



圣严法师◎著

单德兴◎译

禅的智慧

慈悲没有敌人，智慧不起烦恼



华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

本书结合了正信的佛法、圆融的世理，练达的人情，以一贯亲切、明晰的方式，回应当代人的知性及心灵需求，处处表现出以佛法为依归，以人生为诉求的人生佛教精髓。

“老师”对佛教徒而言，非常、非常地重要，但并不是什么名师、大德这种名相，讲求的只是师徒间彼此的心心相印。师父也不能把你变成佛，他们只能为我们指出心灵的路，但这条路——

像我来见圣严师父，就是因为我修行了五年，我必须向一位有智慧的老师请益，看看我走的方向对不对？路对不对？师父能够为我指引，哪里要注意、哪里要改变、哪里要做。

——李连杰

我皈依圣严法师多年，受益匪浅。法师的心语，犹如智慧的明灯，清心的甘泉，点点滴滴滋润着我的心灵。

——张国立

圣严法师是一位伟大的禅师，我对他的学问与智慧极具信心。我很庆幸能身为他的友人，我也尊崇他在东西方为佛教所做出的贡献。

——一行禅师



上架建议·人生哲学·佛学·大众读物

ISBN 978-7-5675-0236-9



9 787567 502369 >

定价：28.00元

圣严法师◎著 单德兴◎译

禅的智慧



图书在版编目 (CIP) 数据

禅的智慧 / 圣严法师著. —上海: 华东师范大学出版社, 2013. 1

ISBN 978 - 7 - 5675 - 0236 - 9

I. ①禅… II. ①圣… III. ①禅宗 - 通俗读物 IV. ①B946.5 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 015279 号

台湾法鼓山文教基金会授权

华东师范大学出版社有限公司独家出版简体中文版

上海市版权局著作权合同登记 图字: 09 - 2012 - 904 号

禅的智慧

著 者 圣严法师
项目编辑 许 静 储德天
特约编辑 邱承辉
审读编辑 王风扬
封面设计 吕彦秋

出版发行 华东师范大学出版社有限公司
社 址 上海市中山北路 3663 号, 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021 - 60821666 行政传真 021 - 62572105
客服电话 021 - 62865537 (兼传真) 门市电话 021 - 62869887 (邮购)
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcb.com>

印 刷 者 北京京都六环印刷厂
开 本 880 × 1270 32 开
印 张 8
字 数 220 千字
版 次 2014 年 1 月第 1 版
印 次 2014 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5675 - 0236 - 9/B. 751
定 价 28.00

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社市场部调换或电话 021 - 62865537 联系)

我一向认为，“感应道交”是不变的真理，如果孔夫子没有优秀的门人和他对话，像《论语》这样的儒典是不可能出现的；如果释迦世尊没有杰出的诸大弟子向他请法，像大小诸乘那样的佛经，也是不容易出现的。此诚如人叩钟，大叩则大鸣，小叩则小鸣，不叩则不鸣。

我很惭愧，比起儒释二家的圣人，不仅不堪喻为洪钟大吕，甚至连一把小铃也不是，可能只是一块顽石吧！所幸我有诸佛菩萨给我启示，以及一些资质优秀的师友和弟子给我催化，因此使我依据佛法的智慧，解答了一些初机学佛人的疑问。

在台湾，我曾应《菩提树》杂志的要求，解答了七十个问题，辑集成书，名为《正信的佛教》。又曾为《人生》杂志提供了每期一篇的专栏，后来集印成书，即是《学佛群疑》，这两本书很受中文读者们的欢迎。

我在西方社会中弘扬佛法，也发行了一份英文的季刊 *Chan Magazine*，它的编者和读者群，同样希望我能就他们于西方社会的学佛生活中所遇到的疑难，给一些指点。他们有一组人，预先设想了一个一个问题，每周一个晚上，用两个小时，坐在纽约禅中心的地板上，围绕着我，轮番发问。逐篇刊出后，编成一书，名为 *Zen*

Wisdom。

事先，大家已有共识，我早就声明，我欢迎他们提出任何想问的问题，我虽不可能全部都有答案，但我一定知无不言，言无不尽，若不知者，便不作答。如果发现我解答得不够清楚，允许他们反复追问。

在西方文化中成长的人，毕竟比较直率，对于某一个感到困惑的问题，往往会从各自不同的层面来追求答案，他们不必顾虑适合不适合由我来解答，都会向我发问。有时相当深刻，有时极其敏感，也有时看来比较肤浅，却又是大家都关心的问题，有时也会出现一些意想不到的并具有挑战性的问题。凡此种种，都能使我感到欣喜，甚至会发现我也有大叩则大鸣、小叩则小鸣的反应能力，纵然在平日从未想到过的答案，竟然会从我的口中流露出来。因此，我对那段日子的 *Dharma View* 小组集会，直到现在，依旧记忆新鲜。目前，我在西方，另有一批资质相当优秀的弟子，也正酝酿一个类似于 *Dharma View* 的小组，集中某些焦点，准备跟我讨论，如果因缘成熟，也许还会出版一册叫做禅什么的英文书呢！

我们非常有福气，“中央研究院”的研究员单德兴教授，花了很多心血，把我先后两种版本的英文著作 *Zen Wisdom* 重新考订修正，集译成了这一册中文版，共计三十九篇。为了避免引起不必要的误解，在出版前，我又将部分内容略做删修，因此它的面貌，与英文原著已稍有不同。借本书与中文读者们见面的机会，谨向译者及相关的诸君致谢。

圣 严

2003年4月24日序于美东象冈道场

禅的智慧

译者志

《禅的智慧》英文本初版于1993年12月问世，至1999年4月共印行4次，在英文世界拥有一定的读者群。圣严法师中英文著作等身，本书为与西方人士的对话录，尤具特色。其实，师父以往不乏问答形式的作品，但大抵止于一问一答，且多以书面为之。针对时人关心的佛法与相关议题深入对话，辑录成书，《禅的智慧》堪称第一本。由于对话地点是在西方，面对的又是文化、社会、生长背景、知识环境、思维方式殊异的佛教徒、非佛教徒或异教徒，如何善巧地解惑、弘法，实为巨大挑战。

国人讲求尊师重道、反躬自省，面对一代高僧，罕于打破沙锅，追究到底。西方人没有这些文化上、心理上的包袱，不迷信权威，一切唯理是从，唯法是问，通过反复叩疑、诘难，逐步解开心中疑团；法鼓老人名副其实，大击则大鸣。这些回答是多年闻思修佛法、参透世理人情的智慧与慈悲的结晶，互动过程的真诚、活泼，以及时而的幽默，也显露出师父的特色。总之，本书结合了正信的佛法，圆融的世理，练达的人情，以一贯恺切、明晰的方式，回应当代人的知性及心灵需求，处处表现出以佛法为依归，以人本为诉求的人生佛教精髓。

由于原书颇受欢迎，为了精益求精，经果谷师悉心增补，以期

充分表达师父的正见。增补稿于出版前又经专人仔细修订，文字更加通畅，条理更为清晰。身为译者，有责任向读者说明此书的版本以及中译本的经过与特色。

本书的内容最初为师父在纽约东初禅寺与修习禅坐者的法谈，眷稿先刊登于《禅杂志》，其后有三个版本。第一个版本是1993年由纽约的法鼓出版社印行的《禅的智慧：知与行——与圣严禅师的三十八篇对话录》〔*Zen Wisdom: Knowing and Doing, Thirty - eight Conversations with Chan Master Sheng - yen* (New York: Dharma Drum Publications, 1993)〕。第二个版本就是前面提及的增补版，序言署于1998年1月，一般读者无缘目睹。第三个版本则是2001年同时由法鼓出版社与美国加州柏克莱的北大西洋出版社印行的《禅的智慧：佛教对话录》〔*Zen Wisdom: Conversations on Buddhism* (New York: Dharma Drum Publications and Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2001)〕。

由于英文先后有三个版本，因而中译也有两个版本。译者于1998年8月至1999年8月前往英国伯明翰大学（University of Birmingham）进行一年研究访问。先前阅读此书初版，获益良多，遂发心移译为中文，并获师父首肯。后来得知此书已完成增补，比初版更为充实。1998年9月接到果谷师自纽约寄来的列印稿后，便利用研究之余，在笔记本电脑上进行翻译，字斟句酌，仔细咀嚼，悉心回味，深入师父的智慧法语，为异国生活平添不少安定的力量，回国之后不久便交出全稿，并于1999年12月开始在《人生》杂志逐月刊载。英文修订版则于一年多之后才出版，因此连载的中译根据的是列印稿。

“禅的智慧”专栏自2000年1月至2003年4月连载于《人生》，前后四十期（197至236期），总共三年四个月。在《人生》刊出时，经编辑加刊头语、标题，略事润饰，并协助若干专有名词的中译。连载期间颇受读者欢迎，频频询问出版单行本的事宜。此番趁出书之际，先请吕洁桦小姐协助比对列印稿与修订版，标示异文，译者再对照修订版逐字逐句修改前译，以期忠于最新版本，并方便有心人参照原文。对列印稿有兴趣的读者，则可参考《人生》上的中译。

初版除了序言和书末的专有名词之外，内文分为修行（Practice）、哲学与教义（Philosophy and Doctrine）、社会议题（Social Issues）三部分，各为十六、十二、十篇，总共三十八篇。列印稿略去原书第一篇，总计三十七篇。修订版将内文重新分类、排序，分为佛法（Buddha Dharma）、修行与日常生活（Practice and Daily Life）两部分，各为十五及十九篇，总共三十四篇。

相较于初版、列印稿，修订版的英文更洗练，条理更清晰，版面更清爽，可以看出编辑的用心与专业。例如，《知识障碍修行吗》中有关两个喇嘛的故事，只是删去几个字，就显得合理许多；《禅病》全盘调整顺序，条理更为顺畅。有些修订不限于同一篇，如原先《日常生活中的修行》结尾有关业力的问答，修订版改纳入《业》；原先《日常生活中的修行》结尾的问答，改纳入《每日打坐之道》，都更适得其所。若干篇名的更动，如《你是佛教徒吗》改为《佛教徒是什么意思》，《师生关系的重要》改为《老师的重要》，《禅与心理分析》改为《禅与心理治疗》，《文化与历史对禅的影响》改为《禅与民族文化》，《老年人的禅修》改为《老年人与禅修》，

《开悟值得吗》改为《开悟持久吗》，都更显得贴切。此外，编辑固然添加了《有情众生》一篇，但为了精简篇幅，也删去了五篇（《礼佛》、《梦》、《佛教与堕胎》、《安乐死与自杀》、《佛教、道德与医学科技》），少数内文或因国情不同，或因英文读者兴趣不高，也有删节。

中文本既然没有篇幅上的严格限制，当然以充分呈现师父的原意为依归，因此纳入先后两个版本的序言，添加《有情众生》一篇，将修订版删去的五篇依列印稿译出，作为附录，并以“译按”注明版本中较重大的异文（如，纳入初版中具参考价值、却被修订版所删除者，第一篇末讨论日莲宗之处便是一例），至于文句的修订因过于繁琐，则不特别注明。读者比对先后版本，便知分晓。

总之，《禅的智慧》中文版已不只是翻译，而是比对、校勘、综合不同版本，探求师父原意、考量读者需求的成果，既有修订版内容的增添、条理的通畅、文字的精要，又保留了初版值得参考之处。至于圣严师父为中文本撰写的序言，更是此书的特色。因此，中文本比英文的任何一个版本都更丰富。

由于《禅的智慧》先后有三个英文版本，本书出版前又另有中译连载，特此说明，并邀请有缘人共享禅的智慧。

单德兴

2003年2月22日于台北南港

禅的智慧

英文版第二版序

我从台湾来到美国，开始指导西方人禅修之后不久，弟子们就决定出版一份有关佛教观念的季刊——《禅杂志》（*Chan Magazine*）。后来其中固定出现的若干文字就成了“法见”（*Dharma View*）这个专栏，由禅中心的成员向我提出有关佛教的问题，由我即席回答。第一个问题是：“佛教对于自我的观念如何？”我可以用一句话就回答了，如果那样的话，这个专栏当时就告终了。但我决定更仔细地回答。自那之后，弟子针对许多的议题提出了许多问题。我们把出现在“法见”的这些文章辑为《禅的智慧》一书，目的在于帮助其他有类似问题的人找到一些答案和指引。

就某个意义而言，《禅的智慧》符合佛教的传统，因为许多佛法就是两千多年来通过师徒之间的对话来阐明的。在佛经中，弟子和菩萨为了众生而向佛陀发问，佛陀予以回答。禅师对于弟子有关修行与了悟的深入问题，一向抱持开放的态度。好奇和怀疑的心态并不限于现代，甚至在佛陀的时代，许多人都无法立即、毫无疑问地接受佛陀全部的教诲。其实，怀疑是人之常情。再者，有些事情如果没有直接的体验，实在很难、甚至不可能了解。

有些弟子要求我更充分地解释佛法。这很好，因为全盘接受我的说法，这种态度是有问题的。即使人们有相同的语言、训练、文化，都还可能产生沟通不良的现象。那像我这样来自台湾的中国和尚，向大多是说英文的在家弟子讲课，可以想见犯错的空间大得多了！因此，如果弟子不问我，到头来可能得到的是错误的信息。幸运的是，弟子在我回答不明确时会要我澄清，举出例证，让事情不致显得那么神秘或抽象。为此，我感激我的弟子们，因为他们愈是要求我解释清楚，就愈对所有的人有益。

一般说来，这些问题和接下来的讨论都是自动自发的。上课时先打坐，打完坐，“法见”的编辑以特定的问题开启对话。有时是当场提出问题，有时则事先告诉我题目（译按：只有《诗歌与王维》一章是一周前就知道问题的）。

这些文章在《禅杂志》逐篇刊出多年，此番结集出书时分为两部分：“佛法”与“修行与日常生活”。佛法的部分多少讨论佛教的观念与教义，修行的部分多集中于把教义运用在修行和日常生活中。这种分类方式绝非截然划分，而是有许多彼此跨越之处。每篇文章自成单元，但也有彼此相关之处。所有文章不是依当初刊出的年代顺序排列，而是基于编辑的考量。因此，这本书不必从头读到尾，也不必按照顺序阅读。

我们并没有尝试触及有关佛教的所有议题，但我希望这些对话能帮着回答读者的一些问题。我确信他们会提出更多的问题，而且有些人会不同意我的回答。那也很好，佛教要维持活力，就必须接受检视。我的观念不是金科玉律，我只是一位佛教僧侣，谦虚地提供一己的见解，给那些有问题的人。如果这本书回答了你

的一些问题，澄清了一些误解，或激励你禅修，那么我的愿望就达成了。

我既不是无所不知，也不是西方文化的专家。我是佛教的法师，承袭了禅宗两个宗派（曹洞宗与临济宗）的传承。“传承”意谓我的师父肯定了我的修行体验。我具有佛教的文学博士，以中英文发表过有关佛教的文章。我没有宣称我的答案是终极的真理，然而，禅是超越时空的。虽然我的回答来自于一辈子的研究和训练，但我相信没有违背佛法。

佛教的原则是普遍的，但随着散播世界各地，许多佛教的外在方面已经有所改变。佛法随着人和历史而演化，这是良好、自然的现象。佛法并不是开悟的状态。佛教的普遍真理无法传授，或以知性的方式学得。法的目的就是指出更好的生活、开悟与解脱之道。但人们经常执著于法所表达的文字及方式，那就像把指月的手指误认为月亮一样。

有些人相信禅多少有别于佛教。其实，禅就是佛教，禅是修行佛法的许多法门之一。有时从我说话的方式，好像禅与佛教是不同的，如果这造成混淆，我在此道歉。佛教的途径众多，层次繁复。然而，禅的途径以素朴、直捷著称。由于禅没有装饰，也许看起来不像佛教，其实不然。我希望如果有误解的话，以上的说法能加以澄清。

如果我的回答和意见有误导或冒犯任何人的地方，谨此表示歉意，但并不为答案本身致歉。我所说的全是我相信是真实的。再者，英文本身的限制来自于没有充分表现男女两性的中性代名词，在（英文版的）回答中，编辑已经尽其所能地去除这些情况。

佛教也被人批评有性别歧视。在佛教祖师的长久传承中，我无法为每一位发言，但文化与时代一直在改变。在美国，佛教会沾上一些美国的价值，而且受到它的影响。我把这个迈向性别平等的运动，视为早该到来的正面措施，对佛教而言也是改进。至于行文中的“师父”一词，只是中文里对“老师”的尊称。

《禅的智慧》第二版与第一版不同之处，主要在于文章的顺序，以及因为篇幅之限所做的一些修整。

禅的智慧

目 录
Contents

中文版序
译者志
英文版第二版序

第一篇 佛法

佛教徒是什么 / 003
有情众生 / 010
自我 / 020
因缘 / 024
五蕴与意识 / 031
业 / 039
五戒 / 044
戒律与业 / 050
禅是宗教吗 / 055

修习佛教与其他宗教 / 060

佛像 / 065

佛教的功德观 / 070

菩萨与阿罗汉 / 077

佛教与死亡 / 081

末法时代 / 089

第二篇 日常生活中的修行

老师的重要 / 095

单独修行·集体修行·随师修行 / 107

每日打坐之道 / 113

日常生活中的修行 / 122

修行的见解比修行本身更重要吗 / 131

知识障碍修行吗 / 137

中国禅与日本禅 / 142

禅与荒诞不经 / 151

禅病 / 156

禅与心理治疗 / 162

为什么要读经 / 169

禅与民族文化 / 174

佛教的娱乐观 / 179

诗歌与王维 / 186

责任与修行 / 191

在非佛教的社会中培育佛教的子女 / 197

老年人与禅修 / 203

佛教与财富 / 208

开悟持久吗 / 211

第三篇 附录

礼佛 / 219

梦 / 225

安乐死与自杀 / 231

佛教、道德与医学科技 / 237