

冥想通向天人合一的宗教共性和机理

安伦

复旦大学中华文明国际研究中心学术发展主任，
中国宗教学会副秘书长。

摘要

天人合一是中国传统宗教文化的重要概念。但追求天人合一不仅在中国传统宗教中，而且在其他各种宗教中都有所表现，具有宗教信仰的共性。冥想是宗教实践中发展而来的一种让人抵达其内在神性所在，进而进入天人合一境界的修行途径和神秘体验，同样具有宗教共性。冥想通向天人合一从近代有代表性的宗教心理学家那里得到理论阐释和支持。其观点可以表述为，潜意识是个体灵魂通向神圣的汇合处，是人类自我和超越者之间的内在联系，冥想等神秘体验则是进入潜意识从而与神汇合的途径。

关键词：天人合一、冥想、宗教心理学、神秘体验、潜意识

The Religious Commonality and Mechanism of Meditation towards Unification of Heaven and Man

Abstract

Unification of Heaven (or God) and man is an important concept in traditional Chinese religion. However, its manifestation is found not only in Chinese tradition, but in other religions as well, indicating its religious commonality. Meditation is a religious practice and mystical experience through which man can reach his inner deity, thus entering the unification of Heaven and man. In modern times, attaining unification of Heaven and man through meditation has found theoretical interpretation and support from prominent figures in religious psychology. They suggest that sub-consciousness is the field where individual psyche converge with God, and the inner link between man and the transcendent. Mystical experience such as meditation is the way leading into sub-consciousness and then the unification with Deity.

Key Words: unification of Heaven (or God) and man, meditation, religious psychology, mystical experience, sub-consciousness

冥想通向天人合一的宗教共性和机理

安伦

天人合一和冥想都是宗教实践和宗教学研究经常遇到的概念，但对其在宗教信仰生活中的地位、在不同宗教中的表现、是否有宗教共性、以及二者之间的关系等问题却鲜有专门的研究和著作。本文的目的是就以上问题引发初步的探讨。

一、天人合一是宗教信仰的最高境界

天人合一是中国传统宗教文化的至上理念。天人合一的理念在两千多年前首先由庄子提出，后经儒教创立者董仲舒发展，成为在中国古代社会中占据主流的儒教文化的主体意识，进而成为以儒道佛三教合一为主体的传统中华文化的主旨。

追求天人合一不仅在中国传统宗教中，而且在基督宗教、伊斯兰教、印度宗教及其他许多宗教中都有所表现，尽管其形式可能不同。综合各主要宗教对此的认识，天人合一就是与终极神圣的相遇和汇合，进入天国或神圣境界，是人类精神修炼升华后进入的超越境界。较为世俗的认识则是追求天人关系的一致或和谐。因为天是至上神，所以天人合一其实就是神人合一，二者是同义概念。宗教学创始人麦克斯·穆勒认为，宗教信仰是联结有限和无限的纽带。倘如此，则天人合一就是宗教信仰中联接有限与无限、短暂与永恒、现实与超越、此岸与彼岸、形下与形上、世俗与神圣的最高境界。

天人合一中的“天”代表至上神，在各宗教中转化为不同的称呼，如天帝、上帝、上主、天主、真主、主、天道、道、梵天、梵、天神、神、安拉、雅赫维等等，但其含义都指向超越的终极神圣。宗教学研究证明，各宗教的至上主神几乎都是由天或天神的概念转化而来的，“天神信仰几乎是普遍存在的”，¹“可以肯定的是，天神总是至上的神灵”。²据专家考证，天主教的天主、基督教的上帝、伊斯兰教的安拉、犹太教的雅赫维、印度宗教的梵等等都是从“天”演变而来的。天是至上神的认识在中国商周文化中就已确立，其传统绵延至今。在《尚书》、《易经》等经典中，天、天帝、上帝、帝、神、上天是同义词，因而这些词汇的指向是同一的至上神。基督教中文的“上帝”其实是早期传教士从中国古代典籍中采用的词汇，并非舶来品，由此可见基督宗教的上帝与中国

1 米尔恰·伊利亚德：《神圣的存在》，晏可佳、姚蓓琴译，广西师范大学出版社，2008年，第35页。

2 同上，第37页。

传统的上天指向一致。

天人合一的意义是循顺天道，达到天人和合共融的境界。这与一些近现代学者所解释的纯物质领域的天人合一显然不同。一位强烈主张无神论的学者“从《四库全书》中共找到二百余条明确表述‘天人合一’的材料。发现‘天人合一’中的‘天’包含着如下内容：1，天是可以与人发生感应关系的存在；2，天是赋予人以吉凶祸福的存在；3，天是人们敬畏、事奉的对象；4，天是主宰人、特别是主宰王朝命运的存在（天命之天）；5，天是赋予人仁义礼智本性的存在。”³该学者还指出：“今天不少人把‘天’理解为自然界，因而认为‘天人合一’就是‘人与自然合一’的内容，则一条也没有找到。”⁴可见传统中华文化中的天人合一是指人与作为至上神圣的天合一，而不是经西方认识论洗脑的现代国人所说的只是人与自然界的合一。在传统中华文化中，天是公认的终极信仰对象，也是中国人的精神价值来源。一些现代人否定天的超越意义，无视人的精神价值来源，割断人与天地的精神联系，其所谈论的“天人合一”不仅观念完全扭曲，而且使天人合一失去本真的意义。在以儒教为主导的传统中华文化中，天人合一具有强烈的宗教意涵，寻求天人合一则始终是中国人宗教信仰的最高境界。在近代西方极端思潮浸淫下，一些国人数典忘祖，一反传统文化极力鼓吹和推行“人定胜天”、“征服大自然”、“破除四旧”，将人类置于与天对立的境地，结果不仅破坏了人类赖以生存的自然环境，而且摧毁了维系社会和谐稳定的传统精神信仰和价值伦理体系，造成社会失德失序，其教训不可谓不惨痛。

天人合一是儒教的至上信仰追求。儒教创立者董仲舒认为：“天者，百神之君也”⁵，“天亦有喜怒之气，哀乐之心，与人相副。以类合之，天人一也”⁶，“天人之际，合而为一。”⁷儒教敬天贵德，认为其所敬拜的天既是主宰世间万物和人类命运的至上神，也是人类精神、价值和伦理的终极来源。

追求天人合一在各主要宗教中都有不同形式的表达，甚至在非建制性宗教信仰实践中也普遍存在，可以说具有宗教信仰的共性。天人合一在道教的典型表达方式是生道合一。道与天的真正区别并非在于二者是不同的本体，而只在于道比起天来说是对超越者更深刻的认识。因此，在《道德经》中道与天道是经常换用的，天人合一也是道教经常使用的理念。天人合一在印度宗教的《奥义书》和吠檀多等经典中被表达为梵我合一。

3 李申：《什么叫“天人合一”——资料与说明》，东方国际易学论坛发言论文，2004年11月18日。

4 同上。

5 董仲舒：《春秋繁露·郊义》。

6 董仲舒：《春秋繁露·阴阳义》。

7 董仲舒：《春秋繁露·深察名号》。

其中的梵又称为梵天，显示梵与天是同义表达，指向同一的本体，而我只是摩耶的轮回幻象，阿特曼则是藏于人内在的神我，与梵同质，但被人的欲望、无明和愚昧等因素蒙蔽，致使人与梵分离。因此，印度宗教的最高境界是通过修炼找到阿特曼神我，实现与梵的合一。佛教是印度宗教的一个分支，构建于印度宗教的传承基础之上，所以理解佛教及其天人合一不能脱离对印度宗教的理解。佛教虽然就原始教义理论来说只讲解脱，不讲神或本体，但在实践层面上与其他任何宗教一样是有神论的，只不过其形式是在信众层面的实践中以佛、菩萨、护法等等替代了其他宗教中的众神。佛教中的法身、真如类似于印度宗教中的梵，而法力无边的佛则顶替了其他宗教中的上帝。佛教禅宗讲明心见性即可成佛，其中的心代表人的自我，而性则代表神或者天。根据中国传统文化，“天命之谓性”，是性之涵义的由来。⁸因此明心见性其实是天人合一的另一种说法，其教义逻辑类似于印度宗教的梵我合一。天人合一在基督宗教中的说法是神人合一，其中的神被译成中文时采用了天主或中国经典中与天同义的上帝，足见神人合一就是天人合一。此外，基督宗教中还有进天国、天国就在人的心中等说法，其境界和逻辑也类似于天人合一。同样，伊斯兰教的精英苏菲派有人主合一的追求，其中的主即基督宗教中的天父上帝，故而人主合一就是天人合一。天人合一的理念在其他认识水平较为进深的宗教中也有表现。因篇幅所限，不一一列举。

不可否认，宗教信仰的目的诉求远不止天人合一，还有如祈福消灾、救赎解脱、延年益寿、预知天意等等其他的各种诉求；追求天人合一的方式也远不止冥想，还有虔诚敬拜、祈祷忏悔、笃行善事、智慧觉悟、甚至巫术、萨满等其他的形式。然而，如果将宗教的各种目的诉求加以比较，就会发现追求天人合一是宗教认识水平达到相当高度的表现，是人类的终极关怀，也是宗教信仰的最高境界。以上列举的认识水平达到一定高度的世界主要宗教都有此表现，而抽象认识水平较为低下的原始宗教则往往关注于有形物质世界而无此表现。这不仅从另一个侧面证明了以上的推论，而且提示追求天人合一是宗教信仰达到一定高度时的共性。

二、 冥想通向天人合一的认识、实践与融通

主要宗教中对于天人合一的追求大多都经历了从外在世界转向内在世界的过程。在人类文明的幼年时期，由于认识思维能力低下，人们难以对超越者做出相应的抽象认知，宗教信仰多以拜物教、图腾崇拜、巫术、万物有灵论等形式出现，人们普遍在物质世界的有形万物间寻找神圣并将有形物当作神来崇拜。

8 《中庸》第一章。

在宗教信仰高度发达的印度有这样一个传说。曾经有一个时期，所有的人都是神，但由于人们滥用其神性，主神梵天决定取走人类的神性，藏在他们永远发现不了的地方。至于隐藏于何处梵天咨询了其下属，讨论之后发现山巅、地下、海底都容易被发现，最后决定将神性藏在人内在的深处，因为那里最不容易被想到和找到。从此人类就开始上天、入地、潜水、登山去寻找那本已蕴藏于自身之内的神性。宗教神话虽没有字面的真实性，但往往有其深刻的寓意。这则神话传说给人的启示是，神性潜藏于每个人的内心深处，通向天人合一的最佳途径是以某种方式找到人内在的神性，从而与终极神圣汇合。视民族语言和认识角度的不同，这种内在的神性存在被认识为灵魂、营魄、阿特曼（atman）、soul、spirit、animus、psyche、潜意识等等。

随着人类认识思维能力的提高，少数宗教精英逐渐认识到有形万物并不是真正的超越者，通过有形物并不是通向天人合一的最佳途径，而深藏于人之内部的神性可能是与超越者融通的关键。于是，在这些精英那里，追求天人合一的方向从外在世界转向内在世界，如何找到并回归深藏于人内在的神性成为修行成功的关键。冥想正是宗教精英们通过大量宗教实践发展出来的一种让人在有生之年能够抵达其神性所在的有效修行途径。冥想作为一种通向天人合一的内向途径在人类几千年的文明史中经久不衰，广为流传，足以证明其活力和深奥。

世界各主要宗教对于冥想通向天人合一都有所认识和实践。印度宗教以胜王瑜伽通向梵我合一，道教以打坐内丹通向生道合一，佛教以坐禅通向明心见性，证入涅槃或真如，儒教以坐忘通向天人合一，基督宗教精英以冥想通向神人合一，伊斯兰教苏菲派以冥想通向人主合一等等，都是其显著表现。当然，冥想的传统实践以东方宗教为多。通过冥想达到天人合一境界的原理，在印度宗教的《奥义书》和《瑜伽经》等经典中得到较为充分的阐述，其他宗教对此的阐述与之有相似之处。瑜伽在印度宗教传统中指个体与神的联接，而印度宗教传统认为个体与梵的联接或合一的重要途径是胜王瑜伽，亦即冥想。

冥想不仅在各主要宗教中有所认识和实践，古希腊的许多大思想家对此也有所认识。例如，毕达哥拉斯及其弟子将“灵魂不朽”和“灵魂转世说”作为其二元哲学思想的基础，并经常采用**沉寂**的方式净化心智，实现其宗教信仰追求。柏拉图认为，最高的理念是依附于人体，寓居于“形式”之中的灵魂；而灵魂不必借助于实际事物，单凭自身的回忆和**内省**，便可达到对万物本原的认识。⁹菲洛认为，一个人要接受上帝的智慧，获得真正的知识，就必须摆脱一切感觉器官的干扰，通过做梦或**沉思**，使自己的灵魂得

9 陈永胜：《现代西方宗教心理学理论流派》，人民出版社，2010，第3页。

到净化，这样才能获得与世俗相分离的神圣启示。¹⁰普罗提诺则认为，人的灵魂是世界灵魂的一部分。在灵魂依附于人体之前，即以直觉形式从上帝那里认识了善；但当灵魂归于尘世进入肉体时，便趋向于堕落。为避免灵魂的堕落，必须通过**沉思**等方式，清除一切肉体的欲望，与神合而为一，这样才能获得解脱。¹¹这些认识其实在相当程度上阐释了冥想通向天人合一的机理，与各宗教的精英阶层对此的认识非常近似。

事实上，冥想通向天人合一是一种具有共性的宗教信仰修炼方式，并不必然依附于任何建制性宗教。它不仅普遍存在于各种传统宗教中，而且在非建制性宗教信仰中也有其表现。近年来欧美社会中印度瑜伽和有东方宗教色彩的打坐冥想在有无宗教归属的人群中都同样日渐盛行，是一种较为客观的证明。

普通人大多在日常生活中都听到过坐禅、禅修、瑜伽、打坐、内丹、内功、冥想、冥想、内省、沉思、坐忘、气功等等不同的名称，听起来像是全然不同的概念。人们出于基要主义唯我独尊的动机或无知也会宣称其信奉的内修实践与众不同，更加重了这种分别知认识。但如果对以上各种内修实践深入研究并对加以横向比较，就会发现其本质、取向和实践基本相同，所不同的只是对其的认识角度、体验、心得、侧重和相应的理论。这正如人们对于超越者的认识一样，依认识者的角度、侧重和体验的不同，可以有形形色色的不同观点或认识，但超越者却是同一的。更深入的研究还可以揭示，各主要宗教冥想的内修实践可能有传承和相互融通的关系。例如，佛教的坐禅显然是从印度宗教直接传承的；基督宗教和伊斯兰教苏菲派的冥想据考证可能产生于印度宗教和古希腊传统的影响；道教的打坐和儒教的坐忘在形成初期是否也曾受到过印度宗教的影响，尚有不同意见，但至少可以说儒道佛三教的冥想内修实践相互有过广泛深刻的相互借鉴和融通。

三、 冥想通向天人合一的宗教心理学阐释

随着宗教心理学在近代的兴起，冥想通向天人合一从宗教心理学那里得到相当程度的理论阐释和支持。宗教心理学的创始人之一威廉·詹姆斯首先提出潜意识是宗教的根源，而进入潜意识的神秘经验是通向神圣的宗教核心；无论是渐进性的皈依经验，还是突发性的皈依经验，或者神人契合的神秘经验，都是在潜意识发生的。¹²詹姆斯在这里使用的心理学词汇“潜意识”用宗教词汇来说就是个人的灵魂所在，而灵魂则通向上帝。

10 同上，第4页。

11 同上。

12 威廉·詹姆斯：《宗教经验之种种》，唐钺译，商务与使馆，2003年，第九讲、第十讲：皈依，第190-258页。

就此他表示：“作者的假设：一、潜意识的自我为自然界与较高区域居间。二、较高区域，或说‘上帝’。”¹³

潜意识的概念在荣格那里得到深入发展。荣格将心灵分为个人意识、个人潜意识、集体意识和集体潜意识等四个层次，其中的集体潜意识是潜意识的深层基础。集体潜意识的内容主要是原型。原型是本能的潜意识形象，是人类心理经验的先在的决定因素，它促使个体按照他的祖先所遗传的方式去行动。原型形象是原型对个人心灵逐渐累积的经验起作用而形成的深层基础形象。集体潜意识里充满各自原型和原型形象，其中与自我相对的“本我”原型是原型的最高核心。荣格的“本我”有明显的神秘色彩，类似于宗教中的灵魂。荣格认为集体潜意识原型和与神合一等‘圣秘’体验是宗教信仰和意义的源头，“每一种宗教教义最初一方面建立在‘圣秘’体验的基础上，另一方面建立在对‘圣秘’的体验之上……因此可以说，宗教一词是指已被‘圣秘’体验改变了意识的独特意境。”¹⁴他还认为，由于宗教信仰是人类远古以来历代经验的浓缩性积淀，因此早已成为人性的内在需求，通过遗传方式传承。荣格还通过东西方宗教心理比较和自身体验论证了‘圣秘’体验对宗教信仰的关键作用，特别指出东方宗教中天人合一等神秘体验与他的集体潜意识心理学理论不谋而合。

将印度宗教对其最为神圣的曼陀罗“唵”的理解与宗教心理学的潜意识理论相对照，颇有启发意义。唵的念法是 AUM，是瑜伽冥想等神秘体验中最常用的咒语。根据《曼都卡奥义书》，AUM 是上帝无所不包的全名，其中 A 代表清醒状态，U 代表做梦状态，M 代表深眠状态。AUM 合起来囊括人类所有的意识感知和体验，因而包括人类可以感知的过去、现在和未来等一切时空世界。如果用心理学意识理论阐释，则 A 代表意识状况，M 代表潜意识状况，而 U 代表潜意识浮现在与意识交界的层面形成梦幻。看来印度神秘主义大师们在尚无心理学的古代就对此形成了深刻的洞见。

对于詹姆斯和荣格都谈到的潜意识，弗兰克尔更进一步认为，潜意识的宗教性可以被看作是人类自我和神圣超验之间的必要联系；宗教感深深植根于人的潜意识之中，缺少了潜意识的神秘体验，宗教就失去了与神圣来源联系的纽带。他把这种与潜意识有关的对象称为神，并特别说明这并不是说神是潜意识的，而是指人的存在是神的潜意识，是人与神关系的潜意识。在弗兰克尔看来，宗教的本质是人类对终极意义的追求，即对生命的最终原因和意义的追求；而对终极实在即神的信仰是人对终极意义信仰的基础，

13 同上，〈本书纲目〉，第 12 页。

14 Jung, C. G., *Psychology and Religion: West and East*, R.E.C. Hull (trans.). *The Collected Works of C. G. Jung*, Vol. II, London, Routledge, 1969, p. 8.

这种信仰是人的先验性精神需求。通过弗兰克尔的深入挖掘，潜意识与神的关系及其在宗教信仰中的意义和地位得到较为详尽的论证。

宗教性的高峰体验是以需求层次论著称于世的马斯洛的宗教心理学理论的核心概念。他中年之后甚至在其著名的需求层次论中最高一层即自我实现需求层之上增加了宗教性的超越需求层。马斯洛认为，高峰体验是一种最高境界的宗教体验，表现为出神入化、神迷忘我、极度愉悦等状态，从中可以体验到超越者并与之整合统一，并伴有崇拜、敬畏、谦恭等感情。在高峰体验中，主客体合一，既无我，也无他人或他物，对于对象的体验被幻化为整个世界，同时意义和价值被传递给体验主体。在描述高峰体验特征时，马斯洛反复使用了超越、神圣、终极等宗教性词汇，并广征博引东西方古今宗教神秘主义理论和实践，有明显的宗教神秘主义色彩。如果将马斯洛的高峰体验与冥想等宗教实践中的体验相比较，就会发现二者之间有明显的关联。至少可以说，冥想体验在相当程度上符合马斯洛在《宗教信仰、价值观与高峰体验》一书中对高峰体验的描述。

与上述几位宗教心理学大家相比，瓦茨更加强调整体神秘体验的重要性和共同性。他强烈批判西方文化与宗教将整体割裂成细小部分并以各种词汇命名，再将各分部拼合成“整体”的做法，而对东方文化与宗教，特别是印度宗教和中国道教中的整体思维方式表示高度的赞赏。瓦茨认为，个体内向的神秘体验是宗教的核心来源，而上帝、神等词汇只是人们为了表现神秘体验而取的名称，因此名称、经文、教义等外在的宗教形式不能也不应取代神秘体验的内核。他还认为：“不同的宗教都以神秘体验为基础”，“对上帝的直接体验无论在哪里都是相似的，而所有宗教中的神秘主义者都讲述同样的事情。无论哪一个时期，几乎所有的文化中都会出现这种体验。”¹⁵

研究比较宗教心理学主要代表学者的观点，就会发现虽然他们的理论论述各异，侧重面也不同，但在几个重要问题上他们中多数的观点却高度相似，甚至趋同。将其整理归纳如下，有助于了解宗教心理学对冥想和天人合一的机理有哪些建树和共识。

- 1、除了宗教心理学尚处幼稚时代的弗洛伊德和刘巴等极少数学者之外，几乎所有著名的宗教心理学代表学者都是明显的有神论者，都对宗教信仰的潜在积极作用予以肯定，其中不仅包括上文中列举的几位，还包括诸如霍尔、斯塔伯克、普拉特、冯特、埃里克森、弗洛姆、奥尔波特等等。弗洛伊德试图以“俄狄浦斯情结”的潜意识性

15 Watts, A. W. *The Supreme Identity*, New York: Random House, 1972, pp. 41-42.

心理本能来解释人类的一切心理活动，将宗教信仰视为“普遍的神经官能症”，而刘巴则追随当时盛行欧洲的实证主义和物质主义，坚持认为世间一切事物都须得到科学实证，并主张消灭不能得到实证的宗教。这种结论在先，对宗教信仰持先决性否定的态度导致了研究者丧失客观性和科学性，从而不能客观认识理解宗教信仰及其真正的心理学机理和功能。在同样缺乏实证的情况下断然否定神的存在和宗教的积极意义还先决性地否定了宗教及宗教心理学的价值和基础。

- 2、大多数宗教心理学代表学者都对潜意识的宗教意涵高度重视。尽管潜意识又被细分为个体潜意识和集体潜意识等概念，但在这些宗教心理学者那里，潜意识就是个人的灵魂所在，是个体灵魂通向终极神圣的通道和汇合点，是人类自我和超越者之间的内在联系，也是宗教神秘体验的指向和基础。潜意识由此成为宗教信仰的来源，所以宗教感深深植根于人的潜意识之中。将以上理论与宗教实践相关联，个体灵魂与终极神圣的汇合其实就是宗教实践中的天人合一或神人合一，而潜意识作为宗教信仰的来源意味着发生在潜意识领域的天人合一是宗教信仰的源头和最高境界。
- 3、多数有代表性的宗教心理学学者都认为与潜意识紧密相关的宗教神秘经验是宗教信仰的来源渠道，而对体制性宗教的形式化弊端持强烈的批判态度。他们中较为普遍的观点认为，缺少了与潜意识密切相关的神秘体验，宗教就失去了与神圣来源联系的纽带。冥想等神秘体验是进入潜意识从而与神汇合的途径。当论及宗教神秘体验的内容和形式时，多数宗教心理学家都会不约而同地论及冥想及相关的宗教行为，特别是东方宗教中的冥想等神秘主义实践。可见冥想通向天人合一不仅是宗教传统中至为重要的修行方式，而且得到多数宗教心理学家的高度重视，在宗教心理学领域获得理论阐释和支持。
- 4、如前所述，追求天人合一或神人合一在各宗教中都有所表现，具有显著的共性，宗教心理学则从潜意识的内在层面对其做出阐释。此外，尽管对于以冥想等宗教行为为显著代表的宗教神秘体验有宗教经验、神秘经验、圣秘体验、高峰体验、超越体验、通灵体验等种种不同的说法，但仔细分析比较，其实质和指向却是接近或相同的。一些宗教心理学家进而认识到，不同的宗教都以神秘体验为基础，对神的体验无论在哪里都是相似的，各宗教中的神秘主义者所做的是同一回事，宗教神秘体验具有共性。这提示人类各种宗教信仰尽管进路不同，但在精神追求的深层次却趋近于一致，人类信仰有共同的源泉和本质。正因为如此，宗教心理学才可能从对不同宗教信仰的研究中抽象出关于神秘体验和潜意识阈下天人合一的概括性理论。