



[法]一行禅师 著

明洁 明尧 译

# 生命的转化 与疗救

——《四念处经》讲解

# 呼吸！你活着

——《安般守意经》注释

Trans-  
formation  
and Healing

Breathe!  
You are  
alive

责任编辑 / 明 海  
文字编辑 / 明 尧  
              明 洁  
美术编辑 / 明 枋  
策    划 / 大乘藏文化传播中心



虽然每一件事物都是无常的，  
每一件事物都是短暂的，  
然而，生活中仍然存在着很多美好的事物。

… …

如果我们心中拥有安祥和喜悦，  
逐渐地，  
我们就能为这个世界带来更多的安祥和喜悦。

如果你能够把白天的压力和纷扰抛在一边，  
你就会进入一种充满了喜悦的禅境。  
从这种禅境起修，  
你会很容易地到达安祥和快乐的境界。

# 生命的转化与疗救

*Transformation and Healing*

——《四念处经》讲解

---

# 呼吸！你活着

*Breathe! You are alive*

——《安般守意经》注释

---

[法]一行禅师 著

明洁 明尧 译

# 生命的转化与疗救

一行禅师 著

---

虚云印经功德藏出版

虚云禅林法物流通中心流通

地址：河北省石家庄市于底村虚云禅林

电话：0311-3631695 邮编：050071

---

石家庄荣祥印刷有限公司承印

印张/8.25 字数/112千 印数5000册

开本/850×1168 1/32

冀出内准字(2002)第A227号

本书已授权河北省佛教协会虚云印经功德藏  
在全世界范围内独家出版发行中文简体版

未经允许，不得摘录及翻印

## 中文版前言

### 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而行。

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就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多个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。

1999年3月1日

## 一行禅师文集中文版总序

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。十年前，我提出了以“觉悟人生、奉献人生”为主旨的“生活禅”这样一种佛教修行理念，就是有感于佛教自身的发展和社会现实的需要。我们提倡“生活禅”的目的，就是想根据契理契机的原则，把佛教更好地同社会现实人生结合起来，从而引导佛教在现时代继续发挥其净化人心、提升道德、祥和、社会、促进世界和平之教化功能。为了争取更多的佛教信众认同并实践这一修行理念，十年来我们做了一些工作，开展了一些活动，如创办《禅》刊、举办“生活禅夏令营”等等。我们的工作虽然取得了一些成绩，并在教内外产生了一定的影



响，但这还仅仅是一个起步，还有很多的工作要做。

去年秋天，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、出版一行禅师的文集。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理解“生活禅”、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象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的清醒的认识，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，一时间在全国大学生中形成了一股不小的“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。

1999年3月8日

于赵州柏林禅寺问禅寮

## 译者的话

“在现代社会里，我们大多数人不想与自己接触，我们只想与其它事物接触，如宗教、体育、政治、书籍等等，我们想把自己忘掉。任何时候只要我们有空闲，我们就想邀请其它事物进入我们的心灵世界，让自己对电视开放，让电视来对我们进行殖民统治。”

“在《局外人》这篇小说中，阿尔伯特·加缪描写了一个几天以后将被处以死刑的人。他独自坐在单人牢房里，顺着日光，他注意到一小方蓝天。他平生第一次看见了蓝天。一个成年人怎么可能是第一次看见蓝天呢？事实上，很多人就是这样活着的，他们被囚禁于愤怒、沮丧和相信幸福与安宁只存在于未来的观念中。莫尔萨特在被处决以前还有三天时间可活。在充满觉照的那一刻，蓝天真正地存在了，而他也感受到了它。突然间，他感到与生命、与当下的联系是如此紧密。他发现生命是有意义的。他发誓要放下一切，专注地度过剩下的几天，享受每一刹那。他确实这样做了。他生命中的最后三天变成了真正的生活。执行死刑的前三个小时，牢房里来了一位牧师，希望能听到他最后的忏悔，但是莫尔

萨特拒绝了。他只想一个人呆着。他想尽各种办法，才把那个牧师支走。牧师走后，他自言自语地说：‘这个牧师是个活死人。’他看到，想要拯救他的那个人，比他——一个即将被执行死刑的人——更像死人。最后牧师失望地离开了。莫尔萨特领悟到，需要拯救的人不是他，而是那位牧师。”

“如果我们看看周围，我们会看到我们中的许多人，虽然活着，但并不是真正意义上的活着，因为他们没有能够感受到当下的生命，如加缪所言，他们像活死人，像行尸走肉一样活着。我们要尽己所能帮助他们。他们需要被某种事物所触动，如蓝天、孩子的眼睛、一片秋天的落叶等等，这样他们就能苏醒过来了。”

当您读完上面这段文字，您是不是想到了一度在欧美非常流行的存在主义哲学？您是不是在猜想这是哪一位存在主义哲学家的话语？

不，他不是哲学家。他是一位在西方世界有着极高声誉的越南禅师。如果您想到了存在主义哲学，这只能说明，这位禅师所关注的主题与存在主义哲学极其相似而已，但它决不是存在主义，它是地地道道的佛教。

在这里，我向您介绍的，就是这位禅师的系列开示录。他关心的是，如何帮助人们从迷失的、遗忘的、虚假的、烦恼的存在状态，回归到觉悟的、自主的、真实的安祥状态。他

的开示不是为了满足哲学爱好，而为了指导生活，完成生命的转化与疗救。

这位禅师的中文名字叫一行(Thich Nhat Hanh)。

一行禅师生于1926年的越南中部。1942年，也就是在他十六岁的时候，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。

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救安全保护，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(Dr. Martin Luther King, Jr.)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(Thomas Merton)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《活得安祥》(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)、《生命的转化与疗效》(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僧，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，是真正活泼泼的入世的佛教。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