



一行禅师选集 第1辑
【插图典藏本】

一行禅师 著

终止你内心的 暴力

一行禅师给你安稳幸福的力量

面对内心的愤怒与恐惧，我们该如何转化？



陈丽舟/译

紫禁城出版社

ZTC
紫图

图书在版编目 (CIP) 数据

终止你内心的暴力/一行禅师著.

—北京:紫禁城出版社,2011.5

ISBN 978-7-5134-0140-1

I. ①—… II. ①终… III. ①禅宗—人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第101067号

Simplified Chinese edition © 2011 by Beijing Zito Books Co., Ltd.

Creating True Peace: Ending Violence in Yourself, Your Family, Your Community, and the World

Original English Language edition Copyright © 2003 by The Venerable Thich Nhat Hanh

All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, FREE PRESS,

a Division of Simon & Schuster, Inc.

through Andrew Nurnberg Associates International Limited

版权所有 违者必究

著作权合同登记号: 01-2011-1418

丛书主编/黄利 监制/万夏

项目创意/设计制作/紫圖圖書 ZITO

特约编辑/李媛媛 于同同

纠错热线/010-64360026-187

终止你内心的暴力

一行禅师/著

陈丽舟/译

责任编辑/万钧

插图/孙倩

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6月第1版

2011年6月第1次印刷

开本/787×1092毫米 1/16 19印张

字数/110千

书号/ISBN 978-7-5134-0140-1

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
【插图典藏本】

一行禅师 著

终止你内心的 暴力

一行禅师给你安稳幸福的力量

面对内心的愤怒与恐惧，我们该如何转化？



陈丽舟/译

紫禁城出版社

ZITC
紫图



一行禅师以佛陀之语而写作。

——索甲仁波切（Sogyal Rinpoche，《西藏生死书》作者）

这本书是一个宝藏。我们何其有幸，能听闻伟大导师的终身志业，这些超凡卓越如神启般的真理。

——杰克·康菲尔德（Jack Kornfield，西方最受欢迎的禅修大师）

一行禅师是一位值得景仰的人……一位学识渊博的学者。他的和平理念，如果可以运用的话，将会为全世界的兄弟姐妹们树立一个杰出的典范。

——马丁·路德·金（Martin Luther King Jr. 美国黑人民权领袖）

一行禅师在当代几个著名的越南僧侣中，是唯一能以理性和深刻的人文思维，来诠释正统禅佛教内涵，并极力想透过书中的详细解说，来帮助本书的读者，能在内心发出正念和喜悦，然后将冲突或怨怼的心灵，转为真正的和平。

——江灿腾博士（著名佛教史学者）

正念



(一行禅师特为本书中国读者朋友们题写、加持)

我们的敌人是我们的愤怒、
仇恨、贪婪、狂热主义和歧视

一行禅师

一行禅师选集 第1辑

终止你内心的 暴力

一行禅师 / 著

陈丽舟 / 译

紫禁城出版社

为什么要修习和平？

一行

真正的和平，在任何时候、任何情况下都是可能的。不过和平需要坚持和练习，尤其在这个充满阻难的艰困时代。对有些人来说，和平与非暴力，等于消极与软弱的同义词；事实上，修习和平与非暴力与消极有着天壤之别。修习和平，是为了让和平在我们身上保持活跃，积极地培养理解、爱和慈悲，即使面对误解和冲突时仍不改变。尤其在战争的年代，修习和平是需要勇气的。

人人都可以修习非暴力。我们可以从辨识我们的深层意识开始着手——我们都具有慈悲的种子，同样也具有暴力的种子。我们开始意识到，我们的心像一座花园，蕴藏着各式各样的种子：理解的种子，宽恕的种子，觉知的种子，以及无知、恐惧和憎恨的种子。在任何时刻，我们的言行举止可以是暴力的，也可以是慈悲的，就看这些种子在我们身上的强度。

当我们身上愤怒、暴力和恐惧的种子，一天被浇洒数次水之后，就会成长得更为壮硕。然后，我们就会快乐不起来，也无法再接受我们自己；我们会感到伤痛，也会让我们身边的人承受痛苦。不过，当我们知道如何在日常生活中滋养爱、慈悲和理解的种子时，这些种子也会长得更加茁壮；然后，暴力、憎恨的种子就会愈来愈衰微。假如我们灌溉了我们身上愤怒、暴力和恐惧的种子，我们就无法心平气和，也无法临事不乱了。然而，若我们种下理解的种子，以和平滋养我们与周遭的一切，有了这层理解，那么我们已经在修习和平的路上了。

这本书提供的教法，是要献给任何渴望过非暴力生活的人们。这些修习方式是佛陀和我的祖师们生生不已的珍贵遗产。这些修习方法，就如同 2600 年前佛陀觉悟的时代一样，功效至今依旧。除此，在这个充满冲突的世界里，这些方法构成一本修习和平的实际操练手册——为了你、你的家人、你所处的社会，也为了这个世界。为了要帮助我们了解暴力不是不可避免的，我在此献出本书。和平总是随时随地触手可及，选择全在于你自己。

2011 年 5 月于法国梅村

推荐序

我内心深处的源头活水

曾昭旭

(淡江大学中文系教授)

20 世纪以来的所谓“现代”，其实是一个非常荒谬的时代：一方面人发明出各种器物，发展出各种制度，似乎想要增进人生的幸福；但另一方面，人事实上活得更忙更累更烦恼苦痛，不止人心失去了平衡，人际也失去了和谐。这问题或疑惑的症结在哪里呢？恐怕就在人内在的心灵力量太过软弱，以致无法承担外界纷至沓来的物质诱惑，也无法抗拒愈益庞大且高速运转的体制压力；遂使得科技的发达，反而成为人生烦恼的来源。

要对应这种时代病痛，大方向当然是要增强每一个人的心灵内力，包括建立正确的人生观（如生活之主在己心、生活的意义就在生活等），就在生活际遇中实践这人生观（每遇疑惑，就要厘清），并借着种种困厄危险来锻炼心力的强度（如勇气、决心、毅力、耐力）等，而不妨总称为修养或修行。于是我们乃可说：在这科技发达、物欲旺盛的现代，其实人都需要心灵

修养，生活修行。

当然，目前坊间有关心灵或修养的书也很多，但不容讳言，多半都是偏于急功近利的零碎知识、枝节格言，或者是经不起追究的经验谈，甚至还有卖弄机巧的小诀窍，极少从根本处去谈修养修行。却不知修养要直指本心，痛下苦功，是绝无捷径可言的，徒乱耳目的花巧又有什么用呢？

但一行禅师的这本新作却不然，他虽然没有讲什么玄奥的哲学理论，方向与大旨却把握得很真确，而且现身说法，易读易懂，确是一本方便引人入胜的好书。

大体言之，本书的论题是和平，关键在心灵的正念，修炼途径则在日常生活。原来世界和平源自心灵和平，而心灵和平在于秉持正念或正确的人生观，且就在生活中付诸实践或修行。真的，人若能和平地走路，悠闲地饮食，简单地生活，人我和谐的桃花源就开始实现了！

至于本书以和平为论题，我想这和一行禅师的越战经验有关，他经历越南两次战争，身心的锻炼恐怕是生活平顺的人所无缘企及的，这也是本书可贵的原因所在。换言之，一行禅师的观念思想虽源于佛学，但领悟锻炼则在于他自家的生活经历。所以才能现身说法，引导读者由杂反纯，由多归一。我想读者细读之余，也可以借此反省自己的当前生活，为自己的人生也找到一方和平的净土！

推荐序

心净，则佛土净

林谷芳

(佛光大学艺术学研究所所长)

汉传与藏传佛教有“一佛一世界”的信仰，意指历史上佛陀释迦牟尼原是无量诸佛中以其愿力度化娑婆国土的一佛，其情形就如药师佛之于琉璃净土，阿弥陀之于极乐净土般。而国土之存在固缘于众生共业之所感，更因佛陀愿力之所化，是愿力与业力共同构成了这世间。在此，单提业力，众生原无救赎的可能，只有以佛陀愿力转众生业力，解脱才得可期。

这种国土观是大乘佛法慈悲心的极致显现。如此强调慈悲，原不在贬抑智慧，而是认为没有离开慈悲的智慧，更准确地说，是只有具备了慈悲心，智慧才得以真正地增长，否则所得就只能是干慧（编者按：佛教术语，大乘义章十四曰：“虽有智慧，未得定水，故云干慧。又此事观，未得理水，亦名干慧。”其智慧干燥而未淳熟，故云干慧），无益于生命之滋养。

在佛法而言，众生的无明颠倒，正缘于我、法二执，其中

我执尤为根本。因为执著于我，才会落入二元对立的世界，才会贪爱分别、颠倒梦想，无以识得事物之实相。而慈悲正在于超越小我，契入无别，因无别而得见物自性，乃能观照甚深之缘起。所以真正慈悲者的身上，我们也许见不到世间的聪明，却绝对可以感受到全真的智慧。

然而，慈悲好讲，实践起来却须直扣生命根柢的无明，这就是为何生活哲理、道德教诲在此往往无力的原因。但修行，正在于化抽象的哲理为具体的证悟，在此，必然要有一套相应的行法，来使得生命的转换成其可能。

一行禅师的这本书正是如此，它谈的固是抽象的和平，却从慈悲的原点出发，以生活中具体的行法改造身心，让和平不只是一种理念，更是实际生命的印记。

坦白地说，书中所述的行法、禅观，在佛教中并不特殊，但以日常、现代的形貌出现，配上一行禅师处于战乱的自身体验，就使得全书带有亲切且浓厚的行仪意味，寻常人乃可以在此得到真正的参照。

这种由具体、自身出发的观照，正是宗教行者在看待事物上最自然，也最本质的一种态度，毕竟，三界唯心造，不从个体出发，其他的努力就必然如浮沙造塔。总之，要改变大地，只能从一畦一畦的田地垦拓起，要谈和平，也只能从个人的慈悲这一畦一畦的心田耕耘起。

正如《维摩诘经》所云：

欲得净土，当净其心，随其心净，则佛土净。

导读

和平： 来自内心的正念和喜悦

江灿腾

(著名佛教史学者)

作为专业的佛教史学者，在过去，我是从不轻易答应撰写这类的推荐文，以便我随时可以对其进行严格的学术批判和检验；如果事先已撰写了推荐文，等于先行确定批评者的意见，其后续的不同批评意见，自不可能出现。

也因此，如学界所知，我常拒绝高稿酬的撰文之约，就是要维持本身能拥有自主超然的评论立场所致。

但，对越南和尚一行禅师的作品《终止你内心的暴力》，我的确愿意写这一篇短文。而我首先要指出的是：读者看到这本书，会觉得作者很谦虚地邀请你来共“耕一畦和平的净土”。因此，我对本书内容的精要解读是——和平：来自内心的正念和喜悦。

也就是说，本书主要在告诉读者：没有发自内心的正念和喜悦，就不会有真正的和平。这就是全书的精华！

读者或许会觉得，这是常识，并非特见或新意。其实不然。此书的特长之一，就是一行禅师的越南经验之大量提供。也就是说，每当要用实例解说时，一行禅师总是回到自身的经验，并加以解说，因而这是很难得的异文化之经验提示。

并且，就我个人阅读的心得来说，我发现这当中有很多案例是描写一行禅师本身曾遭遇困境和他终于设法解决的过程，换言之，是他能设法排除内心的冲突或恨怒，意即能化怨怼为喜悦和祥和的过程，于是进一步，为此经验笔之于书，来和读者分享。所以这是他的经验之书，也是生命之书。这就是它最可贵的地方。

当然，对中国佛教徒来看，一行禅师的越南经验，相对来说是比较陌生的，感动力或许也相对减弱不少。但，我要提醒本书读者的是：

1. 一行禅师是当代著名的越南僧侣，他极力想透过书中的详细解说，来帮助本书的读者，能在内心发出正念和喜悦，然后将冲突或怨怼的心灵，转为真正的和平。

2. 从禅法来看，一行禅师的教法，并无特殊的流派特征或思维，所以本书中的内容，中国读者完全可以理解，毫无困难。因此，读者可以分章、分次地慢慢阅读。请记住：只有分章、分次地慢慢阅读，书中的精华，才会尽数而出，否则一扫而过，则精采尽失。所以，每当心有感触时，即可随意翻阅本书任何