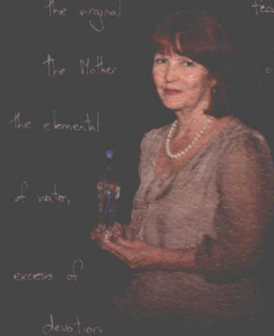
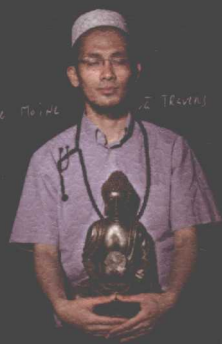


文化 与 灵性

——跨宗教传统的观照与实现

魏明德 沈秀臻 编著



文化 灵性

—— 跨宗教传统的观照与实现

魏明德 沈秀臻 编著

图书在版编目(CIP)数据

文化与灵性：跨宗教传统的观照与实现 / 魏明德，
沈秀臻编著. —上海：中西书局，2016. 5
ISBN 978 - 7 - 5475 - 1057 - 5

I. ①文… II. ①魏… ②沈… III. ①宗教—文集
IV. ①B9 - 53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 073522 号

文化与灵性

——跨宗教传统的观照与实现
魏明德 沈秀臻 编著

责任编辑 邓益明

装帧设计 黄 骏

出版 上海世纪出版集团

中西書局(www.zxpress.com.cn)

地址 上海市打浦路 443 号荣科大厦 17F(200023)

发行 上海世纪出版股份有限公司发行中心

经 销 各地 新华书店

印 刷 上海盛隆印务有限公司

开 本 787×1092 毫米 1/16

印 张 28

版 次 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5475 - 1057 - 5 / B · 071

定 价 85.00 元

前言

跨文化灵修学“读本”搜罗的文章与评述是我们二十年来汇集或撰写的。跨文化灵修学题材本身极为繁复,而且很难确切地界定其方法与界域,本书旨在提供活泼且灵活的入门取径。相较于过去,我们身处的年代是不同的宗教与灵修传统相遇与交织的年代,重要的是对于奠基众多宗教与灵修传统的灵修直观、它们的交会与差异,我们必须有一个综观的视野。我们在读本中的前两章提出方法论的视角并试图描绘全面性的历史观察,期盼能帮助读者更好地了解与品味读本在后续篇章编排的作品。

这二十年来,魏明德个人的研究方向聚焦于基督宗教灵修学、中国宗教,并延伸至中国某些少数民族以及南岛文化的灵修传统。沈秀臻撰写的方向则为电影美学,同时也将书中几位西方作家的文章编译为中文。本书无法对全球人类每一个灵修传统做出同等比例的呈现,这也是不可能的事。我们决定做出拣选,留下一些空缺,为中国读者与学生编选读本的素材,期盼这些素材能够更直接地触及当代中国社会与大学的问题核心。同时,我们也希望保留素材来源与取径的多元性,这或许会使某些读者感到困惑。再者,我们不想仅止于透过传统与历史的观点谈论比较灵修学,我们对于当代某些提问法特别感兴趣,因为它们影响了我们如何理解与活出今日的灵修体验。

在本书主题的孕育过程中,我们遇到很多单位与人士,帮助我们拣择、选定、解读或是翻译这里汇集的作品,同时确保这本书能交到读者手上。我们首先感谢复旦大学哲学学院利徐学社给予我们支持与鼓励,并

协助这本书到最后一刻。此外，我们感谢台北利氏学社在过去这些年来参与文章的编选与翻译，而且通过杂志或电子书的形式首度刊行了不少这里汇集的作品。本书所有的文章都经过再三细心的润饰与校订。在读本完成之时，我们感念书中的作者与译者曾经的耕耘，在此致以真诚的谢意。当我们汇整本书所有的素材时，深感过去二十年来的工作与探索帮助我们确立了本书连贯的结构。最后，我们感谢中西书局，今日这本书主要面向的是中文读者。感谢诸多单位与人士的贡献与付出，这对我们而言是一项启迪，帮助我们记住这份工作的意义以及书中汇集文章所论述内在追寻的意涵。

魏明德 沈秀臻

2015年11月

目 录

第一章 灵修传统与灵修体验	1
一、灵修的语义分析 / 1	
二、灵修与宗教 / 2	
三、静观、默想与专注 / 5	
四、苦行精神与内在动能 / 8	
五、灵修学与社会向度 / 9	
六、本书的主题 / 11	
第二章 灵修传统的历史分析	13
一、原初灵修观 / 13	
二、轴心时代 / 15	
三、《奥义书》 / 16	
四、《圣经》与灵修式阅读 / 17	
五、希腊智慧 / 22	
六、中国思想的形成与灵性维度 / 24	
七、佛教 / 26	
八、道教、禅宗与中国灵修观的演变 / 28	
九、《圣经》与基督精神 / 31	
十、伊斯兰灵修观 / 34	
十一、基督宗教神秘家 / 35	
十二、跨文化灵修学的现状与未来 / 39	
第三章 内在世界的结构	42
天心与人心的交融	
原道：《淮南子》卷七《精神训》 / 43	

灵魂的喜乐 / 45	
中国佛学的心论 / 47	
康德的星空与心动 / 55	
灵契架构的对比	
平心与无所住心 / 63	
从《新约》看自我与无我 / 69	
第四章 静观的阶段与法则	79
心灵旅程的阶段性的	
心向上帝之旅 / 80	
神秘神学论 / 82	
九年而大妙：《庄子·寓言第二十七》 / 84	
人与神的友谊 / 85	
灵修深度与生活体验	
处中得道：《四十二章经》 / 90	
十七种不像祈祷的祈祷 / 92	
活泼的静观 / 100	
听见人类的哭声 / 102	
第五章 经文与实践	112
经典的文本诠释	
破相明理：《金刚经·大乘正宗分第三》 / 113	
菩萨佛土：《维摩诘经·佛国品第一》 / 115	
《圣经》叙事的文学分析：读《圣经五十画像》 / 117	
诠释经文·展演人生	
灵修、《圣经》剧与心理剧 / 120	
创造性人物的基本态度 / 123	
在游戏中寻找天主 / 131	
辅助内心的图像 / 140	
经典与生命的整合	
崭新的“出发点” / 144	
人生故事与《圣经》互相诠释 / 148	
从《圣经》的舞台到人生的舞台 / 153	

灵修过程的深化

《圣经》剧加深灵修的每一步 / 156

特别时刻的演出 / 162

机会与界限 / 165

第六章 影像与象征 171

祈求的诗意路程

《雅歌》：情诗的灵性召唤 / 172

《忏悔录》引言 / 175

祈求：雪的重重意象 / 177

火与水的灵性旅程

火焰与沙漠：德日进在中国 / 180

大洋之人：甘易逢与海洋性情 / 194

上善与众恶：《道德经》中水的流动与谛听 / 200

第七章 仪式与灵修体验 201

仪式与灵修

伊希斯秘仪入会礼 / 202

《黄庭内景经》：内化道教仪式的体验 / 204

仪式的中介者

从戏耍中看韩国库教 / 207

人与灵的共同修行 / 219

和解与礼仪

呼唤宽恕的社会礼仪 / 226

刺绣：编织回忆与信仰 / 230

第八章 原初宗教与灵修体验 233

少数民族的仪式与认同

欢庆与哀悼：仪式的更新与消失 / 235

安慰生者与引领灵魂的葬礼 / 238

巫术、萨满与基督宗教的相遇

我如何成为女巫师 / 240

澳洲原住民的求诊之道 / 242

雪地民族的新萨满运动 / 251

第九章 女性与神性	260
女性与神性的辩证	
以女性解读神性——平路与魏明德的对话 / 261	
女性神学的思考进路 / 268	
男性·女性·神性 / 274	
女信徒的人间行路	
入世的出家人 / 279	
女性在慈济 / 285	
面纱下的伊斯兰 / 294	
女人起驾——女童乩的性别特质 / 303	
第十章 对话与灵性	312
灵修传统的对话与合作	
利玛窦与中西对话 / 313	
灵修力量与全球挑战 / 325	
宗教对话在中国的发展前景 / 330	
与神对话	
异乡人 / 343	
启示与智慧：语言回应共同的召唤 / 349	
智慧的流动性·启示的开放性 / 351	
第十一章 艺术与灵修	354
文本与影像的心灵觉观	
灌溉心中的树 / 355	
探见奥秘：四部电影中的灵性与天光 / 358	
天国的比喻 / 365	
绘画与音乐的心灵地图	
追随自由的风 / 373	
一盏声音的灯 / 379	
巴赫音乐与神学 / 383	
第十二章 当代灵修表达	399
现代人的静坐	
变成你自己 / 400	

瑜伽在西方 / 405

灵修与社会挑战

佛教与麻风病 / 413

在极端贫瘠的土地上种梦 / 417

冒险的精神生活

低限生活的智慧：读《需要多少才足够》 / 421

年老的滋味 / 424

放胆思考 / 430

第一章 灵修传统与灵修体验

一、灵修的语义分析

在中文的表达方式中,我们可以找到数个与英文相对的灵修用语,形容词是灵修的(spiritual),名词是灵修或是灵修学(spirituality),另外还有灵修生活(spiritual life),以上三个词语有着重要的意义。

精神在中文里面使用较灵修来得广泛。精神一词虽然使用普遍,但这个词语见于长远的哲学史,源自《淮南子》第七章。从词源学的角度来看,精这个字指的是精炼的、纯化的、微妙的、珍贵的,但却难以掌握的事物。英文译为 essence。今日,我们使用精神一词与物质一词对立,指的是心志的坚定状态,意味着将自我有意义地投入某项特定工作的事实。爱国主义、运动、宗教信仰、对责任或是专业的使命感、艺术界或是知识界里的追寻等都是精神两个字常出现的领域。精神因此涉及一种心理状态,意味着人们无私地付出自我最好的一面。

心灵一词是载有宗教内涵的特定词语。心灵指的是情绪、情感、探索组成的世界,体验一种性灵的追寻,追寻人智所不及的事物。

灵修一词是更专门的术语,也是本书使用的词语。“灵修”一词在古汉语中和现代汉语中的含义差异极大。

在古代汉语中,“灵修”首先可以被用来指贤德明哲的人和美好的声名。“灵修”还可以被用来指称神灵或神明。例如在《宋史·乐志十二》中有如下记载:“灵修戾止,诏以毛血。”在明代的《乐神曲·城隍》中也有“民不惊兮志定,眷灵修兮作民命”的表述。单独的“灵”一字可以被用来指精神、神仙或者鬼魂等存在。“修”一字本身具有装饰、整理的含义,在精神层面的专研、改进和提升等都是“修”的引申含义。“修”进而在宗教与信仰层面上被用来指虔诚地学习某种教义并付诸实施的行为。

而当代汉语中的“灵修”概念,来源多样而复杂,受到了大众文化和传媒的巨

大影响,因此无法考证其具体起源。另一方面,各大宗教传统中均有灵修的部分。如果要对其进行大致梳理,可以归纳出以下几个常见的领域:

首先是基督教的灵修传统。基督教的“灵修”直接对应的是西文中的 spirituality 一词,该词也可以被译为“灵性”。基督教的灵修活动包括默想、读经、祷告等。基督教中的“灵”的概念可以上溯到《圣经》中的“气息”(pneuma)。灵修的目的在于被圣灵充满和感动,从而使信徒生活的各方面发生改变。其次是来自印度的影响,例如当代的克里希·那穆提。此外,这一传统通过瑜伽的实践间接地引入了灵修的观念。一般认为,印度灵修传统在较窄的意义上强调通过默想来进入出神状态,但也有较为宽泛的理解,例如提升人类福祉、为他人服务的含义。中国佛教(尤其是禅宗)中本来就有禅定实践,在当代的传播过程中逐渐有人开始借用“灵修”的概念来指称这些传统的修行。同样的趋势也出现在道教传统修行中。可以说,在当代中国语境中“灵修”是一个受到多方面影响、正在生成中的概念。

灵修表达的是对超越界的追寻中性灵懂得反躬自省的态度,也就是深思并在追寻的过程中研究法则、信念与原理的整体。由此,灵修可被定义为心灵探索,指的是有意识的追寻,从而明了它的目标、法则以及其中遭逢的难题。

灵修体验是我们以下将在书中陈述的词语,我们在此定义如下:某个特定的灵修旅人在灵性深处历经深刻体验,为自己的日常生活开启新的向度。同时,这般自省式的体验将被衡量并整合进一个长期的转化过程,使体验者转变为投入灵修旅程的旅人。

这样的定义随着本书每页字句的前行将变得更加清晰。无论如何,我们在此提供的定义都不是绝对的,而是相对的。我们无意定义相互排斥的现象,而是希望厘清微妙与繁复的语义。我们分析的现象都是相互连结的,因此我们使用的词汇蕴含“指示性质”,而不拘泥于约束性质。

以上我们分析的词语都有其关于宗教面相的优先性,但并没有排他性。灵修体验通常皆由宗教信仰与实践所陶冶,同时也受到宗教实践者不断尝试与测试的冥想方法与苦行精神所培育。然而,灵修体验同样显示某些人们活在宗教“灰色地带”的事实,意即他们难以确定自身归属的教义。有时,一个处于某个宗教团体中的灵修体验挑战着该团体的习性与思维方式。在灵修体验的自由与个人特性,以及守护宗教的团体形态之间,存在着一股富有创造性的张力。

二、灵修与宗教

若我们从宗教学的角度分析“灵修体验”,我们必须立刻意识到既定的宗教

包括以下一系列的现象：

(一) 首先,宗教由一整个信仰体系、一整组明确的教义构成,论述超越界、绝对者(Absolute)或是终极实体的结构与表征,不论终极实体的称谓为何。不同的宗教,其信仰体系可能结构紧密或是松散,发展良好或日益衰退,走向唯理论或是神秘论。

(二) 一个既定的宗教通常拓展一整个敬仰与礼仪体系,不同的宗教,可能表现为集中领导或是多样分权。

(三) 并非所有的宗教都有圣书或圣典,但是世界最大宗的宗教确实拥有圣书或圣典。圣典不等于整个宗教体系或是宗教仪式符码,圣典为教义或是仪式表达提供的是文本参照的沃土。

(四) 教义、仪式以及圣典是宗教经由历史发展所建构的文化体系的基础,并通过艺术创作、文字表达、日常习俗与生活方式传递于人间。

(五) 教义与圣典同时也是道德符码的基础。道德符码可能保留若干空间,让人们得以重新诠释,或者相反地,提供一些准则,信徒必须依照这些准则在面对生活的具体情境中做出判断,同时依循良知准则而行。

(六) 最后,宗教促进个人成长与内在情感的发展,以上两者是人们开拓灵修体验的基础。灵修体验可能格外简朴,同时体现于团体中群体敬仰的礼拜。灵修体验也能有益于开拓个人修行实践与特有的祈祷方式。这样的灵修体验时常被人们诉说与反省,它们变成故事与默想的素材,它们将帮助内在世界做出更为深远的探索:一个灵修旅人独创的灵修路径将帮助其他信徒前行并走出自己的灵修探险之路。因此,灵修传统(一种宗教中可能存在多种传统)依循此法逐渐拓展并演进。

对宗教实践者而言,进入灵修体验的前提在于人类性灵能够对外界实相做出直接的体验,因此内在世界与超越界的结构之间存有某种连结——即使人类内在世界的结构映照超越者的结构(如人心即佛心)。以上两者之间的沟通不但可行,而且皆被人类的本源、本性与命运所召唤。对于特定灵修旅途上的实践者而言,灵修旅人的灵性之旅不在于心志创拓的幻影与想象力,而是在灵修的过程中所发现并体验到的实相。

这样的信念并不受到每个灵修观察者的认同。众多灵修者认为灵修经验值得敬重,但是它们无法倾吐关于“实相”的任何事物,它们只有在追随既定灵修路径的灵修者的性灵中出现。此外,不同的宗教传统与灵修传统对于绝对者的认定持有相当不同的看法。乍看之下,基督宗教中神的位格很难与佛教徒所说的空性等位齐观,而印度灵修中多彩多姿的世界和伊斯兰教坚持的一神论也难以

寻得共同点。本书探索的内容将呈现的是灵修经验与灵修直觉两者何以超越教理。通过隐喻与寓言,灵修经验与灵修直觉有时能超越不同神学观中存在的不同概念与语汇。这并不在于陈述灵修体验“最终诉说的是同样的事”。迈向绝对者的路途中,存在着众多的差异性。但是这样的差异性不在于教理的差异,倒不如说是灵修“性格”的不同。神秘主义派别(mystics)的基督徒与印度教徒在心中体验绝对者存在的方式呈现出众多显著的共同点。相反地,在基督宗教中谈论神的方式有许多相当不同的取径,或者说在佛教中谈论空性与悟性也存在相当不同的层次。

若我们假设“绝对者”是一种幻相,那么人们即可透过下列的方式再现灵修体验的世界:世界是由两组硬件架构而成,并透过多样的软件沟通。“第一组硬件”是人类的结构,决定以下三件事情:肉身允诺我们得以进行的种种体验,记忆、意志与才智所形成世界的复杂面,我们的情感何以被激发、被滋养或是被摧毁的方式。“第二组硬件”是超越界的结构,意即终极实体的结构,决定种种实相,其中包括我们生存的实相。关于第二组硬件,我们无从得知任何“科学性”的讯息。某些宗教告诉人类,绝对者透过“启示”告知我们若干讯息,自然地启迪我们的性灵,如同神性在我们之内履行的工程,将字句与洞悉能力赐予某些人,等等。某些宗教则告诉人类世上不存在“启示”,但是我们能够通过默想与智慧,甚至是通过个人的努力与自我实现,来理解绝对者的若干事物……我们将继续在书中探索启示与智慧,虽然两者之间存在紧张态势,但它们之间的对立并没有我们原先想的那么明显。

我们必须界定的问题是:“第一组硬件”与“第二组硬件”之间是否存在可能的沟通管道。在某些设定下,两者之间完全不可能沟通。举例而言,如果绝对者并不存在,如果绝对者只是人们空想的概念,那么灵修经验就仅仅是心理学建构。如果这样的话,灵修经验对于人类的发展相当有益,而且可以帮助人们的心灵成长,但是它们无法“告知”任何与价值相关的讯息。另一个可能是,绝对者确实存在,但神性的架构与人类的架构在本质上完全相异,如果是这样的话,两者之间也不存在任何有意义的沟通。同样地,一个传统若仅仅强调“启示”——绝对者若没有人类的功绩或是努力即启示神性本身,那么“灵修体验”的重要性就将低于仪式的角色或是宗教权威。

联系两种硬件之间的软件类型相当多样,这些软件构成了多重的灵修路径。它们是架设在人类与绝对者之间的沟通管道,通过专注、默想、静观以及灵修发展的进阶居中调谐,其中包括洞悉力、深渊、净化与合一……灵修传统引领我们得知,通过灵修发展的过程,人们将更能理解生命的核心与超越界的结构,或者

引领我们理解我们的核心如何与绝对者化合为神秘的一体,这也是绝对者某种居住在我们内在的方式。无论如何,连结两种硬件的软件有很多种,不同的软件可以让我们在两种硬件之间建立不同的沟通模式。

朝这个方向走,我们得知灵修传统显露的是人类可以通达的一种知识形态。这样的知识源自绝对者与人类生命的核心,并不归属于科学的本性。这样的知识受到文学见解的预启,就如诗歌与小说蕴含人们内在世界的深度与复杂面。这是一种具有试验性质的知识。然而,这样的知识仍存在验证的过程,而且阐明关于价值观的某种面相——它是灵修路径前后连贯的探索成果:特定灵修路径的高手,彰显人类卓越的成熟度、内在平静以及自身对环境的正面影响力,如此的灵修旅人确实体现一种突破,不但确认自己的灵修洞见,而且与其他人共同分享。

三、静观、默想与专注

默想与静观等实践是认识灵修学的进阶与途径。汉字“观”的意义近似于默想与静观的意涵。“观”这个字意味着深刻专注的确实态度,倾听超越日常理解的某事某物。在本书中,我们将“观”定义为“凝视万物的奥秘”;若借用道教的表达方式,则是“谛视”,“谛视”正是《说文解字》对“观”界定的字义。中文“观”字正蕴含此意:注视神秘的某物。“观”字从最初就有非常确定的含意,与观察自然现象有关。因此,早期道家的信徒为发现大自然的奥秘而操练此“观”。

《说文解字》对此字的定义是“谛视”,即专心地注视。这正是《易经·观卦》全心注视神秘之某物的解说。该卦卦辞云:“观,盥而不荐,有孚颙若。”此乃描述“盥(guān)”与“荐(jiàn)”之间最肃穆的时刻。“盥”后,主祭全心注视“神”,全然沉浸在他主持的礼仪之奥秘中。“王祭者先盥手,以酒灌菁茅之上,与火焚之,此为降神之礼。主祭者一心在神,最为严肃而虔诚。”“观”包含一明确的态度:深深注视超过人所能理解的某物,注视奥秘,并使人持守于该状态中。我们可以把“观”界定为:注视奥秘。“观”字所表达的此一态度,包含“敬”字所述说的另一心态。“敬”意指:恭敬地注意人正在认真主持的仪式,比如奉献祭品。

世界各个宗教传统构思着不同形态的静观形式,有的格外简明,有的自成体系,有的掏空性灵中任何再现的影像,有的则相反地开拓记忆与想象赋予的洞察力。在佛教中,禅宗的默想方式获得世人青睐,但不同形态的静观与默想形式也

在佛教传统各教派中并存。道家的内在默想法在于建立神志与肉身之间丰饶的洞悉能力,强调自身与宇宙的连接,正如个人成长与群体仪式的连接。基督宗教建立了一整套操练的法则,帮助信徒步步探进静观之旅。本书特别提出圣依纳爵(St. Ignatius of Loyola, 1491—1556)创建的祈祷路程。依纳爵特别强调分辨的能力,即能够清楚地分辨出自己的欲求,而且确认这些欲求与神的旨意一致与调谐,在同一个脉搏里跳动,同时面对生活中各种面相的艰难,最后做出具体的决定。我们也会同时论及加尔默罗会(Carmelite)的神修方式,这是由圣女大德兰(St. Teresa of Avila, 1515—1582)和圣十字若望(St. John of the Cross, 1542—1591)所开拓的。

本书将数度探讨灵修作者甘易逢(Yves Raguin, 1912—1998)的思维,甘易逢在《静观与默坐》一书中指出:“静观”指一般的默观,特别是指基督徒的祈祷方法;而默坐以“坐”代替“静观”,指禅与道家、道教的方法。禅的方法,术语是“坐禅”,意即“坐”以禅定。字面上,禅指的是“修行”之意。而道家的术语是“坐忘”,即是“端坐而忘”。修持“忘”,一如任何其他方法,为专注并获内在的统一。这个方法也可用道家另一术语“守一”来描述,即“保持统一”或“持守为一”。当我们查考禅的方法时,发现英文最贴切的词 meditation(默想)。心理学家毫不犹豫地称为“默想现象”而予以研究的,即是此字。然而,我们用该词语指坐禅还颇感困惑,因为在基督传统的祈祷方法中,默想是种非常明确的操练形式,其中有默想对象。一方面,我们默想自己称为操练主题的某种事物;另一方面,我们可能也认为默想行为的本身即默想的方法,就是经过其中而此默想与对象无关的过程。在这种状况下,英文 meditation 一词可用以指称“坐禅”。(甘易逢:《静观与默坐(之一)》,第一课。)

那伦纽(Claudio Naranjo)和奥斯坦(Robert E. Ornstein)在《默想心理》(*On the Psychology of Meditation*)一书中,试图超越并确定默想的性质。我们在此引述如下:

奉行各种多元方法,名之为默想的许多做法,邀请人们通过特定的路径寻找答案:在形式之外,默想究为何物。若我们不当仅仅自足于描绘使用相关技能之特定团体的界限,而应该相反地在多元性中探寻合一性,我们确实可认定这样的合一性源自一种态度。我们将会发现,不管默想的中介物为何,例如影像、肉身的经验,或是表述等等,默想者的使命大致上是相同的,尽管操练的形式各异,但都归属于同一操练基础的不同时刻。

若我们能超越这一步,也就是超越行为默想的定义,超越外在与内在的

默想过程,我们就能知晓默想不等同于有念或是无念、静坐或是起舞、离觉或是醒觉。默想与存有(being)的出现及其形态的发展相关,这份存有流露或拓展个人可能介入的任何情境。

换句话说,灵性旅程的追寻意味着开拓内在专注的能力:专注于内在的律动,专注于灵修旅人生活中发生的点点滴滴,专注于生命中对万事万物的反应能力,专注于灵修旅人阅读并冥思的圣典,甚至比这一切更为深层的专注,那就是专注——纯然的专注。简单来说,专注就是持续盼望并且耸耳倾听的态度,即使“没什么事发生”也一样。这样的态度可由下列两篇引文充分显示出来:

第一篇引文取自《庄子》:

一若志,无听之以耳,而听之以心;无听之以心,而听之以气。听止于耳,心止于符。气也者,虚而待物者也。唯道集虚。虚者心斋也。((《庄子·人间世》))

第二篇引文由德日进(Pierre Teilhard de Chardin)所撰写:

从此,或许是我有生以来第一次(虽说我每天默想)手提着灯,离开那看来光明的日常职务的层面或与人来往的关系中,第一次降到自我的最深处,进入一个我感觉我行动的权柄所迸射的深渊里。当我离开大家惯常以为明确、表面照得通明的社会生活时,我才发觉我失去了与自我的联系。每往下走一步,内在就出现另一位人物,我无法用确切的名字叫他,他也不听从我的指挥。当我已前无去路而只得停止探索时,在我脚前出现一个无底深渊,从那里涌出一股不知来由的、我称之为生命的洪流。(德日进:《神的氛围》)

以上两篇引文皆强调同一论点:超越现象界的世界,超越社会地位与社会符码,超越影像与象征,超越我们的心理特质,与我们一起流动的是生命,是一种临在,将我们自身与自身的存在,甚至是我们自身与所有的生命连结在一起。换句话说,当默想者与不同的教理与宗教观连结在一起的时候,默想者将不断地回归这样的信念,即使不同形态的默想实践者自知本身的生命本性、探索的临在与他人相异。甘易逢如此定义灵修中的专注: