

一行禅师

著

# 正念的奇迹



中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press

一行禅师

著

丘丽君译

# 正念的奇迹



中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press

The Miracle of Mindfulness: An Introduction to the Practice of Meditation

by Thich Nhat Hanh Translated by Mobi Ho

Copyright © 1975, 1976 by Thich Nhat Hanh

Preface Copyright © 1975, 1976, 1987 by Mobi Ho

Afterword Copyright © 1976 by James Forest

本作品中文专有出版权由 Beacon Press 授予中央编译出版社独家出版发行。版权所有, 非经书面授权, 禁止以任何形式进行摘录、复制或转载。

### 图书在版编目(CIP)数据

正念的奇迹/一行禅师著.

—北京:中央编译出版社,2010.1

ISBN 978-7-5117-0114-5

I. ①正… II. ①—… III. ①禅宗 IV. ①B946.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第221385号

### 正念的奇迹

---

出版人 和 龔

责任编辑 董 巍

责任印制 尹 珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西单西斜街36号(100032)

电 话 (010)66509360(总编室) (010)66509366(编辑室)

(010)66161011(团购部) (010)66130345(网络销售)

(010)66509364(发行部) (010)66509618(读者服务部)

网 址 www.cctpbook.com

经 销 全国新华书店

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本 880×1230毫米 1/32

字 数 87千字

印 张 12.25

版 次 2010年1月第1版第1次印刷

定 价 25.00元

---

本社常年法律顾问:北京大成律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题,本社负责调换。电话:(010)66509618

## 序言一 英译者序言

### 这本书本身就是奇迹

《正念的奇迹》原本是一封用越南文写给广兄（Brother Quang）的长信，广兄是一九七四年在越南南部的社会服务青年学校的主要成员。本书的作者——一行禅师在 20 世纪 60 年代创立了这所学校，推动“入世佛教”，指引年轻人以慈悲精神切实地投身社会运动。毕业后，学生们运用所受训练援助在战乱中被俘虏的农民。他们帮忙重建被轰炸的村庄，教育儿童，建立医疗点，组织农业合作社。

在战争引起的恐惧与不信任的氛围中，这些行者们调和冲突的方式经常被误解。他们一直拒绝支持任何一个武装政党，因为他们相信双方都只呈现出部分真相，



真正的敌人并不是人，而是意识形态、憎恨与无知。这样的立场威胁到那些卷入战争的人，于是在青年学校设立初期，学生们接二连三地遭受到攻击，有几个学生被绑架与杀害。由于战争一再拖延，即使一九七三年签订越南和平协定后依然如此，不向困顿和苦厄屈服有时候似乎是不可能的，依然以爱和宽容的精神工作需要极大的勇气。

一行禅师被逐出越南，后来到了法国，在这段黑暗岁月里他写信给广兄并鼓励大家。一行禅师希望提醒他们遵循最基本的守则：即使身处最困厄的境地，也要随顺呼吸，修持平静的正念。由于广兄和学生们既是同事也是朋友，这封后来成为《正念的奇迹》一书的长信，显得私密、直白。当一行禅师说到村落小径时，他说的是他和广兄走过的小路；当他提到孩子明亮的眼睛时，他说的是广兄的孩子。

老师写这封信时，我正好在巴黎以美国志愿者的身份与越南佛教和平代表团一起工作。代表团由老师带领，作为一个海外联络处支援越南佛教徒争取和平与重建（包括社会服务青年学校）。我记得那些夜半时分、茶歇



片刻，老师为代表团成员和一些密友解说信中的片段。自然而然的，我们想到其他国家的人们也许也能从这本书描述的修炼中获益。

那时泰国的年轻僧侣们与老师渐渐熟识，他们因为“入世佛教”在越南得到见证而深受启发。他们同样希望以觉知、调和的精神行动，避免武装冲突在泰国爆发，他们想知道如何不被愤怒与气馁击倒。泰国僧侣中有几个人会说英文，我们讨论起翻译这封广兄书信的事。当时在越南的佛教出版社被没收，无法在越南将这封信印成一本小书，翻译这封信的想法触到了我们的痛处。

我很高兴地接下把《正念的奇迹》译成英文的任务。将近三年，我一直和越南佛教和平代表团在一起，在那个环境下日夜浸淫在越南语的韵律中。一行禅师成了我“正式的”越南语老师。我们慢慢地读他早前的著作，逐字逐句地读。因为这样，我学到许多不常见的越南佛教辞藻。当然，老师在那三年里教给我的远远超过语言这件事。他的存在本身即是恒久温柔的提醒，让我们重返真我，保持正念以达致觉悟。

当我着手翻译，我忆起过去那些培育自己修习正念



的片段。有一次，我正手忙脚乱地炒菜，找不到一只原本放在胡乱堆叠的锅子与材料间的汤匙，在我四处找的时候，老师走进厨房，笑了。他问：“摩比在找什么？”我当然说：“汤匙！我在找汤匙！”老师再次带着微笑，说道：“不，摩比在找摩比！”

老师建议我缓慢且稳定地翻译，以便维持正念。我一天只翻译两页。晚上，老师和我仔细检查文稿，修改并校正辞藻和文句。其他朋友则协助编辑。很难描述翻译老师的话是什么样的体验，但我察觉到自己对笔和纸的感觉、身体的姿势和呼吸，这使我尽可能清楚透彻地洞悉正念，那正是老师写下每一字时所饱含的。

当我观照呼吸，我看到了广兄和社会服务青年学校的行者。我还看到更多，我开始看到每个字句都对所有的读者展现出同样的私密与直白，因为这些文字在正念中写就，充满爱意地直达那些真实存在的人们。我继续翻译，看到不断扩大的人群——社会服务青年学校的行者、年轻的泰国僧侣，还有许多各国各界的朋友们。

翻译一完成我们就打印，老师用挤在代表团浴室的小型胶印机印了一百份。对代表团成员来说，在信封上



正念分明地写下各国朋友的姓名地址，真是一件快乐的工作。

从那时起，《正念的奇迹》就像池上涟漪，愈扩愈远。它已经被译成数种语言，在世界各地印刷销售。身为译者的喜悦之一，就是听到很多人发现这本书。有一次，我在书店遇到一个人，他提到有个学生把这本书带给在苏联的朋友。还有最近，我遇到一位年轻的伊拉克学生，他处在被祖国驱逐的危险中，他在伊拉克拒绝加入他认为残酷且无意义的战争，因此面临死亡的威胁。他和他的母亲都读过《正念的奇迹》，正在修习觉知呼吸。我还知道，葡萄牙语版的出版收益正被用来帮助巴西的贫困儿童。囚犯、难民、医护人员、教育工作者，还有艺术家都是被这本小书感动的人群。我常常觉得《正念的奇迹》本身就是一个奇迹，一个不断将世上众生连接到一起的媒介。

本书论述的越南佛教具有独一无二的特色，自然地融合了上座部与大乘佛教，美国佛教徒对此印象很深刻。作为一本研究佛法的书，《正念的奇迹》有其殊胜之处，因为它强调基本的修持方法并且清晰简明，让所有读者





都能立即开始自己练习。然而，这本书关怀的对象并不局限于佛教徒，而是为各种不同信仰的人们建立了庇护所。毕竟，人的呼吸很难归属为任何一种宗教教义。

喜欢本书的人，可能会对一行禅师的其他英译作品感兴趣。他的越南文作品，涵盖了短篇故事、小说、散文、佛教历史论述及诗歌，可说是著作等身。部分早期作品的英文版已绝版，但近作如《行禅指南》（A Guide to Walking Meditation）、《活得安详》（Being Peace）及《太阳，我的心》（The Sun My Heart）的英译版都还找得到。

因返回越南的请求遭拒，一行禅师一年中的大部分时间都在梅村度过，一个他在法国建立起来的社区。在那里，《正念的奇迹》多年前的原稿收信人广兄指导大家种植了数百棵梅树。卖梅子的收入用来帮助越南饥饿的孩童。此外，梅村每年夏天都会开放，接受来自世界各地希望能在那里修习一月正念禅的访客。近年，一行禅师也会定期访问美国和加拿大，指导由佛教和平联谊会组织的一周禅修会。

我要特别感谢灯塔出版社（Beacon Press）有慧见能



重新再版《正念的奇迹》。我希望这本书触及的每一位新读者，都能感受到这本书就是为他写的，就像广兄和社会服务青年学校的行者感受到的那样。

摩比·侯 (Mobi Ho)

一九八七年七月

## 序言二 英译者序言

### 一行禅师：以慈悲之眼观照

吉姆·弗斯特 (James Forest)

一九六八年，我和一行禅师与“和平联谊会” (Fellowship of Reconciliation) 一起团体旅行，一路上会见了教会、学生团体、参议员、新闻记者、教授、企业人士和几位诗人 (blessed relief)。这位穿着褐色僧袍的越南僧侣 (那时四十多岁的他看起来很年轻) 很快就征服了所有见过他的人。

一行禅师的温文尔雅与聪慧明理让每个遇到他的人都消除了对越南人的成见。他讲述的故事和开示满溢着昔日越南人与佛教徒的浩瀚宝藏。他对基督教的关注，甚至是热忱，常常启发基督徒以谦虚的姿态对待一行禅



师的教派。

他促使数以千计的美国人，透过越南那些在古老竹林环绕的村庄里，在水田中耕作与养育儿孙的农民的眼睛看这场战争。当他描述村子里风筝工匠的手艺，那些看似脆弱的“空中飞船”（风筝）一旦直上云霄便迎风呼啸时，成人内心深处的童真莫不被唤醒。

只要和他呆上一个小时，越南的美就会萦绕在你心头，你会对美国的军事入侵给越南人民带来政治与文化上的苦难感到痛心疾首。人们破除了对意识形态的迷信，那不过是正当化战争中的一方或另一方而已。人们感受到战争的残酷：轰炸机横扫而过的天空，燃成灰烬的房屋和人们，活下来的孩子面对的是失去双亲与祖父母、失去爱的生活。

然而，某天傍晚发生了一件事，一行禅师不但没有唤醒一个美国人的同情心，反而激起他无谓的愤怒。当时，一行禅师正在美国圣路易郊区一座华贵的基督教教堂发表演讲。像往常一样，他强调美国人必须停止在越南的轰炸和杀戮。轮到听众提问时，一名大个子男人站起来，语气尖刻地嘲讽“这位一行先生所认为的慈悲”。



“一行先生！如果你这么关心你的同胞，你为什么在这里呢？如果你这么关心那些受伤的人，你怎么不花时间和他们在一起？”写到这，我没有再去回忆他说的话，而是想起当时那种无法自己的强烈的愤怒，

那名男子说完后，我茫然地朝一行禅师看过去。他或是其他人能说什么呢？刹那间，战争的幽灵飘荡在屋子里，快要令人窒息。

四周一片沉默。这时，一行禅师轻轻地开口说话了，沉着镇定，对那个刚刚还在责难他的男子怀着他个人真切的关怀。他的话如同浇灭大火的甘霖。他说：“如果你希望树木成长，给叶子浇水是起不了作用的，你必须灌溉树根，这场战争的大部分根源在这里，在你的国家。我要帮助那些被轰炸的人，尽力保护他们不再受苦，我必须在这里。”屋子里的气氛发生了变化。

在这男子的愤怒中，我们体验了自己的愤怒，我们透过一个被轰炸的半岛来看这个世界。一行禅师的回应让我们体验了另一种可能：用慈爱克服瞋恨的可能，打破人类历史上似乎永无止境的暴力连锁反应的可能（由一个佛教徒带给我们这些基督徒的；由一个美国人的



“敌人”带给我们这些美国人的)。

可是一行禅师做完回应后，对主席低声说了些什么，然后快步走了出去。我觉得有些不对劲，就跟着他出去。那一夜天清气爽。一行禅师站在教堂停车场旁边的人行道上。他就快喘不过气来——像是一个潜入深水，很久没有浮出水面换气的人。几分钟过后，我才敢问他怎么了，究竟发生了什么事。

一行禅师解释说，那名男子的话让人烦乱极了。他也想以愤怒反击，所以必须尽可能缓缓地深吸一口气，好让自己冷静宽容地做出回应。但是那一口气太缓太深了。

“你为什么不对他生气？”我问，“就算是反战人士也有权利生气。”

“如果这只是我个人的事，我是可以生气。但我在这里代表越南农民说话，我必须让他们看到我们最良好的品质。”

那是我生命中重要的时刻之一，我从那时候起就没有停止过对这件事的思考。首先，是因为我第一次了解人的呼吸方式与他如何回应周遭世界存在着某种关联。



直到最近，一行禅师才尝试教西方人禅修的方法，即他通常称之为“正念”的方法。还只是在去年，他才开始教授禅修，先是在巴黎授传几个在越南佛教和平代表团帮忙的西方朋友，后来在当地指导基督教贵格会国际中心的一个团体。现在，他终于写下这本以禅修为主题的小书——《正念的奇迹》，一本禅修的指导手册。

一行禅师是一位诗人、禅师，也是和平友谊会的联合主席。在越南，他是推动“人世佛教”的主要人物，这是一项意义深远的宗教改革，以慈悲为本，服务为怀，将非暴力反战的立场本身与救助战争受难者结合起来，做了不计其数的实事。数以千计的佛教徒，包括比丘尼、比丘与在家居士，因为他们的这些工作被枪杀或囚禁。

一行禅师在越南创立了社会服务青年学校、梵汉大学——非暴力运动早期基地的小寺院、一份反战地下刊物（由同伴高玉芳主办），以及致力文化宗教改革的主要媒介——拉波出版社。他的诗成为当代越南许多最受欢迎歌曲的歌词，那是在悲伤中依然吟咏希望的歌词。

即使被放逐，他也继续代表越南佛教联合会，在海外统筹来自其他国家对越南的援助，成为非暴力支持越



南停战的一股力量。(他与马丁·路德·金的友谊，是金博士决定不顾同僚与支持者反对“混淆黑人民权和反越战诉求议题”，加入反越战行列的因素之一。就在金博士遇刺前，他提名一行禅师为诺贝尔和平奖候选人。)

他的书在越南境外出版的只有少数几本：《火海之莲》(Lotus in a Sea of Fire)、《越南的呐喊》(The Cry of Vietnam)、《步步安乐行》(the Path of Return Continues the Journey)、《禅之心匙》(Zen Keys) 与《渡筏非彼岸》(The Raft Is Not the Shore)。

在越南佛教和平代表团位于巴黎的寓所，与一行禅师及其同伴对话的过程中，我们开始回过头来思考禅修层面在众多美国和平运动中的缺席。它的缺席解释了为什么诸多“和平”运动（也许称之为“美国撤军运动”更好些），都对佛教徒的非暴力反战活动兴趣索然。手无寸铁的佛教徒并不被真正看作“政治性的”，仅仅被视为宗教运动：与其他宗教运动相比，他们勇敢非凡、令人钦佩，然而不过是边缘运动。

美国的和平运动者可以从越南伙伴身上学到的是：除非和平运动纳入更多禅修层面的东西，否则我们对真





实的感知（以及我们增进人们对状况的理解、改善局面的能力）将产生严重偏差。不管我们拥有什么样的宗教或非宗教背景，说什么样的语言，我们都会忽略一些对生活与工作至关重要的事物，就像忽略呼吸那样。

就呼吸而呼吸。呼一吸。简单专注于呼吸在禅修和祈祷中发挥着关键作用，这在许多人看来是一个惊人的讯息。就像悬疑小说家想到将钻石藏在金鱼缸里一样：太明显以至于没有人注意。自从这个“讯息”成功越过我那套怀疑论的封锁线，我对它确信万分，主要是确信自己的体验。

禅修的难点在于：修炼的内容近在眼前，唾手可得。就像一行禅师指出的那样，禅修的机会处处都有：在浴缸里、在厨房水槽、在砧板上、在人行道或小路上、在上下楼的阶梯上、在示威警戒线上、在打字机前……可说是无所不在。有寂静无声的时间和空间，当然最好、最有益，但是这些条件并非不可或缺。禅修生活无须待在僻静的温室中。（虽然它确实需要特定的时间段，甚至是一星期中的某一天，特别专注地禅修以变得更加正念分明。基督教徒和犹太教徒对这样的安息日应该不陌