



# 生命即当下

一行禅师的人生智慧

〔法〕一行禅师著 向兆明译



中信出版社·CHINA CITIC PRESS



# 生命即当下

一行禅师的人生智慧

[法] 一行禅师 著 向兆明 译

中信出版社  
CHINA CITIC PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

生命即当下：一行禅师的人生智慧 / (法) 一行禅师著，向兆明译. —北京：中信出版社，2011.5

书文原名：Peace Is Every Step

ISBN 978-7-5086-2735-9

I. 生… II. ①—… ②向… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第051995号

PEACE IS EVERY STEP The Path of Mindfulness in Everyday Life by Thich Nhat Hanh

Copyright ©1991 by Thich Nhat Hanh

This translation published by arrangement with Bantam Books, an imprint of The Random House Publishing Group, a division of Random House, Inc.

Simplified Chinese translation copyright © 2011 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限于中国大陆地区发行销售

## 生命即当下——一行禅师的人生智慧

SHENGMING JI DANGXIA

---

著 者：[法] 一行禅师

译 者：向兆明

策划推广：中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行：中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)  
(CITIC Publishing Group)

承印者：北京通州皇家印刷厂

开 本：880mm × 1230mm 1/32 印 张：5.75 字 数：77千字

版 次：2011年5月第1版 印 次：2011年5月第1次印刷

京权图字：01-2010-4942

书 号：ISBN 978-7-5086-2735-9 / F · 2291

定 价：25.00元

---

## 版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

服务热线：010-84849283

<http://www.publish.citic.com>

服务传真：010-84849000

E-mail: [sales@citicpub.com](mailto:sales@citicpub.com)

[author@citicpub.com](mailto:author@citicpub.com)



清晨，一轮橘红色的旭日从地平线上升起，斜晖下的我缓缓地，在正念的心境下走过一片橡树林，霎时神游回到1988年的一次印度之行。那时，我们一行人伴同一行禅师（Thich Nhat Hanh）游览了佛陀曾经讲法之地。在一次前往菩提伽耶附近的一个洞穴途中，我们驻足在了一片稻田围绕的原野，吟诵起这首诗：

步如清风，心如止水，  
如水，却成了红日般闪耀，  
同花儿绽放笑颜，

那样旺盛，那样新鲜地在成长。

风吹过，沁人心脾的清凉。

步如清风，心如止水，

如水，却踏成不尽的欣悦。

寥寥几行，却已道出一行禅师启示的要旨——平和，不是外在的或需要找寻抑或需要达到的，只要你能觉知当下，放慢脚步，享受每一步、每一次呼吸所带来的感受，仅此足矣。如此，平和就已经处于当下，处于我们踱出的每一步之中。如果我们能够以这种心境行走的话，身旁的花儿也将因此而绽放，甚至向我们微笑并祝我们一路顺风。

1982年在纽约举行的敬畏生命大会（Reverence for Life conference）上，我与一行禅师初识。在大会上，我是禅师认识的众多美国佛教徒之一，当时我的神貌，我的穿着，以及一定程度上于佛理的领悟，就像一行禅师在越南已经训练了20载的比丘，这引起了他的注意。次年，我的师父理查德·贝克

(Richard Baker) 禅师发出邀请，希望一行禅师能够访问我们在旧金山的禅修中心，当时他很高兴就答应了。而正是这份缘分，开启了这位仁师不凡人生的新阶段。这样的一种人生，用贝克禅师的话来说，是“介乎自然与人类文明之间的一种存在，一种真正的宗教存在”。

一行禅师1926年出生于越南中部，1942年，也就是在他16岁的时候出家成了一名佛教徒。仅仅8年之后，他参与创立了安广佛学院 (An Quang Buddhist Institute)，这里后来成了越南南部最重要的佛学研究中心。

1961年，一行禅师到了美国，并分别在哥伦比亚大学以及普林斯顿大学做比较宗教学的教学和研究工作。到了1963年，随着越南吴庭艳政权的覆没，越南的僧友给他发去电报，希望他能够回到祖国一同加入结束战争的事业当中。听到这个消息，一行禅师毅然离开美国，并完全根据甘地思想的准则，在越南领导了一场非暴力抗争运动，堪称20世纪最伟大的非暴力抗争运动之一。

到了1964年，一行禅师与越南的一群大学教授及学生一道创立了青年社会服务学校（School of Youth for Social Service），被美国报界誉为“小和平军”。那时，学校一批批的年轻人深入乡村，在那里建立学校和卫生诊所，之后还承担起重建被炸毁的乡村的使命。到越共最后攻克西贡时，投身这项工作的比丘、比丘尼<sup>①</sup>和青年社会工作者已超过了1万名。同年，一行禅师协助创立了越南最负盛名的出版社——罗贝（La Boi）出版社。而不管是作为一个创作者，还是担任统一佛教教会（Unified Buddhist Church）官方出版物的主编，一行禅师都呼吁战争双方能够达成和解。正因为如此，他的文章不为对抗双方所容。

1966年，在僧友的力劝之下，一行禅师接受和平联谊会（Fellowship of Reconciliation）及康奈尔大学的邀请到了美国，“向我们讲述广大沉默的越南人民所遭受的痛苦以及对和平的

---

<sup>①</sup> 佛教徒有四众之分，即出家男女二众、在家男女二众。出家男众名为“比丘”，出家女众名为“比丘尼”。——编者注

向往”（《纽约客》，1966年6月25日）。在美国，一行禅师忙于各种演讲与私人会晤，动之以情，晓之以理，向人们表达对和平以及通过谈判协商解决越南战争的坚定支持。当时马丁·路德·金听了他的演讲以及实现和平的建议之后被深深打动，并在提名他为1967年诺贝尔和平奖候选人时这样评价：“除了这位和善的越南僧人，我找不出谁更应该获得诺贝尔和平奖。”在一行禅师的影响下，马丁·路德·金在芝加哥一次记者会上与一行禅师一道公开反对这场战争。

托马斯·默顿（Thomas Merton）是一位著名的天主教修道士和神秘学家，他在肯塔基州临近路易斯维尔的盖泽马尼（Gethsemani）修道院与一行禅师会面。事后默顿告诉他的学生：“他开门走进房间时的神情举止已尽显其般若智慧，他是一名真正的僧侣。”后来默顿写了《一行禅师，我的教友》这篇文章，慷慨激昂地呼吁人们去倾听一行禅师的和平倡议，并全力支持他的和平呼吁。在参加与参议员富布赖特和肯尼迪、国防部长麦克纳马拉以及其他华盛顿政要的一系列重要会面之



后，一行禅师前往欧洲，在那里会见了众多政府首脑以及天主教人士。在这次欧洲之行当中，一行禅师还两次觐见教皇保罗六世，力推天主教与佛教之间的合作以共同推动越南和平事业。

1969年，在越南统一佛教教会的请求下，一行禅师成立佛教和平代表团参与巴黎和谈。1973年和平协议签订之后，一行禅师被拒绝返回越南，因而在巴黎西南100英里处创办了一个小型社团，取名为“马铃薯”。1976~1977年，他组织了一次行动以营救暹罗湾船民，但由于来自泰国以及新加坡政府的恶意阻挠，这项行动最终还是夭折了。因而在接下来的五年当中，一行禅师一直隐修于“马铃薯”，从事禅修、阅读、写作、书籍整理以及园艺工作，偶尔接待来访者。

1982年6月，一行禅师拜访纽约，次年创立梅村（Plum Village）——一座临近波尔多的大型静修中心。静修中心葡萄园围绕，四周的田地种满了小麦、玉米和向日葵。自1983年起，一行禅师每隔一年就会去北美指导静修并发表有关正念生活和

社会责任的演讲——《创造当下的和平》。

XIII

尽管与祖国天各一方，但一行禅师著作的手抄本仍继续在越南民间流传，并通过他在世界各地的学生和佛友发挥自己的影响力：这些行善者全职工作，致力于缓解越南赤贫人民的痛苦，暗中救助饥饿家庭。后来这项工作还延伸到帮助那些面临被遣返回国威胁的难民，以及向在泰国、马来西亚和香港的难民发送物资并提供精神上的帮助。

尽管看上去要年轻20岁，但当时已经64岁高龄的一行禅师已成为20世纪伟大的导师之一。在如今我们这个强调速度、效率以及物质成功的社会当中，一行禅师平和及觉知下的慢生活以及他的言传身教正在西方社会触发热烈的响应。尽管他的表达通俗易懂，但句句是微言大义，透露出对现实深刻理解的精髓，这种开悟来自于他的禅修，来自他的佛教训练以及他对这个世界所做的工作。

一行禅师的禅法围绕于观呼吸（conscious breathing），即对每次呼吸的觉知，并通过观呼吸保持对日常生活行为的正

念。禅修——一行禅师告诉我们——并不仅仅是身处禅院中的一种修习，正念下的洗碗刷盘，与虔诚地磕头或烧香一样神圣。他还告诉我们，面部的笑容能够放松身体肌肉，他称之为“面部瑜伽”，而事实上最近的研究也已经证实了这一观点。当我们把面部肌肉的曲线调整为愉快的表情时，这对我们神经系统产生的效应与真正的喜悦并无二致。他提醒我们，只要排除杂念，长久保持心境之清明，回归当下并觉察到蓝天、孩子的微笑以及美好的日出，平和与喜悦便触手可得。“如果我们平和，如果我们快乐，笑容就会在我们脸上绽放，而每一个家庭以及全社会的每一个人都将从中受益。”

这是一本启迪智慧的书。在匆忙的现代社会，我们很容易就会失去心中触手可及的那一份平和。一行禅师的创造性在于对日常生活情境的利用，对于某些通常被认为造成压力或悖逆平和心态的生活情境，他却能化逆流为顺水，使之成了促进正念的机会。对他而言，电话铃声是呼唤我们回归真我的信号，脏的碗盘、红灯和交通拥堵也是我们正念旅途当中的心灵伴

侣。人生最强烈的满足感、最深的喜悦感与圆满感不在遥远的将来，而在下一次你对当下呼吸与微笑的觉知当中。

本书由一些朋友收集的资料集结而成，包括一行禅师的演讲、出版和未出版的作品以及正式的访谈。我的朋友特蕾泽·菲茨杰拉德、迈克尔·卡茨、简·赫什菲尔德以及本人在与一行禅师和我们来自班腾的细心、严格而敏感的编辑莱斯利·梅雷迪思的紧密协作下，最终促成了本书的面世。帕特里夏·科腾为本书英文版提供了漂亮的蒲公英封面图，同时还要特别感谢《蒲公英诗》的作者玛丽昂·特里普。

伟大的观音倾其一生去开悟众生，而这本书是目前对观音启示最清晰、最完整的展现。一行禅师的教义不仅具有启发意义，也非常实用。这本书能与读者见面，我感到由衷的喜悦，希望读者朋友们也会喜欢。

阿诺德·科特勒

法国泰纳克

1990年7月



## 目录

### 序 / vii

#### 第一部分 呼吸吧，感受自己的存在

周围的一切都为你珍藏着微笑。你不必感到孤独，只要打开心灵的窗户，你就能看到你的内心，在你的周围，所有可以依赖的都在那儿，只要觉知地呼吸，微笑就会回来。

每天都是全新的 / 3

蒲公英抬走了我的微笑 / 5

观呼吸 / 7

当下最美好 / 9

没有杂念的我 / 11

觉知需要时刻滋养 / 13

随遇而禅 / 17

坐禅 / 18

正念之钟 / 21

童年的饼干 / 23

橘之禅 / 24

圣餐礼 / 26

正念而食 / 27

洗去心中的浮躁 / 31

行禅 / 32

电话禅修 / 35

驾车禅修 / 38

禅修是一种生活态度 / 42

觉知与割草 / 44

不执著 / 45

生命是一件艺术品 / 48

希望之为障石 / 50

花之禅 / 52

观呼吸室 / 55

在正念旅途中前行 / 59

## 第二部分 情绪：转化与疗愈

爱一个人，我们就必须理解对方。如果我们的爱仅仅只是占有的欲望，这就不是爱；如果我们只考虑自己，只考虑自己的需要而无视对方的需要，我们便不能爱。

情绪之河 / 63

请不要拿情绪开刀 / 65

转化情绪 / 66

正念与愤怒 / 70

让正念之光照耀愤怒之火 / 73

行禅与愤怒 / 75

煮马铃薯之譬喻 / 76

愤怒的根源 / 78

情绪块垒 / 80

在一起 / 83

真如 / 84

手心蕴乾坤 / 86

我们都是父母的影子 / 87

滋养健康的种子 / 90

珍惜已经拥有的 / 95

责备无用 / 97

理解万岁 / 98

真爱 / 99

慈悲之思 / 100

爱的禅修 / 103

拥抱也是一种禅修 / 105

友谊是一笔财富 / 107

不要让老人感到孤独 / 108

正念生活社区 / 109

正念必须入世 / 111

第三部分 生命即当下

在整个宇宙，没有一个现象不与我们息息相关，从静静躺在海底的一颗卵石，到数百万光年之外一座星系的运行。沃尔特·惠特曼曾说：『在我心里，一弯草叶可比天上繁星起落。』

- 一即一切 / 115
- 概念的牢笼 / 117
- 和平的践行 / 120
- 不二 / 122
- 治愈战争的创伤 / 124
- 我的心，我的太阳 / 126
- 谛观 / 127
- 正念生活艺术 / 129
- 滋养觉知 / 132
- 和平运动新理念 / 134
- 公民责任 / 136

- 心灵生态 / 138
- 战争的根源 / 139
- 如一片树叶，被撑向天空 / 141
- 我们都血脉相连 / 144
- 和解之道 / 146
- 请以我的真名呼唤我 / 148
- 苦难滋养慈悲心 / 153
- 爱在行动 / 155
- 曾经有条河 / 159
- 踏入21世纪 / 162



## 第一部分

# 呼吸吧，感受自己的存在

周围的一切都为你珍藏着微笑。你不必感到孤独，只要打开心灵的窗户，你就能看到在你的内心，在你的周围，所有可以依赖的都在这儿，只要觉知地呼吸，微笑就会回来。



