

智慧人生三昧：



如何 淡定

本性禅师

〔著〕

智慧人生三昧：

如 何 淡 定



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:如何淡定/本性禅师著. — 厦门:厦门大学出版社, 2012. 9

ISBN 978-7-5615-4197-5

I. ①智… II. ①本… III. ①小品文-作品集-中国-当代
IV. ①I267.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 226036 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@xmupress.com

福州万达印刷有限公司印刷

2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

开本:787×1092 1/32 印张:7.5 插页:2

字数:120 千字 印数:1~3 500 册

定价:20.00 元

全国新华书店经销



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
- 同 年 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
- 2010年 出版《智慧人生三昧》之《如何安心》、《如何自在》、《如何解脱》等专著
- 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·拉贾帕克萨总统亲颁斯里兰卡总统佛教贡献奖

出版专著：

禅思录《如何安心》、《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》，中译英《佛陀和他的十大弟子》，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，重要的是是否听了读了诵了。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，祖师们取来得不

易，历代流传下来得不易啊！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

一、乞丐与阳光/1

二、佛法 不是谋略权术/4

三、作客不如归/7

四、不为明日忧/10

五、冷热两由之/14

六、修出魅力来/17

七、清风掠过湖面/20

八、轻松过好每一天/22

九、吴哥之殇/25

十、大寺 大师/29

十一、心不外求 意不外驰/33

十二、享受过程 留住时空/37

十三、本自学来还学去/39

十四、我的五一劳动节/42

十五、一人已嫌多/45

十六、信愿行/48

十七、借宿人生/51

十八、心观何处/55

十九、第八场雪/60

二十、铁树与昙花/63

二十一、忏悔己身诸业障/67

二十二、寄禅山水/69

二十三、近乡情更怯/72

二十四、只缘身在最高层/75

二十五、走在半路上/79

二十六、从唐僧师徒说起/82

- 二十七、日落西方 日出东方/87
- 二十八、半日山居/91
- 二十九、去留自便/93
- 三十、危机四伏的现代文明/97
- 三十一、把握与活在自己的当下/101
- 三十二、生日三自问/104
- 三十三、佛教文明的复兴之路/107
- 三十四、行路夜雨中/111
- 三十五、行禅与行脚/113
- 三十六、回到秦宁庆云寺/117
- 三十七、和字当头 同创未来/124
- 三十八、读书与读书的态度/127
- 三十九、以师志为己志/131
- 四十、不负祖国不负佛/134
- 四十一、给我棒喝/137

- 四十二、怎样做个好学生/140
- 四十三、盼着雨过天晴/146
- 四十四、生来就是流浪者/149
- 四十五、静水清清小鱼游/153
- 四十六、写一个自己的人生故事/156
- 四十七、从海拉尔到额尔古纳/159
- 四十八、我还是我 你就是你/161
- 四十九、红炉片雪/165
- 五十、禅心一滴 四海禅境/169
- 五十一、我们需要什么样的灵修/172
- 五十二、夜登台湾阿里山/177
- 五十三、面朝大海 春暖花开/181
- 五十四、拯救动物 救赎人类/184
- 五十五、游圣徐霞客/188
- 五十六、文明的差异——心文化与身文化/193

- 五十七、结缘 分享/197
- 五十八、为善 不分僧俗不计荣辱/201
- 五十九、行禅与坐禅/205
- 六十、随缘与平常心/208
- 六十一、节庆宜素食/211
- 六十二、静凝水晶球/216
- 六十三、亮起心灯一盏/220
- 六十四、禅是一款艺术/223

一、乞丐与阳光

日前，观音诞。

禅门顿开，万千信者，络绎不绝而来。

步出禅悦斋，过铁佛殿，下到药师殿，到了山门。

山门外，道路两旁，卖花的，卖果的，卖香的，卖工艺品的，卖青菜的，卖鞋与布的，仿如一个新兴市场。

此间，还有叫唱的乞丐，或坐、或站、或趴、或伏卧，不同的是性别、年纪，同的是满脸的沧桑。

看到他们，忽然，我想到了自己——

我写文章或署名时，常用比丘本性。这比丘，是梵



文 bhikkhu 的音译，其意，土称乞丐，雅称乞士。乞什么？上乞佛法，下乞俗食。乞法为人道解脱，乞食为资身活命。在佛陀时代，僧人不事劳作，不作炊饮，乞食为生，一心为法。在《大智度论》中，就有说：“云何曰比丘？比丘名乞士，清净活命故为乞士。”

我想，乞丐与乞士，本无不同，山门内的和山门外的，都一样，都是乞，没有贵贱。乞丐与乞士之间，乞丐与乞丐之间，乞士与乞士之间，如有不同，在于他们的乞之格，或叫“乞丐格”或叫“乞士格”。有的乞的失了操守，而有的却乞得保有品格。

有人告诉我说，西藏街头有位乞丐，向人乞讨1毛钱，诗人于坚给了他1元钱，这乞丐便找了诗人皱巴巴的零钱9角，然后，谢谢一声，淡然而去，倒是让于坚不知所措。

是的，人生确应如此，即便身为乞丐，也应有所求，有所不求，应有所为，有所不为，应取弃有方，得舍有度。

近日，广东佛山2岁女婴悦悦，连被两车碾过，司机皆逃逸，18路人，视而不见，就从被碾女婴身旁逍遥

而过。惟 58 岁拾荒阿婆陈贤妹，出手相救。事后，感其义举，佛山市有关部门奖励 2 万元人民币予陈姓阿婆。而贫苦困窘至拾破烂的陈阿婆，却再三婉拒奖励，说“只是做了一件平常事”，说“这不是我自己挣的钱，我拿了心里不踏实”。后来，实在推迟不掉，又表示：把奖金捐给女婴悦悦看病。

拾破烂，虽非乞丐，但几近了。但拾破烂的陈贤妹，却有超出拾破烂者甚至那 2 司机及 18 路人的操守与品格，实在令我感慨万端与敬佩不已。

比丘们啊，靠佛陀大树之荫，我们饭来张口，衣来伸手，但大家一定不要忘了，口张大小要有方，手伸长短要有度。佛门一粒米，大如须弥山，口张大，手伸长，如何咽吞？如何消化？三心未了，滴水难消，这话，没有听说过吗？

以另一乞丐的故事，作为本小文结尾吧——

一乞丐于墙角悠坐着，一善人见之，起怜悯之心，走过去，准备施舍金钱与食物给乞丐。乞丐感谢善人的好心，但乞丐婉拒了善人的施舍，并客气地对善人说：“请您让开一些可以吗？因为，您挡住了我的光线，我需要阳光！”