



# 成为你自己

妙参◎著

禅说心灵成长八部曲

中国华侨出版社

# 成为你自己

妙参◎著  
禅说心灵成长八部曲

中国华侨出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

成为你自己 / 妙参著. —北京: 中国华侨出版社, 2010.11  
ISBN 978-7-5113-1023-1

I. ①成… II. ①妙… III. ①禅宗—人生哲学—通俗读物  
IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第244761号

版权合同登记号 图字 01-2011-1774

### ● 成为你自己：禅说心灵成长八部曲

(台版书名:《直了成佛:禅说心灵成长八部曲》)

---

著 者/妙 参

选题策划/王文侠

责任编辑/文 艾

特约编辑/刘洁梅

封面设计/垠 子

版式设计/新兴工作室

经 销/新华书店

开 本/680mm×960mm 1/16 印张/16 字数/200千字

印 刷/三河市祥达印装厂

版 次/2011年1月第1版 2011年4月第2次印刷

书 号/ISBN 978-7-5113-1023-1

定 价/28.00元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 82605959 传真: (010) 82605930

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

推荐序 成为你自己 / 001

自序 “信”是生命发展的动力与途径 / 005

### 序曲 心灵成长

- 求人不如求己心 / 012
- 谜语大家猜 / 020
- 煮沙不能成饭 / 027
- 生命成长的步骤 / 032
- 肯心思维真理 / 036

### **第一部曲 生命的真相**

- 无常是永远的常 / 044
- 过去、现在、未来 / 049
- 心是一切的根源 / 055
- 顿悟不离渐修 / 060

### **第二部曲 舍不得也得舍**

- 不能归元就是生灭 / 069
- 追生逐死是疲劳 / 074
- 如何才是积极的人生 / 078

### **第三部曲 反求诸己**

- 人非看破不能闲 / 087
- 练习自看得自在 / 095
- 动目能摇湛水 / 104

#### 第四部曲 魔由心生

- 改变要有破釜沉舟的精神 / 114
- 降自心妖除自心魔 / 120
- 迷悟在一念之间 / 128

#### 第五部曲 更新心程式

- 痛苦的人与快乐的猪 / 137
- 了解自己就是智慧 / 145
- 转山河大地为自己 / 151
- 真理的教化令人信受 / 159

#### 第六部曲 平等心

- 攀缘也是一种贫穷 / 169
- 平等心没有妄分别 / 177

### 第七部曲 红尘中的清凉地

- 欲望排斥现实 / 189
- 世尊的密语 / 195
- 心清净才有真慈悲 / 203

### 第八部曲 打造真正属于自己的人生

- 妄念如野火燎原 / 209
- 开创生命的光明缘起 / 216

### 终曲 圆满整体生命

- 人生的目标要明确 / 228
- 认识即心即佛而安身立命 / 234
- 禅师们活泼自在的世界 / 244

## 【推荐序】

### 成为你自己

许添盛

如果你学佛，发现自己愈学笑容愈少，许久未曾像孩子般天真地开怀欢笑，那么，你应该是学错了！

如果你学佛，愈将自己框架在一个制式化的生活，离爱、喜悦及生命力愈来愈远，那么，你应该是学错了！

如果你学佛，发现自己愈不自由，因着你是一个佛教徒，受限愈多，规范愈多，这个也不行，那个也犯戒，那么，你应该是学错了！

如果你学佛，一天到晚在向往开悟解脱，向往自己哪一天像佛陀一样高高在上、慈悲开示、接受众生的景仰供养，那么，你只是借由学佛来掩饰你那卑微的自我，你应该是学错了！

如果你学佛，发现自己的思想言行都要按照佛陀的教诲，你愈没有自己的思想、愈没有自己的意见、愈没有自己的决定，对自己愈没有信



心、愈不能信任你自己，那么，你应该是学错了！

如果你学佛，发现自己愈来愈远离一般世俗人的生活，且根本无法想像脱下袈裟过一般人生活的样子，那是因为你根本“害怕”过一般人的生活，在那样的生活里，你看到一个什么都不是的自己，你无法在现实世界里创造属于自己的人生、以一个个体展现个人的力量。于是，只能把在面对现实世界没力量、没光环、挫败的自己，藏身在宗教的名目下，那么，你应该是学错了！

如果你学佛，愈学愈觉得人世无常，世俗成就是空，生老病死轮回是苦，愈看淡人世间的活动，进入所谓的“苦空无我”。那么，你应该是从来没有真正地面对及进入现实人生，也许学佛只是逃避真实人生的一个最好听的借口，你应该是学错了！

如果你学佛，不是借由佛法来面对真正的自己，却是否定了原来的你，将自己装进一个佛教徒及修行人的金边框架里，那么，你不是在学佛，你只是在模仿佛。佛是因为他面对他自己、接受他自己、肯定他自己、发现他自己是谁，最后成为他自己，他才成为佛。当你想要成为佛，你既成不了佛，也成为不了你自己，两边不是人，什么都不是。

我很高兴自己从来都不想成为佛，我只想认识我自己、成为我自己！  
成为你自己，你才会成为佛，想要成为佛，你什么都成不了！

佛陀从来不要任何人“学”佛，他会说：“你学我做什么？”佛陀更不可能要任何人“成佛”，他会说：“你成为我做什么！我要你借由懂我、认识我来成为你自己，我要你‘成为’你自己！”

请借由学佛来认识你自己，还有，也别再想成佛这档事了，你唯一需要的是“成为你自己”！

### 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，现任赛斯身心灵诊所院长、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数十年，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”，并定期受邀至中国台湾各县市、香港及马来西亚、美国等地演讲。著有《绝处逢生》、《癌症不是绝症》、《做自己的情绪调节师》、《孩子的错都是大人的错》等十余种纸质书及有声书。



【自序】

## “信”是生命发展的动力与途径

灵鹫吩咐，无尽灯明；

遍地弥勒，有眼不清。

清眼不，不清眼，眼不清，怎奈何？

且听！且听！嘘嘘勿出声，忽闻！

拄杖着地乾坤开；苍穹翠宇得得来。

现代人对于宗教经常抱着两极化的观念，一则是对宗教的含义一知半解，但却完全斥之为迷信或心灵寄托；二则是深信坚持自己的宗教教义为救世的唯一良方。其实宗教是古代人对于生命实践的一种认识，但流传至今，宗教对人生贡献的真正含义被染污，甚至被埋藏于无理的不信或迷信的信，此二者就是由上述的极端观念所造成的。

人必依其信所而行，信科学是一种信，信医学也是一种信，信哲学

也是一种信，信宗教也是一种信，现代人什么都不信也是一种信，信钱是万能的也是一种信，信普世的真理也是一种信，不论哪一种信都是信。任何一种信都是生命发展的动力与途径，信的同时，生命将遭遇到因所信而行所创造的相对应现象。

生命是无止境的，而且有无穷尽的发展方向与可能性，信则是一切行为与结果的基础与动力，这是一个普世的理。信什么就做什么，并创造出相对应的什么。在无止境的生命发展中，什么样的信才能引导我们到达光明，是人类生命里的一个重要课题。要完成这个功课，就必须先了解生命的真正意涵。

从字面上来讲，生命意指现象会持续变化，有不断的生才有不断的命，若不能生、不会生，那就没命了，会变成死东西。因此生命有着以生之所生为命的意思，而生命出生的基础就是知见，知见就是内心所信。

能达到生命圆满的所信、所实践的知见绝对不是唯一，但也是唯一。不是唯一是因为生命本来就可以有多元的发展，但为何又说是唯一呢？因为你必须能把握住生命的生，而这个把握是要到达生命圆满的各种不同途径的共同点。无论所信为何、所行为何，若实践中无法掌握生命的生力，则生命的圆满终将成空。

佛教的经典是古人看穿生命本质的智慧，唯有洞察生命本质的原本始末，才有办法处理生命现象，生出所想要的命。或有人云，古人的问题不是今人的问题，殊不知古人今人的生命本质是同，只是依所信不同

而衍生出不同的生命现象，古人的贪与今人的贪皆是心外求法的同，唯依所信而贪所造就出的生命现象不同，古人的嗔痴与今人嗔痴的心外求法意，亦复如是。

生命的本质是普世的，不论古今、宗教、种族，生命现象是变化无常，是迷失本心的心外求法所致，所以无论要解决哪个时代、哪个种族的生命困境，都必须依于生命的本质去着手努力才有办法达成。山僧借着剖析八大人觉经的真义，引导学人循序渐进地从了解人类所处的真实环境、知悉生命所处困境的原本始末，进而体认到生命的本质而彻底改变自己。熟读本书必能使读者了解生命的意义和目的，活出做主生命的快乐与喜悦。

成佛作祖不是他人，  
心田自耕各尽本分，  
不用灯火家家月明，  
照出故乡山青花腾。

山僧初作，但用此心；无门辟牖，乱世出头。再作八大人觉讲，无言万语筹；谁知饶舌不生活，无缝塔里求。今日书成，因以为序，付梓一事末后一句如何即是？

唛！  
野花采不尽，  
怎似庭中青；  
匝地清风来，  
翠竹应声鸣。  
足涉万里程，  
不似自回头；  
屋里吐真情，  
免受风雨愁。

妙参和尚 序于美国加州毗卢禅寺

佛说八大人觉经

后汉沙门安世高译

为佛弟子，常于昼夜，至心诵念，八大人觉。

## 心灵成长

序曲

从过去到现在，心灵成长及生命的形成本末始终，一直是诸多哲学宗教关心的课题，许多伟大的哲人或宗教家提出卓越的知见，欲解决人类心灵的困境与痛苦。然而要能简明阐述如何认识自我，排除由于认识不清所导致成长过程的痛苦，乃至让心灵真正突破自我设限的藩篱，像彩蝶破茧而出般活出灿烂人生，就需要真知灼见以及具体可行的方法。对此，佛教有其贡献，佛教的经典或历代禅宗祖师证悟后的论述，提供了突破生命藩篱的具体方法。经典和禅师的语录，部部皆是明见自心的成长解脱之要。



一般人认为佛教的目的是传达宗教理念，但是翻开佛经就会发现，佛经所讲的其实是宇宙人生的道理，佛经就是佛的智慧，目的是一步一步引导人们了解自己、了解问题、了解人生、了解宇宙，了解自己该怎么走、该怎么圆满人生。引导众生认识真生命，达到所存在法界整体生命的圆满，才是佛经的重点。有人说佛经的道理很深，不了解佛经讲些什么，事实上，与其说佛经很难，倒不如说人对自己生命的根本始末所知甚稀。

佛教的三藏经典中，经藏属于定学，论藏属于慧学，而律藏就是戒学。依循戒来守护世间道德分际的人际关系，收摄负面念头以防非止恶；依修定来观照自心的摄念不乱以澄清心性；依据慧所言的普世真理知见，实践真生命以达到整体生命的圆满。依此三步骤回互运用，体察己念、转化习气、去妄显真，显现出生命的真实意义与圆满。

一般人认为佛法就是佛教的教义，事实上佛法二字有更深刻的意义，佛乃人人本具生命本源之第一因，法乃现象缘起之一切用，佛为心之体性，法为心之用相，佛法不二。离心离佛，一切法不成其法；离却一切法，则不显心本具之性德，此是广义的佛法，狭义的佛法才是指释迦牟尼佛的经典教法。佛法虽有诸多经典，但言简意赅而能含融戒定慧、自利利他的圆满实践者，八大人觉经属其一。

读诵经典的重点在于了解经典所说的理，并依照这些理实践。运用所了解的理在生活中转化习气执著，从根本化解生命中的困境烦恼，才是读经的目的。经就是二元思想的归宿与烦恼妄想的收敛点，换言之，经典所言之理就是生命发展应有的普世之理，离开普世的正确人生观，生命必然遭遇困境与解不