

心灵禅思录

Essays of Chan Thoughts in Soul

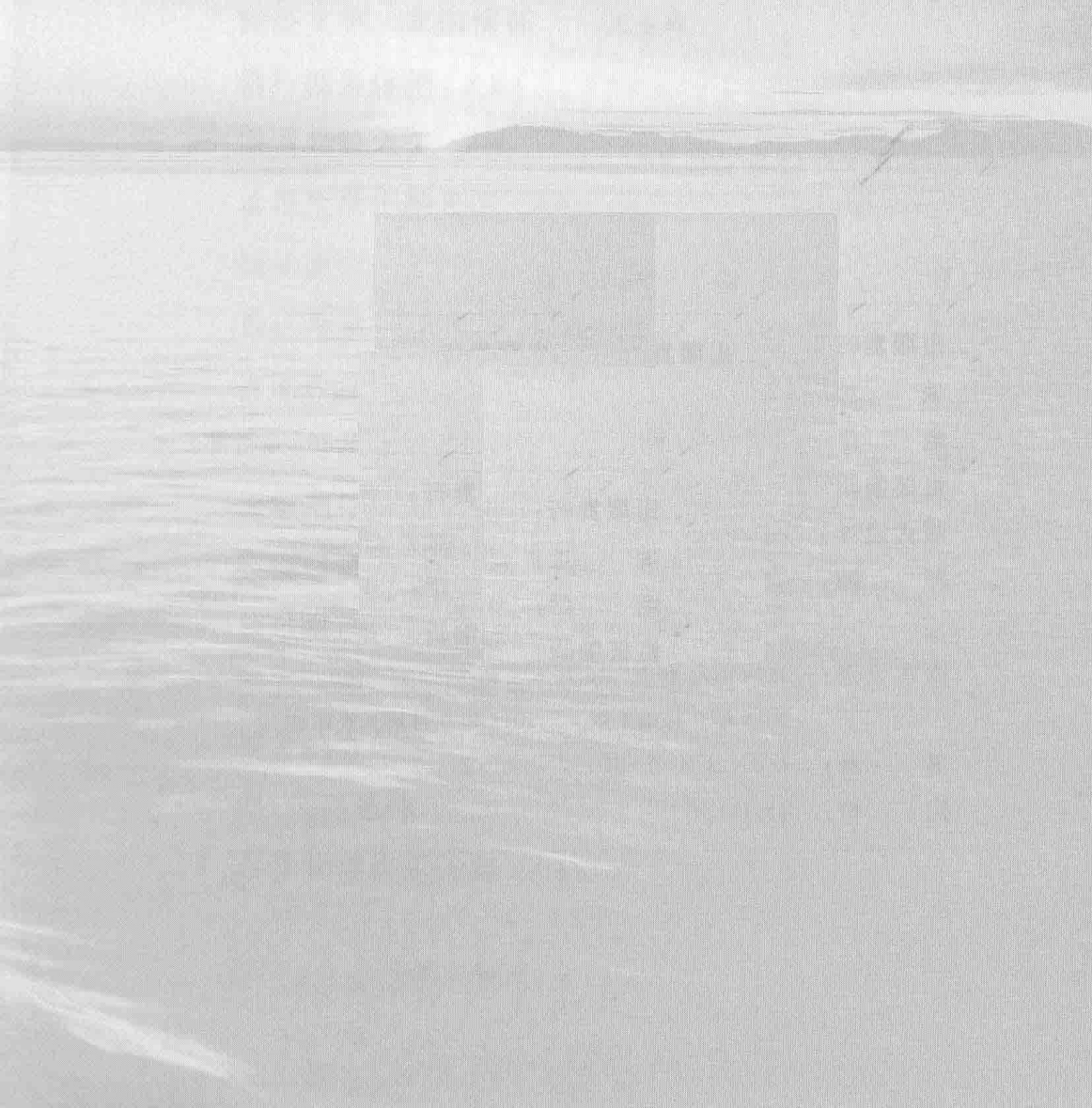
◎释本性 著



心灵禅思录

Essays of Chan Thoughts in Soul

◎释本性 著



图书在版编目(CIP)数据

心灵禅思录/释本性著. --北京:宗教文化出版社,2015.4

ISBN 978-7-80254-998-2

I. ①心… II. ①释… III. ①随笔-作品集-中国-当代②游记-作品集-中国-当代 IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 079961 号

心灵禅思录

释本性 著

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿 44 号 (100009)

电 话: 010-64095215(发行部) 13701283080(编辑部)

责任编辑: 毛 宁

版式设计: 陶 静

印 刷: 北京牛山世兴印刷厂

版权专有 侵权必究

版本记录: 787×1092 毫米 16 开本 16.25 印张 200 千字

2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80254-998-2

定 价: 45.00 元

性灵文字 家国情怀

中国古代禅师的生活是与山水田园联系在一起的。栖蟾和尚诗曰：“牛得自由骑，春风细雨飞。青山青草里，一笛一蓑衣。日出唱歌去，月明抚掌归。何人得似尔，无是亦无非。”古代禅师的悟境也充满了自然生趣，法眼文益诗：“幽鸟语如簧，柳摇金糠长。云归山谷静，风送杏花香。永日萧然望，澄心万虑亡。欲言言不及，林下好商量。”它所传达的，不仅仅是对自然美的感受，也不是偶或一遇的心灵状态，而是浸透着禅家对所谓真如自性的体证。

禅，集印度智慧与中华文化之至真至美至极者，古往今来的一盏心灯，今时今日，如何使我们继续得以探其幽境，窥其堂奥呢？

不妨让我们打开本性法师之新著——《心灵禅思录》，通过清透若水的性灵文字，来体味当代禅师屹屹如山的家国情怀。

法师书中，有绵远悠长的人生感悟。面对纷繁忙碌，躁动不安的世间世事，他直言修行的最好方式是休闲，“只有我们该提起时提起，该拥有时拥有，需付出时付出，需放下时放下，拥有众妙不猖狂，失去所恋不忧伤，如此这般，我们才会活得

自在,活得幸福,活得符合规律,活得安详”。对待平凡平淡的日常生活,要学会包容欣赏人与事“残缺的美”,惜福节俭,适时后退,因为“在这世间,本来就是没有什么可以放下的,也没有什么可以挑起的”。人生,需要结缘。结缘,就有分享。分享,就有获取,就该付出。宁可清贫自乐,不作浊富自忧。在法师看来,人生最核心的是善,佛教最核心的也是善,因此常以“上善若水”、“为善最乐”、“止于至善”、“与人为善”等书赠于信众,“愿大家,做个善的人;愿人间,成个善的世界”。

法师书中,有形而上的哲理思辨。佛教常说随缘不变,不变随缘,对普通人来说很难理解。法师以事物之方圆来领悟之,阐释之。“这方,在佛教,我想,可用一词形容,即不变。那圆,可用另一词形容,即随缘。不变,是本体、本质。随缘,是事相、现象。因此,方,决定了事物的内在不变性;圆,体现事物的外在随缘性。方是根本,圆是枝末。方要坚守,圆可调适。有句话,随缘不变,不变随缘,此话是对方圆寓意的最好注释了。我谓之方圆哲学”。应用于人事“既要方正,又要圆融,既要灵活,又要原则,不能有灵活而没有原则,也不能只有原则而没有灵活”。

法师书中,有似梦似真的美色美景。超脱于尘世的日常生活与禅修实践使法师对自然与外境,有着超过常人的敏感与领悟,诉之于细腻的笔触与优美的文辞。听,“风,轻轻的,于墙外打个招呼,是否走过?几缕阳光,刚睡醒,踱在禅舍一角。或许是露,古老的青石板有些湿润。天井的树上,有鸟儿跳跃,而不鸣”。此处,无需引经据典,离却人为雕饰,白描的手法,诗化的语言是传达禅意的最好方式。在法师笔下,为人

所熟知的鼓浪屿也有着另一番风景：“在那，我居之的清夜，风中有海的香味，有花的香味，有小夜曲的旋律，有梵音的旋律。旋律无声，却在我的心间弥漫萦回。一芒鞋、一佛珠、一袈裟，羸弱的路灯下，借着天上的星光、海上的水光、空中的云光、胸中的心光，我徐行于百年老树老屋之间，百年旧石旧尘之上人生，总是让人这么的充满期待又那么的无奈。”

法师书中，有冷暖自知的禅修体验。禅，超越一般感官感受，是生命的极致体验，生动活泼却又难以言说，因此古人常常用如人饮水，冷暖自知来形容禅修体验的不共性。在本性法师的书中，多次谈到自己独特的不可复制的禅修体验。“通过察知与感受，我觉受呼吸之流连动着意识之流、五蕴之流、生命之流。这时，我感受到了身心的变化，出现了内在的光点、光线、光流、光面。好像，清清静水中，有小鱼在游，可以透视心的活动与身的运动。似乎，星星、月亮、太阳、山岳、河海，就在身心中闪动。这使身与心、与天、与地，似乎，难于分出了彼此。此时，我似乎觉得，呼吸流停止了，意识、五蕴、生命，忽然定格了，止息了生灭。禅悦，由此产生，几乎喷发”。这是常人无法到达的精神世界，禅的神秘性由此可见一斑。

法师书中，有振兴佛法的壮志凌云。法师深信，佛法，是教人生活的智慧，是生活的佛法，其真正宗旨，应体现在教人如何过的自由自在、欢喜快乐、无忧无虑、无畏无惧、无烦无恼、幸运幸福、超脱解脱上。佛法，是力量源泉、生命源泉、觉悟源泉和喜悦的源泉。佛教中，有立大愿发大誓的修法，因此法师立愿，“去彰显真理，去为真理奉献，甚至牺牲。我们彰显真理，真理就给我们道路，将我们拯救”。法师驻锡之福州开

开元寺是一座有着久远历史的皇家寺院，曾有着辉煌灿烂的历史，而开元寺的未来，在法师的心中也十分清晰：梦想中的福州开元寺，将有座高高的宝塔，那是古代著名开元塔的重建，也是历史文化名城福州在新世纪节节上升、欣欣向荣的象征；有尊庄严的特大型铜佛，与现有的古代特大型铁佛交相辉映，为海滨之城增添文化的厚重和社会的安详；有座大型的综合佛教医院，发扬佛教医药事业；有个高水平的佛教翻译局，把中文的佛教著作译成外文，推动中国佛教的对外交流；有座具规模的展示馆，浓缩佛教历史，聚焦佛教艺术，使之成为真之殿堂善之殿堂，更是美之殿堂。我们有理由相信，这一幅幅美好的画卷将在历史的天空逐一成为现实。

法师书中，有返璞归真的真情真性。法师的文字以情趣入，以情感人，往往在跌宕起伏之际，复归于平淡平和，其中滋味法师谓之“有禅心一滴，便四海禅境”。其深知作为禅者的生命，“应行万里路，应读万卷书，肉体得到坚强的磨砺；心灵，则往禅悦法喜的幸福之邦迁徙；灵魂，也需要内在外在的跋涉，经电闪雷鸣，狂风暴雨，甚至，经缤纷霞彩，清甜甘露，这样，才会纯净，才会透明，才会蕴含吐纳岁月的光明与芬芳”。在法师笔下，让人感到惬意的时光，是与文字无声的交流，“古老的小方块，当你清心地游走其间，与之为伍，也与之为友，你会发现，它很乐意与你沟通，无论是情，无论是魂。当我与之打成一片时，往往是宠辱皆忘，身心俱失，如入禅定，唯喜洋洋者矣”。宠辱皆忘，身心俱失，对现代人来说恐怕是最为难能可贵的一种心境了。然而法师的意趣并非仅限于此，最为让他崇仰的，是这则古代禅僧的故事：曾经，有僧迷路偶遇大梅禅师

结庵深山而居，就问：您在这待多久啦？大梅答：只见山，青了黄，黄了青。僧又问：出山的路在哪？大梅答：随流去。大梅，因结庵的居所已被人知，便迁居大山更深处。大梅禅师示寂前，留偈八个字：来莫可抑，往莫可追。

我与本性法师虽素未谋面，然神交已久，闻法师文集出版，欣然为之作序，唯愿他日“五老峰前相遇时，两无言语只扬眉”。

A stylized handwritten signature in black ink, likely belonging to the author or a related figure, positioned on the right side of the page.

目 录

性灵文字 家国情怀 王圣群 / 1

修行就是休闲 / 1

欣赏残缺之美 / 4

珍惜生命中的贵人 / 6

福从俭中来 / 9

自己命运自己算 / 11

方圆哲学 / 14

乞丐与阳光 / 16

天堂地狱一念间 / 18

要懂得适时后退 / 20

放过自己 / 22

禅心一滴 四海禅境 / 25

语言的方便妙用 / 27

路,倔强延伸 / 30

要让梦想快乐飞翔 / 33

禅的动脉 / 36

静水清清小鱼游 / 37

喝茶与坐禅 / 39

参破爱憎妄情 / 41

佛法不是谋略权术 / 43

生命的前沿与后方 / 45

亮起心灯一盏 / 48

公私分明 / 50

结缘 分享 / 52

教育与惩罚 / 55

莫向外求 / 57

行禅与坐禅 / 59

修身贵慎独 / 61

随缘不变 不变随缘 / 63

生命的脆弱与顽强 / 64

易舍能舍 / 66

无求品自高 / 68

要乐道安贫 / 71

要从小中见大 / 73

不可因小失大 / 74

要有耐心 / 76

觉知内心 / 77

蹲下去是为了跳得更高 / 79

名的浮云托不起风筝 / 81

我还是我 你就是你 / 85

一心不可二用	/ 88
众善奉行	/ 89
外在体现内在	/ 91
回不去了	/ 93
要发挥潜力	/ 95
回头是岸	/ 96
不为良相,便为良医	/ 98
包容二字重千斤	/ 100
不要轻易改变目标	/ 102
去留自便	/ 104
重行不重言	/ 106
做事要有轻重缓急	/ 107
道未远离	/ 108
恐惧什么	/ 110
我们为什么不快乐	/ 112
行禅与行脚	/ 114
不应以职业论贵贱	/ 116
要战胜客观需先战胜自己	/ 118
要多为别人想想	/ 120
要正确认识什么是美	/ 122
要顺应自然的生灭	/ 124
要善待动物	/ 126
写一个自己的人生故事	/ 128
要看淡权位	/ 130
迷与悟只在一念间	/ 132

忏悔己身诸业障 / 134
要为儿女树立榜样 / 136
和气为贵 合作为贵 / 138
要像尊重成人一样 / 140
面对逆境要乐观 / 142
要从容对待迫害 / 144
要谦虚 勿骄傲 / 146
不可机械地看待因果法则 / 148
忠孝两全 / 150
方便法门 / 152
起点与终点 / 154
要淡泊物欲 / 156
修身与修心 / 159
给我棒喝 / 161
过客旅途 / 163
儿女要敬重父母 / 165
人各有其用 / 168
人生四季怎么过 / 170
奢华与质朴 / 172
我梦想中的福州开元寺 / 174
心不外求 意不外驰 / 176
返乡情更怯 / 178
既要拿得起,又要放得下 / 180
惜福积福 / 181
每一种修行方法自有其妙用 / 183

各人有各人的修行方式	/ 184
要创造适宜自身的环境	/ 186
不以凡人心猜度圣人	/ 188
要相信有那么巧的事	/ 190
贵在天然	/ 192
不要自己束缚住自己	/ 194
要多帮助弱者	/ 196
半路上	/ 199
转身与弯腰	/ 201
故乡	/ 203
人生之福	/ 205
自古知兵非好战	/ 207
不如,吃茶去	/ 209
平淡与平凡	/ 212
冷热两由之	/ 215
禅忍	/ 217
要有大志向	/ 219
自己为自己负责	/ 221
以平常心看待福祸	/ 223
工厂是道场,工作是修行	/ 225
文明的差异	/ 227
没时间辛苦	/ 230
轻松过好每一天	/ 232
做客不如归	/ 234
单掌之声	/ 236

发勇猛精进心 / 238

禅旅之路 / 240

游圣徐霞客 / 243

还回那香与果 / 245

古城的石头路 / 247

觅幽静心鼓浪屿 / 249

不为明日忧 / 251

修行就是休闲

有一个故事,我一直很喜欢。

富翁见渔夫在沙滩晒太阳,而不去干活,甚感奇怪——

富翁:你为何不出海打鱼?

渔夫:为何打鱼?

富翁:卖鱼存钱,成为富翁。

渔夫:做富翁有什么好处?

富翁:不用干活,可以在沙滩上晒太阳。

渔夫:我现在就不用干活,就可以在沙滩晒太阳。

是啊,每天每时每刻。我、你、他,我们都在高速地运转,飞机在飞,火车在开,轮船在航。为了我们所谓的目标,一路向前狂奔着,慢不下来,更停不下来。

但事实在告诉我们,我们向前一路狂奔的,并不是我们真正想要的方向。

经常,我行走在法海寺到开元寺的路上。我发现,许多人,天一亮,就赶着去坐车,去上班,也许,就为了躲过那上班高峰期路上的拥堵,而不致迟到。他们的脚步,真的飞快,扬起的沙尘,带着热风。但是,他们的脸上,却写满冷漠与冰凉。一到傍晚,我行走在开元寺到法海寺的路上。我屡见衣着光鲜的男女,他们的表情是那样的失魂落魄,急急而过,忽忽忙

忙。可以想见,无论早晚,他们,是走累了,心,也没有了方位。心中的花儿,被拔离了土地,没有了根。

一直以来,对“采菊东篱下,悠然见南山”的生存或生活方式,我非常的向往。

现实中,确实没有什么是特别重要与宝贵的。是权位名利吗?是爱恋情仇吗?是江山事业吗?那只是我们自己认为重要宝贵而已。

其实,这个世界,只有停下来,慢下来,那才是必要与珍贵的——把心安下来,把心静下来,让心透出气,让心供血足。让心从容,让心优雅,让心淡定,让心悠闲。让心纯真,让心简单,让心笨些,让心舒缓。

我们这个世界,虽然森罗万象,但我想,其拥有的可能比我们内心拥有的多,但一定不比我们内心拥有的净与美。问题是,我们难道需要拥有那么多吗?拥有净与美,难道不是我们最关键与最根本的吗?

其实,拥有是相对的,生命生老病死,世界生住异灭,无常变化是世界的铁律。得失之间,沉浮之间,进退之间,多寡之间,荣辱之间,甚至爱恨之间,恩怨之间,只是一线,只是一瞬,除了失去,还有什么是我们可以真正拥有的?

我常在想,无法永恒拥有,就意味着在现实生活里,在因缘俱足中,当我们提起时,当我们珍惜时,不能不悟透不参破,不能不想到放下,不能不想到提起与放下之间的中道与圆融。只有我们该提起时提起,该拥有时拥有,需付出时付出,需放下时放下,拥有众妙不猖狂,失去所恋不忧伤,如此这般,我们才会活得自在,活得幸福,活得符合规律,活得安详。

把心稳下来,把心定下来,学会停下来,慢下来。如果,我们心的时空,以名闻利养装满。那么,心就没有了时空,就无法自由地飞翔。那么,我们就必然心闷、心紧、心喘,心,就定然在窒息中死亡。

曾经,我也有过慢不下、停不下的时光。后来,灵山的鲜花与微笑,让我明白:名闻利养不是信仰,其只是红花旁的绿叶。没有绿叶的红花,照样是红花,没有绿叶的红花,照样鲜艳而亮丽。

于是,我开始了——停下来,慢一点,把修行当做休闲,以休闲为修行。

尝试着随缘,尝试着包容,尝试着喜舍,尝试着欣赏。尝试着倾听,尝试着遗忘,尝试着质朴,尝试着超然。

在沙漠上栽花,在暗夜中看星星。

在山野中读无字书,在江海中嚼无水茶。

有的人,小看了停下来与慢一点的力量,他们不知道,这才是生命的回光与绝响,这才是生命的自然生态与心的本源。

因此,他们不明白:为什么诸葛亮城中无军,心中却有百万,仅凭大开的城门与幽恬的琴声,便可退了司马懿的十万雄兵。他们不明白:为什么老子说,治大国,能够如烹小鲜,举重若轻。他们不明白:为什么姜太公钓鱼渭水,用的是无钩。

那么,就让我们,于一路的不停狂奔中,停一下,慢一点。生命,只是风雨中的油灯。不要那样不停地狂奔,那样,可怜的灯火,只会提前熄灭于风和雨。从而,致我们看不见归去的路。

原载 2014 年 8 月刊《厦门航空》