

<<禅无所求>>

图书基本信息

书名：<<禅无所求>>

13位ISBN编号：9787508051666

10位ISBN编号：7508051661

出版时间：2009-6

出版时间：华夏

作者：圣严法师

页数：243

译者：单德兴

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<禅无所求>>

### 前言

我的英文禅学讲录，迄今为止已在美国及英国出版了十五种，有人以为是由中文翻成的，其实正好相反，其中有几种被译成了中文，都是先出了英文版才有中文版的。

一九七。

年代我到美东初期，由于跟我学佛修禅的多系美国大学青年，我便运用他们的语文能力，陆续地翻译了中国禅宗史上若干精彩的禅门诗歌，集印出版，名为《开悟的诗偈》。

接下来我在西方世界主持的禅七之中，多半便依据这本诗偈的英译，逐篇讲出，陆续在美国的法鼓出版社、香巴拉出版社、双日出版社、牛津大学出版部、北大西洋出版社以及伦敦的出版社出版问世。

在华文界，一者由于我的中文著作已经够多，二者教内的文化界，似乎对我的英文讲录也没有多大兴趣，所以无人想到要译成中文。

## <<禅无所求>>

### 内容概要

本书是圣严法师在美国多次禅七中的开示集结，旨在阐释牛头法融禅师的《心铭》诗偈。圣严法师以自身丰富的禅修经验，厘清开悟者与各阶段修行者的境界层次，指出修行者所应具有的正确态度，与应避免落入的陷阱，并从实修的角度，详尽地解说止与观、定与慧、话头与公案的本质与作用，为这首古老诗偈中所叙述的玄妙禅境，开启了一条解行并重的修行大道。

修行的重点应该放在过程，而不是结果。

有目标是好的，但在修行时，就要把目标放在一旁，只管修行。

修行就像旅行：你和其他旅人来到同一座机场展开旅程。

每个航班都有自己的起飞时间、目的地和抵达时间。

你买自己的机票，坐上自己的位子，其他人则坐上他们的位子。

一旦上路，就没必要担心路途或抵达的时间。

你终于会到达目的地，就和其他人一样。

## <<禅无所求>>

### 作者简介

圣严法师，1930年出生，少年出家，曾于高雄山中闭关六年，并留学日本，获得立正大学文学博士学位。

曾任杂志社编辑、教授、所长以及译经院院长等，创办中华佛学研究所、创建法鼓山、僧伽大学以及社会大学等。

设立禅修、文教、慈善等基金会，而分支道场亦遍及欧、亚、美、澳等各大洲。

他是一位教育家、作家，更是一位宗教家和国际知名的禅师，长年在国内外不遗余力地推动“心灵保护”、“种族和谐”及“世界和平”等工作。

他所获得的荣誉奖项中，包括中山文艺创作奖、中山学术著作奖、斐德烈二世和平奖等十多种。

出版著作一百多种，已有十多种语言的译著。

他曾应邀为《中华日报》等各大报纸。

及《天下》、《康健》等杂志撰写专栏。

圣严法师的电视弘法节目《大法鼓》播出逾十二年，实用且生活化的内容，深获观众的好评，本套丛书即集结了该节目内容的精华。

<<禅无所求>>

书籍目录

《心铭》原文第一次禅七 心性不生第二次禅七 纵横无照第三次禅七 目前无物第四次禅七 不须功巧第五次禅七 明寂自然第六次禅七 一心无妄第七次禅七 莫灭凡情第八次禅七 心处无境第九次禅七 宠辱不变第十次禅七 无人不见第十一次禅七 妙智独存第十二次禅七 一切莫顾

## &lt;&lt;禅无所求&gt;&gt;

## 章节摘录

第一次禅七心性不生 一、念头是虚幻的 心性不生，何须知见？

法融禅师开宗明义就说：“心性不生。

”这正是佛陀本人所教导的：所有的念头都是虚妄的。

参加禅七的人经常在意昏沉和散乱心，然而，这些念头来来去去，原先并不在心里，也不是永远存在的。

因此，我们称它为妄念，因为佛教认为所有的时间现象都是虚妄的。

如果散乱心不是虚妄的，它就会永远存在，也永远不会改变；如果昏沉不是时间现象，就会永远昏沉。

事实上，当心集中时，散乱就会消失；当心清醒时，昏沉就不见了。

因此，昏沉和散乱心都是虚妄的。

打坐也是虚妄，但我们用它来使妄心不致生起。

来打禅七而期望开悟、体验佛心，这是自我欺骗。

的确，既然没有心这回事，也就没有佛心可言。

在祛除妄念之后所体现的自性也是虚妄的，因此修行时想以佛心来取代妄心，这种想法是错误的。

这是不是意味着你这辈子就一直用一种虚妄来取代另一种虚妄？

《心经》说：“色不异空，空不异色。

色即是空，空即是色。

” 当色消失时，也没有空可言。

当妄心消失时，真心也消失；当妄心不动时，真心也就不存在。

因为期望开悟，所以我们用功，但修行时心中不该存有那种念头。

即使我们开悟了，也不该认为得到了任何东西。

在修行之前，人们不知道自己的妄心，认为自己体验到的每一件事都是真的。

开始修行之后，他们得知心是虚妄的。

当最后体验到开悟时，也许认为他们以真心取代了妄心。

但《心，铭》否定了这种观念：如果心性不生，那么妄心和真心都不存在。

临济禅师（卒于公元八六七年）说，求佛之心是轮回之心。

你们来这里修行，那就够了，除此之外不要寻求任何东西。

“何须知见？

”意思是说不该渴求知识。

你也许认为终行，困难，但其实是容易的。

只要放下你的知见——烦恼的源头——虚妄之心就会消失。

散乱心只不过是冰山的一角，隐藏的部分就是你自出生以来所累积的所有知见。

开始修行之道，首先就是要安定你的散乱心。

二、如同从梦中醒来 本无一法，谁论熏炼？

打禅七的人有两个问题：想要抓住某个东西，却抓不住；想要摆脱自我，却摆脱不了。

在跟自己挣扎时，反而为自己制造了更多的麻烦；在试着要泯灭自我时，反而使得自我更为顽固。

并不只是某一个人如此，而是每个人修行时都会遭遇到问题。

毕竟，如果没有问题的话，你早就开悟了。

法融禅师说：“本无一法，谁论熏炼？

”在这里，“法”代表的是所有的现象，包括佛法。

对于寻求解决在修行中所出现的问题的人来说，这种说法也许会令他困扰。

毕竟，如果既没有法，也没有佛法的话，要用什么来引导修行呢？

即使老参也会怀疑那到底有什么用，这是一种错误的态度。

不要担心修行有没有用，只要专注在修行本身，不要有其他的念头，尤其是开悟的念头。

修行就像梦一样，你在梦中可能走得快或慢，走得远或近，但醒来时，你知道它从来没有真正发生。

## &lt;&lt;禅无所求&gt;&gt;

你在梦中不管走得多快或多远，都跟醒来无关。

修行不是为了开悟，但当开悟时，就像从梦中醒来。

修行，就是生命本身 往返无端，追寻不见。

你可以把一块肉绑在竹竿一头，然后把竹竿绑在狗背上，让肉就在狗的面前荡来荡去，不管狗怎么努力去追，却总是追不上，在打坐中寻求结果就像这样。

这里再举一个比喻：不管你走到哪里，你的影子就跟到哪里，既然摆脱不了影子，为什么又要厌恶它呢？

想要摆脱烦恼也是一样。

再打个比喻：有宠物的人经常弄个跑步笼来让这些宠物忙，宠物跑得愈快，笼子转得也就愈快，但宠物从来摆脱不了笼子，而笼子也待在原处，哪里也去不了。

如果以焦虑、期盼之心来修行，那就是你的下场——哪里也去不成。

同样的模拟也适用于尝试摆脱死亡和烦恼。

要逃的是谁？

是自我，但如果自我本身就是烦恼，又如何摆脱得了烦恼？

有人由东向西看，而称它为西方；有人由西向东看，而称它为东方。

他们看的是同一件东西——凡事是相对的，没有究竟的东方或西方。

如果你跑向西方想要找到它的源头，就会永远跑下去。

试着明确指出开悟，就像试着要找到西方或东方的源头一样。

“你”想要开悟，“你”想要见到自己的真性，“你”想要摆脱烦恼，如果没办法放下的人就是“你”，“你”又怎么可能开悟呢？

有些人希望从佛菩萨得到祝福或力量来修行；其他人则希望修行，以便能把学到的东西用来帮助他人；还有一些人（这是最好的方式）把修行看成是自己的整个生命，在修行之外没有其他东西——生命本身就变成了修行。

他们并不尝试做任何事，但每一件事都完成；当别人问起时，他们会说自己什么事也没做。

我们应该期盼成为这类的修行人，这就是法融禅师所谈的。

有些人修行是为了得到什么，有些人决心要使菩提心（也就是开悟之心）现前，变成菩萨，帮助有情众生。

法融禅师要我们更进一步，于修行时一无所求。

什么是真正的解脱？

一切莫作，明寂自现。

从众生的观点来说，佛是存在的，但佛却没有成佛这种观念。

如果佛认为自己在帮助众生，那么他就不会是佛。

就像临济禅师所说的，想要成为开悟的祖师就是轮回之业——汝是自我的产物。

从修行中有所得的人经常告诉我：“谢谢你给我这么多，让我获益良多。”

但我的希望是，借着修行你能摆脱自己所有的一切，而不带任何东西离开。

你获得的愈多，麻烦就愈多。

如果你把在这里所说的一切、你在这里所经历的一切都带回家，就会把一大堆麻烦带回家。

此时此刻听我说话是有用的，但这些话只是为了现在这个时刻，没有必要继续想它，或抓住不放。

打坐时，刚开始要孤立自己。

首先，把自己从日常生活和日常所关切的事情孤立出来。

其次，要从周遭的人和事当中孤立出来。

再次，把自己从前念和后念中孤立出来，而停留在当下，没有其他事要做，因为如果不为下一个念头所烦扰，那么就不是在追寻任何东西。

有个故事说，有一位老禅师快去世了。

因为他的功德很大，所有的天界都打开门来欢迎他。

他本来可以遇到佛菩萨的，但他知道如果自己去天堂，那只不过是自我去到那里。

因此，他决定不去什么地方，也不离开什么地方。

## &lt;&lt;禅无所求&gt;&gt;

就在这个时候，有个来自地狱的鬼出现，并且说：“阎罗王有令，要我把你带走。”

”老和尚说：“我并不在这里，如果你要的话，尽管把我带走。”

”真正的解脱不是来自想要得到解脱；在真正的解脱中，不渴求任何东西，不舍弃任何东西，不去任何地方，也不逃避任何地方。

那意味着不为环境所动，没有爱、憎。

三、执着于过去 前际如空，知处迷宗。

没有累积的经验、知见，就不会有妄心。

如果你不知道出生时的名字，今天就不知道自己的名字。

如果把自己跟过去切断，就不会有任何妄念。

事实上，因为此时此刻没有妄念，未来根本就不会有任何念头。

念头之所以生起是因为执着过去、期盼未来，我们把这些念头串联，来进行比较和判断。

我相信你们所有人今天在蒲团上打坐时，心中都有念头，有些念头是关于未来、你的工作、计划、家庭、朋友等，所有这些念头都来自过去。

如果我因为你有念头而责骂你，你也许会伤心、生气或高兴。

譬如说，你觉得高兴，这种高兴也来自于过去的经验，你知道从我这里可以得到什么，而我的指导也让你高兴。

《心铭》说：“前际如空。

”你之前的一个念头已经不再存在了，更前面的那个念头也不存在了。

过去没有东西存在，已经过去了。

如果过去继续存在的话，那不是很有趣吗？

如果一部车子开上马路，而过去继续存在的话，那部车子就不会从一个点开到另外一个点，而是形成一个连续的实体，把街道都堵住了。

如果过去存在的话，我们如何快步经行？

然而，即使过去不存在，我们似乎也无法不思念过去。

过去的幸与不幸、成功与失败都不实在，我们却依然执着于它们。

前两天跟别人的争吵已经过去了，那已经是过去的事了，为什么还执着于它？

如果我们能把握“前际如空”这个原则，只消一秒钟的修行就能成功，不会有任何妄念阻挡。

<<禅无所求>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>