



自菩提达摩东来始传禅宗，已近1500年，这期间，多少古刹淹没在历史的烟雨中，又有多少名寺历久而弥新。

如今生活节奏加快，生活压力增大，已成为“低头族”的我们怎样让自己活得平和淡然、从容闲雅？怎样才能减少物欲的困扰，增加内心的喜悦？今天，就让我们踏上那通往“何处惹尘埃”的旅途，去感受禅宗在殿堂庙宇间留下的个中滋味吧。

禅宗之旅：随着“心动”去旅行

瞿明浩



少林寺塔林

“天下第一名刹”河南登封少林寺有一块匾额上书：“天下第一祖庭”，乃乾隆御笔亲题。这“第一祖”便是禅宗初祖达摩。

这位来自南天竺的三太子，原名菩提多罗，出家后倾心大乘佛法，从般若多罗大师，终于成禅宗所立西天二十八祖。相传，初祖达摩辗转来到少室山，于一洞中面壁九年。由于年深日久，身影投于洞内石上，竟留下了一个面壁姿态的形象，衣褶皱纹隐约可见，宛如一幅淡色的水墨，人们把这块石头称为“达摩面壁影石”。后来，僧众唯恐影石有失，将其凿下存入少林寺。

空相寺

据清朝和民国的《陕西志》记载，佛教于东汉永平十年（公元67年）传入陕州时，就修建了空相寺，距今已1900多年，是中国第一古刹白马寺同一时期的佛门圣地。空相寺是禅宗初祖菩提达摩的葬地，它以达摩舍身求法、开创佛教禅宗而闻名天下。

达摩初祖在少林寺传法慧可之后，即到熊耳山下的定林寺传法5年，于公元536年圆寂。众僧徒悲痛之极，依佛礼将初祖大师葬于定林寺内，并修建了达摩灵塔和达摩殿。梁武帝萧衍亲自撰写了“南朝菩提达摩大师颂并序”的碑文，以示对达摩大师创立禅宗的纪念。

初祖达摩葬地

《五灯会元·东土祖师·初祖菩提达摩祖师》记载了这样一个故事：达摩圆寂三年后，东魏使臣自西域取经返回。途中，遇见达摩祖师挑着一只芒鞋西归，立即报于皇帝。皇帝闻之，命人挖开达摩墓，只见空棺和剩下的一只芒鞋，方知大师已脱化成佛，遂将定林寺更名为“空相寺”。

如今这座河南陕州的空相寺，依旧是中国乃至世界佛教禅宗信徒追忆达摩禅师、宏扬禅宗精神的最佳场所之一。傲立的达摩塔、梁武帝撰《菩提达摩大师颂并序》碑，历经世事沧桑，诉说千古禅机，它们的存在或许本身就充满了禅意吧。

少林寺

初祖达摩传法慧可

如今，从少林寺向西北，行约两公里，到达五乳峰，在离绝顶数十米的地方，寻到一处深约5米、宽约3米的天然石洞，这便是“达摩洞”。

向洞中窥探，达摩、慧可石雕像端然静坐。从五乳峰拾级而下，到阜丘上，见的一座大殿，两间小亭和一所重修的一千佛阁，这便是初祖庵。它始建于宋代，石柱上有宋宣和七年（公元1125年）题字。大殿深广各三间，是河南现存最古的木结构建筑。这所小寺院是为纪念达摩而修建的，大殿门口的砖雕对联刻着“在西天二十八祖，过东土初开少林”——简扼地道出了达摩的身世和来历。寺西南原有二祖庵，中有二祖慧可塑像。心念慧可立雪断臂求法的故事，不禁肃然起敬。



黄梅一景

山谷寺

禅林第一冠南州

有诗云“禅林谁第一，此地冠南州”。“此地”就在天柱山麓的谷口凤形山上，名曰三祖寺，南朝梁武帝开山时赐名山山谷寺。

禅宗三祖僧璨大师曾在此讲经说法。禅宗作为佛教的一个支派，自达摩西土东来，二祖慧可断臂求法，传至三祖僧璨，方便之中国化，畅行于世，成为汉传佛教中最具中国特色的宗派之一。

来到天柱山脚下的一个谷口，风景独秀的凤形山上坐落着三祖禅寺。它坐北朝南，一条小溪穿寺而过，细问寺中僧人，才知这便是皖水，听说安徽的简称“皖”即由此得名。寺院前立一青石牌坊，上边雕刻着赵朴初题写烫金大字——“三祖禅寺”。移步牌坊后，两座南方小石桥临院水而过。水中各色金鱼游弋，自由自在，只有在游客抛下鱼食时才攒簇一处，好不热闹。

走过小桥，便可望见寺院建筑群貌了，但要到达山门却需爬上三百多级石阶。唐风的山门据说新建不久，站在这门前举目四望，东

眺武帝封禅拜岳之台，西俯“山谷流泉”“石牛古洞”，南望古堰吴塘、诗崖酒岛，北揽司命真源宫祠、应梦井，风景名胜尽在眼前。游客三三两两，有说有笑，远处山峦上古树林立，石阶蜿蜒。

三祖寺至今已有1400多年历史，历经沧桑。保存下来的古建筑有藏经楼、觉寂塔、立化亭、三高亭等。寺内五大殿除却山门、天王、大雄和千佛，最为独特的便是祖师殿。这里供奉达摩、慧可、僧璨三祖的铜铸佛像。

山谷寺的另一独特之处在觉寂塔，俗称三祖塔，位于千佛殿北侧。此塔原于唐玄宗天宝四年（公元745年）舒州李常捐建，代宗李豫于大历七年（公元772年）赐名“觉寂塔”。觉寂塔是楼阁式建筑，砖木结构，5层7级，8方4门，出入相制。塔体通高30余米，外壁镂有砖质佛像近千尊。

“三祖山摩崖石刻”现存11幅，主要集中在达摩崖壁，其中有宋黄庭坚、明御史大夫李元阳题刻4幅。“山谷流泉摩崖石刻”现存300余幅，其中最早的一为唐文学家李翱题刻，一为唐三州刺史李德修题刻；宋朝题刻有100幅，以王安石、李师中、苏东坡、黄庭坚等刻最为著名，内容直接涉及三祖寺的有6幅。

四祖寺

五祖寺

道信、弘忍开法示道

四祖道信、五祖弘忍的道场都选在了湖北黄梅县。隐匿于这群山之中的四祖寺和五祖寺，却是禅宗圣地，前来朝拜的善男信女络绎不绝。

游人若是前往，自驾游是个不错的选择。沿途崇山峻岭，郁郁葱葱，湖泊秀丽。游人可欣赏山河美景，体味大自然的眷爱，内心欢快澄澈。车外景物触目而逝，车内言语声浪起伏，大家倾诉着对大自然的热爱和对山河美景的赞叹，心底都是对禅宗圣地的崇敬和对禅学思想的追求。

唐代诗人赵嘏所作《四祖寺》云：“千株松下双峰寺，一盏灯前万里身。自为心猿不调伏，祖师元是世间人。”

到得山寺中，可邀讲解细述左右，也可自主观赏禅悟。若是清晨来到山中，还须注意添衣保暖。见到有统一服装的僧人和居士，那是他们去上早课的

时辰。四祖寺，古称幽居寺，原名正觉寺，位于湖北省黄梅县双峰山下，为禅宗四祖道信法师的道场。山门、天王殿、大雄宝殿、四祖殿、法堂这五重殿和钟鼓楼以及四座偏殿严格按照汉地寺庙格局，且其主体建筑都是上世纪90年代之后重建的。整个寺庙不见浓重的商业气息，让人少一份浮躁，多一份虔诚。

从四祖寺到五祖寺，公交不便，需要转四到五次车，公交车、班车、出租和山间摩托，辗转两个小时才能最终抵达。但两寺之间有横山公路，自驾的话会省去不少麻烦。

五祖寺在黄梅县的东山上，也被称作东山寺，五祖弘忍的道场。五祖寺建于山腰，沿着山势，故虽是传统的庭院式格式，可独具一格。山门进去依次为天王殿、大雄宝殿、毗卢殿、真身殿。

毗卢殿又叫麻城殿，是纪念麻城人从200公里外一砖一瓦背来修建此殿的功德。毗卢殿两侧的观音殿和圣母殿与毗卢殿一起组成一个整体，黄墙、重檐、牌楼，造型独特、气势磅礴。真身殿原停放五祖弘忍真身，民国被毁，现只供奉塑像。真身殿造型独特，是由左钟亭、右鼓亭、中部正殿组成，十分宏伟。

相传，五祖弘忍13岁在道信主持的双峰山正式剃发为沙弥，在30多年中，因其勤勉努力，且能“闻言察理，解事忘情”，道信识之为根器，把道都传给他了。道信死后，弘忍继任双峰山法席，领众修行。参学的人日渐增多，乃于双峰山东冯茂山另建道场，取名东山寺，安单接众，由是其禅法，被称为东山法门，也就是如今这座五祖寺了。

（本版图片均为资料图片）

南华寺

南宗禅法慧能顿悟

广东韶关南六十里，是禅宗六祖慧能开坛说法的道场。

南华寺庙宇依山而建，殿堂在同一中轴线上，结构严密，主次分明。进入第一道山门曹溪门（又称头山门）后，就是放生池。池为椭圆形，上建一座八角形、圆柱挑角、攒尖顶式五香亭，小巧而别致。

宝林门是南华寺第二道山门，明嘉靖十三年（1534年）建，清代及1912年重修，门联是“东粤第一宝刹，南宗不二法门”，横批“宝林道场”。六祖真身像是南华寺最珍贵的文物。该像供奉在六祖殿内，通高80厘米。据考证，六祖造像是以六祖慧能的肉身为基础，采用独特的夹纻法塑造而成。

进得院中，钟、鼓二楼相对，元大

德五年（1301年）建。明清两代及1933年均曾重修。楼分3层，歇山顶，檐角挑起，格子门窗，钟楼顶层悬有宋代铸造万斤铜钟。南华寺古树名木品类繁多，浓荫蔽日，营造出寺院中宁静祥和的气氛。《坛经》中云：“时有风吹幡动。一僧曰风动，一僧曰幡动。议论不已。慧能进曰：‘非风动，非幡动，仁者心动。’”印宗法师闻言与慧能交谈，满心欢喜，请高僧大德为之剃度，拜为六祖。

六祖之后，禅宗影响空前扩大，自身也迅速发展，形成了曹洞、云门、法眼、临济、沩仰五大宗派（世称“五家”），传播海内外。公元九世纪，传入朝鲜；公元十二世纪，传入日本，并成为东亚佛教的主流。此后，禅宗又自东亚传至东南亚乃至欧美。如今，在



英国伦敦大不列颠国家图书馆广场，矗立着世界十大思想家的塑像，其中就有代表东方思想的先哲孔子、老子和慧能。每年大批国内外的佛教徒前来南华寺朝拜祖庭，足见六祖和他的思想对后世的影响广泛而深远。

禅宗六祖

初祖达摩

（公元？—536年），全称初祖菩提达摩，南天竺人，婆罗门种姓，自称佛传禅宗第二十八祖。

二祖慧可

（公元487—593年），一名僧可，俗姓姬氏，虎牢（今河南荥阳）人。他是天竺禅师菩提达摩的入室弟子，在中国禅宗史上，被尊为禅宗东土二祖。

三祖僧璨

（公元510—606年），在禅宗发展史上，三祖僧璨是一个重要的坐标。隋大业二年（公元606年）圆寂。唐玄宗谥为鉴智禅师。

四祖道信

（公元580—651年），俗姓司马，生于永宁县，隋唐高僧，佛教禅宗四祖。于唐高宗永徽二年坐化。后被唐代宗谥为“大医禅师”。元泰定年时加号“妙智正觉禅师”。

五祖弘忍

（公元601—674年），祖籍浚阳（今江西九江），俗家姓周。东山法门开创者，被尊为禅宗五祖。后迁居蕲州黄梅（今湖北黄梅）。唐代宗谥号“大满禅师”。

六祖慧能

（公元638—713年），俗姓卢氏，河北燕山人（今涿州）。佛教禅宗祖师，得黄梅五祖弘忍传授衣钵，继承东山法门，为禅宗第六祖，世称禅宗六祖。唐宪宗追谥大鉴禅师。是中国历史上有重大影响的佛教高僧之一。

（张健根据资料整理）

