

禅·心灵·灵性

如何淡定

本性禅师 著

禅·心灵·灵性

如何淡定

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

如何淡定/本性禅师著. —北京: 中国人民大学出版社, 2014. 1
(禅·心灵·灵性)

ISBN 978-7-300-18755-6

I. ①如… II. ①本… III. ①佛教-人生哲学-通俗读物 IV. ①B948-6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 010372 号

禅·心灵·灵性

如何淡定

本性禅师 著

Ruhe Danding

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) 010-62511398 (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 北京联兴盛业印刷有限公司

规 格 145 mm×210 mm 32 开本 版 次 2014 年 2 月第 1 版

印 张 6.625 插页 2 印 次 2014 年 2 月第 1 次印刷

字 数 111 000 定 价 21.00 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
- 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，赴韩国恭迎在韩国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，并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
- 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·拉贾帕克萨总统亲自颁发的斯里兰卡总统佛教贡献奖，并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、印度尼西亚、马来西亚
- 2013 年 应邀参加世界佛教徒友谊会于泰国曼谷召开的环保论坛

出版专著：

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

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、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、乞丐与阳光	001
二、佛法不是谋略权术	004
三、作客不如归	006
四、不为明日忧	009
五、冷热两由之	013
六、修出魅力来	016
七、清风掠过湖面	019
八、轻松过好每一天	021
九、吴哥之殇	023
十、大寺，大师	027
十一、心不外求，意不外驰	030
十二、享受过程，留住时空	033

十三、本自学来还学去	035
十四、我的五一劳动节	037
十五、一人已嫌多	039
十六、信、愿、行	042
十七、借宿人生	045
十八、心观何处	049
十九、第八场雪	054
二十、铁树与昙花	057
二十一、忏悔己身诸业障	061
二十二、寄禅山水	063
二十三、近乡情更怯	066
二十四、只缘身在最高层	068
二十五、走在半路上	072
二十六、从唐僧师徒说起	075
二十七、日落西方，日出东方	079
二十八、半日山居	082
二十九、去留自便	084
三十、危机四伏的现代文明	088
三十一、把握与活在自己的当下	091
三十二、生日三自问	094
三十三、佛教文明的复兴之路	096

三十四、行路夜雨中	099
三十五、行禅与行脚	101
三十六、回到泰宁庆云寺	104
三十七、“和”字当头，同创未来	110
三十八、读书与读书的态度	113
三十九、以师志为己志	117
四十、不负祖国不负佛	119
四十一、给我棒喝	121
四十二、怎样做个好学生	124
四十三、盼着雨过天晴	130
四十四、生来就是流浪者	132
四十五、静水清清小鱼游	136
四十六、写一个自己的人生故事	138
四十七、从海拉尔到额尔古纳	141
四十八、我还是我，你就是你	143
四十九、红炉片雪	147
五十、禅心一粒，四海禅境	150
五十一、我们需要什么样的灵修	152
五十二、夜登阿里山	156
五十三、面朝大海，春暖花开	159
五十四、拯救动物，救赎人类	162

五十五、游圣徐霞客	166
五十六、文明的差异——心文化与身文化	170
五十七、结缘，分享	174
五十八、为善，不分僧俗不计荣辱	177
五十九、行禅与坐禅	181
六十、随缘与平常心	184
六十一、节庆宜素食	187
六十二、静凝水晶球	191
六十三、亮起心灯一盏	194
六十四、禅是一种艺术	196

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，下至药师殿，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，土称“乞丐”，雅称“乞士”。乞什么？上乞佛法，下乞俗食。乞法为入道解脱，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，故名为乞士。”

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，则在于他们的乞之格，或叫“乞丐格”或叫“乞士格”。有的乞得失了操守，而有的却乞得保有品格。

有人告诉我说，西藏街头有位乞丐，向人乞讨一角钱，诗人于坚给了他一元钱，这乞丐便找了诗人皱巴巴的九角零钱，然后，一声“谢谢”，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。

2011年10月的一天，广东佛山两岁女婴悦悦连被两车碾过，司机皆逃逸，而18个路人，视而不见，从被碾女婴身旁逍遥而过。唯58岁的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两万元人民币与陈姓阿婆。而贫苦困窘至拾破烂的陈阿婆却再三婉拒，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，实在推辞不掉，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，甚至那两个司机及 18 个路人的操守与品格，实在令我感慨万端与敬佩不已。

作为比丘，靠佛陀大树之荫，我们饭来张口，衣来伸手，但我们一定不要忘了，口张大小要有方，手伸长短要有度。“佛门一粒米，大如须弥山。”口张得再大，手伸得再长，如何吞咽？如何承受得起？“三心未了，滴水难消。”这话，没有听说过吗？

以另一乞丐的故事，作为本小文的结尾吧——

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，但婉拒了他的施舍，并客气地对他说：“请您让开一些可以吗？因为您挡住了我的光线，我需要阳光！”

二、佛法不是谋略权术

身居榕城，耳濡目染，慢慢地知道：福州的几位大富人家都虔诚奉佛，例如，林绍良家族捐建福清弥勒岩寺，郭鹤年家族捐建福州开元寺、福州慈航寺，曹德旺家族捐建福清灵石寺、福清高山香灯禅寺，黄如论家族捐建福州万佛寺。

近来，又听说，世界的大富人家，也不乏虔诚事佛的，如香港的李嘉诚、美国的乔布斯等。

也因此，有文章分析，这些大富人家之所以富，是因为得力于佛法的智慧。也就是说，佛法教给了他们生存挣钱的智慧。

这些分析，不管是否高见，说实在，我不太在意，更不以为然。我总认为，佛法，应是教人生活的智慧，是生活的佛法，而不应是教人生存挣钱的智慧，不是生存挣钱的佛法。佛法，它的真正宗旨，应体现在教人如何过得自由自在、欢喜欢乐、