

# 《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.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、牛津大学出版社、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

《禅无所求》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年出生于江苏省南通市，1943年出家修行，2009年2月3日圆寂

著名佛教道场法鼓山的创办人，分支道场遍及欧、亚、美、澳各洲，门人弟子遍天下

佛教界第一个博士学位获得者，1975年获日本立正大学文学博士学位

历任中国文化大学教授，美国佛教会副会长及译经院院长，创办中华佛学研究所，为辅仁大学、政治大学、文化大学博士生导师

举办多种杂志，在亚、美、欧各洲出版中、日、英文著作上百种。其中《正信的佛教》发行近四百万册，《信心铭》被译成十多种文字，在世界各地广为流传

世界著名的佛教大师、宗教界精神领袖、教育家、慈善家、学者，长年在国内外为推动心灵环保、种族和谐及世界和平等工作不遗余力

1998年被《天下杂志》评选为四百年来对台湾最具影响力的五十位人物之一，被誉为稳定台湾人心的力量

# 《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

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。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——汶是自我的产物。 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

## 《禅无所求》

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。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》

## 精彩短评

- 1、这本书不错 值得一看这本书不错 值得一看
- 2、大国学基金会于2010年6月20日捐赠
- 3、喜欢这本书，正在研读，很希望能从中得到一些心得。
- 4、感觉印刷的不如朋友在寺里请的。不过还好了，重在内容啊！
- 5、禅无所求
  
- 6、圣严法师值得尊敬，书太深奥，但基本上看得懂，凡夫俗子读起来也还行，关键是要达到他所说的境界有点为难，不好意思，也许悟性不高，或许我认为人生在世没有必要搞得这么复杂！！
- 7、对于现在的我来说，这本书很好，一本关于禅宗的禅七修行，关于放下执着的书。很好，是我最近看的最好的一本佛学书籍。
- 8、读必有所获
- 9、必须无所求、才能真正进入禅境而有所获。作者是一位知名的有修有证有行的宗教师，确实名不虚传。
- 10、圣严法师不愧是高僧大德.以其自身之德行感染教化现代人进入了无所求之禅之境界.度化众生功德无量.
- 11、喜欢，是自己想要的。
- 12、圣严法师的书基本都买了，对于没有找导师而想自己在家修行的在家子弟，很适合读圣严法师的作品。
- 13、学习学习再学习，感动
- 14、圣严法师
- 15、圣严的书都不错
- 16、值得我们静下心来细细的品读，从中能有不扫收获。
- 17、这本书因为是送朋友的，所以没有仔细研读。但是作为礼物，总希望该书能制作精良一些。但是拿在手中才发现，纸张很次，作为礼物有点牵强。
- 18、适用于禅“实修者”的指导书。
- 19、圣严法师的书基本买全了，正在学习中
- 20、知道圣严法师，是一个好朋友送我一本《正信的佛教》  
后来，2009年圣严法师在台湾圆寂，是马英九亲手给予的植葬！  
又后来，看到一本圣严法师的书籍中有圣严法师的遗言。  
其中，把舍利子写为坚固子，对于生死真的非常看的透彻啊！  
圣严法师的书，值得您多看看！  
如果有机会，我真的想去台湾的法鼓山去看看老法师的道场。  
愿圣严法师能在来世间，度化我们这些还在梦中的人啊！
- 21、要留着慢慢看。
- 22、若人欲了知，三世一切佛，应观法界性，一切唯心造。这是法师对禅修的人的一些教诲。对其中的一句特别印象深刻：有三件事你不必去烦恼和纠结，和你无关的事，意外发生的事，和一直在追求的事。
- 23、境随心灭，心随境无。两处不生，寂静虚明。
- 24、让修行的人认识自己所处的状态。
- 25、恩师的教诲，永远难忘。
- 26、十分受用，禅学路上的正法好书。
- 27、法师大德，很不错的禅书，理会多少看自己，推荐看一看
- 28、说打禅的一本好书，只是境界太高，不易理解
- 29、圣严法师的书都很喜欢
- 30、这个商品不错，还不再来



## 《禅无所求》

31、老法师的书通俗易懂，直指人心，体现了高僧大德普度众生的慈悲情怀！

1、在赵薇新浪微博的推荐书目里面找到这本书，早就知道她很相信佛，我也确实是实实在在看到那些个信佛的人们都比较的幸福，比较能够对万事万物看得开，我想要的也是一种温馨的生活，我很庆幸，有那么多人默默的关注我，爱护我，我将更好的努力修好自己的路，下面是我在文章中汇总比较喜爱的一些文字，并对其有一定的见解修行的目标是心无一物，每个人的心里都时时刻刻在被各种信息充斥着，以至于没有办法安安静静的做自己的事情，就这样被随波逐流着，所以有些有自己见解和主张的人大都比较的有自我的个性有心学习，才有修行的正确心态，不知道，才能开始知道。人这辈子果然都是在修行啊！深刻啊深刻！“无”就是佛性，空杯心态过去、现在、未来说成是三世，就字面上来说是三个世界。我只想要活在现在这个世界，因为过去我回不去，未来我掌控不了，我所有的都是现在，所以《假如给我三天光阴》是会被称为世界名著，我们拥有的只有现在，不要拖拉。要和散乱心积极奋战。我觉得佛学真的是至高无上的，尽管我现在还只是接触了一丁点皮毛而已，我就发现，他已经能包容生活中许许多多的事物了，比如苏格拉底的我知我无知，畅销书中的意志力和亚里士多德曾说过的生命的本质在于追求快乐。你既然已经上路了，那就继续修行，不要拿自己和其他人比，既来之则安之，要想成为一个孤傲的人确实很难的，我们真的无法不被身边的人或事物所影响，皇上为什么自称为寡人呢？还有金庸笔下的孤独求败，还有耐得住寂寞的百分之二十人，我想每个人总有这么一段生命历程，不管世事浮华，独守着自己的一片清净心，静默、空寂，成为中流砥柱，我绝不相信那个老总说的：在中国只有两种生存方式，1是移民，2是比腐败更腐败，难道这就是我该遇见的人吗？老天要给我的是这样的教育吗？我不信，我偏不信，我相信3000年的人说的话，我要自己一片安宁祥和的景象，但我决不要像安于享乐的那些个人儿一样，到最后就真的是一事无成了，我们在生命历程中总要在每个阶段又要自己追求的东西，其实只要每天努力一点点，就会改变很多了，这也是那个师大的男孩子的签名“慢慢”每一刻都是新的开始，都是崭新的进步，修行永远都是开始，tomorrow is another day，这是电影乱世佳人的一句总结语也是全篇的中心，就像那个非常努力的从小村来的女孩子那样，他把每天都当成是新的开始，又让我想到当时的领导的话，其实每天都拼了命的去努力，真就会有很多很多收获，10年前和10年后就一定是不一样的，我想，是吧

2、很难记起某些铭记缘何会为之铭记，有些印象何时残存为根源不可磨灭，在冥冥之中在生活里若隐若现，接触宗教不到两年，接触佛法却从今年盛夏之末，在心情的起落，相当的一段时间用那种静谧的禅宗，填补心灵的空仓，不乏为一剂“中药”，读到慧广法师的教义，明理了基本的纲条，譬如五蕴、四摄、六度等佛揭，尤其对般若更是铭记于心，菩萨道最值得着迷的莫过于般若，修行到达极至即可嗔为禅，很奇怪越是崇高、越是向往，明明知晓好的事物，都是虚幻的妄念，但总是本能的去追逐，若是心态上的制高点能够达成，会心无旁骛拿捏适宜，那是求之不得的境界，高深的禅宗莫过于日常的点滴，有些虽然可以道理全然知道，可能是阅历欠缺或许是因为肤浅，无法掣中要领！圣严的文字即能通俗易懂又会令人人深省，当然读得越多唯心迹象也就越明显，对待他人如果真成为那种不彰显个性的隐寂，忍气吞声吃亏是福的话，那样的为人就成为地地道道的伪君子，这些由头支撑点倘若是佛家的胸怀，那么来生的福报又拿何物去兑现？还有就是打坐之类的静心活动，可以说是种自我调养生息的方式，在浮沉中潜下一颗静腻的心海，不妨为一无量功德之事，现在的浮躁确实需要静心的去感官周遭的种种，却又不是粗暴蛮横的一知半解，可依我看来，现实道德的沦丧逐步升级，似乎由不得缘起缘灭顺其自然的心态的调整，执着的改变上可为是徒劳，但一味的慈悲、一味的生息也是一种褻渎、一种杀戮，好人如果不办好事，只是心善这又算何意？而圣严对于《心铭》的讲解，着实会能让人从这里尚且参悟出自己何为算是价值所在！你了解自己吗？我想大多数人会在在斩钉截铁的肯定着，但往往却是证明着自我的无知，可曾想我们所崇尚的物外，清欲外的崇高，譬如自我兴趣或志向的高尚，这其实也是一种物质的诉求，简短语句、表露心迹、念想不绝这林林种种的所思所想，不都是一种“物质”的体现，悖论在于假使一个人属于物质，那么他的思维难道就不是物质的附属品吗？既然用物质这个词会有歧义之嫌，那就尚且算是妄作吧，正因为七情六欲堆积出妄作，又常困于此态如泥潭深渊不能自拔，所以会凭白自故生烦恼，首先要明白到情欲是世俗的，且是精神的物质，而妄作就是凡夫俗子的心态，这是在佛之领域的界定，也因此会顿悟那些荒谬思维的悲哀，这是触动思维的解读方式，正因此种佛揭的启示会带给那些烦恼的念想，其实都可以通过的自己的参悟所打破，不再一味的“我执”与“虚妄”，即能在生活里得到豁达与达练，有一股原始的信念在敦促自身，就大可摒弃那些方兴未艾、怨天尤人而无济于事的抱怨，而更多的是解决实际的困苦与麻烦，这

## 《禅无所求》

才是人健康心态的体现，把负面情绪一一化解，才能承担哪些消极！对于空间、时间及其宿命其实圣严所讲解的《心铭》都有讲过，例如：“时间与空间是相互依存的：没有空间，就无法觉察时间；没有时间，也无法觉察空间”由于认知的有限我们无法对于宏观的，或是说是超越我们本身的事物做详尽的描述，即便企图如此，也是夜郎自大般的不自量力，就像我们总是贪恋的猎取本不属于我们应有的权利时，到最后终会作茧自缚伤其自身，因此按着佛的观念修行的只是个人，权利也好野心也罢，通通收敛住这种虚妄的念想，把慧根用于自我的救赎，我妄自猜测这也许是佛里的一条法则，别人的得失不会涉及到自我，自己的好坏也不会因而迁怒，保持一颗自我洁净的状态不为世俗恶，是一种高超的处世观，别看似不起眼浅显易懂的东西，往往会永生难以做到！看佛学的书且万不可轻易进入唯心的范畴与过度的仁慈，可取的只是一种道德上的“信仰”，或是在浮躁社会的沉淀，至于所谓的参禅也好，处世的“无为”也罢，不全然否之，也不可听之信之，一些临界与对错的划分需等到明晰时，自然会断然分晓出来，现在需做的只是简单聆听与思考～在屋檐下、在品茗后，静静读读佛揭，慢慢的用心感悟，自我提升的愉悦～！！

3、前提：万法皆空（空即无常，不永恒或没有永恒的真实性），如梦幻泡影，因缘生灭，一切都是虚妄的和虚幻的，包括开悟本身。虚幻：你所做的一切，不过是“电光影里斩春风”。心无所住：心不存在于时间和空间之中，即无执。无执，无执于外在事物，无执于时间和空间，无执于自我（身体、生死、观念、思维方式、感情、经验、得失、开悟本身）；有执着就有烦恼和束缚。不管发生什么事，都要接受；一旦事情过去，就要放下。降低直至消除自我、空间（环境）和时间的重要性，无欲无求：追求本身就是烦恼（放下追求开悟的念头）。试图摆脱烦恼（问题）本身就是烦恼（问题）无分别：无好恶（爱憎），无得失；不比较、不计较、不判断；不为别人的思想、判断、意见、感觉、情绪（包括误解、谩骂、诽谤、愤怒等等）所动；慈悲、宽容、智慧来自无执、无分别。超越自我、时间和空间，才有彻底的自由。修行的三个阶段：看山是山（以自我为中心，有分别，喜好、判断和情绪），看山不是山（身体和环境分离），看山还是山（不再执着于自我，心如明镜，不迎不拒，只反映、响应，但不执着，无分别心，不受环境触动、干扰和束缚）修行：从散乱到集中和统一；从一心到无心后念不生，前念自绝：心停留在一个念头上，这个念头就会消失，就不会觉知这个念头。从环境（空间）中，从自我中，从时间（过去和未来）中孤立自己心和境：第一阶段、心随境起，心随境转；第二阶段：心不为境所动；境由心生，境随心转；第三阶段：境随心灭，心随境无。心处无境，境处无心；万法唯心造，态度最重要。真正的开悟：无思无心，无心无境，既不觉得束缚，也不觉得解脱；没有时间感和空间感、也不会觉知自己（无我），物我两忘；

4、余不慧，日常苦于思甚，虽欲脱之，卒无奈何。夫心，神之主也。所思皆己心所出，欲思所欲而斩然绝所非欲，其可耶？虽神人莫能也。初，余偶得此书，观之即喜，曰：此非吾久欲寻者乎？是以虽病其虚，终不舍者，以于治心实有益也。

## 章节试读

### 1、《禅无所求》的笔记-禅无所求

开始修行，首先安定散乱心，  
有光就有影，摆脱不了，为何要厌恶它？  
如果你不知道出生时的名字，今天就不知道自己的名字，  
念头是因为过去or未来而生的，  
自我也没有的心=智慧，照，  
修行时，不要有任何执着，  
痛苦无法忽视，就忍受，用客观的心观察，它就变得清凉，  
真正拥有智慧，知识是有限的，智慧是无限的，  
要想一张白纸一样，  
静的三个层次：远离分心环境（外在） 外在的噪声已于己无关（心静） 不执着于层次，  
生死望怀，那是本性 大死一番，  
非解非缠：开悟的心，既不觉得舒服，也不觉得解脱，  
孤立不是一种状态，而是一种态度，不论外在环境如何，也可不受干扰，  
发觉情绪的那一刻，情绪就开始失去力道，  
计较：意味：分别和比较，  
忍受兜圈子是需要决心的，不论明天、昨天，只修行当下、今天，  
想摆脱问题，本身就是个问题，  
吃甘蔗的道理：靠根的一头甜，靠叶的一头没味道，看你从哪头开始吃罢了，  
心无执着，就是空，  
为自己、他人，设合理标准，我们是凡人，不是圣人，  
想象自己是婴儿，开始学爬，  
能帮就帮，而不是取决于关系的亲属，或对方的好坏，  
宠辱不变，不择所居，看清什么是“唯一要关切的事”，当下，  
放下爱憎、意见、分别心，  
执着于自己无关的事情=浪费时间，与自己有关之事：修行，  
接受、承认 苦痛就开始消失，  
陷入妄念，就回到方法上，  
重要的是，相信佛陀所教的，相信我所教的合乎佛法，  
不要浪费宝贵的时间在怀疑自己的念头上，  
戒、定、慧，  
写书，是希望帮助别人，那不是我的文字，不过是把从祖师大德学到的东西传递出去，那些观念没有一个是我的

### 2、《禅无所求》的笔记-第12页

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。

# 《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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)