

如何透過默想重塑現代人品格？

周惠賢匯報

過去廿年來，香港致力追求物質生活的改善，因此亦令香港人無暇追求優質品格（如謙讓、忍耐、接納、饒恕）的培育及發展。然而個人品格與道德相輔相成，若果個人品格沒有得到好好的培育，如何能提升其道德操守；反之亦然。在進入「現代」社會前，傳統、具歷史的宗教（猶太教、基督教、伊斯蘭教、佛教、道教及其他宗教）都擔負起培育人類精神文明的責任，皆強調善與惡的區分，及教導其信眾追求更高的品格與價值觀。

由於現代社會著重理性思維，現代人常將宗教視為迷信的同意字，因此對傳統宗教所蘊藏的豐富資源，特別是靜思默想（主要幫助個體發展其精神生活）全都忽視。有鑑於此，基督教中國宗教文化研究社與道風山基督教叢林於早前舉辦了一個「宗教對談」的講座，廣邀四大傳統宗教代表，包括基督教代表譚沛泉博士（道風山基督教叢林靈修導師）、佛教代表袁尚華先生（法住機構喜耀生命課程導師）、道教代表趙球大博士（香港道教聯合會）及伊斯蘭教代表馬永祥先生（香港伊斯蘭脫維善紀念中學老師）共同思索宗教資源（特別是默想操練）如何能重塑個人品格？其機制是怎樣？除此以外，四大宗教代表示範其所屬宗教之默想方法。現將該日的討論簡報如下：

基督教

譚沛泉博士指出，基督教的靈修方法主要幫助信徒正視真我，然後進行內在革命，因而令生命更新。講員說到，基督教「靈修」的目的：第一，不是要信徒逃避現世生活的困難和苦惱，而是為了更踏實、更自由、更有盼望和信心地在現世生活。第二，發展成為具靈性深度的人，總是流露出較為整全、健康的人格，不論對自己、對人都持恩慈、忠信、關愛的態度；因為真正的靈修是能治癒心靈、拓展品格的，而不會令人固步自封、個性沉溺的。第三，認真地修持靈性生活的人，學習以

上主的眼光和情感看待世界；他們關注的，不是一己的福樂，而是普世的安寧。他們努力不懈地建立的，不是自己所領導的堂會、不是自己所屬的宗教，也不是自己所屬的國家，而是一個大同、公義、和平的人類世界。基督教的靈修方法有：

【祈禱默想】：默念「求主開恩，可憐我這罪人」，這可使信徒常思基督的恩惠臨到己身。

【聖依納爵靈修】：先讀一段聖經，把自己投入到那段聖經的情境中，不是用理性而是用心體那段聖經，使自己在此時此地與耶穌完全合一。此操練的目的使基督在信徒身上生活。

【靜坐默想】：以「打蓮花」坐姿來默想基督的教訓，如專注「愛」、「恕」、「靜」，藉以修補成長時間的創傷，及改變自己於日常生活中的偏執。

佛教

袁尚華先生指出，佛教認為人類都是充滿貪、瞋、癡、慢、疑、邪見六種根本煩惱的眾生，當產生喜歡和厭惡時，會引起造業行為，活於痛苦之中；內觀禪修是治療這無止盡的渴望。

所謂修行，就是修正身口意的惡行，一個未能痛徹瞭解自己實乃潛藏地獄種子的人，是永遠不可能會有真正的修行；反之，如果有人已經發現並且承認自己內心確實藏有許多無法自己的貪瞋癡念，那麼修行也才會「一步一腳印」真正踏實。

一個經常進行禪定的人，能完全驗證事物的實相，不執取它，不會以先入為主的觀念迎接事情，而且看清它們的本質。它導致放下黏著，較不受苦，較不自私，這是說更有愛和喜悅，對眾生更有憐憫心，對一切更溫和流暢。認知自己的存在祇不過是個身心變化的過程，空無一物、無所為、無可得，於是個體會導致解脫，使每刻生活得更有意義。禪定方法有：

【靜坐檢討反省】：「檢討」是尋思自己有沒有應行未行之善應斷未斷之惡；「反省」是反省其原因；此外，反省亦可朝向你的阻礙或執著的相反方向。假如你對自己誠實，你就能容易辨識這些；例如，你的性向冷漠，那你需特別努力於修習慈悲；假如你受惑迷糊，就培養省察和敏感力、來克服這些傾向。

【靜坐整理思緒】：在此「思緒」是指思想觀念和日常該辦、待辦的事。

【禪步】：修禪定有許多方法，靜坐只是一種基本方法而已，禪的開悟，並非祇靠靜坐，祇是開始時，需要靜坐的基本訓練。禪步則透過特定步行形式來反省自身為人，自身與自然的融合。

道教

趙球大博士指出，道教（特別是老莊）不依循儒家活世之典範，即積極求學，投身仕途，反之採回歸簡樸的方式。若說儒家是袍學的聖者，道教則是初生的嬰兒。道教主張簡單、自然的生存方式。

道教認為人的構造（即人觀）是由「精（生命之根本）、氣（是生命的「熱」、「力」、「光」）、神（主體之所）」組成。人生之初，精氣神是混一而不可分的；成長之後，由於環境的作用，心神外馳，精氣耗散，滿腹私欲，失卻天真，因而與自然隔絕。

道教的靜觀方法就是要讓人的「精氣神」的本然統一；在這種統一之中，人與他所從出的自然保持著一種親密的關係，使人向自然的回歸，從而保持身心的和諧與平衡，感受與宇宙律動的合一，這種狀態才是人之本真的存在狀態。當人與自然之大道接觸、結合，就能洞悉宇宙的規律與秩序，並在當中領略平衡；將之應用日常生活時，就可令個人修養提升；如可無高低、上下、美醜、貴賤，在做人處事時，就能隨時隨地保持精神安定，任其自然；心定則智慧生；智慧生後仍能保持大智若愚，才能使心性更加安定，智慧更加清明。因此常靜思修煉，對個人精神生活及品格提昇有莫大裨益。道教進行之靜坐修煉多樣，現列舉數種方法如下：

【數息法】即是在練功中默念自己呼吸的次數，以一吸一呼為一次，可數至百、千次，以幫助入靜。

【幻視法】練功中幻想一個景物展現在自己面前，如白雲碧空，翠柏蒼松，意緣於以上諸景象，則意念專一，心境寧靜。

【止觀法】即練靜時用意念觀想，以眼觀鼻，以鼻觀臍，或以雙目內視臍部，並把眼、鼻、臍三者連成一線，通過這種內視止觀法，以誘導入靜。

【誘導法】即通過自我或他人誘導的方法入靜。如把雙手輕置於小腹上輕輕按摩，或用詞句進行暗示，促使入靜。

伊斯蘭教

伊斯蘭教認為人生於世是要服從造物主的意旨來生活，從而達致個人和平安寧，進而社會和平，與宇宙和諧。伊斯蘭的精神修煉共有五種形式；包括：「証」、「禮」、「齋」、「課」、「朝」。

【証】是作証，這可幫助信眾確立自己的身份、確立自己生活的目標、令個體信仰、生活有方向感。

【禮】是指禮拜，包括誦唸古蘭經、鞠躬、叩頭、跪坐、祈禱。「禮」可使信眾意識人作為真主僕人；時刻提醒人對真主的責任；培養生活要有紀律、清潔；培養個人對真主的敬畏、謙遜；淨化思想，使行為端正。

【齋】即齋戒，目的是達到敬畏真主；節制慾念；培養誠實的品格、鍛煉忍耐；刻苦的精神；體會飢餓，啟發慈悲之心。

【課】是指捐贈，將每年部份盈餘贈予窮困的人；不是施捨，是崇拜（責任）。這可幫助個體潔淨財產及潔淨對財產過度嚮往的心，更重要的是可令信眾明白人不是財富的擁有者，而是信託者，從而戒除貪念、吝嗇；啟發同情心；令社會縮減貧富距離，減少矛盾。

【朝】是指朝聖；這幫助信眾忍耐艱苦，反思自己將來的命運（審判），面對生平行為的總評估。

最後，得補充一點是，各講員均強調上述靜修默觀之方法，宜在導師指引下進行，不要盲從自學。