

不通禅理 生活乏味  
不明禅机 难成大业

# 禅师的

# 的心法



妙安◎编著  
中国藏学出版社

禅宗达摩祖师口诀，精要了当，直指人心，即大密宗之口诀。

贡嘎仁波切答弟子问

我是一个平凡的人，比我能干的，人比比皆是。像我这么平凡的人，竟然有今天的成就，一定是禅法的启悟。

松下幸之助

九十五岁答记者问

释迦牟尼真是大哲，我平常对人生有许多难以解决的问题，而他居然大部分早已明白启示了，真是大哲。

鲁迅

与许寿裳谈话录

# 禅师 的心法

妙安 / 编著

中国藏学出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

禅师的心法/妙安编著. —北京: 中国藏学出版社, 2005

ISBN 7-80057-740-6

I. 禅... II. 妙... III. 禅宗-研究

IV. B946.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 011528 号

责任编辑 李学竹

封面设计 李岩

版式设计 沈勇

---

出版发行 中国藏学出版社

经 销 各地新华书店

印刷装订 北京柯蓝博泰印务有限公司

版 次 2005年3月第1版

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 29.5

字 数 230千字

书 号 ISBN 7-80057-740-6/B·3

定 价 39.00元

---

版权所有 侵权必究



無一法可說



# 序言



## 序 言

中国汉地的佛教,惟有禅宗以不立文字、教外别传著称于世。但实际上在汉地大乘佛教的诸宗之中,禅宗留下来的文字反而最多。我们以现在通用的大正大藏经为例,在诸宗部里,禅宗典籍的数量最多,约有1600页,而以义理著称的天台宗仅为第二,约有980页;在史传部里,以《景德传灯录》、《续传灯录》为主的禅宗史传所占篇幅也是最多。在《续藏经》所收的中国撰述之中,禅宗类有十七册之多,约8280页;净土宗为第二,不足四册,约1690页;再次为天台宗,仅有1600页。

中国禅宗的初祖菩提达摩自称:“我法以心传心,不立文字。”我们可以想象,达摩祖师倘若再来东土应化,看到在东土的汉文大藏经里这“不立文字”的禅宗,其文字数量反而大大超过了教下各门各派,他该作何感想!

就禅宗悟门而言,教下学人如果执着地去“依经解义”将是“三世佛冤”。那么,宗门学人今天面对这么多禅宗文字,还真能“以心传心”吗?禅宗素来有解门一开、悟门永塞的说法,乃至永嘉大师在《证道歌》里感叹道:“入海算沙徒自困,却被如来苦诃责,数他珍宝有何益?从来蹭蹬觉虚行,多年枉作风尘客!”

那么,汉地禅宗是否正是因为这太多的禅宗文献而不能“以心传心”呢?我们今天应该怎样去面对这一大藏教里的禅宗文献呢?又如何把握达摩祖师“藉教悟宗”与“不立文字”的关系?

本书的编者妙安法师,早年出家求道,遍历名山大川,参访高僧大德,关注心地法门。他在个人修行之余,浏览大藏经中各类禅宗典



# 禅师的 心法

籍，特别从浩翰的禅宗典籍之中精心抄录出古今大德“以心传心”的精华之作，本着古德“述而不作”的风格，对这些篇章予以简要的分段、标点等文字整理工作，以便现代人研读参考，并附有每位禅师的生平传记。

这本《禅师的心法》，不仅可以作为当代各位禅师大德勘验工夫、锻炼法将的参考资料，而且可以作为当代学人于禅门修证过程中在心法见地上的依止。

目前，世间书坊各类禅学图书，大有泛滥之势，鱼龙混杂，令人眼花缭乱。此书之出版，实为禅修、禅学爱好者的福音，相信明眼人自当宝而藏之。

释体光于青原山

二〇〇五年一月





# 目 录

二入四行	
南北朝·菩提达摩 .....	1
息心铭	
梁·释亡名 .....	3
心王铭	
梁·傅大士 .....	5
信心铭	
南北朝·僧璨 .....	7
入道方便	
南北朝·道信 .....	10
心铭	
隋·法融 .....	17
修心要论	
唐·弘忍 .....	21
法宝坛经	
唐·慧能 .....	26
永嘉证道歌·永嘉集	
唐·玄觉 .....	36
显宗记	
唐·神会 .....	52
楞伽师资记	
唐·净觉 .....	54
行思宗旨	
唐·行思 .....	57
参同契·草庵歌	
唐·希迁 .....	61
怀让宗旨	
唐·怀让 .....	64
慧忠宗旨	
唐·慧忠 .....	66
平常心是道	
唐·道一 .....	70
惟俨宗旨	
唐·惟俨 .....	75
怀海宗旨	
唐·怀海 .....	84
心要	
唐·澄观 .....	88
普愿宗旨	
唐·普愿 .....	90
灵祐宗旨	
唐·灵祐 .....	102
慧寂宗旨	
唐·慧寂 .....	115

# 目 录





# 禅师的 心法

禅源诸詮集·都序  
唐·宗密 ..... 132

传心法要·宛陵录  
唐·希运 ..... 136

临济宗旨  
唐·义玄 ..... 150

洞山宗旨  
唐·良价 ..... 157

顿悟入道要门论  
唐·慧海 ..... 165

室中语要  
唐·文偃 ..... 180

文益宗旨  
唐·文益 ..... 207

宗镜录·唯心决  
唐·延寿 ..... 219

慧南宗旨  
北宋·慧南 ..... 238

祖心宗旨  
北宋·祖心 ..... 244

方会宗旨  
北宋·方会 ..... 249

守端宗旨  
北宋·守端 ..... 255

十玄谈  
宋·常察 ..... 260

碧岩录  
宋·克勤 ..... 263

林间录  
北宋·觉范 ..... 297

宗门武库  
宋·宗杲 ..... 314

浮山九带  
宋·法远 ..... 335

默照禅  
宋·正觉 ..... 340

无门关  
宋·慧开 ..... 348

坐禅仪  
宋·宗赜 ..... 375

枯崖和尚漫录  
宋·圆悟 ..... 378

圆顿心要  
元·明本 ..... 390

憨山老人梦游集  
明·德清 ..... 394

禅关策进  
明·祿宏 ..... 411

博山和尚参禅警语  
明·大叙 ..... 427

禅门锻炼说  
明·戒显 ..... 436

参禅法要  
民国·虚云 ..... 452







## 二入四行

南北朝·菩提达摩

夫入道多途，要而言之，不出二种：一是理入，二是行人。

理入者，谓藉教悟宗。深信含生，同一真性，但为客尘妄想所覆，不能显了。若也，舍妄归真，凝住壁观，无自无他，凡圣等一，坚住不移，更不随于文教，此即与理冥符，无有分别，寂然无为，名为理入。

行人者，谓四行，其余诸行，悉入此中。何等四耶？一、报冤行，二、随缘行，三、无所求行，四、称法行。

云何名报冤行？谓修道行人，若受苦时，当自念言：我从往昔无数劫中，弃本从末，流浪诸有，多起冤憎，违害无限。今虽无犯，是皆宿殃，恶业果熟，非天非人，所能见与，甘心忍受，都无冤诉。经云：“逢苦不忧。”何以故？识达故。此心生时，与理相应，体冤进道，故说言报冤行。

二、随缘行者：众生无我，并缘业所转，苦乐齐受，皆从缘生，若得胜报荣誉等事，是我过去宿因所感，今方得之，缘尽还无，何喜之有？得失从缘，心无增减，喜风不动，冥顺于道。是故说言，随缘行也。

三、无所求行者：世人长迷，处处贪著，名之为求。智者悟真，理将俗反，安心无为，形随运转。万有斯空，无



达摩像

# 二入四行





# 禅师的 心法



面壁九年

所愿乐，功德黑暗，常相随逐，三界久居，犹如火宅，有身皆苦，谁得而安。了达此处，故舍诸有，息想无求。经云：“有求皆苦，无求乃乐。”判知无求，真为道行，故言无所求行也。

四、称法行：性净之理，目之为法。此理，众相斯空，无染、无著、无此、无彼。经云：“法无众生，离众生垢故；法无有我，离我垢故。”智者若能信解此理，应当称法而行。

法体无悭，于身命财，行檀舍施，心无吝惜。达解三空，不倚不著，但为去垢。称化众生，而不取相。此为自行，复能利他，亦能庄严菩提之道。檀施既尔，余五亦然。为除妄想，修行六度，而无所行，是为称法行。

## 著者略传

菩提达摩生于南印度，属于婆罗门种族，为南印度香至王的第三子。达摩年少时聪慧疏朗，悟性不凡。初学小乘禅观，后随西天二十七祖般若多罗修学大乘义理，四十年后受囑衣钵，续佛法脉。南朝宋末，大约公元477年，达摩渡海到达中国，后到北魏嵩洛一带传法，曾栖止少林寺，面壁坐禅九年。达摩重视禅观修行，向弟子们传授“二入四行”的禅法。

达摩将释迦牟尼佛“明心见性”的禅法传入中土，打开中国禅宗的新篇章，故为中国禅宗初祖。



## 息心铭

梁·释亡名

法界有如意宝人焉，九緘其身，铭其膺曰：古之摄心人也，诚之哉！诚之哉！无多虑，无多知。

多知多事，不如息意。多虑多失，不如守一。  
 虑多志散，知多心乱。心乱生恼，志散妨道。  
 勿谓何伤，其苦悠长。勿言何畏，其祸鼎沸。  
 滴水不停，四海将盈。纤尘不拂，五岳将成。  
 防末在本，虽小不轻。关尔七窍，闭尔六情。  
 莫视于色，莫听于声。闻声者聋，见色者盲。  
 一文一艺，空中蚊蚋。一伎一能，日下孤灯。  
 英贤才艺，是为愚蔽。舍弃淳朴，耽溺淫丽。  
 识马易奔，心猿难制。神既劳役，形必损毙。  
 邪行终迷，修涂永泥。  
 莫贵才能，是曰昏懵。  
 夸拙羨巧，其德不弘。  
 名厚行薄，其高速崩。  
 徒舒翰卷，其用不恒。  
 内怀骄伐，外致怨憎。  
 或谈于口，或书于手。  
 邀人令誉，亦孔之丑。  
 凡谓之吉，圣以之咎。  
 赏玩暂时，悲尤长久。  
 畏影畏迹，逾远逾极。  
 端坐树阴，迹灭影沉。  
 厌生患老，随思随造；



释亡名像

# 息心铭





心想若灭,生死长绝。不死不生,无相无名。  
一道虚寂,万物齐平。何贵何贱,何辱何荣,  
何胜何劣,何重何轻。澄天愧净,皎日渐明;  
安夫岱岭,同彼金城。敬贻贤哲,斯道利贞。

### 著者略传

释亡名(生卒年不详),俗姓宋,才华出众,曾为梁末的元帝所重而受礼遇。在梁朝王室衰亡之后,即投兑禅师出家。

在《续高僧传》中,道宣将《亡名传》列于《义解篇》。但到了宋代,《景德传灯录》的作者道原将亡名视为重要的禅者,而把他的《息心铭》与菩提达摩的《入道四行》、傅大士的《心王铭》、三祖僧璨的《信心铭》、法融的《心铭》、神会的《显宗记》、希迁的《参同契》、玄觉的《证道歌》,同录于《景德传灯录》的第三十卷。



处处都是禅堂



## 心王铭

梁·傅大士

观心空王，玄妙难测。无形无相，有大神力。  
能灭千灾，成就万德。体性虽空，能施法则。  
观之无形，呼之有声。为大法将，心戒传经。  
水中盐味，色里胶清。决定是有，不见其形。  
心王亦尔，身内居停。面门出入，应物随情。  
自在无碍，所作皆成。了本识心，识心见佛。  
是心是佛，是佛是心。念念佛心，佛心念佛。  
欲得早成，戒心自律。净律净心，心即是佛。  
除此心王，更无别佛。欲求成佛，莫染一物。  
心性虽空，贪瞋体实。入此法门，端坐成佛。  
到彼岸已，得波罗蜜。慕道真士，自观自心。  
知佛在内，不向外寻。  
即心即佛，即佛即心。  
心明识佛，晓了识心，  
离心非佛，离佛非心。  
非佛莫测，无所堪任。  
执空滞寂，于此漂沉。  
诸佛菩萨，非此安心。  
明心大士，悟此玄音。  
身心性妙，用无更改。  
是故智者，放心自在。  
莫言心王，空无体性。  
能使色身，作邪作正。  
非有非无，隐显不定。



傅大士像

心  
王  
铭





心性离空，能凡能圣。是故相劝，好自防慎。  
刹那造作，还复漂沉。清净心智，如世黄金。  
般若法藏，并在身心。无为法宝，非浅非深。  
诸佛菩萨，了此本心。有缘遇者，非去来今。

### 著者略传

傅大士(公元497—569)，名翕，婺州义乌县(今浙江金华)人。据记载，傅大士十六岁便结了婚，生有两子。二十四岁时，与人同到河中漉鱼，却向水中祝愿说：“去者适，止者留。”后来谒见天竺僧嵩头陀有所悟入，舍渔而耕作，即有“空手把锄头，步行骑水牛，人从桥上过，桥流水不流”之名偈。并自号为“双林树下当来解脱善慧大士”。

传说傅大士在云黄山修道七年，开坛讲法。东阳郡太守认为其妖言惑众，捕至狱中。傅大士在狱中二三十天不吃不喝，竟然身健如故。太守十分惊奇，便放了他。从此名声大振，被尊称为傅大士。公元534年、539年，傅大士两次进京见到梁武帝，并为其指点禅法。

今有唐人楼颖录《傅大士语录》四卷及傅大士《颂金刚经》、《心王铭》等著作行世。



如如不动



## 信心铭

南北朝·僧璨

至道无难，惟嫌拣择。但莫憎爱，洞然明白。  
毫厘有差，天地悬隔。欲得现前，莫存顺逆。  
违顺相争，是为心病。不识玄旨，徒劳念静。  
圆同太虚，无欠无余。良由取舍，所以不如。  
莫逐有缘，勿住空忍。一种平怀，泯然自尽。  
止动归止，止更弥动。惟滞两边，宁知一种。  
一种不通，两处失功。遣有没有，从空背空。  
多言多虑，转不相应。绝言绝虑，无处不通。  
归根得旨，随照失宗。须臾返照，胜却前空。  
前空转变，皆由妄见。不用求真，惟须息见。  
二见不住，慎勿追寻。才有是非，纷然失心。  
二由一有，一亦莫守。  
一心不生，万法无咎。  
无咎无法，不生不心。  
能随境灭，境逐能沉。  
境由能境，能由境能。  
欲知两段，元是一空。  
一空同两，齐含万象。  
不见精粗，宁有偏党。  
大道体宽，无易无难。  
小见狐疑，转急转迟。  
执之失度，心入邪路。  
放之自然，体无去住。  
任性合道，逍遥绝恼。



僧璨像

信  
心  
铭

✻  
○  
○  
○  
七  
✻



# 禅师的 心法

系念乖真，沉昏不好。不好劳神，何用疏亲。  
欲趣一乘，勿恶六尘。六尘不恶，还同正觉。  
智者无为，愚人自缚。法无异法，妄自爱著。  
将心用心，岂非大错？迷生寂乱，悟无好恶。  
一切二边，妄自斟酌。梦幻空华，何劳把捉。  
得失是非，一时放却。眼若不眠，诸梦自除。  
心若不异，万法一如。一如体玄，兀尔忘缘。  
万法齐观，归复自然。泯其所以，不可方比。  
止动无动，动止无止。两既不成，一何有尔？  
究竟穷极，不存轨则。启心平等，所作俱息。  
狐疑尽净，正信调直。一切不留，无可记忆。  
虚明自然，不劳心力。非思量处，识情难测。  
真如法界，无他无自。要急相应，惟言不二。  
不二皆同，无不包容。十方智者，皆入此宗。  
宗非促延，一念万年。无在不在，十方目前。  
极小同大，妄绝境界。极大同小，不见边表。  
有即是无，无即是有。若不如是，必不须守。  
一即一切，一切即一。  
但能如是，何虑不毕？  
信心不二，不二信心。  
言语道断，非去来今。

## 著者略传

僧璨(公元?—606年)，我国禅宗第三祖。僧璨未出家时磊落不羁，有维摩诘之风。年约四十，见慧可于舒州皖公山。僧璨身患风疾，初见慧可时，慧可问：“你是个大风患人，见我会有什么好处？”僧璨答：“我身虽患风疾，但患人心与和尚心



人从桥上过，桥流水不流



无别。”于是深得慧可赞赏，并为剃发，授以僧璨之名。

僧璨得法受具后，随侍慧可数年，风疾痊愈，惟发不复黑，时人称为“赤头璨”。公元579年，北周渐复佛教，慧可回邺都，僧璨仍隐居于皖公山与司空山。公元592年，沙弥道信来投，年仅十四，从学九年，传之以衣法，旋往罗浮山，优游二载，复归皖公山。公元606年10月15日，僧璨为四众广宣要论，合掌立化于树下。唐玄宗赐谥“鉴智禅师”。

僧璨的主要著作是《信心铭》，这篇诗铭汲取了《楞伽》、《般若》、《华严》、《涅槃》的精要，从实践中表现了禅的精神，成为后来禅家学者的语录公案，以及颂古评唱取之不竭的源泉，可说是禅家文学之极唱。



焚香坐禅



# 信心铭

