

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培商，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)