

「靜觀」本土化一得

潘貝頌¹

本文作者下了工夫，分別在西方基督教歷史傳統文獻及中國歷史傳統文獻中，找到各種各樣有關「靜觀」的資料加以分析解說：字義、意義、種類、重要性、自然的、修練的……等等。對中國基督徒靈修生活本位化的發展，在牧靈實踐及神學理論上，本文的發表都會有貢獻的。

楔子

一個平衡的文化，即人性的平衡只能在下面情況下獲得實現，即活動的人一方面注意外面，同時也在收斂心神中注意內在的自我。文化最衰退的時期便是活動主義盛行的時期。人是一個可以返回自己內的動物，因而如果他從自我內出去，就重返動物的境地。聖多瑪斯認為人應「返回自己的本質……就是意指獨立自存，實際上，凡不獨立自存的形式皆必須分散於其它事物中，而不能凝聚在己內，但是能獨立自存的形式，當其分散於其它物之時，便予以成全或予以影響，而其本身則仍留居己內。²」

¹ 本文作者：潘貝頌神父，道明會總會中國傳道團團員，輔大哲學碩士、輔大神學院神學系畢業。

² Thomas Aquinas, *De Veritate*, Q. 2, a.2, ad.2. "The return to one's own essence is called the very subsistence of a thing in itself; for non-subsistent forms are, as it were, poured out upon something other than themselves, and are not in possession of themselves. But subsistent forms

哲學使現代人不再陷落為汲汲營營討生活的可憐蟲，因著自覺和理想而顯出偉大形象。宗教則因重視終極關懷使人不再役於世物，並因心靈出淤泥而不染而使人景仰。善以運用哲學及宗教資源，可以使人治癒人的心靈空虛，改善及提昇人的生活品質。下面介紹今日人類最欠缺的靜觀（Contemplation）精神，我人首先探討靜觀字義，再詳察其意義，種類，並進而探討其優位及重要性，最後探討中國文化主流儒道靜觀說，結語中則端看靜觀的貢獻。

一、『靜觀』字義探源

「靜」按說文解釋，靜、審也、從青爭聲（段注）。采色詳審、得其宜、謂之靜、人心審度得宜、一言一事、必求理義之必然、則雖繁勞之極而無紛亂、亦曰靜³。靜者安也、默也，故有人譯 contemplation 為默觀。道家修業也稱靜，雲笈七籤云：修鍊之士當須入靜，大靜三百日、中靜二百日、小靜一百日。

「觀」字的原意是「看」，寫法是「見」與「瞿」合成的，見表示「看見」，「瞿」原為一支隻鳥的象形，可能是蒼鷺，因此「瞿」就是觀察鳥的飛行，以測吉凶的意思⁴。在左傳中觀字有瞭望臺之意，又作占卜中觀察自然現象的代稱。試問何以要觀察自然呢？無疑是要求得內心的平靜。內心平靜怎麼可以由觀察自然得到呢？原來早期人類生於天地間，受到火山地震風暴洪水以及種種疾病的侵襲，驚嚇之餘，自然要追求內心的

reach out to other things, perfecting them and influencing them—in such a way, however, that they still retain their immanence and self-possession.”

³ 《大學字典》，中華學術院印行，民國 62 年 10 月，2007 頁。

⁴ 李約瑟著，陳立夫主譯，《中國之科學與文明》（二），臺灣印書館，民 78 五版，83~84 頁。

平靜⁵，現代人類則在戰爭、政治迫害、污染及錯誤思想的震盪下，也須謀求內心的寧靜，以重建信心，活出生命力。人由外觀自然現象之變化，轉成我人處世待人的內觀智慧，應是觀的動機，易繫辭下也說：仰則觀象於天，俯則觀法於地。心觀真理，也是為尋求靜心，人心只要審度得宜、一言一事、必求理義之必然、則雖遇繁勞之極而不自亂腳步，這是「靜」的效果。靜觀二字翻譯 Contemplation，頗為吻合，比默觀更富有積極意義。

靜觀 (Contemplation) 一字並非聖經用語，它在中世紀是一個哲學性的宗教用語。在古典拉丁文中是相異動詞，來自第一變法。靜觀 (Contemplata) 一字源自 com (與) 和 templo (神殿)。在羅馬宗教中，星相家及其參謀切割一地保留給一日的凶兆和吉兆，此一切割之處，希臘文字源為 tem (參臘文 temno, tomos 等字)，與拉丁文 tem 相同。Tem 早期拉丁文名詞為 temulum，後期拉丁文名詞為 templum。一個 templum 是指涉一為注視、留神、端詳及靜觀而設立的保留之地。Templum 是神聖處所、奉獻之地及至聖祭壇，它是一個供奉神明、籠罩神的氛圍的殿堂。Contemplari 與拉丁文 considerare 同意，意指與星星同在，籠罩在星光燦爛的穹蒼之下。

二、靜觀意義及種類

(一) 靜觀意義

人對天主的真正認識，是藉著無法言傳的靜觀祈禱，完全與天主結合。這種認知「是與至高光明密切結合的果實」，超越一切人間智慧，依聖多瑪斯之見，此種智慧是天主藉其聖愛

⁵ 同上，94 頁。

而直接通傳，傾注於人靈的。為聖十字若望，靜觀就是神祕的神學，也稱為隱祕的智慧。靜觀神通者是指祈禱者直接體驗本體至高神的萬有根源。

靜觀活動的心理，本質上是「一個理性的運作，源於一項意志運動，而在欣悅（感情）中中止。」儘管不少活動如閱讀、聆聽、默想、求知等，都傾向靜觀，在聖多瑪斯看來，靜觀就是素樸地凝視真理⁶。

「靜觀神通，善與人同」（*Contemplata Aliis Tradere*）是道明會士神修生活二氣質，此一名言及聞名遐邇的座右銘是基於聖多瑪斯在神學大全第二部所說的話⁷。多瑪斯在該書中探討修會團體獻身服務天主聖言一事，他對該問題的回應說：一個靜觀生活的修會是否優於獻身行動的使徒工作修會？多瑪斯名聞遐邇的回答如下：彷彿照亮（*Enlighten*）優於發光（*Shine*），靜觀通神善果養人者優於那純粹靜觀的人。「靜觀神通，善與人同」於是成為道明會的一項座右銘。靜觀的人把自己的時間與自己的能力，主要用來尋求真理，尤其尋求天上世物的真理，因為這些天上的事物是最高尚的事物，是永恆的事物。活動的生活主要的是關心外面的工作，其精神所關注

⁶ St. Thomas Aquinas, *Summa Theologiae Ila*, (IIae, 180, 1, in corp.) "I answer that, As stated above (Q.179, A.1.) theirs is said to be contemplative who are chiefly intent on the contemplation of truth."

⁷ *Summa Theologiae Ila*, (IIae, 188, 6, in corp.) "Accordingly we must say that the work of the active life is twofold. One proceeds from the fullness of contemplation, such as teaching and preaching... And this work is more excellent than simple contemplation. For even as it is better to enlighten than merely to shine, so is it better to give to others the fruits of one's contemplation than merely to contemplate. The other work of the active life consists entirely in outward occupation, for instance almsgiving, receiving guests, and the like, which are less excellent than the works of contemplation."

的只是一般道理的實行。在這兩種生活的典型裏有好些不同的等級，稱為混合的生活的典型，一部份是靜觀的，另一部份是活動的，譬如一位講解宗教學的教授，或是操心孤兒的修女，所採用的生活方式就是。任何基督徒採取這些生活的典型時，都是以愛天主、愛人，作為他們生活的動機，及修德立功的基礎。在這兩種生活典型上，可以看出他們理智都是忙碌的。可是靜觀的人，用玄思理智的功夫，來尋找真理作為他唯一的目的，而喜歡活動的人使用他實踐的理智，只注重在行為、造作、尋找目的的媒介及把真理使用在實際的需要與機會上用功夫。多瑪斯將靜觀與使徒工作混合的修會視為最卓越的修會生活，因為這種修會不只純靜觀，並將靜觀所得，與人共享。

十三世紀初，聖道明揭示了靜觀神祕生活的新方向，將隱修院中「一心結合天主」（靜觀神通）的修行體驗，帶給院外人士共同分享（善與人同）。聖多瑪斯進而將一切知識學問與靜觀體驗（密契經驗）和福傳行動整合為一，打開了「使萬有總歸於元首基督」（弗一 10）的終極願景。艾克哈師尊（Meister Eckhart）說：從悅樂中找到天主，並將此悅樂分享給人，這一共享行動強化我人之愛德。道明會「靜觀神通，善與人同」性格頗似儒家君子，「夫君子己欲立而立人，己欲達而達人」（論語顏回篇），道明會士在成為一個文質彬彬的君子後，由於「獨樂樂不如眾樂樂」，故靜觀神通，善與人同。人生最大的樂趣，是為他人解決困難、解除痛苦，所以道明會士願己立立人，己達達人，將其靜觀所得，散發光熱，使人滿被恩澤。

（二）靜觀的種類

據歐曼在天主教靈修學史書中所描述，聖多瑪斯靜觀共分自然和修練的靜觀。而聖維克多利哲所列舉的六種靜觀，則可以作如是觀：第一步是思考感覺的事物；例如十字架。第二步

是感覺的事物變成可理解的事物；木頭人耶穌。第三步是以屬於思想上的事物，衡量感覺的事物；耶穌何以被釘在十字架呢？第四步是思考透過感覺事物而達到可理解事物的本身；耶穌是因為要拯救蒼生才被釘十字架身亡。第五步是靜觀不能透過感覺而達到，但理性能了解的、可理解的實體；內心與耶穌對話天人相通。第六步是思考理性既不能發現也不能窮盡的可理解的事物，這是靜觀神聖的真理，達到最後成全之境界的直觀。是「主在我內，我在主中，妳儂我儂，靈犀相通」。我生活不是我生活，而是基督在我內生活⁸。

三、靜觀的優位與重要性

（一）靜觀的優位

今日世界受到一種思潮所充斥：人文主義，即毫無條件的肯定世間暫世生活的價值，並認為這是一種歷史任務，應當實現人的本能，以便逐漸地建設起文化來。人文主義以為：生活在這個世界中我們思想本質上只是為表達一種同樣只為表達於外的生活，其基礎建立於一徹底的存在主義，人生之所以為人生，只是為了轉向於物質世界，在不知不覺中加入一個主動及被動的交換循環。

因而良知本身不過只是與外在世界接觸的存在，它的內涵也不過只是這物質世界及這世界相遇時影響世界及受世界所影響的自我。因而人沒有內在生活，即便有內在生活，也不過只是人在物質世界中對於他所感覺，或完成的一切的自我感受。

⁸ 歐曼，《天主教靈修學史》，香港：公教真理學會，1991，183頁。

在這種思想中，很顯然的是沒有我們傳統所說的靜觀生活的可能⁹。

何謂靜觀生活的特徵「返回自我」？或收斂心神？我們對於外界及我們生活環境所認識的，是我們的思想。思想產生思想行為及表達語言，並賦予它一個意義。人類思想的行為要以靜觀的態度為基礎，即真誠地接受全部真理和事實。但這並不是積極的接受及錄下外來的印象，也不是一種純粹表達於外的行為，相反地，是一種深沉的靜默，一種奉獻自我於我人直接接觸的外界實體，並是滿懷熱愛的關注事實在我們身上的表現，且作一種積極的投入，接受我們四周的信息。如果欠缺此種靜觀態度，我們最漂亮的話不過只是空言及口號而已。人不停以嶄新的方法返回到自身的泉源，毫無偏見地接受事實。如此，他的話才是真誠的及有個性的。他應當不停地在寂靜中洗滌自己，以便在他身上表現出事物的真相。一位真正的實際主義者，他的生活出自靜觀的態度¹⁰。

何以靜觀生活優於活動生活？聖多瑪斯以為：

1. 靜觀的人擁有人性方面最高尚的東西，即理智的生活。
2. 靜觀比外面的動作能存留的更久；靜觀的生活是少變動的生活，而變動是一種不成分的標記。
3. 靜觀為精神帶來更大的快樂及更大的安寧。
4. 照亞里士多德對於幸福生活的看法，靜觀的生活比較完全，因為人為實踐這樣的生活需要的憑藉，比那些從事活動生活的人以及專務修德性的人所需要的少。

⁹ 劉鴻蔭譯，〈默觀生活在今日世界中的意義〉，《鐸聲》174，民國67年3月，27頁。

¹⁰ 同上，28~29頁。

5. 靜觀的生活在他本身說，更合乎目的，所以他本身是可愛的。而活動的生活不是為自己的緣故，而是為達到別的目的的緣故。因此活動的生活好像是有媒介的性質，也就是一種附屬的東西。
6. 靜觀的生活所享受的清閒與安靜，使它佔據優越地位，比起帶著服役性的活動生活缺少思想的機會來說，靜觀生活就高超多了。
7. 靜觀生活的傾向，主要是神聖的事情，而不是人間世事物；生活的優劣點當然要根據人活動的對象來測量的了。
8. 靜觀生活是依據人的適切性—理智，而活動生活則僅以人禽相通的低等能力為指引。靜觀者沐浴神光善用智，眼見光明心怡然¹¹。

¹¹*Summa Theologiae IIa* (IIae, 182, 1, in corp.) “The contemplative life is simply more excellent than the active: and the Philosopher proves this by eight reasons(Ethic. x. 7, 8). The first is, because the contemplative life becomes man according that which is best in him, namely the intellect, and according to its proper objects, namely things intelligible; whereas the active life is occupied with externals.... The second reason is because the contemplative life can be more continuous,... Thirdly, because the contemplative life is more delightful than the active... Fourthly, because in the contemplative life man is more self-sufficient, since he needs fewer things for that purpose;Fifthly, because the contemplative life is loved more for its own sake, while the active life is directed to something else...Sixthly, because the contemplative life consists in leisure and rest...Seventhly, because the contemplative life is according to Divine things, whereas active life is according to human things;...Eighthly, because the contemplative life is according to that which is most proper to man, namely his intellect; whereas in the works of the active life the lower powers also, which are commons to us and brutes, have their part; wherefore (Ps. xxxv. 7) after the words, Men and beasts Thou wilt preserve, O Lord, that which is special to man is added (verse 10): In Thy light we shall see light.”

（二）靜觀的重要性：

靜在東方的陶成過程中是極其重要的涵養。在福音中我們也學到了「耶穌是沉默的（*autem tacebat*）」。不但在耶穌的苦難上，在祂長期的退隱生活，及短期三年的公開生活中我們知道祂多次在靜中教導、治癒人。日本人以為「用語文來談論至深的奧蹟毫無意義，用人的理智來詮釋奧蹟是一種褻瀆，靜乃是一切語言、思想、存在的根源。」虛靜理當是靜觀的起點。尤其欲達靜中有動、動中有靜的境界，更需要培養靜的習慣與靜的內涵。雖然我們主耶穌的公開生活要求於祂的相當多，祂仍然使自己偶然享有隱退生活¹²。

如果我們的言行要能起實際的作用，就得植根於沉靜的神修基礎上。也只有在一顆靜觀的心靈中，能藉與人的交往而與神相會。這就是說：「若超越外在形象，我們始能與神相遇；我們必須在人心深處與我們的弟兄相會。」「就如同上主與人的相遇，人與人的相遇也該是富有創造力的。」¹³

靜觀賦予我人創造力。創造力是一種能在不平常的關係中看出其特殊的關連。這需要寧靜去培養一敏銳的洞察力。

「我們的創造力往往為我們的浮躁所掩蓋。創造力是來自與他人的和諧與自身深沉的寧靜。如果我們太浮躁，聖神無法在我們內起作用。如果我們沒有虛靜的心靈，也無法進入他人之內去領悟真。為此我們雖然作了不少事，卻乏內容與價值。有時我們忘記我們是蒙召度靜觀生活的，我們需要的是更深沉的寧靜與虔心信賴進入人類歷史的主。」¹⁴

¹²請參閱：路五 42；六 13；九 11 等。

¹³印度 Vandana 修女講，李純娟修女譯，〈基督文化和亞洲修道人的陶成〉，《鐸聲》158，民 65 年 7 月，14 頁。

¹⁴同上，14 頁。

每一位基督徒都是蒙召度靜觀生活的（追尋上主）。靜觀是一種生活方式，要求生活中的每一細節都應該達到明心見性的途徑。所有的修道生活應依據其會祖創會的精神以及特有的奇恩去追求意義。並使修道人有曠野經驗，孤獨經驗可作如是解：「沒有團體關係支持的孤獨，將使人感到寂寞，寂寞才是與團體無關的孤立感，而孤獨則受團體深厚的支持。」「有福的孤獨」能令人深入虛靜中，享受聖三的團體生活¹⁵。

四、中國式靜觀：

一個藝術家先應涉獵廣博，才能造就出獨特的風格，神修是一門天人交往及生活的藝術，古今聖賢的經驗在中國古籍中俯拾皆是，身為修行者不可不讀，其中多處與我們的信仰相呼應、相輔助。下面是中國文化主流的儒道二家靜觀說。中國式靜觀可分為自然和修練的靜觀：

（一）自然的靜觀

人藉著萬物而獲得對天主的認知，是大自然的靜觀。「穹蒼揭主榮，碧穹布化工，朝朝宣宏旨，夜夜傳微衷。」聖詠作者指出了大自然的靜觀情懷。我人若靜心以觀察外界事物，的確，「道通天地有形外，思入風雲變化中」，人類若能打開心眼，為悟道覺醒之人「好鳥枝頭皆朋友，落花水面皆文章」。正如禪詩「寂寞古池塘，青蛙躍入水中央，波刺一聲響」，使人頓悟「萬古長風，一朝風月」的靜中有動，枯寂中生機乍現道理。而「月落烏啼霜滿天，江楓漁火對愁眠，姑蘇城外寒山寺，夜半鐘聲到客船」動中有靜，靜中有動的畫面正說明大自

¹⁵同上，18頁。

然有豐富的靜觀題材，這些印證了中國文人即興靈感的大自然的靜觀。

宋儒程明道在其秋日詩中道出「萬物靜觀皆自得，四時佳興與人同」的佳句。人類由於「靜後見萬物，觀天地生物氣象，自然皆有春意¹⁶」，唯有靜心始得返回自我，而知反省及觀照，原來「春有百花秋有月，夏有良風冬有雪，若無閒事掛心頭，便是人間好時節。」凡知「反省」的人都必有善於調護自己的身心，但若要時時能覺醒，需要身心安靜下來；唯有靜止，加上慧觀，才會讓人反省出：動亂的外向生活，無法知「反省」的修德，唯經靜觀內在自我，始能反省。「吾日三省吾身，為人謀而不忠乎？與朋友交而不信乎？傳不習乎？」見賢思齊，見不賢內自省。故大學說：「靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。物有本末，事有終始，知所先後，則近道矣。」

人要能「廓然而大公，物來而順應」（程明道定性書），「廓然而大公」是不以私意干預天道之運行，則以其心普萬物而無心，故可大其心而體天下萬物；「物來而順應」則喜時理當喜，怒時理當怒，故喜而無喜，怒而無怒，情順萬物而無情，於是渾然與萬物為一體。萬物靜觀皆自得成為可能。

雖然「穹蒼揭主榮，碧穹佈化工，朝朝宣弘旨，夜夜傳微哀。」然而要體會「四時佳興與人同」的奧祕，非經靜觀不可得，而只有「大人者，與天地合其德，與日月合其明，與四時合其序」（易乾卦文言）的靜觀者才深諳「觀乎天文以察時變，觀乎人文以化成天下」（周易賁卦象辭）的天人合一之道。明朝王陽明也說：「閒觀靜態皆生意，靜悟天機入宵冥」¹⁷，靜思乃能體察行動的邪妄，在動中則無法體驗到；生活要有靜的

¹⁶見：《二程遺書》第六，〈二先生語〉六。

¹⁷見：〈睡起寫懷〉，《王文成公全書》，十九卷。

時機去反省，這是靜悟天機入窅冥的真諦；靜的功效更加積極，更加高深，使人深入天機的玄妙，天機的玄妙在於天地妙生之德，當靜觀春時萬物都是生意，深切進入天機的窅冥¹⁸。於是靜觀者體驗到：「萬物之生意最可觀」¹⁹，原來「四時佳興與人同」。

（二）修練的靜觀

無論什麼宗教或人生哲學，沒有不強調精神生活是不進則退的。同時必須有不斷的漸修工夫。中庸說：「君子之道，譬如行遠，必自邇；譬如登高，必自卑。」聖伯爾納德也有同樣見地，他說：「在修養聖德的路上，我並不希望一下子就登峰造極，我寧願腳踏實地，循序漸進。²⁰」靜觀境界的提昇，有賴百尺竿頭更進一步，下面是儒、道二家對靜觀的漸進式探討。

甲、儒家的靜觀

宋朝理學家教人「主靜」，心靜為初學者的涵養工夫，朱子說：

「始學工夫，須是靜坐，靜坐則本原定，雖不免逐物，及收歸來，亦有個安頓處。譬如人居家熟了，便是出外，到家便安。如茫茫在外，不曾下工夫，便要收斂向裏面，也無個著落處。（朱子語類）」

儒家心靜的工夫，溯源至荀子。虛壹而靜是荀子知心養心的主要方法。荀子曰：

「治之要，在於知道。人何以知道？曰：心。心何以知？曰：虛壹而靜。心未嘗不藏也，然而有所謂虛，心未

¹⁸羅光，《中國哲學思想史：元、明篇》，臺北：學生，民 70 初版，434~435 頁。

¹⁹二程遺書第十一，明道先生語一。

²⁰吳經熊，《內心悅樂之泉源》，臺北：東大，民 72 三版，65 頁。

嘗不兩也，然而有所謂一，心未嘗不動也，然而有所謂靜。」

何謂虛壹而靜呢？

「人生而有知，知而有志；志也者、藏也，然而有所謂虛，不以己所藏，害所將受，謂之虛；心生而有知，知而有異，異也者，同時兼知之，同時兼知之，兩也，然而有所謂一，不以夫一害此一，謂之壹。心臥則夢，偷則自行，使之則謀，故心謂嘗不動也，然而有所謂靜，不以夢劇亂知，謂之靜。」（荀子解蔽篇）

「虛」是說沒有成見，虛心謙懷，而能接受他人高見。「壹」是不兼想二事，一心一意修行，使某事或修行完善成功。「聖人們走路時就是走路，談話時就是談話，他不在聽的時候想，也不在動的時候想，這實在不容易，所以他是聖人。²¹」「靜」是沒有驚懼妄動，使心地清明，料事透徹，明察秋毫，如此行事不陷錯誤，修行可按步就班。靜心的人處事悠閒，作事一件一件的來，而每件都認真全力以赴。虛壹而靜的心始能知「道」。

乙、道家的靜觀

老子靜觀：

因為「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽，馳騁畋獵，令人心發狂；難得之貨，令人行妨。」（老子十二章）所以，依照老子之見人首先必須停止身體的感覺和向外在物質世界之運動。

²¹印度 Vandana 修女講，李純娟修女譯，前引文，頁 19。

消極進路：在排除了身體的感覺與運動，社會的價值與規範，理性的推理與建構的牽扯和限制以後，人必需致力於心靈的靈虛，保持安定篤實²²。

「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，是為復命，復命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶。知常，容。容乃公，公乃王。王乃天，天乃道，道乃久，歿身不殆。」（老子第十六章）

老子歸根曰靜的回歸方法是每個個人「修身為本」的方式，以「人」為中心，靜觀自我。而萬物返回道的歷程乃是復歸之歷程。老子曰：「復歸於嬰兒」、「復歸於樸」（廿八章）。

「復歸於無物，是謂無狀之狀，無物之象，是謂恍惚。迎之不見其首，隨之不見其後。執古之道，以御今之有。能知古始，是謂道紀。」（老子第十四章）

積極進路：完成靜的工夫後，不可只停限於主體的樊籠，而是任事物如其所如存有，以任事物以其自身的方式展現。最後，任道以道的方式展現，而觀道之本質如此才能「以身觀身，以家觀家，以國觀國，以天下觀天下。」（老子五十四章）。只有靜者方能絕聖去智，才能見素抱樸。人須具「常無，欲以觀其妙」的消極進路，並備「常有，欲以觀其徼」的積健為雄精神，始能歸根復命，體驗「天命之為性」的真諦。

莊子靜觀：

莊子內篇雖不直接言靜，但所說「心齋」（人間世），「坐忘」（大宗師），都是主靜的表現。又講「形如槁木，心如死灰」（齊物論），更是主靜到極點。下面我們探討莊子的神祕修持：有心齋和坐忘。

²²沈清松，〈老子的溝通理論－詮釋與重構〉，錄於中華民國哲學會《哲學年刊》第三期，民國74年6月，417~418頁。

1.心齋

天地有正氣，雜然賦流形，上則爲日月，下則爲河星，沛然塞蒼冥（文天祥正氣歌）。養生之道主在集義養氣。孟子說：吾善養吾浩然之氣。如何集義養氣呢？莊子首先提出了靜的工夫：

「聖人之靜也，非曰靜也，善故靜也。萬物無足以撓心者，故靜也。水靜則明燭鬚眉，平中準，大匠取法焉。水靜猶明，而況精神。聖人之心靜乎，天地之鑑也，萬物之鏡也。」（莊子天道篇）

一個不爲物役、不爲耳聽無憑之事困惑的人，才會用心去聽。「至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷」（莊子應帝王），故能爲天地之鑑也、萬物之鏡也。

莊子靜心的主旨，則是爲了收斂心神，達到心齋的神祕境界：

「敢問心齋。仲尼曰：若一志，無聽之以耳，而聽之以心。無聽之以心，而聽之以氣。聽止於耳，心止於府。氣也者，虛而待物者也。唯道集虛，虛者心齋也。」（人間世）

心齋的意境，叫人不只停留於靜寂的自我心靈狀態，要就地取材，尋求專一，故從導致紛雜，相反專一之處著手。心齋應從五官的調理與節制開始，「無聽之以耳」。節制五官後就是心的管制了。由於人常心猿意馬，只能創造出變換無常的理念、符號、形像、言語，故「無聽之以心」。無聽之以心只是叫人投入「聽之以氣」境界，因爲氣是無形無相的，是虛空的，故無所侷限而包容萬有，大道就存在於這樣單純不雜的空靈境界中²³。

²³ 伴渡、李純娟合著，《吉光片羽》，臺北：光啓，民78初版，54頁。

故無所偏限而包容萬有，大道就存在於這樣單純不雜的空靈境界中²³。

人心果能純一不雜，空虛如氣，便能容納天下萬事萬物。氣因空虛無物故能接待萬物，人則因集義養氣而聆聽道氣的呼聲、真理的訴求、良心的吶喊，此中由於道氣長駐我心，真理之道開顯，由於心聽以氣，唯道集虛，故乾坤朗現，心中一片光明。從五音繁雜，馳騁收獵的心狂，轉而用心聽，並以心中正義呼聲作待人處事標準，且以天理良知作天地之鑑，萬物之鏡。宋儒邵雍說：「夫所以謂之觀物者，非以目觀之也，非觀之以目，而觀之以心也；非觀之以心，而觀之以理也」（皇極經世觀物篇）。莊子耳聽→心聽→氣聽，及邵雍的目觀→心觀→理觀的靜觀修持在此竟有異曲同工之妙。

2. 坐忘

人除了收斂心神的心齋，還須忘卻人文，而與自然合一。這即所謂的「坐忘」：

「顏回曰：回益矣。仲尼曰：何謂也？曰：回忘仁義矣。曰：可矣，猶未也。他日復見。曰：回益矣。曰：何謂也？曰：回忘禮樂矣。曰：可矣，猶未也。他日復見。曰：回益矣。曰：何謂矣？曰：回坐忘矣。仲尼蹴然曰：何謂坐忘？顏回曰：墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此為坐忘。」（大宗師）

莊子勸人墮肢體、黜聰明意在使人「有人之形，無人之情」；若能把一切放下，離形去知，不受牽累，忘盡包袱，便可入「形如槁木，心如死灰」的坐忘靜觀之境。正如「南郭子基隱几而坐，仰天而噓，荅焉似喪其耦。顏成子游立侍乎前」，

²³ 伴渡、李純娟合著，《吉光片羽》，臺北：光啓，民 78 初版，54 頁。

坐忘是莊子所說的喪我而遺萬物，忘記一切。坐忘的靜觀，正如聖女大德蘭七寶樓臺的第七樓臺的神祕結合，其效果便是遺忘自我，此時心靈達到徹底忘我境界「彷彿是不存在，也不願存在了」，不再思考、不再惦記天堂生命榮耀，一心一意追求天主的光榮，不在意個人的願欲，唯獨渴望竭盡所能地歸光榮於天主，甚至捨生致命，在所不惜。

3.心齋坐忘的神祕意境

心齋、坐忘是以修行的方式除去自我所有的私，而同於「大通」；這是「物我合一」的境界；心齋坐忘者由於「一心定而萬物服，言以虛靜推於天地，通於萬物，此之謂天樂。天樂者，聖人之心以畜天下也。」在心境上是天地與我並生，而萬物與我為一。（莊子齊物論）其修持的最高境界，便是所謂「至人」：

「至人神矣，大澤焚而不熱，河漢沍而不寒，疾雷破山，風振海，而不能驚。若然者，乘雲氣，騎日月，而遊乎四海之外，死生無變於己，而況利害之端乎！」（齊物論）

入火不焚，踏水不沉，象徵世上的名利富貴和遭遇，都不能侵入至人的心中，不能予以傷害，至人的心和「道」相合，飛遊天地之間，自由無礙，身體的病痛和死亡，也置之度外。人的生命能夠達到這種「遊乎天地之一氣」，則達到生命最高境界。這便正如莊子所說：

「獨與天地精神往來，而不傲倪於萬物。不譴是非，以與世俗處。上與造物者遊，而下與外死生無終始者為友。」（莊子天下篇）

結語

現代人生活的特質是野蠻、粗暴及空閒時間的浪費，對於偉大目的大肆忽略，對眼前急功近利過份奢求，靜觀生活正可

補救現代生活的弊端，因為靜觀生活會幫助人在行動以前，能夠回想；修會會士對世俗世界唯一能貢獻的就是這內在的歸回。外向及行為主義的態度是現代世俗文明失去靈性及空虛的原因，安靜、收斂心神及反省的氣氛乃得救的最好方法，也就是世界為能重獲平衡尋回人性真面目的方法。據 Ortega 說，人類能力的基礎在於擺脫外在的事物，而注意發於自我內部的靈感。人之所以為人是由於他能收斂心神，而人性之不斷地發展是由於不斷及深刻的收斂心神。

靜觀生活也能幫人著重品行的修養；並使人從生活的痛苦中得到一點安慰，此種安慰非科技知識所能供給的。固然靜觀生活只是少數人能作到，可是大部份的人在生活上能盡量的使用理智以追求智慧，追求智慧比人類其他任何興趣活動更完美、更高尚、更有用、更愉快。追求智慧使人更能肖似造物主，人的幸福就建立在智慧上，智慧毫無愁苦與憂慮，只給愛慕智慧的人帶來喜悅快樂，這種快樂狀態有三：即好奇心對於發掘存有時快樂的歎奇；發覺存有時莫大喜樂；及靜觀在發現真理後所存的長久喜樂。即使不度一靜觀生活，理智越運用，的確愈能帶給現代人更大的成功與幸福²⁴。

²⁴高思謙，《益齋文存》中冊，輔仁大學出版社，民 69，51-52 頁。