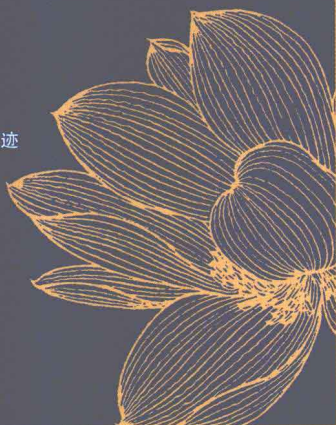


# 生活是最好的修行

来自心上的答案



生活处处是修行

走路

静坐

微笑与呼吸

都让我看见生命的奇迹

释一行◎著

颜和正◎译

线装书局

# 生活是最好的修行

来自心上的答案



释一行◎著

颜和正◎译

线装书局

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

来自心上的答案 / 释一行著 ; 颜和正译. — 北京 : 线装书局, 2012. 9

ISBN 978-7-5120-0664-5

I. ①来… II. ①释… ②颜… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第233255号

## 来自心上的答案

---

著 者: 释一行

译 者: 颜和正

责任编辑: 杜 语 孙嘉镇

版式设计: 李 洁

出版发行: 线装书局

地 址: 北京市西城区鼓楼西大街41号 (100009)

电 话: 010-64045283 64041012

网 址: [www.xzhbc.com](http://www.xzhbc.com)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京嘉业印刷厂

开 本: 880mm×1270mm 1/16

字 数: 100千字

印 张: 14

版 次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

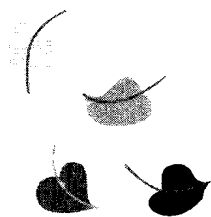
印 数: 35000册

---

定 价: 29.00元

导读

## 奇迹无它，只在日常



人人都说“道在日常”，都说“佛法不离世间觉”，但我们发现，说者身上往往只见日常不见道，只有世间未有觉，原因何在？就因缺乏相应的行法，于是概念就不能转成实在，身心就只能分离。

道当然在日常，佛法原就不离世间觉，所以人家问唐代的大珠慧海，最近在哪处用功，他就直接回答“饥来吃饭，困来即眠”，这看似简单，其实不然，因为寻常人“吃饭时不肯吃饭，百种需索；睡时不肯睡，千般计较”，而有这百种需索、千般计较，你当然就有万般烦恼。

的确，是人，就语默动静、行住坐卧，就喜怒哀乐、起落浮沉。面对同一件事，道俗之别原只在你如何因应，是烦恼是菩提，是自由是禁锢，取决都在自己，转变其实也只在一念之间。不过，这一念既要改变生活，就只能从生活的自身观照起，就只能从生活的点滴修行起。这是人间佛教的原点，道与日常，世间与觉，只是对待同一件事的不同境界，在此，披着僧衣的行者也可能自困，关于监狱的囚犯也可能自由，关键只在你生活中是否有正念，关键更在于你如何通过行法让这正念升起与保有。

理论人人会说，修行却是实践。行者之所以是行者，正因能将抽象的哲理化成具体的修行，能将概念的德行化成生命的稟性，于是，要自由就有自由的行法，要慈悲就有慈悲的行法。这行法，是观念与实践的不二，是修行与生活的合一，无此，一切标举都只是戏论。

谈行法，你可以像禅者悟道般，直扣本源，翻转生命，你也可以通过日常的机缘，点滴改变，以量变产生质变。对芸芸众生而言，前者固高，却常令人望峰兴叹，后者虽平，却让你觉得信然可行。信然可行在呼吸、在走路、在进食、在面对自身的烦恼、在给予他人的慈悲，能在这里观照实践，观念与实证打成一片，你将会发现自己更多时候能入于正念，更多时候能活于当下，终致，眼前就是一片过往未见生命风光。

一行禅师的禅法正是如此，它看似无奇，却直指那“但尽凡心，别无圣解”的体悟。

从来，奇迹无它，只在日常。

禅者、音乐家、文化评论人  
林谷芳

## 引言

# 正念，疗愈苦痛的良药



当你一开始接触到正念修行时，你可能会会有数百万个疑惑。在你从他人那边寻求答案前，先把这些疑惑放下来。你可能会惊讶地发现，只要通过深入观察，并深深地接触我们的内心，你自己就能回答大部分的问题。

我们总是习惯向外看，以为我们可以从他人、佛陀、佛陀所传授的佛法，或是从我们的共修团体僧伽那里获得智慧与慈悲。但其实，你自己就是菩萨，你自己就有佛法，你自己就是僧伽。

这本书的目的不在于教你什么是佛教。累积佛教的知识，无法回答那些迫切的问题。我们必须学习一些东西，来协助我们转化自身的痛苦，以及摆脱挖地自陷的处境。如果我们的老师是一位真正的导师，那么他的一言一语，将帮助我们接触到生命，并解开我们既有的观念、看法、愤怒与惯性能量。真正的导师，会协助他的学生，以转化能量为目标。

切莫低估一个好问题的力量。一个好问题能让许多人受惠。我们应该从心中来问问题，这个问题应该攸关我们的喜乐、痛苦、

转化与修行。一个好问题不必长篇大论。

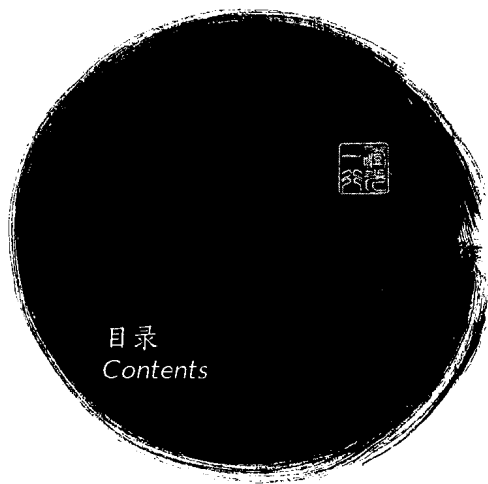
在9世纪的中国，出现了一位著名的禅宗大师——临济禅师。他与弟子间的“关于禅之争辩”，让他声名远播。弟子向师父提问时，应该要坚定立场，厘清自己的理解是否已够成熟。临济禅师用“上战场”来形容这样的精神。有时候弟子会获胜，有时候会被击败。当人们问我这本书的问题时，他们不需要上战场。在争辩中，总有一方获胜，一方失败。相反，我试图用慈悲心观照每个问题与提问者，仿佛就是我自己正在提问一样。

就像我们总是想要闪躲一剂注射或是一帖苦药一样，这些答案未必会是我们想听到的。即便知道这对我们有帮助，我们也会倾向不去听那些会碰触到生命苦痛的答案。

有时候，禅的解答就像是谜题一样，是为了让弟子终止苦苦思索的过程。苦思并非是觉醒的智慧。觉醒的智慧比闪电还快。凡有推论，就有失败。

有时候，师父必须用临济禅师所说的“移除对象”来回答问题。这表示当有人提问时，若是师父花很多时间解释东，解释西，多说反而无益，弟子仍会陷在苦思与观点中。相反，师父可以干脆将问题抛开，因为问题本身就是个虚假的障碍。我经常将问题的对象抛开，将问题丢回给弟子。

我希望从这些问题与答案当中，找到众生皆深切需要的疗愈方法。佛陀的谆谆教诲又名“佛法普一切音声”。表示这些语录带有圆满的本质，能接触到人们各种不同的境遇。普一切音声也表示这个教诲的特色，就是能适当地满足听者需求，它能够真正接触到我们面对的真实处境。问题与答案给予我们一个机会，让我们培养以开放的心胸、接受的态度与平静沉稳来谛听的能力。我们若用这样的方式来谛听佛法，就一定能得到我们所需要的良药。



第一章  
生活是最好的禅修

佛家讲要修习“八正道”，即正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念及正定。我们在每天的生活中，都可以时时刻刻修行此八正道。这不仅能让我们快乐，也能让我们周遭的人快乐。如果你修行正道，你将会变得非常愉悦，非常有精神，非常有慈悲心。

用正面的角度观照痛苦 / 002

什么事都不做，事实上就是做了某些事 / 003

凡事最好不要太用力 / 005

专注于你要过的这座桥 / 007

专注当下，就是建立未来 / 008

与负面能量安然同在 / 009



用慈悲的心看世界 / 010  
禅悦为食 / 011  
承认事物的实相 / 013  
“放下”是一种修行 / 015  
我们可以保持正念，但也可以随缘 / 017  
用最高的敬意来对待身体 / 019  
简单的生活，能带来许多快乐 / 021  
欣赏每种文化的不同 / 022  
简单生活的艺术 / 024  
耐心是慈悲心的一部分 / 025  
在行禅中接纳你的身体与心灵 / 027



第二章  
拥抱心中受伤的小孩

.....  
佛家的教诲，旨在协助我们分享爱与理解的能量。如果我们能产生这种能量，首先就会协助我们满足自己被爱的需求。有了可以理解与爱的能力之后，我们就能拥抱现在与我们在一起的人。我们能让他们快乐，同时自己也能快乐。快乐能创造出更多的滋养、疗愈与快乐。  
.....

为家留一方净土 / 030  
在孩子心中播下正念的种子 / 032  
一呼一吸，赶走不安的情绪 / 033  
检视自我，是消弭隔阂的能量 / 035  
有所作为的价值，一大部分取决于无所作为时 / 036  
理解生出慈悲心 / 038

拥抱心中那个受伤的小孩 / 039  
爱让我们不疲倦 / 042  
善用不歧视的智慧 / 043  
口说爱语，拥抱痛苦 / 044  
“爱屋及乌”的智慧 / 047  
将心带回我们的身体里 / 048  
没有理解，爱是不可能的 / 050  
悲伤与愤怒会赋予你许多智慧 / 052  
转化自我的修行，是一切的根本 / 054  
发心助人能带来强大的疗愈力 / 055  
洞见能改变过去与未来 / 057  
你自己的转化将启发他人追随的脚步 / 059  
我们的修行就是心中充满理解与慈悲 / 061

第三章  
联结  
身体  
与心  
灵，  
安住  
当下

---

有时候你认为你很安静，周遭环境也安静下来，但是你的脑中却仍一直在说话，这不是静默。修行的目的就是要在你进行的所有活动中，都能找到静默。

---

修习正念带来重生 / 064  
深入观照与深入谛听 / 065  
“五项正念修习”滋养菩提之心 / 067  
空间中有时间，时间中有空间 / 069  
皈依僧伽，恒常持久地修行 / 071  
修行，从吃一口饭、吸一口气、走一步路开始 / 073

修行让我们看到“无我”的本质 / 075  
真正的修行是令人愉悦的 / 077  
静默来自内心，而非不说话 / 078  
真实的本质让我们无畏无惧 / 080  
无生与无死 / 081  
禅修帮我们打开心中的枷锁 / 083  
禅修与祷告其实是没有差别的 / 085  
心要永远与身体同在 / 087  
正念、正定与洞见是佛教的本质 / 089  
精神传统与精神水果 / 091  
传统也需要“裁剪” / 093  
真正的和平，莫基于相互了解之上 / 095  
微笑面对梦中所见的一切 / 097

第四章  
种一颗正念的种子在心中

.....  
尽你所能做你自己该做的部分，就是做出你的贡献。而这将具有感染力，人们会看到并被你感召，也会试图尽他们自己所能做到最好。有勇气用慈悲与觉知过我们每天的生活，就是我们的正面贡献。  
.....

慈悲与理解应无处不在 / 102  
了解自己的极限，学习说“不” / 104  
觉醒是每一个改变的基础 / 106  
暴力是最后的手段 / 108  
让觉醒的光明遍照 / 109

金钱与权力无法带来真正的快乐 / 112

慈悲存于正义 / 114

惩罚不是唯一的选项 / 116

世界需要用正念工作的人 / 117

不要把自己变成一台机器 / 120

“停止思考”也是一种修行 / 121

保有那一分钟的平静与喜乐 / 123

有一种修行叫“皈依” / 125

保护生命是佛教的基本教义 / 127

从一朵花中看见宇宙 / 129

剥除标签，显现人性 / 132

爱，永无止境 / 134



第五章  
洞见万物  
无生与无死  
的本质

.....

诸法无常是实相，智慧会帮助我们站得坚稳。我们将不会崩溃，因为我们知道没有什么东西不见了。当条件充分足够时，那些我们以为失去的人，将会再回来，就跟以前一样美好。

.....

禅修能唤起身体与生俱来的疗愈力 / 138

聆听正念之钟 / 140

灌溉内心良善的种子 / 143

接触心中精神能量的源头 / 144

我们可以避免悲剧的发生 / 148

诸法无常是实相 / 149

喜乐地修行正确的饮食 / 151

没有了云便有了雨，没有了雨便有了茶 / 153

云从来不会死去 / 156

.....  
如果我们能持续用正念活在日常生活中的每一刻，我们的正念将会越来越强大。这就是为何我们有这样一个说法：

“没有通往觉醒的道路，觉醒本身就是正道。”

.....

每个人都能成佛 / 160

佛法是佛陀的根本 / 162

正念是觉醒的开端 / 163

禅修是不拘形式的 / 165

与你的恐惧同坐 / 166

回归内心，纾缓愤怒 / 167

学习如何让心回家 / 168

肉身的崩解，并不是生命的结束 / 170

让嘲弄你的人卸下武装 / 172

不要和愤怒对抗 / 173

保持开放，才能享受更多 / 174

云没有飘在高空，它就在你里面 / 175

佛陀就在我们心中 / 177

心如止水，无惊无惧 / 178

- 禅修能带给我们很多喜乐 / 179  
在佛陀净土中重生 / 180  
让心中理解与慈悲的种子茁壮成长 / 184  
你就是我，我也是你 / 185  
让正念之钟提醒你回归自我 / 187

第七章  
日常生活的  
正念修行法则

追逐财富、名望、权力和感官上的快乐会带来许多痛苦和绝望。我知道真正的幸福取决于我的心态和对事物的看法，而不是外在的条件。

- 五项正念修习 / 192  
食存五观 / 197  
五项回想 / 198  
正念行走 / 199  
小石头禅修 / 205





## 第一章

# 生活是最好的禅修

佛家讲要修习「八正道」，即正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念及正定。我们在每天的生活中，都可以时时刻刻修行此八正道。这不仅能让我们快乐，也能让我们周遭的人快乐。如果你修行正道，你将会变得非常愉悦，非常有精神，非常有慈悲心。





如果你不知何去何从，你便会受苦。找到你的路，并看清楚你真正该走的方向。

教的传统中，一个完美的人，也就是所谓的阿罗汉或是菩萨，是一个无杂务的人——他没有地方要赶着去，也没有事情一定要做。人们应该学习如何不做任何事，安然自处。试着一整天不做任何事，我们称这天为“闲散日”。我们许多人都习惯于到处奔波，忙东忙西，保持“闲散日”的状态实际上是很难办到的功课！仅仅是安住当下也非易事。当你什么事都不做时，如果能够快乐、放松，且面带微笑，你可算是相当坚强的人。“什么事都不做”会创造出生命的品质，这是非常重要的。什么事都不做，事实上就是做了某些事。请把这句话写下来并展示在家中。



得更加理解与慈悲。这就是为什么我们需要认识痛苦并拥抱它。如果你继续逃避痛苦，反而会一直受苦。

许多人感觉自己身困无根的处境。你需要一个适合的环境，以及正确的土壤，可以让你生根发芽。由师兄与师姐共同组成相互关爱的共修团体僧伽，将提供给你正确的支持，然后你很快就能自力更生。一节剪枝要变成一片玫瑰花丛，并不需要很久的时间。

○ 什么事都不做，事实上就是做了某些事

问：当我无事可忙时，会感到很罪恶。我们可以什么事都不做吗？

答：在我们的社会中，大家倾向于用负面眼光来看待不做事的人，甚至将之视为罪恶。但是，当迷失于各种活动时，我们也降低了生命的品质，结果适得其反。保有自己是很重要的，要让自己神清气爽，并拥有好心情、喜乐与慈悲。佛家讲求培养“无为”，事实上在佛