

禅·心灵·灵性

# 如何安心

本性禅师 著

禅·心灵·灵性

# 如何安心

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

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

ISBN 978-7-300-18756-3

I. ①如… 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 (2014) 第 010674 号

禅·心灵·灵性

如何安心

本性禅师 著

Ruhe Anxin

---

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	<a href="http://www.crup.com.cn">http://www.crup.com.cn</a> <a href="http://www.ttrnet.com">http://www.ttrnet.com</a> (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	145mm×210mm 32 开本	版 次	2014 年 2 月第 1 版
印 张	7 插页 2	印 次	2014 年 2 月第 1 次印刷
字 数	117 000	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：《如何淡定》、《如何放下》、《如何自在》、《如何解脱》、《如何安心》；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

如何安心	001
一、修忍辱心	003
二、去分别心	007
三、抑止暴力心	009
四、佛教自救者	011
五、十字街头好修行	013
六、从复杂到简单	015
七、发自信心	018
八、要有创造性	021
九、难施能施	025
十、看不见的就是没有吗	027
十一、息傲慢心	029

十二、从不同的角度看问题	031
十三、找回自己	034
十四、立大志愿	037
十五、抓问题关键	039
十六、不纠缠形而上的问题	041
十七、用功也须劳逸结合	044
十八、得理饶人	046
十九、看破事相	049
二十、不求他人平等待己	051
二十一、解行相应	053
二十二、舍弃得失的心	055
二十三、以平常心看平常事	057
二十四、盛怒之下勿与人语	059
二十五、天堂地狱一念间	062
二十六、以和为贵	064
二十七、沉默是金	066
二十八、岂可姑息坏习气	068
二十九、随缘不变，不变随缘	070
三十、对真理的坚持	072
三十一、发掘潜力	075
三十二、于水穷处看云起时	077

三十三、生命呼吸间	080
三十四、巧事总是巧发生	081
三十五、乐道安贫	084
三十六、谦受益	086
三十七、滴水穿石	089
三十八、每一种修行方法自有其妙用	091
三十九、一辈子专心做一件好事	093
四十、尊重不同的宗教信仰	095
四十一、退步原来是向前	097
四十二、两个问题	100
四十三、一心岂可二用	102
四十四、巧辨贪与非贪	104
四十五、放得下又拿得起	106
四十六、外在体现内在	108
四十七、恶人同样有得度的机会	110
四十八、不要自己缚住自己	112
四十九、三界唯心，万法唯识	116
五十、多帮助弱者	119
五十一、随机逗教	123
五十二、千金买邻	125
五十三、迷悟一念间	127

五十四、贵在天然	129
五十五、办好活道场	132
五十六、不以凡人心猜度圣人	133
五十七、喝茶去	135
五十八、淡泊物欲	139
五十九、什么是美	143
六十、少废话	145
六十一、理解别人的苦衷	148
六十二、即心是佛，即身是佛	149
六十三、顺应自然的生灭	152
六十四、法门无量，一门足够	154
六十五、正确看待佛陀对方便法门的应用	157
六十六、善待动物	160
六十七、从容对待迫害	162
六十八、多为别人想想	164
六十九、尊重儿童的自尊心	167
七十、不可因小失大	169
七十一、学佛人也要忠孝两全	172
七十二、看淡权位	174
七十三、下下人有上上智	177
七十四、为儿女树立榜样	179

七十五、从小中见大	181
七十六、报父母恩	183
七十七、蹲下去是为了跳得更高	187
七十八、战胜客观需先战胜自己	189
七十九、不可机械地看待因果法则	192
八十、不应以职业论贵贱	194
八十一、为人处世要讲究方法	196
八十二、学佛不忘爱国	198
八十三、自己为自己负责	201
八十四、勇猛精进	204
八十五、两个公案	207

## 如何安心

各位法友：

大家为什么来这里？

当然，为法而来。

当年，慧能遵弘忍命，离开曹溪，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：为法来，或为衣来？惠明答：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。

源律问：“怎么用功？”

慧海答：“饿了就吃饭，困了就睡觉。”

源律说：“这谁不会？”

慧海答：“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，我给你安。”

二祖要取自心，找不到，取不得，便情不自禁说道：“觅心了不可得。”

初祖达摩顺水推舟道：“我已为你安好心。”

心既安好，便得自在，有了自在，便得解脱。

那么，如何安心？



## 一、修忍辱心

“忍”字心上一把刀，难忍能忍，难忍要忍。

富楼那要到最艰难的地方弘法，佛陀问他：“假如那里人不肯接受你的说教，反而破口大骂，怎么办？”

富楼那答：“只是骂我，还不曾用棍棒打我，没什么。”

佛陀又问：“如用拳头、瓦石、棍棒打你呢？”

富楼那答：“只用拳头、瓦石、棍棒，还没有用刀杖刺伤我，没什么。”

佛陀又问：“假如用刀杖刺伤你呢？”

富楼那答：“还没有把我打死，没什么。”

佛陀紧紧逼问：“假如打死你呢？”

富楼那答：“那太好了，助我灭色身，进了涅槃。”

有一次，佛陀住在王舍城，当他进城乞食时，一个外道贿