

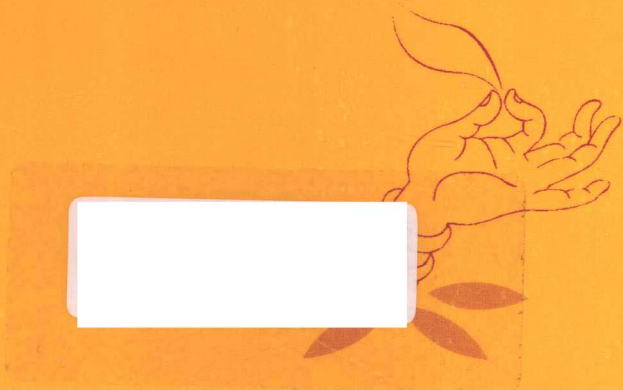
平常心

九大佛学宗师为你开示人生大智慧

以出世之心，做入世之事。为善不执，老死不惧，逆境不烦，吃亏不计

星云大师 圣严法师 学诚法师 等著

王鲁湘 推荐



海峡出版发行集团

福建人民出版社

平常心

九大佛学宗师为你开示人生大智慧

星云大师 圣严法师 学诚法师 等著 王鲁湘 主 持



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建人民出版社

FUJIAN PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

平常心 / 星云大师 圣严法师 学诚法师 等著. — 福州: 福建人民出版社, 2013.12

ISBN 978-7-211-06864-7

I. ①平… II. ①星… 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 (2013) 第 300091 号

作 者: 星云大师 圣严法师 学诚法师 等
责任编辑: 林 顶

平常心

PING CHANG XIN

出版发行: 海峡出版发行集团 | 福建人民出版社

电 话: 0591-87533169 (发行部)

网 址: [http:// www.fjpph.com](http://www.fjpph.com)

电子邮箱: fjpph7211@126.com

微 博: [http:// weibo.com/fjpph](http://weibo.com/fjpph)

地 址: 福州市东水路 76 号

邮政编码: 350001

印 刷: 北京天宇万达印刷有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 16

字 数: 200 千字

版 次: 2014 年 4 月第 1 版

印 次: 2014 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-211-06864-7

定 价: 36.00 元

本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请直接向承印厂调换
版权所有, 翻印必究

前言：

为你点破尘世中的迷茫与困惑

据媒体报道，2014年2月18日，习近平总书记在钓鱼台国宾馆会见了来访的中国国民党荣誉主席连战及随访的台湾各界人士，台湾佛光山开山宗长星云大师作为宗教界代表，也在连战的访问团队中。习近平在与星云会面时特别表示：“大师送我的书，我全都读完了。”星云还透露，习近平也是他的“书迷”，曾读过他的新作。

佛教自东汉年间传入中国，经过南北朝时期的大发展，到了隋唐时期已达开花结果的全盛期，成为中国信众最多、影响最大的宗教。一千多年间，经历代高僧大德的弘扬，许多帝王将相和文人名士也都信奉佛教，从而使佛教深入中国社会的各个阶层。而佛教文化则与儒、道等文化融汇激荡，成为中华文化不可或缺的组成部分。

近百年来，历经军阀混战、日本侵华、国共内战，佛教在中国的发展几经波折，但一代又一代的高僧依然坚韧不拔，筚路蓝缕，接薪传灯，坚信佛家教诲能够为大众带来福祉，实现家庭和睦、社会和谐、人间和美、世界和平。在他们的艰辛努力下，佛教已在中国两岸

四地走上复兴之路，越来越多的人重新认识了佛教，认识到了佛学对生命和生活的意义。

有感于此，凤凰卫视《文化大观园》栏目策划采访了星云大师、觉光法师、惟觉法师、圣严法师、如瑞法师、戒忍法师、学诚法师、明海法师、第十一世班禅额尔德尼等当代高僧，让大众有机缘了解他们的人生之路和日常生活，听他们讲人生的阅历、生活的感知，进而修炼一颗宠辱不惊于心、得失不萦于怀的平常心。

凤凰卫视采访的这九位法师虽然难免挂一漏万，却仍富有代表性，囊括了当代中国各个地区的佛学大师。其中，学诚法师、如瑞法师、戒忍法师、明海法师是大陆高僧，第十一世班禅额尔德尼是藏传佛教大师，星云大师、惟觉法师、圣严法师是台湾佛教界代表人物，觉光法师则是香港宗教界的领袖。

这九位法师都致力在现代社会弘扬佛法，消除了寺庙佛教和人间烟火之间的鸿沟，把佛教从山林带到了社会，使佛教从寺庙走向了家庭，这让佛教这一古老宗教在现代社会显示出了新的活力和意义。

当下的人们处在一个飞速发展的时代，然而遗憾的是，高效、便捷、舒适的生活并不等于幸福本身，人们的幸福感没能与高度发达的物质社会同步提升，这是现代人群的普遍症候。我们想尽一切办法追求富裕、整洁、高档的物质生活，却任由自己的心灵世界日渐荒芜，长满杂草，焦虑不安，甚至扭曲。每个人都在竭尽心智攫取物质财富，却不知道自己的内心为什么越来越痛苦、迷惘、纠结，充满了挫折感、不确定感和不安全感。要治愈这种病症，需要我们把习惯向外追逐的眼睛转回来，关注被我们自己放逐已久的心灵。

有这样一则故事。一个和尚要云游参学，师父问：何时动身？和尚答：下星期吧，旅途遥远，我托人打了几双草鞋，取货后就动身。师父听了沉吟：不如这样，我请信众捐赠。当天下午，有好几十名信众送来草鞋。隔天一早，又有人带来一把伞。和尚问：为何送伞？来说：师父说你要远行，路上恐遇大雨，问我能不能送你把伞。和尚非常感念师父的细心。但这天不止一人送伞，晚上，禅房里堆了近五十把伞。晚课后，师父步入禅房说：草鞋和伞够了吗？和尚忙说：够了够了！太多了，我不能全部带着！师父说：谁能料到你会走多少路，淋多少雨？万一草鞋破了，伞丢了，怎么办？师父又说：你一定还会遇到不少溪流，明天我请信众捐舟，你也带着吧。和尚这下明白了师父的用心，跪下说：弟子现在就出发，什么也不带了！

带心上路，外物自然具足。一个人的内心平安、喜乐、富足，就不会觉得焦虑、痛苦、不满。

书中的九位法师，就在用千载流传的佛学智慧和自已丰富的人生体悟，告诉我们什么是平常心，以及怎样去做才能拥有一颗“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”的平常心。

“今世今日，我们做人都觉得很苦，生苦、老苦、病苦、思苦、求不得苦、爱别离苦……这三苦八苦，用一句话概括是无量诸苦，这些苦是从哪里来的？都是我们自己找来的。自寻烦恼自己断，我有了烦恼叫别人帮忙是不可能的，主要还是看自己放不放得下，放下就是一种成功。”

大师所言，既不是高深难懂的佛理，也不是不食人间烟火的说教，而是针对俗世人生的各种迷惘、烦恼和痛苦进行点拨，让读者进

行自我调节、活在当下，收获平安、喜乐和幸福的人生。

相信这本书值得你一读，总有几句话能在刹那为你点破尘世中的迷茫与困惑。

这一刻，你就是悟道之人。

编 者

2014年3月

目 录 C O N T E N T S

- 觉光法师**：放下就是一种成功 / 001
- 星云大师**：真正的发奋是活在当下 / 027
- 惟觉法师**：让心安住在当下 / 063
- 圣严法师**：为芸芸众生点亮心灯 / 091
- 如瑞法师**：珍惜今天，你才会有明天 / 123
- 戒忍法师**：做好自己的本分事 / 153
- 学诚法师**：青山无处不道场 / 175
- 明海法师**：在生活中观自在 / 205
- 第十一世班禅额尔德尼**：舍利己心，取利他心 / 229

注：本书受访者排序以其年龄长幼为序。

觉光法师： 放下就是一种成功

觉光法师，1919年生，辽宁营口人。自幼出家，1930年赴宁波天童寺受戒，从圆瑛长老得法名觉光，后赴观宗寺深造。1939年，赴香港亲近宝静大师，受天台宗教义，为天台宗第四十六代传人。曾任香港佛教弘法部主任，香港基本法起草委员会委员，创办香海正觉莲社、《香港佛教月刊》，为提升佛教在香港地区的地位，为争取到佛诞生日公共假期，发挥了重要作用，并与佛教界多位高僧大德共同重组香港佛教联合会，被推为香港佛教联合会会长。一生致力于弘法、教育、慈善、养老等事业，功绩卓著，是香港宗教界的领袖人物。

放下就是一种成功

“将此身心奉尘刹，是则名为报佛恩”，这是佛学经典中的一句话。事实上，能终生守护一种信仰的人并不多，而在从一而终的道路上取得重大成就的人更是屈指可数。能终生修持佛法的人，一定拥有最柔和的慈悲心和去芜存真的质朴情怀，觉光法师就是这样一位有远见卓识、明理识时的高僧。

天生佛缘

王 鲁 湘：听说您是天斋，生下来就不能吃荤。

觉光法师：是的，从一出世下来我就不能吃荤的。当时还小，吃到什么荤的东西说不出来，但会吐出来，所以主要是吃奶，荤的东西有味道，腥的东西也都一概不能吃。我记得小时候，我一直是吃豆腐的。那时候东北的豆腐特别香，特别好吃。

一听到门口有卖豆腐的人来，我都不用问家里人，就直接拿个大碗到门口去，卖豆腐的人给我盛一块豆腐，我会给他一个用竹子做的号码，就当钱。当时是不用给钱的，因为每隔半个月或者一个月，我的父母都要同卖豆腐的结一次账，所以我是吃豆腐长大的。

王鲁湘：也就是说，您活到现在 92 岁了，根本就没有吃过荤是吧？

觉光法师：根本没吃过荤，从出世到现在就没有吃过荤的。

王鲁湘：这真是非常少见！

觉光法师俗名谷成海，他自幼天斋，不能吃荤。在他 10 岁左右时，家乡来了一位化缘的出家人——高旻寺的青一和尚。年幼的成海一见到青一和尚就心生欢喜，从此开始了与佛结缘的人生。

觉光法师：在佛教里，一切诸法，尽为因缘所生，因缘所生之法本无自性而空寂无相，观此空寂无相之理即为空观。世间万事万物，皆由因缘而起，皆由因缘而生。我出生的地方是在农村，那里出产大豆、高粱、粟米这些作物。我们的村子很偏僻，真可以说是乡下的乡下，很少见到外边人到村里来。见到出家人就更加感到奇怪，当时我们都还小，都特别好奇这个人为什么剃光头，为什么穿圆领方袍，为什么到我们这个地方来。大家都看他，但我自己也觉得很奇怪，为什么有缘分见到这个老和尚，而且感觉好像很熟悉一样。

王 鲁 湘：就好像前世认识一样。

觉光法师：我见到他就感觉很亲热，好像老朋友似的，就忍不住上前抱住了他。他是从江苏扬州高旻寺来的。

王 鲁 湘：高旻寺是一座驰名中外的名刹。

觉光法师：他是从大寺来的，到我们北方做什么呢？我还记得，他到我们那边是去化缘，化缘来的米粮钱都拿去为高旻寺建塔修庙。当时，高旻寺要建一座大的九层塔，需要好多钱，于是青一和尚就发心，到我们乡下来化缘。这一待就是大半年。

王 鲁 湘：听说他离开村子回高旻寺的时候，走到半路突然发现有个小孩跟着他，就是您是吧？

觉光法师：是的。我就在他后边跟着他去，当时我也不知怎么想的，就觉得和他很有缘，就想跟着他。我也不敢拉他的衣服，他也不知道我在后边跟着。那天，我的父亲不在家，我的母亲在家里做针线活儿，她也不知道我跟着一个老和尚走了。我走了差不多有半里路，老人家回头看着我，对我说，你一个小孩子怎么就这么跟着我走呢？你不要跟着我了，你回家去吧，我要离开这里到南方去。他一说要我回去，我就不舍得他，结果我一步一步跟着他，就这样一直跟到了营口。营口离我们家乡大概有 40 里路，营口有个寺院，叫灵岩寺。

王 鲁 湘：灵岩寺就是您 1984 年回乡，又把它恢复重建的那所寺庙吧？

觉光法师：这是种缘分。到了灵岩寺的第二天，老和尚要坐船回扬州，他化缘化来的钱要送回高旻寺修塔建庙。

王鲁湘：他要坐船从渤海回扬州。

觉光法师：营口就有码头，有大船，可以直接去南方。我一路跟着他，他本来不让我去，我舍不得他，他也舍不得我了，因为我们好像一见面就很有缘，一见如故。于是，青一老和尚就让我就跟着他上了船，当时我们坐的是一艘货船，专门装货的，一般都不拉乘客，船上也没有床铺。

青一老和尚劝不回小成海，见他有佛缘，只得托人转告成海母亲：小成海将跟随自己出家。母亲虽不忍心，却似乎早就了然儿子命中注定要入佛门，只得随他而去。从此，懵懂顽童就开始了学佛求法的人生。

觉光法师：我就站在船上，看着船渐渐驶出码头，出去了半天，我欢喜得不得了，望着茫茫的大海，大海里有一只大船。

王鲁湘：那是您第一次看到大海，看到大船么？

觉光法师：是。看天连水水连天中间就有一艘船，我在船上感觉很新奇，当时船上都是运货的、搬东西的人，他们都很少理我。老和尚他很照顾我，不过第二天我就不行了，晕船了。船在海里行驶，大浪一拍，船身就时高时低的，然后我就受不了了，开始呕吐，两个脚像踩棉花一样，站都站不住，就连睡觉也会在那里呕。呕了两三天，我觉得都快把肚肠吐出来了，受了挺大的苦。我那个时候还小，一难受就突然特别想我妈妈，因为不知道妈妈在哪里，难受的时候想

叫妈妈也叫不到。老和尚的身体也不太好，加上货船会更颠簸一些，所以坐这种船身体要很健康才行，而且起码也得有水喝，有东西吃。我们船上没有东西可吃，吃的东西都是腥的，鱼啊，肉啊之类的，我一闻到就会吐。

王 鲁 湘：货船上都是干力气活的人，他们都得吃这些才行。

觉光法师：可以说，我从家里跑出来7天，已经没有回头路了。这就应了佛教的一句话：不可思议。我就这样糊里糊涂地到了上海。

天童寺受戒

就这样，青一和尚带着年少的成海一路颠簸到了上海。一个从未出过门的小孩子，离开父母，又经历漫长的晕浪之旅，到了遥远而陌生的环境，却没有打一点退堂鼓！这样的抉择定然不是心血来潮。青一老和尚也知道自己没看错人。但是青一和尚要回高旻寺，而高旻寺是全国有名的修行道场，定然不会接收这样一个还没有剃发受戒的小顽童。该怎么安置小成海呢？青一老和尚为此颇费了一番心思，几经周折后，他终于想到了浙江宁波的天童寺，据说那里不久就要放戒！各地的小和尚都纷纷前来，这是一个机缘。

经长途辗转，青一和尚将年幼的小成海带到了天童寺，拿出化缘得来的高丽参交给成海，让成海自己扣开了天童寺的大门。天童寺知客师傅见小成海知书达理，千里迢迢从东北来到江南，就打破传统惯例将他

收留了。但是，距离受戒还有3个月的时间，在这期间，还未满11岁的小成海要和那些年长自己的沙弥一起经受考验。

觉光法师：我们先在上海的海会寺挂单，青一老和尚原本打算回高旻寺，但高旻寺是全国有名的修行道场，我当时还没有受戒，不可能去坐禅堂。于是青一法师就带我去了浙江宁波的天童寺，然后他就回高旻寺去了。

天童寺特别大，能住五六百人，像我这么小的孩子，客堂肯收我，直到现在我总觉得不可思议。知客师傅很慈悲，可以说是刀下留情法外开恩留下了我，照道理说，我这么小的小孩子他们是不要的，如果真是这样，那我就不知道去哪里好了。

我去宁波是6月，天童寺9月秋季才大开戒坛，才能开始受戒。这3个月，对我来说有很多好处，我可以学很多东西。受戒很简单，想要出家，必须经过受大戒。天童寺的规矩又多，很多东西我根本什么都不懂，这3个月的时间，我就在寺里慢慢地学，认真地看，走到哪里，我基本都是走在最尾的一个人。其他的人都是大人，像我这么个十几岁的孩子，只能站在后边，走在最后一个。在寺院里，走在最后面的一般是主持和尚。在我后边，主持和尚穿着黄衣服走在最后，我走在他的前边，他看看我，我也看看他，当时我根本不知道他是方丈和尚。

王 鲁 湘：当时天童寺的方丈和尚是哪位？

觉光法师：圆瑛老法师。他讲的是宁波话、上海话，我也听不大懂。这位老人家非常慈悲，还让人照顾我。当时我偷跑出来，没有带衣服，他们就把旧衣服给我，但都没有剪短，所以穿在我身上特别长，走路都拖泥带水的，很麻烦。因缘所生法，我在天童寺出家，的确要经过这许许多多考验的。

王 鲁 湘：的确是要历经一些磨难的。3个月以后，您就正式受戒了，受戒的时候，您也还没到12岁啊！

觉光法师：是，我还没有到，那就只能打妄语了。他们问我年满12岁否，我就说满了，他们就不再问了，这一关也就过了。不过还有其他的关，要一个一个地过，总共有10个师傅，10个法师，10个高僧，他们都要一个个看着你的，很严格的。

王 鲁 湘：就像考试和面试一样。那这十几关都过了么？

觉光法师：都过了。那时受戒的有300多人，他们受完戒都走了回去，从哪个庙出来的和尚，就回到哪个庙去。但我没有地方去，也走不了，只好住在寺里。我住了差不多有1年多，圆瑛老法师觉得像我这么个小孩子在寺里住不合适，便想到了宁波的观宗寺。观宗寺中有专门办的佛学院“观宗学社”，那里有900多位出家人，我到那里开始读第一年佛小，然后在那里一年年读过去。

如今回忆起童年初入佛门的往事，觉光法师记得的却是一些有趣的