

时间疗愈课

贤宗 著

时间疗愈课

贤宗 著

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

时间疗愈课 / 贤宗著. —北京: 中国财富出版社, 2017. 1

ISBN 978 - 7 - 5047 - 6291 - 7

I. ①时… II. ①贤… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 254187 号

策划编辑 姜莉君 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 <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 - 6291 - 7 / B · 0512
开 本 787mm × 1092mm 1/32 版 次 2017 年 1 月第 1 版
印 张 7.125 印 次 2017 年 1 月第 1 次印刷
字 数 98 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

时间会疗愈你的心

为什么会陷入无端的痛苦之中？当我们将无常、生灭、变化、流动的事物看作持久、固定、永恒时，当我们被困在“此时此刻”这个狭小的时间范围中，守着自己的贪婪、愚昧、嗔恨、怀疑、烦恼等情绪不肯放下时，当我们亲手给自己打造了一个牢笼时，我们越想挣脱反而被束缚得越紧。

每个人都要经历无数的磨难与痛苦，它们并非空穴来风，凡事有因才有果，有因必有果，昨天种下的因得到今天的果，而今天的每一个言行举止、起心动念又会

在明天结出新的果实。今天遇到困难、险境、棘手的问题是因为昨天种下了相应的恶因，若想让明天的自己喜乐、健康就要播种善因，如此才能避免结出恶果。但无论哪一种因果，随着岁月的变迁，终究都会过去，而你终会懂得，接纳了真实的自己，就接纳了整个世界。

时间在流逝，人也在不断成长，尤其那些艰难困苦 的磨炼让人成长得更快、心锻造得更强大。心中有了笃定的信念和力量，就不会因为外物的无常、改变而心有戚戚，遇到什么事情都会保持一种淡然的态度，遇到任何困难都会找到解决的办法。

我曾经多次带领学生们拜山，山路崎岖陡峭，我们要从山脚一直拜到山顶。很多人在拜到一半的时候就撑不住了，只好停下来休息。其实，路程过半之后，我也已经疲惫不堪、头昏眼花、全身疼痛，也有过一丝念头想要放弃，但是最终咬牙坚持了下来。抵达山顶之后，呼吸着冰凉新鲜的空气，感受着轻柔湿润的山风，再回

望身后的路途时，发现整个过程也不过如此。疲惫和疼痛的感觉终究会过去，但是那种喜悦的心情却可以持续很久。

人有生老病死，物有成住坏空，宇宙万物都在随着时间的流逝而不断生灭变化，我们这一期生命在整个宇宙之中不过是短暂的一瞬间罢了。《金刚经》中讲“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电”，我们所见、所闻、所感的一切，都像梦幻、泡影、闪电一样幻化、生灭、无常。就像我曾经多次面对老人家的逝世一样，他们的音容笑貌仿佛还在眼前，可是我却再也见不到他们的笑容了。

其实每个人都要面临生死的问题。我们的生命还剩下多少时间？我们距离死亡还有多远？世间的一切名闻利养、荣辱烦扰都会过去，无论生命多么辉煌灿烂，或者多么落魄潦倒，这些都将被时间抖落，再被时间掩埋。

佛学中非常看重“心”的作用，心灵之于我们，就

时间疗愈课

像翅膀之于飞鸟，根茎之于树木。人最难逃离的是自己心中的劫难。时间，源于我们的心，我们的心是时间生发的结果，时间会疗愈我们的心。

贤宗

2016年7月

目 录

第一章	参禅就是修心	1
第二章	洗涤心灵	11
第三章	让心柔软	19
第四章	至简	29
第五章	不攀缘	37
第六章	胖福	47

第七章	舍我	63
第八章	醒来	69
第九章	如何逍遥	79
第十章	空观	91
第十一章	回归	105
第十二章	一心如水	113
第十三章	最好的修行	123

目 录

第十四章	心无挂碍	135
第十五章	不二	147
第十六章	有与无	155
第十七章	降服我执	165
第十八章	真相	177
第十九章	心的引力	187
第二十章	十二因缘	201

第一章

参禅就是修心

一个人如果心量狭小，随便受一点打击就不能承受，是无法真正担当重任的。

人们将有修为、有德行之人称为君子。《易经》中说“君子以厚德载物”，就是说胸襟广阔、道德高深的人有很大的担当和承载。一个人如果心量狭小，随便受一点打击就不能承受，是无法真正担当重任的。

心量宽了视野才阔、天地才广，若想扩展自己的心量，就要学会静心、学会沉稳。佛法可以给我们帮助，因为禅修能够改观我们内心对事物的肤浅认识。要知道，一个人的深厚并非与生俱来，需要每天持续自我修行、观照、审查，在这个过程中不断沉淀。因此，禅修又叫静虑，独一静处、专精思维。

什么时候能独处，能面对自己，什么时候就能够自

得其乐、不为外境所动。当年达摩祖师在少林寺的一个石洞里盘腿而坐，面壁九年，依靠的就是忘我而潜心的定力。如今很多人放下手机一天都活不了，更不要说一动不动地盘腿而坐了。

世间每一个事物其实都是独立的个体，都需要独处，一朵花开在绿叶之间，并不为谁而绽放，有人欣赏时，它不会开得更加美艳；没有人欣赏时，它也不会黯然凋零。苏轼参禅，写下的《十八大阿罗汉颂》中便有这一意境：空山无人，水流花开。

事实上，我们每天都在与外界、与他人进行着密切的联系，生活中很难做到不以物喜、不以己悲，心之定力需要慢慢去修炼、体悟。

曾经有个男孩对我说他很难过，女友离开了他，而他却一直无法放下。我说，你不要总把目光与精力聚焦在她身上，应该学会自己绽放，当你绽放的时候，自然会把蝴蝶吸引过来。活出真实的自己，提高学识、修养，

与心灵对话、与灵魂交流，慢慢便会拥有属于自己的独特魅力。

人都具有社会属性，一生需要与形形色色的人打交道。有时候，别人的看法和评价能够左右我们的心情与行为，自己会不自觉地在意别人的眼光，甚至为了满足他人的期待将自己弄得心力交瘁。

如果做每件事都是为了讨好别人，又怎么能让自己的生命绽放出独特光彩？每个人都需要有一种自我观照的意识，懂得把握自己的心。可以每天找段时间，不要受任何干扰，自己独处，不断对自己发问，坦诚地面对自己的困惑和内心的善恶，从而解除烦恼、消泯痛苦，这个方法就是禅宗里面讲的参禅。参禅并非一件很难的事情，也不一定要花费太多的时间和精力，在在处处，皆可修行。

不断向自己内心发问是一个很好的自我调理过程。如果生命像一潭死水，人生道路像一条直线，没有半点

起伏曲折，生命的过程有什么意义？温室里的植物，在阳光、空气、水分、营养充足的环境中生长，开出的花无论多么艳丽，放到外面也很快会枯萎；而野外自由生长出来的山花，风吹过、雨打过、霜降下也能够承受，也不会改变自己的傲骨。

成为什么样的人、绽放出怎样的姿态都由自己掌握。问问自己，希望做温室的花朵还是野外自由生长的花朵？希望做一个对任何困难都毫无招架之力的弱者还是历练有成的强者？

一个人没有通过挫折的磨炼，内心是无法成熟起来的，只有经受过各种各样磨炼的人，其内心才坚不可摧。人没经过磨炼身上就缺乏一种力量，一碰到事情就会慌张不知所措；当人有力量时，遇到任何问题都会保持淡定，以这种心态处世，不管什么问题都很容易解决。

痛苦、艰难的事情往往会令人成长，困境可以磨炼意志，一旦向困境妥协，毅力也会随之瓦解，就像蛇的