

Just Use the Mind

但用此心

身心康宁的禅修之道

人生岁月，坎坷不平。欲养心怡性，需返璞归真。
风尘世界，歧路纵横。欲世事洞明，唯禅佛心智。

见了法师◎著

文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House

赠声
特有
CD



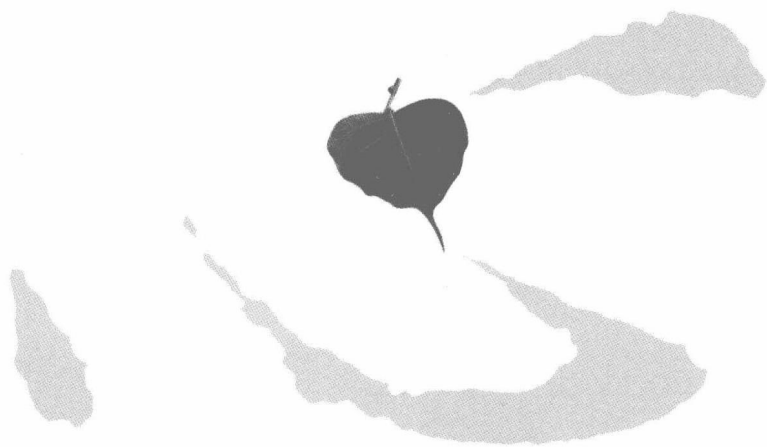
Just Use the Mind

但用此心

身心康宁的禅修之道

见了法师◎著

文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House



图书在版编目(CIP)数据

但用此心/见了法师著.—北京:文化艺术出版社,2010.2
ISBN 978-7-5039-4126-9

I.但… II.见… III.人生哲学-通俗读物 IV.B821-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 024576 号

但用此心:身心康宁的禅修之道

(台版书名:《但用此心:禅说身心灵合一的效能训练》)

作 者 见了法师

责任编辑 潘 艳

封面设计 蒿薇薇

出版发行 **文化艺术出版社**

地 址 北京市朝阳区惠新北里甲 1 号 100029

网 址 www.whyscbs.com

电子邮箱 whysbooks@263.net

电 话 (010)64813345 64813346(总编室)
(010)64813384 64813385(发行部)

经 销 新华书店

印 刷 北京温林源印刷有限公司

版 次 2010 年 4 月第 1 版
2010 年 4 月第 1 次印刷

开 本 700×990 毫米 1/16

印 张 14

字 数 100 千字

书 号 ISBN 978-7-5039-4126-9

定 价 28.00 元

版权所有,侵权必究。印装错误,随时调换。

禅宗与赛斯，殊途同归

◎ 许添盛

当我询问赛斯文化总编辑对本书的看法时，李总编表情认真地回答：“一本好书！”

身为赛斯家族的掌门人，为这本书写推荐实令我百感交集。这本书的作者，是我的亲哥哥，一个我曾期待在人生道路上，为我开路、领航的亲大哥，却毅然于一九九二——我念北医大四那年——剃度出家，令我父亲一度气愤得想带把枪去和老和尚同归于尽，我母亲更是暗夜垂泪长达半年之久。

其实，兄弟俩感情甚为深厚，心中的不舍逐渐转为伤心、愤怒及种种的不谅解。记得有一次，我请他为《许医师安心处方》写推荐，他竟回答我：“身为僧团一员，有所不便！”我大怒，出家所为何事？倘受限于组织，不得清净、自在、解脱，挂碍愈多，又何必出家？

如今恭喜见了法师，终成为毗卢禅寺住持，回归真我，了无挂碍。去年于洛杉矶会面，我曾开玩笑，希望见了法师创一套“新时代赛斯佛法”，普度众生。岂知语出不到一年，玩笑成真。

许多人曾问我，“许医师，何谓赛斯？”我常回答，“最接近赛斯的可谓禅宗，不立文字，不执著于形相、仪轨、业障、因果，万法唯心。”

小时候的我，曾期待与哥哥一同为人生奋斗；伤心之余，命运却给了我更好的发展。实所谓殊途同归。尤其得见见了法师这一本书，更令我感叹命运的奥妙，明明弟弟走的是赛斯心法，哥哥走的是禅宗佛法，可当我看这本书时，心中竟是惊喜连连。

翻开第一章，许多内容文字，令人不得不拍案叫绝，“现实是自造心念的相应呈现，人是自己生命唯一的创造者。”这岂不就是赛斯所谓“你创造你自己的实相，信念创造实相”吗？

再来，“如何才能创造一个圆满的人生呢？首先要去除黏缚于心的习惯性，不自觉的起心动念模式”，这不又是赛斯在《个人实相的本质》中提到的“限制性信念”吗？因为限制性信念的作用，令我们不自觉地陷入错误的思维模式，也创造出种种不快乐及不顺利。

“所有生命中的负面影响都源于自己的想法行为，更重要的是学习对自己不愉快的遭遇负责。”这也是我一直在讲的“直下承担，外境即心境”，不断的责怪外境，将自己当成环境、他人及疾病的受害者，是于事无补的，唯有直下承担、承认自己是实相的创造者，人才会有解脱的智慧。

“每一个自认为是传达真理的组织，都将其所承接的传统及依此传统所成的组织视为真理，甚而将其保护组织架构的做法和说法凌驾于真理之上，堂而皇之在非真理的舞台上相互较劲，彼此鄙视，争论所谓的最究竟真理为何。”当见了法师告诉我，他将脱离原有的组织框架时，我告诉他：“你当初为什么理由出家？那么就一本初衷地追求你的理想吧！”组织本为弘扬真理而存在，但最后扼杀真理、变成怪兽的也会是组织。赛斯鼓励、赞扬宗教情操，却反对有组织的宗教；一个脚踏实地的理想主义者，应是那不受一切束缚、规范的觉者，又岂是任何组织所能框架住的？

“精神与物质文明应该是统一、和谐、不能分开的，走向任何一个极端皆是偏差。唯有精神与物质和谐统一的文明才能长久。”这和赛斯心法中，物质=能量=精神=意识=爱=创造=一切万有=你=我完全一致，它是未来亚特兰提斯文明的基本概念，和我最近提倡的未来文明也是一致的——那就是，人类的未来，物质文明及精神文明将各占一半，文明才能永续发展。

“换言之，人们依精神来创造物质，依物质来圆满精神，物质与精神的圆满是同一条路。”这和赛斯思想中的“意识形成物质”不谋而合，我也常说，“人透过物质实相的学习与成长，来圆满自身灵魂的创造力”、“赛斯家族是来地球出差、旅游、学习、考察兼玩耍的”！

“神创造人，然而这其中有一个重要却被忽略的事实是，神也离不开

人。依本体所起用的现象是本体自身的表达。”这就是赛斯心法中“实习神明”的概念，万物皆是由神圣的布匹裁剪而成的，万物不只是神圣的被造物，根本就是神圣的延伸。因此，人重新认识自身的神性本质，就是我说说的“实习神明”运动。

“当个体本身体悟到自己既是整体，同时也是整体的一部分，既是合一，亦是永恒生命的起始点。”这就是禅宗、也是赛斯所说的感觉基调(feeling tone)！佛是本体，是存有，禅是道路，是方法，是进入本体的途径；既无大我，也无小我，既是大我，也是小我，皆是我的显现。

“禅的锻炼是要帮助修行者回到自性的家。”这么多年来，我不断的深入赛斯无尽的爱及赛斯资料无穷的智能，深刻体会这一句话，自性不是一个地方，而是处处非家、处处家，出家不是离开家，而是回到家；当回到自己心中的家，那就处处皆可成家了。

以上列举第一章许多精彩之处。接下来，我要邀请所有的读者，细细品味这一本好书了。

〔推荐人简介〕

许添盛，曾任台北市立仁爱医院家庭医学科专科医师、台北市立疗养院成人精神科医师、台北县立医院身心科主任，现任赛斯身心灵诊院长、赛斯文化发行人、新时代赛斯教育基金会董事长。许医师钻研新时代思想十数年，尤偏爱赛斯；同时从事身心灵整体健康研究，对于癌症的治疗及预防复发有独到心得。成立“身心灵整体健康成长团体”、“美丽人生癌症病患成长团体”及“赛斯学院”，并定期受邀至全国各县市、香港及美国等地演讲。著有《绝处逢生》、《我不只是我》、《许医师抗忧郁处方》、《不正常也是一种正常》等十余种书及有声书。

融通异见，追寻开悟之路

◎ 释见了

苍天不落地，明月照归家，山青芦花白，和盘君自看。

这一篇序不仅是本书的开头，它同时也开启了我另一阶段弘法因缘的序幕。

书中所提及的观念，是以心性为主轴所融合体会的一套普世思想体系，内容包含了大乘、小乘、密乘歧异观念的融通，各宗教永生观念的不同立足点及其在实践上何以造成排他的纷争。由认知东西方文化的特质，解析人类历史的困境与解决之道，也是本书的重点。本书以无常、缘起、业感、心性为佛法的真谛，以无例外的普世观念贯串全文，揭示心性的普世作用及其具体的实践是本书的主要目的，也是山僧弘法及社会人文的关心方向。

出世破邪宗是我初学佛时所发的愿，出家前即醉心于禅宗，喜欢看禅宗祖师的语录、参究话头公案，不断地追寻开悟的路，参访名山。那时候和弟弟睡同一个房间的上下铺，两个人常常为了一个观念激辩到深夜，妈妈经常被惊醒，起来叫我们俩兄弟不要再吵了：“恁两个常常在仙拼仙，争赢咁有倘吃？卡早困卡有眠！”观念上的激辩淬炼了求真的心，也埋下了融通异见的种子。

有一天激辩中，弟弟问我：“禅宗里，若没有开悟就不会知道自己是谁？对吗？”我回答是。他又问：“那你开悟了没？”我回答：“没有。”他逼蹉着问：“那你连自己是谁都不知道，为何这么相信自己的想法？”我愣

住了。从此无心于事，无心于万物，疑问始终在心中徘徊，经常反问自己：“让这手动的是谁？”看着动来动去的手指，自问：“到底我是谁？”时而默坐盈泪直至深夜，也失了平日用功的心，每每刚打坐几分钟，心里的疑问就出现了，连自己是谁都不知道，为何要打坐？于是就把腿放下，放下后又觉得不对，自问：“到底是谁要放下腿？”进也不得、退也不得。一直寻求着开悟，后来体会到，原来追寻的目的就是放下，这是我生命中第一个重要的转折点。

为了弘法，不顾家人严重反对，我出家了。出家后有一段时间住在关房，这段时间是生命的另一个转折点。研读各宗派的知见，发现因时代不同，宗派不同而有知见上的争论，我受困于不同教派、不同师承判教所生的矛盾，期间因求解心切，迫使身心受到很大的压迫和折磨。

不断地思量着判教的争议。了解到佛灭度后不久就有教团的分裂，直到龙树菩萨时代还是有判教的争议，佛教传到中国又发展出很多判教系统，后来在西藏的佛教也发展出自己的判教系统，但彼此之间存在着观念的分歧。心里常疑问着，真理应该要一致，真理只有一个。虽然心里有疑问，但这些庞大的历史宗派纷争岂是我小小个人可以解决的？对于传承说法的怀疑，让自己感到疑惧，予何许人也？竟敢怀疑历史一向被各自宗派所依循的判教观点？判教的争议对我造成了相当大的困扰，但若是对宗派争论的问题视而不见，纯粹接受单一传承的论点，我不能。要去弘扬连自己都说服不了的知见，总觉得不能心安，但要我这小小个人去解开历史包袱的宗派争论，反复自忖，我有这样的能力吗？

内心深处想要究明真相的动力，驱使我开始以禅宗的心性为基础，以修证的原则去化解宗派歧见，从无常、缘起、业感、心性，去融通宗派的异见，试图找到共通的理作为修证的依据并解决争论。当时所经历的身心折磨，就如乌龟脱壳般的痛苦，常常坐在禅凳上或躺在卧榻上流泪至天明。虽然了解心性为修证唯一的路，但是心中迫切地想找出大乘、小乘、密乘同异点，找不出来就是没有办法放下，找不出来就对自己的内心无法交代。有时逼自己到绝境了，就捶打自己的头和身体，想把所有的想法挤回自己的脑袋瓜里。

长跪在佛菩萨面前，誓愿：“我可以为佛法牺牲性命，如果我想的、讲的方向是错的，请菩萨护法现在就让我死掉，不愿将来祸害众生。”

后来体认到，一切法都是众生业感应出来的，判教理论也是一种业感，不同的判教就代表众生在不同的因缘所感应出来的业，判教就等于判众生的业缘，争执判教的对错就等于争执不同众生所感应的业报对错。

当闽南人不是必然比当东北人好，当东方人不是必然比当西方人差。凡夫所感应出来的业必然是不圆满，当然也就不必去争论孰是孰非、孰为究竟。再者，判断众生的业缘并不是修行的重点，太多的理论只会遮蔽众生离苦的努力与教法的立义核心，离苦的解脱成就与自利利他才是佛法的核心。

由于传法的因缘，几年前从台湾到了美国教授禅法，看到东方与西方社会在思想文化上的差异及各自文化上的不足。更发觉到，不同宗教背负着各自传统的文化架构而传法，导致信教者彼此的排斥更甚于俗人社会，这违背了宗教的慈悲精神。佛教团体在西方社会也作了很多努力，但似乎效果不如预期，一方面是语言障碍，另一方面则是中西文化思想上有着重大差异。这促使山僧努力抽丝剥茧，思考如何让没有中国文化背景的人了解真正的佛法，以解决生命的困境，而不是传达这沉重的传统框架给没有相同文化传统的人。毕竟要弘扬的不是传统文化，而是真正能利益众生的普世道理。普世的道理不会因种族、历史、地域、国家、宗教信仰等不同而有例外。

再则，依传统的佛教文化来弘法，可以造成文化互动，但是它们无法广传，因为文化不是真理，是因缘所生法。唯有宇宙普遍共通的真理才有办法广传，也只有真理才能解决二元争端，普世的真理是所有的制度系统应该要依循的，也是修行人唯一应该要了解、实践的。传达普世真理是我弘法的基本理念与目的。

出家近二十年，追寻真理的影子一直在内心，始终觉得真理不会有例外，真理一定是普世的。真理本来都是存在的，但如果没有经过一番锻炼，放下执著，就没有办法体会真理。而禅宗最宝贵的，就是有一套有效的锻炼系统，而且它的道理讲得最直接、最明白，不拖泥带水。

“菩提自性，本来清净，但用此心，直了成佛。”

这本书对谣讹的真理思想有绝对的穿透性，它不是市贩知见。写这篇序，是希望借由阐述山僧追求真理的心路历程，让读者了解并对这本书产生兴趣，进而让更多人了解普世的真理。

陈之藩说：“因为需要感谢的人太多了，就感谢天吧。”想一想，谢谢弟弟就不必了，谢谢三宝师长父母又太俗套，谢谢大众成就又太见外，干脆谢谢山僧自己。

人云我亦云，指来指去月本明，黄梅破布衫，画蛇添足又一桩。

冤必有头债有主，何必更是硬栽名，青山本是多尸骸，日里见隙尘自来。

序于美国加州毗卢禅寺

推荐人的话

- 禅宗与赛斯,殊途同归 许添盛 / 1

自 序

- 融通异见,追寻开悟之路 / 4

第一章 虚空开口

没有形象的心,可以起无量作用

- 惯性思维开心门 / 3
- 转念以改善生活 / 8
- 二元思维生冲突 / 10
- 普世原则永恒理 / 14
- 永生的解脱之门 / 20

第二章 法印匪从人得

照破虚妄自我,体现普世真理

- 镜中鉴相显症结 / 32
- 放下名相除借口 / 40
- 人人尽有光明在 / 45

第三章 循业发现、随业受报

正确知见才能修得人生功课的真髓

- 审慎选择正知见 / 53
- 知因果改命运 / 58
- 酸甜苦辣自家种 / 63
- 宗教本怀是收敛 / 68

第四章 海中咸味

起心动念会引生无限度的涟漪效应

- 我执必扭曲实相 / 79
- 起心动念业即现 / 87
- 心是生命第一因 / 90
- 品管最差的工厂 / 95
- 说似一物即不中 / 98

第五章 自在

解脱限制性信念的图圈,展现心的本来面目

- 禅行者的真自由 / 105
- 解脱关系每个人 / 109
- 破除自造的图圈 / 118

第六章 活泼泼

每一刻起念都是自由的,不受任何限制

- 念不同频道不同 / 128
- 无常是忧亦是喜 / 132
- 心满满则苦满满 / 139
- 各说各话的世界 / 143
- 六根清净方为道 / 148

第七章 一片冰心在玉壶

最有效的净心和静心方法是静坐

- 只缘身在此山中 / 154
- 定义是生命框架 / 157
- 念头是心的仆人 / 161
- 静坐是转念利器 / 164
- 成长总是痛苦的 / 169
- 当下是唯一真实 / 172

第八章 立处皆真

不起妄想而作用,当下即是真相

- 日常生活中修 / 177
- 佛教人如何自救 / 180
- 生命如镜中历相 / 184
- 为谁辛苦为谁忙 / 190

第九章 骑牛归家,家不在

你不只是你的念,你更是起念的人

- 体悟生命的智慧 / 198
- 风花雪月这么去 / 207



第一章

虚空开口

没有形相的心,可以起无量作用

虚空开口吐广舌

踪影未见万籁奢

弥勒下生无根树

步步莲花引前辙

纵观世界历史,每个国家民族、每个宗教、每个个人都有许多根深蒂固的问题,但大部分的人不能明了的是,之所以持续经历相同的历史问题,是因为个体或族群的意识形态习惯性地反复开启特定的生命之门,而门的后面就存在着相同问题形态的生活或历史的演化模式。个体一生所经历的问题就是历史或族群问题的缩影,一叶知秋,了解个体必然了解整体;相对地,了解整体也必然了解个体。因此本书将从禅的观念来认识并解构个体的二元问题,进而破除群体的二元迷失观念。若能认清二元的本质,既可了解人类历史、文化及宗教的争端原因,更能了解个人生活中的矛盾冲突。当知悉问题的根源后,才可能论及时代文明缺失以及如何加以补救引导,也才能从中了解并改善,达到个人的幸福快乐与永恒生命的追寻。真理是生命存在及其运作之理,没有真理,生命存在的问题不会有出路。真理无例外,不会因为人种、时空、族群、宗教等任何因素而有差别,真理就是真理,它是普世的,并且超越一切理论学说。



惯性思维开心门

人从心中不断不自觉地起心动念时，这些起心动念会逐渐塑造出动念的方向模式，而起念所形成的习气模式则会让心更不自觉地，人生就由这不自觉的心和其所生的习气想法打开一扇扇的心门。每个起心动念能引生出与其相应的现象，人生中所遇到的经验和结果，都是因为与特定心门连接，构成生活中必然要面对的种种事实，进而创造独一无二的人生。这个原理清楚说明，人会用习惯性的思考模式去创造习惯性的

心门,再制造出自己经常性的问题,以及种种不称心的生活现实。

这里所说的“门”,指的是思想的模式,是久存在心中的是非、人我、判断、想法、信念和偏见等惯有的起心动念模式,甚至是所信仰的宗教。每个人都有心,心是无形却可含藏一切,心有无限的可塑性及可能性。任何观念、想法、人格、知识、宗教信仰,都是自己有意或无意堆积架构在心中的,这些堆积的种种就会围绕在心中而构成虚妄的自我,自我就是佛法所谓的我执,我执自会取代心的清净而主宰着生命。

念头从心生起,起心动念当下所呈现的现象就是每个人必然要面对的事实。只是在面对生活上不满意的现象时,人往往不能知道这就是自己不自觉的起心动念造成的结果。每一天、每一刻所经验的生活压迫,都是自己不断开启特定心门所造成的,既然问题是自己制造的,当然只能自己面对问题。所以当问题呈现时,一味埋怨只是浪费能量与生命,这样的“努力”无济于事,因为问题不会自动消失。

举例来说,当见到不喜欢的人,就会不自觉感到紧张不安,甚至容易和对方有争执的互动。人可以很轻易说出种种理由来证明自己为何不喜欢那个人,但更值得深思的问题是:为何那个人会出现在我面前?为何那个人的出现会令我感到不舒服?事实上,因为不喜欢某人的评价早已根植在心中,所以不自觉的起心动念就连接到负面评价和想法,而直接反映在自己与他人的关系上。由于没有真正了解问题的根源,就会怪罪他人让自己感到不顺心,“他人”变成了问题,当下次再见