



Wisdom of Zen  
智慧禅·系列

一行禅师·作品 1

(Thich Nhat Hanh)

THE  
ART OF  
POWER

一行禅师·著

《纽约时报》畅销书

# 越用力 越焦虑

现代职场与家庭生活的情绪管理课

快乐、自由与爱  
的源泉

贤祥/译



海南出版社  
HAINAN PUBLISHING HOUSE



一行禅师·著  
贤祥 / 译

# 越用力 越焦虑

现代职场与家庭生活的情绪管理课

快乐、自由与爱  
的源泉

---

## The Art of Power by Thich Nhat Hanh

Copyright © 2007 by Thich Nhat Hanh

Simplified Chinese Translation Copyright © 2016 by Hainan Publishing House

Published by arrangement with HarperCollins Publishers, USA

All Rights Reserved

中文简体字版权 © 2016 海南出版社

本书由 HarperCollins Publishers, Inc. 授权出版

### 版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2015-065 号

图书在版编目（CIP）数据

越用力，越焦虑 /（越）一行禅师著；贤祥译。--

海口：海南出版社，2016.4

书名原文：The Art of Power

ISBN 978-7-5443-6493-5

I. ①越… II. ①一… ②贤… III. ①焦虑-自我控

制 IV. ①B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 011093 号

---

## 越用力，越焦虑

---

作 者：[越南] 一行禅师（Thich Nhat Hanh）

译 者：贤 祥

监 制：冉子健

责任编辑：黄宪萍 刘 铮

执行编辑：凌亚南 张宏伟

装帧设计：黎花莉

责任印制：杨 程

印刷装订：三河市祥达印刷包装有限公司

读者服务：蔡爱霞

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：0898-66830929

E-mail: hnbook@263.net

经销：全国新华书店经销

出版日期：2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷

开 本：880mm × 1230mm 1/32

印 张：7.75

字 数：130 千

书 号：ISBN 978-7-5443-6493-5

定 价：32.00 元

---

【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



编辑前言

## 疗愈孤独与焦虑的一剂良药

一行禅师的伟大之处，在于他以慈悲感人的爱语，巧妙地将佛法和禅的精神融入到了我们最细微平凡的生活中。没有宗教的神秘莫测，没有哲学的晦涩玄奥，只有深入浅出的明澈，以及扑面而来的生活气息。

在这个世界上，我们总是不可避免地陷入与人、与事物、与环境之间的关系之中，在关系中接受和施加影响，在影响中体验他者和自身的力量。

力量是我们喜欢的一个词，力量的对比常常决定着我们在世俗意义上的地位。我们从小就被灌输要在智力、魅力、能力、财力、权力等方面更胜一筹，于是在不停的攀比、嫉妒、自卑、竞争、恐惧中活得焦虑不安。

一行禅师提醒我们：“力量唯独只在增进自己和他人的快乐时才有好处。”虽然追求力量本身并没有错，但倘若在这条道路上过于执着和用力，以致身心疲惫，与他人关系变得紧张，那岂不是得不偿失？

问题在于，我们总是过于专注对表面性力量的拓展，而忽

视了对内心力量的建设。因此，心灵与行动都陷入一种盲目狂热而焦虑疲惫的状态。

我们害怕自己不及别人，于是过度地追求表面力量上的优越感。有些人甚至因为好胜虚荣铤而走险，触犯公德与法律，将生命推向荒唐可悲的境地。

然而过犹不及，人们必须学习一种掌控力度的艺术，才能让我们对力量的追求和行使带来快乐、和谐与友爱。正如一行禅师所指出的，这种掌控力度的能力源自心灵的意志力。因此，我们应该首先学习改变心灵的状态。

心灵通过意志能力产生意念来影响行动，改变心灵的状态就是要从培养正确意念处下功夫。所以，一行禅师大力倡导正念修行，通过培养正念并将正念贯彻于行动来改造我们的心灵。

在一行禅师看来，正念是一种平衡身与心、内与外、人与我的中道。人活着固然要寻求维系生存与发展的力量，但不应该以牺牲身心的安宁、当下的快乐、关系的和谐为代价。

正念产生正见，能使我们快乐地走在正道上；执念产生偏见，会使我们痛苦地误入歧途。如果我们时刻保持正念的觉察力，就能战胜各种执着偏见，从痛苦迷误中解脱，每一刻都感受到正能量带来的喜乐。

培养正念觉察力的关键在于深观。深观即是放弃执着和偏

见深入地观察事物的本质及其相互关系。深观能克服狭隘，将心比心，促成真正的理解。而真正的理解必将给这个世界带来慈悲与爱。

一颗浮躁不安的心是很难去深观的，深观需要心平气和的宁静。首先要使气和，不被负面情绪牵着走；其次要心专一，不因杂念诱惑而分神。唯有如此，才能让自己的心真正地的事物相联接。

一行禅师特别注重静心方面的训练。比如正念呼吸和正念行走便是用来训练和气与专一的。这种训练简单易学，几乎随时随地都可以进行。一旦真正静心，便有能力深观，进而培养正念，产生正见，践行正道。

个人的觉醒带来疗愈，集体的觉醒创造和平。一行禅师认为每个人都可以参与觉醒的工作，帮助社会启蒙觉醒。我们应该通过个人的修行去影响和带动家庭、职场、社会乃至全人类的集体修行和转化。

现代社会过分强调生存竞争，各种片面诱导、断章取义的成功学读物泛滥，使得人人自危，备受压力煎熬和孤独疏离之苦。一行禅师的这套系统完备的修行理论及方法，实在是疗愈现代人孤独与焦虑的一剂良药。

张宏伟 谨识



序 言

## 改变心的状态

---

### 唤醒内在良善

---

2001年1月，我很荣幸陪同一行禅师和他的长期助手真空比丘尼(Sister Chan Khong)，出席在瑞士达沃斯召开的世界经济年会。一行禅师和其他受邀的世界著名宗教领袖齐聚一堂，共同探讨如何将精神价值用于解决全球问题。

会上，一行禅师以爱、慈悲和全然无畏的精神，向约三十位国家元首、两百位世界富豪和数以千计的最有权势的人发表演讲。他到会的目的不是为了寻求这些达官贵人的支持或认可，而是希望唤醒他们内在最良善的一面，帮助他们通过洞察真实的自己，去改变世界。在这场展现财富和权力的盛会上，一行禅师发出了轻柔、平和的声音。他们对他们无所要求，只是提醒他们牢记自身具备共同良善的人性。世界经济论坛在其网站上自豪地打出“改变世界现状”这一口号。那天，在瑞士达沃斯，一行禅师吁请大

家“改变每颗心的现状”。

---

## 充满理解与爱

---

一行禅师一生都在向当权者和无权者揭示生命的真相。他是一位意志坚定的改革者，却从不要求我们愤怒地攀上高墙。他的改革充满着人文精神，充满着理解，充满着爱。一行禅师1926年出生于越南，16岁剃度出家为僧，成长的年代备受战争的蹂躏。一开始就显示出他不仅能承揽多种事务而且事事精通的才能。现在他是名满天下的僧人、学者、诗人、作家、改革者和社会活动家。他在年轻备受痛苦折磨时，就已磨炼出身兼多职的能力。他亲身经历过1941年日本侵越战争、二战结束时法国第二次殖民战争，以及随后的游击战争，即美国的越南战争。

身为一名改革者和活动家，一行禅师协助建立多个开拓性机构，如印光佛学院（后成为越南著名佛学研究中心之一）和贝页出版社（越南著名出版社之一）。他还创办了青年社会服务学校，这个学校被美国媒体誉为“青年和平组织”。在战争最为激烈的岁月里，一行禅师和他的助手真空比丘尼，同数以千计的青年，包括许多僧尼，冒着生命的危险进入农村开办学校和医疗诊所，以及重建被战争毁坏的家园。在这个时期，一行禅师还担任佛教联合



会( Unified Buddhist Church )官方出版物的主编，同时写了多部诗歌、佛教心理学和社会评论著作。

---

## 为和平而工作

---

1966年，一行禅师前往美国呼吁和平。在美国期间，他向美国大众说明了沉默无语的越南人民心里怀着的愿望，以及他们所遭受的深重的痛苦。同时，他还会见了美国许多重要的人，包括曾提名他角逐1967年诺贝尔和平奖的马丁·路德·金。1969年，一行禅师带领僧人和平代表团前往巴黎，参加结束越战的和平谈判。1973年，由于他为和平所做的工作，他被禁止回国，但是流亡海外并没有阻止他继续为和平努力。

一行禅师在西方生活的四十多年间，逐渐成为世界上最具影响力和最受尊敬的精神领袖之一。他不但在越南筹建一百多所学校，支持多个村庄改建项目，而且在全世界继续开展和平和社会正义活动，针对艾滋病和伊拉克战争等问题发表自己的主张。

一行禅师出版了一百多部著作，现已被翻译成三十多种语言印行，加上全年开展的各项教学，使得他在世界的影响力与日俱增。他在法国西南部的梅村道场，指导过无数个僧众和尼众团体，以及五大洲的在家众(即居士)。2005年，他阔别39年后第一次回

到祖国的怀抱。

---

## 生命的真正力量

---

在《越用力，越焦虑》这部新作中，一行禅师从一个不同于西方大多数传统哲学家和思想家的角度，探讨了力量这一主题。自从两千五百年前古典希腊时期以来，力量这个主题以及力量的正当使用或者滥用，一直是西方文化争议的中心课题。

数千年来，人们对力量这一主题的探讨，主要集中在国家的权力垄断、权力运用是否符合法定程序以及掌权者的合法性和行为规范这几个方面。数个世纪以来，已有无数部著作论述了关于权力的各种技巧，以及如何获得权力、运用权力和掌握权力。

然而，在本书中，一行禅师是从力量的根基这一最根本层面开始探讨的。他我们从我们内心深处的意志力开始论述，并向我们解释说，任何目标的达成必定依赖我们心智成熟的条件和品质：完好的意向和清晰的心智是获得真正力量的先决条件。他还提醒我们注意一个久被遗忘的明显事实，即具有清晰的心智并关爱他人的人，尽管拥有的力量看似非常渺小，实质上是很强有力的。他清楚地说明，任何人本质上都有爱和良善的意向，同时要求、建议、劝告和激励大家回到爱和善的初始源泉。

一行禅师曾经目睹过战争和战争带来的无穷灾难，对于人们因争权夺利而变得腐败堕落非常了解。他就像走出沙漠面见所罗门王的利未先知一样，提醒大家：所有的力量，尤其是巨大的权力，里面都蕴涵着毁灭自身的种子。如果你拥有的力量不能给你带来快乐，给你所爱的人带来安详和幸福，那么这种力量，不论多大，都是毫无用处的。

一行禅师问我们：如果我们遭受愤怒的压制和恐惧的折磨，我们怎么能说自己拥有力量呢？同时通过挑战我们的观念，使我们认识到：真正的力量只有在心智清晰和心灵宁静时才会到来；如果我们不能控制自己的思想，我们将会沦为恐惧、情绪和欲望支配的奴隶，听任其摆布，施展不了任何力量。果真如此，那就不是我们在掌控力量，而是力量在掌控我们。

.....

## 走在正确的道路上

.....

一行禅师大胆声明，每个人生来就具有摆脱恐惧、欺骗和专横的能力，不管是从外在，还是从同样重要的内在，都能做到。对他来说，权力的专横和内心痛苦的肆虐，以及专横所带来的严重后果，都是可以克服的。他告诉我们，解决权力专横的有害性这一个老问题的稳妥办法，就是建设一个人人坚强、快乐、自由

而且心智敏锐、健康的社会，确保生活在其中的人既不担心没有权利，也不害怕丧失权利。

在本书中，年届 85 岁高龄的一行禅师，给我们指明了如何处理无权与权力腐败之间矛盾的严重危害，以及如何获得真正的力量。一行禅师一如既往地走自己的道路，并告诉我们：“我做到了，朋友们，你们也能做到，我们大家都能做到。”他说，在心怀慈悲决定治理世界的时候，要先鼓起勇气从自身开始做起。

普里塔姆·辛格 (Pritam Singh)



## 前言

# 当下快乐的力量

力量对我们有什么意义呢？为什么大多数人都竭尽所能地去获得力量？即使我们没有意识到，大多数人也在寻求拥有力量，因为我们相信，拥有力量就可掌控我们的生活状况，得到我们最想要的自由和快乐。

当今世界对力量的定义，仅局限于财富、成就、名声、体能、军事势力和政治操纵。亲爱的朋友，除此以外，还有一种力量，即当下快乐的力量，可以使你们免于沉迷、恐惧、绝望、歧视、愤怒和无知。这种力量更为强大，而且与生俱来，不管有没有名气、贫穷还是富裕、强大还是弱小，都一概拥有。下面我们就一起来探讨这种非凡的力量。

人人都希望强大和成功，可是达到这个目标会耗尽我们的心力，导致我们和他人的关系变得紧张，我们又怎么能真正享受事业的成功或奢华的物质呢？这样真是得不偿失。精心过好生活，过得快乐，有时间照看我们心爱的人，这就是一种成功，也是一

种力量，而且更加有意义。世上只有一种成功至关重要，那就是成功地改变自己，转化痛苦、恐惧和愤怒。这种成功也是一种力量，对我们和他人都有益，不会造成伤害。

渴望获得力量、名声和财富并不是坏事，但是我们要知道，我们追求这些只是为了过得快乐。如果你有钱有权，却过得不快乐，那么有钱有权又有什么用呢？我们可以通过本书中的一些简单、具体和有效的练习，来培育一种真正的力量，以便我们获得当下的自由、安全和快乐。这对我们、我们的家庭和社区、我们的社会和地球都是有好处的。

我们心怀培养理解、悲悯天下的这种抱负，赋予自己一种美好的能量，使我们生活得有意义。之前许多位导师，比如耶稣、佛陀和摩西，都曾有过悲悯天下的抱负。今天，我们同样也有实现和平、减轻痛苦和帮助他人的强烈愿望。我们曾见过，有人能救治数千人，乃至数百万人的痛苦。我们每一个人，不管是工人、政客、女服务员、商人、演员，还是当足球教练的父亲，都有救治他人这种深深的愿望。然而，有一点需要牢记，那就是要实现美好的抱负，首先要照顾好自己。要将快乐带给他人，自己必须先要有快乐。因此，我们先要照顾好自己身心。只有当我们身心稳健时，我们才能表现最佳，照顾好所爱的人。

如果我们活着没有觉知，不能真正看见周围的世界，那么就像一列失控的火车。这种情况在职场生活中尤其多见。如果我们

被工作拖住，就会忙个不停。这样，我们不仅个人生活过不好，工作也做不好。我们工作做不好，个人生活也跟着过不好。沉重的工作负担、不切实际的最后期限、棘手的工作情况、持续不断的压力和担心被解雇，这些都会造成工作上的痛苦，还会影响个人的生活。对此，似乎没有人能帮得上我们，但是我们不必非要如此。我们可以通过培养心灵力量或真正的力量，以及将正念带到日常生活中，彻底提升我们的工作品质和生活品质。

正念就是完全地活在当下，觉知自身内在和周边发生的事物。运用书中所讲到的简单练习来训练心智，集中注意力，不但能使我们工作更有成效，而且使我们更加放松和更有活力。我们有足够的时间去关注我们身边重要的人和事物，每一刻我们都可以过得很充实，心里清楚这一刻就是美妙的一刻，就是我们真正拥有的唯一的一刻。

我们只要集中心灵的力量，就能将企业净收益转变为包含慈悲在内的收益。我们不必什么收益都不要。慈悲能带来经济收益和事业成功。我认为，优秀的企业对赢利的定义，要考虑到它是否对其他企业和地球产生影响。企业在考虑如何赢利时，如果保持正直诚实和关心世界的心态，那么员工会更加快乐，满意的客户会更多，而且赚的钱也会更多。《财富》杂志每年都会选出100家最适合员工效力的公司。这些公司在各方面都很成功，每年都参与医疗保健和儿童托管，安排员工休假，尊重自然环境以及实

行利润分成。这些受人尊敬的公司都明白：在员工和更大群体的身心照料上投入金钱、时间和精力，对公司的健康发展和赢利极为关键。

大多数政治家以及从制药行业到多媒体技术开发的许多企业，都开始抱有减轻人们的痛苦的愿望，而这种愿望、抱负需要一直保持下去。忽视其他动机去获得高额利润，企业就会自取灭亡。Enron、Tyco 和 WorldCom 公司因欺诈行为垮台的事实，提醒着我们要注意这点。因此，以慈悲和仁慈规范职场生活尤其重要。没有慈悲，就没有快乐，不管你多么有钱，都没有快乐。此时，你孤独无助，沉溺在自己的世界里，无法与人沟通或理解别人。以慈悲为代价追求利润，不仅伤害你自己，而且伤害到其他人。

只要深入观照，就会看到世界的痛苦，并认识到自己内心有减轻他人痛苦的愿望，还会认为将快乐带给别人是此生最大的快乐和成就。在选择培养真正力量的时候，不必放弃内心向往美好生活的愿望。这样，你不仅生活得满意，而且感到快乐和放松，同时能减轻他人的痛苦，把快乐带给大家。





## 目 录

序言 改变心的状态 / 1

前言 当下快乐的力量 / 7

### Chapter 1

执着将我们变成孤独焦虑的现代人 / 1

我们许多人相信，没有钱和权，是不可能快乐的。于是，我们就牺牲当下去换取未来，而不能深入地活在日常生活的每一刻中。

弗雷德里克离不开工作 / 3

孤苦的克劳迪娅 / 4

“给孤独”的爱与快乐 / 6

快乐的秘诀，就是每天滋养爱 / 8

美国总统的两难境地 / 9

喜欢禅修的执行官 / 10

爱才是快乐的关键因素 / 11