

禅·心灵·灵性

如何解脱

本住禅师 著

 中国人民大学出版社

禅·心灵·灵性

如何解脱

本性禅师 著

中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

如何解脱/本性禅师著. —北京: 中国人民大学出版社, 2014. 1
(禅·心灵·灵性)
ISBN 978-7-300-18757-0

I. ①如… II. ①本… III. ①佛教-人生哲学-通俗读物 IV. ①B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 010261 号

禅·心灵·灵性

如何解脱

本性禅师 著

Ruhe Jietuo

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号 邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室) 010-62511398 (质管部)
010-82501766 (邮购部) 010-62514148 (门市部)
010-62515195 (发行公司) 010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>
<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京联兴盛业印刷有限公司

规 格 145 mm×210 mm 32 开本 版 次 2014 年 2 月第 1 版

印 张 5.625 插页 2 印 次 2014 年 2 月第 1 次印刷

字 数 93 000 定 价 21.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

本性禅师

1965 年 出生于福建霞浦县

1985 年 出家于江苏常熟兴福寺，剃度恩师为悉明上人

1988 年 受戒于广东韶关南华寺，授戒恩师为本焕长老

1988—1996 年 先后毕业于南京中国佛学院栖霞山分院、北京中国佛学院、斯里兰卡科伦坡凯拉尼亚大学佛学与巴利语研究院，获文学硕士学位

1996 年 嗣法圆瑛大师的入室弟子明旻长老，为中国汉传佛教临济正宗第 42 代、曹洞正宗第 48 代法脉传人之一

1998 年 任福建省佛教协会副会长兼秘书长

2000 年 任福建佛学院院务委员会副主任

2002 年 任中国佛教协会常务理事，同年作为中国大陆佛指舍利赴台湾供奉护送团成员，护送陕西西安法门寺佛指舍利赴台湾地区供奉瞻礼

2003 年 任福建省政协常委、省政协民族宗教委员会副主任，同年作为中国佛牙舍利赴泰国供奉护送团成员，护送北京灵光寺佛牙舍利赴泰国供奉瞻礼

2004 年 任福州开元寺方丈

2005 年 作为中国佛指舍利赴韩国供奉恭迎团成员，赴韩国恭迎在韩国供奉的中国佛指舍利圆满回归

- 2006 年 参加第一届世界佛教论坛
- 2007 年 发起、策划、组织“慈航菩萨圣像回归祖庭暨海峡两岸和平发展祈福大法会”系列活动，同年创办福建省开元佛教文化研究所，任所长
- 2008 年 兼任泰宁庆云寺住持
- 2009 年 参加第二届世界佛教论坛，同年当选为全国政协中国宗教界和平委员会委员，并应美国洛杉矶十二家寺院联合邀请，赴美国作系列禅学讲座
- 2012 年 参加第三届世界佛教论坛，同年于斯里兰卡总统府获马欣达·拉贾帕克萨总统亲自颁发的斯里兰卡总统佛教贡献奖，并应中国国务院侨办之邀，作为“文化中国·名家讲坛”主讲人，主讲“中国禅”于新加坡、印度尼西亚、马来西亚
- 2013 年 应邀参加世界佛教徒友谊会于泰国曼谷召开的环保论坛

出版专著：

禅思录：《如何安心》、《如何放下》、《如何自在》、《如何淡定》、《如何解脱》；行脚记：《孤僧万里行》、《踏破芒鞋》、《莲开一路》；译著（中译英）：《佛陀和他的十大弟子》；论文集：《佛教的基本观点》；等。

自序 半座人生

有一次，佛陀说法时，见大弟子迦叶于人群中听讲，便停了下来，与迦叶打招呼，叫迦叶到他身边，他还挪了座凳之一半请迦叶上座。迦叶坚辞，但佛陀还是请他坐，并请之为众说法，此即佛陀分座迦叶的故事。分座也叫半座，比喻前辈请晚辈弘法，也比喻恭请者礼贤下士，予受请者与自己同等的地位，该公案载在《杂阿含经》中。在《法华经》中，也有类似公案，讲的是多宝如来分半座与释迦佛的故事。佛陀曾经受前贤半座，自己又分半座与后辈，说明了佛陀重视弘法，希望重视弘法的传统代代相传。

佛陀教化的一生就是弘法的一生，从初转法轮到嘱咐遗教，浩如烟海的三藏十二部经典，由此而出。可以说，佛教有今天，除了修证的功德之外，重要的是千百年来，有历代高僧

大德踏着佛陀的神圣足迹，不断弘法。

弘法的意义，在于使佛法之脉绵延不绝，在于使众生的慧命不断得到解救。法脉不绝，便是正法久住。救人一命，胜造七级浮屠，何况救人慧命。

弘法的对象，并不限于人。其实，在我们的弘法中，在场的就有许多其他的包括六道的众生。因为一切有情众生皆有佛性，皆会闻法。

有人会说：我刚入佛门，或以前从未接触过佛法，弘法内容我听不懂，怎么办？别担心，是否听懂、看懂并不重要，重要的在于是否听了、读了、诵了。一旦听了、读了、诵了，不管你懂不懂意思，皆已入了你的阿赖耶识，皆已种下了佛法的种子，这是个美好的转识成智的过程。你的善业由此积累，你的善果由此产生。见过转经轮吗？轮上有经文，一圈一圈转着，只要一眼望去，也许，你未必看清其文、明了其意，但佛法已转入了你的脑、你的心、你的识，必将转识成智。

我常想，在佛陀涅槃 2500 多年后的今天，我们还有佛法可以弘、可以听、可以说、可以读、可以诵，这是多么难得、多么稀有啊！因为佛陀证法不易，佛陀的上首弟子们结集不易，祖师们取来得不易，历代流传下来得不易！可以说，中国佛法堪称中国化的优秀历史文脉与民族精魂。

“佛在世时我沉沦，佛灭度后我出生。忏悔此身多业障，不见如来金色身。”

“人生难得今已得，佛法难闻今已闻。此身不向今生度，更向何生度此生？”

因此，作为佛陀的内围弟子——僧人们，一定要弘扬佛法。作为外围弟子——居士们，一定要听闻、阅看、念诵佛法。作为社会大众，一定要尊重、包容、理解佛法。

“众生慧命，系汝一人。汝若不为，罪在汝身。”

衲本性作为僧团之一员，承前贤加被，有幸常得半座，很是感恩，当不会忘记自己的身份及义务与责任，但祈因缘常俱足，成就毕生弘法愿。期望与四众同仁共同精进，众志成城。

在中国，关于弘法，有许多有趣的传说，如：生公说法，顽石点头；神光说法，天花乱坠。而佛教，更有许多有趣的经典故事，内容包括：人生非人生的、生老病死的、爱情婚姻家庭的、学业事业的、为人处世的、伦理道德的、文学艺术的、哲学宗教的……种类之齐全、内容之丰富，有如一部百科全书。有兴趣的话，在听我说的、阅我写的之外，大家还可以去查找看看，美妙着呢！

目 录

一、有佛法就有办法	001
二、生存是为了尊严和拯救	005
三、生命如昙花	007
四、用因缘法透析人生	009
五、立法制戒的基准是人性的善或恶	012
六、我们都是死刑犯	014
七、修素食法门，救众生命	017
八、由象入质方可明辨善恶	020
九、生日要做，生月也要做	024
十、由杀戒想到堕胎与安乐死	027
十一、药师信仰是人间佛教的推进器	029
十二、以出世精神怎么能做入世的事业	033

十三、僧团的主业是什么	035
十四、弥勒佛的新时代是否已经到来	039
十五、戒酒无异于禁毒	042
十六、没有神圣化，要什么世俗化	044
十七、闭门思过	048
十八、方外之人岂在方外	051
十九、佛教艺术的魅力	054
二十、为赈灾改修慈悲观	056
二十一、疲劳的对治	057
二十二、端午节的几个心愿	059
二十三、佛教对和谐的理解	061
二十四、佛教的革命性精神	063
二十五、明天的科学会是佛教吗	067
二十六、禅茶一味	069
二十七、科学的两翼应是伦理与规则	072
二十八、平等的横向与竖向	075
二十九、让宗教与科学齐头并进	077
三十、好话不可说尽	079
三十一、平安活着该有多好	081
三十二、我是平民的法师、平民的师父吗	084
三十三、六祖慧能的说法秘诀	088

三十四、佛教对病的认识	090
三十五、我的奥运征程	092
三十六、我借的高利贷何时可以还完	094
三十七、以佛心纠正人心，以佛道辅正世道	096
三十八、回归信仰，重建道德	098
三十九、我们的寺标	101
四十、我的修证方法	104
四十一、有勇气死，还没勇气生吗	107
四十二、我也上网	109
四十三、自力与他力的互动	111
四十四、学佛十八要点	114
四十五、没有信仰，还信什么	116
四十六、空性的现实意义	118
四十七、蚊声也扰禅心	120
四十八、病源自身	121
四十九、生命是如此脆弱与顽强	125
五十、少些分别，多些平等	127
五十一、日行三事	130
五十二、快乐的慈善	133
五十三、救救老年僧尼	136
五十四、生命的真实与虚幻	140

五十五、理性的四依止	142
五十六、以德报怨	145
五十七、有惭有悔，无怨无悔	148
五十八、生死一线分	150
五十九、寿庆的致命误区	152
六十、佛法教你轻松炒股	154
六十一、以平常心看待福祸	156
六十二、小事一桩，何必生气	159
六十三、一赌明天吧	162

一、有佛法就有办法

星云法师有名句：“有佛法，就有办法。”

昨天，有信士来寺，愁眉苦脸地叙述：他家遇大麻烦，而且祸不单行——公司破产，妻子离婚。现在，只剩一个儿子，其他什么也没有了。他说：“真羡慕师父您呀。”

我对他说：“您还不算惨，我更惨。”

信士惊讶地问我：“师父，您也遇到什么麻烦事了吗？”

我说：“是啊，我都40多岁了，既无公司，也无娶妻，更无儿子。好歹，您年纪比我轻点，还有个儿子啊。”

信士一听，笑了，说：“师父，我明白了，我不烦恼了。春节期间，我来做义工。”

诸法因缘生，诸法因缘灭。我师大沙门，常作如是说。既是因缘，便无常，便有缺陷，便有苦恼，就看我们如何对待。

因缘未生前，信士本无公司，也无妻子，说破产也不算什么破产，说离婚也谈不上什么离婚。

就是破产，就是离婚，又怎么样呢？因缘已散，不可挽留，挽之才强求，才烦恼呢。

常听人言：不破不立。此话虽以偏概全，但也未必一无道理。对信士而言，公司既已过去，妻子既已过去，未尝没有新的开始。也许，这新的开始，由于轻装上阵，一路能走得更好更远。

谁能说，祸福不相倚呢？

况且，苦难往往磨炼人，使人坚强，使人智慧。儒家就认为：上天要成就一个人，就会先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤。佛教不也说：我不入地狱，谁入地狱吗？苦难，是为消除我们业障而来的。

因缘的道理，一方面是灭，另一方面则是生。灭是毁坏、消失；而生，不正是新的生机吗？中国人说：“大难不死，必有后福”、“绝处可以逢生”。有诗也说：“山重水复疑无路，柳暗花明又一村。”

是啊，大自然的规律，也向我们展示了这一点。你看：月缺了，也就要圆了；夜暗了，也就意味着天要明了；冬天来了，春天还会远吗？

退一步说，反正已经够倒霉的了，还能再倒霉到哪里去？正行好运的人才需要警惕、提防、紧张、烦恼呢。

曾看过雨中小河里的蚂蚁，无助地在水流中漂着，但从未见它停止过挣扎。这挣扎难道不是一种对命运的抗争吗？我相信，总会有草木或岸土被它抓住。天行健，君子以自强不息。我们人类在困境面前，会不如一只蚂蚁吗？

于佛门中熏习历练 20 多年，我很相信一点：众生是被自己打倒的。佛性于身，只要自己不趴下去，谁也无法永远踩在你身上。即使踩上了，那也只是表象的肉体，而不是精魂。哪怕有一天地球爆炸毁灭了，难道就没有其他星球存在吗？宇宙，无边无际，大着呢。时间，无始无终。一时的烦恼，算什么？未来，长着呢。机会与希望，多着呢。

这么说，并不意味着现实生活中的我没有遇上烦恼。只是当困境赶上我时，我从来没有去拒绝它。有什么了不起？历劫以来，我不知于生死中轮回多少回呢。这一次的困境，就当是这一回生死轮回中的一个小轮回吧。只要不悲观失志，生灭交替，定会有新的开始。我们只管勇于从跌倒处爬起来，无须去忧心前面的道路。

曾经，日本一流的大学者安积良斋，因出天花，面貌丑陋，两任妻子皆难忍于此，弃他而去。他烦恼中奋发图强，终

于成为一个大学问家。后来，他把那两任妻子的画像高高地挂在案头。人问何故，他说：感谢两妻对他的抛弃，因为这使他醒悟，从而自强不息，精进不退，才有今天。

有个皇帝，要杀一个人。这个人灵机一动，对皇帝说：如您先不杀，我就为您办件谁也做不到的事。皇帝问是何事。他说：三年，我能把您的马驯得能飞。看他信誓旦旦的样子，皇帝想：如到时马不会飞，你还得死。就让他试试吧，于是便答应了他。有人私下问他，说：“你这不是死定了吗？哪有会飞的马。”他说：“何时都不要失去希望。三年内，也许我会死掉，也许皇帝会死亡，也许皇帝会改变主意，也许马会死掉。更重要的是，也许经过三年之驯，马真会飞了。总之，什么事情都可能发生。”

思路，决定出路。

佛法，给你办法。

二、生存是为了尊严和拯救

人类生存的价值，即活着的意义在哪里？

我不认为，那就是幸福。尽管在人类的祝愿词中，幸福被排在了前几位，不管他是黑人、白人，还是黄种人。

幸福的概念虽被泛用，但幸福的内容，在现世或者说在现实中，却少得可怜。

佛陀早就说过：有情物生老病死，无情物成住坏空。即变化无常是现世的规律。这铁律的结论便是一个字：苦！

如果说生是乐，成也是乐，那么此乐也是苦因。因生而有老病死，因成而有住坏空。

住亦是苦，因为住本身就是不住，否则坏与空从何处来？

为此，哲人总认为，美好的总是过去与未来，而不是现在。