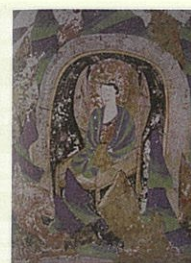


1

女娲之间绘莲花摩尼宝珠，下有二力士捧举。伏羲、女娲均作人首蛇身，与相关文献记载相合，两者呈相对奔驰状，伏羲右手持矩，左手持墨斗，胸前有日轮；女娲右手执规，左手持物模糊。图中还绘有飞廉、开明、鸟获、飞仙、天鹄等。古人称“没有规矩无以成方圆”，执矩持矩是规天矩地之意，女娲炼石补天，伏羲始画八卦、教民渔猎、初制礼仪等神话，代表着创造万物及人类的进化过程。这两种形象的出现是佛教与中国传统神仙思想结合的一种体现。

4. 莫高窟第285窟 窟顶北披 人面鸟 西魏

人面鸟是传统神话仙灵之一，关于人面鸟的由来有两种不同观点。一种观点是根据《山海经》中所说“自崑崙之山至于蔓渠之山，凡九山，一千六百七十里。其神皆人面而鸟身”，又“自崑崙山至琴鼓之山……其神状皆鸟身而人面”，与壁画所绘一致。另一种观点认为这种形象为文康伎，是展翅歌舞的人面鸟形象，在西汉马王堆出土的帛画上有两只相对而立的人面鸟，河南邓县的画像砖上亦有此形象，其旁还有题记“千秋万岁”，与相关记载吻合。



5



6



7

5. 莫高窟第285窟 窟顶四周 绳床 西魏

窟顶四周所绘的禅修者，以僧人为主，各不相同，表现了众生都有佛性，均可进行禅定修行。

6. 莫高窟第285窟 内景 西魏

平面呈方形。主室宽6.15米，深6.3米，壁高3.4米，顶高4.7米。南北壁各开四个小禅室。覆斗顶方井用三层四方套叠，方井四周有双层垂幔。西壁正中开圆券大龕，内有弥勒塑像，大龕左右各有一小圆券龕，内塑坐禅僧人。窟室中心有一四方矮台，可作绕台右旋巡礼。窟内满绘壁画，内容佛、道掺杂。飞天翱翔其间，充满生机。

7. 莫高窟第285窟 东壁 说法图 西魏

东壁绘说法图，色彩清朗明快，人物秀骨清相，是典型的南朝画风。无量寿佛居中端坐，头光中有化佛，背光中有飞天，最外层为火焰纹，描绘精细华丽，使佛的沉静与身后活泼而有生气的背景产生动静结合的效果。佛身后有四弟子，两侧各有二菩萨。菩萨均头戴三珠宝冠，身着大裙，披巾裹肩，于胸前交叉而下，面容含笑。

8. 莫高窟第285窟 西壁北上方 日天、月天、七曜 西魏

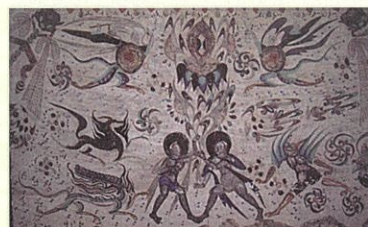
西壁绘制有日天、月天、诸星、供养菩萨及那罗延天、鸠摩罗天、摩醯首罗天、毗那夜迦、四大天王等护法神。位于最上方的日月诸星，在蓝色背景下，分南北两队一字排开。位于最南端的是乘坐马车的日天，四马分别向两端奔驰，其下有三凤车，两力士于其上，一挥斧，一执人面盾。日天北侧一字排开着菩萨装的诸星神，其下为诸供养菩萨。西壁最北端的是乘坐天鹄车的月天，下有三狮战车，其上两力士，一作托举之态，一执盾向前。月天南侧为七位印度外道仙人装扮的星神，即七曜神，其下亦为诸供养菩萨。

9. 莫高窟第285窟 西壁南侧 毗瑟纽天、帝释天等 西魏

西壁南侧龕之间，绘有五尊护法神。上者为毗瑟纽天，原为婆罗门教三大神之一的毗湿奴，一度曾是婆罗门教最高的神，后来被佛教吸收，成为佛教护法神。图中毗瑟纽天三面八臂，上身袒裸，颈系斗篷，臂绕飘带，下着大裙，曲腿而坐。中者为梵天与帝释天，最初也源于印度婆罗门教，梵天本是印度的创世之神，帝释天则是印度的雷电之神，在此也成为佛教护法。二者头戴宝冠，身披大衣，下穿大裙，并排而坐。最下方站立的是四大天王中的两位，身着铠甲，手执三叉戟，直立于莲花之上。



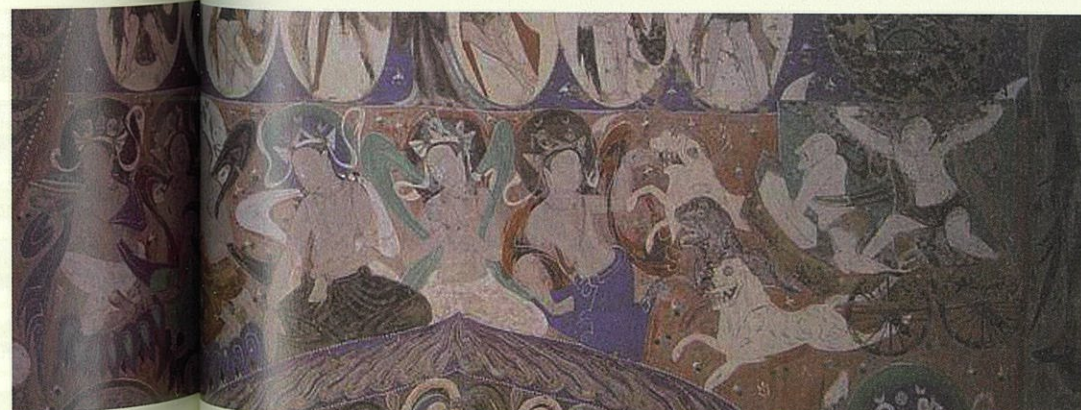
2



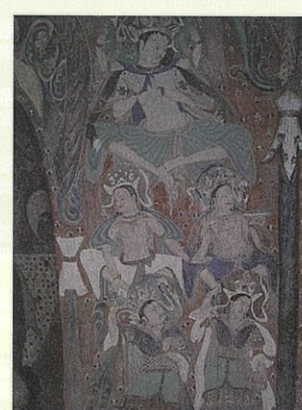
3



4



8



9

Modern Study about Chan: Hu Shi and Feng Youlan

近代禅学研究：胡适与冯友兰

文+编：陆西渐 text & edit: Yuki

中国哲学体系中，最大的流派为儒、释、道三家，对想要研究中国哲学的人来说，这三家都是必须研究的。历史上曾有很多人从不同的角度对禅学提出过见解，他们或是站在修习者的立场，或是站在学者的立场，对禅宗的发展源流、思想内涵以及影响力做出过解读。冯友兰与胡适作为中国哲学思想史上举足轻重的两位大家，也为禅学的研究做出了重要贡献。



敦煌壁画 敦煌位于甘肃省酒泉市，在河西走廊的最西端。唐代经济、文化高度繁荣，佛教兴盛，敦煌莫高窟开窟数量更是超过千座，当时的壁画及塑像艺术水平极高，藏经洞内保存了大量吐蕃文经卷。

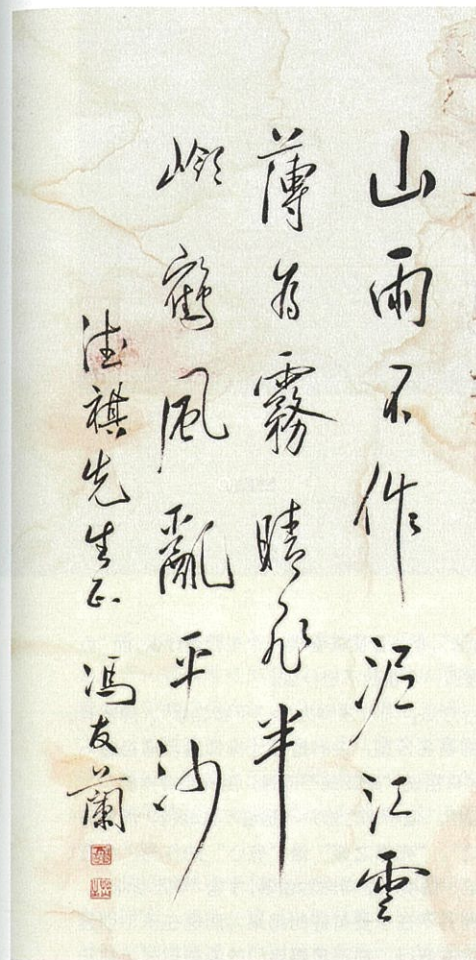
冯友兰：静默的哲学——禅宗

冯友兰认为，佛学并不等同于佛教，正如道家并不等同于道教一样。儒家更应该被视为一种伦理思想，而非宗教。虽然佛教是宗教，但佛学所指代的不过是佛教中的核心哲学思想。而道家与道教，两者不仅不同，还刚好相反。道家是一种哲学思想，它提倡顺应自然、无为；道教则是一个拥有多种崇拜的宗教，它追求长生方术、得道成仙。冯友兰在研究中，将中国佛学看成是一种社会思潮。在《中

国哲学简史》一书中，他将禅宗称为“静默的哲学”。

冯友兰认为，在中国，佛学分为“中国的佛学”和“在中国的佛学”两种。“在中国的佛学”指的是存在于中国，但却没有跟中国的文化或哲学接触，也没有对中国的精神发展起过作用的佛学。这样的宗派只遵从印度的佛教传统及哲学思想，例如相宗，它们由于没能很好地在中国实现本土化，所以只存在了很短的时间就销声匿迹了。

“中国的佛学”的代表就是禅宗。佛教的中道宗跟中国的道家思想相合形成了禅宗。禅宗实现了佛学跟中国哲



冯友兰书法

学的巧妙融合，是真正具有“中国特色”的一个佛教派系。禅宗对中国的文学、艺术等众多领域都产生了深远影响。

冯友兰认为禅宗的来源可以推至道生。道生是晋末高僧，曾在庐山潜心修炼七年，倡导“一阐提人皆得成佛”说，受到“旧学僧”的猛烈攻击，但仍然坚持己见，后终被证实。道生与慧远、道安等高僧一起，将中国的儒道思想融入佛学，对中国佛性理论、禅宗理论都产生了重大影响。

道生主要的主张包括“善不受报义”“顿悟成佛义”和“辩佛性义”。在《中国哲学史》中，冯友兰提到道生所说“善



不受报义”的原文已经失传，但同时代的慧远的《明报应论》里面提到了“善不受报”，也许能够代表道生的观点。它主要是将道家所说“无心”“无为”应用到了佛学中。“无为”不是说不作为，而是不刻意、无心而为。佛家中有“业”的说法，它指的是一个有情物的所言、所思、所行、所作。如果万事能够做到无心而为，也就没有了执，没有了执，也就不受报，那么就能慢慢消除过去所积累的业，进而达到圣人的境界。

道生“顿悟成佛义”的原文同样已失传，不过谢灵运曾在《辨宗论》里对“顿悟成佛义”做过阐述，可做参考。五祖之后，禅宗分为南北二宗，分别推崇“顿悟”与“渐修”。六祖惠能提倡“顿悟”，认为成佛是一瞬间的事。顿悟后，并不是说以前的问题就不存在了，而是领悟到那些原本认为是问题的其实都不是问题。所以顿悟所得，并不是指具体实际得到了什么，而是看待事物的角度发生了变化。“渐修”理论则认为成佛需要通过长期的学习来积累修行。道生并不否认积累修行的重要性，但认为“悟”与“迷”是两种完全对立的状态，自性迷即众生，自性觉即是佛，他认为两者并不存在中间状态。

道生的“辩佛性义”主要包括两点：一是“一切众生，

Chan's Development on the Eastern: The Extreme Imitation and Creation

禅的东渡：极致的模仿和创造

文：罗兆良 编：刘小颖 text: Paul edit: Liu Xiaodi



茶道

在中日关系史和文化交流史上，有两个重要的时期：一是隋唐时期，一是宋元时期。

隋唐时期，由于日本权力高度集中于少数统治阶层手中，因而两国的文化交流虽然频繁活跃，

但实际上中国文化对日本的影响范围只局限于上层贵族阶级中。而到了宋元时期，

也就是日本的中世时期，由于传统贵族支配政治的权力开始丧失，以“国”为单位的军事贵族开始崛起；

再加上庄园制经济的普遍建立，庄园主为了扩大领地，常常攫取他人的土地；

领主为了保护自己的利益，只能诉诸武力。为了争夺政治权威和控制土地，

一部分民众便被领主武装起来，成了武士。

中国禅宗的东传

中世时期，日本武士阶层的崛起代表着民众地位的上升，也使得此时传入日本的宋元文化开始渗入普通的民众当中。因而，宋元文化对日本所产生的影响，是任何朝代都无法比拟的。

宋代是中国禅发展鼎盛期，作为宋元文化的重要组成部分，中国禅自然也被传入日本。与中国禅产生的过程相同，中国禅对日本文化的影响首先也是从宗教领域开始的，它先以中国禅宗为基础，继而逐渐形成了日本禅宗，最终导致日本禅的出现。也就是说，中国禅对日本文化的影响，归根结底都是围绕着中国禅宗的东传和日本禅的形成而展开的。

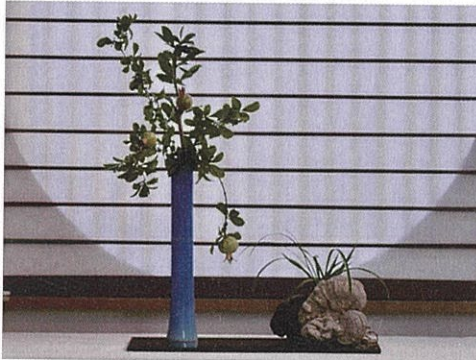
日本禅宗的历史，一般都以镰仓时期明庵荣西从中国引入临济宗黄龙派的禅法为起点。但实际上，在此之前已



弓术



马术



花道

有“七传”以及瓦屋能光等僧侣在日本弘扬禅法。只是当时中国禅宗仍未达到成熟和兴盛期，再加上当时的日本佛教占据主要地位的是南都“六宗”¹和平安“二宗”²，因此，仅有少数僧人兼传的禅宗还难以在日本形成独立的宗派。³

到了镰仓时期，武士阶层兴起，日本进入到由幕府将军掌握政治实权的时代。武士阶层拥有了雄厚的经济实力，便开始追求文化上的主导地位，以便与其政治、经济实力相适应。因此，之前在朝廷中深受公卿贵族们推崇的中国唐文化已经不再符合新兴武士阶层的需要了。日本进入了一个渴求新文化的时期。

禅对日本文化的渗透

与镰仓时期相对应，中国此时正处于禅宗极盛的南宋。一方面，日本渴求新文化，另一方面，中国禅宗又具

1 南都“六宗”指的是日本奈良时代（710—794）在平城京（今奈良）兴起的宗派总称。六宗系指三论、成实、法相、俱舍、华严、律六宗。
2 平安“二宗”指的是日本奈良时代在平安京（今京都）兴起的宗派总称。二宗有天台、真言两宗。
3 梁晓虹：《日本禅》[M]。杭州：浙江人民出版社，1997。