



基督徒的
愛與親密關係

A Sense of Sexuality

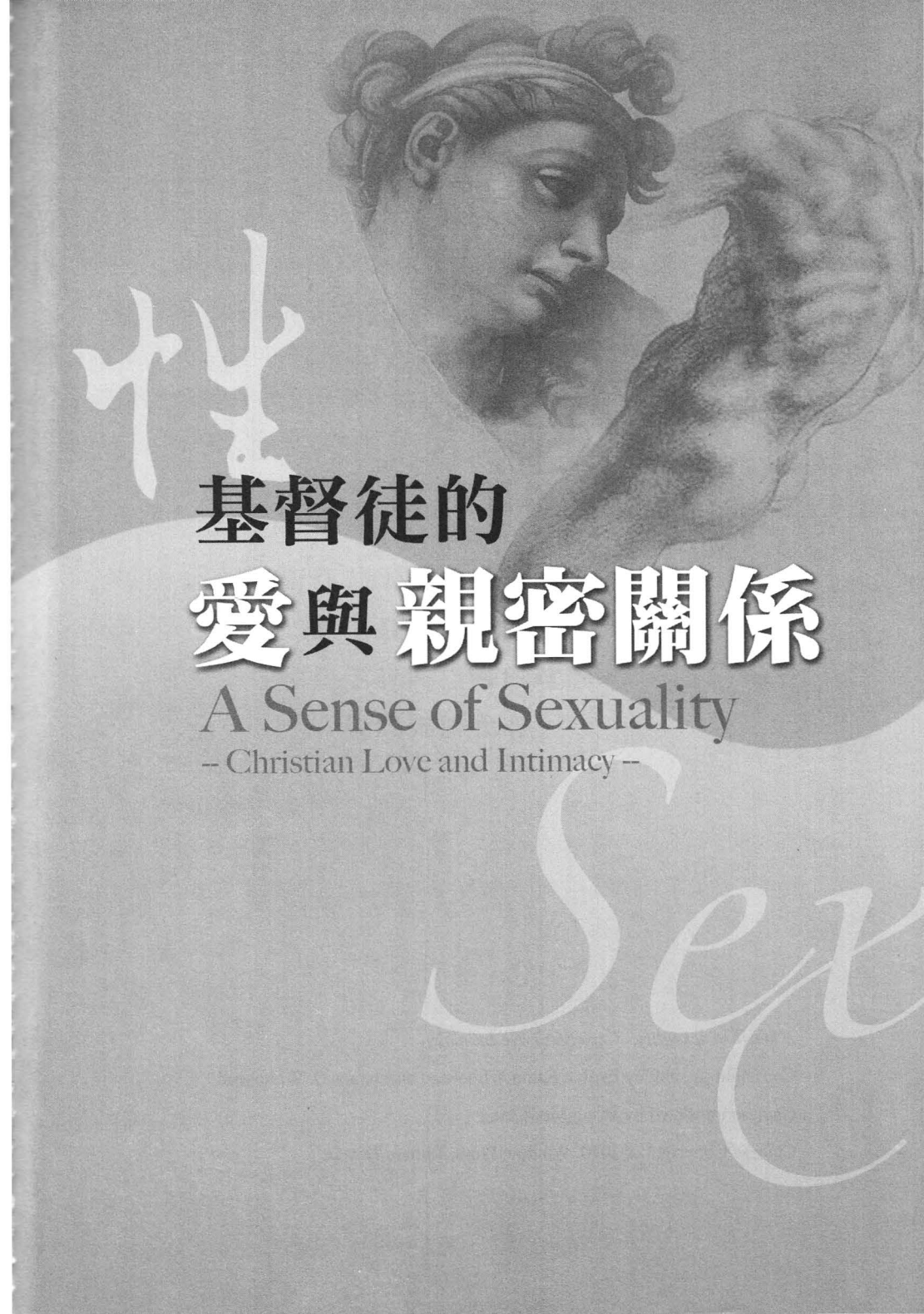
— Christian Love and Intimacy —

原著者◎James & Evelyn Whitehead

譯者◎陳美卿

推薦◎彭保祿神父、費格德神父

聞道出版社



性

基督徒的

愛與親密關係

A Sense of Sexuality

- Christian Love and Intimacy -

Sex

性~基督徒的爱與親密關係

A Sense of sexuality - Christian Love Intimacy

Copyright © 1989 by Evelyn Eaton Whitehead and James D. Whitehead

Chinese translated by Wong Mei-Ching

Chinese Copyright: ©2010, Window Press, Tainan, Taiwan

紀念聞慧韻博士

對你為本書的所有貢獻，
致上最誠摯的謝意，
你賜予我的指導與建議，
皆銘刻於我心。

性~其育徒的變與親密關係



目 錄

序

彭保祿神父序.....	i
費格德神父序.....	v
安當神父序.....	x

第一篇 潛在的可能..... 1

第一章 了解「性」的意義.....	3
第二章 「性」帶來的好消息.....	25
第三章 情慾與「性」.....	48
第四章 親密關係與承諾.....	70
第五章 基督之愛——愛的實現與轉化.....	92

第二篇 快樂與激情..... 111

第六章 性與享樂.....	113
第七章 激情——天主的恩賜.....	136
第八章 快樂之處.....	157
第九章 情慾的操練.....	179

第三篇 親密關係的舞台	203
第十章 知心朋友.....	205
第十一章 異性夥伴	223
第十二章 愛在婚姻中成熟.....	239
第十三章 不僅是單身.....	266
第十四章 獨身的恩賜.....	294
第四篇 希 望	313
第十五章 面對衝突.....	315
第十六章 從孤獨中學習.....	339
第十七章 憐憫的形式.....	355
第十八章 感恩——不可或缺的饗宴.....	373
參考書目	390



彭保祿神父序

不久前，陳美卿女士托友人將她最近完成的譯作《性～基督徒的愛與親密關係》一書交來，邀我寫序。我不自量力，且經常離臺外出，時間實在不多，卻一口答應下來，並暫擱置一旁，未曾過目。昨天見面，美卿姐妹突然要序，一言驚醒夢中人！今天「聖枝主日」傍晚才能找出點時間來細讀。說實在的，因為筆者較少閱讀類似文章，故較難抓到重點，一時很難下筆。只好重讀一遍，慢慢思索。

正如本書開章明義便清楚說明：「基督徒的『性』也是與生俱來的……它起源於天主仁慈的創造，並在耶穌生命見證中更加彰顯出其意義。二千年來基督徒一再地努力相信福音的好消息……天主在我們中間，祂與我們同在；我們的身體既是天主慈愛創造的恩賜，理當不是恩寵的障礙。若我們能真心的接納這智慧，那我們就能理解天主甚至存在於我們撲朔迷離的性愛中。」這的確是幫助瞭解「性」的一個新角度。

《性～基督徒的愛與親密關係》這本書對主題單刀

直入，絕不轉彎抹角。書的內容對這問題從多個不同的角度，正面討論它的意義、功能、影響、吸引力和危險。筆者敢擔保，本書問世後，讀者們必不會感到枯燥無味。本書的一個特點是它以一位基督徒的關點來發揮「性」的意義。正如上一段所引證的，「性」是造物主的創作，所以與造物主有基本上的密切關係。聖經非常強調天主造人時是造了一男一女（創一27）。只這一點已經看出來「性」的基本性質。「性」是男女互相傾慕、互相共融、互相結合、傳宗接代的唯一方法。以後天主聖子降生成人，來到人間時同樣強調了這個基本真理：「你們沒有唸過：那創造者自起初就造了他們一男一女；且說：『為此，人要離開父親和母親，依附自己的妻子，兩人成為一體』的話嗎？這樣，他們不是兩個，而是一體了（瑪十九4～6）。」任何一個真正客觀的讀者都不能懷疑聖經的本意，也就是說不能不承認「性」是一對自由結合的一男一女之間的權利和義務，任何第三者不能介入。

「性」的最大吸引力是使互相傾慕、結成連理的夫妻共同面對生活的喜樂憂苦。絕大部分的夫妻的必然結果是生男育女。這也是造物主的原意：「你們要生育繁殖，充滿大地，治理大地……」（創一28）。「性」的甜蜜喜樂

補償了女人懷孕生育（創三16）、照顧小生命的痛苦以及男人「滿面汗珠、終日勞動」（創三17~19）的重擔。一對互相傾慕、互相體貼、誠意尊重欣賞對方而勇於自我認錯請求原諒的夫妻，必能在性生活裡得到最滿足的和諧。這是多麼令人羨慕的夫妻共融！

本書的另一長處是它搜集了不少具體的性生活的分享。這些動人的生活例子使讀者深深體會到「性」的能力以及它的高貴。有一些例子更是經過了多少痛苦的掙扎後才雨過天晴，重新踏上了充滿陽光的道途。

本書中的另一點觀點是比較理性的，也可以說比較有爭論性的。這裡作者談到教會的傳統直至今天的教會訓導權對「性」的問題是否曾經有過偏差？從最消極的指「性」只是人生中不可避免的一環，而且常是令人更易犯罪的一個本性，到高舉「性解放」的旗幟去將「性」自由化、商業化，甚至同性化。這後者當然不會是（天主）教會的立場。但，若讀者有興趣，可以參考一下今天天主教會最有權威的「天主教教理」（355條至384條）。在這近三十條條文裡，天主教將「人」與「性」的問題有非常清晰的講解，這講解既合乎聖經，也合乎人性，對個人、家庭、社會甚至整個人性都有權威性的解釋。

性～基督教的愛與親密關係

筆者願意在此向陳美卿姐妹獻上最誠摯的賀意。同時也祝福美卿姐妹的譯作一面世，真是洛陽紙貴，人手一冊，來把這一個與每個人與生俱來的最基本問題「性」的問題有一個正確、清晰的認識，從而依照每個人的生活方式，能從「性」中得到最大的喜樂和滿足！

主曆二〇一〇復活節於臺北

費格德神父序

認識陳美卿小姐已經有七年多了。回憶當時，我負責聞道出版社，她正在翻譯《萬千心影》這本好書，在洽詢出版發行的相關資訊後，於二〇〇四年順利出版，二〇〇九年初版二刷，雙方合作愉快，因而就此結緣。之後又有主筆譯著《9型—愛與工作成熟成全之道》，於二〇〇七年出版；也協助朱蒙泉神父著《婚姻—愛的共融生命分享—牧民心理學》的校對工作與出版事宜，並於二〇〇七年十二月出版。這些書籍中有許多寶貴的資料，幫忙我在牧靈工作中準備講避靜的道理，婚前輔導的專題與生命倫理的課程。現今發行的這本《性—基督徒的愛與親密關係》，又是一本好書，相信讀者必能受用，不論是反省、分享或授課皆相宜。我會經常使用並推薦本書。本書作者為詹姆士·白博士與伊芙蓮·白博士夫婦二人，目前皆任教於印地安納州的聖母大學，及芝加哥的羅耀拉大學、上海復旦大學，也是耶穌會舊金山大學利氏學社的研究生。二〇〇四年聞道出版的《萬千心影》（*Shadows of the Heart*），即是這兩位的大作，由陳美卿翻譯。

本書區分為四篇來介紹，第一篇：潛在的可能——性

慾與基督之愛的實現與轉化；第二篇：快樂與激情——情慾與靈性修持之間的平衡；第三篇：親密關係的舞台——友誼、兩性和婚姻的合作關係；第四篇：希望——導引接納情緒鍛鍊成無私的基督之愛。本書的內容豐富，作者以自身基督徒的生活見證，循序漸進幫助讀者更瞭解認識「性」，闡釋這是基督徒應學習的愛的外在表現，藉由內在親密的關係發展而至合一。本書的優點是：先讓我們明白外在生理的反應，和內在心理健康的親密與承諾，並且學習認識基督之愛的實現與轉化；再透過純生理的生活和理智教導的倫理規範，呈現出兩者之間的差異；最後在年齡與經驗的成長與成熟之後，我們仍然需要不斷的學習，滿懷著希望去感恩。在每一章的結尾，作者提供一些「反省練習」的題目，值得我們深思並回饋，幫助我們在日常生活中更積極地活出基督之愛所教導的精神。

在我閱讀本書的時候，特別留意作者在敘述或舉例的主題，常常是一些平時我們不說或不敢說，或不知怎麼說的話題，十分值得去研究反省。這些問題在不同的年齡層和不同背景的前題之下，是親？是師？是友？會因為不同的角色而呈現各自獨特性的反應。今日的社會我們究竟該如何去教導正確的倫理價值觀？如何教導判斷是非善

惡？又如何教導去尊重基督之愛的精神？這是教會所面臨的難題。目前台灣的社會實況，常使我們感到迷惑。因為在經濟與科技的發展上，可與歐美媲美，而且在倫理道德、價值觀的表現上更是有過之而無不及。以「墮胎」為例，大多數的人都表現出無奈、無所謂或事不關己的態度，常以表面上是個人的行為，去掩蓋內心不願探討或接受尊重生命的事實。若以人口比率來算，台灣每年百分之二以上的墮胎率遠比美國的百分之零點四多了五、六倍，甚至比強制一胎化的中國大陸多了一倍。當美國為墮胎的罪向主呼求、悔改，甚至以行動來反對墮胎時，台灣比歐美高出五、六倍的墮胎比例，豈不更應該認真重視，並討論解決改善之道。（參閱<http://abortionadoption.blogspot.com/2010/02/blog-post.html>）

其實，在台灣造成「墮胎」這個事實的原因，主要是因為無所謂的性開放，對性的迷思與沉淪，尤其是婚前性行為。這股風潮正瀰漫在青年學子之間，又繼續延伸，嚴重到以病症為名的「性成癮」。這不只是文字名詞而已，被用來改變思維而漸漸合理接受的社會實況。從倫理行為、生命價值觀的觀念改變來看，這是以開放為由，成為人們可以自由的按照自己的喜好去選擇，將所有的倫理

道德價值觀皆拋諸腦後所造成的。一般人很容易盲從的風潮，幫助性開放的人去選取所需要的解釋理由，只因為現在的社會「性開放」。當人們提起傳統時，會被以保守當做負面解釋，歸類成落後和脫節的倒退思想。但身為基督徒必須以教會的教導為依歸，這就是眼目前台灣的實況，在台灣的教會所要面對的問題了。平常我們可以選擇做與不做；更好是我喜歡的我做，不喜歡的我不做。若以基督教導的教會立場來看，我們應該勇敢的為真理作證，為生命喉舌，為道德開路。

本書的結尾重點，作者希望我們能夠常懷感恩之心，將情慾之愛鍛鍊成無私的基督之愛。現今我們需要努力地去傳播真理，讓人們更精準的認識生活目標為何？每一個國家或民族之間仍然存在對倫理觀念解讀的差異性，但該如何找到認識真理的共同點，相信這是教會一直在努力教導的工作，也是作者所希望提供的論述。人有與生俱來的天理良心，藉著自然律我們更能發現天主的愛；誠如聖保祿說：天主的法律刻在每一個人的心版上（格後三3）。人也有後天追求理想目標的動力，但若我們僅隨從著肉慾生活，恐怕那只是動物本能的表現。因此，孟子給我們提醒曰：「人之所以異於禽獸者幾希」。聖經上說：天主創

造的一男一女（創世紀一27）；為此，人要離開自己的父親和母親，依附自己的妻子，二人結為一體（創世紀二24）；凡天主所結合的，人不可拆散（瑪竇十九6）。青年男女和夫妻，必須學習成熟的按照教會的教導，才能在情慾之愛中認識親密關係，進而邁向無私的基督之愛。讓我們攜手共同努力，一起幫助更多的人來學習認識基督之愛，相信我們的社會必定更祥和溫暖，因為「傳佈福音者的腳步是多麼美麗啊！」（羅十15）。共勉之。

安當神父序

當我還在小修院的時候，聽到神父論及修道沒成功的人：「修道修不成，將來胡鬧騰」；然而我當了神父以後所看到的並不一定是這樣，有些人早一點離開修院，他們現在大都有一番作為；還有，在教會內又常聽到，還俗之後生活都是悲慘下場，然後舉出一兩個例子，某人生活可憐潦倒，或說某人精神病等等。然而我由台灣經過世界各地，竟然探訪到好多離職的神父、修女，他們生活都非常幸福美滿。教會為了更多的修道聖召，無可厚非，鼓勵神職堅守崗位都很正常，但是表達與宣導的方式，實在有點不夠公允。現在是否仍需要這樣教育呢？

有次有位護士教友，分享她照顧愛滋病人的經驗，她說看到一位愛滋病人，長期住在醫院，他的伴侶天天在床邊照顧，體貼又溫柔，隨時抹身擦背，這位護士說：在他們身上看到彼此相愛、互相扶持的見證。有位糖尿病權威教授，在聖經分享時，公開詢問我有關同性戀的看法，首先我愣了一下，隨後來了靈感說：我們如何看待異性戀，可以同樣的看待同性戀。因為戀者是親密關係也，異性可以擁有的親密關係，同性有何不可？異性不許的親密關

係，同性也該避免。看起來這位教授接受這個表達。

據我所觀察過去教會傳統在民風保守的時代，神職人員必須六根清淨、目不斜視，更好說不食人間煙火，修道人員只要與異性沾上一點點的小邊，即便只是同行，或一起喝杯咖啡，對方可能是親戚，或者只是分享靈修，教會都會嚴厲批判。但目前這個e世代，男女交往已經不再那麼保守受限，男女成為知心朋友的事情已相當普遍，教會對神職人員的交友態度上亦應該多聽一聽他們的真正經驗與心聲，才能有比較深入開放的反省，制定更適合他們的規範與制度。

最後，再談美國教會為首的西方教會，近年來屢聞性侵犯醜聞，身為教會的一份子，深感痛心，不只教會形象嚴重受損，更悲哀的是，真理的代言人，在私生活上怎麼可以這麼惡劣，特別面對受傷最多的輔祭童，他們是多麼信任神職，這種傷痕何其深啊！然而教會在處理這些議題上，有時亦避重就輕，沒有適當的處理，或許只是調職了事，這也是教會必須重視的部分？作者在本書中亦特別提出教會仍是人的教會，畢竟許多制度仍未臻於圓熟，但所謂「忠誠」——或說是信德，就是留在教會中，給與參與與投入，仍舊在等待中盼望教會的改革與進步。

性~基督徒的愛與親密關係

今天這本書的發行，給予「性」一個全方位的剖析；健康的人讀了之後，會更加喜樂，原來「性」是天主恩賜的禮物，現在更會善用之。有病的人看了之後，身心可能獲得治癒，因為許多病，是因為別人認為我有病而病，現在知道原來這些都不是病而痊癒了。神職人員需要仔細閱讀，因為書中清楚提到天主認為好的「性」，人不該說是壞的，這樣就不但不會誤導信眾，反而指導提昇信眾的觀點。希望大眾研討這書之後，能讚嘆天主的美妙恩賜，進而知道如何欣賞自己的身體，對「性」有更深、廣、寬的認知，最後，能享受恩寵上加恩寵的愉悅生活。

第一篇
潜在的可能

引 言

我們都是基督的身體。基督徒的情愛生活應該如何表達？我們如何瞭解我們的「性」？本書的第一部分，我們試著以基督徒在自己的生活見證中經驗到的身體智慧發聲：性是美好的，性是奧秘的，性帶來承諾。

基督徒的願景就是擴大愛的範圍。福音的好消息告訴我們，身體是美好的。人性情慾不該一直被侷限在性活動的狹隘範疇；對親密關係的正確認識與信德，裝備我們挑戰更寬廣的愛和工作關係。

第一部分在基督的愛的默想中結束——基督徒的美善。在這裡我們將探討愛和激情如何轉化為正義、寬恕和關懷等永恆與美善的德性。

第一章 了解「性」的意義

基督徒的「性」也是與生俱來的。這是眾所皆知的事實，它起源於天主仁慈的創造，並在耶穌生命見證中更加彰顯出其意義。二千年來，基督徒一再地努力相信福音的好消息——天主在我們中間，祂與我們同在；我們的身體既是天主慈愛創造的恩賜，理當不是恩寵的障礙。若我們能真心的接納這智慧，那我們就能理解天主甚至存在於我們撲朔迷離的性愛中。

耶穌死而復活升天後，他的朋友在聚會中仍感受到他的臨在。聖保祿聲稱：「你們便是基督的身體，各自都是肢體。」（格前十二27）做為基督的身體，基督信仰團體對性與愛承載著一份共有智慧，便是努力依循天主聖言來渡我們的性生活。這些讓我們彼此負責並遵守福音教導的共識，並不只受限於教會的正式文告和已規範的法規，更紮根於我們想要愛得更正確的日常生活決定，雖然這些從失敗試煉和堅定望德中淬煉出來的智慧至今尚未臻於圓滿。

在這本書中，我們試圖對身體的智慧發出呼聲。這一章我們以四個與基督徒的「性」有關的故事展開本書的序

幕。接著我們為故事中聽到的內在渴望命名。最後，我們會再次檢視身體對基督徒的具象意義。我們將根據基督徒產生的智慧來審視這些意義，一種調和過的性意識：當代信友從他們的生活中產生的見證。

基督徒和他們的「性」：四則描述

昨天是茱麗和我結婚十九周年的紀念日，感覺上恍若只有十年，然而三個正值青少年的孩子提醒我們，結婚至今已近二十年。上個月教堂佈告欄上張貼的週末避靜的消息，似乎是我們夫妻在百忙中喘口氣的好機會。但本以為可以好好輕鬆一下的我們，卻在避靜中聽到帶領夫妻問到：「你們婚姻中最大的危機是什麼？」

我們兩人都知道這個問題的答案，卻都不願意回到那「讓人難過的一幕」。它雖不及酗酒或外遇那般嚴重，但仍帶給我們無比的痛苦。五年前，一個大雪紛飛的夜晚，我們終於承認彼此已失去心靈的聯繫。忙碌於兩份工作和三個孩子中更助長這種逐漸衍生的疏離，兩人卻裝做沒這回事。那晚，我們承認我們已甚少交談；更常毫無理由的遷怒對方。我們幾乎不再分享任何事情；甚至連性愛也沒有。外人都以為我們的家庭很甜蜜，但背後的真相是我們

的婚姻已出現危機。

我們開始去見一個經驗豐富的婚姻顧問，慢慢的尋找出兩人重新一起生活的方法。舊有且頑固的習慣，特別是茱麗的譏諷和我慣於退縮的毛病都需要被打破。我們開始重新學習真誠的說出自己的感覺和害怕，不再只是互相指責，我們並為小事表達感謝。當我們再度互相瞭解後，都十分驚訝這十四年來的改變，我們非但不曾察覺對方的改變，也不容許它發生。婚姻顧問讓我們開始發現所謂忠誠對我們的意義應是：與對方保持聯繫，滋養我們共有的承諾——不是為了孩子，而是為了兩人是生命的伴侶。

五年前的婚姻危機仍存在著某些傷痕，但此刻我們卻能享受互相的陪伴。我們仍時常有些爭執，但兩人都能敞開心的表達自己的想法，並一起找出解決方式，不再互相傷害。我們甚至期待即將來到、孩子遠離後兩人相依的日子。週末避靜一點也不像出外野餐那麼輕鬆，卻讓我們受益匪淺，它讓我們充滿能量。我們感謝曾有的危機；它喚醒我們注意，開始重建我們失去的愛與聯繫。

· ·

二十六年前我加入一個修女會，因為我希望做個教

師，並獻身於宗教。初學時，修會教導我們不可與人培養特殊友誼。做為一個發願的修女，我們應該愛每個人，卻不能對任何人表達特別的感情。發願後的早期訓練，讓我在開始的那些年（我十七歲進入修院見習）學會壓抑感情。我不斷找尋與耶穌建立深刻關係的方法，卻把別人的愛當作達到目標的絆腳石，在這孤獨的旅程中獨身的生活保護著我。

二十年來我幾乎「忘了」我的身體和感情。我覺得我並不厭惡自己的身體；只是故意忽略它，和居住在它內的感情。三十八歲時我墜入情網，這個曾經謹慎建構的世界完全瓦解。某種可怕卻奇妙的事情發生了：我對一向是我修道基石的情感控制失控，但這卻引領我見到一位全然不同的天主——一個更生動，更慈愛，（我豈敢如此說？）更女性化的天主。

當受到完美保護的生活方式失敗後，我以為我的修道生活和獨身聖召就此結束。驚訝的是後來我卻發現它並非結束，而是改變。現在我有三位可以分享心事的知己；有了這些親愛友人的陪伴，我開始學習——帶著些許的尷尬——如何以尊重我獨身聖召的方式表達我的愛，並快樂的與我自己的身體做朋友——這個美好、可愛、卻曾被我冷

落的部分。我不再害怕傾聽它激起的感覺,不論是生氣或性衝動;我也注意它對疲憊或孤獨的暗示。獨身生活已不再是讓我與人疏離的原因。我深深地了解這項承諾適合我,且知悉為何它是我深刻愛人的一種方法。當我因不能結婚和生育感傷時,這些友情撫慰我。在我的教學生涯中,我亦感到自己的成就。我永遠不能為人母親,但我為牧民工作帶給我的新生命充滿感恩。而最感謝的是這些朋友的愛,它們是這些日子來最激勵我心的部份。

· ·

親愛的艾莉思,

昨晚的電話暢談,真是一段很好的對話。妳的棘手提問讓我有些困窘,卻不是一件壞事。今晨醒來,昨晚的對話仍在我的腦中徘徊。以下是我目前的一些答覆。

這是第一次我對人說我可能不會結婚。我對這個問題一直非常自衛;這是昨晚我對你有些失禮的部分原因。我一直以為我會結婚(不是所有的好女孩都該這樣嗎?),即便我非常抗拒父母要我「認識好男人,安頓下來。」所施的壓力,但我越來越對不結婚的單身生活感到自在。我喜歡我的生活方式,並覺得以我現在的樣子我也可以奉獻。我真的一點也不覺得這會讓自己的生命「不完整」。

做為單身女孩，最大的失落就是得不到任何的支持。在公司我不是別人的威脅，便是某個男人調情的對象。而我們的堂區對我們這些未婚者更幾乎沒有興趣，它關注的是青少年和已婚的家庭。我常覺得自己不僅被忽視，甚至在某些情況中我似乎是危險的。當然人們不致於認為我一定會去引誘別人的丈夫，或那些貧窮卻毫無自衛能力的青少年。（但他們真能完全確信我並不那麼吸引人？）

作為一名天主教友，我常自問：「單身和性感意味著什麼？我並沒選擇單身，但也沒有『亂搞男女關係』。究竟在禁慾和濫交的兩種極端中，有沒有中間地帶？天主教友能有這類對話嗎？性為我們難道一定是「全有或全無」？或許青少年可能真有這些想法，（我甚至不確定這是否正確！）然而為成熟的人呢？

一旦關係加深，性分享的問題似乎自然成為情感發展的一部分。以我的經驗，它既非不負責，也不是罪惡。我懷疑許多單身的基督徒都有這樣經驗；但遺憾的是沒人願意談論它。這樣的情況能否改變？

謝謝妳聽我率性的胡扯。有空請時常與我連絡。

愛妳的素

去年聖誕節我們接到可能是讓我們此生最驚愕的禮物：兒子尼克告訴我們，他是男同性戀。現在回想起來，我們的反應似乎非常可笑。他母親和我試著要他脫離那種生活，我們以為他一定弄錯了！那絕不是我的兒子！但尼克肯定地告訴我們，在初中時他就發現自己的性取向。我們拒絕相信他。那是很可怕的一幕，我們的憤怒促使他離我們而去。有一星期之久，濃霧瀰漫整個屋子。我們兩人用盡所有力氣，避免談論這個話題。直到我們忍無可忍，我們才向堂區的好友，安修女求救。

對我們所提的為難事，安一點也不驚訝和擔心。花了一個鐘頭盡情宣洩我們的痛苦後，我們感覺輕鬆多了。當我們訴說完畢，安問了一個簡單的問題：「當你們知道他是同性戀後，尼克對你們有任何不同嗎？」這話困惑我們兩個：當然每件事都不一樣了！安緊逼著問：「尼克淫亂嗎？」沒有。「他自私、不成熟、或封閉自己嗎？」沒有。「那麼有什麼不同呢？」我們無言以對。我們已無法面對當時的窘迫，談話只好到此結束。離開了安，我們有一種奇異的領悟，我們知道尼克仍是我們可愛的兒子——我們的兒子——即使他頂著新穎、可怕的「同性戀」頭銜。

過了一個星期，安對我們提出新的問題：「尼克是同性戀的事實，為你們最大的困擾是什麼？」妻子困擾的是她認為兒子犯了大罪，我則遺憾他不能和一個「好女孩」結婚，建立家庭。在我們談話中，我們不得不承認第三個困擾：我們對親友可能會有的看法感到羞恥，我們害怕被看輕，因為我們是徹底失敗的父母。

第三次會面時，安又提出另一個問題：「你們最想給尼克什麼？」最後這個問題是個簡單的問題！我們兩人都希望他快樂，有一個好的生活。雖然很難說出，但我們希望他能了解愛。除了那些外，安還幫助我們說出一些其它的期望：尼必須「讓我們感到驕傲」，他該生兒育女，傳宗接代。直到那時我們才知道，我們想要的這些都是為了自己，遠超過為了尼克。

這些問題和答案都發生在一年前。今年聖誕節尼克介紹我們認識他的朋友威廉。我們該怎麼想呢？我們非常愛尼克，但對他的生活方式仍無法理解，我們該如何以最好的方式愛他？

渴望

這幾個基督徒的生命故事，讓我們聽到了基督徒的渴望。這些渴望期待我們對我們的性生活有一種更積極、更廣闊的視野。三種期待形成這些渴望。第一，我們期待希恢復「性」是一種天主恩賜的觀點。作為基督徒，我們相信「性」是創造者最初的祝福；對此我們心存感激。我們感謝我們的生命——來自父母性愛激情的恩賜。我們也感謝那讓我們與人分享愛的喜悅的恩賜。我們更感謝那些來自熱情而產生碩果的恩賜（我們的孩子和其它「愛的成果」）。這些恩賜不但帶給我們驚喜，亦使我們謙卑，我們既不需去賺取它們，也無從控制它們。

但另一份強烈的情緒硬是取代了我們對「性」的感恩。罪惡感悄悄地潛入我們心中。我們知道罪惡感可以是有用且必要的回應，正如心理學家威廉·蓋林（Willard Gaylin）所說，它是「善的守護神」。我們也知真誠的罪惡感喚醒我們的心，警告我們對自己造成的傷害負責。我們更知道這份情緒能幫助我們以正確的態度對待我們的「性」——重新確定我們的價值觀，保護我們的承諾，警告我們縱容私慾會傷害我們的生命。不過，這強烈的情緒

也會使我們偏離正軌，癱瘓我們表達愛的 ability，並讓我們偏執的遠離性愛的冒險。當這些情況發生時，罪惡感驅逐我們的感恩之心。執迷於性的誘惑，我們沉溺在不快樂的心境，但罪惡感的綑綁，卻讓我們忘了對「性」的恩賜感恩。蓋瑞森·凱樂（Garrison Keillor）在《屋本剛湖邊的日子》（Lake Wobegone Days）以書中的角色為多數基督徒發聲，他以黑色幽默來描述他的信仰養成：

你曾教我對身體感到羞恥和厭惡，因此我不敢清喉嚨和擤鼻子…你教我對「性」有不適當的害怕。我不知道在這羞恥和厭惡燒烤的外殼下我還有什麼…一年前有個朋友提到要幫我搓背，我卻大聲的拒絕，是你讓我這麼做的。

一個真誠的基督徒對「性」的回應，應該是感恩先於罪惡感。但你卻領會一種痛苦的事實：宗教組織有時竟以罪惡感為工具來管理信友的忠誠。藉著罪惡感，宗教組織得以操控：它們教導我們什麼是羞恥，什麼是罪，什麼該受懲罰。因此在我們的性生活中——那裏應該受到控制似乎是重要的——這些組織或許無可避免需要強調罪惡感遠超過感恩。但不幸的是，這種教導卻產生幾種怪異的基督徒，像與人疏離，以避免犯罪；或怕失控而不敢享樂。

現今許多基督徒的渴望與這些宗教情操恰好相反：在我們的性生活中恢復對感恩先於罪惡感的秩序，不再讓罪惡感成為最大的束縛。

第二個期待是從道成肉身的觀點來探討「性」。道成肉身（Incarnation）這個抽象字眼有它實質美好的意義：肉身。基督徒希望教會對「性」的靈性教導不要排除肉身的實質意義。

基督信仰對「性」的教導長期以來都非常抽象和理想化。比方說，有關婚姻的正式文告，都將婚姻關係提升為基督與教會的結合，但對日常生活中必要面對的愛和衝突卻保持沉默。有時基督徒的靈性修養不只是抽象；甚至仇視身體和「性」。我們宗教傳統的靈修指引，大都建議心靈的聖潔是「性」無法比擬的；性衝動的本質是自私的；人的肉體，是罪的因由，必須受到貶抑和懲罰；我們非但不可與之為友，更應該控制它。身與心，肉體與靈魂的二元論逐漸削弱了信仰的最佳信念。

無庸置疑的，這些都是異端。不過它強烈的影響好幾世紀以來的基督徒靈修。但今日的基督徒希望的是，回復道成肉身的最佳信念：我們藉著降身成人的耶穌與天主相

遇；天主的大能在我們身上作工；我們的「性」是一種基本媒介，藉著它天主的愛促使我們與人接觸，創造，並治癒。

基督徒的第三個期待源自於內心深處的渴望。他們想要感恩正面的快樂與承諾的連結，但宗教作家卻常把我們性生活的這兩種感受描述成敵對的；一份美善的生活似乎都會要求「是或不是」的選擇：我們不是自私的追求快樂，要不就負責的承擔責任，即使已是乾枯的成年生活。要信守承諾與責任，就不可能享受快樂和滿足。

這種僵化的論調，使雙方充滿痛苦。我們開始覺得承諾是那麼單調乏味；我們將做愛瞭解為從對方取得快樂，而非分享或將給予快樂。對這種自私的行為，我們給它冠上一個邪惡罪名，稱為**私慾偏情**（concupiscence）。依這種觀點，只有天堂才是享受快樂的樂園。幾個世紀以來，神祕主義者盡情地以最富情慾想像的比喻來描述天人合一的喜樂，亦以這些美麗詩篇來反駁人性的快樂與滿足在世上毫無立足之地。

今日的基督徒為另一種智慧作證：在做愛中，伴侶不但學習「給出」並「取得」快樂。情慾生活不僅是「取

得」滿足——從中奪取和自我得利而已。做愛邀請我們進入一種「給予滿足與被滿足」的節奏——像任何雙方互惠的持久經驗。這種主動與被動，控制與放下的結合，需要一種真正的操練；正如天主教哲學家迪克·魏斯特里（Dick Westley）所言：「事實是性活動，當它真是性與靈的配合時，完全與自我縱容對立，那才是『禁慾』的最佳描述。」性愛的核心價值就在於此，因為這種操練不但讓我們在情慾中負責，亦使我們享受快樂的果實。

一種身體的智慧

今日，信友們希望重申天主原本創造的美意——天主對身體的信心，和身體的熱情渴望。這也是本書要努力的部分。在以下的章節，我們將探討基督徒的「性」與信仰生活的關係。為了探討基督徒在性生活上的靈性修持，我們將特別關注以下的三個層面：基督教傳統，居住處的文化背景，和當代基督徒的生活經驗。

多數的我們都知道我們的信仰遺產是一個既豐富卻也帶著沈重負荷的知識寶庫；它連結充滿力量的價值觀，卻也讓我們懷著揮之不去的罪惡感。教會充滿豐富的意象：

天主是慈愛父母或嚴厲判官、身體是聖神的宮殿亦或帶著原罪的羞恥感。教會傳統特別對「性」抱持著許多矛盾的意象與判斷。這些複雜的看法，從聖經創世紀的第一章便開始。天主創造一男一女作為伴侶後，認為樣樣都好！這對男女相親相愛並與天主同在的美麗故事深深觸動我們。它說明了一項許諾和一種盼望——一種在彼此相愛的特殊經驗中我們可以赤身露體而不覺羞恥的盼望。這樣的時刻雖然不多，但在這美好的生命中，我們發現遠超過性滿足的幸福感。

但相同的故事對「性」竟也存在另一種譏諷的看法。這對男女的失敗——某些可怕、原始的錯誤是這對男女不斷以更深的罪讓對方跌倒的原因——這顯然與「性」有關。雖然創世紀描述原罪乃出於男女的抗命，但原祖卻認定罪起源於他們的身體。犯罪後的伴侶受到的懲罰便是被隔離——與天主（被逐出樂園），與對方（他們忽然間發現自己赤身露體），與他們身體最容易得到的快樂分離（男人必須「汗流滿面」的辛苦工作，而女人則必須「痛苦」生子）。

從初期教會的傳統亦可發現教會對「性」的矛盾態度。「道成肉身」本身的意象對「性」的意義和價值顯露

出一種主要的矛盾；既是血肉造成，天主理應與我們一樣是有性的人，這理當使我們的身體受到降福，且毋須懷疑它們的聖潔。但初期教會的歷史卻描述這位降生成人的天主子為童真女所生。受到當時希臘世界對「性」高度懷疑的影響下，教會因而頒布降生成人的天主子是童貞受孕的法令。這樣的解釋造成現今許多基督徒對「道成肉身」的許諾逐漸失去信心。

基督教傳統對「性」的啟示並非只是聖潔不變的貯存所，這些傳統亦包含因害怕和疏忽所造成的歷史錯誤。我們的宗教傳統雖是神聖的，但同時也是受傷的——並且有些傷害是自己造成。基督徒了解「性」充滿恩寵，同時也知道它迫切的需要被淨化；我們的信仰傳承包含天主的恩賜以及人為的錯誤。今天的任務跟以往一樣，我們必須在這充滿衝突與美好結果的歷史中找出那些仍激勵我們忠於信仰與慷慨愛人的啟示。

我們反省的第二個來源是我們居住地的文化。二十世紀末的美國生活重大影響我們對「性」的看法。我們的文化傳承與我們的信仰傳承一樣，既複雜且矛盾；色情、保護消費者主義、及普及大眾的娛樂節目等都影響我們對「性」的瞭解，以及對忠誠與承諾的判斷。但文化也做了

一些其它有意義的貢獻，讓我們對「性」心懷感恩。在本書中，我們將利用許多心理研究和治療實例的資料，它們涵蓋一連串與「性」成熟有關的議題。我們特別關注的是發展中的身體，也就是探討棘手的性別議題的研究與理論——兩性之間的異與同。

這反省的第三個重要資源就是今日基督徒的生活經驗——身體的智慧。除非納入生活在多元化社會的成熟基督徒的生活見證，神學和社會科學的對話都只是空泛的言論。傳統神學理論將信仰團體的這種智慧稱為「信德」。這古老卻大都被遺忘的隱喻指的是信友身體上的一種意識，或直覺。這隱喻與我們想像的內在智慧非常相近。一個世紀以前，若望·紐曼樞機主教（John Cardinal Newman）形容它為「一種直覺…深藏在神秘身體的內部。」教會的信條對它沒有明確說明，這種覺知比較是一種官能的自覺，來自身體的成熟信念。一個成熟的基督信仰團體，因而能夠擁有基督信仰所需要的「意識」或直覺；包含在這廣大覺知裡的就是信友團體對性，享樂，承諾，忠信，和成熟的愛的理解。

梵蒂岡第二次大公會議後，教會對身體的這份信德恢復了一些熱心。舉例來說，教會的文獻說明「一旦聖人

與這份活潑的信德結合，便能融入正確的洞見，且徹底的生活出來。」1980年探討基督徒婚姻生活的宗教會議裡，有不少與會的主教對身體的這份智慧提出呼籲，認為教會應該結合那些已婚信友的生活經驗來教導教會；他們對「性」的直覺已透過幾十年的婚姻試煉，逐漸磨練成信實的愛——特別是那些未婚的領導者。

紐曼樞機主教和梵二文獻均認為，信仰的這種直覺絕不僅是被動的反省目前教會的一些正規教導而已。紐曼相信信仰團體有時必須捍衛那些被人疏忽或被教會當局忽視的一些真理。在性議題上，這觀點或許更是特別真實。

幾十世紀以來，教會當局把婚姻描述為「人類私慾偏情的一種補救。」這是聖奧思定（Augustine）在第四世紀末逐漸琢磨出的理論，認為婚姻是人類貪慾的避難所。若一個人需要藉另一個人來達到個人的性滿足（縱慾的定義），至少應該在婚姻內。這使人的貪慾不會再加上淫亂這個罪名，同時可負起生兒育女的責任——一個人的情慾果實。這樣的婚姻定義變成教會法的一部分，並成為一千六百多年來教會對婚姻的教導。直到1970年教會法革新後，才正式除去這種貶抑婚姻的定義。

不過，在這一千六百年中，另一種信念卻普遍的存在信友的內心深處。許多已婚的信友，對婚姻抱持另一種非常不同的看法。從他們的經驗中，他們知道性衝動並非只是貪慾，性滿足也不都是自私。他們在沉默中體會出一種智慧，開始體會並珍惜性滿足和無私之愛的關係。他們在性關係中，分享更豐富的生命，也更接近天主。

但這些已婚教友的智慧只存留在個人心中。他們很少對「教會當局」提出質問或直接挑戰。他們認為，若教會在「性」的教導上與他們的經驗相反，那麼自己一定是錯了，或至少他們不該公然說出他們的不同經驗。所以，多數的平信徒將他們的真正想法隱匿起來，這些公然的沉默，使得基督信仰團體喪失了重要的信德根源。不願熱心辯論的結果，使得基督信仰團體對性行為只能死守教條。

但是今日身體說話了。平信徒們似乎比較自信，並決心分享他們的性觀念。狄克·衛斯理（Dick Westley）鼓勵已婚的信友打破沉默：

是積極渡性生活的信友以上主名字宣告的時候，不要害怕，要對他們在床上學到的經驗懷有信心，這些共有積蓄與任何聖公書諭和教宗通諭一樣具權威性。

「共有積蓄」指的是那些在基督信仰團體已被聽到和已被試煉的共有經驗。這本書的一個主要目的就是要把它們找出來，讓有關基督徒和他們的「性」的信德能夠公諸於世。

今日的一種選擇

當我們面對基督教信仰對「性」的矛盾看法時，我們可能會試著以下面的三種態度回應。我們可能選擇把教會傳統的解釋作為唯一且絕對的啟示。要這樣作，我們必須忽視或否認教會歷史的暗夜，在許多教會的改變中，為了要努力維持對教會的忠誠，我們中的某些人可能感到需要重新確認傳統在教會的地位，爭辯它們是歷久彌新、正確、且正義的。

另一種回應就是一味地反對教會傳統。教會傳統對「性」的態度包含大量的消極看法；教會牧民史上發生過太多傷人的諮議者；教會是一個懲罰自己眾多信友的機構——婦女、離婚和再婚者、同性戀者——都必須被拒絕，甚至被終止教友身分！許多人被他們從教會學到的偏見所傷害，認為教會傳統將要破產。這些有關基督徒

對「性」的信念和行為的負面傳承，對他們已經不再產生價值。

還有另一種回應是，承認這複雜的宗教傳統是好壞並存，且它真實的存在我們之中。梵二之後，許多天主教友與教會當局一起奮鬥，並更深的體會他們是天主教教友——無論是好或不好的部分。天主教信仰是我們的遺產和家鄉；這個家不是讓我們像憤怒孩子會選擇離去的家，而是我們都必須關懷的家。我們開始瞭解教會，瞭解不管在歷史的洪流或日常實踐中，她都不只是「基督的淨配」或「完美的社會。」她如我們一樣，是不完美且受過傷的。基督最奇妙的許諾——「我要同你們天天在一起，直到今世的終結」——指的就是這個教會，有瑕疵、缺乏遠見，有時甚至是傲慢的團體——我們——天主就是向這樣的我們允諾，與我們在一起，直到今世的終結。

當我們剝下層層幼稚的幻想，希望教會是一個完善無罪的團體後，我們發現「我們即是教會」這個嶄新且有強烈意義的信念。這真實的教會更適合我們，因為我們知道我們將成為怎樣的人。我們可以經驗到這樣的邀請使我們更進一步的參與我們的信仰生活。第三種的態度引領我們更加投入我們可愛卻也傷痕累累的教會傳統。我們被召

叫去治癒基督宗教對身體的偏見，我們亦被邀請去恢復更深的傳統信念，那就是「性」是美好的，它在愛中結出果實。那麼我們才能從教會傳統和我們的文化和個人經驗的生動對話中，建立起一個真正屬於當代，並實際能讓我們運用的基督徒的「性」的靈修旅程。

反·省·練·習 ——●

讀者們，我們邀請你參與這些與基督信友的智慧有關的反省練習。本書每一章的反省練習都包含一系列的個人反省。這些練習的主要目的是自我探索——開始更清楚且更有信心的瞭解你對某些特別議題或主題的看法。除此之外，我們希望這些練習可以讓大家盡情表達自己對身體智慧的想法。它們可以自己做，但若能在一個小團體與朋友分享能達到更大的效果。在這些互動中，我們可以看到個人的信仰旅程與越來越堅定的信德之間的關係。

在靜默中回想教會傳統對「性」曾教導你什麼意象和信念。它們可能是聖經的章節，祈禱的意念或神父的講道，或是信友的態度。花些時間讓這些記憶浮現出來。

靜默一段時間後，在這些記憶中選擇一項教會對「性」的正面教導，花一些時間回想它。從這段記憶中，

性~基督徒的愛與親密關係

關於「性」你學到什麼重要的信念？伴隨這個記憶的感受是什麼？

然後，轉向一個有關「性」的負面教導的回憶或意象。這樣的教導使你對「性」產生什麼觀念和感受？

最後，想想你現在的生活。有關「性」的這些信念，那一種對你目前的生活影響較大？為什麼你會這樣想？

第二章 「性」帶來的好消息

願君以熱吻與我接吻！因為你的愛撫甜於美酒……

讚歎你那甜於酒的愛撫；怪不得眾少女都愛慕你！

（歌一2~4）

性帶來的好消息就是它是美好的。天主教信仰對性的看法起源於這個信念，它深深的紮根在猶太教和基督教共享的宗教傳統裡。「性」是天主創造恩典的一部分，因此它是美善的。在今日的信仰團體裡，我們熱切地再次肯定這份與我們今日經驗相符的古老信念。

性是美好的——這單純的說法，卻招來不少爭議。對那些追求聖潔的人，性是邪惡的，是理應避免的羞恥根源。另一些則認為即便它是不可避免的，亦不過是阻礙身體與靈魂合一、令人不快的部分。只有在婚姻制度下，我們才能遮掩並掌控這令人困窘的慾求。

對性的這些負面評價，不僅發生在過去的歷史中；更是我們現今最困擾的社會問題核心：強暴、亂倫、色情、

青少年未婚懷孕，墮胎、愛滋等。性亦困惑我們的私人生活；我們發現身體不但讓我們感到刺激，卻也大大困擾著我們。我們生命的許多美好時光——和最糟情況——都與性有關。性讓我們的創造力得以表達，卻也充滿破壞的力量。性慾驅使我們向外表達愛和關懷；卻也讓我們轉向內在的自我沉溺。面對這兩種對立的真相，基督徒認為「性是美好的」的信念，就真的是特殊的好消息。

基督徒相信「性是美好的」，乃由於我們身體的美好與聖潔。「你的身體是聖神的宮殿」，聖保祿宗徒對格林多的信友這樣說。天主居住在我們身體內；這造物主喜悅的臨在這肉身的居所。但這份基督信仰的核心信念，甚至仍有許多基督徒無法相信。天主聖三或肉身復活或最後審判的教義——這些信仰都可以接受。但天主喜悅的居住在這樣的身體裡——性興奮的勃起，月經，或痛苦的寂寞？那真是不可能！相反的證據似乎更有說服力：我們以身體的力量來以暴制暴；我們濫用性來傷害別人，或侮辱自己。我們的身體經常淪為我們不良行為的工具和共謀者。

但即便我們對身體有不好的經驗，基督徒的信念仍未曾改變：身體是聖潔的；性是美好的；天主居住在這裡。道生成人，基督神學的價值核心，更強化這樂觀的想法。

第二章 「性」帶來的好消息

第四部福音告訴我們「聖言成了血肉」（若一14）。這句充滿力量的話告訴我們的不是天主子是人或道德的化身、或是一個有思想的人，而是他是真實的血肉之軀；他進入一個像我們一樣的生命——有身體，性感，並有感情。道成肉身對我們的身體帶來這樣的好消息。

性是美好的

我的愛卿，你多麼美麗！你多麼美麗！

你的兩眼隱在面紗後，有如一對鴿眼……

你的嘴唇像一縷朱紅線，你的小口嬌美可愛……

你的兩個乳房，好似母羚羊的一對孿生小羚羊……

我的愛卿！你是全美的，

你毫無瑕疵。（歌四）

描寫戀人情愛的抒情詩篇雅歌，幫助我們深信「性原本就是美好」的事實。這簡短詩篇既非編年的歷史書，也與律法無關，似乎不該出現在莊嚴的聖經中；讓許多人驚奇甚至震驚的是這些詩歌稱頌的情慾之愛。這些詩篇不僅以明顯的挑逗，甚至用暗示的隱喻來形容戀人們的性與激情。「願我的愛人進入他的花園，品嚐其中的佳果。」

（歌四16）

這些詩篇是否曾讓猶太人和基督徒蒙羞？為什麼這些男女情愛的故事會出現在我們的聖經中？因為它們是撒羅滿王的作品，沒有人敢將它從聖經中除去。但我們該如何詮釋它的意義，或對它的情愛訊息直言不諱？兩種史學上的努力「保留」了這本詩集的存在。釋義之一是將這些詩歌看作新郎跟新娘的對話，把這些戀人的關係解讀為夫妻，使他們的激情變得合法化。釋義之二是教會兩千多年來較贊同的說法，把這詩篇比喻為天主與人靈之間的愛情故事，因此這些描述人性「情愛」的詩篇被轉化為純奉獻（不帶情慾）的故事。

不過，近來解經學家又重新恢復這些詩篇被遺忘的意義：讚頌情慾之愛的美好；依這樣的解釋，唯有在情慾之愛本身是美好和聖潔的，這些古代詩篇才能象徵天主對我們的激情愛護。基督徒的道德觀，當然，經常從生育兒女的觀點來肯定「性」的美好：做愛只有在夫妻有傳宗接代的意願下才被允許。但這本詩篇——天主默感的一部分，並未提及生兒育女的事；反而不斷形容性渴望的本質是美好的。在羅傑姆的聖經評論中（Jerome Biblical Commentary），羅蘭·摩菲（Roland Murphy）提到這個特殊觀點：「這些詩篇描寫的事情並沒有特殊的意義；只不

第二章 「性」帶來的好消息

過描述愛與被愛的兩人單純的享受彼此的陪伴和互相的傾慕而已。」

這樣的啟示挑戰著基督徒重新肯定「性是美好的」這份信念。詩集本身以強烈的肯定結論人類激情與天主創造的熱情是密切結合的：

因為愛情猛如死亡，
妒愛頑如陰府；
它的焰是火焰，
是上主的火焰。（歌八6）

要恢復這些詩篇的原意，解經學家重新強調基督徒的智慧。越來越多信仰團體的成員——平信徒、牧者、或神學家——都敦促教會機構能更完全的承認「性是美好的」這份信念，而這樣的努力已經開始產生效果；無論是在講道或牧靈輔導上、要理教授的計畫和靈修避靜中，有關「性」的好消息，已經變成基督徒培育工作中重要的一部分。

在我們的性經驗中，基督徒發現了什麼真理？第一，

我們發現性慾本身的美好。我們身體的這份騷動，是我們創造根源的一部分；它使我們與人親近，點燃支撐我們奉獻生命的熱火——在友誼、婚姻、無條件的愛中。第二，我們領悟性愛讓我們更豐富的去愛，不僅為了生育兒女而已。性，以它自然的覺醒與白白得到的快樂，回應天主的創造。第三，我們領悟性分享的觸摸與撫慰讓我們彼此向對方展露自己；我們被引領至獨自一人無法想像的美好中。且最後，我們體會在我們的性生活中，我們常發現靈魂被治癒了。身體的接觸平息舊有的傷痕，使得寬恕變得真實；從我們與性伴侶互享的親密關係中，天主的美善和寬恕不再只是浮誇之辭，而是實際的行為。作為伴侶，我們為這樣的恩典感謝。

複雜的美國社會讓我們很難明確的說出性的真理。即便我們聲明性是美好的，我們也知道它並非全然美好。性包含人性的美善部分，它是一個包含慷慨、正義、和犧牲這些特質的舞台。在青少年期，性無可避免的在生活上佔有一席之地；它使我們心神盪漾，甚至比任何事情更具張力。但到了成年期，我們逐漸的與性為友——我們學習欣賞它的力量，品嚐它的快感，並看穿屬於它的幻象；我們決定依照我們內在的價值觀，來整合我們生命中的性活動。

文化的力量可能妨礙我們的整合。例如，美國人對性

第二章 「性」帶來的好消息

的迷思欺哄我們長時間的逗留在青少年時期，我們的社會亦頌揚性是我們的高峰經驗和生活重心。色情行業更餵養這些幻想，讓它們猖獗在「可觀」的形式中——廣告、媒體、和娛樂。這種國情的濫用讓性偏離正軌，將應該與性滿足伴隨的成熟、負責、與承諾的動力分離。

作為一個基督徒，我們應該尋求福音中耶穌的生活見證來看性這件事。福音的讀者對聖經的最初印象就是它幾乎不提性這件事。福音對生命的啟示大都與令人震撼的改變和治癒有關：耶穌治癒病人和附魔者；他邀請罪人悔改；他告誡人們拋棄一切，以一種全然不同的生活方式跟隨他。個人轉變，皈依，和為別人犧牲生命——這些，比全套道德行為的特殊規範還要重要，它們才是福音中耶穌所傳達訊息的核心。

就像福音的記載，耶穌的使命並不包含婚姻生活。基督徒看到耶穌這樣生活，便把它當作承諾完全為天主奉獻的標記。耶穌的生命和生活方式告訴我們，除了愛、正義和治癒這些產生效用的德性外，其它的並不重要。性雖聖潔美好，但它並非生命最重要的部分。為我們多數人來說，性是生活中重要的一部分，是成熟和靈修的一種主要動力。但耶穌的生活證明，除了性，我們還有更豐富的生

活。因此，福音邀請我們把性當作生活的一環，卻也不必把它看得比其它部分的生活還要重要。

基督的奧體知道性是美好的，但它並不是最重要的。性不是生命的意義；性滿足對生命追求的最終意義並不那麼重要。無論對已婚或未婚者，耶穌的生命挑戰我們所有人去過一種超越性愛、血緣身份、繁衍生命的豐富生活。我們中的某些人建立一種不包括性分享卻與人非常親密的生活；我們也都學到愛有時只有在禁慾的時刻才能體會——伴侶的死亡，友誼的結束，靈修的神枯。性生活唯有在充滿挑戰與邀請的試煉中，我們才能宣示基督徒的基本信念：性是美好的。

我愛坐在他的蔭下，
他的果實令我滿口香甜。
他引我進入酒室，
他插在我身上的旗幟是愛情。（歌二3~4）

性的奧秘

過去百年來，醫學的研究擴展了人類對生殖的了解。這些資訊的拓展產生許多有效治療性問題的新方法：性無

第二章 「性」帶來的好消息

能、不孕症、高危險群的懷孕、先天缺陷。但對生育這事亦產生一連串複雜的倫理和法律問題——避孕、墮胎、試管嬰兒、代理孕母等。在這同時，社會學家也不斷的研究性行為模式。這些少數的研究者——本世紀初的佛洛伊德（Sigmund Freud），1940到1950年的亞爾佛列德·金西（Alfred Kinsey）和他的共同研究者，更近代的威廉·馬士得斯（William Masters）和維吉尼亞·強森（Virginia Johnson）等——都曾描述實際的男女性行為。他們都有很重要的發現，邀請我們重新檢視許多我們曾接受的一些假設——像手淫、同性戀、婚姻中的性行為、和男女的身體反應等。

但這領域仍有太多奧秘我們無法理解。那些對性最投入的研究者，卻最先承認我們對性仍有太多的不解。無論生理或心理上，我們對太多人類的性經驗仍不清楚。部分的性奧秘就根源於我們目前對性的有限知識。

不過對那些我們可以理解的，性幾乎一點也不神秘。譬如，性繁殖這項行為連結了人類和其它的動物王國，但性的活動舞台，人類與其它動物卻大相逕庭。許多動物的求偶行為都有季節性。動物依據生理成長階段在短時間內雌雄交配。過了這樣的交配期，多數的動物都沒有性活動。相反的，男與女的吸引和結合，並不依賴交配期。人

類的性活動很少受生理訊號的控制。

動物的性活動大都狹隘的集中在繁衍種類。例如，在進化過程中與人類最接近的靈長類動物——大猩猩——雌猩猩接受雄猩猩的求愛行為，只有在它們的發情期；一種循環卻相當短暫的生理授精期。相反的，人們的性需求並不被限制在受精期。在月經週期裡，女性亦可能感受到性衝動，並不只被限制在受孕期間。即使到了不能再生育的年齡，男女對性依然有興趣，並仍有能力從事性行為。這使我們確信人類的性活動，並不只為了繁衍子孫這個意圖而已。

性滿足與性行為的關係，更加深了人類的性的神秘性。對許多物種來說，交配的需求來自於生理的騷動，一旦騷動解除，身體就恢復平靜；但很少有證據顯示動物的交配本身是快樂的。在人類這個物種，性與滿足密切相連；而這連結似乎無法以常理解釋，性滿足是一種自然的誘惑，促使即便非自願的人們（尤其是男性）負起傳宗接代的重責大任。再試想，例如，女性的陰蒂在性活動有何作用？大部分的女性在做愛的適當刺激下，陰蒂是她們感到滿足的重要部位，不過，生物研究無法考證這器官與任何女性生育目的有關。不像男性陰莖的多種功能，陰蒂似乎只單純的用來接受快樂。即便人類的性是生理的需求，

第二章 「性」帶來的好消息

但它絕不僅是為了生育而已。

自身的矛盾經驗亦使我們對人類的「性」感到神秘不解。性不但是我們最大滿足的來源，也是最痛苦的困惑。性經驗讓我們開始深刻的了解自身的美好和價值；但也讓我們面對內在的衝突，並感到脅迫的力量。在性交中，有時我們會深刻的經驗到與人合一的美好，打破自己是孤獨的幻象；但我們亦可使用性來懲罰自己，控制別人，或製造痛苦。

從它的意義來探討，性是神秘的。性永遠呈現出比它表面意義還要深的意義。佛洛伊德（Sigmund Freud）最有影響力（亦最富爭議）的一項貢獻就是，發現許多看起來與性無關的行為其動機都與性有關。今日的諮商師提醒我們，反之亦然：那些看起來與性毫無關係的因子，卻激起許多與性有關的行為——從調情、手淫、到性交。強暴便是最極端的例子；但我們發現這暴力行為的根源，大都基於侵略性和仇恨，而非性激情。

性是一種象徵，它無法以單純的定義來表達；想一想每個人對性代表何種意義的看法都不同。有些人認為性純粹為了娛樂；他們關注的是享樂，把性當作消遣與滿足。

性當然可以讓我們精神振奮。但若只把性當作純娛樂，會導致濫交的道德議題：只要是成年人，只要沒人受到傷害，和誰都可以「上床」。這種以偏蓋全的看法，忽略我們的性行為所帶來的影響和結果，這種態度不足以涵蓋性的所有面向。

有些人認為性是關係的連結。關注於人際關係的品質，他們把性當作朋友間的禮物交換。這或許對他們是實情。但若把性純粹當作關係的連結，會導致友愛式的性的道德問題，因為在這樣的態度中，性雖在彼此真愛與關懷的關係下適當分享，卻不能顧及持續、唯一和永恆承諾的期待。

許多人則把性視為生育的工具。這種態度重視生物性，強調性是人類傳宗接代的方法。無疑地這說法也算正確。但當生育是性的最主要真理時，這種道德理念關注的是性與婚姻的關係。性只能在合法、被批准的婚姻關係下，為了繁衍後代，才有其正當性。

基督信友們承認以上的觀點都有其道理存在——卻有更超越的看法；基督徒認為「性是神聖的」，這至高的真理不但不抵觸以上的看法，並可與它們相輔相成。承認「性是神聖的」並不會與性是創造、關係連結、孕育生命

第二章 「性」帶來的好消息

這些想法衝突。而是將以上看法——每一個都算真實，卻都侷限——整合成一種更大、更深刻的意義。

性是神聖的。這是它奧秘的部分。聖保祿宗徒描述男女在夫妻的愛中合為一體，是「一項偉大的奧秘」。（厄五32）當厄弗所書中的這句話被翻譯成拉丁文和英文時，婚姻的「奧秘」變成了婚姻的「聖事」。為聖保祿宗徒，婚姻是一項奧秘，它與基督信仰的團體是基督奧體的奧秘是一樣的。性是神聖的乃由於它不僅喚醒我們與伴侶之間的承諾，更重要的是它將我們與造物主連結在一起。我們的激情結合和天主與人類用愛與忠信訂立的永恆盟約相互輝映。性生活賦予我們創造力，表示天主親臨在我們的生命之中，使得性既是奧秘，更是神聖的。

在它的完全私密和它無可避免的社交性中，性生活象徵了我們的信仰生活。天主與我們的盟約不但在我們的內心深處迴盪，更影響我們所有的外在行為。婚姻的形象一直受到教會的重視，它是我們對天主的承諾與忠信的有力象徵。性的奧秘來自於它的神聖性：它能提醒我們，天主對我們的熱愛之情。也基於這個理由，性是非常美好的。

性帶來承諾

「最後一次的做愛竟是悲痛與狂暴、充滿著分手前奏的悲壯。」這尖銳的句子是山姆·金恩（Sam Keen）在《激情的生命》（The Passionate Life）這書中的開場白，它描述兩人的愛戀從最初「盡情享受性愛」逐漸變味的情境。兩個生活形態迥異的人在一起後，並沒有越來越親，反而是漸行漸遠。

最終我們同意放逐在肉慾的島上。當我們的心碰觸時，我們聚在一起，做愛、用餐，然後各自離開。對兩人之間無法彌補的空虛，我們都裝做沒這回事。

但性的慰藉並無法帶給我們它應有的驚奇，魚水之歡與深刻的內在空虛糾纏在一起；親密關係開始崩潰。曾經同意不因性而做任何承諾，使這兩個戀人發現

我們內心的某些部分並沒有尊重我們的約定。我們對精神自由的約定違反內心對無條件的愛的渴望。我倆從未承認、卻想要密切連結的渴望像鬼魅一樣，不斷的回來擾

第二章 「性」帶來的好消息

亂我們，直到最終我們對所有失去的部分彼此怨恨。

「……所有失去的部分……」金恩動人的哀悼，喚回基督信友的另一種信念。性在我們的關係中絕非中性元素；性改變一些事情，性產生的影響不僅是激情而已；一段性關係激起許多希望並點燃互相擁有的期待。性關係愈深，承諾便悄然形成——有時是直接的，但大多在不知不覺中。娛樂式的性關係會崩盤，並非它只重視感官享樂，最重要的是它無法給予承諾。

性帶來承諾；這是基督徒身體智慧的一部分。不固定對象的性關係的問題出在性要維持隨興並不容易。一對伴侶可能一起決定單純的只要一段快樂的性關係。「我們互相喜歡，並願意給予對方快樂。」他們發誓，「沒有任何附帶條件。」他們彼此同意這有條件的約定，但實際的經驗卻非常不同；一切超出他們的計畫，甚至違抗他們的雄心抱負，他們反而面對更深的「性」議題。他們發現身體的親密與心理的親密息息相關。性愛裸露的不僅是他們的身體；它更常掀開隱蔽的傷痕和易碎的希望。做愛不僅激起快樂而已；它更引起依賴和承諾的議題，即便這些議題都已被我們畫出界外。不固定關係的性伴侶後來都承認，「我們開始對彼此的期望都不高。最初我們只想在兩人都

有空閒並都同意時做愛——在一種好心情下，若可能！但我們的期待開始擴大；就好像我們不得不對彼此期待越來越多一樣，我們開始尋求更深的連結，去分享彼此的生活，我們開始依賴對方的了解與支持，這已遠遠超過性這檔子事！」

性讓我們相知更深。事實上，這也是它吸引人的地方。在性的親密中，理智與感情的掙扎常常讓我們一時無法掌控。性分享可以催迫我們超越自己；把我們帶入更深的關係中。性與愛並不相同，但兩者卻常讓我們陷入危險與困惑中，讓我們在錯誤中學習。即便性和不等同於愛，但在人們的經驗中它們卻又密切關聯。在最佳的狀態下，性幾乎等於做愛，愛承載著一份未來，而性伴隨著愛帶來分享的希望和相互的責任。

做愛這個詞提醒我們性絕不只是享樂或釋放壓力而已。做愛產生新生命——有時只是生兒育女，但更常是滋養互愛的更深聯繫。

性愛給我們新生命；這是基督徒身體智慧的一部分。若愛是持久的，那麼它的創造力必超越愛的本身。這是事實，在戀愛之初，性與愛的吸引是一樣多的。性吸引通常從

第二章 「性」帶來的好消息

互相著迷的階段開始。朝思暮想使戀人們發現任何與對方有關的事都讓自己著迷，即便是芝麻小事都值得關心。愛人的世界可以忍受這樣的態度——至少在短時間內。我們知道這種互相迷戀的感覺代表初戀的階段；但這種熱戀的感覺很快就會消失；兩人的關係可能成熟的進入更深的愛，或缺乏進一步的真情而使戀情枯萎。但不管是如何變化，對性魔力的沉迷期總會褪色；很快的，戀人們將重新參予彼此的其它部分——更好的，我們相信的，或其它的經驗。

性的意義超越它自身。當性愛逐漸成熟時，兩人會從互相迷戀的氛圍中轉移。我們學到兩人在一起，並不要求我們漠視其他的任何人。愛豐富我們，讓我們都給予對方自己最美好的部分。但我們更感到被推動的去超越自己，去分享這份祝福，去將愛的力量帶給他人。

無法超越自身的愛將會喪失——基督徒的智慧一直頌揚這有時從我們自身經驗消失的洞見。倫理學家常以狹隘的生物觀來說明這個事實——每次的性行為都與生育有關。現今許多的基督徒，尤其是已婚者，發現根據他們的經驗，將性與生育連結的說法有些奇怪；它太被侷限了。將性完全集中在生育的功能是過於偏頗的看法。它太過於強調某些特殊活動，卻藐視性也能對成熟的愛做出極大的

貢獻。基督徒仍然維持不變的信念：「做愛」與「給愛」存在著必要的關連。但身體的智慧稱頌：兩者的關聯比較與豐富的生活有關，而非生育功能。

夜間我在床上，
尋覓我親愛的；
我尋覓，卻沒有找著。
我遂起來，環城巡行，
在街上，在廣場，
尋覓我心愛的；
我尋覓，卻沒有找著。（歌三1~2）

儘管性能帶來快樂，但經驗教導我們不可以將它等閒視之。最近一位朋友重述她跟已成年的年輕女兒咪咪的對話：「咪咪愉快的與一個普通朋友丹交往了數年。大四時，咪咪和丹的關係加深，當他們的感情進展的更熱烈時，性變成兩人關係中的一部分。」咪咪向媽媽透露：「性真的讓我們很困惑。丹和我都同意，目前我們都不打算結婚，因為兩人都才開始上研究所。我們深愛對方，也真的仍是好友，但自從有了性關係後，很多情況都不一樣了。事實上我也無法

第二章 「性」帶來的好消息

確切的說出那裡不一樣。做愛是很棒的感覺，但也讓兩人增加了許多壓力。丹和我有時也會談及這件事，我們的結論是可能是性讓兩人的關係變得複雜化了。」

性使關係複雜化。咪咪和丹的體會並不孤單。心理學專家麗利安·如賓（Lillian Rubin）證實：性激起我們不易被克制的內在渴望。為大部分的人來說，即使到了「性冷淡」的年齡，性分享仍會改變關係——有時是好的，可能是壞的，但通常兩者都有。上一代的文化標準，比較贊同心理的親密優先於身體的親密。大多數目前正處於中年的我們，大都被教導性分享只能發生在情侶互相熟識後。但現今這個世代，許多年輕成人的看法卻相反：性親密優先於心理的熟識，甚至感情的密切。這種想法好像是說：「若我們能在性這事上協調，我們才可能願意面對一起生活的危險挑戰。」不管伴侶進展的方向——從心理到身體的親密，反之亦然——經驗仍舊肯定這樣的信念：性改變了關係。

性分享開啟了一些新議題——從互信到傷害，從歸屬到承諾，從自主到依賴。這些議題甚至發生在像咪咪和丹那樣的伴侶。他們雖在發生性關係前，就已決定性對兩人除了此時此刻的實質分享外，不具特別意義。我們雖然可

以宣稱這重要事件對兩人都具實質意義，但那樣的聲明通常都沒有效果；互信和承諾的議題還是會不斷的升起。我們發現我們越來越依賴對方。不管我們口頭如何約定，在性的懷抱中，我們的承諾持續增多。

性是承諾，因為它能在改變的困境中支撐我們守候在一起。在最初我們尚未找到妥協與寬恕的節奏時，我們可以預期困難一定會發生。但我們的性愛通常可以撫慰某些的迷惑。當然，性本身並不能治癒關係中的問題。但它能提醒我們兩人相愛的快樂，更承諾我們可以渡過這些難關。

性愛的承諾雖是真實卻很脆弱。激情不但讓兩人在肉慾裡合一，有時更是超越肉體本身，但激情常是善變的。做愛使我們確認「兩人是合適」的感覺，誘使我們的生命以其他方式連結。但要磨練這些連結，我們不能只依賴短暫的性滿足。不固定對象的性交無法保持承諾。承諾必須在一個家中，一個被保護的地方才得以成長。

基督徒領悟到性在承諾中找到它的歸宿。承諾讓我們的激情有地方開花結果。為多數人，這承諾以婚姻的形態表達。作為合法的契約，婚姻是被批准能長久維持兩人性承諾的形式。作為信仰的盟約，婚姻是天主的愛的來源和

第二章 「性」帶來的好消息

標記。婚約的承諾——合一、忠信、永恆——提供一個可以保護和淨化性愛承諾的架構。

但婚姻這支持性的架構並不能適合所有的人。同性戀伴侶者發現沒有任何社會標準足以保障他們因相愛產生的承諾。直到最近，美國社會和基督教倫理依然否認這種性關係的可能。我們的社會認定這樣的愛是沒希望的，因此寧願讓他們維持短暫且無須承諾的性關係。但反對同性戀的社會和宗教壓力，並無法禁止他們的性交，反而常挫敗的使他們無法忠信且持久的維持承諾，我們制定的社會規範卻以此來證實這樣的關係是不對的。這種社會態度，忽視了那些真正了解互敬互愛和長久守貞的男女同性戀者的生命。若我們能夠接受這些人的生命見證，相信也會看到許多忠信且足以教化我們的愛情故事。

婚姻並非每個人生命的一部分，而婚姻承諾也非唯一能支持愛的承諾的形式。在今日的信仰團體裡，越來越多的成年人沒有結婚——有些不曾結婚，有些是離婚或鰥寡者。我們所有人——單身或已婚，同性戀或異性戀、獨身或享受性生活者——都仰望耶穌是教導我們「性帶來好消息」的矛盾導師。福音中沒有記載任何有關耶穌性生活的消息，但福音內容卻確信「除了罪以外，他與我們一

樣。」這個未婚也未生子的人，教導我們如何去愛。且從他的生命中，我們學到基督徒該如何愛人的標準：互敬互愛、不自大、不求己益；信守承諾與忠貞；治癒受傷者；激發勇氣。

「聖言變成血肉」是福音對身體帶來的好消息。天主藉著耶穌降生成人的啟示，讓我們瞭解性生活對我們的重大的意義。以光明、純潔、自由的愛來表達這好消息，在教會建立之初就飽受磨難，也時常遇到挫折；但這樣的努力持續到現在，信仰團體不斷地為他們的經驗發聲：已婚伴侶承認性帶來不同快樂並豐富他們的生活。單身的成年信友也勇敢的說出「性」在他們生活的位置。成熟的男女同性戀基督徒告訴教會——時而猶豫，時而坦承——為什麼「性」與靈修都是他們生活經驗的一部分。若基督徒能學習彼此用心聆聽，我們便能發現我們的「性」與其它部分的生活一樣，幾乎都是大同小異。當我們努力在當代信仰中慷慨表達我們的愛時，透過不同的生活形態，我們一起分享著相同的關切。在這些不同的經驗中，我們共有的信念被證實——性是美好的。

反·省·練·習 ——●

運用你感受到的「性是美好的」的經驗。請以祈禱的心情，花些時間反芻本章所提的信念。

性是美好的

你如何知道性是美好的？你是否有任何經驗證明這個信念是正確的？

對性保持這樣的樂觀態度，是否讓你感到挑戰或質疑？

在現今的基督徒生活中，你是否曾看到這種對性的美好感恩的實例？

性是神秘的

性的那一部分對你是神秘的？它又如何讓你感到驚奇？

在你的經驗中，「性是神聖的」對你有何實質意義？

性帶來承諾

回顧你自己的生命或你熟識者的經驗，性為你們帶來什麼承諾——性分享帶來什麼希望或期待？

據你所知，性和承諾，性和忠誠有什麼關連？性如何豐富你的生命？

第三章 情慾與「性」

身體帶給精神很多的禮物：夏日慵懶舒適的感覺，充滿活力的海邊漫步、溫暖的愛的擁抱、與好友共渡晚餐的樂趣——這些都是身體為我們帶來的好處。藉著我們的身體，我們可以感受美和情感的觸動。我們的身體需要被碰觸——深情的擁抱、愛人的親吻、雙手溫柔的觸摸。身體的接觸讓我們感到滿足。

情慾（Eros）是傳統用來形容身體的渴望和滿足的名稱。在早期的希臘神話中，情慾是一種活躍於整個生命的活力。不過，依現代的用法，情慾（eros）這個字卻變成非常狹隘的意義，而最甚者就幾乎把它等同於性慾（erotic）這個字眼，一個讓許多人想到扭曲的性偏執有關的字眼。色情這個字帶著曖昧的情色意涵，讓我們聯想到下流的成人書店，和藏污納垢的理容院。

現代許多神學家和心理學家都呼籲，恢復情慾這個字（eros）的舊有意義：身體對愛的表達。源自於我們身體感官知覺包含的不僅是性（sex）而已。情慾是推動生命與成長的感情驅力；這種情感經驗涵蓋的不只是性衝動。情慾

（Eros）推動我們的渴望，去與人連結，並感受自身——很自由的——與人和自己接觸。從覺醒到愛慕，熱情到回應，親密到感恩——都是情慾的範圍。在情慾的經驗中，我們開始感受到臨在與快樂，渴求與新生命之間的連結。

觸摸的重要

沉默籠罩著整個現場。訪客慢慢的沿著鑲滿名字的牆移動。在越戰紀念碑的現場，每個人都出奇緩慢的走在細雨中。一位男士走到他尋找的名字前，睥睨刻在大理石上的字，然後伸手碰觸它們，手指順著字母緩慢移動，再一次呼喚著心中的名字。

其他的人重複著這深情的觸摸儀式，他們的手指接觸的是冷硬潮濕的石頭，但看著他們臉上的淚痕，任何觀察者都可以感受他們觸摸的不僅是這片牆。這一天上演幾百遍的俗世儀式中，人們的觸摸發生了奇妙的效果。藉著觸摸牆上的石頭，竟能緩和他們對亡者的懷念與感傷；痛苦和憤怒從隱藏的地方被召喚出來，這代表尊敬與道別的觸摸，讓他們在哀悼中再一次的向死者誌哀。

觸摸是表達深刻且複雜的情慾愛戀的最佳例證。在嬰

兒期，若我們夠幸運，我們的父母會時常懷抱、撫摸、並親吻我們。他們以至今仍讓我們回味的擁抱保護我們。餵奶時，我們也在品嚐被觸摸的樂趣。很快的我們的小手也會開始探索自己可愛的身體——直到我們被教導這樣的滿足需要被限制。

小時候，我們都經驗過冬天夜晚跳到床上，身體碰觸冰冷床單的感覺，或穿上老舊運動衫、或將臉埋進毛茸茸外套的柔軟舒適的感覺。不過，我們童年經驗亦可能包括作為體罰的碰觸，像打屁股和摔耳光，或更嚴重的暴力，都使我們想起身體的接觸並非都是快樂的。除非嚴重傷害使記憶陷入無意識中，我們的身體帶著許多與人肢體接觸的記憶。

在青少年早期，思春期的經驗讓我們感受到身體與人碰觸的力量。突然間，我們的身體變得敏感，並渴望與人接觸。我們也被迫去品嚐快樂的複雜性：我們的快樂並不保證另一個人也感受到快樂；熱情不一定來自雙方；身體的碰觸帶來快樂，亦帶來傷害和屈辱。

因為青少年期身體常因碰觸而有感覺，使我們以為只要碰觸就會引起性慾。穿衣和洗澡帶著特殊的意義；即使

與朋友很平常的身體接觸都讓我們興奮，因而我們害怕碰觸引起的慾求，我們儘可能避免任何的碰觸，我們與人保持距離。

慢慢的我們可能開始「不與人接觸」——朋友，我們自己的身體，或任何碰觸的樂趣。我們學習避開單純的擁抱，放鬆的擦背，或勾肩搭背的舉動——會引起性反應的碰觸。我們可能推論任何時候只要有人碰到我們，接觸的舒適感似乎就與性有關。這限制我們與人親密的可能。

作為一個感性的成年人，我們學習身體的碰觸帶來不一樣的樂趣——並非每次身體的接觸都是性的記號；並非每次愉快的碰觸都帶著性的意味。事實上，除了性愉悅外，感官的知覺亦能為我們的生活增添許多樂趣。但我們常需要恢復身體的這些豐富資源。重新回到馬爾谷福音觀察耶穌觸摸群眾的故事，能幫助我們以新的態度去享受我們自己的感官知覺。在馬爾谷福音中，我們遇到一個非常人性化的耶穌，時常和群眾做身體的接觸。一天下午，晚餐時一位婦女拿著非常昂貴的香液塗抹耶穌的頭髮，這種性感的舉動嚇壞並觸怒了他的門徒。他們對這種不恰當的親密舉動感到不舒服，於是怒斥婦人奢侈且浪費。但耶穌回答說：「隨她罷！」他喜歡以這樣的方式與人接觸。

依照馬爾谷福音對好消息的描述，那些生病的人來尋找耶穌。當他們找著他時，耶穌常以改變他們生命的方式觸摸他們，耶穌似乎需要藉著觸摸醫治他們。眾所皆知的耶穌治癒瞎子的故事中，他將唾沫與泥土和在一起，塗抹這人的眼睛；慢慢的這個人睜開眼看見了。另一個故事，耶穌稱讚一群孩子的單純。「耶穌遂抱起他們來，給他們覆手，祝福了他們！」（谷十16）

另一個患血漏病的婦人以信德接近耶穌的故事也是家喻戶曉的，那也是耶穌與群眾接觸的故事。「我只要一摸他的衣裳，必然會好的」。（谷五28）耶穌停下，立即感到有人觸摸了他，他問：「是誰摸了我的衣裳？」他的朋友都感到驚訝，因為四面的人群推擠著，但耶穌告訴他們有股力量從他的身上出去。就像那些撫摸越戰紀念碑的手一樣，人們的觸摸奇異的讓一些事發生了。觸摸是治癒的神祕力量——假如我們懂得運用這股感性的力量。

神學家湯姆·自愛而（Tom Driver）自述一個很棒的實例，證明觸摸是治癒的因素。自愛而描述一個徹夜長談後的夏日早晨，他既疲累且恍惚的從安靜的清晨醒來，他感到身體對他發出的怨言與要求：

疲憊的身軀和痠痛的肌肉在向他說話。他的身體彷彿對他抱怨：「給我們泡個澡吧！」他身體的每個部位都異口同聲的說：「照顧我，請以愛對待我。」

他的身體在這閒暇的時刻，提出需要被照顧的訴求。它懇求一種感性的接觸與治療。經過一個長時間並放鬆的泡澡後，自愛而再次的與他長久疏忽的身體接觸，「不管那是多麼自然的天性，他想起這四十八年來，他從未這麼和平的與它相處。」在他感性的默想過程中，自愛而領悟他的身體——以它的僵硬——藏匿某些未被寬恕的傷痕。自愛而在長時間的沉思後，領悟基督徒寬恕的主題亦包含我們對自己身體的寬恕。教會的講道亦宣揚，我們的身體也渴望合一與救贖。它們承擔著罪惡感和羞恥感的亙古記憶需要被治癒；它們不僅需要被寬恕，更需要被愛。像福音所描述的，治癒通常經過感性的觸摸而達到效果。

「性」的語言

這個以泡澡來善待自己身體的例子，是表達微妙的情慾的最好例證。多數的我們發現感性的探索似乎都帶著性的意味。自愛而提醒我們，身體對我們的意義遠超過性

愉悅這項禮物而已。但當我們認知更廣範的「性」的意義時，我們也帶出如何解釋它們的議題。我們學習對身體的不同感覺賦予某些意義。這些釋義帶我們進入「性」的王國。「性」（sexuality）表達我們的企圖——做為一群人或不同個體——想要讓情慾生活有意義並管理它們。「性」（sexuality）即一切與我們的性（sex）有關的議題。我們將從字面上來解釋何謂「性」（sexuality）？

性（sex）、「性」（sexuality）、親密關係（intimacy）——通常這三個字是通用的。但即便我們把它們當作同義字，我們並不認為它們在意義上完全相同。性（sex）這個字太直接，以致於不適合使用在文雅的語詞上。「性」（sexuality）英文字多了幾個音節，多少減輕過於直率的衝擊。不過，最適當的表達應該是親密關係（intimacy）——一個足以涵蓋任何必須或無可避免需要提及性行為時的文雅用語。

但即便它們在平常對話時是互通的言語，但對大部分謹慎的人它們還是不一樣。性（sex）、「性」（sexuality）、親密關係（intimacy）——每個字都表達特別範疇的成年經驗。雖然這些經驗密切關連，但它們還是不盡相同。我們可以將它們想像成三個同心圓的關係。

在這想像中，最小的圓圈是性（sex）的範圍，次大的圓「性」（sexuality）包含性（sex）的經驗，但含有較深的意義。最大的圓，親密關係（intimacy），除了包含性（sex）、「性」（sexuality）的範圍外，更加包含其他形態的親密。我們將在本書的第四章，探討親密關係的議題；在這裡我們將先探討性和「性」的不同。

性（sex）的領域

性（sex）這個字涵蓋兩種相關的意義。首先，性談論的是生殖器官，是與成年男女生育和性愉悅有關的生物性系統，在這樣的意義上，性根源於與遺傳基因有關的x、y染色體，依據讓胎兒出生前與出生後適當發展的賀爾蒙變化。這裡，性（sex）牽涉的是生物層面的「我們是誰。」

性（sex）這個字更被用來表達性器官的行為。這裡性（sex）表達的是我們做了甚麼；包括所有性慾的部份，到性器官的活動——從性的感覺、幻想到手淫、愛撫與性交。

「性」（sexuality）的範疇

「性」（sexuality）這個字引領我們進入更複雜的實

相。我們的「性」(sexuality)包含性(sex)的領域——那是，我們的生殖器官和我們的交媾行為——但包含更多「我們是誰」這個層面：甚麼是身體對我們的意義，我們對自己作為一個女人或男人的了解、我們能否自在的表達自己的感情——這些都是我們的「性」(sexuality)的一部分。

神學家詹姆士·尼爾森(James Nelson)提醒我們，「性」(sexuality)涵蓋的意義「遠超越我們的性器官會做什麼。」它比較與意義有關。「性」(sexuality)促使我們超越生物性而跨足到影響我們的社會期望和文化理想這些議題。「性」(sexuality)反應人類的努力——從語言、藝術、道德反省——讓性(sex)變得有意義。在這種廣義的認知下，「性」(sexuality)是有關我們如何讓性(sex)變得有意義的議題。

我們的社會教導我們性(sex)意味著什麼：浪漫和「性感」是文化的產物，而非生物性的發展。我們基督教傳統也一樣，賦予和性有關的行為特別的價值和意義：舉例來說，貞潔和守貞反映教會對性的詮釋。文化和宗教信仰的引導，不管是好或壞，都影響我們對性(sex)的看法。

我們的「性」是源自我們對自己的特別體認。這自我認知部分來自我們自己的經驗，但也來自我們的原生家庭、學校、教會，和文化價值觀和文化迷思的影響。若我們的父母能自然的表達彼此之間的愛，我們就比較能自在的表達身體的親密。當我們面臨手淫問題時，若高中的心理諮商師能告訴我們，這是此階段正常的生理變化，就能幫助我們接受青少年期對性的迷惑。好萊塢電影對美的浪漫思潮，讓我們懷疑自己長相，羨慕那些近乎「標準身材」的人。這些覺察——對自己的了解——都是我們對「性」的建構基礎。

具象化

三種因素實際影響我們的自我認知。第一是對自己的具體感覺——什麼是身體，和一個有身體的自我有什麼意義？我們將以幾個不同的意象來表達自我跟身體的關係。它有時是一種整體的經驗——身體和自我是合一的。當運動員能夠輕鬆且純熟地展現複雜的體育活動時，他們經驗到這種合一的感覺；這是運動最令人感到興奮激昂的部分，無論對運動員和觀眾都一樣。在觀賞「Chariot of Fire」這部影片時，看到冠軍選手說：「當我衝刺時，我感受到

天主的喜樂。」即便我們都非運動員，亦能感受這種天人合一的感覺。這樣的感覺與做愛時常有的感受有些類似，當自我的藩籬突然消失時，兩個相愛的人都能經驗到渾然天成的合一感。

不過，我們對身體的具體感覺，並非都是正面的。在某些時刻——可能是生病時，或「病了一整晚後的清晨」——感覺自己與身體是分離的，必須等到好不容易病好了才重新感到兩者的連結。當厭惡的身體困住我們的心靈，或難以駕馭的肉慾征服我們的靈魂時，我們可能更體會靈與慾的爭戰；這是聖保祿宗徒所經驗到的痛苦：「在我的肢體有另一條法律，與我所贊同的法律交戰……我這個人真不幸啊！誰能救我脫離這該死的肉身呢？」（羅馬書七23~24）這時，我們的身體有如我們的敵人。

這具體的比喻表達了我們對自我和身體的不確定感。有些印象可能是短暫的：像斷了一條腿後，我們經驗到身體是一種沉重的負擔；一旦固定支架被拿掉後，我們很快又感覺到它的強韌和敏捷。其他的印象可能持續著，變成我們對自己特殊看法的一部份——覺得它是笨重、多病、肥胖、和醜陋。這些我們對身體的具體看法，形成我們的「性」（sexuality）的重要部份。

性別化

影響「性」(sexuality)的第二個重要層面就是性別——什麼是作為一個女人和男人的意義。這覺知部分來自我們的性(sex)，也就是我們的生育系統是男或女的事實。不過我們對自己是男或女的意識，不全然是由生育器官決定。性別不僅是生物性，更延伸到社會期待這方面。若性(sex)是關乎男兒身或女兒身的問題，那麼性別(gender)就是所謂男性化或女性化的意識；性別與我們如何表現比較有關，而非生理上我們具備什麼器官。

每種文化形塑它對男女角色的認定和性別規範。藉著決定女男兩性應該如何表現才是合宜，社會團體也建構女男兩性可接受行為的種類。不同文化可能呈現不同的界定，但每個社會都會發展出它對不同性別的期待；社會對男女兩性的期待，對我們逐漸形成一個女人或男人的意識，扮演著非常重要的任務。

我們對自己是女人(或男人)的認知，是我們的「性」的核心。最初我們藉著別人的教導開始這樣的意識，尤其是我們的父母。從他們那裡，我們得知「因為你是女孩，你不可反抗。」或「我們的小女孩可以做任何她

想做的事。」當我們加入學校、教堂、或社會團體，我們學到更多社會對女性的期待——做為一個女孩/女性必須如何表現才被接受。從我們的社會和媒體中，我們找到了可以讓自己學習的女性典範，但我們亦發現性別不但讓我們獲益，卻也是我們的負擔。

作為一個女人，意味著必須將自己定位在文化為女性塗抹的畫作中。這就是性別認定的過程。我們開始認定自己是女人，必須對自己所屬社會盛行的女性標準負責。但這兩者很少有完美的配合；當我們將自己和文化設定的女性形象互相比較時，我們發現兩者的異同。我們如何對待文化與自我的差異，決定我們所有的「性」表現。

文化對女、男形象的認定幾乎都是刻板的，因為這些形象大都忽視可觀程度的個別差異。舉例來說，每個女性的感覺、才華、和夢想都不一定適於文化對女性角色的界定。對自己沒有符合文化期待的部分，那些不「女性化」的部分，讓許多女性自形慚愧。我們可能是一個比所謂「好女人」更有個性的女性，或太高或太壯而沒有「女人味」，或「違反習俗」的不想要生兒育女，反而想要成就個人理想。那些必須面對自己不夠「男性化」部分的男性——溫柔、體貼、或喜歡被照顧——在真正的自我與文化

定義的男人中經驗到相似的分歧。

成熟的「性」挑戰我們逐漸對作為女性（或男性）產生更大的自信與自在。在這樣的態度中，我們承認自己與社會標準一致的經驗，也接受自己與文化期待不符的部分。

性別差異影響我們對自我認知和人際關係的態度。男女兩性都承認與人親近有其益處——歸屬的感覺、被接納的體認、被愛的可能。女男兩性亦認知親密關係要求「給」與「取」，要求順應別人的需要，要求慷慨待人。男女兩性也都能確認親密關係招來危險——被支配、操縱、背叛。但越來越多的證據顯示男女兩性對親密關係的情緒反應有基本上的差異。

每個人對生命如何運作都有一套自己的想像和假設。這些內在模式幫助我們了解發生在我們周遭的事，也讓我們預知我們的作為在這世上帶來甚麼後果。卡蘿·格林根（Carol Gilligan）在她對女性道德發展的有力研究中提出，男女兩性對他們的經驗通常帶著不同的內在模型，舉例來說，在人際關係上，男女兩性對實際發生的事有不同的詮釋。

關係讓人密切連結。一個女性可能對這樣的連結感

到愉快。在她的想法裡，關係的聯繫是一種支持並保護她不受傷害的支持網。人際關係是提供她安全感的來源。因此，女性都會積極的表達感情。一個女性帶給她的關係一種「好事將要發生」的感覺。雖然，對一個情感或身體遭受近人虐待的女性，情況可能較複雜和衝突，但基本上女性對她們的親密關係有正向的期待。

男人內心的模式就不一樣。在許多男人的想法裡，關係意味著束縛。他們感到親密關係有如情感的威脅。由親密關係創造的人際網路對他們像陷阱，而非保護。在這樣的想法中，關係的連結不是支持，反而是限制。因此，男人基本上對親密關懷著戒心。

源自這兩種不同的想法，男女兩性對關係有著不同的懼怕。就像心理學家露絲琳·喬傑森（Ruthellen Josselson）在《找到她自己》（Finding Herself）中提到的，男人懼怕別人太親近，他們怕被綁住而損傷自己；女人則希望自己是關係的中心，主要的恐懼在於被拋棄，怕因與人分離而被孤立。我們將在後面的章節再回來討論親密關係中的性別差異。

情感的表達

感情的運作是第三種影響我們的「性」(sexuality)的重要因素，亦即我們對同性或異性的感覺是什麼？文化再次在這裡扮演重要的角色，它教導我們對女人或男人該有什麼感覺。以這樣的方式，文化界定異性戀和同性戀經驗的類別？因此，我們每個人將依它的定義，發展我們的情感生活。例如，作為男人，我們學到文化允許我們可被女性吸引，可對她們表現身體的親密；我們也學到男人對男人表現身體的親密是不被鼓勵的。我們的文化並不贊同一個男人在情感上受到其他男人的吸引。依這樣的文化背景，我們每個人都必釐清自己的身體和感情受到那一類的吸引。

多數的我們，男性或女性，大都發現我們自己的感覺並不一定恰如其分的符合文化只接受異性戀的狹隘定義。我們或多或少，以不同的強度受到同性或異性的吸引。或有些人發現自己的情感取向強烈受到同性的吸引。這自我認識的標準——情感上我們受女性或男性吸引的方式，我們是女、男同性戀、或異性戀的認同感——都是我們「性」的一部分。

「性」(sexuality) 與感官 (sensual)

除了性行為，「性」(sexuality) 還包含我們對身體的具體感覺，性別意識，和情感運作。最後這個層面提醒我們「性」(sexuality) 與我們的情感生活密切連結。情感由觸動我們的各種感覺所組成；憤怒刺激我們；同情喚醒我們的慈悲；悲傷和罪惡使我們沮喪。我們的情緒，像我們的「性」(sexuality) 一樣，是我們體內具體的部分。這並非說我們的情緒經驗「真的」與性有關，而是說我們回應情緒的能力——憤怒、同理、或快樂——都是我們「性」的一部份。

若我們只能以身體激情或性交的方式來表達我們的親密，我們的生命就受到限制。情感的吸引與回應屬於「性」(sexuality) 的範疇，雖然它們與性交鮮有關係；被別人的好所吸引，被自然的美所吸引，被音樂和藝術所觸動——這些情感反應常喚起我們身體的感覺，更豐富我們的生命。

從我們自己的生命和心理學研究的證據顯示，這些感情反應都是我們更深經驗到「性」(sexuality) 的一部分。仇視自己身體的人，通常都會害怕自己的感情。

若我們對自己的男性氣概感到迷惑，我們可能發現很難真的與人親近。若我們害怕自己感情激起的火花，我們就可能退縮到完全不回應；不久我們就會遠離快樂與美，就像我們遠離性刺激一樣。

感性是另一種我們用來描述身體的種種感覺，像觸動、興奮、和復甦等的另一種描述；這是情慾與「性」更廣泛的意義。讓我們來傾聽下面這幾則不同情感反應的故事……

度過漫長且筋疲力竭的一週後，回家的路上，我經過一個湖邊。第一次我發現我一直疏忽的景色：波光鱗鱗的畫面。被這美麗的光景所吸引，我將車停在一旁，在湖邊坐了一段時間。浪花節奏般的輕撫著湖濱，在岸邊掀起層層漣漪。胸中某些緊抓的感覺不見了；我的身體開始輕盈起來，一種溫柔卻又清晰的覺醒充塞我心，只要用心體會，我就能感受這種充滿情感的喜悅。

一個下著小雨的周六午後，我決定聽一點音樂。孩子都不在，我關掉電話，靜靜享受這難得的輕鬆。不久我的身心完全沉浸在音樂中，那顆被世俗紛擾的心，被一種寧靜所取代。音樂讓我身心和諧的重新與世界連結，（心裡

不再充滿著困擾我的家事和孩子，而是與整個宇宙合一的感覺！），這種感性的覺醒與性無關；但它是身體情慾的一部分。

我是個研究所的學生，這學期我修了一位好教授的課。這個人常可以驚人的敏銳，將各種不同的歷史事件串連在一起，直到我們看到它們的意義。其他同學和我常談到這是多麼有趣的課程。我常因為某個特別的講授而感動。這位教授常激盪我的腦力，但我的身體也會因情緒激盪而戰慄。其實歷史課程大都與思考有關，但我具體的靈魂卻被喚醒……。

這些情緒和感情觸動都是我們的「性」（sexuality）的一部分；當我們在愛中，我們對自然美景和音樂會有一番新體認。當我們孤寂時，即便常讓我們振作的景色都會變得索然無味。但若我們害怕身體所激起這些感覺擾亂我們，我們可能寧願忽略所有感覺，以避免它們讓我們情感失控。

因此，「性」（sexuality）的範疇比性（sex）涵蓋的更廣。「性」（sexuality）不僅包括性行為，更涵蓋一切與

它有關的重要議題。詹姆士·尼森（James Neson）在他的《in Embodiment》書中捕捉到「性」（sexuality）的範疇，他說：「雖然我們的「性」（sexuality）並未決定我們的所有感覺、思想、和行為，但無論直接或間接它都滲透它們，影響它們。」

成熟運作的性

性（sex）與「性」（sexuality）並不完全一樣，但卻互相關連。真正的關連存在於遺傳（性（sex）的決定因素）和性別（「性」（sexuality）的重要部分）。我們的情感反應與我們能否自在的與人親密相處很有關係。事實上，愛情的刺激可以引發兩人進入更深的承諾關係。與人連結的親密感對我們是重要的，尤其對我們的性成熟的發展。

我們的性（Sex）經驗，我們對「性」（sexuality）的認知，我們對親密關係的態度——都是形成自我認同的因素。性成熟不是一蹴可及或固定不變的狀態，而是一種繼續成長的過程。所謂性成熟就是我們對生活中的性（sex），「性」（sexuality）和親密關係（intimacy）越來

越自信和自在，這使我們能在生活的不同層面都表現出一個成熟的我。這裡的議題與已婚或未婚，男同性戀或異性戀，守貞或性活躍者無關。不管是那一類的人都可過著感恩和豐富的生活。不過，性成熟挑戰我們建立一種有意義的生活模式，它不但能夠反映我們的價值觀，並能充分的奉獻自己，而這種生活模式建構於我們自身經驗所產生的智慧。在他充滿洞見的〈性與靈的重新結合〉一文中，詹姆士·尼森（James Neson）探索了聖潔與性成熟的關聯。他提醒我們：「聖化意味著合一和聖善。」今日的基督徒特別渴望在經由他們的「性」（sexuality）聖化自己。對這樣的信仰成熟，尼森指引我們一些方向：

性的聖化意味的對身體接納的能力、自我認同感、遊戲的能力、身體各處的感覺（不只與性器有關的部位）的成長……

聖善——與合一——並不表示逃避自己的性。它要求與這令人害怕卻又充滿吸引的情慾力量做朋友。它要求我們對自己的情慾作更深刻的了解。

反·省·練·習 ——●

利用以下的句子來探索與你自己的「性」(sexuality)有關的經驗。先從完成以下的句子開始。不一定要有答案，只要回應當時你所想的。有些句子可以有幾個不同的回應；有些可能目前你仍不知如何回答。利用機會與朋友或在小團體分享這個練習。

當我想到我是個性感的人，我……

為我來說，「性」(sexuality)是……

現在，我的身體……

做為一個女(男)人，我最喜歡的是女人……

做為一個男(女)人，我感到最被限制的是……

與一個同性朋友很親密為我意味著……

當我懷疑有人吸引我時，我會……

為我來說，性(sexuality)與靈修(spirituality)的關係……

第四章 親密關係與承諾

露絲與我已在同個辦公室一起工作了六年。昨天她告訴我這個月底她將離開公司。我雖知道她早有如此打算，但這個事實對我仍有些震驚。一整天我心神不寧，不斷想起我倆一起工作的點點滴滴。

剛開始一起工作時，我對露絲有些懷疑。她年紀比我大，但比資歷比我淺。我自忖，在工作上誰該領導誰？很快的，我的疑慮就轉變成憤怒。我們的工作步調很不一樣：她的快節奏對我好像是一種侵犯，不久我也意識到，我的謹慎多慮對她好像是一種拖延。

六個月後，我們開始彼此適應。兩年後，我們變成最佳拍檔——彼此信任、默契十足。我重視她解決問題的能力；也開始表現我的熱心！我知道她欣賞我的細心和耐性；在緊密的共事中，我們學到很多，也從中得到許多樂趣。我們仍時常意見不一，但所有的爭論都能清楚表達，從不互相折磨，或各懷鬼胎。奇怪的是，除了在公司，私下我們幾乎互不來往。直到現在，我才知道我們是多麼的親近。沒有她，我該怎麼辦？

這不是一則愛情故事，卻是人與人親密交往的故事。親密關係與承諾有關——我們彼此支持的方式。在某些關係中，我們成為彼此擁抱的愛人。但成年人的生命承諾遠遠超過激情與愛情。作為朋友，我們在愛中互相支持；作為同事，我們在工作中負責的一起合作。更痛苦的事實是，我們亦常在讓我們困惑、衝突的擁抱中彼此承諾。

在這一章中，我們將要探討各種不同層面的親密關係。有時「一份密切關係」指的真的是性分享的意思；不過親密關係不只是用來表達性行為的文雅用辭而已；親密包含比性更深的意涵，親密讓我們與人親近。一份親密關係拉近兩人的距離，在親密的過程中兩人都被改變。

友誼的關係也會讓我們與人親近。我們與朋友分享自己，相對的他們也對我們開放。友誼讓我們親密——建立感情的連結；我們的生活互相重疊。這樣的親近在帶給我們安慰和支持的同時，也使朋友成為最瞭解我們的批判者。要忽視一位可信知交的批評是不容易的；友誼讓我們肯定自己（朋友非常了解我們，卻仍愛我們！）。友誼也讓我們產生自我懷疑，並以新的訊息挑戰我們，影響我們自我了解的方式。

但親密並不侷限於情感的密切。合作也會促成我們的親密，一起工作使人經常密切接觸，讓我們看到彼此的長處和彈性；學到互相的限度和盲點，即便沒有成為朋友，我們也會在彼此的生命中互相影響，這樣的連結便是一種親密關係。

雖然親密關係讓我們彼此寬待，但也經常引起衝突。這比較矛盾的擁抱亦是親密關係的一部分。例如，兩位朋友努力化解一場痛苦的誤會。當衝突發生時，他們意識到彼此的距離，也發現其中的危機：「這是我的弱點；我可能被傷害。」但大多時候，只要爭論化解，他們會感到彼此更加親近。在這過程中——或許由於——衝突，他們的關係反而加深了。開始時這似乎令人感到矛盾，但它亦可理解，因為當我們發生衝突時，我們更將心神投注到彼此身上，這真誠的投入，比溫暖的感覺更能增加雙方的親密感。

友誼、愛、合作、協商、妥協、衝突——都是親密關係的舞台。我們懷抱的範圍，從情愛到競爭，從友誼到敵對。這些迥異的經驗產生一些問題：我們確信自己要冒險與某人親近嗎？當我們在一起時，我們真能對遭遇的新情境開放嗎？這些問題讓我們面對親密關係中最讓我們害怕

的部分——不是了解別人，而是認識自己。

親密關係最弔詭之處就是它存在正反兩面的感覺：與人親近，不僅帶來快樂，卻也帶來煩惱。且這兩種感覺經常同時存在：朋友的真心關懷能安慰我，但有時她的過度關注卻變成一種干預。工作上與我默契十足的同事，也最會讓我們感到不耐。

我們的矛盾讓我們與親密關係的實際需求接觸。拉近距離，我們享受彼此的陪伴，付出自己最美好的部分，並深深的相愛；但太接近亦讓我們互相侵犯，提出不實際的要求，誤解彼此的動機，侵犯對方的界線。成熟的親密關係意味著學習與伴隨它的快樂和焦慮這兩股勢力和睦相處。

在親密關係中所需具備的個人能力

總之，親密關係需要代價。若它的回報越大，它的需求也就越多。要達到親密關係的這些需求，就要具備一些健全的個人資源——我們為了建立「給與取」的親密生活所需要的能力。

要與人親近我們必須具備什麼能力？在他對成熟成人的代表性研究中，心理學家艾瑞克·艾瑞克森（Erik Erikson）曾經尋找這些答案。他用親密這術語來命名那些支撐我們努力與人親近所應具備的個人能力。什麼是這些個人能力？隨著艾瑞克森的指引，我們將從有效的定義開始，然後再去探討它的元素：

做為成熟成人的一種力量，親密是有能力

- 承諾自己對某特定人負責
- 長期與人維持承諾關係
- 符合改變所伴隨的需求
- 不以個人整合做為妥協

作承諾的能力

生命如何活出意義？這問題令很多人好奇。我們承認我們的生命都可能遇到某些黑暗期：那些充滿困惑、失落、或痛苦的時刻；然而在一生中，我們卻不斷的尋找讓我們滿意且有成效的生活。所謂滿意是：我們的生命對個人具有意義，它帶給我們喜樂、目標和平安。而成果則是：我們能夠超越個人生命去奉獻，去助人，並將自己投

入更大的世界。要這樣生活我們必須與別人並與我們的價值觀連結。要與人和價值觀連結，我們就必須先發展作承諾的能力。

當她說：「對不可預見、渾沌未來的補救措施，包含在我們能作承諾並完成承諾的能力中。」哲學家涵納·阿瑞特（Hannah Arendt）的說法捕捉了承諾這項能力的重要性。承諾讓我們的生命不會因為孤獨而任意與人交往；我們和別人和生命價值觀的連結，是建立在我們可以持續學習活出豐富生命的盼望中。

個人承諾是維持親密關係的核心力量。在我們的承諾中，我們保證自己對未來負責——超越我們的洞見與控制。這樣的冒險是需要的，因為如果沒有承諾我們只願對現況負責；但這樣的冒險也因我們無法控制未來而讓我們擔心害怕。我們無法確定目前的感覺可以持續。唯有在承諾中，我們可以培養自己的意志力，努力的塑造未來，並對那些讓我們與人緊密結合的所有需求不斷的開放。

在流動的生命中，我們逐漸發現兩種對我們非常重要的承諾。其一是對自己的理想和價值觀的承諾；若沒有它，我們的生命就會漫無目標。另一個是對他人負責的承

諾；若失去它，我們就逃不過孤獨的宿命。

下面的這個例子很容易便能看出這兩種承諾的差距：十六歲時，艾倫開始依形成她少年時期生活的價值觀作一些初步的決定。她是個充滿理想的年輕女孩，已經決定從事那些可以利用自己才華來助人的職業。她想要成為一位治療癌症的生化科學家，或到乾旱的非洲作一個農業專家。艾倫的理想是動人的；它證明她逐漸產生對自己理想委身的能力——兩種成年期重要承諾中的其中一種。

不過我們也學到更多，我們看到其實艾倫的生活並不如她預期的。一心想想要為人類奉獻的艾倫，卻不容易與他人相處。首先，她與父母的關係很緊繃。艾倫認為他們對她提出不合理的要求：他們的觀念過時；仍把她當作小孩對待。她也發現她的老師大都不夠好：他們上課枯燥且無聊。她亦批評自己的社交生活：她的女友都不受歡迎；身邊吸引人的男孩對她都沒興趣。

了解艾倫社交生活的細節讓我們有些失望。這個愛人類的年輕女孩，卻不喜歡周遭的人們。在艾倫的例子中，我們可能以「艾倫只不過是個青少年」的想法來安慰自己。十六歲的孩子，抽象的以愛人類為理想，卻不喜歡每

天見面的某些特定的人——在十六歲這不會太糟。但若發生在三十六歲時，就很令人尷尬了。

一旦過了青少年期，承諾自己與某些特定者的關係就越來越重要。二十多歲後，對我們最重要的工作和友誼，讓我們逐漸了解「人類」並不存在，我們周遭都是活生生的人們。若我們要讓我們的生命呈現某些特殊意義，我們就必須透過某些承諾與人們連結。但人們指的是特定的某些人；每個都是可愛卻有限的一般平凡人。若生命不想獨自生活，我們就必須對這些活生生的人負責，雖然他們有限且有缺失。

所有親密關係中，這些對「特定者」的承諾是有要求的。以婚姻為例，我們不但與一個人結婚，也和我們的理想對象結婚。我們的伴侶對我們是「完美的」；他擁有所有我們想要尋找的條件。但慢慢我們發現我們並未與理想的丈夫結婚。這個對象雖是很好的禮物，但也充滿令我倆都驚訝的害怕和懷疑。當我們能對眼前這個真實的人負責，而非十多年前那個完美無缺的對象時，我們的愛就成熟了。

類似的淨化也可能是我們對一個群族的承諾——

份職業、一個宗教團體或工作團隊。開始時我們可能理想化它的成員，但很快的我們看到真實情況。這族群都是由「人」組成，他們跟我們一樣，可能有能力卻有缺點，受過傷也被祝福，除非我們能與這樣的人連結在一起，親密關係不可能真實的實現。

持久的關係

我們大都會回想大學時或成長時的一些街坊好友；那些人我們曾經多麼熟稔，但我們卻不再連絡。婚姻亦然，即使開始是那麼美好，難以相信的卻以離婚收場。這些經驗讓我們懷疑：一份關係能持續多久？這份親密關係是否可以終老？

關係是否可以持久的議題挑戰我們所有的人。為我們中的某些人問題是：若關係無法持久，我是否需要對這份關係付出真情？這些問題在現今的世代更層出不窮，因為變化多端的生命複雜了人際關係。就好像我們的第一份工作，讓我們毫不考慮的以真性情去結交新朋友。但當工作改變而離開朋友時，我們感到失去朋友的痛苦，但我們仍勇敢的結交新朋友。經過幾次工作變更後，我們也會遲疑：我們可以在

這裡待多久？真的需要付出真情嗎？值得嗎？

有了這些經驗後，我們開始討價還價：「給我一份保證永遠持有的關係，我才願對親密關係的這些需求開放。任何無法保證的關係，都不值得我去冒險。」當然，每段關係的開始都不可能有這樣的保證。人際關係不像一種產品，可以帶著工廠的保證。即便曾經以為穩定且持久的關係，目前看起來也不見得是這樣，現在我們越來越能接受一輩子不離不棄是婚姻中一項蒙恩的成就，更甚於一開始的保證。其它的關係也一樣，忠誠和持久是親密關係的禮物而非保證。

另一些不相信誓言的人，嘗試另一種交易：「我只能向你保證現在，不要問我『明天』會如何。明天太渺茫，我怎麼可能根據目前的狀況，向你保證未知的未來？我可能會變，或者你變，我們之間的情況就會不同。」若我們總是對要求未來的關係退縮時，持久就變成不可能。失去這種連結，我們便注定要孤獨一生。

親密關係需要付出代價，且有些代價無法事先預料或界定。要應付在我們持久的親密關係所出現的需求，我們就必須運用一些資原來維持親密關係。

符合達到個人改變的要求

親密關係不是靜止不動的。人都會改變，發展關係需要時間；跟一位老朋友回想過去，我們憶起初次見面時我們甚至互不欣賞！但幾年後，我們卻越來越親密。經歷許多真愛表達和不算少的磨擦，我們的友誼竟出乎預料的結出美麗花朵。

有時我們經驗到正面的關係發展，但多數時候我們感受到許多負面的改變；一段起於互相吸引的友誼，卻逐漸令人失望；我們過去享有的開放態度現在反而變成個人防衛。我們吶喊：「我們之間究竟發生了什麼？你已經變了，那不公平！」這些困惑亦可能發生在婚姻中：「你並不是那個我想結婚的女人；事情的演變不是我希望的。」在這裡，改變反而是失望，甚至是背叛！誓言未被遵守；某人該被譴責。

親密關係不是永遠不變的。甚至我們與天主的關係也是這樣。我們認為至少天主不會變：祂是可靠，永恆，不變的。但當我們逐漸成熟，體會更多生命的吊詭時，我們也越看到自己對信仰的幼稚想法。我們感到自己的信仰成熟且加深了；我們也承認自己與天主的關係也一樣在改

第四章 親密關係與承諾

變。聖詠77讓我們看到伴隨這份理解的哀傷：「因此我說：這是我的苦難：至高者的右手已經改變！」

再持久的關係也可能改變。我們在一起已有很長時間；但現在我們意識到我們的關係已不再相同。我們可能感到朋友的改變，或自己已不同，或周遭環境的變遷。這些改變對我們提出要求——妥協、了解、容忍、寬恕。需求讓我們清楚看到它的代價。若要持續這份關係，就不得不去理會它的要求。維持個人改變所需的一分一毫都會被提出。

若這份關係要再持續，我們必須和以前不同。為了持續婚姻，我們必須將過去的某些期待棄置，努力朝向一份新的了解，真正認識對方，知道自己是誰。為了增進友誼，我們必須對忠誠的要求開放。若我們要成為相互提攜的同事，我們就必須毫不掩飾的讓我們的同仁看到我們的弱點，以及我們的長處。密切的關係牽涉空間的重疊、被影響的意願、對改變的開放。要看重且合乎這些需求，我們就必須運用我們維持親密關係的資源。

親密關係邀請我們超越自己；但唯有對自我的認識足夠堅強且不僵化時，我們才能接受這樣的邀請。缺乏某些

彈性，我們將發現要滿足親密關係的要求太難。若自我認識不夠堅強，維持親密關係不僅只是困難，甚且危險。我們會怕與人親近，因為別人可能顛覆我們。或者，由於我們對自己是誰的感覺不明確，我們可能試著成為別人要我們變成的那個人，或者變成我們自認為這個人希望我們變成的人。

若我們與人親密的能力，不紮根在自我的正確認識，親密關係就不可能有互惠成長的結果，反而是共依存的狀況。成熟的親密關係，不僅是兩人想要互相融合的衝動，更包含自主和持續為自己負責的覺醒。親密與自主是親密關係中相當矛盾的張力。成熟並不能使這種掙扎消失，而是帶給我們能力去承擔這樣的壓力。

不可犧牲自我整合

親密關係通常要求互相妥協——雙方都有改變的誠意。但對一個只有黑白的人妥協意味著投降、不經抗爭就讓步、不能捍衛自己的信念。在許多密切關係中，我們發現妥協讓我們似乎看到另一種亮光，我們更學到有時妥協是我們說「我愛你」的最好方法。

第四章 親密關係與承諾

但我們該在何時、用什麼方法妥協呢？什麼時候妥協是一種寬大的表示，什麼時候它卻是一種不敢接受重要挑戰的失敗呢？我們如何能夠不出賣自己，又能開放的接受重要改變呢？

有時挑戰是很明確的，我們需要道歉，承認我們的錯誤；要求別人的寬恕。我們先跨出和解的第一步，即便知道我們的朋友也有錯。我們不免感到難堪且尷尬，但當我們以這樣的方式迎向別人時，我們意識到自己的成長，妥協讓我們接觸兩人內在最美好的部分。

然而，妥協也讓我們經歷到其他不同的經驗。我們承認為了讓一段關係——婚姻、工作團隊、或友誼——持續下去，我們必須改變。這樣的讓步，卻沒有讓我們成長。讓步使我們失去自己——放棄某些對我之所以為我，或對我在最佳的情況可能成為怎樣的人的重要堅持。簡言之，為了這份關係，我們必須出賣自己。很多力量可能誘使我們做出這樣的讓步：我們不想讓人失望；我們想做一些看起來正直的事。但在這些聲音下面，我們聽到良知的呼喚：妥協的代價就是失去自我整合。

在這裡我們並非暗示，若我們夠成熟，個人改變就

是件容易的事。更非建議，若我們夠成熟，我們就可輕易辨別：改變是為了讓生命更美好，或改變讓我們冒險失去內在最美好部分。我們只能說，成熟帶給我們堅持的力量——當我們試著分辨改變要求我們做什麼，或改變將引領我們到何處時，能夠承擔前途未卜的狀況。

親密關係與自我整合：女男兩性的挑戰

親密關係能帶領我們超越個人主義，卻不會犧牲個人的整合。在親密關係中，我們不但要發展與人親近的能力，更要不斷的自我成長與整合。我們自問我們如何以尊重且圓滿的方式，深刻的與人分享最真實的自己。我們每一個人都存在著這樣的挑戰。不過，就像今日那些女性主義的心理學家告訴我們的，這些問題的挑戰通常是男女大不同。為許多男性，難處在於關係這個字。他們問：「我如何親近別人，卻又不會威脅到自己的自主？」而女性大都對分離這個字眼感到壓力，她們問：「我們如何滋養自我的自主，而又不降低我與他人的重要關係？」

心理學家蘭西·喬杜若（Nancy Chodorow）從檢示教導孩子的實務經驗中，幫助我們了解男女基本差異的根

源。在許多文化中——包括我們自己的——無論對男、女孩，媽媽是主要照顧者，有時甚至是唯一的。通常，一個嬰兒經驗到最開始的感情親密是與媽媽建立的；在最初發展愛的 ability 時，女孩逐漸認知媽媽「不是我」，即便這樣，作為女人，她「像」我。她最早自我覺知是像媽媽，她覺得與所愛的人連結。男孩在了解媽媽既「不是我」且「不像」我的認知中成長；他對自我的察覺是依據一種與所愛者分離的主要感覺。

這早期的發展史到了成年後仍影響我們。許多女人對「我是誰」的感覺來自與人聯繫的經驗，因此，人際關係成為女人自我認同的核心因素。與他人親近讓她確定她的自我感，而多數男人對「我是誰」的自我感則來自與人分離的經驗；情感的親密挑戰這種分離的認知，對他們產生壓力。因此，他們認為人際關係危害他們的自我認同。

在這裡重新確認我們對自我生命的認知是重要的。男女雙方都瞭解感情親密的好處；雙方也都珍視個人自主的能力。但要建立一個既可培養親密關係，更能兼顧個人整合的生命形態，女性和男性可能經驗到不同的壓力。

多數的女性發現親密關係是必要且愉快的。為女性，

與他人親近使他們確認她的女性特質（這原就是女性的特長），更加強她們正向的自我感。表現獨立——那是，依賴自己的資源——在很多方面是值得的，但與親近他人相比則非明確的成就；成功的處於獨立狀態，可能讓她感覺自己不夠「女人味」。（男性——非女性——原本就容易與人分離，表現獨立的自己。）

基本上過度獨立會威脅女性。大部分的女性最早自我感都是從「與人親近」發展出來，先是與媽媽，然後與他人。長大成年後，女性的自我認同依舊來自與人相似和聯繫的感覺。自我依賴暗示分離；這違反女性原本來自與人聯繫的自我感。因此，自主是冒險，因為它的要求與女性的發展不同，它讓她們與人分離。

類似的動力則為男性帶來複雜的局面。表現獨立確認男人的陽剛氣（這原是男人的強項），幫助他們感到自己的美好。表現與人親近的行為為他們的生命加分，但這好處並非沒有代價。想要與人有親密關係使他的男性特質遭受質疑，（一個「十足的男人」應可以忍受孤獨）；與人過度親近非但不會支撐、甚且可能破壞他的自尊。（畢竟，女性——非男性——才擅長於這類事情）

第四章 親密關係與承諾

在基本層面上，與人親密可能威脅男性，因為他們的自我感建立在分離，即與媽媽分離的認知上。這自我察覺後來發展出一種與人界線分明的強烈自我防衛。親密關係會威脅這些界線，為某些男性這是可怕的。不能完全理解痛苦的原因，他感到若讓某人過於親近他，他失去的不僅是個人喜好或生活秩序，他整個人都處於危險中。這危及他與人分離的自我感，及他之所以成為男人的自信。

就如我們在第三章看到的，女性通常認為人際關係是安全感的來源。她經驗到關係使愛連結。情感連結形成滋養她的網路，一份幫助她生存與成長的安全網。她了解健康的人際關係包含合一與分離，但分離仍讓她感到冒險。她自己與他人的內在界線維持某些彈性，使她能輕易的將他人併入她自己察覺和關心的世界。因此，在她的人際關係中，她要縮短自己與伴侶的距離；她要加強與人的連繫；她為他犧牲夢想。為和諧的緣故她亦可以妥協，即便需要完全讓步。

很多女性全力發展自己的人際關係，有時甚至跨越保持個人獨立的界線（老闆／員工；專家／客戶）。女人總想要擴大情感的範圍——愛、照顧，互相關心——甚至對那些「冷淡」的關係，這讓她感到更加與人連結。

男人的安全感大都來自與人分離的感覺。他們常認為從關係中建立的連結是束縛，情感連結似乎是危險的；人際關係需要讓他們感到安全的界限與條件。要求他們全面投入感情的親密關係最讓他們感到威脅。有些男人以逃避來應付這樣的風險；他們不允許自己與人過度親密。有些則以控制來減輕這種危險；他們強化權力的差距（只與比他年輕很多的女孩約會；只與資淺的同事一起工作）或在進行的關係中堅持自己扮演的角色，與兩人必須遵守的規定。有些男人則隱藏自我的重要部份——感覺、希望、夢想、脆弱、和情緒——為了保護自己與伴侶分離的獨立感。

做為女性和男性，我們因而對親密關係必要的個人妥協發展出——自己大都沒有意識到——特定的回應。當關係中改變是必要的，有些人就逃離；我們的基本態度是只要不被要求改變，我們就對關係持續開放，要不就不把改變的要求當一回事。但一旦有需作改變的暗示，我們就離開；縱然沒有真正離去，心理上已經退縮。我們遠離那些有改變需求的親密關係。

對其他人，誘惑卻不一樣。我們屈服於那些持續關係所要求的改變。許多女性都說，這種不捍衛自己立場的傾

向，是她們最無法克服的。女性在年輕時就被教導，能維持重要關係才是個好女人，因此她們可能不敢冒失去關係的危險——任何關係。當她知道若要維持關係她或多或少必須作一些改變時，女性很容易讓步，甚且不計較的付出失去自我整合或自尊的代價。

成熟促使我們超越這些慣性回應。能夠與人親密的能力讓我們經驗到改變的要求而不會總是逃避或立即投降。當我們和伴侶一起奮鬥，尋找互相尊重及互惠的解決之道時，我們就有能力去承擔這些壓力。

性和親密關係

性並非親密關係的全部，但多數的我們都知道它是成熟的愛的一部分。我們曾經驗到性分享的力量：它開放我們更深的與人合一。在親密的性冒險中，我們學習完全放下個人防衛和其它的干擾。赤身露體讓我們感受到自己對另一個人坦露是安全的——我們的愛人不會嘲笑我們；也不會遺棄我們。做愛時，我們一起分享那逐漸冒升的壓力被釋放的愉悅——不可避免或預期的——在我們持續的親密接觸中。

個人經驗使我們更加肯定性與愛的連結。這樣的連結使性愛成為親密關係的典型和象徵。做愛的儀式以激情的形式強調——它的特徵與親密關係的其它經驗一樣——想要與人分享自己的衝動、自我表露的焦慮、被接納的肯定、在「給與取」的活動中我們分享快樂。性愛是親密關係的生動範例，在「複雜模式中展現共有的規則」，它描繪出親密關係的特性，不管它是什麼形狀。孩子的出生更是一種深刻的印記，提醒我們每份真愛都帶來豐富的生命力量和果實。

反·省·練·習 ——●

什麼個人力量幫助我們維持親密關係？我們在這一章中已深入探討這個問題，現在請想想你自己的經驗。

開始先回想那些與你「親密」的人。那些以愛、工作、或友誼親近你的人。花些時間回味這些出現在你生命中的特殊人物。

在這些重要的關係中選擇其中的一個，回想你們交往的細節：你們如何相遇，你們交往中的一些點滴起伏，你們各自在兩人的關係中付出什麼？這些日子來你們之間發

第四章 親密關係與承諾

生了什麼事情？然後回答以下的問題：

當你回想這段關係時，你發現什麼個人力量幫助你能夠與人親密交往？你運用什麼個人資源來與他人親密互動？

在這段親密關係中，你是否在其中學到自己的限度？當你與人親近時，你感到自己的挫折和不安是什麼？

在這段關係中，你是否學到任何方法可以幫助你更容易與人親密？你是否更有信心或能更自在的與其他的人親密相處？

第五章 基督之愛——愛的實現與轉化

沒有人瞻仰過天主；如果我們彼此相愛，天主就存留在我們內，祂的愛在我們內才是圓滿的。（若壹四12）

性、「性」、親密關係——讓人對愛的追求得到滿足。源於身體——對愛的滿足與需求，使我們與人親近——愛更引領我們超越自己，歸向天主。基督徒歌頌愛為宗教傳統的開始與結束。創造本身就是天主之愛的恩賜。創造者「這樣的愛了世界」，因此將祂的愛子耶穌降生成人，生活在我們中間。彼此相愛成為猶太人和基督徒的最大誡命：「你應當全心、全靈、全力、全意愛上主，你的天主；並愛近人如你自己。」（路十27，耶穌引用申命記六5）。那些追隨耶穌的門徒也以彼此相愛作為基督徒的標記。「如果你們之間彼此相親相愛，世人就認出你們是我們的門徒」（若十三35）

耶穌教導我們並活出來的愛，長久以來被基督徒描述為基督之愛（caritas）——慈悲。那些現今嘗試追隨耶穌的人，領悟這愛是信仰的中心，也承認宗教辭令常盜用慈悲

第五章 基督之愛——愛的實現與轉化

這兩個字的力量；因此它被退化成類似「仁慈待人」的感情，就像我們常對人說：「祝你有個愉快的一天」的良好習慣一樣；基督之愛（caritas）對我們最大的挑戰——鼓勵我們在社交生活和政治上表現正直行為，並促使我們愛陌生人和敵人如愛自己——已在對我們甚少要求的信仰生活中失去了。

「孩子們，我們的愛不可只用言語，也不可只用口舌，而要用行動和事實。」（若十三18）真愛超越語言和情感。慈悲一定要從覺醒後以行動來實踐。基督的愛（caritas）把人性情愛（eros）琢磨成無私的關懷。作為一種美德，慈悲成為一種習性——一種引導我們的愛成為持續且有效行動的內在力量。慈悲讓愛永存不朽，並讓我們凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐；它不僅包含我們對知心朋友的愛，更要我們以行動支持那些「非我族類」者的利益。

當我們尋覓這種較高層次的德性時，我們必須先尋求成熟的愛。愛大都起源於愛戀和情慾的感覺。彼此的吸引，感官的滿足，讓我們沉浸在強烈的愛中。

情慾，起源於身體，但若只停留在那裡，便會成為基督之愛的阻礙。若我們將愛等同於身體的美或性技巧，情

慾就會讓我們沉淪。若身體是愛的唯一居所，生命的改變便成為一位敵人。忠誠是愚蠢；而承諾則是一種陷阱。

當愛逐漸成熟時，情慾轉變為更深且持久的愛。情慾擴展成超越狹隘以性為焦點的愛，茁壯成更寬大的表達——這密切的愛和關懷，唯有時間能教導。這份成熟的愛能在長時間的分離或患病時支撐一段關係；不管性關係是否存在，甚或長久無法雙方互惠，這親密關係仍可存在，且感情更穩固。現今我們仍可看到這些力量：屈服於老人痴呆症的伴侶；受愛滋打擊的愛人。戀愛的感覺褪去，而真愛存留。伴侶天天持續愛的行為——陪伴，耐心，忠誠——不是為了罪惡感，而是真心的奉獻。這樣的親密絕非戀愛的感覺，激情無法長久維持親密關係，唯有那全心的奉獻。

並非所有親密關係都要求這類承諾，這樣無私的奉獻也非永遠可得。但當我們見證這樣的忠誠時，我們——所有的我們——會想起真愛的無限可能；起源於身體的騷動，以性愉悅作為表達的情慾，在這裡已被轉化為真摯的愛。要培養真正奉獻的愛並不需要放棄激情，而是要擴展它的表達，且加深與它的連結。

第五章 基督之愛——愛的實現與轉化

慈悲伴隨著友情和快樂，是我們彼此相愛的一部分。但基督之愛（Caritas）帶領我們超越互惠關係，使我們去愛那些陌生的臉孔和傷痕累累的身體。這愛，既非來自性衝動，也沒有性分享的快樂，是自然甚或超越自然的：去愛這些人有如愛自己的兄弟姐妹成為我們的本性，且這能力使我們與他人不同。

基督徒的愛也不全然是一種特殊的愛。我們並沒有被召教以全然獨特的方式去愛，而是實踐我們內在特殊的愛的能力。這激勵我們這樣去愛的願景和價值觀，成為基督徒成熟的印記。聖人，先知，傳教士和殉道者的故事充塞了我們的宗教傳統。這些楷模告訴我們勇敢的愛是可能的，並強化我們效法這樣的表現。

稱有這樣願景的人為基督徒有什麼意義呢？那使生命有一個目標，就是超越個人生命，「外邦人」與我們的同大於異，承諾和忠誠是可能的——許多宗教傳統都對我們啟示這樣的願景。這是基督徒的智慧，因為為了我們，天主已藉著主耶穌基督的生命向我們啟示了這種可能性。祂的生活方式改變我們，讓我們的生命更新。

基督的福音以耶穌的生活見證挑戰我們。他的行為說

服我們，個人承諾和軟弱都值得我們冒險一試。文化教導我們以「自衛」和「公平」作為生命的重要目標，而耶穌的生命卻挑戰這種文化偏見：為別人犧牲性命，學習寬恕並接受寬恕，運用我們資源讓未來更美好——我們開始看到這些可能性，它們亦值得我們追尋。

這種看法標記了基督徒信仰的開始。基督信仰承載著一種特殊的世界觀，這世界觀向我們啟示我們是誰，或將成為誰。但這願景有時似乎消失了，這智慧在我們心裡來來去去，並非永遠堅強不摧。某些時候違反這願景的現況震撼我們。我們失去生命的目標，或被自己愛的人傷害，或因世上無法理解的暴力而困惑。我們因此痛苦的察覺我們並非這願景的源頭；反而它來自天主的恩賜。一旦我們被這願景啟示時，它便喚醒我們去過一種不一樣的生活。這基督之愛（*caritas*）的願景邀請我們轉化人性的愛。傳統上基督徒以信德之名稱這願景是一項恩賜。信德有如帶著繩子的禮物，催化我們為實現這願景而皈依一種全新的生活。像慈悲一樣，信德不是個人的感情，而是對行為的一種承諾。我們領受的信德，使我們的信仰在努力生活當中，每天以具體的方式實踐出來。

基督徒頌揚一種更具意義的愛，雖然它很容易失去

第五章 基督之愛——愛的實現與轉化

或在忙碌的生活步調中被忽略。我們的信仰遺產承傳著一種幾乎難以看見的洞見與願景——陪伴在我們中的力量與臨在，是天主對世界的救贖。基督的愛使我們與這恩寵的願景連結。在慈悲和愛的行動中，我們將愛轉化成基督之愛。被轉化的愛，以關懷與寬恕表達出來，引領我們在親密關係和未來的關注上超越自己。

關懷

愛是含忍的，愛是慈祥的，愛不嫉妒，不誇張，不自大，不作無禮的事，不求己益，不動怒，不圖謀惡事，不以不義為樂，卻與真理同樂：凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。（格前十三4~7）

基督之愛擴展成關懷，使愛不僅被實現，也被轉化。關懷是積極關心那些我們鍾愛者的福祉，不僅為了擴充我們自己，也為那些人的真正好處。關懷的能力包含力量和滋養。在這種擴展的愛裡，我們中的某些人努力的學習如何滋養他人。某些男性，在社會化的過程中把自己當作生產者，和實行者，發現滋養他人很難。學習去關懷——將自己投入他人的真正需要——像是一種挑戰。有些男人接

受這個挑戰，才逐漸發現這使他們生活在愛人與互愛的新世界裡。也有些男人發現，扶持他人太困難，或太危險，或過於浪費時間。但無法因扶持他人而擴展自己的男人，年過中年後常會有一種停滯或失落的不安感。一個三十多歲就能積極主動的人，在五十歲時他會呈現一種「靠自己奮鬥成功」的堅毅形象。

女人的挑戰可能不同。自幼就被訓練成要能察覺並回應他人需要，許多女性發現滋養他人並不困難。但女人卻不容易知道自己的能力。一個女士提到，「我從不覺得自己是有力量的。我不覺得自己能幹、獨立或堅強。事實上，我覺得對自己生命的事也很少主導。我可以照顧別人——我的孩子，丈夫——我覺得自己做的很不錯。但我卻以為自己對世界並沒有直接的貢獻，有時我覺得自己像個空殼子。」

為一個女人，學習好好照顧別人可以意味著發展她的個人能力。但若沒有這種自我察覺和自信配合這樣的發展，這個照顧別人的女性可能會覺得茫無目標且不實在，像「空殼子」一樣。她的關懷會退化成焦慮，或僵化成干涉。關懷的力量紮根於於個人能力的察覺。當我們關懷別人時，我們使用、消耗、給予的就是這種個人能力。若我

第五章 基督之愛——愛的實現與轉化

們自認自己沒有能力，我們努力關懷別人就會不斷的傷害自己：不是為了討好他人而崩潰，要不就是需要別人的依賴，自己才能感覺堅強。

但這不是基督之愛（*caritas*）。慈悲滋養生命，而不是持續讓人依賴。關懷是用我們的能力去支持他人的成長。去好好的愛應該是知道如何以給與生命的方式去親近他人，亦可能意味著學習在該放手時放手。

在愛中學習放手——這是特殊的操練，讓我們走向基督之愛的核心。當愛被擴展而超越掌控的慾望時，關懷被淨化了。當我們不能「依自己方式擁有」，當我們的關係不再按照我們的計畫，我們是否還相愛？當他們的生命與我們認為對他們是最好的方向背離時，我們是否仍可為他們的福利持續投入？除非我們可以經驗到我們去愛人的需求確實是為了他們的好處，而不是由於他們帶給我們的生命某些東西，愛仍舊是未經考驗的愛。只有通過這些考驗，愛才能被轉化。

當我們學習不再以掌控來關懷人，愛就被擴展了。關懷引導我們進入一種成熟的服務；我們不再需要「佔有」他們，卻能對他們負責。基督之愛提醒我們，我們不再需

要緊緊抓住他們，因為所有的愛都來自天主白白的恩賜。

寬恕

你們要謹慎！如果你的兄弟犯了罪，你就得規勸他；他如果後悔了，你就得寬恕他。如果他一天七次得罪你，而又七次轉向你說：我後悔了，你也得寬恕他。（路十七3～4）

耶穌最強調的一項行動，也是他對門徒最大的誡命就是寬恕。寬恕將愛擴展。在寬恕中，我們選擇不再讓我們經驗到的傷害橫阻在我們持續的關係中。寬恕讓我們重新開始，使我們有一種完全更新的感覺。

寬恕包含一種在選擇的當下尚未完成的決定；它是一種過程，寬恕逐漸允許我們的傷害被治癒，並重新建立彼此的信任。寬恕的過程並不能帶我們回到未被傷害的那個時刻。也不可能讓我們裝做什麼事都未發生：某些事的確發生了，且是影響重大的事；交織成我們生命的布條已經被扯破。我們既不能忘卻它也不能否認它。但我們可以選擇不被這樣的傷痕所限制。取代的是我們將這個經驗納入

第五章 基督之愛——愛的實現與轉化

我們持續的關係中。我們希望我們經驗到的傷害不會變成固定模式，而是感受到這傷痕對我們的關係有了實質且深刻的貢獻。

不論是寬恕別人或接受寬恕都不是件容易的事。為了要寬恕，我們必須體驗自己所受的苦，並面對被人冒犯引起的屈辱。我們必須樂意去檢驗我們的傷害，以便證明我們的憤怒是否正確。若我們能將感情投入這種細查中，我們可能發現自己也有錯；或許我們誤會別人的意圖，或對發生的事反應過度，但我們或許寧可不願承認錯誤，反而滋長這憤怒並拒絕考慮寬恕。

寬恕要求我們先自我檢驗，看到自己也是造成傷害的一部分。很少的情況只有一方當受譴責；大部份的互動都是雙方的，雙方都應該對發生的問題負責。但再說一次，把自己當作一個無辜的受害者，比冒險承認寬恕要求的自我認錯還要容易。

真正的寬恕亦使我們從傷害中復原。我們不再需要為了以後用來攻擊他人而將它們藏匿在心中。我們必須捨棄可能已被我們懷抱的傷痕或不公義，甚至是痛苦的佔有。放下這種復仇的慾望，我們失去一直讓我們耿耿於懷的痛

苦勢力，但我們重新得著因為滋長傷痕所失去的個人力量。有一種想法是，寬恕平衡復仇或痛苦的兩股勢力，它削弱了我們握有某些對抗他人的證據。在寬恕中，我們重新開始，或許被貶抑（我們知道人際關係是多麼脆弱），但也充滿希望。

給人寬恕或接受寬恕都不一件容易的事。要接受寬恕我們必須重訪那些引起我們痛苦的事件。我們必須承認自己的責任；我們甚至需要承認自己的過錯。但一樣的，我們可能發現否認這些比在愛中與人和好更容易。需要被寬恕表示自己是卑下的一方；只要我們是對的，我們沒有被寬恕的需要。要接受寬恕就是承認自己有錯——不僅僅是向自己，也需要向別人。

不過儘管困難，寬恕常是唯一走向和平的道路。有時我們可能談的不夠深，或解釋的不夠明確，或沒有真心悔恨，使兩人重新合好。或傷害可能太嚴重；現在兩人距離可能仍無法搭起彌補裂痕的橋。在這些情況下，我們重新學到寬恕不僅只是個人努力和成就而已；它是一項恩寵與禮物，它消弭我們的憤怒，讓我們在希望中等待。

在基督徒的諸多盼望中，寬恕的承諾是其中一項最令

第五章 基督之愛——愛的實現與轉化

人驚嘆的力量。我們發現我們有能力改變過去！一個嚴重的傷害讓我們有心硬的傾向，或者失去情愛後，我們冷靜的聳聳肩，說：「它就是發生了，我們無能為力。」但福音對我們開啟另一條出路。我們可以寬恕——即便老舊傷痕，或其他人都不在了。基督之愛（*caritas*）促使我們有不同的盼望，即使需從自己做起。在愛的力量中，我們抵抗過去的勢力和失敗的權勢。我們能寬恕那已經對我們造成的傷害——父母、敵人、或任何團體。

寬恕對耶穌的生命是那麼的重要，即使是他的門徒都難以接受。顛覆耶穌那個時代的信仰智慧，他堅持的認為彼此寬恕的愛德，比誠實地遵守法律的誠命還要重要。當一個通姦的女人被抓到廣場接受眾人的侮辱，甚至被丟石頭，耶穌似乎仍對懲罰沒有興趣；他對那個女人的關心暗示三種修合的元素：承認錯誤、放下、將來不再犯錯。耶穌並沒有創造寬恕，只是重塑這股力量，並宣告每個人都可以這樣做。耶穌使這項美德成為追隨他的人的標記。我們，也一樣，都必須願意寬恕——我們的敵人、朋友、甚至自己。

寬恕是慈悲的一種面貌。這項美德改變了基督信仰團體的本質，邀請我們認識我們是帶傷且有罪的團體，不僅只是美好或天主揀選的。這樣的團體帶有一種特殊的恩賜

——寬恕的力量。因此，基督信仰團體，成為一個彼此合好的居所。

同屬一個肢體

主啊！我們什麼時候見了你饑餓而供養了你，或口渴而給了你喝的？我們什麼時候見了你作客，而收留了你，或赤身露體而給了你穿的？我們什麼時候見了你患病，或在監裡而來探望過你？君王便回答他門說：我實在告訴你們：凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的。
(瑪二十五39)

基督之愛（caritas）促使我們第三次將愛轉化。當我們瞥見我們同屬一個肢體的隱藏關係後，親密關係再一次被擴充了。耶穌基督，響應在他之前先知的呼籲，再次的邀請我們懷著這願景：貧窮、孤兒、或被逐出的都不僅是被同情或疏忽的局外人。他們屬於我們的大家庭；他們是我們中的一員。被這願景影響，基督徒開始不把他人當作是外邦人或陌生人，而是我們的兄弟姐妹。這使得把家庭、鄰人與信仰中的「外邦人」隔開的保護牆倒蹋了。以這信仰的眼光，我們把陌生人當作我們的近人，而近人就是耶

第五章 基督之愛——愛的實現與轉化

耶穌基督。我們看到即便是敵人，亦是「我們族類。」

在這蒙恩的時刻，當我們將這智慧注入人的團體，愛便被擴展了。我們彼此相屬；我們是彼此生命的支柱。基督的愛召喚我們懷抱這份信念。這些組成世界的「其他人」——無論是無家可歸、殘廢、沒有身分的工人或需要政治庇護的人——都是我們族類，而非他人。放下那些將我們與不同顏色、習俗、或經濟階級隔開的防衛技倆後，我們看到他們與我們的相似性。這與我們社會化的面貌不同的新奇願景，邀請我們以愛和正義去回應所有的人。

基本上基督徒的願景就是堅信我們的生命不只是為了自己。耶穌的召叫更強化這大愛的邀請。「誰若有今世的財物，看見自己的弟兄有急難，卻對他關閉自己憐憫的心腸，天主的愛怎能存在他內？」（若十三17）基督信仰擴展我們關懷的界限。我們的關懷包含所有有需要的人。慈悲將我們保護私有財物的牆推倒。我們發現我們屬於一個更大的家庭。我們的資源並非只是我們的「財產」；它們只是我們努力讓社會更公平的工具。

在我們生命中所面對的公義和社會行為的議題是相當複雜的。在很多議題上，所謂「正確答案」並非一蹴可

及，或絕對正確；個人的好心和智慧對「什麼是我們該做的事」有不同的結論。若議題迫切且直接碰及我們的生活或家庭福祉時——像工作安全保障、稅法改革，或國家防衛——決定如何才是公平的回應就更不容易。

在這些情況下，基督徒瞭解它沒有任何容易的解決方案，但它給我們一個起點。我們並非只為自己著想。「他人」亦非陌生人，而是我們的兄弟姐妹。就像教宗保祿六世所宣告：「公義的行為和世界的轉變，就在於我們對福音精神的回應。」福音挑戰我們一起擔負起人類的重擔，並參與它所宣告的天主救恩。我們參與耶穌使命的方式都不同，但我們可以盼望，成熟基督徒應該懷著基督之愛的更大使命，就是以耶穌聖言和見證來渡基督徒的生活。

未來的果實

你們住在我內，我也住在你們內。正如枝條若不留在葡萄樹上，憑自己不能結實；你們若不住在我內，也一無所能。（若十五4）

無法彼此服務的愛會消失：基督之愛邀請我們看到這

第五章 基督之愛——愛的實現與轉化

個事實。真正的互惠終會結出果實。一起創造些什麼的意願很接近親密關係的核心——不管是表現在性愛或合作的任務上。若關係不能滋養這種動力是很危險的：沒有結出果實的愛不會興旺。

心理學家都意識到這種創造動力的重要性。他們警告說，若我們不能超越自己就會危害愛的關係；「假象的親密」可以讓雙方逐漸轉向傷害親密關係的結果。無法擴展愛的關懷，不但讓親密關係不能穩定和完整的發展，反而使雙方關係停滯。不能超越自己的分享我們的愛，很快的我們便會發現雙方都無法給予對方需要的愛。

我們的信仰傳統一直都很珍視這項真理：愛不是一項個人事務。基督之愛（*caritas*），促使我們超越自己，甚至超越愛「我們同類」，讓我們對未來開放。在愛中我們創造未來。我們孩子在我們的愛被創造，他們屬於未來更甚於屬於我們。這項真理亦存在於其它的創造行動中。我們的方案、計畫和對世界貢獻的生產工作，都超越我們的生命期限。我們的創造將我們與世界連結。但未來永遠逃離我們的掌控，因為它們不可能被掌控。

愛邀請我們傾注我們的創造和關懷的力量。但這樣

的邀請擔負著相當大的冒險。要創造，我們必須願意對未來貢獻我們的能力。這份對未來的關懷，是自我超越的動力。願意超越自己的動力可能是脆弱的；在壓力下它甚至可能瓦解。但這樣的動力也可能發展出力量，變成我們了解自身與世界關係的部分途徑。我們的力量，我們的資源，並非只為我們自己。事實上，它們是為了比我們的親人更大範圍的人們。我們將自己貢獻給未來，一個我們無法完全操控、也可能不夠長壽來分享的未來。

要將自己投入那個我們可能無法預見的未來，我們必須堅信自己的付出可以產生超越自己的果實。為基督徒，這份信念紮根在我們的信仰內，堅信未來是屬於天主的。

在這裡我們的典範，再說一次，就是耶穌。他的生命為我們展現了一份矛盾卻結出果實的愛：他沒有孩子，卻產生所有自稱為基督徒的信友。他召喚人類以一種與天主，與他人連結的新方式生活，他召集周遭的人以基督之愛生活，並將未來的使命交託給他的門徒。他的祈禱傳遍整個耶路撒冷，他宣告他的時候到了——事先——生命即將結束，他表達他的挫折和關懷：「我多少次願意聚集你的子女，有如母雞把自己的幼雛聚集在翅膀下，但你們卻不願意！」（瑪二十三37）在山園祈禱中，耶穌痛苦領悟

他的生命已被帶到無法自主的方向；他憂悶的接受他必須為他所愛的人喪失生命的奧秘安排。他對抗失去夢想和野心的失落，並祈求一份不同的未來：「父啊！你如果願意，請給我免去這杯罷！但不要隨我的意願，惟照你的意願成就罷！」（路二十二42）當然現在並不是放棄他的權力和計畫的時候，他的使命才剛開始，失去他，他的門徒尚未準備好去實現他們的理想。經過極大的焦慮，汗流如血珠般的痛苦，為了對世人慷慨的愛，耶穌開始接受捨棄自己生命的任務。

作為基督徒，我們就是那些努力以耶穌生命來塑造自己生命的人。因此，我們跟隨他，在信仰中我們對未來懷著盼望，深信無論我們將從愛中結出果實，或為愛犧牲，天主都會引領我們，祝福我們，治癒我們。

反·省·練·習 ——●

福音裡充滿著耶穌生命的故事和寓言。這些深印在我們意識中的意象，表達了許多我們生命可以遵循的信念和盼望。現在，回到福音的意象中，選一則對你影響較深的寓言。那是一件對你來說是基督之愛的象徵的寓言或事件或言

論。讓這記憶自然的逗留在你腦中：不需要「勉強」產生任何回應。一直等到那個意象在你的心裡產生力量。

當這個意象產生時，花一些時間想一想。用心的揣摩——它對你洩漏的意義。一段時間後，思考以下問題：

這段福音故事以什麼方式加強和支持你對基督之愛的了解？

這段福音故事如何挑戰你對基督之愛的領悟？

現今這段福音中的愛的願景，要求你對愛做什麼實際的回應？

第二篇

快樂與激情

引 言

要恢復「性」的好消息，我們必須重新檢視快樂與激情。為什麼性的愉悅在基督徒中間產生這麼壞的名聲？情愛生活應如何表達，才能被轉化為聖潔與健康的模式，使我們超越人性的限制與害怕，不再因而傷害我們的激情？

本書的第二部分，開始於雅歌與聖奧思定的生命經驗，來協調宗教傳統對性愉悅這件事看法的分歧。為揣摩人性激情，我們先探討聖經中天主對祂子民顯露的感情。然後我們轉向探討有關快樂的一些議題：沒有性交的性衝動所引起的許多惱人問題。

本書的第二部分，在情慾操練的反省中結束：我們應該窮畢生之力，治癒身體情慾與靈性修持之間的分歧，使兩者臻於平衡。那就是情慾成熟的被轉化為慷慨與有效的愛的時候。

第六章 性與享樂

快樂究竟是怎麼一回事？在龐雜的基督徒靈修史中，這樣的問題像鬼魅般的困擾著基督徒。為什麼能夠快樂，那些有關享受、滿足、高興等感覺，竟讓基督徒這麼不喜歡。

基督信仰與快樂有一種奇妙的連結。聖體聖事是基督信仰的基礎——感恩。給予感謝，我們在創造的恩典中充滿喜樂——這恩典包含我們的身體：我們對性衝動的回應；我們無私的愛人；慷慨的關懷充實我們的生活。在宗教的盛宴與儀典中，我們載歌載舞、焚香祝禱的朝拜我們的天主，讓喜樂充滿我靈。

但另一種詭異的認知，卻常使我們在慶賀創造的喜樂時沉默不語。生命中不少顛覆我們的苦難與挫折驚擾我們；不僅是死亡縮短我們的喜樂，人們甚至發明種種方法，來糟蹋和扭曲我們的喜樂：我們多麼容易利用他人來尋求一己之樂，我們輕易就可發現自己的行為造成的破壞或傷害。在這些扭曲下，我們看到快樂得到壞名聲的緣由。

性的神學意義幾乎是依據我們如何定義快樂這個名詞。字典上明確的告訴我們快樂是「官能或心靈的滿足」。但我們大都將這個字侷限在官能上，尤其是集中在性愉悅上，就像我們看到的，基督徒常對性產生的愉悅感到懷疑。如果性是值得懷疑的，享樂當然有更大的問題。

要恢復對基督徒對性的正面看法，我們就需要重新檢視基督宗教對快樂的詮釋。當基督徒對性的美好失去信心後，他們採取兩種方法來解釋快樂。首先以寓言故事來掩蓋情慾的歡樂；其次就是認為它是一種人性的貪欲。

遁入象徵意義中

在希伯來聖經的雅歌中，就像我們在第二章看到的，描繪出非常正向的人性情愛。雅歌歌頌情慾的美好，在想像中作者描寫兩個戀人互相傾吐愛的渴慕與快樂。

他的左手在我頭下，
他的右手緊抱著我。（歌二6）
他的眼睛有如站在溪畔的鴉鴿……
他的軀幹是一塊象牙……

他的兩條腿像一對大理石……

他滿面香甜，

全然可愛。（歌五12，14～16）

羅斯瑪麗·路瑟（Rosemary Ruether）在她的《性別偏見與神的對話》（in her sexism and Godtalk）中談到，雅歌是舊約中有如「脫韁野馬」般的詩作。它不像舊約其它以父系風格為主的經書，我們看到這些詩集都在描繪戀人們享受彼此強烈吸引的歡樂。並經常是女人率先表達她們的愛；有七次她對我們說她將帶愛人至「她母親家中」。

這些詩那麼的特異獨行是因為它們並不強調生育是性愛的目的地與果實，只是單純有力的宣告性激情的美好和情慾的快樂。

雅歌以創造的恩典來歌頌性愛的王國，這讓許多猶太人和基督徒無法接受。他們的經驗警告他們，這樣的歡樂是危險的。他們認為雅歌醜化了基督徒，於是，他們尋求一種解釋來避開它明顯的情慾描寫，他們認為雅歌的內容隱含更深的意義。

幾乎所有的猶太人和基督宗教的解經學者，都以寓意

方式來詮釋這些詩，不是把它們解釋為天主對人靈的愛，便是基督對教會的愛。他們爭辯，它表達的是靈性的愛，而非人性激情！不過，在馬蒙主教（Marvin Pope）對雅歌的詳盡評論裡，他說，為了除去所有情愛的味道，這些詮釋被逼得過度渲染象徵的意義。

舉例來說，第四章的詩歌以濃厚的肉慾氛圍來描述愛人們對身體的渴慕——她的唇，頸，與乳房。她的頸細長有如「達味的寶塔」。（歌四4）主教提到大約在1962年尚有一位解經學家把這段詩歌解釋為，這位女性是「不可踰越、不可侵犯、純潔及守貞的。」不過這位「不可侵犯」的女人，其實就是雅歌第三章中的那位在夜間環城尋找自己戀人的女性。

雅歌第三章一開始的詩句，寫出這詩歌中最感人的部分：

夜間我在床上，尋覓我心愛的；
我尋覓，卻沒有找著。
我遂起來，環城巡行，
在街道上，在廣場，
尋覓我心愛的。

這是一個女孩被她的渴望驅使而去尋找愛人的描寫。從樞機主教比（Cardinal Bea）在1953年發表的一篇很有影響力的評論中證明，這些象徵的詮釋是如何傾全力的試著模糊詩中的情慾意味。樞機主教比爭辯說，詩中表現的這些熱情都證明那並非人性情愛。他更合理化的說，在古代的遠東，女性絕不可能這樣表現！其他的解經學者對這些動人章節的評論，更將這些象徵推向一種更狹隘的意義：就像主教提出的意見，這夜夜不息的情愛故事，「應用到個人的靈魂上……被用來指出若沉迷於肉慾或罪惡的暗夜，是不可能找到耶穌基督。」於是，解經學者廢棄愉悅的性愛是一種創造恩典的說法。

直到最近才開始有一些學者提出質疑，為雅歌的「寓意」辯解。1953年聖經學家羅蘭·摩菲（Roland Murphy）挑戰樞機主教比（Cardinal Bea）的解讀，建議應以詩歌的真實內容的義意來解釋——不要誇大它的寓意，它不過是歌頌男女情愛的詩集。追隨羅蘭·摩菲（Roland Murphy）的領導，丹尼爾·里斯（Daniel Lys）和飛利浦·蔡摩（Phyllis Trible），和其他學者正在幫助基督信仰團體，恢復聖經中天主對人性激情的展望，這樣的重申激勵當代信友堅信「性是美好」的信念。

愛和貪慾

以寓意來掩飾情慾的歡樂，基督徒繼而將性愛與自私的貪欲混在一起。為人類的性建立這種悲觀論調的主要建築師，就是對基督信仰影響深遠的第四世紀北非依玻拿的主教聖奧思定。這位出名的主教是讓基督徒對性產生矛盾情結的代表人物。

聖奧思定可以說是已婚，也可以是未婚。（在他青少年晚期到他三十歲左右領洗前，他曾依當代習慣與一位女人同居）。他深信婚姻是美好的，但性卻是醜陋的。聖奧思定解決信仰與性愛之間的痛苦壓力的方法，曾深刻影響基督宗教的歷史。他對這些議題的著作，在時間的長河裡對基督信仰有絕對的影響。他死於西元430年，正值羅馬帝國走向滅亡的時候。後來的七百年間歐洲幾乎沉寂無聲，停滯取代了聖奧思定年代的雄辯議論。他的信念幾乎沒有經過挑戰，且變得越來越權威。在聖奧思定死後的一千六百年，它們繼續影響基督徒，即便到了現在。

懺悔錄中的聖奧思定是一位有魅力且很現代化的人。

四十歲左右，也就是他被祝聖為主教不久，就開始寫自傳。聖奧思定很直接讓我們窺視他的生活。他的誠實與強烈個性讓我們驚嘆。他焦灼的檢視生活的每一個部分，質疑自己的動機，並懺悔他的有限。他毫不遮掩的自我檢驗邀請我們仔細觀察，生動的描述自己的優點與傷痛，並從他自己的特殊經驗中建立性神學理論啟迪我們。

聖奧思定在懺悔錄裡最出名的一個章節中，表達出他對生活的態度：「你為你自己而創造我們，我們的心如不安息在你懷中，便永不會安寧。」（卷1，第一章）他的自傳顯露他常是個好動且焦慮的人。在第六卷，聖奧思定描述他自己皈依前那幾年的痛苦生活：「我的慾望鞭策著我，我很辛苦，痛苦的負荷緊抓著我，我焦慮的憂心忡忡。」

聖奧思定回憶年輕時，他熱中名利。（6：6）他無法自制的依戀他的朋友（4：6）；他常因他的強烈性欲而縱情聲色。大約三十歲左右他住在米蘭，這些無法安定的慾望成了他生活的主題。在他青少年的晚期，他就依當時習俗與一位女性在穩定的關係下同居。（情婦並不能正確的表達這樣的關係，因為，這個詞在現今暗示一種婚外、且秘密的戀情。聖奧思定與這位女性的關係是公開的，在

第四世紀的社會這是可以接受的。) 兩人長達十四年的伴侶關係，似乎是矛盾的：雖然在這麼長的時間兩人彼此忠誠。(4:2) 但聖奧思定回憶說，兩人的關係似乎是基於性的需求，更甚於愛的陪伴。

及至三十歲出頭，聖奧思定從北非遷移至米蘭的市區，並在米蘭政府任職，成為教授修辭學的老師。他的職業生涯蒸蒸日上；也到了適婚年齡。聖奧思定的母親來到米蘭，說服他與一位富家女子定了有利於他的親事。為了履行這個婚約，聖奧思定只能與他同居女友分手。他描述這個痛苦決定：這個我慣於與她同床共眠的女子，因會妨礙我的婚姻，飽受我的傷害。我的心仍舊依戀她：我的內心被刺穿而傷痕累累，鮮血從傷痕中流出來(6:5) 好奇怪——至少對現代的讀者，這位與他同居超過十年，且是他唯一孩子的媽媽的名字，竟從未被提起。

不過，聖奧思定與未婚妻的婚約，卻因她的年紀太小而無法馬上成婚；他的婚禮必須延至兩年後。無法面對這種必須強迫禁慾的結果，聖奧思定又與一位暫時的女友同居。羞恥的承認自己的罪：「在那同時，我的罪是加倍的……我不是一個婚姻的愛好者，而是慾念的奴隸，我獲得另一女人，但當然，不曾把她當作妻子。」(6:16)

最後，因著天主的恩寵，聖奧思定從縱情聲色中被釋放。領洗成為基督徒後，他過著獨身的生活，並回到他被祝聖為神父和主教的北非服務，將近四十年。

滿足貪得無厭的需求

對聖奧思定的想法感同身受的神學家瑪格麗特·米勒（Margaret Miles）說：「我們必須接受聖奧思定對自己放浪生活的評論，因為這樣的他告訴我們，沒有任何友誼是自由的。」懺悔錄的基督徒讀者傳統上把聖奧思定的自我批判當看作聖人年輕時縱情聲色的自白。米勒提醒我們，要這樣做：「他必須克服他對性愛的沉迷。」

上癮行為會讓人嘗試去滿足貪得無厭的需求。聖奧思定用這樣的句子形容沉迷於性的痛苦：「這種滿足貪得無厭的需求的習慣，極其痛苦的折磨我。」（6：12）通常我們沉迷於藥物或酒精，但類似的強迫性行為，也可以影響我們的工作模式（工作狂）或我們的人際關係。

強迫性和毫無效用的重複行為是上癮的特徵。聖奧思定描述他年輕時對名利的熱望：他曾不顧一切的要贏得童年遊戲的勝利；（1：10）青少年時，他不斷的追求聲望

和財富。(6:6) 這樣的貪婪和依戀也影響了他的人際關係：強迫性和自我沉溺的哀傷，讓他對一位友人的過世悲慟不已。(4:6) 對世俗逸樂佔有、固執的依戀，甚至傷害了他對母親的愛。(5:8) 聖奧思定告訴我們：只要他想要的，不管是什麼，他都緊抓不放。甚至幸運之神，也曾是他追逐的，但他承認：「在我抓住之前，它早都已飛走了。」(6:6)

聖奧思定的皈依——他的所有掙扎——表達的就是他從這些上癮行為中被釋放的意思。他以兩句令人難忘的句子來表達他的皈依：在第九卷，他極盡貼切的形容：「這時我的心靈已把覬覦和營求的意念、淫佚和貪猾的情志從萬端紛擾中完全擺脫。」在書中的卷7，他更尖銳的描述，感動了同樣經歷上癮痛苦的人：「我有點提升了自己。」(7:14)

這些對聖奧思定是個上癮者的描述，並未使這位聖人失去光彩，而更是照亮他的生命。他不斷的告訴我們，為他來說，性渴望是上癮的。他經驗到這種強制和自私的慾望，這使他利用別人以「滿足貪得無厭的慾求」。在書的第二卷，他描述了他在愛與貪戀中的迷茫：

雲朵從濃膩的肉慾渴望和年輕的活力中，飄過來覆蓋在我的靈魂上，並使它黯然無光，因此，我無法從慾望的濃霧中，分辨守貞的愛所散發出來的寧靜光亮。這兩種需求的掙扎在我心內燃燒，迷惑著我，年輕時的軟弱，把我吹向慾望的峭壁上，更讓我跌落在羞恥需求的漩渦中。

(2:2)

當聖奧思定的生命沉迷在聲色之中時，所有身體的愛似乎都是一種慾望的追逐。受到這種上癮行為的傷害，聖奧思定開始了解性衝動是很難被滿足的：性吸引，為他來說，似乎永遠困擾著他。就像一個對酒精或藥物上癮的人，禁慾是聖奧思定唯一可以被治癒之路。

在聖奧思定的生命裡，就像他的回溯，私慾的渴望吞噬了情慾的快樂。性衝動似乎引導他強迫性的利用他人來達到自己的快樂。為聖奧思定，這便是放縱私慾：「藉著放縱私慾，我們的心神都只瞄準自己和鄰人的歡樂，而不以天主為依歸。」（看米勒，P66）在他談論《美好婚姻》這篇文章中，聖奧思定堅持說，即便在婚姻中，我們也屈服在性的逸樂裡——我們的私慾——非繁衍種族這個美好的目的：夫妻的性交使我們從邪惡慾望脫離，而產生美好

結果。

聖奧思定在七十歲時，發現他在婚姻與性的議題上與人進入一種痛苦的辯論。他的主要決戰者，和他一樣是一位主教，把性看作一種可以被好好運用或被濫用的自然力量。主教朱利安（Bishop Julian），像當時教會的很多神職者一樣，是一位已婚的人，堅稱性愉悅是婚姻中美好且健康的部分。這種說法激怒了聖奧思定：

真的，真的：這是你的經驗嗎？所以你認為夫妻不需被這邪惡勢力所拘限——當然，這是我參考你所說的好？所以你認為只要他們喜歡隨時都可以跳到床上，只要他們被私慾挑逗？……若這是你所過的婚姻生活，不要將這樣的經驗放到桌面上來辯論！（布朗，p391）

對聖奧思定而言，所有的性樂看起來都是私慾；根源於羞恥的覺醒和強迫性的個人享樂，身體的這些騷動對他比較像是逞罰，而非恩賜。認為它們只有在婚姻中才能被寬恕，性當然不可能被當作創造主的喜樂恩典來頌揚。

取得快樂；分享快樂

不管在任何時候，聖奧思定論性的愉悅，他說的都是「取得快樂」。在他的眾多的討論中，從不曾從給予快樂的這個層面來探討，也就是讓我們的伴侶快樂。他亦不曾提及接受快樂，也就是允許人接受身體愉悅這種恩賜。這位聖潔卻也受傷聖人的生活，似乎不能接納這些特許的經驗。為聖奧思定來說，性興奮將永遠是一種懲罰的感覺——一種自己是自私的提醒，是原罪的苦果。他無法了解性衝動和性愉悅是愛侶間互換的禮物。但其他的基督徒了解。當今許多伴侶了解從對方接受性愉悅是一種恩賜。我們經驗這快樂是一種分享，而不僅只是從別人身上取得。我們知道這種特別的快樂也取悅我們的伴侶。我們學習操練自己配合對方的節奏。我們發現細心留意分享這種快樂提升我們的生活，拯救我們遠離孤獨，讓我們的生活有更豐碩的成果。不過這種性愉悅的正面經驗大都被隱藏起來；這是基督徒幾乎不願頌揚的智慧，它只被謹慎的私藏，為了使它符合教會官方對性的看法。

另一項聖奧思定的信念也需要被檢驗。他重覆的告訴我們性衝動是猥褻並羞恥的。在《天主之城》這本書中他

觸及基督神學核心的主題：男性對控制的焦慮。陰莖勃起超越我們的控制；因為它們不服從我們意志的管理而使我們受辱。即使在婚姻中，聖奧思定辯稱，基督徒必須私自留意這種可恥的騷擾。

聖奧思定的認知沒有考慮到，身體成熟的過程能讓我們們的性興奮從羞恥轉化成快樂。當我們十多歲時，我們的性讓我們困惑和尷尬。但當我們戀愛時，我們驚訝的探知我們的伴侶愛我們的身體。在成熟的性關係中，我們了解我們的性衝動既不猥褻也不羞恥。雙方都尊重彼此身體的衝動，並感謝它們。這樣的激動，在我們愛的誓言裡，一點也不下流，而是值得珍視的。沒有它們，我們的愛不能滿全，也不能開花結果。

在《懺悔錄》裡，聖奧思定以坦誠的態度對我們顯露他的傷痕。我們本該相信他說的話；但我們不能認為這些受傷的經驗就足以表達情慾的所有可能性。若我們對基督徒說他的痛苦經驗就是最可信的，我們對性與它豐富的快樂就不公平。因著歷史上的巧合，大約七百年並沒有人反駁聖奧思定對性的判斷。直到十三世紀，湯瑪斯、阿奎納雖尊重聖奧思定的看法，卻提供基督徒另一種對性及它的快樂較正面的評價。我們將在第九章看到，阿奎納的特殊

恩寵就是他對習性和美德的了解。對聖奧思定，習性通常意味著強迫性、有罪的行為；而阿奎納則認為人的習性可以是破壞性的，也可以是恩賜的。好的習性或德行，引導我們的情慾生活，並淨化我們享樂的慾望，德行甚至是喜樂的。但聖奧思定對性的悲觀看法比阿奎納的樂觀洞見，對基督徒的影響更長遠，並且繼續影響現今的基督徒。

兩種快樂

快樂既讓我們喜悅，但也讓我們苦惱。快樂滋養我們的精神，但為了得到快樂我們亦可能變得自私，甚至具破壞性。快樂不是讓我們全然歸向天主，就是讓我們為了自身而犧牲一切。

在《四種愛》（The Four Loves）這本書中，路易斯（C.S.Lewis）對兩種重要的快樂提出一種珍貴的區分法：需要之樂和激賞之樂。路易斯說，從需求獲得的快樂大都迫切且是本能。它們驅使我們尋求即刻的滿足。一個簡單的例子就是，當我們在大太陽下工作幾個小時後的口渴感覺，我們走進家裡，喝了一大杯的冰水，當我們解渴後，我們感到一種深刻的滿足。這種快樂的經驗聚焦在一種非

常特別的生理需求。喝了一大杯水後，我們的需求很快消失。無論是渴望或快樂都很快的消失。這瞬間的滿足引起我們以過去的時態去形容這種快樂——那真的很棒！

在路易斯的評論中，這種需要之樂必須與激賞之樂配合才能滿全。激賞之樂的覺醒比較緩和，也非本能，它指向人類生命中另一個層面的滿足。一個例子就是，當我們看到遍佈野地的花時，那份奇異的喜樂。它們活潑的色彩與隨風搖曳之姿，讓我們心曠神怡。當我們凝視著它們時，心中產生另一種渴望。但這時我們並非即刻的被滿足，生理不會有迫切被釋放的感覺，而是停留在那種滿足裡細細品味而不抑制它。這樣的快樂不像喝冰水那樣瞬息即逝。我們習慣以現在的時態來形容這樣的滿足：「哇，這真的很美好！」

因激賞之樂的情緒不需要被釋放，它比較是感謝更甚於滿足。喜樂讓我們渾然忘我。我們曾經沮喪或悲傷，但在現在的喜樂中，我們不再自我沉溺；然後一種全然不同的心情讓我們沉靜。這種快樂不會消耗我們；反而讓我們沉浸於其中。

在性吸引中，我們經驗到一種連結需求之樂與激賞

之樂的喜悅。在性愛中，若疏忽了這兩種複雜的連結，就會傷害我們的快樂。有時我們好像試著把性衝動都歸咎於生理的需求：我們把它當作必須被滿足的本能，一種需要被搔的癢。我們的語言充斥著這種例子：「我需要一個可以滿足我的人（寧願淫穢）」，或「我需要一個女人」（隱含任何一個女人都可以）。這是一種為了本能需要的滿足。我們不需要一個伴侶或愛人；我們只需要一個（任何）可以滿足這種基本需求的人。就像喝一杯涼水，這生殖器官的需求很快就可被滿足。需求與滿足很快的過去。我們寧願停留在滿足而非感恩。

當我們將我們的性純粹放在從需求獲得快樂的這個層面時，我們重視的是得到滿足，而不是分享它。疏忽性伴侶雙方的需求，這種態度注重的是自己的需要，一種急需被滿足的需要；這麼一個完全自私的性愛觀點，真的就是縱慾的意思。快樂的壞名聲就是根源於這狹隘的性享樂觀點。

但基督信友領悟到性吸引必須結合需求之樂與激賞之樂。性驅力真的是生物的需求，是我們人類延續物種的基礎。但在我們的經驗中，這種強烈的需求之樂必須包含激賞之樂。當我們遇到一個吸引我們的人，一種特別的喜

悅會產生。這個人吸引我們的關注。但我們並不渴望消耗這情慾的快樂，而是讓它持續。我們感到一種不可思議的快樂，並非因為有一個人可以與他作愛，我們情慾的激賞之樂讓我們渴望去探索，去接觸這個人的每一部分——身體、思想、希望。

當我們的感恩日增，我們會感到我們渴望自己能帶給對方幸福。我們發現取悅這個人——在身體和精神上——給予我們很大的快樂。逐漸的我們開始學習到如何在性愛享受中操練自己。性不僅是生理需求，它亦引導我們進入兩人互惠的複雜世界。當我們發現，雖然有時是痛苦的，兩人對性的回應有時會存在著不同的節奏和心情。但當我們尊重這些不同時，我們瞭解分享快樂讓我們的生命更加緊密結合。若我們幸運，我們也學到性不僅給予快樂，也允許自己接受快樂。我們越來越能夠放下掌控，無論是自己或兩人的關係。我們也能勇敢說出自己的需要，不再讓別人任意猜疑。我們也可以在伴侶率先給予快樂時不再掌控。

在性愛中獲得的激賞之樂，邀請我們彼此陪伴，一起生活。我們嚮往的不僅是滿足需求，而是分享生命。這複雜的喜樂賦與我們勇氣，勇敢的擔負起婚姻的承諾，和照料來自兩人相愛結果的新生命。

對快樂的曲解

性興奮結合了生理需求，和個人感恩。當需求與感恩結合成激烈莊重的能量時，性愛之樂就可達到最高峰。慾望消耗我們，卻也持續我們的愛；它不僅讓人滿足，也使人感恩。可是當兩種快樂不一致時，性的愉悅便會被扭曲。那麼任何一種快樂對這最人性化的渴望都只能提供部分答案。

男性沙文主義文化和青少年迷思，試著將性慾純粹解讀為需要被滿足的需求之樂；年輕男孩的性衝動是那麼強烈，理當需要被釋放與滿足。美國社會的娛樂節目和廣告用詞，向來把性理想化為不需負責、可以盡情享受的行為。因此，社會不斷的把性強化為一種基本的生理需求。健康的性本能從對另一人的感恩中分離，淪落為一種重複無益、只為解決生理渴求的作為。近代研究性上癮的學者，像派克·卡內思（Patrick Carnes）在《遠離陰影》（*Out of shadows*）的書中，幫助我們了解當我們將性需求與個人關係分離時所種下的苦果。

若我們能將性的滿足扭曲為身體需求，我們也可能將戀愛的感覺提升為純粹的激賞之樂。戀愛的熾烈常加速兩

人關係的進展，但這階段常因缺少相處使雙方容易將關係理想化。中古世紀的文學作品，常頌揚這種含蓄的愛情，將性的激賞之樂浪漫化。因為很少見面，一個騎士可以最大的想像，歌頌自己迷人的愛人。隱藏在遙遠的城堡中，不容易被看到的她，更加美麗的讓人無限遐思。日復一日的日常生活，會使伴侶變得平凡無奇——糟蹋羅曼蒂克的遐想。戀人的距離基本上是兩人強烈吸引的主因。在爛漫想像的加溫下，愛人的美麗永遠是完美無瑕、亙古不變的。這是羅曼蒂克的定義：沒有衝突的感情，全然無私的奉獻。

渴望在距離中更加強吸引的張力。不像需要被滿足的需求之樂，浪漫的渴望因為不被滿足而更使人嚮往。確信愛人的距離是無法克服的，因此更強化毋須實際的臨在與接觸。

當世俗文化試著將性滿足貶抑為生理需求時，基督徒信仰則常試著將性愛之樂降溫為理想的愛。再說一次，距離是主要因素，不接觸更加強化情感的渴望；高舉聖母瑪利亞，耶穌的母親，為無染原罪的童真女，就具有這樣的標記。這個女人被高舉在高位上，使她遠離其他感性女人。耶穌的母親是無染原罪的童真女——沒有被肉慾玷

汗。距離讓聖母瑪利亞免於世俗的需求與妥協，產生了純潔虔敬的瑪利亞；但現代信友尋求一種更健全的奉獻，認為做為我們使徒的模範，瑪麗亞的奉獻應是一種根源於她對生命抱持感恩的無私奉獻。

基督教的歷史常讓獨身的恩賜不切實際的在需求之樂與激賞之樂中分離，使它在兩者間糾纏不清。承諾守貞的人常被描繪成在感情上對天主忠貞不二。發過誓願的牧職都被鼓勵把自己想像為「基督的淨配」。神秘的情慾渴望被描繪成人靈與天主合一的甜蜜想望。就像我們看到的，雅歌中的詩篇就以這種類比的方式被了解。那些性激情的語言，都被用來形容靈魂與天主之間的深刻愛情。這樣的動力接近我們信仰的核心，因為親愛的天主既是無所不在、可以觸及（從我們身邊的人）卻又是不可見、無形無像的天主。教會鼓勵我們作為基督受傷肢體的基督徒要彼此相愛，但獨身或信仰虔敬者卻被合理化的不需在生活中接受挑戰，這種理想化的說法，使得信仰的喜樂變得很不實在。

聖奧思定懺悔後一生為信仰的渴望而戰。他遠離強迫性的性上癮，完全皈依轉變。漸漸的他以一種想要與天主合一的熾烈渴望，取代私慾偏情。在《懺悔錄》和《天主

之城》這兩本書中，他不斷形容他對天主的渴望。《天主之城》的中心思想「peregrini」是「外籍居民」的意思。聖奧思定堅稱我們並不屬於這個受傷、敗壞的世界；我們是朝向另一個地方，也就是天主之城的朝聖者。我們是被錯置的外邦人，我們的心應該不斷渴求回到天主的家鄉。

在他皈依後，聖奧思定仍是一個熱切的人，但現在他的強烈野心是要找到滿足並安息在天主內。強烈的渴望之情表達他「暫時尚未找到喜樂」和「期盼找到永恆喜樂」之間的壓力。放下他在性的強迫性嗜好，他找到了「完全純淨的喜樂」，並且將這樣的喜樂歸諸於「除非全然歸向你，天主。」（懺悔錄2：2）拒絕沉溺於性愛之樂加速聖奧思定全然歸向天主的渴求。要熱愛天主，他以為他必須遠離人性的愛。這個受傷的人所作的妥協對聖奧思定是有用的——讓他能長期並有效的在教會中服務。

現今的基督徒智慧，特別是已婚信友的信念，告訴我們另一個故事。在我們平凡的婚姻生活裡，性愛的快樂連結了生理需求與人性的感恩。我們的性本能不至於那麼蠻橫，讓我們盲目的不知感恩。性愛讓我們彼此取悅，使我們更加相愛，而非讓愛消失。雖然我們也常使對方失望，且有時性是失望的部分原因。但這樣的失望，並不會讓我

們的性愛變得不聖潔。從一開始，基督徒就試著將「墮落」的肉慾世界與「至高」的靈性世界分離；但這只是過度理想，且不合信理。要堅持這樣的觀點，我們必須出賣「創造是美好」的信念。我們發現天主也與我們的身體接觸，並非只渴望與我們的靈魂合一。渴望是一種真情流露，而感官的滿足和感恩一樣，基督徒只有治癒生理需求與個人感恩在歷史中的傷痕，我們才能開始獲得負責且實質的喜樂。

反·省·練·習 ——●

重新回想一份對你很重要的關係。花些時間回想這個與你相當親密的人，察覺一下兩人的相處情況。

現在回憶這份愛帶給你什麼樣的快樂：什麼是這個人帶給你的特別快樂？這樣的快樂對這份關係有何意義？你最快樂的是什麼？

你能舉例說出你如何給他快樂，你得到什麼快樂，或兩人如何分享快樂？這樣的快樂如何使你的生活更美滿？

第七章 激情——天主的恩賜

「天主，請激起祢的力量，來拯救我們！」在這個古代的禱詞中，基督徒記起我們的天主是一位充滿熱愛的天主，祂的力量常因愛而被喚起。在耶穌的生命裡，我們看到天主具體的愛——在治癒、正義和慈悲的行為中。但激情在我們的生命裡，卻常困擾著我們。我們不知如何與這股力量共存。把它們當作朋友——而非敵人——是我們的希望？但這激情如何變成天主的降福？

激情產生的問題

激情帶給我們的困難，首先來自我們對它的覺醒產生的矛盾感覺。我們喜歡情緒的刺激，但我們又不喜歡過於激動。我們渴望熱情，渴望被碰觸及被感動，但又害怕困窘的失態表現。我們知道若無熱情，生命就會變得索然無味。這提醒我們，我們的熱情需要常被喚醒——被別人的愛與需求所喚起，被值得的價值和理想所激發。我們熱切尋求這些激情的感動——性、慈悲、感恩——它們拯救我們脫離安全卻孤獨的生活，讓我們與他人成為有效的連

結。我們渴望激情讓我們遠離孤獨。

在這些盼望中，我們亦回想起激情對我們的傷害。妒火中燒或憤恨難平時，我們曾傷害我們鍾愛的人。追求成功的強迫慾望，或不健康的罪惡感，也帶給自己某些傷害；但我們更知道，若強制阻斷這些情緒更會傷害我們；激情可能不容易相處，但更危險的是，失去它們。

我們對激情的質疑有些來自文化偏見對我們的教導。在傳統的西方思潮裡，舉例來說，激情常被解釋為個人該忍受的私人情緒，是不必要也不受歡迎的騷擾。

激情使我們變成被動嗎？

激情（Passion）這個字與被動（Passive）這個字共享同一字根。這樣的連結，讓我們相信激情自動發生在我們身上，我們無法做什麼。我們的語言也充斥這種被動的想像：後悔讓我們痛不欲生，渴望讓我們心神消耗，性慾侵襲我們。

從古希臘到現代藥方，都無法讓我們完全了解這點。燃並顛覆我們生活的感情力量？現代科學指向基因模式和

賀爾蒙，認為它們造成我們心情的變化，與我們的選擇無關。西方文明之初，古希臘人認為藝術家和英雄都被超越他個人瞭解或操控的力量所驅使。古希臘神話稱這些內在力量為惡魔、復仇女神、繆思——促使人展現創造力和破壞力的個人力量。把內在力量擬人化的說法，表達希臘人相信激情是超越我們控制的力量。這古老信念存留在我們的言語中：一個被憤怒纏身的人，一個被成功慾望驅策的人。且大多數的人都把它當作避難所，半嘲諷的以悲壯的話說：「魔鬼驅使我們這樣做。」

我們的激情是被動的，因為它們或多或少是反射性的回應；以我們的情緒去回應他人——他們的憤怒或痛苦或美麗。但很多基督徒都承認他們的情感是天主的恩賜。愛與慈悲的激起都帶有天主的恩寵，甚至真誠的罪惡感也是。

隱藏在「激情是被動」的最初想法背後，有另一個事實的存在；我們可以選以愛、憤怒或悲傷來回應那些影響我們生命的人。這樣的覺醒讓我們能夠負責的回應我們的情緒；激動的感情不是變成祝福就是詛咒，但終究我們需要選擇表達它們或否認它們的存在。藉著負責的回應我們變成自己情感的作者。為基督徒最寫實的例子，就是耶穌

基督的「受難」，他一點也不覺自己是這事件的被動犧牲者。面對信念和行動的後果，耶穌選擇實踐降臨在他身上的使命。

激情是私有的情緒嗎？

文化的第二種偏見就是把激情當作是私有的情緒。從我們身上激起的憤怒或悲哀是私人的感覺。發生在我們私人內在的感覺與別人無關！重視個人主義的美國社會鼓勵我們將情緒個人化。但這種解釋讓我們的感情逗留在自己內心，孤立無援。我們的激情像罪惡感或性慾並非只與我們自己有關，它也與我們的配偶、朋友或同事有關。激情讓我們與他人連結——在抱怨、悲傷和快樂中。這些強烈的力量並非個人的，它與社交有關。它們的動力促使我們遠離孤單，與他人交往。我們的情感讓我們堅定我們的價值觀和理想。

若我們的激情是私人的，我們可能合理的以個人療法將它們隱藏起來——為了緩和我們的孤寂，我們吞下藥丸；我們藉運動燃燒我們的怒氣；我們藉手淫來抒解性的壓力。但我們的激情主要是要讓我們與他人連結。這些激

動是社交的標記，它提醒我們並促使我們與人聯繫。若我們承認這些個人情緒並非只是私人的，我們便能負責的去回應我們的激情。

激情是困擾嗎？

對激情產生的第三種偏見就是認為它是騷擾。我們的感情生活常是擾人的：突然發怒；羨慕侵蝕我們的心神；愛讓完美的計畫失控。西元第一世紀，遍及羅馬世界的斯多葛學派的哲學家辯稱，情感的騷擾讓我們失去人性。斯多葛學派渴求一種平靜的生活，他們認為聰明的人應尋求一種遠離情感騷擾的生活。斯多葛學派信奉不受感情影響的理想生活，認為人不當受莽撞脫序的激情影響。斯多葛學派，無論是異教徒或基督徒，都認為人的激情是不必要的騷擾，這種能量讓我們成為情感和情緒的犧牲者。生命最好遠離這種一觸即發、卻變幻無窮的力量。

禁慾主義對感情的看法，很快的就開始影響基督徒對天主的憧憬。希伯來聖經描寫一位充滿感情的天主——被強烈的義怒和愛喚醒。但基督教神學卻開始質疑這個觀點：一個受激情支配的天主，似乎是蒙羞的。希臘哲學開

第七章 激情——天主的恩賜

始描寫一位超然的神，一位「不被感動的運行者」，祂的統治超越感情和干擾。難道基督徒的天主不就該是這樣嗎？

受羅馬斯多葛學派的影響，有些神學家發展出一套超然理性的神學理論——天主完全不受感情支配：天主對我們充滿悲憫和審判，但祂（當然是一位男性）是不會因我們而受感動。這位天主創造我們，愛我們卻不需要我們。這樣的天主保持冷漠，不受人事干擾，不受其子民影響。在聖奧思定的思想裡，我們看到早期基督信仰努力的協調聖經中的天主與斯多葛學派的天主：「根據聖經描述，天主充滿義怒，但無論如何祂完全不受感情騷擾。」（天主之城，第9卷）

這麼一個完美的天主——一點也不像希伯來聖經裡那位充滿激情的天主——祂必須完全的掌控。這個孤獨的天主，完全脫離愛的需求。在這樣的神學觀裡，天主被重新塑造為一個威力無窮、充滿陽剛形象的天主：有能力影響人，卻不受任何人打動。換句話說，這樣的天主形象暗示著，一個好基督徒也該有這樣的操練：不受自己情緒影響（情緒卻是人所引起的），應尋求一種超越激情的平和。

這三種文化偏見——把人的感情看作被動、私人、

且不必要的騷擾——已經強力的塑造基督徒對性慾望的理解。若我們要感激性是一種必要的騷擾，有時更是一種充滿恩寵的激情，我們就必須抱持非常不同的信念。在希伯來和基督徒聖經裡，這些信念一直在那裡等待我們。

天主的覺醒

聖經開始於天主創造的敘述：「大地還是混沌空虛，深淵上還是一團黑暗，天主的神在水面上運行。」（創一2）在虛無飄渺的氛圍裡，天主的力量運行。這位不被感動的運行者開始行動；所有生命的起源都始於這原始的激情。天主最初的創造激情是所有人性激情的根源。我們自己的情慾渴望反映出天主的最初渴望。我們從孩子身上得到的快樂，和我們的情慾覺醒產生的其它果實，複誦著天主的喜樂：「樣樣都好！」

聖經的故事亦重複描述天主的其它覺醒。人類一次又一次的忘記他們與天主的盟約；他們違背承諾；他們背叛天主。這些缺失激起天主可怕的義怒，這憤怒加深天主的懊悔。諾亞方舟和洪水滅世的精采故事，重述天主的痛苦義怒。天主看到人在地上的罪惡重大……上主於是說：

第七章 激情——天主的恩賜

「我要將我所造的人，連人帶野獸、爬蟲和天空的飛鳥，都由地面上消滅，因為我後悔造了他們。」（創六7）天主發了義怒，遂後悔在地上造了人，決定消滅地上的一切生物。只有諾亞的忠誠，在天主眼中蒙受恩典，轉化了天主想要消滅一切塑造物的威脅，只以洪水懲戒來改革人心。天主慈悲為懷，帶來淨化的洪水，與方舟出來的人們重新建立盟約。

盛怒與慈悲：希伯來聖經一次又一次的連結天主的這兩種激情。在紛擾的以色列歷史中，天主的義怒一次又一次的被點燃。但天主依舊慈悲：「雅威是慈悲寬仁的天主，緩於發怒，富於慈愛忠誠。」（出三十三19）天主將要對以色列復仇的懲罰置於一旁，「我的五內已感動，我不再以我的盛怒行事。」（歐十一8）天主五內激起的慈悲（在希伯來和希臘語的字面意思是痛心），是愛選民的複雜情緒。這種感情與最初創造的單純喜樂大不相同。在慈悲中，愛經歷苦難與受傷；這愛在創傷和誤解中存留下來。慈悲是一種深刻的騷擾，這樣的感情不可能來自一個不受感動的運行者。

耶穌的激情

新約聖經中的耶穌，繼續天主熱烈參與人類生活的故事。路加福音明確的連接瑪利亞受孕與天主最初的創造熱情：「聖神要臨於妳，至高者的能力要庇蔭妳，因此，那要誕生的聖者，將稱為天主的兒子。」（路一35）全能的創造主又受到感動，而這熱情的果實便是耶穌。

福音告訴我們耶穌受到各階層的人所感動：井邊汲水的外邦婦女；爬上樹上想在耶穌經過看清楚耶穌的匝凱；犯姦淫被公開侮辱的婦人。但他的愛並不全然開始於自己的主動和掌控；當一位婦女在用餐時以珍貴的香油塗抹他的頭髮時，耶穌也愉快的享受。她的行為喚起他的熱情。

悲傷亦是一種存在於耶穌生命的感情。在即將完成他生命使命的那一刻，他俯視他所愛的城市並沉思到，「我多少次願意聚集你的子女，有如母雞把自己的幼雛聚集在翅膀底下，但你卻不願意！」（瑪二十三37）他的哀傷常帶悲憫：聽到他的朋友拉匝祿的死，他到他的墓去。當他問到哪裡可以找到這位死者時，「耶穌看見她哭泣，還有同他一起來的猶太人也哭泣，便心神感傷，難過起來，」（若十一33）

第七章 激情——天主的恩賜

憤怒也常震撼耶穌。當他與人對抗時，這激動的情緒常被挑起。他怒斥假善人，和那些偽裝虔誠的人。他對在聖殿裡販賣商品的商人發火，將他們逐出聖殿外，並推倒他們的桌子。耶穌跟我們一樣也有七情六慾；從與人一起進食的快樂，到失去友誼的哀傷。

但在人性的七情六慾中，最引信徒注目的就是他對自己使命的熱情。是這強烈激情引導他慷慨就義。雖然了解到他的信仰即將引領他挑戰死亡的冠冕，他有些遲疑。在山園祈禱時，他極度恐慌——汗如血珠滴在地上、來回踱步、當他的朋友睡著時，他怒斥他們。（路二十二）他想：這麼年輕就死實在毫無道理。為何要屈服於這樣的挫敗和公然侮辱？但經過情感的掙扎後，他面對自己的命運；一種新的、奧秘的勇氣注入他的生命。他沒有逃離或放棄自己的使命。他對父的熱情依戀允許他面對死亡。他並非單純被動的成為這事件的犧牲者，在一種讓我們困惑的弔詭中，耶穌選擇他的苦難。

新約的覺醒

新約聖經並不是一本感性的書，但書中充滿激情的故

事。在基督徒的聖經中，覺醒這字的解釋始於希臘文字的這個經驗。希臘字Egerein意味被喚醒或被激起。這個字常在形容必要的騷擾，和信仰生活中需要改變生活步調時出現。若瑟夢見有人要傷害他的新生兒；在他的床上他聽到天主的命令：「起來，帶著嬰孩和他的母親，逃往埃及去。」（瑪二13）若瑟在睡夢中被驚醒，並拯救了一條生命。不管出現在福音的那一部份，覺醒這字的意義都可以涵蓋覺醒到治癒的經驗。常常耶穌碰觸身體受折磨的人，當他觸摸他們後，他說：「起來行走吧！」（瑪八15，九5）病痛癱瘓了這些人，耶穌治癒的觸摸刺激他們，他的話喚起他們起來行動。

治癒的召喚在新約聖經中呈現非常特別的意義。Egerein這字的核心意義就是復活——從死亡中被高舉。在這裡福音繼續逾越奧蹟的主題：天主復活生命的能力。馬爾谷福音描述耶穌被帶到一位已經死亡的女孩旁邊，他的觸摸和關心，喚醒這位女孩。（谷五41）而瑪竇福音則描述耶穌生命被威脅時，他回答說，即便他被殺，天主也必將高舉他。（瑪十六21）耶穌告訴他的朋友，天主的力量戰勝死亡的冠冕，死亡不能消滅我們最佳的信念與希望，全能的創造主必能戰勝死亡。我們的天主必將再次的高舉我們。

第七章 激情——天主的恩賜

聖保祿的書信宣告了另一種信仰的召喚：悔改的激情讓生命轉化。保祿鼓勵羅馬的基督徒：「時間近了。你們悔改吧！天主的救援即將到來。」（羅十三11）在這些充滿信理的書信中，保祿並沒有提及沉睡中的若瑟，反而提出作為一位基督使徒，在信仰上應有的努力與操練，這便是個人悔改的覺醒。

宗徒大事錄描述保祿悔改的生動故事，讓我們再次的找到覺醒這個字的力量。這個著名的故事提到，保祿到大馬士革的行程中繼續他對基督徒的迫害。但在他充滿自信的旅程中，他突然跌倒在地。這次的跌倒並非只是一次摔跤，而是讓他失去自信和掌控的一摔。他跌入一種危機。同樣的希臘文動詞，Egercin，這個字又再次描寫他從跌倒爬起的經驗：他即將被高舉。這是他最初的悔改。經過幾天無法看見的痛苦騷擾後，他開始一種嶄新且蓬勃、不斷追隨復活主的生命。

悔改，基督徒生命的重要覺醒，引導我們從最初的創造熱情走向復活喜悅的旅程。不過這充滿恩寵的覺醒，亦是許多困擾的根源。基督徒被誘導相信只要悔改並接受洗禮，他們就可完全的被救贖。他們成為天主的選民，成聖的團體，永遠脫離罪惡。但後來我們卻仍時常跌倒——即

便被拯救卻仍是罪人，我們不斷的破壞我們的良善。邪惡的情慾引燃我們的自私與暴力。我們才痛苦的學到皈依需要持續的操練。我們需要時刻從有害的習慣中覺醒，而這悔改的恩寵永遠與我們同在，它復甦並治癒我們。

掌控與順服之舞

耶穌對信仰和朋友的熱情，在他自己的苦難中達到高峰。在這危機中，跟我們一樣，他被迫面對掌控與順服的神祕節奏。在他許多的選擇與承諾中，他塑造並掌控自己的命運；但現在似乎尚有一些需要——放下掌控，並順服在另一種力量中。

掌控與順服之舞發生在生命的許多地方，但它最常生動的出現在我們的性關係中。心理學家約翰·悟得（John Wood）邀請我們從性交的經驗中體會所有與它類似、結合掌控與順服的一些覺醒。在性交中，我們與愛人經驗到從最初的衝動到前戲到性高潮的過程；透過性分享，我們經驗到覺醒與掌控的相互作用。在最初，我們必須決定是否要讓性衝動進入交媾的分享。然後這質疑會更深切：我們應該放下多少？該如何控制節奏、位置、和結果；或為了

第七章 激情——天主的恩賜

達到我們期待的，我們必須如何的穩住自己。

當我們回想性交讓我們得到的最大喜樂，就會發現難道它們不是來自自己的順服嗎？最大的喜樂不在於「做」，而在於「放」，把自己完全交在那讓兩人渾然忘我的自然節奏和驚奇中。這樣的交付經驗與屈服的失敗大不相同。這裡的屈服一點也不是被打敗的感覺。我們只是失去自我掌控和獨立的感覺而已。這種放棄並非來自軟弱，而是放下的勇氣和力量。當彼此都放下時，我們感受到比掌控更美的經驗。

最近這些年來，社會評論家注意到一種類似於掌控與覺醒之舞的文化現象。帶著某些期待，美國影片刻意刻畫作愛中的男性是冷酷疏離的，而女性則盡情表現出飢渴，享樂，和順服的感覺。很少男性夥伴在性愛中表現激情和迷醉。男性——電影似乎這樣教導我們——應該退一步、不帶感情、並要掌控對方。文化對掌控的規則表露在影響力極大的媒體中，迫使男人做一種強硬的操練。極自然的，男性夥伴變得重視自己的表現，而非分享喜樂。性交變成男人駕馭女性的方式，而非兩人互惠的分享。

在生命的其它舞台亦然，我們必須面對這些問題：我

們應該如何平衡掌控的慾望與我們的情感？我們如何對自己的激情負責，並能夠負責的讓它們順服我們的管理。這些挑戰來自於掌控本身的矛盾。從另一方面看，成熟亦要求我們學習掌控：我們走路和講話，都藉著運用我們數百條肌肉的精細控制；我們藉著控制憤怒的衝動，來抵抗具破壞性的怒氣；藉著克制讓我們從冒險中退卻的害怕來培養勇氣；我們自信的檢視羨慕和自憐的負面情緒。

因此，掌控是任何成熟人必備的能力。但若我們變得過於擅長掌控，危機也會出現。那原本可以影響我們環境和命運的健康渴望，擴大成強迫性——一種干預並壓制心中任何渴望的驅力。控制這個字是具指示性的：我們希望掌控我們不受規範的情慾；我們養成必須「掌控」的野心。這強迫性，悟得（Wood）提醒我們：「剝奪了我們經驗各種情緒的機會。」它奪走我們自發性的感覺，剝奪許多感官的快樂，並奪去我們的快感和高峰經驗。

若我們成功的控制我們的情緒，更壞的痛苦可能隨之而來。或許我們再也不會生氣，即便是在衝突和爭吵中，我們都面帶一股冷漠的微笑。一次又一次我們吞下我們的感覺，直到抗議我們對身體自我殘害的潰瘍或頭痛發生。

第七章 激情——天主的恩賜

或許我們也不再哭泣，即便是在父母的喪禮，我們都可以不哭的極度冷靜。我們成功的抑制我們的傷悲——不讓我們失控，「哭泣」是我們鄙視的女性行為。在外人面前我們表現的無比堅強，但在內心中，我們承認我們已失去我們的情緒盟友，我們沒有能力去哀悼我們的失落。

我們亦可以巧妙的方式凍結我們的情感生活。我們可能發現努力工作和繁忙的行程表帶給我們掌控的感覺，我們整日不眠不休，卻是一事無成。在這樣的生活裡，我們自然看不到美麗的夕陽，或舒適的壁爐；它們原本就不在我們忙碌生活的規劃內。在這樣的生活裡，我們亦沒有朋友。深入或持久的關係都不可能發生在我們身上。只有偶爾我們會注意到自己是造成這種感情荒漠的共謀者。

成熟真的與有效管理我們的情感有關。不用趕走憤怒的感覺，反而該學習運用它們的能量。但運用激情意味的是投入自己，為的是個人改變和社會挑戰。經過時間和練習，我們可以和這些讓我們害怕的情緒為友，使它們成為我們的夥伴，而非生命中的敵人。

掌控與順服的節奏同樣的引導著成熟的罪惡感經驗。當我們真的冒犯他人或違背個人價值觀時，這種痛苦的感

覺是正常的。它的能量主要是為引導我們朝向悔改和改變。但我們亦意識到，假的控訴是那麼容易引起這種感覺：我們可能很容易對一些我們不需負責的事件感到罪惡。我們必須拒絕這種假象的罪惡感，情感生活才不至於被癱瘓。

而我們的性生活亦須藉著平衡掌控與順服的動力才能成熟。對那些不能尊重我們已做的承諾的性衝動，我們肯定需要遠離。但在約定與負責的關係中，我們便不能聽任這一起分享的激情隨意消失。這樣的經驗讓我們成為編寫我們感情生活的作者，而非犧牲者。

「調味」可以作為一種象徵，用來形容掌控和順服這兩種節奏。這象徵包含兩種重要元素：時間和影響。耶穌基督的生命和價值觀，是影響我們感情生活的重要元素。年復一年，我們努力仿效耶穌強烈卻節制的憤怒。一年又一年，我們持續的以耶穌為典範來形塑我們的寬容慈悲，漸漸的我們能以耶穌的愛去愛人。

在基督內成熟的經驗賦與我們調味我們本能的力量。在意識或無意識的狀態下，基督徒的價值觀慢慢的轉化我們的覺知。這長時間調味過程的成果就是我們的激情變得

可靠了。我們可以信任我們的憤怒和罪惡感和愛。我們的直覺反應雖無法永無缺失，但它們變得及時且可靠。經過基督徒價值觀的塑造與調味，我們的熱情變得可以信賴，這只有在成熟的信友團體裡才能發生。在這裡，我們落實的見到義怒、真誠的罪惡感、和基督徒的慈悲的形成。在這裡，經過多年調味，我們學習以基督徒的熱情來生活。

控制的天主與渴望的天主

我們的激情與天主有什麼關係？身體的激情究竟讓我們越親近天主或遠離天主？一位朋友與我們討論本章的主題後，送給我們以下的回應：

情慾與基督

耶穌是天主的肉身渴望

非天主的命令或掌控

天主具體的渴望

基督是天主的人性慾望

一種渴望的話

天主的肢體語言

耶穌是天主的情感覺醒
有效回應創造的化工
以色列選民盼望的果實

在我們的所有覺知中
我們豐收的開始
天主渴望的結束

神學家撒巴斯汀·摩爾（Sebastian Moore）在他的《內在孤獨》（In The Inner Loneliness）一書中探討人類情慾與天主形象的關係。他提起基督教歷史記錄大量陽剛形象的天主。以男性做為它的神父、導師、和神學家，可以理解教會是追求陽剛形象的天主。不管是猶太教或基督教都以男性形象來描述天主——像男性氣概，像父親（有趣的是，當神學家談到人格化的天主時，他們傾向於把陽剛氣概歸給天主，卻很少承認是我們把天主限定為男性。）

這些冒險視天主為男性的宗教研究，通常喜歡將雅威描述成一個操控的天主，而非一個有渴望的天主。早期許多神學家形容天主不受任何激情的影響。這位操縱的天主似乎要求我們藉著掌控來肖似「祂」。摩爾尖銳的形容這

種父權主導的世界：「男性是核心，女性是禍害，控制是這個遊戲的名稱。」控制是這種世界觀的重要操練，不但宣告男性要掌控，更要控制他們的感情。若性衝動是最破壞他們的覺醒，那麼所有與性有關的掌控是最必要的。這也意味著必需掌控可能挑起這情慾的女人。

我們知道這種父權主義的世界即將結束。掌控的天主形象已漸被渴望的天主所取代。一位渴望的天主需要一種非常不同的操練：取代操縱與控制，我們被邀請與那些在我們內讓我們不安的激情為友。與它們為友是一種需要親密交往而非逃離的操練；它邀請我們更熟悉且信任我們的熱情。這樣的操練包括掌控與順服這兩種節奏。

現今的基督徒發現它們處在一種矛盾的過程中。我們傳承的掌控訓練很少教導我們順服；「天主是掌控的」這種神學觀念，幾乎不談放下這件事。我們再次注視耶穌的生命：「他雖具有天主的形體，並沒有以自己與天主同等，為應當把持不捨的，卻使自己空虛，取了奴僕的形體，與人相似，形狀也一見如人。」（斐二6~7）追隨他熱情的領導，我們掙扎著放下傳統對操縱與控制的男性的主義的追尋，我們開始學著與我們的渴望為友。

反·省·練·習 ——●

想一想你心目中的天主是那一種形象。這些日子來，在你的祈禱生活中——敬拜，個人奉獻，靈修讀經——那一種形象的天主最令你信服？花些時間，回想在這祈禱中，天主以什麼樣形象讓你感到最真實、最生活化。然後，反省以下的問題：

在這些形象中，你認為天主是男性、女性、或有其他不同的樣貌？你想像的天主最具有什麼樣的情感？天主的這些情感與你自己經驗到的熱情有任何連結嗎？

接著想一想性的激情。這些年來，是否有任何方法讓你的情慾生活操練的越來越可信任，越像朋友，而非敵人？性激情在什麼方面讓你感到最困擾或迷惑？在情慾與信仰生活中，你是否發現任何關聯？

第八章 快樂之處

親愛的多尼：

我以極端尷尬的心情來寫這封信。上個周末你在我沒有提防時，突然提出有關「性」的一些問題，我假裝忙著為出差準備我的行李，其實我只是很尷尬。昨天飛行的四個鐘頭我的確用心的思考這些問題，我為星期六我的行為向你道歉。

在飛機上，我回想起我的父母從來不跟我談這類難以回答的問題。（我比較害羞——不像你！——敢問）這是我們家的一種禁忌：從不談論有關「性」方面的議題！我真的很後悔，我決心讓這件事在我們之間不一樣。請你接受我有點狼狽的努力，在這封遠距離的信中，坦誠的與你談一談這些議題。這大都是你媽媽和我對你的一些期望。

你特別問到手淫這件事。讓我從我自己的故事開始吧！大約在我十五歲大約像你現在的年紀時，我也常被自己萌起的性慾困擾。我會手淫，然後恨自己為什麼這樣做。我很羞慚，但又不能控制自己。神父鼓勵我繼續試著

控制自己的情慾，但一點幫助也沒有。

我被教導的是，這樣的行為是一項大罪，它將讓我遠離天主；若我未辦告解而這樣死去，我將會下地獄。這說法讓我困惑並生氣，為什麼這些持續無法控制的慾望，會讓我永遠下地獄。如何才能讓它在我往後的生命完全消失？我找不到任何讓自己滿意的答案，但我仍堅信這是大罪。

在這段困惑期，我周圍的人都保持沉默。在高中和大學時期，學校的諮商師也和我父母一樣，不談這類事情。我以為我可能是唯一不斷重複這罪的人！我感到與人疏離，並挫折。在大學時，我終於停止去告解這樣的「罪」——主要是我覺得這慾望不會停止。不斷為這罪告解似乎很笨。我想也因為時間的流逝，這事已不再那麼困擾我。我不再那麼去想它，我仍不斷的感到羞恥，因為生命這部分的慾望是那麼難遏止。

直到我遇到你媽媽並與她結婚後，我才開始學到自己身體的美好。和她在一起我才享受到性的快慰和意義。我們一起學到性不僅是「取得」快樂，亦「給予」快樂。你和後來的丹尼爾和瑞秋就是我們相愛的結晶。

從這些四十二年來的老故事，我該對我正值青年的兒子說什麼呢？我該對已知道不少、想要懂得更多的他說什麼？關於手淫我必須說它是自然的；大部分的青少年男孩都會發生，雖令人困惑卻無法抗拒。它的困惑來自於你的身體需要一個伴侶，但你卻知道要開始兩人一起生活又太早了。在青春期，你的身體突然準備好，但你的頭腦和心靈卻都還無法處理這樣的生理需求。當你經驗到這種自我刺激，你可能感到這真不是件好事。但要知道那並不可怕；它也不會讓你遠離親愛的天主。手淫也不會讓你變成一個自私的人。

或許我對你最好的忠告就是耐心。這種強烈慾望慢慢的會讓你感覺好些：不再那麼無法控制，那麼讓你感到孤獨。我們，你媽媽和我，最大的憂慮是，怕這樣的困擾讓你厭惡你的身體，或不信任它。我們最大的希望是，時間加上耐性，你可以找到一個與你分享性愛的伴侶，在共享的生命中，幫助你得到性的美好果實。

我期待下星期回家能知道你讀完這封信後的反應和你的其它問題。讓我們繼續討論，即便它有些困難。

深愛你的爸爸

爸爸的這封信承認一種痛苦的真相：手淫的問題不但困惑青年人，也困窘他們的父母。基督徒很少討論它們。這種令人不安的沉默只有偶爾在教會重申的教導中才會被打破——這類與性有關的行為永遠是大罪，它破壞我們與天主的關係。但另一種智慧——這些行為並不可怕或是一項罪過——逐漸在基督信友中發展。這些從自身的性生活經驗得來的智慧，基督徒依舊把它當作一種自身的快樂，而不願公開辯論，原因部份來自個人沉默，部分也因為認為它們不值得花太多時間討論。

我們的牧靈同工們——已婚或未婚，神職人員或平信徒——都堅持目前已是公開討論「性」這類困擾議題的時候了。許多成年的基督徒依舊帶著手淫是罪惡和羞恥的負擔。一種探討這類活動的坦誠，可能治癒某些痛苦，也可能光照我們其它層面的信仰成熟。

性自慰是常有甚至相當普遍的人類經驗。1940年金式紀錄（kinsey Report）曾報告94%的男人和超過60%的女人都曾經以手淫自慰。在《人類的性事》（Human Sexuality）這書中，詹姆士·麥卡利（James McCary）提到他最新的發現，大約有95%的男性和50%到90%的女性報告他們曾自慰。若從醫學的觀點，像芝加哥羅耀拉大學性

功能障礙科的醫生多名納·瑞修（Dr.Domeena Renshaw），證明手淫是一種很普遍，也很正常的行為；它一點也不反常，或違反自然。這種新觀點與十九世紀和二十世紀初期盛行的性觀念很不同。在那段時期的許多醫生、神職、和教育工作者，都認為手淫是不健康的行為，會導致很多心理和身體的疾病。

惱人的教會傳統

為什麼基督徒會對自慰抱持這麼負面的看法？三種目前深植在於教會的道德觀，最能影響教會對手淫的質疑。

首先，對自慰的看法影響最深的基督徒道德觀就是，我們不當的把性與罪惡網綁在一起。我們都曾這樣理解：所有與性有關的行為都被看成「重要事件」——可能發展成道德的罪。教會認定每一個性衝動、性幻想都很嚴重。因此，許多在教會家庭長大的我們，年輕時都被教導對這些快樂的衝動感到罪惡。有關性衝動和婚姻承諾的健康關連，教會很少教導我們。性衝動的快慰常讓我們沉溺在罪惡和羞恥的大海裡。

其次，基督徒對某些特定行為的道德迷思亦影響我們

目前的想法。就像神學家查理斯·可瑞（Charles Curran）曾提及的，天主教道德觀對某些特定行為發展出一套核心思想——像離婚，避孕，和手淫——卻忽略不去研究影響這些行為的動機和環境。在這樣的作法下，所有的離婚看起來都一樣，不管境況如何；一對不成熟伴侶的離婚事件，和被暴力侵犯或因虐待而逃離的媽媽和孩子，沒什麼兩樣。教會對所有避孕行為做相同的判斷，不管動機為何；因為關心需要照顧已有孩子而避孕的夫妻，與為了自私理由而避孕的夫妻，教會一視同仁同。這樣的道德態度只狹隘的專注在行為，卻疏忽更重要的心理和社會因素。這種關注的方式對自慰的生物性行為，當然過度強調其嚴重性。

第三，一直到現在基督徒的倫理道德觀幾乎都從男性觀點發展來，神學省思大都由男性支配，當然會過度注重男性的性。早期的思想家，對人類生物學的有限和錯誤知識，將生育之事都歸因於男性的精子。當時以為男性的精液是人類生育最重要的元素，精子需要在溫暖用來等待分娩的女性子宮中孕育成為一個嬰孩；這樣的認知使女性在生育上沒有實質任務。她唯一的貢獻是滋養和保護被認為自身便可完成繁衍任務的男性精子。

天主教倫理對手淫近乎苛責的原因，還有另一個較近代的根源。倫理神學訓練的發展是用來幫助神父們的牧民工作。但過去教會道德倫理的省思非但不採公開討論（就像今日）的反省方式，而是在「教會權威內」探討——一種針對修士或神父們的教育牧職訓練。這些神職者轉而在他們的牧民活動中運用這些知識——在他們的講道、倫理教育、或聽告解時的指引。於是，天主教倫理教導的最初的聽眾並非由已婚或未婚，女性或男性組成的廣大信友團體，而是神父，尤其是那些正在讀神學，準備當神父的青少年，這是教會倫理神學最初宣揚的對象。很有可能是這些未婚的年輕男性聽眾，過於強調自慰的嚴重性。

這些宗教傳統的不同力量已導致許多我們耳熟能詳的後果。為了不去違反一直被教導的教會禁令，基督徒對手淫的議題陷入一種共有的沉默。即便沉默強化它的羞恥感，卻無法幫人遠離它。然而沉默卻助長孤立的感覺。基督徒以這樣的說辭來哀悼他們的弱點：「是的，我是世上唯一手淫的人！我一再重複這樣的行為，我自己多麼的無用和墮落。」在聽告解時，神父的勸告就是遠離這項大罪，卻很少幫忙教友檢視它的動機和情境。這使人更加孤立和退縮。

這些宗教傳統導致的第二種後果，便是失去廣大的團體經驗。由神父發展專為神父運用的倫理觀（然後再傳給別人）並沒有適當地聆聽女性和已婚者的經驗。當教會要理忽略了這麼多的重要訊息，我們大都對它的結論失去信心。

在這種沉默的氛圍裡，基督徒只能以他們私自的方式妥協。有時那是一些健康的決定：一對已婚伴侶享受彼此碰觸對方身體的快樂，卻不一定每次都需要性交；一個鰥夫欣然接受自慰所得到的滿足；一位單身女性非常舒適地經常以自慰來表達自己對自己的親密感。還有些較不健康的妥協：一個一絲不苟的基督徒因這樣的習慣而痛恨自己；一個中年婦女因為自慰而持續感到羞恥和孤獨。

這些妥協都只能保留為個人事件。當個人方法發生困難時，他們為維持自己的隱私，使他們很難得到治癒。若個人方法產生出智慧，他們的洞見也無法與團體分享。這些現象非常不恰當的實際存在信仰團體內，它們也在邀請生活在團體中的我們對性自慰的議題，能夠誠實的面對。

不同的快樂

我們可以藉著承認大家對手淫這名詞的不同經驗，來檢視它不僅是單純的問題。

一個有兩位小孩的媽媽，在忙亂的一天後，泡了一個舒服的熱水澡。在寧靜的氛圍裡，她開始清晰的感覺到自己的身體。就像其他「天主教的好女孩」一樣，從小她就被教導不要理會自己的身體，以及它的感覺。她與丈夫的性愛大致都還可以，但她還是覺得自己的性需求與愉悅是神祕的。直到二十至三十歲左右，她才能對人的身體感到比較自在：有著不同的節奏的她自己和丈夫的身體，孩子稚嫩可愛的身軀。有時她看著四歲女兒的身體，然後再看看自己的，有如第一次看到般。

泡一個慵懶舒適的澡後，她讓自己撫摸並探索自己的身體。雖有一點尷尬，卻能感覺這種摸索的樂趣。她即刻興起一種祈禱的心情，感激自己越來越了解也更愛自己。

這個不太一樣的自慰經驗發生在一種安靜內省的氛圍裡，不像典型被強烈慾望控制的年輕男孩的自慰。它的目的地似乎在探索自我，而非急需發洩卻帶著罪惡感的自我滿

足。雖像性壓力急需解決一樣撫摸自己，但這行為卻是為了尋求更深的自我認識，教會的傳統神學對手淫的討論幾乎不曾加入這樣的經驗。

另一種完全不同的經驗發生在一般的年輕男性身上。這個十四歲的男孩，很正常的受到青春期不斷爆發的性衝動干擾。他很容易受到環繞在他生活周遭的人、圖畫、和想像的影響而引起衝動，但他卻常孤獨的處在這種全新卻無助的經驗中。他沒有性伴侶，並且在幾年內可能都不會有，但他的身體突然成熟的超越他的心理發展和社交的自我。根據他環境四周教給他的道德判斷，他自慰的經驗可能是快樂的或讓他深感內疚。這樣的行為經常變成強迫性：他感到被強烈的性慾驅使或干擾。

最讓這年輕男孩迷惑的是，性刺激和控制的奇怪連結。若他無法在游泳池邊或在更衣室裡控制他的慾望，他便會感到非常羞恥。但越能成功的在公眾場合控制他的慾望，私底下就越難成功。若他曾被教導性活動是一種道德的罪，他就祈求能免除這個難以控制的慾望，甚至可能開始憎恨這個引起他迫切慾望，讓他蒙羞的身體。

第三個自慰的例子發生在做愛的時候。一對結婚八

年的夫妻，開始享受兩人只是躺在一起的時光。某些時候他們的擁抱引導他們進入性交；但大都不是這樣。無須性交，他們也能在彼此的撫摸中達到高潮。這些讓彼此滿足的經驗從未讓兩人質疑「道德正直」的問題。對他們，以手淫這詞形容他們做愛前戲的部分是粗魯且不當的。在很多婚姻裡，這種快樂的經驗是做愛的前奏。夫妻都承認那更增添性愛的豐富效果。當教會機構省思如何對愛承諾且負責時，應該學習並涵括這些愛的經驗。

第四種不同的快樂引導我們進入一種悲劇性的性解放——自慰成了一種孤獨和失去掌控的補償。這個例子發生在一位四十歲在監服刑的收容人。因為他的罪，他目前失去自由，無法掌控自己的生活。在這種不自然而被迫獨居的生活裡，他轉而不斷的手淫，他的縱慾行為其實很少來自性需求，而是為了找到自我掌控的感覺。在缺乏愛和自由的環境裡，自我刺激的行為有如哀悼一般，一份孤獨的悼念讓這個人得到些許自我掌控的感覺，某些失去的能力能被喚醒，然而卻以一種受傷的方式。在他的小說《獵鷹者》（Falconer）書中，約翰·其夫（John Cheeve）刻畫了這充滿快樂與哀傷的痛苦儀式。這個例子與青少年因性慾的強迫性與孤獨感有些類似之處，但與第一個平和的自我

探索身體的例子和享受愛撫的夫妻大不相同。

第五個快樂的例子雖帶來危機，但傷痕卻在危機的重要時刻被治癒了。神學家羅斯瑪莉·霍特頓（Rosemary Haughton）在她《伴侶相互的承諾》（Commitment to Partnership）文中，探討一種痛苦卻影響重大的性議題：性虐待。霍特頓曾任協助婦女逃離家庭暴力的婦女之家主任，她利用這些經驗，描述治癒的共有途徑。有時這些帶著自己孩子的婦女，在一段時間裡共同生活在庇護所裡。之後為了重建正常的新生活，兩個女人會搬出去住在一起。當她們彼此照顧、一起生活時，她們持續的治療那些多年來被性虐待所留在她們身上的傷痕。有時這些互相照顧包括兩人性親密的表達。在嘗試中，她們學習到性接觸並非都是暴力和虐待。慢慢的她們再次看到自己身體的可愛，以及性愛的美好。若要把這種治癒性的接觸稱做「手淫」，在字面上和倫理上都非常不恰當。這些有關性愛之樂的不同例子，邀請我們重新檢視傳統上我們對自慰的判斷。這些故事引導我們去探討自慰的動機和意義。

動機和意義

在這些經驗中我們發現什麼意義？什麼動機激起我們的慾望？若我們只是盲目的逃離這些慾望，認為它們是犯罪的理由，我們永遠也不會質疑這些重要問題的意義。但若我們有足夠的勇氣聆聽自己的身體和行為，我們可能學習到關乎自己的重要訊息。

傳統上，人們形容自慰的意思時，都會以自我傷害這個名詞來刻劃它。道德對自我傷害的討論大都侷限在狹隘的範圍裡：性自慰被看做自虐的唯一或最主要的形式。直到最近才更公正的指出其它影響深遠的自虐形態——像飲食或酗酒方面的問題。目前已知道酗酒的問題影響三分之一的美國家庭。不管我們知道或不知道它是一種病，酗酒這種自虐行為，已是相當嚴重且處處可見的社會問題。飲食失調——從慢性肥胖到厭食症和暴食症——在美國社會也有攀升的趨勢。在這些自虐的行為中，人們不知如何調養自己的身體與心靈。他們只是嚥下自己不能分享的痛苦，但這些自我消彌的方式並不見效。再說，這些自虐行為對社會造成頗大的傷害。

這些討論提醒我們，那些侵犯並傷害我們生命的強迫

性行為家族，像吸菸，不管始於作樂，或尋求社交肯定，也變成一種幾乎無法戒掉的習慣——一種幾乎讓我們步入死亡的強迫症。吸菸可能不是一種罪，但它肯定是一種自我傷害。強迫性的濫用食物和酒精，也屬於這個家族。美國生活的另一種特殊的強迫性行為就是消費主義——對購買新產品或緊追流行的執念。這些自虐行為亦帶來嚴重的社會問題；它驅使我們把關心和資源，帶離在我們身邊、比我們有更迫切需要的人。

自虐亦是一種嚴重的錯誤。我們根據它的破壞性程度，來判斷行為是否屬於自虐——對個人或對社會團體。性自慰，若變成強迫性，也屬於這類行為中。但無論如何，通常性自慰既非強迫性，也不是自虐行為。

私密的快樂

性衝動促使我們與他人接近。短暫的碰觸和最初的擁抱，牽引我們進入持久的關係和生命的承諾。這些愉悅的性覺醒，目的似乎是讓我們真誠的與人交往。但我們無法在每一次激起這樣的感覺時領悟這目標。我們的激情引領我們與他人有效交往的理想其實真的是——一種理想。

有時我們發現自己獨自一人，不與人接觸的獨處。在這樣的時刻，我們仍有激情與性衝動。自我刺激，就行為本身，並不會讓我們變成性變態，或不潔，或罪惡。這些行為的危險，在於當它們都變成孤立的形態時。我們的性衝動，是社交取向的，有時卻被發現沒有社交表達，這是一種異常，而非不自然或過失而已。大體而言，健康的傢伙有時也會自言自語。只有在一個人都只跟自己對話或沒有注意到自己的對話已完全孤立時，才是我們所謂行為失調的人。

性自慰變成失調的可能性，只有在這社交的衝動變成私密的行為時。若這樣的行為變成一種慣性，常以私密的行動取代兩人真誠、互動的接觸時，我們就必須特別關注。當自慰變成一個人性表達的「常用」方法，危險就已悄悄到來。

在現今的美國文化中，這樣的危險對年輕男孩可能真的存在。不能肯定自己與女性的關係，一個年輕男孩可能陷入一種一面幻想「理想女人」，一面自慰的習慣。當然，經過廣告和有利於這類市場的傳媒渲染，這些不實際的性幻想更持續的被強化。在這些色情的幻想裡，被動的女性已不像她們被扭曲般的「骯髒」。「男性雜誌」通常

把女性描繪成美麗且柔情似水的模樣：她們不會頂嘴，不會有任何要求。同時，無論是身材或心靈都完美無缺。這樣的世界多麼迷人！可惜這是個不真實的世界。

一個逗留在這種氛圍太久的人，（這種氛圍在困擾的青少年期步入成年期即會自然停止）面對真正出現在他真實工作和友誼世界的女性會感到困擾。她們的優缺點都可能困擾或冒犯他，真實女性的人性需求會令他產生迷惑。受到內外在世界落差的困擾，他可能選擇退縮到一個安全卻隱密的世界裡。在這裡他可以自我控制的找到快樂，安全的經驗自己的性滿足。這樣的生命變得與酗酒的自虐沒有兩樣。快樂是私人的，而傷害卻是社會性的；生活裡不斷增加的溝通需求和衝突，危及他與女性互動關係。他的私密生活——完全不受限制的性表達——並沒有裝備他接受這些挑戰。錯誤的期待，假象的需求，無法負責的承諾：都是這看似私密、不重要的行為所造成的苦果。

強迫症與自我掌控

我們已檢驗了自慰的動機和意義。當它扭曲我們的知覺，並拘限自己去擁抱人際互動的挑戰時，這份尋常的性

行為就可被濫用。或當我們毫無節制的放縱自己時，它亦可能變成一種傷害。為了一窺這經驗與暴食症，酗酒與抽菸共有的特性，我們將某些自慰的經驗放在這些強迫症行為的家族中；一個我們學習到的功課便是，這些強迫症行為總與行為之外的事情有關。就如暴食症，它不只是與食物有關，它亦警醒我們關心我們其它部分的生活失調。習慣性的大菸槍隱含的不僅是喜歡菸草的味道而已。

社會科學尚無法完全解開隱含在我們各種強迫症行為的密碼。但在這些我們一次又一次、無法停止的行為中，我們似乎隱藏我們的痛苦，但實際上卻也洩漏了痛苦之實。在我們強迫性的自慰行為中，我們到底要宣告什麼訊息？一個最常有的訊息似乎就是，我們已失去掌控：一個中年女性變成一個工作狂；她沒有時間休息、休假或擁有單純卻愉快的友誼。一種強迫性的自慰出現或回到她的生活。這樣的行為似乎在吶喊：「我渴望愛、休息和滿足。但我的生活已失去控制！」這訊息並不要求她大刀闊斧的改變她的生活，但可能是要求她做某些重要的個人改變。

一個三十多歲的男人發現自己的工作生涯出現困難。他感到越來越沒有工作效率；近來的努力都沒有成效。他充滿無力感，而一種強迫性的自慰習慣產生了。藉著這些

行為，他努力的在生活中確定自己仍有一些控制和主導的能力。

當然，對那些飽受折磨的人，很少能看清這些訊息。而有關愛和工作的不同訊息亦與此大有關聯。當我們的工作順遂時，我們可以忍受缺乏朋友，反之亦然；但當其中一部分出現嚴重問題時，另一方面的問題亦會發生，我們可能悄悄的陷入一種強迫性的習慣，像食物，酗酒，或性活動。在這些怪異、人性的困擾行為中，我們不僅懲罰自己，亦試著宣告自己沉溺在一種無法認知的痛苦中。

重要的，卻非罪惡的

當我們以觸摸自己來達到性高潮時，我們做的是一件極重要的事。性在我們的生命中太重要，因此我們不能將它解釋為這樣做只為解除生理壓力而已。就如越來越多的神學家認為，我們很少會因為性而犯罪，但若我們以強迫性和懲罰取代快樂，我們便會傷害自己。但無論它的動機和意義是什麼，我們做的是相當重要的事。即便在強迫性行為中，我們也在試著告訴自己某些訊息。這些行為讓我們看到真正自己隱藏的心事。它們可能是有關自己感到孤

獨或創傷的訊息。與愛人或配偶一起共享，這行為能夠表達愛和關懷。在非常不同的情境下，自慰可能洩漏出一個自認自己的性生活可以完全自我控制的年輕幻想。認知這樣的動機可能是從自我中心的性走向成熟且負責的性分享旅程的第一步。我們的性生活的真實情況大都不同，且大都完全的被偽裝。但它們是有啟示意義的，我們需要留意它們。

藉著不再逃離這些經驗，不再壓抑這部份生活的記憶，我們開放自己接納這些重要訊息。我們也藉著改變我們對這些私密行為的語言和辭彙來開放自己。手淫這個帶著不同威脅的名詞，既不能幫助我們了解，也無法讓我們避開這行為。現在是該把這名詞撤掉的時候。自我刺激或自我滿足是比較適當的觀念。不過，這兩個用語亦無法真正捕捉到許多負責伴侶不必經過性交，卻能一起有效分享性愛之樂的情景。若信仰團體能更真誠的討論這些議題，亦可幫我們產生更好的詞彙來描述我們的性生活。

最後，基督徒對性議題的討論似乎總會回到一面倒的理想主義之中。在耶穌基督的生命裡，我們看到一個完全不一樣既慷慨且豐富的生活例證。他的生命似乎充滿矛盾：短暫，卻燦爛；他沒有孩子，卻把福音傳遍天下。耶

耶穌的生命不需要完全理想的生命選擇，卻帶給我們完美的典範。

基督教會，尤其是羅馬天主教會的傳統，一直強烈質疑性與聖潔的關係。教會雖曾經提拔幾位結過婚的聖人，但自西元1500年後就幾乎沒有。所有聖女幾乎都被描寫成童真或寡婦的狀態。因為當我們的先祖不斷尋求追隨耶穌的光明之道時，基督教會的規定與限制亦不斷的增多。在這樣的教會歷史中，一項不幸的動力便是傾向於把理想變成法律。終身婚約的理想變成不可離婚的法規——一個基督徒的婚姻是不可結束的。希望教會領導專心為福傳工作並以身作則的理想，變成神職人員必須渡獨身生活的法律。鼓勵完成一項理想常被轉換成強化的信條。耶穌生命裡處處可見的自由與慷慨，卻變成嚴格的禮儀和教條。這是專制的理想。

有關我們的性慾的理想是明確的。這些愉悅的感覺理當引導我們朝向一個伴侶，一個在生命中彼此承諾的伴侶。與這位伴侶在一起，性的愉悅變成兩人的快樂，不但可以生兒育女，並可加深關係。在這樣的關係中，我們操練自己，學習給予與取得快樂的節奏。這是一種理想。但其實生命呈現的是更複雜的狀況。不是所有的使命都包含

一位生命伴侶：死亡和離婚剝奪我們被陪伴的機會。有些決定也驅使我們選擇單身或獨身生活；但所有我們的旅程都經過青少年——在那奇特的地帶，我們的生理已臻於成熟，但社交上卻未準備好與人共渡負責的性分享生活。

從現今的背景中，我們已經被教導過多的性愉悅是羞恥與錯誤的論調。這樣的快樂是罪惡的，因它使我們遠離天主；這專制的理想結合教會對性愛質疑的力量，使得許多基督徒感到困惑。現今很少的信友全盤接受教會對性的正統教導。在許多正式聲明中出現的專制和懷疑，與我們相信的耶穌生活太不一致。信任他們幾十年來聖潔的信仰生活經驗，越來越多的基督徒已準備好參與教會對性和性愉悅的瞭解所必要的治癒之途。

做為基督徒，我們的責任一向是要讓我們的性生活慷慨付出，而非自私享樂；是成效，而非操縱。我們的責任該是分享我們的真實經驗——不管是離婚或獨身，結婚或自我滿足者。在這些充滿勇氣和誠實的對話中，我們將自己完全的坦誠與揭露，這將使我們能夠更充份的領悟那些形成人類生活的奧秘節奏。

反·省·練·習——●

我們都曾有過性自慰的意圖。先從這樣的慾望是在什麼樣的環境中產生開始回想，可能會有幫助。尊重那些我們可能在這裡發現的性自我（sexual self）的訊息。

在你生命中，什麼特殊時刻或情況（疲倦或寂寞或失意）會促使你轉向身體的自我刺激？在這樣的情境下，你有什麼樣的感覺和心情？你能看出這其中有什麼模式嗎？

從青少年後，你對自慰的態度和行為經歷什麼改變嗎？若有，是什麼因素影響這些變化？

第九章 情慾的操練

情慾（eros）這個字不曾出現在新約聖經，也不曾出現在希伯來聖經的希臘版本。取代的是在聖經上我們看到愛的另一名稱：天主的愛（agape）。這個特殊名詞引導基督徒去想像兩種非常不同世界的愛。一個是屬於情慾身體的世界——性慾和性激情的領域；我們「理性動物」的肉慾部分。另一種是脫離肉體的靈性世界，那是我們的精神享受天主純淨大愛的範疇。

盛行於第三、四世紀地中海世界的哲學二元論，重大的影響當代的基督徒。將愛劃分為情慾的身體之愛和靈性的天主之愛反映出這種文化觀點。基督徒的天主難道不需要一種愛，像天主本身，屬靈的——那是沒有情慾的？因此，基督徒開始將情慾逐入性衝動這狹窄的框架裡。不久出世的獨身禁慾主義理想，取代了充滿感性關係的耶穌理想。這禁慾主義藉著遠離人性的情慾世界，來追求天主的靈性之愛。情慾與靈性從此分離。

現今我們看到基督信徒在許多方面努力，想找回被放逐的情感世界。這樣的旅程必須從恢復情慾的廣泛義意

開始。心理學家安·尤蘭若夫（Ann Ulanov）描述情慾為「想要連結、相遇、融入、接觸、尊重、聯絡的一種心靈渴望。」神學家柏納·李（Bernard Lee）定義情慾為「生之本能，生命與成長的廣大情感驅力。」在《最初的降福》（Original Blessing）和其它作品中，瑪寶·福斯（Matthew Fox）試著在基督信仰的核心，恢復一種以創造為中心、與身體感官比較協調的靈修理念。神學家詹姆士·尼森（James Nelson）的作品亦然，從基督徒的經驗中，持續加深性與靈修原本就密不可分的觀點。

具體的愛

我們的愛是具體存在的，它常在我們的體內奔流。這些刺激——不管是友誼或是慈悲——並非都與性愛有關，但它們一定帶有情慾。天主的愛並非情慾的敵人，而是情慾成熟後的果實。

我們從自己的生命知道，性激情常是善變且不明確的。在最初不成熟的階段，這股能量能使我們變得自私或濫用成強迫性或破壞性的結果。我們很難理解的強烈慾望刺激我們，導致我們傷害別人或虐待自己，並把我們襲捲

至不可知的境況裡。在身分認同（Identity）：青年與危機（Youth and Crisis），艾瑞克·艾瑞克森（Erik Erikson）明確的提到這種傾向：

在性成熟之前，大部分的性生活都是屬於自我探索，飢渴的自我認同的種類；每一個伴侶其實都只在試著與自己接觸。否則就停留在性戰爭的狀態，在那裡雙方都想要征服對方。

傳統一向扭曲我們的激情（Passion），稱它們為貪慾或強烈慾望。但我們不易了解的激情可以發展成更慷慨的方式；我們可以和好友和愛人學習分享快樂，而非只是從中取得。治癒的觸摸撫平我們的固執想望。我們以這樣的激情向他人承諾，並在承諾中使它越來越強壯。當我們的情感成熟時，就是陌生人都能喚起我們的悲憫之心。這些身體的感覺亦是情慾的表達。我們經驗到這些愛的流動——傳統上稱為天主的愛（agape）——在我們身體內。因此，它們也是情慾的覺醒。

當我們的情慾成熟為天主的愛時，我們的情慾並未消失。但我們愛人的能力變得更豐富且可依靠——並非因為

我們逃離身體激起的感覺，而是我們與它們為友。與人接觸和更豐富生命的渴望，流進我們具體靈魂的每個層面。這些想要與人接觸，約定，並產生成效的熱情，讓我們在性和靈性上充滿活力。情慾是創造本身的恩賜和許諾。因為我們的情慾既非敵人或魔鬼，我們並不需要壓抑它；因為我們的愛本來就不自私，禁慾就不是我們最需要的操練。我們不但無需控制或壓抑它們，而是需要一種既可治癒我們的感情創傷，並促使我們的激情轉變成無私之愛的操練。

命名和馴服

情慾的操練始於對我們的激情的命名。各種不同的內在力量驅迫我們——憤怒和希望，恐懼或性激情。但通常這些內在力量以不成熟、不知名的方式騷擾我們。我們突然感到心煩意亂而對孩子暴力相向；深陷沮喪使我們遠離好朋友；莫名的空虛讓我們陷入絕望。這到底是怎麼一回事？這些高漲的能量不但威脅我們的健康，並危害我們的人際關係。

命名是操練這些強烈慾望的首要之務。在許多古老

神話裡，英雄都要求知道威脅他的惡魔之名。聖經創世紀中，描述雅各伯與一位不知名的攻擊者搏鬥時，不斷的問：「你叫什麼名字？」這訊息似乎在說，藉著知道這黑暗勢力的名字，我們便可脫離這些超越我們的勢力的束縛。在今日的戒酒協會裡，我們看到相同的做法。跨出治癒的第一步，就開始於這可怕的認知：「哈囉，我的名字是比爾，我是個酗酒者。」直到我們命名這可怕的巨獸後，它的破壞力才能在我們的生命中消失。只有在說出我們的孤獨或沮喪後，我們才能減輕它對我們的友誼的影響。只有將亮光帶到促使我們酗酒的隱藏勢力旁，我們才能開始治癒那些發生在我們的婚姻與家庭的創傷。且通常當我們可以說出這些激情的名稱時，它才會失去脅迫的形態，成為我們的朋友。

當然，命名只是一個開始。認識我們的渴望和激情後，我們面對馴服它們的挑戰。舉例來說，即便它的熱情一觸即發且有時是危險的，性衝動仍不是我們該將它們打退或輕忽的敵人。這份創造的恩賜只有在能夠馴服它的能量時，才能變成慷慨的愛。但我們在性史上受傷的經驗，複雜化我們馴服性激情的任務。我們可能曾被教導我們的身體既不可愛，也不可信賴。或我們可能學習利用性來控

制它人。或在做愛時，我們一定要掌控全局；無論是字面上或象徵意義我們都必須「在上面」。我們中某些人仍帶著受到亂倫或性暴力的創傷記憶，它們經常像鬼魅般擾亂我們與人親近的渴望。若我們要馴服我們的性激情，我們必須治癒這些過往的傷害。但這裡的目的地並非以控制來馴化它們；馴服必須注意不要因控制而致使它們失去活力和它們的自發性。

宗教傳統的最好禮物，像基督宗教，應該就是它的智慧與經驗。經過幾個世紀的時間與恩寵，基督宗教已努力發展出一套用來支持命名和馴服我們激情的靈修智庫。但並非所有這些工具都能保持成效；有些，如我們所見，因我們對性的負面偏見而受創。但某些傳承仍是可靠的資源，可以幫助我們在「靈」與「慾」的爭戰中持續的整合。

盛宴與禁食

基督徒的靈修頌揚兩種密切關連的重要操練：盛宴與禁食。耶穌花很多時間與人一起用餐和參加盛宴；他以婚宴的比喻來象徵天主的國；他以特殊的晚餐來慶祝他生命的最後一天。在晚餐中的其他人，甚至他的朋友，似乎

更注重禁食：洗者若翰遵循教會禮儀訓練在沙漠中禁食祈禱；耶穌自己承認有些魔鬼只能以禁食驅逐他們。（谷九29）。但耶穌卻似乎更常參加盛宴。人們在這上面挑戰他，對他說：「若翰的門徒屢次禁食，行祈禱，法利塞人的門徒也是這樣，而你的門徒卻又吃又喝。」（路五33）耶穌的回答隱約傳達禁食與盛宴在生命中的節奏：

伴郎與新郎在一起的時候，你們豈能叫他們禁食？但日子將要來到，當新郎從他們中間被劫走時，在那些日子，他們就要禁食了。

最初幾個世紀的基督宗教，在隱修的生活中，禁食變成一種正規且極其重要的訓練。當基督徒見證「禁食期」已經來臨時，盛宴不再做為宗教訓練的主流。甚至是聖體聖事的愛宴，都變成一項非常嚴謹的禮儀。對我們的享樂習性產生懷疑——無論是食物或做愛——基督徒開始強調齋戒禁食重於享樂盛宴。對「那些應該完美者」，從守貞的理想和後來獨身的訓練，都嚴格規定在性活動上禁慾。但當現今的基督徒檢視他們的性生活時，他們看到基督徒不僅需要禁食的操練，更不可缺乏盛宴的分享。

當我們分享盛宴時，我們不但慶祝，也表達感恩。在盛宴中，我們不僅只是吃喝；我們盡情的表現自己：我們帶來新蠟燭和漂亮的桌巾，和最香醇的酒。我們不僅慶賀生存，也慶祝豐收。我們利用食物來滿足營養的需要，也滋養未被滿足的渴望——特別是那些想要遊戲和感恩的心情。在宴席中，我們花比每餐進食還要長的時間。我們不會吃「速食」，也不會獨自享受，因為大部分的喜樂都來自於與人分享。

在最佳的狀態，盛宴是一項受過訓練的表演。我們藉著避免過度享受來將它表現到最好——吃得過多，浪費食物，不與人分享；但我們經常失敗的將盛宴的刺激轉變成自私的運用和共謀的浪費。我們重新學習有節制的享樂，但仍然保持人們對盛宴的動力——甚至可能是對我們性生活的一種操練。

和食物一樣，我們性生活的盛宴不僅滿足我們本能需求，也慶祝更深的意義。它提醒我們性不只為了繁衍的責任，盛宴鼓勵我們享受我們性激情的活動，並感謝它帶給我們的快樂。但我們必須避免自私或孤獨的享受。像食物一樣，性可以被扭曲為濫用的縱慾。原本起於慶祝的性，可以變成強迫性的濫用。作為一種練習，性的盛宴拒絕過

度縱慾或全盤否定。它既不可狼吞虎嚥般的嚥下色情的速食，亦不可大雜燴般的遊走各個桌上。且若我們利用性來操控或懲罰他人，那麼盛宴的歡樂就墮入黑暗深淵。

在我們的情慾生活裡，盛宴不會棄我們的肉體不顧。反而，是一種基督徒的操練，它回應了創造的恩典。若我們在性生活中帶著特定傷痕，盛宴可以作為一種治癒的練習：經過幫助和鼓勵我們重新體會性的美好；我們在音樂、泡澡或靜默中，滋養身心靈。當我們的感情生活成熟時，我們自然會遵從這些操練。我們送禮物給朋友；為家人準備一頓豐盛晚餐；我們花時間做運動或休閒。唯有在我們相信享樂是美好的，或發現我們的熱情是我們其它希望的朋友時，我們才可以盡情享受我們的情慾生活。

若盛宴對某些人有困難，而禁慾則挑戰我們所有的人；縱然禁慾是任何成熟生活最需要的一種訓練。當我們委身於一段關係或職業或理想時，我們對它們說「是」。為了保護這個重要的「是」，我們必須對其他眾多的可能說「不」。因此，我們每天保持禁慾。為了能在會議中更警醒，我們拒絕晚餐時傳過來的美酒；為了尊重我們對伴侶承諾的「是」，我們拒絕可能的性誘惑。禁慾的操練並非只為了修道人；它是一種馴服我們情慾的普遍訓練。

當它變成一種懲罰身體的方式時，禁慾在基督信仰史中發展了不良的名聲。不過這是操練人性衝動時的一種濫用。禁慾的核心精神應是一種專注的練習，而非用來剝削我們的慾望。我們禁慾——在食物或性或言語——為了看得更透徹，讓我們更密切的與我們最佳的價值觀結合。我們並不否定我們的渴望，但我們選擇不隨意滿足它，以便更深的品嚐內心其它更熱切的渴望。那些接受禁慾操練的人，發現他們的意識更敏銳，心思更不受干擾，更不會在忙碌的日常生活中迷失；這部分原因是因為簡化我們的口腹之慾後，空虛的身體讓我們能安靜的聆聽內在的聲音，促使我們開放的感受到內在敏銳的感覺。

禁慾的最大好處既非懲罰自身，也非否定自己的慾念。我們禁慾並非只為了避免魔誘，而是再次體驗那些被遺忘的美善。一天不吃幫助我們記得所有無法每天享受豐富食物的人。選擇一段時間不喝酒，提醒我們認知許多習慣不僅使我們獲得快樂，但也危害我們。

禁慾和盛宴一樣，亦容易走偏。禁慾可能成為我們逃離那些可怕情緒的幫兇。它可以變成一種毫無節制的強迫症，不管是中古世紀的僧侶，或得了厭食症的青少年。但即便它帶有危險，禁慾的意願仍是一種潛在的資源。

在我們的情慾生活中，我們經常需要禁慾。當我們的配偶生病時，我們學習在那段時間放棄性交。當我們迷戀某人時，我們節制這種迷戀的快感，因為我們已經選擇其它更好的。許多獨身者都承認他們能節制性生活的需求，乃由於他們的生活充滿誠摯的友誼和更深刻的感情接觸——音樂或藝術或其他形式的美善恩典。因情慾是邪惡而禁止性的接觸，並非基督徒的操練，這反而不健全的遠離創造的恩典。

除非我們生命中有某些更值得珍視的「是」，否則禁慾生活無法產生效果。我們的盛宴享受可以補足禁慾的刻苦操練：為了某些理由，我們需要節制。若不是為了追求或防衛令人信服的價值觀，我們就無需抑制任何的感覺或衝動。成熟的基督徒學習承認在他們的生活都有盛宴與禁慾的需求，並尊重它們，調合它們。這些情慾訓練就是要整合我們感情家族中的所有情緒：節制害怕，我們學習更有勇氣的接受愛的冒險。節制我們的嫉妒和羨慕的感覺，我們在友誼中敞開心懷的慷慨待人。

我們努力操練盛宴或禁慾的效果就是，讓我們產生良好的習慣。這些習慣，基督徒稱為美德，是可以信靠的，是居住在我們內在的力量。當這些習慣養成後，漸漸的我

們發現越來愈容易信任我們的直覺，也越能從誘惑中節制。聖奧思定（Augustine）的壞習慣令我們印象深刻——強迫性模式和自私行為。他主張我們的良善行為並非是我們的習慣和作為，而是天主白白恩賜的結果。聖多瑪斯·阿奎納（Thomas Aquinas）試圖平衡這樣的偏見，主張靠著恩寵我們可以培養好習慣——堅強且良善的行為——亦可養成壞的習慣。我們的教會傳統稱這些美善的力量——寬容、正義、悲憫、希望。唯有不斷的練習我們盛宴和禁慾的操練，天主的美善才能在我們內成長。

遊戲：在親密關係中

情慾是一種複雜且神祕的力量。我們的激情從我們身體的隱密處激起，卻驅使我們走向公開承諾，並關懷社會。什麼隱喻最能適當描繪並啟示這複雜的行為？越來越多的神學家和心理學家指引我們直接從人天性好玩的方向去思考。

遊戲與親密關係的連結在生命早期就不斷的被訓練。我們的父母在與我們的嬉戲中表現他們對我們的愛。我們童年的第一個朋友就是我們的玩伴。談戀愛時，我們從性

愛的前戲中體會到親密的美好。遊戲的意涵捕捉了我們在親密關係中努力付出的快樂、冒險和創意。

但首先我們必須面對過去基督信仰反對遊戲的深刻偏見。我們中的許多人都曾被教導遊戲是一種幼稚且不負責的行為。成年的承諾尤其要我們將這種不負責的行為放在一邊。拉丁文Ludere這個字是遊戲的意思，與滑稽的（Ludicrous）和幻覺（illusory）分享同一字根，暗示著遊戲既愚笨且不重要。而嚴肅的性議題更不願討論遊戲這個範疇。教會教導通常只提及一個人在婚姻裡對性的「責任」，卻很少提及遊戲或取得快樂這類事情。

這是事實：我們可以卸責和虐待他人的方式，來跟親密關係和性激情玩遊戲。但不可否認一種更深、更豐富的人性遊戲是存在的。神學家約翰·柯拉桑（John Dominic Crossan）主張，遊戲的隱喻最能表達人之所以為人的意義。我們所有的行為——努力去讓生命有意義，嘗試去愛——都是遊戲。我們塑造物都是天主創造戲碼中的演員。依照劇中作者給我們的腳本，我們扮演這齣長劇中的每一場戲。以喜樂與創意，我們演出我們的使命。這樣的角色不需要競爭或操控；但它們是刺激和冒險的。我們每一個人都扮演其中的一個角色（配偶、神父、工人），雖然這

角色已經上演過幾百萬次了——但從來不像我們演的這樣。在這個角色中，我們是那麼的獨具一格？這劇本容許多大空間的重新演繹？我們是否可以即興創作，使這齣戲更加生動？科拉桑（Crossan）強調演戲不僅是不斷重複而已。但在二十世紀末的教會，我們仍可以感受到創意受到限制：我們以某些創新的方式，演出古代的角色，尤其在我們的親密關係中它特別真實。

學習演出

一生都在研究小孩的心理學家威尼寇特（D.W. Winnicott），發現遊戲與成熟的親密關係有密切的關聯。他的證據顯示遊戲對我們感情的訓練有決定性的影響。威尼寇特把他的研究焦點放在小孩玩泰迪熊和娃娃這兩件事上面。和這些親愛的玩具（以威尼寇特的說法，它們是過渡物品），孩子探索了他們自己與父母的界限。當孩子持續抱起洋娃娃的同時，他們也逐漸放下他的父母。泰迪熊不僅是實在的（可以抱在手上的實物），也是象徵的（代表父母是他們不可能永遠抱住的人）。

從這樣的遊戲中，孩子們開始一生的親密關係之舞：

我們如何與另一個人成為一體，或者分離；有時我們需要與愛人合一，有時卻需保持獨立。我們都「以自己的方式演出」我們最佳形態的親密關係。威尼寇特在從事兒童與遊戲的研究中得到啟迪，使他在親密關係的遊戲中看到成年釋放出的美德：冒險、享樂、彈性和信任的能力。親密關係的冒險和刺激來自於它的定位——在遊戲中我們探索了自己與他人的界線。遊戲是危險的，因為我們一直在探索那一條使我們與人分開或連結的脆弱界線：我與你可以多親近？多少隱私我需要保留？我們每個人在探索這類問題時不僅感到冒險，亦感到快樂。

遊戲也是一種彈性能力的操練。威尼寇特在這裡對情慾的操練提出特別重要的觀點。遊戲，與本能活動非常不一樣，它不會驅迫我們想要很快的達到高潮，和迫切的滿足。反而，遊戲須要時間停留；它一次又一次的重覆，在各種玩法中找到更好玩的方式。不管是孩子玩娃娃或和愛人探索彼此身體，這個理論都成立。以路易斯（C.S. Lewis）的說法就是，我們的性愛遊戲領導我們超越生理需求，變成個人感恩的表達。

遊戲亦是信任能力的伴侶。要玩遊戲，我們需要一個可以信賴的環境；在遊戲中將我們往上丟的父母親一定

會接住我們，或與我們比賽腕力的大哥哥一定不會傷害我們。我們可以從父母是酗酒者的成年孩子的經驗中證實，在一個破壞性強或善變的氛圍裡，我們無法學習如何玩耍。只有在一種可信的環境中，孩子可以放心的遊玩。這樣的專心——回想一下孩子完全被玩具吸引時——是遊戲的主軸，和信任的結果。

威尼寇特針對父母靜坐在孩子身旁，觀看孩子玩玩具的情景，提出一種生動的描述：沉浸在遊戲中，孩子完全無視他人的存在於自己的世界中。這特殊的經驗將獨處和親密的兩種特殊感覺連接起來。在成年獨處的遊戲中（獨自一人祈禱中），我們孤獨的臨在於別人的陪伴中；從小時玩遊戲的經驗，我們學習信任這樣的環境。我們可以信任這種孤獨的感覺，因為我們並非完全孤獨，我們也在一種安全的環境裡。我們可以專注於這種特殊的遊戲形態——在別人陪伴中感到獨自一人的感覺。

心理學家喬治·麥寧特（George Vaillant）在《生命的適應力》（in the Adaptation to Life）的報告中，描述他從研究的成年對象身上發現遊戲這個力量。他發現這個團體中最健康的成員是那些既可以負責的過成年生活，又可放心玩耍的人。從他們參與的運動到自由的愛人等事件上，他

們都能盡情的遊玩。麥寧特總結遊戲、親密關係、和信任三者之間的關聯：

我們很難從遊戲的能量中將信任的能量抽離。遊戲一直帶有危險，除非我們能夠相信自己和對手都有控制狂熱的能力。在遊戲中，我們必須有足夠的信任和愛，才能冒險在玩輸的時候不會絕望，在贏的時候不會內疚，並在犯錯時不會嘲弄對方，卻能開懷大笑。

我們開始不把遊戲當作細微不重要的事，而是一種愛的操練。

親密關係的躍動

在玩具與理由（Toys and Reasons）這本書中，心理學家艾瑞克·艾瑞克森（Erik Erikson）對遊戲是成年親密關係的最佳象徵給我們另一個有力的證明。艾瑞克森追隨柏拉圖的觀點，描述遊戲乃源自小孩漫無目的跳躍。在那樣的跳躍中我們看到讓這隱喻那麼豐富的三種元素。首先，遊戲是快樂的跳躍。它主要是為自己快樂的緣故。第二，

玩耍的跳躍永遠帶著試探；我可以跳多遠；我可以跳多高？第三，遊戲的跳躍結束於落下：我們落下，但有時也會失手而跌倒。這三個遊戲的元素，可以在親密關係與情慾的嚴格訓練中指引我們。

親密關係的戲碼主要是為了快樂的跳躍。在戀愛中，我們做出這樣的跳躍。我們感到的興奮與幸福鼓勵我們冒險，甚至做出一個生命承諾的跳躍。今日的基督徒變得更熱衷於他們在性愛中發現的快樂。宣誓的修道人交朋友也不僅為了擴展他們良好的品格，更為了能真的從友誼的跳躍中得到快樂，因為它是好的，這個理由已經足夠。結婚的基督徒也變得越能自在的做愛，不僅是為了生兒育女，而是享受它的快樂——為了這個緣故而已。在許多婚姻中最大的危險不是他們變得太貪玩，而是他們將失去這樣的快樂。當我們的關係只陷入日常所需、例行工作和照顧孩子時，我們可能失去遊戲與互娛的能力。許多伴侶利用年度退省，或周末離開家人，來幫助他們重獲快樂的感覺。在這不受干擾之處，他們悠閒的回憶並發覺一起生活的美好和快樂。他們特別花一點時間，再次享受他們的愛的盛宴。

在我們充滿玩耍跳躍的愛中，我們也試探了自由的

空間。當我們在愛中親近他人時，我們也必定要面對自己受限的能力。我們跳躍以便脫離因創傷與猶豫所產生的阻力。我們探索著兩人可以多親近，或需要保留多少距離。我們也跳躍脫離我們的團體對我們在社交和信仰上的期待。基督信仰的政治辭令告訴我們在婚姻中，兩人必須「成為一體」。當我們努力的朝向這樣的合一時，我們也從中學到我們亦必須分離。兩人成為一體可以意謂著與另一個人完全融入我們的計畫和職業生涯中。但我們如何保持適當的分離？在我們關係的跳躍和探索中，我們必需玩出最好的解決方式。

我們的文化亦教導我們如何扮演一個妻子和丈夫的角色。若我們的愛是熱切的，我們將探索出如何在文化理想與自己演出的最佳方式中找到自由空間。我們可否在這些文化期待中找到一些演出方式，或者純粹跟隨它們。若我們允許自己不玩，我們就強迫自己進入現有模式和角色當中。我們的關係可能是負責的，但它卻一點也不好玩。

從這種遊戲的觀點來操練我們的情慾，我們面對一種非常健全且挑戰的親密關係。我們必須足夠堅強才能碰撞所有界限，無論是內心的膽怯或外在的規則。當我們能夠在遊戲中成熟，我們就學會不再仇恨或憤怒。我們學著隨

時有彈性的演出，並尊重他人。情慾的操練提醒我們，在我們的愛中有時感到的負擔，並非全來自我們的不成熟或愚蠢。這負擔是我們健康演出成年親密關係所產生壓力與疲憊的部分。做為情慾操練的一部分，我們探究這些負擔的來源：什麼期待、文化和信仰促使我們反抗？我們內在的什麼限制讓我們跳起來反彈？

最後，跳躍是為了落下。友誼有時會結束；生命的誓言也可能破碎或失敗。我們如何在親密關係的世界裡領悟在遊戲中我們可能隨時掉下來。害怕失敗的可能，可能讓我們選擇不玩；若我們成功的避免親密關係，我們永遠不會在那上面失敗。但這隱喻也提醒我們摔落是遊戲的一部分；我們在小時候看到朋友摔倒或犯了可笑錯誤後，拍拍塵土繼續遊玩時就已經學到這些。那是遊戲可以完成的原因！科拉桑（Crossan）提醒我們，在遊戲中我們學習所謂的「失敗的訓練」。我們學到如何經歷失敗——並繼續玩。

當我們年長後，我們可以更輕鬆的往回看並了解，摔落本是我們親密生活中的一部分。魯莽的、尷尬的、罪惡的——每個人的生命在愛的接觸運動中都標記了這些事件。經過內省我們知道這些摔落是有益的。我們甚至可以

把它們當作生命旅程中的必需品。它們是我們走過歷程的軌跡；它們是我們的生命如何達到此點的原因。我們並不願選擇這些錯誤和摔落，但現在我們可以為它們原諒自己。

我們也承認在我們的情慾世界中的其它類別的摔落——愛的幻象，為保護我們早期的愛的必要摔落。我們曾想像父母是完美無缺的：媽媽的觸摸可以治癒任何傷痕，爸爸可以為保護我們而在街道上打人。但當我們長大後，我們發現一個痛苦的真相：有些傷痕太深，即使媽媽也無法治癒；有些勢力強過爸爸的力量。我們被邀請放下那些曾經是必要的幻象。若我們能夠這樣做，我們可以開始愛我們父母的真正樣子；我們與他們的親密關係才能呈現成熟的形態。

我們早期與教會的親密關係包含一種它是最神聖之地的想像，一個最適合天主居住的地方。當我們成熟後，我們學習到痛苦的事實：教會也是一個脆弱之處，充滿缺憾和受傷的人們；這是我們被召教去愛和關懷的真實教會。唯有放下早期的幻覺，我們才可能對這樣的親密關係作出承諾。

我們如何勇敢的發展這類遊戲的操練方式。我們從那裡得到賣力且大膽演出的勇氣？兩種信念似乎特別需要。第一，作為基督徒的好處便是他們相信這些演出屬於天主。我們都在一個更大的戲碼中演出，雖然我們並不完全了解它，也沒有這個必要。我們無需對整齣戲負責，卻可以做一個勝任的演員。我們的部分可以在整齣戲演完前就已結束；並不是每一個人都需要掌聲。這樣的信念讓我們自由，使我們更大膽也更快樂的表演。

第二，基督徒知道自己在教會團體中演出：我們願在彼此忠誠的朋友間跳躍；我們找尋同伴能接到我們的地方摔落。在1960年時，人們都在談論需要「一個可以崩潰的地方」，而教會就是這樣的地方。教會團體是一個網絡：一張可以停止摔落的網。在教會團體裡的演出最終還是比自己獨唱、或作為首席女歌手還令人滿足。不過這也是，一種情慾的訓練：在一群跳躍、試探、和摔落卻都安全的人群中重新找到朋友和愛人。

要馴服我們的性激情始於一種創新的想像：我們如何想像這可愛卻又可怕的力量？情慾的訓練邀請我們在創新的想法中檢驗情慾生活的盛宴與禁食。這樣的訓練亦鼓勵我們找出賣力演出「成年基督徒的親密關係」這齣戲的規則。

反·省·練·習 ——●

想一想「你自己的親密關係」這齣戲的元素。回想一段重要的親密關係，一段讓你生命更豐富，充滿愛、意義和希望的關係。在回答以下問題前，先靜靜的感謝這段美好的關係。你可能希望與你的夥伴分享這樣的回憶。

在這段關係中有什麼樣重要的跳躍？冒險的？信任的？或快樂的跳躍？

這些日子來在你的關係中你從那裡得到快樂？什麼是阻礙你快樂的主要障礙？

在這段關係中何處是你「探索的自由空間」？那裡挑戰你的限度和質疑你們的界線：是你的寬大或勇氣？在親近與距離中有什麼壓力？是否與社會的角色和期待有關？

這段關係教你任何摔落和失敗的課程嗎？你曾學到寬恕嗎？你曾放下什麼樣的幻覺？

第三篇

親密關係的舞台

引言

成年人從各種不同的管道去追求親密關係：友誼、工作領域的合作關係、婚姻、和家庭生活。這些使人與人結合的方法，有時，成為一種舞台：愛和承諾的場域。這些舞台亦可以變成嚴酷的考驗：讓人性之愛經過痛苦試煉，淨化為成熟可靠的基督之愛的地方。

本書的第三部分，我們將先探討友誼，兩性的合作關係，和婚姻——藉著檢視這些關係，來發現促使我們的結合、成長且茁壯的力量。然後我們轉向與現今教會生活有關的單身與考慮發願獨身生活的經驗，來探討親密關係的希望與挑戰。

第十章 知心朋友

你到那裏去，我也到那裏去；
你住在那裏，我也住在那裏；
你的民族，就是我的民族；
你的天主，就是我的天主；
你死在那裏，我也死在那裏；
埋在那裏。（盧一16~17）

盧德深愛納敖米。希伯來聖經的這段禮讚描述盧德對這位比婆媳關係還要親的女人宣告她對她的摯愛。她們的強烈情誼和相互承諾，遠超過一般家人的彼此關懷。她們堅定的友誼、彼此相愛的故事，至今仍感動我們。

在我們生活的周遭充滿與我們認識的人，這些人都是我們在工作處、住家附近、或教會遇到的。我們親切甚至熱心的向他們問好，卻很少有機會真正與他們相處。我們不太知道他們生活的細節。但有時在這麼多人當中，也有特別的際遇發生；緣分加上個人的努力，朋友們豐富我們的生活。

友誼起於互相的吸引——一種在你我間燃起的情感火花。我們享受互相的陪伴，喜歡一起去做些事。當我們花更多時間相處時，我們勇敢的打破膚淺的表面關係；冒險的超越普通友誼——鄰居、同事、夥伴——我們進入更親密的友誼國度。一段友誼的培養，就像心理學家莉莉安·如賓（Lillian Rubain）在《就是朋友》（Just friends）中所觀察的，「那也一定有……某些方式，朋友讓我們碰觸到部分的自己，那是其他人不能接近的。」這就是友誼的核心。我們的朋友觸動到部分的我們自己，那是其他人無法碰觸的。甚至常是我們自己都不了解的地方。

友誼現在極少被祝福。我們那有時間去建立互信和親密的連結？我們要從那裡得到勇氣，去跟另一個人分享自己的心事？我們如何逃離以表面問候來冷漠我們對話的無聊模式？這些問題提醒我們，美國生活想要培養真正友誼的困難。幾乎沒有任何制度支持朋友之間的持續關係；友誼沒有任何合法的保障——或約束——像婚姻。大部分的友誼也缺乏可以一起共享、類似強化家庭功能的儀式慶典（一起過節，生日或周年慶）。此外，我們甚至對所謂「好朋友」該做什麼的共識也很少。

友誼幾乎全靠著持續發生在我們之間的情感連結來維

持。這種隨性自發的情感是友誼令人著迷之處。朋友並不一定要經常聯絡；朋友們選擇時間相聚。我們關係的增長和加深並不因它應該這樣，而是因為我們倆真心想要。但是這樣缺乏組織亦可能傷害我們的關係。跟友情相比，我們在職場、婚姻和家庭的責任似乎更清楚強烈。其他責任的要求很容易就擠掉我們跟朋友相聚的時間，即使找到時間與朋友相聚，可能所有消耗我們體力和精神的瑣事，已讓我們累壞了。友誼於是成為「真實」生活中一種滋養我們的消遣，它並沒有實際的要求。

生活時常發生的變動，甚至使友誼的保持更加複雜。當工作或生活把我們連結在一起時，我們的友誼可以茁壯。但若有一方遷移，友情則可能枯萎。除了我們自己，沒有任何事物能讓我們依賴——指引、期待、「遊戲規則」——幫助我們保持遠距離的友誼。

然而縱然複雜，友情還是處處存在。有好朋友的人都很高興有朋友臨在他們的生命中。那些很少感到自己缺乏什麼，且期待有人可以分享生命的人，便會以這種方式來分享生命。下面的內容我們將要探討這特有關係的核心精神和代價，並討論男女交友間比較可能發生的一些複雜議題。

友誼的核心精神

友誼豐富並開擴我們的生活。但友誼究竟能為我們做什麼？為什麼它這麼特殊？為了回答這些問題，心理學家馬喬瑞·富斯基（Marjorie Fiske）和羅倫斯·魏斯（Lawrence Weiss）一起檢驗這項我們互稱為知己、彼此支持且親密的關係。他們首先承認並非所有知己關係都一樣，舉例來說，兩性之間和同性之間的友誼有非常不同的動力，有些友誼是持久的，有些則非常短暫。有時性愛也可變成友誼的一部分，但大部分都不會；但在成人的友誼中，比這些不同更重要的是它的相似性：當一段友誼發展起來時，雙方都能成為對方情感上可以互信的密友。

一位密友，首先，就是一位知己，一位我們可以傾訴秘密的人。我們在這裡可以開放，是因為我們知道這個人可以信賴，特別是在危難或受傷的情境下。和這位朋友探討那些不為人知的問題是安全的。當友誼加深時，我們將受它的影響——甚至改變——藉由一個我愛的人。

友誼連結我們成為情感上的知己。除了兩人互相陪伴的快樂外，我們也進入彼此的內在生命。兩人間的連結並非只基於平常的活動或相同的嗜好；我們交換的不僅是想

法。友情包含情感自我表露——心對心的直接交談。願意分享自己的想法與感覺，似乎是加深友誼的必要因素。

當友誼越來越深時，我們變成在感情上可以信靠的密友。彼此間存在著互相信任的歷史；我們已證明我們都是可靠的。這樣的結果幫助我們懷著信心的接近對方：在這裡我們不會被嘲笑；不會被判斷；不會被輕視。互相信賴並非代表我們永遠同意對方，也不能確定我們將不會彼此傷害，有時我們的言語和行為也會造成痛苦。互相信賴也不能排除兩人間可能有的衝突或對立：通常只有夠親密的朋友，我們才有勇氣說真話，尤其是真話非常難聽的時候。但在友誼的國度裡，我們開始互相信任，持續的表現開放、了解和尊重。和一位摯友，我們知道在我們被評價之前，我們已被看重。

這樣的友誼讓我們放鬆平常我們保護自己的態度。我們將一些必備甚至是有用的防衛放在一邊。和朋友在一起，我們毋須永遠堅強。我們可以允許朋友看到我們的創傷。當朋友不再害怕我們的弱點時，我們自己也能更自在的接納它們。我們甚至開始與這些我們曾有、失敗的、試著隱藏的缺陷為友。

和朋友在一起，我們也不需要永遠不變。這罕有的自由讓我們自在的探索那些屬於我們內在生命的矛盾。對一位朋友，我們亦可承認有時我們是慷慨的，有時卻是自私；有時很大膽，但經常是相當膽怯。我們的友情提供一種神聖的空間；在這裡我們可以探索生命中讓我們困惑、挑戰、或似乎荒謬的部分。友誼幫助我們不那麼害怕的面對未來。

友誼是那麼特殊，因為這份禮物來自雙方；無論是付出或給予都來自雙方。友誼或許可以療傷，但它不是一種治療。在治療裡，我們談那些對我們很重要的事，但自我揭露只是單方面的。治療者生命的詳細細節則完全不需被知道。但這種單方面的開放會毀損友誼；朋友互相分享他們的內心世界——那些不易對一般人開放的特殊成就和迷惑。這互惠關係可能在個人危機時被擱置，當維持友誼的能量都被集中在單方的需要時。但不久，即使是在那些試驗時期，我們仍需要重建互惠的模式，單方面的友誼一定不會持久。

友誼的代價

友誼允許我們進入一種互相支持和彼此忠誠的世界。

因為朋友會互相分享與自己生命價值觀有關的事，朋友幫助我們堅持的生活出自己的生命理想。在我們生命的重要改變期，也就是當我們的希望和目標與「現狀」不一時，朋友的臨在與支持是很重要的；藉著他們的接納和愛，我們的朋友幫助我們面對那些伴隨著我們努力改變時所產生的罪惡、譴責和社交壓力。

但友誼也可能成為個人成長的障礙。有些朋友只能在我們同意他們時才支持我們。我們的好友和夥伴會愛我們這個人，但他們的愛卻要求我們保持不變。在他們眼中，改變威脅友誼。朋友的支持亦可運用情感壓力，來要求我們順從，導致我們的停滯。

若我們的朋友教導我們什麼是支持，他們亦教育我們如何對別人忠誠。忠誠意味著與他們同甘共苦。當友誼越來越加深時，我們會尋求更多時間的相處；只要朋友需要時，我們定會留在他們身邊。忠誠意味著在我們的朋友處在壓力或不順時，我們也對他們不離不棄。

濫交會威脅忠誠——雖不一定與性有關。對友誼來說，所謂濫交意味的是，當一段友誼的新鮮感消失時，就無法節制繼續尋求另一段友誼的誘惑；當維持友誼的需求

變得明確時，要求忠誠就像是一種限制：新人「在那裏」等待著我們；企待我們發覺的新經驗正向我們招手。何況這些新關係沒有那些伴隨承諾而來的痛苦妥協，但忠誠讓我們的信念向下紮根，遠離這些誘惑。

變質的忠誠

但即便是忠誠都可被扭曲。有時在友誼中，我們的忠誠也可能變質。我們是否可以讓一個朋友離開我們？我們都曾經被卡在一段問題很多的關係中；可能是其中一人的酗酒問題越來越嚴重，我們開始擔憂他的健康，或擔心他會在夜晚的高速公路上撞到他人！我們想要對他提出他的酗酒問題，但我們害怕這樣做。我們感到雙重的威脅。首先，我們質疑自己是否是一個好的朋友？「畢竟，好朋友，應該完全接納對方，不是嗎？我們的愛不是應該無條件的嗎？我們的友誼不應該取決於他的某些行為，不是嗎？至少不應該只為了取悅我個人！我只是心胸狹窄的要求他改變，以讓我感到好些嗎？」

第二種威脅的打擊更甚——被遺棄的害怕。「假若我提出他的酗酒問題，而我朋友的反應竟是遠離我去呢？我

不能確信我可否忍受失去這段友誼，我需要朋友的關心和愛，我不要因挑戰他的行為而冒險失去他。」

我們該怎麼做呢？這些困難的情境產生令人憂慮的問題：到底值不值得冒險失去一段友誼？什麼時候忠誠會變質——一種不健康的共謀或共依存的行為？在某些情況下，忠誠挑起一種嚴厲的挑戰——它要求我們挑戰我們的朋友或愛人，即便會危及我們的關係。當然，一種「忠誠於某些價值」的要求，可以是我們用來逃離某些過度要求我們的關係的一種技倆。但真正的忠誠有時也逼迫我們冒險的失去可貴的友誼。

第二種讓忠誠扭曲的可能發生在持久的關係中。還是讓我們從承認老朋友的重要性開始，這些歷經試探的友伴已經與我們共同度過幾十年的生命旅程。這樣的朋友是不可取代的；這種不可取代的感覺，在老朋友過世時我們感到的特別悲慟中便可理解。他們的逝去亦使我們感到自己的部分過去也消失了；我們會越來越老，我們也以持續與人交往，但我們無法交到新的「老朋友」。不過，老朋友有時也會心照不宣的留在一種扭曲的忠誠中；聚在一起回首過往，舊調重彈的訴說老舊的抱怨（關於經濟、教會、或那些「其他人」）。我們以鄉愁似的感傷來互相取暖；

我們互相保護以抵抗改變的風潮。鄉愁——以過去的模式一同歡笑，一起關心某些事情——那是一種平常且有用的哀悼形式。要捨棄過去的看法和行為需要時間，但最後我們終究需要捨棄。當我們拒絕改變，鄉愁就變成習慣性，使我們有一個隱藏之處，分享過去，保護我們毋須做任何改變和調整；但老朋友能持續成為好朋友，是因為他們可以幫助我們從過去汲取力量，來面對未來的困境和可能。

做為朋友，我們的忠誠不僅發生在共有旅程的初期，且是對整個旅程本身的一種信念，包含奇異的變化和未知的將來。老朋友可以跟我們勇敢的一起面對未來。

重做朋友

在友誼的代價中，許多的驚奇與淨化在路途中等待我們。其中的一項驚奇是，有些友誼似乎在進行一項讓我們躊躇不安的秘密計畫：通常在我們的想像中，我們似乎試著「重新跟另一個人做朋友」。

友誼的最初階段，通常都有相見恨晚的感覺。我們的興趣相同：喜歡相同的音樂和食物。我們的需求——個人隱私、刺激、和感情——似乎都有交集：帶著喜樂，我們

發現自己並非與眾不同、孤立、或怪異；我們發現另一個像我的人喜歡我。

漸漸的，我們兩人都開始發現我們並沒有那麼相似。我們慢慢的碰到對方跟我很不一樣的弱點和習慣：她不如我最初想像的那麼守時；他似乎永不滿足，不像我以為的那麼好相處。當我們的友誼持續下去，我們開始發現對方那些使我們抓狂的習性，提醒我們獨處的好處。

在發現這些不同的時候，似乎就是隱藏的計畫正要上場的時候；通常我們都在無意識中開始重新與另一個人交往。我們以為我們可以克服兩人之間的細微差異；只要一些小調整，我們便可使我們的朋友再次「完美」。若我能讓她以我的意見為中心，我們的友誼便可通過這段顛簸歷程，而成為永遠的知心。我們逐漸增加讓朋友改變的壓力，要他更像我們，或更像我們要她成為的模樣。

然後淨化的時刻像旋風襲擊而來：我們一起面對這種隱形的操作。不管是我們的朋友幫助我們發現，或我們自己發現，都令我們驚訝萬分。我們以為我們已超越那樣的事！現在我們開始感激這使友誼成熟的困境。友誼要求我們讓我們愛的朋友自由的成為他們自己。

但後來問題會更深入：這個重做朋友的隱藏操作，與朋友間適當與必要的彼此挑戰有什麼不同？我們是否變得被動，或完全不願得罪人？這些情況都會過去嗎？這些問題的答案不會在個人私自的反省中找到。只有將秘密的計劃攤到台面上，藉著兩人一起討論，我們才能找到尊重兩人友情的解決辦法。我們不必感到羞恥，以致於不敢公開這些議題，因為我們的朋友也可能同時領悟到這項祕密計畫。我們必須與我們的朋友分享我們關心的事。我們必須承認，「我想要從你那得到這個，但我知道我不該強迫你。問一問對方這些對我們不再是秘密的議題中，最困擾他的是什麼？我們該如何更坦誠的彼此對待？」經過努力且誠摯的溝通，我們可以磨練出滋養、卻不損害友誼的包容方式。我們可以找到更成熟的方式，忠誠的對待我們的朋友。

兩性之間的友誼

對所有人來說，友誼都是安慰和挑戰的來源——男女都一樣。不過近來的研究指出許多男女在交友上的有趣差異。這些差異來自於交友的風格和期待。

風格上的差異比較明顯。男性朋友一起做事；女性朋友則一起談心。女性重視她們與其他女性的友誼，特別是她們得到的了解與情感支持。女性朋友喜歡花時間一起探索與個人經驗和與意義有關的心靈世界。這種思想與感情的分享，不但表達並增進她們的感情連結。

男性與男性之間的友情培養，比較與團結有關，而非自我表露。男性之間的友情大都基於相同的經驗——在職場上，軍隊中，學校裡——而非來自親密對談。做為好朋友，男性肩並肩的站在一起，比面對面多。唯有面對一個相同的任務，他們才會彼此接觸。他們經過緩慢且間接的連結，才培養出深厚友誼。

許多男性不習慣與其他同性談論他們的個人生命，特別有些對話可能談及他們個人軟弱或創傷。男性常發現要表達強烈正面的感情——像愛、感激、快樂——在男性與男性朋友之間很困難。取代的是，他們依賴忠貞與友愛般的情誼。

這些交友風格常有的差異，亦反映出男女兩性對朋友期待的潛在差異。在兩個男性或兩個女性的密切關係中，性別不同並非一個要素。不過在一位女性與一位男性的友

誼中，兩性對友誼的不同期待就會產生困擾。

最大的困擾，有如莉莉安·如賓（Lillian Rubin）的研究顯示，大都來自於感情的分享和性吸引。許多女性提到男性朋友並不像她們想要他般的直接分享感情；許多男性指出，他們有時對一位女性友人要求他們超出自己的意願的表露自己會感到壓力。不過，男女兩性都同意，在多數跨越性別的異性朋友間，性的問題必須解決，兩性的友誼才可能加深。

性的可能

如賓（Rubin）和其他的心理學家認為，這些期待源自於男女兩性在友誼中對性的看法有不同的解讀。我們在前幾章亦探討過，性包含一方被另一方吸引和他們如何彼此回應的整個歷程。這快樂的節奏包含我們做為一個具體的人經驗到的所有感官的覺醒。因此性涵蓋洗個熱水澡的感官快樂，或好友真情的陪伴；享受一頓美食和性分享的滿足都屬性的範圍。但作為女性和男性，我們都學到男女在友誼中對可否有性的選擇有著非常不同的解讀。在兩性的關係中，這樣的差異經常最先出現。

對許多男人，當友誼牽涉到是否有性吸引的可能時，男性明顯的會以性的方式解釋。與女性交友的興奮經常與性衝動有密切的關連；他們經驗到的「化學作用」明顯的被解讀為與性有關。不管是從他們的生理衝動，或從文化上，男性學到，男女友誼是從性吸引開始的。只有在友誼更進一步時，他們才能放心的去探索情感親密的可能——經由有意義的自我表露，深入的與人分享自己。

許多女性對兩性關係持有完全不同的看法。當友誼開始時，大部分的女性會先以感情的連結來回應。她們期待與另一個人能以同理、關懷、和陪伴來彼此交往。當一個女人生理上被一個原本是朋友的男性吸引時，她對他感到情感吸引才是兩人可以成為朋友的主因。若友誼加深，她才可能願意將性關係放入兩人的關係中。對大部分的女性，感情的親密在先，然後才開放性的可能；多數的男性在性的這兩個層面的次序恰巧相反：為他們性吸引優先，然後才可能開放深度的情感契合。

對性關係的不同期待，讓兩性在努力與對方發展深刻友誼時增加了許多複雜性。感到被一位女性吸引，男性可能以一種讓女性驚嚇的方式要求性關係。但她則認為性並非他們在一起的原因；他對性的公開興趣，似乎是不當

也讓人困擾的。相對的她的不感興趣亦困擾他；他認為她不願有性關係，一定是因為這段關係對她不像對他那麼重要。

從友誼發展到性的可能——表達親密、愛、相互支持、快樂、關懷的機會——是相當龐大且複雜的問題。當我們越能清楚每個人的期待（及自己的），我們就越有機會釐清我們對友誼的盼望。有時在一段特別關係中，我們可能發現我們之間的密切友誼已擴展到包含性的親密關係。但大部分男女兩性的友誼常因排除性關係而發展得更好。在《朋友之間》（Among Friends），社會分析家雷蒂、波各米（Letty、Pogrebin）證實如賓研究中的發現。性壓力經常讓男女兩性的密切關係更複雜。當這樣的感情產生時，他們必須以某種方式承認，一則以互相取笑的方式彼此承認，或者直接的討論。在她對男女友誼的研究中，波各米卻發現當兩性友誼加深後，性的問題反而不再是重要議題。這些夥伴通常解釋，他們認為性會以傷害他們友誼的方式改變兩人的關係。為這些夥伴，他們的友誼比性還重要，以致於他們不願意冒險。

美國文化常將兩性的友誼複雜化。從媒體和其它形式的大眾文化證實，它的偏見暗示著男性與女性的愛最後都

逃不開性的議題。由於這種偏見，我們懷疑我們自己的友誼。我們再次猜測自己：「若我們真的喜歡對方，我們應該睡在一起，或至少我們應該會對這樣的問題有所掙扎，或許我們並沒有坦誠相待。」不論是歷史或個人經驗都在質疑沒有性的重要情感關係是否是真愛，但其實這樣的愛和吸引都是強烈的，兩人互相關心、彼此照顧。這種友情的交流可以不包含性，但文化對性的偏見的另一個記號就是，我們必須再次確認兩人的友誼是否真的存在。

我們生活在一個變動、危及友誼恩寵的競爭社會。若我們與朋友都蒙受祝福，我們都被邀請進入對方的生命，且更深的進入自己的生命。友誼的舞台讓我們不斷的淬鍊友情的美善，也讓我們經驗到這恩寵的愛的益處和需要。

反·省·練·習 ——●

花一點時間去回想你交友的經驗。誰是這些日子來你最好的知己？逐一的將他們的名字列在一張表上，可以幫助你去體驗他們的存在。

把這些朋友——你的好朋友——放在腦海裡，繼續思考本章中我們討論的議題。輪流花點時間品嚐這些特殊關

係的不同特質。

你認為這些友誼的核心精神是什麼——什麼力量讓你們結合？請具體：開始時是什麼吸引你們？什麼承諾讓你們一直到現在還保持友誼？

回想一下你們在一起的歷史曾發生什麼事，它的高潮和低潮。你們如何一起面對友誼的代價？

最後，是否有一種意象——聖經中的一種象徵，或比喻，一首歌的名稱——真正捕捉了這份友誼的精神？

第十一章 異性夥伴

當我們認為我們知道其中規則時，「與性有關的戰爭」似乎就簡單多了。我們對男女兩性差異的瞭解給我們一些指引。這世界，就像我們理解的，是有上下階級之分。社交生活亦分等級，這讓某些角色基本上優於其他角色。這樣的世界觀，使男性一直是「天生的領導」；女性則較適合支持的角色。女性的任務在家裡，男性則在職場上。

這樣的世界讓女性與男性的生活很少平等相交，他們很少是同儕或齊頭式平等。以婚姻為例，丈夫和妻子應該成為一體，但是丈夫還是家庭的頭。婚姻誓言提醒妻子理應服從丈夫的領導。在他們的關係中，她是感情核心，而他則為理性的居所。因此，男性應該是領航者，而女性則該順從。當然，男性不應對他的助手「蠻橫」，但在關係中，他仍是統治者或權力中心。經驗顯示這種管理權力常不知不覺的陷入掌控模式——親密關係的挫敗。

而今女男的夥伴關係出現新的趨勢。在個人生命——作為朋友或夫妻——在公開領域——做為同事或競爭者

——男女兩性以新方式相處。合作關係的新領域比較是平行線而非垂直關係。在友誼、婚姻、或工作的世界裡，夥伴承認他們不同的才能，卻不再自動劃分階層高低。這樣的想法引導兩性的合作關係不再是強和弱的階級區分，而是各種能力的連結網。從合作關係的鏡片望去，我們的差異不再讓我們分離；反而強化我們彼此的需要。

合作的形態

合作關係是一種力量分享的經驗——在朝向共同目標的動力中，截長補短的使用雙方能力。做為夥伴，我們學習信任彼此的能力。這並非意味我們每個人都對關係貢獻均等的資源或能力。儘管機會均等是社會生活的重要目標，且平等是法律為了抗衡人類社會長久以來的不公平而提供的一種必要保障。但平等在親密關係中卻是一種有困難維持的目標。平等強調「同」的部分；而合作關係卻喜愛「不同」：瞭解我們的差異能夠拓展並豐富我們的關係。關注平等帶著我們必須打成平手的暗示，因此，衡量我們的貢獻是否相等，似乎較可能打擊合作關係，而非提升它的品質。

儘管合作關係不強調絕對的平等，卻要求實際的互惠。給予和付出都是雙向的。在合作關係的任何一方都帶給這個關係某些實質的貢獻；各方也取回重要的回饋。作為合夥人，我們承認並尊重這種互換禮物的利益。

不過文化理想卻質疑這種互相依賴的模式。堅強的美國人以自給自足取代合作關係，能力自主比能夠合作更重要。因此，他們並不認為合作是一種成熟的作法。

多數的我們以為互相依賴隱含我們無法自給自足需要別人支援的意味。那樣的依賴似乎是可恥的。尋找別人的感情支持，或實際幫助，違反文化盛行的成熟標準。我們的文化承認「獨力作業」和「不受人恩惠」的邊緣價值觀，主要可能是美國文化一向認定依賴是女性的特質。需要支持和贊助是「娘」的表現——很難成為有血性的美國男性的態度；然而能夠信賴他人的能力，在愛和工作上非常重要，也是能否與人合作的決定要素。

依賴他人就是依賴自己能力之外的資源。這樣的依賴可能變成一種問題，若它是從一種自己天生能力不足的感覺產生——依靠我們自己，我們無法獨立存活。若一個成年人以這種方式依賴別人當然相當冒險——他將會受人剝

削並危及自己的自尊。

不過，依賴並非一定來自自己的不足；它亦可是一種力量的記號。以婚姻和友誼的長期關係為例，我們必須能夠信任自己的能力，但也必須承認自己需要別人的支持。在健康的合作關係中，我們學習到他人能夠以不貶低我們的方式，幫助我們：我們可以信賴他的關心；我們可以依靠她的照顧。

我們有依賴他人的能力，這告訴我們許多有關他們的事——他們過去如何對待我們，他們已證明他們是可靠的。但信賴他人的能力亦告訴我們更多有關自己的事。要信賴他人需要一種能夠自我開放的能力；足夠自信的表達自己的需求：在我們眼中，以這種方式表現軟弱並不會貶低我們。要依靠他人也說明我們的堅強足以承擔被拒絕的冒險。若他人不能或不願回應我們，我們也可以獨自生存。若我們必須，我們可以依自己的能力生活——雖然這不是我們要的。擁有這種獨立生存的能力，我們不會讓我們的需求汙染一段關係，因為我們並非孤注一擲。

合作的節奏

合作教導我們信賴他人。若我們只相信自己的力量，我們就不敢冒險與人密切合作。我們不想讓他們的努力與否實際影響我們。若我們只信任自己的才能或判斷，我們只會儘可能的掌握所有與自己工作有關的要素。作為團隊裡的一員，我們堅持每個人的職責必須劃分清楚，必須完成自己負責的部分，這樣我們便可以避免在工作中依賴他人。

合作要求我們彼此信賴。這種依賴必須建立在一種對自我能力感的認同。要被信賴，我們先要相信自己的能力，我們必須相信當我們需要它們或他人需要時，我們的能力已在那裡。這信心紮根於我們對自己能力的感恩——信任我們自己的能力足夠勝任我們要面對的工作。

不過合作要求的更多。成熟的「信賴能力」意味我們還要能夠信賴他人。我們不僅信任自己，還得信任他人。我們開始了解有時——在愛、在工作、在信仰中——我們可以分享一種超越我們自己的能力；有時我們不能自己「獨力完成」。這樣的瞭解邀請我們進入一種更大的力量；在合作的過程中我們學習參與那些超越我們個人掌控

的力量，這經驗使我們培養真誠互信的能力。

能瞭解我們需要他人，就能經驗到互相影響的力量。我們中的多數人都不易承認這種需求，因為它迫使我們面對自我的不足。我們必須承認在生命的某些領域，我們自己的力量是不足的。漸漸的我們才能開始接受自我的限度，甚至對我們的缺點也不須過度羞恥。接納自己的限度，讓我們學著以擴充而非貶抑自己的形態依賴他人。

這裡所謂互信的核心精神就是：我們可以像依賴自己一樣的依賴他人的能力。我們無法獨自擁有所有帶給我們意義，喜樂和成就的力量，但我們需要超越自己能力的力量；去要求、去接受，這些資助不會貶低我們，能夠互信反而開放我們彼此合作的經驗。

合作的張力：依附與自主

男女兩性合作關係的失敗源自許多因素。專攻成年關係的資深研究者莉莉安·如賓（Lillina Rubin）提醒我們，文化態度對自主和依附的影響，更複雜化我們的人際相處。依附是有關與人親近和連結的感覺。依附談論的是，所有我們對「歸屬」的希望、我們與他人連結的方法、我

們想要被包含在他人的愛和計畫中的努力。女男兩性都有依附的需要；當我們的生命與他人結合時，雙方都能從互屬的安全感中得到幫助。同樣的，女男兩性也需要有自主的能力。自主談論的是，我們如何依賴個人資源、如何知道我們能自我照顧。無論是男性或女性相信自己能夠獨立自主的信念，是個人自信的基礎，也是自我價值感的重要來源。

不過，有關依附和自主，我們的文化給兩性不同的啟示。不需依靠別人的男性是很吸引人的。（尤其被傳統文化描述為牛仔、私家偵探、白手起家的成功企業家）。我們被教導，這樣的男性是被大家仰慕、追求和接納的對象。在這種文化意象的薰陶下，這些以獨立自主來顯示男性氣概的男人表達的是：「當我表現強壯和獨立時，別人就會發現我的魅力。」這種獨立的態度，防衛他可以遠離合作的需求。他的力量和距離，保護他抵抗依附他人的冒險；使他不曾受到與人過於親近而失去自我的威脅——特別是女性。

文化對女性的期待，讓女性聽到全然不同的訊息：表現的過於獨立自主，會危害她與人親近的機會。她學到依賴別人是可愛的，「被照顧的需求」讓她富有魅力。在許

多的情況下，「被照顧」是較佳或甚至是唯一與男性連結的方法——特別是不喜歡情感親密，或提防強勢女人的男性。許多女性，因而學到依賴男人是值得的。

在職場上，這些限制亦共謀似的對抗合作關係。在男性沙文主義的文化偏差下，男性可能感到在工作上必須維持獨立自主和自給自足的形象。他們可以在工作職責上與依附他們的女性建立有效關係——像秘書，或屬下。這些明顯的權力差異，保護他不必冒險在職位上與女性同等，甚或有感情互動的威脅。在這樣的世界裡，男性若遇到一位知道如何與人充分合作的女同事——明確知道互相的需求和長處——會是一種挑戰。

女性也一樣，在職場上與人合作亦會感到某些限制。她完全清楚做一個從屬角色的限制和好處；雖然貢獻的範圍比較狹隘，但相對的，事情不成功她也不須全權負責；雖不能追求自己的工作前景，或完全發揮她的潛能，但她可以避免失敗時受到侮辱。做一位學生、學徒或女徒弟，她可在保護傘下參與權力的運用。朝向真正的合作關係增加她弱點被識破的可能，使她不能輕易的避開衝突挑戰。在面對困難的決定時，她亦不能再將責任推到「真正負責」者的身上；她的才華與勇氣馬上需要接受挑戰。若她

被證明是有能力的，毫無疑問所有讚美和成就都直接屬於她；但若能力不足，她也責無旁貸需負起責任。合作關係使她需要直接的參與類似參加接觸運動的有效合作——無論勝利或受傷都屬於她的個人紀錄。

同樣的，在屬於私人領域的友誼或婚姻關係上，合作的關係亦充滿危脅。譬如，男人須要太太在經濟上依賴他時才能感到安全，只有這樣他才能確定太太在感情上依附且歸屬他。若她的經濟並未完全依賴他（她決定回去工作，或追求自己事業生涯的升遷）兩人的感情就會受到考驗；因為權力的平衡受到牽制，她經濟依賴的明確轉變，危害他們相互依附的關係。

在合作關係中這種轉變讓男女兩性都感到壓力。當他的妻子回去工作時，男人可能埋怨她不再需要他；在這同時妻子卻感到比往常更需要他——以感情支持建立她的信心，家事的實質幫助，或共同教育子女等問題。或者，一個工作與家庭都足以勝任的女強人，卻感嘆「我不要獨自承擔所有的事。」她想要與伴侶有感情連結，她想要在這新的互動模式中，更加深的彼此依賴。

有效合作的關係對多數的男性來說，最大挑戰在於必

須容許自己承認自己的依賴需求——願意承認他們亦需要別人。對大部分的女性，挑戰則在於發展更成熟的自主能力——有能力信任自己的力量。而為男女兩性來說，合作關係則需要兩性能更富彈性的表達自主與依附的需求。

需求的對談

在個人生命或工作上都一樣，男性和女性增加合作關係已變成一種趨勢。我們在第十章已探討了兩性之間的友誼，在第十二章我們將探討婚姻。而在這裡我們將把重點放在探討什麼動力影響到兩性在職場上的合作。

合作關係，雖不全然是兩性一起工作的目標，卻越來越是一種希望、期待和需求。現今的工作領域互相依賴的需要越來越增加。團隊作業，有效計畫，一起做決定——這些都要求我們在工作上與人密切合作。有時互助是工作的主要架構，工作本身根據這樣的基調。為了達到目標我們互相依賴：我們需要他或她的積極支持或肯定認可；我們的作業程序影響他的計畫，或她的預算影響我們如何應用資金。經常我們必須協商我們的工作日程表，或者商議如何共用有限資源——行政基金，公用車輛，堂區志工的輪值表。

要好好的一起合作，我們必須能夠在現實範圍裡討論彼此的需要。管理部門的訓練課程很努力的在建立幫助我們的方法。舉例來說，在某些工廠裡，員工和主管定期開會，在有效範圍裡商談雙方都關心的議題。服務部門的員工建立並討論他們的工作項目，以便能更了解他們工作互相重疊的部分。希望更了解長期計畫，公司將各個不同部門的經理組成工作團隊。這樣的策略幫助一起工作的女男兩性為了計畫的成功，更自在的商討彼此需要互相幫助的地方。

不過合作關係通常需要更深入的交談，甚至包含我們對合作的對象要求的個人幫助。當我們在一起工作時，我需要問：「我需要你做什麼才能讓我感到我屬於這個團隊？你需要什麼肯定才能知道你的貢獻是被大家欣賞的？」我們的內在是很軟弱的，因此我們需要這些比較困難的對談。在這裡我們關注的不僅只是工作項目的問題而已，這些對話不但與我們的專業能力有關，更直接的涉及「你和我」的事，而非「已在那裡」的工作任務。

有效的合作並不要求一起合作的女男兩性成為知己或愛人（事實上，就像我們大都了解的，戀愛的力量會複雜化工作關係，並增加許多限制，無論是對相愛的人或團隊

裡的其他人)。不過，合作關係毫無疑問會產生像我們想要與同事維持怎樣的關係，和我們彼此可以如何信任對方的問題。

在這裡沒有直接的「正確答案」可以安慰我們。我們對密切合作關係的期待，必須在「特殊」的情況下中完成——把所有參與者放入考慮，我們承諾的範圍，我們共有卻比個人更大的價值觀。一群共享堅定價值承諾的小團體（與貧窮人一起工作或指導一個政治改革的地方活動）可能發展出密切的情感支持。一個高度組織和多元價值觀的團體——像大學教職員團體或商業機構——可能展現比較冷靜的合作和承諾模式。這些團體都不能代表最讓人喜歡的合作模式。不過，不管是經過選擇和討論或默認，當我們需要一起合作時，某些合作的模式就會產生。

對彼此合作的人，我們是誰？我們可以信任的期待對方嗎？對那些一起真誠合作的夥伴一定要能夠彼此對談——直接且不操縱——有關他們對彼此信靠的期待。這樣的對話，可能對我們都很困難，那更是女男同事關係的壓力來源。

今日許多可觀的證據顯示，男女兩性對情感議題的

反應非常不同。當然，對個別的男性或女性這並非全是對的。但蘭西·喬多若（Nancy Chodorow），卡羅·吉林根（Carol Gilligan）和其它研究性別差異的學者，都提到一種強烈的文化趨勢。許多女性都學到要了解自己的情緒；大部分的女性都發展出一些有用的詞彙，幫助她們確定自己的感覺。這些感覺使許多女性，即便不能隨時對她們的感覺感到自在，但至少都能敏銳於自己的情緒變化。這些敏感度在合作關係上有它的意涵。大部分女性都想知道，當她們在職場上表現出與人有效合作時，她們的實質努力是否得到賞識或支持。

對多數的男性情況則完全不同。大部分的美國男性都提到，他們從小的養成或教育就是鼓勵他們否認或不看重他們的感情——特別是那些被判斷為「女性化」的情緒——害怕、依靠、溫柔、愛、感激。這樣的結果，使許多到了成年的男性不太了解他們自己的感情，更遑論表達他們的感覺。這些男人通常不懂得如何討論他們的情緒。並且，社會化教育他們：這樣的討論是不合適，或是一種懦弱的表現。這些態度可能是造成男性不易在一起工作時，對人提起彼此該如何期待對方表現的原因。

而許多女性則認為合作關係形成的初期，就探討雙方

感情該如何互動是非常重要的。在團隊或其他形態的合作關係中，女性因而常感到需要先釐清「在此我們可以為對方做什麼？」的議題，因為她認為這些議題的確認，才是真誠合作的基礎。

為多數男性，這些對話絕不是合作的基礎，而是合作的結果。任何「我們需要從彼此身上得到什麼」的討論，似乎在合作的早期都不該發生。要這些男性自在的面對這樣潛在威脅的話題；至少要在一種被試探過、彼此可以信任和接納的氛圍裡。因而，實際上，這意味著多數男性認有關個人需求的討論，至少必須等到有效合作的後期才可發生。某些男人更可能覺得這些討論完全不需要。

期待上的差異，可能是女男兩性一起工作時許多壓力的來源。一個女性可能期待在合作初期，就能與她的男同事討論這類議題，因為她想知道自己在其他人心中的地位。縱然這樣的討論也會威脅她（就像對男性一樣），但她卻認為這些對話無論如何是必要的。經過真誠的討論，像我們想要從對方得到什麼或我們有權期待對方什麼等，她才更願意對真誠的合作關係投資自己。沒有這種澄清彼此期待的機會，她可能依然對自己的工作地位感到不安，也不能肯定她自己的貢獻。這些不確定最終將渙散她的能

量，減損她對共同努力的責任心。

另一方面，她的男同事可能認為在此刻這樣直接的對話未免操之過急。他期待它——接納它——感受它——只能在後來時日。為他，一份工作關係並非由此開始；同事必須努力才能爭取到這類自我開放的權利。若女同事太早引發這類議題，他可能會以抵抗和困惑的反應回報。他可能誤解這些需求，認為那是她需要被重新肯定的個人部分（她是個弱者），或認為她要求的感情交流並不適當。他亦可能認為那是她在追求他的記號。而女性則會把他的抗拒解釋成防衛行為（男人當然「害怕他的感情」），或者冷漠（「畢竟，大部分的男人都不會關懷」）。

這些回應都不可能幫助我們更賣力的與人合作。反而，我們必須意識到，無論是女性或男性，都可能對這些不同的情況有不同的詮釋。我們必須樂意去探討這些不同。但終究我們必須準備好自己，勇於面對這些「我們彼此需要什麼」的議題。

反·省·練·習 ——●

回想一下你與異性一起合作的經驗。想一想你在女男

合作的工作團隊中，遇到什麼特別的不同情況。若能將這些經驗都列在表上會有幫助，特別是當你有幾個不同經驗時。花些時間去回想記憶中的情況——有什麼人參與在其中，什麼情形讓你們碰在一起，你個人的參與經驗。然後想一想下面的問題：

在你的經驗中，男女兩性的合作關係有什麼好處——對你自己，對別人，對工作？

在這樣的配合中，你經驗到什麼問題；有任何壓力或關心議題，讓這樣的合作產生困難？

從你的經驗中，怎麼做才能成功？是什麼因素——不管是態度或行為，策略或組織——幫助兩性能夠真誠的合作？

第十二章 愛在婚姻中成熟

在我們的社會中，婚姻是人類以永恆意願與誓言成就彼此生命的承諾關係的最初標記。（羅伯·希爾頓【Robert Shelton】，愛的關係《Loving Relationships》）

多數的我們在婚姻中找到親密關係，甚至更多的人想要在那裡找到它。作為一種文化理想，婚姻承擔許多的承諾。大部分的美國人，無論結婚與否，都認為婚姻關係是最容易實現親密關係的場域。沒有其它的成年關係，能夠如此重要且持久。即便那些了解——有時來自私人經驗——婚姻面對的危險，仍然對夫妻之愛抱持著非常正面的看法。

這樣的結果，致使大部分的我們對婚姻懷著相當高的期待。我們要羅曼蒂克——那保持我們激情性愛的感情和性吸引。我們還希望做為朋友——享受對方的陪伴，瞭解彼此的快樂與挑戰、給予我們需要的安慰和刺激。我們也要奉獻——忠誠讓我們互相依賴，信任讓我們在彼此關懷中感到安全。

但婚姻並非永遠承載這麼高的期望。就像這一代或上一代的夫妻，大都不曾期待對方是主要的感情陪伴或知心朋友。現代的夫妻認為要成為「友伴式婚姻」格外有壓力。因此我們中可能有些人可以滿足既無友誼，也不必互相奉獻的婚姻形態。

婚姻與戀愛

戀愛是很多美國人決定步入婚姻的原因與記號。不過婚姻與戀愛也不一定有連帶關係。許多世紀以來，基督徒或非基督徒都知道婚姻可能帶來愛，但愛並不一定是從那開始。

因為戀愛而選擇婚姻是現代人認為個人選擇婚姻的主要原因。我們瞭解的是我們選擇應該與誰結婚，而這個我們選擇的人是我們已經愛上的人。不同時代和文化背景有許多因素被接受為結婚的正當理由：父母的決定、媒妁之言、王室的純淨血統、或有效的轉移財產等；但現在多數美國人都不太能接受這些關注是結婚的動機。但不管相信或不相信我們都知道這些因素仍影響結婚的動機，但多數人認為婚姻最好始於雙方的選擇，至少主要動機應該基於

兩人相愛的結果。

戀愛的要素

戀愛究竟是怎麼一回事？它至少包括三個要素。首先是強烈的吸引。戀愛牽引我們在一起，無論是生理的或情感的。當我們分開時，我們渴望對方的出現；當我們在一起時，我們感到無比喜悅。這種吸引可能是震撼的；我們感到「被愛的浪潮捲走」。這當中的力量比「我們兩人都大」；其他人都無關緊要——甚至超越——我們意識的選擇。我們談到我們像「磁鐵」般，化學作用的來電感覺。這種說法捕捉了我們被一種無法控制的東西抓住的感覺。在這種興奮和吸引中，性的成份相當高。戀人可以選擇保留性行為直到正式的婚姻關係，但性的能量仍非常高。

第二，戀愛慶祝一種「契合」的感覺。在戀愛中，彼此都會有一種靈犀契合（即使通常不正確）的感覺。我們確信我們是完美的一對：「我們配合的完美無缺。」我們有相同的喜好；我們對愛的期待相符；我們的價值觀彼此配合；我們從不爭吵。因此，戀愛感不但使我們感受到愛與吸引，亦連結我們的價值觀與願景。

第三，戀愛使我們堅持未來的承諾。若我們擁有的現在都讓我們這麼快樂，當然共有的未來會讓我們擁有更多。這樣的憧憬加速我們決定承擔婚姻生活的更大承諾。戀愛引領我們進入充滿未來憧憬的婚姻生活。兩人一起生活，我們要塑造一份保障我們現有之愛的生活，並實現一個更美好未來的共有願景。

愛情的價值

我們戀愛了：這是我們文化中大部分婚姻的開始。一切都被考慮了，結婚之前先談戀愛並非壞事。戀愛在相愛的初期是正常且重要的。性的渴望與對另一個人的真愛銜接；互相奉獻的種子發芽於此。我們彼此感到的強烈吸引加速朝向承諾的動力，鼓勵我們開放的接受婚姻帶來的冒險和選擇。兩人的契合感強化我們對此愛永不渝的盼望。分享未來的憧憬滋長一個比個人野心還大的「我們」的夢想。

若是這樣，戀愛該常是愛的盟友。但它並非真的這樣，就像我們常諷刺的說它是一個騙局。戀愛絕不只是一種快樂的消遣而已，只要我們進入婚姻這項「莊嚴事業」

第十二章 愛在婚姻中成熟

就可把它丟在一旁。即便進入婚姻，戀愛仍是不明確。兩句我們常用的諺語捕捉它的矛盾性。多數的我們都知道——從自己的經驗或他人的生命經驗——這些古老諺語都道出實情。其中一句堅持的說「愛是盲目的」。被戀愛的激情擄獲，戀人們常忽視其他人顯而易見的事，對發生的事他們常選擇性的回應，對不願面對的事有時更是視而不見。我們大都嘗過被愛蒙蔽的嚴厲教訓，這使我們開始對熱戀質疑，即使不一定從自己身上，至少我們亦可以從別人的愛情故事裡推論。

不過這不是我們從戀愛中學到的僅有信念。多數的我們也同樣相信「只有戀人們的眼睛是雪亮的，能認清事實真相。」這句諺語在我們的經驗中也一樣真實。當我們戀愛時，我們看清真相——在我們所愛的人，甚至在我們自己身上——那些別人看不見的。戀人們知道鍾愛者赤裸裸的真實情況，且在愛我們的人的眼裡反映出我們不能或不願接納自己的部分——我們的美好、可愛、夢想。

「愛是盲目的」和「愛讓我們認清真相」——都是事實。引領我們進入婚姻關係的戀愛經驗可能包含這兩種動力。我們的愛部分真是深刻洞見，部分則是憧憬假象。剛結婚時，我們無法釐清那部分體會是洞見，那部分是幻

覺。經過起初幾年的婚姻生活，某些假象部分逐漸浮現出來。我們開始以不同的視野看待事物；我們對愛的期待將被冶煉，對抗個人的真實面貌和一起建立的生活模式。期待和真相之間的差異便會出現。這些差異開始腐蝕兩人戀愛的歡愉。蜜月期已過。

這些浮現的最初差異標記了成熟婚姻關係的重要轉捩點。當愛變成一種積極的選擇時，婚姻就成熟了。我們開始感到婚姻是一個行動動詞——我們一起做過的某些事——不僅是我們「待在」某種情況中。這樣的領悟促使我們超越快樂卻大部分是被動的「戀愛」經驗，步入一種需要耕耘和選擇的婚姻承諾。

婚姻承諾就是我們自己許下的諾言——對自己，對兩人，對整個世界——去做任何讓我們的愛成熟的事。我們的承諾，當然，不可能控制未來。那是我們在流轉的生命過程中學到的寶貴教訓。逐漸的，我們每日的生活挑戰我們一再地放棄年輕時我們自以為全能的想像。成熟修正我們對力量和掌控的感覺。我們發現我們非但比自己想像的堅強，也比自己了解的脆弱。我們的承諾可能是脆弱的，但它們仍有力量，這些脆弱卻仍有力量的承諾，可將戀愛的感覺轉化成長久支撐婚姻的成熟的愛。

這樣的轉化，並非失去愛的訊號，而是淨化我們的愛的轉變。當我們能夠承認並接受配偶的「真實」樣子，超越可能是我們最初彼此吸引的理想形象，承諾的愛就會開始成長。這挑戰並非要我們一直愛著那個我以為與我結婚的對象，而是愛那個真正與我結婚的人！我們越來越完全、越透徹的了解自己的伴侶可能比我們夢想的更有才華，卻也可能比我們曾經希望的更有限度。

有關婚姻的宗教用辭可能幫助或阻礙伴侶面對這樣的淨化。若這些用辭描述基督徒的婚姻必須不可衝突，我們就被鼓勵不要面對婚姻中兩人無可避免的困境。這些描述婚姻的想像不過是一種制度——我們生活在婚姻裡的一種「狀態」——不會在共有旅程中裝備我們面對無常的改變。基督信仰帶給結婚伴侶的最佳禮物可能就是彼此寬恕的希望。這樣的行動常超越從錯誤開始的熱戀；戀愛的淨化迫使我們面對我們的過失。寬恕成了這個旅程中最有力的資源。若我們能喚起寬恕和被寬恕的勇氣和技巧，我們婚姻的羅曼史便會充滿光明的未來。

婚姻的掙扎期

對婚姻來說，就像我們提過的，戀愛不是一個壞的

起點。但只有愛情並不能使婚姻成熟。早期的戀愛使我們進入婚姻的旅程，但只停留在戀愛卻讓我們在原地踏步，無法進入更成熟的愛。事實上熱戀的感覺可能是一個絆腳石；害怕失去戀愛的感覺預告我們婚姻的結局，它讓我們可能否認兩人一起生活出現的新訊息。為了保持熱戀中的美好感受，我們不願正視與完美愛戀抵觸的任何事實。我們害怕承認我們之間的差異；競爭被蒙蔽，衝突被遏止。掙扎著達到戀愛中我們自己的浪漫想像（我們的配偶是完美的；我們自己是無私的情人；我們的婚姻和諧無比）致使我們忽視兩人的真正關係。我們試著迫使自己和伴侶適應越來越失真的愛情「神話」。

接著我們開始面對一段相當困惑和緊張的時期。多數結婚的人都曾被灌輸「永遠快樂」的神話理想。那些歌頌偉大愛情的歌曲和電影，都強力的影響我們對愛的期待。我們甚至可能在我們的宗教養成中學到成功的婚姻應該避免所有的衝突。在這些理想的肆虐下，我們不再理會自己的經驗，反而到外面世界尋找兩人關係「應該」如何的訊息。當這些愛情神話背叛我們時，我們感到驚慌失措。要維持這些幻象需要很大的負擔，但我們卻無法面對更真實的婚姻狀態應該是或可能是如何的真相。

第十二章 愛在婚姻中成熟

我們的婚姻要成熟，我們的愛必須擴展至包含比兩人戀愛的感覺更強壯的感情連結。我們最初的迷戀隱含這擴展的愛的徵兆；戀愛的淨化允許這更寬廣且強壯的愛的出現，但當我們被迫面對我們關係的部分假像時，淨化通常產生壓力。

在某些婚姻裡，這是一段充滿衝突和憧憬破滅的階段。我們的感覺是這一切都是謊言；甚至更糟的認為自己自欺欺人。當事情不再如我所望，面對這樣的失望我們花很多時間去評估自己的錯誤。

然後我們可能作非常多的努力想改變我的配偶，使他「達到」承諾，希望，和愛情的幻象。我們可能運用明顯的作法或略施小計（威脅、指責、冷戰）去支持這些要求。我們可能不再關心對方，利用「性」做為兩人鬥爭的力量。或變得尖酸刻薄，試圖報復讓我們失望和受傷（真實的或想像的）的伴侶。

為男女兩性來說，從新評估婚姻關係是一段充滿挑戰、質疑和轉變的時期。但經常夫妻的時間表都不一致。其中一人可能已經開始面對幻象的破滅，而另一人則試著努力堅持這種幻覺。一個我們絕想不到他會離婚的朋友，

給我們這個例子：「婚後第一年我說：『我們之間有些不對』，但她說：『不會吧。』第二年我又說：『我們之間有些不對』，她還是說：『我不覺得』，到了第三年她提出：『我們之間是有些不對』，但我答說：『是的，不過為時已晚。』」

然而，對許多的婚姻，重新評估並非理想破滅，（這個術語暗藏感情創傷的意思），而是去除婚姻幻象。戀愛，畢竟是一種魔法。在彼此吸引下，我們對戀愛的每個環節與格調都充滿快樂。我們被說服，這個人，終究可以拯救我們——從我們的父母，乏味的生活，甚至我們自己。

戀愛常與我們愛上愛的氛圍有關。我們從對方看到的部分都是我們對「男人」或「女人」的理想，特別是我們想要結婚的女人或男人。部分來自我們的價值觀，部分來自個人需求，這樣的憧憬灌注我們許下婚姻承諾的能量。但若這個魔咒讓我們步入愛的旅程，要使愛成熟的路徑則需從解除魔咒下手。當我們生活在一起時，我們比生命還大的理想就必須被仔細檢驗；這時我們才領悟我們的伴侶並無法完美配合這份浪漫的憧憬。王子（或公主）並非每次都會變成青蛙，但真實的經驗開始挑戰理想的期待。

去除婚姻幻象帶給我們成熟的體悟，了解放棄戀愛初期的理想是無害的。現在我們承認許多我們對婚姻的早期假設，是我們無需背負的負擔。我們樂意放下它們。我們的假設——有關我們個人究竟是誰，有關我們對彼此的期待，有關我們的婚姻應該如何——現在看起來都有點傻。當我們成熟時這些都不適用了。我們知道有些戀愛幻想對我們曾經真的有用，它們幫助我們走到今日的歷程，但如今我們已經不再需要它們。我們持續的愛現在已有穩固基礎——成長的力量讓我們能以真實的我們在婚姻中彼此負責。

移情與投射

我們帶到婚姻關係的一些假設，有時出自非常複雜的因素。我們中某些人選擇婚姻伴侶作為幫助我們解決自己原生家庭的困境的人：我們利用我們的伴侶將自己與父母未竟的衝突表現出來；這不曾說出、經常是無意識的希望是「這一次我們必須做對」。舉例來說，我們可能在心中仍懷著被跋扈母親操控的舊傷。她的擁抱永遠意味著限制：她常讓我們往後退或往下壓的抱住我們；究竟是親密還是操控的困惑仍使我們難受。在婚姻的親密接觸中，我

們經驗到同樣被控制的回應。每次當配偶逼近我們時，我們都有窒息的威脅，無論他的表現是愛還是憤怒。

這些來自我們原生家庭的痛苦，仍駐足在我們心中，讓我們推開配偶想讓兩人更親密與親近的努力。這些困擾，當然，並非問題真的「在那裡」的存在自己與配偶之間；而是那些依然擾亂我們「內在」、從我們早期親密關係經驗得來的痛苦記憶。為了修正這些惱人的議題，我們對待我們的配偶「有如」他是我們的父母。但事實上，我們的伴侶並非父母。我們的伴侶是一個獨特的人，是此時此地與我們相處的人。若我們堅持繼續把伴侶視為父母的替身，我們定會選擇性的回應伴侶。我們必須將精神集中在那些會讓我們想起我們父母的特質；卻否認這些特徵其實真的不一樣。心理學家稱這種過程為移情作用。

移情作用扭曲雙方的關係。我們過去的感情未竟事務闖入當下，遮擋所有不適合過去的模式。在移情作用中，就如心理學家麥克·卡威（Michael Cowan）的解釋，「當時當地」超過「此時此地」的重要性。當我們推開配偶的親近時，我們真的想要推開的是我們的父母。麥克又說，一個「不在場的外人」闖入我們的親密關係，並威脅它的存在。這樣的扭曲不僅發生在婚姻關係中，亦發生在其它

重要關係中。

另一種心理過程可能也會發生在我們之間，危害我們想要超越愛情幻象的努力。這種動力稱為投射。投射作用使我們從他人身上看到其實是存在自己身上的一種感覺。它來自於我們對自己內在情感世界的一種嚴重的不舒服感。我們發現某部分自己無法接受的自己——我們的憤怒或需求，或獨立的渴望。要感到自己的美好，我們當然不可有這種情緒。當這情緒冒出時，我們不願承認它是我自己的感覺，因此，我們將它投射到別人身上。

一個例子可能有幫助。一位女性無法承認她越來越無法忍受自己對先生的憤怒，因為「生氣」是她不能接受的行為。承認自己的憤怒，特別是對自己愛的人，會減低她的自我價值感：她可不是這樣的人！在她內心深處，她的童年經驗可能教導她對她愛的人生氣是危險的。這個她愛的人（在這案例的早期，是全能的父母）可以撤走所有的愛與保護，使這個發怒的人孤獨無依。這些記憶依舊存在，雖然她很少意識到。但這樣的記憶帶著一種訊息——憤怒會危害她的利益。

因此，當她對先生的怒氣冒升時，這位女性感到的壓

力甚至比生氣還要嚴重。為了控制這壓力，她必須否認自己的怒氣。她疏離她的先生，希望生氣的感覺可以消失。這樣的策略可能增加她與先生之間的壓力和距離。但現在她可以確定這壓力的來源不在自己身上：「最近我先生是如此的退縮和仇視，這令我害怕。」

藉著扭曲的經驗，投射保護這位女性遠離自己無法接受的情緒。兩種步驟讓這種扭曲產生。首先，她「逃離」自己意識到的憤怒感覺，因為她認為生氣是不好的。第二，她將她的怒氣投射到先生身上。現在她可確定問題的來源：是他！將生氣這件事指向他，比必須面對它是自己問題的一部分較沒有威脅感。

當然，這裡的問題是，她的憤怒造成她的問題，把配偶當作代罪羔羊身並沒有任何的幫助，因為真正的衝突來自於她的內心，而非兩人之間。但拒絕以處理她感到的憤怒來承認自己的困境，同樣的，她亦可能製造兩人之間的問題。

像婚姻和知交這樣的親密關係，移情和投射作用很少只發生在單方面。這些扭曲要持續，必須兩人都買這樣的帳。在《親密伴侶》（In Intimate Partners）一書中，瑪姬·

史考夫（Maggie Scarf）對「投射交易」的發展提出動人的例子，配偶如何利用對方來重新組合自己從原生家庭帶來的內心衝突。夫妻兩人「共謀」的在他們的婚姻中重新製造兩人從原生家庭帶來的問題。最常從這種無意識的共謀中得到的結果就是繼續衝突的模式。兩人存在的壓力仍舊未曾解決。舉例來說，因為丈夫永遠不會變成太太想要擁有卻不曾有的父親，而她也永遠無法滿足先生無法從媽媽那裡得到的愛。甚且配偶並非他們任何一人內在壓力的真正原因，衝突基本上不能解決。他們以熟悉卻無法解決的互動方式惡性循環，將彼此視為囚犯。婚姻治療家稱這樣的模式為「沒有結局的遊戲」，這樣的遊戲亦沒有贏家。

要結束這種破壞性的模式，我們必須更改遊戲規則。這過程要從領悟這裡沒有人是「無辜受害者」開始。兩人都必須承認自己是共謀的一部分。我們必須處理我們過去的傷痛，承認它們在我們自己內。我們必須開始對自己的感情與需求負責，而非將它們排除在自己的意識外，或轉移到他人身上。當我們開始承認我們是「當時當地」的創傷囚犯，我們就更有能力感到「此時此地」的希望。這樣的關係可以不同，因為這樣的關係已經不同。我們不再把我們的感情歷史當作抵押品；改變是可能的；我們開始學

習以一種新的、更奉獻的方式互相對待。

現在我們的婚姻成為治療的場域。當我們開始將這份關係從過去的投射切割時，愛的力量也被釋放出來。婚姻可以像我們多數人了解的，是一份創傷與痛苦的關係，但婚姻也可以是最好的治療場所；婚姻更是多數的我們學習成熟的寬恕與被寬恕課程的地方。我們甚至學習如何寬恕自己，史考夫以下述的可能性總結：

當它讓伴侶繼續童年未竟事務，並再次擁有自己曾拒絕或放棄的部份，那麼婚姻兩個字表達的就是一種最美、也最令人滿足的療癒關係。

越過對抗期

成熟的愛情通常包含一段重新評估期。某些婚姻在「暴風雨後的寧靜」時出現這樣的歷程。厭煩持續不斷的壓力和衝突，兩人打出休戰牌。我們雖未達到真正的和平，但我們決議停止爭吵。我們堅持一定要對方改變的努力已經失敗；我們需要時間喘口氣，讓一些傷痕得以醫治。經過僵持對立後，兩人關係開始進入穩定的狀況。厭

第十二章 愛在婚姻中成熟

倦了對抗，我們以「在這段關係中，我不再持續付出比我得到的多的努力，我不可能使你改變——變得不同，符合我的要求，達到我的期待。」來解決兩人的問題。但我能做的是，對你的要求我也加以設限。這是討價還價的交易：我不再對你有所要求，但我也只能給你這麼多來回報你……不會更多」。婚姻專家蘇珊·坎貝爾（Susan Campbell）稱這種情況為「有限期待的契約」。

但多數的我們發現這樣的僵持並不令人滿意；毫無疑問的婚姻的意義應不僅於此！厭惡與疲累，使我們不再要求配偶改變。這是「主動和平」多於被動的時刻。我們開始認為自己該承擔更多責任，特別是那些我們對配偶或婚姻期待而衍生的責任。當我們發現在我們內的需求已經不同時，我們專注的轉向自己內在。特別對許多女性，重新評估婚姻關係是中年女性尋找自我力量的一部分。我們從情感承諾和親密關係中跳出，作為一個女性，我們發現它們曾是我們瞭解自己是誰的中心。但現在我們需要時間和情感空間，讓我們細細品嚐這些自我整合的內在資源——我們的需求、價值觀、和期待。

這段個人評估的歷程標記了婚姻關係的轉捩點。我們必須決定我們的關係是否值得我們這樣做。我們自問：

「我願意投資需要的能量與配偶發展一種新的關係：一種不再被不實際的期待所拖累、一種由我們兩人真正是怎樣的人所建立的關係？我是否願意開放的檢視自己，若改變是需要的，我能改變嗎？」

許多婚姻會從激盪的戀情和年少輕狂的慷慨，進入這種更謹慎的承諾感。通常這轉變與教養孩子的奮鬥期同時發生。工作責任和家庭需要的沉重負荷，使我們領悟到自己不實的期待以及真正的限度。婚姻研究報告指出許多夫妻擺脫多年的家庭困境，進入一種新的親密關係。寬恕調和了我們的愛。做為伴侶，現在我們更能接受兩人都各自的優缺點——它們在我們內。

這個過程通常包含一段感覺兩人關係有些矛盾的時刻，那讓我們又愛又恨的部分。我們彼此帶點玩笑的說，「被你依賴是很棒的，但有時卻讓我發狂！」或者「你的幽默讓我開心，但你一定要將每件事都變成玩笑嗎？」和「我喜歡可以依賴你的愛，但有時我希望自己不要那麼需要你。」

當我們承認這些經驗是那麼彼此糾纏時，這些矛盾就更加深了；我們不可能只擁有一面——矛盾中的「好」那

一面——卻不願去擁抱另一面。我們開始感到這才是真實情況：優、缺點共存，失望與喜樂交織成讓我們緊密結合的複雜感情。我們婚姻的根基就是這兩股矛盾的力量：這兩個各有缺點、可愛卻有限的人。這樣的領悟帶領我們超越停戰期和僵持，進入充滿恩寵的婚姻盟約。

婚姻的自主期

經過多年的婚姻生活，我們將在婚姻中如鬼魅般出沒的各種期待分門別類。當我們重新檢視我們的家庭、文化、和信仰的要求時，我們便開始進入婚姻的自主期。我們並非擺脫文化和信仰的價值觀念，而是我們將它們內化成自己的。

在婚姻的初期，我們將父母當作自己婚姻的權威者。不管我們選擇模仿或對抗父母的婚姻關係，他們的婚姻仍強烈影響我們的婚姻形態。剛結婚那幾年，我們仍非常容易受到文化的干預：一個好太太「應該」如何表現；什麼是好先生「應該」做的；「快樂家庭」看起來是什麼樣子。逐漸的我們開始有我們自己的相處方式。我們決定生幾個孩子；我們以自己方式分攤家務和雜事；我們決定如

何有效的使用我們的時間和金錢。慢慢的我們塑造我們這個家庭獨特的生活形態。我們成了編寫自己婚姻承諾的作者，這使我們進入我們的愛的自主權威期。實際上，經過數十年的婚姻生活，我們許多有意識的決定已使我們成為自己婚姻的權威；我們並非單純的重複婚姻的理想，我們自主的給予自己的婚姻獨特的形態。它就是我們的作品。

當我們成熟的進入自己獨特的婚姻自主期，我們承諾中的「我們」開始成為婚姻生活的主要焦點。我們漸漸接受兩人共享婚姻旅程的事實：我們一起在婚姻內；我們的伴侶並非敵人；我倆都想要這份關係持續、成長；兩人都該承擔一起經驗到的困難，婚姻的成敗需要兩人一起經營。

這份愛情的淨化是被期待的——甚至不可避免——在婚姻裡。不過愛並沒有失去。我們對承諾品質的期盼將會改變，但並非意味我們不再相愛。反而，愛情已被擴展成包含兩人都想為對方奉獻的力量。這經過選擇趨於成熟的愛，已足夠堅強的支撐兩人一起生活所必須面對的壓力和困惑。

能對每個人皆不同。它意味著什麼呢？奉獻是當我們從桌子的另一邊看到與我們生活了十多年的配偶的那種感覺。無論是生病、生氣、孩子出生、或者幫幼兒穿衣服那麼瑣碎的時刻，這個人都陪在我身旁。這種在我們內的感覺與年輕的激情不同；那是一種被陪伴的感覺。我們比自己瞭解的還要深邃的屬於這個人。

在奉獻中，「主動」或「被動」的愛似乎都已在關心和被關心的經驗中融合在一起。我們更加的同心協力，我們感到它是一份力量。敬畏著這份不曾期待的禮物，我們彼此承認「你這麼瞭解我，仍舊那麼愛我。你對我的好已超越我能要求的，你幫我找出我生命中最美好的部分。我知道你把我的生命看得像你的一樣重要，而我也給你相同的禮物。」

性在婚姻裡成熟

當婚姻的承諾逐漸成熟為比戀愛更大的愛時，這樣的愛依舊是以感情與性為核心。當我們在婚姻中發展出能力去分享身體的親密和情慾的滿足時，我們的性也趨於成熟。性的成熟亦比較是一種過程而非狀態，學習成為一個

好愛人需要時間。

要讓兩人的性趨於成熟，必須在過程中兩人都不把性愛的前戲和交媾當作性愛的主要挑戰——一種證明自己是一位「真」女人或男人或想要比伴侶更行的想法。這些性的詮釋讓我們在性愛中只注重自己，使性愛的親密變得困難。若沒有互相的配合，性反而是親密關係上的障礙。

與過去一個世代前的許多婚姻不同，現代的伴侶結婚時大都對自己的身體相當瞭解，並更懂得性愛的技巧。這雖然有利於婚姻，不過這些技巧主要目的是為了讓我們的性生活更滿足。婚姻中的性生活是一個過程，經過這個過程我們互相學習如何讓兩人都有一種滿足的性生活。我們學習從身體和感情的微妙變化來營造兩人獨特的性愛經驗。我們發展那適合我倆的表達模式——次數的頻率，時間和地點，如何開始和回應。我們發現激情與深情，幽默與緊張，都是我們愛的生活的一部分。

只要我們能夠越過最初的尷尬，性在婚姻早期帶來的快樂常是很強烈的。為多數人，我們的伴侶送給我「瞭解性是美好的」這項禮物。在身體上彼此親密相屬，我們的伴侶邀請我們超越我們依然帶著的羞恥感。一起分享性愛

第十二章 愛在婚姻中成熟

讓我們探索我們的熱情、暴露我們的軟弱，和自我懷疑。從性愛中冒險的揭露自己——並倖存——我們可以更大的信心接近他人，甚至冒險的依賴一起生活的美好品質，更坦誠的向對方揭露自己最脆弱的部分。

通過探索的初期，我們的性生活開始進入穩定期。我們逐漸找到合適我們的模式。不過，特別在生活中其它責任的壓力下，這樣的模式可能變成例行公事。

逐漸的我們瞭解到，雖然我們的深情依舊，做愛的頻率卻越來越少。婚姻初期的性愛瀰漫羅曼蒂克的氛圍；通常是這種氛圍，讓我們在性愛中感到滿足，而非我們高明的性愛技巧！但現在性彷彿失去它的味道，我們明知愛的本質比性的格調更重要，但仍懷疑我們的性是否出了問題，讓滿足與否變得很重要。

美國文化重視性愛技巧的趨勢，讓我們在性生活中更強化這份關注。我們越來越熟練人類性愛的各種知識和技巧；但這些新知識可以變成破壞性，讓我們建立另一套成功的標準，來對抗原本我們用來衡量兩人是否親密的準則。不過我們擴展的知識也可以不帶來這種負面的結果。它可提醒我們，每對伴侶對所謂滿足的性生活標準都不一

樣，也只有我們自己可以找到最適合兩人的模式。性，就像其它層面的婚姻生活，要成熟並不意味著要套用一般人的標準，而是必須建立（或許改變）適合我們，並對我們有用的智慧。

性的研究對長遠的性滿足有多元和讓人驚奇的貢獻。這些瞭解讓我們擺脫束縛，邀請我們在婚姻的性生活中有更多的歡樂。探索亦幫助我們渡過性的枯燥期，或公式化，並在做愛中刺激我們的創造力。越來越多的性功能文獻亦在婚姻中提供知識幫助我們性生活的成熟，但它並非給予我們何謂「最好」的標準，而是幫助我們增進自己的試驗與選擇。

有關性功能障礙方面的資訊，特別能幫助婚姻生活。像許多治療師知道的，性功能異常是一種「問題呈現」，它常是親密關係題出現嚴重問題的表徵。性功能的真正轉變，雖然大都與老化的正常過程有關，但仍會破壞過去性滿足的模式；一個丈夫開始發現要維持較長的勃起是困難的，或太太開始經驗到性交的疼痛，這些都讓人困擾，甚至害怕。為了這些難以啟齒的症狀，配偶可能完全地避免性交。這種單向且常是不說出的決定，會大大影響夫妻的親密關係。一對相愛一輩子的夫妻發現可以提供這些資訊

或幫助的醫師，或心理治療師是最佳的盟友。我們這些關心婚姻的人——我們自己的或他人的——在生命旅程中應該時常更新與性功能有關的資訊。

婚姻的盟約

盟約的象徵開啟了基督徒婚姻生活的信念。基督徒和猶太人一開始就把婚姻關係比擬為天主與人的盟約關係。這項盟約，無條件的愛的承諾，結合了無限的愛和重要的責任。一份盟約是愛人們以一輩子的生命互換而得來的禮物。

但不久基督徒便感受到文化以不同眼光看待婚姻的壓力。這個重要的社會承諾，著重的是財產的轉移和未來的繼承，需要法律界定的明確規則。因此，婚姻就變成一種契約。教會法，承襲文化對契約的規定，開始忽略盟約的意象和意義。取而代之的是準確、卻不帶感情的契約這兩個字：基督徒的婚姻變成權利和義務的分配；若夫妻雙方都已領洗就是合法的結合——無論他們是否有真信仰；這項契約在他們第一次性交後就實現——無論夫妻兩人的生活是怎樣的。

然後，革命性的改變在第二次梵蒂岡大公會議後開始，盟約的意象又恢復了。天主教會開始再次描述他們愛的承諾是禮物的交換，而非只是合法的權利與道德責任而已。在這樣的洞見中，一種活潑的信仰生活變得比童年時期的領洗儀式更被重視；一種在愛中成熟的自我給予變得比契約中的生理圓房還要重要。基督徒的婚姻是人性之愛的盟約，作為聖事，這永恆盟約是我們與造物主密切結合的標記。

反·省·練·習 ——●

回想一段你熟悉的婚姻關係——你自己或你父母或好朋友。耐性的回想這段關係的點點滴滴：最初的吸引，結婚的決定，從那時起的生命和愛的過程。然後回想這段婚姻中的愛是如何成熟的。

從戀愛的初期想起。在這一章中，我們曾討論戀愛的三部曲：強烈吸引，契合感，一起共享未來的期望。戀愛的這三個因素，如何存在於這段婚姻的初期。形容的越具體越好；試舉幾個例子。

你可以分辨出淨化這份愛的動力嗎？是否經過一段

第十二章 愛在婚姻中成熟

掙扎期？曾經有過一段放下幻想，甚至是幻想破滅的經驗嗎？在愛的淨化期，什麼樣的要求出現了？兩人的關係如何更強化？兩人受過傷的關係有解決的方法嗎？

目前這關係的愛仍存在嗎？以什麼樣的方式？再一次，越具體越好，試著舉出例子，談談這份經過調合的愛，以何種方式為目前的婚姻生活注入新的朝氣。

第十三章 不僅是單身

基督徒的生活仿效的是一位度單身生活的人：耶穌。他並未結婚；但也不曾公開發過單身誓願。他只是很單純的單身者，但他的生活卻不僅是單身而已；他密切與人交往、無私的關懷別人，讓他的生命與眾不同。他的極度忠信，使他願為朋友犧牲性命。

當今要作為一位追隨耶穌的單身生活者，有其冒險之處。一位在天主教學校教書的朋友分享他自己的經驗：

每天我都以美好的感覺來開展一天的生活。但有時晚上回家，我卻真的非常沮喪。一整天都有人問我一些讓我感到自己似乎有問題的話語！我遇到合適的對象沒？為什麼我不認真的與人交往？為什麼我從事那沒有未來的工作？我是否想要加入任何的修會團體？若不是，為什麼我還是「單身」？

這種單身者的聲音——那些未婚、喪偶、或離婚的人——通常很難在信仰團體裡發聲。教會活動大都集中在家

庭和小孩的教育上，讓未婚者感到不被接納。教會環境很少直接關懷單身者的需求；他們的信仰經驗更不被重視。教會對未婚信友的明確教導大都與性有關，且充滿著道德色彩——甚至是嚴苛的；它的訊息似乎暗示，特別對女性，「除了婚姻外，不會有救贖。」

這一章我們的目標就是為這些單身信友的經驗發聲。我們依序去訊問單身信友的意見——朋友、同事、我們工作坊遇到的參與者。我們這樣做，首先，是承認我們自己對這類知識的有限。直到最近，也該是時候了，我們才開始認真思考與本章有關的許多主題。更重要的是，我們必須承認我們從其中蒙受的好處。我們感謝那許多有這樣經驗的人——公正和蒙恩的——幫助我們開始更深的了解他們的生活形態。

現今在我們身邊常有許多的單身者。越來越多的成年人以單身的形態生活。這一代的美國人比上一代晚婚（戶政事務所報告目前三十歲左右未婚的人數已是1970年以前的兩倍）。根本不婚的人數也逐年攀升（目前估計一生都不結婚的成年人，即將達到美國總人口的百分之十）。更有許多其它因為離婚或配偶死亡，重回「單身」的人。

這些不斷變化的統計數目很少被認為沒有意義。局部人以正面的眼光看待這些增長。時尚雜誌標榜單身的好處，房屋仲介、旅遊業、社交俱樂部都提供「專為單身」量身訂作的方案。經濟學家指出單身工作者的消費習慣，大大提升零售業的銷售成績。有些則以負面詮釋來看待這些增長，強調我們的社會有一大群「新窮人」出現，他們是獨居老人和照顧小孩的單身婦女，而那些生活比較富裕、逐漸增加的單身者亦被發現有被關注的理由。過去幾年許多年輕的職業婦女心中充滿恐懼（她們的父母亦是！），因為根據數字顯示——統計報告——一個三十歲仍未婚的女性比已婚女性更易捲入恐怖事件。（當然只有嘲諷者會問這又怎麼樣呢？）

雖然單身生活越來越普遍，但定義單身的觀念卻屢遭質疑。這個名詞將一群實際上非常不同的人歸為同類：一個帶著學齡前幼童才剛離婚的女性，一個住在富裕的老年公寓裡的七十五歲鰥夫，一位二十三歲仍與父母同住的大學畢業生，一位單身近三十年事業有成的五十歲女性：這些人的生活形態幾乎沒有共同交集，他們與媒體宣稱的亂搞性關係的單身者也非常不一樣。這麼一大群集體被歸在單身這不太好名稱下的他們是那麼不同，理應被更適當的

——當然更正確——逐一探討。雖然這個用語不可能很快的被取代，但無論如何我們將試著在運用它時，能夠敏感的看到這個用語所代表的侷限意義。

在盒子裡

作為一個單身者是……一門學問。是的，我獨自一人承擔所有的事情。沒有人幫我付帳單，買日用品，摺衣服，換機油，買新輪胎。不過這些都是外在說明我的單身生活方式。但若要探討「我是誰」時，單身壓根不太會影響我是一個怎樣的人。單身從來不是我自我認同的一部分；我不會在清晨醒來時告訴自己，「我是個單身者。」不過我會在醒來時告訴自己，「我是個基督徒。」（事實上，正確的說法是「天主，早安。」，但你會懂我的意思！）我不會在走路去工作的途中想到我是個單身的人，但去工作的途中，我會知道我是一個女性，且是基督徒？是的！女性？但，單身？喔，現在你提起我才想到，是的，我是單身。

這段來自一位三十來歲朋友的話，經常引起其他被我們訪談者的共鳴。單身這名稱的問題之一是，它比較是社

交分類，而很少是自我描述的一部分。「單身」是一種心理的歸類；我們思想上建構的想法。因為歸類幫助我們了解複雜的世界，因此它們有用。但歸類亦扭曲一些事實。當我們歸類時，我們把事情簡單化；我們將許多非常不同的事物歸在一起。這使得歸類變得很危險，尤其當我們利用它們來形容人時。

歸類的危險來自於它們永遠是偏頗的。當我們將某人歸入一種特殊類別時，我們忽略其它組成這人的因素。以類別來形容一個人，可能使我們被蒙蔽而無法看到那人的最重要特質。這或許讓我們更容易注意那些帶著強烈負面意涵的用語，像「癌症病人」或「失業者」或「酗酒者」。而其它的歸類亦可使我們看不到真相。把人區分為「南方人」或「鄉下人」或「老年人」可能是正確的，但仍未說出這些人的重要特質。此外，歸類的過程常以外在現象來劃分。人大都不會把自己歸類成那一類別；是別人將他們歸類。一位同事明確的表達了這種區別：

當我知道別人認為我是單身時，我常感到驚訝！是的，我未婚且我也喜歡自己一人生活。但我幾乎很少這樣想，也很少感到自己是「單身」，就跟我很少想到自己是

「藍眼睛」一樣；它雖是一項事實，也非常正確，但它跟我是怎樣的人似乎毫無關聯。

因此，單身是比較屬於外來的歸類，很少是個人的自我認同。許多適合這個定義的人，根本不會這樣形容自己。當人們真的這樣形容自己時，大都帶著負面感覺。想想單身俱樂部給人的異樣感覺：似乎很多加入單身俱樂部的人最大的希望便是，幫助他們「不再單身」！

單身這個類別從一開始就站不住腳，因為它以他們並非真的那樣的定義來界定人：單身就是未婚的人。在《愛的關係》（Loving Relationship）一文中，羅伯·希爾頓（Robert Shelton）提醒我們這種思考方式包含著許多的謬誤：

終究，我們生下來都是單身；即使我們結了婚，在我們步入婚姻前，我們從十六歲到三十歲或更多的時間都是單身身份，而之後亦可能因為某些理由又成為單身者。事實上，我們亦可以把結婚想成「不是單身」，但不要不經考慮的就像大家一樣將單身的人貼上「不結婚」的標籤。

單身這名稱非但不能包含這一族群的人的許多狀況，卻帶著更多負面的意涵。單身的意思被誇大的包含許多社會的嚴重偏見：那些無法獨立承諾、負責或自私的人。一位五十歲的律師敘述她的挫折：「我越來越無法禮貌地回應那些表示羨慕我這種『不需對誰負責』的生活的人。我是負責的——對福音，對我的使命，對我的工作！」

然而，不管它如何被歪曲，單身的歸類並不見得一定是絕望的。當越來越多的美國人選擇單獨一人生活，這個名稱便在人口統計學上越來越重要。這個類別在經濟分析上亦很重要，製造業和廣告商發現單獨生活的人在商品和服務業的需求。不過單身並非只是一種形容；它亦成了文化上的一種表徵。單身這名稱承載了某些特別的期待，一套社交的「應該」。這些社交規則教導一個單身者應如何表現（性感的單身者過著放任的生活）和該有什麼（單身者的消費能力強；最有價值的單身漢雅皮沒有任何負擔——經濟上或情感上）。

為了讓「單身」有更正確的意涵，我們將利用那些與我們分享者的經驗。首先，我們會檢驗單身族群最常提起的一些議題，然後我們更進一步的討論他們的使命與生活形態。

單獨生活的議題

單身者說出他們特別關注的議題。我們的朋友與同事強調一些互有連結的主題：自給自足，孤獨，工作，性。自給自足可說是單身者的特別禮物。一個離婚的男人驚訝的發現，做為一個單親爸爸，他可以獨力撫養孩子並生活的不錯。在生活的實際需求下，他發現自己從未發現的耐心與照顧孩子的能力。一個在「女孩需要保護」的觀念下長大的女性，開始瞭解自己的潛能；她可以把自己照顧的很好。不過這樣的自力更生並非永遠那麼順利，就像一個快要四十歲的朋友提到的：

單身經常讓我生活在自給自足和依賴他人的兩種張力下。我已經學到的一種真正喜樂就是，我可以「自己一人」活得很好。但同時，我也有與人連結的深刻需求，想要被愛和被照顧，並奉獻自己。過於獨立使我與人疏離，並在心理上感到自己像一個「孤魂野鬼」，但太過依賴則讓我感到孤獨，無法被滿足。這些日子來我一直處在這兩種微妙的壓力下。

像結婚的人一樣，單身的人想在自主與歸屬的爭戰中取得平衡。那些自己生活的人通常比較不能像許多已婚者，能理所當然的擁有固定的陪伴者。因此，單身的人通常花更多的精神在他們的人際關係上。有些單身者覺得這似乎是一種負擔：

在過去的幾年我發現為了要與朋友保持連繫，我耗費許多的時間與精神。我相信多數的獨身朋友也都有同感。真正的友誼需要時間與精力，即便一個簡單的午後聚會，也需要詳加計劃。有時我真討厭必須這麼主動的與人聯繫。

大部分我們認識的單身者，都很快的提到與家庭和朋友的密切關係，對他們非常重要。許多人承認主動結交朋友並保持密切聯繫需要真正的努力。不過他們更注重這些友誼對單身者所帶來的好處。這些回報使得他們覺得努力是值得的。但一份重要關係並非永遠需要研究和計畫。一位三十多歲的同事說他喜歡朋友之間那份隨性自然的感覺：

我是單身漢，但我不是一個孤單的人。當我的一些已

婚友人讓我知道他們家隨時歡迎我時，我感到很窩心，例如，我無須事先通知就可隨時到他們家吃晚飯。

花時間照顧自己的飲食是成年人生活中重要的一環，也是評估這個人自我價值感的有趣指標。研究單身生活形態的觀察員要我們去察看單身者的廚房。看看他們的冰箱是否都是一些健康食品？這個人是否會花精神與時間去「為自己」作一餐飯？沒有食物的冰箱加上從不為自己準備食物的習慣，隱約透露一種不愉快生活的端倪。我們的同事解釋這種現象：

慢慢的我瞭解到當我開始亂吃，或總是外食時，我其實是在抗議我的單身生活。當我自在的面對自己時，我會以好吃的食物或其他方式犒賞自己；我有時依賴我的朋友，有時則依賴速食，但我亦能照顧自己；這是作為一個單身者自力更生及自我接受的一部分。

孤獨

「我喜愛我的生活，但孤獨真是我最大的敵人。」一個

三十出頭的朋友道出許多單身者的共有擔心。沒有配偶且大都沒孩子，單身者更常面對許多獨處的時間。一位中年男同事，是一位非常成功的治療師，他觀察到「不論白天我的工作多有意義，我還是得獨自回家。」一位作家發現，不管有多少朋友，她的工作讓她常是獨自一人，有時亦會感到孤獨。但大都單身生活的人認為孤獨並非只是他們的憂慮。一個二十多歲的女性注意到：

孤獨是我的重要議題，但我不認為這讓我與其他和我同齡的女性不同。結婚的女人也會孤獨；發願過的修女修士們也可能感到孤獨。從工作上我遇到的離婚人士的身上，我學到婚姻並不能保證你一輩子不會孤獨。

一個有四個青少年的單親媽媽同意，「我的二十年婚姻生活讓我感到的孤獨比現在還嚴重！」

我們獨自一人時會感到獨，然而我們與人相處時亦會感到孤獨。單身的人通常建立一套個人策略，幫助他們更有效的對抗這天天存在的惡魔。一位三十多歲的朋友透露：

當我感到孤獨時，我學到了不少可以做的事。我拒絕只是為了讓住處有些聲音就打開電視。老是自憐自艾只會將事情弄得更糟。反之我會把自己當作好朋友般的善待自己：買花給自己，花些時間做一頓精緻午餐，安靜下來看我想看的書，但大部分的時候，我提醒自己難過的心情總會過去！

此外，許多單身的人都逐漸發現孤獨並非只是個「麻煩」，它也送出一種正面訊息，警醒我們檢視我們自己和自己的人際關係。一個四十出頭的朋友承認：

我終於明白我的孤獨是讓我明瞭我需要親密關係的機會，幫助我澄清並讓我對婚姻的期待更加實際。

我們將在第十五章再次檢視孤獨的經驗。

工作

工作是多數成年人關注的議題——已婚或未婚，女性或男性。我們從事的工作重大影響成年人的自我認同，從

實際的收入，到微妙的社會價值感和個人自尊等。證據顯示與工作有關的這些議題，特別對單身女性有特殊意義。

在《生命印記》（In Life Prints）這份報告中，社會科學家葛雷斯·芭露基（Grace Baruch）及羅莎琳特·巴內特（Rosaline Barnett）以及新聞工作者卡瑞爾·瑞爾斯（Caryl Rivers）報告他們廣泛研究中年婦女的生活形態所發現的結果。包含在這份報告的龐大婦女族群從三十五歲到五十五歲的未婚婦女。作者群對這些婦女工作態度的報導，使它成為非常有用的研究，幾乎毀掉傳統對未婚婦女的命運的看法。根據這些婦女對生活正面貢獻的分析數據顯示，研究者提出結論：

有利於單身生活的資源並不神秘或難以達到，但絕大部分都掌握在女性自身。因為一個「乾枯」的生活可能讓她們付出沉重的代價，未婚女性會盡力找到一份具挑戰性、讓她們可以往上晉升且得到高薪的工作。

職場上的身份是成年人建立自我認同的一種特殊方式。不過這種試探或發展自我認同的方法，過去卻很少發生在年輕女性身上；過去幾十年多數女性在高中或大學畢業後就結婚，因此她們在年輕時並不需要發展工作或職業

生涯，而那些在青少年晚期或二十多歲進入職場工作的多數女性，則把這段時間視為「等待婚姻」期，鮮少在這段期間將自己投入對自己有意義的計畫中。因此工作並沒有建立她們的自我認同；它更像是等待「對」的人出現前有事可做的權宜之計。

現在不管是現實或心理因素都促使女性暫緩婚姻，直到她們可以在職場上發揮自己的能力。從當前現況來看就可找出這樣做的實際理由。今日美國大部分的成年女性都是職業婦女。過半的美國家庭夫妻都在外工作。特別是面對經濟不穩定時，這些家庭要維持生活水準，大都需要兩份收入。每年有數以千計的離婚或失去配偶的女性，發現她們突然需要負責自己的生計，並通常還要加上他們的小孩。在我們的國家裡有將近五百萬的單親家庭，女單親竟佔了百分之九十。因此實際上，今日的女性不僅需要獲得教育，隨後更需要一份使她能夠維持自己和他人生計的工作。

甚至還有一個更深切的理由，迫使許多女性去尋找職業生涯。一份工作是一種自我表達與自我超越的工具。在工作的過程中，我們發現並肯定自己是誰。我們學習將自己投入社會問題，讓自己參與大眾關注的事務。經濟獨

立、工作自主的經驗，可能都是未來女性心理發展的決定性因素，雖然仍有許多女性以社會教導的標準，依照她們的人際關係作為評估自己價值的主要根據——她們與誰在一起，或誰想與她們在一起。二十多歲就投入職場的經驗，幫助年輕女性發展重要的自我認知和自信。不管一個女性未來是否結婚，這些心理資產相當重要。或許特別為女性，這些自我探索和發展自信的重要經驗必須被捍衛與提升。

性

另一個單身者真正關注的議題就是性。性讓許多問題衍生：一個基督信友可以既是單身，又有性生活嗎？或者單身就等於獨身禁慾者嗎？（在法國，Celataire是單身的意思）。性的唯一意義就是為了繁衍下一代嗎？若不是，一個單身的基督徒如何負責且有成果的與人分享性的樂趣？不過在基督徒圈內很少鼓勵探討這樣的議題。

世人通常依據婚姻與家庭的幸福來定義成年人是否負責。一個單身者很少屬於它。這樣的人大都被看作仍在等待結婚或不會結婚的人。不管屬於那種情況，單身女性特

別令人煩惱。一個無依靠的女性，搖擺在社會接受的女兒與妻子的角色之間。她是不負責的。就像一個社會批評家批判的，單身女性讓「社會難以消受」。

傳統上女性被教導根據自己的人際關係來認識自己：我是女兒，太太，媽媽。因此婚姻的互動關係是一個女性自我認同的重要表象。婚姻特別是母親的身份是女人活著的目的。有孩子，撫育生命，照顧別人——這些都是女性該關注的。她的最高榮譽和最大責任就根源於此。不結婚，不生小孩，就是「未竟女性任務」的人。在社會和基督信仰的雙重標準下，一個男性可因一些特殊的社會召叫（像醫生，科學家，或神父），免除婚姻與父親的責任。但一個沒有做媽媽的女人就不是一個完全的女人。

這些對單身女子的負面看法似乎已經過時，但仔細想想其實它仍隱約的存在。單身男性的社會地位是正向的；是一個臨在的保護者，他甚至是被需要的；而一位單身女性的社會地位則全然不同，她們的處境常被當作一種危險或尷尬，一個朋友注意到：

我真的很驚訝參加派對時，仍有人有那種「平衡」我這個單身女子的想法。這在我的朋友圈裡雖不見得是事

實，但在許多的社交情況，我知道若我不能帶一位單身男性一起參加，我就不能參加。若多一、兩個「額外」的男士則不會有問題，但多一個「額外」女性就會破壞社交規則。

另一些情況，未婚女性則會被看做「性對象」。一個將近四十歲的女士分享她的經驗：

過去一年我與四個男人約會，其中兩個是天主教友。一個每個星期天都到教堂，另一個幾乎每星期天都去。兩個人都在第一次約會時就想要與我發生性行為。這些人可能不樂意為我換個車胎，但他們卻期待我能夠跟他們做愛。

傳統文化與教會對單身女子的補救方法就是讓她結婚。但如果她仍選擇單身呢？文化或教會通常無法給予她們什麼幫助；單身女子——和男性——當他們掙扎的尋找一份可靠的指引來塑造自己成熟的性生活形態時，大都被丟在一旁，無所適從。

男女同性戀的經驗

女男同性戀者面對著另一種挑戰。這是被迫為單身的經驗。一個近三十歲的朋友描述：

我談的是男女同性戀圈裡的經驗，我們是唯一被迫維持單身的團體。法律系統堅持我們不准結婚，教會當局也認定我們應抱持獨身主義。我們沒有任何「選擇婚姻」的權利；因此保持單身並非真正的「選擇」。

社會和基督信仰團體規定同性戀成年必須單身。他們的性取向似乎是一種威脅，因此他們被鼓勵與人疏離、孤立自己、保持沉默。他們的性傾向即使不被認為是罪，但至少不要讓人知道。不過，越來越自在的認同自己和生活方式是成熟成年人的一個有力指標。像男女同性戀常有的例子，若單身讓他們感到與人隔離，那麼對他們的心理和信仰成熟一定會造成傷害。藉著迫使他們維持單身，社會和教會當局暗指男女同性戀成人無法對婚姻忠誠並負責。為了對抗這種懲罰式的單身生活，有些女男同性戀故意表現出怪異或強迫性的性生活形態。但這只是破壞他們對真

正親密關係的期待。社會的偏見變成自我完成的預言：同性戀男女不僅該單身，更該單獨生活。

當同性戀的基督徒努力維持一份持久的關係時，教會和社會都會拒絕承認他們。一對男同性戀者七年來信守承諾，彼此忠誠的生活在一起，但在更大的社會中，他們卻必須表現的像兩個單身男人住在同一屋簷下的樣子。兩位因為生活在一起而能彼此激盪、發揮創意的女性，在教會內亦不敢公開戀情。

內外存的壓力可能逼迫同性戀基督徒走向異性戀婚姻的結果。抗拒這樣的壓力，同性戀的基督徒試著分辨自己的使命和認同，並問，「什麼樣的親密關係和生活形態適合我。天主到底給我什麼恩寵？」對同性戀的基督徒——像異性戀者一樣——親密關係的挑戰始於一種邀請，即邀請我們慢慢的瞭解自己是誰，進而愛自己，並相信自己。我們忠於自己是誰的能力——這包括我們的性別認同——是堅定我們忠於別人和自己價值觀的力量。

聖召：選擇單身生活

在美國人的生活中，結婚不再是一個成年人的自然

第十三章 不僅是單身

記號。維持單身或幾乎延緩到將近三十歲才結婚成為越來越被接受的選擇。當年輕人更加謹慎的選擇在何時、與何人結婚的同時，他們也能更自由的選擇單身生活。一個三十四、五歲的同事說：

我尚未決定我將不結婚，但我也不能以我正在「等待」結婚的感覺生活。我不可能因為我正在等待結婚，而延遲一些與我自己和我的生命有關的重要決定。

當青年人選擇以工作和友誼的承諾作為他們的生活形態時，許多人發現婚姻可能不在他們的未來藍圖裡。到底是一個人自己選擇單身，還是單身剛巧發生在這個人身上？這個問題的答案對每個人都不見得一樣，但一位四十四、五歲的同事的看法似乎代表多數人的心聲：

起初我並沒有真的選擇單身或不婚。但當機會來臨時，我選擇了我的生活和我的工作，這些選擇形成並導引我目前的生活，而其中的一個結果就是我没有結婚。

因此，為許多人來說，單身並非他們直接或確切的選

擇。一個人不結婚不單是因為某種缺失——他們的「魔幻王子」或「夢中女孩」沒有出現。實際上，一種奇妙的變化正在引導許多單身成年人的成長。

單身的成年人大約在四十歲左右會對這樣的生活表達一種特殊的肯定。他們開始知道他們該說什麼，「這就是我，我承認並接受我可能不會結婚；這樣的生活我覺得不錯也很適合我。」以這樣的肯定，單身成年人放下一直困擾他們的家庭和文化壓力。他們開始讓那種久久不能釋懷「我仍未婚」的感覺消失。

無論是從神學或靈修方面，天主教信友對聖召的了解其實已經過相當程度的淨化。在兩個世紀以前，「聖召」意味著成為修士、修女或神父；其他的教友，結婚或單身，好像必須在沒有特別宗教身分或使命感中迷糊生活。現在教會對洗禮有更正確的看法，認為每個成年基督徒都有其自身的使命——一種藉著恩寵每個人都能皈依的個別邀請；紮根在我們內的恩寵與自由意願，我們的聖召召喚我們以特殊方式奉獻自己。

因此，一份聖召不僅是天主的邀請，也是個人對天主邀請的答覆。我們的聖召歡迎我們進入基督徒身分，邀請

第十三章 不僅是單身

我們以基督信仰的兩種重要信念生活：基督信仰的價值觀和品質——能力與限制——我們在我們內所找到的。我們的信友身分真是我們特殊的抉擇。我們必須分辨我們如何愛我們的近人，關懷世界，為正義和慈悲做見證。我們的聖召透過這些行為使我們逐漸的顯露我們自己。

漸漸的，基督徒開始更有效的分辨自己的使命與生活形態。一種更深刻與持續的使命在召喚我們每個人，只要努力我們便能分辨。天主邀請我們奉獻我們的力量，以這樣的方式去愛、去工作，去對世界奉獻自己。召喚，像一份夢想或抱負，是我們對生命最深切、最美好的盼望。我們的夢想可能非常切實（我們希望成為為社會改革做努力的政府官員，或為和平奉獻的科學家）或者仍舊不明確（我們希望幫助這世界變得更美好）。但它驅使我們變為一個更好的人。做為基督徒，我們承認這些夢想，我們的使命，白白分施的恩寵；是天主期待我們生命過得更美好的部分。這聖潔的盼望比任何特殊的工作更重要；它經歷了我們信仰旅程的各種轉折和失敗，然後存留下來。

另一方面，當我們試著活出我們的使命時，我們發展了固定模式的生活形態。我們的生活形態包含引導我們做出選擇的價值觀；我們如何選擇朋友、工作和休閒方

式，我們如何應用時間。無論我們的使命是什麼，我們必須各自決定最能支持這份召叫的生活模式；為許多單身基督徒，若能以開放的態度接納自己的使命，並從生活中分辨它們就有幫助。無論它是什麼，這些領悟鼓勵單身者探究並相信在生活中逐漸浮現的使命；他們也被邀請檢視為何成為單身也是他們獨特使命的一部分。他們的使命並非「成為單身者」。他們的使命——與度獨身生活或已婚的基督徒一樣——是他們生命中更大的計畫和目標，經過這些計畫和目標，天主逐漸的向他們敞露他們的生命。單身——不管是暫時或終身，經過選擇或環境使然——都是更大恩寵的一部分，卻很少是界定一個人的身份或使命的特徵。

使命與忠誠

除了自己的社會角色和各種社會期待外，我們必須確認並追隨天主啟示給每個人的獨特使命。這個使命經由我們在世的各種關係和行為對我們顯露，它雖屬於個人卻非私有的。一項個人使命是天主的一份召叫，但並非天主在我們成年後給我們的唯一召叫。我們不斷在生活的各種挑戰和危機中聽到天主的召喚：這召喚讓我們在一生中與天

主持續的對話；多數的我們承認在我們二十一歲時，並不能完全瞭解生命將要帶給我們什麼，但我們感恩天主讓我們在一生中逐漸了解自己將成為什麼樣的人。

忠誠於自己的使命，並非對天主的一次召喚堅持不放；反而，忠誠意味著不斷的與天主對話，對新的啟發和邀請持續保持警醒。對別人忠誠，甚且最終是對自己，必須紮根於這終身與天主對話的信念。忠誠——如自我認同——是表裡一致的議題，也就是保持我是誰和我如何生活的一致性。忠誠也與自信有關——對自己的信任。逐漸的對自己與自己的使命有了確定感——在生命中我可以做什麼且該做什麼——我們學著信任自己。能夠相信自己，並深信生命的指引，我們越來越能自信的接受生命零售店裡所販賣的驚奇與改變。

自我信任，是忠誠力量的一個重要部份，也與良知有關。良知——是一種分辨並決定「什麼是我們該做」的能力——它紮根在「我們是誰」和「我們要做什麼」的意識上。一份成熟發展的良知允許我們相信自己和自己的決定；我們相信我們的行為和承諾是正確的，因為它們合適、忠於這個成熟的基督徒應該是誰的信念。

良知允許我們選擇我們自己的生活方式，不是依照強迫性的應該，亦非主要為了迎合他人，而是因為這些行為是忠於做為這個基督徒的我們應該是誰，和忠於這一套基督徒的承諾和恩寵。無論是宗教教導或心理信念，都要求這些行為必須超越外在環境界定一個成熟人的標準和規定。事實上，艾瑞克·艾瑞克森（Erik Erikson）定義良知為，一份能使一個人被信賴的個人自主能力。我們必須徹底的與讓我們自主選擇的文化與信仰的最佳理念完全合一。因為我們具體的實現這些價值，別人可以信賴我們。作為一個基督徒，我們相信天主邀請我們每個人進入自己的特別使命，這些邀請並非引導我們進入個人化的自我表達，而是共同實現福音理想的特別使命。

在我們自己的文化裡——堅持婚姻是一個成年人的生活形態——有些基督徒發現忠於他們被啟示「自己是誰」的使命，並不包括婚姻生活。因此，年近四十歲的年輕男女會開始懷疑婚姻將不是她或他生活的一部分，這可能使他們失望或困擾。一位女性可能自問，「我該結婚嗎，即便我並不這麼認為？」一位男士可能時時盤查自己的動機並懷疑，「我只是自私？還是害怕對承諾負責？」在這裡的挑戰是需要不斷的分辨，然後相信它真是逐漸形成的我

們的使命。我們必須發現並接納我們將要成為的人和對我們越來越真實的生命指引。忠誠挑戰我們逐漸相信天主一直在我們的生命裡默默陪伴著我們的事實。

作為基督徒，我們的忠誠並非靜態，事實上是不斷變動的。一份使命是自己一生中與天主的持續對話，而非唯一一次的重要指示。在我們的生命過程中，我們可以預料聽到一次又一次的邀請，並面對不可預期的改變；這意味的是忠誠並非只是一份讓我們固守一次難忘承諾的德性。反之，忠誠是一種具有彈性和勇氣的美德，它使我們順應生命的引導。過去在我們和他人內在未曾預期的改變——不管是新發現或失敗——驅使我們修正、加深或改變我們的承諾；然後我們被吸引深入仍不斷顯示給我們的生命奧秘，一個我無法完全掌控的生命。一個四十歲的朋友綜合他的察覺，這樣說：

我的生命是一項奧秘。有一段很長的時間我想要結婚，並且我仍有有朝一日我終會結婚的期待。不過現在我瞭解有一項奧秘在我生命中：或許我將不會結婚。我不知道結果會是怎樣，但不管是什麼結果我想我都會欣然接受。問題是我所處的社會給我的壓力。我感覺自己很好，

但我感到一種奇怪的標準在主導著，讓我產生怪異的「不完美」感覺——包括工作、家人，甚至一些我的朋友。

單身的基督信友面對著一種特殊的挑戰，他們必須跳脫文化「以為結婚較好」的框架，並相信天主賜予他們朝向自我整合的恩寵。當他們可以這樣做時，他們的使命便與生活合一，便可成就他們既快樂且豐富的生命。越過這些挑戰，他們的生命成為教會的禮物，教導其他的我們領悟天主對每個無私之愛的設計都是那麼的獨特不同。

反·省·練·習 ——●

列張表格寫下目前在你周遭的單身者的名字——家人，朋友，和同事，或許是你自己。將你從這些人的生命學到的經驗寫下來，然後想想下面的問題：

就像你看到的，什麼是單身生活的益處？什麼是最吸引你，或喜歡或羨慕的地方？

從你的觀點看，單身的負擔是什麼？最讓你感到困擾、為難或不喜歡之處是什麼？

第十三章 不僅是單身

這些你認識的單身者，他們在何處找到他們的單身生活和生命意義的支持？

教會是否是你認識的單身者生活的一部分？若是，參與教會如何幫助他們的生活？

第十四章 獨身的恩賜

基督信仰在弔詭中宣揚它最奧妙的真理；像一粒麥子，我們若不死於自己，就無法獲得更豐富的生命。我們在病人、在監獄、在陌生人這些不可能的裝扮中遇見基督。獨身生活是信仰的另一個矛盾。作為基督徒，我們知道我們可以完全與性分享無關的彼此相愛；我們承認即使沒有子孫，也可以有成效且豐富的生活，但這些矛盾卻在與性掛勾的文化中引起驚訝與懷疑。

獨身生活長久以來便是一項奧秘。早期的基督教文化就有一些追隨耶穌的門徒，選擇排除婚姻與家庭的生活方式。歷經幾十世紀、跨越廣泛文化背景的基督宗教，已使許多人體驗到發願的獨身生活是一項恩寵；這樣的生活形態形成許多基督徒的個人生命旅程，且獨身的女男在教會牧靈機構服務的同時，他們對世界無私的奉獻也已結出許多果實。

在討論任何與「天主教信友和性」有關的議題時，發願獨身的生活形態定會被納入討論。在轉向討論這個議題前，容許我們先做一個澄清。雖然我們——作者——是度

婚姻生活的，但在個人和專業上，發願獨身的真實生活面是我們相當關切的。我們的牧民工作，讓我們接觸到許多修士、修女和神父，認識到他們對此事的信念和關切；這些發願獨身的朋友與我們分享他們的經驗與智慧。這些智慧相信應是我們與教會當局，共同探討獨身生活的意義時有趣且有益的指南。

在重新評估「性」的意義時，基督徒團體再次的檢視獨身者的生活形態。在過程中，某些早期對獨身生活的瞭解已令人產生疑問。為獨身基督徒的個人生命，這些想法與期待已不再令個人信服，而大的信仰團體亦無法提供個人對獨身生活真誠感恩的基礎。現今天主教會正開始努力對「獨身才是一種真正的基督徒生活」找出一些新的願景。

獨身的恩寵與力量已重覆在不同的歷史和文化背景中證明它可以呈現新的、更令人順服的意義。目前的挑戰並非去除獨身生活，而是找到堅持這份恩寵的未來意義。就像其它部分的基督信仰生活，獨身生活將藉著淨化而存留下來。在這一章中，我們的目標就是檢示作為一個信仰團體，我們如何領悟獨身生活的現世意義和實際情況。

為何獨身

若問為何要獨身，就會產生意義和動機的問題；為什麼獨身生活在信仰上是重要的？為什麼一些基督徒承諾他們要以這種方式追隨耶穌？在1940到1950年間，教會非常明確的宣揚獨身生活的信仰意義。教會向願意在生命中追隨耶穌的聖善之路的人，推薦這種特別的生活方式。獨身，或神聖的守貞生活；被認為是福音派三忠告中的其中一項。它的精神來自於福音，是耶穌對他的門徒正式提出的一種指引或忠告。對詢問如何才能承受永生的富少年，耶穌跟他說：「你缺少一樣…把你的一切所有都變賣了，施捨給窮人，你必有寶藏在天上，然後來跟隨我。」天主教信仰以遵守貧窮、貞潔和服從的發願生活，為跟隨福音、度聖善生活的主要依歸；多數基督徒以一般方式在世俗的生活和工作中尋找天主，唯有神聖的獨身生活是那些希望以「較好方式」找尋天主的一種選擇。

不過為何選擇獨身是「較好方式」？「婚前守貞的重要性」曾在虔敬的天主教信仰中盛行。聖母瑪利亞和耶穌兩人都是童貞，獨身的選擇幫助一個人免於性的誘惑，亦可躲避人性情愛的糾纏。許多基督徒都被教導，性無法擺

脫罪惡，而情愛更分散人對天主的全心奉獻。事實上，教會很少將這些懷疑說的這麼遭，我們最佳的信理也經常對抗這些不正確的觀念；但許多生長在梵蒂岡第二次大公會議前（Vatican II）的教友，都曾受到這些強烈、雖不是正統的觀念所影響。

將獨身的信仰意義與前述觀念連結是有問題的，它們當然是異端的說法；這些並非基督徒的信念。有一些宗教傳統判斷性是邪惡的——摩尼教派以這樣的觀點吸引早期的基督徒。不過，基督徒持續的，雖不是一直成功，堅持——像天主的所有創造——性是美好的。基督徒也質疑天主的愛和人性的愛互相競爭的說法。的確，某些早期認同神職者應強制獨身的擁護者爭辯，婚姻與家庭的需要會分散神職者全心為天主牧民的力量。這些主張獨身的擁護者，深切懷疑聖潔與性可以共存的可能。但基督徒最好也最堅定的信念是天主的愛與近人的愛實質上是連結的；鄰人的愛讓我們經驗到天主，也唯有去愛人，我們對天主的愛才能被淨化，並逐漸成熟。

梵蒂岡第二次大公會議重申教友生活的意義，讓教會重新思考獨身的意義。大會委員會重新確認婚姻的神聖性，但卻挑戰過去認為獨身才是「較好方式」或「較高使

命」的看法。教會歷史顯示發願的獨身生活在不同的世代，逐漸浮現出不同的意義與目的。早期對獨身生活的詮釋在目前已不再那麼恰當。雖然它們不是錯誤，但它們也不再那麼讓人信服。

過去的二十多年間，福音派忠告的宗教用語經歷很深的淨化。發願的神職人員已不再生活在貧窮裡，他們只是過非常簡單的生活。目前的理解是他們在團體生活中分擔責任，而非完全服膺如父母般的教會權威。他們對貞潔生活的熱望，也不意味他們可避免其他基督徒要面對的冒險，因為他們也需要友誼、愛和慈悲。

「較高使命」的神聖性亦引起信仰團體的分裂，造成基督徒的階級之別。最近這樣的看法已備受爭議。越來越多的獨身者發現，這種神聖看法既無法反應他們的宗教經驗，亦無法堅定他們持續承諾的熱情。把獨身當作「較好方式」的解釋，對其他的我們亦不合適，因為它再也無法對較大的信仰團體，啟示獨身能堅持的宗教意義。

這使得天主教會有些困惑。我們對獨身生活的瞭解已遠離福音派三忠告的想法，但尚未建立成熟或廣被接受能取代過去看法的新觀點。新共識終究會產生，但唯有當我

們把虔誠的獨身者在這世代共同形成的生活經驗納入考慮時。在此刻，我們都處在一種不利的情況下。對獨身的理解，就像許多與性議題有關的領域一樣，我們感到我們瞭解的比我們能說的還要多，我們的宗教用語無法與我們的宗教經驗同步。幸運的是，現在我們探討的一些獨身生活的觀念，將會激盪新神學理論的產生。

我們將檢視最常被天主教神學和獨身的天主教友使用的三種意象。在每一種意象裡，我們將指出獨身生活的積極面以及它的一些限制。我們將從下面的這三個面向來探討：獨身是一項神恩、一種選擇、和一份使命。

獨身是一項神恩

把獨身生活當作一項神恩是目前最普遍的想法。這個宗教辭令被運用時通常包含很深的實質意義。就像過去瞭解的，獨身是福音派三忠告的其中一種，這想法的主要用意就是要把神聖的獨身生活歸根於福音的教導。依這個方向來討論獨身生活是有成效的，因為見證耶穌在世的生活後，我們知道每一種基督徒的生活形態都有它的根源與意義。若獨身能被證明具有福音中其它神恩的標記，它是一

項神恩的看法必定被加強。

最近的解經學家重新澄清神恩的意義。聖保祿宗徒在格林多前書中描繪使教會充滿活力的各項神恩：講道、治癒、先知、管理。在早期基督信仰團體裡，這些重要活動擁三種基本特徵。它們是，第一，個人能力。神恩是團體中某位特殊成員具有的特殊能力，是可見的塔冷通和行動力。

第二，這些能力被經驗到是來自天主的恩寵。一個具有這些能力的耶穌門徒逐漸承認擁有這些能力並非她個人努力而已。她已領悟到，「我能把這件事做的那麼好，這能力並非完全來自於我個人，我知道我充滿天主的恩寵，而我也非常感謝。」這些恩寵，聖保祿提醒我們，是來自聖神。（格前十二11）它們既非來自管理的成效或教會的慷慨。反而，整個團體發現它們來自聖神慷慨的恩賜。

第三，真正的神恩有它特殊的任務。這些才能並非為了私自滿足，或個人誇耀，而是為了建立基督的奧體。神恩是一項為了給予而有的恩寵。以感恩的態度接受它，它就可被慷慨的運用。神恩居住在某個特殊的人內，但它們的存在卻是為了整個信仰團體的好處。

若神恩的意象可以做為幫助我們確定獨身在信仰生活有其重要意義的基礎，它必能顯出符合這些福音精神的條件。雖然獨身並不在聖保祿公開提及的各項神恩之中，但這對它本身是一項神恩並無決定性的影響。天主教會並非聖經的基本教義派；我們並非只能在聖經的教導中，才能感受到天主在人類史中的作為。不過若聖經中這些影響深遠的神恩種類，在我們的時代被用來探索獨身的意義，那麼聖化的獨身生活形態，就一定會展現神恩的這三種特徵。我們一定要揭示為何這樣的生活方式是來自個人能力，為什麼它被經驗到是一種恩寵，為何它成為更大的信仰團體的需要和希望。我們中的許多人相信獨身——至少以淨化形式——可以展現這三種特徵。不過基督信仰團體必須更深入的探討，使它們更讓人信服。

獨身是一個選擇

另一個重要影響目前的神學與靈修觀的意象為：獨身是一種選擇。在這裡我們的討論將特別著重在教會對性的負面態度上，教會一向認為性很容易對聖潔的獨身生活產生壞的影響。歷史上這個虔敬行為卻常被教會以消極的理由鼓勵教友實踐：獨身是為了避免性的誘惑以及家庭的需

要。不過就像天主教神學家今日所堅持的，只有當性是邪惡的、婚姻是「次要方式」，它才值得人為了這些負面的動機選擇獨身生活。選擇獨身應該是一種決定，它不是為了反抗，是為了得到什麼。這個人的選擇一定不是為了避免，而是為了投入。就像每種基督徒的選擇，這決定的動力應該是為了愛，為了某種理想；基督徒決定選擇獨身是為了基督王國的緣故。

某些論點以為獨身的選擇是為了末世的王國，人類歷史終結時基督王國的再臨；生活在我們周遭的獨身者是末世時「在那裡也不娶，也不嫁」的見證者。這個觀點承認性的美好和夫婦之愛的重要，卻也提醒我們這些夫妻之愛仍是有限且部分真實。在最佳的情況，人性之愛彰顯天主對世人的愛。但性的迫切性與我們關係的複雜性，卻阻擋我們察覺天主無所不在的愛。發願的獨生生活才真是為了天主王國的緣故，他們為人類樹立了反對的標記，迫使我們去面對那些經常被性文化迷思所掩蓋的人類存在與意義的深入議題。

這些爭論已無法說服每個人，但對許多因牧民工作而接觸到受強迫性文化影響而生活糜爛者的人，產生強大的影響。能夠認識堅強、成熟、關懷人的獨身者，為那些

曾受性騷擾、因召妓而被抓的年輕人、生活在性氾濫而輕視其它個人價值者，是一項解放的經驗。在我們性氾濫的文化中，獨身生活的末世觀和象徵價值仍是值得我們更加深思的範疇。但專注於它的見證價值的獨身神學理論，仍舊對重要的問題負責：誰在看，他們看到什麼？

天主教會對性議題的看法與其可信度並非完全沒有問題。最近教會的許多正式聲明和行動，促使許多人善意質疑教會當局對這些議題的立場。我們必須承認目前已經沒有多少人在思考性議題時，會以天主教的獨身生活觀做為指引與啟示。同時某些考慮獨身的人，並未發現他們的生活是愛或無私奉獻或喜樂的記號。獨身生活的神理詮釋，若能實際以在基督內生活的獨身者的經驗作為基礎，會更有說服力。有些人懷疑許多發願獨身的人並未忠於他們的誓言，或大都只在教會的束縛下忠信，若給予選擇，他們會選擇婚姻。這些觀念都削弱因信仰而必須選擇獨身生活的說服力。

另一種為了基督王國的緣故而選擇獨身的看法，目前的影響力較大。參與耶穌基督的使命，有些基督徒卻必須在存著潛在危險的環境裡工作；他們選擇與窮人一起生活，關愛病重的人，在政治壓迫的政權下爭取社會公義。

為這些工作奉獻自己生命經常是很費精神；也可能是相當危險的。在這裡選擇獨身可能是一項更大使命感的一部分。一個朋友從他自己的使命感裡覺察到：

從我生命的種種境況，使我領悟到要全心投入自覺的使命感極為不可能——至少是困難的——若我仍要對婚姻和家庭付出實際和情感的承諾。因此，當我意識到這些付出所需要的精力與潛在的危險，我選擇了不結婚。

獨身的選擇並非為了「獨身本身」，而是「為了天主的國」。

對發願獨身的人，這可以是一項強烈且有說服力的說法：有些工作在我們這個世代需要這樣；有些角色需要這種勇氣；有些責任要求這種無私的答覆。這讓我們想起在聖薩爾瓦多被殺害的四個女性牧民工作者的英勇作為，或那些冒被囚禁危險的人的見證，和面對壓迫仍勇敢捍衛正義者的不幸。

但我們也必須承認多數追隨耶穌使命的我們，並未從事這些困難且危險的工作。其實從表面看，多數獨身者的

工作並毋須排除婚姻和家庭的責任。其它基督教派的經驗亦告訴我們，有能力的教會領導並非一定要發過獨身願的神職人員。新教徒的傳教士通常是已婚度家庭生活者，他們已有長期在遙遠且危險的環境中無私奉獻的歷史。在天主教的團體裡，越來越多已婚者被發現承擔過去只有獨身的神職者可以擔任的牧民工作和教會領導。如今無論是獨身的神職者，單身和已婚的教友都一起在教會內工作——負責相同的工作，承擔一樣的成功或失敗的後果。在這種密切的合作中，許多獨身神職者承認，已婚的平信徒同工雖然需負家庭責任，但家庭反而常是他們的支持，而非累贅。

另一種把獨身當作一種選擇的看法在這裡也需要被提及。最大的爭議是把獨身生活與神父職位連結。聖經的研究已經明確表示，新約聖經從未把獨身列為教會領袖的基本要素：西滿伯多祿和耶穌的其他親近門徒都是已婚；聖保祿宗徒的書信中亦形容主教是結過婚的人（弟茂德前書三2，三12。弟鐸書三6）無論如何，我們從研究天主教歷史裡發現獨身的教士職務是慢慢形成的：第四世紀時已婚的神父被告誡棄絕性交媾；因此主教和神父逐漸不結婚；直到十二世紀的羅馬禮儀開始規定神父必須獨身。因為聖

經和史實證據，大部分的解經學家都認為獨身並非是神職職務的必備要素。更準確的說，獨身生活是天主教會要求的一種宗教訓練。

強制的獨身生活是現今天天主教神職的一部分。要被祝聖為神父，候選人必須接受獨身的要求。神學生從一開始就知道這項規定；在培訓的過程，他們才被教導去瞭解獨身生活在實際和靈修上的要求。然而，它被宣稱，獨身是那些被祝聖為神父者的一種自由選擇。

不過，對眾多的教區神父和修生們，獨身是一種選擇的說法並不切實際。實質上他們的經驗是獨身並非一種開放的選擇，而是他們邁向神父之途必守的規定。為許多人來說，這樣的決定是為了牧民工作，他們知道自己已被召叫成為禮儀領導。為了被允許行使這樣的牧職，他們接納配合此職務的規定——不可結婚。事實上，許多教區的神父並未經驗到獨身是一項個人神恩，或使命選擇。他們經驗到的既不是一種靈性的恩寵，更非個人能力。若可能，他們寧願選擇婚姻。目前婚姻並不是他們的選項，這些神父盡力的生活出一種忠於他們獨身誓願的生活，即便他們的超性恩寵和個人特質都不一定適合這樣的生活模式。

獨身是一份使命

我們已探討了兩種意象，那是現代人對獨身生活的部分看法。為多數人來說，最重要的意象是獨身是一份使命。以這種觀點來了解獨身生活的最大好處在於它與靈修生活密切結合：獨身是組成個人信仰旅程的部分經驗。這可以是一位被耶穌吸引而與祂建立深刻關係的年輕人的經驗。經過祈禱和分辨，通常是通過靈修導師或其它宗教指引的幫助，她開始瞭解自己的靈修旅程包含獨身這項使命。為她獨身是天主召叫的一部分。在這裡，獨身的決定來自個人生命對天主神秘召喚的回應。

為另一個人，發願獨身的決定是來自於回應進入修會團體生活的一項召喚。他感到被這個修會團體吸引而願意與他們一起生活：他們的願景與價值觀、使命與靈修、工作與生活方式都強烈吸引他。經過一段時間的反省與評估，他開始相信這樣的生活是他與天主交往的方式。他的獨身承諾，是為了與這個特殊修會團體一起生活的更大承諾的一部分。在這裡又是，獨身生活被看成個人信仰旅程的一部分。維持獨身的決定是因為它被當作天主對此人的召喚的一部分，而非獨身是一種目標較高或較聖潔的生活方式。

中年以上獨身者的成熟見證，提供我們看到另一些獨身是個人使命的豐富經驗。這些特別經驗該是當今教會重新省思獨身生活意義特別重要的資源。這些人已長久過著獨身生活，他們的經驗可以彌補過去教會的認定：獨身是一種「較高使命」，和目前大家的懷疑：獨身是否是有效的生命選擇，這兩者之間的鴻溝。這些個人經驗包含最初導引他們決定獨身的動機，和目前支持他們繼續這樣生活的信念。這些信仰團體的成熟成員帶給這些討論公正且足以信賴的觀點。

經過片刻的反省，中年修士沉思道：

當初帶領我進入修會生活的理由，並非現在讓我變成今天這個樣子的原因。我對自己的瞭解，我的性向，獨身的意義和需求——都有很大的變化。我領悟到最初決定獨身其實有許多複雜的動機：無私奉獻與害怕，罪惡與理想，對主的開放和對社會壓力的敏感。不過，這些複雜的動機並非意味我做錯決定。我瞭解所有重要的生命決定都包含不同類別的動機。但我也領悟我已有能力面對某些陰暗部分，淨化某些綑綁當初決定的固執念頭。現在我仍堅持這樣的生活信念，但它與二十多年前的想法在許多方面

都已大不相同。但我仍維持獨身，可以說生活的更好。我繼續選擇獨身是因為它適合我。作為一個獨身者，我不斷成長，成熟，學習去愛。獨身生活，有它的喜樂與悲傷，但它讓我發揮我的最大潛能。這是我被帶領的方式；是我走向天主、與天主同在的途徑。

這種成熟的獨身生活，最能證明負責的獨身承諾在目前仍有其正當性。被降福的美國教會，至今仍擁有數千這樣成熟的修士、修女和神父們，他們已活出獨身生活的當代意義。這些訊息豐富的資源，為教會深入討論獨身生活的現世意義帶來更明確的根據。這些生命雖不能為「較高形式」這項被質疑的神學論點辯解，卻可以證明獨身生活有其力量與意義。它在基督徒的信仰旅程中仍是值得追隨的一種生活方式。

兩種挑戰

基督徒繼續承認獨身是一種可以真實活出信仰的生活方式。在現今的信仰團體裡，我們承認這吊詭的生活方式所結出的美好果實。不過，兩種是否持續獨身的挑戰出現

在我們共享的基督徒信仰史中。

我們面臨的第一個挑戰是，從文化對性的偏見中解除獨身恩寵的束縛。獨身生活最初在仇視性和身體的社會氛圍中興盛。童貞被認為是能夠聖善的活出信仰的一種生活方式；婚姻則是一種較差，次要的選擇——一種對本能的讓步，一種讓人遠離基督徒美德的紛擾。

因為性活動被刻畫為因著人性的自私與強迫性而無法避免的缺失，許多基督徒被導引去選擇獨身生活。但只有治癒我們對性生活的偏頗觀念，選擇獨身的負面動機才可以除去。越來越多的基督徒選擇獨身，並非為了避免性的干擾，而是這樣的生活方式更適合他們的性情、工作生涯和靈性修持，允許他們更深的去愛，更無私的奉獻。這樣的純淨動機，使獨身生活變成更健康，更美好的追隨耶穌的途徑。

第二種我們必須面對的挑戰是，是否該將獨身生活從牧民的神職身分中抽離？天主教會已有意忘卻獨身生活與牧者身分的連結，其實發生在耶穌死後的幾百年，那是當時的一種教牧策略。獨身生活最初被應用到神職訓練時，許多神父與主教都是已婚者。這兩種聖事：婚配與聖

秩，在最初並不被認為不相容。直到第四世紀，也是最初，主教西瑞希爾士（Siricius），聖奧思定，聖羅傑姆（Jerome），和其他人才竭力主張結婚的教士禁止與他們的妻子性交。一直等到大約八百年後，西元1139年的拉特蘭宮第二次大公會議，教士的獨身生活規定才變成教會的正式律法。

歷史研究顯示神父不應結婚的信念深受教會對性的負面態度所影響。這些態度目前已不再那麼普遍。只有在緩慢與痛苦中，我們可以返回過去的信心，發展一套性與靈修兼容並蓄的基督徒信念。

是天主教會把獨身選擇與神父的牧職身份分開的時候了。這樣的分開將容許獨身生活或神職職務繼續存在。神父的牧民使命不但能從無私奉獻和才華滿溢的已婚者得到幫助，而獨身者也會感恩獨身的特殊恩寵有其自身的意義。這看似矛盾的恩寵將對那些勇敢選擇以這樣方式追隨耶穌的基督徒，形成一種更有力的見證。

反 · 省 · 練 · 習 ——●

回想一下你對發願獨身的一些生活經驗。首先，花點時間去回想你身邊的獨身者對你的影響——一位導師或神

父，或一位家庭成員或好友。你發現這個人最吸引你、或最令你欽佩之處在那裡？這個人以什麼方式影響你？從這個人的生活裡，你對獨身生活產生了什麼重要的信念？

接著，藉著回答下面這些問題來擴展你的反省重心。基督徒對獨身生活的願景對你個人有任何幫助嗎？當你去瞭解它時，你看到獨身生活對信仰團體有什麼貢獻？對所有人類？

最後，你對目前天主教會對獨身生活的願景和生活方式有什麼想法和意見？

第四篇

希 望

引 言

親密關係邀請我們進入不可預期的生命經驗。衝突與孤獨是這部分經驗的痛苦驚奇。若衝突是讓我們彼此更親密的一種方法，我們如何在這痛苦的擁抱中過得更愜意？若孤獨是我們親密生活中最自然的一部分，我們如何讓這痛苦情緒引導我們更深的去愛？第四部分的前兩章，我們先探討該如何接納這些有時困擾我們的情緒，把它們當作生活中不可或缺的朋友。

第四部份我們將以探討親密關係中的核心價值：憐憫與感恩，作為本書的結論。我們先探討人性情愛如何被擴充成為基督徒的憐憫之心。本書的最後，我們檢視感恩與無私之愛的連結。在感恩中，我們變得慷慨無私，我們將情慾之愛鍛鍊成無私的基督之愛。

第十五章 面對衝突

我們的第一次爭吵是最糟的一次。傑克和我一起工作已經超過一年。這一年多來一切似乎都很順利；我倆都很驚訝兩人的做事方式可以配合的這麼天衣無縫。然後，有一天一點小擦撞竟然爆發成一個大爭執。這件事發生在一個討論重要計畫的會議中：他說出一連串尖苛譏諷的話，而我也大聲向他咆哮，且跺著腳奪門而出。我非常生氣，尷尬，更困惑。我一直以為成熟的人應該永遠能冷靜的處理事情，不受情緒的影響，這種讓我挫敗的感覺更甚於爭執本身。現在我們好多了，但直到很久以後，我倆才能討論究竟是怎麼一回事。

醜聞

我們的生命充斥著一片和諧的假象：好朋友不會吵架，戀人們從此過著快樂的生活，成熟的成人不會生氣。這些羅曼蒂克的幻想，在我們的部分文化中暢銷，文化亦熱賣愛不會有衝突的理想。儘管如此，在日常生活中，我們仍不斷碰撞、努力去愛每個人，但這些努力也伴隨著壓力與痛苦。

我們有充分的理由厭惡衝突——國與國的衝突造成分裂與死亡；暴力爭執破壞婚姻；爭論使友誼結束。這些危險教導多數的我們避免衝突——不管付出多少代價。我們輕聲細語，壓抑怒氣，不願正視痛苦。但忽視痛苦的努力通常無效。累積的壓力危及我們的人際關係，並侵蝕我們的愛。

就像它讓我們感到的威脅一樣，我們必須了悟衝突在親密關係中是正常的。當人的相處程度已觸及到他們的重要價值觀和需求時，衝突是可預期、甚至是不可避免的。事實上，衝突並非「完全不好」。它對關係的影響也不只是或必然是破壞。許多婚姻諮商者都看到，衝突可以是一種健康的記號，或痛苦的徵兆；我倆之間會發生衝突，至少表明我們還是彼此重視，只是有一些對雙方都很重要的事情正在發生。我們可以管理我們衝突的能量，使它不會傷害我們。一段友誼若沒有任何事情值得爭論、捍衛，可能比偶有爭吵的友誼更容易結束。不管怎樣我們都知道與衝突相比，冷漠才是親密關係的最大敵人。

衝突是生命中非常重要的可貴動力，它讓我們改變和成長。無論是對個人或超越個人，這都是事實：進入青少年期，會對小時候被壓縮的自由感到衝突；年少時的無拘

無束，也會讓成為負責的我們感到衝突；在我們婚姻中出現的新希望會挑戰我們已建立的公平秩序。無論何時當社會出現新價值時，不管它是為黑人爭取公平權益，或女人的合理薪資，它的需求大都與現狀衝突。但能讓我們把衝突當作一件好事不去避免它的方法，就是我們必須找到面對它的策略。

美德

衝突是非常正常且不可避免的。在任何與人親密的關係中——友誼，工作夥伴，婚姻——衝突必會發生。只有當我們不願以正確的態度面對時，它才會變成破壞我們的能量。不過要能夠有效的處理衝突，我們需要洞察的智慧 and 技巧。我們必須學習以樂觀的態度看待衝突，並管理這有時讓我們害怕的力量。

對衝突的正向看法需要三種洞察。第一，我們必須瞭解衝突是一種可貴的成年擁抱（embrace）；它是一種讓我們互相扶持的方法。成年人的親密關係包含許多擁抱，我們以愛支持我們的朋友；我們在工作的合作中彼此負責；我們在做愛中擁抱對方。但有時我們亦在衝突中互相擁

抱。這種擾人的擁抱是我們親密關係中的一部分。願意面對我倆間逐漸升起的緊張可能是一種彼此忠誠的表達；一種保持而非遠離承諾的方法。能夠承認這樣的擁抱，亦是保持親密關係的一種需求，才能開始與衝突為友。

第二，若我們能更明確的看到衝突所隱含的動力，就能治癒我們對衝突的負面態度。衝突是對分歧想法的一種回應。我們領悟到事情並不如我們所期待或想要的一般。當一段關係處於衝突中，我們看到其中一人必與它有關，或者該為這些分歧負責。我們發現自己說：「你與我期待的不一樣；這件事與我想要的不同，應該是你的錯。」在這個時候，我們必須避免僅是怪罪我們的夥伴，或拒絕承認兩人間的差距。反而，我們該承認彼此的不一樣——期待，價值觀，需求——且發展處理這些差異的方法，這使我們的關係更加緊密，而非破壞。

作為基督徒，聖經對衝突的比喻，是基督徒面對衝突的第三種正面資源。虔敬的信仰常喜歡一種冷靜和諧的氛圍，但我們宗教史實卻非常不同。耶穌的生活方式為他自己和他的門徒帶來許多衝突。他最喜歡講的比喻，對聆聽他的會眾造成驚訝和困擾。故事似乎以衝突為樂：直到我們聽了慈善的撒瑪尼亞人的故事，我們才知道誰是我的

近人；我們滿足的發展自己的財富，卻聽到一個聲音說，「今晚你們的靈魂即將喪亡。」耶穌的比喻顛覆我們的計畫；它們以不舒服的衝突擁抱我們。但耶穌不僅說寓言，更生活在爭辯某些價值比生命本身更重要、甚至喪失生命才能獲得生命的寓言中。

聖經學者提醒我們，寓言是福音中耶穌訊息的核心。在每一個世代，真正的基督信仰都挑戰著傳統文化：它宣告的價值和希望削弱文化傳統的需求——無論是為了利益，或個人，甚至是種族優勢。衝突是基督信仰的核心。

無論是希伯來人或基督教的聖經，都佈滿衝突的故事。不過基督信友和教會當局似乎串通好「忘記」這些故事，反而喜歡和諧與服從。為了恢復衝突的正面願景，我們必須重訪這些神聖的故事，留意它們對我們現今的啟示。或許與衝突和親密關係有關的故事，最棒的就是雅各伯在黑暗中與天神搏鬥的這一段故事。

雅各伯獨自一人留在後面。有一人前來與他搏鬥一直到曙光破曉。那人見自己不能制勝，就在他的大腿窩上打了一下；雅各伯正在與他搏鬥之際，大腿窩脫了節。那人說：「讓我走罷！天已破曉。」雅各伯說：「你如果不祝

福我，我不讓你走。」那人問他說：「你叫什麼名字？」他答說：「雅各伯。」那人說：「你的名字以後不再叫雅各伯，應叫以色列，因為你與神與人搏鬥，佔了優勢。」雅各伯問說：「請你告訴我你的名字。」那人答說：「為什麼你要問我的名字？」遂在那裏祝福了他。雅各伯給那地方起名叫「培尼耳，」意謂「我面對面見了神，我的生命仍得保全。」（創三十二25~31）

這個令人難忘的故事，表達的正是雅各伯與天主的關係，從搏鬥的隱喻中描述天主與雅各伯的密切關係；一天晚上雙方陷入一場詭異的衝突擁抱中。這個古老的故事捕捉了兩人混戰的緊張情勢。雅各伯獨自在黑暗中，身後有一種不名的勢力抓住他。與這不知名的鬥士搏鬥，雅各伯必須知道他到底要做什麼？雅各伯無法逃離這個人的懷抱，更無法控制這暗夜的襲擊。這暗夜的兩個搏鬥者，一位受了傷，兩人並互相譴責，但兩人卻朝向新的一天和一份新的關係。

這故事的核心似乎是這場彼此角力卻詭異的擁抱。雅各伯的生命雖被威脅但並未被毀滅；在纏鬥中他嚴重受了傷，但也因此更強化他的韌性，他開始對自己有了新認

識。對現代的讀者，這個故事與我們自己生命中的某些矛盾的擁抱起了共鳴。

一段逐漸加溫的友誼，也會讓我們感到這些改變。我們懷疑，「這段友誼會不會要求太多？若這個朋友以我不舒服的方式緊抓我？」或一個同事想在一份新計畫中與我們合作，我們會自問：「她的出現會不會排擠我這個尚未健全的計畫。她的積極合作是不是想以她的想法取代我的。」

或者在我們四十歲時，我們感到內在深處的一種激情。那些我們曾經忽略的部分（野心，我們的性向，長久被疏忽的價值）需要被注意，需要更徹底的擁抱，但我們不知道我們會被帶到哪裡。雖然我們一直忽略生命的這一部分，但我們一直過的不錯（我們想）。我們無法確定若我們試著改變，是否依然能夠掌控。

我們的成年生命需要擁抱各個不同層面的自己，雖然很多既不明確且超越我們的控制；就像雅各伯的爭鬥擁抱一樣，它們邀請我們進入一種新的卻令我們害怕的合作關係。我們發現自己自問：「這裡的規則是什麼？在這樣的對抗中，我還能存活嗎？」

雅各伯和侵襲他的人在這種不舒服並且費力的擁

抱中，雙方都被改變了。雅各伯發現他的自我認同被挑戰；他失去自己的名字，變成以色列（意味「與天神搏鬥者」），並且他嚴重受創，在他的餘生中他須跛腳而行。即便他強力的對手（後來他知道他是一位陌生，夜間活動的天主）也被迫放棄了某些東西：順應雅各伯的要求，天主降福他。這讓他倆筋疲力竭的夜晚，改變了兩個鬥士。他們以新的方式擁抱對方。不過再一次我們問，「這裡的規則是什麼？在這種嘗試合作的擁抱中，我們該遵守什麼或放下什麼？」

當我們沉思這詭異的爭鬥時，我們憶起這類衝突擁抱對我們產生的誘惑。第一，我們的誘惑可能是想要快速逃離；面對衝突似乎太可怕。尤其我們害怕必須面對在關係中所發現的差異，我們更害怕可能發生嚴重的傷害，因此我們逃離。我們或許真的逃離兩人的關係，但更可能的，我們以更巧妙的策略，像用幽默化解壓力、從緊張的會議中缺席、或以換工作來避免衝突。我們讓自己遠離衝突的擁抱。

當然，有時逃離是一種明智的回應。發生在不當時機的不當爭論，不該是個好想法。且在許多實例中——婚姻、工作、教會——逃離變成美好甚且是唯一的回應，因為勢力不均。不過若逃離變成我們面對衝突的正常回應，

雅各伯的故事可能邀請我們重新檢視我們與人互動的關係。

其他的我們被吸引到第二種方向。害怕逐漸冒升的衝突，我們被催迫的想要掌控整個情勢。我們想出一些辦法來控制關係中可能出現的衝突。我們緊緊的監控會議的提案；我們以明確的界限來避免任何未受保護的對話。

那些夥伴們在愛與工作中無法避免的衝突，是雙方共舞的必要部分。在成年的親密關係中，我們發現我們自己在舞蹈的節奏中移向對方。有時這舞蹈包含激烈的衝突擁抱。跳舞的隱喻，讓我們看清逃離與控制之間的差距。在我們內的「逃離者」說：「我不要跳，跳舞是女孩子的事，是娘娘腔的。」因此我們避免這令人費解的社交場合。我們迴避舞者會遇到的尷尬——腳步踏錯、在大眾前汗滴落地、踢到別人的腳跟。但我們不跳時，卻付出太大的代價；為了避免衝突，我們犧牲了親密關係。

在我們內的主控者說：「讓我們跳吧，但我必須主導。」在這樣的情況中，我們雖跳，卻只在我們能夠控制關係的節奏和方向時。我們進入衝突，但只在一種我們能控制這危險舞步的優勢和利益下（權勢或體力或財富）才

跳。外人看來我們似乎以和諧的舞步舞動。但我們的夥伴被這操縱的舞步絆住，這樣的舞蹈不能出奇制勝。

第三種衝突擁抱的誘惑，來自特殊的文化狀況——在任何爭論中，我們以立即的順服來避免衝突。許多女性都被教導與人爭論不像女孩，而衝突更不是基督徒的行為。這詭異的衝突擁抱——與配偶、工作同仁、或教會神長——促使這些人有立即屈服的衝動。我們放棄並順從；我們翻滾並假裝死亡。藉著這些稱為柔順、溫和，甚至服從的行為，基督徒有時試圖聖化它們。

再回到跳舞的比喻，我們發現這樣回應所產生的不利情勢：與一個死人跳舞是困難的。當我們中有一人拒絕在這努力中投入時，這場競賽勢必失敗。不經過對放抗，衝突無法解決。此外，許多女性，假裝溫和柔順，卻以暗地操縱的方式來與比較佔優勢的夥伴扳回平手。

第四種全然迥異的回應出現在雅各伯的故事中。與其它回應相較，在幽暗中雅各伯的回應是，在打鬥中挺住以保護自己的寶貴生命。不能逃離或者控制襲擊者，他抓住對方且不讓他逃脫。準確的說就是他承擔夜間發生、怪異擁抱的不明確感。簡單的說就是他試著在這個夜晚存活

下來。有些困擾卻態度堅決，他挺住抵抗他的對手直到他發現對方是誰，要從他那得到什麼。這個黑夜故事隱喻的「黎明曙光」出現了。雅各伯的堅持（他的信仰？）告訴他，這暗夜的搏鬥一定有其啟發和恩寵，但首先他必須挺住。

唉！縱然是雅各伯的回應亦無法準確的告訴我們面對衝突的規則。堅持挺住並不是一個神奇且保證解決的方法。共舞必須兩個人在一起，即便是衝突的擁抱；有時是其中一人可能對另一個心已不再的人緊抓不放，或有人仍依戀一份已經死去的友誼或婚姻。甚或年復一年的處在危機中，直到原本只需要被淨化的一些情境變成一種慢性失調。不管是衝突或和諧，我們在每一種擁抱中重新學習堅持或放下的節奏。但唯有當我們能勇敢的分享，並從過往兩人在親密的相處或衝突經驗中不斷的學習，我們才能信任這些節奏。

雅各伯的故事和耶穌生命的寓言，讓我們對衝突有了新的洞見。但要以這些新洞見生活，我們尚須發展一些適當的回應模式。

從負面的語辭中拯救衝突這項美德

衝突可以是正面的，不過並不容易。究竟衝突可以強化或損害我們的人際關係，主要因素仍在於我們如何回應。要應付這弔詭的力量，首先我們必須以衝突並非只帶來負面影響的正面態度接納它。我們必須相信勇敢經歷痛苦的好處，遠超過那些令我們不舒服的感覺。我們必須成熟的面對自己的強烈情感，並能夠彈性的回應那些迫使我們改變的力量。即便在爭吵中，我們都必須學習以有效的方式去回應。

在持續的關係中——友誼、家庭生活、工作上的密切合作——雙方須發展一種處理彼此衝突的特有形態。這形態是雙方共有的：所有的當事者都牽扯在內。它變成他們處理彼此不可避免的差異的方式。處理衝突的兩種基本形態是避免衝突或投入其中。每一種形態都對特定的情況有效，不過它們也各有其冒險之處。

避免衝突

有些關係藉著忽視痛苦來避免衝突。這樣的夥伴似乎

無法面對任何讓雙方產生負面感覺的情況。在工作上，同事們小心翼翼的避免某些議題，或在任何喚起情緒的時刻迅速離開；朋友們拒絕接受任何指出他們相處出現問題的訊息；一個太太寧願選擇不要知道先生的婚外情。這種心照不宣的沉默阻隔了和解和成長的機會。

迴避常來自對強烈感情的害怕。我們發現自己說：「我害怕會發生什麼——無論對你或我——若我發洩我的怒氣。」有時避免是源自一種兩人關係是脆弱的感覺。我們承認，「我們之間異常緊張，最好不要冒險做出任何讓兩人疏離的事情。」避免衝突讓兩人的關係暫時保持穩定，卻付出兩人只維持表面關係的代價。

不過，迴避亦可當作謹慎處理衝突的一種工具，它亦可幫助我們好好的處理衝突。在許多成熟的關係中，夥伴們勇敢的面對衝突，但他們非常謹慎的處理。理解衝突的吊詭力量，他們採取步驟以確定兩人可以公平的對抗。若情況限制他們的能力，無法有效的面對衝突，他們就試著先避免它：瞭解我們在某個下午都非常疲倦，我們要求同事先將棘手的問題延到明天才討論。或周末親友將來造訪，我們先將兩人的爭執放在一旁，直到兩人獨處的適當時機才討論。謹慎處理讓我們對時間、地點、和個人弱點

等因素較為敏銳。這樣形態的迴避衝突並非逃離或否認。當我們能實際的面對衝突時，它的好處自然會被證明。謹慎處理並非意味著我們永遠不去面對困難；反而是以最佳的態度小心的處理它們。

處理衝突

處理衝突亦有不同的作法。若我們執意在兩人逐漸升高的壓力下處理雙方的議題，這種面對衝突的方式可能只會造成破壞。有時更會將小問題擴大成大議題。譬如你沒有及時將公司用車開回公司，使我錯過一個重要會議。在我們討論這個事件前，我可能將這衝突的焦點，從這事件轉移到其它許多你造成我不便的事上。這些件事反而提醒我想到你（出名的）一向的自私行為。我的憤怒回應則激起你想起我的種種苛求，或引起你不便的事情。這使得衝突越演越烈，也更加難以解決。

處理衝突的另一種冒險回應，就是將焦點從客觀的議題轉移到關係本身；這裡衝突的特殊議題反而擴展成更大事件的記號。親密關係似乎對這種升高的情緒議題特別敏感。議題如何實際處理（「我們該怎麼做？」）變成兩人

關係的一種考驗（「如果你真愛我…？」）我們感到的差異（我們之間有些問題）變成個人人身攻擊的因素（「但那是你的錯」）。

另一種處理形態是以嘲諷的態度表現。有些夥伴只以強烈的態度處理衝突，卻無法解決任何問題。衝突讓他們很快的癱瘓，陷入一種兩人都動彈不得、無法提出有效解決方法的狀態。他們互相對待的方式讓身歷其中的兩人感到強烈的傷害與痛苦。兩人衝突迭起，卻永遠無法解決。就像愛德華·愛咪（Edward Albee）的書《誰害怕維吉尼亞的武夫》（Who's afraid of Virginia Woolf?）的描述一樣，衝突變成兩人溝通和相處之間常有、卻互相傷害的方式。

另一種較有效處理衝突的方式，達到解決衝突的效果。這方式要求我們承認兩人的問題，而非只是否認我們的痛苦。若我們樂意去探索兩人的差異，我們可能在自己和對方身上看到一些新的東西。陷入衝突，讓我們承認事情並非如我們想像一樣，若只是恐慌可能讓我們從這些不安的訊息中轉移，使我們試著掩蓋真相或譴責他人；但我們亦可以抓住這個成長的機會。我們可以視衝突為一種讓我們更加了解兩人真正關係的機會。但要能夠謹慎處理衝突，我們仍需要變通能力與特殊技巧，才能在這危險道路上幫助我們。

變通能力

即便我們樂意承擔兩人間的麻煩議題，也不保證馬上產生有效的解決方法。若沒有變通能力去應付我們之間的問題，處理衝突反而讓我們陷入更大的挫敗和憤怒。舉例來說，我們最先的溝通可能變成僵局。情節可能與下述的故事一樣：

我想兩人一起要求我的父母幫我們先付新居的頭期款，卻被你卻拒絕。我從事情的這個角度看；而你卻完全從另一個角度著想。我們一點共識也沒有。因此我們需要重新思考這個問題。我必須瞭解並接受你的觀點以及你最大的擔憂？為我來說，要求我的父母在金錢上資助我們意味著我屬於他們，在他們的愛中我感到安全。再說，我知道他們樂意為我們這樣做。但對你來說，拿他們的錢好像代表我們自己無法解決自己的問題；它是羞恥的。另一方面，你覺得尋求我父母的幫助一向是我遇到困難的慣有模式，表示我無法自行解決。這事，讓我對我們的僵持有了一種新發現：依你的角度，這事並非只關乎錢而已，而是有關獨立和自尊的問題。藉著重新思考這個問題，我們可以超越兩人原先的僵局，我可以對這些你可能認為「嚴重」的問題更敏銳的感受到……

上述的情節告訴我們彈性的變通能力如何幫助我們重新思考問題，並找到有效的解決方法。不管如何，在我們找到讓雙方都接受的解決方法前，我們可能須要廣泛的探索一些選擇。在壓力下，多數的我們發現要找出創意或替代的方法並不容易。我們感到被卡住，以為選擇不多且不合適。但勇敢的面對衝突，我們可以產生更多的想法，我們可能越能開發尊重雙方且能解決問題的決定。現在繼續故事的情節：

在我們想辦法預付房子的頭期款時，我們可以不先去找我的父母，而先尋求其它的方法。或許我們可以先從其它不同的資源中籌付頭期款，不需那麼依賴我的父母。或許我們可以先跟父母貸款，而不是要他們資助，或我們也可以要求你父母的幫忙，就像尋求我父母一樣……

因此在壓力下，要找出一些新的可能需要個人的變通能力。我們的抵抗只為了防衛自己和自己的計畫而已。我們可以探索其它替代方法，不管它是出於我們的伴侶或我們自己。我們維持足夠的彈性以便互相妥協，努力朝向使兩人都可以滿意的解決方案。我們接納一種可能對雙方都

有要求的解決方法。我們意識到解決兩人的衝突不能只依賴其中一方的決定。

我們相信衝突是可以預期的，甚至不可避免。因此，重要的是我們如何彼此對待，以及我們在衝突中學到什麼；誰輸誰贏並不重要，而是在彼此的妥協中發現我們之間到底發生了什麼。一年之後我們可能都已忘記我們今日的決定，但我們可能會一直帶著在衝突中我們是否可以互相妥協的這份感覺：我們曾經說了什麼或什麼該說而未說，我們彼此關懷的程度和技巧，我們的權力如何共享，兩人的關係是治癒還是彼此傷害，這些都是組成我們解決衝突形態的要素，這才是我們心中會記住的。

解決衝突的技巧

只要我們不把痛苦的爭執完全看作負面，我們就可開始找到解決衝突的好方法。要強化這樣的想法，我們需要一些實際的互動技巧，來幫助我們解決那些對兩人關係相當重要的爭執。

基督信仰團體對如何解決衝突的一些看法，在某些範疇裡仍讓人質疑；有效的溝通策略亦可變成操縱他人的手

段。我們並不相信商人巧妙的說法和銷售員逢迎的笑容。為基督徒來說，處理衝突的技巧一定要與信仰的願景和價值觀密切連結。我們學習互相溝通的技巧，來幫助我們以基督徒珍視的愛與承諾來生活。

處理衝突必要具備的兩種技巧是適當的自我表露與有效的對抗。自我表露始於自我認識。我們必須清楚知道自己的經驗和感受。當然，我們時常不甚瞭解——在我們內擾亂的情緒是什麼；我們不知道自己是害怕或內咎或沮喪。幫助我們對自己感覺和情緒命名的能力，是第九章討論情慾操練時的一部分。這命名我們內心各種不同觸動的技巧，使我們和夥伴能夠了解兩人生活中那些深奧難懂的訊息。但只有當我們能看重它們時，我們才能用心的去學習這些被深埋的希望和感受。我們必須相信這些內在的脈動有其價值和重要性，它們不只是感到自己不足的訊號而已。只有當我們可以為這些騷動的情緒命名，我們才可能與我們愛的人一起分享自己內在的感受。

自我表露的另一個重要技巧是具體陳述自己的能力。我們必須能夠說「我」，承認我自己的想法和情緒。與自己愛的人無法有效溝通的原因，常出在於我們以種退縮的話語像「很多人要」取代「我要」，或說「很多人都有困

難」，而不敢說「我不懂」。在我們的衝突中，問題不是「很多人要」，應該關心的是我們現在需要從對方得到什麼。唯有付出勇氣和智慧去具體陳述這些需求，我們才能使衝突化解。

除了願意承認自己的經驗外，我們也可學習更詳細的說明為什麼自己有這樣的行為與情緒。要與朋友分享感受，我們需要更廣泛、更細膩的字彙來描述各種不同感覺。我們必須能夠說出比「感覺很好」和「感覺很糟」更周全的描述。當我們只說出「感覺很糟」時，我們的朋友就必須猜這感覺是憤怒或失望或寂寞。它們也需被猜測是誰或是什麼事引起我們的痛苦；這樣的猜測並不能增加我們妥善處理衝突的機會。

面質的技巧幫助我們分享訊息是正面或負面，是以一種鼓勵他人探討他或她自己的行為的方式，而不單只為防衛自己。若我們能就事論事而不判斷人，我們給他人更大空間檢視他自己的行為。告訴我們的同事他沒有在約定的時間把車開回來，使我無法準時參加會議是一種**描述**；這是我們應該溝通的部分。但若說我們的同事不體貼和自私就是一種**判斷**；那她可能防衛自己，反過來反擊我們的某些自私行為。這麼一來，要商討今日的衝突就更困難了。

當我們說，「我們感到受你脅迫」，是一種具體痛苦的坦誠。若我們宣告，「你是脅迫的」則是一種判斷。要判斷我們的同事大都或永遠是威脅的是很難的問題，也很難得到答案。此時此地我們面對的議題，是我們一起工作時我們內心的感覺。若我們能更確切的說明並討論這特殊的經驗，我們才較有機會化解我們的衝突。

經過專業的導師與經驗豐富的朋友幫助與不斷的練習，我們才能得到這些特殊的能力。我們學習具體說出在衝突中冒起的情緒是憤怒還是哀傷，而非只是責怪或懲罰我們的伴侶或同事，我們可以從中看出雙方的差異。然後我們才能面對和化解這些原本就會出現在成年親密關係中的衝突議題。

衝突的恩賜

我們已試著去接受衝突是成年親密關係的正常部分。要愛的正確我們必須面對衝突。當我們越能進入這令人害怕的擁抱，我們便逐漸能承認它提供我們的三種恩賜。

衝突給我們的第一份禮物就是看到它帶來好處的智慧。當我們願對愛負責時，我們認為自己知道自己在做什

麼；但當我們真正生活在這份承諾時，生命逐漸擴大並對我們顯露。我們的伴侶發現藏匿在她內的新盼望，這些期待有時與她原先的自我認識衝突，因為在當初我們承諾願意共同生活時，我們並未發現這些隱形的期待。現在，新的可能與舊的境況發生衝突。我們的愛唯有在兩人一起有技巧的面對這些改變才會成長。這些好處並不曾在我們最初承諾時就完全展現，而是逐漸的顯露出來。

這些好處也在我們更大的承諾裡顯露出來。當我們成為堂區的活躍份子時，我們開始發現教會權力絕大部分掌握在男人手中，女性很少被允許成為教會的領導；這領悟威脅我們對教會長久以來的舒適感。我們雖嘗試忽略這些，但它卻揮之不去。唯有相信基督信仰是不斷成長的，且信任衝突是成長的一部分，才能幫助我們面對這些尚未解決的議題。成年信仰準備我們去承認衝突帶來的好處，並鼓勵我們面對衝突出現好處前尚未臻於圓滿的制度。

衝突帶來的第二份禮物是它有能力幫助我們了解自己是誰。我們在與友人的爭議中，被迫看到自己的限度——我們的佔有慾或不願寬恕。我們可能不喜歡這樣的披露，不過它是一項珍貴的禮物；它讓我們更清楚看到自己的弱點，使我們有動力去改變。我們可以成為一個更能寬恕的

朋友或更給人自由的愛人。但衝突亦帶給我們一些快樂的啟示；與一位朋友經過長期的衝突，我們開始感受到我們驚人的耐力。我們可以忍受這些痛苦；我們比我們想像的還要堅強！感恩這種毋須懷疑的力量，我們更樂意面對未來的挑戰。

衝突的第三種禮物是教導我們何謂真正的忠誠。在我們過往的無知中，我們以為真愛能幫助我們避免各種爭論與不同意見。但當我們逐漸成熟，我們學習到擁抱衝突是真愛常有且可預期的部分，這種痛苦的擁抱甚至是忠誠的一種形態。在痛苦掙扎中，我們並未離開。我們竭力避免傷害對方。就像雅各伯一樣，我們堅持挺住。對那些我們愛的人忠誠，並非意味著我們堅持他們永遠不變，也非迫使他們一切按照我們的方式；在成年的親密關係中，忠誠意味著兩人持續的留在對話中。它意味不放棄也不離開。我們發現在衝突期間一點也不甜蜜和爛漫，但我們堅持並堅信這樣的掙扎會讓我們的關係更美好。

對正在改變的教會，第三種禮物是我們生命中相當重要的部分。經歷到目前的燙手議題，像性或女性在教會的角色、或權威的效能，我們可能被誘惑遠離教會。但在這些痛苦衝突中，某些美好的果實正逐漸出現；因此我們堅

持留在教會，不離開她。這令人困惑的衝突擁抱，成為忠於教會的一種方式。

反·省·練·習 ——●

每個人都曾經驗到衝突只帶來傷害的「可怕故事」。這裡我們邀請你重訪一個帶有正面效果的衝突經驗。在你一天中最安靜的時刻，在最舒適寧靜的地方重新整理自己。

首先，回憶最近幾年來你的生活起伏。然後細心聆聽一份與掙扎和衝突有關的經驗。它可能是與朋友、同事、或你自己的某一部分、或與天主。首先，讓這帶著許多痛苦情緒的記憶回到你心中，再一次感覺這些困惑與掙扎。然後回答這些問題：

在掙扎中你最害怕的什麼？這些衝突，讓你最受傷的是什麼？

在這次的衝突中你對自我認識學到什麼？這些衝突帶給你什麼啟迪？

從你的內省中，這次衝突的最大的好處是什麼？在某些方面，它是否是值得感恩？

第十六章 從孤獨中學習

孤獨是我們獨自一人時所感到的不安感。跟我們所愛的人分離，我們經驗到悲傷、渴望、無助。我們可能感到憤怒或怨恨；可能是挫折，甚至是痛苦。大多數的我們都感到被遺棄，尤其是面對失去時，我們的痛苦會特別劇烈——配偶的去世，被一位信賴的同事背叛，或曾經堅定的友誼逐漸淡去。在這些經驗中我們的沮喪感逐日加深：一段對我們很重要的關係現在已經失去。遭遇這種巨大的失去，我們會感到痛苦和恐怖的孤獨。

孤獨藉著與我們連結的人已無法支援我們的訊息，傳達出我們對自己人際互動網的看法。有時這種情緒提醒我們自己有與人交往的困難——與另一個人來往，即便我們願意也是困難的。有時我們感到與身邊的人疏離——我們並不合適、也不互相歸屬。而大部分的時候，孤獨指出我們和朋友之間的痛苦衝突——某些重要的爭議分離我們。

孤獨使我們質疑我們與他人的聯繫是否出了問題。或者我們太少聯繫；或者它們過於表面。也可能我們對他人

的要求太多；或者做的太少。矛盾的是，痛苦的孤獨感可以是親密關係的特殊盟友。若我們能挑戰自我的幻覺，不再固執認定別人在自己生命中的定位，孤獨帶來的痛苦就可產生美好的果實。

那麼，孤獨是一種可以帶來某些好處的不好感覺——人際關係。這不好感覺的作用像是一種訊息，提醒我們某些事情需要我們的注意。不過這強烈感覺常讓我們過於專注自己的感覺，反而被卡在那裡。但作為一位盟友，孤獨應是一種預警，而非停止的標誌。這抓住我們注意的痛苦應該超越它本身，指引我們仔細查看生命的某些重要部分。藉著面對這不舒服的感覺，我們可以檢驗造成我們痛苦的原因。

感到孤獨的時刻

雖然孤獨是每個人都會有的感覺，但造成它的境況卻大不相同。每個人都會感到孤獨，像寧靜的夜晚獨自在家，我們可能對自己一人感到哀傷或遺憾，但這樣的心情並不會顛覆我們，我們很熟悉這種情緒：我們會面對它並將注意力轉移到別處。知道這種感覺會過去，我們可以耐

心的對待它和自己。在這例子裡，孤獨不會嚴重擾亂我們的生活。社會學家羅伯特·魏斯（Robert Weiss）估計全世界大約有四分之一的人口，在每個月的某些時刻感到「異常孤獨」。對多數的我們，這樣的經驗很快便會過去。

不過，當我們內心感到孤獨時，我們常過份重視這種感覺。我們允許自己與這份痛苦的情緒糾纏，過於看重這暫時性的心情。這時孤獨便惡化成自憐自艾。沉浸在自己的孤單中，我們便會忽略孤獨帶給我們的訊息：在淡淡的孤獨情緒中，我們亦可品嚐我們獨立的生命、察覺自己不完整的人際關係。這樣的回應不但承認這份情緒真實的存在，且耐性與伴隨著它的短暫負面感受共處。

但我們也經驗到其它形式的孤獨。例如，環境的變遷可能引發某些情境上的孤獨。工作的變遷使我們遠離家鄉；一旦最初的新鮮感消逝後，我們便會開始領悟實際情況——我們已遠離老友！恐慌生起，空虛襲擊我們：我們可以在新地方結交新朋友嗎？有些孤獨的情況容易被處理，因為我們確知它的原因：一個好友的過世留給我們生命無可彌補的鴻溝。但在悲痛中，至少知道孤獨感的來源。一個重大改變已經嚴重改變支持我的人際網路。在自己的人際交往的世界中，我們經驗到明顯的裂痕。

其它的孤獨經驗大都是經歷時間、空間的改變，而逐漸發展出來的：生命必有的失落引發這類的孤獨。當孩子成年離家後，無論是孩子或父母都可能產生孤獨的感覺。這類的失落不僅是情境的不同而已，分離對每一方都留下重要訊息：他們生命中的某一部分已經無法重拾。無論對年輕的孩子或父母，孤獨帶有對往日美好時光無限懷念的氣息。為雙方，要成長就必須學著放下這經常伴隨的孤獨感。

年輕人在陌生的環境中經驗到一個新來者的孤獨。突然，她必須以全新、自己不熟悉的方式依靠自己。在某些時候這種獨立的經驗讓她興奮，但大多時候因為這種全新依靠自己的方式，讓她感到與她的過去、甚至部分的自己疏離。

逐漸發展出來的孤獨亦可是中年人重新評估自己生命的一部分。一位四十出頭的已婚男子越來越不快樂。他雖與妻子和三位十多歲的孩子住在一起，卻感到異常的孤獨。工作困擾著他：「我真的一輩子都要從事這份工作嗎？」他亦懷疑自己與太太的關係：「當孩子離開後，我們將要過什麼日子？」這些問題讓他害怕，也可能讓他遠離他的家庭。這種痛苦的孤獨感時常伴隨在這段非常重要

的中年人對生命的重新評估期。他必須面對這些問題，而非逃離它們。藉著找到放手和重新承諾的節奏，他才能恢復他曾失去的能量和愛。

但有些孤獨變成長期的困擾。我們陷入一種毫無來由的孤立和悲哀，沒有特殊境況，也非逐漸發展出來的挑戰，我們不知不覺地陷入一種無法逃離的孤獨心境。

這惡化的情緒常讓我們變得自我譴責或自我輕視。當我們長時間的感到孤獨時，我們通常開始責怪自己，而不會想到遭遇本身。我們下此結論：「我沒人緣也不可愛，所以我會孤獨一人，我原本就該孤獨！」這樣的自怨自艾進一步的消耗我們去做任何改變的力量。我們找不到出口，因為我們看輕自己——非關境況——是因為自己有錯。自我輕視的感覺限制我們想與任何人建立美好關係的嘗試。在長期的孤獨下，我們可能對朋友和親密關係產生一種不切實際的期待：當我們盼望理想伴侶解救我們脫離這份癱瘓性的情緒時，我們卻忽略了那些真正可以支持我們的夥伴。

孤單的男人；孤獨的女人

不管男性或女性都會經驗到想要與人親近的需求，

一種能夠依賴他人的渴望，一種個人脆弱的感覺。但多數男性都被教導，這種感覺不是一個「真正男人」該有的。這種個人需要他人的渴望，與文化要求他們獨立的訴求衝突，這令許多男性在人際關係上感到異常矛盾。害怕被看成自己是軟弱的，男性可能不願意對自己或他人承認，他們亦需要別人支持。不願意承認自己需求的心態，使男性在與人交往時產生一種謹慎的風格：他表現冷淡漠然，與人保持距離。

孤獨的痛苦經驗可以粉碎這種自給自足的幻想。對一個追求文化教導的自主與自給自足理想的男人，痛苦的感覺提醒他了悟，在生命中他亦渴望和需要別人。孤獨賦與他力量去改變他與人相處的模式，特別是與他親近的人。這情緒使男人在生命旅程中更尊重他的親人，更感恩陪伴他的人。若孤獨能鼓勵男人承認他亦需要別人的支持，並裝備他有能力回應彼此的需要，孤獨就能幫助男人。

身處美國文化的多數女性，孤獨反而邀請她們做不同的淨化。男女兩性都能從親近他們的親朋好友的回應來更認識自己；女男兩性都一樣會倚賴人際關係的安慰和支持。無論如何，當代的性別研究的證據指出，多數女性以特別方式依據她們的人際關係，來滋養她們的自我認識與

自我價值感。這種對關係的依賴並非表示競爭和事業對女性沒有意義，而是表明工作世界對女性不像對許多男性一樣，是唯一瞭解自己身分的資源。

因此，女性通常依照「給與取」的人際互動世界來建立自尊與安全感。多數女性都確切知道她們如何需要別人。事實上，有些對他人有強烈心理依賴的女性，可能會感嘆自己缺乏親密關係——特別是與男性的——她們感到空虛與沒有價值感。這些女性並非告訴我們她們最想要有親密關係，或只要人際關係良好她們就可過的好。而是，遠離親密關係，她們不知道自己是誰。或更嚴重的，她們便感受不到自己的存在。

在這種極端中，這麼依賴人際關係的女性，堅信沒有親密關係她們就無法存活。她害怕自己的資源無法滿足自己的需要；不僅是經濟問題，更是心理上的。當一個女性無法確信自己可以賺足夠的錢供養自己時，這危機甚至是雙重的。她的自我感是那麼的依賴她的人際關係，對她真正的問題是，遠離這些密切的關係是否還有真正「自我」的存在。

因此，她是自己人際關係的囚犯。舉例來說，在友誼

中，她不敢冒險去做任何要求，因為她無法面對失去它的可能。即便是一種不愉快的結合——身體暴力或感情不和——總比沒有任何關係好。

對這樣的一位女性，孤獨的痛苦可能是她更嚴厲檢視自己人際關係的機會，重新評估她的「給與取」之間的不平衡，挑戰她無法自己存活的理念；那麼孤獨就是一個盟友，因為不必等到關係讓她失望，她便有能力的質疑自己的假設。她假設自己並無意義和價值，需要從外面去尋找自我的尊嚴和意義，當一段關係無法給予給她個人意義和價值時，她便開始感到孤獨；但若她能面對她自己的驚慌，並抗拒自我破壞的行為，女性就能質疑她自以為無法找到內在力量的基本假設。

「我自己也可以過得很好！」對多數女性，能夠這樣宣言便是孤獨帶來的禮物。這份新力量帶給女性自由的感覺，當一位女性意識到可以做不同的選擇：「我可以選擇通常需要給予取、妥協與犧牲的親密關係，但我這樣做是因為它值得我這樣做；它值得我為它奉獻生命。但我亦可做其它選擇，因為我知道若情況需要，我自己也可以過得很好。這樣的領悟使我在與人交往時更自由，我可以不再那麼苛求，更有彈性，因為我不需要為了維繫這份關係，而

危及我的生存——為我們兩人。」

作為親密關係的特殊盟友，孤獨邀請我們淨化自己對別人的期待。這樣的淨化裝備我們真誠的互相信賴。為某些人（男性），孤獨幫助我們更開放的接納真誠互賴所需的冒險和要求。承認我們的軟弱，我們讓別人瞭解他們對我們的重要性，以及我們是多麼的需要他們。

為某些人（女性），孤獨幫助我們堅信我們有離開渴求親密關係的能力。認知自我的能力，我們瞭解我們可以照顧並支持我們自己。合理的瞭解自己需求，我們便可不卑不亢去接近那些親近我們的人。

探索我的人際世界

有時孤獨似乎來得毫無來由。「為什麼我感到這麼空虛？」我們自問，「我生命中的一切似乎都這麼好，我有朋友，家人也都喜歡我，為什麼我仍感到如此孤獨？」

我們可以那麼被愛或在群眾中，卻仍感到這麼孤獨。這種矛盾提醒我們，我們的人際世界的複雜與豐富。心理學家羅伯特·魏斯（Robert Weiss）以他對孤獨動力的充分

瞭解，探索各種不同的人際關係如何影響我們的生活。舉例而言，無論如何我們都需要我們可以信賴的人，不管他們與我們是否有血緣關係，這些人都有如我們的家人。

其它的關係亦帶來不同的好處：一位知交對我們的接納，與價值觀相同的人相處所感到的同心協力，與好友共享晚餐的快樂。我們都受到這些親朋好友堅定的愛所滋養。不過，我們也需要能客觀對待、承認並欣賞我們能力與技藝的同事。良師的支持，配偶的愛，孩子的親情，工作同仁的尊重——這些禮物都來自一種**特殊類別**的人際關係。無論如何，這些好處都無法替代。譬如一位朋友的忠誠可以豐富我們的生命，卻無法平息我們在工作中感到的孤立。

孤獨是一段關係處於痛苦的訊號。各種關係有其獨特之處，每一種都有不同的好處和負擔。那麼，當我們感到孤獨時，我們的痛苦指出在我們人際關係的某特定部分有些缺憾。婚姻失敗的痛苦，可以確信一定與沒有朋友分享政治理念的失望不同。不過這兩種經驗都能引起孤獨的不安——沒有目標的虛無感；我們的生命無法密切的與人連結。

要有效的處理孤獨，我們必須確認孤獨的痛苦來自何處。當我們可以確認傷痕來自何處，治癒之道就容易被找著。本章末的反省練習，可以幫助我們重新評估我們與人互動的人際世界。

獨處的邀請

福音教導我們愛人如己。但若我們不愛自己呢？那麼孤獨就變得特別痛苦。把個人內在比喻成一棟房子，就能看出孤獨與獨處之間的關係。在內在的房子裡，有許多房間和居住在裡面的人。居住在我們內在房子中的人，就是各種好的和壞的記憶；它們充滿撫慰的力量，和令人挫敗的軟弱。在這麼多的居民中亦有些是軟弱的住宿者——失望、罪惡感、和悔恨。

有一天我們發現自己獨自在家。這靜默的孤獨邀請我們花點時間看看自己。我們喜歡我們碰到的奇怪的人嗎？這些經驗可以是困擾的：我們突然看見過去我們一直成功迴避的某部分自己。或許我們察覺到一直存在心中對自己身體的羞恥感。我們可能面對某種痛苦的罪惡感，或揭開記憶中未被寬恕的傷痕。面對這些不受歡迎的客人，我們

能做什麼？

我們或者試著逃離。我們讓自己忙碌於工作，或打開收音機，或再倒一杯酒。任何可以避開這痛苦認知的事！但孤獨對我們顯示另一種可能：我們可以面對這受傷部分的自己。漸漸的，當我們越來越能自在的接受我們的痛苦或罪惡感，我們學習歡迎自己屋內自己不願承認的房客。

這樣做，我們可以化孤獨為舒適的獨處經驗。在獨處中我們的孤獨不再驚嚇或懲罰我們。我們在家裡與這些不同的房客相處。我們家中不是充滿夢幻的神話住所。反而，我們歡迎那些一直居住在我們生命中的懊悔和有限。我們不再需要隱藏這些常伴隨我們過去生活的老同伴。

當舒適的獨處轉化我們的孤獨時，我們甚至能與「缺席」為友。若我們無法自在的與我們內心的居民相處，我們在「缺席」時必有困難。任何的「缺席」——朋友或工作或娛樂——心靈就如臨大敵，成為佈滿悲傷和罪惡回憶的開放空間。獨處幫助我們與「缺席」為友。越能自在的處於寧靜，我們便能更珍惜分離的時光，空閒成為記起所有重要活動的場所；伴隨一位朋友逝去的「缺席」，邀請我們接受失去的失落，並開始以新的臨在將朋友存在記憶

中。在「缺席」中，我們有機會知道感恩並懷著盼望。這些空閒的時光，讓我們有時間去感恩那些祝福我們生命的人和價值觀，即便例行活動的「缺席」，也促使我們期待未來的新關係。

任何一個時常作祈禱的人，必與「缺席」為友，因為有些日子天主「缺席」的聲音，會比我們的禱聲還大。但若我們習慣「缺席」，天主時而的靜默，就不會讓我們失去勇氣。我們記得天主臨在於我們的過去，我們期待天主再次的來臨。但在這兩者之中，我們亦可以忍受祂的靜默。

從孤獨中學習

孤獨邀請我們淨化我們的期待，放下那些不再合適的。不過若要讓孤獨變成助益我們的力量，就必須預期它的存在並接納它。藉著接納它是日常生活的一部分，我們與它同在，這情緒並非我們不足的自然記號，也不是永遠可怕或削弱我們的力量。它單純的只是孤獨而已。

預期它的存在亦讓我們警覺，當我們感到孤獨時，我們實際需要的是什麼。部分成熟回應孤獨的做法，便是

尊重這些需要，並善待自己。但這並非意味著我們暴飲暴食，或酗酒或縱慾。善待自己意味著我們花時間參與自己喜愛的活動；我們以洗個熱水澡或舒服的按摩來款待自己；或為自己準備一頓美食；給一位知心友人寫信。在這些盛宴的對待中，我們平復孤獨帶來的無可避免的禁食。

我們也可以學著接納孤獨是一位潛在的盟友。孤獨亦能教導我們與人親近的方法——更真實的表達自己，更公平的對待身邊的人，更明確的表達自己的價值觀，更欣賞自己和我們的伴侶。

當我們能正確的理解它時，我們便能接納它。孤獨告訴我們，可能我們的人際關係出了問題。這痛苦情緒促使我們正視我們的生命，並問：「這痛苦情緒對我們的啟示是什麼？我過分苛求別人嗎？我真相信別人可以拿掉我的懷疑或害怕嗎？我期待永遠被瞭解和完全被接納嗎？」

孤獨促使我們開始行動。在關係中遭遇痛苦時，我們自問：「我該採取什麼作法，來使我倆的關係更親密？我必須面對讓我們倆都害怕的爭執嗎？受到這強烈情緒的波動，我發展更廣泛有效的行動：學習自我揭露和同理心的技巧；找到更自信面對衝突的勇氣。」

艾瑞克·艾瑞克森（Erik Eriksons）終其一生的研究這些因關係發展而有的危機，「那使我們都成為病人」，但它亦教導我們保持忍耐。真正的忍耐與被動或自憐無關。忍耐是一份堅強的資源，它持續讓我們留意我們的熱情和痛苦。這份美德裝備我們忍受痛苦直到我們分辨它的訊息。有些時候，孤獨的感覺使我們都成為病人，但要作為好病人，我們必須接受這情緒，成為我們情感的盟友。

反·省·練·習 ——●

不同的人際關係祝福我們得到不同的好處。想一想你自己多元化的人際關係？做一個表格將你生命周遭的人放入下面的類別：

在生命中持續存在關係的家人和其它延伸的親友

那些與我有如「家人」、我認識並可以信任的人

那些給我支持與忠告的生活導師和老師們

那些瞭解我並以他們的愛和支持滋養我的知心朋友

我的社交友人——那些與我共渡閒暇時光，我喜歡並與他們共享歡樂時光的人

那些我關心的人——我的客戶，我的孩子——讓我感到我被需要和被感激的人。

承認我的能力並比我更清楚認知我對工作的貢獻的同事們
那些讓我有歸屬感，與我共享相同價值觀與信念的團體

花時間思考這些出現在你生命的不同人際關係後，考慮下列的問題：

目前我的生命在那一部分的人際關係最有成果？花些時間去品嚐這些人際關係，並感恩這些以這樣方式讓你生命更豐富的人？

目前孤獨常在那裡出現，它是否傳達這部份的人際關係無法給你所需要的支持？

我該如何回應？孤獨感是否要我忍耐？該淨化？還是行動？

我有什麼資源可以幫助我回應這種感覺？

第十七章 憐憫的形式

他離得還遠的時候，他父親就看見了他，動了憐憫的心，跑上前去，撲到他的脖子上，熱情地親吻他。（路十五20）

耶穌在聖經中告訴我們蕩子的故事，故事中的蕩子犯了嚴重錯誤後回到父親的身邊。父親歡迎他返家的情形讓故事有了驚人的轉折。在未得到孩子的道歉前，父親就不再生氣，也沒有不理他。他的用意似乎不在於指出孩子的錯以讓孩子學得教訓；而是急忙外出迎接他，並歡迎他的歸來。感知孩子的挫折和絕望，父親最關心的是歡迎孩子的歸來。他待他有如貴重賓客，並籌畫一個歡迎他的盛大宴會。

耶穌告訴我們，天主就像這位父親。天主並非以審判官自居，而是以阿爸父的形態（abba）對待我們，祂是一位非常慈愛的父親。我們對彼此的愛應該有如天父愛我們一樣。天主對我們的要求，並非犧牲而是憐憫。與正義相繫的好行為並非敬畏上主的標記，而是能對世界的需求抱持

虛懷若谷的憐憫之心的人。

激情的愛

憐憫是與人親密的一種經驗。通常我們認為憐憫就是一種同情：感受到他人的痛苦。不過憐憫有更深層的意義。這種情緒讓我們設身處地的去體會別人的情感——高興或悲傷，歡喜或憤怒。穿過想像之橋，我們跨入別人的感情世界。就像同理心，憐憫讓我們不必捲入別人的處境，卻有特殊的能力去參與他們的內在世界：我們經驗到別人成功時的激動；我們亦可感受他們的哀傷。這份特殊的力量，使我們不會踐踏他們的隱私，或為自己的目的操縱他人，卻讓我們彼此幫助，對他人的遭遇感同身受。

憐憫的覺醒包含所有讓我們的心與他人或事物連結的方式。大自然也可喚起我們的憐憫反應。靜坐在海邊，我們的心慢慢被起伏的浪花吸引，逐漸地我們的憂愁被其他感覺所取代。我們與大自然合一的強烈感受和它緩慢的節奏，是憐憫的一部分。我們享有一種最初不是源自於我們內在的一種經驗。

站在一條受污染的小溪前，我們感受到另一種情緒，

一種最接近我們平常描述的憐憫之情。凝視這被危害的自然資源，我們感到懊悔與傷心，對它受到的危害充滿責任感，我們對它又愛又憐。污染的河川亦污染我們的生命。即便我們並不住在溪旁，我們還是分享它的生命和受到的毀壞。這種懊惱的心情激起我們付出行動，想要做點什麼以改變這樣的破壞。

當我們與受苦者連結時，憐憫讓我們有特殊的敏銳力。感同身受別人的傷害與不幸促使我們接近他們。拉丁字 *misericordia* 可以解釋我們的憐憫——我們能苦其所苦的對待對那些受苦的人。

不過憐憫亦涵蓋另一份邀請我們特別關注的動力。同情別人的失落與痛苦，讓我們軟弱的處於冒險中。當我們親近一個生病的人或受傷的動物時，我們將自己曝露在他們的困難中；我們親近可能傷害我們的事物，處在可能影響自身安全的處境。若我們可以不去感受別人的苦，或許我們的生命就可輕鬆些；但憐憫開放我們無視於自身安全去接觸世界的苦。

這份熱情讓我們挑戰為維持現有社會秩序所制定的界限與障礙。當我們能安然處在種族與性別認同的堅固堡

壘時，我們就無需憂慮他人的問題。種族、階級、把「我們」從「他們」中分開的文化，都鼓勵我們管好自己就好，毋須多管閒事；但憐憫讓我們跨越這些界限，感受到受虐太太的苦惱和被囚者的痛苦。乍然間，因饑荒而受侵襲的飢餓感，精神病犯的迷失，受政治迫害者的挫折，都不再是陌生的經驗，而是危險的事務，這樣的覺醒引起我們質疑那些分離我們的阻礙？憐憫因而成了正義的開始。

希伯來聖經有一段非常有名的故事，顯示出憐憫的冒險動力。這段充滿智慧的撒羅滿王宣判誰是新生兒媽媽的生動故事（列上三16~28）主要在於說明女人對孩子的憐憫，而非撒羅滿王的智慧。

兩個懷孕的女人同住一房，都生了一個孩子。不久，有一個媽媽在睡覺時將自己的孩子壓死了，醒來後發現她的孩子死了，就偷換了孩子。她抱著另一個活著的孩子，把他當作自己的孩子。不過她也無法欺騙另一個女人，接著兩人開始爭奪活著的孩子。最後兩人就到賢能的君主撒羅滿王前爭論。第一個女人就把兩人的爭論向君王描述了一遍。撒羅滿聽後，提出一個突兀、令人吃驚的方法作為審判：把活的孩子劈成兩半，讓每個女人各得一半！第一

個女人，活孩子的母親愛子心切，就對君王說：「我主，請把孩子給那女人罷！千萬不要殺他！」

這位賢明的君主終於做出真正的審判：「把孩子給第一個女人。」他說：「不殺孩子的媽媽，才是孩子真正的母親。」

這生動的故事描述憐憫在內心的工作。一個女人「她的內心騷動」——希伯來文「憐憫」按字面解釋是，內臟絞痛的感覺。這來自內在的覺醒反映出一種隱藏的親情：這個女人認識她自己的孩子，即便她無法證明嬰兒是她的。撒羅滿無法決定誰是孩子的真正親人，直到女人對孩子的憐憫之心告訴他。憐憫引導我們體會人與人息息相關的關係，即便乍看之下與我們似乎毫無關係。這情感提醒我們關切我們常常忽視的相屬關係。

憐憫使女人面對危險。在得到正義的審判前，她不但須面對自己的軟弱，更要面對失去孩子的可能。在這種冒險下，我們看到她的憐憫引導她付出行動；她乞求國王將孩子給另一個女人！她的覺醒和行動帶來進一步的果實——不但她的孩子解除危機，並歸還給她。女人對孩子的

愛造就了撒羅滿王的智慧。

若我們只讓它變成個人的情緒，憐憫就毫無作用。這強烈情感是一種讓我們付出感情，並在行動上與人連結的社交本能。若我們只是把它私有化，空有這種感覺而不付出行動，那麼憐憫便會退化成一種無力感，使被激起的感情毫無作為。我們的淚水並未氾濫成行動，我們的感情也未使我們做任何改變。它們徒然的逗留在我們個人心中，或許大哭一場後，我們繼續我們的生活，憐憫的美德只是徒增心中的傷感。

第二種讓憐憫失去效用的形式便是可憐，可憐來自於驕傲的玷汙；當我們打開心房去關懷別人時，我們並未平等的看待他們，而是感覺他們比我們低下。從心理高人一等的位置「向下」看，我們可憐他們的不幸。以可憐的姿態朝下看這些「較差」的人，我們強調並強化他們與我們的不同。以福利特茲·普陀（Fritz Perls）的話說，我們關懷那些並非「競爭對手」的人們。

可憐不但無法彌補人與人間的鴻溝，反而更強化它。我們的施捨和偽裝的憐憫，只提醒我們自己的優勢，並自以為高人一等。我們以沒有任何冒險的方式可憐並救濟他

們。憐憫的基本元素——感情上的軟弱——很奇怪的不見了。我們幫助別人卻不認同他們。這樣的可憐充其量只是折衷過的憐憫罷了。

學習做一個仁慈的人

乍看之下憐憫大都與親密關係有關。但這力量與社會公義亦大有關連。憐憫的舉動讓我們與弱勢者以互相扶持的方式連結。這些舉動讓我們看清分離彼此且讓我們感到孤立的障礙是什麼。跨過這些障礙的界線，憐憫開放我們看到原先隱藏的親密關係，啟示我們他人就是我們近人的真理，教導我們仁慈待人。

當然我們很容易就能仁慈的對待我們的族人，但我們不能親近外邦人或陌生人。多數的我們都學習到把大部分的人當作外國人或圈外人。在憐憫點燃我們的心火之前，我們必須找到一種嶄新看待事物的方式：通常開始時我們必須表現的「像」那些與我們不同的人——社區中的一個亞裔家庭，工作處的一位女同事，一位發育性殘疾的堂區成員——其實都是我們的族類。當我們不斷以這樣的方式表現時，我們就像在表演一種魔術：這些人便開始看起來

像「我們中的一個」；他們的熱情似乎跟我們的很像，我們開始承認這被裝扮過的族類；這樣的洞察力是憐憫的一種學習，也是正義的開始。

在慈善的撒瑪尼亞人的比喻中，憐憫與近人的關連就非常明確的被看見（路十30~37）。一個以色列人遭遇了強盜，他們剝去了他的衣服，並加以擊傷，將他半死半活的丟下走了。正巧有一位與他同族的司祭，和肋未人從這位受傷者的身邊走過，看了看他，便從他的身邊過去，他們認為他與他們沒有關係。他可能是一個麻煩，或許是一個不幸的事件，但他們不必多管閒事。第三個路人經過，他是猶太人看輕的族裔；是一個撒瑪尼亞人，一個外邦人，甚至是一位敵人。這個外邦人動了憐憫之心，感受到這位傷者的困境，這位陌生人中斷他的行程。他包紮路人的傷處，並把他送到客店裡，取出銀錢請店主照料他。面對這個人的需要，種族的仇恨，國家的對抗，世代承傳的猜忌、仇恨在都被放在一邊。

為了回答「誰是我們的近人？」耶穌提出這個比喻。他被問到誰是他的族人：「誰有權利使用我的資源並要求我的照顧？」他以這個比喻回答我們近人應該會怎麼做，並邀請我們也這樣做。

但這個耶穌告訴我們的比喻，充滿似是而非的矛盾：在我們期待族人互相支持之處，我們看到的卻是冷漠；我們認為充滿仇恨的地方，卻讓我們找到真心的關懷。這個外邦人的作為，讓我們看到是什麼組成真正的密切關係。唯有那個「當他看到他而動了憐憫之心」的人，才是我們的近人。因此我們的近人該是那些需要幫助的人。我們的族類並非只是那些與我們有血緣關係或同一信仰的人。我們的族類是那些我們勇敢開放自己去一同分享他們的痛苦與希望的人。憐憫創造人的密切關係。若問「誰是我的近人？」這比喻的答覆是：只要你能感受別人的困苦並付出行動，你便能成為他的近人。

不僅是強烈的同情，憐憫更促使我們朝向治癒的行動。這讓我們把別人當作族類，在我們內奔放的慷慨情懷，促使我們開始反省社會的不公：看到別人的困境，我們可能開始質疑這樣的痛苦是如何發生。憐憫不會只停留在個人的感嘆與慈悲的層次；像同理心一樣，憐憫可以變成一種革命性的情緒。它的覺醒引領我們質疑那些造成不義和假象團結的社會結構和文化偏見。慈悲的認知社會的不公義，促使我們產生「一份尋求正義的義怒」。

憐憫這份社會美德亦讓我們與世界產生新的連結。神學家霍斯·瑪寶（Matthew Fox）在《一種稱作憐憫的精

神》(in A Spirituality Named Compassion) 一文中探討這份與人際互動有關的強烈感覺。根據霍斯的說法，這份力量與恩賜讓我們看到萬物互有的連結，因為「憐憫讓我們把整個宇宙當作自己的家」。這份感情促使我們行動，霍斯繼續說，「憐憫讓我們與宇宙和宇宙的創造主合一；因為合一使我們對萬物慈悲以待」。

耶穌的生命顯然與憐憫有關：他與許多看起來像外邦人的人做朋友：井邊的撒瑪尼亞婦女，受族人憎恨的稅吏，名譽遭受質疑的女人。當他發現這麼多似乎不可能與他有關的人，都是他的族裔，耶穌持續這份讓以色列族裔永久傳承的特殊世界觀。這遺產教導我們孤兒和寡婦都不是外人，而是我們的家人；外邦人和敵人，最終也是我們團體中的一份子。耶穌稱這脆弱卻持續不變的願景為主國的國。憐憫，這份基督徒的美德，促使我們依照這願景重建我們的世界。

憐憫與「性」

我們可能會想憐憫與「性」應是盟友，因為它們都是讓我們與人連結的熱情反應。不過，事實上，對「性」的恐懼卻常限制我們的憐憫之心。每一個團體——信仰或

種族——都會發展出性行為的規則。我們歸屬的團體教導我們必須與同一種族的人結婚。我們被教導在我們間什麼才是被接納的性分享方式。我們學習迴避那些與我們「不同」性傾向的人，他們甚至是可怕的。

許多文化和信仰都曾證實它們對同性戀的反應是害怕與迴避。不過，感謝主，這已開始改變。在今日的基督信仰團體裡，我們聽到同性戀與異性戀彼此承認同屬一個族裔的最初宣言。傳統上，信仰對同性戀者的看法，常以言語貶低「他們」為怪異的傢伙，認為他們的生活都被消耗（被宣稱）在邪惡與淫亂的行為中。這些陰暗的「他人」相當明顯的被我們排除在外。防衛讓我們離開一個隱含深刻意義的簡單事實：我們是基督的奧體，而部分的奧體是女男同性戀者。

這些基督奧體裡的同性戀成員是誰？他們不是「他們」；他們也是我們中的一員：是我們的兄弟姐妹，我們的孩子、朋友和堂區的信友。他們是跟我們一樣、努力的在成熟信仰中活出豐富生命。他們是在我們間的使徒——神父、修女、修士、平信徒——他們，瞭解自己是女、男同性戀者，仍努力以成熟的態度在批判他們心靈運作是失調與羞恥的教會中服務。

若我們徹底地傾聽團體內這些成員的生命經驗，我們便瞭解他們的訊息並沒有那麼嚇人：男、女同性戀者會激起和異性戀者相同的慾望與吸引。這些被一個微笑和一種姿態所激起的激情，都不僅是「犯罪的起因」而已。像刺激我們去愛的覺醒一樣，它們常是恩寵的來由。

對我們來說，性慾望是性生活的源頭——異性戀者與同性戀者都一樣。並且對所有的我們，這些渴望不但充滿承諾，也充滿冒險。無論對同性戀或非同性戀者這些衝動與每一種可被想到的扭曲行為都有關，就像人類歷史充斥著許多自私與性暴力的事實。對所有的我們——異性戀、女同性戀、男同性戀——問題仍舊存在於我們如何表達我們的愛，如何回應我們的性慾望。我們每個人都面臨一種挑戰，就是如何找到一種既忠於成年生活且屬於基督信仰的生活方式。

所有的我們對這些潛在的性慾都很熟悉——異性戀和同性戀皆同。我們分享著相同的激情。不過官方文獻不斷教導男同性戀的天主教友——為他們——性衝動是錯的。無法自己決定有成果的去愛並負責的節制慾望（每個成年人都要面對的決定），他們內心的渴望被判斷為邪惡的。我們被教導，他們的感情既不能也不會回應天主創造的喜

樂。他們的感情並非那能讓我們在生命中免於孤獨的人性激情的一部份。我們被教育，某些情慾衝動不該出現在基督徒的生命中。唯一負責的選擇就是完全禁慾，也就是更深的否認某部分的自己。

但信仰團體核心精神的改變已然發生，雖然在許多官方文獻中這些改變尚未被證實。從異性和同性戀的基督徒生命中，我們看到一種新的憐憫所結出的果實。通過憐憫，我們開始知道一個女同性戀從另一個女人身上得到性愛之樂並非不自然。對她這樣的滿足是最自然不過的。她可以否認這種感覺，然而這樣的否認卻讓她恨自己。那麼她就會過著一種完全扭曲且沒有成效的生活。

憐憫的形態

憐憫亦能幫助我們理解一個男同性戀者並非選擇將他對女人「天生、自然的吸引」置於一旁別人，因而能夠經驗到另一種比較扭曲的性刺激。對他而言他感受到的吸引是自然且正常的。

隨性而發的性衝動和愛是人性之愛的活力泉源。它們驅使我們忠誠待人，並支持我們努力的結出果實。不管我

們是異性戀、女、男同性戀都是一樣。若人類內心的這些激情是汙穢的，我們就面臨很大的麻煩。

但若我們對同性戀的認識都來自媒體的描述，認為它們是性上癮和雜交，要憐憫他們就會有困難。想到兩個男人對彼此的慾望或兩位女性一起做愛，都會讓我們感到厭惡或困惑。這些慾念是那麼陌生；我們無法以健康或聖潔的方式來想像他們的經驗。但無法憐憫他們卻有更複雜的起因。舉例來說，一個異性戀的年輕男孩在高中或服役時，可能曾在迷惑中與另一個男性發生性行為。這樣的經驗並非依照他的性取向，可能因為酒精，或其它壓力的影響。這帶著強烈罪惡感和羞恥感的記憶一直逗留在他心中，當他想到男性與男性的性親密，就會聯想到自己曾有的這個擾人經驗。無法感同身受他人的感覺，他以自己的痛苦記憶來取代它。當然，這是投射而非同理。被自己的痛苦所綑綁，他無法正確的看待這件事使他失去對人的憐憫之心。

信仰團體與憐憫

我們在何處學到憐憫這份感情？這美德是如何在我們

的生命中養成？這兩個問題的答案，當然存在基督信仰團體裡。在祈禱會和牧靈網路、在善會或其他的生活小組，信友們實際並深入的經驗到信仰團體。當我們的生活深切的融入這些信友團體時，我們就開始深入的互相瞭解。我們也逐漸瞭解每個人的永恆盼望與逗留於心的傷痕。分享這些蒙恩和失敗的經驗，我們參與人與人之間的熱情。我們接觸到與自己那麼不同的生命，但他們的脆弱與信念卻又那麼相同。

當我們能與男同性戀朋友和女同性戀同事一起分享信仰旅程時，即便自己是異性戀者，基督徒的憐憫也會在我們心中紮根。在這樣的分享中，我們瞭解到他們的被吸引和快樂幾乎與我們雷同：當愛來臨時我們懷有相同的喜悅，也同樣害怕這樣的奉獻無法持久。與我們同一祈禱會的女同性戀者，也希望找到忠貞、有結果的愛，就像其他的我們一樣。男同性戀者的神父努力的淨化他的性需求，使它越來越成熟，跟其他的異性戀神父沒有兩樣。所有的我們都知道否認自己的性傾向無法聖化我們，反而是接納它為自己朋友的訓練，才能幫助我們。

憐憫亦保護我們不會把成熟的性等同於生物的繁衍。一對同性伴侶無法生育的事實，有時卻被人當作自私的愛

的一個確定記號；但信仰團體的日常經驗告訴我們非常不一樣的結果。我們常碰到許多單身成年和沒有孩子的伴侶，過著豐富的生活。而可悲的是，我們也常碰到有多位孩子的夫妻，過著自私且自我的生活。在基督信仰團體中，也一樣，我們會遇到一些非常慷慨的男、女同性戀伴侶，他們奉獻的愛為他們自己、也為世界產生豐碩的果實。

不過我們亦可以避免這些團體的禮物，堅持把「性」當作禁忌的話題——若真討論——也只在已建立的規則下。我們認為，「我不認識任何同性戀」，在堅強的自我保護中忘記那些與我們在生活中有交集的兄弟姐妹們。

在基督信仰團體的實際互動中，我們看到各種不同形態的盼望與熱情。當我們彼此誠實的交談，我們瞭解到，我們的性與生命的其它層面一樣，「同」遠大於「異」。因此在我們間產生一種信念：同性戀的性並非不自然或不聖潔；它們也是創造恩寵的一部分，一份天主在我們體內賦予喜樂的記號。這逐漸浮現的信念，並不會讓我們忽視自己對信仰與愛應有的正確態度與責任。但它確切的承認，在任何負責討論督徒的「性」的形態時，我們亦須尊重成熟的同性戀者的不同經驗。

憐憫讓我們知道無論是女性或男性，西班牙族裔或歐裔白人，異性或同性戀者，我們的「同」都遠大於「異」。基督徒的身份並不取決於性取向或族裔或性別。能讓我們成為耶穌門徒的標記是我們彼此相愛的行為。從第一世紀開始，基督徒激起的回應就是「因相愛別人認出我們是基督徒」。在尊重、慷慨、和忠誠的彼此對待中，基督徒豐盛的愛被認出來。今日的教會正以這樣的憐憫努力地發展他們對同性戀的基督徒應有的正確態度。

反·省·練·習 ——●

回憶你因某人或某事觸動而動了憐憫之心的時刻。回想最近發生的一個具體實例，一件讓你感動的特殊事件或互動——身體上、感情上、理智上——因為別人的困境。花些時間將這個經驗帶回你心中：當時情景、那個人的真實情況、你的想法、感覺、行動？可以做點筆記，然後回答以下問題：

在這個事件上，憐憫要求你做什麼？你是否感到軟弱？你承擔了什麼風險？這個經驗邀請你做什麼改變嗎？

你能在這事件中找到感情和行動的關聯嗎？你表達了

你的憐憫？你以什麼態度面對它？你以什麼行動來表達你的關注？

當你回想這件事時，這個憐憫的經驗對你最大的衝擊與影響是什麼？如今回想起這件事，你認為對你最重要的是什麼？

第十八章 感恩——不可或缺的饗宴

六個月來我一直是多娜斯的家庭教師。大部份的時候我陪她一起做英文作業。當然，我們也談談她對大學的展望，和畢業後她希望從事什麼工作。看著她逐漸展開的新世界，我真為她高興！我相信她終於開始瞭解自己擁有以前未發現的許多天賦。

上星期三，在家教後返家的途中，我驚訝的回想到一段深刻留在心中的記憶：突然間我又回到我七年級的時光。我仍記得我的老師，瑪莉、羅斯修女，靠在我座位旁，鼓勵我多花點心思在寫作上的情景。她是一位嚴厲的老師！在文法上總是一板一眼，更不曾有錯字不改的情況。我再次讚嘆她那充滿愛與力量的性情。

路上的吵雜聲將我從白日夢中拉回——不過並不完全。我第一次領悟到瑪莉、羅絲修女如何經由我而碰觸多娜斯的生命。我感受到一種新的並且充滿驚喜的方式與她們兩人連結。

感恩的心自然的居住在我們的記憶中。我們想起我

們曾接受的禮物，然後給予感謝。我們細細品味我們與關心、呵護、和鼓勵我們的人的接觸。社會學家喬治·史密爾（Georg Simmel）曾經描述感恩是「一種人類的精神記憶體，它使交換禮物的人密切結合。」感恩是一種親愛的感覺，它維持團體的活力。

感恩是猶太教與基督教信仰的核心。我們的敬拜就是一種感恩的表達：我們感謝天主的創造和一切的恩賜。在踰越和復活的慶典中，我們感謝天主把我們的祖先從奴役中救贖出來，並許諾我們得著真正的自由。基督信仰團體最重要的慶典就是聖體聖事——感恩祭。在最後的這一章，我們將探討這份我們稱為感恩的強烈感情交流。

禮物的世界

在《禮物》（The Gift）這本好書裡，路易斯·海頓（Lewis Hyde）探討感恩這項社會經驗。當我們回到本書的兩個討論主軸時，我們將利用他的論述：情慾如何連結我們的過往和未來，以及「性」和基督徒靈修的關連。

海頓首先區別市場經濟學和禮物經濟學的不同。在市場經濟學中，我們努力的累積財富，賺取利潤、和儲存它

第十八章 感恩——不可或缺的饗宴

們；而禮物經濟學則展現一種非常不同的力量：我們更注重的是給出和放下我們的擁有，在利潤方面我們找尋的是果實。市場經濟學根據匱乏的觀念：豪華車型和勞立斯錶便會失去它們的價值，若許多人擁有它們；而禮物經濟學則根據豐富的觀念：禮物越分享會越多，且不會耗盡，就像給出去的愛不會失去一樣。商品與貨物的交換可以建立商業；而禮物的交換則創立團體。在每種文化中這兩種經濟會重疊互補，不過它們相當不同的動力，卻可以教導我們有關「性」與「靈」兩者的關係。

海頓提醒我們，禮物的獨特本質是它必須持續地分施給人：「藉著持續的贈與，它保持活力。」當我們收到禮物時——像我們自己的生命、才華、深刻的愛——我們必須將它們傳遞出去。儲藏我們的禮物或不使它們流通，會挫敗禮物經濟學。當我們將自己的生命看作一項私人事務，我們就是這樣做：我們忘了我們的生命來自何處，卻計畫獨享它。若我們一味執迷於自己的權利和特權時，我們不僅不知感恩，更無法慷慨待人。

持續變動的禮物，就是海頓宣稱的「一份交換的禮物」連結我們的過去與未來。收到禮物的感恩讓我們學到給予：我們變得慷慨。因此，我們創造一個充滿基督徒精

神的世界。

根據海頓的說法，禮物經濟學是一種情愛的交流。至少在三種層次中，禮物是人性情愛。第一，禮物從吸引和結合的動力出發——人性情愛所重視的。我們想要把禮物送給那些我們親近的人，當我們交換禮物時，我們彼此更加親密。第二，禮物的給予燃起我們的感情，但理想上當我們購買市場物品時，我們則該不帶情感、冷靜的交換。當我們送禮給別人時，施予者的慷慨與接受者的感恩，讓兩人的情感更密切，這是人性情愛的國度。第三，禮物是人性情愛是因為失去它們，給予者感到的是喜樂，而非空虛。當我們放下禮物——愛或知識或才華——我們並未變的更少，而是更擴充。給予並不會帶來匱乏，反而讓我們感受到生活在豐盈中。任何的慷慨都提醒我們愛人的功課：我們有足夠的愛去分施；我們不需要囤積朋友的認可；我們有能力與人分享這世界的美好禮物。基督徒在此看到天主創造的願景，因而盡情流通讓我們感恩和慷慨待人的禮物。

好禮物

並非所有我們分施的東西都是真禮物。好禮物讓我們自由，卻也讓我們清楚意識到並非其它的交換都是這樣。某些類型的給予讓我們蒙上欠人恩惠的不自由。而其它的則貶低我們陷入共依存的關係，這些情況不但不會讓我們更慷慨待人，反而讓我們更退縮。

假禮物帶著一種隱藏的代價。接受捐贈，我們發現必須對給予者承擔回報的義務。有時禮物是一種「獎勵」。直至後來我們才看到獎勵的目的，主要是一種酬庸，促使我們成為某些計畫的串謀者，這施予並非出於慷慨，而是為了操控別人的慾望。

禮物的施予亦可能扭曲為將感恩操弄成奴役的方式。譬如看起來不會傷害人的父母和老師的鼓勵，像「讓我們為你驕傲」的關懷，卻導致雙方都受傷的情形：年輕人為了回報送禮者，盡力迎合別人的期待。這使得是否知道感恩的評價，必須建立在達到別人期待的標準上。得到禮物的人發現自己說，「若我真的感激，我就該滿足他們的請求，我要讓他們因我而感到驕傲！」

一份好禮物是「柔和的軛和輕鬆的擔子」。它的給予既不汲取我們的依賴，甚至不求回報。自由給予的禮物讓我們白白的得到。一份真禮物，讓受惠者脫離不必要的罪惡感控制，沒有與任何隱藏的附帶要求，讓我們不會被施予者的期待所綑綁。給予者白白送出的真禮物，才能真的變成我們自己的。我們記得禮物來自何處，但這記憶並不會奴役我們，或禁止我們將這禮物再傳遞出去。

這份好禮物亦讓我們不受害怕的侵擾。禮物經濟學教導我們世上的禮物取之不盡、用之不竭。我們學到創造新生活的無限潛能，實踐慈善且慷慨的行為。最神奇的莫過於是，我們發現分施禮物並不會耗盡我們的資源，我們的愛不會因給予而減少。不過這項獨特「分施禮物」的經濟學，亦常受到另一種認為別人的「得」就等於我們的「失」的經濟理論所威脅。在這樣的世界中，我們必須緊抓住我們的擁有物。我們必須囤積和保護我們的物品或禮物。若我們給出任何東西，我們必得到足夠的補償。在這種經濟學理論中，害怕表現的像一隻兇猛的看門狗。非常恐懼匱乏、供需失調，使我們不斷的檢查我們的儲藏室或銀行存款。一份真禮物提醒我們一個截然不同的視野。福音裡「圓滿的愛消除恐懼」的道理被強化了：好禮物消除

我們的恐懼。

一份真禮物亦使我們脫離孤獨之苦。這孤立的感覺常在我們努力掙脫某些束縛的關係時產生。我們打破對父母、朋友、或愛人的依賴感，因為這些關係建立在假禮物的基礎上。但現在我們自由了，我們卻感到孤獨。在這份一直讓我們感到窒息的關係中，我們自問，「我們該如何形成新關係？難到人與人之間的關係都是一種束縛？是否所有禮物都壓制我們？」

但好禮物對我們顯示另一種關係的形態。因為給予者慷慨分施他們的禮物，我們無需回報或補償他們。我們自由卻關係密切——藉由感恩的心；這是充滿喜樂而非限制的關係。而我們的喜樂讓我們往兩個方向發展，我們很快的以感恩的心回報施予者；我們感謝天主和那些關懷我們的人。將來我們也會以相同方式將禮物分施出去。我們可以將經驗到的慷慨重新複製。我們並沒有義務成為分施者，但這種分享的做法，吸引並邀請我們這樣做。這類禮物教導我們慷慨待人。而在我們的慷慨中，我們鍛鍊出一種新的且有效的與人相處之道。

不求回報的團體

作為一個知道感恩的人提升我們超越自己。感恩讓我們確知我們的歸屬；我們歸屬的信仰團體，代代相傳的走向無私的愛。我們體會到自己安身在一個願意給予的團體。在施惠者與受恩者當中，我們經驗到一種新的交流。

一個充滿禮物的團體，將成為一個囤積無私之愛的地方。一群生活在契約下的人，關注的是交換的規則和受限的結構。但無私之愛的團體，生活在天主許諾的盟約中，自由且負責的施予禮物。契約的世界教導我們重要的責任與義務的課程；而盟約的世界，則讓我們學習追隨感恩與無私之愛的蹤跡。

感恩邀請我們不斷的皈依。這個活潑的互助團體提醒我們，我們的才華與理想並非專屬於我們自己。我們生命的這部分擁有是奧秘的，它們的存在並非只為了讓我們控制與佔有。我們只是這些禮物的代管者，而非所有者。最好的禮物不能只成為私人物品，為了分享，禮物必須不斷的流動。以海頓（Hyde）的話來說，這份感恩的力量提醒我們，「除非禮物可以白白的分施，它永遠不會完全屬於你自己」，這樣的洞見便是慷慨分施的精神。

感恩使我們與禮物和它的給予者密切連結——父母、朋友、或天主。感恩的目的地並非完全的償還別人的恩情，因為這無法達到。什麼該是適當清償生命所有恩賜的市價呢？我們如何估算健康身體或親密知交的費用？反之，感恩喚醒我們看到施予者的善意，並讓我們培養相同的慷慨情懷。除了感謝，感恩並讓我們熱忱的把我們得到的禮物分施出去。感恩的最高度表現就是慷慨分施。

感恩讓人性的激情與基督的愛互相擁抱。這相融的愛教導我們瞭解我們所承繼的禮物世界，亦帶領我們體會感恩的力量與無私之愛的美善，它們引領我們進入分施禮物的信仰團體：一群熱情且負責的成熟信友，生活在真理的見證中，他們的生活輝映了米斯特·依柯哈特（Meister Eckhart）的這句話：「不斷分施禮物，就是對禮物的最大感恩。」

「性」帶來的禮物

許多有關「性」的討論，大都集中在規則或禁忌兩方面：我們應該遵守或禁止的行為。不過對基督徒總歸一句話，就是必須知道感恩。基督徒頌揚「性」是天主所有恩賜的禮物中最好的一種。在本書的最後感謝裡，我們將再

次說明值得我們感恩的四種「性」的動力：激情、承諾、忠信和果實。

激情

首先，我們感謝身體的各種覺醒。我們感謝激情帶給我們的禮物。哲學家瑪汀·黑地格（Martin Heidegger）提醒我們，我們的激情讓我們充滿能力的進入世界，剝奪它們，我們將無法接觸到真正的生命：憤怒的能量促使我們面對世界的不公義；恐懼的力量，警告我們面對嚴重的危險；愛的感覺誘使我們投入朋友和情人的懷抱。

激情雖讓我們感到不安，但它們是不可或缺的騷擾。它們活潑的把我們與他人和自己珍視的價值觀連結。它們的力量可能困惑我們，但沒有它們，我們無法生活。

一旦失去它們，我們便能明確的感到這份禮物的重要性。那時我們會陷入一段無聊且沮喪的境況。沒有人可以吸引我們；沒有任何價值可以讓我們振奮；沒有任何信念可以燃起我們的希望。激情已從我們的生命中消失。在這樣的時刻，我們渴望被喚醒。在孤獨中，等待激情的復甦。

第十八章 感恩——不可或缺的饗宴

當我們戀愛時，我們更清楚感受激情帶給我們的禮物。陷入愛戀前，我們的性衝動可能讓我們極端困惑，甚至羞恥。我們不知該如何處理它。我們亦可能曾被教導性激情是罪惡的。但現在，與這位愛侶，我們開始學習到它的美好。經過多年的情慾操練，我們開始懂得在我們共享的激情中，應該如何協調與限制。我們學到挫折與軟弱，合一與享樂之間的規範。並在這有效的覺醒中，學習如何在盛宴的歡樂中，使用禁食的調適。並希望在這些過程中，開始瞭解激情是天主賜予我們的禮物。

承諾

基督徒亦感謝因激情引導而產生的責任。激情這份特殊禮物，促使我們走向他人：它鼓舞我們與他人接近、擁護某種理想、向別人伸出援手；因為激情，另一份禮物被召喚出來：跳躍的能力，對自己或他人或理想的承諾。這些冒險的行動都是對激情的回應；在承諾中我們負起責任。承諾促使激情的迫切性，轉向對未來負責的範疇。就像我們在第四章看到的，承諾讓我們放手一搏的超越現在；在承諾中我們允諾自己對未來負責——一段我們無法駕馭的時光。我們亦相信承諾不可能像工廠保證書一樣有

用。一項承諾不會比一份擔保證明書有保障。但在一項承諾中，我們負責的去完成任何實現承諾必要作的事。我們建立一個讓我們的激情可以成長並結出果實的堅固堡壘。在這種愛的許諾中，人性之愛開始學習無私愛人的課題。

當這項禮物不見時，我們清楚體會它的力量，例如，一個人被許多不同的人吸引，他喜歡他們中的每一個人，卻難以選擇其中之一做為伴侶。每個人似乎都有缺陷，並不那麼適合他。或一個人被多個志工團體所吸引，它們都各有其理想和優秀的會員。但每個團體也都有問題和缺點。她發現她無法委身於任何一個。這些人仍無法歸屬於任何人或團體，在不同時刻，他們受到新理念的激發或新朋友的刺激。這樣的激情從來沒有引導他們做出任何承諾。最後，這些人始終孤獨無依。缺乏承諾的痛苦，讓我們感謝在我們生命中有這些可愛承諾的出現。

忠誠

愛的激情讓我們毫不懼怕的許下諾言，卻在驚訝中發現要維持它實在不容易。這是我們必須感恩的第三個理由：對承諾忠誠的能力。愛情的高能量促使我們對愛和工

第十八章 感恩——不可或缺的饗宴

作做出承諾。一旦戀愛成熟了，我們便必須面對忠誠的挑戰：學習如何保持我們的承諾。在友誼和婚姻逐漸走向成熟的旅程中，我們必須努力的在充滿衝突和失敗的路途上學習成長；挫折單調的生活，使我們對彼此失望，但我們仍然學習寬恕和被寬恕的課程。我們不斷的重新開始，我們被引介瞭解妥協這項美好藝術。我們逐漸擺脫在旅途之初必要而現在卻是負擔的美麗幻想與期待。若我們夠幸運，我們便開始更瞭解這個真實的人——獨特且有些奇怪——與他我們許諾我們的未來。

我們對忠誠的最大發現，乃是它擁有的彈性。我們願意委身一個不斷成長與改變的人。我們並非嘗試執著的對一個人忠誠，而是對那個我們共享、不斷像星球移動的旅程。隨機應變的彈性成為這份忠誠的必要元素。基督徒開始期盼這樣的彈性，當他們逐漸瞭解他們的生命與使命，都不只是唯一且明確的召喚（「從事這樣的職業生涯；與這個人結婚！」），而是一輩子與天主的對話；我們不斷的對自己顯露；不斷的發現自己是誰，將要成為怎樣的人。忠誠並非在僵化的單一訊息中被發現，而是在不斷的對話中完成。

一起在共有的承諾中旅行，我們個人仍持續與天主對

話。互相交疊的忠誠，使我們在生命中建立一個承諾的網路。當一個承諾失敗時，我們都捕捉到這複雜網路所交疊出的痛苦；並非所有的承諾都能倖存。一位男士發現他無法適應教會的新挑戰，因而無法繼續修會的生活；經過許多的祈禱和諮商，他離開這個他曾發願的團體。一位女士正視自己越來越充滿暴力的婚姻，為了她的孩子，她決心離開這份生命誓言。為這些人，一項重要旅程的結束，卻也是另一個忠誠旅程的開始。在失敗和絕望中，他們與天主對話，和對自己生命整合的承諾，繼續存在。

在這些不穩定的轉折期，基督徒亦常動搖自己信念。神學家也曾試圖認同婚姻誓約等同對天主的忠信。其中一項失敗似乎意味另一項也失敗；這使得信仰團體躲閃離婚是否是不忠信的罪的議題。但若我們更細心探討，我們看到許多離婚的人，在失敗中淨化自己，並更堅定的信靠天主。我們開始看到一份誓願結束而忠信卻仍舊存在的事實。唯有在一個人無法對任何承諾負責時，忠誠才會真正消失：他們對每件事都只有短暫熱忱，不斷的從這件事游離到那件事，即便是朋友或孩子或天主都無法長久吸引他們。瞭解這種生命的失敗，我們對忠誠這份脆弱的禮物致上感謝。

果實

最後我們要感謝讓我們生命結實累累的愛。當我們戀愛時，我們嚐到愛情的初果。我們的性激情曾經是那麼自我中心——所有它的能量似乎都集中在自己身上。乍然間，愛的花朵盛開，我們從這份自我沉溺中釋放，這時，我們的激情找到了伴侶，使它變成一種禮物。我們體會到自己能讓另一人快樂的喜悅，我們有些遲疑的允許自己接受這份快樂的禮物。

這些親密的初果，逐漸開展成其它的禮物。當友誼加深時，我們經歷到一種驚奇的療效。過去的傷痕可能讓我們對世事產生懷疑，誘使我們把別人的友善，解釋為操弄；或天生的害羞，讓我們在人際交往中無力氣餒。而現在另一個人的愛卻化解我們的心防，奪去我們保衛個人隱私的藉口。當我們被治癒時，我們也向他人顯露自己。一位朋友或愛人幫助我們呈現真實的自己。我們自以為夠瞭解自己，但其實仍有很多隱藏的層面：我們無法信任的能力；我們仍不願承認的害怕。但激情的愛的果實慢慢的揭開這一部分的自己；我們在愛中赤身露體，卻不覺得羞恥。

當然，愛的特殊魔力在於在愛中我們產生更多的愛。「做愛」讓我們創造更多的生命——在我們間，並超越我們。當我們的愛創造孩子的新生命時，我們是那麼驚奇並感嘆：這超越了我們的作為！在最初，我們可能視這樣的生命是一種「複製」——一個新版本的我。然後我們學習果實的另一個圓滿課程：這個「複製品」實際上與我非常不同，是一個充滿新希望、完全有別於我自己計畫的個別體。我們的孩子是天主賜與世界的一個禮物；我們的角色是幫助這事完成。

感恩的力量，就像路易斯·海頓（Lewis Hyde）的貼切形容，是無私的愛。我們的感謝已轉化成慷慨的行動。接受禮物使我們學習分施；感恩讓我們更加慷慨。而無私的愛的最大禮物就是放手——放手讓必須離開的朋友自由，讓必須離開的孩子成長。禮物必須不斷的分施，我們不能為了未來使用而儲藏它們。若我們被深深祝福，我們就會開始接納這項奧秘，即使我們必須捨棄生命，我們依然感謝，因此，在本書的最後一句話仍是感謝。

反·省·練·習——●

我們都曾接受過讓我們自由和不自由的禮物。在這個練習中，我們邀請你回想兩個重要實例，來說明這兩種禮物讓你感到的自由與不自由。

先回憶你生命中一個讓你負擔沉重的禮物。回想一下這件禮物和送禮物的人。你如何發現它隱藏著某些要求與義務？這樣的發現讓你有什麼感受？你如何處理這件禮物？

然後回憶一項沒有任何附帶條件的禮物，是誰給你這項禮物？當你收到這個禮物時，你的心裡感受是什麼？這個禮物帶給你任何驚奇嗎？你經驗到什麼特別的感恩？你如何表達它？當你追尋這好禮物的蹤跡時，你是否感到它讓你更慷慨？

參考書目

- Abbott, Walter M., ed. *The Documents of Vatican II*. New York: America Press, 1966.
- Adler, Alfred. *Co-operation Between the Sexes*, Edited and translated by Heinz and Rowena Asbacher. New York: Norton, 1978.
- “Affectivity and Sexuality.” *Studies in the Spirituality of Jesuits* X: 2-3 (March-May 1978).
- Amato, John. *Guilt and Gratitude*. Westport, Conn.: Greenwood Press, 1982.
- Anzia, Joan Meyer, and Mary G. Durkin. *Marital Intimacy: A Catholic Perspective*. Chicago: Loyola University Press, 1982.
- Aquinas, Thomas. *Summa Contra Gentiles*. Translated by Vernon J. Bourke and Charles J. O'Neill. Notre Dame, Ind.: Notre Dame Press, 1975.
- Augustine of Hippo. *The Confessions*. Edited and translated by John K. Ryan. Garden City: N.Y. Image Books/Doubleday, 1960.
- Balducelli, Roger. “The Apostolic Origins of Clerical Continence: A Critical Appraisal of a New Book.” *Theological Studies* 43 (1982): 693-705.

- Bankson, Marjory Zoet. *Seasons of Friendship: Naomi and Ruth as a pattern*. San Diego: Luramedia, 1987.
- Baruch, Grace, Rosalind Barnett, and Caryl Rivers, *Life Prints: New Patterns of Love and Work for Today's Women*. New York: New American Library, 1983.
- Bernard, Jesse. *The Future of Marriage*. New Haven: Yale University Press, 1982.
- Bernikow, Louise. *Alone in America: The Search for Companionship*. New York: Faber & Faber, 1986.
- Brown, peter. *Augustine of Hippo*. Los Angeles: university of California Press, 1967.
- Butler, Robert N., and Myrna L. Lewis. *Love and Sex After Forty: A Guide for Men and Women for Their mid and Late Years*. New York: Harper & Row, 1986.
- Cahill, Lisa Sowle. *Between the Sexes: Foundations for a Christian Ethics of sexuality*. New York: Paulist Press, 1985.
- Callam, Daniel. "Clerical Continenence in the Fourth Century: Three Papal Decretals." *Theological Studies* 41 (1980): 3-50.
- Campbell, Susan M. *Beyond the Power Struggle*. San Luis Obispo, Calif.: Impact Books, 1984.
- . *The Couple's Journey: Intimacy as a Path to Wholeness*. San Luis Obispo, Calif.: Impact Books, 1980.

- Cancian, Francesca M. *Love in America: Gender and Self-development*. New York: Cambridge University Press, 1987.
- Carnes, Patrick. *Out of the Shadows: Understanding Sexual Addiction*. Minneapolis: CompCare Publishers, 1983.
- Carr, Anne. *Transforming Grace: Christian Tradition and Women's Experience*. San Francisco: Harper & Row, 1986.
- Chodorow, Nancy. *The Reproduction of Mothering: Psychoanalysis and the Sociology of Gender*. Berkeley: University of California Press, 1978.
- Coates, Jennifer. *Men, Women and Language*. White Plains, N.Y.: Longman, 1986.
- Colwill, Nina. *The New Partnership: Women and Men in Organizations*. Chicago: Mayfield, 1982.
- Conn, Joann Wolski, ed. *Women's Spirituality: Resources for Christian Development*. New York: Press, 1987.
- Covington, Stephanie, and Liana Beckett. *Leaving the Enchanted Forest: The Path from Relationship Addiction*. San Francisco: Harper & Row, 1988.
- Cowan, Michael. "Sons and Lovers in a Patriarchal Predicament," *Journal of Pastoral Counseling* XX II (1987): 46-64.
- Crossan, John Dominic. *Cliffs of Fall*. New York: Seabury Press, 1980.

- . *In Parables: The Challenge of the Historical Jesus*. San Francisco: Harper & Row, 1973.
- Curran, Charles. *Themes in Fundamental Moral Theology*. Notre Dame, Ind.: University of Notre Dame Press, 1977.
- Dominian, Jack. *The Capacity to Love*. New York: Paulist Press, 1985.
- . *Marriage, Faith and Love*. New York: Crossroad Books, 1982.
- Donnelly, Doris. *Putting Forgiveness into Practice*. 5th ed. Nashville: Abingdon Press, 1986.
- Driver, Tom F. "Speaking from the Body." *In Theology and Body*, edited by John Y. Fenton. Philadelphia: Westminster Press, 1974, pp. 100-26.
- Durkin, Mary G. *Feast of Love: Pope John Paul II on Human Intimacy*. Chicago: Loyola University Press, 1984.
- . *Guidelines for Contemporary Catholics: Sexuality*. Chicago: Thomas More Press, 1987.
- Egan, Gerard. *The Skilled Helper*. 3d ed. Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1985.
- . *You and Me: Skills of Communicating and Relating to Others*. Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1977.
- Elchenbaum, Luise, and Susie Orbach. *Between Women: Love, Envy, and Competition in Women's Friendships*. New York: Viking, 1987.

- . *Understanding Women*. New York: Basic Books, 1983.
- Erikson, Erik. *Childhood and Society*. 2d ed. New York: Norton, 1963.
- . *Insight and Responsibility*. New York: Norton, 1964.
- . *The Life Cycle Completed: A Review*. New York: Norton, 1982.
- . *Toys and Reasons*. New York: Norton, 1977.
- . Joan M. Erikson, and Helen Q. Kivnick. *Vital Involvement in Old Age*. New York: Norton, 1986.
- Farley, Margaret. *Personal Commitment: Beginning, Keeping, Changing*. San Francisco: Harper & Row, 1986.
- Faul, John, and David Augsburg. *Beyond Assertiveness*. Waco, Tex. Word Books, 1980.
- Fausto-Sterling, Anne. *Myths of Gender: Biological Theories About Women and Men*. New York: Basic Books, 1985.
- Ferder, Fran. *Words Made Flesh: Scripture, Psychology and Human Communication*. Notre Dame, Ind.: Ave Maria Press, 1986.
- Filene, Peter G. *Him/Her/Self: Sex Roles in Modern America*. 2d ed. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1986.
- Fink, Peter E., ed. *Reconciliation*. Collegeville, Minn.: Liturgical Press, 1987.
- Fiske, Marjorie, and Lawrence Weiss. "Intimacy and Crises in

- Adulthood.” In *Counseling Adults*, edited by Nancy K. Schlossberg and Alan D. Entine. Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1977, pp. 19-33.
- Fox, Matthew. *Original Blessing*. Santa Fe: Bear and Company, 1983.
- . *A Spirituality Named Compassion*. Minneapolis: Winston Press, 1979.
- Gaylin, Willard. *Feelings: Our Vital Signs*. New York: Ballantine, 1979.
- . *Rediscovering Love*. New York: Viking, 1987.
- Genovesi, Vincent. *In Pursuit of Love: Catholic Morality and Human Sexuality*. Wilmington, Del.: Michael Glazier, 1987.
- Gilligan, Carol. *In a Different Voice*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1982.
- Goergn, Donald. *The Sexual Celibate*. New York: Seabury Press, 1974.
- Greeley, Andrew. *Sexual Intimacy*. Chicago: Thomas More Press, 1982.
- Harrison, Beverly Wildund. *Making the Connections—Essays in Feminist Social Ethics*. Edited by Carol S. Robb. Boston: Beacon Press, 1985.
- Haughey, John C. *The Faith that Does Justice*. New York: Paulist Press, 1977.

———. *The Holy Use of Money*. Garden City, N.Y.: Doubleday, 1986.

Haughton, Rosemary. "The Meaning of Marriage in Women's New Consciousness." In *Commitment to Partnership*, edited by William Roberts. New York: Paulist Press, 1987, pp. 141-54.

Helldorfer, Martin, ed. *Sexuality and Brotherhood*. Lockport, Ill.: Christian Brothers National Office, 1977.

Heller, Jim, John Reid, and Mary Savoie. *The Gospel Call to Collaborative Ministry*. Mesa, Ariz.: National Association for Lay Ministry, 1987.

Henchal, Michael J., ed. *Repentance and Reconciliation in the Church*. Colleagueville, Minn.: Liturgical Press, 1987.

Huddleston, Mary Anne. *Celibate Loving*. New York: Paulist Press, 1984.

Hyde, Lewis. *The Gift: Imagination and the Erotic Life of Property*. New York: Vintage Books, 1983.

Illich, Ivan. *Gender*. New York: Pantheon, 1982.

Israel, Martin. *Living Alone*. New York: Crossroad Books, 1983.

Janeway, Elizabeth. *Powers of the Weak*. New York: Knopf, 1980.

Josselson, Ruthellen. *Finding Herself: Pathways to Identity Development in Women*. San Francisco: Jossey-Bass, 1987.

Juergensmeyer, Mark. *Fighting Fair*. San Francisco: Harper &

- Row, 1986.
- Keane, Philip. *Sexual Morality: A Catholic Perspective*. New York: Paulist Press, 1978.
- Keen, Sam. *The Passionate Life*. San Francisco: Harper & Row, 1983.
- Kelsey, Martin and Barbara Kelsey. *Sacrament of Sexuality: The Spirituality and Psychology of Sex*. Warwick, N.Y.: Amity House, 1986.
- Kennedy, Eugene. *Free to Be Human*. Garden City, N.Y.: Image Books/Doubleday, 1987.
- . *Loneliness and Everyday Problems*. Garden City, N.Y.: Image Books/Doubleday, 1983.
- . *On Being a Friend*. New York: Ballantine, 1982.
- . *Sexual Counseling: A Practical Guide for Non-professional Counselors*. New York: Continuum Books, 1980.
- . *A Time for Love*. Garden City, N.Y.: Image Books/Doubleday, 1987.
- Kohn, Alfie. *No Contest: The Case Against Competition*. New York: Houghton Mifflin, 1986.
- Kolbensschlag, Madonna. *Kiss Sleeping Beauty Good-bye*. New ed. San Francisco: Harper & Row, 1988.
- Landgraf, John R. *Creative Singlehood and Pastoral Care*. Philadelphia: Fortress Press, 1982.

Lawyer, John W., and Neil H. Katz. *Communication Skills for Ministry*. Dubuque: Kendall/Hunt, 1983.

Lee, Bernard. "The Appetite of God." In *Religious Experience and Process Theology*, edited by Harry Cargas and Bernard Lee. New York: Paulist Press, 1976, pp. 369-84.

———. and Michael A. Cowan. *Dangerous Memories: House Churches and Our American Story*. Kansas City: Sheed & Ward, 1986.

Leonard, Cargan, and Matthew Melko. *Singles: Myths and Realities*. New York: Sage Publications, 1982.

Lewis, C. S. *The Four Loves*. New York: Harcourt Brace Jovanovich, 1960.

McCary, James. *Human Sexuality*. 3d ed. New York: Van Nostrand, 1978.

McNamara, Jo Ann. *A New Song: Celibate Women in the First Three Christian Centuries*. New York: Hawthorne Press, 1983.

McNeill, John J. *The Church and the Homosexual*. 3d ed. Boston: Beacon Press, 1988.

Mace, David. *A Male Grief: Notes on Pornography and Addiction*. Minneapolis: Milkweed Editions, 1987.

May, Rollo. *Love and Will*. New York: Norton, 1969.

Meilaender, Gilbert. *The Theory and Practice of Virtue*. Notre Dame, Ind.: Notre Dame Press, 1984.

- Miles, Margaret. *Fullness of Life*. Philadelphia: Westminster Press, 1981.
- Miller, Jean Baker. *Toward a New Psychology of Women*. 2d ed. Boston: Beacon Press, 1987.
- Miller, Stuart. *Men and Friendship*. Boston: Houghton Mifflin, 1983.
- Money, John. *Gay, Straight, and In Between*. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1988.
- . *Love and Love Sickness*. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1980.
- Montague, Ashley. *Touching: The Human Significance of Skin*. 2d ed. San Francisco: Harper & Row, 1978.
- Moore, Sebastian. *The Inner Loneliness*. New York: Crossroad Books, 1982.
- Moustakas, Clark E. *Loneliness*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1984.
- Murphy, Roland. "Song of Songs." *In The Jerome Biblical Commentary*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1968, p. 506.
- Neale, Robert E. *Loneliness, Solitude, and Companionship*. Philadelphia: Westminster Press, 1984.
- Nelson, James B. *Between Two Gardens: Reflections on Sexuality and Religious Experience*. New York: Pilgrim Press, 1983.

———. *Embodiment: An Approach to Sexuality and Christian Theology*. Minneapolis: Augsburg, 1978.

———. *The Intimate Connection: Male Sexuality and Masculine Spirituality*. Philadelphia: Westminster Press, 1988.

———. “Reuniting Sexuality and Spirituality.” *The Christian Century*, February 25, 1987, pp. 187-90.

Newman, John Cardinal. *On Consulting the Faithful in Matters of Doctrine*. New York: Sheed & Ward, 1961.

Nicholson, John. *Men and Women: How Different Are They?* New York: Oxford University Press, 1984.

Nolan, Albert. *Jesus Before Christianity*. Maryknoll, N.Y.: Orbis Books, 1978.

Noonan, John. *Contraception*. Enlarged ed. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1986.

Nouwen, Henri J. M. *Clowning in Rome*. Garden City, N.Y.: Image Books/Doubleday, 1979.

—, Donald McNeill, and Douglas Morrison. *Compassion*. Garden City, N.Y.: Image Books/Doubleday, 1982.

Nugent, Robert, ed. *A Challenge To Love: Gay and Lesbian Catholics in the Church*. New York: Crossroad Books, 1983.

Ohannesson, Joan. *And They Felt No Shame: Christians Reclaim Their Sexuality*. Minneapolis: Winston Press, 1983.

- Osiek, Carolyn. "Relation of Charism to Rights and Duties in the New Testament Church." In *Official Ministry in a New Age*, edited by James Provost. Washington, D.C.: Canon Law Society of America, 1981, pp. 41-59.
- Ozick, Cynthia. "Ruth." In *Congregation*, edited by David Rosenberg. New York: Harcourt Brace Jovanovich, 1987, pp.361-82.
- Payne, Dorothy. *Singleness*. Philadelphia: Westminster Press, 1983.
- Perkins, Pheme. *Love Commands in the New Testament*. New York: Paulist Press, 1982.
- Pierce, Carol, with Bill Page. *A Male/Female Continuum: Paths to Colleagueship*. Lanconia, N.H.: New Dynamics Publications, 1986.
- Pope, Marvin. *Commentary on the Song of Songs*. Anchor Bible Series. Garden City, N.Y.: Doubleday, 1977.
- Puls, Joan. *A Spirituality of Compassion*, Mystic, Conn.: Twenty-Third Publications, 1988.
- Raymond, Janice G. *A Passion for Friends: Toward a Philosophy of Female Affection*. Boston: Beacon Press, 1986.
- Renshaw, Domeena. "A Modern View of Ancient Taboos—Masturbation, Oral and Anal Sex." *Consultant*, September 1981, pp. 207-12.
- Ripple, Paula. *Called to Be Friends*. Notre Dame, Ind.: Ave

- Maria Press, 1980.
- . *The Pain and the Possibility*. Notre Dame, Ind.: Ave Maria Press, 1982.
- . *Walking with Loneliness*. Notre Dame, Ind.: Ave Maria Press, 1982.
- Rubin, Lillian. *Intimate Strangers: Men and Women Together*. New York: Harper & Row, 1983.
- . *Just Friends*. New York: Harper & Row, 1985.
- Ruether, Rosemary Radford. *Sexism and God-Talk*. Boston: Beacon Press, 1983.
- Russell, Letty M. *The Future of Partnership*. Philadelphia: Westminster Press, 1979.
- . *Growth in Partnership*. Philadelphia: Westminster Press, 1981.
- Ryan, Thomas. *Fasting Rediscovered*. New York: Paulist Press, 1981.
- Scanzoni, Letha Dawson. *Sexuality*. Philadelphia: Westminster Press, 1984.
- Scarf, Maggie. *Intimate Partners: Patterns in Love and Marriage*. New York: Random House, 1987.
- Schaeff, Anne Wilson. *Co-Dependence: Misunderstood, Mistreated*. San Francisco: Harper & Row, 1986.
- Schillebeeckx, Edward. *Ministry*. New York: Crossroad Books,

- 1981.
- Schneider, Carl. *Shame, Exposure and Privacy*. Boston: Beacon Press, 1977.
- Schneiders, Sandra. *New Yineskins*. New York: Paulist Press, 1986.
- Shelton, Robert. *Loving Relationships*. Elgin, Ill. Brethren Press, 1987.
- Simmel, Georg. *The Sociology of Georg Simmel*. New York: Free Press, 1950.
- Smedes, Lewis B. *Caring and Commitment*. San Francisco: Harper & Row, 1987.
- Solomon, Robert. *The Passions*. Notre Dame, Ind.: Notre Dame Press, 1983.
- Tavris, Carol, and Carole Wade. *The Longest War: Sex Differences in Perspective*. 2d ed. New York: Harcourt Brace Jovanovich, 1984.
- Trible, Phyllis. "Deportiarchalizing in Biblical Interpretation." *Journal of the American Academy of Religion* 41(1973):30-48.
- . *God and the Rhetoric of Sexuality*. Philadelphia: Fortress Press, 1978.
- Tyrrell, Bernard. *Christotherapy*. New York Paulist Press, 1975.
- Tyrrell, Thomas J. *Urgent Longings*. Whitinsville, Mass.: Affirmation Book, 1980.

- Ulanov, Ann. *The Feminine in Jungian Psychology and in Christian Theology*. Evanston: Northwestern University Press, 1971.
- Vacek, Edward. "A Christian Homosexuality?" *Commonweal*, December 5, 1980, pp. 681-84.
- Vaillant, George. *Adaptation to Life*. Boston: Little, Brown, 1977.
- Von Rad, Gerhard. *Genesis: A Commentary*. Philadelphia: Westminster Press, 1961.
- Wakin, Edward, and Sean Cooney. *Beyond Loneliness: A Practical Christian Response*. Mystic, Conn.: Twenty-Third Publications, 1986.
- Weeks, Jeffrey. *Sexuality and Its Discontents*. Boston: Routledge & Kegan Paul, 1985.
- Wegscheider, Sharon. *Another Chance: Hope and Health for the Alcoholic Family*. Palo Alto, Calif.: Science and Behavior Books, 1981.
- Weiss, Lawrence, and Marjorie Fiske Lowenthal. *Four Stages in Life*. San Francisco: Jossey-Bass, 1975.
- Weiss, Robert. *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Boston: MIT Press, 1973.
- Wesley, Dick. *Morality and Its Beyond*. Mystic, Conn.: Twenty-Third Publications, 1984.
- . *A Theology of Presence: The Search for Meaning in the*

- A Merican Catholic Experience*. Mystic, Conn.: Twenty-Third Publications, 1988.
- Whitehead, Evelyn Eaton, and James D. Whitehead. *Christian Life Patterns*. Garden City, N.Y. Image Books/Doubleday, 1982.
- . *Community of Faith: Strategies for Developing Christian Communities*. San Francisco: Harper & Row, 1982.
- . *Marrying Well: Stages on the Journey of Christian Marriage*. Garden City, N.Y.: Image Books/Doubleday, 1984.
- . “Women and Men: Partnership in Ministry.” Videotape with workbook. Chicago: National Federation of Priests’ Councils, 1988.
- Whitehead, James D. “The Practical Play of Theology.” In *Formation and Reflection: The Promise of Practical Theology*, edited by Lewis Mudge and James Poling. Philadelphia: Fortress Press, 1987, pp.36-54.
- , and Evelyn Eaton Whitehead. *Seasons of Strength; New Visions of Adult Christian Maturing*. Garden City, N.Y.: Image Books/Doubleday, 1986.
- Whitfield, Charles. *Alcoholism, Other Drug Problems, Other Attachments, and Spirituality*. Baltimore: The Resource Group, 1985.
- Winnicott, D. W. *Playing and Reality*. New York: Basic Books,

1971.

Wood, John. *What Are You Afraid Of?* Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1976.

Woods, Richard. *Another Kind of Love*. Rev. ed. Ft. Wayne, Ind.: Knoll, 1988.

Woodward, John C., with Janel Queen. *The Solitude of Loneliness*. Lexington, Mass.: Lexington Books, 1988.

Young, James J. *Divorcing, Believing, Belonging*. New York: Paulist Press, 1984.

Zanotti, Barbara, ed. *A Faith of One's Own*. Trumansburg, N.Y.: Crossing Press. 1986.

聞道叢書發行旨趣

天主教聞道出版社發行各種叢書的目的，一方面是給教內同道提供研究現代問題的資料，以加強其對現代教會與世界的認識；另一方面是幫助教外朋友了解教會對現代各種問題的看法，進而認識基督救世福音的真諦。

現代社會的一個特徵是「忙」，沒有時間讀書；但在「知識爆發」的今天，作為一個現代人必須不斷充實自己，趕上時代。聞道叢書就是針對此一需要，為各位讀者提供忠誠的服務，每兩月出版一種書，讓大家享受一餐精神食糧。我們不敢奢想—所有出版的書都能適合每一個人的「胃口」；但是，假如其中能有一本使您滿意，我們就會感到非常滿足，因為出好書是我們的最高理想！

「聞道」一詞，顧名思義，就是孔夫子所說「朝聞道，夕死可矣」的大道理；「聞道社」的英文名字叫做WINDOW（窗戶），音同意亦略同。教宗若望二十三世召開第二屆梵蒂岡大公會議的動機，是要教會打開窗戶，呼吸一些新鮮的精神空氣。

聞道出版社同仁本此目標努力奮鬥，六十四年曾獲省府新聞處獎狀（編字新一字第一〇三一〇號），足見此一理想已獲得社會人士的認可。聞道社同仁自當奮勉前進，尚祈各位讀者以訂閱、批評、介紹的方式，協助我們成長並光大此一出版理想。

天主教台南教區聞道出版社謹啓

訂閱辦法

聞道叢書，每逢單月出版一書，全年固定六本書，並贈送月曆與聖經記事日曆；此外，並依特殊需要不定期出版專書如：小品散文、靈修信仰及教育等專書。

(一) 自2001年起，調整年度訂費：

國 內：全年壹仟元。(N.T 1000元)

港澳地區：全年港幣參佰零伍元 (H.K 305元)，
或以等值美金計算。

美洲地區：美國、中南美洲美金玖拾元 (U.S 90元)，
以印刷品航空郵件投遞。

其他地區：全年水路美金肆拾伍元 (U.S 45元)，
航空美金玖拾元 (U.S 90元)

附記：長期訂戶購買聞道書籍可享七五折特惠優待。

(二) 海外地區匯款，請註明訂戶姓名，

國內電匯帳號：日盛銀行台南分行 007-01-041111-1-11

國外TELEX: JSIBTWTP 007-10-000140-7

戶名：聞道出版社

或使用支票寄款時，祈勿指定固定銀行，請書寫

聞道出版社 收 Catholic Window press

(三) 郵撥帳號：00318751

戶 名：聞道出版社

電 話：(06)214-4037

傳 真：(06)214-1148

(四) 貴訂戶如更改地址，懇請告知舊址與新址，以便檢查並如期寄上新書。多謝支持，如有延誤，敬請包含並稍待些。

(五) 懇請批評、指教、介紹，以推廣教會書籍，收到福傳效果。

國家圖書館出版品預行編目資料

性-基督徒的愛與親密關係

原 著：A Sense Of Sexuality

原 著 者：James & Evelyn Whitehead

譯 者：陳美卿 -- 初版 -- 臺南市：

聞道, 民99.05面；公分

ISBN 978-986-7653-99-4(平裝)

1. 神學

242.5

99001840

性
|
基
督
徒
的
愛
與
親
密
關
係

原 著：A Sense Of Sexuality

原 著 者：James & Evelyn Whitehead

譯 者：陳美卿

准 印 者：台南教區主教 林吉男

出版總號：第621號

出版分號：家庭類第015號

發 行 人：林吉男

出 版 者：聞道出版社

社 長：費格德

責任編輯：吳貞寬

美術編輯：范儒捷

封面設計：范儒捷

地 址：(700)台南市開山路197號

電 話：(06)214-4037

傳 真：(06)214-1148

E-MAIL：windowp@ms76.hinet.net

http：//www.windowp.org

電匯帳號：日盛銀行台南分行007-01-041111-1-11

TELEX：JSIBTWTP 007-10-000140-7

郵撥帳號：00318751

戶 名：聞道出版社

印 刷 者：韋懋實業有限公司

本出版社經行政新聞局核准登記發給

出版事業登記局版台業字第伍捌柒號

中華民國九十九年七月初版

ISBN：978-986-7653-99-4（平裝）

版權所有·翻印必究

定 價：新台幣肆佰貳拾元整（NT420元）

本書如有破損、缺頁、裝訂錯誤，請寄回本社更換。謝謝。

聞道出版社 交心回函卡

謝謝您訂購我們出版的這本書，為使往後出版的書籍能夠製作得更好，並提高對您的服務品質，煩請將閱讀本書後的心得寄回與我們分享，落實文字福傳工作，讓基督福音能直達您的心！

【姓名】 _____ 【性別】 男 女

【電話】 _____ 【生日】 ____ 年 ____ 月 ____ 日

【聯絡地址】 _____

【職業】 軍警 公教 學生 家管 服務業 傳播業 金融業
資訊業 退休 其他 _____

【教育程度】 碩士及以上 大學 專科 高中 國中及以下

【購買方式】 郵購劃撥 現金購買 基本訂戶 其他 _____

【喜歡閱讀的種類】（可重複勾選）

- 聖經、傳記 宗教、福傳 思想 靈修 社會 禮儀
教育、心理 生活、勵志 兒童青年文學 藝術 科學
教史、遊記 商業 其他 _____

【購買本書書名】 _____

【購買此書的動機】

- 教科用書 題材適合 內容清楚有深度
資料豐富有利於靈修 價格可以接受 贈送親友
整本書看起來有質感 其他 _____

【您從何處得知本書出版的消息？】（可重複勾選）

- 基本訂戶 神父、教友推薦宣傳 教內會刊廣告 其他 _____

【您對本書的評價】（請填代號 1.非常滿意 2.滿意 3.尚可 4.待改進）

- ◎書名 ____ ◎封面設計 ____ ◎版面編排 ____ ◎插畫設計 ____ ◎內容 ____
◎印刷 ____ ◎價格 ____ ◎整體評價 ____ ◎其他 _____

【填寫日期】 ____ 年 ____ 月 ____ 日

再次感謝您撥冗填寫的寶貴意見，歡迎使用電子郵件信箱
windowp@ms76.hinet.net 與我們聯絡，謝謝！

請貼3.5
元的郵票

印刷品

TO:700台南市中區開山路197號

天主教聞道出版社

請沿虛線折妥黏貼寄回，謝謝！

可以傾心於閱讀，就別輕易讓光陰虛度；

沈浸於福音的書香中，使您與天主更靠近！



性

基督徒的 愛與親密關係

A Sense of Sexuality

- Christian Love and Intimacy -

Sex

性是美好的

我的愛卿，你多麼美麗，你多麼美麗！

你的兩眼隱在面紗中，有如一對鴿眼……

你的嘴唇像一縷朱紅線，你的小口嬌美可愛……

你的兩個乳房，好似母羚羊的一對孿生小羚羊，

我的愛卿，你是全美的，

你毫無瑕疵。

(雅歌4)

Catholic Window Press 定價 420 元

ISBN 978-986-7653-99-4



9 789867 653994

