

你的心有多自由，你就有多快乐。

畅销书《你可以不生气》《你可以不怕死》的精华

调心

疏导愤怒 驯服恐惧 滋养心灵

一行禅师◎著

高志仁译

Taming the Tiger Within



海南出版社

调心

驯服内在之虎

一行禅师 著

高志仁 / 译

海南出版社

Taming the Tiger Within

By Thich Nhat Hanh

Copyright © 2004 by Unified Buddhist Church

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Riverhead Books, a member of Penguin Group (USA) Inc.

中文简体字版权 © 2010 海南出版社

本书由 Riverhead Books 授权出版

本书译文由立绪文化事业有限公司授权简体字版出版发行

版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2009-116 号

图书在版编目(CIP)数据

调心/(法)一行禅师著；高志仁译.

—海口：海南出版社，2010.5

书名原文：Taming the Tiger Within

ISBN 978-7-5443-3242-2

I. ①调… II. ①一…②高… III. ①禅宗—人生哲学—通俗读物

IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 062152 号

调心

作 者：[法国] 一行禅师(Thich Nhat Hanh)

译 者：高志仁

责任编辑：任建成 柯祥河

装帧设计：第三工作室

责任印制：杨 程

印刷装订：北京合众伟业印刷有限公司

读者服务：杨秀美

海南出版社 出版发行

地址：海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编：570216

电话：0898-66812776

E-mail: hnbook@263.net

经销：全国新华书店经销

出版日期：2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：11

字 数：50 千

书 号：ISBN 978-7-5443-3242-2

定 价：22.00 元

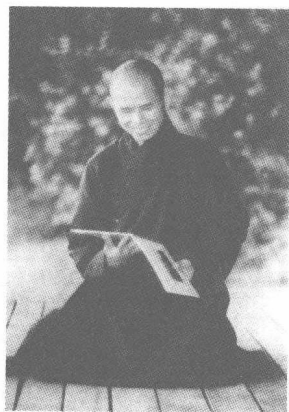
本社常年法律顾问：中国版权保护中心法律部

【版权所有 请勿翻印、转载，违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换

一行禅师小传

“我们每天做事情，我们做的和我们自己都关系到平和之道。如果我们认识到自己的生活，认识到我们看待事物的眼光，我们就会知道如何在当下平和起来，我们是活生生的。”



一行禅师是越南僧人。越战期间，他奔走促进南北越和解。马丁·路德·金（Martin Luther King, Jr）有感于其一生为和平所作出的努力，提名他为 1967 年诺贝尔和平奖候选人。如今他流亡在外，住在法国的一个小村庄，从事教育、写作、园艺，并帮助来自世界各地寻求庇护的人。他在欧洲和北美洲多次教导“正念”，帮助老兵、孩童、环保人士、心理治疗师、艺术家，以及许许多多的人寻求内心与世界的平和。

一行禅师 40 岁离开祖国越南,开始流亡生涯。当时是 1966 年,他倡导抵制暴力、让人民减少威胁的行动受到阻挠。一行禅师 16 岁进入佛门,现在是广受敬重的作家、学者、领导者。他提倡“入世佛学”运动,融合传统静思修行和公民非暴力不合作行动,西贡(今胡志明市)最具影响力的佛学中心 An Quang Pagoda 即以此宗旨成立。他还设立救援机构来重建毁坏的村庄,成立社会服务青年团(类似“和平服务队”这样的佛教和平组织),创办《和平》杂志,呼吁全世界的领导人运用非暴力方法。他的奋斗让他失去了家园,却赢得了全球的称誉。

一行禅师离开越南之后,便着手将佛学思想推广至全世界。1966 年,一行禅师到美国进行首次人道之旅时,对那片土地并不陌生:他曾在普林斯顿大学求学,体验美国文化,后来又在哥伦比亚大学任教。和解会和康奈尔大学请他代表僧侣发表演说时,他明白指出结束越南混战的方法。他在大学演讲,和政府官员会面,给许多社会名流留下深刻印象。隔年,诺贝尔和平奖得主金博士提名他角逐同一奖项。禅师的巴黎和谈佛教代表团促成了北越与美国达成和解,而他的和平工作并未因战争结束而终止。他协助

执行援救计划，帮助越南人逃离政治迫害，一直到 1970 年代后期。即使越南局势稳定下来，一行禅师仍未获准返回家园，政府仍视他为一大威胁。讽刺的是，他所教导的一直是：尊重生命、宽容、慈爱的互动及养成健康的生活方式。

一行禅师现居法国西南部，12 年前他在当地成立了一所名为“梅村”（Plum Village）的静修中心，并从事教育、写作、园艺。梅村当时只有 30 位僧侣、僧尼或俗众，却是来自全球千百位人士心目中的家园。这里不仅有寻求精神解脱的短期访客、流亡者，还有寻求启迪的活动家，他们可随时在此栖身。尽管这些人涵盖不同的国籍、种族、宗教、性别，禅师都能让他们一起深刻感知与欣赏生命，自觉自在于当下的生活情境。

禅师年届 80 高龄，他的世界级领导者和精神导师的地位日益巩固。他已写下上百部著作，其中大都以佛教徒为读者，但他的教诲有更广的诉求。近十年来，一行禅师每隔一年便造访美国，每次都吸引了更多的人，其中包括基督徒、犹太教徒、无神论者、学禅者等等。他的哲学观不限于既定的宗教框架，而是诉诸人对圆满和内在安宁的想望。1993 年，他吸引约 1200 人到华盛顿的国

家大教堂 (National Cathedral)，在纽约曾带领 500 人静修，在西弗吉尼亚州召集了 300 人。

由于他在美国享有的声望，加州伯克莱市市长指定一天为“一行禅师日”，纽约市长也在他 1993 年前往美国时定出“和解日”。一行禅师糅合深广的佛理和慈爱的和平运动，在佛学世界和美国大众之间搭起桥梁。

目 录

一行禅师小传 1

第一部 消怒气，长慈悲 1

培育识见 3

善待怒气 13

心存他人 27

第二部 没有生，没有死：不怕去爱 47

活在当下 49

找出口，得自由 57

爱与识见 69

附：《调心》英文版 79



第一部

消怒气，长慈悲

1

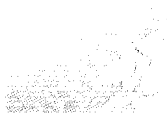
培育识见

Recognition

怒气来时，
别压抑，
好好接待，
轻拥入怀。

第一部

1. 培育识见



我们忧苦，因为我们内心深植怒气的种子。



怒气来时，别压抑，好好接待，轻拥入怀。



怒气只是我们的一小部分，
忧苦只是我们的一小部分。



你为什么那么容易生气？
是不是怒气的因子根深蒂固？



调

心

.....

.....

你如果容易生气，
可能是因为你长年灌溉内心怒气的种子，
而且从心里默许，甚至乐于灌溉。



许多人处境相同，但不会像你那样生气。
他们耳听与你无异，眼见与你皆同，
却能保持冷静，不落情绪。



即使是没有生气的寻常日子，也有怒气之源。
如果我们照顾好自己的一切，不偏不倚，
负面能量就抬不起头。
如果削弱了负面元素，我们就不会随之动荡。

第一部

1. 培育识见



想要让生活产生深刻的转化，
就必须检视我们的饮食习惯和消费方式。
别再消费那些毒害我们、麻痹我们的东西，
如此我们才能拥有力量，
才能呈现最好的自己，不再受制于怒气和挫折。



看看那些生气的人，他们紧绷的内心让人害怕，
因为那是不定时炸弹。



生气时，请照照镜子，

调

心



这时的你不太好看，不太可爱，
你脸上数百条肌肉绷得紧紧的，
仿佛炸弹即将爆开。



你看到自己的脸像炸弹即将爆炸时，
就得立即采取措施。
这时不需要化妆品，只要平静呼吸，会心微笑，
如此重复一两次，你就会好看多了。
照照镜子，冷静吸气，微笑呼气，你会松一口气。



在自己生气的时候，看看自己，会很有用的。
那是一记警钟。

第一部

1. 培育识见



怒气总是不离错乱、误解。



怒气的根源无非误解和错判。

你也许受制于错误的认识，
也许误解了某些话、某些行为。



无论我们是父亲、母亲、小孩、伙伴还是朋友，
都必须学习好好检视自己的认识。



我们的身体无法延续，
我们的情绪无法延续，