



一行禅师选集 第1辑  
【插图典藏本】

一行禅师 著

# 与生命 相约



一行禅师的人生幸福三讲

过去事已灭，未来尚未到；与生命的约会就在当下、此时

明洁 明尧/译

紫禁城出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一行禅师选集 第1辑. 与生命相约/一行禅师著.

—北京: 紫禁城出版社, 2010.10

ISBN 978-7-5134-0038-1

I. ①一…… II. ①一…… III. ①佛教—文集

IV. ①B948-53

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第157259号

初恋三摩地 Cultivating The Mind Of Love

Copyright©1996, 2008 by Unified Buddhist Church, Inc.

般若之心 The Heart Of Understanding

Copyright©1988, 2009 by Unified Buddhist Church, Inc.

与生命相约 Our Appointment With Life

Copyright©1990 by Unified Buddhist Church, Inc.

All rights reserved.

No part of this book may be reproduced by any means,  
electronic or mechanical,

or by any information storage and retrieval system,

without permission in writing from the Unified Buddhist Church, Inc.

中文简体字版由 Unified Buddhist Church, Inc. 授权独家出版发行

版权所有 违者必究

著作权合同登记号: 01-2010-6223

项目创意/设计制作/ 紫圖圖書 ZITO

插图/裘昀

一行禅师选集 第1辑

与生命相约

一行禅师/著

明洁 明尧/译

责任编辑/万钧

出版发行/紫禁城出版社

经销/新华书店

印刷/北京市兆成印刷有限责任公司

版次/2011年1月第2版

2011年1月第1次印刷

开本/787×1092毫米 1/16 18.5印张

字数/120千字

书号/ISBN 978-7-5134-0038-1

定价/38.00元

如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换

一行禅师选集 第1辑

# 与生命相约

一行禅师 / 著

明洁 明尧 / 译



紫禁城出版社



## 一行中文版序

# 幸福就是此时此刻

时隔多年，我非常高兴看到自己更多的书被翻译成中文出版，并且这次出版的选集中有许多作品都是第一次以中文的形式与读者见面，我的书也是首次这么大规模地在中国出版发行。这对我个人来说，是莫大的荣耀。

中国是佛教的第二故乡，在 2500 多年的传承和发展中，佛教已成为中国文化的一部分，中国佛教文化对世界文明有着非常大的贡献。在我的祖国越南，早期我所受到的佛陀教育，就是从中国的文言文开始的，我的第一个佛教课本也是用这种语言写成。自从受戒之后，我从未停止阅读中文经籍。这些年，我坚持做一些翻译的工作，把许多中文经籍翻译成越南文，然后由弟子们翻译成英文和法文，作为我教学之用。在我讲课的时候，也常常用到中文。我喜欢中文的优美流畅，意蕴深远，并终生难忘从中国历代宗师那儿受到的启迪和教

海。因此，在这里我要向给予我无限恩惠的中国先师们表达永远的感恩之情。

佛法的修习过程，是了解和爱的道路。真爱必须建立于了解；真正的幸福，来自爱 and 了解。许多时候，我们因为对事物缺乏了解，缺乏正念，因而对自己、对身边的人、对环境、对地球造成了许多破坏和伤害。人与人之间变得疏离，我们用种种方法消磨时间，让电视、互联网和消费主宰我们。我们必须停下来，深入观察我们内心以及周围正在发生的事，如此的观察，就是正念的修习。

学习佛法，是要能够在生活中带来幸福，减轻自己和其它人的痛苦。因此，修习佛法并不只是在禅堂里或者是寺院里，而是在日常生活中的每一刻。

2008年，我们在德国成立了欧洲应用佛学院，举办不同的课程，帮助修习者将佛学应用到日常生活中的每一刻。梅村所有的修习中心，包括位于美国和亚洲各地的中心，都是应用佛学院的校外课程中心。应用佛学院和一般大学的不同之处，是在于有僧团住在学院里，僧团的成员包括在家男女众和出家僧尼。僧团集体能量支持前来修习的人们，令他们更容易感受到正念修习的滋养。当到来的朋友见到其它修习者安稳自在地走路，自然会慢下来，专注于每个步伐。当大

家一起安静地用膳，觉察到面前的食物是宇宙、天地以及许多人以爱心工作的成果，自然会生起感恩心，看到我们和宇宙万物美妙的连系。

要让幸福与平安变得可能，我们必需建设僧团。我所说的僧团，并不单指出家人，而是指一起共修的朋友，甚至是花园里色彩缤纷的花儿、树林中的微风，都能够带给我们清新和喜悦，帮助我们培养幸福和平安。缔造幸福与平安，不是少数人的事，我们每一个人都要尽一份力，在这一刻醒觉。

年青人的参与，对转化社会非常重要。梅村的僧众，有非常多的年青人，他们来自世界各地，抱着同一的理想，希望不分宗教，共同建设健康与慈爱的社会。他们帮助年青的修习者，在许多国家成立了“醒觉”计划——年青人的共修团。僧众会到不同国家为年青人举办禅修营，到大学和学校分享正念修习的方法。

我们必须携手共同创建美好的生活环境，不要再把恐惧、歧视、愤怒和贪念继续传承下去。希望你能够和我们一起，将包容、接纳、了解和慈爱带到世界每一个角落。我希望有更多的机会能与中国的朋友们交流和学习，让更多的人参与到静修活动中。非常感谢北京紫图图书公司对这次出版事宜的协助与支持，让更多的人可以接触到佛法，我想，不论从

哪个角度来说，这都是令人欣喜的事情。十几年前，我曾经朝拜过中国的一些佛教圣地，拜访过许多德高望重的佛教宗师，他们的智慧和学识给了我宝贵的启示。未来，也希望与中国的法师们有更多的对话机会。

一行禅师

2010年8月于法国梅村



## 推荐序

# 当下最美好

陈琴富

(著名佛教翻译学者 / 两岸人民交流协会秘书长)

曲指算来，从我第一次得缘翻译一行禅师的著作《步步安乐行》(Peace Is Every Step)，至今已经十几年过去了。还记得当时被他文中叙述的禅法所吸引，尤其是在翻译《正念的钟声》和《儿时的甜饼》两篇时，好像被带到一个祥和而宁静的世界，那个世界不是遥不可及的西方净土，而是我们熟悉且近在眼前的娑婆世界。

就在我翻译完《步步安乐行》的次年春天，一行禅师到台湾来弘法，期间在中坜宝莲寺主持禅七法会，我有幸担任他的翻译，七天下来，不仅从他宣说的法义中得到受用，更从他行住坐卧间瞻仰了一个禅者的风范，他无时无刻不轻声细语，无时无刻不是面带发自内心的笑容。

一行禅师离开台湾以后，我开始用他教导的方法在日常

生活中练习。他的教法是以观呼吸入手，练习在日常生活中时时提起正念，让身心如一，行住坐卧之间都能念念分明，日久功深，烦恼慢慢剥落，而能活在当下，身心平静自在。

此外，他教导我们如何深观事物的本质，透过谛观，我们会发觉到一切事物没有独立存在的自性，包括人都一样，没有阳光、雨露、大地的温润滋养，没有其他众生的帮助，人不可能存活于世间，这就是他所强调的“相即”、《华严经》中所谓圆融无碍的道理，也正是佛法中所谓的“空性”。

他不说佛法中一些深奥的理论，反而是透过个人的体悟，将佛法深入浅出地阐释出来，在他的说明中，佛法是简单而易行的，没有高妙深奥难解处，一切只在生活日用中，只在当下的觉念中。

一行禅师于 1926 年生于越南中部，16 岁时在慈孝寺当见习僧，后来赴美研究并教学。越战期间返国从事和平运动，对于越南的年轻僧众起了重大的启发作用，1966 年，一行禅师应邀到美国讲述越南的情况，之后就被禁止回到祖国。但他一直积极从事救援难民的工作，1967 年美国黑人民权领袖马丁·路德·金提名他角逐诺贝尔和平奖，金深为他的和平精神所感动，金在提名的推荐文中说道：“没有一个人比这位来

自越南的慈悲和尚更有资格获得这个奖。”他把佛法中慈悲与和平的法义在人间实践。

虽然一行禅师来自小乘的南传佛教国度，但他却地地道道地奉行大乘佛法，他在做沙弥的时候就受到人间佛教理念的激发，他说：“假如我们能够把佛教落实到现实生活中，那么我们将可以引导社会朝向慈悲、正义、自由的方向。”

看到自己的祖国被卷入战争的境地，于是他努力研究佛法的基本教义，特别是四圣谛和八正道，他在佛陀所教示“安般守意”和“四念处”的法教中找到了现法乐住的教义，他说：“佛法的一个基本特质就是现证涅槃，当下得解脱，不必等到死后或来生。”通过对于四圣谛的了悟，他也教导人们如何拥抱痛苦、转化痛苦、解脱痛苦。

他在教导我们如何从观呼吸入手让身心合一的时候，举了他自己的例子：“在我第一次读到《阿含经》中的《安般守意品》时，我觉得我是世界上最快乐的人。”他也告诉我们如何安住当下的方法，我一直没有忘记他举过佛陀启悟央崛摩罗尊者的故事。

“央崛摩罗在没出家以前，皈依外道，一心想要登上王位，以为用千人的拇指做成花冠即可遂其愿，已经得到九百九十九个，尚差一指，于是想杀他母亲取指头。

“这时佛在灵鹫山用天眼观察到，就化作一个沙门走在央崛摩罗的前面，央崛摩罗于是放下母亲转而追杀这个沙门。但无论怎么追就是追不上，便喊道：‘瞿昙，停！停！’佛陀说：‘我早就停下来了，是你停不下来啊。’央崛摩罗听了这句话，心中忽然开解，于是放下屠刀，跟着佛陀出家去了。”

一行禅师根据这则公案，教导我们在行禅时可以默念：“我已到了，已到家了！”不是吗？我们总是在期待着，即使是修行，也在等待有一天能够出现什么消息，甚至等待死后到西方极乐世界。我们在等什么呢？当下就已经到家了，就已经证入涅槃，就已经到西方净土了！我们还需要等待吗？

在这本书中，一行禅师同样以最简单的文字阐释了佛经中最奥妙的道理，《心经》、《金刚经》这两部禅宗最深奥的宝典，在他深入浅出的解释下，不仅易懂，而且很容易在生活中实践；最后他再阐释《上座比丘经》，告诉我们如何活在当下。可以说，以小乘佛教的修行做基础，以大乘佛教的法义为依归。不仅可补小乘之不足，亦可救大乘之时弊。

我有幸亲炙一行禅师的法教，使我初入佛门没有走过冤枉路，1995年一行禅师离台以后，就再也没有见过他，但是他洒脱自在的身影、轻声曼妙的法语时时在我无助的时候出现。只要忆念及他，身心即时平静，脸上自然露出微笑。直

到今天，我才能粗略地领悟到一点“当下最美好”的法乐。

对一个无法一窥佛法深奥的我而言，是没有能力替一行禅师的文章做序的，只因为一行禅师的法教简单明了，可以免去学人许多的冤枉路，并在日常生活中面对每一个境时，当下转化烦恼，当下自在。因此，不揣浅陋，以对一行禅师粗浅的了解做个介绍。谨愿有缘看到此书的人能安住当下，现证涅槃。

# 目录

作者序 一行禅师：幸福就是此时此地 / 3

推荐序 陈琴富：当下最美好 / 7

译者序 明洁：又逢禅师 / 17

导 读 明洁：绽放生命之花 / 19

## 初恋三摩地

---

法雨润泽：滋润慈悲与智慧的种子 / 35

初恋滋味：我喝到了世界上最甜美的水 / 39

大乘佛教之始：那位隐修者和那口泉 / 43

春之美：真我与真爱的相遇 / 48

纯净之爱：人生若只如初见 / 51

捕蛇诀窍：筏不是岸，最后仍然要放手 / 55

捍卫纯真：一盒咳嗽糖浆 / 63

花非花：切穿妄想的金刚石 / 67

此有故彼有，此无故彼无：生命就像那支香 / 73

道别：我被悲伤淹没了 / 78

三法印：未来怎样，取决于你 / 81

溯源而上：分离，让慈悲之花绽放 / 85

期待相见：后来，怎么样了？ / 90

解脱之门：空，并不意味着不存在 / 92

六波罗蜜：不满一茶勺的喜悦 / 100

僧伽团体：种子再饱满，也需要大地的供养 / 104

凡所有相，皆是虚妄：请你微笑 / 108

华藏世界：永远和佛在一起 / 110

层层无尽都是花：  
我们的誓愿如此宏大，以至于只有海才能容纳得下 / 114

一花一世界：触摸到太阳，而不被灼伤 / 120

法华三昧：执著如蛇，咬伤你我 / 130

不能见到佛的原因：理解得太多，才看不到真相 / 134

终极层面：善哉！善哉！ / 138

开门见佛：无知、分别是阻挡视线的大门 / 140

步入终极空间：

过去在看着未来微笑，未来也在看着过去微笑 / 146

一切唯心造：寻找遗忘痛苦的手段 / 153

安宁与快乐：是什么使你活着？ / 157

## 般若之心

---

《般若波罗蜜多心经》 / 167

五蕴皆空：空掉了什么？ / 169

般若之道：一粒盐想知道大海有多咸 / 175

无常万岁：没有无常，怎么能长大 / 180

延续愉快：知己无知，乃知之始 / 184

宇宙观：用水的眼睛来看世界 / 189

不垢不净：玫瑰和垃圾 / 195

富裕与贫困：她之所以如此，是因为别人如彼 / 197

不增不减：月亮总是月亮 / 204



十二因缘：给魔鬼泡一杯茶 / 206

解脱：当波浪意识到自己是水，生死便不再是伤害 / 210

改变世界的话：用你的整个生命说出那三个字 / 212

最珍贵的礼物：因为有你们，《心经》变得很容易接受 / 215

## 与生命相约

---

《上座比丘经》 / 225

《胜妙独处经》 / 227

独坐独安息：放下过去，放下未来 / 231

与桎梏一起生活：月亮再美，终究冰凉 / 235

觉悟的基础：“得不到”与“已失去” / 239

不要拒绝世界和社会：他像一碗水中的一滴油 / 246

独处带来内心的富足：我们愈努力，我们愈失落 / 250

烦恼！烦恼：心生执著，不肯放舍 / 253

被过去的回忆淹没：没有谁的青春永垂不朽 / 258

别让自己迷失于未来：