

智慧人生三昧：



如何安心

本性禅师

〔著〕

智慧人生三昧：

如 何 安 心



本性禅师◎著



廈門大學出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

智慧人生三昧:如何安心/释本性著. —厦门:厦门大学出版社,2009. 11
ISBN 978-7-5615-2949-2/B·90

I. 智… II. 释… III. 禅宗 - 人生哲学 - 通俗读物 IV. B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第202472号

责任编辑:薛鹏志

装帧设计:季凯闻

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门市软件园二期望海路39号 邮编:361008)

<http://www.xmupress.com>

xmup@public.xm.fj.cn

福州万达印刷有限公司印刷

2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷

开本:787×1092 1/32 印张:20.875 插页:6

字数:330千字 印数:1~8000册

定价:60.00元(全三册)

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换



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

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暘长老，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

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
- 2006年 参加第一届世界佛教论坛
- 2007年 发起组织“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

出版专著：

中译英的《佛陀和他的十大弟子》

行脚记《孤僧万里行》

论文集《佛教的基本观点》等

半座人生

(自序)

有一次，佛陀在说法。演说中，他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予释迦佛的事。佛陀曾经受前贤半座，自己又分半座后辈，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，皆会闻法啊。

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，但佛法已转入了你脑你心你识，必将转识成智了。

我常在想，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，多么难得！多么稀有啊！因为，佛陀证法不易，佛陀上首弟子们结集不易，祖师们取来的不

易，历代流传下来的不易啊！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，一定要弘扬佛法啊。作为外围弟子——居士们，一定要听闻阅看念诵佛法啊。作为社会大众，一定要尊重、包容、理解佛法啊。

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

自序：半座人生/1

如何安心/1

一、修忍辱心/4

二、去分别心/9

三、抑止暴力心/11

四、佛教自救者/13

五、十字街头好修行/16

六、从复杂到简单/19

七、发自信心/22

八、要有创造性/25

九、难施能施/29

十、看不见的就是没有的吗/31

十一、息傲慢心/34

十二、从不同的角度看问题/36

- 十三、找回自己/39
- 十四、立大志愿/42
- 十五、抓问题关键/45
- 十六、不纠缠形而上的问题/47
- 十七、用功也须劳逸结合/51
- 十八、得理饶人/53
- 十九、看破事相/56
- 二十、不求他人平等待己/58
- 二十一、解行相应/60
- 二十二、舍弃得失的心/62
- 二十三、以平常心看平常事/64
- 二十四、盛怒之下勿与人语/66
- 二十五、天堂地狱一念间/69
- 二十六、以和为贵/71
- 二十七、沉默是金/74

- 二十八、岂可姑息坏习气/77
- 二十九、随缘不变 不变随缘/79
- 三十、对真理的坚持/81
- 三十一、发掘潜力/84
- 三十二、于水穷处看云起时/86
- 三十三、生命呼吸间/89
- 三十四、巧事总是巧发生/91
- 三十五、乐道安贫/94
- 三十六、谦受益/96
- 三十七、滴水穿石/99
- 三十八、每一种修行方法自有其妙用/101
- 三十九、一辈子专心做一件好事/103
- 四十、尊重不同的宗教信仰/105
- 四十一、退步原来是向前/107
- 四十二、两个公案/110

- 四十三、一心岂可二用/112
- 四十四、巧辨贪与非贪/114
- 四十五、放得下又提得起/117
- 四十六、外在体现内在/119
- 四十七、恶人同样有被得度的机会/122
- 四十八、不要自己缚住自己/125
- 四十九、三界惟心 万法惟识/130
- 五十、多帮助弱者/133
- 五十一、随机逗教/137
- 五十二、千金买邻/139
- 五十三、迷悟一念间/141
- 五十四、贵在天然/143
- 五十五、办好活道场/147
- 五十六、不以凡人心猜度圣人/149
- 五十七、喝茶去/152

- 五十八、淡泊物欲/156
- 五十九、什么是美/161
- 六十、少废话/164
- 六十一、理解别人的苦衷/168
- 六十二、即心是佛 即身是佛/169
- 六十三、顺应自然的生灭/172
- 六十四、法门无量 一门足够/174
- 六十五、正确看待佛陀对方便法门的应用/178
- 六十六、善待动物/181
- 六十七、从容对待迫害/183
- 六十八、多为别人想想/185
- 六十九、尊重成人一样尊重儿童的自尊心/188
- 七十、不可因小失大/190
- 七十一、学佛人也要忠孝两全/193
- 七十二、看淡权位/195

- 七十三、下下人有上上智/199
- 七十四、为儿女树立榜样/202
- 七十五、从小中见大/205
- 七十六、报父母恩/207
- 七十七、蹲下去为了跳得更高/211
- 七十八、战胜客观需先战胜自己/213
- 七十九、不可机械地看待因果法则/216
- 八十、不应以职业论贵贱/219
- 八十一、为人处事要讲究方法/221
- 八十二、学佛不忘爱国/224
- 八十三、自己为自己负责/227
- 八十四、勇猛精进/230
- 八十五、两个公案/234

如何安心

各位法友：

大家来这为什么？

当然，为法而来。

当年，慧能遵弘忍命，脱离曹溪，神秀手下惠明等追来。即将追至，慧能见摆不脱，便置衣石上，自己端而坐禅。惠明至，搬衣不动。慧能问曰：“为法来，或为衣来？”答：“为法来。”慧能便为说法。不为法来，衣当然搬不动。

请问：你们是不是为法而来啊？



好，当然为法。

为表对法的敬重，首先，请大家合掌，跟我诵开经偈：

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇。

我今见闻得受持，愿解如来真实义。

那么，如何解如来真实义呢？也就是：怎么求法呢？

源律和尚曾向慧海和尚请教：

源问：“怎么用功？”

慧答：“饿了就吃饭，困了就睡觉。”

源说：“这谁不会？”

慧答：“他们吃饭时不肯吃，想这想那，挑这挑那。

他们睡觉时不肯睡，思这思那，梦这梦那。”

这说明：众生心，如猿猴，跳来跳去，是不安的心。不安的心，是很危险的。佛经说，不安的心能踏杀一切善法，作为求法人，首先需求安心。

大家知道，禅门二祖慧可大师，到少林寺面见初祖达摩时，第一句话便是：“请大师为我安心。”

达摩大师顺着他的要求回答道：“把心拿来，我给