

宁静与浩瀚

戈国龙

著

中国美术学院美术考级教材

中国美术学院美术考级教材

宁静与浩瀚

戈国龙
——
著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

宁静与浩瀚 / 戈国龙著. —北京: 中央编译出版社, 2017.9
ISBN 978-7-5117-3182-1

I. ①宁… II. ①戈… III. ①生命哲学—研究 IV. ①B083

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 278407 号

宁静与浩瀚

出版人: 葛海彦

出版统筹: 贾宇琰

责任编辑: 曲建文

执行编辑: 程彤

责任印制: 尹珺

出版发行: 中央编译出版社

地址: 北京西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座(100044)

电话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612370 (编辑室)
(010) 52612316 (发行部) (010) 52612317 (网络销售)
(010) 52612346 (馆配部) (010) 66509618 (读者服务部)

传真: (010) 66515838

经销: 全国新华书店

印刷: 北京中兴印刷有限公司

开本: 880毫米×1230毫米 1/32

字数: 210千字

印张: 9

版次: 2017年9月第1版

版次: 2017年9月第1次印刷

定价: 36.00元

网址: www.cctphome.com 邮箱: cctp@cctphome.com

新浪微博: @中央编译出版社 微信: 中央编译出版社 (ID: cctphome)

淘宝网店: 中央编译出版社直销店 (<http://shop108367160.taobao.com>) (010) 55626985

本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: 010-55626985

作者简介

戈国龙，祖籍江西临川，1986年考入南京大学少年部，学习物理学，1990年获理学学士学位，任江西抚州师范专科学校物理系助教。1993年考入北京大学哲学系，先后师从楼宇烈教授研究佛学、师从汤一介教授研究道教，1999年获哲学博士学位，同年8月入中国社会科学院世界宗教研究所博士后流动站从事博士后研究。现为中国社会科学院世界宗教研究所研究员、研究生院宗教学系教授。

序

走过千山万水，穿过熙攘的人流，我们或是在辛勤工作，或是在悠然生活，或是在独居，或是在群体之中，每一种方式都是眼下生存状态的呈现，但始终会有一个深深的奥秘——我们始终无法直面，却又很想寻找到安心释然的答案。我也是其中一员，拨开层层迷雾来到修道的门口，长长的修行之路等待着的是我们每一位的坚实步伐，而路的前方即是那个光明无限的终极奥秘，人生最终的家园也许就在那里。

我身边每个人的脾气性格、兴趣喜好各不相同——有的人为事业操劳，有的人为生活奔波；有的开心快乐，有的烦闷忧伤——但有一个事实不可否认：当他们见到孩子纯真的眼神和笑容时都会发自内心地微笑，孩子会让我们在这一刻忘却烦恼。殊不知孩子般的纯真其实始终都在我们心里，人人都从赤纯婴儿而来，可是外在的教化与污染使我们越来越浮躁。是时候洗去污垢找回纯真的了，这不是他人对我们的强迫，而是内在心声的呼唤。我们可以忽略外来的信息，却无法逃脱来自内心的诉求——人终究要做回真实的自己。

做回真实的自己其实并不容易。在现今这个充分渗透着商业游戏的社会中，利益是资源流动的准则。当一个巨大的心灵市场体现

出商业价值时，鱼龙混杂的问题很容易使人误入歧途。更为严重的问题是，纷繁复杂的组织、大师、规制、教条非但没有使人觉醒，反倒使人愈加执迷。此时，我们所要依靠的不仅是头脑的认知，更需要心灵的感悟。

2011年秋天当我打开戈老师博客时，那种透过文字而传递过来的心灵震动使我明白，真正的修行之旅要开始了。在没有出现可以信赖的老师之前，修行只是念头的积累；当遇到可以信服、信赖的老师后，一切将顺应心灵的感受如河流一般自然流淌。因为，真正的老师不是要你屈服于个人的威仪之下，真正的老师是作为道的化身让你臣服并融化于亘古真理的庄严之中。当顺道而为、以德服人时，智慧的法流会贯穿到已做好准备的心灵当中，那才是真正的找到生命诞生之初的光明，做回真实的自己。也许读完戈老师的讲道录，他的语言已经深深地进入了你的心田。把一切都交给心，真实就会慢慢呈现。

一直认为能聆听戈老师讲法是殊胜的缘分。2013年的夏天，我幸运地参加了观虚书院“宗教智慧与大道养生”上海课程。由于课程之前已阅读过《灵性的奥秘》，因此对课程既有准备又有期待。确切地讲，我没有带着目标去听课，只是在内心静静地等待着什么发生。行禅是首先让我头顶发麻的课程环节，每次戈老师截断众流的棒喝都使我顿时完全定格，什么也看不到、听不到、想不到了，只是空寂般地安守在当下的这一瞬间，什么都没有了，只有存在。带着行禅的感受听课，戈老师的每句话都如同无形的能量流入我的心间，没有任何的阻滞，在夏日里显得愈发清凉爽快。课程中的实修部分更使我意想不到——若干次在戈老师加持下的打坐和站桩，一次比一次让我进入得更深。慢慢地，我会有一种享受徜徉在温暖

光明的混沌中的幸福感，观想回到婴儿状态，身体充满无比的放松，内心充满无比的喜悦，没有念头升起却又明朗清晰。

其实，我们能读到戈老师的讲录，已是累世修行的福报。请千万珍惜，好好地利用，静静地感受这跨越人类千百年的智慧所传递的能量和信息。也许你并未思考过此生从何而来、向何而去，也许你只希望能够化解情感纠结、平复情绪起落。不管怎样，请放下自我、打开心灵，通过戈老师的教诲，沐浴在善知识的教言之中，用功于正法，让小我消退于无形，让一切可能充分地展示，让生命的意义自然地显现。

大概在某一天的某一个事件中，我们会发现原来真的可以用静定安然代替诚惶诚恐，可以用欢喜愉悦代替烦恼哀愁，可以用包容接纳代替抗拒排斥，可以用平实淡然代替狭隘执著。这并不是说我们能够沾沾自喜于一点点的这种变化，而是说在生活中的每时每刻都离不开用智慧拂去执迷的灰尘。当下的生活就是修行的道场，每个沉稳的脚步才能丈量出修行之路。当走进大山我就是大山，当面对大海我就是大海，当修行可以让我放下原有的局限时，我就是一切。请记住戈老师的教诲：你的心就是一面镜子，当我们的内心圆满了，这个世界才是圆满的。

感恩存在透过老师所赐予的一切！

学生吴攀谨序

2013年11月10日

自序

我们这个时代，科技发达、经济繁荣，人们的生活五光十色、丰富多彩；但表面繁华的物质生活背后，实隐藏着深重的“精神危机”。人们失去了与传统智慧的联结，找不到可以安身立命的精神家园。

越来越多的人将精神求索的目光投向了古老的宗教，投向了诸大传统的精神修炼，社会上兴起了一股可以称之为广义的“灵修热”“修道热”的思想风潮，各类宗教灵修的培训班也渐渐地兴旺起来。

“灵性市场”上的“刚性需求”，求道者精神上的“饥不择食”，与“精神导师”们的各类“私人欲望”相结合，导致“灵性产品”的鱼龙混杂、参差不齐与灵性市场的混乱不堪。在“无形”的“灵性领域”，只要你敢于“自吹自擂”，炫耀自己的“神功异能”，就总会有大批心甘情愿的“信众”来追随。

许多人一头雾水地“扎入”这股“灵修暗流”之中，学了这么多年，花费了不菲的物质财富，却南辕北辙，离精神的解脱越来越远，反添了无数的身心障碍。

究其原因，全在于我们从一开始就没有走在正确的道路上，没

有下功夫去获得根本的“正见”；缺乏正见的修行，就无异于“盲修瞎练”。

另有一部分人，则长期局限于思想探讨、理论求索之中，热衷于探讨“游泳技术”，却从不下水练习；没有选择适合自己的方法“真修实证”，也就无法领略内在生命的无限风光。

有鉴于此，我们推出了观虚斋教学的系列精品课程，这些课程扎根于诸大宗教传统的智慧精髓，同时又结合现代人的精神需求，将理论与实践完美结合，让学员通过这些课程的学习，了悟超越宗教表相的核心智慧，开启实修实证的道路与可能性。

观虚斋教学课程的系列讲录就要出版了，这是值得庆祝的。这一系列演讲录有其独特之处：

一、在所有的“讲道”之书中，大多数是“讲经”的记录，很少有系统讲“一门课程”的。而学者所写的书虽然比较系统，但又没有“讲道”的灵性品味。观虚斋教学系列之书，都是讲课的记录稿，但其清晰的思路、完整的体系又具有学术专著的品格。

二、将理论教授与实修时的随机开示融为一体，既体现了观虚斋教学课程“理论与实践相统一”的特色，也使这一系列书具有独一无二的“味道”。我们可以读到许多的“禅修开示”，也可以读到许多的“理论辨析”，但同时兼备两者的书实不多见。

三、一般地，同一门课程只会整理成一本书；像这样将同一门课程的多次讲录整理成一系列的演讲录，亦属首创。虽然这些讲录的核心精神是一致的，但因为随机讲解，每本书的重心又有所不同，每次课程都有某些新的独到的发挥。由于这些课程高度的浓缩性，读此系列之书正好可以增加读者系统理解中华修道智慧的可能性。

四、观虚斋教学课程的系列之书，展示了贯通诸大宗教传统的核心智慧，可以帮助人们建立基本的“正见”，奠定灵性世界观的“基石”。由此我们可以真正进入修道智慧的“内线”，得到深入灵性奥秘、畅游智慧大海的“钥匙”。

五、观虚斋教学课程的系列之书，提供了灵修世界不同“版本”、不同“范式”下的实修路径与实修方法，由此我们能找到一条属于自己的实修道路，并沿着这条道路迈向真实的觉醒境界。

“宗教智慧与大道养生”课程是“观虚斋教学”的“总论”“导论”，也是观虚斋大力向社会普及的精品课程。这门课程已经开了八期，今后还要继续开下去。我们可以根据“灵修市场”上的“供求关系”来决定开设这门课程的“频率”。

目前，观虚斋教学在广泛开展普及课程“禅修：灵性的奥秘”的基础上，重点还在推广“宗教智慧与大道养生”课程及其配套进阶课程“中国智慧—三教实修”，并陆续推出观虚斋教学的后续系列课程。

观虚斋教学的后续课程，还包括三门中级课程（“阳明心学”、“修道概览”和“学佛通说”）和三门高级课程（“孔圣绝学”、“太上道脉”和“佛祖心传”），主要是针对已经参加过初阶课程的老学员。我将把每一门课程都当作一个研究课题，做好精心的准备。每讲一门课程，就将其讲录整理成书。

重点在出书，出一批好书，即是“法布施”，可广利有情。毕竟，只有极少数人有机会亲身参加观虚斋教学课程。

观虚斋教学分成两大系列：一是观虚斋教学课程系列，二是“三教”经典讲解系列。除观虚斋教学的后续课程之外，第二系列的“讲经”可谓“任务繁重”，有很多的基本经典要做现代阐释。

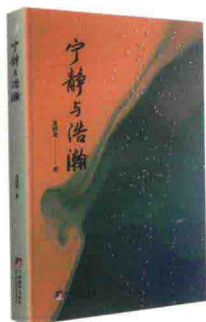
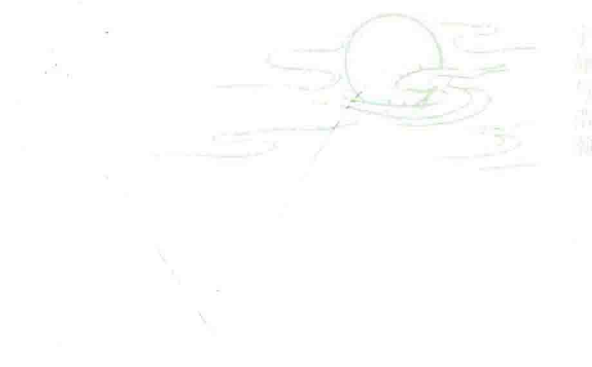
我可以更优雅地走路，不必急于推出更多的课程，这样有更多的时间潜心悟道读书。

观虚斋教学事业没有任何的功利追求，也没有任何“做大做强”的“压力”。我们完全随缘而化，踏歌而行！

这一系列的课程及其讲录，只为“你”而来！你可以把这本书当成“灵修世界”的“旅行地图”与“实修指南”，无论你现在走在何处，你都可以在其中找到自己的位置，并选准适合你的正确方向坚定地前行！

戈国龙

丙申年冬月十五草于观虚斋



出版人 葛海彦
出版统筹 贾宇琰
责任编辑 曲建文
执行编辑 程 彤
封面设计 田晗工作室

目 录

- | | | |
|----|--------------------------|-----|
| 1 | 人生中最重要的事情 | 1 |
| 2 | 修行之中一些非常关键的元素 | 5 |
| 3 | 讲课之前的一些交代 | 14 |
| 4 | 初步体验一下行禅与静坐 | 21 |
| 5 | 找到核心的大智慧 | 24 |
| 6 | 生命和宇宙是一体不二的 | 36 |
| 7 | 实际上没有一个统一不变的“我”存在 | 38 |
| 8 | 从混乱不堪的状态中逃脱出来 | 42 |
| 9 | 如实观察意识的不同状态 | 46 |
| 10 | 不被任何对象化的纯粹意识就是你的真我 | 56 |
| 11 | 业力法则：种子与现行 | 61 |
| 12 | 我们没有唤醒自己真正的本质 | 69 |
| 13 | 探索生命从外到内不同层面的奥秘 | 74 |
| 14 | 什么是真正的幸福 | 83 |
| 15 | 任何语言的表达都是有局限性的 | 88 |
| 16 | 什么是真正倾听的状态 | 110 |
| 17 | 从自我成长到自我超越 | 113 |
| 18 | 全然地观照你的呼吸就可以定下来 | 123 |

19	人类未来发展的希望所在	129
20	真正智慧的力量在哪里	134
21	宗教与宗教性	137
22	信仰的宗教与觉悟的宗教	142
23	要把儒、释、道的智慧翻译成现代人能懂的语言	146
24	今天的世界学佛、学道的视野更开阔了	150
25	道的表达与道的体验	154
26	顺则凡，逆则仙	165
27	本来无一物，何处惹尘埃	171
28	知识的教学与素质的教学	174
29	入道的机缘	179
30	建立修行的正见	184
31	大智慧与大慈悲	190
32	我们的心已经相融在一起	194
33	静心的不同类型	211
34	系缘修定法	219
35	三观修慧法	224
36	果位悟道法	235
37	回归清凉的心态	243
38	心能转物即同如来	246
39	心净即国土净	252
40	处处无家处处家	258
41	真实生活的河流	266
	后 记	271

1 人生中最重要的事情

很高兴有这个因缘我们能够相聚在这里，首先我要向你们内在的灵性或者说佛性敬礼！

为什么要向你们的佛性敬礼？因为世界上这么多人，我们能够在这个地方相聚，肯定是很特别的缘分，不容易的。我们有很多朋友来自远方，是克服了种种的困难才来到这里的。你们来到这里就是听从了内心的召唤，因为这里有某种信息在吸引着你们。不管这种信息是通过什么渠道来到你身上，但是你意识到这次课程对你的生命很重要，所以你才会放下手头上的各种工作，克服各种困难来到这里。

这意味着现在是你们的佛性开始觉醒的时候了。

每个人都有内在的佛性，但对大多数人来说，这种佛性是沉睡的，它睡着了，需要我们去把它唤醒。你们来到这里，说明你们的佛性已经开始唤醒，所以我要向你们的佛性敬礼。同时，我要跟大家一起，来敬礼那些佛性已得以开显的先贤大德，顶礼那些伟大的觉者。

大家一起双手合十，从内心深处向所有的觉者们敬礼！

向佛陀敬礼！向老子敬礼！向所有的悟道大师们敬礼！

礼敬的本身就是一种修行。就像常言说的：“近朱者赤，近墨者黑。”我们的心中装着什么人，我们就有可能变成什么样的人。我们的心要跟那些觉者、悟道大师们保持联结，让他们的信息经常能够传递到我们的心灵中去，作为唤醒的力量来帮助我们走向清醒。

正是因为有那些觉者的教法、智慧的传承，才能点燃我们自性的心灯。我们每个人都有一盏智慧的心灯，我们要把它点亮，点亮以后我们的生命才能走向光明；更进一步，我们才能帮助更多的人走向清醒，走向觉悟。所以整个修行的过程，也就是追随那些智者们的脚步，踏上这样一条灵性的、开启觉性的道路。

为什么要觉醒我们内在的生命？为什么要唤醒我们的佛性？

人生中有无数的事情，但是有一件事情是最根本、最重要的，那就是找到我们自己真正的生命。你可以放下其他所有的事情，但是不能放下这件事情；遗憾的是——我们一般人恰恰是追逐了无数的事情，而忘掉了这一件最根本的事情。

这是一件生死的大事，关系到我们能不能做一个真正的“人”。也许我们都会说，我们不都在做“人”吗？但是要做“人”就要找到人之所以为人的那个根本，而不仅仅是动物界的一个简单的生存。要做一个真正的人意味着我们要有“主人”，我们要知道我们是谁，这并不是一个简单的问题。

我们这几天的课程就是来追问这样的问题，就是要找到我们的“家”——我们精神的家。家对我们很重要，每个人都知道；但精神的家我们找到了没有？实际上我们一般的人，都是在流浪，在许许多多对象性的世界里流浪，而忘掉了那个根本的家园。

针对这门课程我曾写过一首“开课偈”，大家跟随我来念诵

一下：

家有财富千千万，不如禅悦一瞬间！

无上甚深微妙法，甘露灌顶润心田。

为什么要念这首偈子？这就是让我们回头来追问生命的那个根本的问题，找到生命最核心的价值。

每个人都喜欢财富，在我们的教学当中，我们不否定财富的价值，也不反对我们去追求财富，但是要知道有一个比财富更有意义的向度。相比而言，即使你拥有“财富千千万”，它“不如禅悦一瞬间”！

禅悦是什么？禅悦不是一般的快乐、高兴，而是在你觉醒的瞬间，你融入了整体，融入了整个法界。你跳出了自我的牢笼而认识了那个真正的生命，祂像海洋一样广阔。这样一个瞬间，就是你从无始以来那个无明的生命中跳出来的一瞬间，当然这样的一瞬间是何其重要，远胜于那本质上是无常的财富！

我们也许沉睡了千百万年，但是在进入禅悦的一瞬间，它就打破了那个长夜，闪现了智慧的亮光。我们不能说这一片刻的禅悦就是觉醒、成佛、成道，但这是一粒智慧的种子。只要有这样一粒种子，我们就可以不断地生根发芽，长成参天大树，我们走向最终的觉悟就有了方向，有了基础。

而财富无论你有什么，都是相对的，都是短暂的，它不是你能够真正拥有的，它跟你的存在是两码事。任何一个人不会因为拥有财富，从而自发地改变他内在的生命，自发地提升他生命的质量。财富是有用的，它需要我们转化它、利用它，但是如果我们生命中没有主人的时候，财富基本上是“不值钱”的，没有用的，因为你被它带走的时候，你的心反而会有更多的问题。