

心的交会

佛陀与基督的生命教导

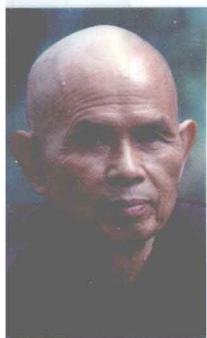
一行禅师 著

THICH NHAT HANH

薛绚 译



Living Buddha, Living Christ



找回自己心灵信仰的根

能带给我们欢喜、平静、自在、慈悲
一行禅师对东西方两大文化传统的
体会与领悟

心的交会

Living Buddha, Living Christ

一行禅师 (Thich Nhat Hanh) 著

薛绚 译



海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE

Living Buddha, Living Christ

by Thich Nhat Hanh

Copyright © 1995, 2007 by Thich Nhat Hanh

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 © 2012 海南出版社有限公司

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 -2012 -105 号

图书在版编目 (CIP) 数据

心的交会 / (法) 一行禅师著；薛绚译.

—海口：海南出版社，2012. 9

书名原文：Living buddha, living christ

ISBN 978 -7 -5443 -4522 -4

I. ①心… II. ①一…②薛… 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 (2012) 第 166031 号

心的交会

作 者：[法国] 一行禅师 (Thich Nhat Hanh)

译 者：薛 绚

责任编辑：任建成

特约编辑：刘 铮 柯祥河

装帧设计：第三工作室·黎花莉

责任印制：杨 程

印刷装订：北京冶金大业印刷有限公司

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：2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：12

字 数：80 千

书 号：ISBN 978 -7 -5443 -4522 -4

定 价：28.00 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

目 录

第一章 互相依存

东西方心灵信仰各有不同的根源、传统、看事情的方法，却同样有着爱、谅解、包容的特质。

宗教生活即是生活 / 3

对话：启开和平之钥 / 4

与耶稣接触 / 5

真正的沟通 / 7

相即：互相依存的生命 / 10

第二章 念力与圣灵

专注心很像圣灵，两者都是帮助治疗愈合的力量。专注的人就会有爱与了解，看得更深入，从而愈合自己心中的伤口。

圣灵的种子 / 15

当下此刻 / 16

平和自在 / 19

我在那儿等你 / 20

启示之光 / 21

真正的依归处 / 22

第三章 一切全新

如果用心地吃一个面包或一碗饭，体悟每一点每

心的交会

一滴食物都是全宇宙的赐予，这就是深入的生活。

感恩 / 27

观照食物 / 28

当着上帝的面 / 29

我们吃的面包即是全宇宙 / 30

真实的身体 / 31

一切都是全新的 / 32

第四章 心的交会

若是彻底明了佛陀或耶稣的生命与教化，并且用心去实践修行，我们便可进入活的佛陀与活的基督居处的大门。

祂的生命即是祂的教诲 / 37

正念即是佛 / 39

为未来世代开启更多的门 / 40

诸佛之母 / 41

上帝之女 / 42

我们继续再生 / 45

接触我们的先祖 / 46

烦恼与解脱 / 47

我就是道路 / 49

我总是在那儿等你 / 49

看见道路即是看见我 / 50

我是谅解，我是爱 / 50

摆脱概念 / 51

见道向道 / 53

目录

你的身体就是基督的身体 / 54

安享生命 / 55

第五章 同修的团体

众人和合作修的时候，要打破彼此个别相的界限，以融为互爱互谅的一体，让自己与兄弟姐妹们合一。

工作中的正念 / 59

修院熏陶 / 60

依止于僧团 / 61

团契一体 / 62

圣灵是教会的灵魂 / 63

圣灵是慈悲与智慧的能量 / 64

做真正的盐 / 65

我们在实践真正的教诲吗? / 66

耶稣需要基督徒 / 68

第六章 安定的心

智慧与了解是转变人心的最重要因素。能够了解别人，就能更了解自己。能够更了解自己，也就能更了解别人。

集体觉醒 / 71

深入而观 / 73

最高的祈祷形式 / 74

解脱因智慧而生 / 75

慈悲因智慧而生 / 76

智慧转化人心 / 78

心的交会

智慧从了解自身开始 / 79

宽恕因智慧而生 / 80

第七章 为未来着想

学习领悟自己传统中的价值，有助于我们去了解、肯定其他传统的价值，结果对每个人都好。

重新扎根 / 83

传统之宝 / 85

培养怜悯心 / 85

培养仁厚心 / 88

身心一如 / 90

不止一个依归处 / 92

丧失正念的言语可以杀人 / 93

消费观心 / 97

真爱永不止息 / 101

实践与分享 / 102

第八章 皈依

皈依佛不一定要遁世出家，也不必等以后进天国，此地此刻就可以皈依，只要将心念住于当下。

安全之岛 / 107

正念即是皈依 / 108

安稳与平静的基础 / 110

不是战斗，是包容 / 112

接触活的基督 / 113

迷你净土 / 115

目录

崇信与转化的修行 / 116

第九章 彼岸

我们一定要超越言语概念，才能看见真实，来到我们自己的智慧的源头面前。

生命之继续 / 121

识与色相 / 122

真信仰是活的 / 124

每一刻的新生 / 125

觉悟之成长 / 125

涅槃就在眼前 / 126

灭除意念 / 127

多花一点时间喝茶 / 128

彼岸即此岸 / 129

事事皆可属灵 / 130

接触活的佛陀 / 131

树木鸟儿都在说法 / 132

漱口洗耳 / 133

圣灵可以被认证 / 135

接触终极境界 / 136

波浪中的水 / 140

第十章 信心与修持

祷告和禅修即是要帮助我们发觉这存在我们内心的最宝贵的种子，让我们与生命存在的根本相接。

透析真实之心 / 143

心的交会

- 只有圣子和圣灵知道 / 144
- 信心的本质 / 145
- 归止依靠 / 146
- 自念心 / 147
- 烦恼障碍 / 149
- 疑惑的深渊 / 150
- 本心 / 151
- 爱的表达 / 152
- 如何保持修行生活 / 154
- 以正念过活是可能的 / 155
- 我们本来的目的 / 156
- 井泉就在我们的心里 / 157
- 宗教经验是人的经验 / 158
- 爱上帝就是爱众生 / 159
- 是什么的空? / 160
- 相即的意义 / 161
- 经验的基础 / 162
- 具体的祈祷 / 163
- 全心交给上帝 / 164
- 因果关系的两个类型 / 165
- 谁不是独一无二的? / 167
- 异中求同 / 168
- 真诚的对话带来包容 / 169



第一章
互相依存

宗教生活即是生活

二十年前，在一次神学研究者与宗教学教授们的讨论会上，一位印度籍的基督教徒对全场人士说：“我们将要听取许多不同宗教信仰的优点之美，但这并不表示我们要调制一个水果沙拉。”轮到我发言的时候，我说：“水果沙拉可以做得很可口啊！我曾和白里根神父同享圣餐，我和他可以一同崇拜，因为我们越南人和美国人曾有许多年一同承担苦难。”与会的某些佛教徒听说我参加过圣餐礼，大为震惊，有许多基督教徒似乎认为简直是岂有此理。对我而言，宗教生活即是生活。我不认为一个人一生只该吃一种水果。我们人类可以从许多宗教传统的精华得到滋养。

汉斯·孔恩教授（Professor Hans Küng）曾说：“不同宗教信仰未能和平相处之前，世界和平是不可能的。”人们互相残杀，是因为他们紧守着各自的信仰与意识形态不

放。我们一旦相信自己所信的是包含真理的唯一信仰，其后果必然就是暴行与苦难。禅宗佛学于越战期间创立的“相即会”，其第二条箴言说的就是要放下自己所持的见解：“勿以为目前拥有的知识是不变的，是绝对真理。勿心胸狭窄而执著于目前的见解。学习并做到不固执己见，以便开放并接纳他人的观点。”对我而言，这是实践和平最根本的意义。

对话：启开和平之钥

我投入和平工作已经有三十多年了。工作包括抵抗贫穷、无知、疾病；到海上去救援漂流的难民；从战地撤出伤员；安顿逃难者；救助挨饿的儿童和孤儿；反对战争；制作并分发和平传单；训练和平工作者与社会工作者；重建被炸弹摧毁的村落。因为练习禅定的工夫——定、静、观，我能培养和维持精神能量而继续这项工作。

越战期间，我写过一个小册子，标题是《对话：启开和平之钥》，但是我的声音被炸弹、迫击炮、吼叫声淹没了。曾有一名站在军用卡车上的美军朝我的徒弟日知（Nhật Tri）头上吐口水。这名军人一定是认为我们和尚在阴谋损害美军参战的立场，或是以为我的徒弟是假扮的。

日知当时气极了，甚至打算还俗加入反美的行列。我因为已经在练习禅定，所以在我眼里看来，战争中的每个人都是受害者，那些派到越南来轰炸、杀戮、破坏的美国兵也一样会丧失生命或变成残废。我教日知不要忘记，美军是战争的受害者，是错误观念、错误政策下的牺牲者，我也劝他继续以和尚的身份致力于和平。他看清这一点后，成为“佛教社会服务青少年学校”最积极的工作人员。

1966年我来到北美洲，想为化解某些促成越战的根本错误观念而出力。我和上百的个人及小型团体见了面，也会见了一些参议员以及美国国防部长麦克纳马拉。这次访美是由不同宗教共组的和平组织“和解团契”（Fellowship of Reconciliation）安排的，多位活跃的基督教人士都曾帮忙，其中包括金博士、托马斯·莫顿神父、丹尼尔·白里根神父。其实他们都是我觉得易于沟通的美国人。

与耶稣接触

发现耶稣是我心灵先祖的这条路，我走来并不轻松。越南受法国殖民统治，与基督教传教士有极深的渊源。17世纪末叶最活跃的传教士之一——亚历山大·狄·罗德在他撰写的教理问答中说：“正如被咒诅的、不结果实的树

砍倒时，留在树干上的树枝会一同倒下，阴险欺诈的释迦被打败时，从他而来的拜偶像的谎言也要一同消灭。”

1963年，在对非基督教徒歧视而不公的氛围之下，我很难发现耶稣教诲之美。

直到后来，因为与真正体现耶稣宽容慈悲精神的基督徒交往，我才能够触摸到基督宗教的深义。我与金博士相会的那一刻，我就晓得自己正面对着一位崇高可敬的人。不只是他的伟大志业，他的为人也一样是启发我的灵感泉源。还有一些名气不像他这么大的人士，也令我觉得主耶稣仍活在我们这世上。荷碧·科尔布鲁格（Hebe Kohlbrugge）这位美丽的荷兰女士，第二次世界大战期间曾救过上千犹太人，在越战时又全力投入救助越南孤儿与困苦待援的儿童。荷兰政府拒绝支持这项工作时，她竟把她的第二次世界大战勋章退还政府了。德国的“和解团契”秘书长克劳本伯格牧师（Heinz Kloppenburg），也支持我们的人道服务工作。他为人非常和善而坦率，我只需说一两句话，他马上就了解一切。我觉得我就是透过这样的人，得以触摸到耶稣基督和祂留下的信仰传统。

真正的沟通

我在法国道场的圣坛上供着佛陀和耶稣的像。每一回点香，我便探触这两位我心灵上的先祖。我之所以能够如此，是因为我曾与真正的基督徒相接触。你遇见有资格真正代表某一信仰传统的人时，你不但触到了他或她的宗教信仰，你也触到了自己的宗教信仰。这种特质是进行对话时绝对必要的。参与对话的各方如果怀着相互学习之心，他们只要到场出席，对话自然会发生。宗教代表若能体现其信仰传统的真谛，他的坐卧、走动、笑容都足以充分表明其信仰的意义。

有时候，和与自己宗教信仰相同的人对话，比与其他宗教信仰的人对话还困难些。我们大多数人都有过被自己教内的人误解甚或遭背叛的感觉。假使同一宗教信仰中的兄弟姊妹不能互谅对谈，他们又怎能和教外人士去沟通呢？对谈若要有结果，我们就必须切实活出自己的宗教信仰，同时要深深地倾听别人。我们从练习专注地看与听之中，会变得自在，并且能够看见自己的宗教传统与别人的宗教传统所包含的美与价值。

我在多年前认清了一个事实：借着逐步了解自己的宗

教传统，我们会渐渐对其他宗教产生尊敬、重视、谅解。我本来有个天真的想法，那是我从先人那儿承继来的一种偏见。我认为，既然佛祖教化世人达45年之久，而耶稣只做了两三年，可见佛祖必是成就较高的一位。我有这种想法是因为我对佛祖的教诲所知还不够多。

就在佛陀38岁那年，一天他与舍卫国国王钵罗犀那特相会。国王说：“大师，您年纪这么轻，人们却称您是至上觉者。我国有八九十岁高龄的圣者，受到很多人崇敬，但他们都不自称至上觉者。像您这么年轻的人怎当得起这称号？”

佛陀答道：“陛下，悟道是不论年龄的。一点小火花可能将一整座城烧尽，一条小毒蛇能在刹那间置人于死地，一个襁褓中的王子将来能当国王，一名年轻的和尚有可能悟道而改变全世界。”深入研究自己的典籍，反而可帮助我理解别的宗教教义。

每个信仰传统必须晓得各自的优缺点，才可能有深入的对话。佛教本身就曾有許多派系分裂。佛灭百年以后，弟子们分为两派，不过四百年时间，就变成二十个宗派，以后又有更多派别。好在这些分裂大体上还不至于造成创痛，佛教的园地里现有许多美丽的花朵，每一宗派都代表着要使佛陀教诲在新环境条件下长存之心。活的有机体必须改变而生长。我们尊重了自己教内的不同意见，明白这