



The Jesuit Guide to (Almost) Everything
A Spirituality for Real Life

〈上〉與上主相遇

平凡見神妙

耶穌會士提供的生活指南

深刻的洞察、幽默、踏實。這裡會有您渴望將日常生活與靈修結合所需要的方法與資訊。

紐約時報暢銷書作者

詹姆士·馬丁 JAMES MARTIN, S.J.

張令憲一譯 黃美基、劉家正一審訂

史無前例，三任耶穌會省會長聯合推薦

李驊神父 (耶穌會中華省會長) · 詹德隆神父 (天主教輔仁聖博敏神學院校長)

劉家正神父 (耶穌會澳門會院院長)

吳伯仁神父 (天主教靜山靈修中心主任) · 唐傳義先生 (靜宜大學校長) 熱情推薦 (按姓名筆畫排列)



〈上〉與上主相遇

平凡見神妙

耶穌會士提供的生活指南

紐約時報暢銷書作者

詹姆士·馬丁 JAMES MARTIN, S.J.

張令憲一譯 黃美基、劉家正一審訂

The Jesuit Guide to (Almost) Everything:

A Spirituality for Real Life

Part 1: Encountering God

By James Martin S.J.

Translated by Maria Chang

Copyright © 2010 by James Martin S.J.

Complex Chinese Translation Copyright © 2015 by Kuangchi Cultural
Group, Taipei, Taiwan.

Published by arrangement with HarperCollins Publishers, USA
through Bardón-Chinese Media Agency

博達著作權代理有限公司

All rights reserved.

目錄

各方佳評/005

生活智慧，從分辨開始—唐傳義/011

認識耶穌會，認識自己—劉家正/013

上冊



1 一種為人處世之道/019

依納爵靈修是什麼？



2 六條路徑/051

靈修、宗教、追求靈修而非宗教，

以及介於這兩者間的一切



3 你要什麼？/081

渴望與靈修生活



4 美麗的昨日/113

找到天主，也讓天主找到你



5 開始祈禱/131

我找到天主了……現在呢？



6 與天主為友/145

威廉·貝瑞神父的洞見



7 你在哪裡，天主就在那裡與你相遇/175

依納爵傳統的祈禱

下冊



簡樸生活

向下移動帶來意外的自由



宛如天使？

貞潔、獨身與愛



行動勝於言語

友誼與愛



順其自然

服從、接納與受苦



我該怎麼辦？

依納爵的抉擇之道



做你自己

工作、職業、生涯、聖召……以及生命



行動中的默觀者

我們的為人處世之道

各方佳評

「不尋常地融合了神學灼見與坦率的明智，兩者皆因詹姆士·馬丁在創意和連結上的奇妙才能相得益彰。馬丁將汲取自耶穌會靈修與一般靈修的深入見解，跟日常生活中讓人心痛與頭疼的事連結起來。他是一位詩人、藝術家、神學家，也是我們擁有的一位正值巔峰狀態的耶穌會士。」

——榮·羅海瑟（Ronald Rolheiser, O.M.I.），《靈魂的渴望》作者

「本書充滿了智慧與風趣，就連道明會士都應該一讀！」

——賴茂德（Timothy Radcliffe, O.P.），前道明會總會長

「我們方濟會士往往很感謝耶穌會士！他們清晰的頭腦和清明的心，既補充了我們的浪漫主義，又使之完整。為了清楚的頭腦和清明的心，繼續讀下去吧！」

——理查·羅爾（Richard Rohr, O.F.M.），
《默觀，看見生命的實相》作者

「聖依納爵的神操是一本要去實際操練，而非僅止於閱讀的書籍。耶穌會士作家詹姆士·馬丁用他時而深具個人風格，時而親切發出邀請的聲音，在文采煥發的字裡行間，向我們展示了這操練如何進行。」

——勞倫斯·康寧翰（Lawrence S. Cunningham），
聖母大學（The University of Notre Dame）神學院教授

「若是你發現自己正處於有深度的靈修與日常生活的交會點，讓詹姆士·馬丁做你的嚮導吧。在這本坦誠、充滿真知灼見、『幾乎包羅萬事』的指南中，他以智慧和輕快的心，帶領我們一窺何謂今日世界中的耶穌會士、基督徒和真理的追尋者，並提醒我們：真的，在將會遭遇到的一切事物中，都能找到天主。」

——瑪格麗特·席爾芙（Margaret Silf），《生命的地標》作者

「詹姆士·馬丁在書中為更深入的靈修生活提供了直率、踏實的一套課程。大半基於聖依納爵·羅耀拉的智慧，本書展示了依納爵的智慧是常新的，超乎所想地適合我們這時代的男男女女。透過馬丁神父的觀點，學習依納爵教導我們的功課，你會獲益良多。」

——若望·歐馬利（John W. O'Malley, S.J.），
《初期耶穌會士》（*The First Jesuits*）作者

「在《平凡見神妙》中，馬丁神父一如既往，以他特有的輕快筆觸，提供我們絕妙的指引。讀來令人愉悅。」

——若望·佛利樞機（Cardinal John Foley），梵蒂岡聖墓騎士團總團長

「詹姆士·馬丁再次大獲成功。這位才華洋溢的耶穌會士展現居於深度及樂觀之間的平衡，令人驚異，將他宜人的風趣、熟練的寫作技巧及對依納爵靈修的廣博知識帶給讀者。想獲取有關靈修成長精華的珍貴資訊，這本書是絕佳來源。」

——喬意絲·露帕（Joyce Rupp），《開門》作者

「對各式各樣的信仰追隨者，以及許多無信仰者而言，耶穌會

傳統是連接宗教信仰與現代世界日益擴大的鴻溝之上，一座最堅固的跨界橋梁。這要歸功於修會會祖聖依納爵·羅耀拉的智慧。而現在，感謝詹姆士·馬丁神父，讓我們有了一本絕妙的『如何進行』依納爵靈修的指南，它能更新信徒的信仰，幫助任何朝聖者應對每日的奮鬥，並找到意義。而且它會讓你微笑！這本書令人愉悅，值得珍惜。」

——大衛·吉柏森（David Gibson），
《將來的天主教會》（*The Coming Catholic Church*）作者

「馬丁的新書是個寶庫！它充滿靈修洞察的珍寶，對聖依納爵神操各種層面的運用十分了然，還有馬丁廣為人知的幽默。本書充溢著感人的故事和引人入勝的歷史，為靈修旅途上的新手和資深朝聖者同樣都是一份恩賜。」

——莫琳·康芮（Maureen Conroy, R.S.M.），
《分辨之心》（*The Discerning Heart*）作者

「《平凡見神妙》完成了看似不可能的任務——一本講靈修的書，卻寫得這麼有趣，讓人一開始讀便愛不釋手。馬丁神父以既吸引人又實際的方式描述依納爵靈修，語調幽默，充分引用實例，並且意圖清晰：成為一位嚮導，引領人發現如何在自己生命的每個幅度中找到天主。作者直接討論困難的題目，例如『我怎麼知道自己該成為什麼樣的人？』『我如何能面對痛苦？』『我怎樣才會快樂？』以及『我如何能找到天主？』馬丁不給你輕省的答案，而是指出依納爵靈修能夠幫助身為讀者的你，去找到那些答案、並付諸實行的方式，讓人好好活著。」

——若望·佩德柏格（John W. Padberg, S.J.），耶穌會資源處主任

「幾乎所有人都必會從這本富於慈悲、人性，而且總是令人愉快的『近乎萬事指南』中獲益。馬丁神父由耶穌會靈修的經典教導中取材，展示了如何在一切事物中找到天主——包括我們的種種掙扎奮鬥成長、做決定，以及尋找通往真實與至善之我的路徑。這本以幽默和愛寫成的書籍，十分出色。詹姆士·馬丁以明智的朋友及靈修導師之姿現身於字裡行間，是我們都會期望擁有的一位朋友和導師。」

——羅勃·埃斯柏格（Robert Ellsberg），
《靈修大師的幸福八堂課》作者

「藉著《平凡見神妙》，馬丁神父提供了一種平易可行的方法策略，它穩固地奠基於聖依納爵·羅耀拉的教導與傳統，幫助描繪出一生與天主同行的路徑藍圖。為了充分發展我們的個人天賦，並和彼此分享，我們需要工具，將這項真理納入我們的生命：在天主對這世界的計畫中，每個人都有自己要發揮的一份。我們需要工具，讓天主進到我們每天所做的無數決定中，尤其是那些為我們自己及我們所愛的人有重大意義的決定。馬丁神父的書給了我們工具，來達成這些目標，並且實際地引領我們往此路前行。我向你推薦本書，為你自用，也為了那些你關心的人。」

——蕭恩·奧瑪利樞機（Cardinal Seán O'Malley, O.F.M.），波士頓總主教

「本書是活出真我的實用指南，藉由增進你與他人、與周遭世界的關係，幫助你活出真我。馬丁慷慨分享他自己的經驗，以出奇親切的方式介紹耶穌會士靈修的重要主題，所以無論信徒或非信徒都可以將這些實用的重要洞察運用在自己的生活中：讓不需要的罪

疚感消逝、判斷何時宗教反而變成了靈修成長的障礙，以及渴望和想像在信仰生活中的價值。」

——凱思琳·諾瑞詩（Kathleen Norris），
《漫步修院迴廊》（*The Cloister Walk*）、《愛西迪雅與我》（*Acedia & Me*）作者

「詹姆士·馬丁是一位出色的思想家，心智靈敏，經常出其不意地吸引了你，令你驚喜。他以令人驚嘆的幽默感講述真理，同時提供獨一無二的真知灼見，以及當代生活與偉大的耶穌會傳統之間的關聯。」

——安·拉摩特（Anne Lamott），
《漂旅的慈悲》（*Traveling Mercies*）和《隻隻鳥》（*Bird by Bird*）作者

「耶穌會士大都是非常有趣的人，但即便在這樣一羣同伴當中，詹姆士·馬丁仍然醒目突出。他無疑是講論天主教靈修的最佳作家，但也很難只視他為靈修作家，因為他將機智風趣與深度帶到令人吃驚的一長串主題上。因此，閱讀馬丁暢談自家修會故事，是我本年度的五星級、大滿貫、不容錯過的好康情報：這本書是贏家！」

——小若望·艾倫（John L. Allen, Jr.），
《教宗本篤十六世希望你知道的十件事》、
《教宗方濟各希望你知道的十件事》、
《未來教會》（*The Future Church*）作者

※本書附註，除另有標明者外，皆為編註。

榮·羅海瑟著，黃士芬譯，《靈魂的渴望》，台北：光啟文化，2006。

理查·羅爾著，王淑玫譯，《默觀，看見生命的實相》，台北：啟示，2012。

瑪格麗特·席爾芙著，倪淑蘭譯，《生命的地標》，台北：光啟文化，2014。

喬意絲·露帕著，麗娜譯，《開門》，台北：光啟文化，2011。

羅勃·埃斯柏格著，譚璧輝譯，《靈修大師的幸福八堂課》，台北：光啟文化，2009。

小若望·艾倫著，劉麗君譯，《教宗本篤十六世希望你知道的十件事》、《教宗方濟各希望你知道的十件事》，台北：光啟文化，2013。

生活智慧，從分辨開始

工作、婚姻、親子……，響不停的電話，Line 不停的叮咚，忙碌的生活、沉重的壓力，讓我們經常在瑣事中忘記了身為人的基本價值，失去了反省的力量。

「靈修」一詞，看來深奧又充滿宗教意涵，但其實靈修就是一種提醒。個人苦修或團體修練只是落實靈修精神的方式不同，相同的是價值觀的改變，讓人們在面對問題或困難時，得以用不同的角度看待事情，重新理解、分享事物與人的關係。

在基督生活團裡，80 多歲的弘宣神父在 2015 年初因車禍住院，大家都很不捨，紛紛安慰他說，這是天主的安排。但弘神父聽了馬上反駁，這不是天主安排，這是人為疏失，不要把所有事情都當成天主安排，而是要學習在所發生的事件中看到天主。這次車禍讓他看見，當他受傷無法四處走動時，許多人會主動回來探望、協助他，他不再需要一個人獨力承擔，而是可以藉助人際互動的力量來完成許多事情。生活中難免遭遇到困難的事情，你可以深陷其中不斷悲傷，但如果願意換個角度就可以看見不同的意義。

只有靈修沒有生活，無法與外界產生連結。依納爵靈修在生活裡看見天主，從理解自我的渴望，分辨人生方向，做出好的選擇，在天主內找到一切。對基督生活團而言，生活就是修練。我們在團體裡分享生活，團體協助分辨、給予支持，並在行動後分享結果。成功與否並非是判斷行動成果的唯一指標，重要的是在過程中對自

己的使命，產生更正面的觀察與成長。

許多人都會祈求平安、財富或是解決困境，但透過依納爵的基礎和團體的力量就能重新看到自己與天主的和好關係，轉念接受外界所有的狀態，不再祈求免於災難或財富，而是祈求天主賜予自己力量，具備足夠勇氣來面對困難。

《平凡見神妙》從靈修、生活、分辨到行動，將愛、轉職、買房等生活中的種種問題，以淺顯有趣的真實案例，提供了各種不同的思考面向，幫助我們分辨自我，在抉擇時可以有更明確作為。由衷感謝詹姆士·馬丁神父不斷提醒我們相信天主，帶領我們找到天主。「跟隨天主的邀請就有平安」是依納爵式分辨的中心，期盼各位讀者在本書中能看見天主，活出價值，活出基督。

唐傳義
靜宜大學校長

認識耶穌會，認識自己

本書原名 *The Jesuit Guide to (Almost) Everything* 或可直譯為「耶穌會導覽：（幾乎）無所不包」。其實再仔細端詳，書名正下方還有兩行容易為人忽略的描述：一種真實生活的靈修（*A Spirituality for Real Life*）。喔，如何將這兩樣看似屬於絕然不同世界的東西擺在一起等量齊觀，難免令人迷惑不解。而這就讓讀者即時領教了本書的內涵與風格，然而弔詭的是：讀者這時卻仍然未必對此遭遇有所知曉。再來，雖然作者還謹慎地加上「幾乎」（*Almost*），不過還是掩飾不了那看起來比較起眼的「無所不包」（*Everything*）。何許人也，如此放膽！這讓本人聯想當年在一所企管學院求學時，被一位教授當眾幽了一默的故事（其時自己已做了四年耶穌會神父）。教授是這樣說的：在西班牙某個傳統濃厚的鄉村，居民既虔誠又進取，家家都盼望孩子日後不是修道做神父，便是經商（後者用現在的話來說，就是做總經理或執行長的意思），猶有進者，他們還希望無論如何要合乎天意。家長們於是想出一項頗具創意的辦法，來及早預知孩子的前途：孩子出世後，給他兩樣東西，一手聖經，一手鈔票。若是孩子選擇聖經，以後便是當神父的命；若是孩子選鈔票，未來就是經商的料。其中有一個孩子，兩樣都要！猜猜這孩子的前途是什麼？答案：耶穌會神父。話說回來，這大膽的作者詹姆士·馬丁是何許人物也？不妨也來谷歌（*Google*）一下，網頁上有數則報導，其中一則開頭幾行想說的無疑是：他於1982年畢業於美

國頂尖的賓州華頓商學院，曾在融資企業和奇異家電公司工作數年，而於1988年加入耶穌會。（坊間有另一本描寫耶穌會的書——《栽培領袖：耶穌會的人才學》，熟悉該書作者克里斯·勞尼（Chris Lowney）的讀者，或許會發現兩位作者在生命的軌道上有幾許相似之處吧！）日後任職該會所經營的《美國》雜誌，「撰寫和編輯10多本書，其中有許多主要是關於他自己的經驗。」難怪！

讀者不難發現，其實這本書底子上可說是一部關於耶穌會及其會士生活與工作的小百科。作者的膽識和熱情與其才華相得益彰。落筆之處，其難度在於：既要跨越耶穌會長達四百七十年的歷史縱深，又要囊括耶穌會士所遍布的全球各個地域、文化、社會、歷史、政治、經濟所網織的脈絡（按：今日耶穌會分布全球各地約一百二十二個國家、地區）。本書原文篇幅長達四百多頁，在光啟歷年所出的中譯書籍中，應可歸入重量級。雖然如此，相對於上述作者所欲涵蓋的縱深與廣度而言，仍不免顯得篇幅有限，而在此局限內，作者一面借助今日通訊、交通科技，並基於廣泛的個人經驗和人際網絡，四處採訪，旁徵博引，引經據典，超越生死界限；一面又要持守萬變不離其宗，貫穿耶穌會於數世紀以來處於天人之際的種種複雜現實，由始至終，一脈相承。也可謂是「通古今之變，究天人之際」了。其間作者在多方面以其個人獨特的手法，展現耶穌會及其會士生活的特質：於多元張力、弔詭中，孕育生機、尋求創意與革新、持守平衡。遊筆之間，透過自己生命不同階段的旅程——入會之前的信仰、靈修生活啟蒙、初學、讀書階段、實習、靈修培育、使徒服務事業——而將上述更遠大、更深邃的人生版圖以有條理而又富於詩意的手法呈現於讀者眼前，讀者可以感受作者與其所描繪的遠大而豐盈的生命現實之間，有著一種深刻而和諧的共鳴，字裡

行間洋溢著一番喜樂、積極而進取的色彩。有如陽光經過一面鏡子折射出來的光彩。就此而言，本書可謂作者詹姆士·馬丁神父的個人自我畫像。相信讀者於字裡行間與作者及其諸多前輩生命故事互為感應之際，當能為自己人生旅途中所遭遇的點點滴滴，獲得一番指引。

耶穌會在發展的過程中，難免樹大招風，朋友與支持者、敵人與反對者兩者頗為可觀。之於對耶穌會的了解、描述與評論，亦往往各執一端：視之為聖人者有之，以其為魔鬼者亦不乏其人。正如該會歷史學泰斗歐馬利（John O' Malley）神父在其近著（2014）《耶穌會士：從依納爵直到今日的歷史》（*The Jesuit: A History from Ignatius to the Present*）一書序文所指：在這方面，歷史學者要到晚近二十年來，方有驚天動地的變革，轉而能對耶穌會士有較為持平的觀點，只單純地針對這項中肯的問題來從事探討：「他們（耶穌會士）到底像是何許人物？」就此而言，本書作者是個弄潮兒。

無疑耶穌會的歷史長河孕育了作者的才華，而作者的這幅自我畫像，也反映耶穌會本身在此一長河中所孕育而生的典章制度。後者不僅呈現一般天主教修會生活的共同屬性（例如三個誓願、團體生活等等），也在此脈絡中凸顯源自耶穌會會祖依納爵·羅耀拉的所謂依納爵靈修、該會的宗旨與特色、使徒事業、為人處事之道，乃至其在歷史上的變動、與教會及全球各地文化、人民、國家政權的相互關係等等。觀諸一般介紹耶穌會或其會士的書籍，除了一些例外，其內容往往不免偏重於兩極之一端：理論或個別經驗。這種情況，實不足為奇，因非如此，很難在有限的篇幅中，掌握其深度與品質，而深度與品質正是耶穌會向來所推崇的兩項價值。本書在上述兩極之間，相當成功而頗具創意地掌握了其間的平衡。如此，

作者於有形無形之間，形塑了一種獨特的風格。難怪各方有識者佳評連連。

對許多想認識或進一步認識耶穌會及其會士的讀者而言，這會是一本分量十足的「入門書」。而對已入門者，本書則能讓人有溫故而知新之感，喚起更深一層的共鳴與共融。雖然作者生活的世界以美洲本土為其重心，在非洲也有過相當的生活體驗，相對而言，對其他地域像歐洲、尤其是亞洲和印度的涉獵，似乎較為單薄，畢竟那也是人生自然所限，無可厚非。若要期待一部以其他地域為重的類似作品，則似有待生活於這些地域中的後起之秀，一如他們的先輩那樣，在時代陽光風雨中，承先啟後，在另一套色彩繽紛的政治、社會、文化脈絡中凸顯耶穌會看似歷久而不衰的精華。這樣看來，本書不僅是一座里程碑、一個路標，並且也足可為一種典範，有助讀者從中獲得啟發，一窺自己神妙生命的底蘊和導向。

劉家正

耶穌會澳門會院院長

平凡見神妙

耶穌會士提供的生活指南

〈上〉與上主相遇



夜晚，依納爵會走上屋頂，
在廣闊的穹蒼下，靜靜地與天主談心。

1. 一種為人處世之道

依納爵靈修是什麼？

聖依納爵·羅耀拉 (St. Ignatius Loyola) 是誰？你為何要在乎他？

簡短的答案是：聖依納爵·羅耀拉生於十六世紀，從軍人轉變為密契者，創立了一個稱為「耶穌會」的天主教修會，這羣人也被稱為耶穌會士。你該在乎（或者，更禮貌地說，你會有興趣認識他這個人），因為他的生活方式已經幫助數以百萬計的人發現喜樂、平安和自由，在他們的日常生活中經驗到天主，而且，並非偶然。

套一句聖依納爵愛用的詞語來說，他的「為人處世之道」這四百七十多年來，已經引導許多人邁向更滿全的生命。總體來說，成績不錯。

依納爵的為人處世之道在於找到自由，這種自由讓你成為命定之人，去愛也接受愛，做正確的決定，體驗創造之美，以及天主之愛的奧祕。這種方式是從依納爵自己的著述中發現的，也同樣能在耶穌會神父與修士們代代相傳的傳統、生活實踐以及靈修祕訣中找到。

自 1540 年創會以來，這些傳統、生活實踐以及靈修祕訣已指引了許多耶穌會會士；另一方面，依納爵也想要讓他的方法能為每個人所用，而非僅限於耶穌會士。從創立修會之初，依納爵便鼓勵耶穌會士不單單與其他修會的神父、修士和修女，也與男女平信徒分享這些深刻的了解。「依納爵靈修」是針對一切可能的聽眾，包括

信友和尋求者。

在繼續往下之前，或許最好先提出另一個問題：什麼是「靈修」？

簡短地說，靈修就是生活在與上主的關係中。在基督信仰傳統中，無論起源為何，所有的靈修途徑都有相同的焦點——與天主合一的渴望、對愛與慈悲的強調以及耶穌是天主子的信念。

但每種靈修強調這傳統的不同層面——有的強調生活中的默觀，有的則是強調生活中的行動。這種靈修強調喜樂，那種強調自由，或覺察，或犧牲，或對窮人的服務。對基督信仰傳統中的每一種靈修方式，這些重點統統很重要，但在每個靈修「學派」，它們被重視的程度各自不同。

IHS 實際的耶穌會士

耶穌會士在講求實際的靈修這方面，是以依納爵為榜樣。有個笑話這麼說：一位方濟會士、一位道明會士和一位耶穌會士一同奉獻感恩祭時，教堂的燈光忽然熄滅了。方濟會士為了有機會度更簡樸的生活而讚美。道明會士以天主如何將光帶到這世界為題，發表了一篇淵博的講道。耶穌會士則到地下室去，換好保險絲。

《耶穌會士：他們的靈修原理與實踐》（*The Jesuits: Their Spiritual Doctrine and Practice*）這本書於1964年首度出版，我在剛成為耶穌會士時讀到它。作者德基貝（Joseph de Guibert）是法籍耶穌會士，提供了一個肇始於中世紀的迷人類比。

靈修方式就像一座橋。每座橋的功能相仿——都是讓你得以由



一個地方到另一個地方，有時候會經過危險的地勢，或河流，或高地。它們或許是用繩索、木材、磚塊、石頭或鋼鐵建造的；可能是拱橋、懸臂橋或吊橋，以不同的方式達成任務。德基貝神父寫道：「於是，有各種不同型態的橋，每種都有它的優點和缺點。有的適用於特定的地勢地形，而不適於其他的情況；然而每一種都以自己的方式達成共通的目的——藉由將材料與形式作一種組織架構、平衡的組合，提供一條道路。」

每種靈修都提供你一條特殊「道路」，引導人走向天主。

在基督信仰傳統中，最為人所知的靈修方式多源自於修會：本篤會、方濟會、加爾默羅會、熙篤會。歷經數世紀，每個修會都發展出自己的靈修傳統，某些是直接由會祖親自傳下來的，另外一些則透過默想會祖的生平與實際作為而來。今日，這些修會的成員將德基貝神父稱之為「家族傳統」的實質內涵，具體活出來。

例如，若你花時間與一些方濟會士相處，很快就會注意到他們對窮人和環境的愛，他們與會祖亞西西的聖方濟（St. Francis of Assisi）共同分享這份熱情。在一個本篤會團體住上幾天，你很快就會體驗到他們由聖本篤（St. Benedict）傳承下來的精神——胸襟寬闊、熱忱待客；這為一位曾說過「所有客人都應視同基督般加以歡迎接待」的人而言，並不令人驚奇。修會將這種秉承自會祖的特質稱為「神恩」，或創會精神。（英文中「神恩」（charism）一字，源自拉丁文中的「禮物／天賦」（gift）。）

同樣地，花時間與一位耶穌會神父或修士相處，你會開始經驗到聖依納爵與耶穌會的獨特靈修，我們很快會對此加以描述。依納爵傳授給我們一些基督徒生活方式的實踐方法，並凸顯、強調其中某些重點部分，所有這些的總和，就是眾人所知的「依納爵靈修」。

此種靈修方式已幫助耶穌會在其多采多姿的歷史中，做了一些不尋常的事。要我談論耶穌會士的成就，同時聽起來不至於太驕傲（這是我們每天都會遭到的控訴），是不可能的。所以我讓英國歷史學者賴特（Jonathan Wright）來代言。這段簡述摘自他的精彩著作《天主的士兵：冒險、政治、密謀、權力——耶穌會士史》（*God's Soldiers: Adventure, Politics, Intrigue, and Power—A History of the Jesuits*）：

他們曾在巴黎、北京、布拉格擔任文雅的廷臣，告訴君王何時結婚，何時及如何參戰，以天文學家的身分服事中國皇帝，或在侵略韓國的日本軍隊中擔任隨軍司鐸。可以料想得到，他們施行聖事、講道，並且教育過伏爾泰（Voltaire）、卡斯楚（Castro）、希區考克（Hitchcock）、喬埃斯（Joyce）等多種不同類型的人。但他們也曾是基多（Quito，譯註：厄瓜多的首都）的牧羊人、墨西哥的農場主人、澳洲葡萄酒莊的栽培者、美國內戰前大規模莊園的主人。該會在文學、藝術、音樂和科學界，以及舞蹈理論、病理學、電子學和光學定律等範疇也人才輩出。耶穌會士能和哥白尼（Copernicus）、笛卡爾（Descartes）、牛頓（Newton）的挑戰較勁，而且月球表面有三十五個坑洞以耶穌會士科學家的名字命名。

在美國，耶穌會士最為人知的身分或許是教育工作者，目前經營二十八所大專院校（包括喬治城〔Georgetown〕、福坦〔Fordham〕大學、波士頓學院，和每所名為羅耀拉的學院），以及數十所高中，近年來還有在大城市破敗貧民區裡的中學。

依納爵既然要他的會士們成為能向大眾清晰發言的實際之人，經過多年，耶穌會士已將他們的靈修濃縮成一些易記的詞語，也就不足為奇了。這傳統的豐富性不是單一定義所能捕捉的，但這些詞語彙整在一起，提供了依納爵之道的入門導言。所以，在此有了了解依納爵靈修的四條簡單途徑。可以將它們想成前述的「橋梁」底下的四個圓拱結構。

四條途徑

過去大家常說，耶穌會的訓練是如此劃一，倘若你問五位來自世界各地的耶穌會士同樣的問題，你會從他們五位得到同樣的答案。但近來耶穌會士比較傾向於在羣體中各自保有獨立性，所以你或許會得到五種不同的答案，或是六種。義大利耶穌會士有種說法：「三位耶穌會士，四種意見！」

但是，對這五位假想的耶穌會士，有個問題會引出類似的答案。若是請他們定義依納爵靈修，他們首先脫口而出的，極有可能會是在一切事物中找到天主。

這句話看似簡單，其實不然，人們曾一度視之為具有革命性。這觀點意謂著沒有任何事物被摒除在靈修生活的範疇之外。依納爵靈修並不局限於教會的門牆之內。這種靈修不只將「宗教性」主題——像是祈禱和神聖經文之類的，當作個人靈修生活的內容。最主要的，此靈修不會說：「嗯，那個嘛，是談論靈修生活時應避免的話題——不論那話題是工作、金錢、性行為、憂鬱症或是疾病。」

依納爵靈修將每件事物都視為你生命中的重要元素。那當然包括了宗教性服務、聖經、祈禱、慈善工作，但也包括朋友、家庭、

工作、關係、性、痛苦與喜樂，以及自然、音樂、流行文化。

這裡有個故事可以闡明這點。故事來自一位名叫大衛·唐納文（David Donovan）的耶穌會神父，在本書中他會是一位常客。大衛原本在波士頓擔任本堂神父，直到三十九歲進入耶穌會。正如他喜歡說的，他是個驕傲的波士頓人，「生來如此，也選擇如此」。

進入耶穌會後，大衛花了數十年研究依納爵靈修傳統，多年來負責培訓年輕的耶穌會士。大衛個子高大，晚年蓄了一把雪白的鬍子，他也是受過訓練的靈修導師，幫助他人發展祈禱生活以及與天主的關係。

我們初次相遇，是在我進入波士頓耶穌會初學院的那天。接下來的兩年，大衛擔任我的靈修導師，在那些充滿笑聲和眼淚的討論中，引導我在邁向天主的道路上前行。

由於他所受的周延訓練，世界各地的避靜院、神學院、堂區和修院都很需要大衛。在耶穌會初學院工作後，他有四年在羅馬聲譽卓著的北美學院（North American College）擔任靈修導師，那裡是有前途的美國教區神父在羅馬研讀神學期間的住所。大衛在幾年前突然因心臟病發作去世，享年六十五歲。在他去世那時節，大衛的姊妹估計，大約有六十人與他定期見面接受靈修輔導。我所學到關於祈禱的事，有許多是得自於他。

有個下午，我得到消息，家裡發生一問題，我覺得很痛苦。但我拼命迴避這個主題，因為它與「靈修生活」無關。大衛坐在他的搖椅上，從那總不離手的馬克杯中啜飲著咖啡，聚精會神地聆聽。幾分鐘後，他把馬克杯放下，說：「你是不是有什麼事沒告訴我？」

我囁嚅地告訴他，我有多擔心家人。但我不是該談關於靈修的事嗎？

他說，「吉姆」，這些都是你靈修生活的內容。你不能把生活的某部分裝進盒子裡，擱到架子上，假裝它不在那裡。你必須打開盒子，信賴天主會幫助你正視盒子裡的東西。」

大衛的這個圖象一直跟著我。在依納爵靈修中，沒有什麼你必須裝進盒子、隱藏起來的事。沒有什麼好害怕的。沒有什麼必須埋藏起來，一切都能在天主面前開啟。

這便是本書之所以叫做「耶穌會士給你的生活指南」的原因。它不是一部讓我們對一切事物都透徹了解的指南。倒不如說，這是一本指導手冊，教我們人如何在生命中的每個面向找到天主，如何在一切事物中找到天主。還有，在每個人身上找到天主。

以下是一些適合針對依納爵靈修提出的問題，我們會在接下來的篇章中討論它們：

我如何知道自己在生命中要做什麼？

我如何知道我要成為什麼人？

我如何做出正確的決定？

我如何能度簡樸的生活？

我如何能成為一位良友？

我如何能夠面對痛苦？

我如何能快樂？

我如何能找到天主？

我如何祈禱？

我如何愛？

這些全都適用於依納爵靈修，因為這些全適用於「人」。

繼「在一切事物中找到天主」之後，你從上述那五位虛擬的耶穌會士得到的第二個答案可能是：依納爵靈修是關於成為一位行動中的默觀者。

今日，這概念引起許多人共鳴。你想如何過一種更具默觀的生活，或單單是更平靜的生活？難道你不想脫離這些令人分心的事物——比如：手機、傳真、電子信箱、即時通、iPod、iPhone、黑莓機，以獲得些許清靜嗎？即便你享受那些酷炫的小玩意兒，難道你從來沒祈願過能有個停機時段嗎？

依納爵靈修的洞見之一便是，儘管平靜安寧為滋養我們靈性生命至為重要，但多數人不會辭掉工作加入隱修院，在持續不斷的祈禱中度日。而且，順道一提，連隱修院的修士們也辛苦工作。（他們當中有些人現在甚至有電子信箱！）

所以，依納爵一方面勸告耶穌會士永遠要撥出時間祈禱，另一方面卻期望他們度積極行動的生活。「路就是我們的家」，依納爵的一位早期夥伴納達爾（Jerónimo Nadal, S.J.）如是說。他們有志成為以默觀或冥想立場來面對世界的活躍行動者，成為「行動中的默觀

者」。

我們中大多數人過著忙碌的生活，少有時間祈禱默想。但是，在行動中，藉由覺察周遭的世界，我們能夠讓默觀的態度為行動注入活力。依納爵並不把靈修生活看成是一種只存在於隱修院圍牆內的生活，他要求你將世界看作你的隱修院。

了解依納爵之道的第三條途徑是：它是一種道成肉身的靈修。

基督信仰的神學認為天主降生成人，或者說，在納匝肋人耶穌身上「道成肉身」。（道成肉身的英文字 *incarnation* 來自拉丁文的字根「*carn*」，意為「肉」。）更廣泛地說，道成肉身的靈修意謂著：相信我們能在日常生活的事件中找到天主。天主不只遠在彼方。天主也就在此地。若你在尋找天主，看看周遭吧。就此來說，對祈禱的最佳定義之一，來自二十世紀的耶穌會神學家伯格哈特（Walter Burghardt），他稱祈禱為「以愛的眼光長久凝視著實際存在的一切」。道成肉身的靈修關乎實際存在的一切（*the real*）。

終究，我們無法完全認識天主，至少今世如此。第四世紀的神學家聖奧斯定（St. Augustine）曾說：凡你能夠理解的，那便不可能是天主，因為天主是不可理解的。但那不表示我們不能開始認識天主。所以，儘管依納爵靈修肯定天主的超越性或其他者性（*otherness*），這個靈修也是道成肉身的，肯定在我們內的天主，或者說祂近在咫尺。

最後，依納爵靈修關乎自由和無過分的依戀（*detachment*，編註：本文中或譯「超脫」、「無牽掛」）。

依納爵深切覺察到，是什麼阻礙了自己及他人度自由喜樂的生活。他的經典之作《神操》寫於1522-1548年間，其中有很大一部分是基於幫助他人找到自由，做出好決定。此書原來的書名是《為克勝自己，整理生活，防止以混亂失序的內在情境做決定的精神性操

練》（*Spiritual Exercises to Overcome Oneself, and to Order One's Life, Without Reaching a Decision Through Some Disordered Affection*）。大多數耶穌會士就稱它為《聖依納爵神操》，或簡單稱為《神操》²。

那冗長的書名裡藏著一些重要概念，其中末尾出現的「混亂失序的內在情境」（disordered affections，編註：或譯為「偏情」，詳見文末註 3。）正是依納爵對所有阻礙我們自由之事物的描述。當依納爵說我們應該「無過分的依戀」，他是在講：不受不重要的事物所牽制。

在此舉個簡單的例子。若你生命中最主要的考量是賺錢，會發生什麼事？在那樣的情況下，你可能不那麼樂於把時間花在無助於你生涯進展的人身上。你可能較不願意請假，甚至可能開始只把他人視為追求晉升的工具——或者更糟，視為障礙。你漸漸把工作、事業生涯和賺錢的欲望當成重心，一切都繞著它們打轉。

現在，工作是每個人生活召叫的一部分。但經過一段時間，若你發覺自己為了這目的犧牲其他一切，你或許會發現工作已經成了你的「神」。

當人們問我，是否有人會犯第一誡（「除我之外，你不可有別的神」），我常說：儘管今日很少有人像以往那樣信奉多神，但卻有更多的人信奉新的「神」。為某些人，他們的「神」就是事業，或是金錢、地位。

對這一切，依納爵會說什麼？

十之八九，他會皺起眉頭說（當然是用巴斯克語、西班牙語或拉丁文）：雖然你需要賺錢維生，小心，別讓你的事業造成一種「混亂失序的內在情境」，阻礙你自由地認識新的朋友，花時間和你愛的人相聚，將人本身視為目的而非工具。愛錢是一種「情」，它投

合你的心意。但它是「混亂失序的」，因為它不導引人走向滿全生命的事。

依納爵會邀請你邁向「沒有牽掛」。你一旦這樣去做，就會變得更自由快樂。

依納爵勸告人們避免「混亂失序的內在情境」，原因即在此。它們阻擋了通往超脫之路，而那是朝向更自由、成熟、與天主更親近的成長之路。如果這話聽起來太像佛教徒，那是因為這個目標長久以來就是許多靈修傳統的一部分。

因此，若有人請你用幾句話來定義依納爵靈修，你可以這樣描述：

1. 在一切事物中找到天主
2. 成為行動中的默觀者
3. 以道成肉身的眼光注視這世界
4. 尋求自由與無過分的依戀

你可以提到以上任何一項，或是全部，都是正確的。我們將在本書中深入探討這些答案。我們也會細看它們每一項跟萬事萬物有何關聯。

認識依納爵這個人，對了解他的願景會有幫助。正如所有的靈修大師，依納爵的經驗影響他的世界觀和靈修實踐。此外，聖依納爵·羅耀拉的故事是個很好的提醒——無論是十六世紀的密契者或現代的追尋者，每個人的生命主要都是一趟心靈的旅程。

首先，我將為你呈現一幅他的生平速寫。接著，在整本書中，我會回到其中一些事件，以強調不同的主題及其中深刻的洞察。你或許會驚訝地發現，與今日的許多人相似，依納爵並非一直都是「虔

誠的」，或者用比較大眾化的說法，「有靈修的」。

依納爵·羅耀拉小傳

1491年，依尼高·羅耀拉（Iñigo de Loyola）生於西班牙北部的巴斯克地區，他將大把青春時光花在準備成為一位廷臣和軍人的事上。這名巴斯克青年總是追逐著名媛淑女，而且據某些資料來源，他是個急性子。其自傳的第一句話便告訴我們，他「醉心世俗的虛榮」，並且滿心懷著「強烈想要贏得名譽的愚蠢欲望」。

換言之，他是個虛榮的人，主要的興趣在於世俗的成功。「他習慣穿戴甲冑，招搖過市」。曾有同時代的人描寫二十出頭的依納爵「髮長及肩，穿著雙色開叉的緊身上衣，戴著一頂亮色的帽子，到處閒晃」。

正如許多聖人，依尼高（他後來改名為聽起來比較像拉丁文的「依納爵」）並非一直「像個聖人」。一位耶穌會歷史學者佩德伯格（John W. Padberg）最近告訴我，依納爵可能是唯一一位曾留下公證過的違警紀錄的聖人：夜間鬥毆，意圖重傷他人。

1521年，在邦布羅納（Pamplona）的戰役中，這位胸懷大志的軍人遭加農砲彈擊中，腿骨粉碎，導致數個月痛苦的復健過程。最初的腿部手術技術拙劣，由於依尼高想要穿上當時流行的長靴，讓自己的腿顯得好看，甘願承受進一步的可怕手術。手術結果讓他終生走路微跛。

他在羅耀拉家族城堡療養期間，嫂嫂給了他一本耶穌傳和一本聖人傳記。這些大概是依尼高最不想讀的書吧。這位少壯軍人偏好刺激冒險的故事，描述令貴婦側目的騎士英勇事蹟。他在《自述小

傳》⁴中寫道：「但屋裡找不到他常讀的那些書。」（依納爵在晚年口述由一位耶穌會士朋友記錄下來的自傳，或許出於謙遜，以「他」或「朝聖者」自稱。）

當他閒散翻閱看似無聊的聖人生平時，令人驚奇的事發生了。依尼高開始好奇自己能否迎頭趕上他們。他內心激起了一股奇異的渴望——成為服事天主的人，像聖人那樣。他寫道：「若我能做聖方濟所做的事、聖道明所做的事，那會怎麼樣？」換句話說，「我也辦得到！」

這個先前對宗教常規沒多大興趣的平凡人，正設想著他能與基督信仰傳統中的兩大聖人一較高下。

依納爵是否將他對軍旅生涯的雄心，換成了對靈修生活的企圖心？我的初學導師大衛對此有不同看法，他認為就連依納爵的過度驕傲，天主都能運用它成就好事。生命中沒有任何事不能被天主的愛轉變。甚至那些我們認為自己身上無價值、有罪的部分，祂也能轉化為珍貴、聖善的。如諺語所說：天主以曲線畫直線。

就這樣，依納爵的轉變開始了。他寫道：比起想望獲得軍旅的英雄功勳，來打動「某位女士」，他感到自己更熱切渴望服事天主，就如他崇拜的新英雄——聖人們過往的作為。

今日在羅耀拉，依納爵的家族城堡距離紀念聖人皈依的龐大聖堂只有幾碼之遠。除了一些增建部分，城堡本身看來仍與十六世紀時的外觀差不多，較低樓層有著兩公尺厚的防禦石牆，較高樓層為優雅的紅磚建築，是這個家族生活起居的空間。

依納爵休養的臥室在四樓，是個寬敞的房間，有粉刷潔白的牆壁，天花板以穩重的木梁支撐。一頂積了些灰的織錦篷蓋懸在依尼高病床上方。篷蓋下是一座多色的木質雕像，刻劃久病的聖人左手

拿著一本書，仰望天空。上方的橫梁以金漆塗寫著一行字：Aquí Se Entrego à Dios Iñigo de Loyola。意即：依納爵·羅耀拉在此降服於天主。

康復後，依尼高思量自己領受的深刻體悟，不顧家人反對，決定放棄軍旅生涯，將自己完全獻於天主。所以，1522年，三十一歲的他到西班牙蒙賽辣（Montserrat）的本篤會修院朝聖，採用他所喜愛的騎士小說的戲劇化姿態，在那裡脫下「他的全套服裝，送給一名乞丐」，然後將他的盔甲和劍放在童貞瑪利亞的聖像前。

之後他花了將近一年的時間，住在附近一個叫做芒萊撒（Manresa）的小鎮，從事一系列刻苦修行：守齋、連續數小時不斷祈禱、不剪頭髮和指甲而任其生長，當作一種放棄先前渴望悅目儀表的方式。這是他生命中的一段黑暗時期，這期間他經驗很大的神枯，有如陷入桎梏一般，擔憂自己的罪，甚至受自殺的念頭誘惑。

他嘗試度聖人的克己生活，但這樣做的實際困難引他陷於絕望。他怎能如此戲劇化地改變自己的生活？他內在的一個聲音似乎在說：「還有七十年要活，你如何能忍受這種（新）生活？」但他認為這些想法不是來自天主，便不予理會。在天主的幫助下，他決志，他能夠改變。所以他擺脫了絕望。

他漸漸節制自己極端的修行，重新找到內在的平衡。稍後他在芒萊撒的祈禱中經歷了一連串的神祕經驗，令他相信自己受召喚進入與天主更深的關係中。

為依尼高而言，這是一段學習靈修生活的時期。他在一個動人的比擬中寫道：「那時候天主對待他，就如小學的老師對待他所教育的一個學童一樣。」

一天，依尼高走在附近卡陶內河的河岸上，在很深的祈禱中，

經驗到一種與天主合一的神祕感受。在他自傳中描述這軸心經驗的段落，值得在此完整引述：

他走著，心中充滿了熱誠，他坐了一會兒，面向著河流，河槽很深。當他坐在那裡時，神目開始開啟了：那不是一種神視，而是明瞭了、認識了許多事情，有屬心靈的、有屬信仰的、也有屬學問的；而且是那樣清晰，一切事情都顯得新奇。

無法講解他當時所懂悟的各點，雖然很多；只是在明悟中接受了很大的光明；致使當他凝思所受自天主的一切助佑，以及他一生直至六十二歲時所學的一切，將那些全聚在一起，好像還不及他在那一剎那所領會的⁵。

在茫萊撒的時光重新塑造了他，同時也幫助他形成日後彙集在《神操》中的那些概念。他開始「在筆記本中記錄一些事情；他謹慎地帶著這本子，它給他很大的安慰。」

經過幾次錯誤的嘗試，包括到聖地朝聖（在那裡他發現自己不可能領到正式的工作許可），依尼高決定他能服務教會的最好方式就是接受教育，並領受聖秩成為一位司鐸。所以，這位驕傲又愛冒險犯難的劍客，在兩所西班牙大學重新接受教育，規矩地在較低年級的班級註冊，與年輕的男孩們一起念書，補強拉丁文。最後，他來到巴黎大學，靠著乞求施捨來維持生活。

在巴黎那段時間，他匯聚了幾個新朋友，日後成為最初的「同伴」，或者說是第一批耶穌會士。這些人當中包括方濟各·沙勿略（Francisco Javier），就是後來知名的偉大傳教士聖方濟·薩威（St.

Francis Xavier)。1534年，依尼高和六位朋友一起結盟成為夥伴，共同發了貧窮與貞潔願。

後來，依納爵（這時他如此自稱，誤以為依尼高是這個拉丁名字的一種變體）決定，若是他的小團體獲得教宗認可，就能行更多的善。他們已經表明自己「了無牽掛」。教宗覺得什麼是最好的，他們便會去做，因為教宗對於他們在何處能發揮最大的益處，應該有更好的想法。

最終，依納爵和他的夥伴們請求教宗正式許可他們開始一個新的修會——「耶穌的夥伴」（Compañía de Jesús），或稱「耶穌會」。他們費了好大功夫才得到許可。早在1526年，依納爵仍在西班牙的亞卡拉（Alcalá）讀書時，他對祈禱的新概念便招來猜疑，因而被宗教裁判所關進牢裡。他寫道：「被監禁十七天，並未受審訊，也不知道坐牢的理由。」

成為「行動中的默觀者」這概念也衝擊到許多教廷人士，他們認為這近乎異端。有些顯赫的神職人員相信修會成員應隱居於修院圍牆後面，就像熙篤會或加爾默羅會的會士那樣，或者至少也應度遠離「世俗鬧劇」的生活，像方濟會士那樣。一位修會會士要「入世」，而不用每隔幾小時就聚在一起祈禱，這種方式令人震驚。但依納爵態度堅定：他的會士必須是行動中的默觀者，引領他人在一切事物中找到天主。

有些人甚至覺得他們的修會名稱顯得倨傲。這些沒沒無聞的人是誰啊，竟然聲稱他們是耶穌會（the Society of Jesus）？「耶穌會士」（Jesuit）的名稱是在修會成立後不久為人所用，起初帶有譏嘲的味道，但最終卻成了榮譽標記。今日我們驕傲地用這名稱。（有些人說：太驕傲了！）

1537年，依納爵和其他幾位夥伴晉鐸。這位重新開始而變得謙遜的人，延遲了自己的首祭彌撒超過一年之久，為這件大事在心靈上準備自己，而且，或許他希望能在白冷舉行首祭。當這種做法證實了不可行之後，他遂決定在羅馬的聖母大殿舉行彌撒，一般相信在那殿中有耶穌「真正躺過的馬槽」。

後來依納爵藉著周詳解釋他團體的目標，說服那些批評他的人，甚至還帶領幾位詆毀者做完神操。1540年，教宗保祿三世正式認可了耶穌會。耶穌會士的目標既簡單又宏大：並不是如一般所認為的「抵制」新教改革，而是要「幫助人靈」。這是在耶穌會早期文獻中最常出現的詞語。

依納爵的餘生在羅馬度過：他擔任耶穌會的總會長、撰寫《會憲》、派遣會士到全球各個角落、與會士團體通信、繼續他的靈修輔導、創立羅馬第一所孤兒院、開辦羅馬學院（一所男校，很快發展成為大學），甚至建立一個叫做聖瑪爾大宿舍（Casa Santa Marta）的中途之家以收容自新的娼妓。依納爵繼續他撰寫《會憲》的工作，並治理日益龐大的修會，直至去世。

到頭來，經年累月的苦行已造成了損傷。依納爵在世的最後一年，除了受肝病之苦外，數度發高燒、過度疲勞，還加上一輩子折磨他的胃病，最終他只能待在自己的房間。他在世最後幾天，會院負責照管病患的會士報告說，他聽見「依納爵神父」在祈禱中嘆息，並柔聲呼喊：「啊，天主！」他於1556年7月31日逝世。

✠ 星空下的依納爵

（依納爵）會在夜裡上屋頂去，置身於穹蒼下，靜靜坐著，悄然無聲。他會脫下帽子，仰望天空很長一段時間。然後，雙膝跪下，深深向天主鞠躬……淚水開始由面頰流下，有如小溪，但卻如此地安靜溫和，你聽不到一聲啜泣或一絲嘆息，他的身體也紋風不動。

——萊內斯（Diego Laínez, S.J.），初期耶穌會士

今日，聖依納爵可能不會引發其他許多聖人所喚起的那種溫暖情感——例如亞西西的方濟、別號「小花」的小德蘭（Thérèse of Lisieux）。這或許是他自傳的嚴肅語調所導致的結果。或許是因為他的書信常常是為耶穌會士的新學校募款之類的實際事務。或許是因為一些肖像畫所呈現的他不是快活的年輕人，而是坐在書桌後的冷面管理者——雖然現存於加州的諾頓賽門博物館（Norton Simon Museum）中魯本斯（Peter Paul Rubens）的畫，描繪他穿著華麗織錦的大紅祭袍，仰望穹蒼，臉上流下喜樂之淚。魯本斯比大多數藝術家都更能看透依納爵；因為他屬於一個由耶穌會士所組織的天主教平信徒團體。

一些與他同時代的敘述描寫依納爵是一位有感情的人，喜歡大笑，也經常在彌撒或祈禱時受感動而流淚。然而現代有些耶穌會士仍執著於視他如嚴父，一位年長的會士曾對我說過有關天堂的預測，「面對耶穌審判我，我沒問題。讓我擔心的是依納爵那一關！」

但他有能力聚集許多熱心追隨者，顯示這人一定有驚人的熱情。



他深刻的憐憫也使得他能容忍耶穌會內某些難相處的人。一位與他同時代的人寫道：「他溫和、友善、平易近人，無論與有學識或無學識的人、重要人士或小人物交談，都持同樣的態度。這是一位值得大大讚美與尊敬的人。」

他（依納爵）在一切事物、行動及對話中默觀天主的臨在，並經驗到屬靈事物之真實，因此他在行動中也同樣是一位默觀者（他常藉由言語表達這個想法：一定要在一切事物中找到天主）。

——納達爾，初期耶穌會士

耶穌會會祖有雄心壯志、努力工作又實際。美國哲學家威廉·詹姆士（William James）寫道：「聖依納爵是一位密契者，但他的神祕體驗使他成為人類有史以來最具力量的務實推動者。」他在每個重要時刻，為耶穌會奮戰，但他也富於彈性。依納爵享有驚人的內在自由，這歸功於他的靈修操練。他認為自己甚至對耶穌會也能「無所牽掛」。他有一次說過，倘若教宗下令解散耶穌會，他只需祈禱十五分鐘就能恢復鎮定自若。

雖然如此，在1773年教宗確實解散耶穌會時，他不在場或許是件好事。歐洲政治強國的動盪迫使教宗壓制耶穌會，主要是因為它的普世性及其對宗座的熱烈擁護衝擊到這些國家的統治權。教宗克勉十四世（Pope Clement XIV）正式發布一份「禁制」文件，廢止耶穌會。（俄國的凱薩琳大帝〔The empress Catherine the Great〕不是克勉的粉絲，她拒絕在國內發布此諭令，因此合法地保留了耶穌會的生機。）

四十年後，政治風向轉變了，耶穌會於1814年正式「復會」；許多會士在政治勢力干預的那些年間仍彼此保持緊密聯繫。但不是所有的人都對耶穌會的恢復感到愉快。兩年後，約翰·亞當斯（John Adams）緊張得透不過氣地寫信給湯瑪斯·傑弗遜（Thomas Jefferson）：「我不喜歡晚近耶穌會士的復甦，我們該不會遭遇到他們以多種樣貌和偽裝，簡直像是吉普賽之王親自扮裝那樣，大批蜂擁到這裡來吧？」

《神操》與《會憲》

忙於撰寫《會憲》之際，依納爵也正在為他的經典之作《神操》加上最後的幾筆潤飾。《神操》於1548年首次出版，是他對耶穌生平進行默想，為期四週的手冊。為明瞭這本書其餘的內容，你必須知道一些關於依納爵留給世界的主要禮物——神操——的事。（此後，提到神操的文本時會加上書名號（《》），而指神操的整體經驗時則單用「神操」兩字。）

《神操》

神操的結構分為四大部分，依納爵稱這些部分為「週」。有一種做神操的方法要求人由日常生活中抽離，進行四週的默想，每日做四到五次祈禱。今日這種神操通常在避靜院中進行，由一位靈修導師引導避靜者。所以，神操通常要用一整個月時間完成。（這便是你常會聽到耶穌會士提到的三十天避靜或大避靜。）

但依納爵希望盡可能讓更多的人享用神操，他在《神操》文本中納入幾條註釋，或稱凡例，讓神操的運用更有彈性。他寫道：有

些人或許沒準備好做完整神操，所以他們可以只做部分。至於其他的人，若教導他們神操中的一些洞見，可能會從中獲益。在第十九號凡例中，他建議那些「公務纏身或身居要職」的人用較長的時間做神操，同時繼續他們的日常職責。如此你可以不必全程不停進行一整個月的祈禱避靜，而是每天祈禱一小時，將避靜延展至好幾個月。今日這樣的作法稱為凡例十九的避靜，或是日常生活中的神操。

耶穌會卓越的歷史學者歐馬利（John W. O'Malley）在對耶穌會早期所做的研究《初期耶穌會士》（*The First Jesuits*）中寫道：「依納爵最基本的教導便是：個人必須找到最適合他們的方式。」

神操所依循的，是一個基於心靈進展路徑的仔細計畫，依納爵先是在自身內，後來也在他人內在留意到這路徑。第一週注意的焦點是天主在你生命中的恩賜，之後才是自身有罪的狀態。有時候一項很深的罪被揭露，譬如自私。最後，通常會在引導下明瞭自己是個罪人（或是有缺陷的人），但卻仍為天主所愛。

第二週是直接取材自新約的一系列默想，焦點是納匝肋人耶穌的出生、早年生活和最終的服務工作。在此你跟隨耶穌，參與祂的宣講、醫治和奇蹟，以想像的方式，在耶穌人世間的服務中與祂接觸。

第三週的焦點在苦難史：耶穌榮進耶路撒冷、最後晚餐、受審、被釘十字架、十字架上的苦難及死亡。

第四週是基於福音的復活記述，並再次看到天主對你的愛。

這一路上，依納爵納入一些像是里程碑的特定默想，如：謙遜、做決定，以及在善惡間做抉擇。

有些靈修經典作品是要以默觀的心態去讀的。《神操》則不然。這些操練需要去體驗，而非閱讀。坦白說，它讀起來比較像是一本沉悶的指導手冊，而非一篇動人的、關於祈禱的論文。舉個例子：

「在預備經和三個前導之後，以下列方式，運用想像和五官於第一次和第二次默觀，會有益處。」你想打呵欠了吧？

某方面來說，神操有如舞蹈。如果你想學跳舞，不能光是讀一本講論舞蹈的書；你必須實際去跳舞！或者，至少找人幫忙帶你跳舞。在本書中，我會試著提供一些來自神操的深刻體悟，也就是說，告訴你一點關於在那舞蹈中所發生的事。但我鼓勵你自己開始跳舞。

當耶穌會士想到神操，他們通常會想到的是依納爵常建議人的一種祈禱方式：運用你的想像力來祈禱，讓自己融入聖經中特定的故事場景。因此，神操不僅是一套祈禱課程，也是一種具體的祈禱方式，以及某種世界觀。（關於這一切，稍後我會再多談些。）

整體來說，如果想要了解依納爵之道：什麼引領人走向天主、什麼導向更大的自由，以及什麼幫助你度有目標、有意義的生活，神操是個主要的寶庫。

《會憲》

依納爵在羅馬的那些年，花了許多時間撰寫耶穌會的《會憲》⁶，這是治理耶穌會生活的一系列指導方針——事關團體生活、我們的各種工作、會士彼此的關係，幾乎包羅了會士生活的每個層面。依納爵持續編寫《會憲》，直到去世；一直在修改補綴，就和寫神操的情況一樣。《會憲》是了解他富於特色的靈修的另一項資源。

每個修會都有類似於《會憲》的東西，通常稱為「會規」，就像統轄本篤會生活的《聖本篤會規》一樣。每套會規都是一扇窗，讓人一窺這修會根本的靈修或「神恩」。讀本篤會的會規，能學到關於這個修會的很多事。讀耶穌會的《會憲》也能學到很多與依納爵靈修有關的事。（實際上，我們的「會規」也將教宗保祿三世

（Pope Paul III）和教宗儒略三世（Pope Julius III）批准耶穌會成立的原始文獻收納在內。）

為耶穌會士來說，如果神操是有關如何度自己的生活，《會憲》就是有關如何與他人一起生活。神操是關於你和天主；《會憲》，至少為耶穌會士來說，則是關於你、天主，以及你的耶穌會弟兄。

依納爵將他的許多理念注入《會憲》，像是耶穌會士應受培訓的方式、他們應如何彼此一起生活、如何一起工作以達最佳成果、應承擔什麼工作、長上應有何表現、如何照顧生病的會士、修會應收錄什麼樣的人——簡言之，包含他所能想到耶穌會士生活的各個層面。在將意念付諸紙墨之前，他會先熱切祈禱，尋求天主的指引。

在這過程中，他會諮詢一些最初夥伴的意見，尋求最佳的行動途徑。所以，《會憲》既是他自己由經驗與祈禱得到的成果，也是他信任的朋友給予忠告的結果。因此，《會憲》反映出一種非常合理的靈修。一位比利時籍耶穌會士狄亞爾（André de Jaer）說，《會憲》具體代表了「一種靈修上的務實主義，永遠留意到具體面和實際面。」

關於這種務實，這裡有個例子：儘管《會憲》列出耶穌會團體生活的確切規則，依納爵也體認到彈性變通的需要。他在長篇描述團體生活的要求之後，會附上一條但書，因為他知道不可預見的情況永遠需要彈性。他在論到關於耶穌會士研讀一門特殊學科時寫著：「如果為某個人有其他的權宜做法，長上要審慎考量這事，並且可以允准豁免。」彈性是這份文獻的一項特徵。

《會憲》中許多內容是關於修會的日常運作。但你也會發現關於簡樸生活風格、做決定、為達共同目標與他人一起工作，以及信任朋友的一些建議。所以，不僅為耶穌會士，為每個對依納爵靈修

有興趣的人，《會憲》都是一大資源。

書信、活動、聖人、活會規與專家

《自述小傳》、神操及《會憲》是耶穌會靈修的三大根源，但並不只這三項而已，還有一些其他的資源能幫助我們了解依納爵之道。

第一種資源是他龐大的書信。他在有生之年，寫了為數驚人的6813封信給各式各樣的人。他是那時代最多產的書信作者之一，寫信的數量比馬丁·路德（Martin Luther）和喀爾文（John Calvin）加起來還多，也超過當時另一位偉大的書信作家伊拉斯謨斯（Erasmus）。依納爵要管理新成立的修會、在令人屏息的短暫時間內開創學校、接待梵蒂岡職員及歐洲使節、向教會和國家當局請求許可、祈禱和舉行彌撒，同時還與世界各地的男女通信——耶穌會司鐸、修女、男女平信徒、皇家成員——在這眾多工作之間穿梭，依納爵必定活得像似一種早期電腦的中央處理器。

這些書信可不是信手拈來速度飛快的電子郵件。他的某些書信堪稱此類文體中的佳作，融合了鼓勵、勸告、少許消息，以及表達支持與愛的由衷承諾。正如許多十六世紀的公眾人物，依納爵視寫信為一門藝術。也如同許多宗教人士，他將這視為一項服務工作。他建議擔任正式職務的耶穌會士，尤其是傳教士，寫兩封信同時發出：第一封是為了給公眾閱讀，提供資訊以及為耶穌會同儕和大眾「有益教化」的故事。第二封信則包含更多個人消息，他用西班牙文意為「小女兒」的 *hijueta* 這個字，來指稱這類書信。在這些書信中，「可以振筆疾書，充分流露內心真情。」

依納爵以這種方式，與全歐洲各行各業的人（後來還與海外各

地的傳教士) 保持聯絡，思量他們提出的種種問題，並且用心回答。他的書信是愛與服務的一種方式。我們也能從其中看到他的某些靈修洞見。

了解依納爵之道的另一項資源，是透過耶穌會士從事的活動。歐馬利在《初期耶穌會士》中指出，要了解依納爵靈修，重要的不僅是看耶穌會士所寫的，也看他們所做的。他寫道：「這項來源不是文獻，而是這修會的社會史，尤其是在創會初期。」

IH̄S S.J.代表什麼？

英文中每位耶穌會士的名字後面通常都會有兩個大寫字母 S.J.。這樣的縮寫，是辨識修會成員的傳統方式。本篤會士的縮寫是 O.S.B.，代表聖本篤的修會（the Order of St. Benedict）。方濟會士則是 O.F.M.，意為小兄弟的修會（the Order of Friars Minor）。耶穌會士則以 S.J.來代表耶穌的夥伴團體（the Society of Jesus）。不過，某位女士對此字還有另一種看法。她怒氣沖沖地致函《美國》（*America*）雜誌⁷，抱怨我所寫的某些內容。她寫說：「以你的情況而言，S.J.顯然代表『蠢蛋』（Stupid Jerk）！」

例如，你若知道早期耶穌會士大膽創設的種種事業，諸如辦男校、為從良娼妓設立中途之家，也擔任教宗和大公會議的顧問，便會略略認識他們對於新的服務工作的開放態度。這是讀《會憲》所無法涵蓋的。讀到他們早期的教育工作，則會明顯看出依納爵對理性、學習和學術的強調。

追隨依納爵腳步的耶穌會聖人，他們的歷史是了解依納爵之道的另一項資源。這些人將自己對依納爵之道的洞察，運用於日常生活上，也在非常處境中實踐。無論是在十七世紀「新法蘭西」（New France）⁸ 的休倫族（the Huron）和依洛魁族（the Iroquois）當中工作，如聖依撒格·饒格（St. Isaac Jogues）和聖若望·布瑞柏（St. Jean de Brébeuf）；或是在十六世紀暗地為英國的天主教徒服務，如聖艾蒙·坎庇恩（St. Edmund Campion）；或是 1940、50、60 年代在蘇聯勞改營中存活下來，如西茲杰克（Walter Ciszek）；還是與窮人站在同一陣線，如在 1980 年代殉道的幾位薩爾瓦多耶穌會士……這些聖人或有聖德的人，他們每一位的生命都彰顯依納爵靈修的某一面向。

但聖德典範不只限於昔日。過去二十年間，我遇見過許多有聖德的耶穌會士，他們的身教是贈予我的禮物。

許多修會中，具體生活出修會理想的那些成員，被稱為「活會規」。若是團體失落了它的會規或會憲精神，只須注視這些男女會士，便能再度了解它。這些活會規是另一項深刻了解依納爵靈修的來源，我稍後也會談論他們的故事。

最後一項資源，是那些畢生鑽研依納爵靈修的專家。幸好，這羣人遠遠超過耶穌會神父、修士的範圍。現在，許多天主教會的修女、其他修會的司鐸與修士、其他基督教宗派的神職人員、一般信友、以及許多其他宗教傳統的男女，都欣然接受了依納爵之道。其中有些人成為依納爵靈修最敏慧的評注專家。依納爵一向歡迎所有人走上他的靈修途徑，這發展必然讓他十分欣喜。

依納爵之道

過去四百五十多年來，已有數十萬位耶穌會士行過依納爵之道，他們遍布世界各地，處於幾乎是可能設想到的各種情境中，其中不乏艱險萬分的處境。

依納爵的深刻見解啟發了義籍耶穌會士利瑪竇（Matteo Ricci）。他在十七世紀為了進入中國宮廷而穿上漢人服裝，以漢人的方式生活。這些深刻的識見也鼓勵了法國古生物學家和神學家德日進（Pierre Teilhard de Chardin），在1920年代前往中國從事開拓性的考古探勘。它們激勵了美國的社會科學家柯里頓（John Corridan），在1940年代的紐約致力勞工改革（他的故事是《岸上風雲》〔*On the Waterfront*〕這部影片的部分靈感來源）。當德籍耶穌會士戴爾普（Alfred Delp）為了協助反抗納粹運動而在獄中等待處決，這些洞察安慰了他。它們也寬慰了耶穌會士鄧以明（Dominic Tang），他因對天主教會的忠貞，自1950年代晚期在一所中國監獄中度過二十二年。這些深刻的體悟也推動了美國和平運動倡導者貝瑞根（Daniel Berrigan）在1960年代抗議越戰。

還有數以千計較不為世人所知的耶穌會士，發現依納爵靈修是自己日常生活的指引。為了與城中貧民區孩童建立關係而奮鬥的中學教師；在遙遠的難民營服務的醫師；與瀕臨死亡病患談話的醫院院牧；安慰一位悲痛教友的本堂神父；陪伴士兵，試著在暴力中找到意義的隨軍輔導神父。這份名單讓人更感到親切，因為我認識他們每一位。

這份名單還可以加上來自世界各地，各行各業的數百萬平信徒

男女——其中有丈夫、妻子、父親、母親、單身男女——他們透過學校、堂區或避靜院接觸到依納爵靈修，並且找到一條通往平安喜樂的路。如此，你開始窺見這個古老卻生氣蓬勃的傳統具有驚人的生命力。

簡言之，依納爵靈修已經對不同時空中各種背景的人產生效力，為我也是如此。它幫助了我，從被生活困住的感受中走出來，到達自由的心境。

本書是對依納爵之道的介紹，至少，它是基於我成為耶穌會士的二十一年間所學到的一切。我不打算讓這本書呈現過於學術研究的風貌。相對來說，它是一冊為一般讀者也有親和力的入門導覽。我也不打算讓它成為費解的書。你不可能光用幾頁便總結有著將近五世紀歷史的靈修，而本書的每一章都能輕易衍生成四、五本書。所以我不會觸及諸如神操或《會憲》的每一層面，只會探討那些我認為對一般讀者而言，最有意思和實用的部分。

但依納爵靈修是如此廣闊，即使只是導覽也會觸及廣泛的一系列主題：做適當的選擇、找到有意義的工作、成為一位益友、度簡樸生活、對苦難發出天問、逐漸深入祈禱、奮力成為更好的人、學習愛。

依納爵之道意謂著我們生命中沒有任何事不屬於靈性生命的一部分。借用大衛平易的「盒子」圖象，亦即所有你很想繼續封鎖的一切——婚姻的困難、工作問題、嚴重的疾病、破裂的關係、財務的擔憂——都能從不見天日的盒子中拿出來，向天主的光開放。

我們會細看如何在一切事物中找到天主，也在天主內找到一切。並且，我們會試著帶一些幽默感——它是靈修生活中的重要元素。無須對宗教或靈修過於嚴肅，因為喜樂、幽默和大笑都是來自天主

的禮物。所以，別因為偶爾的幽默而吃驚，尤其是當我拿自己開玩笑時（也別驚訝於偶爾出現的耶穌會笑話）。

我們也會看到一些以簡單明瞭的方式將依納爵靈修納入日常生活的途徑。靈修不該是複雜的，所以我會提出簡單的操練和真實生活中的例子。

最後，還有另一句重要的題外話：你不必是個天主教徒、基督徒、有宗教信仰的人，甚至不必是有靈修的人，也能從聖依納爵·羅耀拉的真知灼見中獲益。譬如，當我向非教徒描述依納爵做正確決定的技巧，他們皆對其功效感到欣喜。當我告訴無神論者我們為何試著度簡樸生活時，他們也賞識依納爵的智慧。

但是，為依納爵個人來說，「靈修」和「宗教」這兩個幅度的確是世界上最重要的事，若否認這一點，是不明智的。若要將上主或耶穌與依納爵靈修分開，也同樣不實際。那會使依納爵寫的所有作品顯得荒謬無意義。神是依納爵生命的核心。對於試圖將他的作為與他對天主的愛分開的人，耶穌會會祖一定會有尖銳的話要說——很可能他會寫一封很長的信來表達。

但是依納爵知道，一個人目前在哪裡，天主就會在那裡與他相遇。在走向天主的路上，我們都處於不同的座標點上，也在不同的路徑上。依納爵自己穿行過一條迂迴曲折的路線，因而認知到天主的活動不受限於那些自認為是「篤信宗教」的人。所以，依納爵靈修自然而然擁抱每個人，從虔誠的信徒到猶豫的探尋者都一樣。套句依納爵愛說的話，他的路徑是往天主之路上的「一種為人處世之道」。

所以，無論你此刻處在生命的何種情境，我會盡力以每個人都能理解、有用且實際可行的方式來介紹依納爵靈修。我也會清楚呈

現，在依納爵和我自己的世界觀中，天主的中心地位。

大體上，若此刻你不覺得與天主很近，別擔心。或者，若你從來不覺得自己靠近天主，又或者你懷疑天主的存在，甚或你相當確定天主根本不存在，都不打緊。只管繼續讀下去就是了。

天主自會照顧其餘的事。

1. Jim·對馬丁神父的暱稱。

2. 房志榮譯，《聖依納爵神操》，台北：光啟文化，1978。侯景文譯，

《神操通俗譯本》，台北：光啟文化，1979。

3. *disordered affections* 的翻譯很多，王昌祉神父在《神操詮釋》將其譯為「錯亂的心情」；侯景文神父翻譯的《神操通俗譯本》，將之譯為：「不正的心情」；房志榮神父翻譯的《聖依納爵神操》，將之譯為：「偏情」；《神操新譯本》將之譯為「不正的心情」、「偏情」。

王昌祉神父在《神操詮釋》中說明這個詞在依納爵時代的意義：「現代心理學，慣常把人類的心理現象，分做認識、情感、行動三類；又把理性方面的這三類行為，分為理智、情感、意志三種心理能力……依納爵時代，人們把理性方面的心理能力，分做理智、意志、記憶三種，稱做『靈魂的三司』；卻把我們的情感附屬於意志。這樣，我們的情感，也帶有理智和意志的作用。所以神操書中的『*affections*』，不是現代人所說的純乎情感的作用；我們也不把它譯做『情感』、『情緒』，卻隨從《退思錄》等書，把它譯做『心情』。對於『*inordinate affections*』我們也採用《退思錄》的「錯亂的心情」，因為它和一般的『私慾偏情』有些不同。『*to be affected*』這動詞，我們把它譯作『動心』或『動情』。」

剛斯神父的《神操新譯本》，對這個詞的解釋是：「沒有按照原則與基礎來調整理頓錯亂的傾向和執著等。」（原書註2）「避免在決定的過程中，受到任何偏情、傾向、激情、喜愛或厭惡的影響……依納爵在此所談的情感，不只是一時的情緒，而是種嗜好和習性。人對好的事物、進行的過程及對人的情感依戀，能夠對靈修生活有很大的助益。但它們也可能變成錯亂而導致危險，甚至是罪惡的。」（原書註15）

本文中，審訂者劉家正神父根據詞意，建議譯為「混亂失序的內在情境」，以對照出依照神操的原則與基礎整理後，能自由做選擇、生命有依歸與主旨的態度。

4. 聖依納爵著，侯景文、譚璧輝合譯，《聖依納爵——自述小傳·心靈日記》，台北：光啟文化，1991。
5. 上引書，53-54頁。
6. 侯景文譯，《耶穌會會憲》，台北：光啟文化，1976。
7. 譯註：美國耶穌會士出版的期刊，本書作者擔任主編。
8. 指北美洲的法國殖民地。

2.六條路徑

靈修、宗教、追求靈修而非宗教，
以及介於這兩者間的一切

既然你已經在讀這本書，我想，你除了對做正確的抉擇、在工作中找到意義、享受健康的關係和度幸福快樂的生活有興趣之外，至少也對宗教問題稍感興趣。所以，就讓我們以一個難度挺高的問題開始。

依納爵之道既建立在「天主確實存在」和「天主渴望與我們建立關係」的信念上，那麼，首先思考到天主，是重要的。至少，這會使接著出現的一切，相形之下顯得容易。

這並不表示你需要信仰天主，才會發覺依納爵的深刻洞察有用。但是，要發覺其價值，你必須了解天主在他世界觀中的適切位置。

所以，我要如何找到天主？

這問題正是所有探尋者的出發點。但令人吃驚的是，許多靈修書籍低調處理這問題，或根本忽視它。有些書假設你已經信仰神，已經找到天主，或者天主已是你生命的一部分。但在類似本書的書中，對這問題不置一詞是很離譜的。這就像是寫一本關於游泳的書，卻沒有先講解如何漂浮一樣。

為了回答「我要如何找到天主」這問題，還是讓我們從較熟悉的事開始吧。我們來看看人們尋找天主的各種方式。

雖然說，世上有多少人，就有多少種通往天主的獨特方式，為求簡單明瞭，我將把這數不清的方式區分成六大路徑。

每一條路徑皆有它的益處和陷阱。你可能會發現自己一生中曾經走過不同的路徑，甚至可能感覺在同一時間，自己處在不只一條路徑上。

六條通往天主的路徑

信仰之路

為那些在這條路徑上的人來說，對天主的信仰一直是他們生命的一部分。他們生於有宗教信仰的家庭，或是早年就有人引他們進入宗教之門。他們歷經生命變遷，卻多多少少仍對天主保持信心。信仰一直是他們生命中極重要的一部分。他們定時祈禱，經常參與彌撒禮儀，對於談論天主感到自在，就像每個生命一樣，他們的生命，並不免於受苦，但信仰使他們能夠以一種有意義的角度來看待苦難。

美籍耶穌會士西茲杰克神父，從1940年代起，曾在蘇聯監獄和西伯利亞勞改營中度過二十年；他的童年生活便反映出這種教養。他在返回美國後出版了自傳《與主在俄國的歲月》（*With God in Russia*），書中描述自己成長於賓州煤礦區的一個天主教家庭。家庭生活以當地的教堂為中心：參與主日彌撒、特殊節慶、每週告解。所以，西茲杰克在書中的第一章這麼說，並不令人驚訝：「我在八年級時明確地決定要成為一位神父，必定是透過我母親的祈禱和榜樣。」

為許多人來說，這會是個困難的決定，但為年少的西茲杰克，這卻是世上再自然不過的事。

走在信仰之路上的益處很清楚：生命的喜悅和奮鬥，信仰皆賦予意義。對天主的信仰，意謂著你知道自己永遠不孤獨。你認識天主，祂也認識你。生活在虔誠朝拜的團體內，提供了同伴情誼。在艱難的時日，信仰是一個錨，使人有重心。信仰也給人超越塵世的永生承諾。

這種信仰支持著西茲杰克度過在蘇聯勞改營的歲月，並使得他在1963年離開俄國時，能夠祝福這個國家，即使它的政府曾經讓他遭受不為人知的身心痛苦。有時候，他也經歷信仰上的掙扎——在這種情況下誰不會呢？——但終究他的信仰仍堅定不移。《與主在俄國的歲月》最後描述西茲杰克在離俄的班機起飛時所做的事：「我慢慢地，小心翼翼地舉起手，在這片我即將離開的土地上方畫了十字聖號。」

有時候其他人會羨慕走在信仰之路的人。「如果我有像你那樣的信仰就好了！」一位朋友經常對我這麼說。儘管我了解她的感受，那種觀點會使得信仰看起來像是你所持有的物品，而非必須花工夫維持的事。好似你生來便擁有毋庸置疑的信仰，就如同生來便是紅髮或棕眼一般。或者，彷彿信仰就像把車開進加油站，將油箱注滿一樣。

以上這些譬喻都不適切。終究，信仰是來自天主的恩賜。但信仰並非你只需持有就好的事物。或許有個更好的比喻：信仰有如一個花園，雖然你可能已擁有基本要件——土壤、種子、水——仍需栽培、滋養。就像照顧一座花園，信仰也需要耐心、持之以恆，甚至辛勤工作。

獨立之路

在獨立之路上的那些人有意識地決定脫離有組織的宗教，但他們仍相信天主。或許他們發覺教堂的禮儀毫無意義、令人不快、沉悶，或以上皆是。或許他們曾被某個教會傷害。或許他們曾受某位神父、牧師、猶太教拉比、聖職人員或伊斯蘭教祭司侮辱（或者惡劣對待），或者他們感到為有組織宗教的某些教義所冒犯。或者他們發覺宗教領袖的虛偽。

或者他們單是感到厭煩。請相信我，我聽過許多讓我昏昏欲睡的講道，有時候還真的睡著了。正如一位天主教神父兼社會學家葛瑞利（Andrew Greeley）曾寫道，有時候，問題不在於為何那麼多天主教徒離開教會——而是為什麼還會有天主教徒留下來？

天主教徒會轉身離去，可能是因為教會對某個道德問題的教導，或是她對某個政治問題的立場，或是神職人員的性侵醜聞。因此，雖然他們仍相信天主，但不再視自己為教會的一分子。他們有時被稱為「不進堂」、「迷失的」、「有待回頭的」天主教友。但是，正如一位朋友在歷經性侵危機之後說的：「我並沒有迷失背離教會，是她迷失背離了我。」

雖然他們與教會、會堂或清真寺保持距離，但這羣人中有許多人仍是堅定的信仰者。他們往往從童年所學到的宗教習俗找到慰藉，正如他們往往渴望在生命中以更正式的途徑朝拜神一樣。

這羣體的長處在於他們健康的獨立使其能以清新的方式看事情——這往往是他們原屬的團體迫切需要的。那些處於「局外」的人，對於團體內「適合」說什麼，或「不適合」說什麼，不受慣常的限制，反而常能更誠實地說話。

不過，這個羣體的主要危機是完美主義，這完美主義是任何有組織性的宗教都達不到的標準。

不久之前，有位朋友不再去他家人所屬的教會了。我這位朋友是個既聰敏又富於同情心、相信神的人，他父母深深扎根於聖公會信仰。但他認為當地的教會過於靠攏富人，所以他決定去尋找一個承認世上貧窮者地位的團體。

離開他的教會後，他動念加入當地天主教教會，因為他注意到有許多窮人在主日會去那個教會。但我這朋友不同意他們禁止祝聖女性為司鐸，所以他拒絕了天主教信仰。

接著他體驗了佛教，但他發現這個信仰的世界觀，與他對有位格之神之信仰，還有對耶穌基督的虔誠不可能協調一致。

最終，他去了當地的唯一神教會（Unitarian church）。起初似乎還挺適合他的。他欣賞他們胸襟寬大而且帶有基督徒根基的靈修、對社會正義的投身，還有對那些在其他教會感到不受歡迎者的溫暖接納。但他最後遇到一個問題：唯一神教徒所信奉的，對我這位朋友來說，不是一套夠清楚的信仰系統。到最後，他決定自己不屬於任何教會。現在，主日那天，他都留在家裡。

我朋友的經驗提醒我，要尋找一個完美的宗教團體是不會有結果的。正如熙篤會士牟敦（Thomas Merton）在《七重山》²（*The Seven Storey Mountain*）中寫的：「無論耶穌會士、方濟會士、熙篤會士或嘉都西會士，當一個人蒙召度奉獻生活，首要的也是最基本的考驗便是——願意接受團體生活，而團體中的每個人多多少少是不完美的。」這話對任何一個宗教組織都同樣成立。

這並不是為宗教組織的所有問題、不完美，甚至罪過找藉口。而是實際承認，只要我們身為人，就不會完美無瑕。這也是對那些

走在獨立之路上的人——離開了宗教組織的信仰者——的提醒：對完美宗教團體的追尋，可能會是無止無休的。

不信之路

那些在不信之路上旅行的人，不僅不覺得有組織的宗教吸引人（即便他們有時候覺得宗教服務與禮儀給人安慰），而且也得到一種理智上的結論：神可能不存在，根本不存在，或者不可能存在。他們往往尋求天主存在的證據卻找不到，或遭遇到極大的痛苦，因而完全拒絕有神的世界觀。

這個羣體的主要益處是，他們不會把宗教的平淡保證視為理所當然。他們對於神和宗教，有時候比某些信徒思考得更深刻。同樣地，這世界上最無私的人有時候是無神論者或不可知論者。我在東非為難民服務的那段時期所遇到最苦幹的援助工作人員，其中有些是不信教的人。「宗教外的聖人」確實存在。

他們也善於察覺虛偽、偽善或懶惰的答案；他們可說是宗教浮誇的偵測者。若是你告訴這一羣人，受苦是天主神祕計畫的一部分，並且需要毫不質疑地接納，他很自然地要你解釋你的說法。我大學時期的一位朋友以宗教般的認真態度，將無神論奉為圭臬；他的問題讓我近三十年來一直坐立難安。試著跟他說「神的旨意」，他就會犀利地給你上一堂關於個人責任的課，而你會發現自己只有乖乖聽講的分。

這羣體主要的危機在於，他們有時候只期待以理性的方式證明天主的臨在。在生命中，如果在情感面上有意味深長的事發生，深深打動他們時，他們不願認為這可能是天主行動的記號。對於信徒或許會視為有神臨在的任何明顯事例，他們可能也不願歸到神身上。

這就像下面那個無神論者受困於洪水的故事一樣。故事中的人認為威脅到他房屋的洪水，是個證明神存在或不存在的機會，所以他向自己說：「若神存在，我向祂求助，祂會救我。」當他聽到廣播，勸聽眾遷移到高地時，他置之不理。「如果有神，祂會救我。」接著一位消防隊員來敲他的門，警告他撤離。他向消防隊員說：「若神存在，祂會救我。」而當洪水升高，這人爬到二樓。海防隊的救生艇經過他窗邊，並且要他上船。他說：「若神存在，祂會救我。」拒絕了海防隊員的援手。

最後，他爬上屋頂，水已經淹到他周遭了。一架警方的直昇機在房子上方盤旋，並拋下繩索供他攀爬。「若神存在，祂會救我！」他向著直昇機螺旋槳的轟隆聲大喊。

忽然間，一陣巨浪席捲了他，這人溺死了，發覺自己到了天堂。當神來歡迎他時，無神論者先是驚訝，接著大怒。他質問：「祢為什麼不救我？」

神答說：「你是什麼意思？我派了消防隊員、海防隊員和警察去，但你仍不聽勸！」

回歸之路

這條路每年都有更多人加入。這羣人都生長於有宗教信仰的家庭，但與信仰漸行漸遠。他們童年時受鼓勵（或被迫）去參與宗教儀式，之後卻覺得這些儀式令人厭倦，或是與自己不相干，或者兩者皆然。宗教距離他們很遙遠，雖然也有股奇異的吸引力。

之後，有些事重新燃起他們對天主的好奇心。或許他們已在財務或專業上卓然有成，自問：「生命就只有這樣而已嗎？」或者經歷喪親之後，他們開始想到自己總有一天會離開人世。或者他們的

孩子詢問關於神的事，喚起他們潛藏內心已久的問題：「媽，神是誰啊？」

如此，他們開始了試探性的回歸信仰的旅程——雖然那可能與他們童年所認識的信仰不再相同了。或許是一種新的傳統，對他們說得更明白。也許他們回到自己原先的信仰，卻是以不同的、比年輕時更投入的方式。

那並不令人驚訝。正如我提到過的，如果你在孩童時代就結束了學業，你大概不會認為自己是受過完整教育的成人。但許多信徒卻在孩童時期便結束了他們的宗教教育，並期待這能帶領他們走成年階段。這羣人往往發覺自己需要再教育，好能以成熟的方式了解信仰。

譬如說，當我還是個男孩，我習慣把天主想成是偉大的、解決問題的神。若是我夠努力祈禱，祂會搞定我所有的問題，讓我社會科考試得高分，讓我數學學得好。更好是，明天會是下雪天！

我推論：若天主是全善的，那祂便會回答我的祈禱。天主能有什麼理由不答應呢？

當我長大，「天主是偉大的問題解決者」這個典範也崩塌了——主要是因為天主似乎沒興趣解決我所有的問題。我一而再，再而三地祈禱，但我的一切問題仍沒有得到解決。為何沒有呢？我尋思。天主不關心我嗎？青少年時期的自戀導致嚴重的懷疑，使得我開始思考天主不存在的可能性。

這輕微的不可知論，在我念賓州大學的時日開始沸騰。大一大二那兩年，我和朋友們有許多個夜晚大聲爭論宗教的事（通常是在喝了太多杯啤酒或吸了大麻之後）。那些深夜討論喚起了對天主的懷疑，就是我年少時曾向祂祈禱的那位天主。但當時這些只是偶爾

出現的疑惑及一些不相關的問題。

但是當我大一的室友死於一場摩托車意外時，這些問題全都一併發作。布芮德（Brad）是我最親近的朋友之一，他的死讓我幾乎無法承受。

布芮德的葬禮，是在一個潮濕的春日，於華盛頓特區外圍一個富裕的郊區舉行。當時我坐在一間有品味的聖公會教堂中，周圍是布芮德心碎的家人和我悲痛的朋友們，我想著，相信一位允許這種事發生的天主，多麼荒謬。在禮儀結束前，我已經決定不再相信一位所作所為如此殘酷的神。偉大的問題解決者並沒有解決問題，反而製造問題。

新發現的無神論令我振奮，不僅感覺自己像是擁有第一流才智的人，更為拒絕了某種顯然無效的東西而自豪。幹嘛要相信一個不能，或不願防止痛苦的神呢？無神論不只在智識上可敬，還有實際的益處：現在週日早晨的時間可以任我自由運用了。

所以，我堅定地在不信之路上邁步前進。

這旅程繼續了幾個月，直到一次與布芮德和我的一位共同朋友交談。賈琪（Jacque）來自芝加哥外圍的小鎮，是我朋友們嘲笑的所謂「基本教義派」，雖然我們對這名詞沒多少概念（其實意思是，她依據信仰的教導生活）。大一時賈琪跟布芮德和我住在同一棟宿舍。雖然賈琪和布芮德的外表和興趣南轅北轍，他們兩人卻成為親近的朋友。

一天，上完會計課後，落雪紛飛，站在我們那棟大一舊宿舍外，我告訴賈琪自己對天主有多麼憤怒，還有我是怎麼決定不再上教堂的。我把這些話丟給她，彷彿在挑戰。我想，妳是信徒，解釋這件事吧。

她柔聲說：「嗯，我一直在為布芮德的一生而感謝天主。」我依然記得當時佇立在寒冷中，而她的答案讓我為之屏息。她沒有爭辯受苦的事，卻告訴我除了把天主當作偉大的問題解決者之外，還有別的跟天主發展關係的方式。

賈琪的回應輕輕把我推向回歸之路。她沒回答我關於受苦的問題。然而，她的話提醒了我，關於天主，受苦的問題（或者，神學上稱為「惡之奧祕」）並非唯一要問的問題。她的答覆在說，你能帶著受苦的問題生活，而仍然相信天主——就像是孩子能信賴父母親，即便他不完全了解父母親的所有行徑。她也提醒我，還有其他像是「天主是誰？」之類的問題也同樣重要。無法回答某一個問題，不表示其他的問題都同樣不管用。她的回答開啟了一扇窗，引向對信仰的另一種展望。

但我仍執著於一個大問題：如果天主並不是偉大的問題解決者——我少年時代所想像的神，那麼祂是誰？或者，它是誰？

直到我進入耶穌會，開始聽到一位不同典型的天主——一位在受苦中與你同在的天主，這位天主對你的個人生活感興趣，即便你並不覺得所有的問題迎刃而解——我的生活才開始比較有意義。那並不是說，我對於痛苦這奧祕，或對於我朋友的生命為何在二十一歲就結束，找到了令人完全滿意的答案。但這不同典型的天主觀幫助我了解到：與天主的關係是多麼重要——即便是在艱困的時日裡。

我初學時期的一位靈修導師引述了蘇格蘭哲學家麥可穆瑞（John Macmurray）的概念，將「真實的宗教」與「虛幻的宗教」作對比。「虛幻的宗教」的格言如下：「不要怕；信賴天主，祂會看顧，不讓你所害怕的那些事臨到你身上。」然而麥可穆瑞說，「真實的宗教」有著不一樣的格言：「不要怕，那些你所害怕的事有可能會臨

到你身上，但它們不足為懼。」

探索之路

幾年前，我和一個非主流劇團一起工作，他們正在製作一齣新戲，是關於耶穌和猶達斯（猶大）之間的關係，劇名為《猶達斯最後的日子》。與飾演猶達斯的演員、編劇以及導演會面數次後，我受邀幫助演員更深入了解這主題的內容。後來他們請我擔任這齣戲的「神學顧問」。其實這並沒有表面看來那麼奇怪：在歷史上，耶穌會士一直活躍於劇場，從一開始便在他們辦的學校中廣泛運用戲劇。（關於「耶穌會劇場」，後面還會談到更多。）

在這六個月期間，我發現自己跟演員們不只談論耶穌和猶達斯，也談到他們的靈修生活，並在我們無拘無束地討論關於福音、罪和寬恕，還有信仰當中，回答他們提出的問題。

有好幾位演員曾在不同的宗教傳統間穿梭，尋找某個「合身」的信仰。一位名叫葉塔的演員飾演瑪利亞·瑪達肋納（瑪利亞），她母親是天主教徒，父親是猶太人，他們決定讓她長大後自己選擇宗教。「但是我還沒選擇。」她說。（順道一提，在本書中，當我引述人們所說的話或講述他們的故事，都經過他們許可。）

我與演員們相處的時光中，不只發現許多關於劇場的事，也遇見一些人在一條以往我不曾遭逢過的路上旅行。他們走在探索之路上。

以他們這一行來說，這並不令人驚奇。一位好演員往往透過花時間跟某個來自特別背景的人相處，來揣摩某個新角色。譬如，在為一齣關於警察生涯的戲預作準備的演員，會花時間去與真實生活中的警員相處。所以，他們自然會有「探索」的概念。花一段時間去體驗別人的生活處境，與花時間進入另一宗教傳統體驗，並沒有

太大的不同。

不只演員，其他比較安定於自己宗教信仰的人，也往往發現透過與其他宗教傳統的互動，在靈修修行上有所增長。幾年前，一個主日的早晨，我在費城外圍靠近我父母家的一所基督教貴格派聚會所中，因體驗到自己祈禱的豐富而驚訝不已。雖然我對獨自默觀祈禱以及在天主教彌撒中與眾人一同朝拜，有充裕的經驗，但貴格會的「靜默聚會」（gathered silence，大家一起靜默祈禱），是我從未想像過的一種默觀。他們的傳統也豐富了我的傳統。

我曾自在地悠遊於許多不屬於宗教的神祕傳統中，並且深受它們影響。然而，我持續回到我的教會，因為她是我的心靈歸宿。

——戴邁樂（Anthony de Mello, S.J., 1931-1987）

探索，為美國人而言，尤其來的自然，而且不僅是在美國歷史中，也是在我們偉大的文學作品中所歌頌的主題：哈克（Huckleberry Finn）³是個探險者，傑克·倫敦（Jack London）和維拉·凱瑟（Willa Cather）小說中的男女英雄也都是。而這不過是舉兩位知名作家為例而已。土生土長的美國宗教作家——尤其是超越主義者愛默森（Ralph Waldo Emerson）和梭羅（Henry David Thoreau）——是內心的探索者。惠特曼（Walt Whit-man）寫道：「徒步前行，心情輕快，我走在寬敞大路上，健康、自由，世界在我眼前……前方長長的棕色小徑引我走向任何我選擇去的地方。」

在美國的信仰中，探索也顯得自然，許多美國人因偏離了童年的信仰或因組織化宗教的缺失，以及缺乏廣泛的宗教訓練，而排拒

原來的宗教，於是為尋覓一個「適合」自己的宗教而踏上追尋之旅——而追尋（譯註：quest，源自中世紀騎士長途跋涉尋找聖杯的傳說）本身就是個靈性的比喻。

走在探索之路上的益處顯而易見。在認真尋覓後，你可能會發現某個宗教傳統，十分符合你對神的了解、你對團體的渴望，甚至與你的個性相合。同樣，回歸你原來的宗教團體，可能讓你對自己「心靈的家」有一種新的領會。探索者可能對他們所找到的團體更加心懷感謝，也比較不把他們的團體視為理所當然。最感恩的朝聖者，是已走過最漫長旅程的人。

這條路徑有著和獨立之路類似的陷阱：不肯安身於任何宗教傳統，因它們皆不完美。探索者更大的危機是不安頓於任一宗教傳統，因為這些都不適合他們：能滿足他們需要的那位才是神。神變成了一位作家所謂的「口袋尺寸的神」，小到可以在神不適合你時放進口袋裡（例如當聖經說了你不愛聽的話），而只在方便時才從口袋裡掏出來。

另一危機是缺乏承諾。你的一生可能成為探索的一生——經常在抽樣試驗，心靈上有如逐水草而居的游牧民族。當這路徑變成了目標，而非追求神，這些人最終可能發現自己生命不滿全，困惑、失落，甚或有些許傷悲。

困惑之路

最後這條路徑跨越其他所有路徑，在不同的點上與它們交會。在困惑之路上的人帶著童年信仰，忽冷忽熱——有時覺得相對地容易相信天主，有時又覺得幾乎不可能相信。他們未曾「背離」，但也沒有持續聯繫。他們在祈禱中向天主吶喊，然後懷疑為何似乎沒

有得到回答。他們在重要時刻直覺到天主的臨在，或許也在宗教禮儀中察覺到，但發現自己對歸屬於一個教會、一所會堂或清真寺的問題感到困擾。他們可能偶爾祈禱，尤其是在迫切需要時，或是在重大節日才去參與禮儀。

但為這羣人來說，尋找天主是個奧秘、是個煩惱，或者是個問題。

這條路徑的主要益處是：它往往幫助人們微調自己童年時代已有的信仰，不像那些認為自己很清楚歸屬於宗教或不歸屬於宗教的人，這些人尚未下定決心，所以他們經常在修正自己對宗教投身的概念。

但困惑可能在不知不覺中變成懶散，由於某個批評而不去禮儀崇拜，可能導致完全脫離宗教組織，因為太費事，或者因為歸屬於一個要求慈善和寬恕的團體，太耗精力。

在進入耶穌會前，我的成年生活大多在這條路上度過。孩提時期，我在一個有愛的天主教家庭長大，但對信仰不很熱心。我們家定期去教堂，但並不從事那些非常虔誠的天主教徒才會做的事——每餐做飯前禱、時常談論天主、睡前祈禱，並且念教會學校。在大專期間，我對天主愈來愈困惑。

賈琪那神祕的答案感動了我，再給天主一個機會之後，我回到教會，但是散漫以對。我不確定到底自己相信的是什麼，或者是誰。所以有好幾年時間，我那「問題解決者」的天主形象，被更無形貌可言的屬靈概念取代：天主是生命力、他者、遙不可及的那一位。雖然這些是有效的天主圖象，但除了這些抽象概念之外，我就再沒有任何「天主可能是其他樣子」的概念。而我推想，事情大概會持續如此，直到我死去。

然後，我二十六歲時，有一晚下班回家，打開了電視機。大學

畢業後我在奇異家電（General Electric）找到一份工作，但漸漸開始對這工作感到不滿足。之後，連續多年工作到很晚且週末還要加班後，我也開始出現和壓力有關的胃病，並且懷疑當壓力更大時，我還能承擔多少。

那天晚上，電視播映的是一部關於牟敦的紀錄片，一個在1940年代初期轉身離開了放蕩生活，進入熙篤會隱修院的人。他臉上的表情在對我說話：他的面容放射出一種似乎是我所不知，或至少是已然遺忘的平安。這影片引起了我的興趣，第二天我買了牟敦的自傳《七重山》，開始閱讀。

漸漸地，我發現自己內心有種渴望，想要仿效牟敦做過的事。或許不是加入隱修會（因為我太愛講話），而是度一種更默觀、更虔誠的生活。這經驗幫助我離開迷惑之路，走上信仰之路，引導我進入耶穌會。

這些便是許多人似乎會經歷的六條旅程。關於尋找神，依納爵有什麼話要對在這些路上的每一個人說的？答案是：可多著呢！

依納爵之道是個邀請，針對那些一直相信神的人、那些相信神但不信宗教的人、拒絕神的人、回頭尋找神的人、探索的人、困惑的人。依納爵之道在你的路徑上與你相遇，引導你更接近神。

追求靈修而非宗教

在我們處理如何找到神的問題前，要先岔題來談兩個重要的概念：宗教和靈修。這些時日，似乎每個人都講靈修——從你的大學室友到辦公室的芳鄰，以至於其他名人訪談的主題。但若「靈修」

是時下流行的，「宗教」則不然。話是這麼說的：「我追求靈修而非宗教。」

有那麼多自稱不信教的靈修追求者，以致有時候我不禁要想，如果耶穌會士推廣「靈修但非宗教的操練」，說不定能吸引更多人呢！

這種思路是這麼走的：信教表示要恪守深奧難解的教規和保守的教條，而且變成一個壓迫性體制的工具，這體制不許你自行思考（這種思路肯定會讓許多深思的信徒吃驚，如聖道茂〔St. Thomas Aquinas，或譯多瑪斯·阿奎納〕、邁蒙尼德〔Moses Maimonides〕⁴、桃樂斯·戴〔Dorothy Day〕以及尼布爾〔Reinhold Niebuhr〕⁵）。同理——宗教是心胸狹窄又有偏見的，使人類的精神成長停滯（這則會令亞西西的聖方濟、猶太拉比賀修〔Rabbi Abraham Joshua Heschel〕、亞味拉的聖女大德蘭〔St. Teresa of Ávila〕，魯米〔Rumi〕和金恩博士〔Dr. Martin Luther King Jr.〕吃驚）。

或者，更糟的是，正如幾位當代作家爭論的，宗教是最可鄙的社會之惡，要為一切戰爭和世界各地的衝突負責。

可悲的是，宗教確實要為許多現代世界的弊病和整個人類史中的惡行負責：這當中包括了對猶太人的迫害、無止盡的宗教戰爭、宗教裁判所，更別提宗教狂熱與不包容立場所導致的恐怖主義。

你可以在這單子上加入較細瑣的事：某個鄰居大聲宣告他有多熱心幫助教堂事務卻喜愛判斷人、大肆吹噓自己勤讀聖經，自認比你更聖的親戚，或是一直跟你說信耶穌必會帶來理財上驚人成功的惱人同僚。

這是宗教屬於人性和有罪的一面。宗教既是人的組織，便有易陷於罪的傾向。而且，坦白說，在宗教組織內的人比那些在組織外的人更熟知這點。

有些人說，總結起來，宗教有所不足。但相較於消極面，我仍要談談它的積極面：愛、寬恕和慈善的傳統，以及更實質的成果——數以千計關懷窮人的信仰組織，例如天主教明愛會，或者關懷貧困和外來移民的天主教醫院、學校的廣大網絡。也請想想一些慷慨的人物，如亞西西的聖方濟、亞味拉的聖女大德蘭，和金恩博士。說到金恩博士，你可以加上廢奴運動、婦女參政權運動、民權運動，這些都建基於明顯的宗教原則上。再加上數十億信徒，他們不僅在自己的宗教傳統中找到慰藉，也發現有個道德的聲音，催迫他們活出無私的生命，並挑戰現狀。

還有納匝肋人耶穌，記得祂嗎？雖然祂經常挑戰祂那時代的宗教習俗，祂卻是一個深信宗教的人（這是很保留的說法）。

順道一提：無神論也沒有完美紀錄啊。在諾瓦克（Michael Novak）的書《無人見神——無神論者和信徒的黑夜》（*No One Sees God: The Dark Night of Atheists and Believers*）中，這位作家指出，雖然許多無神論思想家鼓勵我們質疑一切，尤其是有組織宗教的歷史紀錄，但無神論者卻往往沒有質問自己的紀錄。想一想，單是在二十世紀中，那些自稱「科學無神論者」的極權陣營所犯下的殘酷屠殺罪行。我腦海浮現出史達林旗幟下的蘇俄。

結算起來，我想宗教還是占了上風。而當我思及宗教的有害效應時，我也記起英國小說家埃弗林·渥夫（Evelyn Waugh），他是位成就非凡的作家，但在許多方面都是個難相處的人。（有一次他寫信給妻子道：「我知道妳現在過著無趣的生活，但這可不成理由，讓妳的信函和妳的生活一樣無趣……請牢記這一點。」）渥夫的一位朋友蜜特福（Nancy Mitford）一度向他表示驚訝，他既身為基督徒，氣度怎能如此狹隘。渥夫說：「妳無法想像，如果我不信教，

會更糟糕多少倍。」

不過，看到有組織宗教的問題後，難怪許多人會說「我不信教」，再補上「我認真度合乎道德的生活，甚至以神為重心，但我還是我自己。」

另一方面，靈修就是要你擺脫不必要的教條約束，你可以在神面前怡然地表現自己。「靈修」也可以意謂你已嘗試各種宗教信仰，從中汲取了它們的某部分，整合進你自己的生命中。你在佛寺中冥想（這很棒）；與猶太朋友共進逾越節盛宴（也很讚）；在本地浸信會教堂的福音詩班中詠唱（了不起）；在聖誕前夕到天主教教堂參加子夜彌撒（真好啊）。

你找到對你有幫助的，但不對任何教會作承諾，那樣太受限了。此外，確實也沒有一種教義代表你所相信的。

但是，有個問題。雖然「靈修」顯然是健康的，但「不信教」卻可能表示信仰是你和天主之間的事的另一說法。儘管信仰是你和天主之間的問題，它並不只是你和天主間的問題。因為這會意謂著只有你一個人與天主有關係。也就是說，當你偏離軌道時，沒有人能提醒你。

我們很容易認為：自己在大多數事上都是正確的，靈修的事也不例外。不屬於宗教團體，表示較少有機會遭到某個信仰和經驗傳統的挑戰。這也意謂比較沒有機會了解到你受了誤導，只看到事情全貌的一部分，甚或你可能錯了。

讓我們設想一個願意單靠自己跟隨耶穌基督的人。或許他曾聽說若是跟隨基督，他將獲享財富——今日盛行的概念。倘若他是主流基督徒團體的一分子，他會聽到這個提醒，受苦也是人生的一部分，連最虔誠的基督徒也不例外。若沒有團體的智慧，他可能被一

種偏差的基督信仰觀牽著鼻子走。一旦遇上財務困難的時候，他可能拋掉基督，因祂不再滿全他的個人需要。

就算我們盡力成為屬靈的人，仍會犯錯，而當我們犯錯時，有宗教傳統的智慧會有幫助。

這使我想起一本叫《心的習慣》（*Habits of the Heart*）的書，是宗教社會學家貝拉（Robert Bellah）和他的同僚合寫的，其中有一段是他們訪談一位名叫席拉的婦女，談論她的宗教信仰。她說：「我相信神。我不是宗教狂。我不記得上回上教堂是什麼時候了。我的信仰帶著我走了一段長路，它是席拉主義，只是我自己小小的聲音。」

比席拉主義更有問題的，是把注意力只放在自己身上的靈修，沒有謙遜、自我批評，或是對團體的責任感。有些新世紀運動不把目標放在神上，甚至也不放在更大的善上，其目標只有自我改善——這是有價值的目標，但有可能淪為自私。

宗教能讓我們察看自己，是否傾向於認為我就是世界的中心。我知道所有的答案，我比任何人都更認識神，我是神的最佳代言人。

基於同樣的理由，宗教團體本身也必須自我檢討。在此，我們當中的先知，即那些能看到體制宗教的失敗處、軟弱及明顯的舊弊病的人，扮演重要的角色。正如從未遭受質疑的人，宗教團體往往會有悲劇性的錯誤認知，確信自己在「替天行道」。（想想塞勒姆〔Salem，在美國波士頓東北〕的女巫審判等例子。）宗教團體甚至可能鼓勵我們對自己的判斷洋洋得意。缺乏自省的宗教，有時能引起人們犯下比個人犯行更嚴重的錯誤。因此，那些呼籲團體持續自我批評的先知性聲音，為機構來說總是難以入耳，但卻更為必要。依納爵便是一個例子。他要求耶穌會士不要尋求教會神職高位——如主教、總主教或樞機主教，而事實上，耶穌會士做了承諾，即便

在自己修會內也不要對居高位懷有「野心」。依納爵不僅以這種方式試著防止耶穌會士一味追求生涯成就，也對當時在天主教教會神職界盛行的文化發出先知性的呼聲。

這是健康的張力：宗教傳統的智慧幫助我們改善自認知道一切答案的傾向；而具先知特質的個人使機構抗拒改變和成長的自然傾向得到節制。正如靈修生活的許多層面，你需要在張力中找到生命。

黑克（Isaac Hecker）是一位十九世紀的皈依天主教者，他成了司鐸並創立美國的聖保祿修會（The Paulists）。他的話可作為最好的總結。黑克說：宗教幫助你「有所聯繫並能做修正。」你受邀進到團體中，大家彼此建立聯繫，也與一項傳統連結，同時當有需要時，會有人指正你。你可能也受召去指正你的團體——雖然這種情況需要特別的分辨與謙遜。

宗教能引人做出可怕的事，但在最佳狀況中，宗教會修正我們相信自己擁有所有答案的傾向。所以，儘管有許多責難的言論，有時候宗教團體也會染上傲慢的毛病，在最佳狀態下，宗教會將謙遜帶進你的生命。

宗教也反映出人性的社會幅度。人類天生便渴望彼此在一起，這渴望延伸到崇拜中。想要一起敬拜、和其他與你同樣渴望神的人聚在一起，並與他人一起努力，來滿全團體的夢想，這都是很自然的事。

團體內的人際互動也是人經驗到神的來源之一。當然，神透過私人的、親密的時刻傳達自己——例如在祈禱中或閱讀神聖經典時——但神也透過信仰團體中的人，進入與我們的關係中。找到神往往是在團體當中發生的——這常是「我」的經驗，也同樣常是「我們」的經驗。為許多人來說，這團體是一個教堂、一所會堂，或一

所清真寺；或者更廣泛地，是宗教。

最後，宗教團體可讓你對神和靈修生活的了解，更容易超越個人的了解和想像。你想像神是一位法官嗎？很好——若這幫助你成為一個更有道德、更仁愛的人。但一個宗教傳統或許能以你無法自己發現的一些方式，豐富你靈修上的想像。

舉個例子：我最喜愛的天主圖象之一，是「令人驚奇的天主」（*God of Surprises*），我在初學院時才與這圖象初次相遇。那時我自己對天主的圖象局限於「遙遠的天主」，所以聽到天主會令人驚奇，並帶著美好的事物等待我們，真的使我自在釋懷。這是個好玩、甚至有趣的天主圖象。但我靠自己永遠無法發現它。我從我的靈修導師大衛·唐納文那裡得知這圖象，他是在一本名叫《驚奇的天主》⁶（*God of Surprises*）的書中讀到它的，作者是英國耶穌會士修斯（Gerard W. Hughes），修斯則是由德國耶穌會士卡爾·拉內（Karl Rahner）的一篇文章中借來這概念。

在我讀到最偉大的現代靈修小說之一《狂喜的瑪莉耶塔》（*Mariette in Ecstasy*）的結局時，這圖象得以擴展。獲獎的作家韓森（Ron Hansen）也是一位天主教執事，寫下了這個背景設於20世紀初期的故事，略略以法國加爾默羅修會的聖女小德蘭生平為藍本，描述一位年輕修女的宗教經驗。故事的尾聲，瑪莉耶塔在離開隱修院多年後，寫信給她從前的初學導師，肯定地告訴她，天主仍然與她交流。

我們試圖讓祂陶成我們、支撐我們、監護我們，但祂卻給予我們自由。現在，當我試著去認識祂的意願時，祂的仁慈淹沒我，祂偉大的愛席捲了我，我聽到祂對我低語：讓我驚訝吧。

令人驚奇的天主和等待著驚奇的天主的圖象，經由三位耶穌會神父，及一位天主教作家的宗教想像，傳給了我。

換句話說，這概念是宗教給予我的。

整體上，投入靈修和投入宗教，兩者都是與天主來往。兩者彼此需要，否則無法充分實踐。宗教少了靈修，可能會成了一張充斥枯燥陳述的教條清單，與屬神的生活脫節。靈修少了宗教，可能會成了以自我為中心的自滿，與團體的智慧脫節。那正是我所要警告的。

為羅耀拉的依納爵來說，這兩者攜手並進。（如果依納爵有遭到批評之處，那就是他太「屬靈」了，因為他衝擊到一些人，他們認為他的方式不夠把教會放在中心。）他的方式體認到靈性與宗教同時並顧的重要性。

在一切事物中找到天主

依納爵皈依後，他的生命聚焦於天主。《神操》的〈原則與基礎〉是這麼寫的：「人受造的目的，是為讚美、崇敬、事奉我們的主天主，因而拯救自己的靈魂。」依納爵說，天主是每一樣事物的核心，並賦予我們生命的意義。

我們可以引用耶穌會士伯鐸·雅魯培（Pedro Arrupe, S.J.）的話，作為了解依納爵這種世界觀的另一途徑。雅魯培神父在1965至1981年間，是耶穌會的總會長。這段期間，天主教會經歷了如火山爆發般的劇烈改變。他最知名的事蹟，或許是提醒耶穌會士，他們原初工作的一部分是與窮困者和邊緣人在一起。1970年代，一位記者向雅魯培神父提出這問題：為你來說耶穌基督是誰？

可以想像，這位記者期待的是一成不變的答案：「耶穌基督是我的救主」或者「耶穌基督是天主子」。

但卻不然，雅魯培說：「為我來說，耶穌基督是一切！」對於依納爵如何看待天主，這是很好的簡略表達。

但是，本書讀者，並非每一位都與天主有那樣的關係。或許少數人擁有。為在獨立之路、不信之路、探索之路或者困惑之路上的人來說，這問題比較無關乎把自己全心奉獻給天主，而是關乎另一個問題，即我們一開始所討論的：我要如何找到天主？

在此，我們能求教於依納爵的一項重要洞見：天主能以驚人的、個人的方式，直接跟人們說話。就連懷疑、困惑，甚至迷失的人，也能因此而遇到天主。這個信仰的跳躍所需要的關鍵，在於相信這些親密的經驗，都是天主與你溝通的方式。

在《神操》中，依納爵寫道：造物主「與祂的受造者，受造者與祂的造物主，直接往還。」⁷ 天主直接與我們溝通交流。既然如此，尋求者需要覺察天主與我們交流，讓我們知悉祂臨在的各種方式。

換言之，尋找天主之路的開始便是覺察（awareness）。不僅覺察到你能找到天主的方式，也要覺察到天主渴望找到你。

這就將我們帶到依納爵生命中第一個重要時刻：他最初的皈依。透過更留意專注於此一特殊事件，你能看到天主如何運用一切來找到你。所以，讓我們回到這事件，更詳細地察看。

一點一滴的轉變

正如稍早提到的，羅耀拉的依尼高年方三十，便在邦布羅納一場抵抗法軍的防守戰中，被砲彈擊碎腿骨，時為 1521 年。這個重要

事件，若發生在別人身上，可能只會是一場悲劇性的重挫，但它卻為依納爵揭開了新生的序幕。

依納爵在邦布羅納滯留數日後，擄獲他的法軍「客氣且寬仁地」對待他，之後送他回自己家族的城堡休養，醫師為他重接了腿骨。為做這手術，必須將傷腿再次鋸斷。他在《自述小傳》中寫道：「屠殺似的慘劇再度上演。」他的情況變得更糟。在他身邊的人擔憂他可能行將死亡，甚至為他安排了臨終儀式。

最終他康復了。但依納爵注意到令他煩擾的事：一邊膝蓋以下的脛骨接得很差，以致他那條腿變短了。「腿骨突出頗多，狀甚醜陋。」此時，他的虛榮心發作。他寫道：「他無法忍受這樣，因為他決意跟從世俗。」他沒辦法忍受別人認為他不帥。

因此，儘管必須承受劇痛，他仍要求醫師把骨頭鋸開。多年後，老成的依納爵回顧時，認清了自己的愚昧。他寫道：「那時，他決意為了取悅自己而殉身。」

之後的恢復期間，依納爵無法找到他最愛讀的冒險故事和騎士傳奇。他身邊只有耶穌傳和聖人傳記。令他驚訝的是，他發現自己喜歡聖人的故事。思及聖人們過去的作為，他滿心感到那些事是「容易實現的」。

但他仍受騎士生涯的理想吸引，不讀耶穌傳和聖人傳記時，他便沉思著要為「某位女士」做一番偉業。即便她的地位高過伯爵夫人或公爵夫人，依納爵仍沉浸於藉著英勇壯舉來贏得芳心的執念。在那件事上，他的思路和我們現代（或任何時代）的人們並沒有多大不同。

所以，他的思緒來來回回，一方面想要為了高貴的女士去做一番英雄事業，一方面又想為天主成就豐功偉業。

然後，一件奇異的事發生了。這件事不僅影響到依納爵，也影響每個耶穌會士的生命，以及任何追隨依納爵之道的人。

依納爵慢慢了解到這些念頭的後續效應有所不同。在想著要以戰場上的功績來讓他的「某位女士」印象深刻之後，他有某種感受。而當他想到為天主做一番大事並忍受艱苦時，又有另一種感受。

我將引用在《自述小傳》中最著名的一段話，讓他自己來描述：

但在這兩種幻想之間卻有分別：他在世俗的幻想中感覺很快樂，但到無聊後將它們推開時，便覺枯燥乏味；反之，當他幻想著赤腳去耶路撒冷朝聖，只以野草充飢，並從事所見聖人們實行的刻苦補贖時，不但在那些思想中感覺神慰盎然，還在放棄它們不想時，仍覺心曠神怡。

不過當時他沒有留神，也沒有注意查考那種分別，直到有一天他的眼睛開了，對這種不同的感受大為驚異，於是開始反省：為什麼有的思想使他煩悶，另一種思想卻使他欣慰；慢慢地明白了使他心情動盪的不同原因：一種是由（人性的）仇敵而來，一種是由天主而來的⁸。

依納爵開始了解，這些感受和渴望可能是天主與他交流的方式。這並不是說，他發現天主和女人對立；而是，他開始看到，想要令人印象深刻、贏得名譽的這種渴望，使他離開天主。而想順服於一種更慷慨無私的生活方式，這渴望吸引他走向天主。宗教作家所說的「恩寵」，不單是他擁有這些洞察，更是他了解到它們來自天主。

依納爵從自身經驗所得到的結果是，他開始了解到天主想要和我們溝通，而且是直接溝通。

這想法讓依納爵招惹上宗教裁判所的麻煩，還加上牢獄之災。（依納爵偶爾也有他自己跟「宗教」的問題。）當時有些評論者懷疑他試圖忽視體制教會。倘若天主能直接與人類往來，那還需要教會做什麼？

如我之前提到的，宗教讓人在生命中以意義深遠的方式遇見天主。但依納爵認出，天主是不能為教會的門牆所局限的。天主比教會更大。

今日，依納爵的概念——造物主直接與人類往來——比較不具爭議性了。走在「追求靈修而非宗教」旅程上的那些人，都採納這種概念。這些時日，爭議性更大得多的概念是：神竟會透過教會對我們說話！

但是，在今日和在他那個時代，依納爵的見解同樣帶來釋放。正是在這裡，依納爵靈修能幫助人找到天主，甚至懷疑者亦然。

有些不可知論者或無神論者等待著理性論證或哲學證明，來展示神的存在。有的人不肯相信神，除非有人能夠讓他們明白痛苦怎能與信仰並存。甚至有些人可能期望不容置疑的具體「徵兆」，來讓他們信服神的臨在。

但是神往往以超過我們知性和理性的方式，也以超越哲學證明的方式說話。儘管許多人是藉由理智的了解而被帶到神跟前，但也有同樣多的人是透過「心」的路徑被帶到神面前。在這裡，天主更溫和、更安靜地說話，正如祂在依納爵康復期間的作為。在這些安靜的時刻，往往神的話語最宏亮。

關於生命中這些靜默、衷心感動的時刻，讓我們看看一些例子：

你抱著一個嬰孩，或許是你自己的孩子，他／她睜著

圓亮的眼睛瞧你，而你滿懷驚喜，由衷感激或敬畏。你尋思：這些飽蘊力量的感受是打哪兒來的？我以前從沒有這樣感受過。

你沿著海灘走，眺望遠方的海平線，心中充滿平安的感受，大大超乎你的期待。你自問：海灘為什麼會令我這般感懷？

你正在與自己的另一半享受閨房之樂，或者正與你的女友或男友處於親密的一刻。你對自己竟能夠這般喜樂感到不可思議。你訝異：我怎麼可能如此快樂？

你與一位朋友外出晚餐，突然間有種滿足感，認出自己何其幸運，得以享有她的友誼。你驚奇：這只是個尋常夜晚。這種深刻的感受從何而來？

你終於能平心靜氣接受自己生命中發生的一樁悲劇，自身罹患某種疾病或親密的人死亡。或者你發現，自己因著一位朋友的安慰，整個人平靜下來。你尋思：在這樣的悲傷中，我最終是怎麼找到平安的？

感激、平安、喜樂都是天主與我們溝通的方式。在這些時刻，我們感受到與天主的真實聯繫，雖然剛開始可能沒認出來。這項領悟的關鍵所在是：相信這些都是天主與我們溝通的方式，也就是說，邁出第一步需要一點點信任。

反過來說，在那些有壓力、懷疑、悲痛和憤怒的時刻，我們也能經驗到與天主的交流。

你陪伴一位正與病魔纏鬥的好友或親人，或者是你自己病了。你想著：這怎麼會發生？你感受到猛烈的需要，一種迫切的渴望，想要某種安慰或聯繫。

你正處於壓力很大的時刻，並懷疑著自己如何才能度過這天。然後有人對你說了些話，直接觸碰到你的心，安慰的效果遠遠超過那簡短的言詞，你感到獲得支持、被愛。你想著：怎麼可能？只是寥寥數語，卻真的幫助了我？

在一場喪禮上，你尋思著人生的意義。或者你疲憊不堪，並因生活壓力而緊繃，不知道自己還能承受多少。你想著：有沒有誰在某個地方注意到我，而正在守望著我？

在這些時刻——快樂和悲傷、安慰和困惑、親密和受打擊——有些特別的事發生了，而且遠遠超乎只是情緒的「投射」而已。那滿溢的感受與其導因似乎不成比例，或許很難看到任何明顯的原因。同時，靈魂得以開闊，壓抑消散，甚或愛和慷慨的感情也增長了。（社會心理學家馬斯洛〔Abraham Maslow〕稱這些為「高峰經驗」。）甚至可能改變了一個人的生命觀，感到一種很大的平安或喜樂。

我相信，在這些時候你所感受到的，彰顯了天主對你天生的吸引力。你所感受的，第四世紀的聖奧斯定已描述過，他寫道：「主啊，我們的心永遠不得安寧，直到安歇在祢內。」那股吸引你朝天

主而去的拉力，正來自天主。

現在，我們需要從不同角度，用另一個詞來談談這吸引力。我們將要談論的內容，依納爵視之為靈修生活的核心。這可能令你感到吃驚。

接下來，我們要談的是渴望。

-
1. 威廉·貝瑞著，譚璧輝譯，《祢是我的朋友》，台北：光啟文化，2011。
 2. 多瑪斯·牟敦著，方光珞、鄭至麗譯，《七重山》，台北：啟示，2013。
 3. 譯註：馬克吐溫《頑童歷險記》的主人翁。
 4. 譯註：生於西班牙的中世紀猶太哲學家與法學士。
 5. 譯註：美國新教神學家。
 6. Gerard W. Hughes S.J. 著，侯發德譯，《驚奇的天主》，台南：聞道，2007。
 7. 參見《神操》15 號。
 8. 聖依納爵著，侯景文、譚璧輝合譯，《聖依納爵——自述小傳·心靈日記》，台北：光啟文化，1991，29 頁。

3.你要什麼？

渴望與靈修生活

有兩部福音都述說了納匝肋人耶穌在路上遇到一位瞎眼乞丐的故事，這故事看似簡單，其實饒富深意。在《馬爾谷福音》（《馬可福音》）中，這位乞丐有了具體的名字：巴爾提買（巴底買），希伯來文意為「提買（底買）之子」（見谷／可十 46-52）。

巴爾提買坐在路邊乞求施捨時，耶穌和他的門徒經過。福音上說，一大羣人跟著耶穌，所以必定引起了很大的騷動。你很容易能想像描繪，這位盲人一定訝異著發生了什麼事。

巴爾提買聽說正經過的人是誰時，大聲喊叫：「達味（大衛）之子，可憐我吧！」這裡有點反諷的味道：按馬爾谷的敘述，羣眾中多數人對於耶穌是誰並沒有概念。耶穌身為默西亞（彌賽亞）的真實身分，在多數人前仍保持隱密。（神學家稱之為「默西亞的祕密」。）然而，這位盲人卻「看到」了。

羣眾對巴爾提買發出噓聲，要他安靜。但他很堅持，又一次喊叫。這位或許大半輩子都遭人忽視的瞎子，要耶穌注意他。這位沒人看見的人想被看見。

終於，耶穌聽見了他，邀請他過去。在這裡帶點說故事的味道，又有真實感，盲人的朋友們，也就是之前以噓聲制止他的人，現在說：「起來，祂叫你呢！」他以一種自由的姿態，拋下外套，走近

耶穌。

耶穌對巴爾提買說：「你要我為你做什麼？」

他說：「師傅，叫我看見。」

根據《路加福音》，耶穌說道：「你看見吧！你的信德救了你。」巴爾提買立刻痊癒了，遂一路跟著耶穌去了。

當我還是耶穌會的初學生，第一次聽到這故事時，深感困惑。耶穌為什麼會問巴爾提買，他要什麼？耶穌能看到這個人是瞎子。而且耶穌也已經有過好幾次治癒人的紀錄，所以祂不僅知道病人想要得治癒，也知道自己能夠治癒他們。

所以，祂為什麼會問這個問題呢？漸漸地，我腦中想起一個答案：耶穌問巴爾提買要什麼，並不是為了自己，而是為了這位盲人。耶穌是在幫助這人認出他的渴望（*desire*），而且明瞭這渴望。

欲望／渴望在宗教界的名聲向來不太良好。多數人聽到這詞彙時，他們想到兩件事：性欲或物欲，而這兩者都經常受某些宗教領袖譴責。事實上，前者是天主給人類最大的禮物之一；若沒有它，人類將會絕滅。後者就健康的生活而言，是我們自然欲望的一部分——對食物、住所和衣服的需要。

對某些人來說，要在靈修生活中接納渴望很難。關於依納爵之道的最佳著作之一，是三位天主教修女：戴克曼（Katherine Dyckman）、嘉文（Mary Garvin）和利柏特（Elizabeth Liebert）合著的《神操再造》（*The Spiritual Exercises Reclaimed*）。她們在書中提出了依納爵靈修的某些動力對婦女可能會造成困難，因而需要重新想像。渴望便是其中之一。「婦女可能常覺得，關心自己的渴望，多多少少是自私的，若是她們真的對天主慷慨，便不應看重自己的渴望。」這幾位作者鼓勵婦女「留意」自己的渴望，並為之「命名」。

為何如此強調渴望？因為渴望是天主對我們發言的重要方式。

神聖的渴望與表面的欲求——例如「我想要一輛新車」或「我想要一台新電腦」——有所不同。我講的是關於我們最深的渴望，也就是形成我們生命的渴望：這些渴望幫助我們明白自己將成為什麼樣的人，以及我們要做什麼。深刻的渴望幫助我們知悉天主對我們的渴望，以及天主多麼渴望與我們在一起。而我相信，天主鼓勵我們注意並指出這些渴望，就像耶穌鼓勵巴爾提買發聲表達他的渴望一樣。認出我們的渴望，便意謂認出天主對我們的渴望。

在此，有個戲劇化的故事可以說明這點。至少它為我來說是相當戲劇化的。

神父？神父？神父？

領受執事聖職（成為司鐸前的最後一步）的幾個月前，我開始有偏頭痛的症狀——幾乎每週發作。當時我還在麻州劍橋，處於念神學的階段，生活只是稍有壓力，從前雖也曾為偏頭痛所苦，但未如此嚴重。因此我決定就醫。

做過一些檢查後，醫師通知我，他在檢查結果上看到一個「點」。他懷疑那是在我下顎底下的一個小腫瘤，必須將它切除。

那時候，我有點疑神疑鬼，所以即便家父三十年前動過同樣的手術而且順利康復，我仍嚇壞了。如果它是癌症怎麼辦？如果因此面貌受損怎麼辦？如果……怎麼辦？

很幸運地，我的會士朋友麥爾斯（Myles）是醫師（這並不表示他是位只照顧耶穌會士的醫師，而是說他是醫師同時也是耶穌會士）。麥爾斯提議幫我安排在芝加哥的一所天主教醫院，也就是他

工作之處，由他熟悉的一位醫師動手術。為了說服我，他還邀請我在之後的復原期間留在他的會院團體。這真是讓人大大鬆了口氣！我很感激他的友誼、專業協助，以及他的愛心。

我過去從未動過大手術，內心非常恐懼，而且自憐。手術前幾週，在醫院候診室看到其他人時，我明白了麥爾斯說過的：當你接獲診斷結果時會問：「為什麼會是我？」但當你遇見其他受苦的人，你會問：「為什麼不是我？」

手術那天早晨，躺在冰冷的手術檯上，有一些管子彎彎曲曲纏繞著手臂，我被恐懼吞沒。麥爾斯穿著手術袍進來，向手術室裡的醫師護士們介紹我是耶穌會士。他說了幾句鼓勵的話，承諾會為我祈禱，然後就離開了。

護士把針扎進我手臂，為我戴上面罩從一百開始倒數。這情景在電影和電視上看過不下十幾次了。

忽然間，從我內心深處湧起一種不可思議的渴望，有如一道水柱從海洋深處噴出水面。我想著：但願我不會死，因為我想要成為一位神父！

IHS 生命本身的能量

我們常會這麼想：若我們渴望某樣事物，那或許是不該要的或不該擁有的。但試想一下：如果沒有渴望，我們早晨根本不會起床。我們絕不會敢於走出家門。我們不會去讀一本書，或學習新事物。沒有渴望便沒有生命，沒有成長，沒有改變。是渴望使得兩個人一起創造第三個人。是渴望使得番紅花奮力往上，穿破暮冬的凍土。渴望是能量，創造性的



能量，生命本身的能量。所以，讓我們別太苛待渴望吧。

——瑪格麗特·席爾芙（Margaret Silf），

《明智的抉擇》（*Wise Choices*）

我以前對這件事從不曾有過這麼強烈的感受。當然，我從進耶穌會初學院那天起便想著司鐸身分，並在整個耶穌會培訓過程中都感受到司鐸生活的吸引力。但對這渴望如此熱切的感受，是前所未有的。或許當耶穌經過時，巴爾提買的感受便是這樣吧。

數小時後醒來時，彷彿只是睡著了一會兒。在意識朦朧的狀態下，我模糊地聽見有人喚我的名字。既因麥爾斯告知醫護人員我是耶穌會士，他們便以為我已經晉鐸（其實還沒有）。所以，我感覺好似就在有了這種成為司鐸的強烈渴望之後，聽到的第一個聲音，便是一位護士柔聲說：「神父？神父？神父？」

為我而言，這是渴望的確認，令人驚喜，來自令人驚奇的天主。康復期間，我明瞭為何耶穌問巴爾提買他要什麼的另一個理由。列舉出自己的渴望，讓我們更清楚自己是誰。在醫院裡我對自己多了一些了解。這也幫助我對於自己想做什麼少了疑慮。能說出「這是我在生命中所渴望的」，可令人得到釋放。列舉出我們的渴望，也讓我們在願望終得實現時更加感恩。

表達這些渴望，會使我們和天主的關係更親近。不然，便像是你從未將內心深處的想法告訴一位朋友，這位朋友與你仍有距離。當我們把渴望告訴天主，我們和天主的關係便加深了。

渴望是天主引導人們發現自己是誰，知道自已的天命是什麼的主要方式。至為明顯的，一個男子和一個女子感受身體、情緒和心靈上彼此渴望，這樣，他們就發現他們的結婚聖召。一個人感受到

想成為醫師、律師或教師的渴望，因而發現自己的召叫。渴望幫助我們找到自己的路。但我們首先必須先認識它們。

我們內心深刻的渴望是聖善的欲望。不只是身體上得醫治的渴望，如巴爾提買（以及今日許多人）所要求的，還有改變、成長的渴望，對更圓滿生命的渴望。我們最深的渴望，引導我們成為今日之我，它們正是天主對我們的渴望。它們也是天主直接對你說話的一種樣子，如依納爵所說的，是造物主與受造物交往的一種方式。天主藉由這種方式召叫人們去執行某些任務，以實現祂對世界的夢想。

手術後幾週，我與麥爾斯分享這一切。麥爾斯總是既虔誠又愛開玩笑。他同意有此認知是個恩寵，但接著便大笑說：「如果你不必動大手術就能了解這事，不是很好嗎？」（結果發現，腫瘤是良性的，而且與偏頭痛無關。）

我也笑著答說，若是沒動手術，或許根本不會對此有絲毫了解。倒不是說天主要我生病或使我生病，好讓我能以此方式認出祂的臨在。就如同也不是耶穌使巴爾提買瞎眼。而是，當我卸下心防，我便能夠把事情看得更清楚。

神操中依納爵之所以一再要求我們為自己的渴望祈求，有好些理由。依納爵要你在每次祈禱的開頭向天主求恩，祈求「我所要的和渴望的」。例如，若是你在默想耶穌的生平，便祈求更深地認識耶穌。這操練提醒你，在靈修生活中祈求恩寵的重要性，並且了解到無論你領受什麼，都是天主的禮物。

在耶穌會士的生活中，「渴望」扮演著重大角色。年輕的耶穌會士無論是夢想著到海外工作，或研究聖經，或擔任避靜導師，都會受到鼓勵，關注自己的渴望。同樣，耶穌會長上在派遣某位會士時，也會尊重這些渴望來做決定。這就是耶穌會士做決定過程的一部分，

他們稱之為「分辨」。（有關做決定這主題，稍後還會提到更多。）

有時候，一位耶穌會士可能發現，對他想要渴望的某項事物，自己並不渴望。譬如說，你住在一個舒適的耶穌會團體，與窮人少有往來。你可能會說，「我知道我應該要度簡樸生活，並在工作中與窮人在一起，但我沒有這樣去做的渴望。」或許，你知道自己應該要對團體中的某人更寬大為懷，但你並不想要如此。你如何能真誠的為此祈禱呢？

為答覆這問題，依納爵問道：「你有對這種渴望的渴望嗎？」即便你現在不想要這樣，你有想要「渴望如此」的意願嗎？你希望自己能夠是渴望如此的人嗎？甚至這也能視為來自天主的邀請。這是從最細微的一線渴望窺見天主邀請的一種方式。

有些人發現他們很難認出自己深刻的渴望。那怎麼辦？英國靈修作家與避靜導師，同時也是廣受歡迎的演講者席爾芙在她的《生命的地標》¹，提供了一個答案。

她建議兩條途徑，讓你可以漸漸認識自己隱密的渴望。一條是「由外而內」；另一條是「由內而外」。由外而內的途徑，考量已經存在的那些渴望，它們可能指向更深的渴望。諸如「我想要一份新工作」或「我想搬家」的這些渴望，可能代表著對更大整體自由的渴望。

「由內而外」的途徑則運用原型（archetypal）故事作為你渴望的指標。當你年輕時，什麼童話、神話、故事、電影或小說吸引你？同樣地，聖經中有什麼故事吸引你？梅瑟（摩西）使希伯來奴工獲得自由的故事打動你嗎？或者耶穌治癒瞎子的故事？為什麼？這些真實故事是否含有指向你神聖渴望的線索？

渴望是依納爵靈修的關鍵，因為它是我們在生活中聽到天主聲

音的重要方式。而且，那植於我們內心最深處的渴望，終究是我們對天主的渴望。

渴望天主的經驗

每個人與生俱來便擁有對天主的渴望，或許你對此感到驚奇。你若是不可知論者，或許在知性上相信，但並未親身經驗到這種渴望。你若無神論者，可能根本就不信這一套。

所以，為不相信的人、懷疑者和好奇者（以及在這題目上抱持其他態度的每個人），讓我們看看這些神聖渴望如何在日常生活中顯示出來。這些渴望看起來像什麼？感覺像什麼？你如何能覺察到自己對天主的渴望？

下面是我們的神聖渴望最常見的顯示方式。你在閱讀時，不妨暫停片刻思量一下，在你自己的生命哪些顯示方式在發生作用。

不完滿

我們中許多人曾有過這種感受：即使已在一一些事上獲得成功並擁有些許快樂，生命中仍感到缺少了什麼。早在1960年代，佩姬·李（Peggy Lee）唱過〈如此而已？〉（Is That All There Is?），1980年代，U2合唱團則唱出〈我仍未找到我尋求的〉（I Still Haven't Found What I'm Looking For）。我們都感到那種不安令人煩惱的感受——覺得除了日復一日的存在之外，一定還有些別的。

不完滿的感受可能反映出我們對日常生活的不滿足，並向我們指出有某些事需要調整。若是我們被一項令人痛苦的工作、一段沒有出口的關係，或不健康的家庭境況困住，可能這正是該認真思考

要有所改變的時刻。不必要像苦行僧般地忍受不滿足，它可以帶來決定、改變，以及更完滿的人生。

但無論我們的生活多麼幸福快樂，這不安定感總有一部分一直不會消失；實際上，它讓我們一窺自己對天主的渴望。比佩姬·李和 U2 主唱波諾早了一千五百年的聖奧斯定寫道：「我們的心永遠不得安寧，直到安歇在祢內。」這渴望是人心渴望天主的一個標記。它是天主對我發出召叫最為意味深長的方式之一。

有時候，這些感受比單純的不完滿更加強烈，那感覺更像是一種可怕的空虛感。有位作家稱我們內心這種空虛感為「天主形成的洞」，惟有天主能填滿這空間。

有些人試著以金錢、地位或權勢來填補這個洞。他們想，只要我擁有更多，我便會快樂：一份更好的工作、一棟更好的房子。但即便獲得這些事物，人們仍可能感到不完滿，好似他們在追逐永遠追不上的東西。他們向前奔跑，拚命要達到那想要實現的目標，但它卻吊胃口似的，總是無法碰到。圓滿的獎賞難以捕捉。空虛感仍在。

那便是我在職場生涯的早期經驗。拿到商學學位畢業後，我想：一旦找到一份好差事，帳戶日益充盈，衣櫥也掛滿高雅西裝，我便會快樂了。但即便有了工作、金錢以及我買得起的最好西裝，我仍不滿足，感覺缺了什麼東西。我花了好些年才明白那究竟是什麼。

對這主題最佳的省思之一，來自二十世紀的靈修作家盧雲（Henri Nouwen）。盧雲是荷蘭籍的天主教神父，也是心理學家，寫過一本觀察敏銳的書《向下的移動：基督的捨己之路》²（*The Selfless Way of Christ*）。書中檢視了我們為填滿空洞生命而有的這種執意的追求。作者觀察到，那些疾奔著去填滿這空洞的人，其實已經感到這是一場無謂的追逐。

在我們內心深處，我們已經知道成功、名聲、影響力、權力和金錢，並不會帶來我們所渴求的喜樂和平安。我們甚至能隱約感覺到，自己對那些已然褪去一切虛假野心，並在與天主的關係中找到更深滿全的人，多多少少有點羨慕。是的，在內心某個地方，我們甚至能從那些一無所有也一無可失者的微笑中，嘗到那種神祕喜悅的味道。

在那股驅使他們填滿空洞的衝動中，有人陷入了上癮的行為，以任何抓得到的事物來填滿自己：毒品、酒精、賭博、購物、性行為、暴食。但這些癮頭只會導致更崩離析的感受、更深沉的空虛，終至孤獨絕望。

我們就是從心中的這個洞，來求天主。那個洞，是天主最想與我們相遇的空間。我們想要填滿這空間的渴望來自天主，也惟有天主能開始填補它。

平凡的渴望和連結

有時候，你在很平常的情況下經驗到對天主的渴望：冬季裡某一天靜靜佇立於稀疏清朗的林間；看一部電影時發現自己感動得淚流滿面；在教堂的禮儀中認出一種奇異的連結感——並感受到一種無以名之的渴望，渴望去回味這感受並了解它到底是什麼。

我的第一個外甥出生後的幾年，我和他在一起時，經常感到整個人為「愛」所淹沒。這裡有個美麗的新生兒，一個之前從未存在的人，而現在白白地賜給了這世界。有一天，我去拜訪他們後回到家中，心中充滿了愛以致啜泣——出於感激、喜樂，也出於驚嘆。

同時我渴望與這神祕的喜樂源頭更加連結在一起。

平凡的渴望和打從心裡感受到的連結，都是意識到對天主的渴望的方式。我們渴望了解那些似乎來自我們自身之外的感受。我們經驗到十六世紀西班牙神祕家聖十字若望（St. John of the Cross）稱為「我無以名之」的渴望（the desire for "I know not what"）。

我們中許多人有過類似的經驗：感到自己正在某樣重要事物的邊緣，即将要體驗某個超越自身的事物。我們體驗到奇妙讚嘆。所以，何不多聽聽有關這些時刻的事？

因為，許多時候我們忽視、拒絕，或是否認它們。我們將之歸因於自己沖昏了頭、興奮過度、過於濫情。你可能會對自己這麼說：「噢，我只是一時昏了頭！」或者，沒有人鼓勵或邀請我們把這些看作靈性經驗來談論。所以你不理會在一個漫長昏暗的冬天過後，春風的氣息初次輕撫你的臉時，感受到的那股渴望。因為你告訴自己（或是別人告訴你），你只是感情用事。這種情況也在那些度靈修生活的人身上發生。往往在避靜期間一次強烈的祈禱經驗後，人們會想要輕看這經驗，當它「只是這樣發生了」。

或者我們就是不承認，這些時刻可能源自天主。

「我不相信天主，但我想念祂。」那是巴恩斯（Julian Barnes）在他的回憶錄《無所畏懼》（*Nothing to Be Frightened Of*）中的開場白。巴恩斯是廣受推崇的作者，著作豐富，包括《福樓拜的鸚鵡》（*Flaubert's Parrot*，有關這隻不尋常的鳥，稍後還會多談些）。他將自身對於死亡那壓倒性的恐懼拿來作為主題。他寫道：「我想念那位賦予靈感的天主，祂啟發了義大利的繪畫、法國的彩繪玻璃、德國的音樂、英國的牧師團會議廳（English chapter houses），還有那些巍巍聳立於塞爾特岬角的石堆，它們一度是黑暗和風暴中象徵性的

信號塔。」

巴恩斯想念天主。誰能說這「想念」不是發自對天主的渴望，而這渴望來自天主？

有一位自稱是工作狂的朋友，好些年不曾去教堂。有一次她去參加一位朋友小孩的洗禮。忽然間，有些強烈的感受震懾了她——最主要是渴望活出一種更平安、更專注的生命。她開始哭泣，雖然並不明白自己是為了什麼。她告訴我，當她站在教堂中，看著神父將水傾倒於嬰孩頭上時，感受到一股強烈的平安。

對我來說，發生的事似乎很清楚：當她卸下防衛的那一刻，她經驗到天主對她的渴望。而且在宗教禮儀的環境中，發生了宗教經驗也是合理的。但她大笑且駁回這想法，說「噢，我猜我只是一時激動。」不過是那麼回事罷了。

這是自然反應：在西方文化中，多半嘗試弭平甚或否認這些自然而然的靈性經驗，並以純理性的說詞解釋打發它們。這些被歸類為無關天主的事情。

同樣的，我們可能會輕忽下列這些事件，視之為稀鬆平常、太過簡單，不可能來自天主。邁可是一位擔任耶穌會中學教師的會士，有一次他在我們會院小堂作簡短講道。當天的讀經是舊約《列王紀下》第五章 1-19 節，有關敘利亞人納阿曼（乃縵）的故事。納阿曼是敘利亞王的軍隊統帥，患了癲瘋病，王派遣他去求厄里叟（以利沙）先知醫治，厄里叟的回應是要他去作一件簡單的事：在約旦河中沐浴七次。

納阿曼很氣憤。他以為先知會要求他在其他的河裡浸洗，別的更重要的河。他的僕人們勸說：「如果先知命令你去做某件難事，你不是也得照做嗎？」（13 節）換句話說，你為什麼要自找某件驚

人的壯舉呢？就做這件簡單的事吧。納阿曼這麼做了，獲得了治癒。

邁可說，我們對天主的追尋，往往也跟納阿曼很像。我們尋找驚人的事，好令自己信服天主的臨在。但我們卻可能在簡單、平凡的事和平常的熱望中，找到天主。

你可能也害怕把這些時刻視之為神聖召喚的標記。若是你相信它們源自天主，你可能必須相信天主想要和你建立關係，或者直接與你溝通。這是個令人驚懼的想法。

在靈修生活中，恐懼是常見的經驗。面對天主很靠近你的徵兆，可能令人戒慎防衛。思及天主想要跟我們溝通，是我們許多人寧可逃避的事。

那便是何以聖經有這麼多關於男性或女性遇見神聖者的故事都以這話開場：「不要害怕。」天使向瑪利亞宣報耶穌降孕時說：「不要害怕。」（路一30）九個月後，耶穌誕生前夕，曠野中的天使也以「不要害怕」向牧人打招呼（路二10）。當耶穌在伯多祿（彼得）面前行使祂最早期的一個奇蹟時，這位漁夫出於敬畏和恐懼而跪了下來，說「離開我吧！」而又一次，耶穌說：「不要害怕。」（路五10）

恐懼是對神聖者的自然反應，正如神學家奧托（Rudolf Otto）所說的，奧祕既吸引人，又讓人顫慄。

宗教經驗常遭忽視——並非出於懷疑它們不是真的，而是出於恐懼它們竟是真的。

不尋常的渴望

在「渴望」的寬廣範疇中，也有更強烈的經驗。有時候對天主的渴望讓我們感到一種幾近於神祕的感受，或是與天主有一種連結，

可能由未曾料想到的環境引發。

神祕經驗常遭漠視，被視為超凡入聖者的專利。但神祕體驗並不局限於聖人的生命。每個神祕經驗也不必按著聖人著作中所描述的樣子精準再現。

《神祕性祈禱的指導原則》（*Guidelines for Mystical Prayer*）的作者是加爾默羅會修女波若斯（Ruth Burrows），她坦率地說，神祕經驗並不是聖人的專屬領域。「因為，神祕的生命不正是天主到來，行我們所不能行的；天主觸碰到我們存有深處，在那裡人僅餘自身的基本元素嗎？」德國神學家耶穌會士卡爾·拉內也講過「日常的神祕經驗」。

擁有神祕經驗意謂什麼？

一個定義是，神祕經驗是你以強烈且不可能錯認的方式，感受自身為天主臨在所充滿，或者你感到被提升而超越看待事物的常態方式。或者你以一種似乎超乎自身了解的方式，整個人為天主臨在的感受所席捲。

不消說，這些經驗很難形諸文字。那就和試著描述你初次墜入情網，或懷抱自己的新生兒，或是第一次看見海洋一樣。

依納爵描述自己在茫萊撒默想時，經驗到天主聖三（基督信仰中的聖父、聖子和聖神）有如三個琴鍵同時彈奏一個和絃，分明而又合一。有時，人形容他們發現自己快要落淚，心中幾乎裝不下所感受到的愛或感激。最近，一個年輕人向我描述自己的一個經驗，他感到自己宛如一個水晶瓶，盛滿天主的愛，彷彿水就要從瓶頂溢出來。他說，這是個被「充滿」的經驗。

雖然這些事可能不會每天發生，但神祕經驗並不像某些人所相信的那麼罕見。波若斯寫道，這方式「不是僅有少數人享有的特殊

恩典。」

這樣的時刻不僅以驚人的頻率在信徒的日常生命中冒出來，也頻頻出現於現代文學。英國作家魯益師（C. S. Lewis）在他的《驚喜之旅》（*Surprised by Joy*）一書中，描述了他幼年時的經驗。

一個夏日，當我站在一棵開花的醋栗樹叢邊時，我內心陡然浮現了那天稍早在老宅的記憶，當時弟弟把玩具花園帶進了幼兒室；這記憶彷彿從時間的深井湧出，不是幾年，而是幾世紀。很難找到夠強烈的文字來形容當時我整個人的感受；米爾頓講述伊甸園的「沛然至福」（以「沛然」完整的古義來說）差可比擬。這當然是一種對於渴望的官能感受；但是，是對什麼的渴望？……在我知曉我渴望什麼之前，這渴望本身消逝了，這個驚鴻一瞥退去，世界又成為平凡無奇的樣子，或者只曾被渴望那剛剛消失的「渴望」而驚擾過。

這段文字把「渴望更多」描述得很好。我不知道醋栗樹叢是什麼樣子，但我知道那「渴望」的感覺。或許很難準確認出你究竟想要什麼，但在內心深處，你嚮往實現所有的渴望，那就是天主。

這和「敬畏」的感受密切相連，猶太拉比賀修認為敬畏是與天主相遇的主要方式。「敬畏……不僅是一種情緒；它是一種了解的方式。『敬畏』本身是深入了解比我們自己更意義重大的事物的舉動……敬畏使我們能夠循跡領會神聖的世界，在微小的事物中感知無限重大意義的開始，在平凡和簡單當中，感知最終的本源。」

在我生命中，我跟這些感受曾有幾次邂逅。讓我告訴你其中一回。

小時候，我每天早上騎單車到學校，下午再騎回家。有時候我會和一羣住在附近的喧鬧朋友一起騎車上學。我們會一大早就在鄰居家前面，小心地把單車排成一列，每個人都用盡心機，要取得領頭的位置。

但有些早晨我會獨自騎車上學。對我來說，順著下坡一路穿越附近社區，沿著清淨的人行道，經過當時（1960年代初期）頗新的房屋，在枝葉茂密的樹蔭和橘色的晨光下，風呼嘯掠過耳際，很少有別的事比這更愜意的了。

我們學校附近有一條混凝土小徑，夾在鄰近的兩幢房屋之間；學校就在小徑遠遠的盡頭，在一片看似廣袤的土地後面。小徑的終點有六級台階，也就是說，我得下來推著我的藍色大史溫單車（Schwinn）爬上台階。

台階頂端，是我最喜愛的地方之一，雖然我是在四十年後寫下這事，那記憶仍使我振奮。一片廣闊的草地，左邊有高高的橡樹林，右邊則是棒球場。一年四季，景色優美。

冷冷的秋日清晨，我會裹著燈芯絨夾克，踩著單車踏板騎過崎嶇的塵土小徑，穿越鬆脆的棕葉和乾草葉鋪成的草場，枯乾的乳草碎屑凝在霜裡。冬季當我不騎車而徒步上學時，草原常是開闊寧靜的雪景，濕濕的雪沾上我的膠套鞋，我呼出的氣息在面前形成棉花般的雲朵。

春天，小小的草地上生命勃發。在那些日子，我感覺宛如騎車經過學校做的某個自然科學實驗。肥蚱蜢跳躍雛菊和黃雌菊間。蟋蟀隱身於草叢和老葉中。蜜蜂在野蘿蔔和高高的紫色和粉紅金魚草上嗡嗡飛翔。紅雀和知更鳥從這個枝頭跳到那個枝頭。空氣清新，造化令原野生氣蓬勃。

一個春日早晨，當時大約十歲或十一歲的我，在草原中停下來喘口氣。單車上裝著教科書的金屬籃子，猛烈地擺向一邊，我差點把作業丟給了蚱蜢。雙腳跨立在單車兩側，我能看到自己周遭有好多事正在進行——那麼多色彩、那麼多活動、那麼多生命。

望向山坡頂的學校，我感受到一陣不可抗拒的欣喜。我感到活著多麼幸福、一種夢幻的渴望：擁有我周遭的一切，同時也成為其中的一部分。我現在仍然能看到自己站在這片草場，為造化環繞，這一幕幾乎比其他任何的童年記憶都來得更清晰。

在這般不尋常的渴望裡，天主隱藏於我們清晰的生命景致裡，祂確實召喚著我們。

提升

類近這些渴望的，不是無法形容的渴望或強烈的聯繫，而是那些可能最適宜描述為當人受到提升，或者感受到被提升或擁有幸福的時刻。不同於渴望知道那究竟關乎什麼，在這裡你感受到自己非常靠近所渴望的對象，或是即將與之相遇。

在此，你感受到靠近天主的溫暖滿足。在祈禱、禮儀，或聆聽樂曲時，你忽然覺得為美感或清晰感席捲。心神因受提升而高昂，並渴望更多。

✠ 斑駁之美

霍普金斯（Gerard Manley Hopkins, S.J., 1844-1889）是英國耶穌會神父，也是一位詩人，在文學界以運用富於創造性的語言而知名。在宗教界，因渴望在一切事物中找到天主而聞

名。〈斑駁之美〉（*Pied Beauty*）這首詩表現了他對天主、對自然的愛，以及對文字遊戲的愛好。這是一篇欣喜的祈禱。

光榮歸於天主，為了斑斑點點的事物——

為了宛如花斑乳牛的複色天空；

為了所有點在悠游鮭魚身上的玫瑰痣；

新鮮的炭烤栗子；燕雀的翅翼；

區劃的一片片地景——褶曲地層、休耕地、田地；

各行各業，它們的齒輪、滑車和齊整陣容。

一切相反互補的事物，原創的、備用的、奇異的；

變化無常的萬物，綴著斑點（誰知道怎麼來的？）

有迅捷有緩慢；有甜有酸；有閃耀有黯淡；

那造生出一切的父，祂的美凌越改變：

讚美祂。

一天傍晚，英國詩人奧登（W. H. Auden）與他在湯石學校（the Downs School）的同儕教師們聚在一起，出乎意外的事發生在他身上。在一本由弗瑞曼托（Anne Fremantle）編輯，名為《新教神祕家》（*The Protestant Mystics*）的書中，奧登描述了這經驗：

1933年6月的一個晴朗夏夜，晚餐後，我跟三位同事坐在一片草地上，兩位是女士，一位男士。我們彼此間相當融洽，但並非密友，而且我們當中也沒有哪一位對另一位有追求之意。順道一提，我們沒有喝酒。大家隨興地談著日常事務，突然間，出乎意料之外，有事發生了。我感到一股力量入侵了我，雖然我允許它侵入，但這力量無法



抗拒，而且肯定不出於我。我生平頭一回確切知道愛人如己是什麼意思——因為，歸功於那股力量，我當時正在這麼做……我對他們的個人感受沒變——他們仍是同事，而非密友——但我感受到他們本身的存在就有無限的價值，這令我衷心歡喜。

奧登看起來幾乎遇到了他心靈的渴望，幾乎確切找到了自己正在找尋的，但當他達到那地方，也同樣快速地被帶離那裡。這般有力的經驗增加我們對未來與天主建立關係的欲望，即便我們再也沒有這麼清楚地經驗到天主的臨在。

從「美」走向天主的路徑也是一種類似的經驗，它常出現在小說中，幾乎和出現在真實生活中同樣頻繁。埃弗林·渥夫的小說《重訪白莊》（*Brideshead Revisited*），描寫1920到1930年代英國的一個天主教家庭，其中一個人物是貴族青年弗萊特（Sebastian Flyte），他承認自己受福音中的美麗故事吸引。他的朋友查爾斯·賴德（Charles Ryder）是無神論者，則表示反對。他說一個人不能只因為某樣事物可愛就相信它。

弗萊特說：「但我就是這樣，那便是我信仰的方式。」

清晰瞭然

有一則《紐約客》（*New Yorker*）的漫畫，描繪一個看來像個修道僧的枯槁男子，彎腰俯向一本書。他朝上看，並自言自語：「我對天發誓，有那麼一分鐘，突然我一切都瞭然。」

有時候我們感到自己離確切了解這世界的意義只有咫尺之遙。我在麻州栗丘（Chestnut Hill）的一座教堂晉鐸，那天，彌撒開始前

幾個小時，我進入教堂後側。聖詠團正在排練，站在空蕩蕩的教堂中，知道這裡很快便會滿是朋友和家人，我想，這正是我該在的地方。

清晰瞭然的感受可能類似提升的感受。確實，我們正在探討的許多感受可能有重疊之處。本章所描述的一些案例，我們也可能經驗到依納爵在《神操》中所說的「無前因的神慰」，一種天主與我們直接溝通並給予鼓勵的感受。他寫道，「當神慰沒有前因時，其中不會有詐，因為它單單來自我們的上主天主。」³

狄尼森（Isak Dinesen）在她的《遠離非洲》（*Out of Africa*）講到這種透徹的經驗。她描寫自己乘著友人芬奇哈頓（Denys Finch-Hatton）所駕的飛機，凌空翱翔的「心蕩神馳之樂」。「其他時候，你可以飛得很低，低到能夠看見原野上的動物，感受天主在授權亞當為牠們命名之前，初造牠們時的感受。」愛看電影的人會記得1985年同名影片中的這一幕，梅莉·史翠普（Meryl Streep）說出下面的這段話。狄尼森寫道：

每當我乘著飛機扶搖直上，往下俯瞰，明瞭自己已脫離地面之後，我便會有一種偉大新發現的意識。我會想，「我明白了：這就是造物的本意。現在我了解一切了。」

跟隨的渴望

跟隨天主的渴望比較明確。它不是對「我不知道那是什麼」的渴望，卻是對「我確實知道是什麼」的渴望。你能指認出那是對天主的渴望。

靈修導師在神操第一週常會請你默想天主已賜給你的禮物，然後如依納爵所建議的，再默想自己的罪性。這並不像乍聽之下那麼

公式化。人們花時間思量自己生命中的福分之後，以某種意義而言，往往會感到自己不配得到所領受的。並不是因為他們是壞人。而是，他們會問：我做了什麼，當得起這一切？

在神操的這個時刻，你的過犯會顯現出來。正如一位耶穌會靈修導師奎利德（Bill Creed）有一次對我說：「在主愛的明亮陽光中，你的陰影開始顯露。」

這能引導你明瞭自己是「被愛的罪人」，如同耶穌會士所說的，不完美，卻是天主所愛的。一般而言這會引發感激，因而激起想要回應的渴望。即使你「並不完美」，你可能仍感到天主的愛勢不可擋，因此想要說：「謝謝祢！我能做什麼來回報呢？」

就基督徒來說，這往往形之於跟隨基督的渴望。對這強烈願望的回應，出現於神操第二週：一系列對基督生平的默想。第二週的渴望，比那種對「我不知道是什麼」的渴望更清楚。它導向一種特別的生活方式，那便是跟隨基督。

你不須在神操中，便能觀察到這種渴望出現。也許你在閱讀有關宗教或靈修的書刊，而想到：這就是我一直想要的——跟隨這條路。或許你在一場教會禮儀中，聽到關於耶穌的話語，而思量：我何不跟隨祂？或許你記起童年對天主曾有過的感受，並想：若是我回到那條路徑上，會發生什麼事？在這種情況中，你的渴望更明確。你能夠清楚認出自己渴望跟隨一條特定的路徑，或是跟隨天主。這是天主召叫我們的另一種方式。

成聖的渴望

受聖善的典範吸引，是對天主渴望的另一個標記。引發這渴望的方式至少有兩種：第一，認識過去聖人的事蹟；第二，與今日聖

善的人們相遇。

在第一種情況中，這經驗的一個著名例子便是依納爵：他躺在病榻上，讀著聖人傳記時，他開始想：嘿，我也能做些類似的事。他的虛榮心受到他們偉大的事蹟吸引，但他自己更真實的一部分卻受到他們的聖德吸引。

這是天主召叫你成聖的一種方式——透過真心地為那些聖者所吸引，並真正渴望效法他們的生活。

但是聖德不僅居於像依納爵這樣一位教會封聖的聖人們身上，也在那些生活在我們中間的聖善者身上——包括悉心照顧年幼孩子的父親，服事年邁雙親的女兒，為了家人辛勤工作的母親，他們都是有聖德的人。聖德也不代表完美：聖人們總是有著缺陷、限度，也有人性。聖德常在人性中安居。

所以，我們能受過去和現在的聖德典範吸引。學習過去的聖德典範，並與今日的聖善人們相遇，常會讓我們想要肖似他們。他人的聖德自然吸引人，因為它是天主吸引我們的一種方式。經驗到今日神聖所具有的吸引力，也使我们能夠了解為何納匝肋人耶穌不管走到哪裡，總是吸引大批羣眾。他人內在的聖德向我們自身聖善的部分發出呼喚。如同《聖詠》（《詩篇》）四十二篇第8節所言，「深淵與深淵和唱」。

這便是《遺愛基列》（*Gilead*）這本小說作者羅賓遜（Marilynne Robinson）在一篇文章中的想法，她寫道：「我會稱為個人聖德的，事實上是敏於覺察到存在於自身，更存在於彼此身上的神聖的開放胸襟。」

脆弱

許多人在痛苦的時刻感到天主吸引他們——這句話常遭到誤解和錯誤詮釋。

在一場重病期間、一次家庭危機、失業或所愛的人過世之際，很多人會說，他們以新的方式歸向天主。比較抱持懷疑心態的人可能會將這歸類為絕望。他們會說，這個人走投無路，所以才轉向天主。從這種觀點看起來，天主似乎成了愚人的拐杖，迷信者的避難所。

但一般來說，在痛苦中轉向天主，並不是因為自己突然變得不理性，而是因為防衛降低了，所以天主能夠碰到我們。無論過去是出於驕傲、懼怕或缺乏興趣，想把天主擋在外面而豎起的柵欄，現在不管出於有意或無意，都擺到一邊了。我們並非變得較不理性，而是變得比較開放。

還記得我躺在手術台上，在令人睜不開眼的清晰中，了解自己渴望成為神父的故事？那反映的是同樣的現象。那渴望一直都在，天主在那渴望內的召叫也是。但是當我的防衛降低時，要看見它就容易多了。

在我父親五十好幾時，失去了一份好工作。過了很久他才找到新工作，但他並不滿意。正如眾所周知的，年事較高，將屆退休之時，要找工作並開始新的生涯很困難。這對他和我母親都很辛苦。

我們家在費城郊區，他上班需要一小時的通勤時間。一個暗夜，在離家遙遠的辦公室停車場，父親一陣暈眩，失去平衡而昏倒，最後進了醫院。檢查顯示了每個人都恐懼的結果：癌症。肺癌已經擴散到他的腦部，使他昏倒。（我父親大半輩子抽菸抽得很凶。）

接下來的九個月，儘管進行了化療，身體狀況仍持續走下坡。

很快他便臥病在床，開始仰賴母親在家照顧他身體上的一切需要。最後幾個月，當我媽再也無法幫助他下床時，他說：「我想我該去醫院了。」所以我們便把爸爸移到一家亞急性照護（Subacute care）機構⁴。

但是，在身體狀況衰退之際，他的心靈狀態卻似乎漸入佳境。

父親臨終前，開始更頻繁地談論關於天主的事。這全然是個驚喜。雖然他是在天主教家庭背景中長大，畢業於天主教初中和高中，也在重要慶節參與彌撒，但我所認識的他，從未明顯表現出虔誠的態度。

但在瀕臨死亡之際，他請我的耶穌會朋友為他祈禱，珍藏人們送他的聖像卡片，沉思他渴望在天堂見到的家族成員，還問我認為天主會是什麼樣子，並且給了一些關於自己殯葬彌撒的建議。爸爸變得比較溫和，比較願意寬恕，比較容易流露感情。

這些改變既讓我感到安慰，又令我困惑。

我的朋友珍妮斯修女是最後幾位去探訪父親的人之一，她是我念神學時的教授。父親過世後，我有感而發地說，他似乎變得對天主比較開放。她回應時說了我從未聽過，但卻似早已知道的話。

她說：「是的，面對死亡能讓人更回歸他的本性。」

她的真知灼見至少在兩方面是真確的。首先，為我父親來說，更回歸他的本性意謂著認出自己 and 天主與生俱來的聯繫。我們所有人都與天主相連。雖然我們在生命中可能忽視、否認或拒絕這份聯繫，但當父親完全放下心防，天主便能以新的方式與他相遇。無論從前有過什麼樣的藩籬，讓天主顯得遙遠，到那時都不復存在了。

所以這麼多人在臨終前有如此深刻的靈性經驗，原因即在於此，並非出於絕望。這樣的人比較能夠讓天主突破藩籬。

但珍妮斯修女的灼見還有第二層意義。父親更回歸他的本性，因為他變得更仁愛。接近天主會轉化我們，因為我們用愈多時間與所愛的人相處，就變得愈像我們愛的對象。弔詭地，我們變得更富於人性時，我們也變得更富於神性。

這並不是說，天主願意我們受苦，而是當防衛卸下，最終的連結便顯露出來。因此，「脆弱」是我們能經驗到自己對天主的渴望的另一種方式。

這些經驗——不完滿的感受、平凡的渴望和連結、不尋常的渴望、提升、清晰瞭然、跟隨的渴望、成聖的渴望，以及脆弱，我們許多人都曾經有過。這些都是覺察到我們與生俱來的、對天主的渴望的方式。

在任何時刻，任何人都可能以這些方式中的任一種，覺察到自己對天主的渴望。更有甚者，找到天主和被天主找到是同一回事，因為這渴望的種種表達方式，其根源和目標都是天主。

因此，通往天主之路的開端是：不但信任這些渴望是天主安置在我們內心的；而且相信天主尋找我們，正如我們尋找天主一樣。

那便是另一幅天主的美妙圖象：尋找者。在新約中，耶穌常用到這圖象（見路十五 3-10）。祂將天主比擬為牧羊人，當一百隻羊中走失一隻時，把九十九隻攔在後頭，去找那隻走失的羊。或是比作掉了一枚錢幣的婦人，為了找到它而清掃整個房子。這便是那位尋找我們的天主。

但我最喜愛圖象來自伊斯蘭傳統，這傳統將神描繪為正在尋找我們，且比我們找祂還來得更殷切的那一位。這圖象來自一則「神諺」（hadith qudsi），穆斯林學者解釋神諺是由神揭示給默罕穆德先

知的神聖話語。「倘若（我的僕人）向我靠近一掌之寬，我便向他靠近一臂之長；倘若他向我靠近一臂之長，我便靠近他一疇（6英尺）；倘若他走向我，我便跑向他。」

天主想要跟你在一起。天主渴望和你在一起。還有，天主渴望與你發展一份關係。

天主在你當下所在之處與你相遇

剛進入耶穌會初學院時，我對於與天主發展「關係」是什麼意思感到困惑。我們這些初學生常聽到這種說法，但是，要跟天主有關係，我應該做什麼？那又是什麼意思？

我最大的迷思，便是以為「自己在接近天主之前必須先改變」。如同許多靈修生活的入門者一樣，覺得自己不配接近天主。所以試著祈禱時，感到自己愚昧無知。我向神師唐納文坦承這點，問道：「在我能夠跟天主有關係前，我需要做什麼？」

他說：「什麼都不必。天主就在你當下所在之處與你相遇。」

這是個讓人釋懷的洞見。即便天主總是時時在召叫我們轉變和成長，即便我們並非完人，時有過犯，天主仍按我們現在的樣子愛著我們。一如印度籍耶穌會士戴邁樂所言，「你不必為了得到天主的愛而改變。」這正是聖依納爵神操第一週的主要洞見之一：即便你不完美，你仍被天主所愛。天主已經愛了你。

基督徒能在新約中清楚看到這點。耶穌常召喚人們皈依，停止犯罪，改變生命，但祂不會等到他們這麼做了才跟他們相見。祂在發現他們的那一刻，便進入和他們的關係中了。祂在他們當下所在之處，依他們當下的樣子與他們相遇。

但還有另一種了解方式。天主不單此刻渴望與你有關係，而且祂與你連結的方式，往往取決於生命中此刻的你在哪裡。

所以，如果你主要是透過關係找到快樂，這可能便是天主想要與你相遇的方式。如果你已為人父母，天主可能透過你的兒子、女兒（或是孫子、孫女）與你相遇。前幾天有位男士告訴我，他最近這段時間很難有感謝之心。當我詢問他，他在哪裡最常找到天主，他的臉立刻亮了起來，說：「我的孩子們！」一旦知道要往何處探尋，他要找到天主便容易多了。

你透過自然找到喜樂嗎？那麼，在海洋、天空、林間、原野和溪流當中找尋天主吧。你藉著行動投入這世界嗎？那麼，在工作中找尋天主吧。你喜愛藝術嗎？那麼，去博物館、音樂會或電影院，在那裡尋找天主。

天主能在任何地方與我們相遇。我最親近的耶穌會士朋友之一，是位負責監獄牧靈工作的神父，名叫喬治（George）。他最近開始在一所波士頓監獄中帶受刑人做神操。不久之前，一位受刑人告訴喬治，當他正要朝某個傢伙揮拳時，突然感到天主給了他「一點時間」重新考慮。他決定對暴力說不。這兒，天主就在一位受刑人的牢房中與他相遇。

在最小的事當中尋求恩寵，你也就會找到恩寵去成就、相信、期望最大的事。

——聖伯鐸·法伯爾（St. Peter Favre, S.J.），

初期耶穌會士

天主也以你能了解、對你有意義的方式與你相遇。有時候，天

主以我剛描述過的那些方式與你相遇。但有時祂也以非常個人的、似乎專為你的獨特處境量身訂做的樣貌與你相遇，以致於你幾乎不可能向別人解釋。

對於這點，小說裡我最喜愛的例子之一，來自福樓拜明晰易懂的短篇故事〈單純的心〉（*A Simple Heart*），寫於1877年，講述一個貧苦的僕人費莉西蒂（*Félicité*）的故事。

費莉西蒂是一位善良的年輕女子，多年來她耐心忍受嚴厲的雇主，蠻橫的奧班夫人。在故事中某個時刻，奧班夫人給了她辛苦工作的女僕一隻色彩明艷的鸚鵡，名叫羅洛。牠是費莉西蒂這輩子僅有的不尋常之物。（這隻鳥便是《福樓拜的鸚鵡》這本小說的書名由來，作者是那位「想念天主」的英國人巴恩斯。）

接著，禍從天降：費莉西蒂鍾愛的羅洛死了。絕望之餘，她把鳥兒送到一位標本製作師那裡，將牠製成標本；標本送回來後，費莉西蒂把它放在一個大衣櫥頂，和她保存的其他聖髑作伴。福樓拜寫道：「每天早上她醒來時，便藉著第一道晨光看見牠，她會想起已逝的那些日子，那些無關緊要的枝微末節，非常平靜，並不悲傷。」

女主人去世後，費莉西蒂也漸漸年老，遁世而居，過著簡單虔敬的生活。

福樓拜寫道：「許多年過去了」。終於，在她臨終那一刻，費莉西蒂領受了一個奇特美麗的異象：「在呼出最後一口氣時，她想，她看見天開了，一隻巨大的鸚鵡在她頭頂上翱翔。」

天主以我們能夠了解的方式，來到我們面前。

讓我從自己的生活中給你舉個例子。接受耶穌會士培訓期間，有兩年在肯亞的奈洛比度過，為耶穌會難民服務（*the Jesuit Refugee Service*）工作。我在那裡幫助這城市的東非難民創業，做些小生意

以自養。在那裡初期，與在美國的朋友和家人隔絕，感受到一種幾乎要把我壓垮的孤寂。幾個月的辛苦工作後，也因單核白血球增多（mononucleosis）病毒感染病倒，需要整整兩個月來復原。這段時間真的很難捱⁵。

幸好，我和一些慷慨的人一起工作，包括烏塔（Uta），她是一位德國平信徒，對於東南非的難民工作，經驗豐富。痊癒後，我們的工作開始興旺起來。烏塔和我花了些時間幫助難民建立了二十家小型企業，包括裁縫店、幾家小餐館、一家烘焙店，甚至還有個小型養雞場。我們也在奈洛比一個凌亂散漫的貧民窟一起開了家小店，販售難民的手工藝品。

這是個驚人的轉變——從躺在床上，筋疲力盡，想知道自己為何要來這裡，為擔憂自己必須回家而苦惱，困惑地想著我能完成什麼事；轉變為忙碌地跟東非各地來的難民一起工作，管理一家生意興隆的店，了解到這是我生命中最快樂、最自由的時刻。有許多艱難的時日。但也有許多日子，我想著：我不敢相信自己有多熱愛這工作！

一天，從我們的小店走路回家。長長的棕色小徑從附近一家教堂展開，在貧民窟邊緣，而貧民窟座落在一座山丘上，俯瞰寬闊的山谷。崎嶇小路從那兒往下走，穿過繁茂的香蕉樹叢、濃密的榕樹、橘色的萱草、高高的地毯草以及玉米田。進入谷地的路上，經過在一塊塊土地上默默工作的人們，當我走過時，他們抬頭，大聲向我打招呼。色彩明艷，閃著虹光的太陽鳥在高高的草叢頂歌唱。山谷底部，有條小河，我橫越一道不怎麼堅固的橋到對岸去。

爬到山丘對面時，我轉身回顧。雖然已大約下午五點，赤道的太陽仍灼灼照徹翠綠山谷，照亮長長的棕色小徑，以及小河、人們、

蕉林、花叢、草地。

忽然間，快樂淹沒了我。我在這裡很快樂，我想著。在經歷寂寞、生病、掙扎之後，我感覺自己就在我該在的地方。

這是個驚喜的體驗。天主就在我當時所在之處——透過身體、情緒、理智——向我說話，供給我那一天我所需要的。

那是清晰瞭然嗎？還是不尋常的渴望？平凡的渴望？提升？很難說。或者集這一切之大成。但這對我當時所在之處格外有意義。

天主以我們能夠了解的方式向我們說話。天主在依納爵康復期間開始與他交往，當時他很脆弱，比較能開放聆聽。對我來說，那天在奈洛比，天主透過那小山谷的景象向我說話。

無論事情看來多麼瘋狂錯亂，天主也能在那時刻與你相遇。要經驗到天主，你不必擁有妥善規畫的日常生活。你的心靈居室也不需整齊乾淨才能讓天主進入。

福音中，耶穌常在人們忙碌的生命中與他們相遇：例如正在岸邊補網的伯多祿，坐在稅關上收稅的瑪竇。同樣，祂也經常在人們最糟的時候與他們相遇：一個犯了姦淫而即將遭到亂石砸死的婦人、一個罹病多年的婦女、一個心智不正常的附魔男子。在這些忙碌、快被壓垮、憂心、驚恐的人們各自的情境中，天主向他們每一位說：「我已經準備好與你相遇，若是你也準備好與我相遇。」

如果天主在你所在之處與你相遇，那麼你所在之處便是一個能與天主相遇的地方。你不必等生活安頓好，孩子長大離家，找著理想住宅，或從久病中康復。你也無須等到克服自己有罪的模式，或是更加「虔敬」，或是能祈禱得「更好」。

你不必等到那個時候。

因為天主現在就準備好了。

-
1. 譯註：這本書原在英國出版，書名為 *Landmarks: Exploration of Ignatian Spirituality*，美國的出版社將標題改 *Inner Compass: An Invitation to Ignatian spirituality*，但大致上內容相同。光啟文化 2014 年出版的《生命的地標》是採用英國版本翻譯。
 2. 盧雲著，應仁祥譯，《向下的移動》，台北：校園，2013。
 3. 參見《神操》336 號。
 4. 亞急性照護(Subacute care)是健康照護系統中一種新的照護體系運作方式，是介於急性與慢性之間，一種「目標導向」的治療，目的在於協助病患由疾病期過渡到恢復期，並平安返家休養或病情穩定後進住養護機構。在這段過渡期，可以進住「亞急性照護場所」，接受醫療團隊的全人服務。資料來源：彭基院訊電子報，2011 年 8 月號。網址：http://www.cch.org.tw/edm/edm_2_1.aspx?oid=9&pid=2&id=56
 5. 相關故事，請見馬丁神父著，譚壁輝譯，《雙手編織愛》，台北：光啟文化，2013。

4. 美麗的昨日

找到天主，也讓天主找到你

對依納爵和他的朋友們而言，找到天主往往表示注意到天主已在他們生命中的何處積極活動。如剛剛討論到的，我們不僅能在巔峰時刻留意到天主，也能在那些往往遭到忽視的日常事件中留意到祂。天主總是邀請我們在日常的事物中與超越的事物相遇。關鍵在於「留意」（noticing）。

「找到天主在於留意」——這個真知灼見在兩方面幫助尋求者。首先，它讓追尋之旅清楚直接。如我提過的，耶穌會士伯格哈特將祈禱定義為「以愛的眼光長久凝視著實際存在的一切」。默觀真實事物，比起試著抓住一個抽象概念——例如天主的超越性，或試圖拼湊出一則複雜的哲學論證，為多數人是比較容易的出發點。

這並非否認理智之路的價值。杜勒斯樞機主教（Avery Cardinal Dulles）是傑出神學家，也是第一位被任命為樞機主教的美洲耶穌會士。他在1946年出版的《見證恩寵》（*A Testimonial to Grace*）一書中寫著，自己的宗教覺醒是受希臘哲學鼓勵，幫助他將世界視為一個有秩序的整體。他寫道：「柏拉圖的美德理念，對我的個人哲學有莫大影響。」

不過，當這位至為理性的人將對天主的哲學概念與自然界連結時，終究受感動而認出天主。主顯的啟蒙，發生在他就讀於哈佛大

學時，當時他正走在劍橋的查爾斯河畔，偵察到某樣比哲學證據更尋常的事物——一棵「年輕的樹」。

在它脆弱、柔韌的枝條上，有青澀的芽苞，渴切留意著近在眼前的春天。當我的眼睛停駐在上面時，腦子裡突然出現一個想法，就像是強烈又嶄新的啟示——這些無知又溫順的小芽苞遵循一條法則，一條我尚一無所知的法律。

杜勒斯寫道：「這條法律來自天主，之前我對『這一位』不曾有過直覺性的體悟。」

這就讓我們知道「留意」之所以重要的第二個理由，就像杜勒斯注意到那棵樹一樣，它幫助你了解，你此刻的生命已經充盈著天主的臨在。一旦你開始環視周遭，把握機會，讓自己相信天主，你就很容易看到天主在你生命中的運作。

這時候，你可能會說：「很好。但我要怎麼做？」依納爵之道正好能在此派上用場。

省察

在神操中，依納爵納入了一種為幫助信友在生活中找到天主而設計的祈禱。（事實上，更確切地說，是他推廣這種祈禱，因為更早之前就有一些類似的版本流傳了。）他稱這祈禱為「良心省察」（examination of conscience）。他慣常說，它非常重要，即便耶穌會士在一天中忽略了所有其他方式的祈禱，也不可怠忽這個祈禱。

今日，這祈禱有許多通行的名字。耶穌會士阿基別納（George

Aschenbrenner），是一位靈修導師也是作家，他推廣了「意識的省察」或「意識省察」這名稱，因為他覺得英文中「良心」（conscience）這個詞有「狹隘的道德含意」，迫使人們將主要焦點放在自己有罪的層面上。（在其他語言，如西班牙文和義大利文中，這個詞彙同時表達「良心」和「意識」兩重意義。）許多耶穌會士以它原本西班牙文的名字來稱呼它——省察（the Examen）。以英語為日常語言的耶穌會士則稱之為examine（檢視），倒也是個不壞的想法，因為在這祈禱中所做的正是檢視你的一天，尋找天主臨在的記號。

省察是種簡單的祈禱，有五個易行的步驟。可以一天進行一次（通常在就寢前），或者兩次（通常在中午和傍晚）。以下是它的進行方式：

就像每次祈禱一樣，你以向天主祈求恩寵作預備。這是有意識地邀請天主和你同在，並提醒自己，你處於天主的臨在中。

傳統上的第一步是感恩。你回想這一天裡發生的好事，並如依納爵所寫的，感謝任何「有益之事」。這是基本而必要的一步。耶穌會士費林明（David Fleming, S.J.），一位靈修專家，在最近給我的一封信中寫道：「依納爵視省察為祈禱，焦點不只是放在當事人身上，更是指向天主。那便是為何省察以感謝天主開始的原因。它不只是自我檢視，或朦朧的內省，它是一種祈禱方式，一種與天主在一起的方式。」

依納爵所謂的「有益之事」，是最以廣義的角度來看。顯而易見的事，包括任何好消息、與另一半的柔情時刻、完成手邊的一件重要案子。但也包括不那麼明顯的事物：隆冬陰沉的一天，令人驚喜的陽光照在人行道上的景象；午餐吃的火腿起司三明治的滋味；

整日照顧小孩而疲憊不堪，卻在一天盡頭有種滿足感。

對依納爵來說，許多事情都是感恩的時機，無論表面上看來多麼不相干。你回想這些事物，並且正如他所說的，「玩味」或「品嚐」它們。

我們日益匆忙的生活中，品嚐是一帖解藥。生活在一個忙碌的世界，強調速度、效率、生產力，我們往往發現自己匆匆趕赴眼前的下一項任務。生命成了一連串無止無休的任務，一天成了「待辦事項」的清單摘要。我們成了「工作機器」（human doing），而非「真正的人」（human being）。

品嚐讓我們放慢腳步。在省察中，我們回想一個重要經驗，不是只為了把它加進我們瀏覽過或已完成之事物的清單，而是細細品味它，有如令人滿足的一餐。我們停下來享受已發生的事。它加深我們對天主的感激，揭露平常日子裡隱藏的喜樂。正如戴邁樂說的：「你聖化了你所感謝的一切。」

省察的第二步，是祈求「認識己罪」的恩寵，也就是認清你在何處轉而背離了自我最深刻的部分，也就是呼喚你歸向天主的部分。你在哪裡做出有違自己較佳判斷，或與內心的天主聲音、內在的神聖火花背道而馳的舉動？也許是在一次談話中，你很小氣地對自己的同事做出無禮的評論。或許你在家中或工作場合中，沒有以每個人應受到的尊重來對待他們。或許你忽視了某個真正需要幫助的人。

反省自己的罪，聽來像是老套的天主教對罪的強調，所生出的贅疣。但在今日，罪的重要性可能被低估了。那告訴我們自己做錯了事，推動我們去彌補的良心之聲，是能引領我們變得更仁愛，最終也會更快樂的聲音。初期耶穌會士之一的法伯爾，在日記中談到他的罪時，把「罪」稱做驅使他痛悔的「某種善神」。

思量己罪時，你也許可以從我的倫理神學教授，耶穌會士基南（James F. Keenan, S.J.）那兒得到一個有益的想法。

基南神父觀察到，在新約中，當耶穌為了罪的行為而譴責人時，祂照例總不譴責軟弱但試圖改過向善的人，也就是那些奮力去補償的公開罪人。耶穌一再向那些願意改變的人伸出手，邀請他們悔改。

耶穌較常譴責的是那些「強者」，倘若他們願意，便能幫助他人，但他們不願費神這麼做。在善心的撒瑪黎雅人（撒瑪利亞人）這個著名的比喻中，經過那可憐人身旁的那些人，都有充足能力幫助他，但就是不肯費心。按基南神父的說法，「罪」通常是「不肯費心」。

✠ 聖方濟·薩威（沙勿略）論省察

一天兩次，或至少一次，進行你個人的省察。要留意絕不可省略它。生活中要重視自己的良心甚於重視別人的。因為一個連自己都不加善待的人，如何能指望他善待他人？

這個真知灼見能幫助你看到，一天中自己在哪些地方沒能回應天主的邀請。你在哪裡未能不怕麻煩？在哪裡能夠更仁愛些？或許你疏忽了幫助一位朋友，對方只需要你幾分鐘的時間；或是沒想到一位生病的親人，正期待著一通善意關切的電話。你能夠，但你沒有——你沒去費心。這是默想神學家稱為「疏忽之罪」的一種新方式。

你仍然認為回顧己罪像是最糟糕的基督信仰陳規嗎？承認自己有罪或無能去做對的事，不僅幫助我們更接近天主，也讓我們成為

更仁愛的人。我們也能更認清自己需要天主，祂邀請我們在愛中成長，無論我們有多少次卻步不前。這個第二步驟提醒我們謙卑，更覺察到自己如何傷害了他人，並且能夠自我調整，離開那些讓別人無法回愛我們的部分。

但前提是，你不至陷入罪惡感的泥淖裡。覺察自己的罪，可以是成長的邀請，但也可能是個陷阱。有時候罪疚會誤導一個人認為天主不可能原諒自己，或是相信「罪」讓自己毫無價值。這會讓人感到絕望，因而是遠離天主的標記。我們所有人都與罪奮戰，都必須尋求天主和他人的寬恕，但我們也都仍為天主所愛——遠超過我們所能想像。在耶穌的蕩子比喻（路十五 11-32）中，父親不僅寬恕了任性的兒子，更毫不吝惜地給予他大量的愛；依納爵靈修中表達的「被愛的罪人」，多少捕捉住這個見地。「罪惡感」是達到目的的工具，而非這故事的目的。

覺察自己的罪，為靈修成長是重要的。這便是為何戴邁樂寫道：「為你的各樣罪感恩。它們是恩寵的媒介。」

傳統省察的第三部分是這祈禱的核心——回顧這一天。基本上你自問：「今天發生了什麼？」在腦海中回想它，有如放映一部影片。按下「播放」鍵，瀏覽你的一天，從頭到尾，從起床到準備就寢，注意有什麼令你快樂、什麼令你緊張、什麼讓你困惑、什麼幫助你更仁愛。回想每件事：景象、聲音、感受、味道、觸感、對話。如依納爵所說，思緒、言語、行為，每一刻都提供了一扇窗，天主透過它在這一天中造訪你。

現在你會說：「我已經知道今天發生了什麼事！」但若沒有省察的鍛鍊，你可能會有所遺漏。那便是我在芝加哥念哲學時，很意外學到的。

初學階段後，我和耶穌會弟兄正修習哲學，這期間我們也該做些服務工作，雖然長上指示我們要以讀書為重，但不應與外面的世界失去接觸，也不能忘記我們讀書有個特定目的：幫助人靈，當年依納爵讀書也是為了這個目的。

在芝加哥羅耀拉大學念哲學的第一年，我的工作為城中街頭幫派成員服務的外展計畫。第二年，我則被指派到鄰近耶穌會會院的一個中下階層社區中心。我運用自己在企業界的經驗，幫助失業男女找工作，料理各樣細節：寫履歷、學習如何搜尋工作機會，準備面試。

IHHS 摘自《神操》

以下直接摘自《神操》，依納爵所講述的省察¹：

- 一、為所受的恩惠，感謝我們的主天主。
- 二、求賜聖寵，使能認清自己的罪過，並革除它們。
- 三、省察自己，自起身至這省察的時刻，一小時一小時或一段一段地逐步反省；先考察思想，後考察言語，最後考察行為，次序與專題省察所說的相同。
- 四、求主寬恕種種罪過。
- 五、賴主聖寵，定志改過。以〈天主經〉結束。

經歷跟街頭幫派打交道的工作挑戰後，相較之下，在社區中心工作顯得容易多了，身體上也舒服多了：跟幫派成員往來時，必須在芝加哥的冬天裡，站在國宅計畫區外跟他們談話，無論我穿多少層衣服，都擋不住密西根湖吹來的刺骨寒風。至少霍華區社區中心

(The Howard Area Community Center) 有暖氣。

但是，服務幫派分子的工作相當刺激，社區工作則顯得平淡無奇，也感覺不到特別的基督信仰氛圍。天主在哪裡呢？我喜歡社區中心友善的工作人員，也喜歡與那些失業的人們相遇，他們對我教的東西似乎感興趣。但工作本身顯得乏味。火上加油的是，我的當事人在找工作上都很辛苦。我既感厭倦又沒成就感。

有位女士，我暫且稱她為汪姐，具體呈現了這情況。汪姐體重過重，儀容不甚整潔（以她有限的財力，這也不令人訝異），而且面對過一連串的不幸。教育程度約中學畢業，並在本地的社區大學零散地上過幾個月的課。

汪姐失業了幾個月，急需一份工作，所以她來到社區中心。我們會面了幾次，一起製作了一份履歷表，強調她的技能，並詳閱報上的徵人廣告，也演練了幾回面試。

但是，無論我們多辛苦地準備，汪姐一直沒找到工作，而我在和她一起準備時開始感到挫折。

一天，我向我的耶穌會靈修導師狄克（Dick）告明這點。他是一位神情愉快的中年神父，在依納爵靈修上很有經驗。正如許多靈修導師的特質，面對狄克時，你會感到任何事都能告訴他，而當你沒有把一切的事告訴他時，他也會知道。

「你在省察中常看到自己的服務工作這部分嗎？」

我說，並沒有。因為我的主要職責是讀書，我比較把焦點放在那部分。在省察中，我會仔細回顧課堂、讀書，以及在團體中和耶穌會友伴共進午餐和晚餐時的經驗。與汪姐及其他當事人的服務工作總是事後才會想起，或者根本沒想到過。

狄克說：「這工作顯得乏味的其中之一，或許是因為你沒在祈

禱中把它帶到天主前。」

我說：「它乏味就只是因為它乏味。」

狄克提醒我，不，我們在祈禱中感到對某事有所抗拒，常常是因為在抗拒天主對我們成長的邀請。所以第二天，我在中心花了一些時間幫忙汪姐後，向自己承諾會在省察的回顧部分記起她。

那天晚上，我在會院小堂安頓下來後，開始進行省察。經過漫長的一天，我回想與學習和團體生活有關的事件。接著，當我想到這一天在社區中心度過的部分，我提醒自己停頓一下。很奇怪地，我感到抗拒，但仍強迫自己回想那天看到的人們的臉。陷於失業中掙扎多年，滿面亂鬚的流浪漢；坐在輪椅上的中年人，已經找工作好幾個月了；最後是汪姐。

那天汪姐和我花了一小時，為了可能幾個月都不會來到，甚至永遠不會來到的面試作準備。突然問我在祈禱中看見她的臉，一陣強烈的悲傷充滿內心，幾乎把我淹沒。在她看來，事情如此無望。我彷彿進入了一口深不見底的憐憫之井，一下子就哭了出來，只為了一位我僅有些微認識的人。

接下來的那週我告訴狄克自己有多驚訝。他說：「或許你感覺到的是天主對她的憐憫。天主透過你工作，不然祂要怎麼把希望傳達給汪姐？」狄克提出，稍早我對想起那些我在工作中遇到的人感到抗拒，並不令人驚訝——或許是出於害怕那些隱藏在表面下的強烈情感。

我再次見到汪姐時，就像見到一位神聖的、天主以一種特別方式愛著的人。當然，天主愛中心所有的人，但祈禱提醒我，汪姐是天主要求我去關切的那一位，即使只是以微不足道的方式。省察的那一步——回顧——改變了我與自己服務工作的關係、與我服務的

那些人的關係，更重要的是，改變了我與汪姐的關係（芝加哥的讀書階段結束後，我將沒機會再見到她）。它幫助我不只在回顧時，也在當下看見天主。

正如席爾芙在《生命的地標》中所寫的：「你會很快發現，自己開始在從前不會想到的地方，尋找天主的臨在和行動。」

當下的那一刻蘊含無盡富藏，遠超過你最狂放的夢想，但你只能按自己信德和愛的程度多少來享受它們。一個靈魂愛得愈多，也就渴望得愈多，期望得愈多，發現得愈多。

——高薩德（Jean-Pierre de Caussade, S.J., 1675-1751），
《當下的聖事》（*The Sacrament of the Present Moment*）

省察的第四步是求天主寬恕你在這一天任何有罪的作為。天主教徒如果發現自己有嚴重罪過，可能感到接下來需要去辦和好聖事。你也可能認出自己渴求你冒犯之人的原諒。

為自己的罪祈求寬恕能使人釋懷，並提醒我們：無論我們做了什麼，只要真心感到難過歉疚，天主都渴望歡迎我們回頭——就像耶穌「蕩子比喻」中的父親那樣。在神學課程中，我們的一位教授，耶穌會士芬克（Peter Fink, S.J.）告訴班上的同學，和好聖事的重點不須放在「我有多糟」，而要放在「天主有多好」上面。

末了，省察的最後一步，你祈求恩寵——祈求在未來一天中天主的幫助，然後可以用任何你喜歡的禱詞結束。依納爵的建議是用〈天主經〉。那些不是基督徒的人，則可能會想用自己傳統的禱文作結束。



省察的不同方式

雖然依納爵告訴耶穌會士們在一天中絕不可忽略省察，不過省察並不需要以一板一眼的方式照著做。依納爵進行省察的程序是這樣的：感恩、意識到罪、回顧、求寬恕、求恩。

但耶穌會士以多種不同的方式來進行省察祈禱。為我來說，若不先回顧這一天，很難認出我的罪。而且在想到我的罪之後，祈求寬恕也比較容易。所以我的省察是這樣進行的：感恩、回顧、意識到罪、求寬恕、求恩。

也有其他的人覺得這些步驟有重疊之處。有人很快地進行回顧，在過程中回想起有罪的地方，就即刻祈求寬恕。

省察是每個人都能做的，而非耶穌會士的專利。美籍天主教工人運動創立者桃樂斯·戴，在她的日記（後來以《喜樂的義務》〔*The Duty of Delight*〕這書名出版）中談到省察。1950年4月2日，她寫著：「聖依納爵說絕不要略去一天兩次省察，每次十五分鐘。」然後她寫了自己做省察的方式。

1. 感謝天主的恩惠
2. 懇求光照（也就是，能看得清楚的恩寵）
3. 回顧一天
4. 悔罪
5. 決心

戴女士發現省察不僅提醒她生命單純的喜樂，也激勵她自我改

進。1973年，時年七十五歲的她寫道：「我們都空談太多。」她覺得自己抱怨和閒話說太多了。「我必須停止。」省察引導她付諸行動。

正如大衛告訴我的，「祈禱並沒有所謂的正確方式。」所以，以任何吸引你更靠近天主的方式進行省察祈禱吧。

不過，倒是有個普遍的陷阱：做省察時好似只是在列清單。許多耶穌會士（包括我在內）成為這種誘惑的獵物。為忙碌的人來說，在一天盡頭匆匆跳入省察，然後自己在腦海中讓這一天快轉一遍：我做了這件事，我做了那件事，然後我又做了這事等等。

為防如此，你可以提醒自己，你是跟天主一起做省察。想起這點不僅會讓省察更有祈禱的氛圍，也會使它更像是對話，而不那麼像是一件需要完成的任務。有時候，只需想起你處於天主的臨在中就夠了。

✠ 省察五步驟

我喜歡以下列方式做省察。這只是將聖依納爵在《神操》中建議的方式稍加修改。

在開始之前，就像所有的祈禱一樣，提醒自己你正處於天主的臨在中，並祈求天主幫助你祈禱。

1. 感恩：回想這一天任何讓你特別感激的事，並感謝天主。
2. 回顧：回想這一天發生的事，從頭到尾，留意你在哪裡感受到天主的臨在，在哪裡你接受或拒絕了在愛德上成長的邀請。
3. 痛悔：回想任何讓你感到歉疚的作為。



4. 求恕：祈求天主的寬恕。決定你是否想要和任何你傷害的人和好。
5. 求恩：祈求天主賜予你接下來的一天所需要的恩寵，並賜你能力，更清楚看到天主的臨在。

在我經過之後，你將看見我

省察建立於這個灼見：比起在當下這一刻，在回顧中較容易看到天主。為強調這灼見，讓我跟你講個故事。

幾年前，我在編輯一本叫做《我如何能找到天主？》（*How Can I Find God?*）的書，邀請了一些名人及不甚有名的人針對這個問題發言。我還大膽地寫信給當時的耶穌會總會長柯文博（Peter-Hans Kolvenbach）。收到他寄回一篇簡潔的文章時，我甚感欣喜。他的方法強調練習「回頭看」以發現天主。

柯文博神父詳述了一位中世紀修道院院長的故事，他每天都和隱修士們講論「探尋天主，找到天主，遇見天主」。一天，一位隱修士問院長自己可曾遇見過天主？他是否有過神視，或面對面地見過天主？

院長沉默良久，然後坦白回答：不，他沒見過天主。但是院長說，這沒什麼好驚奇，因為就連梅瑟也如此。在《出谷紀》（《出埃及紀》）（卅三 19-20），天主向梅瑟說：「我的面容你絕不能看見，因為人看見了我，就不能再活了。」天主說，當祂經過梅瑟時，梅瑟會看見祂的背影。

柯文博神父寫道，「因此，當院長回顧縱覽自己的一生，他能看到天主走過的路徑。」

省察幫助你在回顧中看到天主，而柯文博神父所說關於尋找天主的事，也適用於這項每日祈禱。「以這層意義來看，與其說它是尋找天主，不如說它是讓天主找到我；在一切生活情境中，天主都不止息地經過，而一旦祂真正經過，祂會讓人認出祂來。」

同樣，雖然我們常在生活的某些範圍內祈求幫助，但是當天主的幫助來到時，我們照樣常常沒能認出來。有時候，省察有助於解答這問題：「天主為何沒有答覆我的祈禱？」

假設你開始一份新工作，進入新學校，或遷居到一個新的城鎮，感到寂寞。你祈求天主幫助：請幫助我，別讓我感到那麼寂寞。幫助我找到朋友。

通常我們期待戲劇性的改變：第二天立刻找到一位新朋友。但是通常不會發生那種事；真正的友誼不會進展得那麼快。

可能會發生的是：你開始跟幾個人慢慢變得彼此友善，或許在你祈禱後的那天，有人對你說了善意的話，或問你是否需要幫助。若你只想找出那位「速成朋友」，那麼你可能不會留意到一句小小的善意言語。省察幫助你留意到，天主的工作常是漸進的——這使我想一個我喜愛的天主圖象。

一位年長的耶穌會士有一次向我說，天主就像在佛蒙特一個小鎮上的一位老木匠。如果你問鎮上的人上哪兒找木工或維修工，他們會說：「只有一個人選，他的工夫精湛。他謹慎、精確、公道、有創意，他會確認一切都恰到好處，並且按你的需求量身訂做他的作品。只有一個問題：不知他何時會做好！」

你若是做省察，比較不容易忽略天主緩慢的工作。

假以時日，你也開始留意到天主在你生命中行動的一些模式。或許你每晚回想，發現幫助他人具體的需要，是你最快樂的時刻

——比如說幫一位年長的鄰居清掃房子。你可能會想，真有意思，我以前從沒注意到這點。或許我該更固定地做這件事。或許你注意到每晚自己為工作之處的同一個人感謝天主，你想：有意思，或許我該告訴他我有多感激他的友誼。

在省察中找到天主，會讓你於日常更容易尋找祂。你更意識到天主曾到過的地方，以及祂當下臨在的地方。你逐漸了解，天主在一天的每一刻都活躍著，藉著回顧找到天主，會使你更容易看到近在眼前的天主。

省察也能用來默觀天主長期以來的臨在。席爾芙在《生命的地標》中講到，有一次她和親戚在蘇格蘭鄉間悠閒地開車旅行時，見到一個標誌寫著：「這是推德河的源頭。」就在他們看著這條河流的短短時間裡，河流從一條不起眼的水泉，擴大增長，最終「蔚然存在於這谷地小城中」，一條有一座橋橫跨的大河，漁人在其中垂釣，成為此處鄉間美景的來源。他們開著車子，只花了幾分鐘就過了河。

席爾芙問，我們是否以這種方式思量自己的生命。我們能用省察回顧，找到「所處情境」的隱密源頭嗎？我們心境的哪個部分抗拒水流，哪個部分鼓勵它？（還記得那擁有一顆「單純的心」的女主角費莉西蒂？福樓拜描寫她每天早晨回想「已逝的那些日子，那些無關緊要的枝微末節，非常平靜，並不悲傷。」）

換個方式來說，我們能運用省察回顧我們的一生嗎？你或許可稱之為「一生的省察」。

IHS 在所有人中

在一切事物中找到天主，也意謂在所有人當中找到天主。聖雅風·羅德里格（St. Alphonsus Rodríguez, 1532-1617）是一位耶穌會終身修士，他在西班牙馬約卡的耶穌會大學服務，擔任門房或雜務工的卑微工作，為時 46 年之久。泰倫達（Joseph Tylenda, S.J.）在他的《耶穌會聖人與殉道者》（*Jesuit Saints and Martyrs*）一書中寫道：「他的職責是接待來到大學的訪客，找到訪客想見的神父或學生，傳達訊息、跑腿打雜，安慰那些有心病卻求助無門的人，給那些有困擾的人忠告，並布施善款。」聖雅風致力在當下找到天主。他會祈求：「主，讓我認識祢，也讓我認識自己。」每當門鈴響起，他朝門口望去，設想天主親自站在外頭，等著進門。前往應門的路上，他會說：「主，我這就來了！」

美麗的昨日

每日省察，對於尋求者、不可知論者和無神論者特別有幫助。為了他們，這可以改為「覺察的祈禱」。第一步是有意識地覺察到自己和周遭環境。第二步是憶起讓自己感激的事。第三步是回顧這一天。第四步，祈求寬恕，可能是讓你決定與你傷害過的人和好。第五步是準備自己，好能在明日，更有所覺察。他們漸漸可以開始把自己的生命事件和天主的愛與臨在，還有天主對他們的照顧連結起來。



幾年前，我開始引導大團體進行這祈禱。大多數人熟悉基督信仰靈修。但就連從未祈禱過的人也對省察挺有熱忱。大約是同一時間，如前所述，我受邀與一羣正在揣摩一齣非主流戲劇的演員們一起工作。那個夏天，那齣戲公演結束後，我受邀去他們的暑期工作坊，他們在那裡排練新戲，並提供有關戲劇藝術各方面的課程。多數「客人」都受邀來提供這個團體一個工作坊，以莎士比亞戲劇，或者與聲音或動作等為主題。

我能提供什麼？我的表演經驗等於零。接著我突然想到：省察。一天下午，在一間寬敞的舞蹈教室，我帶領約十五人的小組進行這五個步驟，他們當中有演員、作家、導演、編劇。有的人以前做過冥想，有的人沒有；有的信仰神，有的沒信仰，還有的不確定，其他的人沒說。這堂研習的末尾，我們討論自己經驗到的感受。

我最喜歡的回應來自一位紐約的年輕演員，他說他冥想時總覺得很困難，甚至不確定自己是否相信天主。但是當省察結束時，他說：「我從來不知道我的昨天會是這麼美麗。」

那便是懷德（Thornton Wilder）的《我們的城》（*Our Town*）一劇的主題。此劇初演是在1938年，廣受高中表演藝術社團的喜愛。劇中一角艾蜜莉·魏柏（Emily Webb）死於難產，要求重返人間。看著構成我們每日生活的簡單事物——熨衣服、洗熱水澡、吃飯、睡覺、起床——她說：「有任何人在還活著的時候真正明瞭生活嗎？」

省察幫助你「明瞭」天主的臨在。為我來說，這祈禱方式藉著要求你注意天主在你生命中已經存在的地方，也就是你的昨日美麗之處，便已超過任何證明天主存在的證據。有那樣的覺察，你會愈來愈注意到天主在你每一日中的臨在。

在印度籍耶穌會士戴邁樂的《弦外之音》²（*The Song of the Bird*）

一書中，收集了好些有關對天主的覺察的比喻，都說得很好，讓我用其中一個故事，做為討論省察的結尾。這個故事叫做〈小魚兒〉。

有一條海魚對另一條魚說：「對不起，打擾一下。您比我年長，有較多的經驗，也許能幫助我，告訴我到哪裡可以找到海洋，我到處都找不到呢。」

那條較年長的魚就答說：「你現在游泳的地方，就是海洋。」

小魚說：「是嗎？只是水嘛。我所要找的是海洋。」然後十分失望地游向別處找。

小魚啊！別再找了，沒什麼好找的，只要你靜下來，睜開雙眼瞧，就不會錯過了。

「小魚，停止尋找吧！」戴邁樂說。「沒什麼好找的。你需要做的只是觀看。」

1. 參見《神操》43號。

2. 戴邁樂著，周佩玉譯，《弦外之音》，台北：光啟文化，2015，六版。

5. 開始祈禱

我找到天主了……現在呢？

省察是一種在日常生活中發現天主的簡易方式。祈禱和省察一樣有用，而且祈禱遠比回顧你的一天還要多得多。

為我來說，談論祈禱的最佳方式是：把我在祈禱生活中最初階段發生的一些事告訴你，這或許會給你信心，讓你開始或繼續你自己的旅程。既然我起初對祈禱知道的很少，直到年齡較長後才學到更多，我很容易同理初學者。

但是，實際上我們所有人都是祈禱的初學者，因為我們與天主的關係隨著時間流逝而轉變，一直都在更新。

我能向天主求助嗎？

當我還是個小男孩時，我習慣祈禱一大堆事情。

一年級時，如前所述，我習慣把天主看成偉大的問題解決者，而非造物主、全能者，或至高無上的法官。你轉向這位天主，請祂幫忙修補、改變事情，或者幫助你脫離困境。既然我有一堆想要補強的事物（我的棒球才華、吹奏小喇叭的技巧、數學能力），我常常轉向天主。

在有需要時轉向天主是很自然的，就像孩子會向父母親求助，

或者一位成人向朋友求助那樣。身為人類便表示處於關係當中，也處於需要中。所以，身為人類便意謂著有時候要求幫助。

孩提時期，我偏好向天主求助的方法是重複固定的禱詞，例如〈天主經〉（主禱文）和〈聖母經〉，一遍又一遍，重複念的次數與我想要的結果成正比。對於拼字小考的緊張會促使我在走路上學的路上念一遍〈聖母經〉。如果我擔心小聯盟球隊的徵選或在樂團中的一大段獨奏，我會念好多遍〈聖母經〉。我愈想要某樣事物，禱詞便念得愈多。

這種求助的祈禱稱為求恩祈禱（petitionary prayer），或許也是我們大多數人所熟悉的一種祈禱。向天主祈求你想要的某件事物，既普遍又自然。

但是，每種祈禱形式都有它的陷阱。求恩祈禱的一個危險是，使我們的靈修生活，不注意「天主的自由」，也可能信仰會流於迷信，甚或相信魔法。你可能感覺，倘若你做某個祈禱，或以某種方式祈禱，或是重複念了一定次數的經文禱詞，也許便能哄天主做某件事，或逼天主回應。但祈禱不是用來「使」某事發生的魔咒或咒語。（這正是我還是孩子時所寄望的！）

或許是因為這種對於迷信的恐懼，許多人曾告訴我，他們運用求恩祈禱時有罪惡感，或覺得很自私。他們說：「世上有這麼多人的需要比我多得多，我怎麼可能還向天主要求某樣事物？」

✚ 不必掛心

有個關於求恩祈禱的笑話：一名男子急著在教堂停車場找尋車位，因為當天有場婚禮，而他身為伴郎，不能遲到。



他急得要命，祈禱說：「天主，只要祢幫我找到停車位，從今以後每個主日我都會上教堂！」

突然間，一個車位空了出來。這人說：「噢，天主，不必掛心了。我剛剛已經找到車位了。」

當然，世上有許多人需要的東西比你（還有我）多。雖然不過分誇張自己的需要是要緊的，但是不用這種方式祈禱也是做不到的：我認識的人當中，沒有任何人覺得不需要向天主呼求幫助的。

我相信，天主也想要我們開放地坦承我們的需要。這是與天主擁有真誠關係的一環。比如說，你剛剛失業，或者從醫師那裡收到令人驚懼的診斷結果。你怎麼可能不向天主大聲求救？

求恩祈禱很可能是從人類意識到自己渺小存在的限度時開始的。它的種種形式有可能始於史前時期的風俗習慣——藉由祈禱、儀式和獻祭，向各種神祇、神靈和精靈請求恩惠。

但這不表示現代的信徒應該規避這種祈禱：史前時期的求恩祈禱可能單純地反映出人類對於與天主關係的初始渴望。而且求恩祈禱在猶太教和基督徒歷史中有著悠久的傳統，至少與《聖詠》（《詩篇》）一樣古老。「天主，求祢傾聽我哀訴的聲音」，《聖詠》六十四篇的作者這麼說。舊約所有的重要人物，包括先知們，幾乎都在某個時刻呼求過天主的幫助。

這種與天主建立關係的方式在新約持續不衰。想想巴爾提買，那個即便朋友們叫他安靜仍大聲呼喊的瞎眼乞丐。而後耶穌問他：「你要我為你做什麼？」耶穌也親自教導他的門徒祈禱說：「求祢今天賞給我們日用的食糧。」這是單純的求恩祈禱。

求恩祈禱是自然的、人性的，也非常普遍。它表達的正是我們

真實需要天主的援助。它是我孩童時期祈禱的主要方式。

但我那時從未想到過祈禱還能有別的樣子。

列清單、日光浴和找天主

在我二十六歲開始思考有關加入修會的事時，祈禱也開始出現新風貌。當時我的祈禱方式仍和九歲時慣用的一樣，在迫切需要某樣事物時，我仍一遍遍地念〈聖母經〉和〈天主經〉。

第一位跟我討論加入耶穌會的人是聖召推行主任客恩神父（Jim Kane），他負責招募並篩選申請入會者。客恩神父四十來歲，是一位友善的人，性情溫暖開朗，他說除了填好申請表、撰寫一篇簡短的心靈自傳、通過幾位耶穌會士的面試、匯集一系列的推薦函，以及接受一組心理測驗之外，他還要我做完一次個別指導避靜（directed retreat）。

一次什麼？

閱讀牟敦的隱修院生活，得知避靜的意思是花些時間，隱居於某個幽靜之處專心祈禱。但是，什麼是個別指導避靜？我猜想，或許他們指導你去讀聖經的不同部分。

我很想加入耶穌會，便同意了。我問：「我應該為這避靜保留多少天的時間？」

客恩神父說，「這是八天的靜默避靜。」

「八天！」我驚訝道。一個人怎麼可能祈禱八天呢？

我想像自己閉著眼睛，一動也不動地坐在一間暗室中，度過整個避靜期間。或者，也可能在某個積塵的教堂中，坐在不怎麼舒服的長椅上。請假的時間這麼長——超過我年休假天數的一半——簡

直瘋了。還得靜默？祈禱八天已經夠難了。要維持那麼久的靜默，似乎不可能。

第二天我請求客恩神父把日程表傳真給我，好讓我為這次旅程做準備。他笑了，說道：「沒有日程表。這是避靜。」

我對那時期最鮮明的記憶之一，便是坐在書桌前，聽到客恩神父的回應，心中浮現所有企業界人士可能都會有的想法：沒有日程表？整整八天？這些人到底是何方神聖啊？

當時我加入耶穌會（並逃離我的舊生活）的渴望是如此強烈，所以我還是向經理請了假，做好開車到麻州韋斯頓（Weston）坎庇恩更新中心（Campion Renewal Center）的準備，我將在那裡度過靜默、沒有日程表的八天。

幾週後，六月中旬，我到達位於波士頓城外的韋斯頓，一個林木蒼鬱的郊區，並且找到了往坎庇恩更新中心的路。這中心的前身是一所為耶穌會修士而設的神哲學院，龐大的磚砌建築羣建於1926年，現在則用作新英格蘭地區的避靜院，和年老耶穌會士的安養院。它的命名來由是紀念聖艾蒙·坎庇恩，一位16世紀的耶穌會士，他在依莉莎白一世統治下的新教英國為天主教徒施行聖事，因而殉道。

我住的簡樸房間在四樓，擺設和我後來所見過的其他避靜院房間一樣：一張床（當然是單人床），一組書桌椅，一個洗手台，一張搖椅，牆上還有一個十字苦架。因為那年波士頓夏天特別熱，房間裡非常悶，一架古老的風扇盡了全力，讓包圍我房間的溽暑之氣得以流動。多數的早晨我醒來時全身是汗，感覺自己像一隻在烤箱裡的火雞。

抵達後不久，便與洛恩（Ron）見面，他是一位年輕的耶穌會士，向我解釋說他會指導我，在祈禱過程中幫忙指引我。我假裝自

已懂得他在說什麼。然後他說我第一天可以好好享受大自然。我如釋重負——這我做不到。

接下來的這一天比預期中來得愉快。一是因為，靜默沒那麼難嘛。再則因為，可能進入修道生活的新奇感剛萌芽，所以當我帶著一本聖經，走過坎庇恩中心的大理石地板，以及在寬廣的庭園中漫步時，我能夠想像自己宛如一個安靜、神聖、謙卑的耶穌會士。在充滿壓力的企業環境中待了六年之後，有機會躺在外面的草地上，讀讀書，還作日光浴，挺可喜的。

第二天，我告訴洛恩這一天多麼讓人放鬆。我們談話結束時，洛恩說：「接下來的一天，你何不花些時間想想天主是誰？」

啊哈！詭計！我約略聽說過耶穌會士有如魔鬼般聰明。很明顯，他們在測試我的宗教教育，以確定我知道的是否夠多，足以成為一位好神父。

那天下午，我躺在避靜院旁寬廣的草地上，揣摩我該怎麼描述天主。

我想著：嗯，讓我想一想，天主是——

1. 造物主
2. 愛
3. 全能的

雖然全能的比較像是形容詞，我覺得這是一張會讓人留下印象的清單。隔天下午我把答案呈給洛恩，希望這會鞏固他對我驚人才智的賞識。洛恩說：「不錯」，然後他稍稍靠回他的搖椅。他跟我聊我的清單，可惜他似乎並沒有深刻感受到我在神學方面的聰穎：

然後他說，「或許你今天可以把時間用在想想耶穌是誰。」

又一個詭計——比第一個更陰險！我說：「嗯，耶穌就是天主，對吧？」

我期待洛恩恭喜我順利通過他頗有耶穌會特色的陷阱。然而他卻說：「的確如此。但是，何不想想，在你自己的生命中，對你來說耶穌是誰？」

午餐後，在陽光下，我舒暢地躺在柔軟的草地上，提出一張新的清單。耶穌是：

1. 救世主
2. 默西亞
3. 和平君王

我在十分鐘內便完成了，然後繼續我的日光浴。

忽然，有個詞躍入我的腦海：朋友。耶穌是一位朋友。那是我之前從未想到過的。我也不記得有任何人向我提過。或者，就算確實有人提過，我也沒有多留意。

有幾分鐘的時間，我仰臥著，凝視清朗無雲的藍天，想像擁有耶穌這麼一位朋友會是什麼樣子。倘若耶穌是我的朋友，祂會愉快地傾聽我。祂會在我成功時與我一起慶祝，在我失望時與我一同悲傷。祂會想要我有最好的結果。祂也會想要花時間與我相處，聽我說說我的生活。

接著，我想知道真實的納匝肋人耶穌究竟是什麼樣子。當然，我在彌撒中聽過福音經文，了解祂生平的一些事情，也知曉祂行的奇蹟和祂的復活，但我現在想知道祂這個人的樣子。對宗徒們來說，

一直在耶穌周遭，是什麼樣的感受？在祂身邊一定是件美好的事，有祂給予你支持，回答你的問題。這樣思量耶穌，感覺很好，很舒服，甚至令人興奮。我開始思考要和祂做朋友了。

然後，我驚覺自己分心了，岔出了我應該思考這個問題的真正理由。我盡責地強迫自己回到我的清單。我還應該加上什麼？

4. 善牧
5. 審判者
6. 天主的羔羊（不管那到底是什麼）

隔天早上我向洛恩逐項報告我的清單。他耐心地聆聽，而後跟我聊那些圖象。

我帶著點罪惡感追加了一句：「知道嗎，最有趣的事跳進了我的腦海：有一刻我把耶穌想成一位朋友。為了某種理由，我想到了宗徒們，並想像他們花時間跟耶穌相處。把耶穌想成一位朋友，感覺很好。這使我快樂。」

這些話一出口，我就嚇到了。洛恩一定會指責我浪費時間。我等待著不可避免的責難，並且不知道他是否會告訴我，我不適合當耶穌會士。

結果不然，洛恩靠回他的搖椅，並要我多談些對於擁有耶穌做朋友的感受。我照做了，之後他微笑說：「我想，你開始在祈禱了。」

這是令人釋懷的一刻，我了解到可能存在著一種不同的與天主的關係。洛恩並非在說這就是祈禱的正確方式或錯誤方式，或是唯一方式。他說的是：把耶穌想成一位朋友，是一種祈禱。還有，除了思考關於天主的事之外，也可以對天主有感受。此外，在祈禱中

運用想像也沒問題。

洛恩的話還有別的意涵。透過這些非常私人的想法、感受和渴望——受耶穌是朋友的想法吸引、思量宗徒跟祂在一起會有怎樣的感受、想知道耶穌是否能成為我的朋友、希望自己某一天可以經驗到這份友誼——天主在跟我交流。這具有啟示性。

儘管聽起來有點怪，天主顯然想要和我有一份關係。

為初學者來說，那是對於祈禱關鍵性的洞見。天主渴望與我們交流，並且能運用各種方法這麼做。

在第二章中我們談到如何覺察對天主的渴望。這次避靜期間，在單純受到「耶穌是朋友」這個想法吸引當中，我的渴望彰顯出來。對他人來說，他們第一個值得記憶的祈禱經驗，可能是在於默觀一隻長相奇特的小蟲爬過樹葉，或者聆聽莫札特的協奏曲時。但發現「天主想要與我們交流」，是依納爵之道的核心洞見。

祈禱究竟是什麼？

1988年夏天，在坎庇恩中心做避靜幾星期之後，我進入了耶穌會的初學院。當時，新英格蘭區的初學院座落於波士頓的牙買加平原區，一棟大大的古老磚砌房舍內，鄰接一座更大的磚砌教堂。當時這個地區主要是由貧窮的拉美裔和非裔美籍家庭組成。過去數十年，這會院曾經用來作為一所女修院，修女們就在隔壁的小學教書。因此，院內的公共房間都很大，寢室卻很小，差不多放一張雙人床和書桌就滿了。一位初學生半開玩笑地說：「你要改變心意，必須走進大廳。」

在初學院的頭一個月真是燦爛時光：成為耶穌會士，我整個人

洋溢著喜悅。而且我輕鬆迅速地投入日常作息，包括研讀耶穌會歷史和靈修，以及在會院外工作（那個秋天，我的工作是在醫院關懷重病患者）。

還有許多的祈禱。

一天從七點鐘的公共晨禱開始，每天如此，除了週六（這天早上我們要清掃會院）和週日（我們要參加當地本堂的彌撒）。

按照傳統，由初學生中的一位帶領晨禱，這晨禱有各種方式。某一天可能是天主教神父和修士的標準祈禱（稱為日課，內容收納在日課經本內）。日課主要是由《聖詠》和舊約、新約的選讀經文組成。

另一天的晨禱或許是日課的簡約版，由一位初學生選擇單一篇《聖詠》，多留些時間安靜默想。《聖詠》是以輪流吟詠的方式誦禱，室內一邊的人誦讀一段，然後輪到另一邊的人，反覆進行，和隱修院修士們的祈禱方式差不多。

儘管我不喜歡早起，我卻很愛一天中的這個部分：與團體其他人一起祈禱，清晨的陽光在這樸素通風的小堂透過明淨的窗子傾瀉進來。（或者，沒有陽光照進來也很尋常，因為這裡是波士頓，而非佛羅里達。）晨禱讓我聚精會神，迎接這一整天。

下午五點十五分，我們參與彌撒，教會的核心祈禱，由初學院神父中的一位主禮。這絕對是我一天中最喜愛的時辰。在進入耶穌會前，我從來沒參與過平日彌撒，所以也不知道要期待什麼。人們到底在平日彌撒中做些什麼？跟主日彌撒一樣嗎？會唱歌嗎？有講道嗎？禱文也相同嗎？

結果我發現，平日彌撒幾乎跟主日彌撒一樣，但較為簡樸：禱文相同，總是有一篇講道，沒那麼多歌唱。我們不是坐在教堂長椅

上，而是坐在簡單的木椅上，在成聖體禮（當神父祝聖麵餅和酒的時候）時，我們靜靜地，圍繞著樸素的木質祭台站著。

彌撒中我最喜歡的部分是舊約和新約的讀經。因為我過去受過的正式宗教教育很少，這些故事當中只有幾個是我熟悉的。其他的初學生多半對諸如若瑟（約瑟）在埃及的故事瞭然於心，但我卻對接著會發生什麼事全無概念。為我來說，這就像緊盯著一部精彩刺激的小說或電影一樣。

在耶穌會聖人的慶日，會認識那些我們受鼓勵去效法的前人的生命故事。與我新的弟兄們在彌撒中一起祈禱的時刻，聽到這些故事，是多麼美好啊。

天主教徒以特定的讀經和禱文來紀念一位聖人的慶日——也就是這位聖人去世，或者說是進入天堂的日子。對於那些眾所周知的聖人，例如伯多祿或保祿（保羅），整個教會都紀念這一天。少數幾位耶穌會士，如依納爵和方濟·薩威，也屬於這個菁英團體。

但是耶穌會聖人的慶日經常只在耶穌會的團體內慶祝。在這些日子裡，講道者會述說那些神父和修士的故事，他們有的奮力穿越亞馬遜叢林，為了與原住民在一起工作；有的冒著殉道的危險，在改奉新教的英國為天主教徒施行聖事服務；有的與美洲原住民一起划著獨木舟，橫渡新法蘭西的河流去傳播福音。聆聽這些故事，本身就像是祈禱。

除了晨禱和彌撒之外，我們每天要用一小時進行默觀祈禱¹。初學導師蓋里（Gerry）說：「至少一小時」，要求我們發展與天主的個人關係。但我們可以任意以自己喜愛的方式祈禱。雖然如此，一天終了時我們還是要做省察祈禱，不得忽略。

但是，即便花那麼多時間在默觀祈禱、彌撒和省察上，並從初

學院的教職員那裡得到許多鼓勵，我仍對自己在靈修上的「進展」感到挫折。或許是因為我把焦點放在祈禱上，所以對自己靈修生活中任何可能的「失敗」感到焦慮。

而且，儘管在坎庇恩中心的八天避靜經驗很正面，我在初學院中還是開始擔憂：我怎麼知道自己祈禱得好不好？甚或，我是在祈禱嗎？如何能知道這並不全是我自己腦袋裡的幻想？我又如何得知天主是否在祈禱中與我交流？什麼是最好的祈禱方式？要如何進行祈禱？

這些令人困惑的問題似乎全匯成一個問題：祈禱是什麼？

祈禱的定義有許多。有一個傳統的定義，來自第七世紀的聖若望·達瑪森（St. John Damascene）：祈禱是「以智性和心靈仰望天主」。他還說祈禱是「向天主祈求好東西」（那是求恩的祈禱）。這位聖人的「以智性和心靈仰望」提醒我們，祈禱不僅是知性的操練，也是情感的操練。

但那似乎太過片面了。它描述了我在試著做的事，卻遺漏了天主。天主在做什麼呢？等待我以智性和心靈仰望祂嗎？這樣的天主圖象似乎太過消極。這是耶穌會士希柏道克斯（Mark Thibodeaux, S. J.）在他《沙發上的神祕家》（*Armchair Mystic*）一書中描述祈禱初階段的特性為：「對著天主講話。」（他提的其他階段是：跟天主說話、聆聽天主，以及與天主在一起。）

二十世紀的神學家，耶穌會士卡爾·拉內寫道，祈禱是「天主的自我通傳，在恩寵中賜予，出於自由地領受。」我喜歡這個概念，但這感覺上仍是單方面的，在另一面的我們彷彿只要閒坐著等待天主就好。它略過了在這份關係中我們的部分。

大衛最喜愛的定義，我之前已引述過，是伯格哈特所說的：祈

禱是「以愛的眼光長久凝視著實際存在的一切。」

伯格哈特說祈禱是「長久的」，因為它是以安靜、不慌不忙的方式進行的。「以愛的眼光」，因為它是在愛的脈絡中發生。祈禱是「凝視」，因為它跟覺察有關。伯格哈特寫道：「我不分析也不爭論，不定義也不描述它。我與它合而為一。」最後，祈禱是「實際存在的一切」，因為靈修生活主要是有關日常生活中發生的事。他的絕佳定義強調了祈禱的根底。

但那似乎仍遺漏了天主的角色。當我們懷著愛凝視實際存在的一切，天主在做什麼？這似乎太靜態了，好似我們只是在觀看，而沒什麼別的事。

亞味拉的聖女大德蘭說，祈禱是與天主的對話：這定義似乎補充了某些不足之處，因為它強調事情的關係層面：祈禱是雙向道。

但大德蘭的定義所帶出的問題幾乎和所回答的一樣多。倘若祈禱是對話，那我應該會聽見聲音嗎？我該如何聆聽天主？我又如何跟天主對話呢？對像大德蘭這樣的神祕家，這可能行得通，但對於像我這樣的平常信徒呢？

本質上，關於祈禱，我跟許多新手有一樣的問題：當你閉上眼睛，會發生什麼？感謝一些明智的耶穌會士，我很快便有所發現。

1. 譯註：此指依納爵式運用想像力的福音默觀，有別於隱修會無圖象的默觀。

6.與天主為友

威廉·貝瑞神父的洞見

當我困惑到極點時，大衛給我一本篇幅頗薄的書，書名是《天主與我》¹（*God and You: Prayer as a Personal Relationship*），作者是威廉·貝瑞，他是廣受歡迎的靈修作家，而且曾任耶穌會新英格蘭省的省會長。這本非常了不起的書，主要的灼見是：祈禱就像一份與天主的個人關係，將其比擬為人與人的關係，會令人獲益良多。

顯而易見，那不是個完美的類比。畢竟，我們的朋友當中沒有人曾從空無中創造宇宙。而且祈禱不只是「關係」本身，也是這份關係得以表達的方式。或許你可以說，祈禱是在與天主的個人關係中發生的對話。

但貝瑞神父的總括要點深具啟示性：你思量友誼的方式，能幫助你思量並加深與天主的關係。

乍聽之下，貝瑞的灼見顯得有點怪。但若我們觀察是什麼造就健康的友誼，我們會明白，有些同樣的特性有助於造就與天主的良好關係。所以我會用貝瑞神父的作品為起點，來談論祈禱。造就良好友誼的事物也造就與天主的良好關係，同時也造就好的祈禱。所以，在與天主的關係當中，我們受邀做些什麼呢？

花時間

當你花時間跟朋友相處，友誼才會滋長。你與天主的關係也是這樣。如果你從未花時間與某個人相處，你不會說自己是他／她的朋友。然而有些人卻會對天主這麼做。有些信徒說，「在我生命中天主是最重要的！」但是當你問他們花多少時間刻意與天主相處，他們會承認其實不多。

如果你從來沒有為對方抽出時間，那麼你擁有的是什麼樣的關係？一份停留在表面，令雙方都不滿意的關係。那便是為什麼祈禱——或為了跟天主在一起而刻意保留的時間——很重要，若是你想要與天主發展一份關係、一份友誼。

這並不是說，花時間跟天主在一起的唯一方式是藉由私人祈禱。一如你目前為止所知道的，耶穌會靈修的特徵是「在一切事物中找到天主」。你能透過敬拜禮儀、閱讀、工作、家庭——透過每樣事物找到天主，千真萬確。

但是，就像任何友誼一樣，有時候你需要花時間與天主一對一地相處。就如你有時候需要排出時間與一位好友共度，假使你想要維繫並加深你與天主的關係，你也需要同樣地對待天主，並且讓天主也這樣待你。正如《亞毛斯先知書》（《阿摩斯書》）中說的：「二人除非預約，豈能同行？」（亞／摩三3）

與朋友匆匆相見，或者在工作中、在團體中見面都好，但偶爾你也需要給予朋友心無二用的關注。祈禱就像那樣：專心注意天主。你願意花多少時間跟天主一對一地在一起？

求知

一份新友誼中最令人享受的部分，便是發現朋友的背景——發覺他的嗜好和興趣、聆聽他童年有趣的故事，以及逐漸認識他喜悅的事和他的希望。當兩個人墜入情網，會更強烈地渴望認識對方，這是親密的另一種方式。

你與天主的關係也是這樣，尤其是在早期，你可能感受到一種強烈的渴望，想要盡量得知有關天主的事。你發覺自己想著關於天主的事，並且想知道：天主是什麼模樣？我要如何才能知悉關於天主的事？

要找到這些問題的答案，最簡單的方式之一，便是聽別人談論他們自己對天主的經驗。

幾年前，當我在編《我如何能找到天主？》這本書時，收到一篇美麗的文章，出自《越過死亡線》（*Dead Man Walking*）的作者普瑞珍修女（Helen Prejean）。她寫道：「我在窮苦和奮力掙扎的人們臉上，找到通往天主最直接的路。」普瑞珍修女談到與窮人在一起的工作，特別是關在死刑犯牢房的男男女女，如何把她帶領到「超越我們人性中想要安全穩妥，與舒適熟悉的事物在一起的那個部分」。

稍後，普瑞珍修女在文章中提出了河流上的小船的類比。當你開始尋求天主，你的帆漲滿了風，你的小船可能被帶到料想不到的地方。但「祈禱」是那旅程中的重要部分。她說，你的船不僅需要帆，也需要舵。普瑞珍修女的答案提醒了我，關於天主，還有許多事要透過他人對天主的經驗來學習。

每篇文章都教導了我關於天主的新知——例如，我從來沒想過

天主有如一個舵。讓別人告訴我們他們對天主的經驗，就像讓一位朋友把她朋友中的一位介紹給我們。或者也像對一位老友有新發現。

得知關於天主之事的另一種方式，是透過聖經。在我編的那本書中，我最喜愛的文章之一，是耶穌會士哈林頓（Daniel J. Harrington）寫的，他在波士頓大學教新約，是我讀神學時最喜歡的教授之一。他在文中講了一個關於認識天主的感人故事。

當哈林頓還是小男孩時，他口吃。十歲時，他在報紙上讀到，梅瑟（摩西）也口吃。於是他去查閱《出谷紀》（《出埃及紀》），果然讀到梅瑟對天主說：「我是個笨口結舌的人。」男孩讀了《出谷紀》中這整段故事（第四章），講述上主如何承諾與梅瑟同行，並且最終讓以色列民族獲得自由。

哈林頓寫道：「我把那故事讀了一遍又一遍，它逐漸對我發生作用，塑造了我的宗教意識，直至今日。當我還是個十或十一歲的男孩時，在聖經中找到了天主，從此以後，我一直持續如此。」

但故事還不止於此。身為聖經學者，哈林頓現在花很多時間研究聖經並授課；身為神父，他也宣講聖經的道理。有時候，「在這些美妙的活動中……我偶爾會口吃。」

接著，他把自己的口吃和聖經連結起來：

這會把我帶回我與聖經的心靈之旅起始點。雖然我笨口結舌，和梅瑟一樣，我仍聽到《出谷紀》第四章 11-12 節的那些話：「是誰給人說話能力？是誰使人口啞耳聾，眼明眼瞎呢？不是我上主嗎？現在你去，我要幫助你說話，指教你該說什麼。」

聖經是認識天主的古老途徑。首先，讀聖經有助於啟發我們，按「啟發」這個英文字彙 *inspire* 的字面意義來說，意指將天主的聖神（*spirit*）置入（*in*）我們內。其次，聖經告訴我們天主與人類關係的歷史，因此它也告訴我們關於天主的事。第三，它講述人們在這整個歷史中——從舊約的先知到宗徒以至聖保祿——與天主建立關係的方式。你在聖經裡看到天主與你、與人類、與個人建立關係。藉由所有這些方式，聖經幫助你逐漸更認識天主。

認識天主比認識有關天主的事更重要。

——卡爾·拉內

對基督徒來說，認識神也意謂認識一個人：若是你想要知道更多關於上主的事，就要學習更多關於耶穌的事。神降生成人的一個理由，是要更清楚地顯示給我們，神是什麼樣子。耶穌確實是上主的化身，所以你能怎麼描述耶穌，你就能怎麼描述上主。

還有另一種觀看天主的方式，就是透過比喻——一個取材自日常生活的故事，來開啟你的心智，以新的方式思量天主。

「比喻」是納匝肋人耶穌所使用的主要方式之一，用來傳達祂所了解的一些難以捉摸但重要的概念。例如，在《路加福音》中，耶穌告訴羣眾應善待近人，如對待自己一樣。但當人問他：「誰是我的近人？」時，耶穌沒有給一個精確的定義，卻編織了良善的撒瑪黎雅人（撒瑪利亞人）這個故事，其中的撒瑪黎雅人幫助了一位遭遇危難的近人（路十 29-37）。而當人請祂解釋何謂「天主的國」，也就是祂宣講的主要訊息時，耶穌講了一些關於芥菜子、麥子和莠子，以及落在石頭地裡的種子的簡短故事（谷／可四）。

用詞嚴謹的定義會封閉住思想，並可能流於淺薄；而故事卻開啟聆聽者的心智，無限深沉。故事承載意義，卻不必被轉換成拘謹的敘述。比喻也與聽眾的正常期待反其道而行，原先視之為仇敵的撒瑪黎雅人（至少為耶穌身旁的猶太羣眾而言），在耶穌的故事中卻完全翻轉為一名關懷陌生人的善人。

我們可以這樣說，納匝肋人耶穌是天主訴說的一則故事。正如耶穌藉著比喻傳達靈修上的真理，你可以設想天父同樣這麼做。為了傳達重要的真理，天主對我們講了一個比喻：耶穌。

耶穌是天主的比喻。所以對基督徒來說，如果你想要得知關於天主的事，就去認識耶穌吧。

你也能透過聖人聖女的生平來獲知有關天主的事，並見證天主如何帶領他們滿全天主對世界的夢。

對我來說，很少有別的事比閱讀聖人傳記更讓我享受的了，尤其是耶穌會的聖人們。當我讀到這些故事：他們多麼愛天主，又如何在自己生命中經驗到天主的愛時，對於那份愛的源頭，我學到更多。

例如，1881至1955年在世的法籍耶穌會士德日進，是一位古生物學者，他不僅在彌撒和其他較明顯的神父職責中，也在自己身為科學家和博物學者的工作上找到天主，這工作讓他走遍全球。德日進在有生之年，廣博地以科學與宗教間的相互作用為寫作題材。（有一段時期，梵蒂岡教廷認為他的作品太具爭議性，對他講論天主的一些新穎方式存疑。）

德日進透過許多管道與天主相遇，包括默觀大自然。他寫道：「有一種與天主的共融，還有一種與大地的共融，以及一種透過大地與天主的共融存在著。」當我初次讀到這段話，它幫助我更了解自己小學時騎車上學的經驗。德日進了解，藉著看見天主如何在宇

宙中揭示美和秩序，並且永遠在創造和更新物質世界，你能透過自然界洞悉關於天主的事。

我們能藉由這些有聖德人士的經驗學到關於天主的事，也能透過這些人本身學到。透過他們，我們能瞥見超越者。這不是說他們是神靈。而是說，他們就像一扇明淨的窗，天主的光能透過這扇窗放射光明。

比德日進更平易近人的例子，是一位名叫喬（Joe）的耶穌會士。當我初次遇到喬時，他已將近七十歲，作為一位「靈修上的父執輩」，跟我們一起住在初學院，為年輕人提供寶貴經驗和典範。

喬是我認識的人當中最自由的人之一。有一次，他前去探訪在牙買加首都京斯頓（Kingston, Jamaica）的一些耶穌會士，但班機在波士頓延誤了五小時。最後，航班取消，喬回了家。那晚我在初學院客廳碰到喬，他正靜靜地讀著一本書。我問，「你回來了！發生什麼事了？」

他答：「最可笑的事！我們原本該起飛了，然後延誤一小時，接著又等了一小時，直到他們再次延誤。」喬咯咯笑著，詳細述說著導致旅行最終取消的幾番延誤。之後，他找回行李，並搭長程的地鐵（波士頓的T綫）回家。「所以現在我在這裡！」他笑道。

倘若這發生在我身上，我一定會飽受挫折煎熬。我驚異地說：「你當時不生氣嗎？」

他說：「生氣？為什麼要生氣？我也拿它沒辦法。何必為了你不能改變的事生氣？」

面對壓力時維持平靜，並不會讓你聖善，更不會讓你成聖。但它是個開始。超然、自由和幽默感是邁向聖善之路上的指標。熟悉依納爵之道的喬，明白健康的靈修要求自由、超然和開放。當你問

這位老神父想不想嘗試新鮮事——比如看一部備受爭議的新片、去一家新開的餐館、到很遠的堂區去觀摩體驗一台彌撒——他往往會回答：「為什麼不？」

的確，為什麼不？像喬這樣的人顯示出與天主友誼的果實：自發、開放、慷慨、自由、愛。跟喬在一起的時光，不僅讓我認識這位特別的耶穌會士，也讓我學到天主在這些人生命中行動的方式。聖善的人們讓你得知天主如何發揮影響力，而你以這種方式，學到關於天主的事。

整體上，獲知關於天主的事——透過他人對天主的經驗、聖經、聖人聖女——是滋養你屬靈生命的一部分，因為得知天主的事便是與天主建立關係的一部分。

真誠

「上主，祢鑒察了我，也認清了我。」《聖詠》一三九篇這麼說。讓天主認識你，也是很重要的，就如在任何關係中一樣。讓天主認識你，與在一份友誼中讓對方認識你，多少是一樣的：說說你的生活，分享你的感受，開放地顯露你自己。

在這過程中，真誠是重要的一部分。貝瑞神父建議我們思考，當我們在關係中不誠實時，會發生什麼事。通常這份關係會開始變得冷淡、有距離，或是很形式化。如果你逃避關係中不愉快的事，這份關係便轉換成只能定義為優雅的社交手腕。最後，這份關係不是停滯，就是死去。

祈禱也是如此。若是你只向天主說你認為自己應該說的，而非你想要說的，那麼這份關係會變冷淡、有距離而且形式。在祈禱中，

一如在生活中，真誠很重要。

不久以前，我和一位很仰慕的耶穌會士有了友善的互動。他過著似乎有神力加持的生活：愉快、樂觀、勤勉、友善，並且虔誠祈禱。很長的一段時間中，我試著想找出他的祕訣。是什麼讓他過著這樣近乎完美的生活？

幾年後，這位朋友經歷了劇變的個人危機，並轉向我及其他朋友求助。在一系列對話中，他傾訴自己的痛苦，並且顯露了我之前未曾看到的一面。

幸運地，危機過去了。但在他對我吐露真情之後，我感到和他更親近，他也告訴我，他感到與我更親近。我們都對彼此之間的友誼懷著感激。雖然我知道他並非過著完美的生活，我卻更加喜愛他了。真誠改變了這份關係。

祈禱中你如何才能對天主真誠？一個簡單的方式是想像天主就在你前面。你可以想像天主或耶穌坐在你對面的椅子上，或長椅上，就在你身旁——運用任何讓你感到最舒坦的圖象。以你熟悉的方式談你的生活，默默地說，或大聲說出來。

當然，天主已經知道你生活中發生什麼事。但是，這種開放態度是靈修生活的重要元素。將這再次與一份友誼相比，會有助益。譬如說，你所愛的某個人去世了。一位好友早已知道你有多傷心，或許根本無需訴說，她也明白。但你還是會告訴她，對嗎？

不算太久之前，我與一位朋友共進午餐，他的弟弟剛因癌症過世，還很年輕。我的朋友是個溫暖而慷慨的人，我知道他失去手足的椎心之痛。但聽他講述發生的事，看到他的眼淚，還有聆聽他細述弟弟有趣的小故事，對我仍是一項特恩。

無論以什麼方式，將你的失落告訴朋友，都有助於讓它更具體，

也讓你有機會接受朋友的安慰，並且提醒你，有另一個人親密地洞悉你。

對天主真誠，表示與天主分享一切，不止於那些你認為適於祈禱的事情，也不只是你的感激和讚美。真誠意謂著分享那些你可能認為不適宜與天主對話的事情。

憤怒是個非常好的例子。在我們生命中因受苦而對天主憤怒是很自然的。我們所有人都會湧出失望之情。憤怒是我們還活著的標記。

無論你的怒火多麼熾烈，天主都能應付。人類祈禱的歷史有多長，天主處理憤怒的歷史便有多長。光讀舊約裡的《約伯傳》（《約伯記》）就夠了，其中約伯因為天主引起他似乎無止境的痛苦而咒罵天主。約伯通常被視為一個有耐性的人，而且在這部書的開頭，他的確是。但最終約伯失去耐性，開始詛咒他出生的那一天。他說：「我實在厭惡我的生命，我要任意訴說我的怨情，傾吐我靈魂的酸苦。」（約／伯十1）

憤怒、悲傷、挫折、失望、怨苦，在祈禱中都有悠久的歷史。為何你不該允許自己也同樣誠實地表達這些感受？

幾年前，我曾告訴我的靈修導師，天主似乎沒做任何事來幫助我，對此我感到多麼挫折，而在祈禱中罵了髒話。有一晚我氣極了，緊握雙拳，大聲喊：「天主，給點@ # \$ %的幫忙是會怎樣！」

知道一位神父會用這種語言，尤其是在祈禱中，或許會嚇到一些讀者。我當時以為靈修導師會譴責我，他是位明智溫和的耶穌會神父，名叫達米盎（Damian）。但達米盎神父卻說：「那是個好祈禱。」

我想，他在說笑。

「那是個好祈禱，因為它真誠，」他說。「吉姆，天主要你真

誠。」真誠也讓我感到，天主現在知道我確切的感受了。你是否曾有過向一位朋友傾吐祕密後，感到如釋重負的經驗？這感覺就像天主現在更能夠好好陪伴我，如同一位好友一樣。或者，更精確地說，現在我能夠讓天主來陪伴我了。

大聲說出自己的感受，也讓我面對面地看見自己可悲的缺乏感恩。當然，我的生活中有個大問題，但同時也有一些美好的事在進行著。這就像一個青少年對父母親說：「我恨你！」只因他們要求他早點就寢，或是關掉電玩遊戲，或是要他出去倒垃圾。聽到我自己這麼說話——大聲喊出來——顯露了我和天主有部分的關係還很幼稚，以及我有多麼想要改變我祈禱的方式。

118 上主，祢確實公正

這首詩是英國耶穌會士霍普金斯寫的，以《耶肋米亞先知書》（《耶利米書》）中的一段哀嘆為本，表達詩人對天主的挫折感。就像霍普金斯大多數複雜的詩，你必須細心閱讀，才能解讀出他在說什麼，但是一旦你讀懂了，它的力道有如強烈的一擊。

上主，祢確實公正，若我同祢
爭辯；但是，閣下，我所申辯的僅是公正。
為何罪人順遂昌盛？又為何
我所有的努力必得以失望收場？
倘使祢是我的敵人，祢，我的朋友啊，
我懷疑，祢將會比現在更厲害多少地
痛擊、阻撓我？噢，沉迷酒色之徒

在閒散時辰裡確實更興旺，比起把生命耗在，
闕下，您的事由上的我。看，河岸和草叢，
現在，多麼枝葉茂密！它們又再飾上了
細緻回紋的山蘿蔔，瞧，而且清風吹動
它們；鳥兒築巢——但不是我；不，徒有壓力，
時間的宦官，而且生不出一項甦活的作品。
我的主啊，祢是生命之主，賜雨給我的根吧。

所以達米盎是對的：這的確是個好祈禱！

另一個感受也是有人不太願意與天主分享的，那就是悲傷。曾有人對我說起他跟一位好友去看電影的經驗。因為這影片的題材與他的生命有交集，電影要結束時，他哭了，自己覺得難為情。稍後，他們兩人一起在停車格上的車子裡坐著，他的朋友靜靜讓他哭泣。

他朋友並非唯一顯露愛的人。啜泣的這個人也讓對方進入他的生命，給予這份禮物——親密。即便你在悲傷中，你能與天主分享真正的自己、你真實的情緒這份親密的禮物嗎？

但是，講到祈禱時，最不合宜的情緒就是性的欲望了，至少許多人都這麼想。

談祈禱的最佳書籍之一，是《天主，我有問題》（*God, I Have Issues*），作者是希柏道克斯，他是我認識的最快活的耶穌會士之一。書中每一章討論不同情緒當中的祈禱。這些情緒按照字母順序排列，好讓你在處於：上癮、害怕、憤怒、對天主生氣（上列情緒的原字彙為：Addicted, Afraid, Angry, Angry at You）等等狀態時，能很快地翻閱這本書找到主題。

有一章的標題是：「性的感覺被喚起」。希柏道克斯直率地開



始這篇短論：「良善的基督徒常擔憂他們在性這方面的感覺。他們對這些感到難為情和羞恥。」

希柏道克斯提醒我們，性欲和性活動都是來自天主的美好禮物，值得慶賀。在自然層面上，它們吸引人們在一起，為了作伴和創造新生命。在心靈層面上，那些感覺讓我們想到天主對我們懷有的愛。許多靈修作者用兩性之愛作為天主對人類之愛的隱喻。（如果你有疑問，去翻閱聖經的《雅歌》吧。）

但是，就像任何禮物一樣，性必須明智地運用。如果出於自私的動機，它會轉為一種占有欲。祈禱中出現性的意念也是種分心，雖然沒有什麼危險。所以在祈禱時，我們拿這些感覺怎麼辦？

解決之道仍然是真誠。希柏道克斯說：「與其隱藏這些經驗，不如跟天主分享它們，並用它們來提醒自己，活著多麼好，身為天主的受造物多麼棒，以及我們受造有多麼美妙。」如果這不管用，或者這些感覺令人困擾，乃是因為它們的對象是某個你不能與之發展關係的人，那麼，只管向天主真誠表露你的掙扎。

跟天主真誠坦白每一件事。

聆聽

友誼需要聆聽。若是你一直向對方說個不停，你大概不會認為自己算是他的好朋友。可是有些人與天主的關係正是這樣。人們有時候發現他們的祈禱只是詳述自己所需要的事物（過多的求恩祈禱），或是沒完沒了地讓天主知道自己的生活過得如何（說得太多）。就像在任何友誼中一樣，我們需要聆聽。

但是，「聆聽」天主是什麼意思？這問題在初學院中曾讓我困

惑。這是指真的聽到聲音嗎？

很少有人說他們曾經實際上真正聽到天主的聲音。（即是說，很少有正常人這樣。）但這種事確實發生。在依納爵的私人日記中，有些神祕的記載講到他的祈禱，稱之為 *loquela*，大約可譯為言語、談話或談論。

最晚近的例子可能是德蕾莎姆姆，她曾寫到在 1946 年她「聽到」天主要求她去為加爾各答貧民窟中的窮人當中最窮困者工作。早些時候，德蕾莎姆姆曾向天主許諾，絕不拒絕任何天主要求她的事。幾年後，她告訴靈修導師，當她聽到天主的聲音要求她放下在女子學校的工作時，她有些遲疑，這也難怪，要放下自己的工作而另起爐灶，而且那是個看起來很危險的工作。

她說，天主好像想起了她稍早的承諾，問她：「妳會拒絕嗎？」後來，德蕾莎姆姆接受了天主的邀請，在窮人中間工作。（順道一提，她可以說不。我們與天主的關係並不抹滅自由意志。）

但是德蕾莎姆姆敘述的這類經驗少之又少。所以，我們這些人，或許最好把我們會聽到聲音（按字面的意思）的虔誠期望——或是沒來由的恐懼——擱置一邊。

耶穌會士的二十一年生涯當中，我只遇過兩個人告訴我，他們曾聽過天主對他們說話。一位是曼迪（Maddy），她是麻州史普林菲爾德（Springfield）的聖若瑟修女會修女，是個喜樂虔誠的女子。曼迪和我是 1990 年代在東非工作時認識的。她現今在麻州格羅瑟斯特（Gloucester）的耶穌會避靜院工作，我們常常一起帶領避靜。

因為我們是老朋友，我認為我熟識她。但是這位絕不胡扯的女士在一次避靜中讓我吃驚了，她在下午給避靜者的一次講話中，說起年輕時，當她在考慮入修會的事，聽到天主的聲音說：「我選擇

了妳跟我在一起。妳會找到妳的路。」

加入耶穌會之前，我會認為曼迪瘋了。但現在我相信那些時刻——儘管確實非常罕見——可能是天主臨在的特殊經驗。但我們必須謹慎衡量它們，排除任何心理疾病的影響，將它們與我們對天主的認識對照，並且將它們就教於有經驗的靈修導師。

我們多數的人永遠不會有這種經驗（我就從來沒有）。所以，如果你擔心會聽見聲音，大可不必。或者，如果你為了沒有聽到天主以那種方式對你說話而感到懊惱，也不必如此。

另一方面，許多人說，雖然他們在祈禱中沒有親耳聽見天主的聲音，但他們感受到彷彿天主在跟他們說話。這可能以微妙的，或不那麼微妙的方式發生。甚至也可能在正式的祈禱之外發生。舉個例子，一位朋友可能說了深具洞見的話，幾乎像是開啟了你靈魂的一扇窗：你可能感受到這位朋友的話，像是天主與你交流的一種方式。

另一個例子：我母親有一次告訴我，她望著窗外，向天主說：「你愛我嗎？」腦子裡立刻出現了：「比妳所知道的更多！」「那不是聲音；它只是突然進到我腦海。」我母親並沒有刻意尋求那回答；它是自然地出現的。當然，天主確實愛她，遠超過她所能知道的。但對許多人來說，這些經驗也是少有的。

那麼，聆聽天主還有其他的方式嗎？絕對有。

例如有時候，當你試著想像自己與天主說話時，或許你也會嘗試想像天主怎麼回答。那是許多基督徒愛用的祈禱方式，也是依納爵在神操中建議的技巧之一。

以那種特定的方式祈禱，為我來說是困難的。但對有些人而言，這一點也不難。他們描繪自己與天主說話的景象時，很容易就能想像天主與他們說話，既自然又簡單。有時候，想像在聖經中一個眾

所周知的地方聆聽耶穌，會有幫助——好比在加里肋亞海，或在祂納匝肋的家中。不過，你想像中祂說的話總是必須經過檢驗，跟你所認識的天主、你所知道的自己，以及你的信仰團體對天主的信念相對照。這話引導你更仁愛，更憐憫人嗎？它聽起來真實嗎？萊特（Vinita Hampton Wright）在《友誼日深》（*Days of Deepening Friendship*）一書中說：「天主的話具有真理的音調。」

如果這種祈禱太難，你可以試試我最近偶爾發現的：基於你對天主的認識，想像你認為天主會說的話。

這裡便是友誼的類比再次有幫助之處。比如說你有一位年長的朋友，出了名的善於給人忠告。她既有歷練又明智，也有慈悲心。這些年來，你漸漸明瞭賞識她的人生觀。當你跟她說一個問題，有時候你甚至不必等她回應，便知道她會說什麼。

因為我很難精確地想像天主會對我說什麼，有時候我會問自己：「以我透過聖經、經驗和傳統所認識的天主，祂對這事或許會說什麼？」通常這一點也不難想像。正如《神操再造》的作者們特別提到的：「天人間的交流往往是『感受到的』，或憑直覺得知的，而非像在尋常對話中那樣聽到的。」

但是對大多數人來說，「聆聽天主」這概念，比我上面所描述的那些方式還更加微妙。所以，讓我們看看天主在祈禱中最常與人交往的方式。以下是在祈禱中聆聽天主聲音較普遍的方式。

細心聆聽

情緒是天主在祈禱中說話的主要方式。或許你正在用一段喜愛的經文祈禱，突然間感到更靠近天主而喜悅，或是因耶穌或先知遭

虐待而生氣，或是為了窮人的困苦處境而悲傷。天主可能正透過這些情緒向你說話。還記得汪姐，那位在社區中心的失業女士的故事嗎？我在祈禱中為她感到悲傷，而這似乎是天主引導我去關心她的一種方式。

這些要人聆聽的邀請很容易被忽視，因為它們往往轉眼間便飛逝無踪。一不留神，便會錯過。

洞見是天主在祈禱中說話的另一種方式。或許你正在祈求明達之恩，而獲得了某個洞見，讓你以新的眼光看事物。你可能會看到處理老問題的一條新途徑。

或者，你可能心念一閃，察覺到有關天主的一些事而令你驚訝。譬如說，你正在讀一篇福音，講到耶穌走開前去獨自祈禱。你或許已經聽過這故事很多遍了，但這次你心中獲得深刻的領悟：如果連耶穌都能離開祂忙碌的行程，花時間去祈禱，或許我也能這麼做。這經驗中理智的成分多過情感的成分。

儘管有些靈修導師可能會看重祈禱中感動的時刻，但千萬不要忽略，知性的洞見也可能同樣有意義。

記憶也會在祈禱中浮上意識表層。在此，天主可能邀請你，記起某件讓你感到安慰或喜樂的事。天主藉著那些安慰人的記憶在對你說什麼呢？

例如，幾年前，在麻州格羅瑟斯特的一次避靜中，我滿懷對守貞的疑惑，又掛慮自己獨身生活的寂寞，以致心神衰竭。我倒不是想要打破自己的誓願，而比較像是一種不切實際的憂慮。我請求天主拿走這種寂寞。

突然，彷彿一扇活門打開了，溫暖的回憶如潮水般湧入我心。自從入會以來，結識的許多朋友——來自初學院的某位耶穌會士、

在東非的某位修女、讀神學時認識的某位年輕女士，甚至當時所住的避靜院的某個工作人員——對他們的記憶在意識中浮現。這些回憶使我想起在耶穌會士生活中所領受到的愛。

信友的基本態度，是一個聆聽者。他傾聽的是上主所發的言語。聆聽者能夠以多少不同的方式，在多少不同層次上，分辨上主向他顯示的話和旨意，他便必須據此回應。

——阿瑟林 (David Asselin, S.J., 1922-1972)

許多人可能會認為這不過是巧合：我剛好就在為自己的孤寂而祈禱時，記起了這些人。但天主往往賜給我們這樣安慰人的回憶，似乎在說：記得我曾做過的事。

《路加福音》(一 26-38) 中，天使加俾額爾(加百列)拜訪瑪利亞(馬利亞)，預報耶穌的誕生。她詢問加俾額爾說：「我既是個童貞女，這事怎能成就？」加俾額爾告訴她，聖神會「蔭庇」她，也提醒她：她的表姊依撒伯爾(以利沙伯)懷孕了，「本月已六個月了，她原是素稱不生育的。」換句話說，看，記得天主已經做了什麼。

回憶也能讓人想起苦澀的事。一個最佳例子來自麥可斯維爾(William Maxwell)的小說《再會，明天見》(*So Long, See You Tomorrow*)，是個關於兩名年輕男孩友誼的故事。敘述者以倒敘的口吻講述自己的朋友克勒特斯在他父親謀殺了一個人之後，遭到同校學生排斥的故事。一天，在學校裡，敘述者故意忽視他之前的這位朋友。幾年後，敘述者以悲悔的心情寫道：



五年或十年過去了，我一點都沒想到克勒特斯，然後，某件事讓我想起了他……突然間，他就在那裡，在那所龐大中學的廊上向我走來，而一想起自己不跟他說話的樣子，這回憶便令我畏縮……但我想到的不僅是自己的怠忽，我也在想他，想知道他究竟有何遭遇。

記憶既能安慰我們，也能讓我們為了自己的罪過而悲痛。

感受也很重要。除了容易認出來的情緒——如喜悅和悲傷——之外，較不明顯的感受，例如一種平安感或與天主交流的感受，都能是天主聲音的標記。你可能感受到自己以一種不可言喻的方式，強烈地與天主連結，雖無法向別人表達，但對你卻深具意義。你經驗到一種對那「我無以名之」的奇異渴望，伴隨著一種奇異的恐懼。相信那些時刻，即便它們難以解釋，有時候甚至難以了解。

依納爵本人有時候也發覺祈禱中所發生的事難以言傳。他在1544年的日記片斷中有諸如此類的語句：「幾許靈光閃現，太過浩瀚而無法寫下來」、「一種經驗……無法解釋」，以及「一種美妙的深度敬畏，我發覺不可能解釋」。只因你無法解釋或以文字描述，並不表示這不真實。

也請留意身體的感覺。最近，我與一位正受培訓的年輕耶穌會士麥特（Matt）聊天，他剛帶領了一羣年輕人避靜，向他們講述如何聆聽天主。除了平安、舒服、難以說明及不可言傳的感受之外，麥特加上了身體的感覺——天主臨在的另一項指標。

比如說，你正在讀《聖詠》二十三篇，講到天主引領你走過「青翠的草場」和「幽靜的水旁」，而你感覺自己的身體輕鬆自在。請留意。或者，你剛好看到一段經文，感到在邀請你去做某件你寧可

避免的事（像是原諒某人），而開始感覺惴惴不安。發生什麼事？是否天主正透過你身體的反應在對你說話？聆聽你的身體，天主就居住在它內。

最終——彷彿我們非得再提起它似的——要講到渴望。它們常在祈禱中浮現。對天主的渴望，以我們上面討論過的一些方向顯示出來：對聖善的渴望、對生命中的改變與成長的渴望，以及前幾章中所描述過的所有渴望。祈禱是聖善的渴望浮現出來的關鍵時刻。

在上述每一個情境當中，記起厄里亞（以利亞）的故事會有幫助。《列王紀》上卷描寫厄里亞在山洞中耐心等待天主顯現。起初他聽到一陣狂風，但天主不在那裡。然後是地震，但天主也不在那裡。而後他看見烈火，天主仍不在那裡。最後，有「安靜細微的聲音」，厄里亞便以手掩面，因為他了解這是天主通傳自己的一個方式（列／王上十九 12）。

天主在祈禱中，透過我們的情緒、洞見、記憶、感受和渴望，以這般「安靜細微」的方式向我們說話。

但是，不要忘了留意日常生活中發生的事。那便是省察如此重要的原因：它幫助你聆聽你的一天。日常的事件或許是你在生活中最容易忽視的部分；尤其是當你已經祈禱了一段時日之後，或許會不經意地開始重視默觀基於生活中採取的行動。

反省我們每一天的生活，也是發現天主如何答覆我們祈禱的一種重要方式。我們經常祈求自己需要的某樣事物，但卻沒有獲得所求的。（這在所有人的生活經驗中應該都很清楚。）但我們往往必須細心聆聽天主的回應，聽那「安靜細微」的聲音。

我們也可能祈求某樣事物，卻沒能認出天主以一種隱密的、意想不到的方式，答覆我們的祈禱。例如在那次避靜中，我祈求能不

再感到寂寞。而在天主的回應中，我獲得回憶的禮物，幫助我看到：雖然我生命中總是會有些許寂寞，但也有豐裕的愛。

這個回答不同於我祈禱中的要求，但仍然是個答覆。若我沒有聆聽，我不會聽到這回答。

正如任何美好的友誼，你不僅要聽，還必須細心聆聽。

改變

健康關係的另一面向是改變。始於童年和青少年時期的友誼可能是最寶貴的。然而，若我們不容許對方改變，友誼不會加深和成熟。不過，和友誼一樣，改變也能在個人與天主的關係中構成威脅。

許多信友預設他們和天主的關係將會維持不變——或者應該維持不變，和他們還是孩童時一樣。譬如，有些成人覺得自己不能對天主生氣或失望，因為他們年幼時不曾懷有那些心情。或者，更有可能的是，別人告訴他們那些感受是不對的。

最近有位年長的天主教婦女，把《巴爾的摩教理問答》（*Baltimore Catechism*）當中的一些問題影印了一份寄給我。從十九世紀末直到1960年代晚期，許多天主教兒童用過這本教理書。在談論罪的那章末尾，附有一些問題，幫助兒童更加了解他們的信仰。但是，有些問題聽來更像是法學院的試題。這位婦女在下列的問題上做了標記，加上反諷的評註：「我個人的最愛」。

吉爾斯辦完告解，離開教堂時，遭共產黨員殺害。吉爾斯之前曾離開教會二十八年之久。他大略滿全良好告解的要求，這星期的聚會中喚起他的懺悔，但並不完善。那

位共產黨員逼吉爾斯說自己是不是天主教徒，並威脅如果他是，便要殺他。吉爾斯無懼地說：「我是，感謝天主！」請問，吉爾斯會直達天堂，還是會先到煉獄一陣子？請舉出你答案背後的理由。

哀哉，可憐的吉爾斯！可憐的三年級生——他們必須解答這樣的難題。當然，至少打從十誡開始，宗教的法令規章便已存在通行。幾乎每個有組織的宗教都有自己的法規。（倘若你想要一個好例子，去查查天主教的《天主教法典》²。）修會也一樣：我所持有的耶穌會《會憲》，長達 502 頁。

規則是任何團體重要的一部分。因為規則使我們能健康地在與他人的關係中生活。規則帶給團體秩序，也有助於規範個人的生命。宗教法規是為了導向心靈健康而設的，諷刺的是，有些批評宗教法規的人，反倒遵循一套更嚴格的、為了導向身體健康而設的規則。節食計畫和運動課程往往和任何教會法規一樣嚴苛。

但是，過度倚賴一個以規則為基礎的宗教，能導致這樣的一幅天主圖象——一位只關心執法的交通警察，或者像一位朋友所說的，一位假釋官。熟記《巴爾的摩教理問答》的孩子中，不知有多少會認為：靈修生活並非一位慈愛的天主要與我們建立關係，而是一位專橫天主訂定的一系列複雜規矩？

這種教導風格或許對教育年幼的孩子有其必要，但若那教導從未加深，也能阻礙這些孩子在長大成人後與天主建立關係的能力。就像是你已經二十好幾了，還以你小學時期的方式與父母親互動。我從輔導過的人那裡聽到的，最明顯的例子是，幾乎每個抓住孩童時期的天主概念的人，不只把天主視為一位判官，更糟的是——我

用法國哲學家笛卡爾的圖象來說——還把天主視為「邪惡的精靈」。

當一個人開始有意於靈修生活時，祈禱通常是喜悅的，正如任何關係，在初期都令人陶醉。閱讀聖經和靈修書籍是種樂趣，與教友同儕談論自己的靈修令人享受，教會的服務豐富充實。一切都自然輕鬆，充滿喜樂，就如戀愛開始時。你想著：萬歲！我愛靈修！

但很快你就透過祈禱、對話或良心的呼聲，受邀去做補贖，離開有罪的行為，順服於新的生活方式。用一句話來總括，就是：請你改變。你可能會看到自私與你新發現的信念不一致。你可能感受到一種召叫，要你原諒某個讓你心懷怨懟的人。你可能感到受吸引，要按照聖經過簡樸的生活。

那便是恐懼來臨之時。

這很自然。改變令人驚恐。但這恐懼不一樣——它是一種對天主主要帶你去何處的害怕，怕天主請你做不利的或危險的事。你會想：雖然我感到天主召叫我去原諒這個人，我還是確定這為我會是一場災難。天主會捉弄我！一位年輕人在思考有關入耶穌會的事，而他害怕若跟隨天主的邀請，下場會很慘。

這時可能就需要重新探視自己的天主圖象了。在這些情境中，往深處探索會有幫助，並且要問：對我來說，天主是誰？往往一個人的圖象還停留在三年級。或是這圖象——嚴峻的法官、疏遠的父親，或不願饒恕的父母親——不帶給人生命。耶穌會士修斯在《驚奇的天主》中寫道：「我們對天主懷有的特定圖象，大半取決於自己所受教養的特質，以及我們曾如何反應。因為我們的觀念和由感受而來的知識，都源自我們的經驗。」

哪一天你停止改變，你也停止活著。

——戴邁樂（1931-1987）

宗教本身可能便是發展健康的天主圖象之障礙。耶穌會士科學家康索瑪格諾（Guy Consolmagno）擁有麻省理工學院的高等學位，在梵蒂岡天文台工作，他在《天主的力學》（*God's Mechanics*）一書中講到科學家對天主的信仰。他寫道：「宗教限制住我們宇宙觀的明顯方式，便是堅持教會的教義已對自然和神做了完整及決定性的描述。」神大過宗教。

你童年的天主圖象可能需要成長。當你還是孩子，看到的天主可能和我的一樣：偉大的問題解決者。稍後，你在和天主的關係中可能把祂當成父母。當你逐漸成熟，你又會以不同的方式與天主建立關係：造物主、聖神、愛。基督徒可能也會發現自己以不同方式看待耶穌：不僅是救世主和默西亞，或許還是兄弟和朋友。

你與天主的關係模式，往往反映你生命其他部分的關係，尤其是你與父母或權威人物的關係。但是請記得，雖然父母的圖象為某些人有幫助，天主並不是你的母親或父親。這為任何曾遭受父親或母親身體、情緒或心智上虐待的人尤其重要。耶穌會神父李察·雷翁納（Richard Leonardo）有一次曾說，我們把天主當成父母時，我們所認同的是心目中最好的父母。

即便你受天主有如父母親的圖象吸引，請記得，長大成人的子女與他們父母親之間互動的方式，不同於小孩與父母的。在《祢是我的朋友》一書中，貝瑞神父指出，當講道者談到天主是父母親時，他們常用的是父母與未成年孩童的圖象。但貝瑞神父認為「成年子



女與父母的圖象，才更能表達天主想與我們成人建立的關係。」

你也可能驚訝地發現古老傳統中，埋藏新鮮的天主圖象。天主教修女和神學家姜森（Elizabeth Johnson C.S.J.），在《她是自有者》（*She Who Is*）一書中，寫到源自猶太教與基督宗教聖經中的陰性天主圖象。從她獨創性的作品中略述二例：希伯來文中「神靈」（ruah，英譯為 spirit）這詞彙是陰性的。同樣地，希臘文中「智慧」（Sophia）一詞，傳統上是神的女性圖象。撒羅滿（所羅門）的《智慧篇》說：「她的權勢直達地極，她使萬物井然有序。」在伊斯蘭傳統中，默罕穆德先知說出神的九十九個名字，每個名字強調一種神聖屬性，其中包括溫柔者、復原生命者、引導者。每個名字都邀請你以新的方式想像天主。

在《耶肋米亞先知書》中，能找到我最喜愛的一個圖象，為那些害怕天主可能是惡意騙子的人尤有幫助——他們擔憂天主邀請他們改變，只是要陷他們於不幸。耶肋米亞的天主則不然，祂說：「誠然，我知道我對你們所懷的計畫——上主的斷語——是福祉而不是災禍的計畫，令你們有前途，有希望。」（耶廿九 11）耶肋米亞說，天主只想讓你得到最好的。

你也可能發現一些更新穎、更現代的圖象，例如驚奇的天主，祂以新的、意想不到的方式令你驚訝，邀你成長。或許你會提出自己經驗到的天主圖象。一位會士朋友有一次跨國長途旅行，最後卻困在一個陌生的機場，他所有的航班都被取消了。一位神情愉快的旅行社職員耐心幫助他把所有事情一一理出頭緒，讓他能訂到新的航程。他說，這是令人印象深刻的圖象：一位幫你找到回家之路的天主。

在你與組織型宗教的關係中，「改變」也能是這關係成長中的

一部分。我們有些人生在宗教氣氛濃厚的家庭。有的人在自己原本的宗教傳統中扎根，並發展出能滋養他們的成熟信仰。（你會記得那些在「信仰之路」上行旅的人。）另一些人拋掉了舊的宗教信仰，開始追尋新的宗教傳統（「探索之路」），因為舊信仰對身為成人的他們已行不通了。同樣普遍的是些暫時脫離宗教一段時間後，以自己的方式找到路而返回原來傳統的人，他們重新消化吸收了比較屬於成人的，為他們可行的信仰（「回歸之路」）。

在每一種情境中，與天主的關係都會變化。正如西班牙耶穌會士華雷仕（Carlos Vallés）在他的《天主素描》（*Sketches of God*）中所寫的：「若你總是以同樣的方式想像天主，無論這多麼真實、美麗，你將無法領受祂為你準備的多種新路徑。」

靜默

你在靈修生活中樂意接受靜默嗎？有時候天主似乎很遙遠，有時候在你日常生活或祈禱中，似乎沒有任何事發生。

克洛迪舒克（Brian Kolodiejchuk, M.C.）編著的《德蘭修女：來作我的光》³（*Mother Teresa: Come Be My Light*），揭示德蕾莎姆姆在書信及日記中，談到她痛苦的「黑夜」——在祈禱中感覺彷彿天主不在的一段漫長時期。這提醒人們，靜默是普遍的，即便在聖人的生命中也是一樣。許多信友感到驚訝，甚至憤慨，因為德蕾莎姆姆經常說起在祈禱中感受不到天主臨在。有些世俗的評論者甚至指稱，她對靜默的那些描述是她信仰薄弱的證據，或是天主不存在的證據。

但是靜默是任何關係的一部分。試想，當夫婦或情侶相隔兩地，或者更進一步，想想和一位朋友一起開車長途旅行的情境。你的朋

友必須每分鐘都說話嗎？再想想一對情侶並肩在海灘漫步，默默無語。有時候朋友之間的沉默可能痛苦而令人困惑，但也有時候一種帶著陪伴意味的靜默令人安慰。

曼迪修女，就是我在格羅瑟斯特避靜院的朋友，注意到祈禱中的靜默與友誼中的靜默另一相似之處。她說：「有時候，會有一段時間我的朋友毫無音訊。但是無論我是否收到他們的信息，我都知道他們仍是我的朋友。在祈禱中也是如此。無論是否感受到天主的臨在，我都知道天主在。」

當我還是初學修士時，祈禱中的靜默令我很抓狂。有一天我告訴大衛：「真是荒謬！我祈禱中什麼也沒發生。這根本是浪費時間。」

大衛說：「你的意思是？」

我說：「嗯，我坐下來祈禱，沒發生任何事。我就這麼跟天主一起坐了一小時。真是浪費時間。」

大衛笑了。「跟天主在一起是浪費時間？」

我也不由得笑了。處於天主的臨在內，永遠不是浪費時間——即便感覺上沒發生什麼事。

你能夠因某人的無言陪伴而欣喜。正如席爾芙最近給我的一封信中寫的，你能夠在安靜中與主同在，相信靜默不表示天主離開了你。或者，你可以單純享受處於天主的臨在內。

看待此事的另一方式來自亞里斯多德，他相信我們會與自己默觀的對象變得相似。你是否遇見過一對似乎吸收了彼此特質的老夫婦？他們分享同樣的興趣，會幫彼此把一句話講完，有時候他們甚至看起來很像。跟天主在一起也一樣：即便在全然的靜默中，感覺上什麼也沒發生，你和天主一起度過的時間愈多，你成長的也愈多，因為處於神聖的臨在中總是有轉化作用。試想一下梅瑟從西乃山（西

奈山)上下來，面容發光。「與天主在一起浪費時間」——大衛對於祈禱最喜愛的描述之一，即便在那些靜默時刻，最後結果卻一點也不浪費時間。

但我們對靜默感到困擾還有另一個理由：我們一點都不再珍視靜默了。

袖珍的電子產品——iPod、黑莓機、手機、筆記型電腦——已經打造了一個經常接收刺激的世界。這大部分是好的，有效率，甚至有趣。當你卡在擁擠的車陣中，你最喜愛的音樂歌曲全在手邊隨時可聽，為什麼不呢？擁有電視、收音機和網路，讓你跟得上周遭的世界，又有何不可？那些都是數位時代的成果。

然而，我們是否愈來愈沉迷於這些玩意兒？我們每日耗費於媒體的時間持續增長，而我們脫離數位設備的能力則日益減退。

前幾天，一位影片執行製作人在車上用手機打電話給我，詢問關於她希望在一部有關教會的新影片中採用的一首音樂的選擇。最合適的天主教聖歌是什麼？她問。當我開始給她一些建議時，她說：「等等，我們談話時我必須把這個訊息傳給某某人。」我訝異地說：「你一面開車，一面跟我講電話，同時還要傳簡訊？」

我們正漸漸喪失靜默的藝術——走在街道上，沉浸於自己的思緒中。關上房門，自己安靜獨處。坐在公園長椅上思考。我們害怕安靜，可能是因為怕聽到來自內心最深層的聲音。我們可能害怕聽見那「安靜而細微」的聲音。它會說什麼？

它會要求我們改變嗎？

為了聯繫，你可能必須先切斷聯繫——切斷與嘈雜世界的連結，好能與靜默連結，在那裡，天主以不同的方式向你說話。你不能改變我們嘈雜的世界，但你能不時斷線一下，送給自己「靜默」

的禮物。

靜默是聆聽天主的最佳方式之一，不是因為天主在嘈雜的一天中沒跟你說話，而是因為靜默能讓你比較容易傾聽自己的心。以友誼來作類比，有時候你需要安靜，非常專心地聆聽你朋友要表達的重點。正如我姊姊有時候告訴她孩子的：「你有兩個耳朵一張嘴，理由是：聆聽比說話重要。」

如果你的環境（內在和外在的）過於嘈雜，可能很難聽見你的朋友——天主——試著跟你說的話。

天主準備的新方式

雖然友誼是與天主關係的極佳類比，但卻不是完美的類比。如我所提過的，我們的朋友當中沒有人創造過宇宙。而且天主不像任何其他的朋友，祂永遠不會變。正如李察·雷翁納在《對已皈依者講道》（*Preaching to the Converted*）一書中所寫的：「如果你感覺天主很遙遠，那麼猜猜看是誰離開了誰！」

儘管如此，援用貝瑞神父豐富的洞見——以個人關係的角度來思量祈禱——能有助於釐清你與天主的關係。如果你對自己與天主的關係感到不滿，那麼用友誼的觀點來思考它，設想你對這份友誼可能有疏忽的一些面向，以及你能怎麼滋養它。

這模式也能讓靈修生活不那麼令人裹足不前。它有助於讓人更了解：與天主的關係，能納入自己的生命，而非只為聖人及神祕家而設的。

就連靈修生活的進展，也反映一份關係的進展。如我之前提過的，在許多關係的開始，通常有一段蜜月期。你只想花時間和對方在

一起。但這份關係必須超越表層，進到更深、更複雜的層次。它也會帶領你，進到你剛墜入情網時不可能想像到的地方。它會有高低起伏、靜默的時候、挫折的時候。就如同任何友誼都會如此。

在你生命中，與天主的關係會經歷轉變：有時候這自然而然，幾乎是輕輕鬆鬆地發生，並且感覺豐富，令人欣慰；而其他時候這似乎很難，簡直是吃力、讓人厭煩的事，看起來幾乎沒什麼「成果」。不過正如所有的友誼，重要的是要繼續努力，我們終究會更深地認識祂並且愛祂，也讓祂更深地認識你、愛你。

-
1. 威廉·貝瑞著，楊黎芳譯，《天主與我——祈禱：意識到天主與我的關係》，台北：光啟文化，2006。
 2. 《天主教法典——拉丁文中文本》，天主教教務協進會出版社，1985。
 3. 布賴恩·克洛迪舒克著，駱香潔譯，《德蘭修女——來作我的光》，台北：心靈工坊，2010。

7.你在哪裡， 天主就在那裡與你相遇

依納爵傳統的祈禱

在四、五、六章中，我們看到像省察這樣的一種祈禱如何幫助我們在生活中找到天主，以及我們在祈禱中和日常生活中如何「聆聽」天主。但除了省察以外，還有許多祈禱的傳統。所以，在那些傳統當中，哪一種是最佳的祈禱方式？

天主看著我，我也看著天主

答案是：任何讓你自在的方式。就像大衛說的，「你在哪裡，天主就在那裡與你相遇」。沒有一種祈禱方式比另一種更好，就像與朋友相處的某一種方式並不更優於另一種。哪種方式對你來說最合適，就是「最好的」。

以下是一個大衛愛講的，關於他自己將不同的祈禱方式貼上「較好」或「較差」標籤的故事。

一個週末，大衛結束在俄亥俄州聲譽卓著的若瑟芬納神學院（Josephinum seminary）靈修導師工作，回程中去探望母親。她是一

位上了年紀的愛爾蘭天主教婦女，住在波士頓城外的家中。他注意到她正在念〈玫瑰經〉。〈玫瑰經〉是天主教最悠久的靈修傳統之一，而〈玫瑰經〉的念珠是一串大小不同的珠子，排成五組，每組十顆。小珠子提醒你念一遍〈聖母經〉。（「萬福瑪利亞，妳充滿聖寵。主與妳同在。妳在婦女中受讚頌。妳的親子耶穌，同受讚頌。天主聖母瑪利亞，求妳現在和我們臨終時，為我們罪人祈求天主。」）大珠子則是〈天主經〉（主禱文）。還有耶穌和瑪利亞生命中不同的事件，在你念每一端——即一組十顆珠子的禱詞——之時，作為默想題材。

〈玫瑰經〉的起源遠溯自中世紀：男女平信徒用玫瑰念珠祈禱，作為與附近的隱修團體一起祈禱的一種方式，這些隱修士在一年內念完一百五十篇聖詠。（而念完三串〈玫瑰經〉等於念了一百五十遍〈聖母經〉。）正如康琳（Sally Cunneen）在散文集《喚醒我的靈魂》（*Awake My Soul*）中寫的，「當大多數基督徒不識字，而在修院之外，包括聖經在內的各種書籍皆不可得時，一串珠子或種子為平信徒提供了一個簡單方法，好能在他們用耶穌教導的禱文祈禱時，重建他們對福音事件的情感聯繫，並且也複述加俾額爾和依撒伯爾對瑪利亞說的話（也就是〈聖母經〉）。」

在大衛成為靈修導師後，母親喜愛的這種「簡單的」祈禱方法，令他感到實在是太簡單了點。所以他決定教導母親一些他所謂的「真正的祈禱」。

他問她：「你為什麼用〈玫瑰經〉祈禱？」

「大衛，我一直都用〈玫瑰經〉祈禱啊。」

「但是，為什麼呢？」

她說：「嗯，我就是喜歡它嘛。」

大衛感到自己沒什麼進展，便決定探測一下他母親有限的祈禱經驗，並教她「更好的」祈禱方式。

所以他問：「在你用〈玫瑰經〉祈禱時，發生什麼事？」

她說：「我先讓自己安靜下來，然後，我看著天主，天主也看著我。」

「這讓我放下了我的判斷！」大衛爽朗地笑著述說這故事。他看到自己對母親靈修經驗的預設判斷是錯的。誰知道另一個人內心發生的事呢？他也認出這個危險：認為與天主建立關係的某一種方式優於另一種方式。依納爵寫道：「讓每個人按同一條路前進，是危險的。」

大衛也有另一個領悟：「儘管我受了這一切訓練，但說不定她與天主的關係比我所擁有的還深！」

大衛習慣講這個故事來提醒我，其實沒有「正確」的祈禱方式。但是，或許有某個特別適合你，讓你更自在的祈禱方法。

所以，讓我們談談較常被視為依納爵傳統的一些祈禱方式。在本章結尾，我會更廣泛地講述其他祈禱方式，但以下的方法與依納爵靈修有著最密切的關聯。

在閱讀時，請留意那些最吸引你的方式。或許天主正透過這種吸引力，召喚你嘗試其中之一。或許透過這些祈禱操練當中的某一個，天主能夠看著你，你也能看著天主，正如大衛的母親說的。

依納爵式的默觀

還記得我在第一章提到五位假想的耶穌會士，就是告訴我們關

於依納爵靈修的四項定義的那五位？若是你請他們描述依納爵關於祈禱的傳統，他們很可能首先提到「依納爵式默觀」。

所有祈禱都具有默觀的性質，但此處我用這個詞來描述一種特定形態的祈禱，也稱作「默觀祈禱」或「想像的祈禱」。雖然這祈禱並非依納爵發明的，但他在《神操》裡賦予它核心地位，稱之為「設想地點」（composition of place，或譯為「定像」），因而將它推廣。

在依納爵式默觀中進行「設想地點」，是想像自己置身於聖經的某一場景中，或天主臨在之處，然後參與其中。它是透過想像讓天主向你說話的一種方式。

這是依納爵最喜愛的祈禱方式之一，用來幫助人進入與天主發展關係的情境。它源自依納爵自己的祈禱經驗。正如費林明所寫的，雖然依納爵是思考分析方面的佼佼者（即便他或許不認為自己是知識分子），「在思想上推動他靈修生活的心智特質，是他非凡的想像力。」

我在初學院第一次聽到這種方法時，認為它聽起來很荒謬。運用你的想像力？在腦海中編造故事？你想像的一切應該都是天主向你說的？那豈不是瘋子的想法嗎？

在我與大衛頭幾次談話中，有一回我向他坦承我對「依納爵式默觀」的疑惑，甚至失望。當他聆聽我說話時，開始微笑。我仍能看見他坐在搖椅上，一杯咖啡就在他伸手可及處。他說：「讓我問你一個問題。你認為天主能透過你和他人的關係向你說話嗎？」

「當然，」我說。

「祂可以透過讀經，還有透過聖事向你說話？」是的，是的。

「透過你的日常經驗，你的渴望以及情緒？」是的，是的，是的。

「你認為天主能透過你每天看到、聽到、感受到，甚至聞到的這些事物與你交流嗎？」當然。

「那麼天主為什麼不能透過你的想像對你說話？」

此話有理。大衛說：認真看待你的想像力。它不是和理智、記憶一樣，是天主賜予的天賦嗎？若它是天賦，為何不能用它來體驗天主？

這也有道理。與其說運用我的想像力是編造故事，不如說，它是信任想像力能幫助我，引導我到創造它的那一位——天主那裡。那不表示我在祈禱中想像的一切都來自天主，但它確實意謂：天主有時能運用我的想像力，作為與我溝通的一種方式。

所以，你如何進行「依納爵式默觀」？嗯，這裡正是我們要直接轉向《神操》求教的地方。

定像——想像地點

首先，選一段你喜愛的經文。為那些正在做神操的人，那就是當天指定的祈禱章節。例如，在神操第二週，你跟隨著耶穌，經歷祂的牧養工作：宣講、旅行、治癒病人、寬赦罪人、接納遭社會排斥的人等等。

第二週當中，我最喜愛的故事之一是海上的風暴。幾部福音都納入了這故事。它為那些正與生命中重大問題奮鬥的人——也就是每個人——通常很有幫助。

根據《路加福音》的版本（路八 22-25），門徒和耶穌一起在船上，突然刮起一陣狂風。（在加里肋亞海上，這樣的事至今仍然發生。）路加寫道：「船裡滿都是水，他們處於危險中。」驚恐之下，他們問正在沉睡的耶穌，為何不幫助他們。「老師，老師！我們要

喪亡了！」他們喊叫。耶穌醒來，並「叱責」風雨，用話語止息了風暴。然後轉向他們，問道：「你們的信德在哪裡？」

門徒們驚呆了。他們說：「這人到底是誰，祂一出命，風和水都服從祂？」

依納爵請你藉著「設想地點」進入這場景，也就是，想像自己處身於這一場景，盡可能留意到細節。

你的出發點是五種感官。

第一步，在祈禱中祈求天主幫助後，你問自己：看到什麼？假設你想像自己身在船中（而非想像自己在一段距離外看著這場景，這是另一種可能），你腦海中的畫面或許是：周遭有一些門徒跟你在一起，大家在小小的木船上擠成一團。

說到你「想像的視覺」，你有很多可想像的。船看起來是什麼樣子？你可能看過「耶穌船」（Jesus Boat）的照片，即耶穌那時代的漁舟，1986年在加里肋亞海發現，經重組恢復原貌。它是一條長形木船，安上木板充當座位，光看起來就不怎麼舒服。當你描繪這幅景象時，可能會了解到門徒在船上很擁擠，而之前你從未想過這一點。如此，你不須成為古文化專家或考古學家，也能進行這種祈禱。如果你不清楚第一世紀巴勒斯坦地區的船看起來是什麼樣子，也沒關係。「你的」船可以是現代的樣子。

船外的場景看起來又如何呢？在黑暗中航行的恐懼，有部分是不知道接下來會發生什麼，是否雷電會擊中船桅，波浪會衝破船側，或者出乎意料的洶湧浪頭會把船打翻。在夜間很難看得見浪，除非是電光一閃的片刻照明之下。單是用一項想像的感官——視覺，你便能開始體驗門徒必然感受到的恐懼。

接著，想像你看到耶穌在船上睡著了。即便只是注意到這麼簡

單的事，也可能讓你提出一些關於耶穌的新問題。例如，你可能會了解到祂的熟睡並非對朋友漠不關心，也不是對可能發生的危險一無所知，而只是顯示出祂經過漫長一天後的疲憊。你可能會了解，耶穌過著活躍而忙碌的生活，人們總是喧嚷著要祂注意他們、關照他們。祂怎麼能不疲倦？

現在你除了了解門徒們的恐懼之外，又加上了對耶穌人性面的同情。畢竟，耶穌擁有血肉之軀，祂是會疲累的。

讀一段福音故事，光聽到「耶穌睡著了」是一回事；而想像這場景，以你內心的眼睛看它，是另一回事。你能對耶穌人性面獲得新的看法，這是當你讀一本書或聽一段講道時不太可能體會到的，因為這是你的見解。

接著，你自問：聽到什麼？你想像到的可能不僅是怒號的風和隆隆的雷鳴，還有大浪衝擊船側的響聲。或許你想像水潑濺在船底板上，還有當船左右搖晃時，捕魚裝備和漁網在甲板上發出劈哩啪啦的嘈雜聲響。或許你聽到門徒的埋怨，他們是否對耶穌的淡定不動愈來愈憤憤不平？在風浪聲之上，你聽到有人在發牢騷。當風暴增強，他們的抱怨聲是否變得更大？他們是否在雷鳴聲中喊叫？我們面對自己生命中的狂風暴雨時，也一樣會向天主大聲吶喊。

✠ 摘自《神操》

以下是依納爵運用「設想地點」想像耶穌誕生的場景。請留意他提出的問題，注意他並未確切告訴你要想像成什麼模樣，而把這留給你自己想像；依納爵信賴天主會在非常個人的層面上動工。

透過想像地點定像。這裡是藉想像力觀看由納匝肋至白冷的道路，有多麼長、多麼寬，是平坦的或丘陵起伏。同樣地，觀看那誕生地點的山洞，有多大或多小？多高或多低？有怎樣的設備？¹

這樣伴隨著想像中的場景和雙耳所聽的，你現在已經開始更深入地進入這場景。但還沒有結束：還有其他的一些感官可供你使用。

你聞到什麼？隨著潮水沖進漁船，你會嗅到……魚！（或者，至少也聞到日間漁獲殘留的氣味。）最後，跟門徒們彼此靠得這麼近，你會聞到身體的汗臭味，甚或口臭。

這些想像的操練並不要求你描繪稀奇古怪的景象。依納爵建議的，只是要你盡可能試著去想像，事物或許會是什麼樣子。既然你正嘗試進入此一場景與主相遇，你也能信任，天主會在這祈禱中幫助你。

你還有另外兩項感官。觸覺是其一。你在這方面感受到什麼？你穿著手織的粗布衣服嗎？或許在你皮膚上的布料感覺有點扎人。如果你在風暴中坐在船上，或許你渾身濕透，感到又冷又濕，加上跟著耶穌在加里肋亞四處跑了一整天後疲憊不堪，簡直慘兮兮。

最後，你嚐到什麼？為這個特定的默觀，味覺稍稍不那麼重要。但是為耶穌和門徒一同吃喝的其他故事場景——如迦納婚宴和最後晚餐——這是重要的感官。但即便在此場景，置身船上，你可能想像自己嚐到潮水的味道。

你既用了自己各種感官「設想地點」，便設定了場景。這時，你可以任由這一幕在心中上演，你也身在其中。



但這並不只是「觀看」而已。泰特洛（Joseph A. Tetlow, S.J.）《在基督內做抉擇》（*Making Choices in Christ*）一書中寫道：「你不僅有如看影片般想像這事件；你進入場景，讓它展開，有如你參與其中，站在聖殿裡而感到溫暖，或在約旦河中，水深及踝。」

讓故事在你想像中演出，在你自己這方面，盡量少做判斷，讓自己被似乎最引人入勝、最有趣的事物吸引。舉例來說，若你注意到門徒更甚於注意耶穌，試著不要判斷說這是不恰當的或錯誤的。在默想時，整個想像過程都讓天主來帶領你。

留意！

隨後，留意當你置身於經文故事時，自身發生的事。就和任何祈禱一樣，可能會有許多事顯示出來：深刻的領悟、情緒、欲望、記憶、感受，正如我們在上一章所討論的。

天主一直渴望與你溝通，但是當你有意地開放自己去聽天主的聲音時，往往能更清晰地聽見。以友誼的比喻來說，這就像是對一位朋友說：「此刻，我全心專注於你。」依納爵式的默觀讓我們能更容易，或更不一樣地聆聽，並認出在其他時刻或許會忽略的事。

III 自我開放

雖然依納爵的原意是要幫助人進入基督生命中的事件，但依納爵式的默觀能運用於各種宗教傳統，幫助你體會耶穌會士英格利西（John J. English, S.J.）在他的《心靈自由》（*Spiritual Freedom*）一書中形容為「神聖事件」的內蘊。

在依納爵式默觀中，我們培養出在意義重大的神聖事件中……忘我的習慣。經過最初的練習之後，我們學會如何停留在場景和行動中，在那些說話和移動的人們跟前放鬆，面對發生的事，毫不保留地自我開放，好讓自己留下深刻印象，領會這事件的深奧意涵。

舉例而言，在依納爵式默觀中常會產生深刻的見解。無論何時，當洞見出現在我的祈禱中，也就是具有新意，也顯然是祈禱果實的見解，大衛便會說：「請注意！」

譬如說，你注意到門徒們受到多大的驚嚇——不只是風暴，更因為耶穌所展現的力量。祂行的奇蹟很可能嚇到了這夥加里肋亞人。雖然你可能聽過這故事十幾二十遍了，但或許此時你以新的方式了解到，看到你的朋友平息怒海，必定令人目瞪口呆、訝異、興奮——同時也驚駭。

你對門徒的生活獲得一項深刻的了解：待在耶穌身邊可能會使人驚駭。或許你聽說過「敬畏天主」。這是再自然不過的反應。門徒們事後說：「這人到底是誰，祂一出命，風和水都服從祂？」這是頭一遭，你不僅感到這句話背後的興奮，也感受到敬畏。隨後你尋思，他們是否曾與耶穌談起自己的反應。耶穌回答時，會怎麼說呢？

那或許便是這洞見延伸所及之處——好極了。若是你對經文有了更深入的見解，會幫助你加深信仰。但往往這深刻的了解可能引領你對自己的生命更深入了解。它也許會讓你自問：我在哪裡害怕天主？你有沒有在什麼地方見過天主臨在的標記，但卻害怕承認它——因為你怕天主的力量？有時候，光想到天主對你的生活產生興



趣，就令人驚怕。害怕是否阻礙了你進入與天主更深的關係？

在這種默觀祈禱中，也同樣常見的，是較屬於情緒上的反應。它可能令人驚訝、顯示一些事，也釐清一些事。要說明這點，最容易的方式，便是以幾個月前我用這段經文祈禱時所發生的事為例。

淹沒！

最近我到加州去，在二十多年前初學階段做神操之後，第一次重做神操，而這是身為耶穌會士的正式培訓過程中，最後階段的一部分。（是的，你沒讀錯，一位耶穌會神父的完整訓練持續到晉鐸後，有時可能會超過二十年²。）

無論如何，就在神操第二週，這段經文出現了。老實說，我當時想：海上風暴？我經歷過那場景，用那段祈禱過了。我無法想像還會有什麼驚奇等著我。但令人驚奇的天主並不這麼想。

當我以海上風暴這段經文祈禱時，沒有什麼深刻領悟，渴望不多，情緒很少，記憶稀疏，幾乎沒有任何感受。但我知道不要為此而感到挫折，因為祈禱多時是乾枯的。至少，在表面上，似乎沒發生什麼事。

第二天，我在想像中重回這個場景。當我一爬進船裡，便有一個詞彙躍入腦海：淹沒。在暴風雨當中這條小船一直進水，正逐漸被淹沒，門徒們嚇壞了。

我常常用淹沒這個詞彙來跟朋友形容自己的日常生活。我永遠在好幾個不同的工作計畫當中賽跑，並且常常感到招架不住。因此，我必須開始思考，是否改變的時刻已到——該是要求一份新工作，或是改變我工作方式的時候到了。

或許你在自己生命的某一刻也有過這樣的感受。我們許許多多

的人——幼童的父母親、工作過度的企業經營者、受時間催迫的老師、忙碌的學生、壓力下筋疲力竭的神父——都感到被生活淹沒，來自百萬個不同方向的力量在拉扯你。你想著：我必須改變我工作的方式，或改變我生活的樣子。

隔天我的靈修導師鼓勵我再回到這場景。複習是依納爵祈禱傳統的重要一環。依納爵認為，為了要從某個特定祈禱得到你所能獲得的全部效果，複習很重要。他在《神操》中寫道：「我應注意並停留在那些我感到更大神慰或神枯的地方。」³

我回到場景中，想像自己在風暴過去之後，站在陽光照耀的加里肋亞海岸上。然後想像自己告訴耶穌，我感到自己淹沒在多麼深的水中。坐在海岸上吐露自己的種種感受，讓我感到釋放。與耶穌分享這心情，是多麼大的解脫。

接著，在我想像中，耶穌所拯救的小船慢慢沉入加里肋亞海。我看著它溜逝而感到釋懷——彷彿我一切的憂慮跟著它一起沉沒。或許主在邀請我，讓舊的生活流走。

有時候，正如你可能已經了解的，這些默觀祈禱穿越了福音故事的邊界，帶你到意想不到的地方。在福音中顯然沒有沉船這回事！但那並不表示天主不能透過這種想像的祈禱作工。

然後我想像我們兩個用嶄新的、味道清爽的木材建造一艘新船。同時，我想，我也可以把那條舊船從水裡拖吊出來，加以整修。或許舊船只需要一點點修補：塗上點焦油、加裝幾塊新木板。或許我的舊生活也只需要一點點修補。

祈禱中我問耶穌，祂怎麼能夠應接每一件事，怎麼能有時間應付這一切需求。有個答案出現：當事情到來，耶穌接納它們，並且相信正是天主將這些事帶到祂面前，而不是嘗試自己規畫一切。有

時必須離開羣眾時，祂也能接受。

祈禱結束時，我了解到無論我選擇哪一條船——新船（要求一份新工作）還是修復的舊船（改變我過去的工作方式）——耶穌都會和我一起船上。我沒什麼好懼怕的。這洞察給我很大的平安。我不再感到被淹沒，因為我了解自己在生命中有選擇的餘地（最後我選擇修復舊船）。

並非每次默觀祈禱都這麼豐富，也並不會每次都帶來深刻的了解或情緒。你或許要嘗試好幾次，才感受到自己進入狀況。二十多年來，我曾紀錄過許多徒勞無功的時刻，努力「設想場景」卻沒什麼明顯成效。那並不表示沒有任何事情發生，因為花時間跟天主在一起總是有令人轉化的作用。但並非每次祈禱都會產生明顯的效果。

但有時候祈禱的結果很豐富。我提供上述的個人祈禱經驗，並不是因為我感到被淹沒這件事很重要，而是想說明：如果你以開放的心來聆聽，即便是從最熟悉的經文章節中，天主也能將你不熟悉的事情揭示給你。

聖言誦禱與第二種方法

依納爵式祈禱的第二種方式⁴，與依納爵式默觀類似。名為聖言誦禱或默想。（正如「依納爵式默觀」，同一種祈禱往往有許多名稱，而引起沒完沒了的混淆。）

聖言誦禱（*Lectio divina*，也譯為「靈閱誦禱」）的意義是「神聖的誦讀」。就像默觀，它運用聖經來吸引你進入與天主更深的關係。誦讀（*lectio*）有賴想像和理智。它也與依納爵式默觀稍有不同。但多數的祈禱形式彼此重疊，所以若你將其中一種與另一種祈禱的

某些層面連結起來，也沒問題。

當我初次偶然遇上聖言誦禱這個詞時，我想像的畫面是年長的隱修士遠離塵囂，在悄靜的房間裡，默默翻閱中世紀的羊皮紙手抄稿，而陽光穿透彩色玻璃窗傾瀉而下，照亮他們正在讀的詞句。雖然這幅圖象富於浪漫的吸引力，卻似乎離我的經驗很遠。

但是在我進入初學院之後，大衛以一種易懂的方式向我介紹這種古老的祈禱操練。今日，隱修士和隱修院的修女們仍然做聖言誦禱，即便我們當中最忙碌、生活最不具隱修性質的人也能運用這祈禱。本質上，聖言誦禱是透過聖經與主相遇的操練。

就像依納爵式默觀，雖然這種形式的祈禱不是依納爵發明的，它卻在耶穌會士之間非常盛行。依納爵在《神操》中稱它為祈禱的「第二種方法」。（假使你認為我們忽略了「第一種方法」，我們並沒有。第一種方法與其說是祈禱方法，不如說是準備：你回顧十誡等等，看看自己是否在哪裡犯了罪，然後在你的生活上做補贖。）

與其告訴你聖言誦禱和默觀的差異何在，不如讓我介紹它的技巧，你就能夠自行看出某些不同之處。

要進行聖言誦禱，我所發現最簡單的方式，是我的新約教授哈林頓提議的。他建議將這過程分成四步驟。

當然，在開始之前，先從聖經中選定一段章節，作為祈禱的基本材料。讓我們用《路加福音》四章 16-30 節，耶穌在納匝肋會堂講道的故事作為例子。

福音事工伊始，耶穌來到自己的家鄉，進了猶太會堂講道。祂展開托辣（Torah）書卷，開始讀《依撒意亞書》（《以賽亞書》）中的一段。引述依撒意亞的話說：「上主的神臨於我身上，祂派遣我向俘虜宣告釋放，向盲者宣告復明。」接著祂大膽地向會眾說：

「你們剛才聽過的這段聖經，今天應驗了。」剛開始時，羣眾稱讚耶穌，驚訝於這個本鄉的男孩如此有學問。

但是，祂繼而開始批評這團體缺乏信德，說：「沒有一個先知在本鄉是受歡迎的。」接著羣眾起而反對祂：「他們起來，把祂趕出城外，領祂到了山崖上」，想要把祂推下懸崖。耶穌卻不慌張，「由他們中間走過去了」。

正如任何祈禱一樣，首先，祈求天主的幫助。現在讓我們運用聖言誦禱，來思量這段經文。

1. 誦讀：經文在說什麼？

首先，誦讀這段經文。發生什麼事？大多數舊約與新約的故事，發生的事都很清楚。但也不都如此。在這裡，你可能會一瞥聖經書頁邊上編輯附加的註釋。聖經的註釋針對我們不熟諳的詞彙、習俗及傳統提供了解釋，幫助你在繼續祈禱前，領會這段讀經的脈絡。

例如，關於此處耶穌在會堂的作為，哈珀柯林斯聖經註解 (*Harperscollins Bible Commentary*) 說：「(耶穌)是在自己的傳統內生活、做事。祂定期去會堂，並參與所有男性成員許可做的事，誦讀經文並講評。祂遵循正規的習俗：起立誦讀，坐下評論。」現在你知道耶穌是依循標準的做法，這可以為你的祈禱提供資訊。

當耶穌讀經卷時，祂向祂的朋友和鄰人揭示了自己的身分和使命。納匝肋(拿撒勒)小鎮的居民聽到他們本地人當中的一位說：「你們剛才聽過的這段聖經，今天應驗了」，必定很震撼。換句話說，耶穌是在說：使這段經文應驗的，正是我。

羣眾起初覺得祂的話動聽，之後卻轉而反對祂，企圖殺害祂。難怪這段經文有時候被稱為「在納匝肋遭受拒絕」。

2. 默想：天主透過經文在對我說什麼？

現在問問天主，透過這段經文，祂是否有什麼要向你揭示的。當你開始更深入地默想經文，這正是可以發揮想像的地方。

有時候，經文可能立即與你生活中的某件事連結起來。例如：你在哪裡感受到先知性的召叫——即使遭到了拒絕？在福音故事中，耶穌想要宣告祂的訊息，即使祂或許也懷疑這會引起爭議。在生活中，是否有什麼事要求你採取類似的勇敢立場？

這裡，經文與你生活的關聯很重要。我們姑且說你正以這段故事祈禱，並且回想起一個工作上的麻煩情境：你辦公室的某個同事持續遭受不公正的對待。你想為她說話很久了，但也擔憂這麼做在職場上可能會付出的代價。

你為何在這個特別的祈禱中想起你的朋友？正如大衛會說的：「留意！」在耶穌說的話引起爭議的這段祈禱中想起你的朋友，可能並非巧合。

這裡有個具體的例子：幾年前，我帶著困惑的心情去做年度避靜。去之前的幾星期，我一直在想著教堂中一項爭議；我想針對這問題說話，但又擔憂會造成的反應。在避靜中，靈修導師建議我用這段故事來祈禱。我祈禱時，注意到耶穌說出真相的能力，而感受到一種熱烈的渴望，但願自己能像祂一樣。之後我在祈禱日記中寫下：「在會眾中，耶穌引發了不同的感受和各種各樣的反應。有些人吃驚，有些人欣喜，有些人害怕。但無論如何，祂這麼做了！」

這段經文傳達了耶穌的自由，充滿信心。藉由我對故事的反應，天主似乎給予我同樣的信心和自由。



3. 祈禱：關於經文，你想對天主說什麼？

現在，輪到你對天主說話了。這段經文使你有何感受？在你心中浮現什麼問題？你的反應是什麼？向天主傾吐這一切吧。

默想這段經文後，你可能發覺自己滿懷恐懼。倘若祈禱指向為你工作上的朋友挺身而出，或是為自己挺身而出，這可能有風險。你或許會擔憂遭人排斥，就像耶穌在自己家鄉那樣，而這種擔憂也是很自然的。

另一方面，你可能因耶穌的信心而得到勇氣，也體會到那些先知所表現出來的先知性，可能也令他們自己感到懼怕。但就像耶穌一樣，所有的先知都面對恐懼，卻仍信任天主而行動。或許你感受到恐懼和信心交織在一起。這正是向天主坦承這些感受的時刻。

我在自己的祈禱中，想到要大膽開口，就覺得害怕。成為先知聽起來挺浪漫的，但等到你面對憤怒的羣眾，甚或只是幾個憤怒的人，就知道箇中滋味了。若是我挺身發言，會發生什麼事？人們會拒絕我嗎？

我愈是深入祈禱，愈是回到同樣的問題上：耶穌明知人們或許會拒絕祂，何以還能如此大膽發言呢？漸漸我了解，不只是會堂中的每個人都認識耶穌，耶穌或許也認識他們。很有可能祂已能預期到他們的反應——正如同你能猜到，若你說了一些帶著挑戰意味的話，你的朋友會如何反應。所以，耶穌很可能已料到他們的反應。祂能夠發言的理由之一，是因為祂擁有自由，不去擔憂人們的接納或拒絕，而綁手綁腳。這完全具體呈現了依納爵所謂的「沒有牽掛」（detachment）。

我們不應以身為聆聽者而自滿，更要成為行動者。

——聖嘉思·公撒格（St. Aloysius Gonzaga, S.J., 1568-1591）

4. 行動：基於你的祈禱，你想要做些什麼？

最後，你有所行動。祈禱應推動我們去行動，即便單是讓我們想要更憐憫人、更忠信。進入與天主之間的關係，會讓我們變得更有愛心，並推動我們去行動。

你既已讀過耶穌在納匝肋會堂的故事，自問過天主在對你說什麼，也跟天主說過你的反應，現在是起而行的時候了。或許你決定更勇敢地為某位工作同仁挺身而出。或者你決心寬恕某個曾經傷害你的人。或者你感到還想花更多時間祈禱，才會明白要做什麼。但要讓你的祈禱推動你採取實際的行動。

以我的例子來說，耶穌的自由吸引著我，鼓勵我去說出那個有爭議的問題。這是件棘手的事，會引起某些人的怒火，但我感到自己在試著跟隨耶穌的榜樣。那幫助我走過艱難的時刻，並給我信心。到最後，幾乎沒什麼好怕的：無論就字面或比喻層面的意義來說，並沒有人將我從山崖上推下去。

這便是聖言誦禱的四步驟：誦讀、默想、祈禱、行動。

做聖言誦禱祈禱時，另一個稍稍不同的做法是：停留在某個詞彙或語句上，如依納爵所說的，「品嚐」或「回味」經文。這為那些在祈禱中對圖象感到不自在的人，效果很好。用在《聖詠》祈禱上，效果尤佳。

以這種方法在默想中讀經，停留在對你有意義的字句上。

這方式非常吸引依納爵。他在「祈禱的第二種方法」中說，應



停留在字句上，「只要能找到相關的意義、類比、滋味和神慰，就盡情」停留在那裡品味它。

讓我們以《聖詠》二十三篇為例。開頭的句子是「上主是我的牧者」。而下一節說，「祂使我臥在青綠的草場」。或許你會發現自己受到吸引，默想在「青綠的草場」上休憩會是什麼樣的感受。如果你是個忙碌的人——或者感到被「淹沒」——你可以光是休息，與天主在一起就好。或許天主在這祈禱中想要的，便是賜予你休息。

或許當你讀到「青綠的草場」，發覺自己出乎意外地感到悲傷，並納悶為何這樣。可能你在生活中無法看到任何青綠的草場。這時你可以跟天主分享自己的悲傷，並可能感到與天主有一種新的親密感，而祂想要安慰你。

或者，你可能感到喜樂。你也許願意與天主分享自己對生命中「青綠的草場」有多感激，而這正是時候。或許天主只是在邀請你，去留意那些你所忽視的「青綠草場」。你的祈禱可能是一項感恩的祈禱。這一切都來自這篇《聖詠》簡單的一句話。

依納爵強調，在聖言誦禱中需要放輕鬆。無須匆忙，也不需要期待驚天動地的「效果」。祈禱與生產無關。慢慢來。我們需要慢下來——正如依納爵在《神操》中所提示的：

倘若在一言半語中，便感到靈思泉湧，其味無窮，且富有神慰，那麼便不要急著前進，應停留在這裡品味所尋獲的，即使用一小時也無妨⁵。

也要留意任何令你反感的詞句。你可能讀到「死蔭幽谷」而感

到恐懼。你想要匆匆穿越那些字眼，甚至身體感覺到不舒服。你或許受誘惑，繼續往前走，但是抗拒的地方可能正是天主想要與你相遇之處。抗拒是祈禱的另一個果實，就像情緒、洞見和回憶一樣。

抗拒往往是個邀請，邀請我們針對那些感受更深入地祈禱，或更深刻地思量。我為何感到抗拒？是否正受到召叫，脫離那阻擋你進入對天主更深愛情的事物？我為何害怕那些死蔭幽谷？是否因為不信任天主會照顧你？或許你能回想過去那些幽暗時刻裡所領受的關懷照顧——來自朋友、家人、同事——並且也在其中看到天主的作為。留意到抗拒，能導引你在信任或自我認識上進到一個新的層次。

這樣的抗拒總是讓我想到按摩治療。由於某種慢性疼痛，我每隔幾週會去一位按摩治療師那裡。她往往把注意力集中在我背上的一個敏感點。如她所說，那個點需要注意，是因為那裡正是最多「能量」匯聚之處。它是個重要而應當留意的點。

在祈禱中也是這樣。當你感到不情願進行有關某個主題的祈禱時，可能表示你在抗拒去看某樣緊急的事，或者需要你關注的某個情境或回憶。或許天主想要在那個地方安慰你，或將你從某種不自由或「混亂失序的內在情境」中解放出來。那便是為何在那些章節周遭有這麼多「能量」的理由。在這些時刻，天主給我們機會停止抗拒，好讓我們得到醫治，並且獲得釋放。

歸心祈禱與第三種方法

講一點神學，會有助於我們對「歸心祈禱」（centering prayer）的討論，這種祈禱已盛行於許多基督徒團體中。

有兩種祈禱傳統在基督徒靈修中流傳，如同兩條大河。一種稱

為「否定式」(apophatic)祈禱，另一種稱為「肯定式」(kataphatic)祈禱。「否定式」的字源是希臘文 apophatikos，意為「否定的」，「否定式」是指一條脫離圖象、文字、概念和象徵，以走向天主的途徑，比較「無內容」。這底下的神學是：天主是不可知的，超出我們的理解，也超出我們心智上可能經驗到的任何圖象。所以人要藉著放空自己，擺脫對神先入為主的觀念，來尋求天主。

波士頓大學的神學教授艾根(Harvey Egan, S.J.)，在《天主教靈修新辭典》(*The New Dictionary of Catholic Spirituality*, Michael Downey 編)中註解說，這傳統源於舊約與新約。《出谷紀》描述，天主駐留在「濃厚的晦暗」中(廿21)，以「雲」的形態顯現給梅瑟(出卅四5)。當天主經過時，梅瑟無法看見天主的面容，這是表達神的「他者性」的另一種方式。聖道茂說，人只可能知道天主在，而無法知道天主是什麼。抱持這個立場而最廣為流傳的作品，便是十四世紀的《不知之雲》⁶ (*The Cloud of Unknowing*)；至今軼名的作者，所講論的多半為天主不是什麼，而非天主是什麼。

另一股源流是「肯定式」(kataphatic)祈禱，字源是希臘文 kataphatikos，意為「肯定的」。這種傳統試著在受造界經驗天主，並在祈禱中明顯運用圖象、概念、文字、象徵。「肯定式」祈禱比較「富於內容」。此處的神學乃是，我們能透過受造的萬物來開始認識天主。

這種方法也根深柢固地源於聖經。舊約強調，我們能夠藉著天主有形的作品——也就是自然界——來了解祂。在基督信仰的神學中，這更加明顯：我們認識的天主是一個「人」(位格)。正如耶穌在《若望福音》(《約翰福音》)所說的：「誰看見了我，就是看見了父」(十四9)。而聖道茂——此刻從相反的立場主張——說，雖然天主

終究是不可知的，我們仍能透過「我們所認識的」事物來尋找天主。

我們可以指責聖道茂是某種「雙面人」——同時為正反兩面的主張辯論。但是他在兩方面都是正確的：我們能透過天主的創造工程認識祂（肯定式的），但無法完全認識祂（否定式的）。兩種途徑都是真確的。千年以來，兩者皆為信徒所用。況且，許多人發覺自己會在生命不同的時期，運用這兩種不同的途徑。

你或許已經猜到我要往哪裡走：依納爵式默觀強調想像，恰恰符合肯定式的傳統。聖言誦禱也是。

歸心祈禱是一種試著不刻意運用圖象，而在自己存有核心找到天主的實際做法，比較近於無內容的祈禱方式。艾根神父在最近的一次談話中直截了當地說：「歸心祈禱是否定式的。」

因此，人們不常將歸心祈禱與依納爵靈修聯想在一起，多數人反而認為，它和佛教的禪修或瑜伽修習的調性相近。但在神操中，確實有與歸心祈禱清晰共鳴之處。

《神操》裡有一處，依納爵講到「祈禱的第三種方法」（或「祈禱第三式」），描述它為「按照音樂節拍般」進行。你念一個字詞（他建議採用〈天主經〉中的詞句），在呼氣與吸氣之間專注在這個字詞上。他寫道：「這祈禱是這樣做的：在一呼一吸之間，念禱文中的一個字詞。」這種依納爵式祈禱操練，與禪修的祈禱之間，有著驚人的相似之處，也與更現代的歸心祈禱相似。

但在進一步比較之前，讓我們談談歸心祈禱是什麼（而非按否定式的途徑，談論它不是什麼），以及它如何與依納爵之道相互搭配。

✚ 帶我走

耶穌會士用許多方式祈禱。有時候他們寫下自己的禱詞。此處的禱詞是法國古生物學家及神學家德日進（1881-1955）所寫，為能安然老去而求恩。

當年邁的徵兆開始在我身上留下標記
（還有，當它們進一步觸碰我的心智）；
當那將消蝕我、攬走我的疾病
從外面打擊或由我內裡產生；
當痛苦的時刻來臨
而我突然醒悟到
我生病或年邁的事實；
尤其在最後一刻
當我感覺正失去對自己的掌握
而處於絕對的被動，在那雙手
那偉大、未知，曾形塑了我的力量掌中；
在那些晦暗的時刻，噢天主，
求祢恩准，讓我能了解到是祢
（倘若我的信仰夠堅強）
親自痛苦地拆開我存有的纖維
為了徹骨滲透
我的實質，帶我走入祢自身內。

有三位重要的功臣，把歸心祈禱引介給當代英語世界的基督徒團體：麥殷（John Main）、潘寧頓（M. Basil Pennington）及基廷（Thomas Keating）。麥殷是英國的本篤會士，潘寧頓及基廷則和牟敦一樣，是美國熙篤會士。潘寧頓寫道，歸心祈禱這名詞的靈感，來自牟敦作品中用過的類似詞彙。

潘寧頓、基廷與克拉爾克（Thomas E. Clarke, S.J.）合寫過一本簡短的書《在核心找到恩寵》（*Finding Grace at the Center*）。克拉爾克是一位安靜溫文的神父，2005年逝世前，居住在紐約市北面郊區的一個小避靜院。關於這祈禱方法，他提供了一個簡明的介紹：「我們的主題是『核心』，人類心靈與聖神相會之處，並且，在這相會中，也是正在祈禱的基督徒與整個真實——神性與人性、人們與事物、時間與空間、自然與歷史、善與惡——相會之處。」

誰能做到那樣的事？初讀他的話時我這麼想。但是克拉爾克神父的重點很簡單。歸心祈禱是朝你的核心，你與天主相遇之處行去的一步。但它不只是眼觀鼻、鼻觀心，也不只關乎天主和你而已。因為任何與天主的相遇，都將引你碰到受造界其餘的一切。

天主和我們在一起……我們在祂內，而……天主的臨在正是尊重、信心、愛、喜樂、熱忱之偉大動力。

——聖高隆汴（St. Claude La Colombière, S.J., 1641- 1682）

這個簡單架構可能讓許多人感到疑慮。剛開始，比起想像式的祈禱，我對歸心祈禱更加存疑。若是依納爵式默觀聽起來荒謬，那麼在自己內心遇見天主聽來更是傲慢。我是誰，可以說天主居住於我內？有些基督徒也認為歸心祈禱有點可疑，因為它有著與佛教禪



修及其他東方習俗相似的「危險」。（「基督徒無法從東方靈修中學到任何東西」這個遭誤導的概念，對牟敦而言是驚愕的一大源頭。）

但是，關於歸心祈禱，我讀到的愈多，對它提出的異議便顯得愈愚蠢——因為天主居住在我們內的概念，是基督徒的基本信念。一方面，大多數信友認出良心是內在的天主之聲。另一方面，在新約以及初期教會，有多種天主居於人內心的圖象。聖保祿說人的身體是「聖神的宮殿」，也就是天主居住的地方。聖奧斯定寫過，天主「比我更貼近我自己」（*intimior intimo meo*）。

歸心祈禱帶我們回到自己的核心，天主就居住在那裡，等著與我們相遇。

三個步驟

《在核心找到恩寵》一書中，潘寧頓神父撰文將歸心祈禱分為三個步驟。

一、祈禱開始時，花一兩分鐘安靜下來，在信德與愛中，走向居於我們內心深處的天主；結束時，花幾分鐘慢慢出來，內心默禱〈天主經〉。

潘寧頓神父指出：「就像任何祈禱一樣，信德對這（歸心）祈禱來說是基礎。」歸回核心時，你信賴自己正歸向那位「比我更貼近我自己」的天主。

二、在充滿信德的愛中，於天主臨在的氛圍內，小歇片刻，然後用一個簡單的字詞來表達我們的回應，並讓它

在內心一再重複。

換句話說，你找到一句短誦或祈禱的字彙，諸如「愛」、「垂憐」或「天主」，來幫助自己集中精神。不要專注於這個字或詞的意義；相對的，讓這個字或詞有如船錨般穩住你，停泊於天主的臨在內。正如《不知之雲》的作者說的，「當這字詞整個屬於內心，沒有確定的思想或實際的聲音，這是最佳狀態。」

三、在祈禱過程中，當我們的注意力轉到其他事情時，只要輕輕回到祈禱的字詞就好。

在祈禱中，分心是免不了的。就連依納爵也提到它們。（他有一次寫道：「我因某人在吹口哨而受干擾，但並未導致心神大不安寧。」）祈禱的字詞將你輕輕喚回天主的臨在內。

歸心祈禱就是這樣。理論上它很簡單，但實際上為初學者可能有點難，尤其當你的生活已經塞滿內容時。你不「做」任何事便能與天主相遇，這個概念可能看似奇異。但歸心祈禱無關生產、做事或成就，而是關於存在。或者更貼切地說，同在。

如席爾芙所說，「在暴風眼中，是一個完全平靜的中心，在那裡，我們最深的渴望被天主自己對我們的渴望所擁抱。」或者用貝瑞神父的友誼類比來說，歸心祈禱就像與一位好友靜靜的、長時間一起散步。當你們彼此默默不語時，可能有一種更深的交流在進行著。

對禱

在第六章，我們曾簡單提到這個與天主「說話」的概念——透過想像天主或耶穌就在你面前，與祂談心。我也坦承，自己總覺得這是一種困難的祈禱方式。但為依納爵來說，這是神操重要的一部分：他要你逐漸認識天主和耶穌。對話——或者他稱之為「對禱」，就是一種逐漸認識的方式。為許多依循依納爵之道的人來說，這是他們最樂在其中的祈禱方式。

神操裡大多數的默想／默觀結束時，依納爵建議我們想像自己向瑪利亞、耶穌和天父說話。在第一週的某一時刻，依納爵要求我們跟十字架上的耶穌說話，並自問：我曾為基督做了什麼？我正在為基督做什麼？我將來該為基督做什麼？

有時候這祈禱為我有神奇的功效。例如，最近一次避靜中，我想像自己站在耶穌前並問自己：「我正在為基督做什麼？」而開始愈來愈憤怒。這怒氣是明顯的徵兆，表示在我心底深處有事發生。在祈禱中我向耶穌抱怨：「我做的實在太多了吧！」然後我列出所有不必要的工作計畫，我原該推辭它們但卻接下了。而我感到耶穌對我說：「這些事我並沒有要求你都要做。」

神操中大多數對禱的形式比較自由，也就是說，它們並未伴隨著類似於「我正在為基督做什麼」的特定問題。在第二週，當你省思耶穌的事工和奇蹟時，避靜導師通常會請你想像自己跟耶穌，或跟門徒中的一位說話，以回顧在祈禱中發生了什麼。依納爵建議你想像自己和天主說話，如同「朋友與朋友談話」般。

對禱能夠很簡單。在一次避靜中，我輔導的一位天主教修女花

了四天坐在一張長椅上，想像耶穌就坐在她身旁，同時向祂傾訴自己的心事。有一天她這麼說：「耶穌和我度過很棒的一個下午！」

同樣，你在祈禱中所「聽到」的，需要與你的宗教信仰一致，合乎你對神的了解，也符合你對自己的認識。換句話說，這合情合理嗎？遲早你將有能力做更好的分辨，認出那似乎是真正來自天主的聲音。

其他祈禱方式

本書並非鉅細靡遺討論祈禱的書。「絕不是！」聖保祿會這麼說。但我不願讓你留下這樣的想法，認為耶穌會士只用以上那些方式祈禱，或者依納爵傳統僅有那些方法；又或者其他聖人、神學家、靈修作家只建議這些方法。所以，在這裡非常簡短地解說一些其他的祈禱方式。

在任何團體中都可以有團體祈禱，只要參與者的焦點在天主身上。對天主教徒而言，這包含誦念日課，一如修院團體和其他團體中的習慣作法；團體誦念〈玫瑰經〉；以及最卓越的崇拜：感恩祭（彌撒），它被稱作教會生活的「源頭與高峰」。

其他的基督徒教派在主日禮拜中聚會，以讀經、歌詠和講道提升會眾，全心全意歸向神。為猶太人，週五晚上的安息日禮儀使他們想起與神的盟約，以及他們對團體的責任。為回教徒，每日五次的祈禱呼召，往往是私下祈禱，但許多時候也在公眾中舉行，提醒他們倚賴真神阿拉，祂是引導者、恢復者、溫良的那一位。

有時候很容易忘記：天主不只在我們獨自祈禱時，也在團體中與我們相遇。一位年輕的耶穌會士最近向我說：「昨天發生了最有

趣的事。我真的很在彌撒中受感動，差一點就流淚了。」我們兩個大笑，因為多數人都有這種傾向，容易忽略團體朝拜也是與造物主親密互動的一種方式。團體祈禱和私人祈禱一樣，都是依納爵所說「造物主同受造物直接來往」的場所。

誦經祈禱，例如〈天主經〉（主禱文）、〈聖母經〉、〈玫瑰經〉、猶太教的示瑪（Shema）禱文（「請聽，以色列，上主是我們的天主」），以及《聖詠》（詩篇），為信徒都有多方面的用途。一方面，它們提供了現成的樣式，在很難找到話語時幫助你祈禱。用〈天主經〉祈禱的基督徒，知道自己發出的言語是由耶穌教給我們的。人們稱它為「完美的祈禱」，從讚美到希望，再到懇求、寬恕。另一方面，背誦式祈禱將你與世界各地的信徒聯繫在一起。背誦的固定格式也幫助你在祈禱中忘我。正如大衛的母親所說，〈玫瑰經〉幫助你看著天主，也讓天主看著你。

寫靈修日記就是寫下你祈禱或靈修生活的經驗。這方法幫助你同時記錄並檢視你的祈禱經驗，否則往往會將這些經驗擱置一旁，當成「只不過是曾經發生過的事」，或者更常見的，把發生過的事忘得一乾二淨。人性中有些成分會從中作梗，讓人記不得祈禱的果實——因為我們倘若記得自己在祈禱中聽到的一切，勢必要改變，而我們內心有部分對此退卻不前。

天主教工人聯盟運動的創始人之一桃樂斯·戴，將近五十年間持續寫靈修日記，後來這日記以《喜樂的義務》為標題出版（編者是埃斯伯格〔Robert Ellsberg〕）。她在1950年寫下一則記事，指出寫日記的另一項益處。「寫下我們的問題永遠是好事，如此一來，過了一年半載後再讀時，就能看到它們已煙消雲散了。」

柏根（Jacqueline Syrup Bergan）和舒望（Marie Schwan, C.S.J.）在她

們合著的《生——祈禱指引》（*Birth: A Guide for Prayer*）一書中，將祈禱日記和「默想式寫作」作出區分，這很有意思，就後者而言，寫作本身便是祈禱。

柏根和舒望說，默想式寫作就像是「寫信給我們所愛的那一位」。對此，她們提出三種作法：寫一封信給天主；寫下一段你和天主間想像的對話；寫下對某一問題的回答，例如：「你要我為你做什麼？」然後以天主的表達寫下這個回答。為那些很難專心祈禱的人，默想式寫作挺有效用：它能釋放那有所旁鶩的心，透過寫作這個舉動讓天主說話。

在大自然中祈禱則是我自創的名詞，用來描述在草地、原野、花園或後院中找到天主；或是仰頭凝視夜空、在海邊散步、參加賞鳥的探索旅行，同時找尋那神聖者的臨在。這是與天主聯繫的有力方式。以下的經驗發生在某次我帶領避靜時，一位女士以她的祈禱方式向我挑戰，而我發現這也是一種祈禱方式。

IHS 自每樣微小的事物

一位早期的耶穌會士里巴丹內拉（Pedro Ribadaneira），寫下了他朋友依納爵在大自然中找到天主的能力。

我們常見他把握微小事物的時機，舉心向主——那位即便在最小的事上也顯示出偉大的天主。從看見一草一木、一花一葉，或任何種類的果實，從思量一條小蟲或任何別的動物，他便飛越了九重天，洞澈最深刻的思維，並自每樣微小事物汲取信



仰的教導，以及獲得靈修生活指導上最有益的忠告。

「你昨天的祈禱如何？」我問一位正在避靜的天主教中年修女。「嗯，我花了很長的時間擁抱一棵樹。」我必須抑制想大笑的衝動。她在開玩笑嗎？

她繼續說：「擁抱那棵樹，我感覺與大地及天主造物之美連結。伸展雙手環繞樹幹，讓我以一種過去從未體驗過的方式，感覺自己有了根基，與大地相連。攀著一棵活生生的受造物，這提醒了我，天主一直在繼續創造。」她的說明改變了我對這種祈禱的看法。

在紐約市的忙碌生活，意謂著我很少有機會欣賞大自然。我從窗子看出去的景色，是一列磚牆，只有伸長了脖子才看得見還有一隙銀亮藍天。所以我珍惜任何戶外時光。有一年秋天，我到麻州的格羅瑟斯特與曼迪修女一起帶領週末避靜。耶穌會避靜院座落於距大西洋不過幾碼之遙，景色壯觀。而距避靜院僅數百碼之處，有一大大的淡水池塘，藉一方狹長的陸地與海洋隔開。在我心目中，這是這個國家最美的景點之一。

然而，那個週五，經過一連串似乎永無止盡的地鐵和火車，將我從紐約載到波士頓再到格羅瑟斯特，我抵達時已是夜晚，無法看到避靜院的可愛庭園。

但第二天清早，當我踏入外面明亮的秋日陽光中，那景象幾乎讓我屏息。避靜院附近一帶高高的樹叢，火紅與橙黃的葉子在涼爽微風中顫動。上方是燦藍的天穹。我走到避靜院後頭，看到漁船發出撲撲聲繞著海灣行進，駛過鋼青色的水面。雖然空氣中充滿了海鷗、野鴨和燕八哥的叫聲，我的靈魂卻彷彿為一種靜默所充滿。

這些色彩、氣味，甚至聲音，似乎都是天主安撫我，使我平靜

寬慰的方式。

大多數做避靜的男士和女士們，說了同樣的話。我問一位男士：「這週末你如何體驗到天主？」他朝窗戶做了個擴展的手勢，說：「透過這一切！」在那個週末的一個講題中，曼迪修女說了她年輕姪兒的故事：有一次他站在俯瞰大西洋的巨岩上，深深吸氣。

曼迪問：「你在做什麼？」

他說：「試著把這一切吸進我內，好把它帶回家！」

運用依納爵式的想像，能幫助我們做自然祈禱。（依納爵本人常在羅馬耶穌會總會院的屋頂上凝視星星。）無論何時，當我站在海灘上，以海洋作為一幅天主的圖象，祂會帶走我的憂慮。每回浪打在海岸上擊起浪花，我便想像自己的恐懼和憂慮被帶走、歸入大海，為天主所接收。

音樂是另一種祈禱的方式。聖奧斯定說：「歌唱得好，是雙倍的祈禱。」問問任何曾在敬拜禮儀中感受到心神振奮的聖詠團成員或上教堂的人吧。或者，去問一位隱修士或修女吧，他們經年不斷吟唱聖詠，直到不僅其中的文字，就連那些旋律也成了向天主陳述自己的方式。有時候音樂本身比文字更能表達我們的感受。最近，當我發覺自己難以祈禱時，我會播放某一隱修院合唱團吟唱的聖詠錄音。每當感到辭窮意盡時，他們的歌代我祈禱。

二十世紀的作曲家梅湘（Olivier Messiaen）曾說，音樂之於人類的功效，有如一條導管，連接到那不可言喻的經驗。當有人問他：要欣賞他的音樂，聽眾是否需要有所屬靈經驗，梅湘回答：「毫無必要。但是，若你因為聆聽我的音樂而經歷了屬靈經驗，對身為作曲家的我，這會是最高讚揚。」

工作若在默觀的心態中進行，也能近似虔誠的祈禱。正如震教

徒⁷過去常說的：「手用於工作，心歸於上帝。」當我在洗盤子、熨衣服或為彌撒準備祭台的當下，有時候會渾然忘我，並且想起：要懷著愛心做小事。

但你必須謹慎。忙碌的耶穌會士（包括我）有時候會半開玩笑地說：「我的工作就是我的祈禱。」這可能意謂著我們的工作引導我們走向天主。或者這也可能是不祈禱的藉口。或者，這可能意味著我們工作和祈禱兩者都沒有全心投入。

天主與我們交流的方式有許多種。但祈禱是特別的時刻，我們往往在那時最清楚聽到天主的聲音，因為心無二用地專注於天主。無論是在依納爵式默觀、聖言誦禱、對禱、省察，或任何其他祈禱操練中，都能聽得見那「安靜細微」的聲音，而那聲音的清晰度可能讓你欣悅、訝異和驚喜。

所以，無論你如何祈禱，當你祈禱，並感受到天主在對你說話時——請用心留意。

-
1. 參見《神操》第 112 號。
 2. 這是耶穌會所謂的第三年。
 3. 參見《神操》第 62 號。
 4. 譯註：此處提到的「第二種方式」或「方法」，即《神操》中「祈禱三式」的「第二式」。
 5. 參見《神操》第 254 號。
 6. 鄭聖冲譯，《不知之雲》，台北：光啟文化，1980。
 7. 譯註：the Shakers，屬於基督再現信徒聯合會，曾是貴格會在美國的支派，現已不存在。

國家圖書館出版品預行編目資料

平凡見神妙：耶穌會士提供的生活指南.(上)，與上主相遇／詹姆士·馬丁(James Martin S.J.)著；張令憲譯.-- 初版.-- 臺北市：光啟文化，2015. 12

面；公分

譯白：The Jesuit Guide to (Almost) Everything

ISBN：978-957-546-830-9 (平裝)

1.天主教 2.靈修

244.93

104024772

平凡見神妙：耶穌會士提供的生活指南

(上) 與上主相遇

2015年12月初版

◎版權所有·翻版必究◎

著者：詹姆士·馬丁(James Martin S.J.)

譯者：張令憲

執行編輯：劉小河

出版者：光啟文化事業

地址：台北市(10688)敦化南路一段233巷20號A棟

電話：(02)2740 2022

傳真：(02)2740 1314

郵政劃撥：0768999-1(光啟文化事業)

發行者：甘國棟

E-mail：kcg@kcg.org.tw

中文網址：<http://www.kcg.org.tw>

承印者：中茂分色製版印刷事業股份有限公司

地址：新北市中和區立德街26巷17弄5號3樓

電話：(02)2225 2627

定價：240元

光啟書號 205335-1

ISBN978-957-546-830-9

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回調換。

不尋常地融合了神學灼見與坦率的明智，而兩者皆因詹姆士·馬丁在創意和連結上的奇妙才能相得益彰。馬丁將汲取自耶穌會靈修與一般靈修的洞察，跟日常生活中讓人心痛與頭疼的事連結起來。他是一位詩人、藝術家、神學家，也是我們在此地擁有的一位正值巔峰狀態的耶穌會士。

——榮·羅海瑟 (Ronald Rolheiser, O.M.I.)，〈靈魂的渴望〉作者

The Jesuit Guide to (Almost) Everything A Spirituality for Real Life

這是一本讓人發現如何能在一切事物中找到自己、找到神、找到與人連結的書。

一切? 是的，一切事物。

無論這事物指的是朋友、家庭、工作、關係、

流行文化、金錢、性行為、憂鬱症、疾病、大自然……

所有您想得到的、在談論靈修時應該藏起來、感覺無關、最好盡量避免的話題；

或是那些您覺得與宗教相關的事物——朝拜、服務、讀經、祈禱、慈善工作、受苦與喜樂……

如果您想知道：

生活的經驗有什麼意義？如何找到上主？如何祈禱？如何將日常生活與靈修結合？

打開這本書，它會幫助您找到答案。

 光啟文化事業
Kuangchi Cultural Group

ISBN 978-957-546-830-9



00240

9 789575 468309

光啟書號 205335-1 定價 240 元