

放下

卸下内心的负累

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 2

放下

卸下内心的负累

贤宗法师 著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

放下：卸下内心的负累 / 贤宗法师著. —北京：金城出版社，2014.1
ISBN 978-7-5155-0928-0

I. ①放… 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 000961 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。

放下：卸下内心的负累

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 978-7-5155-0928-0

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

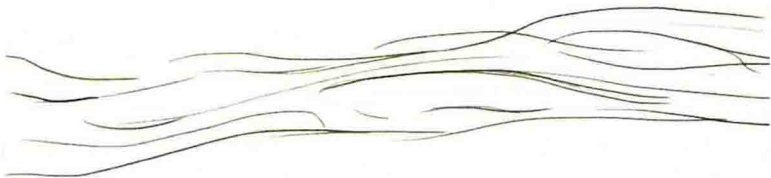
网 址 <http://www.jccb.com.cn>

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，使佛教堂堂正正地进入主流社会。

复旦大学哲学学院教授

王雷泉



有人告诉我他的经历：那是个夏天的傍晚，夕阳映满了天空。他开车行驶在下班的路上，尽管心情舒畅，但他的内心深处始终有些隐隐作痛的感觉。

他渴望真正的快乐，渴望自己和自己的内心达成一致，渴望能与生命中经历的所有的人相处得更加融洽与自在。他渴望自己像一棵树或者一条鱼一样，随风而动或随水浮沉，在快乐的时候，不再体会到内心深处隐藏的悲苦。

正是这样的经历让他来香海禅寺找我，他渴望找到一种直面悲苦的方法，渴望真正领悟到那个当下自己内心挣扎的本质，渴望懂得真正的慈悲。

事实上，每个人都曾有过这样的体验，但如果你一直将自己关在这间悲苦的风子里，没有觉察，不舍打开，不舍卸下内心的负累，那么，你必然无法面对。

这正是你手上的《放下：卸下内心的负累》这本书要解决的问题。当我们从一片迷惘中觉察，透过生活给我们的表象看到本质，卸下内心积压的负累，用爱与慈悲圆满自己时，我们便能从这种痛苦中解脱。

贤宗法师

2014年6月于香海禅寺

目录



第一章 本目之心 003

☉ 生命中的每一天都是黎明 004

☉ 瞎子为谁打灯笼 010

☉ 末日之心 015

☉ 过了河，已放下 019

☉ 雨果与笑面人 024

☉ 最好的修行 030

☉ 清苦 034



第二章 如果我们是水 039

- ❑ 无所求 040
- ❑ 象腿非象 045
- ❑ 修行是一条路 048
- ❑ 无形之手 054
- ❑ 如果我们是水 059
- ❑ 人让人，天清月明 063
- ❑ 安宁 067

第三章 生命的箭矢 075

- ❑ 打破一切狭小的领域 076
- ❑ 把自己放空 080
- ❑ 调心 084
- ❑ 看住自己的念头 088
- ❑ 停留在当下 091
- ❑ 生命的箭矢 096
- ❑ 关键在于心念 100
- ❑ 忘记 104



第四章 改变心灵的磁场 111

- ❑ 觉醒 112
- ❑ 口四业：一颗喜悦的心 117
- ❑ 身三业：专注与坚守 123
- ❑ 意三业：气度与高度 128
- ❑ 放下五斗米 134
- ❑ 不舍放下 139
- ❑ 一“惭”一“愧” 142

第五章 仰望星空 147

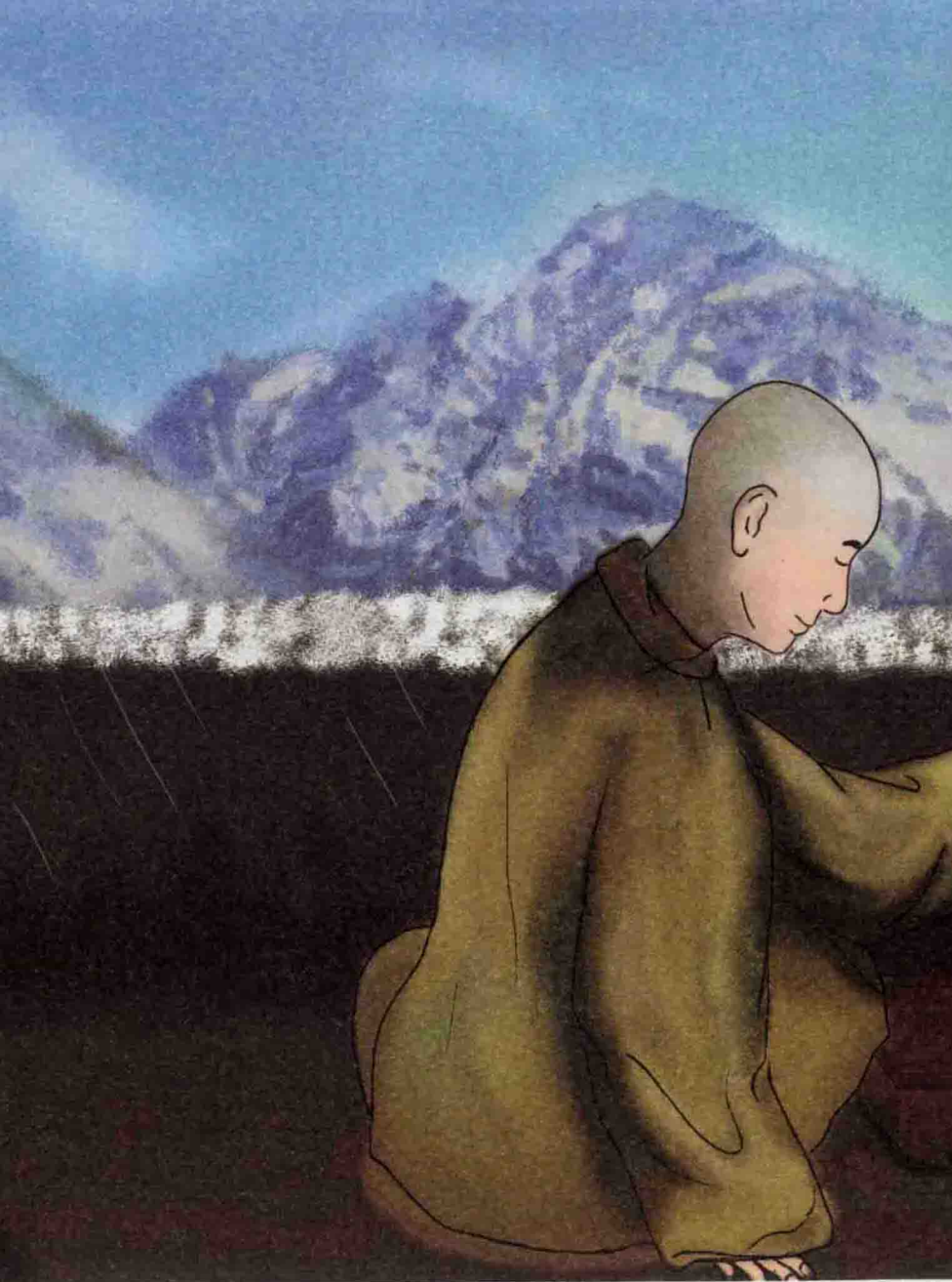
- ❑ 红楼一梦 148
- ❑ 生活的减法 152
- ❑ 仰望星空 158
- ❑ 不以物喜，不以己悲 163
- ❑ 难得糊涂 167
- ❑ 井观驴子 174



第六章 何处蓬莱 183

- ❶ 留一个角落安放信仰 184
- ❷ 如何自在 188
- ❸ 何处蓬莱 191
- ❹ 直到有一天，我听到号角 196
- ❺ 世界的本质 201
- ❻ 盲龟钻木 208
- ❼ 活得“明白” 212



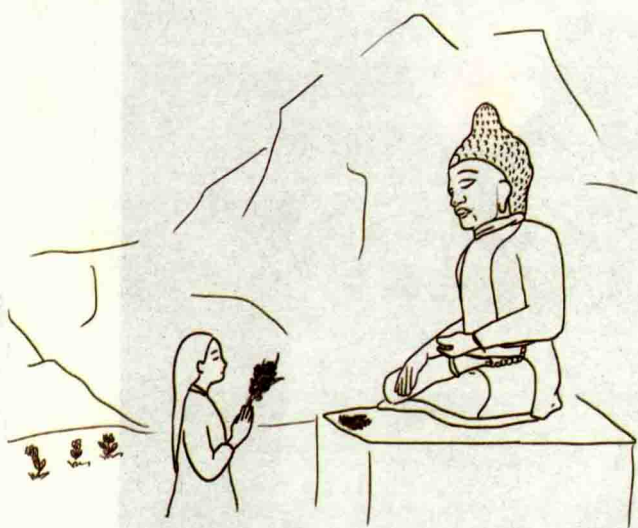




第一章

末日之心

生命中的每一天都是黎明



香花供佛：我们生活的环境像花瓶里的水，我们就是花，唯有不停地净化我们的身心，才能不断吸收到大自然的食粮。