



一行禅师选集 第1辑
【插图典藏本】

一行禅师 著

一心走路

一行禅师最伟大的生命觉醒之作

像佛陀一样走路，从走路中获得疗愈和平静



赖隆彦 刘汉生/译

紫禁城出版社

ZITC

紫图

图书在版编目 (CIP) 数据

一心走路/一行禅师著.

—北京: 紫禁城出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5134-0134-0

I. ①—… II. ①—… III. ①禅宗—人生哲学—通俗读物

IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第061292号

一心走路 Buddha Mind, Buddha Body

Copyright © 2007 by Unified Buddhist Church, Inc.

两种财富 Two Treasures

Copyright © 2007 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: 01-2010-6217

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目创意 / 设计制作 / 紫图图书 ZITU®

特约编辑 / 李媛媛 于同同

纠错热线 / 010-64360026-187

一心走路

一行禅师 / 著

赖隆彦 刘汉生 / 译

责任编辑 / 万钧

插图 / 裘昀 孙墨青 谢雅莉

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5月第1版

2011年5月第1次印刷

开本 / 787 × 1092毫米 1/16 18印张

字数 / 92千

书号 / ISBN 978-7-5134-0134-0

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
【插图典藏本】

一行禅师 著

一心走路

一行禅师最伟大的生命觉醒之作

像佛陀一样走路，从走路中获得疗愈和平静



赖隆彦 刘汉生 / 译

紫禁城出版社

ZIT
紫图



一行禅师说的道理很简单，大家都曾听过，但是，不知道为什么，简单的道理通过一行禅师说出来，却带来那么大的摄受力。

——梁文道（著名学者，凤凰卫视知名节目主持人）

一行禅师早在法鼓山开山前，就与圣严师父结了很深的法缘，两人同样有临济汉传禅法传承，也同样主张开启自心宝藏、人间净土的理念，分别在东西方为佛法弘传努力不懈。

——果东法师（台湾法鼓山方丈）

这位禅师、作家、和平分子、精神领袖，从东方到西方，一路行来，始终以坚定不移的佛法信愿，面带微笑，以沉静、悠远的呼吸，轻盈的步伐，一步一脚印，将在充满苦难与伤恸的互浊恶世的行脚，化为人间步步安乐行。

——单德兴（台湾著名欧美文学研究学者）

正如一行禅师所说，生存的真理是经由深刻地觉知显现出来的，而深刻的觉知则来自一心正念的生活，来自无论做任何事都要时时刻刻保持的“觉醒”。“觉知行动”的最佳着力之处就是日常生活，特别是个人的日常工作。

——菲利普·开普勒（Philip Kapleau，美国最早的禅修中心创始人）

ISBN 978-7-5134-0134-0



9 787513 401340 >

人们说在水面行走是奇迹，
但对我而言，
安稳地走在地球上
才是真正的奇迹。

一行禅师

一行禅师选集 第1辑

一心走路

一行禅师 / 著

赖隆彦 刘汉生 / 译

紫禁城出版社

中文版序

一步步走向觉知和幸福

一行

每一年，法国梅村禅修中心都会接待数千位来自世界各地的禅修爱好者，很多人都会问我同一个问题：“禅师，有没有一种简单又随时可以做的修行方法？”我会告诉他们，没有什么比走路更适合了。

在禅修生活营中，“行禅”是我们必做的事情。我会带领他们慢步走过小径，穿过花间、树下、草坪。大家都在学着专注每一步，慢慢地提足、踏步，自在、安稳地步行，感受并享受一呼一吸。此刻，上千个宁静的身影朝着一个方向行走，身心相伴相依，感觉美好、喜悦和幸福。

有些人很困惑，为什么很难做到不费劲的修行？当我们的身体和心朝着一个方向时，这种困惑就不会存在。步步安乐行，每一步都是行走在佛陀的净土中。《一心走路》要告诉大家的就是这种最好的修行之法。

你手中拿的这本书，除《一心走路》(Buddha Mind,

Buddha Body) 外, 还有包含了另外一本——《两种财富》(Two Treasures)。从我在越南出家的头一年(那时我 17 岁)起, 就经常背诵《佛说八大人觉经》和《吉祥经》。转眼 60 多年过去了。今天, 我发现这两本佛经依然是照亮我的修行之道的火炬。

1978 年, 我参与营救越南船民的行动。当时我们印了很多越语版的《佛说八大人觉经》小册子, 发给在世界各地重建家园的越南人。很快我们发现,《佛说八大人觉经》和《吉祥经》对西方人的帮助也很大。我们所有人, 不管过去经历过什么, 在生活中每天都在为寻找幸福和达到圆满的觉悟而努力。

请你在身心完全放松时, 比如惬意地沐浴之后读一读这本书, 可点起一盏轻烛, 或燃一炷香, 让室内充满舒适的薄光或芬芳的气息。然后, 细读其中一部经, 用心去体会其中的深意。这些古老的经文历经几千年岁月, 只有当你把它和你的生活经历联系起来, 才能使之重焕生机, 你才能悟得其中的道理。

越修习这些经典, 你会越能发现其中奥妙的智能。《两种财富》讲解的两本经互为补充, 可以分开阅读, 但两部经结合在一起能够详细和实际地为你解释如何一步步地走向觉知和幸福。

非常感谢在本书的出版中, 许多为之付出努力的人, 感谢“一行禅师选集”的编辑们, 她们为这套书的中文稿件进行了反复认真的大量审校工作; 感谢中文翻译和插画师, 他们将佛法的智慧与优美更好地传递给大家。

2011 年 5 月于法国梅村

推荐序

导向慈悲的智慧

西薇雅·布尔斯坦 (Sylvia Boorstein) ¹

(作者为西方著名禅修老师)

这本极让人欣慰与振奋的书，从一开始便令人印象深刻。就好像你正为电脑问题困扰，当你正准备要放弃时，你的大哥出现并说：“靠过去，交给我来试试。”即使问题尚未解决，但你已经放下心来。

那位大哥便是每个人心中的佛陀，我们最清明的智见。对我来说，带着亲切、宽大、坚定、自信、现代与经常是富于机智语调的一行禅师，似乎就是一位居间协调的大哥。这本书的每一页，他都对我们直言：“瞧！就在你的心中，便有那导向慈悲的智慧。”

这本书处处充满诗意、传统佛教的身影，以及常见的宗教语汇，可以说是无所不包，并且以普世的语言呈现，完全符合他一直以来所传达的讯息：“圆融无碍。”(There is nothing at all separate from all that is.)“相即”(译者按:interbeing 是《华严经》

法界缘起的概念) 无处不在。读此书必能使人深受启发, 而愿意为他人, 为一切众生, 以及为这个地球, 再加倍努力, 并了知这些努力也会为自身带来快乐。

2011 年 5 月

目录

中文版序 一行禅师：一步步走向觉知和幸福 / 6

推荐序 西薇雅·布尔斯坦：导向慈悲的智慧 / 8

一心走路

第一章 两足，一心

像佛陀一样走路：坚定与喜悦的印记 / 18

用自己的双脚走路：当走路时，你为谁而走？ / 21

第二章 心如何运作

四识如何运作：宛如流水，不断相续 / 26

四识如何互动：筛米的表相与磨墨的实相 / 32

心行：笛卡尔先生，你是什么？ / 37

第三章 找到你的心

心的所在：无在，无不在 / 42

双重显现：能知与所知 / 45

波浪与海水：给实相一个揭露自己的机会 / 47

我们混乱的心：拒绝开门便永远失去 / 53

觉知的三个特性：花永远无法只是它自己 / 56

以心观心：每一刻都是治愈、转化与滋养 / 60

只管好好享受坐着：平静地坐着是一种艺术 / 64

第四章 心之秘密

心行显现的缘起：诸行无常，刹那即灭 / 68

特别与普遍：一朵花的关联性 / 73

五种普遍的心行：什么带你回到真正的家 / 74

五种特别的心行：若你不怀疑，就没有机会发现实相 / 82

第五章 真相的距离

为何无法直达实相：牡蛎看不到蓝色的海洋 / 88

知识是觉知的障碍：教法有如毒蛇 / 92

我在佛中且佛在我中：擦掉藩篱的橡皮擦 / 93

诸佛之母 /：一即一切 / 96

梦与创造：意识造就新生活 / 99

四寻思：当执著于名称…… / 101

“不二”产生“不害”：痛苦无法逃离，但可以转化 / 109

两朵紫萝兰花：接触痛苦，学会智见与悲悯 / 112

第六章 谁来决定行进的方向

身、口、意行：我们接受输入，然后改变 / 116

三业：没有任何人能决定你的方向 / 119

不生不灭：所爱的云已经变成雨 / 123

刹那与永恒：无常的真谛 / 128

伟大的自由始于微小：控制“习惯”的强大能量 / 132

回复你的自主权：停止成为习气的受害者 / 136

个人与集体的业：照顾好环境，就是在照顾自己 / 139

第七章 幸福的习惯

培养正念的习惯：“存在”比思考更好 / 144

培养幸福的习惯：幸福秘诀的核心 / 150

到彼岸：从痛苦的此岸到幸福的彼岸 / 155

亲近善知识：去除污染，心如明镜 / 164

爱的四个元素：“无我”是幸福的关键 / 167

第八章 以佛足行走

- 迈向觉悟之旅：与佛陀一起看见美丽的落日 / 172
- 正念的能量：迈出平静与幸福的步伐 / 177
- 无常观与无我观：邀请你爱的人同行 / 179
- 在净土中行走：给予所遇见的人最好的礼物 / 181
- 人类的心识：佛之一族的幸福之道 / 182
- 美妙的七步：愿我步步触净土 / 184
- 以佛陀之足走路：只要呼吸，只要走路 / 188
- 以脚接触大地：治愈与转化的推动力 / 192
- 一身，多身：管好自己的脚步 / 194
- 随身带着僧伽：只要走七步，看看会发生什么事 / 199

第九章 滋养身与心的修行方法

- 行禅：踏出世上最安稳的步伐 / 202
- 回归我们的根源：吸进一切让自己安稳的力量 / 208
- 五次触地，五次新生：从大地接收爱与智见 / 210
- 三项触地法：如何分享幸福与痛苦 / 216
- 正念呼吸：休息是治愈的先决条件 / 220

两种财富

第一章 佛说八大人觉经

- 第一觉悟：刹那无常 / 229
- 第二觉悟：多欲为苦 / 233
- 第三觉悟：知足之道 / 234
- 第四觉悟：精进度日 / 235
- 第五觉悟：斩断愚昧之心魔 / 237
- 第六觉悟：不念旧恶，不憎恶人 / 238
- 第七觉悟：修出莲花的洒脱 / 240
- 第八觉悟：不要半空中的信仰 / 241
- 禅修佳品十一法则：沉五欲之沙 / 242

第二章 吉祥经

- 人间恩典：福祉和快乐的源泉 / 248
- 实用幸福之道：与智者交、居宜处、闻妙音 / 250
- 与他人：一言一行都建立在慈悲和爱之上 / 257
- 对自身：幸福永远是内生的 / 261
- 八风不动心：止息一切苦，幸福恒久流传 / 265

- 《一心走路》附录一 八识规矩颂 / 270
- 《一心走路》附录二 五十一心所 / 275

一心走路

赖隆彦 / 译

