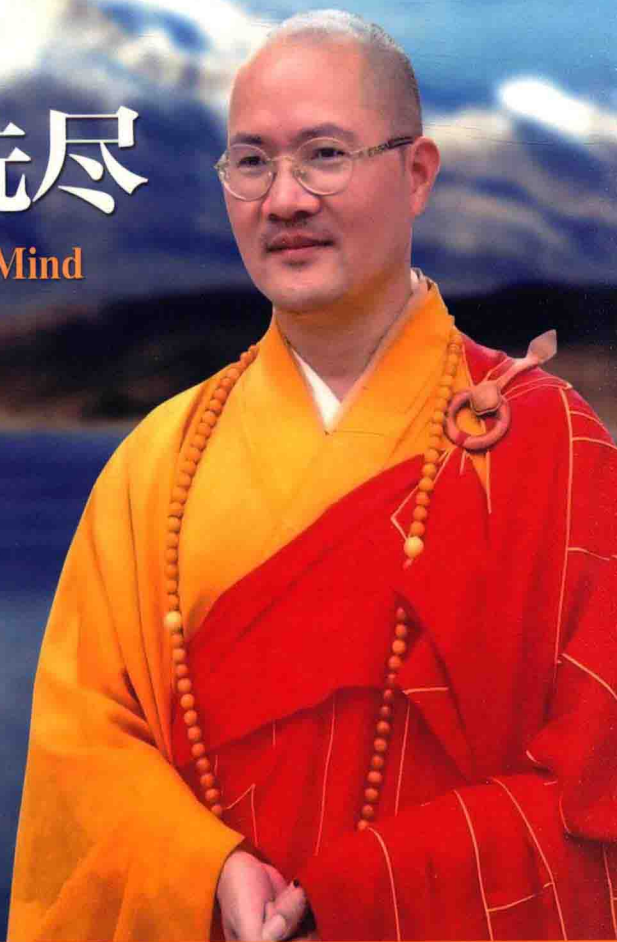


禅·心灵·灵性

尘心洗尽

Purification of Mind

◎ 本性禅师 著



我是谁？谁是我？

从哪里来？到哪里去？

倾情推荐



王立群

河南大学文学院教授

中央电视台《百家讲坛》主讲人



康凯

中国著名影视演员

电视剧《三国》中张飞扮演者

《新水浒传》中李逵扮演者

CPL 中国人民大学出版社

禅·心灵·灵性

尘心洗尽

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

尘心洗尽/本性禅师著. —北京: 中国人民大学出版社, 2015. 5
ISBN 978-7-300-21284-5

I. ①尘… 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 (2015) 第 103771 号

禅·心灵·灵性

尘心洗尽

本性禅师 著

Chenxin Xijin

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) 010-62511770 (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 北京联兴盛业印刷股份有限公司

规 格 145 mm×210 mm 32 开本 版 次 2015 年 7 月第 1 版

印 张 5.875 印 次 2015 年 7 月第 1 次印刷

字 数 85 000 定 价 29.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换



本性禅师

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
- 1986—1988 年 就学于南京中国佛学院栖霞山分院
- 1988 年 受戒于广东韶关南华寺，授戒恩师为本焕长老
- 1988—1992 年 就学于北京中国佛学院
- 1992—1996 年 就学于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；期间，依止于科伦坡圣法塔寺，依止恩师为维普拉沙拿长老
- 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 任霞浦留云寺住持；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；作为中国大陆佛指舍利赴台供奉护送团成员，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；作为中国佛牙舍利赴泰供奉护送团成员，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；创办福建省开元佛教文化研究所并任所长
- 2008年 兼任泰宁庆云寺住持
- 2009年 参加第二届世界佛教论坛；当选为全国政协中国宗教界和平委员会委员；应美国洛杉矶十二家寺院联合邀请，赴美国做系列禅学讲座
- 2012年 参加第三届世界佛教论坛；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；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、印尼、马来西亚
- 2013年 应邀于世界佛教徒联谊会泰国曼谷召开的论坛上发表题为“人间佛教、南北交融、东西对话——论全球佛教可持续性发展的新机遇”的演讲
- 2014年 应邀参加第二十七届世界佛教徒联谊会大会；创办福州开元志业文教慈善基金会并当选理事长
- 2015年 于泰国曼谷获世界佛教徒联谊会第二届世界佛教领袖贡献奖；于美国洛杉矶创办汉传佛教国际文教中心；于泰国曼谷创办大乘佛教研究中心

出版专著：

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

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。

有人会问：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、放过自己	001
二、众善奉行	004
三、心灵不暴力 灵性要回家	007
四、心灵禅源	009
五、人生之福	011
六、觅幽静心鼓浪屿	014
七、禅茶一味	017
八、在高尔寂静的海滨	020
九、文缘与佛缘	022
十、古城的石头路	025
十一、禅旅之路	028
十二、行者行不止	031

十三、要让生命活像生命	036
十四、六道轮回现形记	040
十五、慧能大师的临终答疑	042
十六、走马呼伦贝尔 对话成吉思汗	044
十七、生而幸福快乐 死而平静无惧	050
十八、胡志明市的黑色记忆	052
十九、四面环山 如何走出	056
二十、发呆巴厘岛	058
二十一、语言的方便妙用	063
二十二、寻找我们的香格里拉	066
二十三、我们的教育怎么了	072
二十四、朝鲜特区的幸福指数	076
二十五、中华佛教路线图	078
二十六、世事如幻且淡然	084
二十七、迦叶拈花 阿难痛哭	087
二十八、不如吃茶去	089
二十九、心中的桃花源	093
三十、浪花逐岸 鱼死沙滩	095
三十一、尘心洗尽	098
三十二、欲到无求品自高	102
三十三、千年的红尘 万年的伊登山	106

三十四、不为良相 就为良医	109
三十五、北京 798 艺术区漫行	111
三十六、对人类中心主义的反思	115
三十七、走在圣地亚哥的东方吉卜赛人	121
三十八、守护佛前的这盏灯	125
三十九、行思在基辅的旧石街上	127
四十、名的浮云托不起风筝	131
四十一、从海拉尔到额尔古纳	135
四十二、我的修学观	137
四十三、不与自己过不去	140
四十四、敬畏生命	143
四十五、天火焚贪	148
四十六、成功的标准	151
四十七、守三关与破三关	155
四十八、大慈悲与大慈善	158
四十九、中国禅与中华禅	160
五十、读书 旅行 信仰	163

一、放过自己

放过他人不易。

放过自己更难！

20 年前，已尝试放下与他人的恩怨，

今天，却还和自己纠缠。

当年，严阳禅师与赵州禅师有一段对话：

严阳：修行路上，抛舍一切后，下步该怎么走？

赵州：放下。

严阳：已经两手空空，还要我放下什么？

赵州：放不下，就挑起吧！

放下是一种境界，不是一种方法。如是方法，人人可以掌握。

因是境界，就非人人拥有。

曾有人说，放下了，就刹那花开。那么，亦可说，放下，就刹那微笑了。

我很机械，这缘于我低劣的智慧。在我的印象或感知中，放下，就是放下包袱、舍下担子；就是随缘、方便；就是看开点、舍得点；就是慈悲些、包容些；就是看淡点名利财色、看破点生老病死；就是安心些、寂然些；就是封闭六根、断绝六尘；就是粉碎烦恼的锁链，拆解开那十二因缘；就是不要绑了自己、丢了自己，而要做回自己、找回自己。

许多时候，我们不是这样。

我们被欲望左右，我们被执著伪装。于是，我们不知自己是谁，不知谁是自己。我们一生的被描述决定于碑文与悼词，而写悼词与碑文的，却不是我们自己。于是，我们只是一个动态的角色，而不再是自己的主人，我们永远都只是他者的代名词。小时候，我们是谁的儿子或女儿；接着，是谁的学生，谁的员工，谁的丈夫或妻子，谁的父亲或母亲；然后，可能是谁的爷爷或奶奶，甚至，成了谁的仇者与敌人。尽管，有的时候，我们装模作样，我们装腔作势，我们装着我们是自己的样子。

可见，放下别人有多不易，放下自己有多艰难。

如果，追求放下，之于我们，如是这般，那么，我们不如，就依了赵州禅师：放不下，就挑起吧。以挑起，替放下；

以挑起，促放下；以挑起，为放下。

曾经，道济禅师游戏僧俗，有人到方丈处进言，要求方丈给予制止。方丈说：佛门，这么广大，难道容不下一个颠僧吗？进言者一听，无语。

据说，慧可大师即东土禅宗二祖，在传法给三祖 30 年后，便隐身佛门，混迹市井人群。有时现于街头巷尾，与人清谈；有时现于商铺农舍，与人干活。个别识之的人问他：师父，你是高僧，为何如此？二祖慧可禅师说：我自调心，关你何事啊！

我很好奇，这是放下呢？还是挑起？

记得，廓庵师远禅师有偈语曰：“忙忙拔草去追寻，水阔山遥路更深。力尽神疲无处觅，但闻枫树晚蝉鸣。”此是他的《十牛图》之寻牛篇。是啊，何处寻牛？寻牛何处？本就无牛可寻，因为，本就无牛！在这世间，本来就没有什么可以放下的，也没有什么可以挑起的，我们不必老背着船过河，我们更不必过河了还老背着船。现在，我们已经在做这事，我们已经在了这里，我们心的方向，就是我们的方向，随着我们心的方向，我想，我们就会遇见我们可爱的自己。

遇见自己，就是放过自己。

放过自己，必放过他人。

二、众善奉行

恩师科班出身，为其爱徒取名，亦大有学问。

比如吧，小名本性，即为恩师所取。恩师说：一取儒家思想。儒家说，人之初，性本善。本性即善。二取佛家精神。佛家说：“若识自本心，见自本性，即名丈夫、天人师、佛。”本性即佛。

横观纵观佛家家底，想来想去，确实，一个“善”字，最为了得，应为佛家看家功夫，压箱珍宝。这从佛教定义上，亦可看出：

诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是为佛教。

佛家如何理解善呢？自利利他，为大善；害人害己，为大恶。

其实，善为普世价值，非佛家独倡。“善”字，从其古字

形，是从羊，吉祥义。儒家就劝人，要择善从之，不善改之；更把孝作为至善。道家则说：善者，人敬、天佑、福禄随、众邪远、神灵卫之。西方的苏格拉底则认为：美德就是善，善是至高无上的宗教。

佛教对善，除倡之外，更重于行。善不行，就谈不上善。为善，高僧大德皆说，要默默地做，这样功德更大。为善无近名也。儒家要人勿以善小而不为。佛教眼里，善无大小。一花一世界，须弥纳于芥子。唯虔是功，唯诚是德。肩挑百担，或许，才登天堂门口，而手提半斤，也许，已经登堂入室。

说实在，这世间，需要我们行善的地方很多，我们实在无法一一都行。但起码身边的，我们要先去做，把其做好。曾经，有位善人，善名很大，于其小镇，他竭尽财力，施医送药，治病救人。有个外乡人，听到此后，很感动，想捐金百万。但为证实一下善人是否名副其实，他就于善人某日必过的路上，装扮成浑身恶臭的乞丐，奄奄一息于路边。这善人见到他后，停下脚步，但稍一迟疑，便又走开了。这样，这外乡人便把背在身上的万金又背了回去。

做善事，并不是永远都有机会的。人生很短暂，为此，为善要有紧迫感，碰着遇着机会就做，早做，做了一件是一件，别挑挑拣拣，或等等待待。