

宗教哲學

第十講

宗教修行：印度教

授課教師：傅佩榮教授



【本課程由傅佩榮老師授權使用，您如需利用本作品
請另行向權利人取得授權。】

第十講 宗教修行：印度教

一、生命的階段

1. 學徒期：從「啟蒙」(Initiation, 入會儀式), 大約 8 歲起, 到 20 歲。
以學習為主, 養成習慣, 塑造性格, 全人教育。(今日約到 30 歲)
2. 家居期：結婚起, 力量向外發展, 有家庭 (歡樂), 職業 (成就), 社群 (責任)。這一切變得重複而乏味時, 走向第三階段。但是, 有些人永遠走不到第三階段。(今日約到 50 歲)
3. 林棲期：成為祖父母起, 開始注意「永恆」(異於變化的世間), 探尋：我是誰, 生命的意義是什麼, 存在的奧秘 (最後的真實) 是什麼。
4. 雲遊期：回到人間, 四海為家, 對一切「既不恨也不愛」。市場有如森林, 有我歸於無我 (to become nobody)。與永恆真實合而為一。

二、生命的目標

1. 人有感覺 (主要源於身)：追求歡樂。但是, 身體痛苦, 欲望受挫、厭倦生命, 要如何化解？
2. 人有意識 (主要源於心)：追求知識。但是, 人真能去除無知嗎？如何才能知道「一切」, 包括對總體的洞見？潛意識世界呢？
3. 人有存在 (主要源於靈)：追求永恆的存在。能夠認同存在之整體, 就永遠化解空間、時間對人的限制。
4. 以上三者, 合成為：喜悅、覺悟、常存。

三、瑜伽

1. Yoga：與 Yoke (牛軛) 出自相同字根, 指結合在一起, 接受訓練；或, 接受訓練, 使人走向整合。
2. 整合：使人的身、心、靈整合；進而使人的靈與神明 (梵天) 結合。
3. 人的基本性格類型：反省型、情緒型、行動型、實驗型。以前用的詞是思考型、感受型、感覺型、直覺型。
4. 靈修不只是道德, 但缺乏道德基礎則不能立足。守戒是共法。

四、知的瑜伽：通過「知」走向神明

1. 不是資訊或一般知識, 而是直觀的辨識能力, 具有轉化力量, 使能知者成為所知者 (認識你自己), 看到自我與其根源的大我之關係。
2. 三個階段
(一) 學習：聆聽經典或論說, 逐漸體認大我的根本存有即是存有本身。

(二) 思考：大我要由概念轉變為實在。當我說「我的」(衣服、書本)(身體、人格)，這個「我」是什麼？身體七年一變，心智與人格亦不斷成長，但「我」仍是我，這個「我」是什麼？錯誤在於：以為現在我所扮演的角色就是「我」。《奧義書》的比喻：身體是車，拉車的馬是感官；韁繩是控制感官的心智；心智的決策機能是御者。車子的主人是無所不知的真我。這個無限我與有限我分開了。📖

(三) 見證：認同於自己的精神層次。以超然眼光看待小我所言所行的一切。從旁觀者的眼光來看待自己，生命自由運行，無悲無喜，一切如如。

五、愛的瑜伽：通過「愛」走向神明

1. 引導潛藏在每人心中的愛，朝向神明。情感是生命的主要推動力。
2. 所愛者不是自己，是具有位格的神明。「母親與孩子是二，若非如此，哪來的愛？」📖不祈求完全與神明合一。「只愛」神明；愛世界，則因它反映了神明的榮耀。

3. 三點特色


(一) 不停的禱告：重複念著神明的名字。如每日誦念 12000 次。嘴唇修行，變成了內心真實的呼求。在一切活動中，皆有神名相伴。禱告浸潤於潛意識中，使它滿載神性。

(二) 不斷訴說愛的變化：親子、朋友、男女、主僕；使人的一切愛的潛能皆得以施展，既豐富又細緻。

(三) 選擇神性形象來崇拜神明。如具體的人(神的化身)如佛陀、耶穌等。

六、業的瑜伽：通過「工作」走向神明

1. 人的身體結構是為了行動而造的，工作是人類生命的主要標記。工作的驅力是心理的而非經濟的因素。
2. 在日常工作中，發現神明；讓每一個行動帶你走向神明。
3. 所有行動，都有作用力與反作用力。後者將在自己身上留下印記。我為個人福祉而做的事，都會在自身加上一層外殼，並與神明隔得更遠。
4. 愛的路線：出於奉獻之心，為了愛神明而工作。「你才是作者，我只是工具。」只要站在對的一邊，而不在乎是否成功。從結果之束縛中，得到解脫。
5. 知的路線：行動是有限我，另外還有觀察行動之永恆我或無限我。「做


工作的，被責任所支配，一點也不關心工作的果實，他就是瑜伽行者。」


6. 在緊張的活動中，體會安詳。

七、修的瑜伽：通過「心身訓練」走向神明

1. 印度教認為自我是多層次的：身、意識、潛意識，以及更深的屬於「存在本身」的層次。「修的瑜伽」：體認個人對「內在的超越者」的直接經驗。

2. 八個步驟


(一) 五戒：不傷生、不說謊、不偷、不淫、不貪。

(二) 五律：整潔、滿足、自制、勤勉、冥想神性。

(三) 訓練身體，使心靈不受干擾。蓮花式姿勢坐法。

(四) 控制呼吸，減緩、平衡，使旁觀者看不出呼或吸。如練習「吸氣數十六次，閉氣數六十四次，呼氣數三十二次。」心靈有一段時間如脫離身體。

(五) 注意力轉向內在。在一間屋中，連鼓聲也聽不到。






(六) 獨自與心靈共處。「心靈像剛被黃蜂咬過，得了舞蹈症喝醉了酒的發狂猴子」找一個對象，對它「專注」。香火、鼻尖、海洋等。

(七) 專注深化為冥想，能知與所知合一，時間化為永恆。自我消失了。


(八) 三昧：人的心靈完全貫注於神明。所有對象的形象都消失了。一切空白，是無名之存有。

八、結論：四種瑜伽可以並用。

版權聲明

頁碼	作品	版權 標示	作者/來源
3	<p>「身體是車，拉車的馬是感官；韁繩是控制感官的心智；心智的決策機能是御者。車子的主人是無所不知的真我。這個無限我與有限我分開了。」</p> <p>參考自：</p> <p>「人的身體就像一輛車，自我就像是乘客，理性就像是禦者，思想就像是韁繩，人的各種感覺就像是拉車的馬疋，感覺的對象便是馬車行走的路線。當最高的自我與我們的身體、感覺以及心靈融為一體時，那麼他便處於快樂之中。」</p>		<p>《奧義書》第三章</p> <p>本作品已超過著作財產權存續期間，屬公共領域之著作。</p>
3	<p>「母親與孩子是二，若非如此，哪來的愛？」</p>		<p>Tukaram, translate by J. S. Hoyland, <i>An Indian Peasant Mystic</i>, 1932. 中譯引自休斯頓·史密斯（Huston Smith）著；劉安雲譯，《人的宗教》（台北縣：立緒文化事業有限公司，1998年初版。），第46頁。</p> <p>依據著作權法第46、52、65條合理使用。</p>
4	<p>「做工作的，被責任所支配，一點也不關心工作的果實，他就是瑜伽行者。」</p>		<p>《薄伽梵歌》VI:1</p> <p>本作品已超過著作財產權存續期間，屬公共領域之著作。</p>
4	<p>五戒：「不傷生、不說謊、不偷、不淫、不貪」</p>		<p>帕坦伽利：《瑜珈經》</p> <p>本作品已超過著作財產權存續期間，屬公共領域之著作。</p>
4	<p>五律：「整潔、滿足、自制、勤勉、冥想神性」</p>		<p>帕坦伽利：《瑜珈經》</p> <p>本作品已超過著作財產權存續期間，屬公共領域之著作。</p>

版權聲明

頁碼	作品	版權 標示	作者/來源
4	「心靈像剛被黃蜂咬過，得了舞蹈症喝醉了酒的發狂猴子」		休斯頓·史密斯（Huston Smith）著；劉安雲譯，《人的宗教》（台北縣：立緒文化事業有限公司，1998年初版），第65頁。 依據著作權法第46、52、65條合理使用。