第一图书网, tushu007.com

<<终止你内心的暴力>>

图书基本信息

书名：<<终止你内心的暴力>>

13位ISBN编号：9787513401401

10位ISBN编号：7513401403

出版时间：2011-6

出版时间：紫禁城

作者：一行禅师

页数：299

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

作者中文版序为什么要修习和平？
真正的和平，在任何时候、任何情况下都是可能的。
不过和平需要坚持和练习，尤其在这个充满阻难的艰困时代。
对有些人来说，和平与非暴力，等于消极与软弱的同义词；事实上，修习和平与非暴力与消极有着天壤之别。
修习和平，是为了让和平在我们身上保持活跃，积极地培养理解、爱和慈悲，即使面对误解和冲突时仍不改变。
尤其在战争的年代，修习和平是需要勇气的。
人人都可以修习非暴力。
我们可以从辨识我们的深层意识开始着手——我们都具有慈悲的种子，同样也具有暴力的种子。
我们开始意识到，我们的心像一座花园，蕴藏着各式各样的种子 ：理解的种子，宽恕的种子，觉知的种子，以及无知、恐惧和憎恨的种子。
在任何时刻，我们的言行举止可以是暴力的，也可以是慈悲的，就看这些种子在我们身上的强度。
当我们身上愤怒、暴力和恐惧的种子，一天被浇洒数次水之后，就会成长得更为壮硕。
然后，我们就会快乐不起来，也无法再接受我们自己 ；我们会感到伤痛，也会让我们身边的人承受痛苦。
不过，当我们知道如何在日常生活中滋养爱、慈悲和理解的种子时，这些种子也会长得更加茁实；然后，暴力、憎恨的种子就会愈来愈衰微。
假如我们灌溉了我们身上愤怒、暴力和恐惧的种子，我们就无法心平气和，也无法临事不乱了。
然而，若我们种下理解的种子，以和平滋养我们与周遭的一切，有了这层理解，那么我们已经在修习和平的路上了。
这本书提供的教法，是要献给任何渴望过非暴力生活的人们。
这些修习方式是佛陀和我的祖师们生生不已的珍贵遗产。
这些修习方法，就如同 2600 年前佛陀觉悟的时代一样，功效至今依旧。
除此，在这个充满冲突的世界里，这些方法构成一本修习和平的实际操练手册——为了你、你的家人、你所处的社会，也为了这个世界。
为了要帮助我们了解暴力不是不可避免的，我在此献出本书。
和平总是随时随地触手可及，选择全在于你自己。
2011 年5月于法国梅村10 终止你内心的暴力推荐序我内心深处的源头活水曾昭旭（淡江大学中文系教授）20世纪以来的所谓“ 现代 ”， 其实是一个非常荒谬的时代：一方面人发明出各种器物，发展出各种制度，似乎想要增进人生的幸福；但另一方面，人事实上活得更忙更累更烦恼苦痛，不止人心失去了平衡，人际也失去了和谐。
这问题或疑惑的症结在哪里呢？
恐怕就在人内在的心灵力量太过软弱，以致无法承担外界纷至沓来的物质诱惑，也无法抗拒愈益庞大且高速运转的体制压力；遂使得科技的发达，反而成为人生烦恼的来源。
要对应这种时代病痛，大方向当然是要增强每一个人的心灵内力，包括建立正确的人生观 (如生活之主在己心、生活的意义就在生活等)，就在生活际遇中实践这人生观 (每遇疑惑，就要厘清)，并借着种种困厄危险来锻炼心力的强度 (如勇气、决心、毅力、耐力) 等，而不妨总称为修养或修行。
于是我们乃可说：在这科技发达、物欲旺盛的现代，其实人都需要心灵修养，生活修行。
当然，目前坊间有关心灵或修养的书也很多，但不容讳言，多半都是偏于急功近利的零碎知识、枝节格言，或者是经不起追究的经验谈，甚至还有卖弄机巧的小诀窍，极少从根本处去谈修养修行。
却不知修养要直指本心，痛下苦功，是绝无捷径可言的，徒乱耳目的花巧又有什么用呢？
但一行禅师的这本新作却不然，他虽然没有讲什么玄奥的哲学理论，方向与大旨却把握得很真确，而且现身说法，易读易懂，确是一本方便引人入门的好书。
大体言之，本书的论题是和平，关键在心灵的正念，修炼途径则在日常生活。

原来世界和平源自心灵和平，而心灵和平在于秉持正念或正确的人生观，且就在生活中付诸实践或修行。
真的，人若能和平地走路，悠闲地饮食，简单地生活，人我和谐的桃花源就开始实现了！
至于本书以和平为论题，我想这和一行禅师的越战经验有关，他经历越南两次战争，身心的锻炼恐怕是生活平顺的人所无缘企及的，这也是本书可贵的原因所在。
换言之，一行禅师的观念思想虽源于佛学，但领悟锻炼则在于他自家的生活经历。
所以才能现身说法，引导读者由杂反纯，由多归一。
我想读者细读之余，也可以借此反省自己的当前生活，为自己的人生也找到一方和平的净土！
推荐序心净，则佛土净林谷芳（佛光大学艺术学研究所所长）汉传与藏传佛教有“一佛一世界”的信仰，意指历史上佛陀释迦牟尼原是无量诸佛中以其愿力度化婆娑国土的一佛，其情形就如药师佛之于琉璃净土，阿弥陀之于极乐净土般。
而国土之存在固缘于众生共业之所感，更因佛陀愿力之所化，是愿力与业力共同构成了这世间。
在此，单提业力，众生原无救赎的可能，只有以佛陀愿力转众生业力，解脱才得可期。
这种国土观是大乘佛法慈悲心的极致显现。
如此强调慈悲，原不在贬抑智慧，而是认为没有离开慈悲的智慧，更准确地说，是只有具备了慈悲心，智慧才得以真正地增长，否则所得就只能是干慧（编者按：佛教术语，大乘义章十四曰：“虽有智慧，未得定水，故云干慧。
又此事观，未得理水，亦名干慧。
”其智慧干燥而未淳熟，故云干慧），无益于生命之滋养。
在佛法而言，众生的无明颠倒，正缘于我、法二执，其中我执尤为根本。
因为执著于我，才会落入二元对立的世界，才会贪爱分别、颠倒梦想，无以识得事物之实相。
而慈悲正在于超越小我，契入无别，因无别而得见物自性，乃能观照甚深之缘起。
所以真正慈悲者的身上，我们也许见不到世间的聪明，却绝对可以感受到全真的智慧。
然而，慈悲好讲，实践起来却须直扣生命根柢的无明，这就是为何生活哲理、道德教诲在此往往无力的原因。
但修行，正在于化抽象的哲理为具体的证悟，在此，必然要有一套相应的行法，来使得生命的转换成其可能。
一行禅师的这本书正是如此，它谈的固是抽象的和平，却从慈悲的原点出发，以生活中具体的行法改造身心，让和平不只是一种理念，更是实际生命的印记。
坦白地说，书中所述的行法、禅观，在佛教中并不特殊，但以日常、现代的形貌出现，配上一行禅师处于战乱的自身体验，就使得全书带有亲切且浓厚的行仪意味，寻常人乃可以在此得到真正的参照。
这种由具体、自身出发的观照，正是宗教行者在看待事物上最自然，也最本质的一种态度，毕竟，三界唯心造，不从个体出发，其他的努力就必然如浮沙造塔。
总之，要改变大地，只能从一畦一畦的田地垦拓起，要谈和平，也只能从个人的慈悲这一畦一畦的心田耕耘起。
正如《维摩诘经》所云：欲得净土，当净其心，随其心净，则佛土净。
导读和平：来自内心的正念和喜悦江灿腾（著名佛教史学者）作为专业的佛教史学者，在过去，我是从不轻易答应撰写这类的推荐文，以便我随时可以对其进行严格的学术批判和检验；如果事先已撰写了推荐文，等于先行确定批评者的意见，其后续的不同批评意见，自不可能出现。
也因此，如学界所知，我常拒绝高稿酬的撰文之约，就是要维持本身能拥有自主超然的评论立场所致。
但，对越南和尚一行禅师的作品《终止你内心的暴力》，我的确愿意写这一篇短文。
而我首先要指出的是：读者看到这本书，会觉得作者很谦虚地邀请你来共“耕一畦和平的净土”。
因此，我对本书内容的精要解读是——和平：来自内心的正念和喜悦。
也就是说，本书主要在告诉读者：没有发自内心的正念和喜悦，就不会有真正的和平。
这就是全书的精华！
读者或许会觉得，这是常识，并非特见或新意。

其实不然。
此书的特长之一，就是一行禅师的越南经验之大量提供。
也就是说，每当要用实例解说时，一行禅师总是回到自身的经验，并加以解说，因而这是很难得的异文化之经验提示。
并且，就我个人阅读的心得来说，我发现这当中有很多案例是描写一行禅师本身曾遭遇困境和他终于设法解决的过程，换言之，是他能设法排除内心的冲突或恨怒，意即能化怨怼为喜悦和祥和的过程，于是进一步，为此经验笔之于书，来和读者分享。
所以这是他的经验之书，也是生命之书。
这就是它最可贵的地方。
当然，对中国佛教徒来看，一行禅师的越南经验，相对来说是比较陌生的，感动力或许也相对减弱不少。
但，我要提醒本书读者的是：1.一行禅师是当代著名的越南僧侣，他极力想透过书中的详细解说，来帮助本书的读者，能在内心发出正念和喜悦，然后将冲突或怨怼的心灵，转为真正的和平。
2.从禅法来看，一行禅师的教法，并无特殊的流派特征或思维，所以本书中的内容，中国读者完全可以理解，毫无困难。
因此，读者可以分章、分次地慢慢阅读。
请记住：只有分章、分次地慢慢阅读，书中的精华，才会尽数而出，否则一扫而过，则精采尽失。
所以，每当心有感触时，即可随意翻阅本书任何章节，便有相应的心境出现，以及发自内心的正念和喜悦，是最明显的特征。
3.相比较亚洲其他国家的禅佛教经验，一行禅师的教法，应是中国佛教徒最可师法的。
所谓他山之石可以攻玉，亦即，以一行禅师为例，他目前正活跃于有殖民地背景的法国，那里也是越南沦陷后的难民最大流亡之所，所以他是越南难民在异乡流浪生活的重要宗教精神导师，其中任何的宗教经验，往往含有现实生活的辛酸和屈郁，所以特别深刻感人。
可是，这要读者也能感同身受，才能体会出其中的真正韵味。
因此，请读者分章、分次地慢慢阅读吧！

内容概要

本书是一本平易近人且深刻的精神指导作品，也是和平地改造内在的实际蓝图。
教我们如何去面对、转化内在的暴力与恐惧，如何采取正确行动。

一行禅师是一位倡导和平与入世佛教的实践者，他提倡的修习是将正念生活和社会行动结合在一起。
本书诉说一行禅师和他的学生在战时修习和平的故事，并且为我们提出许多简单、有力的建议，可以在每天的生活中实行，以根除存在我们内心的暴力。

一行禅师运用充满想象力的方式激励人心，透过这些和平修习的概要，帮助我们发现转化的力量，在生命的每个层面创造和平。
终止你内心的暴力，让和平在我们身上保持活跃，积极地培养理解、爱和慈悲，即使面对误解和冲突时仍不改变。

作者简介

一师禅师，世界著名的佛教大师、宗教界精神领袖、伟大的心灵导师、当今社会最具宗教影响力的僧人之一，以禅师、诗人、人道主义者闻名。

1926年出生于越南，16岁出家，后创立青年社会服务学派、梵汉佛教大学和Tiep Hanh团体。
1966年在法国南部建立“梅村”（Plum Village）禅修道场，推广正念的禅修并帮助来自世界各地的难民及儿童，毕生宣扬非暴力的和平理念与正念生活之道。
1967年，被美国民权领袖马丁?路德?金提名角逐诺贝尔和平奖。

一行禅师通晓越、英、法及中文，著作有一百多种，身兼诗人、作家与学者，除了佛学论述外，还有诗集、小说、戏剧、传记等。
他对佛法的独特领悟和诗意表达，使人们得以了解佛法，掌握净化身体和解脱心灵的艺术。

他的书关注人类的存在状况，关注人类心灵的苦难与疗救，加之他对佛法的深刻体验和深入浅出的诗意表达，其著作被翻译成30多个国家的文字，在欧美畅销书排行榜中曾两度进入前十名，长期畅销不衰，创造了出版史上的奇迹。
代表作有：《与生命相约》、《你可以不生气》、《你可以，爱》、《体味和平》、《一行走路》等。

书籍目录

作者中文版序 一行禅师：为什么要修习和平？

推荐序 曾昭旭：我内心深处的源头活水
推荐序 林谷芳：心净，则佛土净
导读 江灿腾：和平：来自内心的正念和喜悦
第一章　什么是真正的和平？

　战争的本质：以眼还眼，我们将全都变成瞎子
　和平的本质：以慈悲、爱和理解来思考和行动
　个人的和平条约：点亮心中的正念明灯
　从承诺到行动：修习，开始于此时此地
第二章　将利箭化为花朵
　辨识出暴力的存在：让觉知之光照耀心头
　将利箭化为花朵：真空比丘尼的和平请愿书
　承认我们的痛苦：拥抱并转化负面情绪
　当下的生命，才是真正可及的：何者当做，何者不当做
　正念的沟通：转化自己和他人的痛苦
　以正念保护自己：转化倾倒在你身上的憎恶和愤怒
　爱的心愿：将痛苦转化为慈悲
　重新和我们自己接合：保护我们的心灵和身体
第三章　和平从我们自身开始
　一段越南往事：和平由你开始
　我们的唯一武器是爱：以爱来表达自己而不是暴力
　慈悲与和平工作的进阶训练：慈悲通往幸福
　在修习中发现真正的皈依处：快乐在于找到内在的和平
　花时间慢慢过生活：在一杯茶中拥有一池莲塘
　五项正念修习：穿越危险的沙漠
　保存我们的传统遗产：四类重要食物
第四章　正确行动来自正确的理解
　困境中的非暴力修习：一颗清明的心
　正行的基础：终止任何痛苦都是伟大的行为
　错误的认知才是敌人：只有她不再受苦，才会停止让你痛苦
　和平的逐步攀升：恐惧是无知和缺乏慈悲的产物
　火海中绽放的一朵莲花：入世佛教最纯粹的样貌
第五章　与自己及伴侣和解
　将光明照进黑暗：佛陀怎样对待伤害他的人
　重新开始：借由理解，凡事都是可能的
　扎根下去：心如花，爱如花蜜
　运用爱的心愿：学会尊重的方式
　给情侣服一年的精神役：请以尊重之道生活和行动
　夫妻的和平协议：签署一份能引出奇迹的文件
　爱和责任神圣的表达：对性行为负起责任
第六章　爱是真正地活在当下
　橘子禅修：让自己真正地活在当下
　修习呼吸的房间：创造顺心的一天

将自己投资在孩子身上：
父母就像香蕉树的第一片叶子
在家庭中深入地谛听和爱语：每个人都有艰难的时刻
保护家庭的和平协议：每一次当愤怒要爆发时
小孩——家庭的和平制造者：“冰箱里的蛋糕”的修习
正念地家庭用餐：五项观想
家庭中的其他修习：更好地和家人共处
学校里的和平：在信任和爱的氛围中成长
走出家庭，扩大和平的影响：让孩子知道他有能力去爱
第七章　捍卫和平
精神修行：和太阳、月亮一样年轻
从个人的监狱解放出来：摘掉个人主义的标记
活出无我的领悟：蜂窝里没有指挥者
互即互入：转化“我们是孤立的自我”
僧伽之河：不做中途蒸发掉的水滴
第八章　呼唤大悲心
战争不是生命的必要条件：不要让无知长成利箭
战争的根源：瞋恨无知造成的暴力
和平是可能的：当第一次感到被倾听、被了解
真正和平的谈判：给他一个机会放空他的心
将觉醒化为实践：投资信任和希望
觉知远离苦难的道路：佛陀的证悟
暴力和瞋恨的解药：以慈悲终结暴力
尊敬我们的人性：恐惧会产生暴力
真正的和平之地：转化和疗愈的缓和剂
尾声
译注

章节摘录

将利箭化为花朵　真空比丘尼的和平请愿书　在佛陀开悟的那一个晚上，佛陀被诱惑者恶魔魔罗所攻击，魔罗和他的魔军发出数以千计的箭射向佛陀，但是当那些箭逼近佛陀时都化为花朵，毫无杀伤力地散落在佛陀的脚边。
　这是一个非常有力的意象。
我们也都能如此练习，因此，当我们接收到冲着我们来的暴力言行时，就像佛陀一样，我们可以将这些暴力的言行转化为花朵。
理解和慈悲的力量，能够给予我们化利箭为花朵的能力。
我们所有人都有能力将利箭化为花朵。
　在越战期间，我最亲近的一位学生，也是西贡一所大学的教授——真空比丘尼(Sister Chan Khong)，她写了一份和平请愿书，并说服70位她的教授同事们签名。
之后不久，北越的部队对南越的攻击范围更为扩大，整个气氛变得异常紧张。
结果，地方当权者利用公营的广播电台，呼吁所有在请愿书上签名的教授到教育部去，签一张声明撤销他们对和平请愿书的支持。
所有的教授都照着当局的要求做了，只有真空比丘尼没有。
　真空比丘尼被召去与部长面谈，部长说假如真空比丘尼不撤回她的和平声明，她就会失去她的大学教职，而且还可能有牢狱之灾。
真空比丘尼运用她的正念训练抚平情绪，表明她已下定决心要为她着手请愿的行为负起全部的责任。
然后，她说：“部长先生，身为一位老师，我相信最重要的事，是在这个杀戮与混乱的年代，还能够充满勇气、理解和爱心大声地说出来。
这是我们所能给予学生的一项珍贵礼物，而这正是我所做的事。
而你，教育部长，在坐到政府高位之前也是一位老师。
你对我们这些年轻的老师来说，就像兄长一样。
”　当部长听到这里，他的心软化了。
他了解了，并对真空比丘尼致歉，不再采取任何反对真空比丘尼的行动。
　即使在如此的逆境下，浇洒慈悲的种子都是可能的。
当我们以眼睛、理解与慈悲之心看清楚，我们就不再感到我们是他人暴力的受害者。
我们甚至可以对那个感觉要伤害我们的人敞开心扉，我们可以将敌人化为朋友。
　当你开始做非暴力的修习时，看起来似乎很难做到。
你开始意识到暴力在你身上到处都是。
你开始觉察道愤怒、不安和憎恶的种子就在你的意识中。
你可能感到巨大的痛苦压在内心，觉得不可能将你内心的愤怒、不安和针对你而来的暴力转化掉。
对大多数的人来说，情况就是如此。
我们允许暴力在我们身上长时间累积，因为我们没有对策来处理暴力。
当我们无法处理我们的伤痛时，我们就将我们的挫折和烦恼倾倒到我们周遭的人身上。
我们是我们自身伤痛的牺牲者，不过因为我们不知道如何处理这些伤痛，所以当我们身陷痛苦时，我们就伤害其他人。
我们之中的每一个人，为了解救我们自己和我们所爱的人，我们必须对我们的痛苦负起责任，并致力转化这个痛苦。
　当你开始转化你内在的痛苦时，你也可以将其他人的愤怒和敌意转化为花朵。
你很快就可以认清射向你的箭，是出于其他人的痛苦。
你可以不必为他们的箭和举止感到受伤害；相反地，你只有心怀慈悲，你的慈悲将转化他人的言行。
除此，这些修习也能提供真正的自我防护，在我们能够捍卫他人之前，这是必须的。
　每一次，你对着你的气恼和愤怒微笑，你就为你自己和人类打了一场胜战。
你的微笑，就像佛陀击败魔罗时的微笑一样。
魔罗就在我们身上以怀疑、嫉妒和错觉的面貌出现；不过，只要好好理解你自己和其他人，就可以避

第一图书网, tushu007.com

免被魔罗所捕获和犯下错误。
只要不浇灌暴力的种子，你就可以栽培慈悲的种子，为你自己和其他人带来解脱。
P42-44

后记

联合国已经宣告，2001 年至 2001 年这 10 年，是“ 世界儿童和平与非暴力文化国际十年 ”。
这是新全球伦理的声明，表达出全世界的渴望，并且承诺为了我们的小孩和我们小孩的小孩，要以促进和平、稳定与发展的方式生活。
这也表达出很多不同文化信仰的人们的深切愿望，大家团结在一起，将彼此的理解和精神传统结合在一起，锻造出一种每个人都可以容忍的伦理观，一个可以被所有宗教传统接受的道德体系。
伴随着这个宣告，联合国也发布了一份宣言，提供了创造和平的行动纲领，而创造和平所依据的就是觉知——我们每一个人都需仰赖全人类的幸福安康的觉知。
包括很多国家领导人在内，已经有 7500 多万人签署了这份文件。
借由签署，他们已经承诺要在他们自身和在世界培养非暴力与和平。
你也可以参与这个全球性的努力。
我们所有人都可以增长我们的觉知，并且鼓励其他人，借由在家人、朋友和同事之间传播这份宣言来参与这个行动。
298 终止你内心的暴力

媒体关注与评论

一行禅师以佛陀之语而写作——索甲仁波切(Sogyal Rinpoche，《西藏生死书》作者) 这本书一个宝藏。
我们何其有幸，能听闻伟大导师的终身志业，这些超凡卓越如神启般的真理。
——杰克·康菲尔德(Jack Kornfield ,西方最受欢迎的禅修大师) 一行禅师是一位值得景仰的人……一位学识渊博的学者。
他的和平理念，如果可以运用的话，将会为全世界的兄弟姐妹们树立一个杰出的典范。
——马丁·路德·金(Martin Luther KingJr.美国黑人民权领袖) 一行禅师在当代几个著名的越南僧侣中，是唯一能以理性和深刻的人文思维，来诠释正统佛教内涵，并极力想透过书中的详细解说，来帮助本书的读者，能在内心发出正念和喜悦，然后将冲突或怨怼的心灵，转为真正的和平。
——江灿腾博士(著名佛教史学者)

编辑推荐

一行禅师给你安稳幸福的力量与快乐失连的人，请在本书中找回你失去的快乐；与平静失连的人，请在本书中找回你失去的平静。
随书附赠一行禅师特为本书中国读者亲笔题赠、加持的8开宣纸。

名人推荐

一行禅师以佛陀之语而写作——索甲仁波切（Sogyal Rinpoche，《西藏生死书》作者）这本书一个宝藏。
我们何其有幸，能听闻伟大导师的终身志业，这些超凡卓越如神启般的真理。
——杰克·康菲尔德（Jack Kornfield ,西方最受欢迎的禅修大师）一行禅师是一位值得景仰的人……一位学识渊博的学者。
他的和平理念，如果可以运用的话，将会为全世界的兄弟姐妹们树立一个杰出的典范。
——马丁·路德·金（Martin Luther KingJr.美国黑人民权领袖）一行禅师在当代几个著名的越南僧侣中，是唯一能以理性和深刻的人文思维，来诠释正统佛教内涵，并极力想透过书中的详细解说，来帮助本书的读者，能在内心发出正念和喜悦，然后将冲突或怨怼的心灵，转为真正的和平。
——江灿腾博士（著名佛教史学者）

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com