



禅无所求

圣严法师的《心铭》十二讲

(台湾) 圣严法师·著

单德兴·译

Song of Mind



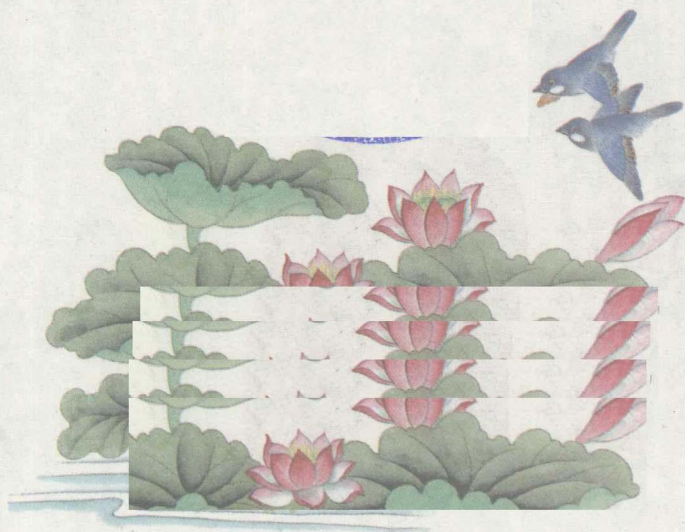
华夏出版社

禅无所求



圣严法师◎著

单德兴◎译



華夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

禅无所求 / 圣严法师著. —北京: 华夏出版社, 2009.5
ISBN 978-7-5080-5166-6

I. 禅… II. 圣… III. 禅宗—研究 IV. B946.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 056409 号

禅无所求

著 者: 圣严法师

责任编辑: 梅 子 陈 默

图书策划: 北京世纪拓普图书有限公司

版式设计: 九章文化

出版发行: 华夏出版社

地 址: 北京市东直门外香河园北里 4 号

邮 编: 100028

电 话: (010) 64663331

印 刷: 北京雨田海润印刷有限公司

开 本: 640×960 1/16

印 张: 15.5

彩 插: 8

字 数: 260 千字

版 次: 2009 年 6 月北京第 1 版

印 次: 2009 年 6 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5080-5166-6

定 价: 30.00 元

华夏版图书, 版权所有, 侵权必究
如有印刷或装订错误, 请随时联系



序



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。

一九七〇年代我到美东初期，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。后来在中央研究院服务的单德兴博士，于访问欧洲期间，留心佛教相关的出版物，在书市仅见到我的一本书是出自于华人作者，其他国家的作者所写倒还不少，因此开始选

序

择了我的几种英文讲录，陆续译成中文，在台湾出版。现在，除了单博士译的数种交给法鼓文化外，商周出版公司也为我出版了一册中译本。

单德兴跟我学佛修禅也有好多年了，他的中、英文造诣都很有底子，他的译作既能掌握英文原意，也能兼顾华文读者的习惯，及对禅宗文献的忠实解读，所以非常受到华文世界的欢迎。

本来我已不必说什么了，但法鼓文化问我能不能为此写序，因此叙述一般尚不为人知的历史过程，用资纪念，并向单德兴博士的辛劳与用心致谢，也向法鼓文化同仁致意。

圣严

二〇〇六年八月四日





译者序



本书收录圣严法师于美国的十二次禅七开示，内容集中于牛头法融禅师的《心铭》，对象多为法师的外籍弟子，经现场英译、誊录、编辑后，由以出版灵修书籍著名的香巴拉(Shambhala)出版社于二〇〇四年印行。

由于是禅七开示，所以重点不在历史的考证与文字的诠释，而是运用法师个人的证悟，将古德的诗偈活用于禅修的指导。译者在“输血管的输血管——中译圣严法师著作”一文曾指出，法师这类作品“不但对于现场的禅修者产生当下的效益，也将禅修连接上佛教的经论和古代大德的悟境，提供了有关经论与诗偈的‘禅解’，或许可称为某种意义的‘从禅出教’（从个人的证悟引申出对于佛法的见地）或‘藉教悟宗’（以佛法的经论来印证禅修的体验）”（《我打禅家走过》，页九八）。这些显示了法师致力于佛法的现代化、普及化与国际化的实践。

也由于是禅七开示，所以在将英文——更精确的说法应该是英译——转化为中文时，成为另一种形式的还原，必须多方

译者序

揣摩法师在禅七和其他场合开示时的神情与口吻,以保持亲切、幽默、平易近人、深入浅出的特色。然而,口语的开示毕竟与书面语有别,再加上《心铭》本身为四言的诗偈,词约理富,言简义丰,所以中译必须在口语与精练之间维持平衡。记得在与法鼓文化的同人联系时,曾提到翻译此书的优先级为忠实、顺畅、精简。

本书主要是在出国期间抽空完成的,由于部分内容在《人生》杂志连载,每月校读台北传来的译稿就成了月课,再配合以“圣严法师一〇八自在语”作为日课,为在异国的我提供了安心之道。以“输血管的输血管”自我期许的译者,盼望有心的读者能透过译文领会法融禅师的《心铭》和圣严法师的开示,同沾法喜,精进道业,了悟心法。

单德兴

美国加州柏克莱

二〇〇六年七月二十六日





谢词



这本有关牛头法融禅师《心铭》的书，是我在美国多次禅七中的开示。此书来自许多人的贡献，首先就是参加禅七的学员和弟子，他们提供我因缘，让我说出这些训勉的话。

我也要感谢僧伽和志工协助组织、规划这些禅七，包括为打禅七的人准备一日三餐健康素食的人。

此外，我也感激一些人利用他们的专长整理出《心铭》的完稿。首先就是把我的话翻译成英文的译者。这些开示先录在卡带上，然后以数字方式誊出，编辑出版。我要感谢以下诸位的贡献：

翻译：王明怡、Paul Kennedy

誊稿：Christine Sha, Anselma Rodrigues

Bruce Rickenbacher

编辑：Ernest Heau, Chris Marano

编辑协助：Stacey Polacco, Mike Morical, 陈维武

谢词

出版：王翠嫔

最后，我要感谢香巴拉出版社发行这个版本，让牛头法融这位大禅师能跨越许多世纪，与今天继续求道、修道的修行者分享他的智慧。

圣严

二〇〇四年，纽约市





绪论



牛头法融禅师（五九四至六五七）是禅宗四祖道信（五八〇至六五一）的弟子，也就是五祖弘忍（六〇二至六七五）的师兄弟。根据禅宗的记载，法融出家之后先跟随一位三论宗的学者研究佛教理论，也精通儒家和道家的哲学和仪礼、中国历史以及医术。然而，法融禅师最喜欢禅坐，花了二十年时光在深山修行，与鸟兽为伍。四祖道信听说这位和尚和他的修行，便前往指导。法融禅师在四祖座下开悟后，吸引来不少弟子，超过三百人随他修行。法融禅师主要是讲说《法华经》和《大般若经》，也研究《维摩诘经》和《华严经》，后者是禅宗华严宗的基础。

在《心铭》此诗偈中，法融禅师开示：我们的心原本清净，但只要有一个念头进入心中，清净就丧失。因此，他很强调修行的方法，也就是观念头的生灭。但念头的生灭是虚妄的，因为如果当下一念维持不动而且不消失，下一念就不会生起，这时就没有念头的生灭，因而也就没有什么要斩断的了。因此，

所
求
禅
无

绪
论

法
生
着
该
虚
凡



众
下执
且不
的
的
实，

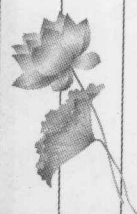
他人会把你当做是平常人 差别在于 你站心不立 了八四



《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	无人无见
第十一次禅七	妙智独存
第十二次禅七	一切莫顾

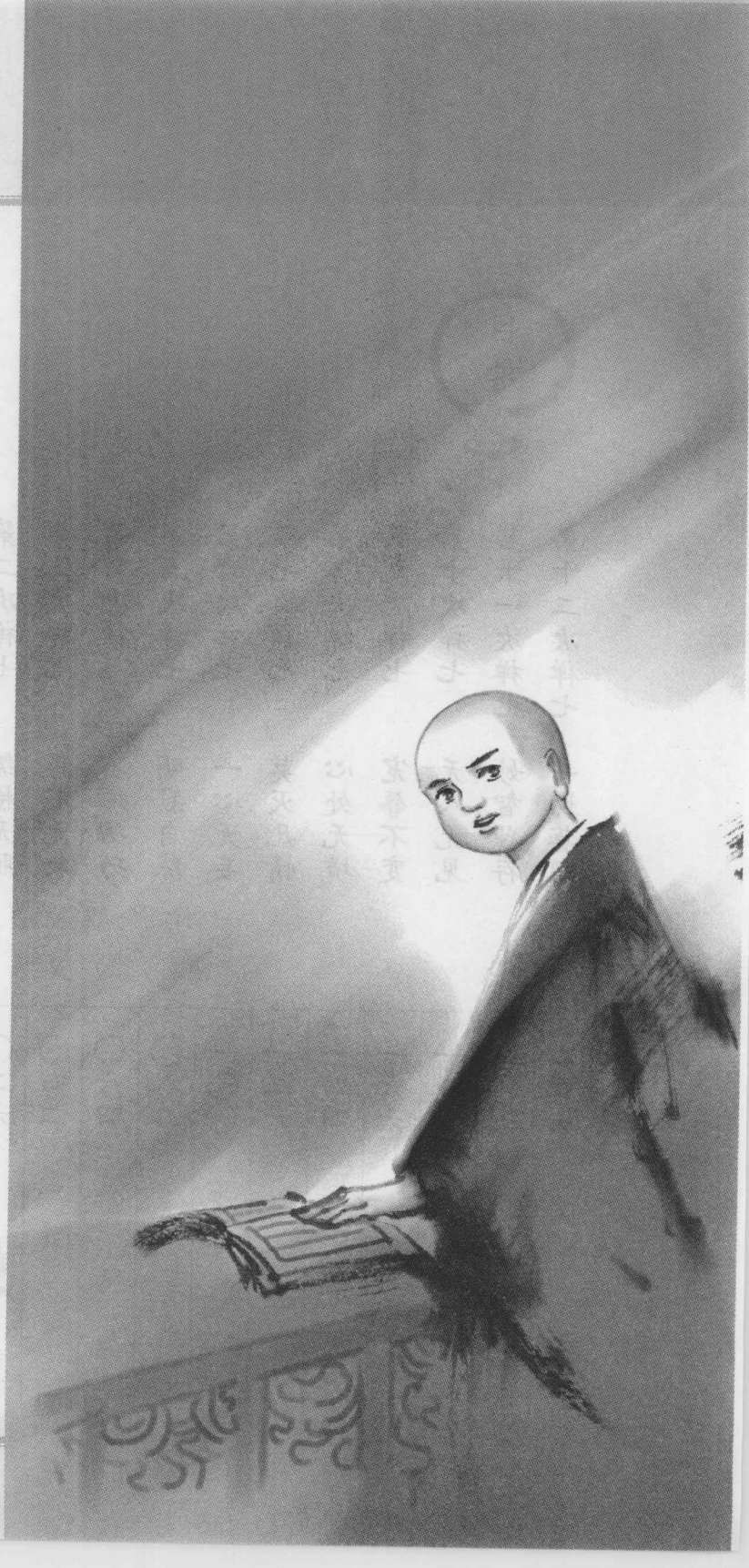
〇〇二
〇〇六
〇二六
〇四二
〇六四
〇八二
一〇〇
一二六
一四四
一六六
一八六
二〇六
二二六



所求
禅无

心 铭

牛头法融禅师





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。寂寂不见，暗室不移。
惺惺无妄，寂寂明亮。万象常真，森罗一相。
往来坐立，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，同居不携。
无生顺物，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，自然明彻。灭尽生死，冥心入理。
开目见相，心随境起。心处无境，境处无心。
将心灭境，彼此由侵。心寂境如，不遭不拘。
境随心灭，心随境无。两处不生，寂静虚明。
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。外似顽鄙，内心虚真。
对境不动，有力大人。无人无见，无见常现。
通达一切，未尝不遍。思惟转昏，汨乱精魂。
将心止动，转止转奔。万法无所，唯有一门。
不入不出，非静非誼。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。
此宗豪末，沙界含容。一切莫顾，安心无处。
无处安心，虚明自露。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，非言詮悟。

第一次禅七
心性不生

