

CHANYU YIZHU

禅语译注

袁宾 著

语文出版社

B946.5

Y876

CHANYU YIZHU

禅语译注

袁 寒 著

YUWEN CHUBANSHE

语 文 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

禅语译注/袁宾著. -北京: 语文出版社, 1999. 2
ISBN 7-80126-391-X/H · 94

I. 禅… II. 袁… III. 禅宗-语录-注释
IV. B946.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 14502 号

CHANYU YIZHU

禅 语 译 注

*

语 文 出 版 社 出 版

100010 北京朝阳门南小街 51 号

新华书店经销 北京印刷二厂印刷

*

850 毫米×1168 毫米 1/32 27 印张 678 千字

1999 年 2 月第 1 版 1999 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1-3, 000 定价: 48.50 元

本书如有缺页、倒页、脱页, 请寄本社发行部调换。

读一点禅

(前言)

袁 宾

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！”^①

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，今人理应有更崇高的追求。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，也许会有人猛然警醒、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。”②

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。其语文意义为“心就是佛”或“此心就是佛”，句首“即”的语法作用是增强判断语气，有时含有指示作用（相当于“此”）。其宗教意义比较复杂，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！”③

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。

从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！“自古自今，佛只是人，人只是佛。”④（百丈怀海语。只：就）大师的论断不啻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。⑤

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。”⑥

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，一定程度地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适性的平常心理论（均见下文论说），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？^⑦

六祖慧能则抨击“长坐不卧”的修行法门“是病非禅”，他质问：“长坐拘身，于理何益？”^⑧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！”^⑨

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。”^⑩（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人众呢！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。^⑪（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。^⑫

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！^⑬

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！^⑭

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。”^⑮

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？”^⑮

“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！”^⑯

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！^⑰（福胜：禅师住地名称。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。^{①9}

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》）。^{②0}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。”^{②1}

从谏问：“如何是道？”

南泉普愿答：“平常心是道。”②

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。③

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。”④（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。”⑤

“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。”^{②⑥}

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。^{②⑦}（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，“到堂前起舞，哈哈大笑，曰：‘菩萨子，吃饭来！’”^{②⑧}

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。北宋怀琬禅师说：

但知十二时中平常饮啄，快乐无忧。^{②⑨}（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。^{③①}（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的。

注 释：

①据《曹山语录》。

②据《景德传灯录》卷七。

③据同上书卷二十一。

④《古尊宿语录》卷一。

⑤据《五灯会元》卷七。

⑥据《景德传灯录》卷二十三。

⑦《古尊宿语录》卷一。

⑧《景德传灯录》卷五。

⑨据《临济语录》。

⑩敦煌本《坛经》。

⑪《景德传灯录》卷三十。按学术界有人指出《证道歌》中有后人改笔，这是可以相信的，但改笔时间不会太晚。

⑫同上书卷十一。

⑬同上书卷二十九。

⑭《临济语录》。

⑮据《景德传灯录》卷二十五。

⑯据同上书卷二十六。

⑰据《方会语录》。

⑱《五灯会元》卷十六。

⑲据同上书卷十七。

⑳见《五灯会元》卷三、《景德传灯录》卷六。

㉑《景德传灯录》卷二十八。按，这是现今所知“平常心是道”的最早表述。由此表述可以看出，“平常心是道”来源于“即心是佛”，其中“心”指真如佛性。学术界有人怀疑马祖这段语录的真伪，笔者以为不必怀疑。马祖的多位弟子皆说“平常心”，表明这种思想形成于马祖法会中。且马祖这段语录让我们明白了从“即心是佛”到“平常心是道”的过渡，是必须重视、不可缺少的思想阐述。

㉒据同上书卷十。

㉓据《祖堂集》卷十七。

㉔据《五灯会元》卷四。

㉕据《景德传灯录》卷十四。按，在禅宗师资传承史上，道悟究竟是石头希迁的弟子，还是马祖道一的弟子，争论千载，迄无定论。其实道悟既参石头，也参马祖，两位大师都曾做过他的老师，这是各种文献明载的事实。且两师并参的类似情况远非道悟一人，此乃当时禅林风气。这个问题的症结在于后世所创制的师承谱系未能妥善地处理道悟师从二师的史实，而是削足适履，硬让史实服从谱系编制原则，遂致争端。本文所引道悟语录，其“凡心”的说法与马祖及马祖诸弟子关于“平常心”的说法在思想上如出一辙，可以反映道悟受马祖道法的影响。

㉖据同上书卷六。

㉗《方会语录》。

㉘据《五灯会元》卷三。

㉙同上书卷十五。

㉚《续传灯录》卷三十二。

编写说明

一、编写本书的主要目的，是向读书界广大朋友，特别是对禅感兴趣的青年朋友系统而有重点地介绍中国历代禅宗语录，为读者提供一种附有译文、注释、解说、禅师简介及有关索引，雅俗共赏、方便实用的禅语读本。

二、本书选录了中国历史上 400 余名禅师（包括少数在俗人士）的 1301 则禅语。凡在禅宗史上有重大影响，在禅宗传承世系中有重要地位的禅师尽可能收录，在文献中留有禅语的各方面人物，如帝王、大臣、一般居士、女禅师等也有所收录。所选语录，希望能从不同角度反映禅宗思想、门派特色、发展源流及禅林风规习俗等，也适当考虑其可读性。中国禅宗的发展，以中晚唐、五代和北宋初为盛，这个时期的禅语峭奇尖新而又活泼自在，饱含思想激情，极具创造个性，强烈地体现了禅的精神。所以本书选材以该时期为主。本书使用的“禅语”一词，主要指禅僧语录，也包括少量语录之外的禅僧著作，如书信、札记等。

三、所选禅语基本上按时代先后排列，兼顾禅宗师承体系。从青原行思和南岳怀让以后，即以青原系和南岳系（禅宗主要的两大体系）世次为序，同世禅师集中排列。时代较早的牛头法融系及五祖弘忍下除六祖慧能以外的法嗣体系（如北宗神秀系等），因为传承世次及禅师人数都很少，所以集中编排于青原、南岳两系之前。少数师承关系不明者列于同时代禅师之后。本书对所选禅语统一编号，每则禅语依其内容拟加标题。

四、禅语原文的采择尽可能使用较好的文献版本。文献原本有校勘记的，酌情采用前人的校勘成果。原本有错漏文字，前人

未校者，以（ ）号改正错字，以〔 〕号补出漏字，其他情况在注释中加以说明。原本中明显的误排字及标点错误径为改正。异体字、繁体字一般改录成现行规范字体，如改录有可能影响原意则不改。带有时代特点的字不改动，如“孤负”不改为“辜负”，疑问词“争”不改为“怎”等（均在注释中有所说明）。语录格式，有时在一段问答之后，附有同时代或后代禅师的种种评语（包括代拟答语、另拟答语，禅家称为“代语”“别语”）。为便于分辨，在这种评语前加上*号。有时这种评语插在一段问答之间，则在评语结束处也加*号。所录禅语一律标明出处。引用书目的简称和版本情况，请参看书后附录。

五、注释以禅家行业语和疑难口语词为重点，因为这类词语中的很大一部分在现今一般辞书中难以找到确解。释义不作引证考辨，读者若有兴趣，可参看拙编《禅宗词典》（湖北人民出版社，1994）和《禅宗著作词语汇释》（江苏古籍出版社，1990）。对一般佛教词语仅作提要性解释；文言难词通过译文可明其意者，一般不注。反复多次出现的疑难词仅注释一、两次（且安排于适当处，以避免注释的过度集中）。为方便阅读理解，书后编有《词语索引》可供检索（禅语中常见的一些成语典故、公案问头等可依此索引查检到出处或用例）。部分禅语下所设〔解说〕栏是个综合性的栏目，其内容大抵有背景介绍、阅读提示、义理浅述、禅趣欣赏等，对于初次接触禅语的读者或许有用。除上文已经提到的，书后附录还有《人物名号索引》。

六、本书在笔者原编《中国禅宗语录大观》一书基础上，作了较多的增删修订而成。改正了原编中的许多失误（包括排印错误），添进了我在近年来新的研究心得。多年从事禅宗语言研究，颇感此领域天何其广，地何其深，我们已做的工作仅是发端而已。路漫漫其修远兮，吾将上下而求索！

七、此书写作过程中，国内外许多前辈时贤的研究成果给了

我很大的帮助和启发，日本花园大学禅文化研究所惠赠的禅宗《基本典籍丛刊》、《禅语辞书类聚》诸书（包括多种索引）给我的工作带来很多便利，特在此向前辈时贤专家和日本友人衷心致谢！

八、协助本书之编写的，有徐白、刘麒荣、曹激明、陈年高、王佩珍、郭磊、周坚、缪丹桦、顾雅萍、许可、李斌、洪泓、沈传凤、丁薇、胡艳、邵敏智、霍咏蕾、钟卫华、李骏、樊金金等，亦在此向他们衷心致谢！

袁 宾

1997年10月

上海华东师范大学中文系

（邮政编码：200234）