

## 中國的倫理默想方法

歐安娜\*

在中國，宗教曾一度擁有巨大的國家權力。在帝國時代，亦稱天子的皇帝經常利用祈神的方法查閱中國的《聖經》——《易經》來正確治國。

在漢朝期間，孔子學說成為了帝國管治的哲理，宗教仍然權重一時，只是表現出強烈的中國特性，因為在中國，宗教從未像西方那樣成為國教。孔子門人曾反對一切形式的政教合一，因此他們常常與道教發生公開的衝突，以後又同佛教爭鬥不絕。

孔子門人僅接受一個非形象化的權力——天。皇帝是天在人間的最高代表，應該受到崇拜，以便他可以掌握帝國的命運，替無形的天父行道。純粹的孔教宗教性還反映在全體人民應該虔誠奉行的祭祖儀式上，宗教應該是一種華人應該以敬仰天子的心態來遵循的家庭典範，因此每一個人都必須參與這一種主要以倫理模式進行的帝國管理。

儒家宣揚的宗教，在與倫理密切結合時，才具有完全意義。因此，帝國應該以一種家庭和倫理的模式治理，而法制則遠不如禮法重要，感情關係及君子之言高於行政便毫不為奇了。

由於大部份皇帝起初尊孔，從11世紀開始，具有明顯特徵的新宗教——新儒家學派實際上比宗教更具有倫理道德性質，直至1911年帝國垮臺為止，它同政權有著千絲萬縷的關係。其他中國的主要宗教——道教、本土宗教及開始引入後完全漢化的中國佛教，自從新儒家佔主導後，幾乎與政權無緣或在它的監控之下。

---

\* 哲學碩士，葡萄牙教育部高級技術員，現在澳門大學教授葡文課程。

儒家思想的特點是強調倫理，這一種特性促成了世界上獨一無二的治理模式。政府交由國家工作人員——官員管理，他們應有德才兼備的素質，而不需要有很深厚的政治知識，因為政治知識從來不被看重。但是卻要求他們具有博深的中國文化知識和為人師表的德行，繼承中國古代奉天承運治國明君的楷模。

因而，在中國歷史上，只有一種當權的宗教。它尊崇人力勝於崇神力，努力建設一個倫理完美的世界，試圖以倫理道德規範制約社會的各個方面，自然也包括行政。

然而，我以為也宜介紹一下道教及佛教有關道德倫理的思想，詳見下節。

## 二、中國宗教流派的默想方法

在廟庵和學校中，年輕的宗教人士過著有規律的生活。白雲觀內三年課程的學生每天早晨五點半起床，晚上九點半就寢。課程內容廣泛，要學習道教理論、儀式、音樂、書法、武術，甚至英語。他們聽廣播，下象棋，打乒乓球。如飢似渴地閱讀中外文學作品，尤其是武俠小說。道教主要有兩派，來源於東漢張道陵五斗米道的正一派和由王重陽及其弟子晉朝丘處機所創立的全真派。這些學派有他們自己特殊的默想方法，自稱為約生活於公元前五至四世紀<sup>6</sup>的老子的傳人，但據憨山（1546-1623）禪師說，也有據說是託名於黃帝（公元前2696-2597）所作的《內經》上的技巧。因是子於1914年寫的《因是子靜坐法》，對道教的默想法作了介紹。道家學派的默想方法講究形體和吐納。應該選擇一清靜、通風和適於默想的地方。身體任何部位都有規定。腿、臀、股、肚、手、頭、眼的位置都有規定，吐納尤其重要，被認為是身體和靈魂之間，人的內心與世界的聯絡環節。對內心也有規定。默想者應該止念和控制新思維的產生，關鍵是淨心；默想可治療疾病，健強體魄，但在默想時應該自然，不要以健康為念，對默想要虔誠。最好是每天稍作默想，注意吐納。它可以驅趕雜念，獲得身心的安寧。專一對於排除疾病，延年益壽，甚至所有道教徒渴望的

---

1244 6. 馮友蘭《中國哲學史》，第408頁。

長生不老是至為關鍵的。只有身心絕對平衡才能長生不老。道教默想的即時目的是自我治療，柔軟身體，增強內部器官的功能，提高黃帝內經中提倡的醫療作用，此外，巧妙地輔之以針灸。

然而，此種道教的默想法為主要的佛教默想派別所病詬，斥之為實用意義高於宗教意義，為個人及其健康、長壽，甚至永生的願望服務，而不是像奉行大乘佛教默想法的佛教徒那樣關心個人與眾生的宗教解救。總之，持批評態度的佛教徒認為，道家默想的倫理性很低，因為局限於默想的本人，同時，宗教性也不高，理由是神聖和世俗混淆。世俗的成分似乎通過對生命價值的過分崇拜和眷戀將神性沖淡了。

本文不擬對任何中國默想派別進行褒貶。然而，我想提請大家對道家默想的倫理性及宗教性加以注意。儘管它注意某些人、道教徒，尤其是神仙的身體及精神解救，並不是像奉行大乘佛教默想法的佛教派別那樣謀求眾生的覺悟和拯救，值得注意的是，道教默想的目的是將宗教與神聖聯繫起來，回歸道，或無名元真的無形<sup>7</sup>。這一結合是個人層面的，但是無聲的，因為只有個人建立同自然的聯繫，在默想的情況下，與所吸入的空氣建立關係才有可能實現。

按照佛教的方法，默想取決於對意念的控制，讓每人的本性體現出來，這可以使人超越塵世的是是非非，接近真如（事物的真實狀況）：使我們了解每人或微觀世界同宏觀世界或真如的深刻聯繫。正是通過與真如的接觸，我們可以自我治療，延年益壽，甚至在某些情況下獲得永生。

原始道教的大師，如老子、莊子、列子及黃帝內經的科學派告誡我們（每位賢人）：要使此種默想卓有成效，智者、聖者和得道者們必須找到內在、真正、自然、真誠、謙卑的自我，並應排除一切雜念，體現真如，與一切自然物有深刻的聯繫，因此，必須超越一般凡夫俗子的見識才能認識上述事項。

在黃帝內經中列出了真正健康的人應該具備的必要德行，是善、溫、庸、克、禮和偉。老子說智者最大的美德是憐憫、簡樸和謙虛<sup>8</sup>，莊子發

---

7. 《老子，道德經》，雙語版，拉雷（Claude Larre）譯，巴黎，Desclee de Brouwer 出版社，1977年，之一。

8. 前引書，之四十二。

展了老子關於人之真性的理論，提出了成為真人的方式。真人在人生的旅途上應該潔身淨心，以求專一。為何目的？為了達到真諦、超脫，或一種融合在大自然中的沉思。聖賢或真正藝術家的秘密何在？老子說：恢復原始的天性、新生者的智慧。莊子更加有比喻、有方法。他通過親身經歷的敘述，提請那些欲有真正建樹的人，如藝術家，應該注意默想的重要性，應該記住以下這個木架師傅的故事。

我採用並縮寫梅爾頓（Thomas Merton）的譯文。故事中的梓慶是一位善於搭造鐘架的木架師傅。魯國王子欲知其訣竅。他回答說，不過是個普通工匠。他工作是為了捍衛情操，不會為區區小事喪志。

“……必齋以靜心。齋三日，而不敢懷慶賞爵祿；齋五日，不敢懷非譽巧拙；齋七日，輒然忘吾有四肢形體也。

……

當是時也，無公朝。其巧專而外骨消，然後入山林，觀天性；

……

形軀至矣，然後成見鑿，然後加手焉；不然則已。則以天合天，器之所以疑者，其是與！”<sup>9</sup>

此事可證道家並非如其他中國宗教歷來所指控的那樣個人主義和不聞不問。為了默想，道教徒必須同佛教徒一樣，進行嚴格的身心訓練，這種訓練與其倫理價值（如節制簡樸）的發展與變化相連，這樣才可以與萬物結合，認同與融合，使其成為一個老子式的新人，或莊子，或列子式的真人，道教徒絕不與社團背道而馳。

如前所述，的確道教徒沒有心願去實現對個人及大眾的拯救，但其生活的模式卻千真萬確地對他人產生正面的感染。芸芸眾生本能地效仿他們，經常有機會接觸聖人和向其吸收適合各自品性的崇高倫理價值，只是人們本身並不察覺。因此，如同其他教派，道教默想派的原則是默想者自變，也可改變其周圍人，但這並不單只是道家獨有的特點—自覺自願，而是基於一種無為文化。

---

9. 梅爾頓（Merton, Thomas）《莊子之道》，巴西，Editora Vozes出版社，1999年。亦見1246 《莊子》，大中華文庫，漢英版，湖南人民出版社，外文出版社，1999年。

道教默想派是真正源自中國的，而佛教默想派來自印度，卻在華人中獲得了廣泛的認同。據信是公元一世紀傳入中國，開始緩慢傳播。漢末已有許多翻譯的佛經。四世紀初，由於內部的動蕩，佛教才被精英和百姓所普遍接受。最受歡迎的佛教是大乘。這一教派約在公元前二世紀起源於印度。它強調菩提薩埵（Bodhisattva）的理念，要為普度眾生放棄了涅槃，是對原始佛教（小乘 Hinayana）的回應。原始佛教（小乘）主要以一個聖者為成聖的目標，或者是崇尚尋求個人的覺悟、涅槃、止欲和人生解脫的一種阿羅漢（Arhat：小乘修行的最高境界）。對大乘派來說，哀憐與智慧同樣重要。

在中國，尤其在雲南及其周邊地區有小乘傳統的上座部佛教。但它的勢力遠遠不如大乘的影響，這可以解釋為何中國人的默想方法推崇倫理道德性，卻不大喜好鑽研理論和形而上學，尤其在有關個人層面上的問題。大部分大乘佛經及其最具影響一支中阿含經是由鳩摩羅什（344-413）和尚引入、翻譯的。

中國佛教默想主要派別遵循大乘的傳統：由惠思成立的天臺宗，由菩提達摩成立的禪宗及依據慧遠的理論來設立的淨土宗。

佛教在中國幾經大規模迫害。最近一次是文化大革命，一切宗教表現形式遭到嚴禁。其黃金時代是隋唐。稍後，在宋、清年代，儒家或準確說是新儒家成為了國家的主導思想，但它不排斥某些佛教理論。目前，佛教又有回升的勢頭，儘管各派仍涇渭分明。華人互為補充地信奉三種傳統教派：三教（佛教、道教和儒教）。此外，宗教人士一生中可以改變默想的派別，而不感到有所矛盾。查培爾（David W. Chappell）<sup>10</sup>說得好，中國佛教的最大特點是對其它教派的開放與靈活，以及所採取的方法。這一態度體現了五個原則：1. 眾生儘管只有一個共同的命運，各自的精神發展水平卻不相同；2. 所有佛教派別之間應互相尊重；3. 所有的實踐及方式都是臨時的，無絕對的；4. 從最高原則來看，理與涅槃、真如、菩薩的心體無任何不同。我們都是絕對的表現形式；5. 真諦要求在空間和機會之間保持平衡，即理和事的原則。

---

10.《中國佛教默想傳統》，格離高利（Peter N Gregory）輯，庫若達學院，第4期，第192-193頁。

以此原則為基礎，我們來區分一下中國佛教默想的主要傳統方式。

淨土宗的理論是由初祖慧遠（344-416）創建的。它自稱是印度始祖普賢菩薩的真傳。該宗亦稱蓮宗，宣揚信仰阿彌陀佛會得到阿彌陀佛拯救的經書。如今，得到承認的九位大師是：惠遠、善導、承遠、法照、少康、延壽、省常、蓮池和省庵。

淨土宗的默想傳統主要以信仰為主。認為阿彌陀佛會拯救真正信仰他的人，使人在死後再生。淨土宗的界地位於西方。默想方法主要有三。1. 重複阿彌陀佛的名字，每天可唸五萬至五十萬次，或更多；2. 重複阿彌陀佛神咒<sup>11</sup>；3. 通過阿彌陀經中的崇拜阿彌陀佛十六式。在內心窺見自然景象，如太陽、水、地、寶樹，甚至聖人如阿彌陀佛和觀音，以及淨土。

這一派的崇拜方式既感性又實用。信徒利用現實世界和其周圍的物體。閱讀，背誦和吟唱經書，製作和崇拜形象，在寺廟中祈禱，通過信仰來超凡入聖，在華南信徒眾多。此派最著名的經文名叫心經，內以無為的哲學包含了佛教的主要理論，如四諦（苦諦、集諦、滅諦和道諦），並以結論的方式給人一可治百病的神咒。

與此派截然相反的是禪宗。它嚴厲抨擊淨土宗的默想法。

禪宗是通過印度和尚菩提達摩大約在六世紀初<sup>12</sup>傳入中國的。他是中國禪宗的始祖，在印度禪宗排行第二十八位。他可能帶來了代表瑜伽行經或瑜伽派的楞瑜經。這一派主要討論默想練習和心靈操練，主張萬法皆心成<sup>13</sup>。因此必須使用特別的默想技巧來摒除雜念，以及相關的思維過程，以便空虛其心。信奉菩提達摩的主要大師有惠可、僧璨、道信、弘忍、神秀和慧能。最後這兩位分別成立了北宗和南宗。神秀（602-706）被認為是北宗第六代傳人，慧能（638-713）是南宗的始祖。神秀是個知識淵博的和尚，而慧能卻是一個目不識丁的樵夫，極力提倡速修，這迫使北宗力主漸

---

11. 阿爾亞得瓦(Bhikkhu Aryadeva)將阿彌陀佛神咒意譯如下：“我們託身如意(相當菩薩)，阿彌陀佛:長生到，長生大大到，長生長，長生永遠長，邁向永恒光榮之道 - 啊!” Lu K'uan Yu(Charles Luk)，《中國默想秘術》，第85頁。

12. 據禪宗《景德傳燈錄》，是在520年。

13. 一些人以伯克萊的方式將此理論解釋為捍衛普世理想主義的出發點，另外一些人則認為它是一種實質上是現象論的觀點。它終止外物的存在，主要關注外物在心靈中顯現的方式。

修。然而，禪宗通過南宗迅速發展，出現了著名的五家七宗，及一批和尚，如提出“一日不作，一日不食。”禪院說的百丈（720-814）和德山（678年圓寂）均以杖打弟子出名，臨濟則以斥喝如雷聞名。從這後兩個和尚開始，體罰便成了直修過程的內容。

唐朝禪宗流行一時。此派以其默想法著名，尤其是那些我稱之為語言默想法，即公案。它以話頭為基礎，由大師設立，目的是引起質疑，即清議。

禪亦稱行腳僧，他們將行游作為將第一需要降至最低水準的特殊方法並關注無常。除了革命性的語言默想法之外，他們還發展了傳統的坐禪。如今，在某些寺廟中每天仍靜修四至八個小時，或更多時間<sup>14</sup>。

主張坐修和靜修的人，尤其從北宋起採用一認為是長蘆崇禎和尚編寫的手冊（坐禪儀）。經文的對象是欲達到智慧的菩提薩埵。默想的目的是不僅僅是自益，而且造益眾生：研究智慧的人應引發深深的憐憫情懷，普念眾生並修煉三昧<sup>15</sup>。應發願普渡眾生，而不是僅僅尋求個人的解脫<sup>16</sup>。

下面來看默想的姿勢，傳統的瑜伽姿勢是默想者坐直，兩腿分叉，控制手、舌、唇、齒和眼。吐納也要有規律。立即的目的是觀思，隨著意念的出現與中止，獲得心靈的統一。默想者應該時刻牢記普渡眾生的誓言並尋求菩薩的靜修。如果適當默想，得到的報償是感到潔淨，寧靜和愉快。

總之，此種傳統的默想是以堅定的倫理態度為基礎的，可導致智慧。從實用的角度來看，使默想者幸福、健康與安寧，同時，從理論的角度來看，按照蘇格拉底的助產說的方式，引導人們發現心靈本身已具有的智慧。

另外一種我稱之為語言默想法。它利用語言的方法，但是最終目的是止念，大師以文句為基礎開導其弟子。一方面，這一方法的追隨者有意疏遠傳統的知識傳輸，另一方面，企圖超越一切意念。據說這樣才會得真如。因此，公案或密案常常是一種輔助技術，話頭是用來引發學生疑惑情

---

14. 別了菲而得（Carl Bielefeldt）《長蘆崇禎的坐禪儀和禪修的“秘密”》，載《中國佛教默想傳統》。

15. 專心致志一物，以發展智慧和憐憫。

16. 前引書，第159頁。

感的詞句。這被認為是止念、排空和控心的寶貴輔助。讓我們來看一個禪宗經典中的公案 — 碧巖錄。這是由宋朝大師雪竇重顯（980-1052）搜集的一種公案。

“趙州示眾云：‘至道無難，唯嫌揀擇，才有語言是掠擇，是明白。老僧不在明白裏，是汝還證惜也無？’時有僧問：‘既不在明白裏，護惜個甚麼？’州云：‘我亦不知。’僧云：‘和尚既不知，為甚麼卻道不在明白裏？’州云：‘閒事即得，禮拜了退。’”<sup>17</sup>

並非藉着一種意念便可以達到真如，但它可被用來排除其他的雜念。在心靈的境界中，用來切斷思維與內容及其他雜念的關係聯繫的最有效辦法是通過談話來引起注意心靈的本身運作。然而，禪宗未發展西方式的語言哲學。它無主題，自然，有意造成概念的困惑，創造一個直接捕捉的更深層知覺的下意識現實的空間。因此，有意保持與佛教傳統認為是聖經的經文的疏遠，也排除有感知和自發的默想技巧，如祈禱、吟唱、崇拜神像，總之一切與我們的生活經驗有關的信仰表現。

禪宗大師除了公案外，還發展了話頭技巧。一般與公案一起使用，在給弟子的各種謎語中都有。這個技巧的目的是在形成思維前便捕捉住心靈，並企圖使心靈遠離知覺與感情，而疑問除外。它必須伴隨技巧的所有詞句。話頭如同古代中國敲門的半塊磚。只有門開了，才可以看到屋內有誰。這一技巧使人可以進入內心世界，而不是在外徘徊。

僅以禪宗常用的話頭為例。高峰（1238-1305）大師將其與下列公案同用：“萬法歸一，一歸何處。”話頭是要學生在做日功時堅持問“一歸何處？”這一疑問要堅持不懈，伴隨它的感情亦然，決不應該放棄。一個意念回答絕非是所要達到的目的，而是喚醒我們觀察我們真性的始元。至覺悟時，應保持疑問，力求止念，疑問除外。話頭技巧的另外一個練習也是有成果的，即可以在日常生活中同步進行，而不必使用公案，我們之間任何人都可以當行腳僧。據虛雲（1840-1959）禪師，在唸菩薩的名字時，應該問：誰在重複菩薩的名字？在進餐時，要這樣問：誰在吃飯？如果說話：誰在說話？每作一事，以此類推，盡量不要回答，也就是說避免心靈作有區別的介入。

---

1250 17.《碧巖錄》，科雷利（Thomas Cleary）譯，波士頓-倫敦，Shambhala 出版社，第10頁。



如果說長蘆崇蹟大師總結的坐禪的概念可稱之為淨修，不會引起其它派別的巨大反響，這種創新的默想則不同，其語言的作用是基本的，將引發淨土宗的猛烈批評。

禪宗和淨土宗於七世紀發生了公開衝突。這一時期禪宗發展迅速，各位大師在方法上有所創新，帶領弟子獲得速修。這些方法包括從實用公案和話頭到怒斥、拳打和其它缺乏經典教義作依據的方式。各派之間的鬥爭是由禪宗開啟的，它指控淨土宗人士使用下等的方式，如吟唱、朗誦經文及各種以阿彌陀佛為菩薩現身的祈禱。這種指控引起的反應在預料之中，第一階段是淨土宗人士惠瑞的強烈回擊，他在廣東住下，他認為禪宗的門徒是：高傲的人、偽造佛教戒規的人，由於他們偏離經典和有關意念；騙子，因為他們宣揚一種幻想的速覺及一種不存在的覺悟。總之，指控他們是在行騙並抨擊他們的某些方法，將他們歸類於痛苦和離經叛道，因為其門徒獲得的速修是建立在身心暴亂（被引發的混亂）之上。惠瑞認為這是不可能的。

稍後，通過飛錫和其他佛學家，淨土宗企圖與禪宗建立聯絡，提出了一些不與此派發生衝突的模式。

然而，兩派的原則是背道而馳的。淨土宗教徒宣揚現實的雙重性和現實的分離，即以前認為，現在仍然認為神聖和世俗的空間與時間不會交叉。在阿彌陀佛的界地來世會得到拯救，即在淨土的未來再生中才能得到拯救。因此，拯救只有在來世纔有可能。信徒的心靈能力完全不足以在現世達到或完成與真如的交融。但對禪宗而言，表象與本體無區別，因此覺悟與拯救是任何人的精神能力可以達到的，因為真如是精神的。我們所有人可以擁有或分享菩薩的精神。對禪宗而言，微觀宇宙和宏觀宇宙，神聖及世俗時空之間的二元性都不存在。因此，我們應該相信我們的精神能力，通過積極的智力訓練，而不是僅僅使用附屬信仰的消極辦法來鍛煉修心。

的確，今天各默想派別之間已無爭鬥，極端的做法已過時。中國佛教正朝向一個捍衛雙元文化的方向發展：我們看到在廟庵及宗教場所中一般有兩種場地，可進行靜修或吟唱。

還要涉及的是另一重要的佛教宗派天臺宗。它在修習中提倡實踐與義理，有形和無形。特別以蓮花經或漢語稱妙法蓮花經為根據，部分教義信 1251

奉表象與本體的不分離。圓融三諦包括：空諦、假諦及中諦。此派由惠思（515-576）創始，後由智顛（538-597）改革。他為該宗留下的三個基本經文成為了經典：法華玄義、法華文句及摩訶止觀。

此派教徒的出發點是發願拯救眾生，默想方法包括大量的倫理道德活動。一切默想方法的目的是止意，或稱停止與物及事有關的意念，以便獲得真觀或理。默想通過入定（三昧 Samadhi），其目的是達到專一的精神狀態。一般來說，要達到專一默想有六個先決要求：選擇一個可以令人心情舒暢的地方，寡慾，從認知中使心懷滿意，不分身，要有純樸的倫理行為及放下思念。默想有十分積極的實踐內容：不做壞事，多多行善。

達到覺悟的步驟有十，新弟子先要發願普渡眾生和為己及他人尋求最高覺悟。第一步前有解釋，即默想的六項要求。值得指出的是，只有嚴格遵守紀律與道德才能創造一個優良的默想環境。第二步是禁欲。第三步是消除人的欲望、仇恨、懶惰、不安、痛苦、疑問的活動發展。第四步是控制飲食、睡眠、身體、呼吸及心態。第五步是遵守五戒：1. 棄惡；2. 遵守戒規（不殺生、不偷盜、不淫、不妄語、不背叛、不粗語、不下流、不貪、不怒和不有惡念）；3. 行默想、智慧之道，保持覺悟及普救眾生的誓願；4. 仔細區別塵世幸福與上天賜福；5. 破除幻覺和默想與智慧的紛亂。第六步是從理論及實踐上控制心態，以獲得完全的專注和智慧。第七步是揚善顯德，外部形式為悲憫，內部形式為默想。第八步是戒不良影響；第九步是治療疾病。第十步是達到覺悟。

通過止觀法的修習，默想者可以認識到萬法由心而化生，因此是虛無想像的根源。這種默想的方法是以雙元為基礎，“止”在於暫停一切意念，因為據天臺宗大師所說：“意念如同跳猿<sup>18</sup>”，“觀”是專一地對內心景物的觀察。

然而此派還有另外一個默想的技巧，據該宗的創始人智顛的說法，它可引導至真正的覺悟，幫助更好地理解天臺宗的默想技巧。此法稱六妙法門。它是玄祕的，但內容有限，因為它從吐納開始。步驟有六：一數，二隨，三止，四觀，五還，六淨。

---

1252 18. Lu K'uan Yu(Charles Luk)《中國默想秘術》，第157頁。

從上所述，可見兩種默想法的重要性：起始階段是“止”，要剎住活躍的思維，即從一切雜念中釋放出來，然後是“觀”，即進行觀察的技巧，將所觀察的事務攝入內心。對某物的專心致志可通過區別主觀心靈和觀察的事務，即客觀心靈，然後保持此二元狀態直至回復原始狀態。這樣便可以獲得淨化心靈的實際效果，同時亦可以從理論上認識此種淨化。

天臺宗的默想法從理論上來看是簡單可行的，但在實踐和義理方面並非如此，因此該派的大師在默想中提倡較有感覺的實際方法。默想者可坐修、行修、或半坐半行修，或不坐不行修。疲倦或體力耗盡的默想者可利用淨土宗倡導的其他許多默想法，如唸佛名，禱告，磕頭，懺悔，幫助大師或朋友等等。但這些治標的方法並不能隱藏天臺宗，尤其是所有佛教默想者所面臨的困難：遏制空諦、體現假諦及最後達到中諦，以求個人覺悟與拯救及喚起眾生拯救的最終目的。

## 二、中國倫理默想方法

對於遵循大乘派和多數主張默想的中國佛教派別而言，如果默想者不明確發願自我拯救和普渡眾生，便會一事無成。這一願望在初期可透過默想技巧實現。我們看到，每個派別的方法有所不同，但都是為了幫助個人倫理的變化，以致每人在變化或聖化後協助改變周圍的眾生。

因此，默想技巧有其實用的一面，改變個人的價值觀和淨化個人。亦有理論的一面，為默想者開闢真知的道路，可達到最高原則和絕對真諦。默想者為達到個人的覺悟，需要將世界的發展及真知限制在一個神聖的範圍內，佛教稱之為空寂、涅槃、最高界、心靈、菩薩。

他需要脫離塵世，進入萬法歸一這對關係，達到真實的絕對境地，因為所有事物都反映了絕對境地或是其表現，所以不存在區分，一即萬，因為一本身便包含了拯救的起始，在表象方面，覺悟是一種可能性，在本體方面，則是正在處於覺悟的或預見的狀況。

根據不同佛教派別，默想可是漸覺或速覺的。如果是速覺，如禪宗的某些流派宣傳的那樣，可在個人身上引發革命，而不造成神聖和世俗之間的破裂或分離；如果是漸覺，如天臺宗和某些禪宗的信仰者宣傳的那樣，在人身上可有緩慢的變化，意味著從俗世不斷轉向神聖，達到原始或最高 1253

境界。但如果將覺悟置於未來，如同淨土宗的某些理論，那麼不同的境界不可能相會、交叉，以不同現實的分離為基礎，覺悟完全取決於信仰，因此取決於信徒的一個不太發展的精神活動。宿命思想嚴重的信徒聽命地、虔誠地等待菩薩的恩賜或祝福。此種情況下，阿彌陀佛是化身。淨土宗的說法更激進，默想者的倫理不會出現變革，至多是一種改革，或確切說是嚴肅的精神準備，信徒對此寄託了全部的希望與生存目標。祈禱、吟唱和沉思，或確切地說親身經歷某些在默想過程中出現的景物，以便達到自救和普渡眾生，這個理想便只有在死後在樂土才可以實現。

道教默想法的出發點不是自救和普渡眾生的誓願，它的目的也不是這一誓願的施行。但此種默想並非不是倫理和宗教的，道教徒在默想時，有一個真誠、真實和深刻的自救誓願。因此，從實踐的角度來看，需要修煉某些倫理價值，如自發、樸素。從理論的角度來看，需要靜心，需要不斷與整個大自然及本人的天性對話才能達到靜心。默想者欲達到身心之間的完美平衡，以便達到回復本我的狀態。這種狀態通常被比喻為與母親、隱蔽的母性或道或真如或與統一的現實相連的初生嬰兒，這只有本能和潛意識才能達到。

因此，如同大部分佛教默想者，道教徒奮鬥的是擺脫意念，但與佛教徒不同的是，道教徒以科學、藝術或哲學方面所獲得的實在成就為衡量其默想成績的尺度，他人、社團、狀況等不是道教所關心的。道教徒只關心自己和自己的倫理變化，他們認為，如果人人都這樣顯示內在的天性，世界將成為真正的樂園。至於其他人和自然界也並非與其毫不相干，其他人可以暗暗地學習默想者的榜樣。人們見到他，欲模仿之，因此，儘管不是有意識和自覺的默想者，最終還是改變、淨化和拯救了所有與他接觸和願意得到拯救的人。

總之，死是所有中國默想派必涉及的一點。道家默想是為了釋放真性。從實際的角度來看，可以療疾、延年、甚至長生。佛家默想是為了擺脫局限於痛苦、生與死的人生，默想為了轉世和無痛苦寧靜地超越死亡的王國，以憐憫幫助其他人走同樣的路。從人生來看，默想是面對、戰勝和超越個人及集體死亡的最佳倫理之路，使默想者接觸真正的現實。從本體的角度而言，是不死，是永垂不朽；同時，從表象的角度而言，則是虛無的。

在今日中國，各種默想派別都各有一席之地，其倫理道德的層面在主客觀和集體性的宗旨上各有特色。某些極端個人化的道教派別在幾年前不得不在理論上重新調整，明確將其原則擴大到為社團服務。我要提請注意的是，道教進行的理論改革強調慈善、愛國和為人民服務，摒棄了神秘主義和被認為是迷信的做法。<sup>19</sup>於是，在新中國，宗教享有自治，同時受行政當局管理。

### 參考書目

- 馮友蘭《中國哲學史》，普林斯頓大學出版社，1983年
- 《老子，道德經》，雙語版，拉雷（Claude Larre）譯，巴黎，Desclée de Brouwer 出版社，1977年
- Lu K'uan Yu（Charles Luk）《中國默想秘術》，美國，Samuel Weiser 出版社，1964年
- 麥金斯（MacInnis，D. E）《今日中國宗教》，政治及實踐叢書，美國，Orbis Book 出版社，1989年
- 梅爾頓（Merton，Thomas）《莊子之道》，巴西，Editora Vozes 出版社，1999年
- 波維爾（Powers，John）《簡明佛教百科全書》，牛津，Oneworld 出版社，2000年
- 《碧巖錄》，科雷利（Thomas Cleary）譯，波士頓-倫敦，Shambhala 出版社，1992年
- 《中國佛教默想傳統》，格離高利（Peter N. Gregory）輯，檀香山，夏威夷大學出版社，1986年
- 《莊子》，大中華文庫，漢英版，湖南人民出版社，外文出版社，1999年

---

19. 麥金斯（MacInnis, D. E）《今日中國宗教》，政治及實踐叢書，第206頁。

