

## 中文版序（一行禪師）

很高興拙作被翻譯成中文，這正好讓我有機會回饋中國歷代的佛教祖師。

我十六歲受戒為沙彌，學習的第一本佛教經典便是用中國古文寫的。學佛的最初十年，我所用的全都是中國古文經典，以及當代大師為參究這些經典而寫的語體文註疏。這之後，我才接觸到藏文、巴利文及源自西藏的佛典。但我從沒忘懷中國祖師的恩德。自學佛以來，我一直受著此智慧之源的恩澤。現在以中文出版拙作，就是希望聊表此感恩之懷。

自學僧時代，我已堅信人間佛教這個理念，若能與日常生活相結合，便可以使社會朝著更平等、自由和慈悲的方向前進。全賴這個信念，我才不至於被當時一些佛教的敗壞風氣所影響，而喪失意志。我告訴自己：你一定要盡力地把佛法與修行適當地運用於現代生活中，要使佛法與現代的科學、民主、人道、環保和社會公平並肩同步。

早在一九五二年，我已寫了一本名為《家庭日用佛法》（*Buddhism Applied in Family Life*）的書。幾年後，又寫了另一本書，名為《日常生活佛法》（*Buddhism Applied in Our Everyday Life*）。自此之後，我幫助設立佛教學校、大學、佛教青年社工服務學校和佛教雜誌等，以期使佛法可以在日常生活中實踐。

我初期所學所修的佛法，是在某些程度上受藏密影響的禪和淨土。在成長的過程中，身為一個行者，我目睹自己的國家陷於戰禍、暴力、貧困和社會的不平之中。我發覺當時所學的禪和淨土法門，都不能直接解決我周圍以及自心之內的痛苦。我深入鑽研佛理，尤其是四聖諦和八正道，以期能找到直接解決當時苦難的答案。後來幸得《安般》、《四念處》和《釋中禪室》等經典的啟示，使我重拾佛陀教化中「現法樂住」的義理，因而使我一直期待著的「人間佛教」，得以復現。沒有親身接觸和透切理解「苦諦」，是很難得見脫離痛苦的「道諦」的。瞭解痛苦之性質後，才可以用行動和修行來轉化痛苦，使身心康復，這就是「滅諦」。正法的一個特徵，就是需要現身受證。佛陀曾一再強調，正法是在當下一刻生效的。你一開始修行，轉化和康復的過程便立刻開始了。

過去二十年，我主要在北美洲和歐洲的三十多個國家提供專念禪訓的靜修營。在這段靜修的時間裡，參加者會被指導如何修行，以回復身心的安詳與平穩，以及如何承認並接納苦痛，然後深入瞭解痛苦的性質，進而轉化它。修習坐禪、行禪、專注呼吸、專注禮拜、全面鬆馳等，都是為了達到以上的目的。經過這些修習之後，很多參加者都能夠消解內心的矛盾和衝突，與家庭親屬重新溝通。慈心的聆聽與關懷的愛語，都是其中的基本修習。但這些修習的鍛鍊，則必須要靠專念、集中和去深入瞭解的精神所支持，才可以發揮效用。

我希望我全部的英文拙作，都能被翻譯成中文版本廣為流通。我也當然會很高興與我的朋友一起多到中國來探訪，保持與中國佛教大德們的對話。佛教只有在更新中才能成為一股新動力，以解決現今人們每天在生活上所遇到的困惑。 —— 一行禪師