

# 《一行禅师佛学讲演录》

## 图书基本信息

书名：《一行禅师佛学讲演录》

13位ISBN编号：9787507816693

10位ISBN编号：7507816699

出版时间：1999

出版社：中国国际广播出版社

作者：一行禅师

页数：295

译者：明洁，明尧

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《一行禅师佛学讲演录》

## 内容概要

生命中充满痛苦，但它同时也充满了很多奇迹，像蓝天、阳光、婴儿的眼。痛苦不是全部，我们还必须去认识和体验生命中的奇迹，它们就在我们心中、我们周围的每一个角落、每一分钟。

如果我们既不愉快，也不安详，我们就不能与其他人分享安详和愉快，即使那些我们热爱的人，乃至我们的家人。如果我们既安详又愉快，我们的生命就能像一朵花一样地绽放，我们家里、社会上的每个人，都将得到我们的安详的濡润。

因为我们不能走出自我，所以痛苦。如果我们与世界上的苦难接触，受到触动，就可能进一步去帮助那些正在受苦的人，而我们自己的痛苦就在此间消失了。我们的日常生活、饮食方式都与世界政治形势相关。禅定就是为了深入地观察事物，为了弄清我们怎样才能改造我们的环境。改造环境就是改造我们的心，改造我们的心也就是改造我们的环境，因为环境就是心，心就是环境。觉照是重要的。

# 《一行禅师佛学讲演录》

## 作者简介

一行禅师，当今国际社会最具影响力的佛教僧人之一，以禅师、诗人、人道主义者闻名于世。1926年生于越南中部，16岁出家，1969年访美，后来到欧洲、现定居法国。1967年，他被小马丁·路德·金提名诺贝尔和平奖，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。”他用越南语、英语和法语写过八十多本书。他的著作由于关注人类的心灵苦难和疗救，加上他对佛法诗意的表达，被译成三十多个国家的文字，在欧美畅销书排行榜两度进入前十名，长期畅销不衰。

# 《一行禅师佛学讲演录》

## 精彩短评

- 1、挺好的，每当不舒服的时候，听一听心很快能平静
- 2、年轻人对人生充满迷惑，便去找禅师点化。禅师不发一言，递给他一张小小的迷宫图。数日后年轻人再次拜访：“大师，我明白了。这幅迷宫我潜心研究数日，却始终找不到出口。人生大抵也便如此，四处碰壁路非皆有尽头...”禅师听罢，无奈地摇了摇头：“笨！我是让你扫描我微信的二维码。”
- 3、写得实在太好了 强烈推荐
- 4、远离颠倒梦想，照见五蕴皆空
- 5、生命的富足来自独处。独处并不意味着拒绝世界和社会。独处意味着生活在当下，深入观察正在发生的事情。放下过去，放下未来，深入观察当下发生的事情，但不要执着它，这是独处的最妙的方法。
- 6、没有之一
- 7、包括《与生命相约》《体味和平》《般若之心》《阳光和绿叶》《行禅指南》《活的安详》《培养爱心》《太阳我的心》八本书。

## 精彩书评

1、我看张爱玲，觉得看穿一切是种悲哀；我看廖一梅，觉得麻醉一切是种无知；我看禅，厌恶了逃避的虚妄；我看厚黑，疲倦了人世的挣扎。我只能看我自己，如何走出处女座的完美。也许，很多年以后，我才知道，无论怎样的人生，都在天地间渺小并且可悲；无论怎样的希望，都只是，生于此，而卒于彼。改变现在，就能改变过去；改变现在，就能改变未来。我曾经想，后面那句话，其实是废话。我如今才发现，那才是生命的真谛。什么是未来？我怎么改变现在，才能配的上那未来？我的未来又是什么样的？或者应该是什么样的？我不知道。我应该如何样的生活呢？我应该做什么样的准备呢？我可以丢弃过去的包袱；可是未来呢？那所有的希望。人如蝼蚁，逃不过这命运。叹息，却应着花开花落，春去秋来。生命，总在时间的滴答声中消失；每一秒的现在，又在倏然间成为过去。

## 章节试读

### 1、《一行禅师佛学讲演录》的笔记-第88页

生命的富足来自独处。独处并不意味着拒绝世界和社会。独处意味着生活在当下，深入观察正在发生的事情。假如我们做到了这一点，我们将不会被卷进过去，或者被对未来的思虑所吞没。如果我们不能安住在当下，即便我们生活在僻远的莽林中，我们仍算不上是真正的独处。假如我们完全安住在当下，即便我们生活在拥挤的市区，我们仍然可以说是独处。回归当下就是与生命相接触。生命只能从当下发现，因为"过去事已灭"，"未来尚未到"。佛性、解脱、觉悟、安宁、快乐和幸福只能在当下发现。我们与生命的约会就在当下。我们约会的地点就是在此地。

放下过去，放下未来，深入观察当下发生的事情，但不要执着它。这是独处的最妙的方法。

当我们生活在修行团体中的时候，至少应当有一两个人充当榜样的角色。有时我们只需要观察一下他们站立、行走、说话或微笑时心专一境的神情，我们就会坚定自己的修行。我们修行胜妙独处法门，并不妨碍我们从上述这些人那里获得法益和受用。相反，正因为我们修行胜妙独处法门，我们才有能力去深入地观察和欣赏他们。交流并不意味着仅仅是同他人交谈。例如，当我们同蓝天、白云、绿柳或者玫瑰进行交流的时候，我们并没有用语言来交谈。我们体认和接受这些事情，并感受它们的温暖。只要我们心中升起了信心，我们就可以从它们的存在中学到许多东西。同样的道理，我们完全能够从三宝那儿、从修行团体那儿获得法益。

现在也是由过去构成的，现在包含着过去。当我们领悟了习气是怎样在我们的内心引起种种冲突，我们就会明白过去是如何入于当下的，因而我们也就不会再被过去所淹没。佛陀说"慎莫念过去"，他的意思是告诉我们不要被过去所淹没，而不是说我们应当停止反观过去以便更深刻地了解过去。当我们回顾过去并对它进行深入观察的时候，假如我们能够牢牢地安住当下，那我们就不会被过去所控制。构成现在的那些过去的材料，当它们被从现在的角度进行反观的时候，会变得更加清晰。我们可以向它们学习。假如我们对过去的材料进行深入地观察的话，我们对它们就会有一种新的理解。这就是所谓的"温故而知新"。假如我们知道过去亦存在于现在，那我们就会明白，我们可以通过改变现在而改变过去。过去随着我们进入现在，它也就属于现在了。深入地观察过去，了解它们的性质，并且改变它们，这就是改创过去。过去是非常真实的。它们就是我们内心的习气，有时它们很平静，而有的时候，它们会突然醒来，剧烈地活动起来。

不要让自己迷失于未来。有时，因为现在是如此地艰难，所以我们就把注意力集中在未来。希望未来的处境会有所改善。通过想象未来会比现在更好，我们就能够比较好地接受现在的痛苦和艰辛。但是，在另外一些时候，思考未来会引起我们的许多恐惧和忧虑，而我们却又做不到不去想它。继续思考未来的原因（有时尽管我们不想这样），在于习气的存在。尽管未来尚未到来，但是它已经产生了种种幻像来干扰我们。事实上这些幻像不是由过去和未来产生的。它是由我们的意识创造的。过去和未来都是我们意识的产物。驱使我们思考未来的力量来自我们的希望、幻想和忧虑。我们的希望可能是我们的痛苦和失败所产生的结果。因为现在没有给我们带来幸福，所以我们就让自己的心灵漫游于未来。我们希望未来的处境会变得明亮一些。当有人思考，未来他的色如何，受如何，想如何，行如何，识如何，当他这样想的时候，会增强他接受现实之失败和痛苦的勇气。诗人楚夫（Tru Vu）说过，未来是现在的维他命。希望给我们带来了我们已经丧失的部分快乐。我们都知道，生活中必须有希望。但是从佛教的角度来看，希望可能会变成障碍。假如我们把精力都投放在未来，那我们将没有精力来面对和改变现在。当然我们有权力为未来作出筹划，但是为未来作出筹划并不意味着沉溺于白日梦之类的幻想之中。当我们为未来作出筹划的时候，我们的双脚是牢牢地扎根于现在的。我们只能从现在的既有条件下创造未来。佛教的基本教义是，为了全身心地回归当下，放弃所有对未来的妄想。开悟的意思是达到真实的深刻圆满的觉悟。这种真实存在于当下。为了回归当下，面对正在发生的事情，我们必须深入地观察事物的本质并体验它的真实存在。当我们这样做了，我们就体验到了甚深智慧，它把我们从痛苦和无明中解救出来。孔夫子有一句话叫："人无远虑，必有近忧"，他的意思是提醒

## 《一行禅师佛学讲演录》

我们关心未来，但不是为未来焦虑和恐惧。筹划未来的最好方法是照顾好当下，因为我们知道既然现在是由过去构成的，那么未来必定是由现在构成的，我们需要为之负责的，就是当下。当下是我们唯一可把握的。关心当下就是关心未来。

过去和未来存在于当下。当我们回忆过去的时候，有可能产生悔恨和羞耻感。当我们展望未来时，有可能产生希望和恐惧感。但是所有这些感觉都是在当下产生的，并且会对当下产生影响。绝大多数情况下，它们无助于我们的幸福和快乐。我们必须学会如何面对这些感情。我们必须记取的主要的一点是，过去和未来都存在于当下，如果我们抓住了当下，我们也就改变了过去和未来。我们怎样改变过去呢？过去我们或许说过、做过对别人有害的事情，现在我们后悔了。根据佛教心理学，后悔是一种不定心所。这就是说它既可以是建设性的，也可以是破坏性的。当我们知道我们说的或做的某种事情导致了伤害的时候，我们可以提起忏悔的心，发誓将来我们不再重复同样的错误。在这种情况下，我们的后悔就产生了好的结果。另一方面，如果后悔的感觉继续侵袭着我们，使我们无法关注其它的事物，把所有的安宁和快乐从我们的生活中带走了，那么这种后悔就带来了不好的后果。当后悔成了一种不好的情绪时，我们首先应该考虑一下原因：是因为我们做过某件事情、说过某些话，还是因为我们没能够做某件事、说某些话。如果过去我们说过某些破坏性的话，或者做过某些破坏性的事情，我们可以把这种后悔的情绪称作“犯罪感”。我们说了不该说的话，做了不该做的事情，因而造成了伤害，这使我们后悔和痛苦。过去我们缺乏觉照，它的后果到今天仍然存在。我们的痛苦、羞耻感和后悔是这一后果的一个重要组成部分。如果我们深入地观察现在并把握它，我们就能够改变它。我们通过觉照、决心和正确的言行来做到这一点。所有这些都发生于当下。当我们用这种方式来改变现在的时候，我们也便是改变了过去，同时也构筑了未来。

当我们提起正念喝茶的时候，我们就是在练习回归当下，以便活在此时此地。当我们的身心完全安住当下时，热气腾腾的茶杯便会清晰地显现在我们面前，我们知道，这是一种美妙的存在。这时我们便真正地与此杯茶的存在沟通了。只有在这种情形下，生命才真正地现前。宁静、快乐、自在、觉悟、幸福、佛性我们所寻找的一切，只能在当下发现。为了在未来寻找这些东西而放弃当下，就是放弃了实物而去捕捉影子。在佛教里，“无为（Apranahita）”是一个法门，它可以帮助修行者停止追逐未来，全体回归当下。有时候，“无为”也叫做“无愿”。它是三解脱门之一（另两个解脱门是空和无相）。能够停止追逐未来，给了我们时间和空间，使我们能够认识到，我们所追寻的所有这些美好的事物，就存在于我们的心中，存在于当下。生命不是一个特殊的地方或者终点，生命是一条路。行禅就是毋需到达目标的走，每一步都能为我们带来安宁，快乐和解脱。这就是为什么我们要以无为的精神来行走的原因。没有通向安宁和解脱的路，安宁和快乐本身就是路。我们与佛、与解脱、与幸福的约会，就是此时此地。我们不应该失约。佛教教给我们呼吸的方法，它能够赋予我们身心合一的能力，这样我们就能够直面生命。这种方法叫做身心不二。这就是为什么每个禅者开始的时候都修习《安般守意经》（Anapanasati Sutta）的原因。

深入地观察一朵玫瑰，我们可以相当清楚地看到她的无常的本性，同时我们仍然能够看到她的美和珍贵的价值，因为我们觉察到她脆弱和无常的本性，我们看她可能比以前更美、更珍贵了。一事物越脆弱，它就越美、越珍贵，比如一弯彩虹，一次落日，一株在夜间开花的仙影拳，一颗流星。注视着灵鹫峰冉冉升起的太阳，遥望着舍卫城，俯视着成熟的稻田，金黄的稻谷。真切地看到了那些美好事物的无常的本性，它们的变化和消失，没有痛苦，也没有失望。通过深入地观察所有存在着的事物的无常和无我，我们也能够超越失望和痛苦，体验到日常生活中奇迹的可贵一杯清澈的水，一阵清凉的微风，一个轻松自在的步履，所有这些都是很美好的，尽管它们是无常和无我的。

生命是苦，但是它也是美好的。老、病、死、意外、饥饿、失业和天灾，都是生命中不可避免的。但是如果我们有深刻的智慧和自由的心灵，我们就能平静地接受这些东西，而痛苦就已经被大大地减少了。这不是说我们应该在苦难面前闭上眼睛，通过接受苦难，我们提升和滋养了我们天性中的



## 《一行禅师佛学讲演录》

慈悲，苦难成了滋养我们慈悲的因素，所以我不害怕它了。当我们的内心充满慈悲的时候，我们会以减轻他人痛苦的方式来做事。如果人类已经取得了某些进步的话，那是因为我们慈悲的心。我们需要向那些具有慈悲心的人学习，学习他们怎样为了他人而提升自己的修行。这样，别人也将会从我们这里学习活在当下的方法，观察所有存在着的事物无常和无我的本性。这种做法将会帮助我们减轻痛苦。害怕意外使很多人过着一种枯萎和焦虑的生活。没有人能提前知道我们或我们所爱的人会发生什么不幸。但是如果我们会用一种觉悟的方式来生活，踏踏实实地过好我们生命中的每一刻，以温和、理解的方式来善待那些与我们亲密的人，那么，即便我们或他们发生了什么事情，我们也不会有什么可遗憾的。活在当下，我们就能够发现生命中美好的、令人振奋的和使人健康的现象，而它们将能治好我们心中的创伤。每一天我们都在变得更美丽、更清新、更健康。

我们常常以为生就是不存在的物开始存在，死就是存在着的事物停止存在。当我们深入观察事物的时候，我们将看到这个关于生死的观念是非常错误的。没有任何现象能从一开始存在，也没有任何存在着的现象能变成一无所有。事物总是不停地变化。云没有死，它只是变成了雨。雨没有生，它只是云的变化和延续。树叶、鞋子、快乐及痛苦都符合这一不生不死的规律。以为死后我们不再存在，这是一个狭隘的观点，佛教里称之为“断见”。而死后我们将不变并继续存在的狭隘观点被称之为“常见”。真实超越了这两者。

禅定不是为了回避问题或从困难面前逃开。我们不是练习逃避，我们是练习积攒足够的力量以便有效地解决问题。为了做到这一点，我们必须心情平静、精力充沛、意志坚定。这就是我们要练习“止”的艺术的原因。当我们学会了“止”的时候，我们会变得更宁静，心境更澄澈，就像那沉淀过的清水。

根据佛教心理学，我们的内心分成两部分，就像一所两层结构的房子。地上是起居室，我们把它叫做“意识”；下面是地下室，我们把它叫做“藏识”。藏识中，我们所曾做过、经历过或察觉到的所有事情，都以“种子”或“胶片”的形式储存起来了。我们的地下室是一个档案馆，人们能够想象得到的每一种“电影”，都被装到录像带里，储存起来。当它们从地下室被翻上来的时候，我们就坐在楼上起居室里的一把椅子上，观看着这些“电影”。某些特别题材的“电影”，诸如愤怒、恐惧或绝望，似乎有自动从地下室上来的能力。它们推开起居室的门，不管我们是否选择了它们，就自动地跳进我们的录像机里。当上述一切发生的时候，我们感到深受打击。除了老实地看着它们以外，我们别无选择。幸亏每部“电影”都有一定的长度，当它结束的时候，就返回地下室去了。但是每次我们都不得不把它重看一遍，而且，由于它在档案架上占了一个较有优势的位子，所以我们知道，它很快就会又上来。有时是某种外界刺激引发了我们的“电视屏幕”放“电影”，比如某人说了伤害我们感情的话等等。我们花费了那么多时间去看这些“电影”，而它们中的很多东西正在毁灭我们。因此，学会控制它们，对我们进入清明的存在状态是非常重要的。

当你爱一个人的时候，你就会希望他幸福。如果他不幸福，你无论如何也不会幸福。幸福不是一件孤立的事情。真正的爱需要深刻的理解。实际上，爱是理解的别名。如果你不理解，你就不会如法地爱。没有理解，你的爱可能只会使另外那个人感到痛苦。为了爱得如法，你必须学会理解。理解意味着明了对方心中的黑暗绝望、烦恼痛苦以及它们的程度。如果你不了解这一点，你为她做得越多，她可能越痛苦。创造幸福是一种艺术。如果在孩提时代你曾目睹过你的父母亲在家庭中创造幸福的情形，你就会从那些事情中学到这个本领。但如果你的父母不懂得如何在家庭中创造幸福，你就有可能不知道怎么做。所以在研究所里，我们要教给大家使人幸福的艺术。共同生活是一种艺术。即使愿望是好的，你也有可能使你的伴侣不快乐。所以我们的言谈举止都要讲究艺术。艺术是生活的精华，它的本质是觉。

《般若波罗蜜多心经》



## 《一行禅师佛学讲演录》

观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。舍利子，色不异空，空不异色；色即是空，空即是色。受想行识，亦复如是。舍利子，是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减。是故空中无色，无受想行识，无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，无眼界，乃至无意识界，无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽。无苦集灭道，无智亦无得。以无所得故，菩提萨。依般若波罗蜜多故，心无挂碍。无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。故知般若波罗蜜多，是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒，能除一切苦，真实不虚。故说般若波罗蜜多咒，即说咒曰：揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃。

在我们努力互相理解的过程中，我们也应该这样做。一对夫妻如果想互相理解的话，必须对他们伴侣的感觉感同身受，否则他们不可能真正理解对方。根据佛教禅观，没有理解的爱是不可能的。如果你不理解某人，你就不可能爱他（她）。如果你不理解却爱上了一个人，那它就不是爱，而是别的东西。

禅定的诀窍在于时刻意识到自身的存在，持续地保持对身心世界中每一变化的觉照。喝茶的时候，我们的心必须完全安住在喝茶这一动作上。如果我们全神贯注的话，饮茶和喝咖啡也会成为我们日常生活中的一种快乐。

# 《一行禅师佛学讲演录》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)