

宗教智慧 I

z o n g j i a o z h i h u i

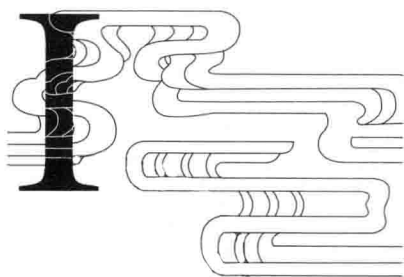
找回失落的宝藏

戈国龙/著

宗教智慧

z o n g j i a o z h i h u i

找回失落的宝藏



戈国龙/著

 华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

宗教的智慧. 1, 找回失落的宝藏 / 戈国龙著. —北京: 华夏出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5080-8189-2

I. ①宗… II. ①戈… III. ①宗教哲学—通俗读物
IV. ①B920-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 185102 号

宗教的智慧 I ——找回失落的宝藏

作 者 戈国龙
责任编辑 陈小兰 增 慧

出版发行 华夏出版社
经 销 新华书店
印 刷 北京建筑工业印刷厂南厂
装 订 三河市少明印务有限公司
版 次 2014 年 8 月北京第 1 版
2014 年 11 月北京第 1 次印刷
开 本 880×1230 1/32 开
印 张 8.5
字 数 183 千字
定 价 39.00 元

华夏出版社 地址:北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编:100028
网址:www.hxph.com.cn 电话:(010) 64663331 (转)

若发现本版图书有印装质量问题,请与我社营销中心联系调换。

序

人的问题可分为三类：外环境问题、身体问题和心灵问题。外环境问题是身心问题的延展，身体问题是心性问题的呈现，故解决心性问题是解决所有问题的根本。医者的最高境界，不是能治疑难杂症，而是能“治未病”；行者的最高境界，不是能讲经说法，而是能“体悟证道”。

凡通达自在之人，必能理理无碍，理事无碍，事事无碍，至此方为“心解脱”，否则便是自我标榜。

有没有人能够把心性智慧和大道养生综合起来开示大智慧之道？有没有这样自在通达的高师？这些年来我一直在寻找。作为一名酷爱国学的企业老板，我接受过很多培训课程，研读过很多经典论著，参访过很多道观庙宇，拜谒过许多名师大德……虽然不时偶有收获，但终究如盲人摸象，难窥全貌！心里感觉越学越

2 宗教智慧 I：找回失落的宝藏

迷惘，越思越沉重。

为什么整个社会都这样浮躁？

为什么穷人富人都心灵不安？

为什么功成名就之人突然选择跳楼？

为什么有人辛苦奋斗自以为成功，而一夜之间又转眼成空？

为什么有人谈恋爱上十年，而结婚上十天就离婚？

为什么人人都想顺风顺水，而《道德经》却说“反者，道之动”？

为什么佛教提倡“诸恶不作，众善奉行，自净其意，是诸佛教”，而六祖惠能却说修行境界要“不思善，不思恶”？

为什么惠能大师直言“惟求作佛”，而地藏王菩萨说“地狱不空，誓不成佛”？

这些困惑许久的问题，我如果不学习，可能还能随社会大流，得过且过；但我偏偏喜好学习，有好几次深入思考不得其解的时候，开车还差点出了剐蹭事故！

这些困惑必须得到解决！但这些问题请教“名师”是搞不清楚的，必须得请教“明师”，我渴望能找到生命中的明师来为我指点迷津！

诚心真是有强烈感应的！愿力真是有强大力量的！在我日夜念想“明师”的时候，我的“明师”真的就神奇地出现了！不但出现了，而且还于2013年仲夏来到长沙十翼书院亲自开示讲授《宗教智慧与大道养生》课程！这位我心目中的“明师”就是曾经的南京大学少年大学生，北京大学哲学博士，现为中国社科院世界宗教研究所研究员、研究生院教授、观虚斋教学创始人戈国

龙老师！

两天的课程，我充分感受到了法雨滋润，智慧流淌……

老师明言大道，振聋发聩，精妙的开示让我解决了心中一个个疑难问题：

——真正的“幸福”要革命，要超越外求，回归内心，我们不是去寻找幸福，而是返归内在已有的幸福的源头。

——全部修道的核心是要找出清明觉醒的无限意识状态，这才是真正的主人；只有主人存在的时候，一切修炼才有价值，那时候才会感到一切具足，不假外求。

——找到真正的“我是谁”，才是最高境界的养生！

——人的罪魁祸首是：人不觉知，做不了主，每个人都是散乱的、矛盾的、混乱的，痛苦是不由自主地发生的一种感受，幸福和快乐向外攀缘是靠不住的。

——科学与宗教两者的使命是不一样的，它们是相辅相成的关系，是人类文明整体进步的两个轮子，缺一不可。

——学习如何净化业习，净化种子，去掉苦根，不再执着，去小我，存大我，活在道中，才会回到精神意识的那个无限本源中。

——带着觉知，有意识地去享受并修炼当下的工作，工作场就是我们的“外丹”，不要纠结，不要跟自己对着干。

——人不能散乱，一个成熟的“自我”对人生发展是非常重要的，修行不是要回到“前自我”状态，而是要达到“超越自我”，不是简单地“消灭自我”。超越自我是比自我更高的状态，正如超越逻辑是比逻辑更高的状态。

4 宗教智慧 I：找回失落的宝藏

——修道是正当的，光明的，积极的，向上的！

——灵性的生活是享受每一个当下，而不是为了达成哪一个目标；当每个当下都幸福了的时候，其实你的终极目标已经达成了。

这仅仅是从听课印象中记录的几句法语而已，其实现场中老师的话语比这些文字要美妙得多。在两天的时间里，真是字字珠玑，句句皆妙！智慧，慈悲，清凉，震撼，无须思考，喜悦自得！

——原来，科学与宗教相辅相成！

——原来，不论佛教、道教，还是基督教、天主教、伊斯兰教，除去宗教的外衣，还原仪轨的真相，我们真正要追寻的都是宗教背后的那个“道”！只是“一切圣人皆以无为法而有差别”。

——原来，真正的修道是要先完善“自我”，再超越“自我”，找到“真我”！“自我”无须消灭，“真我”不假外求，只有找到真我，修炼才有价值，只有找到真我，才会“行住坐卧”都是禅，“挑水劈柴”皆是道！

——原来，找到真我必须放下自我，不执着自我，慧能大师直言“惟求成佛”是彻底放下自我，地藏王菩萨“地狱不空，誓不成佛”是彻底地利他，同样是彻底地放下自我！

——原来，如果放不下自我，想成佛也是贪著；如果彻底放下了自我，不求成佛自然也会成佛。放下自我其实并没有一个真实的自我可以放下，只是悟透自我本空的幻象！

——原来财富来源于自己的“种子”，不是公司创造了财富，而是财富创造了公司，利益他人才是价值，赚钱盈利仅仅只是游

戏而已！

——原来，只要破己利他，幸福不求自来！然而破己必须修行，修行的过程就是“完善自我，超越自我，发现真我”的过程，就是“破除我执，降伏其心”的过程！

——原来，“佛”也只是一个标签符号，其真正意义是“自觉，觉他，觉行圆满”！

我心开了！意解了！包袱放下了！带着笑容、满怀喜悦地回归生活！

这两天的学习是我人生最高的享受！

从此我感到冲破了无始以来的黑暗，找到从未遇见的明光！

我誓言：我将永远跟随老师的大智慧，在点亮自己心灯的同时，也竭尽全力去点燃他人的心灯，与老师智慧之灯光光辉映，以至无穷……

学生龙登科敬

2013年11月17日

目 录

1 正式上课前的交代	1
2 礼敬与皈依	4
3 我们这门课程的特色	8
4 从人的现状讲起	13
5 我是谁	22
6 我们的所作所为都会留下它的印记	31
7 意识进化的现象学	36
8 内在工作与本质的成长	44
9 自我的问题	52
10 修道是人生的根本大事	59
11 生命的四层结构模型及其应用	65
12 幸福生活的条件	79
13 追寻宗教源头的智慧	84
14 现在进入禅修的时间	96

2 宗教智慧 I：找回失落的宝藏

15	修道现象学的概念	99
16	道是无限的存在	106
17	晚间的交流	116
18	有没有正见是我们能不能走上修行之道的一个核心	144
19	行禅的时候念“阿弥陀佛”	157
20	走在修行的道路上	159
21	游览一下修道的大观园	166
22	真正的无为法连无字也没有了	177
23	静心的方法	180
24	你创造了属于你自己的那个世界	195
25	修行境界的根本原则	200
26	顺行次第与逆行次第	205
27	昏沉与混沌的区别	209
28	让功态相续于行住坐卧之中	213
29	内在顾虑与外在顾虑	220
30	众生一体的真相	224
31	灵性生活的品质与成果	230
32	一切都是，一切都好	238
33	修行人的归宿在哪里	245
34	开启一种新的可能性	253
	后 记	256

1 正式上课前的交代

在正式上课之前，我先交代一些事情。

首先的一件事情就是我们课程的一个方式：我们在每一个板块当中都安排有实修和静坐的时间，所以就把这个蒲团给准备上了，但是我们不要求你们一定要在所有时间内都是在静坐的姿势当中，只要保证专门实修的这一个小时之内静坐，其他时间是大家自愿。如果你觉得你实在坐不下去了，或者实在很难受，就到后面的椅子上去坐，来认真地听课。因为我们这个课程的特点是理论和实修的完美结合，而不是完全偏向一边。如果大家一直在静坐，那是偏向实修的一边，而完全坐在椅子上听课，那就是偏向理论的那一边。

这个蒲团我们已经准备了两层。你要坐的时候，把上面的那一层往后移一下，这样屁股可以垫高一点，能够把垫子前面的部分空出来放脚，这样你的脚可以双盘或单盘，单盘不行就可以散

2 宗教智慧 I：找回失落的宝藏

盘。要把后背提起来，不要歪头歪脑，不要弯腰驼背。大家保持一个盘腿正坐的姿势最好；如果你觉得自己的体力不够，静坐很难受，坐不下去，就坐到后面的椅子上听，听课的时候还是以理论学习为主。

我们这个课程除了静坐，还有一部分是行禅，要求行住坐卧都在禅定之中，都在禅修之中。从你们现在来到这个地方开始到我们吃午饭下课之前，这段时间你们都进入了一个内在工作的时间，你所有的心都要放到这个地方来，把你尘世间的一切全部抛开，我们甚至都没有给大家安排 10 分钟的课间休息的时间，没有！除了上洗手间之外，我们所有的心都放在禅堂用功上面。

坐着听课的时候已经是在修坐禅了，坐久了坐累了我会安排大家行禅。行禅就是围绕我们的课堂来走，走的时候每个人之间需保持一定的距离，每个人都做到不妨碍其他人，不碰到其他人。保持一定的速度，大家都以差不多的速度走，在走的时候我们来观心摄心，有意识地走路。

在行禅的过程中，我这里立了一根禅杖，我的禅杖会在某个不经意的瞬间敲下，当你听到这个敲下的声音的时候，不管你在任何位置任何姿势，不管你的思想停留在任何的状态里面，我们的训练之一是“停止”的练习，就是禅杖敲下来的一瞬间，你要完全停在当下：你的身体和姿势，哪怕你的手和嘴都是歪着，歪着就歪着，眼睛看到哪就看到哪，完全地停留在我敲下禅杖的那一瞬间的姿态，思想也停在那个当下不动。这也是很好的一个技巧，让我们的心从妄想之流中“截断众流”，啪的一声，把众多的妄念之流顿时脱开。我们不是要你在敲下的那一刻大彻大悟，至少

在那一当下你会体会到我们心灵的另一个面相。我们除了在胡思乱想，或昏昏沉沉之外，有没有一个刹那警觉的瞬间，那一瞬间只有意识没有念头，只有觉知没有妄想，而那一瞬间净心的种子也是智慧的种子？

如果大家带着手机，请大家保持静音；我的手机已经开成了“飞行模式”，而且同时开启静音模式，双保险，绝对不会有声音出现。我们既然已经来到这里，哪怕你有天大的事情，现在我们已经进入一个闭关的阶段，“关”，就是把它关掉。你如果怕错失重要的信息，你就保持静音，再狠心一点就是关机。在你关手机的那一瞬间就把自己的心也从外界拉回到禅堂这个地方。

真正有意义的事情就是，我们生活在“这里”，而不是生活在“那里”；真正有意义的事情是我们能够享受“这里”，而不是去幻想“那里”。幻想别的东西都是妨碍我们解脱的。

今天来的人不多，但是不多也是好事。只有真正有意愿的人才会来，我们就是通过一定的方式来淘汰那些没有意愿的人。因为我们这个课程是一个比较内在的深入的灵性探索之旅，不是来忽悠人的，不是来凑热闹的，也不是来搞名气搞娱乐的。这个课程学员最好不要太多，所以今天的人数正好，从某种意义上来说今天的人不少。我记得佛陀第一次说法的时候，听众是5个比丘，那我们今天的人已经很多了。所以刚才有人问我失不失落，人这么少？我说一点都不失落，很好。我庆祝一切，接受一切。

这两天我们做一个实验，大家跟着我一起，来进入内在心灵的探索。把你尘世间的一切暂时放掉，这是在正式讲课前提醒大家的一些注意事项，做一些交代，现在我们来正式进入课程。

2 礼敬与皈依

进入这个课程的第一项，我们要礼敬。首先，我要向大家内在的灵性、内在的佛性或者道性致以敬礼！感恩大家，你们的灵性已经开始唤醒。昨天，你们来到这里就已经是灵性唤醒的一种表现；今天你们能够来到这里，那是真正的表现，你们已经经过了第一轮的比赛和考验，所以不要辜负自己的灵性。每一个人都是有灵性的，只是它像一个沉睡的人，在那里睡着了没有醒来，我们所做的全部工作就是唤醒你内在的灵性。

第二，我们要礼敬佛陀！广义的佛就是觉者，所以我们要礼敬一切觉者。大家的心静下来，我们不讲仪式，但是你的心里要非常虔诚地来礼敬释迦牟尼佛！礼敬老子！礼敬孔子！这是我们中国儒释道三家的宗师。我们也要礼敬历代的先贤大德，历代悟道的祖师们，因为是他们传承了教法，点燃了我们内在本具的智

慧心灯，让我们能够追随他们的脚步，一起踏上自觉觉他的菩提之旅。

礼敬完毕，我们要来谈一下“皈依”。我们这里没有任何的宗教仪式，可能你们有的人已经是佛教的居士，皈依过佛教，皈依是很重要的；我们这里强调的是一种真正的皈依，不仅仅是一种形式上的皈依。所谓的皈依，就是把你的身心投入到佛、法、僧三宝当中，而这个“三宝”代表什么？佛代表觉，觉者、觉性；法，代表一切真理的教法和正法；僧，代表一切修行有所成就的人。所以“三宝”里的“僧”不是狭义的理解，不是只要是出家人就是我们要皈依的僧宝，不是说我们就是皈依出家人。也有部分的出家人就把僧宝理解为“我是僧，你们要皈依于我”，这是一种我慢的心理。当然，我们要尊敬出家人，因为他们走上了出家的道路是值得我们尊敬的。但是究竟而言，你要走真实的道路，不需要那些宗派门户的执着。佛教真正的意义，绝对不是一个自限门户的宗教，它是一个完全开放的宗教。皈依法僧三宝最核心的意义就是皈依我们的自性三宝。我们每一个人都有内在的觉性，每一个人都有真理的种子，每一个人也都有我们纯净美好的一面。三宝也是在我们纯净的内心之中本具的诸面向，我们的自性本来具足三宝的功德。外在的三宝是我们内三宝的体现，正因为我们迷失了，我们不知道自己的自性三宝，所以我需要皈依一个外在的三宝，但其实外在的三宝只是为了唤醒我们进入自己内心的三宝。

下面我要朗诵一下观虚斋教学的一首皈依偈，大家可以跟我一起读一遍：

6 宗教智慧 I：找回失落的宝藏

超越宗派门户见，
自性三宝常皈依；
我执法执尽无余，
愿证实相得加持。

这是皈依最真实的意义，这是要消除我执、法执投向三宝，进入了实相就体悟了自性三宝，进入了实相就跟诸佛菩萨同一愿心、同一境界，这是得到真正的加持。

在这两天里面，我来扮演一个导师的角色，这并不意味着我会认为自己是一个成就者或者是什么大师，但是在这两天里，我的角色就是导师，我要入戏演好这个角色。你们在这里，希望你们也要入戏，你们要把自己放在一个合适的位置。

你们应该怎样观想？导师是什么？导师是三宝的化身，是三宝的人身代表；如果你们皈依了三宝，那么要对现在在扮演导师的这个角色有恭敬心，要放低你们的身段，要能够耐心地倾听。你们在这里不是跟我交流，不是来跟我探讨，也不是来跟我辩论，这些是毫无意义的。唯有把自己放到最低的身份，唯有把导师放在最高的身份，你得到的加持才会是最大值，你受的法益才会最大化。假如你们观想你是导师，把导师观想成学生，那不是你得加持，那是你在加持我，那是我得法益。

要想学习什么，一定要先把自己的身段放到最低，这不意味着是一种迷信，唯有你先认真地倾听和理解，你才会得到真正的法益，得到加持。两天之后课程结束，咱们从这个戏里面出来，你怎么瞧不起我都可以，怎么评判我也可以，都没有关系，但是这两天我们要进入自己的角色来演好这场戏。我相信大家能够

做到。

当你虔诚地放下自己而真正臣服的当下，不是我的水平有多高，而是这个臣服的当下你就已经受益了，这一瞬间你能够放下那个自我，放下小我，放下执着，你就已经走在灵性的道路上。