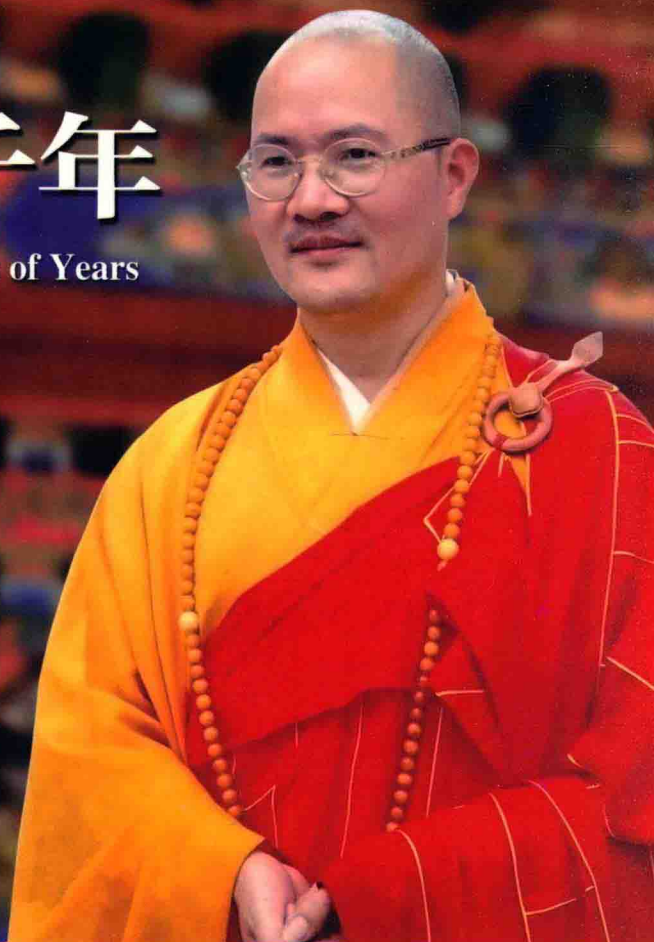


禅·心灵·灵性

微笑千年

Smile for Thousands of Years

◎ 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
电视剧《新水浒传》中李逵扮演者

中国人民大学出版社

禅·心灵·灵性

微笑千年

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

微笑千年/本性禅师著. —北京: 中国人民大学出版社, 2015. 5
ISBN 978-7-300-21283-8

I. ①微… 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 103728 号

禅·心灵·灵性

微笑千年

本性禅师 著

Weixiao Qiannian

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 6 印 次 2015 年 7 月第 1 次印刷

字 数 90 000 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《杂阿舍经》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、珍惜生命中的贵人	001
二、生生死死为哪般	004
三、工厂是道场 工作是修行	008
四、欣赏残缺之美	012
五、悟时自度	015
六、人生四季怎么过	018
七、诗人永不死	021
八、起点与终点	023
九、平淡与平凡	026
十、息灭妄念的三绝招	029
十一、禅的动脉	032
十二、生命的前沿与后方	034
十三、“包容”二字重千斤	037

十四、禅忍	039
十五、随缘自在与知足常乐	042
十六、要让梦想快乐飞翔	045
十七、释迦牟尼创立佛教的因缘	049
十八、我的宗派观	055
十九、公私分明	061
二十、惜福积福	063
二十一、为僧当为释弘一	065
二十二、道未远离	069
二十三、佛陀的改革	073
二十四、回不去了	077
二十五、还回那香与果	079
二十六、蒲甘的千寺万塔	081
二十七、佛教是东方文明的特质	085
二十八、青海塔尔寺的台阶与门槛	090
二十九、信仰者的墓志铭	093
三十、慧能禅师的创新	095
三十一、教育与惩罚	101
三十二、佛教的养生之道	104
三十三、三界无怙 唯戒可恃	109
三十四、回头是岸	113
三十五、修身贵慎独	116

三十六、以小博大	119
三十七、觉知内心	123
三十八、参破爱憎妄情	125
三十九、禅净好双修	128
四十、心灵的拯救	132
四十一、微笑千年	135
四十二、谁在轮回	138
四十三、挑开死亡的面罩	141
四十四、禅悟病苦	145
四十五、唤醒心灵的主人	152
四十六、粉碎你心中的恐惧	155
四十七、人生的两点一线	160
四十八、佛陀的启示	163
四十九、21 世纪心灵运动	165
五十、修行就是休闲	168

一、珍惜生命中的贵人

众缘和合，广结善缘。佛法，如是说。

确实，人生、社会、世界，成、住、坏、空，成于缘，空于缘，缘来缘去。

为此，就有了佛缘、法缘、僧缘、人缘、善缘之说。

我们常说：“得贵人相助。”这贵人，是谁？就是以上所列到的这些增上缘！

既是缘，就不可能是独立存在的，它是从点到线，从线到面，从面到立体，从立体到圆融的华藏世界或者说华严世界之网。

这告诉我们：

现实中，如果我们要获得相对的成功、快乐、幸福，就要创造好缘、结合好缘、守护好缘。

缘，在现实中，也是一种团队与合作精神。

俗话说：“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。”这个“帮”字就是缘的关键词。

我们无法独立存在于这个世界。衣、食、住、行样样的，我们都需要别人帮助。

倾向于互助式的群体生活，是人类的自然天性，也是安全感所需，亦是生存延续的基础，更是传承发展的保障。

中国古代，有许多恢宏悲壮激昂的英雄故事，他们单枪匹马，他们单刀赴会，他们俨然是英雄。但这单枪单刀的背后，有多少看不见的因缘在牵扯着啊！

三国时，刘关张桃园三结义，其典其故，为何那么深感人心？除了他们的义气之外，就是他们是惜缘的铁三角铁团队啊！

中国古代哲学，崇尚天人合一。这合一，除融合之外，不就是合作精神吗！

为此，我们要珍惜我们生命中的贵缘，也就是我们生命中的贵人。他是那个鼓励过我们的人，他是那个指导过我们的人，他是那个还在爱护我们的人，他是那个还在帮助我们的人。甚至，他是那个诅咒过我们的人，他是那个欺骗过我们的人，他是那个打击过我们的人，他是那个伤害过我们的人，他

是那个仇恨过我们的人，他是那个还在把我们当作敌手的人。给你帮助的，给你顺缘；与你为敌的，给你逆缘。顺，是玫瑰的花；逆，是玫瑰的刺。我们不能要了玫瑰，只取花而不要刺。烦恼即菩提，危机即转机。逆缘，同样会是我们的顺缘，因为，它是一种特殊的增上缘。

因此，生命中，每一个与我们有交叉的人，有牵扯的人，有纠缠的人，都是我们生命中的贵人，我们都要珍惜，都要善待，我们都要感恩、包容、分享、结缘。

有故事说：朱元璋微服出访，路上遇见一个一字不识的农夫，农夫见他热天赶路，汗流浹背，便以一杯清茶相赠。朱元璋很高兴，便封他为县令。有个书生对此愤而不平，于是在路边的墙上刻曰：“十年寒窗苦，不如一杯茶。”朱元璋回过此地，见此刻字，也加刻一行：“他才不如你，你命不如他。”这里所指的“命”，就是缘啊，谁叫书生没有结到那样殊胜的缘呢！没结那样的缘，哪能遇上那样的人！

众缘和合，广结善缘。让我们接纳别人，宽恕他人，慈悲别人，赞美他人，珍视我们生命中的每一段缘分，珍惜我们生命中的每一个贵人。

二、生生死死为哪般

有人幽了保安一默，说他是世界上最认真最勤奋的哲学家。因为，每天，他离不开的问题就是：哪来？去哪？是谁？找谁？干吗？为啥？

这些问题，对保安而言，看似幽默，实则不然。即使针对包括保安在内的所有人来说，也都是个严肃的话题。

大家知道，人的一期生命，是很短暂的。在古代，七十古来稀。即便今天，相对而言，也延不了多长的寿。因为，生老病死的本质，已决定了这点。为此，佛陀说，生死之长，只在呼吸之瞬。

人生是个舞台，人生是场梦，圣者与凡夫多这么说。短暂的生命，在这舞台与梦中，无论表演得多么精彩，无论梦得多么缤纷，那也都只是电光萤火，一闪即过，水月镜花，不可

捉摸。

有时，夜深人静，一袭长衫，一蒲团，一本《坛经》，一炷香。我想，既然生死之长都只是呼吸之瞬，那么，爱恨之长，岂不只是日夜之瞬；权谋之长，岂不只是哭笑之瞬；古今之长，岂不只是一梦之瞬。尽管，荣枯，还有一季之长；历史与现实，还有一书之厚。

既然，生命，是一瞬的生命，人生，是一瞬的人生，那么，我们确实理应想想、问问：我是谁？谁是我？从哪来？到哪去？生死为哪般？否则，一瞬之过，便错失了天机，可能就是一生，甚至多生，乃至多少劫的悔恨。

《坛经》告诉我们，迷悟，只在一念之间。也就是说，凡圣之别，只在一念之瞬。我们，生生死死为哪般？为什么活？为什么死？生之目的是什么？死之目的是什么？

我坚信，性善论，佛性本具论，是符合人的实际的。基于此，人的生死目的，就是为了趋于至善。为何活？为何死？眼耳鼻舌身意应为何而活动？答案是——为了趋于至善。至善，不是过程，不是方便，就是目的，就是本身。

佛教讲因果报应。我常想，什么是最好的因果报应，那就是成了个善人，做着善事，有着善念。都已有着善念做着善事成了善人，那么，我们还有什么其他可求的？