

[法国]一行禅师 著 Thich Nhat Hanh

颜和正 译

当一场风暴来袭时，总会停留一段时间，然后离开。
情绪也一样，来的时候会停留一阵子，然后离开。

随处自在

Be Free Where You Are

一行禅师



海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE



随处自在

Be Free Where You Are

[法国]一行禅师 著

颜和正 译

 海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE

Be Free Where You Are

by Thich Nhat Hanh

Copyright © 2002 by the Unified Buddhist Church, Inc.

All rights reserved.

No part of this book may be reproduced by any means, electronic or mechanical, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the Unified Buddhist Church, Inc.

Simplified Chinese language edition published in agreement with Linda Chester Literary Agency, Inc., through The Grayhawk Agency.

本书中文译稿由香港心灵坊出版集团有限公司授权海南出版社有限公司出版

版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2013-012 号

图书在版编目（CIP）数据

随处自在 /（法）一行禅师著；颜和正译。--海口

：海南出版社，2013.5

书名原文：Be free where you are

ISBN 978-7-5443-4912-3

I. ①随… II. ①一… ②颜… III. ①人生哲学-通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 027314 号

随处自在

作 者：[法国]一行禅师 (Thich Nhat Hanh)

译 者：颜和正

选题策划：赵 猛 柯祥河

责任编辑：任建成

特约编辑：张 专 韩 钰

装帧设计：翁 涌

责任印制：杨 程

印刷装订：北京市通州京华印刷制版厂

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：2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

开 本：880mm × 1230mm 1/32

印 张：3.75

字 数：50 千

书 号：ISBN 978-7-5443-4912-3

定 价：20.00 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

前言 / 13

自在心语

温暖我心 / 21

如果你能处理你的愤怒，并找到疏解方式，你就能活得快乐，生活便能充满喜乐。

解放的力量 / 24

我们每个人内心都有正念的种子。如果我们知道如何碰触到这颗种子，那么我们就能开始培养正念的能量。

培养自由 / 29

对我来说，没有自由就没有快乐，而自由并非由他人施舍而得；我们必须自己培养自由。

接触奇迹 / 34

我的师父，也就是佛陀曾说，生命只存在于此时此刻。过去已成往事，未来尚未发生。我们只能活在一个时刻——那就是现在。

你便是奇迹 / 36

如果我们知道如何每天持续灌溉天国的种子，那么天国就会变成事实，我

们在日常生活中时时刻刻都将活在其中。这是我自身的体验。

自由存于此刻 / 40

现在，我在全世界有数十万个朋友都在修行正念。那些每天修行正念的人，得以转化自己的生活，并滋养其慈悲心与宽容心。透过这样的行为，他们得以减轻周遭人们的痛苦。

像自由人一样地行走 / 43

你也可以呼唤大地：“大地，大地，我在这里，我在这里。”大地是我们的母亲，总是守候着我们。

美妙的时刻 / 48

当我们能驾驭“平静，自在”时，我们就能进展到“微笑，释放”。当我们呼吸时，即便我们当下并未感受到极度喜乐，我们仍能微笑面对。

练习微笑面对 / 53

在练习“吸气，我微笑”时，你可能会问：“当我心中毫不感到喜悦时，我为何还要微笑？”这个问题的答案是：微笑是个练习。

心怀感激，不再受苦 / 55

我会对食物微笑，再放入我的嘴中，完全了解我口中咀嚼的是什么东西。我用这样的方式咀嚼食物，因此生命、喜悦、坚定、与不惧不畏都变得可能了。

慈悲是解脱的因素 / 62

我自己也经历过许多苦难折磨，因此我能告诉你，唯有慈悲能让你脱离最

艰困的处境。慈悲的力量能协助并指引我们，走上脱离艰困处境的光明大道。

理解让慈悲变得可能 / 68

每个人也都有自己的困难、恐惧与担忧。如果我们能看见他人内心的痛苦，我们就可以开始理解他人。一旦能够理解，慈悲就变得可能。

安渡风暴的艺术 / 72

当一场风暴来袭时，总会停留一段时间，然后离开。情绪也是一样，来的时候会停留一阵子，然后离开。

微笑面对惯性能量 / 77

如果我们学会如何用尊重对待我们的身体与情感，我们就能用同样的尊重对待他人。我们用这样的方式在这世界中创造和平、自由与快乐。

问与答

你曾经生气到要抓狂的地步吗？你上回愤怒到抓狂是什么时候？ / 85

想要修习成功，得花上多少时间？ / 86

我应该花多少时间来练习禅修？ / 89

可否请你定义正念？生活中有如此多的杂念，我们该如何修习？ / 91

是否可以请你谈谈原谅？ / 94

佛教的本质是什么？它是个宗教吗？佛陀是神吗？ / 99

什么叫正念？正念又能带来什么？ / 103

我们能否一面想着过去，同时又计划未来？ / 104

请你多谈一些关于呼吸这件事。 / 106

我认为在西方，强调的是成功。有没有所谓成功这件事呢？ / 107

什么是禅师？ / 110

我是基督徒，我能够修习正念吗？ / 111

是否有股力量，在引导你的生命呢？是否有更崇高的力量，给予你方向呢？ / 113

你可以谈谈你的诗吗？ / 114



随处自在

Be Free Where You Are

[法国]一行禅师 著

颜和正 译

 海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE

我用惊异的眼光，看着身形瘦小的一行禅师，优雅地走上马里兰州立监狱的讲台，并盘腿而坐。我之所以惊讶，是因为有来自美国与全球各地约八十位来宾，与超过一百二十个心神不宁的囚犯，都在演讲厅等着他出现，但他却完全忽视我们。

他在正念禅修中坐下，不过我们一开始并不了解。他平和安详地静坐着，全然无视于因为工作人员进进出出放置麦克风装备所造成的噪音与困扰，对观众的轻声细语与窃窃碎语，也都无动于衷，对其随从人员进行的宗教仪式也都视而不见。坦白说，许多人因此瞠目结舌。他如何能如此无忧无虑地坐在那边？我们这位主宾怎么能这样忽视我们？他的脸色看来平静且温柔，他就是坐在那里而已。

在他一句话都还没说之前，我们就对他的安静有

所反应。工作人员测试音效，直到满意为止，然后将设备留在台上才离开舞台，他们在硬木舞台地板上的脚步声终于安静下来。大厅里的窃窃私语慢慢消失，直至全然静默。他的随从人员满意地将小地毯与毯子放至定位后，也开始进行他们自己的正念禅修。

一行禅师在开口说话之前，就已经让我们聚精会神了。我们真想要他所拥有的能量。正因为如此，《马里兰州立监狱周报》的犯人新闻报，不久之前报导狱方即将推出一个全新的禅修活动！这个一开始忽视听众的谦卑之人，他所造成的影响，真是令人惊喜。

道格拉斯·史考特·亚瑞

(Douglas Scott Arey)

马里兰州立监狱哈格斯镇分所

对一个想要深入进行精神修行的人来说，监狱的环境一方面可说是最严峻的地方之一，同时却也是修行想要成功与维持下去最艰困的地方。

我已经在监狱工作了三十年，我真的非常兴奋能看到像一行禅师这样的大德，面对面地跟囚犯讲解这种修行的重要性与困难度。囚犯需要像这样的一本书，而我们这些外界的人，则需要囚犯本身做出正确的努力和决心修习的例证，来激励我们面对自身的挑战。

但愿正法与慈悲能打破两个世界的藩篱，让我们能够看穿环境和背景可怕的差异，体察到在我们寻求庇护的根本天性中，我们所共同分享的永恒一体性。

波·罗佐夫(Bo Lozoff)
人性慈悲基金会创办人暨总监
(Human Kindness Foundation)

一行禅师的讲解、建议以及他对禅修所展现出的诚挚信仰，改变了这边很多人的生活。他现在离马里兰州立监狱哈格斯镇分所有千里之远，但是他的演讲却深深地烙印在当时在这所监狱中的上百人心中，并赋予我们翅膀，带上智慧与了解的护照，原谅之心的签证，飞往全新的国度。

阿莫德·诺鲁奇

(Ahmad Nowrouzi)

马里兰州立监狱哈格斯镇分所

我们鼓掌感谢马里兰州立监狱哈格斯镇分所，将这个圣者带进他在美国所拜访的第一所监狱。我们很多人，不论是犯人或是外界的人，都被囚禁于自己的行为当中，被困在憎恨、伤害过我们的人与复仇念头的囚牢中。正念的奇迹能将我们全部释放出来。

《牧羊人镇纪事报》

(Sheperdstown Chronicle)

“思虑之事”

“Some things considered”

唐娜·亚克夸威珐

(Donna Acquaviva)

目录

前言 / 13

自在心语

温暖我心 / 21

如果你能处理你的愤怒，并找到疏解方式，你就能活得快乐，生活便能充满喜乐。

解放的力量 / 24

我们每个人内心都有正念的种子。如果我们知道如何碰触到这颗种子，那么我们就能开始培养正念的能量。

培养自由 / 29

对我来说，没有自由就没有快乐，而自由并非由他人施舍而得；我们必须自己培养自由。

接触奇迹 / 34

我的师父，也就是佛陀曾说，生命只存在于此时此刻。过去已成往事，未来尚未发生。我们只能活在一个时刻——那就是现在。

你便是奇迹 / 36

如果我们知道如何每天持续灌溉天国的种子，那么天国就会变成事实，我

们在日常生活中时时刻刻都将活在其中。这是我自身的体验。

自由存于此刻 / 40

现在，我在全世界有数十万个朋友都在修行正念。那些每天修行正念的人，得以转化自己的生活，并滋养其慈悲心与宽容心。透过这样的行为，他们得以减轻周遭人们的痛苦。

像自由人一样地行走 / 43

你也可以呼唤大地：“大地，大地，我在这里，我在这里。”大地是我们的母亲，总是守候着我们。

美妙的时刻 / 48

当我们能驾驭“平静，自在”时，我们就能进展到“微笑，释放”。当我们呼吸时，即便我们当下并未感受到极度喜乐，我们仍能微笑面对。

练习微笑面对 / 53

在练习“吸气，我微笑”时，你可能会问：“当我心中毫不感到喜悦时，我为何还要微笑？”这个问题的答案是：微笑是个练习。

心怀感激，不再受苦 / 55

我会对食物微笑，再放入我的嘴中，完全了解我口中咀嚼的是什么东西。我用这样的方式咀嚼食物，因此生命、喜悦、坚定、与不惧不畏都变得可能了。

慈悲是解脱的因素 / 62

我自己也经历过许多苦难折磨，因此我能告诉你，唯有慈悲能让你脱离最