

活在 此时此刻

一行禅师

著

龙彦译

不要后悔过去 担心未来
此时此刻
就是美好的时刻

一行禅师·修行手记

Phid Adat Hand



天津出版传媒集团
天津人民出版社

活在此时此刻

〔法〕一行禅师

著

龙彦译

天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

活在此时此刻/(法)一行禅师著;龙彦译.--天津:天津人民出版社,2018.2
书名原文:At Home in the World
ISBN 978-7-201-12858-0

I. ①活… II. ①—… ②龙… III. ①生活方式—通俗读物 IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第326474号

中国版权保护中心外国图书合同登记号 02-2017-272

AT HOME IN THE WORLD: Stories and Essential Teachings from a Monk's Life by Thich Nhat Hanh
Copyright © 2016 by 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.

中文简体字版©2018北京紫图图书有限公司
版权所有 违者必究

活在此时此刻

HUO ZAI CI SHI CI KE

出 版 天津人民出版社
出 版 人 黄 沛
地 址 天津市和平区西康路 35 号康岳大厦
邮政编码 300051
邮购电话 (022) 23332469
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子信箱 tjrmcbs@126.com

监 制 黄 利 万 夏
责任编辑 玮丽斯
版权支持 王香平
特约编辑 申蕾蕾 张伟超 肖静雯
装帧设计 紫图图书 ZITU®

制版印刷 北京中科印刷有限公司
经 销 新华书店
开 本 880 毫米 × 1270 毫米 1/32
印 张 7.25
字 数 80 千字
版次印次 2018 年 2 月第 1 版 2018 年 2 月第 1 次印刷
定 价 49.90 元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换(022-23332469)

作者序

天下为家

1968年，在战争期间，我去了法国，代表越南佛教和平代表团参加了巴黎和谈。我们的使命是代表没有机会发声的越南人民反对战争。当时，我在日本刚举行完一次公开演讲，便准备经美国飞往巴黎，因为我想在纽约停留，去见见我的朋友——唯爱社的成员阿尔弗雷德·哈斯勒。他们的团体一直积极反对越南战争，推进社会公正。但是我没有过境签证，所以当我在西雅图降落时，就被带到一旁，锁在一间屋子里，不允许与任何人见面或交谈。屋子里的墙壁贴满了重刑犯的“通缉”海报。当局还拿走了我的护照，不允许我联系任何人。直到几个小时后，我的航班即将起

飞，他们才终于将护照归还，并“护送”我上了飞机。

两年前，1966年，我在华盛顿特区参加了一次会议。当时《巴尔的摩太阳报》的一位记者告诉我，一份来自西贡的报告敦促美国、法国、英国和日本政府不再承认我的护照，因为他们觉得我的言论否定了他们在（越南）战争中所做的努力。这些国家的政府答应了，我的护照也失效了。我在华盛顿的一些朋友敦促我躲藏起来，但要留在美国，将意味着有被驱逐出境和监禁的风险。

所以，我没有潜藏，而是在法国寻求政治庇护。法国政府给我提供了庇护，我获得一个无国籍旅行证。“无国籍”意味着你不属于任何国家，成为没有国家的人。有了这个证件，我就可以去任何签署了《日内瓦公约》的欧洲国家。但若想去加拿大或美国这样的国家，我仍然需要申请签证。当你不再是任何国家的公民时，这是非常困难的。我原来打算只离开越南三个月，以便在康奈尔大学进行一系列的讲座，并到美国和欧洲进行演讲，呼吁和平，然后再次回家。毕竟，我的家人、我所有的朋友和同事、我的整个人生都在越南。然而，我最终被流放了近四十年。

每当我申请签证去美国时，都会被自动拒绝。美国政府不希望我去那里，他们认为我可能会消损美国在越南战争的努力。我

不被允许去美国，也不被允许去英国。我必须给像参议员乔治·麦戈文和参议员罗伯特·肯尼迪这样的人写信，请他们给我寄一封邀请函。他们的回答是这样的：“亲爱的释一行，我想知道更多关于越南战争的情况。请来告诉我。如果您在获得签证时遇到困难，请拨打此电话给我……”只有这样一封信才能得到签证。否则，没办法。

我不得不承认，前两年的流亡生活是相当困难的。虽然我已经是一个有很多弟子的四十岁的僧侣，但我还没有找到真正的家。我可以就佛教的实践做很好的演讲，但自己却没有真正到达那些境界。从智慧上说，我对佛知晓甚多：我在佛教学院接受过多年培训，自十六岁以来一直在修行，但我还没有找到我的真正家园。

在美国巡回演讲，我的初衷就是为了让那里的人听到广播和报纸中听不到的真正的越南现状。在巡演期间，我只会在每个访问过的城市停留一到两个晚上。有时我夜里醒来，竟不知自己身在何处。那样的日子很是煎熬——我不得不吸气、呼气，才能想起我所在的城市和国家。

在这段时间，我无时无刻不想回到越南，回到我剃度出家的寺院，回到我的家。我常梦见自己爬上绿树成荫的山坡，却又常常在半山腰时突然醒来，这才意识到自己已经被放逐了。这个梦

一次又一次地出现。在此期间，我非常积极地学习如何与许多国家的儿童相处——有德国的，法国的，美国的和英国的；我结识了许多朋友，包括英国圣公会牧师、天主教神父、新教牧师、犹太教祭司、伊斯兰教领拜师，等等；我修行正念，努力让自己生活在此时此地，感触每一天生活的奇迹。多亏了这种修行，我才得以幸存下来。虽然欧洲的树木、果蔬、花草甚至种族都与越南的截然不同，但修行却可以将我带回真正的“家”中，带回此时此地。自此，我再无梦魇烦忧。

也许有人会觉得，不能回到越南家乡的我一定痛不欲生。但事实并非如此。流亡在外近四十年后，当我终于被允许返回家乡，能够为那里的僧尼和教友提供正念修习和入世佛教是一种喜悦；有时间与艺术家、作家和学者交谈也是一种乐趣。尽管如此，当我再次离开我的祖国的时候，心中并无痛苦。

“我已到达，我已归家。”这句话是我实践的体现。它是梅村禅修中心最主要的法印之一。它表达了我对佛陀教诲的理解，是我实践的精髓。因为找到我真正的家，我不再痛苦。对我来说，过去不再是一个囚室，未来也不是一个牢笼，我可以生活在此时此地，唤醒我心中真正的家。每一次呼吸，每一个步伐，都可以将我带回这个家。我不必购买车票，也不必进行安全检查，几秒钟内，我便能到家。

在我们深深地融入当下的时候，就可以触及过去与未来；如果我们知道如何恰当地把握当下，就能够治愈过去。确切地说，正是因为我没有自己的国家，才有机会找到我真正的家园。这是非常重要的。那是因为我不属于任何一个特定的国家，所以必须努力突破，找到自己真正的家。我们不被接纳，我们不属于任何地方，也没有国家认同，这一感觉可能会激发我们的迫切需求，去寻找真正的家。

越南生活

- | | | | |
|-----|-------|-----|--------|
| 003 | 吃点心 | 018 | 师父的僧袍 |
| 004 | 生活时刻 | 021 | 香蕉叶 |
| 006 | 有厕即是乐 | 023 | 盛开的仙人掌 |
| 007 | 树叶 | 025 | 关门 |
| 009 | 佛陀画像 | 027 | 绿草 |
| 011 | 万花筒 | 029 | 洗碗 |
| 012 | 隐士与井 | 031 | 榴梿 |
| 015 | 师父的礼物 | 033 | 《海潮音》 |

战争与流亡

- | | | | |
|-----|---------|-----|--------------|
| 039 | 最后一袋米 | 068 | 请愿 |
| 042 | 一名法国士兵 | 070 | 马丁·路德·金，菩提萨埵 |
| 049 | 新鲜药草 | 072 | 政治犯 |
| 051 | 不放弃 | 074 | 我来自中方 |
| 054 | 深观的作用 | 076 | 阿尔弗雷德·哈斯勒 |
| 055 | 飞机场 | 078 | 请呼唤我的真名 |
| 057 | 热 | 081 | 治愈战争之伤 |
| 059 | 在陆地的海洋里 | 084 | 修行就是渡船 |
| 064 | 椰子和尚 | 087 | 第一次花开 |
| 066 | 战区正念 | 089 | 竹林 |

梅村的绽放

- | | | | |
|-----|----------|-----|---------|
| 093 | 风中居所 | 116 | 学习拥抱 |
| 096 | 享受你的睡袋 | 118 | 钉子 |
| 098 | 标致汽车 | 120 | 柑橘禅 |
| 100 | 莫奈特先生与雪松 | 122 | 耙树叶 |
| 103 | 雨伞松 | 124 | 呼吸和割草 |
| 105 | 装订图书 | 126 | 数学老师 |
| 106 | 苹果汁和松球 | 128 | 花园里的棕榈树 |
| 108 | 写作的快乐 | 130 | 我恋爱了 |
| 110 | 莲花茶 | 132 | 老树开新花 |
| 112 | 兄妹 | 134 | 躲猫猫 |
| 114 | 菩提树 | | |

天下为家

- | | | | |
|-----|-------|-----|-----------|
| 139 | 相互问候 | 153 | 点滴慈悲 |
| 140 | 钟 | 155 | 《印度时报》 |
| 143 | 古欧洲之魂 | 157 | 一次轻松的巴士之旅 |
| 146 | 一个集市梦 | 159 | 橄榄树 |
| 149 | 佛陀的脚印 | 160 | 自由地行走 |
| 151 | 两分钟平静 | | |

我已到达

- | | | | |
|-----|------------|-----|----------|
| 165 | 生命就是我们真正的家 | 183 | 在乡间小路上行走 |
| 167 | 一个班级梦 | 184 | 一步 |
| 170 | 莴苣 | 187 | 归属 |
| 171 | 我们的两只手 | 189 | 凶恶和温柔菩萨 |
| 172 | 看看你的手 | 191 | 宇航员 |
| 174 | 给我根烟吧 | 193 | 秋叶 |
| 177 | 波浪和水 | 194 | 寻找家 |
| 178 | 谷歌普莱克斯 | 197 | 我不在此 |
| 181 | 佛陀在车里吗 | | |
| 203 | 关于一行禅师 | | |

越南生活

或许你觉得自己已经丢失了童年的那块点心，
但我确信它还在那里，就在你心灵的一角。



吃点心

慢慢地、欢喜地吃饭，不想将来，也不悔过去

在我四岁的时候，我母亲每次从集市上回来，都会给我带回一块香蕉叶包裹的点心。我会跑到屋子前面的场地上，一点一点地吃；有时候吃掉一块点心要花上半个小时或者四十五分钟。我会咬上一小口，抬头看看天空，然后用脚碰碰小狗，再咬上一小口。我就是享受待在那里，跟天空、大地、竹林、猫、狗和鲜花在一起。我能花上这么多时间吃点心，是因为我心无忧虑。我不想将来，也不悔过去。我全然地身处当下，跟我的点心、那狗、那竹林、那猫以及那万事万物待在一起。

就像我童年吃点心那样，慢慢地和欢喜地吃饭，这也是可以做到的。或许你觉得自己已经丢失了童年的那块点心，但我确信它还在那里，还在你心灵的一角。一切都还在那里，如果你真的想要，你还可以找到它。正念饮食是禅修中最为重要的一项修行。我们可以将童年时吃点心的感觉带入现在的吃饭中去。当下一刻充满喜悦和幸福，如果你留心，一定会亲身体验到。

生活时刻

喝茶的两个小时，我们赚不到钱，但可以拥有生活

在我小时候，越南人的生活与现在大不相同。无论是生日派对、诗歌朗诵会，还是某位家人的忌日，都会举行一整天，而不是几个小时。在那一天，你随时可以来，随时可以走，不用汽车，不用自行车，只用两条腿走。如果你住得很远，那就在前一天出发，途中在朋友家过夜。无论你什么时候到达，主人家都会欢迎你，并且热情招待。只要来了四个人，就可以坐成一桌，开始用餐；如果你是第五个到达的，也没关系，只要再等三个人，就可以和他们一起吃了。

汉字中的“閒（闲）”字，以“门窗”为框，里面是个“月”，寓意只有那些真正悠闲的人，才有时间赏月。而如今，大部分人都没有这样奢侈的悠闲时刻。虽然口袋里的钱更多了，物质生活也更丰富了，但我们却没有以前快乐了。而之所以如此，仅仅是