

重步佛陀的足迹

OLD

故道白云

WHITE

一行禅师 著  
何蕙仪 译

CLOUDS



THICH NHAT HANH

# 故 道 白 云

一行禅师 著  
何 蕙 仪 译

中国华侨出版社  
1999.5.



## 图书在版编目(CIP)数据

故道白云/(法)一行禅师著;何蕙仪译.—北京:中国  
华侨出版社,1999.5

ISBN 7—80120—307…0

I .故… II .①—… ②何… III .释迦牟尼(约前 565 ~  
前 485)—生平事迹 IV .B949.935.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 17346 号

著 者/(法)一行禅师

译 者/何蕙仪

责任编辑/江淑娟

责任校对/秦 贞

经 销/新华书店总店北京发行所

印 刷/三河残联印刷厂印刷

开 本/850×1168 毫米 1/32 印张/16.25 字数/300 千

版 次/1999 年 5 月第 1 版 1999 年 5 月第 1 次印刷

中国华侨出版社 北京市朝阳区安定路 12 号 100029

E-mail: huaq@public.netchina.com.cn

ISBN 7-80120-307-0/G.132 定价: 28.00 元

## 序

很高兴拙作被翻译成中文，这正好让我有机会回馈中国历代的佛教祖师。

我十六岁受戒为沙弥，学习的第一本佛教经典便是用中国古文写的。学佛的最初十年，我所用的全都是中国古文经典，以及当代大师为参究这些经典而写的语体文注疏。这之后，我才接触到藏文、巴利文及源自西藏的佛典。但我从没忘怀中国祖师的恩德。自学佛以来，我一直受着此智慧之源的恩泽。现在以中文版本出版拙作，就是希望聊表此感恩之怀。

自学僧时代，我已坚信人间佛教这个理念，若能与日常生活相结合，是可以使社会朝着更平等、自由和慈悲的方向改进。全赖这个信念，我才不至于被当时一些佛教的败坏风气所影响，而丧失意志。我告诉自己：你一定要尽力把佛法与修行适当地运用于现代生活之中，要使佛法与现代的科学、民主、人道、环保和社会公平并肩同步。

早在一九五二年，我已写了一本名为 Buddhism Applied in Family Life (《家庭日用佛法》) 的书。几年后，又写了另一本书，名为 Buddhism Applied in Our Everyday Life (《日常生活佛法》)。自此之后，我帮助设立佛教学校、大学、佛教青年社工服务学校和佛教杂志等，以期佛法可以在日常生活中实习。

我初期所学所修的佛法，是在某些程度上受藏密影响的祥和净土。在成长的过程中，身为一个行者，我目睹自己的国家陷于战祸、暴力、贫困和社会上的不平之中。我发觉当时所学的祥和净土法门，都不能直接解决我周围以及自心之内的痛

苦。我深入钻研佛理，尤其四圣谛和八正道，以能找到直接解决当时苦难的答案。后来幸得‘安般’、‘念处’和‘释中禅室’等经典的启示，使我重拾佛陀教化中‘现法乐住’的义理，因而使我一直期待着的‘人间佛教’，得以复现。没有亲身接触和透彻理解‘苦谛’，是很难得见脱离痛苦的‘道谛’的。了解痛苦之性质后，才可以用行动和修行来转化痛苦，使身心康复。这就是‘灭谛’。正法的一个特征，就是需要现身受证。佛陀曾重复确定，正法是在当下一刻生效的。你一开始修行，转化和康复的过程便已即时开始。

过去二十年，我主要在北美洲和欧洲的三十多个国家提供专念禅修的静修营。在这段静修的时间里，参加者会被指导如何修行以回复身心的安详与平稳、以及如何确认和接纳苦痛，然后深入了解痛苦的性质，来把它转化。修习坐禅、行禅、专注呼吸、专注俯伏、全面松弛等等，都是为了达到以上的目的。经过这些修习之后，很多参加者都能够把内心的矛盾和冲突消解，因而与家庭亲属重新沟通。慈心的聆听与关怀的爱语，都是其中的基本修习。但这些修习的锻炼，是必须要靠专念、集中和去深入了解的精神所支持，才可以发挥效用。

我希望我全部的英文拙作，都能被翻译成中文版本而流通。我也当然会很高兴与我的朋友一起多些到中国来探访，保持与中国佛教大德的对话。佛教只有在更新中才能成为一股新动力，以解决当今人类日常生活上所遇到的困惑。

### 一行

(何蕙仪译)

## 译者序

最初净因法师给我介绍《故道白云》(Old Path White Clouds)时,我还以为这不过又是另一本关于佛陀事迹的书,与我所看过的一些佛陀传记类书籍,大同小异。但开始阅读后,我便爱不释手,一下子走进了二千五百多年前,以印度东北为背景的佛陀时代了。

本书直接取材自二十四本巴利文、梵文以及中文的佛典。作者把佛陀一生的主要事迹和言教,透过佛陀八十年不平凡的经历,从一个牧童缚悉底与佛陀的一段因缘,一一引述出来。从一个读者的角度而言,如果说佛陀事迹与言教的陈述是牡丹,那这本书对于佛陀人性一面的反映,便成了我眼中的绿叶,而且绿得鲜艳夺目。许多人心目中的佛陀,不仅是佛教的创始人,而且更是一个高不可攀的圣者。但本书通过对佛陀年青时代的情怀、以至老年时期的健康状况的描述,把这位圣者与我们每一个人的距离拉近了一大截。或许,从了解佛陀人性的一面,我们会同时更了解自己佛性的潜能。这就是我觉得绿叶可爱之处!

作为一个读者、译者和学佛者,这本书带给我多方面的享受和启发。多谢净因法师给我经历这个旅程的机会,更要多谢法师帮助翻译书中所有的人名、地名和一些巴利文的名词。

译者希望以此中文版本,能与大家分享重步佛陀“故道”,细看“白云”的感受。

## 目 录

序 .....	1
译者序 .....	3
目录 .....	5

## 第一篇

1、为步行而行 .....	3
2、牧牛 .....	12
3、满臂姑尸草 .....	19
4、受伤的天鹅 .....	25
5、一碗乳汁 .....	32
6、蕃樱桃树下 .....	37
7、白象之奖 .....	44
8、宝石的项链 .....	49
9、慈悲之路 .....	56
10、未出生的孩子 .....	61
11、月下之笛 .....	66
12、金蹄 .....	70
13、开始修行 .....	76
14、渡过恒河 .....	85
15、森林苦行者 .....	89
16、耶输陀罗睡着了吗? .....	97
17、毕波罗树叶 .....	101
18、晨星出来了 .....	105

19、对橘子的专注 .....	110
20、一只鹿 .....	117
21、莲花池 .....	122
22、转法轮 .....	127
23、法蜜 .....	132
24、皈依 .....	138
25、音乐的妙境 .....	142
26、水也会上升的 .....	145
27、世法燃烧 .....	152
28、棕树林 .....	156
29、缘起 .....	160

## 第二篇

30、竹林 .....	167
31、我会在春天回去 .....	176
32、手指非月 .....	182
33、不会褪灭的美 .....	186
34、重聚 .....	191
35、清晨的阳光 .....	198
36、莲愿 .....	203
37、新的信念 .....	208
38、啊，喜乐！ .....	214
39、等待天明 .....	220
40、黄金铺地 .....	224
41、谁见过我的母亲？ .....	228
42、爱就是了解 .....	232



43、每个人的眼泪都是咸的 .....	239
44、原素会重新组合 .....	245
45、开启大门 .....	252
46、一把申恕波树叶 .....	256
47、依照正法 .....	262
48、以禾盖土 .....	268
49、大地的教化 .....	270
50、一把麦糠 .....	278
51、慧藏 .....	283
52、功德田 .....	292
53、投入此刻 .....	300
54、住于专念 .....	309
55、晨星出现 .....	313

### 第三篇

56、关注呼吸 .....	323
57、木筏非岸 .....	330
58、一把珍贵的泥土 .....	337
59、异说之网 .....	342
60、鹿子母夫人的哀伤 .....	346
61、狮子吼 .....	352
62、舍利弗之吼 .....	358
63、一直到海 .....	364
64、生死轮转 .....	369
65、非满非空 .....	375
66、四座山 .....	384

---

67、海洋诗人 .....	389
68、三妙门 .....	392
69、佛陀会到哪里去? .....	398
70、鹤鹑与白鹰 .....	403
71、调弦的艺术 .....	414
72、默默的反抗 .....	420
73、隐藏的饭团 .....	428
74、象后的叫声 .....	432
75、快乐的热泪 .....	439
76、修行的果实 .....	447
77、眼里的星斗 .....	459
78、二千僧袍 .....	465
79、檀香树菇 .....	473
80、你们要精进 .....	480
81、故道白云 .....	484
中英文对照表 .....	495

# 第一篇



## 1. 为步行而行

翠竹影下，年轻的比丘缚悉底跏趺而坐，全神专注其呼吸，不知不觉，一个多小时过去了。其他四百多位习禅者和缚悉底一样，在伟大导师乔答摩的指导下，在竹林中或茅篷里各自习禅，人人都亲切地呼唤他们的导师为“佛陀”。

这片竹林，方圆四十亩。七年前，波斯匿王将之赠送给佛陀和他的僧团，从此被称之为竹林精舍。从王舍城向北行，只需三十分钟便可到达这里。寺院四围，种满了摩揭陀国不同品种的翠竹，环境十分清静幽雅。

揉揉眼睛，缚悉底展颜微笑，当他慢慢地放开腿来，双脚仍是酸麻麻的。今年二十一岁的他，刚在三天前受了比丘戒。戒仪是由佛陀的十大弟子之一的舍利弗主持。受戒的仪式当中，缚悉底一头咖啡色的头发被全部剃掉。缚悉底十分庆幸自己可以成为佛陀僧团的一分子。很多比丘都是来自贵族阶层，就像佛陀的弟弟难陀尊者、提婆达多、阿那律和阿难陀等。无须别人正式介绍，缚悉底从远处已经可以辨认出他们来。虽然他们的衲衣破旧褪色，但他们的气质仍是十分高雅。

“大概还要过一段日子，我才可以和这些贵族背景的比丘们结交吧。”缚悉底想。

奇怪的是，虽然佛陀也是王者之子，缚悉底却一点也不觉得与他有隔膜。缚悉底是属于所谓的“不可接触

者”，因他出生自最低层、最贫贱的阶级。这是当时印度阶级体制所导致的歧视。十年以来，他都是以放水牛维生。但这两星期，他就可以和其他来自不同背景的出家人一起修行。每个人都对他很好，给他和蔼的笑容和深深地鞠躬。可是他仍觉得很不自在。他相信大概要几年时间，他才可以全面适应和感到舒泰。

忽然，他从心底里涌出了欢颜，因他这一刻刚想起佛陀的十八岁儿子罗候罗。从十岁开始，罗候罗已是僧团里的一个沙弥。在这短短的两星期中，他们俩人已成了最要好的朋友。虽然罗候罗仍未成为正式比丘，但却是他教缚悉底怎样随着呼吸坐禅的。虽然罗候罗未受比丘戒，但他对佛陀的教导已有很深的认识。只要等到满二十岁，他便可以受具足戒，成为正式比丘。

缚悉底回想起两星期前，佛陀来到伽耶附近的小村落优楼频螺，邀请他出家的情形。当佛陀来到他的家时，缚悉底正和他的弟弟卢培克在外面放水牛，家中只剩下两个妹妹，十六岁的芭娜和十二岁的媿摩。芭娜一望便认出来访者是佛陀。正当她想赶快跑去找缚悉底回来的时候，佛陀告诉她没有必要。他打算和随行的比丘们及罗候罗一起往河边找她的哥哥。他们找到缚悉底和卢培克时，已将近黄昏了。这俩兄弟正在尼连禅河中替九只水牛洗涤。小伙子们一见到佛陀，便立刻跑到岸上来，把双手合成莲苞状，然后深深地鞠躬，礼敬佛陀。

“你们长大了很多啊！”佛陀对他俩热情地笑着说。缚悉底并没有回答。看到佛陀那祥和的面孔，亲切又毫不吝啬的笑容，闪耀透人的目光，缚悉底已被感动得热泪盈眶，不知说什么才好。佛陀穿着一件用很多碎布缝合

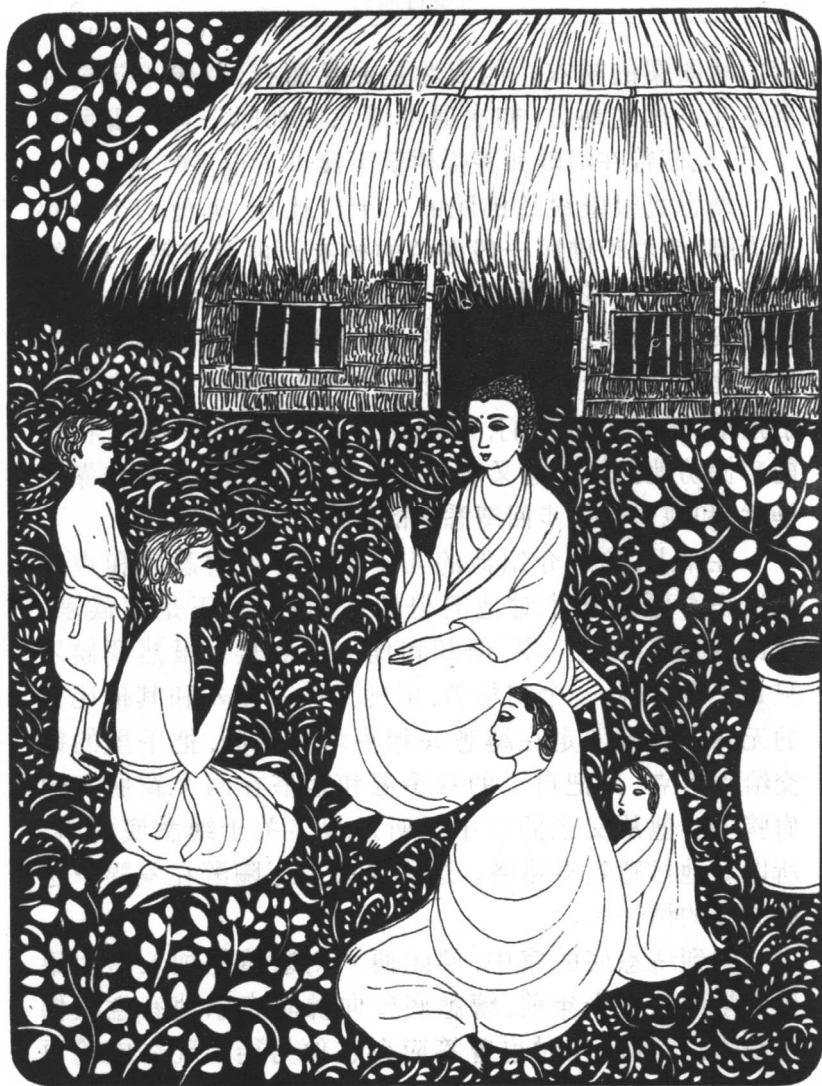
成田状图案的衲衣。他依然是赤足而行，就像十年前在离这儿不远的地方，初次遇上缚悉底那时一样。那段日子里，他们曾在河畔和菩提树荫下渡过了很多时光。

缚悉底望望跟随佛陀的二十位比丘，见他们个个都是赤脚，穿着和佛陀一般颜色的衲衣。再看清楚一点，缚悉底才发觉佛陀的衲衣，比其他比丘的长了大概一只手掌的长短。站在佛陀旁边的，是一个直望着他微笑而年纪和他相若的沙弥。佛陀轻轻地在缚悉底和卢培克的头上拍拍，然后告诉他们，他是在回王舍城的路途中，特地前来探访他们的。他又表示很乐意等他们替水牛洗澡完毕后，和他们一起步回缚悉底的茅舍。

在路上，佛陀介绍他的儿子罗候罗给缚悉底和卢培克认识。原来刚才对他笑得灿烂的沙弥，正是罗候罗。他比缚悉底年轻三岁，但却和他一般高矮。虽然罗候罗只是一个沙弥，一个初学者，但他穿的衣服却和其他比丘的无异。罗候罗走在缚悉底和卢培克中间，把手里的钵交给卢培克，又把自己的双手温和地搭在两个新朋友的肩膀上。他从父亲的口中已听过很多关于缚悉底的事，所以对他已感到很熟络。这俩兄弟也正陶醉在罗候罗这股温暖的情怀里。

回到缚悉底的家中，佛陀便立刻邀请他加入僧团跟他修学佛法。十年前，缚悉底曾向佛陀表示他有意跟佛陀修学，而佛陀当时也曾答应会收他为徒。现在佛陀再回来，缚悉底已满二十一岁了。佛陀并没有忘记他的承诺。

卢培克拉着水牛回到牛主雷布尔庄主的住处。佛陀则坐在缚悉底屋外的一张小板凳上，比丘们都站在他的



The Buddha sat outside Svasti's hut, on a small stool.

佛陀坐在缚悉底茅房外的小凳上。



背后。泥土墙壁，茅草屋盖，缚悉底的房子实在容不下所有的人。芭娜对缚悉底说：“哥哥，请你跟佛陀去吧！卢培克比你当初放牛时还要健壮。我也已经可以打点房子的一切。你已经照顾我们十年多，现在该是我们照顾自己的时候了。”

媿摩坐在盛载雨水的大木桶旁边，望着她的姐姐，一言不发。缚悉底望望媿摩。她是一个非常可爱的女孩。缚悉底初遇佛陀的时候，芭娜只有六岁，卢培克三岁，媿摩则仍是个婴孩。卢培克在门外玩泥沙，芭娜就在替全家烧饭。

他们父亲死后六个月，母亲也因分娩而去世。缚悉底虽然只有十一岁，已经要当起一家之主。找到看水牛的工作后，缚悉底努力勤奋，使全家都可以糊口。有时他还可以带一点水牛乳汁给小媿摩享用。

媿摩这时明白缚悉底想知道她的感受，于是她微微地笑了。再踌躇一会，她轻声地说：“哥哥，你就跟佛陀去。”她转过头来，想把眼泪收藏起来。她曾听过缚悉底提起无数次想跟佛陀修学的愿望，她实在是真心地想他去。但当这一刻将要来临时，她又按捺和掩饰不住内心的悲伤。

这时，卢培克从村里回来，刚听到媿摩说的话。他立刻知道要分开的时候终于来了。他望着缚悉底说：“哥哥，请你随佛陀走吧！”这时，全屋里寂静无声。卢培克将视线转向佛陀，又说：“我尊敬的大人，希望你允许我的哥哥追随你学习。我已够年长去照顾这个家了。”卢培克望向缚悉底，极力忍着泪水，再说：“不过，希望哥哥你请佛陀让你有空时回来探望我们。”佛陀站了起来，轻抚着媿