



論一行禪師正念修行下的時間觀 以奧古斯丁為對比的宗教對話

陳盈霓

慈濟大學宗教與文化研究所碩士班

提要：

本文藉由奧古斯丁討論出來的時間議題和一行禪師正念的論述作敘事形式的宗教對話。一行禪師在佛教的修行觀中告訴大家不要沉溺於過去，而必須活在「當下」，離開「當下」無所謂的時間可言。正念和活在當下的生活態度及禪修觀念是一行禪師「入世佛教」最核心的時間觀，而本文即是著眼於此，來對比一行禪師正念修行下的時間觀與奧古斯丁《懺悔錄》對時間的分析和其決志歸信的信念。

過去已經不在，將來尚未到來，「正念」所發出的活在當下的力量，使心靈得到淨化，讓人能用心感受生活，去感覺生活的真實自在。同時，只要是以正念跨出的每一步，都能幫助我們轉化，而共同促進世界的和諧。因此，藉此論文闡述佛教徒和基督徒重視此時、此刻的共同精神，使大家都能因「正念專注，活在當下」的時間觀而受惠！

關鍵字：

正念修行 信念 入世佛教 歸信 (Conversion) 活在當下



一、前言

「入世佛教」(Engaged Buddhism) 一詞是一行禪師 (Thich Nhat Hanh, 1926 ~) 在一九五四年首先提出的, 此概念近於現今的華人佛教界所說的「人間佛教」, 皆強調佛教思想在現實生活面向的應用, 菩薩行者入世的社會關懷工作。而一行禪師的「入世佛教」的理念, 不只在現今亞洲佛教圈產生影響, 也得到西方世界的廣大迴響;¹ 其中當下正念的生活態度及禪修觀念², 更是一行禪師所再三闡揚的核心, 而本文即是著眼於此, 來論述一行禪師正念修行下的「入世佛教」³ 時間觀。

釋尊生前告訴他的弟子們要把握當下, 活在當下, 不要生活在過去或未來。因為在現今的世界裡, 我們的重點, 我們的生活中心往往不是放在眼前, 而是過去和未來。人類只關注和討論要如何幫未來省下更多的時間。不管時間過了多久, 人類都會為失去的時間悲嘆。當全人類都很關心時間的時候西方聖哲, 奧古斯丁 (Aurelius Augustinus, 354~430AD), 羅馬天主教神學家已被認為是談時間和時間性的最佳老師。奧古斯丁曾經質疑過去的時間和未來的時間的狀態。奧古斯丁很有深度的討論了時間的議題, 並且他的結論是實踐性多於形而上學的。事實上, 釋尊表明了這一點「現在也是由過去構成的, 不要讓自己迷失於未來, 過去和未來存在於當下, 從當下發現生命」, 因為佛陀不是屬於過去, 而是屬於現在。⁴ 正念的修行技巧就是活在當下。

通過奧古斯丁討論出來的時間議題和一行禪師的論述, 我們發現除了可以培養出一顆發出正信的念頭也可以找回自己的心。這一個念頭在西方的傳統裡, 是一顆長期被埋沒在心裡深處的種子⁵。跟西方的觀察做比較, 佛教正念⁶的見解

¹ 相關論述及討論、介紹可見 Christopher S. Queen, Sallie B. King (Editors), *Engaged Buddhism: Buddhist Liberation Movements in Asia*, State University of New York Press (April 1996) 及 Christopher S. Queen, *Engaged Buddhism in the West*, Wisdom Publications (January 15, 2000)。

² 一行禪師 (Thich Nhat Hanh), 何定照譯, 《正念的奇蹟-每日禪修手冊》, 台北市: 橡樹林文化出版; 城邦文化發行, 2004 及 Thich Nhat Hanh, *Transformation & Healing*, Parallax press, Berkeley, California, 1990, Pg 34-147

³ 入世佛教 (Engaged Buddhism) 一詞亦稱為 Applied Buddhism, 相關資料可見 HUMAN ARCHITECTURE: Journal of the Sociology of Self-Knowledge, *History of Engaged Buddhism* A Dharma Talk by Thich Nhat Hanh—Hanoi, Vietnam, May 6-7, 2008, VI, 3, SUMMER 2008, 頁 29-36

⁴ 一行禪師 (Thich Nhat Hanh), 賴龍彥譯, 一心走路: 《步行在佛陀的淨土中》, 台北市: 橡樹林文化出版; 城邦文化發行, 2008, 頁 204

⁵ Brian J. Pierce, *We Walk The Path Together: Learning From Thich Nhat Hanh And Meister Eckhart*, (2005) p15. Thich Nhat Hanh's teachings on mindfulness serves as a wake-up call for the Christian West, which has so overly emphasized the *thou shalt not's* of moralistic rigidity, that it has failed in many ways to show how leading a mature spiritual life actually leads to a full and joyful life.

⁶ Thich Nhat Hanh, *Going Home: Jesus and Buddha as Brothers*, Riverhead Trade (2000) p15.



在一行禪師的開示中可見。奧古斯丁建立了「歸信」的概念以安頓身心，西方人可以從奧古斯丁的詮釋來了解釋尊的教育。在沒有佛教背景知識下，他們也可以接受佛法。透過奧古斯丁的《懺悔錄》的第十一卷第十二章到第十四章對時間的分析，我們知道有三種時間：過去的現在，現在的現在，和將來的現在⁷。一行禪師的《與生命相約》告訴大家不要沉溺於過去並且分析執著在事件方面的後果⁸。這裡的目的是要鼓勵人們更富有、慈悲心和用心生活在當下。無論是何種宗教或文化背景，這種直接的心、直心，原始的出發心就是深不可測的佛性和無上的智慧。

二、入世的時間觀：從奧古斯丁的觀點說起

奧古斯丁對時間的看法可以解釋為一個生活上非常重要的因素，他了解改變生活最好的方式。奧古斯丁嘗試在懺悔錄第一卷裡頭有意義的說明令他困或許久的東西：時間。什麼是時間？說時間不是什麼比說時間是什麼還要難。⁹奧古斯丁提出其實有很多了解時間的方法是錯誤的。奧古斯丁的用意不只是告訴我們時間是什麼，而是告訴我們生活在時間裡的痛苦和如何逃離這個痛苦的可能性。奧古斯丁不盡然只寫抽象的概念和問題，他所寫的是實實在在的事實；就是希望幫助人類轉向上帝，讚美上帝和與上帝永恆同在。與一行禪師不一樣的是，奧古斯丁並沒有深入的探討執著於過去、現在和未來對人們產生的後果。

奧古斯丁常常評論基督宗教的教義，但也相信聖經創世紀中宇宙是必有一個開端。宇宙是不斷變化的，這些變化之中跟之前之後的變化又有一定的關聯性。無論我們指定的任何時間為開端，它仍然可以被視為來自之前的時間。這些非永恆變化中只要有一個開始，我們就可以問說宇宙剛剛發生之前的事情了。

上帝在創造天和地之前在做什麼呢？¹⁰奧古斯丁建議人類說在那之前什麼也沒有發生。如果說有事情發生了，如果說上帝在做什麼，或像人類一樣在做事情，那麼，每個事件彼此可以被稱為之前或之後。但是，這會涉及到的變化和我們所描述的「時間」之前，上帝創造了一個不斷變化的宇宙。奧古斯丁深信上帝創造這個世界，不同的是，世界不停的在變化當中而上帝是永恆不變的。奧古斯丁認為時間在它的領域中發生變化，只要有變化的東西存在，時間就會存在，變

Mindfulness is to become completely alive and live deeply each moment of your daily life.

Mindfulness help you to touch the wonders of life or self-nourishment and healing. It also helps you to embrace and transform your afflictions into joy and freedom.

⁷ 聖·奧古斯丁 (St. Aurelius Augustinus 354-430)，應楓譯，《懺悔錄》，台北市：光啟，1997 及 SAINT AGUSTINE, CONFESIONS, *Translated with an Introduction and Notes by Henry Chadwick*, New York, Oxford University Press, 1991

⁸ 一行禪師 (Thich Nhat Hanh)，明潔、明堯譯，《與生命相約》，台北市：橡樹林文化；城邦文化發行，2002，頁 194~235。(詳後)

⁹ 《懺悔錄》，卷十一，第十四章 時間的分析，頁 266

¹⁰ 《懺悔錄》，卷十一，第十二章 難題的答案，頁 264



化之中會有之前和之後的。許多不解的問題是，對於很多人他們覺得宇宙的創造就是一個深刻的變化。這個深刻的變化代表的是它曾經出現在時間上。因此，也就是說從這個角度看，之前的時間變化是宇宙的創造，那時候時間已經開始了。但是，從這個角度來探時間是沒有意義的。奧古斯丁認為上帝創造了宇宙變化之前，根本不可能有時間這回事，所以上帝所創造的世界是沒有改變的。對於上帝，世界是沒有任何時間點和變化的，上帝只是單純的存在來創造天地萬物。最終，奧古斯丁說「如果沒有任何時間，就沒有任何那時候」。這是另一種方式的說法，不可能有時間的時間，沒有「之前」可以存在¹¹。如有我們還是要說上帝在時間之前就存在，那麼，「之前」應該指的是另外一個意思了。

奧古斯丁此時試圖了解時間不主張存在過去時間或未來時間。簡單而言，我們不能夠說過去和未來是存在的；只有「當下」的時間才是存在的。奧古斯丁質疑過去和未來的時候曾說：「過去已經不存在，將來還沒有」。¹²他的論述就與《金剛般若波羅蜜經宗通卷五》：「諸心皆為非心。是名為心。所以者何。須菩提。過去心不可得。現在心不可得。未來心不可得」不約而同。¹³這確實說出兩者有異曲同工之妙，更因應佛陀本意，要我們淨化自性中的相、住、念、境，遠離自性虛妄的貪執。

我們要如何認識現在呢？我們不是常提到有限的時間嗎？例如：小時，月份年和世紀。我們可以說明十八世紀在我們之前，二十三世紀在我們現在的之後。但只有現在可以存在！由於我們說時間不存在於現在之前或現在之後，那麼能夠有條件存在的現在必定是沒有可以稱長道短的地方。奧古斯丁非常清楚如果說這種不可測量的時間是令人難以接受的。因此他對此負責任的說明，他考慮到我們如何指過去和未來的時間長短，還有我們如何衡量不存在的過去時和未來時。奧古斯丁主張我們可以把過去時和未來時當作現在時。過去的時間確實是我們目前的記憶的事件已去世，未來的時間確實是我們目前正在預期到來的事件。

¹¹ 《懺悔錄》，卷十一，第十三章 難題的答案，頁 264~265

¹² 《懺悔錄》，卷十一，第十四章 時間的分析，頁 266。

¹³ 見《金剛經》人間佛教思想對洪州禪的影響與發展，釋慧昭，2007「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得！」（大正 8・751 中）即是要我們時時活在當下，不住於過去、現在、未來。因為佛法當體即是，動念即乖。



三、一行禪師正念修行的再三強調

入息知入息，出息知出息，這種有意識的呼吸、深深的接觸就是一種重要的修行¹⁴，而南傳佛教幾乎是以「四念處」做為修行的法要，在五十幾年前的禪門佛教，能充分揭示禪修並運用在日常生活及和社會服務實踐的並不多，入世佛教和解脫更是一體兩面。然而一行禪師卻以「正念禪」提供療癒和轉化的途徑於越戰中、戰後的生存者。他所帶領的「入世佛教」，其實就是源自於他本身這種悲願，他展望一個共同建設的祥和社會。有關禪修方面的主要經典依據，《大念處經》¹⁵和《入出息念經》是一行禪師的禪法心要，¹⁶特別是《安般念》¹⁷的修行方法，一行禪師更是呼籲每個人一個禮拜練習一次。

《大方廣佛華嚴經》中言「我能深入於未來，盡一切劫為一念，三世所有一切劫，為一念際我皆入」¹⁸及《普賢菩薩行願讚》卷一中所說的皆是一行禪師正念修行的再三強調¹⁹。他強調在即短的現前一剎那²⁰中，含有永遠的未來時間，活於現在的我，已進入了未來的諸劫之中；其實，過去、現在、未來，均有無量劫，而此無量劫，既在短如一剎那間，也在常如俱胝劫中；因此，就在任何一個一剎那間，都可進住於三世一切諸佛的境界之中，這種境界雖然是如幻自在解脫，卻又能產生重重無盡的大威德力。此時此刻就是「當下」，即非過去亦非未來。

(一) 現在由過去構成

時間就是無持續性的，無長短的，但是它也可以指向對現在的三種特徵：記憶 (memory)，直覺 (immediate awareness)，或期待 (expectation)。奧古斯丁甚至把它稱為「觀察」，²¹ 過去的事情於現在是記憶，現在的事情於現在是直覺，將來的事情於現在是等待。就如一行禪師的《與生命相約》書中的形容，過去和未來是存在於當下的結或煩惱。(梵文：samyojana) 煩惱的產生就是對過去念念不忘而使人們常常活在過去，但究竟，煩惱即是菩提。煩惱是過去的記憶，如果

¹⁴ 一行禪師 (Thich Nhat Hanh)，薛絢譯，《生生基督世世佛》，立緒文化出版，1997，念力與聖靈，Pg 13-23

¹⁵ Mahasatipatthana Sutta，巴利英譯《長部》第 22 經，經中主要在談四念處，即觀身念處、觀受念處、觀心念處、觀法念處。

¹⁶ 《正念的奇蹟-每日禪修手冊》，頁 24-215

¹⁷ Thich Nhat Hanh, *The Heart of the Buddha's Teaching*, Parallax press, Berkeley, California, 1998, P68, Anapanasati Sutta

¹⁸ 《大方廣佛華嚴經》，卷 40 (T10, 847c6-7)，一行禪師把它解釋為過去和未來可以融入現在，現在和過去可以融入未來，現在和未來也能融入過去，最後一切永恆均化為一剎那。

¹⁹ 一行禪師強調《普賢菩薩行願讚》卷一中「以一剎那諸未來 我入未來一切劫 三世所有無量劫 剎那能入俱胝劫 所有三世人師子 以一剎那我咸見 於彼境界常得人 如幻解脫行威力」。

²⁰ 剎那 (ksana)，即一個起心動念之間，佛教中表示最小的時間單位，指極其短暫的、微細快速的念頭，不是思緒、思慮或完整的觀念。

²¹ 《懺悔錄》，卷十一，第二十章 時間分析的結論，頁 271~272



一念心轉則是當下的覺悟之心。一行禪師加以說明煩惱是人們內部自己形成的東西，這種力量就是有各種各樣的煩惱習氣即由心所構成的（**internal formation**）。²²它無時無刻的影響著目前的時間和現在的生活。相當於現在包含著過去和未來，並且當下的心是被過去心和未來心控制著的。儘管未來尚未到來，但是它已經產生種種幻想來干擾我們了。一行禪師隨後說明過去和未來對人們的最大影響是：「過去和未來都是我們自己創作出來的」。²³

在此，奧古斯丁認為時間是記憶，直覺或期待的經驗形成的。他注意到如果時間一直停留在現在而沒有流走的話，那這就不是時間而是永恆。顯然的，他說的永恆存在的東西就是上帝。上帝是當前永恆存在的，最後終極的設想不外乎就是上帝。永恆在奧古斯丁的眼裡是用深度的集中方式存在著。²⁴然而，一行禪師也提供了一些我們可以深思的觀點。一行禪師認為沉溺於過去會使我們妄失當下的生活，但是只要我們用心生活也可以從中獲益。《與生命有約》談到佛陀說：「慎莫念過去」，²⁵意思是別讓過去的記憶淹沒現在的一切。我們不要對過去有過度的眷戀。假如我們對過去的材料進行深入的觀察，我們對它就會有一種新的理。這就是所謂的溫故而知新。²⁶

在《懺悔錄》的第七卷裡他談到永久不變的勝於一切正在變化的。²⁷他認為去愛護變化的東西最終會讓人們感到失望。因為漂亮的東西會變得不漂亮，好的東西會變壞，太陽升起但還是會降落。奧古斯丁因此提醒人們不要太過靠近擁有無常變化的事物，這些東西將多走我們的靈魂。唯有上帝是可以親近的並且讚美上帝賜給我們的一切！²⁸一行禪師在這一方面不見得認同奧古斯丁的說法。一行禪師認為當我們在看一朵花的時候，我們看的是它的無常的特質，它的美麗使得我們更加珍惜它的珍貴。花朵的無常和脆弱與它的美麗與珍貴是同時存在的。太陽會下山，彩虹會升起。花開花落是自然法則。我們經常為無常和短暫的生命悲嘆，但是如果沒有這些東西就無生命可言。²⁹因為我們是無常形成的。我們吃飯如果沒有消化，我們就得不到生存的養分。與聖·奧古斯丁最不一樣的是，一行禪師不維護和支持永恆不變的東西。但是他強調唯有了解無常才能發現恆常不變的品質在哪裡。他還談到有無常感的人不會因此而失去喜悅。反而，這些會使他活得更健康，堅定和自由。雖然我們是無常的一部分，但是如果能夠無憂慮的深入觀察我們生活的周遭，修習禪觀，會讓我們活得更更有踏實感。

²² 《與生命相約》，頁 217～218

²³ 《與生命相約》，頁 221，過去和未來都是我們意識的產物。

²⁴ 《懺悔錄》，卷十一，第二十七章～二十八章 奧古斯丁的時間觀，頁 278～281。

²⁵ 《與生命相約》，頁 219，構成現在的那些過去的材料，當它們被現在的角度進行反觀的時候，會變得更加清晰。

²⁶ 《與生命相約》，頁 220。

²⁷ 《懺悔錄》，卷七，第十七章 一片神光，頁 148。

²⁸ 《懺悔錄》，卷四，第十章 迷人的東西，頁 69。

²⁹ 《與生命有約》，頁 232，人們之所以痛苦，就是因為他們看不到事物我常無我的本性。



一行禪師堅持踏踏實實的修行，深入的觀察當下 (present moment) 的心念。而奧古斯丁堅持的是愛上帝所愛的東西並全心全意的去愛上帝。奧古斯丁很在乎奉獻的數額和時間，但是他也把它當作是神聖的命令和職責。正是這種神聖的義務，鼓勵他們對身邊的人多一分關心，他們也從而學習待人待己。奧古斯丁認為這絕對不是崇拜偶像的表現，而是我們每一天生活裡頭的義務責任和活在永恆的世界裡的方法。

(二) 勿迷失於過去和未來

剎那即永恒，永恆的條件是在於對當下的集中。奧古斯丁認為相信人們對上帝的職責是不要讓無常的東西來讓我們分心。而如此對上帝的盡責也是慈悲的表現，因為這中間會產生滋養我們的愛與同情心。³⁰用一行禪師的話來說，當我們與當下是可接觸時，對上帝盡責也是一種減輕自己痛苦的表現。他解釋說沉迷於過去和未來是一種痛苦的經驗。這種經驗是我們覺得後悔和慚愧。我們後悔當初有做過或曾做過的事。我們後悔當初沒說和曾說過的話。在佛教的理解來說，這種情緒有利亦有弊。一行禪師的《與生命有約》告訴大家「當我們知道我們說的話造成傷害時，我們悔改並發願將來不會重複同樣的錯誤。在這種情況下，我們得知錯悔改就是一個健康的效應。但是如果知錯悔改的感覺一直困擾著我們，讓我們無法安心的生活下去，那麼這就是一個不好的後果。」³¹深入的觀察眼前就是正念，而不健康的情緒會強迫我們一直放不下過去的事情。這種內部自己形成的東西 (internal formation) 造成我們不知不覺的想、說、或做出一些不可思議的事情來。它就好比一個結或腳鐐綁著我們的煩惱 (samyojana)³²，煩惱就這樣帶我們到極度痛苦的地方。一行禪師解釋道，有時候我們只要聽到害我們受委屈的人的名字時，我們的內部自己形成的東西“internal formation” 就會自然而然的把我們帶回過去，而我們也在自己的想像中受苦。我們必須學會擋住我們內心的習氣，改變它，這樣才能夠自如的專注於當下。³³

除此之外，如果我們用無益的方式來把焦點聚集在未來的時間，我們也會活得很痛苦。我們也太習慣把希望看作是一種有幫助的事。希望可以讓我們遠離痛苦但同一時間也可以讓我們極度的不平衡。抱著很大的希望有時候會是我們人生的絆腳石，因為我們花太多力氣在希望身上。這樣一來也就會削弱我們活在當下的力量。因為我們變成太過迷戀未來的計畫然後忘了該一步一腳印的走過去。我們輕易的就讓白日夢把我們從原先的計畫沖走。我們都能夠瞭解說很多人計畫失

³⁰ 《懺悔錄》，卷四，第九章 友誼的慰藉，頁 68

³¹ 《與生命相約》，頁 224

³² 相關討論可見 Thich Nhat Hanh, *Understanding Our Mind*, Parallax press, Berkeley, California, 2006, Pg 225–Transformation at the base. Internal knots (samyojana) are the blocks of sadness and pain that are tied up in our consciousness. It lies in our consciousness and makes us do things without knowing it.

³³ 《與生命相約》，頁 219。



敗是因為太沉迷於不切實際的希望和白日夢中，這種希望需要我們去轉化的。當障礙物被移開，我們才能夠利用眼前的原材料本來打造美好的未來。

（三）過去和未來在於當下之一念

奧古斯丁的《懺悔錄》第十一卷的第十三和十四章中提出現在是時間“present time”和永遠是現在“present eternity”。活在“present time”就好像活在一個有故事情節的生活中而每天以被動式的方式生活，毫無原因和目的的重複做著同一件事情，生活是毫無樂趣，毫無熱情的。但是，活在“present eternity”並不是去注重生活不斷變化本身，而是去感受生活和當下永恆的關係。³⁴這一看法或許有些地方與一行禪師有些相近。換句話說，謙虛無私和有慈悲心的人是與上帝永遠是活在現在著的。³⁵

相反的，有些人每天都固定的情節上演著自己的經驗故事並且對家事、國事 and 天下是毫不關心。舉個例子說明，台灣佛教慈濟基金會在一九九五年幫助中國大陸華東大水災的災民時，許多台灣人民不解為什麼要幫助他們。³⁶許許多多的人還是不解幫助別人的意義何在，他們寧可抱著猜疑的態度，也不願意多加關心。他們一直觀察但不做任何的行動。活在“present time”的人是站在好奇的角度看事情。但是，活在“present eternity”的人則是懷著一顆慈悲的心看天下事。後者是一個更深入地參與在目前的現實世界的活動中去感受生活中永遠是現在的關係。

《懺悔錄》第八卷第十二章裡，奧古斯丁不停的提到羞愧是難以克服的來描述自己「歸信」的過程，部分的原因是因為它已經是過去做過的錯事，已經採取行動的事是無法還原的。奧古斯丁為之前的自己感到非常的羞愧。然而，恰在這個時刻，神話中戲劇性的一幕出現了：

³⁴ Present time 在這裡指人 attempt to taste eternity when their heart is still flitting about in the real where things change and have a past and future; it is still “vain”. 又，Present eternity 在這裡指的是 In the eternal, nothing is transient, but the whole is present. 可見 Confessions, Book XI, Pg 228,

³⁵ 《懺悔錄》第三卷 第二章，頁 42~43

³⁶ 按證嚴法師在首次參大陸華東水災的賑濟活動時，曾遭到不少民眾的質疑，據證嚴法師自述，每天都接到十幾通以上的責難電話。不過，這些責難壓力，雖從四面八方湧來，但當時慈濟的大陸賑災之舉，卻獲海峽兩岸的度肯定，故不致於使進行中的活動中挫。後來慈濟功德會的文化志業中心，甚至編了一本《盞盞心燈照神州》（一九九零年四月出版），贈送給各界，藉以呈現整個賑災的成果。



『突然我聽見從鄰近一所屋中傳來一個孩子的聲音——我分不清是男孩子或女孩子的聲音——反復唱著：「拿著，讀吧！拿著，讀吧！」立刻我的面色變了，……我抓到手中，翻開來，默默讀著我最先看到的一章：「不可耽於酒食，不可溺於淫蕩，不可趨於競爭嫉妒，應被服主耶穌基督，勿使縱恣於肉體的嗜欲。」我不想再讀下去，也不需要再讀下去了。我讀完這一節，頓覺有一道「恬靜的光」射到心中，潰散了陰霾籠罩的疑陣。』³⁷

在這神話裡，他用了「恬靜的光」來代替他原本想說的「信念」。奧古斯丁的恩典論自然是建立在原罪論基礎之上的；然而從生存論的角度看來，奧古斯丁的恩典論其實是建立在他切身體會到的人類生存困境之上的——進而探索怎樣讓人類脫離這困境。這樣到底，對於克服恐懼和羞愧，「恬靜的光」有什麼意義呢？出人意外地，我們發現一行禪師的《與生命有約》中與奧古斯丁的《懺悔錄》一致的說明了如何過離苦，安寧解脫的生活。一行禪師言：「如實觀生活，此時與此地，修行者安住，不動與自在」³⁸「不動與自在」指的是寧靜和自足，不被任何事物所轉。「不動與自在」是涅槃的兩個特徵。這首偈子的巴利文版本，用了兩個詞，“*asankuppam*”和“*asamhiram*”。“*asankuppam*”的意思是「不可動搖的」。僧伽提婆(Sanghadeva)把它譯成「堅固不動」。達摩波羅(Dharmapala)把它譯成“不動”。“*asamhiram*”的字面意思是不可折疊在一起的和不受束縛的或不可集攏的及不可被任何事物所動搖的。僧伽提婆比丘，這位《中阿含經》《Madhyamagama》的翻譯者，把“*asamhiram*”譯成中文，意思是「無余」。達摩波羅(Dharmapala)比丘在《上座比丘經》《Elder sutra》中把“*asamhiram*”譯成不被桎梏、不受約束、自由自在和不被禁錮。³⁹同樣的，「恬靜的光」意味著鎮定和免於憂慮。⁴⁰

不同的是，「恬靜的光」的特性是克服忽略上帝存在的害怕和羞愧。而“*asankuppam*”和“*asamhiram*”則是克服無法在生活上離苦得樂的害怕與痛苦。一行禪師簡單的解釋過，當我們回想過去，我們會感到後悔和羞愧。當我們想像未來，害怕和渴望的心情會升起。但，無論如何，當我們正在想的時候，我們就是在當下捕捉影子，放棄活在當下的權利。要讓一道恬靜的光射到心中，唯有覺悟的活在「當下」。奧古斯丁的洞識，對古典形上學有決定性的影響力。但是，當今國際社會中最具宗教影響力的僧人之一，一行禪師，以佛教詩人和人道主義者聞名於世。當奧古斯丁在一千六百多年前決志歸信，這個過程，一行禪師稱之為培養正念修行過程中的生命的轉化⁴¹。一行禪師堅持踏踏實實的修行，深入的

³⁷ 《懺悔錄》第八卷 第十二章，頁 175

³⁸ 《與生命相約》，頁 230

³⁹ 《與生命相約》，頁 231

⁴⁰ SAINT AGUSTINE, CONFESSIONS, Henry Chadwick, Book VIII: The Birthpangs of Conversion, pg153, it was as if a light of relief from all anxiety flooded into my heart.

⁴¹ 可見 *Understanding Our Mind*, Transformation at the base, Pg222-228.



觀察當下（*present moment*）的心念。而奧古斯丁堅持的是愛上帝所愛的東西並全心全意的去愛上帝，亦把它當作是神聖的命令和職責。正是這種神聖的義務，鼓勵他們對身邊的人多一分關心。奧古斯丁認為這絕對不是崇拜偶像的表現，而是我們每一天生活裡頭的義務責任和活在永恆的世界裡的方法。一行禪師認為愛上帝的方法就是好好照顧自己，好好照顧眾生與環境，當了解到自己不能離眾生與環境獨力生存，才可能有這種愛。奧古斯丁「歸信」的概念是求依止，佛教所說的正念，便是這種安適的依歸。歸投依止是慎重的行為，佛教徒的皈依三寶是依佛、依法、依僧。

所謂正念，就是要從對過去和未來的思慮中擺脫出來，安住當下，清楚明瞭自己的身心內部和周遭正在發生的事物之無常無我、互即互入（*inter-be*）^{42 43}的本質，目的就是要打破自己的那種對生命中所存在的美以及他人的痛苦視而不見、麻木不仁的狀態，從而對日常生活中優美寧靜的事物保持清醒的覺照，就是要善於發現和欣賞生命中的種種奇跡，並與它們融為一體。理解和愛只有通過正念才能在當下變成現實。這種理解不是單存知識性的，而是憑日常生活體驗如：禱告、坐禪、靜思而領悟得來的。

四、奧古斯丁及一行禪師皆從「當下」發現生命之可貴

一行禪師所說之正念，本質上就是一種觀照般若，即般若波羅蜜多，它既是我們個人獲得幸福、解脫的前提，也是我們從事和平工作和環保工作的起點。它為我們與自己和平相處、超越對生死的恐懼和彼此的二元對立，提供了堅實的基礎。在空性的光照中，每件事物同時都是其它一切物，我們互即互入地存在著，每個人都對生活中所發生的每一件事情負有責任。當你在自己的心中創造出和平和幸福的時候，你就是在開始為整個世界實現和平。借助於你內心的微笑，借助於你體內養成的正念呼吸，你就是在開始為世界的和平而工作。你微笑，不僅僅是為了你自己；世界會因為你的微笑而發生變化。正念不在過去或未來，它就在當下；正念不在渺不可及的他方世界，它就在此地；正念不是一種玄之又玄的哲學命題，它就在走路、洗碗、刷牙、掃地等日常生活當中。當你安住在正念中的時候，你實際上就是生活在淨土當中，你就是在與生命相約，你本身就是奇跡，

⁴² 《與生命相約》，頁 152，存在（*to be*）是互即互入的存在（*inter-be*）。你不可能獨自存在，你不得不與其它每一件事物互即互入的存在，此概念亦與《華嚴經》相印。

⁴³ 另外介紹可見 Patricia Hunt-Perry and Lyn Fine, "All Buddhism is Engaged: Thich Nhat Hanh and the Order of Interbeing," Christopher S. Queen, ed., *Engaged Buddhism in the West* (Boston: Wisdom Publications, 35-66, Pg40, Jan 15 2000. Interbeing 的越語是 **Tiep Hien Order**, The Vietnamese '**Tiep**' means continuing, being in touch with reality, the reality of the mind. '**Hien**' means realizing, transforming ourselves, manifesting the presence of understanding and compassion rather than talking about the idea of understanding and compassion. Hien also means maing it here and now, the deep understanding that the means are the ends, that the present moment contains the future.



就是美。我們對未來的憧憬很重要，但是這也讓我們自己障礙自己。如果我們把心念都投向未來，我們就沒有足夠的能力讓生命在當下轉化。

當我們正展望未來的時候，我們不應該讓這個觀念遮蔽了我們的心。當我們正在盤算未來時，我們要時時刻刻，分分秒秒知道當下有什麼，發生什麼。當我們回顧過去，深深的觀察它，我們對過去有新的詮釋，如此的了解就能消除過去對我們造成的傷害。每個人只能從原本當初的材料來建設未來。當我們要轉化生命中內部自己形成的東西（*internal formation*）時，它的目的其實就是轉化如何活在當下。我們發現原來奧古斯丁提出的“*present eternity*”，會被一行禪師入世佛教的時間觀的分析給予更準確的方向和教導。一行禪師把它解釋為過去和未來可以融入現在，現在和過去可以融入未來，現在和未來也能融入過去，最後一切永恆均化為那一剎那。

如果達到了這種慈悲的轉化，我們的心就會輕如浮雲，心中充滿恬靜的光。這不就是奧古斯丁的決志歸信嗎？從轉化的過程，我們也能夠讓自己對生活周遭付出一份關懷，我們會意識到人類每天製造了多少垃圾，環境污染還有核廢料。全心全意好好的照顧自己當下的每一念心，我們便不會做出自毀前程的事情。一行禪師常常說：「唯有活在當下才能找尋寧靜、快樂、自在、覺悟、幸福和佛性」。⁴⁴ 這種境界並不是來自於忽略苦難，而是面對和處理它。與苦難接觸，我們滋養心中的愛，當佛性顯現出來時，我們才能給眾生拔苦予樂。

透過討論奧古斯丁時間觀和的決志歸信，一行禪師提倡的活在當下的種種好處也可以在奧古斯丁的決志歸信中看見。他們只是在不同的時空裡和情況下說同一件事而已。無私，慈悲和永恆是它們之間的聯繫。奧古斯丁對時間分析的結論，支持他最終歸信，它的改信是遠離一切不健康的害怕，恐懼和羞愧。這方面的轉化，是一種修行，它幫助我們建立永恆就是現在的觀念，生活在真正有慈悲心的世界裡。因為正念是喜樂的修行，而非讓生命變得更辛苦。更重要的是，修行不是做苦工，而是一種喜樂，喜樂也可以成為一種習慣。⁴⁵ 重視實修和實踐的性格往往是滅苦的解脫之道⁴⁶。

無論是佛教或其他宗教，少了正念或正確信仰就無修行可談。由此整合奧古斯丁和一行禪師兩方面的思想，我相信，每一瞬間的移動，每一絲意念與感覺，每一件與我們有關的事物，我們能在一瞬間找回渙散的心思，整合成一個奇蹟。如此，我們才能真正好好地活生命中的每一分鐘。在西方的文化傳統一直強調找尋絕對的哲學裡，也許忽略了正念必須入世這一點，奧古斯丁加上當今本具有人間性，生活的佛教就是生命關懷的思想與修行體系，是推行人間佛教的一個重要

⁴⁴ 《與生命相約》，頁 229

⁴⁵ 《步行在佛陀的淨土中》，頁 155

⁴⁶ 《生生基督世世佛》，頁 102



內容，是佛教關懷人類社會的重要方面。禪師是對當代歐美最有影響力的佛教僧侶。他代表了佛教能適應時代的發展，將自身的命運與社會發展的命運緊緊相連。他的講法受到了西方人的廣泛關注和接受，獲得了極大的成功。宗教存在的價值就在於給人們以終極關懷⁴⁷，為人類提供心靈的家園和維繫人際關係的和諧和社會的穩定。

五、結語

通過奧古斯丁討論出來的時間議題和一行禪師的論述，我們發現除了可以培養出一顆發出正信的念頭也可以找回自己的心。這一個念頭在西方的傳統裡，是一顆長期被埋沒在心裡深處的種子。跟西方的觀察做比較，佛教正念的見解在一行禪師的開示中可見，奧古斯丁建立了「歸信」的概念以安頓身心，西方人可以從奧古斯丁的詮釋來了解釋尊的教育，在沒有佛教背景知識下，他們也可以接受佛法。

經本文藉由奧古斯丁討論出來的時間議題和一行禪師正念的論述作敘事形式的宗教對話⁴⁸，正念和活在當下的生活態度及禪修觀念與奧古斯丁對時間的分析和其決之歸信的信念，是有助於了解互相建立、彼此充實而進入一個彼此相關聯的全球化時代中的重要性。

「正念」所發出的心力，使心靈得到淨化，修行不是苦修，而是超越，用心感受生活，去感覺生活的真實自在。同時，只要是以正念跨出的每一步，都能幫助我們轉化，同時世界（Community/Sangha）也將無可避免的跟著我們一起被轉化⁴⁹。最後，希望以此論文詳盡闡述佛教徒和基督徒的共同精神，因為既然過去已經不在，將來尚未到來，希望無論東、西方，基督教或佛教都能因「正念專注，活在當下」的時間觀而受惠！

參考文獻

⁴⁷ 基督教學者暨神學家保羅·提立希（Paul Tillich）在他的名著“Dynamics of Faith”（《信仰的原動力》）一書中所標舉出的「終極關懷（ultimate concern）」此一詮釋概念。根據提立希的詮釋觀點，真正的宗教信仰是一種面對宇宙人生的終極關懷，此一終極關懷是超越世俗與物質層面的，而宗教信仰的原動力就是終極關懷的原動力。

⁴⁸（印）雷蒙·潘尼卡（Raimon Panikkar），王志成譯並釋論，何光滬主編，《對話經-The Unavoidable Dialogue: The Encounter of Religions／諸宗教的相遇》，四川人民出版社，2008，p.93，宗教是關於信念的問題。信念是包羅萬象的神話，它使得構成宗教的各種表現稱為可能，亦是有關任何事態隱含的可能性的集合體。因此，宗教對話必然是信念的對話，人因參與信念何他們各自所信的內容而慢慢發展成一種修行。

⁴⁹ Thich Nhat Hanh, *Transformation & Healing*, Parallax press, Berkeley, California, (1990) 頁 146-147。



中文

一、專書

1. 一行禪師 (Thich Nhat Hanh), 薛絢譯, 《生生基督世世佛》, 立緒文化出版, 1997 年。
2. 一行禪師 (Thich Nhat Hanh), 明潔、明堯譯, 《與生命相約》, 台北市: 橡樹林文化; 城邦文化發行, 2002 年。
3. 一行禪師 (Thich Nhat Hanh), 何定照譯, 《正念的奇積-每日禪修手冊》, 台北市: 橡樹林文化出版; 城邦文化發行, 2004 年。
4. 一行禪師 (Thich Nhat Hanh), 周和君譯, 《觀照的奇積》, 台北市: 橡樹林文化出版; 城邦文化發行, 2004 年。
5. 一行禪師 (Thich Nhat Hanh), 賴龍彥譯, 《一心走路: 步行在佛陀的淨土中》, 台北市: 橡樹林文化出版; 城邦文化發行, 2008 年。
6. (印) 雷蒙·潘尼卡 (Raimon Panikkar), 王志成譯並釋論, 何光滬主編, 《對話經-The Unavoidable Dialogue: The Encounter of Religions/諸宗教的相遇》, 四川人民出版社, 2008 年。
7. 性空法師講述, 《念處之道: 大念處經講記》, 嘉義市: 香光書鄉, 2003 年。
8. 聖·奧古斯丁 (St. Aurelius Augustinus 354-430), 應楓譯, 《懺悔錄》, 台北市: 光啟, 1997 年。
9. 證嚴法師, 《盞盞心燈照神州》, 慈濟功德會的文化志業中心, 1990 年。
10. Maurice Walsh 巴利英譯者, 《大念處經》Mahasatipatthana Sutta, 〈長部〉第 22 經。

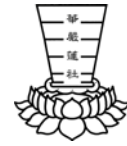
二、研討會論文:

1. 《金剛經》人間佛教思想對洪州禪的影響與發展, 釋慧昭, 2007 禪與人間佛教學術討論會論文集。

英文

一、專書

1. Brian J. Pierce, *We Walk The Path Together: Learning From Thich Nhat Hanh And Meister Eckhart*, Orbis Books, 2005.
2. Christopher S. Queen, Sallie B. King (Editors), *Engaged Buddhism: Buddhist Liberation Movements in Asia*, State University of New York Press, 1996.
3. Christopher S. Queen, *Engaged Buddhism in the West*, Wisdom Publications, 2000.
4. Paul Tillich, *Dynamics of Faith*, HarperOne; 1 edition, 2001.
5. Robert H. King, *Thomas Merton and Thich Nhat Hanh: Engaged Spirituality*



in an Age of Globalization, Continuum, 2001.

6. SAINT AGUSTINE, *CONFESSIONS*, Translated with an Introduction and Notes by Henry Chadwick, New York, Oxford University Press, 1991.
7. Thich Nhat Hanh, *Transformation & Healing*, Parallax press, Berkeley, California, 1990.
8. Thich Nhat Hanh, *For a Future to Be Possible*, Parallax press, Berkeley, California, 1993
9. Thich Nhat Hanh, *The Heart of the Buddha's Teaching*, Parallax press, Berkeley, California, 1998.
10. Thich Nhat Hanh, *Going Home: Jesus and Buddha as Brothers*, Riverhead Trade, 2000.
11. Thich Nhat Hanh, Daniel Berrigan, *The Raft Is Not The Shore: Conversations Toward A Buddhist-Christian Awareness*, Orbis Books, 2000.
12. Thich Nhat Hanh, *Understanding Our Mind*, Parallax press, Berkeley, California, 2006.

二、論文期刊

1. HUMAN ARCHITECTURE: Journal of the Sociology of Self-Knowledge, VI, 3, SUMMER, 2008