

# 面对

闭上眼睛才能看清  
自己

贤宗法师 著

打开心量，放下自我。活在当下，奉献真爱。

贤宗法师十年之作，华语世界第一部完整的『禅修六部曲』，  
都市修行人必读经典。



慈悲系列 3

# 面对

闭上眼睛才能看清自己

贤宗法师 著



金城出版社  
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

面对：闭上眼睛才能看清自己 / 贤宗法师著. —北京：金城出版社，2014. 1  
ISBN 978-7-5155-0929-7

I. ①面… 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 (2014) 第 000965 号

本作品一切权利归**金城出版社**所有，未经合法授权，严禁任何方式使用。

面对：闭上眼睛才能看清自己

---

作 者 贤宗法师  
责任编辑 丁洪涛  
开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32  
印 张 7.25  
字 数 120 千字  
版 次 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷  
印 刷 北京市通州运河印刷厂  
书 号 ISBN 978-7-5155-0929-7  
定 价 36.00 元

---

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区广泽路 2 号院 (东区) 14 号楼 邮编: 100102

发行部 (010)84254364

编辑部 (010)64210080

总编室 (010)64228516

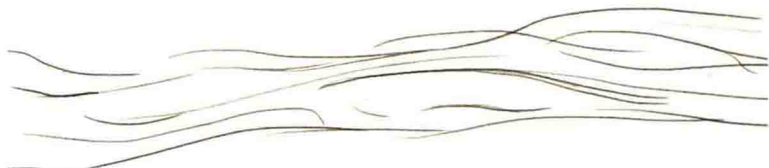
网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 [jinchengchuban@163.com](mailto:jinchengchuban@163.com)

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

## 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。幸好有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去检查。周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。正是贤宗法师的这句话，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 and 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，本来清净，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



你是否已经觉察到，你就是自己生命的本身；你是否已经放下，那些让你不安的念头。

要想真的领悟它们，不能只停留在脑海里，尽管这种理解也能给我们带来一些帮助，但却不能真正地帮助我们。就像你看懂了一幅画蕴含的意义，读懂了一篇文章表达的主题，但你却不能成为这幅画或这篇文章的主角。比如，首先，“你要觉察”，其次，“你要放下”，这些话就像是对一个在河中即将被淹死的人说：“游到岸边来！”

人生没有方程式，不是随着岁月做加法，也不是随着觉察与放下做减法。人生的旅程就像坐在一架无人驾驶的飞机上从一个地方抵达另一个地方一样，当下平安，但你永远无法预知未来。

当大多数人觉察到自己如履薄冰，感受到自己内心涌现出一



些尚未治愈的痛苦，伴随着隐约而现的焦虑时，都会选择视而不见或将问题推开。然而，假如我们脚下的薄冰开裂了，这时我们该怎么办？

当你发现自己多年建立的城墙在命运面前如此不堪一击，当那些你曾经坚定地认定为真理的宝塔轰然而塌时，你该如何安住自己的心？

每当我们陷入这种现实中最恶劣的情境时，就不得不面对内心的痛苦了，因为你再也无法逃避。事实上，这正是给你带来觉醒的机会。当你面对真实的自我时，你会发现：人生之路上的困境并不是已经设置好的路障，它们就是道路本身。

本书作为“慈悲系列丛书”的第三部，我希望它能带给你轻松阅读之外的体验——轻轻地闭上眼睛，在一片清净中观想，与自己的内心对话。

贤宗法师

2014年6月于香海禅寺

# 目录



## 第一章 面对真实的自己 003

- 面对真实的自己 004
- 本心原来是富饶的 008
- 为每一朵花写一首诗 013
- 拒绝“摸着石头过河” 017
- 水知道答案 022
- 摇摆的奴隶 025
- 腾挪的技术 028



## 第二章 第五张弓 039

- 时刻省觉自己 040
- 万物本来如此 044
- 第五张弓 049
- 修心 054
- 内心富足的方法 058
- 生命的规律 061
- 觉悟者 064
- 让心念胜过喧嚣 069

## 第三章 无形的铺陈 075

- 无形的铺陈 076
- 心在何处 084
- 体证修行 090
- 面对“债主” 095
- 捕捉 099
- 五文钱 106



#### 第四章 与心灵对话 111

- 一棵树的成长 112
- 鹰的蜕变 116
- 在生活中加一些凉水 120
- 碧水一潭自逍遥 124
- 智者的生活 129
- 与心灵对话 134
- 六和敬 140

#### 第五章 虚幻的尘世 147

- 观照自我 148
- 转念 151
- 宽容 158
- 正则通，通则达 162
- 格局 166
- 虚幻的尘世 171
- 一片晴朗 176

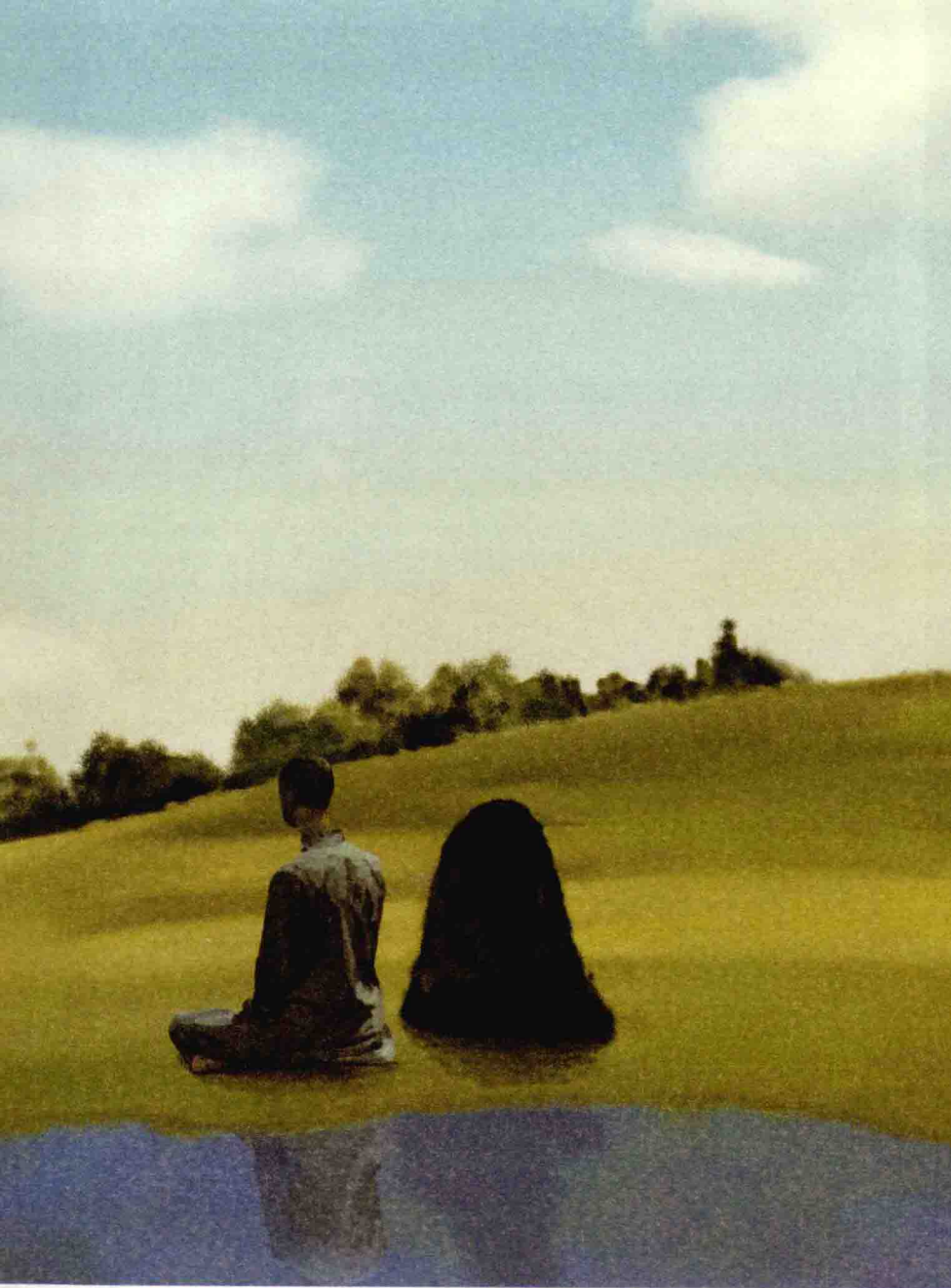


## 第六章 天堂的喜悦 183

- 从“六度”到彼岸 184
- 天堂的喜悦 191
- 生命的轨迹 197
- 一悟一悟 203
- 生命的尽头 208
- 内心的觉醒 213



贤宗法师近照



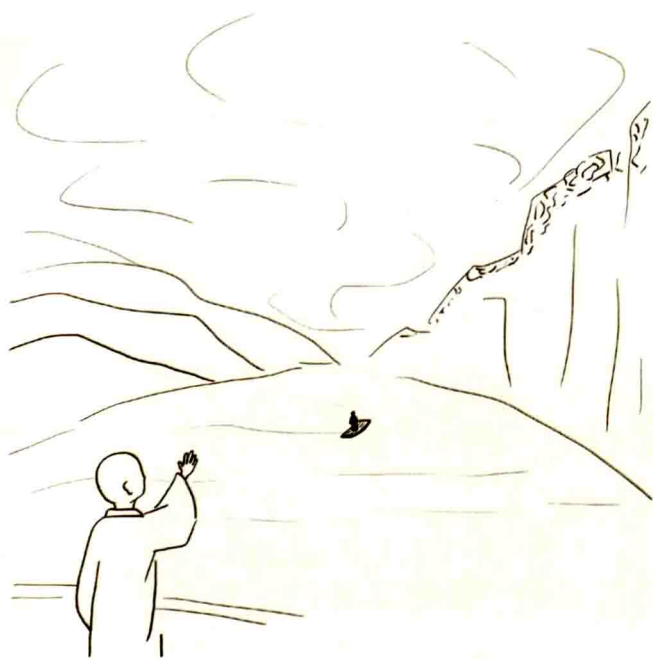


第一章

面对真实的自己



## 面对真实的自己



渔歌举棹，谷里传声：人化育于自然，而最终归于自然。