

原著

為什麼佛教可以征服華人而基督教不能？

宋光宇

佛光人文社會學院生命學所

宜蘭，台灣

從基督徒的眼光來看，佛教和基督宗教各派對中國來說，都是外來的宗教。基督宗教各派在十九世紀後半葉和二十世紀中挾著船堅炮利、財大氣粗的優勢進入中國，建立醫院和學校，企圖以這些醫院和學校為基地，發展傳播上帝的福音。可是到了二十世紀末，我們檢視他們的發展狀況時卻發現天主教和新教各派的全體信徒人數只佔台灣總人口的5%，可說是不成功的傳教事業，原因何在？本文把所關注的時間拉大，檢視先秦諸子如何注意到心念的訓練時，發現所有的先秦諸子只是大略的知道進入禪定狀態之後所觀察到的狀態，可是並不清楚如何讓一般人能夠達到「內聖外王」的境界。當佛教傳入後，有關禪法的經書最早被譯出來。從文化傳播的角度來記，正是在補強先秦諸子的不足之處。佛教是從「如何增進人與天的連繫」入手，然後再教華人如何用儀式的辦法來超度，最後才是從事社會福行事業。而基督教、天主教只做了社會福利事業。兩相比較，就知道為什麼佛教可以成功的征服華人，而基督教不能。

關鍵字：佛教、禪法、基督教

壹、前言

1998年5月14日我應輔仁大學利氏學社的邀請，參加一項屬於內部性質的討論會。討論會的主題是梵諦岡教廷委託輔仁大學調查基督宗教在台灣的發展情形，包括天主教和新教各宗在內。這是教廷想要瞭解基督宗教在東方各國實際發展情形這個大計畫下的子計畫。出席的有天主教的神甫、新教的牧師、幾個宗教系所的教授。調查的結果顯示，天主教和新教各派加起來的總人數大約佔台灣總人口的5%。這個比率不僅在台灣如此，在日本、香港、新加坡也如此。2003年越南社會科學院宗教研究所所長杜光興來佛光大學訪問。他講在越南天主教比較興盛，因

為是法國人的關係。在7500萬人口中，約有450萬左右的信徒。換算起來，也是在一起6%左右。這些比率數字非常有意思。為什麼東亞這些受中華文化影響甚深的國家的基督徒人數都是這個比率呢？

我們都知道，從1860年起，西方的基督宗教各宗和天主教都在列強的槍桿炮火下進入東亞。同時，在美國和加拿大的長老會、浸信會、美以美會等各大教會也興起一股向海外傳教的福音運動。各教會競相投入大筆的財力、人力、物力，到東方各國來建立醫院、學校和教堂，希望在炮火的威力協助下，讓教會的勢力可以在中國和其他東方各國生

收稿日期：2005年6月24日；接受日期：2005年6月30日

聯絡人：宋光宇。宜蘭縣礁溪鄉林美村林尾路一六〇號，佛光人文社會學院生命學所

E-mail: kysung@mail.fgu.edu.tw

本文曾發表於比較佛教文化研討會，佛光生命所、宗教所聯合主辦。2004年11月27-28日，大阪佛光寺，日本大阪寶塚市

根發芽，茁壯成長。

可是事與願違，到二十世紀的結尾，回顧這一百四十年的傳教成果，卻意外的發現，新舊各派加起來，只佔東亞各國總人口的5%左右。¹⁻⁴ 這個成績實在難看。因此，當時在場就有一些情緒激動的天主教徒高聲責罵神職人員工作不力。我看在場的神甫、牧師除了牛衣相泣之外，幾乎不知所措。

荷蘭的漢學家許理和（Erich Zürcher）寫了一本有關中國佛教史的名著，書名是《佛教征服中國》。⁵ 這個書名正代表外國人在處理中國宗教事務時的心態和認知。在外國人的眼中，佛教是從西方傳入中國的，並且成功的征服了中國，讓中國人改宗，信奉了佛教。在那個場合，神甫和牧師也就一再的問：「對中國而言，基督教和佛教都是外來的宗教，為什麼佛教可以那麼順利的征服中國，而基督教卻辦不到？」「為什麼我們做了那麼多的社會慈善事業，博得很好的社會名聲，卻沒有讓中國人因此受感動而皈依基督，信奉主耶穌？」「問台灣民衆，基督教好不好，大家都說好，可是一問到信不信呢？都說不信、不信！」對那些神父和牧師來說，這實在是一個不知該如何是好的困境。

後來，我在1999年寫了〈二十世紀中國與世界宗教互動的回顧與檢討〉一文，⁶ 文中分「普濟」、「普度」、「普覺」三個大項來檢討宗教方面的活動情形。我指出基督教的新舊各宗派，百年來在中國的活動主要是集中在「普濟」這一塊領域，在其它兩個領域卻沒有任何作為，遑論有什麼貢獻和影響了。那篇文章並沒有去談佛教在這三個領域作了那些事情，方才成爲中國文化不可缺少的一環。本文試著從「普覺」這個角度來探討當佛教傳入中國的時候，跟中國原有的宗教、文化、思想等方面發生了那些良好的互動，方才可以征服中國。至於佛教在「普濟」和「普度」這兩項的作為，以後當另爲文討論之。

貳、佛教的傳入

從地圖上看，佛教，特別是大乘佛教，

源起於喜瑪拉雅山的南麓，然後向西方的罽賓（今喀什米爾）傳播，進入阿富汗，再沿著絲路進入中國的西北部，終至整個中國本部。並因此再向東傳入朝鮮半島和日本列島，向南傳入越南。梁啓超曾經推測漢代佛教主要發源於南方，由海商傳來。⁷ 許理和指出此說不可信。⁸

至於具體從什麼時候傳入中國，相傳有幾種不同的說法。這些說法之中，年代最早的是在秦始皇的時候（西元前221-208年）。⁹ 最有名的是東漢明帝因作夢夢到西方有金人，因而派人到西方去求佛法，時間是在西元60年（亦有作61、64、68年）。永平十年（西元67年），出使者和兩位西域的高僧攝摩騰與竺法蘭，攜帶《四十二章經》回來。漢明帝因而在洛陽建造白馬寺供奉之。現代研究佛教的學者大多已不再採信這幾種帶有神話色彩的說法，也不承認《四十二章經》是第一本被譯成中文的佛經。¹⁰⁻¹²

東漢光武帝的兒子淮南王劉英（?-71年）崇奉佛教是明確的事實。永平八年（西元65年）漢明帝給他的一封詔書中就說：

楚王尚黃老之微言，尚浮圖之仁祠，潔齋三月，與神爲誓，何嫌何疑，當有悔吝？其還贖以助伊蒲塞、桑門之盛饌。¹³

因此，可以確定的說，在西元一世紀的時候佛教已經傳入中國。從劉英所編的《淮南子》一書的內容來看，佛教思想已經對當時中國的思想界發生可觀的影響力。容待日後以專文討論之。

把佛教傳入中國的媒介是從西域來的商人、住在漢朝西域疆土內的胡人、和在中亞的漢人，也大致得到肯定的論斷。¹⁴

跟本文相關的是早期的譯經活動。淮南王劉英及其門客對於佛教的認識，由於不知當時所用的經書爲何，只能猜想是靠口傳。但是，當越來越多的人信奉佛教或對佛教有興趣的時候，翻譯佛經是必不可少的事。根據道安編纂的《衆經目錄》所記，在東漢後期，也就是西元二世紀到三世紀最初十年，

在國都洛陽有十位主要的譯經大師，一共譯了 51 部佛經。這些譯經家有兩位是安息人，他們是僧人安世高和俗家人安玄；三位大月氏人，他們是支婁迦讖、支曜和支婁迦讖的弟子支亮；兩位康居人，康孟詳和康巨；三位印度人，竺朔佛、竺大力和曇果。這十位譯經大師之中，又以安世高和支婁迦讖兩人對後世的影響為最大。

參、安世高與《大安般守意經》

目前研究佛教史的學者大致認為最早的譯經活動是由安世高主持。根據康僧會《安般守意經序》、《佑錄》和《高僧傳》的〈安世高傳〉等幾項資料，綜合來說，安世高是西域安息國的太子，從小就博通群書，善知天文地理，兼通醫術，名震西域。讓王位於叔父，四方游化，在東漢桓帝時（西元 147-167 年）來到中土。學習漢文後，就致力於翻譯佛經。究竟安世高翻譯多少部佛經，由於當時沒有著錄，確實的部數已不可考。晉代道安在《眾經目錄》記錄安世高一共譯出佛經 35 部，41 卷。不過其中的 4 部是否真的為安世高所譯，仍是問題。剩下來的 31 部中，有 22 部、41 卷 15 都被保存下來，存於目前的大藏經中。安世高所譯的經典主要的焦點是聲聞乘（小乘）一切有部中有關禪定的經典。大致有《大安般守意經》一卷、《禪行法想經》一卷、《道地經》二卷、《陰持入經》一卷。其中以《大安般守意經》一卷代表他所傳入的禪法，最為重要。

「安般」是 anapaana 的簡稱，意為呼吸的出息和入息，是指修習禪定的基本方法。「守意」就是「守注意念、一心不亂」，是修行的目的。全經名為「安般守意」，就是在說「藉著呼吸的出入來把意念守住，不要讓意念四處遊走，以進入禪定的境界。」

《大安般守意經》是一篇短篇的經文（參見附錄），內容記述在一個月圓的夜晚，眾弟子們圍繞世尊而坐，聽世尊開示，講如何修習安般念。世尊告訴大家，找一個寂靜的地方，或在林中，或在樹下，盤腿而坐，開始練習。方法就是把注意力放到呼吸這個動

作。注意現在要慢慢的把空氣吸入，再慢慢的吐氣。一呼一吸之間，心念都放在上面。把氣息調勻之後，再注意是不是全身得以統合，全身進入寧靜祥和的狀態，心頭感到喜悅、快樂。慢慢的又開始覺察到心理上的活動，讓心理上也能夠寧靜祥和。再進一步的注意自己的心念，疏解心頭的各種心結。再進一步就要去觀察諸法無常的本性。然後再慢慢的從各種法的羈絆中解脫出來。世尊告訴在場的眾弟子們，只要照著去做，持續不斷的練習，終究可以獲得大果，能致大譽。

世尊告訴大眾，只要持之以恆一直練習這個呼吸（數息），最初的階段（身念處）是讓自己的身心得到平靜祥和。進到第二階段（受念處），行者全然瞭解自己的狀況，就可以超越世間所有的執著、憂患。再繼續練習，就進入第三階段，可以得到禪定智慧。最高的境界，是本性的出離，完全脫離、超越世間的執著和憂患，達到圓滿的地步。

光是本性光明圓滿還是不夠，更要在本性如何產生念頭這個過程下功夫。當「念覺支趨於圓滿」之後，再精進練習，可以審視心中生起的各種意念，稱之為「第二覺支——擇法覺支生起趨於圓滿」。「若行者持續、堅持不移觀照、審視諸法，無分散意，能令第三覺支——精進覺支生起趨於圓滿。」再精進練習，就可以進覺察到心頭離欲喜起，是為第四覺支——喜覺支生起趨於圓滿。再進一步，能令身心輕安，是為第五覺支——輕安覺支生起趨於圓滿。「若行者身心輕安，則心易達於定境，能令第六覺支——定覺支生起趨於圓滿」。「若行者住於甚深禪定中，能除諸分別，令第七覺支——捨覺支生起趨於圓滿」。到第七覺支圓滿的境界，方才算是智慧圓滿，成就無上智慧。

《大安般守意經》記載，世尊每說一個動作，眾弟子們都照著口令練習。這種場景就像現在我們在班上教禪定或氣功課程。這本經清楚的說明如何從數息、調息入手，一直到開發無上智慧。

就內容和形式來說，《大安般守意經》是一本非常實用的練習手冊。

肆、康僧會的演繹

同一時代相傳是安世高弟子的康僧會為《安般守意經》作序。康僧會在經序裡又把修習的過程分成六節：「其事有六，以治六情。」人的情緒分成內外兩部分，內是眼耳鼻舌身，外是色聲香味邪念。人就像大海一樣接受來自各方的內外的情緒。「心九百六十轉，一日一夕十三億意。」這些念頭來無影，去無蹤。修行的辦法就是把這個紛雜的心念定下來。康僧會提出「是以行寂繫意，著息數一至十，十數不誤，意定在之。」只要用數息的辦法，從一數到十，一遍一遍的做，就可以到達「意定」的境界。「小定三日，大定七日，寂無他念，泊然若死。」這是第一層境界，謂之「一禪」。把那麼多污穢的意念消除，讓心稍為清淨，是第二層境界，謂之「二禪」。然後把注意力集中在鼻頭，稱之為「止」，各種污穢的念頭因此而消逝。當心頭沒有這些污穢的念頭後，變得光明清淨，可以觀察所有外在的信息。這種心靖意清的境界，是為「三禪」。然後可以觀照自己的身體內部和種變化，也可以觀照外部世界的萬事萬物，「具照天地人物，其盛若衰，無存不亡」，是謂「四禪」。

康僧會總結的說：「攝心還念，諸陰皆滅，謂之還也。穢欲寂盡，其心無想，謂之淨也。得安般行者，厥心即明。舉眼所見，無聲不聞，恍惚彷彿，存亡自由。大彌八極，細貫毛釐。制天地，住壽命。猛神德，壞天兵。動三千，移諸刹。八不思議，非梵所測，神德無限，六行之由也。」指明練習安般禪法，可以得到不可思議的神跡。

伍、現代學者的認知

現代研究禪法的學者¹⁶⁻¹⁹又依康僧會的經序，把修習安般禪法分成數息、相隨、止、觀、還、淨等六個階段，稱之為「六事」。主要的目的是為了隨順出世間之道，從而解脫得道。這六個階段都是調心的方法：「數息為遮意，相隨為斂意，止為定意、觀為離意、還為一意、淨為守意。」²⁰也就是說

，數息是為了解除亂意，是收心的第一步。相隨就是只跟數字一念，把散亂、跟隨的心收回來。止是讓意念靜止。觀是要遠離那些雜念。還是還歸到最原始的狀態，也就是生命初始，沒有煩惱、紛擾的狀態。淨是指無一塵埃的本來面目。只要能依照這六個步驟按步就班的去做，次第修習，就可以逐次除去世間的習氣，達到清靜涅槃的境界。

《大安般守意經》更把這「六事」配合上三十七道品，用「觀身不淨，觀受是苦，觀心無常，觀法無我」四念處觀來配合數息觀。

「相隨」與「四意斷」配合，就是「惡法已生，令斷；惡法未生，令其不生。善法已生，令增長；善法未生，令生。」

「止」與「身、口、意、道」四神足聯結起來，認為到達這個階段，就會出現各種神通。

「觀」為「五根、五力」。「五根」是指信根、勤根（精進）、念根、定根、慧根。這五根所具備的力量就是五力。意思是說，到達「觀」的階段，已具備佛性善根，以及由此而來的神力勢用。

「還為七覺意」。七覺意又稱「七覺支」，就是「念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺支、舍覺支。」把「還」和「七覺支」聯起來，意思是說，到達這個階段已經逐漸捨離這個塵世，返回到本源之處。

「淨為八行」。八行就是八正道。把這兩者聯結起來，意思就是說，到達這個階段如同修習完成八正道，證道得果，身心俱淨。

《大安般守意經》更詳細的說明在這六個階段，當如何呼吸。數息是第一階段，目的是在遮除紛陳雜亂的意念，把意念集中到呼吸上，注意呼吸的長短。並進一步消除長短之念，就可以消除亂心，讓意念定止下來。施行數息有三個要求：

數息有三事，一者當坐行，二者見色當念非常不淨，三者當曉曠、恚、疑、嫉，令過去也。²¹

也就是說，在數息的時候，先要讓自己的身心處在一種寬鬆舒適、除卻煩惱的境界。

數息是先吸氣，再吐氣。吸氣時數 1、3、5、7、9，吐氣時數 2、4、6、8、10。從 1 數到 10，十數不亂，稱之為「短息」。如果中間有錯，就得重新來過。超過十數，是為長息。十數不亂也可以稱作長息。因為它不錯亂，因此能連綿不絕。

數息時要留意氣息的長短，自己能覺知，就稱之為「自知」。有十六自知，又稱十六特勝：自知呼吸長、呼吸短、呼吸透全身、呼吸微、呼吸快、呼吸不快、呼吸止、呼吸不止、呼吸歡心、呼吸不歡心、心念萬物已去不可復得呼吸自知、心無所念呼吸自知、捐棄所思呼吸自知、不捐棄所思呼吸自知、放棄身命呼吸自知、不放棄身命呼吸自知。這十六個自知其實就是練習數息時，十六個心念變化的階段。從具體的意識到整個身心意識的放空。

數息時應當「心無所念，專心致志，耳不聞外聲，目不視外色。」也不要執著於氣息的大小和緩急，如此才能數息不亂。同時，這種以十為單位的計數，還對應著十惡，殺、盜、淫、兩舌、惡口、妄言、綺語等七惡屬外，嫉、瞋、恚三惡屬內。外多內少，因此，在數息的時候，先數入息，以止外惡。次數出息，以止內惡。於是十數數息又跟戒律聯在一起。

康僧會所說的初、二、三、四禪，在現代學者的詮釋下，也變得相當精確。初禪是指調心入定的階段，二禪是指對外在的感受對象有了覺知，也就是受到它的牽引而在內心產生一種喜悅的感覺。三禪是「止」，指由於各種污穢都已經消除盡淨，心頭明淨，有怡然自得、不再有固定的感受對象的境界。是一種高級的妙樂。四禪是用天眼通來觀察自身和他人之身。同時捨去三禪時的妙樂感，一念不存，進入更高一層的清淨寂滅狀態。到達這個境界還不是最高境界，要由寂滅之體再引發神通妙用，以此神通妙用來觀自身與宿命，從而獲得更高的智慧。是謂之「觀」。

在四禪之上更有「還」，藉著對人身世間無常、不淨的觀察，使每一個人認識到世間諸法的真相。從而厭離世間，遠離對人身五陰的貪欲，捐棄諸惡，還本清淨。

第六階段，也是最高的境界，是為「淨」。捐棄意念中殘存的貪欲不淨，從而使身心完全清淨，達到圓滿無漏的狀態，就修成阿羅漢果。永遠脫離生死輪迴，進入涅槃，永不退轉。

陸、為什麼要最先譯出有關「禪法」的經典

在東漢末年、三國、魏晉南北朝時代所譯出的佛經中有關禪法的經卷，除了《大安般守意經》之外，還有安世高譯《禪行法想經》、《道地經》、《陰持入經》《十二門經》、支婁迦讖譯《飯若道行品經》《般舟三昧經》《首楞嚴三昧經》、西晉竺法護譯《修行道地經》、後秦時鳩摩羅什譯《坐禪三昧經》《禪法要解》（或《禪秘要法》）、劉宋時佛陀跋陀羅譯《達摩多羅禪經》等。

從佛教藏經的版本學來說，有關禪法的經卷是最早被譯成漢文的，其次才是有關「般若部」經典的，再其次才是有關律、華嚴、法相等宗的經卷，有關唯識的經卷是最晚才被譯出。於是我們不禁要問：「為什麼要最先譯出有關禪定的經典？」

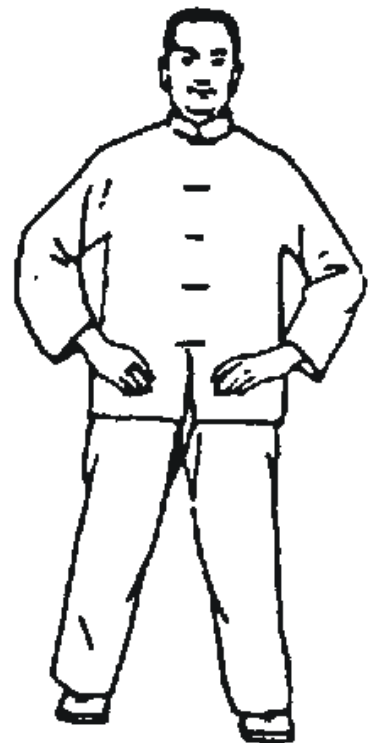
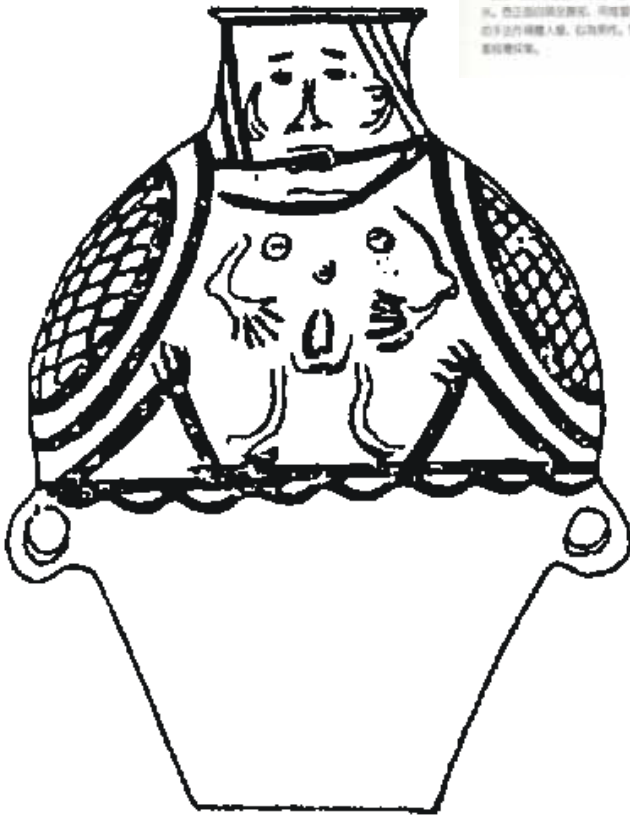
呂澂對於這個問題的回答是說：可能是和道家的修煉相通之處。他說：

安世高為什麼特別注意這一念（念息）呢？一方面因為它簡單，在印度就極為流行；另一方面，中國的道家也講究吐納、食氣等養生之術，它很適合中國人的口味，所以他（安世高）在翻譯時就突出地予以介紹。²²

呂澂的解釋有實質上和時間上的疑點，因為有吐納不等於禪定，而且道士深入講求吐納和定功是在兩晉的時候，如葛洪的《抱朴子》。在東漢桓帝時並沒有看到有道家之流在談禪定。因此，必需要從更深一層的文



上：神農人像
距今4000年左右，高24厘米，口徑19厘米。西王母山出土，現藏於中國歷史博物館。此件是神農人像，石炭紀，1971年發現於西王母山。



反
化

取自《原始中國》上冊，頁212，台北：地球出版社，1991。

化意涵來探索佛教傳入時所契合的社會文化因素。而這個文化上的契合正好可以回答基督教、天主教所面臨的困惑。

柒、四千年前的巫和禪定

「禪定」是個外來的佛教名詞，在漢末之前中國人不知這個名詞，但是知道有這麼一回事。人可以在安定的情況下，跟天地宇宙有所溝通，從而可以觀察自身和天地宇宙的萬事萬物。

中國人什麼時候就已經知道可以這麼做呢？考古材料透露出一些有用的線索。張光直先生在《仰韶彩陶的巫覡文化》一文特別提到，在青海湟中地區的樂都柳灣遺址所出土的彩陶壺中有一個人形浮雕被一些練氣功的人當成是中國練氣功的最早證據。²³

這個陶壺「小口短頸，圓腹平底，泥質紅陶，從口到器腹中部塗敷一層紅色陶衣。彩繪一組對稱兩圈網紋，另一組為蛙身紋加塑裸體人像。然後在人像各突出部位之周圍黑彩勾勒。頭面在壺之頸部，目、口、耳、鼻俱全，披髮，眉作“人”字形，小眼、高鼻、碩耳、張口。器腹部即為身體部位，乳房、臍、下部及四肢袒露。乳房豐滿，用黑彩繪成乳頭，上肢雙手作捧腹狀，下肢直立，雙足外撇。彩陶壺通高為34厘米。」²⁴

張先生認為這就是仰韶巫師的形象。²⁵大陸上一些研究氣功史的人常引用這個人像作為中國氣功最早的圖像。比較這個圖像兩手兩腳站立的样子跟一般氣功的起式（張先生作「入定式」）確實很像。張先生推論「近代巫師在升天入地之前常需要進入一種迷幻的精神狀態（ecstasy）。氣功的入定也許可以當作巫師進入這種精神狀態的一條途徑。」²⁶

練過氣功的人都知道，陶壺人像的動作很像站樁，或是各種功法最後的收功動作。氣功練久了，大多數的練功者的身體就會變得比較敏感，對周遭環境有比先前敏銳的覺察。有少數的人就會出現一些所謂的特異功能，例如內視、遙感、心電感應等。這是指在平常的生活中所出現的狀態，精神狀態很正常，不是像乩童那樣的失神狀態。至於張

先生所說的入定態，則是要透過靜坐和調息，把全身放鬆，慢慢的從意識進入潛意識，方才可以去觀察宇宙萬物。要很深的站樁工夫方才達到入定的狀態，一般人是很難做到入定的狀態。

無論如何，這個陶人像告訴我們，在五、六千年前人們已經知道透過一定的練習，就可以達到一種特殊的氣功態的境界。在這種狀態下，人是可以「通天地」的。現在有學者把這些現象稱之為「氣文化」，與之有關的是「巫覡」。²⁷⁻²⁸這種「氣」和「巫覡」現象跟後來的孔子、老子、莊子、列子等各家的形成有很密切的關係。

中國人對「巫覡」有特殊的看法跟西洋人不一樣。中國人的看法可以用《國語·楚語》觀射父所說的一段話來代表：

古者民神不雜，民之精爽不攜貳者，而又能齊肅衷正，其智能上下比義，其聖能光遠宣朗，其明能光照之，其聰能聽徹之，如是則神明降之，在男曰覡，在女曰巫。

這一段話是說：在古代的時候，人的神志不是那麼複雜，其中最精明、剔透、明白（精爽）、心神可以安定，不隨便搖動（不攜貳）的人，而他又有辦法把自己身上的意識和潛意識作一翻整理，讓身心達到和諧中正的狀況（齊肅衷正）。在這種情形下，他的智慧可以讓他通曉天地之間的事情（上下比義）；他的心念可以觀照很長很遠的時空，看得明明白白（光遠宣朗）；他所做出的正確認知（明）就像陽光那樣明朗亮潔的照在每一個人的身上（其明能光照之），又可以接收來自四面八方的信息而沒有什麼遺漏（其聰能聽徹之）。在這種情形下，方才可以讓神明降附在他的身上。有這種能力的男人稱之為「覡」，女人稱之為「巫」。

觀射父所說有關「巫」的條件轉換成現代宗教術語來說，就是指修行功夫很好的人，心頭沒有太多的雜念，隨時都保持在「入定」的狀態。在這種情形下，可以接收來自四面八方的信息而無所遺漏，又可以把他純

正光明的意念發散出去，影響很廣大時空範圍中的一切人、事、物。這種條件相當符合《大安般守意經》所說的「禪定狀態」。因此，我們可以假設安世高在東漢桓帝時翻譯佛經，之所以會以「禪法」為主，是因應特殊的文化需要。

我之所以敢提出這樣的看法，是由於這些年在陳國鎮教授的指導下練習禪定，有一些小小的收獲。從這個身體力行的實證經驗中，回過頭去看先秦諸子的作品，霍然發現《論語》《大學》《中庸》《老子》《莊子》《道原經》《列子》等都是講述進入那種禪定狀態之後對宇宙、對生命所作的觀察。以下，以《道原經》《莊子》《老子》和《論語》為例，從禪定的角度來說明這些經典的基本內容。

捌、《道原經》

1973年底，湖南長沙馬王堆三號漢墓出土了二十多種帛書，²⁹ 其中的六篇帛書，經過專家的鑑定，有《經法》、《十大經》、《稱》、《道原》四篇古佚書和《德經》、《道經》（與現行《老子》道經在前、德經在後的版本不同）。該墓的年代是漢文帝前元十二年（西元前168年）。

在《漢書·藝文志》記載有關黃帝的經書有五種，計：《黃帝四經》四篇、《黃帝銘》6篇、《黃帝君臣》10篇、《雜黃帝》58篇、《力牧》22篇。在戰國後期，人們往往假託黃帝來著書立說，因此以「黃帝」為名的著作非常多。³⁰《隋書·經籍志·道經部》記載：「漢時，道子道書之流三十七家，……其《黃帝》四篇，《老子》二篇，得旨最深。」可是，在《隋書》的《經籍志》中卻不見著錄《黃帝》四篇。這四篇黃帝經很可能到了隋代已經不傳世。大陸的古文字專家唐蘭最先指出這四篇古佚書就是亡佚已久的《黃帝四經》，成書的年代是在戰國中期。³¹ 後來研究這四篇經書的學者大體上都贊同這個意見。³²⁻³³ 也有人認為這四本經書是「一人一時之作」。³⁴

這四篇經書出土時的次序是《經法》、

《十大》、《稱》和《道原》。可是當我們仔細來讀這四篇經書的內容時，卻發覺這個排列次序似乎有點奇怪。《經法》主要是在講「刑名」之說。其中的「道法」一章論述了自然和社會中所存在的一種恆定的法則，也就是「道」。^{35,36}《十大》以黃帝君臣問答的方式講刑名、刑德、陰陽的相互關係，^{29,37} 也就是「道」在實際生活中的運用。《稱》則像古代的格言和諺語的集萃。^{29,38}《道原》則是對「道」的本體和功用從事探源的工作。^{29,39} 因此，《黃帝四經》的次序應該把《道原》放在第一位，其後依序才是《經法》、《十大》和《稱》。

歷來，註釋《道原經》的學者不多。最早註釋這篇經文的人是創立軒轅教的王寒生。民國65年（西元1976年）他在台北市的書店偶而看到《黃帝四經》，如獲至寶。憑他對宗教上的修行和體悟，直接注疏其中的《道原經》，⁴⁰ 並且從民國70年（西元1981年）起開始講《黃帝經》，⁴¹ 也就是這四篇經書。大陸學者余明光對《黃帝四經》作了註釋，⁴² 認為《道原經》是四經的理論基礎，也是後來黃老思想的本源。在北京大學教書的臺灣學者陳鼓應則引經據典的註釋了《黃帝四經》，⁴³ 可算是最詳盡、有系統的解釋這四篇經書的著作。

《道原經》有四百六十四字，全篇不分章節。不過，仔細去讀，仍然可以分成以下幾個大的段落。

一、宇宙初生時的狀態

《道原經》的前六句：

互先之初，週同太虛，虛同為一，互一而止。濕濕夢夢，未有明晦。

是在描述宇宙起源時的狀態。宇宙從一種虛靈空無的狀態中產生，一旦產生，就呈現渺渺茫茫，渾沌不清的狀態。

二、「道」的特性：主宰宇宙的力量接下去十四句：

神微周盈，精靜不熙，古未有已。萬物莫以，古无有刑（形），大迥无名。天弗能復，地弗能載。小以成小，大以成大。盈四海之內，又包其外。在陰不腐，在陽不焦。

指出在這種渾沌狀態中，有一種「力量」，或者說是「原則」，在主控宇宙渾沌狀態的演變。這種力量從一開始就存在，從來就不會消失。對它的特性的描述是非常矛盾：非常精細微小，卻充滿整個宇宙；非常的多，卻一點也不擁擠；從來就沒有具體的形狀，也沒有名號；天不能包覆它；地不能承載它；既能成就小的事物，也可以成就大的事物；充滿在四海之內，卻又超越四海。在陰的地方不會腐爛，在陽的地方也不會燒焦。

這種自相矛盾的敘述已經不能從有形、有相、有界限、有範圍的「物質」層面來理解。如果是物質，就一定會有干擾、有衝突，必然有具體的形狀，也就可以命名。天地是物質的最大界限，不可能有任何物質超過這個界限。物質由於有範圍，可以成大的東西必定不能小；可以成小的東西必定不能大。因此，從「很多、很擁擠，卻不相互干擾」、「可以超越物質的界限」、「可以否定物質變化的定則」等等的描述來看，能夠符合以上種種看似矛盾的現象者，具有類似「波」的性質。只有「波」是彼此通過，又不會相互妨礙的、不侷限在固定的物質形相和它的功能。「道」所具有的這種類似「波」，又帶有資訊的性質，在生命多重結構中，稱之為「信息」。

「生命多重結構」是陳國鎮教授所提倡的概念。基本上是說，生命有「硬體」和「軟體」兩套設備。硬體是指物質這個層次，也就是有形有相具體存在的身體。軟體則包括了能量（體能，包括與生俱來的能量和每天吃東西所產生的能量）、信息（主導生命發展的程式）和心智（可以認知外一切的主體和因認知而來的「識」）三個層次。物質層次範圍最小。能量就稍為擴大一些。信息就廣大無礙，可是還是有範圍。心智可以產

生各種信息，也就更加廣闊無邊。

三、道與生命的關係

由於信息是構成物質的軟體程式，因此，所有的物質都必需具備它專用的信息軟體程式。在《道原經》中就接著講物質與這種信息軟體之間的關係：

一度不變，能適蛟螭。鳥得而飛，魚得而游，獸得而走。萬物得之以生，百事得之以成。

這個信息軟體程式一點都不需要有什麼改變，就可以適應天下萬物。鳥有了它就可以飛；魚有了它，就可以游；獸有了它，就可以走。所有的東西有了它，才會生成；所有的事物有了它，才可以形成。

四、命名與特性的描述

這樣偉大又有神奇力量的信息軟體程式該怎麼稱呼形容呢？有很大的困難，因為它不具相，也不定性，用任何一個名號去稱呼它、形容它，都不能百分之百的涵蓋和說明它的特性。因此，《道原經》說：

人皆以之，莫知其名。人皆用之，莫見其形。一者其號也，虛其舍也，无為其素也，和其用也

每一個人都要用它，可是不知道怎麼稱呼它；都要用它，可是從來都沒有看到過它的形狀究竟怎樣。只好辜且稱之為「一」。它的形狀就是「虛空」；它的基本要素就是「無為」；它的作用就是「和諧萬物」。這就是至高至上的「道」。接下去就有二十一句，來描述這種無上至道的特性：

是故上道，高不可察也，深不可測也。顯明弗能為名，廣大弗能為形。獨立不偶，萬物莫之能令。天地、陰陽、四時、日月、星辰、雲氣，蛟行螭動，戴根之徒，皆取生。道弗為益少。皆反焉，道弗為益多。堅強而不損

，柔弱而不可化。精微之所不能至，稽極之所不能過。

《道原經》一開始的時候就描述了信息軟體程式的特性，在此又重複一遍，更加精確的敘述信息軟體程式如何作用於宇宙的萬事萬物。這一段的大意是說，「信息」乃是至高無上的「道」，它的高度和深度都是不可以觀察和測量的。信息既然是無形，可是作用卻又如是的顯著，因此很難替它命名；它所存在的空間又是如此的廣大，也就很難替它劃出一個界限和形狀。信息是獨立自主的，沒有任何東西可以跟它匹比，也沒有東西可以命令它怎麼去運行。

不論是天地、陰陽、四時、日月、星辰、雲氣、動物、植物都因有了信息才能活命，可是信息並不會因為萬物都在用它而有所減少。也不會由於不用它而增多。這種信息非常的堅強，可是又不容易被打碎；看上去很柔弱，可是很難去改變它。天下再精細微小的東西，也沒有它來得精細微小；再會鑽研搜查，也不能超過它。

五、聖人可以覺察這個至道

既然知道在宇宙中的信息軟體，誰可以覺察它呢？中國傳統所說的「聖人」就是可以覺察宇宙信息軟體的人。經云：

故唯聖人能察无刑（形），能聽无聲。知虛之實，后能太虛。乃通天地之精，週同而无間，周襲而不盈，服此道者，是胃（謂）能精。明者固能察極，知人之所不能知，得人之所不能得，是胃（謂）察稽知極。

只有聖人能夠在無形之中覺察到它，在無聲之中聽到它。知道在虛空之中有真實的東西，而後才能真正完全放空自己。到了那種境界，才可以通曉宇宙的奧密，明白「信息」是無所不在，充滿在宇宙的每一個角落，而不會擁擠塞滿整個空間。信服這個道理方法的人，才可以真正的掌握到天下的至理。明白這個道理的人，可以知道別人不知道

的事情，得到別人得不到的東西，是謂「察稽知極」。

六、聖王用「信息」來治理天下

聖王用此，天下服。无好无亞（惡），上用此道，而民不廩（迷）惑。上虛下靜，而道得其正。信能無欲，可為民命。上信无事，則萬物周扁（遍）。分之以其分，而萬民不爭。授之以其名，而萬物自定。不為治勸，不為亂解。廣大弗務，及也。深微弗索，得也。

既然聖王明白信息軟體程式是掌控宇宙的至理，就可以運用這種信息軟體程式來治理人民，天下百姓也都因而服從他的治理。這個信息軟體程式無所謂好，也無所謂惡。在上位的人明白這一點，人民就不會迷惘。上位的人要使自己的心性放空，才能接收來自各地的信息。在下位的百姓也要安靜寧心，自然就太平無事，如此一來，一切都導入正軌。也因為聖王明白自己的本性，不會有私欲，於是可以用替天下人民作主張。在上位者不必故意要求做些什麼事，天下萬物也就可以各安其分。人民各安其分，也就沒有什麼你爭我奪的事。聖王也就不需要花費很多的力氣去排解糾紛和維持秩序。這就是後來的道家 and 漢初黃老思想的真正宗旨。

七、道原經的總結

《道原經》的最後十三句話，是一個總結，說明這種信息軟體是明白天下萬事萬物的鑰匙。

道為一而不化，得道之本，握少以知多。得事之要，操以政（正）奇。前知大（太）古，后知精明，抱道執度，天下可一也。觀之太古，周其所以。索之未无，得之所以。

天下的道理就這麼一個，掌握到重點，才能找對方法，把事情做好。有了這種能力

，往前，可以探知宇宙的誕生和發展；往後，可以預知未來一切可能發生的事情。

從「禪定」的角度來說，《道原經》所呈現的是在很深的禪定狀態下，對宇宙所作的觀察。擁有這種能力的人，被稱之為「聖人」。他們是天生就有這種禪定能力的人，也就談不上要經過一翻努力而後才能獲得這種能力，當然也就不會有教人如何練習的操作手冊了。再者，《道原經》所描述的現象是一種「向外觀察」的狀態。一個人在禪定中去觀察宇宙的形成及其後來的發展與運作。並沒有涉及能夠下達和執行這個向外觀察指令的主體，也就是心。換而言之，也就是不知道如何向內觀察自己的本心。這是先秦諸子的共同特色。

玖、《莊子》和《道德經》

這種向外觀察的情形同樣也出現在《道德經》、《莊子》等道家經典上。以《莊子·大宗師》來說，所說的「心齋」、「朝徹」、「坐馳」、「坐忘」等，就是在描述練習禪定時所發生的各種階段的狀況。

所謂「心齋」，就是透過一定的修練方法，把意識和潛意識作一番調整，從原本混亂的狀態趨向於整齊、有序。就像現在電腦的檔案整理。

所謂「朝徹」，是說經過一段時日的努力整理之後，原來光明的本性逐漸的顯露，有如早上升起的太陽，從原來的昏暗狀態越來越明亮。

所謂「坐馳」，是說在靜坐的時候，進入相當安定的狀態時，整個時空的感覺變大。

所謂坐忘，指進入很安靜的入定狀態時，不覺得自己這個身體的存在，也就是「忘我」的狀態。

《莊子》把打坐時所經歷的各個階段所發生的情景作了比較詳細的描述。也就是說，把自己當成是一個客觀的對象。至於是誰在觀察，就不在他的考慮之內了。當然也沒有說到究竟要怎麼去做才可以達到這些境界

。再來看看《道德經》的相關內容，也可以看到同樣向外觀察的情形。《道德經》的第二十五章在講宇宙的形成：

有物混成，先天地生。寂兮寥兮，獨立而不改，周行而不殆，可以為天地母。吾不知其名，強字之曰道，強為之名曰大。大曰逝，逝曰遠，遠曰反。故道大，天大，地大，人亦大。域中有四大，而人居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。

這一章先是描述宇宙最初形成時的狀態，有一些東西在宇宙形成之先就已經存在（有物混成，先天地生）。這些東西因為是可以生成萬物，因此它是唯一的、孤獨的（寂兮寥兮）。這個東西單獨的在那裡運作，不需要有什麼改變，一直在那裡運作，不會有所終止，就可以孕育形成萬事萬物（獨立而不改，周行而不殆，可以為天地母。）因此，把這個東西稱之為「道」，或者「一」。這個道有一種很獨到的特性。當你觀察它的時候，它是非常的複雜（大），如果選取其中的一小部分，加以放大，再選取其中的一小部分，再加以放大，原來的形狀就不見了（大曰逝）。如此經過幾次的放大，視野就比較長遠，（逝曰遠），原來的圖形卻又回來了（遠曰反）。這就是現代科學上所說的「碎形結構」（fractal structure 有關的圖形參見附錄二）。因此，每一個小部分都包含了整體的信息（故道大，天大，地大，人亦大），後世儒家所說的「民胞物與、天人合一」都是在指述這種狀態。每一個人就是一個小宇宙（域中有四大，而人居其一焉）。從個人的身心狀態可以推知周遭所處的環境（人法地），環境又是在模擬天（地法天），天又是根據構成宇宙的基本法則而形成（道法自然）。

第四章描述這個「道」的有「全息」的特性：

「道」沖而用之或不盈。淵兮，似萬物

之宗；挫其銳，解其紛，和其光，同其塵；湛兮似或存。吾不知誰之子？象帝之先。

這個「道」充斥於整個宇宙之中，形成各式各樣的東西或生物（道沖而用之），卻不會把整個宇宙塞滿（不盈）。它非常的深遠（淵兮），是一切萬物的根本（似萬物之宗）。它的特性是全息的，當我們把它拆解開來，不管是截角（挫其銳），或者是撕碎（解其紛），它都可以經由特定的辦法，用光去照射，就可以展現出原來的形貌（和其光，同其塵）。這個道是如此的精妙（湛兮），從表面上卻是看不出來的（似或不存）。由於是全息的緣故，每一部分都有整體的信息，因此，不知誰是母，誰是子（吾不知誰之子），只知道在這個宇宙形成的時候就已經存在（象帝之先）

第四十七章說明這些對宇宙的認知是在一種禪定的狀態下看來的：

不出戶，知天下；不窺牖，見天道。其出彌遠，其知彌少。是以聖人不行而知，不見而明，不為而成。

作這種觀察的人是不需要到處走動（不出戶），就可以知天下事。不需要用什麼管狀的東西，就可以看到天體的運行（不窺牖，見天道）。凡是到處走動，走得越遠的人，能夠看到的就越少（其出邇遠，其知彌少）。因此，古代的聖人，也就是有這種禪定能力的人，不需要到處走動，就可以知道天下事；不需要用眼睛去看，就能明白所有的事；不需要費力的去做什麼，就可以獲得成功。

從以上所節錄的片段來看，老莊的作者的確知道要在心念安定的狀態下，可以觀察宇宙的形成和特性。現代的科學家有了各種精密的儀器方才可以探知「碎形」、「全息」等現象，古人在禪定的情況下就可以知道這些特性，實在不可思議。

從這些的描述中，我們也可以看到，老莊在入定的狀態下仍是向外去觀察宇宙。對

於認知的本體，心性，則是沒有什麼認知的。

拾、孔子的心性狀態

在〈述而第七〉有幾條資料提到孔子是如何認知外在的世界：

子曰：默而識之，學而不厭，誨人不倦，何有於我哉！

孔子是在一種安定、靜默的狀態下覺察認識到外在的各種事物。由於心性常常處於這種安靜狀態，因而常常有新的認知和想法，使他不斷的推陳出新。也就呈現「學而不厭」的狀況，一直在學習新的東西，不會有厭倦和停止的時候。

光是自己一個人知道新的認識還是不夠的，必需要讓更多的人知道。於是就要不斷的講解、說給別人聽。因此，就要「誨人不倦」。

在一般的社會上，說得再小一點，就是在個人的日常生活中，能夠不斷的有新觀念、新想法的人已經不多了。何況還要把初生的概念經過一番努力來消化、整理，成為系統之說。至於把這些概念有系統的來教導別人，更不是一件容易的事情。孔子就是這麼一位不斷有新的概念、新的想法，又肯把這些新知識加以整理而後傳授給別人的人。其他的人很少能夠像他這個樣子，也就難怪他會說「又有誰像我這個樣子在作學問呢？」（何有於我哉？）

子曰：述而不作，信而好古，竊比於我老彭。

一般的書上都把這一段解釋為「孔子很謙虛，說自己的工作只是在承先啓後，繼往開來，保存文化傳統。」孔子刪詩書，定禮樂，繫易辭，作春秋等工作，就是這方面具體的表現。這就是「述而不作」。他的態度是「信而好古」，經過一番考證，相信古人的話是真的，不是人云亦云的相信。

這段話其實是在說，孔子由於常常進入禪定的狀態，可以接收到各種有意義的靈感，然後把這些靈感忠實的陳述出來。同時在禪定的狀態下，他所覺察的時空範圍變大了，可以接收來自大範圍的信息。不要有什麼懷疑，要相信這些所得到的信息都是可靠的。這種能力大概只有老子和彭祖可以相比。

子曰：我非生而知之者，好古，敏以求之者也。

孔子自述說他的學習經歷，「我不是天生就懂得這麼多的事，而是在心性安定和空靈的狀態下，敏銳的覺察相當長時間跨度內的各種事物及其現象，方才會知道這麼多的事。」

拾壹、如何教導學生

照《論語》的記載，孔子博學多聞的原因是他很勤奮的練習。他的門生之中，像顏淵、子貢、公冶長、仲弓等人，好像是天生就有這方面的能力。再加上孔子的調教，方才有傑出的表現。不過在《論語》裡，還是簡單的提到孔子如何教導學生，那就是：

子以四教：文、行、忠、信。

既然一般的學生資質比較魯鈍，沒有辦法一下子就讓他瞭解如何在心性、心靈上用功。就只好用比較笨的方法來教。這個「文」應該不是指「文學、文章」，而是指一些有智慧的先聖先賢在做心性修煉時，對心性、生命所做的觀察報告，心得報告，甚至是練習的入門指南和手冊。後世稱這些記錄為「經典」。在孔子實際的教學工作上，爲了教導這些資質魯鈍的人，只好把教育的方法更改了，倒過來做，從具體、具相的部分教起。也就是先從使用手冊或研究指南之類的東西教起。爲學的第一步就是要求學生先把這些先賢所寫的記錄好好的讀懂。

「行」就是「實行」。讀了往聖先賢的心得報告之後，是不是有起而仿效之心？讀了

練習手冊之後，是不是起了好奇心，也想照樣練一練？有了這種好奇心，方才會照著書上的記載來練習。如果沒有好奇心，就失去了實行的心理原動力。

盡己之謂「忠」。在這裡是說「是不是盡了自己全部的力量來練習？」

如果確實照著手冊做到了，前人所說的境界、現象一一都出現在自己的身上，那時候方才相信書上所言不虛假。這就是「信」。

在先秦諸子之中，只有《論語》提到該如何從事心性方面的修煉。其他各家都只是明白的說，心性在安定的情形之下可以有什麼樣的觀察，很少提到如何訓練。這也就難怪漢武帝要「罷黜百家，獨尊儒術」，因爲只有儒家在教人如何鍛煉心性覺知能力，培養國家所需要的行政人才。可惜後世的學者對漢武帝的這項決定多有誤解，以爲他是在做思想控制。

拾貳、討論

從以上各節的討論來說，中國人從四、五千年前，就知道利用禪定的辦法讓身心進入特殊的「氣功態」，從而就可以在入定的狀態下，來觀察宇宙的形成和發展，並且可以很快的捕捉流轉於宇宙時空中的信息波，經過解讀之後，就成爲治國的依據。孔門的教育就是以這種心性狀態爲主要的目標。

到了孔子的時候，由於貴族人數有限，再加上對於心性一直有所疏忽，於是要向一般的民間或比較疏遠、旁支的貴族中，尋找可以輔政的人。這種人一定要有很好的「內聖」功夫，方才可以建立「外王」的功業。

可是，先秦諸子從一開如就把目標設定在「實用」「從政」的鵠的上，而忽略了如何寫記載一本詳細的練習步驟的使用手冊。雖然，《中庸》是有練習手冊的意味，但是對於整個練習的步驟、方法和將可獲得的成果，仍然沒有清楚的說明。

由於沒有一本詳實可信的練習手冊，西漢時的中國人就捨棄了心性練習這一條路，改從觀察世上的祥瑞現象作爲施政的依據。

這應該就是西漢爲什麼盛行讖諱之學，講求祥瑞、天命的的原因。這些外求的辦法爲漢代社會帶來極大的動盪與不安。王莽篡漢，另建「新」朝，就是這種外察、外求的結果。

佛教大體上就在西漢末年傳入中國。它帶來一個全新的觀念和做法，就是透過一系列的禪定修習，把心頭安定下去，達成《大學》《中庸》所說「止、定、靜、安」的境界。而且更超越「慮、得」，達成更高層的心性光明，與宇宙合而爲一的「天人合一」境界。這是一種「內求」的辦法，完全不同於先秦諸子的「外察」之法。

當我們把《大安般守意經》和《道原經》、《道德經》、《莊子》、《論語》作個比較時，就可以發現，《大安般守意經》其實就是一部非常詳細有關禪定的練習手冊。在此之前，中國人雖然知道禪定是什麼，但是一直缺乏一本有次第、有境界、一步一步教導的實用指導手冊。佛教的傳入正好帶來這方面的練習手冊和相關知識，補足了先秦諸子在這一方面的不足。所以《大安般守意經》最先被譯成漢文。這是佛教在「普覺」這個項目上對中華文化的重大貢獻，而這個貢獻讓佛教很成功的融入中華文化之中。這個原因也正是基督教辦不到的。

從佛教在中國的發展史看來，「普覺」是最早做的事，是在東漢桓帝的時候（147-167）。其次才是「普度」，也就是用儀式的辦法來超度亡者。我們可以從馬王堆漢墓的帛畫和大量出土的漢代瘞地²等資料，大致曉得漢代人們的生死觀，可是無法知道那時生死之間是否有超度儀式。佛教傳來了有關盂蘭盆會的超度儀式。梁武帝（502-548）又作「梁皇寶懺」，於是讓中國人有辦法來溝通生死，更影響道教在這方面有繼起的創作。從時間順序上來說，「普度」比「普覺」要晚了三百多年。佛教從事「普濟」事業則是非常晚的事。直到唐玄宗天寶十四年（755）安史之亂發生之後，佛教才積極的從事社會救濟事業。宋代以降，佛教的社會救濟事業方才普遍。以後再爲文討論普度和普覺兩項。

從這個歷程來看，基督教是倒過來做，先做「普濟」，卻無能力在「普度」和「普

覺」這兩方面有所貢獻。因此，他們的傳教不能成功，其來有自，怨不得人。

參考文獻

1. 瞿海源。台灣地區基督教發展趨勢之初步探討。《中國社會學刊》1982; 6: 15-28
2. 瞿海源。世界次序、世俗化與基督教的發展：台灣與美國。《國立台灣大學社會學刊》1982; 15: 13-26
3. 瞿海源。台灣地區天主教發展趨勢之研究。《中央研究院民族學研究所集刊》1982; 51:129-154
4. 瞿海源。台灣地區民衆的宗教信仰與宗教態度。收於楊國樞、瞿海源 主編，*變遷中的台灣社會*。台北：中央研究院民族學研究所，1988年，頁239-276
5. Zurcher E (許理和). *The Buddhist Conquest of China: The Spread and Adaptation of Buddhism in Early Medieval China*. Leiden, Netherlands: E. J. Brill, 1972. 李四龍、裴勇 譯。《佛教征服中國：佛教在中國中古早期的傳播與適應》。南京：江蘇人民出版社，2003年8月
6. 宋光宇。二十世紀中國與世界宗教互動的回顧與檢討。「二十世紀的中國與世界」國際學術研討會，2000年1月6-8日，中央研究院近代史研究所主辦。論文集於2002年6月出版
7. 梁啓超。《佛學研究十八篇》，第二章〈佛教之初傳入〉。上海：中華書局，1941年，頁7-10
8. 同5，頁29。
9. 轉引自許理和2003: 23。「以室利防（sramana）爲首的大批僧人攜帶大量經本到達秦始皇的都城（咸陽）。不願接納佛教的秦始皇立即將他們投入牢中。但到了晚上，監獄被一個高丈六的金人打開，將他們救了出去。受此神跡感動的皇帝叩頭謝罪。這個故事最早出現在《歷代三寶記》，室利防所攜帶的經書名爲《古錄》。梁啓超支持這個說法（1941）。但這個說法很顯然是後人捏造的。

10. 梁啓超。佛學研究十八篇，第二章〈佛教之初輸入〉。上海：中華書局，1941年，頁5-7
11. 常盤大定。漢明求法說之研究。東洋學報1920; 10: 25-41
12. 望月信亨。佛教大辭典。頁1811
13. 《後漢書》卷72；《後漢記》卷10；《東觀漢記》卷7；《資治通鑑》卷45
14. 同5，頁26-27
15. 目名所存安世高的譯經計有：1、《五十校計經》2卷；2、《五陰譬喻經》1卷；3、《七處三觀經》1卷；4、《轉法輪經》1卷；5、《積骨經》1卷；6、《八正道經》1卷；7、《一切流攝守因經》1卷；8、《四諦經》1卷；9、《本相猗致經》1卷；10、《是法非法經》1卷；11、《人本欲生經》1卷；12、《漏分布經》1卷；13、《長阿含十報法經》2卷；14、《雜經四十四篇》2卷；15、《普法義經》1卷；16、《法受塵經》1卷；17、《大安般守意經》1卷；18、《禪行法想經》1卷；19、《九橫經》1卷；20、《阿毗曇五法經》1卷；21、《陰持入經》1卷；22、《道地經》2卷
16. 陳英善。從數息觀論中國佛教早期禪法。中華佛學學報2000; 13: 323-348
17. 楊曾文。唐五代禪宗史。北京：中國社會科學出版社，1999年
18. 徐文明。中土前期禪學思想史。北京：北京師範大學出版社，2004年，頁13-21
19. 賴鵬舉。關河的禪法——中國大乘禪法的肇始。東方宗教研究1996; 5: 92-112
20. 《安般守意經》卷上。大正藏 卷15，第164頁上
21. 《大安般守意經》卷上。大正藏 卷15，第164頁下
22. 呂澂。中國佛學源流略講。北京：中華書局，1979年，頁29
23. 張光直。仰韶彩陶的巫覡文化。中國考古學論文集。北京：三聯書店，1999年，頁145-146
24. 青海省文物管理處考古隊、中國社會科學院考古所。青海柳灣。北京：文物出版社，1984年，頁116，彩圖版2
25. 張光直。同註24，頁145
26. 張光直。同上註，頁147
27. 吳文璋。巫師傳統與儒家的深層結構：以先秦到西漢的儒家為研究對象。高雄：復文圖書出版社，2001年
28. 陳榮明。中國古代氣功與先秦諸子。台北：桂冠圖書公司，1996年
29. 國家文物局古文獻研究室。馬王堆漢墓帛書(三冊)。北京：文物出版社，1985年
30. 戰國後期有關黃帝的著作計有：在陰陽家著作中，有《黃帝泰素》20篇；在小說家的著作中，有《黃帝說》40篇；兵家有《黃帝》16篇、《封胡》五篇、《風后》13篇、《力牧》15篇、《鳩治子》1篇；《鬼與區》3篇；《地典》6篇；在天文中有《黃帝雜子氣》33篇；曆譜中有《黃帝五家曆》33卷；五行有《黃帝陰陽》25卷、《黃帝諸子論陰陽》25卷；雜占中有《黃帝長柳占夢》11卷；醫書中有《黃帝內經》18卷、《外經》39卷；經方中有《泰始黃帝扁鵲俞附方》23卷、《神農黃帝食禁》7卷；房中有《黃帝三王養陽方》20卷；神仙裡有《黃帝雜子步引》12卷、《黃帝岐伯按摩》十卷、《黃帝雜子芝菌》18卷、《黃帝雜子十九家方》21卷；一共有23種。
31. 唐蘭。馬王堆帛書老子乙本卷前古佚書的研究。考古學報1975; 1: 7-39
32. 王博。黃帝四經和管子四篇。道家文化研究(第一輯)。上海：上海古籍出版社，1992年
33. 陳鼓應。關於帛書《黃帝四經》成書年代等問題的研究。在：陳鼓應，黃帝四經今註今釋。台北：臺灣商務印書館，1995年，頁29-45
34. 同33，頁33-35
35. 同29，頁2，「出版說明」
36. 同33，頁47
37. 同33，頁253
38. 同33，頁410
39. 同33，頁469
40. 王寒生(永亮大師)主講，李秉融記錄

宋光宇：佛教征服華人

- 。道原經淺說。台北：軒轅教總部，1981年；正一善書出版社，1988年
41. 王寒生。黃帝經。台北市：龍華出版社，1981年
42. 余明光。黃帝四經與黃老思想。哈爾濱：黑龍江人民出版社，1989年
43. 陳鼓應。黃帝四經今註今釋。台北：臺灣商務印書館，1995年

圓覺文教基金會 出版
臺大佛學數位圖書館暨博物館 數位化

附錄 (錄自『菩提樹』雜誌第 42 卷第 10 期，1994 年 9 月號)

安般守意經譯文

釋廣淨法師 譯

◎ 第一節 ◎

如是我聞：一時佛住舍衛城東園，與眾所知識大比丘僧俱，如尊者舍利弗、摩訶目犍連、摩訶迦葉、摩訶迦丹延、摩訶俱絺羅、摩訶劫賓那、摩訶純陀、阿那律、離婆多及阿難。爾時諸上座比丘都精勤教誨新進比丘，有上座比丘教誨十人者，有上座比丘教誨二十人者，有上座比丘教誨三十人者，有上座比丘教誨四十人者，因此新進比丘經上座教誨，日漸得大進步。

時當月圓日的晚上，夏安居結束，舉行自恣大會。佛世尊露天而坐，眾比丘環繞周圍。佛陀環視僧團而開示說：「諸比丘，我很欣悅看到你們在安居後所得的道果，我知道你們還可以得到更高成就。還未得的果位，你們得以得到，還未證悟的，你們得以證悟，我將停留在此，迄下月月圓。」

鄉村比丘聽說佛將停留一個月，都聚集到舍衛城聽佛教示。於是諸上座更熱心教誨新進比丘。有上座比丘教誨十人者，有上座比丘教誨二十人者，有上座比丘教誨三十人者，有上座比丘教誨四十人者，因此新進比丘經上座教誨，日漸得大進步。

時當次月月圓之日，世尊露天而坐，環視僧團而告之曰：

「諸比丘，我們的僧團既純且善，不作瑣碎之談，不說綺語，堪受供養，為世之福田。此僧團世所稀有，遠人聞風亦均負笈而至。」

「諸比丘，此僧團有比丘已證阿羅漢果

，漏盡圓成，已捨諸擔，正遍智慧，最終解脫。有比丘滅盡最初五結，證不還果。有比丘滅盡最初三結，證一還果，他們已斷貪瞋癡三結，只需在再輪迴一次。有比丘滅盡三結，證預流果，永不退轉，必趣涅槃。有比丘常修四念處。有比丘常修四正勤。有比丘常修四神足。有比丘常修五根。有比丘常修五力。有比丘常修七覺支。有比丘常修八正道。有比丘常修慈觀，有比丘常修悲觀，有比丘常修喜觀，有比丘常修捨觀。有比丘常修不淨觀，有比丘常修無常觀，有比丘常修安般念。」

「諸比丘，持續不斷修習安般念，能獲大果，能致大譽。持續不斷修習安般念，可令四念處修習圓滿。持續不斷修習安般念，可令七覺支修習圓滿，持續不斷修習安般念，可令智慧解脫完成。」

◎ 第二節 ◎

「諸比丘，如何修習安般念，如何持續不斷修習，能獲大果，能致大譽？」

「諸比丘，如此，比丘或往林中，或往樹下，或往寂靜處，結跏趺坐，端身正直，繫念在前。息入知正入息，息出知正出息。（吸氣，行者知道他正在吸氣；呼氣，行者知道他正在呼氣）」

1. 吸入的氣很長，行者知道『我正在吸入長息』；呼出的氣很長，行者知道『我正在呼出長息』。
2. 吸入的氣很短，行者知道『我正在吸入短息』；呼出的氣很短，行者知道『我正在呼出短息』。
3. 『我正在吸氣，同時注意到我的全身。我正在呼氣，同時注意到我的全身。』行者努力練習。
4. 『吸氣我令全身寧靜祥和，呼氣我令全身寧靜祥和。』行者努力練習。
5. 『吸氣我感到喜悅，呼氣我感到喜悅

- 。』行者努力練習。
- 6.『吸氣我感到快樂，呼氣我感到快樂。』行者努力練習。
 - 7.『我正在吸氣，同時了知我心理的活動。我正在呼氣，同時了知我心理活動。』行者努力練習。
 - 8.『我正在吸氣，同時使我心理的活動寧靜祥和。我正在呼氣，同時使我心理的活動寧靜祥和。』行者努力練習。
 - 9.『我正在吸氣，同時覺察到我的心。我正在呼氣，同時覺察到我的心。』行者努力練習。
 - 10.『我正在吸氣，同時使我的心愉悅祥和。我正在呼氣，同時使我的心愉悅祥和。』行者努力練習。
 - 11.『我正在吸氣，同時集中我的心念。我正在呼氣，同時集中我的心念。』行者努力練習。
 - 12.『我正在吸氣，同時疏解我的心結。我正在呼氣，同時疏解我的心結。』行者努力練習。（解放我的心）
 - 13.『我正在吸氣，同時觀察諸法無常的本性。我正在呼氣，同時觀察諸法無常的本性。』行者努力練習。
 - 14.『我正在吸氣，同時觀察諸法離染。我正在呼氣，同時觀察諸法離染。』行者努力練習。
 - 15.『我正在吸氣，同時觀察解脫。我正在呼氣，同時觀察解脫。』行者努力練習。
 - 16.『我正在吸氣，同時觀察出離。我正在呼氣，同時觀察出離。』行者努力練習。

「諸比丘，如是修習安般念，如是持續不斷修習，能獲大果，能致大譽。」

◎ 第三節 ◎

「諸比丘，如何修習安般，如何持續不斷修習，能令四念處修習圓滿？」

「諸比丘，當行者專注於呼吸，吸氣行者了知『我正在吸氣』；呼氣，行者了知『我正在呼氣』；呼出長息了知『我正呼出長息』；吸入長息，了知『我正吸入長息』；呼出短息，了知『我正呼出短息』；吸入短息，了知『我正吸入短息。』當出入息時，了知一切身，了知『我正令全身寧靜祥和。』行者堅持安住觀身在身，全然了知他的狀況，超越世間所有之執著、憂患。行者如此專注安般修息四念處的第一念處——身念處。」

「諸比丘，當行者專注於呼吸，吸氣行者了知『我感到喜悅』；呼氣，行者了知『我感到喜悅』；吸氣，了知『我感到快樂』；呼氣，了知『我感到快樂』；呼氣，了知『我心理的活動』；吸氣，了知『我心理的活動』；吸氣，同時令其心理的活動寧靜祥和；呼氣，同時令其心理的活動寧靜祥和；行者堅持安住觀受在受，全然了知他的狀況，超越世間所有之執著、憂患。行者如此專注安般修息四念處的第二念處——受念處。」

「諸比丘，當行者專注於呼吸，吸氣呼氣了知其心；使其心愉悅祥和集中心念；令心解脫。行者堅持安住觀心在心，全然了知他的狀況，超越世間所有之執著、憂患。諸比丘不修習安般念則不能得到任何禪定智慧。」

「我正在吸氣，同時觀察諸法無常的本性。我正在呼氣，同時觀察諸法無常的本性。」行者努力練習。

「我正在吸氣，同時觀察諸法離染。我正在呼氣，同時觀察諸法離染。」行者努力練習。

「我正在吸氣，同時觀察解脫。我正在

呼氣，同時觀察解脫。」行者努力練習。

「我正在吸氣，同時觀察出離。我正在呼氣，同時觀察出離。」行者努力練習。

「諸比丘，當行者專注於呼吸，照見諸法無常、離染、解脫、出離的本性。行者堅持安住觀身在身，全然了知他的狀況，超越世間所有之執著、憂患。諸比丘，如此修習安般念，如此持續不斷修習，能令四念處修習圓滿。」

◎ 第四節 ◎

「諸比丘，如何修習四念處，如何持續不斷修習，能圓滿安住於七覺支？」

「諸比丘，若行者恆堅持觀身在身，觀受在受，觀心在心，觀法在法，無分散意，可令念覺支堅固，念覺支堅固故，念覺支能趨於圓滿。」（全然了知他的狀況，超越世間所有之執著、憂患。）

「若行者住於念（專注，禪定狀態）無分散意，能審視心中生起的諸法——心的對象，能令第二覺支——擇法覺支生起趨於圓滿。」

「若行者持續、堅持不移觀照、審視諸法，無分散意，能令第三覺支——精進覺支生起趨於圓滿。」

「若行者精進堅固，沉著住於修習之流，則離欲喜起，能令第四覺支——喜覺支生起趨於圓滿。」

「若行者住於喜的狀態，無分散意，能令身心輕安，身心輕安則令第五覺支——輕安覺支生起趨於圓滿。」

「若行者身心輕安，則心易達於定，能令第六覺支——定覺支生起趨於圓滿。」

「若行者住於甚深禪定中，能除諸分別，令第七覺支——捨覺支生起趨於圓滿。」

◎ 第五節（本節原譯文就有點模糊不清） ◎

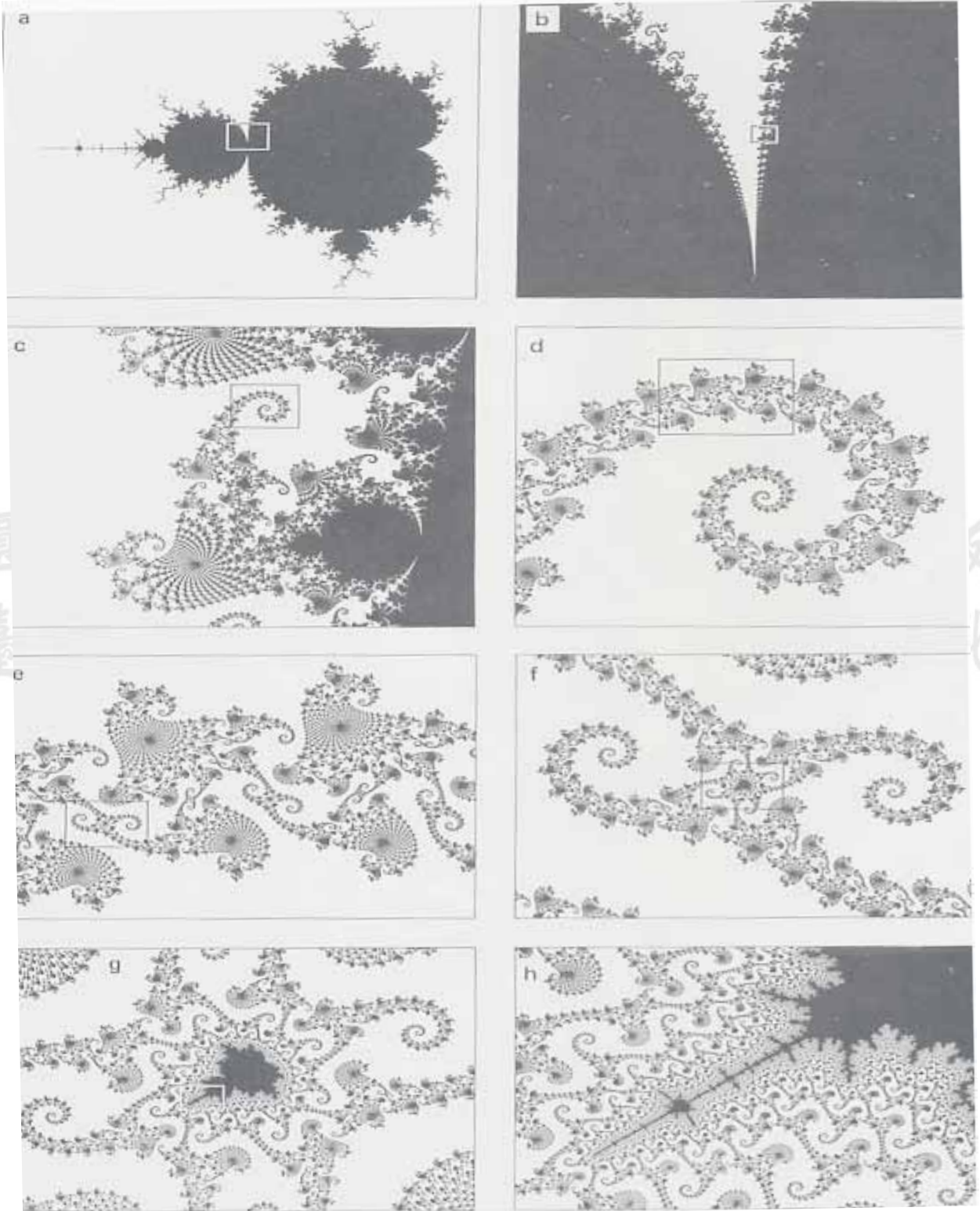
「諸比丘，如格修習七覺支，如何持續不斷修習，能令正智解脫完成？」

「行者住寂靜處，遵循七覺支之道，觀諸法離欲，可令念覺支修習，如是乃至擇法、精進、喜、輕安、定、捨覺支修習，如此修習七覺支能令正智解脫完成。」

◎ 第六節 ◎

佛世尊說此經已，諸比丘皆大歡喜。

附錄二 碎形結構



老子道德經第廿五章：「大曰逝，逝曰遠，遠曰反。故道大，天大，地大，人亦大。」就是在描述這種碎形結構。



圓覺
臺大佛

出版
數位化



Why could the Buddhist conquer Chinese and the Christianity could not?

Kwang-Yu Sung

Fo Guang College of Humanities and Social Sciences

Jiaushi Shiang, Ilan, TAIWAN

In the eyes of Taiwan's Christianity, Buddhism is an exotic religion, as Catholic Church and Protestants do. In the late 19th century and 20th century, both Catholic Church and Protestants set up a lot of hospitals, elementary schools, middle schools, colleges, and universities in China and Taiwan, under the shadow of guns of Western Powers. They wanted to spread the evangelical missions of God to Chinese and to convert them to become the Christianity. Now, in the beginning of 21th century, we checked the result of Christian mission, and found that only 5% population of Taiwan were Christianity, the same as that in Japan, Hong Kong, Singapore and Viet Nam. Why the Buddhist could conquer China whereas Catholic and Protestant could not? My answer was that Buddhist provided the guide book of practicing meditation at the first of coming in the 2th century. Since 4000 years before, the ancient Chinese knew the goal and result of meditation, but did not know how to practice the meditation step by step, and even the role of inner spirit. All of the philosophies in the Spring and Autumn knew how to look outside to watch the Cosmos, but they did not know how to look for the inner part of the mind and spirit. Buddhist's Anaapana is a good way to do meditation in order to look for the inner part of the mind and spirit. Thus, the Chinese accepted the teaching of the Buddhism. The Catholic and Protestant did nothing about the meditation for Chinese people, and did nothing in the ritual of welfare for the passed persons. This was the reason why the Buddhist could conquer China and Protestant and Catholic could not.

Keywords: Buddhism, meditation, Christian