



[法]  
一行禅师 / 著  
明洁 明尧 / 译

# 一行禅师佛学讲演录 活得安祥



中国国际广播出版社

# 活得安祥

一行禅师佛学讲演录

[法] 一行禅师 著

明洁 明尧 译

中国国际广播出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

一行禅师佛学讲演录 (下):活得安详/一行禅师著;  
明洁,明尧译, - 北京:中国国际广播出版社,1999.5

ISBN 7-5078-1669-9

I. 一… II. ①—…②明…③明… III. 佛教-演说 IV  
.B94

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 10935 号

**一行禅师佛学讲演录(下)**

活得安详

[法]一行禅师 著 明洁 明尧 译

---

中国国际广播出版社出版发行

北京复兴门外国家广播电影电视总局内

邮编:100866

新华书店经销

北京东方博弈文化公司激光照排 (010-62612147)

北京市通州区新华印刷厂印刷

---

开本 32 印张 20 300 千字 插图 18

1999 年 5 月第 1 版 1999 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—4000 套

ISBN7-5078-1669-9/B·28 定价:30.00 元(上下册)

## 中文版前言

作者很高兴看到他的书被译成汉语并出版。对他来说,这是一次向中国历代祖师报恩的机会。

我十六岁的时出家当了一名沙弥。我使用的第一个佛教功课本是用古汉语写成了。在学习佛法的头十年间,我使用古汉语佛教经本,并参考当代法师用现代汉语写成的对这些经文的注解。我接触梵文、巴利文和藏文佛教经典那是后来的事。我终生难忘我从中国的祖师人德那儿受惠太多。我愿借这次出版我的汉文版著作之机会,向自我当沙弥时候起就开始受惠于其中的这一智慧之源表达我的无限感恩之情。

做沙弥的时候,我就已经受到人间佛教之理念的激发。在我的内心有一个强大的信念,那就是:假如我们能够把佛教落实到现实生活当中去,那我们将能够引导我们的社会朝向正义、自由和兹息的方向转变。就因为我的内心存有这个信念,所以尽管那时我置身于佛教实践中的种种腐败形式中,但我并没灰心丧气。我告诫自己:你必须帮助提出一套能够适应我们这个现代化时代的佛教教法和修有方法,它能够与现代科学、民主主义、人道主义、生态学以及社会正义之理念相并而行。

1952年,我曾经写过一本书:题目叫做《家庭生活中的佛教》。自那以后,我开始帮助创办佛教高等学校,佛

教大学,佛教青年社会服务学校以及佛教刊特,旨在把佛教的修行纳入我们的日常生活当中去。

当我还是沙弥的时候就着手研究和实践的佛教教法就是禅和净土,这两者在某种意义上来讲都受到了密教的影响。作为一个修行人,在成长的过程中,我目睹了我的祖国被卷入战争、暴力、贫困和社会主义之境地。我所接受和实践的禅和净土的教法看起来于我周围和内心的痛苦并不能产生直接的效用。于是我努力地研究佛教的基本教义,特别是四圣谛和八正道,希望能够为我那时的痛苦重新找到直接的答案。多亏《安般》、《四念处》、《释中禅室》等等经教,我找到了佛陀有关现法乐住(愉快地活在当下)的教义,并能够恢复人间佛教的本来面貌。我的心里充满了希望。你只有触及并透彻地理解了痛苦的本质(即苦谛),你才能明白出离痛苦的方法(即道谛)。理解了苦谛,你才能够遵循修有之道,导归灭谛(即转化痛苦烦恼,恢复身心的健康)。佛法的一个基本特征就是现身受证(即当下解决生命的解脱问题)。佛陀坚持宣称,法复用于此时此地,当你开始修行的时候,痛苦的转化和心灵的康复(即火)就已经开始了。

近二十年来,我一直在世界各地、尤其是北美和欧洲等十三多个国家举办正念静修中心和正念日。在这些静修活动中,人们接受有关行修行的教导,练习观察和拥抱他们的痛苦,并深入观察这些痛苦然后转化它们,以使恢复他们身心内部的平静与和谐。练习坐禅、行禅、正念呼

吸、正念平卧、全身放松,等等。这些都是为现实上述现法乐住、现身受证的目的。静修之后,很多人已经能够解决自己的内心冲突,恢复与家人的交流对话。带着同情心去倾听和受语是最基本的练习之一,如果正念和观止的力量没有培养起来,要成功地做好这些练习将是有困难的。

我希望我的英文著作能够被全部译成汉语,并在中国流通。当然,对我和我的朋友们来说,能够时常来中国并基于这些书的教法举办一些静修活动,与中国的法师们保持生机勃勃的对话,那当然是一件令人非常高兴的事情。我们必须重振佛教,这样它将会成为一种新的生命力量和源泉,能够利益众生,能够帮助我们这个时代的人们消除烦恼,坦然面对我们生命中的每一个。

一行

## 一行禅师讲演集中文版总序

### 净慧

我们人类正处在一个科学技术日益昌明的时代。商品经济的高速发展,既给我们带来了丰富的物质生活,也给我们每个人的心灵带来了极大的震荡。这种震荡使一些头脑清醒的人们越来越强烈地意识到,在我们的传统文化中,有许许多多优秀的东西,这些东西对纠正商品经济发展过程中所出现的种种弊端,如精神苦闷、信仰失落、道德退化、生态危机等等具有不可低估的作用。佛教就是其中的一种。十年前,我提出了以“觉悟人生、奉献人生”为主旨的“生活禅”这样一种佛教修行理念,就是有感于佛教自身的发展和社会现实的需要。我们提倡“生活禅”的目的,就是想根据契理契机的原则,把佛教更好地同社会现实人生结合起来,从而引导佛教在现时代继续发挥其净化人心、提升道德、祥和社、促进世界和平之教化功能。为了争取更多的佛教信众认同并实践这一修行理念,十年来我们做了一些工作,开展了一些活动,如创办《禅》、举办“生活禅夏令营”等等。我们的工作虽然取得了一些成绩,并在教内外产生了一定的影响,但这还仅仅是一个起步,还有很多的工作要作。

④ 去年秋天,河北省佛教协会《禅》编辑部的几个年轻人跟我谈起打算系统翻译、出版一行禅师的讲演集。他

们说，一行禅师特别强调修行人要安住当下，提起正念，强调要在日常生活中一切时一切处去有意识地培养自己的觉照能力，这种提法真正把握了禅的精髓，与我们所提倡的生活禅在本质上是不谋而合的。他们还说，一行禅师的讲法生活气息很浓，成功地将佛法与现实人生有机地统一起来了，在现实生活中，具有很强的指导性和可操作性，加之他讲法所使用的语言深入浅出，富有诗意，读来引人入胜，如果把它们介绍过来，不仅有助于人们更好地理解“生活禅”、更好地把握佛法的精神，更重要的是它能够为广大迷茫的人们带来生活上和精神上的指导。我听了很高兴，于是鼓励他们能够尽快地把这件事情落实下来。

其实，在几年以前，对一行禅师的弘法活动及其在欧美世界所享有的殊荣，我早有所闻，而且我们还见过面，那是1995年春在北京广济寺中国佛协，当时一行禅师给我留下了深刻的印象。那次见面之后，一行禅师直接去了赵州柏林禅寺，我因有公务在身，不能随同回寺，便吩咐明海法师负责接待。此后，我开始留心收集海内外有关介绍一行禅师的一些资料，对一行禅师所从事的弘法事业及其在欧美国家的影响有了进一步的了解。一行禅师很早就开始从事和平运动，并致力于越南佛教的改革，表现出了惊人的胆识和真诚的慈悲，取得了令人瞩目的成绩。定居法国之后，他开始把他的主要精力转移到向欧美国家的人们介绍佛法上面来，时间长达数十年。他



根据西方人的实际需要,把佛法同现实的人生很好地统一起来了,为西方人提升智慧、长养爱心、保护心灵健康、创造和谐人际关系、成功进行儿童教育、促进人类和平等方面提供了一系列具体可行的修行方法和实施原则。他的讲法受到了西方人的广泛关注,获得了极大的成功。作为一名越南僧人,一行禅师在种种不顺利的条件下,能够做出这样一番卓越的事业,能够把佛法成功地向西方社会传播开来、并为西方人所乐意接受,这是一个非常了不起的成就。一行禅师在弘法过程中所表现出来的智慧和开拓进取精神及其对人类和平和佛法慧命所怀有的使命感,是非常值得我们中国出家人学习的。

谈到这里,我有两点感想:一是,佛法能够在西方传播开来,能够为西方人所认同,这说明佛法有它殊胜的地方,有它不可替代的特殊价值。西方科技文明虽然很发达,虽然能够暂时给人们带来丰富的物质生活,但是它同时也给人类带来它所无法解决的问题,如道德、信仰危机,各种各样的心理疾病,地区冲突,核军备竞赛,恐怖活动,吸毒,环境污染,等等。

在这方面,佛教可以说是一个很好的解毒剂。二是,我们国家目前也正在发展商品经济,也面临着如西方社会同样的问题。在这种情况下,我们为什么不能够充分地利用我们本有的象佛教这样的传统文化的优势,来为我们的物质文明和精神文明建设服务呢?应该说我们有优势比西方人做得更好才对。我想造成这种“放着自家

珍宝不知道用”的局面,有两个方面的原因,一是我们这些以弘法为己任的出家人,对佛教宣传得不够,或者是讲了,但不够契机,对大众没有太大的摄受力,另一个方面的原因是,我们整个社会对现实中所存在的种种问题还没有足够的清醒的认识,对传统文化的现实意义尚没有足够的理解和重视,于是要么简单地把传统文化当作过时的“老古董”,要么把它们当作封建迷信而弃之一边。

在文化交流的过程中,常常会出现这样一种情形,就是自己有的东西,开始不知道它的价值,等到人家发现了并把它变成现实的受用的时候,才开始回过头来。比如说,前几年,日本学者铃木大拙先生的英文著作被从国外翻译过来了,于是,一时间在全国大学生中形成了一股不小的“禅学热”。再比如,到现在为止,弗洛伊德的心理学术还被绝大多数人当作西方人发明的新学说,了解佛教的人都知道,佛陀早在两千五百年前就深入、系统地揭示了人的潜意识学说,而且比起弗洛伊德来,不知道要深刻多少倍。我这样讲,并不是出于对自己文化的盲目自大,相反,我认为这种“出口转内销”,只要能够激发人们对传统文化的反思乃至再认同,并没有什么不好。

我希望,这次介绍一行禅师的讲演集,也能够激起反响来,不过不是一时的,而是持久的,那就是有更多的人能够以此为契机,客观地从我们的现实状况出发,对传统文化尤其是佛教文化来一番较为深入的反思。我相信,任何客观的反思都会使我们从中受益的。

## “生活禅系列丛书”总序

### 净 慧

有不少学者常常这样讲：“佛教产生于印度，发展于中国，开花结果于日本。”每次听到这话，总不免要兴起许多感慨来。在宋以前，我国佛教非常发达，当时有八个主要大的宗派，其中禅宗是最具有中国特色、最能体现佛陀本怀的一大宗派。那时禅宗的法脉几乎遍及整个大江南北，并东传日本、朝国，南达越南等地。南宋以后，我国佛教开始慢慢地走向衰落。到了近代，佛教几乎是奄奄一息了。为什么会出现这种情形呢？原因是多方面的，我想其中一个最主要的原因，恐怕与中国后期的佛教脱离社会现实、专为死人服务、为死后服务的修行作派有关。

由此我想到了一个观点，就是：如何现实地去定位佛教与现实人生、与社会大众之间的关系，对佛教的存在和发展来说，是至关重要的；佛教的兴由是，佛教的衰亦由是。看看历史上佛教兴衰跌宕的轨迹，不难发现这一规律。

佛陀在世的时候，印度思想界极其纷乱复杂，各种思潮迭起，形形色色的外道见达六十多种，在这种情况下佛教能够兴起并迅速地在社会上传播开来，成为一种为绝大多数人所乐意接受的社会主导思潮，这同佛陀反对种姓制度、主张众生平等，关注世间伦理道德和终极价值关

怀的建立,关注人生的痛苦与解脱以及心灵的净化、社会的祥和、世界的和平这一既出世又入世的做法有直接的关系。读一读《阿含经》,我们会感觉到佛陀的讲法非常亲切平和,生活气息很浓,对当时印度的社会道德生活、精神生活和良好社会秩序的建立起了极大的作用。

到了部派时代,由于上座部比丘比较保守,拘泥教条,从而导致了佛教渐渐地脱离了现实生活和社会人群,成了一种经院式的学说。于是从大众部中衍生出来的大乘佛教,在日益抬头的婆罗门教的刺激下,开始了一种意义重大的对上座部佛教的运动,重新把佛教从山林中为少数人所独享的状态拉回到现实人群,高扬了佛教“利乐有情,庄严国土”的大乘菩萨精神,从而使佛教爆发出一股前所未有的勃勃生机。这一运动对后来的佛教乃至对整个东方文明的影响是非常巨大的。

再回过头来看看我们中国的佛教。在唐代,我国佛教虽然宗派很多,但是这当中也存在着一个弊端,那就是佛教学术化的倾向日渐浓厚,忽视了在现实生活中对佛法的真修实证,从而使佛教变成了一种远离社会的知识。这样一来,佛教的现实生活的基础和适应能力也就变得很脆弱了,因此当会昌法难一来,顷刻之间,禅宗以外的各大宗派的寺院和经典便遭到毁灭性的破坏,昔日的繁华也就不再存在了。若不是禅宗以其扎根于现实生活、于当下关怀生命的觉悟和解脱以及自食其力、注重真修实证的宗风使佛教具有了强大的生存能力从而使佛法的

慧命以一种活生生的方式得以延续,恐怕佛教早就完了。因此我们可以这样说,是禅宗一度拯救了中国佛教。

历史告诉我们,佛教的兴盛和繁荣离不开现实生活,离不开社会人群,佛教存在的价值不仅要通过个体的解脱这一出世的方式表现出来,同时还要通过帮助社会确立和完善健康的道德体系、积极的人生价值关怀、依正不二的环保意识,通过净化人心、祥和社會、维护世界和平等等入世的方式表现出来,而且这两者在时空上是不能够分开的,换句话说,个体的究竟解脱只有在利益人群和社会的行为中才能够真正地得到实现。任何脱离社会的做法,只会把佛教更快地推向灭亡。

中国的佛教经过近百年来的沧桑磨难,早已是积重难返了,加上文化大革命期间又遭受了一场空前的浩劫,可以说是元气大伤。幸好现在我们终于迎来了改革开放、政通人和的大好局面,有党的宗教信仰自由政策作保证,佛教终于有了复兴和发展的机会。在这种情况下,如何使佛教能够尽快地走出低迷的状态,恢复其本有的勃勃生机,从而更好地为社会主义物质文明和精神文明建设服务,便成了摆在我们每一位佛教工作者面前的一个非常重要而又紧迫的任务。十年前,我提出了“生活禅”这一修行理念,主张“觉悟人生,奉献人生”,主张“在尽责中求满足,在义务中求心安,在奉献中求幸福,在无我中求进取,在生活中透禅机,在保任中证解脱”,等等,目的也就在这里。

当然，“生活禅”的提出并不是我个人的创造。早在民国年间，太虚大师有感于中国佛教脱离社会现实这一弊病，就提出了“人间佛教”的口号。解放后，中国佛教协会会长赵朴初先生进一步把建设“人间佛教”当作中国佛协的一长期奋斗目标。虽然离成熟的人间佛教还有一段比较长的距离，但是我们毕竟迈出了第一步。

为了推动佛教在新时代更好地为现实服务，也为了争取更多的人对“生活禅”的认同和参与，十年来，在中国佛教协会和河北省委省政府的亲切关怀和大力支持下，我们河北省佛教协会围绕“生活禅”这一主题陆续地开展了一系列活动，如创办《禅》刊，举办“生活禅夏令营”，等等。虽然我们取得了一些成绩，在教内外引起了比较好的反响，但是这仅仅是一个起步，还有很多的事情需要我们继续去做。

这次河北佛协《禅》编辑部整理、出版这套“生活禅系列丛书”，算是我们对过去工作做一个阶段性的总结，也是继续迈向未来的一个新的起点。生活禅的实践是一新的课题，我们在探索的过程中，自然会有很多不成熟的地方，希望广大热心的朋友们同发慈悲喜舍心，多多提出宝贵的意见，以便我们今后进一步推动河北佛教事业积极与社会主义社会相适应。

1999年3月8日

于赵州柏林禅寺问禅寮

## 译者的话

“在现代社会里，我们大多数人不想与自己接触，我们只想与其它事物接触，如宗教、体育、政治、书籍等等，我们想把自己忘掉。任何时候只要我们有空闲，我们就想邀请其它事物进入我们的心灵世界，让自己对电视开放，让电视来对我们进行殖民统治。”

“在《局外人》这篇小说中，阿尔伯特·加缪描写了一个几天以后将被处以死刑的人。他独自坐在单人牢房里，顺着日光，他注意到一小方蓝天。他平生第一次看见了蓝天。一个成年人怎么可能是第一次看见蓝天呢？事实上，很多人就是这样活着的，他们被囚禁于愤怒、沮丧和相信幸福与安宁只存在于未来的观念中。莫尔萨特在被处决以前还有三天时间可活。在充满觉照的那一刻，蓝天真正地存在了，而他也感受到了它。突然间，他感到与生命、与当下的联系是如此紧密。他发现生命是有意义的。他发誓要放下一切，专注地度过剩下的几天，享受每一刹那。他确实这样做了。他生命中的最后三天变成了真正的生活。执行死刑的前三个小时，牢房里来了一位牧师，希望能听到他最后的忏悔，但是莫尔萨特拒绝了。他只想一个人呆着。他想尽各种办法，才把那个牧师支走。牧师走后，他自言自语地说：‘这个牧师是个活死人。’他看到，想要拯救他的那个人，比他——一个即将

被执行死刑的人——更像死人。最后牧师失望地离开了。莫尔萨特领悟到，需要拯救的人不是他，而是那位牧师。”

“如果我们看看周围，我们会看到我们中的许多人，虽然活着，但并不是真正意义上的活着，因为他们没有能够感受到当下的生命，如加缪所言，他们像活死人，像行尸走肉一样活着。我们要尽己所能帮助他们。他们需要被某种事物所触动，如蓝天、孩子的眼睛，一片秋天的落叶等等，这样他们就能苏醒过来了。”

当您读完上面这段文字，您是不是想到了一度在欧美非常流行的存在主义哲学？您是不是在猜想这是哪一位存在主义哲学家的话语？

不，他不是哲学家。他是一位在西方世界有着极高声誉的越南禅师。如果您想到了存在主义哲学，这只能说明，这位禅师所关注的主题与存在主义哲学极其相似而已，但它决不是存在主义，它是地地道道的佛教。

在这里，我向您介绍的，就是这位禅师的系列开示录。他关心的是，如何帮助人们从迷失的、遗忘的、虚假的、烦恼的存在状态回归到觉悟的、自主的、真实的、安详状态。他的开示不是为了满足哲学爱好，而是为了指导生活，完成生命的转化与疗救。

这位禅师的中文名字叫一行(Thich Nhat Hanh)。

一行禅师(Thich Nhat Hanh)生于1926年的越南中



部。1942年,也就在他十六岁的时候,他出家当了一名禅宗和尚。越美战争爆发后,他是越南佛教和平代表团主席,他和他的很多出家同修放弃了与世无争的寺院清修生活,积极地投身到救助战争受害者的活动中去,与此同时他们公开表达了他们渴望和平的愿望。在此期间,他创立了青年社会服务学派、以他的名字命名的梵汉佛教大学(Van Hanh Buddhist University)以及 Tiep Hien (越南语,互即互入的意思)团体。1966年,他应和平联谊会(the Fellowship of Reconciliation)的邀请访问美国,向美国人民讲述了沉默的越南下层人民在战争中所受的痛苦以及他们的和平愿望。在此期间,他曾与数百个团体组织和个人进行了会晤,其中包括美国国防部长麦克纳马拉(McNamara),小马丁·路德·金博士(Dr. Martin Luther King, Jr.),托马斯·默顿(Thomas Merton)等等著名人士。在欧洲,他还会见了教皇保罗六世(Pope Paul VI)。他的这些直言不讳的坦言陈述带来的结果是,他受到逮捕的威胁,再也不能够返回越南了。于是他在法国寻求政治避难,并获得了法国政府的同意。在法国,他建立了一个小小的禅修者活动团体——梅村。

战争结束后,一行禅师和他的巴黎越南佛教和平代表团的同仁们想方设法通过合法途径,把救济金送到饥饿的越南儿童手中,但是没有成功。第二年,代表团又来到马来西亚和新加坡,试图为骚乱的暹罗海湾的船民们寻求安全保护,但是他们的努力遭到各国政府的反对。