佛教小百科

禅宗

【潘桂明 著】

上海科学普及出版社



不立文字灯录千年流传

教外别传宗法世代相承

需要全本请访问 www.ertongbook.com

佛教小百科

◎禅宗◎

【潘桂明◎著】



上海科学普及出版社

图书在版编目（CIP）数据

佛教小百科．禅宗／潘桂明著．—上海：上海科学普及出版社，2011.1

ISBN 978-7-5427-4718-1

Ⅰ．①佛… Ⅱ．①潘… Ⅲ．①禅宗－通俗读物 Ⅳ．① B94-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 229750 号

佛教小百科

◎禅宗◎



出　　版：上海科学普及出版社
（上海市中山北路 832 号　200070）http://www.pspsh.com
制　　作：日知图书（www.rzbook.com）
印　　刷：北京联兴盛业印刷股份有限公司
发　　行：上海科学普及出版社
开　　本：16 开（787×1092）
印　　张：12 印张
字　　数：150 千字
标准书号：ISBN 978-7-5427-4718-1
版　　次：2011 年 1 月第 1 版　2011 年 1 月第 1 次印刷
定　　价：49.00 元

◎如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

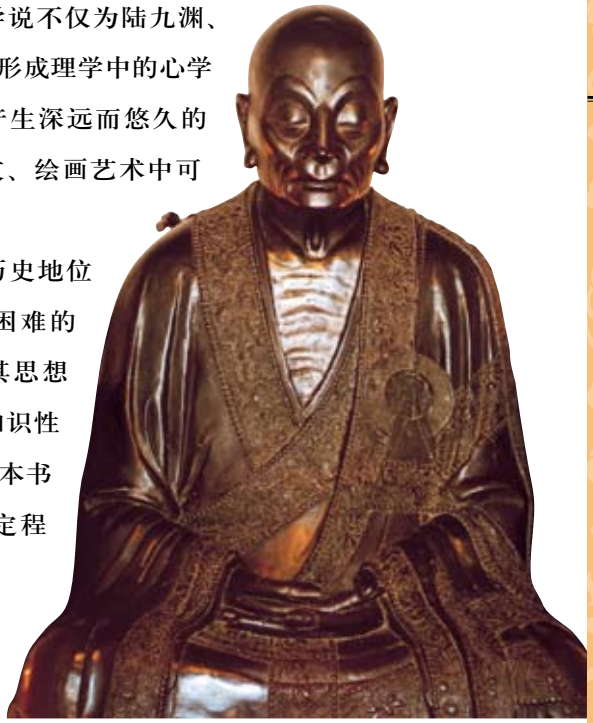
前言

禅宗

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。禅宗的成立，以士族政治经济的削弱和传统佛教思想的挫折为背景；面对传统佛教的危机，禅宗在教界内部发起思想解放的运动。在特定历史条件和社会环境下，禅宗以固有生产方式和老庄思想学说为依托，借助大乘经典如来藏佛性理论，提倡心性“本觉”思想，强调主体精神的自觉，破除各种他力信仰，予沉闷已久的教界以有力冲击。

禅宗的实际创始者是慧能大师。菩提达摩及其弟子们实行的楞伽师属于禅宗的准备阶段，道信和弘忍提倡的“东山法门”是向禅宗的过渡形态。早期禅宗思想和实践以慧能说法集录《坛经》为主要标志，其后经历了不断激烈放纵的过程。迟至唐末、五代，禅宗五家七门相继成立，丛林各路豪杰纷纷登台献技，棒喝声中超佛越祖；禅宗思想学说异彩纷呈，禅宗言行风格异花竞放，进入百家争胜的全盛时期。自宋代理学思潮兴起以后，禅宗思想在理学制约下趋于衰退，禅宗的社会影响也逐渐受挫。

禅宗具有独特的思想体系，个性鲜明，不屑流俗。在禅宗广泛传播的历史过程中，其思想学说不仅为陆九渊、王守仁等学者吸收改造，形成理学中的心学系统；也还对民族文化产生深远而悠久的影响，唐以后的诗歌散文、绘画艺术中可以随处见其踪迹。



对禅宗及其思想的历史地位要作出全面评价是十分困难的事情。本书对于禅宗及其思想的基本观点进行了一番知识性介绍，使普通读者在阅读本书后，能对佛教禅宗有一定程度的了解。

何谓“禅”？……8
何谓“禅宗”？……10
“一苇渡江”是否实有其事？……12
达摩曾在少林寺“面壁九年”吗？……14
慧可“立雪断臂”说明什么？……16
何谓“东山法门”？……18
为何说慧能是禅宗的真正“创始人”？……20
何谓“北宗禅”？……22
何谓“南宗禅”？……24
南北禅宗的分歧是什么？……26
“两京法主，三帝门师”指谁？……28
何谓“楞伽师”？……30
研究楞伽师学说的主要著作有哪些？……32
牛头禅有什么特色？……34
“风幡之议”说明了什么？……36
慧能“顿悟”说出自道生吗？……38
“顿悟成佛”的宗教意义何在？……40
为什么说慧能的禅宗体现了佛教的中国化？……42
《楞伽经》有哪些重要思想？……44
《金刚经》是怎样一部佛经？……46
为什么《坛经》有多种本子？……48
《坛经》的主要内容是什么？……50
神会对禅宗的贡献如何？……52
荷泽禅的基本思想是什么？……54
怎样全面评价神会？……56



需要全本请访问 www.ertongbook.com



“衣钵相传”指什么？…… 58
南宗取代北宗的原因何在？…… 60
禅宗何时达于鼎盛？…… 62
“磨砖作镜”故事说明什么？…… 64
洪州禅的地位如何？…… 66
何谓“百丈清规”？…… 68
《参同契》的中心思想是什么？…… 70
什么是“机锋”？…… 72
什么是“棒喝”？…… 74
丹霞烧佛像是何道理？…… 76
如何看待禅僧“呵佛骂祖”？…… 78
临济宗的思想特点是什么？…… 80
何谓“四宾主”？…… 82
怎样理解“四料拣”？…… 84
“三玄三要”的内容和影响如何？…… 86
何谓“五位君臣”？…… 88
什么是“云门三句”？…… 90
什么是沩仰宗“三种生”？…… 92
法眼宗有何特色？…… 94
《永嘉证道歌》主要内容是什么？…… 96
何谓“华严禅”？…… 98
李翱与禅僧的关系如何？…… 100
唐代士大夫为何执衷于参禅？…… 102
唐代禅林经济状况如何？…… 104
什么是“黄龙三关”？…… 106

杨岐派有什么特色？…… 108
什么是“公案”？…… 110
何谓“看话禅”？…… 112
何谓“默照禅”？…… 114
明教契嵩的思想特色是什么？…… 115
大慧宗杲为何提倡“忠义之心”说？…… 116
何谓“念佛禅”？…… 118
宋代有哪些士大夫参禅？…… 120
宋代士大夫参禅原因何在？…… 122
禅宗怎样影响理学？…… 124
“西天二十八祖”说何由而来？…… 126
《祖堂集》的价值何在？…… 128
《景德传灯录》的地位如何？…… 129
《五灯会元》为何深受文人喜爱？…… 130
《碧岩录》是怎样的一部书？…… 132
《古尊宿语录》汇集了多少禅家语录？…… 134
何谓“孔门禅”？…… 136
湛然居士是谁？…… 138
明代有哪些著名的禅僧？…… 140
明末“四大高僧”与禅宗关系如何？…… 142
袁中郎的禅学修养如何？…… 144
“阳明禅”的内涵是什么？…… 146
缘何有清世祖“逃禅”之说？…… 148
圆明居士是谁？…… 150
清初僧诤的主要内容是什么？…… 152





明清禅宗史著述有哪些？…… 154
《指月录》是怎样一部书？…… 156
何谓“丛林”？…… 158
近代丛林清规是何等面貌？…… 160
法堂和禅堂有何用途？…… 162
近现代禅宗有哪些重要人物？…… 163
禅宗对诗词有过什么影响？…… 164
应该怎样赏析禅诗？…… 166
禅宗如何影响绘画艺术？…… 168
胡适对禅学研究有过什么贡献？…… 170
铃木大拙有哪些禅学著作？…… 172
日本禅宗有哪些宗派？…… 174
明庵荣西对日本禅宗有何贡献？…… 175
希玄道元如何创立日本曹洞宗？…… 176
为何说白隐慧鹤是日本临济宗的“中兴者”？…… 177
隐元在日本禅宗史上地位如何？…… 178
请谈谈历史上中日禅僧的交往？…… 179
禅宗与茶道有何关系？…… 180
韩国禅宗有哪些派系？…… 182
越南禅宗有哪些派别？…… 183
欧美的“禅宗热”是怎样出现的？…… 184
少林寺为何名闻遐迩？…… 186
“五山十刹”指什么？…… 188
国内著名禅寺有哪些？…… 190

何谓「禅」？

「禅」是梵语「禅那」的略称，意译为「静虑」、「思维修」，是印度各种教派普遍采用的一种修习方式，在佛教思想中具有特殊重要的意义。其渊源是印度婆罗门教的经典《奥义书》中所讲的「瑜伽」。「瑜伽」即静坐调心，制御意志，超越喜忧，体认「神我」，以达「梵」的境界。

据佛典《俱舍论》、《瑜伽师地论》的解释，认为通过“心注一境”、“正审思虑”的习禅，可以有效地制约个人内部情绪的干扰和外界欲望的引诱，使修习者的精神集中于被规定的观察对象，并按照被规定的方式进行思考，以对治烦恼，实现去恶从善、由痴而智、由“染污”到“清净”的转变。禅的修习也可以使信仰者从心绪宁静到心身愉悦安适。

佛教大、小乘的禅并不相同。小乘禅按修习层次，分为四种，即所谓“四禅”、“四静虑”。它们是：初禅、二禅、三禅、四禅。初禅的思维形式是“寻”（寻求、觉）、“伺”（伺察、观）；由寻、伺的作用而厌离“欲界”（具有食欲和淫欲的众生所居之处），进而产生喜、乐的感受。二禅的思维形式是“内等净”，因进一步断灭以名言文字为思虑对象的“寻”、“伺”作用，形成内心的信仰，故名；由此获得胜于初禅的“定生喜乐”。三禅的思维形式是“行舍”（非苦非乐）、“正念”（正确的记忆）、“正知”（正确的智慧活动）；舍去二禅所得的喜乐，住于非苦非乐之境，并以正念、正知修习，获得“离喜妙乐”的感受。四禅的思维形式是“舍清净”、“念清净”；舍弃三禅所得妙乐，唯念修养功德，由此获得“不苦不乐”的感受。中国佛教早期流行的小乘禅法主要为安世高介绍的“安般守意”法。“安般”指出入息，即呼吸，“守意”指专注一心。它是用数息的方法，令浮躁不安的散乱之心平静下来，同当时道教的呼吸吐纳，医学健身中的气功，有很多相似之处。



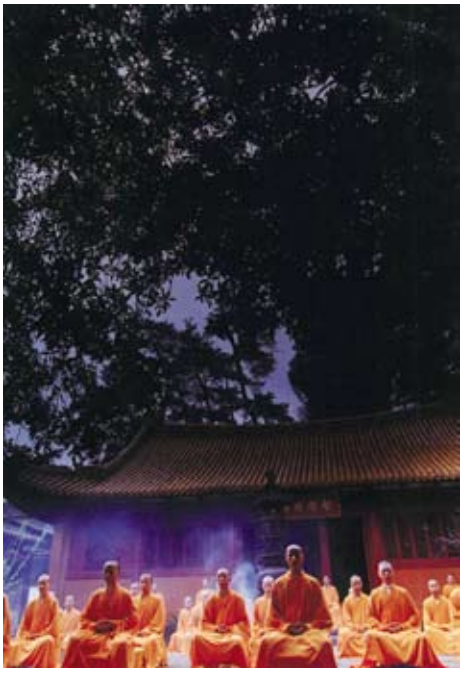
❁ 古印度波罗王朝时期青铜释迦牟尼坐像

佛教初兴时期，借鉴吸收了古印度其他宗教的很多内容，包括坐禅在内的修行方法。

大乘佛教扩大了禅的范围，不再拘泥于固定的静坐形式。大乘禅的种类颇多，最主要的是念佛禅和实相禅。念佛禅的代表是“般舟三昧”。“般舟”意为念佛，“三昧”意为定。认为借助智慧，专心观想佛的三十二种相、八十种好，可使十方诸佛展现在眼前。“实相”指事物的本相，即空；实相禅是把禅法和空观联系起来，即在禅观中既要看到一切事物的空性，又要看到事物的作用。实相禅是把禅法作为悟证大乘般若理论的方法。

鸠摩罗什来到长安，受弟子僧之请，编译出《禅密要法经》，倡导五门禅观，认为应针对学者的具体情况而采取相应的禅法。如贪欲的人应修“不净观”，即在禅中观想人身内外充满污秽，坚定出家修行的决心；恚重的人应修“慈悲观”，即在禅中观想众生可怜之相，产生爱护和怜悯之心；一般人应修习“念佛禅”，即在习禅时一心观想佛陀的美妙庄严之相，使佛相现立于前。鸠摩罗什对大小乘禅法的融贯，对后来中国佛学影响很大；在中国佛教中发生重大影响的，正是这种禅观与空观的贯通。

禅在小乘佛教中被视为“三学”（戒、定、慧）之一，相当于“定学”，



浙江天台山的僧人正在静坐修行

在大乘佛教中则被看做“六度”（布施、持戒、忍辱、精进、禅那、智慧）之一，是由此岸世界到彼岸世界的重要途径。中国佛教学者通常把“禅”和“定”合称“禅定”，其含义比较广泛。事实上，这是不确切的，因为“禅”只是“定”的一种。禅主要是一种修习方式，与作为宗派的禅宗是两个不同的概念，但唐代宗密在《禅源诸诠集都序》中曾把“禅那”作“定慧”解释，并转义为禅宗的“禅”，而禅宗学者又主张以“禅定”来概括佛教的全部修习，所以“禅”与“禅宗”便有了某种必然的联系。



何谓「禅宗」？

「禅宗」是中国佛教的重要宗派。印度佛教只有禅而没有禅宗，禅宗是纯粹中国佛教的产物，它因主张用「禅定」概括佛教的全部修习而得名。又因自称「传佛心印」，以觉悟所谓众生心性的本源（佛性）为主旨，所以也称「佛心宗」。

南北朝时期，佛教学派形成，以研究和修习禅法为目的，禅学内部已出现各种派别。隋唐时期，在学派发达的基础上，宗派纷纷建立，禅宗作为隋唐佛教宗派之一逐渐崭露头角，并在发展过程中最终取代其他各宗地位，成为中国佛教史上流传最久远，影响最广泛的宗派。

相传菩提达摩从南印度来到北魏，提出一种新的禅定方法，开创出全新的禅学派别。达摩自称“南天竺一乘宗”，以四卷本《楞伽经》传授弟子，主张“理入”和“行入”并重，即把宗教理论的悟解和大乘禅学的实践加以结合，达摩把他的这种禅法传给了慧可，慧可又传给了僧粲。但由于受北方其他禅学派别的抵制，达摩禅直至僧粲时仍未有发展的机会。后来僧粲传道信，道信传弘忍，这一时期达摩禅获得了初步发展。弘忍之后，分出神秀和慧能两系，后来慧能一系战胜神

❁ 广东韶关曹溪南华禅寺

该寺创建于南朝梁武帝天监三年(504)，禅宗六祖慧能曾主持该寺。因此也称六祖道场。



需要全本请访问 www.ertongbook.com

秀一系，成为中国禅的主流，慧能也就成为禅宗的创始人，从达摩至慧能共经六代，故传统旧说将达摩视为“初祖”，而把慧能说成“六祖”。

慧能禅经其弟子神会等人的宣传，在中唐以后的影响不断扩大。此后，禅宗进入了百家争胜、异花竞放的繁荣发展阶段。其中，南岳怀让、青原行思两个系统尤为突出。怀让传马祖道一，道一又传百丈怀海。怀海后分出两支，一支由黄檗希运传临济义玄，形成临济宗；一支由沩山灵祐传仰山慧寂，成立沩仰宗。青原行思传石头希迁，希迁下分出两支，一支由药山惟俨传云岩昙晟，昙晟传洞山良价，良价传曹山本寂，建立曹洞宗；一支由天皇道悟传至雪峰义存，义存下又分出两支，一支为云门文偃，创云门宗，一支由玄沙师备三传至清凉文益，创立法眼宗。“五家禅”相继建立。禅宗进入极盛时期。北宋时，临济宗下又分出两支，一为黄龙慧南的黄龙派，一为杨岐方会的杨岐派。严格意义上说，禅宗的全部特征以及完整形象，在五家禅时期得以形成。直至今日，禅宗仍然是中国佛教的主要流派。



❁ 广州六榕寺禅宗六祖慧能铜像
铸于北宋时期，法相庄严，为佛门珍物。

禅宗的基本著作《坛经》主要内容是慧能在韶州大梵寺所说法。《楞伽经》、《金刚经》、《大乘起信论》等对禅宗曾发生重要影响。禅宗的基本思想认为心性本觉、佛性本有，主张明心见性、见性成佛，强调不立文字、顿悟成佛，它不仅与包括神秀系统在内的以往禅学不同，也与中国其他佛教宗派不同，更与印度佛教有别，禅宗虽以“禅”为名，但原则上反对坐禅，否认以坐禅为功德，断言坐禅不能成佛。

公元 8 至 9 世纪，神秀和慧能两系禅宗先后传至朝鲜。宋末，中国禅僧有多人东渡弘法，先后将临济宗的黄龙派、杨岐派和曹洞宗传入日本。17 世纪，福建黄檗山万福寺隐元应邀赴日传授禅法，开创黄檗宗。至今曹洞、临济、黄檗三宗仍在日本流传不衰。

「一苇渡江」是否实有其事？

据怀疑为伪经的《大梵王问佛决疑经》说，有一次大梵天王为使一切众生得大利益，请佛说法。

释迦牟尼佛应请登座，但没有说一句话，只是手里拿着金婆罗花展示。当时在座弟子和护法诸天都对这一举动表示罔惑不解。正在此时，站在释迦身旁的摩诃迦叶默然神会，破颜微笑。

佛知道摩诃迦叶堪任大法，于是当众宣布：“吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，付嘱与摩诃迦叶。”这一传说具有很浓的神话色彩。但禅宗认为，佛在灵山会上“拈花示众”，是要弟子们领会佛教的根本精神，迦叶破颜微笑则是暗示他得了佛陀思想的真髓。因而，这种“以心传心”的无言之道被禅宗视为“教外别传”，而迦叶也就被列为西土第一代祖师。这样，禅宗的渊源便可以直接上溯到释迦牟尼，在与其他各宗的对抗中处于有利地位。

类似的神话不断出现。据说，当“正法眼藏”（普照一切的根本佛法）由第二十七祖般若多罗传给第二十八祖菩提达摩时，般若多罗对他说，希望你在我灭度以后六十年，将此正法眼藏传到中国去，普利众生。并送达摩诗偈一首，云：“路行跨水复逢羊，独自栖栖暗渡江。日下可怜双象马，二株嫩桂久昌昌。”这首诗偈暗含了对未来的预言，尤其是前两句，“跨水”暗指达摩将渡海东行，“逢羊”则预言他将在广州登岸，“渡江”说的



河南嵩山少林寺达摩石刻像

菩提达摩，南天竺人，禅宗第二十八祖。他于嵩山少林寺面壁九年，传衣钵于慧可。

便是去北方传法。于是，南印度僧菩提达摩秉承般若多罗遗训，于梁武帝普通年间（520～526）航海东来，抵达南海（今广州）。梁武帝萧衍派人专程迎达摩至建康（今南京）。

梁武帝对佛教很感兴趣，在位时致力于建寺、写经、度僧、造像，所以一见到达摩便问："我做了这些事，有多少功德？"达摩却说："无功德。"梁武帝又问："何以无功德？"达摩答道："这些是有为之事，不是实在的功德。"梁武帝再问："如何是圣谛第一义？"达摩答："廓然无圣。"达摩见机缘不契，就决定离建康北上。



达摩祖师一苇渡江图

据传，达摩离开宫廷后，梁武帝把他与达摩的问答告知了他的师父志公禅师。志公听后，对梁武帝说，达摩的开示好极了，他便是观音菩萨乘愿再来，传佛心印。梁武帝深感懊悔，当下派人追赶达摩。达摩正走到江边，回头忽见一队人马赶来，于是随手折一枝芦苇，掷于江中，脚踏芦苇，悠然渡江北去。这就是著名的"一苇渡江"故事。后代文人常以此故事作为诗画的题材，在民间广为传播。

正如"拈花示众"、"跨水逢羊"等传说缺乏史料的真实可信性一样，"一苇渡江"也只是出于后代禅僧们的想象。胡适在《菩提达摩考》一文中说："我们剔除神话，考证史料，不能不承认达摩是一个历史的人物，但他的事迹远不如传说的那么重要。"在唐代道宣所著《续高僧传》中，"全无达摩见梁武帝的事，也没有折苇渡江一类的神话，可见当7世纪中叶，这些谬说还不曾起来"（《胡适文存三集》卷4）。事实上，流传下来的有关达摩生平事迹和禅法思想的记载，大部分出自后世禅僧们的虚构。作为历史人物的达摩，今日所存最可为据的是羊衒之的《洛阳伽蓝记》和道宣的《续高僧传》。

达摩曾在少林寺「面壁九年」吗？



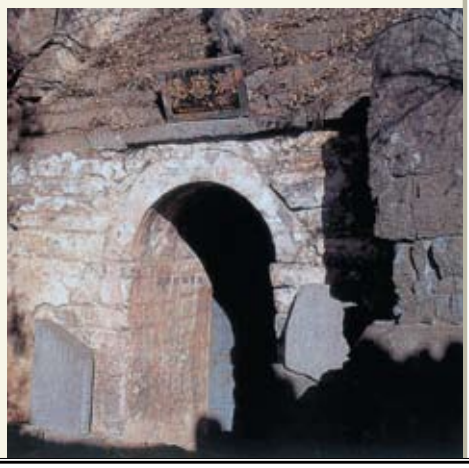
据传，菩提达摩由南印度漂洋过海，来到中国南方，因与梁武帝见解不合，大失所望，于是折苇渡江，进入北魏境内。随后他在洛阳、嵩山一带游历并传授禅法。留下了在少林寺「面壁九年」的传说。

达摩弟子昙林在《菩提达摩略辨大乘入道四行》的“序”中说，达摩其人“冥心虚寂通鉴世事，内外俱明德超世表，悲诲边隅正教陵替，遂能远涉山海游化汉魏，忘心之士莫不归信”。认为其禅法的一大特色是“安心”，“安心”的内容是“壁观”。所谓“壁观”，即心如壁立，并非面对墙壁而“观”。道宣《续高僧传》也说，达摩的禅法是“凝住壁观，无自无他，凡圣等一；坚住不移，不随他教；与道冥符，寂然无为”。认为通过“壁观”，可达到“与道冥符”即自身与真如佛性相契合的目的。宗密《禅源诸诠集都序》指出：“达摩以壁观教人安心，外止诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道。”“安心”是指安心于“道”；“外止诸缘”指完全停止对外在世界的认识；“内心无喘”指连自己的呼吸也感受不到。这就是后世所说的“面壁静观”。“面壁”并不一定面对墙壁，主要指入禅时的心理、精神状态；“静观”指对“理”的悟入。达摩根据《楞伽经》如来藏佛性思想，认为众生本具佛性，与佛同一真性，只要凝心壁观，摒除杂念，由定发慧，便可证悟如来藏佛性，进入佛的境界。

在较早的历史记载中，还未出现达摩曾在少林寺“面壁九年”之说，昙林序文只说达摩“远涉山海，游化汉魏”；道宣《续高僧传》也只说他“北渡至魏，随其所止，诲以禅教”，“游化嵩洛”，且以“游化为务，不测于终”。而少林寺是

达摩洞

位于嵩山少林寺西北约2千米的五乳峰，传说达摩曾在此洞面壁9年，其身影也因此神奇地印在洞壁上。





❁ 河南嵩山少林寺

少林寺建于北魏孝文帝太和十九年(495)。图为少林寺山门，山门上悬一匾，匾上“少林寺”三字为清代康熙帝所书。

北魏孝文帝为佛陀禅师（佛陀扇多）所建的寺庙，佛陀为该寺第一任寺主。继佛陀任寺主的是僧稠。达摩禅与佛陀、僧稠一系的禅在当时是水火不相容的，故达摩不可能在少林寺“面壁九年”，所谓“面壁九年”的传说也纯属后人的作伪。北宋撰成的《景德传灯录》说，达摩北渡后，“寓止于嵩山少林寺，面壁而坐，终日默然。人莫测之，谓之壁观婆罗门”(卷 3)。后人便作对联曰：“一苇渡江何处去，九年面壁彼人来。”所以胡适断言，“所谓少林寺面壁的故事乃是后人误把少林寺佛陀的故事混作达摩的故事了”（《菩提达摩考》）。其原因，主要是因为禅宗后来取得优势地位，为了进一步扩大影响，理所当然地把当时颇具名声的少林寺列为祖庭；自然，达摩壁观也应当在少林寺进行了。

时代愈后，传说也愈离奇。有说在少室山的五乳峰上有一达摩洞，达摩曾在那里面壁九年，连小鸟在肩上筑巢都没有察觉。

慧可「立雪断臂」说明什么？



慧可，一名僧可，俗姓姬氏，虎牢（今河南荥阳）人。四十岁时遇达摩游化嵩洛，一见而生敬畏之心，便奉以为师。他被称做「东土二祖」。

在《续高僧传》（卷 16）中，道宣曾记述慧可“遭贼斫臂”的事实。说他“遭贼斫臂，以法御心，不觉痛苦。火烧斫处，血断帛裹。乞食如故，曾不告人”。同样的遭遇还落在他的同伴法林身上。“林又被贼斫其臂，叫号通夕。可为治裹，乞食供林。”这一事实不久便在禅宗某些史籍中变了样。唐智炬《宝林传》载法琳所撰《慧可碑》文，说慧可在向达摩求法时，达摩告诉他：求法的人，应不以身为身，不以命为命。于是慧可便立雪数宵，雪至齐腰，并且断己左臂以示决心，由此获得达摩的“安心”法门。这样，“立雪断臂”就成为禅宗著名故事流传下来。后来的一些重要史籍如《楞伽师资记》、《传法宝记》、《景德传灯录》、《传法正宗记》等，多承袭《宝林传》之说，从而使慧可“立雪断臂”求法的传说长期为一般禅家传诵。甚至连正史《旧唐书》（卷 191）也因袭该说，谓“慧可尝断其左臂以求其法”。

在《续高僧传》（卷 16）中确有类似“立雪”的记载，但那是发生在一个名叫慧满的和尚身上。说是贞观十六年（642），“一衣一食，住无再宿”的慧满，某日于洛州南会善寺侧，夜“宿柏墓中，遇雪深三尺”。可以看出，慧可的“立雪”实际上是对慧满“柏墓遇雪”的附会。至于“自断左臂”，则显然是对“遭贼斫臂”的改纂。

慧可（以及法林）“断臂”说明了什么？我们认为，它从一个侧面反映了达摩禅在初期传播阶段所面临的困境。达摩自称“南天竺一乘宗”，是以四卷本《楞伽经》为宗旨，来中国传播印度大乘佛教禅学的。这种禅法与当时北中国所行的各类禅学，尤其是以宗教实践为根本的僧稠一系禅学不同，矛盾斗争十分激烈。僧稠实践的是长期在北方流行的以“四念处”法为中心的禅法，而达摩则实行大乘空宗的禅法。四念处法，观身不净、观受

需要全本请访问 www.ertongbook.com