

一行禅师

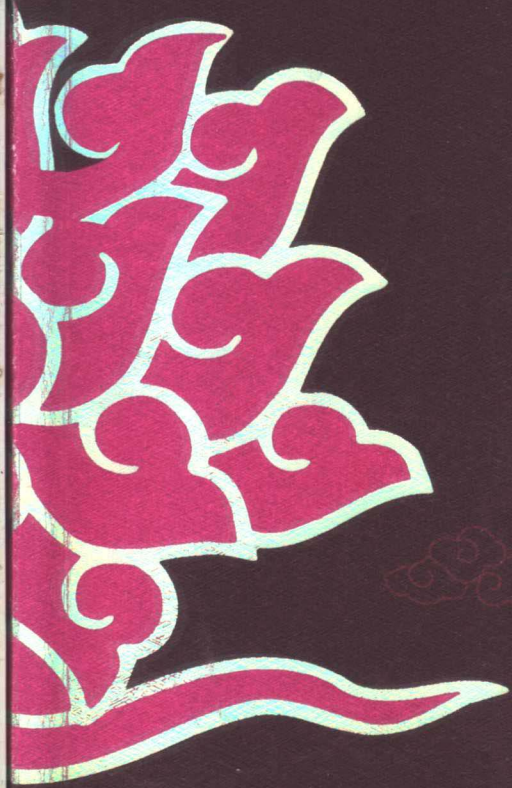
正念，从现在开始

釋佛

此时此地此刻 念念分明解脱

古陀□编者

李子恺等□插图



图书在版编目(CIP)数据

一行禅师释佛 / 一行禅师 原著. —北京: 中国长安出版社, 2005.7

ISBN 7-80175-321-6

I.一... II.一... III.人生哲学 IV.B821

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第087080号

一行禅师释佛

原 著: 一行禅师

编 著: 古 陀

责任编辑: 李 多 叶晓蕾

封面设计: 门乃婷装帧设计

版式设计: 何 月

出 版: 中国长安出版社

社 址: 北京市东城区北池子大街14号(100006)

网 址: <http://www.ccapress.com>

邮 箱: ccapress@yahoo.com.cn

发 行: 中国长安出版社 全国各地新华书店

电 话: (010)65271800(编辑部) 65270593 65270433(发行部)

印 刷: 北京雷杰印刷有限公司

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16

印 张: 14

字 数: 100千字

版 次: 2005年8月第1版 2005年8月第1次印刷

书 号: ISBN 7-80175-321-6/C·122

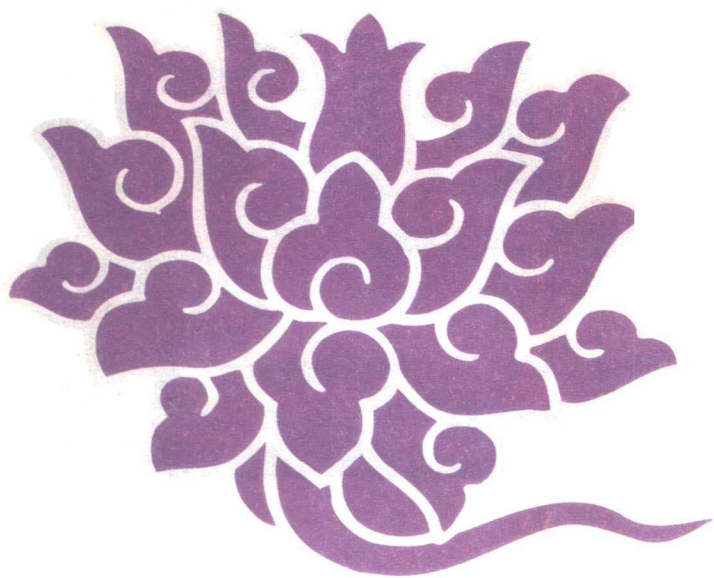
定 价: 28.00元

(如有印装错误 本社负责调换)

正念，从现在开始
古陀□编著
丰子恺等□插图

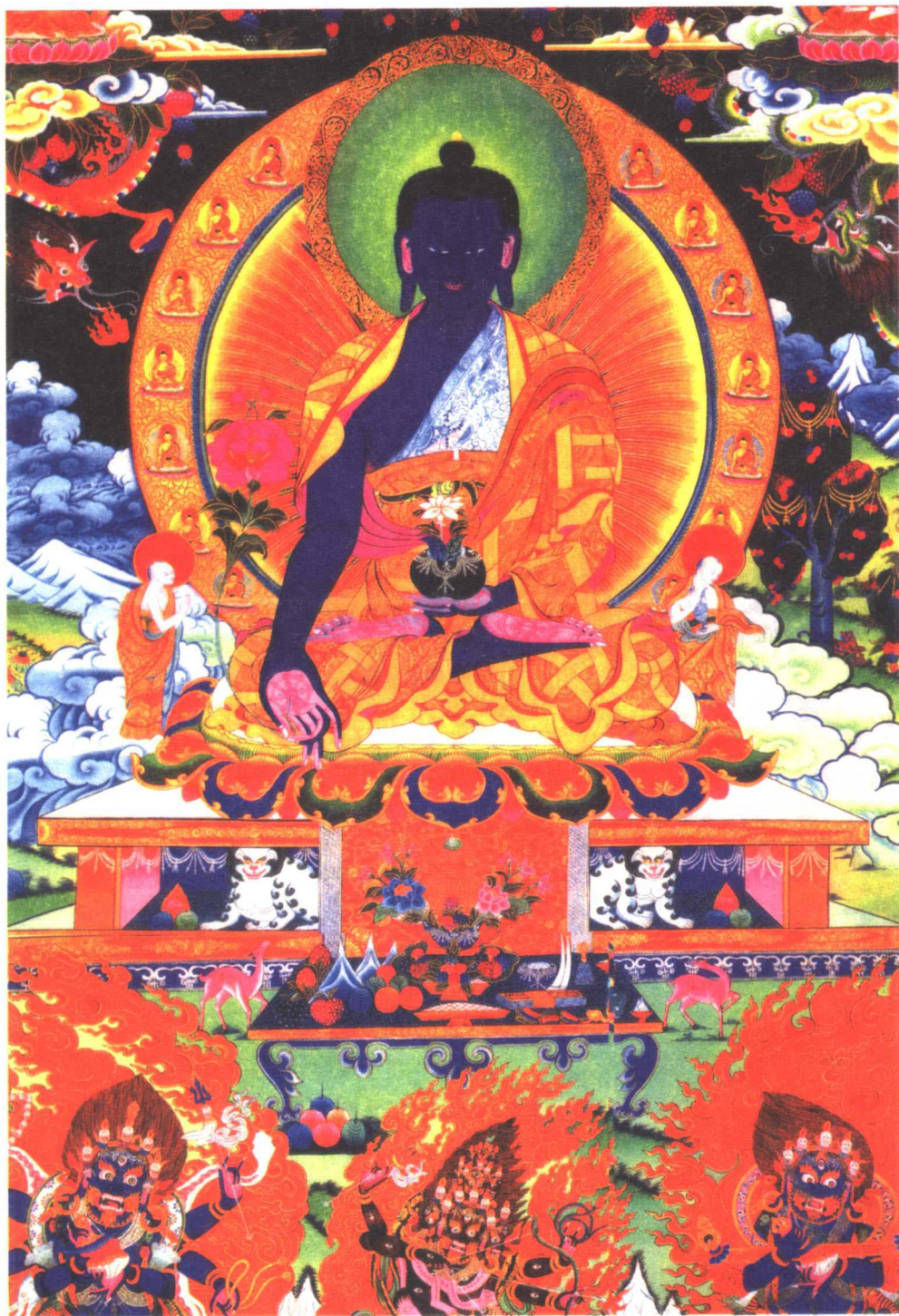
一行禅师释佛

中国长安出版社





释迦牟尼



药师佛

目 录

序 言 一行一般若 经年证菩提 /6

生活佛法 /10

- 衣袋中的玫瑰 /10
- 走出狭隘肤浅的爱 /19
- 诸佛的母亲如是说 /29
- 践行这美妙的教化 /35
- 从对立到调和的过程 /42
- 研读《法华经》的快乐 /46
- 步入终极空间 /58
- 觉悟之光照射到你 /87
- 在呼吸中更新 /90
- 回归 /97
- 当下的爱，当下的解脱 /103
- 水更清，草更绿 /108
- 禅修的入门练习 /113



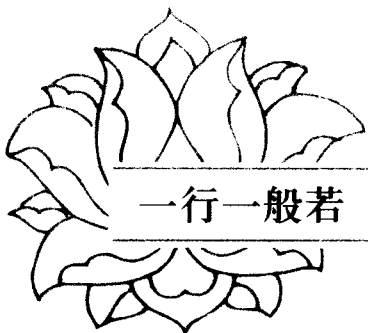
慈云法雨 / 138

- 不要刻意驱赶杂念 / 138
- 心如何观心? / 140
- 五蕴中的飞升 / 143
- 禅观生死 翔四仪游 / 146
- 从一块小甜饼证悟开去 / 150
- 依法不依人 / 165
- 心灵的乐游 / 171

格言偈语 / 188

- 生命礼赞 / 188
- 梅村吟唱 / 211
- 五项觉照 / 218
- 五项牢记 / 220
- 称念菩萨的名号 / 222





一行一般若 经年证菩提

一行禅师生于1926年的越南中部。1942年，也就是在他16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校、梵行佛教大学（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）等著名人士。在欧洲，他还会见了教皇保罗六世（Pope Paul VI）。后来他定居法国，并在那儿建立了一个小小的禅修者活动团体——梅村（Plum Village）。

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，代表团又到达马来西亚和新加坡，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。由于不知道该如何进行下去，一行禅师开始了一段时间的静修生活。在长达五年多的时间里，一行禅师一直呆在梅村——他法国的隐居地，从事坐禅、写作、园艺工作，以及偶尔见见来访者。1982年，他应邀参加了在纽约召开的“尊重生命联合会”（the Reverence for Life Conference），在会议期间，他发现美国人对于禅修表现出极大的兴趣。于是他便着手在美国组建禅修活动中心，并指导美国的禅修学生进行禅修。通过多年来的不懈努力，一行禅师在欧洲和北美组建了许多“正念静修中心”，为佛教界人士、艺术家、心理医生、环保主义者和孩子们提供了大量的帮助，取得了卓有成效的成绩，从而使佛教在西方世界产生了愈来愈大的影响。一行禅师也因此倍受人们的关注。

1967年，一行禅师被小马丁·路德·金博士提名诺贝尔和平奖，路德·金博士说：“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。”

托马斯·默顿是这样描述一行禅师的：“比起很多在种族和国籍上更接近我的人来说，他更像我的兄弟，因为他和我看待事物的方式是完全一样的。”

一行禅师不仅是一位优秀的宗教实践家和活动家，同时他还是一位诗人、作家。到目前为止，他已用越南语、英语和法语写过八十多本书，其中包括《活得安详》(Being



peace)、《太阳我的心》(The Sun My Heart)、《行禅指南》(A Guide to Walking Meditation)、《正念的奇迹》(The Miracle of Mindfulness)、《般若之心》(The Heart of Understanding)、《佛之心法》(The Heart of the Buddha's Teaching)、《生命的转化与疗救》(Transformation and Healing)、《当下一刻,美妙一刻》(Present Moment, Wonderful Moment)等等。作为一名出家五十多年的比丘,一行禅师曾经在越南教育过两代出家人,这使他掌握了以简洁的、诗一般的语言来表达最深奥的佛法的技巧。因为他经历过战争,并且敢于直面我们这个时代的现实,因此,他的教导也就涉及到痛苦、调解以及和平的主题,并且具有非常浓厚的生活气息和现实指导意义,是真正活泼的人世的佛教。

一行禅师著作的英文编辑阿诺德·卡特勒(Arnold Kotler)这样评价一行禅师的作品:“他的教导,对于我们的繁忙的生活以及人类本位主义的理解方式来说,是一剂至关重要的解毒药。”一行禅师的书由于关注人类的存在状况,关注于人类心灵的苦难和疗救,加之他对佛法的深刻体验和深入浅出的诗意一般的表述,因此在欧美世界受到普遍的欢迎,销路非常好。比如,他的《活得安详》《体味和平》《正念的奇迹》《生命的转化与疗救》《步步安乐行》等等,已经被译成三十多个国家的文字,在欧美畅销书排行榜中,曾两度进入前十名,在前十名中,他的书是惟一的非小说类畅销书,这在出版史上是很少见的。

一行禅师的书为什么在西方世界能够产生那么大的反响呢?

一行禅师的开示始终以觉悟、慈悲、解脱、和平为核心。他立足于大乘菩萨积极人世的慈悲利他精神,并结合自己数

十年来对佛法的深入研究和切身体验,以佛教特有的那种俯视一切的冷峻智慧,直面人生的苦难和人性的弱点,为我们现代人摆脱烦恼、和睦家庭、祥和 社会、建设美丽的人间净土,提出了一系列极富建设性的、切实可行的建议、方法和原则。



·9

明洁 明尧 (汉语译者)



生活佛法

衣袋中的玫瑰

一想到“妈妈”，就会想到“爱”，这两者无法分离。爱意味着甜蜜、温柔和美妙。没有爱，孩子无法生长；没有爱，大人无法成熟。没有爱，我们将虚弱枯萎。

妈妈去世的那一天，我在日记中写到：“我生命中最大的不幸降临了！”即使是一位老人，当他失去了母亲，也不会感到心里有所准备。他依然觉得自己还没有长大，他突然间变得孤苦伶仃。他感觉到遗弃和悲伤，同年幼的孤儿一样。

所有赞美母亲的诗歌都是如此的美妙。即使是没有多少才具的作者也将他们身心全部投入这项工作。吟颂这些诗歌时，演员十分的感动，除非他们太早的失去母亲，以至于无法了解什么是母爱。赞美母亲美德的作品自时间之始就已经存在，遍布世界。

孩提时，我听到过一首小诗，描写失去了母亲，至今它对我来说，依然非常重要。如果你的母亲还健在，那么每当读到它，你就会感受到母亲的温暖，对这遥远但不可避免的事情充满恐惧：

溪家老婦閑坐落日
呼歸白鼻豚
子管



溪家老婦閑無事，落日呼歸白鼻豚。



那年，尽管我很幼小，
 妈妈离开了我，
 我知道，
 我成了孤儿。
 周围的人在哭泣，
 我在沉默中品味痛苦。
 就让眼泪尽情流淌吧，
 我感到苦楚减轻。
 夜色笼罩着妈妈的坟茔，
 宝塔的风铃在轻柔地诉说。
 我知道，没了母亲，
 就是塌了天。

我们在温暖的爱的海洋徜徉了很多年，甚至不知晓在这里我们很快乐。意识到这一点已经太晚了。

乡下的人们不理解城市人复杂的言辞。即使城里人说妈妈是“爱的宝藏”，这对他们来说也太复杂了。越南的乡下人将母亲比喻为最好的香蕉、香甜的稻米和甘蔗。他们就是用这些简单直接的方式表达对母亲的爱。对我来说，母亲就意味着 Ba huong（最好的香蕉），Nep mot（最香的稻米），Mia lau（最甜蜜的甘蔗）！

很多时候，发烧过后，你的嘴里会有一点苦，什么东西都不好吃了。只有当母亲来到你身边，将被子替你掖好，将她的手放在你滚烫的前额上，轻声慢语“我可怜的孩子！”这个时候，你确实会感觉好一些，会感到为母亲甜蜜的爱包围着。她对你的爱是如此的芬芳，恰似香蕉、甘蔗和稻米。

父亲的职责巨大，像巍峨的山；母亲的奉献流溢，像山间流淌的泉水。母爱是我们对爱的最初的沐浴，是所有的爱

谁言寸草心，报得三春晖？
 ——孟郊《慈母吟》



生

活

佛

法

的源头。母亲是我们的第一个老师，教导我们如何去爱，而这是生活中最重要的主题。没有母亲，我永远也不会知道如何去爱。多亏了她，我能爱我的邻居；多亏了她，我能爱所有的生灵。通过她，我第一次体会到理解和同情。母亲是一切爱的基石。很多宗教认识到了这一点，给母爱以很高的荣誉。婴儿在啼哭，而她的母亲还没有奔向摇篮，这样的事绝无仅有。母亲是温柔甜美的天使，让痛苦和焦虑消失得无影无踪。当“母亲”这个词说出口时，我们就已经感到心中洋溢着爱。从爱出发，信仰和行动的距离就会很短。

在西方，我们在五月庆祝母亲节。我来自越南的乡下，从来也没有听说过这样的传统。一天，我和灵安师傅一起参观东京的银街。在一个书店的外面，我们遇见了他的一些朋友，几个日本学生。其中一个人很神秘地问了他一个问题，接着拿出一束白色的石竹，插在我的僧袍上。我很吃惊，有点局促。我不知道这意味着什么，也不敢问。我尽力保持自

今朝风日好，
堂前萱草花。
持杯为母寿，
所喜无喧哗。

——王冕《偶书》



然，暗想这也许是地方上的风俗。

当他们结束谈话（我不懂日语），灵安和我一起走进书店，他告诉我今天是母亲节。在日本，如果你的妈妈依旧健在，就在你的衣袋或翻领上插一朵红色的花，表明你依然拥有自己的母亲。如果她已经去世，你就戴一朵白花。我看了看僧袍上的白花，心中突然悲痛起来。我同其他的孤儿一样悲伤。我们这些孤苦的人再也不能骄傲地在扣眼里插红花了。那些戴白花的人们感到悲伤，思绪不可避免地回到母亲那里。他们无法忘怀她已经不在人世了。那些戴红花的人是如此的快乐，知道他们的母亲还健在。在她去世前，他们可以尽力孝敬她，使她高兴起来，否则就太晚了。我发现这是个很好的习俗。我建议在越南和西方推广同样的习俗。

母亲是无尽的爱的源泉，永不枯竭。但不幸的是，有时我们将这一点遗忘了。母亲是我们生命中最珍贵的礼物。你们中那些母亲还健在的人们，请不要等到她去世的那天再说：“天啊，我在妈妈身边生活了这么多年，竟然没有仔细看她一眼。哪怕仅仅是几瞥，几句交谈——要一点零花钱，

（左图）年幼的悉达多王子。

（右图）佛祖诞生后，向四方各走七步，步步莲花，异香满堂。

佛指天地曰：“天上天下，唯我独尊。”然而，转世的佛祖在幼年却没有享受到应有的母爱。他的母亲摩耶夫人在生下他之后7天便撒手人寰。





生

活

佛

法

或别的什么。”你蜷缩在她怀里取暖，你绷着脸，你冲她耍小性子。你只是在搅乱她的生活，引起她的忧虑，侵害她的健康，让她起早贪黑。很多母亲因为她们的孩子而早逝。我们总是希望她躲在后面做饭洗衣，打扫卫生，而我们自己则沉醉于功名利禄。我们的母亲不再有时间注视我们，而我们因为太过忙碌，也没有时间关注她。只有在她去世的那一天，我们才明白，长久以来，我们都没有意识到还有一位母亲。

今晚，当你们放学回家，或是下班，如果你们住得很远，那就等到下一次你探望母亲，你们要带着微笑，走进她的房间，坐在她身旁。不需要说什么，只是让她停下手头的劳作。接着，好好地看看她，深深地凝视着她。这样做只是为了看到她，体认她就在当下，她还活着，就在你身边。握着她的手，问她一个小问题，以引起她的好奇：“妈妈，你知道吗？”她会有一点儿惊奇：“知道什么？”继续看着她的眼睛，真诚的微笑，说：“你知道我爱你吗？”不要等待回答。即使你已经30或40岁了，甚至更老，也要像孩子一样问她。意识到生活在永恒的爱里面，母亲和你都会感到快乐无比。那么，第二天，当她离开你时，你就不会有懊恼悔恨。

在越南，庆祝盂兰盆节时，我们聆听目键连救母的说，这个故事阐述的是孝敬、父亲的职责、母亲的奉献和儿女的义务。每个人都祈求他们的父母健康长寿，当他们去世时，祈求他们升入天国净土。我们坚信没有孝心的孩子一文不名，但孝敬也是出于热爱。没有爱，孝敬只不过是呆板刻意的。当爱具足，这就足够了，没有必要再讨论义务，爱自己的母亲就足够了。它本非义务，源自天然，就像你口渴时喝水一样。每个孩子都有母亲，热爱自己的母亲是再自然不过的了。母亲热爱自己的孩子，孩子热爱自己的母亲。孩子需



妈妈，你可曾记得
你送给我那草帽
很久以前失落了
它飘向浓雾的山岬
哎，妈妈，那顶草帽
它在何方你可知道
它就像你的心儿
我再也得不到……

多年前风行的《草帽歌》，以一种怎样凄美的旋律参出了母爱的禅意！