

一行禅师 Thich Nhat Hanh

一行禅师著

胡因梦译

你可以不怕死

你快乐的程度，取决于你的心自由的程度

No Death,
No Fear

你可以不怕死

No Death, No Fear

[法] 一行禅师 (Thich Nhat Hanh) 著

胡因梦 译



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

责任编辑：王 昕
装帧设计：高 雪

图书在版编目 (CIP) 数据

你可以不怕死 / (法) 一行禅师著；胡因梦译；—深圳：
深圳报业集团出版社，2008.11
ISBN 978-7-80709-234-6

I . 你… II . ①—… ②胡… III . 佛教—人生哲学—通俗
读物 IV . B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 176199 号

你可以不怕死

(法) 一行禅师 著
胡因梦 译

深圳报业集团出版社出版发行

(518009 深圳市深南大道 6008 号)

三河市华晨印务有限公司印制 新华书店经销
2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

开本：787mm×1092mm 1/16

印张：11.75 字数：100 千字

ISBN 978-7-80709-234-6 定价：28.00 元

深报版图书版权所有，侵权必究。

深报版图书凡是有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

译者序 每一步都像是踏在佛的净土上

胡因梦

多年来我译介的灵修体系，大多偏重于“理人”的形式。无论是克里希那穆提（J.Krishnamurti）、肯·威尔伯（Ken Wilber）、佩玛·丘卓（Pema Chödrön）还是艾兹拉·贝达（Ezra Bayda），都是擅长于逻辑推演、有能力对身心动力过程作精密描绘的精神导师。长期浸润于他们的著作中，我已经习惯于复杂而绵密的分析思维，这回翻译一行禅师如散文诗一般的佛教哲学，内心早就准备好面临一场挑战，然而过程中所经历的能量消耗，却出乎意外的大。

翻译本书的考量之一是逻辑与意境不易兼顾。多用一两个连接词，或许能使上下文的思路更清晰一些，却往往丧失了原文的诗意；照顾到意境，又恐怕读者感觉语焉不详，真正是言简意赅的文字最难转译。

考量之二是，我想将本书译成佛教徒与非佛教徒都能接受的读物，因此某些传统佛教名相——譬如“八不”或“五蕴”——

必须采用较为现代化的意译形式，以呈现出一行禅师接引非佛教徒的跨宗教精神。

考量之三是，一行禅师的英文译者完全有能力传达出文字背后的慈悲氛围，但身为中译者的我，没有机会亲炙禅师，因此必须在思索过程中留意心的开放度，以平衡感性与理性的运作。

考量之四是，一行禅师所谓的深观，显然是他长期与大自然相处的亲身体证，或是一种多次元的内在领悟，但是化成语言传达时，如果译者本身的证量不到，深观就会变成浅尝。如何拉近禅师之体证与都市丛林中的译者之距离，也是不小的挑战！

深观、谛听、触摸大地、接纳自己的血亲与精神始祖、体悟众生相依共荣的亲密性，这些都是生生世世的福慧资粮累积到一定程度时，方能真实领会的滋味。读者在阅读本书时，务必放慢速度，最好以一行禅师所说的“每一步都像是踏在佛的净土上”一般的从容心境，细细品尝话语深处的奇迹。

译完这本书，我的内心开始生起了五十年来真正想“善待”自己的意愿，那股不顾一切行法布施的强迫性驱力，在一行禅师无奇而深邃的洞观之下，终于消弭殆尽。

序 穿越死亡的恐惧

普里坦·辛格 (Pritam Singh)

有一天午餐时，父亲对我说：“我最后一次看到我父亲，他在客厅的一个篮子里。”我们当时在佛罗里达州西屿 (Key West) 的一家墨西哥餐馆的户外区用餐。他的视线从眼前盘里的豆子和米饭转移到我脸上，然后继续说：“我父亲是个工人。他是个面包师傅，平常在费契堡市 (Fitchburg) 里奥明斯特街的一栋公寓上班。”

“你的爸爸是怎么死的？”我问道。

“我一无所知。”他答道。

“别人是怎么说的？”

“没人提起过这件事，我也从来没问过。”他又回到了我熟悉的那种沉默状态。

我父亲向我从未谋面的祖父告别的那栋房子，便坐落于西费契堡的圣波恩街上，而圣心堂就在不远的两条街外。这座教堂是我们全家人的灵修中心，它是让我们从工厂的艰苦工作、

夫妻间的争执、未付清的账单以及酒精上瘾中暂时脱逃出来的避难所。我就是在这座教堂里受洗的，我的灵性教育也是在这里养成的。每个星期一的下午，在公立学校上完一天的课之后，我总是心不甘情不愿地拖着沉重的步伐，沿着华特街走向这座建筑物，然后上两个小时的天主教问答课程。

我依然记得第一天我手上拿着新书坐在堂姐派蒂身边的情景。讲台前站着两位修女，她们要我们打开书本的第一页，然后要我们背下其中的三个问题和三个答案。“谁创造了我？”“神创造了你。”“神为什么要创造我？”“为了爱他和服侍他。”“死亡来临时会发生什么事？”“你将和神永远住在天堂里。”对教会的神父而言，这些问答都是毋庸置疑的：灵魂是永恒的，我将获得永生。

有关死亡的观点难道只有两种选择吗

星期天，我打开《波士顿环球报》，其中的一篇文章突然触动了我。这篇文章描写的是一位罹患晚期癌症女性的故事。文章一开头是这么写的：“一个年轻的生命被中断了……亚德丽安娜·珍肯思怀疑神或命运是否存在。”她说：“我们死后只会尘归尘，土归土。”不过，她还是经常想象死亡是什么情形——痛苦不堪，向上飘浮，看着下方环绕在病床边的哀悼者，前方有一道光，最后化成了乌有——“就像关上灯一样。”对于那些把

怀疑当成信仰的人而言，这样的看法早已成为主要的另类选择。死亡来临时我们将会立刻化为乌有，从此消失。

我参加的第一个葬礼是在1968年，过世的人是我的外祖父山姆·拉默。自从那次葬礼之后，我至少有两打以上的机会站在新挖好的坟边，充满困惑和迷惘，不知该如何看待死亡。我问自己，有关死亡的观点难道只有两种选择吗？除了对灵魂永生的信仰和虚无论之外，还有没有其他的观点呢？

我既怀疑灵魂永生的信仰，又对虚无的观念感到畏惧，因此我生命的底端始终存在着一种无边的宇宙杂音，一股阴霾的恐惧感。到底哪一端才是真理，是自我永远存在，还是一切将化为乌有？如果真有一个永生的灵魂，那么我会进入天堂，还是会坠入地狱？我会永远感到乏味厌烦，还是会处于至乐之中？我会孤独一人，还是与神同在？

你从未诞生过，也永远不会灭绝

佛陀在世的时候，许多学者和宗教学家屡次向他提及有关永恒与虚无的问题。当佛陀被问到是否有一个永生的灵魂时，他的回答是：永恒的自我是不存在的。当他被问及死亡来临时我们是否会化为乌有，他的回答则是：我们的生命是不灭的。这两种概念他都否决了。

我有一个好友，他是一位著名的海洋生物学者。如同许多

人一样，他也认为我们死后便从此绝迹了。他的这份信念并不是来自于信仰的丧失或是对生命的绝望，主要是因为他对科学深信不疑。他信仰的对象是大自然和不断被揭示的宇宙之美，以及人类对宇宙的认识和理解的能力。

一行禅师也对人类的理解力有一份持续的信念。但是他的目标比累积科学知识还要究竟得多；他的目标是证悟实相，奠定以个人为本的探索智慧。在这本书中，一行禅师以他自己的体证提出了有别于灵魂永生和虚无论的另类哲学。他告诉我们：“从无始以来你早就解脱了，生与死只是一扇我们必须穿越的门，也是我们旅程中的一道神圣的门槛。生与死就像捉迷藏的游戏一般。你从未诞生过，你永远也不会灭绝。”来与去的观念制造了我们最大的痛苦。一遍又一遍地，他邀约我们进行深观修持，这样我们才能发现在永恒和虚无的中道里所埋藏的自由和喜悦。身为一位诗人，他探索生命的悖论，轻柔地掀起幻象的面纱，让我们在自己的人生中首度有机会认清，我们对死亡的恐惧其实是源自于我们的误解和错误的认知。

他对于生死的洞观是细腻而优雅的。如同我们对待所有细致的东西一样，也应该以安详的深思来慢慢品尝这本书——从一行禅师充满人道精神和慈悲的心泉中，涌出的深富疗愈力的解药。

目 录

译者序 每一步都像是踏在佛的净土上 1

序 穿越死亡的恐惧 1

第一章 我们来自何处？我们将去往何方？ 1

打从那一刻起，丧母的想法就不再生起了。我只需要看看自己的手掌，感觉一下拂面的轻风以及脚下的大地，便能忆起母亲是永远与我同在的，任何时刻我都能感觉到她。

第二章 真正的恐惧 17

深观之下，你看不见云的生日和死期。真相只不过是云化成了雨或雪。死亡这件事并不存在，因为事物永远在延续着。云承继了大海、河川以及太阳的高温，而雨又承继了云。

第三章 深观的修持 33

失去孩子的父母经常自怨自艾，但是仍不珍惜与孩子们相处的时光。你以为你的配偶会永远陪在身边，你怎么能如此疏

定呢？我们真的不知道二十年、三十年后或者明天，父母亲会在哪里？

第四章 转化哀伤与恐惧 51

我们心爱的人还是存在着。他就在我们四周，在我们心中，对着我们微笑。落入幻象中的我们无法认出他来，所以我们才说：“他不存在了。”

第五章 新的开始 79

他仍然以数千种的方式在示现他自己。如果你不够留意，你就会忽略他。清晨当你行禅时，你会发现他正以一朵小花、一滴水、一只鸟儿的歌唱或是一个在草丛中玩耍的孩子，示现他自己。

第六章 极乐世界的地址 91

你快乐的程度，往往取决于你的心自由到什么程度。这里所谓的自由，并不是政治上的自由，而是指从懊悔、恐惧、焦虑和哀伤之中解脱出来。“我已经抵达终点，回到家了。家就在此时此地。”

第七章 持续的示现 105

你能不能认清过往的每一刻你都在重生？你的祖先借由你而延续下来。一旦转化了他们传给你的习气，你就在过去中重生了。他们没时间停下来，深呼吸，你却可以停下来，深呼吸，为你的祖先享受一下生命提供给你的美好事物。

你可以不怕死

第八章 恐惧、接纳及宽恕：触摸大地的修持 117

我们都曾经是树、玫瑰或动物。深观之下你会在你的体内看见树、玫瑰、云和麻雀，你无法将它们排除于体外。雨是云的延续，河是雨的延续，你赖以维生的水则是河的延续。如果你把云的延续排除于体外，你就无法活下去了。

第九章 陪伴临终者 151

请不要等到临终时才去阅读和修持。请在当下就开始深观，这样我们才能和不生不灭、无来无去、不同不异的本质相应。能如此深观，便能止息心中的哀伤和痛苦。

第一章

我们来自何处？我们将去往何方？

打从那一刻起，丧母的想法就不再生起了。我只需要看看自己的手掌，感觉一下拂面的轻风以及脚下的大地，便能忆起母亲是永远与我同在的，任何时刻我都能感觉到她。

在我法国的隐居处，有一丛山茶花，属于日本槭栎类植物。它开花的时节通常在春天，某一年的冬季气候特别和暖，所以花开得早。深夜里一股冷风来袭，还夹带着霜冻。第二天行禅时，我发现那丛山茶上的幼蕾都死了。看着这幅景象，我心里想着，“今年我们布置佛坛的花可能不够了。”

几星期之后，天气转暖了。我在花园里漫步，看见那丛山茶又生出了新一代的花蕾。我问它们：“你们和那些在霜冻里死亡的花是相同的，还是不同的？”花儿们答道：“我们既不相同，也不相左。条件如果足够，我们就展露出来；条件不足，我们就藏起来。事情就是这么简单。”

这便是佛陀的教法之一。当条件充足时，事物自然显现出来。条件如果不够，事物就会隐退。它们静待着适合它们显现的时刻。

在生我之前，母亲曾怀过另一个孩子，后来流产，所以那个人未曾降生。年少时我经常有一个疑问：那个想示现 (Manifestation) ^[1] 于人间的，是哥哥还是我？母亲失去了一个

儿子，这意味着他示现出来的条件不够充分，于是他决定隐退，静待更好的因缘。“我还是退回去吧，最亲爱的母亲，不久我就会回来的。”我们必须尊重他或她的意愿。能够以这样的见地来看待世界，你就不会那么痛苦了。母亲失去的真的是我哥哥吗？或许当初想出生的是我，不过后来我说“时候未到”，于是我又缩回去了。

害怕死亡时一切将化为乌有

我们最怕死亡来临时一切将化为乌有。许多人都相信我们的整个生命只有一世：诞生的那一刻是开始，死亡的那一刻便是结尾。我们认为自己是无中生有的，而死亡来临时我们也将化为乌有。因此我们对灭绝充满了畏怖。

佛陀对我们的存在却有着截然不同的体认。他认为生与死都只是一种概念，它们并不是真实的。就因为我们当真了，所以才制造出强而有力的幻觉，进而导致了我们的苦难。佛陀的真理是不生，不灭；无来，无去；无同，无异；无永恒不灭的自我，亦无自我的灭绝。灭绝只是我们的一种概念罢了。一旦体认到自己是无法被摧毁的，我们就从恐惧之中解脱了。那是一份巨大的解放感。我们终于能焕然一新地享受和欣赏人生了。

突然领悟到，丧母只是一种概念罢了

失去任何一个心爱的人，也是同样的情况。如果维持生命的条件不合，他们就会隐退。母亲过世的时候，我非常痛苦。一个七八岁的孩子是很难想象有一天会失去母亲的。成年之后我们都会面临丧母这件事，但是如果你懂得修行，别离的日子来临时，你就不会那么痛苦了。你很快会体认到，母亲是永远活在你体内的。

母亲过世的那一天，我在日记里写道：“一件非常不幸的事已经来到我的生命里。”母亲过世之后，我痛苦了一年多，但是某一天的深夜我梦见了她。当时我睡在越南高地上的一间小茅屋里，那是我隐居的地方。梦里我看见自己和母亲坐在一块儿，我们谈得很开心。她看起来既年轻，又漂亮，长发是垂下来的。坐在她身边和她说话是多么快活的一件事，就像她从未亡故一般。醒来时约莫凌晨两点，我强烈地感觉到我从未失去过母亲。母亲仍然与我同在，这份感觉十分清晰。我突然领悟到，丧母只是我的一种概念罢了。那一刻我才明白，母亲是永远活在我体内的。

我推开门走到屋外，整片山坡都沐浴在月光里。这片山坡种满了茶树，我的小茅屋就在寺庙后方的半山腰。在一排排的茶树间漫步，我发现母亲仍然与我同在。她便是抚慰着我的那一抹月光，如同以往那般温柔和蔼……真是奇妙啊！每当我的