

醒觉

找回真正的自己
贤宗 著

打开心量，放下自我。活在当下，奉献真爱。

贤宗十年之作，华语世界第一部完整的「禅修六部曲」，

都市修行人必读经典。



 中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

醒觉

找回真正的自己

贤宗 著

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

醒觉: 找回真正的自己 / 贤宗著. —北京: 中国财富出版社, 2016. 1
ISBN 978-7-5047-5818-7

I. ①醒… II. ①贤… III. ①自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 170317 号

策划编辑 范虹轶 责任编辑 姜莉君
责任印制 方朋远 责任校对 梁 凡 责任发行 邢有涛

出版发行 中国财富出版社
社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070
电 话 010-52227568 (发行部) 010-52227588 转 307 (总编室)
010-68589540 (读者服务部) 010-52227588 转 305 (质检部)
网 址 <http://www.cfpress.com.cn>
经 销 新华书店
印 刷 北京市通州运河印刷厂
书 号 ISBN 978-7-5047-5818-7/B·0455
开 本 880mm×1230mm 1/32 版 次 2016 年 1 月第 1 版
印 张 7.125 印 次 2016 年 1 月第 1 次印刷
字 数 147 千字 定 价 36.00 元

如水常流通

(代序)



最早知道贤宗法师，是2008年在香海禅寺举行的有一千多人参加的“亚布力佛商论坛”上。佛陀说过把佛法托付给国王大臣、长者居士，以期使这些拥有最强大政治资源和经济资源的人群，能够成为佛教发展的有力外护。不过当时国内理论界对佛商的界定还是相当模糊的，特别是在“宗教搭台，经济唱戏”口号的误导下，现实中成功的案例并不多。如何把佛教的思想运用到企业文化、心理建设中去，化世俗而不为世俗所化，贤宗法师在这方面的探索引起了强烈的兴趣。

在复旦大学哲学学院举办的“人文智慧课堂”学习的社会各界精英，为了继续学习佛学，于2008年成立了“复旦大学禅学会”，请高僧大德和佛教学者来学校演讲，也组织会员到各地佛教道场参访。我们对贤宗法师的访谈《世情通达见禅心——香海禅寺住持贤宗法师专访》，刊于《佛教观察》总第五期（2009年7月）。

贤宗法师在复旦大学的演讲《禅与现代生活》，刊于《佛教观察》总第九期（2010年4月）。

经过长时间的酝酿、准备，复旦大学禅学会定于2009年3月21日到桐乡游学，由我讲两天《维摩经》，并参访香海禅寺。当天我正在位于虹桥的上海干部教育中心，为市委组织部举办的局级干部传统文化研习班讲解《法华经》。当时约定，复旦大学禅学会下午4时在复旦大学校门口集体坐大巴出发，大约在5时，与我在虹桥附近的延安西路上会合。但那天下午讲课不久，我在论及借佛敛财等问题时，可能情绪过分激动，血压突然升高，课程没法进行下去了。幸好在座的有杨浦区老年医院院长和党委书记，他们立即把我送到医院做检查。院长坚决反对我继续后面两天的课程，已经在复旦大学校门口集合的数十名会员只得中止这次游学。

待我血压平稳后，禅学会于4月17日继续进行一个月前中止的游学，但人数已经减少很多。作为大学教师，应当守住自己的学术本位，我的教育对象是校内学生和社会上的政商人士，即便带队到寺院参学，也只在寺院外的场所讲学。在我看来，白衣到寺院中讲佛经，是与孔门舞墨、班门弄斧一样的蠢事。负责那次游学行程的禅学会会员黄丽君也是贤宗法师的皈依弟子，她说

宾馆会议室两天的场地费要六千元，而现在只有区区十几个人，实在有点儿浪费。她转告了贤宗法师的建议，说可以到香海禅寺去，同时为正在那里举办的有几十名企业家参加的禅修班讲课。贤宗法师特别强调：寺院中有专为居士讲课的讲堂，寺院本来就是为一切众生服务的。正是法师的这一句话，使我放下原来的顾虑，到寺院并班教学，也避免了在宾馆和寺院间的来回奔波。在这之后，复旦大学、上海交通大学的好几个类似的研修班都曾到香海禅寺举办参禅和教学活动。

六祖惠能大师以“如水常流通”来形容佛法的智慧通透无碍，贤宗法师给我的最深刻的印象就是通达。作为佛教学者，我认为当今中国佛教正处在冲决围墙困境的前夜，存在需要解决的六个方面的问题：第一，妥善处理政教关系；第二，学术与信仰的划界与合作；第三，继承传统与适应现代社会；第四，在家与出家和合的教团建设；第五，大众佛教与精英佛教的三根普被；第六，佛教发展中契理与契机的统一。贤宗法师原来是佛学院的专职教师，研究的是高深的佛教义学。他曾经告诉我：在八年的教书过程中，与学生讨论最多的就是未来的佛教该怎么走；在中国的政治、经济环境中，如何以佛法思想帮助人们走向更加圆满和快乐的人生。他在桐乡这个空间中，以禅师“随缘消旧业、任运着衣裳”的悲愿和智慧，进行了艰难而卓有成效的探索实践。

《六祖坛经》开宗明义地指出：“菩提自性，本来清静，但用此心，直了成佛。”这是禅宗纲领性的表述。菩提自性是我们人人本具的佛性，但必须借由善知识开启。佛教存在于世间最根本的意义，即《法华经》所说：佛与诸佛为一大事因缘出现于世，为使众生开示悟入佛之知见。贤宗法师就是这样一位善知识，他建立清净庄严的道场，并辐射到社会的各个方面，建立现代化的佛教基金会和各种弘化形式，用佛教的核心价值智慧与慈悲接引社会各界，使佛教堂堂正正地进入主流社会。

复旦大学哲学学院教授

王雷泉



当我们能够坚持调柔自己的心绪，当我们以正念来降服自己的心，就不会再有烦恼。任何时候，我们都能让自己安住在一片清静祥和之中，不再执着，不再外溢。

当我们觉察、放下以及面对内心的恐惧与愧疚时，当我们将它们当作风中的稻草时，我们将找到生命中的绿洲。那些曾经让你的内心波涛汹涌的事物可能依然让你感受到痛苦，但你已经清晰地认识到应该将它们留在过去——那才是它们的归宿。

生命不是某一个独立的片段，不是一片树叶或一根树枝，而是一个完整的历程，既有痛苦与哀伤，也有喜悦与伟大。当我们认识到生命的本源，将心全心全意地安住于当下，如同看一部电影一样，欣赏主角波澜壮阔的人生，却能跳出其中。

禅修本身是超越时间的。我很欣慰，在我们的时代，越来越多的人认识到内心的修炼、觉察的能力、活在当下以及正念的重要性。禅修已经扎根，让更多的人不再用梦幻中的故事自我欺骗，

不再生活在海市蜃楼中，让更多的人生命的体验中醒觉。

只要每天坚持醒觉的修习，即便只是几分钟，都能将心从浮华的尘世中拉回来，让我们感受本心和这个世界本有的善良与美好，让我们体验当下的觉知所产生的慈悲的力量。

本书是“慈悲系列”的最后一部，似乎我想说的已经到了一个终点，但我知道这远远不够，我希望这是一个崭新的开始，倘若它能让你收获一丝清凉，我便收获无边喜悦。

愿我们坚持不懈地浇灌内心的种子，让它发芽，让它生根，让它破土而出，让它见到明媚的阳光，让它盛开如丁香一般；愿一切众生，认识或不认识的、远或近的，都不为任何事物所羁绊，没有愤世嫉俗，没有悲苦，收获内心真正的自由与富足。

贤宗

2015年9月于香海禅寺

目录



第一章 他的一生 003

- 施善行的人 004
- 农夫之犁 009
- 他的一生 013
- 坚持正义 018
- 仁者心动 023
- 盛开的莲花 027
- 柔软 030
- 让心轻安 033



第二章 心若星空 039

- ◎ 一串刻上字的佛珠 040
- ◎ 德行 046
- ◎ 心若星空 049
- ◎ 是不为也，非不能也 054
- ◎ 正则通，通则达 058
- ◎ 心生莲花 064
- ◎ 把“放下”也放下 069

第三章 诗意的栖居 075

- ◎ 生命的负担 076
- ◎ 奉献 080
- ◎ 爱的洗涤 084
- ◎ 诗意的栖居 089
- ◎ 无量 092
- ◎ 退潮的海 096
- ◎ 只存付出之念 103
- ◎ 不放逸 106



第四章 种“木凳” 111

- 虚空 112
- 种“木凳” 117
- 愿力 121
- 真正的微笑 125
- 厚德载物 130
- 观心 134
- 禅心商道 142

第五章 八正道（上）：中正 147

- 八正道 148
- 正见 152
- 正语 155
- 正业 159
- 正念 162
- 彼岸的生活 170
- 内心的荒原 174
- 让内心盛放广袤的天空 178



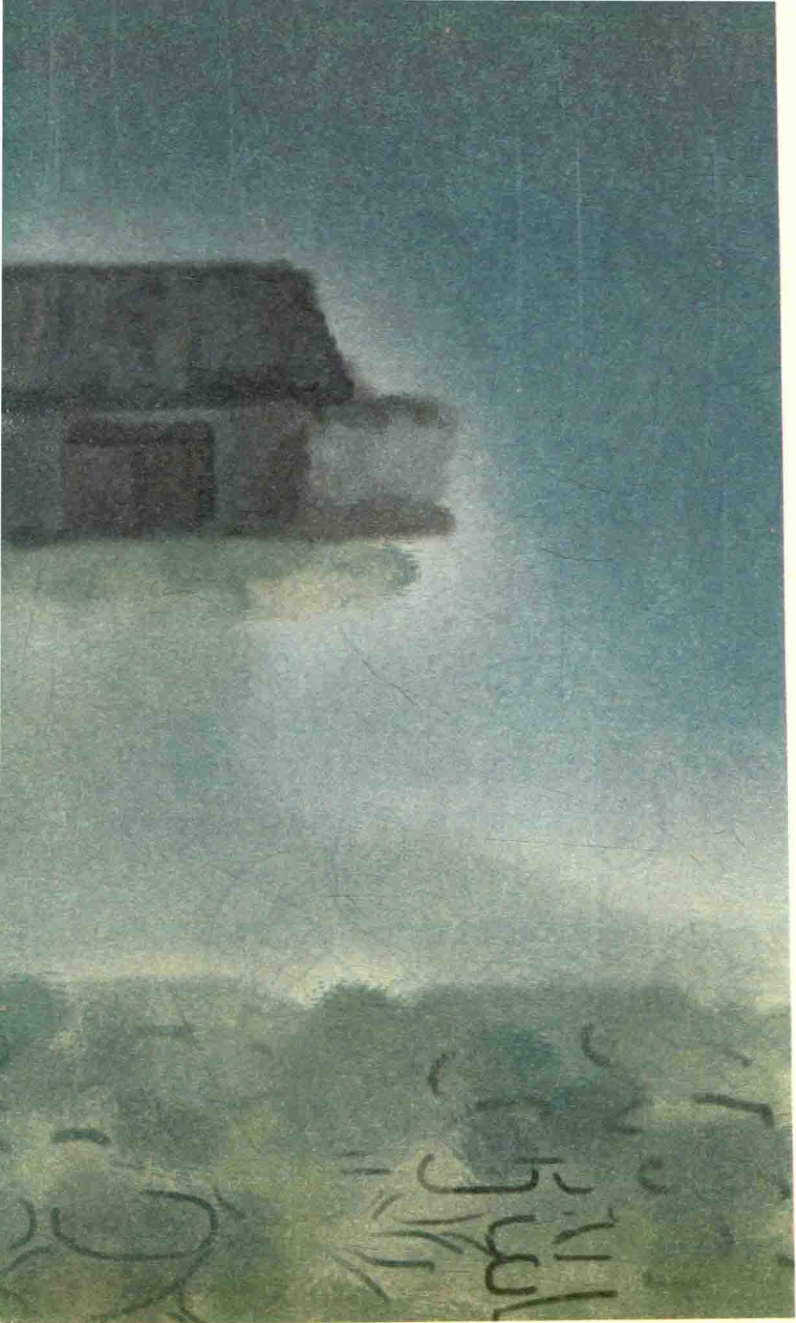
第六章 八正道（下）：爱的力量 183

- 正思维 184
- 正精进 190
- 正命 194
- 正定 197
- 爱的力量 200
- 无我 204
- 亲和 208
- 送你一轮澄明的月亮 212



贤宗近照





第一章

他的一生

纯善行的人



佛经：我们所念的经书来自论师的修行验证，来自译师的翻译，甚至有很多高僧为了取经、译经事业奉献了他们的生命，才使这些具有大智慧的经书呈现在我们的面前。