

內觀禪修的實踐研究

由天主教祈禱與默觀談起

陳秀蓉¹

本文作者先述說她理解到的天主教的祈禱與默觀，並介紹學自緬甸葛印卡老師所傳授的內觀禪修方法，將二者作了對照比較。是一篇值得推薦的宗教交談的小論文。

前言

我出生在新竹縣湖口鄉，很小的時候，經常出入天主堂，接受左鎖骨邊的外科手術（至今疤痕猶在，我認為這是天主在我身上做記號），記憶深刻的是：當時神父仁慈的醫治及天主堂七彩的玻璃。上小學以前是到教堂背「經句」長大。之後學校的生活填滿了我所有的時間，一晃五十年的歲月過去，一心一意要到輔仁大學宗教學研究所就讀，好像在「尋根」。每次碰到與天主有關的事情，心裡總是滿懷高興。（陳秀蓉）

萬物由天主所造，宇宙萬象構成我們上達於天主的一架雲梯，我們必須通過有形體的、暫時的、祂的痕跡，而走上「天主的途徑」²。然而除非有天主的神佑，不管我們做如何的措施，一律無濟於事。而天主的神佑則賜與謙虛及熱誠的祈禱者，祈禱是心靈向上之母及原始³。因此人要如何向天主祈求神佑？如何祈禱，是本文研究關注的主題之一。

¹ 本文作者：陳秀蓉女士，輔大宗教學系碩士。

² 文德聖師著，韓山城譯，《心靈邁向天主的旅程》（台北：安道社會學社，1974），9頁。

³ 同上，8~9頁。

人的靈魂是天主的肖像及模樣，我們需藉著我們的心靈而進入「天主的真理」。人要進入自己內，認識自己，熱愛自己，設法由自己的心靈之鏡來瞻仰天主；因為在這鏡子內，真理之光就像蠟燭似地，輝耀於我們心靈的面前⁴。默觀是人進入自己內，瞻仰天主的方法，然而默觀要如何進行？是本文研究關注的另一個重點。

筆者平日有內觀禪修的習慣，禪修的默觀如何與天主連結，是研究者參與兩次天主教靈修之後，想探究的主題。因此本研究的目的在探索祈禱與默觀的意涵與作法；進而將其實踐於每日的禪修中，以深化自己與天主的關係。

一、祈禱與默觀的意涵與作法

靈性成長的基本要素，是各種不同形式的恩寵。恩寵是天主給祂子女的全部賞賜，因此靈修生活最基本的步驟，就是回應天主的每一恩寵。祈禱是對天主恩寵回應的基本行為；祈禱是靈修生活的基礎。

祈禱可以促進自己與天主既親且深的關係，琳達·舒伯特（Linda Schubert）在《神妙時刻》一書中建議⁵：若能在一天中無論是早晨、中午或晚上坐定時和定點的祈禱，與天主共渡一小時，會產生積極的神益。她更推薦一種稱為「神妙時刻」的祈禱，就是將一小時分成十二個五分鐘，每五分鐘進行一種祈禱，它們分別是：1.讚美；2.向上主謳歌；3.屬靈爭戰；4.順服；5.

⁴ 同上，31頁。

⁵ 請參閱：琳達·舒伯特（Linda Schubert）著，張開瑛譯，《神妙時刻》（台北：光啓，2005），11~12頁。

釋放聖神；6.悔改；7.寬恕；8.聖經反省；9.等待上主的發言；10.代禱；11.祈求；12.感恩。琳達認為：如果能以開放和期待的態度來祈禱，回想過去天主對自己所有的幫助，以及更期望祂在未來的日子幫助自己，就必須接受並期待祂的愛，準備體驗祂的美好和仁慈，以一顆順從的心簡單地說：「主啊！改變我」，讓祂改造、釋放、治癒並加給力量。

葛羅謝爾（Benedict J. Groeschel）則在《且聽且禱》一書中，建議一種細心傾聽的祈禱⁶。他認為：成熟的祈禱就是靜聽和回答天主之音。對這種方式的祈禱，他的建議是：1.先聽清楚當下的生活在說甚麼，然後才給祈禱定向；2.獲悉生活的信息後，便以對此信息的瞭解，做為祈禱的目標；3.一旦獲悉生活的信息，就要把它和福音生活準則融匯合一；4.求，才能懂得如何祈禱。即所謂「找的人必要找到，敲的人必得到開門，而聽的人必蒙啓示」。

因此，祈禱是人主動親近天主與天主建立親密關係的具體作為。然而不論何種祈禱，首先需要人有祈禱的動機，對有堅定信仰的人而言，並不困難；而對一般人而言，則需要有生活事件的發生或是在生命中發生了重大事故，如：突然的重病、嚴重的失落或生命交關時，才有較強的動力去反思自己怎麼了？馬賽爾在其〈存有的奧秘〉文中提及：是危機與絕望把人最內在的力量開發出來。絕對的希望，是以絕對的絕望作跳板的⁷。這時候的「神恩」是關鍵，有神佑，人才可能「縱身而上」。

⁶ 請參閱：葛羅謝爾（Benedict J. Groeschel）著，茫茫譯，《且聽且禱》（台北：光啓，2005），11頁。

⁷ 陸達誠，《馬塞爾》（台北：東大，1992），306頁。

脫離險境。甚至可說：一切均是神在作工，神用各種方式引導人相信祂的存在，祈禱是人向神懺悔、告罪、讚美、祈求的有效管道，而且有求必應。

熙篤會修士麥可神父（Michael Casey）在向本篤會修女講解 Lectio Divina（傾心靜聽）時，提到傳統修道祈禱的四步驟是：Lectio（讀），讀聖經而且是讀出聲音；Meditatio（默想），反覆思索，不斷的重複唸聖經；Oratio（祈禱），最後是 Contemplatio（默觀），靜止在天父的聖愛內⁸。這四個步驟與聖經有很密切的關係；也就是以聖經為引子，可幫助人進入祈禱，而且長期的祈禱自然就會轉為默觀，人在默觀中體驗天主的愛。因此祈禱是起點，默觀是由祈禱深化而來，最終是與天主合一。葛羅謝爾（Benedict J. Groeschel）認為：對於事物有某種直覺的覺察，認出它的整體合一性，稱為「默觀」。近年來，人們常將這類經驗與意識的阿爾法（alpha）狀態聯想在一起⁹。

聖十字若望和聖女大德蘭所描述的合一之路，包含兩種不同的默觀經驗：一為養成的默觀，是合一的前導；另一個是天主傾注的默觀，是與天主圓滿合一，神魂超拔的合一。前者是靠自力，後者則是神的恩寵。然而要獲得神的恩寵，要有相當的「自力」，許多歷史上靈修有成的聖人，幾乎都是經過許多的磨難、挫折之後，才獲得天主的傾注。如聖女大德蘭描述人的靈魂如同一座有待栽培的內在花園，這花園能以四種方式獲得灌溉：1.直接從井裡取水，這要耗費很大的功夫；2.藉由汲水

⁸ 麥可（Michael Casey）著，本篤會修女譯，《傾心靜聽》（淡水：聖本篤女修會，1996），59頁。

⁹ 葛羅謝爾（Benedict J. Groeschel）著，張令熹、沈映志譯，《煉淨、光明、合一》（台北：光啓，2006），279頁。

的滑輪和桶子，此時水是藉著絞盤汲引；3.靠著溪流水渠，這能更好地供給土地水分，因為它滲透得更徹底，而且也比較不需要時時灌溉，為園丁更為省力；4.透過傾盆大雨，此時天主親自灌溉它，而我們全不出力，這方式收效最佳，上述的其他方式根本無法比擬。而人要得到天主的傾注，虔心信主，不斷地向天主祈禱是必要的條件。

筆者平日每天早晨均進行內觀禪修的練習(有關內觀的說明將於下一段陳述)。95年7月29日在彰化靜山靈修時，我向天主祈禱：希望藉著內觀的方法使自己沉靜下來，以體會這次靈修的種種。祈禱完畢，筆者即進行禪坐，而就在這個時候，筆者突然發現頭頂開出蓮花，不一會兒，從花的中心生起一顆彈珠大的透明水晶球，有一段時間我處在這非比尋常的情境中，這是我從未有的經驗。筆者認為這是天主傾注的恩寵。聖女大德蘭在其《七寶樓台》的書中，描述她在神視中看到靈魂有如水晶球，由光的強度分出不同的區域或住所，最裡面的是天主臨在於人靈深處所發出的純光。天主對我這個匿名的天主教徒如此的寬容與厚愛，讓我感動萬分。

二、內觀禪修

筆者所練習的內觀禪修是學自緬甸葛印卡(Satya Narayan Goenka)老師所傳授的方法。葛印卡在其《生活的藝術》書中回答群眾的發問，他說：他對於教派、主義不感興趣。甚至有人問他所教導的是「大乘」，還是「小乘」？他回答：「兩者都不是，……我接受佛陀的教導……」¹⁰。由以上的回答，我們可以知道：葛印卡內觀禪修與佛教有淵源。

¹⁰ 葛印卡，《生活的藝術》(佛陀教育基金會，2005)，35~56頁。

內觀 (Vipassana) 的意思是如實觀察，也就是觀察事物真正的面目；它是透過觀察自身來淨化身心的一個過程。開始的時後，藉著觀察自然的呼吸來提昇專注力；等到覺知漸漸變得敏銳之後，接著就觀察身和心不斷在變化的特性，體驗無常、苦、以及無我的普遍性實相。內觀禪修可以使人突破平常自我的界限，處在高層的意識狀態，而接近自己的真我。葛印卡一再強調：惟有實修才能解脫，光是討論沒有用，他鼓勵學員應盡可能經由自身的體悟去尋找答案，禪修本身是超越知識理解的領域¹¹。筆者認為葛印卡內觀禪修的專注與覺察、如實與接納、合一與開悟，是對人心理層面影響最重要的三組要素。

葛印卡內觀禪修讓人把注意力專注在身體的每一個部位，而某些部位可能累積了一些創傷的能量—酸、痛、麻……，平時它一直處在這種狀態，但不為人所察覺，當人刻意將注意力聚焦此部位時，正是這些能量「找到出口」的時刻；此時此刻，也正是身體訴苦與可能得到修補的時候。因此，專注與覺察在葛印卡內觀禪修的功能，就如同葛印卡所說：無論在你身心中發生了甚麼，你就僅僅是個沉默的觀察者，不要產生習慣性的反應。……當你生起習性反應，這個反應就會變成你痛苦的根源。假如你學會不去這樣反應，而只是觀察，你就能走出痛苦¹²。

葛印卡內觀禪修的如實與接納，對一向被壓抑的情感，不只是有鬆弛的作用；而且有轉變的可能。內觀者把自己的問題完全呈現出來，且給與如實的接納，可以使人擺脫他所意識的

¹¹ 葛印卡，《開示集要—內觀十日課程開示》（台中：內觀中心，2005），序。

¹² 同上，25頁。

恐懼或他所自覺的罪惡感；倘能持久，還可以把影響行為的深層部分的態度明朗化，體驗到真正地發現自己。

合一與開悟就葛印卡內觀禪修而言，由「專注與覺察」著手，專注於身體的各部分，對其作覺察，將覺察的結果傳遞給心理；心理對傳遞過來的訊息保持「如實與接納」。於是「覺」統合了身體與心理，把人帶回本性，回到其全然的純淨、自然與單純中。自我全然的整合，在合一中了悟人的本質與生命的意義。因此合一與開悟可以說是葛印卡內觀禪修增進心理健康最終極的要素。

個體身心的合一，會使人突破平常自我的界限，而接近自己的真我。當人追尋到自己的真我時，會有深層的默觀發生。就如以下所述¹³：

「身心合一可以使人進入自己存有最深的中心，到了那為吾人之心的中心，在那裡人全然為『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，只能由它自己去瞭解。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瞭解它自己。此時沉默是最好的表達。」

當人被帶進合一的深處以後，在生命的覺悟中經驗到平安與喜樂，會在臉上、語言中及行動上呈現出來的¹⁴。「開悟」是身心合一的結果，有關開悟的描述，法國遺傳學家，也是諾貝爾獎得主雅各布（F. Jacob）是這樣說的¹⁵：

¹³ 甘易達（Fr. Yves Raguin ,S.J.）著，姜其蘭譯，《靜觀與默坐之二》（台北：光啓，1997），103頁。

¹⁴ 同上。

¹⁵ 費若奇（Piero Ferrucci）著，黃美基譯，《高峰經驗—柳暗花明

「來得出奇不意，好像是自然發生的。它像一道閃電，任何時候、任何地方都可能發生。在這時候，引導人的思想的，不是邏輯，而是本能或直覺。是『看清事物』的需要。是一種對生命的渴望。在冗長的內心交談中，以及不斷湧現腦海的無數推測、比較、組合和聯想之中，有時候會有一道燃燒的光，劃過黑暗。它那令人目眩且驚人的亮光，比一千個太陽還明亮，照亮了四周的景致。」

由以上的描述，我們可以得知，開悟是需要「特殊機緣」的一人要經過自我不斷的內心交談，不斷的推測、比較、組合與聯想，這過程是本能與直覺，而無法以理性邏輯的方式進行。也就是說，開悟是發生在人放下「只以理性的頭腦」，而以「身心合一」的本來的面目，經過許多努力後的某一個特殊時刻的特殊境遇。它可遇而不可求；而且當開悟發生時，人是會有感知的一類似豁然開朗的「光」覺。開悟會帶來「寧靜與喜悅」，因為它發生於人的內心深處，使人回到一個無始無終、永恆的源頭，使「我」與「真我」完全融合而產生真知。這種知識比其他任何知識更能變化知者。

三、祈禱與默觀在內觀禪修的實踐

由前段的描述，我們會發現內觀禪修的許多部分與天主教默觀是相通的，例如：人在禪修中應該是沉默的觀察者；如實的接納可以體驗到真正的自己；在合一中了悟人的本質與生命的意義。而最特別的是：特殊機緣對開悟的重要性，人必須放下「理性的頭腦」，以「身心合一」的本來面目呈現自己；當

開悟發生時，人會有感知類似豁然開朗的「光」覺，使人回到一個無始無終、永恆的源頭等等。筆者認為這一切均是對天主及恩寵的描述，因此在內觀禪修時進行祈禱與默觀是可行的，筆者認為可以下述的方法進行：

1. 每天要內觀禪修前，先向天主祈禱，求天主淨化我們心靈。
2. 以天主的形象（或十字架）與「覺」結合，讓全身各部位均敏感於此覺中，而進入默觀。

筆者這段時間以來，均以這種方法進行內觀禪修，發現內觀禪修前，先向天主祈禱會使雜念減少，而且以天主的形象（或十字架）與「覺」結合所建立的「覺」，特別得通透。筆者會繼續以這種方式進行內觀禪修，可能的話，每天寫禪修日記，也許累積一段時間之後，可以分享給有興趣的人士參考。

結語

量子物理學家發現：宇宙內所有的事物和其它的事物都有內在的聯繫，像是一整個浩瀚無際的宇宙體；宇宙內的東西是相互依存，無法分割的¹⁶。個體與宇宙的關係，是不可分離的整體。個體的意識，是宇宙意識中的一環，當合一發生時，個體的意識會頓時融入在一股廣大而玄奧的大意識中¹⁷。因此合一是本具的，人對本具合一的體悟，是開悟之道。史考特·派克（Scott Peck）在其《心靈的地圖》提到，人的心靈成長有四個時期：其中的第四期是天人合一的階段，從小我歸向大我¹⁸。

¹⁶ 坎恩·韋伯（Ken Wilber）著，若水譯，《事事本無礙》（台北：光啓，1992），56~57頁。

¹⁷ 同上，12頁。

¹⁸ 派克（Scott Peck）著，張定琦譯，《心靈地圖—追求愛和成長之路》（台北：天下文化，1997）。

因此人除了自體的合一外，個體會超越出來與更大的整體結合。

本文從天主教的祈禱與默觀談起，繼而論述佛教內觀的禪修與覺察，發現它們均共同會產生合一的現象，而使個體的意識超越出來，與更大的意識結合。各個宗教對宇宙的終極均有其不同的描述，但是產生的現象則是相同的，也許這就是宗教交談的真義所在。