

書名：一行禪師：全然覺知的生命

**Thich Nhat Hanh, une vie en pleine conscience**

作者：Bernard Baudouin, Céline Chadelat

【本人僅負責翻譯此書第三部分，此為譯文節錄】

一行禪師：全然覺知的生命

**Thich Nhat Hanh, une vie en pleine conscience**

### 第三篇 蓮花盛放著

顯然的，一行禪師筆下的文字最能闡釋他的思想。禪師對於書寫擁有極大的天賦，他曾書寫過詩詞、宣言、故事、短篇小說、論文等，並都十分成功。他向佛祖汲取無可限量的智慧，以渡過戰爭的年頭，特別是向戰爭的受害者（到最後，沒有人不是受害者）施予愛與和平的慰藉。禪師的善行激勵了全世界上千人口。

為了更清楚的表達一行禪師實踐的修行之法，接下來的篇章將大致闡述禪師的教誨，並舉出幾個實踐的法門。本書的第三部分談論的便是生成此種教誨的責任感。一行禪師賦予了諸如「觀看」（regarder）、「愛」（aimer）、「處世」（vivre）等辭彙新的定義。2010年時，禪師重新審視了「入世佛教」（Bouddhisme engagé）這個詞彙，而更偏好使用「應用佛教」（Bouddhisme appliqué）代之。

自始至終，一行禪師從未放棄過一點：沒有什麼是比實踐五項正念修習（Cinq Entraînements à la pleine conscience）還要重要的，自修習獲取經驗，將覺知與實踐結合，而產生一種精神上飽滿而真實的力量。

### 和平之路，痊癒之路

為了和平所做的功課與內部正向的轉化息息相關，也就是將較次等的意念轉化為善德、益念的過程。佛陀的教誨曾言，和平是我們的真正天性。吾需在外部尋找，和平全取決於我們自身。暴力、分歧及災難根源於人類的恐懼、愚昧、憤怒、仇恨與自私，如同罪惡、細微而難以捉摸的情感，萌芽為令人生畏的行動，而戰爭便是集體意識缺乏的一種有形展現。就像煉金術師的工作，如同治療般，將這些罪惡轉化為對眾生的憐憫之心，此種內心的轉化對生理及心理皆能產生治癒的能量。當你散發出憐憫與愛的能量，內心便能達到理想的健康狀態。

當喜悅改變社會

書名：一行禪師：全然覺知的生命

Thich Nhat Hanh, *une vie en pleine conscience*

作者：Bernard Baudouin, Céline Chadelat

【本人僅負責翻譯此書第三部分，此為譯文節錄】

喜悅是無所不在且觸手可及的，日常的枝微末節蘊含了更具生命力的可能。在清晨張開雙眼或入睡；啜飲一杯水並感受水在喉間的流動；在傍晚聆聽鳥鳴或是刷牙；抑或是行走在道路上，都是取之不盡的啟發泉源。全然覺知的修養，如同一個園丁的工作，需要去開墾精神的園地，讓其接受陽光或是覺知的照拂。這樣的光亮能夠啟迪人的一舉一動、一念一想。正念的生活便是修習的成果。

在《正念的奇蹟》(*Le Miracle de la pleine conscience*)【註 1】中，一行禪師說明了要達到如此境界的必要原因。

透過正念，一行禪師揭示了明珠，即釋迦牟尼 (Bouddha Sakyamuni) 證悟的精神。在其尋求解脫之時，也就是尚以喬達摩 (Gautama) 之名為人所知時，他以嚴格的苦行及長時間的齋戒要求自己，也試過其他方法及試煉，但皆未果。他身坐蓮花之中，在河邊全心致於深度的禪修中，身軀瘦骨嶙峋，但這些苦修僅帶給釋迦牟尼些微慰藉。

之後，在印度東北邊的菩提伽耶 (Bodhgaya)，釋迦牟尼發願不成正覺，永不起身。在經歷試煉後，釋迦牟尼覺悟成佛，祂的手碰觸地面，全神貫注，祂能全然覺知到周圍事物，並與自然、生命的不同型態與階層、動物、植物、人類以及天地萬物的總和，在無窮小與無窮大間互動。事實上，是生命自己找到出口，釋迦牟尼在生活中找到解脫，並非將之排除在外。在全然理解生命之時，生命自會賜予恩典，不需在他處尋覓，不必尋求精神的極限或孤身在洞穴中，飽受致命的試煉。恩典彰顯於生活中的每一片刻，出現在剛從枝上落下的成熟果實，在每件事物甜美而認真的存在中，如此便是中道 (Voie du milieu)。

一行禪師曾言：「全然覺知的生活，放慢腳步，感受每一個瞬間與每口呼吸，此已足矣。」【註 2】

這樣的實踐能帶來莫大的寬暢之感，並得到真切的幸福與喜悅。如果每個人都能或多或少領略如此的寬暢與幸福，社會的運行和方向便得以轉變。

「此刻，你與你的生命有約，如果你錯過了這場約會，你就可能冒著錯過此生的風險。當我們安身於眼前的片刻，我們便可以看見環繞在我們身邊所有的美及奇觀。我們可以單純的因為意識到眼前的事物而感到歡愉。」【註 3】

書名：一行禪師：全然覺知的生命

Thich Nhat Hanh, *une vie en pleine conscience*

作者：Bernard Baudouin, Céline Chadelat

【本人僅負責翻譯此書第三部分，此為譯文節錄】

【註 1】《正念的奇蹟·禪修實務手冊》，藍色空間出版社（L'Espace Bleu）1996。

【註 2】一行禪師，《正念的奇蹟》（*Le Miracle de la pleine conscience*），我讀出版社（J'ai Lu），2008。

【註 3】一行禪師，《觸動生命》（*Toucher la vie*），我讀出版社，2008。

## 串聯我們的無數因子

p. 221

1966 年，一行禪師創立了接見同修（亦稱相即共修團，L'ordre de l'Inter-Être），重新提出佛教中相互依存（L'interdépendance）的重要概念。意即我們並非是獨身存在的，而僅是與我們的祖先、後代與周遭的一切相依而存。不同於先前的相互依存概念，禪師強調其含義較為侷限，彷彿已為同代人制定了某種宿命。而相即（L'Inter-Être）則是一種集體的智慧，一種思想的開通。相即意味著沒有他者我們無法存在：無數的因子將我們相互聯繫著。受佛陀啟發的一行禪師曾言，沒有雲便沒有天空，沒有樹木便沒有紙，沒有自然便無人類，沒有母親和藹的照料嬰孩便無法長大成人。

所有社會上的一切皆形塑出「我們是獨立於他者與自然的存在，我們是『截然不同的』」這樣的想法。唯物主義、消費至上、狂熱的個人主義、對於形象的重視與迷戀，猶如受潮流操控的結果，社會競爭各以不同的方式迫使每個人都應有屬於個人的榮耀跟權力。在此狀況下，在我們相信自己是獨一無二的同時，我們將自己與他者區隔開來。外表成為了一種支配的工具，我們渴求引起同伴的仰慕與認可，但我們不懂的愛的愛人或被愛，僅製造出表面的幻象，及因我們的無知而起的苦難。在無覺知時，我們探求愛，摸索意義，但卻會使我們越加離群索居，處於失衡的險境。我們的良心中存有個凹陷的缺口，貪婪、嫉妒、猜疑、憂愁等負面的情緒都是由此而出。

一行禪師強調，「我們是相互依存的」。禪師囑咐我們深入思索這樣的概念，去鍛鍊我們的心神，並洞察宇宙中所有元素間的聯繫與關係。禪師說，「相即」這個詞彙應要納入字典中。事實上，這個字彙開啟了一種看待世界的新視野，是一種更加深層、非鬥爭且善的視野。如能察覺萬物間的聯繫，並且珍視我們是與宇宙整體相連的概念，就會產生善的力量。因果鏈結出現在生命的每個狀態中，且深富意涵。如此的想法將會自然的使我們興起感激之心，因為是啊！我們屬於這個世界。

書名：一行禪師：全然覺知的生命

Thich Nhat Hanh, *une vie en pleine conscience*

作者：Bernard Baudouin, Céline Chadelat

【本人僅負責翻譯此書第三部分，此為譯文節錄】

在集體的層面上，拒絕他人、長者及弱勢者的孤立、社會關係的解體、對於環境破壞的漠不關心、物種的滅絕、軍事或潛在的衝突（尤其後者在群體中十分普遍），這些都是不同思想碰撞而起的負面成果。但最終，脫離群體並助長上述現象的個體必然會衰弱。

有一天，我們會了解有些承諾是虛假的，只是為了某些商人的利益而存在，沒有良知獲得的財富並不會帶來幸福。隨著時間的流動，美貌會逝去，工作上的輝煌成為淡薄的回憶，這便是時間的定律。我們會重新回到孤獨，經歷再一次的痛苦。外表是會騙人的，因為在表象中藏有自我探索的機會。我們必須了解，我們遠遠多於上述群體衝突下的犧牲魁儡。培養內在是其中一個建議，一行禪師教導，只要有一點能量，我們就能改變這樣的苦痛。鍛鍊自己去觀看及感受自然與所有構成萬物一切的相互關聯，我們便有機會觸及永恆。

以平白的方式來說，在餐館桌上一杯裝在白色窄小杯子裡的咖啡，背後其實擁有著一段悠遠的故事，是專業技術、貿易、經濟及政治協商交錯的綜合體。從土壤吸收雨水，咖啡豆通過經銷路網送往烘焙商，一直到餐廳服務生在這座大城市中端上這杯咖啡。咖啡是經由了不同要素集結而成，而我的購買慾望則是一連串過程的最後一環。從經濟和政治的角度來看，我也與之息息相關。

物理是否給予禪師啟發？「我們的眼睛與組成太陽的成分是相同的，眼睛與太陽之間的聯繫是恆定且親密的，同樣的事物在彼此對話，恆星的原子向我們眼睛的原子訴說光輝的話語。」【註1】而宇宙的歷史亦是我們的歷史。「無論人類是多麼無可限量，他仍是宇宙萬物的一部分：我們是天空的孩子……繁星的塵埃。」【註2】

每日早晨，在梅村禪修中心（Village des Pruniers）皆會真誠的實踐「觸地之法」（toucher de la terre），這是一種徹底認識及感激大地的修行。打從一行禪師年少之時，他便開始實行此種感激的儀式。在佛法中心中也有規劃同樣以感激為題的研修日。

【註1】尚·烏杜舍（Jean Audouze），米歇爾·卡瑟（Michel Cassé），尚-克洛德·卡里耶爾（Jean-Claude Carrière），《不可見事物對談》（*Conversations sur l'invisible*），口袋出版（Pocket），增編版，2002。

【註2】同註1。

書名：一行禪師：全然覺知的生命  
Thich Nhat Hanh, *une vie en pleine conscience*  
作者：Bernard Baudouin, Céline Chadelat  
【本人僅負責翻譯此書第三部分，此為譯文節錄】

## 行使深層的觀照

p. 224

在我們的社會中，除了真誠為他者奉獻的人，也就是菩薩（bodhisattvas）外，最為需要的是什麼？需要人類富涵愛的能量，能夠突破阻礙並散佈和平；需要人類同時以整體、系統性及多維的方式領會惟一的現實；需要對眾生懷抱憐憫之心的無私詩人。而太多時候，當我們正在修行佛菩提道（La voie des bodhisattvas）之時，這些善念會因階級、群體或是種姓的劃分而消散。我們都在佛菩提道的修行道路上，因為我們都在追求幸福，尋求愛人與被愛。此種覺悟的能量稱為「菩提心」（Bodhicitta），修行的方法不盡相同，但初衷皆為成為「更好的自己」。

「和解並非是向偽善和暴力妥協，和解便是反對任何野心的表現，且不偏袒任何一方。當衝突或碰撞發生時，大部分人都會選擇支持其中一方……我們所寄望的，人們能夠懂的去愛，不需要選邊站，以便包容現實的全部，如同母雞在所有小雞旁展開雙翅守夜。」【註1】

為了在世界的快速漩渦中保有真理，一行禪師認為應要實踐深層的觀照。深層的觀照意即從自身的內在觀看，也就是從最為內心、最為私密的點出發。

在人類的關係中，要感同身受他者的狀況、感知和苦痛需要理智、情感跟個人的努力：即為觀看，觀察以及觀照。這是為了參透事物核心的一種修煉。舉例來說，一位朋友正經歷令他喪氣的困難，應該要如何幫助他？觀照其形體，捕捉其善和光亮的部分。如果少了這樣的殷切觀照，朋友所遇見的困難就會變為遙不可及的海岸。要感同身受是多麼困難的事，思想會聚合評斷、命令或冷漠，使我免除我無論如何都無法領會的痛苦。這也就是為何，要達成理解，必須卸下匆促的評斷、偏見、觀念和意識形態，並懂的躲過表象與知覺的陷阱，也就是進行深層的觀照。

而觀照的收穫是什麼？答案是理解與愛。捨棄多餘的顧慮，我們的心將會得到自由並茁壯。且有機會產生對現實更為正確的想法，並且更加無條件的去愛。深層的理解包含了多種階段，這是一種真切的修煉，亦能清楚的理解未來的選擇及決定。正是經由正念的實踐，這樣的觀照得以開展。

書名：一行禪師：全然覺知的生命

Thich Nhat Hanh, *une vie en pleine conscience*

作者：Bernard Baudouin, Céline Chadelat

【本人僅負責翻譯此書第三部分，此為譯文節錄】

1996 年的 4 月 3 日，一行禪師為網站佛網 (Buddhaline) 回答了文森·巴爾代 (Vincent Bardet) 的問題，禪師直接用法國的政治情況來解釋深層觀照的概念：

「在日常生活中，如果我們悉心注意，我們便可用一種更為深層的方式看待事物，並應要整日維持此種透澈的視野。昨日晚上，我談到了一些政治組織，諸如保衛共和聯盟 (le RPR) 和法國民主聯盟 (l'UDF)【譯註 1】，我沒提到社會黨 (PS)，也沒提到法國共產黨 (PC) 及民族陣線 (le Front national)。我認為有鑒於所有生物是相互依存的，面對所有我們看見的、以及我們在日常生活中碰觸到的事物，都應該採取一種非二元的態度。如果我們深入的檢視民族陣線的本質，可以發現，民族陣線是由非民族陣線的元素，像是法國共產黨、社會黨、法國民主聯盟所組成的。問題並不是在於反對民族陣線，而是要幫助他們以一種更加深層且正確的方式看待事物。他們對於現實、對國家的真實憧憬、對人民有種錯誤的認知，辱罵或是反對並不會有實質的幫助，而是應該要有技巧的使用同理與友善的方法。我曾提到痛苦與同理心，同理心應是要擁抱痛苦以改變痛苦。當一個人因懷有錯誤認知所苦，那就應該幫助他：那些犯了輕罪而入牢的年輕人們不應該僅是受罰，這是我們的子子孫孫。非二元的視野是非常重要的，這樣的視野是關於現實，關係到修行的人，也關係到所有人。必須要了解相互依存的法則才得以改變狀況。」

真正的愛可以滲透深層觀照，只有愛與理解能夠持久的使世界轉變為大善。如要活化此種愛，轉變由我們自身開始。

「我們是否曾花時間停下來深層的觀照某個人或某群人？如果我們被自身的計劃、對未來的恐懼、不確定和貪婪壓倒或牽制，我們要如何停下來深層的觀照處境——我們所愛之人、家人、社群、國家和其他國家的處境？在深層的觀照下，我們看到自身在受苦，但他人也在受苦。不僅是我們的群體受苦，其他群體也是。只要有著這樣的覺悟，我們就會知道，處罰並非是解答。」

【註 1】一行禪師，《深度視野·從全然覺知到內在自省》(La Vision profonde. De la pleine conscience à la contemplation intérieure)，埃爾賓·米歇爾 (Albin Michel) 編，生靈動性系列 (Spiritualités vivantes)，2005。

【譯註 1】保衛共和聯盟現已併入人民運動聯盟 (Union pour un Mouvement

書名：一行禪師：全然覺知的生命

Thich Nhat Hanh, *une vie en pleine conscience*

作者：Bernard Baudouin, Céline Chadelat

【本人僅負責翻譯此書第三部分，此為譯文節錄】

Populaire)；法國民眾聯盟為現在的民主運動黨 (Mouvement Décocrate) 之前身。

## 專有名詞對照

### 第三篇 蓮花盛放著

入世佛教 (Bouddhisme engagé)

應用佛教 (Bouddhisme appliqué)

五項正念修習 (Cinq Entraînements à la pleine conscience)

### 和平之路，痊癒之路

《正念的奇蹟》(Le Miracle de la pleine conscience)

釋迦牟尼 (Bouddha Sakyamuni)

喬達摩 (Gautama)

菩提伽耶 (Bodhgaya)

中道 (Voie du milieu)

藍色空間出版社 (L'Espace Bleu)

我讀出版社 (J'ai Lu)

《觸動生命》(Toucher la vie)

### 串連我們的無數因子

接見同修 (亦稱相即共修團, L'ordre de l'Inter-Être)

相互依存 (L'interdépendance)

相即 (L'Inter-Être)

梅村禪修中心 (Village des Pruniers)

觸地之法 (toucher de la terre)

尚·烏杜舍 (Jean Audouze)

米歇爾·卡瑟 (Michel Cassé)

(尚-克洛德·卡里耶爾 (Jean-Claude Carrière)

《不可見事物對談》(Conversations sur l'invisible)

口袋出版 (Pocket)

### 行使深層的觀照

書名：一行禪師：全然覺知的生命

**Thich Nhat Hanh, une vie en pleine conscience**

作者：Bernard Baudouin, Céline Chadelat

【本人僅負責翻譯此書第三部分，此為譯文節錄】

菩薩（bodhisattvas）

佛菩提道（La voie des bodhisattvas）

菩提心（Bodhicitta）

《深度視野·從全然覺知到內在自省》（La Vision profonde. De la pleine conscience à la contemplation intérieure）

生靈動性系列（Spiritualités vivantes）

佛網（Buddhaline）

文森·巴爾代（Vincent Bardet）

保衛共和聯盟（le RPR）

法國民主聯盟（l'UDF）

人民運動聯盟（Union pour un Mouvement Populaire）

民主運動黨（Mouvement Décocrate）

社會黨（PS）

法國共產黨（PC）

民族陣線（le Front national）

書名：一行禪師：全然覺知的生命  
Thich Nhat Hanh, *une vie en pleine conscience*  
作者：Bernard Baudouin, Céline Chadelat  
【本人僅負責翻譯此書第三部分，此為譯文節錄】

### 園丁的工具

p. 229.

「雜草只是一種優點還沒被發掘的植物。」

——拉爾夫·沃爾多·愛默生（Ralph Waldo Emerson）

重新認識自我的本質是佛教及所有宗教或靈修的主要命題。

在我們的生命之初，我們與父親、母親及祖先相連。我們需要在他們的照料下成長，而此時經歷的試驗將塑造我們的心理。此童年的背景會影響個人與世界建立連結的模式，因而設立未來的定位與患難。精神上的修行對於佛教而言佔有特別重要的地位。在作品《精神上的轉變》（*Pour une métamorphose de l'esprit*）【註1】中，一行禪師詳細地闡釋覺知的機制。

【註1】一行禪師，《精神上的轉變·關於覺知本質的五十頌》（*Pour une métamorphose de l'esprit. Cinquante stances sur la nature de la conscience*），口袋出版（Pocket），2008。

### 喚醒我們內心的孩童

p. 230

我們的子孫或多或少會使我們與童年，及童年的人物重新連結在一起，使我們不自覺的回憶起過去。內心的孩童便是我們自身隱密的一部分，處於我們內心深處，藏於痛苦和傷痛之下。痛苦和傷痛的層層積累終會扭曲我們對現實的體悟及理解，這是種無意識的過程。

「正念有助於我們認識顯露在日常生活中的心理構成。」【註1】

為了重新喚醒深處的自我，一行禪師呼籲要把苦難置於覺知的光輝中。

「轉向自身並關注自己。你的身體需要你，你的感知和知覺也需要你，在你深處受傷的孩童亦需要你，你的勞苦、苦痛也需要你……全然覺知的生活，以

書名：一行禪師：全然覺知的生命

Thich Nhat Hanh, *une vie en pleine conscience*

作者：Bernard Baudouin, Céline Chadelat

【本人僅負責翻譯此書第三部分，此為譯文節錄】

為了真實的活在此刻，為了能夠擁有愛的能力。」【註2】

一行禪師提到需「擁抱」痛苦，因擁抱痛苦需要溫柔，如同迎接受傷孩童的苦痛時需要的緊擁。與我們身體的每個部分和解，我們的價值並非建立在他人的看法上，而是出於對自身的仁慈，此種溫柔並非是取決於個人的成功或失敗。感受對於自我的同情能夠增長自己，迫使自己與講求績效表現目標、以績效與需求為尊、並將溫柔視為奉承及放任的社會逆流而行。這樣的仁慈使我們能夠探查、找尋自己的內在，並能夠觸及我們內心的孩童。溫柔能夠賦予我們更強大的能力對自我提出問題，事實上，它能使我們更加開闊，以重喚我們的能力。第一階段是沒有拒絕或逃避的全神貫注發展。若沒有跟內心的孩童重新聯繫，也未發現轉變的道路，將有可能加劇痛苦的壓抑。探查我們的內心跟心理，以便觀察痛苦的根源，並試圖避免重道覆轍，是藉由真誠修行可能達到的結果。

「當我能全然接受我的傷口，以及當我準備好感受我的苦痛時，傷口將不再使我感到痛苦。我能感受到我可以完全馴服我的苦痛，並與之共存，因為這樣的努力是有益的，如同苦瓜，能夠使我恢復健康。使苦痛與我們共存，全然地接受它，為自己做好再多受一點苦的準備，以便從痛苦中學習。」【註3】

惡魔藏匿在我們內心深處，認識它、迎接它並愛惜它，便是全然自我解脫之道。

「禪亦是如此，在我們覺知的深處，種有所有可能的因子，包含了毒蛇、鬼怪及其他不討喜的生物。雖然他們都藏匿起來，這些生物會控制我們的衝動和行為，如果我們想要從中解脫，就必須要邀請這些鬼怪登上檯面，與覺知同行。我們不需要像捉蛇的老人一樣和他們對抗，而是與他們做朋友。如果我們不起身行動，這些鬼怪便會一直糾纏我們。相反的，如果我們懂的等待時機，促使他們現身，並做好迎接他們的準備，最終，這些生物便會轉為無害。」

【註4】

【註1】一行禪師，《佛祖與耶穌為一家》（*Bouddha et Jésus sont des frères*），如前引。

書名：一行禪師：全然覺知的生命

Thich Nhat Hanh, *une vie en pleine conscience*

作者：Bernard Baudouin, Céline Chadelat

【本人僅負責翻譯此書第三部分，此為譯文節錄】

【註 2】一行禪師，《愛的教誨》（*Enseignements sur l'amour*），埃爾賓米歇爾出版（Albin Michel），1990。

【註 3】一行禪師，《關照內心的孩童》（*Prendre soin de l'enfant intérieur*），口袋出版（Pocket），如前引。

【註 4】一行禪師，《芬芳棕櫚葉》（*Feuilles odorantes de palmier*），如前引。

## 回歸恆久的節奏

p. 232.

2001 年 9 月 25 日，在紐約河濱市（Riverside）一處教堂的美國觀眾前，一行禪師在 911 事件後發表了他有別於傳統的觀點：

「在越戰（*la guerre du Viêtnam*）時期，數以千計的人們，包括了我的朋友、信徒被殺害。我心中充滿了憎恨，但是身處在憤怒之中的言行舉止會創造出更多傷壞。我了解到並非僅有越南人身在痛苦之中，被送往越南，去屠殺或是被殺害的年輕美國人們亦深深受苦。因此，我不再對美國人民抱有憎恨。今天，我能夠理解紐約人，我們應該找回平靜與理智。」【註 1】他接續表示：「恐怖分子處在人類心中，你的殺戮越多，你就創造出越多的恐怖分子。恐怖份子曾被憎恨的病毒感染，他要有信念去對抗疾病，我們應該要消滅的是疾病，而非病人。」【註 2】

戰爭、對抗和衝突的故事也都跟上述有相同的道理，值得高興的是，的確存有解藥，亦即回歸恆久的節奏。但要如何發現呢？

《聖經舊約》（*Thora*）中曾有一篇章提到，有兩種道路，一為生命之路，一則為死亡之路，【註 3】而人們將會選擇生命之路。我們是有生命的動物，因此我們應該要在痛苦中尋找，在賦予我們心跳的呼吸和氧氣中尋找，位在我們內心中的無盡之路。

當規律的訓練自己去感受身體吸進及吐出的氣體時，帶有覺知的維持呼吸節奏就會成為自然的反射。當有大或小的突發狀況發生時，一句話，或一些苦

書名：一行禪師：全然覺知的生命

Thich Nhat Hanh, *une vie en pleine conscience*

作者：Bernard Baudouin, Céline Chadelat

【本人僅負責翻譯此書第三部分，此為譯文節錄】

痛都可能將我們陷入憎恨或氣憤的情緒之中，此時覺知會自然而然隨著呼吸出現，如同庇護所。在情緒的驅使下，心跳的頻率會變快，產生反應的這個瞬間是一個引爆點。此時覺知會將我們帶回原始的狀態——呼吸。如此一來，我們不僅僅避免了負面情緒，也能持續於生命之路落地生根。全然覺知的呼吸藉由產生一種深層的安定情感來斷絕負面的情緒。這是一條需要通過修煉而達到的解脫之路，隨著時間增長，每個人皆能成為和平的種子。

「憤怒就像種子在我們體內萌芽，愛跟憐憫亦是。我們的意識中藏有無數的負面種子，也有無數的正面種子。修行的關鍵便在於避免使負面的種子萌芽，每日灌溉正面的種子，這樣的修行便是愛的修行。」【註4】

【註1】尚-賽巴斯丁·司戴立（Jean-Sébastien Stehli），〈來自波爾多的禪師〉（*Le Maître zen du Bordelais*），《快報》（*L'Express*），如前引，2001。

【註2】同註1。

【註3】「我今日將生與死、福與禍擺在你面前，你選擇了生命之路為了你，及你的後代能夠生存下去……因為那是你的生命與壽命」《申命記》（*Deuteronomie*）30:19。

【註4】一行禪師，《怒氣》（*La Colère*），口袋出版（Pocket），如前引。

## 放慢速度

p. 234.

只有當我們重新審視與時間的關係時才能擺脫暴力的環境。對於績效的狂熱崇拜是一種會謀害我們身心的暴力，恐懼是主要的因素之一。害怕浪費時間、怕不能與他人平起平坐、害怕做得不夠多。這種暴力會基於生理與心理的機能失調而變為一種稱做「壓力」的疾病。【註1】然而，所謂時間便是此時此刻，這正是一行禪師邀請梅村的觀眾進入的另一種時空。書籍或文章會給予讓生活更加有趣及豐富的建議，它們教導要跟孩子、另一半、老闆和自己保持良好的關係。但是，最後，當你再深入思考這些字句背後的含義時，就會發現一個定律：要跟時間和諧相處。

書名：一行禪師：全然覺知的生命

Thich Nhat Hanh, *une vie en pleine conscience*

作者：Bernard Baudouin, Céline Chadelat

【本人僅負責翻譯此書第三部分，此為譯文節錄】

在此層面上，要養成及塑造與他人的良好關係必須倚靠的是時間。單是花費時間就是一種慰藉。在早晨醒來的幾分鐘為接下來的一天設定目標，花費時間思索自身就足以開展我們的內在。花時間待著，不做任何事，在我們面前開啟給予完整生命的空間與養分。全然覺知的修行便揭示著，我們只要「存在」便足以品嚐生命滋味，且這樣的幸福是眾生皆可享有的。為事物花費時間是一種對生命的信任，對於一行禪師而言，「去愛，便是活在當下。」專注於此刻便是一種珍寶。懂的體驗當下的人不需要擁有，唯有領會他人、物件或形式的人，能從自身、從生活中得到快樂，勾勒出感恩之道。

「也許你會認為幸福只有在未來才可以觸及，但是如果你試著停止奔跑，你會發現有很多情況下，快樂是不需等待的。我們唯一可以活躍的時刻就是此刻，過去已經過去，而未來尚未到來。只有在此刻我們可以碰觸生命，並深切的感受活著。我們的真正居所就是此地，此刻……在現在會有痛苦，但是亦會有和平、平穩及解脫。」【註2】

【註1】根據世界衛生組織（l'Organisation mondiale de la santé）此為此世代的疾病之一。

【註2】一行禪師，《愛的教誨》（*Enseignements sur l'amour*），如前引。

## 慈悲的力量

p. 235

對付分歧真正的解藥就是保有慈悲之心，需要一種超脫所有情緒的穩定狀態。依照佛教的哲學來看，慈悲是了解到事物和世界整體間相互依存的成果。遠離個人的、瞬時的、主觀及自我的情緒，慈悲之心可藉由長時間的沈思及內省而浮現。當真正的慈悲出現時，每個人類神聖的一面會超越身份、國家、宗教或社會的不同形式而變得清晰，會促使所有人以不同的眼光看待世界、看待其利害關係跟地球上的居民。

現在，慈悲不只是一種單純的選擇。如果我們再繼續單以個人利益的角度面對世界，且目光短淺，只會讓我們越加陷入險境。我們的地球是無比極端的，它同時存在著無數的不平等，產生怨恨、屈辱，成為滋長原教旨主義

書名：一行禪師：全然覺知的生命

**Thich Nhat Hanh, une vie en pleine conscience**

作者：Bernard Baudouin, Céline Chadelat

【本人僅負責翻譯此書第三部分，此為譯文節錄】

(Fondamentaliste) 及其他暴力的沃土。慈悲並不需要去愛他人，而是單純的尊重他人，傾聽他人，理解他人的苦痛和煩惱。如果沒有慈悲，這世界將不適宜居住。

「單一句話就可以給予安慰與信心，消除疑慮，幫助某人免於犯下錯誤，使對立的兩方和解，或是開啟解脫的大門。一個動作就足以拯救另一個人的生命，或是幫助他把握良機。一個簡單的想法也具有同樣的效果，因為思想能付諸實踐成話語及行動。抱持著憐憫之心，每個念頭、每句話語、每個動作都可以製造出奇蹟。」【註 1】

【註 1】如前註。

書名：一行禪師：全然覺知的生命

Thich Nhat Hanh, *une vie en pleine conscience*

作者：Bernard Baudouin, Céline Chadelat

【本人僅負責翻譯此書第三部分，此為譯文節錄】

邁向和平

p. 237.

「你對於你所馴養的一切必須永遠負責任。」

「什麼是馴養？」小王子問。

「那是時常被忽略的一件事，」狐狸說，「這意味著『建立關係』……」【註  
1】

眾所皆知的「蝴蝶效應 (L'effet papillon)」，是指一隻蝴蝶的振翅可以在世界的另一個角落掀起風暴。同樣的，思想並不是中立的，它可以在空間中引起震盪。在一個房間中，思想的流動會創造出一種時常能透過「氣氛」感知的能量。我們皆是震盪的存在，整體的行動、思想和話語皆會影響世界。中國的一則諺語曾言：「當你在注視一朵花時，莫忘了它也在注視你。」在觀察者與被觀者間，存有一種反饋的現象。在這種情況中，未來要如何演繹？此種覺知意味著一種重大的責任，如同小王子馴養狐狸，我們學習馴養即將屬於我們的世界，漸漸茁壯而成熟，在擴展視野的同時，也變得富有責任。

一行禪師對於創造覺知的全心投入使他接觸不同的範疇，例如高科技、經濟與政治等，一心專注於散佈和平與寬容的種子。其從事活動的很大一部分是服務於社群創造。

【註 1】安東尼·德·聖-修伯里 (Antoine de Saint-Exupéry)，《小王子》(Le Petit Prince)，加利瑪出版社 (Gallimard)，1999。改編自美國睿諾與希區考克出版社 (Reynal and Hitchcock) 1943 年原版。

傾聽的藝術，領導者的靈感來源

p. 238.

是否有可能聽到一切？所有字詞、所有故事都是可以被聽見的嗎？傾聽的能力是一門需要花費時間練習的藝術。經驗告訴我們，並非每個人都具備傾聽的能力，甚至相當罕見，因為傾聽需要專注此刻，需要一種無聲的親和力，甚

書名：一行禪師：全然覺知的生命

Thich Nhat Hanh, *une vie en pleine conscience*

作者：Bernard Baudouin, Céline Chadelat

【本人僅負責翻譯此書第三部分，此為譯文節錄】

至是精神上極高的成熟度。傾聽為當你結合善與慈悲的力量進行深度觀看的成果，也就是一行禪師所說的「深度聆聽」，能使我們更貼近的理解他人，領會他人的故事與訊息。

有一個例子能表明適切聆聽的重要性。作家普里莫·萊維（Primo Levi）從波蘭的奧斯威辛集中營（Le camp d'Auschwitz）歸來，在母國（義大利）與家人一同慶祝重逢的喜悅。在用餐的時候，他決定要將一切揭露。那時他寫道，「冰的世界囚禁著我」【註1】他文字中敘述的暴行引起了不安和沈默，這些暴行似乎成為了他不可分割的一部分。然而他的書出版時的成果不佳，沒有人能夠聽到他的控訴。雖然生理已經獲得自由，他的心理卻被囚禁在某種孤立之中，被監禁在所有的痛苦回憶裡，這些荒誕的證詞奮力在社會深處尋求棲身之地。在這個年代，人們缺乏的便是深度理解的方法。

「傾聽的目的只有一個：使他人傾訴衷腸。如果你也能夠如此實踐，將長存憐憫之心。如存有憐憫之心，我可以確定你便已知曉，只有一種物質能消除所有憎恨、暴力和憤怒，那便是慈悲，憎恨與暴力的解藥便是慈悲。」【註2】

自 1990 年代末期開始，溝通的方式日新月異，然而，我們有更了解彼此嗎？溝通是一門藝術，需要專注此刻的天賦、對確切字詞的掌握、以及適切的時空。一行禪師鼓勵世界上的政治及經濟菁英，藉由五項正念修習（Cinq Entraînements à la pleine conscience）去深度的傾聽對方。傾聽是一把得以了解男性與女性的鑰匙。修行中的退隱便是邀請你去傾聽。真正的傾聽是在靜默中產生的，並且是由傾聽自己開始。將我們的內在部分及深處連結，是與將來我們吐露心聲對象的一種約定，這也就是為何在溝通之前必先傾聽。

在梅村和在以色列（Israël），亦有進行和解的項目，例如在以色列人和巴勒斯坦人間就有著不錯的和解成果。在傾聽中可發現慈悲的某一種形式，事實上，向他人訴說自身的故事也能達到治癒的效果。

「當你坐上談判桌時，你想要和平，你期待和平。但是如果你不懂的富有慈悲的傾聽，以及親切話語的藝術，你將難以得到具體的結果，因為憎恨和憤怒總是揮之不去。我們的政府應該要了解，能夠建立起溝通是成功非常重要

書名：一行禪師：全然覺知的生命

Thich Nhat Hanh, *une vie en pleine conscience*

作者：Bernard Baudouin, Céline Chadelat

【本人僅負責翻譯此書第三部分，此為譯文節錄】

的要素。僅是單純的傾聽就可能耗費一或兩個月，但是如果我們不急著得到結果，便有可能獲得和平。」【註3】

【註1】鮑赫斯·西呂尼克（Boris Cyrulnik），《說話之死：羞愧》（*Mourir de dire: la honte*），歐蒂勒·雅各出版（Odile Jacob），2010。

【註2】節錄自一行禪師於柏克萊（Berkeley）的演說，〈傾聽的目的只有一個：使他人傾訴衷腸〉（*L'écoute n'a qu'un seul but: permettre à l'autre de vider son coeur*），2001年9月13日，由瑪莉安娜·寇琳（Marianne Coulin）翻譯。

【註3】如前註。

## 建立愛的群體

p. 240.

我們人類比其他任何物種都還仰賴於愛。我們的頭腦為了給予，同時亦為了得到關愛及照顧而進步，以至於如果缺少此種養分的話，大腦便會毀壞。在將此機制擴散到他人身上，而非僅是原本與我們基因有連結的人時，便也是對自己的生命有所助益，換句話說，個人利益與群體的利益是一致的，這是達到一個永存社會的基本要素。

在一個社會中，成員間的良好關係是決定其內在健康的指標。同樣的，我們與他人維持的關係也是使我們快樂的因素所在。一行禪師認為，群體的意識是需要重新挖掘的，尤其是在個人主義主宰的富裕國家。集體的智慧與創造力是由良好的關係而生。一行禪師跟馬丁·路德·金恩（Martin Luther King Jr）的抱負就是能夠創造出一個基於人類相互友愛的廣大社群。社群提供了能與他人真正相遇的機會，是一個無償、無私利益的領域，其成員有著共享的人文主義願景。

「在梅村，孩童是我們關注的重心。每個大人都有義務幫助孩童感受快樂與安心。我們也了解，如果孩童快樂，那麼大人亦會獲得快樂。」【註1】

佛陀曾對祂的弟子提及皈依「三寶」（*trois joyaux*）：即佛寶（*Bouddha*）、

書名：一行禪師：全然覺知的生命

Thich Nhat Hanh, *une vie en pleine conscience*

作者：Bernard Baudouin, Céline Chadelat

【本人僅負責翻譯此書第三部分，此為譯文節錄】

法寶（Dharma）、僧寶（Sangha）。

「我們知道，在每個社會、每個國家裡，要能為所有人提供遮風避雨的場所是很重要的。有如此多無家可歸的人，精神上而言，是沒有地方可回。這也就是為何皈依的修行是如此重要，我們必須學習『回家』。」【註2】

「愛的基底是全然覺知。如果無法『活在當下』便無法去愛。學習活在當下看似簡單，卻除非經過修行，否則會十分困難。幾千年以來我們都忘記我們正活著，而我們也不可能在一夕之間改變。我們只有在此時此刻才能與深層的生命相遇，為了要達到此目標，我們需要一種支持，此種支持就是『僧伽』（sangha，即三寶中的僧寶）。」【註3】

在梅村中，當人際關係的問題出現時，居民會利用三句短語作為調解的開端：一句話是為了表達對他者情緒狀態的了解；一句話是表示大家皆盡心盡力了；另一句話則是為了要分享他者的苦痛。

「如果你有一個難以相處的兄弟或姊妹，幫助他／她，因為他／她便是你自己。如果你無法給予幫助，你的修行便無法達到正面的效果，如果你持續抱持個人是獨立個體的想法，認為幸福是個人的，你便會失敗。當你建立起一個個連結與根源，在你心中孤立及寂寞的情感將會轉變。你不再僅是一個個體，在你心中伴隨著你的兄弟、姊妹與你的同伴們。」【註4】

一行禪師愛好用具體的例子來使人領會。他的教誨是根源於其數十年，經歷過各種環境及人的個人經驗而來。甚至是愛，他也能夠將其體現出來，下列這段是以母親為題的節錄。

「你或許會想要帶著恬靜的微笑靜靜的走進她的房間，並坐在她身邊。什麼都無需多言，要求她停下手邊的工作，然後深遠而長久地注視著她，只為了好好的看著她，為了看她充滿活力、一切無恙的在你身邊。你握緊她的手，並以簡要的問題吸引她的注意力：『媽媽，妳知道嗎？』她或許會帶著一點驚訝，並微笑著回答：『知道什麼呢？』你深深地注視她的眼眸，並帶著豁然的笑容告訴她：「你知道我愛妳嗎？」」【註5】

書名：一行禪師：全然覺知的生命

Thich Nhat Hanh, *une vie en pleine conscience*

作者：Bernard Baudouin, Céline Chadelat

【本人僅負責翻譯此書第三部分，此為譯文節錄】

【註 1】一行禪師，《愛的教誨》（*Enseignements sur l'amour*），埃爾賓米歇爾出版（Albin Michel），1990。

【註 2】一行禪師，《佛祖與耶穌為一家》（*Bouddha et Jésus sont des frères*），如前引。

【註 3】同前註。

【註 4】一行禪師，《關照內心的孩童》（*Prendre soin de l'enfant intérieur*），貝勒封出版（Belfond），2014。

【註 5】一行禪師，《愛的教誨》（*Enseignements sur l'amour*），如前引。

耶穌是西方的佛陀

p. 243.

從吳廷琰（Dien）的獨裁統治到美國介入越戰，佛教和基督教間的鏈結再次獲得證實，一行禪師也十分積極的投入與基督教徒的聯繫。在美國，起因於他對耶穌啟示的興趣，讓他與湯瑪士·默頓（Thomas Merton）和丹尼爾·貝里根（Daniel Berrigan）結識，禪師和丹尼爾·貝里根（Daniel Berrigan）一同參加了聖體聖事（Eucharistie）。在歐洲，帶領越南和平的舉動在基督徒的協會中獲得了重大支持，禪師將這些成員也視為真正的菩薩。在他的作品中，如同作品《佛祖與耶穌為一家》（*Bouddha et Jésus sont des frères*），禪師指出佛教與基督教間的深層相通之處。【註 1】無論是何種傳統，都強調持續修行的必要性，不會停止推開教堂或寺廟的大門。

「如果耶穌是上帝的化身，那麼祂給予我們的麵包便也是宇宙的化身。深切的觀看，你將會在麵包中看到太陽、藍天、白雪與大地。你可以告訴我在一塊麵包中沒有的東西嗎？然後你為了生存吃了麵包，以充滿活力。在梅村，你學習全然覺知的進食燕麥，因為燕麥亦是宇宙的化身。秉持著這樣的信念進食，便有機會習得愛與覺悟。」【註 2】

根據一行禪師所言，應要透過現實學習接觸佛陀的本質，而非透過思想。佛陀不會被侷限於千年的歷史中，也不會被限於單一時空中，必定是相對的。透過到達最高程度的覺知，並全然覺知的生活，每個人都能領悟佛陀的教誨。

「如果你良好的修行，有一天你會領悟，佛陀並非他者。佛陀就在我們之中，因為佛陀的本質為全然覺知、理解與慈悲。如果你好好的實踐，且聆聽佛

書名：一行禪師：全然覺知的生命

Thich Nhat Hanh, *une vie en pleine conscience*

作者：Bernard Baudouin, Céline Chadelat

【本人僅負責翻譯此書第三部分，此為譯文節錄】

陀，你便會知曉，佛陀的本質存於你心。」

「全然覺知，是對每一天你所做的任何事物保有覺知。全然覺知就像是能照亮你所有思緒、行動與話語的一盞明燈；全然覺知便是佛陀；全然覺知便等同於聖靈（Esprit-Saint），是上帝的能量。」【註3】

一行禪師鼓勵每個人重新尋根，重新與家人、宗教或精神上的根源連結。以一把嶄新的火把恢復、復甦並振奮社會的框架與結構，以慈悲與覺知重新注入新生的能量，人們稱之為「恩典」，是聖火，是光芒，亦是能量。

【註1】如前引。

【註2】一行禪師，《佛祖與耶穌為一家》（*Bouddha et Jésus sont des frères*），如前引。

【註3】如前引。

## 專有名詞對照

### 園丁的工具

拉爾夫·沃爾多·愛默生（Ralph Waldo Emerson）

《精神上的轉變》（*Pour une métamorphose de l'esprit*）

《精神上的轉變·關於覺知本質的五十頌》（*Pour une métamorphose de l'esprit. Cinquante stances sur la nature de la conscience*）

口袋出版（Pocket）

### 喚醒我們內心的孩童

《佛祖與耶穌為一家》（*Bouddha et Jésus sont des frères*）

《愛的教誨》（*Enseignements sur l'amour*）

埃爾賓米歇爾出版（Albin Michel）

《關照內心的孩童》（*Prendre soin de l'enfant intérieur*）

《芬芳棕櫚葉》（*Feuilles odorantes de palmier*）

### 回歸恆久的節奏

河濱市（Riverside）

書名：一行禪師：全然覺知的生命

**Thich Nhat Hanh, une vie en pleine conscience**

作者：Bernard Baudouin, Céline Chadelat

【本人僅負責翻譯此書第三部分，此為譯文節錄】

越戰（la guerre du Viêtnam）

尚-賽巴斯丁·司戴立（Jean-Sébastien Stehli）

〈來自波爾多的禪師〉（Le Maître zen du Bordelais）

《快報》（*L'Express*）

《聖經舊約》（*Thora*）

《申命記》（*Deuteronome*）

《怒氣》（*La Colère*）

## 放慢速度

世界衛生組織（l'Organisation mondiale de la santé）

## 慈悲的力量

原教旨主義（Fondamentaliste）

## 邁向和平

安東尼·德·聖-修伯里（Antoine de Saint-Exupéry）

《小王子》（*Le Petit Prince*）

加利瑪出版社（Gallimard）

睿諾與希區考克出版社（Reynal and Hitchcock）

蝴蝶效應（L'effet papillon）

## 傾聽的藝術，領導者的靈感來源

普里莫·萊維（Primo Levi）

奧斯威辛集中營（Le camp d'Auschwitz）

鮑赫斯·西呂尼克（Boris Cyrulnik）

《說話之死：羞愧》（*Mourir de dire: la honte*）

歐蒂勒·雅各出版（Odile Jacob）

柏克萊（Berkeley）

〈傾聽的目的只有一個：使他人傾訴衷腸〉（L'écoute n'a qu'un seul but: permettre à l'autre de vider son coeur）

瑪莉安娜·寇琳（Marianne Coulin）

五項正念修習（Cinq Entraînements à la pleine conscience）

以色列（Israël）

書名：一行禪師：全然覺知的生命

Thich Nhat Hanh, *une vie en pleine conscience*

作者：Bernard Baudouin, Céline Chadelat

【本人僅負責翻譯此書第三部分，此為譯文節錄】

建立愛的群體

馬丁·路德·金恩 (Martin Luther King Jr)

《愛的教誨》 (*Enseignements sur l'amour*)

埃爾賓米歇爾出版 (Albin Michel)

三寶 (trois joyaux)

佛寶 (Bouddha)

法寶 (Dharma)

僧寶、僧伽 (Sangha)

《佛祖與耶穌為一家》 (*Bouddha et Jésus sont des frères*)

《關照內心的孩童》 (*Prendre soin de l'enfant intérieur*)

貝勒封出版 (Belfond)

耶穌是西方的佛陀

《佛祖與耶穌為一家》 (*Bouddha et Jésus sont des frères*)

吳廷琰 (Diem)

湯瑪士·默頓 (Thomas Merton)

丹尼爾·貝里根 (Daniel Berrigan)

書名：一行禪師：全然覺知的生命  
Thich Nhat Hanh, *une vie en pleine conscience*  
作者：Bernard Baudouin, Céline Chadelat  
【本人僅負責翻譯此書第三部分，此為譯文節錄】

## 無死，亦無懼

p. 247.

自 2014 年 9 月開始，年屆 88 歲的一行禪師身體日漸虛弱。在幾個星期之間，出現了不尋常的虛弱現象，其健康狀態越加惡化，最終在 11 月 1 日於波爾多（Bordeaux）送進醫院。

在無微不至的照護及幾個弟子的陪伴之下，隨後的幾天，梅村的精神領袖逐漸恢復體力，似乎正快速復原著。

11 月 11 日，出乎意料的，一行禪師因腦部嚴重出血而被送進加護病房。正當所有僧眾（sangha）被傳到世界各處的消息震驚時，神經科醫生審慎地診察，一行禪師仍是有意識的，他的雙腳、雙腳以及眼睛仍可活動，以全然康復的觀點來看是相當令人鼓舞的。

連續幾天下來，檢查結果顯示出血的狀況並未再惡化，且確認腦部中心沒有異常，因此病人是維持穩定狀態。15 號早晨，一行禪師設法張開雙眼，他能清楚感知到周遭事物，並緩緩的舉起手臂碰觸在床邊的弟子。

所有在場的人，都將此當作是好兆頭，無不顯露出欣慰之情。

隨後的日子里，一行禪師反覆陷於長時間的睡眠與清醒之中，他多次睜開雙眼，以點頭與搖頭來回答眾人的問題，無庸置疑地顯示了他能清楚的感知周遭的一切。

儘管如此，醫生仍抱持擔憂，他認為以一行禪師的年齡而言，其狀態尚未脫離危險，且隨時都有可能發生驟變。換言之，現在判斷出血的後續狀況還為時過早。

11 月下旬，禪師持續監控著病情，並由他最親近的弟子陪伴著。新的檢查結果確認出血沒有擴散，甚至有減緩的趨勢，但仍嚴重浮腫。照護的醫生對禪師規律的呼吸，以及他血液中穩定的含氧量留下深刻的印象，身邊的人以此作

書名：一行禪師：全然覺知的生命

Thich Nhat Hanh, *une vie en pleine conscience*

作者：Bernard Baudouin, Céline Chadelat

【本人僅負責翻譯此書第三部分，此為譯文節錄】

為解釋：儘管他的身體狀況欠佳，禪師仍有效地控制他的呼吸，並調節了某部分的新陳代謝。不應忘記的是，事實上，一行禪師的一生都在實踐以及推廣正念呼吸的益處，正念呼吸可以賦予心靈及生理上的平靜與平衡。

在接下來的幾個星期，一行禪師復原的進展十分緩慢。他是有意識的，睜開眼睛的時間更長也更加頻繁，醫生認為禪師終於從昏迷中清醒過來了。

2015年1月初，他能認出周圍的人，能夠用頭回答問題，臉上首先露出了微笑，接著笑顏漸開，不過仍還無法說話。禪師大致的情況是穩定的，但他的失語程度依然很高，需要長期護理，尤其是理療課程，他以行動證明了自己對於進步的渴求，一再獨自練習在白天進行復健的內容。

最終院方決定把他轉至專治腦出血病人的復健診所，在那裡有專門的治療師提供他更適切的照護。

按摩、針灸治療、舒緩治療和定期的體能鍛煉，很快地讓一行禪師恢復體力，且讓肌肉恢復些許力量。他學習坐下、起身、站立、移動四肢，他的全神貫注令醫學界印象深刻……但他身邊親近的人對此並不感到意外，他以最基本的方式實踐理念，秉持且捍衛正念的原則。

1月底，一行禪師的身體緩慢的恢復著，預示著康復之路仍漫長。儘管他開始練習發聲，卻仍無法言語，但透過簡單的肢體以及言語以外的方式，禪師能夠更容易得與周遭的人進行溝通。經過幾個月的住院治療之後，一行禪師清楚的表達了回家的意願，於是回到了梅村。

2015年4月3日，眾多的檢查結果顯示為正面的，這是所有僧眾（sangha）都在期待的結果。

在一個充滿強烈情感和精神激動的時刻，一行禪師重新回到住處，與梅村的成員們一起，在醫生和護士的支援下，日以繼夜的照顧他。幾位治療師也陪同他重新學習如何吞嚥，恢復言語，激發他的生理機能，盡力降低癱瘓的影響程度。

書名：一行禪師：全然覺知的生命

**Thich Nhat Hanh, une vie en pleine conscience**

作者：Bernard Baudouin, Céline Chadelat

【本人僅負責翻譯此書第三部分，此為譯文節錄】

一行禪師亦重新找回了所有觀看的感官、自然的樂趣——也就是大地之母——，盛開的木蘭花、美麗的樹木都讓禪師如此喜愛。人們會推著他的輪椅在美麗的自然中漫步，陪伴他緩慢的恢復。

七月份，漫長的康復計劃正邁入一個新的階段。

一行禪師明確表示希望能強化課程訓練與狀態，以讓他能重新恢復正常的口語表達以及能完全自我控制生理。需要更多有實質幫助的方法來突破目前的障礙，並盡可能恢復他在腦損傷前的生活模式。

在一行禪師的同意下，他的案例被委付給美國加州大學舊金山分校神經學醫療中心，以專門研究嚴重中風後遺症的殘疾患者，幫助認知和神經康復而聞名。中心評估禪師的病情，制定了五到六個月的治療計畫，搭配最新機器人科技的創新技術，伴隨更加深入的體能訓練，不論是在醫院或家中，都有治療師和專科醫生照護。

有位慷慨的捐助者為一行禪師的行程預定了私人飛機，在飛往美國的航程中，一行禪師十分喜悅地進行了短暫的冥想步行。而同樣的，他亦驕傲的用自己的雙腳走下飛機，並帶著大大的微笑，使所有在機場熱情等候他的人感到欣慰。

兩個月後，受到全世界僧伽的祈禱力量所支持，一行禪師受益於最好的醫療技術，無論是西方或東方療法、傳統或現代，綜合了針灸、言語治療、物理治療、整骨療法和神經反饋治療而對症下藥。

療程的進行勢必會使身體相當疲憊，必須透過大量的休息來彌補，但是這些療程確實有了實質性的進展，很快的讓一行禪師能夠讀出幾個單字，並得以重新步行。這些初期、緩慢和令人鼓舞的進步似乎也預示著，離完全康復還有很長的一段路要走。

在一行禪師的康復道路上，他從未隻身一人。來自世界各地的男人、女人和孩子們都給予了他克服考驗的能量，如同他的僧伽成員一樣，他們的存在與訊息總是屹立不搖：「在這個特殊的時刻，我們可以提供一行禪師最好的支

書名：一行禪師：全然覺知的生命

Thich Nhat Hanh, *une vie en pleine conscience*

作者：Bernard Baudouin, Céline Chadelat

【本人僅負責翻譯此書第三部分，此為譯文節錄】

持，便是穩定與和平的實踐。我們一同穿越世界各地，讓我們的修行成為禪師的避難所，像匯聚的河流一樣團結前進，提供禪師我們集體而強大的能量，我們皆是禪師生命中廣大僧眾的一部分。

經歷了種種一切，儘管遭受了難以忍受的痛苦，他仍然堅持克服了障礙，並始終保持溫和的微笑。對於精神上強大的主宰能力顯示了他所經歷的一切，並且成為典範。無論他的身體多麼疲憊、消瘦，他始終是日日行使正念益處的最好例子，無論在什麼情況下，從未有局限。

## 無限的迴響

p. 252

我們能夠認識一位導師與其弟子。在真正的賢人眼中，榮譽是虛無飄渺的。一行禪師的教誨啟發了成千上萬的男人和女人，並且對於地球及上面的居民而言，具體實踐禪師的教誨是無比珍貴的。在法國，他的門生包括了國家幸福中心（Centre national pour le bonheur）的計畫主任哈永壽（Ha Vinh Tho）、生態學家菲利浦德布羅斯（Philippe Desbrosses）、聯合國氣候變遷綱要公約（Convention cadre sur le changement climatique des Nations unies）執行秘書克莉絲提安那費古俄（Christiana Figueres）。她回憶道，在她面臨個人危機時，禪師的教誨是如何支持著她，讓她能夠專注於工作。一行禪師同樣地在許多人的的人生道路上給予教誨。

2016年，美國的格雷戈里·肯尼迪薩萊米（Gregory Kennedy-Salemi），是一位製片人，發行了電影「五大能量」（Les Cinq Pouvoirs），是一部關於一行禪師、馬丁路德金恩博士、釋真空（Chan Khong）和阿爾法·哈斯勒（Alfred Hassler）在關鍵性的1960年代時期的紀錄片。

「選擇要製作這部電影是起因我的家庭歷史。在和幾位導演見面之後，我才了解，事實上，重點不是『你』要拍電影，而是你拍的這部『電影』。我的父母和祖母與金恩博士一起參與1965年的大行軍。我的祖母來自路易斯安那州（Louisiane），她為金恩博士準備秋葵。路易斯安那州的家是她的避風港。金恩博士的處境微妙。他還是一個年輕人，但已承擔了人權運動的重大責任。家

書名：一行禪師：全然覺知的生命

Thich Nhat Hanh, *une vie en pleine conscience*

作者：Bernard Baudouin, Céline Chadelat

【本人僅負責翻譯此書第三部分，此為譯文節錄】

族的歷史給了我從事社會運動的動力。幾年後，在大學時，我讀了一本關於非暴力的書，裡頭闡述了一行禪師、阿爾法·哈斯勒和金恩博士之間的關聯。這引起了我的好奇心。在 2001 年，我有機會到日內瓦大學，在那裡我遇到了一個影響我人生重大決定的奧地利人。在一次偶然的機會下，我為和解團契（FOR）工作，並被派往荷蘭。當我抵達時，一個小小的歡迎會正在等著我。有一位女士自稱為勞拉·哈斯勒（Laura Hassler），我當時真的不敢相信，但仍然詢問她是否知道阿爾弗雷德·哈斯勒。她回答：「是的，他是我的父親。」真是不可置信！我向她分享我對非暴力運動的熱情，她邀請我到她的家裡，向我展示了一些照片，正呈現了一行禪師、阿爾法·哈斯勒和金恩博士之間的這段歷史。我知道著名的漫畫書，我沒有多想，就告訴勞拉，如將這段故事拍成電影將會十分出色，這是十多年前的事了。」【註 1】

電影的拍攝使他實踐了全然覺知的沈思，並更加了解一行禪師。

「正念是一個持續不斷的過程，改變了我的生活。它是一條道路，而非目的地，正念不斷地教導我，在過程中引領我發展良好的人際關係，了解與他者之間的聯繫、事物相互依存的本質以及深切的慈悲心，亦懂的理解他人和深層的傾聽。一行禪師以非暴力的行動主義打破了佛教的傳統。我認為他與達賴喇嘛（dalai-lama）一樣偉大，他們的故事很相似，他們兩個都被放逐，也都以非暴力的方式投入社會，並致力於保護地球。一行禪師是站在第一線的人物，這些「神聖」的人，他們的存在是為了幫助我們喚醒內在與外在的真實。」【註 2】

2015 年 11 月 13 日晚上，在法國的巴黎（Paris）和聖丹尼斯（Saint-Denis），在露天咖啡廳與一座音樂廳內同時發生多起恐怖攻擊，造成一百三十人死亡。伊斯蘭國宣稱此次攻擊是由幾個法國人所為，突發的暴力事件使法國陷入震盪。

這一年來，一行禪師已經失去了言語的能力。然而，從現在起，是禪師過去所啟發的人們，該接手並傳播禪師所教誨的非暴力理念的時候了。

全世界有超過一千個社群認識禪師所傳遞的教誨；有六百多名僧侶和尼姑為梅村的一份子；成千上萬的世俗年輕人參與了一行禪師的退休，並加入禪師

書名：一行禪師：全然覺知的生命

Thich Nhat Hanh, *une vie en pleine conscience*

作者：Bernard Baudouin, Céline Chadelat

【本人僅負責翻譯此書第三部分，此為譯文節錄】

的推特（Twitter）與臉書（Facebook）頁面……超過一百萬人跟隨和實踐他的教誨。

事實證明，一行禪師播下的種子已經結出了果實。一位住在蒙特婁（Montréal）的 28 歲法國人亞歷克西斯-米歇爾·施密特-卡德（Alexis-Michel Schmitt-Cadet），寫了一封堅韌而勇敢的信。他的表兄弟艾利克（Eric）在此次事件中的巴塔克蘭劇院（Bataclan）過世，但他卻充滿和平。他識破了暴力的陷阱，開闢了癒合之路。

「親愛的朋友們，

我正在蒙特婁寫信給你。星期五，我在法國的恐怖攻擊中失去了我的表弟。面對這個可怕的消息，我哭了起來。艾利克是一個小女孩的爸爸，而他的妻子將在兩個月後分娩，這麼多事情都在我的腦海裡翻滾攪動。

我深深吸氣，我深深吐氣。

艾利克，你是（且在我心中）是一個充滿歡樂的人。我會因為你的快樂與關懷、持續給別人帶來喜悅而向你致敬。今天，我想把這種喜悅帶入這些暴力氛圍裡，帶入此種無名的痛苦中。你是大家的榜樣，我以你為榮，我會遵循你的歡樂之路及精神放的開拓。

我深深吸氣，我深深吐氣。

我沒有屈服於憤怒和報復，因為正是這種情緒促使了這件恐怖行動。今天，我只想把我身邊親近的人，甚至是陌生人擁入懷中，並告訴他們：我愛他們。只有愛才能把我們帶離這個痛苦的迴圈。

我深深吸氣，我深深吐氣。

失去親人的經歷，使我了解到世界各地人民的生活，無論他們在伊拉克、敘利亞、阿富汗還是美國，每天都有人在世界各地被殺害。今天我有機會加入他們，與他們為伍，並表達我的同理之情。

書名：一行禪師：全然覺知的生命  
Thich Nhat Hanh, *une vie en pleine conscience*  
作者：Bernard Baudouin, Céline Chadelat  
【本人僅負責翻譯此書第三部分，此為譯文節錄】

我深深吸氣，我深深吐氣。

對於仇恨、**天魔（Mara）**及深陷其中的人：我能**理解**你。你只是一個幻影，我並不會讓自己變成你。在我和平的道路，也不會有例外。面對痛苦，我觀察它並讓步，我不會阻擋它或阻擋自己，也不會讓自己同化為痛苦。我也會為那些殺害他者的人給予愛。儘管我全力譴責他們的行為，但我不能忘記，這亦是他們身上集體苦難的一部分。我誓言要以自己的苦難出發，以謙卑的方式幫助減輕大眾的痛苦。

我深深吸氣，我深深吐氣。

今日，人們互相交談，敞開心靈的塵封之門，並團結一致。即使這樣的舉動只是一時的，我也想看到這些存在、支持以及人們互相給予的愛。我很傷心，因為只有在這種絕望和幸福交替的時刻，才讓我知道愛是永存的。我誓言要保有此種開放的精神，並陪伴他人開啟封閉的心靈。

我深深吸氣，我深深吐氣。

我深深吸氣，我深深吐氣。

我深深吸氣，我深深吐氣。」

如此一來便延續了禪師點燃的和平之火。這個故事無論是現在或未來都不會結束。一行禪師的精神，他筆下撰寫的文字、對古代佛教文本的評述、數十本關於沈思、**正念**與和平的書籍、數以百計的詩篇和經文，將永遠存在。

【註 1】 格雷戈里·肯尼迪薩萊米向作者闡述。

【註 2】 同註 1。

**只要種子不死，就永遠有重生的一天**

p. 257

在越南有一段時期，神和國王之間有個共同特點，他們的一生皆致力於為

書名：一行禪師：全然覺知的生命

Thich Nhat Hanh, *une vie en pleine conscience*

作者：Bernard Baudouin, Céline Chadelat

【本人僅負責翻譯此書第三部分，此為譯文節錄】

人類與子民服務，這種情況屬於那些理解到自由起先於內心之人。這些人在東方稱之為「賢者」，而西方稱之為「聖人」。這種人相當稀少，然而，在他們離世後，他們的生活方式會產生無限的迴響與共鳴。也許一行禪師就是如此，作為佛陀的接替人，年輕的越南人對於土地和智慧充滿熱愛，弘揚佛法，宣導正確的道路，並無畏的更新佛法，使之適應同時代的人的需求。

正如一行禪師在 2009 年所說：「僧伽的存在便使一行禪師（我）存在。請讓我用你的腳健康的行走，用你的肺健全的呼吸，用你美麗的笑臉微笑。」

【註 1】但這並非結論，一行禪師帶著大大的笑容說：「我不會死的……如果你環顧四周，你就可以在僧侶和尼姑中見到我了。」【註 2】

據說，覺醒的生命即使在死後，也不會離開這世界，因為它的能量能透過他身邊的生命發光，且自然也會接收其和平與愛的能量。他的生命將持續幫助、支持他人，就如同照耀周圍的燈光一樣，無死，亦無懼。

【註 1】 Villagedespruniers.net

【註 1】《心理學雜誌》（*Psychologies Magazine*），〈一行禪師，最偉大的惟覺宗師〉，安妮-羅何·嘉納克（Anne-Laure Gannac），2014 年 3 月。

### 專有名詞對照

無死，亦無懼

波爾多（Bordeaux）

僧眾（sangha）

無限的迴響

國家幸福中心（Centre national pour le bonheur）

哈永壽（Ha Vinh Tho）

菲利浦德布羅斯（Philippe Desbrosses）

聯合國氣候變遷綱要公約（Convention cadre sur le changement climatique des Nations unies）

克莉絲提安那費古俄（Christiana Figueres）

書名：一行禪師：全然覺知的生命

**Thich Nhat Hanh, une vie en pleine conscience**

作者：Bernard Baudouin, Céline Chadelat

【本人僅負責翻譯此書第三部分，此為譯文節錄】

格雷戈里·肯尼迪薩萊米 (Gregory Kennedy-Salemi)

五大能量 (The Five Powers)

釋真空 (Chan Khong)

阿爾法·哈斯勒 (Alfred Hassler)

路易斯安那州 (Louisiane)

和解團契 (FOR)

勞拉·哈斯勒 (Laura Hassler)

達賴喇嘛 (dalai-lama)

巴黎 (Paris)

聖丹尼斯 (Saint-Denis)

推特 (Twitter)

臉書 (Facebook)

蒙特婁 (Montréal)

亞歷克西斯-米歇爾·施密特-卡德 (Alexis-Michel Schmitt-Cadet)

巴塔克蘭劇院 (Bataclan)

天魔 (Mara)

只要種子不死，就永遠有重生的一天

《心理學雜誌》 (*Psychologies Magazine*)

安妮-羅何·嘉納克 (Anne-Laure Gannac)

書名：一行禪師：全然覺知的生命

Thich Nhat Hanh, *une vie en pleine conscience*

作者：Bernard Baudouin, Céline Chadelat

【本人僅負責翻譯此書第三部分，此為譯文節錄】

## 附錄一

### 接現同修的十四戒律

1. 不要過分崇拜任何教義、理論或意識形態，包含佛教亦是。佛教的思想系統應被視為修行的指南，而非絕對的真理。
2. 不要認為現有的知識是不變且絕對的真理。避免擁有狹窄的心智，且避免被現有的眼光所侷限。學習與實行不過於執著的方法，對他人的看法持開放態度。真理只能在生活尋得，而非在概念中。準備好用一生去學習，在自身及宇宙中探查生命。
3. 不要強迫他人，包括孩童，去接受我們的觀點，無論是用威望、威脅、錢財、宣傳或教育的方式皆不行。應要尊重人與人間的不同與每個人擁有自己意見的自由。然而可透過雙向的對話幫助他人拋棄盲目崇拜及思想上的狹隘。
4. 不要逃避與痛苦接觸，亦不要在痛苦面前閉上雙眼。不要失去對世界上苦難的**全然覺知**，盡力找尋方法接近正在受苦的人，無論是透過個人接觸、拜訪、影響或是聲音……透過這樣的方式，喚醒自己及他人感受世界上痛苦。
5. 當上百萬人正受飢餓所苦時，不要累積金錢或是財富。不要把榮譽、利益、富有或感官上的歡愉作為生活目標。簡單的生活，並與需要的人分享時間、能量及個人資源。
6. 別將怒火或憎恨存於心中，在憤怒和憎恨仍在覺知的深處時，學習反省和轉化它。當憤怒及憎恨顯露出來時，專注於自己的呼吸，並行使深層的觀照，以看穿及了解憤怒、憎恨與事發對象的本質。學習以慈悲之眼看待事物。
7. 不要被紛擾或周遭的環境影響而迷失自我，練習帶著覺知的呼吸，並專注於當下發生的此刻。與美好、純樸與活力的事物保有聯繫，散播和平、喜悅與理解的種子，有助於覺知深處的轉化過程。
8. 不要說出會引起紛爭或招致社群對立的話語。不管衝突再怎麼小，都應透過平和客觀的言語以及平靜的動作，盡一切努力調解、消化衝突。

書名：一行禪師：全然覺知的生命

Thich Nhat Hanh, *une vie en pleine conscience*

作者：Bernard Baudouin, Céline Chadelat

【本人僅負責翻譯此書第三部分，此為譯文節錄】

9. 不為了個人利益或震懾他人而說謊。不說出會引起分歧及憎恨的話語。不散佈未經證實的消息，不要批評及譴責尚未確認的事物。永遠做有建設性且正直的發言，在不公不義的情況下，即使會對自身安全有所威脅，能夠勇敢的說出真相。
  
10. 不為私人利益利用宗教團體，或是將之轉變為政黨。我們所處的社群應要清楚的反對壓迫與不公義，在不介入黨派紛爭的狀況下，盡力的改變現狀。
  
11. 不要從事會傷害人類或自然的工作，不投資奪走他人所有生存機會的公司。選擇一個能夠在慈悲中有助於實現生活理想的職業。
  
12. 勿殺戮，亦不要讓他人殺戮。盡可能用任何方法保護生命，避免戰爭。致力於建立和平。
  
13. 不侵佔屬於他人的東西，尊重他人的財產，但是制止會增添人類或生物痛苦的舉動。
  
14. 不要虐待自己的身體，學習尊重自己。不要僅僅將之視為一個工具，為了悟道之路需儲備生命的能量（精、氣、神）。倘若沒有深度的愛與承諾，不有情慾的表現。關於性關係方面，要意識到未來可能會造成他人的苦痛。維護他人的幸福，尊重他人的權力及義務。全然覺知自己對於賦予新生命來到世界的重責大任，並對這個世界深入思索。

書名：一行禪師：全然覺知的生命  
Thich Nhat Hanh, une vie en pleine conscience  
作者：Bernard Baudouin, Céline Chadelat  
【本人僅負責翻譯此書第三部分，此為譯文節錄】

## 附錄二

### 2000 年發表的和平素養和非暴力宣言

因為 2000 年必須是一個新的開始，是一個將戰爭和暴力文化轉化為和平與非暴力文化的一年，

因為這種轉變需要每個人的參與，必須給予年輕人與後代子孫適切的價值觀，能夠助於塑造一個更為公正、包容、自由、尊嚴、和諧與繁榮的世界，

因為和平的文化是可以永續發展的，可以保護環境，並使每一個人充分發展，

因為我深知我對大眾未來的責任，特別是今天、明天和未來的每一個孩子，

我在此對我的日常生活、家庭、工作、社群、國家和我的地區做出承諾：

1. 尊重每個人的生命和尊嚴，不得有任何歧視或偏見；
2. 徹底落實非暴力，拒絕任何形式的暴力：生理、性、心理、經濟和社會，尤其是對最為無助和脆弱的兒童和青少年等；
3. 分享自我的時間和資源，培養慷慨，以終結偏見、不公正和政治經濟的壓迫；
4. 捍衛言論自由和文化多樣性，永遠願意傾聽與對話，不陷入狂熱崇拜、流言蜚語、以及他人的否定；
5. 落實有責任感的消費，以及重視所有生命的重要性、維持地球自然資源平衡的發展模式；
6. 婦女充分參與社群發展，尊重民主原則，以共同創造新的團結模式。

書名：一行禪師：全然覺知的生命  
Thich Nhat Hanh, *une vie en pleine conscience*  
作者：Bernard Baudouin, Céline Chadelat  
【本人僅負責翻譯此書第三部分，此為譯文節錄】

### 附錄三

## 2000年發表的和平素養之六大綱領

### 1. 尊重所有生命

尊重每個人的生命和尊嚴，不得有任何歧視或偏見。

### 2. 杜絕暴力

徹底落實非暴力，拒絕一切形式的暴力：生理、性、心理、經濟和社會，尤其是對最為無助和脆弱的兒童和青少年等。

### 3. 與他人分享

本著慷慨的精神分享時間和資源，終結偏見、不公正、政治或經濟的壓迫。

### 4. 為了理解而傾聽

始終用心傾聽與對話，而不受一時的狂熱崇拜、詆毀和他人的否定影響，從而捍衛言論自由和文化多樣性。

### 5. 保護地球

落實有責任感的消費行為，以及重視所有生命的、維持地球自然資源平衡的發展實踐。

### 6. 團結新模式

婦女充分參與社群發展，尊重民主原則，以共同創造新的團結模式。

書名：一行禪師：全然覺知的生命  
**Thich Nhat Hanh, une vie en pleine conscience**  
作者：Bernard Baudouin, Céline Chadelat  
【本人僅負責翻譯此書第三部分，此為譯文節錄】  
附錄四

p. 268

在紐約舉行的一場致敬一行禪師的演講海報。

p. 269.

1966年6月1日在芝加哥的一場新聞發表會，馬丁·路德·金恩與一行禪師一同要求停止對越南的轟炸。

p. 270.

一行禪師寫給朋友的信，告知他要重新加入**和解團契 (Fellowship of Reconciliation)** (1966年5月)

p. 271.

馬丁·路德·金恩為一行禪師薦舉諾貝爾和平獎的信念內容 (1967年1月)

p. 273.

詩作《**一種決心 (A Resolution)**》原版，由一行禪師親筆修改。

### **專有名詞對照**

附錄

和解團契 (Fellowship of Reconciliation)

《一種決心》(A Resolution)