

《达摩多罗禅经》与《坐禅三昧经》禅学思想之比较研究：以“五门禅”为核心的禅修体系演变

金明俊
JIN Mingjun

无作者介绍, 插入 ORCID



JEARC 2026,3(1): 15-36

Original Articles

Correspondence to

JIN Mingjun

Sichuan University

mingjun1999@qq.com

ORCID

<https://orcid.org/0009-0000-0000>



Journal of East Asian Religions and Cultures Vol. 3, Issue 2 (June 2026): 15-36

© 2026 by the Daesoon Academy of Sciences, Daejin University, South Korea

<https://doi.org/10.23239/JEARC.2026.2.2.15>

Day of submission: 2026.05.10.

Completion of review: 2026.05.30.

Final decision for acceptance: 2026.06.20.

P-ISSN: 3022-0335

E-ISSN: 3058-2105

Abstract

A Comparative Study of the Meditative Thought in the *Dharmatrāta Dhyāna Sūtra* and the *Sutra on the Concentration of Sitting Meditation*: The Evolution of the “Five Gates of Dhyāna” Practice System

The *Dharmatrāta Dhyāna Sūtra* centers its meditative framework on the “Five Gates of Dhyāna”, whose conceptual roots trace back to practices found in the Āgama scriptures. This system’s subsequent evolution is evident in the *Sutra on the Concentration of Sitting Meditation*, translated by Kumārajīva. While the *Dharmatrāta Dhyāna Sūtra* does not introduce significant innovations in meditative techniques, its methodical structure—characterized by a clear progression, effective countermeasures against afflictions, and precise guidance—has substantially influenced the development of Chinese Buddhist meditation theory. Notably, the *Sutra on the Concentration of Sitting Meditation* replaces the contemplation of elements with the practice of recollecting the Buddha. This adaptation transforms the Five Gates from a primarily Śrāvakayāna (Hīnayāna) practice into one that encompasses both Hīnayāna and Mahāyāna elements, thereby aligning more closely with the Mahāyāna orientation of Chinese Buddhism.

Keywords: *Dharmatrāta Dhyāna Sūtra*; *A Manual on the Samādhi of Sitting Meditation*; Five Gates of Dhyāna; Early Chinese Chan Buddhism

《达摩多罗禅经》以“五门禅”为其核心修行体系，而“五门禅”的思想渊源可追溯至阿含部经典中的相关修行方法，其后续发展则可在《坐禅三昧经》中窥见一斑。尽管《达摩多罗禅经》在五门禅的修行方法上并未展现出显著创新，但其章节的修行体系结构严谨、次第分明，具备渐进性强、对治有效、指导明确等特点，因而对中国佛教禅学体系的建构产生了重要的推动作用。《坐禅三昧经》则以念佛观替代了界分别观，此前的五门禅基本属于小乘禅法，念佛观加入五门禅后，就成了大小乘兼备的禅法，更好地适应了中国佛教大乘本位的需求。

关键词: 《达摩多罗禅经》；《坐禅三昧经》；五门禅；中国早期禅学

一、《达摩多罗禅经》的历史脉络与禅修结构

《达摩多罗禅经》（梵语：Dharmatrāta-Dhyāna Sūtra）共两卷，由东晋时期的佛陀跋陀罗（梵语：Buddhatrāta，意译为觉贤）所译出。此经又名《修行方便禅经》《禅经修行方便》《修行地不净观经》《不净观经》《庚伽遮罗浮迷》。“庚伽遮罗浮迷”是梵语发音，意译为“修行道地”，是“瑜伽行地”的旧译；“修行方便”或作“修行方便道”；“方便”是“加行”的旧译。此经成书于五世纪初期，据慧远《庐山出修行方便禅经统序》记载，由西域高僧达摩多罗与佛陀斯那¹（梵语：Buddhasena）共同编著。由于经中有罽宾高僧达摩多罗²禅要，被称之为《达摩多罗禅经》，后世有人误以为是禅宗祖师达摩大师所说。达摩多罗的禅法部分早已佚失，现存经文以佛陀斯那的循序渐进的五门禅为主。³

佛驮跋陀罗与庐山慧远是同时期的译经大师，于义熙六年（410）率弟子慧观等四十余人南至庐山，与庐山诸贤畅述禅要，深得众服。应庐山慧远之请于义熙七年（411）至八年（412）的期间译出《达摩多罗禅经》。鸠摩罗什所译的《坐禅三昧经》被称为“关中禅经”，而《达摩多罗禅经》则被称为“庐山禅经”，这两部禅经综合了大小二乘的禅观法门。⁴

《达摩多罗禅经》全经分为上下两卷，系统且完备地介绍了五门禅在各阶段的修行内容与次第。禅经经序部分提出了“照不离寂，寂不离照”的禅学思想，强调禅非智无以穷其寂，智非禅无以深其照。卷上从修行方便道、胜道数息观入手，以此二道依次修行退、住、升进、决定四分，四念处的修法被归入安般念的各相应层次中；卷下包括修方便道不净观退、住、升进、决定四分，以及修行观界、四无量三昧、观阴（蕴）、观入、观十二因缘。安那般那、不净观、观界是偈颂体，四无量、入、阴、缘起诸观是长行。尽管《达摩多罗禅经》的内容与早期禅学经典相较并无显著创新，但其在结构上的编排却为当时的中国佛教提供了一套系统化的禅法传承，以及具有明确对治功能和次第分明的修行体系。⁵

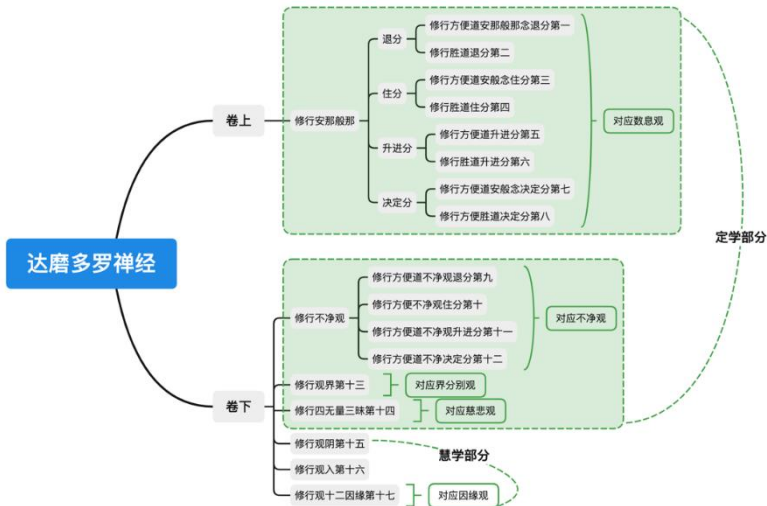


图 1. 《达摩多罗禅经》章节与五门禅的对应关系图
(英文图片标题)

修行者应当根据自己的个性特点和缺陷进行选择，并渐进次第修行，以对治各自烦恼，从上座部的修持来说，十分合理。其中“二甘露门”属于佛教引入中国后的最早的禅观，译者佛陀跋陀罗既带来了系统传授的五门禅，又解决了中土当时没有禅师的问题。作为具有系统传承和实际修证经验的禅师，佛陀跋陀罗适应了时代的需要，为中土禅学的发展起到了推动作用。

本文的研究重点是对《达摩多罗禅经》中的禅学思想进行研究和考证。通过在声闻禅法的视野下对此经与其它禅学经典进行比较研究，本文旨在追溯早期禅法的传播和演变轨迹，揭示不同历史时期禅学经典中的修行方法的继承与创新，进而深入理解禅学理论的发展历程。通过对禅经文本内容以及禅学传承的深入分析，本文力求为理解中国禅学的发展历程提供新的视角和理论依据，并为当代的汉传佛教以及南传佛教修行者提供借鉴和启发。

二、《达摩多罗禅经》与《坐禅三昧经》五门禅体系之对应关系

佛佛陀跋陀罗与鸠摩罗什约为同时代人，他应庐山慧远之邀，将《达摩多罗禅经》译出，因此被称为“庐山禅经”，而鸠摩罗什所译的《坐禅三昧经》则与之齐名被称为“关中禅经”。这两部禅经综合了大小二乘的禅观法门，体现了佛教自古以来重视理论与实践的统一。教义为修持提供指导，而修持则是理论的实际应用与验证。禅法，作为诸多修行法门中的重要一门，尤其受到重视。正如僧睿在《关中禅经序》中所言：“禅法者，向道之初门，泥洹之津径也。”这表明禅法不仅是修持的入门，更是通向解脱的关键路径。东汉时期，安世高将禅法介绍到中国，开启了佛教禅修的本土化进程。随着佛教在中国的传播与发展，不同禅修经典逐渐形成，其中《达摩多罗禅经》和《坐禅三昧经》便是其中的重要代表。《坐禅三昧经》中以念佛替代了界分别观，此前的五门禅基本属于小乘禅法，念佛观加入五门禅后，就成了大小乘兼备的禅法，更好地适应了中国佛教大乘本位的需求。

（一）数息观之结构与功能比较

在数息观的修行方法上，《达摩多罗禅经》与《坐禅三昧经》皆强调了通过观照呼吸以调伏思念、稳定心神的关键作用。然而，从具体修行次第来看，两部经典呈现出截然不同的系统性与深度。《达摩多罗禅经》将安那般那修行细分为修行方便道与胜道两个大阶段，并在每个阶段各自设置退、住、升进、决定四个过程，旨在通过详尽的层级划分，帮助修行者循序渐进地克服修行障碍，巩固定力并逐步开发智慧。修行者在初学时，往往会经历“退”的现象，如无法正确数息或无法专心呼吸；进入“住”后，心念虽相对稳定却仍可能停滞不前；“升进”代表修行者获得对呼吸更微细、深入的觉知，心念随之升华；最终在“决定”中，修行者的定力与智慧达到相对圆满的境地。与《坐禅三昧经》较为简略的说明相比，

这样分阶次的讲解体现了《达摩多罗禅经》在实修指导上的细致入微，也为后世修行者提供了更为全面的实践路线图。

与之相比，《坐禅三昧经》6所提出的“治思觉法门”强调修行者在思觉偏多、杂念纷飞时，应当修习阿那、般那三昧法门；同时，为兼顾不同根器的修行者而将数息观分成三类学人：初习行人通过“数一至十”来集中心念，已习行人则在“数一至十”基础上进一步随息入出、念与息俱，久习行人需于此再行“数随止观转观清净阿那、般那三昧”。从这一分级可见，《坐禅三昧经》亦意识到修行者在数息时会因根性、禅修程度的差异而有不同的需求，故提供了相应的层次化方法。不过，相较于《达摩多罗禅经》的退、住、升进、决定四过程，《坐禅三昧经》对可能出现的修行障碍及其对治对策并未展开系统性阐述，仅以“数息不令外念”作为核心指导，强调以计数呼吸来摄心以证三昧。可见两部经典在数息观的目的和基本方式上高度一致，但《达摩多罗禅经》更偏向于细化修行人可能经历的阶段性差异与具体应对方法；而《坐禅三昧经》则以“治思觉”的要义为中心，主要通过数息的层次变化来调伏散乱。

（二）不净观之修习路径比较

在不净观的修行方法上，《达摩多罗禅经》与《坐禅三昧经》同样关注如何对治过盛的淫欲心，从而促使修行者破除对色身的贪爱。但在修行次第、观法内容和实践引导上有所不同。从修行次第上来说，《达摩多罗禅经》仅保留了不净观的“方便道”部分，强调修行者需经历退、住、升进、决定四个阶段，未明确描述胜道阶段的修行模式。尽管这一结构与数息观的四阶段修行相衔接，但其对胜道阶段的阐述缺失，导致后世对该部分修行方法的理解仍不完全。

相比之下，《坐禅三昧经》虽没有采用“四分法”，却明确将不净观作为“治淫欲法门”，指出若“淫欲多人”应修习不净观，从对治烦恼的角度强调其在平息欲望、收摄淫念方面的作用。这使得《坐禅三昧经》在具体的修行路径上，呈现出更为直接和实用的指导。在观法内容的细节上，

《坐禅三昧经》⁷对于“不净”一词的诠释极为具体，列举了“从足至发”遍布种种不净物质，如毛发、骨髓、脏腑、屎尿等，并叙述了观青疗、脓烂、虫啖乃至白骨流光等循序渐进的观照方式。这些观法既可用来自观自身不净，也可观他身之不净；在不断重复、深入的观想过程中，令修行者对色身本质心生厌离，进而削减乃至断除对欲望的执著。此外，此经还特别提及观成后会出现“身体和悦，柔软轻便，白骨流光”三种相好，说明其修持效果会在身心两个层面加以体现。与之呼应的是，《达摩多罗禅经》同样强调“不净观”观人身尸体从膨胀到青疗再至烧成白骨灰的九想过程，“开四色为分界，一色无量缘”的修学原理，旨在通过层层观照让修行者直观体会到人体乃至一切色身的生灭无常与本质不净。

从在五门禅中的地位来看，《达摩多罗禅经》将不净观视为中心门，甚至在后世传承中又被称为《不净观经》。经中表明不净观的次第建立于九想观基础上（由尸体青肿、血流到白骨分散等），逐步引导修行者厌离色身，并在最后的“白骨”观位转出四色光辉，进而“自心清净”。这种“开四色为分界，一色无量缘”的修学理念，展现了本经注重“从厌离到转观”的实修思路，即先通过逐层观照唤起对身体不净的真实感受，接着转入较为微妙的光色观想，使修行者从厌弃身体进而升华至自心的清净与明澈。从文本记载来看，不净观在五门禅中不仅承担对治淫欲的功能，更是整合修心、修慧的一条重要途径。

（三）慈悲观之定位与展开比较

在慈悲观的修行方法上，《达摩多罗禅经》与《坐禅三昧经》同样关注如何通过培养慈、悲、喜、舍四无量心来净化内心、调伏烦恼，但两部经典在阐述角度和修学次第上各有其重点与特色。

《达摩多罗禅经》明确将修行四无量心纳入“修行四无量三昧”的整体框架之中，认为修行者能够通过系统而渐进的方式，培养慈、悲、喜、舍，从而消除嗔恨、怨恨等负面情绪。这种修行不仅是一种单纯的情感提升，更是一种借由禅定与观照相结合的内在转化，使修行者的关怀心

超越狭隘的自我，以无量心覆护一切众生。四无量心的修行因此不仅在广度上遍及众生，也在深度上依赖禅定为基础，促使内心从情绪化的慈悲逐步升华为智慧与清静之慈悲。

与之对照，《坐禅三昧经》⁸则以“治瞋恚法门”的形式指出，若修行者瞋恚偏多，就当从慈心法门入手，以此调伏内心。经文引用了多种譬喻与偈颂，强调瞋恚之害如毒蛇、如重毒、如蒙尘，若不及时对治，则会反过来伤害自身。在具体的操作上，《坐禅三昧经》依然沿用“三种学人”的分层次设定，为初学者、已习行者、久习行者分别提供修习慈心的路径。这种设计直观体现了该经以对治特定烦恼为起点，通过“慈三昧”来消除瞋念，从而兼顾不同根器修行者的实际需求。

进而从两部经典的修学目的来看，《达摩多罗禅经》更强调四无量心在“净化内心”层面的重要意义，即将慈心视为与悲、喜、舍相辅相成的一体化修行，通过定慧的深入帮助行者在情感与智慧两方面都获得升华。《坐禅三昧经》则更偏向于“治瞋”的要义，也就是对治因瞋恚而起的侵害性、破坏性，让修行者在戒、定、慧尚未深厚之前，先能有效转化瞋恚带来的种种危害。这种着眼点虽与《达摩多罗禅经》有共同的慈悲观根基，但注重在烦恼对治层面提供具体法门引导，可视为后者的有力补充。

（四）因缘观之理论指向比较

在因缘观的修行中，《达摩多罗禅经》与《坐禅三昧经》同样注重从“无明”入手，帮助修行者观察并断除生命生死轮回的根源。《达摩多罗禅经》将“修行观十二因缘”放在全经末尾，系统呈现了从“生缘老死，无明缘行”一直到“行缘识，识缘名色……有缘生”等因缘链条，凸显出无明乃一切不知与无明乃后世生起的根本原因。唯有透过这一系列环环相扣的观察，才能明了生命如何因无明、爱取而不断流转，也才能清晰见到中断无明、灭尽十二因缘的修行方向。一旦行者能在三昧中照见无明的本质，如日初升般地发起大智慧，便能断除生死之流。

与之相比,《坐禅三昧经》⁹所提出的“治愚痴法门”与《达摩多罗禅经》对“无明”的深入阐述实际上是同一脉络,皆指向从“愚痴”或“无明”处着手,识破轮回因缘之理。经文中表明凡愚痴偏多者,当修习“三种思维法门”,即以理观来对治心中的迷执。虽然《坐禅三昧经》并未如《达摩多罗禅经》那样详尽列举十二因缘的过程与内涵,却同样强调了“愚痴”在生死流转中所扮演的关键角色,并提出思维观行的具体方法,帮助修行者拔除“无明”之根。

《坐禅三昧经》虽也提出了“治愚痴”的思维法门,但其侧重点更多是在对治烦恼的具体方法上,并未系统论述十二因缘各支的观修次第。由此也可看出两部经典各有所长:一方面,《达摩多罗禅经》从“数息观—不净观—慈悲观—因缘观”的渐进式结构出发,使修行者层层深入地理解心相与生命流转;另一方面,《坐禅三昧经》则比较关注修行者在面临特定烦恼(如淫欲、瞋恚、愚痴)时,如何依“三种学人”或“三种思维”进行针对性调伏。两者皆为后世修行者提供了切合不同根机与实际需求的指南,但就因缘观的精细程度与修行次第的完整性而言,《达摩多罗禅经》显然具有更为系统与透彻的阐述,故也显现出其作为一部“具有严格修行次第的禅经”的关键价值。通过对比可见,因缘观既是两部经典共同关注的要义,又体现了《达摩多罗禅经》在结构化指导与深度观行上的独到之处。

(五) 界分别观与念佛观之互补关系

从现有文献与传承来看,五门禅在历史发展过程中呈现出两种主要版本:一是以念佛观替代界分别观的版本,如鸠摩罗什所译《坐禅三昧经》、昙摩蜜多所译《五门禅经要用法》等典籍所记载;二是以界分别观替代念佛观的版本,代表作便是佛陀跋陀罗所译的《达摩多罗禅经》。《坐禅三昧经》中以念佛替代了界分别观,此前的五门禅基本属于小乘禅法,念佛观加入五门禅后,就成了大小乘兼备的禅法,更好地适应了中国佛教大乘本位的需求。

在梳理“界分别观”与“念佛观”之间的关系时，不可忽视中国禅学在大小乘上的演变轨迹。《达摩多罗禅经》这一系禅法属于上座部“瑜伽师地”系传承（旧译“修行道地”），自安世高以来传入中国，历经多代传承，至佛大先时有所发展，他在整理前人传授基础上，“搜集经要，劝发大乘”，逐渐接近并融合了大乘瑜伽思想。佛陀跋陀罗所倡禅法传承有自，他受学于佛大先，先受学于达摩多罗，根据记载可以一代一代上溯到释尊传授。他又是一位精通《华严》的大师，所以在解释禅法上也不可避免地贯串着大乘思想。现从他所译出保存下来的《禅经》里虽已找不到这些内容，但从慧远所作的《禅经总序》里却说到“道冠三乘，智通十地”等，便可了知当时是贯串了大乘思想的。佛陀跋陀罗的译传为以后大乘瑜伽学说的东流开了先河。¹⁰

佛陀跋陀罗继承并发扬佛大先的五门禅，后世禅师们以此五种观法所对治的五种过失是通过观法而停止过失心念的结果，所以又立名为“五停心观”。由于界分别观所观的内容与因缘观在义理与次第上较为接近，且其观修方式相对繁复，不易为大众所持行，故逐渐在实际修持与传播中省去观界，换上“观佛相好”，而“观佛相好”又演变成念佛观。

在天台智顗大师所制订的《四教仪》对五停心观的诠释中，念佛观被设定为对治“多障众生”的观法，与之相应的对治结构如下：多贪众生修不净观，多瞋众生修慈悲观，多散乱众生修数息观，愚痴众生修因缘观，多障众生修念佛观。此中念佛观之取代界分别观，不仅体现出五门禅在实践中对修行者根性的深刻体察，也显露出中国佛教逐渐中国佛教大乘本位靠拢的历史趋势。

在此背景之下，界分别观与念佛观之间的主要区别体现在调伏烦恼与修行模式的差异上。凡具恶业障如昏沉暗塞障、恶念思惟障、境界逼迫障等，需勤念应身佛、报身佛、法身佛，以一一对治之，称为念佛观。念佛观通过观察佛身相好，功德庄严，以停止业障。念佛法门契合中国佛教大乘本位的需求，为更多根器薄弱的修行者提供简易的修习方式。《坐禅三昧经》¹¹所言“常当专心（诵持佛名号），令意不散……是名念佛

三昧”，正是强调了用专念的方式以破除妄想、除灭重罪，并在此过程中巩固修行者的定慧基础。

三、《达摩多罗禅经》与《坐禅三昧经》之实践与思想取向比较

（一）修行次第与层次之比较

在研究两部经典所提供的修行方法时，可以明显看出它们都以“分层次”与“依根器”之思路，来指导不同程度、不同类型的修行者。然而，两部经典所采用的分段方式、注重要点和强调对象，却各具特色，彼此之间形成有效的互补。从修行路径的横向广度来看，《达摩多罗禅经》在数息观、不净观、慈悲观、因缘观、界分别观等五门之中，都设定了方便道与胜道两个宏观阶段，并在每个阶段各自设有退、住、升进、决定四个微观过程。此种“二道四分”的修行路线图，体现了经文对修行中多种心灵状态和变化节点的高度关注，也在相当程度上照顾到了修行者在心境初稳、出现停滞或遭遇退失、又或者进入进步乃至最终定境时的差异。与此同时，每一门禅法又紧密围绕相应的观法（如不净观的九想、数息观的数随止观等），使修行者能在对治烦恼、巩固定慧的过程中，逐渐奠定基础，再步步深入。这种详细的阶段化安排不仅规范了心理定力的建立，而且对应了修行中戒、定、慧三学的循序推进，强调由定发慧、以慧观法的佛教方法论。

《坐禅三昧经》并不采用“方便道—胜道”与“四个分段”这样的结构化模式，而是将禅修实践浓缩到“治淫欲、治瞋恚、治愚痴、治思觉、治等分（或余重罪）”等对症下药的切入点上，并为每一种烦恼或散乱情形设计“一到三种学人”或“三种思维法门”的修学次第。这一分层并非散漫无序，恰恰是其经典的结构特征。《坐禅三昧经》上卷即以五门禅法分别对治不同烦恼类型，并在下卷展开四禅、四无色定等更深层次修持指导，形成从心理障碍识别到定境培养的整体框架^[12]。因此该经的分类方式实际上

是一套基于烦恼类型与心境现状辨别的“修行指南”，强调在具体烦恼场景中迅速对治，是符合印度及中亚佛教早期禅修传统的实践策略。

因此，《坐禅三昧经》的方法具有高度针对性，对初学者而言颇具实际可操作性，也较易把握“如何快速对治当下心境”。从实际修行层面看，这种对症化的路径可以减少初学者因抽象次第而出现的挫败感，使心识在对治核心烦恼后更快建立定力基础。而《达摩多罗禅经》的阶段划分则在纵深与细致度上显著增强。例如在数息观中，它通过退、住、升进、决定的四阶段描述，呈现修行者如何先克服数息不准、杂念丛生的“退相”，再在“住”中巩固定力，警惕停滞不前的风险，至“升进”时深化呼吸觉知，最后于“决定”中臻于深定与初步智慧整合。这种详尽阶段划分不仅是操作指南，也反映出经典对心识在定慧发展过程中的心理现象洞见。与此相比，《坐禅三昧经》对“三种学人”的层次划分往往仅含概括性指引，如在数息观中提出“初习行人—已习行人—久习行人”之区别，但对具体心境波动、杂念反复或停滞等挑战，则主要通过“收摄心念”“止心一处”等具体修法提示予以应对。

故而，就操作的精细化程度而言，前者显然更能满足需要多种观照阶段的系统修行者，而后者则能给初学与中等根器者以简明方便之门。正是由于这两种不同的“方法学”取向，构成了它们在禅学上的互补关系：《达摩多罗禅经》偏向大而全、层次细腻且对应多种内心状态的分析；《坐禅三昧经》则以烦恼分类为出发点，给出切合症状的修行路径。对于修行者而言，若需要在禅修路上获得较为全景式、递进式的指导，可以参照前者；若暂时只想集中火力对治特定的粗重烦恼，则后者的指引更具实效。

（二）理论依据与观法结构之比较

从教理维度观之，《达摩多罗禅经》与《坐禅三昧经》同根植于传统佛教“戒、定、慧”三学与缘起性空之教义，但二经在理论结构的深浅与实践侧重上显示出不同倾向。可从四个面向系统比较其基础理论：一是如

何处理“贪、嗔、痴”三毒；二是对观行与定慧互动的理论框架；三是对声闻与大乘教理元素的教义纳入；四是对渐修、顿修及中间修习方式的诠释。

就三毒之处理而言，《坐禅三昧经》以“五门禅”布局其烦恼对治体系：数息观对治思觉散乱、不净观对治贪欲、慈心观对治嗔恚、因缘观对治愚痴等，这种“烦恼即境对治法”具有明显的对症下药特征，旨在即时遏止烦恼显行，以定力镇摄散乱心念。《坐禅三昧经》中正是基于此五法之调摄逻辑设定修行路径，使修行者借止而轻显烦恼之断绝。其结构在中国早期禅经中被视为主要的禅修法门之一，是几种独立禅法的实践指示，此系早期禅典之普遍特征。¹³

然而，从佛教根本教理看，“三毒”之所起源为无明与爱取，无明既是十二因缘逻辑链条的起点，与一切烦恼的生成紧密相连。此哲学洞见在佛法理论中根深柢固，观无明与缘起则是对治烦恼之关键。反观《达摩多罗禅经》，不仅包含了数息观、不净观、慈悲观、因缘观等多种禅法，而且更强调这些对治法门在整体禅修体系中的综合性与相续性，使修行者透过这些观法最终洞见无明及缘起之实相，这显示出此经对三毒及其根本性成因——无明之关系有更深一层的哲学指向。

在“止观与定慧互动”的论述上，《坐禅三昧经》总体以止（samatha）为修行基础，诸禅法的说明多在避免散念、摄心一境——例如数息观以默数入出息以止散乱，或不净观反复观身体不净以止欲望——这些强调止之功用的论述，与早期禅修中止定之功能性角色一致，其主要目的在达成心念之稳定。

但止并非观的终点，而是与慧（vipassanā）互资互成。仅有止未能洞见诸法实相，终难成就解脱智。在这一点上，《达摩多罗禅经》更系统地论证了定与慧之交互推进。该经典在具体观法中并不止于止息烦恼，而是进一步引导修行者透过对呼吸、身体、因缘等对象之观察，逐渐体认诸法无常、苦、无我、缘起性空等根本性智慧。在此过程中，止为观之基础，观则深化止所生之定力，使修行者既得心安，又能生智慧，此种止观并行、定慧相资之谱系，与印度佛教止观二谛理论有密切呼应。

在教理元素的侧重方面，《坐禅三昧经》虽有一定的声闻乘基础，但其具体禅法的展开与使用亦显含大乘之方便法，例如慈心观可扩展为四无量心，对治更广泛的情绪层面烦恼，从而具“兼收并蓄”的特质。但在整体教义系统性与次第上并不一体化，因其各观法主要着眼于实践技巧与对治功用，理论系统相对松散。《达摩多罗禅经》则在结构上更显声闻次第禅观的逻辑性，将各观法融入循序渐进的修行图景中，并在安般念、界分别等处体现精细的禅修层次，此经所呈现的教理更契合声闻禅法的整体框架，同时亦吸纳缘起、空性之更深教义。

关于渐修与顿修的理论取向，《坐禅三昧经》强调对症性法门的灵活转换，在实践上显现出方便法（upāya）的特征——修行者可即时按当下之主要烦恼选择对应观法，具有操作性与直接性之优势。对此策略，有学者指出此类禅法在中国早期佛教中作为日常修习之主流呈现。

相比之下，《达摩多罗禅经》虽融纳多种禅修法门，但其在修证过程中划分退、住、升进、决定等阶段，重视禅修进程之系统次第，显示出渐修为主的理论倾向，这种次第性安排与佛教修行中由止入观、由现观入理观之路线一致。如此比较可见，前者更适合即时烦恼对治之应用性修持，后者则为追求深入体证无明与空性之修行者提供了较为周密的阶段式设计。

两部经典虽同根于佛教止观传统，实则在理论深度、哲学展开与实践次第上形成互补与对照：前者以止观方便性法门为主，后者在止具之上引导观慧深化，逐渐透显诸法缘起性空之智慧实相。

（三）修行障碍与对治机制之比较

修行障碍的生成并非偶然，而是禅定修持中心识与身境交互作用的必然表现。在佛教经典与论典中，这类障碍有其内在因缘结构，如“五盖”遮蔽觉性、五种心念散乱的悖乱势能等（可参照“五盖”（Five Hindrances）对禅定障碍的传统分析）。这种障碍不是简单的心理“烦恼”，而是心性与

缘起条件错综互动的表相。因此，理解修行障碍与其对治，不仅要检视修行技巧本身，更应揭示这一过程的哲学基础和实践逻辑。

从共相来看，《达摩多罗禅经》与《坐禅三昧经》都提供了修持障碍的对治，但其策略重心明显不同。《达摩多罗禅经》建立在渐修的阶段流程性逻辑之上，通过“方便道—胜道”的分位结构来展开障碍与对治的对应。这种结构不是随机（ad hoc）方法，而是基于对心性变位的系统性洞察：心识在入定之后随着定力增长，会经历退、住、升进、决定等阶段性变化，当这些阶段出现偏差或停滞时，修行者必须回溯更基础的技能或重新审视当下的状态。换言之，本经的对治方法实际上是一种“内在条件与心识现前状态的诊断流程”，强调辨位、对位、调位的系统性修持。这种分层性不仅便于定位修持的障碍位置，更促成修行者逐渐培养对自己心理状态的“敏锐觉知”与“反观能力”（即在当下觉照自身变化的能力）。这与佛教哲学强调的缘起性（pratītyasamutpāda）密切相关：修行障碍并非孤立因素，而是与前一境位的基础条件相连，各阶段实践方法的变化也正是缘起互依的动态展开。

因此，在数息观等基本修持中遇到“无法数息精准”“念乱不止”等状况时，本经所强调的并不是简单的“换一方法”，而是系统性地回到基础要点重新修复心身协同：稳步数息、检视觉知、耐心重建注意流的连贯与柔软。从哲学角度看，这种对治是一种建立内观稳定性的自觉过程，正是从“分位的阶段修持”中增长对无常、起滞、转流的觉察，从而深化对心的根本性质的认知。这与传统佛学中对修持智慧的持续检验逻辑是一致的。

相比之下，《坐禅三昧经》的对治策略更偏向烦恼类别式的协对。这种方法的优势在于类别化的心性理解——针对主导烦恼采用最直接的对治法门：淫欲显著者即修不净观、瞋恚强烈者修慈悲观、愚痴深重者修因缘思维或止观具足的数息止乱。在经典的逻辑中，这种“对症下药”的方法具有明显的导入性：通过快速介入烦恼根本，减少障碍对心识的侵扰，从而更快恢复内在稳定。这种方法的哲学前提是心性障碍具有某些“可归类的根性偏向”，相应的对治即时可见其效。这种策略往往对行者当下困

惑的烦恼具有较强的针对性，有助于在实践现场迅速重建注意与情绪的协调。然而，这种直击法门对于那些不易归类或复杂混杂的心障碍（如同时存在多种烦恼背景的阻碍），其对治逻辑可能显得较为简略，因为它没有像《达摩多罗禅经》那样提供完整的阶段性分析体系，缺少一种对障碍历时性变化的诊断与自我检视工具。

进一步来看，两部经典在对治心障碍时所呈现的修行心态建议也反映其哲学导向的差异。《达摩多罗禅经》所厚重的阶段分析传达出一种循序渐进、精准诊断、以修持过程本身为修行者提供反馈的思维。这种方法鼓励修行者不仅关注“通过某一技术达成状态”，更看重“对状态变化细微之处的觉察与智慧增长”。这种态度是佛学中历来强调的修行智慧（*prajñā*）培养的体现：修行不是跳过阶段获得成果，而是通过对每一阶段的精细觉照而增长智慧。

而《坐禅三昧经》偏重对症下药的策略，其风格更像直接解除症状、迅速恢复心识的稳定，对应过往阐述中被视为“快速见效”的方法。这种进入方式虽不像分位系统那样细致，却能让行者在面对明显烦恼时快速建立信心，强化对“对治效果与修行目标之间的直接联系”的体验。

在实际修行层面，两经的对治不仅限于心理策略，也涉及“身心共融”的条件性。禅定中的障碍往往不仅是心不能安住的问题，还与身体姿势、环境、戒律的守持息息相关。举例而言，在数息观或不净观的实践中，安稳的坐姿、节律呼吸、外境的静谧等因素都直接影响注意稳定与觉照流的质地。因此，对治策略必须涵盖身体条件、环境条件与戒律清净等多维度因素，而这正是佛教整体修行方法论的核心——心身不可分割，外境与内境相互影响。比如在具足止观的实践中，智慧（*vipassanā*）与定力（*samādhi*）本质上不是完全分离的两个要素，而是互为条件、互为对治的因缘，这种整合思路同样隐藏于两经对障碍对治的不同策略之中：一者强调阶段性整合（身、语、意的协调发展），一者强调烦恼-对治的目标导向。

后世修行者如果可以将两种策略结合起来的修行，既能保有《坐禅三昧经》那种立见成效的对治逻辑，同时也能借助《达摩多罗禅经》的阶

段性诊断系统，使修行者在面对复合性障碍时既不会迷失于烦恼本身，也能从更宏观的流程视角去理解障碍的生成与解除机制。这样的思路既有“方便快捷”的即时对治效能，也不失“分位渐进”的系统性稳固，从而兼顾处理障碍的即时能力与持久深究的修持发展。

四、结论

《达摩多罗禅经》系统且完备地介绍了五门禅在各阶段的修行内容与次第，集中体现了“照不离寂，寂不离照”的禅学旨趣：禅非智无以穷其寂，智非禅无以深其照。尽管就观法素材而言，本经与早期禅学经典相比并未呈现显著的“新法”创造，但其贡献并不在于别开生面，而在于将既有禅修资源进行结构化、程序化与可操作化的整编：以“方便道—胜道”为纵轴，以“退、住、升进、决定”为横轴，将数息、不净、慈悲、因缘、界分别诸门置入同一套可循次第之框架，使修行者能够依据心境变位与障碍显发获得明确的辨位、对位与调位路径。由此，本经所提供的并非单一对治法，而是一种能够持续追踪“心识如何退失、停住、增上与决定”的修行路线图，因而在中国早期禅学体系建构中具有枢纽意义。

从文本内部的修行安排看，本经对数息观与不净观的展开尤具“阶段诊断”的示范性。数息观以二道四分细密呈现散乱、停滞、微细觉知与定慧整合的推进逻辑；不净观则以九想为骨干，并通过“从厌离到转观”的思路，既完成对治贪欲的功能，又为“自心清净”的进一步开展预留接口。四无量心、观阴、观入与十二因缘等观法被置于全经后半段，显示出从调心止乱到观慧增上的层层递进：先以止摄心，复以观照身心无常、缘起流转，最终指向无明之断与解脱方向之确立。也正因此，本经的“系统性”并非形式上的章节整齐，而是将烦恼对治、定力建构与观慧深化组织为一条相续的实践链条，使禅修既能落在当下的可行操作，又能在长程修证上具备持续推进的内在动力。

在历史脉络与思想转向上，《坐禅三昧经》与《达摩多罗禅经》呈现出可比而互补的两种“方法学”取向。《坐禅三昧经》以“治淫欲、治瞋

患、治愚痴、治思觉、治等分（或余重罪）”等对治入口组织五门禅，并以“三种学人”“三种思维”之分层，强调在具体烦恼场景中迅速介入、立见其效，因而更像一部面向实践现场的“对症手册”。与之相对，《达摩多罗禅经》所凸显的是过程论与阶段论：它不仅告诉修行者“用什么法”，更强调“为何在此处用、如何在此处用、用到何种心相会转入下一层”，其优势在于为复合性障碍与历时性波动提供可反复回溯的诊断工具。两经一“症候—法门”导向，一“阶段—次第”导向，恰好对应南北朝以来禅修群体从入门摄心到深修定慧的多层需求结构。

尤其值得强调的是，五门禅在两部典籍中的差异，集中体现于“界分别观—念佛观”的替换与由此折射的大小乘整合趋势。《达摩多罗禅经》保留界分别观，使五门禅整体更贴近声闻禅法与“修行道地（瑜伽行地）”系传统的理路与技术要求；《坐禅三昧经》以念佛观替代界分别观，则使五门禅从偏重部派禅法的体系，进一步转化为大小乘兼备的禅法组合，更契合汉地佛教逐渐走向大乘本位的历史语境。后世天台系统将念佛观安置为对治“多障众生”之门，也从制度化教观架构层面确认了这一替换的合理性：它既强化了五门禅的普及性与易行性，也使五门禅在汉地获得更广泛的传播条件与诠释空间。由此可见，界分别观与念佛观并非单纯互斥，而是对应不同根器与不同传播阶段的功能分化：前者偏向分析性与观修复杂度，后者偏向摄心简便与业障对治，其互补关系正构成五门禅在中国化过程中“适应—重组—再生产”的关键节点。

综上所述，就两部经典于禅学发展中的地位与影响而言，可以更为明确地归结为三点：其一，《坐禅三昧经》以烦恼分类为纲，强调“当下对治”的即时效与可操作性，提供入门到中层修习者可迅速上手的实践路径；其二，《达摩多罗禅经》以“方便道—胜道”与“退、住、升进、决定”的二重框架，建构出环环相扣的渐修系统，能够将対治、定境与观慧纳入同一连续过程；其三，两经在五门禅的第五门上呈现的“界分别观/念佛观”分流，标示了汉地禅修体系由部派禅法向大乘化、易行化与广泛化转向的历史方向。由此可以更清晰地把握二经的实质差别：前者重在建立结构化、可回溯、可推进的实修体系，后者倾向于个别烦恼的差别化对治

与快速入门。二者并非相冲，而是一种互补：短期内“对症下药”的需要与长程“次第深修”的目标之间，恰恰需要这两类经典分别提供门径与框架。也正是在这一互补关系中，《达摩多罗禅经》作为“系统化禅修路线图”的意义得以凸显，而《坐禅三昧经》作为“烦恼对治实践手册”的价值亦更为清楚；二者共同揭示了南北朝时期以来禅修传统在方法、教理与受众层面不断调适与演化的真实面貌。

Notes

- ¹ 佛陀斯那：北印度罽宾(今克什米尔)来华高僧。又音译作佛驮先、佛大先，意译为觉军、觉将等曾住于阐(今和田)瞿摩帝寺。约活动于5世纪。佛陀斯那是说一切有部法师，后为禅法之传持者。他行化罽宾，为第三训首，曾依婆陀罗学习佛法，由弟子再传于中土。据《出三藏记集》卷九的《禅要秘密治病经》记载，佛驮跋陀罗曾就学于佛陀斯那门下，佛陀斯那精通禅法，对佛教内外的典籍深有研究，被当时的人称作“人中师子”。
- ² 达摩多罗与佛陀斯那(佛大先)为同时代人，约生活于公元四、五世纪。据佛大先自述，县摩罗来自天竺，传禅法于婆陀罗，婆陀罗传于佛大先(慧观《修行地不净观经序》载《祐录》卷九)。佛陀跋陀罗少在罽宾为佛大先弟子，智严西行求法在罽宾也从佛大先“谿受禅法”(见梁《高僧传》卷2)。北凉沮渠京声在于阐从佛大先受《禅要秘密治病经》(《祐录》卷九)。至于达摩多罗，不详。《祐录》卷十二载《萨婆多部记目录》，谓是萨婆多部第五十三祖，佛大先为五十二祖。
- ³ 任继愈：《中国佛教史(第二卷)》，北京：中国社会科学出版社，第617页。
- ⁴ 超烦：佛驮跋陀罗的生平及其对禅学的贡献[J]. 佛教文化, 1991, (03).
- ⁵ 哈磊：《四念处研究》[M]，成都：巴蜀书社，第153页。
- ⁶ 《坐禅三昧经》：“若思觉偏多，当习阿那、般那三昧法门。此法门共有三种学人。第一、初习行人，应当修习“数一至十”；第二、已习行人，应当修习“数一至十，随息出入，念与息俱，止心一处”；第三、久习行人，应当修习“数随止观转观清静阿那、般那三昧”。如是数息，不令外念，外念诸缘，摄之令还，可证三昧。”
- ⁷ 《坐禅三昧经》：“姪欲多人习不净观，从足至发不净充满，发毛爪齿、薄皮厚皮、血肉筋脉、骨髓肝肺、心脾肾胃、大肠小肠、屎尿涕唾、汗泪垢垢、脓脑胞胆、水微肤、脂肪脑膜，身中如是种种不净。复次不净渐者：观青瘀肿胀、破烂血流、涂漫臭脓、噉食不尽、骨散烧焦，是谓不净观。复次多姪人有七种爱：或着好色、或着端正、或着仪容、或着音声、或着细滑、或着众生、或都爱着。若着好色，当习青瘀观法，黄赤不净色等亦复如是！若着端正，当习肿胀身散观法；若着仪容，当观新死血流涂骨观法；若着音声，当习咽塞命断观法；若着细滑，当习骨见及干枯病观法；若爱众生，当习六种观；若都爱着，一切遍观，或时作种种更作异观。是名不净观。”
- ⁸ 《坐禅三昧经》：“若瞋恚偏多，当学三种慈心法门。或初习行，或已习行，或久习行。佛言：以瞋报瞋，瞋还着之；瞋恚不报，能破大军。能不瞋恚，是大小法；小人瞋恚，难动如心。瞋为重毒，多所残害；不得害彼，自害为灭。瞋为大瞋，有目无睹；瞋为尘垢，染污净心。如是瞋毒，当急除灭；毒蛇在室，不除害人。如是种种，瞋恚无量；当习慈心，除灭瞋恚。”
- ⁹ 《坐禅三昧经》：“若愚痴偏多，当学三种思维法门。生缘老死，无明缘行……行缘识，识缘名色，名色缘六入，六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有……有缘生。无明乃一切不知，此中无明能生后世之有。故当灭十二因缘，得智明如日出，以习三昧。”
- ¹⁰ 超烦：佛驮跋陀罗的生平及其对禅学的贡献[J]. 佛教文化, 1991, (03)：第95页。

¹¹ 《坐禅三昧经》：“常当专心（诵持佛名号），令意不散，既得见佛，请决所疑，是名念佛三昧。如此修习，可除灭等分及其他重罪（苦）。”

¹² 廖乙璇. 《坐禪三昧經》禪法簡介[J]. 福嚴佛學研究, 2015(10): 第 40 页.

¹³ 杨曾文. 隋唐以前流行的主要禅法[J]. 中国社会科学院研究生院学报, 1996, (04): 第 36 页.

References

- An, Shigao.2019 *Great Ānāpānasmṛti Sūtra* [Chinese Language Text] 安世高译,《佛说大安般守意经》。《大正新修大藏经》第十五册,中华电子佛典协会(CBETA)。
- Buddhabhadra.2019 *Dharmatrāta Dhyāna Sūtra* [Chinese Language Text] 佛陀跋陀罗译,《达摩多罗禅经》。《大正新修大藏经》第十五册,中华电子佛典协会(CBETA)。
- Buddhayaśas and Zhu, Fonian.2019 *Dīrgha Āgama* (Long Discourses) [Chinese Language Text] 佛陀耶舍、竺佛念译,《长阿含经》。《大正新修大藏经》第一册,中华电子佛典协会(CBETA)。
- Chen, Bing.1992 *Chan Studies and Eastern Civilization* [Chinese Language Text] 陈兵,《佛教禅学与东方文明》。上海:上海人民出版社。
- Dharmarakṣa.2019 *Xiuxing Daodi Jing* (Sutra on the Path of Practice) [Chinese Language Text] 竺法护译,《修行道地经》。《大正新修大藏经》第十五册,中华电子佛典协会(CBETA)。
- Gautama Saṅghadeva.2019 *Ekottarika Āgama* (Numerical Discourses) [Chinese Language Text] 瞿昙僧伽提婆译,《增一阿含经》。《大正新修大藏经》第二册,中华电子佛典协会(CBETA)。
- Guṇabhadra.2019 *Samyuktāgama* (Connected Discourses) [Chinese Language Text] 求那跋陀罗译,《杂阿含经》。《大正新修大藏经》第二册,中华电子佛典协会(CBETA)。
- Ha, Lei.2006 *A Study of the Four Foundations of Mindfulness* [Chinese Language Text] 哈磊,《四念处研究》。成都:巴蜀书社。
- Kumārajīva.2019 *Sutra on the Concentration of Sitting Meditation* [Chinese Language Text] 鸠摩罗什

- 译, 《坐禅三昧经》。《大正新修大藏经》第十五册, 中华电子佛典协会 (CBETA)。
- Lan, Jifu.1985 *Series of World Buddhist Masterpieces Translated* [Chinese Language Text] 蓝吉富, 《世界佛学名著译丛》。台北: 华宇出版社。
- Lan, Jifu.1988 *Complete Works on Chan Buddhism* [Chinese Language Text] 蓝吉富, 《禅宗全书》。台北: 台湾文殊出版社。
- Lü, Cheng.1979 *A Brief Survey of the Origins and Development of Chinese Buddhism* [Chinese Language Text] 吕澂, 《中国佛学源流略讲》。北京: 中华书局。
- Lü, Cheng.2018 *A Brief Survey of the Origins and Development of Indian Buddhism* [Chinese Language Text] 吕澂, 《印度佛学源流略讲》。上海: 上海人民出版社。
- Pa-Auk Sayadaw.1998 *Knowing and Seeing* [Chinese Language Text] 帕奥禅师, 《如实知见》。台湾: 帕奥禅修中心。
- Saṅghadeva.2019 *Madhyama Āgama* (Middle-length Discourses) [Chinese Language Text] 僧伽提婆译, 《中阿含经》。《大正新修大藏经》第一册, 中华电子佛典协会 (CBETA)。
- Tang, Yongtong.2011 *A History of Buddhism during the Han, Wei, Jin, and Northern-Southern Dynasties* (rev. ed.) [Chinese Language Text] 汤用彤, 《汉魏两晋南北朝佛教史 (增订本)》。北京: 北京大学出版社。
- Xu, Wenming.2013 *A History of Early Chinese Chan Studies* [Chinese Language Text] 徐文明, 《中土前期禅学史》。北京: 北京师范大学出版社。

