

我们的世界

[法国]

一行禅师◎著

汪桥◎译

我们的生活方式要确保下一代能有未来，
而不是留下一个伤痕累累的地球给子孙，
这是真正的慈悲。



THE
WORLD
WE
HAVE



海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE

我们的世界



[法国] 一行禅师 ◎著
汪桥 ◎译



The World We Have: A Buddhist Approach to Peace and Ecology

by Thich Nhat Hanh

Copyright © 2008 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：30-2013-011 号

图书在版编目 (CIP) 数据

我们的世界 / (法) 一行禅师著；汪桥译。——海口

：海南出版社，2013.5

书名原文：The world we have: a buddhist

approach to peace and ecology

ISBN 978-7-5443-4913-0

I. ①我… II. ①—… ②汪… III. ①环境保护—通

俗读物 IV. ①X-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 027474 号

我们的世界

作 者：[法国] 一行禅师 (Thich Nhat Hanh)

译 者：汪 桥

选题策划：赵 猛 柯祥河

责任编辑：任建成

特约编辑：马丹梅 张国宪

装帧设计：刘红刚

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：5.75

字 数：80 千

书 号：ISBN 978-7-5443-4913-0

定 价：26.00 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

序

数年前， 当我为我的书——《没有我们的世界》（The World Without Us）搜集资料时，我走访了厄瓜多尔一个原始部落，那里仅保留着曾经丰盛富饶的亚马逊雨林的零碎资源。面对日渐匮乏的自然资源，他们开始捕捉蜘蛛猴。这是非常残酷的行为，因为他们相信自己就是那些灵长类动物的后裔。

在这本新书《我们的世界》中，一行禅师以《儿肉经》（The Sutra on the Son's Flesh），引申出一个道德观：当我们的饮食缺乏正念和慈悲，其实就是在吃自己孩子的肉。



我不是佛教徒，也不是一位智者，我是一名记者，所以只能如实地介绍一行禅师最新就正念行动发出的呼唤。令我欣慰的是，一行禅师的呼唤曾在残酷的战争（越南内战）中帮助我们的世界重获道德的方向，在这个急切需要道德的时代，他再次为我们作出指引。一行禅师和我以不同的方法总结到，如果人类和生命源头失去联系，我们将面对扼杀自己未来的威胁。

在《没有我们的世界》这本书中，我想象，如果将人类从地球抽离会有什么后果？大自然需要多久才能消除人类留下的深刻印迹，恢复被破坏前的样貌，填补人类的生态位置，清理人类留下的毒素，以及抚平人类造成的伤痕？我的研究显示，很多人类的伟大创作，以及看来牢不可破的建筑物，将迅速毁灭。人类所作的其他行为，例如给挖掘出来、充斥在大气层中的碳，大自然需要非常长的时间才能重新吸收。

但是，大自然一直存在于这个世界。科学家、工程师以及佛陀都一致同意：我们所作的，没有一样是永恒的。

事实上，我们的世界一直经历着巨大的伤害：火山在千百万年间定期爆发，小行星以摧毁性的撞击几乎令地球上所有生命消失。然而，生命奇迹般的自我康复能力，持续以无法预知以及丰饶的化身重生——在一个纪元内，赋予地球巨大的爬虫类动物以及哺乳类动物。神秘、奇妙的生命曾经回圈重生，将来也会再次发生。

正如没人可以永生，也没有一样物种能够逃离逐渐灭绝的命运。但如一行禅师给我们的有力提醒，能够生存，这本身就是一项恩赐和荣耀。如果我们觉察自己只是一个宏大、不断改变的生命盛会的一部分，



个人无论承受多么深刻的创伤，都能够复原，然后获得平静。但这个觉醒并没有免除我们需要活在当下，高度认知自己行为的责任。相反，正如一行禅师这样的佛教徒所巧妙展示的一个很有启发性的论点：要在现实物质世界的环境中获得觉悟自在，取决于我们对这个世界的觉察程度。

在2003年11月一个晴朗清凉的下午，我与五位令人钦佩的、投入工作的朋友站在一个深谷的边缘。当时我们位于韩国江原道省的铁原北部，眺望着这个地球上最美丽也是最可怕的区域。在我们之下的是一个非军事化区（DMZ）：一个四米宽的缓冲区分割了朝鲜半岛。在过往的五十年，这个地方曾令这个世界上两个敌对的武装部队互相厮杀。

即使到了现在，双方还能清楚看到对方在山坡掩

蔽壕内竖立着的武器，这里随时可能在双方受到刺激的情况下开火。讽刺和令人伤感的是，这两支欲置对方于死地的军队，拥有相同的历史、语言以及血脉。

但他们同时缔造了一个奇迹。经过半个世纪，这块被遗弃、分割南北韩的无人之地，从稻田和村庄变成了荒野，不经意地成为亚洲最重要的自然生物栖身地之一。多种濒危物种在这里栖身，其中有备受东方文化尊崇的丹顶鹤。丹顶鹤是除了美洲鹤以外，地球上第二稀有的鹤类，经常在画中及绸缎中出现，是东方长寿的象征，也是儒家学者和佛教僧人受人尊崇的品德象征。冬天，还有其他很多珍贵的鸟类，在这个非军事化区过冬。

那次邀请我到韩国的是韩国环境运动联盟（KFEM）的科学家和工作人员。我们当时一起观赏



十一只丹顶鹤——樱桃红的头冠，黑色的四肢，身体其他部位洁白得一如它们自身的纯洁——在怒气沸腾和敌对的韩国和朝鲜军队之间安静地漫步，安详地在芦苇中觅食。

由于这种稀有生物只剩下1500只，因此当我们发现年幼的丹顶鹤时总是非常雀跃。我们有幸见证这些美丽生物的存在，但同时难以忘记也令我们不安的是：这片富饶的滋养着各种珍贵生物的土地，它的存在源于一场未完结的战争。如果恢复和平，韩国的郊区开发商以及朝鲜的工业发展部门，在发展大计中不可能包括野生动物的生存空间。因而，韩国和朝鲜的统一，将令一个野生动物栖息地消失，丹顶鹤的基因库数目将骤减，结果可能导致这个物种的灭绝。

除非韩国和朝鲜的领导人了解到，在这个分隔两

地的土地上存在巨大的机会。

世界各地越来越多的科学家，包括这次招待我到韩国的东道主，正在联合起来，推动这个非军事化区成为国际化的和平公园。如果这个建议落实的话，这里就可以成为人类送给地球的珍贵礼物，为许多稀有物种保留栖息地的天堂。因此，保存这片朝鲜和韩国共有的土地，不仅能挽救许多不可替代的物种，也能得到国际社会的良好祝愿。

我当时问同行的朋友，这个愿望能否成真。他们回答：“我们不会放弃努力。”但三天后，他们其中一人带我到首尔北部一座山上的寺庙，我便了解到他们面对的挑战。这是韩国一座最古老的禅寺，为了保留这座寺院，僧人和环保人士正向当局争取，在扩建城市的计划中，不要将这座寺庙划入建造八车道高速公路



路的工程之中。根据当局的发展计划，其中一条隧道将直接通过这片古老神圣之地。

当局的发展计划令人激愤。但我也问这座寺院的负责人，佛教讲不执著世间物，他们作为出家人，争取保留这片神圣之地，是否与佛法有所冲突？同样的，环保人士——像我的合作伙伴，他们勇敢地捍卫地球上其他生物的生存空间，这样做是否会成为他灵性修习的障碍？佛教教导“无常”，如此说来，保护环境是否没有意义？

“是的，我们的世界是无常的。”这位僧人回答，“但正如我们在寻求开悟的修行过程中，需要保持身体健康和纯洁；我们居住在这个星球，就有责任珍惜和保护它。”

我感觉到在这个矛盾的理论中有着复杂的教导。在我离开前，我问了这位僧人另一个问题。在他的住所下面，是一个大殿，我们坐着喝茶，他的弟子坐在木板地上诵经。我们抵达时，我曾环视周遭的环境：这里有雕刻的龙纹和镀金的菩萨像作装饰。有一段时间，我尝试聆听唱诵而未能明白唱诵的内容，但我的内心受到冲击。我问：“他们在唱什么？”

“在唱《金刚经》。”

“内容是什么？”

他解释说：“任何以形相显现的东西都是空的，但空也是有形相的。”

我不是很明白。僧人说：“或许你需要听多些。”

在这本新书中，一行禅师邀请我们一起聆听。他将《金刚经》定义为生态学的精髓，以说明没有可以独立存在的个体，万物互相依存，互相联结。就如一朵花不能在没有太阳供给能量，没有泥土滋养，没有生物传播花粉，或者没有雨水的条件下生存，我们人类也不能与这些条件分离。一行禅师解释说：“《金刚经》教导我们，如果我们只视自己为人类，就是局限了我们存在的真实意义。我们的祖先不仅限于人类，我们还有动物以及植物祖先，甚至存在于大地的物质——大地所蕴藏的矿物成分也是我们自己。”

书中其中一段内容，就如那庙宇内的唱诵一般令我难忘，常在我的脑海中回响。一行禅师提醒我们，我们曾经是石头、云和树：“我们人类是年轻的物种。我们要记得自己过去存在的样貌，借以保持谦逊。”

一行禅师在书中提到谦卑，其实是提醒我们要尊重——不仅要尊重人类的智慧，还要尊重兰花拥有的盛放美丽花朵的知识，以及蜗牛制造完美无瑕的外壳的能力。尊重不仅仅是在蝴蝶和玉兰花面前鞠躬，或者是安静地观想橡木的美妙。

就像对立中的韩国和朝鲜，可以选择将他们之间的那片美丽土地送给这个世界，同时拉近两国的关系；我们面对的生态危机正威胁着整个地球的安全，我们能否为了比我们想象出来的分歧更大的共同利益而联合起来？

我们的生态环境联结每一个人，不分国籍和宗教。如果我们不能保存自然环境，就会灭亡；如果我们能够觉醒，为了共同目标而联合行动，以生态和谐为依归——让人类、其他物种、其他所有的生命共同



生存——那将是和平到来的时候。

——艾伦·韦斯曼（Alan Weisman，《没有我们的世界》作者）

序 /1

集体觉醒

第一节 正念钟声 /5

正念的钟声正在呼唤我们，想把我们唤醒，提醒我们深观人类对地球的影响。

第二节 全球道德观 /11

建立手足情谊之道，比任何思想体系或宗教更珍贵。

第三节 正念饮食，保护地球 /23

保持身体健康就是对整个宇宙、所有祖先和子孙表示感恩和忠诚。

第四节 自然和非暴力 /41

我们每个人，以至所有人类，都是大自然的一部分，我们应该和大自然和谐共处。

第五节 克服恐惧 /53

每一天，新的细胞生长，旧的细胞死去，但它们没有葬礼，也没有生日。

行动是最好的回应

第六节 美丽的延续 /75

我们可以善用时间，培养爱、慈悲和理解的能量，分享美好的言语——鼓舞、宽恕，并以行动保护、帮助大地以及其他的人。

第七节 关爱环保工作者 /83

真正的力量，并不是从权力、金钱或武器中获取，而是藏于内心深处的平和之中。

第八节 只剩下一棵树的城市 /94

树木、水和空气没有向我们索取什么，却给予我们源源不绝的爱。

第九节 转化我们的团体 /102

我们僧团的愿望，是与大地，所有植物、动物，以及所有兄弟姐妹和谐共处。

第十节 大象皇后的眼睛 /111

我们行走的每一步都有治疗和转化的能量。我们不单能以自己的步伐治疗自己，我们的正念步伐也能帮助疗愈大地和环境。