

# 心欢喜

贤宗 著

# 心欢喜

贤宗 著

中国财富出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

心欢喜 / 贤宗著. —北京: 中国财富出版社, 2017. 1

ISBN 978 - 7 - 5047 - 6271 - 9

I. ①心… II. ①贤… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 219381 号

|      |     |      |     |     |          |
|------|-----|------|-----|-----|----------|
| 策划编辑 | 单元花 | 责任编辑 | 单元花 |     |          |
| 责任印制 | 方朋远 | 责任校对 | 杨小静 | 张营营 | 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  | 010-52227588 转 2048/2028 (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  | <a href="http://www.cfpress.com.cn">http:// www. cfpress. com. cn</a> |      |                          |                   |  |
| 经 销  | 新华书店                                                                  |      |                          |                   |  |
| 印 刷  | 北京市通州运河印刷厂                                                            |      |                          |                   |  |
| 书 号  | ISBN 978 - 7 - 5047 - 6271 - 9 / B • 0508                             |      |                          |                   |  |
| 开 本  | 787mm × 1092mm                                                        | 1/32 | 版 次                      | 2017 年 1 月第 1 版   |  |
| 印 张  | 6.125                                                                 |      | 印 次                      | 2017 年 1 月第 1 次印刷 |  |
| 字 数  | 85 千字                                                                 |      | 定 价                      | 32.00 元           |  |

---

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

## 前言

### 这个世界上没有两片完全相同的树叶

为什么我们会被各种外来的东西，如名望、地位、金钱、权力等名闻利养所迷惑，同时还被内在的恼怒、痛苦、恐惧、怨恨等情绪所折磨？为什么我们无法放下贪嗔痴慢疑，与之纠缠一生也终究无法摆脱它们的奴役？在我出去讲课的过程中，听众们问得最多的话题莫过于此。我回答他们：苦的根源在于心，你心中的世界就是你眼中的世界，因此，倘若此时你身处苦海，一定是因为你的心在苦海中沉沦。

这个世界上没有两片完全相同的树叶，哪怕是同一片

树叶，在不同的时期呈现出的形态、颜色也不尽相同。我们的身心每一分、每一秒都在发生着变化，尽管肉眼看不到、身体感觉不到，但这些变化就像电磁波一样，慢慢地便会给我们带来显著的改变。尽管此刻你并不快乐，也许下一秒便能心生欢喜，只有把握好自己生命的律动，每一个生命的节点才会发出极致的光彩。

万事万物都处在永恒的变化之中，而这种规律就是佛学中的“空”，那些客观存在于我们面前的具体事物则是佛学中所讲的相，这些相的本质仍是空。

人总是容易被事物的表相迷惑，因此每做一件事都会有诸多担心，这些担心会对自己造成制约。担心越多束缚也就越多，束缚多了，原本好的事情可能就转变成了不好的事情。心无挂碍之时，成功反而水到渠成。

人的一生总要经历这样一个渐渐通透的过程，可惜，很多人直到生命的尽头还带着各种欲望和遗憾。我们所执

## 前言

着的，正是我们的束缚所在，我们越执着于得到，反而越得不到。

“无”并非一无所有，而是无为，无所为才能无所不为。当我们把心中的挂碍、担心统统卸下，才能用虚空般的胸怀与格局去承载整个世界，才能真正地生起欢喜之心。至少，当你读完这本书时，你将对自己的行为有更好的理解。你会明白，尽管我们无法让心一直处于欢喜的状态，但这恰恰是人之常态。如果这本书仅仅能帮你认识到这一点，那么我已经很欣慰了，当然，我希望它的用处不止于此。我希望本书真正能帮到你，让你的生活发生真正的、持久的改变！

贤 宗

2016 年 7 月

## 目 录

|     |        |    |
|-----|--------|----|
| 第一章 | 十一个善心所 | 1  |
| 第二章 | 无 碍    | 25 |
| 第三章 | 安 住    | 41 |
| 第四章 | 了 悟    | 53 |
| 第五章 | 坚实的自我  | 71 |
| 第六章 | 平 衡    | 89 |

|      |              |     |
|------|--------------|-----|
| 第七章  | 心之欢喜         | 103 |
| 第八章  | 一生的功课        | 121 |
| 第九章  | 欣然接受每一个当下的自己 | 143 |
| 第十章  | 从无常中醒来       | 153 |
| 第十一章 | 人生本来就是苦的     | 171 |

## 第一章

### 十一个善心所

贪念存在心里、贪婪留在身体里，只会给我们带来无穷的祸害。

心是我们认知世界最为重要的感官，我们通过视觉、听觉、味觉、嗅觉、触觉等对外界事物有所感触，这些感触反映在心中，形成属于自己的独特知见。

修行最重要的是要把散乱的心收回来，把纷繁的妄念赶出去。

倘若到寺院中参加禅修班，就要上交手机、远离电脑，把与外界的联系与纷扰一一斩断，用心感受禅。其实禅修的主要目的在于改造我们的心。排除一切干扰，心才能够沉静，也更容易接受当下。打坐、经行、出坡、吃饭、洗碗、睡觉……日常的行为就是在修炼自己的心。境随心转、相由心生，心静下来，我们对自身、周围环境、

世界的感受都会与过去有所不同。

许多人对自己的生活都心怀不满，想要改变工作、增加收入，改善自己所处的环境、人际关系等等。想要做到这些就要让自己的心沉静下来，当我们的思维方式、处事方法改变之后，生活才会跟随我们的意愿慢慢发生相应的变化。

每个人都会有错误的知见，并非我们没有正确地认知外在的世界，主要是因为我们没有正确地认识自己，心灵被其他感觉器官捕捉到的信息所干扰、蒙蔽。

若想正确认识自己，首先要认识自己的身体。身体是灵魂寄居的场所，像一栋房子，房子总有老化、损坏、剥落、漏水的时候。我们都认为这个“房子”是自己的，要静心护养、修缮，于是“我执”也随之产生，执着于自己的身体，执着于眼、耳、鼻、舌、身、意带来的一切信息反馈，如此，五欲六尘便跟着来了。妄想、分别、执着在进行精密庞杂地计算、斟酌、选择，从而给自己

的心带来困扰。

心迷失的根源在于对身体的执着，因此想要把心解放出来就必须打破身体固有的局限，沉静修心，使心不受感官意识的干扰，进行独立的觉知。

佛教唯识宗讲到十一个善心所，即改造心的正确方法，分别是：信、惭、愧、无贪、无嗔、无痴、精进、轻安、不放逸、行舍和不害。

若想将这十一个善心所落实到自身的行动之中，首先要对其进行参悟、理解，不能停留在掌握字面的浅层意思，而是要深入其义理与本质。

## 信

信就是相信。无信不立，其实所有的宗教都建立在信的基础之上，心中抱着巨大的怀疑肯定无法入门。倘若只是表面相信或半信半疑，那么也无法做到身心合一，这样的伪信是自欺欺人的行为，毫无用处，也不会有任

何好的结果。

《华严经》里说“信为道源功德母，长养一切诸善根”；《阿含经》也说“信根成就，即是慧根”。可见“信”是进入修行法门的根本，失去了“信”，如高楼失基、釜底抽薪，也就失去了一切善根的基础。

佛教净土宗被称为念佛法门，只要念得好就可以往生极乐世界，但是它获得成就的真正途径是“信愿行”。信在这里也是放在第一位的，相信极乐世界，有到极乐世界去的愿望，继而切实践行不断念佛才可以成功。至于最后到底能不能去，不在于念佛的功力是否深湛，是否能做到一心不乱，而在于是否真正地相信、急切地想去。所谓“真信切愿”，达到这一点就可以得到阿弥陀佛的慈悲加持、亲身接引。

经常有人问我，念佛是坐着念、跪着念，还是躺着念好，其实一般坐着就可以，当然最好是跪着，因为这样能够展现出对佛祖的虔诚与恭敬，如果身体不好，躺

着也没有问题。礼佛关键在于心，如果心中没有阿弥陀佛，没有信任、恭敬，即使跪再长的时间、念再多的经文也不会有效果。

古人说“诚则明也，明则诚也”，《中庸》里说“至诚如神”，认为“至诚”有无比神奇的力量，可以预卜凶吉、预知后事。其实“诚”是建立在“信”的基础之上的，只有相信，才能够保持一颗虔诚之心。归根结底，仍旧是“相信”产生了巨大的能量。

## 惭

在平常的生活用语中，我们常把“惭”“愧”两个字连在一起组成一个词——惭愧，其实在佛教中，“惭”与“愧”是不同的。

惭，指自己的学问、力量、品质还没有达到圆满，因此而进行的一种自我反省、自我审视、自我激励。如果我们心中怀有“惭”念，便会时时进行自我反省，扪

心自问：我的品质是否足够高尚？学业是否足够精进？工作是否足够努力？我做的事情是对还是错？我怎么改掉我一些不好的言行？

自我反省其实也是一种修行，这在禅宗中叫作“观照”，又叫“觉知”，一个好的修行者一定有着很强的觉知能力。

## 愧

什么是愧？愧即对有违于世间道德的一些行为感到不安与羞耻。举个最简单的例子：我们坐公交车，有老人站在我们身边时，我们假装没有看见，当看到一个比我们年纪还要大的人及时给老人让座了，这时，我们就会有羞“愧”之心。

人与其他动物的区别之一就在于人有道德感，道德是人思想体系架构中的一部分，影响着一个人为人处世的方式，甚至决定着人的品质和精神面貌。道德约束着

我们的身心，告诉我们要有所取舍、有所坚持，不能随波逐流，不能与恶浊的环境同流合污，要学会自我约束，保持内心的高尚和灵魂的纯洁。

我们做人既要“惭”，又要“愧”。常抱惭愧之心的人往往能够做到虚怀若谷，时时处处对自己进行严格的要求和约束，如此才能创造出非凡的成就。印光大师虽为高僧大德，可是他却自称“常惭愧僧”。这样一位对佛法有着高超领悟与精深理解的大师仍旧抱有惭愧之心，时刻保持谦逊，时刻对自己进行质疑、反省，更何况我们普通人呢？

“惭愧”其实也是一种智慧，它一方面能够扬长，让我们充分认识到自己的优势，并对其加以利用、进行发扬；另一方面能够避短，让我们有机会发现自身的不足，弥补自己的缺陷，帮助我们很快进入善境。

心中有所“惭愧”，就要时时对自己的心进行观照，让自己的心得到洗涤与净化，继而不断纠正、改善自己