



幽默是信德的序曲，歡笑是祈禱的開端

慧心一笑

詹姆士·馬丁 / 著
(James Martin, S.J.)

林瑞琪 / 譯

Why Joy, Humor, and Laughter Are at the Heart of the Spiritual Life
Between Heaven and Mirth

光啓社副社長
丁松筠神父
卡內基訓練大中華地區負責人
黑幼龍先生
喜樂推薦

慧心 · 一笑

詹姆士·馬丁 著

林瑞琪 譯

 光啟文化事業
Kuangchi Cultural Group

Between Heaven and Mirth

Why Joy, Humor, and Laughter Are at the Heart
of the Spiritual Life

By James Martin, S.J.
Translated by Rachel Lin

Copyright © 2011 by James Martin, S.J.
Complex Chinese Translation copyright © 2014 by
Kuangchi Cultural Group, Taipei, Taiwan
Published by arrangement with HarperCollins Publishers, USA
through Bardonia-Chinese Media Agency
博達著作權代理公司
ALL RIGHTS RESERVED

獻給我的父親與母親，
是他們教我如何笑；
獻給我的妹妹與妹夫，
是他們和我一起歡笑；
獻給我的外甥，
是他們逗我笑；
獻給我耶穌會的弟兄和朋友們，
是他們提醒我要如何自我解嘲。

目 錄

前 言	過度歡快	007
第 一 章	準確無誤的記號	021
	喜樂與靈修生活	
第 二 章	為何愁眉苦臉？	045
	由歷史檢視宗教的嚴肅性， 簡潔卻百分之百準確	
喜樂課題	《聖詠集》第六十五篇	081
第 三 章	喜樂是上主賜的禮物	089
	幽默與聖人	
第 四 章	快樂會吸引人	109
	靈修生活需要幽默的 11½ 個好理由	
第 五 章	我醒了	149
	如何由聖召、服務和愛帶來喜樂	



喜樂課題	聖母訪親·····	167
第 六 章	教會裡的歡笑·····	175
	在信友團體中，再度尋回歡快	
第 七 章	我很無趣，我的生活臭氣沖天·····	211
	如何度喜樂生活	
第 八 章	天主把歡笑帶给了我·····	237
	在個人靈修生活中找到喜悅	
喜樂課題	得撒洛尼前書·····	259
第 九 章	應常歡樂！·····	267
	將喜樂、幽默、歡笑帶入祈禱中	
總 結	準備好進入天國了！·····	285



前言

過度歡快

在我認識的人當中，麥可算是最為風趣的人之一。這位六十五歲左右的天主教神父，總有一堆精采的故事把大家逗樂，他也因自己有一流的笑點而感到自豪。而他那副冷面笑匠的模樣，更是別人怎麼樣也學不來的。麥可是紐約市天主教富敦大學（Fordham University）裡非常受歡迎的教授，他那一派輕鬆愉快的講道方式，吸引了眾多學生參加主日彌撒。凡有他在的地方，幾乎不會有人感到消沉或洩氣。

但是，麥可那種具感染力的幽默，過去卻不大受人青睞。四十年前的耶穌會——麥可和我同屬這個天主教修會——有個古怪的傳統可以說明這點。當時，為培養謙遜的態度，培育中的年輕耶穌會士，必須向團體內的人公開坦承自己的「過犯」。這樣的作法，在許多修會都已施行了好一段時間，尤其是在隱修會。（是不是聽起來怪怪的？俗話說：昔日就如另一個國度。那麼，昔日的修會就如同另一個世界。）

舉例來說，在神父和修士們的每週團體時間裡，年輕的耶穌會士可能會坦承自己沒有做晚禱，或是在某個乏味至極的講道中打了盹。這麼做應是想要幫助年輕的耶穌會士，讓他們愈來愈謙卑，能更注意到自己的缺點，也更有渴望去改正那些缺

點。最重要的是，每一位年輕的耶穌會士在私下都應當跟院長坦誠以對。

麥可高高興興的模樣是出了名的。有天他覺得很有罪惡感，因為早先彌撒的時候，某件他覺得好笑的事讓他笑到不行。麥可為自己的舉止感到愚蠢又不莊重，於是走進了院長辦公室。院長是位以一絲不苟廣博美譽的老神父。

麥可坐了下來，準備坦承罪過。

他說：「神父，我承認自己太過歡快了。」

神父瞪著麥可，停頓了一下，然後說：「**凡是**歡快的舉止都是過了頭的！」



慧心一笑



某些宗教人士看待喜樂、幽默和歡笑的態度，就跟那位一絲不苟的神父看待歡快的態度一樣：太過頭。不但太過頭、不正經、荒唐、不得體，甚至還被認為是可恥的。可是，愉快的心境根本就與這些事扯不上邊；反之，愉快的心境是構成健康靈修生活的要素，也是一般健康生活的要素。一旦忽視這重要的真理，我們就無法活得完整、活得真實、活得圓滿，甚至無法成聖。這就是本書要談的事：喜樂、幽默、歡笑在靈修生活中存在的價值。

這本書的發想，源於幾年前，當時我開始以《襪子堆裡的聖人》（*My Life with the Saints*）¹一書為主題四處去演講。這本書講述了二十位聖人的故事，這些聖人對我的靈修生活都有深

¹譯者註：詹姆士·馬丁，《襪子堆裡的聖人》，台北：光啟文化，2009。

遠的影響。很快的，我注意到一件驚人的事。無論我到哪兒演講——不管是堂區、大學、研討會、或是靈修中心——大家最想聽到的不外乎：聖人是喜悅的人、聖人沉醉在歡聲笑語的生活中、他們的聖德如何帶領他們走向喜樂。大家好像被喜樂給迷倒了，那副著迷的模樣令我驚訝不已。彷彿他們已等待了許久，希望有人對他們說：人是可以同時過得既虔誠又愉快的，做個滿心喜悅的教友也是允許的。

然而，許多專業的宗教人士（神父、牧師、拉比等這類的人）和一些虔敬的教友，一般給人的印象卻是：冷酷、嚴肅、甚至是脾氣暴躁——像麥可的院長那樣。（最近我問麥可，那個院長是個怎樣的人，他說：「嗯，嚴詞厲色。」）但聖人們在生活上所表現出來的，卻跟這種印象完全相反，他們的生活幾乎和其他宗教的偉大心靈導師沒有兩樣。聖潔的人滿心喜樂，為什麼呢？因為聖德讓我們更靠近天主，而天主，就是一切喜樂之源。



為什麼我這麼在乎要從靈修的觀點去看喜樂、幽默和歡笑呢？為什麼我寫了一整本關於這個主題的書呢？引發我談這主題的，不僅僅是因為那羣教友的反應而已，還有我不斷碰到的另一種現象，也同樣促使我去做這件事：不論是在宗教機構內，或是虔誠宗教人士的信仰觀念，上述的這些美德——沒錯，就是**美德**——往往少得可憐。

提一點背景或許是恰當的。我當了一輩子的天主教徒、基督徒，也做了超過二十年的耶穌會士，擔任神父十年以上。因



此，我花了不少日子在你們所謂的「專業宗教」領域裡生活和工作。尤其是過去這二十年來，我結識了許多在各種不同宗教環境下工作的男男女女——教堂、猶太會堂、清真寺；避靜院、教會辦的高中、學院、大學；教牧宿舍、本堂神父會院、主教公署；堂區成人培育課程、宗教交談會議、各式各樣的宗教聚會。我知道的、認識的、交談過的宗教人士達上千位，幾乎各行各業的人都有。以我的親身經驗來看，我所遇到的那些懂靈修的人當中，可用「**令人生畏**」這個字眼來形容的，多到嚇人。

我並不是要說，信友無時無刻都像個咧嘴傻笑的笨蛋一樣。遭逢不幸時，悲傷憂愁是人性的本能反應，生活中有許多狀況常使我們得用嚴肅的態度去面對不可。但是，我實在是碰過太多擺臭臉的宗教人士了，這讓我十分納悶，為何他們似乎堅信著，他們的靈修生活中就是沒有喜樂。

比如幾年前，我朋友跟一位耶穌會士住在一塊兒，那位耶穌會士當時正在趕他的博士論文。有天早上，我的朋友和他打招呼，他卻冷冷地回答：「請不要跟我說話，中午之前我不跟任何人說話。寫論文真的壓力很大。」說完就走了。然而，喜樂障礙可不只是耶穌會神父和修士們的專利而已（他們之中大多是快活的人）。「沉悶無趣」這現象，不分教派、不分宗教。幾個月前，有個路德派的朋友跟我解釋為何她想去別的教會：「我的牧師**動不動就生氣！**」去年，我為一個規模很大的天主教團體演講，演講結束後，有人贊同地說：「你知道嗎？剛剛你演講的時候，我真的看到我們的主教笑了。我可從來沒見過他**那個樣子**。」她與那位主教共事達五年之久。

這般不悅的表現，可能歸因於人格類型的某項特質，我們

之中有些人本來天性就比較開朗、樂觀、活潑。可是，這二十多年來，在各種場合裡一而再、再而三碰到同一類鬱悶的人之後，我已經歸納出一個不太科學（可是我覺得很準確）的結論。這種悶悶不樂的癥結，在於他們不夠相信這項重要的真理：信仰引人邁向喜樂。

此外，這種死氣沉沉的文化已經悄悄潛入了非常多的宗教機構，也就是說，那樣的文化已經超越了個人幅度，進入到公有領域裡面。為什麼會發生這種事呢？我想到幾個原因。

第一，我們所理解的神，經常是位不怎麼高興的審判者。這個部分在本書後面會有比較多討論。然而，十八世紀時強納森·艾德華茲（Jonathan Edwards）寫的那篇〈落在憤怒之神手中的罪人〉（*Sinners in the Hands of an Angry God*），在美國居然會成為最有影響力的講道詞之一，只要想想一些教會團體裡瀟灑的冷峻氛圍，便也不足為奇。那篇講道詞中，艾德華茲大聲疾呼：「神不乏隨時能把惡人投向地獄的**權柄**。」神的這般形象如此強烈，強烈到足以抹去所有信徒臉上的笑容。

第二個原因與第一個原因有關，就是宗教的宗旨有時被當成是件過於**嚴肅**的事。我們得在意自己和宇宙造物主的關係；得在意自己有不要犯罪的義務；得在意自己要嚴守一套神聖規範的教條；還有，以術語來講：得在意自己個人的救恩。最後那點，套句聖保祿說過的話：「懷著恐懼戰慄，努力成就你們得救的事。」（斐二 12）。對某些人來說，這些事真的很難讓人笑得出來。

第三，很多宗教組織強調**罪**更甚於美德。有些宗教領導者堅信，與其建議信徒成長的方向，不如指出他們所有可能失敗





熊熊烈火正在燃燒

若你需要一個美國宗教史上嚴酷的範例，請查看這段摘自〈落在憤怒之神手中的罪人〉的引述。此為艾德華茲在 1741 年的著名講道詞：

神藉由地獄的苦刑，表達其憤怒與氣憤，如今他們（罪人）就是祂開刀的對象。而他們之所以沒有立刻下地獄，並非因為掌管他們的神不再生他們的氣，如同祂對那些正在地獄之中飽受煎熬的可憐受造物一樣，忍受祂發怒的狠勁。沒錯，比起許多正處於地獄烈火之中的人，神對許多世人更感憤怒，就是現在你們當中在座許多悠然自得的人。確實如此，毫無疑義。

因此，並不是由於神不憎恨邪惡、忽略了他們的惡行，所以才沒有馬上伸手除掉他們。只是，祂根本不是他們想像的那樣。神的怒火燃燒著他們，他們所受的懲罰永不止息；火坑已備妥，火焰已點燃，鍋爐已燒熱，就等著他們來到；熊熊烈火正在燃燒。他們頭上頂著磨光的銳劍，腳底下有著等著要吞噬他們的火坑。

的地方，這才是他們的重責大任。如此一來，那沒完沒了的「汝不可做的事」便讓「汝應當做的事」顯得無關緊要。

第四，某些宗教組織似乎會褒揚那些比較**嚴肅**的人；因為他們正經八百的態度，或許會被視為認真的表現。我常常在想，





那些被揀選擔任神職的人，是否都是在這樣的條件基礎下才被挑中的。只要有人對我說：「小老弟啊，我以前可從沒遇過有趣的神父。」這就令我覺得有點糗了。是因為他們認識的神父不夠多嗎？還是因為過去跟神職人員接觸的經驗，讓他們把聖職工作和滿腹憂愁的樣子聯想在一起呢？

第五，很多神父、牧師、拉比、伊馬目²每天所處理的主要事務，都和**悲傷**有關——苦難、疾病、死亡等等，服事這些臨終之事，自然是比較迫切的。但若得在兩件事之間取捨，一是到本堂教友家慶賀新生兒的誕生，另一個是到醫院去探視臨終的本堂教友，何者會勝出呢？對工作過量的神職人員來說，要做出牧靈的抉擇並不困難；但或許這也表示，他們所擔負的沉重心情，遠比他們散發出的愉快心情還要多更多。

第六個原因，也是最後一個原因。宗教對於輕鬆愉快這件事的定位，普遍有著根本上的**誤解**——此即本書要談的重要主題。



我們先從鼓舞人心的部分開始談起吧！要看到「過度歡快」帶來的正面效應並不困難，不必當社會學家或心理學家就能看到，你所要做的僅是環顧四周而已。為了要好好欣賞喜樂、幽默、歡笑的價值所在，有時不妨看看**教堂之外的世界**或日常生活中的瑣事，非常有用。

挺有趣的是，說起「笑」這件事，常讓我聯想到一位好朋友的媽媽和她的口頭禪。那大概是三十年前的往事了，在費城

² 譯者註：伊馬目（imam）是伊斯蘭教的教長。



讀高中和大學的時候，我最好的同學約翰，他來自一個波蘭-義大利裔的大家庭，媽媽是位充滿活力、身材嬌小的女人，總是樂在生活中。約翰的爸爸在一家工廠工作很多年，存了點錢以後，就在紐澤西南部的大西洋沿岸買了間小屋子——費城人喜歡稱那兒為「海邊」。

盛夏的周末，有時我和約翰全家人一塊兒「南下去海邊」，一行七八個人，擠在一棟只有兩三個房間的度假小屋裡。約翰跟我常在晚上出去喝一杯（畢竟那是大學時代），然後早上睡到很晚才起床。白天剩餘的時光就在沙灘上閒晃度日，或是跟他爸爸一起去「捕蟹」，搭上他們家的破船到鄰近的海灣抓螃蟹。（船的一側有片朽木，上頭寫著：「船是海上填不滿的錢坑」）每到黃昏時分，他媽媽總會迅速做好一大鍋的義大利麵、螃蟹、或是香腸。

海邊的生活十分歡樂，我可以在那兒連續待上好幾個星期。當然我們那時都在放假，但那兒顯然有件「生活的喜悅」³不斷地吸引我過去。

他媽媽有句有趣的口頭禪，約翰跟我老愛學她的樣子鬧著玩。每次描述到某次愉快的家庭聚會或派對時，她一定用同一句話作結尾，微笑重複著講好幾次：「好好笑喔！」彷彿這句話就是對人類情感交流的至高讚美。

一點也沒錯。那麼，為何那些有信仰的男男女女，卻好像常常忘了這點呢？

³ 譯者註：作者在文中用的是法文「joie de vivre」，是引用法國作家左拉（Emile Francois Zola, 1840-1902）的小說書名《生活的喜悅》（*La joie de vivre*）。



我現在要回應的事或許對你來說很陌生。或許你所屬的宗教團體裡，大家什麼事也沒做，只有歡笑和享受彼此的陪伴而已。例如，某些巨型教會⁴無疑是個充滿喜樂的地方，但是，其他主流教會又是怎樣的情況呢？主日對你而言是個歡樂有趣的日子嗎？答案應該是肯定的才對。幽默是撫慰憂傷心靈的其中一個要素。

我父親在前幾年過世了，他是個詼諧幽默的人，在我最懷念的童年回憶裡，有著不少當時聽他滔滔不絕講笑話的情景。晚餐時，他總會跟媽媽、妹妹還有我，分享他從辦公室聽來的笑話。對著一大羣聽眾說笑話，更是讓他樂在其中，聽的人愈多，他就會鋪陳愈多細節。偶爾，笑話快講到尾聲的時候，他因為先想到了結局就忍不住笑場，幾乎沒辦法好好把整個笑話講完。父親晚年的日子還挺難熬的，能夠記得他的這些事情真是美好。

父親臥病在床時（他是在醫院的病床上過世的，死於肺癌），有回我妹妹帶了一部喜劇電影《新科學怪人》（*Young Frankenstein*）的光碟，用筆記型電腦放給父親看。由梅爾·布魯克（Mel Brooks）所導演的喜劇片，一向是父親的最愛；片中「怪物」（由Peter Boyle飾演）和「科學怪人」（由Gene Wilder飾演）兩人身穿燕尾服、頭戴大禮帽、一起跳踢躑舞、大聲唱著「打扮時髦」（Puttin' on the Ritz）的那幕，是我父親最喜歡的橋段。即使病危，他在看那部電影時仍然面帶微笑。幽默讓

⁴ 譯者註：按牛津字典的解釋，巨型教會（megachurch）指會眾人數相當可觀的教會，典型巨型教會教導的是基督新教保守派或福音派的神學觀念。

我父親的生命充滿活力，也讓他能輕鬆自在地離開這個世界，往下一站去。

談到我的家人，我聽過最美的聲音之一莫過於兩個小外甥的聲音了。那清新悅耳、無憂無慮、如銀鈴般的笑聲，總令我眉開眼笑。難道有比孩子的笑還更美妙的事嗎？每次聽見他們的笑聲，我都想著同一件事：這個孩子幾年前還不存在，如今卻展現著他無窮的喜樂生命。聽著他們的笑聲，讓我由衷感謝這加倍的恩典：孩子與歡笑。就在最近，我和十二歲的外甥分享了一則我父親最愛的笑話，看著他在晚餐時噗哧一聲笑出來的樣子，我感覺到已故的父親、我、和外甥之間有著深深的連結——此時此刻，我們三代因著笑聲緊緊相繫。

最後，容我說說我認識的另一位耶穌會士：安迪。安迪應該是我認識的人當中，最會搞笑的一位（他跟麥可兩人不分軒輊）。幾年前的夏天，我和安迪還有另外七位朋友，一起做八週避靜（前半段時間很安靜；後半段則不然），這次避靜是我們耶穌會士在最後培育階段的一部分。安迪笑聲豪邁，為人詼諧逗趣，好像生活中的一切事物都能置入幽默中。若說耶穌會的格言是「在一切事上找到天主」，那麼安迪的格言大概是「在一切事上找到幽默」。安迪就跟很多充滿喜樂的人一樣，當別人講笑話時，他笑得最用力，笑到合不攏嘴，甚至捧腹大笑。不論我意志有多麼消沉，他都能把我從那樣的心境裡面拉出來。

那時安迪剛走出傷痛。幾個月前他久病多年的母親才舉行過喪禮，然而他擅長的幽默感卻絲毫不減。最近翻閱當年避靜時寫的日記，我看到很多地方記著「安迪很好笑」，或是「有安迪在真好」。不論那時或現在，我發現自己一直在想著：「為



什麼生活不能像這樣子呢？」安迪並沒有漠視生活中的傷痛或苦難，他也會受到煩心或難過的事影響，但他絕不會讓那些現實的事奪走他生活的喜樂。

這一切經歷引導我去問：「為何當代的信仰不能像這樣呢？」我建議，我們得去尋回那個國度，那個喜樂、幽默、歡笑存在於信仰核心的國度，而不是將其摒棄於外。喜樂、幽默、歡笑**就是**信仰的核心。



之後幾章，我會以嚴肅的論點來說明喜樂、幽默、歡笑是健康靈修生活的一部分。聽來矛盾，或許真的有那麼一點矛盾。不過，喜樂、幽默、歡笑確實是重要的靈修課題。

我想藉著這本書，鼓勵人們正視信仰是通往喜樂的⁵。這也是個邀請，更是個挑戰，使人重新思考幽默和歡笑在信友生活中的重要性。本書打算對這些主題的觀點，在高深的理論與生活靈修之間建立一座美好的橋樑。換句話說，我主要會從對靈修有助益的觀點切入這些主題；而凡是對這些主題有興趣的讀者，你們輕鬆愉快的態度不單是應用在生活上，更要應用於靈修生活當中。在這個過程裡，我會跟你們分享自己從生活上得

⁵ 雖然我會引用很多學者的作品，尤其是在討論聖經內容的時候，但我無意用太過學術的方式去談。至於喜樂、幽默、歡笑的完整歷史，我也無意徹底探究，而且這類主題的書實在多得不得了——例如，亞里斯多德（Aristotelian）的喜劇概念、西方文學的諷刺手法、歐洲宮廷的「弄臣」史、戲院裡「喜劇英雄」的地位、笑的心理學原因等等。本書對於這些論題——喜樂、幽默、歡笑——也不會從靈修或宗教的角度做全面性的論述。至於宗教上的幽默和歡笑，這個主題早已孕育了許多優秀的學術研究作品，我會從中摘錄一些。此外，特別是從猶太教或從為基督徒有益的觀點去切入喜樂這個主題的作品，也有了上百篇的學術論述。



到的洞見，並加上一些我和學者討論後的心得，再摻雜一些從喜樂、幽默、歡笑相關的經典作品中得來的觀念，這些觀念很有幫助。

先聲明一下，毫無疑問地，我對自己的基督宗教信仰——尤其是天主教教義——比對其他宗教文化了解得更多，但我也會引用猶太教、佛教、伊斯蘭教的傳統智慧經典，來表達非基督徒對這些主題的看法。

看書名就知道，這本書應當充滿歡笑，如法國人所說的**妙語如珠**（jeu d'esprit）一樣，在一大堆的題外話、花邊故事中輕鬆交談。如果一本討論喜樂、幽默、歡笑的書，卻寫得一本正經的話，那就讓人笑掉大牙了。本書共分成九章，再加上一篇簡短的總結。第一章是概觀這個主題：在靈修生活中，尋回喜樂、幽默、歡笑的理由。第二章是審慎地從宗教界的歷史，了解這些美德是如何不受重視和不受重視的原因。第三章是檢視各個宗教傳統的心靈導師，尤其是聖人，看他們是如何把幽默運用在他們的靈修生活上。第四章提出幾項明確的理由，說明一般靈修生活中的喜樂、幽默、歡笑。第五章主張喜樂不單是件「要被找到」的東西，更是從聖召、服務、愛之中油然而生的。第六章的重點放在制度化宗教的喜樂上。第七章探討的是如果你未感受到特別的喜樂或快樂，要如何找到喜樂。第八章告訴你在自身的靈修生活中，要如何再次尋回那些恩寵。第九章則更聚焦於怎樣能把喜樂或是歡笑納入個人的祈禱內。

篇章之間的「喜樂課題」，是從舊約和新約中挑出三處特定的經文，並強調每處經文是如何呈現出喜樂的價值所在。藉由這三段經文，我們能更深入地探討和了解，為什麼《聖詠集》



的作者、聖路加和聖保祿等如此不同的人，都會認為談論喜樂是件重要的事呢？

還有第十個部分——笑話。有一大堆笑話散布在書中各處。為什麼呢？到了本書結尾時，希望你會贊同另一個更棒的論點：為什麼不呢？



第一章

準確無誤的記號

喜樂與靈修生活

很多我喜歡的笑話，都跟天主教徒、神父、耶穌會士有關。順便一提，耶穌會是個天主教的男修會（一個由男性組成的團體，成員矢發貧窮、貞潔、服從三誓願，度團體生活），1540年由聖依納爵·羅耀拉（St. Ignatius Loyola）創立。他原是西班牙軍人，後來改當神父。

由於我既是天主教徒、也是神父、又是耶穌會士，要講跟這三者相關的笑話可說是輕而易舉。況且，挖苦自己的笑話，應該是一種最健康的幽默方式吧！因為揶揄的箭靶只有自己一人而已。典型的耶穌會笑話就是調侃我們自己：一，過於實際；二，過於入世；三，不大看重那些我們應該要看重的靈修問題。讓我來跟你們分享一則我很喜歡的笑話。（不必擔心你不是天主教徒、或是你這輩子從沒碰過半個耶穌會士，因為好笑話大都只要稍稍修改一點細微末節，就能配合你想表現的笑點。）



小鎮上有間理髮店。某天，理髮師傅看店時，有個男人走了進去，腳穿涼鞋、身著附有兜帽的棕色長袍。這個男人十分削瘦，一副苦修模樣，蓄著一臉短又性格的落腮鬍。他在理髮

椅上坐了下來。

理髮師傅問：「不好意思，請問一下，我很好奇，為什麼你會這身打扮呢？」

男人說：「是這樣的，我是方濟會士，到這兒來是要幫我的方濟會弟兄們籌備一個救濟站。」

理髮師傅說：「噢，我最喜歡方濟會士了！我好喜歡聖方濟（St. Francis of Assisi）的故事，他是那麼愛護動物。而且你們為窮人、和平、環境所付出的努力我也很喜歡，方濟會士真是太了不起了！這次理髮免費招待！」

這位方濟會士說：「啊，不行、不行、不行！雖然我們過著儉樸的生活，又守神貧誓願，但我真的有足夠的錢可以理髮的。請讓我付你錢吧！」

理髮師傅說：「不行啦！我很堅持。本次理髮一毛不收！」於是這位方濟會士理了頭髮，跟理髮師傅道謝、祝福了他，接著就離開了。

次日，理髮師傅到店裡的時候，發現門口有個驚喜等著他。門階上有個大籃子，裝滿了美麗的野花，裡頭還放了張謝卡，是那位方濟會士送來的。

當天，有另一個男人走進理髮店，身穿白色長袍，腰上束著皮帶。他坐下來時，理髮師傅問他：「請問一下，你為什麼這身打扮呢？」

男人說：「是這樣的，我是熙篤會隱修士，進城來看醫生。想到可以順道來理個髮。」

理髮師傅說：「噢，我最喜歡熙篤會隱修士了！你們度的默觀生活，又為世人這麼努力地祈禱，這都令我萬分欽佩！這



次理髮免費招待！」

這位熙篤會隱修士說：「千萬不行啊！雖然我們過儉樸的生活，但我真的有足夠的錢可以理髮的。請讓我付你錢吧！」

理髮師傅說：「千萬不行啊！本次理髮一毛不收！」於是這位熙篤會隱修士理了頭髮，跟理髮師傅道謝、祝福了他，接著就離開了。

隔天，理髮師傅到店裡時，門階上有個驚喜等著他：一個大籃子，裡頭裝滿了美味的手工乳酪和果醬，是熙篤會隱修院做的，旁邊還放了一張謝卡。

同一天，又有一個男人進了理髮店，身穿黑西裝，戴著羅馬領。他坐下後，理髮師傅問：「請問一下，你為什麼這身打扮呢？」

男人說：「我是耶穌會神父，到鎮上來參加一個神學研討會。」

理髮師傅便說：「噢，我最喜歡耶穌會士了！以前我兒子讀的就是耶穌會辦的高中，以前我女兒念的大學也是耶穌會辦的，我還去過鎮上那間耶穌會經營的避靜院呢！這次理髮免費招待！」

這位耶穌會士說：「萬萬不可！雖然我守神貧誓願，但我有足夠的錢可以理髮的！」

理髮師傅說：「萬萬不可！本次理髮一毛不收！」於是這位耶穌會士理了頭髮，跟理髮師傅道謝、祝福了他，接著就上路了。

翌日，理髮師傅到他店裡去的時候，門階上有個驚喜在等著他：又來了十個耶穌會士。





緘默的隱修士

有個男人進了一間嚴規隱修院。初到的那天，隱修院的院長告訴他：「你每五年就只能說三個字而已，明白嗎？」這位初學生點點頭，便告退了。

五年之後，院長請他到辦公室來，問他：「兄弟，這五年來你表現得不錯。你有什麼話想說嗎？」

隱修士說：「飯菜冷！」

院長回答他：「噢，真抱歉。我們會馬上改善的。」

過了五年後，這位隱修士又到院長跟前，院長說：「兄弟啊，請進、請進。」接著問：「經過了十年，你有什么想要告訴我的嗎？」

隱修士答道：「床太硬！」

院長回答他：「噢，真抱歉。我們會立即改善。」

再過了五年，這兩位又碰面了。院長說：「嗯，兄弟，你到這兒來已有十五個年頭了，哪三個字是你想說的呢？」

隱修士說：「我走了！」

院長便對他說：「好吧，我毫不訝異。打從你到這兒來以後，除了抱怨之外，你什麼也沒做。」

此刻，若我再繼續講第二則笑話、第三則笑話（例如，第24頁），你可能會想，我到底何時才要切入正題。不過，就某種程度而言，笑話就是本章的重點。我想表達的意思是，喜樂、



024

慧心一笑

幽默、歡笑在靈修生活中所占的重要性被低估了；而且，不僅是指我們個人的靈修生活，在組織性的宗教裡更是貧乏至極。

先從**喜樂**開始談起。當進入天國時，我們就會經驗到喜樂；我們遇見天主的時候，就會因喜樂而笑。凡親近天主的人，都具有喜樂這項特質，不單單因為那是信靠天主的記號，也是對天主的祝福表達感謝的記號，隨後我們在猶太教和基督宗教的聖經裡都會看到。正如耶穌會神父德日進（Pierre Teilhard de Chardin）所說：「喜樂就是天主臨在的記號，準確無誤。」¹

幽默也是靈修上不可或缺的必備要素，卻往往被忽略。譬如說，大多數的聖人都非常有幽默感，善於自我調侃。

最後呢，**歡笑**是有必要存在的，即使在最「屬靈」或最「虔誠」的地方亦然。我的朋友比爾是位神父，在新墨西哥州（New Mexico）的小堂區工作。他告訴我一個故事，是發生在他第一次參加守靜默退省的時候——在當中會有好幾天的時間祈禱，每天面見「神師」，跟他談自己的祈禱經驗²。

在避靜院，比爾每天都在他的小房間內安靜祈禱，緊閉的窗簾使幽暗的房間更顯陰鬱。「我以為祈禱就是這個樣子，」他這麼跟我說。

¹ 這句話最常被認為是德日進說的，他是耶穌會的古人類學家（《大法師》這部電影中的老神父角色，多少有一點是根據德日進神父而改寫的）。也有人認為這句話是法國作家里昂·布洛瓦（Léon Bloy）說的。基督新教的神學家巴特（Karl Barth）也有過類似的說法：「最接近神恩典的事物，莫過於歡笑。」喜樂就是天主臨在最確切的記號，我花了好幾年的時間想找到提出這個觀念的原創者，卻是徒勞無功。所以，如果有人問起這句話究竟是誰講的，那你就說是我本人講的好了。

² 神師的工作是幫助你和天主建立關係，跟牧靈諮商（主要是解決問題）或是心理諮商（找出心理上的問題與困難的根本原因）不同。神師著重的是幫助你更清楚去看到，天主在你的祈禱生活和日常生活中所行的一切。



退省的日子過了三天，神師一進他的房間，便向他說：「自從你到這裡來之後，都沒見你笑過，我敢跟你打包票，沒有什麼事比笑聲更令魔鬼痛恨。到外頭去，好好享受陽光吧！」

喜樂、幽默、歡笑都是靈修的恩寵。忽視這些恩寵是我們自己的損失。



在我們繼續談靈修生活中的喜樂、幽默、歡笑之前，先來定義一下我們所用的詞彙吧！首先，我們來看這三個詞較為一般、世俗的定義，再從宗教信仰的觀點來探討。

按世俗的脈絡，喜樂通常被解讀成是種幸福。我老舊的《韋氏字典》（*Merriam-Webster's Dictionary*）上，就用了像是「喜悅」或「幸福」的字眼去解釋喜樂。一般大眾所了解的喜樂，是某種特定的快樂、某種強烈或恆久的喜悅。在這樣的理解下，自然是人人都會渴望的事。相對而言，就一般世俗的人來看，喜樂似乎是比較明確的用詞。

就另一方面來看，與其說幽默是一種情緒表現，不如說是一種才能或素養更為貼切。《韋氏字典》上寫：「那種才能可以引起滑稽或荒誕不經的感受。」原本就有幽默感的人，還可以再更加精進；沒有的人，則可以經由學習而變得幽默。機智的言語和喜感也跟幽默一樣，可以提升和訓練。在某些特定的情況下，幽默也可以是其內涵的特質。人可以被形容為有幽默感——同樣的，書、電影、戲劇、評論、甚至表情或肢體動作也可以這樣形容。幽默的表現可以是惡的（針對人種、性別、民族加以中傷，以及嘲笑弱勢族羣、指名道姓等等），也可以



是善的（自嘲、鼓勵人的幽默，或是沒有「受害者」卻能讓人哄堂大笑的諧語）。

佛洛伊德（Sigmund Freud）認為，有些逗趣的念頭——明確來說就是開玩笑——是從潛意識、從心理層面萌芽滋長出來的，埋藏在我們的理性官能之下。在法國哲學家亨利·貝格森（Henri Bergson）所發表的〈笑〉（*Laughter*）這篇論文中提到：「荒謬可笑與夢境如出一轍」³。

這真的很有道理。某件事怎麼會那麼幽默？某件事怎麼會感覺逗趣？我們為何會笑出來？要確切知道究竟是**為什麼**，實在挺難的。那就像是一種非常原始、從潛意識、由內在激發出來的反應一樣。

不論是說笑話的人或是小丑，往往都是看清真相的人。當我們欣賞一齣喜劇，看一部搞笑電影，或單純只是聽到一個絕妙的笑話時，有多少次我們會自言自語說：「一點都沒錯，的**確**就是這個樣子！再**真實**也不過了！」好笑的事通常都是真實的事。

舉例來說，有個朋友最近跟我講了一個笑話，大意是說有間教堂為了蝙蝠的事困擾不已，因為蝙蝠會在禮儀當中倏地俯衝到教友頭頂上。蝙蝠剛開始定居在屋椽上時，本堂神父就買了隻貓，讓貓留在聖堂裡過夜，可是蝙蝠還是死賴著不肯走。下一任本堂神父則僱了專業的滅鼠公司來處理，他們以煙燻方式消毒了整棟房子，卻不見效，那羣蝙蝠依舊不肯搬走。最後



³ 法語原文為：“L'absurdité comique est de même nature que celle des rêves.” 威利·賽佛（Wylie Sypher）編，《喜劇》（*Comedy*）。



呢，又來了一位新的本堂神父，沒想到幾週之後蝙蝠居然就消失得無影無蹤，教友們當然歡喜不已。主日的時候，有位教友問起新到任的本堂神父，看他到底是怎麼把蝙蝠給弄走的。本堂神父說：「喔，小事一樁。我給牠們全都付洗了，還讓牠們都領了堅振，因為我知道一旦這麼做了以後，就再也不會見到牠們了。」⁴

歡笑是一種行為或舉動。「笑」這個舉動，是對某件莞爾之事的反應，或者，就像先前提過的，是對某件荒誕不經之事的反應。不過，笑也是種自然流露的喜樂，與荒誕不經這樣複雜的事無關。嬰孩一見母親的臉龐就笑咪咪。笑，可說是非常人性的表達⁵。

笑，跟喜樂不大一樣——不過卻跟幽默一樣，可以是正面的，也可以是負面的。有人因你講的笑話而樂開懷，可以讓你高興一整天；若有人拿你當笑話講，則可能毀了你一整天。況且，笑是件十分露骨的事，不像幽默還有商量的餘地。（某些話好笑與否、愚蠢與否、無趣與否、冒犯與否、或者讓人搞不懂與否，這樣的事你跟人討論過多少回？）人笑的時候，一眼

⁴ 不懂笑點在哪嗎？有很多教會內培育出的孩子（譬如領洗和領堅振），在成年之後，上教堂對他們而言就是可有可無的事了（經常此後音訊全無），大部分的教會為此感到很悲哀。你若不懂這個笑話也別擔心，書中其他的笑話會「好懂」很多。

⁵ 1862年，法國神經學家杜鄉（Guillaume Duchenne de Boulogne）判定，唯有「帶著愉悅情緒的靈魂」才能產生那種自然流露的表情，這種表情或多或少會牽動眼部周圍的肌肉，「假笑」則不然。如我們今日所知，後來的科學家藉由腦部斷層掃描了解到，「杜鄉之笑」跟負責下「迎戰或逃避」決定的機能來自同一區，為人腦內特別古老的區塊。就達爾文觀察，連黑猩猩在搔癢或是摔個四腳朝天時，牠們的反應也是「笑」。笑是種古老又原始的特徵。（譯者註：「迎戰或逃避」決定（fight-or-flight decision）是心理學名詞，乃一種自我保護的求生本能。當人們察覺到危險時，會啟動體內一系列內分泌系統和自律神經系統的反應，為迎戰或逃避的後續行為作準備。）

就可以看出來，至於人**為何**而笑，那可就很難解讀了。

喜樂、幽默、歡笑，三者關係密切。解釋其中一項時，很容易會不由自主聯想到另一項。你或許會因喜樂而開懷大笑（想想你聽到自己升官的消息、或是滿心盼著將臨的孩子、或是中了彩券。）笑語不斷時，讓人有喜樂的感受（想想朋友們齊聚一堂，因著你我的青春往事哄堂大笑，那時揚起的喜樂該是多麼真切。）在生活中找到喜樂的心靈，或許可以幫助你成為一個更有幽默感、能從「好笑」一面去看事情的人。從幽默的角度看待事物時，自然能令人滿心喜樂。（試想你遭逢人生困境，朋友用半開玩笑的方式給你意見時，便可幫你以更客觀的角度去看待自己的處境。）

因此，一般大眾對喜樂、幽默、歡笑的認知是有重疊的部分。更重要的是，這都是非常主觀的事。稍後我們會再回過頭來，以宗教信仰的理解方式去看喜樂、幽默、歡笑，一旦由靈修的角度切入時，這定義就有那麼一點兒不同了。因為由靈修角度切入時，看待事情所著重的要點不同，這些要點有的隱晦不明，有的受人忽視。



現在先來看看三件恩寵中的最後一件：歡笑。西方靈修學中，近來在處理歡笑這個題材上最完整的，當屬卡爾-若瑟·庫修（Karl-Josef Kuschel）的小書《笑：神學小品》（*Laughter: A Theological Essay*），他是德國杜賓根大學（University of Tübingen）的神學教授。這本讓人讀來津津有味的作品，開宗明義就承認要發展笑的神學實為「不可能的概念」，因為笑的類型五



花八門，真的太多了。有些值得讚許，有些則不然。他寫到：「有喜樂的笑、愉快的笑、玩鬧的笑、滿足的笑；還有嘲弄的笑、惡意的笑、絕望的笑、譏諷的笑。」

庫修站在幫助靈修的觀點，為看待笑的兩種主要方式定義如下：「正如那位來自納匝肋的師傅，基督徒得同時顧及笑和被笑這兩件事。」笑能治癒人，也能傷害人。而且，雖然庫修主要是以基督徒的觀點來談論笑，但其整體架構也適用於許多主流的靈修傳統和宗教派別。

簡單來講，有一派靈修譴責歡笑；另一派靈修則讚頌歡笑（幽默也面臨相同的處境）。

主張譴責的一派，他們以四世紀神學家金口聖若望（St. John Chrysostom）的著述當代言人。金口聖若望表示，基督徒應該為自己的罪痛哭流涕。他明確說明了自己不願禁止歡愉，而寧可用提醒的方式來告訴世人：眼淚比歡笑更能使我們與天主緊密契合。在其他初代基督宗教神學家的思想中，也可找到這種傾向於反對笑的附和言論，他們把 risibilitas（拉丁文，指人發笑的能力）視作一件危險的事——背離常理之事。

以虛構手法來描繪這幫譴責派的暢銷小說《玫瑰的名字》（*The Name of the Rose*）⁶，是由安伯托·艾可（Umberto Eco）所寫，1980年初版，內容講述十四世紀時，有位方濟會修士——他有個好玩的名字：巴斯克維爾的威廉（William of Baskerville）⁷

⁶ 小說《玫瑰的名字》後來拍成了電影，由史恩·康納萊（Sean Connery）和克里斯汀·史萊特（Christian Slater）主演。

⁷ 譯者註：此書中，巴斯克維爾的威廉以精妙的推理聞名，他的名字是取自福爾摩斯的偵探故事《巴斯克維爾的獵犬》（*The Hound of the Baskervilles*）。



——到一座修道院去調查一連串令人毛骨悚然的謀殺案。偵查過程中，威廉偶遇盲眼的圖書館員佐治（Jorge de Burgos）。這座修道院內的圖書館遠近馳名，館內有些書的頁緣上畫有裝飾性的巧妙花樣和塗鴉，令佐治勃然大怒。這樣的 risibilitas 把佐治給嚇壞了。

威廉的想法必然恰恰相反，這些滑稽的裝飾圖案——人長了馬頭、馬長了人腿、魚生了雙翼、鳥背了魚鱗——本就應該引人發笑才是。這些圖案或許還有「教化」的作用，旨在提升美德。

佐治起初先是嘲諷威廉，但隨後就因反對笑這件事而與威廉激烈辯論了起來。「這些胡搞的玩意兒究竟有何意義？」佐治認為耶穌犯不著用那麼愚蠢的方式去證實祂的主張。後來他引用金口聖若望的話說：「耶穌從不放聲大笑。」因而提出神學上的反對論證：這有違基督徒的思想；他又說：「笑會使身體顫抖，讓臉上的五官扭曲變形，把人弄得跟猴子沒兩樣。」因而提出哲學上的反對論證：不合邏輯。

佐治的信仰保衛戰最終讓他走向邪惡之途。亞里斯多德寫的《詩論》（*Poetics*）第二冊，是部談論喜劇的作品，唯一碩果僅存的手抄本就收藏在佐治鍾愛的圖書館內。為了確保沒人會去讀這部可怕的作品——請注意！以下內容有洩漏劇情之虞！——佐治在書頁上敷了劇毒。因此，任何膽敢追求笑這件事的隱修士，一旦用舔溼的手指翻閱書頁，肯定必死無疑。

我自己在看笑的神學時，就與佐治截然不同，比較接近庫修自稱的「笑話學」方法。只要確保仍在第一類的「歡欣喜樂」範疇內，沒有演變成「冷嘲熱諷」的話，人的笑就是天主所賜





的禮物，也是向這世界自然流露出高興的心情。我們馬上就會看到，在舊約某些重要情節上，歡笑的傳統是如何表達的。不論是聖人或是不同宗教派別的靈修導師，我們都可以從他們身上看到歡笑淵源的歷史，這是健康生活不可或缺的要素。就把我歸到贊成 risibilitas 的那一派吧！

不論是基督宗教或其他宗教，當代大部分的宗教信仰看待佐治對於笑的過度抨擊都頗不以為然。《天主教教理》——幾乎不可能會有輕佻內容的一本書——在「民間的熱心敬禮」這一章，有行文字大概會令許多初代教父詫異不已，佐治自然不在話下。《天主教教理》說，民間熱心敬禮在本質上包含了「豐富的價值」，它以基督徒的智慧，回答有關生命存在的重大問題。這樣的智慧「讓人即使遇上艱難的時刻，仍有理由在喜樂和幽默中生活」⁸。

英國作家瑪格麗特·希芙（Margaret Silf）有很多有關祈禱的著作。最近我問她對笑在靈修生活中所占的地位有什麼想法。在那封滿腔熱血的信上，她表示自己絕對是支持「值得讚許」的那一派。「比如說，自己笨手笨腳打翻牛奶的時候，你可以選擇大笑或是大哭，」她接著說：「我建議選擇大笑比較好。另一種方式讓人自怨自艾，沒人會喜歡這樣。笑，甚至還有回顧的作用：若事情是該慎重面對的，我可以回頭去看其荒謬的一面，然後從頭笑到尾，這同樣有治療的效果。笑，還能將災難化成鬧劇一場。」

後來她又講了一件發生在她兩位友人身上的事。這兩人有

⁸ 《天主教教理》1676 號。

位共同的朋友過世了，「她們非常想念她，便到她墳前埋了些水仙球莖。整個冬天，她們都悲慟不已。春天來臨，她們回到朋友的墳上致意，竟發現那兒有著收穫頗豐的……洋蔥！她倆笑到流眼淚——她們相信，她們的朋友也正在那兒陪她們一塊兒笑著。」

笑有教化的功能——不止是猶太教和基督宗教如此。穆斯林學者錫克·杰默·拉赫曼（Sheik Jamal Rahman）著有《信仰的芬芳：伊斯蘭啟蒙之心》（*The Fragrance of Faith: The Enlightened Heart of Islam*）一書。他從《可蘭經》和幾部伊斯蘭經典中指了些段落給我看，上面非常強調歡笑的價值，並指出歡笑的根源來自於神性。《可蘭經》上說：「祂能使人笑，能使人哭。」⁹先知穆罕默德見證的言論集當中提到：「我確實見過神的使者笑，笑得合不攏嘴。」¹⁰另有某個教派說，神自己也笑：「所以阿拉會笑，並讓他（義人）進天國。」¹¹拉赫曼特別提到，在蘇菲（Sufi）教派中，不放聲大笑意味「我們智識有限，因此無法了解真實的本質。」

拉赫曼告訴我：「當笑由人的深處傾湧而出時，我們便能立刻瞥見事物的真相。」這就是拉赫曼非常喜歡通俗的「穆拉故事集」¹²的原因，那是十三世紀土耳其的穆斯林作家納斯魯丁（Nasruddin）穆拉所寫的民間傳說故事，充滿幽默。「有某個事物在我內甦醒。」他說。



⁹ 《可蘭經》53：43。

¹⁰ 《穆斯林聖訓實錄》（*Sahih Muslim*）第一冊，365。

¹¹ 《布哈里聖訓實錄》（*Sahih al-Bukhari*）第一冊，770。

¹² 譯者註：古時伊斯蘭教尊稱學識淵博的男子為穆拉（Mulla）。

勞倫斯·柯寧漢（Lawrence S. Cunningham）是聖母大學（University of Notre Dame）的神學教授，當我問他對笑的神學有什麼看法時，他講了一個鮮為人知的天主教傳統，庫修的研究也曾提到這點。柯寧漢問我：「有沒有聽過 risus paschalis？」我的拉丁文不是很好，所以他翻譯給我聽：「復活節之笑」。

他說：「在德國有個習俗，本堂神父會在復活期的時候講笑話。這麼做的用意是要取笑撒殫，因為耶穌復活使撒殫的計畫徹底失敗。」¹³ 儘管如此，艾可書中那位老隱修士佐治還是提出了一個有趣的神學問題：耶穌曾笑過嗎？我們待下一章再來探討這個問題。



那麼幽默呢？善用幽默（和幽默的故事）幾乎貫穿了每個主要宗教派別的聖典與著作，我們馬上就要細查舊約和新約當中那些風趣的人物、言談及事件了！基督宗教的聖人和其他宗教的靈修導師，也會以風趣的言行和機智幽默的方式傳授弟子們重要的教導。

不過，有沒有方法從「靈修」的角度來了解幽默呢？如果要從對靈修有幫助的角度觀察，庫修的雙面法就很有用。有建立型的幽默，就有拆毀型的幽默；幽默能揭發偽善和造作，也能貶低那些毫無防禦和社會邊緣化的人；有善的幽默，也有惡的幽默。大部分的非宗教人士當然會同意——幽默是有道德規範的。但是，由宗教觀察家的角度來看這兩面的話，就有那麼

¹³ 庫修記載，這樣的習俗大約起源於十六世紀初。

一丁點兒不同了，因為他們在看這兩面時，會考慮到天主對人性的渴望。幽默的「善」與「惡」並非依道德感作區分，而是依那件事是會讓我們與天主的關係更加深厚、或者更加淡薄來決定的。

幽默是信德的序曲；歡笑是祈禱的開端。

——尼布爾¹⁴

從神學研究的角度來看幽默——該受譴責或值得讚許——就跟笑一樣，依其意圖而定。羅馬士兵給耶穌披上紫紅袍，把荊棘刺冠戴在祂頭上，拿一根蘆葦戲弄祂，這些舉動都是不懷好意的幽默，藉以譏笑耶穌是偽君王：「猶太人的君王，萬歲！」¹⁵（從另一方面來看，福音書的作者用這段小插曲是為了彰顯士兵的破幽默，以引出了帶有諷刺意味的神學重點：耶穌真的是君王，只是那些士兵並不知道。這是在開那些士兵的玩笑。）

耶穌運用幽默的方式則正好相反。我們會看到，耶穌很多的比喻不僅高妙，而且還好笑得很呢！對於羅馬官員、某些猶太領導者、富人、洋洋自得的人，耶穌那帶諷刺意味的評論，不只讓居上位者啞口無言，更博得了祂的信眾莞爾一笑。這樣的方式通常很溫和，但效果卻很好。

所以呢，有善意的笑，也有惡意的笑；有好幽默，也有壞



¹⁴ 譯者註：尼布爾（Reinhold Niebuhr, 1892 ~ 1971）是德裔美籍的實踐神學家、路德派牧師。

¹⁵ 谷十五 16-20。

幽默。再重申一次，連非宗教的評論家也會同意這種說法。一般說來，在幽默和笑這兩件事上，非宗教和宗教的觀點差異並不大。



現在我們要完全從宗教信仰的角度探討——靈修上對喜樂的理解與世俗的定義相去甚遠。

剛開始研究喜樂的時候，我整個人都被淹沒了，這真是學術研究中的浩瀚領域啊！「喜樂」這個主題遍及所有主要宗教和靈修傳統。舊約裡，以色列子民向天主表達他們的喜樂，因為祂將他們從奴隸中解放。新約裡，耶穌經常用這個詞來陳述身為門徒的目標。後來，聖保祿鼓勵初代基督徒要「常常喜樂」。喜樂是傳統的「聖神效果」之一，亦即天主要堅強我們而賜予的恩寵¹⁶。即便許多宗教看起來並沒有特別喜樂的樣子，但這個主題在宗教方面的文獻卻相當可觀。

不少基督宗教的聖人對喜樂有非常詳盡的討論，包括十三世紀的神學家聖道茂（Thomas Aquinas，或譯「聖多瑪斯」），十分嚴謹地區分各種不同的快樂和喜樂。這位偉大的中世紀學者談到，*delectatio*（快樂）這個拉丁文與感官事物相關，而將 *gaudium*（喜樂）這個拉丁詞彙專用在當一個人不論是為人為己，都自認達到了善的目標時。接著，聖道茂把喜樂和愛德連



¹⁶「聖神的效果」（迦五 22-23）是：仁愛、喜樂、平安、忍耐、良善、溫和、忠信、柔和、節制。

¹⁷ Thomas Aquinas, *Summa Theologica*, II-II, 28.1.

結在一起，「或者因為有所愛之物存在，或者因為所愛之物已擁有自己的善。」那時，人是為了他人的幸福而喜樂¹⁷。他說，喜樂的高峰是「親眼目睹」天主，因為人心所渴望的一切已獲得滿全。聖道茂的著作幫助我更清晰察覺到，宗教上所理解的喜樂與世俗所理解的喜樂究竟有何差異，我愈是思索聖道茂對喜樂這個主題做的區分和研究，答案也就愈加明朗透澈。為有信仰的人而言，喜樂是**在主內的快樂**。

喜樂不是一種稍縱即逝的感覺，也不是一種短暫的情緒；喜樂是人與天主結合時，那個深植於心的果實。一般世俗定義下的喜樂，有時會拿來形容人對某個對象或某件事情的情緒反應，或許這也挺好的（譬如得到新工作），但信仰上的喜樂總是與關係密不可分。喜樂有個目標對象，那個對象就是天主。

當代的基督宗教神學家經常談到這點。唐爾斯（Donald Salliers）是艾莫里大學（Emory University）的祈禱與崇拜神學教授，他以《靈魂釋義：祈禱與宗教熱忱》（*The Soul in Paraphrase: Prayer and the Religious Affections*）一書詳細說明這主題。書中指出，喜樂是朝向天主的根本意向。他說，即使在煎熬磨難中，依舊存在喜樂的能力，因為喜樂之於情緒沒什麼作用，之於信德卻有很大的影響力；正是這樣的特徵，讓基督徒的喜樂與快樂之間映照出強烈的對比。這並不是忽視世上、他人生命或自己生命的痛苦（至於如何在艱苦的境遇中保有喜樂，本書後續會有較多討論），相反的，這是一種更深沉的能力，因為信靠天主——以基督徒而言，即信靠耶穌基督——就是喜樂的理由和恆久不渝的喜樂之源。

教宗保祿六世的《喜樂於上主》（*Gaudete in Domino*）勸



論，是篇很特別卻也容易讓人遺忘的教宗信函，他在其中談到這個差異¹⁸。他很想知道，在富足的西方文化裡，坐擁那麼多可以滿足我們的事物——財富、清澈的水、唾手可得的食物、醫療發達、科技進步——但為什麼喜樂卻少得可憐？保祿六世說，這是因為我們失去了喜樂的真義。「這種矛盾的情形和難以獲得喜樂的狀況，在今日尤其嚴重。科技化的社會成功地讓享樂的機會大大增加，但要萌生喜樂卻是困難重重，因為喜樂來自另一個源頭。喜樂是屬靈的。」



那麼，按我們討論的主旨，以一般世俗和宗教的立足點來看，該怎麼陳述喜樂、幽默、歡笑呢？

首先，不論你是否有宗教信仰，對於歡笑和幽默的定義都差不了多少。一般世俗與宗教觀察家都知道，有善意的笑和惡意的笑，有好幽默和壞幽默（不過，要在善惡之間做選擇這件事，對於有信仰的人來說，是與天主共度親密生活的一部分）。然而，當喜樂來臨之時，世俗的想法將其視為一種強烈的快樂和喜悅；信仰的意向則將喜樂視為一種因著信賴天主而產生的親密連結，一種即使身處困境也根深柢固的信德，一種憑藉著與神性的關係而結出的果實。喜樂是在主內的快樂。



¹⁸ 喬瓦尼·巴蒂斯塔·蒙蒂尼（Giovanni Battista Montini）於1963至1978年擔任教宗，取名號保祿六世。他的信函（或以梵蒂岡的術語來講就是「教宗勸諭」）《Gaudete in Domino》可直譯成「在主內歡欣」，頒布於1975年。令人意外的是，這篇美妙的默想文竟出自一位在大眾面前看似陰鬱的人物之手。然而，私底下的他卻是個和藹可親的人。近來有個朋友告訴我：「跟他一對一（one-on-one）超棒的！是人與人間的一對一互動，而不是打籃球的一對一鬥牛。」



為何我會認為當代許多信友常常無法把靈修跟任何喜樂或輕鬆愉快的事情連結在一起，這裡有個例子可以說明緣由。

過去十二年來，我在天主教雜誌《美國》（*America*）工作，我們通常稱它是「國家天主教周報」（*National Catholic Weekly*）（幾年前有位抨擊我們的人說，這份雜誌實在是太爛了，應該把「周報」*Weekly* 改成「弱報」*W-e-a-k-l-y*）。雜誌上有個「信仰焦點」的常設專欄。

「信仰焦點」主要是由讀者投稿自己信仰生活中的小故事，每個星期我們都會收到如雪片飛來的文稿。猜猜看，這些文稿中最常見的主題是什麼？生病、苦難、死亡。生病這件事如何帶領我走向天主；失業如何帶領我走向天主；痛苦如何帶領我走向天主。

此時此刻，你或許會說：「煎熬磨難是通往天主之路。」這麼說也沒錯。受苦的時候，往往能更強烈地經驗到天主，因為那時我們無須武裝自己，或者，我們更願意開放自己接受天主的幫助。一旦卸下防備，天主便更能進入我們的生命當中。苦難有時像一扇窗，讓我們以一種嶄新的方式體驗天主。

不過，我為雜誌社工作的十二年裡，幾乎沒見過什麼好笑的文章在「信仰焦點」專欄的稿件中，甚至連中等幽默的文章也沒有。後來編輯羣還一致認同要嚴加把關，避免放太多令人情緒低落的文章在專欄裡。最近我們刊登了一篇〈死亡旅程〉的故事，內容是關於作者母親臨終前的一場病（我們已經把標題改成與生病較不相干的名字）。這只是個比較具代表性的例



子——苦難與靈修之間的關聯性經常遠超過喜樂與靈修之間的關聯性，至少美國的天主教文化是如此。



在某些宗教界裡，喜樂的名聲似乎不怎麼好。這真的太詭異了！因為喜樂不只是健康情感生活的必備要素，對靈修導師和聖人的心靈健康也是一項重要的經歷。十八世紀的猶太教哈希迪克教派拉比（Hasidic Rebbe）納可曼（Nachman of Breslov）曾說：「喜樂不是靈性追尋的附屬品，而是不可或缺的要素。」

凱瑟琳·諾里斯（Kathleen Norris）是美國重要的靈修作家之一，也是《迴廊漫步》（*The Cloister Walk*）和《怠惰與我》（*Acedia and Me*）兩本書的作者，最近跟我談到她相當重視自己靈修生活中的喜樂。「喜樂一向是我生活中重要的一環，但一直到我成為本篤會在俗會士（隱修院第三會的成員）之後，我才體會到喜樂在靈修生活中所占的地位。」她說。

她又說：「我曾對一位隱修士嘀咕自己缺乏紀律，祈禱生活也太隨性了。但他卻告訴我：『我一點都不擔心妳。妳擁有喜樂，那是傳統的聖神效果之一。』這是我從未聽聞的事，大大鼓舞了我；也提醒我，即使我沒有『在做』我覺得該做的事，但聖神仍在我內工作著。」

根據一位耶穌會學者的研究，許多東方宗教派別裡，喜樂都是重要的元素。方濟十世·克盧尼（Francis X. Clooney）是哈佛大學比較神學教授，也是哈佛世界宗教研究中心（Center for the Study of World Religious）主任，他告訴我，喜樂「對印度教的宗教感知有重大意義」。他接著說：「印度教的信仰文化裡，



喜樂的崇高形式稱作『極樂』，用梵語來講就是 ananda，這樣的喜樂甚至被認為是神性真實存在的根本象徵。而且，人在舞蹈中可以看出濕婆神（Shiva）的笑、佛陀的笑、女神的笑聲、克里希納（Krishna）的愉悅。」



不過，要看到人被神觸動的喜樂，不必一定得是宗教學者才行。想想你生活當中那些聖潔的人——不僅限於神父、牧師、拉比等「專業宗教人士」。想想家族中某個聖善的人、某個虔誠的朋友、或是職場上某個有信仰的同事。想想那些全然活出信仰的人，他們就與神十分親近。這些人不正是滿心喜樂的人嗎？

喜樂是最崇高的人性展現。

——聖道茂

想想那些在宗教界有喜樂特質的名人好了。想想你有多常看到德蕾莎姆姆（Mother Teresa）或葛理翰牧師（Billy Graham）面帶微笑的照片。要想像某個人和聖方濟一樣笑容滿面，那不是難事；但若要想像聖方濟**不笑**的樣子，那可真比登天還難。從非基督宗教的背景來看，想想你有多常見到達賴喇嘛笑，而且還是開懷大笑。

羅傑·凱曼納茲（Rodger Kamenetz）是《蓮花座裡的猶太人》（*The Jew in Lotus*）一書的作者，這本書談的是一個猶太人探索佛教的經驗。他回憶起1990年在印度達蘭薩拉（Dharamsala）初次會晤達賴喇嘛的情景：「輪到我了。達賴喇嘛微笑著，沒





錯，就是那燦爛愉快的笑容，讓我也不由自主地笑了。」凱曼納茲繼續描述這位喜樂男人與生俱來的魅力。的確如此，達賴喇嘛有相當多的著作和教導都在討論喜樂和幸福，而且，達賴喇嘛教導我們，喜樂和幸福乃源自於我們的行動。每回他公開教導的時候，幾乎總是笑聲連連。《紐約客》（*New Yorker*）雜誌上有則達賴喇嘛的報導，說他看待自己的健康問題十分豁達，記者描述這位偉人「突然間呵呵大笑了起來」。

我們為什麼自然而然地被喜樂的人所吸引呢？我相信是因為喜樂是天主臨在的記號，這個記號很自然地吸引著我們。天主的喜樂牽動了那一直住在我們心底，但有時卻又躲藏起來的喜樂。如同《聖詠集》第四十二篇中的「深淵與深淵和唱」（詠四二8）。或如聖奧斯定（St. Augustine）所寫的：「天主啊，我們的心永不安寧，直到在祢內安息為止。」聖奧斯定是四世紀時北非的神學家，他知道某件深植人心的事：我們本能的渴望天主，渴望那位一切喜樂之源。我們之所以受喜樂吸引，乃是因為我們被天主所吸引。



從整個宗教史來看，喜樂和歡笑所遭受的抹黑、輕視、或被認為不宜，究竟是到了什麼樣的程度呢？這種把輕鬆愉快的態度擱置一旁、不予理會的心態，到底又是怎麼發生的呢？這兩個問題都很難有明確的答案。可是，這種忽視的態度所引發的**效應**卻不難見到，你八成碰過那些認為虔誠就是無時無刻都得嚴肅萬分的人吧！

若你是天主教徒，某些你認識的神父可能會讓你感到納悶，



從不展露笑容的他們究竟是怎麼「慶祝」（正式用語）彌撒的呢？若你是其他教派的新教徒，你可能會認識一些牧者、牧師或長老，他們恰好是主「冷冰冰的揀選者」¹⁹之最佳例證。

我以前去過一個的教堂，前排總坐著兩位中年教友，她倆是姊妹。她們每個主日很早就到了，從不跟別人打招呼，總是坐在固定的位置上，彌撒當中面無表情地盯著祭台。到了平安禮，正當大家彼此握手表達基督徒間的友愛情誼時，這兩姊妹只是沉著臉相互握手，從未轉過身問候別人。她們彷彿是以一種嚴肅得要命的方式來看待自己的信仰。

當你嚴肅得要命的時候，你也就徹底死亡了。對信友來說，滿心喜樂地活著才是比較好的目標吧！這一點絕對是肯定的，不是嗎？

若我們說，喜樂顯然是由充滿生命力的信仰而產生的結果，那為什麼好像很多宗教組織裡都不存在喜樂呢？為什麼教會的儀式似乎很缺乏幽默感？為什麼宗教人士老是（這麼說很公道）被當成愁眉苦臉的人？簡言之，喜樂、幽默、歡笑到底是何時、為何、如何從信仰內被移除的？這種不快樂的狀況究竟是如何演變至此？下一章將會探討。

¹⁹ 譯者註：美國人常用主「冷冰冰的揀選者」（frozen chosen）這個詞來形容某些新教徒。原意是指長老會和美國聖公會等基督新教主幹教派的教友，與福音教派、靈恩教派等相較下，他們的禮儀形式較為拘謹和制式化。作者沿用這個詞是指在信仰生活中不輕易流露神色或表達興奮情緒的新教徒。

第二章

為何愁眉苦臉？

由歷史檢視宗教的嚴肅性，
簡潔卻百分之百準確

幽默似乎在宗教界未受到應得的重視，有幾個理論可以說明緣由，而這些原因或許可追溯至更早以前。我們就拿新約來做個例子吧！先來看看新約中的主角：納匝肋人耶穌。聖經描寫耶穌展現幽默（或缺乏幽默）的方式，必然會影響到後來基督徒看待歡快這件事的觀點。



首先，福音書的作者究竟願意放多少心力把耶穌描繪成一個非常幽默的人？這點值得好好想一想。雖然福音書中可以清楚看到耶穌妙語如珠又能言善道，尤其在祂講比喻的時候，但新約裡能令現代讀者哈哈大笑的有趣片段卻寥寥無幾。為什麼呢？

有關耶穌與幽默的事，近來我請教了一些優秀的新約學者。假如福音書作者想把耶穌勾勒成一位有魅力的人物，他們應該會刻意突顯祂的幽默感才是。難道這麼做不合理嗎？福音書作者希望透過福音的描述，讓大家被耶穌吸引。而幽默正是最能吸引大眾的方式，古今皆然。

再者，依革新猶太教（Reform Jewish）的拉比丹尼爾·潘立



緒（Daniel Polish）所言，任何一位書寫耶穌那時代事蹟的人，都會發現舊約裡有十分豐富的幽默題材，就跟猶太教法典《密西拿》（*Mishnah*）和《塔木德》（*Talmud*）一樣¹。「希伯來聖經（Hebrew Scriptures）裡有些部分是刻意要製造笑果的。」這是潘立緒拉比最近告訴我的，他也是《生活的聖詠》（*Bringing the Psalms to Life*）一書的作者。

既然如此，福音書裡的納匝肋人耶穌為何不大幽默呢？

我向艾米吉兒·李汶（Amy-Jill Levine）教授提出這個疑問。她是美國范德堡大學（Vanderbilt University）的新約聖經學者，著有《被誤解的猶太人》（*The Misunderstood Jew*）一書。她在書中闡釋了耶穌的猶太背景，還有教會經常對祂生活中某些特定面向產生誤解的地方。她認為基督宗教的傳道者因為不了解耶穌那時代的猶太文化脈絡，往往誤傳耶穌的言行。

當我問李汶教授新約中有關幽默的主題時，她指出這話題的困難在於：生活在耶穌那時代的人所認為好笑的事，在現代人看來卻不然。新約中的場景設定和立論觀點，對一世紀的巴勒斯坦人來說是非常有趣的。「那些比喻的表現方式不是誇張、就是離譜，十分具娛樂效果。例如，芥菜子會長成像大灌木叢一樣，讓飛鳥棲息，這樣的點子就很幽默。」在訪談中她這麼對我說。況且，其中有部分的比喻不僅是幽默而已——在一世紀的人們耳裡聽來，可是真的**很好笑**。

那些比喻裡，最不協調的部分——其訊息所呈現的顛倒狀

¹ 根據《哈波柯林斯宗教字典》（*The HarperCollins Dictionary of Religion*）的解釋，《密西拿》是猶太教法典本文，共六卷，是敘述性的條文。《塔木德》是《密西拿》的註釋和補編。

況、看似荒謬的情境（貧窮的就是富有；富有的就是貧窮；瞎子看得見；看得見的人是瞎子）——確實就是喜劇的要素。事實上，當人們領會到耶穌的洞見的確是真理時，這事就更顯荒誕可笑了。不過，我們卻常常忽略新約的這一面。

我說起這現象時，希芙問我：「像是——你自己眼中有根大樑，卻想取出別人眼中的木屑；或是駱駝穿過針孔這一類的故事，為什麼我們總是正襟危坐地把故事聽完？」她又說：「這麼多誇張到不行的角色和狀況，真是讓人想忘也忘不掉啊！難道你看不到耶穌挪揄的表情嗎？或者連耶穌的表情是在挪揄也看不出來嗎？」

杰瑞德·阿爾巴克（Gerald Arbuckle）神父在他的著作《與天主一同歡笑：幽默、文化、轉變》（*Laughing with God: Humor, Culture and Transformation*）也持相同的看法。他提到，許多耶穌刻意用誇張法去描述的事物，當一世紀的巴勒斯坦人聽到時必然**失笑**。例如，有人點上燈卻用器皿遮蓋住；或是有人竟把房子蓋在沙上；還有父親不拿餅給孩子，反而給他石頭。這一類的概念都算。如李汶和阿爾巴克所言，很多耶穌刻意表現的幽默，以及當時人們在祂講比喻中所領略到的幽默，現在的我們或許都聽不懂了。

可敬的耶穌會神父丹尼爾·哈霖頓（Daniel J. Harrington）是美國波士頓學院（Boston College）的新約教授，著有多部談論福音書的作品，是新約研究的權威。他的洞見與李汶和阿爾巴克兩位不謀而合。哈霖頓神父告訴我：「幽默與文化息息相關。福音書中有一堆辯論的情節，還有突顯誰是尊榮、誰是恥辱的場景。我猜想，初代的讀者應該會覺得這些故事好笑的不得了；



但我們處在不同的社會背景下，因而完全錯失了笑點所在。」
我們再複述一遍：好笑的不得了！

李汶教授提到，耶穌的幽默言談——或是祂講的笑話——是否可能被初代教會自福音書中抹除，我們無從得知。但她也指出，有很多未收錄在聖經中的福音書裡就有幾個耶穌笑的例子，所謂沒有收錄在聖經中的福音書，指的是不被初代教會正式認可的福音書。李汶還說，初代教會的教父（意即最初幾世紀的重要基督宗教神學家）一般較專注於討伐異端，而這並不被認為是什麼好笑的事。因此，在這些初代神學家眼中，幽默的文學作品是很不妥的。

幽默之所以在初代基督徒圈子裡不受重視，還有另一個原因，得從福音首次傳入希臘文化開始談起。福音書作者在撰寫這四部福音書時，他們考量的不僅是要盡可能把耶穌的事蹟交代清楚，也要讓故事的呈現方式吸引那時代背景下的男男女女才行。

在耶穌那時代，最具影響力的就是希臘文化。因此，這四部福音書的定稿版本，就是以當地日常生活所使用的共通希臘語阿提克方言（koine）寫成的。根據哈霖頓神父的說法，在那個文化背景下，像耶穌這樣的人就會被描寫成一位「智慧導師」，而不是一位表現幽默的人物，雖然希臘哲學家裡幽默的例子不勝枚舉。

「總括來說，風趣幽默並非那時代的傳記文學所關注的事。」郝樂德·艾德治（Harold Attridge）這麼說。艾德治教授是新約學者，也是耶魯大學神學院院長，專門研究希臘文化下的猶太教思想與初代教會。他還說：「作家反而會去強調那個



人的德性與成就。福音書作者大概比較偏向去配合當時的傳記規範吧！」

或許福音書作者為了順應當時的標準，便壓制了耶穌幽默的天性。不過，無心插柳的結果讓現代的我們，只要想到耶穌就想到嚴肅正經，而不會聯想到滑稽或詼諧²。哈霖頓神父跟我講了件趣聞（真人真事），從這件事你就可以看到，連精通新約聖經的專家也會不知不覺落入這個陷阱裡。

有一回，某本宗教性的期刊打算發表一篇書評，談的是「滑稽的基督」（Comic Christ）。期刊的文字編輯想，這個標題一定是寫錯了。耶穌怎麼會滑稽呢？於是那位編輯便把標題改成了「無限的基督」（Cosmic Christ）。正如那位困惑的文字編輯一樣，我們之中很多人都不認為耶穌是位滿心喜悅、笑容可掬的救世主，或是位滑稽的基督。



基督宗教開始發展的前幾個世紀，在福音書完成之後，幽默可能還一直遭受打壓。雨果·拉內（Hugo Rahner）是德國耶穌會的神學家（他有個更有名氣的弟弟卡爾·拉內 Karl Rahner），他在1967年寫了本很棒的書《玩耍的人》（*Man at Play*），書中探討的遊戲概念遍及希臘、羅馬以及早期基督宗教思想。初代教會的領導者之所以會把幽默排除在外，其原因在他這部作品

² 十四世紀盧道夫·薩克森（Ludolph of Saxony）寫的《耶穌傳》（*Vita Christi*），是廣受歡迎又極具影響力的作品。書中引用了一段描寫納匝人耶穌的話，應該是很可靠的親眼見證（但後來被揭發出是捏造的）。書上記載：「祂有時會掉眼淚，但從來都不笑。」



中有更深入的說明。

拉內神父的分析研究從希臘人開始著手。他指出，亞里斯多德鼓勵人要在幽默和嚴肅之間取得平衡。但是，依李汶教授觀察所得，許多初代基督宗教作家都贊同用極嚴肅的方式過生活，因為這凶險的世界與邪惡的撒殫讓他們憂心忡忡。拿聖保祿來說，他在《厄弗所書》寫到，我們應該避免說「蠢話」³。在第三世紀，亞歷山大的聖克勉（St. Clement of Alexandria）告誡我們要防範任何「詼諧、不得體的言辭」。大約同一個年代，聖安博（St. Ambrose）也說：「就算是閒聊時，也應該避免說笑。」聖西略（St. Basil）認為基督徒「不應發笑，也不能容忍製造笑料的人」。

話雖如此，聖安博的學生聖奧斯定卻經常說一些玩笑話。之後呢，十三世紀的聖道茂在其作品中勸人保持玩心，並認為玩笑本身蘊含美德，因為玩笑能讓人放輕鬆。拉內神父在書中多處強調，人在生活上需要有輕鬆愉快的一面，教會內尤其需要。他在最後一章寫著：「我們的文明世界裡並非一切都掌控在魔鬼手中；在講道台上大發雷霆，也不見得是妥當的。」

著名的貴格會（Quaker）作家和神學家艾爾頓·楚伯（Elton Trueblood），大約和拉內神父在同一時代，他曾於哈佛大學和史丹佛大學擔任校牧，1994年過世，著作逾三十本，其作品《基督的幽默》（*The Humor of Christ*）是一本傑出的著作。新約裡為什麼不易看到幽默之處？教會內又為什麼會貶低幽默？他提

³ 弗五 4。有個譯本翻成：保祿抨擊「愚蠢的言談或玩笑」。（Alfred Marshall, trans., *The Interlinear Literal Translation of the Greek New Testament*）

供了不大一樣的解析。

楚伯表示，由於我們對聖經裡的故事早已滾瓜爛熟，因此常忽略了它本身的幽默。只因為我們實在是聽過太多次那些故事，就失去了新鮮感，如同老掉牙的笑話一樣。他寫著：「那些話在我們看來就好像舊銅板，邊緣的齒痕已被磨平，上頭浮出的圖案也變得模糊不清。」楚伯講述他兒子在四歲時發生的小故事，當他兒子聽到福音書那段：「只看見你兄弟眼中的木屑，而對自己眼中的大樑竟不理會。」（瑪七 3）笑得樂不可支。這個小男孩能馬上抓住其幽默所在，而那正是我們這些聽過上百遍的人會錯失的地方。

或者，我們純粹是從不同角度去「認出」其中的笑點。也就是說，憑著我們已知的道理，我們早就了解到「木屑」在這故事裡要傳達的意思。本質上，耶穌的意思是說不要盯著你近人的短處看，因為你已自顧不暇。耶穌用逗趣的「眼」來吸引我們的注意力，這是祂傳達寓意的工具；不過，因為我們一下子就跳進背後較深層的意義裡面，所以這眼對我們而言就沒什麼有趣的了。如此看來，耶穌似乎沒有耍幽默的必要，若真這麼做可能還有點兒莫名其妙。不過，對那些首次聽到這位周遊各地的傳道者說比喻的人來講，這個笑話應該很受人矚目。

再想想，福音書中對某些門徒的行徑是如何描述的，根據這些記載，初代教會的基督徒團體又是如何看待這些各具特色的人物呢？例如，很多描寫聖伯鐸的片段，看起來都挺滑稽的。

先來看看聖伯鐸。他跟很多門徒一樣，常常誤解耶穌說的話，連在最嚴肅莊重的場合裡也鬧過不少笑話。最後晚餐時，耶穌幫門徒洗腳，以此象徵跟隨祂的人也該如此相待（謙卑地





去服務），但伯多祿卻推辭了。他叫嚷著：「不，祢永遠不可給我洗腳！」耶穌卻回答他，若他不願意，他就與耶穌無分了。

似懂非懂的伯多祿便大喊：「主，不但我的腳，而且連手帶頭都給我洗吧！」（若十三 6-9）你可以猜想得到，對於伯多祿的咆哮和思維，耶穌大概在心裡暗自偷笑：「唉，那**完全**不是我要表達的意思啊！」

伯多祿經常被描寫成莽撞或是火爆狂熱的人。在福音書前面的章節，伯多祿在加里肋亞海看到耶穌行走在海面上時，他那魯莽的性格——有時很可愛、有時很感人、有時也很搞笑——促使他向耶穌要求，讓他也一樣可以在海面上行走：「主！如果是祢，就叫我在水面上步行到祢那裡吧！」耶穌照辦了。所以伯多祿就一股腦兒地從船上跳進海裡（船上其餘的門徒八成都嚇傻了），他發現自己果真能在海面上走，但接著他就開始往下沉了。他驚呼：「主，救我吧！」耶穌立即伸手拉住伯多祿，解救這位個性衝動的朋友（瑪十四 22-33）。

與伯多祿的這份友誼，耶穌顯然十分珍視，並命他為「磐石」，要在這磐石之上建立祂的教會（瑪十六 16-18）。不過，有些學者認為，他這赫赫有名的名字還有另一層涵義。傳統上，耶穌把西滿改名為伯多祿（「磐石」的阿拉美語是 *cephas*，拉丁文是 *petrus*），表示他是個憨厚、穩重的人。但是哈霖頓神父說，這個名字也是指他性格上有稜有角、犀利的部分，換言之，這是個戲謔的綽號——頑石⁴。再一次證明，這個伯多祿改名字

⁴ 耶穌也給雅各伯和若望這兩個門徒取了「波納爾革」這個綽號，他們都是戴伯德的兒子（谷三 17）。這個阿拉美語名字的意思是「雷霆之子」，大概是指他們性情暴躁。從耶穌取綽號的方式不難看出祂愛開玩笑的一面。

的故事對基督徒來說實在太過熟悉，因此其中的莞爾之處常讓人忽略。



在舊約中也有類似的例子。正如潘立緒拉比提到，希伯來聖經裡有些「刻意搞笑」的部分。阿爾巴克神父在《與天主同笑》一書指出，對原本那批聽眾來說，舊約中許多故事似乎很自然地散發著幽默感。以諾厄為例，他奉命在離水邊頗遠的地方造一艘大船。巴郎是個更好的例子，他是位外邦先知，有預言的才能，但他遇見上主的使者時卻沒有認出來；然而，他的驢子竟認了出來，甚至被神奇地賦予說話的能力（這頭會說話的驢子還趁機把虐待牠的巴郎訓了一頓：「我對你作了什麼？你竟三次打我？」）⁵。潘立緒拉比認為，這個故事隱含的寓意翻成白話文來講就是：「誰才是真正的蠢蛋？」

根據阿爾巴克神父所言，偉大的希伯來先知們也曾有過許多「滑稽舉止」。約納先知躲藏在一株篋麻下；依撒意亞先知裸體赤足而行達三年之久；耶肋米亞先知頸上背著木軛；在雅各伯的故事中，他以巧妙的詭計奪去哥哥厄撒烏的繼承權，也可看作是段莞爾的故事⁶。對那時代的人來說，這些滑稽的故事應該別具娛樂效果才是。（隨後我們會仔細研讀《創世紀》裡亞巴郎與撒辣的故事，在這個以色列子民傳說中，笑，表現得十分明確。）

⁵ 《戶籍紀》廿二章。

⁶ 雅各伯假扮成哥哥厄撒烏，騙取了父親給哥哥的祝福。厄撒烏被形容為「渾身是毛」的人，因此，雅各伯到父親臨終病榻前，就在手上和頸上穿戴了毛皮。（創廿七1-40）



可敬的耶穌會士理查·克里弗（Richard J. Clifford）是波士頓大學神學院（Boston College's School of Theology and Ministry）的舊約教授。他認為娛樂的背後有其目的，幽默有其嚴肅的理由。像這樣的故事，能使聽眾對普遍的人性特質莞爾一笑。克里弗神父指出，有不少諺語和舊約故事——譬如雅各伯在父親臨終前捉弄父親——都算是有其特殊寓意的「通俗幽默」。克里弗神父說：「幽默使舊約中的偉大人物更顯人性。幽默把他們拉回人性的尺度上，否則大家可能會覺得他們高高在上，與自己毫不相干。」



來看看先前提到的第一個舊約例子吧！《約納》是部令人難以置信、又瀰漫著黑色喜劇的傳奇故事。你若去問問大家——就算教友也一樣——看看他們印象中那可憐的老約納是怎樣的，有件事他們必定會告訴你：他被鯨魚吞到肚子裡去了。他們說的一點都沒錯。但是，如果按潘立緒拉比的說法，這個廣為流傳的小故事（聖經集結的所有書卷中，它是最早出現的其中之一），是個「刻意搞笑」的傳說；如果按克里弗神父的說法，約納這位先知性的主角，確實是被往下拉至「人性尺度」上。這個故事巧妙地運用嘲弄、諷刺、完全的喜劇手法，來傳達出某些重點。

打從一開始，約納的冥頑不靈讓人覺得他不怎麼像先知。故事的開始就說出天主要他到亞述的首都尼尼微大城去，但亞述帝國與以色列素來交惡，所以約納決定拒絕天主。這已夠令人發噱的了！天主對約納的召叫再清楚也不過：「你起身往尼

尼微大城去，向他們宣布：他們的邪惡已達到我前。」而約納反抗天主的所作所為也非常清楚。為了躲避他的先知使命，約納上了一艘開往塔爾史士的船，與尼尼微的方向正好相反。（更令人發噱的是：尼尼微是經陸路就能抵達的地方。乘船這件事是個清楚的記號，表達約納給天主的回覆：「不要！」）

上了船後（約納自以為這艘船多少能讓他逃開天主的法眼），便起了一陣暴風雨。這恐怖的狂風暴雨可把經驗老道的水手們給嚇壞了，努力把船上的貨物拋到海裡，能拋多少算多少。而此時約納卻在船艙裡快活，睡到不醒人事（更諷刺的幽默：水手們嚇個半死，但這個旱鴨子卻不為所動）。找到約納後，船長命他上來，船員們正在在那兒抽籤，好決定誰該為這場暴風雨負責。

不出讀者所料，約納中了籤。驚惶失措的水手們詢問這位陌生乘客，為何這艘船會遭此災禍。約納有那麼幾分自豪地表示，他是希伯來人天主的先知，那位天主就是創造海洋的天主。他們直覺意識到，約納必定做了什麼得罪全能天主的事，便大吼著：「怎麼你做了這事！」讀者們想一想，這真是個好問題。約納啊，你到底在搞什麼？

如今事態嚴重，水手們問約納該如何是好。（真是個可笑的問題，因為約納正是帶來這一切橫禍的罪魁禍首；另一方面，他們大概也推測，那是他的天主，所以約納或許知道如何能讓祂消氣。）約納冷冷地建議他們，把他拋到船外去。他們努力想划回岸邊卻徒勞無功，就依約納說的辦了。後來，水手們向上主天主表達謝意（更諷刺的幽默：他們似乎比那位先知更虔誠）。





約納落海後，上主「安排」了一條「大魚」（或「鯨魚」，看是哪個譯本）把約納吞了，然後這位之前不聽話的先知便開始滔滔不絕地感謝祈禱。縱使他為了自己的得救並沒有付出些什麼，但天主仍解救了他。三天三夜之後，大魚把約納吐在陸地上，不論為當時或現在的讀者看來，這都是滑稽的一幕。

之後，對這位表現差勁的先知，極有耐心的天主給了他**另一道**指令，基本上跟先前約納不予理會的第一道指令是相同的：「你起身往尼尼微大城去（以免他忘了是哪座城），向他們宣告我曉諭你的事。」約納心不甘情不願地動身往尼尼微城去。到了那兒，他不過是把上主交待給他的話從口裡吐了出來，就跟大魚把他從口裡吐出來的意思差不多，他有氣無力地說：「還有四十天，尼尼微城就要毀滅了！」

然後——太驚人了！——沒想到約納這位沒用的先知，他說出的話竟出奇地有用。幾乎整座城的人馬上就採取了補贖的行動。亞述國王一聽到約納的預言，立刻脫去長服，披上苦衣，坐在灰土中，然後命所有尼尼微人身披苦衣——牲畜也不例外。（「罪孽深重」的尼尼微牛，為了自身的牛罪而懺悔，這畫面實在搞笑至極：「主，請寬恕我們吧！我們吃太多草了！就在這大城裡！」）天主看見萬物皆有悔悟之心，於是憐憫他們，免去責罰。尼尼微城得以保全。

更幽默的是，約納發火了！他顯然曾在自己本國宣講過同樣的話，卻毫無效果。為什麼尼尼微人聽從他的話，而自己本國的人民偏偏不聽呢？或許，約納可能是在氣天主竟沒有將可怕的暴怒施加在他的敵人身上。

因此，約納做了一件凡是任性的先知都會做的事——他請



求天主把他給殺了。他說：「求祢從我身上收去我的性命。」

天主直言不諱問道：「你的忿怒合理嗎？」顯然，無所不知、無所不曉的天主也有搞不懂約納的時候。

此時，約納不高興地噘著嘴。不然的話，就是像某個註解寫的，約納在耍性子。他膽敢去了城東，在大太陽底下搭了個「棚子」（遮蔭用），等著看那討厭的尼尼微城究竟要發生什麼事。（有時候，約納聽起來就像個球迷，他支持的球隊在世界大賽打輸了，便對其他城市球隊的好狗運憎恨不已。）

耐性過人的天主看著那位頑固先知可憐的模樣，便安排了一棵「長得高過約納」的小樹，好為他遮蔭。如今終於有點什麼可以讓約納高興的事了——此事不是天主直接向他說話，也不是派遣他去完成一件神聖的任務，更不是因為他所說的先知話語立即見效的緣故。約納之所以感到滿足，是因為他得以乘涼的關係：「所以約納非常快樂。」

接著，天主準備給約納一點顏色瞧瞧，便打發了一隻蟲去把那顆小樹咬死，然後又弄了「炎熱的東風」來，最後太陽就直接照在約納那毫無遮蔽的頭頂上。約納再度大怒不已，要求死去。（如某條聖經註解所言：「約納的反應簡直就是鬧劇一場，整個故事從頭到尾皆是如此。」⁷）這會兒，約納只在乎自己一身的舒適而已。（為曾在魚肚裡待了三天三夜的人來說，這應該算情有可原吧！）還是老樣子，約納滿肚子火。

天主就問他：「你為這棵小樹發怒合理嗎？」這個耐人尋味的問題可以由多方面來解讀。尤其是在經歷過尼尼微城的事

⁷ James L. Mays, ed., *The HarperCollins Bible Commentary*.



之後，竟然還為了這麼點雞毛蒜皮的小事生氣，道義上說得過去嗎？情緒上算健康嗎？靈修上明智嗎？這真的是你該在意的事嗎？「是合理的！」約納的回答聽起來愈來愈像是個三歲小孩。

此時天主切入重點：「你為這棵小樹，既沒有勞過力也沒有使它生長，尚且憐惜它：它不過是一夜出生，一夜死去的植物；對尼尼微這座大城（若還需要我提醒你的話），有超過十二萬不能分辨自己左右手的人，還有許多牲畜，我就不該憐惜他們嗎？」

古往今來的讀者隨著字裡行間暗自竊笑的同時，已從這故事學得了寶貴的一課：天主的耐心、寬恕、溫柔、智慧。在嘲笑那流露著人性的約納時，讀者或許也能學得某些切身之事。這個逗趣的故事提出了些嚴肅的問題給信友：我在何時不願聽從天主的聲音？我何時拒絕去做對的事，即便我知道那件事顯然再正確也不過⁸。我的「仇敵」比我更聽天主的話嗎？在什麼地方，我看到天主憐憫那些我認為「不配」的人，我卻沒辦法替他們感到高興呢？《約納》一書中，譏諷、滑稽、令人哈哈大笑的片段唾手可得。幽默能夠引領我們走入事物深層的真理，我們卻往往輕忽這一面，就算是知名的聖經故事也是如此。

為此，我稱讚快樂，

因為在太陽下，

人除了吃喝行樂外，別無幸福；

⁸ 熙篤會隱修士牟敦（Thomas Merton, 1915-68）便以這個故事為《約納的標記》（*The Sign of Jonas*）一書的標題，標記出自己的生命歷程。如同約納的故事一樣，儘管牟敦冥頑不靈，天主最終仍召喚牟敦到天主要他去的地方。

因為這是在天主賞他在太陽下的一生歲月內，
從他的勞苦中，所獲得的幸福。

——《訓道篇》八 15

有些聖經讀者所忽視的靈修恩寵可不只幽默一項而已，喜樂也同樣受忽視。就拿《聖詠集》來說好了，裡頭盡是回應天主美善的喜樂表達。有時聖詠會被分作三類：「哀怨詩」為呼求天主幫助的禱文；「智慧詩」主要用以訓誨；「讚美詩」則稱頌感激之情。而喜樂本來就是自然流露的感謝之情。

喜樂也可說是單純平凡的快樂。《聖詠集》第一一九篇：「品行完備而遵行上主法律的，像這樣的人才算是真有福的。」（詠一一九 1）信友應歡天喜地唱著：「普世大地，請向上主歌舞，請踴躍，請歡樂，彈琴演奏。」（詠九八 4）聖詠的作者說：「要興高彩烈地事奉上主。」（詠一〇〇 2）我們的祈禱不但能夠、也應該表達出這般的喜樂。喜樂——甚至歡笑也是——像閃亮的繡線般，編織出以色列子民共同的歌曲。《聖詠集》第一二六篇中，以這幾句動人的話語作開場：「上主帶領俘虜回到熙雍，我們覺得彷彿是在夢中；那時，我們滿口喜氣盈盈，我們雙唇其樂融融。」（詠一二六 1-2）。

舊約中，不論是出自一人之手的《聖詠集》，或是集體創作的長篇敘述，喜樂都可以是一種信仰上的感謝表達。例如《厄斯德拉下》講的是乃赫米雅的故事，他在波斯王阿塔薛西斯的宮中擔任酒政一職，背景大約是西元前五世紀左右。乃赫米雅因耶路撒冷成了廢墟一片而憂愁不已，便請求君王允許他重建，並讓流亡的猶太人遷居回城。在為耶路撒冷城垣舉行落成典禮



時，乃赫米雅以生動活潑的字句描寫出民眾的由衷感激之情：「那一日祭獻了很多犧牲，人們都很歡樂，因為天主使他們非常歡樂，連婦女和兒童也都喜歡；耶路撒冷歡樂的聲音聞於遠方。」（厄下十二 43）喜樂是以色列子民表達感謝的傳統方式。在各種不同的場合中，他們用歡喜、歌唱、笑聲來讚頌他們的天主。



對舊約裡愉快的事物有了多一點了解之後，我們就回過頭來看看福音書吧！也許是福音書中過度強調受難史（耶穌被釘十字架的一連串鋪陳），因而構成了幽默感在新約中受冷落的另一個理由。耶穌為何非受難不可，這往往是讀者難以理解的地方，所以四部福音書的作者得鉅細靡遺地描繪耶穌受難史中錯綜複雜的事件。

不論對耶穌的門徒或是初代基督徒來說，天主受苦這樣的概念，必定是個很難令人相信的想法。福音書指出，民眾顯然堅信默西亞會「光榮」來臨，就像位勝利的君王般，終結羅馬帝國占領以色列的時代。想不到事情發展正好相反：耶穌遭羅馬人逮捕、受審、處死。耶穌會士歐柯林（Gerald O'Collins）是天主教神學家，在《基督論》（*Christology*）這麼寫：「死在十字架上所代表的意思是：如同違反盟約的人一樣，受天主詛咒……在耶穌那時代，大家心中對默西亞的企盼，並不包括受苦的默西亞。要向人宣告一位被釘在十字架上的默西亞，是教人難以置信的言論，甚至可說是褻瀆的言論。」

眾人肯定都想知道，耶穌為什麼會像個罪犯一樣被處死呢？



耶穌為何不如許多人期望的那樣，推翻羅馬政權，把他們趕出巴勒斯坦呢？總之，為什麼祂非得以如此羞辱的方式歷經受難與死亡呢？

福音書作者必須為初代基督徒回答這些關鍵性的問題，如此一來，便免不了著重於耶穌受難史的描寫。比如，《若望福音》在傳統上可分成兩部分：「神蹟之書」著重耶穌的言論與奇蹟；「光榮之書」則聚焦在耶穌的臨別贈言、受審判、被釘十字架、死亡、復活。換言之，《若望福音》有一大半幾乎只關注在耶穌生命的**最後幾週**：從第十三章的最後晚餐開始，一直到第十九章末埋葬耶穌結束。《瑪竇福音》、《馬爾谷福音》、《路加福音》通常被稱作對觀福音（因為他們看待耶穌事蹟的觀念雷同，或者說是「眼光一致」）。這三部福音書同樣也偏重耶穌受難的部分，把焦點放在活在世間三十三年多的耶穌最後幾週的日子。

不論是基督宗教神學上對耶穌受難史的描述，還是基督宗教靈修中十字架所象徵的意義，或是默想耶穌和自己的苦難對於基督徒的價值，這些事都非常重要，我無意低估。然而，那些敘述的段落，卻可能對耶穌一生的事蹟有決定性的影響。在耶穌公開傳道之前，祂在納匝肋住過三十年左右，據記載，有一到三年的時間祂行宣講與醫治的服事。這段期間包括了很多看似最有樂趣的活動：參加喜宴、逛逛附近的小城、陪伴孩子們、花很多時間和門徒交談、講論天主國的許諾，對了，祂還治癒病人——這肯定是喜樂的一刻。

我們來看看耶穌傳道工作的一項特色，學者稱之為「同桌之誼」，也就是跟朋友一塊兒吃飯。耶穌屢次召集門徒和跟隨





祂的人與祂一起用餐，也常會找些陌生人。不必費太多想像力，腦中就能浮現這愉快的畫面——想想你自己生活中熱鬧的晚宴和歡樂的慶祝時光，歡聲笑語，快樂無比。人們長久以來會想像天國宛如盛宴一般，不是沒有原因的。我的朋友莫琳·歐康諾（Maureen O'Connell）是富敦大學的神學助理教授，她告訴我：「在我家，我們常常在晚餐時圍著餐桌笑到肚子痛。晚宴的重頭戲不就是這個嗎？」

在一世紀的巴勒斯坦，必定還有其他原因（除了單純與耶穌在一起之外）讓圍繞餐桌成為一大樂事，因此這位遊走四方的木匠，才會時常把那些被上流社會拒於門外的人聚在一起。如費蘭札（Elisabeth Schüssler Fiorenza）在其作品《紀念她》（*In-Memory of Her*）所言，耶穌實行一種「人人皆平等的門徒情誼」，每個人都含括在其中。毀謗耶穌的人就用這點來攻擊祂。《馬爾谷福音》記載：「法利塞黨的經師看見耶穌與罪人和稅吏一起吃飯，就對他的門徒說：『怎麼，祂與罪人和稅吏一起吃喝？』」（谷二 16）。想想這些社會邊緣人——稅吏、娼妓、罪人——個個都是屬於這團體的一分子，他們該有多麼快樂啊！是他們的感謝之情，讓餐桌四周的喜樂渲染開來。

同樣的，耶穌講的比喻中也含有許多喜樂的時刻。蕩子回頭那段是最有名的比喻之一。故事中任性的少年返家請求原諒，裡頭還提及慈愛的父親為他備妥了學者口中的「喜樂之宴」⁹，對於拒絕分享父親喜樂的哥哥，父親還規勸了他一番。

耶穌早年的生活與傳道工作都與喜樂密不可分，只是就像

⁹ Gerald O'Collins, *Following the Way*.



楚伯在《基督的幽默》裡所提到的，因為必須去解釋耶穌所受的苦難，所以快樂的部分就被悲傷的部分給掩蓋了。

楚伯還指出，現代人對耶穌有個根本上的錯誤認知：只因為耶穌哭泣，並不代表耶穌就沒笑。卡爾·森拉（Carl Samra）在《喜樂的基督》（*The Joyful Christ*）一書中明白表示：「有很多耶穌說過的話、做過的事，福音書作者都沒記錄下來。」《若望福音》就坦白地說出這點：「耶穌在門徒前還行了許多其他的神蹟，沒有記在這部書上。」（若二十 30）換言之，福音書沒有記載耶穌開玩笑或笑開懷的事，並不能證明這些事未曾發生過。否定這點就是把耶穌當木頭人看。

森拉在他編的一份以基督徒喜樂為主題的月刊中指出，福音書裡有難以計數的章節都在強調耶穌的喜樂，強調與耶穌相遇之人的喜樂：

就在那時刻，耶穌因聖神而歡欣說：「父啊！天地的主宰，我稱謝祢……」（路十 21）

一切民眾因祂所行的種種輝煌事蹟，莫不歡喜。
（路十三 17）

「如今，你們固然感到憂愁，但我要再見到你們，那時，你們心裡要喜樂，並且你們的喜樂誰也不能從你們奪去。」（若十六 22）

「求吧！必會得到，好使你們的喜樂得以圓滿。」
（若十六 24）

他們由於**歡喜**，還是不敢信，只是驚訝……（路廿四 41）

門徒見了主，便**喜歡**起來。（若二十 20）

若這還不夠多的話，讀讀聖保祿的書信吧！雖然他強調自己是「為了基督的愚人」，很多人仍會把他和悶悶不樂聯想在一塊兒。然而他在書信中卻處處表達喜樂：

在我們各樣的苦難中，我**格外充滿喜樂**。（格後七 4）

天主的國……在於義德、平安以及在聖神內的**喜樂**。（羅十四 17）

論望德，要**喜樂**。（羅十二 12）

你們在主內應當常常**喜樂**，我再說：你們應當**喜樂**。（斐四 4）

聖神的效果是：仁愛、**喜樂**、平安……（迦五 22-23）

新約中有很多談到喜樂的章節，這不過是其中少數的幾段而已。但我再重申一次，可能因為我們對這些故事太過熟悉，對森拉所稱的那位「愁眉苦臉的默西亞」太習以為常，所以就與這些段落擦身而過，輕視或忽略它們的存在。

或許連熙雍山上所教導的真福八端（瑪五 3-12；路六 20-23），這個耶穌最根本的教訓，我們也誤解了。真福八端是



由一長串的「有福」所組成，每一句都以「……是有福的」作結尾。但這段話在希臘文裡用的是 makarioi 這個字，可以直接翻譯成「快樂的」。試著想像一下，若我們聽到耶穌說的是：「神貧的人是快樂的……溫良的人是快樂的……憐憫人的人是快樂的……」那麼，真福八端聽起來的感覺該有多麼不同啊！《慶祝喜樂》（*Celebrating Joy*）這本書討論的就是山中聖訓，作者是天主教倫理神學家本亞德·海霖（Bernhard Haring），他說：「這兒瀟灑的心境是喜樂。」



幽默和玩心在某些宗教圈裡之所以如此貧乏，作家芭芭拉·艾倫瑞克（Barbara Ehrenreich）有另一個引人注目的歷史觀詮釋。她的作品經常探討社會問題，比如從她廣受好評的作品《我在底層的生活》（*Nickel and Dimed*）¹⁰中就可以看到，她像毫無選擇能力的窮人一樣去做基本時薪的工作，然後看看到月底時收支能否打平（她沒辦法）。2007年她出版了《大街漫舞》（*Dancing in the Street: A History of Collective Joy*）一書，探討的議題是令西方當權者困惱不已的熱烈情感與集體喜樂，經常被視為一種原始未開化或享樂放縱的表現。她談論的對象不限於基督教會，還包括其他組織機構。

書中，艾倫瑞克仔細地帶領讀者從希臘、羅馬、西歐的歷史，去看當時的公眾集會——歡騰狂喜的宗教聚會、羣體共舞、四旬期前的歡樂慶典——有多麼興高采烈，不但表現大眾的喜



¹⁰ 譯者註：芭芭拉·艾倫瑞克，《我在底層的生活》，台北：左岸文化，2010。



樂，也展現個人的喜樂，但這些事卻飽受那些恐懼不安的當權者打壓。以中世紀在四旬期前的狂歡節（Carnival，字義上是「跟肉說再見」）傳統來說，就是在四旬期之前的慶典期間，鼓勵當地老百姓去嘲弄市政領導人或教會領導人（有時會打扮成國王，或是其他當權者），因此對社會秩序造成潛在的威脅。她說：

這種儀式性的活動，旨在消除社會階層與性別的分野，從現代人的角度來看，更是驚人。男人裝扮成「傻瓜之王」或「宮廷內的宴會娛樂事務總管」，為的是要嘲諷真正的國王與其他的當權者。四旬期前的狂歡節中，沒有什麼比譏諷威權者的傳統更吸引學者的注意了，因為這些習俗有少許「政治」意味，也暗示了在下位者不滿的情緒。

艾倫瑞克表示，當社會下層的民眾聚集起來尋歡作樂之時，他們便會強烈擁護彼此間的革命情感和友誼，往往以取笑領導者為樂來收場。這樣的集會可能使現狀產生大轉變，因而造成實質的威脅。法國大革命時所做的就是這樣。喜樂可以是具破壞性的。

長老教會牧師康瑞德·海爾（Conrad Hyers）是宗教史的教授，在《玩笑觀與基督徒信仰》（*The Comic Vision and the Christian Faith*）一書中也有類似的論點：「因為笑有各種偏執的形式，所以為敏感的人來說，一眼就能看出那是一種揮發性的危險毒氣，得要嚴加密封才行。」¹¹「歡笑」是具有造反力的。

¹¹ 在為貝格森寫的〈笑〉這篇文章作補充時，威利·賽佛也提出類似的觀點：「對大眾來說，喜劇是種短暫性又能有效抵制威權的方法，也是種疏壓的方法；其運作模式乃藉由笑，讓被壓抑的精神能量或憤恨可以自由地釋放。」

艾倫瑞克認為，教會領導者有時會把某些耶穌的教導用在乏味至極的事上，這包括她所稱的「甜美的自發性社會主義」，因為自發性的行為會對現狀造成威脅。艾倫瑞克所描述的初代教會儀式，可能會令那些習慣於枯燥的主日早晨者大感驚奇。她指出，一世紀和二世紀的基督徒崇拜儀式中，仍有許多不為人知的面貌，但「一般性又學術性」的觀點認為，教會當時的儀式或許比今日更吵雜、更加熱鬧¹²。有段文字值得整段節錄下來：

他們在羣眾家裡聚會，那兒主要的儀式就是一起吃飯，當然還得搭配耶穌最愛的飲料——葡萄酒。想當然爾，他們也唱歌，有時還有樂器伴奏。聖猶定（Justin Martyr）是位異教的皈依者，有回他在文章中提到，孩童應該要一起歌唱：「正像眾人在教堂內陶醉於歌曲和曲調類似的音樂中一樣。」當時的基督徒應該也會跳舞，至少歷史學家路易斯·貝可曼（Louis Backman）詮釋了不少二世紀教父的論述。舉例來說，亞歷山大聖克勉囑咐教友要：「同眾天使一起繞著無始無終的那一位，圍著圈跳舞。」間接傳達出基督徒的入教儀式包括了環繞著祭台跳舞。他還說為了喚起「興致高昂的愉悅靈魂」，基督徒「在祈禱結束時，昂首



¹² 《格林多前書》中，聖保祿抱怨大家在禮儀中（當時的禮儀大概跟我們今日對「吃正餐」的想法很接近）喧嘩、吃東西吃太快：「你們聚在一起，不是為吃主的晚餐，因為你們吃的時候，各人先吃自己的晚餐，甚至有的飢餓，有的卻醉飽……難道你們沒有家可以吃喝嗎？」（格前十一 20-22a）因此，這顯然不是什麼靜態的活動——與其說大夥愁眉苦臉，不如說歡欣鼓舞更為恰當。

舉起雙手向天，擺動我們的雙腳——pedes excitamus。」

那個拉丁文pedes excitamus是什麼意思呢？就是「跳舞」之意。

艾倫瑞克的洞見提醒我們，幽默與歡笑是可以具有毀滅性的，因而使當權者恐懼不已。想想深夜播出的諷刺性電視節目、充滿幽默的政治專欄或部落格，還有尖酸刻薄的社論漫畫——為當局來說總具威脅。那些怔忡不安的高階聖職人員之所以會打壓這些事，想必這就是一部分的原因。



為什麼幽默在基督徒圈子裡會遭人冷落，總括來說有幾個理由：對於聖經那時代認為好笑的事，現代人缺乏這方面的認識；福音最初傳入的地方，是以希臘羅馬為主流規範的文化；對舊約和新約的故事太過熟悉；對基督的描寫過度著重於受難史；缺乏想像力；高階聖職機構的社會學。

雖然我沒辦法替所有的宗教發言，但我可以說，在今日的天主教會內，幽默不是那麼受高度重視，至少在官方層面是如此。天主教徒可能會認識風趣的神父、幽默的本堂神父、喜歡開玩笑的修女、愛搞笑的堂區祕書，不過，在新任命的主教當中，會讓梵蒂岡新聞稿用風趣或是富幽默感來形容的人可沒幾位。

舉例來說，梵蒂岡新聞處或當地教區，在發布新主教派任的新聞稿時，會將新主教的一大串學經歷制式化地列出來：他在這兒拿到碩士學位、在那兒晉鐸、他在這個教區或那個梵蒂岡單位工作。「這位新主教幽默的不得了！」上回梵蒂岡這麼



形容所指派的主教，是什麼時候的事呢？

每次我對天主教徒提出這個問題時，他們必定會哈哈大笑。但這是為什麼呢？為什麼這樣的問題在我們耳裡聽來如此詭異？¹³就像艾倫瑞克所言，因為幽默幾乎被視為打擊教會領導人的手段，雖說幽默應該被看作必備條件才對。

這並不是說每一位主教都沒幽默感。若翰·歐康納（John O'Conner）樞機於1980到1990年代左右擔任紐約教區的總主教。他有次去參加一個募款餐會，在餐會結束前，主持人走到麥克風前，吃力地念念著一長串贊助這場晚宴的名單。那個主持人的記憶力差到常常記不得大家的名字。所以每回忘了人名時，他就會從口袋裡把小抄掏出來看。

「我要感謝我們基金會的會長，呃……（他從口袋裡掏出小抄，往下瞄了一眼）……史密斯先生。再來，我要感謝我們的公關總監，呃……（他掏出了小抄）……瓊斯先生。然後，要感謝我們董事會的主席，呃……（小抄拿出來）……強森先生。」

最後，他說：「好，現在有請歐康納樞機上台來為大家降福。」

樞機走上了講台後，便說：「全能的天主，感謝祢賜給我們一切的祝福。以上是奉祢的子……（此時他偷偷拿出自己的小抄，瞄了一眼）……耶穌基督之名。」



¹³ 從另一方面來看，有所天主教大學，在學期末請學生做教師評鑑時，其中有個問題就是針對教師的幽默感。有位教授寫了封信給我，說：「或許這種方法，可以用來評斷教授處理師生關係的能力；也確保教學時不致過於嚴肅，否則就無法在課堂上創造出一個有益學習的環境。」



仔細去看耶穌這個人的時候，我們會發現福音書裡的祂顯然是個喜樂之人，甚至還挺淘氣的。因此，當我看到教會低估幽默的價值時，不免更感訝異。不論是看耶穌和祂那時代的男人、女人、小孩互動的過程，或是從祂說的比喻當中，我們都能一窺耶穌那樣的特質。「耶穌語出驚人的妙喻，令羣眾訝異到無法招架。」艾德治教授這麼說。

的確，若一個人很會說故事，但卻不懂得幽默的價值，那真的還滿難想像的。

耶穌大概也知道祂得「抓住」羣眾，因此祂說的故事往往一針見血。畢竟祂是個周遊各地的傳道者，迫切需要用好笑的故事、巧妙的比喻、幽默的評語讓讀者立刻被祂吸引。況且，那些祂在講道時不斷重複出現的主題——愛你的仇人，並為迫害你的人祈禱；原諒人七十個七次；天主的國臨近了——是多麼荒謬、彘扭，羣眾乍聽之下應該會覺得挺幽默的。

祂講比喻用的就是喜劇元素——期望落空、窮人成了在先的、富人表現出糊塗人的樣子。祂有很多比喻也喜歡用誇示法來講，比如有個故事「塔冷通的比喻」（瑪廿五 14-30）是說，有個富人在出遠門前，把他的僕人都叫來，並把錢交給他們保管。富人給了第一個僕人五個塔冷通，給第二個僕人兩個塔冷通，給第三個僕人一個塔冷通。過了一段時日，富人回來了。他發現第一個僕人很明智地拿錢去做投資，賺了五個塔冷通，主人十分開心。第二個僕人用主人先前給的兩個塔冷通賺了兩個塔冷通。然而，第三個僕人完全沒把錢拿去投資，原封不動



地把那一個塔冷通給還了回來。第三個僕人因為不努力，所以受到懲罰。講道的人通常會用這個比喻來闡述：我們必須盡其所能善用我們的「塔冷通」¹⁴；耶穌本人則把這嚴肅的教導自故事中抽離。

然而對當時的聽眾來說，故事中的荒誕元素非常明顯，因為若以工人的日薪來計算的話，一個塔冷通相當於工作十五年的工資。這富人爽快地把一筆可觀的金額——七十五年的工資！——交給其中一個僕人，這肯定讓祂的聽眾感到離譜不已。耶穌在表達祂的論點時所用的誇飾法，可不是只有一點點的誇張而已。

除了比喻之外，還有另一點能透露出納匝肋人耶穌是個喜樂之人。小孩子和耶穌在一起時很自在，這表示祂很好相處、生性愉悅。福音書裡，耶穌有次遭譴責，說祂不像洗者若翰那般嚴肅正經。耶穌說：「若翰來了，也不吃，也不喝……人子來了，也吃也喝，他們卻說：看哪！一個貪吃嗜酒的人。」（瑪十一 18-19）換言之，福音書收錄了耶穌因**祂終其一生**太過快樂和喜樂而飽受批評的記載。克里弗神父說：「耶穌及其門徒，因日子過得太快活而受苛責。」

連耶穌對那番批評的回應都帶著幾分幽默。新約學者若瑟·葛若熙（Joseph J. Grassi）在他的著作《天主讓我笑：路加福音新釋》（*God Makes Me Laugh: A New Approach to Luke*）一書中說：「耶穌了解到，自己與洗者若翰和法利塞人之間最大的差異就是富有幽默感。」耶穌以一個「離譜到不行」的問題，回



¹⁴ 譯者註：塔冷通是英文 talent 的音譯名，有天分、恩賜、才能的意思。



應那些說祂的門徒不禁食的指責。祂反問：「伴郎與新郎在一起的時候，你們豈能叫他們禁食？」（路五 34）葛若熙表示：「把自己比作新郎，耶穌有力地表達出，祂的方式將宗教圖象的平庸陰沉……改變成人類生命最喜樂的形象。」

只是，在祂離開這世界後，某些渾然天成的幽默特質或許被福音書作者所忽視。他們可能受到當時社會風俗的壓力，因而才會呈現出一位比較嚴肅的耶穌。克里弗說：「有些事大概被壓縮和刪減了，某些幽默的事八成已被抹除。但我把耶穌看作是位機智詼諧、認真嚴肅卻不令人生畏的人。門徒間起衝突時，耶穌會在討論中插入一些妙語。」

阿爾巴克認為耶穌的妙語有兩種型態——輕鬆型和預言型。**輕鬆型的幽默**使人放鬆，像是對羣眾闡明某個艱澀的論點時，祂就會用柔和的比喻。**預言型的幽默**是對現狀的挑戰，像是面對那些試圖以晦澀難解的問題誘祂掉入陷阱的宗教權威人士時，祂就會淘氣地嘲諷他們。

耶穌也歡迎其他有幽默感的人。《若望福音》一開始就是有名的納塔乃耳（Nathaniel）的故事，他的朋友告訴他，默西亞出身於納匝肋。（若一 43-51）

納塔乃耳回答：「從納匝肋還能出什麼好事嗎？」

這是在開納匝肋的玩笑，笑它當年是多麼地不起眼。納匝肋是個窮鄉僻壤的小鎮，居民沒幾戶。

在這樣的情況下，耶穌通常會如何面對？祂會因為納塔乃耳嘲笑祂老家而叱責他嗎？你可能以為一般大眾心目中那位冷峻的耶穌會這麼說：「請不要隨便拿納匝肋這座小鎮開玩笑！」或是：「你這個譴責那小鎮的傢伙，必會讓你自己遭譴責！」

耶穌完全沒說出那樣的話。納塔乃耳嘲諷的言談完全沒讓耶穌感到一絲不快，事實上，還令耶穌頗為愉悅。耶穌說：「看，這確是一個以色列人，在他內毫無詭詐。」換言之，這是個我能信任的人。納塔乃耳後來成了宗徒之一。耶穌之所以歡迎納塔乃耳，或許是因為他的幽默感最為鮮明（相較於其他宗徒）。這也表示，這部福音書的作者若望，本身就對幽默的故事十分讚賞，才會在記錄福音時把這段故事保留下來。



幽默的門徒

這是納塔乃耳的故事，摘自《若望福音》：

第二天，耶穌願意往加里肋亞去，遇到了斐理伯，耶穌便向他說：「你跟隨我吧！」斐理伯是貝特賽達人，與安德肋和伯多祿同城。斐理伯遇到納塔乃耳，就向他說：「梅瑟在法律上所記載，和先知們所預報的，我們找著了，就是若瑟的兒子，出身於納匝肋的耶穌。」納塔乃耳便向他說：「從納匝肋還能出什麼好事嗎？」斐理伯向他說：「你來看一看吧！」耶穌看見納塔乃耳向自己走來，就指著他說：「看，這確是一個以色列人，在他內毫無詭詐！」

在我的想像中，耶穌不僅是個治癒病人、使人復活、止住風暴、傳報好消息的人，祂還是個友善富同情心、對生命滿懷熱情、不怕爭論、自由地去做一個祂自知要做的人，渾身上下散發著好的幽默感。祂興高采烈、愛開玩笑、甚至還挺搞笑的。





有意思的是，近幾十年來，有兩幅喜樂耶穌的畫像虜獲了不少人的心。一幅是維立思·惠特力（Willis Wheatley）創作的《大笑的基督》（*The Laughing Christ*），這幅素描上的耶穌仰著頭張口大笑。第二幅是傑克·猶威爾（Jack Jewell）於1990年前後創作的，他是專畫海景的藝術家，《岸邊上復活的基督》（*The Risen Christ by the Sea*）是幅色彩繽紛的肖像畫。畫中的耶穌站在魚網旁，臉上洋溢著燦爛的笑容。在眾多畫像中，這兩幅畫得以與無數愁眉苦臉的默西亞相抗衡，但這兩幅畫卻常受到世故的宗教界和學術界嘲諷。不可否認，這兩幅畫並不是「高尚藝術」（我們這兒不是在討論米開朗基羅或卡拉瓦喬）。但我覺得有些人會閃避這些畫，並不是因為藝術家的手法，而是題材的關係。難道微笑的耶穌有什麼特殊的涵義，會威脅到我們對這個男人的認知嗎？



讓我用更激進一點的方式來表達：那些認為耶穌**毫無**幽默感的思想，可能近於異端。

耶穌究竟是神性或是人性，這是初代基督徒被迫面對的最大難題之一。基督宗教神學上的傳統答案表示，耶穌是「完全的人性與完全的神性」，但這可是教會花了好幾個世紀的光景才得出這樣的理解。在教會一開始的前幾百年，主教、神學家、平信徒，無一不為耶穌的身分問題感到頭痛。這個男人——或這位神——到底是誰？

你可以了解到他們所面臨的問題。一方面，耶穌顯然是個人，這點為跟隨祂的人來說再清楚也不過，他們見過祂吃飯、

睡覺、失去耐性而發火、為祂朋友拉匝祿的死亡而哭泣。他們也見過祂受肉體上的苦、歷經十字架上慘痛的死亡。所以，耶穌顯然是個人。

就另一方面來看，耶穌行了許多驚人的奇蹟。祂讓瞎子看見、聾子聽見；祂治癒病人、復活死人。祂也行「自然力的奇蹟」，像是平息海上的風暴。還有，祂的門徒（和其他人）證實祂的確從死者中復活。事實上，祂所行的那些奇蹟，就是福音書當中佐證最為豐富的內容之一。聖母大學的新約學者邁爾（John Meier），在其作品《一名猶太邊緣人》（*A Marginal Jew*）提到：「耶穌公開傳道期間，祂的舉止有如驅魔者、醫治者，人們也是這麼看祂的。支持這陳述的歷史論據，跟其他對於歷史上的耶穌我們所能提出的陳述相較下，幾乎是一樣多的。」連詆毀耶穌的人也提及祂所行的奇蹟。據福音書記載，法利塞人就曾控訴耶穌在安息日治病。祂的跟隨者必定也在各種不同的時刻下，認為祂就是天主，或至少是有神性的。

那麼，問題來了：祂是人還是神？初代教會（這是錯縱複雜歷史的簡化版）萌生兩派看法。有一派相信耶穌僅是以人的形象**出現**而已，支持這觀點的團體稱作「幻象派」（Docetist），這個詞源自希臘文 *dokein*，意思是「顯現」。另一派稱作「義子派」（Adoptionist），他們相信耶穌只是人，全然無神性，不過是天主「收養」的兒子罷了。

後來，皈依成基督徒的君士坦丁大帝（Constantine）對教會不統一的狀況漸感厭煩，因這件事對帝國的統一造成威脅，於是他在西元 325 年召開尼西亞大公會議（Council of Nicea），以解決耶穌的「天性」問題。與會的主教最終決定了一個中立的





神學觀：耶穌並非天主所「造」；祂即是天主，與天父「同性同體」。換言之，祂具有完全的神性與完全的人性。否認任一屬性的思想皆視為異端，排除於基督宗教信仰之外。

如果基督徒真的相信耶穌是「完全的人」，他們一定也會相信耶穌有幽默感，因為這是構成「完全的人」的要素。

坦白說，我覺得當代的基督徒中，仍屬「地下幻象派」的人為數不少。也就是說，對於耶穌具有人性的觀念，他們雖然照單全收，卻仍傾向於把耶穌看作是位喬裝成人類的天主。但如果我們接受耶穌是人類的這個觀念，就得接受祂身上**全部**的人類特質——笑和痛苦都是。

幽默感是人性的一部分，有任何人能質疑這點嗎？如英國評論家威廉·哈茲利特（William Hazlitt）所寫：「人類是唯一會笑又會哭的動物；因為人類是唯一能理解『現狀』與『現狀或許能轉變』這兩者之間差異的動物。」儘管某些研究高等靈長類的人類學家和生物學家可能對哈茲利特的說法頗有微詞——例如，大猩猩彷彿會「笑」，也會互相玩得不亦樂乎——不過，若說幽默感是完整活著的必備要素，也是成熟情緒和人類心理健康的必備要素，應該只有少數人會為這論點爭辯。

換個方式來談：什麼樣的人是「零幽默感」？那是機器人，而非人類。臨床心理師艾琳·羅素（Eileen Russell）專精於情緒生活中復原力的作用¹⁵，著有《找回恢復力：工作上的變化療法》（*Recovering the Resilience: Transformative Therapy at Work*）一

¹⁵ 譯者註：心理學上的復原力（resilience）指的是：人在面對壓力或危機等情況下所產生的一種抵抗的力量，使人避免受其影響，是一種讓人從逆境中復原的能力。

書。她如何以心理學的架構來描述毫無幽默感的人呢？「沒有幽默感的人會有顯著的社交問題。他很可能在面對社會關係時發生困難，因為他不大能解讀別人傳遞出的訊號，也抓不到重點。他在處理人際關係時會有障礙。」

這似乎跟我們在福音書中所認識的耶穌正好相反。但是，那卻是許多基督徒對耶穌的片面印象，不論是書上、講道、或是藝術作品中，都流露出這樣的印象。這影響了基督徒度生活的方式。

羅素是位虔誠的天主教徒，她說：「我想像中的耶穌是個心理健康的人，所以祂肯定會笑。祂有那麼多朋友，朋友間不只是透過深度分享，也透過輕鬆的分享而凝聚成團體。」

若耶穌是個完全的人，那麼祂也會發展完全的幽默感。從福音書來看這點，再清楚不過。耶穌講機智詼諧的故事、穿插些逗趣的話、歡迎有幽默感的門徒。的確，耶穌能輕而易舉地吸引那麼多門徒到祂身邊，祂的幽默感或許就是一個尚未仔細研究的原因。無論為了什麼樣的理由，否認耶穌的幽默，就是否認耶穌的人性。

在我看來，耶穌肯定是個慧黠機智的人，甚至還是個搞笑的人。祂某些極具原創性的比喻、對羅馬當權者說出才思敏捷的話、給經師和法利塞人的辛辣回應，甚至於祂的即席評論，都可以看見祂的幽默躍然於紙上。如果我們看耶穌人性的一面，很難想像一個毫無幽默感的人，怎麼有辦法忍受那羣常常愚鈍到不行的門徒；如果我們看耶穌神性的一面，也很難去想像，天主在面對這世上某些荒誕不經的事時，怎能不露出一絲微笑。

所以呢，那些說耶穌沒幽默感、神情冷酷、嚴峻、拘謹又



沒笑容的觀念，我們就把它們通通拋到一邊去，開始著手把祂的幽默感和全然人性給找回來吧！



福音書中其餘令人雀躍的橋段，乃出自作者之手——瑪竇、馬爾谷、路加、若望，他們書寫福音和編輯福音的方式——正等待著機靈的讀者去探索。但再重申一次，這些蛛絲馬跡，我們可能早已倒背如流而未曾留意到。匝凱的故事出自《路加福音》（路十九 1-10），既感人又逗趣：有個稅吏為了能有好視野可以看到耶穌，便爬到無花果樹上。富有的匝凱匆匆跳上無花果樹，是因為他「身材短小」，在羣眾中被人頭擋住，什麼都看不到¹⁶。有位聖經學者告訴我，那個時代，匝凱穿的很可能是寬鬆的袍子或及膝的束腰罩衫，因此匝凱的**全部一切**可是讓樹底下的羣眾一覽無疑。這點讓這位顏面盡失的稅吏顯得加倍可笑。

又一次，耶穌似乎很開心的樣子。你可以輕易想像到，耶穌一看見那攀在樹上的富人時，臉上便堆滿了笑意。祂說：「匝凱，你快下來！我今天必須住在你家中。」就在這名稅吏承諾施捨一半的財物，並以四倍賠償給他欺騙過的人之後，耶穌說：「今天救恩臨到了這一家，因為他也是亞巴郎之子。」這段故事的主旨非常重要¹⁷，同時也以幽默的方式勾勒出匝凱的真性情。

同樣的，在《宗徒大事錄》中厄烏提曷的故事，也流露出作者的調皮之處（宗二十 7-12）。年輕的厄烏提曷是聖保祿的門



¹⁶ 匝凱「由於人多」而不能看見，這也是個有趣的評註，意謂我們若盲目地跟從別人的思想或行為，便也無法與天主相遇。



徒，當聖保祿在屋裡滔滔不絕講到半夜時，他就坐在窗台上。厄烏提曷在冗長的講道中睡著了，跌到窗外，從好幾層樓高墜地，推測應是死了。直到保祿衝下樓，發現他並沒死，讓他甦醒後，保祿又回樓上繼續講到天亮。這是一種輕鬆愉快的表現方式，描繪保祿的講道實在是沒完沒了。

匝凱和厄烏提曷這兩個故事都很容易讀出好笑的地方。不過，阿爾巴克提到，在其他我們熟悉的新約故事裡，還有更微妙的「神性幽默」。

拿《路加福音》那段故事來說，在耶穌被釘十字架後，有兩個門徒往厄瑪烏的村莊去（路廿四 13-35）¹⁸。他們正為所發生的一切感到失落時，遇見了復活的基督，但卻完全沒認出祂來。當耶穌問他們正在談論什麼時，他們回答的語氣可能讀來令人吃驚，或感覺上帶有諷刺的口吻：「獨有你在耶路撒冷作客，不知道在那裡這幾天所發生的事嗎？」這樣的問法有幾分滑稽的意味，因為就像阿爾巴克講的，**獨有**耶穌是了解這一切發生之事的人。而且，英譯本裡說「懷念」（miss）耶穌的門徒「沒看見」（miss）站在他們眼前的耶穌。

哈霖頓神父要我去看革辣撒附魔人的故事，那也是讀者會疏忽的另一個幽默例子。這個重複出現的驅魔故事在《瑪竇福音》、《馬爾谷福音》、《路加福音》裡都有寫到¹⁹。耶穌問那

¹⁷ 聖經的故事通常會有好幾個主旨，這個故事的重點在於：謙遜的價值（匝凱沒有因為太高傲而不願爬樹、也不怕丟人）；耶穌的慈愛（早在匝凱允諾要做補償之前，耶穌就提議要到他家去住了）；悔改（匝凱表達悔意後，救恩便降臨）。順帶一提，今日的耶里哥（Jericho）有棵無花果樹，人稱「匝凱之樹」。

¹⁸ 這個故事通常叫做「往厄瑪烏的路」或「厄瑪烏的晚餐」。

附魔人身上的邪魔叫什麼名字，那人回答說：「我名叫『軍旅』，因為我們眾多。」邪魔懇求耶穌，打發他們進入附近在放牧的豬羣裡，祂就照辦了。那羣豬「約有兩千，便從山崖上直衝到海裡，在海裡淹死了。」不出所料，放豬的人大怒，他們懇求耶穌離開他們的區域。

這是現代基督徒皆熟知的故事。但就像福音書中其他故事一樣，或許熟悉過了頭。哈霖頓跟我說：「對我們而言，豬就是豬。」然而，對猶太人而言，豬是不乾淨、不潔的，所以豬死了並不是什麼了不得的損失。其他讀者可能很快會抓到「軍旅」這個字，這大概是耶穌嘲笑羅馬軍旅的方式。哈霖頓說：「羅馬人被指為豬，所以這個故事從兩面來看都可行。」

幽默在聖經中從未缺席。如同伴隨在生活當中的事物一樣，你只是需要知道上哪兒才能夠找著它。



¹⁹ 瑪八 28-34；谷五 1-20；路八 26-39。「革辣撒」這個名字出自「附魔人」所在之處。《馬爾谷福音》和《路加福音》說是在「革辣撒人的地方」，《瑪竇福音》則說是在「加達辣人的地方」。

喜樂課題

《聖詠集》第六十五篇

至目前為止，我已提過幾個簡短的例子，來說明喜樂這個主題是如何貫穿整部舊約與新約。接下來，我會透過三篇獨立的文章——一篇摘自舊約、兩篇摘自新約——更詳細探討並揭開隱藏在聖經故事中的喜樂。聖經裡的這些故事會告訴你，喜樂不單是像說笑話這類的事而已，其寓意更為深遠。

聖經中有很多內容都可以歸類至所謂的「喜樂詮釋」上，亦即「撬開」文本以揭示出其中的喜樂主題。當我們專心細讀時，這些耳熟能詳的字句便會以一種煥然一新的方式向我們說話。我先引用個奇特的出處來看《聖詠集》裡的一段內容，這也是我最喜歡的詩歌。



能給我帶來歡笑的事物中，電影《聖杯傳奇》（*Monty Python and the Holy Grail*）是其中之一，我非常喜歡這部 1975 年的電影。簡單介紹一下這部電影：這是齣英國喜劇片，大意是講亞瑟王（King Arthur）尋找聖杯的故事，聖杯就是耶穌在最後晚餐時所用的那只酒杯。與巨蟒劇團¹的其他電影一樣，這部電影把許



多意想不到的傳統經典題材（故事鋪陳和亞瑟王傳奇十分類似）混搭在一塊兒，極盡惡搞之能事（「殺人小兔」是當中的要角）。這應該是史上最爆笑的一部電影了²！

有一回，亞瑟王和圓桌武士們聚在一起時，上主以耀眼奪目的形象來訪，祂在空中顯現，被白色的雲彩團團圍住，頭上還戴著一頂鑲滿寶石的皇冠。祂大聲怒喝：「亞瑟！英國的國王亞瑟！」一見亞瑟鞠躬哈腰，上主的反應出人意料。

上主說：「拜託，別在我跟前**跪拜**！若有什麼我無法忍受的事，就是跪拜！」上主顯然也不喜歡人家道歉，祂說：「每次我想和人說話的時候，他們不是說『對不起這個』、『原諒我那件事』，就是說『我堪當不起』。」

亞瑟王便改以恭敬的姿勢應對。

上主大喊：「你這是在幹什麼？」

亞瑟說：「主啊，我不敢直視祢。」

上主說：「**不必了**！這跟那些悲淒的聖詠沒啥兩樣，那些聖詠盡讓人徒增傷感。」

沒錯，那些悲淒的聖詠，的確讓人傷感。這就是大家對《聖詠集》的看法：三句不離悲嘆命運多舛的以色列，哀悼痛苦的日子，懊悔先前的罪過，啜泣於「巴比倫河畔」。事實上，《聖

¹ 譯者註：巨蟒劇團（Monty Python）為英國當時著名的喜劇表演團體。

² 更明確地說：這就是史上最爆笑的一部電影。我心目中的電影十大排行榜如下：第一名《聖杯傳奇》、第二名《動物屋》（*Animal House*）、第三名《空前絕後滿天飛》（*Airplane!*）、第四名《我與長指甲》（*Withnail & I*）、第五名《窈窕淑女》（*Tootsie*）、第六名《金牌製作人》（*The Producers*）、第七名《熱情如火》（*Some Like it Hot*）、第八名《魔鬼剋星》（*Ghostbusters*）、第九名《育嬰奇譚》（*Bring Up Baby*）、第十名《禮物》（*It's a Gift*）。

詠集》中這類的詩歌統稱為「哀怨詩」。

不過，《聖詠集》裡還有其他不同類型的詩歌，學者將它們分成：國王所說的話稱為「王國詩」；舊約的智慧文學、給人建言和安慰的「智慧詩」；古時禮儀用的「禮儀詩」；講述以色列子民故事的「詠史詩」。

另外還有一個重要類型——「讚美詩」。聖經註解列出三項構成讚美詩的條件：以「讚美的語氣」作為序言、本文舉出讚頌上主的理由、以「希望或賜福」來做總結³。

「喜樂」是讚美詩的核心。所以要在《聖詠集》裡找到喜樂不是什麼難事，第一篇的前兩句就用到了「快樂的」。「凡不隨從惡人的計謀，不插足於罪人的道路，不參與譏諷者的席位，而專心愛好上主法律的，和晝夜默思上主誠命的，像這樣的人才是快樂的。」⁴（詠一 1-2）。你毋須在《聖詠集》裡苦苦尋找喜樂、快樂、歡樂，這些詞彙都因著感懷上主之情而自然流露其中。

相對之下，表達直接的《聖詠集》第六十五篇就是個顯著的例子。大多數的學者都認為，這首詩歌是要傳達對豐收的感恩之意（有少數學者覺得是祈雨）。我們仔細來品味這首詩歌，好揭開隱埋其中的喜樂。

這首詩歌為三件事讚美天主：首先，讚美天主讓熙雍山作



³ Raymond E. Brown, Joseph A. Fitzmyer, and Roland E. Murphy, eds., *The New Jerome Bible Commentary*.

⁴ 譯者註：作者所引用的聖經版本為 New Revised Standard Version，原文為："Happy are those who ……". 並非中文讀者較熟悉的思高本 Douay Version: "Blessed is the man who ……". 因此，為切合作者用意，便將此處思高版本中「有福的」改譯為「快樂的」。



為神聖子民的居所，因為他們的罪在那兒得了赦免；其二，讚美天主制伏太初之水（水氾濫成災、讓人沉溺，所以古人畏水），因這水淹沒大地，讓土地不宜人居；其三，讚美天主使植物生長、大地豐收。

在這首詩歌最後的部分，作者表達的意象生動活潑，可說是舊約中數一數二的。天主眷顧大地，普降甘霖，使大地豐收，「使雨鬆軟土壤，祝福植物生長。」因而五穀豐收，人人皆能享用。而大地也歡欣鼓舞地回應這般奇蹟：「曠野的牧場豐滿外溢，漫山遍陵充滿了歡喜；羊羣遮蔽了牧場，山谷蓋滿了食糧，一切在歡呼歌唱。」

「漫山遍陵充滿了歡喜」是為什麼呢？有個可能是大地為了要回應上主的賜福，所以披上了快樂的斗篷。安克聖經系列（Anchor Bible series）中的《聖詠集》第二卷第五十一篇至第一百篇，天主教聖經學家耶穌會士達戶（Mitchell Dahood）把它翻譯成：「造訪大地，使她歡心雀躍。」天主來訪令人喜不自勝⁵。這就是為什麼漫山遍陵充滿了歡喜，山谷也要歡呼歌唱——這是讚頌天主賜福、讚頌天主來訪。

《聖詠集》內還有比這更喜樂的詩歌嗎？面對創造自己的天主所行的奇蹟，大地也難掩心中的喜樂。當我們閱讀此篇創作於達味王時代前後的詩歌時，若感受不到作者創作時的那份快樂，也是挺難的。

在這幾行優美文字之前的一句話是：「祢使東西兩極的人

⁵ 從「天使報喜」和「聖母訪親」（路一 26-56）這兩個故事中，也看到對天主造訪有相同的回應。我們稍後會以另一篇〈喜樂課題〉仔細探討聖母訪親的故事。

都要喜氣洋洋。」達戶的譯文更是饒富趣味：「祢使黎明至黃昏的星辰都要喜氣洋洋。」達戶表示，古時星辰被視作雨水之源，因此是欣喜萬分的星辰使沛雨甘霖降至以色列。真奇妙，奇妙的如此美好，想想那喜氣洋洋的天地，是他們的喜樂滋養了人類。

此時此刻，或許草地、山谷、牧場都離你住的地方很遙遠。（如身在紐約的我，望向窗外就看不到什麼草地、山谷、牧場，連一草一木都不得見，有的僅是隔壁的磚牆罷了！）但我能確定，你必然知道這篇聖詠所描寫的是什麼樣的感覺。也就是說，《聖詠集》的作者會去想像大地擁有人類的情感，或許也不全然是件奇怪的事吧！作者不僅說出周圍所見的景象（大地豐饒的光榮美景），更說出了內心的情懷（感謝），他是如何辦到的呢？

當你快樂時，可能會突然想要——引吭高歌、稱頌讚美、感謝天主。你感覺被一種愉快的心境環抱，「充滿了歡喜」。當「引發快樂」的事件降臨到生活中的那一刻，你會感覺到周遭的世界似乎變了面貌，變得不一樣了，四周的景物在你看來是如此與眾不同。**大地**感覺快樂多了。

大地在花叢間笑了。

——愛默生（Ralph Waldo Emerson）

幾年前，在麻州格洛斯特（Gloucester）的一次八天避靜中，我找到了自己。那座耶穌會的避靜院正好濱臨大西洋，附近幾百公尺遠的地方還有個小水塘，形形色色的花草樹木，一片生



氣盎然，景色非常宜人。

我為了生命中面臨的某個困境，祈禱了好幾天。剎那間，有個美妙的頓悟令我豁然開朗。跟神師談過之後，我走到屋外呼吸著新鮮空氣，就在那時，我發覺一切看起來格外不同，在那個寒冷晴朗的新英格蘭（New England）冬日，空氣似乎分外清新，天空更藍了些，雪也比幾小時前更加白淨了。而大地呢，好像也更快樂的樣子。

實際上，我四周的景物並沒有任何實質上的轉變，天氣更是一點變化也沒有（跟神師會面前不久，我一直待在外頭）。既沒人把天空擦亮，也沒人把雪漂白；反而是我，更能注意到身邊景致的美麗之處。內心的快樂讓我對自己的關注少一些；對身邊世界的關注多一些。我周遭的一切好似充滿了歡喜。《聖詠集》第六十五篇的作者大概也曾有過類似的經驗吧！

有時候，好像連大地都想跟我們分享她的喜樂。現在我了解到，自己跟聖詠作者一樣，將大地給擬人化了，也可能因為我的生活已都市化，所以不大有什麼事物能像鄉村景致那般令我愉悅。每到戶外，甚至在車內或捷運上，看著窗外的花花草草都會讓我充滿某種特別的喜樂。有時我會想，我們是否是為了反應出大自然的視覺而存在的「連接線」。望著花海、秋葉、冬日的天空都能讓我很快平靜下來。「喜樂之事」亦然。

聖詠作者把人的喜樂經驗套用在大地身上，或許是要藉此讓幾個不同的經驗能一次呈現出來。第一，他感謝土地豐饒；第二，他認為那神聖的創造物——大地，必定也對天主抱著同樣的感謝之心；第三，他對自己生命蒙受的祝福表達感謝。我們就這樣跟著他、跟著大地，一起「歡呼歌唱」吧！



正如《聖詠集》第六十五篇，讚美詩充滿喜樂、愉悅的感謝之情，滋養了幾千年來的信友。沒那麼哀怨的詩歌終究還是滿多的。或許巨蟒劇團的天主對於聖經的了解，遠不及祂該懂的來得多。

詠六十五 10-14

祢眷顧大地，
普降甘霖，
使大地豐收；
天主的河水洋溢，
為他們準備五穀。
原來這一切都是由於祢安排就緒。
祢灌溉了田畦，
又犁平了土壤，
使雨鬆軟土壤，
祝福植物生長。
祢的慈惠使年歲豐收，
祢的腳步常滴流脂油。
曠野的牧場豐滿外溢，
漫山遍陵充滿了歡喜；
羊羣遮蔽了牧場，
山谷蓋滿了食糧，
一切在歡呼歌唱。



第三章

喜樂是上主賜的禮物

幽默與聖人

有些信友非常嚴肅，但許多聖人則不然。絕大部分的聖人都是大家喜歡親近的男人和女人。（否則，他們怎麼有辦法創立那些修會呢？）一般來說，我們都喜歡和有幽默感的人在一起。喜樂、幽默和歡笑就像連綿不絕的絲線，編織出許多聖人的生命，而頑固、愁眉苦臉、愛生氣是我們對聖人錯誤的刻板印象。

傳統上，基督徒與聖人之間的關係，可以從兩方面來看：主保與同伴。主保應該是現今大家最為熟悉的形象。如同請地上的朋友代禱一樣，基督徒請求在天上的聖人幫忙代禱，天主教徒尤其常這麼做，這也稱作「轉求」¹。

不過，在初代教會比較常把聖人當作同伴，這對我個人的生活有著深遠的影響²。在通往天主的道路上，聖人被視為一起

¹ 在某些嚴重的狀況下會懇請聖人為我們轉求，如痛苦、疾病、絕望。但也有些輕鬆愉快的禱文，可用於小小的需要上。我有個朋友，每次在找停車位時，就會用聖芳濟佳斯·嘉布里尼（St. Frances Xavier Cabrini，又稱嘉布里尼姆姆）的禱文來祈禱。嘉布里尼姆姆在1900年初時協助紐約市的義大利移民。顯然，在紐約生活過的她，對那些找停車位的人特別同情。禱文如下：「嘉布里尼姆姆啊，嘉布里尼姆姆，請幫我的小車子找個位子吧！」

² 伊麗沙白·強生（Elizabeth Johnson）在她精采的著作《天主的朋友們與眾先知》中，詳述聖人有主保與同伴這兩種型態。（*Friends of God and Prophets*, New York: Continuum, 1998.）



同行的夥伴；聖人是我們的榜樣，為我們樹立基督徒生活的模範，我們因效法他或她的榜樣而得著益處。我們可以把聖人當做最佳例證，他們不但過著喜樂、充滿歡笑的生活，更經常致力於避免讓信仰染上那股沉沉死氣。

聖女大德蘭（St. Teresa of Ávila）是十六世紀加爾默羅會的修女，也是加爾默羅會的改革者，她公開反對那種死板嚴肅的天主教文化。她曾說：「憂傷的修女是壞修女，一個不快樂的修女比一羣魔鬼更令我恐懼……若我們連僅有的一點點幽默感都隱藏起來了，那會發生什麼事呢？讓我們每個人都用這小小的幽默感去逗人開心吧！」這是受天主教會尊為教會聖師的女人、卓越的信仰導師所提倡的幽默感。

大德蘭是位睿智、能幹、意志堅定的女人，她的作品處處顯示幽默。在她自傳中的第一句話，便是以她那著名的輕鬆口吻來開場：「我的雙親既善良又敬畏天主，要不是我如此卑劣的話，已足以使我過良好的生活。」緊接著是描述祈禱本質的一段話：「我覺得自己已經把這件事情解釋清楚了，但我可能只是幫自己釐清而已。」這般自謙的評語相當吸引人，立刻能贏得讀者的同情與友誼。在她的作品中到處都能看到，她經常以一種非常親切又淘氣的語氣在談論天主³。她有句名言也挺貼切的，雖然可能不是真的出自她口中：「好天主，請拯救我們吧！別讓我們像苦瓜臉的聖人一樣，度著鬱鬱寡歡的生活。」⁴

諸聖的快樂源自他們與天主間的親密關係，也源自於信仰

³ 蘇珊·嘉思威特博士（Susan M. Garthwaite）在《靈修生活》2009年春季刊（*Spiritual Life*, Spring 2009）的一篇文章中，提到聖人的「愛捉弄人的天主」。這篇文章的標題是〈大德蘭的生活幽默〉（*The Humor of St. Teresa of Ávila in The Life*）

所帶給他們的生活觀。普遍來說，聖人也活出了他們願追隨天主的衷心渴望，於是他們得著喜樂。聖女加大利納·德雷克塞爾（St. Katharine Drexel）是二十世紀美國賓州的一位女繼承人，她以大筆遺產創辦了一間修會，服務黑人與印第安人。她曾說：「請別再說我是痛徹心扉才去當修女的，這根本是無稽之談！我是全世界最快樂的女人之一，一直都是！」

在我剛開始了解諸聖的生活時，發現故事中的他們，經常是輕鬆愉快、愛開玩笑、全然喜樂的人，沒有什麼比這更令我感到驚奇的。翻開諸聖當年的生活點滴，你看到的是生氣勃勃的有福之人，幾乎看不到悶悶不樂、愁眉苦臉的聖人。就連那些在傳統上被人認為是虔誠過了頭的聖人，也常常能看到他們有著驚人的「生活的喜悅」。

老是被形容成苦行修道人的聖依納爵，每當有耶穌會士心情不好時，他總會自然而然地跳起西班牙老家巴斯克（Basque）的舞來逗他們開心。伯爾納德（Bernadette Soubirous）是十九世紀知名的神視者，她在法國露德小鎮看見童貞瑪利亞顯現，《伯爾納德之歌》（*The Song of Bernadette*）這本書和電影就是描述她的事蹟。她的典型雕像和畫像都是以冷酷的面孔呈現，大概是因為那個時代的風俗就是如此，就連她的照片也是毫無笑容



⁴ 大德蘭的這句話是聖人中最為人知的名言之一，在很多討論大德蘭靈修的書或網路上都可以找到。這句話確實也符合她風趣的靈修生活方式。只不過有個小問題——在她的作品裡好像找不到。天主教學者紀南·柯文諾（Kieran Kavanaugh）是大德蘭作品的譯者，也是加爾默羅修會男修會的會士。雖然他告訴我在哪兒可以找到大德蘭討論靈修生活中喜樂和愉悅的事，但他翻遍大德蘭的作品也找不到這句話。他說：「不過，這並不表示她沒說過這話，只是沒有被寫下來而已。無論如何，這都是很棒的小禱文。」



的拘謹表情。然而，這位昔日的牧羊少女，在其傳記中流露出來的，卻是個迷人、親切、有著愉悅幽默感的女人。在生命最後階段飽受病魔摧殘的她，開始做起了刺繡，繡著她最愛的心形花樣。有一天，她同修會裡的一位修女開玩笑地說：「若有人跟你說我是沒心肝的人，就跟他們說，我可是整天都在造『心』呢！」

幽默可說是聖德的必備條件。諸聖知道看事情要有長遠的眼光、對生活中荒謬的事能一笑置之（對自己亦然）、總是全心信靠天主。大部分的聖人都是有強烈自我意識的男人或女人，常常面臨生命艱苦的困境、經歷戲劇化的皈依之路（這讓他們得以用真實的眼光看待自己的缺陷和弱點）、接觸那些遭逢巨大苦難的人。因此，聖人有雪亮的雙眼觀照生命，對該嚴肅看待的事他們嚴肅以對；對不那麼嚴肅的事，他們也不那麼嚴肅。總之，健康的觀念就會產生健康的幽默感。

苦瓜臉的聖人是蹩腳的聖人。

——聖方濟·沙雷（St. Francis de Sales）

所以，為何大眾會一窩蜂覺得聖人不是性情乖戾就是嚴肅過了頭呢？這麼說吧，若一切幽默的痕跡都已從我們所了解的耶穌性格中被抹除，若基督徒傳統中的幽默天性已被剔除，若「真正的」宗教應該要嚴肅萬分的話，那麼，聖人既身為基督徒生活的優等模範生，被描繪成最最嚴肅的基督徒也沒有什麼好大驚小怪的。總之，若宗教被認為是件嚴肅的事，那聖人必然會被描述成是所有男人和女人當中最沉悶的人了！

放眼望去，那麼多大理石、彩繪玻璃、馬賽克的聖人像，看看你能否從中找到一尊神情愉悅的聖像。典型的聖人像，他們雙手緊扣、兩眼垂視、表情陰沉；或是虔誠地凝望著上天、超脫這浮華的世界。我花了許多年的功夫，考察遍及全世界教堂內的聖人像，從未看過半尊面帶笑容的。瑪利亞和天使偶爾會露出微笑⁵，但卻未曾在聖人臉上見過。

這種暗示基督徒該嚴肅的意圖，不僅是美學上的過錯，也是神學上的誤謬。教堂內充斥著冷峻的聖人圖象，不但影響我們對聖人的理解，也影響我們對聖潔的理解，進而影響我們對天主的理解。

一直以來，我們之所以會輕視神聖的幽默，還有另一個原因，就是我們不由自主地希望聖人與我們有所區別。把聖人和其他宗教的靈修導師與我們自己的生活劃清界線，這是個誘惑；因為就某方面看來，我們便能從中逃脫。如此一來不就輕鬆多了。如果我們把諸聖想成是與我們本質相異的人，那麼他們的生活就跟我們沒什麼關係了。把聖人貼上「另類」的標籤——想像他們成果豐碩的祈禱總是與生俱來的，對神的存在從無半分質疑，或者，就我們現在討論的，想像他們一直維持在道貌岸然的狀態下——意謂他們的生命與我們的生命天差地遠。諸聖是慈愛與事奉的典範，與我們毫不相干，所以，我們只要把他們當作是靈修怪咖就行了。某種程度上，這種想法是將聖人「去人性化」。



⁵ 法國漢斯主教座堂（Reims Cathedral）的正面那尊迷人的「微笑天使」，便是知名的例子。

但在仔細了解諸聖生活的時候，卻讓我們發現，原來他們在各方面——甚至是他們的幽默感和玩心——都與我們相似。事實上，是因著他們偉大的聖德、人生觀、對天主的信德、懂得欣賞生活中無厘頭的事，造就出這些聖人風趣橫生的性格。



來看看歷史記載就知道了。聖人刻意耍幽默的故事，可遠溯至早期的羅馬殉道者——也就是在教會非常初期的時候。西元三世紀時，聖樂倫（St. Lawrence）在鋪滿炭火的烤架上被活活燒死，當時他對著行刑的劊子手大喊（居然還用完美的拉丁文動詞時態變化，不會吧！）：「這面已經熟了，把我翻面，然後咬一口來吃吧！」⁶四世紀時，聖奧斯定曾戲謔地祈禱說：「主啊，請賜給我貞潔吧！不過時候未到。」（沒錯，這跟那位對幽默感有所質疑的奧斯定是同一個人。還好，他最有名的玩笑話透露出，其實他並不總是那麼質疑的。）

除了自身的幽默感外，聖人也常追隨那悠久的傳統，成為聖保祿所言「為了基督的傻瓜」⁷。耶穌宣講的「傻事」：原諒你的仇敵、為迫害你的人祈禱等等這些事，為任何一個不信的人而言，看到聖保祿和早期基督徒所做出的「傻事」，也會把他們當作「傻瓜」。這就是基督徒信息的迷人之處——超脫塵俗、荒唐離譜，實為通往生命的愚蠢之路。

在比較近代的歷史上，激進的信仰也同樣被視為是愚蠢的。

⁶ "Assum est, inquit, versa et manduca."

⁷ 格前四 10：「我們為了基督，成了愚妄的人……」





十九世紀時，比利時神父達米盎自願去莫洛凱島⁸，在那兒服事受「癲瘋病」（今日所稱的「漢生病」）之苦的人。達米盎清楚知道，與這疾病近距離接觸，意謂著自己終將受到感染。在莫洛凱島待了十六年之後，他果然染上了這病。最終，在莫洛凱島受人愛戴的達米盎，就因為在島上照顧病患而讓他一步步走向死亡。他無私的奉獻，肯定也被很多人看作是傻子的行徑，正因著那股傻勁，他於2009年受羅馬教會封聖，就是今日有名的「莫洛凱島的聖達米盎」。

更近代的例子當屬桃樂斯·戴（Dorothy Day），她是「天主教工人聯盟運動」（Catholic Worker movement）的創辦人，1980年過世。桃樂斯（她的跟隨者是這麼叫她的）曾與農人哲學家彼得·莫瑞（Peter Maurin）合作，開辦了幾十間的「待客之家」（houses of hospitality），服務大城市裡的窮人；她反對戰爭，與遊民和無依無靠的人同住，度儉樸的生活；她為了窮人與和平，盡心盡力付出，但在許多主流天主教徒的眼中，她的努力頂多只能算是天真的行為罷了！《天主教工人報》（*The Catholic Worker*）是桃樂斯所屬團體發行的報紙，當時紐約教區的總主教史貝爾曼樞機（Francis Cardinal Spellman）曾想把報紙名字上的「天主教」三個字摘掉，但最後沒成功。桃樂斯也是個「為了基督的傻瓜」。

耶穌當年也被當成瘋子——不只是祂的言論，而是祂這個人本身就是個瘋子。想像一下，從加里肋亞這個鳥不生蛋的小

⁸ 譯者註：莫洛凱島（Molokai）是夏威夷羣島之一。有關達米盎神父（Damien de Veuster）的事蹟，可參考《栽在水旁的一棵樹》，艾德華·布里昂（Edouard Brion）著，台北：光啟文化，2009。

鎮來的人，衣衫襤褸，周遊四處宣講，初次見到祂的人會怎麼打量祂？可能因為我們很容易就會不由自主地聯想到默西亞、高貴的天主子、光榮復活的基督，所以就不會去想到這位三十多歲的木匠會留給人怎樣的印象。如果我們真的忘了注意到，福音書可是一針見血地點醒了我們。在《馬爾谷福音》裡，耶穌早期宣講的內容和祂所行的奇蹟，都令祂自己的家人感到卻步：「祂的家人聽說了，便出來要抓住祂，因為他們說：『祂瘋了！』」（谷三 21）在許多當時的人看來，耶穌這個人和祂的言論都同樣荒謬。

更荒謬的事情是，耶穌的確是對的。基督宗教神學的傳統上，之所以會認為愚人才是唯一能洞悉真理、認識真理的人，就是從這裡而來的。此即滑稽與真理交會的所在。

「為了基督的傻瓜」或是「聖潔的愚人」這樣的觀念，貫穿許多知名聖人的生命，聖方濟是大家最耳熟能詳的例子之一。生活在十三世紀的聖方濟所投身的事，在我們今日看來是「瘋狂」的舉止（那時的人稱他為 pazzo，就是義大利文的「瘋狂」）。

舉例來說，方濟皈依後，年少輕狂的他決心拋棄世俗的財產，與富有的父親斷絕一切往來，於是在亞西西城的廣場上把衣服脫光光。方濟會的弟兄給他們自己蓋了間屋子，但方濟覺得這屋子並不符合他們儉樸的生活方式，這位未來的聖人竟爬到屋頂上開始拆房屋，此舉把圍觀的人都嚇壞了。方濟講道時一絲不掛，亞西西城的人起先是嘲笑他，但隨後就因他講的話而心悅誠服。方濟愛宇宙萬物，連最卑下的受造物也不例外，還有人說他曾對著動物講道理（有回彌撒中，燕子嘖嘖喳喳吵



個不停，他還把燕子給訓了一頓）。



鳥兒全都張開了口

這兒有則聖方濟向鳥兒講道的故事，摘自《聖方濟花絮集》：

聖方濟講道的內容如下：「我的鳥兒姊妹，你們應該時時處處感謝讚美那創造的主，因為祂讓你們在天空自由飛翔，給你們豐厚的羽毛為衣裳。而且，為免你們滅絕，祂還在諾厄的方舟上保全了你們的子嗣。再者，你們要感謝祂為你們預備了清新的空氣。此外，你們既不耕種也不收割，天主仍餵養你們，給你們河流和泉水止渴。祂給你們高山和峽谷，讓你們得著庇護；祂給你們大樹，讓你們得以築巢。還有，你們不懂得如何縫紉或紡織，天主就給你們和後代披上外衣。因為創造的主是如此愛著你們，對你們滿是恩惠。所以，鳥兒姊妹，你們要謹記於心，絕不能忘恩，要永遠衷心讚美上主。」

就在聖方濟對鳥兒說這話時，所有的鳥兒都張開了口、伸長了頸、展開了翼、恭敬地點頭致意。牠們手舞足蹈、引吭高歌，向天主聖父表達牠們的歡欣踴躍。聖方濟與牠們一同歡樂，鳥兒是如此眾多、各色各樣如此美麗，牠們如此專注且毫無畏懼，這一切令聖方濟又驚又喜，為此衷心讚美牠們當中的那位造物主。



上述的兩個故事出自《聖方濟花絮集》（*The Little Flowers of St. Francis of Assisi*）⁹，書中收集了許多聖方濟的小故事，雖然有些是事實、有些是傳說、有些是虛構的，但仍傳達出先知的幽默。

《聖方濟花絮集》中另一個奇異的故事，是發生在聖安道（St. Anthony of Padua）身上，他是聖方濟的方濟會弟兄。故事是說，聖安道在里米尼（Rimini）對大眾宣講，但他們「心硬又頑固」，不願聽從他，因此聖安道便決定上別處去講道——他跑去對著魚羣講道。聖安道說：「大海和江河裡的魚兒，請聆聽天主聖言。」書上告訴我們，魚羣聚精會神地聽著：

話一說完，有難以計數的魚紛紛簇擁至河岸，到他面前——大大小小的魚都來了——不論在海中或河裡都沒見過那樣多的魚，他們全在水面上昂著頭，全神貫注看著聖安道的臉，安靜、溫馴且守秩序。前排最靠近岸邊的是最小的魚，接著是普通大小的魚，水較深的地方就是最大的魚。

魚羣點著頭，表示牠們認同聖安道說的話。不出所料，城裡的民眾驚奇不已，因此開始聆聽聖安道的話。跟聖方濟的許多故事一樣，這顯然是則傳奇，這故事成功傳達聖方濟及其跟隨者可愛又和善的幽默。另有則關於可愛的猶尼伯（Juniper）修士的故事，這是方濟會史上最討人喜歡的傳說之一。猶尼伯毫



⁹ Ugolino di Monte Santa Maria, *The Little Flowers of St. Francis of Assisi*. 另一個不錯的版本由 Robert H. Hopcke 和 Paul A. Schwartz 合譯。



無節制的慷慨作為，經常激怒他的方濟會弟兄。他是方濟早期的同伴之一，常常不加思索就把一切都給了窮人，因此，他的方濟會弟兄不得不嚴禁他把身上的袍子送給他碰到的乞丐。有回猶尼伯遇到一個窮人，竟悄悄對那窮人說，雖然他被規定不能把自己的外衣給人，但並沒有說那人就不能把外衣從他身上奪走。

另一回，這位憨厚的方濟會士照顧一位病人，病人坦言非常想吃一道特殊佳餚：豬腳。為了回應病人的需要，猶尼伯就到附近的田裡，窺見了一頭豬，就從這倒楣的動物身上剝下一隻腳，烹煮後端給病人吃。豬的主人當然怒不可遏，把猶尼伯的長上臭罵了一頓，還說方濟會士是羣賊。

自己的愛德行動竟傷了人的心，猶尼伯真的很驚訝，於是立刻到飼主那兒向他說明自己行為背後的緣由。根據某個版本的譯文，這個發火的飼主管他叫「奇妙的傻子」。猶尼伯熱切地講述整件事的來龍去脈，想搞清楚怎麼會有人誤解他的用意。了解猶尼伯的誠意與愛德後，飼主的態度有了一百八十度的大轉變，最後，飼主把那頭少了一隻腳的豬送給了猶尼伯。聖方濟聽聞「神聖的傻瓜」這事，便對著同伴們大喊：「要是我有一整座都是猶尼伯樹（杜松）的森林該多麼好啊！」¹⁰



有些聖人尤以富幽默感而聞名。例如，十六世紀的義大利神父聖斐理·乃利（St. Philip Neri）就被稱作「幽默聖人」。他

¹⁰ 譯者註：猶尼伯和杜松的英文都是 Juniper。

的門上掛了個小牌子，上頭寫著「基督徒歡樂之家」。有回他去參加一個表揚他的典禮，在半路上居然就把半邊臉的鬍子給剃了，藉此自嘲。他曾說：「基督徒的喜樂是由上主而來的禮物，源自良心。」有部傳記提到，乃利經常把自己的幽默當成是保持謙遜的一種方式，依他的所作所為看來，只能說他是個公認的蠢蛋，譬如：他會把靠枕像頭巾一樣戴在頭上，或在盛夏時穿著貂皮大衣¹¹。傳記作者羅勃·埃斯柏格（Robert Ellsberg）在《諸聖略傳》（*All Saints*）一書中是這樣形容悠哉快活的斐理·乃利：

他如聖人般廣受敬仰，也如所有聖人般對這樣的擁戴不屑一顧，不過，他自有一套應對的好辦法。他喜歡把可笑的東西穿戴在身上、打扮成怪裡怪氣的模樣、頂著只剃了半張臉的鬍子四處遊走，或是沉溺於精心策畫的惡作劇上。這是他行事謹慎的一種表現，以免大家把他當作十全十美的人。這也同時反映出他純真有趣的性格，以及他在靈修生活中找到的喜樂¹²。

某次，有個年輕的神父問乃利，在婚配聖事之後，該以什麼樣的禱文為這對新人祈禱。乃利想了一會兒，告訴他：「和平禱詞。」

十七世紀的日內瓦主教聖方濟·沙雷，是位享有美譽的靈修導師，他提倡一種感性、愉悅、溫柔的靈修方式。「當你遇



¹¹ Paul Türks, *Philip Neri: The Fire of Joy*.

¹² Robert Ellsberg, *All Saints* (New York: Crossroad, 1997).

到困難和阻礙時，別試圖強行掙脫，要以柔情和時間使其屈服。」他用仁慈的方法面對靈修問題，與那年代的嚴厲作風恰好相反。他的渴望是要幫助平信徒過深度的靈修生活——那年代，「真正的」靈修被認為是神職人員專屬的範疇。其經典作品《成聖捷徑》（*Introduction to the Devout Life*），就是特別為了幫助平信徒走向天主之路而寫的。

方濟·沙雷還懂得如何把玩笑話發揮到淋漓盡致。那時他與曾是法國貴婦的聖若安（St. Jane Frances de Chantal）是很好的朋友，他們在1610年一起創立了聖母往見會（Visitation sisters）女修會。就在聖若安決定要繼續守寡度完全的信仰生活後，她依然炫耀地穿著她的低胸禮服。兩位初次碰面的那晚，方濟·沙雷瞄了一眼她的衣著並嘲諷地對她說：「這位夫人，若無意款待賓客就應該把招牌卸下來啊！」¹³



聖斐理·乃利的智慧小語

喜樂的心，比憂傷的心更容易成就完美的心。

愉悅的心靈，比其他任何事都更容易造就完美。

歡欣能使心神堅強，讓我們更努力去獲得美善的生命。

不僅如此，聖人還知道愉悅的性格對工作是件利器。不久前，我去了位於費城外的班塞蘭（Bensalem）小城的聖女加大利

¹³ 慈幼會的修士（Salesian brother，慈幼會會士採用聖方濟·沙雷的靈修方式）麥可·歐奈爾·馬葛萊斯（Michael O'Neill McGrath）曾提出另一個版本的說法，是他在當初學生的時候學到的。「這位夫人，若妳不打算找另一任丈夫的話，請把旗子降下來！」



納聖殿（the shrine of St. Katharine Drexel）。在禮品店裡，我發現一個印有她笑臉的冰箱磁鐵，讓我大吃一驚，因為我本來以為關於這位傑出女性的一切我全知曉。磁鐵上有一句格言：「我們必須以喜樂吸引他們。」後來我查到了整句話的原文：「我們必須以喜樂吸引他們，才能引導他們通向喜樂之源——耶穌聖心。」這段話是她寫給同修會裡教導孩童的修女的。

聖人的幽默一直延續到現代。最有名的當代典範非真福教宗若望二十三世（Blessed Pope John XXIII）莫屬，他於 1958 至 1963 年間擔任教宗一職。最為人津津樂道的笑話是一位記者天真地問他：「聖座，請問有多少人在梵蒂岡工作呢？」

若望停頓了一下，想了想之後說：「大概一半的人吧！」

有回，有人問若望關於義大利人辦公室下午休息的習慣。「聖座，我們聽說梵蒂岡下午關門不開，而且大家都不上班。」

教宗說：「噢，不會吧！辦公室下午關門，早上又沒有人在工作！」

就在若望被選上教宗後不久，有一天他走在羅馬街頭，有個女人與他擦身而過。那個女人對她的朋友說：「我的天啊，他真是個胖子！」

這番品頭論足不巧讓若望聽見了，便轉過身回她：「女士，我相信妳明白，樞機們的密室選舉不是選美大會呀！」

1940 年代，當時的若望仍是總主教與教廷使節（或稱大使）。有一次，他在巴黎參加一個高雅的晚宴，坐在他對面的是位穿低胸禮服的女士，露出深深的乳溝。某人轉身跟若望說：「閣下，這真的太羞辱人了！大家都盯著那個女人看，你不會覺得很尷尬嗎？」他答道：「不是吧！大家是在盯著我看，看



我不是正在盯著她看。」

在我心目中，教宗若望二十三世就是神聖幽默的典範。其實，關於這位當代歷史前瞻性人物的生平，我並不是透過任何學者寫的傳記或學術性的演講才開始接觸的，而是透過亨利·菲斯凱特（Henri Fesquet）寫的《好教宗若望的風趣與智慧》（*Wit and Wisdom of Good Pope John*）這本書，是我在一間避靜院裡不經意發現到的。照理說，當時我該安靜祈禱才對。

讓我在避靜院裡笑出聲來的（還引來旁人側目，因為其他參加避靜的人都比較安靜），是教宗在羅馬城內聖神醫院發生的事。到醫院後不久，教宗就被引薦給負責管理醫院的修女。

修女因教宗突如其來的造訪大感意外，興奮地說：「聖父，我是聖神的長上。」

「噢，那妳的運氣真好！我只不過是基督的代表而已！」教宗愉快地答道。

有幽默感的教宗誰不愛？喜歡拿自己的身高（很矮）、耳朵（很大）、體重（很胖）開玩笑的人，有誰不愛？安傑羅·龍開禮（Angelo Roncaill）出生於義大利柏加莫城（Bergamo）附近的索托依蒙特小鎮（Sotto il Monte），被選為教宗後不久，有回他遇見一個名為安傑羅的小男孩，便興奮地對小男孩嚷嚷說：「你跟我的名字一樣耶！」接著悄悄地說：「可是後來他們要我改名了！」

若望的幽默感彷彿是由他的喜樂自然散發出來的。喜樂讓他能毫無拘束地自我解嘲，也能自在地揶揄他的職員；喜樂也邀請別人進入他幽默的世界觀。而且，就是那樣的喜樂，讓他能自在地面對這世界荒誕不經的一面。因著他的開放、慷慨、



親切、幽默，「好教宗若望」受眾人愛戴。教宗若望過世的時候，我有個朋友在羅馬搭了部猶太人開的計程車，司機對他說：「他也是我們的教宗。」

一個位高權重者，卻充滿了自我貶抑的幽默感，這是件令人深深著迷的事。他與我們心有戚戚焉，大概是因為我們在他身上看到我們可以成為怎樣的一個人；在我們自身的成就當中，知道天主要我們成為怎麼樣的一個人：單純、謙遜、意識到自我的有限，當然，還有喜樂。



聖本篤 (St. Benedict) 會笑嗎？

我所認識的本篤會神父、修士、修女，幾乎清一色是喜樂的人。他們親切好客，這在天主教界也是眾所周知的。所以，當我偶然發現到《聖本篤會規》(Rule of St. Benedict) 裡竟然對「放聲大笑」提出告誡，我感到十分訝異。這份六世紀的文獻是聖本篤本人寫的，是本篤會的生活指導方針。柯寧漢 (Lawrence S. Cunningham) 是研究隱修院生活的專家，著有《諸聖小史》(A Brief History of the Saints)，我請他釋疑。聖本篤真的反對笑嗎？

《聖本篤會規》裡好幾處警告人不可於迴廊嬉笑。《會規》第四章有個很棒的標題：「善功的器具」，聖本篤在當中力勸人：「勿好多言。不說無用的話，或惹人發笑的話。勿嬉笑，或揚聲大笑。」(4：52-54) 本篤在第六章討論到言談時說：「至於粗俗的戲言，無益的閒



話或引人發笑的話，無論何時何處，我們都要明令禁止弟子開口說這類的話。」（6：8）在討論不同階段的謙遜（7：9）那一章裡，他極力主張：「謙遜的第十級，是不輕易發笑，因為經上記載：愚昧人笑，是放聲大笑（德廿一 23）。」為了強調這點，他還補充：「謙遜的第十一級，是修道人說話，溫文有禮而不嘻笑……」（7：60）

聖本篤以如此強硬的態度來面對放聲大笑這件事，這在以後隱修院的文獻中，如老生常談般不斷重複出現，我們要如何解釋呢？有幾個顯而易見的重點。本篤希望他的隱修士成為寡言之人，而且為了保持修道院內默觀的氛圍，言辭要得體。再者，他順服於天主啟示的智慧聖言，節錄的聖經內容往往把放聲大笑和愚昧連結在一起。最後，本篤所用的向來是 risus 這個拉丁字，意思不單指一般的放聲大笑，還指我們所謂的「捧腹大笑」和惡作劇，甚至是種嘲弄的舉止。因此，risus 這個字最極致的意思就是放縱大笑，或是如聖人所言的「喧鬧大笑」。若細讀全文便會知道，本篤必定是指一切會干擾團體內禮節的事。

伊雷赫·貝洛克（Hilaire Belloc）在其著名的四行詩中所讚美的那種歡樂，本篤會士應該不會反對吧！雖然聖人生後數百年才有此詩：「不論天主教的太陽在哪兒照耀 / 那兒總會有歡樂和上等紅酒 / 至少我看到的總是如此 / 讓我們讚美上主！」





這些聖人知道，幽默中是有些正向的目的，但這些洞見不只存在於基督宗教靈修導師的範疇而已。例如，《塔木德》裡有個故事：有位拉比和先知厄里亞碰面，先知回覆他有關於「未來世界」的問題¹⁴。拉比在市集巧遇厄里亞，他問先知，市集裡可有任何人足以在未來世界占有一席之地。這位拉比可能希望厄里亞說他的虔敬與智慧將使他獲得報償。

沒想到，厄里亞指著兩個男人說：「有的，就那兩位。」於是拉比走向那兩人，問他們是什麼人、做些什麼。他們回答說：「我們是弄臣。我們逗傷心的人笑。此外，看到兩個人在爭吵時，我們就前去調停。」這確實是個正經的企圖。

同樣的，根據紐約宗教交流中心（Interfaith Center of New York）計畫主任麥特·偉諾（Matt Weiner）的說法，佛教的禪修很明確地強調「愚昧」這件事。偉諾解釋說，淨土真宗是十三世紀時親鸞（Shinran）在日本所創立的。親鸞漸漸意識到，自己永遠無法成為明悟之人，甚至連循規蹈矩的人也做不到。「所以，親鸞宗派的愚昧哲學和愚聖哲學，就是這麼產生的。」偉諾說。他在猶太背景下成長，現為佛門弟子。後來親鸞自己改名為「愚禿」，意思就是「愚昧又禿頭的男人」。

這種愚昧引人往哪兒去呢？「相信我們能夠成為明悟的人這件事，本身就是一種愚昧。因此，心存感激即為正解。」偉諾說。

著有好幾本有關世界宗教書的耶穌會學者克盧尼，在某回聊到東方文化運用幽默的方式時，他告訴我：「印度文學理論

¹⁴ 我要感謝潘立緒拉比告訴我這個傳統故事。

中，對於好笑或莞爾的事，依據人類生命本質被理解的方式，發展出了相當成熟的分類法。這些高深的見地很值得拿來與希臘人對喜劇的理解做比較，也可以與基督宗教看待真實事物莞爾面向的洞察做比較——即便是『神聖的喜劇』亦然。若再推往東方去看，中國歷史上的孔子和孟子都很有幽默感；若要全盤了解禪宗公案中的典籍，幽默感肯定是少不了的。」

從各種不同宗教派別的故事中都能發現到，幽默有助於達成一些正向的目標。下一章，我們就來看看靈修生活之所以需要幽默的幾個理由吧！



靈魂甦醒

杰默·拉赫曼是蘇菲派的信徒，出生於孟加拉，是華盛頓州西雅圖宗教交流教會（Interfaith Community Church）的共同創辦人與共同主持教長，也是宗教交談電台（Interfaith Talk Radio）的共同主持人，他在耶穌會的西雅圖大學（Seattle University）擔任兼任講師，在其著作《信仰的芬芳：伊斯蘭啟蒙之心》¹⁵ 介紹伊斯蘭教的靈修。我為了認識這個宗派，遍尋各書，這本書對我幫助最大。以下是拉赫曼談論他信仰中的歡笑：

伊斯蘭教中受人敬愛的聖人說，我們當中有許多人，



¹⁵Jamal Rahman, *The Fragrance of Faith: The Enlightened Heart of Islam* (Watsonville, CA: Book Foundation, 2004).

看待自己太過嚴苛，看待生命過於嚴肅。我們需要紀律與專注，但也需要彈性、喘息，還有許多的歡笑。內心隱藏的微笑知道，那僅存在一時、終將歸於塵土的事物，亦奠基於永恆。真是如此。

波斯神祕家哈菲茲（Hafiz）指出，單純的喜樂就是那位愛者的名字。我們愈是靠近祂，愈能聽見、感覺到神的笑聲。倘若我們不笑，那是因為我們還未享有更高超覺醒的福澤。

魯米（Rumi，十三世紀詩人）評論道：「這不是很奇怪嗎？我們一直不斷從自己熾熱的熔爐、煙霧瀰漫的地獄中被拉出來，進入天堂，進入永恆玫瑰園的芬芳內。但我們此刻所做的一切，卻是不停地哀嚎痛哭。」

十四世紀的哈菲茲問：「那在我們心中萌芽的珍貴愛情與歡笑，究竟是什麼呢？」聽聽他的回答：「那是靈魂甦醒時所吐露的光榮之聲。」



第四章

快樂會吸引人

靈修生活需要幽默的 11½ 個好理由

本章開始前的一個小警告：我不是在提倡一種沒腦、白痴的快樂。如《訓道篇》所言，哭泣有時，哀悼有時（訓三 4）。若處在重病、親友過世、丟了工作、生活突然間陷入經濟危機等各種狀況時，卻毫不傷心難過，那你就是機器人。這些都是令人悲慟的事。但是，《訓道篇》也說，歡笑有時。有時就算在悲慟的處境下，笑也是件健康的事——一種舒緩沉重心情的方法。

幾年前，耶穌會紐約市的區會長到安養院探視，那兒住的是生病和年老的神父與修士。會長談到會士日漸衰老的情形時說：「我們年紀大的會士太多了，實在沒有地方能夠安頓他們，這間安養院已經沒有空房了。」

一位老會士聽到這話後，大喊：「神父啊，我們會儘快早點死的！」

就拿這個例子來看，傻氣的幽默有時候也能讓難過的處境愉快一點。但在許多其他同等重要的處境下，幽默也能深化靈修生活。所以，我們就來看看靈修生活需要幽默的十一又二分之一個理由吧！

1. 幽默能傳福音

喜樂、幽默、歡笑三者表現出人在主內的信德。為基督徒而言，凡事深深盼望的態度讓人知道你相信復活，相信生命的力量能戰勝死亡，相信愛的力量能戰勝仇恨。難道你不覺得耶穌的門徒在祂復活之後是滿心喜樂的嗎？如十四世紀的神祕家真福朱利安（Julian of Norwich）所言：「一切都會好轉，一切都會好轉的，所有的一切都會變好的。」為一般信眾來說，幽默表現出你對天主的信靠，相信祂永遠會讓一切事好轉。喜樂揭示信德。

從較為實際的層面來看，十九世紀的贖主會（Redemptoist）神父真福方濟·薩威·西洛思（Francis Xavier Seelos）在談到「聖潔的歡笑」時，就把它當作傳播福音的工具。套句大德蘭的話，為何要隱藏起來呢？

當我尚在波士頓做耶穌會初學生時，總會長柯博文（Peter-Hans Kolvenbach）神父到我們初學院參訪。在他來訪前，我們每個初學生都得要問個問題問他。我苦思良久，到底該問他什麼才好。（我暗自在心中想著，要讓他對我留下深刻的印象。但這不該是我提問的最佳動機。）既然大多數的修會都在為會士人數遞減而傷腦筋，我便決定問他，增加「聖召」最好的方式是什麼。

大日子來臨了，總會長也來了，他穿著樸素的聖職西裝，搭上黑色的風衣；同行的，還有幾位從羅馬來的耶穌會官員，以及新英格蘭的省會長。大家聚在一起的氣氛，彷彿把柯博文



神父當作頗為嚴肅的領導人看待，以符合他的聲望。在初學院院長正式地歡迎他之後，我們便進到客廳裡，一一向柯博文神父提問。

我問道：「神父，什麼是增加聖召人數最好的方法？」

我預期他會說：「我們必須在大學和堂區裡，多多招募新人加入。」或是說：「我們得做更多宣傳，好讓大家知道耶穌會。」

他的回答竟完全出乎我意料之外，至今仍猶言在耳。他說：「喜樂地活出你的聖召！」

這真是句人人適用的忠告。喜樂吸引人歸向天主。怎麼會有人想加入一羣慘不忍睹的人呢？2009 年被指派為紐約總教區的總主教弟茂德·多倫（Timothy M. Dolan），用了更簡潔的方式來表達這個觀念。當時《紐約時報》的記者問他，面對天主教神職人員的聖召人數減少，可有什麼因應的對策。多倫總主教回答：「快樂會吸引人。」

順帶一提，耶穌會士一般稱總會長為「總會長神父」，或簡稱「總會長」。1960 年代的總會長伯鐸·雅魯培（Pedro Arrupe），是位有著豐富幽默感的西班牙人。有一次，他到紐約市薩威高中（Xavier High School）訪問，這是所耶穌會辦的學校。那時，全校的男學生全副軍裝，正在做例行的軍事訓練。所以，一宣布雅魯培神父馬上就要到學校來參觀，校方便決定讓學生穿著軍裝，在街道兩旁列隊歡迎總會長神父蒞臨。

當時隨行的耶穌會士中，有一位是我朋友。他告訴我，當時有幾百名著軍服的學生立在街道兩側，夾道歡迎總會長神父的座車。總會長神父打開車門，踏上人行道的那一刻，學生全



體肅立、向他致最敬禮。

雅魯培神父笑嘻嘻地對我朋友說：「哈！此刻我覺得自己是個**正牌**的將軍呢！」¹

2. 幽默是謙遜的工具

用開自己玩笑的方式來壓縮自我膨脹，有益身心健康——這為那些在宗教機構裡擔任要職的人尤為需要，因為在那個環境下很容易讓人自我膨脹。身穿絲綢長袍、受人尊稱為「主教閣下」的樞機需要；被認為是聖潔之人的神父、修士、修女們，只因領受聖職或屬於某個修會需要；只因對聖經章節瞭若指掌而受人敬重的傳道人或拉比需要；在堂區、學校、醫院裡工作的平信徒，對人的靈修生活有著莫大的影響力，他們也需要。坦白說，這為每一個人都需要。

人人皆會自我膨脹，若要提醒人想到自己基本的謙遜之道、自己心靈上的根本匱乏，幽默就是個好方法。

幽默能把我們拉回現實世界，提醒我們，在天主的宇宙之中我們所占的位置。英國作家切斯特頓（G. K. Chesterton）曾這麼寫：「天使之所以能飛，是因為他們明白自己輕如鴻毛。」

舉個例子，到目前為止，我講的那幾個耶穌會的笑話，都滿好笑的。我愛耶穌會，也發了耶穌會士的終身願，但那些輕鬆愉快的笑話提醒著我，耶穌會士必須小心留意，避免對自己的成就過於自滿，或者是對現實的事太過關注——耶穌會笑話



¹ 譯者註：在英文裡，「修會總會長」和「將軍」都是 general 這個字。



普世性的幽默感

有個路德教派的牧師曾跟我說，我的笑話得在類別上加以拓展，不能老是在天主教和耶穌會士身上打轉。

我問他：「那有什麼跟路德派有關的笑話，我可以拿來講又不會得罪人的呢？」

他回答我：「當然有！」接著便講了個他最喜歡的笑話：

某晚，有個路德教派的牧師睡得正香甜時，電話響了。消防隊打電話來說，有人正打算從屋頂上跳下來。牧師便趕緊穿上衣服、跳上車、火速向那間屋子開去。到了那裡，消防隊員指了指屋頂上的那個男人。

牧師大叫：「千萬別跳下來啊！」

那男人說：「我要跳了，我沒有活下去的理由。」

牧師問他：「你不在乎你的家人嗎？」

男人說：「我沒有家人！」

牧師又問：「你不在乎你的朋友嗎？」

男人說：「我沒有朋友！」

牧師想了一會兒，就說：「這樣啊，我確信我們可以做朋友。我跟你打包票，我們一定有很多共通點。」

男人站在屋頂上說：「才怪哩！」

牧師想了想，便問他：「你相信神嗎？」

男人答：「我信。」



牧師說：「看吧，我們有共通點啊！你是基督徒嗎？」

男人說：「我是。」

牧師開心地說：「我也是啊！」接著問：「你不會剛好也是路德教派的吧？」

男人說：「沒錯，我就是。」

牧師說：「我是路德教派的牧師呢！我們竟有那麼多共通點呢！」接著牧師停頓了一會兒，問他：「那你的是哪個支派的呢？密蘇里會（Missouri Synod），還是路德福音派（Evangelical Lutheran）？」

男人說：「路德福音派。」

於是牧師說：「如果是這樣，跳下來吧！你這異端！」



的標準立論前提。

有個古老的笑話，講的是三位神父一起做避靜的事，他們分別是方濟會士、道明會士、耶穌會士。忽然之間，他們進入了奧祕的神視當中，發覺自己身處於耶穌誕生的場景內。他們跪在馬槽前。道明會士對瑪利亞說：「噢！目睹聖言成了血肉、天主降生成人，目睹人性與神性結合，我滿心喜樂！」方濟會士對著耶穌說：「噢！親眼見到天主子如何與窮人同在，選擇誕生在貧窮之中，有祂愛的動物們圍繞。我滿心喜樂！」耶穌會士則把手搭在聖若瑟肩上，說：「你有沒有考慮送祂來讀耶穌會辦的中學呢？」

請讓我擁有滿到永不自滿的幽默感；
請讓我在做出荒謬的事之前，明白己身的荒謬；
請讓我體認到，謙卑的我，才最像個人，
最為真實，最值得祿的青睞。
——丹尼爾·羅德（Daniel Lord），美國耶穌會神父

幽默提醒我們，別把自己搞得一副道貌岸然的樣子。對於位高权重的人來說亦是如此。有回，教宗若望二十三世在羅馬收到一封信，是個名叫布魯諾（Bruno）的小男孩寫的。

布魯諾寫到：「敬愛的教宗，我猶豫不決。我不曉得我到底想當警察，還是想當教宗，你覺得呢？」

教宗回信時寫：「親愛的布魯諾，若你想知道我的看法，我覺得你還是學習當警察比較好，因為當警察不是一朝一夕就能學會的。至於教宗嘛，人人都能當教宗，我就是最好的例證。你若有機會到羅馬來，請順道過來看看，我很樂意跟你好好談一談。」

富爾頓·施恩（Fulton J. Sheen）總主教以風趣聞名，他是位極具個人魅力的天主教講道者，其電視節目《人生值得活一回》（*Life is Worth Living*）在1950年代風靡全美國。某一集節目上，他憶及教宗若望二十三世曾對他說：「打從全能的天主知道有一天我會當上教宗開始，祂可有整整八十個年頭來改造我。可是祂為何讓我長得這麼醜呢？」

當你察覺到自己心裡想著：「我真是太聖潔了！」此時，謙卑是一劑最好的解藥，用來對付這種屬靈驕傲。單憑你每個主日都去望彌撒、把十分之一薪水奉獻給教會、你是地方教會



的長老、你必定出席你們猶太會堂的安息日禮儀等，並不表示你就比其他人更聖潔。

對於陷入屬靈驕傲的危險，諸聖與偉大的靈修導師都有高度警覺。其實，他們中間有些人，由於經常被譽為「活聖人」——像德蕾莎姆姆——因此很努力地防禦這一點。幽默就是他們尋求謙卑的關鍵工具。正如我們所知，對於自己被選為教宗一事，教宗若望二十三世看得十分淡泊；大德蘭也調侃自己論述祈禱一事的能力。偉大的天主教神學家卡爾·拉內²曾提到，大笑的人即「不認為世界是繞著自己轉的人，也是不會受自我束縛的人。」³



不只是天主教徒如此。《機智風趣的馬丁·路德》（*The Wit of Martin Luther*）一書中，最重要的主旨之一就是他用幽默的方式來提醒自己，人類的知識在談及天主時有其限度。研究馬丁·路德的學者艾瑞克·格理企（Eric Gritsch）認為：「幽默對路德而言是一道防禦，讓他在思索天主與人類生命的事時，避免超越其現世存在的疆界。」幽默能幫助他想到自己的人性與謙遜。

至於非基督宗教的範疇，我們已經提過達賴喇嘛的例子。極其歡喜的他，在公開演說時坦承自己靈修生活上的掙扎。他渾身散發著謙卑的光輝。《達賴喇嘛復興之路》（*Dalai Lama Renaissance*）這部紀錄片中，有一幕他坐在聽眾面前對他們說：

² 雨果·拉內和卡爾·拉內是兄弟，兩人都是德國耶穌會士。耶穌會士總愛拿他倆開玩笑，說卡爾深奧的神學著作實在是艱澀難懂，所以雨果只好把它翻譯成德文，不然就是把它當作法文來看才讀得通。

³ 卡爾·拉內著，〈笑〉（*Laughter*），《信仰的滿足》（*The Content of Faith*）。

「我們連被蚊子叮的痛也不想要。**我不想要！**」他一邊笑，一邊說他是如何與那隻三番兩次來吸他血的蚊子和平共處。他是人，和我們一樣。演說接近尾聲時，他忘了原本要講的事，於是感嘆道：「我忘記我剛剛要說什麼了。都是那隻蚊子把我的點子給偷走了！」

3. 幽默可以幫助我們認清現實

幽默能一語道破癥結所在，讓我們用正確的眼光看待事物。聖方濟應該說過這番話：「隨時隨地宣講福音，必要時才使用言語。」這句話不但說得巧妙，還滿好笑的。此話也是奧妙的真理。

《箴言》中的陳述，常以幽默的方式來傳達要旨。「干涉與己無關的爭端，有如抓過路狗的尾巴。」（箴廿六 17）透過這樣一幅逗趣的畫面，使我們得以窺見民間智慧的一小角。

耶穌經常用機智的回答和幽默的駁辭，令反對祂的人啞口無言。當耶穌被問到，祂的門徒是否應按傳統交稅給羅馬人（瑪廿二 15-22），這個例子就跟許多其他的例子一樣，提問人的目的是要讓耶穌落入圈套。若祂答「是」，那祂就是鼓勵跟隨祂的猶太人接受羅馬統治者；若祂答「否」，那祂就會因煽動叛亂而被定罪。所以祂只說了：「那麼，凱撒的，就應歸還凱撒；天主的，就應歸還天主。」我們可以輕易想見，站在祂身邊的旁觀者對那高妙的答覆滿臉笑意；而那些反對祂的人則清楚知道祂已由圈套中逃脫。

幽默的故事也可以達到同樣的效果；那種表達真相的方式，



是其他較嚴肅的解釋做不來的。以下是我自己生活中的實例：

幾年前，我很哀怨地向我的神師表達，說自己是有多麼地忙碌不堪。當時我有應接不暇的稿件要寫、答應了太多的事情要做、工作上的要求一份也沒回絕過、對於指導避靜的邀請毫不推辭、到堂區演講的機會從不婉拒，任何能提高「產能」的提議一向是來者不拒。我的確有很高的生產力，但我也感覺到，這些看似沒完沒了的工作實在是壓得我喘不過氣來。我的神師並沒有拿工作狂來叱責我或教訓我，相反地，他講了個小故事給我聽。這個小故事轉變了我的生活態度⁴。

有個人進了公司的休息室吃午餐，在他朋友身旁坐下。他打開便當袋，把三明治拿出來，拆開後仔細瞧了瞧。「噢！」他對著朋友說。

「你怎麼啦？」他朋友問道。

「起士三明治！我最討厭起士三明治了！」他一邊說，一邊不快地勉強嚥下，「難吃得要死。乾巴巴的。」

隔天，他又坐在同一個朋友旁邊，然後打開便當袋。他說：「噢！真不敢相信，又是起士三明治。」他的朋友滿懷同情地搖搖頭，看著他吃三明治的猙獰表情。

第三天，這個人又坐在他朋友隔壁，把便當袋打開。他說：「老兄啊你看，又是起士三明治哩！」



⁴ 這個寓言出自拉赫曼寫的《信仰的芬芳：伊斯蘭啟蒙之心》。

他的朋友說：「你是不是真的那麼痛恨起士三明治啊！」

「沒錯，忍無可忍！」

最後，他的朋友問他：「希望你別介意我這樣問，怎麼你不乾脆叫老婆別再給你做起士三明治了？」

那人說：「喔，我還沒結婚啊！」

他朋友說：「這樣啊，那是誰每天幫你做起士三明治的呢？」

他說：「我自己。」

這個故事令我狂笑不已，我就像被一道閃電擊中一樣。聽完這故事，我了解到自己正如故事中的主角，自作自受。**我就是那個答應更多工作的人，我就是那個不斷接稿的人，我就是那個不論多忙也不願回絕任何演講邀約的人。**所有這些我痛恨的起士三明治，都是我親手做的。

一個有趣的小故事幫助我了解到這點。我的神師大可花上幾個小時，跟我談拒絕的必要性、避免負擔太多工作的必要性、在行動與默觀間保持平衡的必要性，但他的論點絕不會比那個故事給我的印象更深刻，也不會像那個故事那樣容易記得。幽默打開我們的心，讓我們對新的洞察開放；幽默除去我們腦袋裡密布的蜘蛛網，讓我們得以清醒。

幽默——一句逗人的話、一段巧妙的形容、或一則好笑的故事——可以一針見血，點出真相，這是光靠立論辦不到的事情。幽默的小故事或小說也能有同樣的效果。天主教作家馥蘭瑞·歐康娜（Flannery O'Connor, 1925-64），因擅長藉古怪的人



物、詭異的情節、荒謬的人生觀去鋪陳其主張而聞名。南美洲是她故事設定的主要場景，讀過就忘不掉。英國靈修作家希芙說：「不論是讓你難忘的可笑廣告，或是那則不斷以靈修真理來提點你的笑話，幽默都能讓每一則訊息在你腦海中揮之不去。」



不過，幽默與「真實」之間還有另一個關聯性存在。最近跟一位友人交談之後，我才得到這樣的啟發，他對這方面的事有其獨到的看法。耶穌會神父威廉·貝瑞（William A. Barry），他也是神師、臨床心理師以及在祈禱與靈修領域上很受歡迎的作家。「若沒有幽默感，你就錯失了生命中一大片美好的沃土！舉例來說，貓咪會互相跳到對方身上玩耍，這類嬉戲的幽默也會發生在小孩和大人之間，就連聖經裡都有。若你對這些事一點都笑不出來，那麼，有些東西正從你身邊溜走。健康的情感生活中，有一部分就是要去接觸真實事物的**各個**面向——不是只去接觸其艱苦的一面。」貝瑞神父這麼說。

4. 幽默是應對大人物的好方法

要挑戰傲慢、自大、有權力的人，妙語如珠是個古老的好方法。納匝肋人耶穌運用幽默有其用意，祂以機智的比喻和逗趣的評註，揭穿當時某些宗教掌權者傲慢自大的心態。我們之中大多數人都感染了驕傲之心，有時我們的宗教團體也受到感染，而幽默就是打擊驕傲的利器。

有個朋友的母親曾經和當地的主教住在同一家醫院裡面。



主教在手術過後，就到各個病房探視病人，進到朋友母親的病房時，她剛歷經一場困難的手術，正在休養。主教虛情假意地說：「親愛的，我完全能體會妳的感受。」

她便回答：「不會吧？難道你也做了子宮切除手術？」

幾個月前，我跟那位朋友提到這件事，他大笑著跟我說：「你把最重要的一點給忘了！我母親後來和那位主教成了朋友。她過世後，我請他來主持母親的殯葬彌撒，他就講了那個故事。」他已經學會不要那麼自以為是了。

5. 幽默展現勇氣

如我先前提的，聖樂倫在殉道時以「我這面已經熟了」，這句話在行刑者面前表現出他的勇氣，這是直接對劊子手下戰帖，也是無畏的信仰宣言。同樣的處境下，聖多默·穆安（St. Thomas More）也是一例，他從前是英國的法官，因駁回英王亨利八世所提出的離婚認可而被判死刑。登上斷頭台時，他對劊子手說：「好好盯著我走上去，因為等會兒我會想辦法下來的。」

基督宗教的殉道者，經常被描寫成冷靜面對死亡的人，沒有信仰的人往往難以理解他們這樣的反應。但為殉道者而言，面對迫害他們的人所帶來的死亡威脅，不只意謂他們更靠近了天國一步，也意謂他們正在追隨耶穌的腳步。因此，有時他們不只展現出勇敢的一面，偶爾也能表現出聰明、機智的一面。

在那種情況下，我們可能會對他們幽默的反應有所誤解，以為那只不過是運用機智的一種方式罷了，如王爾德⁵一樣。但這並非只是機智巧語而已，這類幽默展現出極大的勇氣，傳



達了極深的神學真理。這種幽默要說的是：「我不懼怕死亡」、
「我相信天主」，直指那超越這世界的事物。這是種先知性的
幽默。

6. 幽默加深我們與天主的關係

我們與天主的關係就像是密切的交情或親密的友誼。這雖
不是個完美的類比，卻是最好的方式之一，而且頗有幫助。

就像任何一段情誼，我們與天主的關係通常起於迷戀（譬
如靈修生活中所有一切都看似自在而美好的時候）；這段情誼
會經歷高潮（祈禱很豐富，崇敬也獲得滿足），也會有乾枯的
階段（靈修生活停滯不前時）。就像任何一段友誼，與天主交
往需要我們投入時間；需要有聆聽的意願、忍受寂靜、渴求真
心話。凡言及友誼會談到的一切事，也可以照樣套用在祈禱上。

與天主交往，顯然跟與朋友交往**不完全**相同，朋友裡就沒
人曾從虛無中創造這世界（雖然有些人表現得好像世界是他造
的一樣）。不過，以這樣的觀點來思考我們與天主間的關係時，
能幫助我們看到，自己的靈修生活中可能有哪些不足的地方。

舉例來說，若你從不花時間跟你的朋友相處、你從不聆聽
他們說話、或是你未曾誠實以對，你能稱得上是位好朋友嗎？
然而，有些人的確就是用這樣的方式在跟天主交往。再次重申，
以友誼來比擬與天主間的關係，可以幫助我們用煥然一新的眼



⁵ 當王爾德（Oscar Wilde）將死之際，躺在巴黎一家旅館時說的最後遺言：「牆上的壁紙與我正在決鬥，致死方休。我們當中有一方得死，不是它，便是我。」

光去看自己的靈修生活。

依這觀點來看，我們與天主的關係中——如同**任何一段**情誼一樣——也可以常常加點幽默。也就是說，我們和天主開玩笑，也接受天主可能想和我們開玩笑，無傷大雅。

但是，說天主幽默或有趣的觀念是否有跡可循呢？紐約猶太神學院（Jewish Theological Seminary）教授柏頓·維索斯基（Burton Visotzky）拉比，專攻米德辣市⁶與跨宗教研究。他指出，雖然希伯來聖經常把上主描繪成嚴肅的模樣，但認為天主是慈愛又有趣的想法也是屬於猶太傳統的一部分。維索斯基拉比說：「在西元五世紀以色列的米德辣市裡，拉比講述上帝在伊甸樂園中幫夏娃編頭髮的故事，就像是幫新娘子打扮一樣。這就是慈愛的上帝迷人又有趣的面貌。」

有回大德蘭要到一間修道院去，半路卻從驢子上摔下來，跌到爛泥裡，弄傷了腿。「主啊，祢還真會挑時間呢！祢怎麼可以讓這種事發生呢？」她說。

然後，她在祈禱中聽到了一個回應說：「我就是這麼對待朋友的。」

大德蘭回答：「怪不得祢沒啥朋友！」

這是大德蘭最有名的故事之一，常被拿來當作範例，用以表現她豐富的幽默感。但這個故事還透露了些別的事情——她用開玩笑的方式跟天主交談。此外，這故事也表現出聖人面對天主的頑皮時，全心領受。

⁶ 譯者註：米德辣市（Midrash）原意為「研究」或「學習」，是猶太經師選擇聖經上的內容加以闡述的宗教文獻，分為歷史和法律兩大類型（參見《思高聖經辭典》549號）。



《依撒意亞》說：「上主喜愛你。」（依六二4）我有一位神師，只要我跟他說有什麼好事發生，或是有什麼出乎意料的事，他都會對我說：「吉姆，上主喜愛你。」⁷

此話當時聽起來真怪！以前，我曾想像過天主創造我、關心我、對我的生活很感興趣等。至於祂「喜愛我」，這事我倒是從沒想過。但為什麼沒這樣想過呢？難道會有父母不喜愛小孩的嗎？

所以有幾個問題要好好想一下：

你允許自己把祂想成調皮的天主嗎？

你允許天主跟你開玩笑嗎？

你能想像一位與你建立愉快關係的天主嗎？

你能想像天主喜愛你嗎？

天主想要的是……

我們一心一意地尋覓祂……

歡欣又愉悅，沒有無謂的哀愁與悲傷。

——真福朱利安，

《神愛的啟示》（*Revelations of Divine Love*）

我在賓州大學（University of Pennsylvania）念書時有段美好的回憶，是經歷到天主的喜樂。大約在十月、我還是新生時，

⁷ 譯者註：吉姆（Jim）是作者詹姆士（James）的小名。



憑著窮大學生靈敏的嗅覺，我和室友布萊德發現，星期五傍晚有個校外活動，當中會提供免費的餐點。因為我們手頭都很緊，在多雲的秋日，即使要從宿舍大老遠跑到旅館的會議中心當然不是什麼問題。布萊德讚不絕口地說：「有食物，而且是免費的唷！」我依稀記得，那是個講宗教交流關係的介紹活動，我們當時完全沒有興趣。

布萊德和我找到了那家旅館，塞飽了開胃菜之後，算好在演講開始前，我倆就從研討會裡溜了出去，開始走向漫漫長路的宿舍。天很快就黑了，接著雷聲大作，突然間下起了豪雨來。

「喔哦！」布萊德說完，天空便整個打開了。我從沒見過那樣的雨，由四面八方傾瀉下來的滂沱大雨，簡直是空前絕後，那飛濺起來的雨水彷彿從地面噴湧出來一樣。我倆都沒傘，可想而知我們看起來有多麼「不酷」。

我們花了幾分鐘想辦法找地方躲雨，卻是徒勞無功，於是開始笑到失控。「我的鞋子浸水了！」我指著那溼透的帆船鞋，喊得比雨還大聲。布萊德索性笑著把他的鞋給脫了。我也照樣做了。

等我們回到宿舍時，雨已經停了。我倆光著腳丫，拎著鞋，全身溼答答的模樣惹得整棟室友狂笑不已。接著，大夥哄堂大笑，我和布萊德笑得最誇張。

通常，遇到這種情況會讓我覺得糗斃了，也會過度擔心自己看起來是否狼狽不堪，但這中間似乎有什麼地方太荒謬、太詭異，而且布萊德好像一點也不在乎別人的眼光，因此要說感受不到其中的樂趣根本就不可能。

當時看來，被一場突如其來的大雨困住，好像不是什麼大





不了的事，頂多是件很快就會忘了的傻事。然而，這段不起眼的小插曲，在我今日看來意義格外重大：因為布萊德在那件事過後沒幾年就過世了。這件事令我想起這位總是充滿歡笑、無憂無慮的年輕朋友，即便在雨中也能讓你自得其樂的布萊德。這件事也向我道出了天主的喜悅。每當想起我的朋友布萊德，腦中浮現的就是這一幕，比其他任何事都更加清晰。

若說，困在雨中是為了經驗到天主的喜樂，那還能有什麼其他更棒的解釋呢？天主的喜樂就像大雨一樣淋在我們身上、澆灌我們的靈魂、傾注我們的心靈、幫助我們在智慧與愛中成長。在我們分享喜悅的同時，天主或許也因著我倆而喜悅。



那些美好的事、好笑的事、或是出乎你意料之外的驚奇事，你能允許自己把這些事看作是天主和你開玩笑嗎？

用個不大一樣的方式來想想看。你能想像，天主不僅愛你，而且還**喜歡**你嗎？英國神學家詹姆士·亞里森（James Alison）經常邀請讀者去想像一下這個畫面。「天主愛你」這句話，我們已經聽得太多、聽膩了——就像壁紙一樣，一旦貼在房裡，我們就不會再注意到它了。我們會想：「喔，天主當然愛我啊！那不就是祂的**工作**嗎？」但是，想到天主是**喜歡**我們的，感覺就很不一樣了。這個詞散發出不同的活力——驚喜、愉快、親密。

這兒有另一個問題：若你喜歡一個朋友，你會如何表現？可能你什麼事都會告訴你的朋友，或是你會為他或她做件慷慨的事，但你大概也會跟你的朋友鬧著玩。因此，那些發生在你身上的趣事，不只是天主愛的記號，也是天主**喜歡**我們的表現，

現在你可以讓自己這麼想了嗎？

看待這件事還有另一個角度，請記住，父母親的角色也是天主最為古老的形象之一。耶穌表示，天主是祂的父親，甚至還稱天主為 Abba。這個字是阿拉美文中的一種親膩叫法，今日中東還有些地方仍在使用這個稱呼，或許翻譯成「阿爸」正好。

把天主視作父母的傳統形象，並非人人適用（尤其是出身自不健全的家庭，或是受虐的孩子），但在各種形象化的描述當中，這仍算是幫助很大的一種比擬。耶穌會神父理查·雷奧納德（Richard Leonard）是位作家，他曾說，當你把天主想像成父母的時候，要把祂想成是天底下最好的父母。

那麼，在使用天主是父母的這個象徵時，你可能會問自己：父母不是經常享受著陪伴孩子一起嬉戲的時光嗎？當你看到某個父親把孩子拋到空中，或是某個母親給嬰兒呵癢的時候，你正目睹著這種愛的嬉戲在人類身上的記號。

仔細看天主正注視著你……微笑著。

——戴邁樂（Anthony de Mello），印度耶穌會神父

從做父母的角度來看，這也是件奇妙的事。嬉戲玩鬧對父母和孩子而言都是件禮物。的確，擁有兩個小外甥（現在一個十二歲，一個五歲）最喜悅的事之一，就是看著他們在智力、情感、心靈上日漸增長。從雙眼緊閉的新生兒、到探索世界的嬰孩、再到牙牙學語的孩童，之後長成能講複雜對話的小男孩，最令人詫異的是，竟然還能四處說笑話！當我的大外甥自創他第一個笑話時，我驚奇不已——可說是震撼——而且，這也真



真切地提醒著我，幽默感是得自天主的禮物。

因你擁有的幽默感而感到喜悅，又以生活中逗趣的時刻給我們驚喜的那一位，就是天主。而且，天主因你的生命而喜悅，這記號或許能在生命中最意想不到的時刻找著。（如何把喜樂、幽默、歡笑與你的祈禱整合在一起，我們在第九章會有更多討論。）



從高高在上的寶座下來

教宗本篤十六世（Pope Benedict XVI）在《天主與世界》（*God and the World*）一書中，說：

我相信天主極富幽默感。有時祂好像會用手肘頂你，對你說：「別把自己弄得那麼不可一世的樣子嘛！」幽默其實就是創造歡樂的必要元素。在生活中許多大大小小的事上，我們可以看到天主多麼想激勵我們，要我們放輕鬆一點看事情有趣的一面，要從高高在上的寶座下來，別把我們的喜感給忘了⁸。

7. 幽默讓人賓至如歸

不論新約或舊約裡，盛情款待都是項重要的美德。亞巴郎



⁸ Cardinal Joseph Ratzinger, *God and the World: A Conversation with Peter Seewald* (San Francisco: Ignatius, 2002).

和撒辣因熱情招待了三位陌生人，那三人便送給他們一個兒子當作回報。聖經裡的歡笑故事中，這是最喜歡的一個。

《創世紀》中⁹，九十九歲的亞巴郎接待了三位來訪的陌生人。天主告訴亞巴郎，他那同樣衰老的太太撒辣會生一個孩子，這是天主一連串許諾的一部分。不出所料，亞巴郎笑了，笑得很大聲！《創世紀》是這麼描述的：「亞巴郎遂俯伏在地笑起來，心想：『百歲的人還能生子嗎？撒辣已九十歲，還能生子？』」

不久後，有三位神祕陌生人來訪，這三人是天使或天主的使者¹⁰。在亞巴郎請他們吃完飯後，其中一位陌生人又一次對亞巴郎說，撒辣即將懷孕生子。這回撒辣自己偷聽到了這話就笑了，很可能比亞巴郎當初笑得更大聲！

接著上主問亞巴郎，為何撒辣要笑懷孕生子一事，又說：「為上主豈有難事？」

撒辣否認道：「我沒有笑。」

但是天主回答：「不，你實在笑了。」

之後，撒辣果然有了孩子，亞巴郎給他取名叫「依撒格」。這個名字的涵義並非表面上看起來那麼單純，它的希伯來文是 Yitzhak，有「他笑了」或是「他會笑」的意思。撒辣因著她的好運氣欣喜萬分地說：「天使使我笑，凡聽見的也要與我一同



⁹ 創十七 1-17，十八 1-5，廿一 1-7。

¹⁰ 根據牛津編的新標準修訂版《聖經》的解釋，這幾位天使與「天主」之間的關係相當模糊。這三位可能是三位天使，也可能是神的複數集合。或是，這三位中可能有一位是「天主」，另外兩位是祂的隨從。不論詮釋是如何，這都是個令人眼睛為之一亮的故事，講述古代近東和猶太傳統裡的好客之道。

笑。」

多棒啊！葛若熙在《天主讓我笑》一書中，有這麼一段評論：「對天主的信德與在人看來不可能之事有關。英文 ridiculous（荒謬可笑）這個字是由拉丁文 ridere（發笑）這個字的字根涵義直譯而來。」

在聖經的第一卷書中，撒辣的故事不止表現出「笑」與「好客」兩者之間的密切關係，也顯示出「笑」是如何被嵌入三大一神論宗教¹¹精神的DNA密碼內，這三大一神論宗教都視亞巴郎與撒辣為信仰的始祖。這個奠基信仰的故事，包括了幽默、好客與聖潔。

亞巴郎與撒辣之所以得到賞報，不只是因為他們的信德，也是因為他們的好客之情。天主鼓勵人好客，也獎勵好客的人。有少數幾位聖經學者甚至認為，索多瑪和哈摩辣城真正的罪以及天主降罪其居民，並不是因為他們放縱和淫樂的行為，而是他們缺乏慷慨的待客之道。

新約中，誰若歡迎耶穌到家裡來，就是那人接納耶穌的記號。耶穌對門徒說，倘若哪個城不接待他們，就離開那城，拂去他們腳上的塵土（路九5）。

對那些進到團體裡的圈外人，耶穌本人款待他們的方式，是赦免他們的罪、治癒他們、驅除魔鬼。耶穌總是接納、歡迎、邀請人，總把他們從圈外帶入圈內。如亞里森所言，在耶穌看來，沒有「別人」。祂的團體歡迎所有的人。那些不屬於猶太人團體的「圈外人」，耶穌與他們交談、醫治他們，祂也與被



¹¹ 譯者註：三大一神論宗教是指猶太教、基督宗教、伊斯蘭教。



撒辣之笑

以下是摘自《創世紀》中，撒辣之笑的故事：

他們（受到款待的天使們）對他（亞巴郎）說：「你的妻子撒辣在哪裡？」他答說：「在帳幕裡。」其中一位說：「明年此時我必回到你這裡，那時，你的妻子撒辣要有一個兒子。」撒辣其時正在那人背後的帳幕門口竊聽。亞巴郎和撒辣都已年老，年紀很大，而且撒辣的月經早已停止。撒辣遂心裡竊笑說：「現在，我已衰老，同我年老的丈夫，還有這喜事嗎？」上主對亞巴郎說：「撒辣為什麼笑？且說：像我這樣老，真的還能生育？為上主豈有難事？明年這時，我必要回到你這裡，那時撒辣必有一個兒子。」撒辣害怕了，否認說：「我沒有笑。」但是那位說：「不，你實在笑了。」……

上主照所許的，眷顧了撒辣；上主對撒辣實踐了祂所說的話。撒辣懷了孕，在天主所許的時期，給年老的亞巴郎生了一個兒子。亞巴郎為撒辣給他所生的兒子，起名叫依撒格。生後第八天，亞巴郎照天主所吩咐的給自己的兒子依撒格行了割損。他兒子依撒格誕生時，亞巴郎正一百歲；為此撒辣說：「天主使我笑，凡聽見的也要與我一同笑。」（創十八 9-15，廿一 1-6）



驅逐的人同桌共飲。透過這些方式，耶穌具體呈現出天主的殷勤款待。

耶穌的款待，是後來基督徒好客之道的基礎。中世紀時，聖本篤在其會規中給了會內的隱修士一句金言「Hospes venit, Christus venit」，即「客來訪，基督來訪」。對本篤會士而言，所有客人都被視同基督駕臨般款待。

十七世紀的聖人羅德里格斯（Alphonsus Rodríguez），他是耶穌會的修士，在西班牙馬略卡島（Majorca）的耶穌會大學擔任門房一職。他的工作是負責接待所有來敲厚重木門的學生、教職員、訪客。這位謙遜的耶穌會士有個妙方，用來提醒自己要熱切懇勤地招待所有來訪的客人——雖然他不是本篤會士——待他們一如耶穌本人親臨。一聽見有人叩門，他就會說：「主，我馬上就來了！」本篤和羅德里格斯兩人都重現了耶穌對被驅逐者的款待，如同先前亞巴郎和撒辣盛情對待三位來訪的陌生聖者一樣。

幽默是展現熱情好客的獨特方式，要給人有家的感覺，最簡單的方法大概就是讓人笑。看大夥笑了開來，你就知道大家把這兒當自己家一樣，這個社交聚會就成功了。幽默讓人放鬆、感到自在、卸下武裝。和其他人一塊兒大笑，讓人明白你喜歡他們的同在。幽默讓人賓至如歸。這兒有個我自己生活上的實例。

在耶穌會的培育階段，我到肯亞奈洛比（Nairobi）的耶穌會難民服務處工作過兩年。第一年結束時，我報名參加一個在奈洛比耶穌會避靜院辦的八天退省。這座占地廣大的避靜院位於恩貢山（Ngong Hills）的山腳下，靠近《遠離非洲》（*Out of Africa*）作家艾塞克·丹妮笙（Isak Dinesen）的故居，她的筆名



是凱倫·白烈森（Karen Blixen）。

退省的最後一天，有個慶祝的晚餐。用完餐後，有人宣布要每個人都談談自己這次退省的體驗。這次的退省怎麼樣？我們如何經驗到天主？我心想：「慘了！」儘管我已經在肯亞工作了一年，可是我仍在不熟悉的文化背景下生活，對於在公開場合說話這種事還是很焦慮，怕自己講錯什麼話或不小心得罪人。就在我坐立難安時，有位修女竭力邀請我：「你先吧！」

環顧四周後，我才恍然大悟，真怪了，少數幾位男性——參加退省的神父和修士——都已經先離開了，我是在場碩果僅存的一位男性。我只好害羞地起身，望著五十位等我開口說話的非洲修女。

我不加思索、脫口而出：「我猜我是這兒唯一的男人。」

大廳的另一端，有位非洲修女大聲喊道：「在女人中你是蒙祝福的！」（路一 42）這句聖經上的話引起了哄堂大笑，而我也有了賓至如歸的感覺，如此便能與她們談談我的退省經驗了。是笑聲歡迎了我。

8. 幽默能治癒人

內科醫生、心理學家、精神科醫生都表示，笑對治療身體的過程相當有幫助。笑會釋放腦內啡（endorphins），那是一種強力的化學物質，可以使身體放鬆、減輕壓力、消除挫折感，進而產生一種完全的幸福感。科學家研究指出，腦內啡也會產生一種天然的止痛劑，能抑制疼痛感。研究員還發現，笑能讓血管內壁擴張，使血流量增加，提升生理上的幸福感。笑還能



清除身體的壓力荷爾蒙可體松（stress hormone cortisol）。

至於笑的無形功效方面，我們來看看專家怎麼說。住在紐約的喬丹·傅來德曼（Jordan Friedman）是「紓壓」的專業人士。在他小的時候就被診斷出有顆大腦瘤，歷經多次手術，失明了好幾年，過著他所形容的「假裝是正常人」的日子後，他成了公共衛生專家，以自身的經驗，幫助人有效地處理生命中面臨到的挑戰、改變、危機。擁有公共衛生碩士學位的傅來德曼，是研討會和各大學校的演講常客，並著有《壓力經理人手冊》（*The Stress Manager's Manual*）一書。最近我問了他，幽默與笑和情感健康與靈修生活之間有什麼樣的關聯性。

傅來德曼說：「幽默與笑，是強效、豐富的壓力抒解劑，也是精神推動劑，它們能同時給我們身體上和情感上的幫助。」跟大部分的同業一樣，他提到了諾曼·卡森（Norman Cousins）寫的當代經典《笑退病魔》（*Anatomy of an Illness*）。作者在書中記載，給飽受劇痛的關節炎患者看喜劇團體馬克思兄弟（Mary Brothers）的電影，作為每日療程的一環。傅來德曼說：「笑能增強免疫功能，舒緩肌肉緊繃，提高我們對疼痛的容忍度。幽默能切斷負面思想的循環，減輕焦慮、悲傷、恐懼的感受。」很多醫生都認為，笑對健康的身體亦有助益。除了能增加腦內啡，減少可體松之外，笑也可以緩和焦躁不安、增加呼吸量、甚至還可以燃燒卡路里。



愉快的心，是良好的治療；
神志憂鬱，能使筋骨枯萎。



不過，這樣的特殊現象不只發生在個人身上，也是羣體性的。傅來德曼強調：「當我們與他人一同笑時，我們感覺與他們特別親近。一切益處匯集之後，便使得精神上的負擔減輕，因而產生出無比的創造力、清晰的思路、解決問題的能力、幫助他人的能力。」

這兒有個例子。在我晉鐸前的一個星期——多年來培育的重要時刻——我病得很重。就在啟程去波士頓參加晉鐸彌撒的前幾天，我感染了惱人的病毒，我的親朋好友可都準備好要來參加呢！一天半夜，我的病情嚴重到得勞駕馮老神父陪我上醫院急診室。

他為我所做的一切真是慷慨至極。當年馮神父大約七十歲，在我們團體裡擔任代理院長一職。那時他才從東歐回來，去那兒培育耶穌會士與平信徒教師。剛結束一段疲憊不堪旅程的馮神父，雖然早已累得像條狗一樣，他還是好心地自願陪我去醫院，在那兒陪了我好幾個鐘頭。

上了計程車，一路上我漸漸抓狂。天主怎麼可以在我要晉鐸的這週讓我生病？在我為天主付出了一切之後，天主怎麼可以做出這種事？更糟的是，萬一我病得太重，連去都去不了怎麼辦？萬一大家都到了，獨缺我一人該如何是好？¹²

一進急診室，醫護人員要我把衣服脫了，換上若隱若現、令人發窘的藍色紙袍。坐在金屬的診台上，又冷、又病、又可憐兮兮，我感覺自己已經沮喪到快要爆炸了！

¹² 讓我們擔憂未來的「萬一」，往往是靈修生活中的死胡同。「若是……就好了」也是一樣，這些話讓我們對過去感到懊悔。儘管這些事當下我都明白，但卻無法令自己不感到絕望。

我忍不住對馮神父說：「真不好意思，但我現在很需要靈修諮商急診。我得問你一件事。」

馮神父說：「你說吧！」

「我真不敢相信，竟然會發生這種事！天主為何如此對待我？」

馮神父定睛看著我，故作一本正經地說：「天主這是在懲罰你啊！因為你罪孽深重！」

我倆不禁笑了出來。他的玩笑話讓我能嘲笑自己，也讓我看到當下的自己有多麼荒謬可笑。天主並沒有對我「做」什麼，我不過是生個病罷了，生病這種凡是人都會碰上的事，為何我就得免疫呢？連耶穌也有人的肉身，想當然也會生病。

幾天後，我就感覺好多了，在我的晉鐸典禮上，我可是健康的不得了。馮神父跟我開的小玩笑，彷彿引導我踏上痊癒之路。

「若有人想治癒人，幽默便是個能平衡人觀點的好方法。人很容易只看到自己眼前的痛楚，讓自己困在負面的想法裡。幽默可以防止你愈陷愈深。」臨床心理師羅素說。

為相信天主的人來說，面對苦難時幽默不但給我們喘息的機會，也提醒我們，痛苦絕非決定性的關鍵。每當煎熬、痛苦、掙扎時，有個能鼓勵你苦中作樂的朋友，真是個很大的恩寵。經歷一段苦難後，最終還能重拾歡笑，有什麼比這事更讓人高興的呢？

格理企在《機智風趣的馬丁·路德》一書中指出，馬丁·路德在天主教會手中受苦受難（還百病纏身）¹³，日復一日藉幽默而得以生存。格理企寫著：「路德的生活與工作當中，有很明確的跡象顯示出，幽默是僅次於音樂能讓他堅忍度過生命最



後煎熬的最有效方法。他的思考、生活、微笑、大笑，甚至於嘲笑，全都成了他受神性啟發的途徑，好使心靈得以續存。路德知道，他可以高高興興地企盼世界末日圓滿結束的那日來到。」簡言之，幽默可以幫助我們度過生命的重重難關。



幽默或許能用另一種方式治療「身體」。若基督徒認真想想聖保祿把教會視作「基督的身體」這幅美麗畫面，我們也能把同樣的概念套用到基督徒團體上。在教會面臨困境時，人也能用笑來面對。

這意思並不是說，要去嘲笑教會機構的痛處與罪惡——像權力濫用、性虐待、挪用公款。而是說，幽默給了我們迫切需要的喘息機會，因此能幫助我們得到治癒。海霖（Bernard Häring）寫了：「生命伴隨著困難，我們因死亡的宿命而失去希望……但天主的喜樂就是我們的堡壘、我們的支持、我們的力量。」

漢布里克思托（Charles Hambrick-Stowe）是基督新教的學者，也是康乃狄克州（Connecticut）利基菲爾（Ridgefield）第一公理宗教會（First Congregational Church）的牧師。他曾告訴我一個老太太的故事，這位「很棒的女士」的丈夫受阿茲海默症之苦。夫妻中有一人患阿茲海默症，為另一半來說是十分艱苦的處境。但是，她仍能與教堂裡的一羣教友分享有趣的經驗，呈



¹³ 根據格理企所述，路德罹患了各種病症：腎結石、膽結石、經常性失眠、頭痛、心絞痛。依照路德朋友的說法，他常常把「黑色幽默」當作對抗絕望的武器。在生命的最後一年，他寫了這麼一段話給一位老同事：「我敬愛的神父，在主內永別了！我倆都老了：恐怕在不久的將來我們就會被埋了。若不是天主改變主意的話，我的（腎）結石應當早在洗者若翰慶日就殺了我才對。但我卻寧願死在這殘忍暴君的手下！」

現她在苦楚中認出幽默的能力。

老太太說，她先生已經到了認不出她的地步了。有天她到養老院去看他，問他：「你知道我是誰嗎？」

她的先生說：「妳是我老婆。」

她很高興她先生還記得。

然後他指指護理站，說：「我那兒還有四個老婆呢！」

漢布里克思托牧師說：「每次在講這個故事的時候，我也會跟大家說我的母親也是阿茲海默症的患者，所以大家就曉得，我無意要藐視什麼。不過，這位教友就是那種就算在不幸中也能說笑的女人，這樣的態度不但幫助了她，也幫助了我。」



9. 幽默能培養良好的人際關係

幽默不只對在教會機構裡有官方頭銜的人很重要，而是在任何工作環境下都很重要。幽默能培養良好的人際關係，在許多社交場合中也能自然地發揮效用，尤其是在團體面臨艱鉅挑戰的時刻。例如，耶穌就會在比喻裡加點小笑料，好幫助人明瞭困難的議題。

舉一個比較世俗的例子，看幽默如何應用於人際關係上。古德溫寫的《無敵》¹⁴這本書，詳述亞伯拉罕·林肯（Abraham Lincoln）如何攏絡一羣差異懸殊的人組成內閣。這些人（有些人在他們先前的政治生態下，彼此間是對立的關係）的意見極其分歧，彼此吵鬧失和，甚至還密謀陷害對方。

¹⁴Doris Kearns Goodwin, *Team of Rivals: The Political Genius of Abraham Lincoln* (New York: Simon & Schuster, 2005)

林肯為了讓這羣爭吵不休之人彼此間氣氛愉快些，或是他想跟大家講什麼要事的時候，就會講個絕妙的笑話或「鄉土故事」來表達他要強調的重點。其實，在他下班前，歷經冗長的嚴肅政治話題討論後，林肯就想找幾個鄉土故事，好讓他的內閣放鬆一下。幽默可以產生良好的社交互動關係。

這樣的觀念也適用於宗教組織。在那樣的地方，人與人之間的關係有可能十分緊繃，因為人人都認為自己是「站在神那一邊」的人——自己才是正確的那一方。1960年初召開的梵蒂岡第二次大公會議，是個由主教和總主教參與的偉大會議，它改變了天主教會。會議召開前，教宗若望二十三世拿起一份文件初稿，上面列出一長串細目，譴責一些神學家與待釐清的神學問題。他覺得這份清單極度刻薄，但他既不和寫這文件的人爭辯，也不去探討異議的神學論點，卻只是拿起一把尺，在文件上量了量，說：「你們看，這兒要討伐的事可有三十公分那麼長呢！」

漢布里克思托牧師告訴我，他喜歡在會議進行時穿插些調劑身心的幽默言詞。「我工作過的神學院裡的祕書曾說：『你開會的時候，我就只聽到笑聲而已！』雖然講話的聲音隔牆聽不見，但是笑聲卻能穿牆而過。笑聲可以讓會議不那麼嚴肅。這需要靠一點自我意識的力量才辦得到，但卻能令每個人都放鬆一下。」他說。

幽默可以減輕壓力，而壓力就是勞工要求補償金的首要理由。在工作上，不論是鼓勵創新或彈性思考，幽默也都很有幫助。1980年代，《紐約時報》刊登了一篇〈幽默有助於解決問題〉的報導¹⁵。記者丹尼爾·高曼（Daniel Goleman）彙整了一





些心理學研究資料，研究指出，講笑話能讓人有好心情，進而使人有更好的創新能力，能「洞察」問題。（高曼後來把這些行為科學相關報導集結成《情緒智商》（*Emotional Intelligence*）一書。）

「任何能逗你開心的笑話，幾乎都能幫助你以更寬廣、更有創造力的方式去思考。」心理學家艾莉絲·依森（Alice M. Isen）說，她後來任職於馬里蘭大學（University of Maryland）。另一項研究顯示，剛看完喜劇片的人，聯想力比較豐富，也比較能理解複雜的交互作用。依森說：「他們會想到平常不會去想到的事，思考範圍也較為寬廣。你腦中有更多點子、有更多方法去了解事物間的關聯性；你可以看到更多解決問題的方式。」不久前，臨床心理師羅素告訴我：「當我們被負面的想法局限住而處理問題時，就會格外保守。」

幽默之於任何社交場合，都是好處多多，就算在我們最熟悉的場合也是如此。另一位心理學家約翰·高特門（John Gottman），他的專長是婚姻關係與親子關係。他提到，對結婚超過七年的夫妻來說，亙古不變的離婚預警就是失去歡笑。「婚姻的保存期限，取決於我們能一起笑到哪一天。」¹⁵

現在要談的這個部分，你大概會認為我的所知有限——畢竟，我是度獨身生活的神父——但這點很容易在我的已婚朋友身上看到。最近有位已婚的朋友跟我說，夫妻間的幽默（男女朋友也一樣）可以是一種強烈的情感表達方式。看著夫妻倆打

¹⁵ Daniel Goleman, "Humor Founds to Aid Problem-Solving," *New York Times*, August 4, 1987.

¹⁶ Blaine Greteman, "I Laugh, Therefore I am," *Utne Reader*, August 2009.

打鬧鬧、幽默地互相取笑、溫柔地挖苦對方的怪癖或小缺點，真是件令人愉快的事，尤其是發生在老夫老妻之間。分享笑，可以是種愛的表現。

有時候，幽默得看交情深淺；但幽默也能建立交情。最「懂」我們笑話的人，大概也是我們最常一起分享的人。同樣的，有趣和創意的幽默方式也能鞏固友誼與愛情。

有意思的是，有個人以一種想像不到的優美方式把這事講述出來。不久前我受邀到耶魯大學「摩爾小屋」（More House）去演講，那是校內的天主教學生中心。演說時，我談到幽默是建立團體和培養良好社交關係的方式。結束後，我幫幾個人在書上簽名，跟來聽演講的學生和教職員閒聊了一會兒。差不多八點鐘左右，天主教校牧提議，晚餐時間已到，不如和他的同事、朋友、幾個大學生，一塊到紐哈芬（New Haven）當地一家他們常去的餐廳吃飯。

那個冷颼颼又下著雨的夜晚，我們一行人在傘下擠成一團。突然間，有個先前碰到的學生猛然出現在我眼前，氣喘吁吁的，因為他跑著要追上我們。他說：「馬丁神父，我剛剛一直在想你說的有關幽默和團體的事。」接下來，令我驚訝的是，他竟開始滔滔不絕、一字不漏地以這話題演說了起來。他居然有辦法用那麼明晰透徹的方式表達出來，令我忍不住哈哈大笑。

我對他說：「你講的好極了！你可以把剛剛說的話寫下來嗎？這樣我就可以放到我書裡頭講幽默的那一段了。」這位二十四歲的義大利文學研究所研究生歐立尼克雀躍地說：「當然好！」

幾個星期後，他把這份講幽默與團體之間關聯性的摘要寄



給我。你得要想像一下，當我們一夥人在下著雨的夜晚涉水而行時，他講論這番話的模樣。我只修改了一點點：

幽默與團體兩者關係密切。直覺上，我們會認為朋友相伴時最能陶醉於玩笑中。我們在學校說笑、在工作場合說笑、在酒吧說笑、在家裡說笑，不論是對說笑話還是聽笑話的人而言，笑話都展現出彼此間的親切感、信任感、凝聚感。因此，親密的聯繫就是幽默最重要的元素之一，這份聯繫會在團體成員當中滋長。我們也透過笑話，向生命中最重要的人表達我們的情感。實際上，和人說笑話的時候，我們就是在關懷他們，同時告訴他們，我們愛他們。邀請更多人來分享同一個笑話時，我們的團體就變大了，也對在場的人更開放了。

笑話能明確傳達出一個團體的特質，同時，也因為吸引了更多人，而使得團體更加多采多姿。幽默的重要性還可以再繼續追加。玩笑與幽默，也可被視作團體長久以來變遷的證據，反映出共同分享的軌跡，反應出由一連串危難、考驗、偶發的真實苦難、真正的辛苦所建構出的共同往事。幽默所做的，不僅是讓這些艱苦的日子「感覺沒那麼難受」、或「看起來沒那麼慘」而已，幽默能完完全全把絕望的感受翻轉至相反的一面：希望。幽默就是這樣在執行如雙面神¹⁷



¹⁷ 譯者註：雙面神（Janus）是羅馬神話裡的門神，通常有兩張面孔，分別面朝不同的方向。年老的面孔望向過去，年輕的面孔望向未來。英文的January（一月）這個字的來源，就是因羅馬人崇敬這位雙面神而命名的，象徵迎新送舊。

般的工作，亦即同時向前看也向後看。幽默喚起過去，早在我們注視之前就已鉅細靡遺呈現在你眼前；幽默也是希望與喜樂的語言，令我們的雙眼更堅定地投向未來。談笑風生時，我們可以斷定，我們彼此間的關係健康有活力，仍在向前邁進，因此，對改變、對進一步發展、對持續加深的關係，都抱著開放的態度——簡言之，讓我們向天主敞開我們的生命，向天主敞開我們的團體交流。

10. 幽默敞開我們的心

笑的時候，我們就釋放出腦內啡，幫助我們放輕鬆。心理學家說，當我們放鬆、較沒有脅迫感時，就比較能夠聆聽和學習，正好跟「迎戰或逃避」的反應相反。在「迎戰或逃避」的反應中，實質或察覺到的威脅會使壓力升高、緊繃度加強、增加聆聽上的困難。藉著使聽眾放鬆，笑有益於重點的傳達。而且，如先前所言，笑也能讓我們的思考更寬廣、更創新。

同樣，笑也是靈光乍現時所發出的信號。在靈修指導的過程中（就是與某人例行性地討論他的祈禱生活），當人最後終於明白，自己的所作所為有多麼愚蠢、多麼罪惡、或是多麼自私的時候，他們常會放聲大笑。他們為何而笑呢？因為他們恍然大悟，原來自己的確擁有真真實實的一切人性，這非常好笑；了解自己已獲得了天主所賜的洞察力，非常喜樂。此笑為悟之笑。讓我講兩則相關的小故事給你們聽吧！

不久之前我帶的一次避靜中，有位老太太（細節的部分我



會含混帶過) 跟我說, 要在祈禱中運用想像力, 為她十分困難。聖依納爵鼓勵人, 藉由想像力置身於聖經的場景內, 把這當作一種祈禱的方法。她氣餒地告訴我, 她曾努力嘗試在祈禱中運用想像力, 但她已經放棄了, 表明自己就是個死腦筋。她沮喪地說: 「我這個人就是沒有想像力! 」別人好像都有辦法用這樣的方式來祈禱, 但她偏不行。

我的靈感來了。腦中浮現出一個疑問, 感覺有點兒冒險, 但卻值得問一問。我說: 「想像力是否曾引導你想到性呢? 」

她突然間狂笑了起來, 那笑聲宛如是由靈魂深處發出來的。她一直笑, 一直笑, 一直笑。最後終於說: 「沒錯, 確實有! 」

「那好啊, 我想妳的確是有想像力的! 」我這麼說, 接著我倆都笑了。後來, 那次避靜中, 她開始能運用想像力祈禱, 也看見自己與耶穌交談的景象, 這讓她很開心。她的笑是種釋放的表現, 是種新尋得的自由。此乃天主臨在的記號。

另一次的避靜中, 我給一位老先生做靈修指導, 他是個務實、勤奮、又有效率的人(再次重申, 我會修改些細節)。他多年來在工作上努力不懈, 生活對他而言就是要有生產價值。但如今日漸衰老, 他也日漸沮喪。衰老的過程讓他變得行動遲緩, 感到「生產力」降低了。連在避靜當中, 這都成了個問題, 因為他覺得「避靜」是件毫無生產力的事。他有一部分的問題在於過度強調「結果」, 不論在祈禱生活或是日常生活皆如此。

不同於我先前提到的那位老太太, 這位老先生運用想像力毫不困難, 事實上他還十分樂在其中呢! 所以, 我請他在祈禱的時候, 想像一下耶穌少年時的景象, 在祂十二歲到三十歲那段期間, 還沒開始公開傳道之前。就我們所知, 耶穌在那些年



裡，既不宣講，也不行任何奇蹟，只不過是在納匝肋的木工坊裡幹活，做祂的生意，過著單純的日子。

那時候，他在想像中看著耶穌在木工坊裡工作，發現自己居然對耶穌說：「祢怎麼不**現在**就開始去治癒人？祢這根本就是在浪費時間啊！祢真的很沒效率地！」

他跟我談到這畫面時，我說：「你跟耶穌說祂沒生產力嗎？」

他先是笑了笑，然後大笑了起來。

在那段想像的操練中，天主彷彿向他揭示，生產力並非生命的唯一目標。那個洞察力令他開始放鬆，用比較輕鬆的方式去祈禱，最終能夠體會到，不是非得當個「做事的人」不可，常常當個「存在的人」也沒什麼不好的。

由這兩位的例子來看，笑是個記號；表示他們脫離了舊有的思考模式，脫離了既有的束縛，得著自由。此乃天主釋放人的記號。

11. 幽默很好玩

人之所以要幽默，是因為幽默很好玩，沒什麼理由比這更好的了。不是事事都得有目的，也就是說，天主或許把幽默當作一份白白送給我們的禮物。

這讓我想到音樂家舒伯特（Franz Schubert）的故事（可能是軼聞）。有回他坐下來彈了首新曲子給朋友聽，彈完之後，那朋友說：「可是，這首曲子的涵義是什麼呢？」舒伯特又坐下來，把那首曲子再彈了一遍，說：「這就是它的意義！」喜樂、幽默、歡笑，這三件事的回報就是這三件事本身。





好玩——這是在教堂裡不常聽見的字——也讓我們預嘗天國的滋味，為基督徒而言，也是個重要的靈修目標。「整部福音所要傳達的一切訊息，應以喜樂作總結。」可敬的安·肯絲菲德（Ann Kansfield）這麼說，她是紐約布魯克林區格林派特教會（Greenpoint Church in Brooklyn）的牧師，那是個荷蘭改革派新教徒（Dutch Reformed Protestant）團體。

肯絲菲德說：「神愛我們，神寬恕我們，神由我們自身中拯救我們。這樣的好消息，除了滿心歡喜外，我們還能做些什麼？這不是一條憂傷痛苦的教義，而是條自由喜樂的教義。我們還應該效法撒辣的回應方式——大聲笑。因為神若能原諒像我這樣的一個人，那麼，我至少可以用喜樂與感謝去回應祂！」

諸聖懂這個道理，我也敢打賭，在迦納婚宴行第一個奇蹟、把水變成酒的那位，祂肯定了解，生活裡的確需要些興高采烈的時光。

11½. 幽默很實用

這兒有半個理由，不大算是靈修上的理由。幽默也能運用在一些非常實際的用途上，甚至還可以幫你省點錢。有個我很喜歡的小故事可以說明這點，那可是個活生生的真實例子。

伯尼是我父親的堂兄，住在費城，但他有間小店在紐澤西南部沿岸（「海邊」是個親切的說法）。一天傍晚，他在高速公路上往南下的店狂飆，因已經超過了他跟人約好的時間。那天是當月的最後一天，也是警察會拼命「衝業績」、開超速罰單的時間點。伯尼清楚知道，警察會特別注意抓超速的人。儘

管如此，他為了趕時間，只好拼命超速，幾乎開到時速八十英里¹⁸。

果不其然，進了紐澤西不久，他就在後照鏡上看到後方的紅色閃燈。伯尼嘆了口氣，靠邊停了下來。警察大步走到他車旁，示意要伯尼搖下車窗。警察開心地說：「我可是等了你一整天了啊！」

「是喔！」伯尼說：「我已經盡快趕過來了！」

這話讓那警察笑翻了，所以就放了他一馬。



喜樂、幽默、歡笑，應當成為每個人靈修生活中的一部分。這三者都是由天主而來的禮物，幫助我們去欣賞宇宙萬物。「痛快滿足的笑，是愛的記號。」卡爾·拉內說。「或者說，這樣的笑給我們上了一堂課，讓我們感受天主對我們每個人的愛。」



¹⁸ 譯者註：當地限速六十五英里。

第五章

我醒了

如何由聖召、服務和愛帶來喜樂

前面幾章裡，我們已經看了好幾種在日常生活中找到喜樂的方法——覺醒、覺察、留意。不過，有件事很危險，就是你可能誤以為喜樂是某種在生活中自然而然「發生」的事，或是某個你會偶然遇到的東西。然而，喜樂卻常是做了某些特定的選擇而產生的結果；喜樂也可以由你度生活的方式流瀉出來。也就是說，喜樂常是因你的行動而造就出的成果。

喜樂是由生活中幾個特定範疇自然萌生的果實：聖召、服務、愛。我們就從這些角度來仔細討論一下喜樂吧！



聖召，是個常遭人誤解的詞彙。有些人一直以為，只有神職人員或是為宗教組織工作的人，才有聖召。其實，人人皆有聖召。聖召這個字源自拉丁文 *vocare*，意思是「召叫」，因此，聖召就是你被召叫去做的事。

甚至連「召叫」這個字的概念也常遭人誤解。每當人們聽到，有人感覺自己「被召叫」做司祭職或是進修會，他們常常以為那是真的聽到什麼聲音的意思。（當耶穌會「打電話」來告訴我，初學院決定收我的時候，我妹語帶雙關地說：「喔，

原來他們說『接到召叫』就是這個意思嗎？」¹⁾

不過，召叫通常會藉一種單純的人性渴望顯示出來。例如，一個醫學院學生開始發現到自己對醫學感興趣，可能是在她國中第一次解剖青蛙，或是看有關醫生故事的影集而受到震撼，或是曾與樂於交談的家庭醫生談談她對工作的想法而產生的。在這些情況下，她都可能對自己說：「哇，這真的太有趣了！」同樣的，一個老師直覺地發現他的聖召，可能是體會到自己很喜歡待在教室裡，或是覺得自己很享受於課後輔導學弟妹的時光，或感到在課堂上幫忙老師是件有趣的事。在這兩個例子中，自己內在的渴望甦醒了。聖召源自一種渴望，源自你對某件喜歡的事物怦然心動。

另外兩個例子，和專業領域無關，是屬於個人生活的面向。丈夫與妻子，透過彼此間身、心、靈的渴望而互相吸引。同樣，朋友也因彼此間的好感而相互吸引。這兩個例子中，人們找到他們成為夫妻或朋友的聖召。

但是，聖召不僅是關於「你做些什麼」，像是工作、職業、事業，聖召是關於「你是誰」。我們每一個人，都有一個獨特的聖召，就是去成為我們受造要成為的那個人。

聽起來很複雜，甚至有點兒抽象，但其實就跟下面這句話一樣簡單、實際：天主渴望我們能成為最自由、最成熟、最充滿愛、最有生氣的人。如第二世紀的神學家聖宜仁（St. Irenaeus）所言：「主的光榮，在於活出全人豐盛的生命！」²⁾換句話說，

¹⁾ 譯者註：「getting the call」有兩種解讀方式，「接到召叫」或「接到電話」。

²⁾ 拉丁原文為：「Gloria Dei vivens homo!」下一句聖宜仁著名的洞見是：「人的生命，就是可見的天主。」



天主要我們全然的發展自我。我們的終極召叫，就是去成為天主要我們成為的那個人。這段旅程的第一步，便是認出我們最深的渴望——滿意的工作、支持你的團體、健康的愛情——都是聖潔的渴望。那是天主為了我們的幸福而深植於我們內心的渴望。

所以，渴望是靈修生活中一個重要的環節。渴望是從哪兒來的呢？我相信，我們最深的渴望，我們最殷切的渴求——不是我們表面上的需求和自私的需要那般簡單——是來自天主。在我們最深的想望中，我們聽見天主也想望我們的回聲。而且，若我們去追隨那些深層的渴望，追隨那些天主為了我們的幸福而置於我們內心的事物，我們便能於自身尋得更大的喜樂。

當然，要區分某事是自己表面的需求或者是深層的渴望，需要謹慎分辨。單單因為我「想要」某個東西，並不表示那東西為我有益。美國天主教大學（Catholic University of America）克里斯多福·魯笛（Christopher Ruddy）神學教授最近對我說：「有時，再多吃一個牛肉漢堡似乎是個好主意——但我往往吃完之後就後悔了。我們的渴望雖是出於善意，但只有在後見之明作用時，我們才了解到，天主是如何不讓我們安於那有限的渴望；祂反而召叫我們——有時我們還又哭又鬧的——去做某件能更持久、更滿足的事。」

最為源遠流長的喜樂，來自於跟隨那些讓我們與天主更加契合的深切渴望及觸動心弦的渴求。你若仔細想想，就會發現這麼說很有道理。當我們的行動和感受到天主對我們的渴望達成一致時，事情就會十分順暢。聖依納爵常談及「神慰」，當我們循著自己最深、最聖潔的渴望時，便能嘗到這滋味。在知



道自己能夠讓天主聖神的渴望推動時、在選擇要盡全力去跟隨那些邀請時，我們會感覺到在信任、盼望、信心上，都與天主更加親近。這一切都引人通向喜樂。換言之，當我們所行之事符合我們受造目的時，便能尋得喜樂。

這兒有個我自己生活上的例子。在奈洛比的耶穌會難民服務中心（Jesuit Refugee Service）工作時，我睡得少，工作時間又長，還得了東非人俗稱的「淋巴腺熱」。我躺在病床上，沮喪不已，開始盤算著自己是否應該回美國，或許自己根本不是做這類工作的料。

但在經過一番休養之後，我發現這是我做過最棒的工作：協助來自東非各地的難民——烏干達、蘇丹、衣索比亞、盧安達、蒲隆地、索馬利亞——幫助他們創業做點小生意，支持他們。許多難民都擁有來自他們老家驚人的創作技藝。比方說，盧安達婦女會用瓊麻編籃子、烏干達的男性能創作美麗的油畫、衣索比亞的女性在襯衫上繡出色彩華麗的圖案等，我們就資助他們做這些手工藝。

同時，我們也在貧民區的外圍開了間小店，在店裡販售一些難民做的手工藝品，賣給移居至當地的人和比較富裕的肯亞人。令我大感驚奇又意外的是，這份工作讓我了解到，我先前的商業背景竟然派得上用場，還能發揮我對藝術和手工藝的熱情——連我那死纏爛打的性格，在面對鐵公雞般的顧客時，都能助一臂之力，讓他們把錢掏出來買東西。天主彷彿讓我用盡了我帶到非洲來的「塔冷通」，我以為這輩子再也用不上了呢！在我念會計和行銷的時候，有誰會料到，我居然會把這些知識運用在服務非洲難民上，而不是為美國大企業工作呢？俗話說



得好：「人算不如天算。」

我在這當中發現了無窮無盡的喜樂，好似我就完全坐落於正確的位置上——在感覺格格不入的企業界裡度過愁雲慘霧的數年之後，奈洛比的日子可真是段美妙無比的經驗啊！雖然對很多人而言，從商是個棒的不得了的聖召，但對我而言卻不是這樣。我花了不少時間才探索到我一生的聖召，一旦找著了，我就非常快樂——在「工作時」，我從來沒有像當年幫助難民時那般快樂，奈洛比的工作經驗幫助我了解到，在探索自己的聖召時，喜樂是如何從中流瀉而出。

聖道茂談得更為深入。他提到，當我們探尋到自己受造的目的時，不只讓我們感到喜樂，更「擴張」了我們。以下這段文字，摘自他廣博精深的神學鉅作《神學大全》：

擴張是指一種往橫向發展的動態作用。按快樂的兩項必要條件來看，這樣的作用是屬於快樂。其中一項條件是在知覺能力方面。知覺能力意識到與某適宜之善產生連結，因此這知覺使人了解到他已達到心靈上某種完滿的境界，所以說，快樂擴張人的心靈。³

當聖道茂言及「知覺」某事時，他指的是以最深奧的角度去了解。所以，當人們明白自己已朝著「適宜之善」（在這裡指的是符合他們受造目的的生活方式）移動時，他們不只經驗到快樂，還會經驗到一些「擴張」。聖召就是天主要我們做什麼、成為什麼樣的人；因此，探尋你的聖召，並把它活出來，



³ Thomas Aquinas, *Summa Theologica*, II-I, 33.1.

就會引你通往喜樂。有時，要達到這個目標，既快又相對容易；其他的時候，既慢又困難重重。不過，總會通往喜樂的。

跟隨著你聖召的那份渴望，不只令人通往喜樂，也令人樂趣無窮，這是在一些宗教圈子裡常被忽視的觀念。舉個例子，幾年前，我在俄亥俄州的米爾芙德（Milford）待了一整個夏天，和兩位耶穌會的友人一起在耶穌會避靜院學習如何帶避靜。課程安排非常緊湊。凱文、戴夫和我，整個早上都在課堂裡學習各式各樣的祈禱方法，以及靈修指導的細膩技巧；中午則是與其他的神師一起進行「小組討論」；十二點半到下午一點，容我們匆匆吃個午餐；緊接著三、四個小時是為參加避靜的人靈修指導；彌撒是五點鐘，有時我們得要講道；晚餐後是我們三人自己的自由時間，我們就去看電影（那個夏天上映的電影，我們全都看遍了，不管那部片有多沒水準）、租片子、毫無節制的狂吃冰淇淋。

若說晚上很輕鬆愉快，那白天就是忙得團團轉。有天早上，課程負責人用鄭重的語氣跟我們說，如果我們想當好神師的話，就必須過默觀的生活，我們必須有充分的安靜和祈禱的時間。那天午餐，我們狼吞虎嚥地吃了一大餐，有甜椒鑲肉、米飯、冰淇淋。飽食一頓後，我們三人便趕緊去和參加避靜的人碰面，就在我們飛奔至避靜院的前廊時，凱文大笑說：「這可真有夠默觀的！」

那個夏天，我不只了解到，可以從事這樣的工作何其幸運，能擁有這麼棒的耶穌會士朋友何其開心，充滿我生命的喜樂又是何其深邃；我還了解到，這一切是多麼有**樂趣**啊！只因回應了天主的「召叫」⁴，才有可能得到這般的樂趣。





服務，是另一個在生活中與喜樂關係密切的元素。

有一段讓我苦思良久的名言，摘自諾貝爾文學獎得主——印度作家泰戈爾（Rabindranath Tagore, 1861-1941）的作品。這段話是我無意間在一本嘉言集裡看到的，一直深深烙印在我腦海中，那是在我加入耶穌會之前的事。當時，這句話宛如對著某個部分的我在說話，那個部分的我準備好要聽，但卻聽不懂。直到多年之後，我才開始「知覺」。泰戈爾寫著：

沉睡時，我夢見，生活是喜樂；
醒來時，我看到，生活是服務；
行動時，我目睹，服務是喜樂。

這是什麼意思呢？就我看來，意思好像是說，在沉睡或未覺察的狀態下，我們可能會盲目的相信生活應該就是單純的喜樂。我們會想：「為何我不能隨時隨地都快快樂樂的呢？」但是，稍微環顧一下四周便知道，生活並非總是如此；的確，生活中常常充斥著痛苦煎熬。

從睡夢中醒來時，我們明白，服務是生活中的重要面向。生活中有很大一部分是跟「為他人做事」有關係，而且有時是做些我們寧可不去做的事，不論是出於懶惰、恐懼、或是承擔過多責任的憤恨。但在呈現服務的行動時——因宗教原因或其



⁴ 譯者註：作者在此回應了他妹妹先前說的雙關語。「call」在此處可解讀為「召叫」或「電話」。

他理由——我們會發現一種獨一無二的喜樂，那是只有在幫助他人時才會伴隨而來的喜樂。

這話聽來好像是無可救藥的樂觀，彷彿我要給你喜樂的允諾，是為了設法誘使你去度無私的服務生活。並非一切服務的行動都是喜樂的，這是實話。

比方說，我還是耶穌會初學生的時候，曾在波士頓遊民庇護所工作，我經常在廚房裡做事。有一天，我花了好幾個鐘頭煮了一大鍋熱騰騰的馬鈴薯泥，要給庇護所裡的客人吃。接著，我又花了一個鐘頭，幫排隊等候的人把肉汁淋在馬鈴薯泥上。後來，我就在其中一個男人身旁坐下，他那天脾氣不大好——對一位一無所有，卻被迫在新英格蘭寒冬裡露宿街頭的人來說，沒什麼稀奇的——我花了一個鐘頭聽他講他的問題。

漫長的一天告一段落，我幫忙清理廚房、掃地、把鍋碗瓢盆歸位放好。忙完之後，我跟義工夥伴們道別，穿上外套，邁出大門。我剛才聽他說了一個鐘頭話的那個男人，就靠在遊民庇護所外的磚牆上，悠哉地抽著菸。

「給點錢吧？」他說。

我想，他大概不記得我了，但我不過幾分鐘前才見到他的啊！我跟他說很抱歉，我身上沒現金——這是真的，因為我們初學生幾乎沒錢可花。

「去你的！」那個我當時全心陪伴的傢伙這麼對我說。

當下我並沒有非常喜樂的感覺，但那件事顯然被貼上了例外的標籤。當耶穌會士二十二年以來，我做過各式各樣服務相關工作。在波士頓初學時，除了在遊民庇護所的時間外，我也在一家照護重症患者的醫院裡工作。我還和德蕾莎姆姆修會的



修女們一起，在牙買加京斯敦（Kingston）貧民區的垂死之家工作。在芝加哥念哲學期間，我從事協助幫派份子的相關工作；也在一間社區中心幫忙失業的男男女女謀職。再來，就是兩年在肯亞的難民服務，肯亞的工作，應該算是花在「服務」這事上最密集的一段時間。這份工作讓我去了一些世界上最糟糕的貧民區；讓我見到一些窮人中的窮人，他們極大的信德令我詫異不已。

之後，在麻州的劍橋讀神學時，我從事監獄牧靈，花時間和出身清寒的男男女女在一起，他們曾犯過可怕的罪行——雖然大部分的人是因持有毒品被判罪，而非暴力罪行——急需與人交談。晉鐸之後，我便以行聖事職務的方式，繼續服務，像是聽告解、主持殯葬禮、陪伴遭逢困境的人。

這一切的工作都給我帶來喜樂。或許不是無時無刻皆如此——但又有什麼樣的工作是隨時隨地都喜樂的呢？這就好像是問父母：「你的孩子總是令你喜樂嗎？」他們大概會大笑說：「也不盡然！」但他們接著就會微笑著說：「是的。」

為什麼服務能帶來喜樂呢？為什麼泰戈爾說得一點都不錯？容我說說幾個原因吧！

第一，服務讓我們由自身中跳脫出來。現代生活中，有太多以自我為中心的部分（這點會令幾世紀前的人們嚇到，因為他們的生活比較關注在家庭和稍廣的社羣上）。在我們的文化，這幾乎是難以避免的情勢；我們的文化常會慫恿我們，以一種近乎看不見其他外在事物的方式，只專注在一己的需求上。更糟的是，人的天性當中有個部分，會誘使我們極度聚焦於自己身體和情感上的需要，在我們比較幼稚的時候尤其如此。



適度的自我照料當然是重要的事。耶穌要我們愛人如己；但你若不愛自己，就無法遵循耶穌的誠命。我有位神學教授詹姆士·基南（James F. Keenan, SJ），他以前常用一組詞彙來講論基督徒之愛：愛天主、愛近人、愛自己。愛自己就包括了把自己照顧好。

然而，極端一點的話，這還是會導向全然只關注於一己之身、唯我主義、自戀、自私。我很確定你曾遇過完全只關注自己的人，只想到自己的需要，只要他們自己的小世界受到侵擾便抱怨連連。

最近有個朋友跟我說了個有關唯我主義的事情，令人難以置信。耶穌會神父瑞克·柯里（Rick Curry）是位才華洋溢的演員和老師，生下來就缺了右臂。他多年來幫助身障人士，並創立「身心障礙人士國家戲劇工作坊」（National Theatre Workshop of the Handicapped），專門協助訓練身障演員。某天，他碰到了一位耶穌會士朋友，那人摔傷了右臂，柯里問他發生了什麼事，那人便鉅細靡遺詳述意外的過程，接著用不是開玩笑的語氣說：「你根本無從想像，沒辦法使用右手臂是有多麼不方便！」這就是自我關注的極端表現。

服務，把我們從自我局限的牢籠中釋放出來。服務提醒我們，人人都在掙扎奮鬥中，也沒有毫無痛苦的人生；這樣的觀點幫助我們從自身的困境裡超脫。服務讓我們「受外力支配」，用一種健康的方式，讓我們把眼光投向一己之外。

第二，服務窮人時，能幫我們想到自己生命中所擁有的一切，也讓我們更心懷感謝，這是在肯亞服務時明顯感受到的。對於這樣的現象，《生命的對話》（*Dialogue of Life: A Christian*



Among Allah's Poor) 這本小書裡有精闢的解釋。此書為鮑伯·麥卡希爾 (Bob McCahill) 的回憶錄，他是瑪利諾外方傳教會的神父，在孟加拉幫助貧窮的穆斯林許多年。信仰基督宗教的人是如何被窮人「福音化」，麥卡希爾神父在回覆這問題時，清楚的表示，當人在幫助窮人時，自己也會有豐富的收穫。這些省思也可應用在向需要幫助的人伸出援手的時候：

對我來說，窮人似乎藉著樹立各式各樣的良好典範，使我們認識福音。他們以在不幸中的堅忍，教導我們忍耐。他們以毫無怨言的奮鬥來教化我們。他們以歷經苦難卻不憂愁的態度，帶給我們啟發。他們以生活中的痛苦奮戰，鼓勵我們去面對自己的問題。窮人教導我們，人可以儉樸度日。窮人為我們建立祈禱的模範，因為他們依靠神：他們在一開始就先尋求神，不會等到求助無門時才投奔祂。當我們目睹窮人帶著尊嚴在不斷遭逢的苦難中努力求生存時，幫助我們正視那些被自己誇大的問題。透過努力奮鬥的窮人，我們漸漸明白，神待我們有多好，而我們又是多麼吝於感謝祂。若我們想得夠深，我們便會自慚形穢，因為，他們就算受到壓迫，仍能盡情歡笑與歌唱。

當然，我們所幫助的窮人，他們之所以在那兒，不是為了要讓我們「做」些什麼。《生命的對話》主要談的是友誼與愛，而不是手段。但不論從事哪方面的服務——幫助病人、幫助出不了門的寂寞人、為協助清寒家庭的組織工作——都能提醒我們，要感謝自己所擁有的一切。這種感謝的態度，能堅定我們



對天主的信賴，祂是如此看顧我們。這樣，便能通往那份源自信任的喜樂。

第三，服務讓我們用新的方式與人接觸，也用新的方式與天主相遇。幫助別人的時候，我們從自己熟悉的框框裡跨了出來，進入毫無戒備的未知領域，在那裡通常比較容易遇到天主。這並不是說天主強迫我們放下戒心，而是說，當我們身處不熟悉的環境又卸下武裝時，天主比較容易進得來。服務，也常會令人心急如焚——比如說，照顧生病的親人——但服務仍能引導我們以新的方式走向天主，這往往也能走向喜樂。

那些需要協助的人，常是已接受自己現實處境，仍懷抱喜樂的人。面對艱困的生活卻能常保愉快，生命中沒什麼比這更令人驚訝的事了。我去法國露德聖母朝聖地朝聖時，遇到一位女士，她因罹患肌肉萎縮症而不良於行。聽到我對她的病況深感同情時，她說：「喔，也沒那麼慘啦！」這不僅是她的信德讓我感到喜樂，連她豐富的幽默感都令我滿心喜樂。

麥卡希爾以這段話做為思索窮人處境的結論：「同樣的，關於『窮人如何使我們福音化？』這個問題，最棒的答案是：天主與他們同在。天主為我們而言是個奧祕，祂藉著窮人來作工的方式遠超過我們的理解之外。」

第四點，也是最後一點，服務可以是件有樂趣的事。泰戈爾的那段名言最後應該加上：「工作時，我發現，服務是樂趣。」這是靈修智慧方面常被忽略的一角。在肯亞的時候，我發覺當我幫助人和改變一些事的時候，我的生活不僅有目標，還有樂趣。不管是與第一次賣掉刺繡襯衫的烏干達難民一同歡笑，或是與一羣在貧民區新開餐廳的衣索比亞人一同喜悅，人



生還有什麼比這些事更讓人開心的呢？

有難民在身邊是件有趣的事。用這話來形容那些生活似乎離「樂趣」非常遙遠的人——住在遠離家園的髒亂貧民區裡，腦海浮現的，全是親人在飽受戰火摧殘的家鄉裡被人殺害或受傷的畫面——聽來或許有點奇怪，但此話可是千真萬確。他們一派輕鬆愉快的樣子，以及那有如陽光般燦爛的幽默感，讓我的生活充滿樂趣。比方說，他們教會了我自我解嘲。

我剛到肯亞時，認識了一位名叫柯蒂雅的烏干達難民，她當時有孕在身。在協助她的小生意（編草蓆）相關事宜後，她跟我說，若她生的是個男孩，就會用我的名字來幫她兒子命名。我心想，這不過是客套話，她應該不是認真說的，便跟她說謝謝。

過了幾個月後，柯蒂雅突然跑到我辦公室來，身上揣了個裹著彩色布巾的小嬰兒。她熟練地解開了布巾，先把小嬰兒摟在懷裡，然後交给了我。她說：「他的名字是詹姆士·馬丁。」我實在是太錯愕了，便大笑出來。

在我連番道謝後，柯蒂雅跟我說，因為小嬰兒領洗的日子快到了，所以她需要一些錢添購點新東西，特別是領洗時穿的小禮服和茶會的餐點。這還用說嘛，我馬上拿出自己耶穌會士微薄的零用錢給她。幾個星期後，我不僅在教堂裡參與了詹姆士·馬丁的領洗儀式，還當起了主人，在我們耶穌會的會院裡為他辦了個歡迎茶會。

神奇的是，幾個星期之後，又有另一位烏干達難民愛琳來找我，跟我宣布了同樣的消息，說了相同的請求。她即將臨盆的孩子也會取名為詹姆士·馬丁，所以她問我，是否也能給她一點錢，好籌畫領洗的事？



不久後，我向艾麗絲提到這件事，她是位有獨特幽默感的烏干達難民，總愛拿我天真的想法來挖苦我，樂此不疲。當我跟她講到我給了愛琳一點錢的時候，她不停地搖著頭。

艾麗絲帶著詭異的笑容，對我說：「吉姆修士啊，假如愛琳和柯蒂雅都給她們的小孩取名叫詹姆士·馬丁，假如你又都給了他們錢去買嬰兒領洗時穿的小禮服，我說修士啊，難道你看不出來嗎？再過不久，奈洛比城裡，就會有許許多多的嬰兒取名叫『詹姆士·馬丁』了！」我倆哄然大笑⁵。



愛，是另一個喜樂之源。這點，不論對愛情持有何種看法的人，應該都不會感到驚奇吧！只要跟最近剛談戀愛的人聊聊，就會明白，他們總是渾身上下都洋溢著喜樂呢！或是花點時間和即將步入禮堂的準新人在一起，他們常有掩不住的喜悅（前提是，他們沒被籌備婚禮的事給嚇壞）。在兩人之間，最顯而易見的爱情果實，就是喜樂。最近有位年輕的新郎，在婚禮前幾天告訴我：「每一天，都是一份禮物。」

結婚多年的夫妻都知道，婚姻生活並非總是喜樂的。來自孩子、金錢、工作的緊張與壓力，都會讓婚姻生活格外不喜樂。但那份蘊藏於丈夫與妻子間的愛，卻會帶來打從心底的喜樂。

不過，我所說的，不只限於浪漫的愛。朋友間的情愛也是喜樂的真源。單純和好朋友在一起共度美好的時光，一起做些

⁵參見《雙手編織愛：東非難民的生命故事》一書中〈柯蒂雅的儿子〉。光啟文化出版，2013年。

再普通、再平凡不過的事，也可以獲得非凡的喜樂。

這都沒什麼好令人驚奇的，因此，喜樂是如何從友誼、從愛中散發出來的，我也不必再繼續長篇大論的贅述了。然而，喜樂是愛所結出的果實，這一點在聖經裡的故事又是如何表達的呢？

我先前提過的耶穌會士歐柯林，他是羅馬宗座額我略大學（Pontifical Gregorian University）的教授，討論聖經與靈修生活的著作逾三十本。《跟隨祂的道路》（*Following the Way*）這本書是針對耶穌的比喻所做的一系列默想。歐柯林提醒我們，耶穌不厭其煩地把這幅令人難忘的畫面置入祂的教導中：歡宴喜樂。

例如，在蕩子的比喻中，少年一歸家，馬上就辦起了闔家慶祝會。故事中的父親沒料到他兒子會回來，喜出望外，不勝感激，匆匆上前去迎接兒子，父親熱切地親吻他表示歡迎（順帶一提，這發生在兒子道歉**之前**）。接著，因這久無音訊的兒子歸來，父親便打算邀些親朋好友齊聚一堂，大肆慶祝一番。這就是歐柯林所稱的「喜樂之宴」。

耶穌講得很深入，還描述到這位父親指責大兒子，因為大兒子不願原諒那先前任意妄為的弟弟，也不願共享父親因見到弟弟悔改而洋溢的喜樂。父親對大兒子說：「只因為你這個弟弟死而復生，失而復得，我們應當歡宴喜樂。」（路十五 32）

頭一次讀到歐柯林對這個比喻的描寫時，我留下了難以磨滅的印象：

耶穌提醒我們，喜樂是如何與愛真實地交織在一起，難以言喻的喜樂也是一樣。在某些場合中，我們



用特別的方式慶祝，表達我們對他人的愛：生日、洗禮、猶太成年禮、婚禮、晉鐸典禮、甚至葬禮；喜樂必然伴隨著真愛，伴隨著前述那些場合而出現。不論是和特別的朋友在一起還是家族聚會，都是我們樂於參與的事。沒有什麼比喜樂更明顯是從愛衍生而來的。

如同許多聖經釋經員所註，那篇揮霍兒子的比喻，也可簡單名為揮霍父親的比喻。父親之所以「揮霍」，是因為他毫無節制，慷慨地給予他的愛——這無疑讓他的兩個兒子都驚訝不已，也讓我們很驚訝。

最近，我和我這個「省」的耶穌會士一起做避靜。換句話說，這個「省」，就是我隸屬的地理分區。省會長邀請我們到康乃狄克州（Connecticut）的費菲德大學（Fairfield University），在那裡做為期一週的靜默祈禱。避靜前，我很擔心一大夥人聚在一起，最後會演變成接二連三的討論、會議、研討會，而不是名副其實的守靜默退省（我們耶穌會士也會是一羣喋喋不休的傢伙）。

我多慮了。每天早上，緊接著彌撒之後，大約有百位耶穌會士聚在一起，進行一場短短的回顧，其他的時間（除了用餐時間外——用餐時也是保持靜默，有益於祈禱。）我們可以自由的在任何自己喜歡的時間和地點祈禱。一百個朋友聚在同一個地方卻不說話，這對不大清楚避靜是在做什麼的人來說，大概會覺得這種做法很可笑吧！但是，和一羣人一起祈禱，對團體交流和友誼來說，可是種非常具震撼力的體驗。

校園裡的小聖堂外頭，有個鋪著石板的廣場。一個風和日



麗的早晨，我就坐在廣場的長木椅上，等著彌撒開始。正當我坐在晴空下，看著幾十位耶穌會士一個接一個走進聖堂時，我心裡想著：這個人是在我遭逢困境時和我成為朋友的、這個人打從我一進耶穌會就認識了、這個人跟我一起上過課、這個人曾幫我度過難關、這個人當過我的神師、這個人是個善良的院長、這個人是個開心果等等。我走進了他們走進的聖堂。透過這二十多年來我的耶穌會弟兄們所表達的點點滴滴，那一刻，這座聖堂為我而言，便成了天主愛我的標記。剎那間，我對自己的耶穌會聖召充滿了大大的喜樂。了解到他們給我的愛，讓我滿心喜樂。

這件事也令我驚訝不已！驚訝的程度大概不亞於那個揮霍的兒子。怎麼那麼好運！有著天主揮霍的愛！正如歐柯林所寫的：「關於天主的愛，最重要的一點是，這份愛以喜樂的方式帶給我們驚喜——今世與來世。慈愛的天主隨時準備好要給我們無窮盡的喜樂，這也是耶穌一直在談的事。」

愈是靠近天主，愈能經驗到深深的喜樂。因此，為那些跟隨自己內心渴望而活出自己聖召的人，喜樂就在不遠處。為那些跟隨天主召叫，照顧我們最小兄弟姊妹的人，喜樂就在不遠處。為那些跟隨天主的邀請而彼此相愛的人，喜樂就在不遠處。

喜樂不僅是我們跟隨自己生命的聖召而結出的果實，喜樂常常也是幫助需要的人、彼此相愛所結出的果實。因此，喜樂不是個要去尋求的自私之物，而是個會被找著的無私之物。



喜樂課題

聖母訪親

先前我們已經仔細探討過一篇聖經章節，看了《聖詠集》第六十五篇是如何呈現出喜樂這個主題，那裡說「漫山遍陵充滿了歡喜」。現在我想要談談新約裡一段我很喜歡的章節。



在《路加福音》第一章，天使加俾額爾顯現給一位住在納匝肋小城的少女瑪利亞。天使宣報了一位嬰孩的降生，祂要被取名為耶穌。可想而知，瑪利亞一開始很害怕，又心存疑慮。「這事怎能成就，因為我不認識男人。」¹瑪利亞這麼說。

針對這個部分，天使給了個模糊的答案：「至高者的能力要庇蔭妳。」接著，他要瑪利亞看看天主曾做過的事，彷彿是要提醒她天主的力量。天使說，雖然大家以為她的表姊依撒伯

¹ 有件事我一直覺得挺有意思的：在《路加福音》前面的地方，洗者若翰的父親匝加利亞在聖所獻香時，遇見了一位天使，天使也告訴他，他將會有個兒子。跟瑪利亞一樣，匝加利亞心存懷疑：「我憑什麼能知道這事呢？因為我已經老了，我的妻子也上了年紀。」（路一 18）因為他有所質疑，天使便讓他成了啞巴；然而，瑪利亞的質疑卻得到天使友善的回應。天主讓匝加利亞保持緘默，直到兒子出生之後才能開口說話。這兩個故事裡的天使都是同一位，可是為何兩人都有懷疑，受到的待遇卻不同呢？要不就是加俾額爾那天心情不好，否則就是他對女人比較溫柔。

爾年老無法生育，但她確已懷了身孕，「在天主前沒有不能的事。」天使這樣說。

少女似乎對這答覆相當滿意，也克服了她最大的恐懼與疑慮，於是就接受了這件事，瑪利亞說：「願照你的話，成就於我吧！」

這段《路加福音》的經文，稱為「天使報喜」，是整部新約當中最美、也是最為奧祕的經文之一。跟聖經中的許多經文一樣，這段經文解答了我們心中的眾多疑惑，但也同樣令我們產生許多不解之處。

比方說，真的有位天使以這樣的方式顯現給瑪利亞嗎？或許吧！總之，在天主前沒有不可能的事。（若天主可以從虛無中創造宇宙，那麼派一位天使到少女那兒似乎也相對容易。）她與超越奧祕的天主相遇，這件事是否是以別種方式發生的——像是在夢中？或者「會晤天使」是瑪利亞對這不可言喻事件的最好言喻？

沒有人有答案。瑪利亞的內在生命，我們無從得知。可敬的聖經學者耶穌會士若瑟·菲茨邁爾（Joseph Fitzmye）在談及這段經文時說：「究竟是怎麼一回事？我們大概永遠也不會知道。」天使報喜這個受人喜愛的故事，彷彿完全超脫了我們人性的經驗。

不過，這故事的後續發展可能容易理解多了，「瑪利亞就在那幾日起身，急速往山區去。」她去拜訪表姊依撒伯爾。傳說故事中的這一段名為「聖母訪親」，就是我主要想談的部分。

為什麼要描寫瑪利亞到山裡去呢？從內容看來，很容易能推測幾個原因。首先，依撒伯爾年紀大了，所以生產時需要幫



忙；當少女聽聞表姊懷孕一事，去探望她也是件很自然的事，或許連瑪利亞的雙親都希望她去探望表姊，聊表親人的一點心意。另一方面，這段經文的最後一節說，瑪利亞只待了三個月，可見她在依撒伯爾最需要幫忙的時候就離開了——瑪利亞離開時，可能也是她肚子漸漸隆起的時候。

另一個可能的原因是瑪利亞嚇壞了。與神相遇的奇異經驗（不論這事是如何發生的）或許讓她感到害怕，所以她想聽聽年長女性的意見；瑪利亞可能與依撒伯爾十分要好，所以想和表姊談談她的處境。

也許那時她覺得，自己跟父母不如跟依撒伯爾那般親近，誰知道瑪利亞的父母對她的情況會有什麼反應？她已經許配（介於訂婚與結婚之間的正式約定）給了若瑟，所以依猶太人的法律，若瑟聽到瑪利亞懷孕的消息時，他是有權休妻的。同樣的，瑪利亞的父母若沒有為她懷孕的消息而歡欣雀躍，這也情有可原，瑪利亞的父母應該也是為了她好，才讓她去避避風頭，直到流言平息為止。或者是，少女知道這事聽來古怪、荒謬，甚至是褻瀆的事，所以很害怕父母若聽到不曉得會有什麼樣的反應。

瑪利亞之所以「急速」往猶大「山區」去，一方面是為了依撒伯爾，一方面是因為自己害怕。你可以想像得到，她這趟旅程是去幫親戚的忙；面對那場奧祕的邂逅與奇異的困境，她也是去找可能可以幫她釐清這些事的人；也許，她只是單純想聽聽看年長婦女的意見。

不過，還有另一個可能的原因——**喜樂**。因為瑪利亞一見到依撒伯爾就開口說出了一首喜悅的讚美詩：「我的靈魂頌揚上主，我的心神歡躍於天主，我的救主。」





整部聖經中，比這更美的文字並不多。後面這幾節經常被譜上曲子，有時會以瑪利亞之歌的拉丁文譯名首字為名，叫做《謝主曲》（*Magnificat*），「我的靈魂頌揚……」（*Magnificat anima mea……*）

瑪利亞非常快樂。這位加里肋亞少女，就像大多數的女人聽到這消息時一樣，滿心喜樂地期待孩子誕生，看到同樣盼著孩子誕生的依撒伯爾，瑪利亞也滿心喜樂。她們都因天主的作為而喜樂。

這跟我們自身的經驗相去不遠——男男女女都很類似。想想看，當你和朋友或親人同時接獲好消息時，有什麼比這更喜樂的事嗎？可能你們倆在學校都通過了一門困難的考試、你們倆都上了自己喜歡的大學、或是你們倆都升遷了，一塊兒慶祝是件多麼令人興奮的事啊！你會想和朋友在一起，馬上衝去跟他分享你的雙重喜悅。因此，瑪利亞「急速」啟程，在向依撒伯爾請安時便開口讚美。

喜樂是最單純的感謝。

——巴特（Karl Barth）

首先，因天主在瑪利亞身上所行的一切，使瑪利亞滿懷喜樂²，她說：「因為祂垂顧了祂婢女的卑微，今後萬世萬代都要稱我有福；因全能者在我身上行了大事。」很多人在聽到好消息時也是一樣，我們感到滿心喜樂，想要大聲讚美天主。若我

² 瑪利亞滿「懷」喜樂，若按字面看來，或許也可說是因她滿「懷」耶穌的緣故。

們升了官、談了戀愛、得知自己即將為人父母、或是從醫生那兒得知診斷出的好結果，我們就會想和瑪利亞一同唱：「我的心神歡躍於天主，我的救主。」

瑪利亞不只是為自己感到高興，她也為此事對以色列、對天主子民所代表的意義而心存感激。這首歌還包括了更廣泛的羣眾，天主扭轉了那些受苦人的命運；貧困的人企盼得著拯救，天主聽見了他們哀號的聲音。「祂伸出了手臂施展大能，驅散那些心高氣傲的人。祂從高座上推下權勢者，卻舉揚了卑微貧困的人。祂曾使飢餓者飽饗美物，反使那富有者空手而去。」看到一切最終回歸正軌，有誰會不因此而感到喜樂呢？

那些幫助窮人、維護窮人的基督徒，經常以瑪利亞的這首《謝主曲》來道出另一個真實的面向：天主的國就像這樣。這是耶穌最愛的主題之一：在天主的國裡，卑微的人被舉揚，權勢者從高位上被推下，富有者空手而去。在耶穌傳道的過程中，也有類似的反轉命運，是祂親自帶到這世上來的：瞎子看見、瘸子行走、聾子聽見。

天主使事物翻轉，顛覆我們一般預期的想法，因此在底下的人反而成了在上的。天主實現了祂對子民的許諾，因此，瑪利亞這個卑微的女人喜樂無比。

瑪利亞讚頌天主所行的一切。希伯來和基督宗教的聖經，常指向一個奠基於過去又充滿希望的未來。因為天主已做了這事，所以天主也會在將來做出相同的事。天使加俾額爾對瑪利亞講了一樣的話：且看天主已為依撒伯爾所行的一切。不要怕！

聖經學者表示，《謝主曲》有很大一部分是根據《撒慕爾紀上》中亞納的祈禱而來的（撒上二 1-10）。瑪利亞的讚頌與



亞納的祈禱十分相似，亞納的祈禱常被稱作「亞納之歌」。亞納歷經不孕，卻生下了撒慕爾，她說：「我從心裡喜樂於上主，我的頭因天主而高仰。」如同《謝主曲》，亞納也在隨後讚頌天主，因為祂反轉了祂子民的命運：「上主由塵埃中提拔卑賤者，從糞土中高舉貧窮者，使他與王侯同席，承受光榮座位。」

那麼，我們由瑪利亞的《謝主曲》得到什麼樣的結論呢？難道路加在描寫這幕場景時，單單只是把這段話放入她口中，好使耶穌與舊約中的撒慕爾有所連結嗎？大概吧！有些學者甚至斷定，依撒伯爾素不生育的故事，便是以這個故事裡的老婦人為發想的。

若說瑪利亞（和依撒伯爾）早就知道「亞納之歌」，這也是非常有可能的事。在其宗教背景下，任何一位虔誠的猶太女性，應該都知道亞納這位堅強女人的故事，為瑪利亞而言，用她日常生活中熟悉的畫面和語言來表達，是再自然不過的事了，換作今日任何一個熟悉聖經的人也會這麼做。

喜樂的不是只有瑪利亞一人，依撒伯爾好像也驚奇不已，不只是因為她出乎意料之外的懷孕了，也因為瑪利亞出其不意的造訪。她一聽到瑪利亞的聲音就大聲呼喊：「在女人中妳是蒙祝福的，妳的胎兒也是蒙祝福的。吾主的母親駕臨我這裡，這是我那裡得來的呢？看，妳請安的聲音一入我耳，胎兒就在我腹中歡喜踴躍。」

胎兒在歡喜踴躍！母親知道孩子在腹中動來動去的感覺（有時作母親的會說，感覺像在跳來跳去的）。《路加福音》中的這幅畫面，是多麼美麗地呈現在我們眼前啊！瑪利亞說話的聲音裡，有什麼著實觸動了依撒伯爾，腹中的胎兒當然就是耶穌



的表哥洗者若翰，他將為耶穌預備道路。

對任何認為宗教信仰就是鬱鬱寡歡的人來說，胎兒的跳動肯定是很不可思議的反應。希臘文在此處用的是「agalliasis」這個字，有時會譯成「狂喜」；另一個版本翻譯的是胎兒「高興踴躍」³；在後面幾行的地方，瑪利亞說她的心神「歡悅」，希臘原文中也是同一個字。

有位評論家說：「踴躍的若翰認出了他的主耶穌，這使上下文十分清楚明確。天主藉著耶穌來完成祂的許諾，而若翰喜樂的表現就是最恰當的回應。」⁴喜樂就是對這好消息的回應。

瑪利亞滿心喜樂，依撒伯爾滿心喜樂，連胎兒若翰都歡喜踴躍。

在聖母訪親的故事和瑪利亞的《謝主曲》中，我們可以清楚看到喜樂躍然於紙上。聖經裡的其他故事也同樣揭示出大大的喜樂，若我們知道該到哪兒去找的話。

聖母訪親與《謝主曲》

瑪利亞就在那幾日起身，急速往山區去，到了猶大的一座城。她進了匝加利亞的家，就給依撒伯爾請安。依撒伯爾一聽到瑪利亞請安，胎兒就在她的腹中歡躍。依撒伯爾遂充滿了聖神，大聲呼喊說：「在女人中妳是蒙祝福的，妳的胎兒也是蒙祝福的。吾主的

³ Luke Timothy Johnson, *The Gospel of Luke*.

⁴ Robert J. Karris, "The Gospel of Luke," in Raymond E. Brown, Joseph A. Fitzmyer, and Roland E. Murphy, eds., *The New Jerome Biblical Commentary*.



母親駕臨我這裡，這是我哪裡得來的呢？看，妳請安的聲音一入我耳，胎兒就在我腹中歡喜踴躍。那信了由上主傳於她的話必要完成的，是有福的。」

瑪利亞遂說：

「我的靈魂頌揚上主，
我的心神歡躍於天主，我的救主，
因為祂垂顧了祂婢女的卑微，
今後萬世萬代都要稱我有福；
因全能者在我身上行了大事，
祂的名字是聖的，
祂的仁慈世代代於無窮世，
賜與敬畏祂的人。

祂伸出了手臂施展大能，驅散那些心高氣傲的人。
祂從高座上推下權勢者，卻舉揚了卑微貧困的人。
祂曾使飢餓者飽饗美物，反使那富有者空手而去。
祂曾回憶起自己的仁慈，扶助了祂的僕人以色列，
正如祂向我們的祖先所說過的恩許，
施恩於亞巴郎和他的子孫，
直到永遠。」

瑪利亞同依撒伯爾住了三個月左右，就回本家去了。

（路一 39-56）



第六章

教會裡的歡笑

在信友團體中，再度尋回歡快

我們再次把討論的範圍縮小，鎖定在某個需要幽默與歡笑的特定場所——宗教機構。這一章裡，我們來看教堂和猶太會堂裡，是如何營造輕鬆愉快的氣氛。我會以天主教會當作主要的範例，但你也可以把這些經驗套用於任何教派或宗教上，因為喜樂這帖藥是大家都能服用的。



縱然宣講福音的召叫是件嚴肅的事；縱然基督宗教是古老悠久的傳承；縱然苦難在基督徒靈修上有其重要地位；縱然教父的作品枯燥乏味；縱然教會在整個歷史上面臨諸多重大議題；縱然某些近代史上的痛楚仍餘波蕩漾，像是天主教會內的性侵害危機；縱然普遍的神學思想分歧使得基督徒分裂；但是，教會依然常常可以是個樂趣無窮的地方。

為此我們應當感謝。感謝天主賜給我們鹽、酵母、光¹。感

¹ 鹽、光和酵母是福音書裡用的象徵。耶穌說：「鹽若失了味……它再毫無用途……」（瑪五 13）。祂又說：「你們的光也當在人前照耀」（瑪五 16）。雖然祂用酵母當作負面的例子，用來警告人們應該謹防「法利塞人的酵母」（谷八 15），但祂通常是用在正面的事上，像是天國的比喻一樣（瑪十三 33，路十三 20-21）。今日，酵母則用來表示一兩個人如何能讓整個團體或整個世界充滿活力生氣。

謝天主在索然無味時賜給鹽；感謝天主在感到平淡無奇時賜給酵母；感謝天主在黑暗渾沌時賜給光。幽默是鹽、是光、也是酵母。幽默是一份給教會的禮物。



就是要聆聽！

發生在生活中的真人真事，往往比笑話更好笑。這兒就有件發生在兩位友人身上的事。其中一位是年長的神父，以其靈修指導技巧而聞名；另一位則是我的朋友凱文，他當時是初學生。這兩位在一個耶穌會的聚會場合裡碰到了。

神父問：「對了，凱文，你是從哪兒來的？」

凱文答：「波士頓。」接著凱文決定問這位受人敬重的神師一個重要問題：「神父，您覺得帶靈修指導時，最重要的一件事是什麼呢？」

神父答道：「凱文啊，答案很簡單，就是要聆聽。你必須當一位好的聆聽者，而聆聽就是作一位好神父的關鍵。」

「謝謝神父。真是受益良多。」凱文說道。

然後神父問他：「對了，凱文，你是從哪兒來的？」

就像任何機構一樣，基督教會因其莊嚴宏偉的一切，可清楚見到其人性的一面。歡笑便是伴隨著那份人性而來的，不論是刻意或無意的。笑是由天主而來的禮物，祂希望我們開心，希望我們去欣賞生命中荒謬的事，希望我們不要把自己看得不



可一世，尤其是在宗教機構裡，因為在宗教機構裡會很容易變得非常嚴肅。

很多人都覺得宗教場合是個死氣沉沉的地方，你訝異嗎？德國神學家瓦特·卡斯佩（Walter Kasper）樞機是梵蒂岡官員，他寫到：「當代教會與當代神學缺乏幽默感又經常落入敏感易怒的局面，大概是今日基督宗教文化遭人抨擊的最嚴重缺失之一。」²

某些教堂仍把歡快看作是件過了頭的事（相信我，我曾造訪過那些教堂，也在裡頭敬禮過）。如果主教、神父、修女、修士、牧師、本堂神父、長老、堂區助理、禮儀音樂負責人、醫院專職司鐸、道理班主任、道理班老師等這些人的表現，彷彿像是一肩扛著整個世界、好像沒人比他們的工作更艱鉅、好像為天主工作的責任惟獨他們一人，那我們就有大麻煩了！

如先前在第二章提過的，教會圈裡不重視幽默是有些歷史上的淵源。傑出的耶穌會學者若望·歐梅立（John W. O'Malley），是美國天主教歷史學家協會的會長，他最近告訴我：「在嚴格的聖職圈或『教會』圈裡，幽默從來就不是什麼大事。然而，中世紀末和文藝復興時期，在文學與宗教**相關**的幽默作品卻是十分普遍，例如薄伽丘的《十日談》、喬叟的《坎特伯雷故事集》、伊拉斯謨的《愚人頌》、甚至是聖多默·穆安的《烏托邦》（其實不大算是幽默的作品，但讀起來十分輕鬆愉快）。但是幾乎自宗教改革的爭論起，這一切都受到了壓制，雖然像切斯特頓這樣的人曾試圖力挽狂瀾。³」幽默在聖職圈裡從來就



²Walter Kasper, *An Introduction to Christian Faith* (London: Burns & Oates, 1980).

不是什麼「大事」也是我的切身經驗。

喜劇演員格魯奇·馬克思（Groucho Marx, 1890-1977）有回在飯店大廳裡（不然就是下火車時，或是吃午餐時，看那個故事是怎麼講的），有位戴著羅馬領的神父衝上前來，想看看這位了不起的喜劇演員。「格魯奇，謝謝你給人的生命注入那麼多喜樂與歡笑！」神父如此說道。

格魯奇回答：「謝謝你奪走了他們那麼多的喜樂與歡笑！」



這不是天主教徒才有的問題。可敬的馬丁·麥定（Martin Marty）是位傑出的基督新教神學家，著作等身，發表過的學術文章逾五千篇。他告訴我，有些基督新教的傳統觀念讓他有「冷酷」的感覺。最近一次訪問麥定時，他說：「歡喜（拉丁文：Hilaritas）並非新教徒性格的特徵。」

麥定教授寫了很多關於馬丁·路德的文章⁴，他覺得這點很



³ 譯者註：薄伽丘（Boccaccio, 1313-1375）的《十日談》（*Decameron*），描述1348年佛羅倫斯傳染黑死病時，十個青年男女逃到郊外別墅居住，除了唱歌跳舞之外，每人每天還要講一個故事，十天之中共講了一百個故事，因此得名《十日談》。喬叟（Chaucer, 1313-1400）的《坎特伯雷故事集》（*Canterbury Tales*），受《十日談》影響，描述二十九名朝聖者聚集在倫敦一家旅店，欲前往坎特伯雷，店主自願擔任導遊，並提議每人於往返途中各講兩個故事，為五天的旅途解解悶。《十日談》和《坎特伯雷故事集》中，許多故事旨在嘲諷宗教、教會、神職人員。伊拉斯謨（Erasmus, 1466-1536）的《愚人頌》（*Praise of Folly*），以愚人的口吻評論當時的社會現象，對宗教和君主制度權威極盡諷刺之能事。《烏托邦》（*Utopia*）是由聖多默·穆安（Thomas More, 1478-1535）所著，這位殉道聖人以烏托邦這個新名稱來描寫理想的政治理論，反映出人類追求美好未來的遠景。切斯特頓（G. K. Chesterton, 1874-1936）是英國作家、平信徒神學家，短篇偵探小說《布朗神父》（*Father Brown*）是他最有名的作品之一。

⁴ 麥定教授最知名的作品之一就是《馬丁路德》（*Martin Luther*）這本小傳。這本書出版時，我在《美國》雜誌上發表了一篇書評，並把標題取為「James Martin on Martin Marty on Martin Luther」。



諷刺，因為馬丁·路德經常在他的作品中強調「玩」的價值。馬丁·路德也被認為是個偶發妙語之人，在《席間漫談》（*Table Talk*）一書中，收錄了他的一段名言，是一位友人回憶到，路德有次用搞笑的方式準備他的講道內容。這位偉人說：「明天我要講諾厄喝醉酒的事（創九 20-27），所以今晚我得喝得夠多，才能以一個過來人的身分談那種惡行。」為了突顯他的幽默感，應該補充一下，我第一次讀到這段話是在格理企寫的《機智風趣的馬丁·路德》這本書裡面。

諷刺的是，麥定教授說他的職業源自於自己愛找樂子的性格。話說在密蘇里州的康克底亞神學院（Concordia Seminary）讀書時，他和朋友調皮地捏造了一個名為福蘭茲·白伯菲爾特（Franz Bibfeldt）的虛構學者。他們企圖讓這位假學者的名字和偽造的學經歷，大肆散播到各種學術相關的地方——校刊、圖書目錄等等。

為了處置這些調皮搗蛋的事，系主任把他叫到辦公室訓了一頓。他對麥定說，會幹這些無聊事的人必然當不了一位好的新教學者，於是派他到一間教堂去幫忙那裡的主任牧師。但主任牧師卻對他說，他們所有的助理都在攻讀博士班，所以麥定也去念了博士班，「因此我這輩子的職業生涯都得感謝那場鬧劇。」他說。

這位虛擬的白伯菲爾特教授，今日你上網可以搜尋到他的作品，包括一本由麥定和朋友共同執筆的書，有個非常嚴肅的標題：《未得緩解的悖論：白伯菲爾特之神學研究》（*The Unrelieved Paradox: Studies in the Theology of Franz Bibfeldt*）。希奇古怪的文章裡，有一篇名為〈白伯菲爾特與政治神學的未來〉

(Franz Bibfeldt and the Future of Political Theology)。

「我依舊受人譴責，說我不夠正經！」這個美國最了不起的宗教學者之一這麼說：「我熱衷幽默。」

麥定教授還著有《正義帝國：美國基督新教經驗》(*Righteous Empire: The Protestant Experience in America*)一書，這本書推測，美國新教徒在傳統上之所以會重視「嚴肅」這件事，可能是因為他們相信，不論做什麼你都得有個「用意」。他說，當然有很多新教徒都是輕鬆、愉快、幽默、喜悅的人。但一般來講，他發覺到，有部分新教徒的DNA裡含有些冷酷的成分。他對我說：「畢竟，我們談論的是新教徒的工作倫理，而不是新教徒的嬉戲倫理。」

漢布里克思托牧師也同意這一點。他說，這種嚴肅的態度或許是美國新教徒根深柢固的觀念。「這樣的觀念，可能絕大部分是出自於我們的清教徒背景，畢竟科頓·馬瑟⁵曾談及幽默的危險，他也說到聖經上並無耶穌曾經面帶笑容的記載。可是，沒有證據並不代表證據不存在。」漢布里克思托笑著憶述美國記者孟肯(H. L. Menchen)給清教徒思想文化下的刻薄定義：「時時懷著戒慎恐懼，憂心何人有快樂、何處有快樂。」

漢布里克思托牧師對各個不同的基督新教教派閱歷豐富。他曾任教於公眾改革神學院(General Reformed Seminary)，那是賓州的一間衛理會研究機構；還曾任教於隸屬美國長老教會的匹茲堡神學院(Pittsburgh Theological Seminary)。他也在伊利諾



⁵ 譯者註：科頓·馬瑟(Cotton Mather, 1663-1728)是新英格蘭的清教徒牧師，也是耶魯大學的創辦人。

州廊巴（Lombard）浸信會辦的北方神學院（Northern Seminary）教授教會史。對於美國基督新教思想中的幽默感這個主題，他是非常優秀的演說人才。

他認為某些基督新教宗派過於注重「冷酷、嚴峻、一板一眼」的招牌形象。「汝不可做的事多著呢！」他說。

「那為何我認識這麼多喜樂的新教徒呢？」我問他。

回覆這問題時，他提到了一段有趣的歷史演變，這段歷史有助於美國基督新教文化進入到更喜樂的狀態。美國內戰後，十九世紀末工業化興起，許多基督新教宗派開始察覺，人的生活重心離教會愈來愈遠。教會逐漸意識到，有必要把信眾的日常「社交」生活與當地的教會生活連結在一起。「於是，教會大樓裡設置了交誼廳、健身房、小店鋪、甚至還有保齡球場。各類小團體都能在那兒碰面，鋼琴也開始在交誼廳裡出現，不是只供作唱宗教歌曲之用。那時非常著重同伴情誼和青年團契。」漢布里克思托表示，因此，「同伴情誼與樂趣」就在那時注入了美國基督新教文化當中。



即使近年來這些事相對有所進展，即使許多神父和牧師都承認需要喜樂，可是很多宗教機構好像仍不大能容下笑容、笑話、笑聲、或是偶一為之的蠢事。但我認為，天主應該會持相反的立場。

為何我如此堅信呢？因為天主竟在最為嚴肅的情況下，千方百計地帶入了——不論你喜歡與否——喜樂、幽默、歡笑。天主經常藉由我們的人性，把這些東西帶入教堂和猶太會堂內，





笑吧！

可敬的阿爾班·巴特勒（Alban Butler, 1711-73）是英國天主教神父，他所記載的諸聖生活概要十分廣泛，這本書的書名也十分典型，就叫《巴特勒的聖人行傳》（*Butler's Lives of the Saints*），或簡稱為《巴特勒》。這部作品共有四冊，經過校訂更新，花了這位勤奮的神父三十年的工夫才完成。在某些敘述上，他關注於神修和慘不忍睹的殉道歷程，但偶爾也會穿插些逗趣的事件。像真福若堂（Blessed Jordan of Saxony）就是個例子，這位十二世紀的司鐸是道明會的第二任總會長（繼聖道明本人之後）。這兒有段巴特勒的描述，內容說的是在道明會會院裡晚禱時所發生的事，當時有一羣年輕的初學生在場。

有個年輕人坐立難安，便開始咯咯發笑；隨後，其餘的人也跟著笑了起來。其中一位修士作勢要制止他們。若堂結束了祈禱就降福大家，然後問那位修士：「是誰讓你當初學導師的呢？」接著便轉向那羣年輕人說：「笑吧！你們可以放聲大笑了！因為你們已從那魔鬼的魔爪裡逃出來了。親愛的孩子們，盡情大笑吧！」⁶



182
慧心一笑

⁶ Herbert J. Thurston and Donald Attwater, eds., *Butler's Lives of the Saints*, vol. 4.

這是我們應該感到歡欣的事。天主似乎在助長這股過度歡快的風氣。

天主有些歡快的舉動，往往是在無意搞笑的狀況下表現出來的。天主帶著神性的幽默，闖進了我們死板嚴肅的宗教裡頭。就讓我用最了解的團體開始談起：天主教徒。

天主教徒會在不知不知覺中做出可笑的事。譬如，近幾年來，有些堂區為了方便有孩子的家庭，會提早在下午四點慶祝聖誕子夜彌撒。所以當有人問起：「你們的子夜彌撒是幾點？」以往這個問題是個笑話，但如今已不再好笑了。

若我們願意以幽默的眼光來看待自己的話，就連讀聖經時我們也能會心一笑。每當我讀到福音書中耶穌說的這句話：「不要在地上稱人為你們的父」（瑪廿三9），我都得忍住不笑。在我晉鐸後不久，我講了那段經文的道理，步出教堂時，有位女士對我說：「我真的好喜歡你講的道理，尤其是不要稱任何人為你們的父那一段……神『父』。」我不大確定她那時是不是在跟我開玩笑。

還有，聖灰禮儀那天，每次神父讀到這段福音時，我總會忽然精神為之一振：「幾時你們禁食，不要如同假善人一樣，面帶愁容……至於你……洗你的臉，不要叫人看出你禁食。」（瑪六16）但神父接下來會做什麼呢？他會請教友們上前來，把聖灰抹在他們額頭上，把他們的臉塗黑，為叫人看出他們在做補贖⁷。



⁷ 幾年前，我在抹聖灰時，曾對一位盛裝打扮的曼哈頓太太說：「你原來是灰土，將來還要歸於灰土。」就在我要把聖灰抹到她前額上時，她說：「小心我的頭髮！」



驚訝吧！

蘇聯共產政制時期，耶穌會的神父和修士被迫過「地下」生活。加入耶穌會的人，會由另一位地下耶穌會士帶領，進行一對一的培育，而表面上仍維持著他們的「正常」生活。

蘇聯解體後，有個愛沙尼亞（Estonian）的年輕人決定向家人坦白自己是耶穌會士。全家人一起聚餐時，他終於對家人宣布，耶穌會士是他的聖召。大家聽到的反應各不相同，但他弟弟的反應最令他感到意外：「我也是吔！」



似乎發生在教會背景下的趣事會特別好笑，可能是因為有時會聽到有人說，除非是講道中提到笑話，否則我們不該在教堂裡笑出聲來。如我先前提過的，教堂裡的藝術品更是在在顯示這點，想想你在天主教聖堂裡隨處可見的彩繪玻璃窗、雕像、馬賽克壁畫。還有，天主教聖堂裡最常見到的耶穌像，大概是懸在十字架上的苦像，就連耶穌復活後的畫像也是一臉嚴肅的模樣。

某些基督新教教堂裡的雕像，也是類似的情況。苦喪著臉的耶穌在革責瑪尼莊園裡雙手緊扣祈禱，這樣的彩繪玻璃窗為數不少，不是什麼令人雀躍的題材，一如天主教教堂裡的苦像。耶穌曾笑過嗎？你若相信教會藝術的話，答案就是否定的。

當然，在宗教場合裡，搞笑有時並不恰當。傻里傻氣的事

會把我們的注意力從重要的事上拉走；若在錯誤的時機講笑話，也可能會冒犯人。許多宗教信仰**確實**特別著重於——受苦、生病、死亡、罪惡、仇恨、不義、戰爭、暴力——這些有必要嚴正以對的嚴肅主題上。不過，一閃而過的幽默可能是天主要我們放輕鬆的記號，或許天主在這些時刻注入了幽默，好把我們從死氣沉沉的嚴肅氣氛中拯救出來。

小孩子就很善於點醒我們別在教堂裡把自己搞得正經八百的樣子。我妹妹有個朋友，她是天主教徒，先生是猶太教徒。這位媽媽經常帶著她六歲的兒子上教堂。某個主日，這個小男孩聽著枯燥萬分的講道，便對他媽媽說：「我們現在可以走了嗎？」

媽媽說：「不行！彌撒才進行到一半而已。」

兒子便回答說：「反正我也只是半個天主教徒而已。我們走吧！」⁸

為天主教聖職人員來說，最受歡迎的故事往往跟彌撒當中的意外小插曲有關。神父會珍視這些小故事，不單是因為這些故事提醒他們，神父並非完美之人——好像他們需要被提醒一樣——也因為這些故事還提醒他們，就算是最為虔誠的神父也會犯錯、也會出糗，而且天也沒因此而塌下來。

有些故事顯然是捏造的。像有個神父在第一次做彌撒時太緊張，虔敬萬分地把「請看天主的羔羊」念成了「請看羔羊的腿」，這故事據說真的。這個故事我聽過幾十遍，大家都發誓



⁸ 歐康諾教授跟我講過她朋友的故事。內容是說她自認為給兩個孩子做了很棒的一餐飯，在他們家裡，孩子們負責輪流帶飯前禱。那天傍晚，她五歲的兒子瞄了一眼盤子裡的食物，雙手托著頭說：「耶穌基督，請救救我吧！這看起來超難吃的！」

他們講的是真的，但當你進一步追問他們的時候，他們總說是從別人那裡聽來的。不過我曾親耳聽過發生在我好友身上的事；發生在教會裡令人難忘的荒謬事件，我也親眼見證過。



告解

有位老先生走進了告解室。

老先生：「神父，我是個九十五歲的鰥夫，子孫滿堂，昨天我還跟一個二十五歲的超級模特兒去約會！」

神父：「是喔，這聽來不像是罪啊！你是個天主教徒應該明白才是。約會不是罪。」

老先生：「噢，我不是天主教徒。我是猶太教的。」

神父：「那你為何要跟我說這些呢？」

老先生：「我已經九十五歲了啦！我要讓人人都知道！」

有個神父朋友回憶起他主持的第一場婚禮，那時他才剛晉鐸不久。他從一位老耶穌會士那兒借來了一本婚姻禮典，這手冊裡收錄了婚禮儀式所需的經文。這本手冊裡，雖然有婚禮彌撒中神父需要講的所有內容，但卻沒包括所謂的「走位說明」，因此手冊上頭就有那位老耶穌會士用鉛筆寫的小筆記。在婚姻誓詞旁邊，老神父加了很有用的註記，像是「面向新娘」、「面向新郎」、「走向主禮座位」、「跟伴郎拿戒指」。他還寫了些跟信眾有關的註記，是禮典上沒有的，像是「請起立」或「請跪下」。



一直到婚姻誓詞結束為止，我那位新晉鐸的朋友都進行得很順利。手冊上加的註記中，有一句話是大部分的神父都會講的，但在官方的天主教禮典上並沒有寫。

鉛筆加的註記說：「現在你可以親吻新娘了。」

我的朋友感到十分困惑，但他怎敢質疑老神父寫的話，難道他主持過的婚禮會比老神父主持過的更多嗎？所以，我朋友便停下，闔上他的手冊，往下傾身，親吻了新娘。

新娘呆呆愣在那兒，瞬間全場笑聲四起。後來，我的朋友才對新郎說：「哦，我想你才應該是做這件事的人！」⁹

偶爾有些過度歡快的事發生，天主教是贊成的。無論某些人多麼努力想把教會變成死氣沉沉的地方，聖神都會使其生氣勃勃。

信仰團體也經常有些逗趣的行話，這種只有內行人才會懂的笑話，能以一種輕鬆詼諧的方式加強團體的凝聚力。新教徒會用「神情冷酷的被選者」；天主教徒則會用「焚香搖鈴」、「A&P天主教徒」、或是「CAPE天主教徒」¹⁰ 這類的字眼。像方濟會、道明會、耶穌會等天主教修會，也有他們自己的行話，可視為一種加增凝聚力的元素。做錯事的時候，耶穌會士稱之為「Tarbo」，跟軍中的行話「Fubar」很類似，意思是「Fouled Up Beyond Recognition¹¹」（搞砸一切，面目全非）；「Tarbo」



⁹ 這本書的早期讀者曾寫信給我說：「這根本是不可能的事！」或是說：「真的嗎？」我向你們保證，故事當中的這位神父我確實認識。

¹⁰ 「焚香搖鈴」指的是大禮彌撒時所做的焚香和搖鈴。「A&P天主教徒」是指只有在聖灰禮儀（Ash Wednesday）和聖枝主日（Palm Sunday）才參加彌撒的教友，「A&P」這個字源自很早以前一家隨處可見的連鎖超市店名，但現在很多人都不曉得這家超市，所以就抓不到笑點在哪。「CAPE天主教徒」就是只在聖誕節（Christmas）、聖灰禮儀（Ash Wednesday）、聖枝主日（Palm Sunday）和復活節（Easter）參加彌撒的教友。

¹¹ 然而，在軍中他們並不說「Fouled」。



即「Typical Affair Run by Ours¹²」（準是我們的人才會搞出的花樣），簡而言之就是任何以標準的耶穌會士模式所搞砸的事。

有件真實的事情就是經典的「Tarbo」，講的是耶穌會放在羅馬總部裡的一尊聖依納爵像。這尊耶穌會會祖的巨型銅像展示在門廳，相當引人注目，他一手指著天，一手抱著書——他的標準姿勢。下頭的大理石基座上有句他的名言，這句話應該是偉大的耶穌會傳教士聖方濟·薩威（St. Francis Xavier）要到非洲、印度、日本遠行前，聖依納爵對他說的話：「去讓這世界燃燒吧！」基座上刻著：「Ite inflamate omnia」。而雕像旁邊，牢牢固定在牆上的，竟是個滅火器。此乃「Tarbo」之經典。

還有些精簡的句子，足以取代一長段的笑話。老是被拿來當作備胎角色的初學生，在這個故事裡，走進了擺滿豐盛佳餚的耶穌會餐廳，時逢聖依納爵慶日，是一年之中典型的盛宴場合。這位年輕的耶穌會士看到自助餐裡竟有菲力牛排，便說：「若這就是貧窮，我倒想瞧瞧貞潔是怎樣的！」我們耶穌會士都知道這個笑話，所以每當看到某件事不符合我們樸實的生活方式時，我們只要說：「我倒想瞧瞧貞潔是怎樣的！」大家也就心神領會了。

一個好笑話具有傳達出深奧真理的效果，這點常受人忽視。耶穌的某些比喻，讀起來就像短篇笑話，因為那些比喻以精簡的文字講述大道理，很容易就烙印在大家的腦海中。前面提的那個笑話「我倒想瞧瞧貞潔是怎樣的！」請留意當中的笑點是

¹²「Ours」（我們的人）是指稱耶穌會士的老方法，用法如：「他是我們的人嗎？」或「我們的人不會真的那樣做。」



知足的漁夫

耶穌並非唯一一位講幽默故事的宗教人物，有許多偉大的靈修大師，亦會隨性地以逗趣人物和結局莞爾的故事來表達嚴肅的要旨。印度耶穌會士戴邁樂（Anthony de Mello），擅長將基督宗教的洞見與東方文化結合在一起，以說這類的寓言故事而聞名。這兒有個我很喜歡的小故事，摘自他的書《弦外之音》（*The Song of the Bird*）¹³：

來自北方的富商看到南方的漁夫懶洋洋地躺在船邊抽煙斗，感到十分震驚。

商人問：「你怎麼不出海捕魚？」

漁夫答：「因為我今天捕的魚已經夠多了。」

商人問：「你為什麼不再多捕一點呢？」

漁夫說：「捕那麼多幹嘛呢？」

商人說：「你可以多賺點錢啊！這樣你就能在船上裝個馬達……能捕到更多魚。然後你就有錢可以買尼龍網。這些都能讓你增加漁獲量、增加收入。很快你就有錢可以買第二艘船……甚至一列船隊。到時你就和我一樣富有了！」

漁夫問：「到那時我要做什麼呢？」

商人答：「那時候你就能真正享受生活了啊！」

漁夫心滿意足地說：「那你以為我現在是在做什麼呢？」



¹³ 戴邁樂著，《弦外之音》，光啟文化出版，1983年。



如何道出弦外之音。這句話表示，修會的會士要注意，生活不宜太奢侈；這句話也表示，若修會在貧窮方面矯柔造作，會令外人感到困惑不解；這句話還暗示，那位年輕人對說一套做一套的團體毫不感興趣；這句話以一種輕鬆的口吻道出修會的一切事。

玩笑話也可以蘊含深遠的意義。因此，笑話對宗教機構有其助益，宗教機構若要成長，就必須勇於自我批判。

天主的幽默也能點出宗教機構的真相，那常是不受人注意的地方。潘立緒拉比最近跟我說一則發生在猶太崇拜儀式的故事。他所服務的猶太會堂，位於洛杉磯市中心內的貧民區，信眾參與的方式就是一般常見的猶太習俗。星期五傍晚，唱《歡迎安息日女王》（*Welcomed the Sabbath Queen*）這首傳統歌謠時，信眾會站起來，面向身後的門以「迎接」她。在這個特別的星期五，他們起身轉向背後時，其中一扇門猛然被推開，在那兒等著接受他們歡迎的，竟是位扛著所有家當的女街友。她平時總是準時出席，但那天的崇拜她遲到了。眾人的錯愕不亞於她。潘立緒拉比說，在這晚之前，他偶爾會在崇拜當中環視羣眾，看到這個邋邋的女人就坐在當地的達官顯貴身旁。

我問了潘立緒拉比，他是否會覺得那個星期五晚上的崇拜是天主教在嬉鬧。他在回答時談到，像這樣的事件會讓人謙卑，謙卑則會產生親切感：

與其說上帝在跟我玩，我倒覺得祂更像是在幫助我，幫我以正確的觀點來審視自己。我想，所有的聖職人員都面臨著一種危險的處境，就是我們有點太高

高在上了……在那些機緣中，是祂給我特恩讓我得以見到那位女街友與能呼風喚雨的人並肩而坐；我感到與上帝極其親近，感覺有個美好的祕密，只有我倆察覺得到。此時此刻，這事讓我好奇，上帝不斷與其他人分享的這類祕密究竟有多少？

那些在宗教機構裡居上位的人，當他們的屬靈驕傲（「我比你更有聖德」）開始膨脹時，幽默便可作為一劑解藥。自嘲式的幽默能讓那些最迫切需要的人培養謙遜之情。

維索斯基拉比告訴我，二十世紀最偉大的塔木德學者路易士·金思伯格（Louis Ginzberg）拉比有回被問到，塔木德裡是否有幽默存在。金思伯格拉比回答：「當然有！塔木德上說拉比把平安帶到世上來，但這事卻還沒發生呢！」

身為天主教神父，當有人跟你說，你對他們的靈修生活很有幫助、他們喜愛你講的道理、你慶祝的彌撒是如此美麗等等，此時要你不患大頭症也挺難的。某回有位女士對我說：「你做彌撒的時候，我覺得自己像是在看著耶穌一樣！」偶爾，長者或非常虔誠的教友會在彌撒結束時親吻我的手。

有位朋友跟我說了件真實的事，是發生在一位很有權威的天主教樞機身上。幾十年前，這位樞機主教受邀參加一場大型的市民晚宴，由於他的身分地位，他一向被安排在主桌最明顯的座位上。但因為那天出了點差錯，與他同席而坐的竟全是些「閒雜人等」。負責人立即上前道歉，表示樞機應該如往常一樣被安排在主桌才是。樞機怒視著他，說：「孩子，我坐在哪兒，那兒**就是**主桌。」





謙卑不總是宗教領導人的「預設模式」，但其實應該要是才對。想像一下教宗若望二十三世這樣的人，他總是提到自己是在「農家」背景下陶冶成長的；德蕾莎姆姆雖是意志堅強的人，卻總自稱為「天主手中的鉛筆」；聖依納爵常在信末簽署「主內的窮人」，這可是他的真心話。耶穌自己曾對門徒說，他們中最大的，是作僕役的那位（瑪廿三 11）。所有基督宗教的領導人每天都得提醒自己這一點。

當大家認為你有掌控人的權力時，自大就成了件危險的事。不論好壞，你是宗教肢體的代表人物，因而被賦予權威與權力，這會讓人驕傲。

道明會前總會長賴茂德（Timothy Radcliffe）曾憶及一位本篤會老隱修士領聖體的傳說。當送聖體員說：「基督聖體」時，他答：「我知道啊！」就算站在聖體面前，天主教徒也會如此驕矜自滿，只把注意力全然放在自己身上。

對神父、牧師、或拉比來說，屬靈驕傲是件特別危險的事。希芙最近在信中說到：「當我們太看重自己時，我們便置身於太看輕其他事物的危險之中，包括了天主。」

我在肯亞協助難民的那段期間，有機會見識到窮人的幽默感，真是我莫大的福氣，因為那正是在我開始自視過高的時候。有位盧安達難民對我特別有幫助，讓我能常常自嘲一番。她的名字叫高蒂歐莎（Gaudiosa），有「喜樂」之意。

大家都叫她高蒂。高蒂和幾位難民合開了家小小的裁縫店，那家店後來成了「輝煌裁縫教室」，位於奈洛比最糟的貧民區，店鋪開在一幢破舊的水泥房裡，緊臨著一條坑坑洞洞的馬路。高蒂和她的朋友一邊縫製洋裝、襯衫、褲子，一邊教學。基金



來自「耶穌會難民服務中心」，是我們在奈洛比所贊助的「創業經費活動」之一。

像高蒂做的這些手工藝品，他們的大客戶就是奈洛比市裡的美國大使館。聖誕節和復活節的前幾週，大使館友善地讓我們在他們的會議室裡展售商品，我們的生意好的不得了，所有庫存幾乎都銷售一空。有一次我問了些大使館裡的人，看他們有沒有興趣到我們店鋪來參觀一下。對於冒險進入貧民區這事，有些人感到卻步，但他們最後都答應了，只要我保證會護送他們。

隔週我問高蒂是否願意向大使館的職員做個簡報，到時大約會有二十多個人來。但我想到了「問題」：高蒂是位非常成功的女企業家，然而，在我們協助的廣大難民中，大部分都是非常貧窮的人。高蒂見多識廣，穿著講究，我打算委婉地建議她不要打扮得太漂亮，這樣大使館的人才不會覺得是在援助「富有」的難民。我以為自己可以不著痕跡地跟她講。

換句話說，我想要她穿得「可憐一點」，如此一來，別人才會覺得這是「理所當然」。（當時我並不明白，那羣大使館來的人或許會欣賞一名努力工作的成功女性。也沒了解到，建議她該怎麼穿根本就是多管閒事——充其量不過是我自以為是罷了！）

活動前的星期五，她過來準備當天要講的內容。一如往常，她打扮得美美的，穿著她自己精心裁製的洋裝，脖子上圍了一條色彩鮮豔的美麗圍巾。

我說：「高蒂，星期一的時候啊，妳若不想要的話，不必盛裝打扮沒關係。」

她卻說在這麼重要的一羣人面前，她無法想像不盛裝打扮

出席。

我提議說：「這樣啊，妳不必打扮得那麼『體面』。我的意思是說，他們想要給難民錢，而且……」

高蒂暗自竊笑，我就知道她識破了這詭計。她小心翼翼地解開頸子上的圍巾，緩緩地把它包在頭上，彷彿正準備去田裡工作一樣，假裝皺著眉頭，望著天空，伸出雙手，掌心朝上。她說：「像這樣嗎？」

然後她就大笑了起來，「吉姆修士啊，我又不是第一天認識你！」

她敏銳的幽默感提醒了我幾件事。第一，雖然她是個相對貧窮的女人，但一切都掌握在她手中。第二，這個見過大風大浪的女人，能用她經驗老道的眼光看穿我的計畫。第三，我們是同一國的。

到了星期一的時分，她脖子上圍著她的圍巾，做了場漂亮精采的簡報，賣掉了幾十件襯衫。

當宗教團體的領導人笑看自己時，為機構本身很有益處，此舉也是在邀請其他人效法，使整個團體保持健康。領導者能以謙遜引人走向謙遜。

我們再拿教宗若望二十三世來舉個例子吧！教宗在任期間，有回發表正式演說時，麥克風突然沒聲音了，待他們把麥克風修好後，若望說：「請別因為沒聽見我剛說的話而感到懊惱，你們沒錯過任何事，反正我剛才講的話也沒什麼有趣的。」





修道院裡的幽默

我的老友詹姆士·潘米加諾（James Palmigiano）神父是熙篤會的司鐸，住在麻州史班塞的聖若瑟隱修院（St. Joseph's Abbey in Spencer）。熙篤會士守恆居聖願（承諾待在一座隱修院內，而非去追求「完美」的那座）、日進於德聖願（包括貧窮和貞潔）、服從聖願。隱修士亦度守靜默的生活。最近我問他，幽默在隱修生活中占了什麼樣的位置？幽默能在靜默中滋長嗎？答案是個嘹亮的（或是安靜的響亮）「可以」：

我們的生活給予我們充分的機會，讓我們能自由和喜樂地笑看自己。我們真的需要把自己看得輕一點，否則我們會崩潰。我們的生命乃建立於自知之明上，要了解自己的「創傷之處」，才能明白自己極需基督垂憐。有位隱修院的作家是這樣解讀聖本篤的思想：「天主不要我的美德，天主要我的軟弱。」這個日漸滋長的洞察，進入我的軟弱之中，我們常將其歸為「苦澀的自知之明」；當這軟弱與慈悲心契合時，我得以看見，那脆弱之處正是通向基督憐憫的大門。當我注意到自己對某個情況反應過度時；當我注意到自己困在一種判斷、生氣的念頭時，或是極欲責罵那得罪我的兄弟時，我就會試著去認出自己的愚蠢，一笑置之，或是對著自己笑一笑，懇請垂憐。因為，在意識自己充滿罪惡的愚行之時，便



是我更能接納基督的憐憫之時。

例如，幾年前，我站在我們團體的布告欄前，看著上頭列出聖週四要被洗腳的名單（那天的傳統禮儀）。我聽見我對著自己發牢騷，因為某某人又要再次被洗腳了，而我「又再次」被忽略了！突然間我察覺到自己很糗，想著：「聽聽看你在說啥！你竟然對這種雞毛蒜皮的事感到難過，可真悲哀啊！」稍稍努力一下，我便能對自己笑一笑。迴廊內的生活很容易讓我們變得這般看重一己之身。只要我的想像力允許，這種溫和的內在幽默就能維持平衡。

讓我們大家保持微笑的，還有上百萬段的小插曲。我們仍沿用一些傳統的熙篤會手語，當守靜默愈徹底時，用手語的機會也就愈多。比中指就是個經典的手勢，用以派任我們所稱的「主席」——這位隱修士將負責帶領工作上的細節，或在工作的地方帶大家誦讀晨禱。

這位「主席」通常會由最為年長的隱修士來擔任。有位老隱修士非常親切可愛，也是團體中最年長的一位。有一天他自覺無法帶大家祈禱，就對我比了中指，暗示請我代替他當主席來帶祈禱。雖然我懂他的意思，但我的反射回應卻是怒不可遏。我差點就脫口而出：「老兄，你也一樣！」感謝天主，我什麼都沒說出口！我帶了祈禱，事情就是這樣。後來我跟其他幾位隱修士重述此事，大家哄然大笑。



說幽默感與基督徒的信仰無法共存，這樣的假設完全是錯誤的。富涵幽默的經典名著作家——拉伯雷、塞萬提斯、史威夫特、果戈理¹⁴——都有很虔誠的宗教信仰……雖然表面上看起來不像，但這的確是千真萬確的事實。歡笑真的是天主賜的良藥。當天國的大門敞開，在那兒伴隨著天上樂曲傳來的，是天上的歡聲笑語，那是絕不會聽錯的聲音；到那時我們當滿心感謝。

——麥坎·穆格里奇（Malcolm Muggeridge），
英國作家及評論家。

對宗教領導者來說，很重要的是要學會自嘲，還要了解——儘管他們想，但他們並不完美，而他們也絕對不是神。

我自己就有幾百則在教會裡漏氣的故事。譬如，我在奈洛比工作時，最初的幾個月在當地一間語言中心學習史瓦希里語（Swahili），我的老師傑弗瑞是位年輕的肯亞人，他每天都用兩、三個鐘頭的時間陪我溫習史瓦希里語的文法、字彙和俚語。

在尚未熟悉史瓦希里語之前，我需要一位翻譯，協助我跟難民溝通（東非的語言龐雜，而史瓦希里語是共通的語言）。很高興有位溫柔的肯亞女性維奇妮幫我跟大家互動。

維奇妮耐心地坐在我旁邊，仔細把難民所說的史瓦希里語



¹⁴ 譯者註：拉伯雷（François Rabelais, 1493-1553）是文藝復興時代的法國作家，《巨人傳》（*Pantagruel*）為其經典作品。塞萬提斯（Miguel de Cervantes Saavedra, 1547-1616）是西班牙作家，作品有《唐吉訶德》（*Don Quijote de la Mancha*）。史威夫特（Graham Swift, 1949-）是當代英國作家，作品《天堂酒吧》（*Last Orders*）等。果戈理（Nikolai Gogol, 1840-1851）是俄國諷刺喜劇作家。

翻譯成英文，再把我講的話翻譯成史瓦希里語。她對難民說的話，開頭都是一樣的：「Brother anasema」，意思是「修士說」（那時我還沒晉鐸）。每回我發言時，她就轉向我，仔細聽我講的話，然後再轉向難民說「Brother anasema」，接著把話翻譯成史瓦希里語說出來。

我們就這樣進行了好幾個星期，最後，在我的語言課程即將結束之際，我開始覺得講史瓦希里語比較自在了。某天，正在和一位難民交談時，我認為自己想說的話很簡單，就是：「請填好表格，下週交回來。」所以我就很開心地直接用史瓦希里語講了出來。

維奇妮聽完後說：「Brother anasema」，接著完全按照我剛講過的話，又用史瓦希里語重複了一遍。那個女人點點頭，向我道謝後，便離開了。

我轉向維奇妮，問道：「你剛剛為什麼講那個？」

她吃驚地反問我：「我剛剛為什麼講哪個？」

「在我用史瓦希里語講完之後，妳不過是把我講的內容再用斯瓦希里語覆述一遍而已啊！」我說。

她笑著說：「修士啊，講得像那個那麼爛的史瓦希里語，才沒有人聽得懂咧！」



謙遜的幽默也提醒著我們，沒有一個宗教團體會有全部的答案。舉個例子：耶穌的門徒以為他們知道默西亞是什麼樣子，卻發現耶穌與他們預期的模樣不甚相同。天主比任何宗教都更偉大，祂能反轉我們人類有限的預期心理。



有個故事講的是一羣不同教派的人，一起搭巴士去參加基督徒聯合週的合一對談。齊聲歡唱之際，一不留神便駛離道路，撞上電線桿，死了，進了天國。

這羣人見到聖伯多祿，他熱切地歡迎大家。他說：「好的，聖公會的先來，歡迎來到天國。因為你們都度著良善的基督徒生活，又以禮儀滋養我們，請進到五號房吧！但走過去的時候，請注意不要看一號房裡面。」聖公會的信徒們雀躍地走向五號房。

接著他對浸信會的說：「浸信會的信徒，歡迎你們。感謝你們一生精采的講道與見證。就把二號房給你們吧！但請確保別窺探一號房。」

接著他轉向另一羣人，說：「衛理會的信徒，很高興見到你們。感謝你們過著良善的基督徒生活，還有那些美妙的聖歌。不如你們都去三號房吧！但請確保別走進一號房。」

終於，有位衛理會的信徒對聖伯多祿說：「可以請教你一件事嗎？一號房裡到底有什麼？」

聖伯多祿說：「哦，那是天主教徒的地方。他們以為他們是天國裡唯一的人。」

幽默能讓教會常保謙遜。幽默使信仰團體了解到，身為人的組織，有其必然的限度；也了解到，天主才是他們最根本的信靠。這種幽默引導我們經由謙卑之路走向天主。



從務實面來看，宗教機構在面臨挑戰時，幽默也能幫助我們打起精神來。比方說，在我的耶穌會團體裡，住了些很棒的老耶穌會士，他們是年輕一輩的好榜樣。當中最健康的會士們，



都是有著豐沛幽默感的人，跟老人有關的幽默他們尤其喜歡。幽默這條路，能讓人以開放的心接受現實。

若望是我最喜歡的會士之一，最近以九十二歲高壽過世，有個朋友說他的幽默感是「快狠準」，他經常拿自己的高齡調侃一番。在他九十歲生日那天，我在大廳跟他擦肩而過，突然想到今天是他的大日子，「生日快樂！」我說：「還有往後的許多年都快樂！」

若望笑著說：「噢，**希望**不要！」

幾年前將臨期的某一天，若望穿了件破舊的毛衣，走進會院裡的小聖堂參加彌撒。另一位耶穌會士對他說：「神父啊，我看你身上穿的是聖誕節毛衣吧！」若望稍停了一會兒，說：「1943年的聖誕節。」



此刻有必要離題一下——談幽默的濫用與誤用。如我在第四章提過的，幽默與歡笑有助於人際關係；也像我在本章說過的，這兩種特質對宗教組織很有幫助。

好幽默總受愛的推動。拿上述那件發生在若望和年輕耶穌會士間的趣事來說，只有親近的朋友才會以互相取笑為樂。在旁邊聽見他們對話的人知道，那樣的揶揄是很溫和的，我們也知道那位年輕的耶穌會士很崇拜若望，我們之所以會笑出來，是因為我們了解那玩笑話背後蘊含的愛意。

但有時候，幽默和歡笑會對人際關係和宗教機構造成傷害，對友誼和親情就更不用提了。若使用不當，幽默的毀滅性比其建設的力量更強大。

傷人的最簡單方法就是慫恿別人去嘲笑他們。我們小時候在教室或遊戲場都曾嘗過受人——不論是霸凌的人、心胸狹小的人、或是蠢蛋——譏笑的滋味。殘忍惡劣的批評會讓人身心受創，尤其是對孩子，會讓他們懷疑自身尊嚴、質疑自我價值。那些惡毒的話語以及在童年和青少年時期留下的痛苦記憶，都可能延續很多年。

尖酸刻薄的幽默也同樣會對成人造成傷害。幾年前，有位友人講了一件讓他懊悔不已的事。我的朋友走進滿室的人羣中，瞥見一位認識的人——我暫且稱此人為巴布——巴布那時剛在雜誌上發表了篇文章。巴布是位受人敬重的老師，也是隨筆作家，經常以相同的題材寫作。

我朋友緩緩靠到巴布身邊，說：「巴布啊，我看到他們又登出你寫的文章了！」他講的非常大聲，巴不得所有的人都聽得見。大夥不禁笑了出來，巴布則漲紅著臉。這突如其來的語言攻擊和大家輕蔑的嘲笑，讓巴布這個平時愛說話的人嚇到啞口無言。我朋友說，他為那「笑話」帶來的衝擊感到過意不去，就去向巴布道歉。

但通常我們不會去道歉，我們的幽默便因此留下了一道傷痕。漢布里克思托牧師對這論題的看法十分直接：「消遣別人的幽默是罪惡的，甚至是邪惡的。」

這方面的事我自己也很有罪惡感。那種想用王爾德式的調調來貶低他人的誘惑，反映出想讓人覺得自己機智、聰明、有智慧、很酷，或是自己比別人更「優秀」的渴望。陷入那樣的誘惑時，便可能對他人施加語言暴力。對那個出言不遜的人本身，也可能同樣有害。





我十五歲的時候，在電視上的情境喜劇裡聽到一句諷刺的批評，這句話是針對其中某個角色的體重，當時我覺得那句話真是好笑的不得了，那些罐頭笑聲彷彿也認同這樣的批評。幾個星期後，我單獨和一位體重過重的朋友在聊天，還把我聽到那句羞辱人的話覆述了一遍，希望引起我在那齣情境喜劇裡看到的精采「笑果」。她臉色發青。我立即明白，情境喜劇裡頭好笑的事，在現實生活中是殘酷的。她的父母打了電話給我父母，我被迫向她道歉，合情合理。

毫無疑問的，她把我說的話看作是個不在乎別人感受的青少年所說的蠢話。但我永遠也忘不掉我當時所說的話，更忘不掉她當時的表情，至今我依然感到懊悔。使用正確，幽默就有建設性；使用錯誤，幽默則有毀滅性。

雖然有趣的幽默能邀請他人經驗天主的喜樂，宛如團體盛情歡迎的一部分，但譏諷會讓人難過，並有被排擠的感覺。知道何時該適可而止是最重要的一件事；以愛的交流為目的是必要條件。某人可能以為某句話很好玩，但接收這話的人可能覺得聽起來就是在貶低人。有句古老的神學格言很有幫助：「任何接收到的訊息內容，是按接收者的方式來接收的¹⁵。」

說譏諷的話時需要格外注意，謹防在敏感的話題上冒犯到任何人。再度重申，最好的幽默方式應該是好玩、自貶的笑話，談論我們自己的缺點（只要我們不是用不健康的方式把這當成自我貶低的藉口）。

類似的狀況會引人落入說人閒話的陷阱之中。在背後道人

¹⁵ "Quidquid recipitur secundum modum recipientis recipitur."

長短是個多麼大的誘惑啊！笑柄一旦脫口而出，便像藤壺¹⁶一樣，緊黏著人的意識不放，一旦附著了，便難再擺脫。有段講道詞，一般認為是九世紀的法國神父聖若翰·衛雅（St. Jean Vianney）所講的（後來被用在約翰·派屈克·尚利（John Patrick Shanley）的百老匯音樂劇和電影《聖訴》（*Doubt*），效果非凡）。這個故事是這樣的：

有個女人向神父告解，說自己散布了關於某人的惡毒流言。

神父說：「那麼，這是妳的補贖：帶一個枕頭上妳家樓頂去，然後用刀子把枕頭劃開，讓羽毛隨風飛去。」

隔週，那個女人又回到告解亭來。

「妳做了我交代給妳的事嗎？」神父問。

「做了，」她說。

神父說：「現在妳回去把所有的羽毛揀起來。」

她說：「啊，可是我沒辦法！羽毛已飛得四處都是了！」

神父說：「妳散布的流言也是如此。」

論人是非的幽默有它自己的生命，它會散播開來，去到你意想不到的地方。新約的《雅各伯書》裡有一長篇敘述，探討駕馭這種閒言閒語有其本質上的困難：

¹⁶ 譯者註：藤壺屬節肢動物門。體外有石灰質的外殼包覆，外型通常呈倒覆杯的形狀。藤壺在每次脫皮後，會分泌出一種具粘性的藤壺初生膠，這種膠有極強的粘合力，使牠不但能附著在礁石上，也能附著在船體上。



各類的走獸、飛禽、爬蟲、水族，都可以馴服，且已被人類馴服了；至於舌頭，卻沒有人能夠馴服，且是個永不止息的惡物，滿含致死的毒汁。我們用它讚頌上主和父，也用它詛咒那照天主肖像而受造的人；讚頌與詛咒竟從同一口裡發出！我的弟兄們，這事絕不該這樣！（雅三 7-10）

我不確定我是否會把舌頭描寫成「永不止息的惡物」，但作者講得一針見血。言語能傷人。

電子郵件和其他在網路上的溝通方式，都讓這情況成了一場更加危險的遊戲。貼文中帶刺的意見、訴諸人身攻擊、或是使用不當的字眼、在幽默的表象下使壞心眼等，根本不必費什麼力氣就能做出這些事。

有好幾個理由可以說明論人是非的幽默是罪惡的事。首先，這麼做毫無仁慈之心，這樣的行動並非出於愛德。第二，未顧及當事人的尊嚴。第三，若是在人背後做這事，從某方面看來，就是竊取他人的名譽，而不給當事人辯護的機會。（就像故事中的羽毛一樣，論人是非的幽默四處飄散，飛到傳播者始料未及的地方。）

納匝肋人耶穌曾講論過這類的幽默，大概是因為其中有個冷門的字，所以那段經文常讓人忽略。某個譯本裡就有這個字：「誰若向自己的弟兄說『傻子』，就要受議會的審判；誰若說『瘋子』，就要受火獄的罰。」（瑪五 22）「傻子」的阿拉美文是「raca」。耶穌的本意是說，那種惡毒的言談會讓你下地獄。

這兒有件重要的事與那段簡短的經文有關。有些聖經學者



認為，若文字或措辭裡保留了阿拉美文，表示那句話有耶穌親口說過的跡象。「阿爸（Abba）」（耶穌稱天父時所用的詞），以及祂對大家以為是死了的小女孩說的「女孩子，我命你起來！」（Talitha cum，谷五 41），這兩個是大家熟悉的例子。這些字**本身**非常引人注意，足以成為故事的一部分，而且福音書的作者之所以會保留這些字，不只是因為史實的關係，也是因為這些字傳達出耶穌的面貌。

舉例來說，耶穌竟用「阿爸」這個耳熟能詳的字來指全能的天主，那時代的人大概會非常震驚。這是個用來稱父親的親暱用語，而不是當時大多數的猶太人會用來稱天主的較正式用語，天主的名字可是連說都不能說出來的。這兩個阿拉美文的詞——「Abba」和「Talitha cum」——讓這幾段特定的福音章節更顯真實性；這兩個詞，暗示此記述乃親眼見證，而非從別處聽來再轉述的故事。

同樣，「raca」或許也是耶穌所用的驚人詞彙中的一例，以其阿拉美文的原貌被保存下來。因此，有很多認真讀新約的人從中吸取了很多特定的道理、規範、禁律，有時候卻沒去思考這反對口出惡言的禁令，非常可能是耶穌親口說的¹⁷。

¹⁷ 珍·奧斯汀（Jean Austen）的小說《艾瑪》（*Emma*），對羞辱所造成的傷害有精采的描寫。女主角輕率地在大家面前嘲笑一位全家人的老朋友：貝茨小姐（Miss Bates），她是位沒什麼錢的未婚女性。貝茨小姐生性害羞，「沒有立刻明白她的意思；但是，當她突然明白時，她也沒有生氣，只是臉上有一絲絲漲紅，表示那句話可能傷了她。」後來艾瑪的好朋友奈特利先生（Mr. Knightley）責備她：「這麼做真的很糟糕！——妳自小她就認識妳了，那時能得到她的關心是妳的榮幸，她親眼看著妳長大，而妳現在卻毫不在意別人的感受，自以為得意，嘲笑她、貶低她——還當著她外甥女的面——以及其他人的面前，在場很多人（其實也只是幾個人）會仿效妳待她的方式——艾瑪，你不會高興的——我也很不高興。」



幽默過了頭的時候，我們通常都看得出來。我們大多數的人心中都有一把尺，能辨別一個笑話從何處開始由「好玩」變成了「好傷人」，我們的意識通常能輕易了解到這點。不過，若你感覺到你內在的那把尺需要好好調整一下，甚至徹底檢查一番，你可以拿下列這幾個問題來問問自己。以下這些問題稍稍改編自克里希納穆提（Krishnamurti, 1895-1986）的作品，他是位非常受歡迎的靈修領導者，也是新時代運動（New Age）的代表人物。這些問題是仁慈的言談必須通過的三道門。

第一個守門人問：「這是真的嗎？」第二個守門人問：「這有幫助嗎？」第三個守門人問：「這是出自善意的嗎？」

好幽默是真實的（它揭示真理）；好幽默有其助益（幫人了解得更透徹、使困境燃起一絲光亮、自我解嘲）；好幽默是善意的（既不傷人，也無害處）。不論我們何時要開口說出一個應該會有「笑果」的評論，這三道門是得銘記於心的好東西。

在權力有別的情況下，幽默也很有幫助，宗教機構就常是這一類的例子。大多數的人都很怕得罪扮演領導角色的人，或是有權位的人，甚至連在不小心的情況下都不敢得罪。因此，當位高權重者用幽默來化解緊張的氣氛時，便能幫助其他人放鬆心情。

我還在耶穌會初學時，新英格蘭省的省會長，也就是負責掌管那一區的耶穌會士來我們會院探訪。因為他是位權威人物，所以我們當中很多人都滿緊張的。他詳述了一個（真實的）故事，作為話題的開場白，那個故事取材自聖依納爵的自傳。

依納爵皈依之後的某天，他正在騎驢時，在路上巧遇了一位也騎著驢子的男人。他們在簡短的交談之中，那人說了侮辱



籃球賽

我已經講了不少自嘲式的笑話，那是在宗教機構內增進謙遜的一種方式，不過呢，有時候宗教人物在事件中獲得最後勝利的笑話也不賴。

有一羣隱修女約二十人，有天收到籃球賽的免費門票這份特別的禮物。院長姆姆允許她們去看那場球賽，讓她們盡情地玩。她們全都坐在一起，占了一整排的位子，買了汽水、熱狗、爆米花、帽子、加油棒。不一會兒，大夥都樂在其中，玩鬧得很起勁。

坐在她們後頭的，是三個易怒又頑固的球迷，他們對這羣激動的修女感到很不耐煩。其中一人故意大聲嚷嚷，好讓修女們能聽見：「這真是太扯了！我要移到前面一點的位子去，那兒可能只有十個修女！我就應該可以安安靜靜看我的球賽了！」

修女們不好意思地安靜了下來，但沒過幾分鐘，她們又開始激動起來，再度開心地陶醉其中。

第二位頑固的球迷說：「我要搬去最貴那一區的位子。那裡只有五個修女而已！」

修女們感到很不好意思，又再次安靜下來，但沒幾分鐘又開始玩樂了起來。

最後，第三位球迷氣得大喊：「我要去包廂！那裡恐怕只有兩個修女！」

有個修女轉過身，說：「你不如下地獄去好了，那裡連半個修女都沒有！」





聖母瑪利亞的話之後，就騎著驢子跑了。依納爵怒氣騰騰，當時的他仍是個急性子。

他開始想著要把那個人給殺了¹⁸。但是，想破了頭，究竟該不該殺掉那個人，還是拿不定主意。就在那時，他遇到了岔路（真的路上的岔路，不是心理上的），依納爵決定把那個褻瀆之人的命運交由他的驢子來決定。如他在自傳中所述：「若驢子選了往村裡去的路，我會把他揪出來，捅他一刀；若驢子不往村裡去，而走大路的話，我就饒了他一命。」結果那頭驢選擇走大路，為大家來說真是件值得慶幸的事。

省會長對我們初學生說完這個依納爵的故事後，笑著說：「從此以後，蠢驢就一直在耶穌會裡負責做決定。」

他這個故事是耶穌會領導人對耶穌會領導人的小小挖苦，讓初學生們放輕鬆，笑一笑。這麼一來，我們也就比較敢跟他說話了。

最後呢，幽默對講道者很有幫助。漢布里克思托牧師曾說，幽默是基督新教教會內不可或缺的元素，他說：「幽默對講道者而言當然是非常重要的。對新教徒來說，祭台並非焦點，講道台才是。因此，任何能表露主禮者人性的事，都是重要的。美國福音派傳道者必須贏得聽眾的心，而幽默能幫助人成為人。」



在諸多方面，幽默都對宗教機構有所助益。幽默告訴我們，

¹⁸ 諸聖不總是很「聖」，尤其在他們早年的時候。

天主的臨在常是藉著喜樂流露出來。幽默提醒我們，天主要我們笑口常開。幽默邀請我們，不要用非常嚴肅的態度來看待我們的機構。幽默能培養機構的謙卑感。幽默警告我們，我們不是主宰者。幽默讓我們振奮精神。幽默能化解尷尬的處境。幽默提醒我們，沒有一個宗教團體有全部的解答。若能正確使用，幽默能創造出更好的社會關係與工作環境。

所以，為何不善用幽默呢？

何不享受幽默呢？



第七章

我很無趣，我的生活臭氣沖天

如何度喜樂生活

每當我對團體講述喜樂的靈修時，結束後通常會有些精采的提問。這些問題能讓人對這個主題有更進一步的思考，讓我來分享其中最常見、也最具挑戰性的問題吧！

1. 保持喜樂的意思是說， 我應該要無時無刻都快樂樂的嗎？

不是的。這是我要強調的事，因為，若要理解一本談論喜樂的書，這個概念格外重要。遇到痛苦、苦難、不幸時，悲傷難過是自然的反應，它來自人性、天性，甚至可說是種想要被滿足的欲望；遭逢不幸時，傷心的反應表示你的情緒是活著的。若你不會感到難過，那你就活得不像個人。耶穌會神父貝瑞是位臨床心理師，他也持相同的觀點：「若是某些事不會令你傷心難過，那你不正常——例如，當你所愛的人過世，或是面臨天災時。傷心難過是生活中的一部分。」

例如，雖然我們已經討論耶穌曾微笑和大笑的可能性，但新約上清清楚楚地告訴我們——我們不必去揣測弦外之音——耶穌在祂的朋友過世時哭了。瑪利亞和瑪爾大是耶穌的朋友，

她們的弟弟拉匝祿病逝後，耶穌到了墳墓那裡，經上說：「耶穌流淚了。」（若十一 35）耶穌的淚水被視為祂憐憫人又富含人性的證據。羣眾說：「看，祂多麼愛他啊！」若耶穌曾傷心難過，我們當然也可以傷心難過。

有個觀念荒謬卻很普遍：為了展現對天主的信德，你必須無時無刻都興高采烈。父親過世時，我表達自己的難過，有位朋友出自一片好意對我說：「難道你沒有信仰嗎？」（她的意思是說，比起復活，我更關注於死亡。）但就像耶穌一樣，連那些具體活出信仰的聖人也會沮喪，正因他們是人，所以他們有時也會悲傷。

我也不相信「得勝的福音」。得勝的福音告訴人，若他們信賴耶穌，他們的人生就會一直是成功的。有證據顯示這觀念是錯誤的，舉個明顯的例子來說，十二位宗徒都相信耶穌，但他們當中很多人都曾遇到困難和痛苦的事，甚至以悲劇收場。可是有誰會認為，那位被釘在十字架上的聖保祿不夠有信德呢？可敬的金恩博士（Dr. Martin Luther King, Jr.）是我們這時代的偉大宗教人物，他遭受巨大的磨難，入獄、被暗殺。難道他沒有足夠的信德嗎？德蕾莎姆姆在她生命的最後，經常飽受身體上的痛楚，甚至還在祈禱的無盡黑暗中受盡折磨，她稱之為「靈魂的黑夜」。莫非她沒有信德嗎？內在的與外在的苦難是所有人的命運，包括有信仰的人、信仰虔誠的人，還包括朝著度喜樂生活而努力的人。

儘管得勝的福音所強調的一些重要觀點——關注喜樂，這是基督徒不可或缺的矯正器；它強調對天主的信德，這是根本；它鼓勵人相信天主渴望我們有永遠的喜樂，這是一帖解毒劑，



能消除我們對天主的可怕想像——但得勝的福音否認苦難，這意味它並沒有完全接受人性的狀態。這觀念的部分擁護者之所以會對聖週五的禮儀敬而遠之，或許這就是一個原因。

我也不相信那些受苦或生病的人，是因為他們無法「正向思考」。《大街漫舞》一書的作者芭芭拉·艾倫瑞克在《失控的正向思考》（*Bright-Sided: How the Relentless of Positive Thinking Has Undermined America*）中便直言不諱這一點。看事物光明的一面往往很有幫助，努力要高興起來也是件好事，但是相信病人是因不會正向思考而生病的話，可就大錯特錯了！在此只提艾倫瑞克舉的一個例子，來說明相信這種觀念的人最後推到極致的結論：癌症病人多少得因自身的錯誤思考模式來為自己的病況負責。但是這種態度不過是徒增病人的痛苦罷了。艾倫瑞克本身是位抗癌成功的乳癌患者，她寫到：「顯然，未能正面思考這件事就像得到第二病症一樣，令癌症病人苦惱不已。」

疾病不是一種道德過失，也並非意志不堅。疾病不過是我們身為人的一種反映。

另一方面，某些人被一種吹毛求疵、愛抱怨的文化牽著鼻子走（讓社會評論家去探究原因吧！）大家都認識不少愛發牢騷的人，老是埋怨最近發生在他身上的倒楣事，沒完沒了地抱怨最近這裡痛、那裡痛，武斷地預期即將要發生的災難，他們通常會對周圍的人死纏著不放。這些人是相當典型的以自我為中心的人，在他們身旁令人很不舒服。我以前認識某個人，是個十足的疑病症患者（我本身也有這種傾向），我知道最好別問他：「你好嗎？」以免他鉅細靡遺地跟我講他最近鼻塞的詳情，聽得我耳朵都快長繭了。





有個朋友跟我形容說，這就像是在一桶白油漆裡尋找一滴紅漆。真是幅強而有力的畫面。紅色油漆象徵你的一個小問題，你有一整桶白漆，好比是一份工作、頭頂上的一片屋頂、一個可愛的家庭等，但你反而選擇盯著那一小滴紅漆，就是你生活中唯一一件不對勁的事。整桶油漆可以在轉眼間全都變成紅色，那就是你眼前所見的一切。

此即我們在做選擇時的轉捩點。有時，人生就像一包遞到我們手上的百寶袋，我們可以選擇專注在讓我們快樂的事上，也可以選擇專注在生活中與喜樂很快產生連結的事上。現代心理治療的「認知行為治療法」在此處也很有幫助。據我了解，這個心理學派建構的假設，是因為我們在這世上的經驗是藉我們的思維而形塑出來的，所以，不健康和不正確的想法可能讓我們對自己的生活產生錯誤的評價，進而使人不快樂。

遇困難莫沮喪，只要一笑置之，謹記你在天主懷抱中。

——聖方濟·沙雷

舉例來說，若你是典型的「總」覺得自己遭受不幸的那種人，而你的生活實際上是個有好有壞的大雜燴，你就應該有辦法去結束這悲慘的局面——不是因為你的處境，而是因為你對那處境的看法而造成的。再次重申，我在這兒談的，不是指那些處於巨大不幸或經歷真正苦痛的人。我不是要否定處理嚴重的心理問題或憂鬱症時，的確需要心理治療或專業諮商，反之，我指的是那些**選擇**只盯著生活中負面的事，而不管諸多正面跡象的人。

當你有這些表現時，可有什麼記號？「以偏概全」的字眼就是小小的暗示。「我**未曾**得過我想要的東西！」「我**一直在**生病！」「**大家都**討厭我！」「我是**唯一的**倒楣鬼！」「**從來沒有人**打電話給我！」「我老闆**總是**找我麻煩！」這些話都是線索，表示你大概還沒想清楚。

對某些人來說，懷抱感謝看起來好像很難，但也可以像決定要更常關注於正常的生活一樣容易。對另一些人來說，去看諮商師或心理治療師，或許能幫助他們以更正確的眼光看待事情。但我再度重申，這並不是說不幸的事不會發生，或是說你永遠不會傷心難過；這裡單純要說的是，應培養一種更真確的眼光去看你生活中的有福之處。

比如，幾年前，我跟我的神師埋怨自己生活所遭遇的諸多困境。有好多掙扎、好多工作要做、好多病痛、好多人際關係的問題等等。我告訴他，我在祈禱中把這一切都表達給天主聽了，但這只讓我覺得自己更慘不忍賭。

「你對天主誠實嗎？」他問我。

「當然誠實啊！」我說：「我把一切困難都跟天主說了。」

「可是，」他說：「誠實的意思是說，對現實的一切都向天主完全坦誠。你仔細看過你生活的全貌嗎？好的與壞的都看了嗎？你是誠實地向天主呈現你全部的生活，還是獨獨著重在你的問題上呢？」這番話幫助我了解，當時自己有多麼負面，不論是在自己的祈禱中或在自己的生活中。

因此，不但不要落入咧嘴傻笑和快樂的假象裡頭，也要避免落入吹毛求疵和怨天尤人的消沉裡，信友們得如履薄冰，在這之間小心前行。（再次聲明，我在此談的不是憂鬱症，憂鬱



症是比較偏向心理學的議題。)總括來說,信友在人生的不同階段,會有歡笑,也會有淚水,但在不幸之中也可能會有喜樂,因為喜樂憑的是在主內的信德與信心。

最後,以我最喜愛的宗教名言之一作總結——摘自蘇格蘭哲學家約翰·麥可莫瑞(John Macmurray)的名言,他以「虛幻的信仰」與「真實的信仰」做對照¹。虛幻信仰的格言是:「不要怕;相信天主,你害怕的一切都不會發生在你身上。」真實信仰的格言是:「不要怕;相信天主,你害怕的那些事很可能會發生在你身上,但那些事沒什麼好怕的。」麥可莫瑞明智的觀察道出了深植的喜樂與短暫的快樂之間的對比。

在黑暗時刻裡,喜樂會出其不意地進入我們的生活,擄獲我們的心。諾麗絲告訴我她到醫院探望姊妹的事:「清潔人員拿著拖把進到我姊妹的病房時,我正緊張地盯著氧氣監視器。她用一種幾乎察覺不到的聲音,輕輕哼著一首我熟悉的歌,是百老匯音樂劇裡的情歌。我表達了自己對這首歌的想法,她便开始用一種更熱烈、更優雅的歌聲唱了出來,但這不是重點。一直到她離開病房,我們姊妹倆享受了三首歌和一則為她生命有重大意義的故事。喜樂是特效藥。」諾麗絲下了個結論:「我深信,喜樂是果實,因為它嘗起來是如此甜美。」²

同樣的,就算那些身處困境的人,仍能在他們的生活中找到喜樂,仍能開懷大笑。更進一步說,他們可以選擇不要用受虐狂的方式,而是愉快地與他人相處,那是種不會過度把自己



¹ John Macmurray, *Persons in Relation* (London: Faber & Faber, 1967).

² 這是個了解聖保祿把喜樂列為聖神「果實」之一的好方法。(迦五 22-23)。

近來的埋怨加諸在別人身上的方式。就像聖保祿講的話：「斷乎不可！」內心掙扎時，和好朋友、家人、神父、牧師、或心理治療師談談是很重要的，在祈禱中和天主分享這些掙扎也很重要。很多人（我常常也會）有時會陷入那種沒完沒了的抱怨中，那才是我反對的事。

近來，對於某些自我糾結，我已試著盡量不要說出口，也就是說，不要把太多個人的重擔加諸在那些生活已負擔過重的人身上。再次重申，這並不是說我不把自己的掙扎和我的朋友、神師分享，或是不在祈禱中和天主分享。更確切的說，在痛苦之中卻仍能帶給人歡樂，這件事本身就是一份禮物。可能比較像是德蕾莎姆姆說這句話時，心裡所想的事：「每當你對人投以微笑，就是個愛的行動，就是給對方一份禮物，就是件美麗的事。」

能夠做到這樣，是來自於內心深深的喜樂，連在生命的黑暗期也是如此。這讓我引出下一個問題。

2. 若不快樂，如何能找到喜樂的感覺？

在痛苦時找到喜樂，是因為開始了解到真正的喜樂乃根植於主內。因此，要尋得喜樂、安慰和慰藉，最重要的就是要在生活的核心維繫與天主的關係。

有個簡單的方法可重新獲得喜樂感，就像諺語所說的，練習用「感恩的態度」。有一種聖依納爵倡導的祈禱方式可培養感恩的態度，就是「意識省察」³，是一種包含五個簡單步驟的祈禱，在祈禱中可從頭至尾回顧一遍你一天的生活。





準備開始意識省察前，先提醒自己，你是在天主跟前，就和任何一種祈禱方式一樣。

第一個步驟，先回想你感謝的事。不必是什麼驚天動地或足以改變一生的大事，而比較像是一天當中發生的一些小事：某個朋友說的體貼話、完成某件事、你的兒子或女兒臉上的笑容。就算是更微不足道的小事也可以：早上你的狗滑稽的不得了的行徑、中午你吃的披薩味道、下班途中感受到溫煦的陽光照在臉上、一夜好眠等。

聖依納爵邀請我們用一種沉浸於感謝之中的方式去「回味」發生的事，回想我們生活中所有的「白漆」。在悲傷或不快樂的時候，讓自己面朝感謝的那些事，可以讓我們與天主相契合，這是最快速的方式。

第二步，回顧當天在哪兒看到天主臨在、在哪兒可能沒注意到天主。回過頭去看，溯及既往，常常比在當下要容易看見天主。因此，就算是在不快樂的處境下或在我們最容易忽略天主的地方，意識省察都能幫助我們很快的在日常生活中找到天主。

第三步，在你可能遠離天主和犯罪的地方，請求恩寵。

第四步，為你所犯的罪請求寬宥。若這事特別嚴重，或許你想採取進一步的行動，與某個朋友、同事、或鄰居重修舊好；若你是天主教徒的話，如果那是項大罪，或許你會去辦告解。

第五步，也是最後一個步驟，祈求隔天能更清楚看見天主的恩寵。

³ 又稱作「省察」(examen)，從西班牙文來的。要了解更完整的每日意識省察方式，請參閱作者的另一本著作 *The Jesuit Guide to (Almost) Everything* (San Francisco: HarperOne, 2010)。

這樣的省察是一種覺察到天主的祈禱，是一種看你的日常生活中天主在何處作工的祈禱，但就我們此刻討論的目的來看，最重要的一個部分就是「感謝」。感謝提醒我們，即便在生活中的傷心時刻，也有天主所賜的恩典；感謝能讓我們與堅信的喜樂再次結合。感謝提醒我們，在我們生活中有那深埋的喜樂。

貝瑞神父指出，對那些在憂愁時尋求喜樂的人，回憶也相當重要。他最近告訴我：「針對在這些處境下很難信靠天主的人，我常請他們仔細回想某段記憶。在黑暗的時刻，我們會傾向遺忘喜樂的時光。所以一開始要先想辦法和喜樂時光的記憶產生連結，然後，你就會開始明白，有時你正沉浸於對天主、對喜樂的渴望當中。不過，最重要的是，在難過的時刻來臨之前，你得先擁有某種在主內深植的屬靈喜樂。」

貝瑞神父說：「此外，這幾年來，那些對酗酒、憂鬱、癌症等可怕的事物心存感激的人，著實令我驚訝不已。在他們與天主漸行漸遠後，是這些可怕的事物把他們帶回天主身邊。這並不是說天主『給他們這些可怕的事物』，而是那經驗本身讓他們回到天主身邊，為他們帶來喜樂。」

更確切地說，「回味」在心理學領域愈來愈普及。心理學家羅素（Eileen Russell）告訴我：「回味與回憶的意思是，遭逢困境時，你能夠進入那些感受，利用那些感受。」她的話與貝瑞神父的洞見如出一轍。她解釋說，過去心理學家比較常撰寫焦慮、憂鬱及其他艱難的情緒狀態的主題，但今日有更多的心理學家撰寫像是喜樂和敬畏這些特質的主題。「回味」是聖依納爵最愛的操練之一，如今也成為這些新研究中的一部分。她說：「回味也表示你**察覺到**你是喜樂的，這能引出更大的幸福



感。」



開始蒐藏快樂和逗趣的回憶

有本講幽默的老書，裡頭有些不受時代限制的建言，給那些傾向於關注在黑暗面的人。

開始蒐集快樂和逗趣的記憶吧！回溯你童年時的快樂小插曲；回想在家裡和學校發生的好笑事件；回憶你同事搞笑的行徑或引發的趣事。包含所有令你發噱或感覺不錯的經驗，不管是別人說的軼事、某件快樂的小事或某個滑稽的事件。把這些珍貴的快樂事件逐項列出來，這麼做非常有用。繼續不斷找出一些好笑的經驗，加在你的清單上。包括你覺得特別有意思的笑話和故事。長久下來，你會發現，找有建設性又正面的幽默，會比反種族或貶低人的幽默更有益處。經常瀏覽你的清單，好盡情地回憶那些快樂的時光。跟朋友說說你那些有趣的經驗，這樣他們就會想跟你分享更多喜樂，為大家來說都是笑上加笑。引人發笑及他人的分享又讓你笑，這樣的連鎖效應發展出幽默的團體觀——那種我們能嘲笑自己和彼此缺點的感觉，那種我們在這瘋狂世界上共同擁有逗趣經驗的感覺⁴。



⁴ Laurence J. Peter and Bill Dana, *The Laughter Prescription* (New York: Ballantine, 1982).



聖公會的牧師傑洛姆·貝里曼（Jerome W. Berryman）在他的著作《神的遊戲教學：如何培育孩子的靈修發展》⁵中，提供了一項教導成人喜樂的方法。如書名所示，貝里曼的專長是兒童的信仰發展。不過，在這本書第二版的開頭，他回述在妻子欣雅葬禮上所說的講道詞，以一種看似憂傷的語調談起。他談到欣雅是他近五十年來的好夥伴；在1960年初見欣雅時，他的人生瞬間從黑白變成了彩色，只是，他們生活在一起的日子卻不總是光明燦爛的。「從那天起，我就與她墜入了情網，此後我們一起走過了許多悲傷與快樂。」

有回他們一起去科羅拉多州的「大分水嶺」健行，那是北美洲落磯山脈的分水嶺，要翻越重重高山的路程約24英里。但他們「最近一次一起在家裡的樓梯爬上爬下，才是更艱難的挑戰。然而，一如往常，只要在一起作伴就足以帶來莫大的喜樂。」

貝里曼問道：「把一大堆快樂和一大堆悲傷混在一起時，你知道會得到什麼嗎？你會得到喜樂，而我們曾一起擁有過許多喜樂。」

3. 我是個無趣的人，我要怎麼學習說笑呢？

這是個很常見的問題，萬萬想不到，這大概也是我最常被問到的問題。大家常會認為，要喜樂，就是要像個脫口秀演員一樣；不然就是覺得得像馬克·吐溫（Mark Twain）一樣，才能

⁵ Jerome W. Berryman, *Teaching Godly Play: How to Mentor the Spiritual Development of Children* (Nashville: Abington, 1995).

在生活裡找到幽默。

然而，這個問題相當合情合理，我們中有些人就不是說笑的那塊料。套用神學教授庫修的話來講，我們還沒發展出「笑話學」的生活方式。講笑話為我們某些人是很困難的事，就像我父親以前常說的那個故事一樣（笑話來了），內容是關於一個剛入獄的囚犯。

新來的囚犯走進餐廳，在一個老囚犯旁邊坐下後，開始吃他的飯。突然間有個人跳了起來，大喊：「一百二十二！」大家都笑了出來。過了幾分鐘，另一個人跳了起來說：「三十八！」大家笑得東倒西歪。又有人說：「三！」大家又笑了。最後，這個新來的囚犯問老囚犯：「這是怎麼一回事？」

老囚犯說：「我們在這兒待久了，大家都熟得很，所以都知道彼此的笑話是什麼，與其浪費時間重講，不如每個笑話都給個編號。如此一來，你只要喊一個號碼，大家就會聯想到那個對應的笑話，然後就會笑了。你試試吧！」

「還是不要好了。」新來的囚犯說：「那些笑話我一個都不曉得。」

「不要緊，」老囚犯說：「反正你就在零到五百之間隨便選一個號碼就行了！」

新來的囚犯便跳起來，說：「一百零七！」

現場鴉雀無聲。沒有半個人笑。

他在朋友身旁坐了下來，困惑地問道：「怎麼搞的？」

老囚犯說：「這個嘛，有些人很會說笑話，有些人就是沒辦法。」

如果你要在生活中找到幽默的話，不必非得當喜劇演員或



喜劇作家不可。若你覺得生活裡不大有幽默，或很難冒出笑話，這兒倒有幾個建議。

首先，想辦法找到有喜感的人。就算不會搞笑，至少也可以被人逗笑吧！而且，若你無法幽默地消遣人生的荒謬之處，或是連人生的荒謬之處都看不出來的話，你還是可以好好欣賞別人幽默的觀點。耶穌會士的生活中，最大的恩寵之一就是發現好多超級有幽默感的神父與修士，他們能精確掌握時機，說出滑稽的話，揭發人生的可笑之處。

換句話說，**你不必去搞笑，也能享受生活中的幽默。**還記得我的朋友麥可嗎？本書的開場白就是他那個「過度歡快」的故事。我問了他：「會有人問你，要怎樣可以變成有趣的人的嗎？」

他笑著說：「我老是被問啊！」

我問：「所以，這些人要怎麼看到生活裡幽默的地方呢？」

他說：「好好欣賞別人就可以了！你不必非得是那個好笑的人。你可以在那些幽默的人身邊盡情享受。」

我父親是個熱愛說笑的人，有位鄰居朋友坦然表示自己不是個搞笑高手，但他很愛聽我父親講笑話。最近我妹妹卡洛琳憶及此事並常跟她小孩說：「要當個好觀眾！」

希芙近來跟我說，她每年至少需要進行一次「大笑修復」。她說：「我有個瘋狂的朋友，她總令我發笑，對我們雙方來說好像都是如此，所以我們就約好，每年夏天都要一起來個『趣味修復』之旅。我們周遭的朋友覺得這似乎滿扯的，但我知道此事為我意義重大——把渾身上下易怒的屑屑抖個精光——改變我對很多事的想法，反正就是好玩囉！這讓我想到最近看到



的一則廣告，慫恿非常成熟的大人盡情沉迷於只有小孩子才會喜歡的那種巧克力。廣告標語——長不大！」

第二，好好享受生活中的趣味時刻。要欣賞生命的荒謬、弔詭、可笑之處，不必在大庭廣眾之下製造笑料，也不必成為專業的幽默人士；只要你自己願意去認出、欣賞莞爾的事。有什麼事是搔到你的笑點的呢？盡情陶醉其中吧！你曾在網路上看過什麼令你笑到瘋瘋癲癲的影片嗎？再去看一次！要欣賞幽默這份禮物，你不必當脫口秀演員就能辦到。

你甚至不必熱衷於笑話這件事。寶拉是我最要好的朋友之一，她聽到笑話就是笑不出來。在我們初次見面後不久，我轉述了一個笑話給她聽，但她只是呆呆地望著我看，她說：「沒錯，我聽不大懂笑話吔！」我訝異地說不出話來，我可從沒遇過「聽不懂笑話」的人。最近我終於鼓起勇氣問她，關於她那部分的人格特質：「妳說妳聽不懂笑話是什麼意思？」那還真是個獨特的奧祕，因為她先生是個非常會搞笑的人。

她說：「這個嘛，我把笑話分析得太徹底了。所以你在跟我講笑話的時候，我會把笑話拆解，開始認真思考，因此笑話聽起來就不那麼好笑了。不如你現在對我講個笑話試試看。」



熊與我

一位天主教神父、一位浸信會傳教士、一位拉比，三人都在中西部的一所大學裡擔任校牧。這三個朋友每星期都會聚在一起喝咖啡好幾次。某天，有人表示，對人宣講福音一點都不難，對熊宣講才是真正的挑戰。於

是這三人便決定做個試驗。他們打算冒險進入森林，找到熊，對牠宣講福音，並想辦法使牠皈依。

第一個進去森林的傅瑞神父，一手吊著腕帶，另一手拄著柺杖，臉上纏著繃帶。他說：「嗯，我進到林子裡找熊。找到後，我就開始念《要理問答》給牠聽。那隻熊根本就不理我，粗暴地對我動手動腳。所以我就拿了聖水給牠付洗，牠就像隻小羊一樣乖。下週主教就會來幫牠開聖體，還讓牠領聖餐。」

接著是傳教士史密斯。他坐在輪椅上，一隻手和雙腿都打了石膏。他說：「嗯，弟兄們，我也一樣出去，找了一隻熊。然後我就傳講上帝救贖的信息，但那隻熊根本不用我。因此我一把抓住牠，我們就開始搏鬥。我們打到山下，又打到另一座山上，再打到另一座山下，一直打到小溪旁。我以迅雷不及掩耳的速度把牠壓進水裡，為牠美好的靈魂施洗。而且，就像神父你剛說的，牠變得像隻小羊一樣乖。那天其餘的時光，我們就一起讚美耶穌。」

神父和傳教士兩人同時低下頭看著史丹拉比，他躺在擔架上，全身上下打滿了石膏。拉比仰望他們，說：「現在回過頭去看，割損禮或許不再是個入門的好方法了。」

我就說了個我父親很愛的笑話給她聽，內容是說，有個老人在過街時被車撞，老人躺在街上等著救護車，一位警察走過



去，問他：「發生了什麼事？」

老人緩緩地說：「我被車撞了。」

「真糟糕！」警察接著說：「你舒服嗎？」

「呃，」老人回說：「我日子倒是過得挺舒服的。」

寶拉淡淡地望著我。「看吧，」她說：「我真的笑不出來。我知道那個『舒服』是日子很好過的意思，所以我就識破了其中的雙重含意。我真的不覺得有什麼好笑的。」

關鍵在於：即便如此，寶拉仍是個非常有幽默感的人。她常常大笑，她能看透生命的荒謬之處，在她身邊可以感受到她是個喜樂的人，只是她不巧是個不懂得說笑話或聽不懂笑話的人罷了。最近她跟我說：「我姊夫可是派對上的靈魂人物，他知道從我身上僅能得到個苦笑而已。」所以呢，要有幽默感，連當個完美的聽眾都不是必備條件。

有時，你的自我掙扎也能博你一笑——不然，至少你對那件事的反應也可以搏你一笑吧！你是否曾嘗試過，把自己的苦惱用一種離譜到不行的方式誇大其辭？我有個朋友，很喜歡故作嚴肅地說：「我的人生是噩夢一場！」我那搞笑的朋友麥可正教授一門「宗教與喜劇」的課，他稱這樣的方式為「誇大笑果」。抱怨連連的態度中經常帶有荒謬的觀點，在你大聲說出苦惱時便會表露無疑，這或許可以幫助你在你認為最不可能的地方找到幽默。

第三，閱讀那些突顯生活莞爾面向的作家的作品。喜劇演員、情境喜劇、喜劇電影等對於點出生活裡的爆笑時刻都很有一套。但是，以閱讀幽默作家的作品來增進幽默感，是個鮮為人知的方法。至少對我而言，這類作品中的登峰造極之處，都



是能讓我呵呵大笑的文章。一如聖依納爵所言，有的時候，你甚至可以「回味」其中某個特定的字句，那或許是你會記得一輩子的話。這些都可以幫助你發展自身的幽默感。

讓我來跟你分享三個例子，看看（就我看來）什麼叫做哈哈大笑的幽默。第一段摘自我最喜歡的幽默家金·薛弗（Jean Shepherd）。1983年的當代經典電影《聖誕故事》（*A Christmas Story*），便是改編自他寫的故事，內容講的是小若斐（Little Ralphy）想要買一把紅騎士的BB槍。這部電影會在聖誕節前後不斷重播，它讓薛弗成為今日知名的短篇故事作家。但薛弗的作品非常多，《汪達希琦的閃亮回憶之夜：以及其他慘事》（*Wanda Hickey's Night of Golden Memories: And Other Disasters*）是我最喜歡的一本，故事的主人翁成長於不景氣時代的印第安納州，在那兒發生了一連串妙趣橫生、傳奇冒險的小故事，常有些低俗的內容。熱愛《聖誕故事》的人一定會覺得故事中大部分的角色都很熟悉，包括他那堅忍的母親、難搞的老爸、煩人的弟弟蘭迪。

與書名同名的那篇故事，提到他那慘不忍睹的高中舞會。他心不甘情不願地跟一個女孩一塊兒去參加舞會，因為他對那女孩沒什麼愛戀的感覺。美麗又動人的達芙妮·碧格蘿（Daphne Bigelow）才是他朝思暮想的女孩，他在另一篇故事裡這麼描述她，令人難忘：

她的名字是達芙妮·碧格蘿。就算現在，距離那事已有十個光年般遙遠，但那微顫的深情愁苦思念，我連一刻也無法壓抑。她的肌膚晶瑩剔透、純淨無瑕、





雪白光滑。從世俗的角度來看，她沒有「雙眼」，但確切來說，她是透過那雙碧綠的叢林水潭、那對靈魂的明鏡，看見了這世界，或者說，是世界看見了她。她的靈魂如此玄奧莫測，令她身邊的九年級男生無法捉摸。我不願用「頭髮」這麼差勁的字眼去形容那奇妙的光暈，那多變的雲彩環繞著這般艷美絕俗的臉龐，就連佛陀在直視前也得苦思良久。

薛弗是位來自美國中西部的幽默大師：風趣、寬厚、能從平凡的事物中找到樂趣並激起簡單的快樂。高中舞會是件風趣幽默的事嗎？在薛弗的眼裡看來，的確如此。你也能在自己的生活中找到類似的謬事嗎？

幾十年後，芙蘭·雷伯維茲（Fran Lebowitz）出版了《大都會生活》（*Metropolitan*），這書是在我搬到紐約市之前的幾年發行的。她的著作完美地抓住了尖酸刻薄的紐約式風趣，讓我（與世上其他人一起）開始與曼哈頓生活產生連結。她的文章和名言總令我發笑。這兒有段引述，摘自〈房東訓練手冊〉（*A Manual: Training for Landlords*），是給紐約房東的戲謔指南，顯然是出於親身體驗：

第六課：蟑螂。維持足夠的蟑螂供應量，是每位房東的神聖職責。蟑螂與房客的相對比例至少應達 4000：1。這樣的安排必定會引發部分房客不滿，完全不必理會他。房客是出了名的抱怨專家，至於為何如此，原因不明，雖說理論很多，而這些理論中看似最可靠的，是把房客長期以來的易怒狀況，歸因於他們

疑似有狂飆暖氣和熱水的習性——這種眾所周知的習慣，就是造成走廊燈泡短命的可憐原因。

更近代的比爾·布萊森（Bill Bryson），他的旅遊雜記無人能出其右，作品好笑到不行。澳洲之行中（《澳洲烤焦了》），他與同行的夥伴辯論，如果漂到荒島的話是否能喝自己的尿；到阿帕拉契山（Appalachian）徒步旅行時（《別跟山過不去》），他那肥到不成人樣的夥伴決定拋棄他們的飲水（因為水實在是太重了，揹不動）；在大不列顛旅程中（《哈！小不列顛》），有一段駭人的描述，講一家破爛的英國旅舍裡髒兮兮的毯子；旅居英國多年之後，他回到了美國（《請問這裡是美國嗎？》）⁶。這裡有一段詳述克里夫蘭（Cleveland）之旅的內容。布萊森寫這段文字時是1990年，事實上，今日的克里夫蘭早已改頭換面。我去那兒旅遊時非常滿意，不過，這段話還真的挺好笑的：

克里夫蘭總有骯髒、醜陋、無聊的臭名，雖然他們說現在好多了。這兒說的「他們」，我指的是像《華爾街日報》、《財富雜誌》、《紐約時報週日刊》這類的正經刊物，那些人在事隔五年之後重遊此城，就用類似「改頭換面的克里夫蘭」或「克里夫蘭的文藝復興」這樣的標題來寫出長篇大論。這些文章才不會有人去看咧！至少我就不看。所以說，「克里夫蘭更



6. 譯者註：比爾·布萊森的旅遊作品《澳洲烤焦了》（*In a Sunburned Country*）、《別跟山過不去》（*A Walk in the Woods*）、《哈！小不列顛》（*Notes from a Small Island*）、《請問這裡是美國嗎？》（*The Lost Continent: Travels in Small-Town America*），中譯本皆由皇冠文化出版。



甚於往日」這種難以置信又非常可能會發生的論點，究竟是對是錯，我也講不出個所以然。但至少我可以講，在高速公路上經過凱亞荷加（Cuyahoga）時，放眼望去，冒著煙的工廠宛如一大鍋燉肉，看起來一點也不乾淨、不美觀。至於說城裡別的地方會讓人驚艷，這話我也講不出來。或許已經有改善了，但這樣就能說是文藝復興，顯然是誇大其辭。我有點兒懷疑，若是烏爾比諾公爵起死回生，被帶到克里夫蘭市區時，他竟然會說：「天啊！我腦海裡浮現出十五世紀的佛羅倫斯以及城中的眾多瑰寶！」⁷

我想像著烏爾比諾公爵穿著文藝復興時代的華麗服裝，凝視著克里夫蘭的景色，說：「我腦海裡浮現出……」這可真夠好笑的，至少對我而言是如此。幽默當然是件主觀的事，很可能你就像寶拉一樣，只是苦笑一下。但重點是，只要花點心思，你便可以找到能搔到你笑點的作家，讓他幫你提升一下幽默感。

這幾段文章也能提醒你，就算在最平淡無奇的瑣事中，也能找到幽默。只要對簡單的小事多加留心，就能迸發出上述莞爾大作的火花：高中舞會、租屋生活、遊覽美國城市。這些事無一不平凡。幽默感所憑藉的，是在平凡中能欣賞幽默的眼光。即使你永遠無法變成聞名世界的喜劇演員、諧星、幽默作家，只要多和有趣的人共處，你就能在日常生活中發現更多歡樂的時刻。人人皆可觸及幽默，因為每個人的生活都充斥著各種荒

⁷ 譯者註：烏爾比諾公爵（Duc d'Urbino）是十五世紀義大利文藝復興初期的藝術家，佛羅倫斯（Florence）則是文藝復興運動的發源地。

謬、難以置信的瘋狂事。

4. 若我在毫無喜樂的環境下生活或工作， 我該怎麼辦呢？

第一，請記住，你的環境並不代表你。處於缺乏喜樂的環境下（家庭、工作場所、宗教團體）最困難的問題之一，是你可能會漸漸以為：(1)你不該喜樂；(2)因為你體驗的喜樂太少，所以無法自然地喜樂起來；或是(3)這世界是個沒有喜樂的地方。沒有喜樂的人有時會像個吸血鬼，把別人生活中的快樂吸個精光。

處在這些情況時，重要的是，要提醒自己：(1)可以喜樂，沒什麼關係的；(2)事實上，你還是可以在生活的其他領域中經驗到喜樂；(3)這世界確實有喜樂，只是不在這個屋子裡、不在上班的地方、或不在宗教團體裡。這需要一種內在的力量；一個有信仰的人若處於一羣瞧不起你信仰的人當中，也需要那種類似的能量。緊抓住喜樂就像在信仰中緊抓住天主一樣。

第二，盡量找出你感謝的事。要尋回信仰的喜樂感，最迅速的方法之一，就是讓自己從感謝的心開始做起。你的工作環境中有難搞的上司和動不動就生氣的同事嗎？或許你可以想想你的小孩，看看他們是怎麼逗你笑的；或是想想你接下來的休假；不然就只想活著這件事。這可能沒辦法解決你工作上的所有問題，但應該可以幫你再次找到喜樂。

第三，學習和他人一起笑看人生。若你發現自己身處困境、身處鬱悶的工作環境、身處陰沉的家庭氣氛下，找個人跟他一起自在地笑看你的處境。這意思不是說，要你在這些處境下嘲





笑任何人；相反的，若你可以找個人一起笑看你的問題，那麼等於提供一個逃生口給你，讓你暫時遠離幾個小時。光是知道有人能陪你開開玩笑，也是個安慰。這也能幫助你用正確的眼光去看事情；有幽默感，你就能存活下來。

當我跟貝瑞神父描述人被困在憂悶環境的狀況時，他問我：「他們是否有任何能幫得上忙的朋友呢？這樣的情形下，要人保有喜樂可能會有困難——比方，若你年紀尚輕就碰到父親或母親病危的狀況。但如果能夠跟別人談一談，就會發現重擔感覺減輕了些。」

若是你的朋友有幽默感的話，那就更棒了！我人生最開心的時刻之一，發生在1980年末，我快進耶穌會之前，當時我在一家建教合作的公司上班。我的上司，我會含混帶過，是個討人厭的傢伙，至少我那時這麼覺得。總之，我花上大半個小時，向我的老朋友嗣漢狠狠抱怨我那惡劣的老闆。他糟透了！他是吃人怪獸！他是個暴君！他是史上最爛的老闆！我喋喋不休說個沒完，嗣漢板著臉認真聽我講。我哀怨地問他：「我該如何是好？」

嗣漢默不作聲坐了幾秒鐘，彷彿在認真評估我剛說的話。最後他說：「吉姆，我要給你一點兒建議。」

我焦急地等著他說出什麼智慧明達的建議，看要如何應付這難纏的主管。最後他語重心長地說：「我覺得你應該殺了他！」

這個荒謬至極的回答著實讓我笑了好幾分鐘停不下來。我的老闆當然沒壞到**那種程度**；他並非真的是吃人怪獸或暴君，也不是史上最爛的老闆，我還能應付得了他。每每想到我那煩人的主管時，我總會想起嗣漢給的荒謬建言，會心一笑⁸。

在困境中緊抓住幽默感是個加倍的祝福——為你也為別人。跟在逆境中仍能保持微笑的人在一起時，有種近乎不可思議的安慰。

耶穌會神學家艾凡里·杜勒斯（Avery Dulles）樞機，臨終前飽受小兒麻痺後期症候羣之苦，是他年輕時感染小兒麻痺時留下的後遺症。隨著年紀愈來愈大，杜勒斯喪失了大半的肌肉與神經控制能力。在世的最後一年，他在富敦大學辦了最後一場公開演講。因為他實在太過虛弱，所以得由他的耶穌會老友喬瑟·奧海爾（Joseph A. O'Hare）幫他念稿子。奧海爾是富敦大學的前校長，演說開始前，他開玩笑地問杜勒斯，念稿子的時候是否能稍微修改講稿的內容。杜勒斯病得只能在紙上把想說的話一筆一筆慢慢地寫下來。

他寫著：「那要改得更好才可以！」

在奧海爾一字一句把講稿念完後，杜勒斯寫了：「謝謝你把它變好了！」

雖然不似某些殉道者的遺言那般戲劇化（如聖勞倫佐說：「這面已經熟了，把我翻面，然後咬一口來吃吧！」）但杜勒斯溫柔的幽默卻點出了他對天主的信德，減輕了大家的重擔，而且用這樣的方式來啟發他的朋友們。無巧不巧，杜勒斯最後那場演說的最後一段話，談的就是他在主內的信德。所以，這位知名神學家在生命尾聲時，所依靠的就是幽默與信德：

美好的人生，不必要是無憂無慮的人生，一如我



⁸ 讀者啊，我可沒殺了他。

們至聖的天主與諸聖教導我們的。教宗若望保祿二世晚年時常說：「教宗必須受苦。」苦難和日漸渺小都不是最可怕的魔鬼，而是生命裡正常的組成分子，尤其是年老的時候。這些成分被認為是人類完整存在的要素。當我邁入第九十個年頭後，我已經能夠有效地運作，因為我癱瘓的狀況日益嚴重，也愈來愈無法開口說話，所以我能與福音裡眾多的癱子和啞巴感同身受，感謝我受到的愛心關懷與細心照顧，感謝在主基督內永生的盼望。若天主此刻召叫我去經歷軟弱，我很清楚知道，祂的全能會在萎弱中成就。「願上主的名受讚美！」



第四，當酵母。你可以成為那喜樂之事嗎？你可以成為那位把幽默或歡樂帶入原本嚴峻冷酷的環境中的人嗎？

我在耶穌會初學的第一年，初學生被派去當地做各式各樣的「使徒工作」，我們工作的地方有醫院、小學、堂區、救濟站、給耶穌會神父和修士住的養老院。每個星期我們都會聚在一起一次，和初學導師談我們的體驗——特別是在工作和人羣中，我們在何處找著天主。

某次聚會中，有位初學生感嘆地表示，在他工作的那所耶穌會高中裡，並沒有別的耶穌會士。在這個「聖召」式微的年代，許多修會辦的學校，大多數的教職員都是平信徒，只有少數才是神父、修女、修士。在天主教會內，這是平信徒角色自然發展的結果，但在外人看來好像還是有點兒怪。對我那位初學同伴而言也是如此。

「耶穌會士在哪裡？」他以反諷的語氣問：「我們在哪裡？耶穌會士不是應該在耶穌會學校裡面嗎？」

初學導師顯然被激怒了，說：「你在那裡啊！你就是耶穌會士！」

這番話深深烙印在我心上。假如你正在尋找喜樂，你可以當那個散播喜樂的人嗎？像耶穌所說的，你可以當「酵母」嗎？耶穌有個比喻，以天主的國，和女人揉進麵糰裡的些許酵母來相對照（瑪十三 33；路十三 20-21）。要使麵糰膨脹只需要一點點酵母就夠了。你可以在欠缺喜樂的情況下當酵母嗎？或許別人正等著你的喜樂酵母呢！

在這充滿挑戰的世界裡，要度喜樂、幽默、歡笑的生活有其難處，以上那些都是我在這方面最常被問到的問題。啊！等一等，還有另一個問題我也經常被問到。這個問題理應得到解答。

5. 馬丁神父，你想聽個笑話嗎？

好笑的我才要聽喔！



第八章

天主把歡笑帶给了我

在個人靈修生活中找到喜悅

有一位教區神父、一位方濟會修士、一位本篤會神父、一位熙篤會隱修士、一位耶穌會神父，他們五人打算一起做團體避靜。因為在小組內，彼此將會分享一些私人問題，所以便決定先建立信任感：他們要在第一天就講出自己最糟糕的毛病。討論的內容將嚴加守密，這樣大家就能夠自在地說真話。由教區神父開始先說。

「好吧，我的弟兄們，」他說：「感謝天主這事不會洩露出去，因為我的罪糗得很。這確實難以啟齒，但我真的都沒在祈禱，我知道祈禱是我聖職生活的一部分，不過祈禱還滿枯燥乏味的。啊，我真是太糗了！但是我很高興大家可以坦誠以對，也很高興這過程是完全保密的——若讓人知道此事的話，我一定會嚇個半死！」

接著換方濟會修士，他說：「弟兄們啊，我的罪比那還糗。偶爾拿到別人給團體的奉獻時，我並沒有如實交出去，儘管此舉有違我所發的貧窮聖願，但我還是把那奉獻占為己有。可以把這事分享出來，我感覺好多了，不過還是感謝天主這事會保密。」

然後換本篤會士說：「弟兄們啊，我才是罪大惡極。我在



我們當地的本篤會大學裡教授禮儀，但我卻老是錯過彌撒，由於早上我都在忙著改報告，所以就無法去參加彌撒。難以想像我的院長若知道此事會怎麼樣，但是可以祕密地跟你們說這事，我感覺好多了。」

接下來熙篤會士說：「弟兄們，我才是罪孽深重，而且糗到不行！我們隱修士應該要一直待在隱修院裡才是，但是三天兩頭我就偷溜出去看電影，我真是無地自容啊！感謝天主此事不會洩露出去。」

整個過程裡，耶穌會士一語不發，靜靜坐著。終於，有人向他說：「神父？」

那位耶穌會士才說：「弟兄們啊，我的罪過是所有人當中最糟糕的……我就是沒辦法保守祕密啊！」

這兒就有個祕密：喜樂、幽默、歡笑能幫助我們在日常生活中經驗到天主的臨在。

前幾章我們談到教會內需要幽默。現在，我們來看看，在我們個人的靈修生活中，在我們每日與天主的關係上，需要幽默的三個原因。

1. 幽默引人通往神貧

如我先前提過好幾次的¹，不論是誰，都很容易產生驕傲自

¹ 在耶穌會的教育傳統中，「重複」是其中的經典要素；早期的耶穌會教育家，以複誦作為協助學生背重點的方法。這也是我們靈修傳統的一部分；聖依納爵鼓勵信友們，在祈禱時，回到某段特定的聖經章節上，以這樣的方式來加深他們的理解與體悟。所以呢，若要怪罪這本書裡有重複的地方，就請把帳算到聖依納爵頭上吧！

大的態度。某回有人問一位知名的耶穌會神學家，是否會去參加某一場神學研討會。他答說：「我不參加神學研討會，我是神學研討會的主講人。」兄弟啊，你也拜託一下！

用比較正面的說法，真正聖潔的人是真正謙卑的人，只要閱讀諸聖的生活點滴便可證實這說法。他們四周的人常常談論諸聖的聖潔，但聖人們卻一次又一次談及自己的罪過、自己的有限、自己的人性。幽默是屬靈驕傲的解藥。

談論神聖的謙卑故事中，我最喜歡一則發生在桃樂斯·戴身上的事，她是天主教勞工運動的創始人²。今日的天主教勞工「待客之家」（houses of hospitality）接續了她的使命，照顧遍及美國各大城市的窮人與邊緣人。以下這個故事是哈佛大學心理學家羅伯特·寇爾士（Robert Coles）所講的，出自他寫的傳記《桃樂斯·戴：徹底奉獻》³。

1952年，寇爾士還是紐約市哥倫比亞大學（Columbia University）醫學院的學生。有一天，他搭地鐵到市中心的天主教勞工之家去當義工，年少的寇爾士興奮的不得了，滿心期待能見到知名的桃樂斯·戴。

到的時候，他看到這位偉大的女性坐在桌前，跟一位全身髒兮兮的女街友交談，女街友顯然是喝醉了，大吼大叫的。桃樂斯專注地聽她說，不時向她提出簡單的問題，卻只是讓那個女人更加激動罷了。寇爾士當時心想：「這得到何時才會結束



² 有次彌撒中，我聽見講道的人說，「桃莉斯·戴」（Doris Day）是美國歷史上最偉大的天主教徒。（譯者註：桃莉斯·戴是美國知名的歌手與演員，活躍於 50 至 80 年代。）

³ Robert Coles, *Dorothy Day: A Radical Devotion* (Reading, MA: Addison-Wesley, 1978).

啊？」最後那個女人總算安靜了下來，於是桃樂斯起身走向寇爾士，問他：「你是等著要跟我們當中的一位說話嗎？」

她並沒有說：「噢，你好，想必你是要見我這位偉大的桃樂斯·戴吧！」她反而說：「你是等著要跟我們當中的一位說話嗎？」

寇爾士說，桃樂斯用這簡單的幾個字：「我們當中的一位」，便一刀切開了那層層包裹的自負，這句話也向他表明，她是什麼樣的人、天主教勞工中心是什麼、以及基督信仰的本質。我們都是天主的子女，沒有任何一個人比其他人更為重要，我們每一個人都和其他人同等重要。我們每個人都有同等的尊嚴——女人或男人、老人或年輕人、同性戀或異性戀、聖職人員或平信徒、單身、已婚、守聖願者——從教宗一直到打掃教堂廁所的人。

小德蘭（St. Thérèse of Lisieux）是十九世紀法國聖衣會的修女，她拿花園來比作人的時候，就跟這樣的觀念十分相似。她說：「玫瑰的光艷，百合的潔白，一點都不會掩蓋住小紫羅蘭的馨香，或是雛菊賞心悅目的素樸。」每一朵花獨有的特質，使天主的花園美麗動人。諸聖之所以致力追求謙遜，乃是因為他們明白這基本的道理。

艾凡里·杜勒斯樞機於2008年去世，享年90歲。我在前一章曾提過他。若要論誰有資格妄自尊大，非他莫屬。艾凡里·杜勒斯出身美國望族，是美國國務卿約翰·福斯特·杜勒斯（John Foster Dulles）之子。他是哈佛教育出來的海軍英雄，出版過幾十本著作，學術文章有上百篇。很多人都知道艾凡里是美國天主教神學家協會的主席，他是美國的第一位神學家，也



是美國首位當上樞機主教的耶穌會士。但在他所屬的耶穌會團體中，他卻是個極謙遜的人，自己洗衣服、親自輔導大學生的課業等等。

有回我受託陪艾凡里一同前往波士頓領獎。在從紐約出發的火車上，我問他：「等一下要領這個獎，你興奮嗎？」

他說：「這個嘛，我並沒有做任何能當得起這個獎的事。」

我問：「難道你寫的書、文章還有你的教導都不算嗎？」

他答：「可是，我還是覺得我當不起。」

桃樂斯·戴是個謙卑的人；艾凡里·杜勒斯是個謙卑的人。真正聖潔的人是謙卑的人，因為他們知道自己在天主面前的身分。

但是，帶著我們的成就與自我，尤其在這個告訴我們得站在頂端、得當第一、得成功的文化下，我們要如何把那樣的謙卑置於第一順位呢？如我提過的，自我貶抑式的幽默就是一種方法。自我調侃、不要太嚴肅看待自己、不要自命不凡、別要求生活本身會調整好配合你的需求。這些都是很好的著手方式，當你忘記的時候，不妨自嘲一番吧！

在我們要開始大發牢騷時，益友能溫和地戳破我們膨脹的自尊，或是讓我們認清事實真相，能幫助我們做到謙遜的，莫過於益友。幾年前，我跟我的朋友克里斯抱怨我身上的小病痛，克里斯是我耶穌會的弟兄。我以嚴肅的嘲弄口吻說：「我的人生竟背負著這般的十字架啊！」

「是啊，」他不假思索地立即回答：「不過，這是給你的十字架？還是給別人的十字架呢？」

我笑了出來。每當受到誘惑而太關注於己身的問題時，我就會想到克里斯這個逗趣卻很重要的玩笑話。





橋

教宗若望保祿二世過世以後，在天國見到天主。天主說：「因為你擔任教宗時的表現非常優異，我要成全你一個願望。舉凡任何世上你想要的東西都行，儘管開口吧！」

若望保祿說：「好啊，我知道我想要什麼。我一直在想，如果非洲和歐洲之間有一座橋就好了，若是有座實體的橋樑能供車輛往來，那就能讓人更了解非洲的問題，歐洲也會更懂得欣賞其豐富的文化內涵。所以，我想要祢興建一座橋，讓義大利和北非連接起來。」

天主說：「連接歐洲和非洲的橋？這個嘛，你仔細想想，這座橋該會有多長啊！還有，考量風力和天氣因素的話，強化結構得耗費多少鋼鐵啊！我認為此事辦不到。很抱歉！不過，你還有別的願望嗎？」

居然連天主都不認為這事能成就，若望保祿感到很意外。因此他說：「既然這樣，不如祢看此事成不成？當教宗的時候，我對那些耶穌會士腦袋裡究竟在想些什麼實在是頭痛不已。他們老做些令人驚訝或料想不到的事，有時讓我難以忍受。所以，我的第二個願望就是，祢能不能讓這些耶穌會士稍微……好管一點？」

天主思考了一會兒，說：「那座橋上面，你想要有幾線道呢？二線道還是四線道？」



善意的陌生人也可以給我們這樣的幫助。我的朋友津木是位年輕的耶穌會士，在耶穌會士陶成期間，曾在中國當過英文老師，有次學生要求能否念出他們描寫心目中老師的故事。故事一開頭便是「津木很帥」，津木心花怒放。

「他很高」，津木愈來愈得意了。

「而且他很胖」，沒人笑得比津木更大聲！

一如海爾（Conrad Hyers）在《喜劇觀與基督徒信仰》（*The Comic Vision and the Christian Faith*）所寫的：「笑，從我們嚴肅、貪婪、自大的小世界裡爆發出來，讓生命之水自由地流遍各處，使我們乾涸的靈魂由枯竭荒蕪中得到滋潤。」



謙遜引人往何處去？它引人通往神貧這件易受人忽視的美德。

這兒有個思想實驗。回想一下真福八端（第二章提過），在《瑪竇福音》裡列出的「……是有福的」中，耶穌舉出基督徒的根本特徵：「溫良的人是有福的……憐憫人的人是有福的……心裡潔淨的人是有福的……」

如果有人告訴你，你該把真福八端所傳達的訊息給活出來，你會怎麼說呢？

你可能會說：「沒錯，我應該要溫良；沒錯，要憐憫人；沒錯，要心裡潔淨。」

不過，耶穌也說：「神貧的人是有福的。」

為什麼你應該要神貧呢？這聽起來頗為負面，你不是應該要神富才對嗎？「神貧」又是什麼意思呢？

當代天主教神學家梅茨（Johannes Baptist Metz）提醒我們，





神貧是另一種談謙遜的方式，神貧也是基督徒靈修之旅的起點。我們若沒有神貧，就是拒絕承認自己對天主的依賴；就是受到誘惑，想靠自己做一切事；當事情的發展不如我們的計畫時，我們也更容易因此而感到失望。梅茨說：「神貧不僅是眾多美德中的一項，神貧更是……一切『神學美德』的基礎。」⁴

神貧不會把喜樂給帶走。相反的，神貧是通往喜樂的大門，因為神貧使你認出天主是自己最大的依靠，這便導向了自由。你能自由地說：「我無法決定一切。」的確是有這樣的誘惑存在，讓你產生那種彷彿你能操控一切的想法或行為，我稱它為「默西亞主義」（Messiah-ism）。

就像在東非協助難民時，我花了好幾個月的工夫才明白，原來我沒辦法解決每個人的問題。不論我多努力工作，不論我幫了多少位難民的忙，許多人依然面臨著生活的磨難，這樣的體會很可能會讓人走向絕望。就算我的任務達成了，他們的生活可能也不會有什麼太大的改變，這真是個悲慘的事實。

在你的生活裡，大概也有過同樣的感受。可能你有這樣的朋友，他們的生活看起來亂七八糟的，你自己的生活可能也是一團混亂。你看到那麼多需要改變的地方，那麼多需要修正的地方，但你卻無法去改變、修正，甚至無法掌控。

有一次我對在奈洛比的神師說，我對自己的工作日漸灰心。我真不敢相信，要做的事竟有那麼多！對於自己無法一一完成所有的事，我開始感到絕望。每週我得與每一位難民會面、跟每個需要諮商的人約談、確保他們都有足夠的醫療照顧、他們

⁴Johannes Baptist Metz, *Poverty of Spirit* (Mahwah, NJ: Paulist, 1998) .

惹房東不高興時得幫他們講話、還要在聯合國辦公室為他們抗辯。我告訴我的神師喬治說：「我應該要做這全部的事，但我好像做不來。」⁵

喬治說：「哇！要做的事還真多呢！你怎麼會認為自己什麼都得做呢？」

我當時心想：「真是個蠢問題！」所以就說：「耶穌一定會這麼做才是。」

喬治回答：「是沒錯啦，這麼說或許是對的。不過你知道嗎？吉姆，有件事我得告訴你，你不是耶穌！」

或者，就像我現在的神師喜歡講的話：「是有位默西亞，但不是你！」

樂意接受神貧，你就更能夠盡一己之力，並把剩下的事交託給天主，如此你就可以有信心又喜樂地去做事，但這得從謙遜開始。不以太過嚴肅的態度看待自己就是通往謙遜大門的能力。

牟敦是位愛笑的熙篤會隱修士，他也有同感。他在1950年時寫下：「我認為我們之所以沒有什麼喜樂，是因為我們看待自己太過嚴肅。」⁶

笑看自己，可以讓你想到自己根本的人性，想到自己的小缺點，想到自己的軟弱與有限。《熱情如火》（*Some Like It Hot*）



⁵ 另一位神師常形容這種狀況是：「把一切應該的事往自己身上攬。」（Shoulding all over yourself）大聲念出這句話，雙關語就會變得很明顯。（譯者註：Shoulding all over yourself 聽起來會像 Shitting all over yourself，即「把屎往自己身上攬」。）

⁶ 出自牟敦1950年2月5日的日記。非常感謝提姆·弗利司特（Jim Forest）和皮爾森（Paul Pearson）幫我查出這段文字，弗利司特是牟敦傳記《智慧人生》（*Living with Wisdom*）的作者，皮爾森則是肯塔基州貝拉敏大學（Bellarmine University）牟敦中心的主任。

是部相當精采的喜劇電影，它的片尾名言是：「沒有人是完美的！」

笑吧！因為笑表示你了解自己是人類，
了解到笑這件事就是認識天主的開端。

人若要認識天主，
除了透過自己的生命、藉著自己的生命，
承認自己並非天主，
而是有其定時（哭有時，笑有時）的受造物之外，別無他法。
笑就是讚美天主的表現，

因為笑使人之所以為人。

——卡爾·拉內，《信仰的滿足》



2. 幽默提醒我們，事情並不掌控在我們手中

若我們不自嘲，天主也會提醒我們要這麼做。天主藉著我們的軟弱，邀請我們笑一笑自己，想到自己的有限。藉由認出我們所犯的愚蠢錯誤、認出我們做的傻事、認出我們擺出的傲慢態度，我們就能擁抱真正的神貧。

你可曾想過，那些能讓你覺察到自己限度的事，或許正是個讓你把真福八端活出來的邀請？關鍵是要夠警醒，才能明白那個笑話和看見生命中最受挫的某些時刻，是讓我們在謙卑中成長的邀請。而此事最常發生於我們驕矜自滿的時候。為了我們好，天主常會想辦法挫挫我們的銳氣。

某年冬天，我與神師在十點鐘有約，他是耶穌會士達米安

(Damian) 神父，在富敦大學的曼哈頓校區工作，從我的辦公室走過去大概是二十分鐘的路程。

那是個淒慘的早晨——又溼、又冷、又下大雪——我當時正與惱人的感冒交戰。穿過風雪，走到他辦公室時剛好十點整，我敲了門，沒人應門。

等了幾分鐘後，我打電話到他辦公室，可以聽見裡頭的電話在響，但卻沒人接。我心想：「他是怎麼搞的？這就是我的神師啊！難道他不了解此事有多麼重要嗎？」那時我完全把自己擺在第一位，狂妄自大，怒氣沖沖。

大約等了十分鐘左右，我再度走進風雪中，在十點半回到我的辦公室。回去的時候，因為走路的關係，全身都濕透了，而且熱得要死。語音信箱閃著燈，有則留言。「嗨，吉姆啊，真對不起。我以為我們約的是十一點，不過你才是對的，應該是十點。你想要的話，可以現在過來沒關係。」我簡直是氣炸了！

所以我又走回了他的辦公室，到的時候，我又溼又冷又氣。達米安跟我談過這件事之後，我便釋懷了，而且那天的談話也很有收穫。但是，走回家的時候，我又開始變得忿忿不平——他怎麼可以把**我**忘得一乾二淨呢？

過了幾天，某個星期一晚餐後，我花了點時間在辦公室工作（我的辦公室和耶穌會會院是在同一棟樓）。幾個小時後，我回到房間，看到我的語音信箱有一則留言。留話的是個年輕的耶穌會士卡洛斯，他定期找我做靈修指導。

「嗨，吉姆，」卡洛斯的留言說：「我到了，你在哪？我們不是約好八點要做靈修指導的嗎？我在門口等你。外頭超冷的，不過我會繼續等。」



接著是另一通留言。「嗨，吉姆，現在是八點半，我還在等。希望你在才好！」

看看行事曆，發現我居然忘了把週曆翻到新的一個星期！週曆的時間還停在上個星期，而我已錯過了我們約好的時間。

太丟人啦！我打了電話跟他道歉，重新約時間。只是我也得好好嘲笑自己一下才行。才不到一星期的時間，我就重蹈覆轍，做了相同的事情！

這似乎很明確是份來自天主的邀請，要我接受一些謙卑和正確的觀念。天主彷彿在說：「饒了你自己吧！你跟其他人一樣，也會犯錯。」或是說：「人人都會犯錯，就跟你一樣。」

隔次我跟神師見面時，我們都在笑這件事；後來見到卡洛斯的時候，我再度道歉，跟他講了這個故事。他正在笑的時候，我說：「同樣的事某天也會發生在你身上哦！」

正確的觀念，是用來衡量心靈與情緒健康的要素，有時候，幽默能讓我們對自己有更確切的認知。

可敬的大衛·羅伯（David Robb）是紐約市一位一體派萬靈教會（All Souls Unitarian Church）的助理牧師，也是執業心理治療師。近來我向他請教，幽默對心理有什麼益處，他說：「人在生活中若沒有一些輕鬆快樂的時刻，他們終會把自己看得太過重要，只關注在自身而難以把眼光從一己之身抽離。況且，靈修中有很重要的一部分，是要把自己擺放在宇宙中恰當的位置上。能夠笑看自己的人，也能以批判卻不苛刻的眼光來審視自己，這是情感發展的關鍵要素。」





事情發展不如預期時，若因此而大大造成你的不便或傷及你的自尊，你能一笑置之而不發狂嗎？有時，即便是最完善的計畫、最為精心策畫的活動也會出差錯。

我的朋友喬志長期在監獄擔任專職司鐸，目前在加州的聖昆丁監獄服務。還在波士頓監獄時，他開始帶領獄友作短期避靜。有次他解釋說，有很多獄友終究是渴求天主的，他們有很多閒暇時間，有些人甚至還有個人祈禱時間，像單獨拘禁的人就是。

如同大部分的監獄專職司鐸一樣，喬志提供牧靈諮商，開設查經班，協助團體做「信仰分享」。他常在有人要出獄前辦分享會，讓他們反省自己在獄中的經驗。某次分享會中，大家在小聖堂裡圍坐一圈，喬志要大家輪流談談自己在服刑期間學得了什麼，不論大小事，就算感覺沒什麼大不了的事也沒關係。

有人說：「我學到的是，不論我過去做了什麼，天主都是愛我的，我總要到祂面前請求寬恕。」

喬志說：「很棒。謝謝你。」

接著，下一位說：「我終於學會，要為自己一生的所作所為負起責任。」

另一位說：「我學會不要和會帶壞我的人打交道。」

再下一位說：「我學會，我一定要當個好基督徒，還要好好照顧我太太和小孩。」

但有個獄友一直沒開口，喬志便問他學得了些什麼。

「你不會想聽的」，他說。



「不會啊，任何你學習到的事情，都是有價值的。」喬志說。
他說：「我學到的是，下回殺了人以後，我要把屍體藏好一點才行！」



非計畫中的事件可以提醒你，認為自己是主宰的這種思想傾向需要制止。事實上，主宰者另有其人。

在我晉鐸後不久，有次講道的主題是「聖母領報」。《路加福音》記載，天使加俾額爾去拜訪瑪利亞，瑪利亞得知她將要生下耶穌（路一26-38）。歷經好幾天的祈禱、找資料、撰寫、修改之後，我完成了一篇自認為精采絕倫的講道稿。

講道中我打算說「聖母領報」的故事，就好像其他講述與天主相遇的靈修經驗故事一樣。天主在我們生活中作工的方式，就跟天主在聖母領報中一樣。天主採取主動（一如天主對瑪利亞），我們感到疑惑（一如瑪利亞）；我們受邀留意周圍，看看天主行動的記號（一如天使請瑪利亞想想她的表姊依撒伯爾）；接著我們就答應了；然後天主就把新生命帶進我們的生活中；最後要我們在這經驗結束後，去把新的生命活出來。

反正，我當時覺得這真是篇令人嘆為觀止的講道內容——完全原創。這段章節，我還沒見過任何其他類似的反思。迫不及待要去講給大家聽了！

彌撒結束後，我站在門口等著，想著勢必會有人來稱讚我。那些滿懷感謝的信眾，對我這高妙至極的洞見會有什麼看法呢？我等不及啦！結果他們說了什麼呢？

「神父再見。」



250

慧心一笑

「祝你有美好的一天。」

「拜拜。」

沒半個人提及講道的事。

隔週，時間緊迫，我非常迅速地寫了一篇我覺得平凡無奇的講道稿。在一切事上找到天主、在你生活中的每個角落尋找天主……諸如此類，沒啥特別、沒啥新意、沒啥不一樣的。

彌撒結束後，許多人眼眶泛著淚水來找我。

「真的是……美極了！」

「非常感謝你！」

「那正是我今天需要聽到的話！」

這活生生的經驗提醒著我，不論你有多努力，最終成就的還是天主，不是你！這一切都讓我們能以正確的眼光去看待我們的工作。



接受你無法掌控一切，不只是為了謙卑，也是為了更大的喜樂。你可以盡心盡力去做，並把其餘的事交託給天主。教宗若望二十三世曾說過，他晚上因憂心教會的未來而驚醒時，便會問自己一個問題，好讓自己放輕鬆，「喬萬尼⁷啊，你為何如此煩惱呢？是誰在掌管教會——是你，還是聖神呢？是聖神！所以囉，你趕快去睡覺吧！」

你不是天主。你若忘了這點，天主自會提醒你。因此我們必須以輕鬆愉快的態度去面對生活與使徒工作，這並不是說我



⁷譯者註：若望這個名字的義大利文是喬萬尼（Giovanni）。

們的工作、家庭、信仰生活都不重要，只是我們終究不是那位決定結果的人。

喬伊是我的朋友，剛在西雅圖晉鐸。有次他在葬禮上講了一篇跟悲慟有關的道理，內容是說在失去所愛的時候，我們都希望有個度過憂傷的簡單祕方。他講了小時候母親教他如何做麵包的故事，做麵包需要幾種基本材料：麵粉、水、酵母。不過，喬依現在做麵包的時候，會加點他自己喜歡的材料進去。面對悲慟時，情況也很類似，有一些基本的方法——以信仰團體的方式聚會、說說過世親友的往事、相信復活。但我們每個人都得在基礎「食譜」上加點東西，如此，就能讓天主在我們傷心之時「餵養」我們。

喬伊坦承，當時他對自己的講道內容洋洋得意。

後來，有個女人走向他，說：「神父，你講的內容我一個字都不記得，但你講的道理真是撫慰人心啊！」

喬伊跟我說這事時，我倆狂笑不已。

「所以啊，這就是個很棒的提醒。到底誰才是主宰啊！」喬伊說。



小孩子最擅長提醒你無法掌控一切。幾年前回到我長大的賓州，跟媽媽和妹妹全家人一起共度周末。那個主日我受邀到本堂慶祝彌撒，心想：「這堂區可真走運！他們居然能看到當地的小男孩衣錦還鄉，到這兒來慶祝彌撒！他們的運氣也太好了吧！」我當時簡直是不可一世的虛榮。

信眾當中有我的家人，包括我的兩個外甥：十歲的查理斯



和他三歲的弟弟馬修。馬修那時頗為虔誠，他喜歡看耶穌故事的繪本，喜愛參加彌撒，甚至會在家裡唱聖歌。馬修最喜歡的一件事就是在飯前禱告時帶領大家畫十字聖號，在我們請天主祝福食物前，馬修會率先說：「因父，及子，及聖神之名。」這是他在全家晚餐時所擔負的任務。而且，不讓馬修領飯前禱的那個人，就會惹上大麻煩。

不管怎樣，那天彌撒一開始，我趾高氣揚，循著中央走道遊行進堂，接著轉身面對羣眾，以傳統的祝福開場：「因父，及子，及……」

突然間，從前排傳來刺耳的尖叫聲。「停！停！停！那是我的台詞吔！吉姆舅舅，你閉嘴！吉姆舅舅把我的台詞搶走了啦！」當下不笑出來實在是不可能的事。

這樣的時刻，你可以把它看作是份通往謙卑的邀請嗎？你可以把它看作是通往神貧大門之路嗎？如同基督新教神學家尼布爾所言：「我們的可笑之處，完全在於我們太過自大。」

3. 歡快是天主臨在你生活中的記號

從我們先前對幽默和納匝肋人耶穌的生活所做的研究中，回想一下其中的觀點。一如我之前所述，納匝肋人耶穌的生活充滿喜樂，想想看，當人們被耶穌治癒之後，發生了什麼事？他們發出喜樂與驚異讚嘆。「我們從未見過這樣的事！」想想雅依洛的小女兒得救時，他有多麼快樂。當患癲癇的兒子被治癒時，他的父親有多麼快樂。想想那瞎子的喜樂是如何躍然於紙上，他們問那瞎子發生什麼事的時候，他說：「有一件事我



知道：我曾是個瞎子，現在我卻看見了。」⁸

在耶穌的比喻中，喜樂也是與許多角色形影不離的好夥伴。還記得我們討論過蕩子的比喻嗎？父親大喊：「把戒指戴在他手上，給他腳穿上鞋……我們應吃喝歡宴！」然而大兒子卻不願一起歡宴慶祝，父親便闡釋他對喜樂的渴望，如今他的小兒子已經回來了，他說：「我們應當歡宴喜樂！」

父親的角色在此暗指耶穌，在比喻中責備大兒子**不夠**喜樂，大兒子滿是憤恨，不願進屋（根據習俗，此乃侮辱父親之舉），也拒絕與弟弟和好。父親的喜樂與大兒子的苦澀形成強烈的對比。「你這個弟弟死而復生，失而復得，」喜樂吧！父親對大兒子說。喜樂吧！耶穌也在對祂的聽眾說。

喜樂綜括耶穌在這世上的一生。在祂生命的開始，瑪利亞領報之後，便去了依撒伯爾那兒。發生了什麼事？洗者若翰在依撒伯爾腹中歡欣踴躍。瑪利亞又做了什麼？她唱起讚美的歌曲：「我的靈魂頌揚上主，我的心神歡躍於天主，我的救主。」耶穌在世上的生命結束後不久就復活，復活的基督在岸邊烤魚。伯多祿在船上看見祂，因為喜樂，便縱身跳入海裡。

喜樂也開啟了耶穌的公開使徒工作。傳統上說祂初行奇蹟是發生於加納，耶穌在那兒神奇地把水變成了酒，以確保宴會能繼續進行。喜樂是耶穌的生活與使徒工作的基本要素，因此，對所有跟隨祂的人來說也應當如此。

《與天主一同歡笑》一書中，在描寫天主怎麼以「始料未及、令人意外」的方式與人性產生連結，以及講述「天主對於



⁸ 瑪二 1-12；瑪五 35-43；瑪九 14-29；路九 1-34。

善變的人類那份窮追不捨又仁慈的愛」的時候，阿爾巴克用了「天主的不一致性」、「天主的幽默」、「天主的不合邏輯」這樣的字眼。在《天主讓我笑》一書中，葛若熙指出舊約裡：「在天主面對軟弱的人類時，祂的計畫是如此令人訝異，彷彿是不可能達成的事，因而使人驚愕不已地笑了出來。」正如天主在撒辣身上所行的一樣。

舊約裡的男男女女違背了天主與以色列訂立的盟約，天主卻不斷地原諒他們⁹。《創世紀》中，亞巴郎為拯救索多瑪城免於毀滅，頑強地與天主談判交易條件的那幕，在今日看來也挺滑稽的。（天主表明，若亞巴郎能夠在城中找出五十個義人，祂就會保全索多瑪城。一番討價還價之後，亞巴郎說服了天主，同意降至十人就好。）潘立緒拉比在描述舊約時用了「通俗」這個字。幽默就是一種通俗的表現方式。

阿爾巴克表示，新約中「人類所期望造物主應有的作為，與實際發生的狀況」，兩者之間的對比十分戲劇化。默西亞不過是個尋常的加里肋亞鄉下人，「這人不是那個木匠的兒子嗎？」福音書裡有個旁觀的人這麼問。仔細想想耶穌是用怎樣的畫面來描述天主的愛：那個只為了尋找一隻迷失的羊，而拋下九十九隻羊的牧羊人？那位歡迎自私兒子回家的父親？那位花上一整天時間打掃屋子，只為尋找一枚銅板的婦女？真是瘋了！

舊約與新約當中，不只遍布反覆無常的期望和難以捉摸的神性，也隨處可見天主好玩的心。在《創世紀》中，亞巴郎為



⁹ 阿爾巴克指出，光是天主要締結盟約這件事的想法，就是很諷刺的：「純粹由人類的觀點來判斷的話，這肯定是種幽默弔詭的情況：天主竟自由地與祂所創造的人類奠立契約關係！」

救索多瑪城而與天主協議的那段故事，耶穌會士克里弗說：「這件事是很幽默的，就好像兩個鄉下人為了羊皮在討價還價一樣。」

羅伯把天主的嬉鬧與創造力相連結：「創造力和『玩』想像力的關係非常密切。」他建議我們想像巴哈這樣的人，以一套固定的音階與和聲就能創作出美妙的音樂。天主的創意也是如此——富於想像力、多變化、玩心重。

他是否曾想過天主是在跟他開玩笑呢？

羅伯說：「有時我的整个人生就像個大笑話！天主滿是驚喜！走到死胡同時，想著我做錯了，但隨後又會有意料之外的事發生。這就是天主好玩的創造力。」



諧星德蕾莎姆姆

就像我們在第三章看到的，許多聖人都有豐富的幽默感。有些聖人甚至還會取笑想當聖人的想法。若望保祿二世於 1978 至 2005 年間擔任教宗，在他任職期間封聖的人數相當可觀，史無前例，人盡皆知。有位主教轉述這則故事給我聽。大約在那時，德蕾莎姆姆的修會裡有位修女問德蕾莎姆姆，她要如何才能成為聖人。這位修女期望聽到的不外乎是像度聖潔的生活、服務窮人、時時祈禱這一類的虔敬答案。沒想到，德蕾莎姆姆卻是笑著說：「若妳想當聖人，現在死正好！教宗正在為大家列聖品呢！」

看遍了幽默與歡笑的實例在聖經和許多人的生活中，你或



許會自問：**我自己的**靈修生活，有必要那麼死氣沉沉的嗎？我可以把喜樂、幽默、歡笑看作是天主在我生活中臨在的記號嗎？

許多聖人和靈修導師都是這麼做的。我已經講了好幾位聖人的故事，他們都過著津津有味的生活。如納可曼拉比所言，喜樂乃生命之不可或缺¹⁰。

親近天主使人滿心喜樂。為何要隱藏呢？《智慧人生》¹¹是牟敦的傳記，作者提姆·弗利司特講述自己和另一位來自紐約天主教勞工之家的年輕人，兩人如何從紐約一路搭便車前往牟敦在肯塔基的隱修院。即將見到這位大名鼎鼎的隱修士，還要跟他談論和平與非暴力，他倆緊張萬分。

好幾個小時的舟車勞頓，他們累得像條狗。抵達後，有人領他們去看他們在修道院內的住房。弗利司特到小聖堂去祈禱，但他的祈禱卻被「笑聲」打斷了。弗利司特沒料到，熙篤會隱修院裡頭，竟然會出現「笑聲」這種東西。他步出小聖堂去探探那笑聲到底是從何而來。他是這麼講的：

我發現，那笑聲是從**我朋友的**房間傳來的，當我打開門的時候，那個笑聲還是笑個不停，那是一種如狂風般的喜樂。笑聲主要來自一個漲紅著臉的男人，他穿著熙篤會的**袍子**躺在地上，四腳朝天，雙手捧著肚皮……突然間我意識到，這個躺在地上、如此放縱

¹⁰ 納可曼拉比的禱詞下文是這樣的：「請讓我常保快樂——全心全靈真正的快樂。請把純淨的喜樂放入我心內，這樣我將會常保快樂。也請幫助我把快樂帶給人。」

¹¹ Jim Forest, *Living with Wisdom: A Life of Thomas Merton* (Maryknoll, NY: Orbis Books, 1991)。

大笑的男人，想必就是牟敦了……究竟是什麼事這麼好笑呢？原來是因為那隻臭氣沖天的腳丫子。一路從紐約下東城一直到隱修院都悶在鞋子裡，如今終於暴露在空氣當中。

牟敦是我們這時代的偉大靈修導師，他居然會賴在地上，嘲笑薰人的臭腳丫！

幾年前，我跟一位老隱修士交談，他曾是牟敦的初學生。他告訴我，牟敦雖然是全美國最有名的隱修士，但大多數的初學生在剛進隱修院時都認不出牟敦來（當時的隱修院裡約有兩百名隱修士），他說：「若那時你問我哪個人是他，我會一直猜到倒數第二個人才猜對。」

我問他：「為什麼呢？」

他答：「他總是笑個不停啊！而且我以前認為，隱修士應該要非常嚴肅才對。」

把我們擁有的喜樂隱藏起來究竟有何益處呢？一如大德蘭所言：「讓我們每個人都謙卑地用喜樂去逗人開心吧！」

你們能把喜樂看作是天主在你們當中臨在的記號嗎？

麥定教授說：「若你從未有過想跳舞、想玩、想要寶的衝動，你要怎麼談論基督徒的喜樂呢？若你被天主的恩寵淹沒，你應該會被釋放，自由地起舞、放聲大笑並展現笑容！」



喜樂課題

得撒洛尼前書

許多聖經學者都認同這是新約裡最古老的一部書。你大概會以為，這部書應會受到很大的重視與關注；你大概會以為，一份寫於西元 50 年前後的文件——距耶穌死而復活僅十七年左右的時間——所有的基督徒都會熟讀；你大概會以為，大多數的基督徒都能背出這份文件中的幾小節。

那你就錯了。聖保祿寫給得撒洛尼教會的第一封信，對很多基督徒來說並不是那麼熟悉。

然而，大家公認，這不但是聖保祿最早寫的書信，更是整部新約中最早完成的一部作品。學者認為，《得撒洛尼前書》非常有可能是在西元 50 年前後寫於雅典（Athens）或格林多（Corinth），因此，比福音書和《宗徒大事錄》都更早完成。大家都認為聖保祿是個暴躁乖戾又老古板的人，但這信中藏有一段令人眼睛為之一亮的句子，顛覆了普羅大眾對聖保祿的看法。

先來介紹一下歷史背景。保祿寫信給他在得撒洛尼一手創立的教會（亦即基督徒團體）。得撒洛尼位於羅馬的馬其頓省、愛琴海北岸（就是今日希臘北部的撒羅尼基，Thessaloniki）。在這封簡短的信中，保祿鼓勵他的基督徒夥伴要對基督的「第二



次來臨」有信心，他們認為此事會在他們那時代發生。（當時有許多基督徒相信，第二次來臨是隨時都可能會發生的事。）

和其他保祿寫的某些書信不同的地方是，他在此無意回應任何延燒至那地區的基督徒團體的激烈神學辯論，也不是為了一連串可怕的罪行而要叱責他的基督徒夥伴；相反地，保祿主要是想鼓勵他們度聖潔的生活。事實上，在信裡，保祿一開始就先大為讚許得撒洛尼基督徒的德行，形容他們是那地區其他教會的典範，或許這可以解釋他的措詞為何如此溫柔。有個注釋描述《得撒洛尼前書》：「撫慰人心，語氣親切，情感表達無遺。」¹

現在回頭來看那段令人眼睛為之一亮的句子吧！接近信的結尾處，保祿提出一套實踐基督徒精神的方式：「應常歡樂，不斷祈禱，事事感謝：這就是天主在耶穌基督內對你們所有的旨意。」你可以花上畢生的時間去默想這句話。其實，你可以花上畢生的時間去默想「應常歡樂」這幾個字就行了。

可是，這有可能嗎？具體而言，「應常歡樂」又是什麼意思呢？

首先，這並不是說你在受苦時不可以難過，也不是說你必須忽視周遭世界的不幸事物，雖然保祿的話乍看之下似乎有這個意思。可敬的天主教神父艾德華·海斯（Edward Hays）是位很受歡迎的靈修作家，他在《追尋喜樂：在苦樂參半的世界裡思索人生》（*Chasing Joy: Musings on Life in a Bittersweet World*）一

¹ Edgar M. Krentz, "First Thessalonians," in Harold Attridge, ed., *HarperCollins Study Bible, New Revised Standard Version* (San Francisco: HarperSanFrancisco, 2006).

書指出，不只是你生活中悲傷的事在向保祿的話提出挑戰，這世上不正義的事也在向保祿的話提出挑戰。「應常歡樂」不只是看起來難辦而已，好像還是件冒犯人的事。

海斯說：「在我們今日的世界，要這麼做實在是困難至極，因為每天的頭條新聞都充斥著壞消息。」難道這世上的不正義不令人悲慟、反而是要微笑以對嗎？

「以喜樂代替氣憤對抗邪惡，感覺上好像是因怯懦而裝聾作啞。」他說。

不過，保祿那時代的得撒洛尼也不是什麼天堂樂園。在羅馬帝國的蹂躪下，城中許多人過著奴隸般的生活，而那些自由的人則可能十分貧困、知識淺陋，很多我們視為理所當然的生活基本所需他們都得不到。重病（和不治之症）與早夭是許多人面臨的命運，當時的得撒洛尼人應該明白苦難的意義。至於保祿在信上前幾行所暗示的「迫害」，那兒的基督徒應該也有所了解。

所以，保祿怎麼會要他們對生活的現實面視而不見呢？他沒有這樣做。反之，他點出更重要的事。當你快樂或突然感到這世界彷彿是個以公平正義對待每個人的時候，要獲得喜樂不過是小事一樁；但在悲傷、面對不公義時，你又怎麼會喜樂呢？海斯提了個建議：「活在喜樂中，就是住在天主的愛內；成為真正的先知，則需要去愛那些你指責的人與事。」

偉大的美國黑人靈歌是一個很好的例子，針對這個精采的主題，此處並沒有足夠的篇幅來列舉一長串詳盡的註解，但簡單介紹一下是沒問題的。美國非裔基督徒偉大的信仰當中，最淵遠流長的記號之一就是靈歌，這代代流傳下來的傳統，是從





深深的苦難中孕育出的喜樂歌曲。這些歌曲是信靠天主的記號，如美國非裔神學家孔吉姆（James Cone）所言：「靈歌絕非表達消極地逆來順受的歌曲，靈歌是表現黑人自由的歌曲，強調黑人的解放自由與神的啟示一致。」²

那些歌曲中的喜樂，受過苦難烈火的鍛鍊，依然存在。有一段記憶仍歷歷在目，那是我還在耶穌會初學的時候，獲邀去波士頓羅克斯貝里（Roxbury）區的一個教堂，裡頭清一色都是黑人。在那之前，我從沒去過像這樣的教堂，但自聖詠團唱起「引領我，帶領我」開始，我就感到自己全然沉浸於眾人的喜樂之中。多年之後，在奈洛比貧民區的教堂，他們聖詠團所演唱的歌曲也讓我同樣經驗到那股熱情洋溢。肯亞人以史瓦希里的調子唱歌時，會肩並肩緊緊靠在一起（我毫不誇大）。這兩羣人（奴隸的後裔與東非人）的共通點不光是膚色而已，還有他們對天主永恆不渝的信賴。

喜樂，是一種比快樂更深的美德；喜樂的源頭就是體認到我們都是天主所愛的。為基督徒而言，喜樂的理由就是體認到耶穌已從死者中復活，即使在受苦時亦然。這並不是說苦難不會帶來憂傷，當然會，但是苦難並非結局——不論是耶穌的生命或我們自己的生命。那樣的體認能帶給我們深深的喜樂。

事實上，就在著手寫本章的時候，我接獲到不大好的診斷消息：我必須動個小手術。不會有生命危險，也不是什麼困難恐怖的手術，但就是件我寧可不要有的事。隔天早上我為此事祈禱時，恰好是在要寫喜樂這個主題之前，我發現自己並沒有

² James Cone, *The Spirituals and the Blues* (Maryknoll, NY: Orbis Books, 1991).

特別喜樂的感覺。

祈禱的過程中，我漸漸了解到，天主會藉這小病痛與我同在；天主會給我力量與智慧去面對它、解決它、與它一起生活，一如天主過去所做的。這不只讓我感到平安，還讓我感到喜樂，我沒辦法說我**很快樂**，或是說我不會希望聽到不一樣的消息，但我感覺到喜樂。「事事」喜樂，有部分的意思應該就是指這個。

像我先前說過的，面臨苦難時，悲傷是合理又自然的反應。我相信天主渴望我們誠實地面對自己的悲傷，並在祈禱中與祂分享。就算在巨大的不幸之中，知道有天主陪伴著我們，便能給我們深植於心的喜樂，帶領我們穿越困難、穿越痛苦難耐的時光。

同樣的，「應常歡樂」的意思也不是說，我們在面臨不正義的事時，只要「往好的一面看」就好。發生不正義的狀況時，你內心升起的怒氣或許是個記號，是天主引導你去注意那件不正義的事。也就是說，看到某些事令你感到忿怒時、讀到某些文章令你感到厭惡時、聽到某人告訴你的話令你感到震驚時，或許正是天主透過這些事在對你說話（否則天主還有什麼別的法子能使人產生行動呢？）。特別是當不正義的事臨到**別人**身上時，因為我們對發生在自己身上不正義之事發怒時（雖說這股怒氣可能是合理的），情緒中可能摻雜了自私和自尊心受傷的感覺。

比如你看到高級餐廳前的人行道上坐著一位街友，前來用餐的人可以花幾百塊美金吃飯，但對那位街友卻連正眼都不瞧一下，連幾塊錢也不願施捨，甚至連一句友善的話都不肯說。可能你會覺得生氣或難過，你大概會過去給他一點錢或陪他聊



一會兒，但你絕不會對自己說：「要高興一點！」當然更不會對他這麼說。目睹不正義的事時，你會想辦法使情況獲得改善。出自強烈情感與義憤填膺的舉止，能造就出偉大的愛德行動。

所以，喜樂在哪兒呢？喜樂來自在主內愛的信任、意識到天主透過你的憐憫在作工，了解到天主的渴望是窮人受平等待遇的正義世界，以及相信天主會幫助那些仔細聆聽祂的人成就正義。

保祿提的這套實踐基督徒精神的方法是：喜樂、祈禱、感謝。將這三部分視作一關係密切的整體非常重要。喜樂、祈禱、感謝，三者環環相扣。我們來仔細看看原因。

第一，喜樂是**從**感謝而來。回想我們感謝的人、事、物時，感謝便油然而生。第二，祈禱支持著其他兩項美德，以默觀式的覺察看待世界或是祈禱式的專注態度，都能讓人更容易看見生活裡的恩寵。最後，喜樂推動我們**去**感謝。我們因聽到好消息而感謝時，也能引發喜樂。喜樂也可以促進我們去祈禱，在我們的喜樂中，我們滿心感謝，想要在祈禱內和天主在一起，和祂分享我們喜樂的生活——就像我們想跟朋友分享喜樂一樣。

這三項美德彼此相輔相成。祈禱喚醒感謝，感謝成就喜樂，喜樂促進祈禱。如此，我們便能跟從保祿在兩千年前給得撒洛尼人的溫柔勸言。許多現代教友認為，保祿並非是位喜樂的宗徒，而是位不苟言笑的宗徒。他通常（很不公平）被描繪成嚴苛又愛說教的人，一心只想打壓真實的人類情感，全意投入於抑制人類的性欲；而不是被描寫成一位激勵人心的朋友，邀請我們進入喜樂的世界。然而，保祿在這兒，在他最早的一封信中，所做的就是這件事。或許有別的基督徒團體需要聽到比較



嚴苛的話，但是，保祿宗徒給得撒洛尼人的三項勸言，也是給今日基督徒的三項勸言，第一項就是喜樂。



《得撒洛尼前書》五 12-28

弟兄們，我們還請求你們尊敬那些在你們中勞苦，在主內管理你們和勸戒你們的人，為了他們的工作，你們更應本著愛，重視他們；你們要彼此平安相處。弟兄們，我們還勸勉你們：要勸戒閒蕩的，寬慰怯懦的，扶持軟弱的，容忍一切人！要小心：人對人不要以惡報惡，卻要時常彼此勉勵，互相善待，且善待一切人。應常歡樂，不斷祈禱，事事感謝：這就是天主在基督耶穌內對你們所有的旨意。不要消滅神恩，不要輕視先知之恩；但應當考驗一切，好的，應保持；各種壞的，要遠避。

願賜平安的天主親自完全聖化你們，將你們整個的神魂、靈魂和肉身，在我們的主耶穌基督來臨時，保持的無瑕可指：那召你們的是忠信的，祂必實行。

弟兄們，你們也要為我們祈禱。你們要以聖吻問候所有的弟兄。我因主誓求你們，向眾弟兄朗誦這封書信。願我們的主耶穌基督的恩寵與你們同在！



第九章

應常歡樂！

將喜樂、幽默、歡笑帶入祈禱中

若有朋友因你而喜悅，他會如何表達呢？直接說出來就是個簡單的好方法。朋友可能會說：「嘿，見到你真好！」或者，正在做某件愉快的事時——一起去度假，或是共度一個開心的夜晚——他可能會說：「真是太好玩了！」天主也是這麼做，只是方法不同而已。天主透過教會的服務、大自然、音樂、關係和遊玩於各種外在的方式，分享祂的喜悅。

天主也透過我們內在的生命來分享祂的喜悅。看到我們的小孩在生日派對上玩得很開心時，祂以喜悅填滿我們的心；當我們到最鍾意的度假勝地時，祂令我們感受到快樂；在漫長的冬季過後看見春天捎來的第一道消息，讓我們歡欣雀躍。我母親翹首盼望的一刻總在三月間來到，她會興高采烈的說：「今天我看到了我今年的第一隻知更鳥了！」

1981年的電影《火戰車》（*Chariots of Fire*）改編自真人真事，講述1924年參與奧林匹克運動會的選手之間的故事，其中一位賽跑選手是非常虔誠的基督徒，這角色乃真有其人，他是蘇格蘭人，後來晉鐸了。片中有句台詞是我最愛的經典名句之一，就是他談到天主時說：「跑步時，我感受到祂的快樂。」這是種談論內在喜悅的奇妙方式。



朋友表達他喜歡你的另一種方式可能是和你「鬧著玩」。和朋友交往最有樂趣的事之一，就是跟朋友開開玩笑。例如，我的朋友就很喜歡拿很多事來取笑我，尤其是有關我寫書的這件事。我的朋友喬志比我早一年進耶穌會，他總會用他的幽默感把我拉回現實世界。有時我們跟朋友聚在一起，邊吃漢堡邊聊天，我說：「天啊，這未免也太好吃了吧！」他便會說：「真的嗎？那你要幫它寫一本書嗎？」

像我先前提過的，父母也喜歡和孩子鬧著玩。1960年代末，我父親下班回家，坐在餐桌前準備吃晚餐時，他總習慣戴著帽子的模樣，常把妹妹和我惹得咯咯發笑。

我們會說：「爸爸！」

他戴著灰色軟呢帽坐在餐桌前，假裝無辜地問：「怎麼了嗎？」

「爸爸！你的**帽子**還戴在頭上哩！」玩鬧，是當個好父母的必備要件。

要取悅天主……要真正成為神性之樂的一部分……

要被天主所愛，不僅是要受憐憫，還要受悅納，

如同藝術家因其作品而喜悅，

或像父親因兒子而喜悅那樣——

這看似不可能，

因這種極重無比的光榮是我們的思維難以承受的。

但，確實是如此。

——魯益師（C. S. Lewis），

《極重無比的光榮》（*The Weight of Glory*）

因此，若把友誼視作我們與天主交往的一種方式，而朋友又是可以玩在一塊兒的；若把天主視作父母，而父母又是愛跟我們玩耍的，那你或許會問自己：「天主是怎麼和我玩的？而我又是怎麼和天主玩在一起呢？」

我在肯亞的時候，有回患了淋巴腺熱，這表示我得在床上休息四個星期。難民們以為我罹患了非常嚴重的疾病，像腦膜炎、傷寒、其他非常罕見的重症或不治之症。在我生病那段期間，他們經常到我住的耶穌會會院來探病。那時我發現，在肯亞，體貼的人去探望生病的朋友時，會幫忙打掃屋子。所以在我養病的那段期間，難民會突然跑來探望我，外加掃地，當時的我雖努力想保持清醒，卻是白費力氣。

幾個月後，我覺得自己的病已經好得差不多，可以回去工作了。頭一天，我開著我那台破舊的吉普車穿過奈洛比的貧民區時，有三位難民看到了我，他們狂亂地揮著手，示意要我靠邊停。我搖下車窗，那三位便把手伸進窗子裡跟我握手。

其中一位滿臉笑意地對我說：「吉姆修士，我們真高興你沒死！」

一聽這話，我狂笑不止。那油然而生的笑聲，似乎代表了許多意義：為久病後的痊癒而喜樂、為難民對我的關愛而感謝（我以前從未聽過如此生動的表達）、為他們說出那讓我完全料想不到的話而喜悅。

雖然他們那爆笑的話語讓我想到了別的事，但綜觀之，我覺得這一切應該是天主在跟我玩耍的記號。

這種玩笑嬉鬧的時刻，以準確無誤的方式傳達出真理。還記得潘立緒拉比意外迎接「安息日女王」的那件事，是如何邀



請他去經驗與天主間的新親密關係嗎？然而，天主與我們玩耍的這些時刻，我們卻常常不理不睬。我們傾向於思考：那**不可能**會是天主、這事不夠**正經嚴肅**。

天主的玩心，可能帶有嚴肅的訊息。去年冬末，我一直在思考自己是否真的需要兩頂毛帽，難道一頂不夠嗎？或許我該把一頂送給窮人。可笑的是，我不斷在內心交戰，不曉得是否應該送一頂出去。有天我出門去理髮店，半路上，我把手伸進口袋裡想把帽子拿出來戴，卻發現它不在口袋裡面。這時我才明白帽子掉了。轉過身，我看到有位街友正把我的帽子往頭上一戴。好吧！我想，就這樣吧！是天主在逗弄我，告訴我早該在一開始就這麼做嗎？而那幾位難民所說的話，是在提醒我要更信任天主嗎？

我們傾向於忽略、視而不見、或只是想要抗拒輕鬆愉快的時刻，忘了天主愛與人嬉鬧的可能性，但這點在聖經上可是清楚記載著。這讓我想到了一個故事。有個人要找停車位，他在朋友婚禮上擔任伴郎，但他遲到了，趕不上禮儀開始，只好在教堂的停車場裡抓狂地繞來繞去。雖然他不是很虔誠的人，但還是祈禱著：「天主啊！拜託幫幫我吧！若祢能空出一個停車位給我，我每個主日都會上教堂，每天晚上都祈禱，還會善待我遇到的每個人！」剎那間，有個車位空了出來。這個人就說：「哦，天主，不必勞煩祢啦！我已經找到一個車位了！」

不要不理會，不要視而不見，不要抗拒任何天主在你日常生活中與你玩耍的可能性。在你的祈禱生活中也是如此。





天主的臉

這一切討論天主調皮好玩的內容，或許會讓你想知道，我是如何得知天主愛玩的？嗯，就像我前一章所提到的，那些發生在我們身上的趣事，在我看來，好像暗示著這種神性特質。不過，當然啦，我們沒人知道天主到底是什麼樣子。改編一下聖道茂的那句話：「若你可以定義『它』，那它就不是天主。」這又讓我想到一則我很喜歡的笑話。

有位天主教的修女在美術課時，教小學一年級的學生用手指作畫。修女在走道上來回走著，仔細端詳學生畫得如何。她在一個小男孩的桌旁停了下來，問：「比利，你在畫什麼？」

比利抬頭看著她，答：「我在畫天主的臉啊！」

「這怎麼可能咧，」修女說：「沒有人看過天主的臉啊！」

比利低下頭繼續畫畫，說：「再五分鐘就好，他們馬上就會看到了！」

我最愛給人建議的默想主題之一，是戴邁樂神父的話：「仔細看天主正注視著你……微笑著。」戴邁樂神父的這幅想像畫面，其本質是一份邀請，邀請你進入喜樂滿足的祈禱當中，邀請你與微笑的天主共度你所謂私密、一對一的獨處時光，邀請你以天主的眼光看世界。



在開始討論如何讓喜樂與你的祈禱融合之前，我們先來談一談祈禱。首先，祈禱是什麼？

簡言之，祈禱是發生在你和天主間的對話。我們與天主的交往，當然是要在日常生活中活出來。只是，這就像跟人交往一樣，需要與天主有些獨處的時間，需要特意安排這段時間，好讓我們能靜靜坐著（或走路、跪下、任何效果最好的姿勢），只跟天主在一起。

若以交朋友來說明，如果你從未與朋友有過一對一的相處時光，這會是段怎樣的友誼呢？想想看，跟朋友有些輕鬆愉快的時光，是多麼快樂的一件事；能從生活的重重困難當中脫離一會兒，該是多麼好的喘息機會。你可以用那樣的方式——一個讓天主減輕你肩上擔子的邀請——看待祈禱嗎？



與天主同在

耶穌會靈修作家馬克·堤博多（Mark Thibodeaux），在《扶手椅的奧祕》（*Armchair Mystic*）一書中區分出祈禱的四個階段。

第一個階段是對天主嘮叨（包括懇求祈禱，也就是請求幫助）。第二個階段是對天主說話（包含你的感受和情緒，對天主的失望和盼望）。第三個階段是聆聽天主（以一種更默觀的方式回顧你一日生活中發生的事，並留意你的靈魂在祈禱時的內在動靜）。最後一個階段是與天主同在（近似於歸心祈禱，是一種臨在的祈禱）。後面的三個祈禱階段，喜樂最容易進入其中。¹

因此，在我們進入喜樂祈禱的討論時，這兒列出了少數幾種個人祈禱的方法（有別於禮儀時的集體祈禱）：

背誦禱詞。是有標準格式的傳統禱文。最常見的是〈天主經〉（或稱「主禱文」），還有〈聖母經〉、〈猶太信經〉或是任何伊斯蘭傳統的每日經文。很多天主教徒會念〈玫瑰經〉，穆斯林會用念珠來幫他們記誦經文。即使是最熟悉的背誦禱詞，也能引導人與神有更深層的接觸。有個朋友的母親對她的兒子說：「念〈玫瑰經〉的時候，我凝視著天主，天主也凝視著我。」

聖言頌禱。源自修道院傳統，是「莊嚴誦讀」的意思。以聖經上某段特定章節來慢慢地默想，並提出一些問題，像是：「在這段章節裡發生了什麼事？」「天主在這段章節中要對我說什麼？」「關於這段章節，有什麼我想對天主說的話？」如此，你便以一種默想的方式與那段經文相遇。

依納爵式的默觀祈禱。這種方式是想像自己進入聖經的某一幕場景，信賴天主會透過你的想像力作工。當你藉著想像力把自己置入聖經的某段經文時，問自己：「我看到什麼？」「我聽見什麼？」「我聞到什麼？」「我嘗到什麼？」「我感覺到什麼？」藉著想像力更投入那場景時，比方當你跟耶穌或宗徒在一起的時候，你會注意到有什麼樣的洞察和情緒浮現。

歸心祈禱。盡可能「空虛」自己，從分心的事轉移到自己的「心」、天主的居所。這種祈禱方式通常需要一個「祈禱用字」來幫助你歸心，像是「天主」、「愛」、或是「平安」。



¹ Mark Thibodeaux, *Armchair Mystic: Easing into Contemplative Prayer* (Cincinnati, OH: St. Anthony Messenger, 2001).

這主要是一種淨空的祈禱，靜靜棲息於天主愛的臨在內。

意識省察祈禱。回想你一天中發生的事，試著注意你可能在哪兒遇見了天主。先從感謝的事開始；接著回顧當天的事；注意可能在何處遠離了天主和犯了罪；請求天主寬恕，或是決定去與你傷害的人和好（或決定去辦告解）；最後向天主請求隔天所需的恩寵。這是一種覺察天主在你一日中臨在的祈禱。

祈禱不只是在自言自語而已。更確切地說，祈禱必定包含一位主動的聆聽者：天主。祈禱還必定包含一件事：**你在聆聽。**我說聆聽，意思不是說你真的聽見什麼聲音，而是聆聽你一日的生活中，天主在何處作工；而且，尤其是在祈禱的過程中，憑藉著浮現出的洞察、記憶、感受、情緒、渴望，聆聽天主如何以這樣的方式作工。



此刻，把喜樂、幽默、歡笑摻入在祈禱中發生的各種事情裡面。若祈禱是發生在你與天主間的友誼交流，若友誼帶給我們喜樂，若歡笑能令友誼熠熠生輝，若神聖的聖經裡頭有幽默的地方，那麼，為何不把喜樂、幽默、歡笑也視作你祈禱的重要部分呢？

這不是要否認天主威嚴的本性。在祈禱中充滿喜樂，並不會減低你對天主的尊敬之意，也不會減輕你在天主前的謙卑態度。面對神學家奧托（Rudolf Otto）所稱的「赫赫可畏且引人入勝的奧祕」（*mysterium tremendum et fascinans*）時，敬畏的姿態是我們靈修生活中不可或缺的一部分。接近宇宙的造物主時，應懷著至尊至敬的心，但敬畏與喜樂彼此並不衝突。

拿父母來作比喻的話，我們可以對母親、父親、祖母、祖父畢恭畢敬，但和他們相處時，還是可以感到非常喜樂的。拿智者來作比喻的話，我們可以既敬重對方的地位，又能在彼此的關係中加點幽默。拿友誼來作比喻的話，我們可以尊重朋友，又同時與他／她一同歡笑。

與天主一同歡笑這樣的想法，對基督徒而言或許更容易解釋。和耶穌在一起的時候，門徒們一定笑得很開心，也很愉快。那麼，為何基督徒在祈禱時不該如此呢？

有人相伴時，歡笑和愉悅是友誼深厚的記號。在我們所愛的人、所珍視的人身邊時，我們笑得最用力、最痛快。若我們也珍視天主的愛，當我們祈禱或默想時，又怎麼會不面帶微笑呢？

把喜樂、幽默、歡笑由祈禱中抽離，實在毫無道理可言。因此，我們就來看看將喜樂融入祈禱內的三種方法吧！

所以，初學者要努力處於心曠神怡和無拘無束的心境中；

因為有些人以為，要是他們稍微放鬆一下，

熱心便會隨之消失無踪。

——大德蘭，《聖女大德蘭自傳》

1. 與天主喜樂地在一起

我們常在悲傷苦惱時才接近天主。有麻煩時去找天主是人性的本能，當我們痛苦、煩惱、有壓力時，我們怎能不大聲哭喊呢？「哀怨詩」就道出了這種深刻的人性表達方式，《聖詠集》第十三篇開頭說：「上主，祢把我全然遺忘，要到何時？」



人類的歷史有多久，陷入麻煩時請求天主幫助的歷史就有多久。

不過，這並非我們尋求天主的唯一時刻，傷心痛苦不是我們祈禱的唯一動機。若拿祈禱與人際關係作對照的話，這就像是你在有煩心事時才會去找朋友聊聊一樣。

同樣，我們常帶著特殊請求去找天主。比方，我還小的時候，經常把天主看作「問題終結者」，只要我夠努力祈禱，只要我用對了經文，只要我遵照正確的順序反覆背誦，那麼祂就會幫我解決問題。照我青春年少的思維來看，天主就像是一台「宇宙泡泡糖機」，只要將對的經文放入正確的投幣孔裡，你的好運就會掉下來。

這樣的觀念也局限了我們和天主的友誼。我們都會有需要幫助的時候，假如求助於朋友是很自然的事，那麼求助於天主也是最自然不過的了。耶穌鼓勵跟隨祂的人這樣祈禱：「求祢今天賞給我們日用的食糧。」事實上，這就是懇求祈禱。

不過，交往不僅僅只是停留在那樣的關係上而已。只用那樣的方式祈禱，就好像友誼存在的唯一目的只為了讓你有所求罷了。因此，除了向天主訴說你的傷痛、懇求事情之外，還有另外一種跟天主在一起的方式——和祂喜樂地在一起。在祈禱中喜樂的和天主坐在一塊兒，想像天主也喜樂的和你坐在一塊兒，可以如此簡單；或者，把生活中艱難的部分帶到天主面前，也把快樂、興奮、有趣的事帶到祂面前。例如，最近有沒有什麼讓你笑或取笑自己的事情呢？

上一章我提到，我外甥在彌撒時大叫「那是我的台詞！」那件事，似乎就指出了天主好玩的心，至少在我看來是如此。當晚祈禱時，我同天主一起微笑面對那段小插曲。天主可能正



以溫柔的方式來挫挫我的銳氣，並提醒我別那麼自以為是。

你的生活中，是否也有類似的情況可以跟天主分享的呢？私底下祈禱的時候，與天主在一起的這段時間裡，你可以想像一下，和天主說說一天當中發生的趣事、讓你笑容滿面的事、令你嘲笑自己的事。這就是一種喜樂的和天主在一起的方式。

2. 回想那些帶給你喜樂的事， 並與天主分享你的感謝

聖依納爵留給信友最偉大的禮物，就是他寫於 16 世紀的經典作品《神操》。基本上，這是一本提供四週避靜，或說是提供四週祈禱之用的手冊，邀請我們親身參與福音裡的各項事蹟，藉著想像力跟隨耶穌，一起經歷祂的生命、死亡、復活。

感謝的態度貫穿了整本《神操》。在這四週的開始和結尾處，依納爵邀請我們去想一想，天主是怎樣賜給我們恩惠。例如，在避靜快結束時，依納爵邀請我們以四種方法去回想天主的恩惠。第一，回憶所受的恩惠：「用熾熱的深情權衡一番，我主天主至今為我所做的何其多，將祂所有授給我的何其繁。」

第二，想想天主是怎樣「居住」在祂的受造物之中。石頭與礦物，祂賦以存在；草木，祂賦以生機；禽獸，祂賦以感覺。而我們，祂賦以「存在、生命、感覺、理智」。你可以細細思索，天主是如何支持著你的生活，又是如何「居住」在你內。

第三，返心思索，天主怎樣在受造物上「操勞」。每每想到天主不停的創造，那畫面總深深觸動著我。天主賦予受造物「使其存在，加以保全」，幫助他們生長，讓他們能做自己。



天主使陽光普照、天降甘霖、草木繁茂、百獸得飽饌，凡此不勝枚舉。

第四，聖依納爵用一幅美麗的畫面來描述，想想這些恩寵——一切正義、善良、誠敬、慈愛——是怎樣來自上方的天主，「像日光來自太陽，像流水來自源泉。」²

思索我們所獲得的恩惠，這不過是少數幾種方法。一般來說，在這樣的避靜過程中，大家對這一切恩惠的主要回應方式就是感謝。

感謝健康靈修生活中的一項關鍵要素。心懷感謝，不只意謂人覺察到了自己生活中的恩惠，也覺察到這些恩惠的根源所在：天主。**忘恩**為依納爵而言是「最可惡的罪」，而且，「這是一切罪惡與災禍的肇因、起始與原由」。

感謝能夠激發我們對天主說出：「謝謝祢！」感謝天主與向朋友道謝同等重要。對朋友表達感謝能提升你內心的感激之情——這也是件可以加深友誼的行動。祈禱時也是像這樣，能向天主說聲謝謝的話，可以使你們的友誼更加深厚，因為這麼做能促使你更有意識地認出你的喜樂之源。

若覺得這些觀念太過抽象，或許你可以問問自己，什麼事會帶給你喜樂。若你覺得特別不喜樂，這兒列出了一些建議：

想想**人**。回想一下帶給你喜樂的人：配偶、孩子、家人、男朋友或女朋友、同事，還有你們教堂、猶太會堂、清真寺裡的教友。

想想**經驗**。這包含了像是有小孩、有好友、或是有可愛的



² 譯者註：出自《神操》第 234-237 號。

家庭這類的大事。而像是令人心曠神怡的假期、一覺好眠、甚至是與朋友在外頭度過一個愉快的夜晚等這類平凡的小事也不容忽略。

想想**幫助你成長的事**。或許你會對那些教導你或挑戰你的事心懷感謝，像是發人深省的書、影片、舞台劇。可能你看到的某則新聞報導，讓你能以新的角度看待某件事。

想想**與宗教相關的明確事物**。你可以因你的信仰而感謝嗎？可以因天主臨在你的生活而感謝嗎？可以因你的信仰團體而感謝嗎？可以因有時間祈禱而感謝嗎？

想想**日常生活中的小恩惠**。回憶你最近愉快的一餐、一通突如其來並讓你歡欣不已的電話，或是你享受著晴朗的好天氣。

想想**那些你視為理所當然的事**。你有地方可住嗎？你有足夠的食物可吃嗎？你有工作嗎？你有朋友嗎？那可比許多人所擁有的還多更多呢！你為這些事感到喜樂嗎？

想想**讓你發笑的事**。小孩做了什麼傻氣的事，或他才剛講出人生的第一則笑話。在屋子裡遍尋不著眼鏡，卻發現原來你一直戴在臉上。看了一齣好笑的電視節目、電影、舞台劇，至今想起仍會心一笑。

確切地思想那些令我們喜樂的事，能讓我們學會感恩，也能讓我們漸漸培養出「感謝的態度」。以感謝為核心的生活，意味著你非常可能保有一整天的喜樂。

賓州大學的心理學教授馬汀·塞利格曼（Martin Seligman）是認知心理學領域的創始人之一，我先前已談過認知心理學³。他在書中針對如何學習感謝所提出的建議，是最具效果的方法之一。在《真實的快樂》（*Authentic Happiness*）一書中，塞利





格曼描寫了他學生所提議的實踐方法，稱之為「感謝之夜」，依塞利格曼所述，班上的同學要「帶一位客人來，這位客人是對他們人生有重大意義，但他們卻從未好好表達過謝意的人。每個人都要以表達感謝的方式，向那位客人呈上感謝狀；每次表揚之後，會有個小討論。」

不論是對表達感謝的人，還是對接受感謝的人，這都是震撼性的一刻，是他們未曾有過的經驗。塞利格曼寫到，在某位女士談到她對母親由衷感激時，「教室裡每個人的眼裡都泛著淚光」。塞利格曼發現，對於那些在我們生命中讓我們快樂、讓我們喜樂的人，我們似乎不曾好好向他們表達過謝意。「就算是受到驅使而去做的时候，我們也會因為不好意思而畏縮。」這個方法的目的是為了讓我們的意識能著重於感謝的一面。雖然你沒參加過「感謝之夜」，但感謝依然是喜樂的靈修生活中不可或缺的要素——感謝能在你困頓時支持著你。

最近我跟一位耶穌會友人史帝夫聊到感謝這件事，他說整部新約中他最喜愛的章節之一，談的就是感謝。以前他在耶穌會辦的高中當校長時，常會引用這段經文。

《路加福音》裡記載耶穌治癒十個「癩病人」（這個詞在聖經裡泛指一切嚴重的皮膚病）的事蹟（路十七 11-19）：

耶穌往耶路撒冷去的時候，經過撒瑪黎雅及加里肋亞中間，走進一個村莊的時候，有十個癩病人迎面而來，遠遠地站著。他們提高聲音說：「師傅，耶穌，

³ 小小補充一下：認知心理學著重的是我們的思維（尤其是不明確的部分）如何影響情感生活。

可憐我們吧！」耶穌定睛一看，向他們說：「你們去，叫司祭們檢驗你們吧！」他們去的時候，便潔淨了。

耶穌要他們去給司祭看，是根據《肋未紀》記載，只有司祭能夠證明他們重新「潔淨」了，並允許他們回到大團體去。那些被治癒的人應該會感激涕零才是，因為他們可憐的病已治好了，如今他們獲准進城，得以和分離多年的家人、朋友團聚。

但他們當中僅有一位撒瑪黎雅人回來向耶穌致謝，表達感激之意。其他九位多半有他們的理由（或藉口），或許他們認為正在辦耶穌交代的事，照著耶穌所講的去找司祭，所以沒什麼別的需要再去做的事了；或許他們急著去見家人，分享他們的好運氣；或許就像我們很多人心裡想的，沒必要向天主表達謝意，因為天主知曉一切。

然而，很可能他們就只是懶得去而已。連耶穌都很吃驚地問：「潔淨了的不是十個人嗎？那九個人在哪裡呢？除了這個外邦人，就沒有別人回來歸光榮於天主嗎？」然後，耶穌向那位唯一表達感謝的人說：「起來，去吧，你的信德救了你。」

史帝夫說，直到表達感謝之前，治癒都還不算完成。「『謝謝祢！』才是治癒圓滿完成之時」他這麼說。

為什麼史帝夫會這樣想呢？

「當你說『謝謝祢！』的時候，你才了解到此事你無法獨力完成，了解到你需要另一個人的幫助，了解到你需要天主。」史帝夫接著說：「表達感謝，顯示出自我意志，同時也點出人的謙卑感。在耶穌與那位癩病人的關係裡，表達感謝這件事是癩病人治癒的核心——他明白自己無法治癒自己。」





耶穌也同時告訴其他九個人概括性的治療程序，但與那九人不同的是，這位心懷感激的人立刻就受到耶穌的注意。他的感謝之情不只帶給他喜樂，也讓他與主建立更親密的關係，就是與他面對面交談的那位。不論是什麼關係，感謝的心都是關係中的根本要素，就算是在祈禱中與天主的關係，也是如此。

或許你也會記得那些令你感到驚喜的事。先前我說過，在你一天生活中發生的趣事或意想不到的事，都有可能是天主在你的生活裡玩耍的記號，你可否為那些驚喜的事謝謝天主呢？

再來，這兒有個發人省思的問題：你可以給天主驚喜嗎？不可否認，這是個複雜的神學概念。若說天主知曉一切，那麼天主便知曉過去、現在和未來。換句話說，我喜歡這麼去想，正如任何一種交往的關係，應該是雙方面都能感受到驚喜；畢竟，天主給了我們在生命中做決定的自由意志。如此說來，你可以在祈禱中、在生活中讓天主驚喜一下嗎？你可以做點出人意表的事（像是躺在田野間享受陽光、用蠟筆畫幅畫表現你的創意或大聲哼著歌），或許可以給天主一個驚喜？也許天主常常想要有點驚喜和喜悅的事呢！

3. 若你是基督徒，想像自己同耶穌一塊兒哈哈大笑

這種祈禱方式出自《神操》。依納爵在當中鼓勵人，想像自己在耶穌身旁，這跟想像自己與天主在一起不大一樣，因為天主比較常被想像成「臨在」。想像你跟耶穌在一起，這種想像比較明確。

還在耶穌會初學的時候，第一次聽到這種祈禱方法時，我

實在覺得荒謬可笑。在祈禱中想像任何事物？那不如想像我自己希望發生的事就好了。難道發生於我想像中的一切事，都可說是天主要傳達給我的訊息嗎？感覺似乎很抽象，但在神師大衛問了我幾個問題之後，我就安心了。

我跟大衛說：「這太荒謬了！想像我自己跟耶穌在一起，這聽起來根本就像是我在腦中捏造事情一樣，是個幼稚的幻想。而且這種祈禱方式似乎與我們的風格背道而馳吧！耶穌會士不是應該要很理性嗎？」

他回答：「吉姆，你認為天主能夠透過你的日常生活、透過你與人交往的關係和經驗來工作嗎？」

「那當然，」我說。

「那麼你內在的生活呢？你的情感、你的渴望、你的理智？」

「當然，」我說。

「那天主為何不能也透過你的想像力來工作？」大衛問我：「莫非你的想像力不是由天主而來的禮物？一如你的理智、你的記憶、你的情感。這麼說來，難道想像力不能用來經驗天主嗎？」

運用想像力並不像「捏造事情」那樣過分，因為信任你的想像力，能夠讓你與創造想像力的天主更加親密。以這種方式祈禱，並非意謂我在祈禱中想像出的一切皆來自天主。反之，是讓天主常常能藉由我的想像力來與我溝通。

我們無法真正去愛一個未曾與我們一同放聲大笑的人。
——安妮絲·瑞佩莉兒（Agnes Repplier），美國隨筆作家。



你可以想像自己跟耶穌本人坐在一塊兒，一起對某件傻事哈哈大笑嗎？想像自己與耶穌在一起的情境，可以有各種五花八門的形式。

不知為何，我曾有過一長段的想像畫面，是自己和耶穌同坐在一張粗糙的餐桌前，那場景是在納匝肋一座葡萄棚下，就在祂的木工坊外頭。或許聽來有點老套，但那就是某次在我祈禱中浮現的景象。有很多人喜歡想像耶穌坐在與他們面對面的扶手椅上。有位天主教修女，在避靜中花了好幾天時間，想像自己與耶穌同坐在小溪畔的長椅上。還有一位從美國中西部來的年輕耶穌會士，找我做靈修指導，他告訴我他喜歡想像自己和耶穌一塊圍著營火——對我而言很新鮮。另一位我認識的耶穌會士，想著耶穌與他並肩而行，穿梭在紐約的大街小巷。你可以用自己生活中最愛的地方，或是新約中的一幕場景也可以（在漁船、加里肋亞的海邊、走在黃土路上）。

當你用這種方式祈禱時，試著使你想像的場景盡可能地活靈活現。將自己置入場景中時，想像自己和耶穌在一起，運用你全部的感官知覺。各個角落看起來是什麼模樣、聽起來像什麼、感覺起來又是如何等等。

在腦海中把場景「布置」好之後，你就可以跟耶穌分享你的喜樂了！告訴祂今天發生了什麼令你開懷大笑的事；告訴祂令你喜樂的事。如我們所知，耶穌在這世界生活的時候，必定是個陶醉在喜樂當中的人。與祂分享你的喜樂吧！

天主已將喜樂帶入了你的生命。與天主分享你的喜樂吧！



總結

準備好進入天國了！

此時此刻，我希望你可以了解到，為什麼「過度歡快」沒什麼好擔心的；不像多年前那位老神父對我朋友麥可說的那樣，「過度歡快」應該要是件極受歡迎的事才對。再者——值得再提一次——這意思並不是說，人應該對傷心痛苦的現實不予理會。不過，真的有太多宗教人士過分強調這些生活中的面向，反而忽略了較為輕鬆愉快的一面，這本書在這方面力圖扳回一點局勢。喜樂、幽默、歡笑，都是健康靈修生活中不可或缺的美德。

這些美德也向我們指出了那條超越我們現世生活的路。在我們的討論結束之前，這是最後一件我想談的事。

這兒不是用來討論「天國」這個冗長專題的地方——何況我才剛表明要收尾了¹。但是在許多宗教派別裡，預備天國這件事，就是一種看待我們現世生活的方式。因此，過度歡快也可以是為自己預備未來的一種方式。維索斯基拉比說：「歡笑和幽默是預備自己的方法，用以迎接未來世界中的狂喜。事實上，《塔木德》裡就說，我們會在未來的世界裡和上帝一起跳霍拉

¹ 麗莎·米勒（Lisa Miller）的著作卻是個開啟這話題的好地方。《Heaven: Our Enduring Fascination with the Afterlife》（New York: Harper, 2010）。

舞²。」希芙在一封給我的信上說：「如果我們想著，我們可能要前往的那個境域，在那兒的準則是歡笑而非審判，這感覺是多麼不同啊！」

我不確定天國會是什麼模樣，人人都有自己的想法。照我自己的願景來看，那兒有無窮盡的喜樂、和善的幽默、滿溢的歡笑。有位定期找我做靈修指導的女士，她心目中的天國就宛若一座無邊無際的圖書館，裡頭有著數不盡的藏書，還有永恆的時間去讀遍所有的書。對另一位朋友而言，天國就像是個可以隨心所欲吃東西卻不會變胖的地方。對天國的願景顯然因人而異。

但若我們在世上的生活，能讓我們預嘗天國的滋味，一如我們所相信的，那麼我們應該能猜想得到，在天國裡，能跟家人和朋友一起開懷大笑，能從我們肉體的一切痛苦重擔解脫，與諸聖分享我們的快樂，和愛我們的天主同在，祂已為我們備妥了一個永遠喜樂的地方。天主在喜樂內，帶著喜樂，等待我們的到來。

「預備天國」是基督宗教神學中很大一部分的立論基礎。按這樣的理解來看，人生就不大像是一場考驗，反而比較像是一場彩排。為事情作準備的方法就是「做」。準備職棒小聯盟甄選時，你靠的是練習投球、打擊、防守；準備音樂會表演時，你靠的是在家練習吹奏樂器；準備婚禮時，你靠的是前一晚的彩排。

這麼說來，現世的喜樂、幽默、歡笑，為何不能當作是用



² 霍拉舞（Hora）是充滿喜樂的傳統猶太舞蹈。

來準備一生快樂的方法呢？為何不讓自己在這世上品嚐一點點的天國滋味呢？如此一來，盡情投入於那些美德之中，不單是為了在現世度較完整的靈修生活，也是為了能幫助你自己，好好朝向你未來的生命。

因此，要喜樂；要運用你的幽默感；要與天主一同放聲大笑。祂笑咪咪地看著你，祂為你獨一無二的存在而喜悅，在你生命中的每一天。



總結

準備好進入天國了！

國家圖書館出版品預行編目資料

慧心·一笑 / 詹姆士·馬丁(James Martin, S.J.) 著; 林瑞琪譯. -- 初版. -- 臺北市: 光啟文化, 2014.01

面: 公分

譯自: Between Heaven and Mirth: Why Joy, Humor, and Laughter Are at the Heart of the Spiritual Life

ISBN 978-957-546-772-2 (平裝)

1.天主教 2.靈修

244.93

102027302

慧心·一笑

2014年01月初版

©版權所有·翻版必究©

著者: 詹姆士·馬丁 (James Martin, S.J.)
譯者: 林瑞琪
出版者: 光啟文化事業
地址: 台北市(10688)敦化南路一段 233 巷 20 號 A 棟
電話: (02) 2740 2022
傳真: (02) 2740 1314
郵政劃撥: 0768999-1 (戶名: 光啟文化事業)
發行人: 甘國棟
E-mail: kcg@kcg.org.tw
網址: <http://www.kcg.org.tw>
承印者: 永望文化事業有限公司
地址: 台北市師大路 170 號 3 樓之 3
電話: (02) 2367 3627
定價: 340 元

光啟書號 205324

ISBN 978-957-546-772-2

* 本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回調換 *



《時代雜誌》2013年度風雲人物教宗方濟各告訴我們， 用微笑更能贏得人心

喜樂是由充滿生命力的信仰而產生的結果。但在宗教界裡，像神父、牧師、拉比、法師等宗教人士，常常給人的印象是：冷酷、嚴肅、無趣、甚至是令人敬畏。喜樂、幽默和歡笑究竟是何時、為何、如何從信仰內被移除的？

馬丁神父透過他在生活上得到的洞見、聖經的內容、聖人的智慧小語、與各宗教學者或心理學家討論後的心得，還有從喜樂、幽默、歡笑相關經典作品中得來的觀點，讓人正視信仰是通向喜樂的泉源，使人重新思考幽默和歡笑在靈修生活中的重要性。

上主已將喜樂帶入了你的生命，祂笑咪咪地看著你，為你獨一無二的存在而喜悅。在你生命中的每一天，盡情的與上主分享你的喜樂吧！



● 馬丁神父不僅建議我們要常常笑，也分享了許多幽默的故事讓我們笑。

最重要的是，他解釋了何以幽默能增添靈修生活的味道，讓我們的信仰生活更美味，也更吸引人。讀完本書，你就會知道要如何成為更喜樂的耶穌基督跟隨者！——**丁松筠** (Jerry Martinson)



- 喜樂是天主臨在的記號，準確無誤。——**德日進** (Pierre Teilhard de Chardin)
- 苦瓜臉的聖人是蹩腳的聖人。——**聖方濟·沙雷** (St. Francis of Sales)
- 若沒有幽默感，你就錯失了生命中一大片美好的沃土！——**威廉·貝瑞** (William A. Barry)
- 仔細看天主正注視著你……微笑著。——**戴邁樂** (Anthony de Mello)
- 每當你對人投以微笑，就是個愛的行動。——**德蕾莎姆姆** (Mother Teresa)
- 基督徒的喜樂是由上主而來的禮物。——**聖斐理·乃利** (St. Philip Neri)
- 笑就是讚美天主的表現。——**卡爾·拉內** (Karl Rahner)
- 我們之所以沒有什麼喜樂，是因為我們看待自己太過嚴肅。——**牟敦** (Thomas Merton)



ISBN 978-957-546-772-2



9 789575 467722

光啓書號 205324

定價340元

光啟文化事業
Kuangchi Cultural Group