

传承文库系列
经典珍藏本

禅宗的基本常识

不立文字，教外别传；直指人心，见性成佛

透过自身实践，从日常生活中直接掌握真理，
最后达到真正认识自我。

李光敏
编著

禅，要我们当下认识自我 不要去攀缘其他
你的心本自圆满具足，不垢不净，不增不减，不生不灭，
你只是被贪嗔痴所惑。
你要做的就是屏息诸缘，一念不生。





禅宗的 基本常识



李光钦◎编著



陕西师范大学出版社有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

禅宗的基本常识 / 李光钦编著. -- 西安 : 陕西师范大学出版总社有限公司, 2012. 5

ISBN 978-7-5613-6139-9

I. ①禅… II. ①李… III. ①禅宗—基本知识 IV. ①B946. 5

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第079249号

图书代号: SK12N0213

禅宗的基本常识

责任编辑: 周宏

装帧设计: 开言神韵

出版发行: 陕西师范大学出版总社有限公司

(西安市长安南路199号 邮编 710062)

印 刷: 北京飞达印刷有限责任公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

字 数: 350千字


印 张: 23.5

版 次: 2012年9月第1版

印 次: 2012年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5613-6139-9

定 价: 45.80元



前言

禅宗是汉传佛教的主要宗派之一，是以禅定作为佛教全部修习而得名。禅宗起始于菩提达摩，盛行于六祖慧能，在中晚唐之后成为汉传佛教的主要流派，是汉传佛教的标志象征。它的核心思想是：“不立文字，教外别传；直指人心，见性成佛”。意思是通过我们自身的实践，从日常生活中直接掌握真理和规律，最后达到真正认识自我。

禅宗的这个“禅”字由梵文“禅那”音译而来，意为“静虑”、“思维修”、“定慧均”等，它是指通过精神的集中，再进入有层次的冥想过程。它是佛教很重要而且最基本的修行方法，被称为三无漏学之一。但是，禅宗所谓的禅并不是指某一种特定的修行方法，而是指领悟到本性的一种状态。其实，禅来自于生活，是长期生活积累的精神顿悟，带有生命的本真，是不受知识约束的。

禅宗相传是印度菩提达摩所创立，下传二祖慧可、三祖僧璨、四祖道信、五祖弘忍、六祖慧能等，此时禅宗得到了大力弘扬，便分成了北宗神秀、南宗慧能两大流派，因此称为“南能北秀”。

北宗神秀以《楞伽经》的思想作为禅法的要旨，主张通过坐禅“息想”和“摄心”，摒弃人间一切情欲和对世界万物所持有的生灭、有无、凡圣、前后等差别观念，达到与“实相”或“真如”相契合的最高精神境界。北宗

相传数代后，渐渐走向了衰落。

南宗是由六祖慧能创立并弘传的禅宗流派，因最初流行于中国南方地区，与当时流传于北方的神秀一系的北宗相区别而得名。后来南宗逐渐取代了北宗地位，成为中国禅宗的主流。因此，后世所说的禅宗，实际上主要指慧能所创立的南宗禅。

南宗以《楞伽经》、《金刚经》、《大乘起信论》为主要教义，代表作为《六祖坛经》，它主张“直指人心，见性成佛”的顿悟说。尽管要求实行禁欲主义，但并不严格；因为它既不坐禅，又不苦行，也不念佛念经，只是追求一种更为高雅的生活方式，享受山水情趣和无拘无束、悠然自得的生活，这恰恰是中国自古士大夫梦寐以求的生活境界，非常适宜中国社会而备受推崇，因此传承很广，最终成为禅宗的正统。

禅宗从创立发展到现在约1500年的历史，可分成四个时期：

由初祖菩提达摩乘船到中国弘法开始，到六祖慧能大师大宏禅宗为止，这段时期称为禅宗的开始，为早期的禅宗。

从六祖慧能门下的洪州、石头两宗，发展成为五宗七派，这段时期为禅宗的发展期，时间约为晚唐到南宋初期。南宋初期的临济宗、大慧宗杲起倡立的话头禅，以及曹洞宗宏智正觉倡立的默照禅，禅宗发展到明朝中晚期后，为禅宗的成熟期，可称为中期禅宗。

从明朝中期净土宗兴起开始，这段时期佛教的特色为禅净合一，与儒、道形成了三教合一。禅净合一起源于禅理，在世间得到了广泛传播，后被世人普遍被接受。由于禅净合一的影响，使得当时的僧人对世间涅槃的影响力大大降低，僧人每天只得念佛坐禅，之后禅宗就逐渐不被社会所需要，这段时期称为禅宗的衰落期，又称为晚期禅宗，始于明朝晚期，直到清朝结束为止。

在清末民初之际，有鉴于佛教的日渐衰落，虚云大师开始中兴禅宗。于是在江南一带，特别是广东、湖南、湖北、江西、浙江一带禅宗开始流传，并逐渐恢复其影响力。虚云大师实为近代禅宗中兴之祖。

新中国成立后，特别是改革开放之后，随着国家政策对宗教文化的重

视，全国各地许多著名丛林得到了恢复，许多高僧大德不辞辛劳地四处弘法，使得禅宗开始兴盛起来，并被赋予了崭新的时代意义，禅的意境更加丰富而深刻了。

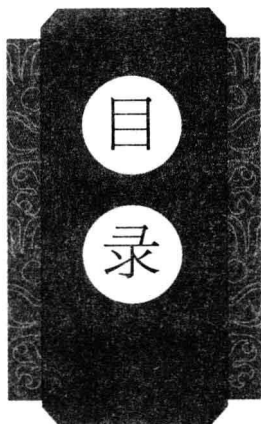
禅宗在我国佛教各宗派中流传时间最长，影响十分广泛，至今仍然延绵不绝，在我国哲学思想以及文化艺术思想上有着重要的影响，使得我国人民的思维和智慧得到升华和提高。

经历了一千多年的漫长发展，“禅”已经深深融入到我国人民的思想以及生活当中，并与思维、智慧、养生、健康、生活、科技等各个方面有着千丝万缕的密切联系。尤其是随着现代生活节奏的加快，人们在精神压力和生存竞争越来越大的情况之下，只有学禅、懂禅，明白禅的智慧和意境，才能够很好地进行自我调节，才能够获得人生的超越，才能够获得心灵的和谐与幸福。

为此，我们特别编辑了《禅宗的基本常识》一书，除了介绍禅宗的一些基本概念知识和禅宗的创建发展之外，还介绍了许多为禅宗作出贡献的高僧大德和一些著名丛林清规的知识，以及阐述禅宗文化的各个方面等，同时还精选了历代许多富含深刻哲理寓意的禅宗公案，使读者在了解禅宗的同时，能够更加深刻、快捷地懂得禅宗的许多哲理，并从中感悟到人生的智慧和哲理。

本书为了帮助读者深入了解禅宗的内涵与精髓，我们将许多原本晦涩的禅宗教义理论转化为了浅显易懂的知识，并进行简单明白地阐述，集知识性、趣味性、故事性、启发性于一体，语言生动有趣，篇章简短精练，意思浅显易懂，能够帮助我们认识禅宗、解读禅理，能够使我们对于禅宗这一古老而神秘的精神文化遗产有一个深刻地感受和领悟。

当然，本书只是一个入门性质的禅宗基本知识读物，只是抛砖引玉罢了，如果要深入地研究禅宗，还得认真研读禅宗原著典籍。在此编者只是想为禅宗的普及尽一份微薄之力，鉴于对禅宗的理解有限，所以在编著过程中，难免挂一漏万，如有纰缪，还请专家指正，让我们共同推动禅宗的发扬光大吧！



前言 / 1

第一章 源流及发展 / 1

- 第一节 基础知识 2
- 第二节 创立及发展 26
- 第三节 传播 30
- 第四节 宗派 37

第二章 思想理论 / 47

- 第一节 禅宗理论的演变 48
- 第二节 哲学理论 57
- 第三节 与其他思想 65

第三章 坐禅及修行 / 81

- 第一节 坐禅方法 82
- 第二节 修行方式 91

第四章 高僧大德 / 101

- 第一节 历代祖师 102
- 第二节 古代禅宗高僧 109
- 第三节 近现代高僧 144
- 第四节 当代高僧 151

第五章 公案及禅话禅画 / 167

- 第一节 著名公案 168
- 第二节 禅话禅画 242

第六章 经典 / 265

- 第一节 经典禅语 266
- 第二节 经典著作 279

第七章 丛林清规 / 289

- 第一节 丛林清规 290
- 第二节 禅院概述 308

第八章 文化与生活 / 325

- 第一节 禅茶 326
- 第二节 禅画 342
- 第三节 禅诗 346
- 第四节 禅与现代生活 350

附录 / 359

第一章

源流及发展

佛教禅宗起源于印度，而我国禅宗的出现，则体现了我国传统思想文化同印度宗教学说的融合与吸收，是我国古代佛教徒对印度佛教思想的发展与创新。经过历代禅师们的发扬光大，禅宗已经发展成为我国佛教的主要宗派之一。

第一节 基础知识

禅宗是我国佛教的一个宗派，以菩提达摩为始祖，故又称达摩宗。它以禅定作为佛教全部修习。禅宗作为中国固有文化与外来的印度佛教文化相结合的产物，用现代的说法，禅宗就是具有中国特色的佛教。

什么是禅

禅是梵文“禅那”的略称，原出自《奥义书》，为印度教术语。意为“思维修”、“静虑”、“定慧均”，也有译为“弃恶”或“功德丛林”，就是生活中静静过滤碎片，修正错误的思维，抛弃恶念。禅为“六支瑜伽”的第三支、“八支瑜伽”的第七支，是修习瑜伽的高级阶段。后为佛教所吸收，为“三无漏学”与“六度”之一，是佛教禅宗的一种修持方法，其中有祖师禅与佛祖禅的区别。

禅是佛教很重要而且最基本的修行方法。但是禅宗所说的禅并不是指某一种特定的修行方法，而是指感悟到本性的一种状态。其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。正如潘国静禅师说：“禅来自于生活，是长期对生活积累时的感悟。”

禅学是佛教的一种思想，其大意是放弃用已有的知识、逻辑来解决问题。认为真正最为容易且最为有效的方法是直接用源自我们内心的感悟来解决问题，寻回并进入自性。其理论认为这种方法不受任何知识、任何逻辑、任何常理所束缚，是真正源于自我的，所以也是最适合解决自我问题的方法。简单而言，禅就是一种最为简单而且是最为有效的解决问题的智慧。

什么是禅宗

禅宗，是汉传佛教宗派之一，又称宗门，它始于初祖达摩，盛于六祖慧能，中晚唐之后成为汉传佛教的主流，也是汉传佛教最主要的象征之一。

汉传佛教宗派大多来自于印度，但唯独天台宗、华严宗与禅宗，是由中国独

立发展的三个本土佛教宗派。其中又以禅宗最具特色。

我国在禅学方面有一支突起的异军，那就是所说的“教外别传”的禅宗。这个禅宗所传习的不是古来传习的次第禅，而是直指心性的感修感悟的祖师禅。

菩提达摩东渡以前，中国已有佛教禅学在流行，主要是以东汉后期安世高和支娄迦讖所译的佛经流传最广。当时禅学为“以教修心禅”，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”之说为后世禅宗的建立和发展从教理上奠定了基础。

北魏时期菩提达摩东渡，几经波折来到了嵩山，他将禅法下传慧可、僧璨、道信，至五祖弘忍时分成北宗神秀、南宗慧能，时称“南能北秀”。北宗主张“佛尘看净”的渐修，数传渐渐衰微；南宗传承很广，最后成为禅宗正统，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》。

禅宗的流传地区主要为江南一带，集中于广东、湖南、湖北、江西、浙江一带。禅宗在我国佛教各宗派中流传时间最长，影响甚广，至今仍绵延不绝，对我国哲学思想及艺术思想有着重要的影响。

禅宗的别称

在禅宗进入我国的早期阶段，初祖菩提达摩游历到嵩山少林寺，在那里独自修习禅定。寺中的道育、慧可两个沙门对菩提达摩非常礼见，并侍奉菩提达摩四、五年。

菩提达摩感觉他们的心意很诚，就开始向他们传授禅宗的真谛佛法。又把四卷《楞伽经》传授给慧可说：我认为这本经书最合适中国人的根器修行，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，成为我国佛教最大的宗门，后人



菩提达摩

便尊菩提达摩为中国禅宗的初祖，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传承，称之为“千圣不传的禅”。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，即以参究的方法，彻见心性的本源为主旨，亦称佛心宗。

拈花微笑的传说

“拈花微笑”也作“拈花一笑”，佛教语。其传说出自《大梵天王问佛决疑经》，该经记载：“尔时大梵天王即引若干眷属来奉献世尊于金婆罗华，个个顶礼佛足，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。”

传说，佛祖释迦牟尼有一次在灵山法会上说法，这时大梵天王来到座前，将一朵金色的波罗蜜花献给释迦牟尼。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这朵献花之后，却意态安详，一言不发，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对着佛祖轻轻微笑。

于是释迦牟尼对大家说：“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。”然后便把平时所用的金缕袈裟和钵盂授与迦叶。这就是禅宗拈花一笑的传说和衣钵真传的典故。

现在，拈花微笑一般都用来比喻彻悟禅理，后又用来比喻彼此心意一致。

禅，就在拈花微笑中产生了。这个传说是禅及禅宗的起源，中国禅宗把摩诃迦叶列为西天第一代祖师。

什么是如来禅与祖师禅

“祖师禅”与“如来禅”是两种不同的修持方法。其实，起初在佛法中，并没有如来禅与祖师禅的区别，而是后世禅家衍生出来的。

祖师禅又作南宗禅，特指禅宗初祖菩提达摩传下来的，至六祖慧能以下的五家七宗之禅；如来禅是指经教里的禅法，因为它是如来讲解的，所以后人叫它如

来禅。

一般来说，如来禅的修行体悟是按照四禅八定的次第来修，是渐修的道路；祖师走的是顿悟的道路，即六祖所谓：“指授即无，惟论见性，不论禅定解脱。”两者所悟的皆是：真如，无别。

用心经来讲“色即是空，空即是色”是如来禅的修持方法，而“色不异空，空不异色”即是祖师禅的修持路线，但最后的结果都是“不生不灭，不垢不净，不增不减”。

东土五祖分别是谁

“东土五祖”是一个佛教名词，是指佛教禅宗在我国五位创始祖师，他们分别是初祖菩提达摩，二祖慧可，三祖僧璨，四祖道信，五祖弘忍。

东土五祖对于禅宗的兴起和发展有着重要的启蒙作用。北魏时期初祖达摩来到中国修行，传说他面壁九年，修持得法，入灭前嘱咐弟子慧可宗学奥秘，传授了袈裟和《楞伽经》，让慧可弘扬传承，从此建立了中国大乘禅宗体系。

禅宗传至僧璨时命运维艰。禅宗弟子都是一衣一钵，随缘而住，并无固定道场。

这种艰难的情况到了四祖道信时则有所改变。唐初，道信入住湖北黄梅双峰山，大弘禅宗，弟子多达500人。传至五祖弘忍时，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。

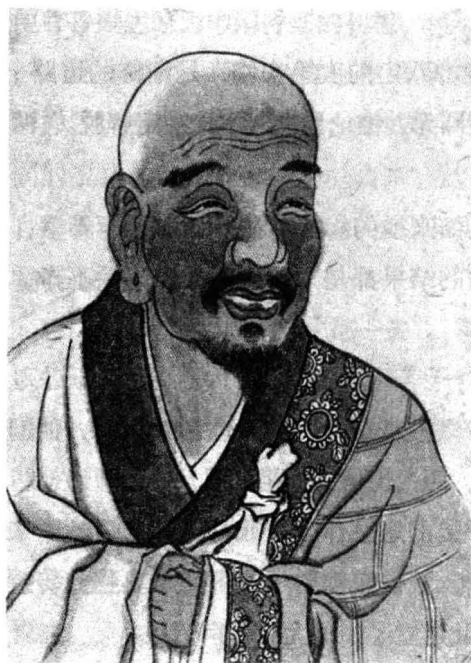
什么是西天二十八祖

西天二十八祖，是指印度禅宗中的28位递相传承的祖师。

相传迦叶在独得佛祖的“心传”，并承接释迦牟尼的袈裟和钵盂后，便被尊为西天第一祖。不久，他以佛教领袖的身份主持了第一次结集讨论三藏经典的会议。

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。



六祖弥遮迦尊者

根据《付法藏因缘传》所说，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、十祖胁尊者、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、十六祖罗喉罗多尊者、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、二十祖闍夜多尊者、二十一祖婆修盘头尊者、二十二祖摩拏罗尊者、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。

我国禅宗坚持“二十八祖”的说法，一般是在“二十四祖”之后又加二十五祖婆舍期多尊者、二十六祖不如密多尊者、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。

禅宗的一花开五叶

“一花开五叶”这句话出自达摩大师的偈语：“吾本来兹土，传教救迷情，一花开五叶，结果自然成”，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”当作是“五种智慧的花瓣”盛开之后，显示出自然的觉悟成就；而另一种看法则是比喻禅宗在我国扎根以后，至六祖慧能及其门下形成了南禅五家，以后的禅学一般都是围绕这五家而逐渐发展的。

南禅五家分别是泐山灵祐和仰山慧寂开创的“泐仰宗”，黄檗希运和临济义玄开创的“临济宗”，云门文偃开创的“云门宗”，洞山良价和曹山本寂开创的“曹洞宗”，清凉文益开创的“法眼宗”。

上述“一花开五叶”的两种说法，人们普遍认为是后一种说法。禅宗到了宋代临济宗大盛，又分杨岐、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。

禅宗的五家七宗

五家七宗，又称五派七流，是我国南宗禅各派的总称，也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。

其中，从南岳系之下分出两家：其一为沩仰宗，该宗是由怀让的门徒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的弟子义玄常住河北正定临济禅院，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，创立云门宗；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，从临济宗中又分出两支：其一为黄龙派，石霜楚圆的弟子慧南常住江西南昌黄龙山，所以说“黄龙三关”接引启悟参禅者，称为“黄龙派”；其二为杨岐派，石霜楚圆的另一弟子杨岐方会在袁州杨岐山传禅，形成杨岐派。

黄龙派盛行于北宋中期，至北宋末南宋初衰落。黄龙派和杨岐派与晚唐五代形成的五家合称为“五家七宗”。

达摩之前的中国佛学界

佛教传入我国的具体年代在学术界至今尚无准确的定论。一般通行的说法是佛教的传入大约在两汉之际。

汉朝时人们把僧人视同为方士，说“诵黄老之微言，尚浮屠之仁慈”，也可以说这个时期的佛学还没有开始。

至东汉末三国时代，我国的僧人开始主张僧众应遵佛制，禀受归戒，这个时期可以作为我国佛教有戒律、受戒之始，佛学已经进入初级阶段。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良好的

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，在他们的号召下，佛教普遍为人们所接受。此时有大批外国僧人到中国弘法，我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。

隋朝时期，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。佛学开始进入中国的探索阶段，各宗派都有各自的佛学理论，各自阐述对佛教和修行的理解。

为何达摩禅法在北朝受到排挤

达摩禅法为什么在北朝会受到排挤呢？究其原因，在北朝时期，当时广为流传的大都是小乘禅法，而达摩到达中土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，这就是北朝佛教发展的最大特征。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，达摩禅法主张佛法在于“虚宗”，建立“遣荡之志”。

494年北魏迁都洛阳，大批僧侣也随之南迁，于是嵩洛一带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”的禅法也就受到了抵触。

由于达摩的禅法同当时的局势格格不入，以至到处受到讥谤、排挤。据《历代法宝记》之《梁朝第一祖菩提达摩多罗禅师》载，达摩泛海东来后，曾遭菩提流支三藏光统律师六度毒害。这也许不是事实，但此说之所以会出现，显然意味着当时达摩一派的禅师因为所持见解不同，而受到了强烈的抨击以至打击。

所以初祖达摩所遭遇的屯蹇境遇，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。

达摩曾在少林寺面壁九年

在北魏历史记载里，相传菩提达摩由广州进入中原，与梁武帝会面话禅，因见解不合，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。不过在历史记载中并没有事实能够证明达摩曾在少林寺“面壁九年”这种说法。

不过，北宋《景德传灯录》中说，达摩北渡以后，曾经长时间寄居在少林

寺，“面壁而观，终日默然”。在《碧岩录》中有更多相关描述，说“达摩至彼，也不出见，直至少林，面壁九年，接得二祖，彼方号为壁观婆罗门”。

由此开始，“达摩在少林寺面壁九年”这一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，名理人也。”

这里的确提到了“壁观”，但却讲的是心无分别、守性不移，面对一切境界四相不生、自心如不动的内在功夫，或者这才是菩提达摩面壁的真实意图。

达摩一苇渡江是否真实

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，两人总是不投机。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，但是两人对佛学的认识也有意见分歧，达摩便主动让步，离开雨花台渡江北上了。

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，平展开来，达摩双脚踏在芦苇之上，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，神光感到达摩佛法的精深，慨叹不已，懊悔而归。

现在普遍认为“一苇渡江”只是一个传说，达摩一苇渡江的故事应该是在传述达摩的佛法无边。

慧可立雪断臂的传说

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

一个严冬的日子，达摩在后院达摩亭坐禅，神光在亭外待师。大雪淹没了神光的双膝，浑身上下好似披了一层厚厚的毛绒雪毯。

达摩见此状便问：“你这是干什么？”