

丛书主编 肖丰

美术文化研究丛书

禅学影响下的

CHANXUE YINGXIANGXIA DE RIBEN GUDIAN ZAOXING YISHU

日本古典造型艺术

■ 易 阳 / 著



華中師範大學出版社

丛书主编 肖丰

美术文化研究丛书

禅学影响下的

CHANXUE YINGXIANGXIA DE RIBEN GUDIAN ZAOXING YISHU

日本古典造型艺术

■ 易阳 / 著



华中师范大学出版社

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

禅学影响下的日本古典造型艺术/易阳著. —武汉:华中师范大学出版社,
2011. 10

(美术文化研究丛书)

ISBN 978-7-5622-5259-7

I. ①禅… II. ①易… III. 古典艺术:造型艺术—研究—日本
IV. ①J131.309

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 226373 号

禅学影响下的日本古典造型艺术

◎ 易 阳 著

责任编辑:赵国静 冯会平

装帧设计:甘 英

责任校对:易 雯

封面制作:胡 灿

编辑室:文字编辑室

电话:027—67863220

出版发行:华中师范大学出版社

社址:武汉市珞喻路 152 号 邮编:430079

电话:027—67863040(发行部) 027—67861321(邮购)

传真:027—67863291

网址:<http://www.ccnapress.com>

电子信箱:hscbs@public.wh.hb.cn

印刷:华中理工大学印刷厂

督印:章光琼

字数:160 千字

开本:710mm×1000mm 1/16

印张:11.5

版次:2011 年 12 月第 1 版

印次:2011 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—1500

定价:29.00 元

欢迎上网查询、购书

敬告读者:欢迎举报盗版,请打举报电话 027—67861321

美术文化研究丛书

主 编：肖 丰

学术委员：魏 谦 辛艺华 王旺胜 段 维
侯云汉 尹继鸣 王 余 娄 宇
桂宇晖 易 阳 刘 意 蔡 敏
陈晓娟 杨贤宗 黄 峰

总 序

英国艺术评论家拉斯金说过：“伟大的民族以三种手稿撰写自己的传记：记载行为之书、记载言论之书和记载艺术之书。欲理解其中一部必以其他两部为基础，但尤以艺术之书最值得信赖。”中华民族是一个拥有数千年历史的伟大民族，其艺术之书丰富而独特。记载艺术之书与记载行为之书和记载言论之书有更加密切的关系，可以说，当下提倡的多学科交叉、跨学科的研究方式与这“三种手稿”之间的天然关系是相吻合的。

华中师范大学美术学院推出的美术文化研究丛书表达了一种具有方向感的学术追求。这种追求属于一个拥有数千年艺术史研究传统的自然延伸。研究者们打破画地为牢的艺术学科分类，采取多学科整合的研究取向，将艺术史、美术文献、美术考古、设计史、民间美术、美术批评、美术管理等相关学科进行有机结合，对美术文化领域相关专题进行专项研究，为其提供互动性的平台和动力。从这个意义上说，这套丛书不仅是提供给那些倾心于艺术史的人们阅读的，同时也是提供给热爱文化史的人们阅览的。该丛书强调学术传统与个人情感的融合。在具体研究中，作者既把个案的、区域的研究置于对整体艺术史的关怀之中，注意从中国历史的实际和中国人的意识出发理解传统艺术史中的中国艺术现象，又关注西方的艺术传统和当下的艺术思潮。在这样一个大的

思维框架下，每一个研究领域既注重整合相关资源，又注重整理与之相适应的新方法和视角，对涉及该领域的多个方面进行了更为深入的探索和阐释，借以获得对该领域的全息观照。

这套丛书的作者们都是长期共事的研究群体。在我看来，最值得注意的是他们这种研究方式所产生的文化意义，这种文化意义在很大程度上体现了美术文化的终极价值。在大多数情况下，丛书的作者所从事的是一项与个人情感交融在一起的研究，学术传统与个人情感的交融赋予这样的工作以独特的魅力。同时，他们也期望这样的工作可以参与到一个更大的学术共同体所共同关注的问题中去。在理论假定、研究方法、资料分析和过程重建等多个层次进行有深度的理论探索，并以此回应艺术史研究中面对的各种重要问题，力图对人文社会科学的整体发展有所贡献。

我知道要将同仁们进行的对理想主义精神复兴的研究进行定义和归类是一件十分困难的事情，不过也不必这样做。事实上，我们的研究不属于任何定义，我们只属于拥有自己方式的艺术品格和由此搭建的文化体系，这正是人们期待已久的精神旨归和真正意义上的艺术方向。

肖 丰

2009年4月16日

目 录

绪 论 (001)

- 一、佛教东渐与中国禅学的创立 (003)
- 二、中国禅学对日本禅学的影响 (007)
- 三、日本禅学对中国禅学的摄取 (009)
- 四、禅学对日本古典造型艺术的影响 (017)

第 1 章 禅学对日本艺术美观的影响 (021)

- 第一节 禅学对日本民族审美观的影响 (023)
- 第二节 禅学影响下的日本临济宗法系 (031)
- 第三节 道元与日本曹洞宗默照禅学的心性审美观 (039)

第 2 章 禅学对日本古典审美观的影响 (049)

- 第一节 自然美的相位 (051)
- 第二节 禅学影响下的日本美学范畴 (057)

第 3 章 禅学对日本古典绘画的影响 (067)

- 第一节 禅学传入日本之前的日本佛教绘画艺术 (070)
- 第二节 日本佛教绘画、禅意水墨画助禅的艺术特征 (083)
- 第三节 禅学对日本浮世绘中武士绘的影响 (089)
- 第四节 日本浮世绘版画中的禅学意蕴 (099)

第 4 章 禅学对日本书道的影响 (111)

- 第一节 佛教东传日本与日本文字的初创 (113)
- 第二节 禅学影响下的日本书道 (116)

第 5 章 禅学影响下的日本古典佛寺建筑与庭园艺术 (123)

- 第一节 日本古典佛寺建筑的宗教精神与森林文化的融合 (129)

第二节 日本古典庭园建筑的禅学意味 (137)

第三节 日本茶室建筑中的禅学含义 (143)

第6章 禅学对日本古典工艺美术的影响 (149)

第一节 禅学与日本佛教雕刻艺术 (151)

第二节 禅学对日本茶道陶艺的影响 (157)

结 语 (165)

一、日本古典造型艺术是日本禅意文化的显现 (165)

二、禅学的境界观对日本古典造型艺术美观的提升 (166)

参考文献 (168)

致 谢 (175)

绪 论

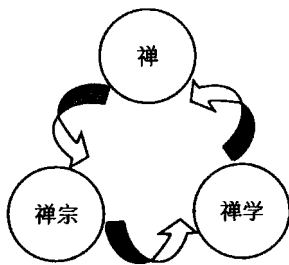
“禅”是梵文“Dhyana”（禅那）的音译略称，“禅那”意译为“思修或静虑之法”。印度禅的方法有五种，第一法门为“安般”法门，第二法门为“不净观”，第三法门为“慈心观”，第四法门为“思维观”，第五法门为“念佛观”。“安”是入“息”，“般”是出“息”，是一种调和呼吸“安住一心”静心思考的方法。“安般”法门的方法又分为“数”、“随”、“止”、“观”，其中“数”为专心地数着禅定时呼吸的次数，达到心静的目的，可避免杂乱环境对心灵的干扰。“随”为心为息跑，使心不乱。“止”为静观，观察事物可用心智来帮助。第四法门“思维观”认为“世事无常，万事皆休”，所谓“四大皆空”。禅的方法从人自身的呼吸开始，使身心得到平和体验“人生无常”的佛教哲学义理。禅的境界有“四禅”，也称为“四禅定”，“最初用种种法门帮助你消除种种烦恼欲望，达到无忧无虑的境界，便是初禅。但初禅还有思想，还要用脑，再把一切觉观都除去，自然得到一种欢喜，便是第二禅；但第二禅还有欢喜，连欢喜也不要，只要一种心平气和、舒舒服服的‘乐’的禅界，便是第三禅；到了舒舒服服的乐都没有了，即得‘不动处’，只有一种‘调’，即安稳调式，便到了‘第四禅’”^①。禅还有四境之外的“四念处”。即“空无边”、“识无边”、“无所有”、“非想非非想”。四念处的禅境为：想到空处，想到后来，空的印象也没有了，到达“识无边”，一切皆无所有了，不是想，也不是非想，只可意会，不可言传。能彻底解脱人的心境，以便得到“五神通”。所谓五神通即“天耳通”、“天眼通”、“如意通”、“他心通”、“宿命通”。“禅”原本是印度宗教哲学中一种特定的宗教实践，后来被纳入佛教体系，并成为其重要的修行方法。“印度佛教只有禅而没有禅宗。”“禅”在悟道成佛的佛教理性实践中，虽然起着支撑佛教理性实体的重要作用，但它毕竟只是通向真如佛性的一种修行方式，而非佛理的全部内涵和要旨。所以，它在注重个性成佛的小乘佛教中仅仅是戒、定、慧“三学”之一的“定学”；而在大乘佛教中，它只是“六波罗蜜”（或“六渡”）布施、持戒、忍辱、精进、禅那、智慧中的一种。“禅”真正被赋予全新的宗教意义，并自成宗派，发展成为“禅学”体系，乃是在印度佛教传入中国并广为传布以后。

一、佛教东渐与中国禅学的创立

印度禅教人数息到达空无边处，是一种“入定”的思维方法。中国禅宗

^① 胡适著：《禅学指归》，陕西师范大学出版社，2008年版，第8页。

的起源：相传灵山会上，释迦拈花，只有迦叶微笑，于是释迦将“正眼法藏”传给迦叶。从迦叶以后，代代相传，传到第二十八代，便是菩提达摩。达摩于中国梁武帝（公元 502 年或 526 年）时到广东，再从广东到金陵，见过梁武帝。由于梁武帝不能理解“正眼法藏”，于是达摩“一苇渡江”，到达北魏河南嵩山，面壁九年，传法与慧可。达摩祖师为东土禅宗第一代，慧可为第二代，再传僧璨为第三代，道信为第四代，第五代为弘忍。弘忍门下有两大弟子，神秀和慧能。神秀后来成为北方禅的祖师，而慧能则成为弘忍的传法弟子，是中国禅宗第六祖，继而创南禅。“慧能后有二大弟子，一为怀让，一为行思。怀让后又传马祖（道一），行思后又传石头（希迁）。马祖、石头以后，宗派更多，总之，从如来拈花，到南能北秀，南派五宗。”^① 胡适先生认为，“常言以为达摩未来，中国没有禅学，也是错误的。”^② 据他考证，梁朝慧皎著《高僧传》（该书停撰于公元 519 年）时，达摩还没有来到中国。《高僧传》记载有 21 个学禅的，唐代的道宣的《继高僧传》记载有 133 个学禅的。“可见中国从 2 世纪就有了禅学的萌芽。”^③ 禅和禅的思维形式以及禅宗教义（佛经）思想，被称为“禅学”，禅、禅宗、禅学是一个互为联系的思维系统（如下图）。



印度只有禅而没有形成禅宗宗派，中国禅学理论体系是建立在翻译印度佛学经卷基础之上逐渐发展形成的。伴随中国禅宗的创立，禅学随之兴起。“到了晋代，敦煌有名安世高的，译出《道地经》、《大安般经》等书，有支曜译出《小道地经》等，公元 284 年，有竺法护又译出一本大的《维摩诘经》。到了晋末……鸠摩罗什，译出大批佛书……410 年，庐山也有一位印度

① 胡适著：《禅学指归》，陕西师范大学出版社，2008 年版，第 12 页。

② 胡适著：《禅学指归》，陕西师范大学出版社，2008 年版，第 13 页。

③ 胡适著：《禅学指归》，陕西师范大学出版社，2008 年版，第 14 页。

和尚名佛驮跋陀罗的，翻译了一本《达摩多罗禅经》。”^① 中国早期禅学以道安和尚在《大安般经注》中所云“安般寄息以成守，四禅寓骸以成定；寄息故有六阶之差，寓骸故有四级之别，阶差者，损之又损之，以至于无为；级别者，忘之又忘之，以至于无欲”^② 的思想为基础，追求“无为”又“无欲”，进而达到禅的最高境界“寂”。“中国禅是要运用智慧，从无办法中想出办法来，打破障碍超脱一切，印度禅重在‘定’，中国禅重在‘慧’。”^③ 禅传入中国后，中国禅学开始简化繁琐的印度禅，道安的弟子净土宗师慧远“以为佛门的精义，惟在‘禅智’二字。他尝说：三业之兴，以禅智为宗。……禅非智无以穷其寂，智非禅无以深其照。然则禅智之要，照寂之谓”^④。慧远的弟子，也是鸠摩罗什的弟子道生（？—434）认为佛教需要简化，“以为只要得到真的意思，只要抓住佛教的要点，则几千万半通不通的翻译经典，都可以丢掉”^⑤。道生创立了“顿悟成佛”的中国佛教教义。印度禅从数息到四禅定，再到四念处，是渐修的禅学。而道生的“放下屠刀，立地成佛”即摒弃佛教的一切礼仪形式的“顿悟说”成为中国禅门“直指人心，见性成佛”的“顿悟”禅学的基本思想。

菩提达摩的禅学，也是抛弃一切经典，只传南印度的一部小经《楞伽经》（四卷）来渡人，达摩禅法单纯认为“安心”即“观壁”，即心如壁立，并非面对墙壁而观。“静观”指对禅理的悟入。达摩的禅学认为众生皆具佛性，“凡圣等一”，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。中国禅宗四祖道信、五祖弘忍的东山法门发展了达摩禅学的内容。据《楞伽师资记》记载，东山法门的思想有两个要点：一是“依《楞伽经》，诸佛心第一”，二是“依《文殊说般若经》，一行三昧”。东方法门的两个要点说明，东方法门所指“心”，在《楞伽经》原义中指“枢要”、“中心”，并非指人心，东山法门把“心”作为人心解，意在使信徒专门向内心用功，安心修习。道信将“念心”解为“念佛”，并由此提出“一行三昧”的禅学核心思想。“一行”即“一相”，指法界一相，“三昧”指三摩、地、定，以一相为三昧的境界，即以法界为所系缘的对象。法界无所不包，平等不二，

① 胡适著：《禅学指归》，陕西师范大学出版社，2008年版，第14页。

② 胡适著：《禅学指归》，陕西师范大学出版社，2008年版，第15页。

③ 胡适著：《禅学指归》，陕西师范大学出版社，2008年版，第11页。

④ 胡适著：《禅学指归》，陕西师范大学出版社，2008年版，第11页。

⑤ 胡适著：《禅学指归》，陕西师范大学出版社，2008年版，第11页。

无差别相。《文殊说般若经》认为在一行三昧之前，要学习般若波罗蜜（智慧），领悟法界无碍无相的道理，再唯心念佛，达到与佛一如的境界。“一行三昧”实际上是将唯心念佛与实相念佛结合起来，把如来藏佛性思想与般若学说联系起来，发展了达摩禅法苦行观壁的修禅方式，向“亦不捉心，亦不看心”的自由活泼的禅学形式发展，为六祖慧能的禅学“一切万法，尽在自身中。何不从于自心，顿现真如本性”的“顿悟”说打下了理论基础。

慧能在禅学典籍《坛经》中云，“今学道者顿悟菩提，命自本性顿悟”，“一念若悟，即众生是佛”。慧能弟子神会认为“正觉”是在“一念”之间实现的，为“单刀直入，直了见性”（《南宗定是非论》）的禅学思想作了铺垫，因此慧能、神会等人创立的中国禅学思想，突破了印度禅以来的“渐修”禅法，强调“顿悟”的必要性和可行性，把顿悟看成悟禅的唯一法门。“迷来经累劫，悟则刹那间”，“前念迷即凡，后念‘悟即佛’，‘一念愚即般若绝，一念智即般若生’”^①。顿悟是成佛的唯一途径。“若悟无生顿法，旦西方只在刹那；不悟顿教大乘，念佛往生路遥，如何得达。”^② 慧能禅学认为：领悟、顿悟法门，西方极乐世界就出现在眼前；不能领悟、顿悟法门，即使长年坐禅悟禅，也难修得正果。慧能“顿悟”禅学以“心性本觉”思想为背景。所谓“本觉”，是指众生本来觉悟，本身是佛，因而“顿悟”不只是可能的，而且是已成为现实的问题，就看悟禅者是否能刹那体会。王维在《六祖碑铭》中写道：“举足举手，长在道场；是心是情，同归性海。”意为：在日常生活的任何领域，都有顿悟成佛的机会。慧能禅学指出了一条简捷方便的成佛之路，把禅宗修行导入生活之中，悟禅的形式成为活泼、不拘程式的修炼方法。

传统佛教主张读经、念佛、坐禅等一系列修习功夫，慧能却主张“不立文字，当令自悟”；传统佛教强调坐禅用功，慧能却以为坐禅是“一具臭骨头”，提出“一切时中，行、住、坐、卧、常行直心”的禅学新主张；传统佛教鼓励出家修行，慧能禅学却认为“若欲修行，在家亦得，不由在寺”^③。慧能的禅学加快了成佛的进程，扩大了禅的影响范围。

慧能禅学体现了佛教教义的中国化，在摆脱外来宗教束缚时，禅学与中国传统思想结盟。庄子的虚无主义思想以及对精神自由的执着追求，玄学的得意忘言理论以及旷达放荡、纯任自然、蔑视礼法的理论思想，都对禅学的

① 敦煌古本《六祖坛经》。

② 敦煌古本《六祖坛经》。

③ 敦煌古本《六祖坛经》。

生成产生了影响。慧能禅学思想本觉之性的佛性论与儒家关于人皆可以为尧舜的性本善论，有相似之处，特别是慧能提出“东方人造罪，念佛求生西方；西方人造罪，念佛求生何国？”^①“离经叛道”，破除印度佛教繁琐的宗教礼仪，增强了禅宗自身的应变能力。

禅宗重视从现世拉向佛陀彼岸的自我解脱，提倡“梵我一如”、“物我合一”，把自然和人生一并摄入“悟空”的境界。禅僧们追求自然淡泊、清静高雅的生活情趣，从大自然的陶冶中获得超悟，体察和领略神秘幽远的意境。

慧能禅学提倡“随缘任运”的生活方式，使禅僧的日常生活平民化、世俗化。慧能去世不久，百丈怀海禅师（720—814）提出“一日不作”、“一日不食”的行为准则，并制定“百丈清规”、禅门清规。禅僧在清幽的深山修行，终日与大自然相伴，用直觉观察溪流、树木和山川，在观察体悟中悟禅。这种直觉式的修行方式唤醒了他们的艺术感受力。直觉只有和艺术情感紧密地结合在一起，才会有美的创造。从此，禅学与禅僧的日常生活有机地结合起来，文化生活有了一种艺术的韵味。禅学的宗教精神开始影响到中国文化和艺术，如诗、文人画、水墨画、书法、建筑、园林。

二、中国禅学对日本禅学的影响

公元8世纪中叶，慧能的二传弟子马祖道一在江西开创了特色鲜明的禅学宗派“洪州禅”。洪州禅禅学理论是“触类是道而任心”。“触类是道”主张修禅者把人的行为综合起来观察，认为人的生心起念、一举一动的生命迹象，都是佛性的表现。所谓苦乐善恶，也不外乎佛性的表现。“任心”则指禅的实践，意思为不要故意去想或去做什么好事或坏事，所谓“不起心造恶修善”。马祖道一禅师认为“道不用修，但莫污染。何为污染？但在生死心、造作趣向，皆是污染。若欲直会其道，平常心是道。何谓平常心？无造作、无是非、无取舍、无断常、天凡圣”，“只如今行住坐卧，应机接物，尽是道”^②。洪州禅学认为成佛之道不在于修习，一旦修习，思想行为便有了执着而受到污染，强调在日常生活中的行住坐卧、吃饭穿衣都是佛性的自然流露。“平常心是道”实际上汲取了儒教老庄的自然主义哲学观点，从而使禅学的中国化又前进了一步。洪州禅不论是在禅学理论上，还是在禅的实践上，都为日后禅宗

① 敦煌古本《六祖坛经》。

② 《景德传灯录》，卷28，临济义玄。

“一花开五叶”的宗派创立打下了基础，对五家禅中的临济宗影响甚大。日本禅宗影响最大的临济宗源自中国临济禅法，日僧荣西于南宋乾道四年（1168年）和淳熙十四年（1187年）两次入宋，在天台山万年寺拜虚庵怀敞（1187—1191）禅师为师，受传临济宗心印。后跟随怀敞移住天台，荣西继续随侍研学禅法，于绍熙二年（1191年）得衣具印信，返回日本传布禅学，创立日本临济宗。临济宗禅学的思维特征又是什么呢？

第一，临济宗禅学具有“心如幻化，更无一尘一法，处处清静，是佛”^①的“一念心”禅学理论和唯心主义思维特征。义玄强调主体的主观精神因素，把“心”视为解脱的最终根源。“要与祖佛不别，莫随万物，心生，种种法生；心灭，种种法灭。一心不生，万法无咎。”^②“要与祖佛不别，但莫外求。但一念心上清静光，是你屋里化身佛；一念心上无分别光，是你屋里报身佛；一念心上无差别光，是你屋里化身佛。”^③意为能否成佛，完全依赖于“一念心”。义玄的“一念心”禅学思想，是沿袭了慧能“自性是佛”、“心佛平等”的禅学理论，又向前推进了一步，直接对日本禅学荣西的“心法”禅学理论产生了影响。荣西师承临济禅宗重“心法”，重“自修自悟”的禅学理论体系，在其论著《兴禅护国论·序》中对禅学的“心观”作了理论阐述（详见第一章第一节）。

第二，临济宗禅学提出“真正学道人”的主张。所谓“真正学道人”，即要有“真正见解”，何谓“真正见解”？义玄解释为：“真正见解”是建立在“不受人惑”的自信方面，也就是禅宗所说的“本来面目”，佛性本来不曾欠缺，人人具备，佛性存在于人的生命活动的一切方位，具有变化莫测的特征。“真正学道人”意为悟禅者通过自性，觉悟达到一种与佛平等的精神境界，具有主观唯心主义的思维特征。

第三，临济宗禅学提倡“立处即真”。义玄认为：“佛法无用功处，只是平常事，著衣吃饭，困来即卧。”义玄用偈诗描述了“真”的思想：“心随万境转，转处实能幽；随流认得性，无喜亦无忧。”^④佛法“触目皆是”，“立处即真”。临济宗禅学把禅与日常生活行为普遍地联系起来，形成自由、洒脱的禅风，对日本禅学主观唯心主义临济宗法系的辨圆（1202—1208）禅学产生

① 《景德传灯录》，卷28，临济义玄。

② 《景德传灯录》，卷28，临济义玄。

③ 《景德传灯录》，卷28，临济义玄。

④ 《临济录》。

了直接影响，据日本《元亨释书》卷七《圆尔传》记载，“尔之遍历临安诸刹，谙熟仪法也”，意为圆尔对临济宗的泼辣宗风是熟悉了解的。圆尔主张“理致、机关、向上”三宗旨。“‘理致’相当于理、道理、旨趣，是指禅宗的基本宗旨；‘机关’是指提示参禅者的方法、手段；‘向上’是指达到觉悟、超凡入圣的境界。”^①圆尔在《示如上座》中又说：“佛佛授手不唯他，只是自己恩力处……自著眼去，直超佛祖理政、机关。所谓超佛理致，过得荆棘林；越祖机关，透得银山铁壁，始知有向上本分，得坐披衣，为人解黏去缚。”^②圆尔的禅学理论赞成参禅悟道者不应被佛祖的教义、修行的方法束缚（包括禅师公案语录），应透过这些直探自心心源，此即“向上成佛”的途径。可见圆尔禅学与中国临济禅学“真正学道人”的禅理一脉相承。临济宗禅学对日本禅的形成影响深远。禅学东渐是古代中日文化交流的第二次高潮，镰仓时代日本建立了第一个由武士占支配地位的社会政治体制，以禅宗及禅僧为主要媒介的禅学的传入，确立了协调朝廷（公家）、幕府（武家）和日本佛教（寺家）的伦理观念，发展了日本民族的文化和艺术。

三、日本禅学对中国禅学的摄取

中国禅学的方法来自慧能与神会提倡的“顿悟”学说。慧能禅学著作《坛经》认为，人自性有三身佛，即“归依觉（佛）、归依正（法）、归依净（僧）的自性三宝”，“我本性原来清彻，识心见性，自成佛道”。每个人都可顿悟成佛，源于“凡圣等一”的思想。同时，慧能在“直指人心，见性成佛”的禅学思想上，进一步指出“四弘誓愿”，即自性自度、自悟即佛。再就是反对坐禅，所谓“一行三昧”，“于一切法上，无有执着，于一切时中，行住坐卧，常行一直心”。公元9世纪，神会的第四代弟子宗密（公元？—841）把慧能的“顿悟”说分为四类：（1）顿悟顿修；（2）顿悟渐渐；（3）渐修顿悟；（4）渐修渐悟。以上四种是修禅的方法。禅学的方法是什么呢？胡适先生认为：“第一，不说破，禅学既是教人知道佛性本自具足，莫向外驰求，意思就是说，人人都有佛性，己身便是佛，不必向外人问。……一经说破，便成了‘口头禅’。二为疑，其用意在使人自己去想，去体会。第三，禅机，普通的禅机含有神秘性，其实真正的禅机，不过给人一点暗示，因为不说破……又叫人起疑，叫人自己去想……第四，行脚……儒门的理学大师朱子也曾说过：

① 杨曾文著：《日本佛教史》，浙江人民出版社，1995年版，第313页。

② 杨曾文著：《日本佛教史》，浙江人民出版社，1995年版，第313～314页。