



牛头法融禅师，俗姓韦，润州延陵人（今江苏镇江市）。法融禅师十九岁时，便学通经史，不久开始阅读大般若经，对般若真空之旨，有所悟人。他曾感叹道：“儒道世典，非究竟法。般若正观，出世舟航。”于是产生了出家的念头，后隐居于茅山，依三论宗学者灵(jiong)法师落发，并从他学习般若三论（《中论》、《百论》、《十二门论》）和禅定。

二十年后，法融禅师离开了茅山，在牛头山（今南京市中华门外）幽栖寺北岩下的

一个石室中专习禅定。他的禅定功夫很好，有很多灵异之事。原来这一带经常有老虎出没，连樵夫们都不敢从这里经过。自从法融禅师入住后，再也没有老虎了。有一天，法融禅师正在打坐，突然来了一条丈余长的大蟒，目如星火，举头扬威。那蟒在石室的洞口呆了一天一夜，见法融禅师没有任何动静，于是就自动走开了。更为奇特的是，经常有群鹿伏在石室的门口，听他讲经，甚至还有百鸟衔花来供养他。

贞观年间，四祖道信禅师正在蕲州黄梅双峰山弘法。有一段时间，四祖经常遥望金陵一带，发现那儿紫气缭绕，知道必定有奇异之士在那儿修行，于是亲自前往寻访。

一天，四祖来到幽栖寺，问寺院里的僧人道：“此间有道人否？”

那位僧人不耐烦地回答道：“出家儿那（哪）个不是道人？”

四祖反问道：“阿那（哪）个是道人？”被四祖这一喝问，那僧无言以对。

这时，别外有一位僧人出来，告诉四祖：“此去山中十里许，有一法融，见人不起，亦不合掌，莫是道人么（离这儿十多里路的深山里面，有个叫法融的禅师，终日坐禅，见有人来，既不合拿问讯，更不起来接待。莫非他是个道人）？”

四祖听了，于是策杖入山，来到石室跟前，只见法融禅师正在打坐，神情自若，目不他顾。

四祖于是问道：“在此作甚么？”法融禅师回答说：“观心。”

四祖又问：“观是何人？心是何物？”

法融禅师一下子被问得无言以对。于是便站起来，向四祖作礼，并非常客气地问道：“大德高栖何所？”

四祖道：“贫道不决所止，或东或西。”

法融禅师问：“还识道信禅师否？”

四祖道：“何以问他？”

法融禅师道：“向德滋久，冀一礼谒（我仰慕这位大德很久，希望能有机会前往礼拜参访）。”

四祖道：“道信禅师，贫道是也。”

法融禅师非常惊喜，问道：“因何降此？”

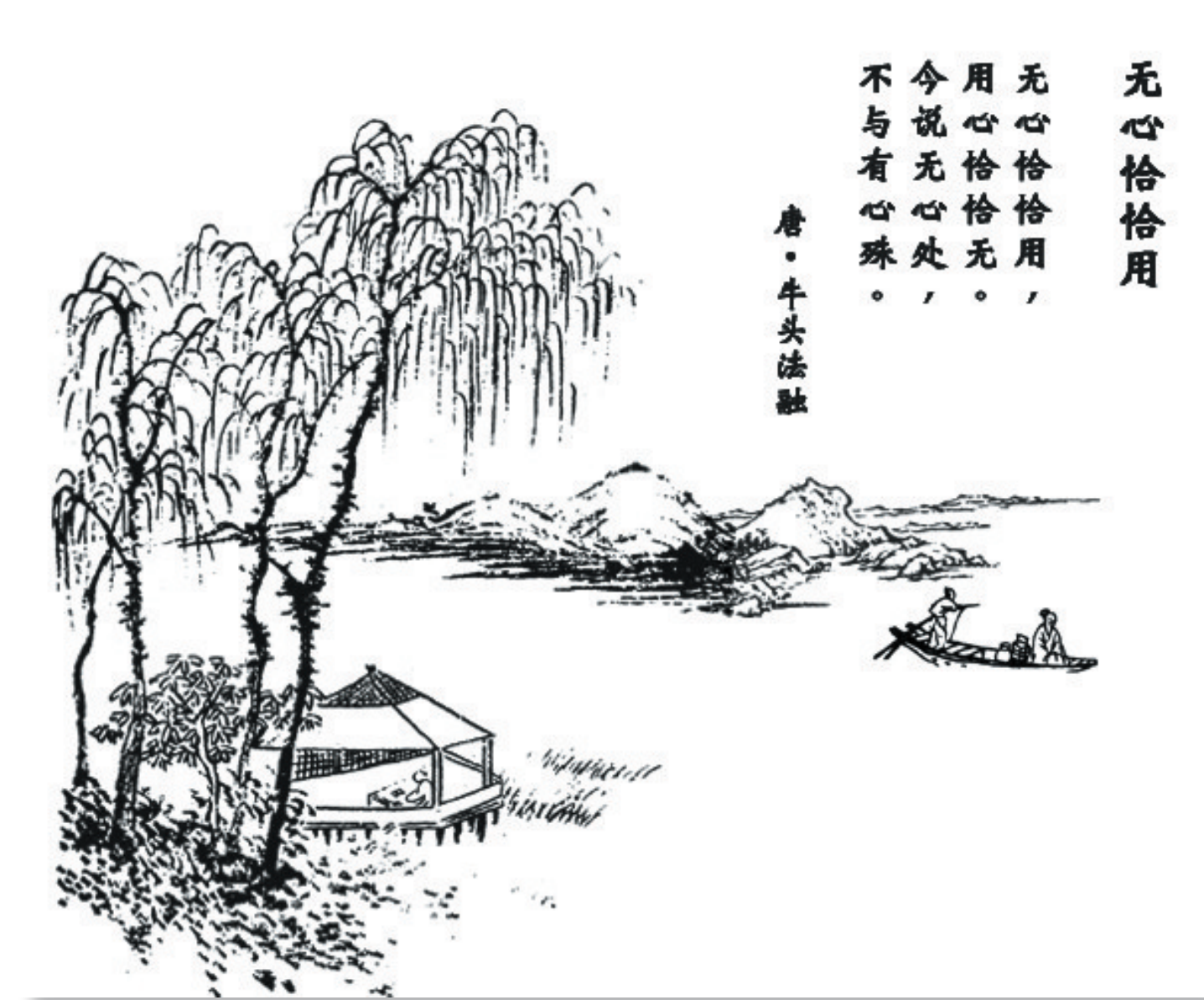
四祖道：“特来相访，莫更有宴息之处否？”

法融禅师于是指了指屋后，说道：“别有小庵”。

说完，便引四祖来到小庵前面。四祖发现，庵的四周尽是虎狼之类，于是，顺势举起两手掩面，作出害怕的样子。

法融禅师道：“犹有这个在。”法融禅师的意思是说，没有想到你这位大名鼎鼎的祖师，还有恐怖心或者说执相的心在。

四祖反问道：“这个是甚么？”四祖的意思是想提醒法融禅师注意当下，看看现前一



念究竟是个什么？法融禅师于是默然无语。

过了一会儿，四祖在法融禅师打坐的石头上写了一个“佛”字。法融禅师见了，心里畏惧，不敢上坐。

四祖趁机点拨道：“犹有这个在。”四祖的意思是说，你学佛那么久，还没有达到无相的境界，还有佛相在。

法融禅师不明白个中的妙旨，于是向四祖顶礼，并请他宣说法要。

四祖道：“夫百千法门，同归方寸；河沙妙德，总在心源。一切戒门、定门、慧门、神通变化，悉自具足，不离汝心。一切烦恼业障，本来空寂。一切因果，皆如梦幻。无三界可出，无菩提可求。人与非人，性相平等。大道虚旷。绝思绝虑。如是之法，汝今已得，更无阙少，与佛何殊？更无别法，汝但任心自在，莫作观行，亦莫澄心，莫起贪瞋，莫怀愁虑，荡荡无碍，任意纵横，不作诸善，不作诸恶，行住坐卧，触目遇缘，总是佛之妙用。快乐无忧，故名为佛。”

食，仅吃植物类食物，还要不吃五辛，五辛就是大蒜、茗葱、慈葱、兰葱、兴渠这五种辛辣食物。吃素可以培养我们的慈悲之心，吃素也不会与众生结下恶缘，吃素会远离一切恩怨，吃素会逐渐消业障，吃素会净化因果纠缠。

菩萨戒云：“若佛子，故食肉，一切众生肉不得食。夫食肉者，断大慈悲佛性种子，是故一切菩萨，不得食一切众生肉，食肉得无量罪，若故食者，犯轻垢罪。”

菩萨戒云：“一切男子是我父，一切女人是我母，我生生无不从之受生。故六道众生皆是我父母。而杀而食者，即杀我父母，亦杀我故身。”

而佛门中的吃斋不仅是吃素的意思，吃斋有过午不食之意，吃斋包含吃素，但吃素未必包含吃斋；这是一般人把吃素说成吃斋的语病；吃素是吃素，未必有吃斋；吃斋一定有吃素，所以吃素与吃斋我们不能等同而看。

法融禅师问：“心既具足，何者是佛？何者是心？”

四祖回答道：“非心不问佛，问佛非不心（离开了心，不要谈佛；谈佛，不能离开心；心即是佛，佛即是心）。”

法融禅师问：“既不许作观行，于境起时，心如何对治（既不许作染净、善恶等二边分别观照，那么请问，当境界起来的时候，如何用心对治）？”

四祖道：“境缘无好丑，好丑起于心。心若不强名，妄情从何起？妄情既不起，真心任遍知。汝但随心所欲，无复对治，即名常住法身，无有变异。吾受璨大师顿教法门，今付于汝。汝今谛受吾言，只住此山。向后当有五人达者，绍汝玄化。”

四祖这段话的主要意思是，一切好丑善恶等二边差别，完全是心的妄想分别所致，并不是实有。只要我们的心一落入二边分别，我们就会产生取舍心理，作种种对治，而这恰好是跟解脱之道相违背的。因此观心的最要紧处，就是要作平等观，不取不舍。这种平等观源于对诸法性空的体认。

四祖将祖师禅的顿教法门传给法融禅师之后，随即返回了黄梅双峰山，再也没有出来过。从此以后，牛头法融禅师的法席大盛，学者云集。法融禅师因此而被尊为牛头宗的初祖。显庆二年（657），法融禅师入寂于江宁建初寺，春秋六十有四。

牛头禅师接引人的方式比较平实，多从教下入手。《五灯会元》卷二记载了牛头禅师接引学人的部分法语。此外，《景德传灯录》还收录了牛头禅师的《心铭》。这是一篇非常有价值的修行指南。不知道什么原因，千百年来，却并没有得到人们的重视。除了《景德传灯录》将它收入之外，其它的灯录几乎是只字不提。这是非常可惜的。在某种意义上讲，它跟三祖的《信心铭》有异曲同工之妙，只不过它比《信心铭》要冗长些罢了，也许这正是它被人忽视的真正原因。现将它附录于后，供读者参考：

心性不生，何须知见。本无一法，谁论熏炼。往返无端，追寻不见。一切莫作，明寂自现。前际如空，知处迷宗。分明照境，随照冥蒙。一心有滞，诸法不通。去来自尔，胡假推穷。

生无生相，生照一同。欲得心净，无心用功。纵横无照，最为微妙。知法无知，无知知要。将心守静，犹未离病。生死忘怀，即是本性。至理无诠，非解非缠。灵通应物，常在目前。目前无物，无物宛然。不劳智鉴，体自虚玄。念起念灭，前后无别。后念不生，前念自绝。三世无物，无心无佛。众生无心，依无心出。分别凡圣，烦恼转盛。计较乖常，求真背正。双泯对治，湛然明净。不须功巧，守婴儿行。惺惺了知，见网转弥。寂寂无见，暗室不移。惺惺无妄，寂寂明亮。万象常真，森罗一相。去来坐立，一切莫执。决定无方，谁为出入。无合无散，不迟不疾。明寂自然，不可言及。心无异心，不断贪淫。性空自离，任运浮沉。非清非浊，非浅非深。本来非古，见在非今。见在无住，见在本心。本来不存，本来即今。菩提本有，不须用守。烦恼本无，不须用除。灵知自照，万法归如。无归无受，绝观忘守。四德不生，三身本有。六根对境，分别非识。一心无妄，万缘调直。心性本齐，同居不拂。无心顺物，随处幽栖。觉由不觉，即觉无觉。得失两边，谁论好恶。一切有为，本无造作。知心不心，无病无药。迷时舍事，悟罢非异。本无可取，今何用弃。谓有魔兴，言空象备。莫灭凡情，唯教息意。意无心灭，心无行绝。不用证空，自然彻悟。灭尽生死，冥心入理。开目见相，心随境起。心外无境，境外无心。将心灭境，彼此由侵。心寂境如，不遣不拘。境随心灭，心随境无。两处不生，寂净显明。菩提影现，心水常清。德性如愚，不立亲疏。宠辱不变，不择所居。诸缘顿息，一切不忆。永日如夜，永夜如日。外似顽置，内心虚真。对境不动，有力大人。无人不见，不见常见。通达一切，未尝不遍。思惟转昏，迷乱精魂。将心止动，转止转奔。万法无所，唯一门。不入不出，非喧非静。声闻缘觉，智不能论。实无一物，妙智独存。本际虚冲，非心所穷。正觉无觉，真空不空。三世诸佛，皆乘此宗。此宗蒙末，沙界含容。一切莫顾，安心无处。无处安心，显明自露。寂静不生，放旷纵横。所作无滞，去住皆平。慧日寂寂，定光明明。照无相苑，朗涅槃城。诸缘忘毕，詮神定质。不起法座，安眠虚室。乐道恬然，优游真实。无为无得，依无自出。四等六度，同一乘路。心若不生，法无差互。知生无生，现前常住。智者方知，非言诠悟。

◆ 禅茶一味

心灵篮球	法师与信众的对答
一位研究生来拜访我，不理解地问：为什么好多人见到你都要磕头？这是不是有点迷信？我没有拜过任何人，我只拜我自己！	师：打篮球干什么？不打篮球，篮球会难受吗？而且那么多人打一个球，是为了快点把篮打烂吗？
师：你一定打过篮球，或者羽毛球，或者乒乓球吧？	青年：不是，是为了锻炼身体和娱乐。
青年：是的，打过！	师：不用篮球也可以像打篮球一样运动嘛！
	青年：那样多没意思。而且旁人看到还以为是神经病呢！

师：说得好！篮球只是一个道具，一个锻炼和娱乐的道具。那么，身体需要锻炼，心灵就不需要锻炼吗？

青年：按理应该。可心灵怎么锻炼呢？师：人在崇拜的时候，五体投地，表现出谦卑、服从、忏悔、求助、感恩和接受，同时也是将自己的心灵融化，与被崇拜者在心灵上合一与连接。这就是心灵的锻炼。别人礼拜我，我也是一个道具，就像一个篮球，让人打来打去。只不过我不是真的篮球，是一个心灵篮球。同样，拜祖宗是为了培养自己的孝心，用心灵承接祖宗累积的能量；拜土地是为了感恩珍惜土地，我们生长在大地，大地给我们很多的食物和

物品，而我们回馈的都是垃圾；拜龙王是珍惜感恩水，因为人体有70-80%是由水组成……中国人拜的学问深了，里面有大智慧妙作用。虔诚礼拜的时候，拜和被拜是一个整体，哪有什么你我高低呢？有些人搞不懂就大加诽谤，是没有实践过和用心体验过。妄加诽谤就是痴狂！

青年：太高深，太智慧了！请受我三拜！

师：感觉到心灵锻炼的美妙了吗？

青年：嗯！很伟大！

如果世人都出家

一个对佛教有兴趣的女教师对师说：如果世人都像你一样都出家，人类还能延

续吗？

好像没有听到这个问题，师平和而关怀地问道：你的小孩多大了？男孩女孩？

女教师：17岁了，女孩。

师：要准备高考了。

女教师：是的。正在加紧复习。

师：你一定希望她考个好大学吧？

女教师：是的，要考就考北京的大学，其它的大学没什么意思。

师：如果每一个人都像你一样想，那还有人种田吗？其它省的大学不是只有都关门了？

女教师：……

师：你注意到没有，你已经回答了你自己的问题？