

# 靜觀與默坐

之二

甘易逢 著

姜其蘭 譯



# 靜觀與默坐<sub>之二</sub>

方法與力量

甘易逢/著

姜其蘭/譯

 光啟文化事業  
Kuangchi Cultural Group

# Contemplation and Sitting in Silence

## Part II

### *Method and Power*

By Fr. Yves Raguin, S. J.

Translated by Terese Chiang

Copyright © 1994 by Yves Raguin, S. J.

Chinese Copyright © 1997 by Kuangchi Cultural Group, Taipei, Taiwan

All rights reserved.

# 目錄

前言

課程概說

## 第二部分 方法與力量：神性世界之旅

- |        |              |     |
|--------|--------------|-----|
| 【第廿三課】 | 方法           | 〇一一 |
| 【第廿四課】 | 發生作用的力量      | 〇一九 |
| 【第廿五課】 | 專注           | 〇二七 |
| 【第廿六課】 | 專注兩途徑        | 〇三七 |
| 【第廿七課】 | 由專注到覺醒       | 〇四九 |
| 【第廿八課】 | 覺醒與觀照        | 〇六一 |
| 【第廿九課】 | 專注於「媒介」的形式之路 | 〇七五 |
| 【第三十課】 | 形式之路的吸收與合一   | 〇八五 |

【第卅一課】	向內的路與表達之路	〇九五
【第卅二課】	由心流出的表達之路	一〇三
【第卅三課】	走過虛空	一一一
【第卅四課】	目標的虛空	一一九
【第卅五課】	瑜伽術	一二七
【第卅六課】	超覺靜坐法	一三九
【第卅七課】	禪宗法門及七世紀慧能前的禪宗史	一五一
【第卅八課】	禪宗法門：神秀與慧能的漸悟與頓悟	一五九
【第卅九課】	禪宗的頓悟法門	一六九
【第四十課】	禪宗公案的使用	一八三
【第四一課】	神秘經驗	一九五
【第四二課】	密契的事實與出發點	二〇五
【第四三課】	神秘經驗之所經驗	二一三
【第四四課】	與實體的神秘結合	二二一
【第四五課】	神秘經驗的階段	二三一

【第四六課】

愛與往至高密契之路

二四三

【第四七課】

人的神性力量與會晤絕對者

二五七

【第四八課】

看見自己與看見天主

二六九

參考書目

二七九

## 前言

一九七六年，羅光蒙席，時為台北總主教，後又任命為天主教輔仁大學校長，邀我在新開的「東亞精神生活研習所」任教。一九七九年該研習所併入大學，並改名為「東亞靈修研習所」。總主教建議我開兩年「靜觀與默坐」的課程。我打算接受，就開始反省，了解到：廣義的「靜觀」，乃是按東西方傳統所做的任何一種默觀；「默坐」則是強調「坐」的任何方法，不但是身體的坐，而且是不對一人或物的任何祈禱態度。

然而，當我開始評估準備此課的工作量時，我勇氣喪失。因為課程雖定為兩年，每週上兩小時，意思卻是：平均每學期為廿四到廿六小時，兩年全部則約一百堂課！但我仍然接受，做為一種挑戰及對教會的服務。在我構思主題時，我決定使東西方交會，但非以宗教融合的方式，而以基督為中心，且以之為由始至終的道路。於是整個課程有如通向天主的大道開始出現我眼前。中心是基督徒的體驗，但在進行時我會碰到佛教徒、道教徒、瑜伽行者，以及許多其他信徒。基督將幫助我了解他們，他們的經驗也會幫助我了解自己的信仰；他們的智慧有助於加深我對基督

的了解。我很驚訝，這的的確確就是其中所發生的事。

我開始工作。我自視爲築路者，鋪設我的小徑穿過森林、越過高山。有時候，我的路必須力穿幽秘的森林或無路的沼澤；有時候，則橫越高原甚或陡峭的山巒。有時候，我自覺在開壓路機或騎野獸；有時候，則如坐大鳥高飛翱翔。我知道我走的方向，卻不知地勢如何，也不知下一步會遇到什麼。我向未開發的土地與天空推進。我爲此計畫工作了五年，然後研習所關閉。不久又重生，成爲輔大宗教研究所。

經過這麼多年的努力，我寫下八百多頁的筆記。我感到時候到了，該爲那些不斷來找我的人做個非常簡單的介紹。深思熟慮後，我決定按我一課課教給他們時的方法保持那些「課」，我甚至還沒有稱之爲「章」。學生的專注曾那麼鼓舞著我，我還一直按我教他們的樣式保存著。他們在我研究中跟著我，當我陷入困頓時又幫我走出。沒有他們，這個課程不可能完成。那自始至終一直是個真實的探索。要有系統地重編，一定會抹殺那賦與生命的互動。

那麼，何以重複、支吾其辭，偶而又不夠清晰，就清楚了，毋須再爲我自己辯解。現在我提供的課文，一如我所說，與我授課時所用的相同，只有幾處變更與修改。在這著作中，羅愛玲(Dolores Sikat)一直不斷協助我，她閱讀課文、默想、核對參考書，又讀引文原著以熟悉前後，並提出許多修正。

這裏我們提出第二部分。我不喜歡讓聽這課的學生等得太久。我深深感到，這樣的課程有助

於那些對東西方祈禱法都感興趣的人。第三部分也差不多準備好了。至於第四部分，我會以最大的努力盡快整理我的筆記。

羅光蒙席請我教這樣一門課，於此再次特別致謝。其次，感謝我的學生，他們與我合作，坦率地幫我明確說出我中文難以表達之處。最後，我要再次感謝羅愛玲，她是本書的編者，她的貢獻到今仍是如此的寶貴、無價。對她奉獻的專注及忠實的合作，我十分感激。

一九九〇年十一月一日

諸聖節，於台北

一九九四年六月十日

耶穌會士，甘易逢

## 課程概說

課程分爲如下四個部分：

### 第一部分 神性世界的結構：疆域及道路

人想像神性世界 (spiritual world) 如有許多天空、土地、海洋、高山、平原、河川、森林、沼澤……的巨大大宇宙。

天主在此宇宙的各處，在高崗上，也在深淵中。人追求天主，必須計劃他的旅程，出發尋找上主。那是無止境的探尋，受造的人無不在此探尋的行列。基督徒，沿路走向天主，碰到無數的人，都在以其無數不同的方法尋索。這第一個部分，即神性世界地理的描述。

## 第二部分 方法與力量：神性世界之旅

在這神性的廣大世界中，我們需要方法與力量，否則我們不能行動。靈修成長的方法很多，乃一些人尋找人類一般能力無法理解的某物或某人所想像出來的。這第二個部分，即討論東、西方所熟悉的道路及行走的方法。這些方法是人類不斷尋求天主所做出的貢獻，在人類歷史之初即有其根源。

## 第三部分 靈修作家與著作：東方與西方的比較

這個部分是歷史性的，由東、西方提出一些主要的靈修傳統及神秘傳統。先開始說基督徒傳統中的神秘經驗，再說些中國傳統的宇宙性、神秘性方法。雖然東西傳統將不斷交織，但自始至終，主要仍然強調基督徒的經驗。當我們隨歷史移動時，我們將看到靈修經驗的主流，如何沿著相似及不同的路線發展。

## 第四部分 中國靈修：舉足輕重的作家與作品

最後這部分，討論早期古聖先賢渾然無別的传统中，與後來道家、儒家、佛家以及直到現代的新儒家，所表達的中國靈修。這個部分將顯出：中國靈修乃沿明確的路線發展。我們將停留在中國靈修中較特殊之處，顯示因其極為豐富、複雜，不可能歸為幾條公理或原則。

我們將用幾課來總結全部的課程，並希望為那些在替整個人類尋求以中國方式表達基督訊息的人，打開新的視野。

# 方法與力量

願光榮歸於天主，

祂能照祂在我們身上所發揮的德能，  
成就一切，遠超我們所求所想的。

願祂在教會內，

並在基督耶穌內，

獲享光榮，

至於萬世萬代！

阿們。（弗三 20 ~ 21）

## 【第廿三課】 方法

### 導言

本課與下一課合起來是這課程第二部分的總論。

第一部分已說過所謂的靜觀之內在世界的結構。我們看到這十分繁複的世界，如何已由不同的宗教與哲學迥異地描繪了出來。我們也盡所能地提出了歷代人們走過的主要道路。

現在，我們想知道兩件事。第一：如何在這世界旅行？什麼方法可用以前進？譬如，去發現內在我或天主處處都在。方法甚多，不可能全部提及，不過，我們會研究主要的那些。

第二件我們想知道的事是：當順一定的方法行去時，行動的力量是什麼？是靠個人的、人性的能力前進的嗎？在我們探尋自己的深度、探尋絕對者或有位格的天主時，有所謂的超自然力量來幫助嗎？這要在二十四課用一般說法作個簡短的討論。

導論的兩課後，我們將單純提出探尋的不同方法與道路，希望有助於人們找到人類心神探求

的目標。

## 有個方法的重要性

我用的「方法」(method)一詞，意義很廣。若我問某人，他用什麼方法靜觀？他可能回答：「我沒有方法，隨我的靈感或天主的默感。」這正是所謂的「一個方法」。這樣一個方法和禪宗明確界定的方法相同。方法不必然意指人爲的某種東西。按「自然」行事的自然方法，道家非常珍視，是需極大努力去修到完美的一種方法。道家著名的「無爲」，也是一種「方法」。

禪宗的方法，包括用以達到覺悟的整個態度和途徑。事實上，不尋的追尋是該方法的一部分，而且真的是禪宗法門的核心。

若「方法」如此定義，就很容易承認我們需要一個「方法」了。即使告訴我說他讓天主在他內行動的人，也有一個方法。這是他會晤天主的方法，他讓天主在他內工作來相會。要達到這樣完美的開放、順服，需做極大的努力去抑制某些自然的傾向。通常這些傾向會反叛天主的某些行動。

方法的重要性在於它有助於我們去努力。方法決定要達到的目標。這單一的方向，幫助我們集中精力，使其益趨尖銳，能更深地穿入事物的實體。靜觀的世界，有許多我們可尋的目標、結

果，所以方法要適用。比如，坐禪的方法，禪師們行之多年，慢慢用心擬出。每位禪師都按一種明確的目標制定方法。這是何以禪宗有不同派別的原因。每個宗派都想保持方法的原始性。

有些修行人寧可這裏抓一點那裏抓一點，不在任何方法上推向極致。這或許是個辦法，危險卻是哪裏也到不了。有些人則可能順一個方法推向終極，卻仍向其他似有助益的方法開放。要在靜觀中突破，必須一心固持。

大多禪宗派別都非常堅持每次習禪均悉遵法門。一切必須按固定方法去做，為什麼？因為那是整個系統的一部分，整個系統則是累積數世紀經驗精心制定的。

日本鎌倉(Kamakura)的著名禪師山田老師(Yamada Rōshi)解釋：注意力若集中身外，無法見性。這顯出追求覺悟的人方法與態度多麼重要。山田老師說得很清楚，覺悟是種經驗，一種人性經驗，只在某些狀況呈現時才發生。使這些狀況呈現的途徑就是「方法」。

山田老師的解釋，我引證如下：

你可能會問：是什麼使這經驗發生？好的，很簡單！當某些狀況在人的意識中出現時，反應即發生。這種反應，我們稱為禪的經驗。不管我們抱持什麼信仰，皮膚什麼顏色，這種經驗的反應總是相同。好比打撞球，當我們以同樣的能量，朝同樣的方向撞擊時，所有的球，不管什麼顏色，都沿同樣的路線、按同樣的角度

滾去。

那麼，你也許會問：是什麼狀況使我們意識達到那種經驗？用心集中於一點，並在其中忘我。有時在數息中，有時在所謂的「呼吸」中，有時只在打坐中，有時在參所謂的公案時，可達到那一點。你會注意到，所有的方法都指向內。這是很有趣的事實。如果向身外一目標集中，比如，射箭，瞄準一個標的，不論多麼強力專注，無法獲得禪的經驗。所以，禪修中，要達到悟，必須向內全神貫注。

（註1）

由此文，我們很容易了解，要獲得禪的經驗，有個確定方法的重要性。方法與結果彼此密切相連。

現有許多方法廣傳於世，最有名的是：瑜伽、禪、超覺靜坐。這一切方法多處相同，目標都在發現內在我，卻非所有都能帶我們達到同樣的深度。以完美的態度修禪一年，似比任何純為覺醒、專注的心理方法更能帶我們進入較深的經驗。

## 方法的限度

有個固定方法的危險，是相信方法會自動發生作用。有些人那麼專心完美地使用方法，以致變成了方法的奴隸。他們不進步，因為焦點集中在方法上。這在基督徒照規矩所做的默想中，是常有的事。默想成爲頭腦的操練，不再是祈禱，因與目標無關，也未「走出自己」，去會晤另一位。

與方法本身的關係必須自由。爲引導我們進入奧秘的中心，方法心須消失。這「進入」，是「奧秘」所給的恩寵，後來我們會看到。現在說：當我們向目標前進時，方法會變得越來越不重要，就夠了。有個很明顯的例子：即使禪的最終經驗，所謂的「覺悟」或「悟」，並不就是使用方法的結果，那是方法所不能「給」的；悟是由深處而來的恩惠，那深處非方法所能探察。

這是所有神秘家教理的眞義，此一教理乃其經驗的果實。恰切使用方法正有助於我們接觸未知的奧秘，幫助我們變得越來越不主動，而日益專注奧秘。我們的態度會慢慢更加被動，奧秘本身能闖入我們的意識中。這普通的模式，在基督徒面對、觸及位格天主的神秘經驗中，是非常清楚的。

方法應協助我們養成適當的態度，因爲重要的不是方法本身，而是內心的態度。這在禪修中十分明顯。我們可能注意到，所有方法都需完美的姿勢，然而，結果卻靠內心的態度。重要的不是身體的姿勢，而是「心態」。據日本所作實驗，阿耳法腦波的產生，不靠「姿勢」，而靠內心的態度。阿耳法腦波是主體於深度集中如禪定的狀態，腦中所產生的波（註2）。就像奧斯坦

(Robert E. Ornstein) 所說..

當主體取坐禪的姿勢而無其「心態」時，阿耳法的波動沒有上升；而「定意坐禪」時，不論坐在椅子上或坐禪，這兩種普通姿勢都出現阿耳法的律動。(註

3)

那麼，我們感到探求的成功有賴自己的行動，卻漸漸地，行動變成一種態度，一種單純的順服心態，順服內在的內在驅力，然後順服在我們至深之存有中或神最難接近之高處，所感到的更深更大的力量。這常是種模式。最積極的追求，終於成爲謙遜的順服，而且依靠超越我們的某種事物。

另一要點是：方法不屬於任何人。當然，如果我希望禪師引導，我必須跟隨他的指示。修行的成功在於我順著所教的方法去修練。但方法不是絕對的。我們不該忘記，禪本身是長期演進的結果，而且還繼續沿著不同的路線在演化。爲適應新的需要、新的心理狀態、新的文化發展，一些別的方法會精心構想出來。我們可以說，禪不是基督徒的，意思是，禪的方法是在佛教思想的環境中構想出來的，但不是說，基督徒不能用那個方法。畢竟，同樣的專注法與「無念」法，對不同的修行人會有不同的意義。同樣的方法，會幫助佛教徒得到佛教徒的「悟」，幫助基督徒得

到基督徒的「悟」。

方法可獨立，也可由許多不同的人使用，效果卻會因不同的氣質、信仰等而有差別。對今日面臨是否可用禪、瑜伽或超覺靜坐各種方法的基督徒，這是非常重要的。

一個人在靈修生活中發展越深的經驗，他在方法上越自由。真正的方法不過是自由使用以走向另一位。這另一位，可能只是自我極深之處，或是遍在大自然內的能量，或天主本身。

「靜坐」法，字面意義為「靜靜坐著」。要了解不同道路中的同一方法，這是很好的範例。「靜坐法為儒、釋、道三家用以修身心性命之最通行方法，各家所用工夫，各有異同，而其大根本與原理原則，實無二致。」（註4）

#### 註釋：

註1：Yamada Koun Roshi, "Zen and Christianity"（給一個天主教團體的演說）*Dialogue* (Colombo), Sept.-Dec. 1976, New Series vol. 3, No.3, p.98.

註2：這個問題請看：威廉·強斯頓著，劉河北譯，《無聲之樂》（*Silent Music: the Science of Meditation*）（台中：光啓出版社，民國六十八年）頁四十一。

註3：Robert E.Ornstein, "The Techniques of Meditation and Their Implications for Modern Psychology"，是下列一書的第二部分：*On The Psychology of Meditation*，by Claudio Naranjo and Robert E.

Ornstein. (New York: An Esalen Book, The Viking Press, 1971) p.217.

註4：蕭天石主編，《靜坐法輯要》，（台北：自由出版社印行，民國六十五年三版增訂本）頁一。

## 【第廿四課】 發生作用的力量

### 導言

順著不同的路前進，所用的方法與所由的道路，二十三課我們說了幾句。現在面臨的問題是：默想或靜觀的路上起作用的力量是什麼？於此，我們要研究一個很古老的爭論，這爭論可用很簡單的話寫成公式：當我沿著禪的小徑努力達到覺悟，或在神秘默觀中順服天主時，發生作用的是我人的力量或是另一種力量？這是基督宗教有關人的努力與天主恩寵的古老論爭，也是佛教說「自力」與「他力」時所造成的對立。我們必須指出：二者一定要按人與環境的狀況以不同的比例調和起來。

也有使用人天賦能力的問題。人的能力是什麼？當我們發現內在人、自然界、天主的神秘世界時，人天賦的力量是什麼？在這奧秘的探尋中，我們必須了解如何看、聽、觸、感、動、遇等。這一切都還十分神秘，但我們一定要試著了解，我們最深的能力如何起用？如何朝向我們的

目標，即最深的我、整個宇宙、或位格天主前進？本課我們將提出幾個一般概念，對整個課程的第二部分會很有用處。

## 自力

每個人都有自我修養的內在能力。在改善自我、實現人格或命運、達到覺悟、甚或與超越者合一的任何努力中，是這股力量在發生作用。這是人性中的基本原理。造物者、天、道，什麼名稱無妨，我們因其賦予而有此能力。完成人性的實質能力已給了我們，藉著自己存在的達於完善而領悟自己命運的能力，也已賦給我們。

這種能力與我們生命是一體的，所以也就是自尋成就的生命本身。它由自身、靠己力湧出去尋求圓滿，但此圓滿並非在生活狀況之外獨立達成。此一生命與我們的存有是一體的，是我內的生命，其所造身體內的生命。這是非常具體的、存在上的探索。生命在其現況中，一種完全忙於人性生活的生活境遇中，尋求其自身的成就、自身的完美。

這生命在自我、在所謂的人格之中央，不只是一條無目的的生命之流。這生命之流成了複合之人內的一道生命，住在人裏面的一道生命。我們所謂的人格正是這生命的單位。我不敢說這生命降生於人內，但人的內在力量、活動原理卻由這生命所構成。

我們不該把人看成是生命監禁其中的什麼東西。靈魂的觀念使人頗容易想像靈魂被監禁在體內。在這種情況下，神修生活的理想就是逃出身體。如果我們認為人最深的力量是生命，就比較容易了解神修生活內在探尋的整個過程。這個生命需要一個身體來構成一個人。沒有身體，就沒有人。當身體讓生命離去，走掉的不只是一條生命之流，而是個人格，內造的人格，那是時空內生命的成果。

要緊而當了解的是：這內在力量，底部基本的力量，即「生命」的本身，構成了人。然後，人格層面上的這個人，以充分的自治權，充分擁有他的生命。在基督宗教中，我們說，天主使我們自由。祂使我們自由，不是有法律上的自由，而是使我們真正成為祂所賦生命的主人。當然，那是有限參與造物主的生命，但卻是充分地給了我們。這是何以我們感到自我可藉己力達到圓滿的原因。我們內有力量完全成為我們自己，正是我們所感覺到的。邏輯上，這完全正確。沒有生命賦予者的任何幫助，我們應能達到完全的自我認識、完全的自覺。我們可以主張，我們所賦以實現本然之自我的這種力量，是由上而來；但是，祂所給的這種力量乃是人性的一種成分，為使成為我們自己所有而賦給。

基督宗教中，我們慣於視此內在力量為靈魂的內在力量。靈魂有不同的能力，可用以達到成全。在此，靈魂被看成代理人，是控制整個人的個別代理人。

道教對人較基本的力量更有興趣。這力量就是「氣」，是由道而來的「元氣」，可使整個受

造界富有生氣。道教徒稱爲「氣」，原始的氣稱爲「元氣」，我們可稱之爲生命的氣息。道教徒修行的原則可說是鍊氣，藉著回歸或反轉的行動，直至與超越之道結合；在其中，氣尋得其起源。（註1）

佛教，可說不是生命在尋找自己，而是「心」或「我」探索其自身。禪修的最終目標，是「自我」實體的全然覺醒，沒有定限，也超出任何種類的限定。那真是心的自我探尋。這和孟子所說「求放心」，或更真實地說「求真我」，不謀而合。孟子曰：「學問之道無他，求其放心而已矣。」（註2）

內在力量能使人尋求自我並找著的事實，讓我們了解，人何以把探求自身的圓滿看成是全靠自己。這內在力量我們是那麼視爲己有，以致試圖只靠自己的力量。這在佛教已由「自力」的教義表達出來。

一位小乘佛教徒化普樂 (Walpola Rahula) 說得很清楚：

依照佛教的看法，人類的地位是至高無上的。人是自己的主宰，在他上面再沒有更高級的生靈或力量，可以裁決他的命運。（註3）

全部依靠人來努力的理想，是小乘修法的特色。其靜觀者獨行，只靠他自己。這是自力的成

全。置於行動中的唯一力量，是心本身及其全部的才能。沒有觀念表示任何由上而來的協助，因為目標常是自我本性的最後實現，而這我，是含抱、圍繞整個人的我。

## 他力

佛教把「自力」與「他力」的區別分得很清楚。譬如，若我依賴阿彌陀佛（註4）的力量得救，我依靠的是他力。他力的觀念在密契中非常重要，因暗示有超過我們自己的力量存在，他們的能力也會影響我們。很清楚，就是這種狀況。因為我們是宇宙的一部分，宇宙能量不斷在我們身上發生作用，並在我們內。但是，「他」的觀念很複雜，因為我們是繁複宇宙的一部分，而我們所接受的又不知不覺進入我們的深處。我們是整體的一部分，不可能不受整體的影響。不過，「他」有許多個層次。

若我們更深入地進入去探察內在我，我們會到達一點，在那裏無能再移動，因會遇到自己世界以外的神秘世界，即所謂的靈性世界或神性世界。不論我們如何名之，它超出我們的理解。

在朋友關係中，我們有「他」的類似經驗，也有不得不停止的一點。因我們無法穿入他們人格的核心，人格是與他們自己為一的絕對本人。

但是，如果我不能進一步走入超越界，則可以自我降服於所謂的精靈、神祇、天使或天主本

身種種力量的影響下。譬如，一般道教，法師自我降服於一神，他是該神的僕人與司祭。這一點我們同樣，與附魔、靈感等有關。人認得出其上他力的存在，並對它自我降服。

在這樣的情況中，會有種奇異現象、非凡經驗。一般神秘經驗屬於這一類，卻不到附魔或直接靈感的地步。人不再是全然主動、不再是自己的主人，而變得被動，且向別個某人或某物的力量自我降服。我們越在神秘祈禱中前進，這種現象越明顯。默觀者，由他力在其上推動。由簡單知覺天主的臨在，到神魂超拔狀態的祈禱，有許多等級的被動。神秘祈禱最初的幾個階段，會感到自力與他力均等平衡；漸漸地，他力越來越強大；因此，默觀者變得越來越被動。

可是，問題來了：在我們內的這個他力是什麼？第一種情況中，我們清清楚楚了解，自力如何起用，是我們裏面生命的內在力量，在為其圓滿以及發現自我身份而奮鬥。這種力量就在人的根處、人的中心。但是，外來的這力量又是什麼？它如何影響我們？

首先，我們知道，這些力量通過知覺能力進入我們內。但沿著實在界及居於其中的我們間的交流通道，這些力量會更深地進到我們內。實在界不只是物質的，也是所謂的精神的。因為我們來自超越界，因為我們的原始植根於終極實體，以故這實體在我們內總是活躍的。我們有責任認識它，尋路走向它。

終極實體的行動並不常使人感覺到，卻總在我們內工作。這，在基督神學中，我們稱為恩寵；因是天主所賜，是純粹的恩惠，純粹的恩典。在基督徒靜觀裏，這恩寵的概念是基本的。我

們內的一切都有助於我們認識自己生命中的天主，有助於我們尋找祂、為祂而生活，這所有都是恩寵，是主的贈禮。我們相信恩寵的力量無限，因是天主的能力；但，在我們接收的路途中卻有限制。

所以基督徒最基本的態度是面對天主、專注於祂，因為我們相信，只有在祂的光中我們能看見祂，在祂的愛內我們能愛祂。對那些想尋找天主的人來說，「信」是最基本的德性。祂就是能吸引我們，並讓我們看見祂的那位。

然而，天主是光與愛的唯一泉源，並不是說，我們就一無可為。我們必須盡所能地使用天主給了我們的種種自力，使我們分享祂的生命。

為了解天主在我們內行動的整個過程，我們必須記住，人是由身體、靈魂（或精神）與心神組成的。心神是我們存在的最深部分或中心，是從原始能量——那使一切存在的泉源中湧出來的。這心神是人的神，卻由天主之神得到活力。天主的力量、能量與愛，通過我們的心神顯示給我們，一如德日進神父（Fr. Teilhard de Chardin）在《神的氛圍》一書中有力地解釋的（註5）。以故聖經英譯，人的心神小寫為「spirit」，天主之神則大寫為「Spirit」。保祿在羅馬書中寫道：「聖神親自和我們的心神一同作證：我們是天主的子女。」（羅八16）這顯出，天主的行動通過我們的心神，並未把我們的人格置於一旁。可以說，天主的行動乃經過人的領域。

註釋：

- 註 1：Michael Saso, "Buddhist and Taoist Notions of Transcendence, a Study in Philosophical Contrast", *Buddhist and Taoist Studies I*, Asian Studies Program, (Hawaii: University Press of Hawaii, 1977)。
- 註 2：《孟子》，第六篇告子上，第十一章。
- 註 3：羅暎羅·化普樂著，《佛陀的啓示》(What the Buddha Taught) (獅頭山，無量壽長期放生會印贈，民國五十九年)，頁三。
- 註 4：阿彌陀佛，梵文 Amitabha，日本據中譯稱 Buddha Amida。
- 註 5：德日進著，鄭聖沖譯，《神的氛圍》(The Devine Milieu) (台北：光啓出版社，先知出版社共同印行，民國六十二年，一九七三)，頁五十一。

## 【第廿五課】 專注

### 導言

神修生活中最重要最基本的自力是「專注」(attention)。人賦有注意某物的能力，對象可能是物質的、心智的、想像的、情感的。有時注意力可能不集中在一物上，而完全專注於無法解釋的什麼上。那只是個純淨的專注狀態。這專注的來源是神秘的，專注的對象也是神秘的。可以說，我們專注於奧秘，這奧秘正是神秘的、未知的。在這種情況下，重要的是專注的內在動力。這種專注，對象可能顯露也可能不顯露自己。

人視此專注有賴他自己的行動。但一物可能自行出現，引起他注意，他才決定回應。這就是天主顯現，引起人注意的情形。因此，我們感到專注是自己的行動，但因對象的吸引，專注既是主動的，也是被動的。本課，我們要研究專注的兩面：主動與被動。會強調自力面，個人行動與努力的結果。

專注的實質行動，有如走出自己去面對或會見我們身外之物或活躍的意識舞台之外的某物。譬如，可專注臨於萬物內的天主奧秘，或我內更深層次的我。

專注幫助我走出自己，超越自己，直到我與專注的對象合一。最後，我再把我專注的對象整合到我的意識內。另一方面，由於把我能量集中到根源處，專注使我與自己成爲一體。

因這種種的理由，專注，似乎必須放在每個靈修旅程的最開端。

## 專注的本質

專注帶我們達到雙重的一體狀態。通常我們的心呈現分散狀，注意許多東西，而未真正注意任何事物。當我們想把焦點集中在某物上時，我們知道必須發哪種意志行動。有一種是集中在根源之能量上，是集合所有能量回到中心。那麼，就有主控所有活力並集中在確定對象上的一種深感。許多英文詞彙都傳達同樣的觀念，如：recollection（集中心思）、gathering of energies（能量集聚）、concentration（定）、unification（統一）。這，有如開發能量，使從自己存有深處的泉源中迸出。這是第一種統一，統一於根處。在這一點上，我們感到內在能量像是很大的力量，一股大而深的活力。

然後，把注意力轉向一確定的對象，或一奧秘。我們會感到這專注如雷射光一般在發生作

用。這種專注需要很大的投射力。即使不能穿入奧秘的中心，仍使我們面對奧秘，並以某種方式穿入。

我們真正變得一心一意，專注力才會形成。我們知道，若想成就什麼，必須一心一意。只有靠這樣的凝聚，心能獲得穿透力，獲得力量，通過各種心智、經驗、思想的狀態以及願成就之任何工作。

爲例：一心專注的重要性，在凱普樓(Philip Kapleau)所著《禪門三柱》一書裏，以下的一則逸事

有一天，一個平民向一休(Ikkū)禪師說道：「大師，請您爲我寫些最高智慧的格言好嗎？」

一休馬上提筆寫了「專注」兩字。

那人問道：「只有這點？您不要再加些什麼嗎？」

一休於是又連寫了兩遍「專注！專注！」

那人不大高興的說：「嚇！我真看不出您剛才寫的東西有什麼高深奧妙！」

一休於是又連著寫了三遍「專注！專注！專注！」

那人半生氣了，就問：「這『專注』兩字到底有什麼意思嘛！」

一休很溫和地回答他道：「專注就是專注啊！」（註1）

大師的回答乃在實踐一義上，說出要做什麼，而沒有解釋什麼是專注。我們知道全神貫注某種事物是什麼意思。專注只是集中在能量於某事物上。

當我們專注時，感到因努力聚合能力而出現某種緊張，同時，也感受到某種力量立刻由專注而來。

這專注可能是心智的；我們經驗到心智集中，如朝目標射去的一道光或有力光束。可能聚集於心的四周，甚或更深。這種情況就像整個存在的專注。這種專注正是愛的專注所特有。那是我的存在對愛人的存在所作的全神貫注。

在基督徒平日的默想中，我們培養心智專注於真理、信理、神學陳述等等。就因為想全心貫注，這種專注可能使頭部出現某種緊張，以故，因著這些頭腦的操練，我們往往備感疲倦。我們清清楚楚知道，沒有純心智的專注，而是整個人捲入默想、專注的過程中。顯然，即使最屬神的專注，也需要許多精力。在神秘狀態下，專注似乎是那麼自然，仍需大量精力使自己專注；甚至被動專注在我們內工作的天主，也不例外。

與專注相反的是分心。我們分心時，是心不專注於任何事物，而隨著來到心中的思想、想像於各方漫遊。要停止想像或思想很難，但有方法，那是靜觀者共同的修持。

奧斯坦 (Robert F. Ornstein) 在其研究論文《修行方法及其對現代心理學的暗示》一文中說：

……大多修行法不以單獨行法而存在，只是可由信與行的整個系統中人為地分開。……慣用的修行法不能完全了解成孤立的技術，而只是整個培訓的主要部分。整個過程通常包含許多成分、一個信仰結構及各種相互一致的修法，但不總是如此。主要成分是超脫、甚或放棄俗世活動；另一成分是集在在一種肯達利尼瑜伽 (Yoga Kundalini) 所謂的「能量形態」上。其活化作用包括通過脊柱釋放一種能量的特殊練習；這常與特殊的呼吸操練「制馭生命能」(Pranayama) 分開。「觀我」，可視為另一形式的修行，禪宗、瑜伽與回教神秘主義派 (Sufism) 行之。(註2)

我們雖未到瑜伽或回教神秘主義派的方法所說的地步，也知道強化專注力是各種默想與靜觀的基礎。這專注可能是純粹、全然專注於奧秘或自己的自我。那往往是任何靜觀探尋的第一步。

## 專注的具體方法

最普通的專注法，由「注視」而成，靠單單增強注意力並集中於一物上來達到。我可以拿一朵花，注視它，不做其他事，只看著，在一簡單的專注行動中一再念及它。由這單純的努力專注，所有思想即與我的動作無關，通常是由心中消失。整個注意力集中在所選的東西上：一朵花、一塊石頭、一個象徵、我面前空間內的一點。「看」的行動是默想與靜觀的本質，是靜觀的基礎。古代道家信徒習慣退入靜處以觀大自然現象。這正是「觀」字的含意，注視遠處某物，注視神秘之某物。他們的注意力集中在某自然物、鳥或花上。在專注中，他們能看出所觀之物的內面。在此，我們可能注意到：「看」與「知」、「解」密切相連。在這方面，由「看」來專注似比「聽」帶來更深的知識，至少「看」的專注開出迥異的理解。

有些發展覺醒能力的靜觀法，基本上只是發展專注力，專注於所經驗到的實際，特別是專注於由外在顯現揭示的內在實相。後來我們要談談這些覺醒的方法，如「毘婆舍那」法所提供的（註3）。毘婆舍那，巴利文 Vipassana，梵文 Vipasyana，意即「觀」（insight），因此，整個方法傾向於發展深觀實相的能力。

毘婆舍那法在於增強注意力以達到覺醒，更確切地說：

該修法乃設計來引導修行者深觀「三法印」（three characteristics of existence）：無常、苦、無我。然而，將成其修持顛峰的此「觀」，不是散漫思想的結果，而

是對經驗的直接觀察。(註4)

事實上，這就是佛教所謂的「正念」，是「八正道」之一。

正念有賴兩種能力，佛書上稱「一心專注」與「了了分明」。然而，「正念」使用起來有時也與「了了分明」不分。在這種情況下，一如尼波尼迦長老(Nyaponika Thera)所指出的：「正念在一心專注及純接受的心態與修持上極為適用。」(註5)

為達到專注，我們必須面對實相，更重要的是，還要能接受。這是靜觀者真實的心境。專注使靜觀者面對萬物的、自己存在的、大自然的、天主的實相，有謙遜接受的態度。

要具體發展深刻的專注，必須找個安靜的地方，使有可能真正專注於來自超越界及自我深處的一切。每個方法，姿勢都很重要，因為可使身體不動，且有助於靜心；而此又能幫助身心進入完全專注的狀態。這是何以靜坐與呼吸法在禪宗那麼重要的原因之一。

但，很容易造成下列的經驗：若思想很多，過於分心，單坐於靜處，會引起回憶。如果想全神貫注，可注視坐椅前三或六呎左右以外的一物。禪宗，並不如此把注意力集中在一物上，瑜伽可能如此。凝視一物，為的是消除心中的思想，使心達到專注的狀態。

然後，當我開始靜靜注意自己的呼吸時，我真的專心了，不是對著確定的對象，而是自然意識到我的生命。現在，我準備好可做更深的專注了。我可以面對一個默想或靜觀的對象，或只專

注於未知，或只在一種空無一物的專注中消失在純粹的專注裏。

下一課我們要解釋兩種主要的專注法，一種是專注於一物，另一種即所謂的「發散」。

註釋：

註1：Philip Kapleau, ed. and comp. *The Three Pillars of Zen*. (Boston: Beacon Press, 1965) p.10. Also quoted by Robert E. Ornstein in *On the Psychology of Meditation* by Claudio Naranjo and Robert E. Ornstein. (New York: Viking Press, An Esalen book, 1971) p.142。

菲力浦·凱普樓著，顧法嚴譯，〈禪門三柱〉（台北：慧炬出版社，民國六十四年初版），頁三十一。

註2：Ornstein，同上書，頁一四三。

肯達利尼瑜伽，參閱：肯戴赫特沃德著，溫淑真譯，〈身心合一：肢體心靈和諧的現代健康法〉（台北：牛頓出版社），頁八十八～九十三。肯達利尼，或釋軍荼利尼、幽靈蛇、拙火，乃靈之所在地，覺醒方能得定。制馭生命能，是支配保留生命能。（宇宙能、絕對能）的方法。參閱：斯華彌西凡能達著，謝元甫譯，〈印度瑜伽健康術〉（台北：真善美出版社，民國五十七年再版）。

註3：參閱戴邁樂(Anthony de Mello)著，鄭聖冲譯，〈相逢寧靜中〉(Sadhana: a Way to God) (台北：光啓出版社，民國八十年六版)。

註4：Naranjo，同上書，頁八十五。

註5：同上書，頁八十六。

第廿五課

〇三五

## 【第廿六課】 專注兩途徑

### 導言

使用適當的方法，即可更深地了悟自己、達於圓滿，否則無以達致，其確實性，是所有祈禱、默想與靜觀修習的基礎。這方面沒有什麼是純出天賦，我們必須做些事情來獲得；同時，承認方法只能領我們達到某一點，無法進一步，因為我們面對著比自己更大或更高或更有力量的某物或某人。

我們視此「物」或「人」超出我們日常能力之所及，有時視為「在外」，有時視為「在內」。要緊的是我們心須出去會遇它。如此，我們可能注意到天主，也可能注意到自己存在的深處。兩種情況中，我們都面對一個目前達不到的「目標」，感到無能掌握，無以理解。

但有兩種方法可嘗試與此目標建立關係。目標，也可稱之為標的、理想、或存在狀態。按第一種方法，我可以把所有注意力固定其上，同時凝聚所有精力與那目標會合。我的心將如有力的

光束，設法通過所有障礙、克服差距去接觸那目標。我所有心智、情感與直覺的能力都會集中其上。這是由集中心力而來的專注。我靠自己的力量與智慧，最後我認同那個目標，認為它無與倫比。如我先前所說，瑜伽使用這個方法。

另一條路是「虛之道」，無念的路，不努力集中於一物。這條路是以接受的態度來專注，可說是積極接受的路。那是條向未知開放的路，完全不圖穿透「對象」的奧秘。因為第一種專注中視為「客體」的，今視為「主體」。這「主體」所見不是我努力的結果，但仍可說是我行動的「成果」。專注，神秘家所達到的最後階段，是他被天主完全提昇到祂奧秘內的時候。

在第二條路上，我的行動轉為被動。我的努力在於「主動地被動」。這努力可能始於專注，但會漸漸轉變為發散與完全開放的態度。

## 集中心力的專注

每個人在生命中都曾體驗到，有時專心在一主題或目標上所產生的巨大力量。心中出現一股巨大的穿透力，有如十分尖銳的工具。有時我們感到真的碰到了目標，有時則穿入其中，或完全認同於它。

專注的練習，始終為那些想修養人格、勝過他人的人操持不懈。這是影響力的來源之一，因

為獲知自身奧秘的人對他人有種威力。基督是特例，因為他是天主也是人；但其為人，卻有臨於自身的驚人力量，那正是一種最重要的全神貫注。治病則是走出他自己的一種力量。他的神性通過這股人的力量。

若分析「專注」，我們看到，乃瞄準某種東西。若把所心力，乃至體力集中在一標的上，此專注將成為「凝定」。好像身體本身會追隨看的動作，並飛去與標的成為一體。中國與日本武藝的發展就是基於同樣的原則。把整個存在集中在標的上，並深切渴望一體無別。若想中的無失，必須空虛自己，消除任何自私與執著。中國古代的箭術比賽，常用以觀察封建君主如何做自己的主人。

一位日本箭道大師說：射箭時，若要達至完美的樂「道」(Jō)，人必須死亡以流露更純的天性，即全無人工雕琢及慎思熟慮的天性。學習如何掌握真理的表達，使如永恆的泉流；這很容易也很直接的一個方法。最難的是，就在射箭的動作裏，讓自己完全死去。為使低級的我易死，人必須不斷地練習，去漸漸養成正確的態度。(註1)

用來默想或靜觀的普通專注法，是把注意力固定在一個身體的目標上。這是停止分心、集中

心思準備默想或靜觀的簡單方法。在默想的開始，可用來使心達到安靜的狀態。這樣的練習很簡單，很有用，可幫助人更妥善地自制，進而使用他想用的專注法。定在身體的一個目標上，可加以擴展，也適於發展實體的全然醒覺，這在下面幾課裏會解釋。

專注可以動作、態度來增進，中國太極拳即如此。太極拳的動作也使身心充分覺醒。通過動作，可達到內在的靜，因為動的泉源在靜內。（註2）

發展內在專注另一個很簡單、容易的方法，是在練習的開始數息，如禪宗所用的方式。單純專注於身體的呼吸，有清除心中任何思想的速度。這種練習真的是以虛空達到專注的第一步。集中注意呼吸的動作，引人認同自己的呼吸，最終效果則是對一己存在的更深實體達到專注的狀態。

心理學家觀察到，把注意力集中在某物上，如身體的一個目標或一個思想上，可使靜觀中的人專注到不再感覺到外界的影響。

這注意力集中的最佳例證可能是瑜伽的專注。達斯魯多(S.N.Dasgupta)在其書《印度密契》中描寫了這專注，引述如下：

爲了操練控制呼吸的技術，瑜伽行者坐穩，兩眼凝視身外一物，或寧可定睛鼻尖，或兩眉中央的一點上，並慢慢吸滿一口氣。最初吸進的一口氣，持守一分

鐘，然後再慢慢呼出。（註3）

如此，限定關心的事物，再把焦點集中其上，才能集中注意力。這種專注與默想不同。默想，針對具有多方面多角度的主題，有種推論的過程。默想時，可能有心智的深度集中，但卻細察真理、分析、比較，完全不像瑜伽裏的那種專注。

達斯魯多說：

但，瑜伽定心的目的，不是為發現任何新的關係或事實，也不是為強化任何的印象；其目的只為停止心的活動，防止其比較、分類、聯想、同化等等的自然傾向。心固定於一物，有把心釘在該物上的特殊目的，只要心釘在該物上，心的活動即會停止：這種狀態稱為三摩地（三昧）或入定的狀態：在這種狀態下，該物顯得不像是我意識的對象，而是我的意識了，脫去了所有的「我」或「屬我之物」，而與該物本身合而為一。（註4）

在基督徒的靜觀裏，這全心專注的對象可能是天主。但若天主不親自使我們像祂，我們無法明白對象的身份。若壹三二有云：「：我們知道，一顯明了，我們必要相似他，因為我們要看見

他實在怎樣。」

## 經虛由空的專注

有的修行其專注可能與上面剛解釋的專注完全不同，其中沒有定心的對象，也沒有要想的主題。這種專注法最好的例子是禪的法門，即所謂的無念法。

當我坐禪時，我要全然放鬆，正確地釋放體內的心。

我按指示把注意力定在我前三呎左右的一物上。但此物並非我專注的目標，而是幫我專心不注意任何事物。在我面前的東西有助於我清除心念，尤其是漫遊的雜念。由一般經驗觀察，這單純的專注，創造出一種虛空的內在世界，在其中心得以自由自在。

至於呼吸，可以說同樣。教修行者數息，從一數到十，再從一開始。這數不像瑜伽是為控制呼吸，而為使呼吸平靜。數息會變得越來越自然，後來可能只跟著呼吸，盡可能自然，不做任何努力。於是思想幾乎是自動地從心中消失，而感覺到一種深刻的寧靜。由數息及定睛面前三呎外之某物上，我恍然，當我想清除心中的思想、想像中的圖像時，最好的方法是集中注意力於某物上，以感受、身體觸覺等的簡單覺醒來代替思想。

然後，會感到心不再想任何事物。當我在「無念」的狀態下前進時，我即進入梵文所謂的

「三摩地」境界（或三昧），這同時是全神貫注與全然自由。三摩地，佛教定義為：「合在一起，定心，專心靜觀，完美的凝神，默觀者與默觀對象合一。」（註5）

《實用佛學辭典》中「三昧」一詞解釋如下：「譯言定（正定），正受，調直定，正心行處，息慮凝心。」（註6）蘇爾慈（Sothill）與郝德士（Hodous）的辭典對這段文字如此詮釋：

三昧（地），解釋為「定」或「正定」，即心固定無擾；解釋為「正受」，即正確感受所觀對象；解釋為「調直定」，即將心調整，使定；解釋為「正心行處」，即心行動穩定且與對象和諧一致的狀況；解釋為「息慮凝心」，即停止分心，把心定住。（註7）

此心的凝定，乃是由任何執著、任何固定思想中解放。這在禪的過程中是很明顯的，禪修的三摩地與所謂的心空無關。心理學家觀察到：瑜伽「定」的心理反應與禪「定」的反應不同。可以說，禪是在自我及萬物的實相前，完全專注的態度，可解釋成：對任何靜觀對象心都完全接納，或心完全沒有任何靜觀對象。

強斯頓（W. William Johnston）在其書《無聲之樂》中，比較禪的意識及瑜伽意識：

另一個有趣的結論，就是今日能夠科學地辨別禪意識和瑜伽意識。表面看來二者是一模一樣的。二者都是靜默的、超越觀念的、合一的、無形象的、無言語的、在思想之外的。而且二者的修行人都產生高震幅的阿耳法腦波，但其相同點也僅止於此。腦波震動器（EEG）實驗顯示：若你弄出一點聲音，禪修者會聽見；若你弄個閃光，他會看見；若你用針刺他，他會覺得。因其修持即是小心停留在此時此地，完全臨在於現實中。因此禪是極端地入世的。至於瑜伽行者進入深刻的定境時，則什麼也聽不見，什麼也看不見，什麼也不覺得。（註8）

意識層與腦波有關；心理學的實驗與觀察，已找出腦波與不同層次之覺醒的相互關係。若想了解禪、瑜伽、超覺靜坐及其他種種修行法中注意、專注、全神貫注的整個過程，知道腦波的某些事情是很有用的。下面再引強斯頓《無聲之樂》裏的一段話：

四種主要的腦波分述如下：

BETA（貝他）：是醒覺時最普通的腦波。每秒十三圈或更多。此時人的注意集中，頭腦的思想靈活，傾向於外面的世界。

ALPHA（阿耳法）：是最平靜的腦波，震率降低到每秒八至十二圈，內心的狀

態被描述為向內的「輕鬆警覺」，或所謂的「內在集中狀態」。雖然美國有百分之十的人是「非阿耳法產生」者，多數人閉目養神之際會發出這腦波。不過，要睜著眼睛繼續產生阿耳法，卻是很難的。沒有神修訓練的人很少能作到，禪門子弟是個中佼佼。阿耳法可能因腦產生微伏特的多寡而有不同的震幅。震幅大的阿耳法，指出人在較深的定境；此波和高度的默想與神秘經驗關聯較大。

THETA（戴他）：每秒四～七圈，是昏昏欲睡時的腦波。在人意識漸失或漸漸入睡時出現，往往有近乎夢寐的幻像飄浮腦際。

DELTA（德爾他）：每秒〇～四圈，是沉睡時的腦波。（註9）

這明白顯示，專注的方式各不相同。有的專注，人充分醒覺，看東西很清楚，也可加以反省。有的專注，人的頭腦並不十分活躍，但就是在這種狀態下，人達到深刻、單純的寧靜。還有一種心態，人全被吸收到無感的境地，心固定不「動」，即佛教徒所說的「三摩地」（定）。但此「三摩地」，按個人及使用的方法能有許多不同的形式：面對奧秘，我向它全然開放、專注；在自我的中心全然為一；我向四面八方洞開，全心專注超越界；或如禪，達到純粹的專注，只是要成爲自己。

我們已經說明了兩種專注。第一種，集中於某物，到全被吸入該物之境地。第二種，向太大

而無法明瞭、太深而無從了解的一物開放。

註釋：

- 註 1：Quoted in Karlfried Graf von Durkheim, *The Japanese Cult of Tranquility*. (London:Rider, 1960).  
quoted by Claudio Naranjo in *On the Psychology of Meditation* (Essalen Book, New York:Viking Press, 1971) p.35.
- 註 2： Cf. Herbert Slade, *Exploration into Contemplative Prayer*. (New York: Paulist Press, 1975) p.190.
- 註 3： S.N.Dasgupta, *Hindu Mysticism*. (New York:Frederick Ungar, 1967) p.75.
- 註 4：同上書，頁七十八。
- 註 5： Soothill and Hodous, *A Dictionary of Chinese Buddhist Terms*. (London: Kegan Paul, 1937) pp.66b  
↳ 67a. 台灣複印版：《漢英佛學大辭典》。
- 註 6：佛學書局編纂，《實用佛學辭典》，（台北：佛教出版社，民國六十三年，台二版）頁二二〇。
- 註 7： Soothill & Hodous，同上書，頁六十七 a。
- 註 8：威廉·強斯頓著，劉河北譯，《無聲之樂》(Silent Music:The Science of Meditation)（台中：光啓出版社，民國六十八年），頁五十一。

註9：同上書，頁四十一。

## 【第廿七課】 由專注到覺醒

### 導言

專注導至覺醒。一段時間的專注後，先前我沒看見的東西呈現出來了，我從未注意到的東西或細節現在看見了，就像發現一般。東西在那裏，我卻不知道；意思是，東西在那裏，存在著，卻非爲我而存在。現在我注意到了，它們就有了新的存在方式。我自己內心也發生了什麼，我意識到它們的存在，它們在我內也發現一個新存在。此一覺醒在我內發展了新的意識，這意識改變了我內在的存在方式。這是覺醒。覺醒的結果是修正我的知識及存在的方法。覺醒把一種新的因素帶入了我內，按覺醒的深度及所覺對象的重要性而影響著我。

若我注視大自然，突然意識到天主隱隱的臨在，這個意識可能對我影響很深，我整個生命可能因此而徹底改變。本課，我們要提出東西方使用的不同方法，來試著了解如何達到覺醒。如此，我們從研究專注進而解說神修生活中的覺醒是什麼。覺醒，實際上，就是專注所帶來的一切

在我意識內的整合。

## 覺醒的意義

覺醒很難描述，但必須嘗試去解說。我舉個很簡單的例子：在我內，有生命；這生命是很真實的，甚至是很具體的東西，若我可以這樣說的話；平常我卻沒有真正意識到。

若我坐以修禪，單靠強迫自己取正確的姿勢，就能意識到自己的身體。我意識到頭部的姿勢，這是第一步。然後我開始數息，我由此而意識到呼吸。達到覺醒，只是把一連串感覺帶進我反射性的知識中，通過那一連串感覺，我精確地意識到我的呼吸。其前呼吸一直是不自覺的身體動作，現在才整合到我的意識內。

藉著更深的專注，我可以把自己轉向隱藏的生命，那生命是呼吸的動力。在身體的動作裏，我意識到某種東西更難理解。但藉著意識到我內隱藏的生命，對內在存有，就很容易產生新的知覺。於是，無意識的變成有意識的。對我生命的知覺現在進入了我的意識，我以十分神秘的方

式，醒悟到這隱藏的生命。

覺醒是整個心的反射動作，我對身外事實的知見，藉之整合到我的心中。覺醒，最後是自己整合過程的結果。由專注，我向我感到在外的某物開放，這是第一步。我被某物吸引，它抓住了

我的注意力。這就是梅瑟在曠野看到「荆棘爲火焚燒」卻「沒有燒毀」（出三二）時所發生的。他的注意力被這奇異的現象攫住。由簡單的專注，梅瑟到了第二步，就是充分明白荆棘焚燒卻未燒毀的事實。其中，從荆棘到梅瑟的感官與心智，有種持續不斷的來回。這第二步是接受的。但當我充分明白那個現象時，什麼新的事物在我內發生了。我把此事整合到我的意識內。這可調適用在許多神修經驗上，如意識天主臨在於萬物內。在梅瑟的情況裏，當天主開始在焚燒的荆棘中顯露自己時，他才完全意識到那個現象。這是第三步，本課不打算詳盡地描述。

當我意識到，整個經驗就整合到自己內了。當我充分醒悟到所發生的，那就真成了我的。在神秘經驗如顯給梅瑟的情況中，只有天主能引領我們全然意識到該奧秘。

這種事在默想與靜觀中不斷的發生。當我默想基督生活的一個奧蹟時，我專注其上，設法了解，最後再整合到我的生活裏。這就是信仰基督的行動中所發生的。我接受而信祂時，有什麼新的東西進入我意識內。靠著接受而相信祂，我醒悟祂之所是。福音中，有許多覺醒的優美例證。瑪利亞聆聽天使報喜時，她意會到在天主前她是誰；會見依撒伯爾時，她對自己的奧秘有了更深的意識。她那個情況，不是刻意專注的結果，而是天主先透過天使、再透過依撒伯爾說話，喚起了她的注意。

覺醒有不同的程度。我可能只意識到我的身體、感受、思想，也可能由專注呼吸而意識到我的生命。這仍是自然的覺醒。但像瑪利亞那樣，我有可能在自己生命與存在中突然意識到一個奧

秘。這樣的覺醒是特殊的，因會使我深深超越平日我對自己所有的認識。這覺醒有如我意識內一個隱藏的奧秘忽然湧起的波濤。在宗教經驗裏，我們尋找的就是這種覺醒。當基督喚起撒瑪黎雅婦人的注意時，他希望她意識到自己的秘密，也意會到他的奧秘。這個婦人因信任地聆聽基督說話，而開始以新的眼光看她自己；她視基督為默西亞，視自己為覺醒、重生的婦人。基督在他生活中沒有做別的，就是喚醒人們注意，好使他們意識到天國的來臨。

禪不同階段的經驗，真的是悟性的持續加深，直到達至終極經驗，即通稱的「覺」或「覺悟」。日文譯為「satori」，意即：理解、了解、心神覺醒、悟。所包含的經驗不是我們基督宗教所說的「啓示」，而是對實相的直覺，對事物真理的醒悟。這當然是佛自己的經驗。稱他為「佛」，因為他得了「bodhi」，意即覺悟。bodhi，中文音譯為「菩提」，意譯為「覺」或「覺悟」。佛教傳到中國，該詞原譯為「道」，後來，代之以「覺」，因為佛原本的經驗就是對實相的醒覺，突然發現事物真正為何。

菩提心，「適於『菩提』或屬於菩提的心，覺醒了的或開悟了的心，覺知表面背後之實際的心。」（註1）這正是「覺悟」的含意。佛的情形，是發現生命的意義，發現「四聖諦」。

這覺悟的觀念，全和我們所見並非事實而僅表相的觀念連在一起。覺悟的意義是看透事實，洞見事物之真相。

禪的覺悟，可能是較為特殊的「見性」經驗，一如佛的覺悟。

可以說，基督宗教的基本經驗是醒悟天主的父子關係。基督一直在做的，正是領人醒悟天主的愛及其救援計劃的奧秘。在我們向新的恩惠開放以前，我們必須意識到自己所有的這個恩惠，並了解我們是天主的子女（若壹三 1、2）。

## 佛教傳統中覺醒的發展

覺醒，可用適當的方法加以發展，並不困難。每個靈修派別都有發展的方法。這方面的發展，首先我們要說一點佛教的方法，然後再以基督宗教所用的方法來談談。

在《念住經》(Satpathana-sutta)裏，有一整節在談「正念」(八正道之一)。其覺醒的目的是為使弟子全然解脫。達到覺醒的方法是禪定。禪定是增進覺醒與念念分明的修行。讓我們聽聽佛說的話：

比丘，熱心的行者，事事了了知悉且念念分明，他在生活中觀察身體（的活動），克服了對（身體）世界的貪與嗔；觀察感受，克服了對（感受）世界的貪與嗔；  
：觀察心靈（的活動），克服了對（心靈）世界的貪與嗔；觀察心中出現的一切，克服了對（心所生）世界的貪與嗔。

本文可分為四部分：專注於1.身（身體）；2.受（感受）；3.心（心靈）；4.法（心之所生）。比丘如何生活觀察身體的活動？（第一步）

### 1. 呼吸

比丘們！比丘走進樹林，在一棵樹下或某空地上坐下，盤起雙腿，保持身體直立並心念警覺。

他吸氣永遠念念分明，他呼氣也永遠念念分明。吸入一口長氣，他知道「我正吸入一口長氣」；呼出一口長氣，他知道「我正呼出一口長氣」；吸入一口短氣，他知道「我正吸入一口短氣」；呼出一口短氣，他知道「我正呼出一口短氣」：

### 2. 身體姿勢

再者，比丘們！比丘行走時，他知道「我在行走」。當他站著，他知道「我正站著」。當他坐著，他知道「我正坐著」。當他躺下，他知道「我正躺下」。或說，他知道他身體正有的姿勢。

他如此生活，內外觀察身體（的活動）：

### 3. 全心專注

而且，比丘們！比丘全心專注，不論前行或返回時；直視或他顧時；彎腰或伸臂時；穿衣或持鉢時；吃、喝、咀嚼或嚐味時；注意大自然的召喚時；行、住、坐、臥、醒時；說話或沉默時。在這所有情況中，他都全心專注。（註2）

我們是由全心專注來達到覺醒。每種修法雖以不同的方式發展，卻都得從這樣的努力專注開始。有些方法，像上面剛講過的那種，充分發展注意力以充分知覺每件事物。專注的對象：身體、感受、心智、精神事物，於焉變得日趨微妙。

戴邁樂(Anthony de Mello)在他《相逢寧靜中》一書裏擬出的實習即循同樣的次第，只幾處變更。他的方法最初幾步明顯是由《念住經》得來的靈感。重要的是他以基督徒的眼光來發展那個方法，並使真正成為基督徒的方法。現時代以基督徒眼光解釋其他宗教傳統中構想出來的修行法，這是我們所見最好的例證之一（註3）。比丘意識到身體的姿勢與動作後，就要意識他的「感受」了。（第二步）

比丘們！比丘如何生活觀察感受？看！比丘們，比丘經驗到一個快樂的感受時，

知道「我正經驗一個快樂的感受」；經驗到一個痛苦的感受時，他知道「我正經驗一個痛苦的感受」；經驗到一個不苦不樂的感受時，他知道「我正經驗一個不苦不樂的感受」；經驗到一個世俗的快感時，他知道「我正經驗一個世俗的快感」；經驗到一個心靈的快感時，他知道「我正經驗一個心靈的快感」；經驗到一個世俗的苦感時，他知道「我正經驗一個世俗的苦感」；經驗到一個心靈的苦感時，他知道「我正經驗一個心靈的苦感」；經驗到一個世俗的不苦不樂感受時，他知道「我正經驗一個世俗的不苦不樂感受」；經驗到一個心靈的不苦不樂感受時，他知道「我正經驗一個心靈的不苦不樂感受」。

他這樣生活，內在地；或外在地，或：內外地來觀察感受。他觀察感受中的起因，或感受中的減緣，或感受中的生滅因緣。或說，他的念念分明，足以知道並覺出該感受的存在，他不附著，在世上一無所執。比丘們！比丘就是如此生活觀察感受。（註4）

比丘意識到感受以後，他還得意會到「心」中正發生的事。（第三步）

比丘們！比丘如何在生活中觀察其心？看，比丘們！在心有貪慾時，比丘知道心

有貪慾；心無貪慾時，知道心無貪慾；心有嗔恨時，知道心有嗔恨；心無嗔恨時，知道心無嗔恨；心愚癡時，知道心愚癡；心不愚癡時，知道心不愚癡；心呈萎縮狀態時，知道心呈萎縮狀態，心呈分散狀態時，知道心呈分散狀態；心呈發展狀態時，知道心呈發展狀態；心呈不發展狀態時，知道心呈不發展狀態；內心情況呈現出有什麼精神事物超越其上時，知道內心情況是有某種其他精神狀態超越其上；內心情況是沒有什麼精神狀態超越其上時，知道內心情況是沒有其他精神狀態超越其上；心呈集中狀態時，知道心呈集中狀態；心呈非集中狀態時，知道心呈非集中狀態；心呈解脫狀態時，知道心呈解脫狀態；心呈不自由狀態時，知道心呈不自由狀態。

他如此生活，內在地或外在地，或內外地觀察其心。

他在生活裏觀察心中的起因或心中的滅緣，或心中的生滅因緣。或說，他念念分明，足以知道並覺出心的存在，他不附著，在世上一無所執。比丘們！比丘即如此生活觀察其心。（註5）

現在，比丘必須進入第四亦即最後的一步了，與「心之所生」有關。這部分非常複雜，因所注意的包括：比如五蓋（貪慾、嗔恚、掉舉：）、五蘊（色、受、想、行、識）、六根、七覺

知、四聖諦。

最後的一步不只是覺醒，更是積極注意生命的基本因素，以便對真理有更深的了解，而達到覺悟與涅槃。

這四步稱爲「四念處」（或四念住）。修行時間可長可短。該文說：

比丘們！這是眾生淨化、克服哀傷、摧毀憂苦、達於正道、獲致涅槃的唯一方法，這就是「四念處」。（註6）

在最後這一步，我們看到，比丘是如何觸及實相的，那些實相乃在一般意識能力之外。這樣的覺醒是智慧的果實。這些方法在小乘佛教中已有高度的發展。（註7）

結束本課，從達辛迦納 (phra Daksinganaadhikom) 的書裏引錄一段，會有益處。其中，作者在定（或三摩地、三昧）與觀（或正見）間作了清晰地分辨。

把心固定、集中在禪修對象上，而不探究其無常、苦與無我的真相，是「定」的功能。另一方面，「觀」，則檢視、思考或細察既定對象的三種真相，以驅散無明，透入其真實本性。「定」，與檢視既定對象的真相毫無關係，目標只爲把心

集中在禪修對象上，以獲得心的沉靜、安定、不分散。「觀」，卻非僅以心靜為目的，也為認識事物真正之所是。此一認識可除去人性潛在的煩惱與束縛，並由此走向最後的目標。（註8）

據作者看，這兩條路：「定」法與「觀」法，導向同樣的目標。他說，第一條路對那些「以信仰為主力的人」比較方便；第二條路對那些「以理智為主力的人」比較方便。但那些由「定」開始的人後來可走向「觀」，由「觀」開始的人後來可走向「定」。

### 註釋：

註1：Soothill and Hodous, *A Dictionary of Chinese Buddhist Terms*. (London: Kegan Paul, 1937) p.388b. 台灣複印版：《漢英佛學大辭典》，（台北：成文出版社，民國五十八年）。

註2：The Foundations of Mindfulness. (《念住經》，念住，正念現前之意)。引文出處：Walpola Sri Rahula, *What the Buddha Taught*. (Gordon Fraser, 1967) 校訂版，頁一〇九—一一一。此書所附選文，節自《念住經》，台灣翻譯本《佛陀的啓示》未載。

註3：戴邁樂著，鄭聖冲譯，《相逢寧靜中》(Sadhana: a Way to God) (台北：光啓出版社，一九七九)。  
註4：Walpola，同上書，頁一一三。

註 5：同上書，頁一一三～一一四。

註 6：同上書，頁一一九。

註 7：Phra Daksingananadhikorn, *Buddhism*. (Wat Phrajetubor, Bangkok, 1973) p.20.

註 8：同上書，頁二十二。

## 【第廿八課】 覺醒與觀照

### 導言

發展「覺醒」(awareness)與「觀照」(insight)的能力是靜觀諸法的目標。覺醒與觀照的對象是萬物內在的實相：不是萬物的表象，而是其深處之所是。這是佛教要驅散妄想、謬見與苦惱的原因。妄想、謬見等等，一言以蔽之即「煩惱」。煩惱，意即阻礙「正見」萬物之所是，至阻礙「正念」。佛教認為人心的完美在於能見實體一如其所是，而不被熱情、誘惑、妄想、苦惱等等所蒙蔽。我覺得不管什麼信仰，這是真實的。我們基督教有同樣的看法。基督主張心要潔淨，就是說要有看透萬物深處的能力。瑪58有道：「心裏潔淨的人是有福的，因為他們要看見天主。」心裏潔淨，會有透視人心、穿透萬物之奧秘的特殊能力。

我們看到，若不過正當合宜的生活，心不可能深刻「觀」透萬物及天主的奧秘。基督此一教導特別表達在山中聖訓裏。了解這些事情的基礎是生活完全正直，因為「了解」是智慧的果實，

智慧包括整個人。

佛教修行有三個步驟。雖然第一步：戒或道德，並不真正屬於默想或靜觀，卻是不可省的必要步驟。因此，有步驟或三階段。

1. 戒，道德。包括所有正當的生活方式。戒，包含箴言、誠命、規則與紀律。

2. 定，或三摩地、三昧（地）。意即「合在一起，定心，專心靜觀，完美的凝神，修行者與對象合一。」（註1）

3. 慧，智慧，透視的直覺知識。梵文 *prajñā*（慧）等於 *vipassanā*（觀），因為觀照即生智慧。（註2）

本課我們要解釋一些用以發展觀力、獲得智慧的方法。第一部分研究「毘婆舍那」法 (*vipassanā method*)；第二部分則討論基督徒靜觀所用的一個類似的方法。

## 毘婆舍那法

*vipassanā* 是巴利文，即梵文的 *vipasyanā*，中文解釋成「觀」或「正見」。觀，意思是注意事物的奧秘；正見，是正確的看法，就是按物之所是而觀之。*vipassanā* 一詞表示修行者的基本態度：看物之深處。所以整個方法是想發展「觀」力，*vipassanā* 一詞本身就是「觀」的意思。

那朗侯 (Claudio Naranjo) 在他《默想心理》一書中簡短地提到毘婆舍那法。

另一種高度發展的修行方式，是佛教通稱的「觀法」(insight meditation) 或毘婆舍那法 (與「定法」(absorptive meditation) 相反，修定導向「禪」(jhanas) —— 出神狀態，特徵是停止思想，寧靜，而不深觀)。

毘婆舍那法的修持，佛教典籍雖有詳細的記述，顯然被人遺忘，直到本世紀，緬甸和尚撒雅道 (Mahasi Sayadaw) 才「重新發現」，且加以傳授。目前，這是緬甸最有力的修行法，而且正由該國傳到世上其他佛教中心。

「觀」一字用指此法，可能會誤導，因觀傾向於暗示主動的智性追求，但方法並不是那樣。該修法乃設計來引導修行者深觀「三法印」：無常、苦、無我。但此觀，將成其修持顛峰的此觀，不是散漫思想的結果，而是對經驗的直接觀察。

毘婆舍那法的基礎，是修持佛教經典所謂的「正念」或「念住」。正念是「八正道」的第七道，八正道則是佛教「四聖諦」的第四諦。

正念仰賴兩種能力，佛書裏稱之為「一心專注」與「了了分明」。然而，「正念」使用起來有時也與「了了分明」不分。在這樣的情況下，正像尼波尼迦長老 (Nyaponika Thera) 所指出的：「正念在一心專注及純接受的心態與修持上極為適

用……」

就是「一心專注」的說法指出該修法的消除面。該修法在於單單呈現印象、感受與精神狀態，而不作行為、言語或內心評論的反應……一心專注，在覺知過程中先養成一個接受的心態，來使心清淨，並準備心靈經歷隨後而來的精神過程。（註3）

毘婆舍那法的一心專注與念念分明，主要效果之一是對事物有清晰的看法。那朗侯說：

《經集》(Sutta-nipata)評註有云：「事物只有以『正念』充分檢視，『智慧』才能了解；被搞亂了的，智慧無法了解。」而且，「一心專注首度讓事物為自己說話，不去打斷。」這個指令非常特殊地包含抑制幻想或白日夢。「幻想以其頑固、執著的本質、不休止的反覆特性，擠滿當前意識的狹小空間，使意識沒有機會發展、呈現，事實上，那時意識還比較無形、鬆散。」

毘婆舍那法的要點，概述於《佛說念住經》（《大念住經》）的開頭。（註4）

適用的四處，即身（身體）、受（感受）、心（心靈）與法（心之所生），就像二十七課我

們已看過的。有本很古老的書，描述了禪修的基礎：呼吸法。呼吸的禪修是毘婆舍那法的基石，也可以說，是禪宗「打坐」的基石。

那朗侯指出，毘婆舍那法的否定進路，與形態療法(Gestalt therapy)中「持續覺醒」的操練相仿。

居形態療法中心地位的這個操練，就像佛教正念的修持，目標乃是單純的覺醒。方法的創造者波爾斯(Frederick S. Perls)，甚至堅持：是對明顯事物的覺知。一如念住法，對明顯事物的覺知，包括抑制幻想、把概念活動減到最低程度、消除預期或回憶。波爾斯說：「我只有一個目的，就是為『現在』一詞增添一點新意。對我來說，除了現在，別無存在。『現在』等於『經驗』等於『覺知』等於『實相』。」(註5)

一如尼波尼迦長老所說，這個方法使我們不被「時光巨龍之口」所吞噬。隨之修行，可活於當下，設法充分意識到事物的真相。

這樣的方法可用在心理學上，也可用在修行中。要在我們內增進對物、人以及奧秘專注的基本態度，此法可大有助益。我們已經看到，物與人都有內外。覺醒與觀照的方法，可使我們內在

的官能向隱藏的實相開放。雖然我們無法得知物與人隱藏的奧秘，而天主的奧秘能知道的更少，我們卻仍可面對奧秘，等待其自我顯露。

### 基督徒覺醒與觀照的方法

在基督宗教中，我們可以運用上述的方法；但因我們相信天主處處臨在並行動，覺醒的含意就有所不同。我們可以注意自己之所是，意識到我們的身體、感受、思想等等。但當我們醒悟到實體 (reality)，我們就無法把所信的置之一旁。譬如，我們不能把大自然看成純粹的「大自然」，我們會注意大自然的內在實體，以及總在其中工作的隱藏力量。因為我們「相信」，這個意識就變得更為具體。信仰不在事實上增加什麼。我的意思是，真正的信仰只為我們指出，在萬物內我們無法以自己的「自然」力量得知的更深實體。想像可能歪曲事實，信仰本身卻不可能歪曲，因為信仰指出深層的實際。

對基督徒很重要的，是昆婆舍那法那種建基於經驗的態度。這是佛教的基本態度，基督宗教也當如此。假若我們以這種態度面對所有事實，以及在一切之上我們稱為天主的「終極的一」，我們就一無所失。

戴邁樂 (Anthony de Mello) 在他《相逢寧靜中》一書裏，已把覺醒的方法用在基督徒的祈禱

中。基本上，他的方法是從佛的靜觀法中得來的靈感。（註6）

在「意識鍛鍊」一節，戴神父擬出十四個實習，分爲兩個部分。第一部分是「意識鍛鍊」，第二部分是「意識與靜觀」。顯然，書中所用的方法，乃模仿佛教修行法靈活改編的。由「身體的感覺」開始，進到「思想的管制」。實習，我提幾個，譬如有「呼吸的感覺」、「用體姿祈禱」、「感受天主」。

以下是書中的一些實例：

採取一個舒適的坐姿。閉上眼。現在請理會自身在此時的某些感覺，即那些你沒很清楚意識到的感覺……：理會衣服碰到你肩膀上的感覺……：現在意識衣服碰到你背部或你的背靠著椅子的感覺……（註7）。

戴神父強調身體的感受與感覺。這身體感覺的意識與呼吸密切相連。「呼吸的感覺」是實習五的實習對象。

花五分鐘去意識你身體各部分的感覺，作這次實習的開始……：把意識移到你的呼吸上。要意識到空氣經由你的鼻孔吸入和呼出……

不要控制呼吸，也不試著深呼吸。這項實習的關鍵不在呼吸，而在於意識呼吸：

：（註 8）

戴神父解釋「靜的富藏」時，他提到覺知內在感受、思想的重要。我們必須意識到，好使那些感受、思想安靜下來。

對戴神父而言，首先要達到的是靜。在「實習一：靜的富藏」中，他寫道：

嘗試作此實習的人，所得的感受是極不相同的。極多數的人驚異地發現「靜」竟是他們很陌生的東西。不管怎樣，他們就是無法使來去不定的思想安謐，或無法使起伏的情緒寧靜。另一些人覺得自己已接近寧靜的邊緣，但，突然感覺害怕而退縮。寧靜像是一種嚇人的經驗。

對此種種，不必灰心，其實，來去不斷的思想豈非也是一種啓示？你「心不在焉」，這豈不曝露了你的本身？不過，只認識這點是不夠的，你還該花一點時間去經歷這種心神迷惘之境，和心神所樂於這迷惘之境的方式，這種種都有啓發性！

這裡有一件使你欣慰的事：你理會心神迷惘或情緒紊亂而無法定於一的情況，已

指證了你心內已經有了細微的安靜，至少有了足夠的安靜，使你能理會到這種情況……

不要在寧靜給你的啓發中尋求任何了不起的東西——光照、靈感、了悟。最好什麼都不尋求。限定你自己只作「觀察」。只接納那來到你意識中的一切。一切，不管它是怎樣瑣細與平凡，這就是靜給你的啓示。你所獲得的啓示可能只是雙手感到濕冷，或是你感覺想改變一下坐姿，或是你擔心你的健康。一切都無關緊要，要緊的是你理會到了這點。意識的質，清楚與否，比意識到的東西，更爲重要。（註9）

理會到身體的姿勢、內心的感受與思想以後，我們就要進入第四個階段了。這個階段在以基督信仰的眼光引進積極的思想。以佛教徒的眼光看，一切皆「空」；在基督徒的經驗裏，卻看見、感到一切充滿天主的臨在。明乎此，戴神父提出一些實習，其一如：「實習六：天主教在我的呼吸中」。

再次解釋純意識的實習以後，戴神父接著說：

現在，想你所呼吸的空氣，帶著天主的能力和親臨……想像大氣彷彿包容著你的大

海……滿溢著天主和祂本性本體的一切美善的大海……當你吸氣時，你吸入了天主……  
你要意識，每次你吸氣時，你吸入天主的能力和祂本身……

設法留駐在這個意識中，能多久便多久……

注意，當你意識到，每次吸氣你在吸入天主時，你感受什麼……（註 10）

這個階段，已進入真正的靜觀狀態，特別是基督徒的靜觀。戴神父就「意識與靜觀」一題寫了長長的一段，這是進入整個方法的關鍵。他十分明白，這個方法對那些慣於默想主題、用頭腦反覆思考奧蹟的人，會發生問題。這個方法，重要的是靜靜地去意識，這是靜觀的起點，我們整個存在：心神、靈魂、身體都捲入其中。

「意識與靜觀」這一長段，包含在「實習五：呼吸的感覺」內。

在我輔導的靜觀小組中，不時有人提出疑問說：這項意識實習，雖能助人鬆弛神經，但與我們基督徒所了解的靜觀是風馬牛不相及的，很清楚，這一定不是祈禱。

我現在試著解釋這實習如何可被看作基督徒所稱的靜觀行動。如果我的說明，並不使你滿意，或只給你帶來更多的問題，我建議你乾脆把這件事擱置一邊，儘管

把這些意識實習看作一種使你進入祈禱和靜觀的準備方法就是了；或乾脆不理睬這些實習，繼續讀本書中更合你口味的其他章節就是了。

首先，我得先說明，我用「祈禱」與「靜觀」二詞要指些什麼。我用「祈禱」指同天主交往；主要是透過言語、意象和思想來表達的。後邊，在討論祈禱的文字中，我將建議不少實習。「靜觀」按我的懂法是用最少言詞、意象和思想跟天主交往，或完全不用言語、意象和思想的交往方式。這是十字若望在他《感性的黑夜》篇上所談的那種祈禱，或是《不知之雲》書的作者，在他了不起的書上所說明的祈禱。本書中我建議的某些實習與「耶穌聖名禱詞」有關連，可以視作祈禱或靜觀，或兩者的融合，那要看實習中言詞與思想用的或多或少而定。

中心問題是這個：我作意識實習，理會我身體的感覺或呼吸時，是否能說：我正在和天主交往呢？答案是肯定的。（註11）

「是的」，戴神父回答，並解釋我們如何能與天主「交談」。他說：

……我們還賦有一種神秘的心神，使我們能直接認識天主，直接抓住、直覺到天主本身，雖在一種晦暗的方式下，這和一切思想、觀念與意象迥然異趣。（註12）

我們只從該書第一部分「意識鍛鍊」引述了幾段。第二部分稱爲「幻想鍛鍊」，第三部分是「虔禱鍛鍊」。第二、三部分寫的是，第一部分解釋的原則進一步的發展，全在討論基督徒的靜觀法。整本書成爲一篇基督徒祈禱的論文。他立下的大功是，使用佛教發展出來的方法作爲起點。用佛教的一個方法所做出來的，也可用在其他宗教傳統中構想出來的其他方法內。

## 附錄

昆婆舍那法，錄自化普樂(Walpola Rahula)所著《佛陀的啓示》：

「修習有兩種。一種是發展注意力使能集中，所謂心一境性（亦稱奢摩他、三摩地、止等）。經中有許多方法，修之可以達到最高的神秘境界如無所有處、非想非非想處等。這些境界根據佛說都是心造心生的，是緣成的（有爲法）。它們與實相、真理、涅槃無關。這一種的修習，在佛世以前已經有了。因此，它不是純粹佛教的，但是佛教也並未將它從佛教的修習方法中剔除。可是這種方法並不是證入涅槃的要件。佛自己在證正覺以前，就曾在不同的師門下學過這種瑜伽法門，而達到了最高的神秘境界。可是他並不以之爲滿足，因爲它們並不能予他以徹底的解脫，也不能使他親見最終的實相。他認爲這種神秘境界只是『此生中愉快的生活』或『平靜的生活』，如此而已。

因此，他發明了另一種的「修習」，叫做毘婆舍那（觀），深刻的「察照」萬物的本性，以導致心靈的完全解脫，而證入最終的真理、涅槃。這才是主要的佛教的修習方法，佛教的心智培育法。它是根據觀察、警覺、洞照與意念而作的一種分析法。」（註13）

註釋：

註1：Soothill and Hodous, *A Dictionary of Chinese Buddhist Terms*. (London: Kegan Paul, 1937)p.66b ~ 67a. 台灣複印版：《漢英佛學大辭典》，（台北：成文出版社，民國五十八年）。

註2：有關「戒」與「慧」的問題，請參閱作者另一本書：甘易逢著，明鏡譯，《淺談佛學——天主教徒的觀點》。（台中：光啓出版社，民國七十二年）第十課，頁八十二～八十三。

註3：Claudio Naranjo and Robert Ornstein, *On the Psychology of Meditation*. (New York: Viking Press, 1971, An Esalen Book) pp.85 ~ 86.

\* 有關於此，最好的解說可能是下列一書：Sayadaw's disciple, Nyaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation*. (London: Rider and Co., 1969). 其他不錯的材料還有：Mahasi Sayadaw, *The Progress of Insight*. (Kandy, Ceylon: Buddhist Publishing Society)；Nanamoly Thera, *Mindfulness of Breathing* (Kandy, Ceylon: Buddhist Pub. Society, 1964).

註4：同上書，頁八十七。

註5：同上書，頁八十八。

註6：參閱第二十七課。

註7：戴邁樂著，鄭聖冲譯，〈相逢寧靜中〉(Sadhana: a Way to God)，(台北：光啓出版社，民國八十年，六版)頁一九。

註8：同上書，頁三十四～三十五。

註9：同上書，頁十六～十七，十八。

註10：同上書，頁四十八～四十九。

註11：同上書，頁三十八～三十九。

註12：同上書，頁三十九。

註13：羅暎羅·化普樂著，顧法嚴譯，〈佛陀的啓示〉(What the Buddha Taught)，(台北：政大東方文化社，民國六十九年，二版)，頁一二二～一二三。

## 【第廿九課】 專注於「媒介」的形式之路

### 導言

這個課程的第一部分，我們解釋了所謂的神性世界之結構；並探索道路，那許多連繫著人之世界與天主世界的不同道路。於此第二部分，我們要試著了解如何沿著這些道路前行；當我們獨自前行、被推動前行時，又是什麼力量在發生作用。

我們說，有兩極：人與天主。天主能進入人的深處，人卻無法靠自己進入天主的深處。人類在其探尋中，已經使用了許多通路，這些通路可縮減為兩條幹道：沿第一條路走，人試圖認同他探索的對象；在第二條路上，人設法認同自己。二者都是認同的過程：第一種認同對象；第二種則認同為主體的自己。後者，後來可能越過為主體的自己，達到他存有的根源；但，在這樣的情況中，人並不把這根源看成客體，而視為成全的主體，為萬物的出處與原始。

那朗侯(Naraino)在其《默想心理》一書中，分為三種型態的默想，就是：

第一型稱爲「形式之路」，因默想靠外在既定的對象，如天主的概念，或想認同的某種理想。默想者專注於他視爲在身外的某物。對象可能是一個思想，後來流入單純的默觀中。對象可能是一個圖像，某神秘事實的象徵，如天主之愛，這種狀況是圖像或象徵替代了隱藏的事實。對象也可能是天主本身，但只在信仰、在奧秘的幽隱中「知覺」天主。最後，他可能全心全意專注在對象上，而與它成了一體；此情此境，他已達到神魂超拔，因爲他真的被攜出他自己之外，使他與對象，即其生命目標，合而爲一。

第二型稱爲「表達之路」，因以「自我」爲中心，而這個我試圖日益自由、深刻地表達自己。一如那朗侯所說：

後者，個人探尋與內在的形體或無形的深度相合一致，個人的形態於焉從中浮出  
……（註 1）

這條路是認同自己、在最深的層次上全然整合的路。此路將在三十一、三十二課裏細述。「否定之路」是第三條。我們不認爲這是條獨立的路，而只是上述兩條路的一個「向度」(dimension)，後來會再解釋。

## 形式之路

我們必須了解這裏所說的「形式之路」意義為何。默想或靜觀的終極對象我們看不見、聽不到，甚至描繪不出或理解不了，如「道」，這終極實體無名、無形、無象。我們無法形容這樣一個實體，必須使用象徵、圖像、思想，以便於面對。《道德經》裏有這方面很好的例證。老子說：

吾不知其名，強字之曰道，強為之名曰大。（註2）

他「稱呼」的方式，乃用其「字」。「道」並非其「名」，而不過是指示它的方法。

聖經裏，天主向梅瑟揭示祂的名時說：「我是」。這個「名」表示天主的整個奧秘。至此以色列才知道天主乃在任何理解之外。因得知天主的「名」，以色列恍然天主總超出人的理解。這是整個以色列好像止於「天主之名」或更簡單地止於「名」的原因。「名」即天主本身。以色列由是可以不停地一遍遍述說那個名字，那神聖的「名」了。在那「名」內，以色列遇見他們的天主。

神話屬於同樣的一類。神話代表人類最深的渴望，同時述說別無他法言宣的各種實體。在印度教中這非常明顯，比如，「濕婆之舞」的神話。濕婆神 (Shiva 或 Siva)，「宇宙的舞者」，是創造與毀滅的神，以舞維繫宇宙不息的律動（註3）。聖經裏創世的描述，也是一種神話，人可從中捕捉創造的非凡實體。

天主透過啓示對人說話時，祂運用標記與象徵，好使人能了解。象徵取自人能看見、體驗的事物。創世本身是天主威嚴、大能的象徵。雷、雨、閃電，這一切都成了天主能力的表徵。天主也用父母等等的象徵來表示祂的愛。

人無法看見天主，所以把注意力集中在那些標記與象徵上，後來標記與象徵就成了默想的對象。若我默想天主之名或其他種種名號，真正的對象不是那名字，而是我無法直接達到的天主本身。譬如，我可以專注於一個名號或象徵，全神貫注其上；也可作種種名號的連禱。把所有注意力放在這些名號與象徵上，若相信極力專注能到天主那裏，我就能觸到祂。

在這所有的情況中，都有一個默想對象，那是天主與我之間的中介。

最普遍的默想對象，不論視覺的或言語的（如天主的名號）、聽覺的（如鈴、鼓）或其他，其特性之一是我們所說的中心。蓮花、十字架、心、太陽、光源，以及許許多多其他圖像，多多少少明顯喚起一個中心的觀念，各種動作即圍繞著

中心而流動，中心就是一個平衡點、一個泉源或一個終點。與泉源之中心有關的是：放射或發散的觀念，這在許多更普及的默想對象中也很顯著。其中像光、火，都是能量及必有的放射形式。其他，如心，喚起發散的思想，因其功能是中心的發動者。植物象徵，像蓮花、玫瑰與種子，表示生長方面的發散；其他，如十字架或曼荼羅，以純粹的原始中心觀念及垂直、水平的擴展，更直接、幾何地表達成長。至於天主的名號，在不同的宗教中，也是終極實體的各個面，常被想成是天主隱藏的超越性進入顯現領域的發散或擴展。發散，是良善、能量、生命、意識或存在本身的發散，也可能用更屬人精神生活的語彙想成是愛的給予。但是，這樣的給予，有些象徵同時也傳達出自我空虛的含意，如愛與死；火燄的能與光是所焚祭品的另一面。如此，種子必須死亡以變成植物；象徵宇宙生命的十字架，也是順服與死亡的象徵。（註4）

在標記或象徵中，必須特別一提的是「咒」(mantra)（註5）與「曼荼羅」(mandala)。咒，是一個字，重複誦唸，以引發專注。這有單單重複所產生的心理效應；也因可能會有的是意義，而有更深的效果。印度靈修傳統中，「歐姆」(Om)或「奧姆」(Aum)的音節非常重要，就是基於此一事實。

那是鄭重地肯定、敬重地同意的一個字（有時譯為「是的」、「真正地」、「亦復如此」，在這個意義上，相當於「阿們」）。（註6）

許多人視此字有種魔力。

曼茶羅，是一個有象徵性的圖表，如一個圓圈、一個十字架、一個魔術方塊。曼茶羅是不可見者與整個宇宙的圖式表達。（註7）

因為我們一直在談象徵，我們必須記住，與天主的任何邂逅都通過標記與象徵，但我們總得走出記號靠信仰去「會晤」天主。信仰的象徵，信條，由言語、行為、人物、特別是由基督流露的天主啓示，是我們和難以企及的目標間的「媒介」。通過形式，我們達到無形。

### 專心默想與靜觀

形式的路，也可稱為「客觀」的路，因為默想者是全心注意一個他視為在身外的客觀對象。若天主是我默想的對象，我可能試著在大自然或祂名號內去接觸祂。

縱使默想者心力十分集中，心卻如走向外在的某物。這個方法的特徵是「向外」注視，意思是朝向其他的某物或某人。於是我感到一種二元性；我注意的對象不是我。我想認識這個對象，我想遇到它，可能我也想與它合而為一或與他同在。這個對象在我外，可能只是我自己理想的投射。此時，我在默想或靜觀中面對的目標，就和這理想成爲一體。實際上，「對象」的確表達我更深的真相。如那朗侯所說：

若我們同意，默想對象是「默想狀態」的外在象徵，默想狀態是默想者的自我意識，我們也可以說，所有以對象爲中心的默想，即個人對他最深的身份、對他在象徵之鏡裏的影像所作的凝思。在其他形式中，我們看到，與此默想形式相反，是對自我的凝思，而非以象徵來默想。（註8）

沒有對象、沒有象徵的修行，最佳範例是禪的法門。這個方法的定義正是沒有對象、沒有思想的修行。這後來會加以解釋。

達到定境的方法有很多，最普通的方法之一是我們所謂的默想。方法很簡單，因爲非常接近任何使用頭腦的方法。一般的默想法（與靜觀不同），整個專注的過程來自頭腦，很少是以身體或心理的準備來作的。我們選一個主題來默想，讀些有關主題的東西來準備默想。聖依納爵（St.

Ignatius) 著名的方法就是很好的例子，要求默想者使用頭腦的三種能力：以記憶力記憶；以智力反省；以意志力使自己跟隨天主的旨意。

用這個方法，我們可以在一個明確的主題上使心達到很深的定境。這可能發生在默想的當時，主題可能成爲我日夜思想的對象。一個真理、一個字、一個奧蹟，都可能成爲我心智、然後是我整個生命集聚的中心。必須不斷用心智默想對象來達到定境。這可能需要很大的努力，但我們知道，敲打一個主題，就可能光出於其中。

在這專注中，有整個過程要經歷。如上所述，聖依納爵，比較注重默想方法的他，並未忽略身心的某種準備。他勸默想者找個僻靜處默想，在心中創造寧靜的氣氛來中止任何的分心。但是，對他來說，最重要的是，靠閱讀並記憶主題所含主要觀念來準備默想。這個準備是使頭腦警覺默想的主題。他希望默想者好好準備默想材料，因爲如果沒有這開始的幾步，默想時很難集中主題上。

這種操練的大敵是我們所說的分心。在此，我們又得知道如何一再集中於主題上以與分心奮戰。這需要努力，我們不該說成功全靠天主，以之爲藉口而自己不去努力。

專心一志，使我們向天主的恩寵更開放。努力深深地集中心思，並全神貫注在主題上，我們才宜於接受吾主的光照。專注在一個對象上，也是聖依納爵《神操》裏很典型的靜觀方法。這種靜觀，對象是基督及其生命奧蹟。運用我們所有的官能，包括五官，集中在基督人格的一面、生

活的一景等等之上，即可達到專心靜觀基督人性生活的深刻狀態。這些就是形式之路的最佳範例，特點是專注於視之並覺其在外的某物。

註釋：

- 註 1：Claudio Naranjo and Robert E. Ornstein, *On the Psychology of Meditation*. (New York: Viking Press, 1971, An Esalen Book) p.17.
- 註 2：《道德經》，第二十五章。
- 註 3：Fritjof Capra, *The Tao of Physics*. (Fontana/Collins, 1975) p.96.
- 註 4：Naranjo，同上書，頁十九～二十。
- 註 5：Mantra，咒（呪），或真言。超覺靜坐 (TM) 者譯為「特音」。教會仿效此種修法時稱「短頌」。
- 註 6：Soothill and Hodous, *A Dictionary of Chinese Buddhist Terms*. (London: Kegan Paul, 1936) p.343b. 台灣複印版：《漢英佛學大辭典》（台北：成文出版社，民國五十八年）。
- 註 7：同上書，頁三五二 b。
- 註 8：Naranjo，同上書，頁二十一。

## 【第三十課】 形式之路的吸收與合一

### 導言

這一型的默想或靜觀，可說是集中心思、全神貫注（註1），以對象為中心。當我們在這種有對象的默想中前進時，會感到似被對象吸入。因被吸入對象，心智似乎喪失；但因對象是奧秘的標記或象徵，我們可能忽感覺悟，心智大開，了然於心。這種經驗很難表達，也許宛如言語或象徵洞開，我們心領神會。

譬如，我們默想基督的話：「這是我的體，這是我的血……」可能多年專注其上，不「了解」所信究為何意，而依樣動作。或許有一天，突然間，我們了解了，明白了，意識到一個新的事實。這並不是我們專心或凝定的當然結果，而是基督親自賜給的。

在此我們只就努力專注與覺悟間的關係舉一個例子。這個問題後來會討論，我只是想在更深地進入形式之路吸收與合一的問題之前先提出來。

專注只是第一步。看似很容易靠個人努力來達成，但我越全神貫注，我越知道有種力量來自對象本身，而且越被它吸引。我可能被吸入其中，與之合而為一。在每個宗教裏，這都是最終的神秘經驗。佛教裏，證悟我即是佛，可能意指我與終極實體成了一個。道教裏，最後我與道合而為一，可能不是與超越的道，而是與遍在的道、可名的道合一。基督宗教內，我蒙召與天主合一，若望說得很清楚：

可愛的諸位，現在我們是天主的子女，但我們將來如何，還沒有顯明；可是我們知道：一顯明了，我們必要相似他，因為我們要看見他實在怎樣。（若壹三二）

## 漸進的吸收

通常專注導致吸收。前面已說過，我們談注意與專注時，我們只考慮主體的活動。當然，如果我專心，是因為我正面對一個問題或對象。但，這時我只考慮我自己的態度：我注意某物，專注其上。我只分析了我內發生的事；我和自己達到了一種完美的合一，與對象則尚未。我可用「凝」字來形容這種專注與合一。凝，是道家特別用來表達一個人自己裏面專注、合一、整合的字。

當我們循形式之路前行時，與對象的關係中，吸收是注意與專注的結果。對象可能是一個深心渴望的投射，那渴望一旦呈現眼前，就會變成一個對象；當所渴望的達到，我會明白天性中更深的渴望。生命的內在力量需要面對一個對象以發現它自己。有些人，我要說，大多數人無能發現其內在自我，除非在「對象」中面對他們自己。對象乃是他們內在存有的投射。

再者，發生作用的「力量」，是我們的「生命」在探索它自己，在尋求其自身的圓滿。這種生命力是那樣的強大，以致可能使所有官能全然靜謐，身體完全休息。生命征服了身體。我們常說「靈魂」領導、控制身體，而今於此讓我們說是「生命」。巨大的生命力有若強大有力的水流，使所有感官力量、心智、乃至於身體全部屈服。我們變得不僅專注於對象，更是被它吸收。縱然我們不把這對象看成「主動」的力量，對象仍是比我們更大的力量在吸引、影響，甚至吸收我們。有段時間，在專注中我們感到很自由，待走得更深，漸漸，我們開始感到另一實體的吸引力。這也是更深的自我，吸引並攜帶我們超出自己平日生命領域的狀況。

任何凝定的默觀，都會日益走出自我，以會遇對象，被攜入其中。這全神貫注的路，在信仰格神的宗教中達其完美。被吸入對象內，不久會發現，這「對象」實際上是主體，若對象是天主，就是完美的主體。這主客關係的問題，只用知識無法解決，必須同時用愛。這是更深的實體中「你我」的關係。

達到凝定是條漫長的路。這條路純粹是不斷的死於自己。基督說的很明白，我們必須喪失自

己的性命，來達到更深的生命。這是很神秘的話，但若我們在這默觀的路上前行，我們會了解別無他途。在任何技藝中，我們都會有類似的經驗。

一位日本箭道大師說：射箭時，「若要達至完美的樂道(Tao)，人必須死亡以流露更純的天性，即全無人工雕琢及慎思熟慮的天性；學習如何掌握真理的表達，使如永恆的泉流；這很容易也很直接的一個方法。最難的是，就在射箭的動作裏，讓自己完全死去。為使低級的我易死，人必須不斷地練習，去漸漸養成正確的態度。」（註2）

專注、凝定的技術，人類按文化、時代與宗教的不同已取了許多不同的形式，但全可歸為很簡單的方法，就像禪、瑜伽與超覺靜坐那類的方式。我們可採取第一個步驟如集中；然後下一步，專注在某主題上，直到該主題本身活起來。我們不要忘記，全神貫注並接受，可有效地與對象合一，就像射箭手與其標的合一那樣。這些經驗裏，最不尋常的是，突然領悟到對象的存在是主體，是活的一位。在神秘經驗的路上，這是很重要的一步，那時我們會明白，我們一直追尋的天主是「活生生的一位」。在這個經驗裏，先是被吸收，然後視同為一。

我們可用許多不同的方式走形式的路。可默想表達天主奧秘某一面的一個主題，凝思某些經

文或思想，日趨意識到所表達或象徵的事實。可能到了一個時候，我所有思想全被吸入奧秘中，我也被帶入其內。這可以說是較為智性的吸收。這樣的默想，會更強地感受到奧秘的他性。

我也可以不那麼使用反省的能力，而用情感的力量，尋求全神貫注在對象上，活的對象，如天主或基督。譬如，靜觀基督的生活，我會日益認同祂，起初靠自己專注的力量，然後被祂帶入祂的意識內。這是吸收的神秘過程，卻常在神秘生活的進展中發生。（註3）

## 神魂超拔與合一

向外的形式之路，通常終於神魂超拔（神移）與合一。我們越接近天主，其誘惑力越強烈地吸引我們。我們喜歡被攜出我外，因此，這條路是死於自己的路。當我們趨近另一位，才恍然他是我生命的根源。是我們內的生命認出其原始，並視為自己最終的目標。那朗侯（Naranjo）談到敬禮與默想間的關係時說：

祈禱者站在「另一位」面前，已被解釋成「立於天主的臨在中」。這樣連在一起，是敬禮的目標，要變得有效，須有某程度的自我喪失，這也是默想的目標。反過來說，默想者內在達到接受的狀態，表示該人對實體成了透明的。在含有對

象的默想方式中，不論對象是可見的或想像的，因為是讓自己對所象徵的實體開放，故而與敬禮者的態度很接近。有些默想方法，毋須冥想一個神，或終極實體或自我的象徵；在這樣的方式下，人專注在他的經驗上，順服於自己的存在，接受其「所是」，沒有象徵結構裏那種定焦鏡頭。（註4）

此一順服，在所謂的「神魂超拔」中完成。人被他靜觀的對象全然占據，那個對象顯出他自己是活生生的天主。在這經驗裏，人喪失其自我，因被帶入天主本身的經驗內。人在其中可能感到被壓碎，但這破碎只是破殼，是天主的生命與愛闖入他生命、他心裏。這是死亡，是在「另一位」內徹底喪失自我。然因這是愛，天主又把我們還給我們，那是在我們深處帶有神性生命經驗的眞我。

在此經驗中，人知道有天主與人兩個中心，是多麼的眞實。在旅程的開始，被視爲遙遠的「另一位」，變得如此鮮活、實際、眞實、獨特，致使人成了一無所「是」。這是人最終的死亡，同時也是他的重生。當人被另一位如此提昇、吸收時，他可能大爲震驚、深受震撼。然而，其爲天主的另一位，把人帶進祂裏面，不是要把他藏在那裏，而是要把他還給他本人。換言之，天主越是爲祂自己，祂就是越爲別人。這是愛的基本定律。

有關神魂超拔與合一，已有許多著述，在此我們不涉入其中，只要後來更明確地談大德蘭

(St. Teresa of Avila) 時，來區分結合的等級即可。大德蘭自己解釋她在不同種類的神移 (ecstasy) 與神拔 (rapture) 間所看出的差別。在此，我們要指出的是，走出自己並更遠地走向「另一位」，是漸進的。「另一位」吸引、誘惑、吸收，使人與祂結合，再把已然洋溢著驚人體驗的他，送還他本人。安德希爾 (Evelyn Underhill) 說：

神魂超拔的意識不是自我意識；那是直覺的，不是推論的。在強烈愛情的影響下，一個偉大的意念把人攫住，旋即變成「一個極其強烈的純淨狀態」（註5）。在此狀態中，該意念超越我們一般的知識過程，深深跳入「實在界的心」中。於是發生一種融合，那是預先經驗合一的生命。神魂超拔者由此短暫的自由預嚙歸回，說：「我明白了『存在』的意義，就如一向所知道的；同一個宇宙中心，立刻變成靈魂的驚嘆與確信。」（註6）「大德蘭說，靈魂在天主內的這種全然轉化，描繪出神學的正式用語所說的同樣經驗，」「只持續片刻；但在其持續時，靈魂的官能卻無一警覺，或說不知道有什麼經過。當我們活在此世時，也不可能了解；至少天主不會讓我們了解，因為我們必須無能了解。『我知道乃靠經驗』。」（註7）由經驗而知的那些人，他們所說的比心理學所有的陳述更有價值。心理學需要「內在神修恩寵」的「外在記號」。神魂超拔對神魂超拔者可能

的意義，如果我們能得到一些暗示，我們必須去獲取。（註8）

當所有形式在我們與終極實體的遇合中消失，我們就踏上了形式之路的終點。這種經驗會引領靜觀者慢慢達到成全的合一生命。

註釋：

註1： Cf. Claudio Naranjo and Robert E. Ornstein, *The Psychology of Meditation*. (New York: An Esalen Book, Viking Press, 1971) p.19.

註2： Quoted in Karlfried Graf von Durkhim, *The Japanese Cult to Tranquility*. (London: Rider, 1960) as quoted by Claudio Naranjo, op.cit. p.35.

同第二十六課，註1。

註3： 甘易逢，〈意識奧理的七步驟〉，《神學論集》第三十期，（台北：輔仁大學，一九七六年冬）。

註4： Naranjo，同上書，頁三十六。

註5： Ribot, *Psychologie de l'attention*, chap.iii.

註6： B.P.Blood. See William James, "A Pluralistic Mystic," in *Hibbert Journal*, July, 1910.

註7： *Vida*, cap.xx, par.24.

註 8 : 整段引文出自 : Evelyn Underhill, *Mysticism: A Study in the Nature of Man's Spiritual Consciousness*, (New York: New American Lib., 1955) p.371.

## 【第卅一課】 向內的路與表達之路

### 導言

這課標題我用了那朗侯(Narango)書裏的詞彙，即已引證過的《默想心理》一書。取用很方便，但需加些澄清與解釋。

這個方法名為「表達」，因非對著視為理想或目標的「外在」之物，而傾向於發現、流露自我。我，希望日益自由地流露自己，因此稱為「表達之路」。可以說是，不對著我之外、我之上、或單純有別於我的某種東西，而尋覓我自己，一旦到達我自己深處，即讓那泉源自然流動、自我流露。

前面談過的兩極：我自己與另一位（天主），在此可具體應用。我不朝向另一極，而以自己為中心，並由之伸向每一方。若形式之路是「以他為中心」，表達之路即「以我為中心」。在默想上意義為何，我們會加以解釋。當我達到了我自己的中心，我再開始走向外，於各方表達我至

深的存在。這是那朗侯稱之為「表達之路」的原因。

比較兩條路，那朗侯寫道：

前者，人試圖內化外在既定的形式，或把他的經驗投射其上，直到其主體性為對象所吸收。後者，人尋求與內在形式或無形深度相合一致，個人的形態於焉從中浮出——表現在想像、思想、姿勢、感受上，或者，最重要的是，針對當下狀況發為一種態度。前者，是同化的、吸收的、或投射的過程；後者，是表達的過程。一個是正規步驟，包括放棄自發性，放到使默想者一直走在靠象徵起用的路上。另一個方法，不包括外在既定的形式，而且可視為追求「不具固定的形式」：默想者設法放棄期望、成見、預定行動，放到使他自已接受非規劃而自然發生的鼓動。正是：前者有聖職風格，後者有狂歡意味；前者需中規中矩，後者無已知樣式；前者是太陽神的；後者是酒神的。（註1）

讓我們來釐清兩條道路的區別。第一條路是「以主體為中心」。意思是，第一條路有兩個方向：我從自己走向另一位（客體），或另一位（成為主體）走向我。第二條路，由我走入自己開始，為的是發現我是誰。起初視為我探尋對象的內在自我，成為我活動的眞中心。我成了完美的

「主體」，在此中心或由此中心，會看見其他一切，同時看到此一中心整個是擴散的或表達的。這就說明了何以表達之路也稱爲向內之路的原因。

這兩條路：形式之路與表達之路，在耶穌與撒瑪黎雅婦人的對話裏，有值得注意的範例，兩條路的一切因素都在其中呈現。我們要用兩課來討論表達之路。三十一課要解釋向內之路、向內的行動；三十二課則將解釋這路的其他特性，即：自我的表達、自由與透明。

## 向內之路

若想回到自己深邃的中心，我們必須放掉許多思想與感受。思想方面，必須放棄許多至今一直依附或懸掛其上的形式與象徵。我們從形式之路轉向表達之路時，注意必經的簡單過程，是很有趣味的。意識到轉向時所發生的事，是很有益處的。

一般設計的默想方法都適合形式之路。我們描繪天主在我們之上，或在遠處；傾向於把祂放在一個地方。因爲對祂無法理解，我們就加以想像，就依靠定義、解說或描述。我們全在形式的範圍內，活動也全以頭腦爲中心。默想者臉上、眼中的表情很清楚指出，他正面對一個說明、圖像、象徵、定義等等的世界。

若想轉向內，我必須開始注意我自己。直到現在，我一直在默想、祈禱、思考、愛人，絲毫

不注意我自己是這一切活動的中心與原始。我可能發現，即使單單只注意我自己是這一切神修活動的主體，都有很大的困難。問題就在於：從注意客體轉為注意主體。這可能使我們想到奧斯定 (Augustine) 所說：他尋找身外的天主，天主卻在內而非在外等著他。

轉向內，含意有二：首先，放掉種種執著，如我們的觀念、對天主的看法，我們客觀的祈禱、認識法，以及我們為自己所畫或想畫的圖像。這很困難，因為除掉外在的思想結構，我們會覺得受到遺棄。然而每種神修理論都告訴我們同樣的事：必須放棄那些東西，並且放棄我們的執著。這些結構、形式、象徵、圖像並不壞，只因人容易依附執著，並予人假安全感，而成爲祈禱中進步的障礙。

再者，若要捨棄那些「外在」的支持，我們必須順服於某物，此物即是真我。那麼，爲了放棄自己，順從真我的內在力量，還是要捨棄外在結構的支持。意思是放掉，但很困難。轉向內有許多不同的方法，很簡單的一種是：設想天主在我們內，生活著、愛護著。我們明白這點，靠所信的，即可把注意力轉向裏面的臨在。問題是，全心專注內在很難，會有很多的分心，因我們感到，這內在是我的新經驗使我們空空的。但我們必須把注意力定在自己存有的內在空間上，如此，不但不會被外在形式或目標吸去，還會被自己生命與內在奧秘所吸引。轉向內在，是佛教、道教、瑜伽修行的特點，前面幾課已經說過。(註2)

禪宗法門，發展出很簡單的內在專注法。最普通的是注意呼吸。這是上古時代即已使用的一

種技巧，在於打坐與自然呼吸。瑜伽及道教的修行，對呼吸有種控制。對呼吸加以控制，就使呼吸很不自然。禪修則不同，行者必須達到「自然的意識呼吸」。難題是：要精確意識到呼吸，同時要自然。

所給的指示很簡單：舒適地坐下，取蓮花的姿勢，可能的話，有意識地呼吸。起初數息，從一數到十，很有益處。這是對自我的一種干擾，所以數一會兒可以放掉。因與呼吸成了一體，我們的注意力會只感覺到呼吸。在此操練中，對這非常簡單的生命事實：「呼吸」，就會有種真實的順服。這完全是佛教的方法。「此一修持，在佛教傳統內十分重要，可能被視為想得出的方法中最簡單的自然修法，也是走向以自然行動來鍛鍊（如射箭禪或繪畫禪）、任心念自由來去的第一步。」（註3）

簡單的注意呼吸，或自然地呼吸，能引導我們順服。這時，不是捨棄某物，而是順服於某物。此物將是呼吸，然後是當下的生命經驗，然後是生命本身，最後是一切生命的根源。

### 順服於自我及超越界的內在力量

打坐與呼吸的實質效果是雙重的。第一，只靠注意呼吸，使頭腦安靜下來。每個人都可輕而易舉地製造那種經驗。第二，我開始注意自己生命的內在力量與吸引力。我慢慢被帶進自己內，

被吸到自己的深處。這是神秘經驗，但因十分平凡而仍有可能加以描述。

當我注意我的呼吸，或注意我自己正在呼吸，我意識到了呼吸的內在因素，那就是生命。首先，我醒悟到生命在我身體內；然後，這生命會自我顯現，有如一股由內吸引我的隱藏力量。我可能很怕喪失自己，很怕順服於此一吸引；但，沒什麼好怕的，生命是生命，生命最終乃是愛。

開始注意呼吸時，我們的焦點不是集中在頭上，而是在胸前，心態也有了全然的改變。先前我很容易想許多東西，現在，我的心不能再思考觀念，而要注意形式或象徵，那仍是對我的一個簡單整體知覺。於是，我從圖像與象徵的世界，被帶進沒圖像、沒象徵、沒思想的領域。我變得越來越認同我自己，而無言以宣。若某圖像或象徵出現心中，也只使我日趨意識到這被吸入我存在中心的新經驗。那只是我之所在、我之所在，如此而已。

那真的是「坐」，坐在我自己內，並讓自己越來越深地被帶入自己的存有內；坐在那裏，直到我與自己在完美、絕對的坐中恰好合一。當我走形式的路時，我站著，面對另一位；現在我「坐」著，而且感到被吸入更深的「坐」，直到抵達我存有的中心，天主也正「坐」在那裏。此「坐」中有深刻的神修內涵，與「觀」字，意即靜觀，所含態度相比，就會很明顯。

當我讓自己被帶入我自己內，我經驗到，我被一股強大的力量拉進我裏面。這股力量我稱為生命。事實上，那是我內的生命力量，這力量把我向上吸或向內拉進我生命之流，直到我被攜入泉源的本身。我越進入，我越得順服於這股隱藏的生命力量，這股力量把我吸向深而又深的自

我。這是表達之路的主要特徵。我越來越被深深帶進我的自我內。起初，我這個中心，在我內似乎是另外的某人；但當我被吸得更近時，我看到，且認出，那不是別人，就是我自己。我看成「客體」的這個「自我」，成了主體，一個完美的主體，而它就是「我」。

當我被攜入，即將與自己認同時，言語已不足以表達我的經驗。在我的自我前，或更好說在我自我的中心，我成了啞巴。我在言語之外、圖像之外、象徵之外。我開始只在意識行動中直接知覺自己。而「前行」的我，那已一步步由外走向內並日益深入其自身內的我，已與我深處的自我相遇，並成了深處的自我。這是禪宗覺悟的方法。當我到達深處的自我時，我必須完全順服於我的自我。是我自己。但是，越過這深處的自我，我可能又開始覺出我必須順服的某物或某人。這將是向內沿「表達之路」行走的最後一步。

### 註釋：

註1：Claudio Naranjo & Robert E. Ornstein, *On the Psychology of Meditation*. (New York: Viking Press, 1971) p.17.

註2：參閱第三、五、七、十課。在基督徒祈禱的各種方法中，那也是基本的，如聖保祿書信（參閱第五課弗三16～19）及德日進《神的氛圍》（參閱第六課）中所見。

註3：Naranjo，同上書，頁一一五。

## 【第卅二課】 由心流出的表達之路

### 導言

三十一課領我們進入自己存有最深的中心，到了那為吾人之心的中心，在那裏我們全然為「一」，現象的我已完全順服於內在的自我。這內在我是那麼的是我，以致我們無法理解，只能由它自己去了解。這可能是表達該經驗之真相的唯一方法：最深的我以超出普通我理解之外的自我意識行動去了解它自己。這是那些得到該經驗的人啞口無言的原因。只有沉默能做最好的表達。若我以為我能表達，那是極大的錯誤，但有同樣經驗的人會了解我想傳達卻又無能言傳的是什麼。

我被帶進該深處以後，當我達到了那個中心，我又回到外面。我打開自己，我的經驗開始傾流。我在覺悟中經驗到的平安與喜樂，會在我臉上、我言語中、我行動中呈現出來。我受到光照，我也能光照別人。這是禪的過程，一如「十牛圖」所述說的。（註1）

但，這自我表達有個漫長的歷程，心之深處要展現自己、自然流動，並不那麼容易。沿著表達之路走，要達到完美的自由，有一段很長的路。像三十一課所說那樣經驗到最深自我的人，必須讓生命之流由其心中流出，像一道喜樂、平安與愛的溪水，通過他整個的存在，流到他周遭所有人身上。

## 自我表達

三十一課已說過，這表達之路的特點是以「我」而非以「另一位」為中心。三十一課所說的初步行動是向內。人探尋他自己，他的自性，他存有的極深之處；當他在「覺悟」中發現，他歡喜雀躍。要達到這種狀況，他必須放棄許多執著，最後在充滿的光中順服於自己。他在自己內發現一切，一切也都在他內。

基督宗教中，這種經驗還是基本的，而非最後的，因在基督徒的覺悟裏，會同時看到兩件事：第一，他是一切的中心，一切都在他內；第二，這仍是有限的經驗，因為在他自我的深處有另一個自我，我們稱為天主。這是一圓滿向更深的圓滿開放的奧秘。有個更深的圓滿，不會減低人圓滿的經驗，即使他讓自己的圓滿與天主的圓滿有關。

所有獲得某種覺悟的人都同意，上述經驗會產生非凡的平靜與安全之感。這種經驗無法言

宣。當基督對撒瑪黎雅婦人說：「若是你知道天主的恩賜，並知道向你說：給我水喝的人是誰，你或許早求了他，而他也早賜給了你活水；我賜給他的水，將在他內成爲湧到永生的水泉。」（若四 10、14）他所指的當然就是這種經驗。一個人真正「觸到」自己的心時，這活水就會從心中流出。很明顯，基督引導撒瑪黎雅婦人達到了真正的覺悟。她順服於他所說的話，因相信他，她轉向自己，意識到自己的經驗。當這婦人了解到天父要以心神來朝拜時，所有圖像：井、水、兩座山，突然都在新的光明中有了新的看法；看所有問題：朝拜的地方、儀式、默西亞，也都有了新的眼光。

這種經驗的首要特點是真實。我已到達自己的中心，完全與自己認同，對自己真實。所有我曾建築起來保護自己或表現自己的幻像都消失了。我是我自己，我頭一次了解自己真實是怎麼回事。但是，不再被形式主義帶走非常困難。基督能保持完全的自由，因爲他經常意識到自己，其深度達到無可阻礙的地步。他的真實是做「父所派遣的一位」、「所愛的一位」。在他存有的終極經驗裏，他發現他的真實。他永遠不必使自己與別人設的圖像、模式相一致，因爲在他意識到與天父爲「一」時，他就完完全全是他自己了。

在由外走向內的路路上，已不斷燒毀偶像、破除成見與模式。靠著開悟或覺悟，使這爲了清除道路而作的不斷釋放，有了可能。此一覺悟，最後是至深自我湧入人性經驗的現實中。過去那是隱藏的，現在則全然展露。如此，而達到了自由自在。

自由是表達之路的特徵。要我自己與外在典範一致已毫無問題。我想把自己已經達到、經驗到的實際深我表達在我的生活中，不是依照先想好的典型塑造我自己，而只希望我內在的生命，今以充分的力量流出，使我自己成爲內在生命的完美表達。我的內在生命正在尋找一個「身體」，它（內在生命）無法重新創造我（身體），卻至少能重新塑造我。我感到我是一個新人，我肉體的本身似也無拘無束。

有過這種經驗的人，即使還不很深，自視已完全不同於他沿形式之路行走時。他的中心已不放在他思想、依靠圖像、象徵等等的頭腦上了；現在，他看到自己以他存有的正中央爲中心了，那是遠低於胸的某處。他的祈禱不在於思想、觀看、祈求天主的恩寵，而只是已有的經驗在他內滿溢。他的路不是依靠外在的某物，而是讓它自內流出。他祈禱的方式，是把他經驗的深度流露在他的態度、言語與思想上。

有時人們不敢這樣祈禱，好像缺少了祈禱客觀形式的安全感。這自我表達的方式，可能流於自我滿足。但是，若讓內在經驗從自己存有的中心向各方靜靜流動，使我們整個存在有生命的活力，危險即可避免。然後，此流會自動伸出我們之外，去接觸所有我們遇到的人。

由以上所述，很清楚，神恩祈禱法屬於這種「表達之路」。神恩祈禱的原則，是讓聖神在我們自己裏面說話、行動。表達之路是放下整個人，放下自己的思想、情感與身體，以便流露眞我。在神恩祈禱中卻又超越這樣的狀況。神恩祈禱，譬如以舌音說話，不只像禪宗那樣是覺悟的

表達，也不像禪宗可能是深刻自我的表露，而是更深更高的力量，在我內並通過我行動的流露。在此情況中，泉源比我自己更深，我已順服於我自己心神更強的「聖神」。

我們必須把所有狀況的內在靈感、乃至神靈附身，放在同一個類別。禪的覺悟經驗與這類靈感或附身的最大差異在於：禪的經驗裏沒有什麼來自超越界，禪的經驗是人的經驗，靈感或附身的經驗則有個超越存在，超越的泉源。但是，禪的經驗雖只是人的經驗，發生的層面卻遠超過人一般意識之所及。在這意義上，可以說禪的經驗來自超越界，而且超出一般的經驗。我們也必須承認，在那種經驗裏，能含有絕對者的經驗。絕對者，佛教視同佛性。基督徒的禪修經驗與佛教徒的禪修經驗會有所不同。相信人性本體上與天主有關的人，會經驗到他的人性與深處自我，有時在他自己內，有時與天主有關。佛教徒卻不會經驗到這種關係。這個問題，因為很重要，在這課程裏，以後一定還會再討論。

## 滿的經驗

這種以極深的自我為中心的靜觀法，其特點之一是「滿」的經驗。雖然就像禪的情況，到達自我極深之中心的路是「空」的路，最後的體驗卻是「滿」。但，那種滿，是那麼的滿，以致唯一的描述似乎該說：那是空。這是所有內在道路的共同體驗。當我們更深地走入去發現自我，我

們會經驗到一種空，一種使我們完全向未知開放的虛空。那不只是可見的世界顯得虛空，自我的實體也顯示自己虛空，因為它超乎任何有系統的明確說明。因此，天主的聖言是「無言」。

當人得到自我的最終經驗，在覺悟中，他會感到無可言宣的富饒。那是自我本身的豐饒，是含攝一切的統一。但也有其不幸。經驗本身是那麼寬廣、深刻，人可能因而完全陷溺在這豐滿中。實際上，這是那些沿「表達之路」行走的人所面臨的問題。他們經驗到這樣的一種滿，使他們感到他們已獲得人在世的最終經驗。雖然他們向一切事物及所有的人開放，仍然有看不見另一中心的危險，那就是我們所說的天主。

然而，並不只在最後一步才可能有這種危險，最初碰到豐饒時就可能遇到危險。我們內的生命經驗，給我們這樣一種滿的感覺，致使我們有可能認為已經達到了覺悟。所有走此路線的方法，都會有這個危險。意識到深處的自我，是這樣一種滿的經驗，我們很可能被經驗本身攫去。在基督徒以及超覺靜坐、瑜伽的經驗中，這都可能發生。那或許是神恩的陷阱之一。神秘旅程內，有幾個階段，我們很可能被平安、喜樂所迷惑。許多作者強調：這樣的狀態，如靜默祈禱，可能引誘我們幻想自己已經達到了目標。在這種情況下，那就可能變成爲圈套。

佛教徒對此事實十分警覺，而且超過任何其他信徒，他們早已警告信徒富饒或滿盈的危險。如果有人達到了滿，就領他走過去。修行過程中有等級，小乘用的修行法，由一種禪定到另一種禪定的漸進，很清楚地顯示出來；像達辛迦納(Phra Dakingarnadhi-korn) 在名爲《佛教》的書中

所解釋的。作者提到禪的四個等級（註2）。每一等級有喜樂、幸福的經驗。但爲了進入下一級，修行者必須越過這喜樂、幸福的狀態。以下是敘述三禪、四禪的原文：

#### 三禪（定）：

求道的行者，由二禪脫穎而出，洞見瑕疵……他念念分明、自我警覺地細察其因素。喜樂也顯得粗俗；同時幸福與定境使心的安寧顯然如人所說：「不論何處只要有精神興奮的喜樂，就表露出它的粗俗。」隨著喜樂的退逝，他又住在平靜中，念念分明，意識清晰，以他的身體經驗幸福：他進入且住在三禪內……

#### 四禪（定）：

求道的行者，徹底熟練三禪以後，當他走出，他看到，由於充滿幸福，即使這個階段也有其瑕疵。一旦幸福沉落，他即由下列公式達到四禪：

隨著苦樂的捨棄、先前悲喜的消失，他又進入並留在四禪內，其中無苦無樂，只有純粹的正念，由於平靜而達極至。（註3）

快活、喜樂、幸福來自「滿」的深感，那是極深之處自我發現的滿。在走向更深的禪定途中，上述對幸福、喜樂的不斷超脫，不能不說是滿的全部經驗，那是表達之路的特點。因這滿的深刻體驗，我們可能沒入深我的經驗中，並在四周築起高牆。自我圓滿的經驗，可能使我們以自我為中心，斷絕對「另一位」的任何意識。

註釋：

註1：在「十牛圖」中，本性以牛的象徵來代表。見本書二十九課「十牛圖」的描述。本書封面圖畫即其中具代表性之圖。

參閱 *Zen Flesh, Zen Bones: A Collection of Zen and Pre-Zen Writings*. Compiled by Paul Reps. (Tokyo: E. Tuttle Co., 1971) p.166.

註2：這裏「禪」(Dhyana)字，意指禪定的等級或階段，沒有「禪宗」所含的特殊意義。

註3：Vibhanga, p.245. quoted in *Buddhism* by Phra Daksingananahikorn. (Bangkok, Thailand: Wat Phrajetupon, 1973) p.31.

## 【第卅三課】 走過虛空

### 導言

二十九與三十課我們解釋了向外的「形式之路」，三十一與三十二課我們提出了向內的「表達之路」。本課與下一課我們要嘗試更深地探究「虛空」與「否定」作為走向靜觀終極經驗之方法或道路的意義。

我們可稱此為虛之道或否定法，但要了解這與已說過的另外兩條道路並非對立。那朗侯(Narajko)說：「否定法，或虛之道，與先前描述的方法：默想外在既定的對象或內在升起的心念心象，好似相反，其實只不過是表面如此。而且，默想的『否定』面，可視為不可見的脊骨，支持集中與表達二路趨於一致。我們可能已經看出，默想時努力集中在一個對象上，實際上具有消除的性質；那些逐漸接受內在經驗之開展的默觀法，也只在努力消除幻想的入侵時，才可能含有被動性，也非常明顯。」（註1）

虛空與「否定」的問題，是神修生活的基本問題。虛空多半指我們遵循的道路。我們走過虛空，以便到達自我的更深層次；我們使思緒成空，為的是把目標集中在「實體」與「真理」上。在路的盡頭，所看到的最終目標也將是虛空。否定法則多半直指認識的方法。我們以之為目標的奧秘，是超過我們所能理解的奧秘，幾乎無可言宣。我們可能說的一切，在表達奧秘上實在過於貧乏。否定我們能說或能想的一切，所以是唯一的表達法，就是這個原因。像《道德經》第一句即如此說：「道可道非常道」。（註2）

否定法在東方更有發展，因為一向西方多走形式的路，東方卻大多走表達的路，也比較熟悉虛的道路。本課我們要多討論虛空，下一課則多討論否定法。

## 尋一而有的清除與虛空

因形式與自我表達二路，目標是專心一志，最後與對象或自己合而為一，所採取的步驟故有清除的性質。許多向外的活動日益簡化，即由多轉向一。這在任何修行法中都十分的明顯，所以必須視為普遍的實際經驗。那就是瑪爾大抱怨妹妹時耶穌對她所講的：

瑪爾大，瑪爾大！妳為了許多事操心忙碌，其實需要的惟有一件。瑪利亞選擇了

更好的一分，是不能從她奪去的。（路十41～42）

所有修行法中，都有清晰的價值等級。內在生命比外在活動更有價值。人的真正價值在其深處，在那裏他才真正是他自己。這說明了何以人們會受吸引拋棄世上的一切，到他存在的中心去尋找深隱的珍珠或寶石。這是福音全部的教理。但這並不是說，爲了尋找深隱於心的珍珠，我們必須像隱士一般地生活。

每種靈修探索，都包含拋棄我們所說的「世界」。若想發現內在珍珠，必須變賣所有，捨棄許多東西。那麼，我們就會感到孤獨、貧窮、缺乏，因爲我們選擇了向內的旅程。我們置身沙漠、荒野，而此荒野成了虛空。

第一種虛空，是在我們清除生活中許多美好卻妨礙內在探尋的東西時，所碰到的那種。我們必須清除許多事物，拋棄許多東西。這會產生孤獨感，但對向內的旅程來說卻是必要的。所以第一種虛，是在我們離開世界、放棄朋友以後所經驗到的虛空。在神修文學中這以「沙漠」來表示。沙漠在宗教經驗裏有極大的意義。天主把以色列人帶入沙漠，所以他們必須面對祂。我們進到一個安靜的地方，會立刻感到內在向世界向每個方向擴展，其中有雙重經驗：靜與空。我們可能測量自己與外在世界的距離，空內卻有新光出現，那是內在的光。《道德經》稱內在的光爲「明」，是比普通光更深的光。「用其光復歸其明，無遺身殃。」（註3）

感受到這種虛空，乃因我們與很熟悉的世界分了開來。由經驗知道，我們所以離開或放棄某物，因為發現了更有價值的東西。以故，虛的經驗是十分相對的，因進入虛空，能發現珍珠。但也能留在沙漠一段時候，尋找珍貴的寶石卻未能尋獲。這是非常痛苦的經驗。

當我們向內在的中心前進時，我們了解，必須空虛自己；這比放棄所有還難。棄絕自己，是棄絕部分的自己、我們自己的外層，以達到內層。這是由虛空走向虛空。感覺上，過程不像放棄，而像個人連續的死亡。這自我空虛是真正的死亡。我們必須死於比較表面的自我，以向更深的自我開放。這是基督宗教所解釋的道路、過程。基督說：我們必須喪失性命，以獲得性命。他意思是：死於自己某層次的生命，以便更深地活、更強烈地分享他的生命，直到爲了活他的生命而死於自己。聖保祿解釋天主子如何成爲人時，他說：天主子「空虛自己」。這個行動保祿以希臘文稱之爲「Kenosis」，即空虛（參閱斐二7）。基督終其一生，這種「空虛」持續不斷，直到全然空虛其自我，被視爲充滿光榮的天主子。空虛了他自己天主性的特恩，他得以一見如人，而且真是個人。在他死的時候，他空虛自己的人性，他的天主性才再度出現。

在這空虛的過程裏，很明顯，虛空、荒野或沙漠的目的，正是爲發現內在的寶藏。我們描述的虛空，只是發現最高價值的一個步驟，但在佛教卻有比較特殊的意義。

## 佛教空的中道

可以說，在本課第一部分，我們藉著離開外在世界、放棄許多執著、最後死於自己，而進入「虛」的領域。但，只有在此虛內張開眼睛，我們才能認出通過虛的道路。「虛空」，成了我們通過方可觸及絕對者或發現自己存有深處的道路。現在我們要走進虛空，我們能找到的最佳嚮導，就是「中道」或「中論」的教理。創始該宗的印度哲學家是龍樹(Nāgārjuna)，他似於西元第二世紀生在印度。他被視為佛教最「虛無主義」的哲學家。但我們必須明白，當他說「一切皆空」時意指為何。(註4)

他的路當然是「中道」，因為他願停留在兩極端的中間。對任何事物他不能說「是」或「否」，因為一切事物都空無實有。他的方法是不肯定，也不否定。(註5)

這是對該道路，即虛之道，有實際經驗的認識；但卻被人解釋成「虛無主義」，因對龍樹來說，不僅道路是「空」，萬物本身也無實體。一切皆空：現在我們單單思考一下道路的本身，或走向「絕對」波羅末陀(paramārtha)、「終極目標」，或更好說「無上意義」的辯證過程。絕對，對經驗知識來說是難以達到的，經驗

知識屬現象界，現象本身是空的；但靠瑜伽行者的努力，卻達到了，因為他們的知識是超越的。（註6）

這可能誘人將此「中道」與基督宗教的否定法作個比較。但是，龍樹的立場與基督徒神秘家的立場卻十分不同。基督徒神秘家因全然無能理解天主的終極實體，而用了否定法。龍樹開始探索、討論其中道，則與這樣的絕對者沒有任何關連。他始於人以及人不圓滿、有挫折的經驗。

（註7）

對許多西方宗教知識來說，內在準則是認出「天主之所是」，任何有意義的宗教陳述必須與祂的自我啓示有關（但這啓示可能受限）。人類宗教的討論，乃在天主行動以後才開始；這種討論，假定天主是人與之互動的一位；而討論所關懷的則是對天主的正確認識與服事。龍樹則相反，他立足於佛教傳統，佛教由常人不圓滿、有挫折的狀況開始討論宗教；龍樹弄清挫折感的根由，再以重新思考過的觀點及適當的行動加以修正。由此我們看到對「空」的了解，不是解說人想像的某種含屬性的本質之物的定義，而是個轉變了解「存在」與「終極實體」方式的使用詞。龍樹用「空」一字，有兩個中心焦點；對宗教歷史家而言，乃代表其研究

的兩面……一個焦點，與具體宗教現象的宗教意義有關；另一個焦點，與人普遍的宗教表達活動有關。（註8）

這也是我們的問題。虛或空其為宗教經驗的意義為何？現在，我們已看出，那是釋放的結果，也是走向終極目標的道路。這一方面我們將繼續研究，也會把「虛空」本身看成是表達那不可言宣者的嘗試。史純(F. Streng)說：

龍樹用「空」一字，敏銳地意識到包含在不可言宣者的表達中的問題。（註9）

第一個問題，是在人的經驗裏知覺終極實體；第二個問題，是以人的言語及象徵表達這種經驗。

至此，我們設法清除了道路，以便專注於實體。佛教視之為空；我們視之為「滿」與「空」，二者相互含容。下一課我們要對這個問題試作更深一點的研究。

註釋：

註1：Claudio Naranjo and Robert E. Ornstein, *On The Psychology of Meditation*. (New York: Viking

Press, 1971) p.75.

註2：《道德經》，第一章。

註3：《道德經》，第五十二章。參閱上冊第五課。

註4：這個宗派在中國通稱：三論宗。

註5：Cf. *L'Inde Classique* by L. Renou, J.Filliozat et al. Paris, Imprimerie Nationale, 1953, Tome II, p.577, no.2343.

註6：同上。

波羅末陀，梵文 paramārtha，意指：「至高真理，實體，真諦。」見 Soothill and Hodous, *Dictionary of Chinese Buddhist Terms*, p.267a. 台灣複印版：《漢英佛學大辭典》（台北：成文出版社，民國五十八年）。

註7：Frederick J. Streng, *Emptiness: A Study in Religious Meaning*. (New York: Abingdon Press, 1967) p.21. 此書乃對龍樹哲學及其終極實體詮釋的深度研究。

註8：同上。

註9：同上。

## 【第卅四課】 目標的虛空

### 導言

前一課我們解釋了空虛過程的頭兩步。第一步是脫離外在事物及存在表層的個人釋放；第二步是依「中道」在肯定與否定中間持續前行，或如我們所說，爲了對絕對實體或天主以外的事物平心，而持續超脫。

現在，我們要設法更清楚地了解，空或虛或無的經驗意義爲何。這些經驗既前後相對，本身又有其價值。離開我一向生活其中的世界，我感到空，當我更深地走入自我，離開我熟悉的一層到達更深的一層，我感到更空。

當我把活動集中在較深的層次上時，事實上是無言可宣。人一旦被帶進了解、感受或愛的深刻經驗中，他就進入一種既滿又空的奇特狀態。空不再是相對經驗，而成爲實體本身。這實體，有意義。因爲就是在這實體內，我感覺出其他的東西，可能是我自己的自我；也可能是萬物深處

的實體，或是絕對者本身。虛空，因此開啓修行者的心，使易於接受驚人的奧秘。

## 內空的體驗

三十三課我們解釋了各種靈修探尋如何包含始於集中、專心、消除、捨棄的過程。我們發現在每個靈修旅程裏都有這個過程。爲了集中心神向自己存有的內在奧秘開放，必須捨棄許多東西。清除的過程使修行者的祈禱簡化，祈禱或默想成爲單純注意默想的內在對象或內在自我。在基督宗教中，這簡化的祈禱人人皆知，是走向神秘祈禱重要的步驟之一。修行者的思想、感受、內在知見盡可能簡化，就會達到一種寧靜與平安。這種寧靜有時感覺到像是單單集中在一個簡單的思想、感受或知覺上。重複誦唸一個字或一句話，有助於保持注意力集中在祈禱或默想的對象上。有時，寧靜再跨前一步，就真會體驗到空。大多數時候，這感到好像是懶。祈禱達此地步的人會說：「我怕我在偷懶，因我不做什麼，我沒有努力。」事實上，在那種狀態下，唯一需要的活動是完全接受這種經驗，並專注於經驗極端簡化後的「空」。

虛空的經驗是雙重的。在人達到靜、簡、空的境界一方面，他的經驗可能在兩個不同的方向上發展，不是對立的，而明顯是發散的。人若進入他內部的空境，他可能感到從他存有之深處湧出一股有力的能量及喜悅。這是生命深處的活力。虛空是無邊開闊的空間，在中心，活水的井會突

然敞開。我們以後會講這個經驗。那是超覺靜坐(TM)尋找內在能量的經驗。意思是，空的經驗還不算走得很深。

超覺靜坐的過程，只是讓人的注意力，由心活動的表層，安在心起念的靜謐深處。(註1)

要得到這種經驗，空或虛的體驗毋須增進多深，因為一進入存有的深處，就能讓內在的能量出現、湧出。在那深處，虛空並不覺得很深。

但我們可以再加深一些，這可用許多不同的方法來進行。禪的方法把經驗極盡可能地加深，而把超覺靜坐所感受到的那種內在能量放在一旁、留在後面，以便進入人內在存有的極深之處。這個深處，在體驗上是空的。空是禪的基本經驗。這種禪的經驗完全是佛教的，在中國因與道家接觸而開出非常特殊的道路。以下《道德經》這段第三課已引證過：

致虛極，守靜篤，萬物並作，吾以觀復。夫物芸芸，各復歸其根。歸根曰靜，是謂復命。復命曰常，知常曰明。(註2)

在此，道教「虛」的根本意義，也是清除道路，以獲「明」的經驗；得明是為知「常」，常是不變的絕對者。

禪宗，覺悟的路可能很長，因為必須走過所有意識層與下意識層。內在存有的空虛可能要費很長的時間。通過內在存有不同層次的這種方法是真實的淨化。穿過「魔境」是基本的。當禪修者在寂靜的陰暗中前進，他可能遭遇到怪異現象，如幻象、錯覺。那只是下意識在空虛自己。這個階段以後，修行者在比較深的靜謐、虛空中繼續朝覺悟走去。（註3）

然後，修行者體驗到很深的無言、無念。這是使心徹底虛空的方法，感覺起來是「無心」。到我們更仔細解釋禪宗的法門時，會回來再談那個經驗。

禪宗的經驗不是什麼怪事，因為朝內在中心走內在道路的每一個人，都會感到他進入了寂靜、空、虛。他看到自己日益進入覺醒的狀態，覺知是那麼直接，以致毋須言語或圖像。沒有媒介，自我靠本身了解自己，帶來了如此非比尋常的空之經驗。沒有別的，就是即時反射的經驗；自我了解那經驗的本身，卻無法表達。虛空是自我本身表達此即時經驗的唯一方法。

然後，就在覺悟的刹那，「空」爆發成「滿」，自我與本身合而為一，並向一切開放。空的經驗同時是無限無邊的廣大經驗。這種經驗走到最深，空滿兩面呈現出全然相依的狀態。這是虛空經驗的最後階段，經過漫長的超脫、淨化以後才能到達。

## 佛教智慧的虛空與圓滿

基督宗教中，虛空的觀念從未像佛教一般探究得那麼深遠。基督宗教中也從來沒有像「一切皆空」所說的那樣的哲學。但是，基督徒神秘家的實際態度始終是：在天主面前，他們所有的智慧都不算什麼；一直到說：「我的天主，你有！我沒有！」的高峰。這是在天主面前自我空虛的徹底流露。

名爲《心經》（註4）的著名經典，解釋了「一切皆空」的教理。通過一切皆空，靠著智慧的圓滿，人進入涅槃。原文說：

以無所得故，菩提薩埵，依般若波羅密多故，心無罣礙；無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。

這是觀音菩薩的實際經驗，他看到「五蘊皆空」。原文說：

觀自在菩薩，行深般若波羅密多時，照見五蘊皆空。

般若波羅密多，是梵文 Prañāparamitā 之音譯（註 5），孔斯 (Conze) 解釋道：也可說是「超越」的智慧。這種智慧超出俗世或感官感受的一切，此外，我們看到，過後還一無所留。（註 6）

孔斯註解以上所引第一段說：原文這一部分乃解釋：「那些置生命於覺照下的超人，其具體發展與生活方式……」（註 7）

「無所得」，總結「無得亦非無得」……可了解為：菩薩是「對任何種類的個人成就都不在意」的人……由於他始終不靠別的，只靠大圓鏡智（圓滿的智慧）。這一句重申藉以達到虛空之心態的具體含意。人必須做的就是不依靠任何事物，不論世俗或非世俗的事物，把一切放掉，讓因之而來的虛空自由開展，無所罣礙，被攻擊也無妨。不再依賴任何事物，不尋任何庇護或支援，這就是靠「大圓鏡智（圓滿的智慧）」來支持。當然，大圓鏡智（圓滿的智慧）與虛空可同等看待。所以在這個階段，菩薩無所依靠，只靠虛空。他能承受其空寂心神的絕對孤獨。（註 8）

這樣一段文字，顯得與基督宗教極不相同，基督宗教說，走過虛空、沙漠等等，常是朝向我

們稱為天主的那位。當我們向目標前進時，可能置身空空全死的境地，因我們趨近那是我們起源與終極目標的那位。開始行走時，虛空的經驗與佛教徒的相似，都是超脫無常的世界與事物；但向目標（即天主）前進的時候，虛空則成爲在接近天主的絕對偉大中空虛自我。面對祂，我們感到全然虛空。這種感覺可能強烈到好似新的死亡。但當虛空益愈深濃，方恍然那本身竟是天主「絕對性」的顯示。我們的心智與存有完全不能知覺、接受祂，這使我們經驗到全然的無能，這是表達虛空經驗的另一種方式。但藉天主的恩寵，這種無能成了使默觀者接受祂的方法。這在下面幾課要加以解釋。

### 註釋：

註1：Harold H. Bloomfield, Michael Peter Cain, Dennis T. Jaffe, *TM: Discovering Inner Energy and Overcoming Stress*. (New York:Delacorte Press, 1975) p.15.

梅其純等譯，《超覺靜坐法TM》，（台北：台灣時代書局印行，民國六十四年，初版）

註2：《道德經》，第十六章。

註3：魔境，字面意義：魔鬼的境界。那是幻想、錯覺、受誘而產生的虛構世界，修行者必須通過，以達更深的靜謐與虛空。

註4：《心經》，包含所有「智慧」之書「中心」或本質的義理。全名為《般若波羅密多心經》(Prajna-

paramitā-hṛdayasūtra)。

註5：般若波羅密多，意即「智慧到彼岸」；這種智慧能「度」或「到」「彼岸」或「涅槃」。參閱《實用佛學辭典》（上海：佛學書店）頁一二〇〇。

註6：Edward Conze, *Buddhist Wisdom Books: The Diamond Sutra, The Heart Sutra*. (London: George Allen, Unwin, 1970) p.78.

註7：同上書，頁九十三。

註8：同上書，頁九十四。

## 【第卅五課】 瑜伽術

### 導言

本課要談談瑜伽術 (Yoga)，下一課則討論超覺靜坐法 (TM)。超覺靜坐法也是一種瑜伽術。瑜伽術與超覺靜坐法都來自於印度。瑜伽術已有漫長的歷史；超覺靜坐法則時間尚短，創始人還活著。這兩種修行法屬同一類型，目標都是內在能量的再發現，都屬於我所謂滿而定的路，而不是專注有別於我的「某物」的路。

從很古老的年代，特別在印度與中國，就有定心的修持，使人脫離感官、覺受、思想的束縛，以回歸自我，然後與絕對者合一。在印度，為達此目標，構想出一套完整的系統，名為瑜伽術。因為瑜伽需要許多身體的操練，現在大多練瑜伽的人都只為了身體的健康。希特門 (Richard Hittleman) 的著作之一，標題即《健身瑜伽》(Yoga for Physical fitness)。他特別為辦公人員及家庭主婦設計出很容易做的肌肉協調、強化與等長 (isometric) 的瑜伽運動 (註 1)。可是這位作

者，在其他一些書裏，卻為瑜伽修行者打開了更深更廣的視野。

## 瑜伽術的本質與目標

有證據顯示，從西元前七〇〇或八〇〇年起，在印度就有方法專注於特殊事物上，以停止心智與感官的日常活動，同時有效地控制呼吸。有瑜伽大師巴頓加里 (Patanjali)，大約生於西元前一五〇年。

巴頓加里不只描述主要的瑜伽修持，他還在整套方法上加了哲學基礎，並且頭一次指出，人如何可用瑜伽術從心智、感官的枷鎖中解放出來……（註2）

就像大多印度思想系統，整個瑜伽修行最終的目的，也是使我們與自己的感官、思想、概念、覺受等等分離，明白那些不過是外在的聯結，外於「自性」。對印度賢哲來說，這超「我」的學說，不僅是思辨哲學而已（註3）。由此可知，要想達到瑜伽的真正目的，由種種枷鎖中解放自我，只採用瑜伽術的頭一部分，即控制身心，是不夠的。

Yoga 一字本身是梵文，與英文 yoke（軛）意義相同，中文譯為瑜伽、瑜伽術或榆伽術。

Yoga 最初與 yoke 意義無別，在很古老的書上，意指「爲馬上軛」的動作，也暗含這種工作的困難；後來，在吠陀經(Veda)裏，通指方法，任何一種訓練的方法都適用。通常，瑜伽意指心理、道德、精神與宗教的訓練；較特殊的瑜伽，首先是指爲獲靈修之益而作的身心操練。這是最卓越的瑜伽，或如我們常說的是 rajah-yoga (瑜伽王)。這印度辭彙等於西方鍊金術士的 royal art (無上技藝)(註 4)。百科全書瑜伽一文作者說：那真的是鍊金術，因爲目的是使人變質，以幫助他逃出現象世界，停止存在的多樣性，以達到「本質上的統一，並與之融爲一體。」(註 5)

這終極經驗，是瑜伽術的根本經驗。達韋多(Dasgupta)說：

奧義書(Upanishads)的賢哲，相信一種純自我光照的超意識經驗，認爲是終極原理，優於我們認知、意志或感受的任何精神狀態，且層次較高。(註 6)

瑜伽行者對自我的態度非常積極。自我常是自由的，但必須加以釋放。事實上，去釋放自我是不可能的，是自我必須釋放它自己。我們所做的一切只是設法清除道路，好讓自我釋放它自己。毫無疑問，如禪宗一般，瑜伽行者也在虛空中行走，與此內在實體非常接近；內在實體是那麼真實，故而稱之爲「我」。修持瑜伽的人，從最開始的幾步，就一直是在讓他內在的能量自由地

流動。這是自我湧出的準備。

如何自然而然地自由起來？這個問題又引起了：「誰要自由起來」以及「要脫離什麼」的問題。瑜伽行者的邏輯是無話可說的。就是「自我」要自由起來；事實上它常是自由的。自我是純意識的終極原理，與所有精神的作用、官能、力量或產物都不相同。（註7）

若稱「真我」為「神」，統稱「認知、感受與意志」的作用為「心」……一切就容易說明了。我們必須停止「心」的活動，好讓「真我」，「神」，充分自由地顯示自己。

神，意識的終極原理，與自我，是一體的，是一回事，是其性質之三面的三種表達。（註8）

心必須一片片分解開來。這怎麼做？心以其感受、知覺與想像的種種活動而活著，造出幻想與錯覺，復活記憶中往昔的經驗，有時又進入睡眠狀態在其中創造夢境。心的行動若能完全停止，就可有效地分解。瑜伽的過程在於控制心的活動，使其不再穿行於不同的狀態中。停止心的種種狀態即是瑜伽。（註9）

## 瑜伽術的準備步驟

### 一、驅使人修習瑜伽的厭世

大多靈修探索的開端，都有同樣的不滿。聖奧斯定(St. Augustine)離天主尚遠時，感到心靈不安。佛教有萬物無常的深感。所以第一步是由俗世、由歡樂、由感官活動中超脫出來。

### 二、修德

瑜伽行者必須修持：慈悲衆生、全然忠誠、不在意冷熱、完美地控制性本能。他必須修四無量心：

1. 慈無量心(Maitrī)：普遍的友誼。
  2. 悲無量心(Karunā)：無限的憐憫。
  3. 喜無量心(Mudita)：見他人幸福而有的無限欣喜。
  4. 捨無量心(Upekṣā)：體貼他人失敗的無限同情。
- 捨無量心也是「無限的平心」，就是超越這些情緒，或捨棄一切，諸如敵與友、愛與恨等的分別。(註10)

## 瑜伽術的三層次

### 一、控制身體

首先「需控制呼吸」。為修控制呼吸的技術，瑜伽行者坐穩，定睛注視其前之一物，或鼻端，或兩眉間的一點，緩緩吸滿空氣。第一次吸入的空氣持住片刻，再慢慢吐出（註11）。這種修持與禪的意識呼吸不同。瑜伽有種控制，禪就沒有。有些瑜伽行者能停止呼吸，乃至停止心跳，達一個月之久。由此可見，靠專心與努力，及靠「發散」與意識實相，方法上的差異。瑜伽行者也可以控制他們植物般的生長功能、胃、腸等等。

### 二、定心（三摩地，定）

這裏開始了真正的瑜伽，鍛鍊心智的瑜伽術：

瑜伽定心的目的，不是為發現任何新的關係或事實，也不是為強化任何的印象；其目的只為停止心的活動，防止其比較、分類、聯想、同化等的自然傾向。心固定於一物，有把心釘在該物上的特殊目的；只要心釘在該物上，心的活動即會停止……這種狀態稱為三摩地或入定的狀態……此情此境，該物顯得不像是我意識的對

象，而是我的意識了，脫去了所有的「我」或「屬我之物」，而與該物本身合而為一。（註12）

一如剛才提到的，這種入定不同於禪修者的入定。《無聲之樂》的作者強斯頓(William Johnston)寫道：

另一個有趣的結論，就是今日能夠科學地辨別禪意識和瑜伽意識。表面看來二者一模一樣，都是靜默的、超越觀念的、合一的、無象的、無言的、在思想之外的；而且二者的修行人都產生高震幅的阿耳法腦波；但其相同點也僅止於此。腦波震動器實驗顯示：若你弄出一點聲音，禪修者會聽見；若你弄個閃光，他會看見；若你用針刺他，他會覺得。因其修持即是小心停留在此時此地，完全臨在於現實中。因此禪是極端入世的。至於瑜伽行者進入深刻的定境時，則什麼也聽不見、什麼也看不見、什麼也不覺得。（註13）

### 三、智慧（慧）

這是知識的新幅度，不屬於「心智」，而屬於「心神」。知識有三個等級：

1. 一般的感官知識。  
2. 直覺的瑜伽智慧，「這要道德提昇、瑜伽修持到最高點，心能平穩地定於一物，心的活動完全停止，方能獲得。」（註14）

3. 「心智」完全不起作用時，可得最高級的知識。達徇多說：

那時，心神閃耀出自己獨有的光輝，不再受心智的束縛；太久了，心智以其活動領它依附虛假俗物……因此，真理至高，終極的啓示，不只是非概念的、非理性的，而且也是非直覺的、非感受的。那是獨特唯一的自我閃耀……

雖然我們不再專注於任何事物，但為快些達到我們的目標，專注於上帝，順服於祂，仍是件賞心悅意的事。（註15）

## 瑜伽術的不同類別與實用區分

瑜伽界已做了清晰的區分。最簡單的一種，是把瑜伽分爲四類，列之如下：

各種瑜伽分爲：體力瑜伽(Hatha-yoga)，包括列舉於上的最初幾個階段，是定心

的預備，也多作為治癒身體各類疾病的療法；愛神瑜伽 (Bhakti-yoga)，由獻身達到所渴望的目標；與上帝合一；統制瑜伽 (Rāja-yoga)，是集中念的瑜伽；智慧瑜伽 (Jñāna-yoga)，是最高的，由認識達到所渴望的目標。(註16)

在這分類中，愛神瑜伽得跟其他的分開，然後就是上述的三個步驟：體力瑜伽、統制瑜伽與智慧瑜伽。

德項內神父 (Father Déchanet) 在其《基督徒瑜伽》一書中解釋了瑜伽的三階段或三種。(註17)

一、體力瑜伽。這是德神父描述於書中的唯一瑜伽，他說：

體力瑜伽，儘管是在身體上、體能上大大施壓，實際上，那是一套完整的瑜伽形式。(註18)

這種瑜伽，我已說過，包括不同的步驟：

1. 「禁戒」、非暴力、貞潔等等 (Yama)。
2. 五種積極的德性：清淨、知足、生活儉樸、自知、依止神聖 (Niyama)。
3. 修行時身體的坐姿 (Asana)。

4. 與內在狀態相關的呼吸控制 (Prāṇāyāma)。

體力瑜伽最高階段是一種超脫、自主，由解脫外界束縛而獲致……最高的一層是通往經驗之較高形式、尤其是通往統制瑜伽諸形式的一個階段……（註19）

二、統制瑜伽。那是完全的專注、全然的整合；是「自我」的直接領悟；是既無信理又無信仰的神秘經驗。這種瑜伽，與基督宗教的本質不能並存，與聖人的經驗相互悖反，此一傾向對任何人來說都很明顯。（註20）

這種定斷必須加以解釋，容後再說，因有個與禪修類似的問題。

三、智慧瑜伽。定心瑜伽在三摩地的層次，智慧瑜伽則達更高的一層。

看上面「智慧」那一段。那正是通過智慧來體驗的無上法門，在此似乎又得到印證。

愛神瑜伽屬另一種方法。因更依靠信仰及奉獻，不那麼依靠個人的努力。獻身的淨土宗，獻給阿彌陀佛，就是這種法門。

註釋：

註1：Richard Hittleman, *Yoga for Physical Fitness*. (Taipei: Rainbow-Bridge Book Co. 1974).

註2：S.N. Dasgupta, *Hindu Mysticism*. (New York: Frederick Ungar, 1967) p.64.

註3：同上書，頁六十五。

註4：《*Encyclopaedia Universalis*》(France, 1968) Vol.16, p.1030. "Yoga".

註5：同上。

註6：Dasgupta，同上書，頁六十四。

註7：同上書，頁六十八。

註8：同上書，頁六十九。

註9：同上書，頁七十。

註10：Soothill and Hodous, *A Dictionary of Chinese Buddhist Terms*. (London: Kegan Paul, 1937) p.178b.

台北複印版：《漢英佛學大辭典》(台北：成文出版社，民國五十八年)。

註11：Dasgupta，同上書，頁七十五。

註12：同上書，頁七十八。同第二十六課，註4。

註13：威廉強斯頓著，劉河北譯，《無聲之樂》(Silent Music) (台中：光啓出版社，民國六十九年，再版) 頁四十一。該結論已於二十六課註8引用過。

按腦活動的強度，有各種不同的腦波。主要的四種列之如下：

貝他(Beta)是清醒時最普通的腦波。每秒十三圈或更多。此時人的注意集中，頭腦的思想靈活，傾向

外在世界：

阿耳法 (Alpha) 較平靜。震率降低到每秒八～十二圈，內心的狀態被描述為向內的「輕鬆警覺」，或所謂的「內在集中狀態」；震幅大的阿耳法，指出人在較深的定境，和高度的默想及神秘經驗關聯較大。

戴他 (Theta)，每秒四～七圈，是昏昏欲睡時的腦波；  
德爾他 (Delta)，每秒〇～四圈，是沉睡時的腦波。

註 14：Dasgupta，同上書，頁八十一。

註 15：同上。

註 16：· *Encyclopedia of Religion*, ed. by Vergilius Ferm, "Yoga", (New Jersey: Littlefield, Adams and Co., 1964). 愛神瑜伽，或譯信仰瑜伽等等， bhakti, 愛之意。統制瑜伽，或譯自制瑜伽等等， raja, 王之意。參閱：斯華彌西凡能達著，謝元甫譯，〈印度瑜伽健康術〉（台北：真善美出版社，民國五十七年再版），頁八十三～八十四。

註 17：Jean Dechanet, *Christian Yoga*. (New York: Perennial Library Harper & Row, 1960).

註 18：同上書，頁三十八。

註 19：同上書，頁三十九。

註 20：同上書，頁十九。

## 【第卅六課】 超覺靜坐法

### 導言

超覺靜坐法 ( Transcendental Meditation ，簡稱 TM ) ，是現代的一種現象。那是一個名叫瑪赫西 ( Maharishi Mahesh Yogi ) 的印度人所發明的。瑪赫西由沙拉史瓦第 ( Swami Brahamananda Saraswati ) 學到超覺靜坐的精髓，沙拉史瓦第死於一九五三年。在上師去逝後，瑪赫西隱居了兩年，一九五七年十二月的最後一天，他從印度展開了一種運動，稱之為「精神再生運動」 ( Spiritual Regeneration Movement ) ，是以印度哲學、簡化的印度瑜伽為基礎，提昇精神的鍛鍊。

一九五九年他的運動首度引介到美國。似乎是一九六一年，瑪赫西本人前往美國，而大獲成功。但他體會到，他的運動太宗教化，與美國人的心態不合。於是，他返回印度，把他的方法譯成一種俗化的方式。這大概發生在七〇年代早期。據曼尼 ( Jim Manney ) 說，當時，那位瑜伽行者的課程以新名稱、新步驟重新出現。「精神再生運動」成為「普世計畫執行委員會」 ( World

Plan Executive Council)。他的「超覺靜坐法」重新起名為「創造智能的科學」(the Science of Creative Intelligence，簡稱SCI)，提供作為開發潛能並克服壓力的一種科學方法。(註1)

雖然瑪赫西本人篤信宗教，他卻希望他的運動是非宗教的，而且以作過科學研究、結果也由科學實驗得到證實的純技術表現出來。然而，超覺靜坐法還是保有其原為宗教的某些氣味，後來我們會看到。

## 什麼是超覺靜坐法

超覺靜坐法已有許多描述，還可以多說一些。

布魯斐(Bloomfield)首先介紹超覺靜坐法是一種克服壓力的技術。他的書第一章是〈現代生活的危機〉，第二章是〈超覺靜坐法：接觸徹底覺醒的技術〉，然後第三章：〈意識之生理機能〉，第四章〈超覺靜坐的生理〉。這幾章全都集中在意識上，逐步挖掘，深入方法，直到抵達超越意識。此處「超越」，非取形上意義，而只是「超越一般經驗」(註2)。第五章及以下文字則在披露超覺靜坐的效果。

整個過程有種意識的加深。超覺靜坐的大師謹慎地避免步入任何宗教的覺醒。但基督徒若願意，可能會有很好的宗教醒覺。畢竟，瑪赫西本人有宗教的意識。他把他的超覺靜坐減縮成「非

宗教的」，乃有心而爲。克柔爾(Una Kroil)在她的書中說，她循超覺靜坐法漸進，毅然決然地步入了宗教經驗(註3)。她從各種傳統的宗教書籍中廣徵博引，有印度教傳統的，也有基督宗教傳統的。她明確表示，超覺靜坐是宗教環境內外都可使用的一種方法。事實上，瑜伽如此，禪也如此。所有這些方法都始於人的身心。在這個層次上，基督徒、印度教徒，甚至無信仰者，都可並肩同行。很好的基督徒可能只爲鬆弛而操練超覺靜坐，有的可能用來助長其靈修生活。現在讓我們進到方法的本身更深入地看看：

超覺靜坐法，既非宗教，也非哲學，亦非一種生活方式，它是一種減輕壓力、發展意識覺醒的自然技術；可在數小時內學會，因它簡單、不費力。超覺靜坐不但能在幾個小時內學會，而且每天早晚只要練十五到二十分鐘即可。這是人閉目安坐使心智活動安靜下來的一種特殊方法。此一心理過程自動促發生理的反應，既加深休息，又增進覺醒。因學默觀，不涉及新技能的培養，只讓神經系統的本能展開，毋須特別的態度、準備的儀式、特殊的布置、或異常的姿態。雖然通常在家裏修持，但也可在任何地方操練，只要能舒適地坐著，不受打擾。許多忙人在飛機、火車、地下鐵、公共汽車或等候室內修習。(註4)

人若靜靜地轉向內，首先會有種鬆弛的喜悅，同時也會感到非常警覺。

在進行超覺靜坐時，雖然意識、感覺或思想可能存在，但據靜坐者報導說，有時是短暫的，有時是較長時的出現「空白的覺醒」，「是一種內在的覺醒而無事物在進行」，「絕不是在睡覺，但也不特別的注意任何事」。

靜坐者將經驗到：「甚麼事物也不會產生，他未受束縛的天性變得更為明白。」這種狀態，稱之為「純覺醒」，「除了內部的清醒外，別無一物；除了覺醒本身外，並未注意任何事物。」（註5）

這種覺醒狀態，由簡單的操練即可輕易達成。意思是，這種意識仍是所謂的「含混」意識，都還包含在生命力的內在之流中。若到禪的經驗裏，就會看到禪宗信徒如何把超覺靜坐所體驗的這些狀態置於一旁，以便獲取更深層的意識。禪空虛的過程向前推進得更深，有若深而又深地推入空內，由是，就在虛空的中央，我們最深的意識自行升起。超覺靜坐的修行者所感到的純覺醒，以禪宗大師看來，可能不那麼「純」。我們必須承認這些覺醒與意識有不同層次的存在。基督徒的終極意識更是另一種東西，因為那是分享基督的意識。

雖然超覺靜坐的目標，一般推薦的：放鬆、富創造力、加深意識，是日常生活中很實際的效

果；但其終極目標與其他同類的靈修方法：瑜伽或禪，卻顯然相同無別。正如瑪赫西所說：

在超覺靜坐裏的體驗顯示……純覺醒……是心靈的主要基性。(註6)

人只有達到這覺醒的深層，才能體驗到與宇宙精神合為一體。可惜大多數人不願費心去達到這個深度，只想先體驗平安，再體驗人潛能中的內在創造力，來盡快汲取超覺靜坐的益處。

## 特音

要體驗意識更深的層次，必須使心不受外在的影響，而且沒有意念。超覺靜坐的方法是：專注一念，使其像焦點一般。但要達到意念單一，並更為有效，最好的方法是依附一個複誦的聲音。這使意念依附聲音的方法，要像個錘用來打破意識的普通層次，以開啓通往深層意識的路。

當意念含有聲音，就成了最有效的工具，使心從每日的思想過程中解脫出來，轉而注意心理活動的漸趨寧靜。超覺靜坐用的有聲意念稱為「特音」(mantra)。「特音」是一個梵文字，指「已知效果的一念」，並非意義層面的效果(其實，

超覺靜坐教人用的特音沒有所指的含意），而是類似音質的共鳴效果。學習超覺靜坐，教師會為每一個學習的人，挑選不同的特音。一旦學會，特音要保密，而且只為一個目的使用，使在操練超覺靜坐時自然產生減少心理活動的功效。（註7）

Mantra 一字原意是「咒語、符咒、魔術套語、或呢喃低語聲」（註8），不要與 mandala（曼荼羅）相混，後者是一種有魔力的或象徵性的圖案、圖形或圖表。

超覺靜坐中特音很重要。特音由教師選，絕不由修行者選。教師必須很有資格能為學生選特音。事實上，超覺靜坐的教師約有二十個特音，可從中為學生選擇一個（註9）。布魯斐說，特音要適當地使用，因若誤用，惡果會隨之而來。

但，實際上，許多基督徒使用「特音」（教會內稱「短誦」），不選梵文字，而選如「耶穌」之類的字、詞或短句，效果卻非常好。問題似乎是用作特音的梵文字，有些人執著其中的魔術意義。教超覺靜坐的人聲稱，其價值與宗教事物毫無關連，另一方面卻行之若似有關。很多基督徒觀察到，超覺靜坐的印度背景在許多場合中浮上檯面。此一觀察，一九七七年三月刊於《新盟約》雜誌上的一篇文章，很清楚地表達了出來：

超覺靜坐，這半科學的術語，代表刻意隱藏其真實的印度本性？最起碼，代表極為聰明、高度成功地把外國產品銷售到美國市場的努力……印度玄學沒有比在「供養」(pujā)中更明顯的了。供養是超覺靜坐入門每人必須參加的崇拜儀式。當教師給學生秘密特音，即修行所用的梵文字後，入門程序即結束。但接受特音之前，教師舉行儀式崇拜印度神祇時，學生必須在場。教師也在戴弗上師(Guru Dev)，即瑪赫西的老師之遺像前鞠躬，並把鮮花、水果和一塊布獻於祭壇上。

因為教師以梵文舉行「供養」，大多有意修行的人並不知道他在說些什麼。英文翻譯清楚顯示，供養的確是一種印度的宗教儀式。(註10)

克柔爾解釋超覺靜坐開頭的幾步，寫道：

求道者帶給大師鮮花、水果、一條白手帕及其酬金。大師開始授課前，以一個簡單儀式，把這些禮物，連同他自己的獻禮，一同獻上。這是必須做的事，是有意顯示其教導乃從歷代大師繼承而來。大師把自己插入傳統中，這傳統有其印度教的起源。作「特音」用的字是梵文。學生毋須在儀式中個別宣誓。儀式他得參加，但不強迫要信仰。我聽說，大多數人並未受此儀式干擾；對某些人，焚燒的

香味與儀式的東方風味還是一種幫助。(註11)

行此儀式以成傳統的一部分，可能是正確的態度；只想得到超覺靜坐益處的人則毋須接受其傳統。有許多方法人可從中受益，而不被宗教起源或神秘意味所煩擾。

## 超覺靜坐的效益

一九五八年瑪赫西發表他的計畫時，曾「宣布所有人類達到覺悟的可能性」(註12)。那時，他心中所想的當然是印度傳統中的「覺悟」(enlightenment)。中文譯本把 enlightenment 譯為「靈光」(註13)，我想，用佛教術語「覺悟」也許好些。因為終極經驗有幾分相似。

他的宣言是這麼的成功，以致他開始全球旅行，並處處開設修行中心。為了適應每個人的需要，他使超覺靜坐日益實用。他造成一個非宗教的修行運動。因人們的需求，這個運動又發展成心理學的方法，藉潛能的開發及運用，來克服壓力並發展創造性。「創造智能的科學」，藉著潛能的開發，產生諸多效益；其中，最直接、明顯的是壓力減少。(註14)

他們宣稱超覺靜坐是經過實驗的科學方法。他們有許多圖表顯示，在超覺靜坐的影響下，體內，植物性生長系統與神經系統中所發生的事。他們強調其身心關係的效果，聲稱超覺靜坐比毒

品、比普通用來克服壓力、焦慮等的人工方法有效得多。超覺靜坐主要的功效在腦部。

一個人坐著操練超覺靜坐時，他內心愈來愈警覺，而且沉入一種安詳的鬆弛狀態，這種安寧由覺醒的中心發出，射到身體四周。他的思想逐漸平靜，心中清醒，充滿純淨的喜樂。周身的細胞活動也緩慢下來，氧的需要量減低。益增的鬆弛使流到肌肉的血加多，心臟的負荷減少。血液中與緊張、焦慮有關的化學物質消滅，助長了增強的自在感。最後，腦細胞同時全都火熱起來，激發出上下腦中心及左右腦之間的整合功能。（註15）

這是超覺靜坐時腦部及全身的行動原理。雖然超覺靜坐的專家強調這些身心效果，他們也指出，在那些操練超覺靜坐以探尋精神發展與全人整合的人，生命上的更深功效。當他們界定超覺靜坐為開發潛能、發展創造智能的方法時，他們相信：

追求人類根本價值與人生目標的責任，已逐漸由神學家轉移到科學家身上了。  
（註16）

他們相信，藉著心智動力的再發現與充分運用，心理學能引導人達到內在的全然圓融與整合。

我想我們必須客觀地看看超覺靜坐。它可以打開我們往存在深處去的路，而且，若我們願意，也可以開啓我們走向更深的層面，因為我們相信，一切能量與生命的泉源都是天主。

然而，超覺靜坐的修持也製造了許多問題，由以上《新盟約》雜誌的引文，我們就看到了這些問題的敘述。

好像很多超覺靜坐的老師都把超覺靜坐介紹成步入印度教的方法，雖然並非經常如此。另外一些情況則是，用正式儀式介紹加入的人，在沒有教義的地方看到了教義。

按超覺靜坐的理論，若人夠深地進入其內在經驗，他會達到宇宙能量的層次。如此，他就能控制這種能量並加以運用，譬如影響氣候。這種斷言當然還有待證實。

可以確定的是，恰當地修練超覺靜坐，可在自己內達到最深的心靈能量層次。這些能量十分神秘，可適當運用，也可不當使用；可用來影響他人，甚至奴役他人。若我們達到那個層次，必須十分小心。這是使用「能力」的問題。這些力量不是「神性」的，只是心靈的。這是超覺靜坐名之為「超」必然造成誤導的原因。

雖然超覺靜坐的方法，基督徒可用以越過心靈的層次，達到神性的層次，但整個理論，如所介紹，似乎假定人不需要天主，因為他能在自己內找到那些力量，那些力量乃從他最深的存有流

出。超覺靜坐提出的覺悟好像能代替天主的恩寵。如此超覺靜坐真可看成切斷天人的自然性或宇宙性宗教了。

我們能說的是，這個方法的頭幾步可適當地加以運用，但，更深深地走進超覺靜坐的經驗時，必須格外小心；如果看到自己正步入不安全的境地，一定要停止。

### 註釋：

註 1：Harold H. Bloomfield et al. *TM: Discovering Inner Energy and Overcoming Stress*. (New York: Delacorte Press, 1975).

梅其純等譯，〈超覺靜坐法 TM〉（台北：台灣時代書局，民國六十四年，初版）。  
台北亞洲出版公司英文複印本版權頁上譯名：〈TM 潛能開發論〉（創智靜坐法）

註 2：梅其純等譯，同上書，頁十。

註 3：Una Kroll, *TM-4 Signpost for the World: An Assessment of Transcendental Meditation* (London: Darton, Longmans and Todd, 1974).

註 4：梅其純等譯，同上書，頁十～十一。

註 5：同上書，頁十一。

註 6：同上書，頁十二。

註 7 : 同上書，頁十八。

註 8 : Soothill & Hodous, *A Dictionary of Chinese Buddhist Terms*. (London: Kegan Paul, 1937) p.352.

台北複印本：〈漢英佛學大辭典〉

註 9 : 梅其純等譯，同上書，頁十九。

註 10 : Jim Manney, "The Consciousness Movement I: The Selling of the Swami." *New Covenant*, March 1977.

註 11 : Una Kroll, *La Meditation Transcendantale: Une methode de relaxation et de prière pour tous*. tr. de l'anglais par Jean Prignaud. (Paris: Les Editions du Cerf, 1975) p.45.

註 12 : 梅其純等譯，同上書，頁三十四。

註 13 : 同上。

註 14 : 同上書，頁一。

註 15 : 同上書，頁八十三。

註 16 : 同上書，頁一六〇。

## 【第卅七課】 禪宗法門及七世紀慧能前的禪宗史

### 導言

本課要介紹一種「修行」法的發展，在印度通稱 *Dhyāna*，最後成爲中國人所謂的「禪」。我所說印度稱爲 *Dhyāna* 的修行法，只指一般意義的「修行」，中國譯之爲「禪那」，簡化爲「禪」（註1）。

佛教傳到中國時，「*dhyāna*」一詞原意爲「修行」，慢慢演變才有今日禪宗「禪」修的特殊意義。

本課與下面幾課，主要的是深入看看禪的內在真相。我們將嘗試在禪的理論與修持的發展上指出某些重要的階段。這是說，我們必須注意其目標、方法以及最後覺悟的根本性質。

從開始就作兩種區分，很重要。第一種分別是：中國禪宗所用的禪字，與早期佛教、今日小乘佛教所修之禪不同。

第二種分別是：「坐禪」之為身體姿勢，與禪的內心態度不同。雖然有些大師以蓮花坐姿為必要，實際上，最重要以及唯一需要的，乃是內心的態度。這種態度就是「坐」在自己內，而不像站在天主面前朝拜的人那樣站著。此處「坐」字在禪宗有一基本意義，即「坐」與「禪」二字互補。

看禪宗歷史的發展，我們發現有許多困難，因這歷史是「內在」史，發生在幾位大師的生命中。那麼，重要的就是循順內在的發展，從一種經驗走到另一種經驗。這種發展花了很長的時間，因為加深任何靈修經驗都需要時間。一代只能在一位或幾位大師身上邁進一步。

而且，這內在經驗很難表達，這是何以禪宗喜用軼事、雙關語或怪異動作表示的原因。但問題是要了解其意指為何。

### 禪宗經驗的基本特徵

首先，我們可以試著在我們所提的整個架構中，為禪指出一個定位。

禪，屬向內之路型，因為目標是：發生於內在我、本性正中心的開悟或覺悟。這，任何向外專注的努力都無法達到。它屬於所謂的「表達之路」，因為最後，覺悟是自性充分自由的表達。它與形式之路相反，因它不容許依靠思想、幻想的目標、中介來達到目的。由於這種種原因，禪

宗法門是我們所能想像最徹底的道路。

我們清楚地看到，禪與任何向外的形式之路不同，和我們談過的其他向內的路，如瑜伽、超覺靜坐，也有鮮明的區別。瑜伽及超覺靜坐二法，開始穿過虛空，只是很短的一段。人總盡快抓住某種實在的東西，如道教的「生命」、超覺靜坐的「潛能」、瑜伽的具體「真我」。瑜伽，一切修持為釋放這內在自我或心神。在瑜伽的路上，持續控制身體，然後控制內在力量，最後，自我就能湧出並侵入整個的生命中。這種瑜伽術，既是向內的，也是很積極的方法。

因為這些理由，超覺靜坐和瑜伽對終極目標的領悟並不深刻。用超覺靜坐法，他們稱只要幾週的修持，即可得到終極經驗。用瑜伽術，即使恰當地修練，目標也不遠。禪修卻不如此，其終極經驗是那麼特殊，也許我們會驚嘆誰能達到。但，實際上也有安慰，只沿著禪的道路前進，就已經是一種成就。路上沒有「終點」；最後目標到達以前，沒有什麼是真正貴重的；而這目標，嚴格地說，並不是要「達到」的目標，而是「證悟」我內的終極實體，或我的實相。這，可稱之為「見性」，或「覺悟」，二詞所指相同。但是，誰能說他的確達到了那個境界？

禪宗法門是佛教所有法門中最徹底的。禪宗信徒喜歡用很簡單的方法來述說，以示與其他法門有別。禪宗法門的奧秘已具體表現在一個故事裏，有人推測那是禪宗傳統的開端。

據說有一次，釋迦牟尼在靈山會上說法，他拿著一朵花面對大家不發一語，這時

聽眾都面面相覷，不知所以，只有迦葉會心的一笑，於是釋迦牟尼便高興的說：

「吾有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，微妙法門，不立文字，教外別傳，付囑

摩訶迦葉。」（註2）

禪宗的特色，人們經常用同樣的話來述說，因為「實相無相，微妙法門，不立文字，教外別傳」是基本的語言。後來，我們一定會用哲學與經驗的辭彙來解釋其中的含意。

雖然「坐禪」成形於中國，許多成分卻是由印度佛教借來的。我只舉一例：打坐與專注呼吸。這種修持在印度常見，很可能是佛陀試圖自力追尋覺悟所用的方法。這種坐法是佛所發明新修法的一部分。第二十八課底所引附錄中的「毘婆舍那」(Vipassanā)法，據化普樂(Walpola Rahula)說，即佛發明的新修法。此坐表達出一種很明確的專注方式，和瑜伽的方法不同。

整個禪的過程是以一切皆「空」的理論為基礎，必須走到終點，穿行於虛內。這以實際方法表達了出來，即排拒任何思想而進入「無念」狀態。各種「空」論已由印度佛教各宗派，尤其是「中論宗」（在中國更以「三論宗」知名），精心構想了出來。

佛教傳到中國，已有長期的豐富經驗；但卻是在中國，大師們的探索推向了禪宗經驗的方

向，就像唐代大師所生活所描述的。

我想，佛教徒在印度操持的老修法，爲了尋找其終極經驗的道路，需要碰觸道教的修行法。

道教對「性」及「自然」之深度的深刻直覺，使佛教徒尋找其終極經驗成爲可能。

## 中國禪的幾個主要階段

當佛教徒遇到道教徒，就面對了道教靜觀的主要概念，如「坐忘」、「心齋（齊）」、「朝徹」。道教徒也有其呼吸的修持以獲內心的平靜並修養內在的生命。四個世紀中，佛教徒與道教徒會在默觀修持上彼此效法，是毫無疑問的。那是印度禪宗第廿八代祖師、中國禪宗第一代祖師菩提達摩(Bodhidharma)，於西元第六世紀初到中國來以前的事。(註3)

一般認爲，是菩提達摩把禪宗引進中國。他之所以出名，因爲傳說他修一種稱爲「壁觀」的默觀法長達九年。壁觀，不要從字面上去了解，意思只是他修持深定。日本禪師鈴木大拙(Suzuki)把「壁觀」與「覺觀」視爲一事，認爲覺觀是指一種「開悟的境界」(註4)。吳經熊補充道：「以筆者的看法，這個『壁』字，是指我們突然面臨著一片懸崖絕壁無法以普通方法攀援而過。」(註5)

人們可能注意到，菩提達摩不反對使用經典。他推薦閱讀《楞伽經》，一本很形上的著作。菩提達摩之所以喜歡《楞伽經》(意即降至楞伽島)，因爲該書：

……強調內在覺悟的教義。內在覺悟了的人再也不看任何的二元性，因為他超越了分別心。此事，由於如來藏在我們所有的人內，故有實現的可能。楞伽經也教導：傳達意念，言語並非必要。某些佛土中，乃以凝視、動臉部肌肉、抬眉毛、顰眉蹙額、微笑、雲眼來傳達教言。由此可見，楞伽經與日後禪修間明確的密切關係。而且，神秀及其門人遵循的漸悟傳統，也可回溯到這部經典。（註6）

據馮友蘭說，中國禪宗早期的歷史，主要人物菩提達摩無疑是半傳奇性的。但可確定的是，那生於唐代、禪宗偉大的護持者：慧能（或作惠能，六三八～七一三年）與神秀（約六〇〇～七〇六年）之前，禪的修持與理論曾有一段漫長的演化（註7）。神秀創立的北宗與慧能創立的南宗，兩派之間巨大的差別是：前者提倡「漸悟」，後者提倡「頓悟」。這兩種不同的傾向，在中國禪宗早期的歷史中各有其基礎。

就像前面剛說過的，由漸修而逐漸開悟的理論，比較傳統，而且也在菩提達摩的教導中。頓悟理論完成前卻有一段很長的歷史。按馮友蘭的說法，頓悟理論的基礎首度發現於道生（約三六〇～四三四年）的著作中。道生把有名的命題寫成公式：「頓悟成佛」（註8）。這個理論所依據的哲學原理，後來會加以解釋。

道生同時代的謝靈運有一本書，根據其中的看法，頓悟的理論似乎是「新」的。他寫道：

有新論道士（即道生）以為寂鑿微妙，不容階級，積學無限，何為自絕？今去釋氏之漸悟，而取其能至……（註9）

註釋：

註1：此一語源始終有漢學家駁斥，但於此際，我們仍得採用。參閱 *Encyclopaedia Universalis*, "T'ch'an", Vol.15, p.769.

註2：吳經熊著，吳怡譯，〈禪學的黃金時代〉（台北：商務印書館，民國六十六年七版），頁一。

摩訶迦葉，譯自梵文 *Maha-kasyapa*。摩訶，大之意。

註3：吳經熊著，同上書，第一、二章。

註4：同上書，頁十四。

註5：同上。

註6：Kenneth K.S. Chen, *Buddhism in China: A Historical Survey*. (Princeton: Princeton University Press, 1964) pp.352 ~ 353.

註7：中國在菩提達摩來到以前的禪修，參閱 Chen，同上書，頁三五〇。

註8：馮友蘭著，〈中國哲學史〉（上海：商務印書館，民國二十三年初版），頁七七二。

註9：同上書，頁六八八。

## 【第卅八課】 禪宗法門：神秀與慧能的漸悟與頓悟

### 導言

歷史上，與道教靜觀者關係甚密的佛教圈裏，禪宗的法門緩緩發展。幾世紀間沒什麼特別，禪字多多少少含有傳統的意味。到西元第七世紀，禪字才指今日禪宗的含意。這大部分是因兩大禪師：神秀（約六〇〇～七〇六年）與慧能（或惠能，六三八～七一三年）敵對而產生。

菩提達摩（Bodhidharma，約四七〇～五二四年）被視為中國禪宗的初祖。他把祖師職位傳給慧可，慧可即成爲二祖。

慧可之後，禪宗的祖師職位傳給了僧粲（死於六〇六年）、道信（五八〇～六五一年）、弘忍（六〇二～六七五年），然後是神秀。這是第八世紀早期流行的宗譜。如此，神秀即是六祖。據說，他是位強有力又吸引人的弘法師，名聲之大，

使他於七〇〇年受邀前往首都洛陽，雖然那時他已近百高齡。一位當代作家記載，忠實的信徒只為聽他說法，不惜步行千里。他被尊為首都法師、皇帝教師，也是通常歸為北宗之僧團公認的領袖。七三四年，一位名叫神會（六七〇～七六二）的南方和尚突然攻擊此一傳承。他接受頭五位祖師，而力辯第六位不是神秀而是慧能，因慧能由弘忍領受了祖師衣鉢。他也攻擊神秀所持的漸悟教理，宣告他支持全然頓悟的立場，爭辯純智慧是不可分割、沒有區別的，要全然、即刻開悟，否則就完全不是。

……神會的攻擊於七四五年以後甚至加劇。那年他受邀前往洛陽一僧院演說，得到更多聽眾的支持。這是在神秀備受尊崇的首都所作的攻擊。神秀的門人卻犯下大錯，控告神會聚眾滋事、圖謀國家利益。神會被捕，逐出洛陽，流放江西，那時他年逾八十。這可敬的老人一處處流浪，全因派系之爭，一定引來民眾諸多的同情。北宗對待神會專橫強暴，使民眾疏遠，註定其無法競爭的命運。（註1）

七五五年安祿山占領兩都洛陽與長安，神秀的支持者四分五散。當洛陽城收復，神會歸來，民眾推選他出售和尚住命證書來為政府籌募基金。神會及南宗於焉仍然獲勝。神秀之六祖被廢，慧能得陞補其位。由是，「六祖」的名銜歸於慧能。

這樣一個覺悟的「靈修」問題，與政治與如此「不悟」的行為態度混在一起，似乎非常矛盾。然而這就是人的歷史。現在，我們要試著闡明捲入這場論爭的靈修問題。

## 神秀與傳統的禪宗

兩派衝突的整個經過，已生動地編在慧能的傳奇中，他的故事我們後來會講。爲了解慧能所作的改革，我們必須先知道神秀所代表的傳統禪宗法門究竟爲何。

如我先前所說，中國佛教圈裏，有種修法不會間斷，即印度通稱的禪。佛教徒初來中國，仍順傳統路線發展此一禪修。日後，菩提達摩到中國來，他大多仰賴《楞伽經》。菩提達摩本人寫過一篇關於「入道二法門」的散文。我引些突出的觀念。

入道的法門很多，達摩把它們歸納爲二途，就是「理入」和「行入」。所謂理入就是由教理以入道，相信有生之物都具有共同的真性，只是被外物所障蔽，未能發揮出來罷了。因此我們要捨僞歸真，專心於壁觀，達到物我雙忘、凡聖等一的境界。若堅信不離，就永不再拘泥經文，而與理密契，去分別心，全然解脫。這樣才能寂然無爲，與道相合。（註2）

文中已能找到日後禪宗教義的主要面貌，唯缺慧能推介的那種絕對性。若由「行入」，或能使之更爲清晰。

行入，指四行，其他一切行爲法則皆可包含其中！（註3）

以下是四行：

1. 報怨行：若人落入任何的艱苦困頓，要想是前生業力的因果報應。如此，即不受攪擾，能對他人的怨恨做最好的運用。

2. 隨緣行：是說，人當意識到一切來自因果律與外緣，一旦緣滅，一切即滅。

3. 無所求行：不要求不渴望任何事物。如經上所說：「有求皆苦，無求乃樂。」

4. 稱法行：「佛法就是純粹的至理」，「法無有我」。若人信服，已得智慧，而且生活與道相合。

這一切都與印度佛教圓融的傳統一脈相承。菩提達摩極其仰賴理與行。吳經熊說：

但，儘管這篇文章頗爲深刻，卻不是後代禪宗的特色。因爲在該文中，沒有頓悟、棒喝、公案，和那些幽默的言詞，及美麗的構想。

假如達摩和後代的禪宗之間有任何關係的話，那可能是他運用反問法（即逆喻法）來開導學生，例如二祖慧可有一次問達摩：「我的心不安，請師父替我安心。」達摩逆喻說：「請把心拿來，我替你安。」過了好一會，慧可回答說：「我已尋了很久，可是找不出心來。」達摩回答說：「好，我已把你的心安好了。」（註4）

菩提達摩不否認心的存在，但慧可所尋找的心並非真心。

菩提達摩的弟子與繼承人所用的方法，包含長期、耐心地努力淨心，並在本性中尋找真心。據高楠（Takakusu）說：

禪宗的禪修包括十二種修法：三個等級，每級各有四種。即四色界禪、四無色界禪、四無量禪。最後的無量禪，和瑜伽系統的那些完全相同。雖然看來有十足的佛教意味，但不能說何者受惠於另一種。（註5）

要注意：這些「德性」是菩薩的完美德性，表示無上可能的圓滿。

由上所述，似乎菩提達摩的門人形成禪宗以後，繼續使用傳統的修法。這種修法是漸進的。

但禪門弟子，有人已受到頓法的吸引，三十七課我們曾經說過。五祖弘忍時，頓悟的支持者，已準備好跨出明確的一步。據禪宗傳統說，是慧能跨出了這一大步。

### 弘忍、神秀與慧能

我們已經看到神會如何攻擊神秀的支持者及其漸悟的教義。神會認慧能是繼承五祖弘忍的六祖。整個事蹟已由倡導頓悟的南宗門人生動地敘述出來，記載於《壇經》，此書又通稱《六祖壇經》。這有名的著作傳說是慧能本人宣講的「經典」。經中，慧能述說自己的故事，以及如何成為弘忍的繼承人。他父親是北方人，充軍到南方，他因此被認為是南方人。他幼年喪父，與母親過著極為貧困的生活。「艱辛貧乏，於市賣柴。」（註6）一天，「忽見一客讀《金剛經》，惠能一聞，心明便悟。」（註7）

慧能隨即前往「參禮」五祖弘忍。弘忍是湖北馮墓山（註8）僧院的住持。祖師聽說他是南方人，便說：

「汝是嶺南人，又是獠獠，若為堪作佛？」惠能答曰：「人即有南北，佛性即無南北。」（註9）

慧能被遣去做舂米的工作。一天祖師宣布他要選繼承人作六祖，他召集所有僧人告訴他們說：

汝等自性迷福門，何可救汝，汝等惣日歸房自看，有智慧者自取本性般若知之，各作一偈呈吾，吾看汝偈，若悟大意者，付汝衣法，稟爲六代，火急急。（註10）

僧院有神秀，是衆人的教授師。人人確信他會繼承，爲追隨他，都不寫偈。神秀卻想：

我若不呈心偈，五祖如何得見我心中見解深淺。我將心偈上五祖呈意，求法即善，覓祖不善，卻同凡心奪其聖位。（註11）

久久他不知如何是好。最後，於深夜，他把他的偈寫在牆上：

身是菩提樹，  
心如明鏡臺。

時時勤拂拭，

莫使有塵埃。（註12）

有些抄本末句爲：「勿使惹塵埃」。

五祖見偈，要所有和尚都去誦持，以便「見性」。又說：「於此修行，即不墮落。」但對神秀卻說：「只到門前，尙未得入……」

這指出神秀仍在路上，還沒有「見本性」。祖師叫神秀回去想一兩天，另作一偈。

慧能聽到院內有童子誦偈，問是什麼。童子告訴他事情的原委。慧能請童子帶他到寫著偈的迴廊，請人唸給他聽，因他不識字。慧能了解神秀所寫的意思，就請會寫的人把他自己的偈寫在牆上：

菩提本無樹，

明鏡亦無臺。

佛性常清淨，

何處有塵埃。（註13）

另一抄本最後兩句表達出更徹底的想法：「本來無一物，何處惹塵埃。」  
衆僧看到慧能所寫的偈非常驚訝。夜裏祖師喚慧能去，傳給他衣鉢，使成爲六祖。但祖師叫他暫時保密，離開該地，因怕人會害他。

這故事可確定的是：如果慧能的偈表達出南宗頓悟的法門；歸於神秀的偈，就在表達北宗漸悟的教義。

### 註釋：

註 1：Kenneth K.S.Ch'en, *Buddhism in China: A Historical Survey*, (Princeton:Princeton University Press,1964) p.353.

註 2：吳經熊著，吳怡譯，〈禪學的黃金時代〉，（台北：商務印書館，民國六十六年七版），頁十五。

註 3：John Wu Ching-hsiung, *The Golden Age of Zen*, (Taipei:The national War College, 1967) p.48.  
四行，參閱中文版，同上書，頁十五～十六。

註 4：吳經熊著，同上書，頁十七。

註 5：Junjiro Takakusu, *The Essentials of Buddhist Philosophy*, edited by Wing Tsit Chan and Charles Moore, (Honolulu:Office Appliance Co.Ltd. 3rd ed. 1956) p.156.

參閱第三十五課「瑜伽術」，四無量心的修持。

註 6：敦煌手抄本《六祖壇經》(The Platform Sūtra of the Sixth Patriarch)，英文譯註 by Philip B. Yamolsky, (N.Y.:Columbia University Press, 1967)，中文附錄頁 1。

註 7：同上。

註 8：同上。敦煌抄本作「黃梅縣馮墓山」，其他版本多作「黃梅山」。

註 9：同上書，中文附錄頁 2。

註 10：同上。

註 11：同上書，中文附錄頁 2-3。

註 12：同上書，中文附錄頁 3。

註 13：同上書，中文附錄頁 4。

## 【第卅九課】 禪宗的頓悟法門

### 導言

現在我們所了解的禪，一般說是慧能（六三八～七一三年）的洞見。他直覺到有種東西是那麽基本，使禪在他內找到了特有的性格。這是我們現在要嘗試了解的。那些後來以「頓悟」明確說出的直覺，是長期成熟的結果，因為，據馮友蘭說，最早提及頓悟的是道生和尚（約三六〇～四三四年）的學說。意思是，頓悟觀念的成熟花了很長的時間，到第八世紀神會（六七〇～七六二年）猛攻神秀大師（六〇〇～七〇六年）北宗的漸悟論時，才突然受到注意。

究竟發生了什麼？神秀的門人教些什麼？要確切知道頗為困難，因其教導幾乎已被南宗的頓悟論所取代。嚴波斯基 (Philip B. Yampolsky) 在其譯註的《六祖壇經》中載有其事。他說：

我們已看到禪宗如何於第八世紀，在著名、博學的神秀和尚指導下，開始了一個

注重楞伽經的派別。神秀被尊為當代的少數，榮耀齊集其身，權位日益高昇。門人中聲名依舊的和尚繼續他的教導。這派禪宗要確定在佛教其他宗派中新獲的地位，需歷史記錄來證明其正統性及其傳授的制度。為此目的，宗派記錄設計了出來，但可用的資料十分貧乏，使初期歷史的編輯不得不靠非禪宗的作品《續高僧傳》湊足其事蹟。他們增加各種傳奇，建立傳承系統，最後得出由菩提達摩經神秀六位祖師繼承的理論。這是第八世紀三十年代，朝廷、高官、文學家及一般老百姓所知的傳統。代表此一傳統的禪宗和尚都是受禮遇的人；他們逝世時，人們為之舉行隆重葬禮，著名文士並為之寫墓誌銘。和神秀同樣師承弘忍的其他教師，卻由洛陽、長安遷往內地及各省省會。

七三二年，一位尚不知名的和尚神會，起而向大都會有權的禪宗挑戰。他控告當時的北宗領袖普寂，不實地奪取了七祖的頭銜，並使自己的老師神秀為六祖。神會說，真正的六祖是慧能。（註1）

神會聲稱他的禪才是真禪。漸漸，他的宗派南宗獲勝，他的教言也受到接納。最後，由此論戰出現了禪宗的兩派，通稱北宗與南宗。其主要區別在於北宗漸悟與南宗頓悟的不同。本課我們要嘗試再深入探究頓悟的含意。

## 頓悟的本質

慧能的生平可能沒有什麼事可確信無疑，但我們確知一事：歸於他的教義，即我們今日所知之禪的起源。

頓悟論的基礎是：「第一義不可說」。若不可說，在其本身之外就無法理解。如此，就沒有漸進的方法可以達到。一旦「領悟」，就是覺悟。三十八課所引的偈已清楚地呈現出來。我們再把卜德(Dark Bodde)所譯馮友蘭《中國哲學史》中所說的錄於此處。(註2)

按禪宗傳統，神秀寫了一偈：

身是菩提樹，

心如明鏡臺。

時時勤拂拭，

勿使惹塵埃。

慧能以另一偈反對：

菩提本無樹，  
明鏡亦非臺。  
本來無一物，  
何處惹塵埃。

神秀一偈頭兩行肯定「第一義」可說，因此，實際上無質的，他們賦以品質。後兩行主張為達到所說的品質，需要靈修。相反的，慧能一偈頭兩行指出「第一義」實際上不可說，後兩行乃道：沒有靈修能夠到達。「沒有靈修」，意思不是說真的沒有任何一種修法，而是指「以不修的方法修」。神秀與慧能之間的差別，代表禪宗北宗（後來變得不受信任）與南宗的差異。因此，日後大多禪宗信徒主張，表達「第一義」的方法是什麼都不說，就是「以不說來說」；同樣，他們堅持：靈修的方法是不修，就是：「以不修來修」。（註3）

這不是說北宗不知或不修「頓法」，這個方法禪宗已在修持，北宗只是主要教導：緩慢、長期修養的教義。此一傳統似乎更合乎佛教修行的原始傳統，這種修行由印度傳來，在小乘佛教中還十分盛行。以北宗的對手來看，北宗的確是倡導一種強調不斷努力的修法。據載，第八世紀在

拉薩曾舉行會議來解決頓漸兩種法門信徒間的論爭。(註4)

研讀文獻，這個問題當時在西藏似乎很重要，因有位中國和尚推行「頓悟」，對抗一位推行「漸悟」的印度大師。同時有會議在拉薩舉行，兩種法門的擁護者在西藏領袖面前辯論。這位中國和尚正教一種走向極端「靜寂主義」的「禪那」，駁斥所有虔誠的事工。反對者就是那位印度大師的弟子。中國和尚的支持者是「頓門派」，印度大師的支持者是「漸門派」(註5)。結果，中國僧團失敗，好幾位自殺。現有兩種文獻，一種是「漸」法的支持者以梵文所寫，另一種是「頓」悟的支持者以中文所寫。中文文獻是辯論的記錄，標題是「頓悟大乘正理決」。戴米維(Paul Demieville)以法文譯出，據他說：

「頓悟」，有如夢醒的悟，是完全、立即的直覺，人由之得以「一次而永遠」地了解佛教的真理。按中國禪宗的看法，這種頓悟與「漸悟」相反。漸悟是長期、漸進的理智、道德、神秘或虔誠修持的結果，一種修持接另一種修持，隨著時間慢慢累積。(註6)

中國和尚倡導、辯護的覺悟是頓悟。

## 頓悟及「無念」教義

漸法的確是循傳統禪的路線而來，傳統禪是中國佛教徒從印度輸入的。拉薩會議中漸悟的辯護者是一位印度大師的弟子，也耐人尋味。這個方法由中國佛教徒保持下來並予以發展。似乎在道教及其純「自然」的觀念影響下，終極實體顯得日益超越人任何可能的理解，以致沒有步驟、沒有方法可以達到。此一實體本身無法顯象，也無念可作媒介以抵達。此時出現了「無念」與「無心」的理論。頓悟的教義由此前提而來是很合理的。否則，《楞伽經》的中譯本已有頓悟與漸悟之詞，自從第六世紀菩提達摩到中國來，禪宗的教導即根據《楞伽經》，為什麼花了那麼長的時間才想出頓悟論？

我們可以認為，「無念論」是南宗以及中國、日本大多禪宗派別的主要特色之一。禪宗其他派別幾乎已被淘汰。

但「無念」是什麼意思？按戴米維的看法，還有其他等同無念的詞，如「離念」（放下思想，離開思想）或「不動」（沒有活動）。由之我們可以推論「心不動」是無念的基本觀念。這，六祖慧能在《壇經》裏有所解釋：

我此法門，從上已來，先立無念為宗，無相為體，無住為本。無相者，於相而離

相；無念者，於念而無念；無住者……念念之中，不思前境……於諸法上，念念不住，即無縛也；此是以無住爲本……於諸境上，心不染，曰無念……（註7）

馮友蘭引慧能的話說：「所謂『無念』者，非是『百物不思，念盡除卻。』若『百物不思』，亦是『法縛』。」（註8）他又引《神會語錄》道：「不作意即是無念。」（註9）

無念，意思只是主體全然自由，完全「自然」。這是我在禪的整體架構中所作的理解。《壇經》說「無繫」、「無縛」、「無染」，就是自我完全自由自在……（註10）

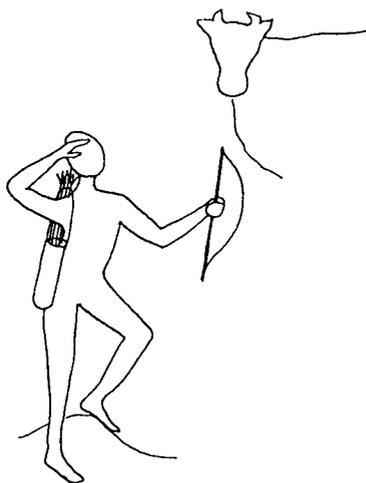
我們也許很難想像禪宗大師的心中超越所有概念是什麼樣子。我認爲有某些東西非常的基本，就是那些東西召喚我們回歸心的本質。禪宗排斥所有標記，從而也否定所有言語以及種種邏輯推論。不再有記號，沒有意義，無可表示，由此我們了解何以禪宗法門與空或虛不可分。在禪宗，對象或目標不是菩提（bodhi，即覺悟）的原因或開端或機緣，「根源」才是菩提的所在與「源泉」（informant）。禪宗排斥所有藉語言而有的「方便法門」，就是這個原因。（註11）

問題是故意「無念」也是一念：就像慧能所說，不可能無念。無念是覺悟本身的火花。此悟乃在專注的終點，即觸到純粹的自發性時。雖然可能無人知曉此悟何時、何地、如何到來，卻仍提出操練的方法，推薦應有的態度，「無念」即其中之一。目的是讓根源的自發行爲全然發生。讓它發生吧！如此而已。（註12）

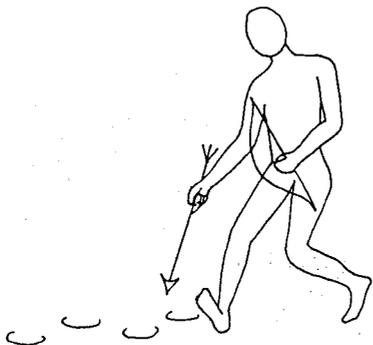
### 十牛圖（馴牛十階段）

13

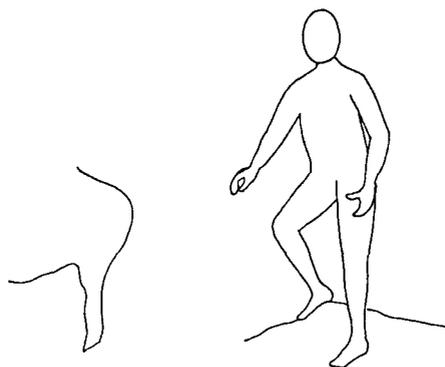
牛代表生命或人性的永恆原理。十圖是引導實現其圓滿人性的十步，皆以動作表示。（註



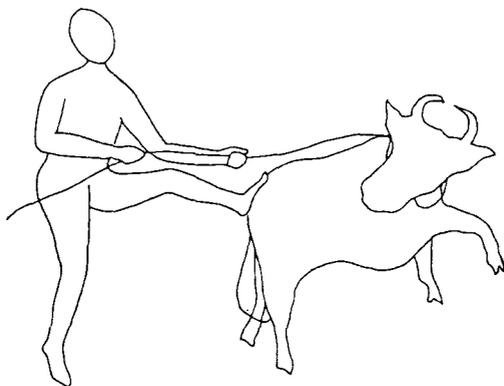
1. 尋牛：牧童正在尋找，不是找別的，就是尋找他的本性。因他不認識他的深我，心不滿足。



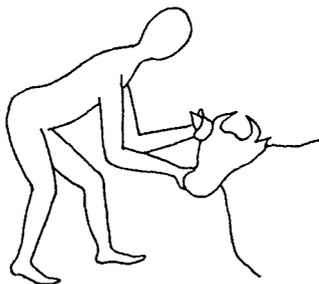
2. 見跡：他看見牛的腳印，牛應當不遠。這是對自己有種新覺醒的開始。



3. 見牛：牧童現在開始「見」本性，  
但還沒有看到牛頭。他開始認識自己。



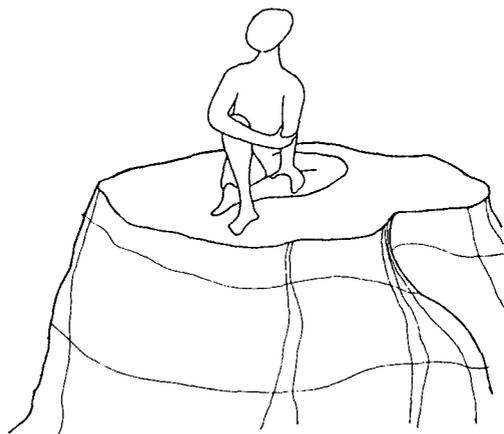
4. 得牛：長久以來，牛一直住在森林，自由自在。牠不願被  
馴服，牠還很固執，沒有韁轡。牧童要使牠順服，必須揚鞭。



5. 牧牛：牛，內在我，現已溫順。  
但牧童必須緊握鼻環，對付牛不容有任何遲疑。



6. 騎牛歸家：奮鬥完畢，  
牧童騎牛一同平安和諧地回家。牧童吹笛，眼望白雲。

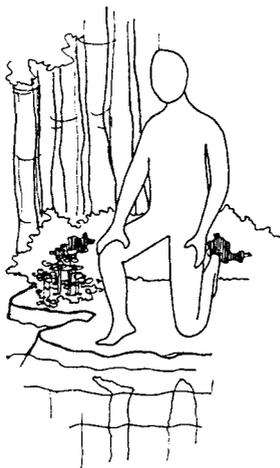


7. 忘牛存人：

這步表示超越了二元，已全然為一。

8. 人牛俱忘：

這是完全的虛空與一體。



9. 返本還源：現在，人與萬物、與大自然、與整個宇宙合而為一。他看到一切事物的深處，直抵根源。



10. 入市垂手：「柴門獨掩，千聖不知，埋自己之風光，負前賢之途徹。提瓢入市，策杖還家。酒肆魚行，化令成佛。」（註14）

註釋：

註 1：敦煌手抄本《六祖壇經》，英文譯註：by Philip B. Yampolsky, *The Platform Sutra of The Sixth Patriarch*. (New York: Columbia University Press, 1967) p. 58.

註 2：Fung Yu-lan, *A History of Chinese Philosophy*, tr. by Derk Bodde, (Princeton: Princeton University Press, 1953, vol. II) p. 390。參閱三十八課「弘忍、神秀與慧能」一節。

\* 所引不見於馮友蘭中文本，因作者感到原著玄學與佛學部分不足，英譯時作了些補充。

註 3：同上書，頁三九一。

註 4：Paul Demiéville, *Le Concile de Lhassa. Une controverse sur le quietisme de l'Inde et de la Chine au VIII siècle de l'ère chrétienne*. (Paris: Presses Universitaires de France, 1952).

註 5：同上書，頁十。

註 6：同上書，頁十九。

註 7：《六祖壇經》，定慧品第四。

註 8：馮友蘭著，《中國哲學史》，（上海：商務印書館，民國二十三年，初版）頁七七四。

註 9：同上書，頁七七八。錄自《神會語錄》卷一，神會遺集，頁一〇一。

註 10：參閱《六祖壇經》，定慧品第四。又見：D.T. Suzuki, *The Zen Doctrine of No Mind*. (N.Y.: Samuel

Weiser, 1973).

註 11 : *Encyclopaedia Universalis*, "T'ch'an", vol.15, p.776, col.b.

註 12 : 同上書，頁七七七，右邊。

註 13 : 參閱 *Zen Flesh, Zen Bones: A Collection of Zen and Pre-Zen Writings*, compiled by Paul Reps. (Tokyo: Charles E. Tuttle Co. Rutland Vermont, 1971) p.165.

甘易逢著，〈淺談佛學〉，（台北：利氏學社，光啓出版社，一九八三，初版）頁一一三～一二〇。

杜松柏編著，包壺天審訂，〈禪詩牧牛圖頌彙編〉，（台北：黎明文化事業公司，民國七十二年）頁二  
十二～二十九。

註 14 : Paul Reps, 同上書，頁一八六。

甘易逢，同上書，頁一二〇。

杜松柏，同上書，頁二十八。

## 【第四十課】 禪宗公案的使用

### 導言

研究「公案」以前，有關南宗勝過北宗以後的禪宗發展，我們要說幾句話。看到慧能（六三八～七一三年）及其門人在中國、後來又在日本產生多深的影響，令人十分驚訝。

許多宗派都遵循慧能的教導來發展。我們只作一個很短的禪宗發展史的敘述，材料多半取自吳經熊《禪學的黃金時代》一書。（註1）

在中國禪宗史上，自六祖慧能以後，最重要的人物就是馬祖道一（七〇〇～七八八年）了。（註2）

雖然象徵祖師職位的衣鉢，慧能未再傳給任何人，通稱「馬祖」的道一卻被公認為七祖，據

說他是位奇異的老師。

馬祖最偉大之處，是在於他吸引人的手法和機智。有一次學生問他說：「老師爲什麼說『即心即佛』？」馬祖回答：「這只是爲了勸孩子不要哭罷了。」學生又問：「小孩不哭了時怎麼辦？」馬祖回答：「這時我將告訴他『非心非佛』。」學生再問：「除了這兩種人外，你又如何接引？」馬祖回答：「我將告訴他『不是物』。」學生最後問：「假如你突然碰到已經開悟的人來，怎麼辦？」馬祖回答：「那很簡單，我只教他從自心中去體會大道。」（註3）

據說馬祖「由他的接引而開悟的學生有一三〇多位」，每位都成爲「獨樹一方」的大師（註4）。吳經熊說：「發現自我是馬祖教人的目標，也是整個禪的主旨。」（註5）爲此目的，他用了肯定與否定兩種方法。

馬祖弟子中，有百丈懷海（七二〇～八一四年），他立下了「僧團組織」的基礎，「雖然『百丈清規』歷經幾個世紀的逐漸修正」，百丈「把散沙似的群眾納入了僧團組織」卻有大功。（註6）

有幾個主要的宗派各有其重要性，我們提出三個。第一個宗派因黃檗希運（死於八五〇年）

而得名。

黃檗把本體看作心，惟一的真心。這個心能產生有形和無形的一切。它是智慧的活泉。我們的身內都有這個活泉，但由於我們追逐外物……（註7）

這個宗派於一六五四年傳到日本，在日本通稱「Obaku」宗。他們大量使用公案。

黃檗特別著重公案的使用。運用公案也是「臨濟宗」的特色之一。臨濟宗的創始人即黃檗的門生。

第二個宗派是由洞山良价（八〇七～八六九年）及其弟子曹山本寂（八四〇～九〇一年）創立的，通稱「曹洞宗」。這派在日本通稱「Sōtō」宗，是一一二七年日本名僧道元（Dōgen）引進的。據道元說，「真妙方是坐禪；單坐禪就足夠；只有坐禪是真佛教，釋迦牟尼的佛教。」「自道元以來，藉著佛教改革運動，回歸原始，放棄政治與俗物，加上修行的卓越，已引起大眾的共鳴。」（註8）

第三個宗派是臨濟義玄（死於八六六年）創立的臨濟宗。臨濟是黃檗的弟子。「臨濟思想的重心在於無位真人」。無位真人，他用各種名字來稱呼，另如無依道人、真正道人。為成「真人」，臨濟在修道途中，逢人便「殺」，即使是佛（註9）。這一派的發展，沿襲黃檗的風範，

加強使用公案。一一九一年傳到日本，通稱「Rinzai」宗。

## 何謂公案

公案是什麼？很難解釋。原意指：要由法官之類的人來解決的「公眾案件」。在禪修中，那是邏輯或概念層面上沒有解答的問題。

高楠(J. Takakusu)說，公案全是禪的合理結果。

禪的特殊觀念可撮要如下：「以心傳心」，「不立文字」，「教外別傳」；「直指人心，見性成佛」，或「此心即佛」。日人白隱(Hakuin 一六八五—一七六八年)坐禪偈說得好：「眾生本佛，如冰(象徵現實的狀況)與水(象徵底下的佛性)；無水無冰；大地蓮土，此身即佛。」禪的基本觀念是把最抽象的存在與非抽象存在視同為一。「實相無相」，「法門無門」，「聖智無智」。兩個相反的觀念，如白與黑、善與惡、純與不純等，相互冥合，乃深度禪修的結果。「妙身無形，形皆由之而出；金口無言，言皆由之而出。」我們常常碰到這類性質相似的觀念。

然而，參禪有特殊的過程。爲使求道者在靜修中定心，給他一個公案（「公眾話題」）測驗他覺悟的程度。一個人接受了話題，靜坐禪堂，他必須盤腿直身、端正安坐，雙手結印，雙眼半開半閉。這叫坐禪，如此可能持續幾天幾夜……（註10）

使用公案與使用短頌(mantra)不同（註11）。短頌有如工具用來定心，促使注意力穿入自我的深處。公案則在幫助人心全然張開。公案不能在邏輯或概念的層次上去了解。它不像謎語，足夠聰明，就能找到解答。公案求解是挫敗心智的事。只有到一體的層次上，所有矛盾在其中消溶，公案才能了解。公案的了悟不在那句話上，而在心的根處。

吳經熊詳論臨濟的洞見說得很對：

我們千萬不能忽略臨濟的根本精神是在於他悟到真我就是無位真人。所有機變的方法，和推論的公式，都是次要的，都只是暫時的價值。後代學禪的人只注重次要的問題，而忽略了根本的精神，這實在是一大諷刺。這也是後來禪宗之所以不能保持原有創造力的原因。因爲你一旦被公案所困，用你的聰明去解的話，那就像蒼蠅被蒼蠅紙所黏著一樣，永遠也得不到解脫。偉大的禪師是用各種不同的公

案把你逼到牆角，使你在極度的痛苦之下，也許突然打開內在之眼，看到你被困的曲折迷宮，只是一場惡夢；在你頓悟之時，便立刻消失了。（註12）

## 公案範例

公案在中國於十二世紀隨著宗杲成爲禪宗重要的修持法門（註13）。稱「公案」以前，這種問題稱爲「話頭」，意思是「話題」（註14）。公案的修持，臨濟宗最有發展。公案的彙集，在中國，後來又在日本，日益增多。現在已經有成千的公案。「禪師所用的公案實際上非常之多，又千變萬化。有的禪師分成五組以上。公案雖多，只由一個公案的恰切解答達到覺悟是可能的。」（註15）

最有名的公案彙集是《無門關》。出了中國，此書以日文名稱《Mumonkan》較爲知名。

《無門關》一書，最初是南宗末葉（西元十三世紀）在中國出版，從此聞名禪界，一直是代表性的公案彙集。其中有四十八個公案，是本很便利的書。編者無門禪師，註解每個公案極爲直接而切要，用來鼓勵和尚探索、施以訓練都非常適

合。(註16)

該彙集的第一個公案最爲出名：

趙州和尚因僧問：「狗子還有佛性也無？」州云：「無」。

無門曰：「參禪須透祖師關，妙悟要窮心路絕。祖關不透，心路不絕，盡是依草附木精靈！且道：如何是祖師關？只者一個『無』字，乃宗門一關也。遂目之曰：『禪宗無門關』。透得過者，非但親見趙州，便可與歷代祖師把手共行，眉毛廝結，同一眼見，同一耳聞，豈不慶快！莫有要透關底麼？將三百六十骨節，八萬四千毫竅，通身起個疑團，參個『無』字，晝夜提撕，莫作虛無會，莫作有無會，如吞了個熱鐵丸相似，吐又吐不出，蕩盡從前惡知惡覺，久久純熟……」  
〔註17〕

另一個很有名的公案如下：

洞山和尚因僧問：「如何是佛？」山云：「麻三斤。」(註18)

這是個很難為人的公案。很簡短卻很出名。但未料，無門的註解也令人迷惑：「洞山老人參得些蚌蛤禪，才開兩片露出肝腸。然雖如是，且道向甚處見洞山？」（註19）

就像註其他公案，這則，註家也每作長長的註解，但靠註解卻無法使我們了悟公案本身的含意。一位註者以重複「麻三斤」開始，說：「就是這三斤麻，就是這活的三斤；就是這死的三斤……」另一位說：「過去不增加，現在不增加，就是那些。」（註20）

同樣出名的另一則公案是：

如何是祖師西來意，（趙）州云，庭前柏樹子。（註21）

有古代公案，也有現代公案，如日本禪師所用的一則：「用一隻手鼓掌有什麼聲音？」（註22）

還有許多別的可以引證，但上述範例足以說明使用公案的過程。我們說過，只某些禪宗派別使用。

若我們以公案的眼光看福音，將恍然基督的話中充滿了公案，即那些在理性層面上沒有解答的問題。譬如，基督對尼苛德摩說的「必須重生」；對撒瑪黎雅婦人說的「要給她活水」。推理找不到解答，但在信仰上，超越基督話中包含的表面矛盾，卻能找到答案。

註  
釋：

- 註 1：吳經熊著，吳怡譯，《禪學的黃金時代》（台北：商務印書館，民國六十六年，七版）
- 註 2：同上書，頁五十八。
- 註 3：同上書，頁六十二。
- 註 4：同上書，頁六十五。
- 註 5：同上書，頁六十九。
- 註 6：同上書，頁六十六。
- 註 7：同上書，頁九十一。
- 註 8：Heinrich Dumoulin, "Buddhism in Modern Japan" in *Buddhism in the Modern World*, ed. Heinrich Dumoulin and John C. Maraldo. (New York: Collier Macmillan, 1976) p.221.
- 吳經熊著，同上書，第十章曹洞宗的祖師——洞山良价。
- 註 9：吳經熊著，同上書，頁二〇四。此處之「殺」，乃在心中斬去種種牽繫掛礙。
- 註 10：Junjiro Takakusu, *The Essentials of Buddhist Philosophy*, ed. by Wing Tsit Chan and Charles Moore (Honolulu: Office Appliance Co., 1956, 3rd ed.) p.163.
- 註 11：參閱三十六課有關 mantra（特音，短頌）及其運用的解釋。

註12：吳經熊著，同上書，頁二一五。

又見：「Kōan」 in *Zen Dictionary* by Ernest Wood. (Tokyo:Charles E. Tuttle, 1973) p.64 ff.

註13： *Encyclopaedia Universalis*, "Tch'an", vol.15, p.777, col.b.

宗杲：全名「大慧宗杲」（一〇八九～一一六三年），南宗人。先接觸曹洞宗，後投入臨濟宗。倡導「看話禪」，即參話頭。

註14： Heinrich Dumoulin, *The Development of Chinese Zen*. (New York: The First Zen Institute of America, 1953) p.85.

註15： *Zen Dictionary* by Ernest Wood. 同上書，頁六十七。

註16： Zenkei Shibayama, *Zen Comments on the Mumonkan*, tr. Sumiko Kudo. (New York:Harper, 1974) p.xiv.

無門，全名「無門慧開」（一一八三～一二六〇年），宋人，屬臨濟宗。

註17： Shibayama，同上書，頁十九。

吳怡著，《公案禪語》，（台北：東大圖書公司，民國六十八年，初版），頁一三八。

註18： Shibayama，同上書，第十八公案，頁一三九。大正大藏經二〇〇五，四十八卷，頁二九五。

王進瑞著，《碧巖錄講義》，（台南：大新印書局，民國六十一年），頁三二〇。

\* 王進瑞註：「據說洞山守初禪師正在秤麻，有僧來問，因麻有三斤重，隨即出口：『麻三斤』。」

註19：R.H.Blyth, *Zen and Zen Classics*: Mumonkan, (Tokyo:Hokuseido Press, 1966) vol.4, p.143.

吳怡著，同上書，頁一九一。

\* 吳怡註：「喻洞山的禪風非常直截明瞭，像蚌蛤一樣，一開口便露出了肝腸。既然洞山禪很容易了解，為什麼無門還要問：『向甚處見洞山』？：因為洞山之意不在麻三斤。此處不能透過，反而觀面不識，愈轉愈遠：最簡截的作法，就是把佛放下，把麻三斤放下，任何解釋無論是或非都是錯誤的：」

註20：Shibayama，同上書，頁一四一。

註21：Blyth, 同上書，頁二四六～二四八。

吳經熊著，同上書，頁一二一～一二二。

\* 吳經熊說：「指出道在庭前的柏樹子中。為什麼要單單提到柏樹呢？這是因為他當前第一眼看到是柏樹。：他是用這個物體去表達道的無所不在。」

## 【第四一課】 神秘經驗

### 導言

我們看到人如何沿著神性世界的道路前進，從自己的深處走向天主內在的奧秘。我們談到旅途中前推或吸引的動力。我們一直在神性世界的大道上自由地前行。我們討論人力，也討論神力。可能我們給人一種印象：這一切行旅與經驗都在我們可及的範圍內。

然而，我們已經說得很清楚，走向天主，有如走向一個目標，或走向最深的自我，到了一個時候，到了一個地步，會感到人力不足。終極存有及最深自我都那麼自由、那麼自主，往往行動自發，無人可強迫，非人力可企及。我們無法認識、無法到達，除非它們顯示自己或來到我們處。

簡而言之，可以說，我們在這些力量直接影響下所做的一切，以及對這些境界所有的種種超經驗知覺，都是所謂的神秘經驗。面對神秘經驗，歷來人總是或受吸引或感害怕。神秘家受到吸

引，非神秘家則感害怕。然而，沒什麼可怕的，因為有種密契是那麼「不像神秘經驗」，我們可以像呼吸或食睡一般自然地過深度的神秘生活。

有些神秘經驗，天主的行動明顯而清晰。在明確談論這種神秘經驗以前，我們必須再說一次：天主經常藉聖神的力量在我們內行動。在我們所做的一切，尤其是祈禱中，天主總在我們內以神秘、隱藏的方式活動，這是我們靠信仰知道的事實。天主一直在幫助我們思考、分辨，並以祂喜歡的方式行動，但祂希望我們行止自由。

要界定密契，我們可以從廣到足以包含種種經驗的一種密契開始。最簡單的定義是：有個奧秘知覺，即有個神秘經驗。我說知覺，意思是，較屬心智、情感力量或存有深處的層次。那是對超境界、對超乎人正常能力所及者的直接體察。以此定義可涵蓋：知覺瀾漫全宇宙之生命的神秘經驗。道教專家凱登馬克(Max Kalenmark)認為，整個中國文化的基礎，是一種深邃而不易界定的神秘感，雖然這種奧秘稱為「自然」。這就是所謂的「自然」密契，完全或幾乎完全沒有所謂的「宗教」看法。

我們可以拿這寬廣的定義與加德(Louis Gardet)所下的另一個定義對照來看：

要試下定義，在此，我們取「mystic」一字的精確意義：意指對一絕對者的豐富「經驗」，該絕對者含有本然的知識，且自身具足。在語源學上，這個字能引起

神秘感，且使人進入奧秘之門。但在宗教哲學及宗教現象學中，神秘經驗(mysticism and mystic)，與古代秘教所賦秘傳涵意不同。神秘經驗是內在體驗到了悟了一個完整圓滿的實體。(註1)

拉內(karl Rahner)與沃格瑞勒(Herbert Vorgrimler)編著的神學辭典中，「密契」下有很短的定義：

密契，可指一種經驗：人與無限神性生命的內在相遇及結合，這無限神性生命支持著他及其他一切存有物。在基督宗教、同樣也在猶太教與回教的密契中，那是與有位格的天主會晤。(註2)

我們還可以列出許多別的定義，但要開始討論，這些已經足夠。我們要試先提出一些通則，並解釋一下不同種類的密契，或更精確的神秘知識。不要忘記，這課程的第二部分，我們正在研究沿著大道小徑走向一般神秘經驗及天主特殊經驗的神修活動。

## 自然密契

在西方，神秘經驗是天主特殊恩寵的觀念在我們心中太深，以致很難也幾乎不可能解釋：修習瑜伽或其他方法的那些人意識到神的宗教經驗。我們不該忘記，整個經驗是「連續」的，不排除超越經驗。天主既絕對超越，同時與受造界相連。這看來矛盾，事實卻如此。

另一方面，要在人的世界與超越界間作一清二楚的區分，也很困難。理由很簡單，經驗有許多不同的層次。對其深處、其深邃實相觀察入微的人，在某點上是神秘家；在大自然中，譬如說，感覺出天主臨在的人，已經是一種神秘家；敏感到藏在風霜雪雨中的非凡力量且行於其中的科學家，則可視為神秘家。

事實上，神秘家是看見萬有隱藏的內在深度的人。這是凱登馬克敢說中國人神秘的原因，當然儒家不比道家。在道家大師的經驗裏，對萬物有那麼深的神秘感，故可稱之為自然密契。我們同意馮友蘭的意見：

根據著名的評論（J. Needham 說：「記得是我在成都聽馮友蘭博士本人講的」），  
道家是「世上所見唯一不極端反科學的密契系統」。（註3）

畢竟，真正的密契應該只是對實有的較深直覺，而不是什麼添加物。真正的密契單純、清晰而突然。那是人經驗中眼不可見、耳不可聞、手不可觸，卻仍有所見、有所聞、有所觸的知覺，這種知覺使我們體驗到常態經驗以外的經驗。

有些科學家同時是大神秘家。這不是說他們在科學知識上加了些雜亂的幻象，而只是說，他們對實在界的體會比他們從科學實驗或推論出來的更深。已引過的凱波拉(F. Capra)《物理學之道(Tao)》一書，對這點言之甚明。

我們可以把老子置於神秘家之林，同時得同意陳榮捷所說：他的道(way)是「自然之道」(註4)。但這位談老子自然之道的作者，也談莊子的神秘之道。無論如何，老莊彼此有連續性，頭一位可能神秘性較少。可是誰敢說老子對萬物奧秘的直覺只是理智、邏輯的推論？

從基督徒的觀點看，我們稱這種密契為自然密契，因為與有位格的天主無關，與基督更無關。我們稱基督徒的密契為超自然密契。然而，我們必須對神秘經驗有個更廣的看法。

### 神秘經驗的等級

很明顯，神秘經驗有許多等級、許多種類。現在我們要說的只是神秘經驗的等級：從最簡單的意識到隱藏之奧秘開始，到親密結合於天主的至高境界。有些情況顯然是神秘的，有些則否，

因爲我們人之爲人所有的能力，與只能接受天主的白白賞賜和祂的愛，明顯有別。

這已引起無盡的思索：自然密契與超自然密契究竟有何不同。的確有些經驗，沒有超自然力量、沒有天主本身積極自由的幫助，人無法產生。但也要考慮，有些人在這方面恩惠較多，有大多數人沒有的敏銳心靈；就如有的詩的秉賦，也有神秘天賦。有人在這方面則全無反應。而且，不同類的密契有可能給人不同的神秘經驗。這就引發了人面對的是「無位格」的絕對者還是「有位格」的天主的問題。爭論將無休無止地繼續下去，因爲經驗底下有不同的哲學，而且，也因爲絕對者畢竟含「有位格」及「無位格」兩面。有的傳統只提供一種經驗的引導，有的傳統，如基督教，則提供兩種。

神秘經驗包括兩種：

細聽東西方神秘家所說，我們以分析、描述區別出兩種典型的經驗。第一種，神秘家在自己內使自己極力「返回」到「原始的靜寂」與屬靈的「本性」中去。第二種，神秘家藉著愛那比自己更愛的一位，與啓示、信仰中的天主漸趨合一。「識如不識」（意即：我們認識的他是無法真正認識的一位）。在每種或幾乎每種我們仔細觀察過的宗教裏，都碰到這兩種方法，典型的或非典型的，而且按主要部分不同而有所區別。（註5）

瑜伽，可以說，以印度教與佛教密契為基礎。整個系統的基本假定是：我們生活其中的感官世界與心智世界，並不是我們的「最後實體」。加德對瑜伽作了很深的研究，得出結論：瑜伽行者可透過這些修持達到深刻的神秘經驗。而且，他說：

……超越分別知識造成的散亂，我們的存在，以其本性為「一」，呈現出概念難以達到的「一體」狀態。在此，得失攸關的是，靈「性」全面回歸本源的渴望。

(註 6)

人們已精心構想出一些方法，從加於「自我」之上的一切中獲得「解脫」，然後盡可能地向根源前進。方法本身是漸進的，由身體的操練開始，繼而進到心理層次，再通過進到心靈層次。瑜伽行者會逐漸加深他的經驗，而且真的進入靈修經驗的「神秘」境界。沿路並無指標告訴你：「現在你正進入神秘經驗」。在瑜伽以及其他各種傳統之經驗中，進入所謂的「神秘」境界，通常是在無意中發生。只有進入這個「境界」很久以後才可能注意到，就因為一直要到真「在」其中，我們才能明白。而其所以發生，因為門突然自行敞開，悟或愛，或二者一同，如一道巨大閃光般出現。

當我們達到「覺悟」，可能已在這個境界走了很長的時間。許多從未注意到神秘生活的人，

因為遇到使其醒覺的某人，或讀了本恰好寫其經驗的書，才忽然明白他們有神秘的經驗。

瑜伽、佛教，以及任何其他傳統的傳統，都分出神秘經驗深度的等級。瑜伽推薦的最終經驗是「自我」與其本身的絕對為一。這個經驗被「自我」(ātman)或通常譯成「心靈主體」的超意識「我」(purusa)，看成是本身的徹底實現。(註7)

我們不要再談瑜伽經驗，但要注意，瑜伽是許多不同的宗教傳統、甚至非宗教傳統一直使用的方法。它為我們指出一個連續經驗的不同階段：人性經驗、宗教經驗、神秘經驗，每個階段都清晰界定了出來，並可導向很深的默契。我們相信，因天主的啓示，我們能更深地走入天主本體的經驗中。但這並不貶低瑜伽經驗的莫大價值與洞見，對其他神秘經驗，我們也可以這樣說。同時，我們必須把某些人加在其經驗上的虛幻象徵置於一旁，若有的話。神秘之道不外乎表達時很冷靜；否則，經驗本身會受到扭曲。不要忘記，最深的自我與終極實體極其單純！

註釋：

註1：Louis Gardet, *La Mystique*, (Paris: Presses Universitaires de France, 1970. Coll.: Que Sais-je? n.694) p.5. 翻譯所據英文乃作者自法文意譯。

註2： *Petit Dictionnaire de Theologie Catholique*, by Karl Rahner and Herbert Vorgrimler, (Paris: Editions du Seuil, 1970) p.304.

- 註 ④ .. Joseph Needham, *Science and Civilization in China*, (Cambridge:Cambridge University Press, 1954, vol.2) p.33.
- 註 ⑤ .. Wing-tsit chan (蔣經進) , *A Source Book in Chinese Philosophy*, (Princeton:Princeton University Press, 1963) p.7.
- 註 ⑥ .. Gardet 馮士禮・真一 氏。
- 註 ⑦ .. Louis Gardet, *Etudes de Philosophie et de Mystique Comparées*, (Paris: J.Vrin, 1972) p.151.
- 註 ⑧ .. 同上禮・真一 氏。

## 【第四二課】 默契的事實與出發點

### 導言

本課標題取自安德希爾 (Evelyn Underhill) 《默契：心神意識的性質與發展研究》一書（註1）。此書第一部分題名〈神秘的事實〉，第一章是〈出發點〉。這一課我要依據安德希爾的思想自由敘述。

神秘經驗分析不是什麼理論的東西，而是以很普通的人性經驗為基礎。前面幾課我們解釋過神性世界的內在結構：天主、人與整個受造界。我們看見並居住其中的世界，隱藏著一個只少數人能看見的實體。這些人被稱為「神秘家」，因為他們能知覺此世的內在奧秘，尤其是他們深處的自我奧秘。他們甚至體驗到天主，這是一般人所沒有的。

安德希爾說：

人科 (family) 發展最高的幾支，同有一種奇異的特徵。他們傾向於創造奇特、明確的人格型態（真的時有時無地零星散見各地，而且常常不顧敵對的外在環境）。這種典型拒絕滿足於他人所謂的經驗；以其仇敵的話說，又傾向於「否定世界以探尋實有」。在東方與西方，上古、中古與今世，我們都碰到這樣的人。他們有種熱情，似在進行某種精神的、不可捉摸的探求；尋找一條「出路」(way out) 或「歸路」(way back)，以到達某種合意的狀態，只有在其中能滿足他們對絕對真理的渴望。對他們來說，這種探求構成了整個生命的意義。他們為此探求作了不費力的犧牲，在別人看來卻像是作了極大的犧牲；這也是上述客觀事實的非直接證據，證明他們不論崛起於何時何地，其目標、道理與方法，實質上始終相同。因此，他們的經驗合成一系列明證，既奇特地前後一致，又常常相互說明。這，我們必須納入考量，才能計算人類心神能量與潛力的總和，或合理推測人類與超感官未知界的關係。（註2）

我們可能注意到，文中如何提出不久前我們描述過的兩種方法：「出路」，即向外的路，形式之路；「歸路」，即向內的路，順服於內在自我、表達內在經驗的路。

引文明說：神秘家是對「超越界」有經驗性知識的人；賦有這種能力的人世上處處可尋；而

且自人類之始這類人即有。談過這一切以後，我有把握，我們全都信服。現在我們要嘗試更深刻地了解神秘經驗，首先要詳述事實的本身，然後再分析出發點。

## 密契的事實

密契真正的問題是，那必須是「真實」的。意思是；那不該是想像的結果，而是真正碰到「超越界」。神秘家被人指控編造不存在的世界。這種指控可以了解，因為那些沒有看見的人指控看見的人是夢想家。如果沒有看見的人以為他所看見的是人類最終的經驗，密契真偽誰又能回答？

神秘家充分警覺到這個問題，我們指的是真正的神秘家。他們作一切可能的努力使之不淪為幻象，不在經驗之外建構任何理論。否則，他們的思想與幻象會遮蓋他們的經驗，使之模糊、扭曲。這不是說那種經驗無法表達、不該表達。在此我們要分辨什麼是他們加在經驗上的，什麼是經驗自尋顯露的方法。而且，神秘家還要非常小心，不要讓這表達的方式脫離經驗的本身。

為了避免這一切障礙，神秘家必須不斷返回原始的經驗；而且在經驗的過程中，要小心不使單純、客觀的神秘知覺淪為頭腦的幻想。他一定要努力面對奧秘的本質。這是他必須一再把自己置於全然接受的狀態、置於空靜中的原因。如果他的頭腦還太活動，當然他就不是知覺實體，而

只是透過想像看到幻象。

神秘家不是夢想超越的事物，而是去體驗，這點我們永遠要堅持。當然所體驗的未必就是超越事物本身的模樣，但卻夠近地去看，去了解其所是。每個經驗都以與超越事物真正有關的方式，使人頭腦更敏銳、心靈更寬廣、整個內在存有更擴張。這是很神秘的認識法，但我們不能否認在不同時代、不同地區、非常不同的人所有的一切證據。如安德希爾所說：

所有的人，在某一個時候，都愛上了蓋著面紗的愛色斯 (Isis)，他們稱她為真理。對大多數人來說，這已是逝去的熱情，他們早已看到沒有希望，而轉向更實用的事物。其他人卻終其一生仍是實體虔誠的愛慕者……（註3）

他們用過許多不同的方法來看這實體，他們的愛始終強烈不減。因為歷史上所有神秘家的證言前後一致，使我們想知道他們究竟在尋找什麼，他們又經驗到什麼。

他們公開說的十分簡單，可能過於簡單。一方面他們說，我們對自己的真我一無所知，真我好像隱藏在厚厚的外殼下。從這個我，

不斷流出信息與經驗。其中最主要的是觸覺經驗所受的刺激，其結果我們稱為

觸；視覺神經接收的震動我們稱爲光；耳接收、覺出的是聲。這些經驗的意義爲何？單純的眞我第一個答案是：指外在世界的性質；那是因爲眞我被問到世界像什麼時，他轉向「他感官的證據」。（註4）

由此可見，平常我們相信且說我們認識外在的世界。但，這是什麼意思？對身外的世界我們只有某種知識，如何能確定我們認識實有本身？事實上，我們所看到的是個象徵的世界，是個人對實有的解釋。我們靠著對外界的意識來認識外面的世界。神秘家卻立刻會說，這種知識只是主觀的解釋，他們正在越過表象探尋實有本身更直接的知識。他們設法透過隱藏的能力，與隱藏的實有發生關連。他們宣稱，深處的自我，本然地隱藏著，能認識隱藏的實有。而且，他們相信，他們最深的眞我能以經驗性的會遇與天主的絕對實體發生關係。

有些人把他們對天主的經驗視爲本性認知的結果；有些人則主張這種知識是來自天主的光照，因爲只有靠祂的光我們才能認識祂。有些人氣質上比較有神秘的感覺，他們能覺出隱藏的實體其他人覺不出的隱隱振動。與神秘知識最相似的是藝術知識，我們非常了解，藝術家能感覺到其他人感覺不到的聲音及和聲。那麼，我們也必須承認內在感官及其感覺能力的實際存在，這使某些人敏感到萬物內在的實體，且終而覺出我們稱爲天主的絕對原理。此一事實乃神秘意識的基礎。

## 出發點

密契研究的出發點，就是某些人說要體驗萬物內在的實體。他們描寫他們的經驗，我們從而知道他們覺出一般言語無法解釋的某種東西。另一方面，我們知道這實體的存在，試著透過他們的經驗去注意這個實體，發現我們可以相信。為什麼老莊那麼有吸引力？因為他們開啓了潛藏的實體之門。人們一再讀這樣的書，因為他們開出進入自我內心世界以及萬物實體的新遠景。那些書通常很生動活潑，敘述也多半緊湊簡潔。靠著這樣的書，我們把平常觀看事物的方法置於一旁，而設法進入那個神秘力量已把作者吸入其中的幽隱世界。

在這點上，更好是談些有關知識的各種理論。但我想，假若如此，勢必捲入冗長的理論性研討。其實只說神秘知識與其他知識一樣是客觀的，也就夠了。真正的神秘知識，使人有很深的謙虛心態，因為神秘家面對的是他感到全然超越的奧秘。這種神秘知識與信仰不可分，有信仰，才能超脫個人經驗，這使有關信仰的知識有了真正的客觀性。

所以，出發點是有人說他們有超越界的經驗性知識。這是事實，但我們不能只接受他們所說的一切而不加以證實。我們清清楚楚知道我們會受欺，會把自己的思想與幻象加在純粹、簡單的經驗上。很有想像力的人會有幻想的經驗描述，這當然是經驗本身以外的附加物。我們要盡可能

分清，什麼是經驗的核心，什麼是添加的，如感受、渴望、想像、觀念。

如此，我們馬上會注意到另一點：必須靠人性下一個判斷。人類有漫長的經驗，我們不能說我們接受了一個新的啓示而簡單地予以忽視。人類經驗來自許多個人經驗的累積。沿著不同型態的經驗，人類構想出許許多多不同的理論，加上許許多多不同的詮釋，建構成許許多多不同的思想體系。這些思想系統試圖從不同的角度解釋神秘的事實，每種體系都是用一種有系統的方法嘗試解釋神秘知識明顯不可解釋的事實。這些系統是不斷參考神秘經驗，用批判之心思辨而建構起來的。這種分析法已發生作用，特別是在所謂的自然密契之領域內；那是超出人一般理解之外的內在知覺能力發展出來的密契。

但是，神秘經驗裏還有其他的要素。依許多神秘經驗來看，爲使經驗神秘，必須呈現這個要素。當人「感受」到超越界、天主、或至上神、或絕對者，又被如此認可時，即有神秘經驗。那不只是相信天主的行動，這個行動還須如實地接受、覺出、承認。

若清晰感到一個神秘經驗超出人能力的正常範圍，清清楚楚來自天主，是個純恩賜，我們說這神秘經驗是超自然的。這種經驗不在人一般能力的領域中，這種行動令人感到來自超越界。在基督徒的每個經驗裏都有天主的行動，平常我們卻感覺不到，因爲這種行動隱藏在人日常的行動裏。在神秘經驗的狀況下，人才覺出天主的行動，並認出係來自於天主。

天主的行動可能有時如此這般隱藏，使我們感到像是依靠自己的力量。我們可能很深地走入

自我而沒有意識到天主的臨在與動作。但時候要到，我們必須承認這個經驗不是來自我們，而是來自於天主的本身。天主最後會顯示，我們屬神經驗的最後幾步乃超越我們人的能力，那時我們將幾乎是突然地進入天主的世界，不再靠自己的力量。天主可能把祂的行動藏入我們的行動裏，但是，不論如何，時候要來，祂將顯露祂的面容。

有趣的是看到，甚至禪的最後一步「覺悟」，也不是靠自己的努力，那是「天賦」。在對天主的神秘經驗中，這，就更加真實。

神秘家的經驗在表達、在解釋上有時極為不同，但在旅途中的許多點以及最後的經驗上，卻有一致的看法。也可以說，雖然有相似之處，也有基本的差異，因為個人信持的教義背景有所不同之故。

註釋：

註 1： Evelyn Underhill, *Mysticism: A Study in the Nature & Development of Man's Spiritual Consciousness*. (New York: New American Library, Meridian Books, 1955)

註 2：同上書，頁三。

註 3：同上。Isis，埃及神話中司豐饒之女神。

註 4：同上書，頁五。

## 【第四三課】 神秘經驗之所經驗

### 導言

與神秘經驗有關的問題主要有兩個。第一是了解並解釋我們有限的理解力對天主的奧秘所體驗到的事實。第二是實體本身與所體驗之間的關係；換句話說，解釋成超出人所能理解的這個實體，在體驗中有多麼客觀。

第一個問題比較容易回答，因靠以經驗為基礎的心理辨別與神類分辨；第二個問題回答較為困難，因為不容易知道我們所體驗有多少與實體本身一致。

本課要討論第一個問題，下一課則討論第二個問題。

### 神秘經驗

常態下「超出」我們所能理解的事物，與之建立關係有三種方法：1. 以知識，2. 以信仰，3. 以經驗。

第一種狀況是，我靠推理知道有天主、神、實體這樣的東西。若想使這世界清晰可解，必須承認這些實體。我們肯定第一原理或絕對實體的存在而稱天主，是個很好的例子，但對天主能有不同的了解。當我談到「神」，指的是在我內經驗到的一個實體，有認識、意識的能力。說實體，意指萬物底下的基礎，真實的事物。

第二種狀況是，我無法由推理得知，因為我的理解力太有限。由信仰知道天主內三位一體的生活方式，是個很好的例子。當然，我可能發現，知道這是天主內在生活的模式很有啓發性。雖然哲學家一直用那三個詞在絕對者的結構中尋找什麼東西，我得知其事實卻是透過啓示。（註1）

第三種狀況是，不自由推理、信仰得知，更有種經驗。意思是直接領悟到實體本身，雖然這個實體超出我們的理解，超出尋常的經驗界，體驗卻為彼此間的鴻溝搭上了橋。

經驗是什麼？詹姆斯(William James)在其書《宗教經驗之種種》中，解釋這種經驗為知覺(perception)，一種特殊的感覺(sensation)，恍若為我們揭露不可見的實體(註2)。雖然因為我們經驗到的一切乃透過感官進入，而且有對應外在感官的內在感官，那種經驗可以說是一種感覺，「感覺」一詞卻可能誤導。無論如何，人的內在存有對經驗的反應十分深刻，我們不可能捕

捉到它的實體。此處「感覺」一詞必須恰當地了解，可能更好用「知覺」一詞，雖然這個詞也需要些解釋。

正常情況下，經驗本身自有證據。感到天主臨在的神秘家，毋須作任何推理去證明他經驗到天主的臨在。經驗是個事實。神秘家會說：「我感覺到」或「我經驗到天主的臨在」。我們也許對他說：這不可能。他會說：「但我經驗到這個臨在」。我可能以全然沉浸其中的方式經驗到天主的愛，而且我整個存在經驗到平安與喜樂。人們或許不了解神秘家在談什麼，但對他來說，很明顯他經驗到超越界、至上神、宇宙實體。經驗包含有深邃確實感的「直接」會遇。在這「直接」與「證據」中，神秘家找到一種安全感，但卻非實體經驗的最終證據。不論如何，仍有可能是種幻象，是想像的結果。

也許我對很深的、遠遠超出一般經驗範圍的某物有個體驗。對此實體我雖然還完全無法表達，卻很自然會起個名字並賦予形象。也許我很快地說：「這是天主」，但可能只是觸到了我存有的深處，而且不是最深的深處。因為經驗可能被誤解。有些很熱情的人，讀了大神秘家如大德蘭 (Teresa of Avila) 或十字若望 (John of the Cross) 的書，可能會幻想自己很像他們。

這種事，過於謹慎比太快相信自己已達到神秘靜觀很高的階段要好得多。有個有經驗有知識的人引導總是好事。聖女大德蘭告訴我們她多麼需要有學問的人在辨別神秘經驗上指導她，她言及她受到有學問的人以及她神師多少的幫助。她很公開地說，知識很重要，學識豐富的神學家比

熱心卻無任何真知的人更有幫助。這指出，有關這些事，客觀知識的必要性。

聖女大德蘭本身有天主的經驗，她就教於人。起先有人告訴她天主只藉其恩寵而臨在，她非常不滿意，甚至為該答案所困擾。最後，她請教一位博學的道明會神學家，他向她解釋天主如何臨在於萬物內。她說：

有件事起初我不明白：我不知道天主在萬物內，而且，當這種現象好像就在我眼前時，我以為不可能。我無法遏止地相信祂在那裏，因為幾乎是確確實實我意識到祂的真正臨在。沒有學問的人告訴我，祂只藉恩寵在那裏，使我一直萬分沮喪。我由此困惑中超脫出來，是靠道明會一位很有學問的人（Bacon 神父），他告訴我祂的確臨在。（註3）

這是一個很清楚的例子，說明大德蘭無法否認，科學及沒有經驗的人也無法祛除的一個經驗。但是，經驗本身仍有問題，經驗是那麼的超出我們表達的能力，以致很容易誤解，即使有一些神秘經驗的人難免。以言語敘述本身在一般表達能力之外的經驗，就有其困難。

## 神秘經驗中的知與愛

就像任何深刻的人性經驗，神秘經驗也有兩面：知與愛。但可能側重其中某一面。禪的經驗不包含愛一位天主或絕對真理。禪的經驗在知的領域中，是最深的一種知，是與自性或自我全然爲一、並由之與終極實體爲一的知。所有禪宗信徒都同意，禪的終極經驗裏，沒有我們在基督徒弟大神秘家身上所發現的：愛與知在神秘結合中成爲一體。

愛與知的經驗在基督宗教中已極有研究，如安德希爾(Evelyn Underhill)在她《密契：心神意識的性質與發展研究》一書中所作的探討。她說：

當僞狄奧尼修(Dionysius the Areopagite)把最貼近天主站立的天使分爲：燃燒著至愛的色拉芬(Seraphs)，與充滿至知的革魯賓(Cherubs)時，他只是說出兩種人靈最強的渴望，並以其目標「榮福直觀」兩種狀態的圖像描繪出來。

其中有種意味，可以說，知的渴望是至愛渴望的一部分；因爲包含一切的热情，其中一面，顯然渴望知，知其所崇拜事物最深刻、最圓滿、最接近的意義。(註

4)

此文告訴我們，在純粹的神秘經驗中知與愛的必然性。但我們必須還要認清，有的神秘經驗「愛」的一面可能沒有客觀的表現，卻仍存於「宇宙」或「海洋」般的意識經驗內；存有在其中的非凡深刻體驗，與「某人」無明顯的關連，而與萬物全然爲一，整個實在界全都注入其內。神秘家感覺到這種經驗也是「被愛」，因他感到並知道他全然消失在海洋中，海水穿透他存有的核心。這是愛的經驗。但此愛並非兩個愛人間的那種愛。或許可以說，那是超越任何個別差異的被愛，因爲沒有個別的人可面對。

知與愛的問題對神秘經驗來說非常重要。但我不認爲我們只有一種含知愛二字的經驗，因爲若然，我們必須把所有動力放在意志的一邊，即愛的一邊。如果不單單給理智以分析的角色，而承認有這樣一種東西是心的動力，比較好。這在道家與佛家的神秘法門中很明顯。心中有種深深進入實體的驅力，能像愛進得一樣深，但以不同的方式進入。

雖然我們同意安德希爾所說愛的動力的種種，我們還得前進一步看看愛與知的共同根源。在此先引一段安德希爾有關愛的動力的文字：

再者，「感情（Heart）有頭腦不知道的理由」。那是我們有很深的情緒時的一種體驗，雖短暫，投入事物實體的深度卻比我們數小時最傑出的爭論期盼進入的要深。熱情一觸動，門戶飛開，那是邏輯再三敲擊而徒勞無功的；因爲熱情不只

是激起心智的活動，更是激起整個人的活力。愛人、詩人、懺悔者、皈依者，是他們分享了片刻神秘家揭開愛色斯(Isis)面紗的特權，用科學來揭，則十分無助，只留下其骯髒的指紋。感情熱切、不休止地走出進入未知，又真實無誇地帶回「思想所需的新鮮食物」。因此，那些「感覺要想」的人有可能比這些「想要感覺」的人，擁有更豐富、更真實、或許不太有條理的經驗。（註5）

愛內有很深的認知行動，無法輕易地自愛中分出，因為二者總是同行並進。然而，分為三個詞似乎比較好些。第一，有種基本、起始的力量，我們稱為「生命」。生命將其適當的動力給予理智與感情，所以是同樣的能量泉源使知與愛升起。此二者，沿路分成兩種不同的活動，過程結束時又合而為一。但神秘經驗如生命本身，人可在其適當的活動中，在存有的層次上體驗到。用十字若望的話來說，與天主「本質對本質」的會晤，似在最深層的生命經驗中才能體驗到。這是我們可在生命、感情、理智的三個層次上作神秘經驗三分法的原因。

生命的經驗使我們意識到真我及作我們存在原理的天主。我們就在這樣的經驗裏朝根源走去。瑜伽與禪宗也是朝那個方向在探尋他們的神秘經驗，雖然禪宗可能否認有任何這方面的探索。基督宗教中，大神秘家已開發出這條路，卻不像佛教禪宗那樣始終不斷有人跟隨。基督宗教歷來更注意同等發展知與愛的兩條路。強調何者，端賴神秘家本身的氣質。

於此，我們再回到上面所引安德希爾的話：「因此，那些『感覺要想』的人有可能比這些『想要感覺』的人，擁有更豐富、更真實、或許不太有條理的經驗。」

註釋：

註1：Yves Raguin, "Triades et trinités dans les religions non-chrétiennes." Revue AXES, Tome VIII, Juillet, 1976, p.8 ~ 25。

註2：William James, *The Varieties of Religious Experience*. 一本研究人性的書。(New York: Collier Books, 1961) p.332. 中譯本《宗教經驗之種種》，台北：環宇出版社。

註3：Teresa of Avila, *Life*, chap. XVIII, tr. E.Allison Peers, (London: Sheed and Ward, 1978) p.110.

趙雅博譯，《聖女德來自傳》(台中：光啓出版社，一九五六年初版)，頁一二三。

註4：Evelyn Underhill, *Mysticism: A Study in the Nature & Development of Man's Spiritual Consciousness*, (New York: New American Library, Meridian Books, 1955) p.44.

偽狄奧尼修：「偽」或云「托名」，言其假聖保祿門徒 Dionysius the Areopagite 之名以自重。著有《密契神學》等，對中古時代密契學影響極大。

註5：同上書，頁四十八。

## 【第四四課】 與實體的神秘結合

### 導言

看過神秘經驗對主體來說是種什麼經驗，現在我們要試著了解：在這樣的經驗裏對「實體」能意會「多少」？神秘家體驗到什麼？那純是主觀的，而且是他的想像造成的？那是感受嗎？神秘經驗能神到什麼地步？是跟獨立於神秘家之外自存的「某物」相遇？若然，神秘家在其經驗中遇到的這「實體」他真正理解的是什麼？那只是他自己很深的自我？或是超越任何感覺或想像之事物的天主？

整個問題在於這種知識的真正客觀性。前幾課我們已經看到，神秘經驗在直接碰到終極實體而達其高潮。但，就像我們提過的，我們仍然感到有問題：這個實體怎麼去知覺？經驗中能意會多少？

安德希爾(Underhill)這樣描述神秘家有關「實體」的經驗：

一一一

「神秘家不在邏輯而在生命中；在一個顯露的「真實」存在、一閃真正的存有中；在探尋的主體內，可能是不可言宣的所謂「結合行動」的經驗裏；在本身能與實體融合、並由是理解所尋「客體」之實相的主體內，尋找其方法的根基。其認識論，以神學語言來說，即：人的心神本質上是神性的，有能力直接與天主那唯一的實體神交共融。（註1）

除非人的自我與終極實體同質，否則無法真正希求與該實體有這麼深的遇合，整個事實乃由此而得以成立。我們可能用理智的洞察力認識不同於我們的事物，可能有穿透存有物實體的深邃直覺，但，對終極實體的最終認識卻無法在彼此的某種共融外達到。這是我們在所有神秘認識論的基礎上找到的深邃直覺。

### 對實在者的意識

神學家主要說的是，他們對「實在者」(the real) 有一直覺與認識。對他們來說，實體在表象之下。他們稱表象外或表象下之事物為「實在者」，意思不必然是說：這明顯的世界不實在。當然，這是佛教的主要教義之一：只有絕對者是實在的，其他存有物均為虛構之「幻象」，與之

相比，只有絕對者是永恆、無條件的。但這是極端的見解，在佛教密契的發展中也產生了極端的後果，致使佛教徒要超脫一切短暫、無常、因果律制約的事物，心才能安歇。他們的終極經驗是覺悟（菩提），那是對自我及其與一切實體基本為一的充分醒覺。他們主張要達到的，與我們神秘經驗的部分定義，即通過自我覺醒並在其中直接意識到實體，的確相合不悖。這樣一來，就有一個自我超出任何一般自我的限度。因為這種經驗超越尋常經驗，是天賦的、是接受而來、而非個人努力得來的經驗，所以我們承認這種經驗是廣義的神秘經驗。這種經驗在專注的視域內發生，但非就是這專注的成果。在我們專注力之最終所及與經驗本身之間有鴻溝，把人的一般活動與神秘活動分了開來。

有這種經驗的人會說，他們在一個單純的行動裏突然「看」到或「體驗」到了自我的實體或整個的宇宙實體，但要說出這實體是什麼卻不可能。他們憑同性同質知覺到這個實體。這是佛教再三述說的。在人類及一切生物的深處，有存在的基礎，他們稱之為佛性、心、如來藏等等。覺悟的經驗就是「覺醒」而意識到這內在實體。那是經驗性地認出底下的實體究為何物。那實體一直在那裏，卻未為所知。此一覺醒朝兩個方向發生：領悟自我、直覺萬物中的宇宙實體。

與「整體」為一的最後階段是覺悟或悟。這種經驗可能被視為自我全然回歸其自身；在自我意識最單純的可能行動中，充分領悟到「真我」。那是全然「捲入其中」，且向宇宙的整體洞開。這是很神秘的經驗，有這種經驗的人卻視為對實體的經驗。陳榮捷說下列這段話時，他的經

驗與孟子那句話有共鳴：

一切全已存於自身內，沒有比省察自己而真誠無偽更令人喜樂的了。一個人若有力地踐行利他的教言，仁，要尋不遠，就在他身旁。

「孟子曰：萬物皆備於我；反身而誠，樂莫大焉；強恕而行，求仁莫近焉。」

（註2）

我們很難確實了解孟子心裏想的是什麼。對我來說，這裏「真誠」似指：完全真實的面對人本身包含整個實在界的內在實體。這是孟子的一種先知性直覺。這種直覺後來在佛教與新儒家得到了充分的發展，直到整個存在的實體被視為「大我」。按佛教的看法，藉著體會「真我」，我們才得以體驗到向整個實在界洞開的「大我」。

現代心理學家宣稱：人格遠比人思、情、意的全部意識為深。他平常感覺到的現象我，掩藏著他存在的深度。雖然有些基督徒神秘家並不常意識到這個事實，也都描述其中心深處的「真我」經驗，而且在此中心他們經驗到天主。於神魂超拔時走出自己去會晤天主，仍是通過中心自我深處所有的經驗。這個「真我」是神秘家觸遇天主就近的第一個「實體」。除非在深刻的「真我」經驗裏，人無法認識天主。聖女大德蘭 (St. Teresa of Avila) 在《七寶樓台》內，就在她自

己的正中心看天主。這些實體：深處自我、萬物實體、與終極實體的天主，我們乃通過所謂的「超越意識」的感官去觸及、認識。這一點，讓我們回去聽聽安德希爾說些什麼：

那麼，我們要問，這特殊感官（超越意識）的性質是什麼？靜觀如何釋放這種意識？

因為正常人完全不能用感情、思想、意志的方法與神性實體建立關係，顯然，若能在存有深處——人格深不可測的層次中，找到器官、能力，可藉以達成神秘的探求，我們必須尋找。那在靜觀中發生的意識改變，只能說是每日生活藏於「深處」的某種能力，從「靈魂之庫藏或底處」顯露了出來。（註3）

修禪的人告訴我們，在終極經驗裏，並非由自我的另一層次「認出」或「看到」深處的眞我，而是深處的「眞我」本身在一個充分意識的行動中認出它自己。在這個層次上，我們可能不談什麼能力，因為我們超越任何一種能力與心力的特徵，也遠遠超越潛意識。這種經驗是眞正的「新生」，因為不是由逐漸加深達成，而是由完全、突然的回歸中心，在一個重生的行動裏，我們由中心再次湧出而達至，這才配稱「新生」。要到達這個中心，如誕生般再從中湧起，我們必須走過一個很黑的通道，這，我們通常形容說有如死亡。

「新生」是「死」後的重生。就是當此「黑夜」，我們對所依賴之實體的一切執著都予以放棄。但在過程中，有一部分完全超出我們的理解。

### 由真我到終極實體的中間階段

靈魂的中心，在基督徒、特別是神秘家的神修中，是很普通的概念。他們認為這個中心是天主的居所，是我們能遇到祂，與祂合而為一的地方。其他宗教傳統，如某些佛教宗派，認為人的中心與終極實體相同無別。比如，唯心宗（又名唯識宗或法相宗），所謂「唯心」，按字面翻，即「只有心」，萬物即「心」（Mind），只有一個「心」，人心深處就是那個「心」。在基督宗教裏，我們卻主張我的實體與天主之間總有差異，那是兩個實體：天主與人。雖然神秘家經驗到他與天主一體，他還是知道、也肯定他不是天主。這兩個實體不能縮減為一，而不同時說他們是兩位。

這是基督宗教的基本教義。人從這有限的實體，從這個中心，向另一個為萬物根源的中心開放他自己。沙雷氏聖方濟各（St. Francis de Sales）說，萬物由之而來的這個「根」，是「人心神的深處」，別人則稱之為「天主的國」。同樣的教理，以不同的象徵，出現在所有基督徒神秘家的思想中。（註4）

在談基督徒對這個稱之爲天主的實體所有的經驗以前，我們必須就所謂的「海洋感」、也可能覺得是宇宙意識的自我經驗，說幾句話。在此經驗中的人，感到他沉浸在十分廣大、深邃的某物中，使他像海洋裏的一滴水，消失在極樂與愛的汪洋內。但大多時候，因爲不像是由位格天主流出，從這方面來說，這種狀況仍是無位格的。

基督徒神秘家喜歡把自己看成水中的魚、大海裏的一滴水。他們無法覺出他們止於何處、天主始於何方。他們內有跟絕對者，即其天主，合而爲一的深刻體驗；同時他們又在自己及祂之間測量距離。還有，值得注意的是：他們感到這種經驗是由外賜予的，同時也是由內湧出的。人感覺到它完全在天主內喪失，有若消失在極大的包圍力中。天主這種能力與愛，穿入了他最深的神性骨髓。

這種經驗可能不是經驗到有位格的天主，而只是深邃、無所不包的宇宙覺醒與意識，好像自我擴張到整個宇宙那麼大。這種經驗不必然是超越的經驗，因爲人可能感到他就是「那個」他喪失其中的實體。這是與宇宙全然爲一的宇宙覺醒經驗。在此經驗中，會感到內在性比超越性更強；因爲沒把宇宙和自我看成有別，卻視爲有同等範圍、共同存在。但是，在基督宗教中普通還要再前行一步。這宇宙意識及海洋感，使靜觀者在一個由內在到超越、由我自己到「另一位」的徹底皈依中，向天主的超越性開放。

## 皈依，中心的改變

「皈依」(conversion)，在這種情況下，暗示「中心」的徹底改變。其前，中心是自我，可能多大就多大，現在卻有另一個中心。此另一中心，可能在自己的中心覺出，但同時也體驗到有如另一位般完全超越。這正是超越意識的覺醒：天主是完全超越又內在的。現在，我們必須加深內在性的觀念，以便真正湧出超越性的經驗。這漫長的過程，安德希爾在她《密契》一書《真我的覺醒》一章裏有所描述。引其部分如下：

首先，在神秘狀態的順序中，我們必須注意那決定性的事件：超越意識的覺醒。從心理觀點看，此一覺醒似乎是「皈依」現象的強烈形式，也十分類似那些深刻、永恆的成人型皈依，這種皈依有些宗教心理學家稱之為「聖化」。那是對自我平衡的攪擾，結果，意識領域由較低的層次轉向較高的層次，關切重心由主體移到現前的客體上，這是任何超越過程必要的開始……

世界既以皈依者的人格為中心在四周組織了起來，那麼，皈依就是較大的世界意識擠入壓在個人的意識上。這種意識時常突然闖入，變成偉大的新啓示。這是皈

依的第一面：人從較小的有限經驗世界掙脫出來，進入一個較大的存有世界。他的生命被吞進一個較大的整體中。（註5）

我們也知道許多皈依是突然的。雖然有些往往經過很長的一段歷程，才突然發生，如奧斯定；但最後一步，決定性的一步出現，幾乎總是突然的。安德希爾描述了緩慢、漸進的皈依後，上述的發生使她注意到神秘家直接記錄的事實。她說：

……一個單獨、突然的經驗，鮮明地劃開其前與其後長期晦暗的奮鬥。這，通常包含著一個突然、敏銳的領悟，悟到世界上那個光彩奪目、令人崇拜的實體；或者，有時悟到其反面，萬物心中的神愁；這些，以前從來沒有感覺到。（註6）

聖保祿的皈依是典型的例子：突然的光、聲音、神魂超拔、生命與信念的全然改變。這新的意識似乎並非由內發展而來，卻使之有了超越的幅度。

另一方面，我們遇到一些神秘家，留有其皈依的詳細記錄，證明突然的皈依似是尋找「某物」的結果，該物是在無休止、不確定、身心情緒均蒙強大壓力的漫長過程中體驗到的。這種皈依是人的意識在真我的中心會晤終極者、或面對超越的天主時所發生的。那是與絕對者根本不會

有過的新邂逅所產生的結果。這種會遇是與終極實體共融的方法，有各種不同的形式。這些形式下面幾課我們會談論。

註釋：

註 1： Evelyn Underhill, *Mysticism: A Study in the Nature and Development of Man's Spiritual Consciousness*. (New York: New American Library, Meridian Book, 1955) p.24.

註 2： 陳榮捷譯，〈弟子〉卷七，盡心章句上，第四章。quoted in the Source Book in Chinese Philosophy, by Wing-tsit Chan. (Princeton: Princeton University Press, 1963) P.79.

註 3： Underhill，同上書，頁五十一。

註 4： 同上書，頁五十二。

註 5： 同上書，頁一七六。

註 6： 同上書，頁一七八。

## 【第四五課】 神秘經驗的階段

### 導言

在這課程裏，要對神秘經驗的所有旅程做個通盤的考察，是不可能的。然而，從開始我們提出討論的種種，確已打開了我們的心去更深地了解各種傳統中的靈修經驗。這領域很廣，我們空間、時間有限，在此只能對不同的旅程作個簡短的說明。我們要在課程第二部分的最後四課用總論的方式提出，然後，到第三部分，當我們討論神修生活與神秘經驗的主要論著時，會更廣地加以解釋。

本課我們要試著解釋基督教中神秘經驗的本質及其發展的主要階段。當然，這只是一個簡短的說明，不足以代表基督徒二十個世紀的豐富經驗。

## 預備的階段

神秘家彼此迥異，因為創造永不會複製。這個事實使我們不可能把神秘家所走的許多旅程歸納為一，即使只是基督徒的。

神秘經驗之路不過是一種意識的覺醒，漸進的，或有時是突然的。人們往往以異象、神魂超拔、預言、顯現諸詞來描述密契，這些通常卻只被看成是神秘經驗的附屬品。或許那是一個深刻神秘經驗的真實顯現，也永不可視為神秘經驗的要件。神秘經驗在於警覺到跟神合而為一。原則是，所有恩寵及恩惠都要以感恩之心接受，但為了不成為進一步走向天主絕對奧秘的障礙，必須置於一旁。這方面，行禪修之路的佛教徒與小乘的觀想者，都很清楚而積極。他們諄諄教誨，永遠不要執著這些顯現，也不要使用已經得到的神性力量，這些神性力量還是走向覺悟的路途中不圓滿的階段。當然，不是每個人都會蒙召到要放下恩惠與神力這樣高的境界，但原則仍很清楚，我們不要讓自己被神秘經驗的次要面綁住。

我們可以馬上直覺到，要解釋神秘家所寫的親身經驗是多麼困難。這樣的研究需有了解深刻經驗的能力，普通心理學知識當然是不夠的。最好本身已有真正的神秘經驗，也作過有效的反省。許多人有神秘經驗，但從未加以分析，更多人沒有這樣的經驗，卻想像他們有。

在此，我們必須向聖女大德蘭 (St. Teresa of Avila) 深深致敬，因為近代，她為觀察家與研究者打開了神性意識的領域。普蘭神父 (Fr. Auguste Poulain) 在其《默禱神恩》一書中明白指出，她的經驗已經是神性意識發展中的一個里程碑。

普蘭神父研究大神秘家時因有其洞見，強斯頓 (William Johnston) 又向他深致敬意。強斯頓在其《無聲之樂》一書中數度引用他的話，他說：

普蘭以為十六世紀西班牙亞味拉的德蘭的著作，是神秘意識及其科學研究的里程碑。他說德蘭是詳細描寫神移（即神魂超拔）以前各意識境界的第一人，他也不住地引述她精確的心理狀況分析。他說神秘學的進展可分二期，第一期從開始到德蘭之死，第二期從德蘭死後到他自己的時代。他（普蘭）接著說：

「在第一個時期，神秘家只注意那些表面驚人聽聞的事，如神移、基督和聖人顯現、聖女日多德 (St. Gertrude) 和聖女玻利日 (St. Bridget) 等人的默啓。但引入神移的結合境界卻比較難以分析，凡早期的學術多半如此。他們對這些境界的見解很模糊，他們的描寫很短也很含混，也分不出來各種不同的意識境界。比如富里牛的真福安琪拉 (Blessed Angela of Foligno)，她的著作中描寫神移和神視的文字非常美妙，但對其他意識境界幾乎一字不提。偽狄奧尼修 (Dionysius the

Arcopagite) 和盧意斯布魯克 (Rysbroeck) 等人都是一樣。他們談到比較低點的階段只說：「你覺得好像充滿了一種甜蜜的感覺。」

「德蘭是不怕麻煩把神移以下的意識境界放在顯微鏡下細細觀察的第一人。她個人對這學科的貢獻就是這個，但這一點便帶來一個真正的革命。她為我們做了很大的服務，因為這些境界才是最普通的。她不但描寫精緻，而且有真正分門別類的能力。」（註1）

神秘經驗裏重要的不是連續有神移 (ecstasy)、神拔 (rapture) 以及其他那類的現象。那些現象有點太外在而無法顯出真正的連續性，因不屬於神秘覺醒的決定性等級。一個剛踏上神秘之路的人可能經驗到極大的神魂超拔。

相反的，順著相當確定的模式進展而不越級，至少正常發展的神秘經驗，似乎是逐漸醒覺、加深的。我們在這些事上遇到的困難，安德希爾 (E. Underhill) 說得好：

此一描述，難在所有神秘家彼此相異，就像我們知覺中的每種東西，不論「活著的」、「死去的」，都各不相同一樣。世上創造的衝動，就我們所知，在徹底的分析下，顯然是自由、原始的，不受束縛、非機械的，違抗決定論者而以某藝術

的自發性表達其自身……因此，最科學的分類，充其量也不過是一件粗略但切合實際需要的作法。

當我們用這樣的分類去區分如此精緻、難以捉摸、伴隨「靜觀生活」而來的那一連串心理狀態時，通常發生的一切困難都會增加。我們沒有發現任何一個神秘家重獲所有已見過的超越意識特徵，又因此被視為典型的。在一個案中，各不相同且彼此排斥的內心狀態，在其他個案裏卻同時存在；有些個案，已被看成精髓的階段完全沒有，其他個案則又顯出順序顛倒。似乎我們首先就得面對一群不遵從任何通則常規而達到同樣結局的自我。（註2）

作一種神秘家理想旅程的混合描述，而不佯稱所有神秘家都一步步循之前行，總是我們可以去做的。神秘家永遠自由不羈，因為是全然自由的一位在引領他們。

打開意識的新領域，必須視為第一步。開頭的幾個階段還不屬於神秘經驗的範圍，只是朝向神秘經驗走去而已。可以說，雖然還不神秘，這幾個階段已指出神秘經驗與意識的開始。在普通默想、靜觀裏，可能很容易有種隱藏的「感動」、神秘的「滋味」，這已是蒙召走向神秘生活的記號。但大多時候本人並不知道那是什麼意思。只有到他走過神秘經驗的門檻，他才可能了解那是什麼。那時，他將醒悟到最初的那幾個階段。

這幾個階段就是大德蘭《七寶樓台》中所描述的前三個樓台（註3）。在這三個階段裏，天主以一般性的協助介入，意思是祂幫助我們按普通的默想法、專注法、靜觀法去努力、修持。這就是所謂的神修生活初階。那是基督徒神修生活的普通方法，其間天主在我們內行動，人的活動也如此正常地發展。但這段時間天主賜予許多恩寵，藉以準備人接受祂更直接的行動。天主邀請祂在祂行動下變得更被動、更積極準備自己接受這個行動。

據大德蘭說，前三個樓台沒有任何天主教在靈魂中行動的外表顯示；就是說，在我們所謂的神秘覺醒的意識中，沒有天主清楚的顯現。

第一樓台，是大多基督徒過其基督徒生活、恩寵生活的所在，罪尚未除盡。這些基督徒在恩寵狀態中生活；他們祈禱，卻仍被俗事吸去。在其宗教實踐上，甚少注意所謂的神修生活。他們還在半黑暗階段，不但排斥所有可稱為神秘經驗的體驗，而且排斥任何習慣上轉向天主的需要感。他們喜歡凝視寶塔而享受其美，卻因執著事物而無法去做，似乎也非無能超脫這一切阻礙。

第二樓台，人有力而痛苦地努力前進。他專心祈禱、退省、改過、靠一種規則整頓自己的神修生活並練習超脫。這種強烈、堅持的努力有賴神修閱讀、神修輔導、神修友誼來維持。透過可感覺到的神慰與神枯覺出天主的行動。

第三樓台，合理的行動勝利，特色在於有妥善安排的虔敬生活。人很謹慎地避免犯罪，並做

簡單樸實的祈禱。天主的行動表現在他易於退省凝思。

人達到了那一點，表示內在意識有了漸進、持續的加深，卻沒有任何嶄新的經驗，天主的行動仍然深深隱藏在心神與靈魂中。但穩定的努力已爲此人大步前進作好了準備。不久天主隱隱的臨在與行動將自行顯示出來，也要把他吸入隱藏的奧秘中，或奧秘將在他靈魂的深處照耀。

據大德蘭說，是在第四樓台踏前一大步。天主開始顯示祂的行動，方法是召喚那人被動接受天主的光與愛。在第四樓台，開始了所謂的神秘意識的覺醒。

## 神秘意識的覺醒

人已被慢慢吸去完全內觀奧秘，突然什麼事發生了。那是個全新的經驗，感到超越界、大多數時候是天主本身，好像出現並在愛他。這可能突然來到：天主就在那裏；可感覺到；他很近；他進來、出去，穿入骨髓，擁抱整個的人。對某些人來說，那就像潮水緩緩升起，前來、歸去，最後淹沒所有岩石並穿透沙地。因爲我想後來在課程中分析一下《七寶樓台》所述靈魂的旅程，現在就採用安德希爾所述神秘生活的不同階段，作爲指導方針。

下面就是安德希爾的分類，我們將據以研究神秘生活的各個階段：

1. 真我醒覺，意識到天主的實體。這個經驗，通常很突然，且有清楚的記號，伴隨而來的是強烈的喜悅與提昇感。

2. 真我，頭一次覺出天主之美，又相反地領悟到自己的有限、不完美、使其沉溺的多種幻覺、使其與「一」分開的莫大距離。試圖以鍛鍊與苦修除去其前進與天主結合的所有阻礙，這些努力構成了「淨化」(Purgation)：痛苦與努力的狀態。

3. 淨化期間，真我超脫了「感官事物」，獲得了稱爲「神婚飾物」的那些德性，對「超越秩序」的喜樂意識恢復、增強。有如柏拉圖(Plato)「地窖之喻」中的囚犯，真我對絕對實體已然醒覺，奮力攀上了崎嶇難行的小徑而到達地窖出口。如今他仰望太陽。這是「覺照」(Illumination)：本身包含許多靜觀階段、「祈禱等級」、大德蘭及其他神秘作家所述靈魂的神視與冒險的一種狀態。這些彷彿形成一條「道路」中的道路：一種「達到的方法」，專要想出來加強、協助攀登之靈魂的一種訓練。可以說，那些代表教育；正確的「道路」則代表人的成長。覺照是無與倫比的「靜觀狀態」。與前兩種狀態形成了「初期神秘生活」。許多神秘家從未超越過去；另一方面，很多預言家與藝術家通常未被列入其中，卻某程度地分享了受到光照的經驗。覺照帶來對絕對者的某種理解、天主臨在的感覺，卻

非真正與之結合。那是一種幸福的狀態。(註4)

我們要注意安德希爾所說的第三階段：「與前兩種狀態形成了『初期神秘生活』，許多神秘家從未超越過去。」他們沒再向前走的理由，我想，是因為第三階段所經驗到的圓滿；給他們一種實現、成就、真福、光照感，使他們完全滿足。這個階段已經太好了，有些人可能因為由主接受了豐厚的恩寵而迷惑、陶醉。所有大師都警告我們停滯不前非常危險。佛教的警告尤甚，在滿的經驗中可能執著而阻斷任何真實重大的進步。問題是，爲了要再向前走，我們必須通過沙漠、黑夜、空虛、死亡，天主還在這些障礙之外。許多人不敢冒生命的危險作這樣的冒險，偉大的神秘經驗卻還在更遠之處。若誰停在第三階段，或寧可不再向前走，可能表示他在退步。

4. 偉大而發奮追尋天主的人，其發展中繼之而來，或，有時斷續隨來的是，「神秘道路」上所有經驗中最恐怖的經驗：真我最後、徹底的淨化。有些靜觀者稱之爲「神秘的痛苦」或「神秘的死亡」，其他則稱「心靈的淨化」或「靈魂的黑夜」。在覺照下，在「天主臨在」感中，本身得到照耀的意識，如今在同樣強烈的「天主不在」感下受苦：學習把個人神視的滿足與神秘生活的實際分開。如在淨化中，感官得到潔淨、抑制，真我的能量與興趣得以集中在超越事物上；以故

淨化的過程今能延伸到我氣質、意志的正中心。追求個人幸福的人性本能必須制死，這是「把心靈釘在十字架上」，神秘家經常描述為「大孤寂」，在其中靈魂似被天主捨棄。現在真我本身、其個別性及其意志，全然順服，它一無所願，一無所求，完全被動，並如此準備……

5. 結合：是神秘家追求的真正目標。在這狀態中，真我不只是像在明路中一般覺出、享有絕對者的生命，而且與之合而為一。這是終點，先前所有飄搖不定的意識都轉向了這個終點。那是個平衡狀態、純粹的神性生活狀態，特色是有平安的喜樂、增強的能力、強烈的確信。（註5）

這結合的狀態很難描寫，因為不可言宣，但我們可以相信那些說他們已經達到而且已經這樣生活的人。有關這最後的經驗，下一課我們會多說一些。

註釋：

註1：威廉·強斯頓著，劉河北譯，《無聲之樂》(Silent Music)，(台中：光啓出版社，民國六十八年，初版)，頁六十～六十一。

所引普蘭 (Auguste Poulain, 一八三六～一九一九)，耶穌會士。其《默禱神恩》(Des Grâces d'

oration) 一書，被視為神秘學的經典。引文出自該書第三十章第二節。

註 2： Evelyn Underhill, *Mysticism: A Study in the Nature and Development of Man's Spiritual Consciousness*. (New York: American Library, Meridian Book, 1955) p.167.

註 3： 聖女大德蘭著，趙雅博譯，《七寶樓台》(Les Sep Chateaux, The Interior Castle)。(台中：光啓出版社，民國七十一年再版)。

註 4： Underhill, 同上書，頁一六九。有關「地窖之喻」，請參閱鄔昆如編著，《西洋哲學史》，(國立編譯館出版，正中書局印行，民國六十年十二月，初版)頁九五～一〇〇。

註 5： 同上。

## 【第四六課】 愛與往至高密契之路

### 導言

本課似試圖超越人力，因要說明最高神秘經驗幾乎是不可能的；而且越往前進，越難描述。但我們仍可試著去述說。

有一件事可以確定，就是有那種經驗的人只能傳達他有這麼一種經驗。可能他使人夢想超過他們所能理解的事物，但至少他們知道有這樣的一種經驗。

感謝天主，還是有人試著表達那不可言傳的經驗。他們是保持我們心靈開放的人。

### 神秘經驗中的愛

本質上，對奧秘的意識通常隱藏在人內，可能突然如光之一閃。譬如聖保祿，突然遇見基

督，他信仰的整個內在世界立刻倒轉。這是心智的一閃、心靈的乍開，因他遇到了基督。這是剎那的亮光與恩寵，但會以皈依的持續恩典改變他整個的生命。最初的閃光，真是神秘的，引起聖保祿整個生命的轉變。最初的恩寵，在人心內，並非立刻消化，而需時間來全部加以吸收。

神秘經驗這樣的開始並不那麼尋常。平常是有個緩慢的準備，天主的行動隱藏在靈魂中。保祿的情形，我們可以想成：他對以色列宗教的真實信仰是他覺悟的準備。他那麼熱切地做個完美的亞巴郎之子，天主因而賜給他恩寵了解耶穌是成全了「法律」的「那位」。雖然他看不見基督奧秘的真相，卻希望忠於天主。他的覺悟是一個皈依，一個實現。

如我先前所說，神秘經驗時常如海潮般緩緩而來。可能隱隱有種天主靜靜臨在且愛護的簡單經驗，不可能立刻像四十四課所說那種宇宙或海洋感。或許是種溫柔的顯臨，如牧人呼喚其羊的臨在。這是大德蘭 (Teresa of Avila) 所作的比喻。這愛的體驗隨著對天主的覺醒，來自我們生命的深處。也有許多別的方法是天主用來使我們感覺到祂的在與愛的。對天主的經驗可能與我們有罪的經驗一起來到。我們是在得救的經驗裏，意識到天主的愛。實際上，這樣開始的神秘經驗，通常是在平日的生活中發生。

像前面提到的，最初的經驗多半是一種光，如保祿的情況一般。但在基督宗教中，愛的成分會很快的出現。愛可能從開始就是重要的因素，而且通過愛，會有光照耀。安德希爾 (E. Underhill) 說：「密契的行動是愛」。我同意這種說法，但不要忘记，我們發現有些神秘經驗，實際上

只有光與了解一種要素。下面引安德希爾的話：

密契的行動與方法是愛。這是真密契的特殊信號之一，指出與其他各種超越的理論及修持有別。

……能在精神及物質世界產生良好結果的，是驅力為慷慨之愛的熱切外發行動，而不是只努力吸取新知的吸收活動。

……適用於神秘家的「愛」字，要以其最深刻、充盡的意義來了解：是真我最有活力的傾向徹底的流露，不是此字常指的表面感情或情緒。

神秘之愛是意志的全部奉獻，靈魂對其泉源根深蒂固的渴望與傾向。那是個謙卑可親的狀態，是真我的生命行動；其方法更直接，其結果比最偉大的哲學頭腦最敏銳的洞見更正確，即使最沒有學問的神秘專家亦然。神秘家再三堅持這一點。

(註 1)

這愛可以在每一個偉大的傳統中找到，如基督宗教、猶太教、回教、印度教；不同方式的愛也可以在佛教、道教裏找到。有些例子，即使不信一位有位格的天主，對絕對真理也有真實的愛，以一種深感受及完全的奉獻來愛絕對者。我們可能以為這種愛不是真愛，但在神秘家方面卻是

真愛。我們該記住聖奧斯定(St. Augustine)談「真理」的方式。真理，他發現甚晚、愛之甚晚；但對於他，這真理是天主，而不是哲學的概念。對神秘家來說，其探尋的對象不可能只是個抽象概念；它必須是真的。會有一種愛光明、愛真理、愛美的愛，這是真實、深刻的愛。

在此我們可引新柏拉圖主義(Neo-Platonician)大哲學家柏羅丁(Plotinus，西元第三世紀)的一段文字：

有些人終身努力也未曾達得直觀(vision)，他們的靈魂感覺不到靈裏的光彩，靈魂不曾得到溫暖，不曾為靈裏所要認識的感到自己裏面燃燒著愛的火焰。(註

2)

談到愛，我們常忘記渴望真理並與之合一的這種愛。人一旦發現真理，會滿心喜悅；那是一種狂歡大喜，發現了隱藏之珍珠的喜樂。當柏羅丁說到他對真理的愛時，我們可能想起禪證悟自己深處真我及萬物實相的經驗。這是禪宗信徒的終極真理。這個經驗帶給覺悟的人極其充滿、喜樂的感覺，故而也可視為愛的另一面，隱藏在滿的意義中的愛。喜樂來自於自我無本身相遇，就靠自我合入自己內、合入整個宇宙實體內，這喜樂帶給人一種愛的深感。

當我們說愛是神秘探尋及其完成的要件時，是說這一切不只是心裏的看法，更是主動力的成

果；主動力就是生命以愛、在愛內探索自我完成的力量。畢竟，神秘之愛的經驗是生命最終的成就。神秘家，比任何人更能感覺出自己裏面的衝力，這衝力來自他存有的深處，也來自存有之外的遠處。這擢迫他去尋找萬物中的超越存在。於此，我們可以再引安德希爾的話：

大神秘家再三的告訴我們，不是他們如何思索，而是他們如何行動。對他們來說，從感性生命轉成神性生命是一件艱難的事，需要努力與堅定。靜觀者似是而非的「靜」，只不過是向外的活動靜止，外靜是內修的要件。他們喜歡行動的象徵：戰鬥、探尋、朝聖之旅。

「一個朦朧的暗夜，

焦腸焚灼著愛火，

（啊，幸福的慘境！）

無人見，我悄悄走出，

心宅內一片安寧。」

聖十字若望 (St. John of the Cross) 在他神秘探尋的詩歌裏，這樣說。

加匝里 (Al Ghazzali) 說他自己探尋神秘真理：「密契家 (Sufis) 是靠直覺的人，而非靠言語的人，對我變得明顯了。我承認我靠研究學到了所有能學的密契理論

(Surtism)，其餘則無法靠研究或聽演講學到。」德國神學說：「不要讓任何人以為我們可……由聽說或研讀得到真正與圓滿的知識，也不能由高超的技巧與特出的學習得到。」派特森(Gerlac Petersen)說：「只由估計得知不夠，我們必須由經驗得知。」所以馬德伯的米曲希(Mechthild of Magdeburg)說她所得的啓示：「本書所寫是我在每個肢體中看到、聽到、經驗到的……我以我靈魂之眼看到，以我永恆的心神之耳聽到。」

那些以為神秘經驗只是愉快地意識到神在世上、感覺到萬物的「他性」、在「非受造之光」中取暖的人，只是與「實體」遊戲而已。真正的神秘成就，是人尚不可能的最完整、最困難的生命表達。那是立即的愛之行動、順服行動、極高知覺行動；是碰到並滿全我這三行動的三合一經驗。(註3)

在這所有的經驗中，總有另一位臨在，就是天主，祂是朋友、愛人，同時是真理。但這裏還有自我終極經驗的問題，這也可看成奧秘。在這樣的經驗裏，沒有愛另一位的一面。整個經驗是覺悟與認識，但此認識是以整個存有得知。如此，當然也有愛。但，此愛為何？

## 愛人與天主，往最終神秘結合的路

天主愛我們，因祂給我們祂的生命，以故我們可在其內分享。如今，祂用特殊的方法，於其降生的聖子內，在新方式、在血肉、在空間、在時間裏生活。這是祂偉大的冒險。祂「看」著人活「祂」的生命，祂也在他們內活一個「新的生命」。祂希望祂的生命旺盛，祂像父母對子女般俯就我們。祂擁抱我們並在我們內灌注生命。祂的擁抱比愛人的擁抱更強烈更溫暖。祂讓我們分享祂的生命，也因此祂愛我們。誰不愛自己的生命？

這可能是「神秘家是偉大的愛者」的理由。他們能有偉大的神秘友誼及愛，因為他們已超越感官，到達他們存有的核心，他們藉著天主愛的力量與溫暖生存其內。因為被愛，他們能在同樣的深處，以同樣的強度愛別人。

這點在神秘探索中很重要，因為友誼及愛，在大神秘家的生命中扮演一個重要的角色。即使獨居沙漠，他們仍是偉大的愛者，而且在其走向高度神秘經驗的路上，受到過朋友的幫助。耶穌向他的宗徒說：「你們是我的朋友」時，他把一切都告訴他們。只有在偉大的友誼中，有這樣彼此幫助、分享最深經驗的可能性。

強斯頓(William Johnston)於其《無聲之樂》，即先前引過的一書中，有兩章談友誼，一章標

題是「神秘友誼」，另一章是「友誼的宇宙尺度」。強斯頓神父很清楚的說，神秘家是偉大的朋友、偉大的愛者，他引大德蘭及十字若望爲例。強斯頓說：

不錯，這一類的情誼是建立在很特殊的神恩上，不是人人都有這樣的神恩，但我不相信這違反人類的心理，也不相信這違反人的本性，更不信他二人是柏拉圖式的。關於這一點我願引述維克多佛朗可（Viktor Frankl）所說存在於（更好說可能存在於）人存有核心處的深刻神性愛情。他主張身體的交媾是這愛情的表達，但並不是唯一的表達。這愛情可以生長發展，不需身體的相抱。以下是他所寫的：「愛情是和另一個爲神性存有的人締結友誼。和夥伴心神的一面極密切的扣結是人能夠達到的合夥的最高目標。愛人已不再在自己血肉的實體內動情，也不在自我的情緒中激動。他已進入自己心神的中心，受著夥伴心神核心的推動。這樣，愛是與被愛者的人格發生直接關係……愛人的目光透過血肉與精神的外衣而穿入心神的中心，看見了另一個存有的核心。他已不再愛惜鏡花水月似的體型或可人的氣質；他關心人，以對方爲唯一的，不可替代的，無與倫比的。」

所以佛朗可認爲真正的愛是以默想（雖然不一定只靠默想）開啓、在存有深深的核心理內完成的。這樣的愛是一個神秘的經驗。但他並不是勸人守獨身。（註4）

強斯頓繼續說：

在當前的演化階段能超越性愛與情緒而深入對方心神核心的男女是為數極少的。

可能只有神秘家（或願意修成神秘家的人）能做到這一點。但可能性是有的。神秘家是偉大的朋友。（註5）

在我們密契的研究中，這很重要，因為基督宗教及其他某些宗教的大神秘家，都把神秘家最終的目標看成是：以結合之愛的完美行動與天主結合。這說明了何以要用人的愛來表達神的愛與親密的原因。人的愛還在路上，朝著天主終極之愛邁進，其表現與事實可作為走向更高神秘之愛的階梯。人的愛是生命最深的經驗，始終是描寫神之愛的最佳圖像，如神秘家每用「雅歌」（Canticle of Canticles）可見。這種愛從人類經驗的深處流出，幾乎在每種神秘傳統中都可找到。

神秘文學的珍品閃爍著對絕對者的親密、感激之愛。神秘家突破信理語言的障礙，越過傳統及語言、時空的界限……沒有東方西方；沒有黑人白人，沒有猶太人外邦人……印度神秘家泰戈爾（Tagore）歡呼……

因此，是你的喜樂在人心這這麼豐滿！是你曾降來我處！啊，諸天的上主，若我

不是我之所是，哪裏有愛？

你已提拔我作你這一切財富的分享者。我心中不停地演出你的喜樂。在我生命中，你的旨意不斷形成。

爲此，王中之王的你，曾美麗地裝飾你自己以攫取我的心。爲此，你的愛自行消失於你愛人的愛內，並在二者完美的結合中看到有你。（註6）

波斯人魯米 (Jalal al-Din Rumi)，是回教聖人，他如此回應所愛的那位：

當我們所愛的那位的思想充滿我們的心，我們所有的工作都是爲祂服務，爲祂耗盡生命。

祂不論在何處燃起祂毀滅性的火炬，住在聖所裏的愛人，都是被焚燒的蛾，因他們所愛的那位面如火炬。啊，心呀，趕快到那裏去！天主將照耀在你身上。

於是，對你，好似芬芳的花園，而非令人恐怖的事物。祂要在你靈魂中灌注一個新的靈魂，以便充滿你，如玻璃杯充滿酒。住進祂的靈魂裏去吧！住到天上去吧！啊，明亮滿圓的月！就像天上的書記，祂將打開你心靈的書頁，祂可能會對你揭示奧秘。（註7）

基督徒神秘家十字若望，因勢不可當的愛而開口歌唱：

啊，燃燒的愛火，在我至深的中心溫柔灼傷我的靈魂。因你不再是難忍的，若是你的旨意，現在，請使我完美無缺，破除這甘甜的會晤之網。

啊，甜蜜的燃燒！啊，令人愉悅的灼傷！啊，溫柔的手！啊，美妙的輕觸，含有永生的滋味並償付一切罪債！在殺伐中，你將死亡改變成生命。

啊，燃燒的燈！在其光輝下，黑暗失明的感官深穴，散發著奇異的光明，把熱與光一起獻給所愛的那位！

多麼溫柔可愛！你在我的懷中醒起，你秘密、單獨地住在那裏！在你甜美的呼吸內，充滿了祝福與光榮，多麼微妙地你激起了我的愛！（註8）

我們可用大德蘭談「神婚」的話語結束本課：

……神婚還彷彿雨，自天上落下，很完美地攪入河水或泉水中，人們再也不能把它們分開，也不能分別哪是河水，哪是自天而降的水。此外，還彷彿是一個小小的水流進入大海，而再也不可能把它自己與大海分開。或者，彷彿光由兩個大窗流

入屋中，雖由不同的地方進入，卻合成了一道光明。（註9）

她吐露另一個例子：一天，主顯露祂自己……告訴她，是時候了，把祂的事像她自己的一樣承擔起來，祂也會把她的事擔在祂自己身上。（註10）

天主在一剎那間便與靈魂交融的這個恩惠，是那麼深奧的秘密，那麼崇高的恩寵，靈魂感到這麼的喜悅，我真不知道用什麼來比擬了；說主願意在這時光，使用一個超越一切神見與神慰的方式，來對靈魂顯示天上的光榮，也不足為道。我們所能說，也能懂得的事，就是靈魂（我的意思是這靈魂的神）在這時已經與天主成了一個……（註11）

所有這一切都活在人最隱密的深幽之處，並在那裏經驗到，說不出，看不見。那時心靈的中心若有聖三的神見，這神見一詞必須懂成，了解靈魂已與之為一的天主，所可能有的最深方法。

註釋：

註1： Evelyn Underhill, *Mysticism: A Study in the Nature and Development of Man's Spiritual*

*Consciousness*. (New York:New American Library, Meridian Book, 1955) p.85.

註 2 : Plotinus, Ennead VI A. quoted by Evelyn Underhill, 同上書, 頁八十六。

註 3 : Underhill, 同上書, 頁八十三。

註 4 : 威廉強斯頓著, 劉河北譯, 《無聲之樂》(台中: 光啓出版社, 民國六十八年初版), 頁二一四。

引文出自: Frankl, Viktor E., *The Doctor and the Soul*. (New York:Alfred A. Knopf, 1955) p.108.

註 5 : 威廉強斯頓, 同上書, 頁二一五。

註 6 : Rabindranath Tagore, Gitanjali (頌歌集), 是本散文集, 作者由原孟加拉語 (Bengali) 譯成, 附有詩人葉慈 (W.B. Yeats) 的引語。 (London:Macmillan, 1914).p.51.

註 7 : Jalalu'd Din, *Wisdom of the East Series*. p.79. quoted by Evelyn Underhill, 同上書, 頁八十七。

聖人姓名各版本不一, 文中乃據《宗教百科叢書》而寫。參閱 *The Encyclopedia of Religion*, Mircea Eliade ed. in chief, (New York: Macmillan Publishing Company) vol.12, p.482ff.

註 8 : John of the Cross, *The Living Flame of Love*: Stanzas of the Soul in the Intimate Communication of Union of the Love of God, in the *Complete Works of Saint John of the Cross*, tr and ed. by E. Allison Peers, from the critical edition of P.Silverio de Santa Teresa C.D. (Wheatthampstead-Hertfordshire: Anthony Clarke, 1974) vol.III, p.16.

註 9 : Teresa of Avila, *Complete Works of St. Teresa*, tr. by E. Allison Peers. (London:Sheed and Ward,

single volume edition 1978).

Interior Castle Mansion VII, ch. ii p.335.

聖女大德蘭著，趙雅博譯，〈七寶樓台〉（台中：光啓出版社，民國七十一年再版），頁二二一。

註 10 :: Interior Castle Mansion VII, ch. ii p.334; cf. *Spiritual Relations* p.351 ~ 352.

趙雅博譯，同上書，頁二二八。

註 11 :: Interior Castle Mansion VII, ch. ii p.335.

趙雅博譯，同上書，頁二二〇。

## 【第四七課】 人的神性力量與會晤絕對者

### 導言

天主給了人神性力量，人可按自由意志加以運用。這些神性力量乃使用人的所有能力，如看、聽、觸、嚐等而發生作用。我們用所有的能力全心投入尋求天主，天主也透過這些人力使我們看到、聽到、觸到並了解祂。本課我們要特別討論兩種人力：看與聽。敘述則要時常參考佛教的經驗。

因為天主通過人力觸及我們，我們可能常常把來自潛意識深處的東西歸給天主。因此對神修生活中的天主道路，我們必須非常警覺。為這個理由，做分辨也成了不可避免的事。我們一定要在人內去看天主。

## 佛教的見與聞

因禪宗的透視，佛教徒相信深我與絕對者是一體無別的。因為只有一個實體，不論人給它起什麼名字。深我，通常稱之為「本性」，完全是純淨、自發的。但人無法由一般的意識狀態來理解，因為本性超出普通能力的了解範圍。我們必須做的是置身虛空之境，這也稱為「無念」。這種心態摒除所有思想、感受，因為那是阻擋本性自發的障礙、遮蔽物。這是普通能力與本性潛能間很大的交互作用。人的努力是努力釋放自性，使顯出其全然的純淨。這叫做徹底清除束縛與執著。這是一種使人能見性的淨化。這「見」是什麼？很難解釋。但他們用「見」字而不用「看」字，不無道理。用見字是為了表達「透視」(seeing into)的觀念。

鈴木大拙(D.T.Suzuki)說：

禪宗整個訓練系統，因此可說，不過是一連串嘗試，為使我們絕對超脫種種的束縛。即使我們說到「見性」時，若解釋成有不尋常現象特別發展起來，說得更精確些，假如「見」是特殊的意識狀態，在我們身上也有種約束的結果。因為這是

「束縛」。(註1)

我們已經看到慧能倡導「無念」與「頓悟」的觀念所作的改革。人的精神力量不應該用在漸漸達到「見性」的修持上，而必須用來把自己從所有執著與思想中解脫出來。這個理論與十字若望 (John of the Cross) 在其《攀登嘉爾默羅山》一書中的教導不謀而合。在這本書裏，十字若望描寫有效的默想、淨化法，藉之人可準備自己達到來自天主本身的覺悟。

按慧能的說法，不論那是什麼，把性作為對象來看就是個錯誤。因為性是完全純淨的，無物可看。鈴木大拙解釋整個訓練系統：

在《壇經》及其後別的禪宗作品裏，我們常常碰到「看淨」一詞，意思是「注視純淨」，這種修持每受責難。「看淨」，沒有別的，就是寂靜主義者靜觀他的自性或自有 (self-being)。本性清淨的觀念若在這種修行中出現，是有違禪宗的真知的。神秀的教導顯然帶有「寂靜主義」或反省型的強烈色彩……

如今，慧能及其門生用新詞「見性」，而不用老話「看淨」。見性意思是「透視（心）性」。「看」與「見」都與視覺有關，但「看」字由一隻手及一隻眼組成，是注視獨立於觀者之外的一物，所看與能看是兩個分開的實體；「見」則由兩條外伸的腿上單獨一隻眼構成，表示純粹見的動作。當見與「性」或「質」(Essence) 或「心」(Mind) 連在一起時，就是透視萬物的根本性狀，而不是注視

……「見」不反省對象，彷彿見者與對象無關。相反的，見使見者與對象一起被看見，不只是為一，更是意識到本身，或者，說得更確切些，意識到它的工作。見是有活力的行為，包含自有的動態觀念，就是「心」的動態觀念。如此，慧能在看與見之間所作的區分，可視為禪宗思想史上具革命性的大事。（註2）

至此，我們到達很重要的一點，禪的整個動態經驗以「見」表達了出來。而此見與「淨」的概念有關，自性純淨如清水。這些觀念又與「覺悟」的基本概念有關，覺悟是對實體的醒覺、明瞭。整個過程是通過「悟」由「無明」走到清晰的認識。所有的詞如何與注意、看見、了解、覺悟這些有關聯的概念有關，是值得注意的。這的確是禪修方法的特質。我們可能還記得佛把他的力量傳給迦葉時，曾對他說：

吾有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，微妙法門，不立文字，教外別傳，付囑摩訶迦葉。（註3）

看到慧能如何述說他自己的開悟，感到很有趣味。他的開悟來自於「聞」，卻是個完整的「見」。

善知識，我於忍和尚處，一聞言下大悟，頓見真如本性。（註4）

## 聞 (Hearing)

禪宗以「見」表達覺悟，淨土宗比較靠「聞」。淨土宗是奉獻的宗派，其虔心集中在阿彌陀佛身上。淨土宗的極端形式是日本通稱「淨土真宗」的一派（日文 Jōdo Shin-shū，或簡稱 shin-shū，英文通稱 Shin Buddhism）。

淨土宗的靈修經驗非常依賴聽，日本淨土真宗更是如此。這是顯昭橫川 (Kensho Yokogawa) 所寫一篇很有趣的文章〈淨土真宗乃聞的宗教〉的中心思想（註5）。作者主要的觀念是：宗教經驗分成推理與情感的、主動與被動的、或動態與靜態的，他不認為與高等宗教經驗的事實相符。他說：

這裏我要提出的，是與學者分過的類別迥異的基本宗教型態。我想提供的，是見聞二型，而非上面提的那些……見聞二型分別以「眼見型」與「聞見型」來表示。研究過世界幾大宗教後，在此我能說的是，見型最好以佛教禪宗的臨濟宗來

代表（而不以曹洞宗）；而聞型可以很漂亮地由淨土真宗來代表。（註6）

顯昭橫川解釋，世界上其他各宗教中，二型是混合的，無一似禪宗與淨土真宗所見那般明顯。他說，主要差異可略述如下：

見——解脫——今生悟——真空——思辨的——主動的被動——自力——公案——覺悟——貴族的  
（一個人或半個人）——禪宗。

聞——得救——信仰加來生造詣——神奇的存在——奉獻的——被動的——主動——他力——名號——民主的（眾生）——淨土真宗。

如果這些差別牢記於心，對淨土真宗與禪宗相反的存在形式，就很容易有某程度的了解。本文主要的目的是對淨土真宗作些教理上的說明。現在，我就在這裏提出淨土真宗何以名為聞型宗教的證據和理由吧！（註7）

淨土真宗得救的第一步是信仰阿彌陀佛。往生淨土的教理精義是，絕對一心一意信持佛號。（註8）

對阿彌陀佛名號的信來自於聞。《無量壽經》(Sukhāvati-vyūha) 是淨土真宗的基本經典。其

中我們找到很重要的一段：

眾生聽到該名號（即阿彌陀佛名號，因他可信的、不可思議的功德，得到諸佛深  
深的禮讚與欽慕），會有一種堅信覺醒，即使只一次，也樂在其中！阿彌陀佛，  
以他真摯的心，把他自己的功德全壓縮到他的名號中、放在眾生身上了，為的是  
他可使之往生淨土……（註9）

時間不夠，無法再談「聞」的道理。我只是想把禪宗的「見」與淨土宗的「聞」弄清楚。由  
此很容易了解，何以誦唸阿彌陀佛名號在淨土宗那麼重要。反覆誦唸佛號就是「念佛」。

### 基督徒神秘經驗的神性官能

以上所述佛教的見與聞，有助於我們反省基督徒神性官能的教義。基督宗教中有所謂「神性  
感官」，這些感官是我們所說內在感覺能力的一部分。這不是說其中有任何情感的東西。內在能  
力有一些層次，較深或較高的層次，是超越任何看似情感的東西的，但仍有「感」「見」「聞」  
「觸」等現象。人的內在能力在每個層次中都有其活動。最深或最高的層次屬於所謂的「智慧」。

這智慧是聖神的恩賜，藉之我們能夠看、聽、觸、知覺天主的奧秘。在基督教義裏，這種智慧含有天主的智與愛的味道。這智慧結合了愛與理解。

神性感官的理論已由大德蘭 (Teresa of Avila) 開展出來，但在聖經及基督徒靜觀者的神修著作中處處都還能找到。強斯頓神父 (Fr. Johnston) 在他《無聲之樂》一書裏，有好幾段談到這些內在感官。強斯頓神父說完稱為「心觀佛陀」的法門後，繼續道：

而比以上種種更深刻，且比夢寐影像更深刻的，是一種和西方神秘家稱為「內心五官」相關連的心靈生活，是另一種視、聽、感、觸，並完成於另一層次。聖德蘭道：「一天，我正在祈禱：我看見基督在我身邊——更好說我意識到祂，因為我的肉眼或靈魂的眼睛都一無所見。」德蘭一生常有的這種心觀，和我上面所說的佛教心觀不同。因佛教的心觀是人造的，而德蘭所說的是一種奇遇，是從內心自然升起的一種行動。它也和格林博士 (Dr. Elmer Green) 的實驗中因阿耳法——戴他腦波而顯現的夢寐影像不同。後者被描寫為清晰如影片，而德蘭的影像則根本是看不見的。

德蘭和神秘家所說的神見，和他們所說的神聽互相平行。人在很多的層次上可以聽見訓諭，不僅在肉耳的層次上。我相信以色列的先知聽到這類的訓諭。他們真

的聽到某物或某人在他們存有的深處跟他們說話，他們真聽到叫他們的名字「亞伯拉罕，亞伯拉罕……」；但雅威的聲音沒有像人語的聲波振動他們的耳膜……瑪利亞聽到天使……也是同樣的經驗。而人如此蒙雅威召喚與祂作個人的、親愛的會晤的經驗，乃是聖經的中心。不消說，人所聽到的名字並不是他的小名學名或混名……可說人覺得他的本體、精華被召喚了。那是人的語言無法反覆述說的。人只知道；而且在某方面來說，記得這是一種「創造的語言」，並知道自己受到了創造。（註10）

聖依納爵(St. Ignatius)《神操》中有種靜觀，稱為「運用五官」。操練的目標不是用想像的眼睛、想像的耳聽……而是用內在感官去看、聽、觸、感覺基督。運用五官可成爲我們神秘生活的發展中很重要的一步。

有關這些神性「感官」或認識天主的途徑，我們要引用聖奧斯定(St. Augustine)談到天主的一段文字：

可是我愛祢，究竟我愛什麼？不是形貌的秀麗，不是易於消逝的風采，不是肉眼所好的光明燦爛，不是各種歌曲的優美旋律，不是花卉、油膏的芬芳，不是瑪納

與蜂蜜，不是用以吻抱的肢體。不，我愛天主，不是愛這一切。我愛天主，我是愛一種光、一種聲、一種香、一種食物、一種擁抱，這是我內在的光、聲、香、食物、擁抱。當我的心靈沐浴在光中時，不受空間的限制，它傾聽不隨時間而消逝的音樂，它吸取不隨氣息而散失的芬芳，它嚐用不因吞啖而減少的飲食，它投身可飽飫而永不分離的擁抱。這是我愛天主時所喜愛的。(註11)

所有神秘家都告訴我們，天主離我們的感官與理解力是多麼遠；但天主仍然能把自己顯示給我們。祂「提昇」我們的能力，以便我們在祂的光內可以看見祂、認識祂、愛祂。這，在這課程的第三部分，當我們提出某些基督徒大神秘家的理論時，會多作說明。

註釋：

註1：D.T. Suzuki, *The Zen Doctrine of No-Mind* (論及慧能《壇經》的重要性) (New York:Samuel Weiser, 1973)p.27.

註2：同上書，頁二十五。

註3：吳經熊著，吳怡譯，《禪學的黃金時代》(台北：商務印書館，民國六十六年，七版)頁一。

註4：Philip Yampolsky 譯註，敦煌手抄本《六祖壇經》(The Platform Sutra of the Sixth Patriarch) (New

York: Columbia University Press, 1967) 所附中文部分，頁十三。

註 5：Kensho Yokogawa, "Shin Buddhism as the Religion of Hearing", in *The Eastern Buddhist*, vol. VII, nos. 3-4, July, 1939, pp. 296 ~ 341.

註 6：同上書，頁二九六。

註 7：同上。

註 8：同上書，頁三〇四。

註 9：同上書，頁二九九。

註 10：威廉強斯頓著，劉河北譯，〈無聲之樂〉（台中：光啓出版社，民國六十八年，初版）頁七十七～七十九。

所引大德蘭語見：趙雅博譯，〈聖女耶穌大德蘭自傳〉（台北：慈幼出版社，民國八十三年四版），第二十七章，頁一九〇。

註 11：參閱：聖奧斯定著，應楓譯，〈懺悔錄〉（Confessions）（台中：光啓出版社，民國六十三年五版），第十卷第六章，頁一六九。

徐玉芹譯，〈奧古斯丁懺悔錄〉（台北：志文出版社，民國七十四年初版），頁二三五。

## 【第四八課】 看見自己與看見天主

### 導言

這課程的第二部分即將結束，我們可以回想一下，第二部分的大標題是「方法與力量」，現在我們要進一步特別反省前幾課多次出現的問題。我們一直在談使人能走神修生活之路的力量，或許我們已經有個印象：可依靠自己的能力達到「覺悟」或「與天主結合」。但是，我們已得到結論：最深的自我從外面無法看到，必須從裏面得「見」。覺悟不是從外面看到，而是自我的內在意識。這個意思是，認識自我是我本身的行動。無法從外面看見的天主，也得這麼說。看見天主，就是被祂提入祂自己的光中。這是為什麼我們說：在天主的光內看見祂。意思是，我們的能力非常有限，只有靠至深真我的天賦或天主的恩惠才能充分了悟。

自我的光似乎永不會強到使靜觀者失明，但是天主的光，卻相反，能強到真的使內在之眼與「心」(Mind)本身失明。而且，在不承認或不面對天主超越性的靈修道路上，通常人的能力也沒

有喪失作用的情事。然而，天主越發其光，我們越失其明；但這失明同時是真正「看見」。所以天主越行動，越放其光，我們越看不見，越不理解。我們迷失了，五官，不論外在的內在的，似都死去。這個意思是，天主正以其能力行動，正在光照這個人。祂是偉大的動者，偉大的光照者。對靜觀者來說，天主顯得自由自在，類似真我自然而然的經驗。

## 天主在人內的行動

偉大的奧秘是：一切來自天主，但同時祂卻完全通過人的個別力量與才能來行動。從起初，天主給人生命，使人分享祂的自由，以便人能靠自己的意志行動，不會變成天主手中的機器人。這點不要忘記，因為即使天主使人在祂手上全然被動，人還是長保神妙的自由。天主接觸人時，祂會使他收到並接受祂所給予的。

這是個奧秘，但所有神秘家都會同意。天主的行動人並非永遠清晰地覺出是天主的行動，天主卻永遠在人存有的深處行動、工作。天主在人內的行動，當人有意識地覺出、認明時，就成爲一種神秘經驗。所以說神秘，因奧秘顯示其本身是神秘的實體，獨立於我們日常所知的種種實體之外。

天主這行動，人感到是來自天主很特殊的恩寵，也是天主對其受造物特別關照的結果。

佛教有些派別，說「心」以兩種面貌存在。首先是在「真如」層次上以絕對面貌存在的心；其次是陷入「輪迴」的心。以絕對面貌存在的心，透過所謂「熏」的內在影響力影響著陷入輪迴的心。「熏」是絕對之心對輪迴之心的內在行動，可視為人性最深層次上的一種恩寵。（註1）

人心這「絕對之心」的行動，就是所謂的自然行動。那是基本實體的結構自然產生的結果。是此「心」的內在行動使人心感到活在此世無法滿足。於此我們可能想到奧斯定(Augustine)的句子：「啊，主，我們的心得不到你，就搖搖不安。」（註2）

天主的行動起初隱藏在人心深處，這是最普通的道理。祂的行動是那麼隱秘，必須別人幫助才能意識到。像保祿說的，信仰來自於聆聽。藉著聆聽有關天主在我們內的行動，我們開始認出它來。神修理論強調教導與聆聽的重要性，就是這個原因。即使禪宗主張不用經典，師父也很重要。基督揭示天主在人心中的臨在，並從開始就恩賜我們煥然一新、更深入地參與天主的生命。意思是說，基本上源於內在生命的光，需要由外而來的另一種光。福音中我們看到，人們是如何看到、聽到了基督，他們看到、聽到的卻是祂內的「父」。

佛教也有類似的教義。在《大乘起信論》一書，我們找到討論這問題的一段，說絕對的心由兩種途徑影響人心，第一種是直接，第二種是間接的，通過「諸佛菩薩善知識」（註3）。這一再提醒我們，天主每用種種方法喚醒我們內心對祂的渴望，特別是在我們探尋祂的開始。此事，可看十字若望(John of the Cross)解釋的：天主用以接近我們的一切可能的方法。天主一開

始是透過五官接觸我們，然後再更深地觸摸我們（註4）。

不要以為禪修，通過空是唯一的方法，佛教也大量使用言詞、咒語、曼荼羅(Mandala)等等。這一切的目的無非幫助修行人醒悟到萬物和自己。有的宗派，如淨土宗，祈禱、唱頌、念佛，是要使人意識到：靠著阿彌陀佛的力量，能進入極樂淨土。但要注意，其中有阿彌陀佛功德的轉移，所以透過阿彌陀佛誓願的力量，他所獲得的能真正屬於信他的人。於是，我們又回到佛教的基本假設：人信心被喚醒後，救援來自他本身。其中有個回歸，回到被信心啟發了的內在自我力量上。顯昭橫川(Kensho Yokogawa)在其〈淨土眞宗是聞的宗教〉一文中寫道：

……毋須等臨終佛來床上迎接。佛給我們的信心非常之大，足以使我們成佛……（註5）

顯昭橫川引另一位作者的話說：

信心被誓願喚醒，所以藉念佛而成佛是很自然的事。（註6）

這表示，佛教信徒認出，雖然在外力的影響下有所開悟，到頭來，他乃是在信心喚起的深我

之光下「看見」。

基督宗教中，我們一直強烈肯定那透過天主的力量與光而來的外在助力；但最後，也是轉變了的內在人能遇到、看見天主。信心雖然來自天主，還是要變成個人的。我要使這信心成爲我的。十字若望寫道：

從所說過的可以推論到，理解力要準備好與天主結合，必須純化、空掉屬於感官的一切，超脫、放開可清晰理解的一切，深深安靜，使寂然無聲，依靠信心，只有信心是靈魂與天主結合最接近、相稱的方法……（註7）

「信」是唯一接近的方法。但此「信」必須成爲已被信心轉變的那人充分的信！天主照耀他自己的光，成了人照耀他自己及天主的光。我要說的是，信心並不像工具。信者將在天主的光內看見天主，而那天主的光已成了靈魂的光。我們要讓天主的光自行照耀，真我的光就會從那已成爲他本身的光的天主之光中照耀。

## 最後的一步

禪宗所說的覺悟，很難描述，但可冒險地說，是在我最深層，與終極實體爲一的我，最完美的覺醒。忽然，事實顯出，這覺悟是成爲一個「人」，因爲單單在一個動作中，自我全然整合，同時充分張開。說「無我」，並不恰當，而是恍悟在完全的向外中絕對的向內；那是合而爲一，且一切盡含其中。這，把我們帶回本性，回到其全然的純淨、自然與單純中。這是自我與絕對者完全合一的純意識階段。這是終極經驗，因爲此外無他。有人可能談到返本歸源。這個觀念道教比佛教更有所發展。那是「尋牛」第九步所述說的（註8）。但在禪宗，此一源泉並不在我外。

涅槃的觀念也受到許多爭議。我們不要忘記，佛教徒的想法，一個極端是，以涅槃爲離開，永遠離開、超越，達到自我寂滅的狀態。另一個極端是（某些宗派主張），以涅槃爲此時此地，因爲涅槃與輪迴是二而一的事。不要忘記「尋牛」的第十步是「入市垂手」，像其他人一樣待在塵世。這暗示，除了作個真爲他人生活的人，真與世上衆生合而爲一外，沒有真正的覺悟。往生阿彌陀佛的極樂世界，可視爲前往遠方的天堂，但此天堂乃是本性的覺悟。於是，佛教，可能變得繫心來世，也能十分投入此世。慈悲是了悟每人佛性的方法。

道教，終極目標是與道結合。有些道教徒也許離開人的社會，獨居以達此一目標。然而，基本的，不完全成爲此世的生物，無法完成與道的結合。這是因爲道教徒比其他任何人更強調整體的和諧，以及道與世界的親密。若誰入山，遠離人間，那是爲了更接近大自然界與道。理想的人是「聖人」，更好說是「真人」，即覺悟與「道」完美融合的人。凱登馬克(Kaltenmark)如此

描述真人：「一個『純人』，就是重獲其純淨本性的『聖人』。」（註9）

基督宗教，聖，最後階段，絕不單單含蓋本性，而超前一大步。因為當我們充分意識到自己的本性時，會發現此性的泉源，就是天主本身。藉著充分成為我們之所是，我們發現自己與天主至深的關係。這是超出我們自己以外極大的一步。就在覺出我們之所是中，我們在天主內，靠著祂的力量與愛，被提昇超越自己。

在基督內，因祂的給予，我們收到更豐富的生命。天主的光啟發我們，使我們醒悟人性乃來自天主。但這光也是照耀天主本身的光，即天主所作的啓示。所以，我們可以說有三個步驟：第一，靠自己的力量自覺；第二，來自天主的光使我們覺出與祂的關係，並因而更認識自己；第三，在天主的光中，我們受邀前行，發現祂本身，並與祂合而為一。

上述含意的前進，是基督徒密契的基本觀念。所以我們說，天主提昇我們使我們與祂更加親密，這是一種自我超越。與天主神秘結合，帶我們高出自己的世界，且比最深的我還深。我們無法抹殺基督徒經驗的事實：天主永遠與人不同。即使最終的結合是全然為一，也必須視此「為一」同時是完全肯定天主之為他。這看似矛盾，卻在愛的結合中得以化解。所以天主的他性對基督徒有很深的影響，基督徒不能像天主那樣說：「我是天主」。從本性到天主恩寵轉化或提昇的人性，其中有持續的進展。最後，天主與人，藉著超越任何言語與象徵的本質對本質的結合，成為一體。

還有另一方面，後來我們講新約神修時會多探討。基本事實為「天主聖言的降生」，聖言成了血肉。此一事實對基督徒密契有深不可測的影響。基督徒的理想是永不逃離此世，因為天主想使每個人都日益成為祂聖言的降生。所以基督徒密契的意義是，由此「世」超脫多少，也全心投入他人的生活多少。秘訣是效法比我們更是人的基督。因為他是人，也是天主；他多麼是人，也多麼是天主。那麼，理想的基督徒在哪裏？真正的神秘家在哪裏？

註釋：

- 註 1：見《大乘起信論》(The Awakening of Faith in Mahāyāna)。作者歸馬鳴(Asvaghoṣha)，係印度佛教大師。英文本 Yoshito S. Hakeda 譯註。(New York:Columbia University Press, 1967)p.31ff. 54ff。本課所引皆出自第三部分〈解釋分〉，其中乃作者解釋前一部分所敘述的本論大綱〈立義分〉。
- 參閱《大乘起信論新釋》，日本湯次子榮著，中國豐子愷譯，華藏法施會重刊，民國七十一年，頁六十四～六十七，一五一～一六三。
- 註 2：聖奧斯定著，應楓譯，《懺悔錄》(台中：光啓出版社，民國六十三年五版)，第一卷第一章，頁一。
- 註 3：Yoshito S.Hakeda，同上書，頁六十一。
- 《大乘起信論新釋》，同上書，頁一六六～一六八。
- 註 4：Ct.John of the Cross, *The Ascent of Mount Carmel*, Book II, chap.17, tr.and ed.by E.Allison

Peers. (Westminster, Md.:Christian classics, 1974).

趙雅博譯，《肇登嘉爾默羅山》（台中：天主教耀漢小兄弟會出版，民國八十年）

註 5 · Kensho Yokogawa, "Shin Buddhism as the Religion of Hearing", in *The Eastern Buddhist*, vol. VII, nos. 3-4, July 1939)p.314.

註 6 · 同上。

註 7 · 參閱趙雅博譯，同上書，頁八十九。John of the Cross，同上書，卷二第九章第一節。

註 8 · 見第三十九課圖文。以下「尋牛」第十步亦然。

註 9 · M. Kalenmark, *Lao Tzu and Taoism*. (Stanford:Stanford University Press, 1969)p.130.

## 參考書目

1. Asvaghosha. *The Awakening of Faith in Mahāyāna*. 《大乘起信論》。作者歸馬鳴，Yoshito S. Hakeda 譯註。New York: Columbia University Press, 1967。
2. 奧斯定 (Augustine) 著，徐玉芹譯，《奧古斯丁懺悔錄》(Confessions of St. Augustine)，(台北：志文出版社，民國七十四年初版)。
3. 中美對照佛學叢書，《經典之部》(壹) (Bilingual Buddhist Series, *Sūtras and Scriptures*, vol.1)，台北：佛教文化服務處，民國五十一年。
4. Blofeld, John. *Taoism: the Road to Immortality*. Boulder: Shambhala, 1978.
5. Blofeld, John. *Le Taoisme Vivant: Mysticisme et Magie*. tr. par Jean Herbert. Paris: Albin Michel, 1977.
6. Bloomfield, Harold H. TM: *Discovering Inner Energy and Overcoming Stress*. New York: Delacorte Press, 1975.

- 27 *The Blue Cliff Record*, tr. Thomas and J.C.Cleary. London:Shambhala, 1977, 3 vol.
- 28 Blyth, Reginald Horace. *Zen and Zen Classics*. Tokyo: Hokuseido Press, 1974, 5vol.
- 29 Chan, Wing-tsit ( 整潔整 ) · *A Source Book in Chinese Philosophy*. 整潔整譯。Princeton:Princeton University Press, 1963.
- 30 Ch'en, Kenneth. *Buddhism in China: A Historical Survey*. Princeton:Princeton University Press, 1964.
- 31 《 莊子 》 · *Complete Works of Chuang tzu*. tr. Burton Watson. New York:Columbia University Press, 1970.
- 32 Claxton, Guy (Swami Anand Ageha). *Wholly Human: Western and Eastern Visions of the Self and its Perfection*. London:Routledge and Kegan Paul, 1981.
- 33 *The Cloud of Unknowing and the Book of Privy Counseling*. William Johnston 譯。New York:Image Books, 1973.
- 34 Conze, Edward. *Buddhist Meditation*. New York:Harper, 1969.
- 35 *Buddhist Wisdom Books: The Diamond Sūtra and the Heart Sūtra*. London:Allen and Unwin, 1958.
- 36 Daksinganadhikorn, H.E.Phra. *Buddhism*. 2nd rev. Bangkok: Thai Watana Panich Press,

- 1973.
- 17 Dasgupta, S.N. *Hindu Mysticism*. New York:Federick Ungar, 1967.
- 18 Dechanet, J.M. *La Voie du Silence: L'experience d'un moine suivie de Note sur la priere du coeur*. Paris: Desclée de Brouwer, 1956 ~ 63.
- 19 Dechanet, Jean. *Christian Yoga*. New York:Harper, 1960.
- 20 Denieville, Paul. *Le Concile de Lhassa*. Une controverse sur le quietisme de l'Inde et de la Chine au VIII siècle de l'ère Chretienne. Paris: Presses Universitaires de France, 1952.
- 21 Dumoulin, Heinrich. ed. *The Cultural, Political, and Religious Significance of Buddhism in the Modern World*. New York: Collier Books, 1976.
- 22 Dumoulin, Heinrich. *Christianity Meets Buddhism*. La Salle( IL.):Open Court, 1974.
- 23 Dumoulin, Heinrich. *The Development of Chinese Zen after the Sixth Patriarch*. New York: The first Zen Institute of America, 1953.
- 24 *Encyclopedia of Religion*. Vergilius Fern ed. new Jersey: Adams and Co. 1964.
- 25 馮友蘭著・《中國哲學史》(上海・商務印書館・民國二十三年初版)。*A History of Chinese Philosophy*. tr. Derk Bodde. Princeton:Princeton University Press, 1952.
- 26 Gardet, Louis. *La mystique*. Paris:Presses Universitaires de France,1970.( Que Sais-je? no.694)

- 72 *Etudes de Philosophie et de Mystique comparees*. Paris:J. Vrin, 1972.
- 73 Hittelman, Richard. *Yoga for Physical Fitness*. 仁丹… 氣運轉回。1974.
- 74 Isshu Muira and Ruth Fuller Sasaki. *Zen Koan*. New York:Harcourt, 1965.
- 75 James, William. *The Varieties of Religious Experience*. 卅 Reinhold Neibuhr 社譯。New York:Collier Books, 1961.
- 76 John of the Cross. *The Complete Works of St. John of the Cross*. tr. E. Allison Peers. Westminster, Md. Christian Classics, 1974.
- 77 Johnston, William. *Christian Mysticism Today*. San Francisco: Harper, 1984.
- 78 Johnston, William. *Christian Zen*. New York: Harper, 1971.
- 79 Johnston, William. *The Inner Eye of Love: Mysticism and Religion*. London:Collins, 1978.
- 80 Johnston, William. *The Mirror Mind: Spirituality and Transformation*. London: Collins, 1978.
- 81 Johnston, William. *The Mysticism of the Cloud of Unknowing: a modern interpretation*. Indiana:Abbey press, 1975.
- 82 Johnston, William. *Silent Music: the Science of Meditation*. New York:Harper and Row, 1974.

- 38 Johnston, William. *The Still Point: Reflections on Zen and Christian Mysticism*. New York: Harper, 1970.
- 39 Julian of Norwich. *Revelations of Divine Love*. Clifton Walters 翻譯現代英文並作導言。Harmondsworth: Penguin Books, 1966.
- 40 King, Winston L. *Therevâda Meditation: The Buddhist Transformation of Yoga*. University Park and London: The Pennsylvania State University Press, 1980.
- 41 Kroll, Una. *La Meditation Transcendantale: Une Methode de relaxation et de Priere pour tous*. Paris: Les Editions du Cerf, 1975.
- 42 Legaut, Marcel. *Interiorite et Engagement*. Paris: Aubier Montaigne, 1977.
- 43 Lu K'uan Yü(Charles Luk). *The Secrets of Chinese Meditation Self Cultivation by Mind Control as Taught in the Ch'an, Mahâyâna and Taoist Schools in China*. London:Rider, 1964.
- 44 Maloney, George A. *Inward Stillness*. New Jersey:Dimension Books, 1976.
- 45 Masutani, Fumio. *A Comparative Study of Buddhism and Christianity*. Tokyo: Bukkyo Dendo Kyokai, 1967.
- 46 de Mello, Anthony. *Sadhana:a Way to God*. Anand, India:Gujarat Sahitya Prakash, 1978.

47. Merton, Thomas. *Contemplation in a World of Action*. New York: Doubleday, Image Books, 1973.
48. Michaëlle. *Yoga et Priere*. Paris: Les Editions du Cerf, 1977.
49. Naranjo, Claudio and Robert E. Ornstein. *On the Psychology of Meditation*. New York: Viking Press, Esalen Book, 1971.
50. Joseph, Needham. *Science and Civilization in China*. Cambridge: Cambridge University Press, 1954.
51. Nyaponika Thera. *Saṅgathana: The Heart Sutra of Buddhist Meditation*. 根據佛的正念法設計的心智訓練手冊。London: Rider, 1962.
52. *The Ox and His Herdsman*. 一本中國禪的書，有 D.R. Otsu 大師的評註及提示。M.H. Trever 譯自 Tsujimura-Buchner 版。Tokyo: Hokuseido Press, 1969.
53. 甘易逢著，《淺談佛學：天主教徒的觀點》（台北：光啓出版社，一九八三）
54. Raguin, Yves. *Bouddhisme/Christianisme*. Paris: L'Epi, 1973.
55. Raguin, Yves. *Lecons sur le Taoisme*. Taipei: L'Association Francaise pour le Development Culturel et Scientifique en Asie, 1981.
56. Raguin, Yves. *Lecons sur le Bouddhisme*. Taipei: L'Association Francaise pour le Develop-

- ment Culturel et Scientifique en Asie, 1982.
57. 甘易達著，劉河北譯，《神之深處》（台中：光啓出版社，民國七十一年初版）
58. Raguin, Yves. "Triades et Trinites dans les Religions Non-Chretiennes". Paris Axes, Tome vii, Juin-juillet, 1976.
59. Renou, Louis et Filiozat, Jean. *L'Inde Classique: Manuel des Etudes Indiennes*. Paris: Imprimerie Nationale, Ecole Francaise d'Extrême-Orient, Hanoi, 1953.
60. Sekida, Kasuki. *Zen Training Methods and Philosophy*. New York: Harper, 1974.
61. Slade, Herbert. *Exploration into Contemplative Prayer*. New York: Paulist Press, 1975.
62. Staal, Frits. *Exploring Mysticism*. 一書方法學的論文。Berkeley: University of California Press, 1975.
63. Streng, Frederick J. *Emptiness: A Study in religious meaning*. 哲學家龍樹及其對終極實體之詮釋的深度研究。New York: Abingdon Press, 1967.
64. Suso, Henri. *Oeuvres Completes*. tr. Jeanne Ancelet-Hustache. Paris: Seuil, 1977.
65. Suzuki, D.T. *The Zen Doctrine of No-Mind*. 在闡釋慧能《壇經》的意義。New York : Samuel Weiser, 1973.
66. Sweaver, Donald K. ed. *Secret of the Lotus: Studies in Buddhist Meditation*. New York :

- Macmillan, 1971.
67. Takakusu, Junjiro. *The Essentials of Buddhist Philosophy*. 陳榮捷與 Charles A Moore 合編，第三版。Honolulu:Office Appliance Co.1956.
68. *Tao Te Ching and the Writings of Chuangtzu*. tr. James Legge. 台北文星書局複印中英對照《道德經及莊子全集》。
69. Teresa de Avila. *Complete Works of St. Teresa*. tr.E.Allison Peers. London: Sheed and Ward, 1978.
70. Underhill, Evelyn. *Mysticism: a Study in the Nature and Development of Man's Spiritual Consciousness*. New York:New American Library, 1955.
71. Waley, Arthur. *The Way and its Power*. 《道德經》及其在中國思想中之地位的研究。London:George Allen and Unwin, 1956.
72. Wood, Ernest. *Zen Dictionary*. Japan:Charles E. Tuttle Co. 1973.
73. Wu, John C.H. (吳經熊) *Chinese Humanism and Christian Spirituality*. 吳經熊論文集。編者：Paul K.T.Sih. Jamaica. New York:John's University Press, 1965.
74. 吳經熊著，吳怡譯，《禪學的黃金時代》(台北：商務印書館，民國六十六年七版)
75. 敦煌手抄本《六祖壇經》 *The Platform Sūtra of the Sixth Patriarch*, Yampolsky, Philip B.

雜誌。New York:Columbia University Press, 1967.

二八七

參考書目

# 甘易逢神父

## 著作 專輯

- |          |          |           |
|----------|----------|-----------|
| 205101   | 活潑的靜觀    | 甘易逢著      |
| 205117   | 凝視天主     | 明 鏡譯      |
| 205126   | 祈禱與現代人   | 劉嘉雄、明 鏡合譯 |
| 205140   | 瑪利亞之書    | 劉河北譯      |
| b205153  | 靜觀蹊徑     | 明 鏡譯      |
| 30229    | 淺談佛學     | 明 鏡譯      |
| 205205-1 | 靜觀與默坐 之一 | 姜其蘭譯      |
| 205205-2 | 靜觀與默坐 之二 | 姜其蘭譯      |

## 本社誠徵基本訂戶

成爲基本訂戶，就不必費時傷神到書屋來找書、買書，本社每出一本新書，隨即寄送到府上，並附上享有七五折優待的郵政劃撥單，您方便時走一趟郵局，即可安然享受精神食糧。我們每月都有新書（元、二月及七、八月合併發行）。一年平均可有廿本書陪伴您，令您愈感生活之充實。

成爲基本訂戶，手續簡單。一通電話留下大名及通訊處就可以了；如果不是個人訂閱而是團體訂閱，則請留團體名稱及負責人大名。

聯絡電話：（〇二）三六八四九二二。

國家圖書館出版品預行編目資料

靜觀與默坐之二 / 甘易逢 (Fr. Yves Raguin, S.J.) 著 ;  
姜其蘭譯. - 初版 -- 臺北市 : 光啓文化, 1997 [ 民 86 ]  
面 ; 公分  
譯自 : Contemplation and Sitting in Silence.Part II  
ISBN 957-546-318-8 (平裝)  
1. 基督徒  
244.9 86009366

## 靜觀與默坐之二

中華民國八十六年十二月初版

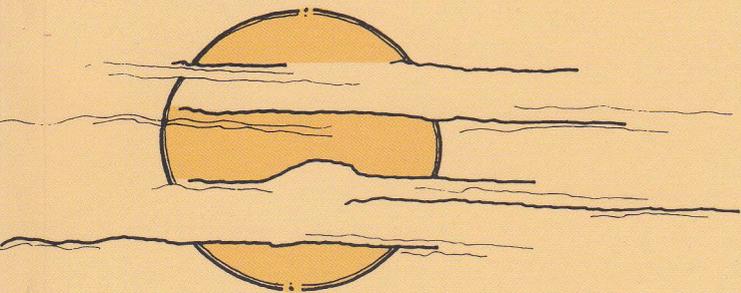
中華民國九十四年十二月初版二刷

◎版權所有・翻版必究◎

著者：甘易逢 (Fr. Yves Raguin, S.J.)  
譯者：姜其蘭  
准印者：台北總教區總主教 鄭再發  
出版者：光啓文化事業  
地址：台北市(106)敦化南路一段 233 巷 20 號 A 棟  
電話：(02)2740 2022  
傳真：(02)2740 1314  
郵政劃撥：0768999-1(光啓文化事業)  
登記證：行政院新聞局局版北市業字第 94 號  
發行者：鮑立德  
E-mail：kcg@kcg.org.tw  
網址：http://www.kcg.org.tw  
承印者：永望文化事業有限公司  
地址：台北市師大路 170 號 3 樓之 3  
電話：(02)2367 3627  
定價：300 元

光啓書號 205205-2

ISBN 957-546-318-8



ISBN 957-546-318-8 \$300



9 789575 463182 00300

205205-2