

觉察

发现思维的盲点

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 I

觉察

发现思维的盲点

贤宗法师 著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

觉察：发现思维的盲点 / 贤宗法师著. —北京：金城出版社，2014. 1

ISBN 978-7-5155-0927-3

I. ①觉… 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 000960 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。

觉察：发现思维的盲点

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 978-7-5155-0927-3

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

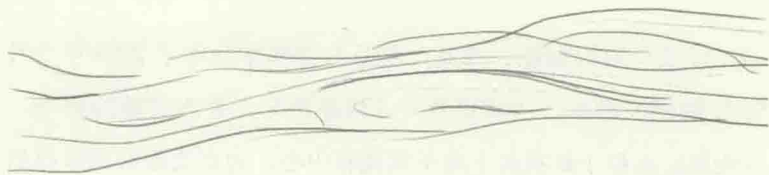
网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

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我强烈的兴趣。

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，使佛教堂堂堂正正地进入主流社会。

复旦大学哲学学院教授

王雷泉



觉察是一种顿悟。

我们每个人都想从这个充斥着错综复杂的讯息与变革的世界里勾勒出一个清晰的自我，这是一种本能的动作，就像你看着一棵树或一根草一年四季的变迁，啊，春天来了，它复苏了！这就是觉察。

觉察就像漫漫黑夜中的一盏灯，它照到哪里，你就能在那个地方觉察到更多的东西。此时，你正打开这本书，读到这里，你可能已经忽略你身边正在发生的事情和发出的声音。因此，请你暂时合上这本书，闭上眼睛，用一分钟的时间仔细听一听周围的声音，再睁开眼睛，用一分钟的时间仔细看一看周围正在发生的一切。

当你再次打开这本书的时候，我相信，在那两分钟的时间里，你已经听到和看到刚刚在你阅读时未曾觉察到的事物。这些正在发生的事情中蕴含着一座宝藏，而觉察，就是打开这座宝藏的钥匙。

我知道，当你打开这本书时，你正在寻找本属于你的宝藏，创造本属于你的智慧，找到本属于你的自由，让你的生活充满慈悲与爱。

你手中的书和脚下的路，是通往内心富足的启蒙。

贤宗法师

2014年6月于香海禅寺

目录



第一章 你的灵魂跟得上脚步吗？ 003

- 守住自己的心 004
- 在心中形成一个洞穴 007
- 人为什么活着 010
- 你的心跟上脚步了吗？ 016
- 不净观：不在乎悲喜，不在乎升降 020
- 慈悲观：给予快乐，拔除痛苦 024
- 因缘观：缘聚则生，缘散则灭 027
- 念佛观：拆掉内心的墙 031
- 数息观：呼吸间的生命 034



第二章 找到生命真正的根骨 039

- 找到生命真正的根骨 040
- 生活是为了灵魂，生存是为了躯体 044
- 美人之死 050
- 每一个婴儿都是哭着来到这个尘世的 055
- 把心聚合起来 059
- 跳出迷茫、黑暗和烦恼 063
- 生活要我们有意识地去选择 066
- 向乌龟学呼吸之道 070

第三章 观照自我：由喧嚣走向至静之道 075

- 修行即是觉察与实践 076
- 修到证入初果 080
- 打破一切执念 083
- 由喧嚣走向至静 086
- 每个人都有一盏灯 090
- 修行的雅量 093
- 顺天知命 098
- 一切都处在自然的状态中 104



第四章 发现思维的盲点 111

- 跳出自我思维的圈囿 112
- 何必执着 116
- 让“无常”沉降其心 119
- 让心保持一种轻安 124
- 是时候安心了 128
- 镜中窥人 132
- 此刻拿起，此刻放下 136
- 捕捉内在之美 140

第五章 打破便是觉者 147

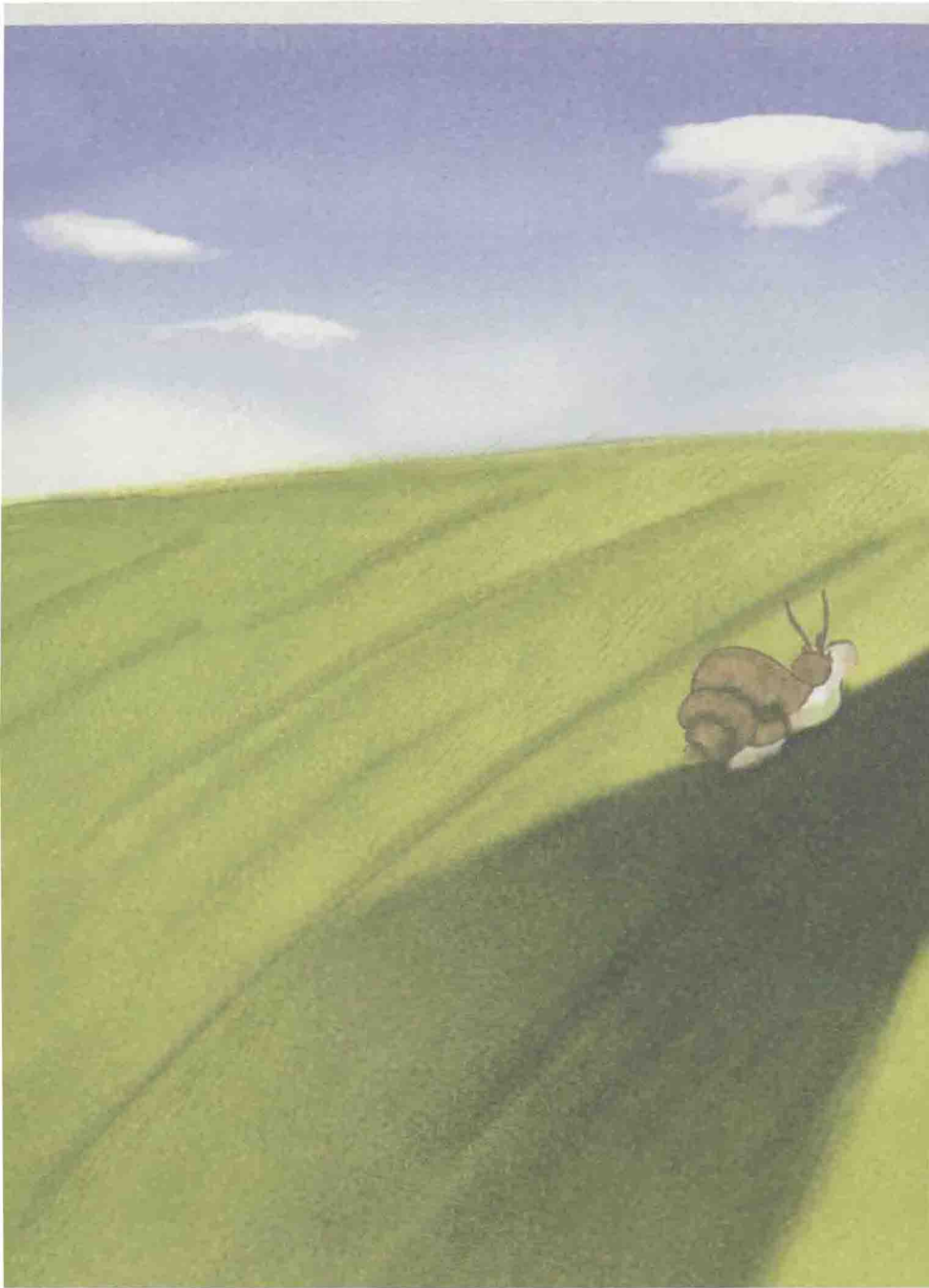
- 觉察自己的心 148
- 一粒沙子的修行 156
- 选择没有对错 163
- 内心安宁，才能冷静地去思考 167
- 让内心充满喜悦 172
- 打破便是觉者 177



第六章 觉醒的活法 183

- 洞穴里的秘密 184
- 用心灵来对接，让生命去创造 188
- 改变自己的心态 193
- 缺失的一角 198
- 天使和魔鬼 203
- 观想 207
- 像树一样扎根 211







第一章

你的灵魂跟得上脚步吗？

守住自己的心



迈克尔·罗奇格西：《当和尚遇到钻石》。