

百丈禅师《丛林要则二十条》

丛林以无事为兴盛。修行以念佛为稳当。
精进以持戒为第一。疾病以减食为汤药。
烦恼以忍辱为菩提。是非以不辩为解脱。
留众以老成为真情。执事以尽心为有功。
语言以减少为直截。长幼以慈和为进德。
学问以勤习为入门。因果以明白为无过。
老死以无常为警策。佛事以精严为切实。
待客以至诚为供养。山门以耆旧为庄严。
凡事以预立为不劳。处世以谦恭为有理。
遇险以不乱为定力。济物以慈悲为根本。

百丈禅师《丛林要则二十条》解读（上）

来源：灵隐寺微信公众号

<https://mp.weixin.qq.com/s/3qR29-8DG9jFis9ZGkGykg>

<https://mp.weixin.qq.com/s/alfHVJrYLb3eWCuetlPE1g>

<https://mp.weixin.qq.com/s/fazfYp2V1yRffwGZqCt91g>



Scan to Follow



三十六世百丈懷海禪師

百丈怀海禅师（720—814）是唐代禅宗高僧，我国禅宗丛林清规之制定者，因其后半生常住于洪州百丈山（江西奉新县），故世称“百丈禅师”。

百丈禅师福州长乐人，俗姓王，自幼喜欢游访寺院，二十岁时从西山（广东潮安）慧照禅师出家，后从南岳之法朝律师受具足戒，未久至安徽庐江浮槎寺研读经藏。

大历初年（766），听闻马祖道一禅师在南康（位于江西境内）竖立南禅法幢，师遂前往投其座下，得到马祖的印可。百丈禅师与西堂智藏、南泉普愿同入祖室，各有擅长，时称马祖门下“三大士”。

后师出主新吴（江西奉新）百丈山，自立禅院，制订清规，率众修持，实行僧团之农禅生活。倡导“一日不作，一日不食”农禅理念。元和九年（814）入寂，世寿九十五，敕谥“大智禅师”，塔号“大宝胜轮”。座下以黄檗希运、沩山灵佑居首。

禅宗的僧众以前多半是寄住在律寺之中，后来由于参修禅法者逐渐增加，拥有独立的禅堂迫在眉睫，因此马祖便率众开山另建禅寺，称为丛林。但是丛林虽然建立了，却没有相关制度，在管理方面就常出现诸多问题。

于是马祖弟子百丈禅师制定了一套系统而严谨的善于禅院事务管理的戒律清规，为禅寺首创法制，世称“百丈清规”，天下丛林无不奉行，为禅宗史上划时代之功绩。自此，后世便有了“马祖创丛林，百丈立清规”的说法。

百丈禅师还著有《丛林要则二十条》，全面论述了丛林建设、学习修行、待人接物、看待世事等各方面的内容。这二十条丛林要则是古往今来各大丛林中所奉行的警句，因其简洁易懂而受到历代佛弟子的喜爱。

1. 丛林以无事为兴盛

丛林是古代禅宗寺院的专称，现代一些大的寺院也通称为丛林。不论是古代丛林还是现代丛林，要想发展兴盛，都需要僧众和合，稳定太平为基础。从佛教观点来看，要做到丛林“无事”，就应当以“六和敬”而住。所谓“六和敬”即为：一、身和同住。二、口和无诤。三、意和同悦。四、戒和同修。五、见和同解。六、利和同均。

身和同住即身体和平共处，不起争斗；口和无诤即言语不起争论，不伤和气；意和同悦即心意共同欣悦，相互关照；戒和同修即戒律共同遵守，持戒清净；见和同解即见解基本一致，不存异见；利和同均即利益一体均沾，分配平等。

僧团中如果能够以六和敬而住，不仅丛林中僧团和睦，相互关爱，而且能够大众一心，共同为丛林未来的兴盛奉献力量。

另一方面，“无事”也并不仅指没有事情或者不做事情，而是内心无所牵缚。人生世间，身处丛林，就要处理大事小事。但在此过程中，心不要被事情烦扰，该做事时就做事，做完后就放下，不要老挂在心上，成为修行的障碍。对个人如此，对大众也是如此，所以百丈禅师认为，兴盛的丛林必然是“无事”的。

2. 修行以念佛为稳当

这一句体现了百丈禅师禅净双修的思想。

佛教八万四千法门中，以念佛修行最为稳当、方便，因为这是既靠自力修行、又仗佛力加持的法门。其余法门主要靠自力，如参禅要参话头，打破疑情，破除烦恼，当生很难成就。而念佛就是将一句“阿弥陀佛”诵念到底，具足信愿行，必可成就。

更何况，禅宗行人若能在参禅的基础上，更兼念佛的功夫，便是千稳万当，无论现生开悟与否，都能在往生极乐、亲见弥陀之后彻悟心源。正如永明延寿禅师《四料简》中所云：“无禅有净土，万修万人去。但得见弥陀，何愁不开悟。有禅有净土，犹如戴角虎。现世为人师，来生作佛祖。”

作为一名禅门巨匠，百丈禅师没有门户之见，他认为修禅得顿悟，需要有利根之人才可修证。对于末法时代的修行者来说，最方便直截的修行方法就是念佛。

在百丈禅师生活的唐代，禅宗比较兴盛，很少有人修念佛法门。百丈禅师推崇念佛法门的主张，是后世禅净双修理论的源头，在当时也引起了很多习禅者念佛的兴趣。

3.精进以持戒为第一

这句话是在告诉我们精进用功的方法。

百丈禅师认为一个人要想精进用功，首先要持戒。戒律是佛教兴衰成败的根本，历来为诸佛菩萨和历代祖师所重视。佛陀在入灭前，弟子阿难受众僧之请含泪问佛：“佛在世时，大众以佛为师，佛灭度之后，大众以何为师？”佛告诉阿难：“佛入灭之后，以戒为师。”由此可见，佛陀对戒律的重视。

对于戒律，许多佛教经典中都有论述，《佛说四十二章经》中说：“弟子去离吾数千里，忆念吾戒，必得道果；在吾左右，虽常见吾，不顺吾戒，终不得道。”

戒律既是一个修行人圆成佛果的基本前提，也是保持僧团纯洁的保证。因为有了戒律，僧团才得以和合共处，修持正法，弘传佛道。严格持戒，并且把佛陀的教诫落实到现实生活中，如理如法如实地修行，就是真正的精进。

4. 疾病以减食为汤药

生老病死是任何人都无法逆转的自然规律。人的一生中都难以摆脱疾病的困扰。虽然疾病无法避免，但我们可以通过各种合适的方法减少疾病带给我们的痛苦，使自己早日康复。

百丈禅师在此提出了减食是疗治疾病的最好方法：疾病以减食为汤药。减食，就是少吃或者吃得简单些。作为病人，本来生理机能下降，如果减少饮食物量，便能够减少消化功能的负担，对疾病的恢复是有一定益处的。

古时寺院里的僧人如果生病，有的会被要求减食甚至禁食，以此达到疗病效果，这颇合于现代的“饥饿疗法”。因为人如果经常饱食，除了助长欲念外，还会造成肥胖，影响消化、吸收等机能，所以提倡减食疗病。

此外，俗语有云：“病从口入。”疾病多是吃出来的，尤其是在当今农药盛行、种种食品添加剂也严重危害人们身心健康的时期，减食不失为一种良好的对治之法。

5. 烦恼以忍辱为菩提

六祖云：“烦恼即菩提……前念着境即烦恼，后念离境即菩提。”凡夫面对外境的人和事，自然会产生各种烦恼，正所谓“人生在世，不如意事常八九”。这种不如意有来自自己内心的，也有来自外力强加的，受别人的气会烦恼，看不惯别人的言行也会烦恼，所求不如意也会烦恼……

圣者则“触目皆菩提”，其间的差别在于能否转化，转化的最佳方法即是忍辱，于境无心，安忍不动。无论顺境和逆缘，均能欢喜地忍，平等地忍，始终让内心保持安稳，这就是一种觉悟者的境界，是智慧的表现。

《佛遗教经》云：“忍之为德，持戒苦行所不能及，能行忍者，乃可名为有力大人……”忍辱是对一个人意志的磨练，我们看看世出世间凡是有大成就的人，无一不是从忍辱中来。

6. 是非以不辩为解脱

“是非天天有，不听自然无。”人活在世上，谁都免不了被人评价，俗话说：“谁人背后无人说，哪个人前不说人。”

古人云：来说是是非者，定是是非人。一个人在评论他人时，有的是站在公平的立场上，但更多的人是在评论别人的是非；有的是对自己不喜欢的人无中生有地造谣中伤，以达到发泄私愤的目的；还有的人整天就喜欢说东家长，西家短，仿佛在他眼中别人都一无是处，只有他自己是世上最完美的人……

面对是非，不做辩解是最佳之法。弘一大师曾开示说：何以止谤？曰：不辩。比如一张白纸，染了一滴墨水，这时如果动它，那么这墨渍就会扩大，所以不要理它，它就不会再扩大了。是非也正如此，自有曲直，不辩反而是最好的解决之道；若一味地去争辩，只会惹出更多的是非来。

为了避免人我是非，我们尽量要做到不听是非，不说是非，不传是非。当听到别人说我们的是非时，应当像百丈禅师所指出的，不去辨别是非，如此方能远离是非。

7. 留众以老成为真情

在丛林中，迎来送往是必不可少的应酬接待，特别是对那些担任寺院知客职务的接待僧人来说。对待客人谨慎稳重，常会给人谦虚有礼的感觉，这样会使来寺的宾客感受到你对他们的热情。

这既是丛林中任职的要求，也是修行的必要磨砺。一方面，交往应酬的确会对修行产生一定影响，但另一方面它也是藉境炼心的最佳道场。佛弟子也唯

有经过很多学修磨练，才能通达世事，理事圆融，为人处世老成持重，才会深孚众望。

如此领众学修，可为师表；管理寺院，可为良才。丛林中多有如此师表、良才，为常住四众之福祉，亦为道场兴旺之气象。所以，百丈禅师说，“留众以老成为真情”。

8. 执事以尽心为有功

这是丛林中最常用的一句话，旨在警示那些在各大丛林中担任执事的僧人，一定要踏踏实实为常住服务。

看待一个执事是否对丛林和僧众有功，关键要看他做事是不是尽心。执事是大众推选出来的，应当能够为大众利益着想，做到爱岗敬业，任劳任怨，为常住的发展尽心尽力。如果一个执事在其位不谋其政，那么，他不仅不会得到大众的拥护和尊敬，而且还要承担敷衍塞责的果报。

对应到我们生活中，也是如此。凡事只要尽心尽力做了，不管结果如何，都可以问心无愧。工作中你尽心了，即使未能完成任务，领导也不会责怪你；家事你尽心了，即使没达到理想状态，家人也不会埋怨你；处理问题你尽心了，即使不能圆满，当事人也不会迁怒你……只要你真诚地用心去做了，就是“有功”。

9. 语言以减少为直截

中国有句俗语“祸从口出，病从口入”，意思是说，人生的很多灾祸都是因口舌引起的，很多疾病都是由于吃不净的东西引起的。

“是非只因多开口”，我们都知道言多必失的道理，如果一个人说话很多，而又口无遮拦，那么他说出的话很多都是是非之语，这些是非话不仅会伤害别人，而且还会引火烧身，给自己带来不必要的麻烦。

佛经中说，言多有四过：一、言多必失，患得患失。二、无意中伤及他人。三、坏己德行。四、人天不喜近。百丈禅师正是看到了多言对人的危害，因而劝人要减少语言。

父母带给我们两只眼睛、两只耳朵，却只有一张嘴巴，就是让我们要多听，多看，少说。民间也常说“话多不如话少，话少不如话好”，意思是告诉我们要少说话，说好话。

为了避免语言引起不必要的麻烦，我们应当在平日生活中做到可说可不说的话尽量不说，必须说的话则直截了当地说，不该说的一句也不谈，禁止空话、废话，这样可以避免很多不必要的麻烦，也可以节省说者与听者双方宝贵的时间和精力。说话如此，作文亦应如此，均以直接、精炼为佳。

10. 长幼以慈和为进德

尊老爱幼是中华民族的传统美德。年长与年幼、长辈与晚辈、老师与学生之间，既要讲规矩，又要慈悲谦和，平等相处，这样才能更好地沟通交流。

一个人对待师长要尊敬，要有“一日为师，终生为父”的思想。对于师长教诫呵责，要虚心接受。师长以慈悲心，行方便事，成就自己道心戒行，当作感恩思想，不得还逆语。

同样地，师长对待年幼之人，也应当关心爱护。人都有一种私心，都知道关心自己的孩子，而对别人的孩子漠不关心。而真正的尊老爱幼应当有“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”的宽广胸怀。

师长慈言爱语教导，弟子好学知礼尊长，这不仅是长幼双方交流的技巧，亦是彼此修身进德的基础。

11. 学问以勤习为入门

这句话是在告诉我们正确的学习方法——探求学问应当勤奋修学，才能有所成就，这与古人劝学的观点是一致的。自古以来，勤奋就是最好的实现理想的途径，不论世间法与出世间法，都是如此。

中国古代的“孙敬头悬梁，苏秦锥刺骨，车胤囊萤学，孙康映雪读”等勤学典故，都给后世勤学者树立了光辉的典范。可见，除了掌握正确的学习方法，还应当学习勤奋，这样才能有大成就。所以孔子曾说：“学而时习之，不亦说乎”；又说“温故而知新，可以为师矣”。

俗语亦云“勤能补拙”，世出世间的学问之道靠的都是长期不断的努力，修行之道上靠的更是精进不懈的熏习。如果一曝十寒、缺乏长久心，是难以有所成就的。所以，一个人如果想在学业、道业上取得成就，就必须勤奋。

12. 因果以明白为无过

佛教凡事讲因果，讲业报，认为无论是善因还是恶因，因缘际遇时会以果报相还。因果报应思想是佛教的核心思想，是佛教其他思想的理论基础。

因此，佛门有“菩萨畏因，众生畏果”的说法，因为有其因必有其果，欲得怎样的果报，就种怎样的因种即可。菩萨圣者明白此理，从源头把握好，自然无有恶报；凡夫众生不明此理，任性造恶业、下恶种，不顾后果，恶报成熟时，又怨天尤人，感叹命运不公。

圣凡、对错只在一念之间，就看是否明白因果之理。对一个佛弟子来说，首先要相信因果。因为一个人只有明白并且相信因果报应思想，他在做一件事时，才会考虑到其后果，因而他才会小心行事，不至于做违背因果的事情。

13. 老死以无常为警策

我们都知道人生无常，也就是说，在人生的每个阶段都会由于各种各样的原因而失去生命，能够以自然生命而终老的人，应当是福德因缘所感。

佛教三法印之一为“诸行无常”，即世间一切事物时刻变化无定，没有永恒存在。故佛陀有“生命在呼吸间”的警策，要求弟子必须时刻精进用功，在此生便证道解脱。可以说，佛教是最具无常紧迫感的宗教。

如普贤菩萨警众偈云：“是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐？大众！当勤精进，如救头然（燃）；但念无常，慎勿放逸！”善导大师云：“渐渐鸡皮鹤发，看看行步龙钟；直饶金玉满堂，岂免残衰老病；任汝千般快乐，无常终是到来；唯有径路修行，但念阿弥陀佛。”莲宗十三祖印光大师生前曾书写一“死”字赠人，并自注曰：“学道之人念念不忘此字，则道业自成。”可谓深得无常之道。

百丈禅师告诉我们应当经常想到人生的无常，这样你才会珍惜短暂的人生做出更多的事情。特别是对于修行者而言，时常想到人生的苦空无常，人才会有厌离娑婆，欣求极乐的心。

14. 佛事以精严为切实

这里的佛事是指举扬佛法、发扬佛德之事，不是法会、经忏等超度亡者之类的佛事活动。精严，即精进严格，切合实际，是为了达到既定目标而发起的身口意勇猛而无厌的努力。

百丈禅师告诉我们，为三宝做事应以不参杂纯而专精，如法庄严符合契机契理原则，这才是有情切实之须要。

作为修行者，应当以持戒谨严，修行如法为标准，真正按照佛教教规和经典所言来规范自己的言行举止。切实做一个形象上仪表庄严，行动上以戒为师，用心上安住正念。使自己成为一个言行一致、表里如一的佛弟子，如此才能做到真正的了生死、度众生。

15. 待客以至诚为供养

自古以来，无论世出世间法，都主张待客要热情。僧家的待客之道，就是平等、至诚，不需要什么排场讲究，而是于平淡、诚朴之间见真情。

与人打交道，最重要的是持有一颗朴实、坦诚的心，这样不论贫富贵贱、地位高下，都能一视同仁，平等相待，这就是第一供养，第一待客之道。

百丈禅师也主张待客要以诚为本，以诚心待人，客人会感觉到你对他们发自内心的热情与欢迎，使他们能够感觉到丛林待客的温暖，这对他们为人处世也是种无言的教育。

16. 山门以耆旧为庄严

耆旧是指年高望重的修行者。百丈禅师认为，一所寺院的庄严与否，要看其中是否住有有德有望、有修有证的“老修行”大德，而不是看其是否有富丽堂皇的山门、殿堂等建筑。庄严不在外表，要看内在。

中国古谚说：“不听老人言，吃亏在眼前”。在丛林中也是如此，由于德尊博学的长老不仅有一定的生活经验，在修行方面他们也有很多修行经验给大众以借鉴，令大众出离生死，同证无上菩提。试看古德开山前，或穴居岩洞，或栖居简陋茅篷，但参学者却如水赴壑般云集追随，使此处终成大丛林寺院，此可谓真正庄严道场。

因此，在丛林之中，应当选用年高而又有德才的人担任领导人，这样不仅可以将道场管理得井井有条，而且还能够使丛林的德泽普被，道风远播，摄引后学，令人向往。

17. 凡事以预立为不劳

《中庸》有语云：“凡事豫（预）则立，不豫（预）则废”，即是说能够事先做好准备工作，做事就容易成功，若无准备就无把握。可见，凡事做周密的计划，不仅可以少出偏差，而且还能够步步稳扎稳打，取得事业的成功。

百丈禅师认为，凡事先提前做好准备，心中有数，临事时就不会慌张忙乱而辛苦奔劳，从容应对，事情也容易完成。所以，要学会于平常时多下功夫，不要“临时抱佛脚”、“病急乱投医”。

18. 处世以谦恭为有理

在处世态度上，百丈禅师主张应当以谦恭的态度来待人。谦恭的态度是一个人赢得别人尊重的基本品格。在这个尘世上，没有哪一个人喜欢虚华浮夸，骄傲自满的人。

先秦儒家学说的代表人物孔子就特别主张以温和的态度，善良的行为，谦恭的礼节来对待别人。因此，他每到一处都会受到大家的爱戴。印光大师在法语中也说：“看一切人都是菩萨，唯我一人是凡夫。”这都表明了他们谦恭待人的态度。

一个人不管有多高的地位和学问，都应当谦虚待人，这不仅是一个具有涵养的表现，而且也能使人受到你良好品质的影响，从而也能够变得谦虚谨慎。

19. 遇险以不乱为定力

俗话说“天有不测风云，人有旦夕祸福”，人的一生，随时都有可能遭遇到不幸事件的侵扰。且不说像地震海啸那样的天灾，就是一般的遇险也往往会使一个人不知所措，以至于失去解救险情的最佳时机。

所以百丈禅师劝人在遇到险境时应当保持镇定，心不惑乱，这样才有可能急中生智，使自己逢凶化吉，遇难呈祥。

不仅如此，“定”为佛法三学之一，定力是修行者的功夫标准之一，也是个人心态素养的表现。检验一个人是否具有定力，就要看其日常行为是否沉着稳

重，看其遇到危险时能否冷静应对而不慌乱。具有了如此定力，才能在生活中淡定从容，任何时候都能一心不乱，正念分明。

20. 济物以慈悲为根本

百丈禅师还认为，慈悲心是一个佛教信徒应该具有的基本品格。

慈悲具有五德：

- 一、拔苦予乐；
- 二、诸佛护念，龙天爱戴；
- 三、令众生起信愿行；
- 四、为有情所依怙；
- 五、佛道之根本。

《大日经》云：“佛法以菩提心为正因，以大慈悲为根本。”“慈悲济世”是佛教的根本主旨，所谓“大慈与一切众生乐，大悲拔一切众生苦”。感恩、付出、不图回报，以大慈大悲之心，帮助、救护一切众生，这是佛教的真正精神所在。

具有慈悲心的人，当他们看到受苦的人，会发自内心的怜悯他们的疾苦，并会尽己所能地、不求回报地帮助他们度过难关。如此以慈悲心为根本来做事，才会得到龙天的护佑。

从以上对百丈禅师丛林要则的解读可以看出，百丈禅师对丛林建设、学习修行、为人处世、个人修养等各方面都提出了自己独到的看法，并希望这些要则能够在丛林中得到实行。

此二十条可谓金玉良言，不只在佛门中体现规范的作用，也为我们凡俗间人指明了一条修身养德的光明之路。如果我们能够悉心学习，认真奉持，即可调伏自心，安身立命，体会“道在平常日用间”的妙用，令佛法、世间法相融相通，即便不能转凡入圣、成佛做祖，也可学有所成、证有所果。

一千多年过去了，至今，百丈禅师的这些名言警句依然在丛林中流传不衰，并成为指导我们学习修行，为人处世的理论指南。