禅诗必背一百首

1抱佛偈傅大士

夜夜抱佛眠，朝朝还共起。起坐镇相随，语默同居止。纤毫不相离，如身影相似。欲识佛去处，只这语声是。

2有物先天地傅大士

有物先天地，无形本寂寥。能为万象主，不逐四时凋。

3空手把锄头傅大士

空手把锄头，步行骑水牛。人在桥上过，桥流水不流。

4六祖兀兀不修善偈

兀兀不修善，腾腾不造恶。寂寂断见闻，荡荡心无着。

5布袋和尚诗偈

手把青秧插满田，低头便见水中天。心地清净方为道，退步原来是向前。

6庞运日用偈

日用事无别，唯吾自偶谐。头头非取舍，处处没张乖。朱紫谁为号，北山绝点埃。神通并妙用，运水及般柴。

7庞运选佛偈

十方同聚会，个个学无为。此是选佛场，心空及第归。

8但自无心于万物（庞蕴）

但自无心于万物，何妨万物常围绕。

铁牛不怕狮子吼，恰似木人见花鸟。

木人本体自无情，花鸟逢人亦不惊。

心境如如只个是，何虑菩提道不成。

9石头希迁禅师诗偈

从来共住不知名，任运相将只么行。自古上贤犹不识，造次凡流岂可明？

10不向诸圣求解脱（石头）

宁可永劫受沉沦，不向诸圣求解脱。

11梅花偈黄檗禅师

尘劳迥脱非常事，紧把绳头做一场。不是一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。

12古灵神赞诗偈

空门不肯出，投窗也大痴。百年钻故纸，何日出头时。

13香严悟道偈

一击忘所知，更不假修持。动容扬古路，不堕悄然机。

处处无踪迹，声色外威仪。诸方达道者，咸言上上机。

14神照本如禅师悟道偈

处处逢归路，头头达故乡。本来现成事，何必待思量。

15灵默禅师诗偈

滔滔不持戒，兀兀不坐禅。酽茶三两碗，意在镢头边。

16夹山善慧诗偈

明明无悟法，悟法却迷人。长伸两脚睡，无伪亦无真。

17长庆慧棱禅师诗偈

万象之中独露身，唯人自肯乃方亲。

昔日谬向途中觅，今日看来火里冰。

18洞山禅师过水偈

切忌从他觅，迢迢与我疏。我今独自往，处处逢得渠。

渠今正是我，我今不是渠。应须恁么会，方得契如如。

19过在寻他舌头路洞山

学者恒沙无一悟，过在寻他舌头路。

欲得忘形泯踪迹，努力殷勤空里步。

20洞山无情说法偈

也大奇，也大奇！无情说法不思议！

若将耳听终难会，眼处闻声方得知。

21曹山本寂诗偈

莫行心处路，不挂本来衣。何须正恁么，切忌未生时！

22焰里寒冰结·本寂

焰里寒冰结，杨花九月飞。泥牛吼水面，木马逐风嘶。

23学道如钻火龙牙禅师

学道如钻火，逢烟未肯休。待到金星现，归家始到头。

24学道·龙牙居遁

夫人学道莫贪求，万事无心道合头。无心始体无心道，体得无心道亦休。

25张拙秀才悟道偈

光明寂照遍河沙，凡圣含灵共我家。

一念不生全体现，六根才动被云遮。

破除烦恼重增病，趣向真如亦是邪。

随顺世缘无挂碍，涅槃生死等空花。

26茶陵郁禅师悟道偈

我有神珠一颗，久被尘劳关锁。今朝尘尽光生，照破山河万朵。

27灵云悟道偈

三十年来寻剑客，几回落叶又抽枝。自从一见桃花后，直至如今更不疑。

28嗅梅·无尽藏

尽日寻春不见春，芒鞋踏遍陇头云。归来笑拈梅花嗅，春在枝头已十分。

29春有百花秋有月·黄龙慧开禅师

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。

30劝阻赵州禅师·无名禅师

青山无处不道场，何须策杖礼清凉。云中纵有金毛见，正眼观时非吉祥。

31雪峰诗偈

万里无寸草，迥迥绝烟霞。万劫长如是，何须更出家？

32南台守安禅师诗偈

南台静坐一炉香，终日凝然万虑亡。不是息心除妄想，都缘无事可思量。

33云门文偃禅师诗偈

金屑眼中翳，衣珠法上尘。己灵犹不顾，佛祖为何人。

34鼓山神宴禅师诗偈

直下犹难会，寻言转更赊。若论佛与祖，特与天地隔。

35泰钦法灯禅师诗偈

永日萧然坐，澄心万虑亡。欲言言不及，林下好商量。

36示襄禅者·慈受怀深

古人得后便休休，茅屋青灯百不求。遮眼漫将黄卷展，不风流处却风流。

37李遵勖居士诗偈

学道须是铁汉，着手心头便判。直趋无上菩提，一切是非莫管。

38流水下山·宋此庵守净

流水下山非有意，片云归洞本无心。人生若得如云水，铁树开花遍界春。

39兴教洪寿禅师诗偈

扑落非他物，纵横不是尘。山河及大地，全露法王身。

40长消景岑禅师诗偈

百尺竿头不动人，虽然得入未为真。百尺竿头须进步，十方世界全是身。

41日本梦窗国师诗

青山几度变黄山，世事纷飞总不干。

眼内有尘三界窄，心头无事一床宽。

42天台德韶禅师诗偈

通玄峰顶，不是人间。心外无法，满目青山。

43三间茅屋从来住·龙山

三间茅屋从来住，一道神光万境闲。莫把是非来辩我，浮生穿凿不相关。

44摧木寒林·大梅

摧残枯木倚寒林，几度逢春不变心。樵客遇之犹不顾，郢人哪得苦追寻？

45又移茅舍入山居·大梅

一池荷叶衣无尽，数树松花食有余。刚被世人知住处，又移茅舍入山居。

46李翱诗偈

炼得身形似鹤形，千株松下两函经。我来问道无余说，云在青天水在瓶。

47不似老僧闲释志芝

千峰顶上一间屋，老僧半间云半间，

昨夜云随风雨去，到头不似老僧闲。

48来时无迹去无踪·鸟巢禅师

来时无迹去无踪，去与来时事一同。

何须更问浮生事？只此浮生是梦中。

49藉婆衫子拜婆年·大川禅师

藉婆衫子拜婆年，礼数周旋已十分。竹影扫阶尘不动，月轮穿沼水无痕。

50大林寺桃花（白居易）

人间四月芳菲尽，山寺桃花始盛开。

长恨春归无觅处，不知转入此中来。

51一钵千家饭（释契此）

一钵千家饭，孤身万里游。

青目睹人少，问路白云头。

52千尺丝纶·德诚

千尺丝纶直下垂，一波才动万波随。夜静水寒鱼不食，满船空载月明归。

53宿东林寺（苏轼）

溪声便是广长舌，山色岂非清净身。

夜来八万四千偈，他日如何举似人？

54闲居无事可评论（元）清欲

闲居无事可评论，一炷清香自得闻。

睡起有茶饥有饭，行看流水坐看云。

55题僧院·灵一

虎溪闲月引相过，带雪松枝挂薜萝。无限青山行欲尽，白云深处老僧多。

56欲归山留别韩潮州愈偈·大颠

辞君莫怪归山早，为忆松萝对月宫。台殿不将金锁闭，来时自有白云封。

57无去无来·拾得

无去无来本湛然，不居内外及中间；一颗水精洁暇翳，光明透出满人间。

58鱼鼓颂·赵州从谂

四大由来造化功，有声全贵里头空。莫嫌不与凡夫说，只为宫商调不同。

59观书有感·朱熹

半亩方塘一鉴开，天光云影共徘徊。问渠那得清如许，为有源头活水来。

60闲田地·法演

山前一片闲田地，叉手叮咛问祖翁。几度卖来还自买，为怜松竹引清风。

61终南别业〔唐〕王维

中岁颇好道，晚家南山陲。

兴来每独往，胜事空自知。

行到水穷处，坐看云起时。

偶然值林叟，谈笑无还期。

62拥毳对芳丛·文益

拥毳对芳丛，由来趣不同。发从今日白，花是去年红。

艳冶随朝露，馨香逐晚风。何须待零落，然后始知空。

63憨山德清禅师诗偈

荆棘丛中下足易，月光帘下转身难。

64饮酒第五（陶渊明）

结庐在人境，而无车马喧。

问君何能尔？心远地自偏。

采菊东篱下，悠然见南山。

山气日夕佳，飞鸟相与还。

此中有真意，欲辨已忘言。

65凡读我诗者（寒山）

凡读我诗者，心中须护净。悭贪继日廉，谄曲登时正。

驱遣除恶业，归依受真性。今日得佛身，急急如律令。

66重岩我卜居

重岩我卜居，鸟道绝人迹。庭际何所有，白云抱幽石。

住兹凡几年，屡见春冬易。寄语钟鼎家，虚名定无益。

67可笑寒山道

可笑寒山道，而无车马踪。联谿难记曲，叠嶂不知重。

泣露千般草，吟风一样松。此时迷径处，形问影何从。

68吾家好隐沦

吾家好隐沦，居处绝嚣尘。践草成三径，瞻云作四邻。

助歌声有鸟，问法语无人。今日娑婆树，几年为一春。

69人问寒山道

人问寒山道，寒山路不通。夏天冰未释，日出雾朦胧。

似我何由届，与君心不同。君心若似我，还得到其中。

70欲得安身处

欲得安身处，寒山可长保。微风吹幽松，近听声逾好。

下有斑白人，喃喃读黄老。十年归不得，忘却来时道。

71吾心似秋月

吾心似秋月，碧潭清皎洁。无物堪比伦，教我如何说。

72余家有一窟

余家有一窟，窟中无一物。净洁空堂堂，光华明日日。

蔬食养微躯，布裘遮幻质。任你千圣现，我有天真佛。

73一住寒山万事休

一住寒山万事休，更无杂念挂心头。

闲于石壁题诗句，任运还同不系舟。

74说食终不饱

说食终不饱，说衣不免寒。饱吃须是饭，著衣方免寒。

不解审思量，只道求佛难。回心即是佛，莫向外头看。

75自古多少圣

自古多少圣，叮咛教自信。人根性不等，高下有利钝。

真佛不肯认，置功枉受困。不知清净心，便是法王印。

76叮咛再三读

狂风不动树，心真无罪福。寄语冗冗人，叮咛再三读。

77观空境逾寂

碧涧泉水清，寒山月华白。默知神自明，观空境逾寂。

78杳杳寒山道

杳杳寒山道，落落冷涧滨。啾啾常有鸟，寂寂更无人。

碛碛风吹面，纷纷雪积身。朝朝不见日，岁岁不知春。

79可贵天然物

可贵天然物，独一无伴侣。觅他不可见，出入无门户。

促之在方寸，延之一切处。你若不信受，相逢不相遇。

80男儿大丈夫

男儿大丈夫，作事莫莽卤。劲挺铁石心，直取菩提路。

邪路不用行，行之枉辛苦。不要求佛果，识取心王主。

81我向前溪照碧流

我向前溪照碧流，或向岩边坐盘石。

心似孤云无所依，悠悠世事何须觅。

82自乐平生道

自乐平生道，烟萝石洞间。野情多放旷，长伴白云间。

有路不通世，无心孰可攀。石床孤夜坐，圆月上寒山。

83我本禅宗不会禅（石屋）

我本禅宗不会禅。甘休林下度余年。

鹑衣百结通身挂。竹篾三条蓦肚缠。

山色溪光明祖意。鸟啼花笑悟机缘。

有时独上台磐石。午夜无云月一天。

84尽把家私说向渠

四十余年独隐居。不知尘世几荣枯。

夜炉助暖烧松叶。午钵充饥摘野蔬。

坐石看云闲意思。朝阳补衲静工夫。

有人问我西来意。尽把家私说向渠。

85人生无出清闲好

茅屋青山绿水边。往来年久自相便。

数株红白桃李树。一片青黄菜麦田。

竹榻夜移听雨坐。纸窗晴启看云眠。

人生无出清闲好。得到清闲岂偶然。

86隐隐见桑麻

一镢足生涯。居山道者家。有功惟种竹。无暇莫栽华。

水碓夜舂米。竹笼春焙茶。人间在何处。隐隐见桑麻。

87时时自解颜

时时自解颜。年老得安闲。心下浑无事。眼前惟有山。

天空鹏翥翼。雾重豹添斑。独与梅花好。相期尽岁寒。

88难同知解禅

万缘休歇罢。一念绝中边。尽日闲闲地。长年坦坦然。

山空云自在。天净月孤圆。磨炼工夫到。难同知解禅。

89迢迢清夜梦

红日半衔山。柴门便掩关。绿蒲眠褥软。白木枕头弯。

松月来先照。溪云出未还。迢迢清夜梦。不肯到人间。

90只今便道即今句

过去事已过去了。未来不必预思量。

只今便道即今句。梅子熟时栀子香。

91触目本来成现事

天湖水湛琉璃碧。霞雾山围锦幛红。

触目本来成现事。何须叉手问禅翁。

92八万尘劳静处消

百千日月闲中度。八万尘劳静处消。

绿水光中山影转。红炉焰上雪花飘。

93月在青天水在波

着意求真真转远。拟心断妄妄犹多。

道人一种平怀处。月在青天影在波。

94不待无情为发机

几树山花红灼灼，一池春水绿漪漪。

衲僧若具超宗眼。不待无情为发机。

95那许云来借半间

茅屋方方一丈悭。四檐松竹四围山。

老僧自住尚狭窄。那许云来借半间。

96禅余高诵寒山偈

禅余高诵寒山偈。饭后浓煎谷雨茶。

尚有闲情无著处。携篮过岭采藤花。

97看经移案就明月

纸窗竹屋槿篱笆。客到蒿汤便当茶。

多见清贫长快乐。少闻浊富不骄奢。

看经移案就明月。供佛簪瓶折野花。

尽说上方兜率好。如何及得老僧家。

98莫谓山居便自由

莫谓山居便自由。年无一日不怀忧。

竹边婆子长偷笋。麦里儿童故放牛。

栗蟥地蚕伤菜甲。野猪山鼠食禾头。

施为便有不如意。只得消归自己休。

99现成公案不须参

白发禅翁久住庵。衲衣风卷破褴毵。

溪边扫叶供炉灶。霜后苫茆覆橘柑。

本有天真非造化。现成公案不须参。

豁开户牖当轩坐。尽日看山不下帘。

100懒残乐道歌

世事悠悠，不如山丘。青松弊日，碧涧长流。

卧藤萝下，块石枕头。山云当幕，夜月为钩。

不朝天子，岂羡王侯？生死无虑，更须何忧？

水月无形，我常只宁。万法皆尔，本自无生。

兀然无事坐，春来草自青。