

在当下

我是谁

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，华语世界第一完整『禅修六部曲』，
都市修行人必读经典。



金城出版社
GOLD WALL PRESS

慈悲系列 4

在当下

我是谁

贤宗法师 著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

在当下：我是谁 / 贤宗法师著. —北京：金城出版社，2014. 1

ISBN 978-7-5155-0930-3

I. ①在… II. ①贤… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 000969 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。

在当下：我是谁

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 978-7-5155-0930-3

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

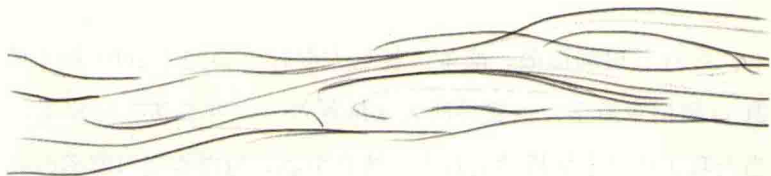
网 址 <http://www.jccb.com.cn>

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最强烈的兴趣。

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 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



生命最重要的是当下与感知，而“当下”是什么？

在“慈悲系列丛书”中，如果我们将一个人的修行之路比作一个“V”形，“V”的左边分别为“觉察”“放下”“面对”这三个代表了“过去”的动词，“V”的右边则是代表未来的“预见”与“正念”，那么，“V”的最底端就是“在当下”。它连接了一个人的过去与将来。

下面给大家分享一个我的学生的真实故事，其中包括他对“在当下”的理解。

那时候，他才十岁，生活在皖南一个叫新塘的小村子里，村子三面环山，只有一条通往外面世界的路。他从这条路走了出去，再回来时，已经三十而立。

路还是这条路，村庄三面环山，青翠如故，他透过车窗，想一点点地找回那些深藏于内心的记忆，可却看到让他在以后的岁月里更刻骨铭心的事情：一辆高速行驶的越野车狠狠地撞上一辆停在路边的电动三轮车，巨大的撞击力让三轮车驾驶员的整个身体飞了起来，落在十几米开外的地面上。

那位三轮车司机是他的叔叔。在车祸发生的当下，他觉得他的整个童年的记忆已经支离破碎。他就坐在车里，看着车外发生的一切，突然意识到他曾经多么依恋这个突如其来的变故毁灭的一切——他的叔叔，是他回来的唯一理由。

他说：“在那个当下，也许并不是一切都毁灭了，我感觉到另一个我还在看着这一切！”

那个当下，他意识到一个全新的“我”，这个“我”一直都存在，只是他之前从未觉察，这个“我”不仅与他的整个过去相连，还与他的未来相连。

当下的觉悟是如实地看自己。我是谁、是什么并不重要，重要的是我们觉察到内在的真相。当你成为自己的观照者时，愤怒、恐惧、欲望、爱等都不再骑在你身上，而是在你需要时供你使用。

一行禅师在谈及禅修时说，抛开心中的理性之剑，在觉知之光的照耀下，观察内心的变化。我希望《在当下：我是谁》这本小书能让各位读者在轻松的阅读之余体会到“在当下”的深意，从过去的经验中解脱出来，找到真实的自我，向未来世界学习。

贤宗法师

2014年6月于香海禅寺

目录



第一章 河水任它去，我只在岸边 003

- 思维的宽度 004
- 河水任它去，我只在岸边 008
- 苦难就像利剑，而你可以把它变成花朵 014
- 一念之间 020
- 法如清水 026
- 一切在当下 031
- 坦荡之心 035



第二章 逍遥游 039

- ◎ 不落空 040
- ◎ 寸阴是金 044
- ◎ 他骑骏马，我骑驴 049
- ◎ 不计较 053
- ◎ 还你一世的泪水 057
- ◎ 行如虚空 061
- ◎ 为自己的心活着 067
- ◎ 逍遥游 071

第三章 当下承担 075

- ◎ 一粟沧海 076
- ◎ 拔除痛苦 080
- ◎ 当下承担 085
- ◎ 简单 088
- ◎ 白衣卿相 092
- ◎ 掌心的命运 098
- ◎ 妙高台 102
- ◎ 不当主角 107



第四章 在当下，时刻觉醒 111

- 祇园遗迹 112
- 学无止境 117
- 每个人都有一盏灯 121
- 时刻觉醒 125
- 观照“五心”，剥去贪嗔痴 130
- 像莲花一样纯净 139
- 君子之和 143

第五章 在当下，自净其意 147

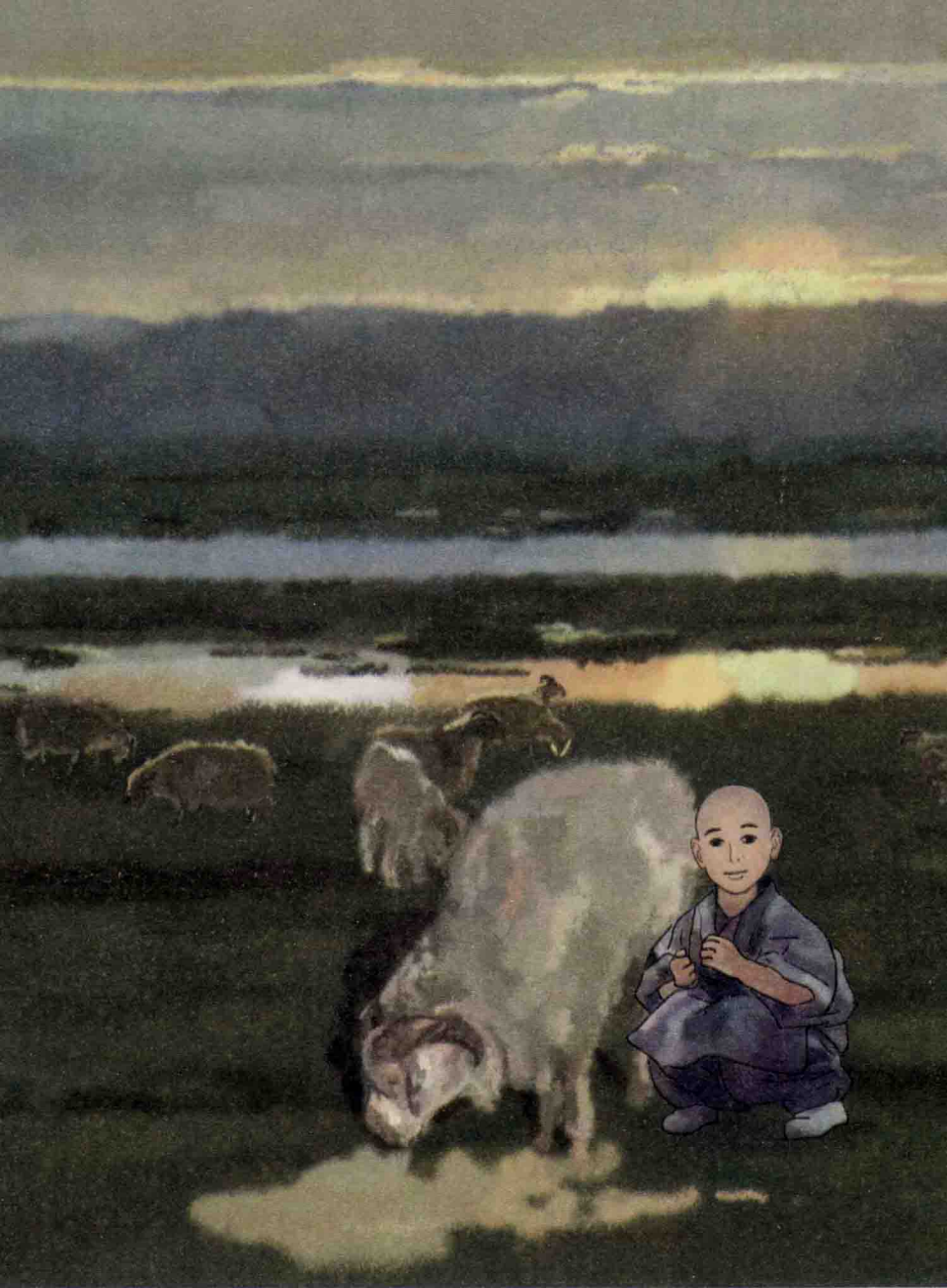
- 安于当下，身心合一 148
- 在当下，自净其意 153
- 无法抗拒 159
- 坐禅 162
- 恺撒之死 167
- 布施 171
- 倏忽凿混沌 175
- 火内栽莲 179

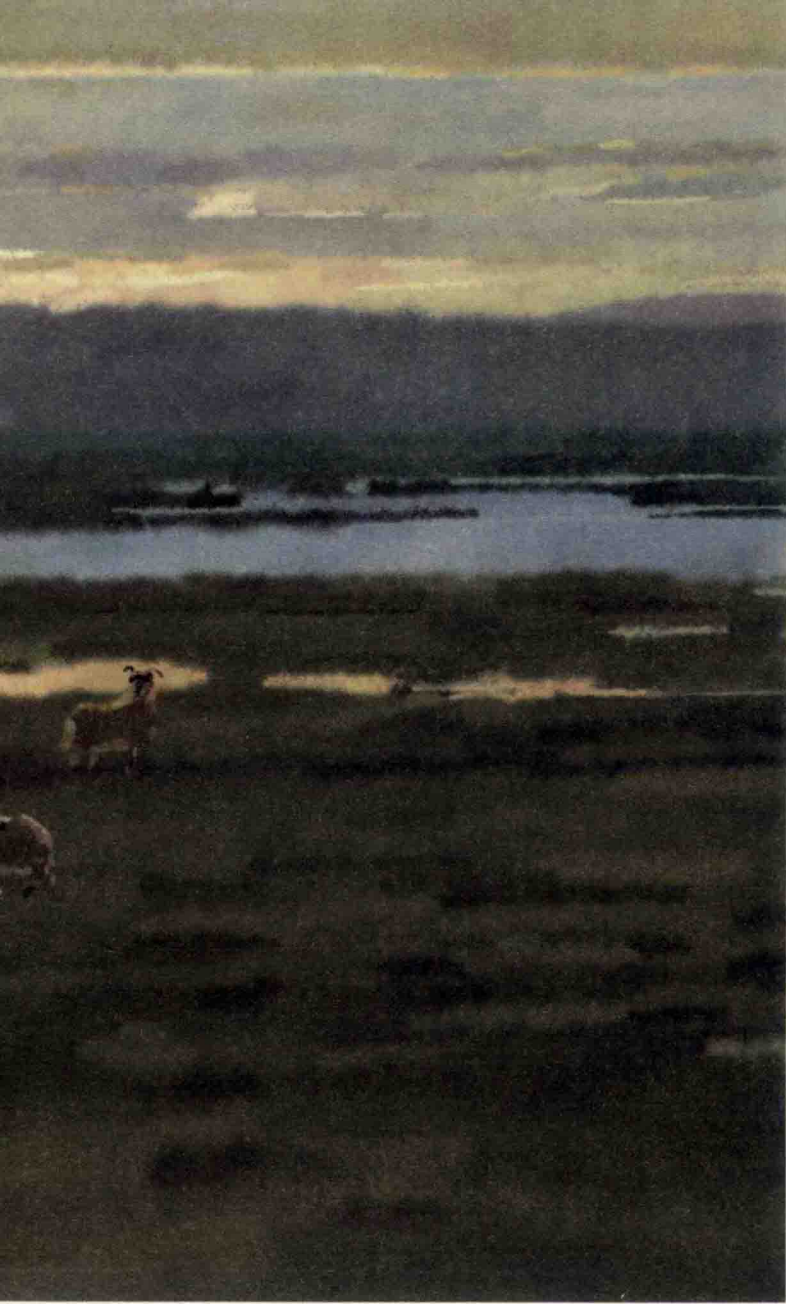


第六章 四念处 183

- 四念处 184
- 观身如身 187
- 观受如受 191
- 观心如心 198
- 观法如法 203
- 当下的生命 207
- 一念当下，一念天堂 212







第一章

河水任它去，
我只在岸边

思维的宽度



五十步笑百步：要学会反省自己，去觉察自己的不足，然后把它修证过来。