




# 你的神有多大？

How Big Is Your God?

保祿·顧定豪 (Paul Coutinho, SJ) / 著  
王慧敏 / 譯



你是否希望遇見一位大能的神？一位沒有極限的神？  
你是否願意去體驗祂所有的奇妙和無限的可能？

顧定豪神父邀請你打開心靈和頭腦，自由體驗神的無限寬廣，並與你自己所認識的神加深關係，找尋生命中真正生死攸關的問題。

# 你的神有多大？

How Big Is Your God?

保祿·顧定豪 (Paul Coutinho, SJ) / 著  
王慧敏 / 譯

?



# How Big Is Your God ?

By Paul Coutinho, SJ  
Translated by Melinda Chiou

Copyright © 2007 Paul Coutinho, SJ  
Published under arrangement With LOYOLA PRESS,  
Chicago, Illinois, U.S.A.  
Chinese copyright © 2009 by Kuangchi Cultural Group,  
Taipei, Taiwan



## 目 錄

序 方濟會 李察·羅爾神父	009
作者自序	012
1 你的神有多大？	017
2 你願意去體驗一位大能的天主？	019
3 你準備好了嗎？	024
4 生命之河無拘無束	028
5 天主——是經驗而非神學	031
6 追尋真理與自由	034
7 你能有信仰卻不認識天主嗎？	037
8 從慈善到憐憫	043
9 你是否與天主有生活的關係， 或者只是熱心於宗教？	046

10	你希望輕而易舉地擁有平安嗎？	048
11	四種與天主相連的方法	051
12	取悅神——司祭經驗	053
13	破碎者的天主——雅威經驗	055
14	成全的天主——厄羅亨經驗	059
15	律法的途徑——申命紀經驗	062
16	過渡性的天主形象	065
17	超越你心目中的天主形象	068
18	你是否有一位不受名字限制的神？	073
19	天主，我們父親形象的投影	077
20	祈禱，通往自由與愛的途徑	081
21	與天主度蜜月	084
22	你是我的	089
23	受苦中的自由	093
24	你能體驗基督十字架的自由嗎？	096
25	你的財產使你受奴役還是得釋放？	100
26	減輕旅途中的負荷	104
27	我們是否受役於未曾充分享用過的事物？	107
28	初學者的心	112
29	奴役性的愛情幻覺	114
30	原罪的再思考	119

31	認罪悔改，慶祝神的同在	122
32	活在當下	124
33	你屬於垂直世界還是水平世界？	128
34	自我與真我	131
35	探索遭到竊取的人生意義	135
36	你想要在你的墓碑上寫什麼？	138
37	生命不欠我們歡樂——它提供我們意義	140
38	你以反應或回應去面對生命？	142
39	什麼是信念？	146
40	聖經與土地	149
41	我需要每個人的愛與贊同——一個有害的根本信念	151
42	別人應該對我公平仁慈——另一個有害的根本信念	155
43	生命應該稱心如意——第三個有害的根本信念	159
44	人與毛蟲	164
45	天主不干預	166
46	你何時會死？	169
47	天主的氣息	173
48	你為何奔跑？	175
	孩子，祝你成功！	177
	致謝	179

獻給我的父母：

父親，給了我「質疑」的禮物

母親，相信無限的可能



你的神有多大？

How Big Is Your God?





## 序

世界許多地方的有組織的宗教似乎都正進入一個重大僵局。這種情形導致一項「新的變革」，但更重要的是，那是一種新類型的變革。似乎沒有人有太大興趣去組成另一個基督宗教分支團體或新宗派。那太容易，太老舊，太缺乏效果了。不論我們是否完全察覺，我們都從我們過去諸多的錯誤中學習，而我們的屬靈渴望正在加深。你必然會在本書中體驗到這一點。

我看到正在興起的是真實體驗天主的單純渴望——而不僅僅是可能正確也可能錯誤的外在信仰體系。人們不覺得有必要離開他們現存的團體，去質疑他們的信仰，或者對任何他們尚未了解或不同意的某部分反應過度。他們只是沉靜地走向祈禱中更深相遇的更新、內在的體驗、靈修的操練以及各種默觀的練習。

保祿·顧定豪神父這一本精采的書就是這個新的、由聖神

引導的極佳例證。他不允許你躲藏在你頭腦後面任何先入為主的結論中，而是邀請你踏上一條你必須親自去體驗的旅程。那些你去了解的事是如此美好、廣泛而深入，它不讓你把時間浪費在任何負面的、自我保護的或倒退的事上。最後，你將發現的不是某樣事物，而是一個重要的人。

過去幾年中，在經過了三次不同的印度宣教之旅後，我已經贊同一種經常耳聞的說法，那就是：「沒有一個西方人在訪問印度歸來以後，不曾有深層的改變。」那幾乎不只是遇見另一個半球，而是你大腦和靈魂中的另一個半球。保祿神父以他自己的西方教育、耶穌會和基督信仰的靈修以及他獨特印度心靈的單純信心，將這些不同的世界連接起來。我深信亞洲人的思想不像我們的思想那樣二元化，比較能以輕鬆明確、謙虛和真實的方法來表達深奧的真理。我們西方人在戴邁樂（Anthony de Mello），比提·格斐思（Bede Griffiths）和德蕾莎姆姆（Mother Teresa）身上看得到；你也會在這裡，在保祿·顧定豪身上看到。

人類的自我會憎惡一個真正的新經驗。它討厭改變，專注於控制。我們情願只要理念，對於一個新理念我們可以隨心所欲，包括能很快的同意它。但是一個真實的新經驗會與你產生某種關連！它會使你一度失去控制，迫使你重新評估你的形勢，找到新的情感，調整你的人生座標。那常會有些屈辱，因為它擾亂了你的舊座標。我們比較喜歡留在小而舒適的領域裡，而


避免任何真實的新經驗。人的自我意識幾乎不允許它們發生。

如果那是真的，而我認為確實也是這樣，那麼你去想像當我們談到天主的經驗時豈非更加如此！談到失去控制，我們似乎要對真實的天主經驗全副武裝，因為它總是帶領我們進入一個不熟悉的新形勢，在那裡不是我們而是天主在掌控。聖奧斯定（St. Augustine）說：「如果你能了解，那就不是天主。」我猜想那就是為什麼天主時常必須闖入、或者將我們打碎以便進入我們內。我們想把天主拉入我們狹小的心思和世界，而這位浩瀚的天主則想要把我們帶進一個更大的世界裡，我們的天性對此抗拒。耶穌將此稱之為「天國」。

因此我鼓勵你信任這位好導師，讓他帶領你到一個新而寬廣的地方去，使你也能經驗到「天主為愛祂的人所準備的，是眼所未見，耳所未聞，人心所未想到的」（格前二9）。

你正進入一場饗宴，一場能夠持久的饗宴。

——方濟會 李察·羅爾神父（Fr. Richard Rohr, OFM）  
行動與默觀中心（Center for Action and Contemplation）  
艾伯可奇（Albuquerque），新墨西哥（New Mexico）



## 作者自序

我想首先來簡短介紹一下。你必須知道和我有關的三件重要的事：我是一個天主教徒，我是一位耶穌會士，我是印度人。我姓顧定豪，那是一個葡萄牙姓。你也許覺得奇怪，為什麼我的印度家庭會有一個葡萄牙姓，而我又會成為天主教徒。好吧，讓我來告訴你。

大約四百年前，耶穌會士與葡萄牙軍事探險家一同來到印度。他們來建立殖民地，給我們受洗，並將福音帶給我們。他們給我們一個簡單的計畫，年輕而正在接受培訓的耶穌會士們駐守在村莊外圍，士兵們把所有的人都驅趕到村子中央，要他們在受洗與被殺之間做一個選擇。假如你選擇受洗，一個葡萄牙官員就會為天主認領你的靈魂，並且把他的姓氏給你。耶穌會舉行集體受洗，並且把拒絕受洗的人除去，因為當時他們堅信教會之外沒有救恩。另一方面，那些葡萄牙人發現洗禮是控

制社會和政治的有效方法。

因此，在好幾代以前，我的家庭和許多印度人都領洗成為基督徒。但是，當然，我們印度人早已有了豐富而高度發展的宗教傳統，那可以延伸到兩千多年以前，而那傳統及其影響一直持續到今天的印度。我們受洗卻未真正轉化。這就是為什麼許多印度天主教徒，像我，在表達我們的基督信仰時與其他人有些不同。

我也是一位耶穌會神父，我大部分的靈修信念來自對東方宗教的生活接觸，以及從聖經和羅耀拉的聖依納爵靈修而來——尤其是《神操》，這是聖依納爵寫的一本小書，此書被視為西方靈修的偉大經典。聖依納爵是耶穌會的會祖，他在神操的開端提及這個操練是用一切方法去體驗天主，並且加深我們與神的關係。聖依納爵說，要找到你自己的方法去體驗天主，使你與你的天主的關係成長。他相信我們每個人與天主的經驗和關係都是獨特的，所以你的天主不是我的天主，而我的天主不是別人的天主。聖依納爵，天主教聖人，相信唯一的天主——唯一而有無限可能性的天主。聖依納爵的論點是，不要與你神學教授所談論的天主去加深關係，不要與你母親所說的天主去加深關係，不要與社會甚至教會所談的天主去加深關係。要與你自己所認識的那位天主去加深關係，就在此刻——就是那一位不斷呼喚你進入與祂更深結合與共融的天主。天主是個人的，

天主教是獨特的，天主教是一個神聖的體驗。

有一次我的一位學生告訴我她的父母很「有宗教信仰」，但她卻未在他們生命中看見一個與天主教個人的關係。那是一個可悲的陳述，但可能對我們許多人而言都很常見。我們與天主教有一個關係——還是單單只有一個舒適的宗教信仰，而在對神的體驗上一無所有？

聖依納爵對於教導宗教或教條並沒有特別的興趣，他非常希望我們能夠體驗天主教。當他在西班牙茫萊撒（Manresa, Spain）的卡陶內溪畔（banks of the river Cardoner）經歷了一次在天主教內震撼生命的屬靈經驗之後，他寫道，即使沒有聖經教導我們，他也斷然願意為他在茫萊撒的經驗而死。聖依納爵願意為他對天主的體驗而死，而這個經驗成為他往後生命中做所有抉擇時的絕對標準。茫萊撒成為他的基礎經驗，通過這個經驗，所有其他恩寵不斷加深，直到他在天主教本身和本質內找到他自己。

然而一些聰明、和善而聖潔的人們選擇不去尋求體驗天主教。為什麼？也許是因為他們不了解這些經驗，或者，更糟的是，他們曾被告知這類經驗只是給少數特選的人的，像聖十字若望或聖女大德蘭，而不是給我們這種罪人的。也許，在他們內心深處有一個不正確的懼怕，就是一旦他們成為神祕主義者，他們將不得不停止享受生活：唯一與天主教相遇的方法就是通過某種程度的死於自己，所以讓天主教去做天主教，好讓我此生活得豐

富。或者，假如他們尋求經驗天主，他們只尋找一個窄化的天主，一個能以他們自己的標準去控制的天主。這是一個有限的天主，而那個自我——那個有依賴性的自我——因此不會感受到祂的威脅。不幸的是，一個窄化的天主使這些善良的人們對世界的回應常常變得恐懼、焦慮和無助，因為當他們有需要時，窄化的天主能為他們做的很少。

我邀請你現在問你自己：我是否希望遇見一位大能的天主，一位沒有極限的天主？我是否願意去體驗天主——在祂所有的奇妙與無限的可能性中？

假如你願意——或者至少對於遇見一位大能的天主感到好奇——讓我們一同踏上這條聖依納爵也曾由此開始的旅程：去質疑我們的生命，質疑我們周遭的世界，質疑我們的關係，質疑我們的家庭生活，質疑我們的工作，也質疑我們的激情，讓我們也質疑我們與天主的關係。

我的希望是這本小書能激發你愈來愈想去體驗天主的渴望，並且幫助你去問一些正確的問題——那些真正重要的、生死攸關的問題。這本書中的某些東西可能立即使你深有同感，另一些東西可能立刻使你困惑。還有些東西可能讓你不舒服，甚至退卻。那沒問題。我希望隨著時間過去，這本書能引導你透過體驗你個人的天主去體驗天主。這樣的旅程需要勇氣、耐心和相當程度的降服。你準備好這一趟的追求之旅了嗎？這是一條

重大的旅程；它是我們能踏上的最大征途。但是，我們可以一起來做，事實上，我們唯有攜手並進。

你準備好了嗎？





# 1

## 你的神有多大？

你認識天主嗎？你見過祂的聖容嗎？我喜歡對人說，生命的總結是在人生旅途中找著我們在天主內的身分。但是有時候唯一能真正表達我想說的，是用一個故事來說明：

聖誕節快到了，祖母出去為孫輩們買禮物。當她在玩具店裡按照手裡的購物單仔細選購禮物時，她注意到外面有一個無家可歸的小女孩正殷切地往店裡張望。祖母覺得於心不忍，她邀請小女孩進入店裡，任意為自己挑選一樣禮物。當他們一起步出店門時，小女孩牽著祖母的手，抬頭望著她慈祥的眼睛問：

「你是天主嗎？」祖母有些不好意思、有些感動地說：「不，親愛的，我不是天主。」小女孩追問：「那妳是誰呢？」祖母想了一會兒說：「我是天主的孩子。」小女孩很滿意，微笑著說：「我就知道你們之間有關聯。」

當人們與你在生活中接觸時，他們能在你身上看見與神的

連結嗎？

故事中的小女孩在那一天給了祖母一份美好的聖誕禮物——一份比祖母餘生中所能給予或接受的都要更寶貴的禮物。她體認到自己是天主孩子的真實身分。

聖保祿宗徒告訴我們，當我們相信自己是天主的子女時，我們就成為天主的繼承者（羅八 16-17），天主的禮物不是我們的特權——它們成為我們應享的權利。

我們繼承的有多大？那端看我們所信的天主有多大——那在於我們允許自己去認識和體驗一位多麼大能的天主。當「天主」一顯明了，我們必要相似祂，因為我們要看見祂實在怎樣（若一三 2）。當我們所信的天主愈大，我們也就愈大。



## 2

# 你願意去體驗一位大能的天主？

從前我在美國醫院中擔任神職的時候，有一次被召喚到一個恐懼死亡的人的床邊。當我到了那裡，看見他的家人們圍繞著他，我就想，他害怕死亡一定是怕丟下他的家人讓他們自謀生計，但事實並非如此。我也可以了解，假如他害怕死亡是因為還有事情未了，或者還有地方想去，但事情也不是這樣。這個人怕死是因為他害怕去見天主，而你知道嗎？這個人曾經做過四十五次神修避靜。自那以後我常常在想，那些避靜中所談論的天主是什麼樣的天主，竟使得這個人在經過四十五次以後，怕死的原因居然是怕去見天主！他的神有多大？

同一個星期，我又被召喚到一位經告知只能再活三天的女人床邊。當我去伯納斯猶太醫院（Barnes-Jewish Hospital）看她時，她說：「謝謝你來，神父。我在等你。你知道，在你去安老院探訪我之前，我很懼怕天主。我害怕祂的審判和懲罰。你

來看過我之後，我與天主之間發展出一份奇妙的經歷和關係，使得我等不及要死。我等不及要死，好與天主在一起。」在那一刻我領悟到我正在一位真正的神祕主義者面前。一位單純、忠信的普通天主教平信徒，如今成了真正有神祕經驗的人。

宣講死亡以及面見天主是一回事，真正遇見一位活出這樣宣講的人又是另一回事。所以，為了緩和那一刻的張力，我說：「你知道，當你到了天上，得替我說句好話啊！」「噢，神父，」她說，「我正等著告訴天主有關你的一切呢！」「好啦！」我溫順地說，「拜託，不要每一件事都說吧！」

我們開了一會兒玩笑，然後我與她一同禱告，為這樣一個美麗的生命感謝天主，為所有她得著的禮物，和天主賜給她與別人分享這些禮物的機會，以及將平安、喜樂、愛和意義帶給許多人而獻上感謝。我們為那些使她生命有所不同，幫助她感到快樂和有價值的人感謝天主。我知道只因著她的存在，世界就變得較為美好。當晚她平安去世——不懼怕死亡，因為她渴望與天主在一起。一位單純的女子，她對耶穌和聖母的信德與奉獻使她心靈開放，將她帶到慈悲的天主腳前，而當她到了天主面前時，天主正等著歡慶她的生命。

當我與全球各地的神父、修士、修女們分享以上這兩個經驗時，我驚異地發現那麼多年長的男女都告訴我他們屬於第一類。他們怕死是因為害怕會見天主，他們害怕天主的審判和懲

罰，他們害怕是因為他們已接近生命的終點卻幾乎不認識天主。他們似乎執著於相信一個窄化的天主，受困於一個在星期五受難的耶穌，而不允許自己去探索在復活節復活了的主。他們拚命哭求幫助！

最近有兩位來耶穌會避靜中心避靜的知名人士抱怨道：「我們來避靜中心是希望得到靈性的滋養，而不是來接受靈修的挑戰。」

這是我們需要思考的：我們去避靜、上教堂、參加講座或會議、祈禱、閱讀與信仰有關的書籍，是為了得著靈性的滋養嗎？或者我們做這些事是為了得到靈修的挑戰？

以色列人非常明白信心的挑戰。在《申命紀》中，梅瑟想起他們所說的：「唯願我再聽不見上主我的天主的聲音，再看不見這烈火，免得我死亡」（十八 16）。他們知道聽見上主的聲音意味著死亡，看見祂的聖容（那「烈焰」）是對我們死於自私的邀請。那是一個挑戰，要我們去超越百分之一的物質世界，邁向百分之九十九的精神世界。

《出谷紀》中有著很幽默的一段，以色列人對梅瑟說：「你同我們說話吧！我們定要聽從，不要天主同我們說話，免得我們死亡」（二十 19）。

所以我們去參加宗教服務而且要確保讀到最新的、鼓舞人心的熱門暢銷書，並且參予各種心理和精神的避靜及會議。我們離去時感覺良好。

但是如果我們不願意在靈修上接受挑戰，我們就不能也不會改變。假如我們沒有意願放棄被要求的一切，以便與一位更大的天主相遇，我們會發現我們對天主的了解和體驗不能也不會成長。

試著把這些帶入你祈禱和默想的時間裡，看看會發生什麼事。把這樣一種願意的心放在你靜默的心禱中，你會被天主勾引住，就像亞巴郎那樣。亞巴郎被要求離開一切他所熟悉的事

---

假如我們沒有意願放棄被要求的一切，以便與一位更大的天主相遇，我們會發現我們對天主的了解和體驗不能也不會成長。

---

物——他的國家、他的宗族、他的文化，以及他多神的信仰——而天主應許他「到一個流奶流蜜的地方」（出三 8），子孫將「多如天上的星辰，如海邊的沙粒」（創廿二 17）。天主邀請亞巴郎跟隨祂

經過曠野去到一個新的地方。在這片土地上，亞巴郎經驗到一種新的生活方式並且發現一個更大的天主。與天主有了這層新關係，亞巴郎無論到何處都成為一個祝福。

天主帶領亞巴郎經過曠野，如果你有意願跟隨，祂也會帶你經過曠野。曠野代表一個淨化的地方，以及與天主沒有阻礙或干擾的純然邂逅。曠野是一個你會經驗到你是誰的赤裸裸真相的地方——天主的形象與肖像，那神聖的氣息。當你在曠野中時，天主可能會為你心愛的依撒格而來，要你將他祭獻。依撒格是亞巴郎的兒子，是天主許諾給他的禮物。

你仍然願意認識天主嗎？你仍然想見到天主的面容嗎？你有意願去體驗你自己靈性與神性的身分而成為神祝福的管道嗎？



### 3

## 你準備好了嗎？

有一個星期日當我看電視的時候，偶然轉到一個福音台，聽見一位佈道者對他的觀眾說他有一個重要的問題要問他們。我也許不見得同意所有電視佈道家所說的話，但是我發現他們是生氣蓬勃的演說者，我很好奇地想聽聽他的問題。那問題只有幾個字：「你準備好了嗎？」他繼續說：「當主來臨時，你是否準備好了？因為當主來的時候，祂不會問你今天有沒有上教堂。當主來的時候，祂不會問你是不是是一個好的基督徒。祂不會問你一生中做過的偉大和令人讚嘆的事。當主來的時候，祂會問：『你認識我嗎？』」我沒有換台，我必須停下來思考一下，因為這可能是我會說的話——或者是我想說的。

「你準備好了嗎？」、「你認識我嗎？」你是否認識天主？你可曾見過天主的面容？

這些是可怕的問題，因為對我們許多人而言，宗教就是上



教堂。許多人會想回答：「我準備好了，因為我每個主日都進堂，也遵守所有的誡命……嗯，除了少數幾條之外。」但那不是主將會問的。祂會問：「你是否認識我？」、「你曾見過主的面嗎？」、「你曾否體驗過天主？」

艾克哈（**Meister Eckhart**），那位偉大的中世紀神祕主義者相信每一個人都需要把宗教當成一口井，帶他們通往天主愛的河流與生命。這是一個很好的比喻。井由賦予生命的河提供水源，那口井常常——而不是它所供應的水——變成了我們生命的目標。既然我們要尋求一個大能的天主，我們不妨問問自己：那口井是否變成了我們生命的目標？

事實常是如此。我們堅固我們的井，我們點綴它，我們以精心製作的美好禮儀來裝飾它；我們說：「看我們的井，看我們所做的，看它多麼美妙。」而我們永遠不會被帶往那河。井的目的是帶我們到達那河，河給我們自由與救恩。人人都需要宗教，是的，宗教是達到自由的途徑，但它本身並不是終點。宗教幫助我們找到生命之河與自由之河，在那河中我們體驗到天主的愛與生命。我們必須問自己的一個問題是，一旦我們找到了那河，一旦我們體驗了天主的愛，我們還需不需要井？一旦保祿在大馬士革的經驗中找到了那條河，他是否還需要梅瑟的法律？

我們許多人在井的舒適與安全中安定下來，而未認知河的

存在。我的一個學生曾告訴我她的父母是很好的人——他們每個主日都去望彌撒並且遵守教會的規定。

---

你見過神的面嗎？

---

他們的井很深，對他們而言，這井比任何其他井都更美麗。他們在井中如此舒適，以至於他們很可能永遠不會去尋找那條河。他們不知道自己缺少了什麼，甚至他們根本不知道他們有任何缺乏。學生的父親參加了一位新近領洗的人為他的信仰所作的見證，這位男士是如此被他的經歷折服以至於熱淚盈眶。事後這位學生的父親表示非常羨慕這個人的經驗，他感到他自己永遠被剝奪了這樣的經驗，因為他在嬰兒時就領洗了，不需要這樣的改變。他的羨慕沒有使他領悟到那可能是他生命中有某些不完整或缺乏的徵兆，他只看見他受洗的經驗已成為過去，已完結了，已成為歷史；因此他永遠不會讓自己有被帶入天主愛之河中的神祕經驗。

做見證的那位是在河中受洗，學生的父親則是在井裡受洗。

我們為何要尋找那河？那些在河裡受洗的人將會有一個前所未有的深刻經驗，如同當初耶穌受洗時，天開了，聽見天主的聲音說：「你是我的愛子，我因你而喜悅」（谷一 11）。這條河就是耶穌在雅各伯井邊對撒瑪黎雅婦人所描述的活水，他說：「凡喝這水的，還要再渴；但誰若喝了我賜與他的水，他將永遠不渴；並且我賜給他的水，將在他內成為湧到永生的水

泉」(若四 13-14)。

當主來的時候，祂會問：「你認識我嗎？」、「你曾否見過主的面？」、「你體驗過天主嗎？」你是否看見過那條河？或者你如此地迷失在井中，那口井成了阻礙而不是通往河的途徑？一旦你見過主的面，上教堂就變得有意義，做基督徒也有意義，你所有的善工都會多結果實。井再也不是你和天主之間的障礙，井將會向河開放，並且流入河中，河水也會進入其內。



## 4

# 生命之河無拘無束

心理學家榮格（Carl Jung）告訴我們生命之河、聖愛之河從不同的地方流出。每一次這水泉被發現了，人們就立即蓋一座神龕來保護這賦予生命的活水，將它變為宗教監護人的財產。不久就要收費了，當然，某些羣體的人就無法接近這賦予生命的水泉。活水不高興，於是便從那裡消失，流向另一處，又一處，而每一次它又再度被放在神龕裡。

榮格相信那賦予生命的活水泉如今流入他所稱的「我們的暗影」之中，那是性格中有時連自己都吃驚的黑暗面。「我們的暗影」是由有意識的自我中被壓抑的部分造成，是他或她意識中不願意自我接受的一些東西。例如，一個與慷慨認同的人有一個吝嗇或自私的暗影。榮格相信那賦予生命的活水泉更容易在我們的暗影中而不是在我們有限的自我裡被發現。當暗影掌權的時候，沒有人會想到去蓋一座神龕，因此流至那兒的活

水能保持自由歡暢。就是在這裡我們更能體驗天主的同在，記住，魔鬼永遠比當時的宗教人士先認出耶穌是誰。而宗教有時候會成為體驗生命之河以及與神連接的阻礙。

請思考以下這個故事：

從前有一個非常虔誠的人。有一天他在禱告中聽見天主的聲音，邀請他來某一座山，在那裡他將見到天主的聖顏，並且經歷天主愛的擁抱。

此人禱告完畢，幾乎無法自持。他想著面見天主的那一日，而感到迫不及待。然後他就想，我應該送給天主一些什麼，來回報這份美妙的禮物，並紀念這此生難逢的場合。他想到金子、銀子、寶石——然而似乎沒有任何物質世界的東西是足夠的。最後，他決定在一個瓦罐裡裝滿小石頭。每一塊小石子都代表他的一個祈禱、犧牲或善工。當瓦罐裡裝滿小石頭時，他飛奔上山。他到了山頂，他的心在期待中幾乎要蹦出胸膛。但是出乎意料的，他既未看見也未感覺到天主。他開始認為他是在自欺，是一個神聖惡作劇的受害者。他捧著瓦罐，開始哭泣。就在那時候，他再次聽見天主的聲音，說：「我正等著將自己顯示給你，並且多麼想以我愛的臂膀擁抱你，但是你在我們中間設置了一個障礙。如果你想見到我的聖容並且經驗我的愛，就將那瓦罐打破！」

神的禮物是無法賺取的。假如我們真的相信，和保祿一起

相信我們是天主的子女，因此我們就是天主的承繼者（羅八 17），那麼天主的禮物就不是一種特權，而是我們應享的權利，是我們可以自由體驗的。

## 天主——是經驗而非神學

有一位聖者坐在喜馬拉雅山頂上，豎起一塊牌子寫著，「收費兩分，我就給你一次神的經驗。」人們從四面八方來看他。他囑咐大家把錢放在他身旁的一個小碗裡，然後他給他們一些糖粒，他告訴他們把糖吃掉，他並沒有要大家描述那滋味或討論它的甜蜜，他要他們吃糖並體驗那糖。甜是什麼？它可以在化學家的實驗室裡分析出來，它可以被形容和談論，但是你愈談論那甜，你愈覺不出口中的甜味。甜是一種經驗。天主是一種經驗。

你怎麼能證明天主的真實與存在？你能證明天主存在嗎？我喜歡榮格對現實的定義，現實是能影響你的東西，凡是會影響你的就是真實的。天主影響我的生活，所以天主對我而言是真實的。天主能激發我，所以天主對我而言是真實的。天主觸摸我，因此祂對我而言是真實的。天主為我開啟無限的可能性，

所以我才活著，天主為我愈來愈真實。

在印度，有一個部落，他們是天主是一種經驗的活見證。他們是那個國家的原始居民。他們也是最受剝削的一羣。在他們居住的地區裡，封建制度依然存在。

封建郡主擁有眼目所及所有的土地和其上的一切：樹木、牛羣、男人、女人、小孩。他可以對土地上的一切為所欲為，他可以對土地內的一切以禮相待，但是他也可以毆打男人、強暴婦女、餓死兒童，而這就是所發生的事——沒有法律能夠制裁他。

每天早晨，這些部落的人們去地主的田裡工作，他們快樂歡笑。從田地的另一邊都可以聽見他們輕鬆自在的閒談。到了晚上，如果天氣好，他們會把鼓拿出來唱歌跳舞終宵。他們家中所有極少，典型的房子有兩個房間：牛羣住一間，家人住另一間，中間以竹簾相隔。這些人擁有的極少，然而他們快樂，他們歡慶生命。

當他們在如此的痛苦與磨難中，當他們的男人被無故毆打、他們的婦女被強暴、他們的小孩被餓死時，是什麼給了他們這

---

份自由？雖有痛苦，他們卻充分地活出  
天主是一種經驗。

---

生命。這並不是說當他們的男人被毆打時他們不覺得痛苦，他們的婦女被強暴時他們也感到忿怒，他們的孩子死去時，他們也哀悼。但是所有這些邪惡，這些他們



日常生活經驗的一部分，並沒有阻止他們充分地生活。當他們被問及：「是什麼給了你們這份自由來唱歌跳舞、歡笑和充分地活出生命？」他們會給你看他們的刺青。刺青紋刻在他們的額頭上、他們的太陽穴上、他們的手腕上和他們的腳踝上。每一個刺花都是一個神聖的符號。

這些部落的人不是天主教徒；他們不是基督徒；他們也不是印度教徒或佛教徒。他們不屬於任何宗教，他們是大自然的崇拜者，但是他們有對真理的體驗，他們有宗教無法給予的自由。他們相信當他們活著時，他們的男人可以被毆打，他們的婦女可以被強暴，他們的孩子可以被餓死，但是沒有人能夠侵犯植根在他們生命中的神。他們知道當他們死去時，朋友和親戚會來將他們僅有的一些東西拿走。所有的東西都可以被拿走，但是世上無人能碰觸刺在他們身上的神。他們自己能帶走的唯有刺在身上的神。這是他們的現實，他們的經驗，他們的真理。



## 6

# 追尋真理與自由

我在臥亞（Goa）出生，我大半生都住在印度。然而，我拿了博士學位，過去十五年的暑假中，我都在美國心臟地帶的聖路易大學（St. Louis University）教授各個年齡的學生。我可以很有自信地告訴你，東方人與西方人對真理的了解有所不同。西方人對真理的了解是一種哲學，那是一套你可以去思考和認知的信念；東方人對真理的了解是一種經驗，那是一種可以與哲學相牴觸的經驗，藐視科學，挑戰聖經，然而在東方人看來卻是真理。

當我在聖路易大學做第一學期神學生的時候，有一位老師說我是異端，將會下地獄。我曾對他說：「我知道耶穌是一位歷史人物——這點我明白。但是假如聖經學者們忽然無可辯駁地告訴我們耶穌從未存在過，那完全是一個神話，一個編造的故事，那將如何？」我問他：「那你會怎麼樣？」我的老師，一

位教授神學多年的神父，回答：「假如他們無可辯駁地告訴我耶穌不曾存在，我會放棄做神父，放棄做一個修道人，或做一個基督徒。」他說他無法以神話為生命的根據。然後他問我：「那你呢？」我回答我仍舊會為那神話而死。我的老師以他西方對真理的了解來回答，而我是從我東方式的了解來回答。在東方，能影響生命的經驗就是真理。真理是觸動人心改變生命的事情。

在東方的觀點中，真理經常是在痛苦與磨難中得到體驗和認知的，而在舒適、享受與好時光內經歷的真理常是一種幻覺。當我們遇見痛苦、磨難、疾病和死亡時，我們明白什麼是真理——真理成為了是一種經驗。對於印度的某些族羣而言，死亡的威脅是每日的經驗。真理對他們而言不只是一個理念，或一種哲學。因為這些人每天都經歷死亡，他們充分地活出他們的生命。因為他們受邪惡壓制，他們明白什麼是自由。當我們受保護而免於痛苦，我們不會知道自由是什麼——自由只停留在理念上；而不是一種經驗。當我們的健康受到保護，當我們相信我們永遠不會死，我們便不會明白活著的真理。廣告告訴我們永遠會有明天，你有時間，年復一年。對於印度的那些族羣，每一天都是一個禮物，因為他們不知道明天是否還活著。所以他們每天都充分地生活，因為他們也許沒有明天可活。

佛祖說過一個關於自由的故事，是這樣的：有一個人走過

一條穿越樹林的路，忽然間他被箭射倒。那箭進入了他的胸膛。他躺在路邊流血時，另一個人經過，試著去幫助他。當那個人試圖把箭拔出來，同時避免加重傷害中箭的人的時候，那受傷的人掙扎著坐起來說：「等等，等等……先告訴我，你有沒有

---

真理是觸動人心改變生命的事情。

---

看見是誰射的箭？是從哪一個方向來的？射箭的人是印度教徒，基督徒，佛教徒，還是一位回教徒？那人是男的還是女的，有錢的還是窮的，是朋友還是敵人，是激進派還是保守派？那是一個意外，還是特意瞄準我？射箭的人死後會得到何種懲罰？你相信地獄嗎？還有你——你是信徒嗎？那箭看起來像是木製的還是鋼製的？你看見什麼嗎——看見了任何東西嗎？」那個人說：「我看見的是你正在痛苦當中，你在受苦，而如果我們不能把箭拔掉，你就會死。所以請停止問這些無濟於事的問題，讓我來幫助你。」他用力拉箭柄，一旦箭拔出來了，痛也就停止了——那個人無用的問題也停止了。

自由是一種最好在生活中去了解的經驗，但是首先你必須在不造成你自己致命的痛苦下，把箭的枷鎖除去。正如故事中受傷的人，他因著必須做什麼而分神，你也因著你自己內在之箭帶來的痛苦分神，而未能充分地生活。大多數的宗教創始者都教導我們如何在現世有效而自由的生活。唯有當我們開始經歷到內在的自由時，通往無限天主的途徑才會向我們開啟。

## 你能有信仰卻不認識天主嗎？

舊約中有了一個關於男孩撒慕爾的故事，他一生在猶太人的聖殿中過活。撒慕爾獻身於他的宗教。像每一個宗教一樣，他的宗教有信條、守則、祭獻和羣社。他熟知信條（相信什麼），他遵守梅瑟的規定（律法，如何行事），他在祭獻上完美無缺（執行禮儀並實踐傳統），他是社羣中卓越的成員。然而他與天主之間似乎並沒有一個關係。當天主呼叫他的時候，撒慕爾沒有認出天主。同樣地，大司祭厄里終身住在聖殿內，連他也不認識上主。人可能只有宗教信仰而不認識神嗎？人可能認識神而不屬於任何一個有組織的宗教嗎？

人如何能認知在他或她的生活中只是在熱心宗教，還是真正在與天主發展一個生活的關係這其間的差異？在我的經驗中，我觀察到那些只是熱心宗教而與天主沒有活性關係的人是在實踐慈善，而那些與天主有一個關係的人是在度一個有憐憫的生

活。為了讓你了解我這話的意思，我會形容當我在掌控一個情況的時候我是在從事慈善活動：我可以決定我要幫助誰，我服務時間的長短，以及我願意付出的代價。最終，是由我決定。當我富有憐憫心的時候，我不做決定，我無法控制——我被捲入那情況中。我不在乎那是誰，或者那人需要我做什麼，或者我將與他在一起多久，以及我將付出何種代價。對於當時呼求憐憫的行動而言，後果是次要的。

宗教以及與天主的生活關係的對比，最能以一些實例來說明：

當我在聖路易大學唸第一學期研究所的時候，我受邀去做一台「披薩彌撒」。我很快就發現除了彌撒結束後每個人都有披薩吃以外，這和我熟知的彌撒很相似。學生們從校園各方來聚集在宿舍中的小聖堂裡參加「披薩彌撒」。那晚我們有一台很美的祭獻——在我認為是一場很有意義的禮儀和一台虔誠的彌撒。靜默的時候，我抬頭看見學生們在禱告。詩歌很美——而如同學生們一向喜歡的那樣——在開始、中間和結束時都有許多擁抱。

彌撒結束了，每個人都很高興，直到有人說：「披薩在哪裡？」當然，學生們都一致爆出和聲：「披薩怎麼了？為什麼還沒來？」負責訂披薩的女孩告訴我們：「這個人從未失信過，每次我訂披薩，他總是早到，他總是把披薩送來。」於是她打電話給經理，告訴他還沒有人帶著披薩出現。

當那女孩回到這個剛剛一起祈禱和慶祝聖體聖事的學生團體中時，她說：「我打了電話給經理，他說那位原本要送披薩來的人遇刺了。經理的衣服上還有那位送貨員的血，他急忙把送披薩的司機送去了醫院。現在他沒有任何人手可以送我們的披薩，但是如果我們有車去拿，他已準備好了。」接下來發生的事令我驚愕。好幾位學生一起去拿披薩，當他們回來的時候，聚會繼續進行，彷彿什麼事也沒發生過。有一個人遇刺，這個人可能會死，這人也許有一個哥哥和一個妹妹，他一定有一位母親，有一個家，但是對學生們而言，這些都無關緊要。我自問：方才慶祝過聖體聖事，我是否感覺到與人類的痛苦有所關連？

我相信上一個故事可能說明了對憐憫的召叫沒有回應。下面的故事是當一個人被召叫時，她以憐憫來行動——以這個例子來說，完全是如此。

---

人如何能認知在他或她的生活中只是在熱心宗教，還是真正在與天主發展一個生活的關係？

---

好些年前，當我母親快去世的時候，她住在醫院中，需要輸血。一個耶穌會的學院給了我姊姊一張血型相合的捐血人名單，她拿起電話開始打給名單上的人。一位信印度教的婦人接了她打的最後一通電話，她說：「我兒子今天不在城裡，你為什麼找他？」我姊姊回答說：「我從他的學校中拿到這張名單，他與我母親的血型相同，我母親在醫院裡，需要輸血。」

那位婦人告訴我姊姊：「我的血型與我兒子相同，我現在就來。」她來到醫院，為了某些原因醫護人員那天早上無法抽取她的血，然而那位印度教婦人整個上午和整個下午都與我姊姊在一起，如同一位母親般的待她。她是個陌生人，她與我們一家並不相識，我們沒有共同的宗教信仰，我們與她本無相干。但是那一天她說：「我的血型相同，我現在就來捐血」，並且花了整個早晨和整個下午如同一位母親般陪伴我的姊姊。對我而言，那是一個憐憫的行動，不是慈善。

當有一個需要，而一個人不加思索地答覆時，那就是憐憫。你採取行動，你只是回應，沒有自我意識，沒有停下來計算，在這情況中我要付出的代價是否值得？沒有停下來反思，為這善行我將獲得何種天上的報酬？你只是採取行動。因為——以你自己都未覺察到的方式，你正在追隨神的憐憫。也許你會辯解說那是一種文化的不同，但是我想我能夠向你指出，不論你在地球的哪一邊，慈善與憐憫都是相同的。

再看以下這個更極端的例子——那非常不切實際，但是它足以說明這個觀點而不涉及特定的文化。一對年輕男女剛結婚，住在一間公寓裡。有一天黃昏，一個人闖入他們家，抓住那位丈夫用槍指著他。那強盜在年輕男人四周畫了一個小圓圈說：「如果你跨出圓圈一步，我就殺了你。」那強盜隨後在幾步之外，當著那人的面，強暴了他的妻子，然後跑出公寓。等強盜



一離開那房子，那位丈夫便上下跳躍著，快樂又放鬆。他的妻子問：「你高興什麼？你難道沒有看見那人剛才所做的嗎？他強暴了我！」但是她的丈夫說：「可是你不知道，我親愛的——當他沒看見的時候，我有三次把腳跨出圈外哩！」

這是慈善。當人們受到傷害，當有人被強暴，當許多不公義與壓迫發生時，我上下跳躍，因為我寄了一張支票去，或者我捐了用品給一個慈善機構。我曾去過一個無家可歸者的收容站，我曾在週末去幫過忙。我給予了我的時間、我的金錢和我所擁有的——我上下跳躍，因為我曾做了某些事，而我對自己感覺良好。

我並不是說這不好，請不要誤會我的意思。慈善是好的，慈善是美妙的，繼續做，繼續去做，因為在這種情形下，做總比不做好。但是當你去天國的時候，一連串的善工不算什麼，因為當耶穌說：「我餓的時候你給了我吃的」，你說：「是的」；當他說：「我渴的時候你給了我喝的」，你說：「我記得」——忽然間，你將聽見耶穌說：「我不是在指你。我是指那些說：『主，什麼時候我們看見你餓了而給了你吃的？什麼時候我們看見你渴了而給了你喝的？我們不記得』的人。」這些人是在實踐憐憫。如果你實踐憐憫，你不會開一個帳戶，你不會保留紀錄。你不會把你的會計師和支票本帶去天國。如果你帶著他們，他們會成為絆腳石。

與天主有一個生活關係的人，他們以憐憫度日。當他們向別人伸出援手時，他們奇怪別人為何大驚小怪。「不是每個人都會像我們這樣做嗎？」這是他們即時的反應。因著他們與神的關係，他們體驗到與其他人類和整個受造物之間的相互關聯，發生在一個人身上的事也會影響其餘的人。



## 8

# 從慈善到憐憫

喬瑟夫·坎伯（Joseph Campbell），一位二十世紀的作家和比較宗教與神話教授，在他的一個故事中談及在巴里（Bali）的一座山，人們從世界各地去那裡體驗從山谷中吹來的風的威力，那也是一個許多人自殺的地方。喬瑟夫·坎伯談到有一個人要去那裡自殺，他打算從山上跳下去尋死。那時候正好有兩位警察開車經過，坐在副駕駛座的那位警察看見那個人正準備往下跳。那位警察打開車門奔向那人，在那人正從山上落下去的一剎那將他抓住。那跳崖的人掛在懸崖邊上，被警察拉著，慢慢地將警察拖向死亡。那位警察無法阻止將他慢慢往下拉的勢頭，如果不是他的同伴及時趕到，抓牢那位警察，並且幫助他們兩人回到安全的地方，他們兩個人都會死。

當然，媒體及時趕到。電視攝影機、記者們及旁觀者都驚異地觀看那個過程。大家都問那位警察：「你為什麼不把那人

放開，而保全你自己的性命？你可以就此放手，你就會安全！」  
警察回答：「假如我把那人放掉，我將再也無法活出自己的生命。」他說那跳山的人的確是一位陌生人，也許還是一個罪犯，或者遲早都會自殺，但那人是他的一部分。「我被捲入，我被吸進那情況中。當我抓牢那人的時候，我沒有想到深愛我而也為我全心所愛的妻子，我沒有想到我年幼的孩子們，他們依靠我，他們是我的一切。我更沒有想到我的事業。我只想到假如我放手，我將再也無法活出自己的生命。如果那個人死了，一部分的我也將死去。」

---

經由我們與神的連接而體驗到人類彼此的息息相關，是從慈善到憐憫的轉變。

---

那就是憐憫：當你如此熱愛生命時，是那個生命選擇你——而不是你選擇生命。不論他信奉哪一個宗教，這位警察的神是一位有憐憫心的神。

不要停止實踐你的慈善，但是要祈求愈來愈有憐憫心的恩寵。因為當你與天主有一個關係，當你富於憐憫的時候，你可以在任何地方經驗到天主。當你與憐憫的天主有一個關係的時候，好事就會發生，奇妙的事就會發生。在憐憫中，我慶祝善，因為善也是我的一部分。當世界上有人做了不尋常的事，我會被那人吸引，我也感到非凡。我分享那樣的經驗，因為那人是我的一部分。如果有人慶祝，我與他一同慶祝；如果有人受傷，我與他一同受傷。因此我是每一個

人生命的一部分，每一個人也是我生命的一部分。經由我們與神的連接而體驗到人類彼此的息息相關，是從慈善到憐憫的轉變。



9

## 你是否與天主有生活的關係， 或者只是熱心於宗教？

這裡有一個小測驗來決定你是否與天主有一個生活的關係，或者只是熱心於宗教：去想像你自己是鐵達尼號（Titanic）船上的一名旅客，而船正在下沉。然後看見你自己獨自在一條救生艇上，安全而有保障。在你的救生艇四周有些兒童們掙扎著要浮出水面。你可以伸手把他們全救上來。但是在稍遠處有你心愛的人——你的父親、你的母親、你的兄弟和姊妹，也許還有你的孩子，或者有你的配偶，或你生命中的愛。如果你不去救他們，他們必定全會淹死。不幸的是，你無法同時救那些兒童，又救你心愛的人們。你會救誰？

現在，假如你去救離你最近的兒童們而痛苦地看著你心愛的親人們死去，你就有因著與神深刻的關係而產生的憐憫。你的天主是一位無限的、和萬有連接與合一的神。誰是我的父親、

我的母親、我的兄弟和姊妹？每一個人都是。而如果你去救你所愛的人，因為他們曾經支持你、關心你，因為你們之間有一種相互奉獻的關係或某種程度的委身，這很好，但你是正在實踐從宗教而來的慈善，你的動機在於自我。慈善的行動固然好，但是我們需要努力實現憐憫的理想。

因此，讓我們祈求有憐憫的恩寵。在與天主的生活關係中，我們與發生在每一個人生命中的事連接，並受其影響。在一個無限大能的天主面前，色彩與信條都失去光澤，善與惡都褪色。我們所見，超越色彩，超越宗教，超越一個人道德上的好壞。正如耶穌所言，「我譴責罪，而非罪人」，那罪人也是我。我讚美德行，但那有德行的人也是我。當我能夠與另一個人的內在認同，當我能關懷世界，如同關懷自己一樣，我便知道我與天主有一個生活的關係。

當我把這個例子告訴我大學裡的學生時，有一位挑戰地問道：「所以在憐憫中你沒有任何自由！」

但是正如我告訴這位學生的，自由來自於回應的能力。有能力去回應就是自由。在慈善中，我回應的能力受限於我選擇去幫助的人們，我選擇去給予的時間，以及我所願意付出的代價。在憐憫中，回應的能力就是一切。

---

在與天主生活的關係中，我們與發生在每一個人生命中的事連接，並受其影響。

---



## 10

# 你希望輕而易舉地擁有平安嗎？

從前有一位將軍，因他的邪惡而聲名狼藉，他殘忍且毫不仁慈，他在行軍所經之處攻擊一個小村莊。村中的每一個人，知道這位將軍的惡名，都逃跑了，除了一個人之外。當這位將軍進入村莊時，他發現這個人很平靜地坐在一棵樹下，將軍上前去對這人說：「你知道我是誰，你知道我能做什麼嗎？我可以眼睛都不眨一下就一劍將你刺穿！」「我知道。」那個人看著將軍繼續說，「但是你知道我是誰，以及我能做什麼嗎？我會讓你這麼做……而連眼都不眨一下。」

我會連眼都不眨一下就讓你這麼做，那是一個美麗的故事。當我們檢視熱心於宗教和與天主發展生活關係有什麼不同時，它清楚地反映出當我們遭受攻擊時如何去回應，以及我們與平安之間的關係。那位將軍的行為顯然不對，不好，不健康。但是我們對這種行為的回應是什麼？我們如何教導我們的孩子？



我們如何彼此教導？我們的反應是不是「非得要懲罰這個人不可，非得摧毀他不可」？假如是這樣，假如我們的反應是以眼還眼、以牙還牙，那麼我們就比那位將軍好不了多少。而那位將軍——或任何行為類似他的人，就是在引發、醞釀我們負面的、具毀滅性的思想與行為。

但是如果我的回應——像村子裡那個人的回應一樣，並如同耶穌教導的那樣——是一種平安，一種修和，那麼我就提供了一個較好的選擇，而那個回應一定可以開始帶來某種改變。假如我的回應是首先把這位將軍，或行為類似的人，當成人看待——把他們當成神的受造物，那麼這個世界就會有所不同。

我並不是建議我們教孩子任人宰割；在一個文明世界中，我們應該竭盡所能保護弱小。我們面臨的挑戰是決定什麼是我們最終的目標。我們是否要懲罰、要殺死、要消滅這個人？還是要一個解決之道？我們想要平安嗎？

如果你想要平安，就為平安去努力。以平安去回應，而得到平安。

正如耶穌所教導的：如果有人打我們的左頰，把我們的右頰也給他。我們如此做，並不是出於無助，而是出於堅強。

現在你也許會問，好吧，那麼我如何才能做到？好，剛開始，如果你想要改變，你所需要的只是一個思想。一切都始於思想，改變你的想法，改變一個意念，你就會成為一個改變了

的人。思想會從你的言語中表達出來，會影響你的感覺，會引導你的行為。你向周遭散發出去的話語、感覺和行為都會影響你周圍的世界。一開始，先每天練習兩分鐘。如能成癮，那就是改變。

---

如果你想要平安，就為平安去努力。以平安去回應，而得到平安。

---

你是否能只改變一個想法？你是否能在心裡，在你的意識裡，知道自己是誰，而足以輕而易舉地去思想平安，在平安中行動，並進而得到平安……？

## 四種與天主相連的方法

在聖依納爵經典之作《神操》裡，他一開始便說我們是為讚美、敬拜和服事天主、我們的主而受造的。當依納爵說讚美、敬拜和服事天主，我們的主，他談論的是一個與天主的關係。他正在邀請我們進入和神的結合與共融。依納爵希望我們找到一切可行的方法去追尋天主，並且加深我們與神的關係。

誰是你的天主？耶穌曾經問他的門徒們這個問題：「人們說我是誰？」然後他質疑他們：「你們說我是誰？」耶穌的門徒們對這問題有一個獨特而屬於個人的回答；對伯鐸而言是「主人」；對若望而言是「主」；而多默回答「我主，我的天主」；德蓮則宣稱：「辣步尼。」

耶穌的問題繼續在迴響，對我們每一位聽從祂召叫的人要求一個個人的回覆。對我而言，天主是誰？我與天主之間是否有一個關係？或者我的宗教只是一個儀式？而假如我與天主之

間有一個關係，我有一個什麼樣的天主？是一個受限制的天主，還是一個無限的天主？是一個受制於人的標準的天主，還是一個不斷令人驚嘆、充滿了愛、富於仁慈、使人敬畏而崇高超羣的天主？

為了幫助我們釐清我們與天主的關係，並且了解天主為我們是誰，讓我們來看看舊約的首五卷，聖經中的前五部書。這其中有四種不同的天主經驗，四種獨特的回答方式，誰是天主？誰是我的天主？

---

當耶穌在世上行走時，祂無意創立一個新宗教——祂希望我們去體驗神。

---

記住，耶穌不是在尋找一個天主的神學，而是一個個人對神的體驗。當耶穌在世上行走時，祂無意去創立一個新宗教——祂希望我們去體驗神。耶穌告

訴我們，「我來是為教你獲得生命，且獲得更豐富的生命」（若十 10），祂向天父禱告「願眾人都合而為一，父啊，就如祢在我內，我在祢內」（若十七 21）。生命的圓滿在於與神合一。

## 取悅神——司祭經驗

舊約首五卷梅瑟五書中第一個神的經驗是在《創世紀》第一章——第一個創造的故事。在起初大地還是混沌、混亂、空虛，深淵上還是一團黑暗。從混沌和混亂中，天主帶出一個善與美的創造。在第六天，天主說：「讓我們照我們的肖像，按我們的模樣造人。」祂造了男人和女人，天主看了祂所造的，認為非常好。天主對於祂所造的很滿意。在第七天，天主休息，並將之定為聖日，稱那一天為安息日。

這是司祭傳統的天主。讓我來解釋一下：

在《創世紀》第一章裡的神的經驗，天主是偉大的那一位，是萬有的創造者。在創造中有秩序與層次。人類是天主造物的頂峰，天主與他們分享治理萬物的主權。安息日是這傳統中凝聚一切的軸心，在安息日那一天，你來到聖殿中，聖殿裡有司祭，是你與天主之間的中介。人們透過司祭、禮儀和聖殿來接

近天主。

在司祭傳統中，天主的愛必須經由祈禱、善工和對教會禮儀的恭順去取悅神而獲得賞報。取悅天主，是與天主增進關係的有效方法。

你如何能知道你的天主是一位司祭的天主？如果你相信自己需要一位司祭做橋梁來幫助你與天主連接，那麼你的天主是一位司祭的天主。如果你相信司祭和教會的禮儀能將你導向恩寵，那麼你的天主經驗是在司祭傳統中。如果你害怕天主會因為你不夠取悅祂而將愛撤回，那麼你的天主是一位司祭的天主。假如，當你回想自童年以來的個人生活，你發現你總是要討好每一個人，那麼你的天主很可能是一位司祭的天主。如果你相信虔誠地遵守你的宗教教條和傳統是天主對你的意願，如果你一生如此謹守，天主會祝福你進入天國，那麼你與天主的關係是在司祭傳統中。如果你對天堂的願景是天使們在蠟燭與煙霧中高唱「聖，聖，聖」，那麼你的天主是司祭的天主，偉大的那一位。

## 破碎者的天主——雅威經驗

在《創世紀》第二章內，天主開始再次重新創造。這是怎麼一回事？祂忘了祂已經創造了世界嗎？祂對於受造物感到失望嗎？不，這是另一種神性經驗的表達，這是另一種回答「天主是誰」的方法；這是另一種與天主建立關係、尋求天主的模式。

在《創世紀》第二章中，我們被告知天主從泥土中造了男人和女人。我們發現天主並非在遠處，並非高高在上面某處，而是下到泥中，與泥一同玩耍。祂的手，祂的手指，和祂自己都在那泥裡，祂將泥土捏成一個男人的形狀，將祂自己生命的氣息吹入泥中，祂將祂自己吹進泥土裡。那個男人成為有生命的，而從那男人中，天主創造了女人。當祂造了這一男一女時，祂並沒有讓他們統治萬有。祂派遣他們結伴工作，祂送他們去鋤地，祂使他們成為共創者。他們必須完成天主所創始的，因此他們成為神的共同創造者。

這第二種經驗稱之為雅威經驗。雅威是天主的名字，一個恰當的名字。雅威與亞當和厄娃談話，祂在涼爽的黃昏與他們一同散步，他與亞巴郎一同進餐，這位天主是親密的。曾將自己的生氣吹入人內，祂已與人類合而為一。這位神已與破碎合一。泥土是什麼？泥土代表著軟弱、不完美和罪性——沒有結構，沒有自己的完整性。當天主與泥土合一時，祂與破碎的人類合而為一。

我願意進一步說明當我說天主已與破碎和泥土合一是什麼意思。我們在亞巴郎蒙召的故事中得見此點（創十二）。天主召叫亞巴郎，告訴他，他將成為萬民之父。我們的信心之父，亞巴郎，在雅威傳統中是一個撒謊者。然而他蒙受天主祝福，並且是天主祝福的管道。當亞巴郎進入埃及的時候，法郎的朝臣向他詢問與他同行的美麗女人是誰，雖然撒辣依是亞巴郎的妻子，他卻回答：「她是我妹妹。」他為什麼要說他的妻子撒辣依是他的妹妹？因為如果亞巴郎說撒辣依是他的妻子，那些人就會將亞巴郎殺死，將撒辣依送去給法郎為妾。我們的信心之父為了保全他的性命而說了一個謊。但是在雅威傳統中，天主繼續祝福亞巴郎，天主也透過這位說謊者祝福法郎及其全家，因為雅威傳統的天主從未忘記亞巴郎是塵土，亞巴郎軟弱、不完全且有罪性。

同樣地，在雅各伯和他岳父拉班的故事裡（創三十），我



們知道雅各伯照管拉班的羊羣，而雅各伯的羊羣開始增多繁殖，雅各伯的羊羣是如何增多繁殖的？是他竊取的。我們偉大的父親雅各伯是個小偷——然而雅各伯是天主祝福的管道。雅各伯是天主揀選的一位，因為在雅威傳統中，天主從未忘記雅各伯也是由泥土所造的——軟弱、不完全、有罪性。

在雅各伯和厄撒烏的故事中（創廿五 19-34），厄撒烏回家時很飢餓，便對他弟弟雅各伯說：「給我一些東西吃，因為我餓得要死。」雅各伯要求厄撒烏以長子的名分來交換吃食。可憐的厄撒烏對自己說，我快要死了，這長子的名分為我還有什麼益處？他對雅各伯說：「把我長子的名分拿去，給我吃的。」在雅威傳統中，這乘他兄長之危的人仍然是神的先知，仍然受到天主的祝福，因為天主從未忘記，雅各伯像亞巴郎及我們所有的人一樣，是由泥土中所造，軟弱、不完全、有罪性。

你如何知道你的天主是一位雅威傳統的天主？假如你的天主與你親密、與人類親密，那麼你的天主是一位雅威傳統的天主。假如你能在你的破碎中接受自己，並且能體驗天主在你的軟弱、不完全和罪性中的愛，你的天主是一位雅威傳統的天主。假如你能在別人的破碎中接受他們，你的天主是一位雅威傳統的天主。例如，在每一個家庭中都有人未正常發展，擁有雅威傳統天主的人會找到與這位家庭成員保持連接的方法。在每一個宗教團體中，總有人被大家輕視，雅威傳統的人會尋找這位

遭受疏離者。在許多工作場所中，總有一位同事是閒話對象——雅威傳統的人會同此人做朋友。然而如果你滿足於天主無條件的愛，卻不將之擴展到其他破碎的人類身上，你的天主也許並不是一位雅威傳統的天主。但是，如果你心目中天主的形象是浪子的父親，只是簡單地說：「你總算回來了！」你的天主多半是一位雅威傳統的天主。

## 成全的天主——厄羅亨經驗

第三種能在聖經首五卷中找到的天主經驗是厄羅亨經驗。厄羅亨的意思是「那位偉大的天主」，但是不像雅威的名字那般恰當。你無法面見這位至高至聖的天主，你若見著了，就會死。因此這位厄羅亨天主不與人親密地散步和交談。這位厄羅亨天主出現在夢中，這位厄羅亨天主出現在雲中，這位厄羅亨天主如火柱般移動——然而你無法面對面看見這位天主而繼續存活。在厄羅亨傳統中，天主並不與人類的破碎合一，因為天主永遠無法低於祂本身，那位聖潔偉大的天主。

這位厄羅亨天主與人的關係是一種完美，你必須是成全的，因為你的天父是成全的。你不能軟弱而仍然蒙受天主祝福，你無法有罪、不誠懇、不聖潔而仍然成為天主的先知。你無法不成全而期望得著天主的恩賜和祝福。那麼你該做什麼？你要藉著恩寵以意志力去克服你的弱點。如果你想蒙受天主的祝福，

如果你希望天主進入你內，而你能夠成為天主的管道，成為天主的先知和天主的見證人，你必須成全如同天主是成全的，你必須純潔如同天主是純潔的。

厄羅亨傳統與雅威傳統述說著一些同樣的故事——但是有他自己的轉折。在厄羅亨版本中，亞巴郎下到埃及的故事（創十二）如同雅威版本一樣，法郎的朝臣來到亞巴郎面前說：「這女人是誰？」而亞巴郎將他的妻子說成：「她是我妹妹。」雅威傳統就此打住，而厄羅亨傳統繼續說亞巴郎並未撒謊。亞巴郎和撒辣依是兄妹，他們同父異母；因為在當時的文化傳統中，這樣的婚姻並非罕見。那麼，為何厄羅亨傳統要堅持這一點？因為亞巴郎不能故意說謊而同時蒙神祝福，或者成為天主祝福的管道。這個傳統也描述雅各伯與羊羣的故事（創三十），但是它會說雅各伯的羊羣增多繁殖並非因為他偷竊，而是因為天主祝福了羊羣，因此牠們才增多繁殖。雅各伯不能是一個賊，不能軟弱、不完全、有罪，而還成為天主祝福的管道，或天主的見證人。厄羅亨傳統講述雅各伯與厄撒烏的故事（創廿五），但是在這個傳統中，他們的母親成為壞人。她是那位影響雅各伯去竊取他哥哥厄撒烏長子名分的人。雅各伯不能軟弱、不公義、有罪，而又成為上主的先知。

這厄羅亨傳統延伸至新約中。在《馬爾谷福音》裡，我們被告知有一天當耶穌在路上行走時，載伯德的兩個兒子——門

徒雅各伯和若望——走到耶穌跟前說：「耶穌，賜我們在祢的王國中，一個坐在祢右邊，一個坐在祢左邊。我們將為祢的王國行大事。」這些是野心勃勃的人，然而他們是教會的支柱；他們是耶穌的宗徒。這是福音的一個版本，這個敘述可以被詮釋為雅威傳統。在《瑪竇福音》中，我們被告知同樣的故事，但那兒再度有一個轉折。不是門徒雅各伯和若望去找耶穌，而是他們的母親。為什麼有這樣的改變？因為宗徒們必須完美而聖潔，所以母親成為那位有野心的人，這是厄羅亨傳統，在其中你必須成全，以便成為天主的見證人，以便成為天主祝福的管道，以便得到從天主而來的祝福。

你如何知道你的天主是厄羅亨天主？如果你關切你自己生命中的弱點、不完全和有罪性，並且努力潔淨你的靈魂，你的天主是厄羅亨天主。如果你因他人的弱點和罪孽而不安，你的天主是那位厄羅亨天主。如果你眼中的天主是超越性的，不為人心所知的，或者你尋求天主的大能去超越人類的情況，那麼你的天主是厄羅亨天主。如果你不斷地整理照片，把東西擺在正確的角度，或者試著去維持事物的秩序與和諧，那麼你的天主可能是那位厄羅亨天主。當你思及死後的生命，如果你期待天主面前的僕人說：「你知道，你那些美中不足的地方，你還沒有真正為它們努力過。你必須去煉獄中煉淨，然後再回來。」你可能是相信那位厄羅亨天主。

## 律法的途徑——申命紀經驗

第四種在希伯來聖經中的天主經驗是屬於《申命紀》的。《申命紀》是律法的傳統。那是一個單純的傳統：如果你遵守律法，你就得賞報，如果你破壞律法，你就受懲罰。天主創世時就建立了律法，律法就是事物應有的樣式，申命紀傳統是講論最後審判、生命冊和尺度的傳統；我們如何活出永生，取決於這些尺度；也在於生命冊中記錄了些什麼。

這第四種的神修經驗在《申命紀》中有最好的表達，它一開始就訓誡眾人要服從天命，並警告他們不可違反祖先所信的天主（一一四 40）。它以天主與眾人在西奈山所立的親密盟約為動機（五一廿六），此書繼續列明遵守誠律的人得祝福，反叛的人受詛咒。對西奈山盟約忠信的人，不但為自己也為他們的子孫贏得祝福（廿七一卅）。

每當我思及《申命紀》的經驗，我總會想到瑪莉蓮夢露

( Marilyn Monroe ) 。

當瑪莉蓮夢露上到天堂的時候，伯鐸打開生命冊說：「我的天，我的天，我的天，夢露，我不認為我能讓妳進天堂。妳應該下地獄，妳曾過著如此放蕩的生活，天堂不是妳的地方。」瑪莉蓮夢露說：「伯鐸，你所記錄的都是真的，但是，我的心是純潔的，我的心是乾淨的。」伯鐸繼續堅持她該下地獄，瑪莉蓮夢露則更加堅持她很善良，配得進天堂。

於是伯鐸去找耶穌，耶穌說：「噢，給她做一個簡單的測驗吧！」伯鐸回來告訴瑪莉蓮夢露：「好吧，夢露，這是一個測試，看看你所說的是真是假。天堂在另一邊，下面是地獄。妳必須在這條繩索上走過才能到達天堂，但是只要妳有一個性思想，妳就會直墜地獄。妳準備好做這個測驗了嗎？」瑪莉蓮夢露說：「當然，伯鐸，我的心是乾淨的，我的心是純潔的。」於是瑪莉蓮夢露開始走，伯鐸拿著生命冊走在她後面。走到四分之三的路程時，夢露回轉身來，身後沒有伯鐸！伯鐸到哪兒去了？遵守律法，你便得獎賞。違背律法，你便受懲罰。

那麼，你如何知道你的天主是申命紀的天主？如果你數算自己犯了多少罪，你有多少德性，你曾行了多少善工，曾有多少惡行，因為宇宙間的一切都會平衡，那麼你的天主是那位申命紀的天主。如果你相信因為天主設立了宇宙的基礎，所以一切創造成為如此，而沒有任何人、任何事或任何新發現能將之

改變，那麼你也許有一位申命紀的天主。如果你相信有一個準則可以遵循，告訴你如何去生活，那麼你的神修經驗是追隨申命紀傳統。當你在死亡的一刻，如果你期待當你站在天堂門口時，有一個依據生命冊的特定審判，那麼你的天主是一個申命紀的天主。



## 過渡性的天主形象

在印度傳統中有三億三千萬個神，沒人相信這其中任何一個神是神聖的。他們只是人類對神體驗的表達，是一些指向神更深層面的形象。當一個人不斷經驗並且超越這些形象，而能達至一位無形無像的神的時候，靈性便會成長。超越形象，超越具體化，超越中介，人便能體驗神為神。

以同樣的方式，基督宗教中有神祕經驗的人告訴我們——而這也是我透過個人經驗的了解——如果我們想更深入這神的生命之河，如果我們想認識一位無限大的神，那麼我們也必須超越我們可能擁有的天主形象。神是如此偉大，如此奇妙，如此深不可測，我們加給神的任何形象或比喻最多只適合一部分，而我們太快限制自己去體驗神其他方面的能力。

因此，讓我們來反思一下我們的生命，並且自問，對我而言，天主是誰？我曾經如何體驗天主？我的天主是司祭的天主

嗎？是那位我想透過禮儀和信仰的傳統——彌撒、我的祈禱、犧牲、教會或聖殿去取悅的天主嗎？我的天主是雅威傳統的天主，是那位我在祂面前感到破碎、軟弱、不完全、有罪，但仍然被愛的天主嗎？我的天主是那位厄羅亨天主，為了祂，我努力使自己成全，如同我的天父是成全的？或者，我的天主是申命紀的天主，我為祂專注於遵守天主的戒律、行善工，並且查看我天上帳戶的結餘？

---

如果我們想更深入這神的生命之河，如果我們想認識一位無限大的神，我們也必須超越我們可能擁有的天主形象。

---

重要的是要知道每一個傳統都是好的傳統。每一個都造就了聖人。有時候我們需要司祭或聖殿作為協調來幫助我們與神連結，或者將我們導向恩寵。有時候我們需要在我們的破碎和軟弱中去

經驗天主，而另一些時候，我們需要視天主為如此神聖、至高而純潔，假如我們能除去我們的罪，天主便會將我們提升超越我們人的狀況。而有時候我們必須接受凡是我們對別人所做的，最終就是對自己做，我們種什麼就收什麼，因為在天主的宇宙中一切都息息相關，而天主無所偏好。

無論你與天主有哪一種關係，那都是好的，是對的。一旦你能認知自己以何種方式與天主連接，就要去尋求加深這個關係的方法，並且整合四種傳統中最好的部分。如此做，你將會開始超越傳統，並且在神的親密之河中划向深處。其中一個方

法就是開始提問，我孩提時代所認識的天主是誰？我的天主何時有所改變？如何改變？現在天主為我是誰？我與神的關係更深切的表達是什麼？

## 超越你心目中的天主形象

童年時我所認識的天主是一個怪物。我花了許多年的時間才擺脫這個怪物，才將這樣的天主形象銷毀並且超越它，因此我才能夠有一些洞察力——窺見生活的天主，真正的天主，耶穌基督的天主。我可以講一個孩提時聽過的故事來摘述我的童年經驗：

一個小男孩有一位非常愛他的母親。有一天，這個小男孩對他母親發脾氣，並且踢她，那位善良又有愛心的母親原諒了小男孩。小男孩長大成人，上了大學，也結了婚，他有了自己的家，成為一個老人，然後死去。每個人都去參加他的葬禮。當神父做完了所有的禱告，去蓋上棺木以便安葬他時——死屍的腿忽然跳直起來。人們必須將那條腿鋸掉才能把棺木蓋上，埋葬那老人，那老人就是曾經踢過母親的那個小孩。

也許對我說這故事的人是希望我能尊敬長者；他們是在說，

不要踢你媽媽。而作為一個年幼的孩子，我聽到的是什麼？我聽見的是天主永遠不會忘記。我是一個正常的孩子，我有缺點和弱點，但是我也很乖。然而正如經上說的，正義的人一日也跌倒七次。因此我在這兒，帶著我的罪、缺失和弱點，相信自己在天主之前無所遁逃，我將會受到懲罰。在我的成長過程中，當我前瞻日後自己的喪禮，我可以看見人們砍了又砍，將我身體各部分砍去，以便將我蓋棺入土。因比我努力行善以平衡過去生命中做過的壞事。我童年時所認識的天主是申命紀的天主、律法的天主。

事實的真相是，我曾被我所敬拜的那位天主嚇得要死。我之所以懼怕這位天主是因為我知道我在祂面前連門兒都沒有。這是一位等著我上到天堂門口好把我送入地獄的天主。那就是我與天主的關係，那就是我對天主的體驗——像一個怪物，而我不敢告訴任何人我的感覺。

我童年時的教會也相信我們在天主面前沒有機會，所以給我們一塊聖母聖衣，向我們保證如果我們死時佩戴著它，聖母瑪利亞會把我們夾帶進天堂。那聖衣是我沒有學會游泳的原因之一，我跳入海中試著游泳時，聖衣繞在脖子上——那是溺斃的最佳方法。我想，萬一我沉下去，我要確定脖子上繞著聖衣，因此我可以直上天堂。我從早到晚都戴著聖衣直到十七歲進入耶穌會初學，在那裡，我發現他們不佩戴聖衣。當我的聖衣磨

損了，他們沒有新的可以給我！有一天，在恐懼與戰慄中，我將聖衣取下——在極大信心與極度焦慮交織中將它焚毀。那天晚上，我保持清醒以便確定自己不會死，因為我知道假如我死了，地獄會將我吞噬。

我從聖衣給我的恐懼中脫困，但是教會從不放棄。他們告訴我如果我每晚向聖母唸三遍〈聖母經〉，她將會帶我上天堂，她會幫助我越過審判。我與天主的關係中充滿了罪惡感和恐懼，在我成長時，宗教對我而言並非健康良好。如果我家裡有人生病，如果有什麼事情出了岔，我就知道那是因為我做了什麼壞事；我犯了罪，而那位司祭的天主正在懲罰我，將我的罪顯示給我看。我所信的天主是一位懲罰人的天主。

我對天主的體驗，在我念八年級時，我家從一個天主教社區遷入一個印度教的環境中開始改變。這是我有生以來第一次投入印度教的世界裡，印度教充滿了生命和樂趣。他們的節慶中滿是喧嘩、歌唱、音樂、色彩和舞蹈，說它是一部寶萊塢（Bollywood）電影該與事實相去不遠。在我的新環境中，我看著我的印度教鄰居，我看見了一種不同的經歷神的方法，一種表達我與天主關係的不同方式。這種與天主的關係不是來自申命紀傳統，那種我熟知的傳統。然而有人告訴我，如果我贊同這些印度教徒，如果我參加他們的宗教活動，我就會犯大罪，會下地獄。那位懲罰人的天主形象再度出現。

幸運的是我母親天生不分彼此的好客和友善，啟示了我如何去超越這個形象。在一些印度教的大節慶和他們神明的大慶典之前，印度教徒們也舉行類似的九日敬禮：一連九天，他們舞蹈歌唱讚美神。我不知道我那信天主教的母親從那兒來的勇氣，但她和我的姊妹與那些在慶典前歌舞的婦女成為朋友，並且成為她們團體的一份子。

我母親的哲學包含了相信生活中有無限的可能性，這個信念允許她向各種慶祝神的方式開放，可以與許多印度教對神的歡慶相比擬，這有助於我們家與信仰印度教的鄰居彼此融洽的相處。而我的父親，從某一方面來說，抱有對一切質疑的天賦，雖然他也是一位傳統的天主教徒。答案並不重要，只要他繼續探索與生命更深刻相關的現實，尤其是在他與神不斷成長的關係中。我母親追求無限可能性的特質，以及我父親質疑的天賦，大大幫助了我在自己的生活裡，和在我的旅程中進入一個與神愈來愈深刻的關係。這兩樣禮物是強有力的工具，能幫助任何尋求超越心目中天主形象的人。

我花了很長的時間才領悟到我心目中的天主形象是一個怪物，而這個怪物是一個小而瑣碎的神。我用了更久的時間才能完全擺脫這個怪物而使自己對一個更大的天主開放——那位歡慶的天主，是生命、是愛的天主。

---

我花了更長的時間才能使自己向一個更大的天主開放——那位歡慶的天主，是生命、是愛的天主。

---

當我接觸到那四種天主的傳統，我開始想或許我會喜歡我的天主是一位雅威傳統的天主，我慢慢地改變了。



## 你是否有一位不受名字限制的神？

當我在印度孟買（Bombay）做實習教師訓練時，遇見一位信印度教的女孩，她是第一個向我挑戰並且激勵我去思考我的神究竟有多大的人。那時候我是那所大學中少數的基督徒之一，大部分的學生和教職員都是印度教徒或回教徒。從第一天起，每個人就都知道我是一位耶穌會神父，他們會問我這類的問題「你為什麼要做神父？」、「你為什麼不結婚？」、「天主是誰？」、「你怎麼祈禱？」、「基督宗教是什麼？」因此我想，這就是我的使命——去啟迪這些異教徒。我利用每一個機會同他們談論基督宗教的美與好。

有一天我正對學生講述天主是父，是阿爸，天主像自己的父親。除了一個女孩之外，其他的學生都接受這個美妙的觀念。她是一位印度教婆羅門女孩，下課以後，她將我拉到一邊說：「你是一位神父，你要向人們傳講天主，而你對神卻一無所知。

你對神的體驗很幼稚——不是如同孩子般純真，而是幼稚。」她告訴我：「在印度教裡，我們也稱神為父，我們也叫神為爸爸；我們給神三億三千萬個不同的名字，爹地、阿爸是其中之一。但這是為了那些無法了解神是誰的人，這是為小孩子及不識字的人，以及那些無法尋求神或明白神是誰的人。然而如果你是一位神父，如果你要向人教導天主，你就必須在你與天主的關係上成長。神是超越所有名字的，神是驚人巨大的，神是令人心生敬畏的，神是個人的。神與我非常接近，但祂也是遙遠而偉大的那位，是那位卓越的神、全能的神、巨大的神、神祕的神。」這位印度教女孩將我帶上神祕主義的途徑。這位印度教女孩邀請並挑戰我跨越宗教成長的背景，以及對天主是父的認知，為我打開一扇門，去擁有一個更大的天主。保祿在他的書信中不斷勸勉我們，要在與天主的關係上停止孩童般的思想而邁向成人（請看格前十四 20）。

聖道茂（Thomas Aquinas）教導我們經由天主所不是，來了解天主所是。印度教徒以梵語詮釋了同樣的真理——不是這個，不是那個。神是父親也不是父親，神是母親也不是母親。天主是神聖的，天主是《出谷紀》第三章裡將自己顯現給梅瑟的神。梅瑟問天主：「祢叫什麼名字？」上主回答說：「我是自有者，我是自有者。」

天主是自有者。

沒有名字能稱呼天主。一旦你以某一個名字去稱呼天主，你就限制了天主，規範了天主，你必須超越那個名字。當然，天主是父，我——如同大多數的人一樣——不時需要以熟悉的字眼來談論天主，但是當我一說「父親」，我就知道我限制了天主，因此我試著去超越那種神的經驗。那位印度教女孩幫助我跨越四種傳統與神相連的方式，超越天主是父，而在神祕的層次與天主相遇——在那裡天主是神，天主是祂所是。

其他宗教信仰也有同樣的認知。許多年前我參加過一次佛教徒的避靜。那些佛教徒們——通過十天完全的靜默，一日一餐，和每天十四小時的祈禱與默想——提供了一個無所不包的神修經驗。神處處都在；你在神內，神在你內。神在萬有內，萬有也在神內。通過我的佛

---

天主是超越名字的。天主是巨大的，天主是令人心生敬畏的，天主是個人的。天主與我很近，但祂也是偉大而遙遠的那位，是那位超越宇宙的天主、全能的天主、巨大的天主、神祕的天主。

---

教徒經驗，那巨大而卓越的天主成為近在眼前的，成為個人的，成為我的一切。那次避靜之後，我能夠在日常生活中以一個更深、更個人的方式與天主相遇。那次避靜幫助我更了解我的天主教信仰，以及我所選擇的依納爵神修方法，它在我內點燃了一個想要如同聖依納爵那樣去體驗天主的渴望；一個與三位一體的天主合一的神祕經驗，而最終引導進入神的自身與本質。

渴望一個大到失去名字的天主，那樣超越而成為個人的，

你是否有一位不受名字限制的神？

成為一切的一切，可以使我們隨心所欲地進入與神更深的關係中。如同聖依納爵那樣，我們被吸引進入那條河，進入天主的自身與本質之內。

## 天主，我們父親形象的投影

有一次我帶領一位耶穌會士做避靜，他告訴我在他家裡有一個不做冗長祈禱的傳統。「長的祈禱帶來麻煩。」他說。我很難了解他的意思，直到他開始談論他的父親。這位耶穌會士的父親在印度軍旅中服務，一年中有九個月在前線保衛國家對抗敵人。當這位父親年休回家時，他把軍隊也帶回家，他以軍事管理來管家。此外，為了紓解九個月在前線的緊張，這位父親會喝酒，有時喝醉了就行為暴虐。全家都期待父親回去效忠國家，好使他們在家中得享平安。

當這位耶穌會士祈禱時，他遇見的天主是一位軍事將領。一位軍事的天主告訴你所有你做錯的事，而如果你在祂面前逗留太久，祂有可能變得暴虐。難怪這位耶穌會士花在禱告中與天主交談的時間很短。他從家庭中學會這點；他們對天主的獻身短而甜蜜，然後他們會想，現在快點讓天主離開去照顧世界

上其他的人，這樣我們的日子才比較平安自由。這位耶穌會士承認他面對權威有困難，他可以把最仁慈最溫和的掌權者看成軍事將領。另一方面，感謝他與他母親的關係，他已發展出對聖母瑪利亞的深刻奉獻，並且與婦女們有良好的互動。

心理學家佛洛伊德（Sigmund Freud）相信天主是我們父親形象的投影。在我們生命前六年中所體驗到的父親，影響著我們與天主的關係。現今我們普遍認為家庭環境是基本價值觀首先形成的地方，是孩子們被教導做父母的意義的所在。縱然有些人想要將天主稱為母親，在眾多基督徒的無意識中，天主是父。因此我們的父親成為我們天父的形象。

有一個我所認識的兩姊妹的故事，她們成長過程中各自與父親不同的經驗影響了她們與天主的關係。

這對姊妹生長在一個良好的天主教家庭中，當她們是成人時，兩人都進入宗教生活——一位姊妹進入隱修的加爾默羅會女修道院，另一位活躍於一個使徒拓展團體。隱修會裡的那位姊妹是我的朋友，有一天她找我，請求我幫助她祈禱。我的第一個反應是要她考慮離開修院，因為我認為隱修院的修女最吸引人的特質就是祈禱，而她卻告訴我她無法祈禱，當然我這麼說是半開玩笑的。成為對比的是，她的姊妹，在使徒團體中的那位，在祈禱上絕無困難。我曾在一次年度避靜中為她做神修輔導；她可以像蒙娜麗莎般坐在那裡好幾個小時並且祈禱。

過了些時候，這位隱修院的朋友開始與我分享她童年的故事。她告訴我在每一學年結束時，郵差會將成績單送來，家中的每一個孩子都迫不及待地將成績單打開，只有那位後來很會禱告的姊妹例外。她會把她的信封放在家庭祭台上，等待她父親黃昏時回家。在她父親檢查完了其他小孩的那些得到百分之七十、八十和九十的在校成績報告之後，他會把還未開封的那一份拿到祭台上，做一個簡短的祈禱，打開信封……接著抱她親她。她只勉強達到百分之四十——剛夠她通過進升到下一個年級。

在與天主的關係中，這位得到百分之四十分數的姊妹經驗到「天主她的父親」的擁抱和親吻，而那位在隱修院中的姊妹——得到百分之九十分數——聽見天主說：「好！非常好！再接再厲！」而不曾體驗到天主父的溫暖和鍾愛。她甚至相信假如她達不到百分之九十，也許連「好！非常好！再接再厲！」都聽不到。在第一位姊妹的使徒拓展團體中，人人都喜歡她——她被授予在印度的各種責任，並且時常被派遣代表會眾去參加國際會議。如果你到第二位姊妹住的隱修院去，你會聽說她是一位才華豐富的修女，然而她從未在修道院中被委以重任。

在我們深入檢視我們與天主的關係時，佛洛伊德的天主是父親投影的觀點，的確給了我們一個深刻的了解。如果我們童年時父親不在家，為了提供家庭一個舒適的生活而辛勤工作，

或者父親離家出走、死亡，我們心目中的天主形象可能就是一  
位缺席或遙遠的天主。我自己的父親樂於給他的孩子不尋常和  
意想不到的經歷。因此，我的天主是一位出人意表的天主。這  
樣的天主形象不斷地與童年時教會加諸於我的天主形象交戰。  
如今，作為一個成人，對父親的了解可能較多，也和以前不同，  
但是生命最初六年對他的經驗，將會繼續影響我與天主的關係。  
有了這樣的認知，可以釐清我與天主的關係，使自己從有限的  
形象和投影中釋放，而為擁有無盡可能性的、無限的天主留下  
空間。



## 祈禱，通往自由與愛的途徑

聖依納爵神操中最後一個練習叫作「獲得愛情的默觀」。那是一個大幅度的操練，幾世紀以來它在所有的地域和文化中幫助過一代又一代的人。在這個操練中，給予做避靜的人四個祈禱步驟，去加深個人與天主的關係、與神共融的直接經驗和個人的自由。

操練中的第一步是去回顧你生命中的禮物：你的出生、受洗、家庭、兒女、救贖、恩寵、品質、天賦，以及任何一切你應該心懷感恩的事物。在感謝天主所賜給你的這些禮物時——包括天主本身，你將這一切獻上，包括你自己，都回獻給天主。

第二個步驟是去思想天主以祂的本質、能力，與臨在於所有的受造物中，特別是在你內，那聖神的宮殿，按神的形象與肖像所造。你是天主聖神的宮殿，聖經上說得很清楚：天主居住在你內，你是天主的形象和神的肖像。聖依納爵這樣說：視

天主在你內，就如同視天主在聖殿內，視你自己為天主的形象和神的肖像。

在第三個步驟中，聖依納爵要你再度通過思考所有這些禮物，看見天主在其中辛勤工作。將天主看成一位生產中的婦女，在每一個祂賜給你的禮物中工作，特別是在你內工作。一個生產中的婦女做些什麼？她努力將胎兒帶入生命，結出碩果，賦予完滿的出生，傳遞生命。天主在祂的勞力中做些什麼？祂試圖使我們，那個祂所居住的聖殿，變得完美。祂試著使祂自己的形象、肖像變得完美。祂試著將豐盈的生命傳遞給我們，使我們變得美善。天主試圖幫助我們看見那個祂已經預見的我們。

第四部分將使你感到震撼。對西方人的思維而言，那幾乎無法接受甚至相信。聖依納爵說那禮物成為了神聖的，你與天主合而為一，就像陽光與太陽那樣。你可以從太陽分辨陽光，但是沒有太陽就沒有陽光，而太陽不會沒有陽光，二者有單一的認同。萬一你不了解這個比喻，聖依納爵再告訴你，那就像流水與源泉。沒有源泉就沒有水，而流水因為是源泉的一部分而有其身分。

因此，在神操結束時，你與神合而為一。不只是你與天主合一，而所有的事物都被視為神的彰顯。你看著一棵樹，便看見也體驗了天主，那是一個神的彰顯，是神的臨在使一棵樹成為樹。那是一個奇蹟。

從一粒小種子的能量中有了這麼大的一棵樹，那不是奇蹟是什麼？你與我都是奇蹟，活生生的奇蹟，每一個人都是一個奇蹟。

那就是為什麼詩人霍普金斯（Gerard Manley Hopkins）說「世界充滿著天主的華美。」一切都充滿著天主，一切都值得敬畏。

---

天主將祂所有的一切傾注於這個關係中，你也將你所有的一切傾注於這個關係中直到你倆相互融合，你與神合而為一。

---

這是神操的巔峰經驗——當你體驗到你在神內的身分，那是在默觀中獲得愛情的邀請，那是你與神之間的交換，天主將祂所有的一切傾注於這個關係中，你也將你所有的一切傾注於這個關係中，直到你倆相互融合，你與神合而為一。

你對神臨在於萬物中的體驗加深，你存留在默觀中，一個同在的祈禱狀態，即使是在日常生活裡。



21

## 與天主度蜜月

對我來說，蜜月的重點在於獲取大量的愛情告白。當一對夫婦結婚時，男人與女人來到祭台前，男人告訴他未來的妻子：「我會在順境與逆境中愛妳，在健康與疾病中愛妳，我會全然而無條件地愛妳。」那女人想，噢，我的天，這簡直太棒了。讓我們去某個地方，以便吸收這一切美好。她以同樣的方式回應那男人：「我會全心愛你，如同天主愛你一般，毫無條件。」那男人想，這太美妙了。我要歡宴慶祝，陶醉其中；我們得花時間讓這愛滲透入我們內。男人與女人去度蜜月，沉迷在彼此的愛裡，吸取配偶的美與神祕。所以如果人們蜜月歸來時談論他們吃了些什麼，買了些什麼，我會認為他們或許不曾有過一個真正的蜜月。

當耶穌在他受洗的經驗之後進入曠野，他做的是同樣的事；他在與天主度蜜月。耶穌的受洗，根據福音記載，是一次對天

主偉大的體驗。天開了，聖神降下，天主的聲音說：「我的愛子，祢是我所喜悅的，我的恩惠臨於祢，我因祢而歡欣。」我願意將這受洗的經驗視為與天主之間一個新關係的開端；耶穌正以一種令人驚異的新方式在發現天主。這經驗是如此美妙，耶穌需要時間去消化它，使它成為祂自己的一部分，因此祂進入曠野四十晝夜。

天主教會四旬期的四十天是為紀念耶穌在曠野中的四十天。四旬期間，偕同耶穌，我有四十天去加深我與天主的關係，划向神聖之河的更深處。我有一個與天主度蜜月的機會。

然而，這蜜月中並非沒有困難的時刻。雖然我們正以新而更深刻的方式體驗神，我們在走向那河的旅程中仍然會面臨阻礙。當耶穌進入曠野與天主度蜜月時，祂品味並歡悅於祂與天父的關係。但是祂也面臨三種誘惑，而祂所經歷的誘惑也是我們每個人在走向神的旅途中同樣會遇見的絆腳石。

第一個面對的試探涉及我們對物質的欲望。當耶穌進入曠野時，撒殫來了，對祂說：「將這些石頭變成餅吃吧。」什麼是餅？餅代表了這世界上物質的東西和生活的舒適。它們好不好？它們非常好。但是耶穌說：「我曾如此美妙地體驗過天主，這些享樂與物質一點也不算什麼。它們固然好，它們固然美妙，但是與我所經歷過的極其美妙的經驗相比——我與父的合一與共融，它們什麼也不是。這些物質的東西無法成為我幸福的來

源和我生命的意義。」對物質的欲望無法干擾耶穌與天主的蜜月。

耶穌對撒殫說人不能只靠餅生活，然而我們可能會對我們所擁有和想要的物質過於關切。當我們被這些欲望吞噬，當我們把這些東西看成幸福的來源和生命的目標時，我們就偏離了與神全然而深刻的關係。我們接受了那餅，雖然我們需要的是只有天主才能供應的滋養。

第二個試探是關於別人對我們的評語和看法。撒殫將耶穌帶到猶太會堂的殿頂上說：「跳下去吧，經上說：『按照天主的吩咐，天使們會托住你。』」這裡所暗示的是人人都將會宣認耶穌是天主子、默西亞、萬王之王和救世主。人人都會看見耶穌必定是多麼神聖，而稱讚祂。基本上撒殫是在說，讓祢自己從祢的價值、祢的真理和祢與天主的關係中下來，使人們知道並且宣認祢是多麼了不起的一個人。

當耶穌被釘在十字架上時，祂也有著同樣的試探。經師和法利塞人來到祂面前說：「假如祢是天主子，從十字架上下來，我們就相信祢。讓祢自己下來，我們就相信祢。」那也是我們人的誘惑。有多少次我沒有完全按照從我與天主關係中而來的價值觀去生活，只是為了討好我的兒女們？在我生活中，又有多少次我向天主和我關係中最寶貴的價值妥協，只是為了要維護我與我的男朋友、女朋友、配偶的關係？有多少次我在教會中保持緘默，以便維護堂區裡眾人對我的好印象，而因著與天

主的關係，我的感覺和想法其實有所不同？有多少次我在不公義面前保持沉默，而我與天主的關係要求我有所作為？

耶穌以拒絕這樣的試探告訴我們，人們說什麼並不重要。那些今天高喊「賀三納！」的人就是明天高喊「釘死祂！」的人。唯一重要的是天主對我說什麼以及天主對我的感覺：你是我所喜悅的，我的恩惠臨於你，我因你而歡欣。人們對我說好說壞並不重要；重要的是我對自己與天主關係的感覺，而我是自由的。如同生活中的享樂，別人的好評是一件好事，被認為有榮譽、有道德、公正、仁慈是一件好事；但是我不能將我的幸福建築其上，或者在別人對我的批評和想法中找到生命的意義。

第三個試探，大部分人都受其驅使，那就是要成為某個重要人物的誘惑，擁有某種權威與權力。在曠野中，撒彈第三次試探耶穌，將世界的王國及其繁華顯示給祂說：「若祢俯伏朝拜我，我必把天下萬國交給祢。」耶穌回答說：「我無意成為有權有勢的人，我不想掌管事物或人。重要的是我的權柄來自天主對我的愛以及我與神之間的關係。我絕不會為了權力、頭銜或名位而與天主分離。」

在生活中我們經常以人們運用的權力和他們所擁有的頭銜來評斷他們的價值，我們也經常以這些事物來衡量自己的價值。想想看有一個人被問及他從事

---

唯一重要的事是天主對我說什麼，天主覺得我如何：你是我所喜悅的，我的恩惠臨於你，我因你而歡欣。

---

何種工作時，他回答：「我手下有兩百人。」而他正在為墓地剪草！人們往往認為他們生命的價值與他們對別人掌有的權力或他們所達到的圖騰標杆高度成正比。的確，如果我們擁有權力高位，我們能在這世間做許多有益的事。然而那職位或角色無法成為我們幸福的來源，也不能提供我們生命的意義。將幸福建立在這世界的職位、頭銜、或角色上——或是任何低於至高者，低於神的事物上——只會導致失望。遲早你會失去世上的權力與權威；它會改變，或從你那裡奪去。唯一能持久的權力與權威是你無法賺得或「求取」的，那是你白白得來的在天主內的身分。

耶穌的受洗和曠野中的經驗成為祂往後生命的基礎，支持祂走過生命的高低，直到祂的受難與死亡。在我們的天路歷程裡，我們也面對著祂所面對過的同樣試探。是的，世上的物質是天主所造，是好的；是的，別人對我的好評正面而美好；是的，能承擔責任做一個領袖非常值得稱許。但這其中沒有一樣是終點本身，這些也非我們與天主關係中的絕對必要。假如它們本身成為終點，它們就變成了我們與通往生命之河的阻礙。像耶穌一樣，當我們放下這些誘惑，以徹底的自由去體驗神，我們就能與天主共度蜜月。





22

## 你是我的

依四九 15-16，上主說：

婦女豈能忘掉自己的乳嬰？

初為人母的豈能忘掉親生的兒子？

縱然她們能忘掉，

我也不能忘掉你！

看哪，我已把你刻在我的手掌上。

我記得當我在念研究所的時候曾經問過我的聖經教授：「這是否意味著天主將我們刺青在祂身上：我不會忘掉你，因為我已把你刻在我的手掌上？」我的教授告訴我：「噢，不是的，保祿，不可能是那個意思，因為猶太人反對刺青。不過我會去查證一下再告訴你。」他是一位教授舊約的拉比研究專家。下一次上課時，他說：「保祿，你是對的：我請教的那位拉比說『刻

在我的手掌上』意思就是刺青。」我為此欣喜若狂，並不是因為我說對了，而是因為這完全符合我個人與天主的關係及我對天主的體驗。

我對天主的體驗可以用幾個字來概括：「你是我的。」

這樣的認知繼續界定我與神之間的真實。天主刺青在我身上，我刺青在天主身上，神與我合而為一。我屬於神，沒有什麼可以將這事實從我奪去，神屬於我，沒有什麼可以將這事實從天主奪去。

這樣的認知來自依四三 1-7，天主說：「我以你的名字召叫了你；你是我的。」這不只是美麗的文字，這是我生活的憑依。從童年開始，雖然有一段時間我的天主似乎像一個怪物，我一直與天主保有一種歸屬感。不是智能上的歸屬感，而是一種能感受到的親密。在我成長期間，我覺得自己像是被天主寶貝和嬌寵的孩子。我知道我對天主是特別的，我成長時對此深信不疑。在我晉鐸的卡片上有著同樣的幾個字：你是我的。這就是我與天主之間關係的表達，持續幫助我充分地活出我的生命與信仰。當我需要去深入生活——去歡慶生命，去了解生命，或者在神祕中持守生命，或對抗邪惡的時候，我總會回到這個表達上。這幾個字幫助我度過邪惡、痛苦和磨難。在過去的歲月中我經歷了許多，而我有所成長是因為天主曾經許諾了我是祂的。

活在與一位大能天主的關係中——屬於一位大能的天主——

並不表示在生活中沒有痛苦，沒有困難。而是每一個痛苦都給生命的神祕帶來一個新領悟，一個新的活著的理由；每一個痛苦都使我們與自己的精神核心更接近，並且給我們一個新的慶祝生命的方法。

通過生命中所有的痛苦經驗，「你是我的」幫助我成為一個更自由快樂的人。我能更輕鬆自在的擁抱生命，也更能慶祝生命的美與喜悅。我的生命比以

---

我對天主的體驗可以用幾個字來概括：「你是我的。」

---

前痛苦嗎？也許。但是我比以前自由，我利用每一個痛苦的經驗來更深體會生命的豐盈。「你是我的」幫助我了解並體驗我生命的終極意義。它幫助我抓住永恆與真實的事物，而將一切短暫的東西放掉。它幫助我保持心的平靜，即使是在最痛苦和絕望的情況中。

「你是我的」不是一個心中的意念，不是一個觀念。它是一個心靈的體驗，我依靠那經驗生活——依靠那「真理」，以東方人對那字彙的了解。那經驗將我帶入更深的親密與愛中，那經驗將我帶入天主深度的奧祕與生命之謎內。當我愈深入這奧祕，無論處在好或壞的情況中，我都愈自由快樂。

「你是我的」給了我去宣告我所宣告之事的權柄，去活我所活的生命。「你是我的」表達了我生命的意義與信息。它賦予我生與死的理由。

在你與神的關係中，你是否體驗過一位將你刻在祂手掌上的天主？你是否體驗過一位以你的名字召叫你的天主？



23

## 受苦中的自由

任何做聖依納爵神操的人都是從默想罪的操練開始。正在做避靜的我，透過檢討與反思，試圖找出我與天主的關係。在其中，我發現自我。我發現天主是誰，而在發現的過程中，我體驗到我是誰。

我究竟是誰？我是神的形象與肖像，美與善的受造。我是誰？我是聽見上主聲音的那位，大而清晰，話來自天上：「我心愛的，我以你為喜悅，我的恩惠臨於你，我因你而歡欣。」那就是我——重要，寶貴，又美麗。我發現了自己在與天主關係中真實的身分。

在我找到自己的身分之後，聖依納爵要我以默想福音和進入耶穌本人及祂的生命中繼續做操練，耶穌是厄瑪努爾，厄瑪努爾的意思是「天主與我們同在」。耶穌，這位神，成為了人，因而人能成為神。是在這一點上，依納爵將默觀介紹成一種祈

禱形式。在依納爵的默觀裡，我們讓這神聖的奧祕，這位降生成人的人子，充滿我們，並將我們轉化至祂內。我們注視著厄瑪努爾如同向日葵跟隨著太陽，並且浸透在祂個人的奧祕裡。當依納爵來到耶穌受難的故事裡，我也融入了那奧祕中。我經歷了厄瑪努爾所經歷過的慘痛受難與死亡，厄瑪努爾的心神成為了我的。

就是在這裡，我找到在最劇烈痛苦中的精神自由：身體的、情感的、心理的和精神的。我從基督受難的操練中走出來，如同那些部落的人將神刺青在身上，我能同他們一起說：「你可以把我所有的物質拿走，我仍然能夠唱歌跳舞，你仍然能聽見我的笑聲。你可以打我，你可以對我不公義，你可以剝奪我所有的權力，而我仍然是自由的。」

做過許多次依納爵神操之後，我發現耶穌的受難與十字架有兩個意義。第一，它們是活出我與天主之間關係的結果，我的生命與天主結合的後果基本上是一個死亡、棄絕和自我空虛的過程。假如我聽見了耶穌所說的話，並且遵從祂的教導，我就會像祂一樣。我時常抗拒像祂一樣，因為像祂就得經歷祂的受難；像祂就得上加爾瓦略山才能經歷復活。

基督受難的第二個意義是行動中的福音。耶穌給我們帶來的福音是自由——不是免於受苦、疾病和死亡的自由，而是在受苦中、在疾病中、在面對死亡中所經歷的自由。耶穌從未應

許將苦難除去，祂從未應許消除疾病，祂從未應許擺脫死亡和垂死。耶穌應許我們世界無法給予的平安，耶穌答應給我們內在的自由、喜樂和幸福，沒有人也沒有任何事物能將它們奪走，即使是在極度的痛苦、磨難、疾病和死亡當中。那是耶穌的喜訊，那是我們在十字架中的所見；那是我們在基督受難中看到的，那是有神祕經驗者在閱讀基督受難和以基督受難祈禱時所發現的。基督受難是大多數有神祕經驗的人最愛的禱告，他們愛基督的受難，他們享受基督的受難，他們一而再、再而三地以基督受難祈禱。

---

耶穌答應給我們內在的自由，喜樂和幸福，沒有任何事物能將它們奪走，即使是在極度的痛苦、磨難、疾病和死亡當中。

---

當你閱讀《若望福音》關於基督受難的記載時，從第十三章為門徒洗腳開始，試著去捕捉耶穌的心靈與精神。這麼做，你會像那些有神祕經驗的人一樣得到轉化。耶穌會給你力量，你會在生命的苦難與痛苦中找到意義。你會找著幫助你度過艱難時刻的意義。基督的受難雷霆萬鈞，基督受難邀請我們空虛自我，而成為神聖自我的一部分。如果耶穌沒有為伯鐸洗腳，祂就不會成為神聖自我的一部分。

## 你能體驗基督十字架的自由嗎？

有一位住在孟買的耶穌會士騎著摩托車從城的一頭到另一頭。有一天他出了一個車禍，腿被壓成碎片。他被送往醫院，在急診室中由一位非基督徒醫師診治。當痛苦難忍的時候，這位耶穌會士會轉向牆壁，緊握住脖子上的小木質十字架，然後轉回身來微笑。那位醫生治療他幾近一個月，企圖保留住他的腿。有一天晚上，醫生來到他床前說：「神父，我們已盡了一切努力，我很抱歉告訴你，我們必須把你的腿鋸掉。」耶穌會士說：「那沒問題。」然後便平安地入睡。這位一向活躍的人即將失去他的腿，然而他說：「把我的腿鋸掉好了，我沒問題。」

那位醫生與他成了好朋友。有一天這位非基督徒醫生問這位耶穌會士：「神父，是什麼內在的東西給了你這樣的自由？當我在急診室中看見你的時候，我看著你說，你不是聖人就是惡魔的兒子。我見過傷得不如你嚴重也不如你痛苦的人，他們



尖叫、大喊、高呼、詛咒神，而你是那樣平安。那晚當我來到你面前，試圖把你將截肢的消息告訴你時，你只是平靜地說：『鋸吧！』然後就入睡了。」耶穌會士容光煥發地回答：「噢，醫生，我知道有腿無腿天主都愛我如故。」這個耶穌會士傻瓜，竟然如此相信著！你和我也會說，有腿無腿天主都愛我如故——然而我們會加上，但是不要鋸我的腿！而這位耶穌會士順著生命前行，因為他相信天主總是一樣愛他。他所相信的天主的愛，是他生命的意義與目的。只要擁有天主的愛，他可以失去其他一切。

那就是我們在耶穌基督的十字架中所看見的。十字架不會挽救你的腿，十字架不會使你免於動手術，十字架不會使你不成為跛子。但是耶穌基督的十字架能給你內在的自由，使你能夠說：「有腿無腿天主都愛我如故，如果事在必行，就把它鋸掉，而我能夠平安入睡。」你能接受這樣的自由嗎？你願意生活在天主對你無條件的愛中嗎？

還有另一個例子，有人全心接受了耶穌所宣講的釋放，了解基督的十字架是行動中的福音。這是我住在舊金山的代母的故事。

在我晉鐸的前一年，我的代母寫信告訴我母親，她得了癌症。我的母親，當然，就開始哭，因為我們愛這位女士，她是我們最喜愛的姨媽。對於當時在印度的我們而言，癌症是死亡

的同義字。我的代母在下一封信中寫道：「我正計劃在聖誕節時回家。」我母親又開始哭泣，因為，如她所言，那將是最後一次，而我們可能要迎接一位屍體回家。我的代母和她女兒一起來，她的女兒大約九歲或十歲。我們中沒有人在那時刻裡會覺得我的代母患有癌症，因為她充滿了生命力。她要去拜訪親戚，她想去看不同的地方，要去購物，她充分地活著。然而她已被判了死刑，很快就會死，但她仍然熱烈地生活。

有一天我的代母要我坐下，告訴我：「當初我得知患有癌症並不久於人世的時候，我陷入憂鬱，我很害怕，有些朋友來到身邊說：『你願意加入我們的祈禱小組嗎？』」我去了，在那個祈禱團體中，我深刻地經驗到天主，我找到了自己與天主的關係。如今我不再為自己求治癒，我祈求天主幫助某個人發現治癒癌症的方法，好使在我之後成千的人都能因著這治療而受惠。但是我為自己求一件事：就是我能只為今日而活，並且盡量活得充分。」而她正是如此。因此，當她回到印度的家時，她充滿了生命力。她如此全然地活在當下，享受她逗留的每個片刻及餘生的每個瞬息。在離開之前她告訴我：「你晉鐸時我會回來。」那將是在下一年。她回到舊金山後繼續工作，繼續盡其所能過好每一天。

有一天她意識到她去世的時刻已近，打電話給她的丈夫說：「請帶我去醫院。」這位可憐的丈夫開車送她去醫院，把她放

在輪椅上，當他推她進去的時候，她向他要一張紙和一枝鉛筆。你也許以為她要口述最後的遺囑和聲明，然而她卻是為她的丈夫和年幼的孩子掛心。她的丈夫不會做菜，一輩子都是她在負責烹飪。她開始對丈夫口述簡單的食譜，好使他能有的東西吃，並且餵飽孩子們。當她在急診室中口述食譜時，去世了。我從未替我的代母感到難過，我羨慕她並向她祈禱：

---

體驗神是在背負十字架的時候完全安息在天主的愛內——一個在生命所有時刻中都得自由和釋放的經驗，即使是在受苦、疾病和死亡當中。

---

「給我那種精神，給我那樣的心，使我在得知即將死亡時，得知即將失去了一切時，還能活得如此自由。」她活了短短的一生，但是她那樣充分地活過。對她而言，死亡是一個玩笑，在口述食譜的當下，她從今生步入來世。

對我而言，那是關於「耶穌的十字架究竟為何？」的一個頓悟。不是免於死亡的自由，不是免於受苦的自由，不是免於痛苦的自由。而是我們在經歷磨難時，在痛苦中、在死亡面前的內在自由。而這樣的自由人人可得，那就是耶穌基督的喜訊。體驗神是在背負十字架的時候完全安息在天主的愛內——一個在生命所有時刻中都得自由與釋放的經驗，即使是在受苦、疾病和死亡當中。

## 你的財產使你受奴役還是得釋放？

我的印度部族的朋友是持續地與神度蜜月，因為這世上的物質對他們而言無關緊要。他們一無所有；因此，他們珍惜一切。

罪惡的根源之一是我們對物質的渴望。罪惡的另一個根源是家中我們所依附的物質——那些在美國社會中地下室及閣樓裡的東西。我們收集囤積物品，年老時，我們發現兒孫和姪兒姪女並不在乎我們所擁有的。我們死後，他們舉行一個車庫大拍賣，大半我們珍惜的東西都到了別人的地下室和閣樓裡。車庫拍賣未賣掉的東西被丟在人行道旁，或者最終進了垃圾筒。

後來，我們的孩子去逛別人的車房拍賣，把別人的東西搬進他們家裡。如此地循環不息。

無論罪惡是個人的、家庭的、社區的、國家的、或者是國際的，這世上的物質就是它的根源。一切都從我們對物質的渴望開始，那些我們依附的物質、收集的物品，以及緊抓不放卻

又不曾享用過的東西。我們收集這些紀念品，把它們陳列出來，欣賞幾天，然後多半把它們給忘了。當然，其餘的時間我們得花錢在家中設置警報系統，使得無人能將這些東西取走。我們不正眼看它們，不享受它們，然而一旦任何物品出了岔，我們就像受到了致命的打擊。我們覺得受打擊是因為那些東西「如此寶貴」。但那是對誰而言？我們幾乎從來不看它們，從不在它們身上花時間，從未享用過它們。

我們受役於我們的財產，而失去了自由。我們謀求更高薪的工作，以便將家中填滿更多物品。我們要擁有比鄰居更多更好的東西，因為我們將自我價值與財產認同。我們對財產沉迷上癮，而不允許與自己、家庭、朋友、或者與神有任何有品質的相處。失落在物質世界的泥沼中，忽略了任何精神視覺；如此沉迷於物質財產的擁有，而失去精神體的認同，以及活出豐盛生命的自由。

擺脫家中的物質，你將學會如何變得自由自在。擺脫物質可以給你的精神留有空間。如果你將自己的東西給出去，你就為你個人的靈性騰出空間。如果是家庭來捐棄東西，你的家庭就會在靈性上成長；如果是團體這麼做，你們將成長為信仰團體；而如果整個國家這麼做，你們會真正成為自由與勇敢的土地。就是從那裡開始，從物質的解放開始，從不去最喜歡的店裡最新的大減價商品開始。我不是說你不應該在特價時買你真

正需要或喜歡的東西，但不要只是因為減價而採購。我並不需要，可是價錢好便宜，所以我買了三個；或者，我需要一個，卻買了三個——假如真是這樣，那麼立刻把兩個送給你的鄰居。擁有超過所需是一種負擔，而不是祝福。當你學會如何靠一個過活的時候，就不需要三個。當你學會以最低限度來生活，你就得著了自由。

---

我們如此沉迷於物質財產的擁有，而失去精神體的認同，以及活出豐盛生命的自由。

---

在印度，我們傳講一個渴望得光照、想成為聖人和有神祕經驗者的故事，他去找他的老師，這位宗教導師告訴他：

「去變賣你所有的一切，將錢悉數送給窮人，然後來找我，我會幫助你。」這人完全照他老師所說的做了，除了一條圍在腰間的布，及另一塊他在清洗第一塊時用以替換的布之外，他一無所有地回來找他的老師，那是他所有的財產。老師對他說：「好，現在到村子裡去，坐下來默想和祈禱，村民會照顧你。」於是那人便坐下祈禱，在靈修生活上大有長進。那村落因這聖人的同在而蒙福，人們從四面八方來向他討教。

有一天，他把腰間的裹布拿下來清洗，然後將它放在一間小茅屋頂上晾乾，一些老鼠跑來開始在布上咬洞。這可憐的人感到挫折，就對村民說：「請給我另一條布，因為老鼠把這一塊啃噬了。」村民們給了他另一塊布，而那些老鼠又咬破了那

一塊。如此地日復一日，直到一天村民說：「你看，我們很窮，無法每天給你一條新布。請收下這隻貓，牠可以為你解決鼠患。」所以他就從村民那裡收下了那隻貓，下一次他把布掛出來晾乾的時候，布安然無恙，因為貓把所有的老鼠都吃了。

如今這人有了一隻貓，貓需要餵養，因為已經沒有老鼠可吃了。因此他去找村民，他們給了他牛奶餵貓，但是過了幾天，他們告訴他：「我們無法負擔每天供應你牛奶，請收下這頭牛。」因此他收下了那頭牛，而不久牛需要有地方吃草，於是村民們給了他一塊地。然後他們又給了他一位婦女去照管那塊地和牛，以及貓和他。過了不久，這位聖人和那位婦女結了婚，他們共組了一個家，從此過著快樂的生活。

這一切是怎麼開始的？是當老鼠啃噬了他的裹腰布而他接受了那隻貓的擁有權的時候。聽起來很合理，之後，為了更好的理由，他得到一頭牛，而因著實際的原因，他有了一塊地並且和一個女人結婚。他的靈性生命如何了？消失了。幾年後他的老師來村子裡尋找那位曾經在靈性生命上有長足進步的人——而他找到的是一個與眾人無異的人。這位以前有神祕經驗的人，他的心神原本自由，能飛翔超越神聖之境，並且不斷追尋新境界，但是他逐漸且確實地發現自己受役於物質財產。聖依納爵相信財富的誘惑是所有罪惡的根源。



26

## 減輕旅途中的負荷

一位接近退休的大學教授決定清理他的地下室，那兒塞滿了一箱箱筆記和他幾十年來收集的教學計畫，一個個盒子從他家裡移到回收中心去。有一天，他太太走進地下室，看見那兒仍然堆滿了盒子。「怎麼一回事？」她問，「我以為你把地下室清理乾淨了。」「噢，」教授說：「我把所有送走的東西都影印存檔，以防萬一。」

使自己自由，以便騰出靈性空間，要從清除拖住我們的物質財產開始。當我們仔細而客觀地檢視自己的生活，會發現我們並不需要太多東西來使自己保持快樂。例如，當人們來避靜時，我問他們：「你所帶來的東西是否能滿足你的需要，並且讓你感到舒適？」他們說可以。我就再問：「你留在家裡的東西有多少是你真正需要的？你帶去度假、商務旅行和避靜的東西之外，有多少東西是你真正需要的？」我並不是說我們應該捐



棄一切，有些東西我們的確需要，但是在我們生活中有多少東西是真正必要的？詢問並回答這個問題是我們自由的起始。

當我檢視自己的生活，我看見自己在不同時候所收集的物品，有時候我會說：「這些東西是從哪兒來的？」那就是我明白必須將它丟棄的時候。把它丟掉！假如六個月你都不曾用過某樣東西，就把它送掉。假如好些年你都不曾瞧它一眼，把它送給別人。是的，你努力工作以獲得你所擁有的，但是我希望你認真地去看看你家裡、辦公室和生命中的物品——先看那些「額外的」東西，再看「基本的」東西，從地下室和閣樓開始。什麼是你真正需要的？仔細考慮一下。

如果你想和天主有一個關係，你就必須在生活中為靈性騰出空間。在我曾經服事過的一所教會中，我們將每個月的最後一個星期日稱為「BAD」週日。什麼是「BAD」週日？那是地下室（Basement）與閣樓（Attic）清掃（Disposal）週日——那非常美妙。每個人都把他們的地下室和閣樓中找到的東西拿到教堂來。

---

如果你想和天主有一個關係，你就必須在生活中為靈性騰出空間。

---

我曾對年老的教友說：「除非天使佳播來訪，否則你大概不會再需要你存放在地下室的嬰兒用品。有許多年輕人結婚、生小孩，這些嬰兒用品很昂貴，把它們拿到教會來，年輕人可以用得到。你的地下室裡還有什麼東西——那個你岳母送你的，

而你一向討厭、卻從未用過、又不知如何處理的冰箱？岳母已經去世，冰箱還在那兒。把它拿到教會來！我們來替你處理，假如該丟棄，我們替你丟。」那些參與的人會感到比以前輕鬆愉快。

想一想你所囤積的物品並將之清除會對你有益。你有慈善機構，有回收中心，或者你可以把它們丟進垃圾筒，你會比較輕鬆愉快。堂區中的一位教友是主教轄區內的宗教教育主任，他將「BAD週一」介紹給各個小學。在每月的最後一個星期一，孩子們把家中用不到的東西帶到學校來。如此一來，他們在生命早期便為靈性自由鋪路。

如果你希望在屬靈成長上有個躍進的開端，可以從清除所擁有的物質著手。耶穌如何回應他在曠野中的第一個試探？他說：「人生活不只靠餅。」他是在告訴我們物質的東西並不重要，唯一重要的是我們與天主的關係，那賦予我們生命的、對神持久的體驗。把沉澱在生命中的物質拋開，你進入神之河流的旅程就會自由輕快許多。

## 我們是否受役於未曾充分享 用過的事物？

當我加入耶穌會時，我帶去一件在高中榮譽頒獎日得到的西裝夾克。當天，同樣一件西裝夾克也被頒贈給我的一位同學，他如今已是國際知名的運動明星；事實上，他以板球職業生涯進入了金氏世界紀錄（Guinness World Records）。那件夾克是運動優異的獎品，而我曾經與世界上最了不起的板球員之一同時受獎。當我進入耶穌會初學時，我並未真正穿過那件夾克，但是我帶著它，以便有機會時可以向人展示。

在修道初學早期，我們有長達一個月的避靜，初學導師和我們談論依附。在與他的個別談話中我說：「今天你談到依附這個觀念，那的確非常重要，但是我想我還需要一點時間。」我的初學導師坐在椅子邊緣上，他說：「什麼是你放不開的？」當我說：「我的西裝夾克。」他囑我去把它拿來。所以我就去

了，拿了倉庫的鑰匙，拿了那件夾克，把它交給我的初學導師……我很高興我所依附的東西不見了。錯啦！避靜一結束，我就去找初學導師說：「我可以把那件西裝夾克拿回來嗎？我沒有第二件呢。」我可以另買一件西裝夾克，而事實是我不要另一件，我就要那一件。不幸的是，他說他已經把它給掉了，我將再也見不到它。那是我所依附的東西，因此他將它送走。

有許多年我都為那件夾克煩惱，我渴想著它，我懷念它。為什麼？也許是因為，像那些可憐的羊，它們的毛被織進了我的夾克，而我不曾與它有過任何有趣的經驗。孟買那樣熱，你不需要一件羊毛夾克，因此我從未真正穿過它。我唯一穿過的一次是我為運動員識別證拍照的時候。我把它存放在哪裡？在儲藏室裡。我向人展示過它嗎？不盡然。有人知道它嗎？並沒有。我從未享受過它，因此當它被拿走時，我懷念它，我實在是想念它。

假如你把你所依附卻尚未享用過的東西送掉，它一輩子都會困擾你。

我們受役於我們未曾充分享受過的人、地和事物。我們如何才能釋放自己？去享受他們。如果你依附著某樣東西，而還未享受過它，先不要把它給掉。你若捨棄了它，它將會永遠困擾你。你會時常想著它，為它煩惱，渴望它，想著它的念頭不會離去。捨棄物質的方法是去享用它們，為它們心存感激，然

後將之捨棄，向它說再見。

我常喜歡述說我外甥的故事。他小時候非常喜愛巧克力，我姊姊會給他一盒巧克力，對他說：「去和每一個人分享。」他就會來找我，我們會玩一個遊戲，我說：「我應該選哪一塊？」他會說：「任何一塊。」我就問：「你喜歡哪一塊？」他指著說：「這一塊。」我再問：「我可以要那一塊嗎？」他會說：「好的，請拿。」

這是一個獨生子，而他能將他最心愛的巧克力割捨，怎麼做到的呢？想要了解的話，你要去看他怎麼吃一塊巧克力糖。有一次，我帶著他去拜訪一家人，那位母親說：「噢，你喜歡巧克力嗎？吃吧，吃吧。」她把一整罐巧克力放在他面前。而我的外甥並沒有從罐子裡拿起第一塊巧克力來吃，他睜大眼睛搜尋著他最喜愛的一塊，然後拿起它，小心翼翼地將包裝紙剝去，開始舔它，津津有味地品嚐它的滋味。單單看著他你就會感到飢餓，因為他是那樣享受。我問那位婦人：「你不介意他把整罐都吃掉嗎？讓他一個人在這裡，我們去談話吧。」我完全知道我的外甥會做什麼，他吃完了他的那一塊巧克力之後就會去玩，他不會想要另一塊。為什麼？因為他享受過那一塊巧克力，直到舔完最後一口。同樣地，有一次他不舒服，醫生吩咐他三個月不得吃巧克力。他會想念它嗎？不，因為當他擁有的時候，他曾盡情享用過。

我的外甥不只是對他的巧克力如此，他對於他的玩具也是一樣。他是家中唯一的小孩，但是他願意讓每一個人分享他的玩具，如果把他的玩具送給別人，他也不會想念它們。這並不是因為他確定會得到更多的玩具，他能割捨是因為他享用了它們，當它們離去時，他不再想念它們。

---

地方、人、物品——去享受他們，  
我們受役於我們不曾充分  
你就不至於被他們占有。我們為何如此  
享受過的人、地與物品。  
戀家？因為我們未曾充分享受它們。如  
我們如何釋放自己？去享  
果我們真正享用過我們的居所，如果我  
受它們。

---

我們說：「我為這美麗的房子心存感謝；  
我為所有美好的回憶感恩。」那麼當我們必須前行時，便能夠  
這麼做。

我們的記憶永遠存留，就像東西的溫度和能量——不只是我們的照片而已。想想看現在有多少人花許多時間為他們的孩子照相錄影，卻從未真正好好地看看他們的孩子。他們看照片和錄影帶，如今他們甚至將照片放在網路上也讓我們看。你從未見過真正的小孩，只是照片——是的，你看見許多照片。

假如你有一件從未享用過的東西，而有人將它拿走了，會怎麼樣？你會因為別人正在享受你還未曾滿足的東西而感到高興嗎？不——你將無法克服你的失落。你無法克服，是因為你尚未享用完這樣東西，而它被取走了，那依附仍在。但是如果

你曾花時間享受過你所擁有的，並且對擁有過它心存感謝，即使有人將它拿走，你也不會那麼難過。

因此你若曾經擁有過某樣物品，而如今仍在生命中懷念它，你或許是受役於你不曾充分享用過的東西。如果你尚未克服對它的失落，你並不需要將那物品拿回來，才能使自己從依附中得釋放。你可以在想像中、在幻想裡對你失去的東西說話，明白這樣東西可能永遠不會再回到你身邊。我可以對我的西裝夾克說話——我可以告訴它我多麼欣賞它，然後將它放掉。它很美好，我很感激這份禮物，但是我能繼續往前去，現在我不再想念它了。在你的想像中，在你心裡，去全然體驗你所依附的東西，對它們說話，與它們有一個關係，為曾經在生命中擁有它們而感恩，然後繼續往前——要知道有一位無限可能的天主，還會有許多其他美妙的驚喜。繼續往前，要知道你是按天主的形象與肖像所造，你並不真的需要任何一樣物品來成為完全、完整和自我滿足的你。

這也可以運用在你未充分擁有而失去的人們身上。當你生命中的某些人去世了，而你不曾告訴他們你愛他們，或者未能充分地與他們分享你自己，你會懷念他們，你永遠會依附著他們；但是你仍然可以和他們交談，感謝他們所做的，所給予你的，以及他們對你的意義。如果你能這麼做，你就能放手。



28

## 初學者的心

佛教徒常講論初學者的心。他們相信初學者的心有許多可能性，而專家的心可能性很少。這是一條接觸生活的美好途徑，有一顆初學者的心，意味著你做事的時候如同是第一次做那樣。當你每天在家中看見你的妻子或丈夫時，要有一顆初學者的心，彷彿是初次遇見這個人。你還記得你們首次的相遇嗎？那奇妙、那魅力……人們應該以同樣的新鮮感彼此注視，以那初學者的心，激發他們初次相遇的火花。我們都希望改善我們的關係，並且在我們的關係中成長。我們必須捕捉一個火花，使火再度燃燒。

在你的職業上亦復如此。如果你是一位教師，教課時要像第一次教學一樣，以那新鮮感，以那及時的靈感，以那熱情去教。或者你是一位醫生，一位護士，一位復健治療師，將你服務的對象當作你的第一位病人。或者你是一位教練，要像帶領



你的第一個團隊那樣。

你若將你的生命與人際關係視為變動和恆新，你就不會依附任何事物。你會讓自己充分地活在當下，因為它不斷在改變。你充滿期盼地等待上主的神臨於此刻，並且帶來新而更美好的創造。你從百分之一的物質層面被導向百分之九十九的精神層面——那能夠激發出無限可能性的精神領域。

初學者的心是一個心理和精神的操  
練。當你運用它時，你會將例行的思想  
觀念和期待減至最低，甚至使自己從中  
解放。它使得你開放，使某些事物獲致

---

他們相信初學者的心有許多可能性，而專家的心可能性很少。

---

新生，或使久被遺忘的重獲發現。它開啟你去在各種令人驚喜之處體驗神，它幫助你向一位愈來愈大的天主開放。

因此當你進食時，要像是第一次吃東西一樣；當你禱告時，要像生平第一次祈禱一樣。當你領聖體時，要像初領聖體一樣。這時候生命在任何情況下都有意義，直到嚥下我們最後一口氣。



29

## 奴役性的愛情幻覺

愛情是人們最大的幻想之一，愛情幻覺常是我們與天主的關係以及去更深更廣體驗神的最大阻礙。

思考一下彼此瘋狂愛戀的夫妻的故事。每一位有青少年孩子的父母都會指著他們說：「如果你想明白愛情是什麼，就看看那一對夫妻。」有一天那個男人死了，女人悲傷難忍，她以粗體字在他的墓碑上銘刻著：「我的生命之光熄滅了。」人們來到墓前將碑文指給孩子們看，談論著這對理想夫妻以及他們如何彼此相愛。大家也去安慰那女人，其中有一位男士經常去，他愛上了那個女人，而最終她也愛上了他，她很快地想再婚。但是那墓碑令人尷尬，他們去尋求牧師的意見。他說：「隨它去！不用擔心。只要在你曾寫的：『我的生命之光熄滅了』之後加上『我已劃亮了另一根火柴』。」

林肯曾說每個人想要多快樂就能多快樂。因此，幸福是一

個內在的選擇。當某個人愛你的時候，那個人並非使你快樂，而是使你體認到你內在幸福的來源。因此，當你所愛的人拒絕你、離去、或死亡，那個人並沒有將你的幸福一同帶走。

當我們緊抓住另一個人的愛，或者將我們的幸福建築其上，我們就受役於那個關係。如果我們誤信自己的快樂來自那個人，而不是來自神的生命之河，

---

當某個人愛你的時候，那個人並非使你快樂，而是使你體認到你內在幸福的來源。

---

不是因為我們是天主所鍾愛的，我們就愚弄了自己。這樣的關係不是一個真正無條件的愛的關係。真愛讓我自由地做我自己。

天主最寶貴的禮物有時候正是我們與神加深關係的阻礙。有時候我們的關係，即使是好的關係，也會阻礙我們通向更高的靈修層次。瑞瑪克息納（Ramakrishna），一位著名的印度賢者，說了這個故事：

有一位聖人在森林中徘徊，時常沉浸在神的同在中。他走著走著，有一天來到一座城裡，找到了一位年輕人，一個非常好的人，聖者對他說：「你為什麼在這裡浪費時間？同我到森林裡去，我會教你如何體驗神、平安和幸福。」那位年輕人說：「我不能那麼做，我有一位非常愛我的太太；如果我離開了，她會大受打擊；我有小孩，他們都依賴著我，那樣愛我。我們家人彼此非常親密，這個家裡充滿了愛，我不能就這樣離開一走了之。」聖者說：「這是一個幻覺，是你想像的虛構，他們

並不如你以為的那樣愛你，你也不如你以為的那樣愛他們。」  
那年輕人回答：「我當然愛他們。」聖人於是說：「讓我們來測試一下吧。」

這位聖人建議道：「我給你一小瓶藥。當你回家時，把它喝了，你就會倒下來，如同死了一般，但是你對四周發生的一切都有知覺，我會很快就來，讓你復甦。」年輕人同意了。他回到家中，喝下那藥，跌倒在地如同死了一般。他的太太首先發現他，她開始尖叫大喊，無法接受安撫。「我的丈夫，」她哭道，「我那樣愛他，為什麼神這樣快這樣早就把他帶走？」他的孩子們也無法接受。所有的鄰居都來了，試圖幫助這一家人，他們也紛紛談論著多麼愛這個人。那年輕人想，我希望那位聖者現在就來，因為他將親眼目睹我是多麼地被愛和受關切。

聖者出現了。他問道：「發生了什麼事？」那位妻子說：「我的丈夫——我如此愛他，而如今他走了，我不知道沒有他，我將如何是好。」孩子們也說著同樣的話，鄰居們也談論著他。聖者宣布說：「我可以救活他，我有一小瓶藥，如果我將這藥倒入他口中，他就能起死回生。」每個人都停止了哭泣，在希望中期待著。「但是要使這藥發揮作用有一個條件。你們之中必須有人喝下一半，而你將會死去。我確知你們都非常愛他，這樣做應該不成問題。」

那位妻子首先發言。她說：「一個家裡沒有母親成什麼樣？」

這男人不會做飯，不會照顧孩子。」因此，她說，她不可能喝下那藥。孩子們說：「爸爸活過美好的一生，神會報償他的，我們還年輕，有自己的生命要活。」鄰居們有他們自己的家庭，因此他們之中沒有一個人願意喝下那藥。

聖者讓那位年輕人復甦，年輕人頭也不回地跟隨聖者進入了森林。

---

天主最寶貴的禮物有時候正是我們與祂加深關係的阻礙。

---

我並不是建議你拋下你愛的人到森林裡去，而是你應該正視這愛情幻覺的真相。不要賦予你所愛的親人和朋友超過他們所值的重要性和價值。耶穌說：「除非你惱恨自己的父親母親和兄弟姐妹，不能做我的門徒。」不是說你應該停止愛你的家人，耶穌沒有那麼說。耶穌說：「全心全靈去愛他們，愛他們如同愛天主一樣，愛他們如同你愛自己一樣。」愛他們，但同時必須將他們放開，這樣你才能全心而無條件地跟隨主。這是我們每一個人都應該去思考的事，我們必須以某種方式來面對這個幻覺，而我們如何去面對，那後果是非常真實的。

當我母親去世時，我們全家人都為父親擔憂，他與母親結婚四十七年，兩人鶼鶼情深。我們擔心父親是否會因為失去生命中的愛也跟著死亡，但他沒有，他活了下來。母親去世後他還活了十二年。他不僅活著，而且充分地活著，他充分地活在當下。他當然想念母親，他當然會談及母親，但是她的死亡並

未使他絕望，並未將他殺死。

當人們去世時，我們懷念他們，為他們哭泣，但如果我們真正愛他們，並且自由地享受過他們存在的時光，哭泣是因為快樂，那是幸福的淚水，因為他們的生命為我們是一個禮物，我們記得所有的歡樂時光，因為我們全然享有過他們，我們能自由地讓他們在形體上離去，而在精神領域中繼續與他們保持聯繫。

我們與神的關係也是如此。聖依納爵有句格言說：「祈禱有如一切都在於天主，工作有如一切都在於你。」聖依納爵的意思是我們對工作必須全力以赴，天主在其中勞作，而我們全心信賴天主。這反映著孩童般的純真看待，而不是幼稚的走向。在這個關係中，我們能自由地做自己，天主自由地做神。這是一個釋放的愛的關係。



30

## 原罪的再思考

在天主教會聖灰週三那一天，我們在額上領受聖灰。那些灰是什麼？對我而言，它們提醒我天主的確刺青在我身上。我額上的灰是神與我刺青的標記，猶如印度某些部落土著的刺青一樣真實。聖灰週三是教會禮儀年中偉大的一刻，它揭開了四旬期的開端——用四十天來慶祝那刺青。它邀請我們歌唱舞蹈，自由自在地在苦難、疾病與死亡中歡慶生命。它並不強調我是塵土，而將要回歸塵土；它也絕不要我自認是個可憐蟲，是一個要下地獄的罪人，無論我做什麼，我的罪孽都已注定，而可憐的耶穌必須來到世上為我的罪而死。

我的耶穌並非為我的罪而死。我的耶穌是為了表達對我們最大的愛而死。我的耶穌以死亡帶來新知識和人類的新意識。我的耶穌死去是因為他不同於他同時代其他的宗教人物。我的耶穌死去是因為他對宗教不賣帳。我的耶穌死去是因為他與不

被社會與宗教接受的人，稅吏、娼妓和罪人在一起，應許天國是他們的。我的耶穌死去是因為祂來毀滅聖殿；耶穌死去是讓我們明白天主在我們內，當天主創造我們時，祂是按祂自己的模樣造我們。當天主創造我們時，祂將祂的氣息吹入我們內，你和我是天主的氣息，你和我不是有原罪的罪人。

原罪是什麼？它是萬惡的根源嗎？如果你來自印度，你會說是，也會說不是。原罪是罪惡的根源，然而，我們如何了解原罪？

我喜歡將原罪看成一個無知的選擇。亞當和厄娃偷食禁果是由於對分享神性的意義有一個錯誤觀念，他們不明白自己究竟是誰，不明白我們生活在天主的氣息中，不知道我們是精神體，不知道我們是神聖的——這才是罪惡的根源。耶穌來是將這個知識給我們，提醒我們自己的身分。祂來提醒我們當我們受洗的時候，天開了，天主對我們說：「你是我的愛子，我以你為喜悅，我的恩惠臨你，我因你而歡欣。」假如我們真正相信我們是天主的兒女，我們就會認出自己是神的繼承人，而天主的禮物是我們應享的和自由的繼承。

發現我們在天主內真實的身分是知識的開端。亞當和厄娃缺乏這個認知；當耶穌祈禱時，祂給了我們這個知識，不只是為天父賜給祂的子民，而是為所有的人，「願眾人都合而為一，父啊，就如祢在我內，我在祢內」（若十七 21）。



知識是與耶穌一起去發現我們在神的精華與本質內的身分，原罪是存在於對這真實身分無知的狀態中。終結無知在於尋獲與神的聯結，以及與所有受造之間的相互關聯：「祢在我內，我在祢內。」耶穌宣講一位心神與真理的天主，如果你不能在心中朝拜天主，你就無法在教堂裡體驗祂；如果你不能體驗在你內的神，你也就無法在任何地方找到天主。

---

如果你不能在心中朝拜天主，你就無法在教堂裡體驗祂。如果你不能體驗在你內的神，你也就無法在任何地方找到天主。

---



31

## 認罪悔改，慶祝神的同在

天主教會、基督教、整個社會，他們都談論認罪悔改的觀念。什麼是認罪悔改？那全在於你如何來解讀。認罪悔改，對我而言，並不是一個自助洗衣店，你去那兒把你所有的髒都倒掉，洗乾淨，然後高興地離去。如果你閱讀聖經，你會看見認罪悔改是從相遇開始，是一個天主的經驗。我來告解是來談論我曾有過的絕妙經驗，告解是專注於天主的時刻，而不是專注於我的罪。

宗教教導我們懺悔是經歷天主愛的必要條件。從另一方面來說，耶穌邀請人們去體驗這個喜訊——這個我們全然且無條件被愛的喜訊。因此懺悔是一個結果，而不是天主愛的條件。

以梅瑟為例，梅瑟何時體認到他是個罪人？他在燃燒的荊棘旁，並被吸引開始走近，他聽見天主的聲音召喚他說：「你站的地方是聖地。」當天主確認了梅瑟的使命，梅瑟蒙住臉結

結巴巴地說：「祢知道我不會說話。」是什麼使他如此招認？並不是他說話的弱點，而是他與天主在燃燒的荊棘中相遇的事實。

我們來看看《路加福音》第五章中伯鐸和捕魚奇蹟的故事。

當伯鐸與耶穌內的天主在捕魚奇蹟中相遇時，他俯伏在地大聲說：「請離開我，因為我是個罪人。」耶穌在那一刻宣告

因此懺悔是一個結果，而不是天主愛的條件。

他將使伯鐸成為漁人的漁夫。伯鐸以他的話語和生命宣認耶穌是「主」，德蓮的宣認是「辣步尼」，多默是「我主！我的天主。」

所以，什麼是認罪？認罪是承認我所遇見的美妙天主，承認我明白自己的缺失與弱點，知道那是我與天主加深關係的阻礙，並且能與他人分享這個經驗。如此的認知是我與天主相遇的結果，是我對天主的體驗，並不是一個神臨在的條件。

當我去告解的時候，我和神父談論從上次告解以來我所遇見和經驗到的美妙天主，然後我談及生命中的每一件事如何幫助我成長和回應我對神的體驗。我為這些經驗帶來的自我認知心存感謝，我為因著這認知而在我內自然流動的悔改心存感謝。當我去告解時，我宣認並慶祝神的同在和天主對我無條件的愛。告解最真實的意義在於慶祝天主的愛情。每一次我以一種更新而更浩大的方式體驗了天主，我就需要奔向告解。



32

## 活在當下

有一個人看過醫生以後哭著打電話給他太太，他太太問：「怎麼回事，親愛的？」他說：「嗯，醫生給了我這些藥，此生我必須每天都服一粒。」他太太問：「那你為什麼難過呢？」他回答：「他只給了我四顆。」假如你是那個人，只有四天可活，你會如何過日子？

要充分而自由地活著，我們就必須接受生命的無常。在美國大眾化的認知裡，沒有所謂的無常。一切都是持久的，一切都是永恆的，每個人都要永遠活著。但現實是在這世界中沒有什麼是持久的，沒有什麼是永恆的。生命是不斷的波動，一切都在不斷的改變。你不會踏入同一條河中兩次，每次你遇見一個人，其實都是初次遇見他，因為從上次相遇以來，你們兩人都有所改變。當你抓牢你的兒女時，他們正在改變。當你依戀著你的父母和你心愛的人時，他們也正在改變。當你持有你的

財產時，你自己正在改變。今日你擁有的關係，不是你昨日的關係，也不是明日將擁有的關係。

當你企圖抓住持續改變的事物時，你便將自己陷入挫折與失望之中。在東方，有一句諺語：「河因流動而保持純淨；聖者因前行而保持聖潔。」——深入生命的神祕，去發現他在神內身分更深刻的意識。在生命的空幻中，聖者尋求唯一的常數，那唯有在當下才能尋獲的神。

有人問一位禪師：「什麼是你生命的祕訣和神祕主義？」他說：「每天早上我起床時，都有一種這可能是我的最後一天的感覺。」有人又問：「這不是每個人都知道的嗎？」大師說：「他們知道，我感覺到。」如果今天是你的最後一天，你想要怎麼過呢？你是否仍然要對傷害

---

要充分而自由地活著，我們就必須接受生命的無常。

---

你的人感到生氣？你是否仍然要心懷忿恨？你是否仍然要依附著那些東西？假如你有五分鐘可活，有一個電話可打，你會打給誰？你要告訴他們什麼？你還在等什麼？你也許不會有另一個機會。充分地活在當下就是要活得像是你的最後一天那樣。

還有另一個充分活在當下的方法，就是在生命的無常中充分地過活，活得彷彿在一條進擊的響尾蛇面前一樣。當你在致命的毒蛇面前，你不會去想你的罪或是你在此生中做過的偉大事蹟；你不會去想你的財富，因為那沒有意義；你不會去想別

人怎麼說你，怎麼想你；你不會去想你的權力和權威，你完全活在此時此刻。

想一想，目前的一刻是從起始以來每個片刻的一部分；目前的一刻是直到終結時每個片刻的一部分，目前的一刻是永恆的一刻。你現在坐的那把椅子，你腳所踏的那塊土地是所有地方的一部分。當你充分活在當下時，你就正活在永恆的生命中，此時此地。

在印度傳統中有另一個故事，是一個人被老虎追逐的故事。那個人拚命地跑啊跑，跑到一口井邊。他跳入井裡，落在一根橫在井中的樹枝上。他往上看，老虎正在井口等著他。他往下看，看見一些毒蛇。他往四周環顧，那正是結果子的季節。他伸手採摘，開始品嚐享受一個熟透了的水果。現在，思考一下，這是有意義的心理學與靈修，是一個美妙的生活方式。只因為上有老虎下有毒蛇，為什麼我就得剝奪此刻的美與禮物？

我們是否經常害怕等待著我們的老虎？啊不，有一隻老虎在那兒等著我——一隻叫作岳母的老虎要來拜訪，我的信用卡帳單，我對食物的過分喜好，我這星期在工作上的重要報告，我與姊姊的爭吵，孩子不守規矩的行為，我對權力及自我重要性的欲望，配偶的診斷報告……然而，你可知道？當你坐在這裡想著那邊的老虎時，你是身在此地，你身在此地而心在彼處，你缺乏整合；你心中七上八下心神不寧；你無法真正享受此刻

的禮物，因為你想著那隻老虎。你的心思不允許你活在當下，你的心思不是懊悔過去就是焦慮未來。而當老虎撲上來的時候，你發現那並不如你所預期的，而你想，我為什麼浪費那些時間去擔心那隻老虎？而水果季節已經過去了。

現在，假設當你面對老虎時，牠將你吃了，你仍然可以有所選擇：你可以享用過了水果之後被吃掉，或者不曾享用水果而被吃掉。寧可吃那水果，享受那一刻，然後被吃掉。

去生活——充分地活出生命。

## 你屬於垂直世界還是水平世界？

《若望福音》以希臘字聖言（Logos）為開端而聞名。它說在起初已有聖言，聖言與天主同在，聖言就是天主。Logos 通俗的翻譯是「聖言」。如果我們將 Logos 譯為「聖言」，我們是生活在一個垂直世界中。如果我們將 Logos 像某些人那樣翻譯為「意義」，那麼我們是生活在一個水平世界中。

讓我來試著解釋這一點。在一個垂直世界中，我從天主及每一位代表天主的人那裡，找到我在這世界中的身分和地位。假如我是天主教徒，那麼教會、教宗、樞機、主教、神學家、神父、長老及父母都代表天主——所有這些人都告訴我，我是誰以及什麼是生命對我的期許。

人們對於這有組織的垂直世界產生一個反應，就是開始反叛，去為自己活。「天主，天主，天主」，那個垂直世界的準則，變成了「我，我，我」。自我利益與自我獲得成為生活中



各層面的決定因素。

在一個水平世界中，對來自「我，我，我」的災難式回應裡，我開始去尋求意義。我在生命找著了自己的身分與角色，並且在我內找到了對自己的期許。我不尋求別人來告訴我，我是誰以及對我的期望；我也不去過一個自私的生活，我試著去過一個有意義的生活。

假如我們想知道自己生活在哪一種世界中，我們可以問自己一些問題：我在何處？我現在在生命中的哪一段？我是否在尋求生命、家庭、教會裡的外在權威，來告訴我，我是誰以及對我的期望？來告訴我，我從何處來，往何處去？來告訴我，我的來源與終向？我是否過著一個自私及自我中心的生活？我是否能審視著自己說：「這就是我，這就是我的來源，這就是我的去處」？我是否能夠說：「不論別人告訴我什麼，我都能夠擁有並且承擔內在的責任。」如果你的經驗屬於前者，你是生活在垂直世界；如果你的答案是後者，你生活在水平世界。那麼，你屬於垂直世界還是水平世界？或者，你兩者皆屬，部分垂直，部分水平？

我的情況是，我依靠傳統經驗；我依靠長者的智慧來幫助我發覺我是誰以及生命對我的期許——那是垂直的部分。然而，我依靠他們的同時，並不變得依賴他們——那是水平的部分。我諮詢他們的智慧，然後將之與自己整合，並賦予它在日常生

活中個人的詮釋。根據傳統的智慧與長者的經驗——或任何其他需要的和學到的——我發現我是誰，並決定生命對我的期望是什麼。那可能是最理想的狀況——學著綜合垂直與水平世界的精華，並且活出一個有意義的生命。

## 自我與真我

心理學家弗蘭克（Viktor Frankl）寫下西方社會經歷認知的三個階段：第一階段開始於中古世紀，那時候每件事都與天主有關。早上有天主，下午有天主，黃昏有天主。天主賜給我兒女，是天主的計畫使我得這個病，是天主的旨意所以這個人死了。是天主的祝福我才有這份好工作，也是天主的旨意我才失業。一切都是天主的旨意，天主的計畫。

那一階段延續到二十世紀六〇年代，當時對這種認知天主的方式產生了一個反應——針對著垂直世界，在那兒我們必須在我們以外和我們之上去發現自己是誰，以及什麼是生命對我們的期望。一九六〇年代有一個對組織、結構和權威的反應。那時候有嬉皮運動，一切都與自我實現和我、我、我有關：我為什麼要關心別人；那對我有什麼好處？我如何能從其中獲利？我如何能成為一個更好的人？我如何能成為一個更快樂的人？

我不在乎任何事、任何人，除非那與我有關。一切都圍繞著我，一切都是關於我。

第二個階段全是關於這「自我」。弗蘭克說許多人生活在一人世界中，這是「我，我，我」經驗的後果。唯一重要和唯一真正存在的人只是我，當你生活在一人世界時，你會經驗到疏離。人們說：「好吧，全是關於你，那就這樣好了。」然後忽然間，你發現你是獨自一人。當你遭受疏離時，你變得沮喪。你沮喪時，會試圖藉著酒精、藥物、性和其他浪費生命的活動來克服沮喪。你是工作狂嗎？以工作來逃避孤單，將你的一切都奉獻在工作場所，週末時不由自主地清理房屋嗎？你衝動地購物嗎？或者你是那種一面抱怨無節目可看，一面又無法把電視關掉的人？你是否為了逃避孤單而去賭場賭博？或者你不斷地尋找人羣，因為你害怕獨自一人？記住，寂寞常在人羣聚集處出沒。活在一人世界中的人想以無意義的活動來填滿他們的生活，這當然無法解決他們的沮喪。短暫的或有時嚴重的自殺念頭開始在這些人心中浮現。對我而言，自殺不僅僅是結束一個人的生命，那也是選擇停止生活。以這個意義來看，許多人在十六歲時就自殺了，而仍在等待六十歲時被埋葬。他們並不真正地活著；他們只是存在，如同鬼魅般從一天移向另一天。

如今我們處在第三階段。人們無時無處不在尋求意義，當他們找著了意義，他們就找著了神與他們自己。我找到了天主，

我就找到自己。當然這不是那個「自我」的我，我找到了「真我」，那個大的自己，不是那個小的自己。「自我」與「真我」之間有何不同？「自我」總是在改變，這個「自我」今天快樂明天悲傷，這個「自我」一日成功，另一日沮喪，下一日失敗。「真我」從不改變，它是一致的，這個「真我」是天主的形象與肖像，是美與善的受造。這個「真我」是天主的氣息，當天主創造人類的時候，祂以泥土造了男人和女人，並且將自己的氣息放入泥中。那生命的氣息是「真我」，天主看那「真我」非常好，它是永恆不變的。而那「自我」不斷在改變，當你尋找意義的時候，你的「自我」逐漸衰微，你愈來愈活出「真我」。

大多數人不知道他們真正是誰。你是你的身體嗎？你的身體一年年在改變——這是目前的模型；去年的模型已經不見了。如果你不相信你的身體每年在改變，至少你相信你今天的身體不是你孩童時的那個身體。「真我」永不改變，因此你不是你的身體。

---

人們無時無處不在尋求意義，當他們找著了意義，他們就找著了神與他們自己。

---

你是你的感覺嗎？你的感覺總是在變。你是你的思想嗎？你的思想不斷在變。你是你所做的傑出工作嗎？那工作不是一個常數；一旦你死了，多半沒有人會再在乎你的工作。你是你的人際關係嗎？與你有關係的那個人不斷在改變，你們關係中的動力持續在變更，而你也在改變。

那麼我是誰？我喜歡保祿在《致迦拉達人書》（三 28）中所說：我們通過耶穌基督與天主的關係，我們不再分男人或女人，猶太人或外邦人，奴隸或自由人——那是「真我」。我甚至不屬於我的男性，除了身為男性，還有一些其他的。除了身為一個印度人，還有一些其他的。除了我的身體、我的情感、我的思想、我的個人關係——除了這一切之外，還有一些其他的。就是那個「真我」，當我與「真我」相遇，我就得著自由。當我按照「真我」來生活，我在此生中的經驗就會改變。當我經驗到「真我」，我才終於開始生活。

## 探索遭到竊取的人生意義

大部分生活在第一世界中的人都擁有生活的基本所需，像食物、居所和衣服。我們擁有一切所需，而且有餘。天熱時我們有冷氣，天冷時我們有暖氣。我們擁有一輛車，或許有兩輛，我們可能有兩、三架電視機，我們有一台個人電腦，一個手機，一個微波爐，和一台洗衣機，我們的生活變得很舒適。然而卻有如此眾多的人沒有找著意義。

弗蘭克對這情形提供了一個有趣的見解。他建議了三個原理，去幫助我們了解如何過一個有意義的生活。第一個是，直到嚙下最後一口氣為止，生命在任何情況下都有意義。第二個是，我們有與生俱來的意願去追尋意義，意義是我們生活與行動最強烈的動機。簡單的說，第二個原理的意思是，假如我們沒有一個活著的理由，我們就會死。在這個層面上，它可以是一個壞的理由，它可以是一個錯的理由，它可以是一個邪惡的

理由，但是如果我們沒有一個活著的理由，我們就會死。第三個原理，依弗蘭克的看法，是我們有追尋意義的自由，而我們所發現的意義是生命的意義，是經由質疑存在的問題而找到存在的意義：我是誰？我從哪裡來，我往哪裡去，我生命的目的是什麼？

當我們檢視我們在今日世界中的生活，發現有許多生活的憑藉，卻很少生命的歸依。資本主義社會剝奪人們對意義的追尋，它使人相信幸福是建築在下一次的購買、下一杯酒和下一個奢侈華麗上。但是消費主義和生活的享樂無法滿足人的精神需求，正如現今眾多漠然絕望或極度飢渴的人們可以證明。當宗教之井提供人們教條、禮儀和刻板的禱詞，而不曾觸摸人心時，它也剝奪了人們對神的體驗，無法帶來精神的滿足。我們可以偕同德蓮說：「他們把我的主搬走了，我不知道他們把祂放在哪裡。」

當宗教與社會剝奪了我們對意義的追尋，也就剝奪了我們

---

當宗教之井提供人們教條、禮儀和刻板的禱詞，而不曾觸摸人心時，它也剝奪了人們對神的體驗，無法帶來精神的滿足。

---

生存的意志，以及獲得生命終極意義的自由。這就像一個人去超市買一塊肉，他買肉時獲贈一份食譜，當他離開超市時，有人將他的肉偷走了。那人站著大聲笑那逃走的小偷，他對著他大喊：「傻

瓜！你有那塊肉，但是我有食譜！」我們有一本美妙的食譜，



但是宗教竊取了那塊肉。只有食譜沒有肉有什麼用？

由於社會和宗教給了人們一條沒有終點的路途，人們必須自己去發現它。有人在社會因素中找到它，有人在藝術文化中找到它；有人在他們的職業中找到它，或者在他們的家庭生活中找到它，還有人在尋求意義時被捲入邪教，甚至恐怖分子集團。當社會因素、藝術文化、商務、家庭、邪教和恐怖分子集團本身成為終點時，它們就成為獲得終極目標與生命意義的阻礙。我們逐漸把這些事物當成我們生命的意義，它們就成為某種假神。它們阻礙我們與永恆的「真我」相遇，那「真我」是我們在天主內的身分，也是我們與其他人類和整個受造的相互關聯。

## 你想要在你的墓碑上寫什麼？

在印度有一個修女團體，他們非常幽默地宣告她們對聖母瑪利亞的獻身。他們會裡各個修女都有從聖母禱文中得來的頭銜。有一位修女被稱為喜樂之因，當生活幽暗、沉悶、充滿焦慮時，這位修女走進房間，不知不覺間每個人都開始閒聊；她的幽默使房間裡充滿笑聲，很快地烏雲似乎散盡，被喜樂取而代之。這位修女如今在某個遙遠的國家傳福音，無論她到哪裡，她喜樂的精神都具有傳染性。她墓碑上的刻文可能是這樣：這兒躺著喜樂之因。

另一位修女被稱為智慧之塔。每個人都看好這位修女的智慧，可以在看似不可能的情況中尋著出路。她吸引在生命艱難痛苦時刻中尋求解決之道的人。

這個團體也是至苦童貞的家。她不停地抱怨以致沒有人喜歡她，沒有人了解她，也沒有人關心。任何事對她來說都不夠好。

關於你——該如何結論你是誰？你為何而活？你生命的目的是什麼？有另一個方法來問這些問題：你想在你的墓碑上刻什麼？

你想在墓碑上刻什麼——不是未來，而是現在？去想一想，幫那些替你準備墓碑的人一個忙：現在就把你想說的寫好。拿給你的家人看，或者甚至刻好，準備好。你如何用幾個字來詮釋你的一生？如果你生活得有意義，這件事為你不會有困難。

我們的墓碑總結我們生命的故事。它們反映我們留下的傳奇，它們反映了我們生命的意義和訊息。

有一位已經去世的年輕人，他的墓誌銘這麼說：「他的生命教導我們如何生活；他的逝世教導我們如何死亡！」這位年

---

該如何總結你是誰？你為何而活？你生命的目的是什麼？

---

輕人活出了他生命的全部，他的死亡只是成為一個渡向豐盛永生的通道。他的墓碑為我們是一個啟示。

你想在你的墓碑上刻什麼？你希望如何總結你生命的故事和意義？假如你現在就做決定，開始釐清那個意義，你很可能會在所有情境中都照著去生活，你的墓碑就成為一個自我實現的預言。

## 生命不欠我們歡樂——它提供我們意義

如果你接受我們生存與行動最強烈的動機，就是與生俱來追尋意義的意願，換言之，如果缺乏生存的理由我們就會死，那麼這追求意義的意願就會與追求歡樂的意願相牴觸。佛洛伊德對於歡樂有許多談論，他說假如人在生命中沒有歡樂就會死。他很聰明，想想看我們在電視節目上看到的，在報章雜誌上讀到的——我們文化中談及的全是關於「使生命值得活」的歡樂。我們聽見的訊息是「當生命中沒有歡樂，你就會死。所以買這個，做那個，相信這個……」

歡樂以不同的方式呈現。以我的學生為例，他們希望一切都容易：「給我一個A。我不想用功，但還是讓我拿A。我會來上課，所以給我一個A。」他們要輕鬆和樂趣。他們一滿十六歲就：「給我一輛車，讓我繼續過輕鬆歡樂和舒適的生活」。

但是生命不欠我們歡樂——它提供我們意義。追求歡樂的

意願是一條死胡同。生命並不是舒適愉快的。任何一個成熟而有常識的人都會告訴你生命充滿痛苦。生是苦，死是苦；與人相會是苦，分離是苦；打招呼是苦，說再見是苦，生命中充滿痛苦。生命不欠我們歡樂，它提供我們意義，歡樂是有意義的活動帶來的副產品。

你可以將此運用在你的工作情況中。對某些人而言每天去上班並沒有什麼樂趣。但是假如你有一份有意義的工作，你回來時總會覺得滿足，而大體上感到快樂。教養孩子是有意義的，雖然那工作不一定總是愉快（那就是為什麼做祖母或舅舅很不錯，因為你可以把他們送回去）。如果你在教養兒女中發現意義，你就會在其中找到樂趣。工作本身不一定總是有趣，但最終它總能令人滿足。生命不欠我們歡樂；它提供我們意義。

我們都有在生命中尋找意義的自由，  
而這意義是那個大的意義，是我必須找到的意義，那不是宗教知識，不是我的  
歡樂是有意義的活動帶來的副產品。

父母告訴我的，不是老師或聖賢或總統或行政總裁告訴我的，那不是任何人告訴我的。作為一個人，一個天主的受造，我受邀去發現屬於我自己的意義。



38

## 你以反應或回應去面對生命？

史蒂芬·柯維（Stephen Covey），在《高效率者的七種習慣》（*The Seven Habits of Highly Effective People*）中與我們分享某次他在紐約地鐵中的旅行經驗。想像你有一天大清早去搭地鐵，每個人看來都很舒適——人們啜飲著咖啡，閱讀報紙和雜誌，在手提電腦上工作，或者用手機講電話。一切平安正常，每一站有幾個人下車，有幾個人上車，一切平靜安詳，直到火車在某站停下，一個男人帶著他稚齡的孩子們上車。他替孩子們找好座位，然後坐下來沉思。當他陷入深思的時候，那些孩子們開始在走道上來回奔跑、尖叫、大喊，在整個車廂中跑來跑去。

你感覺如何？你對那男人感到生氣嗎？你為什麼生氣？你也許在想，這人應該在公眾場合管好他的小孩。假如他不知道如何照管孩子，當初為什麼要生他們？你對製造噪音的孩子生氣嗎？被寵壞的小孩！你也許這麼想。你注意到母親不在，現

在你也許會想，那母親一定離開了這男人和這羣沒教養的小孩。

你看見自己走向這位不盡責的父親，正視著他說：「對不起，先生，可否請你管一管你的孩子？他們在製造混亂，我想每個人都有點不耐煩了。」那男人抬起頭看著你說：「兩小時之前，這些孩子在醫院中失去了他們的母親。她剛剛去世，從那一刻起，我一直試著向他們解釋他們母親的死亡，而他們唯一的反應就是如此。」

現在你感覺如何？孩子仍然在跳上跳下、尖叫大喊，但是現在你感覺很糟，你有罪惡感，你為那男人感到難過，你為孩子們難過，你為他們的母親難過。你甚至因為對那位父親和他的孩子有負面的感覺而懊惱。

這個例子是為了證明信念的威力。情緒並非由情況產生，情緒是由我們對情況的信念而產生，信念給我們的看法和我們對事件的了解加上色彩。在這個例子中，孩子依舊在跳上跳下大叫大嚷，但是我們之中有些人的情緒由懊惱轉為悲哀、同情與關切。另一些人可能仍然生氣，因為他們相信兒童在公共場所永遠都應該守規矩。信念產生情緒而導致行為，假如我們對某個情況生氣，並且以氣忿去反應，那是因為我們對它有著應該生氣的信念。假如我們感覺體恤，那是因為我們有慈悲的信念。

情況本身並不產生感覺，是我們對情況的看法使我們覺得好或壞。正如情況本身不能使我們快樂或悲傷，另一個人也不

能使我們快樂或悲傷，我們自己選擇要快樂或悲傷。如果我們尋求生命中更大的自由，我們就需要對信念與情況之間對等的威力保持客觀與理性。我們掌控自己的情感，當我們在自由中生活，我們選擇回應的方式，而不允許本能的、有破壞性的反應勝過我們。

現在你也許會問：「好吧，那我要怎麼做？當我在壓力之下，當我被教會去害怕或去爭戰，當情況似乎不利於我時，我如何去回應？」運用「停頓、質疑、回應的程式」能幫助我們在有壓力的、焦慮的、或令人沮喪的情況中自由生活。我們停下來問問自己希望如何回應，而不是去反應並且活在負面反應的遺憾中。讓我來試著解釋我所謂的「反應」：你推，我推。我不加思索地往前推，這是我的反應，那是立即的，與較高層次的自我，那不變的「真我」以及我生命的意義不銜接。我的反應是一個被囚的效應，這不是自由。然而運用停頓、質疑、回應的程式，我可以「回應」。我停下來（在情況中找到自我），我質疑（這情況與我生命的意義有何關聯？我希望如何去回應，以便有無限的可能性？），然後去回應（一個自由選

擇的行動——不是一個立即的反應）。回應而非反應，幫助我們自由生活，並且在每一種情況中都與真實的自我更加和諧。它幫助我們掌握自由，以便進入

---

情況本身並不產生感覺。是我們對情況的看法使我們感覺好或壞。

---



神生命的河流。



39

## 什麼是信念？

無論我們想在生命中改變什麼，首先需要改變的是我們的信念。我所說的「信念」，是指內心深處所相信的真實，即使我們可能在腦中否認它。例如，我也許宣稱自己沒有種族偏見，卻無法想像我有一個小孩與另一個族裔的人結婚。或者我說我相信一位愛萬有的天主，卻禱告所有不信仰我主的人都能皈依。有人認為一個人的信念無法改變，它們是什麼就是什麼，但信念是經由學習而來，因此它們也可以被揚棄。

信念不是與生俱來的。看看小孩的生活，小孩並非生來就有一套信念。小孩會跟任何人玩，會去做任何事，孩子知道的區別很少。事實上，依照榮格的理論，一個天真的孩子認為他或她仍然在天堂裡，是世界的中心，在那裡所有的需要都被滿足，一切如同魔幻。兒童的信念是由接觸環境中對他或她重要的人的反應而發展出來的。信念經由學習而來，因此它們也可

以被揚棄，而新的信念也可以被學習。就某種意義而言，我們正不斷給自己洗腦、操縱、或重新編寫程式——為什麼不做一個積極的改變呢？

以死亡的信念為例。死亡是好是壞，是快樂還是悲傷？當伍迪·艾倫（Woody Allen）被問及：「你怕死嗎？」他說：「不，但當它發生時，我不想到場。」那是一個信念——心中相信，但是腦中否認。有一位母親在經過長期劇烈的折磨後死去，有的家人說：「天主對我母親仁慈，死亡使她免於所有的痛苦和折磨。」但是另一位說：「受不受苦，她都是我唯一的母親，我要她回來，只要她能活著，就有希望。」也許還會有人說：「在身體層面上失去了母親，但是在精神層面上我永遠擁有她。事實上，我母親雖然死了，但她比以前與我們在一起時更加活著。」同樣的死亡，同樣的母親，同樣的家庭，卻有不同的回應——那全在於你的信念。

考試失敗又如何？那是好是壞。對有些人來說，那是他們的世界末日，他們考慮自殺，而對另一些人來說，那是快樂的一刻，他們體認到他們的天賦與特長正在召喚他們往別處去，在那裡他們將會更快樂更充實。還有另一些人將失敗看成從過去錯誤中學習的機會，而繼續在生命中前行。

---

信念經由學習而來，因此它們也可以被揚棄。

---

關於愛情又如何？愛情是好是壞，是快樂還是悲傷？有一

個醫院行政主管巡視精神科病房的故事。一位駐院精神科醫生帶領他參觀，他們來到一個坐著以手抱頭的男人前面，他前後搖擺，不斷呻吟著：「露露，露露，露露。」主管向醫生詢問這人的情形，醫生告訴他露露是拒絕他的女人。他無法承受拒絕，因而失去神智，如今只是坐在那裡胡言亂語：「露露，露露，露露。」無休無止。多可恥，行政主管心想。行政主管與精神科醫生繼續巡視病房，來到另一個男人那裡，那人坐著，以手抱頭，前後搖擺，呻吟著，「露露，露露，露露。」沒完沒了。主管問醫生：「露露也拒絕了這個男人嗎？」精神科醫生說：「不，露露嫁給了這個男人。」

有些人相信他們的幸福建築在愛他們的人身上，而另一些人相信當有人愛著他們時，那個人並不是使他們快樂，而是使他們體悟內在幸福的來源。因此當你所愛的人拒絕你，或離去，或死亡，那個人並不能將你的幸福帶走。

莎士比亞在《哈姆雷特》中寫道：「沒有什麼是好的或壞的，是想法使它成為如此。」我們對生命中情況的看法使我們有所感受，而這些感覺會導致某些行為。假如想改變我們的行為、或負面的情緒、或阻礙我們去體驗一個大能天主的自我限制，我們就必須在生命的認知和直覺信念上有所努力，停止聽取那些從別人的反應中學來的信念，並且開始釋放自己的觀感，改變自己的信念。



40

## 聖經與土地

大主教圖圖（Desmond Tutu）曾說過，當傳教士們初抵非洲時，他們擁有聖經，非洲人擁有土地。傳教士說：「讓我們來禱告。」非洲人閉上他們的眼睛。當他們睜開眼時，他們擁有了聖經，而傳教士擁有了土地。在字面的意義之外，聖經和土地在這裡是象徵。聖經是我們從其中獲取意義的信念系統。而土地呢？非洲人與土地親密相連，土地給他們認同。土地界定了他們個人與部落的身分。因此當土地從他們那裡被取走時，他們變得不完整。

在我們的生命裡，被賦予了各式各樣的聖經，而土地被拿走。因著我們所攜帶的各種聖經，而未能活出全部的生命。其中有一本聖經是我們父母的聖經。你是否仍然能聽見你的父母說：「女孩子不該……男孩子應該……」我認識一位印度的年輕婦女，她的母親在她內刻下一個觀念，就是只有她的死屍才

能離開夫家。她被安排嫁給一個已經有女友的男人。婚禮後不久，那男人就使他的妻子懷孕，好讓她無法離開他。他一面承諾另一個女人，一面嘲弄他的妻子，說她所懷的孩子不是他的。他將妻子當做奴僕，管家並照顧他的父母。這位妻子擁有碩士學位，是在國家外交部服務的父母唯一的掌上明珠。然而，她母親的聲音大而清晰地迴響著：只有妳的死屍才能離開妳丈夫的家。這位妻子三次企圖自殺，卻繼續住在她丈夫的家裡。

你的家庭聖經也許給了你你的自我觀念，並界定了你與不同羣體間的關係。當你達到了理性年齡，你被帶往教會接受信

---

在我們自己的生命，我們被賦予各種各樣的聖經，而我們的土地被拿走。

---

仰的教導。你的老師與同學所說的話仍然在你的潛意識中迴響。你的配偶將另一本聖經帶入你的生活。媒體理所當然地給了你許多影響著決定的聖經。想想看有多少時候別人對你說：「照做就是

了。」你背負著這許多不同的聖經——你在活誰的生命？你的土地何在？唯一尋回你自己生活的方法是送走所有的聖經，取回你的土地，寫下你自己的經文，為你自己的生命負責。

耶穌說：「除非你惱恨你的父親、母親、弟兄、姊妹和你自己，你不能做我的門徒。」耶穌要我們認識自由。

## 我需要每個人的愛與贊同—— 一個有害的根本信念

信念是經由學習而來，可以揚棄，也可以被新的信念取代。當談到觸發行為時，有三個根本信念，我們需要斟酌，因為它們可能是大部分問題的由來。第一個根本信念是：要有價值，必須得到每一個人的愛與贊同，或者必須在每一件事上都做得十全十美。否則，我就是無用，一無是處，我就一文不值，並且感到焦慮。讓我再重複一次這個信念，因為它很重要：我必須得到每一個人的愛與贊同，我必須在每一件事上都做得十全十美；否則，我就一文不值，並且感到焦慮。

這個信念有何不健康或不合理之處？將自我價值與拒絕、批評和失敗劃上等號，我必須得到每一個人的愛與贊同，我必須在每一件事上都做得十全十美。必須，每一個人，及十全十美都是不合理的字。那麼，什麼是較為合理的說法？有什麼字

彙能代替「我必須」？是否可以用「我想要」、「我渴望」、「我希望能夠」得到每一個人的愛與贊同？但即使你渴想或希望把每一件事都做得非常非常好，去得到每一個人的愛與贊同——那是否實際或者可能？不，不可能得到每一個人的愛與贊同。有必要去得到每一個人的愛與贊同嗎？不，沒有必要。是否有必要去得到我生命中重要人物的愛與贊同——我的父母、我的配偶、或我的兒女？嗯，這可是說起來容易做起來難。

有一部分不快樂的原因是自己加諸於自己的要求，想要得到生命中對我有意義的人的愛。從某方面來說，是讓自己的幸福由他們掌控。我的父母將是決定我幸福的人，如果他們愛我，我就快樂；如果他們拒絕我，我就不快樂。我的配偶也是如此，如果他或她愛我，那麼我就快樂；如果他或她不愛我，我就痛苦。我的兒女，或我的上司，或我的朋友和同伴亦復如此。我必須得到他們的愛與贊同才能快樂，否則我就感到焦慮和沒有價值。假如有人批評我，說一些刻薄和否定的話，或者告訴我有些地方非常不對勁，那怎麼辦？我開始感到緊張、焦慮，並且想，也許那個人對我的批評是正確的。

這其中有複雜的部分，這一部分有點難以接受。事實的真相是我並不需要別人的愛與贊同，甚至不需要我所愛的人的贊同來成為一個完整而有價值的人。如果能夠那樣是很好——那很美妙，事實上，能擁有父母家人及與我親近的人的愛與贊同



是很令人嚮往。但是「除非我得到這些人的愛，否則就無法快樂」並非一個定律。我仍然可以快樂，我仍然能有喜樂滿足，並且過一個全然豐盛的生活。

是的，父母不要我很糟糕，在年幼時父母去世或遺棄我，或者有一個混亂的童年是很不幸。配偶要離婚，或者子女拒絕我，是令人懊惱。但是這些事的發生並不表示我就不能快樂。因為我不是那個在生命無常中改變的「自我」；我不是那被遺棄的小孩；我不是那被離異的丈夫。我能夠快樂是因為我是那個穩定的「真我」，按天主的形象與肖像所造，我的身分在神內，在一個無條件愛我和寶貝我的天主內：「我親愛的，我以你為喜悅，我的恩惠臨於你，我因你而歡欣。」兒童可能需要愛；而成人需要成為能愛的人。

我們需要別人的愛與贊同這個根本信念常常難以改變，尤其對於曾經有過悲傷和困擾過去的人。我們的過去的確會影響我們的目前，但是它並不能控制我們的現在，或者決定我們的未來。控制操在我們手中，我們可以改變，可以在生命中有所改變。過去的經驗可能對今天有所影響，但是它不控制我的現在，或者決定我的未來。那麼，當我的情況正受著過去或者我所愛的人的影響時，要收回我對現今的控制，或者有所改變，是否容易呢？容易嗎？不，當然不容易。然而有可能嗎？那也許困難，但不是不可能，如果我真能做到，就能做到。

我能掌握自己的生命，使它成為我想成為的樣子。我不必被需要別人的愛與贊同這個信念駕馭。想想看，我也許為某些人所愛，但不是所有的人；我可能在某些事上成功，但並非每一件事；而最終是，我究竟是誰？是天主的形象與肖像，是神的氣息。

## 別人應該對我公平仁慈—— 另一個有害的根本信念

第二個許多問題來源的根本信念是：別人應該對我們公平仁慈。別人必須對我公平仁慈；否則，他們就是無用的，一無是處，令我生氣。這是什麼意思？就好像梅瑟頒布十誡，我自己刻在石頭上的誡律，願主幫助那些違反任何誡律的人，因為我要判斷那些人，將他們判定為毫無價值的人。

我有我相信的誡律，例如，父母應該永遠對所有的子女都好……一個好的父親或母親應該隨時隨地在家中為人楷模……一個好的父親或母親從來不做這不做那……一個好孩子應該永遠尊敬長者……一個好孩子永不說謊……一個好上司永遠公平……一個好朋友在我有需要時永遠支持我……一個好朋友永遠是我朋友的朋友，是我敵人的敵人，喜歡那些我喜歡的人，討厭我所討厭的人。

無論誰在任何時候破壞任何一條我的誠律，我就貶低那人的價值，並且感到憤怒。而我之所以生氣是因為我對人做出了不合理的要求。

「一個好朋友、好同伴或好配偶應該永遠在我有需要時幫助我」的想法，一旦變成了要求或期待而不只是渴望的時候，就變得不合理了。將行為與自我價值對等也不合理。那令我生氣的人仍然是神的形象與肖像，是天主的氣息，這才是自我價值的基礎，而非那個人的行為。當我們生氣時，很難承認這一點，但至少我們可以將別人視為我喜稱的FHB（容易犯錯的人，Fallible Human Being）。FHB是一個易於犯錯的人，他有權利犯錯——甚至是嚴重的錯誤。當你對某人生氣的時候，告訴那個人他是一個FHB，讓他花幾天的時間，甚至幾個無眠之夜去思索猜測。

憤怒是一種荒謬的情緒。想想看，那些最令我憤怒的人通常都活得很高興。他們似乎愈來愈受生命祝福。我相信天主最終會懲罰他們，可是他們的生活只變得更好。我試圖說服自己天主是在生活中高舉他們，好使他們跌得重。但這樣的事從未發生。唯一因憤怒而受苦的人是自己。

此外，在憤怒中我變得愈來愈荒謬。我醒來時想著那令我生氣的人，早餐桌上我感受到他或她的臨在，沒吃完早餐我就匆匆趕去辦公室，而這個人的臨在，以及我對他或她的憤怒緊

跟著我。我可能會遷怒於我的同事，甚至我的朋友或客戶。如果我決定當晚去看電影，那令我生氣的人仍坐在我旁邊，電影演了一半我還無法跟上情節。然後，理所當然地，我帶著這人上床就寢，整夜輾轉反側，感覺到他或她在我自己的床上。你看見這憤怒有多麼荒謬了嗎？

---

那令我生氣的人仍然是神的形象與肖像，是天主自己的氣息，這才是自我價值的基礎而非那個人的行為。

---

也許，只是也許，我對另一個人最氣憤不過的事，正是不曾與自己和解的事。

憤怒是否能另有出路？記住，別人無法使我感覺我所感覺的。情緒是一種選擇，因此運用PQR程式（停頓，質疑，回應，pause, question, respond），我可以選擇一個積極的回應。當我去質疑某個情況時，意識到自己將受到憤怒情緒的不利影響，因此，在受到啟迪的自我利益（自私的同義字）中，決定要化為主動。

聖依納爵在神操中提供一個主動的行為模式。第一個步驟是為他人的所言所行找一個合理的解釋。也許可以將具傷害性的行為視為出於無知，或下意識的痛苦。假如認定那個行為是故意的，聖依納爵鼓勵採取第二個步驟：與對方澄清他的故意。有三個方法可行：詢問對方的真正意圖，告知對於他傷害性言行的感受，以及期望他怎麼做。

假如以上都行不通，聖依納爵提供第三個步驟，就是用愛與仁慈去糾正那個人的行為——運用一切合宜的方法去幫助他或她的生命與福祉，以建設性的回報去對待負面行為，去愛他，愛他，再愛他。有時候——比你想像的更經常——這份愛會激勵那個人改變他的行為，但是並非人人都會改變，這是不合理的，這就是為什麼「人們應該對我公平仁慈」的根本信念是危險的原因。這是自由可以發揮功效之處，即使那個人不改變，我仍然可以做一個自由而能愛的人——不是一個憤怒、充滿憎恨的人——可以藉著積極的回應來做到。

積極的行為使溝通的門敞開，給憤怒另一個出路，也有助於友誼的保持，甚至能發展出新的友誼。

## 生命應該稱心如意——第三個有害的根本信念

讓我們檢視另一個有害的信念：生命應該稱心如意。生命應該稱心如意，否則，生命就不值得活，我就覺得受騙或沮喪。這是在對生活提出要求，不能下雨，不能下雪，不能太熱，不能太冷，火車必須準時，高速公路上不能有車禍令我遲到。當我的要求沒有達到，我就覺得生命不值得活。我覺得受騙和沮喪。疾病或死亡——生命中有許多事不容易、不公平。生命並不公平，而我依舊堅持生命為我必須稱心如意的信念。

智者清邁亞南達（Swami Chinmayananda）有一次從孟買飛往德里（Delhi）去赴一個安排好的面會。當飛機接近德里的時候，駕駛員在麥克風中宣布塔台指示他在城市上空盤旋；由於霧及污染，能見度很低，飛行員在等待進一步的指示。十分鐘以後，飛機飛回孟買。在孟買的候機室裡，原機上的旅客都沒好氣地

抱怨印度航空公司。他們以國外航空公司做比較，並且責怪印度政府造成國家所有的問題。

當人們議論紛紛的當兒，清邁亞南達找了一個舒適的座位，愉快地閱讀著他的信眾寄來的資料。有人過來問他是否對於應該在德里卻坐在孟買並不覺得懊惱。清邁亞南達笑著表示那是印度航空首次以單程票價讓他來回德里，他非常開心。清邁亞南達明白懊惱於事無補，因為他們對天氣無可奈何。假如他們搭乘另一班飛機，也會遇見同樣的氣候，也同樣無法降落。

問題在此：假如當天飛機沒有在德里降落，清邁亞南達是否該為那些來聽他說話，卻在聽了幾首祈禱歌曲之後失望而歸的人感到難過？是的，有一點。假如飛機上有一位商人，因為無法在當天到達德里而損失了一百萬元，他是否應該失望？是的，有一點。假如飛機上有一位醫生，由於她無法到達德里，她的一位病人因而死去，她是否應該沮喪？是的，有一點。但是當事與願違就放棄了，就決定生命不值得活，那是對生命心胸狹窄的反應。

我們可以極盡所能地去掌控所有發生的事，然而有些事就是超出我們的控制。戴邁樂所說的故事說明了這一點：

從前有一條鱷魚擱淺在湖邊的網裡。一個小男孩經過湖邊，鱷魚向他喊道：「請你救我一命，將我從網中放出來好嗎？」小男孩遲疑地看著鱷魚，鱷魚說：「你知道，我看起來很可怕，



但是我是一位母親，假如我死了，我的寶寶也會死，因此請你救我一命吧，」小男孩想了一下那些小寶寶，就決定救那隻鱷魚。當他將牠從網中放出來時，鱷魚用巨大的牙齒咬住了男孩。驚愕的男孩哭道：「你在幹什麼？」鱷魚回答：「現在我必須餵我的寶寶們。」男孩說：「餵你的寶寶！我救了你的命，你竟如此對待我嗎？」鱷魚說：「抱歉，孩子，但這是生命的法則。」他說：「胡說，我的腳是生命的法則？」鱷魚回答：「你可以去問任何人。」

有一隻小鳥坐在樹上目睹了一切，所以他們倆就問那隻鳥，鳥回答說：「兩年前，我有三隻雛鳥在窩裡，當我正覓食歸來要餵寶寶的時候，一條蛇爬上樹進入鳥巢。在我的尖聲叫喊中，牠在我面前將我的寶寶吞食。鱷魚說的對，這是生命的法則。」

男孩看著鱷魚說：「再給我一次機會。」鱷魚說：「好的，可以。」他們就問一隻路過的驢子，驢子說：「嗯，你知道，當我年輕的時候，我的主人鞭打我，要我做許多苦工，虐待我，不把我餵飽。現在我老了，他把我丟在森林裡，總有一天會有野獸來把我吃掉，鱷魚說的對，這是生命的法則。」

那男孩對他的運氣難以置信。他懇求道：「給我最後一次機會——拜託。」鱷魚心平氣和地說：「好吧。」

小男孩很幸運，有一隻兔子正跳著經過，牠上輩子可能是一位耶穌會士。因此，他們就問兔子，兔子停頓了一下，然後

說：「嗯，讓我們來討論一下生命的法則吧！」鱷魚勉強同意了。兔子對鱷魚說：「但是，首先你得把男孩放下來，這樣他才能參與我們的討論。你把他銜在嘴裡，他怎麼參與？」鱷魚看著兔子，兔子說：「快點——看你有多大，再看看那個小男孩。」因此鱷魚就讓男孩從嘴裡出來。忽然間，兔子大喊：「快跑！」男孩便拚命跑呀跑，直到他在森林中央與兔子相會。謝過兔子的救命之恩後，男孩與兔子同坐了一會兒，喘口氣。兔子問男孩：「你們仍然吃鱷魚肉，不是嗎？鱷魚還有一部分被網住，我是說，你並沒有將鱷魚完全釋放。你何不在鱷魚掙脫之前去告訴村子裡的人？」

男孩便照做了。他通知了村民，當晚村中有一場盛大的鱷魚宴。男孩與兔子一同享受歡慶，男孩對兔子的救命之恩感激不盡。然後男孩的狗來到他身旁，看見了兔子，就開始追逐牠。男孩追著他的狗，在牠後面尖叫大喊，但是太遲了。狗捉住了兔子，扭斷了牠的脖子，殺了牠。男孩說什麼？「噢，我想鱷魚是對的，這是生命的法則。」

生命中有許多事超出我們的控制。對於氣候、天災、疾病，以及許多發生在我們生命中的事，我們能做的都極為有限。我們常把這些事當成困難及不公平的情況，但是我們確實有能力去決定如何回應超出我們控制的情況。其中一個有效的回應就是寧靜祈禱：「主，賜我寧靜接受我無法改變的，給我勇氣去

改變我能改變的，並請賜我智慧去分辨兩者的差異。」或者我們也可以運用東方的方式，在不可預期中尋求神的臨在。聖經的開端說，在起初大地還是混沌空虛，天主在混沌上運行，從其中創造出新而美麗的受造。當我的生命一片混亂，而我無法理解所發生的事，讓我允許聖神在我的黑暗上運行，讓我等待新而美麗的事物在我生命中萌芽。混亂經常是通往我們精神核心的捷徑。



44

## 人與毛蟲

這是幾年前我的學生與我分享的關於改變的故事。後來我才知道那是尼可斯·卡桑札基（Nikos Kazantzakis）精采的小說《希臘人羅拔》（*Zorba the Greek*）裡的一段。

有一個人愛上了一條毛蟲，每天早晨他都去觀看牠。他一有空閒就與毛蟲在一起，單單看著牠。有一天，毛蟲織了一個蛹，這男子等不及要看牠變為蝴蝶。他不斷地觀察，甚至有些不耐煩。幾天後的一個早晨，蛹有些動靜，男子知道很快毛蟲就要變蝴蝶了。他看見一個小頭從蛹裡探出來，是那樣美麗。但是毛蟲在蛹中掙扎，男子為牠感到難過。他想他可以為正在蛻變中的毛蟲幫個忙，因此，他把蛹破開。蝴蝶掉在地上，無法飛翔。毛蟲變蝴蝶的一部分過程就是在蛹內運動牠的翅膀。這樣能使翅膀茁壯，使蝴蝶能夠飛翔。

改變並非奇蹟，改變不會自己發生，我們必須使它發生。

我們得為它努力——但它並非總是困難的。事實上，有時候它輕而易舉得令我們難以置信，我們不相信我們能改變。佛陀曾經表示，改變之易猶如銅錢翻面。我相信假如你想改變，你就能改變。

也許你有些懷疑，你覺得像是一位參加週末避靜研習會的妻子或母親，回來對她的家人說：「我有一個很棒的週末，我有過突破性的經驗。我獲得了許多精采的見解。」然後，看著她的家人，她說：「可是，那有什麼用？你們誰也不曾改變。」

---

改變並非奇蹟。改變不會自己發生。我們必須使它發生。

---

如果你真正地經驗了改變，要相信你的家人也會跟著你改變，如果你真正體現了改變，世界將會與你一同改變。



45

## 天主不干預

許多發生在生命中的事是我們無法控制的，像疾病、受苦、衰老和死亡。許多發生在生命中的事天主並不干預，天主給了我們某些自由，天主給了我們自由意志，天主不干預我們的生活，這是生命定律的一部分。我們可以祈求天主給我們力量去適應所發生的一切，然而多半時候情況無所改變。這是生命的定律，而這也是受苦的奧祕。

這是什麼意思？死亡的意義是什麼？受苦的意義是什麼？痛苦的意義是什麼？生命的意義是什麼？我們知道尋獲意義的方法之一是說：這些事都是天主的旨意，這些都是天主計畫的一部分。另一個方法是純然地看見有生命和死亡，而受苦是其中的一部分。痛苦是生命的一部分，我們學著在痛苦中找到意義，並且穿越痛苦。我們無法繞過痛苦，我們必須穿越它，我們必須穿越它並使它為我們所用，這也是自由。佛教徒們相信

未經抗拒的痛苦予人淨化與啟迪，受到抗拒的痛苦就變成了折磨。痛苦啟迪我們生命的真諦。

你聽過那個小男孩騎著新買的腳踏車，去看鐵達尼號離港開始處女航的有名故事嗎？他為鐵達尼號興奮不已，沉浸在慶祝活動中而忘了他的新腳踏車，他如往日一般搭乘公車回家。當他到家時，想起他遺忘了的腳踏車。他想，一定已經有人將它偷走了。他坐計程車回到港口，而他的腳踏車還在那裡，孤零零地在停放腳踏車的地方，他開始感謝讚美天主看顧了它。在回家的路上，他經過一座教堂，就進去親自感謝天主。當他出來時，腳踏車不見了。

天主不是替你看東西的人，天主不是你的安全人員，如果你信賴天主，鎖好你的腳踏車。如果你信賴天主，鎖好你的房子。天主不會為你我做我們自己能做的事。

去思考一下前一個人與蛹的故事。那男子試圖幫助正在蛻變的毛蟲破蛹而出，然而他對轉化過程操之過急。那愛蝴蝶的男子看見牠的掙扎於心不忍，因而加以干預。最終，蝴蝶跌落在地上，無法飛翔。

如果有人——或甚至是天主——在我們準備好接受幫助以前，中斷了生活中我們正在經歷的過程，我們很可能將無法完成正在進行的改變。或者，至少會使時間加長許多。天

---

天主不會為你我做我們自己能做的事。

---

主不會為你我做我們自己能做的事，而多半時候，天主不介入，  
天主不干預。





46

## 你何時會死？

你何時會死？你決定了嗎？

多奇怪的問題，不是嗎？你能計劃你自己的死亡嗎？天主是否已經決定了你什麼時候死？我不知道這些問題的答案，但是我看見許多事令我覺得不可思議。

我曾經和醫院中及養老院裡瀕臨死亡的人在一起，我曾為臨終者的家屬們服務。我曾見過即將去世的人活得比任何人預期的都久，讓所愛的人能在床畔與他或她共度最後的珍貴時刻。我們可能都聽過這樣的故事，醫生對臨終者的家屬宣布這個人只有幾天可活，其他的親人們都得到通知，他們匆匆趕到臨死者的床畔。但是過了一個星期，那人仍然活著。家屬清楚是因為有一個人尚未來到，因此通知那位臨終者掛念的人趕來。那人來到了在死亡邊緣掙扎了好幾個星期的男人或女人床邊，之後不久，垂死的人便撒手而去。

我記得有一位患癌症的女子召喚我去探訪她。她剛動完手術，醫生宣布她還有六個月的壽命。那是我第一次見到她，她的一位親戚介紹我，說：「這位是從印度來的保祿，他是一位耶穌會神父。」她看著我說：「你的笑容很美。」我回答：「謝謝妳，妳好嗎？」她說：「我很好。」我問她：「醫生怎麼說？」她回答：「醫生什麼也不知道。」那時候她八十八歲，她告訴我她將活到九十歲，而她做到了。我參加了她九十歲的慶生，人們從四面八方來，她仍健在，正進行著一個盛大的慶祝。我坐在她身邊說：「現在妳九十歲了，有什麼計畫？」她告訴我：「我有兩個曾孫正要誕生，我打算享受他們一陣子——所以我還沒有要死。」

天主計劃了她的死亡嗎？沒有，她有活著的理由——曾孫即將出生。因此，隨著他們的到來，她九十二歲了，然後九十三歲，也許九十四歲而依然健朗。後來她的一個女兒得了癌症快要死亡，老太太告訴女兒，不可以在她之前死。這位老太太陷入昏迷被送往醫院，但她仍然沒死。為什麼？因為她在加州的兒子要來看她。當他到達時，他做了一些祈禱，禱告完畢，她便去世了。

天主與這有關嗎？這是一個值得問的問題，我並沒有答案，但是我願意去思考它。有多少你認識的或聽過的人在他們想死的時候死去？我的一位朋友，一位我在孟買認識的校長，選擇

不婚以便能照顧她的母親。她與她的母親非常親愛，當她母親生病被送往醫院時，我的朋友日以繼夜地照顧她。她因有急事要處理，離開醫院五分鐘，當她回來時，她的母親已經去世了，她因著未能替母親送終而有罪惡感。我試著告訴她，根據我在醫院工作的經驗，這樣的事經常發生：一個人不願意在他或她心愛的人面前死去。五分鐘的離開給了那人撒手塵寰的自由。那不是需要有罪惡感的事，事實上他或她是想免除你的痛苦。

還有另一個真實的故事，是關於一位孟買的耶穌會神父。他得到癌症住進醫院，當他出院時，他告訴醫院行政主管——一位修女，下次他再進醫院時，是來那兒死的。她說：「神父，回家好好吃藥，照顧你自己也為我禱告，我也會為你祈禱。現在回去吧！」六個月以後，他帶著一個手提箱和神父的黑長袍回到醫院，說：「記得我告訴過妳的嗎？我來準備死。」醫生為他做檢查，說這位耶穌會士無須住院，但是修女說：「讓他入院。」她與神父交談，神父告訴她：「我不會在今晚死。」因此她關照護士們，假如神父有要離去的跡象，要通知她，因為她想守在他床邊。第二天早晨他醒來，沖了一個澡，穿上他的黑長袍，整理好手提箱，按鈴教護士來把床放低，彷彿準備好了要死，那位護士說：「等一等！」她跑去叫修女，然而當修女趕到他床邊時，神父已經死了。

天主的手在其中嗎？也許，但是這位耶穌會士確實決定了

他何時要死。

有人譏笑戴邁樂，說一個教別人放輕鬆的人，自己卻無法放鬆而在五十六歲時死於很嚴重的心臟病。而事實是，在他去世的前一年，戴邁樂寫信給一位朋友說他已經完成了生命中該做的事，是到了應該繼續前行的時候。

還有我自己的母親。她對於聖安多尼（St. Anthony of Padua）有著熱烈的獻身，對他而言，十三這個數字深具意義。而我的

---

你何時會死，你對天主的體驗和認知將如何影響你死亡的一刻？

---

母親生於六月十三日，她在十一月十三日去世前曾有一星期不省人事……另一方面，我的父親，在他死前許多年告訴過我，他想在八十六歲時去世，而他做

到了。

你何時會死，你對天主的體驗和認知將如何影響你死亡的一刻？你的答案必然會影響你現在如何生活，所以這應該是你問自己並且去思索的問題。



47

## 天主的氣息

幾年前一個夏天主日的早晨，我在路易斯安那州雪芙波特（Shreveport）做彌撒。當一位前浸信會牧師講道時，我被天主的氣息這個思想吸引住。其餘彌撒的過程中我都在思索著天主的氣息像什麼，以及作為天主的氣息為我有什麼意義。

彌撒後當我走入更衣所，一位四歲名叫倪爾的小孩走到我身後，愉悅地說：「嗨！」當我招呼倪爾的時候，他的母親走到他身後向我問好，並且告訴我小倪爾早晨在彌撒中的禱告：「耶穌，請讓我媽媽和爸爸做好人，他們很糟糕。」我問倪爾那是否真的，他熱烈地點著他的小頭顱。在我請求倪爾為他媽媽和爸爸禱告時也為我禱告之後，他問我：「保祿神父，你剛才禱告什麼？」我知道我禱告了什麼：天主的氣息！但是我該如何向小倪爾解釋我的祈禱？他怎能了解？因此我躊躇地說：「我禱告能看見天主真正的樣子。」倪爾回答：「那就是你全部的

禱告嗎？」我繼續說：「你知道，倪爾，當你能看見天主的面容時，你就不需要為任何其他事情禱告了。」小倪爾聽完我的話，就跑開去拿餅乾，而我繼續與倪爾美妙的父母交談。

第二天黃昏，倪爾的母親在一個慶宴上和我見面。她迫不及待地與我分享當天早晨發生的事。吃早餐時，倪爾從他的小孩座椅中爬出來，走到他母親身邊，跳上她的膝頭，將她的臉捧在他的小手中，看進她眼裡說：「媽媽，我能在妳裡面看見天主，祂是一個女孩。」

---

神可以被任何年齡的人深深體驗；我們只須允許自己用眼去看、用耳去聽。

---

小倪爾搞懂了！他直覺地明白天主的氣息是怎麼一回事。神可以被任何年齡的人深深體驗；我們只須允許自己用眼去看、用耳去聽。如同耶穌所禱告的：

「父啊，我感謝祢，因為祢將這些事向智者隱藏，而啟示給小孩子。」



48

## 你為何奔跑？

我曾聽過一隻狗以追逐其他動物來娛樂自己的寓言。牠時常誇耀自己的快速，宣稱能夠捕獲任何牠所追逐的東西。但是有一天，牠的自誇受到一隻跳躍而過的兔子的考驗。狗追逐兔子，想捉住牠來證明自己。但是兔子跑得比狗快，其他動物們都嘲笑這隻說大話的獵狗。

這個故事的真理在於：狗為樂趣奔跑，而兔子則是為牠的生命奔跑。在我們生活中，我們需要問自己，我們是否每一分鐘都充分地活著，或者只是在無意義的存在中飄過。我們需要問自己這一點——並且經常問。聖保祿是我們的好榜樣。在他前往大馬士革的經驗之後，聖保祿宣稱他不再浪費時間回顧過往，而是努力朝向在耶穌基督內的召叫，不斷加深他與天主的關係（斐三 13-14）。他宣告：「我生活已不是我生活，而是

---


天主是你生命中的方向盤，還是只是你的備胎？

---

基督在我內生活」(迦二 20)。

聖依納爵說天主渴望讓我們明白我們真正是誰。那麼天主是你生命中的方向盤，還是只是你的備胎？你為刺激奔跑，還是為生命奔跑？你有多渴望與天主結合共融？這件事真正需要的只是願意去體驗神的意願。你相信嗎？





## 孩子，祝你成功！

那是1984年的夏季奧運會。媒體報導了許多傑出的運動員，但是當時的焦點在一個人身上，卡爾·路易斯（Carl Lewis），人們預期他能打破十六年來由鮑伯·比蒙（Bob Beamon）保持的跳遠紀錄。在一個比賽中放映的廣告裡，比蒙說：「1968年的奧運比賽中，我創造了一項世界跳遠紀錄。當時，有人說再也不會有人能跳得那麼遠。嗯，多年來，我享受著坐在電視機前觀賞他們的嘗試。但是我聽說現在有一位新進，他有可能打破我的紀錄。關於這點，我只有一件事要說。」人們屏息以待，以為他們將聽見又一個傲慢的宣告，但是比蒙容光煥發地說：「祝你成功，孩子。」

孩子，我希望你能做到。

我真的如此希望。

我希望你因著體驗一位無限大能的天主和進入一條愈來愈

深入神生命的旅程而蒙福。我希望你能去質疑並且反思，傾聽並且探索，信賴並且去愛。我希望你真正的生活。當我們繼續追尋更加完整地去體驗神的時候，我留給你一樣東西。為你個人的反思去嘗試一下：

耶穌說假如我們相信，我們就能做祂所做同樣的事。事實上，耶穌向我們保證，假如我們信，我們將做比祂更大的事。



## 致謝

本書若非因著許多相信我的人的熱忱努力，無法成書。我要特別表達我對瑪利蓮·赫本史翠特（Marilyn Hebenstreit）的感謝，她為我的許多工作坊及節目錄音；瑪利蓮·伍茲（Marilyn Woods）和艾格妮絲·墨菲（Agnes Murphy）抄錄磁帶；傑·艾勒（Gen Eiler）保存好所有的原稿；瑪利·凱·龐妮絲（Mary Kay Bonness）幫忙把口頭謄本轉為一份書面形式。

我要感謝我出版社內的每一位，羅耀拉出版社，特別是副發行人泰瑞·羅克（Terry Locke）以及駐社神學家吉姆·坎培爾（Jim Campbell），他們在2002年依納爵靈修會議中參加了我的工作坊之後，首先認出我的潛力，然後在2005年會議中聽了我的主題演講。感謝海蒂·杜伯尼（Heidi Toboni），是幫忙塑造及催生本書的編輯。向海蒂·席爾（Heidi Hill），我的富於才華的文字編輯致謝；感謝茱妲·歐席（Judine O'Shea），她為我的書

做封面和內部設計；也謝謝米雪兒·漢姆（Michelle Halm），我熱忱的行銷者和推動者。特別要感謝喬·杜瑞伯司（Joe Durepos），負責取得著作權的編輯，他相信我的天賦，堅定地將我以作者身分引介給羅耀拉出版社，並且花了許多個小時閱讀我的著作，聽我的錄音談話，以分辨最佳的出版大綱。

除此以外，有太多人我希望親自道謝而無法在紙上一一提名致謝。你們在我心目中至為寶貴。我無法忘記我的手足們，佛洛瑞（Flory）、朵拉（Dora）和沙維歐（Savio），他們不斷地給我支持和鼓勵。感謝我的外甥坎瑞克（Kenric），以他自己的生活和榜樣教導我如何過基督徒與神祕主義的生活。感謝李斯伯特·德蘇拉（Lisbert D'Souza），我耶穌會的長上和朋友，他不斷地鼓勵我與世界分享我的想法。感謝依莉沙白·英傑松（Elizabeth Ingenthron）從頭到尾的伴隨，潤飾我的文字，在文字背後找著我的聲音。

最後，我願紀念我所有印度教和佛教神祕主義的朋友們，他們逗留在我身邊，挑戰我去加深我的靈修生活，去探索對神可能有的最深體驗。但最重要的是，這本書是我與羅耀拉的聖依納爵同行的一個表達，是我與耶穌基督個人、生命以及教導之間的關係。

國家圖書館出版品預行編目資料

你的神有多大？/ 保祿·顧定豪 (Paul Coutinho, SJ) 著；  
王慧敏 譯--- 初版-- 臺北市：光啓文化，2009.11〔民 98〕

面； 公分

譯自：How Big Is Your God? : The Freedom to Experience the  
Divine

ISBN 978-957-546-668-8 (平裝)

1 基督徒 2.靈修

244.93

98022350

## 你的神有多大？

2009年11月初版

2011年5月初版二刷

◎版權所有·翻版必究◎

著 者：保祿·顧定豪 (Paul Coutinho, SJ)

譯 者：王慧敏

准 印 者：台北總教區總主教 洪山川

出 版 者：光啓文化事業

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(光啓文化事業)

登 記 證：行政院新聞局局版北市業字第94號

發 行 者：胡國楨

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

定 價：190元

光啓書號 205299

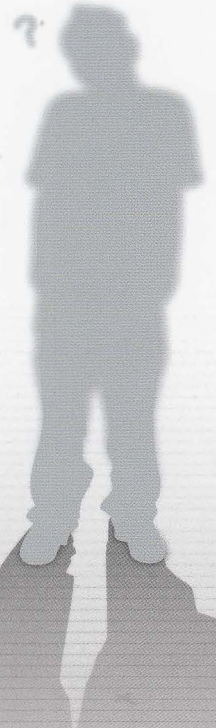
ISBN 978-957-546-668-8

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回調換。



# 你的神 有多大？

你的神有多大？你所信仰的神有多大的可能？從另一個角度說，你在生命中給神加上了何種限制？假如你經驗中的神是靜態的、是可預期的，或者你與神的關係是小而局限的，那麼，你的生命也是小而局限的；本書作者邀請你去相信神是更大的——比你想像的要大出許多！邀請你竭盡所能地去質疑、去挑戰、去擁抱一位愛無極限的神。



為了幫助我們重新思考我們是如何窄化了我們的神，作者藉由他的印度教朋友、佛教老師、靈修導師，以及弗蘭克（Viktor Frankl）、大主教圖圖（Desmond Tutu）、羅耀拉的聖依納爵（St. Ignatius of Loyola），等等，融合來自東西方的思考方式，再加上許多發人深省的小故事，一層一層撥開迷霧，要我們明白神是大能的、無限的，由此蒙福並得著真正的自由。

 光啟文化事業  
Kuangchi Cultural Group

ISBN 978-957-546-668-8 \$190



9 789575 466688 0 0190

光啟書號 205299

定價 190元