



一行禅师 著

佛陀之心

▪ 佛法的第一堂课 ▪

方怡蓉 译



心中有苦，就有可能进入佛心

The Heart of the Buddha's Teaching

海南出版社

The Heart of the
Buddha's Teaching

佛陀之心

一行禅师 / 著

方怡蓉 / 译



海南出版社

The Heart of the Buddha's Teaching: Transforming Suffering Into Peace, Joy, and Liberation

by Thich Nhat Hanh

Copyright © 1998 by Thich Nhat Hanh

This translation published by arrangement with Broadway Books, an imprint of The Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc.

Simplified Chinese Edition Copyright: 2010 Hainan Publishing House

中文简体字版权 © 2010 海南出版社

本书由 Broadway Books 授权出版

本书中文译稿由大雁文化事业股份有限公司橡实文化事业部授权使用

版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2010-024 号

图书在版编目(CIP)数据

佛陀之心/(越)一行禅师著；方怡蓉译.

—海口：海南出版社，2010.11

书名原文：The Heart of the Buddha's Teaching

ISBN 978-7-5443-3354-2

I. ①佛… II. ①一…②方… III. ①佛教—人生哲学—通俗读物

IV. ①B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 134523 号

佛陀之心

作 者：[越南] 一行禅师(Thich Nhat Hanh)

译 者：方怡蓉

责任编辑：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：三河市祥达印装厂

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 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：17.5

字 数：300 千

书 号：ISBN 978-7-5443-3354-2

定 价：32.00 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

目 录

第一部 四圣谛	1
第一章 进入佛陀之心	3
第二章 初转法轮	6
第三章 四圣谛	9
第四章 理解佛陀的教法	12
敞开心胸，接纳法雨 / 12	
辨识真正的佛法 / 13	
教法如同指月之指 / 16	
第五章 一切皆苦吗?	19
佛陀并未教导“三苦” / 19	
“三法印”是指无常、无我、涅槃 / 21	
以正确的名称指出苦因 / 22	
第六章 停止、平静、休息、疗愈	24
正念分明，停止习气 / 24	
学习平息情绪的艺术 / 25	
让身、心休息而获得疗愈 / 26	
第七章 体会自己的苦	28
四圣谛的三转十二行相 / 28	
正念地饮食 / 31	

	以佛眼观看，不受六尘的毒害 / 32
	深入观察意志的本质，活在当下 / 34
	意识摄入毒素，如三百利刃刺杀自己 / 36
	修习正念，知苦断集 / 37
第八章	证得安乐……………40
	直接面对苦，体证苦、乐不二 / 40
	修行圣道，以去除苦 / 42
	四圣谛相互依存，本是一体 / 43
	四圣谛的新顺序 / 44
第二部	八圣道 …………… 47
导 论	认识八圣道……………49
第一章	正见……………51
	正见是坚信人能转化自身之苦 / 51
	摆脱错误的“想”，如实照见事物 / 52
	陷于实相的概念，就失去实相 / 54
	修习正念的生活，展现八圣道 / 56
第二章	正思维……………59
	我思，故我不在 / 59
	与正思维相关的四个练习 / 60
	以善思取代不善思 / 62
第三章	正念……………63
	培养正念，即培养内在的佛 / 63
	正念的奇迹 / 64
	第一念处——于此身中念身 / 67
	第二念处——于诸受中念受 / 71

	第三念处——于心中念心 / 72
	第四念处——于诸法中念诸法 / 75
	佛是整天保持正念的人 / 80
第四章	正语……………82
	正念第四学处——正语 / 82
	以正思维说正语 / 84
	正念地倾听，重启沟通 / 84
	慈悲地倾听 / 86
	修习静默，到处有奇迹 / 90
第五章	正业……………92
	正业是尊重生命，停止杀害 / 92
	正业是促进社会正义 / 93
	正业是为自己的行为负责 / 93
	正业是正念地饮食和消费 / 94
	正业的基础即正念 / 96
第六章	正精进……………98
	正精进与邪精进 / 98
	修习四正勤，断恶修善 / 99
	感受喜悦，自发精进 / 100
	转化苦为慈悲，即正精进 / 102
第七章	正定……………104
	以正定培养专一的心 / 104
	修习九次第定，转识成智 / 106
	接触究竟向度，与佛同行 / 109
第八章	正命……………112
	符合慈悲的谋生之道 / 112

正命是我们的共业 / 114
修习正命即修习正念 / 115
依“正念五学处”而修行 / 116

第三部 其他基本佛法 119

第一章 二谛（两种真理）121

舍弃娑婆则无涅槃 / 121
体会相互依存，调和二谛 / 122
透视世俗谛，洞悉胜义谛 / 124
去除我、人、众生、寿命的概念 / 126
超越概念，体会真实的存在 / 128

第二章 三法印130

第一法印：无常 / 130
第二法印：无我 / 132
第三法印：涅槃 / 135
以“八不中道”破除概念 / 138
依契理、契机的准则说法 / 140
依“四悉檀”知佛陀开示的方法 / 141
以“四依”为修学的准则 / 142

第三章 三解脱门144

空解脱门，一切法相依缘起 / 144
无相解脱门，进入实相的核心 / 146
无愿解脱门，安详地活在当下 / 150

第四章 佛的三身153

法身——体证智慧与慈爱之道 / 153
报身——体验无量的安详与喜乐 / 155

	应身——法身的具体呈现 / 156
第五章	三宝……………158
	皈依三宝，找到生命的依怙 / 158
	皈依佛，我们自己就是佛 / 159
	皈依法，生活在正念中 / 160
	皈依僧，接受僧团的教导 / 161
	佛、法、僧三宝相互依存 / 163
第六章	四无量心……………166
	四无量心是真爱的四种层面 / 166
	修习“慈”能带给人喜悦与安乐 / 167
	修习“悲”能减轻及转化苦 / 169
	修习“喜”能让彼此喜悦 / 170
	修习“舍”能平等地爱人 / 171
第七章	五蕴……………173
	观察色身为组合物，并无实体 / 173
	拥抱感受，培养无畏 / 174
	以智慧取代“想”，获得自在 / 175
	觉知心所，一切无常 / 176
	转化意识，成就个人与群体 / 177
	深入观照五蕴而脱离苦 / 178
第八章	五力……………180
	以正念回归自己的天堂 / 180
	修习五力，耕耘藏识之田 / 181
	众生有佛性，人人可成佛 / 183
	培养喜悦，修习慈爱 / 184
	安坐于自家天堂中 / 186

第九章	六波罗蜜·····188
	修习六波罗蜜，到安乐的彼岸 / 188
	布施波罗蜜——给予即获得 / 189
	戒波罗蜜——慈爱的表现 / 193
	忍辱波罗蜜——具备广大的心量 / 194
	精进波罗蜜——避免浇灌负面种子 / 201
	禅定波罗蜜——停止追逐快乐 / 205
	般若波罗蜜——深入理解实相 / 205
	六波罗蜜相互融摄 / 207
第十章	七觉支·····209
	觉悟的七种因素 / 209
	念觉支——回到当下 / 210
	择法觉支——深入实相 / 211
	精进觉支——培养生命的活力 / 211
	轻安觉支——练习放下 / 212
	喜觉支——接触令人振奋的事物 / 213
	定觉支——置心一处不动摇 / 213
	舍觉支——平等地关爱每一个人 / 214
	修习七觉支，即修习慈爱 / 215
第十一章	十二缘起·····216
	因与果相互依存 / 216
	二十四缘与四缘、六因 / 217
	缘起的十二支 / 220
	三世说与二重因果论 / 226
	缘起十二支相互依存 / 228
	转无明为智慧，引生慈悲行愿 / 230

	以菩萨行，转识成智 / 232
	不舍弃名色，示现应身、报身 / 235
	守护触与受，引生四无量心 / 235
	无愿取代执取，生死之有成妙有 / 236
	妄心缘起与真心缘起 / 238
第十二章	接触心中的佛陀……………242
	修行是去理解别人，并付出爱 / 242
	共创安详、和谐的环境 / 244
	佛心就在每个人心中 / 245
第四部	经典选读…………… 247
	《转法轮经》……………249
	《大四十经》……………254
	《正见经》……………260

第一章 | 进入佛陀之心

佛陀不是神，而是如你、我一般生而为人，且同样受苦。若我们敞开心胸，走向佛陀，他会以充满慈悲的双眼注视着我们说：“因为你心中有苦，所以你就有可能进入我的心。”

维摩诘居士说：“因为世界病了，所以我生病；因为人们受苦，所以我必须受苦。”^① 佛陀也曾如此说过。别以为你不快乐、心中有苦痛，所以就不能走向佛陀；正因为你心中有痛，才有可能与佛陀沟通。你、我的苦是我们进入佛陀之心的基本条件，也是佛陀进入我们心中的基本条件。

在45年的弘法中，佛陀一再强调：“我的教导唯有苦与苦的转化。”当我们辨识且承认自己的苦时，佛陀——我们内在的佛陀——将会看着这苦，找出导致苦的原因，然后开出一帖行动方针之药，这药能将苦转变为平静、喜悦与解脱。苦，是佛陀用以自我解脱的凭借，也是我们用以解脱自在的凭借。

苦海无边，回头是岸。你内在的苦难种子可能有很大的力量，但别等到没有痛苦时才允许自己快乐。庭院中有棵树生病

^① 参见《维摩诘所说经·文殊师利问疾品第五》：“以一切众生病，是故我病；若一切众生病灭，则我病灭。所以者何？菩萨为众生故入生死，有生死则有病；若众生得离病者，则菩萨无复病。”（《大正藏》第14册，第544b页）。

了，你必须照顾它，但也别忽略整片生机盎然的树林，即使你心中有苦，还是能享受生命中许多令人惊叹的事——美好的夕阳、儿童的微笑与繁花绿树。光是承受苦还不够，请别自囚于苦之中。

若你曾体验饥饿，就会知道享用食物是一种奇迹；若曾受冻寒之苦，就晓得温暖的可贵；若曾受过苦，就会知道如何对现在一些构成天堂的要素心存感激；倘若你陷于自身的苦，将会错过天堂。别漠视自己的苦，可也别忘记去享受生命中的奇迹，这不仅为自己，也为众生的利益。

年轻时，我写下这首诗，当时我以一颗伤痕累累的心契入佛心：

我的青春

是一颗青涩的梅子。

你在它身上留下了齿痕，

那些齿痕犹自颤动。

我永远记得，

永远记得。

自从学会如何爱你，

我的灵魂之门就一直敞开着，

任由风自四面八方吹入。

实相呼唤着变异；

觉知的果实已然成熟，

而开启的心门永不可能再紧闭。

烈火吞噬这个世纪，
山岭森林留有烈焰肆虐的印记。
风在我耳边呼啸，
穹苍正在暴风雪中剧烈震荡。

严冬的伤痕静静地躺着，
虽已不见冰封的刀刃，
却彻夜痛苦不堪，
辗转反侧，无法入眠。^①

我在烽火连天的时代中成长，小孩、成人、价值观、整个国家等周遭的一切都遭到摧毁，年轻的我苦不堪言。觉知之门一旦开启，你就无法再关上。战争在心中留下的伤痕尚未完全平复，我常在夜里清醒地躺着，以正念的呼吸，拥抱着我的同胞、国家和整个地球。

没有苦，你就无法成长；没有苦，你就无法获得该有的平静与喜悦。请别逃避自己的苦，拥抱它、珍惜它，到佛陀身边，和他并肩而坐，并让他看看你的痛苦。他会满怀慈悲与正念地注视你，让你知道拥抱自身之苦与深入观照它的方法。有了智慧与慈悲，就能治愈心中和世界的创伤。佛陀将苦称为“圣谛”，因为我们的苦能让我们看到解脱之道。请拥抱你的苦，让它对你显示通往平静之路。

① “The Fruit of Awareness Is Ripe”，摘自一行禅师诗集《以真名唤我》（*Call Me By My True Names*, Berkeley: Parallax Press, 1993, p. 59）

第二章 | 初转法轮

悉达多·乔达摩（Siddhartha Gautama）在29岁时出家，为自己和其他人寻求灭苦之道。他跟随许多老师学习禅定，而在修行六年后，坐于菩提树下，誓言不达觉悟绝不起身。他终夜禅坐，当晨星初升时，他豁然大悟而成为充满智慧与慈爱的佛陀。在接下来的49天中，他享受证悟所带来的安详，然后缓缓地走到鹿野苑（Sarnath），与先前共修的五位苦行者分享他的智慧。

当那五人看到佛陀前来时，都感到不自在，心想悉达多曾弃他们而去。可是他看来如此容光焕发，便不由自主地表示欢迎，他们为佛陀洗脚，并奉上饮水。佛陀说：“亲爱的朋友们！我已深入地看见每件事物都必须与其他一切相互依存，没有任何事物能独自存在。我已看见一切众生都具有觉悟的本质。”他表示愿意多说一些，但那五人不知是否该相信他的话，所以佛陀问他们：“我曾欺骗过你们吗？”他们知道佛陀从未如此，于是同意接受他的教导。

佛陀接着教导四圣谛：苦（苦的存在）、集（苦的产生）、灭（重获安乐的可能性）、道（通达安乐的八圣道）。听闻四圣谛之教后，五比丘之一的憍陈如（Kondañña）对此四圣谛生起清

净无垢的法眼^①。佛陀观察到这一点而赞叹：“憍陈如已了知法！憍陈如已了知法！”于是，从此以后憍陈如就被称为“了知者”^②。

佛陀接着宣布：

亲爱的朋友们！我以人、天、婆罗门、沙门、魔罗^③为证而对你们说：若我不曾亲身体证对你们所说的一切，就不能宣称自己是离苦解脱的觉悟者。因我本身已确认苦、了知苦，确认苦的起因，去除苦因，证实安乐的存在，获得安乐，确认通达安乐之道，抵达此道的尽头，证得全然的解脱，所以我现在诏告大众：我是解脱者。

此时，大地震动，宇宙间一切天、人与其他众生都异口同声地说，在地球上有个觉悟者诞生了，并已转动智慧与慈爱之道的法轮。这段教示记载于《转法轮经》（*Dhamma Cakka Pavattana Sutta*）^④，从那时起，至今已过了两千六百年，法轮仍持续转动，为了众生福祉而让法轮常转，就要靠我们现在这一代了。

这部经有三项特点，其中第一点是有关“中道”的教法。佛

① 法眼（*dhamma-cakkhu*）是指“有关法（缘起道理）的智慧之眼”，生起法眼即能充分理解四谛或缘起法，而证悟得初果（须陀洹）。

② 即一般所称的“阿若憍陈如”（*Annata Kondanna*）——憍陈如是已知法的人。“阿若”（*Annata*）意指“了知”、“已知”。

③ 参见本书第17页注①。

④ 《相应部》第5册〈大品·谛相应〉，第420页，巴利圣典协会版（*Samyutta Nikaya V*, 420）；全文参见本书第四部第一经。另见《佛说转法轮经》与《佛说三转法轮经》（《大正藏》第109经及110经）。“经”（梵文 *sutra*，巴利语 *sutta*），意指佛陀或其证悟弟子所说之法。

陀希望他的五个朋友能够摆脱“苦行是唯一正确修行”这种观念的束缚；若毁了健康，就无足够的力量可以证道——这是他直接的体会。此外，他说另一个需要避免的极端，是沉溺于感官欲乐——被色欲掌控，追逐名利，饮食无度，睡眠过度，或汲汲营营于财物的蓄积。

第二点是有关“四圣谛”的教法。这项教说不但在佛世时很有价值，在这个时代与未来千秋万世也是如此。

第三点是关于入世。佛陀的教法并非要逃避人生，而是要帮助我们尽可能彻底地和自己、世间联系起来。八圣道包括正语（正确的语言）和正命（正确的谋生方式），这些教法适用于必须与人沟通与赚钱谋生的世人。

《转法轮经》充满了喜悦与希望，它教导我们如实地辨识苦，以及将苦转化为正念、慈悲、安详与解脱。