

基督徒的 默觀之路

Invitation to Love

The Way of Christian Contemplation

多默·基廷 (Thomas Keating) ◎著
左婉薇 ◎譯 吳伯仁 ◎校訂



基督徒的默觀之路

Invitation to Love

The Way of Christian Contemplation

多默·基廷 (Thomas Keating) ©著

左婉薇 ©譯 吳伯仁 ©校訂



**Invitation to Love:
The Way of Christian Contemplation**

By Thomas Keating

Translated by Wan Wei Tso

Copyright © 1992 by St. Benedict's Monastery

Chinese Copyright © 2011 by Wisdom Press

Taipei, Taiwan

基督徒的默觀之路

Invitation to Love 目錄

致謝	005
前言	007
第一章 快樂情緒模式	011
第二章 假我的運作	021
第三章 苦惱的情緒	027
第四章 人類的處境	035
第五章 神話社群意識	043
第六章 心智自我意識	053
第七章 四件同意	059
第八章 伯尼修士	065
第九章 聖安當：靈修之旅的典範	075
第十章 感官的黑夜：掙脫假我的束縛	085
第十一章 感官黑夜的特殊考驗	089
第十二章 墓穴裡的安當：掙脫文化的制約	095
第十三章 感官黑夜的果實	103
第十四章 默觀祈禱的階段	111
第十五章 心靈的黑夜	117
第十六章 轉化結合	125
第十七章 真福八端前四端	129
第十八章 真福八端後四端	135
第十九章 默觀祈禱的本質	139
第二十章 從默觀到行動	147
第二十一章 在行動中默觀	155
第二十二章 日常生活中的靈修	159

致謝

本書不只是我個人，也是「默觀推廣協會」（Contemplative Outreach, Ltd.）的經驗結晶，這個協會是由一群致力找回、汲取福音的默觀幅度，進而與人分享的信仰團體組成。這群為數日增的有志之士在長達九年的時間裡，經過不斷反省、交談，而且最重要的是在共同體驗後，淬鍊出書中的見解。因此這本書可說匯集了我們對於「基督徒的靈修旅程就是人生過程」的所有領悟。

首先我要感謝科羅拉多州斯諾瑪斯市的聖本篤隱修院，特別是院長波爾神父（Joseph Boyle, OCSO）對這項工作的大力支持。他們熱忱歡迎參加密集避靜的弟兄姊妹，充分展現慷慨待客之誠。

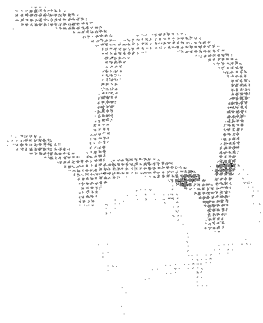
我也感謝蝶蛹家園（Chrysalis House）的每位成員，特別是核心小組的莫卓思琦（Mary Mrozowski）、弗南特（David Frenette）及麥凱西（Cathy McCarthy），這個在紐約瓦維克的平信徒默觀團體，具體落實了默觀推廣協會的願景。還有感謝默觀推廣協會全國師資培育中心，尤其是艾里科（Carl Arico）和菲克（Bill Fickel）二位神父，擔起為歸心祈禱拓展資源及培訓講師的責任。另外還感謝我們輔導員和顧問的全國理事會，特別是執行長霍普勒（Gail Fitzpatrick Hopler），以及在全國近四十個地區及菲律賓和英國的聯絡人。此外，謝謝在各地每

週聚會的支持團體和不定期召開的區域性及全國會議。這群追尋基督徒傳統靈修旅程的信友串連起的網絡，逐漸形成一個龐大的寶庫，匯集各地默觀祈禱的實作經驗及在日常生活中應用默觀的方法。

我由衷感謝斯諾瑪斯避靜院裡的工作人員，他們慷慨的服務讓避靜者很快融入默觀團體。在這些避靜中，工作人員詳盡解說本書的內容和做法，也提供示範，這本書的材料都經過眾多避靜者誠心討論與實作。嬌森（Patricia Johnson）、麥德森（Mary Ann Matheson）、德曼（Dan Trautman）及基納（J. R. Keener）從一九八五年就投入避靜服務的事工。在德州阿馬里諾市的狄法科（DeFalco）避靜院舉行的進階密集的課程，以及在斯諾瑪斯舉辦的各種培訓工作坊中，也可看到他們忙碌的身影。

我尤其要感謝和我共事三年的柯萊克（Judith Clark）協助整理本書的資料、編排基本概念及章節。這本書能夠成形，全靠她鼎力相助。最後我要感謝柏潔（Cynthia Bourgeault），有賴她的編輯技巧、掌握中心思想且融會貫通，我的手稿才能化為成品。嬌森及清水邦妮（Bonnie Shimizu）盡心盡力提供文書服務，尤其是清水邦妮許多頗有見地的建議，也對本書有實質的幫助。

除此之外，還有許多人也對本書所介紹的靈修材料貢獻良多。



前言

本書是古法新修的成果，以適合現代基督徒的方式將基督徒傳統靈修方法重現。在教會歷史的前十六個世紀裡，不論神職人員或平信徒，皆以默觀祈禱作為基督徒靈修的目標。宗教改革後，這個傳統遺產幾乎為人遺忘，不再活躍。到了今日二十世紀，隨著跨文化交談的興起及歷史研究，基督徒的默觀傳統才漸漸復興。

一九七〇年代初期，在美國麻州史賓塞市的聖若瑟隱修院中，有一小群嚴規熙篤會的隱修士思索對這樣的革新能有何貢獻。一九七五年，梅寧哲神父（William Meninger）根據十四世紀經典之作《不知之雲》（*The Cloud of Unknowing*），發展出一套默觀法，取名為「歸心祈禱」，給到史賓塞避靜院做避靜的神父使用。一年後，他製作了一系列至今仍廣受歡迎的錄影帶，由於得到的迴響相當熱烈，於是開始定期舉辦介紹「歸心祈禱」的工作坊，開放給大家學習。後來潘寧頓神父（M. Basil Pennington）也投入這項工作，把這類工作坊推廣到更多地方。

一九八一年我卸下聖若瑟隱修院院長的職位，調往科羅拉多州斯諾瑪斯的聖本篤修道院，這時心裡開始浮現更深度體驗

歸心祈禱的渴望。一九八三年第一次密集歸心祈禱避靜就在新墨西哥州聖克里斯多伯的喇嘛基金會（Lama Foundation）舉行。自此，這一類的密集避靜就在聖本篤隱修院及其他地點持續舉辦。

之後，有許多每週聚會的支持團體在全國各地如雨後春筍般興起，顯然有必要加以組織整合。所以一九八四年「默觀推廣協會」應運而生，結合各方努力，把歸心祈禱介紹給想要加深祈禱生活的人，並提供支持系統及持續培育的機會，讓這些人有力量堅持投入歸心祈禱。在實施一段時間後，我們發現必須對歸心祈禱的概念及背景有更通盤的認識，才能了解它的做法，並把功效整合到日常生活中。

在基督徒傳統裡，默觀祈禱從來不是在尋求自我實現，或為達到「另一種意識狀態」那種私密的靈修經驗。在歸心祈禱中與天主臨在相遇的經驗，喚醒了心靈的渴望，讓人更迫切找出一種符合當代科學的方法，尤其是從現代心理學的觀點，來重現古典的基督徒靈修之路。

我認為心理學語言是現代不可或缺的工具，可以說明在十字若望描述的黑夜中潛意識所發揮的治癒力。一則因為心理學的語言比靈修神學的傳統用語易懂，至少在西方世界如此；再則，心理學也幫助我們更全面理解在治癒和轉變的過程中，恩寵必須與心理動力搏鬥。

為了替默觀祈禱經驗尋找一個全面性的參考架構，一九八三年在喇嘛基金會舉行的兩週密集避靜中，首度召開會議討論。這些會議的內容在各地密集避靜工作坊中經過好幾年

的琢磨研究，一九八六年十月拍攝為一系列十七個單元的錄影帶，名為「靈修之旅」。兩年後，又增加了七個單元。這一系列的錄影帶連同參考書《敞開心靈》（*Open Mind, Open Heart*），成了持續支持團體的重要教學工具。

本書精選並延伸了原先錄影帶的教材，希望為歸心祈禱開啟的靈修旅程提供地圖指南，指出沿途可辨認的地標，並標示最後的目的地。所謂目的地，與其說是要達到一個目標，不如說是更堅決投入這趟旅程的承諾。本書也反映出許多人多年來實作歸心祈禱，以及分享經驗而持續得到的領悟。

雖然本書試圖在當代心理學和古典基督徒靈修大師的觀點之間建立對話，但主要目標卻很實際，即為歸心祈禱及我們這個時代的靈修之旅提供紮實的觀念背景。我們之所以蒙召走這旅程，不只是為我們個人的成長，也是為了整個人類團體。

書中指出靈修成長的一大阻礙，就是我們察覺不到自己隱藏的動機。我們的潛意識、在幼年前理性期就形成的情緒模式，以及對特定團體的過度認同，都是「假我」——我們受到傷害後，基於補償心理所創造出的人格——逐漸形成和定型的來源。假我的影響所及可達我們生活的每一層面，以及每個有意識或潛意識的行動。

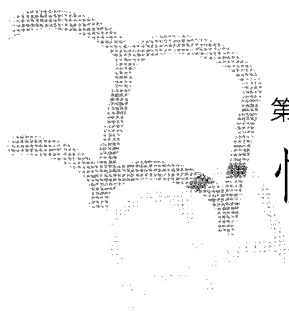
歸心祈禱，更明確地說就是默觀祈禱前的準備，透過幾個方法讓我們正視這個「假我」。首先它使我們同意放下表面的「我」，以及假我的模式、聯想、牢騷等等，這個動作就給了「假我」致命的一擊。然後當我們在祈禱內歇息時，就會逐漸發現：真正的我是在我們心理覺察表面之下的內心深處。

只要固定做默觀祈禱，就會啟動一個可稱為「天主的治療」（divine therapy）的醫治過程。我們的潛意識中長滿了情緒的野草，身體似乎是它的庫房。在祈禱的過程中，我們在內心深處歇息時，這些野草四周的堅硬土壤就會被翻鬆，這時心靈自然而然會把一輩子沒消化的情緒廢料排空，清出空間讓我們能認識自己、自由地做選擇，並且發現天主臨在我們內心深處。於是我們對天主的信任會日益加深，也願意與天主這位治療大師密切結合，使我們能夠忍受醫治的過程。

因此，默觀祈禱的恩賜是一個實用且不可或缺的工具，除了可以迎戰基督徒克修的核心問題——和潛意識動機搏鬥，另一方面也可以營造出一種氛圍和必要的態度，幫助我們加深與天主的關係；而且如果在默觀祈禱上堅持到底，最後還能達到與天主結合。

同時，在祈禱中初次經歷「放下」的過程（放下假我的思想、情感、牢騷等等），會成為「同意」的操練基礎，可以推展到整個生活，讓我們越來越活出福音的價值觀。

本書是論述密集歸心祈禱避靜綱要的三部曲之一。在這三部曲中，《敞開心靈》談的是如何用歸心祈禱準備領受默觀的恩賜；《基督的徒默觀之路》概述了默觀做法及整個基督徒默觀旅程的概念和背景；《基督的奧祕》（*The Mystery of Christ*）把理論與實作融合到禮儀年的慶典及基督的奧祕內。這三本書合起來提供我們一套集大成的寶典，幫助我們答覆聖神的邀請——在現今的時代跟隨基督。



第一章

快樂情緒模式

默觀祈禱碰觸到的是人類真實的處境。這種祈禱會治癒人一生中的情緒創傷，讓人有可能今世就經驗到轉變成基督的神化過程，這也是福音對我們的邀請。

天主願意今世就把天主性的生命分享給我們；我們能承受多少，祂就給多少。每一個受過洗的人都聽到福音的召叫——「跟隨我」。我們跟隨基督、投奔天父懷抱所需的一切恩寵力量，都已藉著洗禮傾注在我們內。如何更深碰觸在我們內的基督聖愛，並更完滿地把這份愛彰顯在世上，就成了靈修之旅的中心課題。

基督徒傳統一向把這趟旅程看作是上升，充滿梯子和攀登旅程的圖像。但是到了現代，發展心理學已經很普遍，對潛意識的了解也越來越多，所以對大多數旅人來說，這趟旅程可能更好說是在下降。至少一開始是要面對我們的動機，以及潛意識中的情緒模式和回應。我們開始靈修旅程時已經不是一張白紙，而是有一套預先包裝好的價值觀和許多先入為主的想法。若不正視或改變，這些想法很快就會阻撓我們的旅途，或變成法利塞主義，這正是修道人和追求靈修者要面臨的危機。

在過去一百年，我們更加認識人一生的發展過程，這對靈修之旅的意義尤為重大。我們個人的歷史可以說都經過電腦處理，存在我們腦部和神經系統的生物電腦中。我們的記憶庫把從母胎到現在發生的每一件事都存檔了，尤其是有強烈情緒負荷的回憶。人剛出生的頭幾年，還沒有自我意識，但已經有需求，也對這些需求有情緒反應，而且全都忠實記錄在腦中的生物電腦裡。這時電腦就開始形成各種快樂情緒模式——這個階段的快樂定義就是快速滿足本能需求。到了懂事的年齡，約在十二、十三歲發展出能夠充分反思的自我意識後，我們的快樂情緒模式就已經定型，而這些模式所根據的全是童年、甚至嬰兒期的情緒判斷。

沒有一種哺乳動物的新生兒比人類嬰孩更無助。其他物種都與生俱來各種實用的本能，但小嬰兒卻要完全仰賴父母的接納，最多只能靠大哭來表達需求。出生第一年最重要的本能需求就是生存和安全感。嬰兒在母胎裡的環境舒服極了，一切需求都有照應，在裡面覺得安全無比；新環境實在很難和母胎相比。小嬰兒的第一個需求就是和母親連結，他的整個世界就是媽媽的臉、笑容以及讓他想起母胎安全環境的心跳。嬰兒唯一關注的就是需求能否快速得到滿足，而除了食物之外，首要的需求就是愛。嬰孩需要被擁抱、親吻、撫摸；常常被抱起來餵奶、換尿布會強化與母親的連結。母子間連結的力量就是愛。嬰兒需要多少愛才覺得安全呢？只能說總不嫌多。這種安全的感覺會讓嬰孩的情緒生活健全地發展。

但萬一嬰兒出生在一個不受歡迎，或讓他覺得不確定父母

是否要他的環境裡，他對於接受人生的冒險就會有遲疑的情緒反應，因為他最重要的需求，即對於安全的生理需求沒有得到滿足。

出生第二年，孩童發展出更多變的情緒，經驗到對玩樂、愛和尊重的需求。當然這些需求更早的時候就存在，但現在他會把自己與環境分隔開來，開始經驗到他和地上爬行的生物是不同的個體。孩子此時比以往需要更多的親情溫暖，以及父母和家庭的接納。隨著這種自我身體意識的發展，他開始為所欲為，展現對權力及控制的本能需求。

如果這個小孩感覺到生存所需的任何一個本能需求受挫，不論是手足的競爭，或是處在危險的環境，或許他住的地方正是這個時代的大悲劇——游擊戰、傳染病、貧困、飢餓，每天都提心吊膽怕會失去父母，每天都有暴力事件。在這種情況下，他在情緒上就會越來越難認同生命中的善與美。

另一種可能是這個小孩的身體有缺陷，不能和別人玩；或是因為手足競爭或隱約感到不被需要，而變得自卑。不論如何，如果出現任何負面影響，孩子的脆弱情緒就會開始發展補償需求，來彌補本能需求受到的挫折，或把痛苦的回憶壓抑到潛意識裡。我們未必記得幼年時發生了什麼事，但那種情緒會留在記憶中。後來當生命中發生和以前類似，感到受傷、危險或被排拒的事情時，同樣的感受會立刻湧出，我們當下可能還搞不清楚這些強烈的感受是從何而來。

即使擁有最和善、最能幹的父母，我們還是得應付文化及同儕團體的影響。雖然我們未必受過嚴重創傷，但幼年時情感

還很脆弱，也因此多少都帶點傷痕。有些人因為父母的誤解、不當的對待，或缺乏父母陪伴，而傷痕累累。

如果小孩在嬰兒期，尤其是出生頭一兩年就被嚴重剝奪愛，他根本無從分辨原因，只能靠感覺來度日。他只知道自已沒人愛，而這種被奪走愛的感覺可能導致根深蒂固的敵意或畏懼。

如果覺得安全感被剝奪了，我們所處文化中的安全象徵就會變得特別有吸引力。我們的快樂情緒模式是在還無法用理性約束時，就已經發展建立，所以這些模式根本不受約束。當我們對安全的渴望因某一事件受挫，又得不到想要的安全象徵時，馬上就會爆發苦惱的情緒——悲傷、憤怒、嫉妒等等。

在應付難以忍受的情況時，這些情緒會忠實地認同幼年時發展出的價值體系。這些快樂情緒模式一開始表現得像「需求」，慢慢成了「要求」，最後可能會變成「理所當然」。到那時，不論我們的要求多荒唐，還是期待別人重視。人有可能在智慧、身量、甚至心靈上都成長了，但情緒卻仍然固著在嬰兒階段，因為他們無法把情緒和發展自我的其他價值觀整合。

有些人把對權力和控制的情緒需求當成核心動機，喜歡掌控每個人和每件事。你在家中、職場或宗教團體裡，可能遇過這種人，或許你就是其中之一。不論如何，這種人注定要過悲慘的人生。在試圖掌控局勢與他人時，他們是和五十五億人競爭，其中不乏和他們一樣想要挑戰不可能的人。這是不可能的任務。光看統計數字，就知道沒望了！

從四歲到八歲的社會化期間，我們對父母、師長及同儕團體的價值觀照單全收。我們的自我認知和自我價值全都取決於所屬團體裡別人對我們的看法，因此非達到他們的期望不可。三至四歲已經定型的快樂情緒模式也就變得更加複雜。等到懂事的年齡，也有充分反思的自我意識時，我們就進入成長過程中最容易受傷的階段。人心本是嚮往無限快樂的——渴望無窮的真理及無盡的愛，其餘的都無法滿足我們，因此我們只好壓抑很想要快樂，卻又得不到的那份渴望。我們試過各種辦法，每個都保證會帶給我們快樂，但結果都跳票，因為它們能給的只是部分。我們的情緒模式是在小時候就定型了，成年後便很容易按照童年不可能實現的期待，循著這種模式來追尋快樂。

比方說，某君在華爾街頭角崢嶸，身價上看億元，但對自己有一億美金卻不滿意。他日進斗金，還是不滿足，日思夜想還要賺更多。所以儘管已有一億資產，他還是鋌而走險，詐欺騙財。他渴望更多，永遠不滿足。情緒模式的本質就是不斷想從生活中攫取更多，不斷追尋更多的樂趣、更大的權力、掌控更多的人；最好連天主也能控制，只要不會因此受罰。大多數人都很天真地過日子，沒有意識到這些情緒模式在他們內大肆作亂，暗中影響他們的判斷及重大決定。

此外，一個幼年時遭受拒絕、從來沒享受過真正家庭生活的人，可能不知不覺被修會團體吸引，找尋自己不曾擁有的家庭。有些缺乏關愛的小孩日後在擇偶時，可能會找他們認為可以滿足他們依賴需求的對象。如果他們選擇的是父母而不是妻子或丈夫，婚姻就會出現嚴重問題。這個困境並非無解，只要

清楚問題所在，然後對症下藥。不過我認識一些依賴心太強的人，他們覺得除非真正和配偶分開一段時間，否則無法擺脫過度依賴的積習，因為這種依賴已經根深蒂固，繼續同住一個屋簷下，只會增強。

我們現在來談人類處境的核心問題。耶穌在福音中開門見山切入這個問題。他開始使命時說的第一句話是什麼？「悔改吧！」所謂悔改不只是做一些克修補贖，像是齋戒、徹夜祈禱、打苦鞭或任何能激發慷慨熱情的行為，而是要我們改變追求快樂的方向。這個挑戰直搗問題的根源，而不只是替某個情緒模式貼塊膠布而已。

如果我們願意悔改，可能有幾個月、甚至一兩年會經驗到極大的自由。我們舊有的生活方式已經清除到某個程度，有些關係也治癒了。然後過了一兩年，當初悔改時落定的塵埃再度揚起，以前的誘惑又再重現。靈修之旅從春天走到盛夏、再經過秋冬，原先的熱情也慢慢降溫。到了某個地步，我們終須面對那個基本問題，就是即使我們選擇了福音的價值觀，潛意識的動機還在那裡。「假我」是一種症候群，表示我們的快樂情緒模式已經發展成動機的來源，社會化的過程讓它變得更複雜，過度認同文化的制約也會使它增強。我們平時的想法、反應及感覺都顯示出，假我已經在我們行為的每一個層面生根。當假我得知我們已經悔改，打算開始行各種美德時，它會發出這輩子最大的笑聲，並向我們挑釁說：「你就試試看啊！」

現在我們感受到一場心靈爭戰正火力全開；我們想做、也覺得該做一些事，但竟然無法付諸行動。這種掙扎讓我們想起

聖保祿宗徒經典的哀嘆：

我不明白我做的是什麼：我所願意的，我偏不做；我所憎恨的，我反而去做。我若去做我所不願意的，這便是承認法律是善的。……我有心行善，但實際上卻不能行善。因此，我所願意的善，我不去行；而我所不願意的惡，我卻去做……

因為照我的內心，我是喜悅天主的法律；可是，我發覺在我的肢體內，另有一條法律，與我理智所贊同的法律交戰，並把我擄去，叫我隸屬於那在我肢體內的罪惡的法律。我這個人真不幸呀！誰能救我脫離這該死的肉身呢？（羅七15-24）

這種領悟是真正靈修之旅的開端。我們心情沉重，因為知道這將是一條漫漫長路。我們明瞭所面對的是一股勢力強大，而且已經完全成熟的微妙力量。要瓦解這些價值體系，用福音的價值觀取而代之，絕非幾次高峰的靈修經驗就能搞定的。如果不努力去打破假我，實踐德性，這些經驗就只不過是裹著狂喜外衣的鎮靜劑。靈修的高峰經驗給我們短暫的舒緩，但藥效退去後，我們又會掉回原先同樣的問題裡。

耶穌在約旦河接受聖神傅油後不久，聖神領他到曠野受魔鬼試探。四旬期就是我們和同樣的試探搏鬥的時候。聖經中「曠野」象徵與假我對抗及內在的淨化。耶穌受的試探都和本能需求有關。他沒有屈服於這些誘惑，但確實體驗到它們雷霆萬鈞般的進攻——「他和我們一樣在各方面受了誘惑，但沒有犯罪」（參希四15）。當耶穌感到飢餓難耐時，魔鬼假惺惺地建議他：「你何不命令這石頭變成餅？」耶穌回答說：「我選擇信賴阿爸，我的天父！」然後魔鬼就把他帶到聖殿頂端，

慫恿他儘管往下跳，天使一定會保護他，這樣別人就會認為他能行奇蹟。耶穌又拒絕了這個可以一夕成名的要求。最後魔鬼把他帶到山頂，許下給他統治普世萬國的權力：「你若俯伏朝拜我，這一切都是你的！」耶穌對此的反應是：「滾開吧！撒彈！」耶穌拒絕了這三個快樂情緒模式的誇張要求後，邀請我們也同他這樣做。他說：「悔改吧！」就好比是說：「改變你們追求快樂的方向吧！在你的快樂情緒模式裡，永遠找不到快樂。放掉你幼稚的動機吧！這些在成年的生活裡是絕對行不通的！」

耶穌的嚴厲言論也向假我的模式射下一道強光。例如，「若是你的眼使你跌倒，剷出它來」，或是「若你的手或腳使你跌倒，砍下它來」。這些話顯然不能按字面來解釋。希伯來語喜歡用誇飾法或類疊法來強調重點，這裡強調的要點是我們對快樂情緒模式的依附行為。我們可以把耶穌的話解讀為：「你若渴望生存／安全感、愛／尊重，而權力／控制又對你如此重要，重要到像你的眼和你的手腳，你還是要剷出它、砍掉它。這是你能自由進入天國的唯一方法。」

基督徒克修的中心課題就是和我們潛意識的動機奮戰。如果辨認不出或不去對抗快樂情緒模式潛在的影響，假我不管到任何新環境很快就會適應，這樣一來沒有什麼好改變的。就算投身教會服務，這個新環境裡安全感、成功及權力的象徵也很快就會成為我們渴望的新目標。

因此假我會像揮之不去的夢魘，跟著我們進入所選擇的任何一種生活模式。我來講個故事：有個很有男子氣概的年輕

人，他的社交圈認為和朋友拚酒，把對方灌到醉倒，就是高人一等、成功的象徵。當他在酒館看到朋友喝到爛醉如泥時，無限的滿足感油然而生。當然這種欣喜若狂的感覺只持續幾分鐘；如果他還想享受同樣的滿足感，就得去另一間酒館繼續拚酒。凡是從假我的願望得到的滿足，一定都很短暫。

後來這個年輕人在電視上聽了一位傳道人的證道後，矢志皈依，洗心革面。不但決心不再碰酒，連冰淇淋甜筒也不吃了。他到處去找最嚴苛的修會，果然就找到了嚴規熙篤會。他心想：「在這裡，他們幾乎不吃東西。」於是他向一間隱修院提出申請，也受到熱忱歡迎。他目睹了嚴規熙篤會當年特別堅守的偉大克修精神，於是進了隱修院，沉潛在嚴守靜默及辛勞工作的會規中。四旬期來了，隱修士們守嚴齋，只吃麵包和水。幾週過後，他注意到有些弟兄沒有在餐廳露面，他們因為守嚴齋而身體太過虛弱，所以只能在醫務室用餐。還有些弟兄得了流感。到了聖週時，餐廳只剩下他一個人。當鐘聲響起，該去參加復活前夕守夜禮時，他步履蹣跚地走出餐廳。令他驚訝的是，他覺得有一種熟悉的自豪、欣喜若狂的感覺湧出，讓他回想起以前在酒館的輝煌戰績。只不過現在他不是拚酒、把朋友全都灌醉，而是暗自和弟兄們拚守齋。

我問你：那年輕人哪裡改變了？除了地址、髮型和穿著之外，什麼也沒變。這就是福音所謂的世俗。當聖若望說「你們要遠離世俗」時，他指的不是那個欲求不滿的世俗；他指的是追求安全感、玩樂、尊重及權力，經過合理化、正當化、美化那種自我中心的投射、模式及要求，這些會阻礙我們完整人格

的發展。為自己情緒負責的人一定不會把自己的痛苦情緒投射到別人身上。事實上，就算我們能夠順利操控別人或局勢，也不會真正改變什麼，因為問題的根源不在他們，而在我們自己。



第二章

假我的運作

我除了少了點男子氣概之外，上一章提到的年輕人簡直是我的翻版。早在進隱修院以前，我就有深刻皈依基督的個人經驗。我尤其喜歡長時間祈禱，也願意為跟隨基督做任何犧牲。剛進隱修院的頭幾年，雖然祈禱中不時得到安慰，不過卻得和自己不怎麼討喜的一些特質面對面接觸，因為我開始直接經驗到假我的運作。我知道嚴規熙篤會的生活很艱辛，但我原以為難的部分不如預期困難；反倒是我以為容易的部分，卻難倒我了。

我選擇加入隱修團體，因為我相信用一生追尋與基督結合是值得的。就我所了解，默觀祈禱是靈修之旅的中心。在那時，嚴峻的生活規律被視為達致默觀不可缺的途徑，所以我就盡我所能去尋找最嚴格的修會。我願意捨棄一切——家人、朋友和舒適的生活，只為跟隨基督進入曠野。

在一九四〇年代中期，嚴規熙篤隱修院的新入會者通常只能和院長及初學導師交談，他們對初學生可說具有絕對的權威，所以修士很難和長上發展比較自在的關係。隱修士彼此間唯一允許的溝通方式就是手語，而且只在必要時才用。嚴規熙篤會成立於法國大革命前一世紀，是承襲熙篤會所做的嚴格改

革，嚴規熙篤會會士普遍認為越守靜默，做越多補贖，就越接近天主，也越可能在靈修上有所進步。口禱占了一天很重要的部分。我們通常在清晨兩點前起身，大瞻禮日還要提早一小時；晚上七點就寢。工作經常是要耗體力的苦工；吃得不大營養，秋天收成的蔬菜到了三月已經皺巴巴，也有點濕黏。

我對會規深信不疑，認定唯一的生存之道就是跪下來，求天主幫忙。我以前只要一有空就進聖堂；在大多數的日子，一天加起來的空檔時間有一兩個小時。我的目標是在默觀祈禱上成長，所以我盡可能多花時間在聖堂。隱修士私下到聖堂祈禱時，應採立姿或跪姿，會規規定不可坐著。儘管長時間的跪禱已使我的膝蓋長繭，但我還是期待只要堅忍到底，繼續長時間祈禱，終有一天會實現理想，成為默觀者。

我進入隱修院大約一年後，另一個似乎有同樣想法的人也加入團體。他像我一樣，一有空就固定去聖堂。但他很有先見之明，得到院長的准許，可以在長時間祈禱時坐下，因為院長有權豁免某些規定。我從沒想過這種可能性，我堅持遵守所有規定，不給自己任何放鬆的機會。

有幾個月的時間，新來的弟兄和我待在聖堂的時間一樣多。經常我工作回來，很快梳洗一番，匆匆上樓到聖堂跪下祈禱時，他已經在那裡。我在努力祈禱之餘，心頭開始浮現一種不大舒服的感覺。我很好奇他怎麼能比我早到教堂？每次我往他那邊偷瞄時，他的唇邊似乎總掛著一抹幸福的微笑。這時一個念頭來了：「我這麼辛苦，連膝蓋都磨破了，怎麼這個傢伙光坐在那邊，就享有上主特別的眷顧？」

我開始認出這些想法是來自嫉妒。我在這個聖所，用這麼神聖的姿勢，想要做最神聖的祈禱，而我卻嫉妒別人靈修上的成就！我讀過的倫理神學足以告訴我：這是最糟的一種嫉妒。接著另一個念頭又來了：「我進修院之前還不會這樣，或許我該離開。」這個誘惑持續了幾個月，雖然不是一直這麼強烈。我甚至想過乾脆放棄祈禱，因為每次我想祈禱，這種嫉妒的感覺就會冒出來。還好我夠理智，知道這類重大事情不該靠自己的判斷來決定。我去請院長指點，他鼓勵我不論發生什麼事情，都要堅忍下去，繼續祈禱。身為一位祈禱者，他很清楚一個人進入嚴守靜默、獨處和祈禱的生活時，往往就開始淨煉的過程。我們錯綜複雜的動機會浮現到清楚的意識中。恩寵在那裡，但假我也在那裡。

我們逃不開面對自己的真相。不論真相是什麼，一定會浮現。當起初皈依的熱火所揚起的塵埃落下時，我們會再一次面對舊有的誘惑。這些誘惑可能變本加厲，因為現在我們更誠實、更開放、也更容易受傷。天主的慰藉開始消退時，最要努力的是，不要灰心氣餒。天主要我們親身體驗祂如何在我們的生活中行動。祂希望我們不要把這個信息當成斥責，而是當作禮物收下——像朋友間互吐祕密一樣。可是我們不但沒說「謝謝」，反而打算起身離去。

我就這樣日復一日坐在聖堂，被恐怖的嫉妒感吞噬，一直祈禱讓它趕快消失，可是情況卻越來越糟。每隔一陣子，尤其在諸事不順的日子，這種感覺就轉變成味道，我簡直可以嘗到嘴巴裡有嫉妒的味道。我心裡想，這簡直像咬了滿嘴的大便，

而那坨糞就是我！

和這些感覺奮戰三、四年後，我突然獲准和那位弟兄談話。我發現他和我同樣在找足夠的空檔時間來祈禱，而且他的祈禱也是時而充滿慰藉，時而波濤洶湧。在我們同情彼此時，我的嫉妒消失了。慢慢的，我們成了朋友。

在靈修旅程中，在我們的家庭、職場或團體裡，經常會出現一個我們無法忍受的人，一個就是有辦法讓我們最壞的一面原形畢露的人。不論我們做什麼，就是改善不了彼此的關係。我對那位弟兄的嫉妒就是這樣，他沒做任何事來惹我，天主只是用他當一面鏡子，讓我看我的問題是什麼。因此，給我們帶來最多麻煩的人，可能是天主賜給我們的一份大禮。

在修道界有一句老生常談，把天主的淨煉過程形容成：「外面猛一拳，裡面鑽個洞。」天主用像是壓縮機的工具對我們日積月累的垃圾窮追猛打，然後開始挖穿我們的防衛機制，把那些藏匿在祕密角落、我們無法接受的自我全部掀開。我們可能以為和天主的關係就此結束，事實上，這是在邀請我們與天主建立更深的關係。我們若要回應天主的卓絕通傳，就需要先做很多倒空和醫治。要是假我的靜電干擾太大聲，天主性的生命就沒辦法完整傳送，或完全聽清楚。

一旦展開靈修之旅，天主絕對站在我們這邊。不論發生什麼，都是為了我們的好處。我們若相信這點，就能給自己省掉無數麻煩。淨化潛意識是旅程中重要的一環。選擇福音價值觀的決定碰觸不到我們三、四歲就牢牢定型、到了懂事的年齡又更加根深蒂固的潛意識動機。只要假我和快樂情緒模式依然存

在，我們就很容易把靈修旅程的任何進步看成自己的功勞。

經驗到天主的愛和經驗到自己的軟弱是息息相關的，天主就在這兩極之間工作，讓我們慢慢擺脫以不成熟的方式來與祂建立關係。我們經驗到自己多麼需要天主的醫治，就會經驗到祂的無限仁慈有多深；我們越深刻經驗到天主的慈愛，就越能同情別人。

像我這個捨棄了這麼多、一心進隱修院的年輕人，為什麼還會有如此強烈的嫉妒心？顯然的，我潛意識中某個情緒模式還在運作。我是否把祈禱的時間當成給我安全感的小毛毯？還有，由於我的隱修院非常推崇在聖體前祈禱，我是否在和我的弟兄競賽，有點像那個拚守齋撐到最後的年輕人？

跟隨基督的工作就像和一位心理治療師共事，祂清楚洞察我們哪裡有毛病。天主以驚人的準確度，精準地把手指伸到此刻我們靈修成長特別需要注意的那一點上。如果我們還想抓住最後一絲占有慾不放，祂就會來——通常是透過某個人或某件事，對我們說：「你不把這個給我嗎？」

在《申命記》裡，梅瑟把天主對祂子民的訓練比喻為老鷹訓練雛鷹飛翔。古人認為，小鷹學飛時，會被老鷹推出巢外，而且鳥巢通常就在懸崖邊。這是一個很棒的比喻，來形容我們覺得發生在我們身上的遭遇。天主好像把我們推進我們覺得自己完全無力處理的處境。我們懷疑祂是否還愛我們。而且，不論我們待在什麼樣的巢裡，祂都會把我們推出去。就像小鷹拚了命地拍動翅膀，我們也擔心自己正朝深淵直落。不過天主會像母鷹一樣俯衝而下，在我們撞到岩石的前一秒鐘，接住我

們。這種情形會一而再地發生，直到小鷹學會飛。

我們被天主用這種方式對待過幾次之後，可能也明瞭這並不如原先想的那麼危險。我們開始安心於這些令人驚恐的過程。我們學會超越心理的經驗，選擇信賴天主；而且會更勇敢面對及開放自己的黑暗角落，也會開始積極拆解我們在前理性期發展的情緒模式。

我們逃不開在我們內的世俗，但我們可以承認它、面對它。當天主邀請我們讓祂把自私動機改成同祂一樣的愛時，就是在召叫我們轉變，與祂結合。



第三章

苦惱的情緒

當我們開始面對自己的潛意識動機這艱鉅任務時，情緒可成為最好的盟友。情緒會根據我們真正的價值體系忠實地做出反應——而不是照我們的希望或是思考。情緒是最佳記錄員，記錄內心的動盪，因此情緒是找出我們快樂情緒模式真相的關鍵。

在非洲某個地區，當地農夫用一種方法捕捉偷吃香蕉的猴子。農夫把一顆椰子對半剖開，挖掉裡面的椰肉，放進猴子最愛吃的蜜餞，再把椰子殼黏好，只留一個縫，就像信箱的投入口，讓猴子可以伸手進去。然後獵人就躲進草叢，等候不疑有詐的猴子從樹叢中擺盪出來。過了一會兒，來了一隻猴子。一聞到蜜餞的味道，就吱吱大叫：「有好料了！」牠跳下來，撿起椰子，把手伸進縫中，抓住蜜餞。

但當牠想把蜜餞取出時，握起的拳頭卻無法從縫中拔出來。這時獵人就從草叢裡現身，開始走近。隨著情勢越來越緊張，猴子使盡吃奶的力氣想抽出手來，但還是沒用。猴子隱約意識到獵人正步步逼近，再不放開蜜餞，就會被捉，但牠就是放不掉占有這些新寶藏的渴望。獵人就捉住牠，烤了吃。

這是人類處境的一個比喻。有時我們也隱約意識到：如果我們對別人的侮辱或心中某個渴望再多想一秒鐘，就會陷入苦惱的情緒。我們不想被困住，可是又想多嘗一下那種特別的渴望或復仇的想法。然後獵人——苦惱的情緒——就會把我們捉住，烤了吃。那猴子只要鬆開手，放掉，就能逃到樹上，奔向自由；我們所要做的也只是敞開我們的理智和心，然後放手。

我們可以學著從快樂情緒模式發出的苦惱情緒認出這些模式。基本上，這些情緒可以歸納為憤怒、悲傷、恐懼、驕傲、貪婪、嫉妒、肉慾和冷漠。如果我們的情緒投注在一些本能需求上，像是生存／安全感、愛／尊重、權力／控制，只要這些渴望因某事受挫，就勢必引發某種苦惱情緒。

想像力和情緒的互動就像古老鐘錶裡相互齧合的齒輪，如果一個齒輪動了，另一個就會跟著動。每一次情緒受挫時，我們心裡就會隨人生經驗或個性，冒出一句牢騷。越是犯嘀咕，心裡就越不好受；心裡越不好受，牢騷又更多。即使我們知道這個過程讓我們備受折磨，還是停不下來，就像手裡抓著蜜餞的猴子一樣。接著，身體也會跟著反應，開始釋放化學物質到血液裡，準備行動。兩個齒輪以加速度彼此帶動，直到我們情緒沸騰，這種情緒狂熱可能持續幾小時、幾天、幾週或幾年。

例如，有個已經展開靈修之旅的人，矢志要修練公義、明智、勇敢、節制這四樞德；換句話說，他已經有意識地選擇了福音的價值觀。但在辦公室裡，有個讓他很受不了的祕書，他們兩人個性合不來。他下過無數次決心要愛這個人，但都徒勞無功。在一次成果特別豐碩的避靜後，他決定寬恕過去種種，

再也不發怒。

回到崗位的第二天，他帶著嶄新的決心走進辦公室，發現那位祕書把她的髒高爾夫球襪留在他桌上。幾小時後，又把咖啡整個灑在他剛完成的一封重要信件上，害他還得重新再寫一份。午餐時，她消失了一、二個鐘頭，留他一人處理所有找她的電話和訪客。下午三點左右，祕書匆匆跑進來，說她在午餐時遇見男友，現在要趕去海邊度週末，所以麻煩他接手當天她未完的工作。他還沒回話，祕書就離開了，連一聲「謝謝」都沒說。

每一個打擊出現時，這個苦惱的人就得抗拒他不斷飆高的怒氣。大腦和神經系統如先前指出的，就像一台巨大的生物電腦。電腦在接到刪除某程式的指令時，都會詢問：「你確定要刪除此程式嗎？」有鑑於他的決心，這個人的生物電腦也提出類似的問題：「你確定要啟動憤怒程式嗎？」一整天下來他面對每一件棘手事件，回答都是：「不要啟動程式。」

現在到了下午四點，他內心儲存平靜的水庫——這是他在避靜時蓋的，今天清晨默觀祈禱時才又裝滿——此時已經用得一滴不剩。電腦設定的問題又閃示在他內心的意識畫面上：「你確定要啟動憤怒程式嗎？」

這次他的回答幾乎是用吼出來的：「對，全部啟動！」紅燈開始閃，電腦開始一條條列印。他在這個女人身上受過的氣全都一股腦兒爆發出來。接著浮現的是所有他討厭的人、惹他生氣的事、他所有的怨氣和報復心理，全都經過交叉比對設定，記憶庫裡也早已錄製好應對的牢騷。而且，這些根據他的

偏差性格及個人背景發出的牢騷還有層次之別，反映出他怒火升高的程度。當他的不滿逐漸增強而動怒時，就出現這個念頭：「怎麼沒人開除這個女人？」這句牢騷又把他的憤怒增溫為火冒三丈。下一句牢騷是：「為什麼這個女人沒遭天打雷劈？」這句牢騷又把他的火冒三丈激為暴跳如雷。接著他進入暫時失控的狀態，尖叫大喊：「不，讓我親手勒死她！」

這個輸出列印程序可能持續幾個鐘頭，最後他收拾好所有文件，在盛怒中下班回家。太太和小孩看了他一眼，就紛紛走避。那一晚搞砸了，他吃不下、睡不著、試著看電視、喝一杯、打電話給朋友，但事事不如意。終於他癱倒在床上，時醒時睡。第二天起床，他頭痛欲裂，而且有徹底被擊敗的感覺。萬念俱灰之餘，他嘆口氣：「主啊！哪裡出了錯？」的確，他不是下定決心要含忍、慈祥、寬恕嗎？到底怎麼了？

他不曾想到：他的情緒混亂或許是因為他潛意識的價值體系出了大問題。他潛意識中快樂情緒模式產生的強烈情緒，已經讓他看不清事實的真相，也不知如何回應才適當。他把自己的痛苦怪罪在別人身上，心裡說：「如果能擺脫她，不知有多快樂！」每次情緒風暴過後，他都在想：「為什麼別人這樣對我？我造了什麼孽，該受這種罪？」每當他屈服於自己的情緒模式及情緒的表達方式，就再一次回到那個永無止境的循環——渴望、滿足、挫折，跟著就產生補償的需求。

這個人若要著手處理那位同事帶出的真正問題，就必須修改他粗暴的反應，以及這些反應透露出的價值體系。不是每種方法都適用，而涵蓋的範圍也不一定足以應付假我的微妙力

量。我們要選一種適合我們現況的方法，可能也需要某些心理治療。固定做默觀祈禱是整個計畫的基石；此外，在日常生活中還需積極去改變受快樂情緒模式影響下根深蒂固的行為習慣。

不過我們都知道，努力改變的過程必定會遭到阻礙，我們仍須強調聖保祿在《羅馬書》中指出的重點：我們有意決心改變價值觀和行為，但這決心卻不足以改變潛意識中假我的價值體系及其衍生的行為。只有默觀祈禱的被動淨化，才能達到這種深度的醫治。到那時，在默觀祈禱時蓋好的內在寧靜的水庫才能永不乾涸。

這個人的經驗當然也是每個在靈修旅程上行走一段時間的人，都會遇到的情形。每次有一個情緒模式受挫，我們馬上就會自動冒出一種感覺反應。如果發生一件事，威脅到我們對某種特定安全象徵的需求，悲傷或憤怒的感覺會立刻湧現。例如：一踏進辦公室，就聽到經理說其他員工一直抱怨我們，想要另謀高就。我們的立即反應可能是受傷的感覺，然後馬上就會冒出一句牢騷：「是誰捅了我一刀？」或是「這對我的履歷會有什麼影響？」經過一兩個這樣自我保護的想法後，心頭翻攪的感覺就加速了。

我們試著辨認出主要情緒或情緒組合，就表示潛意識中的假我價值觀出現了。憤怒是我們對很難行的「善」和很難避的「惡」產生的反應。當我們察覺到這類事情發生時，就會經驗到憤怒。

冷漠是因為一再受挫，而對一切充滿厭倦和怨恨，於是從

生活、友情和團體中抽離。得這種病的人可能抱怨：「我在這個團體服務了二十年，你們從來沒問過我的意見。就算問過，也從不聽。現在我要回我的房間，關上門，誰也別來敲我的門！你們走你們的陽關道，我過我的獨木橋。」結論是：「你們都下地獄吧！」沒有人可以和這種人溝通交談，因為他們受了傷，又自以為是，而且還樂在其中。那種快樂滋養了他們的自我滿足感，因為他們希望他們的抽離可以傷到別人。事實也的確如此，所以他們就報了一箭之仇。冷漠就是選擇不融入生命的流動，躲在一旁舔自己真實的或想像的傷口。

至於貪慾，情緒模式受挫時產生的貪慾不單指性生活的放縱，也包括在身體、心理和心靈上過度渴求滿足，為的是彌補別人沒有尊重我們的無理要求，帶給我們無法忍受的難堪。就如我們所見，各種情緒模式漸漸演變成動機的中心，我們的思想、感覺和行為都繞著它轉，就像行星繞著太陽一樣。

驕傲的情緒反應可能以兩種方式呈現。有些人經驗到的是自我貶抑，而非自我膨脹。他們必須懲罰自己沒有達到自我的理想形象。他們不會氣別人傷了他們的心，反而對自己發怒說：「是我不好。」如果情緒很強烈，甚至會採取自殘的手段。他們受不了看自己失敗，因為驕傲會給他們定罪。其實不是天主而是驕傲，讓他們覺得自己永遠達不到理想自我形象所訂的標準。

任何煩亂的情緒都是在警告我們某個情緒模式剛剛受挫。原因未必是別人做錯了什麼，或發生了什麼不愉快的事。我們若想常保快樂，除了自己之外，沒有任何人需要改變。如果有

事讓我們心煩，那是我們自己有問題。除非這個問題的根源得到改變，否則會繼續心煩下去。這根源就是潛意識中的快樂情緒模式。為了改變它所做的努力，就叫做修德。

如果我們不用牢騷去澆灌心中的厭惡，也不照渴望行事，讓渴望和厭惡保持乾涸狀態，它們就會像沙漠裡的野草一樣枯萎。

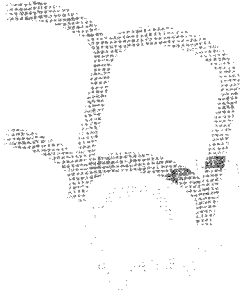
紐約有個商人每天搭地鐵上下班，他固定在路邊的報攤買一份《紐約時報》在車上看。有一天，一位同事陪他搭車。他們走到報攤時，那商人對店員說：「麻煩給我一份《紐約時報》。」店員抓起一份報紙，丟過去給他。

那位商人又說：「謝謝。錢在這裡，請收下。」店員一把抓過錢來，塞進收銀機，一面還大聲碎碎念。那商人說：「祝你今天開心順利！」店員瞄了他一眼，回他一句：「祝你今天倒楣透頂！」還朝他那邊吐了一口痰。他完全不以為意，繼續走向地鐵站。但身旁的同事卻越想越火大，終於忍不住問：「你怎麼能忍受這種對待？我連一下子都受不了！我寧願走到另一邊去搭車，也不要受這種氣！」他的朋友回答他：「你看，我每天都得搭地鐵上班，那家報攤又剛好順路。我何必因為這個人對我的方式，反而給自己增添不便！」

沒有誠命規定我們要因別人怎樣對我們而生氣。我們生氣是因為我們有一個情緒模式告訴我們：「如果有人對我很惡劣，我就不可能快樂或對自己滿意。」的確，如果不被當人看待，會造成心理的痛苦，有時也帶來身體上的痛苦。在這種情況下，我們絕對有權發怒，並採取行動來補救。但除了這些情

況之外，不要做出強制性的反應或報復；反倒是可以享受我們應有的自由，並拒絕生氣。

一旦踏上靈修之旅，就會開始察覺：我們的快樂情緒模式會阻擋我們回應別人及他們的需求。我們被關在充滿自戀渴求的私人世界裡，在別人需要協助時，完全沒注意到他們的需求。我們有多少能力看出別人的需要，並予以回應，就看我們內心有多少自由了。



第四章

人類的處境

個人的罪（本罪）是快樂情緒模式最終帶來的後果；它不是主要問題，而是問題的主要症狀。這問題本身顯然是普世性的，影響到整個人類的處境。事實上，罪就是人類的處境。

我所謂的人類處境，指的就是最早由聖奧思定提出，也是基督徒傳統教義所稱的「原罪」及「原罪後果」。從來沒有神學家認為原罪是我們中任何個人犯的錯。原罪絕對只指我們原祖父母犯的罪。人類墮落的教義是神學家用來解釋人性通病如何產生的說法。道教、印度教、佛教及其他宗教也都見證了：從起初就有一種普遍存在的惡疾困擾著整個人類家族。

心理學對這種病的普遍性顯然也得到類似的結論。事實上，當代心理學最大的好處就在於精確道出人類處境的本質和起因。佛洛伊德一百多年前發現了潛意識，這個發現對靈修生活極為重要。近期失功能家庭和共依存的相關文獻，也幫助我們更詳細診斷人類處境，這比教義提到的原罪後果，或教理講授學到的七罪宗更清楚多了。科學和心理學研究大大增強了我們之前對人性動機變動的了解，因此也是道德判斷不可或缺的工具。為此，心理學已成為新的「神學婢女」，同時它也重新驗證先前透過默觀祈禱，以及對啟示所做的神學反省而得到的

領悟。

我們在第一章看到一個心理學派——兒童心理學家皮亞傑（Jean Piaget）所開拓的發展心理學——如何有助於解釋潛意識中各種快樂情緒模式的根源。我們每個人的個性及自我認同都需要得到肯定與確認。如果因為父母不關心、不付出，而使孩子沒有自信，這種缺乏愛的痛苦就會引發防衛或補償性的反應。於是我們在情緒方面就會停止成長，不再繼續開展人格發展中原有的價值觀，反而在有匱乏的那個層次原地踏步。這種固著的情緒慢慢定型成一種快樂模式，等完全成形後，就會發展成一個引力中心，把越來越多的心理資源吸進去，包括思想、情感、想像、反應及行為。之後在我們生命出現的經驗和事件也會被吸進它的引力場，然後根據我們對快樂的基本驅力，將它解讀為有益或有害。我們稍後將看到，這些引力中心會因我們所處的文化，以及某個我們認同或是過度認同的團體，而增強力量。

發展心理學其實隸屬於另一個範圍更廣的學派——「演化心理學」。嬰兒所經歷的發展模式和價值體系，與人類家族的整體經驗相同。換句話說，每個人都是一個小宇宙，可以看出人類經歷過什麼，或可能朝什麼方向前進。關於演化的模式，我所採用的是美國心理學家肯恩·威爾伯（Ken Wilber）的獨到排列法，他稱之為「存有巨鏈」（Great Chain of Being）。

大約五百萬年前，人類發展出今日所謂的「爬蟲類意識」（reptilian consciousness），於是開始有了人獸之別。這種意

識的神話象徵就是一條在吃自己尾巴的大蛇，代表大自然的循環過程：日與夜、夏與冬、生與死、渴望與滿足。最原始的人類完全浸淫在大自然中，沒有獨立的自我意識。生活的中心就是生存，每天做的都是覓食、尋找棲身之處，以及快速滿足本能需求這類事情。

嬰兒生下來第一年經驗到的就是爬蟲類意識，完全沉浸在物質與快樂的感官世界裡。孩子一歲前在於經驗與母親的結合，延續在母胎中享受的美妙日子。如果能立即和母親結合，嬰兒在情緒上就會開始接受人生的冒險。

大約二十萬年前，爬蟲類意識演進到「提丰式意識」（typhonic consciousness）。這種意識潛藏在動物性生命及原始本能的外表下，但因為有這意識，這些新人類才知道自己和環境中的其他物體不一樣。這類型的意識通常是以神話中的提丰為代表。提丰是半人半獸的生物，有身體自我（body-self）的意識，卻受生存、養育和繁殖的本能支配。提丰式的文化環繞著狩獵，奉大地之母為養育者及保護者。

提丰式意識的特色在二到四歲的孩童身上展露無遺。孩童體驗到他的身體自我和周遭的其他物體是分開的，他和兄弟姐妹也是分開的。這時孩童的大腦已經發展出新的能力，能快速處理感官資訊，所以迫不及待去探索他的世界，什麼都要試試看。他的意識帶有提丰式意識那種半人半獸的世界，他的夢多半和動物或擬人化的動物形象有關。提丰式意識的夢幻特質展現在孩童的遊戲和意象裡。一塊積木可以代表一輛車，衣櫥可以變成飛往各星球或航向地心的太空船。小孩子無法清楚區分

想像與事實、部分與整體的差別；只要他想像得到的東西都存在，而且都有可能發生。小孩也有我們提丰式祖先典型的恐懼：怕黑、害怕未知、怕大自然的力量，也怕想像力創造出來的怪獸。

在大約西元前一萬二千年，提丰式意識演進到「神話社群」（mythic membership）意識。語言的發明加速了演進的過程。農耕的發明也功不可沒，因為有農閒時間，讓藝術、內省、宗教儀式及政治有了發展的空間。社會因階級化形成了城邦，人們開始占據土地及財物，為了捍衛和開闢疆土，有越來越多的紛爭以戰爭來解決。在神話社群層次，人因著對團體的認同而得到歸屬感、被保護、不受敵人攻擊，也可透過子孫延續性命。這種認同某一特定城邦或家族群體的社會自我（social self），發展出祭獻儀式上的階級制度、王公貴族的權力，以及協助戰勝者文化擴張的奴隸制度。人的自我意識提升，知道自己總有一天會死之後，就設法隱藏對死亡日益加深的恐懼。他們為人生規劃的未來，其實連自己也沒把握。根據某些人類學家的看法，如何忘掉死亡迫近是推動文化形成的主力。

孩童在四歲到八歲間進入社會化時期，並達到神話社群層次的意識。在這個層次，每天最重要的事就是占有、競爭、成功、歸屬於一個團體，以及把一個結構化社會的價值觀內化。這個時期的孩子對於父母、老師、同儕及生長環境中社會的主流價值觀照單全收，毫不質疑。

大約在西元前三千年，發生了人類意識最驚人的躍進——

理性形成了。人類學家把這個意識層次取名為「心智自我」（mental egoic）。在希臘神話中的象徵是宙斯屠龍。宙斯代表理性；龍代表受情緒的支配及較原始層次的意識。

理論上，如果照這個範例推論，也按照人類正常發展過程，心智自我應該是我們現今八歲左右的孩子就會達到的意識層次。若真如此，就很值得欣慰。那麼人類的處境可能不是一種普遍的疾病，而是一種正確的演化，讓人更深入參與人生的各種可能性。可惜的是，情況並非如此。因為在充分反思的自我意識及個人認同感形成的同時，也出現了一種離神越來越遠的感覺。如果人類在意識層次的演變中曾有過與神結合的經驗，在充分反思的自我意識出現時就不會備感威脅。然而，發展出的意識層次卻讓人與神、與自己、與他人、與宇宙有一種越來越深的疏離感。

心智自我意識是朝著超越自我中心的本能趨力及在前理性期的本能滿足，邁向擁有完整人格。在這個層次的人會為自己負責，也會回應家庭、國家、人類，包括下一代的需要。但大多數的人還沒達到這個意識層次，因為就如我們所見的，人類的處境仍舊受假我的快樂情緒模式影響。這模式所根據的都是原始階段的意識：從爬蟲階段得到的安全感、從提丰階段得到的愛／尊重及權力／控制。因此即使長大成人，我們的意識在許多方面仍舊處於嬰兒期。而整個文化也還沒進步到超越神話社群的階段，這一點在第十章會詳加討論。這階段的價值觀也是福音特別要挑戰的。

在人類家族演化旅程中的爬蟲和提丰階段，大地之母代表

了每個人心中存留的純真原型。因為人類演化的每個階段都在我們身上留下痕跡，所以我們依稀記得沉浸在大自然中享受動物的本能，只管吃喝、繁殖而不用負責任是何等快樂。每個人在潛意識中，都想退回到母胎裡那種幸福快樂。我們自然會想退到一個熟悉的地方，不願踏進未知的世界。

在人類的成長中，每次要向前邁步時，就會在當下的身體、情緒或心靈發展層面投下一顆震撼彈。每一個成長的重大危機都要求我們放掉一些向來滋養我們身心的食糧，邁入更成熟的關係。在這樣的危機中，我們很容易想找安全感，這是爬蟲類意識和提丰式意識面對挫折時特有的反應，即選擇阻力最小的路線，或隨便找一條看起來最舒服、最安全的小毛毯，把自己裹起來。當人想要向前邁進，培養為自己負責的能力時，常會面臨誘惑，想要回到較低階的意識及行為層次。人類的成長不是否定或排斥任何一個層次，而是要把較低的層次整合到較進化的意識層次中。

人類能否進步，就要看能否讓情緒不再固著在本能的層次，而進入充分反思的自我意識。福音召喚每個人完全發展自我，邀請我們更上一層樓，到達天主為我們準備好的直觀及合一意識——成熟的信仰和愛會把我們慢慢提升到這個層次。同時，在走過神話社群階段，步入心智自我階段的過程裡，會感覺到原始本能在將我們往回拉。它會一直留在我們內，直到我們的感官和心靈經過煉淨，排除快樂情緒模式的影響後，才能將它徹底整合。

同時，我們依稀記得在過去爬蟲時期，好像所有一切都是

合一的。的確，在那個時期，還沒有個別自我的意識，也不覺得需要負責任。我們有一種神祕的整體感，這是伊甸園所象徵的純真經驗。成年後，我們仍會渴望這種沒有自我意識的合一。這種經驗在一、二歲前確實存在，但隨著個別自我意識的發展，就消失了。不過，我們會在轉化結合（transforming union）中，重新找回這種感覺，而且好上無限倍。



第五章

神話社群意識

過度認同團體是神話社群意識最主要的特色。如果我們的自我認同是來自於所屬的社群團體，必然會對那個團體忠心耿耿，唯命是從。有一個重量級靠山的感覺，讓我們覺得安全、快樂、有力量。小孩子會向同伴吹噓：「我爸爸比你爸爸厲害！」爸爸能打敗這條街上所有人，這信念給了孩子在面對更大團體時所需的安全感。

但當成員過度認同團體時，就會讓這個團體激烈地抗拒建設性的改革。我們接觸到的第一個團體是家庭。飲水思源沒什麼不對，但情緒模式的影響誇大了合理的忠誠。同儕團體的壓力要求大家不論良心是否完全贊同，都要一致遵從。當我們認同團體的價值體系時，就更容易盲從，也會和在任何方面挑戰團體的人對抗。盲從的模式就此確立了。

權威在神話社群層次的作用，很容易從行使權力演變成權威主義。耶穌對權威的概念是屬於心智自我的層次。權威是用來服事受領導的人。行使權力是為了導引並鼓勵基督徒團體成員發揮創造力。基督宗教裡的權威是要帶領人脫離自我中心的動機，成為一個自由、肯負責任、有健全人格的人。這樣我們才能在基督奧體內善盡職責，作一個活細胞，為整個奧體的健

康負責。

耶穌用強硬的話指責在神話社群層次的人：「如果誰來就我，而不惱恨自己的父親、母親、妻子、兒女、兄弟、姊妹，甚至自己的性命，不能作我的門徒」（路十四26）。重點是要明瞭這句話的真正意義。我們很確定耶穌不是要我們不愛或不照顧父母。在耶穌的時代，人們習慣捐錢給聖殿代替奉養年老的父母，這種做法是耶穌強力譴責的。這段經文勸我們不要人云亦云、同流合汙，而不去奉行福音的價值觀。隨著年齡增長，我們和自己、和天主及別人的關係也會改變。小時候我們依靠父母，但成年後，我們和父母的關係就變成平等的。舊的依附關係消失了，一種新的關係形成了。我們還是愛他們，但如果父母要我們做出違背我們價值觀的事，我們必須能夠說：「我愛你們，但這件事我不同意你們的看法。」

同樣的情形也出現在更大團體的成員中。我們可能得說：「我不能繼續留在這個團體裡。」如果家庭、國家或團體——任何一個人——阻礙我們真正的成長，而這種成長是為了整個人類家族的益處，我們必須能夠說「不」，而且堅持到底。我們可能因為調整生活方式而失去一些朋友，他們覺得我們的改變讓他們受到威脅。靈修之旅在一開始可能是條孤寂的路，但後來天主會給我們新的朋友。天主不會拿走任何東西，除非是為了賜下更好的。

人類生命的發展中有個重要的影響是來自「超我」（superego），就是用情緒來判斷行為的對錯。父母和師長在告訴小孩子「什麼可以做」及「什麼不可以做」時，常會附帶

一些處罰或威脅。這些告誡可能沒有真正的道德含意，但超我卻會把它視為「應該」，於是它就成了罪惡感的來源。長大懂事後，真正的良知形成時，就必須和父母的這些命令奮戰，尤其如果它還摻雜了道德約束。因此在真正的道德發展裡，很重要的一個環節就是把自己從專制的超我中解放出來。這並不是要我們抗拒從小接受的一切價值觀，而是重新評估，把道德命令放在更寬廣的視野，也就是從我們和天主的關係中來檢視。

有些青少年會反抗他們在成長時受到的道德束縛。他們渴望自由，而眼前唯一的辦法就是把所有道德禮教全都拋開。如果信仰的價值觀和專橫的超我混在一起，他們就會反抗那個看起來過度道德化的信仰。乍看之下，這些青少年好像放棄了信仰，但其實他們可能只是想要抗拒權威，自行判斷信仰的價值觀。不過他們的叛逆期要延續很久才會消退。

有些道德觀念不一定出自正確的良知。在北愛爾蘭，天主教孩童從一出生就不斷被灌輸仇視基督教徒的想法，基督教家庭也同樣仇視天主教。這些孩子在父母、祖父母、曾祖父母所懷有的仇恨中長大。想想看，如果一個天主教徒愛上一個基督教徒，會有多大的罪惡感。這對戀人會覺得他們背叛了各自的宗教和家庭。這就是超我在運作，用情緒判斷是非對錯。真正的良知是根據理性和信仰來運作的。

靈修之旅有很大一部分是要擺脫超我的影響。對小孩子來說，沒有比聽到「犯大罪，就會永遠被打入地獄」更可怕的事。小孩子毫不質疑地接受父母和師長給的信仰教導，不會評估這些關於天主的訊息，也不會懷疑提供訊息的方式——如果

會，他就得想辦法應付這些讓他心神不寧的訊息。

在某個家庭有個五歲小孩最近變得怪怪的。每次問他問題，他都回答：「不知道。」

「你刷牙了沒？」

「不知道。」

「吃早餐了嗎？」

「不知道。」

「有沒有親媽媽一下，跟媽媽說晚安？」

「不記得。」

全家都以為這是鬧著玩的。但過了一段時間，他們對他的反應開始感到緊張。機警的祖母終於開口說：「這孩子有點不對勁，帶他去看精神科醫生吧！」

醫生發現這小孩的保母曾對他說：「撒謊是大罪。你只要撒一個謊，就會下地獄。」這小孩覺得無法完全確定自己說的都是真話，因此決定不要冒險，慢慢變得非常神經質。保母認為她只是如實反映信仰中的道德教訓，可是如果不阻止她這樣訓誡小孩，就會對孩子的情緒造成永久傷害，甚至阻礙他的靈修成長，因為這在他和天主的關係中投下很深的陰影。

我再舉一個超我運作的例子。我初進隱修院度克修生活時，守齋是很光榮的事。在我完成培育、當上初學導師時，我想給初學生立下忠誠的好榜樣。在那個時代，隱修院的忠誠象徵就是嚴守會規，這表示要準時出席念日課、做勞力苦工，並

且守齋。我的身體較虛弱，所以在整個四旬期間很難不申請寬免守齋。在隱修院的環境裡，不能守齋的人會覺得自己像次等公民。有一年四旬期，我去找院長，請求他准許我開始守齋，雖然以往我都在一兩週後，就不得不中途退出。令我驚訝的是，院長對我說：「你想知道今年四旬期天主要你做什麼補贖嗎？」我回答：「當然！」他接著說：「增重九公斤。」為了強化這個命令，他又加上一句：「我要你在三餐之間，每天早上、下午各喝一杯鮮奶油，再吃兩根巧克力棒。」

我的第一個想法是：「院長瘋了嗎？他以為我們這裡是鄉村俱樂部嗎？」請注意我受傷的感受及隱修士的超我冒出的牢騷。我心情沉重地走出院長辦公室，百般不情願地開始遵守這個奇特的四旬期規定。

我的第二個想法是：「怎樣才能不讓那些初學生知道這件事？」我不要他們對我克修的領導地位失去信心，但我又沒辦法避開，只得把自尊都拋到腦後。他們守齋，我不守。我很忠實地在四旬期間每天早、午喝鮮奶油，吃兩根巧克力棒。實際上，我重了四點五公斤。

院長送給我的大禮不只是那四點五公斤，而是他洞察出我對守齋有種不健康的依戀，所以他要我做的特別補贖，是要將我從深植於心的過度認同中釋放出來，那就是我認為一個隱修士，尤其是一個隱修院的長上該有的樣子。我們都有一些觀點，覺得丈夫、妻子、父親、母親、員工、雇主該是什麼樣子，作為堂區或修道團體的一分子又該是什麼樣子。這些先入為主的想法限制我們只能用一種方法做事，這就是我指的過度

認同團體的價值觀。我們先入為主的觀念和預先包裝好的價值體系會阻礙恩寵到來。默觀祈禱可以增加我們內在的自由，讓我們能在福音的光照下重新評估。

你一定也有類似的經驗。回想你想掙脫父母的價值觀或小時候學到的信仰教導時，心裡是否有一股罪惡感在扯你後腿？真正的罪是了解到你的行為違反良心，也就是你做了你認為不對的事。這時罪惡感會警告你：「嘿，你違背了你的原則喔！」你只要一後悔所犯的錯，並說：「主啊，請寬恕我！」就該立刻忘掉這件事。超過半分鐘的罪惡感就算神經質。如果罪惡感繼續蔓延，持續很久，讓你做不了事，這就是超我在作祟。這是用情緒來判斷是非，而不是真正依照良知的判斷。神經質的驕傲會說：「看你做的好事！你真是一無是處！」它不但指控我們做錯某件事，還說我們完全沒價值。當我們達不到自我形象的要求時，驕傲就會判我們有罪，而我們會誤把它當成是天主對我們的判斷。但其實天主這時說的是：「你沒什麼大問題！每個人都會犯錯，忘了它吧！」或是「我已經寬恕你了，你何不也寬恕自己！」

忠於家庭、國家和信仰，懂得飲水思源、知恩圖報固然是美德，但忠誠不是絕對價值，忠誠應該經過心智自我意識的開導。在這個較成熟的意識層次裡，個人對所處團體負責的先決條件，就是能對團體有長久良好的影響。

神話社群意識層次的政府結構多半為君主、獨裁或威權統治。心智自我意識層次的政府則傾向由廣大的合格選民直接參與，因為這個層次重視個人對團體的責任。因此在做最後決定

前，必先廣納意見，多方徵詢。我們現今這時代，各方意見越來越複雜，在重大事情上若要做出合適的決定，得先問過很多專家才能做最後判斷。

破壞人民和國家之間關係的一大主因就是恐懼的情緒。它也會破壞我們和神的關係。當我們怕神或怕人時，就會產生防衛心。對神，只要情況及慣例許可，就盡可能敬而遠之；對別人，則設法駕馭控制，把他們圈在我們覺得安全的範圍內。

聖經中「敬畏上主」的說法並不是指恐懼的情緒。敬畏上主是聖經的一個專門用語，指的是正確的天人關係。正確的天人關係就是信任上主。正確的天人關係包含尊崇並敬畏上主的超越性及內在性，相信祂的美善和憐憫。若想體會聖經中敬畏上主的真正含意，就想像一個小女孩在聖誕節時到了一間大百貨公司，頂樓有一整條街那麼大，全塞滿了玩具。小女孩一出電梯，看到這個夢幻仙境和一堆好東西，眼睛越睜越大。她左看看，右看看，想要的東西一應俱全：雪橇、泰迪熊、娃娃屋、玩具、小雪車、電動火車和電腦。她想馬上四處探索，卻又看得入迷，不知從哪裡開始，每樣東西都想抓起來帶回家。聖經裡的敬畏上主也像這樣。我們覺得受邀進入奧祕，裡面有我們心裡渴望的一切東西。我們經驗到的是對終極奧祕（Ultimate Mystery）的著迷，而非對未知的恐懼。我們想要抓住那個朝四面八方無盡開啟的奧祕，或被上主臨在的奧祕虜獲。

下面的這個故事或許可以強調這點。這是英國總主教巴西爾·休謨樞機（Cardinal Basil Hume）親口說的故事。他從小

在一個家教嚴格的英國家庭長大。母親為了訓練小孩，有一天把他們都叫來，指著櫃子裡的一個罐子說：「你們看到那罐餅乾了嗎？誰都不准拿裡面的餅乾當零食吃，那是留到過節吃的點心。」然後又加上一句話作為約束：「天主隨時在看著你們喔！」當然每個小孩都嚇得發抖。小巴西爾心目中的天主本來一直很相信人，但在那時搖身一變，成了個警察，隨時在監視他的每個錯誤。這種對天主不健康的恐懼，阻礙了他後來二十至三十年的靈修成長。

父母及師長儘管出於好心，但有時會把自創的規定投射成天主的。天主只給了我們十誡，我們不要自己亂加。如果人想要增加更多誡命，他們該怪自己，不要怪天主。

巴西爾後來進了本篤會，那裡的會規比媽媽的家規還多。我想他遵守會規的理由也一樣——怕這個天主隨時在監視他有沒有犯錯。如果這個年輕人來到隱修院，我又是他的聖召指導神師，我一定會問他：「你來這裡的動機是什麼？你放棄了家庭、朋友、事業，以及你聰慧的頭腦能做的一切，你確定主要動機不是為了安撫你童年時聽說過的那個天主，那個你看成是警察、暴君、毫無同情心的法官天主嗎？」

樞機主教在結束自己的故事時說：「有一天我得到一個非常特別的恩寵，完全改變了我對天主的態度。我領悟到，就算我小時候把手伸進了餅乾罐、就算這是零食、就算天主真的在看我，祂也只會說：『孩子，怎麼不多拿一塊？』」

這就是我眼中基督徒的天主。我不認識另外那位神，也不想認識祂。這樣的神是對真天主的一種諷刺。這樣的神當然不

是耶穌基督的天主；他呼叫的「阿爸」，是無限關懷所有人的天主，是永遠臨在我們內，用祂無限聖愛擁抱我們的天主。這才是一個小孩子需要聽到的。



第六章

心智自我意識

我們在前五章看到福音如何召叫我們成為有完整人格的人，擺脫幼年時的快樂模式；這些模式在脆弱的童年時期雖是生存所需，但現在卻成了擁有完整人格的阻礙。我們也看到福音要我們跳脫文化的制約，不論是族群、國家，甚或宗教的價值觀，只要阻礙我們個人答覆基督的邀請，就不要認同。

這些預先包裝好的價值觀從幼年就牢牢扎根，等到大約在懂事的年齡，心智自我意識出現時，我們已經無法自由客觀地重新評估這些前理性時期的態度受情緒和社會的影響有多大。因此我們會用剛長成的智力，把我們的情緒模式及文化的錯誤價值觀合理化、正當化、甚至美化。

我們不用誠實和憐憫的心，去發展與他人、與萬物互動的能力，反而利用理性意識提供的巨大創造能量，來發展更精進的駕馭別人的方法，從生命中攫取更多的享樂，累積更多的安全象徵。因此我們增強了適合童年，卻完全不適合成年人的自我中心動機。

我們的病症純粹在於我們達到了充分反思的自我意識，卻沒有享受到與天主結合——的確，一點感覺都沒有。因為少了

這種來自經驗的重要信念，我們脆弱的自我就想盡辦法避開和天主及其他人疏離所帶來的痛苦和悲悽的感覺。就如先前所說的，這種與天主疏離的椎心之痛，就是聖奧思定所描述的原罪的後果。

在伊甸園的故事裡，有一段引人入勝的描述：上主在涼爽的傍晚和亞當、厄娃聊天。這幅生動的景象表現出人與上主的親密關係，以及與大自然的和諧。這個真正的天堂樂園主要不是在講一個地方，而是一種意識狀態。只要我們的原祖父母和上主保持親密關係，一切受造物便是友善的。一旦這種親密關係消失了，長出的就會是荊棘而非農作物，所有人性墮落的災禍也都會落在他們身上。

這些景象反映出我們個人心理覺察的經驗。我們進到充分反思的自我意識，卻沒有享受到亞當、厄娃在樂園裡與天主的親密自在。我們缺乏和天主、和他人、和宇宙的合一感。我們覺得不完整、害怕，因此想尋找安全感、愛和權力的象徵，來支持我們脆弱的自我認同。

《若望福音》中說的「聖言成了血肉」，作者指出天主所取的不是原祖背命前，那種理想境界的人性，而是在匱乏、罪惡、死亡這些實際情況中的人性。

十字架上的耶穌更是最能代表人類達到心智自我意識狀態時的處境：我們不能退回動物性生命那種原始的無知及不負責任，卻又無法靠自己的力量，上升到更高的意識層次。我們感到在天上、地下都受到排斥——像耶穌一樣，被釘在天地之間的十字架上。耶穌力勸門徒不要退回較早的意識階段，而要往

前邁向完整的人格，承擔起我們自身及關係的責任，並向他所稱呼的「阿爸，父」——終極實在（Ultimate Reality）開放。

同樣的，耶穌要我們改變追求快樂的方向，加入那群對內心自由及自我超越開放的新人類。人類家族在演化發展的現階段，最重要的課題就是成為完全的人。但就如我們所見的，這表示得重新找回與天主的連結，這種連結不知在幼年的哪個時候受到了壓抑。

達到心智自我意識狀態的特徵就是改變基本態度，從原本只關心自己，擴大到會關心家庭、國家及世界。在神話社群的意識裡，我們關心別人的動機主要是尋求個人的安全感、自尊及權力。我們的個人認同取決於和團體的聯繫及團體對我們的回應。到了大約十二到十四歲，大腦在生物發展上已有抽象思考的能力，這時心智自我層次開始展現。這個新層次要立足並不容易，因為較低層次的意識及連帶的價值體系和自私動機早已根深蒂固，並且抗拒任何成長及改變。

耶穌在重申梅瑟法律的第一條誡命，並說第二條「你應當愛近人如你自己」與此相似時，就是在表達並邀請大家進到這個層次。在哲學語言裡，這個最大誡命的意思是，我們必須尊重別人的權利和需要——耶穌的教導就從這裡開始。耶穌的第二條誡命「你們該彼此相愛，如同我愛了你們一樣」，提出進一步的邀請，也預設了我們該把動機提升到更高層次。

關於這點，希臘文新約裡有兩個字對基督徒的啟示特別有意義。Sarx（肉性）是現階段人類發展中，只在乎生存的身

體和靈魂；Soma（肉身）是對超越開放的身體。「肉性」是「舊亞當」，這是聖保祿宗徒給「假我」取的名字，這個自我為求自保不計代價，包括犧牲別人的權利和需求。「肉身」則是帶有超越元素的「新亞當」。當基督吸引全人類歸向祂，因此推了人類一把，讓人朝完整發展及與神性結合邁進時，把這超越性帶進了人類家族。「肉身」代表完全心智自我意識浮現，開啟了人類進一步發展之途。

在心智自我層次，人對自己的行為及關係會負完全的道德責任。在這個層次有真正的良知，也就是有能力正確分辨是非，而不只是在觀念上區分對錯。因此個人的罪就變得嚴重多了。基本上個人的罪就是認可我們的快樂情緒模式和文化制約中的價值觀，即使明知漠視了他人的權利及需要，以及我們自身的真正好處。

心智自我層次的特質就是越來越能平等對待他人，對地球上的萬物資源擔起照顧及保護的責任，並與上主有更成熟的關係。尊重別人就會減少支配和控制的慾望；合作會取代永無休止的競爭；和諧會取代僵化的價值體系；協調會取代排他的自我利益或國家利益；與人和平相處成為更重要的價值觀，不過並非不計任何代價。人在達到完全心智自我意識時，就等於正式展開一趟偉大的冒險旅程，為能重新與天主結合。

在這趟冒險中，人會有進一步的成長，第一個改變就是出現直觀層次的意識。當初在心智自我階段種下的良好態度已萌芽綻放。對宇宙的歸屬感、與他人的合一感也開始扎根。對別人的權利及需要不再只是尊重，更有憐憫之心。直觀性的腦內

活動增加了，更常有領悟、心靈的慰藉及靈魂的恩寵。但假我還是會吸收這些恩寵，把它們變成表現自我的行為或心靈的驕傲。因此需要淨化潛意識，並在自我認識上成長，才能分辨出什麼是我們情緒模式的微妙運作、什麼是聖神的推動。後面的章節會繼續討論直觀意識的特色，及基督徒默觀傳統中意識的統合階段。



第七章

四件同意

我們的本能需求之所以逐漸變成快樂情緒模式，是因為在成長過程中體驗不到天主臨在我們內。經驗到天主的臨在才有真正的安全感和自由，也才能對我們基本的美善給予最深的肯定。由於我們根本不知道天主其實臨在我們內，只好往他處尋找唯有天主臨在才可能有的安全感、肯定和自由。靈修之旅就是訓練我們同意天主的臨在，以及其他的現實——基本上就是真正的謙遜。天主的行動邀請我們對原本童年和成長過程中該贊同，卻礙於周遭環境而沒做到的部分表示同意。

我們現在就來看看靈修之旅的典型特色。這趟旅程能讓我們一窺恩寵的積極面，不但可治癒人生中的情緒創傷，甚至從皈依那刻起就給我們力量，踏上無條件愛人之路。耶穌說：「你們該彼此相愛，如同我愛了你們」，就是在強調用這個方法走向與天主結合。

神學家杜恩（John S. Dunne）建議我們的靈修旅程應配合人生從出生到死亡的路程。在人生發展的每個重大階段，天主都有一件特別的事要我們同意。我們就來仔細看看杜恩的精湛分析。

童年時，天主要我們同意：我們的本性及其中的一切是基本的美善。小時候我們經驗到自身的官能，發展想像力、記憶力及語言能力，也學習和家人、同儕建立關係。在這幾年中我們要做的是：接受我們存在的基本美善是天主的恩寵，我們該為此感恩。接受我們基本的美善並不是指我們能做什麼，或有什麼事做得比別人好，而是指在我們做任何事之前，我們本身就是美善。

不幸的是，童年的環境若充滿恐懼、排拒，或不清楚父母愛不愛我，或身體有殘缺，我們的情緒就會猶疑是否要完全同意人生是美善的。通常求生的本能會帶領我們熬過這段猶豫期。我們能找出方法支撐脆弱的自我形象，繼續活下去，但會把這種對人生的矛盾情緒帶到下一個階段。

青春期開始時，天主要我們發揮天分及創造力，接受我們自身的完全發展。青春發育期在生理面釋放出一股更廣的能量，把我們推出孩童的孤立世界，與人建立關係，開始為自己也為人際關係負責。隨著人類處境的演變，這股性能量可能在我們的情緒還不懂得如何處理之前就被喚醒了，所以我們對性能量及其表達方式可能產生一種扭曲的態度。這樣一來，就很難和人建立關係，甚至可能不敢完全同意我們的性慾和創造潛能是美善的。

當感受到任何情緒具有危險性時，恐懼就會把這種情緒壓抑到潛意識中。它在潛意識裡繼續暗中興風作浪，造成身體疾病或不健康的行為。在靈修之旅中，要求我們拆解假我，一部分的過程就是拆掉我們的壓抑裝置。當我們對天主的信任增加

時，防衛機制就不再是生存所需，被壓抑的部分就會從潛意識的祕藏藏身之處探出頭來。天主允許這事發生，因為祂決意再給我們一次機會，把美好的一切，包括之前可能被我們誤認為不好的部分，全部整合到我們接下來的發展內。

在基督徒的靈修旅程上，有許多對性感受採壓抑或排斥的人，都出現情緒發展扭曲的情形。一旦有所壓抑，他們就很難和別人建立真誠溫暖的友誼。性能量能提供動機的趨力，讓我們把愛和溫暖帶給他人。壓抑性感受，或因此壓抑任何情緒的人，很容易把所有情感都一併壓抑；這就表示連和別人建立支持、肯定關係的能力也被截斷了。這種擔心性能量可能一發不可收拾的恐懼，讓他們採取防衛的態度，於是盡量避免和別人太過親近，因為任何形式的親密都會立即亮起危險紅燈。可是年歲增長後，性能量可能突破他們的心防，以超出青春期兩倍的力量爆出。到了中年才遇上性感受爆發，那種劇痛可想而知。

成年期開始時，天主邀請我們同意第三件事：接受我們會不存在的事實，以及我們的自我會隨著生病、年老、死亡而逐漸減損。親友的死亡或某個意外可能讓我們開始思考自己的死亡。大多數文化都會設法假裝死亡不存在；當死亡來臨時，他們就竭盡所能地粉飾太平。

接受我們的不存在，不是要我們看死亡的陰暗面，而是要我們正視死亡的結果，就是必須放掉我們在今世所愛的一切，人也好，地也好，物也好。如果我們在早年遭遇失親這類的重大失落，可能對死亡會有過度的恐懼。那麼我們就會猶豫，不

敢同意這件事。此外，如果我們不能同意前幾項，這一件就更難了。

第四件要同意的事，就是同意被轉變。別以為人人都渴望同意這件事，其實連最有聖德的人也可能會說：「別急！這事慢慢來吧！」轉化的結合必須同意讓假我死亡，但假我是我們唯一知道的自我，無論它再怎麼麻煩，至少很熟悉。我們有些人害怕假我的死亡勝過肉體的死亡。

這四件同意是要我們把生和死當成天主慈愛的恩寵來迎接，並為蒙召在這個美麗及充滿無限潛能的奇妙宇宙，成為人類家族的一員而心存感恩。不過我們的同意不是為了得到生命中的那些好事，也不是為了同意而同意。如果是，就是偶像崇拜。快樂情緒模式之所以追求生存／安全感、愛／尊重、權力／控制的象徵，就是為了這些象徵的利益。我們固著在某些特定的快樂模式，所以會把生存／安全感、愛／尊重、權力／控制的象徵看成絕對，也就是看成天主的替代品。我們不會因為得到合理的安全感、樂趣及獨立就滿足，反而想從這些有限的東西裡壓榨出它無法提供的絕對快樂。我們會立即經驗到失望和挫折。

這種逐步訓練同意的過程是進入聖愛的學校，天主在此邀請我們接受祂的計畫，用一種超越人類想像的方式分享祂神性的生命。我們不是為了同意而贊同，而是同意天主彰顯在這些事上的旨意。我們同意天主，也同意祂的全部旨意，不但享受也臣服於祂的恩寵。每一個同意都是一種死亡，小孩子必須死於童年才能成為青少年，青少年必須死於青春期才能進入成人

的世界。我們大多數人原則上都不反對長大，不過實際上卻常常抓住幼年的價值觀不放，即使我們在身量和智慧上都成長了。同意天主的旨意並不表示排拒人生任何一個時期的價值觀，只不過要把其中的限度拋棄。

因此，孩童的單純、天真、對感官對象的著迷、直接的感官經驗，都是我們一輩子該保留的特質，只需要丟掉小孩子的壞脾氣和無知。同樣的，青少年的冒險精神及尋求個人認同及人際關係，也是一輩子該保留的價值觀；在轉成大人時，只需要丟掉青春期的情緒混亂，以及急於建立個人認同的焦慮。

真正的克修不是排斥世界，而是接受一切真、善、美的事物。這是學習把我們的天分及世上的美好當成天主的恩寵來用，而不是用在自私上。基本的克修是去欣賞人性發展中每個層次的美好，並把每一層次真正的價值觀整合到下一個層次中。整合是經驗的統一。當我們在新的層次用新觀點看生命中的事實和關係時，就能把以前走過的經驗統合起來。這種模式不但存在心智自我的意識層次，在人類更後期的成長階段也仍是如此。靈修之旅剛開始特有的一些美好經驗固然珍貴，但在進入與天主更親密的關係時，都得放掉。雖然我們不排斥早期的慰藉，但不再依賴它，而當慰藉不再時，也不會有原先的那種反應。我們愛天主，就要愛祂造的一切，也愛祂做的一切。

如果我們在童年期、青春期中、青年期沒有做到該做的同意，可能在人生後來的階段，我們會在恩寵的激勵引領下去做。天主經常邀請我們重新思考過去的判斷，就是在童年、青春期中或在剛皈依時，我們多少次拒絕祂的美好恩賜。祂邀請我

們再多看一眼我們的遲疑，並領悟到我們的態度之所以嚴苛，是因為沒有能力處理造成情緒創傷的事件和關係。現在天主要我們接受人生中合情合理的享樂、友誼的價值、天分的展現、大自然的可愛、藝術的美、動與靜的樂趣。天主是受造物的最大支援者，尤其是有生命的受造物。當耶穌說：「我來是為叫他們獲得生命，且獲得更豐富的生命」（若十10），強調的就是這一點。豐富的生命就是與天主結合，其中包括能夠把萬物當成邁向天主的踏腳石，而不是把萬物當成目的。不過要達到這個境界，必須先順利完成前三件同意。

藉著同意天主的創造、同意人性基本的美善，以及同意放掉我們今世所愛的一切，我們就會被帶往最後一件需要順服的事上，就是讓假我死亡，真我出現。「真我」可說是分享天主性的生命，而這樣的生命展現在獨一無二的我身上。天主不只有一種方法領我們走到這一步。我們或許剛成年時就走到這一步，如果沒有，歲數增長可能有助於它的出現。到中年危機時，就連曾叱吒風雲的人也懷疑自己是否一事無成。之後我們會經歷體能走下坡，年老帶來的疾病、衰老。臨終的過程可能也是天主在導正我們年輕時犯下的一切謬誤、錯失的一切機會。這個過程也提供了最大的機會，讓我們自己去同意天主的恩寵。



第八章

伯尼修士

伯尼修士的故事可以說明「同意我們的存在和本性是基本的美善」，實際做起來是什麼樣子。伯尼十七歲念完高中就進了隱修院。他是個熱心、重感情、有愛心、喜歡親密關係的年輕人。當時嚴規熙篤會的會士嚴守靜默的會規，團體裡過著隱士的生活。伯尼入會前是否完全了解這一點，我不得而知，但他帶著燦爛的笑容、旺盛的精力、輕快的腳步進來了。一進來，他就想和其他初學生交朋友。修院只准用手語溝通，所以他在一天之內，就把兩百個手語都學會了；然後只要抓到機會，就趕快派上用場。

每當有人幫他拉住門，讓他從初學院進出迴廊時，就是一個大好時機。伯尼會留意這個機會，做出「謝謝」的手勢。這個手勢是把右手的指尖貼在嘴唇上親吻，但不能發出聲音。只要有人替他開門，伯尼就很高興，然後就像棒球投手旋轉手臂投出快速球一樣，他也轉動右臂，大動作揮舞著把手指送到唇上，並露出最燦爛的笑容直視你的眼睛。第一次看到時，感覺很棒；但一天看了三、四次後，只要一看到他走來，就有強烈的念頭想要快閃的不只我一人。

長上們察覺到伯尼愛交朋友的個性，所以認為他作輔理修

士比較好，這樣就有較多機會實際服務，也可以更常比手語；如果工作性質需要，偶爾還可以講幾句話。長上們也因此判定烹飪是適合他的工作，但這對伯尼可不是件容易的差事。學烹飪對他來說，除了一頁頁地抄寫食譜，還得在頁邊註明給自己看的各種提示。

當我們的修會團體準備從羅德島的幽谷瀑布（Valley Falls）搬到麻州史賓塞市的一個酪農場時，伯尼被派去替負責把牛舍改建為修院的兩位隱修士煮飯。這是伯尼入會後首次有機會和修院以外的人溝通，他與生俱來的友善現在有了一點揮灑的空間。

一九五〇年三月，一場無情大火把羅德島的舊隱修院幾乎整個燒毀後，院長派我到史賓塞市接替原本的神父，因為他要調去翻修一個廢棄的營地，讓團體的成員可以盡快搬進去住。我那時才晉鐸一年，就帶著滿腔的隱修熱忱走馬上任。

農場原主人一家還住在那裡。伯尼已經和他太太成了好友。他們喜歡交換食譜，兩人對音樂和裝飾品也同感興趣。有一天我出去散步時，他們一起在窗戶上裝了窗簾，地板鋪上地毯，窗台上擺些小擺飾。當我進門時，嚇了一大跳。當時的嚴規熙篤會以簡樸生活著稱，我們一向都坐長板凳。舊的隱修院根本沒見過有靠背的椅子，或是窗戶掛窗簾、地板鋪地毯這種事。我心裡想：「這完全違反嚴規熙篤會的精神。」我既然負責那裡，就有義務維護會規。因此幾天後，伯尼出外散步時，我把所有的窗簾、地毯、擺飾全都拆了。他回來看到面目全非的景象，心一定都碎了。當然他還是忍下，接受了這決定，因

為這裡歸我管！所幸不久之後他就被調回羅德島，逃過我的嚴格苦修。

我們繼承的嚴規熙篤會傳統不允許任何享樂，就算只享受一些簡單的樂趣，也會被認定為退步到世俗。伯尼無法理解欣賞藝術、音樂、花朵、夕陽及人們，有什麼不對。一九五〇年代末期，修會要在科羅拉多州興建一座新隱修院，院長便派伯尼去那裡替蓋修院的人煮飯。伯尼扛著一大袋食譜抵達美麗的柔福山谷（Roaring Fork Valley）時，立即愛上了洛磯山脈的叢山、白雲、星空及春天。沒有人像伯尼這麼愛那山谷。那裡的花令他著迷，只要一朵小雛菊，就夠他看得入神。曾經有人以為他的反應是裝出來的。絕對不是！後來我被調到斯諾瑪斯時，他告訴我：「天主透過花對我說話，這有什麼不對嗎？」我只好說：「我想沒什麼不對。」其實我並不認同。我覺得他搞不清楚輕重緩急，他應該對祈禱、讀聖書和做補贖更有興趣才對。

說真的，伯尼很認真讀福音，不過他對閱讀其他聖書就沒什麼興趣。他常說福音的一些金句為他就夠了，然後他喜歡到樹林或山上去看雲、看花、看麋鹿、看豪豬，還有看老鷹，如果找得到的話。

伯尼的社交傾向在靜默的嚴規下受到嚴厲限制。他不明瞭交朋友、偶爾開個派對，有什麼不對。不過在那個時代，我們很少過節日。我還記得第一次開放在聖誕節唱幾首聖誕歌曲時，大家多麼驚訝。後來這位思想前衛的院長還准許我們在幾個大節日時吃冰淇淋，不過這種機會少有，而且是在餐廳靜靜

地吃。

伯尼經常表達他很深的自我懷疑，因為他知道修會對於怎麼作隱修士的想法和他不同。他覺得隱修生活的最高價值就是團體，而愛弟兄、為他們服務就是表達這個價值的最好方法。他無法理解在團體內過隱士生活的想法。他贊成隱居，但靜默就太過分了，應該有更多機會溝通。不過，他還是接受了現況，也繼續努力煮飯、工作來讓團體高興。三年半後，我在斯諾瑪斯獲選為總院院長，就回到了史賓塞市。

梵二後，敦促各修會團體在現代情況和會祖神恩的光照下，反省各自修會規律的生活。嚴規熙篤會內開始迅速轉變，靜默的規定作了修改；過去一向視為不可侵犯的許多規定，這時各地院長都有權自行斟酌。這樣一來，像是慶祝會或健行這類的事都可能被批准。

伯尼認為這些改變肯定了他自己對隱修的定位。多年以來，他一直以為自己是修會裡唯一瘋狂的人。現在看來，修會開始朝他認為修會一開始就該支持的方向前進。這也鼓勵他更加順從心意，用各種可能方法來服務團體和表達愛心。他把服務發展成一種藝術。如果天才是煞費苦心的藝術，那麼伯尼絕對是個天才。他把親和力的影響範圍擴大到廚房之外，不但關心弟兄及賓客吃得好不好，還要確定他們的被子、衣服都足夠；到戶外時，可以看到一群麋鹿。賓客來訪時，他也希望他們能欣賞到當地的風景。他會主辦登山健行、慶生會、省親會及週年慶。

當年的宴會重點就是聊天和美食，特別是冰淇淋。伯尼在

宴會很愛搞的一個惡作劇，就是揶揄團體中比較嚴格苦修的弟兄。他會給自己裝一碗冰淇淋，最底層有四到五杓的巧克力或香草冰淇淋，淋上一大瓢熱軟糖醬，再擠上滿滿的鮮奶油，最後灑上一把胡桃。然後他就坐到那些固執的苦修者正前方，高興地吃著總匯冰淇淋，嘴裡還故意發出聲響。伯尼的哲學是：「既然要好好享受一下合法的樂趣，何不高高興興地做？」他想不透為什麼隱修士每次碰到一些很單純的快樂，就要有罪惡感。

在西方家庭，廚房是家的中心，每個人都在那裡進進出出。這就是伯尼的王國，他從那裡發號司令。他是院長的左右手，不管是因為刻意挑選或時勢造英雄。他有十足的自由向隱修院的訪客表達關心，而事實上他不時地噓寒問暖，只要見過他的人，很少會忘記他。他甚至以招待客人吃亞斯本（Aspen）當地餐廳級的餐點為樂。如果訪客在隱修院過夜，他一定會為他們準備豐盛的早餐。我的兄弟印象很深刻，他到修院作客時，伯尼堅持早餐給他吃培根蛋，這種美食在團體是不准許的。

那些年，我代表修會定期到斯諾瑪斯視察，一方面鼓勵、一方面查核團體。視察員一天大部分的時間都在和團體的成員訪談，聆聽他們對修會生活方式的意見，以及遇到的困難。伯尼看出這個工作並不輕鬆，所以總來幫我倒杯茶，當然還附上幾片餅乾。點心時間這種事以前從沒聽說過，我一開始也有些猶豫是否要接受。但看他這麼高興地服務，我實在不忍拒絕。伯尼為了要我們接受他的善意，甚至讓我們覺得這是在幫他的

忙。

修會革新進行到一個階段時，輔理修士的工作要和詠經團合併。這件事讓許多輔理修士非常不滿，包括伯尼。不過，他經過反省，認為在一個小團體裡，大家都要盡心盡力。雖然他沒有意願加入詠經團，但還是去學彈風琴，好為共同祈禱盡一分力。他喜歡各種音樂，習慣在彈奏聖歌時奏出顫音——這是他的風格，但對受過葛利果聖歌正統音樂訓練的人來說，這絕非聖樂該有的尾音。不過他的努力證明了他有決心為團體的需要服務。

經過了好些年，我不斷回去視察，也看出伯尼在成熟度及愛心上都有成長。他不再那麼強迫推銷他的慷慨善意，不過當你有需要時，他又似乎隨時都在旁邊。

有一次，當地的院長參加一個講習回來後，認為一種養生飲食對團體很好。那時伯尼憑著鍥而不捨的毅力，已經成了修會內數一數二的大廚。當團體同意試試這種新的養生餐時，伯尼也贊成，雖然這代表所有他精心設計，還外加註解的食譜都得擺到一旁。所有他愛煮、愛吃的美味都被排除在養生餐外。每天只能喝胡蘿蔔汁、生吃青菜和低糖甜點，這些全都不對他的味。幸虧大家開始生病，包括院長。所以漸漸地養生餐就做了些調整，最後乾脆停用。

每隔一段時間，團體就有所謂的評估會議，會士們可以提出他們關切、和團體有關的議題。有一回，有人提出這個問題：「可否偶爾看場電影或看個特別好的電視節目？」一如往常，每位隱修士都表達意見。有些人擔心這樣可能把世俗的精

神帶進隱修院。他們說：「這不合乎我們的聖召。」每個人講完話後，伯尼，他正是原先的提案人，開口說：「如果在這個時候看電視的人都比我們更神聖呢？」沒有人能回答這個問題，所以修院就買了一台電視，可以偶爾放個錄影帶。我猜大家其實心裡都想看，只是伯尼比較誠實，也比較有話直說。

伯尼喜歡到亞斯本市區逛逛，雖然很少有機會成行。當他聽到別人說：「亞斯本是罪惡之城，西方的巴比倫，美國的古柯鹼首都。」他就會替亞斯本辯護：「我在亞斯本找到了天主。」因為他對《國家地理雜誌》的系列影片情有獨鍾，所以院長有時會特准他在進城時，順便到本堂神父的住處看一卷關於鯨魚或其他大自然主題的紀錄片。

一九八一年秋天，我卸下史賓塞修院院長的職務後，斯諾瑪斯的團體很好心地邀請我去住。每個人都很熱忱歡迎我，但我可以看出伯尼的腦筋又轉個不停。他的思考似乎沿著這個路線發展：「這個人在大隱修院當過院長，又在修會服務了二十年，現在他搬來這個不起眼的小團體，一定很想念以前的大修院和那裡的弟兄。現在我得特別用心照顧他才行。」所以他沒有給我普通人的待遇，而是特別費心找出我喜歡吃什麼、不能吃什麼，這還不包括他不停安排的其他活動。我記得自己曾有感而發：「天主一定就是這個樣子的！」當有人對待你的方式讓你想到天主，那個人鐵定是天主臨在的聖事標記。

我在斯諾瑪斯第一次過感恩節時，聽到伯尼在敲打琴鍵，這是他的習慣。那時他剛好彈一曲我特別喜歡的旋律，我很想請他錄成卡帶，好讓我偶爾聽一聽。但餐會中大家都忙，所以

我就沒向他提起這件事。

幾週後，院長和我到另一座隱修院參加院長會議。我們在那裡時，院長接到電話通知，伯尼在亞斯本的街上猝死。伯尼看完牙醫後，正準備拿我的祭衣去送洗。本來預定的最後一站是到本堂神父的住處看一卷鯨魚的錄影帶，卻嚴重心臟病發，當場死亡。

院長聽了這噩耗，心整個亂了。他要我留下來代表他開會，他則馬上搭飛機回去。兩天後，我也飛回去，在亞斯本機場降落。那是個美好的冬日，科羅拉多正是最美的時候，蔚藍的天空配上幾朵白雲，皚皚的白雪襯托著綠色的樅樹，空氣像水晶般晶瑩剔透。我不禁想：「連山谷也在慶祝！這美景是屬於伯尼的，因為他深愛著這一切！」

我們上車時，來接機的弟兄說：「你想再聽一次伯尼的聲音嗎？」我問：「你在講什麼？我怎麼可能再聽到他的聲音？」他答說：「伯尼去世前幾天，我和他一起為我哥哥結婚廿五週年錄製卡帶。」伯尼的個性就是這樣，只要弟兄們的親友和他成了朋友，他便想帶給他們一點小驚喜。伯尼和這位弟兄製作了一齣短劇，在劇中伯尼飾演亞斯本一間夜店的鋼琴師，另一位弟兄則扮演電台節目主持人訪問他。我聽了就說：「當然！趕快播。」

那弟兄開了錄音機。結果你猜播出來的是什麼？伯尼彈奏的就是我原本想請他幫我錄製的樂曲。我心裡想：「天啊！伯尼，你真貼心！你現在已進入光榮，居然還會想到我這個微不足道的請求。」這個巧合真的就像他會做的事，我完全想不出

其他的解讀方法。

我沒見過比這個人更像陽光的人。沒有人像他這麼真心熱愛生命，這麼毫無保留地同意生命的美好。但當天主要求時，他在一秒鐘內就放下了一切。這才是真正的超然——接受天主要我們接受的一切，放掉天主要我們放掉的一切，只等天主一聲令下。

第九章

聖安當：

靈修之旅的典範

埃及的聖安當（St. Anthony of Egypt）是第四世紀基督徒隱修制度的始祖，也是少數我們可以詳盡探究其內心靈修旅程的聖人。從他的傳記中看到的典範是，他用主動面對和被動煉淨兩種方法來拆解假我。伯尼修士體現的是付出無條件的愛，以這種正面的方法來拆解假我：在不斷自我給予的氛圍中，自私便毫無生存的空間。兩種方法合併使用，便是答覆人類處境最實際的方法。

在前幾章裡，我們看到假我發展中帶來的變化，以及假我如何干預我們和天主、和自己、和他人關係的正常運作。拆解假我往往感覺像是內心在打仗——事實上，也的確如此。埃及的安當——提倡克修生活的先驅，正是詮釋這種靈修之旅的完美典範。藉著行走這條內心小徑，他也達到愛的完滿境界；他對別人的需求所展現的熱切關懷，就和伯尼修士表現在行動上的一樣。

這兩條路徑不該視為彼此對立。對均衡的靈修發展來說，兩者都同樣必要。安當對我們特別有幫助的地方是，他反映出基督徒之旅的核心課題，不論重點是放在正面或負面，中心都是與潛意識的動機對抗。耶穌要我們每個人背起的十字架，正

是我們從幼年時期就背負的情緒創傷，以及為了和它對抗所發展出的抗衡機制。雖然原罪不是個人犯錯的結果，但原罪卻使我們和天主、和他人，以及和真正的自我之間瀰漫了一種疏離感。

「原罪」這個名詞是用來形容人進入充分反思自我意識階段，卻無法確認與天主結合的普遍經驗。這使我們心底產生一種不完整、分裂、孤立及罪惡的感受。這種疏離感造成的文化後果從孩提時就不斷灌輸給我們，而且世代相傳。在急於逃離這種深度不安全感時，我們稍一不察，就會對享樂、占有、權力產生無法滿足的渴望。在社會層面，則會產生暴力、戰爭及不公義的制度。

原罪特有的後果包括所有自私的習性，這些是從母胎中就融入我們的個性；還包括在我們有能力保護自己以前，別人有意或無意加給我們的所有傷害；以及所有我們學來的逃避方法，這些方法現在還有許多藏在潛意識中，目的在避開難以忍受情況下的痛苦。這些前理性期的反應匯集成假我的基礎。假我的發展和真我背道而馳，它的引力中心是那個和天主、和他人分離的自我，也因此一切都回到自己身上。

在安當的時代，不論在基督徒團體之內或之外，魔鬼是大眾文化很熟悉的角色。因此《聖安當傳》的作者——亞歷山大主教聖亞大納削（St. Athanasius）把安當的克修生活形容成和撒彈一連串的戰鬥，就不令人訝異了。事實上心靈的戰鬥是初期教會很鮮明的主題，也是近代實實在在的記憶。

西元三一三年，「米蘭詔書」為羅馬帝國及基督教會建立

起和平以前，基督徒成全的最大標記就是在面對迫害時忠於福音。在前三百年，基督徒每天都有可能被丟去餵獅子、送進礦坑、被流放或禁止擔任公職。對這個受迫害的教會，大多數成員都是奴隸和貧窮人來說，米蘭詔書的頒布意義非凡。當殉道不再是每天可能發生的事，虔誠的基督徒於是開始尋找可以表達同樣為基督獻身的生活方式。

第四世紀中葉，安當去世後幾年，亞大納削著手撰寫《聖安當傳》。他肯定當初鼓舞殉道者慷慨殉道的同一位聖神仍舊臨在教會內，並召叫人們用另一種方式獻身於基督。亞大納削給安當在沙漠開創的克修制度起了一個名字，叫做「良知在日常生活的殉道」。他把日復一日透過克修來追尋天主的慷慨精神，比作在競技場上慷慨捨命，而且亞大納削大膽斷定：「二者不分軒輊。」於是克修成了承平時期的虔敬基督徒生活的理想方式。

安當大約在西元二五一年生於埃及南方小鎮的一個富裕家庭。父母擁有一座占地約二百英畝的肥沃農場。聽說安當是父母的寵兒，過著茶來伸手、飯來張口的日子，對父母相當孝順。無奈悲劇降臨在這個幸福家庭，雖然我們不確知發生了什麼事，或許是安當的父母在一場馬車意外中雙亡。不論如何，這個十八歲的年輕人被迫擔起管理所有產業及照顧妹妹的重責。

有一天，安當正想著宗徒們如何捨棄一切、跟隨基督。當他走進教堂時，正在宣讀的福音簡直講到他的心坎裡：「你若願意是成全的，去！變賣你所有的，施捨給窮人，你必有寶藏

在天上；然後來跟隨我」（瑪十九21-23；同樣這段經文後來激發亞西西的聖方濟悔改皈依）。安當立刻變賣所有，只留下一些財產來撫養妹妹。雖然這不失為一個謹慎的判斷，但天主另有計畫。幾星期後，安當又進到教堂，這次他聽到的經文是：「你們不要憂慮說：我們吃什麼，喝什麼，穿什麼？」（瑪六31）。這句話切到痛處，他立刻把原先留下來照顧妹妹的微薄儲蓄捐出，並把妹妹安置在一群度奉獻生活的婦女中。

安當現在可以自由追尋他所嚮往的克修生活了。當時修道生活還未出現組織型態，所以他找出團體生活的兩大好處，就是可以從靈修之旅經驗豐富的人身上尋求善表及建議。在這樣的方針下，他很快開始體驗到靈修生活的春天，這也是他慷慨行為的第一個果實。亞大納削記載了安當在修德時的熱心：

他觀察一位弟兄親切和藹，另一位認真祈禱。他細看一位的溫和性情，另一位的慈悲善心。他留意一位的夜禱，另一位的研讀。他仰慕一位的耐心堅忍，另一位的守齋及席地而眠。他仔細觀看一位的謙和，另一位的寬容；而在所有人身上，他特別注意的是他們對基督的熱忱和對彼此的關愛。（《聖安當傳》，4號）

請注意把團體中各個恩賜不同的成員結合在一起的黏著劑，就是對基督的愛和彼此的愛。這種結合越深，團體能吸收的多元性就越多。各樣不同的觀點及恩賜不會威脅到個人的做法及看法，反而加以充實。

下面這段話可說是安當初期旅程的基本主題，亞大納削把

它描寫成與邪惡勢力越來越猛烈地奮戰。

對善又恨又愛的魔鬼受不了看到年輕人有這樣的決心，於是開始以牠慣用的伎倆對付他。（《聖安當傳》，5號）

所謂「慣用的伎倆」就是給靈修之旅的初學者安排一個考驗策略，看看他的弱點是什麼，然後在那些弱點上施加壓力，說服他們放棄靈修之旅，重操舊業。換句話說，嫉妒一切美善的魔鬼要引誘我們放棄跟隨基督，回去培養假我。

當時安當已經在極度匱乏的生活條件下嚴格克修了幾個月。如果轉換成現代情境，我們可以想像安當住在市郊一個正對著垃圾場的小棚屋。安當靈修之旅的春天已經過去，內心的慰藉漸漸乾涸，身體也因齋戒而飢餓。突然間他的想像力翻攪騷動，魔鬼開始提醒他往日歡樂的生活。

第一個浮現的是對財富產業的回憶。他再一次看到肥沃的土地，尼羅河的河水在夕陽的金光下閃動，一切是如此安詳，遠方傳來弦琴的悠揚樂聲，安當可以聞到風信子和紫藤的香氣。視覺、嗅覺、味覺、觸覺和聲音全都結合在他的想像及回憶中，喚起他對那片美麗產業無盡的懷舊之情，特別是美妙的夏日長夜。然後他耳邊傳來一陣低語：「安當，你怎麼捨得放棄這麼美好的產業？它還在那裡，現在還不算晚。如果你馬上離開，還可以輕鬆拿回你的財產。」

這個叫做魔鬼的精神體可說是重要的舞台和電影製片者。和牠比起來，好萊塢的大導演戴米爾（Cecil B. DeMille）只能算外行。為了製造出最深刻的印象，魔鬼會煽動五官的感

覺、選擇適當的影像、挑起最溫馨的回憶及最悲情的感受。牠的目的就是削弱人們繼續靈修之旅的決心。

但安當的決心毫不動搖。魔鬼的下一步誘惑，就是翻出和親朋好友融洽相聚的回憶。進入克修生活後，就不宜和親友再有任何接觸。事實上，安當的朋友一定聽說了他新的生活方式，八成也不想接近他。魔鬼提醒安當：「你再也見不到你親愛的妹妹……再也沒有愛的擁抱，再也沒有家庭聚會，再也沒有生日宴會。」和家人朋友相聚的甜蜜回憶，一股腦兒出現在他的意識流裡。但安當還是不為所動。

魔鬼下一個誘惑是喚起他對金錢的貪戀。就如我們所見，安當為愛基督，已把所有財產施捨給人，就連本來想留下來養育妹妹的微薄積蓄也都捐了。現在他坐在殘破的棚屋裡，對金錢的慾望從眼前掠過。魔鬼讓他想起可以用錢換得的一切美好事物：享樂、旅遊、讀書、經濟寬裕，或許還可以做些投資，這樣可以積蓄財富，捐給窮人。但安當對擺在面前的無限可能視若無睹。

下一個誘惑是引起他對權力的慾望。這個從來不知權力滋味的年輕人，開始嘗到掌控其他克修者的吸引力。有個神祕陰險的聲音低聲說：「安當，要是你留在原來的地方多好！你就能在肥料廠找份好工作。現在還不嫌晚，你這麼能幹，一定很快就能當上初階主管，說不定還能做到高階主管，再過一陣子，你就變成公司的董事長了。然後你就可以收購埃及所有的肥料廠！」請注意這種誘惑如何一個疊一個，越來越虛華。但安當很快就否決每一個提議。

接下來是成名的吸引力。這種虛榮和安當選擇的生活方式完全不搭調，所以對他一點影響也沒有。

他的想像力和回憶在不知不覺中又被拉回生活的舒適面：運動、音響、電影、假期、豪宅及帶來舒適生活的一切。他年輕時最迷人、最令人神往的東西都在眼前一一掠過。這些回憶和他罐頭般小的棚屋及一望無際的垃圾堆形成強烈對比。他有點不敢去看這樣的落差，但毫不考慮那些享樂的念頭。

下一個上場的是美食好酒的回憶。這個從小沒餓過肚子的年輕人已經守了幾個月的齋戒，一天只吃一餐簡單的青菜，經常只吞麵包和水。往日的美好時光在他眼前迴盪，或許他想起尼羅河畔那些美味的鱷魚肉堡。所有這些印象最後的結論都一樣：「安當，別再拖了，你非走不可！別再瞻前顧後了。回到你的豪產！回到你的工作！回到你的朋友身邊！回到那些精緻美食吧！」

這些不斷轟擊安當的誘惑不在他外，而在他內，這才如此令人緊張，如此令人困惑。他用什麼方法來抗拒呢？信德、決心和不間斷的祈禱。安當下定決心不放棄靈修之旅。他對古往今來所有走這條路的人的建言是：永不停止等待天主，永不停止信任天主，永不停止向天主祈禱。

安當屹立不搖的決心讓魔鬼很沒面子。牠猜想如果安當毫髮無傷地逃過這些誘惑，可能會減損惡勢力對當地人民的影響。雖然魔鬼用正面的吸引力拉他回歸世俗享樂的招數失敗了，不過牠還有一張王牌沒亮出來：就是用更大的善當作藉口引他離開，好削弱他堅持走這靈修之旅的決心。慷慨跟隨基督

的人通常不會被未經包裝的惡吸引，也不會拿靈修之旅來交換任何看似體面出眾的平庸之物。唯一能讓他們上鉤的提議就是：為了更大的善。

魔鬼現在以關心體貼的語氣來挑戰安當的決心。「安當，看你做的好事！你把妹妹放在一群嚴苛、陰沉、拉長臉的女人中。儘管她們偽裝成虔誠的貞女，但其實是一群老巫婆。她們從來不笑，也不會讓你妹妹玩洋娃娃，只要她犯一點小錯，就會被打。你妹妹哭到心都碎了。你一定要立刻離開，去救她出來。」

使出這類誘惑，實在是陰險的計謀。有時我們所愛的人也會挑起類似的良心問題。我們隱修院有位初學生，他的媽媽以前每次寫信來都說：「如果你不回家，我就自殺。」想想看，在一個又冷、又濕、又暗的守齋日接到這種信，那會是什麼滋味。後來那位隱修士留下了，他的媽媽也活得好好的。

我的祖母疼愛我，因為我是以我過世的祖父命名的，而她敬愛我的祖父。我們時常一起做很多事。自從我把世俗的目標轉向福音的價值觀後，她一直無法理解為什麼我對靈修的興趣日漸加深。當我告訴她我打算進入嚴規熙篤會的隱修院時，簡直是挑戰她的底限。她說出了很多傳說中有關隱修士的恐怖故事，像是在男女隱修院交界的地底通道發現嬰孩的頭蓋骨。她印象中的隱修士是墮落到無以復加的人。

她病重時躺在紐約公寓家中的病床上，有看護全天候照顧。有一天我收到她的來信寫道：「乖孫，我現在躺在病床上，非常思念你。我還是希望你回家。我一再對我的看護說：

『要是我的乖孫不肯回家，拜託你把我從窗戶丟出去。』」

我的第一個反應是：「讓深愛我的人受這麼大的苦，我於心何忍？」這種試煉徹底考驗我們的聖召，嚴格細察我們的動機。如果我們進隱修院是為了當農夫、禮儀專家或鄉野居士，一定撐不了太久。

以下就是這類巧妙誘惑在現代場景出現的幾幕戲，最後的結論永遠一樣：為了更大的善，你就放棄對靈修之旅的承諾吧！誘惑者的聲音總會說：

「親愛的，你是學醫的，也做得很好。現在很缺醫生，你何不回到原來的行業，這樣可以慷慨行善，救更多人……」

「親愛的朋友，你的父母又鬧得不可開交了。你是唯一能給家裡帶來和樂的人。如果你現在離開修會，就能讓一切恢復平靜……」

「親愛的，你的舊愛現在坐在房間裡，淚流滿面。她的心碎了！你怎麼能這樣對她？」其實她已經另結新歡，過得比以前還快樂，壓根沒有想到你。但魔鬼絕不提這故事可能另有的版本，牠會營造巨幅的煙幕，找各種論點支持牠的歪理。我們看到的是令人信服又引人入勝的一齣戲，可是完全不是真實的。

魔鬼眼看說服不了安當回到以前的生活方式，就試著用迂迴的方法讓安當對克修生活起反感。牠的第一個計謀就是暗示身體的軟弱和克修的苛刻。「安當，你覺得這樣下去能撐多久？你很快就會生病，可能還會送掉性命！」牠提醒安當前面

的路還很漫長，而且在逆境中真是度日如年。「你怎麼能月復一月、年復一年，持續不斷地攻擊假我？」

最後魔鬼指出修德和拆解快樂情緒模式要費多大的力氣。「你怎能放棄控制事物和他人的渴望？你明明比別人優秀！」或再一次說：「何必放棄你對安全感的渴望？這是你辛苦掙來的。」最後的一擊是：「你太年輕就走上這條路，你絕對沒辦法獨身一輩子。」

每一個誘惑都是照著個人的背景及特定弱點量身打造的。德行的標準嚴苛、修行的時間漫長、修德很辛苦，這三類誘惑會以各種方式及強度出現。其中一種方式就是讓人覺得和配偶、家人或所屬的團體合不來。我在嚴規熙篤會發永願時，必須面對這個直擣內心的問題：「這個人那麼忠於祈禱，害我羨慕得不得了，往後五、六十年我怎麼有辦法和他一起生活？」

安當對每一個誘惑都給了同樣的基本答案：決心堅持走靈修的旅程，相信天主會賞賜所需的恩寵，並且不斷祈禱。這三種心態個個都是信德、望德和愛德的操練。



第十章

感官的黑夜：

掙脫假我的束縛

就如我們所見，要安當捨棄靈修之旅的誘惑有兩種：一種是正面的吸引力，讓他想起從前生活方式裡喜愛的一切；另一種是讓他對克修生活起反感。既然他決志走這條靈修之路，為什麼還會一而再地經驗到如此強烈的誘惑，要他回到當初斬釘截鐵棄絕的生活呢？

答案是安當的快樂情緒模式仍存在他的潛意識層次。魔鬼一再吸引的對象就隱藏在安當的潛意識裡。有意識地決定遵循福音的價值觀，這只是承諾追隨基督的第一步，後來我們一定得面對潛意識裡的價值觀。當靈修之旅的春天過去時，舊有的誘惑會再一次浮現，而且影響力不亞於、甚至遠超過我們皈依之前。

靈修之旅的特色就在於對我們錯綜複雜的動機、個性的黑暗面及幼年的情緒創傷，有越來越多的認識。沒有一件事比真正認識自我更能幫助我們減少驕傲。如果我們因此灰心喪志，就誤解了它的意義。

當我們開始拆解假我，並拒絕按照情緒模式行動時，我們經驗到了什麼？天主似乎更近了。既然天主一直都在，更好的

說法是，祂調高了我們內心世界的電壓。一間設備齊全、每天都打掃的房間，看起來很乾淨，坐在裡面也很愉快。但如果把五十個一萬瓦的燈泡打開，拿放大鏡往地板上一看，整間房間竟然爬滿了塵蟎，我們見了準拔腿就跑。

天主看到我們的慷慨，於是回應說：「這個人是真心想走靈修之旅，我們動手去把垃圾清出來吧！」於是天主調高了電壓，結果我們的內心世界開始緩慢爬行，快樂情緒模式對我們及人際關係造成的損害顯而易見。我們的善行在這時看來像是成堆的髒抹布。

十六世紀西班牙的神祕家十字若望，他比其他靈修作家更清楚區分出這個艱難時期，並稱之為感官的黑夜。這種黑夜出現的第一個記號，就是在祈禱和日常生活上普遍感到乾枯。我們和天主的關係中會出現這種乾枯和不滿足感，其實是信德增加及開始做默觀祈禱的直接效果。天主正用不斷增強的神光照射我們的內心世界，但我們沒有接收器足以正確解讀這個經驗，反而感覺像是失去了很多。失去什麼呢？失去了以前透過默想聖經、領受聖事、祈禱和服務別人，就能輕鬆自由享受到與天主交流。現在拿起聖經，想按原先預定的祈禱時間靜坐讀完聖經，反而得費一番功夫。讀聖書就像在讀電話簿一樣。

當感官的恩寵開始消退時，在靈修操練中便越來越少覺得有收穫。同時，我們在世俗的事物上也得不到滿足。在聖神七恩、神學家稱之為「聰敏」恩寵的影響之下，信德的成長會帶來這種不滿足感，不論是在和天主有關的事情上，或在我們以前投注了無數心力的情緒模式上。聖神讓我們的心神領悟到，

唯有天主能滿足我們對快樂的無盡渴望。這種正面的經驗不是對任何事——玩樂、權力或安全感都不滿足，而是源自一種了悟，明瞭沒有一個受造物能帶給我們無限的滿足。在這種直觀的光照下，我們知道受情緒模式推動而去尋求的所有滿足感，都不可能帶給我們快樂。於是我們開始經歷一段悲傷期，在這段期間，我們以前依靠用以帶來快樂的所有東西，都漸漸變得不再是絕對的了。

根據十字若望所言，在靈修旅程上成長的第二個記號是我們害怕自己退步，或害怕因個人的過犯疏失而得罪天主。我們沒有恩寵賦予的肯定感，所以相當焦慮不安。有些人誤以為他們和天主的關係就此結束；其實不然，結束的是他們在祈禱時對感覺和推理的過度依賴。天主要和他們建立更親密的關係；只要他們不把心思放在焦慮的感覺上，就會察覺到這一點。在這個狀態的我們就像剛斷奶的乳兒。嬰兒通常都會反抗成長帶來的改變，可是只要學會接受新的情況，就能享受更營養的食物，像是肉類和馬鈴薯。這是成長的一部分。感官的黑夜如同斷奶一樣戒掉慰藉，這慰藉正是我們最初和天主建立關係的特徵。我們後來才學會品嚐純粹的信德，這好比斷奶幼兒的固體食物。

十字若望認為感官黑夜的第三個記號，就是無法或不想做推理默想。所謂推理默想就是默思耶穌的教導和榜樣，通常這是默觀祈禱必要的預備步驟。不想做推理默想，理智就會天馬行空胡思亂想，意志也無法從特別的愛德行動、讚美、請求或對天主恩寵的任何回應中得到益處或愉悅。不過，我們還是渴

望和天主獨處，即使祂似乎離我們十萬八千里，而且對我們失去興趣。

十字若望說在分辨感官的黑夜時，這三個記號應該同時存在。如果只出現一個，而無其他兩個記號，就有可能是某種病徵，例如憂鬱症。

十字若望斷言凡是決志踏上靈修之旅的人，「很快」就會遇到感官的黑夜。十字若望所謂的黑夜是指我們平常和天主建立關係的方法，不論是靠思考或靠感官的經驗，都成了一片漆黑。我們平常和天主建立關係的方法被改成我們不知道的方法，破壞了我們靈修之旅原本的計畫和策略。我們這才明白這趟旅程要走的路，並非按照我們事先畫好的地圖。天主要幫助我們拋開先入為主的想法，藉著聖神的默觀恩寵，從內心啟迪我們。透過祂的光照及愛的保證，雖然祂讓我們處在軟弱和不足中，但這不是為了讓我們因此灰心喪志，而是鼓勵我們把自己完全交託在祂的無限仁慈中。

第十一章

感官黑夜的特殊考驗

當感官的黑夜延長，可能出現三種特殊考驗。雖然會讓這個過渡期更加難捱，但也會加速其前進，並使我們一勞永逸地終止假我的掌控權及動機。不是每個人都會遇上這些誘惑，通常這三個誘惑也不會發生在同一個人身上。這些是身陷感官黑夜的確切記號。

以下是十字若望對第一個考驗的描述：

撒彈的使者，也就是邪淫之魔會親自出馬，以可憎又強烈的誘惑襲擊某些人的感官，並以醜惡的思想和栩栩如生的形象擾亂他們的心靈，有時候他們感到這種折磨比死亡還難受。（《心靈的黑夜》（*Dark Night of the Soul*），第一卷十四章1號）

安當領教到的這種誘惑，亞大納削都詳實地記錄下來。傳記寫道，安當在拒絕魔鬼正面及負面誘惑，不願回到從前的生活方式之後，魔鬼立刻使出這招詭計。牠開始把色情的圖像丟進安當的想像中，有點像入侵的軍隊在攻城前，會先發射迫擊炮來癱瘓敵方。下一波的攻擊就是挑起性慾，這個考驗顯然持續了數個星期到幾個月。傳記中說安當和魔鬼之間的戰鬥如此

劇烈，連他的同伴都感受到戰事持續進行。

當這種鮮明的誘惑持續很久時，我們的良心會弄不清是不是自己默許這種情況。我們會想：「若是我真的拒絕了，為什麼它還會一再出現？」隨著這些擾人的思想和情緒不斷重現，性能量集中火力，發動全面攻擊。安當從小就很內向，所以或許不知道它的力量。他立志獨身，一心一意將全副心力放在追求靈修之旅上。但此刻他必須去面對並接受他性能量的全部力量，才能讓聖神將它轉化為服事天主和日後服事弟子的熱忱。

安當和這些誘惑不斷周旋了幾週或幾個月後，他感受到魔鬼使出最後一擊。如果用言語來表達就像這樣：「安當，你已經使盡全力了，但你的全力顯然一點用也沒有。你還不如投降吧！」安當的反應是憤怒和悲傷，這正是他的意志不同意投降的明確標記。

安當把憤怒產生的能量實際運用出來，他的腦海裡出現了地獄之火的鮮明影像。這個策略的用意不在於挑起害怕的情緒，而是在受誘惑做不當的性行為時，會產生害怕的反作用力。身體在恐懼感的刺激下，會分泌化學物質到血液中，並將血液集中在腹部，讓身體準備戰鬥或逃跑。安當的策略是當身體受到淫樂的吸引時，就立刻想到地獄之火熊熊烈焰的景象。藉著想像有形之火的影像和被火焚身的痛苦，他就能澆熄心中的慾火。

安當毫髮未傷地通過這個誘惑後，魔鬼立刻改變戰術。牠故作可憐地說：安當不像其他獵物那麼容易被引誘上鉤，其實是想說服安當把戰勝感官歡愉的功勞全歸於自己，而落入心靈

的驕傲。我把安當的回答解述為：「滾回地獄去吧！」亞大納削說：「這是安當打贏魔鬼的第一場勝利。」

因此，除了拒絕同意邪淫之魔，安當也拒絕在戰勝誘惑後，接受更微妙的滿足感。無知的驕傲是最危險的一種驕傲，它把唯有靠天主的恩寵才能做到的事歸功於自己。這個階段靈修之旅要面臨的危險就是：因為自己沒有犯罪，或覺得修德輕鬆容易而得意忘形。

感官的黑夜透露出人能夠自私到何種程度。這種苦樂參半、最深層的自我認識，帶來的果實就是謙遜。我們可以安心承認自己的過錯，不必有責備、羞愧、憤怒或喪氣的反應。自責是一種神經質，是受傷的驕傲在說：「你的老毛病又犯了，真是個蠢材！你老是把事情搞砸。你根本達不到我（幻想中）的成全標準。」謙遜就是在看清自己的軟弱和相信天主的無限仁慈中，找到兩者間的平衡。

十字若望描述了感官黑夜中的第二種誘惑：

另有時，在這個黑夜裡還加上褻瀆之魔，在靈魂的所有思想和觀念中加上無法忍受的褻神話語。有時這些褻瀆的話強烈地影響想像，幾乎迫使靈魂說出來，這是個極大的折磨。（《心靈的黑夜》，第一卷十四章2號）

有些領教過這個考驗的人，斷定他們對不起天主，和天主的友誼也到了盡頭，焦慮感因而加深。

面對赤裸裸的憤怒時的那種無助感，可能出現在任何一種生活方式裡。我剛完成初學，發了暫願後，被分派的雜務是協

助管理聖堂的弟兄準備彌撒祭衣。我想把所有空閒時間都用來祈禱，所以總是在工作完畢後趕回去梳洗，然後直接到聖堂祈禱。管聖堂的弟兄有時會在半路把我攔下，用手勢告訴我有一位臨時來訪的神父想要做彌撒，我的責任就是為來訪的神父準備祭衣和彌撒用品。當時我有很長一段時間處於乾枯狀態，非常缺乏耐心，只要看到管聖堂的弟兄朝我走來，就感覺到心頭冒出一把無名火，還不免牢騷一句：「我的祈禱時間又泡湯了！為什麼院長不把這個工作交給別人？」我一點也不感恩有這份榮幸可以準備祭衣，內心反而不斷向天主發牢騷。有時褻瀆的想法也會掠過心頭。這時我的信德已足以讓我知道：生活中的一切全是天主的安排，所以我會問：「主啊！祢為什麼這樣對我？我很努力在僅有的少許空閒時間祈禱，祢卻把這所剩無幾的機會搞砸了！」然後一股罪惡感隨即升起。「天主對我這麼好，我怎麼會有這種想法？說不定我沒有聖召。」這時有個狡猾的聲音響起：「你鐵定沒有，這裡不是你該來的地方。」這位誘惑者正樂不可支地增強我的負面想法。

感官黑夜的第三個考驗很類似十字若望更深入的淨化，他稱之為心靈的黑夜，這個考驗可說是在為這個過程預做準備。在這過程中，人內心最深處的最後一絲假我全被徹底清除。

有時是其他的可憎之魔，依撒意亞稱之為「昏神」，這不是為陷害他們，而是為了磨練他們。這昏神使感官黑暗，竟致使他們充滿無數的疑慮和迷惑。他們的判斷力混淆不清，對什麼都不能滿意，也無法接受任何的勸告和意見。（《心靈的黑夜》，第一卷十四章3號）

這種不確定感可能針對聖召或某件攸關良心的重大事件。這人備受折磨，覺得自己像乒乓球，彈過網子又被打回來。「對，這是我想做的。算了，我還是做別的比較好。不，不是那個，也許是這個吧！」即使去找靈修輔導，聽到他說：「這就是你的問題的答案。」也只能安心一分鐘，然後又立刻掉回不確定的漩渦中，可能還覺得被天主拒絕或捨棄了。

天主為何允許這種極痛苦的考驗發生呢？請注意：這些嚴厲的考驗就像漆黑舞台上的聚光燈，集中照射我們內心每一個快樂情緒模式所隱藏的自私。

邪淫之魔揭露出我們有強烈的渴望，想要滿足享樂、愛與尊重的本能需求。在感官的黑夜裡，一切感官上的滿足都乾枯了。如果這種情況持續一段時間，人性就會渴求能擁有一些感覺——任何感覺都好！任何找得到的愉悅的事物都想伸手抓住。對大多數人來說，性行為是感官經驗中最大的歡愉，因此肉慾誘惑會猛烈來襲。還有些人的享樂渴望表現在暴飲暴食、狂聽某種音樂、或不停地找樂子和消遣——做什麼都好，只要能逃開那沒完沒了的乾枯。


褻瀆之魔給的是控制的需求。在感官的黑夜裡，我們無法掌控任何事。我們所有的計畫，包括改進自己的計畫，都化作泡影。這終究會產生極度的挫敗，這種挫折感會以幾近褻瀆的憤怒想法表現出來，甚至想掐住天主的喉嚨，勒死祂。

昏神突顯的是我們的安全感模式裡，那種對確信感根深蒂固的需求。在這個考驗中，我們對一切都不確定。靈修之旅召叫我們走向未知。聖經中最好的例子就是亞巴郎蒙召：「離開

你的故鄉、你的家族和父家，往我指給你的地方去」（創十二1）。天主首先召叫我們離開幼稚的反應方式，進入適合完全心智自我意識的關係中。但在定下來後，我們一點也不知道天主主要帶我們去哪裡。聖保祿說：「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）。我們唯一能到那裡的方法就是承認自己不知道。對確定的渴望或需求會阻礙我們在信任的海洋上揚帆前航。

這三個考驗是天主極大的恩惠。天主的光照聚焦在問題的根源，即藏在每一個快樂情緒模式硬核內、與生俱來的自私。我們靠自己的力量無法終結假我，只能允許讓它死去。如果我們盡全力去拆解它，天主會看在我們努力的分上，進來完成這件工作。那時我們要做的就只有同意，但這卻是最大的工作了。直到所有的努力都失敗了，我們才終於願意接受天主無限仁慈的恩寵。

感官的黑夜讓我們察覺到快樂情緒模式的根源是自私。當我們放掉在這些方面尋求滿足的渴望時，就會邁向永遠的平安。生氣的想法或情緒縱然還會出現，但不再造成情緒失控。那些原本在快樂模式受挫時，用來應付所激起的痛苦情緒的巨大能量，現在可以用在更有用的事上，像是去愛身邊的人及我們想服務的人。



第十二章

墓穴裡的安當：

掙脫文化的制約

每一次戰鬥都會把我們推向新的整合層次，於是我們必須轉化和天主、和自己、和他人的關係來配合這種新的發展。這個過程可能要花上幾年的時間，完成之後，原本那個層次滋養我們的精神食糧會變得淡而無味，無法再提供營養。我們發現自己再次身陷信仰危機，然後經過另一番長期抗戰，我們又跳入信德與愛德的下一個層次。這並不表示我們能立即在新的層次立足，而是必須歷經另一次漫長的整合期，才能把所有的關係整合到新的發展中。

安當也是這樣。結束與魔鬼的第一回合戰鬥後，安當進入一個相對寧靜及內心平和的時期——就是十字若望所謂的高原期（plateau）。「高原」指的是在煉淨假我後出現的自由感，但這種淨化不是靈修之旅的終點。安當知道魔鬼正在醞釀下一步的陰謀來對付他，因此他不會自以為有任何進步，反而每天都從頭開始，就像才在旅程的起點。

安當通過整合期後，開始感受到內心有更深的召叫，要他走向未知，並且在相信天主方面躍進一大步。在安當的傳記中，我們讀到這簡單的一句話：「安當起身前往離村子一段距離的墓地」（《聖安當傳》，8號）。如果我們是第四世紀的

讀者，看到這句話一定毛骨悚然，並難以置信地發出驚叫：「他居然要去墓地！」墓地是一般人的想像中，尤其是沙漠的墓地，是魔鬼的大本營。除了把去世的親友抬進墓穴的屍架上，沒有人在裡面多待過一分鐘。

《聖安當傳》的這句描述可能表示有一整年或更長的時間，安當在這段時間努力分辨是否該把和魔鬼的戰鬥拉到魔鬼的地盤上進行。最後安當決定採取攻勢；因此，進入墓地展現極大的勇氣向前邁進，擺脫當代時空的文化制約，完全不理會一般人的心態。

我們看到，安當的個性內向又害羞，他體認到性格中還殘留一些怯懦，也感覺到天主鼓勵他去面對。安當和某些不食人間煙火的克修者不同之處在於：他的決定是受恩寵的啟發。有些人連一步都還未踏出，就想效法靈修之旅的前輩。他們妄想一步登天，達到成全，所以做很多超越能力所及的補贖、磨練及服事工作，結果通常都摔得鼻青臉腫。如果我們做的是自己的事，就別指望天主支持我們。靈修之旅是要做天主的事。

決定把戰火拉進魔鬼的地盤是一個清楚的記號，表示想掙脫對文化的過度認同。前面提過，神話社群意識的特色就是過度認同特定團體的價值體系。從安當的例子來看，當時的文化給了魔鬼掌控某些地方和地理位置的權力，這就等於限制了天主聖愛和大能的範圍。邁向自由之路——從神話社群邁向心智自我意識，就必須遠離文化期待、刻板印象及心態，轉而更信任天主的美善和大能。

安當獨自走向墓穴，還請一位朋友把他鎖在裡面。請注意

這個細節：難道他害怕他的決心會軟化嗎？

安當的勇氣讓魔鬼大吃一驚。我改寫牠的話就是：「這傢伙在這裡幹什麼？他好大的膽子，居然敢到我的地盤來撒野！我們除掉他吧！」於是魔鬼把整團軍旅都叫來，把安當打得只剩半條命。安當之後說：光靠人的力量不可能把他打得那麼慘。朋友來送麵包時，發現安當不省人事地躺在地上，於是把他抱到聖堂，放在地上。親戚朋友都圍在他身邊哀悼，以為他已經死了。

不過，到了半夜，他們全都打瞌睡時，安當醒來了，發現他們在打盹。他心裡一定想過這個問題：「聖神現在要我做什麼？祂要說的是：『你做的已經夠多了。叫輛救護車，快去醫院吧！』還是祂在說：『安東，該把這場戰爭做個了斷。回去！我會關照你的。』」

這著實讓安當左右為難。「我該不該回去呢？這是來自天主的靈感，還是我自己的想法？」他決定冒個險，於是懇求朋友把他背回墓穴。朋友悄聲地扶起他來，免得吵醒別人，把他背回墓穴，放在地上，然後再一次把門鎖上，便離開了。（真不知這算哪門子朋友！）

安當虛弱到站不起來，所以就躺著祈禱。祈禱完後，他向魔鬼挑戰：「我在這裡！」他大聲喊道，「我不怕你打。就算你更加打擊我，也不能使我與基督的愛隔絕。」說完，他就照例唱起聖詠：「雖有大軍向我進攻，我的心毫不戰慄」（詠廿七3）。請注意安當提到戰慄，這表示他要把最後一絲恐懼剷除，好能完全自由地跟隨聖神的步伐。

亞大納削寫道：「仇視善的魔鬼很訝異，安當在經歷這麼多打擊後，還有勇氣回來。」魔鬼把牠的「走狗」（這是沙漠教父給魔鬼的綽號）都叫來了，大發雷霆地喊道：「你們看，我們還沒法阻擋這小子，邪淫之魔沒有用、毆打也沒有用！他還反過來向我們挑戰！我們趕快再想個法子拿住他。」

當天晚上牠們喧囂鼓譟，那裡似乎就快被震垮了。魔鬼以爬蟲野獸的形貌破牆而出。突然間，墓穴裡擠滿了雄獅、大熊、花豹、公牛、巨蟒、毒蛇、毒蠍及野狼的魅影，牠們全都照著所取的形象作勢嚇人。獅子大吼，準備凌空躍起；公牛一現身，就要用角刺穿他；巨蟒盤繞起身軀，伺機攻擊他。這些幻影同時發出的吼叫聲真讓人嚇破膽，樣貌也凶猛狂暴。安當用拳頭打、拿棒子揮趕，他覺得身體的疼痛更加劇烈了，但他仍躺在那裡，毫不畏懼。（《聖安當傳》，9號）

請注意最後一句話「毫不畏懼」，這暗示安當已經跨越恐懼。故事接下去說：

不過他的心靈更加警醒了。雖然身體的疼痛折磨令他呻吟，但他的理智才是掌控全局的主人。他嘲笑牠們說：「你們若真有本事，只要派一個上場就夠了。你們只是想把我嚇得驚慌失措。如果你有能力對付我，就放馬過來吧！如果沒辦法，何必無謂地鬼吼鬼叫！」魔鬼用盡了計謀之後，只能對他咬牙切齒，因為牠們愚弄了自己，而不是安當。上主沒有忘記安當的奮戰，反而來幫他。安當抬頭看到墓穴的頂好像開了，一道光射向他來。魔鬼突然不見了，身體也不疼了，墓穴回復原來的樣子。安當眼見救援來到，鬆了一口氣，也覺得痛苦減輕

了。（《聖安當傳》，9號）

他向這樣的神視，提出了在這種情況下難免會問的問題：

祢剛才在哪裡？祢為什麼不一開始就現身，結束我的痛苦？然後他聽到一個聲音說：「安當，我剛才就在這裡，但我等著看你行動。既然你能堅持，絕不投降，我永遠是你的救援，而且我要使你名揚四海。」（《聖安當傳》，10號）

最後一句話令人聯想起亞巴郎在曷勒布山通過最大的信德考驗後，天主給他的許諾。

聽到這句話，安當起身祈禱。他覺得力量增強了許多，身體甚至比從前還要強健。那時他大約卅五歲。（《聖安當傳》，10號）

這個問題和天主的回答一直在我腦海中盤旋，讓我有點侷促不安。「我就在這裡看你行動」，這答案有說服力嗎？為什麼天主不能早一點來，就像安當提問的？任何人遇到安當這樣的困境，都會覺得被天主徹底遺棄了。天主的無限仁慈在哪裡？祂好像根本沒有給我們任何協助。

面對巨大的痛苦，任何人試圖代表天主回覆的答案，聽起來都像陳腔濫調。所以我給的不是答案，而是一個比喻，這是根據英國哲學家黑爾德（Gerald Heard）一篇名為「乾枯與黑夜」（Dryness and the Dark Night）的故事改編的。

有一個科學家窮盡畢生精力，想要繁殖世上色彩最繽紛美麗的蝴蝶。經過多年的實驗，他很有把握他所培育的蝶蛹，可以孵出配種的遺傳傑作。在那蝴蝶預定破蛹而出的日子，他把

全體工作人員都叫了來。大家屏息以待，看著蝴蝶開始努力爬出蛹殼。先抽出右邊的翅膀，然後是身體，最後左邊的翅膀也露出一大截。正當大夥兒準備歡呼、拿出香檳和雪茄時，他們驚見蝴蝶左翼的末端卡在蛹殼的洞口。蝴蝶拚命拍動另一隻翅膀，想要掙脫，牠一再地嘗試，卻越來越精疲力竭。每一次振翅似乎更加艱難，間隔的時間也拉長。那位科學家終於忍不住煎熬，拿起一把解剖刀，在蛹殼的洞口劃下小小一刀。蝴蝶最後一次奮力，總算掙脫束縛，落在實驗桌上。每個人都大聲歡呼，伸手去拿雪茄和香檳。可是實驗室再一次陷入寂靜，雖然蝴蝶自由了，卻不會飛……

破蛹而出時的掙扎是大自然的方法，把體液擠向蝴蝶翅膀的末端，這樣牠掙脫蛹殼的束縛後，才能享受新生，盡情飛翔。科學家一心想拯救蝴蝶，卻削弱了牠展翅飛翔的能力。不會飛的蝴蝶，多麼矛盾的說法！

天主不會犯這種錯誤。我們要去了解天主看著安當是什麼意思。我們身陷誘惑和困難時，天主得壓抑祂的無限仁慈，忍住不衝過來救我們。天主不會主動干預，因為這種掙扎是在打開並預備我們的心靈深處，接受天主恩寵的能量。天主在改變我們，這樣我們在領受天主性的生命時，才能盡情享用。如果天主的幫助來得太早，在煉淨和醫治的工作完成之前就來，可能會削減我們最後活出天主性生命的能力。

安當和魔鬼的戰爭尚未結束。亞大納削接著記載：「第二天，安當走出墓穴，心中對事奉天主懷著更大的熱忱。」然後安當朝沙漠走去。四世紀時，一般人認為沙漠是魔鬼的大本

營，可說是牠的軍事及工業重鎮，牠在那裡策劃計謀來摧毀生命、團體、國家及全世界。

因此，安當是朝魔鬼的權力核心逼進。你若以為隱修生活是遁世離群，那就錯了。隱修士是聖保祿所說的，對抗「天界裡邪惡勢力」的人，為的是揪掉牠們對人類家族暗中的控制。在靈修之旅裡，獨居克修並非幼稚園而是研究所的課程。值得注意的是，安當選擇住在象徵魔鬼軍火庫的廢棄碉堡裡。他進去時，住在裡面的爬蟲全都拚命往外跑。安當再次請朋友把他鎖在裡面，他就待在那裡，不見任何人，繼續和魔鬼作戰。

往後的二十年，安當都在那座碉堡裡度過。朋友有時去到那裡，在門口探聽動靜，還以為裡面發生暴動。其實魔鬼並沒有打敗他，反而還想逃離他呢！安當用聖詠祈禱，強迫牠們交出欺壓人的控制權。他尤其愛誦禱的聖詠是：「願天主興起，使祂的仇敵四散……願惡人在天主面前，滅亡消散，就像煙被風吹一般」（詠六八2-3）「萬民雖然齊來將我圍困，奉上主名我將他們滅盡。」（詠一一八10）

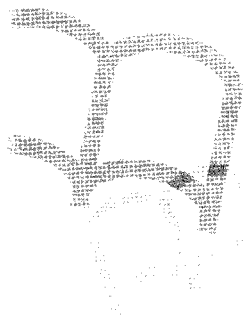
安當五十五歲時，他的朋友拆毀了碉堡的門。安當將此視為天主的召叫，要他結束離群索居的生活。

安當出來時，彷彿從聖殿走出一樣，看起來就像領受了神聖奧蹟，充滿天主聖神。朋友見到他時，都很驚訝他的身材居然和以前一樣，沒有因缺乏運動而變胖，也沒有因守齋和戰鬥而消瘦。他和隱修前他們所認識的沒兩樣，而且他的心靈狀態很純淨，既沒有沉浸於哀傷，也沒有耽於享樂，更沒有瀟灑著歡鬧。他看到群眾時，並不覺得尷尬，也沒有因為看到這麼多

人來迎接他而得意洋洋。他完全能控制自己，是一個依理智行事、性格沉穩的人。他勸誡眾人：不要喜愛世上一切勝過基督的愛。（《聖安當傳》，14號）

一度屬於魔鬼的沙漠，現在成了平安之地。在十年內，那裡住滿了數千名隱修士。

安當靈修之旅的經驗是一個經典範例，顯示天主的行動如何在我們生命中工作。當他很有魄力地拒絕魔鬼的頭一個誘惑，要他放棄靈修之旅、回歸世俗生活時，他就進入了感官的黑夜。在那段期間，天主的行動平息了安當假我中的潛意識動機。然後他享受了一段高原期，把新尋得的自由整合到日常生活和人際關係中。接著他又進入與魔鬼進一步的對峙，在這段時間他同時徹底放掉文化制約對他的影響，因為這會阻礙他跟隨基督。十字若望稱這個淨化過程為心靈的黑夜。我們在十五章會詳細討論這個過渡期。安當經由這個決定性的考驗，進入了轉化結合。



第十三章

感官黑夜的果實

感官的黑夜是為拆解那些不成熟、在成年生活裡絕對行不通的快樂模式。我們可能沒料到的是，當初展開靈修之旅的那股熱忱原本就不成熟，也受這些模式影響，所以這股熱忱也有成長的空間。

因此靈修之旅到了一個地步，祈禱時就會開始出現找不到天主的感覺，這種無孔不入的感覺也會蔓延到生活的其他領域。事實上這是與基督更深結合的開端，不過大多數人並未有此體認。當聖經中的曠野在內心開啟時，我們反而擔憂與天主的關係出了什麼差錯。

在感官黑夜中，天主召叫我們轉變，從表面的心靈食糧，轉變為純粹信德的固體食物。在祈禱、禮儀、聖言誦禱中享受到的感官慰藉好比垃圾食品，而現在端上桌的是更豐盛的食物——信德的乾糧。斷奶的嬰兒不喜歡被剝奪吃慣的奶水，但固體食物會讓他長得更結實。同樣的，天主就像神性的母親，催促我們離開慰藉的奶水，好能適應信德的單純食物，才有力量走過靈修之旅的崎嶇地帶。

感官黑夜會治癒從孩提到青春期初期成長中的異常毛病，

這些毛病是因為基本需求沒得到滿足，而產生無底洞般的補償要求。在感官黑夜中，不但與天主的關係變得乾枯，就連以前能讓我們快樂的事也不再能滿足我們。情緒模式枯竭而漸漸粉碎時，會在臨死前做最後的掙扎。

感官黑夜最主要的果實就是謙遜。謙遜讓我們承認自己是人類家族的一分子，必須同每個人一樣忍受人類處境中的盛衰起伏。事實上，天主此時給我們的保護比以前還多，只不過沒讓我們知道。

感官黑夜是用來拆解情緒模式，並置假我於死地。這個煉淨過程的成果就是，我們可以自由決定要做什麼，不受假我強迫行為和固著作用干預。當我們追求一切不實際的目標而一再受挫時，便會引發憤怒、悲傷、恐懼、驕傲、邪淫、貪婪、嫉妒和其他罪宗的苦惱情緒，這時就得費很大的力氣去粉飾太平。等到假我在感官黑夜裡萎弱、對天主的信任增加時，這些力氣就可以用在更好的地方了。

感官黑夜所做的不只是拆解假我。在緩解強迫行為及習慣性過度反應的同時，它也把潛意識中的能量釋放出來。尤其我們的靈修之旅是以「歸心祈禱」這類容易接受的方法來做規律的默觀祈禱，就更能達到這種效果。透過安歇在主內的過程，超越思想、感覺、聯想、解讀，我們會從身體官能的知覺提升到心靈官能的直觀，並能向臨在更深層次的天主開放。這個經驗給我們更深的歇息，而這歇息會鬆開幼年的防衛機制，讓潛意識中一些原先察覺不到的部分浮現出來。

浮現出的潛意識能量可能是正面或負面的。通常心靈力量

和神慰會帶來正面的情緒，若是性格中的黑暗面及複雜的動機湧現出來，就會產生負面情緒，提醒我們假我的危害。

許多追尋靈修之旅的人的經驗是：可能他們還沒完全準備好，一股強大能量就突然衝出來；有時是由口禱引起，有些則是專門用來鬆開潛意識能量的呼吸操練造成的。如果我們的驕傲還沒經過感官黑夜的煉淨，便經驗到神慰、心靈力量和神恩，我們很可能會得意忘形。反過來，如果此時浮現性格的黑暗面，我們就可能被沮喪淹沒。要解決這些新手上路的問題，就要靠正確的靈修教導。世界各大宗教的偉大靈修傳統都要求初學者做兩件事：一是熱愛神，二是服務他人。對基督徒來說，要培養對天主的虔誠和奉獻之心，可以藉由聖言誦禱（用神聖、專注的態度聆聽天主透過聖經發言）、禮儀和祈禱；服務他人則可透過善盡生活中的各種職責來學習。我們在這兩方面的努力就像築起兩道堤岸，中間形成一條渠道，讓潛意識中正面及負面的情緒安全地宣洩。經由這樣的操練，不論感官黑夜所揭露的自我是什麼樣子，我們都能從中獲益；而且在我們還沒有足夠的修練和適當的態度去應付之前，也可避免讓受壓抑的情緒暴衝闖進意識。

潛意識釋出的能量有一種正面效果，即能夠發展直觀的意識層次。在心理學家威爾伯的模式中，這個層次甚至超越心智自我，可以開啟新的觀點來看待所有事實。其實人腦還有很多潛力有待開發。如果許多神祕主義者的經驗確實可信，人類現有的意識層次便是通往更高意識狀態的一扇門。他們認為人類的潛能只有在轉化結合中才能完全實現。

在神話社群意識中，舉凡父母、國家、種族及幼年宗教教育的價值觀，我們一律照單全收。這些未經質疑的假設成了我們的世界觀和生活中的迷思。在感官黑夜裡，這些假設都要受到挑戰，雖然震撼的強度不及心靈的黑夜。感官黑夜像耶穌的比喻一樣，撼動了我們本來覺得安全的根基，並要求我們以新的眼光來看事實。

在人類發展的每一個層次，天主會按照我們當下的情況顯示祂自己。所以祂是原始人和兒童的堤丰式天主、是神話社群意識裡一神論的天主，也是福音所啟示的無限關懷全人類家族的天主。我們每個人在成長中，都會和每個層次看到的天主建立關係。

在感官黑夜裡，我們對天主的原始概念受到挑戰，其中可能包括幼年被灌輸的一些偏見。如果當時的天主形象是可怕的鬼怪、警察或不講情面的法官，這些恐怖形象造成的恫嚇可能深深烙印在腦海裡。但這些是情緒的判斷，不是真實的判斷，所以有必要加以導正。感官的黑夜給我們力量正視這些扭曲的天主形象，然後把它擺在一邊。這樣我們才能自由地與真實的天主往來，並運用這自由釋出的龐大能量與他人建立互敬、互愛的關係。

天主看我們不大懂得與祂來往，於是想出一個方法，就是把我們對祂的種種想法簡化為靜默。當我們習慣在默觀祈禱中安歇於主內時，自然而然就會脫離我們的快樂情緒模式及文化制約。我們已經在更深的層次與天主相遇，我們和天主的關係會漸漸從反省進展到共融。共融的關係是存有對存有，你在、

我也在的關係，即以純粹的信德來認識天主。

感官的黑夜也清楚檢視「承諾」的本質。當我們把耶穌「跟隨我」的召喚往心裡放時，他就會邀請我們作他的朋友。友誼一定包含給予對方承諾。安當就是靠著這種態度通過所有的誘惑，達到轉化結合。他的基本方法一直沒變：堅持對靈修之旅的承諾，不斷祈禱，相信天主會賜他力量堅忍到底。

找不到天主、內在的煉淨、日常生活的考驗，處處都在挑戰我們的承諾。在我們這個時代，信守承諾的榜樣如鳳毛麟角。工作一個換過一個、婚姻不長久、職業生涯草草結束、修道生活和貞潔願不如以前備受重視。曾經協助或推動人們信守承諾的支持力量，經過現代文化革新的衝擊，已經日漸衰微。不論這些社會變遷帶來什麼好處，過去存在的承諾典範如今大多已經消失，至少在西方世界是如此。

大多數年輕男女在踏上紅毯時，完全不知他們即將步入什麼樣的婚姻生活。等到困難出現了，他們往往認定是彼此不適合，而決定分手。經歷離婚心碎、另覓伴侶，結果只是在重複同樣的可怕過程。當然，有些承諾的關係後來會夭折或變得傷人；也有些關係只看到浪漫的一面，一旦遇到要求為愛情犧牲時，關係就崩潰了。

事實上，信守承諾的關係一定有困難。愛使你容易受傷。當你覺得被天主或被另一個人愛著時，就沒有必要自我保護。你的防衛機制鬆懈了，性格的黑暗面不但浮上意識，也出現在行為裡，或許還會嚇到另一半。但願你的另一半也正經歷類似的經驗。婚姻聖事的一個目的，就是給予處理彼此黑暗面所需

的恩寵。這樣一來，婚姻就成了煉淨和改變的學校了。當夫妻忍受彼此的失敗、黑暗面及弱點時，就是在履行天主要我們彼此相愛的使命。夫妻彼此相愛象徵天主的愛臨在婚姻聖事中，並把這份愛傳給對方。婚姻的承諾可以幫助人走過認識自我的歷程，並從這啟迪中獲益。

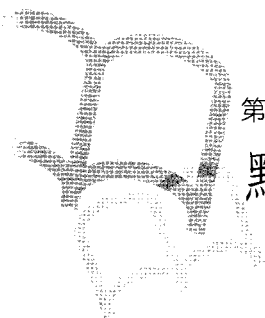
萬一你察覺到當初結婚的動機是有瑕疵的，怎麼辦？如果你是男性，或許當時你找的是你從小缺乏的母愛。或者你找的是和媽媽一樣的女人，然後你看到這個女人很能幹，可以照顧你的一切所需：每天幫你洗衣、燒飯，還能擦乾你的眼淚。突然間，你在自我認識上有所進步，發現當初結婚的動機不對，於是這個念頭就來了：「我唯一能獲得自由的方法就是完全斷絕這關係。」可是「承諾」會建議你：「何不把新的領悟帶回你們的關係中，看看是否行得通？」當然這個方法未必總是奏效，因為依賴的模式已經太過根深蒂固。如果造成的錯誤很嚴重，可能的確需要分開，但婚姻的承諾至少會讓我們先嘗試把新的領悟帶到關係中。

沒有人做承諾的動機完全純正，就連度修道生活或當神父也一樣。因此我們為了什麼動機進修道院並不要緊，為了什麼動機而留下來才最重要。

在感官的黑夜，天主召叫我們為自己負責，也為我們對基督「跟隨我」的召喚所做的回應負責，這包括我們對生活周遭的人，以及最終對全人類家族的答覆負責。

當感官的黑夜慢慢粉碎從前力量和慰藉的來源時，誘惑會如排山倒海般而來，勸我們放棄。「我不可能走這趟旅程。我

還要養家，還有事業要做。我應付不了內在不斷出現的痛苦消極面。」當乾枯和誘惑持續很久時，我們內的一切都要我們停止靈修之旅，而且希望永遠不必重新開始。如果我們輕易放掉對這旅程的承諾，假我就會跟著我們。以後不管走到哪裡，一定還會在其他情況下遇見它。我們的承諾會反抗這種後退的本能，大聲說：「我不放棄。不論發生什麼，為了愛基督，我決心走過煉淨的沙漠。」這種決心才能讓感官黑夜完成任務。



第十四章

默觀祈禱的階段

在感官黑夜裡，天主從內在餵養我們，而不是用外在的感官、記憶、想像力和理智來吸引我們的官能。在默觀祈禱裡，這些身體官能都停止運作，好讓我們的直觀能力，即被動的理智，和跟隨天主的意志都能進到那個「靜止點」——我們的個人認同植根於永恆臨在的天主之處。天主時時刻刻與我們同在，但我們卻認為祂不在。這種想法是人類處境裡不滅的幻覺，而靈修之旅的目的就是要治癒它。

我們把祈禱中的乾枯解釋為天主不在，直到我們察覺天主是在一個更深的層次與我們溝通。靜默是天主最先用的語言，其他的全都是不怎麼樣的翻譯。為了能聽到這語言，我們需要學會靜下來，安歇在主內。感官黑夜的一個記號就是喜歡獨處與靜默，想要和天主單獨相聚，雖然在裡面得不到滿足。這種模糊不清、但卻感受得到需要天主，來自聖神的默觀恩寵，特別是聰敏之恩，這時其他一切的善都成了相對的，並宣布感官黑夜開始了。

我們受內在靜默吸引，是因為天主通傳了純粹信德的食糧，這不是用來餵養我們的感官或理智，而是我們的直觀能力。起先我們不知該拿這乾枯怎麼辦，因此會有倉皇失措的反

應，而想放棄整個祈禱的過程，去找一些比較輕鬆或較吸引人的東西。不過，當我們習慣了純粹信德的操練後，就會開始體驗到收穫——信任天主和謙遜。謙遜表現在不去判斷別人。我們發現自己的善行摻雜了好多自私的動機，於是希望他人最好別再提起。我們也痛苦地察覺到，我們所有的行動都滿布著自私，而且就算努力改善，也拿它沒辦法。

靈修之旅到了這個地步，開始呈現十六世紀西班牙神祕家聖女大德蘭在《靈心城堡》（*The Interior Castle*）所形容的景況。她把靈修之旅描述成經歷不同的祈禱階段，這的確是許多人對靈修之旅的感受。當然也有另一條路可走，不過我們先看看大德蘭的模式。

在感官黑夜將近結束時，最先出現的恩寵是一種神祕的覺醒，彷彿一股清新的氣息進到心靈。一陣天主的香氣從我們存有最深處的中心——天主臨在之處散發出來，來到我們心靈官能的範圍內。大德蘭稱這種恩寵為「灌注的收心」（*infused recollection*）。這個名稱有點混淆，因為每一種祈禱都有灌注的成分在內；也就是說，一切都仰賴天主恩賜，而不是出自我們一己之力。在感官黑夜裡，天主一直都在，只是我們之前沒認出祂的臨在，而以為祂不在。現在先前的乾枯似乎有了芬芳的心靈滋味，吸引我們走向內在的中心。這時神慰並非來自外在的感官，而是從內心深處的源頭湧出；它可能像噴泉般流入感官，但源頭絕非來自感官或理智的活動。

「灌注的收心」對我們的吸引力不會大到無法抗拒，我們還是可以站起來走開。但通常我們會覺得很舒服，還想延

長沉醉其中的時間。這種恩寵可能擴大到進入「寧靜祈禱」（prayer of quiet），讓人將意志專注於天主。在這個階段，記憶力和想像力自在漫遊，經常和圖像及回憶嬉戲，免得無聊；意志則覺得受到這些無益活動的迫害。大德蘭說我們應該把記憶和想像的遊蕩看成是「瘋子的囈語」，不必理會。因此我們可能一方面體驗到我們不想要的思想如連珠炮般射來，但同時我們的意志又專注於天主的臨在，不論是三位一體的天主，或是特別專注於聖父、聖子、聖神當中的一位。

下一個階段的「寧靜祈禱」比「灌注的收心」更專注。在這個階段，天主的行動似乎把意志緊緊抱在心靈的懷抱裡。意志可以掙脫，卻不想這麼做。事實上，它很容易愛上這種神慰的感覺，因而想延長祈禱的時間。當祈禱令人愉快時，我們就想多一點祈禱，因此可能落入心靈貪婪的陷阱，想從突然變得如此慷慨的天主身上，盡可能多擠出一些歡愉。

如果「寧靜祈禱」進到更深的層次，想像和記憶都會暫停。天主彷彿把這些能力都叫到祂的身邊，它們聽到祂的聲音，深深著迷，於是圍坐在一起，靜靜聆聽。當它們靜下來時，意志就能享受天主的臨在。在這種狀態下，天主可以給我們更多的恩寵，因為我們不會再有抗拒或牢騷——這就是「結合的祈禱」（prayer of union）。

在所有這些狀態裡，我們都可察覺到某種真實臨在，但它不是一種形式、圖像或概念。天主的臨在可能以各種不同的方式出現，可能突然來到或慢慢降臨；可能從上翩然降下，或從下冉冉上升；可能像一片發光的雲把我們罩住，或從內心湧

出。不論如何，有一種很深的寧靜感，因為想像和記憶都停下來了。當它們完全靜止，意志全然為天主吸引時，就沒有自我反思了。這就是「完全結合祈禱」（prayer of full union）的經驗，這時所有的官能都靜止不動，安歇在主內。

十字若望也描寫過這種過程，但他指出有另外一條路徑，他稱為純粹信德之路。這兩條路都朝轉化結合的目標前進，即永遠感受到天主臨在我們內。十字若望把這條純粹信德之路稱為「隱祕的梯子」。這條是靈修旅程上的旅人大多數時候經驗到的路。他們內心受到祈禱的吸引，但卻沒有經驗到大德蘭描述的被天主吸引的層次。有時候他們意識到意志安歇在主內，但大多數的經驗是乾枯，加上永無止境的胡思亂想。即使感官黑夜已走了好一段路，他們的祈禱還是一樣，沒有明顯的改變。


有些靈修作家把所謂「感受」天主的經驗和默觀祈禱幾乎等同，所以當他們感覺不到天主時，就以為默觀也沒了。十字若望及經驗法則都駁斥這種理論。有一種與天主結合的方法活力充沛、充滿光明，但也有一種方法非常黑暗。換句話說，我們可能受邀來到靈心城堡的大門入口，或者被帶往傭人走的入口。我們可能受邀走前梯，也可能被帶領走後梯，後梯就相當於十字若望的隱祕梯子。哪一條路比較好？沒有人知道。唯一能確定的是，兩條路都可以達到轉化結合。只有透過純粹的信德才可能完全碰觸到天主本身。帶領我們達到轉化結合的並非神慰，而是煉淨的愛與信德。

轉化結合是重建整個意識，而不只是一種體驗或一連串的

經驗。在重建的過程中，就如我們在十六章將看到的，天主的臨在變成我們原先熟悉的三度空間世界裡的第四度空間。因此，從轉化結合的觀點來看，默觀祈禱中最重要的元素是去實際操練，而不是其心理意義。如果我們能完全領會這個真理，靈修之旅就會變得容易多了。旅途剛開始時，我們感到焦慮和沮喪，主要是因為我們會預期有哪些事該發生，並對發生的事多有牢騷。

不論是有豐沛神祕經驗的人，或是走隱祕梯子的人，都同樣要經歷心靈黑夜的進一步淨化。即使在祈禱的各種演進階段裡，假我也在運作，把追求滿足的世俗渴望巧妙地改裝為追求當下靈修路上的美好經驗。最後這句話不是在詆毀默觀祈禱中神慰的價值。有些人很需要神慰，特別是小時候受過嚴重創傷的人。天主會俯身擁抱那些深受傷害的人，並把愛給予他們，好讓他們相信從前自認為不該或被教導不該享受的歡樂，其實是可以盡情享受的。天主邀請他們重新檢視童年時的情緒判斷，並以感恩之心接納生命中的美好。感恩是靈修之旅中很重要的一種心態。

在經驗過天主的聖愛後，我們的情緒就了解何處有真正的價值觀。在嘗過天主的美善，體會過從這關係中自然生出的謙遜後，假我和文化制約所美化的情緒模式就會萎縮，再也無法展現以前稱霸一方的魅力。



第十五章

心靈的黑夜

我們看到感官的黑夜已經讓假我幾乎動彈不得，但它的餘毒仍殘留在我們的心靈官能裡，並且表現在當我們領受了天主的恩惠或特別召叫，而心中暗自竊喜的時候。如果你說：「我的一切成就都是天主恩賜的。」這話說得好，不過你心裡可能還是隱約想加上一句：「畢竟祂把這些恩寵給了我。」這種占有的心態，即使是在心靈層次，也需要淨化。這就是心靈黑夜的工作。

心靈黑夜是進一步淨化內心深處的過渡時期，十字若望稱之為與天主結合的開端。他教導我們：即使在豐沛的神祕經驗裡，「警報」也會響。我們會察覺到潛意識中還是有些未被感官黑夜導正的粗糙地帶，就像習慣性的分心、文化制約揮之不去的影響及心靈的驕傲。心靈黑夜的目的，就是讓我們不再受潛意識中假我的餘毒影響，因此預備我們邁向轉化結合。

心靈黑夜開始時，所有「感受天主」的神祕經驗都消退得無影無蹤。曾經被豐富神祕經驗帶領的人只能在那裡癡癡等待，渴望再次擁有那種經驗。這些人之前領受的神慰有多少，如今悵然若失的痛苦就有多深。或許心靈黑夜為那些領往走隱祕梯子的人來說，比較不痛苦，因為他們對天主臨在的體驗並

不多。不論如何，心靈的黑夜是達到與天主結合必要的臨門一腳。不經過這樣的淨煉，無法完全抹去假我的影響，還可能落入從潛意識竄出的心靈原型。

有過豐沛神祕經驗的人特別容易被這些狡猾的誘惑打動。他們可能有心靈的或靈修的特恩，而成為有天賦的老師或充滿神恩的領袖。正是這些恩賜使他們的教導有吸引力，可是卻會隱隱約約、不知不覺地讓他們想要塑造一個迷人的自我形象。正因為他們靈修上的成就，所以出現的誘惑就是自以為是先知、行奇蹟者、啟蒙導師、殉道者、受害者、神恩性的領袖——簡言之，就是天主給人類的禮物。心靈的黑夜會把這些誘惑完全除去，因為透過淨化過程，我們體驗到自己什麼壞事都做得出來。這不是說我們可能犯下惡行，而是說我們得全心依靠天主，才能避免犯罪，以及假我中可能造成犯罪的習慣性情緒問題。

在我們這時代，一定要了解這種誘惑，因為人們太重視心靈的恩賜，像是靈魂出竅、通靈、飄浮、控制身體的功能、各種各樣的醫治、預言及許多其他特異功能。有靈性恩賜的人或許也賦予能力把靈修經驗傳授給別人，就像在神恩復興運動看到的「在聖神內休息」現象。糟糕的是，如果所領悟的只是半桶水，成功和掌聲可能把人沖昏了頭，然後隨之而起的誘惑就是認同於某個特別理想化的自我形象，於是又回到假我的掌控中。

「服務」是天主派遣的人必有的一個記號。真正的先知、殉道者、靈修領袖或導師絕不會想支配別人。請注意，耶穌

曾多少次強調他是天父派遣的，而且他不能由自己做什麼：「我看見父做什麼，才能做什麼」（若五19）。他對每一個指控，主要的反駁都是：「我父到現在一直工作，我也應該工作。」（若五17）

天主啟示的使命是一個特別的召叫，人必須照天主的方式去做。這就是說，這使命就像耶穌的使命一樣，有反對、拒絕、失敗、失望、迫害或死亡等特徵。耶穌沒有利用心靈的力量或天主子的特權，來為他自己或為他的教導辯護，他讓自己經歷了極度的苦難和拒絕，把這一切視為被派遣的一部分，也因此彰顯出終極實在的內在本質就是無限的憐憫和寬恕。他的死亡與復活，給假我視為快樂和成功的每一件事，打上了一個大大的問號。

靈修之旅不是如何成功的故事，而是一連串的縮小自我。十二世紀的熙篤隱修會院長聖伯納德（St. Bernard of Clairvaux）教導說：羞辱就是謙遜之路。自我形象低落的人可能搞不清楚什麼是謙遜，什麼是屬於病態的貶低自己。後者當然不是謙遜。謙遜一詞可能遭受誤解。基本上，這是由經驗得來的覺知，也出自天主的光照，知道若非天主的保護，我們什麼罪都可能犯。心靈的黑夜是訓練謙遜的密集課程。

心靈的黑夜有五個重大成果。第一個是不因靈性上的恩賜或神恩，而自以為了不起。心靈的黑夜能煉淨我們蒙選領受天主特恩時的那種暗自竊喜，允許天主給我們和別人同等的待遇；也讓我們在這樣的對待中，而不是在高人一等、傲視群倫的經驗中，找到祂特別的愛。基督替我們被釘在十字架上，承

擔了罪的後果，其中最大的後果就是覺得被天主捨棄。他能成為世界的救主，進入圓滿的光榮中，所憑藉的不是他在世上的成就，或他負起本不該由他扛下的任務，而是因為他犧牲了天主子的特權。

心靈黑夜的第二個成果是不再受任何情緒支配。照本性來說，我們會因為情緒或過度認同情緒，而被牽著鼻子走，一天到晚忙著追求情緒要的、或是避開情緒不要的。心靈的黑夜把我們慢慢從情緒擺盪和喜怒無常的最後一絲控制中釋放出來。這不是只靠意志力去壓抑，或用不當方式抑制有害的情緒，而是接納、整合它們，成為我們本性中理智及直觀的一部分。這樣，情緒就能幫助及支持理智與意志的決定，這才是它們的天職。聖多瑪斯給人類幸福下的定義就是：情緒能與理智及信德整合，讓我們整個人都降服於天主。他認為人的作為本來就該與本性和諧一致，而且樂在其中。心靈的黑夜實質上恢復了這種和諧的狀態，它消滅了我們本性在心靈層次對快樂情緒模式的最後一絲屈從。至於情緒和感官層次上的情緒模式，已經在感官黑夜中被制伏了。

心靈黑夜的第三個成果是淨化了童年時的天主形象，或我們所屬特定團體敬拜的天主形象。我們從前認識的那個天主現在似乎不再理我們了，而且祂還要淨化我們在豐沛的神祕經驗期間（如果我們走的是那條路），與祂緊密契合時所塑造出的天主形象。在心靈的黑夜，天主以寬廣而超越的方式啟示祂自己——無限的、無法理解的且難以形容的天主，就像祂在西乃山顯現給梅瑟、在曷勒布山顯現給厄里亞的方式一樣。沒有人

能描述純粹信德的經驗，我們只知道有一股莫名的巨大能量從內心湧出。雖然天主與我們來往的方式是個人化的，但有些人經驗到這股巨大能量並非是個人化的。

心靈黑夜的第四個成果就是淨化了傳統所稱的「三超德」——信德、望德、愛德。為煉淨我們靠人性支持所產生的信德，我們可能被我們在人性、信仰、靈修上找到認同的那些團體拒絕。我們可能必須和我們的靈修導師、或在靈修發展及人生意義上多所仰仗的人分道揚鑣。我們對靈修之旅的概念、該用什麼方法去追尋、對我們的聖召、教會、耶穌基督——甚至天主——的觀念可能都會被打碎。這種經驗反映在許多偉大的聖經人物，像是約伯、梅瑟、若瑟、瑪利亞及耶穌身上。耶穌的生活和教導都建立在他與天父的合一上，然而在面臨死亡時，這個關係似乎也出現一個大問號：「我的天主，我的天主，祢為什麼捨棄了我？」

在聖經故事裡，約伯是個十全十美的模範，深受當時民眾景仰。但在幾天之內，他的財產、家人、聲譽、甚至身體健康全都被奪走。這是什麼樣的天主，竟然准許如此的悲劇進入祂朋友的生命中？約伯痛苦地埋怨自己的悲慘情況。如果他沒經歷過這種震撼教育，讓他不再以幼稚的想法看待天主的工作，他會知道天主是誰嗎？心靈黑夜最大的果實，就是讓我們願意接受天主本來的樣子。因此，我們會讓天主作天主，雖然不知道祂是誰，或不知道這是什麼意思。

在心靈黑夜中，完全棄絕自我的想法變得很強烈，雖然我們自己並未察覺。天主的光輝是如此純淨，以致我們的任何一

種官能都察覺不出。十字若望說純粹的信德是一道黑暗的光。由於沒有來自天主的任何慰藉或保證，而且以前仰仗的支柱都被拿走了，所以這種降服可能對存在產生極度懷疑或恐懼。如果我們讓天主作天主，不管祂是誰，並接受祂做的任何事，就會產生堅定的信心。這種信心不是建立在我們的善行、善表或其他事上。我們只是單純地相信天主的無限仁慈。仁慈本來就是援助軟弱和亟需。我們開始對天主的無限仁慈感到滿足，天主的聖愛灌注在完全棄絕自我的苗床上，帶我們走過心靈的黑夜，進入轉化結合。

心靈黑夜的第五個成果是渴望放掉還滯留在我們內的自私，並去除在與天主結合上可能阻礙我們成長的任何障礙。根據十字若望的經驗，在心靈黑夜中讓人痛苦無比的天主聖愛之火，到了轉化結合中卻變得溫柔、愛意無限。我們以自我為中心、被誇大的「我」，慢慢縮減成一個非常小的「我」，而讓《出谷紀》中那位偉大的「自有者」逐漸回歸應有的地位。因此，天主把人性轉變為神性的神聖計畫，不是要給人特殊的任務或某種神力，而是要讓人以不平凡的愛來度平凡的生活。

最後要提醒的是順序問題。即使我們提到天主的「計畫」，或按照傳統聖師所教導的勾勒出靈修之旅的各個階段，但在靈修之旅中我們唯一能確定的就是：凡是我們預期會發生的事都不會發生。天主不會被我們的想法綁住。有時候一開始就會遇到感官的黑夜，有時候感官黑夜和心靈黑夜的順序會顛倒，有時兩者會同時發生。如果我們博覽群籍後，以為事情會照我們所理解的進行，這時天主為了我們的好處，必然會顛倒

正常的順序。不管怎樣，我們都得憑著信任，縱身躍入未知的汪洋。



第十六章

轉化結合

轉化結合的經驗是一種存在於現世的方式。這種方式讓我們在每天生活中堅定相信：我們不斷地與天主結合。這是一種新的生活方式，既超越世俗的一切，卻又不脫離世俗。

在轉化結合中，情緒不再支配我們，情緒的擺盪也消失了。我們意識到之前自以為的情緒並不是真正的情緒，而是自己的解讀。如今我們的情緒還是和以前一樣強烈，甚至有過之而無不及，但已經不會扯我們的後腿了。感覺不會滯留不去，情緒也不會起起伏伏；情緒只會針對當下情況做出合適的反應。耶穌一怒之下趕走聖殿內的商人，就是其中一例。當事情結束後，情緒反應就停止了，因此情緒不會再引誘我們犯罪。雖然我們意識到自己還是有可能犯罪，但已經沒有事物刺激我們犯罪。我們已經完全掙脫假我及情緒的支配。

沙漠教父用一個詞來形容這種經驗，叫做「心神沉靜」（*apatheia*，平心靜氣）。這個字有時候會被誤解為「冷漠」，但其實是對一切極為關注，只是不會出現假我特有的情緒糾葛。我們能自由地奉獻自己，答覆別人的需求，但不會過度地捲入他們的痛苦情緒。我們內心最深處時時刻刻惦記著他們，而且看到基督在他們內與他們一同受苦。我們渴望與他們

分享我們獲得的內心自由，但我們不著急，也不會試圖改變他們，或想從他們那裡得到什麼。我們只是把所擁有的天主性生命當作禮物，白白送給任何想要的人。這樣基督復活的生命自會藉著聖神的恩寵，詳細地啟示什麼該做、什麼不該做。

這不是一種短暫的意識狀態，而是一種恆久且自然而然圍繞我們整個生命的覺悟，讓我們用信德的透視眼看穿外表，在天主內發現萬物，也在萬物內發現天主。因此我們從一開始追求神聖象徵，到專注於靈修，之後各種官能漸漸受天主吸引，再經過煉淨潛意識，最後在轉化結合中結束。轉化結合包含重建意識，而能看出所有真實的新面向。我們的生活不再依賴過去慰藉人心的靈修經驗，而是憑靠煉淨後的信德產生的成熟意識，以及靠直接並不斷向天主恩寵能量開放的愛。

我們對天主的體驗不論有多少或帶來多大喜樂，都只是天主臨在所發出的一道光芒。在今世經驗到的天主不可能與天主的本體相提並論，因為天主無限超越一切範疇和經驗。在轉化結合中，不論我們是否體驗得到，信心、信賴及愛的能量都持續發送給我們。身體經過修德的鍛鍊及煉淨感官和心靈後，已經準備妥當並安定下來，可以不間斷地領受天主的訊息。現在天主的聖愛可以在我們所有的行動上彰顯，即使是最平凡的作為。我們在街頭散步或刷牙時所體驗到遍及各處的結合，就和在默觀祈禱中一樣。外在和內在的真實都統合一致，因為一切都同樣來自天主，也都在彰顯天主。我們整個人變得很敏銳，可以察覺到天主用來彰顯祂臨在的各種方式，不會把其中任何一個誤認為表達天主聖愛的最終方式。

天主的能量是實在的且有無限的可能。受造物只是天主能量的局部展現。如果在我們內沒有障礙、沒有假我，我們就能成為心靈的傳達者，把天主臨在的無限大愛及憐憫傳遞給別人，不斷擴大影響的範圍。


轉化結合是拆解假我的成果。假我一旦被完全拆解，轉化結合就會出現，並使我們對一切事物抱持著不占有的態度，包括對自己，因為不再有以自我為中心的「我」在抓住任何事物。這並不表示我們不會善用人生的美好事物，只是現在這些事物本身已不是目的，而是幫助我們體驗天主臨在的踏腳石。聖神的能量從靜止點傾洩，進到其他所有的官能，煉淨外部的感官，幫助它們在每一個感官經驗中察覺到天主的臨在和行動，於是存在於萬物中的真、善、美都變得明顯了。

轉化結合會以各種不同的方式展現，比方說，在面對患病及外在試煉時的耐心，像在約伯身上看到的；或是強烈的孤獨，像是安當的情況；或是吃力的服事工作。但它還需要以更不平凡的方式表達，因為與天主結合會釋放出巨大無比的能量來追尋善。透過粒子物理學，我們可以了解當一個粒子回歸原先所屬的波形時，會發生什麼情況：波的力量遠大過定域粒子。安當就是靠著進入天主聖愛中心的這個行動，才能得到力量。

我們可能把天主想成統御萬物的天國君王，當然祂確實掌管一切。不過，請注意，天主展現權威的方式是每時每刻為所有受造物服務。祂創造並養育地球，細心照料一切，全天供應空氣、水、食物和各種天然資源。終極實在的特色就是服務，

不求任何回報。進入轉化結合的人漸漸發現這一點，因此他們也成了僕人，而不是支配者。

轉化結合是基督徒靈修之旅第一部分的目標，儘管不常見，但仍該看成基督徒生活正常的一環。所以我們必須把我們所有的關係——和天主、和自己、和他人、和宇宙，轉換成這種新的領悟及新的存在方式。若要達到轉化結合，最重要的方法就是愛基督。靈修旅程的第二部分，就是要了解耶穌說的「我與父原是一體」（若十30），以及他祈禱的結果「願眾人都合而為一」（若十七21）的含意。



第十七章

真福八端前四端

真福八端是耶穌教導的精華，也是追求幸福的綜合途徑。真福八端是五旬節聖神降臨恩寵的傾注。我們藉著聖洗，領受了聖神七恩：敬畏、孝愛、聰敏、剛毅、超見、明達與上智。當假我的束縛被拆除解開時，這些恩寵就會開始運作，幫助我們更透徹、更完滿地領受天主傳遞給我們的光與愛。

真福八端是智慧雋語，表達出每一個意識層次特有的心態，也突顯每一個發展階段的優點及限度。靈修之旅的目標是治癒我們的身心靈。耶穌說：「不是健康的人需要醫生，而是有病的人。我不是來召叫義人，而是召叫罪人悔改」（路五 31-32）。醫生治療病人的方法不是將病人殺死。同樣的，聖神在醫治我們幼年的創傷及快樂情緒模式時，用的方法也不是將滋生問題的本能完全摧毀。反之，本能需求當中好的部分，一定要保留下來，並整合在人類演進的價值觀裡。求生的生理需求很重要，因為人生不順遂時，需要靠求生的本能向前邁進。這些本能需求中只有被誇大及扭曲的部分，才是必須拋棄的。聖神的恩寵治癒了每一個意識層次，使每個層次特有的價值觀能發揮所有潛能，幫助人達到完整。

真福的第一端針對我們剛出生時經驗的意識層次，即爬蟲

類意識，那時嬰兒還沒有意識到自我與外界是分開的。爬蟲類意識最主要的焦點在食物、庇護、生存及迅速滿足生理需求。童年時期的這些需求若得不到滿足，後來就可能產生擁有文化裡安全象徵的慾望。耶穌說：「神貧的人是有福的。」也就是說，如果你相信的是天主，而不是財產或其他安全象徵，你會多麼快樂！

神貧的人是那些為了天主的緣故而甘願受苦的人，不僅是指物質上貧困的人，也包括在情緒、精神和肉體上受苦的人，以及為愛天主而接受自身處境的人。貧窮的人特別有權得到天國，因為他們確實一無所有，而且就算擁有什麼，也願意為了別人的需要或天主的旨意而放棄所有。聖神七恩的「敬畏」恩寵讓窮人能信賴天主，而不是相信文化給予的安全象徵。

在匱乏、貧窮、困苦中仍能體驗到快樂，就是接受現實的結果。因著接受現實，我們不會被預定的「需要」或「應該」綁住。不過這不只是被動的接受，天主也可能要求我們做些事來改變、改善或導正我們的處境，包括在必要時捍衛自己和他人。

孩童情緒中特有的半人半動物的堤丰式意識，是真福的第二端及第三端所針對的問題。在這個意識層次，追求愛／尊重和享樂的渴望，以及攫取權力／控制的渴望，可能把這些本能需求變成主宰我們生活的核心動機。「哀慟的人是有福的，因為他們要受安慰。」這一端談論對愛／尊重及享樂的過度需求。拒絕放掉我們擁有的事物，就會製造緊張。當我們放掉我們喜愛的人、地、物時，自然會經歷一段哀慟期。如果能接受

失去所愛的東西，就可以擺脫從前對這些東西的過度依賴，而能和它建立嶄新而自由的關係，不會再想從過眼雲煙般的享樂中榨取絕對的快樂。若是為了快樂而去追求某種特殊的享樂，就會把它當成偶像。真福第三端「溫良的人是有福的」，談的是對權力的慾望。這句話的意思是：「如果你不想掌控情況、不想操控他人和你自己的生命；如果你有自由接受侮辱、不公義，不會因此被擊敗，你會多麼快樂！」

這三種情緒模式都是在自我意識越來越高漲，卻得不到保證能與天主結合的背景下發展出來的。每當我們邁入更高的自我意識層次，與外界分離的自我感就會增強，也因此提高了我們的疏離感。

基督徒傳統裡有各式各樣的操練方法可醫治爬蟲類意識層次的問題。既然嬰兒時期的注意力都放在生理的需求：吃、睡、撫摸、快速滿足身體的需要，那麼現在就刻意顛覆吃睡習慣等日常作息，透過禁食、守夜祈禱及簡化生活方式來營造改變的空間。這種暫時匱乏的情況可以提醒我們：自己不像想像中那樣依賴生理的需求。鍛鍊身體、服事團體和勞動，都有助於控制生理的慾望。透過這些操練方法，可以減少對立即滿足享樂慾望的過度依賴。

傳統用來克服控制他人慾望的方法是實踐兄弟友愛的愛德：接受每個人原來的樣子，不要試圖改變他們；以及透過身體和心靈的善行來服事他人：給飢餓者食物、探望患病及坐監者、回應他人在身心靈方面各種形式的需求。

如果我們努力拆解快樂情緒模式並滿足別人的需要，必會

吸引聖神行動。天主看到我們的努力，就會用煉淨來幫助我們，帶我們超越憑己力所能成就的一切，擺脫爬蟲類及堤丰式意識層次帶來的煩惱。

在神話社群意識層次，我們的快樂情緒模式接觸四到八歲所經歷的社會化發展。在這段期間，我們吸收了父母、師長、同儕團體、電視節目的價值體系。小孩子不會運用理智來評估這些影響，毫不質疑地照單全收，並把原本的快樂情緒模式和新的社會處境連結起來。我們的情緒模式原是為應付嬰兒期的困難而產生的，如今問題擴大到更廣泛的社會關係，也使這些模式越趨複雜。

「飢渴慕義的人是有福的，因為他們要得飽飫」，真福第四端是針對過度認同社群的問題，讓我們不再迫切希望得到社群的接納和認可。為了答覆福音的邀請，我們必須超越自身特定社群所讚揚或要求的行為。這並不表示要排斥國家、宗教、族群或家庭。我們對所得到的美好事物心存感激，繼續忠於家庭和社群的同時，也要體認到這種忠誠不是絕對的。我們要設法改善家庭及團體中不健康和不公義的情況，而不是一味地愚忠，拒絕去看缺點，或不願提出該做的改善和修正。我們可以自由地留在傳統或體制內，同時也為革新努力。我們要盡力改善家庭、教會和社會處境，不問結果，也不期待看到自己辛勞的成果。聖神會給我們勇氣去回應基督，不必管別人說什麼、做什麼、或有什麼期待。

真福八端導引我們得到更大的內心自由。內心自由的增長，端賴我們的堅守承諾。「剛毅」之恩反映在真福第三端：

「溫良的人是有福的，因為他們要承受土地」。溫良的人是那些不想控制和指使別人的人。他們甘願受辱或被冷落，也不因這種敵對而動怒。他們的自我認同不是來自別人的言論和想法，而是根據福音的價值觀。溫良的人擁有的剛毅，是面臨反對仍能屹立不搖的剛毅，就如安當在墓穴裡一樣。聖多瑪斯說：耐著性子堅守立場，比反擊回去還需要更大的勇氣。這幫助我們更深入了解耶穌的苦難，這份了解源自於我們個人的人生歷練，而不是抽象地閱讀聖經。

真福八端邀請我們接受耶穌教導的價值觀。我們在人生的困境中掙扎時，要依靠天主，相信祂的助佑，不求慰藉的感覺，也不依賴神慰。真福八端的前四端和天主「愛近人如自己」的命令相互呼應，使我們能永遠脫離幼稚的模式，邁向耶穌邀請我們進入的自由。真福八端也在準備我們，讓我們持續努力放棄自私，更敏銳察覺聖神的行動，看出聖神不僅要我們慷慨付出，也要勇於為天主和眾人服務。

第十八章

真福八端後四端

「憐憫人的人是有福的，因為他們要受憐憫」，真福第五端完全符合心智自我意識的充分反思自我意識。在這個層次，我們成為完全的人，並以合作、不判斷及接納別人的態度來回應生命。這一端滿全了基督的新命令：「你們該彼此相愛，如同我愛了你們一樣。」（若十五12）

這新命令的要求比「愛近人如自己」高出許多。「愛近人如自己」是尊重在近人身上的天主形象，以及人性尊嚴賦予這人的所有權利。「彼此相愛，如同耶穌愛了我們一樣」，是要我們在人性上一個別性和堅持己見、個性不合及難以忍受的情況下也彼此相愛；不論出現任何阻擋我們愛人的挑撥煽動，還是得繼續去愛。

憐憫人的人是把對家人親友的關懷，擴大到更大團體的人。他們最終關注的焦點將涵蓋過去、現在和未來的整個人類家族。耶穌的最終目標是要我們參與贖世的工作。真福八端透露出天主堅定不移的愛，祂使太陽光照耀善人，也光照惡人；照耀那些答覆天主的人，也照耀那些不回應的人。

在現今這個時代，憐憫人這端真福的一個重要面向，就是

我們要憐憫自己。許多人自覺自我形象低落，並受各種不同程度的自憎折磨。這種態度的反面正是驕傲。這樣的人不會自我膨脹，反而貶低自己，因為他們達不到自我形象要求的理想完美形象。當他們無法達到這種不可能的標準時，會說「你不好」的不是天主，而是驕傲。然後他們就會因達不到自己的崇高期望而覺得羞愧。這些期望都是成長過程、文化和超越預期的渴望而造成的。

我們大多數人從幼年起就累積很多情緒垃圾，形成沉重的負擔。身體就是這些未消化情緒垃圾的倉庫。當我們的身心都在默觀祈禱中得到深度的歇息時，聖神就會清空這些垃圾，開始醫治的過程。以前我們的能量全部用於應付眼前的情緒壓力，如今這些能量可以用在成長上了。假我的束縛把人壓得透不過氣，幾乎無法發揮人性的潛能，真福八端卻能讓人拓展並開始運用這些無限的潛能。

隨著祈禱更深入內心，恩寵也會深入我們心靈的深處，使心靈卸下生命中的情緒傷害和碎片。我們會漸漸改變追尋天主的途徑，不再靠理性和特定的意志行為，而是直接透過直觀的官能。這樣天主就會透過直觀與我們往來，而不是藉由外在的感官、記憶、想像力、推理及意志行為。這個轉變期可能是在經歷一場信德危機，我們正從心智自我邁向直觀的意識層次。直觀的層次一旦確立，我們所有的關係都會跟著改變——對自己、對天主、對他人和對宇宙的關係，我們也會花相當長的時間適應這種新的處世之道。在直觀層次的人相當於真福第六端「心裡潔淨的人」，真福的許諾是「他們要看見天

主」。他們當然不是用肉眼看見天主，而是用信德煉淨後心靈的眼。

信德經過感官黑夜的煉淨後，能穿透外表，看到隱藏的真相。禮儀、聖事、大自然、藝術、友誼及服務別人都成了透明的，我們可以在這些記號或事件上看到天主的奧祕。萬物開始和我們談論天主。我們會因為察覺到與天主親近和對宇宙的歸屬感，而感到快樂。親近的感覺可能展現在「感受」默觀階段的靈修經驗中，正如在第十三章所見。這種經驗會在祈禱中隨著對天主的日益專注而加深，也會讓我們在日常生活中發生的事件及其他人身上，警覺到天主的臨在。


在自己和他人身上看到天主，在體會過這種真福經驗後，我們會面臨所謂心靈黑夜的信賴危機，恨不得早日與天主結合。這就是真福第七端「締造和平的人」談到的層次。根據聖奧斯定的傳統定義，和平就是秩序的和諧。人性的正確秩序在於把情緒和理性有效整合到直觀能力中，並在愛中把統合的本性交付給天主。當我們與天主結合時，耶穌基督「大我」就會變成我們的「我」。我們的身分認同是建基在耶穌基督內，而不是扎根在自身的利益上。就算我們還有其他利益，也願意應聖神的要求而放棄。祂可以說已成為這間公司的資深合夥人了。

平安是耶穌在復活當天送給我們的大禮。耶穌給的平安不是感性的平安，而是超越喜樂和悲傷、希望和絕望的平安。這種平安奠基在超越情緒的生活方式上；我們不再被迫害的狂風吹散，或被混亂的洪流沖走。我們的房子建在磐石上，這磐石

就是基督。這磐石是抵禦各種風暴的力量。與天主結合已經變成一種堅強的信念，一種存在的方式，對所有現實來說，這是第四度空間。

人在與天主結合後，會變得「肖似天主」。這和「變成天主」是完全不同的兩回事。有時候在心靈黑夜來臨前，人會感受到奇妙的神慰，讓人覺得「自己宛如天主」。十字若望說這種經驗在轉化結合後會更加強烈。不過，持久的轉化結合傾向於沒有任何奇特的經驗，只是謙遜地過每天的平凡生活。就算有特恩，也是依靠天主來運用。人會完全不在意結果，也不需要靠有魅力的角色來得到自我認同，就像天主一樣，只要作受造物的僕人就夠了。

真福第八端屬於更進階的意識，即完滿智慧的階段，就是在迫害中找到幸福的智慧。耶穌實際上說的是：「如果人們無所不用其極地毀謗你們，或當你們為了真理、正義、或因我的名而受苦時，你們歡喜踴躍吧！因為你們在天上的賞報是豐厚的。」在這種不尋常的世界觀中，為天主忍受迫害是幸福快樂的巔峰。體驗過這端真福的人已經把私利遠遠拋在腦後，所以他們對自己不再抱持占有的態度。他們的自我認同扎根在基督內，這也是祂希望他們擁有的獨一無二的身分。如果他們必須為聖召受苦，就把受苦看成是在更有力地服事基督。他們不但進入了基督的平安，也成為別人天主性生命及平安的來源。從天主那裡領受的恩寵能量就像源源不絕的溪流，流向他們生活周遭的人，也繼續流傳下去。天主要透過他們，把神性的光、生命和愛傾注到人類家族中。



第十九章

默觀祈禱的本質

首先要澄清默觀不是什麼，才能更加了解什麼是默觀。默觀祈禱不是一種技巧，雖然在開始時會運用一些方法來喚醒心靈的專注力。默觀祈禱不是一張可以帶你享受天堂福樂的魔毯，也不是心靈的快樂時光，更不是改變心情的藥物或自我催眠，也不是一種出神狀態。

默觀祈禱不該和各種神恩混為一談，如聖保祿所列舉的：說各種語言、解釋語言、說知識的言語、治病、行奇蹟、說智慧的言語、說先知話、辨別神恩、治理人等神恩（格前十二7-11）。聖保祿認為一切神恩都是為了鼓勵基督徒的地方團體，主要目的不是為了那些得到神恩者的好處，或為聖化他們。有神恩未必表示有默觀祈禱或有聖德，因此我們對神恩的渴慕應當有所節制。

讓人印象最深刻的神恩大概就屬在聖神內休息，即以前所稱的「在聖神內臥倒」。醫治者透過抹油、覆手禮、或只是看一眼，就把這神恩傳了出去。領受神恩的人會感受到一股在主內歇息的吸引力。他們可以抗拒或同意；如果同意，他們的外在感覺就會稍微暫停，然後臥倒在地。他們往往想延長這種經驗，因為實在太愉快了，所以會繼續躺在地上，或回到醫治者

那裡，求他再做一次。在這個神恩日增的時代，很重要的是提供一個平衡的教導，幫助人們了解這些特殊神恩的真正價值。神恩是在邀請人開始走靈修之旅，而不是要人盡量沉醉在這種狂喜中，否則就成了心靈的貪饕。

許多人偶爾會得到一些意義重大、甚至很震撼的神祕恩寵。既然天主臨在我們內，祂隨時可以伸手把我們拉進祂懷中，也可以從祂在我們內的神祕居所飄出一縷芳香，讓我們察覺祂的臨在。就連不算特別虔誠的人也會有這種經驗。現在一般的基督宗教教導通常不談基督徒的神祕經驗，當這些經驗冒出來時，大多數的基督徒都不了解，也說不出所以然，還可能被嚇到。事實上，這些恩寵都是鑲了金邊的邀請函，是基督在對我們說：「跟隨我吧！」——祂不是用言語，而是用經驗來邀請。如果我們只想躺在地上，乾脆去睡個午覺吧！

另一種經常被誤認為默觀祈禱的經驗是屬於心靈的天賦或超心理學的現象。現在這些現象增加很多，所以有些人類學家認為整個人類家族正從心智自我意識層次邁向直觀層次。我們漸漸領悟到大腦擁有一些未被發掘或探索的潛能，這是人類成長過程自然而然的副產品。如果這些能量透過誦經、道家或瑜珈的修練、健走、慢跑，或是手工藝和園藝這類輕鬆的工作，在我們身體內打好根底，身體就會正常地分散這些增多的能量。如果這些自然能量困在身體或神經系統裡，就可能用一些精神或生理現象的方式顯露出來。

在直觀的意識層次，假我還是會繼續運作。直觀層次代表人類潛能有重大成長，而且能提供一種新能量。但能量就只是

能量，重要的是該如何使用。就如我們所見，心靈的能量可用來自我膨脹和操控那些對奇恩異能著迷的人。如果不先將假我煉淨到相當程度，神恩和心靈力量都可能讓人得意忘形。心靈黑夜就是在運用這些能力之前必經的一個矯正過程，讓人不致陷入心靈的驕傲，變成自我抬舉。

現在我們來看一些神祕現象，這些都是因神聖的臨在和行動而引起的心靈現象，像是肉體的狂喜、內心交談（在心靈和想像中實際說出的話），以及外在或內心的神視。露德和法蒂瑪聖母真實顯現的特恩，是為了鼓勵在災難、戰爭及迫害下的基督徒，並召叫人悔改和祈禱。

在印度傳統裡，根據印度聖哲帕坦伽利（Patanjali）的記載，有上百人擁有心靈力量和「神通」（siddhis）。這些力量本該整合到意識的演進層次裡。如果困在某個階段，無法繼續成長，不論那人有多深的靈修，那個階段特有的恩寵就會失去效力。結果這些本來有益於人的特恩可能變得有害，例如落入心靈的驕傲而傷到自己，或是為了滿足自己而用這些特恩來壓榨別人，也可能對別人造成傷害。

十七世紀的嘉布遣會會士聖若瑟·古伯定（St. Joseph of Cupertino）是歷史上偉大著名的飄浮者。在靈修發展的某個階段，他經驗到我們之前描述的豐沛神祕經驗。他深愛天主，常常一聽到耶穌名號，就會騰空飄浮。大多數的飄浮者只會上升幾英尺，但他有時候會直接飄上天花板。對那些在詠經團想誦念日課的會士來說，這就麻煩了。修院長上對若瑟的天賦也開始轉喜為憂。不過他確實是個模範會士，所以他們決定靜觀

其變。有一天，一個重達半噸的巨型十字架運到修院來，準備放在教堂的尖塔上。那時起重機還沒發明，臨時搭起的鷹架又出了狀況，如果硬把十字架拉到尖塔頂端，實在太危險。正當會士們發愁不知如何是好時，若瑟感覺到聖神推動他去做這件事。於是他輕吼一聲，從地面升起，一把抓住巨大的十字架，飛向尖塔頂端把十字架放定位，然後輕輕降落地面。

還有記載說，若瑟在和其他會士交談時，如果提到耶穌的名字，有時候他的心會因為聖愛襲來而融化在主內；然後不知不覺地抓住對方，兩個人一起向上飄。長上們覺得這實在太過分，於是下令若瑟不准再飄浮。若瑟表示這股上升的力量來到他身上時，他也無力抗拒，但長上們仍然堅持。若瑟一向非常服從，所以他不斷努力抵擋上升的衝動。聽說他因此陷入「憂鬱」，不知這是否是「心靈黑夜」的委婉說法？因為心靈黑夜有時也會有類似的徵狀。如果是，那就是心靈黑夜改變了他，而不是飄浮。

超心理學現象只是默觀的副產品，不是本質。沒有工廠會為了生產副產品而動工。如果過度強調心靈力量或心靈的副產品，那就本末倒置了。假使我們有意無意地依戀奇恩異能，就會形成靈修旅程上的阻礙。只有在心靈黑夜完成其任務後，我們終於才能完全去除自認為特選之民那種暗自竊喜的心態。

我們現在需要的靈修輔導者，是對基督徒的默觀傳統、祈禱的各個階段及沿途的陷阱瞭若指掌的人，這樣的人才能鼓勵正進入感官黑夜的旅人。經歷感官黑夜的人數與日遽增，唯有對默觀祈禱有經驗的人方能引導他們；也唯有勸人不要追求心

靈力量或神祕現象的靈修智慧，才能指出他們所需的提醒。人不能只靠蛋糕上的糖霜過活，人需要的是純粹信德的固體食物。默觀祈禱的本質不在於外在或內在的現象，而在於純粹的信德。這才是通往生命的窄門。

不過，我們已經習慣把默觀祈禱和感受的祈禱混為一談，而且不妙的是，這情況越來越嚴重。近幾世紀的靈修作家常常把默觀解釋為感受到天主的臨在，或是有心靈感受——在祈禱中用感覺直接體驗天主臨在我們內，就像用嗅覺、觸覺、味覺來經驗物體一樣。在探討靈修神學的教科書中，可以看到有人挑明論述，也有人預設默觀必須有真實的感受。

許多走默觀之路的人，包括隱修院的會士，他們致力於操練默觀祈禱，卻從未經驗到大德蘭或其他神祕家所描述的天主恩寵的灌注。他們是否因此就不算是默觀者呢？布勞斯修女（Ruth Burrows）在所著的《神祕祈禱指南》（*Guidelines for Mystical Prayer*）一書中談到兩位和她很親近的修女，一位在加爾默羅會的隱修院內，另一位則是投入俗世忙亂的使徒工作中。從事使徒工作的修女有豐沛的神祕經驗，另一位修女則是典型勤奮、忠實又順從的修女，三、四十年來日復一日地操練默觀祈禱，但大多數時候經驗到的都是沉悶和無聊，頭腦裡不停冒出無用的思想。她不像別人會走出感官黑夜，她若不是留在感官黑夜，就是進入心靈黑夜，中間沒有任何過渡期。布勞斯修女說這兩位修女幾乎在同一時間達到轉化結合。

大德蘭曾在她的著作中提到：「完全結合祈禱」是達到轉化結合的捷徑。或許這確實是完全結合祈禱的目的，也可能是

加速拆解假我正常程序的一個特別方法。布勞斯修女推斷：豐沛的神祕經驗應該是一種神恩。有些人得到這些必要的心理經驗，是為了大多數的默觀者，即十字若望說的走隱秘梯子之路的人，向他們說明默觀的各個階段。

我們由此就能了解十字若望的精闢見解：默觀祈禱基本上是一道黑暗之光。他一再把純粹的信德看成最容易與天主結合的方法。因此，我們經驗到的天主絕對不是天主，而是我們對天主的詮釋，或是天主在我們內行動所散發的光采。純粹的信德超越所有的人性經驗，而能看到天主的原貌。十字若望說，如果有一道光線穿越過完全的真空狀態，我們會全然不知，因為在完全的真空裡，沒有灰塵粒子的反射，所以不會看出這股物理能量就是光。當我們接受天主真光的原貌時，這光會不斷照亮我們整個存有，包括身體、心靈和靈魂。天主神聖的能量所擁有的無限純潔和力量，即使用心靈感官也觸碰不到。

《若望壹書》的作者告訴我們，人不可能在今世看到天主的原貌後，而仍然活著。但我們可以同意在信德的黑暗中認識祂，而在那黑暗中，天主臨在的堅定信念就能產生。如果能理解十字若望的這個基本領悟，在這旅程中就不會有這麼多焦慮，因為我們大多數的困擾都來自不切實際及無法實現的期待。

純粹的信德是通往生命的窄路。十字若望的教導可以用一個例子來說明。試想如果要到摩天大樓的頂樓，搭高速電梯和搭一般電梯有什麼差別。一般電梯每樓都停，每上一層樓，景觀就更好。問題出在可能太陶醉於眼前的風景，而不願走回電

梯裡。十字若望不准他的弟子接受心靈力量的現象，也不准他們渴望心靈真實的觸動。他承認說：「後者是與天主結合的一部分，可以接受，但無須渴求。」至於內心交談、香氣、從外在或內心而來的神視，他也極力要求人們抗拒。

恩賜越大，越需要感官黑夜和心靈黑夜來保護我們不受假我的餘毒和心靈驕傲傷害。如果上了心靈驕傲的當，靈修旅程就會驟然停止進步。搭高速電梯到頂樓，即純粹信德之道的明智之處，就在於可以避開各種神祕現象，這些現象可能在解除潛意識的壓抑後出現。純粹信德之道是在默觀中堅忍到底，不去擔憂我們已經走到旅程的哪個階段，也不拿自己和別人比較，或判斷別人的恩賜比較好。如果我們不理會祈禱裡出現什麼心理感受，任憑天主行動的帶領，就可以免去這些無意義事物的影響。在純粹信德中，就連成長最多的人也看不出自己修練的成果。


我們再回到那位肯定自己從未體驗過任何神祕恩寵灌注的隱修女。在默觀祈禱只是乏味的例行公事時，她堅持不懈，不斷和她幼稚的感覺及幼年的情緒創傷搏鬥。有一天，她在修院花園散步時，突然意識到一切都改變了。她以自我為中心的那個「我」現在小到看不見，基督那大大的「我」已經移至她意識的舞臺中央。她的自我認同不再來自從前認識的自己，而是來自臨在她內的基督。基督復活的生命開始彰顯在她做的一切事上，不論在睡夢中或清醒時都賜給她力量，讓她有堅持不懈的決心去完成聖召。

因此，帶領人達到轉化結合的不是靈修經驗，而是對這旅

程的承諾及忠實信守默觀操練。當然這些經驗可以幫助我們做到承諾，有時候也需要這些經驗來治癒童年的創傷及情緒傷痛。可是一旦我們的情緒痊癒後，天主就要做工，把我們當成大人對待。然後我們就會開始走這條通往生命的窄路，也就是純粹信德之路。

只要我們同意讓天主在我們內臨在與行動，天主必定會恩賜信德之光。這光可醫治一生的創傷，帶我們走向轉化結合，並使我們進入基督的救贖計畫——先是治癒我們自己深層的創傷，然後再幫助別人得到醫治。

如果天主恩寵的能量每時每刻穿透我們的生命、到達根源，一定會影響我們的生活。在轉化結合中的人可以從他們的生活方式看出，但極有可能這些人自己也未察覺。有些在現世默默度祈禱生活的平信徒，因為沒有去隱修，就覺得自己不是默觀者。也有些年長的修道人因為近幾世紀對默觀祈禱的誤解，而覺得自己不是默觀者。但這些人都可能極具聖德，連自己做不成默觀者也不因此心煩。這才真是看不見的勝利。



第二十章

從默觀到行動

《教會》（*The Mission*）這部電影探討的是十七世紀的南美洲，在現今葡萄牙、阿根廷和巴西交界發生的真實故事。耶穌會的傳教士在那裡成立了一個團體，幫助當地的原住民自給自足。這片原住民的土地，多年來一直是歐洲各國政治勢力爭食的大餅。經過耶穌會傳教士的培育，這群原住民的生活漸漸富足和自治，但這項成果卻對西班牙及葡萄牙在當地的奴隸買賣及拓展殖民地的野心造成威脅。

西班牙及葡萄牙政府對教會當局施加無比壓力，要求終止傳教工作，好讓逐漸衰落的奴隸買賣順利拓展，不致遭到傳教士及原住民的反對。如果教宗不下令終止傳教活動，西班牙及葡萄牙的使者威脅要關閉他們國內耶穌會所有的會院。教宗為了挽救耶穌會在歐洲及全世界的會院，派遣曾是耶穌會會士的視察員前往當地，宣布撤出教區的密令。我們要知道當時耶穌會正大力推行特利騰大公會議的改革，在世界各地成立大學、避靜院及傳教區，也就能明瞭教宗面臨的兩難。若是革新教會的所有工作都因此停擺，將造成嚴重的損失，甚至災難。

電影接著演到宗座視察員目睹了耶穌會會士在當地傳教的卓越成果。他看到快樂又勤勞的原住民走出叢林，接受基督信

仰及耶穌會傳教士帶來的文明社會的教導。在經過痛苦的內心掙扎及長時間的祈禱後，他下令關閉傳教區。當地的原住民拒絕離開，幾位耶穌會會士也站在他們那邊，但開教的那些會士拒絕用暴力來捍衛教區。

歐洲勢力雇用的傭兵用大炮攻擊孤立無援的傳教區，殺光了所有原住民及傳教士。在最後一幕，西班牙和葡萄牙的大使觀見宗座視察員，報告事情的經過。視察員對全面屠殺的結果非常驚愕，他不禁怒從中來，問到：「這樣的屠殺真有必要嗎？」其中一位大使為了平息視察員的怒氣和驚恐，就安撫他說：「閣下，不要難過，畢竟世界本來就是這個樣子！」

視察員回答說：「不！……是我們把世界弄成這個樣子！」他起身走到窗邊，凝視著窗外，然後又加上更明確的一句話，彷彿說給自己聽：「是我把世界弄成這個樣子的。」他的眼睛泛起淚光。

《教會》的劇情聚焦在我們這時代最重要，也是我們每個人都被問過的問題：我們對社會正義的責任。當無辜者的權利妨礙到世界強權的經濟或主權利益時，該怎麼辦？神話社群意識層次的答覆是：「世界本來就是這個樣子。」誰最有財富和權勢，誰就是贏家。國家利益永遠最大。成熟的基督徒意識會說：「不，這樣不合乎正義。用武裝軍隊剝削無辜者的行為是不能容忍的。壓迫是惡性重大的集體犯罪，會招致最嚴重的後果。我們在這麼大的惡中，怎麼可能不受牽連？」

神話社群意識的限度，尤其是對特定文化或利益團體的愚忠，會阻礙我們完全回應福音的價值觀。我們在面對個人及社

會問題時，會把一些根深蒂固、預先包裝好的價值觀和先入為主的想法帶進來。「飢渴慕義」的這端真福敦促我們，要我們為自己對天主、對他人、對地球生態的行為態度，以及對這個時代廣泛且不斷惡化的社會問題負起責任。

美國總統林肯受當時文化制約的影響，對於簽署「解放黑奴宣言」也有所遲疑。他在執政的頭幾個月，主要的考量是維護國家統一。既然憲法賦予各州權利，蓄奴又是南方的權利，所以他贊同南方保有奴隸制度，只要這種做法不會擴展到西部新開發的疆域。經過一段時間，他才看出奴隸制度的惡正是南北內戰的主要議題，所以他就簽署了「解放黑奴宣言」。

種族隔離是近代最為人關注的全球議題。「白人比黑人好」的信條在各種迷惑人心論調的推波助瀾下，支撐著一個極明顯不合正義的政治結構。如果在這種氛圍中長大，就會毫不質疑地吸收這種心態。當然，不是只有住在南非的人有這種態度，殖民主義的種族歧視歪風，反映出歐洲數百年來的病態心理。一旦我們同意讓這些不正義的情況存在，自然就會用理智想出各種讓它們合理化、正當化的論調。

基督宗教各支派當初派遣傳教士到亞洲時，也想要去一較高下，這是歐洲的殖民主義心態。傳教士的宣講是從西方文化優於東方、亞洲人只是一群異教徒的觀點出發。事實上，比起教會幾世紀以來在歐洲企圖歸化的中世紀蠻族，亞洲人在很多例子上展現的文化水準都高出許多。但傳教士的心態卻不允許他們質疑這些先入為主或預先包裝的價值觀。因此，經過四百年的福傳，他們實際上還是無法打進亞洲人的世界，這是因為

他們不懂得欣賞本地文化，也沒想過要努力從本地文化中活出福音。

到了現代，本篤會隱修院蒙沙南院長（Jules Monchanin）、樂索神父（Henri Le Saux）及格里菲思神父（Bede Griffiths），他們三位是在印度開創尊重本地文化的先鋒。格里菲思神父的修院將印度教的經文融入禮儀，也沿用印度苦行僧的習俗，並用當地人民可以理解的方式活出基督徒隱修生活的價值觀。只有能自由運用創意來為天主服務的人，以及不再過度依賴童年宗教教育及世俗文化的哲學或國家主義價值觀的人，才有可能帶來這種影響。

如果全體天主教信友都脫離了神話社群意識層次，每個人都願為自己和納粹行動的關係負責，還會這麼輕易默許納粹政權嗎？奧地利的虔誠天主教徒賈格斯戴特（Franz Jagerstetter）拒絕德軍的徵召，因為他認為戰爭是不正義的。他很愛他的家庭，但那不是他最優先的考量。他的良心說：「你不能支持這個不正義的政權和戰爭。」所以他拒絕加入德軍，因此遭監禁，最後上了斷頭台。他是為了良心殉道，也就是為信仰殉道。

真福第七端說：「締造和平的人是有福的。」耶穌沒有說：「愛好和平的人是有福的。」後者是不想惹麻煩，因此會迴避讓事情複雜化的人。資本主義制度認為無家可歸的人很麻煩，所以要把他們藏起來。共產政權向來認為異議分子很麻煩，所以也要把他們藏起來，這情形直到最近才改變。每一種心態、偏心、成見都害怕締造和平的人。當權者卻可以應付那

些愛好和平的人，那些人不願被他人的悲慘或受壓迫而攪亂自己的生活，所以只要投其所好即可打發他們。神話社群的心態會導致嚴重的不正義行為，因為這會置他人的權利和需要於不顧。

想要成為完全的人，就必須超越神話社群意識。雖然大約在西元前三千年，全人類開始達到心智自我意識層次，但這個層次若要臻於成熟，仍有待每個人把個人負責的態度內化。這種成熟會因為人性的退縮傾向在向下拉扯，也因為對國家、族群、部落或宗教的過度認同，而遭到強勁反彈，畢竟這種認同正是我們歸屬感及自我價值的根源。這些退縮的傾向讓我們不敢為那些打著我們團體名號橫行多年的「不正義」負責。

世界各國至今仍以神話社群意識的思維來解決彼此間的爭議，就像以下這個故事一樣。有一個四、五歲的小孩和朋友在沙坑裡玩。他一時興起想把整個沙坑占為己有，於是對朋友說：「這是我的沙坑，你出去！」朋友說：「我才不要！」——「出去！」——「我不要！」——「出去！」最後這個小男孩把剛剛還是朋友的玩伴一把推出沙坑外。他覺得這樣做很好玩，又跑到沙灘上其他的沙坑去，把裡面的小孩一個接一個地打跑了。現在他有十個沙坑，已經是一片領土——簡直是個帝國了！

這種處理國家間爭議的方法毫無理性可言，尤其用來打擊敵人的武器有強大破壞力時，可能連自己也毀滅了。正義戰爭理論的基本條件之一就是不能傷及或殺害無辜。但如果我們看現今所使用的武器，就知道根本不可能符合這個基本條件。

二十世紀的戰爭殺死的百姓人數是軍人的數倍，而且比例還持續升高。

我們不禁想問世界各大宗教要為這種情況負何等責任？歷史告訴我們，宗教造成了嚴重的暴力、戰爭、偏見、盲從及無止境的分裂。但事實上宗教比任何公共團體更有義務處理世界和平問題，並強調他們所共同享有及宣揚的人性價值。宗教的集體良知可以挑戰世界強權的國家主義利益。但到目前為止，還沒看到有連結的方法或平台讓他們共同為人類的的基本價值發聲，特別是為正義與和平。我們不可能期待軍事團體來終結戰爭，別忘了他們是靠戰爭吃飯的。唯一能消滅戰爭的方法，就是讓社會不接受戰爭。如果世界各宗教可以告訴人類家族：我們有共同的根源，每個人都可能轉化為神聖的，就能引出一股巨大的道德力量，來為無辜者和整個人類家族發聲。

基督徒不能不關懷社會。世界上不該有任何人挨餓，連一天都不行。既然資源充足，為什麼還有數百萬人繼續挨餓？答案一定就是貪婪。對大多數人來說，這是一種不知不覺的貪婪，問題出在不懂得問正確的問題，而且世界觀也落伍了。達到心智自我意識的人察覺到他們必須有交談、和諧、合作、寬恕和憐憫的能力。這時代的問題必須以有創意的的方法來處理，即在全球化世界的社會現況下，從內心的自由去重新思考倫理的原則。

這些問題中的一個是我們和我們管理的地球之間的關係。最起碼，我們有責任把環境完好無缺地傳給下一代。我們只是短暫旅居在這個星球，所以一定要考量我們離開後會發生什麼

事。我們離開塵世後，和人類家族的關係顯然和以前不同，但我們活著時對人類家族的態度，在死後還是繼續影響他們。這就是公審判比喻的意義（瑪廿五31-46）。我們的人性在死後還是會以某種形式存留下來。我們對最小兄弟中的一個做了什麼、或沒做什麼，到了永恆之日都要回到我們身上。

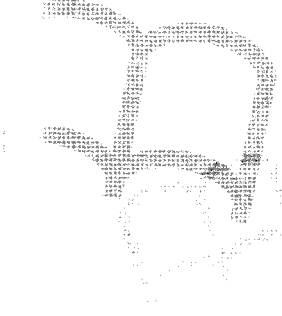
耶穌在比喻中確認這些人將得到天國：「我患病，你們看顧了我；我餓了，你們給了我吃的；我在監裡，你們來探望了我」（瑪廿五35-36）。從這些話可看出，基督在貧困和病苦者身上同他們一起受苦。只要我們懷有基督的心情，我們也可以對別人的痛苦感同身受，並在能力範圍內伸出援手。

能夠體會到基督在受壓迫者內受苦，這是直觀意識把心智自我階段播下的種子完全育成的結果。今日人類意識的平均層次仍必須脫離神話社群，為能進入成熟的心智自我意識。默觀旅程的本質就是召叫我們行事為人要按照聖神恩賜的啟發，作一個成全的人。這些恩賜提供天主恩寵的能量，使我們不但能接受現況，也能改變不正義的事。堅毅的恩寵會讓我們飢渴慕義。這樣的態度幫助我們掙脫退縮向下拉扯的力量及文化制約的過度影響，並幫助我們擺脫一切恐懼，就像安當的情形一樣。

人類家族還沉浸在西元前三千年出現的父權文化。我們儘管願意，卻無法斷言在現今的世界文化裡，男女受到的待遇是平等的。這種不平等的情形在某些文化比較嚴重，某些文化比較輕微，端看這個文化演進的程度。只有支持真福的制度才可能抵銷社會中習以為常的制度性剝削。梵二是聖神的行動，要

把福音的價值觀帶給普世萬民。若要達到這目標，就必須透過合乎心智自我意識的結構來解釋福音的訊息，這樣人們才會明瞭；而且還要做出實際關懷的榜樣，否則空談是沒用的。

二次世界大戰後，基督徒的意識似乎慢慢在轉變。第四世紀殉道時代結束後，納匝肋的理想——簡樸的生活方式、家庭美德、完全服從權威——成了基督徒聖德的基本楷模。隨著整個人類邁向心智自我及直觀意識，這種聖德的楷模也在改變。在重大事情上，不再能只靠服從來分辨天主旨意，還必須考量其他因素，像是實際情況、專家建議、他人的需要、恩寵的內在吸引、靈修指導及時代訊號。心智自我意識敦促我們擔起個人的責任，在每一種情況中回應基督，而不受限於堂區、教區或修會團體的傳統道德教導。在心智自我意識的人覺得對整個教會，以及對整個人類家族都有責任。他們真心尊重權威和傳統，但責任感催促他們開創新的方法，讓更多人知道並接受福音的挑戰，尤其是默觀的幅度及社會意涵。



第廿一章

在行動中默觀

卡馬拉總主教（Helder Camara）在南美及中美洲開創了所謂的「基層信友團體」。這些團體教導人們：個人和團體都要擔負起回應福音的責任。這表示當政府的政策不合乎正義時，人民得表明政治立場。基信團的成員讀福音時，彷彿置身其中，把自己看成聖經裡的人物，並將福音的原則應用在日常生活中。就我所知，這是首次有團體提出這個問題：「我們能否不只是個人，而是整個團體一起活出真福？」若有團體遵守天國大憲章，他們就能改變世界。

一九八四年十月七日，我有幸在紐約聖約翰神聖的大教堂（聖公會的教堂）舉行的一場世界宗教會議中介紹卡馬拉總主教。他的個頭很小，滿臉皺紋，還有兩個大眼袋。沒有人聽得懂他的一口破英文，但光是看到這個人，就足以知道他代表什麼。會議的焦點在於使與會者意識到，必須把對和平的承諾視為宗教在這個時代必要的使命。世界宗教會議的代表一致表示：現在的戰爭已經無法防禦。現代的尖端武器無可避免會毀滅無數百姓的生命，所以從道德面來看，各國能用來防衛領土及利益的唯一方法，就是以非暴力抵抗。這樣一來，支持並鞏固國際仲裁組織，特別是聯合國，就更勢在必行了。

之後在聯合國總部的教會中心大廈，舉行了一場世界各宗教領袖的私下會談。卡馬拉總主教應邀在會中演講，談巴西窮人的處境。卡馬拉總主教說：把他一輩子服務的對象稱為「窮人」，其實是一種誤稱，更好說他們是一無所有的人。耶穌說：「你們常有窮人同你們在一起。」他並沒有說：「你們常有一無所有的人同你們在一起。」這些一無所有的人是我們的責任。卡馬拉總主教一談起窮人，就哽咽地無法說下去，他的眼袋好像裝滿了淚水，眼淚不斷從布滿皺紋的臉頰流下。足足有五分鐘的時間，他根本說不出話來，只是嘴角不時地抽動。我們都希望他能夠繼續，大家全神貫注地等待，但他就是說不出。一想起那些一無所有的人，又想到他們絕望的苦境，他唯一的反應就是流淚。沒有任何東西比他當時的面容，更能讓我相信什麼叫做一無所有。


當人們開始覺得不該把別人當成次等人來對待，當他們意識到飢餓、壓迫及和平這些重大的全球問題時，他們會問：「我個人能做什麼？」其他人可能換一種方式提出同樣的基本問題：「如果我自己還受自私左右，渴望更多享樂、更多安全象徵，而且害怕失去對人生的掌控權，我要如何促進正義與和平？」同樣的問題也可能稍微改一下，變成：「我要等到自己完全煉淨了，才開始服務他人或做慈善工作嗎？」

耶穌對此的回答是：「我餓了，你們給了我吃的；我渴了，你們給了我喝的；我作客，你們收留了我」（瑪廿五35）。從這些話來看，憐憫的善行聽起來不是一番大作為。給人一杯水、一個微笑，或對失落的人表示關懷，也算善行。

我們不必等到可以在聯合國發表演說，或去莫斯科參加高峰會議時才做。需要幫助的人就在隔壁、在我們家裡、在工作地方、在公車上——轉身就會遇到。

門徒們還沒準備妥當，耶穌就派遣他們兩個兩個去行奇蹟及宣講福音。他們連如何應付贏得的成功，也沒心理準備。當他們從旅途回來時，歡喜地說：「主，因著你的名號，連惡魔都屈服於我們」（路十17）。他們原本以為耶穌會拍拍他們的背，沒想到耶穌說：「不要為了這種成功高興。只要有一點心靈能量，加上天主的協助，人人都能行奇蹟。你們應當喜歡的是，你們的名字已經登記在天上了。」也就是說：「你們注定要進入天主的國度，並將天國的價值觀傳給你們所愛的人及我派遣你們去宣講的人。」

我們在服務時所遭遇的失敗，能夠教導我們該如何服務：完全依賴天主的啟發，這才是改變世界的力量。



第廿二章

日常生活中的靈修

我們首要的靈修操練就是：在每天的生活裡忠於自己的承諾。每天老套的例行公事、同樣的失敗、困難及誘惑沒完沒了地一再重現，而且最後好像也一無所成。天主要以色列人民穿越曠野的旅程，就是我們穿越日常生活靈修旅程的真實寫照。

除非做默觀祈禱，否則很難把日常生活看作是聖經中的曠野。我們要能接受天主聖神在祈禱和行動上的指引，就必須先有福音的默觀幅度作基礎。我們靈魂的土壤就像堅硬的地面，緊抓住地上的情緒雜草，不輕易鬆開。我們的身心需要經過最深層的歇息，身體才能恢復與生俱來的能力，清除一切阻礙恩寵自由流動的有害物質。

默觀祈禱面對的是人類處境的現況，目的是醫治人類處境的後果，而基本的問題就是缺乏天主的臨在。這是每個人的通病。如果我們接受事實，承認自己病得很嚴重，就已經站在靈修之旅的起點。我們的病徵就是明明已經發展出充分反思自我意識，卻經驗不到與天主的親密關係。既然得不到這個最重要的保證，脆弱的自我只好拚命尋找其他方法來支撐軟弱之處，讓自己不致因為和天主及他人疏離而痛苦。默觀祈禱就是天主醫治這種病的妙方。

聖安當發現並整理出默觀生活的四個基本要素：獨處、靜默、簡樸，以及祈禱和行動的操練。隱修生活就是安排一個環境，來協助這些有助心靈健康的必要元素運作。

默觀祈禱把這四種要素放進膠囊裡，一天服用兩次。深度祈禱的時間就像一顆有抗生素作用的膠囊，可以治癒人類處境裡的心理毒素。有一些方法可以把默觀祈禱的功效融入日常生活中，讓祈禱的益處發揮到極致。以下就是如何做到的建議。

拆解情緒模式

我們看到了，人類處境的疾病就是假我。假我受挫到某個程度後，就會準備踐踏別人的權利、需要以及自己真實的好處，只為減輕痛苦或得到想要的一切。透過拆解情緒模式，我們可以逐步醫治這個病，而且不只是治標。情緒模式是透過重複行為而成形的，所以在天主的幫助下，也可透過重複行為來拆解情緒模式。

我們在每天生活中可以做一個很好的操練，就是刻意去拆解自己最主要的快樂情緒模式。只要留意哪個情緒最常困擾我們、什麼事件或回憶會引起情緒低落，通常就能找出哪種模式是源頭。我們若刻意放掉想要逃避或擁有什麼的渴望，就等於決志破壞這種習慣性的情緒反應。這種操練不只要削去枯死的樹枝，目的也在改變樹根，這樹根就是指我們的基本動機。如果我們對某人或某事心懷怨恨，只要受到挑釁，一定會發飆，除非我們改變潛意識中的價值體系。這體系忠實記錄了我們的憤怒，即挫折的來源。世上各種教人不生氣的方法都改變

不了什麼，除非我們刻意去面對問題的根源。這就是默觀祈禱中克修的核心。當問題的根源得到治癒後，我們的快樂情緒模式在遇到挫折時——不論是有意或無意，就不會再爆發苦惱的情緒。

我把這個操練再次做個總結：當你注意到有某種低落的情緒在日常生活中經常出現時，先為該情緒命名，但不要去分析或反省。接下來再找出是什麼事件引起這種情緒，這樣就能追溯到是哪個情緒模式受挫。有時候同時牽扯在內的不只一種模式。然後，你可以說：「我放下我的控制慾。我放下得到認可和愛的渴望……我放下對安全感的渴望……」

這個操練顯然沒辦法瞬間拆解假我，但只要不斷放掉我們主要的快樂模式，就會開始發現這情緒多常爆發，而且深深影響我們的反應、判斷和行為。這樣，我們就會在情緒一飆高時，更積極地放掉它。

很重要的是要在還沒按照慣例爆發牢騷之前，就先放開情緒。一旦開始發牢騷，苦惱的情緒就會升高。只要情緒鍋開始沸騰，就要等很長一段時間才能冷靜下來。苦惱的情緒會釋放化學物質到身體裡，而肝臟得花上幾個小時來過濾毒素。

如果我們有義務去糾正小孩或朋友，最好選在情緒平靜的時候做。除非有迫切需要，否則心煩時不適合去糾正別人。對朋友發飆或向小孩怒吼，只會增強我們習慣的模式。

超越團體忠誠

另一個操練是，不要繼續過度認同我們所接受的、對其忠

心耿耿且有特殊關係的文化制約。這些心態基本上是好的，但在我們邁向內心自由時，天主召叫我們每個人要越來越為自己的決定和行動負責。就如我們所見，心智自我意識的特徵就是為自己的情緒生活負責，不再把困難投射給別人，而且要把小時候照單全收的父母或同儕的價值觀拿出來，重新評估。

行動禱詞

這個日常生活中的操練是想出一句六至十二個字的禱詞。如果眼前的活動不需要專注時，就一直念這句禱詞，這樣就會存入潛意識的記憶中。這句禱詞可以是聖經金句或自己選的話。東正教會誦念「耶穌禱文」的靜觀操練就是一例。根據《俄羅斯朝聖者之旅》（*The Way of the Pilgrim*）的教導，如果日復一日重複誦念「耶穌禱文」，經過一段長時間後，這禱文會進到我們心中，自動複誦。沙漠教父常念聖詠裡的金句，他們最喜歡的幾句聖詠，也收錄在日課中：「天主，求祢快來拯救我；上主，求祢速來扶助我！」和「我們的救助是賴上主的名」。我們要付出決心並花很多時間一遍又一遍地誦念，才能將禱文融入潛意識記憶中。不過這些時間自然會出現，只要我們懂得把握。大多數人一天總有二、三個小時是花在不大動腦筋的活動上，例如洗澡、洗碗、開車、走路上班、等公車或等電話。

一旦融入潛意識記憶後，這個新的「錄音」就會將其他原先錄好的錄音洗掉。每當一個情緒模式受挫時，痛苦的情緒會快速記錄下發生的事，然後從儲存的錄音資料庫裡冒出一句配合情況的牢騷：「這種事怎麼會發生在我身上？……每個人都

對我好狠！……是我不好。」如果我們將一段長度和我們平常的牢騷差不多的句子放入潛意識中，它就會把以前的錄音消除，因此減輕了苦惱情緒的力道。如果沒有牢騷，就不大可能情緒失控，這讓我們有一個中立區，可以在那裡決定下一步該做什麼。

下面這個故事可以說明行動禱詞的效果。有位婦人開車在鄉間小路上，她一直開在路中間，免得撞上旁邊騎腳踏車的男孩。有輛車緊跟在她後方，因為趕時間，所以想超車。他沒看到騎車的男孩，也不懂為什麼這個女人把車開在路中間。他一直按喇叭示意讓開，但婦人沒有讓路，這時他的憤怒模式伴隨著牢騷一股腦兒衝出來了。他把油門踩到底，呼嘯超越她，而且還搖下車窗，朝她罵髒話，又吐口水在她臉上。這位婦人的憤怒、羞愧、受傷的感覺和悲傷全都湧出。同時，她所儲存的牢騷也開始宣洩：「怎麼有人這麼殘忍？天主怎麼會允許這種事發生？……男人全是畜牲！」

正當她快要失控時，她的行動禱詞冒出來了：「人們能和睦相處是多麼愉快美好的事！」新的錄音把舊的洗掉了，然後她就進到一個中立區，在那裡沒有任何模式限制她用什麼方法回應。天主聖神衝進這個空蕩的空間說：「妳要愛這個人！」一股平安湧進她整個人，她充滿了愛、喜樂和聖神所有的果實。她打從心底寬恕了這個人，然後好像剛收到一束玫瑰花般高興地往前開。

從這個特別的例子可以看出：各種把默觀祈禱的效果融入日常生活的方法，確實能達到實際的目的。這些方法可以在我

們內心開闢一個中立區或開放的空間，在那裡我們可以決定要做什麼。那才是真正的自由。這個中立區能讓天主根據當時的情況，在我們內，並透過我們彰顯聖神所有的果實：仁愛、喜樂、平安、忍耐、柔和、良善、節制、溫和。

接納自己

還有一個日常生活中的操練是培養真心接納自己。六〇及七〇年代的會心團體（encounter group）在這方面貢獻良多，教導不曾真正體驗自己感覺的人開始這樣做。如果我們的某個層次在幼年時受過傷，會心團體提供的這類課程可能有幫助。但若把這種課程說成仙丹妙藥、無所不醫，那就錯了。六〇及七〇年代的會心團體幫助這些人感受到以前因為種族、文化或其他原因而被壓抑的感覺。這些人發現釋放受壓抑的情緒是如此美妙的經驗，結果他們幾乎把這個過程當成一種信仰。但用來醫治某個意識層次的課程無法醫好所有的層次，其他層次需要各自特別的解藥。

憐憫自己是重要的態度，我們所有的情緒模式在四、五歲前，至少到七、八歲時已經完全定型，所以這不是我們的錯。我們幼年時因為別人輕率的對待而受到的傷害越深，我們的補償需求就越大，情緒模式也可能越根深蒂固。例如，身體受過虐待的小孩有八成在長大後會虐待自己的小孩。在美國，七歲以下孩童死亡的主因是遭毆打致死。如果不經過深層治療，受虐者會讓他們的恐懼在孩子身上代代相傳。壓抑怒氣的人會發現，無助的嬰兒是第一個可以讓他們發洩怒氣的對象。人似乎有強烈傾向讓發生在自己身上的遭遇重演——把自己的問題投

射在別人身上，然後把那個無助的人當成犧牲品，用來平息我們的怒氣。

當我們經歷重大失落，或覺得自己的行為傷害了孩子，或是某個重要關係破裂時，可能會覺得自己被罪惡感淹沒了。這時該說：「這一切我全都接受。靠著天主的幫助，我會努力從這個經驗中記取教訓。」如果這個傷害已經無法改正，很多時候確實是如此，就必須把這件事交給天主，求祂減輕後果。然後我們可以設法拆解造成這個悲劇的情緒模式，這是我們改正生命中可能的錯誤所能做的最好貢獻。當我們在自己身上力求改變時，就等於是在保證不再重蹈覆轍，而這也是我們唯一擁有的保證。

有時候我們要和感覺共處，而不是試圖逃避。我們可能經驗到愧疚、孤單，或是伴隨孤單而來的無聊。如果處於痛苦情緒時，要為情緒命名，去感受它、接受它，並說：「對，我覺得愧疚……生氣……驚慌；我接受它，我擁抱它。」然後我們才能正視我們的感覺。我們在這些痛苦情緒中擁抱的不是痛苦，而是那位愛我們並以奇妙方式住在痛苦深處的天主。這樣，恩寵就會釋放，開始減輕痛苦。和痛苦共處是穿越痛苦的快速方法。我們需要一個可以傾訴祕密的朋友，在某些情況下，可能也需要藥物或心理治療。每一種治療方法都可採用，但最基本的醫治是接受現況，因為天主以某種方式臨在其中。

天主一定會給我們一條出路。如果我們靜坐下來，比較可能看出路在哪裡。若是靠感覺行事，逃避痛苦，最後繞了一圈，又會回到原地。只要我們接受現況，寬恕牽涉其中的人，

魔鬼就立刻完蛋。只有在我們拒絕去愛且不願寬恕時，魔鬼的惡勢力才會存在、壯大。

謹守內心

另一個把默觀祈禱的功效融入日常生活的操練是「謹守內心」。只要紛擾的情緒一出現，想都不要想，就把它放掉。這個做法比拆解快樂情緒模式更圓融成熟，因為面對的是我們整個的生命。謹守內心的基礎是內在的平安，我們矢志讓自我意志與天主聖意結合時，就會得到這種平安。如果這種基本的平安受到擾亂，就用一些簡單又合宜的行動來重申我們想與天主聖意結合的意願。在這種意志結合中必要的專注力，我們可以比喻為引導飛機的無線電波。飛機如果偏離航道，信號就會異常，警告飛行員重新調整方向。

以下是幫助我們在日常生活中循正確途徑前進的三種方法：第一，只要煩心的想法一出現，就立刻丟給天主處理，或當成禮物送給耶穌。第二，留意到有些想法會擾亂心情時，立刻把注意力全部放在眼前的工作上，專心做當下該做的事，不要亂想。最後，有心煩的想法出現時，如果閒著沒事做，可以拿書來看或做事先安排好的計畫，避免去想苦惱的處境或發牢騷，而讓內心越來越混亂。

聖言誦禱

另一個日常生活的操練是聖言誦禱，用聆聽聖經中天主聖言的方式，在反省及自發祈禱的層次加深與天主的關係。日常

生活中的聖言誦禱特別重要，不僅可以幫助人做到在主內歇息的默觀，並不斷為默觀提供觀念及背景。事實上，教父傳統上把默觀祈禱視為聖言誦禱的最後階段，是用聆聽的心閱讀並反省天主聖言後自然得到的結果。其他靈修閱讀的方式也給了我們知識和動力，繼續這趟旅程。

除此之外，許多人覺得寫「筆記」很有用。他們會把自己喜歡或覺得有用的一些聖經金句記下來。在等電話或等公車時，他們不會無所事事或漫無目的四處張望，反而會從皮包或口袋裡掏出「筆記」來讀幾行。我們很訝異地發現，怎麼自己轉眼間就把最大的決心給忘了，因此有必要從早到晚不斷對自己宣傳，就像給自己看短篇廣告一樣，提醒自己真正想做的事。

加入支持團體

每週聚會做默觀祈禱的支持團體有共同靜默的好處，這是一種禮儀，還能彼此鼓勵。如果我們因為正當或不大正當的理由忘了祈禱，這類團體可以幫助我們重申決心，堅持到底。一起分享祈禱，尤其是靜默祈禱，可以增加信德。

結論

這裡介紹的不是一個大拼盤，蒐羅把默觀效果融入生活的各種操練；也不是一種祈禱方法或概念背景，激勵我們在默觀上堅持不懈。本書以及默觀祈禱三部曲的另外兩本書：《敞開心靈》和《基督的奧祕》，建議我們承諾投入福音的默觀韜

度。這種承諾關係著我們整個人及所有的活動，不論我們的生活處於什麼狀態。我們必須整個人完全投入靈修之旅，而不是拼湊一些只占日常生活一部分，不影響整個生活也不穿透生命各個層面的操練。當我們認真開始靈修之旅，用歸心祈禱當作通往默觀的途徑時，就啟動了一種變化，這變化會牽涉到我們個人對基督的答覆，也影響我們整個生命。這些操練連同我們的祈禱，是用整個人答覆基督「來，跟隨我」的邀請。

平信徒及參與使徒工作者投入默觀是現代人跟隨基督的新法。就如聖神在殉道時代結束時，以隱修生活的願景啟發聖安當，因而開創出跟隨基督的新方法。同樣的，今天聖神也邀請平信徒及使徒工作者在各自的崗位上成為默觀者，走出自私的小圈圈，去服務團體，也聯合其他善心人士共同努力解決當代的全球問題：貧窮、飢餓、壓迫、暴力，尤其是拒絕去愛。

國家圖書館出版品預行編目資料

基督徒的默觀之路 / 多默·基廷 (Thomas Keating)
著; 左婉薇譯. -- 初版. -- 臺北市: 上智文化, 2011.11
面; 公分. -- (靈修; F0037)
譯自: Invitation to love: the way of Christian contemplation
ISBN 978-986-6036-01-9 (平裝)
1. 天主教 2. 靈修 3. 祈禱
244.93 100022617

靈修 F0037

書名 / 基督徒的默觀之路
作者 / 多默·基廷 (Thomas Keating)
譯者 / 左婉薇
校訂 / 吳伯仁

准印者 / 洪山川總主教
發行者 / 鄧秀霞
出版 / 財團法人聖保祿孝女會附設上智文化事業
100台北市忠孝西路一段21號
電話: (02) 2901-7342 傳真: (02) 2902-7212
讀者服務e-mail: wisdompress@pauline.org.tw

服務處 / 聖保祿孝女會
242新北市新莊區三泰路66號
台北書局 / 郵撥: 上智文化事業 19399740
100台北市忠孝西路一段21號
電話: (02) 2371-0447 傳真: (02) 2371-7863
訂購服務e-mail: stpaul@pauline.org.tw
台中書局 / 郵撥: 財團法人聖保祿孝女會 21999096
400台中市光復路136號
電話 / 傳真: (04) 2220-4729
高雄書局 / 郵撥: 高雄聖保祿文物中心 42006873
802高雄市五福三路149-1號
電話 / 傳真: (07) 261-2860
香港書局 / 聖保祿書局 www.paulineshk.org
e-mail: stpaulhkshatin@gmail.com
電話: (852) 9127-9624 傳真: (852) 2601-6910
澳門書局 / 澳門聖保祿書局 e-mail: Paulinas@macau.ctm.net
澳門主教巷11號 電話: (853) 2832-3957

印刷 / 世樺國際股份有限公司 電話: (02) 2246-9928
235新北市中和區中山路二段327巷11弄9號3樓

基督教 / 華宣出版有限公司
總經理 235新北市中和區連城路236號3樓
電話: (02) 8228-1318 傳真: (02) 2221-9445

總經理 / 貿騰發賣股份有限公司
235新北市中和區中正路880號14樓
電話: (02) 8227-5988 傳真: (02) 8227-5989

2011年11月初版 2012年6月二刷
定價 / 220 元
版權所有·翻印必究

基督徒的 默觀之路

Invitation to Love

The Way of Christian Contemplation



Mod[®]E

靈修系列

F0037

NT\$220



ISBN 978-986-6036-01-9



00220



9 789866 036019

上智文化事業

Printed in Taiwan