

周末读禅

禅灯 主编

# 吾心似秋月

禅诗选读

段晓华 选注



上海交通大学出版社  
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

吾心似秋月  
禅诗选读

段晓华选注

周末读禅  
禅灯主编



上海交通大学出版社  
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

## 内 容 提 要

本书选取了有较强代表性和可读性的二百余首禅诗,选目重点放在唐、宋两代,大抵按时间先后顺序排列。为方便读者阅读,还增加了作者简介、注释和诗作简说。读者在享受诗作艺术韵味的同时,更可细细研读禅学妙义,品尝诗中的智慧人生。

### 图书在版编目(CIP)数据

吾心似秋月:禅诗选读/段晓华选注. —上海:上海  
交通大学出版社,2011  
(周末读禅)  
ISBN 978-7-313-07416-4

I. ①吾… II. ①段… III. ①古典诗歌—诗集—中国  
IV. ①I222.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 106812 号

## 吾心似秋月 ——禅诗选读

段晓华 选注

上海交通大学 出版社出版发行

(上海市番禺路 951 号 邮政编码 200030)

电话:64071208 出版人:韩建民

常熟市梅李印刷有限公司印刷 全国新华书店经销

开本:787mm×960mm 1/16 印张:15.75 字数:190千字

2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

印数:1~4030

ISBN 978-7-313-07416-4/I 定价:35.00元

---

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系  
联系电话:0512-52661481

## 读一点禅(序)

禅 灯

### 读一点禅,增添一份人生的自信

晚唐时候的本寂禅师,法号为曹山,是曹洞宗的开山祖师之一。有个僧徒慕名来参拜曹山,并问:“古代高僧说:人人都有,人人具足。请问大师,弟子身处凡尘,是否也有、也具足呢?”曹山说:“伸出手来。”僧徒莫名其妙,伸出了一只手。曹山握住他的手腕,认真地数起手指来:“一,二,三,四,五。足!”

故事里的“具足”是具备充足的意思,“人人具足”是禅家常语,意谓每个人都充分具备了成佛的一切条件。成佛是参禅的目标,那个僧徒对于自己能否成佛显然心存疑虑。

瞧,你的手也有五只手指,与佛手一样。禅师用最普通的事实说明了“人人具足”的道理,帮助他解除了疑虑。

今天的一般人自不会将宗教性质的成佛作为人生目标,然而随着时代的进步,思想的解放,理应有崇高的追求。事实上,许多人胸有远大志向,千万青年期盼做事业的成功者。在工作不顺利的时候,在竞争场中处于下风的时候,在多年奋斗一朝失败的时候,在烦闷疑惑气馁心灰之际,你不妨伸出手,数数自己的手指:

一,二,三,四,五。足!

你也许会受到启示，找回自信；也许会猛然警醒，跃身而起，充满再搏夺胜的勇气。

唐代僧人法常去江西参见著名禅师马祖道一，提出了禅者最感兴趣的问题：

法常问：“如何是佛？”

马祖答：“即心是佛。”

法常一听，当即大悟了。后来他住持明州（今浙江宁波一带）大梅山，也成了著名禅师。

禅宗在中唐时代提出“即心是佛”，很快成了脍炙人口的禅语，其语意为“心就是佛”或“此心就是佛”。大意谓人人具有平等的佛性，佛性便是心，故心便是佛，领悟了这个道理，便“见性成佛”。这就是说，不须向外寻求佛法道理，佛法就在各人自己心中。晚唐五代的道希禅师这样回答学人：

学人问：“如何是正真道？”

道希答：“骑驴觅驴！”

自己骑着驴子，却又到处寻找驴子，这不是很可笑吗！“即心是佛”和“骑驴觅驴”从正反两个方面告诫学人：必须充分地重视自我，确立自我在参禅学道中的主体地位。

印度传来佛教思想的同时，也传来了佛教历史和佛教神话中的一大批佛祖神祇。这些佛祖神祇神通广大，法力无边，天上地下，无处不现，随时可给人们带来幸福，造成灾难。于是，教徒们惶恐颤栗，顶礼膜拜。人性的懦弱化为盲目的迷信，精神的重压造成人格的屈从。在这种情形下，禅宗响亮地提出“即心是佛”，不啻是三月春雷、久旱甘霖呀！“自古至今，佛只是人，人只是佛。”（百丈

怀海语)大师的论断不管是打开广大教徒沉重精神枷锁的金灿灿的钥匙呀!就在这种时候,我们又听到了另一位禅界大师宣鉴的呵佛骂祖声:

我对先祖的看法就不是这样!这里没有什么祖师佛圣,菩提达摩是老臊胡,释迦牟尼是干屎橛,文殊、普贤是挑粪汉。

对先佛先祖痛快淋漓的否定,表现了禅师对于自心是佛,对于现实人生十足的饱含激情的信心。中晚唐时代出现的呵佛骂祖的禅家施設,实际是对“即心是佛”观点的补充与响应,是从另一角度帮助学人解除执著和疑惑,坚定自参自悟自成佛的信念。

五代时期的智洪禅师这样回答僧徒的提问:

僧徒问:“如何是佛?”

智洪答:“即汝是。”

即汝是:你就是!这是值得玩味的禅语,从“即心是佛”的一般判断发展到了“即汝是佛”的具体肯定。超越一切参学修道过程,直指每个普通人当下是佛。鼎盛时期的禅界拥有一批杰出的思想者,此时禅思想的锋芒已在客观上越出了宗教修行的界限,一定程度上揭示并肯定了人的至尊地位与崇高价值。联系禅家对打坐拘束身心的批评及提出随心所欲的平常心理论,可以看出,优秀禅师已把对人本身的关注纳入自己的思考范围。它不仅具有宗教革新意义,而且具有更深刻更广泛更积极的人类文明意义。如果每一个人都能真正认识自身的宝贵价值,无疑会从根本上树立起崇高的人生信心,最大限度地发挥人的能动作用,建设美好富足的精神与物质文明,而每个建设者必然会是事业有成理想如愿的高尚的人。

### 读一点禅，领受一份创新的勇气

禅宗虽以“禅”名宗，却反对传统的坐禅修习的方式。南岳系始祖怀让大师说：

磨砖既不成镜，坐禅岂能成佛？

六祖慧能则抨击“长坐不卧”的修行法门“是病非禅”。他责问：“长坐拘身，于理何益？”马祖道一（709～788年）和石头希迁（700～790年）以下，禅林又兴起不读佛经的风气。《临济语录》里记载着这样一则故事：

有一天，王常侍来禅寺访问，和住持义玄禅师一起参观僧堂。常侍问：

“这一堂僧人读经吗？”

“不读经。”义玄答。

“学禅吗？”

“不学禅。”

常侍十分疑惑地问：“经又不读禅又不学，究竟干什么？”

禅师充满信心地回答说：

“他们都能成佛作祖的！”

不用拘束身心地坐禅，不用长年累月地读经，当修行者们从这一系列僵硬死板的形式桎梏中解放出来，他们的心灵是多么舒适轻快，多么活泼自在！“一念若悟，众生是佛。”（慧能语）如此随心适性、简捷易行的顿悟解脱禅法，怎么会不吸引社会各层次的广大民众呢！历史已经证明，禅宗的勇于改革造成了它数百年的兴盛局面，获得了巨大的成功。

今人读禅，启发多多！

细读唐宋时代的禅语，随处可发现新鲜的东西，可以感受到禅

者不甘守旧、乐于创新的精神。

唐代中叶的禅僧曾经精心编制了“释迦拈花，迦叶微笑”的美妙传说，将禅宗的源头追溯到如来佛的身上。此时的永嘉玄觉禅师(665~713年)也在他的禅学长诗《证道歌》中歌咏过“如来禅”：

顿觉了，如来禅，六度万行体中圆。(六度万行：指一切修行解脱法门)

诗句的思想与拈花微笑故事的旨意是一致的。但到了晚唐时候，禅林又否定了前人肯定的“如来禅”，转而推崇更新鲜的“祖师禅”了。慧寂禅师(814~890年)就曾这样批评他的师弟智闲：

汝只得如来禅，未得祖师禅。

这显然是因为从中唐到晚唐，五家创立，各具宗风特色，机锋妙语，一时遍播禅林。禅宗不断推出新的思想，“祖师禅”的称呼更适合新的禅法。

因循守旧不是禅的性格，正如五代时期同安常察禅师在他《尘异》诗中大声咏唱的：

丈夫自有冲天气，莫向如来行处行！

在禅宗正式形成宗派之前，东晋的著名僧人竺道生已经表达过众生皆有佛性、顿悟成佛的观点。禅宗继承发展了这一思想，明确提出“即心是佛”，并把它作为“悟”的主要内容，逐渐成了广大禅僧的修行实践。从现知的文献记载来看，“即心是佛”的提法出现于唐代中叶。中唐以后的禅师语录中，又频频出现了“即汝是佛”的提法(例见上文)及类似的禅语，将教义上的一般命题化为教徒



个人的参悟方式。晚唐的义玄禅师(临济宗始祖)对听法者说:

你欲得识祖佛么?只你面前听法的是!

意谓站在这儿听法的就是祖师,就是佛。五代的文益禅师(法眼宗始祖)这样启发他的弟子慧超:

慧超问:“如何是佛?”

文益答:“汝是慧超。”

你慧超本身是佛,何必再问“如何是佛”!北宋初期道齐禅师的答语也有异曲同工之妙:

学人问:“如何是佛?”

道齐答:“汝是阿谁?”

“阿谁”即谁(“阿”是前缀)。禅师的意思很清楚:你不就是佛吗!

“如何是佛”是禅家的常用“问头”(问题),禅师们的答语从“即心是佛”到“汝是阿谁”,让我们感到禅旨越来越明白,越来越具体,越来越亲切。一代又一代的禅师用他们机智尖新的言辞,显示出禅思想的不断演进和勃勃生机。

以上只是力求通俗的举例性的说明。可以概括地说,从唐代中叶至晚唐五代,禅宗经历了富有个性的崛起(以慧能及其弟子神会等为代表)、不断推陈出新的发展(以马祖、石头及其一、二传弟子为代表)和五家竞起、门风各异的隆盛(以五家创立为标志)三大阶段。在两个多世纪的时间中,禅宗完成了极为出色的“三级跳”,一举奠定了它在佛教史上的重要地位。今人查寻其历史演进,可以获得不少超越宗教的启迪。

### 读一点禅,看“脚跟下”,持平常心

优秀的禅思想家不仅富有创新激情,而且具备崇尚实际的精神。

有人问杨岐派创始人方会禅师:“怎样学习佛祖的教说?”禅师回答:“脚跟下!”

云门宗禅师重元对弟子们说:

福胜一片地,行也任你行,住也任你住。步步踏着,始知落处。若未然者,直须退步,脚下看取!(福胜:禅师住地名。看:含有注意、留神之意。取:助词,无实义)

“脚跟下”、“步步踏着”、“脚下看取”,禅师们用这些极普通的言语启示学人注重目前,参悟目前。

黄龙派二世传人祖心禅师曾经说过:

如果单明自己,不悟目前,此人有眼无足;

如果只悟目前,不明自己,此人有足无眼。

上文已经谈过禅宗极力提倡自心是佛、重视自我,祖心禅师将重视目前与重视自我相提并论,并且形象地比喻成如同眼和足一般的重要,这是极富启示意义的。人如无眼,漆黑一团;人如无足,行之不远。禅之所以能洞察心灵,指出“即心是佛”,能传播于天下,绵延于后世,正是因为它具有这样的眼和足呀!

唐代怀海禅师住持江西百丈山,他规定禅僧必须经常参加劳动(禅家称作“普请”),并且以身作则,虽然年事已高,也坚持和僧众一起干活。有一次,一位僧人实在不忍心,就悄悄地把怀海老人的劳动工具藏了起来。怀海无法干活,就拒绝进食,他说:“一日不作,一日不食。”那个僧人只得把工具还给了老人。怀海把禅僧必

须参加劳动作为寺院制度写入著名的《百丈清规》(又称《禅门规式》)。这一做法迅速地推广到各地禅寺,并为后世禅林仿效。

佛教僧侣长期读经坐禅,势必脱离劳动,依赖政府和施主供养。一旦社会经济恶化,佛僧的生活来源便趋枯竭。这是晚唐五代社会动荡、经济萧条时期,佛教其他各宗派纷纷衰败,惟独禅宗农禅并作,自食其力,不仅没有削弱,反而繁盛兴旺的重要原因。主动地适应环境,贴近生活,禅宗在此存亡之秋表现了超越伦等的生存智慧,因而形成了禅门又一特色。

马祖道一及其弟子百丈怀海等一批禅僧所组合成的洪州宗提倡并实行农禅结合,不仅具有现实生存意义,也有其禅法理论基础,这就是处处有禅,“头头是道”(头头:事事,处处),“浩浩红尘,常说正法”,“钟声雀噪,可契真源”。洪州宗的禅师们适时地提出了“平常心”的原则:

马祖道一:“若欲直会其道,平常心是道,谓平常心无造作、无是非、无取舍、无断常、无凡无圣……只如今行住坐卧、应机接物尽是道。”

从谿问:“如何是道?”

南泉普愿答:“平常心是道。”

梵日问:“如何即成佛?”

盐官齐安答:“道不用修,但莫污染。莫作佛见菩萨见,平常心是道。”梵日言下大悟。

上引三则是较早表述“平常心是道”的语录。普愿和齐安都是马祖道一的弟子,洪州宗的重要禅师。普愿的弟子景岑关于“平常心”有一则著名的阐说语:

僧徒问：“如何是平常心？”

景岑答：“要眠则眠，要坐则坐，热则取凉，寒则向火。”（向火：烤火）

“平常心是道”是禅宗发展期的重要思想。它既是修行者日常行为的原则，也是禅师启发学人获得顿悟的“话头”（机语），如上引语录中梵日就是如此“言下大悟”的。禅僧省悟之后，按禅家的说法，须要“保任”，即保持、维护。该如何保任呢？也须有平常心。道悟禅师是这样告诫他的弟子崇信的：

崇信省悟后问：“如何保任？”

道悟答：“任性逍遥，随缘放旷，但尽凡心，别无圣解。”

“凡心”即平常心。“任性逍遥，随缘放旷”是对“凡心”的具体说明。

平常心理论是对顿悟说的重要补充。既是顿悟成佛，那必然是短暂片刻甚至是刹那间的事。在这之前与之后，则须以平常心看待日常的修习及各种事为。洪州宗重要禅师大珠慧海这样答问：

问：“和尚修道还用功否？”

慧海答：“用功。”

问：“如何用功？”

答：“饥来吃饭，困来即眠。”

饿了就吃饭，要吃饭就得种粮食。杨岐方会禅师曾说：

杨岐无旨的，栽田博饭吃。（旨的：指禅法宗旨。博：换）

田头溪边，处处道场，运水搬柴，无非妙用。禅家以平常心理论将参禅悟道和劳动自给有机地结合起来，为本宗的生存发展找到了思想上与物质上的共同支撑点。

平常心理论中的适性、随缘、着眼目前、处处是道等观念，不仅具有丰富的哲学意义，而且还有随时调谐精神状态的功能。

唐代的金牛禅师是马祖道一的弟子，他住持寺院后，经常亲自下厨做饭，供养众僧。每当开饭时，他抬着饭桶，“到堂前作舞，呵呵大笑，曰：‘菩萨子，吃饭来！’”

这是一则生动的禅林故事，洋溢着禅僧的乐观精神。只有将日常劳作与为大众服务看成平常、快乐的事，才会有如此充满欢喜的动作言句。北宋怀琏禅师说：

但知十二时中平常饮啄，快乐无忧。（十二时：指一整天。

饮啄：谓生活安然适意）

指明平常心可以带来快乐无忧的感受。

云门宗始祖文偃禅师有“日日是好日”的著名机语，南宋女禅师妙总对此句的阐释是：

日日是好日，佛法世法尽周毕。不须特地觅幽玄，只管钵盂两度湿。（钵盂两度湿：寺院规矩，每日两餐）

这就是说，无论出家还是在俗，都应怀有平常心，如此便可体会到日日都是好日，自然也便日日都有一份好心情了。平常心带来的快乐，不是一时的情绪变化，而是在此种哲学思想指导下，对人生世界作总体观照，因而形成一种持久恒常、安然乐观的心境，故曰“日日是好日”。

人心向往快乐无忧，期盼日日是好日，从侧面反映了现实世界

仍有诸多烦恼。明月依旧,万象更新。今天的社会已与唐宋时代有了很大不同。然就人的心理、情绪而言,古今仍有许多相通之处。今人也会遇上烦恼事,也会郁闷犯愁而希求解脱,希求获得一份安宁和愉悦。且生活节奏加快,生存竞争加剧,劳作日益复杂,思维日益细密,现代人常处于焦虑、紧张之中,更加需要精神调节。读一点禅,体会禅的平常心,对我们也许会有益处。

# 目 录

鸠摩罗什 一首  
赠沙门法和/001

菩提达摩 一首  
一花开五叶/002

宝志 一首  
十二时颂/003

善慧 二首  
夜夜抱佛眠/009  
法身颂/010

慧侃 一首  
咏独杵捣衣/011

慧标 一首  
咏水/012

慧思 二首  
口吐明珠光晃晃/013  
真如歌/014

法融 一首  
无心恰恰用/015

神秀 一首  
时时勤拂拭/016

慧能 三首  
佛性常清净/017  
心地含诸种/018  
荡荡无心著/018

仁俭 一首  
了元歌/020

本净 二首  
无修偈/022  
背道逐教偈/023

张说 一首  
灌湖山寺/024

神会 一首  
五更转/025

王梵志 五首  
城外土馒头/028  
他人骑大马/029  
梵志翻着袜/029

倅门如鼠穴 / 030

大皮裹大树 / 031

**懒瓚** 一首

乐道歌 / 032

**希迁** 一首

草庵歌 / 036

**王维** 八首

酬张少府 / 039

过香积寺 / 040

夏日过青龙寺谒操

禅师 / 040

寄崇梵僧 / 041

投道一师兰若宿 / 042

过卢员外宅看饭僧

共题 / 043

鹿柴 / 044

辛夷坞 / 045

**裴迪** 一首

夏日过青龙寺谒操

禅师 / 046

**寒山** 十二首

吾心似秋月 / 047

蒸沙拟作饭 / 048

可贵天然物 / 048

说食终不饱 / 049

世有一般人 / 050

高高峰顶上 / 050

身著空花衣 / 051

有个王秀才 / 051

我见瞞人汉 / 052

众星 / 053

杳杳寒山道 / 053

时人寻云路 / 054

**拾得** 五首

从来是拾得 / 055

若解捉老鼠 / 056

无去无来本湛然 / 056

我见出家人 / 057

松月冷飕飕 / 058

**丰干** 一首

壁上诗 / 059

**皎然** 六首

送清凉上人 / 061

山月行 / 061

妙喜寺逵公院赋得夜磬送吕

评事 / 062

支公诗 / 063

偶然(二首) / 064

**韦应物** 一首

听嘉陵江水声寄

深上人 / 066

**天然** 一首

玩珠吟 / 067

**灵澈** 二首

东林寺酬韦丹刺史 / 070

天姥岑望天台山 / 071

**法常** 二首

几度逢春不变心

(二首) / 072



**李翱 二首**

赠药山高僧惟俨  
(二首)/073

**白居易 一首**

寄韬光禅师/075

**柳宗元 一首**

晨诣超师院读禅经/076

**从谂 一首**

鱼鼓颂/078

**龙山 一首**

一道神光万境闲/079

**希运 一首**

寒彻梅花香/080

**苏溪和尚 一首**

牧护歌/081

**神赞 一首**

空门不肯出/084

**德诚 三首**

拨棹歌(三首)/085

**良价 三首**

辞北堂/087  
逢渠偈/088  
也大奇/089

**乐普 一首**

浮沕歌/090

**师备 二首**

会我最后句/092  
南星真北斗/093

**居遁 三首**

龙牙山里龙/094  
念佛成魔/094  
学道访无心/095

**本寂 二首**

焰里寒冰结/096  
五相颂/096

**道常 一首**

获珠吟/098

**道吾 一首**

乐道歌/100

**贯休 五首**

陈情献蜀皇帝/102  
春送僧/103  
书石壁禅居屋壁/103  
山居诗/104  
野居偶作/105

**齐己 三首**

静坐/106  
扑满子/107  
感时/107

**云表 一首**

寒食日/109

**可朋 一首**

耘田鼓/110