

唯 / 止 / 一 / 心

心不住于安 / 也不住于
静 / 当下即是佛

见 君 著

磨
镜
书
札

/

主
编

/

宫
晓
冬

心

唯 / 止 / 一 / 心



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目(CIP)数据

唯止一心 / 见君著. -- 北京: 社会科学文献出版社, 2017. 4

(磨镜书札)

ISBN 978 - 7 - 5201 - 0547 - 7

I. ①唯… II. ①见… III. ①佛学 - 通俗读物 IV. ①B94 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 063359 号

· 磨镜书札 ·

唯止一心

丛书主编 / 宫晓冬

著 者 / 见 君

出 版 人 / 谢寿光

项目统筹 / 恽 薇 高 雁

责任编辑 / 恽 薇 詹 鸿

出 版 / 社会科学文献出版社 (010) 59367226

地址: 北京市北三环中路甲 29 号院华龙大厦 邮编: 100029

网址: www.ssap.com.cn

发 行 / 市场营销中心 (010) 59367081 59367018

印 装 / 三河市东方印刷有限公司

规 格 / 开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 12.25 字 数: 278 千字

版 次 / 2017 年 4 月第 1 版 2017 年 4 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5201 - 0547 - 7

定 价 / 68.00 元

本书如有印装质量问题, 请与读者服务中心 (010 - 59367028) 联系

 版权所有 翻印必究

献给我的师傅普陀山觉正法师

丛书序

理需顿悟，事需渐修

《磨镜书札》要出版了，缺一个作者的序。

书札囊括了《唯止一心》、《道法天然》、《大道与优游》、《历史艺术与禅韵》四本书，其内容涉及三教文史哲，甚为庞杂，且是十几年前甚至是二十年前出版的书，现在重拾，有些茫然……一时不知该怎么写。

老了，就倚老卖老，硬着头皮从“磨镜”说起吧。

“磨砖成镜”是说南岳怀让教导弟子马祖道一“磨砖成不了镜，打坐成不了佛”的禅门公案，这个典故我想大家都熟悉，就不重复了。既然磨砖与打坐都不是“正法”，那我们的这个“磨镜”指的是什么？

指的是磨那面铜镜，也就是磨自己的心性……

心性怎么磨？禅宗不是讲顿悟的吗？

要说清这个问题，可以一言以蔽之：“理需顿悟，事需渐修。”如果你觉得这话太敷衍，那咱们就再说透些：“修行全是磨性子，开悟只在机缘中。”这句话的意思是说：要顿悟、要明心见性，磨性子的修必须要有。这如同种下菩提种子，想开花结果还需要阳光、水分、土壤和时间，急不得。工夫不到、火候不够，那个顿悟的机缘绝对不会来。换言之：顿悟的机缘根植于你十几年的磨性子中——这也算得上是禅宗的一个“密”了。

那，这十几年的磨性子，怎么磨？

别急，咱们先撂下这个话题，说点儿别的。

在艺术圈里流行着这么句话：好作品“拼”到最后“拼”的不是技巧，而是哲学与美学。再往上，“拼”的是宗教。当然，作为中国人来讲，这个宗教指的就是儒释道，而非其他宗教。

可见，讲故事、讲情节、讲构图、讲音色、讲笔触……这些技巧，都只是基础，连“拼”的资格还没有呢。何时你艺术院校毕业，工作了三五年，有实际经验了，这时，该“拼”哲学与美学了——你的性子已经磨了近十年了，还差那么一点点儿，千万别放弃；何时你对你的工作有了足够的经验积累与情感积淀，你的作品也小有所成——该“拼”宗教了，你的性子已经磨得差不多了，机缘快来了……

那，宗教（儒释道）怎么“拼”？

这个东西因人而异、因时而异、因地而异，还真不好说。但咱们可以反过来说：大凡“拼”宗教“拼”出来的人，应该是“真风流的人”。

“真风流的人”有什么标准吗？

有。冯友兰老先生认为“真风流的人”必有“玄心、洞见、妙赏、深情”。说细点儿，就是“无我之玄心”、“直觉之洞见”、“对美的深切感受而不可言说的妙赏”以及“与万物为一体的深情”（见《南渡集·论风流》）。如果把冯老先生的这四条标准换成禅宗的话讲，那一位悟道的禅者必有“无念之心”、“直观之见”、“不可言说之禅意”以及“万法归一之大有情”。

刚才咱们撂下的话题，现在有了结论：要用十几年的时间

修炼“无念之心”、“直观之见”、“不可言说之禅意”和“万法归一之大有情”，这就是正经的磨性子的功夫。

那，“无念之心”怎么修、怎么磨？

《唯止一心》讲的就是这个。具体的内容大家去看，去实修、实证，光说没用。提醒一句：要有点儿悟性。比如“至道无难，唯嫌拣择”（三祖僧璨《信心铭》）你怎么理解？你要认为这是大师在告诉我们“要修行，可选一适合自己的法门一心去修，别挑三捡四，别这山看着那山高总想着换个法门”也说得通，行得通。但三祖接着说：“但莫憎爱，洞然明白，毫厘有差，天地悬隔。”所以啊，你刚才的理解太肤浅了，三祖是说：修道一事非常简单，只要你不生心，不分别什么好坏善恶，你就会有洞然明白（见性）的那一天。但凡你有一丝意念，则难以见道。可见，有念和无念有天地之别啊！

诸位读者，如何？肤浅之见让你失却了禅门本色，深刻之见才是顿悟法门……

那，“直觉之洞见”怎么修、怎么磨？

《道法天然》和《大道与优游》讲的就是这个。还是老话：具体内容大家去看，去实修、实证。提醒一句：你不但要有悟性，还要有点儿“傻劲儿”。比如“致虚极，守静笃；万物并作，吾以观复”这句话吧，既然虚到极致、静到极致，什么都没有了，拿什么来“观其复”？谁来“观其复”？你有此怀疑，就是悟性，大疑生大悟么；你傻乎乎地就是信了，就这么修炼，这就对了，这叫“不可思议之成就”。就怕你不信，整天琢磨——铜镜磨不出来了，整天仍在磨砖。这如同有人问我《心经》的问题：“既然五蕴皆空了，拿什么来照见？”我说：“你没真正修到五蕴皆空，如何明白什么叫照见？”不

讲理了对不对？对啊，“不可思议”不是说这东西需要你使劲想，而是说你绝对不能想——使劲想，什么都不是；绝对不想，“直觉之洞见”要来了……

那，“妙赏”与“深情”怎么修、怎么磨？

《历史艺术与禅韵》讲的就是这个。我也不说老话儿了，也不提醒了，诸位自己去看吧。“看”，就是“有悟性”后“傻乎乎”地去实践，有了实践，再来说什么“妙赏”与“深情”，否则都是纸上谈兵，一无是处。比如儒家三纲八目中的“格物致知”，《大学》中只说“欲诚其意者，先致其知；致知在格物。物格而后知至，知至而后意诚。”至于什么叫“格物致知”？没解释。虽然后世的朱熹诠释为“研究事物而获得知识、道理”，但这远不能囊括其全部内涵……于是“如何格物”“怎么致知”成了儒家之谜，争论至今。其实啊，有些事儿“说起来容易，做起来难”，这是指一般的事儿；但想做个“真风流的人”这种事儿，恰恰相反，它是“做起来容易，说起来难”——你没悟性、不傻、不实践，只知“聪明”地说，那就一直说下去吧，风流、智慧、顿悟与你无缘；只要你“傻乎乎地去做……”甚至只有一个“去……”，你已具有禅风、禅骨、禅趣了……有一天你会突然明白“格物致知”是什么意思，但就是说不清楚——这就对了，悟道了。

好了，东拉西扯说了这么多，是不是挺吓人的？

其实，四个标准只要你有了一个，其他三个自然会有；四本书只要你读懂了一本，其他三本自然会懂——“高僧不忌道，高道不忌僧”嘛。

同理，禅宗、哲学、美学、武术、中医、书法……其高处都是相通的，要不怎么达摩曾面壁的少林寺武术天下第一？

要不怎么叫“不二法门”？

您说呢？

这个序就写到这里吧，但愿读者们能喜欢。

见君（法建）
2017年3月3日
于北京亦庄

编者序

方寸一念度无名

见君师父是临济宗第46代传人，师从普陀山觉正法师。曾欲出家未果，遵师嘱隐修于红尘。师父对佛教、基督教、伊斯兰教都曾经研修，对东西方哲学均有独到见解。曾经写过十几本书，内容涵盖宗教、哲学、历史、艺术、军事等多个方面。我全部都读过。虽然大部分都只是泛读，仍然感觉受益匪浅。

2001年，工作上遭遇重大挫折，当所有事情尘埃落定，我突然产生疑问：人生就是这样的吗？2002年，我第一次读到见君师父的著作《原本的真实》（本次出版重新命名为《唯止一心》），顿有振聋发聩、醍醐灌顶之感，我认识到，自己真的活错了！经由此书，我开始认识佛教，认识禅宗。多年以来，这本书我反复读过多次，是我最喜欢、也是对我影响最大的一本书。也曾放浪形骸，也曾闭门静思，也曾与同修激辩，也曾行游万里河山……在这本书的指导下，我开始了心灵寻觅之旅。

2007年底，当我再一次突破工作上的困境，得以放松下来，在一个寂静的晚上，半梦半醒之间，一阵莫名的恐惧袭来，感觉自己的内心世界彻底崩塌，似有一物，随着一声叹息，离体而去。醒来时，心境如古井无波。来到办公室，遥望远处的颐和园万寿山，阳光下的西山，不见冬日的肃杀，只觉

得一片祥和。提笔写下一首诗：

斗转星移伴独行，江山草木亦含情。

灵台万法归空寂，方寸一念度无名。

御风低叹世间苦，驾鹤高歌彼岸涯。

回首前尘愚痴泪，映日莲花唤解铃。

我定诗名为《行僧》，也想告诉自己：放下万缘，方见超脱，整个世界仅在一念之间。

此后的十年，我选择了另一条路径。不断增长见知，破除见知，以用为修，打磨心性。回首往事，感觉自己就像一只上蹿下跳的猴子。如今，真正明白了见君师父所说的，圣人即常人，佛是觉悟了的人。感觉自己终于有点儿人样了。

人生一世，挫折不可避免。绝大多数人只能把伤口尘封于光阴，不得解脱。我们的时代正在从工业文明飞速向互联网文明发展转变，需要有新的主流价值观作为指导。而禅宗有可能成为互联网时代的共识。征得见君师父的同意，决定把《唯止一心》（《原本的真实》）、《道法天然》（《走上原本真实之路》）、《大道与优游》、《历史艺术与禅韵》这四本关于宗教的书，重新校对整理，作为丛书出版，并由师父命名为“磨镜书札”。见君师父的书，是他的读书笔记和实修实证心得。语言通俗，旁征博引，行文自然流畅。不避传承之密，每有直指人心之语，如同棒喝，发人深省。

对于我来说，这又是一次极好的机缘：借校对书稿之机，将这几本书全面精读一遍，必然会有新的收获。有明师指路，是我今生难得的福报。感谢见君师父！

衷心希望各位读者，能够藉此丛书，入大道之门，善护一念，度尽无名（无明），找到心灵的平静与祥和。



2017年3月27日于北京海淀

再版序

《原本的真实》已出版二十年了，现在要再版，并改名为《唯止一心》。作为作者，个中原委还是要向读者交待一下。如此，算是“再版序”吧。

《原本的真实》一书出版时，社会上气功与特异功能大兴，这本不会让我动写书的念头。但一些所谓“出山”的大气功师们自称是佛家弟子、宗门传人，这就太过分了。于是动笔写了《原本的真实》，浅显地介绍了一下六部佛教经典，以厘清正道与外道之别。

社会是变化的，经典是不变的。随着社会的变化，我们对经典的解读也在“与时俱进”。当下，党和政府大力复兴国学，民众尤其是知识分子对佛教和禅宗也有了一个全新的认知。于中华崛起的新时期重温经典，这应该算是本书再版的原因之一吧。而把书名改为《唯止一心》，也是因为当下读者更需要知道的是如何习禅，而非辨清禅宗与气功之别。况且书中所介绍的六部佛经恰恰是习禅的入门知识，所以让佛家气息浓些，更能引起爱好禅宗和国学的读者们的兴趣，并希望有心者能依此走上“唯止一心”之正道。

那，“唯止一心”的出处何在？原为何意？

六祖在《金刚经·第六品》中批注道：佛与众生，唯止一心，更无差别。此心无始以来，无形无相，不曾生，不曾灭。当下即是，动念即乖，犹如虚空，无有边际。唯此一心，即便是佛。

这段话直译：佛与众生之别，就在于释迦牟尼修有“止念之心”（唯止一心），其他全无差别。“止念之心”从很早以来就存在，它无形相、不生灭、当下即是，你一动念想它就错了。它广大如虚空，没有边际。唯有这个“止念之心”，才可成佛啊（唯此一心，即便是佛）。

显然，六祖的“无念为宗、无相为体、无住为本”正是建立在“唯止一心”基础之上的。从禅门里讲，“无念”是贯穿禅门修行始末的“宗旨”，马虎不得。而许多人修行得事倍功半，其原因多半就出在忽视这个宗旨上。正好，自《原本的真实》出版后读者们也提出了一些问题，可归纳为两大类，索性放到这里简单讲讲。一来可令读者更深刻地理解“唯止一心”与“无念为宗”，二来也免得这“再版序”枯燥乏味。

第一大类——如何做到“无念为宗”？

首先，要明白讲“唯止一心”“无念为宗”是方法论，而非本体论。比如六祖说“本来无一物”，就是让你别生妄念，“无一法可得阿耨多罗三藐三菩提”嘛——这属于方法论，修行上的事儿；但六祖又说“何期自性，本来清静”，说到底，还是有“自性”这么个“一物”——这属于本体论，见地上的事儿。二者不可混在一起争论。

其次，既然“无念”作为方法论贯彻于整个修行的始末，那悟前修就要从有心入手，修到无心才是真修；见性后的保任就要从有心绵密起，何时这个心“化”了、“无”了（保任化无），才算是保任成功；“受用”也必从“有心用”入手，何时“无心用”（自性起用）了，才算是大道圆成。由此可知，所谓上上根器者，就是不自作聪明，敢于放弃理性而相信自性的人。也就是能做到本书“行为与心理”一章中所提到的

“一实三大”（诚信、大悲、大愿、大势）的人。如此，才能真正落实“无念为宗”。

其三，万不可“等”。有的人认为既然机缘要等，那我就等好了。“等”是一种期盼、是一种带有情绪的心理活动，这里既有“我”，也有“念”。所以啊，大凡等来的，绝不是佛，而是魔。还有人听过德州棒、赵州喝的公案，于是总想着让师父喝自己一下，好使自己见道——坏了，有这么个心理预期，再怎么被喝也喝不出道来，师父喝东喝西也是“一喝不如一喝”。“懵懂传懵懂，一传两不懂。师父下地狱，徒弟往里拱”，惨了……

其四，无念，是自己的身心进入了一种状态（也可以说是一种境界，但不确切）。这种状态与“想成为某种状态”无关，而是真正地进入——这是实践之果，而非思想之花。比如直观现量、一愣、一惊、当下……这里你连“想”的工夫都没有，哪儿来的什么思想之花？不能说了。每个人都有过这种状态，诸位自己去品……

第二大类——禅宗是否要修？如果要修，该如何修？

宗下与教下一样，都需要修。教下的修主要是止观、四禅八定；宗下的修大家却都不太清楚，只知道《坛经》里六祖顿悟成佛，然后到猎人堆里过了十四载……

其实在六祖禅（有别于如来禅与祖师禅）里，有三个“双重性”，这正是禅门“修而不修”“教外别传”的关键。

（一）修悟双重性——修就是悟，悟就是修。比如“不思善恶，正与么时，那个就是你本来面目”；比如二祖回答达摩“觅心了不可得”，达摩道“为汝安心毕”——这里即是修，也是悟。反过来说，修靠它，悟也靠它（当然，见道尚须机

缘，则是另一个话题)。

(二) 止观双重性——也就是在你“不思善恶，正与么时”的当下，它既是止，也是观（这是宗下的大止观，不是教下的小止观）。玄觉大师对此解释得好：“惺惺寂寂是，无记寂寂非。寂寂惺惺是，乱想惺惺非”（见《永嘉禅宗集·奢摩他颂》）——这并不难，诸位一修自知。

(三) 修用双重性——六祖禅讲究“佛法在世间，不离世间觉”，禅师们讲“大机大用”“重在受用”，其道理就在于把“禅房修”换成了“日常用”——此处，修即是用，用即是修，也叫“以用代修”。“饿了吃饭、困了眠”就是“日常用”的大写真。

“日常用”的具体方法主要有以下五种（细分还有很多，以后再说吧）：

(1) 凡是动脑子的事情，一定要认真——忘我即真；

(2) 凡是为人处事之时，一定要真诚——和光同尘；

(3) 时常进入惺惺状态——心旷神怡、清醒、惊喜、清新；

(4) 时常进入寂寂状态——心无所住、没着没落、发呆、发愣；

(5) 时常进入臣服状态——懂得敬畏，去掉“小我”换来“大我”。

教下总讲“体用不二”“定慧不二”“真如不二”。宗下讲什么？宗下讲依三个不二的双重性去生活、去工作……只要你“时用、常用、时常用”，“行处坐卧，不离这个”，渐渐绵密起来……总有一天你会于这五种状态中随缘应用、如去如来，游刃有余、任运腾腾……

祝贺你！

总之，禅宗之修不在形，而在心；修心的道场不在禅房，而在世间；“世间觉”不在怎么“修”，而在“真性自用”、“自性起用”的“日常用”……

体用体用，无用哪来的体？

无体哪来的自性？

无自性哪儿来的明心见性？

无明心见性哪儿来的智慧、佛法、艺术、美学与禅宗？

说得实在是太多了，就到这里吧……唯止一心。

见思(赵建举)
2017年3月4日
于北京市亦庄