



Wholly owned by UTAR Education Foundation
(Co. No. 578227-M)
DU012(A)

菩提达摩形象构建与思想研究
Study on the Image Construction and Thought of Bodhidharma

刘豹岐

LIU BAO QI

23ALB00563

指导教师：杜仲全师 / 博士

拉曼大学中文系
荣誉学位毕业论文

A RESEARCH PROJECT SUBMITTED IN
PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS FOR
THE BACHELOR OF ARTS (HONS) CHINESE STUDIES
DEPARTMENT OF CHINESE STUDIES
UNIVERSITY TUNKU ABDUL RAHMAN
ULSZ3094 FINAL YEAR PROJECT
OCTOBER 2025

Copyright Statement

© 2025 LIU BAO QI. All rights reserved.

This final year project report is submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Bachelor of Arts (Honours) Chinese Studies at Unuversiti Tunku Abdul Rahman (UTAR). This final year project report represents the work of the author, except where due acknowledgment has been made in the text. No part of this final year project report may be reproduced, stored, or transmitted in any form or by any means, whether electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the author or UTAR, in accordance with UTAR's Intellectual Property Policy.

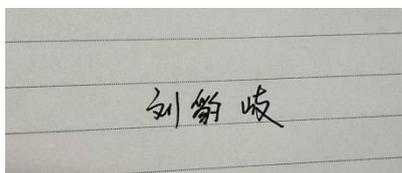
目录

宣誓.....	ii
摘要.....	iii
致谢.....	iv
一、绪论.....	7
1. 研究背景.....	7
2. 研究目的.....	8
3. 研究方法.....	8
4. 文献回顾.....	9
二、菩提达摩身世考辨：历史真实与传说建构的张力.....	12
（二）行迹钩沉：从海路东传到中原弘法.....	14
（三）传说解构：禅宗兴盛期的神话生产机制.....	15
三、菩提达摩的禅法：“二入四行”观.....	16
（一）理入：藉教悟宗与真性本具.....	18
（二）行入：四行实践与菩萨道精神.....	21
1. 报冤行：因果观与瞋心的转化.....	21
2. 随缘行：中观智慧与心性超越.....	22
3. 无所求行：破执与解脱导向.....	23
4. 称法行：般若空性与六度实践.....	25
四、“二入四行”的历史贡献.....	28
（一）整合大乘思想与禅修实践：从“藉教悟宗”到“万行同摄”.....	28

(二) 奠定禅宗话语体系：从“安心法门”到“不立文字”	28
(三) 应对时代挑战：从“讥谤定法”到“禅门大兴”	29
(四) 跨宗派影响：从“楞伽师”到“五家七宗”	29
1. 天台宗的“止观双运”	30
2. 华严宗的“法界缘起”	30
五、现代意义与学术争议	30
(一) 对当代禅修的启示与跨领域应用	30
1. 心理调适与正念实践	30
2. 企业管理与领导力培养	31
(二) 学术争议与文本批判	31
1. 文献真伪与历史重构	31
2. 文化融合与思想溯源	31
六、结语	33
参考资料：	34

宣誓

谨此宣誓：此毕业论文由本人独立完成，凡文中引用资料或参考他人著作，无论是书面、电子或口述材料，皆已注明具体出处，并详列相关参考书目。

A photograph of a handwritten signature '刘豹岐' on a piece of lined paper. The signature is written in black ink and is centered on the page.

姓名：刘豹岐 LIU BAO QI

学号：23ALB00563

日期：2025年12月10日

摘要

菩提达摩作为中国禅宗初祖，其历史形象深深刻画在东南亚佛教与文化的历史脉络当中。然而围绕这位传奇般的历史人物，后世的传说与历史事实相互结合，使其成为学术研究上一个充满魅力而又极具挑战的课题。关于达摩的身世考辨文章通过不同学者的分析，并依据《续高僧传》这一重要历史文献进行分析，以便确认达摩作为南天竺婆罗门种的事实。关于达摩禅法的研究，大体认为他把通向最高真理的修行方式分为“理入”与“行入”两类。理入与行入本是相互联系、不可截然分开的，只是从阐释与修学的角度有不同侧重。因此被区分为两门，只是为了说明上的方便而已。

在达摩提出的“二入四行”体系中，无论是理入还是行入，最终目的都在于帮助修行者由不同途径契入同一真实，并从中获得相应的修持利益。达摩在四行中所强调的，是理与行在修证中的并行与互补：理上要体认法性，行上要落实于日常生命的实际境遇中。换句话说，真正的悟证并非停留在观念层面，而要在现实生活里直接体现出来。这一点也成为后来中国禅宗突显悟行并重特质的重要基础。达摩以极简的语言勾勒出佛法大小乘共有的核心义理以及修行原则，使其禅法呈现出包容与会通的特征。南北宗禅中诸如看话禅、默照禅等不同方向的展开，都可以从达摩的精神中找到源头。

【关键词】： 身世考辨、《续高僧传》、达摩禅法、二入四行、理入、行入

致谢

本论文以“菩提达摩的形象构建与思想研究”为题，历经选题、资料搜集、章节撰写与修改定稿的全过程，得到了许多师长、同学以及家人朋友的悉心帮助。在此谨向所有关心与支持我的人士表示最诚挚的谢意。

首先，衷心感谢我的导师杜仲全老师。从研究方向的确立到论文框架的搭建，再到章节细节的推敲完善，杜老师始终以严谨治学的精神和开阔深邃的学术眼光给予我无微不至的指导。杜老师不仅在学理层面引导我澄清分析思路、提升论证的逻辑性，更在研究方法上不断启发我深入思考材料的背景、语境与意义，使我在佛教史与思想研究方面的认识得到全面而扎实的提升。杜老师的耐心鼓励、严格要求与真切关怀，是本论文能够顺利完成的关键动力。

同时，我要向学院多位任课老师表达诚挚感谢。诸位老师在课程教学中所传授的学术启发、研究方法以及对经典文本的严谨态度，使我在论文写作过程中能够更为稳固地把握佛教思想发展的脉络及其复杂性。学院所营造的学术氛围，也为我提供了开放、自由与多元的思考空间。

此外，我感谢图书馆工作人员及相关资料检索平台的建设者，是他们提供的文献资源，使我得以查阅大量佛典、史料与现代研究成果，为文章的论述奠定坚实基础。感谢同学与朋友们在学习交流中给予的帮助、建议与支持，你们的讨论常常带来新的思路与灵感，使研究过程更加充实。

最后，深深感谢我的家人。在整个研究与写作阶段，他们给予我最温暖的理解、耐心与支持，让我能够在繁重的学业压力下保持稳定的心态，专注完成学术工作。此份鼓励，是我坚持到最后的重要力量。

尽管本论文经过多次修改与审阅，但由于个人学识与能力有限，文中仍难免存在不足与疏漏，期望未来能继续学习与改进。谨以此文向所有帮助、支持与鼓励过我的人致以衷心的感谢。

一、绪论

菩提达摩作为中国禅宗初祖，¹其思想奠定了禅宗“教外别传，不立文字”的实践导向与心性哲学基础。在《二入四行论》中，达摩提出“理入”与“行入”两大核心路径，并以“四行”（抱怨行、随缘行、无所求行、称法行）具体阐释了禅修实践的次第与心法。这一思想体系不仅是中国禅宗早期教义的理论支柱，更对东亚佛教的哲学与实践产生了深远影响。本研究旨在重新梳理达摩生平，以及对达摩祖师“二入四行”的内在结构剖析，揭示其在佛教心性论与伦理实践中的独特价值，并探讨其对当代社会个体精神修行的启示。

1. 研究背景

菩提达摩是中国的禅宗初祖，但对达摩的一生事迹，大多数人还是很陌生的。这里我先简要介绍一下菩提达摩。菩提达摩，英文称（Bodhidharma）菩提达摩的意思是觉法。²禅宗由释迦牟尼拈花微笑以心印心传于大迦叶，传至达摩正好传了28代，在印度达摩是禅宗第二十八祖，在中土达摩是中国禅宗第一代祖师。³其思想体系“二入四行”是早期禅宗理论的核心，也是佛教中国化进程中的关键节点。自南北朝时期佛教传入中土后，经论翻译与义理探讨盛行，但实践修证体系尚不完善。达摩以“藉教悟宗”为纲领，提出“理入”与“行入”并重的禅法，不仅填补了当时佛学理论与实践之间的鸿沟，更奠定了禅宗“不立文字，直指人心”的思想基调。⁴然而，学界对“二入四行”的文本真实性、思想渊源及

¹ 温珍金，〈论菩提达摩二入四行禅法〉，《宝鸡文理学院学报》2024年第44卷第4期，页56。

² 蔡雅玲，〈明代达摩形象研究〉（福建，福建师范大学硕士论文，2014），页1。

³ 柳田圣山，〈胡适禅学案〉（台湾，正中书局，1975），页113。

⁴ 方瑾，〈论菩提达摩“二入四行”思想的历史贡献〉，《学术论坛》2006年第12期，页23。

历史影响仍存争议。例如，胡适曾质疑部分达摩文献为后世托名伪作，而道宣《续高僧传》的记载则成为支持其真实性的关键依据。在此背景下，重新梳理达摩生平和“二入四行”的历史脉络与理论体系，对理解禅宗本源及佛教中国化路径具有重要意义。

2. 研究目的

本研究旨在以菩提达摩的生平事迹为历史切入点，全面探讨其在中印佛学交流背景下提出的“二入四行”思想。达摩作为南天竺高僧，历经跋涉东来，面对南北朝时期佛教重义理轻实践的相关典籍，主张以“理入”直契真性、以“行入”践行菩萨道精神，形成报冤行、随缘行、无所求行、称法行的修行体系。本研究将通过对《续高僧传》《楞伽师资记》等原文的考证，结合胡适、印顺、柳田圣山等中外学者的研究成果，厘清“二入四行”的思想渊源、理论结构；并审视在禅宗思想体系基础、佛教中国化进程及跨宗派交流中的历史贡献。同时，借助跨学科视角，探讨其在当代心理方面、领导力及跨宗文化伦理对话中的要点价值，从而为培养禅宗思想的学术研究与现实应用提供新的理论支撑与悟性框架。

3. 研究方法

通过文献分析法，系统整理与菩提达摩生平及“二入四行”相关的中印佛教原典，包括《续高僧传》《楞伽师资记》等，并参考 CBETA 电子佛典磨砺不同版本的用语、结构与思想差异进行比对和分析。其次，运用研究法，将达摩思想与同时期南北进行比较朝佛学流派（如天台宗）及印度大乘佛性论进行横向比较，揭示其理论创新与本土化特征；同时对近现代中印外学者（胡适、印顺、柳田圣山等）的研究观点进行对照，分析学术最后，结合跨学科批判法，引入心理学研究成果，探讨“二入四行”在当代社会的适用性与延展价值，从而形成既立足历

史文献又面向现代社会的运用。

4. 文献回顾

菩提达摩（Bodhidharma）作为中国禅宗东土初祖，其生平与思想一直是佛教研究中的重要课题。近百年来，学界围绕达摩的身世、禅法思想、历史影响及现代意义等方面展开了多维度探讨，积累了丰富的研究成果。本文旨在系统梳理相关文献，对达摩研究的主要议题、学术观点与发展趋势进行回顾与总结。

达摩身世的研究主要依赖早期佛教史传与碑铭材料，并以近代以来的文本批判与历史考据为方法论支撑。目前学界普遍采信的基本文献包括北魏杨衒之《洛阳伽蓝记》、唐代道宣《续高僧传》及净觉《楞伽师资记》。杨衒之称达摩为“波斯国胡人”，并记载其自言“年一百五十岁”，虽未明确提及禅法传承，但为达摩的历史存在提供了最早见证。道宣《续高僧传》则明确记载达摩为“南天竺婆罗门种”，道宣的这一说法也被视为关于达摩族属最早、最明确的记载之一，并详述其“初达宋境南越，末又北度至魏”的传法历程，这一记载成为后世研究达摩生平的基础框架。净觉《楞伽师资记》进一步补充达摩为“大婆罗门国王第三子”的细节，但也因添加“舍妄归真”等修饰性表述而被现代学者质疑其可信度。近代学者胡适在《菩提达摩考》中采取疑古立场，认为达摩虽确有其人，但许多神奇事迹如“折苇渡江”“只履西归”等多为后世禅者附会之谈。他通过对比早期文献，指出达摩形象经历了从“波斯胡人”到“南天竺婆罗门”再到“国王第三子”的层累建构过程。印顺法师在《中国禅宗史》中采取折衷立场，认为“胡”与“婆罗门”在隋唐时期常被混用，地域指称的差异不足以否定达摩来自南印度的基本事实，但其王室身份仍有待考证。方瑾通过敦煌写本研究指出，《少室六门》等后世文献存在明显托名增饰问题，建议研究者应以《续高僧传》和《楞伽

师资记》为基准文本。近年来，敦煌文献的新发现为道宣记载提供了佐证，使学界对达摩历史真实性的认识趋于肯定，但对具体生平细节仍保持审慎态度。

达摩禅法思想的研究主要围绕“二入四行”理论体系展开。道宣在《续高僧传》中首次提出“二入四行”框架，盛赞其“大乘壁观，功业最高”，但未详述“四行”内容。印顺法师在《中国禅宗史》中指出，“二入四行”体现了“般若空性”与“如来藏”思想的深度融合，认为达摩将《楞伽经》的如来藏思想转化为“深信含生同一真性”的修行理念，同时融入《般若经》的空观智慧，形成独特的禅法体系。温珍金在《论菩提达摩二入四行禅法》强调这一体系的“理行并重”特性，认为其开创了禅宗“顿悟渐修”的修行模式，既注重“藉教悟宗”的理论悟解，又强调“四行”的实践工夫。“理入”作为达摩禅法的理论核心，学界对其阐释存在多元视角。南怀瑾在《禅话》中将“理入”解释为通过经教体悟众生本具真性的过程，强调“舍妄归真”的心灵转化。杨笑天在系列论文中提出新颖观点，认为“壁观”并非传统理解的面壁静坐，而是菩提心的强化过程。对于“客尘妄想”的概念，学者们也展开深入讨论。南怀瑾曾将“妄想”解释为“烦恼”，但后续研究者多认为二者在禅修实践中具有本质区别：烦恼源于“不明心”，可通过初期修行破除；妄想则源于“未见性”，需通过深度禅修才能消除。“行入”四行作为达摩禅法的实践纲领，学界研究主要聚焦于其修行次第与精神实质。报冤行被普遍视为转化瞋心的修行方法，道宣评价其为“体冤进道”，强调通过观照因果业报将逆缘转化为修道资粮。随缘行则体现中观智慧，方瑾指出其本质是“无住”，与《金刚经》“应无所住而生其心”一脉相承，为禅宗“平常心是道”提供理论依据。无所求行旨在破除对世俗成就的贪求，杨笑天认为这体现了“无愿三昧”的修行境界，是对三界轮回之因的彻底超越。称法行作为四行的终极指

向，学界认为其融合了《般若经》“三轮体空”思想，强调在修行六度时不住于相，实现“理行不二”的修行理想。柳田圣山指出，称法行将菩提道落实为日常实践，推动了禅宗的生活化转向，为后世“运水搬柴皆是妙道”的生活禅奠定基础。

关于达摩禅法的历史影响，学界从多个维度进行了探讨。在禅宗发展方面，温珍金认为“二入四行”奠定了禅宗话语体系的基本范式，后世禅师的“直指人心”“顿悟成佛”皆可溯源于此。道信、弘忍对“二入四行”进行了发挥与发展，弘忍《最上乘论》则是对“理入”的深入阐发。在跨宗派影响方面，研究者注意到达摩禅与天台、华严等宗派的思想交流。沈海燕指出，天台宗“止观双运”与达摩“理行并重”有相通之处，智顓的“一心三观”可能受到达摩思想的影响。华严宗“法界缘起”与达摩“性净之理”形成理论呼应，法藏的“性起”思想可视为“理入”的哲学升华。⁵

面对南北朝佛教“重教轻行”的义理困境，达摩禅法展现了独特的革新意义。学界普遍认为，达摩通过“二入四行”体系打破当时佛教界重理论轻实践的学风，反对教条化地解读经教，主张“不随文教”的实修精神。这种强调实践的理念使禅法走出寺院高墙，融入日常生活，让普通人在挑水砍柴中都能修行，大大促进了佛教的中国化与普及化。慧可践行这一精神，穿着破衣在街市修行，将菜市场当作道场，开创了禅宗贴近民众的修行传统。⁶

在现代意义与学术争议方面，达摩研究呈现出多学科交叉的特点。在心理调适领域，研究者发现“随缘行”与现代正念疗法具有高度契合性，都强调对当下体验的非评判性觉知与接纳。“报冤行”的因果观则与认知行为疗法的认知重构

⁵ 温珍金，〈论菩提达摩二入四行禅法〉，页 56。

⁶ 方立天，《魏晋南北朝佛教》（北京，中国人民大学出版社，2012），页 360。

机制相通，为现代心理干预提供了东方智慧。在组织管理领域，日本企业家稻盛和夫“动机至善，私心了无”的经营理念与“称法行”的无我利他精神相呼应，谷歌“正念领导力”课程也融入禅宗思想，倡导以“无所求行”超越功利导向。

学术争议主要集中在文献真伪与思想溯源两个方面。胡适曾质疑《少室六门》《达摩论》等为后世伪托，但肯定道宣《续高僧传》的记载可信度。道宣作为唐代以持戒著称的僧人，其研究态度严谨，后世多以其记载为定论。在思想溯源方面，部分学者强调达摩思想受道家影响，认为“安心无为”与道家虚静观有相似之处。但深入考察可见，二者对“无为”的诠释存在本质差异：达摩的“无为”基于菩萨道修行体系，强调超越二元对立的解脱；道家的“无为”则根植于自然哲学，侧重天人合一的境界追求。通过跨文化比较可发现，达摩思想更贴近佛教“不二法门”的般若智慧，与中观学派保持显见的承继关系。

综上所述，菩提达摩研究已在文本考据、义理阐释、历史评价与现代应用等方面取得丰硕成果，但在某些领域仍需深化探索。未来研究可进一步利用 CBETA 电子佛典，加强对达摩思想与中国文化融合机制的分析，深入探讨“二入四行”理论体系的内在张力与现代价值，为理解佛教中国化进程提供新的学术视角。

二、菩提达摩身世考辨：历史真实与传说建构的张力

（一）身世源流：早期文献的异质性记录

菩提达摩，又被称为达摩或达磨，在中国佛教史上的地位非常的高，因此就产生了许多有关于达摩的传说，甚至流传出很多神话，比如达摩会见梁武帝，折苇渡江，六次遇毒，因毒而终，只履西归等。⁷在《菩提达摩考》当中，胡适明确指出菩提达摩是一个真实的历史人物，但胡适也提出达摩的事迹并不像后世所

⁷ 张军，〈胡适禅宗研究及其禅学思想述评〉，（云南，云南师范大学，2006），页 11。

传言那般重要，达摩的传说多半是后禅者附会之谈。

关于达摩的生平，在印顺法师的《中国禅宗史》记载道，最早记载达摩的书是杨衒之的《洛阳伽蓝记》（成书于东魏武定五年公元 547 年）卷一和净觉的《楞伽师资记》中的《菩提达摩传》所选用的昙林的《略辨大乘入道四行几序》以及道宣的《续高僧传》。⁸《洛阳伽蓝记》记载达摩称赞修梵寺：“得其真相也”⁹又有记载达摩“时有西域沙门菩提达摩者，波斯国胡人也，起自荒裔……白云，‘年一百五十岁也。极佛境界，亦未有此。’……”¹⁰《楞伽师资记》“其达摩禅师，志阐大乘，泛海吴越，游洛至邺”¹¹是西域大婆罗国王的第三子，《续高僧传》记载达摩是南天竺婆罗门人。

胡适对比了三篇文章，认为达摩是南天竺婆罗门种。关于以上三篇对于达摩身世的描写，起初胡适认为杨衒之的描述可信度较高，因为根据时间线了解杨氏著书时间距离永宁寺被焚毁所离不远，可以推测他与达摩应属同一时期的人，其次，杨氏所著时间，禅宗并未开始发展，有关于达摩的传说尚未产生，杨氏没有必要制造伪作。由此可见当时菩提达摩确实在此地，也就是永宁寺全盛时期，约在公元 516 到 526 年间。其后是道宣的《续高僧传》有关达摩的记载。道宣逝于唐高宗乾封二年（公元 667 年），据一些文献的查询当时禅宗的种种传说尚未显实，可以说胡适认为《续高僧传》也有很高的可信度，道宣记载达摩为南天竺婆罗门种，起初到达宋境南部，后到达北魏。

⁸ 张军，〈胡适禅宗研究及其禅学思想述评〉，页 12。

⁹ 周祖谟，《洛阳伽蓝记校释》（北京，中华书局，1963），页 63。

¹⁰ 周祖谟，《洛阳伽蓝记校释》，页 27。

¹¹ 《楞伽师资记》卷一，《中国佛教思想资料选编》（北京，中华书局，1991），页 156。

通过道宣和杨衒之的文献，胡适认为从波斯湖人到南天竺婆罗门种，通过这些不同可以看出达摩传说的演变过程，“起自荒裔”的波斯胡人，进而又变成南天竺婆罗门种，再进而又成为大婆罗门国王第三子。关于第三子的说法胡适认为有待历史考证。但是关于达摩的弟子昙林记载道达摩是南天竺婆罗门第三子，因此胡适认为昙林的评价比之杨氏较为可靠，不过道宣并未记录有关婆罗门第三子的事实，这一说法也被后世禅宗灯录接受甚至一致认为达摩就是婆罗门国王第三子。在印顺法师《中国禅宗史》当中也有写道胡与婆罗门-梵，在隋唐的佛教内部虽有严格的区别，但普通人习惯性的称天竺人为胡，所以所说的波斯胡人与南天竺婆罗门种可能是相同的地域不同称呼。不过就达摩的禅法传承而言，称其是天竺婆罗门种仿佛更为贴切，但是否是国王第三子以本文的学术水平来说尚无法考证。

（二）行迹钩沉：从海路东传到中原弘法

达摩从海道来到中国，自南至北，是历史研究者一致的一种说法。昙林序中所说“远涉山海，游化汉魏”，其中的汉与魏就是南方和北方，亦有《续高僧传》所记“初达宋境南越，未又北度至魏”。达摩最初到达中国还是在刘宋（420-478年），达摩在江南一代应有长期的逗留。¹²

达摩大师渡过长江在北魏沿着嵩洛一带的文化行迹前行，终至嵩山少林寺，有传说达摩在少林寺居住过，在此期间达摩祖师一天到晚默然不语，独自修习禅定，面壁而坐（面壁九年），可能因为大师从遥远的天竺而来与当时语言不通，况且当时的佛教并不知晓禅宗的小乘禅教佛法，因此根据达摩整日的习性称呼其为“壁观婆罗门”，对于当时初来北魏的达摩可谓是传道之人不常有，而传道人

¹² 印顺法师，《中国禅宗史》（江西，江西人民出版社，1999），页4

常有，面对这种无奈的情况之下，只好独自面壁而坐，专注于自身的潜修，而默默等待授道人的出现。后终有沙门道育、慧可拜见菩提达摩，并且亲力亲为供养达摩四五年。菩提达摩有感于二人的真诚，传授自身衣钵，并且把求那跋陀罗翻译出的《楞伽经》四卷交于慧可，说到“我观汉地，惟有此经，仁者依行，自得度世”¹³认为此本经书是最符合中国人修习得法门，依此法修行，方可达到出离于世间。关于达摩晚年传法经历搜寻各种传记均无详细的记载。关于达摩的结局《续高僧传》记载道“达摩在洛滨坐化”¹⁴具体原因尚未说明，胡适便认为应以道宣所描述的为依据，虽也有许多关于达摩身死的传说，便是下文所要分析的内容。

（三）传说解构：禅宗兴盛期的神话生产机制

伴随着禅宗的不断盛行、发展、扩大，达摩也逐渐成为了传说人物。有的是传说，有的是随意编造。本小结分析在于简单阐述传说的要义。可看作源于禅宗祖师在黄梅地区活动与传法的传统叙事，有三：1. 《传法宝纪》说：记载达摩在六次遭受投毒后，最终因毒性加重而逝去。2. 《传法宝纪》说：宋云从西域回来，在葱岭看到过达摩，达摩的门人开棺材查看，发现是空棺材。3. 《南宗顿教最上大乘摩诃般若波罗密经六祖慧能大师于韶州大梵音寺施法坛经》说梁武帝见到达摩，询问达摩造寺普渡僧众是否有功德。¹⁵三项传说当中，1，3 两项传说印顺法师认为多少有一些参考依据，但关于第 2 项传说，宋云在西域时间是 518 年-520 年，在此期间达摩在北魏传授禅法，所以说宋云与达摩的偶遇是不符合真实的说法。这一情节很可能源自《续高僧传》所提出的‘以游化为主要活动、

¹³ [唐] 道宣撰，郭邵林点校，《续高僧传（中）》（北京，中华书局，2014），页 568。

¹⁴ [唐] 道宣撰，郭邵林点校，《续高僧传（中）》，页 569。

¹⁵ 印顺法师，《中国禅宗史》，页 5。

行迹难以确考’的设想，即通过重新塑造达摩的行化轨迹，使其在其他地域出现，从而形成一种带有道教化色彩的中国化神话模式。

菏泽宗所传：1. 六度被毒，指出菩提派系与光统三藏的陷害。2. 宋云见达摩手提一只鞋，开馆只见到一只鞋，于是有了“只履西归”的故事。3. 见梁武帝，问功德。4. 达摩入灭，葬在熊耳山，梁武帝造碑。5. 达摩来中国之前，派佛陀、耶舍来秦，被拒。神会认为：达摩就是《禅经》中的达摩多罗，达摩多罗与佛大先同门，佛陀是佛大先的弟子，这便有了这一传说。在《中国禅宗史》记载道佛陀来中国在（409-429）年间，然佛陀跋陀罗在 410 年时近 50 岁，当时的达摩也不过 30 岁左右，又怎能是佛陀的师傅。可见当时的一些传说只是为了禅法传承而附会的故事。¹⁶

洪州宗的《宝林传》，对以上除去佛陀的传说都记载了下来。《宝林传》认为菩提达摩是梁大同二年（536）圆寂的。当时的梁昭明太子作祭文，遥祭达摩。但是历史事实确实梁昭明太子早在中大通三年（531）年去世的，可见祭文是伪造的。《宝林传》又说到梁武帝听说宋云见到达摩而归来，才为达摩立碑。¹⁷上文提到宋云在 520 年便结束了西域之行回国了，可见这些既非可归入传统叙事的传说，也非主观拼接，而是一种带有明显编造性质的说法。由此可见关于达摩圆寂的地点熊耳山也只是另一编造，所以本文也就认同胡适先生所说应以《续高僧传》中所记达摩入灭于洛滨。

三、菩提达摩的禅法：“二入四行”观

菩提达摩的思想可谓是简单又复杂，有人认为《达摩论》是菩提达摩的著作，其中涵盖了达摩的思想。但实际上《达摩论》的情况比较复杂，因为按照净觉法

¹⁶ 印顺法师，《中国禅宗史》，页 5。

¹⁷ 印顺法师，《中国禅宗史》，页 5。

师在《楞伽师资记》当中的说法，出现了三部《达摩论》：其一是达摩弟子昙林，记载达摩言行的一卷称为《达摩论》。其二是达摩为“坐禅众”撰写的《释楞伽要义》一卷，也叫《达摩论》。其三为后人所伪造的《达摩论》，其内容繁杂道理散乱，不堪重用。¹⁸可见当时关于达摩著述的混乱。不过不管《达摩论》内容如何，达摩的“二入、四行”的思想却广为所知。

根据《楞伽师资记》的记载，达摩所提出的禅法核心可以概括为四个方面：安心、发行、顺物与方便。¹⁹这四门看似彼此区分，实际上都属于大乘的“安心”之法，其目的在于令修行者心无扰乱。例如，安心指的是“壁观”，通过收摄身心达到澄明；发行指在日常行为中践行法义；顺物强调随顺外境、平和应对；方便则是在不违背原则的前提下灵活处事。达摩把修行途径归纳为两条主线：理入与行入，前者重在体悟本性，后者则落在实际行为。若从原典的脉络来看，安心之后的三门也可归属于“安心法门”的展开，只是分别从行为、心态与处事方式上进一步展开其义。达摩强调的“大乘安心”并不等同于小乘那种偏向静坐空寂的修法，而是要求把觉悟落实在现实生活之中，贯穿日常起居与待人接物的细节，而不局限于抽象的观念或空想。四门的排列也体现了由理到事的推进关系，如顺物与方便都可以视为对发行的扩展，而发行又离不开安心作为基础。达摩禅法的四个方面都依次以理体到行事层层递进，例如顺物和方便其实可以用发行所涵盖、发行以下的三种方面也可包含在安心之中，但达摩的禅法却将其单独列举出来，这表明了达摩禅法所注重的理行并重而重行的特点。所以达摩禅法基于这种理行并重而重行的精神，特别强调入道之途可以有理入和行入。所谓的“道”在中国儒佛道三家的思想当中，都代表最高的真理，而“入”是证入、悟入的意思。悟

¹⁸ 张军，〈胡适禅宗研究及其禅学思想评述〉，页 14。

¹⁹ 温珍金，〈论菩提达摩二入四行禅法〉，页 52。

入代表悟出其中道理，而达摩的禅法在“理”之外加上“行”即在行事上加上理论依据，这也就符合了达摩禅法所注重的理行并重而重行的特点。下面再看有关“理入”和“行入”的具体分析。

（一）理入：藉教悟宗与真性本具

《续高僧传》记载菩提达摩：“入道多途，要唯二种，唯理、行也”²⁰认为成就佛道的方法，重要的便是“理入和行入”两种，理入属于教的理论思考，行入属于教的理论实践。达摩的“理入”思想，其核心在于通过经教体悟佛性本具之理，其理论架构融合了《楞伽经》的如来藏思想与中观学派的空性智慧。在台湾学者南怀瑾先生的《禅话》一书中写道‘理入’并不离大小乘佛经所有的教理，因为圆融通达所以有了‘了义教’的教理，²¹深信众生本具足同一真性，因为客尘烦恼的障碍，所以不能明显的自证自了，如果能舍除妄想而归真返璞，凝定在内外隔绝‘心如墙壁’的壁观境界之上，由此坚定不变，不生节支，便自然于‘了义’教理冥相符契，住于既然无为之境，由此而整日契悟宗旨，便是真正的‘理入’法门了。

《续高僧传》记载道：“理入者。藉教悟宗，深信含生一同真性，客尘障故，令舍伪归真；凝住壁观无，自无无他，凡圣等一，坚住不移，不随他教，与道冥符，寂然无为，名理入也。”²²此处的“宗”指佛法的根本和极致宗旨，即众生本具的清静真性。这一思想直接源自《楞伽阿跋多罗宝经》卷2〈之二〉：「如来藏自性清淨，轉三十二相，入於一切眾生身中」²³达摩将“如来藏”转化为“真

²⁰ [唐] 道宣撰，郭邵林点校，《续高僧传（中）》，页 566。

²¹ 南怀瑾，《禅话》（北京，中国世界语出版社，1994），页 15。

²² [唐] 道宣撰，郭邵林点校，《续高僧传（中）》，页 566。

²³ [南宋] 求那跋陀罗，《楞伽阿跋多罗宝经》，2025年10月25，CBETA 2025. R1, T16, no. 670, p. 489a26-27。

性”，强调其普遍性与平等性。达摩祖师所说到的“理入”其实涵盖两层思想内涵：一是根据经教所流传的，深信人人都具有佛性，在“含生同一”的理论基础上，确立“舍伪归真”的信仰和决心。二是在树立信仰之后，通过禅定“壁观”令心安定，不生分别，不再去依赖经教、心和道冥符。所谓“理入”，主要是指修行者体悟“万法惟心”的根本道理，认识到自性本净，从而契入空性与无为之理。在悟理的关键处，达摩提出“壁观”的方法，即通过心境的彻底安定，令身心不被外缘牵动，使内心沉静而归于本真。达摩非常重视这种内在的安住状态，认为只有心能安定下来而不随境界摇动，才能进入真正的理悟。²⁴

达摩提出“客尘妄想”概念，对于“客尘妄想”有台湾学者南怀瑾先生认为可将“妄想”改为“烦恼”本文认为不妥，妄想和烦恼虽在字面上有意思相近的成分，但在禅宗修炼上却有根本的不同，烦恼重在一个情字，是对一个人情绪的说明，其存在的原因是因为“不明心”所致。妄想则是“未见性”所产生的，是因为人不认自性，错把内心当作真性。所以妄想是一直存在到见性为止，而烦恼则可以通过修炼，在修行之初破除的，因此南怀瑾先生的观点也进一步证实了“客尘妄想”的真正内涵，即认为真性虽本自清静，却被无明妄想所遮蔽不能够显现出来。《大乘起信论》卷1：「依如来藏故有生灭心，所谓不生不灭与生灭和合，非一非异，名为阿梨耶识」²⁵如来藏不生不灭，依于如来藏，有生灭心的生起，不生不灭与生灭和合，非一非异，就叫阿梨耶识，也就是说，阿梨耶识包含了清静的如来藏和生灭的心，此说与达摩的“真性-客尘”二元结构高度契合。杨笑天指出，达摩的“客尘”并非实体，而是对执着现象的比喻，破除客尘需通过“凝住壁观”实现。凝住壁观是菩提达摩为教导门下弟子悟入真性的方便方法。若要凝住壁观，

²⁴ 方立天，《魏晋南北朝佛教》，页355。

²⁵ [古印度]马鸣，《大乘起信论》，2025年10月18日，CBETA 2025.R1, T32, no. 1666, p. 576b8-9。

需要舍除妄想返璞归真，从性上去讲“妄”和“真”并无区别，妄性本空（真），空（真）依妄立，相待而有。从相上讲“妄”和“真”是有区别，心性本净，而心相却有始终、生灭、取舍等诸相杂染。²⁶所谓“壁观”，历来众说纷纭，并非字面上面壁而坐，印顺法师认为壁观可能就是心如墙壁的意思，而汤用彤认为是“中直不移，心无执着，遣荡一切执见”²⁷，即通过专注修行使心念如墙壁般坚固不动，逐渐消融分别执着。在《少门六室》“二入四行”最后附的两首偈子其一：“外息诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道”²⁸《景德传灯录》认为这是达摩教弟子慧可的安心偈子。另外《最上乘论》对此解释为“凝然守心，妄念不生”²⁹，以上的说法都可大致掌握“壁观”一词的意思。

“藉教悟宗”强调经教与实证的结合。《楞伽師資記》记载达摩以四卷《楞伽阿跋多羅寶經》，因其「大乘諸度門，諸佛心第一」，³⁰契合“真性”思想。然而，达摩反对教条化解读，主张“不随文教”，文教指的是“标月之指”禅宗学法从文教所指融入理体，进而见月忘指。禅宗强调“不立文字，教外别传”，并不是说要完全废除文教，依旧要通过文教来指导前期的修行，禅宗要破除的是对文字相，文教相的执着，不舍废去全部文教，但又不取文教相，故说“不随文教”，这一态度直接影响了后世禅宗“不立文字”的宗风。温珍金认为，达摩的“藉教悟宗”“教”和“宗”出自《楞伽经》，“宗”是“自宗通”，是离妄想、离成见、离二边的自觉圣智，菩提达摩称之为“真性”，“教”是“说通”，指经教、言教。“宗”是非关语言文字的自证，但却需要借住“教”去悟入，可以是

²⁶ 方立天，《魏晋南北朝佛教》，页 357。

²⁷ 汤用彤，《汉魏两晋南北朝佛教史》（石家庄，河北教育出版社，1996），页 48。

²⁸ 《少门六室》（大正藏：48 册，台北：新文丰出版公司，1983），页 273。

²⁹ 《最上乘论》（大正藏：48 册，台北：新文丰出版公司，1983），页 377。

³⁰ [南宋]求那跋陀罗，《楞伽阿跋多羅寶經》，2025 年 12 月 3 日，CBETA 2025. R2, T16, no. 670, p. 481c2。

佛所说的经, 菩萨所造的论, 也可以是祖师的语录。由经教、言教指导修证, 悟入佛之知见, 进而印证经教、言教的真实不虚, 即是“藉教悟宗”。

在理入的修持中, “壁观”并不只是一种排除思绪或静坐的外相, 而是心不执着于知见、不落语言分别, 进而由此触及法体并证入真实。这种以理悟为中心的修法, 也为他主张的“顿悟”特点提供了理论基础, 而这种特色不仅仅在理入当中体现, 在“行入”的禅法当中又得到了进一步更具体的展现和表现。

(二) 行入: 四行实践与菩萨道精神

达摩创立的“达摩禅”主张“二入”和“四行”。其中行法, 是学人在行证过程当中面对具体行事的方法, 在二入四行禅法之中称为行入: “行入者, 所谓四行。其余诸行, 悉入此行中。何等为四行? 一报冤行, 二随缘行, 三无所求行, 四称法行。其余四行, 悉入此中。”³¹

二入四行讲的是理行并重, “理入”是理体的契入, “行入”则是在事情上的行为, 前者讲的是一切生命体都具有真性, 但是在面对客尘妄想有所倾覆, 后者的四行之法是在行事过程中面对外缘的对治之法。《楞严经》中提到道理可以一下子就明白, 但心性的修炼需要循序渐进。因此在行事上的修行是有次序的, 四行之法便是在行事上有次序, 这一点从论述抱怨行、随缘行、无所求行、称法行中分别使用的“体冤进道, 冥顺于道, 真为道行, 而无所行”也可以发现这一点。四行之法对后世产生一定的影响, 在民间的佛教信仰中, 其中以观音、弥勒佛和阿弥陀佛的信仰最为盛行, 体现了大乘菩萨道自利利他的精神。³²

1. 报冤行: 因果观与瞋心的转化

报冤行要求修行者在遭遇逆境或痛苦时, 以智慧照见因果, 明白当前所受皆

³¹ 《楞伽师资记》卷一, 页 156-157。

³² 冯心斌, 《泉州开元寺研究》(河北, 河北师范大学硕士论文, 2012), 页 14。

与过去所造业力有关，不应因此生怨。达摩在解释此行时指出，当修道人受到伤害或苦楚时，应反观自身的宿因，理解这一切乃因往昔行为而成，即使表面上似无过失，也应把所受苦难看作业果成熟，从而心生忍受，不起嗔恨。经典中所谓“遭苦不忧”，便含有此意。修行者若能在心中生起这种与理相应的觉照，就能将怨恨化解，于是便能真正践行报冤行。³³

报冤行讲究修行者在逆境中观照因果业报，以智慧转化瞋恨。达摩祖师说修道之人在实际的践行或事行中“修道行人，若受苦时，当自念言，我从往昔，为数劫中，弃本逐末，流浪诸有，多起怨憎，违害无限”³⁴此修行以“业果不失”思想为基础，在受苦时应该明白是宿殃、恶业果熟所导致，进而能生起出离心，安心修道。报冤行讲的是修行之人在面对受苦、逆缘之时的应对方法，也是面对逆缘的修行方法。随缘消旧业，转化觉得苦的那一念，作为报冤行思想。如若能明白三世因果，知晓苦的缘起，做到遇苦不担忧，借助这苦受之缘来用于修行、体认能生冤苦的真性，便能达到“体冤进道”，道宣评价其为将逆缘转化为修道的资粮。伍先林认为报冤行可以说是以佛教四法印中的“一切皆苦”的道理来指导实际生活和行事。³⁵

2. 随缘行：中观智慧与心性超越

随缘行的核心在于以智慧观察因缘，超越执著。众生的荣辱、得失、顺逆等境界，都因缘而起。若遭遇顺境，亦不能因此而贪著；若身处逆境，也无需烦忧。达摩指出，荣誉与成就皆是过去因缘的结果，现在得之只是时节因缘暂时相合，并非永恒之物，缘尽必散，因此没有欢喜可依托。同样，失去或衰退也因因缘不

³³ 《楞伽师资记》卷一，页 156-157。

³⁴ 《楞伽师资记》卷一，页 156-157。

³⁵ 伍先林，〈论菩提达摩的禅法精神〉，《宗教学研究》2006年第3期，页50。

具，不必忧惧。若能在得失之间心不增减，情绪不随境界而动，则能顺应法性而行，这便是真正的随缘行。³⁶

随缘行也包含前一行“报冤行”的苦受，因为“苦乐齐受，皆从缘生”。《中论》卷4〈24 觀四諦品〉：「眾因緣生法，我說即是空。」³⁷达摩将此中观智慧融入实践，提出“得失从缘，心无增减”。随缘行是讲修行之人面对乐受、顺缘之时的应对之法，同样也是面对乐受、顺缘时的修行之法。众生无我，随业力而转，所得苦乐的感受，皆是因缘而生。应当从世俗因缘之中感召而知，得也从缘，失也从缘，毕竟不可得，如若能“得失从缘，心无增减”³⁸便可借助这乐受之缘来助自己修行，在长期的实践中，修行者若能依教奉行，便逐渐养成内心不为境转、与道相应的心态。伍先林认为，所谓“随缘行”，其实就是把佛教四法印中的“诸行无常”“诸法无我”等根本观念，落实到具体的行为与生活处境之中：一方面以这两项法印来规范自己的言行取舍，另一方面又在真实的人生经验里反过来体会无常与无我的道理，从而完成对教理的实践与印证。³⁹

3. 无所求行：破执与解脱导向

所谓第三“无所求行”，是指出家人与在家众大多沉迷于世间，不断追逐名利与种种欲望，这种执取便被称为“求”。若能以智慧照见真实，就会把世俗经验与出世理念贯通起来，使身心安住于一种无所造作的状态，顺其自然地随缘而行。由缘起的角度看，一切现象本质上皆是虚妄不实，世间荣华不过暂时的影像，福德与罪业也始终伴随众生轮回不已，三界犹如火宅，凡有色身者无不处在苦的

³⁶ 《楞伽师资记》卷一，页 156-157。

³⁷ [古印度]龙树，《中论》，2025年10月20日，CBETA 2025.R1，T30，no. 1564，p. 33b15。

³⁸ 《楞伽师资记》卷一，页 156-157。

³⁹ 伍先林，〈论菩提达摩的禅法精神〉，页 50。

处境之中，又有谁能真正得到安稳？若能深刻理解这一点，便会对一切境界不再生起执取之心。《经》中说：“凡有所求皆属苦因，无所求才是真乐。”懂得这一层含义，才算是真正走在修道之路上。⁴⁰

无所求行讲的是众生在面对一切事物或修行之时所遇到贪念的应对和对治方法。众生在世俗之众都具有贪念，或贪图名利富贵，或贪图人天福报，以及修行之人所贪求的清静禅定境界，这些所求都为造成精神的痛苦，形成有求皆苦。若能了达有求皆苦，止想无求的境界，便达到了“真为道行”⁴¹。

在《釋迦如來應化錄》卷2中提到：「從痴有愛則我病生」⁴²，而达摩则将“痴爱”归结为三界轮回之因，主张“安心无为形随运转”。此处的“无为”并非消极避世，而是不随境转的主动超越。杨笑天认为，达摩否定了“求”的执着。⁴³人天善报自始以来一直被众生视为人生的终极目标，因而对它的追求便逐渐的形成一种习性，潜藏在众生的内心深处。但是求道之人应该深入的观察人天善报的缘起，洞察它的虚幻无常，它虽能短暂的给人带来欢乐，但却会使人退失菩提心，轮转三界，受苦无穷。因此应彻底放弃对人天善报的追求，无所求行的根本目标，是把修行人的生命安立在“解脱生死”的立场上，使其心行趋于无为、宁静与寂灭。伍先林认为，从修行方法上看，这实际上就是以佛教四法印中的“涅槃寂静”这一法印来指导实际践行，在实际行事、生活中体征“涅槃寂静”的道

⁴⁰ 《楞伽师资记》卷一，页 156-157。

⁴¹ 《楞伽师资记》卷一，页 156-157。

⁴² [明]釋寶成，《釋迦如來應化錄》，2025年10月25日，CBETA 2025. R1, X75, no. 1511, p. 92a16 // R130, p. 388a16 // Z 2B:3, p. 194c16。

⁴³ 杨天笑，〈菩提达摩二入四行大乘壁观禅法（上）-禅宗源头“达摩西来意”发微〉，《法音论坛》2004年第6期，页7。

理从而进行修行。⁴⁴无所求行包含了前两行，包含了“随缘行”中对治的乐受、随缘；至于“抱怨行”的苦受、逆缘，却不是众生愿意求的。

4. 称法行：般若空性与六度实践

至于第四“称法行”，是建立在对“性净之理”的体认基础之上。所谓“性净”，指一切法本来空寂、不受染著，也不存在自他、彼此的对立。经典中说：“法中本无众生，是远离众生诸垢之故；法中亦无我相，因为已离我执之染。”修行人若能深信并理解这一层意义，就应当依着法性而行事。既然法体本不执著于身命，就能在布施时毫无吝惜，体会到三轮皆空，不再倚着任何功德相，只是为了除去烦恼垢障、度化众生，而不在所作善行上留下痕迹。这样的修行既能成就自利，也能广大利他，并渐渐庄严菩提之道。布施波罗蜜如此，其余五度亦然：皆应在远离妄想与执着的前提下修习，使六度行持表面上“有所作为”，实则不住于一切相，这才是称法行的真正义趣。⁴⁵

关于称法行《续高僧传》记述仅一句，即“性净之理也”⁴⁶至于其是否即为原貌，又或因道宣修改或文献传抄缺失导致内容不全，现已无法确认。以下暂且以各文学界前辈的研究进行分析。

在四行体系中，称法行可以说是前面三行的归宿与提升。伍先林认为如果只停留在报冤、随缘与无所求等层面而缺少称法行的引导，修行者便可能偏向于单纯追求个人解脱，落入接近小乘的路线上。四法印（或三法印）本身正是划分大乘、小乘取向的重要原则之一。⁴⁷若只著眼于空寂无常，而忽视法性本净、利他

⁴⁴ 伍先林，〈论菩提达摩的禅法精神〉，页 50。

⁴⁵ 《楞伽师资记》卷一，页 156-157。

⁴⁶ 《楞伽师资记》卷一，页 156-157。

⁴⁷ 伍先林，〈论菩提达摩的禅法精神〉，页 50。

济世的一面，就容易陷于消极的空寂之中。因此，称法行特别强调要以大乘佛教关于法性清净、体空不染的思想为依托，在实践六度、服务众生的现实生活中体现这种本净本空的理体。换言之，修行人应当根据“性净之理”来安排自己的生活与行为，使一切行持都与法性相应。所以要求称法行依“性净之理”修行六度。

佛教认为所有众生的本性本来就是清净的，本质上没有你我之分、没有高低之别，所以人人都和佛有同样的真实本性。因为真理遍在一切现象之中，所以从究竟的角度看，一切事物都没有固定不变的自性“众相皆空”。理解这一点，就能明白世界万物其实是一体的，没有对立，也没有分别，这是“不二”的道理。对修行的人来说，最开始可能只理解到“所有生命本性一样”这种初步的道理；但随着在顺境逆境中不断观察因缘的变化，就会发现万事万物之所以能互相影响、转化，是因为它们本来就有共同性。这样长期观察，就能真正体会“众相皆空、一体无二”的深义。理解了这个道理之后，修行就能提升一个层次——叫做“称法而行”。意思是：和真理相应地去生活、去行动。这样行布施就不会吝啬，做善事不会执着功德，把身、心、财施给别人时，也不会认为“我在给别人什么”，自然达到“三轮体空”的境界，在这种“一体无二”的理解中，修行者做任何善行都是自利利他：利益别人，就是增长自己的菩提心；增长自己的菩提心，也能更好地利益别人，若六度都是这样修行，久了之后就能断除烦恼与执着，看破三界的束缚，进入菩萨位，不再退转。当这样的菩提心被智慧不断锤炼，它就像金刚一样坚固，最终能在因缘中自由无碍，稳稳走在成佛之道上。称法行实现了“理行不二”，将般若空性落实为具体的菩萨行。后世禅宗“运水搬柴皆是妙道”的生活禅正是此行的延伸。

关于“报冤行、随缘行、无所求行、称法行”的具体含义，也有学者尝试从佛教基本教义来加以说明。伍先林便认为，可以借“四法印”的思路来理解四行的修持方向。至于“称法行”，他把重点放在“法性本净、诸法皆空”的层面，认为这是提升修行深度的关键。

这些分析确实揭示了四行与佛教核心思想之间的联系，但在具体对应时也会遇到一些问题。例如，前三行较容易和“四法印”找到呼应点，而“称法行”却难以直接套入，只能借助更高层次的“法性清净”等概念来解释。⁴⁸此外，“称法行”本身的位格也较特殊，它不像前三行那样容易落实为明确的实践方法，因此在整体体系中往往显得更难定位和说明。

达摩的“二入四行”体系，本质上是如来藏思想与中观学的创造性融合。⁴⁹在“理入”层面，以《楞伽经》的“真性”确立修行本体；在“行入”层面，以《中论》的缘起性空指导实践。这种整合使禅法既具备大乘佛性论的终极关怀，又具有中观学派的方法论支撑，成为早期禅宗的理论基石。整体来看，达摩的“二入四行”禅法强调一个核心：理解佛法的道理（理入）和在日常生活中践行佛法（行入）必须同步进行，在做的当下就要悟，在悟的当下就要证。理入偏向对真理的体会，行入偏向把真理落实到行为中，但两者本来就是一体的、互相成就的。历代学者也都指出达摩禅的特色就在于知行合一，用深刻的理论指导高度自觉的实践，而且实践本身就是理解的深化。达摩更把佛教原本“信解、证悟、行持”三个阶段统一起来，主张修行者不靠固定程序，不拘泥坐禅形式，而是在生活的一切当下直接体验真理、落实佛法。这种在实践中当下体悟，并由体悟直接落实为证悟的修行路径，正体现了达摩禅法所独有的核心取向，也凸显了其强调行与

⁴⁸ 温珍金，〈论菩提达摩二入四行禅法〉，页 55

⁴⁹ 刘红燕，〈从四行观看达摩禅法中的如来藏思想〉，《世界宗教文化》2013 年第 2 期，页 107。

悟同步推进的特色。

四、“二入四行”的历史贡献

（一）整合大乘思想与禅修实践：从“藉教悟宗”到“万行同摄”

达摩的“二入四行”首次系统地将大乘佛性论与禅修实践相结合，打破了南北朝时期佛教“重教轻行”的理念。其“理入”以《楞伽经》的如来藏思想为基础，提出“深信含生同一真性”⁵⁰，强调众生本具佛性；而“行入”四法则融合了《般若经》的“三轮体空”思想与小乘禅法的专注修习，这种整合在佛教中国化进程中具有里程碑意义。

达摩将《楞伽经》“自性清净，客尘所覆”的抽象佛性论转化为可操作的修行体系。例如，“凝住壁观”并非单纯面壁，而是以“心如墙壁”的专注力破除妄想。道宣评价其“大乘壁观，功业最高，在世学流，归仰如市”，可见此法对当时佛教界的革新意义。达摩的“壁观”实为提高耐力的譬喻，即通过层层修持使菩提心坚固不坏。

“四行”中的“称法行”要求修行者修行自己的本分，心量要大，达到做而不做，即做过了如同没做过，内心不要留下任何痕迹，这与《金刚经》中的不在一个事情上产生执着的般若思想一脉相承。温珍金认为，达摩将印度大乘的“六度万行”简化为四行，既保留了菩萨道精神，又适应了中土“重简易”的文化特质。例如，“报冤行”通过观因果业报破除瞋恨，与儒家“以直报怨”形成对话，体现了佛教伦理的本土调适。

（二）奠定禅宗话语体系：从“安心法门”到“不立文字”

达摩的“二入四行”为禅宗确立了核心话语范式，后世禅师的“直指人心”

⁵⁰ [唐]道宣撰，郭邵林点校，《续高僧传（中）》，页566。

“顿悟成佛”皆可溯源于此。

“理入”强调“藉教悟宗”，即通过经教文字体悟心性，众生完全可以通过“理入”认识自性清净，显示清净的如来法身。达摩的“凝住壁观”实为“安心”法门，而慧能“菩提本无树”的公案正是对此的创造性发挥。

达摩的“四行”蕴含了后世禅宗的雏形。例如，“随缘行”要求“得失从缘，心无增减”。临济宗的“四料简”“四照用”等教学手段，皆可视为“四行”中“顺物”“方便”思想的延伸。⁵¹

（三）应对时代挑战：从“讥谤定法”到“禅门大兴”

南北朝时期，佛教里流行搞理论教学，高僧们整天忙着讲课、研究佛经，反而把打坐修行这些实修功夫给落下了。当时全国上下都在追捧这种学术风，谁要是突然讲起禅修实践，反而会被人嘲笑。

达摩祖师带来的“二入四行”禅法，专门根治这种学风。首先他反对固执的使用书籍，认为修行不能光靠研究文字概念，要超越书本知识自己体悟。这种思想后来成了禅宗“不立文字”主张的根基。其次他把禅修融入日常生活，教人在具体事情里修行：被人欺负时要学会忍耐（报冤行），走运时也要保持平常心（随缘行）。这种普通的修行方法，让禅法走出寺院高墙，普通人挑水砍柴都能修行。

达摩的徒弟慧可就践行这种精神，穿着破衣在街市里晃悠，把菜市场当修行道场。这么一来，佛教不再是高深的理论课，变成了老百姓过日子都能用的活方法，真正走进了寻常百姓家。

（四）跨宗派影响：从“楞伽师”到“五家七宗”

达摩禅法的影响远超禅宗范畴，对天台、华严等宗派亦有渗透：

⁵¹ 方瑾，〈论菩提达摩“二入四行”思想的历史贡献〉，页 26。

1. 天台宗的“止观双运”

在智顓的教判体系中提出“一心三观”这一理论是由“次第三观”演化而来即别教人所学习，为隔历次第而修空，假，中三观，⁵²与达摩祖师强调的理论和实践并行的思想相通。后世的天台宗的人性善恶两面性，很可能就是从达摩祖师的“所有生命都具有共同的佛性”延申出来的。

2. 华严宗的“法界缘起”

法藏《华严经义海百门》以“性起”诠释佛性，与达摩“称法行”的“性净之理”形成理论呼应。温珍金认为，华严“理事无碍”观可视为“理入”与“行入”的哲学升华。⁵³

达摩的“二入四行”不仅是禅宗的思想源头，更是中国佛教整合创新的典范。其以“理入”统摄大乘佛性论，以“行入”贯通菩萨道实践，既回应了南北朝佛教的义理困境，又为唐宋禅宗的繁荣开辟了道路。道宣所言“功业最高”，实非虚誉。

五、现代意义与学术争议

（一）对当代禅修的启示与跨领域应用

1. 心理调适与正念实践

达摩禅法体系当中的“随缘行”理念与现代的正念疗法在理论和实践发面具有异曲同工的妙处，正念疗法其核心要义在于培养个体对当下体验的非评判性觉知与全然接纳，这与达摩祖师所倡导的任何事物都有其缘，不必因其事而乱其心的修性原则形成跨时空的呼应。而“报冤行”所蕴含的因果，则通过引导个体将

⁵² 沈海燕，〈圆满的成佛之境-从个案研究看天台圆顿止观法门〉，《西南民族大学学报》2009 第 217 期，页 141。

⁵³ 温珍金，〈论菩提达摩二入四行禅法〉，页 56。

逆境解读为业力流转的必然过程，主张以平和心态接纳所遇境况，这种认知重构机制与现代心理治疗中的认知行为疗法在功能指向上具有相通性。达摩祖师的禅法精髓将抽象哲理具象化为可操作的行为范式，为现代心理干预技术提供了深具东方文化特质的理论基础与实践智慧。

2. 企业管理与领导力培养

“称法行”的无我利他理念被应用于组织管理。日本企业家稻盛和夫提出经营者应该“动机至善，私心了无”抱着关爱世人的纯粹之心开展利他经营，⁵⁴与达摩祖师所倡导的便利众生而不执著于形式的布施精神相通。谷歌“正念领导力”课程亦融入禅宗思想，倡导管理者以“无所求行”超越功利导向，提升团队凝聚力。

（二）学术争议与文本批判

1. 文献真伪与历史重构

胡适曾质疑《少室六门》《达摩论》等为后世伪托，但在其《菩提达摩考》一文中讲到此处资料时，认为记载可信，也因此说明确实有菩提达摩此人。⁵⁵僧传中第一次明确为达摩祖师做传的是道宣律师的《续高僧传》。道宣是唐代以持戒著称的僧人，他的研究态度非常严谨，因此他的研究成果具有很高的可信度和参考价值，由于他的研究具有权威性，后世也将其研究的达摩祖师认为定论。⁵⁶

2. 文化融合与思想溯源

部分学者强调达摩思想受道家影响。关于达摩思想渊源的理论辨析，学界存

⁵⁴ 王任军，〈稻盛和夫经营哲学中“敬天爱人”理念探微〉，《湖北经济学院学报》2021年第18卷第2期，页66。

⁵⁵ 姜义华，《胡适学术文集（中国佛学史）》，（北京，中华书局，1997），页271。

⁵⁶ 方瑾，〈论菩提达摩“二入四行”思想的历史贡献〉，页23。

在不同研究视角。部分学者强调达摩思想受道家影响，认为禅宗“安心无为”的实践理念与道家虚静观存在表层相似性，但深入考察核心义理可见，二者对“无为”概念的诠释存在本质差异——前者基于大乘佛教菩萨道修行体系，强调超越二元对立的究竟解脱；后者则根植于自然哲学，侧重天人合一的境界追求。⁵⁷通过跨文化哲学比较可发现，达摩思想中“无分别”的认知范式更贴近佛教经论中“不二法门”的般若智慧，其理论架构与中观学派思想保持着显见的承继关系。这种思想史维度的辨析，有助于厘清佛教中国化过程中外来思想与本土文化的互动机制。

⁵⁷ 郭元兴，〈达摩二入四行与道家言（续完）〉，《法音论坛》1981年，页37。

六、结语

综观全文，菩提达摩的“二入四行”不仅是早期禅宗思想的奠基体系，更是佛教中国化进程中的关键枢纽。通过对其生平考辨、禅法结构及历史影响的系统梳理，可以发现：达摩既是历史人物，也是后世文化想象不断叠加的中心象征，其在中印佛教交流背景下的真实形象虽多有传说性修饰，但以《续高僧传》为核心的史料仍提供了可靠的学术依据。在其禅法思想层面，“理入”以如来藏思想为根本，确立众生本具真性；“行入”则以四行实践为纲领，将中观缘起与菩萨道精神融入日常生活，形成知行互即、即行即解即证的修行范式，从而突破南北朝佛教重义理轻修证的结构困境。

进一步来看，“二入四行”不仅实现了理论与实践的结合，也奠定了禅宗后续发展的基本逻辑框架，成为“顿悟”“不立文字”“直指人心”等核心宗旨的思想源头；同时，其思想又与天台、华严等宗派在方法论与性命论层面产生深层互动，展现出高度的融摄性与开放性。进入现代语境后，达摩禅法的实践智慧仍显示出跨文化的普遍价值，其对因果认知、心性调适、无求心态的强调，不仅启发当代心理学、正念疗法等领域，也为企业管理与伦理决策提供了新的思考方向。

参考资料:

专书:

1. 方立天,《魏晋南北朝佛教》,北京,中国人民大学出版社,2012。
2. 姜义华,《胡适学术文集(中国佛学史)》,北京,中华书局,1997。
3. 柳田圣山,《胡适禅学案》,台湾,正中书局,1975。
4. 南怀瑾,《禅话》,北京,中国世界语出版社,1994。
5. 印顺法师,《中国禅宗史》,江西,江西人民出版社,1999。
6. 汤用彤,《汉魏两晋南北朝佛教史》(石家庄,河北教育出版社,1996)。
7. 周祖谟,《洛阳伽蓝记校释》,北京,中华书局,1963。
8. 《最上乘论》,大正藏:48册,台北;新文丰出版公司,1983。
9. 《楞伽师资记》卷一,《中国佛教思想资料选编》,北京,中华书局,1991。
10. 《少门六室》,大正藏:48册,台北;新文丰出版公司,1983。

古籍:

[唐]道宣撰,郭邵林点校,《续高僧传(中)》,北京,中华书局,2014。

期刊论文:

1. 温珍金,〈论菩提达摩二入四行禅法〉,《宝鸡文理学院学报》2024年第44卷第4期。
2. 方瑾,〈论菩提达摩“二入四行”思想的历史贡献〉,《学术论坛》2006年第12期。

3. 杨天笑，〈菩提达摩二入四行大乘壁观禅法（上）-禅宗源头“达摩西来意”发微〉，《法音论坛》2004年第6期。
4. 沈海燕，〈圆满的成佛之境-从个案研究看天台圆顿止观法门〉，《西南民族大学学报》2009年第217期。
5. 王任军，〈稻盛和夫经营哲学中“敬天爱人”理念探微〉，《湖北经济学院学报》2021年第18卷第2期。
6. 郭元兴，〈达摩二入四行与道家言（续完）〉，《法音论坛》1981年。
7. 刘红燕，〈从四行观看达摩禅法中的如来藏思想〉，《世界宗教文化》2013年第2期。
8. 伍先林，〈论菩提达摩的禅法精神〉，《宗教学研究》2006年第3期。

学位论文：

1. 蔡雅玲，〈明代达摩形象研究〉，福建，福建师范大学硕士论文，2014。
2. 冯心斌，〈泉州开元寺研究〉，河北，河北师范大学硕士论文，2012。
3. 张军，〈胡适禅宗研究及其禅学思想述评〉，云南，云南师范大学硕士论文，2006。

网络资料：

1. [南宋]求那跋陀罗，《楞伽阿跋多羅寶經》，2025年10月25日，CBETA 2025. R1, T16, no. 670, p. 489a26-27。

2. [南宋]求那跋陀罗,《楞伽阿跋多羅寶經》,2025年12月3日,CBETA 2025. R2, T16, no. 670, p. 481c2。
3. [古印度]马鸣,《大乘起信论》,2025年10月18日,CBETA 2025. R1, T32, no. 1666, p. 576b8-9。
4. [古印度]龙树,《中论》,2025年10月20日,CBETA 2025. R1, T30, no. 1564, p. 33b15。
5. [明]釋寶成,《釋迦如來應化錄》,2025年10月25日,CBETA 2025. R1, X75, no. 1511, p. 92a16 // R130, p. 388a16 // Z 2B:3, p. 194c16。