

脚下的路 就是 你的路

风景并未远去，我的故乡却在远方

贤宗 著

GO
YOUR
OWN
WAY

也许，已走了很远很远
你，可知道

我走过的地方

已经长出一株绿色的小草

时代出版社

脚下的路就是你的路

贤宗 著

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

脚下的路就是你的路 / 贤宗著. —北京: 中国财富出版社, 2017. 1

ISBN 978 - 7 - 5047 - 6290 - 0

I . ①脚… II . ①贤… III . ①成功心理—通俗读物 IV . ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 254182 号

策划编辑	黄 华	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 - 6290 - 0 / B · 0571				
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

脚下的路

当我们低头看路的时候，我们已经在路上了。到底是心支配着路，还是路决定着心？我们所有的记忆、恐惧、欲望都是由心生起的，因此，当我们觉察到心与路的关系时，请记住这样一个真理：脚下的路就是你的路。

一个郁郁寡欢的年轻人问一位大师：“快乐的秘密是什么？”

大师答：“吃饭，睡觉。”

年轻人又问：“我每天都吃饭，每天都睡觉，为什么我却不快乐？”

大师答：“你在吃饭的时候想睡觉，睡觉的时候想吃饭。”

一个被习惯所困的人，当然找不到快乐的本源。当我们想着未来的快乐时，我们已经在内心种下一颗如何通往快乐之路的种子了，但倘若我们的心永远困在过去的路上，心就会问，如何才能快乐，而这样，我们是永远无法找到快乐的。

脚下的路由我们的感情、想法、习惯、念头以及希望、信仰与梦想组成，无论有多宽、多长，都要一步一步地去走，去丈量。在这个过程中，大多数人都愿意做一点小小的改变，但倘若要彻底从本源上改变，他们的心中就会产生恐惧，即便已经做好了面对一切可能性的准备。这就像很多来香海禅寺打禅七的人，在七天时间里，已经改变了很多不好的习性，等回到平常的生活中，一段时间之后，一些不好的习性又回来了。当你再次回到香海禅寺的时候，你就要想一想，七天之后，当你再次离开的时候，你真的

懂得了什么？

如果我们的内心不断受外力牵引，不断攀援、纠结，就无法保持内心的清静与轻安。事实上，我们永远也无法把握外物的流动变化，我们唯一能做的就是觉察、放下、面对，让心灵获得润泽，让思想沐浴阳光。

脚下的路就是你的路。脚下的路是由你造就的，你要做的不是了解路的本原，而是你的本原。在路上，在当下的每一个瞬间，每一秒、每一分、每一个小时、每一天、每一年，你都要觉察并充满爱，如此，用一颗轻盈的心走好脚下的路，走好属于你的路。

贤宗

2016年7月

目 录

第一章	醒来	1
第二章	世界并不坏	23
第三章	正心	39
第四章	在逆境中修行	49
第五章	内心	63
第六章	平衡	71

第七章	菩萨心	85
第八章	十愿	105
第九章	光明心	135
第十章	平常心是道	155
第十一章	六度	175
第十二章	醒觉	199

第一章

醒 来

面对同一件事，心境不同，其结果就会大不相同。

历经两千多年，佛学留给我们很多宝贵的经书，还有许多美妙空灵的音乐。与经书一样，佛乐也有着净化心灵、平静思绪的作用。当下，一些对佛学感兴趣的音乐人也借鉴佛乐创作出了许多给人以启迪的优美作品。

在这里，我向各位读者推荐一首《醒来》，由艾米丽·王嘉宝演唱，歌词和乐曲都很好。大家听完之后也许会对自己的生活有所反思，明白自己平日都生活在“迷”的状态中。人在睡梦之中并不知道自己在做梦，把梦当作一种真实。而修行，首先要做的就是从这虚幻不实的“梦境”中醒来。

每天把《醒来》听一遍，反省自己是否真正醒来，

是否时刻处在“醒”的状态中，如此，《醒来》这首歌便会成为我们的一面镜子、一个观照、一支催醒剂。

圣严法师说过，人之所以痛苦是因为错误地解读了这个世界。错误的解读会使人进入“迷”的状态，也就是没有醒来的状态，迷悟只在一念之间，醒来之后就不会再有痛苦。

我们之所以会痛苦、纠结、煎熬，许多问题之所以难以解决，是因为没有真正参透事物的本质，思维方式是错误的。错的方式、手段自然不能解决问题，甚至会陷入困局之中不能自拔。

佛陀有一次问他的弟子：“生命在何处？”

一个弟子回答：“在数日间。”

佛陀说：“你不了解生命。”

另一个弟子说：“在饭食之间。”

佛陀说：“你也不知道。”

第三个弟子说：“在呼吸之间。”

佛陀说：“对了，你是真正了解生命的人。”

为什么说生命在呼吸之间？就其本质而言，生命非常脆弱，一口气提不上来就会不复存在。然而许多人总认为死亡是非常遥远的事情，不会轻易降临。事实并非如此，月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福，横遭飞祸、家破人亡、白发人送黑发人等，这些噬骨痛心的事情比比皆是，我们有什么理由不珍惜生命呢？

如果我们早一点认识到生命之脆弱、人生之无常，认识到世间万物无不是因缘和合而成，认识到宇宙的真相是缘起性空，就不会将四大假合之体当作真实的永存，将自己拥有的一切当作永不变更的存在。当我们把事物的分分秒秒流变迁徙当作一种本然，便会从内心深处生起一种超然，这种超然使我们能够安于当下、顺其自然，把握生命的真谛，洒脱自在、无所羁绊地生活。

一个富贵显达、炙手可热、高高在上的人，一夜之间可能就变得一无所有，甚至成为阶下囚，如果我们自

已是那个人该怎么办？其实能不能面对自己的遭遇，能不能承受生命的落差，全在于我们自己的思想和意念，如果我们具有佛性，了悟人生无常、生命无常的道理，对寿夭穷通、成败得失能够参透，就会放下身外的一切，坦然接受现实，将以后的生活当作人生的另一个开始，反之则会陷入无穷无尽的煎熬之中。

面对同一件事，心境不同，其结果就会大不相同，我们需要努力修炼的是自己的思维方式和心境。

我建议大家抽空读一读《心经》，只有 260 字，会背的人半分钟就能背一遍。

《心经》被称为“经中之经”，是言简义丰的典型代表。佛教中有一部《般若经》，有 600 卷之多，是很多经文的总汇，而《心经》则是这 600 卷经文中的精华。

阅读《心经》可以从中得到终极智慧的启迪，这种智慧在佛教中被称为“般若”，是出世间的大智慧，有别于我们通常所说的聪明。我们所说的聪明只是小聪明，

或者是世智辩聪，而般若却是从生老病死、成住坏空、刹那生灭、无常变化的角度去看待人的一期短暂的生命，是从出世间的角度审视世间处于火宅中的众生，审视他们的忧悲苦恼、爱恨情仇。

《心经》可以从以下三点来进行理解。

观自在

《心经》第一句就是“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时”。

如何理解“自在”？它与“自由”不同，指的是身心合一、主体与客体合一的状态，而自由可能仅仅是个人主观的感受与诉求。自由是相对的，是有限度的，世上没有绝对的自由，却有绝对的自在。

那么到底什么是自在？要风得风，要雨得雨，身体健康，幸福安详，万事如意……这些都是自在，又都不是自在。

因为在《心经》中“自在”之前有个“观”，观音菩萨的自在是观照后得到的自在，这就与上文中所列举的自在例子不同了。

观照能力简而言之就是一个人的觉察、反省能力。倘若一个人不需要别人提醒就能对自己的状态了如指掌，并且能够随时根据变化做出调整，避免不测之祸、不虞之变，那么他便具有很好的观照能力。

实际上，禅修很大一部分内容便是在培养观照能力。观照只有在安静的状态下才能实现，当我们心烦气躁、气急败坏、思绪混乱或者怒火中烧时不可能有观照能力，这时候得出的结论往往谬误，想出的解决方案往往欠妥，处理的事情往往失衡。一杯水，平时处于清澈见底的状态，摇动它或将它搅浑，就看不清里面任何东西，也可以说此时此刻这杯水便失去了观照能力。当我们心如明镜时，心神凝聚，自然有了光芒，可以烛照一切、洞明一切。

这种安静和清明的状态需要不断进行训练，禅修便是最有效的方法与途径。

上课的时候心不在焉，工作的时候想着家里的事，下班后对工作的事念念不忘，这些情况之所以会出现是因为我们不能专注心神，不能把精力集中在当下所做的事情上。处处不在位，身心分离时就会感觉不舒服、不自在。

观照之后便可以得到自在，看透世间万事万物存在的规律，并且将这样一种思想运用于生活，用出世间的大智慧衡量自己的言行，如此才能得到自在。

在这样的标尺下，我们可以评判自己孜孜以求的一切是否值得，追问它们的本质是什么，最后会发现，一切事物都没有实在的意义，因为它们都处于不断生灭变化之中，没有什么可以永久地为自己所有，包括自己的爱人、孩子、家庭。世间万事万物都遵循缘起缘灭的规律，许多人所在意的权力、地位、功名利禄等更可能会