

佛之心法

[法]一行禅师 著

明洁 明尧 译

宗教文化出版社

序 言

净 慧

我们人类正处在一个科学技术日益昌明的时代。商品经济的高速发展，既给我们带来了丰富的物质生活，也给我们每个人的心灵带来了极大的震荡。这种震荡使一些头脑清醒的人们越来越强烈地意识到，在我们的传统文化中，有许许多多优秀的东西，这些东西对纠正商品经济发展过程中所出现的种种弊端，如精神苦闷、信仰失落、道德退化、生态危机等等具有不可低估的作用。佛教就是其中的一种。

河北省佛教协会《禅》编辑部的几个年轻人跟我谈起打算系统翻译一行禅师的文集。他们说，一行禅师特别强调修行人要安住当下，提起正念，强调要在日常生活中一切时一切处，去有意识地培养自己的觉照能力，这种提法真正把握了禅的精髓，与我们所提倡的生活禅在本质上是不谋而合的。他们还说，一行禅师的讲法生活气息很浓，成功地将佛法与现实人生有机地统一起来了，在现实生活中，具有很强的指导性和可操作性，加之他讲法所使用的语言深入浅出，富有诗意，读来引人入胜，如果把它

们介绍过来，不仅有助于人们更好地把握佛法的精神，更重要的是，它还能够为众多迷茫的人们带来生活上和精神上的指导。我听了很高兴，于是鼓励他们尽快地把这件事情落实下来。

其实，在几年以前，对一行禅师的弘法活动及其在欧美世界所享有的殊荣，我早有所闻，而且我们还见过面，那是1995年春在北京广济寺中国佛协，当时一行禅师给我留下了深刻的印象。那次见面之后，一行禅师直接去了赵州柏林禅寺，我因有公务在身，不能随同回寺，便吩咐明海法师负责接待。此后，我开始留心收集海内外有关介绍一行禅师的一些资料，对一行禅师所从事的弘法事业及其在欧美国家的影响有了进一步的了解。一行禅师很早就开始从事和平运动，并致力于越南佛教的改革，表现出了惊人的胆识和真诚的慈悲，取得了令人瞩目的成绩。定居法国之后，他开始把他的主要精力转移到向欧美国家的人们介绍佛法上面来，时间长达数十年。他根据西方人的实际需要，把佛法同现实的人生很好地统一起来了，为西方人提升智慧、长养爱心、保护心灵健康、创造和谐人际关系、成功进行儿童教育、促进人类和平等方面，提供了一系列具体可行的修行方法和实施原则。他的讲法受到了西方人的广泛关注，获得了极大的成功。作为一名越南僧人，一行禅师在种种不顺利的条件下，能够做出

这样一番卓越的事业，能够把佛法成功地向西方社会传播开来、并为西方人所乐意接受，这是一个非常了不起的成就。一行禅师在弘法过程中所表现出来的智慧和开拓进取精神，及其对人类和平和佛法慧命所怀有的使命感，是非常值得我们中国出家人学习的。

谈到这里，我有两点感想：一是，佛法能够在西方传播开来，能够为西方人所认同，这说明佛法有它殊胜的地方，有它不可替代的特殊价值。西方科技文明虽然很发达，虽然能够暂时给人们带来丰富的物质生活，但是它同时也给人类带来它所无法解决的问题，如道德、信仰危机，各种各样的心理疾病，地区冲突，核军备竞赛，恐怖活动，吸毒，环境污染，等等。在这方面，佛教可以说是一个很好的解毒剂。

二是，我们国家目前也正在发展商品经济，也面临着如西方社会同样的问题。在这种情况下，我们为什么不能够充分地利用我们本有的像佛教这样的传统文化的优势，来为我们的物质文明和精神文明建设服务呢？应该说我们有优势比西方人做得更好才对。我想造成这种“放着自家珍宝不知道用”的局面，有两个方面的原因，一是我们这些以弘法为己任的出家人，对佛教宣传得不够，或者是讲了，但不够契机，对大众没有太大的摄受力；另一个方面的原因是，我们整个社会对现实中所存在的种种问题

还没有足够清醒的认识，对传统文化的现实意义尚没有足够的理解和重视，于是要么简单地把传统文化当作过时了的“老古董”，要么把它们当作封建迷信而弃置一边。

在文化交流的过程中，常常会出现这样一种情形，就是自己有的东西，开始不知道它的价值，等到人家发现了并把它变成现实的受用的时候，才开始回过头来。比如说，前几年，日本学者铃木大拙先生的英文著作被从国外翻译过来了，于是，一时间在全国形成了一股不小的“禅学热”。再比如，到现在为止，弗洛伊德的心理学还被绝大多数人当作西方人发明的新学说。了解佛教的人都知道，佛陀早在两千五百年前就深入、系统地揭示了人的潜意识学说，而且比起弗洛伊德来，不知道要深刻多少倍。我这样讲，并不是出于对自己文化的盲目自大，相反，我认为这种“出口转内销”，只要能够激发人们对传统文化的反思乃至再认同，并没有什么不好。

我希望，这次介绍一行禅师的文集，也能够激起反响来，不过不是一时的，而是持久的，那就是有更多的人能够以此为契机，客观地从我们的现实状况出发，对传统文化尤其是佛教文化来一番较为深入的反思。我相信，任何客观的反思都会使我们从中受益的。

前 言

一行

我很高兴看到我的书被译成汉语并出版。对我来说，这是一次向中国历代祖师报恩的机会。

我十六岁的时候，出家当了一名沙弥。我使用的第一个佛教功课本是用古汉语写成的。在学习佛法的头十年间，我使用古汉语佛教经本，并参考当代法师用现代汉语写成的对这些经文的注解。我接触梵文、巴利文和藏文佛教经典那是后来的事。我终生难忘我从中国的祖师大德那儿受惠太多。我愿借这次出版我的汉文版著作之机会，向自我当沙弥时候起就开始受惠于其中的这一智慧之源表达我的无限感恩之情。

做沙弥的时候，我就已经受到了人间佛教之理念的激发。在我的内心有一个强大的信念，那就是：假如我们能够把佛教落实到现实生活当中去，那我们将能够引导我们的社会朝着正义、自由和慈悲的方向转变。就因为我的内心存有这个信念，所以尽管那时我置身于佛教实践的种种腐败形式中，但我并没灰心丧气。我告诫自己：你必须帮助提出一套能够适应我们这个现代化时代的佛教教

法和修行方法，它能够与现代科学、民主主义、人道主义、生态学以及社会正义之理念相并行。

1952年，我曾经写过一本书，题目叫做《家庭生活中的佛教》。几年以后，我又写了另外一本书，名字叫做《日常生活中的佛教》。自那以后，我开始帮助创办佛教高等学校、佛教大学、佛教青年社会服务学校以及佛教刊物，旨在把佛教的修行纳入我们的日常生活当中去。

当我还是沙弥的时候，着手研究和实践的佛教教法就是禅和净土，这两者在某种意义上来讲都受到了密教的影响。作为一个修行人，在成长的过程中，我目睹了我的祖国被卷入战争、暴力、贫困和社会非正义之境地。我所接受和实践的禅和净土的教法看起来于我周围和内心的痛苦并不能产生直接的效用。于是我努力地研究佛教的基本教义，特别是四圣谛和八正道，希望能够为我那时的痛苦重新找到直接的答案。多亏《安般》、《四念处》、《释中禅室》等等经教，我找到了佛陀有关现法乐住（愉快地活在当下）的教义，并能够恢复人间佛教的本来面貌。我的心里充满了希望。你只有触及并透彻地理解了痛苦的本质（即苦谛），你才能够明白出离痛苦的方法（即道谛）。理解了苦谛，你才能够遵循修行之道，导归灭谛（即转化痛苦烦恼，恢复身心的健康）。佛法的一个基本特征就是现身受证（即当下解决生命的解脱问题）。佛陀

坚持宣称，法受用于此时此地，当你开始修行的时候，痛苦的转化和心灵的康复（即灭谛）就已经开始了。

近二十年来，我一直在世界各地、尤其是北美和欧洲等十三个以上的国家举办正念静修中心和正念日。在这些静修活动中，人们接受有关修行的教导，练习观察和拥抱他们的痛苦，并深入观察这些痛苦然后转化它们，以便恢复他们身心内部的平静与和谐。练习坐禅、行禅、正念呼吸、正念平卧、全身放松，等等，这些都是为了实现上述现法乐住、现身受证的目的。静修之后，很多人已经能够解决自己的内心冲突，恢复与家人的交流对话。带着同情心去倾听和爱语是最基本的练习之一，如果正念和止观的力量没有培养起来，要成功地做好这些练习将是有困难的。

我希望我的英文著作能够被全部译成汉语，并在中国流通。当然，对我和我的朋友们来说，能够时常来中国并基于这些书的教法举办一些静修活动，与中国的法师们保持生机勃勃的对话，那当然是一件令人非常高兴的事情。我们必须重振佛教，这样它将会成为一种新的生命力量的源泉，能够利益众生，能够帮助我们这个时代的人们消除烦恼，坦然面对我们生命中的每一天。

一行禅师（Thich Nhat Hanh）1926年生于越南中部，十六岁出家，1966年访美。后到欧洲，定居法国。

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。

他的书由于关注人类的生存状况，关注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表述，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。

一行禅师文集

● 佛之心法

● 生命的转化与疗救

● 呼吸！你活着

● 禅的要领

● 静修的愈合之道

● 正念的奇迹

● 切穿妄想的金刚石

● 衣袋中的玫瑰

● 步入解脱

● 当下一刻 美妙一刻

● 相即

● 爱的言教

责任编辑：史原朋

封面设计：门乃婷

目 录

序言	净慧 (1)
前言	一行 (5)
第一部分 四圣谛	(4)
第一章 进入佛心	(4)
第二章 初转法轮	(8)
第三章 四圣谛	(12)
第四章 理解佛法	(16)
第五章 一切皆苦吗?	(24)
第六章 止、静、息、疗	(30)
第七章 体会我们的痛苦	(36)
第八章 实证寂乐	(53)
第二部分 八正道	(61)
第九章 正 见	(63)
第十章 正思惟	(73)
第十一章 正 念	(79)
第十二章 正 语	(106)
第十三章 正 业	(119)
第十四章 正精进	(125)
第十五章 正 定	(132)

第十六章 正 命	(143)
第三部分 其他基础佛法 (一)	(151)
第十七章 二 谛	(151)
第十八章 三法印	(164)
第十九章 三解脱门	(183)
第二十章 佛之三身	(196)
第二十一章 三 宝	(202)
第二十二章 四无量心	(212)
第二十三章 五 蕴	(221)
第四部分 其他基础佛法 (二)	(231)
第二十四章 五 力	(231)
第二十五章 六波罗蜜	(243)
第二十六章 七菩提分	(271)
第二十七章 十二因缘	(280)
第二十八章 感受自性佛	(314)
第五部分 三篇经文	(320)
《转法轮经》	(320)
《大四十经》	(325)
《正见经》	(331)
附录:	
本书主要佛教用语英 (梵文、巴利文) 汉对照	(336)
译者的话	(358)
后 记	(371)

苦海无边，回头是岸。你心中痛苦的种子或许很强大，但是不要等到你没有痛苦的时候，才允许自己快乐。当花园里的一棵树生病的时候，你不得不细心地照料它。但是，不要因此而忽视了整片生机勃勃的树林。即使当你的心充满痛苦的时候，你也仍然能够享受生命中的很多奇迹——美丽的日落，孩子的微笑，锦簇的花丛和茂盛的树木。仅仅痛苦是不够的，请不要被自己的痛苦囚禁起来了。

如果你体验过饥饿，你就会知道，有饭吃是一个奇迹。如果你遭受过寒冷之苦，你就会懂得温暖的宝贵。当你已经遭受过痛苦之后，你就会懂得，如何去欣赏眼前的快乐。如果一味地沉浸在自己的痛苦里，你就会错过当下的净土。不要逃避痛苦，但是也不要忘记生命中的奇迹，为了你自己，也为了众生的利益。

每个人都想快乐。我们心中有一股强大的力量在推动着我们朝着我们认为会使自己快乐的方向走。但是我们也许会因此而遭受很多的痛苦。我们

必须领悟到，地位、复仇、财富、名誉或财产，在更多的情况下，是我们快乐的障碍，而不是快乐的助缘。我们要增强摆脱这些东西的愿望，这样，我们就能够享受到生命中时时可见的奇迹——蓝天、树木、我们可爱的孩子。练习三个月或六个月正念地坐禅、正念地行走和正念地观照之后，一种对于现实的深刻洞察就会在我们心中生起，这样我们就能够活在当下、享受当下的生活，这种能力会把我们从所有的欲望中解脱出来，并给我们带来真正的快乐。

佛陀和一群比丘一起充满正念地吃完午饭之后，一位农夫非常焦虑地走了过来，问道：“比丘师父们，你们看到我的奶牛了吗？我遭受到这么多的不幸，我觉得我简直活不下去了。”佛陀问他：“发生了什么事？”农夫说：“比丘师父们，今天早上，我所有的十二头奶牛都跑掉了。还有，今年我种的芝麻整个儿都被虫子吃光了！”佛陀说：“先生，我们没有看见您的奶牛。也许它们往那个方向跑了。”农夫朝那个方向走之后，佛陀转向他的僧

团，说：“亲爱的朋友们，你们知道你们是地球上最幸福的人吗？你们既没有奶牛可丢、也没有芝麻可让虫子吃。”我们一直在努力地积聚财富，多多益善，而且我们以为这些“奶牛”对于我们的生存来说是必要的。但事实上，它们很可能成为妨碍我们活得快乐的障碍。放掉你的奶牛吧，成为一个自在解脱的人！放掉你的奶牛，这样，你才有可能真正地活得快乐。

第一部分 四圣谛

第一章 进入佛心

佛不是神。他是一个人，就像你和我一样；而且他如我们一样感受过痛苦。如果我们敞开心胸走向佛，他会注视着我们，目光充满了慈悲，他会说：“因为你心中有痛苦，所以你才有可能进入我的心。”

维摩诘居士说：“世间病，是故我病；众生苦，是故我苦。”同样的话佛陀也说过。请不要以为，因为你不快乐，因为你的心中有痛苦，你就不能走向佛，恰恰是因为你心中有痛苦，佛与你之间的交流才成为可能。你我的痛苦乃是我们进入佛心和佛进入我们内心的基础条件。

四十五年间，佛陀一再地说：“我只是教给你们苦谛和灭谛（灭苦的方法）。”当我们辨识出并且承认自己的痛苦时，佛——这里指的是我们的自性佛——就会观照它，揭示出是什么导致了痛苦的产生，并且制定出行动步骤，把它转化为安详、喜悦和解脱。苦是佛陀曾经用它来

解脱自己的方法，它也是我们获得解脱的工具。

苦海无边，回头是岸。你心中痛苦的种子或许很强大，但是不要等到你没有痛苦的时候，才允许自己快乐。当花园里的一棵树生病的时候，你不得不细心地照料它。但是，不要因此而忽视了整片生机勃勃的树林。即使当你的心充满痛苦的时候，你也仍然能够享受生命中的很多奇迹——美丽的日落，孩子的微笑，锦簇的花丛和茂盛的树木。仅仅痛苦是不够的，请不要被自己的痛苦囚禁起来了。

如果你体验过饥饿，你就会知道，有饭吃是一个奇迹。如果你遭受过寒冷之苦，你就会懂得温暖的宝贵。当你已经遭受过痛苦之后，你就会懂得，如何去欣赏眼前的快乐。如果一味地沉浸在自己的痛苦里，你就会错过当下的净土。不要逃避痛苦，但是也不要忘记生命中的奇迹，为了你自己，也为了众生的利益。

年轻时，我写下了这首诗。带着一颗遭受深重创伤的心，我契入了佛心。

我的青春

是一颗未熟的青梅，

而你的牙齿却已在上面留下了痕迹。

这齿痕仍然在眼前跃动。