

一行禅师选集 第2辑
【插图典藏本】

爱的正念

听一行禅师讲活在当下的智慧
将智慧注入心胸，安享真正的平静与幸福

图书在版编目 (CIP) 数据

爱的正念/一行禅师著; 方怡蓉译.

—北京: 现代出版社, 2012.2

ISBN 978-7-5143-0507-4

I. ①爱… II. ①一… ②方… III. ①大乘—佛经 ②法华经—

通俗读物 IV. ①B942.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第013599号

版权登记号: 01-2012-0354

Peaceful Action, Open Heart: Lessons from the Lotus Sutra

Copyright © 2008 by Unified Buddhist Church, Inc.

Originally published as *Opening the Heart of the Cosmos*

Copyright © 2003 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

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目创意 / 设计制作 / 紫圖圖書 

特约编辑 / 李媛媛

纠错热线 / 010-64360026-180

编(著)者: 一行禅师

责任编辑: 陈世忠

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里504号

邮政编码: 100011

电 话: 010-64267325 64240483 (传真)

电子邮箱: xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本: 787×1092毫米

印 张: 18

版 次: 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5143-0507-4

定 价: 38.00元

版权所有, 翻印必究, 未经许可, 不得转载



一行禅师选集 第2辑

【插图典藏本】

爱的正念

听一行禅师讲活在当下的智慧

将智慧注入心胸，安享真正的平静与幸福



中国出版集团



现代出版社

一行禅师选取一部广受敬重的佛经，这部经典是一本深刻而实用的指南，教导人们转化自我与世界，是整个“正念”教法中的最佳典范。禅师解说的依据来自人类深处的苦难，却又出人意料地保持开放与清净。他对我们每个人说法，也为全人类说法。

——乔·卡巴金 Jon Kabat-Zinn
美国畅销书作家，代表作《正念》

一行禅师巧妙地将《法华经》做了一个结构的划分，并且为阅读或思维《法华经》的经义时，提出思考的“立足点”与“向度”。简单来说，阅读此书会感觉，一行禅师“把《法华经》的莲花花瓣，一片片打开了”！

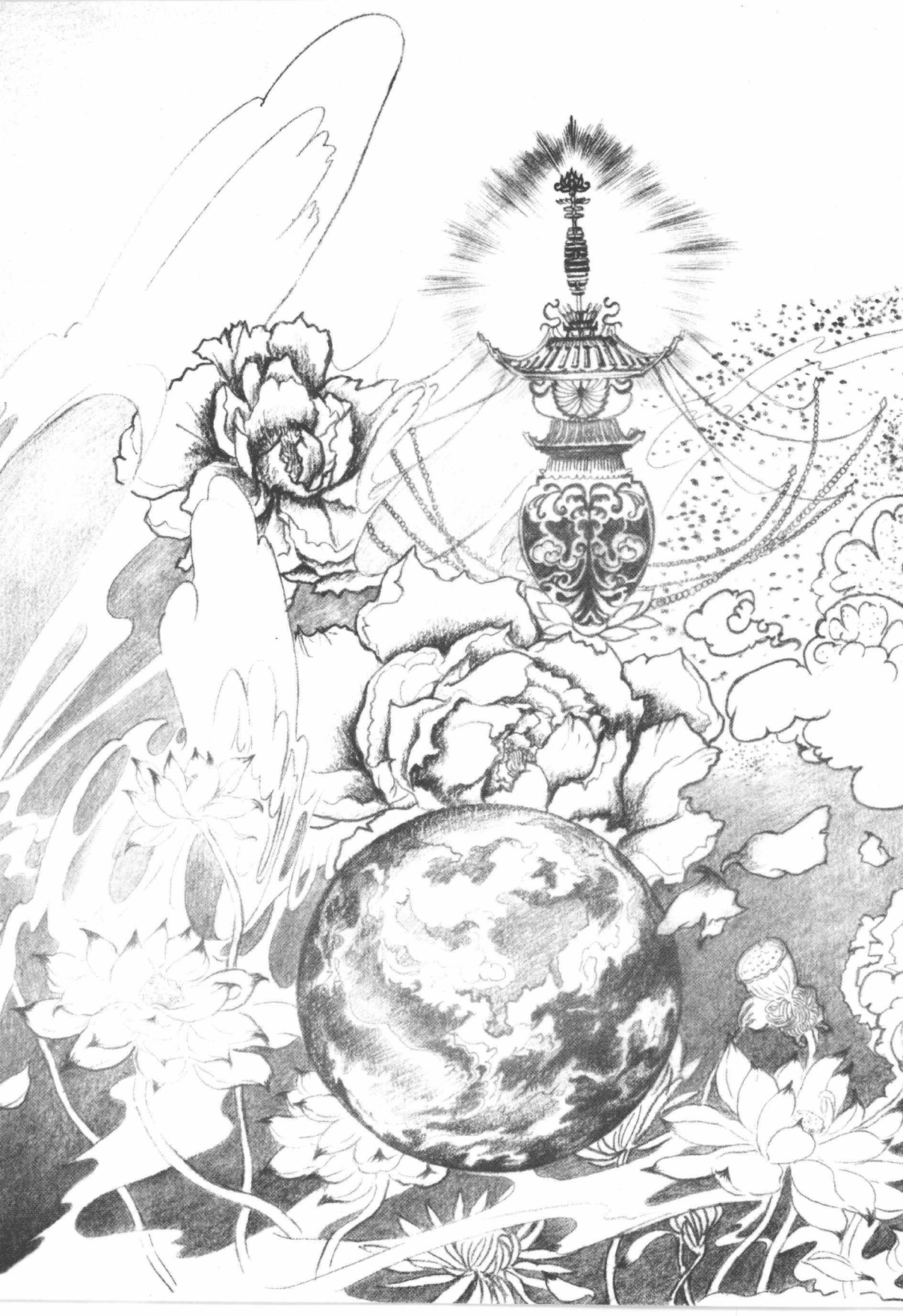
——王尚智
台湾著名电视媒体人

这本书为现代读者开启了《法华经》的大门。法师了解当代学界的佛教史观，也融合了古代祖师的思想精华，更有其自身对佛法的深切领会，以深入浅出、优美清新、富含哲理的笔触，娓娓道出《法华经》的宏大事业。

——黄国清
台湾南华大学宗教学教授

夜里，当我念诵《法华经》时，
经声震动银河，
一座宝塔出现，光芒万丈，
仰望夜空，触目尽皆菩萨，
而佛陀的手，就在我自己手中。

一行禅师





一行禅师选集 第2辑

爱的正念

一行禅师 / 著

方怡蓉 / 译



中国出版集团



现代出版社

作者中文版序

《法华经》

活在当下的实用智慧

一行

佛教中有很多优美且流传甚广的经典，其中《妙法莲华经》是我非常喜欢的一部，它在中国简称《法华经》，被称为“经中之王”。在我还是少年的时候，就开始读这部经书，美丽恢弘的经文给我留下了非常深刻的印象，之后的几十年中，我持续专注此经，获益良多。

2003年出版的《Opening the heart of the cosmos : Insight on the Lotus Sutra》¹一书就是对《法华经》的解读，2008年我对这本书的内容重新做了修改，让它更符合现代人的需要，书名改为《Peaceful Action, Open Heart : Lessons from the Lotus Sutra》，也就是您现在读到的这本《爱的正念》。这是修改后首次出版中文

版，我希望能与更多的华语读者分享佛陀智慧。

《法华经》并非以专家为对象的学术著作，而是让我们活在当下的实用指南。“我们都是菩萨”，这是法华教义的核心，也就是大乘菩萨道的核心。我们可将此经对六波罗蜜的洞见运用在每天的生活中，研读此经时别只为了自己，也要为所有人的利益而研读；煮一顿饭、洗锅子、打扫法堂或工作时，别只为自己的利益而做这些事。只要正念分明地走路，即使只有一步，也有助于正念力量的产生，那将能让地球上的一切众生获益。

我们修行不只是一要转化自己，也要帮助别人转化，因我们知道自己与一切生命相互依存。遵循诸大菩萨的修行，就能培养一颗具有爱与慈悲、专注与洞见的心，如此我们所有身、语、意的行动都将有益于一切众生。

2012年1月于法国梅村

推荐序

子夜时分的感动

王尚智

(台湾著名电视媒体人)

如果每一部经典都是一朵法义之花，我们该怎样飞到哪个位置，才能吮啜它迷人的精华？如今有那么多的佛法信息、众多法师、上师的开示，与显密法门教派的修行，为何我们在抉择实践道路上，举步却如此迷惘？

我自己身为一名佛教徒与媒体人双重角色，更深切感受着学习佛法，在现代传播环境中，要不失真，是很不容易的。我从几个“问号”开始思维，再如此慎重地推荐此书，主要是因为一行禅师的开示语录，向来是我在工作余暇，极少数愿意再特别挤出时间，于眼底指间一字一句去深心聆听的！

在享誉国际的佛教僧侣中，生于越南中部，16岁出家的一行禅师，除了积极投身救助战争受害者的活动之外，他更在佛教经典与禅法修行的解析上，有直指法义核心，又能同时应用

于现代生活的独到观点。特别是向来深奥的佛教名相，往往通过禅师的英文表述，反倒更能化繁为简地呈现佛法的核心思路与普世价值。

作为长期听闻一行禅师开示的“法粉丝”(Fans of Dharma)，我多么希望这本 *Peaceful Action Opening Heart : Lessons from the Lotus Sutra* 若能直接阅读英文该多好！当然，我也深深高兴于这本译为《爱的正念》的中文译本，如今终于能顺利完成，是这么的好！

由一行禅师阐述的这一本《爱的正念》，我们可以清楚看见禅师独到的“萃取”功力！《法华经》是公认集结佛陀圆满智慧，含摄大、小、密乘的诸乘精华，同时表现出过去、现在、未来时空幻妙特征的佛教重要经典。可以想见这本经典，现代人若要消化吸收，是相当不容易的。但一行禅师巧妙地将《法华经》做了一个结构的划分，并且为阅读或思维《法华经》的经义时，提出思考的“立足点”与“向度”。简单来说，阅读此书会感觉，一行禅师“把法华经的莲花花瓣，一片片打开了”！

打开经典里的法义之花是如此不易，主要是因为，这是一个佛法信息变得多元充沛，有时却也廉价失真的时代。经典，难道就是无止境，不求甚解地反复讽诵？所有的经文不都是让

我们通过文字，重新回到佛陀说法的现场聆听？即使再怎么博览群藏，也都应当去思维每一部、每一句经典中的佛法本义，并且努力萃取可实践于自己生活中应用的精神，这才是学佛者共同的基本态度吧！

每一位在人世间住持佛陀正法的传承者，都有一只独到的“法眼”。聆听他们的智慧思路，如同亲历他们的法眼所见闻。即使容易被读来满天神佛的《法华经》，在一行禅师的法眼下，得以化繁为简，照见精华。马丁·路德·金（Dr. Martin Luther King, Jr）提名一行禅师为诺贝尔和平奖候选人时形容说：“我不知道还有谁比这位温良的越南僧人，更堪当诺贝尔和平奖。”但我个人更感动的，是这位僧人自己在子夜时分讽诵《法华经》时，那份无能言语、剔透相印的深心体会——请容我在最后邀请你一同安然吟诵：

夜里，当我念诵《法华经》时，
经声震动银河，
穹苍之下的地球醒来，
在大地怀里，百花骤然绽放。

夜里，当我念诵《法华经》时，
一座宝塔出现，光芒万丈，
仰望夜空，触目尽皆菩萨，
而佛陀的手，就在我自己手中。

导读

人间的、神圣的、实践的 经中之王

一行

《法华经》素以“经中之王”著称于世，梵文经题为 Saddh-arma-pundarika-sutra，意指“妙法莲华”。数百年来，佛教修行者皆尊此经为大乘佛经园地中最美丽的花朵。

目前《法华经》¹已有若干英译本问世，但一般而言，西方世界向来不甚理解此经兼容并蓄与调和差异的独特要旨。本书要彰显的是，这部经的教法如何帮助我们为了个人、家庭、社会与全世界的福祉，而实现正念、慈悲与爱心的修行。

如何开启《法华经》之门？

一如许多大乘经典²，《法华经》也是历经数百年逐步撰述与编辑而成的。我们认为《法华经》是佛陀（约公元前

565 ~ 前 485 年) 在晚年的某个时刻, 于印度灵鹫山所宣说。从现代文献³ 研究也可得知, 这部经是约在 700 年后的公元 2 世纪末, 经过编纂、文字记录, 然后得以流传。

《法华经》有二十八品⁴, 通常分为两部分。第一部分着眼于历史的向度, 关切的是释迦牟尼佛一生的经历, 这是通过我们一般感官知觉所见的历史上的佛陀。在此向度上, 可看到乔达摩·悉达多出生、成长, 为寻求心灵真理而出家修行, 最后达到伟大的证悟而成佛, 接着终其一生与世人分享其体证并教导佛法, 直到 80 岁而入涅槃。灵鹫山是印度实际存在的一个地方, 释迦牟尼佛许多最重要的教法就在此地宣讲, 今天你依然可到该处参访。

《法华经》的第二部分论及究竟的向度, 它让我们看到另一个层次的佛陀, 这层次超越我们对时空的一般感官知觉, 佛陀在此是活生生的实相——法身 (dharmakaya)。在此向度上, 我们关切的不是生死、来去、主客等观念, 而是真正的实相——涅槃, 是超越一切二元对立的法界 (dharmadhatu)⁵。

为了宣说《法华经》的深远要义“人人皆有成佛的能力”, 这部经典向我们展现究竟的向度。历史上的释迦牟尼佛在世时, 教导如舍利弗、目犍连等大弟子, 且授记他们于未来成佛。若我们只辨识这层次的佛陀, 可能会觉得自己既无福生