

· 研究生论坛 ·

# 自我控制—中国宗教的情感修行模式

江 峰

提 要: 本文认为, 自我控制、清修情感, 是具有中国特点的宗教情感修行模式。文章从山水之乐、修身养性、人文艺术、体道孝亲、科仪戒律等不同角度探讨了中国宗教情感修行的几个主要特点, 力图深化对中国宗教情感修持模式的认识和理解, 并揭示出其所具有的文化价值。

江峰, 厦门大学哲学系 2004 级博士生。

主题词: 自我控制 宗教 情感修行模式

在具有强大包容性和社会张力的中华文化特殊的生态环境中, 中国宗教思想的发展在形式上呈现出了诸多特点。而其中各教派借以表达、展开和彰显本派思想的情感与体验形式则尤其特别。情何以了? 情何以修? 深入到这一特殊的环境系统中, 对中国宗教沉积下来的深层文化进行细部的分解和宏观的体知, 考察中国宗教思想在时空经纬中延展、存续、流变、运转的多元形式, 我们就可以发现, 中国宗教了情、修情最有特点的模式就是通过自我控制, 实行情感的清修, 其主要表现就在于:

## 一、通过山水之乐移情

中国宗教的修行者多借助于山水自然以实现自我控制。他们融入自然、感悟自然以极力洗净尘染、纯化心灵、淡雅情操, 这就形成了中国宗教体系重视山水性灵的情感清修特色。

儒教信奉的山水自然之乐, 是一种在人与自然融为一体的情景中感受到的心中之乐。这种乐, 其特点就是融入了道德意识。《论语》所说“知者乐水, 仁者乐山。知者动, 仁者静。知者乐, 仁者寿。”<sup>①</sup>是说明山静水动, 仁者重在静中体验, 而知者重在动中体验。在乐山乐水的移情式主体体验中, 人与自然、主体与客体就能够实现统一, 山水已不是作为自然界的客观对象而存在, 而是被人化了, 人把情感投射入自然, 在山水之间体验到了人生的乐趣。在儒教信奉者们看来, 情感体验不仅仅是一种纯净境界的美学体

验, 更重要的是一种人与自然能在伦理规范下达到和谐统一的乐的体验, 是一种主体自觉的道德体验。其既是对自然界的赞美, 也是对人生的肯定, 在这种体验中, 自然界不是被征服的对象, 而是融入了人的情感因素, 甚至被完全伦理化了。人与自然不是对立与分离的, 而是融为一体的, 人生的意义在自然界的永恒中得到了充分的体现, 人的主体性也通过心中之乐的体验而得到了确认。

如果说儒教信奉者赋予自然以道德的意义, 重视在自然中陶冶情操的话, 那么道教信奉者赋予自然以美学的意义, 提倡的则是一种人与自然合一的超伦理超功利的审美情感。庄子《秋水篇》所载的“鱼之乐”, 就是通过自我体验的方法对水中之鱼“出游从容”得出的结论。在这里, 人不是与自然界相对的存在, 不是从外部去了知自然界的事物, 而是把自己融入到自然界中, 从中去体会自然之乐。把这种快乐投射到鱼的生命中, 就会感到鱼也有一种快乐。鱼之乐是人之乐的自然反映, 而人之乐则是以鱼之乐来体现的。庄子的“逍遥游”, 是一种人与天地精神往来的自由境界, 人不能够离开形体之躯也不能离开具体的生活环境, 但是有庄子所说的那种“无待”的主体体验, 就可“出六极之外”而“游无何有之乡”, “独与天地精神往来”。著名的道士陶宏景不为高官厚禄所动, 宁在山中清修, 皇上每遇治国大事, 只得上山请教于他, 因此被喻为“山中宰相”, 其自我控制修行的实践, 可

以说就是道教隐者借助山水自然以移情的历史证明。

佛教更重视借助山水修持来悟道。所谓“天下名山僧占多”就是佛教移情于山水的生动反映。《续传灯录》记载：“吉州青原惟信禅师上堂。老僧三十年前未参禅时，见山是山，见水是水。及至后来亲见知识有个入处，见山不是山，见水不是水。而今得个休歇处，依然见山只是山，见水只是水。”<sup>②</sup>这是一个典型的专门言说山水的佛学公案。老禅师说三十年前，他未参禅时，见山是山，见水是水，这是从常识的角度来说的，是一种执取；后来有了知识的证见，见山不是山，见水不是水，这是从超越的角度来说的，是一种空性；三十年后，有了彻悟，所发见山只是山，见水只是水，这是从最终目标的角度来说的，是一种圆满。这就是禅师移情于山水而体悟到的深奥佛理，是转识成智的情感通明。

民间宗教则更有一种对山水自然天然的情感亲近与体认。太谷学派是清朝嘉庆、道光年间安徽池州石埭人周太谷开山创立的民间儒教学派，该学派遗留下来的大量诗文中，就有诸多关于在山水自然中进行情感自我修持的表达。其著名弟子刘鹗就有许多体道山水的诗文。如他的《春郊即目》<sup>③</sup>二首：

#### (一)

郊游骤见海棠花，  
 亚字阑干一树斜。  
 蝴蝶忽然飞屋角，  
 霸臣何以在天涯？  
 千枝翡翠笼朝雾，  
 万朵胭脂艳朝霞。  
 寄语春光休烂漫，  
 江南荡子已思家。

#### (二)

可怜春色满皇州，  
 季子当年上国游。  
 青鸟不传丹凤诏，  
 黄金空敝黑貂裘。  
 垂杨蜿地闻嘶马，  
 芳草连天独上楼。  
 寂寞江山何处是，  
 停云流水两悠悠。

在诗中，诗人以情写意，将江南的旖旎风光和自身的孤寂情志鲜活地跃现纸上：海棠骤见，花蝶忽飞。树斜秀枝，烟锁艳霞。垂杨蜿地，芳草连天。霸臣息心，荡子忘归。情寂时云停风闲舞，性灵处水流雾空飞。而“青鸟不传丹凤诏，黄金空敝黑貂裘”两句，更有甚深的思想意蕴，青鸟乃古之道教预测者，据说能知天理之露机，能晓运命之流转，而在诗人所言的美情美景之下，其也不必再刻意传递好运了，黑貂裘是稀罕之物，其也不值得再刻意去追求了。这里既反映了诗人所受道教文化的熏陶，也体现了他所具有

的儒者之道德品质风范，说明了诗人作为一名民间宗教信奉者，秉受了多元宗教文化的影响。如此佳诗，充分地表现了他移情于山水的灵明心志和清净修持的宗教情怀。

## 二、通过修身养性御情

中国宗教也借助于修身养性进行自我控制修行以实现情感的驾驭。

儒教信奉者重视通过道德修养来进行情感体验和自我控制。其根本特点就是强调主客合一、内外合一，是一种自我享受、自我直觉体验和修行控制。他们主张“安贫乐道”、“乐天安命”式生活，进行道德上的自我充实。“饭疏食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。不义而富且贵，于我如浮云。”<sup>④</sup>“发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至云尔。”<sup>⑤</sup>这种情感体验，只有仁者才能体会得到。孔子赞许颜渊能长久地保持仁，所以能体验到这种真正的心中之乐。他说：“贤哉，回也！一簞食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。”<sup>⑥</sup>儒者以仁为最高的道德标准，以乐为最高的道德体验，有了仁，就能体验到乐，这就是“孔颜之乐”。是儒者以道德修养为基础的对情感的一种驾驭。

庄子既反对道德情感，也反对禁欲主义的宗教情感。他主张人性来源于自然之道，对于自然之道的认识则应在自我体验中获得，这种体验是一种出于情感又超越情感的本体体验。在庄子看来，求名求利之情，不是出于自然，而是出于人为，因而并非真正的情，真正的情应该是顺其自然，不以世俗之情为其情，即没有人为的有目的的好与恶，而以顺应自然为其正，这就是超功利的“无情之情”，只有“安时处顺”，真正与大道合而为一的人才是具有真情的体道之人。在这种情感论观念的基础上，他主张通过修性体道来驾驭情感，实现自我控制修行。显然，其修持的性和道与儒者是有本质上的差别的，其所强调的是自然之性、自然之道。他的“逍遥游”，是超世的“游心”，透露出的是一种对世俗情感的解脱和对自然情感的追求，是情感的清修，其目的是要达到他所向往的自由境界。

如何调解感情、统御情绪、控制欲望？佛教认为，这是直接关系到修持成佛的大问题。处理好这样的问题，是佛者的一种生活艺术，也是一种心理平衡术。佛教提出超绝一切现象的“空寂心”、“清静心”，以一切现象为“幻”，而以“空

寂”为“真”。但是既然它认为一切有“情识”之人皆有佛性，那么，对于情感问题，便不能漠然视之。于是，华严宗提出了“即情即非情”的相即无碍说，以实现其圆融境界。后来的禅宗，则不否定任何情感，提倡任情而不“着”情，即可实现心灵的超越，进入佛的境界。禅宗重情感体验，禅师们在“扬眉瞬目”、情态百出之间体验佛的境界，以至理学家视之为虽说“无情”，实则为了“私情”。当然，即使是狂禅，呵佛骂祖，实质上却仍要在本根上“佛祖心中留”，以不纵情害性为限。

民间宗教的自我控制修行一般具有较多的神秘色彩，其信奉者往往更重视把人的情感与身心性命修养联系在一起。太谷学派第一代传人张积中就认为，人的情感与精养人气是密切联系的，人气的情状可通过人的喜怒哀乐之情得以观照，其具有仁义礼智等特质：“喜怒哀乐皆是仁义礼智之气（的）观，人一喜，遂无义气，一怒，遂无仁气，一哀，气遂昏乱而无礼，一怖，气遂摇惑而无智。”<sup>⑦</sup>认为，“人之情各有所蔽，故不能适道，大率患在于自私，而用智自私则不能以有为应迹，用智则不能以明觉为自然。今以恶外物之心而求照无物之地，是反鑑而索照也。”<sup>⑧</sup>这就是说，人的情感各自都有诸多的蒙蔽，所以与大道不能相适。之所以这样，其原因大概就在于人用情时往往患于自私，如果考虑问题时讲究私情，就不能客观公正地接事应物，也就不能通明觉悟，顺应自然规律。因此，他提倡“反鑑索照”，用不为外物所累、不为世情所困之心来寻求对无物之境的观照，实现情感自我控制，从而以此来体知大道。

### 三、通过人文艺术抒情

中国宗教还通过人文艺术抒情以实现情感自我控制。这一情感清修方式所涉及面极广，包括有文学、诗歌、音乐、舞蹈、书法、饮食、雕塑、石刻、建筑等等诸多领域。以诗文为例，中国宗教各个教派就都流传有大量抒情写意的宗教诗文，禅诗道韵，关雎离骚，无不尽情抒发了信奉者宽广的宗教情怀，无不充分体现诗以抒情的了情、修情观念。

明代袁宏道是一个宗教信仰由禅转净的文学家，为公安派的创始人之一。他在历史上的影响主要在文学与美学方面，他主张“独抒性灵”和无拘、无束、无法的创造精神，提倡“趣”、

“韵”、“淡”，努力寻求情感的普遍意义和永恒价值。在诗歌方面，他就十分重视借诗抒情，融情入诗。他说：“大概情至之语自能感人，是谓真诗，可传也。而或者犹太露病之，曾不知情随境变，字逐情生，但恐不达，何露之有？”<sup>⑨</sup>在他看来，有至情之语，诗就自然动人，这样的诗才是真诗，才是能够流传久远的诗。有人认为情太露了就不好，却不知情是随境而变的，字是逐情而生的，只怕表达得不充分，哪里还有什么太露的毛病可言呢？

在民间宗教中，诗文也是信奉者抒情写意，自我修持的重要途径。太谷学派就有许多抒情写意的诗文和诗论。张积中在《张氏遗书》中论诗说：“诗于流之中有不流者，非把持之也。诗发乎情，根乎性。发乎情则得乎气之真，根乎性则得乎神之妙。故诗本人情而其运在虚，非文不虚。”<sup>⑩</sup>在这里，他认为，诗的流转风行不是靠人把持得了的，而是发于情根于性的，由情而发，才能获得诗气之真，以性为根，才能获得诗神之妙。诗以人情为本，而其运行则是在于它的空明虚灵。如果不能空明虚灵，就不能成其为诗文了。在太谷学派的门人中，通过诗歌进行情感体验，实现自我控制修行是比较普遍的。如二传弟子蒋文田《无题五首》<sup>⑪</sup>中就有诗云：

海上移情不计年，春风听惯伯牙弦。  
梦为蝴蝶谁知我，修到鸳鸯不慕仙。  
一顾可怜人独立，千金难买月常圆。  
散花天女亲相引，曾侍维摩斗室边。

诗人借助诗歌进行自我修行的情感体验，表达了他淡泊世俗人生、清修自身情感的心志：不计年移情苍海之上，随春风惯听伯牙琴声。象庄周那样梦为蝴蝶，蝶我两忘；似佳人一般修成鸳鸯，不慕神仙。他感叹于人生苦短，难得特立独行，难求恒在圆满。他憧憬着那些传说中的散花天女亲临接引自己，想象着侍候在维摩佛者修行的斗室旁边。而不管是对道教仙境的心理期盼，还是对佛教加持的情感意向，他最终的目的就是希望能够进入到一个淡雅纯净的情感圣域。

### 四、通过体道孝亲凝情

讲究孝亲之道，通过体道孝亲凝结亲情，是中国宗教各教派都比较重视的情感修持方式，这一点，也显示了中西方宗教的较大差别。

儒教信奉者往往从道德伦理关系上来突出孝亲关系，进行情感体验。“孝悌”原是自然情感，

即父母兄弟之情，可是被儒者提升为重要的道德条目，是“为仁之本”，并由此产生许多礼节仪式，变成了重要的道德规范，如“三年之丧”之类。孔子的弟子宰我想缩短丧期，以免误生产、伤身体，孔子对此严厉地加以批评说：“子生三年，然后免于父母之怀，……予也有三年之爱于其父母乎！”<sup>⑩</sup>孔子认为，爱父母是出于人的真情实感，有此情感才有仁，宰我不愿意守三年之丧，说明他没有这种情感，也就是不仁，因此他感叹宰我为“予之不仁”。三年的丧期，是内在情感的浓化，应是“食旨不甘，闻乐不乐，居处不安”<sup>⑪</sup>如果有仁在，内心自然就会进行这种情感体验，也就不会着意追求外在的物质享受了。

道教讲孝亲的情感体验，贯穿了“无名”论思想。老子一方面认为“六亲不和，有孝慈”<sup>⑫</sup>一方面又主张“绝仁弃义，民复孝慈”<sup>⑬</sup>。上下两章所说的“孝慈”，其含义有别，前是名，后是实。其内含的意思是说人本身孝慈，就无所谓有无孝慈之名了。孝亲之道不是从来就有的，而是“无为”之道丧失，亲情关系混乱的结果，圣者、智者出来制定并提倡孝亲之道，于是就有了孝亲之名。所以，老子体道孝亲，更重视的是孝亲之实，是自然而然的亲情。庄子体道孝亲，对老子之道有了更多的言行践履。如其妻子死了，他非但不哭，而且“箕踞鼓盆而歌”，实质上是想在“齐生死”的自然情感体验中求得悬解。魏晋玄道名家阮籍，也主张追求亲情之实，因此其行为不拘俗礼，放浪不羁。阮籍在家里老人去世时，美酒照喝，鱼肉照吃，旁人颇多责怪，认为他没有按习俗斋戒守灵，但其实他是真孝子，依着自己的孝道真情，早已形容稿枯，心里的悲哀达到了极至；他闻邻家一美妙少女不幸夭折，虽不相识，却前往凭吊，其间嚎啕大哭，呼天抢地，旁人大惊，不能理解，但其实他是真男人，依着自己的人情之实，怜惜美人的香消玉殒，恨无缘相知相识，爱美之心溢于言表。还有许多道教名家，也都以不同于儒教的方式体验着他们的孝亲之情。

佛教在孝亲问题上历来都是辟佛者的攻击点，隋唐时著名的辟佛学者李荣就曾对僧人出家的不忠不孝严厉地质疑过。在此问题上，佛教的回应大致是从几个方面进行的。一是寻求佛经中的孝论，引用经典证明僧人出家与孝亲之道并不矛盾；二是造《佛说父母恩重经》等一些“疑伪经”，论证佛教也是讲究孝亲之道的；三是正面

回应与弘扬。宋代禅僧释契嵩作《孝论》，详述了佛门孝亲观，使佛法与纲常名教在孝亲观上达成亲和，形成以佛言孝、劝佛行孝、助世行孝的统一。宋后，“持戒与孝行”统一，“孝顺与念佛”统一，中土佛教的孝亲观是十分突出的。从实际的自我控制修行来看，佛教提倡将孝亲之情扩展到爱一切众生，在一个更高佛性的境域普施情爱，而不仅仅是讲究父母亲情之爱，佛教有许多典故如舍身饲虎之类说明的就是这样一种普爱。由此可知，佛者的自我控制修行也逻辑地内含着孝亲之道的情感体验，只不过他们不象儒教那样将这种孝亲之道放在“以孝治天下”之类的“至德要道”的高度，也不象道者那样强调自然而然的孝亲之道的情感体验，而是把孝亲之情置于与普爱众生之情平等的地位上。这种了情、修情的情感体验，实质上也是符合佛教普度众生、利乐有情的信仰主旨的。

民间宗教也各有自己独特的孝亲情感体验。周太谷在《周氏遗书》中说：“知受命之德则孝于天，孝于天者尚不愧于屋漏。知受身之德则孝于亲，孝于亲者毋恶于人。”<sup>⑭</sup>一个人如果知道自己所秉承的生命之德，就会懂得孝天，懂得孝天的人，也就不会因屋漏而惭愧；一个人如果知道自己所秉承的生身之德，就会懂得孝亲，懂得孝亲的人，也就不会对他人施恶。“天地之德，岂负我哉？父母食天地之粟，饮天地之水，以乳乳我。及其长也，作后以临我，作虞书周易以诱我，志贤则贤，志圣则圣，天地岂负我乎？”<sup>⑮</sup>天地怎么会负我呢？父母是食天地之粟、喝天地之水来养育我的，等到我长大了，又以妻后临幸我，以圣书诱导我，我想贤就能成贤，我想圣就能成圣，天地怎么会负我呢？在这里，作为太谷学派的创始人，周太谷追问了人的身心性命的本根，强化了对不负天地好生之德、不忘父母养育之恩、推己及人而不施恶于人这样一些情感的体验，表达了他感念天地父母的宗教情怀，使太谷学派置于他的孝亲孝天的理念之下，从而也就使学派信奉者都得到了一定程度的宗教情感修持。这一点，从该学派北宗在“黄崖教案”发生时所有相关弟子视死如归，全体自焚，无一生还的教案中可以得到充分的印证。

## 五、通过科仪戒律正情

人的情感有善有恶，世界各个宗教教派大都有自己情感善恶的基本判别标准，并且也有各自

的科仪戒律来贯彻这些标准，扬善避恶。在中国，这些宗教科仪戒律尤其严格，基督教、回教、犹太教、佛教、道教之类，皆以淫、杀、贪、妄语诸戒为根本，制定了各种清规戒律和科仪形式，而自孔子之始，儒教信奉者对于斋戒、祈祷、禳除等都甚为重视，这些科仪戒律以外在的形式内化为制约信徒情感体验的强大力量，对信徒的自我控制修行起到了趋善避恶的正情作用。如诵持就是道徒们常来自我控制、修持养正情感的一种情感规范形式。在道教中，凡受师傅之经忏符篆，必当念诵佩持，其念诵之声也各有别调。傅勤家引老子八十一化经云：合口诵经声琐琐，眼中泪滴珠子颗。道士所诵持之步虚声，有缥缈轻举之美，傅勤家认为，“盖循六朝以来诵诗之声。”<sup>⑩</sup>“若夫佩持经篆，必敬必戒，道经中详言之，不烦备具。至于近世，无论全真教与正一派，要皆以经典科教为注重。”<sup>⑪</sup>又如，佛教禁止杀生，其信奉者的放生仪式，也有一整套程序，如果对他们放生活动加以考究的话，就会发现，其不仅体现出信徒们对生命的敬畏，而且也体现出他们的一种情感自律。中国的宗教寺庙道观中，许愿、祈祷是信奉者最简单最普遍的活动，而正是在这样简单普遍的活动背后，我们更能体察到信奉者丰富的情感体验、合乎所信教派情感善恶标准的价值判断以及对自我情感的修持养正。在佛祖的殿堂，信奉者顶礼膜拜的许愿、祈求，实质上就是把自己分为两个存在者，是他们跟自己、跟自己的心的交谈，是他们的心对自己本身、对自己固有的本质的态度，在许愿、祈祷中，信奉者往往相信自己内心的恶情能够得到宽恕，而善良的愿望和情感能够被了却，通过这些仪式，他们的内心深处就能够体验得到一种压力的放松，获得平和与宁静。在民间，一些祭祀活动，如对灶神、土地神、财神、观音菩萨、关公等等的敬拜，都包含有丰富的宗教情感体验与修持因素，由此形成的一些禁忌，也常常在信奉者心中产生某种情感惯性，在一定程度上限约着他们情感体验的伸张空间。祖先崇拜则是中国社会不同阶层信奉者最有特色的情感体验与修持路径。在一些特定的日子，各种形式的祭祀活动成就了那种西方少有的特殊风情，信奉者在祖先亡灵之前表达自己的追忆与思念之情，检点自己的所作所为，理正自己的各类情感，他们认为，如果一个人数典忘祖，那么他无论在心理情感上还是在道德品性上都可能是有缺陷的。在民

间，这些祭祀活动对维系、培育宗族情感起着十分重要的作用，对于一个民族来说，其也是血缘亲和不可或缺的情感表达方式。

## 结 语

中国宗教自我控制的情感修持，有着较高的社会文化价值。一方面这种自我控制，清修情感，在对治工具理性思维主导下情感荒漠化的现代社会病症，平缓市场经济条件下部分人日益增加的心理失衡，扫除笼罩着现代人群的颓废精神的阴霾等方面能发挥一定的作用；另一方面其对于社会的正信、对于中国文化的显扬，对于社会的情感和谐以至整体和谐亦有着积极的效应。因此，探讨中国宗教自我控制的情感修持模式，发掘其文化价值，也是我们不应忽视的课题。

（责任编辑：和 光）

- ①王淄尘《四书读本》，《论语·雍也篇》，北京：中国书店，1986，第100页。
- ②《大正藏·续传灯录》卷第22，第51册，《史传部》，第614页。
- ③方宝川《太谷学派遗书》，第2辑，第5册，江苏：广陵古籍刻印社，1997，第4页。
- ④⑤王淄尘《四书读本》，《论语·述而篇》，北京：中国书店，1986，第115页、第118页。
- ⑥王淄尘《四书读本》，《论语·雍也篇》，北京：中国书店，1986，第94页。
- ⑦⑧方宝川《太谷学派遗书》，第1辑，第2册，江苏：广陵古籍刻印社，1997，第9页、第33页。
- ⑨袁宏道著，钱伯城笺校《袁宏道集笺校》，上海古籍出版社，1979，第188—189页。
- ⑩方宝川《太谷学派遗书》，第1辑，第2册，江苏广陵古籍刻印社，1997，第270页。
- ⑪方宝川《太谷学派遗书》，第2辑，第4册，江苏广陵古籍刻印社，1997，第22页。
- ⑫⑬王淄尘《四书读本》，《论语·阳货篇》，北京：中国书店，1986，第335页、第334—335页。
- ⑭清宁子注《老子道德经通解》，《道德经》，第18章，福建：海风出版社，1997，第38页。
- ⑮清宁子注《老子道德经通解》，《道德经》，第19章，福建：海风出版社，1997，第39、40页。
- ⑯方宝川《太谷学派遗书》，第1辑，第1册，《周氏遗书》，第215页，江苏广陵古籍刻印社，1997。
- ⑰方宝川《太谷学派遗书》，第1辑，第1册，《周氏遗书》，第213页，江苏广陵古籍刻印社，1997。
- ⑱⑲傅勤家《中国道教史》，上海：上海书店，1984，第151页、第153页。