

[法] 一行禅师 著

Thich Nhat Hanh

邓育渠 唐雪梅 译

沉默的心志

Silence

The Power of Quiet in a World Full of Noise

在静默中倾听自己的声音

感受喧嚣世界中的无声力量

沉默的正念

[法] 一行禅师 著

邓育渠 唐雪梅 译

国际文化出版公司

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

沉默的正念 / (法) 一行禅师著; 邓育渠, 唐雪梅译. —北京: 国际文化出版公司, 2016.8

ISBN 978-7-5125-0856-9

I. ①沉… II. ①—… ②邓… ③唐… III. ①禅宗—通俗读物
IV. ① B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 123103 号

SILENCE: The Power of Quiet in a World Full of Noise. Copyright © 2015 by Unified Buddhist Church. Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers.

沉默的正念

作 者	[法] 一行禅师
译 者	邓育渠 唐雪梅
总 策 划	葛宏峰
选题策划	麦点文化
责任编辑	宋亚暄
统筹监制	兰 青
策划编辑	郭目娟
翻译校对	张海珊 汪 桥
美术编辑	秦 宇
出版发行	国际文化出版公司
经 销	国文润华文化传媒 (北京) 有限责任公司
印 刷	三河市华晨印务有限公司
开 本	880 毫米 × 1230 毫米 32 开 6 印张 100 千字
版 次	2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5125-0856-9
定 价	28.00 元

国际文化出版公司

北京朝阳区东土城路乙 9 号 邮编: 100013

总编室: (010) 64271551 传真: (010) 64271578

销售热线: (010) 64271187

传真: (010) 64271187-800

E-mail: icpc@95777.sina.net

http: //www.sinoread.com

序

我们花大量时间四处寻求幸福，却不知道我们周围到处都是奇迹。生活、行走在这个地球上本身就是一个奇迹，很多人却东奔西走，以为还有更好的去处。美无时无刻不在召唤我们，我们却未曾真正倾听。

想要听到美的召唤并与之回应，前提是静默。如果我们不能静默——如果我们的身心充满喧嚣——我们就不能感受到美的召唤。

我们头脑里有一个不断播放的电台——NST（Non-Stop Thinking，念头不止）电台。各种喧嚣充斥我们的脑海，令我们无法听到生活与爱的召唤。我们的心灵在召唤我们，我们

沉默的正念

却无暇顾及，置若罔闻。

通过正念的训练，我们内心的喧嚣得以平息。没有正念，我们会被诸多事情所扰。有时候，我们为过去懊悔忧伤，不能自拔。我们回首往昔的记忆与经历，一次又一次重复地受伤。我们很容易被过去的牢笼禁锢。

我们也容易被将来的事情所扰。未来让我们充满焦虑与恐惧，它像过去一样束缚着我们。对未来的焦虑、恐惧、把握不定，阻碍我们倾听幸福的召唤。所以未来变成了我们的另一牢笼。

即便试图安住在当下，很多人也会觉得空虚混乱，内心一片真空。我们不断地渴望、期盼、等候，以为会有一些东西出现，让我们的生活更精彩。我们期待改变，因为我们觉得现状很无聊——既平凡又无趣。

正念常常被喻为钟，它提醒我们停下来，静静地倾听。我们可以使用一个真正的钟或者其他办法来提醒自己不要被外界与内心的喧嚣所干扰。每当听到钟声，我们就停下来。我们跟随着自己的呼吸，让自己静默下来，告诉自己：“吸气，我知道我在吸气。”带着正念出入息，把注意力完全集中在

序

呼吸上，我们就可以止息内心的喧嚣——对过去未来的牵挂，对拥有的渴望。

只需要两三秒的正念呼吸，我们就能觉知到如下事实：我们活着，我们在吸气，我们活在当下，我们存在着。内心的喧嚣随即消失，只剩一片开阔——强大有力、掷地有声。对于美的召唤，我们可以如是回应：“我活在当下。我自由了。我听到你了。”

什么是“我活在当下”？它的意思是：“我是存在的。我安住在此刻，我不迷失于过去未来，不迷失于妄念，也不迷失于内心与外界的喧嚣。我就安住于此。”想要真正**安住**，就必须摆脱妄念、焦虑、恐惧和贪求。“我自由了”这句话很有力量，因为其实很多人并未自由，不能自由地倾听、观看，不能安住。

止语共修

我住在法国西南部的一个禅修中心，我们在那里修习止

沉默的正念

语，将其称为“神圣的静默”（Noble Silence）^①。这种修法很简单。我们讲话的时候，就只是在讲话。当我们做其他事情，例如吃饭、走路或是工作，也**仅仅**只是在做这些事情。我们不会一边做这些事情一边还在讲话。我们做这些事情的时候，内心愉悦，完全止语。这样我们就可以无拘无束地听从内心深处的召唤。

最近有一天，我们僧俗二众一起在室外草地上用午斋。大家先各自取食，然后围坐用斋。我们围成同心圆，一圈套一圈。我们完全止语。

我第一个坐下。我坐着，修习正念呼吸，让内心静默。我倾听鸟鸣、风声，欣赏春天的美景。我没有迫不及待地想让别人快来坐下，这样就可以开始吃饭。我只是享受了二十分钟左右的静坐，期间其他人陆续取了食物，走过来，席地坐下。

大家一片静默。但是，我觉得这种静默并没有达到应有的深度，可能是因为大家被取食的事情干扰了：要起身添加饭食，端着食物走动，然后坐下。我静静地坐着，观照着。

① 《南传大藏经》相应部 21.1《拘离多经》：尊者大目犍连作是言曰：友！于此我退至闲静处，宴坐时，心生如是之思念：“所谓圣默然，圣默然。圣默然者，何耶？”

序

我带了一个小钟，等大家都就坐之后，我就敲响小钟。一个星期以来，我们一起练习闻钟声正念呼吸，因此大家的听力都很敏锐。当正念之钟响起第一声，大家立刻进入一种完全不同的静默。这才是真正的静默，因为每个人都停止了思虑。所有人都专注于呼吸，一吸一呼了了分明。我们一起观察出入息，共同的静默形成了一个强大的气场。这种静默可以称为“雷霆般的静默”^①，因为这种静默强大有力、掷地有声。在这种静默中，我可以更真切地倾听风声、鸟鸣。这和以往我听到的鸟鸣和风声不同，因为以往的静默并没有如此深沉。

这种止语的修行就是排除内心的各种喧嚣，这其实并不困难。经过一些练习，人人都可以做到。我们的行坐、吃饭都可以在这样的“神圣的静默”之中进行。当你拥有这种静默，你就可以拥有足够的自由活在当下并且欣赏生命的种种奇迹。当你拥有这种静默，你可以治愈身心，你也能够更好地**安住于**此时此地，活在当下，因为你已经真正地自由——不再为过去的遗憾和痛苦所束缚，不再为将来感到恐惧不安，脑子

① 《续开古尊宿语要》集第三：不见毗耶老净名。三年一默若雷霆。

沉默的正念

里也不再充满各种喧嚣。独处时，这种静默令你受益；与大家共处时，这种静默尤其活力十足、疗愈身心。

无声之声

寂静通常又被释为无声，但是寂静本身蕴含着有力的声音。我记得 2013 年和 2014 年相交的冬天，法国并不很冷，但听说北美却是寒气逼人。那里的暴风雪比以往更加频繁，气温有时低于零下 20 摄氏度。我看过一张尼亚加拉瀑布在这次严寒中的照片。它完全停止了流动。水**不再**飞流直下，它彻底冻住了。那张照片让我印象深刻。一川川瀑布静止在那里——激扬的水声也不见了。

大约四十多年前，我在泰国东北部的清迈参加一个为年轻人开设的禅修营。我当时住在溪边的一个茅棚里，溪中乱石嶙峋，溪水落在上面响声不息。我喜欢在溪中的大石上观呼吸、洗衣服或者小憩。在那里，我每时每刻都能听到溪水的声音。无论白天还是黑夜，我听到的都是同样的声音。我

环顾周围的丛林，心想：它们从一出生就一直倾听这种声音。假如这个声音突然停止，它们有生以来将第一次听到的无声的声音——寂静。想象一下那样的场景：突然之间，溪水停止流动，这些植物从出生以来日日夜夜听到的水声消失了，它们该是多么吃惊，它们生平第一次听到了无声之声。

五种真正的音声^①

“菩萨”是佛教的专有名词，指具有大悲心的人。菩萨的毕生志业就是消除众生的苦难。佛教里有一位菩萨叫观世音菩萨。这位菩萨普观世间一切音声。“观世音”的意思就是：“深入倾听世间种种音声。”

根据佛教的传统说法，观世音菩萨不仅能够听到各种各样的声音，也能发出五种不同的声音拔救世间的诸多苦难。如果你能向内找到这片静默，你就可以听到这五种音声。

① 《妙法莲华经·观世音菩萨普门品》：妙音观世音，梵音海潮音，胜彼世间音，是故须常念。

第一种称之为“妙音”。是生命中的种种奇妙向你召唤的声音。这种声音包括鸟鸣声、雨声等等。

上帝是一种声音。宇宙的造物主

是一种声音。万事万物

起源于声音。

第二种声音是“观世音”。这就是倾听的声音，静默的声音。

第三种声音是“梵音”。这是一种超越的声音——“唵”。它在印度的灵修传统中流传很久。根据印度的传统说法，“唵”字具有生发整个世界的内在力量。相传，这个声音创造了整个宇宙。基督教的约翰福音里也有相同的观念：“太初有道（Word）。”（约翰福音 1 章 1 节）。根据印度教最古老的典籍的《吠陀书》，创造世界的声音就是“唵”。印度的吠陀传统认为，这个声音就是究极的实体，亦或上帝。

现代许多的天文学家也开始相信类似的理论。他们寻求时间和宇宙的起点，提出宇宙始于“大爆炸”的假说。

第四种声音就是“海潮音”。这种声音象征着佛陀的声音。

序

佛陀的教导可以消除误见和烦恼，转化一切。它是透人肺腑的灵药。

第五种声音是“超彼世间音”。这是无常的声音，提醒我们不要陷入或执着于特定的文字或者声音。许多学者把佛陀的教导搞得深奥难懂。其实佛陀的教导十分简单，也不拘泥于文字。如果某个教导太复杂，就不能称为佛陀的教导。如果声音太高、太吵、太复杂，就不是佛陀的声音。无论你走到哪里，都可以听到这第五种声音。即便你在监狱，你也可以听到这种“超彼世间音”。

最深的忧虑

当你有能力平息内心的喧嚣，从而在内心创造一种静默，这种雷霆般的静默可以让你听到内心最深切的召唤。你的心时刻在向你召唤。它试图告诉你一些东西，但是你听不到它，因为你内心充满各种喧嚣。你日日夜夜被干扰。你头脑里充满各种想法，特别是负面的念头。

在日常生活中，很多人花费大量时间追求舒适享受——物质和情感享受——仅仅赖此生存。这耗费了他们全部的时间。这些我们可以称为**日常的忧虑**。我们被这些日常的忧虑所占据：怎样去拥有足够的钱、食物、房屋和其他物质享受。我们也有情感方面的忧虑：某人是不是爱我，我们的工作是不是稳定。我们整天为这些问题困扰。我们或许试图拥有一份稳定长久的感情，一个不难相处的人。我们寻求某种可以依靠的东西。

我们可能会花 99.9% 的时间担忧这些日常的事情，包括物质享受和感情关系，这也可以理解，因为我们需要通过满足这些基本的需求来获得安全感。但是许多人担心得太多，远远超出对基本需求的忧虑。尽管我们身体健康，有吃有住，家庭美满，但是我们还不停地担忧。

你内心最深的忧虑和许多人一样，或许你还没意识到，也没听说过，但我们每个人都有**一个终极忧虑**，这种忧虑与物质和感情没有丝毫关系。我们的生命有什么目的？——这就是问题的关键。我们存在，但是我们**为什么**存在？我们是谁，我们每个人都是谁？我们要怎样度过自己的一生？这些问题

序

我们一般无暇回答，也不会特地抽出时间来回答。

这些并不仅仅是哲学问题。如果我们回答不出，我们就不得安宁——我们也不会快乐，因为快乐离不开安宁。许多人觉得自己永远也回答不了这些问题。如果你拥有内心的静默，借助正念你就可以听到问题的解答。你可以找到这些问题的某些答案，从而听到内心最深处的召唤。

“我是谁？”——当你思考这个问题的时候，如果你有足够的时间并且足够专注，你将会找到一些惊奇的答案。你将会发现自己就是祖先的延续。你的父母和先人充满你身体的每个细胞；你是他们的延续。你并没有一个单独的自我。如果你把你的祖先和父母从自身脱离，“你”就不存在。

你将会发现自己是各种元素^①组成，例如“水”，如果把这些“水”从你身体移出，“你”也就不存在。你由“土”组成。如果把“土”从你身体移出，“你”也就不存在。你也许是由“气”组成，你需要空气，没有空气你就不能生存。如果把这些“气”从你身体移出，“你”也就不存在。你自身

① 佛教认为地、水、火、风为构成物质的四种基本元素，此处根据英文翻译成：土、水、火、气。

还有“火”，也就是你身体里的热能、光，你知道你是由光组成。没有太阳，地球上的万物都不能生长。如果你继续观察，你就会发现你是由太阳造就的，它是太阳系最大的星球之一。你将发现，地球和你自己是由星星组成的，所以你就是星星。晴朗的夜晚，抬头观看，你会发现你就是头顶的群星。你通常以为“我”仅仅是一具的微小躯体，其实不然。

不必追逐

正念带给你内心的开阔和宁静，让你深入地观照，找回自己和生命的目的。你会发现，自己无需再追逐各种无意义的追求。你之所以追寻某些东西，是因为你觉得那是让你幸福安乐的关键所在。你强迫自己实现各种目标，以为这样就可以幸福。你认为目前的条件不足以让你幸福，所以你就和许多人一样，习惯去不断地追逐各种东西。“我现在不能安宁，不能停下来享受生活，因为我需要更多的东西，那样才能让我幸福。”你实际上扼杀了生活的乐趣，这乐趣本来是

序

你与生俱来的。生命充满各种奇妙之处，“妙音”是其中之一。如果你能**安住**当下，如果你能无拘无束，你就可以当下获得幸福。你不必再追逐。

正念的修习非常简单。

停止追逐，关注呼吸，让心平静下来。

回归自己，回归真正的家，

在每一个刹那

享受当下。

生命的各种奇迹都在此时此地。它们在召唤着你。如果你能倾听这些召唤，你就可以停止追逐。你所需要的，**我们****每个人**所需要的，不过是静默。止息你内心的喧嚣，倾听生命里各种奇妙的声音吧。这样你就可以活得真实，活得深刻。

目录

序	1
一 人类的四食	001
二 NST 电台	027
三 雷霆般的静默	049
四 深入倾听	073
五 无声的力量	097
六 专注	123
七 培养沟通力	147