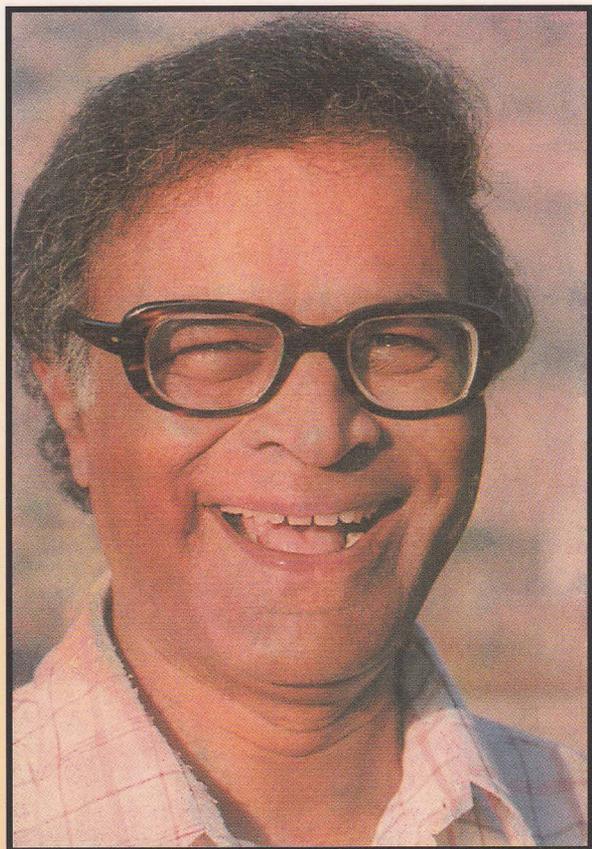


# 放下包袱

Carlos G. Valles, S.J. 著

魯燕萍 譯



現代先知  
戴邁樂神父

Carlos G. Valles, S. J. 著

魯燕萍 譯

# 放下包袱

光啓出版社發行

# Ligero de Equipaje

(Unencumbered by Baggage)

by Carlos G. Valles, S.J.  
translated by Luu Yan-Ping

Copyright: © 1988, Gujarat Sahitya Prakash, India.

Chinese Copyright: © 1997, Kuangchi Press,  
Taipei, Taiwan.

目 錄

致美國讀者

第一章 洛納夫拉

第二章 炸 彈

第三章 變或不變

第四章 愛或不愛

第五章 蓮花與水

第六章 被設定的腦

第七章 以苦止苦

第八章 無辜與無過

I

1

1  
3

2  
3

3  
5

4  
7

5  
7

6  
9

7  
7

|      |          |     |
|------|----------|-----|
| 第十九章 | 放下包袱     | 223 |
| 第十八章 | 角色扮演     | 201 |
| 第十七章 | 讀者       | 191 |
| 第十六章 | 作家       | 179 |
| 第十五章 | 神師       | 165 |
| 第十四章 | 治療者      | 149 |
| 第十三章 | 身心修鍊法的生活 | 139 |
| 第十二章 | 滄海遺珠     | 125 |
| 第十一章 | 自我與無我    | 107 |
| 第十章  | 有意識的天主   | 97  |
| 第九章  | 好運？壞運？   | 87  |

## 致美國讀者

當我在籌備本書的美國版時，碰到了一個難題。東尼·戴邁樂神父(Fr. Tony de Mello) 在印度的讀者，有別於美國讀者，因此，在表達他的思想時，措辭也必須因人而異。這麼一來，我在將他的思想呈現給美國讀者時，是應該援用他原本的表達方式，還是應該將之「美國化」？東尼在印度除了舉辦一些一般性的工作坊，或開放式的研討會之外，也會花好幾個月時間，致力於小型團體活動。在美國，他擁有的讀者為數更多，但一切活動的時間卻都較短。在不同的情況下，東尼會採取不同的表達方式。當聽眾少、課程為期長的時候，東尼就會照顧到細節問題，也會去處理那些對聽眾而言，新鮮、陌生、需要花些時間消化吸收的問題。如果課程時間不長，聽眾又為數頗多時，他就不奢望能夠在短時間內廓清觀念，滌除可能發生的誤解，此時，他便會小心翼翼地避

免觸碰到類似的問題。

「無我」(non-self) 這個相當重要的理論，就是其中一例。這是東尼最新發展思想的核心議題，但是在美國，卻很少人聽過他闡明個中奧義。對大多數人而言，這個理論既新鮮又陌生，如果只是稍作說明，很可能令聽者產生困惑，而非有所啓發。一位相當細心的美國讀者，在看了本書的打字稿（此處指本書印度版的打字稿）之後，甚至建議將「自我與無我」(The Self and the Non-Self) 這一整章，從美國版中刪除。由於我對自己所寫的東西並不十分執著，因此當我聽到這位讀者的建議之後，就準備刪去這章。的確，如果少了這一章，整本書便頓失高潮；但是如果失去了高潮，卻能使讀者更容易了解與接受本書，我便萬分贊成此一作法。然而我同時也覺得，如果對這個問題隻字不提，那麼就對東尼太不公平了，因為對他而言，這是一個非常重要的問題，而且也是一貫思想與行爲的中心主旨。就另一方面來說，如此作法對美國讀者來說也有欠公允，因為他們也有權利認識東尼思想的全貌。如果略去這個問題不談，那就等於嚴重地肢解了東尼的思想；幾經考慮之後，我決定與其隱匿東尼思想中至爲重要的一部分，還不如冒一冒被誤解的風險。

因此，這章便被保留了下來，而且不僅呈現了東尼思想中的概念、旨意，及強調的

重點，連遣詞用字都是我筆記中抄錄東尼演講使用的原始用法。我煞費苦心地在本章前後精心舖陳闡明，就是希望讀者在試圖了解這個問題時，能夠對照前後文，如此就能避免任何偏頗的誤會。從另一個角度來看，如果只認識廣大聽眾前的東尼，而忽略了面對少數、較親切聽眾時的東尼，就會有偏頗之嫌了。東尼的這兩面相輔相成，而且使彼此更爲豐富。本書的主要貢獻，是使我們認識東尼較「親切」的一面，至於他的書、錄音帶，以及錄影帶，則幫助我們認識他較「公衆」的一面。如果讀者認爲本書任何部分，並不能增進他或他對東尼的了解，那麼不妨逕自忽略該部分，並惠予我及東尼存疑的餘地（如果有任何疑問存在的話），而對東尼的思想忠實，是我寫作本書的唯一目的。

同樣的情形也發生在「自私、貪婪、邪惡、愚蠢、無知、與無過錯」這幾個詞之上，如果想要仔細探究個中究竟，勢必又要另外開啓一個艱澀的篇章。抽象哲學一向不是東尼所擅長的，他所使用的一些詞彙，如果將其意義推到極致，往往會產生些許問題。當他強調某個重點時，由於他說理極易令人信服，因此不夠用心的聽眾很可能會忽略了問題的另一面，失卻了持平的立場與看法。東尼在陳述思想時，常常引用庫薩的尼古拉斯(Nicholas of Cusa)「對立的「致性」(coincidence of opposites)的說法，爲了呈現這個概念，他有時會視情況強調不同的重點（在此，他所強調的是人的自由和環境有

條件性的決定論），而將尋求平衡點的工作，留予聽眾去完成。他爲人們進行震撼治療，其目的是在使人們跳脫出一成不變的思考及行爲模式，但是，我們必須從教學法、而非意識型態的角度來看待這些震撼強波。毫無疑問的，本書的讀者將會操練與參加洛納夫拉的避靜者相同的概念，並且也要爲自己找到一個具有平衡觀點的立場。

我聽過東尼說：「不要給人超過他們吸收能力之外的東西：：只要爲他們開啓一扇可供思考的小窗即可。」這正是他的作風。在進行個別諮詢或在小衆場合時，要鎖定這扇窗戶的大小十分容易，但是在大眾場合時則殊非易事，至於要在人手一本的書中達成同樣的目的，則根本不可能。這就是爲什麼東尼在這本書要藉助故事而非散文來敘述，並且像耶穌一樣用譬喻說道理的原因。在此必須實話實說，我在本書中曾刻意刪除了一些東尼在小衆場合說過，但依我判斷不會在大衆場合說的話；但同時也竭盡全力呈現他思想中我認爲極其重要的部分。有時候，取捨之間真的很難定奪，而且恐偶有進退失據之嫌。這就是我必須爲試圖有系統地呈現東尼思想所付出的代價，但非常情願付出這代價。我衷心期盼，少數例子不會遮蔽了讀者對東尼整體思想的了解。

東尼不會將在小衆場合說的話搬到大眾場合說的作法，正顯示出他的謹慎，他絕對不是想隱藏一些有疑義的想法。東尼是個忠貞的天主教徒（在印度，從正統的觀點來

看，果阿人 Goan 的地位比天主教徒高，而東尼是一位孟買出生的果阿人，他深厚的基督宗教信仰總是影響著他的思想。他把他的第一本書獻給聖母，第二本書獻給教會，「母親與導師」，第三本書獻給耶穌會，並在該書首頁上宣稱，他是耶穌基督的門徒。正因為他對自己的基督宗教信仰有著強烈的信心，所以才能夠懷著一份悲憫的心情，去接觸其他的教派，體會不同的經驗，並將其中有價值處融入他的天主教信仰。他敢公然表現大公的態度，因為他基督徒的立場是毋庸置疑的。

東尼對美國，以及在美國認識及摯愛的人，有一份特殊的感情，對於這一點，我可以為東尼作證。在這本書中，我將會為美國的讀者，記錄下東尼的這份情。有一次，當我和東尼討論他一九八七年的年度計劃時，他說他計劃是年赴美兩趟，一趟是在夏天去教授一些課程，一趟則預定在十一月份，去主持一個為期很短、但卻成果豐碩的「衛星退省」，在這次活動中，美國、加拿大兩地有成千上萬的聽眾聆聽他實況講道，並且還可以透過衛星現場向他提出問題。之後，他又提到，這趟行程雖然很短，但卻覺得疲憊不堪（他向我透露，在國際航線上必須服用安眠藥才能入睡），再者，這次活動他的收入不多（他需要經費建造新的身心修鍊研習中心 Sadhana Institute）（註）；儘管如此，他還是非常樂意地踏上旅途，為他的美國朋友們服務，「以報答他們為我做的，無

法以言語形容的一切」。他在紐約去世這件事，使他永遠與美國有了密不可分的關係。我知道這本書一定會合東尼的心意，因此，我將這本書獻給美國讀者。

卡洛斯·范利思神父耶穌會士  
於印度阿默達巴德聖薩威學院

註：Sadhana 是印度用語，是基本的修鍊法，中譯為「成就法」。Sadhana Institute 為東尼·戴邁樂神父所創立的靈修中心，助人身心修鍊，走向天主。本書譯為「身心修鍊（法）」與「身心修鍊研習（中心）」。

# ❖ 第一章 洛納夫拉

親愛的卡洛斯：

我在秘書那兒看到你寫給我的信，因此我取出來函親自回信。我真是興奮（原文為大寫字體的 DELIGHTED）你將來到洛那夫拉，參加四月份舉行的身心修鍊研習。我計畫屆時和大家整理出我最新的想法，真高興你能前來。與你同一個研習小組的麗拉與喬·寶利也會來參加這次活動，伊莎貝拉·愛法蕊絲也可能會來。你也許還認識其他與會人士，無論如何，你們都具備相同的身心修鍊背景。在這次活動中，你將會住在一棟嶄新大樓裡的整潔房間，這都得歸功於馬里歐的苦勞。請做好準備，來享受一段美好的時光。

愛你的東尼

這封信深深地感動了我。我把信握在手中良久，雙眼則注視著大寫的興奮，我一眼就認出，這是由東尼那台佳能牌手提電動打字機打出的字體。我去洛納夫拉是爲了自己  
的需求，而一位天生就能讓每個他所接觸的人覺得他或她自己是很特別的朋友，卻在我  
前往與會之前，就感受到他的歡迎之忱。散佈在全球各地的男女聽衆，都覺得自己和東  
尼有一份特殊的情誼，他們的感受誠然屬實。他有過人的記性，親切自然的性情，而  
且，最重要的是，他具備一種踏實地活在「現在」的本能，好像過去與未來都不存在似  
的，以上種種都使所有與他接觸過的人，體會到他的深度與光輝，這份感受又延續到他  
們對東尼的懷想中。

求學時期，東尼和我曾在文納亞拉亞(Vinayalaya)和普那(Poona)兩地有過短暫的  
邂逅，雖然當時我倆並不相熟，然而東尼·戴邁樂這個名字已經能夠使我在心中勾起一  
股愉悅清新的感覺。多年之後，當我已經是一名司鐸與全職教授時，在一個偶然的機會  
裡，我從孟買的《耶穌會訊》上讀到，東尼·戴邁樂神父計劃爲耶穌會士主持一個爲期  
三十天的退省，無論年輕或年邁，只要願意，人人都可以參加；此時，東尼當年使我聯  
想起的那份感覺，便促使著我立即有所行動。我當天就寫了一封信給東尼，而他也從孟  
買打了一通長途電話給當時正在阿默達巴德(Ahmedabad)的我，表示很高興知道我即

將參加那次退省。他說，他從西班牙的卡爾維拉斯神父(Fr. Calveras)那裡學到了神操(Spiritual Exercises)的原始目的與方法，他本著一貫熱切與狂熱的作風，極其渴望與他人分享自己的最新發現：能使人的神修煥然一新的卓越方法——神操，經證明的確具有莫大的效益。

當時，已經有人開始對他惡意的誹謗了。我在前往退省地點康達拉(Khandala)的途中，於孟買停留了一天。當地耶穌會院中的一位院長年長的會士，在得知我將前往之地後，以頗嚴厲的語調、不得體的對我說道：「對！東尼就是只會說，說，說。只要有聽眾聽他講話，他就心滿意足了；因為他在這兒無法遂其願，才要舉辦退省。想想看！二十位耶穌會士要聽他講一個月！那可不是他的天堂嗎？如果你執意要去，就去吧！不過你只是在浪費時間而已。」我感到難過又憤怒，這位心懷不豫的老人竟無法忍受一個初享盛名的年輕弟兄。有成就者之間往往彼此嫉妒，東尼的一生總是受到他人妒意的衝擊。人一向必須為成就付出相當可觀的代價。

康達拉的經驗使我投入了大退省運動(Long-Retreat Movement)。東尼曾透過別人邀請我帶領大退省，並且一定設法讓我接受邀約。因此，我便一年接著一年，利用夏天(五月)和排燈節Diwali(十月)(註)時大學放假期間，深入印度各地帶領大退

「省。對我來說，這項工作成果相當豐碩，我希望別人亦復如此。多年以後，有一天我參加了慶祝東尼生日的共祭彌撒，他看著我說：「卡洛斯投入大退省運動，是使我感到高興的事情之一。」我也在參與的過程中，不斷因著東尼而體會到神恩運動(Charismatic Movement)的清新經驗，投入這項工作的期間，可說是我一生中最快樂的幾年光陰。最後，這兩個意義非凡且必要的、但屬於過渡性質的運動的熱度逐漸消退了，於是，我又開始為自己的神修領域探尋新方向。東尼的用心一向非常機敏，而且也不斷開發新的神修探險之旅（他喜歡稱自己是「一顆滾石」），他於其時在位於普那的德諾畢利學院(De Nobili College)開始講授身心修鍊的課程。Sadhana 是梵文，大概可譯為「神修」(spirituality)，這個字和東尼本人與其工作密不可分。有一個性急的人問我的朋友：「你可不可以明白告訴我，Sadhana 這個字到底是什麼意思！」我的朋友回答道：「Sadhana 就是東尼，東尼就是Sadhana。」

約莫在同時，我的省會長（就是喬·艾茲朋神父Father Joe Aizpun，後來加入東尼於洛納夫的身心修鍊研習中心的工作人員行列，且為該會院的院長）告訴我：「你知道東尼現在在普那開一些身心修鍊的課程。你和年輕的會士一向關係密切，我希望他們能接受適當的啓發與指導。你可以幫我完成這項任務。為使你有更充分的準備，我想送

你去上身心修鍊課程。我已向東尼提過。他說，無論你想上那一門課，都會爲你保留名額。現在，你可以有所選擇。他們有爲期僅只一個月的『迷你身心修鍊課程』，另有『超級身心修鍊課程』，爲期足足九個月。我知道你在大學裡教學工作相當忙碌，所以讓你自己作決定，甚至可以決定要不要去上課。但是，若你至少能上爲期較短的課程，我會很高興。」喬和我從在西班牙認識，就是好友，因此我大膽地引用聖經的一段話來回答他：「喬！我們在一起已經這麼多年了，難道你還不瞭解我嗎？你很清楚，對我來說，沒有什麼事是『迷你的』。我做事絕對不會只做一半。我要不就做好整件事；要不，就碰也不碰。我不去上迷你身心修鍊課。今年就爲我報名『超級的』課程。」我向學校申請年休，於是就懷著滿腔熱誠前往普那。

東尼感受到我的狂熱之情，從一開始就企圖使我冷靜下來。他在第一堂課和我們見面時宣佈，以後都是十點上課：「好，我們就說是『十點左右』好了！」——除此以外，他並沒有說明課程的切確內容，只表示我們將會在摸索中漸有進展。由於肩負著全班最年長者的壓力，我提出了抗議：「東尼，我非常珍惜我的時間，爲了來這裡我做了很大的犧牲，因此希望知道，未來的九個月將要做些什麼。我需要一份明確的課程內容綱要與進度表，這樣我才能從一開始就全力以赴。」東尼非常專注的聆聽我的話，但是

卻故意用安慰的口吻迴避了我的問題，他說：「喔！卡洛思，別擔心；你將來會改變想法的。」語音甫落，全班哄堂大笑，只剩下氣吁吁的我。治療已經展開了。我的確有了改變，我和其他大部分參加過相同課程的人感受一致，那是我一生中最重要的一年。

然而，無論課程多麼密集，一年仍然不夠。於是東尼在不久之後，就開辦了「重溫課程」(the Renewals)。該課程每次為期十五天，在十月或四月各舉辦一次，好讓所有上過任何一門身心修鍊課的人，能夠重新體驗當初促使他有所轉變、並開展新進程的情境。這時候，身心修鍊研習中心已經遷到洛納夫拉，座落在一幢殘破不堪的夏莊之中，那裡有在鄉間橫行肆虐的超大型蚊子，被它們咬到可不是好玩的。東尼和中心的其他成員能夠年復一年持續地忍受臨時居所的種種簡陋與不便，實在值得我們敬佩；在有關當局의正式報告中，特別提到他們值得讚揚的這一點。我在洛納夫拉參加了兩期「重溫課程」，上完第二期課程向東尼道別時，我用半開玩笑性質的語氣對他說，下次一定要等到新的中心落成之後，我才會再回來上課。

那已是一九八七年的事了。這一年的重溫課程從三月三十日到四月十四日舉行。工作人員的寢室、客房、廚房、餐廳和主要的大廳都已竣工完成，等待啓用。事實上，我當時已經決定，無論如何我都要回去上課，當時我剛剛度過了一段擾攘不安的時期，亟

需重拾往日的平安與均衡，這些經驗使我聯想起身心修鍊。我立刻報名上課，前面引述的那封信，就是收到的答覆。三月三十號那天，中心那輛受人歡迎的旅行車，開到洛納夫拉火車站來接我，然後載我到中心新址去。在那兒，共有廿五位男女學員，準備修習這期課程。然後，有一件非常奇怪的事情發生了。由於這件事極為奇異，且與我的個性不甚相符，因此在寫下之前，我猶豫了好久。我擔心的是，有些讀者會因此而產生負面印象，而且這件事很容易被視為事後捏造的後見之明，或隨口說說的預言。但儘管如此，由於這件事給我的感受相當強烈，甚至到今天仍然如此，更重要的是，這份感受對本書的誕生直接影響，因此我覺得無論對自己或讀者，都有責任將這件事在此交待清楚。事情是這樣的，在我抵達中心之後不久（無法精確地指出它發生的時間或地點，但記得是在課程剛開始不久之際），我就有一種很奇異的感覺，一種很肯定的預感或不祥的預兆，認為東尼在上完這次的重溫課程之後，就會去世，而他最後的授課內容，將成為傳給我們的精神遺產。這件事聽起來似乎很可笑，我從來沒有對任何人提起，但這種感覺一直縈繞在我心中，並促使我採取實際因應行動，若非如此，這本書便無從問世。要上課之初，我本來不打算做任何筆記，因為當時已經和東尼相當熟稔了，所以覺得只要直接聆聽他的話語，酣飲他的思想，吸收他談話所產生的整體氛圍，就得以平息並堅

強我的靈魂。但是，當這將是東尼的遺訓的念頭攫取我之後，我就向人借了紙張（奇怪的很，無論到那裡一定隨身帶著筆記紙的我，這次因為不打算記筆記，所以一張也沒帶），每堂課都仔細地做筆記。而這些隨堂筆記，就成了這本書的骨幹。

當然，這些筆記只是出自我個人之手，經過了我的思想過濾，也局限於我對東尼的了解。東尼曾經說過，當他對一百個人演講時，就好像發表了一百場演說，因為每位聽講者都是根據他或她既成的思考方式，去理解演講的內容。這就好像水因容器而改變形狀的道理一樣。我非常清楚這一點，於是有一天，便在洛納夫拉做了一個小小的實驗。當時東尼已經與我們談了大約一個半鐘頭，請大家稍事休息。我的身旁坐著一位修女，她也和我一樣，一直認真地做筆記。我以身心修鍊法在學員身上所激發出泰然自若的信心，向這位修女提出了一個問題：「修女，我們可不可以交換一下筆記看？我對妳如何紀錄東尼的演講感到十分好奇，另外，我也想聽聽，妳對我的筆記的看法。」她笑了一笑，同時把自己的筆記遞了過來。好在她用女性特有的清晰美觀的筆跡筆記，因此我可以快速地翻看。但是她看我的筆記就麻煩多了，因為我爲了求速度，犧牲了字跡的清晰（在此我是恪遵貝多芬的格言：「生命太過短暫，實在無暇悠閒地寫字」）。我用一種有所預期的眼神，看著她把我的筆記讀完。她抬起頭看著我，然後我們不約而同地笑了。

起來。我們都很清楚彼此相視而笑的原因。我們筆記的內容相去甚遠，如果有第三者來讀這兩份筆記，而且事先不知道它們是針對同一場演講所做的紀錄，他一定會認為，這兩份筆記紀錄的是兩場不同的演講。修女用她自己的方式，把她認為有所觸發之處紀錄下來，而我也用我自己的方式，把我認為有所觸發之處紀錄下來；因為我們是兩個完全不同的個體，所以我們筆記的內容自然也有天壤之別。

這層局限是我自己發現的，在這全書肇始之處，我必須先交待這一點。但同時，我也要同樣坦誠的心態表明，本書仍然相當忠實地呈現了東尼的思想。我的作法是，將烙印在我心版之上意義非凡、永誌難忘的東尼的話語，直接引用到本書。在有一次重溫課程中，我和東尼就我參加身心修鍊課程以來，在神修上進展的軌跡談了許久，以下就是他對我的評語：「很多人藉由我經驗了身心修鍊，但是按照他們最後的結果，卡洛思，你是唯一能夠真正透澈瞭解我和我理論的人。」我懂得他這番話的意義，也非常珍視他對我的讚美。但這不表示我是一個十全十美的身心修鍊者(Sadhavite)，也不表示我比其他學員略高一等。如果我真的作如是想，那簡直就太可笑了。因為我也曾經聽到東尼指出，某幾位男女學員特別受惠於身心修鍊課程，而我的名字並不在其列。說得更明白一些，對我而言，上過身心修鍊課程後的結果是無所謂等級之分的，此外，儘管呈

現他人思想這件工作本身就包含了種種不可避免的局限，我相信努力去詮釋東尼思想的用心是不會白費。

有一次我在洛納夫拉向他建議，不妨將他的思想與經驗有系統地寫成一本正式的书，他的答覆是：「我不是作家。我是個說故事的人。在美國的時候，他們就是這樣介紹我的：說故事者安東尼·戴邁樂神父。我只寫故事和默想，不寫散文或論文。而且我寫的東西都是開放式的……好讓讀者作自己的結論。」然後，他又用嫻熟的西班牙文和我開玩笑，在西班牙文中，「說故事者」(storyteller) 這個字翻譯為 *cuantista*，意為「唬人者」。他認為，這個字的雙重意義都適用於他。當然啦，這一點又使我工作的難度多了一分。我所要做的工作是，有系統地紀錄一個人的思想，因為這個人自己拒絕做這件事。認識東尼的人都知道，該如何將他說的話和故事轉換納入自己心中，並且自己歸納出結論來，這是東尼衷心所願。

東尼曾經公開表示，每一次課程、工作坊及會議，對他的重要性並不亞於每一位參與者。他藉這些機會不斷地成長，滌清思慮，使自己的感受更為敏銳，並且淬礪心性……當然，他也在其中自得其樂。他全心全靈地融入每一次交流，並充分運用自己的天份以使之更為精進。他說，有的人花一個月、六個月、或者九個月的時間操練身心修鍊法，

他則是花一輩子的時間在上面。他還表示，自己是由做中學。我就是抱著同樣的心態來寫這本書的。希望自己在紀錄東尼的教導時，也能對他的思想有更深層的理解。四月，在我準備離開時，他對我說：「明年你一定要再回來上重溫課程。我們每年都必須見一次面，卡洛斯。」我向他保證一定會再去，他也知道，這是我的肺腑之言。

現在，東尼再也無法帶領重溫課程了。我所剩下的只有回憶和筆記（當然，還有那些已經被我喜悅地納入自己系統的東西）。我希望能夠充分運用這些資產，因此要求自己重覆閱讀它們，喜愛它們，消化它們，整理它們，直到最後寫成這本書。所以，這本書對我的意義和任何一位讀者不相上下。對我來說，這樣的操練在我個人持續出現的各種困難中，產生治療與導引的作用。不管這些頁扉對其他人有無任何意義，它們的確使我在洛納夫拉所尋覓的果實煥然一新，我在課程最後一天對東尼描述了這些果實的內涵：「這次我在身心修鍊中，非常喜悅地肯定了自己的生活方式；我看得更清楚，也活得更堅強了，這一切都是我始料未及的。」如果寫作是一種治療方式，那麼這本書就是我的身心修鍊。

註：Diwali是印度的重大宗教節日之一，為期五天，約於今日通用的日曆十月下旬。商人最重視此節，因供奉財富女神吉祥天女（室利），在孟加拉則供奉女神時母（迦利）。第四天是排燈節的主要一天，即毗克羅摩曆的元旦。



## 第二章 炸彈

他沒有給我們任何機會。我和其他人一樣，期待東尼在整個課程開始之前，向我們提出他一貫的問題：「你們覺得這十五天裡該做什麼？」來這裡上課的男女學員，都對身心修鍊法相當嫻熟，只要問題一出，大家通常會立即提出具體建議和個人需求，予以熱烈回應，而且大部分學員早已擬就腹稿，因此東尼只從中挑選一些相關的構想，就可以據此做為整個課程的藍圖。但是這次他卻沒有這麼做。或者說，他還是照舊問了這個老問題，但這次的做法卻非常學院派，僅限於「練習」，而沒有後續行動。他對我們說：「每個人都去找一位氣味相投的夥伴；和他或她成爲一個小組，然後彼此談話，對這幾天有什麼期許。」我們遵照他的指示去做，但是之後，他卻沒有要我們把對課程的需求，在以任何方式團體中或在他面前表達出來。他就這樣略去了這個練習的結果，然

後要我們進行另一項練習：並不忘在其中流露他的幽默感。

他的指示如下：「大家分別組成不同的五人小組，這五個人必須彼此喜歡，而且要能夠合得來。動作快！」然後，就是分組指令下達之後一貫的騷動，這是我們大家都有的經驗：希望自己不會找不到組，孤單一人，火速尋求願意加入的組員，找伴過程中隨時要冒碰釘子的險，被兩組人馬爭相網羅的樂趣。最後，有一組有六個人，有一組卻只有四個人，經過一番調整之後，一組一組分開站，全部廿五人正好分成五個五人小組。空氣中瀰漫著一股期待的氣氛，大家都想知道下一步要玩什麼遊戲，這個遊戲又將為整個課程指出什麼方向。「現在，每組都取一個組名。」我的名字很榮幸地被本組選上，因此我們這組就稱為：卡洛斯。然而，這份榮幸卻維持不了多久。東尼用玩笑式的嚴肅口吻宣佈：「每一組都必須輪流負責飯後清洗，以及早晨到廚房削馬鈴薯和剝洋蔥的工作。」遊戲到此結束。大家開懷大笑，然後便陸續坐下。坐定之後，東尼開始說。

「這次我已經想好要和你們在課程中做些什麼。我的生命現在走到了一個關鍵時刻，有很多想法已經發生了變化，我覺得自己有必要將這些想法加以澄清、試煉，並把它們表達出來。我需要你們幫我達成這個目的。每天早上，我都曾提出一個想法，然後就請你們回應，任何想問問題都可以提出來，不論與我提出的想法有沒有關係都無所

謂，之後，我們再看看該怎麼做。你們也許會遭到炸彈攻擊。我已經為你們準備了好幾顆。」

聽到他這麼說，我簡直興奮極了。對認識東尼的人而言，他會改變自己想法的事實早已不是秘密。多年以前，他就告誡過我們：「如果你們想照著我的話去做，就必須自己負擔風險，因為我可能會不預先通知大家就改變自己原先的想法。」有些人很反對他這一點，於是他就舉出以下這個例子。好幾年前，他在指導一個為期三十天的退省時，再三強調徹底貧窮的重要性，這不僅意味著內在的超脫，也包括實際的行動。有些人在受到他的啟發之後，放棄了一切舒適的享受，轉而擁抱苦行僧式的生活；過了一段時間，當東尼的想法有所轉變時（「我意識到，我的『貧窮』已經成了我的『財富』，換句話說，我過分執著於自己的窮人形象，並且相當引以為傲，在這種情況之下，貧窮已經失去意義」），這些人大失所望，有人甚至開始憎恨他。對於這些批評，他絲毫不為所動。他一向倡導簡樸的生活與內在的超脫，如果有人受到他早期思想的影響，而採取極端的作法，那麼就必須自己負起所有的責任。

東尼知道自己具有很大的說服力，再三警告我們：「你們千萬不要被我催眠。」他提醒我，中古世紀有一群士林學派的辯證學者(Scholastic dialecticians)，因為缺乏娛

樂，所以就公共廣場設一處講台，花很長的時間向所有反對者辯論某個議題，過了一段時間，再轉換立場為與剛才相反的議題辯論。東尼在角色扮演的活動中，也有同樣出色的表現，他扮演一名向諮詢人員請教問題的人，而他提出的問題似乎根本找不到解答，然後，他再扮演諮詢人員，為先前的難題提出一個簡單可行的出路。總而言之，他有一個開放的心靈，和寬廣的內在自由，使他只要認為某個新觀念合情合理，就會樂於接受。

當時他已經開始使用兩個術語，一個是「身心修鍊研習第一階段」(Sadhana I)，用來指他十或十二年以前的想法，另一個是「身心修鍊研習第二階段」(Sadhana II)，用來指他目前的觀念。他一直不停地在轉變，但現在他看清了自己前後期想法有著明顯的分水嶺，這種對比狀態對他的思考幫助很大。因此，現在他為我們指示的前景是，以我們已然熟知的身心修鍊研習第一階段為基礎，展開邁向第二階段的探尋之旅。換句話說，就是藉著不同的心境與深刻的洞見，追隨東尼走過他的發現之旅。如果僅只是心存好奇，甚至像某些不懂得欣賞他所說的人所說的：「來，讓我們聽聽東尼最新的狂語。」抱持類似想法的人，是無法了解東尼的。對經歷了在洛納夫拉開課日的我們，特別是對曾經以愛戴友人的敬意和尋求個人益處追隨東尼的我而言，那天的經驗真是一個非常寶貴

的學習機會，讓我們見識到了東尼最新的觀念，與最新的體會，其中不但蘊涵了嚴肅的意義，同時也具備了相當高的實用性，至於其影響則可謂無遠弗屆。在經歷了這個希望無窮的開端之後，我感到輕微的興奮與滿心的期待。我知道，當東尼明顯地採取主動地位時，他必定會劍及履及。我告訴自己：「我真幸運能夠來到這裡。」

我們大家都知道，東尼需要藉重團體澄清思想。他需要共鳴板，人們的反應和立即的回饋。他思考最敏銳的時候，是當他用心的傾聽一個問題，然後移開眼光集中精神專心思考，最後面對提出問題的人（有時候，他會整個人從座位上站起來，拖著自己的椅子，直接面對著那個犧牲者坐下，這個動作會引得眾人大樂，而當事人則窘得無以復加），展開一段尖銳的對話，在言語之間，每個人，甚至他自己，對那個問題的看法都會豁然開朗。他深知，自己在團體中最容易有傑出的表現，而且他對所有需要他幫助的人，都會毫不吝惜地撥出時間，每當他準備好做個人諮詢時，他必定會在一開始時就聲明，他比較喜歡我們把問題，甚至是私人的問題，帶到團體中來討論，因為他在團體中時能夠想出較好的解決之道。他把這種情形稱之為「足球比賽效應」。在一場氣氛友善、沒有觀眾的比賽中，球員不太可能有出色的表現，但是如果球賽戰況激烈，而且又在一座擠滿了加油球迷大型球場中進行，那麼球員一定會盡全力使出渾身解數，作出

超水準的演出。同樣的情形也適用於東尼，現在，他想要檢視自己的思想結構，當然希望能在團體中和大家一起進行這項工程，事實上，他長久以來一直在等待這個機會。當活動結束後，他公開表示，他非常喜歡這個團體，而且幫了他很大的忙。

還有另一個原因，使得這次聚會分外特別。身心修鍊的教學小組成員包括：東尼·戴邁樂，喬·艾茲朋，以及狄克·麥可修(Dick McHugh)（此外，還有總管其他一切事務的馬里歐·科瑞亞(Mario Correa)，他頗具天份，而且辦事效率很高）。但是在這次活動期間，狄克仍處於和頑強固疾抗爭的復原過程中，而喬則正在進行重振神修之旅，風塵僕僕地走訪印度全國各地的耶穌瑪利亞修院。在這種情況之下，我們這十五天的活動，就只有東尼一位老師了。大家都覺得這是一種損失，因為喬和狄克兩人作風殊異，但卻又有相輔相成的效果，他們每次都會使我們的身心修鍊經驗更爲豐富充實。但是只有東尼一人爲師的情形也有積極的一面，並且足以彌補原有的損失：在當時那個重要的時刻，與東尼相處這麼長一段時間，如此一來，我們就可以將全副精神凝聚於東尼想要傳達的想法上，高度集中精神的結果，可以使我們專心，並且加速瞭解與吸收。而實際情形亦是如此。爲期十五天，每天廿四小時只和東尼接觸，這使得整個過程籠罩在一種特殊的氛圍之下。因此，每一個時刻都迴響著相同的主題，每一個事件都指向相同的目

標，即使是一段非正式的談話，也會反應出上一堂課的內容。活動已近尾聲時我告訴東尼：「這十五天內我得到的，比上次九十天的課程還要多。」當然，這個說法稍嫌誇張，但是卻非常真實地表達出我當時的心境。這十五天內發生的每一件事，都使這次活動更加令人難以忘懷。

整個活動的時程簡單而明瞭。每天早上從九點到十二點半上課，中間穿插休息時間；下午午休過後，東尼會和學員個別談話，或單獨散步漫談；晚上有一臺共祭彌撒，東尼每晚都擔任主祭。有好幾天晚上，我們一起觀賞東尼在美國演講的錄影帶，那場「衛星避靜」的錄影帶特別受歡迎，因此應衆人要求又重播了一次。有時候，東尼也會和我們一起看錄影帶，他一邊看還一邊加註旁白，這使整個觀賞過程更爲生動有趣。「你們看，我好像一個白痴，在提出那個危險問題之前，裝出一臉無辜的樣子。」「真不知道我手裡爲什麼要握著那杯水，既不喝也不把杯子放下？下次一定不能再犯同樣的毛病了。」「是那個字來著，哎，我想不起來了。那是官方電視禁用的字眼之一。當那個字一從我口中衝出時，電視台的技術人員便面面相覷驚呆了，但是那個節目是現場直播，所以他們根本無法可施。事後他們告訴我，當時他們覺得不必特別知會我那些是被禁的字眼。要是他們早一點了解我平時說話使用的語彙就好了！經過這件事情之後，我

說話的時候就小心多了。」當天一整天他亦是如此。即使在吃飯的時候，我們也會強烈地感受到他的機智、嘲諷，和狂熱的作風，因此我們沒有一刻會忘記他的存在。在那些日子裡，我們真的是完完全全的擁有他；在此，我要將他在那些特別值得紀念的日子裡，如何毫無保留地把自己慷慨奉獻給我們的情形紀錄下來。

在每天的彌撒聖祭中，東尼是唯一開口說話的人，過了幾天之後，他問我們要不要有所改變，我們異口同聲地請他繼續保持現狀。這倒不是因為我們懶，或者不願意分擔他的工作，而是我們的反應真實地顯示出我們對現況滿意的程度，因為大家都非常喜歡他把當天討論的主題帶到祈禱和彌撒中。整個程序簡單而動人。他拿起準備好的書，緩緩地朗讀兩則默想，每唸完一則，就緊接著一段長長的靜默，同時播放他為自己所錄下精選的、心愛的排笛音樂。我注意到有一位認真的修女，在東尼講道時，一直偷偷地勤記筆記，深怕漏掉他所說的任何一個字似的。我在彌撒終了之後湊近她身邊，當時她還手握著筆，腿上攤著筆記，我非常驚訝的問她：「妳把東尼在彌撒中說的每一句話都原原本本的記下來了嗎？」她非常慎重地回答：「是的，這對我幫助很大。」我又緊接著追問：「難道連他說句『上主，萬有的天主降福你們：』的時候妳也逐字記下？」她不好意思地笑了一笑，然後繼續記筆記。每個人都竭盡所能想獲得最大的收

穫。由於我並沒有記下那些默想內容，因此我沒有將它們收錄在本書中。

東尼第一天早上的開場白中，不斷地重覆「炸彈」這個字，也一邊說還一邊搖搖頭、提高音調，以加強其效果。「是的，是的……炸彈……它們的確快要出現了。快做好準備吧！」顯然，東尼那幾天所說的每一句話，對他來說都意義非凡。



## 第三章 變或不變

「從前我對你們說：改變！為變而變。只要你們沒有任何充分的理由堅持不變，那麼就有所改變吧！改變就是成長，改變就是生命；所以，如果你們想保持活力，就必須不斷地改變。但是，我現在要對你們說：不要改變。改變是不可能發生的，即使可能，也不是人們所樂見的。保持你們現在的樣子。愛自己現在的樣子。如果改變有可能發生，那麼它將在應該及想要發生的時候發生。不要庸人自擾。」

這真是東尼的一大轉變，這件事本身就是一個似是而非的矛盾！終其一生，東尼都是「改變」最狂熱的使徒，他認為無論就個人成長與精神生活而言，改變都是一切進步的根源。但現在，他卻改弦易轍，主張停止一切改變。這真是一百八十度的大轉變。經過一番改變之後的東尼告訴我們，不應該做任何改變。為做更進一步的解釋，他又說，

真正的改變會自然發生。這一點就令人頗為困惑了。東尼樂於引起困惑；經過一番困惑之後，光明必定隨之出現。事實上，東尼的想法相當簡單明瞭，但同時卻也相當重要。

東尼現在之所以反對改變，由於我們決定改變自己或改變他人時，通常是因為我們有無法忍受之處（當然，這一點本身就令人無法忍受）。我們無法忍受自己的短處、缺陷、道德或心理上的弱點，因此用不為人知的憤恨，和隱藏不當的暴力，下定決心予以改正。我們尋求改變，為使自己被他人接受，向一般人的期望看齊，或者努力符合我們為自己所塑造的理想形象。因為我們對自己沒耐心，所以才強迫自己有所改變。這個理由當然是無法成立的。成長絕對不是暴力的產物。

唯一能夠促進成長的改變，是出於自我接納。改變絕對不是強迫發生的；它必須自然而然的發生。改變的矛盾處在於，必須忘掉會發生改變，如果真的有所改變的話。否定自己，以及否定與自身有關的一切事物，只會更強化我們所否定的事物，如此一來，就不可能發生任何改變了。

以我為例來闡釋個中道理。促使我到洛納夫拉的原因是，我太緊張了，需要稍微鬆弛一下。以最近來說，有許多因素都使我原本就已經拉緊的神經更為緊繃，發覺自己變得易怒、神經質、焦躁不安、憎惡他人，並且還經常失眠。我打算在大家面前把這種情

形告訴東尼，讓他用各種治療方法、輔導方式、練習活動、或任何他運用自如但尚未公開的妙方，來治癒我的毛病。我當時非常緊張，衷心期盼東尼能讓我不再緊張。但是東尼卻沒有這麼做，當我在大家面前表白自己的問題時，他冷靜地說：「所以你很緊張囉，卡洛斯。這沒有什麼關係。接受你自己很緊張的事實。在這幾天之中，你的緊張或許會、也或許不會消失。如果它消失了，很好；如果它依然存在，也很好。正如生命不僅是健康而已，快樂也不僅是不緊張而已。你緊張的時候也許很快樂，你完全放鬆的時候也許並不快樂。你甚至不知道，對你自己而言，緊張比較好，還是不緊張比較好。所以你最好順其自然。全心全意地投入生命，投入課程，投入你在這裡所做的每一件事，好讓你的活力得以自由發揮。大自然充滿了智慧，它會按自己的方式運行，但前題是你必須放手不去控制，而且干預越少越好。」

我看出了蘊含在這番忠告中的智慧。我很緊張，因此想強迫自己放鬆。當然，如此一來反而加重了緊張的程度。我該如何放鬆自己？要花多久時間才能放鬆？如果我無法放鬆會有怎樣的後果？這些問題逼得我快要發瘋。矛盾的是，放鬆自己唯一的方法就是准許自己緊張。是的，我很緊張，但我覺得這沒有什麼關係。我已經准許自己緊張了。那麼下一步該做什麼呢？該抱怨誰？緊張有什麼不好？我已經緊張了一輩子，但從各方

面來看，這輩子都過得還不壞。因此在我有生之年，還是可以繼續這樣過下去。世界上所有會緊張的人，團結起來吧！讓我們爲自己的權利奮鬥，爲我們的生活方式辯護！這個世界上有屬於我們的空間，我們要有尊嚴地在這個空間裡生存。神經質萬歲！

東尼甚至用一貫的謙遜口吻談他自己（這是他認爲理所當然的向實傾向）：「從前當我是一名心理治療者時，我教人不要忍耐，這常常使人否定自己。」急切地想要有所改變，想要表現得更好，想要模仿團體裡已經「過關」而被大家暗中封爲偶像的人物，想要說「我已經有所改變了」，並且要讓團體中的人都感覺到自己的改變：「凡此種種都會加重一個人心靈的負擔，而且弊多於利。爲期九個月的研習接近尾聲時，大家都得爲彼此寫下一份評估表，並且和大家分享其內容。一個人能夠得到的最好評語是：「你變了很多。」改變的壓力如此巨大，但是偏偏又沒有任何改變可能發生時，的確會製造一些問題，有時候甚至會使人沮喪萬分、自我否定。

有一個現象是我在第一次參加身心修鍊研習時就發現的。我在課程即將結束時，提出來和大家討論。在爲期九個月的身心修鍊剛剛開始之際，每個人都提出了他或她個人的問題，以尋求解決之道。舉一個很簡單的例子，也許有人會說，每當他被介紹給另一個人認識時就會臉紅，他想改掉這個毛病。接著，東尼非常認真地爲他解決這個問題。

諮詢、治療、練習、角色扮演等方法，通通都會派上用場。但是時間一天一天地過去了，臉紅的毛病卻依然存在（在我的記憶之中，那一年似乎沒有「解決」任何「問題」）。當九個月的課程即將結束時，被臉紅困擾不已的人又把這個問題提出來，並嘗試做最後的努力以克服這個毛病。這時，東尼在處理的手法上，就有了一百八十度的轉變。東尼會直截了當地告訴他：「你有沒有做好準備，忍受這個毛病？」如果你實在改變不了，那麼就接受它吧！一旦接受了之後，就等於為改變鋪好了路，就有改變的可能。東尼現在採取的處理方式和以前有所不同，他現在一開始就使用從前在最後才運用的方法。接受事實，和自己的處境或狀況和解，安心地接納自己：：然後，改變就會自然而然地發生。

下面這則故事不是從東尼那裡聽來，而是我在洛納夫拉時讀到的一篇文章中提到的，它使我瞭解心理學上的真相，即是：如果想否定自己性格上某個討厭的特點，反而會使之變本加厲。在一位心理醫生的報告中指出，一個口吃的人來看他，想根除這個毛病。他只要一開口就口吃得很嚴重，而且自幼即如此。這位心理醫生問他：「你是不是可以回想一下，在你一生之中，是否至少有一次說話時不口吃？」是的，的確有過一次。於是這位口吃的人便說了一個自己的故事。當他年輕的時候，有一次他沒有買車票

就匆忙上了公車，心裡一直擔心，不知道車長來驗票時會發生什麼狀況。他想：「車長過來的時候，我就和他解釋一下我的情形，他看我口吃得這麼厲害，一定會同情我，並且放我一馬。」事實上，他甚至打算誇大他的口吃，好使他更容易博取車長的同情。當車長走過來的時候，這位口吃者演練了一下他的計畫，然後便張開嘴：：他用準確的發音，快速而完美無瑕地陳述了他的說詞。車長對這個「假裝」的口吃者會心一笑，然後向他索取罰款。這位仁兄簡直窘到了極點。他的口吃本來可以趁此時機發揮一下正面的功效，但是他卻大失所望！

這正是重點所在。當他否定自己的口吃時，口吃反而變本加厲。這種情形爲什麼會發生在我身上？我該如何忍受這個毛病？我該如何面對別人？我說話結結巴巴，這樣能找到工作嗎？這種情形會持續多久？他整個人都在向這個既不公平、又令他痛苦萬分的情況抗議。這是一個很難破除的惡性循環。就在那一次，他正爲自己的口吃快樂不已，並且很高興口吃將要爲他解決上車沒票的窘境，他甚至想故意加重口吃的程度，使之更爲明顯。但是那時口吃竟然不藥而癒。在他一生之中，只有這一次，他接受了自己口吃的毛病，此時口吃卻消失無蹤。這則故事有力地證明了人的本性。只要碰到任何想要改變本性的企圖，它反而會頑強抵抗；但是如果置之不顧，甚或向其他方向推動，它反而

會自然而然的有所改變。驢子不也是這樣嗎？

當一個人想要改變的是別人而非自己時，這企圖就更加危險了，針對這一點，東尼曾經對我們發出嚴重的警告。我們想要別人有所改變，出發點當然是爲了他好！他如果改變的話，一定會比現在更快樂。現在的他人見人厭，他那些人盡皆知，惟獨他自己混然不覺的毛病，不但妨礙了他的工作，也使他的優點無法顯現。我一定要告訴他這個事實，並且鼓勵他把毛病改掉；如果我做不到這一點，一定會向天主祈禱，使他有所改變，因爲這對所有人都有好處。

請你千萬不要做類似的祈禱。因爲這只不過是你對自己弟兄心生抗拒之情的一種偽裝。你還是可以爲他祈禱，爲他的存在而感謝天主，但是不要請求天主按照你所希望的方式改變他。你沒有資格去判斷、譴責，並且指使他人改變。不要干涉你的弟兄，你腦中連這種想法都不要有，你要接納他、愛他的本來面目。改變他人和改變自己的欲望如出一轍，基本上都是源自於一種無法容忍之情，而這正是其根源爲何腐敗不堪的原因。如果改變的原因並非出於無法容忍，那麼這改變就是受人歡迎的；但是，改變的企圖中往往都摻雜了「無法容忍」的成分，因此我們就不得不有所警戒了。

東尼說：「你們是否可以想像：如果我們團體、家庭、社區裡的每一個人，都打消

改變他人的念頭，甚至不再希望他人有所改變，那麼大家會變得多麼快樂呢？大家一定會立刻覺得如在天堂。但是我們卻常常在自己心裡，或者向他人發牢騷，抱怨別人的行為，這種不能容忍的心態會破壞我們的團體生活。」在洛納夫拉的研習小組中有一位耶穌會省會長，他對我說：「來找我談話的人常常會花一大段時間告訴我，我應該如何對待其他來找我談話的人，我應該如何更正他們的錯誤，檢視他們的行為，禁止他們做這個，或者命令他們做那個。每個人似乎都相當清楚，別人應該做什麼；而且每個人都想眼見綱紀舉振：：但對象是別人而非自己。」我們想要自我改進的企圖，總會加強批評的合理性，但是批評卻會阻撓自己和別人改進。開闊眼界的時候已到，我們以接受而非批評的基本心態看待他人：：以及看待自己。

在這個實際心態的背後，蘊涵一深刻的宗教真理：天主創造了我、他人、和這個世界，因此，接受自己內在及週遭的事實，就等於接受天主的旨意與朝拜祂天主性的尊威。人類的痛楚與苦難，人的所有罪惡與自然的災難，顯示信仰的真相，乃是我所身處的宇宙是天主的化工；因此，如果我想進入其中並使自己的救恩豐盈，最好且是唯一的方法就是接納這個宇宙，視之為天主恩賜的禮物，在一切事和所有的人身上看到它，並且懷著感恩之心與合作的態度，讓天主的力量及恩寵在我身上彰顯現出來。天主對自己

親手創造的世界的看法是，這個世界「實在非常美好」；之後，祂的子民，祂的兒子，和祂的教會都來到這個世界，而且使世界變得更為可愛。“*Mirabiliter creasti et mirabilius reformasti*”（美好的受造物，與更奇妙的救贖）。我們似乎把這個奇蹟遺忘了，只留下無限的痛苦。讓我們恢復完整信仰的世界觀，其中包括了十字架與復活。我們是復活基督的肢體，必須學習與我們的頭一同歡慶。用天主的眼睛來看這個生命，也就是接受它，而這也是在明智與聖寵裡邁開的第一步。如此一來，我們便有了紮實的基礎。

接受事實並非妥協、被動與冷漠。所有認識東尼的人，都無法在東尼和以上這些字眼之間做任何聯想。我們接受事實，就好比鳥兒接受翅膀：目的在於飛行；而不在於抱怨自己翅膀的類型，甚至和其他鳥兒相互比較，到頭來卻只落得一直停留在地面的下場。接受不是怠惰遲鈍，而是喜悅地認可所有既存的事實，以便充分發揮現實中一切事物與生活的最大價值。這意味著我們必須採取主動、有所行動，對決策發揮影響力，並且改變自身的處境。如果我承認一顆種子是種子，我就會為它澆水；若我承認一個疾病是疾病，便會馬上去看醫生、吃藥；假如我承認不公平的存在，遂激勵自己，反抗壓迫，伸張正義。承認現實狀況、接受與覺醒並不等於妥協，而是個人成長與社會革新的

開始。心理學不會妨礙、而會強化社會學。

多瑪斯·哈禮斯(Thomas Harris)的作品《我很好，你也很好》(I'm O.K., You're O.K.)，對早期的身心修鍊影響至鉅，而該書中出現的術語也成了身心修鍊使用的語言。我們的最高目標是讓自己感覺「很好」，而最不幸的狀況則是感覺「不好」。我們竭盡所能勇敢地追求「很好」的狀態，但是在盡了全力卻仍然無法臻至快樂境界時，我們就會萬念俱灰。「我並不好」的告白，就像一個罪人在正義人士面前所做的簡短懺悔，其目的在於引起同情，悔過自新。回顧第一次參加身心修鍊研習的情形，努力使自己感覺「很好」的強大壓力，竟然是使我們不快樂的負擔之一。因此，當我聽到這次東尼說了以下這番話時，頓覺耳目一新，他表示：「我很好，你也很好是個要命的理論。這會使你以為自己有義務覺得很好，除非你很好，否則你一定有什麼地方不對勁。這種論調真是令人難以忍受。我就是我，我覺得如何就是如何，這沒有什麼不對。我不必為了感覺很好而感覺很好，希望你能了解我的意思；我也許感覺不好，但是我並不認為這有什麼不對。你們必須擺脫這『很好』的陷阱。事實上，我計畫將來寫一本書，書名是《我是傻瓜，你也是傻瓜》，以矯正O.K.理論。有人已經為我建議了一個副標題：一本使你覺得很有趣的書！且拭目以待。」

在這番幽默的背後，其實蘊涵著深厚的智慧。我一旦歡喜地接受自己是傻瓜的事實之後，就不會驚訝或責怪自己，爲什麼在接受長期訓練和艱苦的努力之後，還一直做出愚昧的事。畢竟，我只不過是個傻瓜，如果我做了蠢事，那也是意料中的。同理，我身旁所有的人都是傻瓜，所以，他們自然而然的就表現得和傻瓜一樣，他們不僅有充分的理由如此，而且一直都會保持這個狀態。這就是致力於自我及自我與他人之間和平相處的最佳心態。毫不保留地接受自己與他人的本來面目，可以消彌人與人之間的緊張狀態，並播下和平的種子。但是，如今東尼永遠無法寫出那本書了，這真是一大憾事。

## ❖ 第四章 愛或不愛

身心修鍊的另一重頭戲是人際關係。在我們早期所接受的宗教培育中，感情層面並沒有被充分開發，爲了使大家的感情活絡起來，東尼相當鼓勵我們去體會並表達自己的感情，並建立人際關係，雖然我們必須經歷害羞、懷疑、嫉妒，與關懷等各個階段，但是這個過程終究會使我們變成更完全的人。正因爲如此，訓練課程才兼收男女學員。我們過去一向以智識爲上，現在，是該重視感情的時候了，如此一來，生活才會更多彩多姿。在洛納夫拉，「我認爲」是一個不好的說法，而「我覺得」則是爲大家所接受的開場語：雖然有時候這只是字面上的代換，實際的思考方式並沒有受到任何影響。

東尼的論點是：我們所追求的最高目標，是行爲與心靈上的自由；但是除非生活中擁有相當程度的安全感，否則我們不可能享有任何自由；爲了獲得安全感，就必須使自

己感覺不錯 (to feel O.K.) (這是身心修鍊研習第一階段的說法)；要讓自己真正感覺不錯的唯一方式，就是覺得自己受到他人的接納與關愛。「接受」是這整套思想的關鍵字。東尼繼續表示，基督宗教的中心思想，就是能夠從心底說出：「天主愛我。」保祿說：「祂愛我」；若望則把自己形容為「耶穌所愛的門徒」。基督徒就是能夠真誠地說「耶穌愛我」的人。現在，我在不損及原義的前題之下，將聖若望的話稍加改變：「如果我感受不到我看得見的弟兄的愛，又怎麼能感受到我看不見的天主的愛？」

生活中的成就與成功並不會帶來安全感；相反的，它們會破壞安全感，並產生焦慮。我越是成功，就越有一股強烈的欲望，想要達成自己預設的期望；所以，焦慮便由此而生，而且日漸增強，直到令人無法忍受的地步。對一名工作狂而言，在工作上成就非凡，但是卻沒有保持情感上的平衡是相當危險的，因為這會導致精神崩潰。貝多芬痛苦的的原因在於，人們激賞他的音樂，但是卻不欣賞他的人。「成就」告訴我，我的工作表現很好，而「愛」則告訴我，我本身感覺很好，後者才是一個人所能擁有的最高滿足感。我要別人由於我這個人本身而愛我，卻不是因為我的音樂、我的書、我的工作、或我所屬的公司與機構。我要去體會感情，瞭解溫柔，值得被愛。愛的經驗使我感受到自己的價值，獲得生存的動力，也找到充分的理由，自信地在社會人群中挺立。

真愛的深度在於它是無條件的，而且絕對不會受工作或個人努力之成敗的影響。當我感受到朋友對我付出如此深厚的愛時，就會因為這份愛，獲得安全感、安定感，以及滿足感，因而我的幸福安樂不取決於我成就的高低，所以我可以放心地被愛。因此東尼的忠告是：關愛別人，體驗他們回應給你的愛，而且：「接受現況！」這將會使你快樂、平衡、安然。

這實在是一篇動人的訓誨。然而，東尼現在依然做了重要的修正。首先，他稍稍降低了被愛，轉而強調主動愛人的重要性。因此，重點不再是被人關愛與接受，而是接受與關愛別人。等待別人的關愛，會迫使我必須依賴別人，因此也會危及自身的安全感，但是如果我主動去愛別人，那麼就能掌握主控權，而且享有獨立與自由的權利。在洛納夫拉團體中，有一位眾所敬重的人物提出了一個問題：「我所屬的團體不接受我。」東尼直截了當地回答道：「你為什麼要被他們接受？如果他們接受你，那很好；如果他們不接受你，也沒有什麼關係。如果他們接受你，要懂得珍惜，如果情形正好相反，也不要奢求什麼。他們接受與否，你都會很好的。這也許又顯得有點矛盾了，但是如果他們真有接受你的一天，這就是贏得他們認可的最好方式。」

接下來，是一番比較深奧的道理：我們從來沒有真正地愛一個人，我們愛的只是自

己心中爲那個人塑造的形象。這是一個令人不安的事實。比如說，我非常喜歡某位朋友，由於愛之極深，所以我驚訝的自問，爲什麼別人都不像我這麼喜歡他？他的人這麼好。答案是，的確，他是個很好的人，但問題是，雖然我強烈地認定這一點，別人卻不以爲然。因爲我在自己內心將他理想化了，所以我喜愛與崇拜的是自己心中那個超凡的形象；而別人卻不認爲他有什麼了不起。如果我和別人所見相同，愛的是真實的他，那麼每個人喜歡他的程度就會相當一致了，但實際情形卻並非如此。所以我真正愛的，是自己心中爲他塑造的形象，而不是他本人。

然後，危機便隨之而起。當我心中理想化的那個人，因爲時日久長、相處慣了、或只是因爲近距離的接觸，而失去了當初吸引我的特質時，就會感到震撼與迷惑。我依然愛他嗎？還是不再愛他了？當然，我覺得自己有義務繼續愛他，因爲朋友必須對彼此忠實不渝，而愛也必須是永恆的，所以，我就一邊喚起心中爲他珍藏已久的老形象，一邊強迫自己閉上眼睛，無視於眼前令人失望的現實，並且不斷假裝告訴自己和對方，我當然愛他，而且愛他直到永遠。東尼沈思片刻，然後，只此一次，用近似譏刺的反諷口吻，再透過他一貫的幽默口吻說：「要知道，結了婚的人比我們這些神職人員更早了解到這一點。一個男人和一個女人墜入情網（兩人各自懷著一份自己爲對方所塑造的形

象)，然後就結婚了，由於婚後必須長久住在一起，因此很快就會發現彼此在光芒背後的現實，而後開始懷疑，自己到底做錯了什麼？他們現在因婚約而結合，而且家庭和社會都會幫助他們維繫結合的狀態（至少在某些文化中是如此），但是他們自己相當清楚，對彼此的愛已經不再像當初那麼美好，也無法保證這份愛能夠延續到天長地久了。至於我們神職人員，彼此見面機會不多，在男女友誼方面更是如此，所以心中的幻像還可以持續得比較久一點。但是我們終究也會發現，當初的興奮已經變成今日的負擔。有關於愛、忠貞、羅曼史的神話，我們都知道得很多，但是這些反而使我們無法看清並承認事實真相，然而事實卻是不容置疑的。這並不表示友誼不可能存在，只是必須經過徹底的澄清。」

他舉出自己的經驗加以說明。他年輕時，曾經被一個人深深地吸引過。多年以後，他們再度相遇，東尼忍不住自問：「我怎麼會對這個古怪、不吸引人、又性情乖戾的人產生特殊的感覺？」他心中為這個人所營造及珍藏的理想形象，和重逢當天失去光彩的現實情況，形成了強烈的對比，這和他所有的親身經歷一樣，促使他思考愛的真諦。另有一次，他正主動與一位耶穌會士建立友誼，卻發現對方並非司鐸，而是輔理修士（他是修會的正式成員，與其他會士享有相同的權利，也受到同等的敬重，但未經司鐸的培

訓和領受聖職)。立即發現自己對這人的興趣驟然大減，爲此，他還幾乎對自己生氣。東尼相當讚賞輔理修士，他們之中有些是他的朋友；那麼爲何不同的身分會影響這段剛萌芽的友誼呢？這使我想起另一位神父，他告訴我曾與一位耶穌會的友伴特別友好，直到一天，在無意間發現，友人竟是屬於較低的階級（印度種姓制度分爲婆羅門、刹帝利、吠舍、首陀羅。每一等級的人都被認爲由於職業、飲食和風俗習慣的玷污，在禮儀上受了不同程度的污染。做最骯髒的工作者地位在首陀羅之下，被認爲「不可接觸者」。至今，印度的種族聯盟仍然是強有力的政治和社會力量。——編註）我們愛的到底是誰，是人還是想像的形象？

還有另外一點也相當重要：在今生，我們的愛非純然利他的；其中總會摻雜一些利己和自我滿足的成分。世間最純粹的愛會帶來友誼、溫情、快樂、幫助與支持，然而以上種種也不免挾帶一些利己色彩。東尼並非教人嘲笑友誼、停止關愛，而是要正本清源，釐清事情的本質。「只要你知道自己在做什麼，你就可以做任何想做的事，並且以合乎實質的說法稱呼它。」當然，這並不表示我們應該到處去宣揚心中所想：「我愛我心中爲你塑造的形象」，或者「我愛你，同時就某種程度而言，也是愛我自己」；相反的，我們仍舊可以正常的方式，使用一般的語言，唯一需要注意的是，在心裡應該對自

己的動機與企圖有所瞭解。「我知道，我在愛你的時候，是愛我自己為你塑造的形象」；「我很清楚，我對你的愛雖然基本上是無私、純潔的，但是其中也包含著滿足我，以自我中心對你產生的好感」。此一作法可以緩和情緒的激動，而且從長遠的眼光來看，也有助於維繫健康而長久的人際關係。內心的澄明對任何深度的人性接觸都是相當重要的。

東尼有少數幾位摯交密友，其中有男也有女，此外，他也和許多人保持相當熱絡的關係。但是他個人的情感生活，卻仍然保持非常的隱密，這可能是因為他嚴謹自持，也可能是因為他令人費解的害羞。儘管他時有開懷大笑、高聲戲謔之舉，但是他的內心似乎總是籠罩在一層外人無法看穿的神秘感之下，這使得他最親密的情感世界，永遠是個無人能解的謎。以下這段動人的見證，藉著東尼人際關係中最親密的一面，使我們對他的個性有一番更深入的瞭解。

東尼的同事喬·艾茲朋，在一篇感人至深的追悼文中寫道：

我要先以朋友的身分懷念他。我很少見過像東尼這麼珍視友誼的人。他經常以朋友為榮，有時候，甚至還會為朋友吹噓一番。他總是衷心願意和朋友分享喜悅，

當我們遭遇困難求助於他時，他也一定會用獨樹一格的特殊方式，溫馨的給予我們諒解、支持，與睿智的忠告。可是我們這群朋友，大部分仍視他為一個謎。在內心深處，他是不是一個非常害羞的人？身為朋友的我們，是不是逼迫他必須扮演救援者與指導者的角色，以致於他很難自在的表現出脆弱的一面？他承認自己有脆弱的一面，也曾經公開談過這一點，但是，卻絕少在他人面前表現出來。因此從某個角度來看，他的確有令人遙不可及之感。他很喜歡與群眾相處，所到之處總是扮演靈魂人物的角色，他具備高度的幽默感，而對於求助者的包容，已經到達令人無法置信的寬容程度。然而儘管如此，我們還是察覺得到，他經常會退隱到自己內心深處，一個外人不得其門而入的秘密世界。這是不是因為他忠於自己的思想到了冷酷無情的地步？還是因為內在的追尋佔據他個人生活的絕大部分，以致於到了最後，只有他自己能夠承擔？對大多數人而言，東尼也是一位智者。他有著強烈的欲望，想與人分享、傳達他的理念。許多人見識到東尼思想的一隅，因而得到心靈上的慰藉，體會出新意義，看到新希望。但是我認為，很少人能夠真正了解東尼的思想，對於這一點東尼亦了然於心。然而，他卻從不因此而變得尖酸刻薄或灰心喪志，更不會擺出一副「我比你聰明」的高傲態度。我

想，在追尋的道途上，他走得非常孤寂。而他之所以要繼續走下去，原因是他有一股強烈的欲望，想要親自去了解、去體驗世事萬物。爲此，他獲得了無上的報償，他不僅對生命抱持著忘我的心態，在去世之前，他同樣也以忘我的心態看待死亡。

談到人際關係，我絕對不會遺漏東尼的一段佚事，他爲了證明我們常常用對待自己的方式去對待別人，便舉出了自己的親身經驗與我們分享。他說：「當我還是一名初學生時，省會長卡沙沙亞斯神父(Father Cassasayas)對我們說：『在目前初學期間，你們都表現得既熱心又虔誠，但是很多人在經過多年專注的學習之後，卻反而失去了原有的熱誠，靈修生活也變得冷淡怠惰。我在此爲你們提供一個測驗自己的方式，看看多年之後是否還能保有現在的熱誠。當你們完成學習階段後，你們必須先和省會長討論自己第一個分發的工作，如果你告訴他想被派到傳教地區(the missions)（對我們而言，這是指鄉下的傳教據點，與城裡的學校和大學形成強烈的對比），這就表示你還保持著高度的熱誠；否則，就代表你已經喪失原有的精神。』以上就是省會長當時對我們說的一番話，奇怪的是，所有他說過的話我都忘了，只有這段話牢記在心，當學習告一段落

時，我深信自己仍能符合他的期望，通過測驗。當時省會長是曼神父(Father Mann)，我自豪而忸怩的告訴他：『我希望能被分發到傳教地區。』畢竟，我做到了。但是曼神父卻對我的未來另有看法，他打算送我到美國攻讀心理學和心理諮商。當我從美國回來之後，省會長是可利亞·阿方索神父(Father Correia Afonso)，他在我還沒來得及開口之前就先說道：『我從省會檔案中看到，你本來希望能被調到傳教地區。現在有一個傳教地區正需要你這樣的人，我決定把你送到那裡去。』我很討厭他這麼做。親口請求被派遣到傳教地區，對我極其重要，我不要他告訴我該到那裡去。在這屬於我個人的光榮時刻，卻有一種受騙的感覺。儘管如此，我還是接受了會方安排：：但卻打從心裡討厭這份工作。之後，我展開了報復行動。發起了一項運動，大聲疾呼傳教地區需要更多的印度神父。當時在傳教地區服務的大多為西班牙籍耶穌會會士。正因為我是在會方安排下前去傳教據點的，所以也希望別人和我有相同的命運。其實我相當不智的，把自己得到的待遇加諸別人身上。這就是我們一貫的技倆。」

接下來，我們再更進一步探討，愛在他生命所佔的地位。那年的八月十五日，我正在普那的德諾畢利學院(De Nobili College)參加為期較長的身心修鍊課程，這天正好是聖母升天慶日，也是印度獨立日，當天東尼爲了全體學生舉行了感恩祭禮，並發表了一

篇極為動人的講道，相信很多人都和我一樣對那天的道理留下深刻的印象，其要旨是：「如果有人在我神職工作的頭一年問我，最希望得到什麼樣的評語，當時我一定會回答：『希望大家說：他是一個聖潔的人。』過了幾年之後，我會回答：『希望大家說：他是一個有愛心的人。』至於現在，我希望大家說：『他是一個自由的人。』」當天稍後他告訴我，他非常用心地準備這一篇講道，甚至還和一位年紀較輕的朋友預習了一次，以便釐清觀念，使講道務必明白曉暢。從「聖潔」、經過「愛」、到「自由」的遞嬗演進，正好可以代表東尼一生中幾個重要的階段。在此之後，還有最終的洛納夫拉階段，我在想，他會為這個時期選擇什麼樣的標題。畢竟，這是一個嶄新且截然不同的時期。

東尼還表示：「愛是沒有恐懼」，瓊安寧(Joanine)之所見略同「完美的愛可以驅逐恐懼」，還有，「愛就是對現實敏感」。他以參加身心修鍊研習的一位女士為例，說明最後一句話的道理。這位女士覺得自己深受團體裡一位男士的吸引，因此希望兩人能建立友誼。但是他卻非常婉轉地告訴她，自己在團體中已經有了一位特別要好的女性朋友，不需要再多一位了。她聽了之後有被拒於千里之外的沮喪感，並且還大哭了一場。但是，當她回到團體之後，她卻產生了一番全新的體驗：她發現，其實團體裡的每一個

人，都有其吸引人與可愛之處，這一點是她前所未見的。由於她將全部注意力都集中在一個人身上，因此才無視於其他人的美好。

東尼對愛的論述中可能最重要，也顯然是矛盾的關鍵（東尼喜歡說，真理在於諸相對者之中），就是沒有執著才有真愛。這句話本身就是弔詭，我將會在下一章加以闡明。

## 第五章 蓮花與水

「這世界充滿了悲苦，悲苦的根源就是執著，而解決之道則是放下一切執著。」這不是佛陀，而是東尼·戴邁樂的話。東尼深諳佛理，並且經常在書中，或課堂上，引用佛教中積極的道理。當我從洛納夫拉回來之後，有一位朋友問我：「東尼在洛納夫拉教了些什麼？」我開玩笑的回答：「上佛學課！」我當然是有一點誇大其詞，但這麼說也不是完全沒有道理。他自然地運用佛教故事與語錄，以澄清問題或理解論點。其實他的作法只不過是遵行梵二大公會的訓令：「要承認、接受，並傳播其他宗教真正的精神價值。」很多人沒有發現，他常常將引用的原典做了一些微妙的變化。本章一開始所引用的句子，就是一個很好的例子。佛陀常說：「這世界充滿了悲苦，悲苦的根源就是欲望，而解決之道則是根絕一切欲望。」東尼所做的變化是，將「根絕」換成「放下」，

將「欲望」換成「執著」。對前一章討論的主題「改變」仍然記憶猶新的讀者，一定頗能體會第一組代換的箇中三昧。強迫性的「根絕」某項事物，並不能幫助我們提昇精神境界，最好的方法是讓它們自己成熟，然後在適當的時候自然「落下、放下」。第二組代換更是意義深遠。一旦去除了所有的「欲望」之後，我們就會變成中性、被動、沒有活力的人。沒有欲望的人就是沒有人性的人，爲了避免受苦而壓抑所有的欲望，就好比爲了治好頭痛而砍頭一樣。這個方法的確有效，但是似乎有過份激烈之嫌。事實上，我相信這並非佛陀的初衷，而他原先用的字（*trishana*，渴望、熱望，或放縱的欲望）已經被人誤解或錯譯了。東尼把這個字以「執著」來取代，並以此做爲平安、快樂與否的基礎。

如果所謂的欲望是一種偏好，這種欲望就完全可以被接受，甚至還是生活中不可或缺的。我對自己的偏好相當了解，而且會在合理的範圍內依偏好行事，這樣不僅能突顯性格，也可以爲生活指引方向。但如果欲望成爲一種執著，那就會變成追求幸福快樂最大絆腳石。執著是指「我不能沒有它」，換成人際關係就變成「我不能沒有你」。執著會衍生出依賴、渴求、依戀、害怕失去，以及強烈的佔有慾。它是使人永久失去心靈平靜的不二法門。東尼一再強調「痛苦（並非身體上的痛苦）的唯一成因是執著。放下執

著，你才能找到平靜。」

快樂並不是指滿足欲望。欲望滿足了之後，人並不會從欲望中釋放出來，相對的，反而會刺激新的欲望，想要得到更大的滿足。這種情形將會周而復始地重覆下去，想要追求的滿足感也會日益高漲，由於人們對一切世俗享樂都會越來越無法饜足，因此挫折感便由此而生。若想打破這個惡性循環，就必須先放下執著。學著自由自在的享受一切事物：如果我有這樣東西，很好；如果我沒有，也同樣很好。想要享受一切事物，就必須對一切無所執著。

東尼發明了一個字：「快樂就是滿足(Enoughness)。」想達致這境界秘訣在於：對一切發生在我們身上的事心懷滿足，不否認什麼，也不奢求什麼。這就是滿足的美德。聖保祿宗徒曾經對斐理伯人表明自己的心態：「我知道如何享受豐盛美食，也知道如何忍受饑饉。」這句話再度流露出他對天主眷顧的信賴，欣然接納天主旨意的態度，也表現出他與大自然和平共處的胸襟。一切順其自然，向天空中的鳥兒與田野間的百合花學習，凡事不操心。得到的欣然接受，失去的也不強求。天主有時賜與，有時取回。願天主聖名永受讚美！

如果一名弓箭手在比賽中，爲了贏得獎品而射箭，那麼他會肌肉緊繃，心跳加速，

手臂發顫。如果他射箭純粹是爲了自己的樂趣，那麼他會覺得弓身很輕，而且箭一出弦就筆直地命中標的。對獎品有所執著，就會破壞比賽的樂趣；對生命有所執著，就會損及生命本身。

東尼很喜歡引用印度教經典《薄伽梵歌》裡的一段詩句：「投身至大戰方酣處……，將你的心放在神的蓮花腳下。」《薄伽梵歌》所記載的並非一場尋常戰役。當英雄阿周那(Arjuna)環視疆場時，看到自己的親戚竟然也在敵陣當中。他自己的族兄弟和父執長輩與他對峙而立，手執武器，準備展開一場殊死戰。他怎麼能和血肉至親打仗呢？怎麼能搏殺自己的兄弟？他又怎能投入這場無謂的屠殺？他傷心欲絕，拋下威力無窮的大弓，拒絕上戰場。此時，身爲神以及戰車御者的克利須那(shri Krishna)（即是黑天Krsnaa，是印度教三大神之一毗濕奴Visnu的化身，乃諸神之首，他駕御戰車看著人與生命搏鬥——譯註）提醒阿周那身爲一名戰士應盡的責任，以及生死乃公正無私之現實，他必須不計後果、慷慨奔赴戰場。經過這番耳提面命之後，阿周那便以超然冷靜之心，投身猛烈的戰事中。大戰方酣處……：神的蓮花腳下。在印度蓮花，象徵美麗、調和、潔白，它既真實又神秘，佇立水中卻不爲水濡濕。有一個爲所有印度語系都保存的複合字，非常傳神地表達了這個自然界的現象。在梵文中，jai（水）與kamal（蓮

花)叶韻；所有宗教典籍與宣講經常提及了jal-kamal這個複合字，它簡扼地點出人處於生活之水中，應該抱持超然的基本心態。同時，也非常詩意地表達了一般人所說的「身在俗世中，卻不屬於世界」。因此蓮花象徵超然、超脫，當花和神的聖足並聯出現時，就非常詩意地強調人的心靈與神親密共融時，會體驗到超然的至高真理。在生活的戰陣中，必須保持心靈上的平靜安寧。難怪東尼會這麼喜歡這段詩句。

此外，東尼也很喜歡引用一句日本格言，他幾乎每天都引用一次，而且說的時候總是緩言慢語，說到一半時會稍稍停頓一下，臉上帶著一抹會心的表情，好像在告訴我們：「朝聞道，夕可死也。」這句日本格言是：「如果你了解事物的道理，它們就是這樣；如果你不了解：：(停頓一下)：：它們還是這樣。」不要因事動怒。無論你們對事物及生活看法如何，事物自有其本來面貌，生命亦是如此。如果你反對、抗爭，那麼你就是輸家。你只不過「在做無謂的反抗而已」，就好比用自己的頭去撞牆，或者用現實這塊其硬無比的石頭砸傷自己。但是，如果你了解現實，並且接受現實，那麼你就可以和生命的步調調和一致，此時的你便有如投身滾滾洪流，駕御風暴，你和這個世界和諧相處，也自然而然地會和自己和諧相處。

「了解」是關鍵所在。我們問東尼：「我們知道執著妨礙進步，也很想放下一切執

著；但是到底該怎麼做才對？」他回答道：「從了解做起。如果想要放下執著，憑藉種種努力、強烈的意志力、有魄力的決斷，或英雄式的犧牲都是行不通的，以上這些方法從來沒有奏效過。若想放下執著，就必須先承認自己有所執著，並進一步了解其本質。不要把它視為敵人死命反抗，只消果斷地放下這肩頭重擔即可。當你發現自己所珍藏的寶貝，不過是一塊毫無價值的小石頭時，你自然會棄之不顧。請張開眼睛，用心的看。善待自己的執著，而後，它們的重要性便會從你心中日漸消褪；如果你和它們展開搏鬥，它們反而會更形強勁。因此，最好不要過分重視它們；了解它們！然後你將發現，它們會在適當的時候：：自動消失。」

東尼最喜愛的一則故事：一位僧侶在旅途中發現了一枚珍貴的寶石，因此把它帶在身邊。有一天他遇見一位旅人，當他打開包袱與旅人分享自己的食物時，旅人看到了這枚寶石，並且請僧侶將寶石送給他。僧侶毫不考慮就答應了他的請求。旅人歡天喜地的告別了僧侶，心想：這份意外之禮可以為他帶來一大筆財富，夠他舒舒服服的過完下半輩子。但是，幾天之後，他卻回頭去找那位僧侶。找到之後，把寶石還給僧侶，並且請求他：「現在，請你給我一樣比這價值連城的寶石更珍貴的東西。那就是使你能把這枚寶石送給我的動力。」

這位旅人想要得到的東西，當然是無法給予或取得的，它甚至很難以筆墨來形容。我們只能去學習、接受，並且了解。只有透過信德之眼，才能看穿事物表面的價值，認清其「無價」（沒有價值）的本質。聖保祿宗徒覺悟到，自己早年時所珍視的事物，只不過如糞土般不值一顧。一旦覺醒之後，超然的心態便油然而生。東尼有時候也用非常傳統的方式說理，下面的例子而言，他就承襲了歷來各傳道者所採取的方式，藉著死亡來彰顯世間萬事萬物終究會毀滅的事實。他一而再、再而三的強調：「從你的骨骼深處來傾聽」，然後他用了一個非常生動的比喻：「我躺在已被封死的棺木中，只剩下把骨頭，我已經死了好幾個月。忽然有人來敲我的棺蓋。碰！碰！『東尼，你在嗎？』『我當然在啊！』『你知道地上的人現在怎麼說你嗎？他們簡直是把你五馬分屍，說得一無是處了。』『噢，我一點也不在乎。請你不要管我的事。我在這裡面既寧靜又舒適。別來煩我。』只要我從自己的骨骼深處來傾聽一切，不論人們讚美或批評我，我都不會受到影響；甚至所有的是是非非，都不會動搖我心。因為一切執著都已經從我欣愉的骨骼上褪落了。和你自己的骨骼和平相處，你會從中獲得許多智慧。」

外科醫生是東尼引用的另一個例子。他認為這是非常好的例子。外科醫生將他所有的技術、能力，和心思都投注到手術上，但是在動手術的同時，他不帶一絲感情、成

見，或執著，因為這些都會妨礙他的工作。你必須保持冷靜，善盡職責。唯有抱著這樣的心態，才能救人一命。

不執著，也不拒絕。順其自然地任事物發生、消失。讓水潺潺的流，讓風徐徐的吹，讓美妙的旋律自然的流瀉，不受絲毫干擾。東尼是一個愛樂者，只要一談到音樂，語端便充滿了感情。「一闕交響樂，是一種完美的享受。交響樂沒有目的，也沒有意義。人們不必有所迷戀，也不要使它加速進行。不必等到聽完全曲才能享受它的美妙，相反的，要用心聆賞每一個音符、每一個和絃，並且安然地任它們流逝無蹤，這樣才能領受源源不絕地傾瀉的音樂。任何想要中斷演出的企圖，任何想要『執著』於某一個音符的欲望，都會破壞整首交響曲。你們聽過穆拉·納斯魯定(Mulla Nasrudin)的故事嗎？他曾經在公共廣場上演奏音樂，人們會聚攏過來欣賞他的表演。現在，他只演奏一個單音，無論何時，就只演奏那同一個音符。有人打斷他的演出，問他：『你為什麼老是用小提琴演奏這個音？瞧瞧其他的街頭音樂家，他們都演奏不同的音符、不同的曲調與旋律，聽起來有趣多了。』穆拉回答說：『可憐的傻瓜啊！他們都還在尋找一個完美的音；而我，已經找到了！』你們會欣賞這樣的音樂會嗎？難怪一般人無法享受生活的樂趣。」

正如上述的，東尼對「無所執著」的堅持態度，可以幫助我們了解他對愛的看法。乍看之下也許有些矛盾，但是對他而言，如果一個人對另一個人有所執著，他就無法真正的去愛對方。他甚至把愛詮釋為，放下一切執著。唯有當我不再依戀你、需要你、佔有你時，我才能真正的愛你。除了真愛之外，其餘的只是相互依賴、彼此的迫切需要，以及內涵貧乏的愛。這些都是和愛反其道而行的。愛需要自由，然而一旦有了執著，自由便無法同時存在。東尼經常給人一種渾然不自覺的感受，在談到關於他自己的事情時，這種態度可以使聽者安然自在地聽他娓娓道來。他為了解釋對愛的看法，甚至以自己和一位女性摯友的情誼為例，並且公開提出她的名字（當時她也在場），看著她說：「從前每次我們碰面時，我都會焦慮地期待能夠善用每一個相聚的時刻，在離開之前，也總要設法確知下次會在何處重聚。現在就不一樣了，她來的時候，我盡量珍惜和她相處的每一分鐘，要離開之前，雙方對下次何時再見都隻字不提。如果有機會重聚，那是最好不過，但是如果碰不到面，也沒有什麼關係。只要各方面情況允許，我們就相約會面。執著越少，愛得越深。」除了這個例子之外，他又以他父親去世時的情形為例。東尼一直非常關切父親的健康問題，並且竭盡全力，讓他父親在去世前幾年，盡可能過得舒適一些。由於早有心理準備，因此他在父親的葬禮上表現得相當平靜，沒有出現情緒

化的悲切之情，只是溫和而肯定地為父親生命的完結篇，抒發了一些感想。所以，他的記憶中沒有留下悲痛的傷痕。

「我們放得下所有的執著嗎？」有人這麼問他。「我不知道」，東尼坦白地回答道，「但是，放下越多越好。」

## ❖ 第六章 被設定的腦

「我們腦子裡對現實的看法有一套既存的模式，而這套模式是綜合傳統觀念、風俗習慣、個人成見與所受訓練等而形成的。當我們生活中發生的事件，以及週遭人物的行為和這套模式若合符節時，我們就覺得相安無事，當有所抵觸時則會相當不悅。由此可見，人與事往往不是激怒我們的真正原因，而是我們自己腦中既存的思考模式。但是，這套模式的形成是沒有任何規則可循的。了解這一點之後，任何事都無法激怒你了。」

此外，東尼還經常日復一日地強調另一段非常重要的訊息，因此也變成整個課程的基本主題之一。他說，我之所以生氣，並不是因為外在現實不理想，而是因為我自己內心的種種限制。如果將這些限制一一消彌，我就不會再生氣。我的思考方式、對事情的看法、個人的原則與判斷標準，甚至品味與偏好，都與我生長過程中所受的種種影響關

係密切，而家庭—學校—教會—社會這套體制的影響尤其深遠。這套體系不僅鑄造了我的心靈，引導我的思想，而且還限制我對各種事物與狀況必須產生那些「自然」的反應（換句話說，就是像「與生俱來般自然」）。有時候，這些限制的確非常有用，甚至十分必要，但是有時候這也會將一些不需要的觀念與看法加諸於我，不幸的是，這種種限制不僅跟了我一輩子，而且也不由自主地被它們支配。在我心中後天所學得的習性，鼓勵我快樂時，我就感到快樂，當它們告訴我應該難過時，我就難過。由此可見，決定我感覺的不是客觀現實，而是內在傾向，因此，如果我認為稍做改變對自己 and 別人都好，那麼現在就可以下定決心，改變自己的內在傾向。振衰起弊的第一步是，承認生氣的原因是因自己而起。

東尼接著進一步闡明他的論點：「惹你生氣的事，不一定會惹別人生氣。這適足以顯示，使人生氣的原因並非客觀的現實，而是自己對現實的詮釋。如果原因來自外在，那麼別人一定會和你一樣生氣；別人並未生氣的事實證明：原因其實來自內在。你腦中既存的體系，有別於別人腦中的體系，因此，當你受到外在事件影響時，別人卻可能無動於衷。在印度，如果一名已婚男子請客人到他家，客人卻和主人的妻人上床，那麼主人一定會勃然大怒。但是如果相同的情形發生在一個愛斯基摩人身上，身為主人的不

但不會生氣，他甚至還會主動鼓勵客人與自己的妻子上床。因為這兩位已婚男子對「正當行為」的認知有所不同，所以才會產生截然不同的反應。外在事實別無二致，所不同者是兩人內在的認知。因此，如果你能改變對事物的認知方式，就能使自己的反應有所改變。這個例子的重點是，不要將由內而起的憤怒歸咎於外在原因上。憤怒的根源起於內在，也就是你受限制的頭腦。」

我們認為珍貴無比的鑽石，在某些非洲部落眼裡卻一文不值。我們避泥土唯恐不及，但是孩子們卻喜歡在土裡玩耍。因此，腦中對事物既存的成見，決定了我們對事物的看法。這就是所謂的體系、限制，以及腦中設定的程式。所幸，我們歸納出了一個樂觀的結論：一切痛苦（不包括肉體的痛苦）都不是客觀原因，而是腦中的程式造成的。我的腦已經被設定成喜歡某些事物、討厭某些事物，它沒有判斷能力，只會對程式言聽計從。因此，當我發現自己對某些事物感到厭惡、惱怒、氣憤時，只要將程式稍加修改，一切不愉快的感覺就會煙消雲散。

東尼的結論可分為二個階段，分別與身心修鍊第一和第二階段研習的主題呼應，我在此將分別加以討論。東尼早在身心修鍊第一階段研習的時期就一再強調：「別人沒有惹你生氣，是你惹自己生氣。」他對這套說法的堅持，已經到了毫不寬待的地步。有人

抱怨道：「某某人激怒我，惹我生氣，看了就不順眼。」東尼對類似的怨言從來不予以認可。「你什麼時候准許他或她激怒你、惹你生氣、讓你看不順眼？你是什麼時候向別人投降，把自己的生命交給別人掌握？是你把自己的自由與生命之鑰交到別人手上，現在，別人高興時你就高興，別人生氣時你就生氣。你到底是怎麼樣的人？」東尼對犯下類似錯誤的人，絲毫不假以辭色。把自己的毛病怪到別人頭上，是一種逃避，一種防衛機制，一種把自己的責任轉移到別人身上的作法，以使自己看起來好像是一個無助的受害者，對於別人的迫害除了默默承受之外，根本無計可施。這種懦弱的態度會遭到無情的抨擊、揭發，以及排拒。

典型的例子是：「他羞辱我、輕視我、欺騙我、陷害我。」典型的回答是：「如果有任何方法可以反制他的迫害陰謀，你就必須採取行動，和他面對面解決問題；如果你只是一味的自哀自憐，向長空喟嘆自己遭逢不幸，以爲我們都會同情你、支持你，這些根本無濟於事，絕對不可能起任何作用的。如果你要受苦，就盡管受苦，但是你必須承擔痛苦的責任，並且承認痛苦起源於你自己，它來自於你對自己懦弱無能的憤怒，以及自我抗拒，來自於你的不戰而敗和挫折。是你在自尋煩惱；不是別人惹你。」

東尼非常喜歡表演以下這齣短劇。他很不耐煩地站在一隊長龍中等待，但是有一個

人卻從後面插隊到他前面來。這時東尼便開始哭泣，並且隨手抓個東西往自己身上打（他不抓硬的東西，以免打痛自己），然後他就一邊打自己的頭，一邊瑟縮著身子哭喊：「你們看那個人……他傷害了我……他這麼做是不公平的……他不應該插隊到我前面；可憐的我，不知要受多少罪！」這齣短劇傳達出一個訊息：假使有人插隊，就客氣地請他回到自己原來的位址；如果他接受勸告，回到原位，那麼你提出的道理便佔了上風。如果他不但接受勸告，反而威脅你要暴力抵抗，那麼你就表示可以多等一下，以免遭到肉體上的傷害，然後在自己的位址耐心等下去。無論如何，你都不要拿「他傷害了我」作為逃避的藉口，把自己的不幸歸咎別人。這是一個常見的遊戲，世界上絕大多數的不幸，大抵脫離不了這個模式。

以上是東尼過去一再強調的論點。但是到了身心修鍊第二階段研習的時期，他就衍生出更進一步的想法。在身心修鍊第一階段研習的時期，他會說：「激怒你的不是別人，而是你自己。」現在到了第二階段時，他的想法變得更犀利了：「激怒你的不是你，而是你被設定過的頭腦。」換句話說，我並不是有意為自己找藉口，把造成一切不幸的原因推到別人身上，是我已被設定的腦驅使我這麼做的，是歷史與傳統加諸於我的牢不可破的思考體系，要我如此想、如此反應的。我一直被灌輸一個觀念：如果我沒

有成功，我就必須灰心難過；如果別人不愛我，我便得悶悶不樂；如果我犯了錯，就必須感到歉咎；如果有朋友去世，則須哀痛逾恆。因此，我遵照腦中被灌輸的觀念，在適當的時候難過、不快樂、歉咎、哀傷、垂頭喪氣地承受無盡的痛苦，並視之為必須貫徹的神聖職責。

這些都是莫須有的。沒有所謂的神聖職責。有的只是我腦子裡事先被設定好的一套系統，任意地強迫我在某些時候快樂，某些時候難過。這套系統控制我快樂或難過的方式，就像風吹的方向一般，毫無脈絡可循。因此，我就成了它的奴隸。

東尼說：「我被灌輸的觀念是，沒有錢就沒有快樂。其實這只不過是一個假象而已。如果能夠揚棄這個假象，即使沒有錢，你也可以很快樂，很多人都能做到這一點。現在我強烈地覺得，沒有自由就沒有快樂。但是在我還是初學生的時候，一點自由也沒有，卻實在非常快樂。只有在人家告訴我沒有自由就沒有快樂之後，才開始覺得不快樂，甚至會為自己曾經有一段時間失去自由而感到羞恥。此外，我們也被迫相信，每個人都需要朋友。但事實上，友誼並非快樂的必要條件；它也許對一個人的成長有幫助，卻不一定會使人快樂。如果我沒有經常保持虔誠的祈禱生活，我就會有罪惡感，因為這個觀念從宗教生活早期就烙印在我腦中；然而事實上，天主是高於祈禱的，即使祈禱生

活不合乎標準，我仍然能夠和天主保持良好的關係。蝕刻在我心版上的『理想形象』，和強制我向這個形象看齊的嚴格指令，不知帶來了多少罪惡感、忿恨、自我憎恨、挫敗，以及無限的痛苦！如果我能夠揚棄這個『理想形象』，我一定會比現在更快樂、更滿足、更平靜。」

因此，現在應該用的口號是：「破除假象」。這裡所謂的假象是指，爲了得到快樂，你一定需要某個人、某樣東西、某個結果、某個事件、某種狀況、某種反應和某種安全感。這些都是被強迫灌輸的觀念和習慣，在你心中生成的假象。我們從孩提時代起，就開始接受善意的洗腦，其原意本來是爲我們好的，但是反而使我們蒙受重大損失。破除假象吧！沒有什麼事是一定要的。當你擺脫了某些東西是不可或缺的內在衝動之後，會很驚訝地發現，沒有這些東西一樣可以過得很好。事實上，這些「假象」和我們討論過的「執著」別無二致，它們意味著：「我被教成相信，我不能沒有它們」。這些都是存乎於心的問題。因此只要瞭解其本質，就可以脫離它們的控制。睜大眼睛，用心的看，用心去瞭解。一旦看清了假象的本質之後，它就會自然而然地消失於無形。除此之外，別無他法。邏輯推理、爭辯、練習、強迫都行不通。你只要看清自己心中的意圖，並且了解一切痛苦的根源都來自於你那被設定好的腦。看穿假象，並予以破除。

你電腦中的程式已經被修改了，對你而言，生命中又少了一樁痛苦的事。要不斷地留意潛藏在心中的假象，並且不斷地修改腦中的程式。把長久以來腦中積存的鏽與塵一舉清除殆盡，如此一來，健康與快樂便會重返懷抱。

有一句日本諺語說：「噪音不干擾你，而是你干擾噪音。」它的意思是：「我生氣是因為附近有人在製造噪音，使我無法工作，無法唸書，無法睡覺。這噪音對我造成很大的干擾。我很生氣，再也不能忍受下去了，我詛咒那惱人的噪音，和製造噪音的人，但是，我又沒辦法阻止他們，因為他們正在進行一項會發出很大噪音的修復工程，但是卻有正當理由繼續進行工程。儘管如此，我還是覺得受到了很大的干擾，而且對他們、也對自己越來越怒不可遏。是的，對自己生氣，因為我知道有很多人也在附近工作或居住，但是卻一點也不受噪音干擾。即使發生了地震，他們也能照常工作、睡覺，但是只要有蚊子在我附近飛，我就會心神不寧。我為什麼會這樣？別人為什麼能夠這麼鎮靜？那個噪音到底什麼時候才會停止？我的頭會不會爆炸？或者，我是否應該在自己爆炸前離開此地？我的處境真是夠可憐的。」有一點是非常清楚的：干擾我的不是噪音，因為屋子裡還有其他人，他們也聽到了相同的噪音，但是卻絲毫不受干擾。由此可見，干擾我的不是鑽孔機發出的聲音，而是我自己糾結的神經。更進一步的問題是：我所謂的

「糾結的神經」是什麼意思？那只不過是打從年輕時，就烙印在我腦細胞上的理論：我是一個很敏感的人，必須在安靜而隱密的地方才能工作，我無法忍受一點噪音。一個文明的環境應該是無噪音的，在聯合國人權憲章的保護之下，我有權居住在一個無噪音的環境中，在我敏銳的聽覺範圍內，沒有任何分貝量，也沒有鑽孔機的聲音。以上這些當然只是廢話一堆。我被設定了非拒絕噪音不可，有人被設定可以忍受噪音，據我所知，有人甚至非常喜歡噪音，而且沒有噪音就活不下去。以下是一些冠冕堂皇的藉口：「是的，我承認自己已經被設定成這樣，這就是為什麼我無法忍耐噪音的原因；我也不希望自己是這樣，但是，既然已經造成了傷害，就很難亡羊補牢。我的神經已被定型了，要改變為時已晚。我現在只能不抱任何希望，繼續痛苦下去，不敢奢望情況會有所轉圜，我的耳朵不再受到干擾，睡眠不再受到影響，只能向命運低頭，接受自己將永遠對噪音過敏的事實。」如果我期許自己有所成長，就必須立刻放棄這一套堂而皇之的藉口。沒有錯，我的確已經被設定成這樣了，但是如果我認清這一點，只消改變被設定的程式，就可以使情況有所改善。因此，解決之道就是改變電腦中的磁帶。或者，讓電腦不再受到任何磁帶的控制，人的心靈不再受到任何成見的牽絆。放棄加諸我身上的種種不自然的看法，返璞歸真，回到真實的我，只要有心改變，一切永不嫌遲。之後，我才會明

隙，並不是噪音干擾我，而是「我干擾噪音」。不論噪音是來自於認真的工人工作時無可避免的巨大聲響，或是來自於一位沒有公德心的摩托車騎士，讓未裝減音器的排氣管「撲撲」作響，這些都是現實的一部分。無論是好是壞，現實即是如此，如果因為現實與我本身的願望與需求不符，而加以排拒，那麼，就是我在干擾現實，以及其中的噪音了。抗拒現實是無謂的抵抗，到頭來，受害的只有自己。如果我學著改變自己的看法，向自己所無法改變的現實妥協，並且接受噪音的存在，我就可以集中精神全力工作，也可以多得到一些睡眠了。這是日本式的智慧。

「我再重覆一次，」東尼永不放棄他堅持的論點，「所有的痛苦都來自於你被設定的腦。不要怪別人，也不要怪自己。是你內在的思考機制被設定錯誤，因此你必須予以重新設定。用心觀察這套機制，拆穿自己心中的假象，向所有事物發出疑問，做好自己份內的功課。沒有人能夠幫你做，也沒有人喜歡做自己的功課。這就是痛苦永無寧日的原由。這不是一件容易的事，因為其中包括了思考、反省、時間，與勇氣。還有，最重要的是毅力。這不是一天就可以完成的工作。我們必須一個接著一個，放棄所有的假象，但是因為我們心中藏了太多假象，所以要花一段相當長的時間，才有辦法予以全部清除。儘管為時甚長，但是能夠破除的假象越多越好。現在就開始你的整頓工作吧！」

有一點我必須在此加以說明：東尼的確非常認真做自己該做的功課。所謂功課並非僅限於準備講稿、收集故事，以及寫書（我自己是作家，因此我深知寫作之苦）；而是包括他鞭策自己有所進步的工夫，率先做到給別人的一切建議，自我反省，進行各種練習，收集別人給予的回饋，嘗試各種不同的實驗，不停地思考、檢驗、探究。我常常看到他獨自坐在洛納夫拉新建大樓的地板上，有時一坐就是好幾個鐘頭，我知道，他並不是在那裡做白日夢，而是在計畫、演練、默想。有一天他告訴我們：「昨天我說，所有的痛苦都是自憐。後來你們當中有一個人告訴我，這不是必然的。昨晚我花了很長的時間想這個問題，我認為他說的很對。有時候，痛苦的確不是自憐。我在此更正昨天說過的話。」

在認識東尼的這些年當中，我對他碰到個人危機時如何自處的情形略知一二，儘管他有不凡之處，遇到困難時，他也必須堅忍自持。以下就是他化解危機的種種方式：「當我茫然不知所措之際，我就讓心裡一片空白，向聖母祈禱。」「有一天，我覺得自己好像變成了一個受驚嚇的孩子，漫無目的的在花園裡亂逛。後來，我默唸『耶穌禱文』(the Jesus Prayer)，並且配合均勻的呼吸，才讓自己恢復了平靜。」「當我的情緒非常低落時，我就獨自一個人漫步好幾個小時。」「我發現，化解自己危機的最佳方

式，就是幫助別人化解他們的危機。」在他寫的一本書裡有這麼一則故事，有一位教派領袖得到了啓示，他的徒弟們問他，達到最高境界之後有什麼不同之處。他回答道：「在得到啓示之前，我非常沮喪；得到啓示之後，我仍然非常沮喪。」雖然東尼知道我們都讀過他的書，也熟知書中的故事，但是他在洛納夫拉期間，還是將這則故事重覆說了兩次。因此，我不得不認爲，對他而言，這則故事具有特殊意義。

## 第七章 以苦止苦

「沒有人真的希望被治癒」。東尼在大家反對的聲浪中，一再強調他堅持的論點。我們花了九個月的時間跟隨你，之後每年都回來參加更新研習課程，我們全心全力投注其中，而且以高度的熱誠參與你設計的培訓與練習活動：：你竟然說我們沒有人真的希望獲得心靈上的治療。東尼篤定地說明個中道理：「隨便去問一位治療學家、心理醫生，或諮商顧問，他一定會贊成我的說法。在他們的專業領域中，這是一個人盡皆知的事實，他們的病人都不是為治病或解開心結而來。他們只想找出一個可以消除病癥的辦法，好顯示他們的確試圖尋求過專家的諮詢，或者學習新花招以試探別人，他們更常有動機是，想證明自己已經無藥可救，任誰也治不好他們。很少有人真的希望被治好，希望追求徹底自由，徹底的超脫，徹底免於一切限制，並願意不憚麻煩為達成目的而

付出相當的代價。『蒙召的人多，被選的人少』，這句話也適用於目前討論的情況。因此，大家努力地擠進這扇窄門吧！」

其實，東尼在此是用現代的說法，陳述一項耶穌會祖聖依納爵所提出的觀念。聖依納爵將有信仰的人分為三類，他將這三種類型的人比喻成三種不同的商人，他們都獲得了巨款，但「非完全出自愛天主的緣故」（聖依納爵式的反諷）。現在願意內心安頓，「在平安中找到天主」。第一種人表示，他們當然希望一切都能步入正軌，而且保證遲早會有所行動：：在他們臨死之前。這又是聖依納爵式的反諷，雖然，其中也帶有真實的成分。說穿了，他們只不過是在施展拖延戰術而已。是的，我們遲早會有所行動，但不是現在，是明天，或者以後，我們再視情況而定。換句話說，其心態是：「是」但也是「不是」。這個病人想要治好他的病，但卻還沒有做好開刀的準備。第二種人顯然比第一種好一點。他們已經準備好要割捨，但不是金錢，而是對金錢的執著，因此，他們仍舊坐擁大批財物，但承諾會明智且適當地加以運用。以上這兩種人，都不會「在平安內找到天主」。只有第三種人願意割捨一切，當下放棄財物，使內心得以安頓，並且和天主重修舊好。但是第三種人為數不多。很少人真正希望把自己的毛病治好，這就是東尼所要傳達的訊息。

他曾經討論過執著、假象與限制等問題，而且他再三強調，沒有人真正願意擺脫它們。我們都固守自己的執著，迷戀於自己心中製造的假象，對本身的種種限制也早就習以為常。對於這些，我們似乎很難輕言放棄，即使全心致力於擺脫這些劣根性的活動，例如參加身心修鍊課程，還是無濟於事。我們以妥協、姑息、滿意的態度，接受權宜之計和差勁的矯正成果，但是如果想要臻至完全釋放解脫的境界，唯一的方法就是毫無保留、不計成果地全力以赴。東尼一有機會就鼓勵我們，要全心致力於靈修。他深知，無論在何種領域、何種情況下，一個完全釋放的人就是對社會最大的福份，因此，他便全心全力地陶成完全自由的人，換言之，他相當鼓勵我們在精神與心理兩方面都成為健康的人。

爲了達成此一目標，他訂定了若干對策。不抄捷徑，不取巧，也不套用現成的常規定則，他簡單明確地闡釋該如何保有精神上的健康與深度的心靈世界。他甚至爲這個不二法門取了一個名稱：以苦止苦。這個概念本身相當單純。樂趣很好，當樂趣來臨時，我們會感到心曠神怡，但是，樂趣卻無法教會我們任何道理。相對的，痛苦往往與教訓聯袂而至，如果我們懂得從這些教訓中汲取寶貴的經驗，那麼就會邁向成長與成熟之路。我們已經瞭解執著、假象，與限制是阻礙成長的絆腳石。痛苦的作用在於，讓我們

發覺這些隱形的絆腳石。發覺有地方不太對勁時，就意味著我的執者、假象，或限制遭受了打擊；這也正是我必須認清事實、揭發事實，並除之而後快的時候。由此可見，痛苦是通向健康的康莊大道。

「我們的悲劇（東尼的話）不在於所受的苦，而在於沒有從受苦中學得教訓。我們錯過了藉痛苦成長的機會。拒絕比接受更能夠刺激我們成長，因為接受的態度容易使人自滿，拒絕的態度卻教我們意識到自己需要有所修正。我唯一的精神導師，就是會激怒我的人，因為他使我看清自己的毛病何在。所以，當你心中萌生負面的感覺時，不妨滿心歡喜，因為如果你鏗而不捨地窮究這負面感覺，就離『釋放解脫』的境界越來越近。成長必須透過痛苦，但前題是要知道如何以苦止苦。受苦時不要分心，不要將痛苦理性化，不要為它找理由，不要忘記它，也不要忽視它。處理痛苦的唯一方式就是面對痛苦，觀察痛苦，和瞭解痛苦。痛苦的背後是否隱藏了假象？痛苦擊中了我那一方面的執著？痛苦冒犯了我那一項限制？這是一個讓我認識自己、審視弱點、改善生活品質的大好時機。但不幸的是，當痛苦臨頭時，我們最常做到的是譴責他人，謾罵對手、社會、政府、甚至天主，並轉而以自憐、刻薄、精神崩潰作為逃避的方式，或者企圖以大量的工作和憤世嫉俗的悲苦心態淹沒內心的沮喪。如果我們能夠學會從痛苦中獲得益處，就

可以迅速提昇自己精神生活的境界。」

換句話說：每當我痛苦萬分時，就是在抗拒現實。痛苦其實就是抗拒現實。我的執著、假象，與限制一度使現實模糊不清，現在，當現實以本來面目呈現在我眼前時，我卻對它如此陌生，並因此傷心欲絕。當痛苦來臨時，應該發此一問：我在抗拒什麼？不是問：這個世界出了什麼問題？而是問：我有什麼問題？每當我被激怒時，就是我自己某方面出了問題。我對已經發生的事措手不及，與現實脫節，我在抗拒。去發覺到底在抗拒什麼。這將會為你提供一線光明，使你踏上提昇精神境界之路。

東尼在眾人面前追問我：「你說你一直沒辦法好好睡覺。而且把過錯歸咎到自己的神經系統、工作、噪音，以及天氣燠熱。何不換個角度想想：你在逃避什麼現實？知你如我者可以這麼說：你是在抗拒無法控制自己的事實。你所受的訓練一向是教導你如何控制自己的生活，用嚴格的紀律管束自己的身心，並成爲自己的主宰。但是對睡眠這件重要的日常生活大事，你卻無法有效控制。你想睡覺，但是卻怎麼睡都睡不著。對於這種情形，你已忍無可忍。由於你對這種失控的現象深惡痛絕，因此便盡全力予以抵制。其結果是，你又過了一個失眠的夜。此外，你還同時抗拒另一項事實，你認爲躺在床上睡不著覺無異於『浪費時間』。你是個工作狂，無法忍受自己躺在床上什麼事也不做。

因此，你企圖將『被浪費的時間』轉化爲『有生產力的時間』，於是你利用這段睜眼躺在床上的時間祈禱，或擬定計劃。祈禱和計劃都是很好的事，但你的目的是爲了彌補並抗拒浪費時間這件事，這反而會使情況更糟糕。在此同時，你還會把自己和那些沾枕即眠的人作一比較，你不但對他們心生嫉妒，更覺得這種現象實在非常不公平。你害怕缺乏睡眠會損害健康和工作能力，而且一想到如果今晚無法成眠，明天一整天一定會在人前呵欠連連，到時候自己必然窘態畢露。爲了免受這些痛苦，難怪你會向安眠藥求救。此舉是你對失眠最嚴重的抗議，但同時也爲你帶來了更多麻煩。安眠藥固然能使你一夜好眠，然而有害的副作用卻會伴隨而生。它強化了你體內抗拒失眠的趨勢，阻撓你接受失眠的事實。你想要解決問題，但是卻使問題變本加厲。此後，焦慮便油然而生：明晚我是不是還得吃安眠藥？我會不會吃上癮？這種情形會持續多久？長此以往，我會變成什麼樣？問題層出不窮，一切皆歸因於你自己內在的限制。你那被設定的腦禁止你相信，即使失眠仍然可以快樂，並且命令你排除失眠的狀態。但是，你越抗拒失眠，反而越容易失眠。不要再抗拒失眠。不要再逃避不舒服的感覺。相信你的身體，它非常清楚你該睡多久，何時該睡，你必須將決定權交給身體本身的智慧。我得先提醒你，要做到這一點並不容易。你要先認清自己的抗拒心態，觀察它，接納它。你白天如何、晚上如

何，就任之順其自然。甚至不要妄想情況會有所改善。即使睡不好，你也一樣可以很快樂。你還有沒有其他問題？」

這個例子也許可以傳達，東尼所謂「以苦止苦」的微言大意。換言之，他要我們歡迎痛苦，因為痛苦使我們意識到自己的弱點，提醒我們認清內在需求，激勵我們改善情況，並且引導我們正視、面對，並接納現實，以達成此一目標。如此一來便可根除痛苦，而非僅是減輕症狀。另一種說法是，「了解痛苦以終止痛苦」。看見，知道，瞭解。以信賴之眼看清生活中的現實。

東尼又說：「快樂的經驗可以增添生活的樂趣；痛苦的經驗則可以刺激成長。這並不表示，我們必須刻意去尋求痛苦的經驗；生活中其實已經有夠多痛苦了。相反的，這意味著痛苦降臨時，我們應該將之轉化為積極的意義。千萬不要錯失良機。別再說：『痛苦過去之後，我就會快樂起來了。』不！如果現在週遭的事物無法使你快樂，那麼你將永遠快樂不起來。如果你認為，等到出獄以後你就自由了，那麼你永遠都不會自由。學習如何生活，即使身繫囹圄也覺得自由自在，如此一來，你無論身在何處，都會感到逍遙自在。」

## ❖ 第八章 無辜與無過

「絕對不要把人分爲好、壞兩種，而要常想，所有男男女女通通都是自私、貪婪、惡毒、愚昧、無辜，與無過的。」如果東尼曾經在洛納夫拉說過這番話，那麼他一定至少說了十次。這番話背後隱藏著他最得意的想法，它和我不久之前對「限制」的詮釋關係密切。東尼這番話的意思是，不論碰到任何狀況，人們總是拿出最好的表現來應付，因此無論如何他們都是無辜與無過的；但是，受到長久以來本身限制的影響，他們認爲「最好」的，在有不同限制的我們看來，也許顯得愚昧又邪惡。此一說法並非否定人們的自由意志，而是強調每個人既有的限制在其行爲中所佔的份量，好讓我們更能了解別人的行爲，並且減少所謂的「好人」與「壞人」之間的差距。我們從電影上接收了「好人」與「壞人」的二分法，這種刻板的觀念影響至深，並且往往在我們的人際關係上產

生負面的效果。東尼在他的一本書中曾經提到，如果好人都是白人，壞人都是黑人的話，那麼小瑪麗珍就是黑白條紋相間的了！這就是重點所在。

我們對自己的行爲必須負道德上的責任，此外，也必須對自己的良心、社會，以及天主負責，當我們明知故犯偏離天主的誠律時，就需要有天主的原諒了。此外，我們了解到有時候自己並不如想像中那麼自由時，就會用比較寬容的態度判斷自己、甚至他人的行爲了。

在基督宗教的傳統中，聖人一向謙卑地認爲自己是罪人中的罪人。這不是過分的謙虛，也不是虛偽的矯揉造作，而是由於本身豐沛聖寵的光照，徹底認清了自己生命的本質。他們深知，自己存有中的黑暗面是因著天主的仁慈才得以壓抑下來；看到別人黑暗的一面浮現出來時，他們會立即想起，自己與世間之最惡的相關性。回教的蘇非派（Sufi，譯註：回教的奉禁慾主義與神秘主義的一派，尤指在波斯者）的諺語，從另一個角度詮釋了相同的看法：「當聖人知道他是聖人之後，他就不再是聖人了。」當我們聽到某人墮落的消息時（此時，我們已然對他人作了判斷），我們都會對另一句諺語產生強烈的感受：「唯有靠天主的恩寵我才能生存！」聖奧斯定年輕時曾經親身體驗臣服於誘惑的滋味，即使在幡然皈依並擔任聖職之後，知道自己還是原來的老樣子，儘管現

在的他忠貞不貳堅信不移，但仍能像從前一樣是不信者，因而以紀錄前半生墮落生活同樣的真誠態度，寫下後半生虔誠追隨天主的強烈感受：Domine, ut occasio deesset tu recisti！(天主！是你去除了誘惑！) 如果出現誘惑，他必定會墮落如昔，因為他本性未變；所處環境有所改變，行爲亦會隨之而變。這其中沒有驕矜，也沒有非難的成分。即使有些人對待我們態度惡劣，他們不是出於惡意，而是因爲無知。東尼從聖經中找到佐證。「他們會殺了你，還認爲自己是在服侍天主」；「他們不知道自己在做什麼」；「我是罪人中的罪人：：：，但我的過錯是出於無知」(保祿語)；此外，還有聖詠十九首所謂的「無心之過」(unwitting sins) (犯罪者不知之罪)。

東尼告訴我們，也曾經和一群有信仰的人進行一項小小的實驗。他要大家以不記名方式，在一張紙上寫下五件自己曾經做過的惡意之舉。所有回收的紙條都是一片空白。在誠實面對自己的良心，而且沒有遭人排擠之虞，也不必虛偽的假裝謙遜或有所隱瞞的情況下，仍然沒有人表示，自己真的做過惡意之舉。也許有人認爲，因爲受試對象都是有信仰的人，才會有此結果，但是如果針對一群被社會上視爲做錯事的人進行相同的實驗，相信收回的紙條也會是一片空白。沒有任何人的行爲，會純粹以惡意爲出發點。即使是炸彈殺傷無辜的恐怖份子，亦深信自己是克盡職責，縱使必須冒生命危險，他也

是爲團體、爲國家，甚至爲「服侍天主」才甘願鋌而走險。耶穌一再告誡門徒們：「不要妄下判斷」：但是效果似乎並不大。

恐怖份子與社會工作者的不同處在於，後者的工作有益社會，因此社會予以讚揚，而前者的工作危害社會，社會則於以譴責。我們所處的社會善於獎勵有益社會者，壓制危害社會者。當社會發生問題時，所有人都會一致將對行爲（有益、有害）的判斷，延伸到對人（好人、壞人）的判斷，並且根據能否接受這些行爲的結果，來判斷它們的生成動機與意圖。「譴責罪惡，而非罪人」是一句老生常談，這句話在今天也煥發出一層嶄新的意義。

我們經常喜歡一口咬定別人的動機爲何，但事實上，當我們宣稱了解某人的行爲動機時，當事人本身可能根本不清楚自己真正的動機。「他又故態復萌了；不過這也在所難免。他的出發點完全是爲了一己私利，同時他也希望別人依賴他，以彌補他的不安全感。這一點大家都看得一清二楚，因爲實在太明顯了。當然啦！他一定會到處和人家說，他做這件事完全是爲了別人。這真是天大的笑話！由於這個可憐的傢伙不斷四處散布他的說辭，現在連他自己都深信不疑了！他相信自己的動機純粹出自於利他主義，但事實根本就是自私自利。這個人真令人同情。」

然而，真正可悲的是，類似的批評在我們身邊時有所聞。學習尊重別人的良知，是基督徒應有的特恩，並顯現人性中高貴的一面。

接下來，我們要看看，東尼如何從另一個觀點討論相同的問題。害人終究會害到自己，我們內心深處都深明此理。也許事發當時，我們被激動的情緒所矇蔽，因此用幾近瘋狂的暴力傷害別人；但是我們自始至終都知道，加諸別人身上的打擊，遲早會回過頭來降臨到自己身上，而且陷別人於苦境，終究也會使自己陷入痛苦深淵。以劍殺人者，必定因劍身亡。傷害鄰人者，遲早會傷害到自己。沒有人會故意傷害自己，因此，也沒有人會故意傷害別人。換句話說，沒有人會蓄意做出惡行，即使該行爲的外在結果看似如此。以上的分析顯示，一個人真正的行爲動機，也許外人不得而知，但當事人必定心知肚明，他一定是根據自己的觀點、所受訓練以及既有條件，認爲此一動機對自己有好處方才付諸行動；此外（從以上所舉的第一個例子到恐怖份子的炸彈都包括在內），他也必定認爲自己的行爲有益於整體社會。除非是瘋子，否則沒有人會爲打人而打人。團體中的每一份子（此處所指的團體涵蓋範圍可以大到全人類）都知道，個體之福祉乃繫於整體之福祉，因此，追求整體福祉便成爲個體全部努力的最高目標，儘管個體已被嚴重誤導亦復如此。沒有人會故意砍斷自己所坐的那根樹枝。一個人的行爲結果也許會顯

得瘋狂或怪異，因為人類的確會做出瘋狂怪異之舉，然而，其原始動機一定是以保護自己為原則，這其中必然也包括保護別人的成分。當一個人傷害另一個人的時候，促使他舉手傷人的是一股盲目的激動情緒，而不是精心策畫的惡意中傷。

在日常生活中，我們難免會對影響到自己的行為或態度做價值判斷，然而即使如此，我們也必須非常小心，應該把對一個人及其行為的判斷，和對這個人本身道德價值的判斷分辨清楚。我可以以用評判一位秘書或旅行社業務代表工作表現時客觀超然的態度，評判一個人的表現（這是東尼舉出的例子）：這位業務代表成績斐然，守時、有效率、值得信賴；或者，情況正好相反，他一無是處、沒有效率、怠惰懶散。以上的評語都是對一個人工作表現實際的褒或貶，會影響我接觸對方時的態度；但是卻絕對不能因此而直接判斷這個人本身。我們無論如何都不能判斷人。即使是耶穌也沒有譴責那位犯奸淫的女人。

如果能抱持不判斷他人的態度，那麼當我們身邊的人做出令人厭惡的行為時，我們就不會發出抗議或怨言了。當然，會盡力確保自己不因他人行為而受到傷害，但仍要避免和他人發生爭執。如果「敵人」對我做出懷有惡意，我可以提出抗議，但事實上，情況並非如此；他只不過是保護自己的利益，自我推銷，做他認為對自己或社會最有益處

的事，總而言之，就是「完全的自私、貪婪、邪惡、愚昧、無辜，與無過」。我所能做的，就是離他遠一點。讓我學會永遠不去非難他人。

有了這種態度之後，還會產生另一個結果：人與人之間不再需要原諒彼此。所有的道歉、原諒與解釋都不再具有任何意義，因為既然沒有人冒犯我，那麼我也不需要別人的道歉。不論別人對我做了什麼，他一定認為這是勢在必行之事才會這麼做；既然如此，我怎麼能要求他收回已經出口的話，或者對他的行為亡羊補牢呢？請求他人原諒，甚至認可，就等於承認行為中摻雜了罪惡、邪惡，與惡意的成分；既然我們了解以上情形並不成立，那麼就沒有原諒存在的空間了。原諒只會強調不和諧的存在（說得真對！當我聽到東尼這番話時，心中如是想。曾經有一位教授要求我向他道歉，因為我沒去上他的課。我本份地照著做了，他也很有風度地原諒了我：：但是從那時起直到現在，我們彼此都很討厭對方），由於冒犯不存在，因此沒有所謂的寬恕；而冒犯之所以不存在，是因為沒有冒犯的企圖。真正的原諒是，沒有任何事需要原諒。

無可避免的，有人針對於此提出了一個問題，東尼藉機將這套觀念的重點解釋得相當透徹。我們已經說過，有的人會做出令人不悅或傷害別人的事，因為他們本身有某種局限，或是他們的習慣、成見，和觀念，導致他們從某個特殊的觀點看事情、產生某種

反應。相同的，有的人會做出令人愉悅以及有益他人的事：他們之所以這麼做，是受到先天遺傳和後天養成之種種因素的影響，因而形成特定的觀點和反應。既然如此，我們不是可以說，那些「不好的限制」會導致不好的行為，那些「好的限制」會導致好的行為？答案是否定的。所有限制都是不好的。我們喜歡能夠引導人做出令人愉快的事的限制，討厭引誘人做出令人不愉快的事的限制；但是類似的限制，扭曲個人心志，刺激偏見的生成，篩選，檢覈，洗腦（無論出發點是好是壞），以上種種都應予以革除。它們傷害了人的尊嚴，心志的自由及個人與社會的健全。揚棄所有限制（或者，盡可能揚棄，愈多愈好），是通向內心寧靜與宇宙和諧的唯一道路。

這套觀念背後，蘊藏著一個非常重要的心態，即是對人性以及創造人類的天主的信賴。這種宗教式的樂觀主義，使我們能夠信賴他人，接受其本能，並且為其人格挺身辯護，以防範任何對他進行精神鎮壓的企圖。人總是會超越他所接受的教育。的確，人心藏著原罪和貪慾；但是，人心中也有更豐沛的天主恩寵，以及身為天主子女的神聖身分。因此，信賴人就是信賴天主。

在此我要特別強調，這番道理和東尼對人、對生命、對天主的看法十分吻合。沒有原諒的必要，沒有判斷，沒有譴責：：這正是我們看待大自然與大自然中一切事物的基

本態度，它促使我們接受事物的本來面貌，擁抱現實，認清沒有人要傷害我，別人不需要改變，我可以做原來真實的我，並非抗議與反動，而是信心與信任，才是建立快樂生活的真正基礎。避免產生誤解，避免談論某人的態度（並非談論社會革命，歷史自然會對它有所評斷），綜合一個人生活中的每一方面，包括最痛苦的一面，方能清楚地看到他的全面及其成長軌跡。

這正是耶穌獨創而絕對的命令：「不要抗拒罪惡」的真義。由於種種的限制，我們無法完全了解耶穌這條誠命的寓意，當我們想要予以落實，並使其與我們最深層的使命——打倒不公、反對壓迫——相互妥協時，我們心裡不免產生各種疑慮。然而儘管如此，這條誠命所追求的是靈魂的寧靜與心神的平和，這正是我們的福音資產，不論我們身在何處，或所做為何，這份內在的寧靜與平和都會與我們同在，並使我們的行動開花結果，所到之處皆有所助益。「不要判斷」、「不要抗拒」、「我不譴責你」、「平安地離去」，這些都是在謙遜人心中的天主祝福。

## ❖ 第九章 好運？壞運？

儘管東尼宣稱所有人皆無知、無過，他卻仍然必須面對人們對道德問題及人類行為所發出的無數疑問。對於這些疑問，東尼一律欣然接納，因他深知，若欲陶成一個人就必須先陶成他或她的良知，但一般的情況是，在他著手進行陶成之前，良知早已被嚴酷的教條、諸般顧忌、恐懼與偏見扭曲了。以上這些都必須加以淨化，如此一來，一個人的心理的平和才能成爲其精神安寧的基礎。東尼一向以極大的決心與耐心貫徹一項非常重要的使命——經常對某個人在某個特定時間內的需求及承接受度保持敏感。他相當清楚自己肩負著良心仲裁者的重任，即使在使他演講生動活潑的笑話中，也感覺得到他的份量。

他的第一個條件是，面對現在與眼前的人。沒有假設，沒有臆測，也沒有虛設的狀態。

況或抽象的可能性。有的是這裡和現在，一個人和他所處的情況。「如果：：你會怎麼辦？」「你對：：這樣的人會有什麼忠告？」以上這類問題完全不准提出。如果問題發生在你身上，而且你有足夠的勇氣與信賴在團體面前以第一人稱說出自己的問題，那麼不妨採用角色扮演的方式，換句話說，就是在現在和這裡把自己當成一個有問題並急欲尋求解答的人，而且必須想像你在這種情況下會怎麼想、怎麼做。在角色扮演的過程中，要以現在式進行將心比心的角色交換工作。這不是神學院中的一張椅子，而是生活的鍛練，因此，無論是問題本身，或是呈現及處理問題的方式，都必須生動活潑。而瞭解與解決問題的最佳方式就是活在問題中。

此外，東尼還向求教於他的人提出了第二個嚴格的條件，決定與選擇最後行動的任務（或者否決任何行動，這種情形也有可能出現）責無旁貸地落在當事人身上。沒有人會告訴你必須做些什麼，沒有人會以你的名義決定只有你自己可以作主的事。你可以尋求他人的回饋、建議、迴響與反應，必要時甚至能夠訴諸各種理論或原理予以支持，但是，最終的決定權是永遠無法替代的。這就是所謂的「以當事人為中心的治療法」，其作法是將問題丟回給當事人，使他藉此機會發現自己的感受，並進而澄清立場，直到他自己找出解決之道為止。這並不表示東尼在協助他人的過程中，局限自己扮演被動的角色。

色（事實上，很難想像東尼會扮演被動的角色，在任何情況下皆然）；他知道該怎麼對付、怎麼把一個逃避現實的人逼到死角，如果羞辱可以震醒一個懶惰的人，他也不惜一試。但無論採取那種方法，他始終都會對當事人保持尊重，特別是當後者能夠獨立思考，並從眾多選擇中擇一而行時。這正是道德行為的真義，每個人都應該接受自己應該承擔的責任——一個莊嚴而光榮的負擔。分析到最後，結論是人人都必須為自己的生命負責。

除了以上這兩項條件之外，東尼在思考道德與良心問題之際，還會遵守一項簡單而實際的原則：不要傷害人，盡量幫助人。這個複雜的世界，充斥著各式各樣有關人類行為的規範及原則，「不要傷害人」這句言簡意賅的警語，為人們帶來莫大的光明、平安與力量，它不僅簡化了生活的複雜度，也有一股清新的氣息藉常識將人的行為理性化。這句警語可以幫助許多人澄清思慮、做成決定，也足以為大多數人日常道德生活之準繩。以這句話為實際道德決策的原則，可謂受益匪淺；但是東尼發現，如果將它奉為理論上的原則，就會出現若干困難。我們都同意，應該避免傷害人，盡量幫助人，但現在的困難在於，在某些特定的狀況下，該由誰來決定，如何才能「幫助」或「傷害」我的近人呢？如果由我來決定什麼對我的近人方便，什麼對他不方便，那麼我就無異於指派

自己爲他的法官，爲他做決定，但這正是必須避免的。如果想徵詢他的意見（但是在許多情況下根本沒有機會這麼做），他也將自己的看法告訴我，然而我卻無法照他的意思去做，因爲當局者迷，沒有人能夠客觀地爲自己的事做判斷，所以我認爲我的近人也做不到這一點。如果我必須問問天主的意思，就得搬出教科書，尋求學者的看法與理論，對於在學習中的人而言，這些的確非常重要，但是對於迷失在生活中必須立即採取行動的凡夫俗子而言，這些高談闊論卻顯得遙不可及。如果繼續探討這個問題，將會使我們對東尼的想法及作法有一番新的認識。

東尼最有名的故事，出現在他的第一本書《相逢寧靜中》(Sadhana: A Way to God) 的結尾處。這則故事非常有名，但卻也是大家最不了解的一則。在此引述如下：

中國有塞翁失馬的故事：一個老農夫，有一隻幫他耕田的老馬。一天老馬在山路上失蹤了。周遭鄰居爲著老馬，來安慰老農。塞翁的回答是：「是好運？是壞運？誰知道？」一週後失蹤的馬回來了，還從山上帶領了一群野馬來。這時鄰居又來慶賀塞翁的運氣。塞翁的回答仍是：「是好運？是壞運？誰知道？」之後，塞翁的兒子，正試著馴服一匹野馬時，從馬背上摔下，斷了腿。大家都認爲是壞

運氣。塞翁不以為然，還是說：「是好運？是壞運？誰知道？」幾個星期後，村莊被軍隊佔領，徵召所有年富力壯的青年。官員見塞翁的兒子斷了腿躺著，便放過了他。真的，什麼是好運？什麼是壞運？誰知道？

表面看起來像是一件惡事，可能掩蓋著真善。而表面看似好事，或許實在是惡。

為此，最聰明的辦法，還是讓天主去定斷那是好運那是壞運。我們祇管感謝祂：使任何事對愛祂的人都變成好事。

我一直懷疑，這個故事的含意並不像表面這麼簡單。東尼非常喜歡這個故事，他不僅常常說，甚至對那些早已聽過的人也一說再說，好像希望他們能夠從中領悟到更深一層的意義似的，他總是讓故事留下一個開放式的結尾，並且投射到基督宗教所提出的希望：「一切事都是好的。」按照東尼的說法，這則故事除了散發令人愉悅的安慰和基督宗教的樂觀主義的氣息，在當今這個舉世維艱的環境中，我相信這則故事也和東尼個人的道德觀，以及他指導人類行為的方式關係密切，因此很希望當局向東尼求證。有一天晚上，我利用和他單獨在洛納夫拉散步的機會，向他提出了這個看法。當我對他說明我的直覺後，他立刻報以微笑，並且說：「當然有關囉！卡洛斯！這豈不是非常明顯嗎？

但奇怪的是，大家都聽過這則故事，卻沒有一個人真正懂得個中含意。他們只了解，天主可以讓不好的事產生好的結果，這一點的確是真的，而且令人感到非常安慰，也可以加強人們對天主的信賴，對生命的信心。這層意義的確是故事歸結出的美麗果實，但卻不是全篇的核心意旨。故事的重心其實和我們的道德觀與行為有關。我們首先已經把倫理神學精簡成一條實用的規範：不要傷害人。單是做到這一步就已經相當不容易，因為這等於是向耶穌看齊，耶穌把繁複的律法和先知的話，精簡成兩條誡命：愛天主，愛近人。我們對天主的愛，會透過對近人的愛表現出來，若要將我們對近人的愛付諸實際行動，那就是：不要傷害人，如果可能，則盡量幫助人。單是如此，便可以將我們從詭辯的束縛、良心上的顧忌，以及繁文縟節中釋放出來。現在，還有一個更大的自由在等著我們。如果我們行為規範是對他人做好事而非壞事，然後我又發現，其實永遠無法確知什麼事對他是好，什麼是為他不好，那麼這豈不表示，我雖然要對自己的行為負責，但事實上卻也同時享有極大的自由？也許，人們害怕享有這麼大的自由，因此，不願意去了解故事的真諦。我們不用擔心煽動性的放任主義會肆虐橫流，因為「常識」仍深植人心，所以社會生活仍然得以繼續維持下去。我們必須注意自己的良心，尊重公共道德。儘管如此，坦白說，我們還是無從得知什麼對別人才是好的，什麼才是壞的，認識了自

己在這方面的局限之後，當面臨必須做決定的時刻，就能比較安心了。我們不負責解決所有人的問題，也無須為全人類的福祉擔保。我們所能做的是，以誠實的良心在能力所及的範圍內，儘可能做出最好的結果，至於將壞運轉為好壞，只有靠天主的照顧。如果能夠了解這一點，我們道德良心的負擔就能減輕許多。這正是上述那則故事的重點所在。好運？壞運？誰知道？如果我們真的無從得知孰好孰壞，那有什麼好擔心的呢？無論如何，若能識得個中真義，就是好運，不是嗎？」

我們仍然踏著平穩的步伐，走在洛納夫拉的路上，並且繼續針對那則故事做更進一步的討論。從交談中我得到一個結論，這也是一則幾乎各國文學作品中都找得到的故事。我自己就看過類似的故事，情節雖然略有出入，但卻傳達出相同的訊息，一則是回教蘇非派(Sufi)的故事，一則是回教苦行僧的故事，當然，也有一則印度故事。我把那則印度故事說給東尼聽，這是發生在阿卡拔國王(Akbar)（他有著受人歡迎的民主思想，但卻常常得到最壞的回報）和他的首相布爾伯(Birbal)（他經常以機智出其不意地將故事轉化為快樂的結局）之間的一段經典對話，故事內容如下：有一天阿卡拔和布爾伯到森林去打獵。阿卡拔在開槍時，不堪折斷了拇指，疼痛不已。布爾伯一面為國王包紮傷口，一面深富哲理的安撫道：「陛下，我們永遠不知道什麼對自己好，什麼對自己

不好。」國王根本聽不下這一番勸言，他勃然大怒，把首相丟到一個廢井裡去。而後，國王繼續向森林深處走去，遇到了一個住在森林裡的部落，並被他們包圍、被俘，最後被帶到部落酋長的面前。這個部落正好準備獻一場活人祭，阿卡拔就成了上天送給他們的犧牲品。但是，主祭師在檢查了阿卡拔之後發現，他拇指上竟然纏著繃帶，由於做犧牲的人必須全身上下毫無缺陷，因此祭師便拒絕以阿卡拔為祭品。此時，阿卡拔方才明白，布爾伯當初所言不虛，他懊悔不已，趕緊回到他將布爾伯拋下的井邊，把他救出來，並且請求他原諒當初的不義之舉。布爾伯說：「你不必求我原諒，因為你根本沒有對我造成任何傷害。相反的，你還幫了我一個大忙，因為你救了我一命。如果當初你沒有把我丟到井裡，讓我跟在你身邊繼續前行，那些野蠻人一定會把我殺了當祭品。你看，這不正顯示我們永遠不知道一件事對我們是多是壞。」

東尼下了一個結論：「當所有的文化交會於某一點時，其中必定蘊含深意。而這則舉世皆然的故事似乎告訴我們，不要把自己的生命、決定、失敗、成功，甚至道德上的過失以及被人讚美的優點看得太嚴重。且讓我們抱著輕鬆的態度和愉快的心情，做我們該做的事，那麼一切終究都會出現美好的結果。好運？壞運？誰知道呢？」

之後，我為東尼準備了一個意外的驚喜。在前往洛納夫拉之前不久，我正好看到一

篇聖奧斯定(St. Augustine)的文章，我相信東尼一定會喜歡，現在正是向他提起其中一段話語的時候。聖奧斯定在這篇文章中，對聖若望的第一封書信有所評論：「你希望你的朋友繼續活下去嗎？當然希望。你希望你的敵人死去嗎？當然希望。但是，朋友保有的生命，可能對他一點用處也沒有，而敵人的死亡下場，卻可能對他有好處。我們永遠無法得知，生或死對某人是好是壞。」奧斯定將這個故事的道理運用到生命本身。或生、或死？是好？是壞？誰知道呢？東尼聽了這段話的反應是：「很差勁的邏輯推理，很好的神學道理！」說它是很差勁的邏輯推理，因為如果我們不知道某項行為是否對別人有益，那麼我們為什麼要照著去做？說它是很好的神學道理，因為死亡對敵人有益的念頭，不代表我可以去殺人。這就是我們的處境。我們無從得知到底什麼對自己或別人才是好的，儘管如此，我們還是要繼續歡喜地去做每個情況中我們認為最恰當的事，而且心理上不要有任何負擔。這就是那則中國塞翁失馬故事的主旨。這也是東尼對人類行為看法最實際的要義。

## ❖ 第十章 有意識的天主

到洛納夫拉第一天大家碰面的時候，東尼便宣布，未來幾天裡，他計劃和我們深入討論的題目之一是，我們的信仰和祈禱生活、對天主的認識，和我們與天主的關係。但是後來這個主題似乎消失在一些出其不意地蹦出來的話題中了，因此我只能在筆記本上找到幾處零星的相關記錄。他之所以特別在第一天就提出這個主題，可見他對此有相當高的興趣，但是所有了解課程形式有多麼不正式的人都能理解，這個主題爲什麼會在隨後混亂的過程中消失無形。有時候，東尼會事先宣布他將要討論的主題爲何，但是等到他來到課堂，開始講話之前，學員中就會有人舉起他或她的手問問題：：碰到這種情形，東尼爲了應付學員的緊急需求，往往會擱下原先準備討論的主題，於是整場討論便因此走上一個完全不同的取向。看在別人眼裡，這種情形有時候會顯得非常惱人，而東

尼本人也不是每一次都會接受偶發的問題，但是他的確完全缺乏系統化的處理手法，這就是為什麼往往在類似情況下，一個事先宣布過的主題，之後會無疾而終的原因。

東尼在身心修鍊研習的早期課程，就以「關於祈禱」為題，寫了七頁筆記，這些筆記中埋藏了他第一本書《相逢寧靜中》的種子。在這些筆記中和這本書裡，他都將「虔誠的祈禱」和「有意識的祈禱」分得相當清楚，若想真正了解東尼的宗教思想，就必須對這兩者之間的差異有所認識。此外，他也將同樣的區別運用於神，亦即：敬虔的神和有意識的神。在印度教思想中，這是很傳統的區分方式，它有助於釐清一般人對神所抱持的不同態度，那就是：尊重所有的神，不排斥任何一者，並且依照個人的意向以及特定時間的需要求助於神。我們可以將印度教用語粗略地翻譯成「具體的神」(the concrete God) 和「抽象的神」(the abstract God)，以上兩個名稱所指的是同一位神，只不過由於人的理解力有限，於是便藉著不同的稱謂來訴諸無限之神的不同面。

所謂敬虔的神，是指大部分人對神的既存觀念，也就是認為神是我們愛、朝拜、祈禱，及敬禮的對象；可以向神傾訴，祂也可以在我們心中對我們說話；我們可以塑造神的形象（一位「具體」的神），並且確知這是神唯一的形象，因此便可藉它們將專心凝神於神，使信仰生氣盎然，並建立起禮儀。祂是一位可與我們相愛的神，我們經常感覺

祂長相左右，我們可以稱祂為我們的朋友、兄弟、父親及創造者，並且以尊敬與虔敬為基礎，和祂建立起朋友、兄弟和愛人的關係。

我們和敬虔的神之間最主要的關係，是建立在以信仰為基礎的祈禱上，而東尼正是衆所公認的祈禱大師。許多人都深受他這項特質吸引。不論他還有那些專長，他的確是一位祈禱大師。他在《相逢寧靜中》一書的序中表示，他非常驚訝，很多有信仰的人居然不知道該如何祈禱，甚至連不少神師自認為對於誘導人們祈禱，感到束手無策。但是東尼卻表示：「對我而言，教導別人祈禱相當簡易。」東尼的一位朋友和我的說法則比較誇張：「東尼可以教會石頭祈禱。」東尼認識自己的神恩，也慷慨地運用來幫助他人。他非常相信祈禱和信仰的力量，甚至有一陣子認真考慮，並且公開地告訴我們，他想藉著聖神的德能從事醫治服務的使徒工作。

我想東尼的傳教生涯可以分為三個階段（這也反映了他個人不同階段的發展），在此就對這三階段稍加說明。東尼做為一位神師（退省運動）；東尼做為一位治療者（身心修鍊研習第一階段）；東尼做為一代宗師（身心修鍊第二階段）。以上這些稱謂當然失之狹隘，而所謂的三個階段也必定有重疊之處，但是這種劃分方式的確頗能反映東尼的思想與工作的發展進程。他以開放的心與自信的態度，在一生中不斷地持續進步，總

是將過去習得與經驗的精華，和當前發現的新方法與新思想加以融合，而他之所以樂於接受新事物，是因為他在既有的傳統之上建立了良好的基礎。

「敬虔的天主」的觀念固然有其合法性與豐富的內涵，然而東尼秉持著謹慎而開放的心態，深刻地了解到此觀念的確引發出許多難題。有一次他用「溝通分析（或交流分析）」(Transactional Analysis) 的說法，意味深長地表示：「將天主視為父親的觀念會製造一些問題，那就是天主遲早會變成一個愛吹毛求疵的父親。」我們在內心深處經常將「愛吹毛求疵的父母」一詞，和負面的審查官與「嚴苛的控制者」作聯想，認為父母親總是將一些「命令」加諸我們身上，威脅、強迫，或處罰我們，使我們由恐懼變成不情願地屈服。事實上，天主不會這麼做，但很多教友卻有類似的誤解：沒有安全感的人塑造出沒有安全感的天主，他擔心人們會遺忘祂，而且十分重視自己的光榮，因此祂透過嚴格的規定和嚴厲的懲罰來控制人。這些對天主的至高尊威是痛苦而充滿諷刺的描述，但在猶太人所謂的「敬懼天主者」的改宗者(proselytes)心中，卻普遍存在這種錯誤觀念。「一個以畏懼為基礎的宗教，根本不能稱之為福音」，東尼如是說。

東尼不斷地談論「天主無條件的愛」的話題，而且也經常引用才華洋溢的聖經譯者菲力普斯(J.B. Phillips)的話：「新舊約之不同在於，在舊約中，天主喜愛正義的人，

懲罰有罪的人；而在新約中，祂兩者都愛。」東尼還說了一則動人的小故事證明他的想法。「有一次，」他說，「我半開玩笑試探性地問我母親：『如果我離棄神職結婚，妳會作何感想？』她很傷心地回答我：『我會非常難過；但是你的太太就可以當我女兒了。』我覺得，天主也是用相同的方式愛我。祂的愛是無條件的。」

這真是一則美麗又令人萬分欣慰的故事，我們心中都深深體會這實在是千真萬確、亙古不移的真理。但同時，從純粹邏輯的角度來看，這令人振奮的希望，卻很難和有關最後審判的嚴肅教義及地獄的存在相容並存。從較廣泛的角度來看，它也很難和深藏在所有體系與所有哲學底層的根本問題妥協，換言之，即是人類的苦難以及罪惡。如果天主愛人而且無所不能，甚至根據基督宗教的神學，天主尊重人的自由而且為世界帶來和平與繁榮，那麼天主為何不這麼做？東尼對於這個問題的答案，和古往今來所有的靜觀者一樣，並不以概念性的演繹法為基礎，而是建基於對天主更加了解的方法，淨化對天主通俗的觀念，沿循所有宗教神秘的曲徑，更深入信仰的幽昧晦暗，並懷著愛與相信之心，體會那超越人類理性範圍的境界。

東尼也是神秘神學的權威之一，他經常操練且引用亞味拉的聖女大德蘭(st. Theresa of Avila)、聖十字若望(st. John of the Cross)、謝納的聖佳琳(st. Catherine of

Siena)、麥斯特·艾克哈( Meister Eckhart)、諾維克的猶斯定(Julian of Norwich)，以及《不知之雲》(The Cloud of Unknowing)。最後那本書，幾乎已成爲我們必讀的。茲將該文部分引述如下：

我甚至敢說——當然是懷著敬意地說——想用思考天主的屬性（譬如祂的慈祥和尊威），或思念聖母瑪利亞，天使或聖人，或思念天堂的喜樂。這些本身都是好題材——去滋養靜觀生活都是徒勞無益的。這些思念，我認爲已不再中用。反省天主的慈祥，因而愛祂、讚美祂，當然是值得稱道的事；祇是讓心神單單安息於天主親臨的意識裡，因祂自身而愛慕、讚美祂，卻遠勝一籌。人的思想不能洞悉天主。爲此，我寧願丟下我能理解的，選用愛去愛所無法認知的祂。我們雖無法理解祂，卻能愛祂。祂可以用愛接觸和擁抱，卻無法用思想。當然，我們有時思念天主的尊威和慈祥，從而獲得灼見，也是不錯。不過，在真正的靜觀中，該把這一切擱置一邊，用一朵「坐忘之雲」把它掩蓋起來，遂後，讓你溫和虔敬的渴慕，堅定愉快地越過那朵雲，衝破那上面的黑暗。是的，要不斷地用渴慕之箭，向「不知之雲」射去。要用渴慕之情轉向耶穌，來驅逐思想。即使思念從表面上

看來相當聖善，而有益於找尋天主，……甚至關於基督苦難的思念。但是，一個已經長期思考過這類事的人，如果冀望穿越他與天主之間的那朵「不知之雲」，可以暫且丟下這些思念，把它擱在「坐忘之雲」以下。

在天主的尊威面前一切思維能力止息不動，而生「抽象的天主」、「有意識的天主」或「不可知的天主」之說，它們均描述那無法以筆墨形容的天主。在天主前，此心寂然無言，就是對天主無上欽崇朝拜。然而，在天主於我們的周遭和內心所創造的世界中，個人經常有意識的追尋天主，此乃無名的祈禱；這樣的祈禱在宇宙奧秘的禮儀中，使我們藉著日常生活中每呼的一口氣、所說的每一句話，與萬有之源結合為一。對東尼而言，這是很深的神修境界，為達此境界，就必須竭盡全力拋開執著、幻想與束縛，經驗到受造物存在性的貧窮（in the existential poverty of created beings），這樣才能走進生命的中心——天主。這就是東尼一切的教誨與訓練無可取代的核心。

我認為，東尼對他接觸過的人和他熱愛的教會最大的貢獻之一，就是為那些聽從他的教導，找尋新方式以更了解並且活出無上真實——天主的人們，敞開他們的心靈，拓展他們的經驗。東尼最大的貢獻就是，為教會中信仰與服從的危機找到解答，這兩大危

機一直是人們良知上的陰影，並且也一直困擾著教會。東尼提出的最佳解決之道是，在我們本身的傳統之內，尋求了解與體會天主的新方式，這樣不僅可以救助我們的信仰與宗教熱誠，而且還可以光榮天主，使自己獲益良多。我曾經根據東尼這個觀點寫了一本書《天主的素描》(Sketches of God)，它不僅對我個人生活造成莫大影響，也使我所接觸過一心追求天主的人獲益匪淺；我深切體會到此一觀念的重要性，並以喜悅的心感謝東尼。有一次有人在神修輔導時間我：「當我有意識地操練，和自己、我的呼吸、感官、週遭的大自然、空間，以及整個受造界觸碰時：：是在祈禱嗎？」我一聽到這個問題，就直覺地回答（多年的經驗已為我做好了準備，因此答案便脫口而出）：「是的，如果你和你自己有所連繫，就是和天主有所連繫。」我一直為這番答覆感到相當驕傲，因為我事先沒有任何預期或準備，而是藉著長久以來的親身體會在心中孕育出了以上的心得，並且適時在那一刻結出了果實。

身心修鍊的關鍵字就是「意識」(awareness)，當信仰一旦使我們在所有事物中看得見、感覺得到天主的存在時（讓我耶穌會弟兄們思考一下會祖聖依納爵所說的「獲得愛情的默觀」），種種的操練終究會使我們體悟到，自己和一切事物之中都有天主的臨在，也會成為對「我們在祂內生活、行動、存在」的天主一種親密而忠誠的朝拜方式。

東尼說：「如果你不在身心修鍊時加深你對無限（天主）的體會，那麼身心修鍊對你毫無意義。」

## ❖ 第十一章 自我與無我

這是東尼爲我們準備的最大一顆炸彈。他重覆地暗示，不斷地宣稱，解決所有問題的最終答案，必須等到他闡明這一點之後才可以揭示，於是他花了整整一天的時間詳加解釋，直到他滿意爲止，而且在隨後每一天都提到這一點，其旨在於用這個最關鍵的環節，將他所說的一切都串聯在一起。他將這一點稱之爲身心修鍊的終點，它是解除一切執著、幻想，與束縛的終極方式，也是所有神秘家的傳統修道方式，以及所有聖人最高的成就。總而言之，對於在神修上的努力和塵世的生存來說，它具絕對的重要性。東尼這位一代宗師，在此向他熱切的追隨者揭示他神聖的禱文 *mantra*（得救程式）（註）。他唯一還沒有做到的，就是向占星家徵詢良辰吉時，以使一舉而竟全功。我想東尼不會無所顧忌的那樣做。除此之外，他使出渾身解術地向我們預示他所要闡釋的重點。

事實上，他要傳達的理念非常簡單明瞭。自我是一切問題的根源。我們將自我提昇到過分重要的地位，並視之為宇宙的中心，以為所有事物都應該繞著我們轉；由於事實並非如此，因此我們便覺得深受傷害，並且懊惱不已。若想學習如何才能快樂，就必須先學習降低「我」的重要性。自我是頭號問題。放棄自我（這是東尼一貫堅持的理念）才能獲得自由。

「耶穌對門徒說：若誰願意跟隨我，該棄絕自己，背著自己的十字架來跟隨我，因為若誰願意救自己的性命，必要喪失性命；但誰若為我的原故，喪失自己的性命，必要獲得性命。人縱然賺得了全世界，卻賠上了自己的靈魂，為他有什麼益處？或者，人還能拿什麼做為自己靈魂的代價？因為將來人子要在他父的光榮中同他的天使降來，那時，他要按照每人的行為予以賞報。」（瑪十六 24—27）

過分重視的自我，是一切問題與困擾的根源，只有徹底予以擺脫，才有可能得以釋放。就是這麼簡單。東尼在我們感到困惑之前，引用了天主對謝納的聖佳琳（St. Catherine of Siena）所說的話：「我就是存在的那一位，妳不是。」（I am he who is; you are she who is not）這就是我們必須認清的真理。我們是不存在的。不存在的我們。不存在的我。但是我已經非常習慣從自認為是自己的角度來看待自己，因此要改換

另一種看待自己的方式並不容易。首先，必須用心體會這番道理的箇中底蘊，而後，更重要也是更困難的步驟是：接受、內化，並且瞭解真理的內涵，從此奉行不渝。且讓我們慢慢詳加討論。

東尼站在學員當中，而學員們則圍成一大圈，各個坐在一張張有名的「身心修鍊椅」上，這是非常舒適的躺椅，經過一天漫長的討論之後，它可以使我們僵硬的骨頭得以完全放鬆，東尼隨手抓了一把椅子，展示給大家看，然後說：「如果我說『這張椅子』，又說『我的椅子』，這其間有什麼不同？對這張椅子而言，這兩句話顯然沒有什麼不同。因為我稱它為『我的』，並不會對它造成任何改變。如果我被徹底毀滅了，這張椅子依然完好如初。『我的』並不會為這椅子增加些什麼；這純粹是我們的慣性而已。同樣的道理也適用於我的社區、我的國家、我的家庭、我的朋友。佛陀說過這番智慧言語：『這是我的兒子、我的房子、我的土地……，這都是傻瓜才會說的話，他根本不瞭解，連他都不屬於他自己。』如果加上『我的』兩個字，並不能為任何事物增添什麼，那麼當用在自己身上時，也一樣不能為自己增添什麼。因此，『我的』自我 (My self) 根本毫無意義。」

東尼放下那張椅子，拾起一本書，然後再度回到圈子中心。「看看這本書。它是什

麼做成的？我可以用一個數學方程式清楚的表達出來：書頁加上印刷加上封面加上圖畫等於書。是不是很清楚？但是如果我說，書頁加上印刷加上封面加上圖畫加上書等於書，這又如何？其中是不是有點不對勁？因為我把『書』這個字，挾帶到『書』的定義中了。那決不行。任何理則學家立即發現這謬誤，並指出不能以書來為書下定義。這是一個惡性的循環。現在，再看這裡。這是庫瑞安(Kurien)（學員之一）。他由什麼做成的？當然啦，不同的理論會有不同的說法；有人會說，他是土、水、風、火構成的，有人會說，他是分子、原子、電子構成的，又有人會說，他是心、身、靈構成的，我們則喜歡說，他是由身體與靈魂構成的。因此我們的方程式是：身體加靈魂等於庫瑞安。但這和我們先前的說法略有出入。我們說：身體加靈魂加庫瑞安等於庫瑞安。我們將庫瑞安這個人，引用在對庫瑞安的定義之中。我們把『我』、『自我』加諸於他身體與靈魂之上，並使之與後兩者有所區別，換句話說，我們將『庫瑞安』加到『庫瑞安』裡面，好讓庫瑞安擁有並控制庫瑞安，如此一來，他就掉入了一個認同的陷阱，一個可能永遠無法自拔的陷阱。」

東尼表示，書是他目前找到最能闡釋個中道理的例子，他接著說：「記得那個愛爾蘭人怎麼問他的本堂神父嗎？他說：『在我死後，我的身體會在墳墓裡，我的靈魂會在

天堂；但是……我會在那裡呢？」我們都太強調那個小小的『我』了，而且還把它想像成一個人，它坐在我們頭骨後面，擁有我們的心智和靈魂，也覺得他必須對身體和靈魂負責，此外，也控制著它們，如此一來，就變成『我』控制『我』了，這是一個不合理的組合。思考一下這句話：『我必須拯救我的靈魂。』這位拯救『他的』靈魂的『我』是誰？不是一個和靈魂不同的人？否則『他』怎麼能拯救『它』呢？因此，我們等於找了一個自我來控制靈魂。這個自我將會拯救它的靈魂。但請問，現在要由誰來拯救自我呢？我們顯然必須找另一個自我，來管第一個自我。現在，第二個自我就得管理第一個自我，並且終究必須『拯救』它。那麼第二個自我該怎麼辦呢？我們無異於讓自己陷入一場無盡的糾纏。這好比一個有千面鏡子的房間。其中充滿了數不清的幻象。除非我們拋棄第一個自我，否則就走不出這個迷陣。」

「或者可以換另一個角度來看。是我們的心虛擬出第一個『我』，如此便產生了『我』與靈魂的二元性。我們將這二元性視爲一種對立的關係，是真我與較低層面的我(My true self and my lower self)，是老人與新人，優勢者與劣勢者之間的對立：：以上是靈修和心理學不同的用語。只要這個二元性一旦成立，就一定要有對其負責判斷、主宰，與控制。於是，另一個『我』，又一個、又一個：：『我』，便不斷地出現

了。而我們的腦子裡，也形成了一整套『我』的階層體系。這簡直是瘋狂到了極點。看守者被另一個看守的人看守著……，就這麼層層套扣，永無止盡。除非從一開始就防止這種情況出現，否則必定無法跳脫出這個死胡同。換言之，就是揭露第一個『我』的謬誤。」

「你聽過比『自我控制』更荒謬的說法嗎？它到底意義為何？是自我控制自我嗎？還是自我控制其他東西？或者，是其他東西控制自我？真是瘋狂至極。『我責怪我自己』。誰怪誰？我把自己一分為二，由其中一半去責怪另一半嗎？『我必須掌握自己』（I have to take myself in hand）。誰的手？如果我可以這麼問的話。如果是你的手，那不同時也是你的自我的手？如此一來，你就得用自己的手掌控自己的手而忙成一團了。或者，如艾倫·華茲(Alan Watts)所說的，用你的牙咬你的牙，用你的眼看你的眼（不用鏡子），用右手食指指尖碰右手食指指尖。這是件徒勞無功的事。但我們似乎樂此不疲。自我改進，自我否定，自我決定。然而，是誰改進誰？誰否定誰？誰主宰誰？這好比是一個永無休止的旋轉木馬，除非我們擺脫它，否則一定無法獲致真正的進步。」

當東尼對大惑不解的我們說話、表演、做手勢、提高音調、模仿、扮小丑時，他經常運用自己特殊的天賦，極盡誇張之能事以吸引我們的注意力。大家無不全神貫注地用

心聆聽，但是其理解程度卻無法和專心程度成正比。我常看到充滿疑問的鉛筆停滯在空白的筆記本上，留白的頁扉反映出留白的心，它們似乎在這條陌生的思路中滯礙難行。此時，東尼將視線轉低，然後做更進一步的解釋。

「『我』只是附在身體——靈魂這個綜合體上的標籤而已。我是一個叫做東尼的有機體。這就是它全部的意義。問題是，標籤往往掩蓋了事實，而且我們經常以為標籤就是它所代表的東西，例如：將地圖視為土地，將名稱視為事物本身。我們為標籤賦予了獨立的存在意義，而且相信，東尼這個『人』，獨立存在於他的身體及靈魂之外，並且握有控制這兩者的權力。且讓我們試著把自己看成只有名字附於其上的『有機體』。這將會非常有趣。」然後，他對耶穌會克瑞拉(Kerala)省省會長喬·普利(Joe Pui)說：「如果我現在指著你說：『我聽說這個有機體當省省會長還當得不錯。』你會有什麼感覺？你當然很喜歡這樣的評語，但是卻不可能因此而雀躍萬分。如果我對你說：『我聽說你將當省省會長工作做得很好。』你是不是會有較大的滿足感？同樣的，如果我說：『我聽說你把省省會長的工作做得很差勁。』你一定很不好受，但如果我說：『我聽說這個有機體把省省會長的工作做得很差。』你就不會受到那麼大的影響了。如此一來，你們就了解個中道理了吧。『我』或『你』的直接稱呼具有相當的威脅性，因為它非常看重

自己必須爲『你的有機體』的成敗所負的責任。一旦我們拋棄這具威脅性的標籤，一切無論正面或負面的感覺就不會那麼強烈了。我發現我可以無所顧忌地對一個人說：『你在潛意識裡是個混蛋。』而聽的人也會笑著同意我的話；但是如果我說：『你是個混蛋。』那麼他很可能會大發雷霆，而我也得逃之夭夭。只要降低『我』的重要性，即使只是口頭上如此，不論處理任何狀況，都能夠更輕鬆自如。聖女大德蘭蒙受儼如以局外人的眼光看待自己，以及不與自己認同的聖寵。因此，無論任何或好或壞的事情臨到身上，她都能夠保有最深的平安絲毫不受影響，因爲覺得事情似乎是發生在別人身上。」

這使我想起印度教中可愛的神秘家斯瓦彌·拉姆達斯(Swami Randas)，他經常自然而然地以第三人稱講述自己，讓人覺得在他身上的事情好像都發生在別人身上。如果換了別人，這樣的作風也許會顯得矯揉造作，但是對拉姆達斯而言，這是再自然不過的事。他完全沒有自我的觀念，所以在他的話語中絕對不會出現第一人稱。聖保祿宗徒會經意味深長地表示：「我活著，不，不是我；而是基督在我內生活。」古往今來最高的宗教經驗似乎盡在其中，亦即從狹隘的自我之限釋放出來，而至更高的意識境界，儘管這境界或許很難以筆墨形容。

而後，我提出了認爲許多人心中的異議：「我可以認同視自己爲『這個有機體』的

觀念。但是，東尼，如果這個叫做卡洛斯的有機體犯了牙疼，『我』會產生那個叫東尼的有機體牙疼時所沒有的感覺。」東尼解釋道：「我所謂在精神上將你自己從自我中分離出來，並不包括生理上的病痛。以動物為例，它們在心理上並沒有做爲一個『人』的意識。牠們真實地感覺到疼痛，並隨之產生各種反應，就這方面而言，我們和一般動物別無二致。有機體也感覺到每個動物都有的疼痛，並且隨之產生不同的反應。這都是理所當然的現象。但是其他任何形式的疼痛或感覺就與此不同了。比方說，你受到別人的羞辱。此時，你的有機體就必須全然漠視這外來的刺激，好像是東尼的有機體受到羞辱而不是你。如果你有任何被羞辱的感覺存在，就表示還有若干『我』的成分在你身上。」

我明白了他的意思，但還是朝原來的路線繼續追問下去：「我死了之後，換句話說，就是這個有機體死了之後，會發生什麼事？」東尼立即回答道：「根本沒有我，卡洛斯。沒有人會死。也沒有死亡這回事。」課堂上一片死寂。這真是莫測高深的道理。東尼是非常認真的。他絕對話不虛發，他所說的每一個字都充滿了熱誠和信心；不論他說什麼，都是長期思考和個人經驗的結晶。我記得在普那的「身心修鍊研習第一階段」時期，他曾經簡短地談到「自我之謎」這個話題，並且提出了一個很直接的問題：

「『我』究竟是什麼？」由此可見，這個想法由來已久，雖然當時他並沒有深入鑽研這個問題；在經過了十年堅毅的研究與實踐之後，埋藏已久的種子終於結成了果實，而當年簡短的問題，也成爲他思想的核心。

在《弦外之音》(The Song of the Bird)中，也出現了類似的觀念。在此引用一則以〈拋開『我』〉(Dropping the 'I')爲題的故事：弟子說：「我來服侍您。」師父說：「你若撇開『私我』的想法，自然就會去服務別人。」(東尼註解：)你可以把所有財產佈施給窮人，你的身體爲火所焚，但依舊一無愛心。保留你的財產，拋開「私我」吧！不要焚燒身體，而要燒掉自我中心的我，這樣你自然就能愛。

「焚燒自我中心的我」這幾個字精簡地傳達了東尼一切教誨的實際面。東尼的用辭有時會染上一層狂熱的色彩，而且會牽涉到本體論的層次，好像事實上沒有『我』的存在，沒有人承擔抉擇的責任，也沒有人將個人意識從今生延續到永恆。所有神秘主義者皆無法以言語傳達個人經驗，因此，如果不由他的行徑與個性整體綜觀，那麼東尼企圖在無法澄清觀念處理出頭緒的努力，就會顯得奇怪又令人困惑了。但是，當他的教導著重於心理與神修層面時，它就成爲我們神修生活與修道苦行的基礎與中心，使我們能夠走出「自己」，走向天主。

所有神修書籍的作家一致同意，自私是我們所做一切惡與所受一切苦的根源，他們的看法與我們的親身體驗不謀而合。唯有不自私的人，才能夠真正有愛心、純潔、熱誠、慷慨地為所有人服務，熱心朝拜天主。若翰洗者的座右銘：「祂應該興盛，我卻應該衰微。」這對所有願意預備上主的道路、宣告祂臨在的人而言，是生活的基本原則。並且，每位耶穌會士都應視其會祖聖依納爵在《神操》中對人生的轉捩點所說的金科玉律：「人越擺脫個人的私愛、私意和私利，便在一切神靈之事上越有進境。」

就某方面而言，東尼的理論並無特殊之處；但是他強烈的信念與真實的個人經驗，為他的話語賦予了鮮明的色彩與動力。他將自身有感於人類最崇高的追求，熱切渴望傳達給我們。機敏的聽眾此時發出了無可避免的一問：我們該如何付諸實際行動？

此時東尼突然變得冷漠、疏遠，幾乎與熱切的聽眾完全隔離，他顯然是運用類似禪宗大師冷漠無情的方式對我們說：那是你們自己的責任；我已經為你們指引了方向，現在，該是每個人各自邁開大步的時候；你們已經非常了解我，和身心修鍊的方式，因此，我不需要重申，有件事是只有你自己可以做，無法假手他人，那就是：過你自己的生括。他和所有達致高深境界的神秘家一樣，採用否定的表達方式，但是否定本身具有非凡的意義及助益，因為它藉著關閉方便之門，強迫我們必須快樂地嘗試艱鉅難行之

道。

東尼在說明如何實踐他所闡明的要義時表示：「無論我們用多大的毅力與勇氣嘗試，都無法拋開自我。事實上，一切努力只會製造反效果，因為那反而更強化了自我。任何以意志力為基礎的理論，到頭來都會強化自我，因此無法達成拋開自我的目的。在此，我們必須面對永恆的矛盾：不努力就成任何事，但是一努力卻會破壞所有的事。唯一的解決之道，就是睜大眼睛觀察。觀察，了解，讓矇蔽眼睛的鱗片都掉落下來。正因為這非常容易，所以很難做到。並不是每個人都能上達這精神境界，即使在所有試圖朝此一目標邁進的人當中，也只有百萬分之一能夠得到最終的光照。而且，我們不要自欺欺人，這光照不是全盤盡得，就是一無所獲；這是不可能獲得部分的；例如，你是不可能『有幾分懷孕』，只有懷孕，或是沒有懷孕。唯有極少數的人獲得這光照，因為想要得到它的人少之又少。我們又再一次面臨剛開始提到的問題：『沒有人真正想被治癒』，也沒有人真正想從他狹隘的自我釋放出來；到一個未可知的領域冒險，似乎非常令人驚怖恐慌。我們都想對自己有所掌握，也因此，我們失去了獲得最終自由的恩許。如果我們願意放開對自己的掌握，康莊大道便展現眼前。此時，即使是終極目標，也可以在恩寵中圓滿達成。然而，縱使無法臻至最高的光照，生活在如此氛圍之中，就

已經令人感到無限平靜與耳目一新了。大步朝此方向邁進，你將親身體會個中滋味。」

向自我宣戰，不只是一股銳不可當的宗教潮流，令人驚異的是，現代心理學與心理治療界也發現，人類一切煩惱的根源，正是這頑強不化的自我，因此，若欲回歸正常狀態，就必須謹慎地降低被過分高估的自我的地位。在洛納夫拉的那段日子裡，哲拉德·梅(Gerald May)所著的〈保持清醒〉(Simply Sane)，是一篇人人爭相傳閱、清新可喜的短篇論文，其中的某些概念，已然用東尼的話語出現在本書中，以下部分則直接引用原文：

對「自我」的信念不僅只是邏輯上的錯誤，或是言語上的便利而已。這項謬誤會造成實質上的傷害。認定自我擁有且操控身、心、靈的看法，使得後三者都成爲物體(Object)。它們變成一群「東西」，同時也失卻了應有的奧妙光彩。如果就此打住，這種情況還算可以忍受，但我們卻不如此。假使認爲「自我」必須爲控制整個人負全責，那麼當一個人的某個部分失控時，會發生什麼狀況？犯錯了之後該如何？沒有達到預定目標時又該如何？唯有此時我們才會了解，「自我」是有限的，不是萬能的。然後，我們心中的幻想便會分崩瓦解。如果自我的運作不

盡理想，就必須對它加以控制、改良。在這種情況下，我們就用一個未被發現的自我，控制自己。很令人不可思議，但是最糟的還在後頭。當一個人功名成就，順利達成預定目標，以及當一切事情都控制得宜時，要由誰來承受榮譽？是誰會感到無上的光榮與驕傲？就是那個狡猾的自我。「我圓滿地達成任務。」是誰？「我自己控制得很好。」是誰？榮耀會引起驕傲，非難牽涉到責任，這些都會滋生妄想。我們所處社會的最高價值觀，就是臣服於如此瘋狂的觀念之下。人類已經走到無法放棄自我的地步了。我們無法消除自我，是因為根本不知它身在何處？我們必須接受它為人類生活的一部分。甚至愛它。有了接受與愛，我們才能輕鬆下來，稍事休息。經過輕鬆、休息之後，才能開始建立起信任。相信無論自我為何物，它都會管好自己。相信只要一個人鬆開逃避的方向盤，他就可以對自己的行為負責。相信當一個人停止努力的生活時，他就可以找到深沈而清明的生命……。但是人類從來沒有如此想過。人類很少想到他們的自我是物體。歷史上曾有一段時期，人類根本不注重自我。只是專注於生存本身。這段時期發生在人類的生活意識到生存問題之後，耽溺於權力之前。當時的人們對自己身為人類並沒有特殊的感覺。新生兒的出世並不算什麼稀奇的事，這和幼雛破殼而出、花

朵萌芽生長別無二致。而當一個人死去時，也和落葉飄零一般：。自我的觀念並沒有錯。但是當自我被誤認為真實時，問題於焉產生。此時，便拉開了瘋狂的序幕，而人們也認為必須建立、鞏固、改進自我，否則也必須對自我加以控制。如果一個人能夠了解，自我只是賦予在身、心、靈這個組合之上的名稱，那麼就天下太平了。但是，我們卻認為身、心、靈之後隱藏著「什麼」，而且它還必須為前三者負責：。問題於焉產生。

現代心理學與傳統宗教在此處不謀而合。兩者都相信，自我是罪惡的根源。「天主對你只有一個期望，必須走出『自我』，因為你是天主的受造物，讓天主在你身上做主。」（麥斯特·艾克哈Meister Eckhart）

然而，自我還是留下來了。對大部分人而言，擺脫自我並非易事。但至少我們可以輕鬆以對，降低它的重要性，使它對諸事的影響減至最小，如此便可稍稍減輕負擔。如果無法使暴君下台，那麼至少可以限制他的權力。有一句古老的諺語是：「不要過分看重自己」，現在，這句話又因著神秘主義與心理學而增添了一份新的光采。至於東尼，他雖然秉持著「全盤領悟——否則——一無所獲」的態度，但後來也同意部分領悟的可能

性，只要不斷試圖了解，任何一點進步都可以增加生活的平和與深度，因此，我們要盡可能運用一切方式去了解、接受，並且內化無我的理論。這將是所有參加身心修鍊研習學員的首要目標。

然而，我們不能因為這項令人感到欣慰無比的讓步，就淡化了東尼一向的堅持，他竭盡所能地發揮強大的說服力，強調他傾全力倡議之目標的重要性和嚴肅性。他引用聖若望十字的名言：「無，無，無」(nothing, nothing, nothing)，導向「所有，所有，所有」(all, all, all)。去除自我就是「無」的底限，唯有如此才能有信心帶來豐富的「所有」。

當心靈處於暗夜之際，可與不可的似乎都已窮盡了，東尼又大力抨擊中心意識過強的自我，他毫不留情地一再重申中心主旨，關閉了每一條可能的逃避之路，否決了所有藉口，鼓舞我們儘管在天地之間無依無恃的情況下，艱難地堅守目標，也要竭盡全力做到徹底的慷慨，東尼這番話，可能是我從他口中聽到最美、最有意義的話。他說：「每當人們用這種方式說話時，他們就會告訴我：『東尼，按照你的說法，我們好像真的無依無靠似的：：』；之後，我順著同樣的語氣把話接下去：『：：鳥兒展翅飛翔時也是這麼說。』現在，你們該明白了吧！」

註：Mantra，梵語。音譯為曼怛羅，意譯為咒語或禱文。在印度教和大乘佛教中，或一字，或數字，也有成句者，作為它一方面用來達到生活或宗教修養上的目的，另一方面也有更深刻的意義。如，據說發「唵」聲，就可以獲得吠陀或梵天、毗濕奴、濕婆三大神的護佑。

## ❖ 第十二章 滄海遺珠

如果讀者認為這本書很好寫，那就大錯特錯了。理由之一是，寫這本書時，我一直念茲在茲的兩件事，一是忠於東尼的思想，一是忠於我自己的詮釋，因為我一直認為本書的讀者應該大部分都認識東尼，他們或許聆聽過東尼的演講，或許讀過他寫的書，人心中都已根據自己的想法為東尼塑造了某種形象，因此，他們一定企圖藉本書印證自己的想法；如果得不到印證，或者更糟的是，與他們所見頗有出入或根本南轅北轍，那麼這些讀者便會大失所望。本書每位讀者都是我的檢察官，這個念頭常常使我下不了筆，而且也驅策我改寫了多處。

理由之二是，東尼是我一生中有幸聽過的演說者裡最沒有章法的一位。我費盡心思努力了好一陣子，才釐清千頭萬緒將各個談話片段，歸納於不同的主題之下，如此，才

呈現出本書以篇章排列的樣貌。東尼當初並不是這麼有系統地發表談話。他幾乎在每一次演講中都會觸碰到每一個主題，然後視情況將之融合爲一，或者不經意地在主題之間跳躍轉換；若聽衆稍不留神，他很可能就另闢蹊徑去了，他的原則是與當時當刻的情況呼應，而全然不顧所謂系統化的秩序或完整的觀念。他從團體中選出一個人（也就是我親愛的好友東尼·馬他），爲他記下何時何處說了「提醒我回頭再和你們討論這一點」這句話，並且告訴他演講中是否有未能妥善作結論之處。但是正因爲他知道有人會提醒他，所以他往往更放心的偏離正題；而且不論負責提醒他的人多麼機警、有效率，也無法趕上他岔題、或岔題後再岔題的速度。我個人的筆記就是鐵的證據，字裡行間都充滿了他靈思泉湧而散漫無章的創意思想。

面對這種情形，我決定先找出幾個我認爲較大的主題，然後再回到筆記中去搜尋每一段與各個主題相關的談話內容，將之歸納整理，成爲本書每章有一個主題的面貌。整理出前面幾章之後我發現，筆記裡還散佈著一些零星獨立的思維片段，像是抖落於頁扉上的遺珠一般，以下我就不按照任何秩序或關聯性，將這些段落呈現於后。我這麼做，並非試圖求取一種完整的感覺，只不過是不願遺落了這些深得我心的話語。

「你是不是因爲把鑰匙放錯了地方而苦惱？最簡單的解決之道是：把鑰匙找出來。真正的解決之道是：面對自己的心緒煩亂，沈浸在其中，進而接受這情緒，直到你心平氣和爲止。然後，請千萬要把鑰匙找出來，以應不時之需。」

「吸收外界事物，並加以融會貫通，應用於生活中。不要只是單純地做筆記，好與別人分享筆記的內容，但自己卻一無所動。有一名本堂神父曾經對教友們說了一篇如雷貫耳的道理：『你們全都難逃一死，這個堂區裡的每一位教友都得親自面對最後的審判，到時候，大家都得把自己的一生交待清楚，包括所犯過的一切罪過，而後，天主會按罪對每人施以懲罰。你們開始恐懼並顫慄吧！』當所有教友都因這一席話不寒而慄時，有一個人卻開懷大笑，劃破了全場肅穆的氣氛。神父從講壇上向他發出譴責：『你難道瘋了嗎？爲什麼只有你不瞭解問題的嚴重性？』這個人回答道：『我不屬於這個堂區！』事實上，我們全都屬於同一個堂區。」

「有時候，謊言最能傳達真理。有一個瀕臨死亡的人在嚙下最後一口氣之前表示，想見他獨生子最後一面。有人找到了他兒子，並把他帶到那人身邊，但此時他已經看不

見也說不出話，只剩下聽覺和觸覺了。兒子一進來就直接走向病榻，但是接近之後卻發現，垂死之人並非他的父親。這其中一定有誤，但是想要澄清爲時已晚。他該怎麼辦呢？他的反應很快，立即上前握住臨死者手，湊近他耳邊，用充滿感情的語調對他說：『爸，我來了。我是你的兒子。我就在你身邊。』臨終之人的臉上展現出一抹安慰的笑意，然後他就平靜地過世了。這是真實還是謊言呢？」東尼之後又說了一個更加生動的故事，以強調他要傳達的重要，但是這則故事卻不適登載於此。

以下是一則寓有弦外之音的故事：：這類故事非常吻合東尼的風格。「有一個人每天固定到一個報攤買份報紙，報攤老闆每天賣報紙給這位客人的同時，也對他進行一次羞辱與虐待。受害人的朋友發現了這一點，就將實情和盤托出，並且告誡他：『你爲什麼堅持要向這個每天惡意待你的人買報紙？離你家不遠處另有一個報攤，老闆待人非常親切，他會很樂意爲你供應報紙，你就用不著去受那個瘋子的氣了。』聽了這番話之後，受害人回答說：『我爲什麼要讓那個你所謂侮辱我的人，決定我該到那裡去買報紙？』你們了解個中含意嗎？」

我不準備把我們在洛納夫拉從「故事大師」那兒聽來的故事一一記載於此，但是我一定要把我最喜愛的一則寫下來。這則故事看似淺白，然而運用於實際時，卻需要相當的勇氣。耶穌也喜歡用譬喻。「讓有耳聽的人，聽吧！」

「一位牧羊人正在放羊吃草，有一個路人走過來向他提出了一些有關這群羊的問題。他問道：『請告訴我，你的羊平均一天走多遠？』牧羊人說：『你是指白羊還是黑羊？』『嗯，白羊。』『大約四公里。』『那黑羊呢？』『也大約四公里。』路人接著問：『牠們每天吃多少草？』『你是指白羊還是黑羊？』『白羊。』『大約三公升的草。』『那黑羊呢？』『也大約三公升。』這個路人開始有些不解，但仍然繼續發問。『你的羊可以出多少羊毛？』牧羊人好整以暇的說：『白羊還是黑羊？』『先說白羊好了。』『一年出五斗羊毛。』『那黑羊呢？』『也是一年五斗。』此時，路人的耐性已經被磨光了，可以理解的，他勃然大怒：『我問了一些關於你的羊的問題，每次你都分別問是白羊還是黑羊，但到頭來我所得到的答案卻一模一樣。這之間究竟有什麼不同？』『當然有啦，先生，』牧羊人嘴角帶著一絲充滿智慧的微笑如是說。『因為白羊是我的！』『那黑羊呢？』路人用他剩下來的最後一絲好奇心問道。牧羊人回答：『牠們當

然也是我的啦。』嘴角仍閃現著那抹微笑。」

在離開洛納夫拉的當天，以上這則故事使我受益良多。我在回孟買的途中，於阿默達巴德(Ahmedabad)（譯註：印度西部城市）停留一宿，並在當地發表一場演說，演說的消息已於事前宣佈。我本來打算利用在洛納夫拉時準備演講內容，因為我預料那期間必定有相當多空檔。但後來由於我全心投入課程，所以根本無暇準備講稿。我在倉促間稍事準備，便前去面對我的聽眾，然而，由於洛納夫拉的經歷使我充滿了喜悅與煥然一新之感，聽眾從一開始便感受到我內心的悅樂與興奮，這場兩個小時的演講是一次令人難以忘懷的經驗。演講接近尾聲時，聽眾自由發問，由於人數眾多，因此以書面方式提問題。我唸了第一個問題之後，不禁莞爾一笑，而一陣喜悅也流遍週身。這問題是：「神父，你可不可以告訴我們，讓你今天看來如此喜樂的原因？」我把這張紙條保留下來，告訴自己下次碰到東尼時，一定要拿給他看。但他的死去，使我永遠錯失此一機緣。

接下來，我要談談我當天如何運用前述故事的教訓。當天的聽眾大多是耆那教教徒(Jains)（是大雄Mahavir的信徒，他與佛陀是同一時代，在某些方面亦與佛陀之道相

似）（註）。其中有三位耆那教僧侶開始向我灌輸他們的宇宙觀，我對這套說法相當熟悉，它可說是最有系統，分類細密的哲學思想之一。他們不斷向我重覆強調所謂的五種「元素」，四種「類型」，七大「要旨」，和十四個「副旨」，以及數不清的煩瑣分類。我抱著戲謔的心情，卻板著一副嚴肅的臉以掩藏內心的企圖，我向他們中間的領導者發問：「大君，如果把你們的教義分爲八個半要旨、而非七大要旨，不知會如何！」他沒聽懂我的笑話，但在場的其他聽眾都心領神會了。爲了證明我的玩笑其來有自，以平息那些僧侶的怒氣，我向聽眾敘述了白羊與黑羊的故事。我們心中存在的所有區別心，就像那個牧羊人一樣。我的聽眾都非常喜歡這則故事，唯有那群僧侶例外。

「千萬不要忘記哥恩卡斯（他曾在伊加普瑞主持了一次爲期十天的佛教打禪）的師祖烏把金(U Ba Kin)對他勸誡：『你的鼻子是你最要好的朋友。』有意識的呼吸，把注意力集中在吸氣、呼氣上，和身體的韻律協調一致。這就是尋求內在平靜之道。」

「聖依納爵說，吃飯的時候，想著耶穌基督。禪說，吃飯的時候，想著吃飯。這兩種說法有何不同？耶穌不就是我們的食糧？所有食糧不都是聖體的象徵？天主不就存在

於所有我們吃的食物之中？我們一切行止不都是信仰之行爲？專心的做事、吃飯。耶穌與你同在。」

「你們聽過意大利婚禮的故事嗎？有一對新人要找場地，做爲婚禮後宴客之用，由於租不到大廳，又怕露天宴會會下雨，因此他們請求神父讓他們在婚禮結束之後，就在教堂裡宴請賓客。神父好不容易才答應他們的請求，但還是有很多顧慮，他堅持他們必須遵守幾個條件，那就是不准在教堂裡喝酒、跳舞。他們很樂意地對神父做承諾：：但也是很樂意地違背了承諾。誰能想像一個沒有音樂與舞蹈的意大利婚宴？本堂神父在聽到了吵雜聲之後，企圖出面制止，但先將情況告訴他的助理，徵詢他的意見。助理請他三思而後行：『想一加肋亞的加納吧！在那場耶穌與聖母瑪利亞均出席的婚禮中，不也是有美酒，而且人們一定也愉快的跳舞嗎？』——『沒錯，』本堂神父極不情願的回答助理：『但當時的至聖聖事不是在那裡舉行的！』睜開眼看看耶穌吧！」

「要永遠對教會忠心；因爲她是我們的母親。不僅對當前的教會如此，對未來的教會亦然。」

「我知道有些人很恨我。有一位神父一直沒辦法原諒我，因為我告訴他，他好像把聖神看成玩具熊。另外還有一些人說我有『第一女主角』(Prima donna)情結。我的確很喜歡參與各種事務，也熱衷與人討論。另一方面，我難以置信會對他人加諸於我的毀譽褒貶一概置之不理；儘管這是事實，但是連我自己也覺得不可思議，這真的使我無所計較，從前的我並非如此。」

「宗教就是那根指著月亮的手指頭。可別吸吮這根手指！」

東尼說了那則出自優婆尼沙曇(the Upanishads)的有名故事，但他把原本故事中的老虎換成了獅子，我不喜歡這樣代換，便對他說出我的不滿。在印度，我所在的古吉拉特省(Gujarat)的森林中的確有一些獅子；但是印度最常見的猛獸仍是老虎，而且在原故事中，老虎與真我的教義之間有著極深的關聯。有一隻幼虎在森林中迷失了方向，牠遇到一群羊，於是就和羊一同長大，一同吃草，一同咩咩叫，牠以為自己就是一隻羊。有一天，一隻老虎看到這群羊，也看到這隻長得像虎，動作像羊的怪老虎，牠將怪老虎

引出來，試圖說服牠認清自己是隻老虎而不是羊。然而任何勸說都起不了作用。這兩隻老虎來到一個水塘邊，牠們從水塘中看到兩張非常相像的倒影。然後真正的老虎提出最後一個證明。牠咬死了一隻羊，要那隻像羊的老虎嚐嗜血的滋味。一嚐之後牠的眞本性立即甦醒過來，牠大吼一聲，便去加入同類的隊伍了。東尼向我解釋他爲什麼把老虎換成獅子，因爲他是在美國演講時首次引用這則故事，對美國的聽衆而言，獅子的怒吼以及身爲百獸之王的尊榮，似乎比老虎更切合故事的內涵。這只不過是個小小的更動。故事的意思仍然存在，亦即眞我（也就是無我）的覺醒。

我親眼目睹東尼和一位學員對話：——「你這台錄音機很不錯，東尼。」「你需要嗎？」「是的，我正想找一台和這一模一樣的錄音機。」「那你就拿去吧。我要用的時候自然有辦法買到新的。這就是經常出國的好處。」那台錄音機當下便換了主人。

學員中有一位女士非常美麗，某天上課時她將長髮嫵媚地披散在肩上，這種髮式在印度南部的喀拉拉省(Kerala)十分常見。我注意到她的頭髮，下課之後，走到教室的另一邊，看著她的雙眼，對仍然坐在座位上的她說：「謝謝妳把頭髮披在肩上。妳這樣看

起來好美！」她歡喜而羞澀地笑了，而我說完話便從她身旁走開了。東尼在教室的另一端觀察到這一幕，我走出教室之後，東尼跑來問我：「你對她說了什麼，讓她笑得這麼開心？」我就把所說的話告訴東尼。他說：「我保證，她明天還會再把頭髮披在肩上。只希望她沒聽出這番話的弦外之音！」

當你自問：「我瘋了嗎？還是別人瘋了？」的時候，你的救贖之日便來臨了。

我們在惜別時，用「裁縫師有隻老鼠」(*Ein schneider hat'ne Maus*) 這首老歌的曲調，譜成「身心修鍊」之歌：「你將離去我心戚戚／你將離去我心戚戚／但留在此地所爲何來？／你將離去我心戚戚。」

我對東尼說，對於那些表面上看來似乎沒什麼差別的事情，他處理的方式卻往往迥然不同，甚至令人出乎意料之外。他回答道：「這就是我成功之道。」

有一次上重溫研習課程時，東尼對我說：「我讀了好多新東西以修正舊想法，也吸

取了許多新故事，做爲演講和寫書的素材。但若談到對我個人有所幫助時，我只看三位作家的書：克里希那穆提（Krishnamurti）、艾倫·瓦茲（Alan Watts）、以及羅素（Bertrand Russell）。」提到克里希納穆提，這可說是東尼的轉捩點。我參加第一階段身心修鍊課程時，曾經向東尼請教他對克里希那穆提的看法，他說：「我不認爲他很重要。」可是後來我把他自己當時的看法轉述給他時，他卻說：「我一定讀錯了書，不然就是沒有用心讀。現在我發現，他的思想健康、深刻，又令人一新耳目。」我會與克里希那穆提進行兩次晤談，東尼對我們的談話內容，以及我對他的著作及演說內容卻十分欣賞。從下面這件事，就可以看出東尼對克氏喜愛的程度。在洛納夫拉期間的某一天，他帶著一本克氏的書來上課，整個講課內容就以該書爲基礎，他一句一句地朗讀書中段落，並仔細地逐句評論。對東尼而言，這的確相當不尋常，由此可知他對克氏思想欣賞之甚。他還告訴我們，如果現在有人想做個人退省（用八天的時間靜默沈思），他會交給退省的人一本克氏的書（最好是《有感而發》（Think on These things），或是《論文化》（This Matter of Culture）——此書倫敦版的書名，其內容爲克氏對學生上課的內容，因此較易讀懂），請他一天唸一章，然後向東尼報告讀後心得。東尼承認，有時候必須殫精竭慮才能觸及克氏思想之蘊意，但這番功夫絕對值得。我們都很喜歡克氏的一

句話：「每一份努力都使我們離本質更遠。」食物便是一例。

「每當你抱怨某個人時，你就是在說你比他強。」

「我曾經對你們說，每當別人做了一件有積極意義的事時，就給他們『積極的鼓勵』。現在我要告訴你們，千萬別這麼做，除非你要表示禮貌性的支持。積極的鼓勵只是一種微妙的控制手段，使別人依賴你的讚美，順從你的願望。」

「當洛納夫拉像過去這幾天一樣天氣太熱時，我心裡就有罪惡感，覺得對大家很抱歉，好像這是『我的』天氣似的。這個例子正足以顯示，我們多麼容易錯將與自己毫無關係，或者無法掌握的事視為個人的事。這與幻想中的自我如出一轍。」

「美國有幾位頗具權威的大夫告訴我，誦唱亡者晚禱和藥物一樣有效：：甚至連副作用也一模一樣，這種情形連臨床實驗也研究不出個中原因。意志對人體的影響是不是很可怕？」

「歡迎加入人類的行列！」這是東尼對那些心結重重，急急向他吐露個人弱點的男男女女的直接反應，而他們遭遇的，在我們眼中也不過是一些常見的問題罷了。

註：耆那教為西元前六至西元前五世紀在印度與佛教同時興起之教派，以正智、正信和正行為三寶，反對祭祀，戒殺生，實行苦行主義，主張靈魂輪迴說，相信一切靈魂平等。

## ❖ 第十三章 身心修鍊法的生活

九個月在普那的身心修鍊研習會接近尾聲時，我提出一個建議，但是大家的反應似乎並不熱烈。我說：「我們相處在一起將近一年了，這期間大家共同生活，也共同體驗了一個使我們改變整個生命的神修歷程，這期間，我們經常發表新的理論、想法與觀點，以及許多對我們現在而言意義非凡的話語，將這些話語加以歸納綜合，就可以看出我們學習的成果，現在我們要把這份精神融入生活，並在日常言行中加以實踐。我要提出一個不錯的建議，那就是每個人都將自認為別具深意的關鍵句詳加羅列，並整理成一份報告，然後再將大家的報告匯集編排，如此一來，便可以清楚地顯示我們目前的想法，並提醒自己曾經有過的理念，幫助我們以實際行動將之體現於生活中。你們覺得如何？」

不喜歡，他們一點也不喜歡這個建議。他們認為，經驗無法轉化為文字呈現紙上，文字會抹煞真實的經驗，只有精神可以賦予事物生命，一套公式無異於一條深奧難懂的規章，無論落入任何人手中，都有可能被誤解與濫用。即使連東尼也不甚贊同這個建議，但卻沒有加以公開否定，他最後說：「我們不妨試試看。」我們果真試了。每個人當即便騰出一份清單，並加以朗讀。這些精選的話語都相當精彩，若是全體一致認可某一句話，大家便將它列入自己的清單。之後，大家都很高興，東尼說：「這個提議果真不錯。且將之稱爲『身心修鍊法的生活』。」我們沒有發表任何正式宣言，也沒有將當天提出的報告付梓出版；但是我仍然保留著自己的報告，我想將其中較重要的內容摘錄出來，並加入簡短的闡釋，因爲這些段落大多在東尼的思想中佔有一席之地，即使到了後期，他的思想日趨繁複，以下所摘錄的哲思仍然相當重要。每一句話都曾經在他的思想中扮演過舉足輕重的角色。

「放棄理智，回歸感覺。」這句話可說是他一切哲思的源頭。在日常生活中，我們一直過度重視理智，而輕忽感覺。人們認爲理智是人類最高層次的活動，而感覺則與低等動物無異，因此，對於感覺必須予以忽視、懷疑、輕視。如此一來，人們便失去了可

謂大自然智慧的「動物智慧」，這也是人類智慧的基礎與指導原則。我們真的變成了所謂的「沒感覺」，瞎了、聾了，喪失了去看、去聽、去感受、去驚奇的能力，只是盲目地浮沈於生存這無聊的例行公式中，然後不斷地抱怨生命毫無價值可言。回歸感覺的時候已經到了，我們應該重新去發現多彩多姿的美麗生命。

「天主的光榮即在於人充分地活著。」這句話出自聖依肋納(St. Irenaeus)，所有近代的革新運動都非常欣賞這句話，因為它以動人的方式表達了信仰令人欣慰的真理。天主爲了自己的光榮創造了我，因此，我唯一能光榮天主的方式，就是確保天主的創造物，也就是我，雖具有不可避免的限制，但盡可能是最好的。換句話說，就是完全地活，完全地活出自己。心理學家表示，我們都僅僅發揮了潛能的一小部分，也只使用自己精力的一小部分。我們的目標是，從自然與恩寵的角度，提昇生命的層次；並且充分地生活，以充分光榮天主。

「認清你的需求，表達你的需要，不要找別人麻煩。」東尼表示，這就是他多年以來的成長方式。了解自己的需求，換句話說，就是讓自己認清自己真正想要的是什麼，

真切地去感覺它，然後對我所要求的人表達我的心意，然後給他充分的自由，決定接受或拒絕我的要求。這是一個操練認識自我、自由、謙虛、勇氣與真誠的過程。令人驚訝的是，東尼強調：當我們明白地向別人表達心中要求時，往往能獲得滿足。假使無法心想事成，我們也毫無損失。因此不論別人反應如何，我們都可以更認清自己，並且增加力量。此外，東尼也將這理論運用於神修的分辨上，他說了頗具平行對仗之工的話：「若要得知天主對你的旨意，先得明瞭你對天主的渴求。」

「了解自己的感覺」，是身心修鍊的第一條誠律。發現它們，擁有它們，面對它們，接受它們。不要將感覺分為「好」與「壞」，接受某些感覺，拒絕某些感覺。無論如何，它們都是你的感覺，若想使它們對你無損，或導向有利用途，最好的方式就是不予以過濾或壓抑，讓它們都能顯現於外。我憤怒，我恐懼，我興奮。我觀察自己的憤怒、恐懼、興奮、同情、情感或痛苦，然後再決定該採取什麼因應措施。因此，必須了解自己的感覺，經常探索自己的感覺，如此一來，便可以活得更有入味。若只有思考，我的生活會變得僵化無比；感覺卻會為生命帶來變化、深度、溫暖與活力。在我們之間，照「情感」行事是被大家所認可的。而「理智層次」則必須使用較多彩多姿的語

言。

「接受——認同——一致」，這是出自卡爾·羅傑斯(Carl Rogers)的話，表達了我們面對一切人際關係時，所應秉持的實際而積極的態度。接受是一種「無條件的積極心態」，也就是絕對不判斷、佔有或控制任何人。認同就是從別人的內心去看、去感受，並且能將自己的認知表達出來的能力。所謂一致就是不斷地注意自己對他人的感覺，並且隨時做好準備，在適當時機表現出來。這三者即涵蓋了整個個人訓練與社會責任之大計。

「自覺——自發——親密」，這三者是艾瑞克·柏克(Eric Berne)對最佳人類行為的結語。自覺是一門艱深的藝術，它使我整個人對自己保持高度覺醒，也使我時時對周遭環境有所連繫，如此一來，我才能對自然同時也是累積生成的自發性有所感應。自發性能使生活新鮮而有活力，以便踏上追求親密的探險之旅，而生命就在其中綻放出獨特的光采。當你每天都使用這些關鍵字，並天天都從和你有著同樣熱誠、且追求相同目標的人口聽這些字時，它們就顯得益形重要，同時也染上了一層特殊的色彩。

「打破自己的形象。」我們都是自己製造的形象，以及自以為在別人眼中應有的形象的奴隸。如果那是一個「不好」的形象，例如：懶惰、不負責任、不可靠，那麼人們就會繼續把我們視為懶惰、不負責任、不可靠，我們也就繼續扮演別人心中為我們設定的角色，做他們認為我們會做的事。如果那是一個「好」的形象，例如：認真、守時、勤奮，那麼我們就會繼續表現認真、守時、勤奮的一面，若是本性並非如此，至少不符合自己所製造的期望。無論如何，自我形象都會妨礙自發性，阻撓創造力，扼殺生命力。改變一下，也許出其不意是件不錯的事。

「那是你的事。」這句話經常被誤解，變成全然違背基督徒精神，對他人表現出冷淡、無情、自私的態度。這真是嚴重的誤解。對我們而言，這是指認清事實，那就是無論我為別人做了什麼，他們還是必須為自己的行為負責，我不能因為所關心的人痛苦，就得跟著一起痛苦。「我老早就辭職不當全世界人的總經理了」，東尼喜歡這麼說。

「安息日是為人，而非人為安息日。」尊重一切律法，但不要忘记，天主教的教

導，在行事的當下，良心是具體行爲的最高法官。培養你的良心，跟隨它的腳步。

「見樹仍是樹。」這是一句出自青原惟信的名言，我聽東尼在他神職生涯的各個階段引用了無數次。它的意思是：「在一個人發生轉變之前，他見山是山，見樹是樹。發生轉變時，見山不是山，見樹不是樹。經過轉變之後，他又見山是山，見樹是樹了。」當一個人的靈魂、身體、感覺以及整個人都淨化之後，全世界便重新投入他的懷抱，他可以平安喜樂地享有世界，並視之爲身爲天主子女的永恆遺產。

「嘗試就是謊言」，這是菲茲·普爾斯(Friz Puls)之語。「我會試試看」，是指你不想認真去做。請說「我會去做」，或者「我不想做」。這才是實話實說。

「解放內心那『頑皮』的孩子。」我們心中都有一個迷人、可愛、調皮、快樂的孩子，但在種種限制下已束縛得悄然無語，無視於他的存在。把內心這個頑皮的孩子釋放出來，讓他自由自在的玩耍，就是獲得快樂的秘訣。

當我們真正想要、喜歡、選擇做某件事時，且把「我應該」、「我必須」、「我一定要」，換成「我想要」、「我喜歡」、「我選擇。」

「除非你有說『不』的自由，否則『是』就毫無價值。」

「犯罪是一個人與生俱來的權利。」

「切莫強推河水」，這又是菲茲·普爾斯之語，百莉·史蒂文斯(Barry Stevens)借用此語，做為她自傳的書名。切莫強推河水……河自己會流動。生命亦是如此。切莫強推生命。百莉·史蒂文斯又說：「快樂就是讓要發生的事自然發生。」

「別做具有『討好』別人傾向的人。」具有某種先天或後天傾向的人，強迫性地按照特定的模式行事，有些人強烈的傾向想要討好所有人，但最後往往功敗垂成。想要討好大家的人，到頭來卻總是讓大家不愉快……連他自己也不例外。

「和你自己、別人、世界與天主保持良好聯繫。」

「不要懷抱任何期望；如果你對某人有所期待，請直接告訴他。」

「敏感是愛德之花。」

「接受混亂即秩序，不安即安定，不確定即確定的事實。」確定的時代已經過去了。歡迎來到不確定的時代。

「神聖就是完整」，且重拾多年來自己個性中所失落的部分。

「沒有人不經過冒險而成長。」

「我有屬於我的葡萄園。」（雅歌）

「相信好消息。」這個好消息是：「我來是爲使你們獲得豐富的生命！」

「天主說：『樣樣都很好。』」

## 第十四章 治療者

東尼是個善於治癒療傷者。他懷著感同身受之情覺到人靈的痛苦，銳利的目光能洞識罪惡的根源，他神恩性的能力，加上專業的素養，總能幫助人們一掃心中陰霾。他是一位專注的聽眾，一位敏銳的觀察者，一位優異的心靈醫生。我會無數次親眼目睹東尼的治療工作，在此將東尼的這一面呈現出來，亦可一窺東尼整個人格的光輝。

東尼對所有治療方法都能接受，其中，他特別欣賞卡爾·羅嘉斯(Carl Rogers)的「非指導式諮商」(non-directive Counseling)，但是他覺得這個方法很花時間，不太適合他活潑的脾性。他說了一則病人與非指導式諮商人員的故事，藉此抒發他對非指導式諮商的看法。病人說：「我覺得很沮喪。」諮商員說：「好，你很沮喪。」「事實上，我很想自殺。」「我聽你說想去自殺。」「是的，我正想從那扇窗子跳出去。」

「如果我沒聽錯，你現在正打算跳窗而出。」這時，病人走到窗邊，真的跳窗而出。「碰！」諮商員一邊朝窗外探看也一邊說：「碰！」病人與諮商員之間的晤談就此結束。

東尼喜歡運用完形治療法(Gestalt therapy)，當然，他用的是自己獨特的完形治療法。切中要點。你有什麼問題？把你的感覺告訴我。積極的？還是消極的？或者，你有一點困惑？且停在困惑這一點。讓我猜猜看。你氣自己反應太慢，別人的反應卻都很快，因此自覺形象很差。是嗎？請你覆誦一遍。大聲點。這樣適合嗎？很好。現在，讓我們開始對話。把你那個「反應慢」的自我放在面前，想像他就坐在面對你的那張空椅上，現在讓你「生氣」的自我坐在你的位子上對他說話。就是這樣。你「生氣」的自我正在指責「反應慢」的自我。用最強烈的語氣，把想要說的話都說出來。不要稍假寬待。很好。滿意了嗎？現在，讓「反應慢」的自我答辯，他也應該有發言的機會；就是去坐剛剛「反應慢」的自我坐的位子，並且以他的身分答辯。此外，他也有被傾聽的權利，因為他其實就是你。這就是所謂的對話。懂嗎？當你「反應慢」的自我對「生氣」的自我進行答辯時，仔細聆聽你在對自己說什麼。然後，再坐回第一張椅子上，當「生氣」的自我，繼續批評。說完之後再換座位，接著答辯下去。這樣夠了嗎？沒有可以再批評或

答辯之處了吧？很好。現在你覺得怎麼樣？你一定了解到，你「反應慢」的自我也頗有道理，他有充分的權利反應慢，只要他想要如此，不是嗎？我看你現在比較心平氣和了。保持這種良好的心情。還有誰有問題？

你和團體裡的某某人相處時覺得很不自在；不要告訴我，去告訴他。不要談論別人的事，有事就直接對那個人說。你直接告訴他，說：「我不喜歡你的地方是：：。」一股腦兒地傾吐淨盡。注意你自己在表白時的感受。是感懼？諒解？還是鬆了一口氣？你是否不願意說出這些話？你是否了解，將心中不滿訴諸言語時，連自己聽起來都覺得有些空洞不實？現在，不妨看看對方感覺如何。不要爭論，不要解釋，不要為自己辯護，也不要攻擊對方，只消抒發感覺即可。如果你說：「你錯了」，你就在掀起爭端，可是如果你說：「聽到你這麼說我很難過」，你就開啓了一扇門。把彼此的交流鎖定在感覺層次。

如果團體中有人想處理類似緊張狀態，即使對象不在團體中，他是你的舊識，目前不在場，或已經死亡，仍然可以運用想像處理問題。東尼表示，想像是最有效的治療方式之一，靈活地運用於治療。有一位女士當時正傷痛萬分，她年輕時相當叛逆，讓母親傷透腦筋，之後，雖然家裡很需要她，她卻離家投身於修道生活。她後來到了印度，成

爲一名傳教修女。當母親在家鄉去世時，她卻無法陪侍在側。東尼在處理她的問題時極其小心。請想像妳的母親就在妳面前，如同生前一樣，坐在那張椅子上看著妳。現在告訴她，妳很抱歉，從前辜負了她的期望，忽視她的感受，錯過了妳臨終前最後的祝福。不要急，慢慢說。然後，妳站在母親的立場，想想她聽了妳這番話之後會有什麼反應。（看著這位自責對母親太忤逆、太忽視的修女，說出以下這番話，真是動人心弦：「別擔心，我的女兒；我心裡明白這一切，我早就明白了。妳追隨妳的理想——事奉上主，而我則是爲祂、也爲妳做犧牲。我只希望妳能快樂。別再爲我傷心了。」）她的淚水潛而下，一個舊傷口終於癒合了。在此刻心靈的創傷真實地痊癒了，不僅那位吐露內心隱痛的修女如此，團體中的每一位都不例外。這就是身心修鍊的方式，直接對自己施以治療，用感同身受之心目睹別人接受治療，更重要的是，在中途的停頓和暫歇與假期的期間，讓情緒上的刺激慢慢沈澱，並進入我們的潛意識，使我們對生命有嶄新的認識與更敏銳的感覺。九個月的時間不算短，在那特殊的情境下，許多人都默默地成長了。

東尼在治療我們的過程中，非常重視想像，他常常帶我們做各種不同的想像練習，之後也會問我們想像時有何感受，彼此交換經驗，在練習期間如果有任何問題浮現出

來，他也會加以解決。我們可以在東尼第一本書《相逢寧靜中》談「想像」部分，找到一些練習，當然，其中並不包括他對參與練習者感受的實況追蹤。以下便是其中一例：

有一位雕像家雕塑了一尊你的雕像。雕像完成之後，你在它公諸於世之前，到雕像家的工作室看它。他把工作室的鑰匙交給你，如此一來，你自己就可以從容不迫、好整以暇地仔細看個夠。

你打開工作室的門。室內晦暗不明。房間正中央，擺著你的雕像，上面蒙著一塊布……。你朝雕像走去，然後伸手把布掀開來……。

你往後退了幾步，仔細端詳雕像。你的第一印象為何？……你很滿意，還是不滿意？……注意看看雕像的細部……它有多大……它是用什麼材料做的……繞著它走一圈……從不同的角度看它……從遠處看，再走近看，用心觀察細部……摸摸雕像……感受它是光滑或是粗糙……是冷或熱。你喜歡雕像的哪一部分？……你不喜歡雕像的哪一部分……

對雕像說幾句……它怎麼回答你？……你又如何回答？……如果你或雕像有話要說，就繼續談下去……

現在，幻想你變成雕像……當自己的雕像有何感覺？……當雕像時，你如何生存？……

現在我要你開始想像，當你變成自己的雕像時，耶穌走進了房間……祂如何看待你？……祂看你的時候，你感覺如何？……祂對你說了些什麼？……你怎麼回答祂？……如果耶穌或你任何一方有話要說，就讓你們的談話繼續下去……

過了一會兒之後，耶穌離開了……現在你回到自己，再看看那座雕像……雕像有沒有發生變化？……你或是你的感覺有沒有任何改變？……

現在，對你的雕像告別……用大約一分鐘左右的時間，然後，張開眼睛。

(註)

但是，無論東尼多麼喜歡運用想像，他當時最愛的還是藉夢來進行治療。他認為夢是最重要的治療法，因為夢的療效無遠弗屆。他運用的並非弗洛伊德式的心理分析，而是整體性的完形法：重新再夢一次，並從中發現自己的意義何在。夢是自己對自己發出的訊息，換言之，就是熟睡的我對清醒的我所發出的訊息。目的是幫助我更了解自己，發現自己，並重拾失落的部分，以統合整體成爲完全的人。在我一生當中，由於他人或

自己加諸於我的種種限制：約束、禁令、壓力與恐懼，我已經失去了人格中某些部分。我存有的一些碎片已經散落在我走過的人生道路上，它們都是我人格中真實而曾經存在過的一面，但我卻拒絕或遺忘了它們，它們進入我的潛意識，經由夢境回到生活中，提醒它們的存在，並要求重新進入我的生活。那些曾被我拒絕而屬於我的部分，現在出現在夢境裡，它們反映出與我彷彿類似的人和物，而我從前卻沒能從他們身上認出自己來。夢中的每個影像都是被我忽視的部分，我必須重新擁有、認識並承認它們，以使自己成爲一個完整的人。白天時，我的理智壓抑種種情感、反應、思想與本能，使它們不見天日；但到了晚上，所有白天被壓抑的部分就紛紛出籠，以扭曲的形態出現在幽暗地帶。這就是夢。這就是我不准許存在的「我」。當我傾聽夢時，就是在傾聽自己。我會了如何看與觀察，現在我讓夢真實重現，並與在其中活動的影子認同，站在他們的立場，透過他們的口以第一人稱說話，並且從這些破碎的畫布中看到自己，最後，讓心中的天使與野獸和解妥協。

東尼對我們說：「治療者有求必應。我知道如果我要求你們把夢境說出來，你們每天都會準備各式各樣的夢來見我。帶著你們的夢來吧！」我們於是照著他的話去做。由於我們睡覺時大多會做夢，但是醒來之後卻往往忘記了夢中的一切，因此有些熱心的學

員（不是我！）就開鬧鐘，晚上起來好幾次，把紙筆擺在枕下，以便及時記下夢的內容。於是大家帶著夢而來，進行所謂的標準程序。說夢。「我夢到自己一個人走在路上，路邊有一棟老房子，大門敞開，一隻大手從身後把我推到房子裡面，那裡有一個樓梯，但是我越爬卻越往下降，我抬頭望，發現沒有屋頂，只有一張大臉看著我大笑，然後我就醒了。」現在，用現在式把夢境重述一遍，好像一切正在發生一樣。「我現在正一個人走在路上，我看到一棟老房子：：：。」現在你就是那條路；你以路的身分說話。「我是路，我很長，很荒涼。我不喜歡人走在我身上。每當有人在我身上走的時候，腳步聲會發出很大的噪音，而我也會因此而受傷。」現在，你就是那棟房子。「我是一棟造型古典的老房子。有識之士都知道，我的正面顯露出高貴的風格。我有堅固的基礎。我對曾經住在這裡的人的歷史瞭若指掌，是的，我對他們的了解可能更甚於他們自己。」現你是那扇敞開的門，那隻推你的手，那個樓梯，那張發出笑聲的大臉，你是：：還有，很重要的，你也是那個不見的屋頂：以屋頂的身分說話。以夢中的人或物的身分自由發言，這個方式可以幫助我們發現過去生活中隱密的角落，將被遺忘的經驗回歸記憶。最後，要協助治療者做成結論，這是無法假手他人的。我們要做的不是「詮釋」夢境，而是把夢境「整合」到真實生活與當下，以重建自我，並使之更豐富。

你從中學到什麼？是否對自己有了更深的認識？你是否觸碰到自己生活中已被遺忘的角落？你害怕什麼？一個很重要的問題是（如果是自然醒來，而非被鬧鐘叫醒）：你在某個時刻、某種情境下醒來，這對你有何意義？還有一個基本問題：你在逃避什麼？這個問題在你人格不同層面中開啓了令人驚奇的發現之旅，並藉此成長與整合自己。我們的親身經驗證實了弗洛伊德的名言：「夢是通向潛意識之大道」。東尼很喜歡藉夢進行治療，但是治療過程大同小異，經過一段時間之後，大家便不再感到新鮮，於是，他又會將新東西加入我們永遠無法預知的課程內容。

無論在任何時間、任何情況下，東尼爲我們設計的各種練習活動，總能使我們精神爲之一振。「各位先生女士，請你們站起來。現在請你們靜靜地將自己的右手，放到在團體中你最喜歡的人的右肩上。開始！」讀者們是否能夠想像，這句話在我們心中掀起多大的波瀾？我們開始靜靜地移動。我該選誰？我知道嗎？我敢嗎？男的或女的？我應該謹慎一些嗎？謹慎在此一文不值。冒點風險，直接表現出來。我的手找到一個肩膀了。這肩膀上有其他手嗎？我更擔心的是，自己的肩膀上有多少隻手？沒有一隻嗎？喔，好在，我覺得有人碰我了。感謝天主。現在讓我四下看看，團體中的男男女女都靜默而嚴肅，以一種有脈絡可循的交叉關係交錯地站著。審判結束了。不，審判才剛剛開

始。「現在大家都坐下來。用一點時間整理自己的感受。這個遊戲帶給你們什麼感受？認清事實？害羞？氣我要求你們玩這個遊戲？嫉妒？不安？憎恨某人？或是高高興興地享受其中的樂趣？來，誰想先發言？」此時，已經有好些手高舉起來了，接下來的意見交換，可以佔去當天剩餘的全部時間。

有沒有比較糟糕的練習活動？當然有。遊戲方式如上，只不過選的不是自己最喜歡的人：而是最討厭的人！這下子我們心中可真是波濤洶湧。這個遊戲不僅為該堂課，也為之後好幾堂課，提供了討論話題。我可以再舉出一個更厲害的遊戲。東尼當天宣佈以下指示：「各位請起立，保持緘默，排成一條直線，頭靠窗，尾靠門。你們按照以下的標準衡量自己應該站在什麼位置：我在團體中地位何在？如果你認為自己排名較後，那麼就站到隊伍後面。要讓別人有自由移動的權利，不要開口說一句話。隨時注意自己的感覺。」過了一段時間，整條隊伍才穩下來，因為大家不斷地調整位置，直到形成某種共識為止。然後東尼又說：「好好看一看隊伍的前後次序，如果你看到那個人的位置太前面，就把他或她重新排到你認為較合適的位置；同樣的，如果你覺得某人位置太後面，也可以把他或她調到前面一點。換句話說，把你認為團體中領先群倫的人排到最前面，然後依序排列。要讓每個人都能自由調整隊伍的順位，直到整個隊伍的順序不用再

調整爲止。」這真是件苦差事！我們都可以感覺得到教室裡有一股說不出的緊張氣氛，不同的手開始調整順序，隊伍不自在地一直在變。該把誰往前排？該把誰往後排？她會怎麼想我？之後該如何向她解釋？還有……誰敢把我往後排？噢！原來是那個無賴！我還以爲他對我印象不錯呢！我們之後一定要好好談談。老天！這個遊戲到底什麼時候才會結束。啊！終於完了。此時大家心裡都輸入了一些寶貴的資料。在整個調換位置的過程中，東尼一言不發，但是他銳利的雙眼不會須臾離開整個團體的動靜，他把我們每個人的感受都一一記在心裡。當大家終於在定位站好之後，他說：「大家先坐下安靜片刻。等一下我們再評估損失有多大。我知道一定有些人或多或少受了傷害，如果我沒有這九個月的時間療傷，我也不會讓你們受苦做這個實驗。現在，就把你們的感受說出來，讓我們好好處理一下。開炮吧！」

並非所有活動都如此一板一眼，有的比較嚴肅，有的比較輕鬆，但它們的宗旨皆在於挖掘我們內心的感覺，瓦解內在的防衛，並且將被種種訓練、控制、堂皇的面具、刻板的行为重重掩蓋的真實人格暴露於外。到目前爲止，我們一直被教育成我們應該表現出的樣子；現在，你不必與過去決裂，而是在舊有的基礎上繼續成長、超越，我們要學習做一個自己心目中想做的人。難怪這整個過程有時讓人覺得有如新生般興奮莫名……

就和經過產痛一樣。

必須強調的一點是，這些練習活動本身，無論是夢或是想像本身，都不具備很高的價值。它們只有成爲東尼手中的工具之後，才有了重要性。練習活動本身並非寶貴的經驗，夢與想像亦然，重要的是活動之後團體熱烈而坦誠的討論，以及學員在東尼盡心盡力的指導、關照與神恩下，極欲尋求成長與癒合傷口的熱誠。這真是令人永難忘懷的經驗。

東尼具有一股不可思議的神秘力量，能夠猜得出他人內心的感受，表達出難以言狀的思想，在別人開口前就能揣度出他或她心結何在，他每天在團體內我們相處的時刻一再獲得印證，因此製造並強化了有關東尼神秘的讀心術的「東尼傳奇」。就連他本人也證實了這項傳奇，有一天他告訴我們：「最近我發現自己有一種新的能力。如果我被一群人團團圍住，只消四下環顧一番，我就可以把他們每個人的心事讀得一清二楚。我從前辦不到這一點，但是現在我能。有一天我和一些年輕人試了一下，我竟然把每個人心中所想都說中了。」東尼的確對人們的心思、動機，與行爲有著不同凡響的洞察力，事實上，過去這幾年以來，我一直受惠於東尼這項特殊異能。我喜歡從他的反應中認識自己，他對我的信任也給了我莫大的鼓勵。儘管如此，我個人卻不認爲他具備任何超自然

的能力。對於他那不可解的讀心能力，我的解釋是，部分原因是出於人們震攝於他強大的個人魅力，以及他能夠洞悉人心的威名，因此便下意識地接受他解讀的內容，而不願意讓東尼在大家面前失望，即使他們心裡想到的根本是另外一回事。（這種情形也發生在我身上，所以我知道！）

我可以說一個有關這方面的故事。將東尼著作翻譯成西班牙文的耶穌·格爾西雅——阿伯瑞爾（Jesus Garcia-Abril），告訴我他和東尼有一次特殊的經驗。當時他已經翻譯了好幾本東尼的作品，也就譯事藉書信有所討論，但是他從來沒有親自見過東尼。有一次，東尼有西班牙之旅，他便前往東尼授課的城市之一，準備與他見面。「那一天到的人很多，」他說，「因為是開課的第一天。東尼從未與我謀面，也沒看過我的照片；至於我，當然一眼就認出他來，並且向他走近，準備自我介紹一番。當我接近他時，他看著我率先開口，說道：『你就是格爾西雅——阿伯瑞爾。』你可以想像我那時多麼驚訝。我簡直是目瞪口呆。直到今天，我還是不通他到底怎麼認出我的。我越想越覺得不可思議。你能為我解釋嗎？」

當時我無法回答他的問題，過了幾個月之後，我在洛納夫拉遇到東尼，並把這個故事告訴他。「你已經贏得創造奇蹟者的美名了」，我向他開玩笑。他開懷大笑，然後

說：「我對這件事的印象很深刻。現在，讓我來告訴你這個故事的另一個版本。是的，那天有很多人，我知道有二個人是從尙坦德(Santander)來的，而格爾西雅—阿伯瑞爾便是其中一者。他們兩人向我走近時，我正好獨自一個人，我一眼就看出這是從尙坦德來的那兩個人。而其中之一一定就是格爾西雅—阿伯瑞爾。當時可說是有五成把握，五成冒險的猜測。我從與他的書信往來中得知，他頗有藝術氣質，在兩者當中，他顯然比較像藝術家。所以，我猜他就是格爾西雅—阿伯瑞爾，結果我真的猜對了。這就是我所謂的神奇異能。」

爲了公平起見，在此我也要再引述另一則發生在我個人身上的故事，而這次，我是真的受到一些震撼。研習期間的某一天，大家聚在一塊兒說笑話。這次，有別於以往，說的是神學笑話。我並不擅長說笑話，但是那天我想起一個從前讀到的笑話，於是就把它說出來。有一幅畫描繪的是梅瑟正在記下天主所領的十誡，他手中握著石版與雕刻刀，當天主將十誡頒布完畢之後，梅瑟熱切地抬起對天主說：「主啊！還有空間再寫一條！」耐人尋味的聖經默。當下一輪又該我說笑話時，我冒險說了一個自己發明的，從未對人說過的笑話。在場所有的人都知道聖神是由聖父與聖子所「共發」(proceeds)這個術語，所以大家一下子就聽懂了我的笑話，哈哈大笑。故事是這樣的，聖父與聖子

就某件事意見不合，爭執得頗為激烈，於是決定找聖神來仲裁。聖神聆聽了他們激烈的爭辯後表示：「如果你們吵得這麼厲害，我怎麼能接著說話(Proceed)呢？」在下一個人開口說笑話之前，東尼看著我說道：「卡洛斯，這個笑話是你自己想出來的，對不對？」我不好意思地回答：「是的。」這個笑話的確不怎麼高明，但是他怎麼會知道這是我想出來的呢？

無論如何，東尼不需要添加任何傳奇色彩，他自己本人就已經相當了不起了。

註：戴邁樂著，《相逢寧靜中》，台北：光啓，民84，六版二刷，一一九—一二〇頁。

## ❖ 第十五章 神 師

我的寫作順序是由後往前寫。一開始，我就敘述在洛納夫拉期間的經驗（身心修鍊  
研習第二階段：導師 guru 東尼）（註一），然後再勾勒其背景（身心修鍊第一階段：  
治療者東尼），現在，我要描述東尼較早期的工作與性格，以使整幅東尼的畫像更趨完  
整，本章要寫的是：神師東尼。我在那個時期和他在一起，所以對他所提倡的神修革新  
運動感受相當深刻。雖然年代久遠，我的記憶也並不完整，但是當時受到的震撼，決不  
亞於最近在洛納夫拉所挨的「轟炸」，它們都是我生命中十分重要的部分。因此我深具  
信心地寫出這一段經驗，儘管其中細節已不復記憶。以下便是幾筆速寫。

東尼的神修攻勢（沒有任何字眼可以如此恰當地形容，東尼從他位於文那亞拉亞  
Vinayalaya 的總部發起的計劃縝密的運動）是三項相當尖銳的指控，針對的是大多數

人所安於的宗教生活，雖然活躍，但就神修層次而言，卻不夠充實。（他曾經說過，如果一名耶穌會士成爲一位勤勞的工作者，那麼他就不會有任何短處與缺陷了。現在，似乎連這位勤勞工作者都不見了！）他的三項主張是：赤貧、熱切的祈禱，與天主直接接觸的經驗。

他赤貧的主張，首先在視覺上造成震撼。他放棄文那亞拉亞會院院長寬大的房間，卻搬到樓梯下一個擁擠不堪的小屋，雖不舒服，但他快樂無比。這是預示日後革新運動的外在標記。他手下的「文學修士」(Juniors)（年輕的耶穌會士，處於「初學」與「哲學」之間的陶成階段）馬上感染到他的熱度，因而彼此競比誰能捨棄較多，誰能過得更簡單。他們禁慾苦修的方式，立即引起所有耶穌會士的注意，毀譽亦隨之而至。

貧窮是效法耶穌，培養超脫精神，放棄世俗力量的必要條件。因此才能讓神聖的力量進入我們的使徒生活（「我幾時弱軟，正是我剛強的時候」），才能與窮人認同，也才能對抗消費主義，並且真正能夠隨時爲人服務。聖依納爵曾經說，他的追隨者必須「吃、穿、住得極其簡陋」，這句話的意思是，他們必須親嚐飢饉的滋味，穿破爛的衣服，沒有像樣的床睡覺。爲了解釋貧窮的意義，東尼引用他的導師卡爾凡拉斯神父（Father Calveras），（據東尼說）絕無僅有的一次幽默之語。卡爾凡拉斯神父說：

「亞里斯多德發明一個理論：natura abhorret vacuum。意思是，自然不許留白，當它看到某處有空隙，就立刻予以填補。我想，天主一定讀過亞里斯多德的作品（這就是幽默所在），所以，當祂看到一個靈魂空乏自身，超脫一切佔有慾、執著，與依賴時，祂就會飛奔過去，以祂的臨在與力量，充滿那個人的靈魂。」這就是東尼的理論，他以銳不可當且感染力極高的熱誠付諸實行。一股崇尚貧窮的風潮於焉展開。

東尼為他在文那亞拉亞的團體帶領了一次八日退省，由於成果豐碩，促使他蘊釀為所有願意參加的人，在康達拉(Khandla)舉行卅日退省的想法。卅日退省誠屬罕見，因為一個耶穌會士一生也只參加兩次而已，一次在陶成期剛開始時，另一次則在接近尾聲時。東尼吸引了一小群人來參加，其中各式各樣的人都有，大退省運動便由此誕生。我也是參加者。

接下來，我要說一個發生在大退省最後一天的故事，以突顯東尼對貧窮毫無妥協的執著。經過了三十天自持的靜默之後，我們熱烈地討論這次退省的成果，其中有一位相當風趣的神父（他不久之後就離開神職界，結婚去了），以逗趣而略顯生氣的語氣說：「聽著，東尼。什麼事我都能原諒你，唯獨不能原諒你那天說的話。你記得嗎？你日復一日不斷強調貧窮，體驗匱乏，捨棄長物，生活困頓，沒有舒適，只有補贖與齋戒。一

個星期當中，我遵照你的建議只吃麵包與水度日，由於很多人都和我一樣，惹得廚師大發牢騷，說食物都浪費掉了，他說，每天打算守齋的人應該通知廚房一聲，以便計算人數準備適當份量的食物。好。這些都還可以忍受。但是，你之後說的就沒法再容忍了。你記得是什麼嗎？在大家受盡壓力、吃足苦頭之後，有一天你終於說：『嗯，當然啦！大家偶而都得休息一下，我們需要輕鬆輕鬆，我們在補贖苦修之餘也需要度個假，如此一來，才能儲備更高的熱誠重新投入。是的，我們有時候還是得讓自己享受一點點自由，讓自己快樂一下，瘋狂一下，是的，有何不可？做一些從來沒做過的事，讓自己真正快樂一下。所以啦，如果你們感到疲倦，想給自己放個假，請自便：：。』當你說這番話的時候，東尼，我的口水直流，充滿期望地等著你建議我們如何瘋狂一下，我的想像力狂野地奔馳，腦中轉的盡是一些異想天開的念頭，此時，你正說到高潮處：『是的，不管怎麼樣，當你們真的想休息一下的時候，何不對自己好一點，給自己：：一杯好茶！』東尼！你說要好好休息一下，真正放鬆自己，大膽的去冒險，難道你能想到的就只有這樣嗎？一杯好茶！算了吧！現在我才知道上了賊船。唯一可以確定的是：你把話說得一清二楚。每當我喝茶的時候都會想起這句話！』這就是一杯茶的東尼，這和後來研習時期「頌讚生命」的東尼，一樣真誠。

第二個重點是祈禱。「每天祈禱五個小時，」東尼說，「我是指至少五個小時，當然，這其中不包括彌撒、日課經、玫瑰經、神修閱讀(spiritual reading)，以及省察。不是只在退省時如此，而是天天都該這樣。如果我們想做個祈禱的人，就該花時間祈禱。」我們都照他的話，慷慨地將時間用於祈禱。東尼以學術性的詮釋來說明，「神慰」(consolation) (聖依納爵的術語，意指祈禱時相當愉快) 應該是祈禱時靈魂的正常狀態，因此不僅要多祈禱，而且還要享受祈禱。

這是天主教神修大師們所特有的明確且傳統的教導，但是許多人都遺忘了，我們得到的勸誡是「枯燥地祈禱」，「把『神慰』的奶水留給小孩子，吃大人的固體食物，就是『孤寂地祈禱』」(這是對聖保祿的話嚴重的誤解的濫用)，或者是如巴斯卡(Pascal) 所說的：「追尋安慰的天主，而非天主的安慰」(seek the God of consolations, not the consolations of God)。這真是謬誤與危險的理論。爲了駁斥類似謬論，東尼運用他在西班牙以及羅馬得到的深厚陶成所累積的功力，並能熟稔且具權威地、從著名的西班牙古典文學到現代對依納爵神操詮釋的著作中引證：它們使他受益良多。

卡爾維拉斯(Calveras)是東尼引用的作家之一，以下便是卡氏思想之一二。要堅持不懈的度神修生活就必須祈禱；要鏗而不捨的祈禱就必須使祈禱簡單又愉快，這就是所

謂的「神慰」。這就是神操「第四週」的整體目標，也就是「在神慰的狀態下建樹靈魂」，我們必須透過一位「安慰者」，亦即復活的耶穌，祂鼓勵祂的信眾，「就如同朋友神慰與鼓勵他的朋友」。另一位近代大師是卡薩諾瓦（Casanova），他說：「那些視神慰為偶發的，為孩子們才需要的花邊與糖果的神修作家們，根本不知所云。神慰不是糖果和花邊，而是我們每日用糧。」瑞巴德內拉（Riedeneria）在他的經典之作中，發表了他對聖依納爵的看法：「他的靈魂充滿神慰，他發覺天主在隨時準備好等著親臨於他。他常說，若一天之內想要以超性方式覺察到天主十次或次數更加頻繁，乃輕而易舉。但是他卻喜歡克制自己，不要經常尋求安慰，一天只從那永不枯竭的泉源汲取一次。如此一來，身體不會受苦，精神也鍛練得更堅強，即使未達到他所冀望的程度，至少也適於他這既病且忙的人。」這段話的確發人深省，它點出了一個已被我們遺忘的傳統，以為祈禱本來就是枯燥乏味的。有些很會祈禱的人甚至吹噓，只有枯燥的祈禱才算數，而且收獲也比較豐富。這就是為什麼祈禱生活變得很痛苦的原因。我們必須重拾神修生活的甘美，與天主臨在的喜悅；我們必須「親嚐並目睹天主的甘美」。東尼有一訣竅，知道如何使祈禱變得很愉快，這是我們這群人多年以來的親身體驗。

除了適才討論的默觀祈禱，東尼也同樣強調簡單的口禱。他引用聖女大德蘭的話，

證明口禱的重要，享有高妙神秘經驗的她主張簡單的祈禱，特別推崇以福音祈禱：當門徒們請求耶穌教他們祈禱時，耶穌的回答就是天主經。簡單、謙遜、流暢的天主經使人琅琅上口，它不但可以增強毅力，而且其功效無遠弗屆。「不會以口祈禱的人，就不會用心祈禱，」東尼再說一次。「無論你已多麼擅長祈禱，」他說，「還是經常將口禱經書帶在身邊，以備不時之需。」另一種十分充實的口禱，同時也是東尼的最愛，就是本篤會式祈禱 (the lectio divina, of Benedictine lineage)，它分為三個簡短的部分，亦即誦讀 (lectio)、默想 (meditatio) 以及祈求 (oratio)。首先誦讀經文，最好從聖經中選取適當的段落；然後「默想」所朗讀的，要「用口」默想，正如聖經說：「義人之口，咀嚼智慧。」換句話說，就是緩緩地誦唸神聖的字句，然後，反覆咀嚼、沈思、大聲朗讀、品嚐箇中三昧，並探尋其內涵；最後是祈求 (oratio)，以簡短的個人性的回應結束。再重返誦讀的步驟，週而復始。以這方式接觸天主聖言，不僅內容豐富且獲益良多，亦可使身與心在思想和字句中緊密結合，更能激發我人謙遜的實踐及深切的信德。

接下來是求恩祈禱 (petitionary prayer) 這也是東尼再三強調的祈禱方式。這種祈禱需要更大的勇氣。信德在求恩中坦誠開展，顯露於外，呈現本質。誦讀詩篇與沈思奧蹟，其實比較不困難，但是如果要到大街上祈禱，當我們必須將祈禱公開化與實質化，

當我們必須在他人面前明確而堅定地向天主大聲請求，就像耶穌告訴門徒，要懷著確信無疑之心以祂之名向天父請求，並且求的不是一般抽象的恩寵，而是心靈或身體上的實際需求、衝突與問題：：我們就需要更大的信德、沈著，與表現基督精神的成熟。求恩祈禱不是初學者的祈禱，而是熟識聖神內在諸方式之人的祈禱。它不僅塑造我們，也讓我們接受試鍊。它使我們冒險讓靈魂受到試探，也使信德更加深化：如果天主沒有俯聽我的祈求，那麼我就會在一起祈禱的同伴前丟臉；如果天主聽允了，我就肩負起令人敬畏的責任，人們知道天主傾聽我的請求，而且不論我向祂述說任何事都予以重視。東尼曾經說過一則在歐洲家喻戶曉，在印度則鮮為人知的故事：一個病人在申請參加露德(Lourdes)朝聖之後，又要求取消他的申請，他說：「如果我沒被治好，我還是老樣子；但是萬一被治好了：：我下半輩子就得像個聖人才行！」他決定不冒這個超性的風險，仍舊舒服地當個病人。當個病人容易，當個奇蹟受惠者卻不簡單。有一句幽默的西班牙祈禱文，傳達了相同的訊息：「親愛的聖母！請讓我保持現在的樣子！」

在向天主祈求之後，就必須感恩，這一點正是主宰東尼生命多年的發現之旅，亦即讚美的祈禱。在康達拉退省過後數月，東尼寫了一封信與我分享他對讚美祈禱的心得：「卡洛斯，我迫不及待要告訴你一項最新發現，我無法等到下次見面時才說。讚美的祈

禱！請馬上一試，你會發現它將改變你的生命，就像它改變了我的生命一樣。找幾本最近出版有關這方面的書（他提了一些書名），儘快把你的心得告訴我。這東西真的很棒。」的確如此。在《相逢寧靜中》中，東尼寫道：「如要我說出，使我的生命最深深感受基督的親臨，並感受天主慈愛、支援與照顧的祈禱方式，我必毫不猶豫地指出我在本書最後談的：讚美的祈禱。在我受困時經常給予我大的平安和喜樂的也是它。」（一九三頁）

東尼對印度基督宗教生活另一項重大貢獻是，介紹「耶穌禱詞」(Jesus Prayer)（註二），也就是懷著信德，由嘴至頭至心有節奏的複誦：「主耶穌，垂憐我」，或是相同類型的禱文，是配合自己的呼吸、腳步、脈搏、身體的律動，以及周遭機械世界的節奏。這可說是三大宗教傳統的交會點：印度教、東方基督宗教，以及藉阿拉伯人傳來的聖依納爵神修。聖依納爵在《神操》結尾處的「三種祈禱方式」中指出，「依照呼吸」祈禱是這種祈禱方式特色，波蘭可(Polanco)認為，光是這一點就可以花二、三天的時間來解釋。自古以來，印度教信徒無論身在何處、在做什麼事，都會不斷地唸著羅摩(Rama)（註三）的名字，和神聖的音節「阿里唵」(Hari Om)，以做為整個生活神聖的背景音樂，藉著呼吸吐納間誦唸存想聖者之名、信德、愛心，用一百零八顆玫瑰唸

珠覆誦著心愛的連禱文，以紅墨水在細行筆記本把他的名字寫上千遍（有人曾經送給我類似的東西，作為愛和精神上的共融相通之表徵），從喜瑪拉雅山到恆河到三大洋匯合的柯摩林角（Cape Comorin），各地的印度教徒身體力行以上的修行方式。在世界的另一個角落，埃及沙漠中早期基督教的隱修士，也經常心懷崇敬的複誦救主之名，直到今天，希臘與俄羅斯教會仍保存這項傳統。十九世紀時，《朝聖之路》（*The way of the Pilgrim*）（註1）這部作者不詳的經典，在俄羅斯被人發現，幾年前，此書在東方與西方世界皆掀起一陣熱潮，並且帶動這種修行方式的復興。這本書也落入東尼手中，他一向熱衷於吸收精神界最新的發展；東尼從中學到此種祈禱方式，之後，便傳授給我們。今天，此一祈禱方式已被印度天主教會接受，而將之引介進來的正是東尼。

最後要介紹的是所謂的「分享祈禱」（*shared prayer*）或「自發式祈禱」（*spontaneous*），或直呼為「團體祈禱」（*group prayer*），就是在宗教氛圍裡一群人安靜地聚集，相信與主同在，有時朗讀聖經的某個段落，有時吟唱讚歌，當聖神感動每一個人時，或專注傾聽，或自由地大聲向天主祈禱，以光榮天主並使全體受益。東尼可能就是將這種祈禱方式介紹到印度的人，若非如此，他也是使之大為風行的功臣。這種祈禱方式為團體及善會的祈禱生活注入了活力與熱情，幾乎所有教友都感染到這股新興的旋

風。我記得曾經和一群朋友發出共同的疑問，爲什麼我們從前沒有發明這種祈禱？它是如此的簡單，但效果卻令人不可思議！現在雖然它已不復新鮮，但卻仍然使人受益無窮。分享祈禱已成爲我們日常宗教生活的一部分。

東尼對於古今、東西方各種祈禱方式都相當嫻熟，他在親自實行之後，總能運用技巧傳授給他人。數年之後，各種因緣際會，再加上孟買耶穌會選他爲赴羅馬開會的代表。東尼在來自世界各地的與會代表面前，將他的才能發揮得淋漓盡至，他向與會弟兄引介新的祈禱方式，並且以英語及西班牙語開課教授，此舉便爲他往後的世界性使徒工作開啓了大門。很重要的一點是，他將這些課程命名爲「祈禱工作坊」(Prayer Workshops)，雖然課程內容已漸漸轉到其他方向。祈禱一直是東尼一切言行的源頭。

然而，東尼在神修上拔尖的優勢，乃是我曾在本章一開始時就提過的第二點：有實際經驗的信仰。換句話說，就是在今生可能經歷與天主直接接觸，和藉著恩寵而堅定不移地努力以獲致此經驗。這不僅爲求恩祈禱提供了指標，同時激發人作長時間的默觀祈禱，也以強烈的渴求鼓舞了團體的祈禱，更將注意力集中於耶穌禱詞的節奏上。與崇高而可企及之目標相較，一切貧窮、匱乏，與困苦都顯得微不足道了。退省一開始，東尼便以聖經、教父、基督宗教的傳統，和諸聖的教導爲依據，條分理析地證明在今世與天

主面對面地相會晤，並非少數神秘家的專利，而是每個基督徒與生俱來的權利。在經過一番邏輯推理的議論之後，他轉而以感情為訴求，向我們大聲呼籲，如果天主至高無上的恩寵對我們完全開放，那麼我們怎能錯失大好良機，接受了盛宴的邀請，卻甘心滿足於手中的麵包屑？從那時起，體會天主遂成爲我們的中心目標與衷心所願。

東尼繼續激挑我們：「你們是所謂的『道聽途說的基督徒』(hearsay Christians)，對不對？你們相信，是因爲別人告訴你們要相信，就是這麼簡單。很好。但是，這樣的話，你們如何確定自己爲基督徒呢？因爲你們擁有一張領洗證明書嗎？讓我告訴你們：你們是橡皮圖章式的基督徒。這個名稱再恰當不過！真正的基督徒之所以爲基督徒，是因爲他看過、聽過、感受過，與生活過基督。使徒是「復活的見證人」，你們是嗎？如果不是，那就不容你們置喙。你們在印度，這個只有見過天主的人，才有資格在祂的國家裡信口開河，難道不覺得難爲情嗎？你們稱得上是聖依納爵的孩子嗎？他的期望是不須任何媒介，以靈魂『直接』接觸他的創造者與主。你們如果不能在這次退省中獲得直接接觸天主的經驗，也就是個人與復活的耶穌基督相遇，那你們就一無所獲。你們準備浪費這個月的時間嗎？」

我記得那時候曾經想起費茲·普爾思(Fritz Perls)對「教導」(teaching)所下的精

關定義。據費氏所言，「教導，即是指出某件事的可能性。」我將此一定義加以運用，東尼給我指點了，在今生與天主直接接觸的可能性。這是他給予我的最大恩惠。

這份不屈不撓地追求超性經驗，使某些人緊張不已，也使某些人憂心忡忡。有時候，反而會帶來喜劇般的轉變，我在晚間團體祈禱的靜默時刻暗自竊笑了幾次，有人會突如其來地高聲感謝上主俯聽他的祈禱，並以至高無上的大能與大愛顯現他面前；至於其他一無斬獲的人，則表白自己的無可奈何，在喜悅與失望交織的情緒中加倍努力祈禱。這中間摻雜了摩擦與比較的成分，甚至競爭，如此一來，便會使人產生焦慮與挫折等反應，甚至可能對某些人造成傷害。我對這個主題相當熟悉，也很清楚它可能導致的危險。但是這波狂熱的浪潮與神秘的經驗，的確有如一次全新的聖神降臨節，它使許許多多熱切的心靈發生了重大的轉變，也將不可言喻的喜樂與歡天喜地的熱誠，傳達到原本只習於內了解與不將心緒波動外露的內心深處，而生奧妙的劇變。我已在另一本書中談過我個人為這股浪潮所襲捲的親身經驗，此處便不再贅述。我想我很有資格做一名見證人，無論對我自己或別人皆然，因為我親眼目睹了東尼真誠而懇切地鼓勵我們「追尋天主的面貌」，而且對我們一生影響深遠。

無論就理論或實際層面而言，東尼都可說對聖依納爵的神操有相當深湛的了解；許

多人都慫恿他將這方面的知識與經驗寫成文字，他自己也經常想這麼做。他只需調出檔案資料，或者將演講內容做成筆錄，再加以編輯整理即可，但是，他從來沒有付諸行動。當開始出版自己的作品時，他的興趣早已轉移到其他方面了。

註一：導師，guru 古魯，印度名詞。指自身在靈性上造詣甚深，指引他人靈性修養的導師。

註二：中譯本為《東正信徒朝聖記》，劉鴻蔭譯，光啓出版社，中華民國六十九年元月初版。

註三：羅摩，印度教所崇奉的重要神靈之一。體現武士精神和懿行美德。印度古代傳統中有三個羅摩，即持斧羅摩、大刀羅摩和羅摩占陀羅；但通常所說的羅摩，專指世尊毗濕奴的第七化身羅摩占陀羅。

## ❖ 第十六章 作家

我曾經提過，東尼並不認為自己是作家。但是他之所以能常留在人們心中，影響力亦能持續遠播，均須拜其以各種語言發行的數部暢銷書之賜。這些書的內容大多由不同的故事、默想，以及操練構成。就我所知，東尼僅有一次試圖將其思想有系統地書寫成文，這篇文章於一九八二年發表於《會議》(Concilium)雜誌。該文題目相當發人深省：〈一個東方基督徒談祈禱〉。東尼認為自己是「一個東方基督徒」(An Eastern Christian)，而他的話題「祈禱」，我在上一章曾經提過「祈禱」(如同用於「祈禱工作坊」)，對東尼而言，是一個涵蓋極廣的字眼，他許多思想都由此興發。東尼將該文寫得簡潔而優美。我想大概很少人看過這篇文章，但這卻是一篇難得一見的瑰寶之作，因此我將全篇收錄於下：

## 1. 種子

天主爲什麼是隱形的？不，祂並非隱形，是你的視線模糊，所以才看不見天主。在戲院裡，若將電影投射到銀幕上，銀幕就變成隱形的；所以，即使你目不轉睛地盯著銀幕，你却看不見它——因爲你已將注意力完全集中於電影了。

印度教徒默想的方式是，端坐，觀看自己的鼻尖，這象徵神就在我們面前；但是，我們卻往往將目光向遠處投射。找尋鼻尖的問題並不存在。無論你身在何處，無論你在做什麼，是睡是醒，或轉到任何方向，你的鼻尖總是近在眼前。你絕對不會遺失它，你只不過沒有看到罷了。

好幾個世紀以來，信奉印度教的印度人，一直視神爲「跳舞」者。有趣的是，人只看見舞蹈，卻沒有看見舞者。

我們必須了解，在追尋天主的路上，不是去找尋什麼或者獲得什麼。你如何找尋其實就近在眼前的東西？你又如何獲得早已擁有之物？在此，我們應該做的是辨認覺察 (recognition)，而非拚命努力 (effort)。

門徒們在厄瑪烏 (Emmaus) 時，復活的耶穌就站在他們前面，但他們卻視而不見。

經師與法利賽人最擅長汲汲營營地努力，但是卻往往無法認清真理。人類到了最後審判日時將會大喊：「你一直與我們同在，但我們卻視而不見！」因此，追尋天主的過程，其實也就是企圖「看見」的過程。

某個男人每天都會看到某個女人，在他眼裡，她和其他所有女人似乎沒有什麼不同，直到有一天他愛上了她，事情才有所改觀。到那時，終於睜開了雙眼，驚奇的發現：他多年來夢寐以求的這位女神，竟然是沒看到眼前的她。

停止找尋，停止奔波，這樣你才會抵達目的地。不用去任何地方！且留在原地，睜眼看着眼前的事物。你奔波得越快、越努力，你也越容易迷失方向。很多人喜歡問，他們要到那裡去找尋天主。答案是，這裡。他們何時才能找到天主。答案是，現在。他們如何找尋天主。答案是，靜默觀看。（有一則東方的故事，說一條活在大海中的魚，四處找尋大海；但是無論牠游向何方，都看不見大海的影子，只看見水！）

## 2. 石頭地

我們想要「看見」天主。但是，我們真正看見任何東西了嗎？看到一朵從未見過的花，我們會問：「那是什麼花？」有人答道：「是蓮花。」我們現在有的只不過是一個

新名字、新標籤，而誤以為自己已經有了新的體驗，新的了解。只要我們一旦為某件事貼上新標籤，就自以為又多瞭解了一些，但事實上，我們多的不是知識，只是標籤。

當天主拒絕將祂的名字顯示給梅瑟，或拒絕人們為祂塑造任何像時，祂不僅禁止古代先民將祂聯想成某一特定形象的偶像崇拜，也排拒現代學者將祂等同於某個概念，而成為觀念上的偶像崇拜。我們對天主的了解相當有限，因此我們的認知並不足以代表天主的實體，這和石頭與陶土做成的神像無法代表天主的道理相同。

「歐洲人」(European) 這個字似乎頗能在你腦海中牽動某些相關知識，但你對眼前這位歐洲人卻可能一無所知。因此如果你以為自己對「歐洲人」這個字，或其他類似的字與詞，有相當程度的了解，就表示你完全了解他的特性，那就有失公允了。因為每一個個體，和天主一樣，都是超越文字，無法以筆墨形容的。

為了「看見」這棵樹，我必須甩掉樹的標籤，因為它會使我產生誤解，以為自己知道樹的名稱，便對樹有所了解。更進一步來說，我必須揚棄一切對其他樹木原有的認識（就像為了對眼前這位歐洲人公平起見，我必須揚棄原本對其他歐洲人的了解一樣）。尤有甚者，我必須揚棄從「這棵」樹所有的了解——我們豈不是都很熟悉這種情形：由於我們不斷拿「過去的」經驗判斷一個人，因此便無法公平看待「現在的」他。如此一

來，是否有了驚人的發現：如果我現在要體驗天主，就必須棄除別人對我所說有關天主的一切，以及我個人過去對天主的一切體會，和所有與天主有關的語詞與標籤，無論它們多麼神聖？真理不是信條，而是一種經驗。經驗是無法轉換的。信條是可以轉換的資料，因此它們價值不高。有價值的東西是無法轉換的。

文字、宗教信條、教義，都是用來幫助我接近天主的指標、導引；但是它們卻往往成爲接近天主的障礙。這就像我搭公車回家，結果到了家卻拒絕下車一樣。許多人就是這樣不斷地兜圈子，因爲沒有人告訴他們，要捨棄認識天主的過程中一切觀念上與神學上的工具；他們不願放棄祈禱中推理式的反省，以進入黑夜，亦即神秘家所謂沒有觀念的雲。他們終其一生反覆地繞著各種標籤打轉，就像一個人擁有很多東西，但是卻從不加以使用。

一條河從你眼前流過，你已經渴得要命了，但是卻堅持要先找出水的定義，因爲你相信除非先了解水正確的意義，否則無法止渴。「愛」這個字不是愛，「天主」這個字也不是天主。觀念亦然，「愛」與「天主」這兩種觀念都不等於愛與天主。沒有人會因爲「酒」這個字而醉。也沒有人會被「火」這個字燙傷。

人總是對想像中的事物比較有興趣，而非真實之物。因此他無異於活在虛構的世界

中。當他思慮天主的時候，就是活在宗教的虛境中。他沈迷於自己的想法，以為它們反映了真實。他必須打破這面鏡子。真實的食物與真實的水，必須能夠滿足真實的飢渴。象徵的食物與飲料做不到這一點。水的方程式H<sub>2</sub>O在科學上有其正確性，但卻無法止渴。一個人對天主的認知亦是如此。它們也許會使他成為宗教狂熱者，但卻無法止心靈的渴求。（有一則阿拉伯神話，說一個人在沙漠中飢餓難當，他看到遠處有一個袋子，趕緊跑過去，希望裡面裝著可供充飢的食物，一打開卻發現，裡面裝的是一堆寶石。）教會豈不正是沒有了解到這一點，所以才變成枯竭的礦藏？現在大家只從這礦藏挖掘文字與信條；而市場上充斥的也正是這兩樣東西。親身的體會如鳳毛麟角，所以身為基督徒的我們，已經變成「繞舌」之輩了。我們以文字維生，就像一個人吃菜單而不吃菜一樣。對我們而言，「天主」這個字，以及有關天主的信條，比真實的「天主」還重要。這其中潛伏著一大危機，那就是當我們發現事實與自己既有的信條不符時，我們反而無法認定事實，甚至拒絕承認。（有一位蘇非派的大師說：「住在圖書館的驢子不會變聰明。同理，我擁有的的一切宗教知識也不會使我有精進，就如同埋在荒蕪田地裡的寶藏，不會使土壤變得肥沃一樣。」）

### 3. 好土壤

這種態度最常見於基督徒所經辦的神學院中。眾人皆期待神學院出來的學生，必定能滿足現代人對天主的渴求。但事實正好相反，神學院已成爲一般學校的翻版。他們有的是教授，而非大師；所提供的是獎學金，而非啓發。教授教書，大師發人深省。教授傳遞知識，大師使人無知。因爲他教人摧毀知識，培養經驗；大師傳授知識的目的是以其爲工具，在適當時機擺脫知識，以防止知識阻礙認知。

世俗學識是透過反省、思考，與談話獲得。而宗教則須透過沈靜的默想（在東方冥想中，*dhyan* 是指停止一切反省與思考，這與它在西方的意義正好相反）。一般學校是訓練學者，宗教學校則產生沈思者。不幸的是，大部分基督宗教的神學院，只不過是將一般學校訓練出的學者變成宗教學者而已。一般學者企圖「解釋」各種事物，並創發各類知識。宗教學校所教導的「沈思」方式，似乎足以使人創造奇蹟。人類的無知是根深蒂固的。世俗知識也不能趕走他的無知——它充其量只能將無知加以遮掩，使他產生自己頗有知識的錯覺。而在神學院中，人的無知則暴露於外，因爲人的無知足以彰顯天主。但是，只有極少數的神學院做到這一點；較常見的情況是，無知反而被宗教的知識

淹沒於無形。

因此，各神學院必須發展出一套技巧，以運用知識突顯無知，而運用知識之終極目的乃是走向靜默。就像印度語中的 *mantra* 或 *bhajan*，這個字或信條首先經由理智了解，然後不斷地重覆，直到臻於沈默的境界。至於信條則由理智層次轉入情感層次，若欲體會其深層意義，則必須超越一切文字與信條。神學院的學生在經過訓練之後，無論是閱讀或聆聽文字，他們的心都應該不斷地想著文字中潛藏著「無字」的回響。他們必須接受極為嚴格的訓練，直到他們的理智寂然不動，並且學會靜默地「在心中沈思」。（一位政府官員就教於著名的臨濟宗師父，請他用一個字歸納出宗教的秘密。「靜默！」師父如是說。「如何才能靜默？」「沈思。」「如何沈思？」「靜默。」）

神學院的學生必須研讀聖經。但聖經上每隔一頁都該有一頁空白，這其中所代表的意義是，聖經中的話語應該會讓我們產生深沈的靜默，而聖經上的一字一句又使得這靜默變得更為豐富。正如寺廟鐘聲響起之後，那一段發人深省的靜默。因此，學生們在空白頁上所花費的時間，應該不亞於看聖經的時間，唯有如此，他們才能真正了解聖經。因為聖經的意義就是從這些空白的頁扉中，以及能夠靜下來體會其中不可言喻之真理的人內心湧現，他們自己永遠無法以言語形容這真理，但是卻仍努力企圖以文字捕捉，好

能導引他人經驗到同一的真理。

#### 4. 花

聖經告訴我們，沒有人能夠活著看見天主。當一個人的心寂然無言時，就能看見天主，自我亦宣告死亡。東方大師也同意：當寧靜進入心中時，自我便死亡了。如何死呢？不是通過毀滅，而是通過「神視」(Vision)。當一個人寂然靜默時，他就能夠「看出」自我只不過是個幻影。一個認為自己是拿破崙的精神病患，只有當他「看見」並了解，他的拿破崙自我只是個幻影時，他的病才會痊癒。當一個人「看見」並體會到中心的自我、或分離的自我只是幻(maya) (註)，是幻影時，他方得以痊癒。

這就好比一支舞回歸本身，並且「看見」自己離開了舞者，就沒有中心、沒有生命可言；舞本身並非「存有」，只是動作。唯有舞者是有存有。舞蹈不是；它必須存在於舞者身上。天主對謝納的聖女佳琳(Catherine of Siena)說：「我是永恆存在的那一位——而你不是。」(I am He who is——You are she who is not)當你進入寧靜狀態時，就能體驗自己是不存在的；中心不再在自己身上，而是在天主；你只不過是暫時存在而已。這不禁使人想起麥斯特·艾克哈( Meister Eckhart)的一句話：「只有一個存有有權力

使用『我』這個代名詞，那就是天主！」

如果一個人能夠體會到這一層道理，就可謂有所覺醒。他將變成一個「什麼都不是」的人，一片空白，一個「化身」，神聖的天主可以透過他向世人彰顯自己並施展大能。詩人、畫家、音樂家在靈思泉湧時，常常會覺得他似乎失去了自己，只感到有一股旺盛的創造力流遍全身，此時他已成為創作的管道而非源頭了。藝術家的創作經驗，就是一個已覺醒者的生活經驗。他仍然活躍，但已不再是演員。他的一切作為都變成「表演」。他在做事的同時也感到做事的並非他自己；一切事似乎都是透過他而發生的。他的努力將顯得毫不費力，他的工作將成為遊戲，成為 *colla*，亦即天主的遊戲。這豈不正如他成為天主所跳的舞蹈，流瀉出天主之樂的長笛？

## 5. 果實

當靜默帶來自我的死亡之後，愛於焉誕生。覺醒之後的人會發現自己有所轉變，但卻沒有脫離其他人與其他受造物。因為舞者只有一個，而舞蹈則是由全體受造物所構成的。天主認為所有受造物都是祂的「身體」，祂的自身。因此，祂愛所有人，就如同祂愛自己。

他不必去服務他人。因為他知道，所有致力於服務的人，都有成爲眾多沒有宗教之「善心」人士之一的危險；他們都懷著罪惡感；他們是經常干涉別人生活的行善者。儘管你施捨食物給窮人，甚至願意捐軀焚身，但你仍然可能沒有一絲愛心。你能爲這個世界提供的最佳服務，就是讓你消失。這麼一來，你才能成爲天主的工具。而後，服務便隨之而至，但前題是天主推動你去服務。同理，天主也可能推動你開口唱歌，或隱居沙漠，整個世界都會因爲你的歌聲或靜默變得更豐富，而不至於因著你的服務而有所損失。（「對不起，」有一隻猴子把一隻拚命掙扎的魚放到樹枝上時這麼說，「我只不過想讓你不要淹死。」服務足以殺死人！）

無論你做什麼，是服務、靜默，或唱歌，都要全心投入，這樣，你的「自我」就不會從中作梗，你也能夠用整個生命從事各種活動。這就是宗教的最高形式。不是靜坐，不是吟唱祈禱，不是上教堂參加禮儀，而是真實的生活。你的一舉一動都發自靜默，一個靜默的自我。因此，現今的一舉一動都成爲沈思。

今日基督徒正面臨一大危險，亦即其行徑多導源於談話與反省，而非靜默。基督宗教快要成爲光說、光想的宗教了。彌撒聖祭應該是慶典（CELEBRATION），但現在已經幾乎變成思考性活動（CEREBRATION）了；神父對教友「說話」，教友對神父或其

他教友「回應」，神父與教友對天主「說話」。如果我們要使宗教重新變成慶典，就必須少思考、少說話，多靜默、多舞蹈。（一位大師的徒弟問他，如何接近天主，他回答：「讓靜默的沈思使心空白，而不是將白紙寫滿宗教論文。」我們還可以再加上一點：也不是讓空氣中瀰漫著神修對話。）

註：Maya幻，印度哲學中，特別是正統吠檀多派中的不二論派的基本用語。「幻」原指魔力，神利用它使人相信實際上是幻象的東西，後來引伸為如此呈現的虛妄的現實。在不二論者看來，「幻」乃是把無限的「梵」（最高存在物）表現為有限的現象世界的一種宇宙力量。在個人水平上，「幻」表現為人對自我的真正本質的無知，誤認為自我是經驗的個人，而實際上自我同梵是一回事。

## ❖ 第十七章 讀 者

在管窺東尼作品之一二後，現在我要列舉一些東尼閱讀內容的片段。我已經提到東尼最欣賞的三位作家，在本章中，我將摘錄這三位作品中具有代表性的段落，我曾經和東尼討論過這些段落而且對他影響至鉅。如果一個人讀的書可以幫助我們對他有所了解，那麼這篇簡短的語錄也能使我們對東尼認識更深刻。

克里希那穆提(Krishnamurti)的作品充分反映出個人生活。神學哲學社(the Theosophical Society)的主席在克里希那穆提孩提時代，便認為克氏是未來的彌賽亞，將帶領全球進入一個精神覺醒的新紀元，他不僅對克氏推崇備至，更將本世紀初神修革新運動的領導權杖交付他手中。當一切夢想即將成真之際，克氏卻公開放棄所有榮銜，宣佈他和別人並無二致，然後逸出塵世歸隱。之後，是他對生命本質與生俱來的敏銳洞察

力，使他步出隱逸生活，與世人分享他不凡的見解。以下便是他作品中的部分段落：

注意(attention)和專注(concentration)不是相同的。專注具有排他性；而注意，是指全面性的知覺，則不排除任何事物。我認為，大部分的人不僅沒有注意自己所說的話，對於周遭的環境、顏色、人物、樹的形狀、雲、水的流動，也都不太留心。也許因為我們都太在乎自己，一些微不足道的個人問題，以及自己的想法、喜好、欲望和野心，所以便無法客觀地留意外在世界。但同時，我們卻經常談論知覺(awareness)這個話題。有一回，我在印度乘車旅行。有位司機為我們開車，我就坐在司機旁邊。有三位男士坐在我們後面，正在熱烈地討論「知覺」這個話題，並且不時問我一些相關的問題，不幸的是，此時司機分了神向別處張望，於是撞到了一隻羊，這三位男士仍然不斷地討論著「知覺」——卻對車子撞上羊這件事渾然不知覺。當我們把這件事告訴這三位企圖提高知覺度的男士後，他們都大吃一驚。

我們大多數人亦是如此。我們對外在與內在事物都渾然不覺。如果你想了解一隻鳥、一隻蒼蠅、一片樹葉，或一個複雜的人的美好之處，就必須投入全部注意

力，亦即全部的知覺。唯有在你真正關心一件事時，才會全神貫注，這表示你非常渴望了解這件事——之後，你就會全心全力地追根究底。

這種知覺度就好像和一條蛇同處一室；在如此狀況下，你會隨時注意這條蛇的一舉一動，連它發出的細微聲音，也保持高度警覺。人處在類似狀態中時，可謂發揮本身全部的能量；而一個人的自我亦於此時完全展現出來。

你從來沒有真正孤獨過，因為你的腦中充斥著昨日的記憶、限制、話語；而你的內心也從來沒有將長久以來所累積的垃圾清除殆盡。如果想要真正地孤獨，就必須讓過去死亡。當你孤獨，完全孤獨時，既不屬於任何家庭、國家，也不屬於任何文化、或特定的區域，相反的，你將會有一種局外人的感覺。一個完全孤獨的人是非常純真的，這份純真會使他的心靈從憂傷中釋放出來。

我們每個人都背負著沈重的負擔，裡面裝的是成千上百個人對我們說過的話，以及自己所有不幸的記憶。若想揚棄這份重擔，就必須完全孤獨，一顆孤獨的心靈不僅是純真的，而且也是年輕的——所謂年輕，並不是指時間或年齡，而是無論年紀大小，都保持年輕、純真，與活力——只有這樣的一顆心才能洞見真理，達至不可言喻的境界。

在如此的孤寂中，你將會了解到和自己的本相相處的必要性，這不同於心目中的自己，或是過去的自己。看看你是否能夠毫無顫慄，毫不虛偽、恐懼，既不辯白、也不責難的看待自己，換句話說，就是接受原來的你。

難怪東尼會喜歡艾倫·華慈(Alan Watts)。他是神學家、波希米亞人、基督徒、佛教徒、東西方的綜合體，他有說不完的話、講不完的故事，充滿了機智與生命，富於深度與驚奇。東尼爲我介紹他的書，我們也經常討論他。我最近找到一套華慈的錄音帶，內容是他生前最後的幾場演講；東尼對這套錄音帶表示高度的興趣，我也答應要送過去給他聽，但是卻未能及時送達。以下引文出自華慈一本早期著作，它的題目意味深遠：《不安的智慧》：

有一個人得知自己兩個星期後將要接受一個手術。他感覺不出身體有任何不適；他有很多東西可吃；他的周遭有很多朋友，很多關懷；他對所從事的工作，也有著高度的興趣。但是手術的陰影卻使他完全無法享受這些。他對身邊的現實變得漠不關心，腦子裡想的全是一些還沒有發生的事。他想的並不是實際的問題，例

如：決定是否該動手術，或者萬一他死了，該如何照料家人和處理個人事務。這些事都已經過考慮，而且也都做好決定與安排。在他腦子裡打轉的，全是對手術毫無實質意義的幻想，這不但使他無法享受眼前的生活，更對解決問題起不了任何作用。但是，他就是無法克制自己不胡思亂想。

這是個非常典型的例子。令我們恐懼的，也許不是一場即將面對的手術。它可能是下個月的房租、一場可能爆發的戰爭，或社會災害、為晚年儲蓄足夠的基金，或者是一個人終將面臨的死亡。它也可能是一件過去發生的事，或對某次傷害、過失的痛苦回憶，以上諸般原因使得目前的生活籠罩在怨恨或罪惡感中。回憶與期待的力量相當驚人。它們會使過去與未來變得比現在更真實。除非過去的往事都已「澄清」，未來的日子充滿希望，否則現在就快樂不起來。

不容置疑的，記憶與預知，以及從混亂紛雜的片段中理出頭緒的能力，是一個人感性具有良好發展表現。就某方面而言，這正是人類大腦最卓越的成就，它使得人擁有求生與適應生活的絕佳能力。但是，我們運用此一能力的方式，卻適足以抹煞它所有的優點。如果記憶與預知的能力，反而使我們無法充分活在現在，那麼它就毫無意義可言。

除非我能充分享受當前的美食，否則用心籌劃下週如何開懷大吃根本沒有意義。如果我汲汲營營地準備下週該怎麼吃，以致於使我無法全心享用眼前的美食，那麼當下週的食物呈現眼前時，仍會陷入相同的困境。

如果我現在的快樂，主要是建構於回顧快樂的回憶，和對未來的期盼，那麼我就對現在知之甚微。即使期盼已久的好事來到眼前，也可能視若無睹。因為已經養成瞻前顧後的習慣，很難將注意力集中於此時此地了。如果我關心的是過去與未來，對現在反而一知半解，那麼就必須好好想，自己是否活在真實世界中。

畢竟，未來遲早會成爲現在，否則它就毫無意義。因此，爲一個不會成爲現在的未來做準備，和爲一個即使來到眼前，我卻「缺席」，且將眼光越過其肩頭向後望，卻不正視它臉龐的未來做準備，可說是一樣的荒謬。

這種寧願活在對未來的憧憬，而不願面對現在的生活方式，最常見於那些只顧賺錢的生意人身上。許多富有的人相當精於賺錢與省錢之道，卻不懂得該如何花錢、如何享受。他們沒有好好生活，因爲永遠在爲生活做準備。他們不是爲生活而賺錢，而是爲賺錢而賺錢，所以當他們可以輕鬆一下的時候，反而不知如何輕鬆了。很多「成功」人士在退休之後，都變得既乏味又可憐；他返回工作崗位的

目的，只是爲了防止年輕人取代他的地位。

這正是所有人必須面對的問題：我們的意識越敏感，所需付出的代價也越高。如果對快樂較爲敏感，那麼勢必也對痛苦更加敏感。可以藉著回憶過去以計劃未來；計劃如何享樂的能力，則出於恐懼痛苦與害怕未知的「能力」。對過去與未來越敏感，就會對現在變得比較遲鈍。換句話說，我們似乎已經走到了一個瓶頸，亦即，敏感的優點被其缺點所掩蓋，而極度的敏感則使我們變得無法適應現實。

在這種情況下，我們覺得自己的身體與周遭世界處於衝突狀態，因此，人類在這個世界上只不過是「陌生過客」的想法，就顯得十分令人安慰。如果這有限世界裡的一切，皆無法滿足我們的欲望，那麼這似乎表示，我們的本性不屬於這個世界，我們的心也不是用來追求有限而是無限的理想。我們靈魂深處的不滿足，正是其中具備神性的表徵和印記。

我是透過數學而認識羅素(Bertrand Russell)的。我研讀了他厚厚的三大冊《數學原理》(Principia Mathematica)，羅素在書中透過符號語言，成功地證明，就形式上而

言，數學就是邏輯；我非常欣賞他那句相當有名的定義：「數學是一門我們自己不知所云的科學，而且我們也不在乎自己所言是否為真。」此外，我也將羅素「全集合」(the set of all sets) 似是而非的說法廣為傳播，包括東尼在內。羅素的譬喻相當生動活潑。他說，某個小村莊只有一個理髮師，他為村裡所有不自己修面的人修面。該村沒有一個人留鬍子。那麼誰為理髮師修面呢？如果他為自己修面，但是他不能這麼做，因為他就是理髮師，而理髮師是不幫自己修面的人修面的；如果他不自修面，那麼他就必須為自己修面，因為理髮師為不自己修面的人修面。如果這不是繞口令，就一定是腦筋急轉彎，而其中又蘊含了數學的哲學基礎理論。

在身心修鍊研習第一階段中，東尼就很喜歡對我們引述羅素的「自由主義的十誡」，因為其中列舉有關智識上誠實與精神上健康的十項原則，都與東尼的思想不謀而合。我想再引述一段羅素的話，這是我一生中令我感動的幾個段落之一。其出處為羅素《自傳》(Autobiography) 的前言，在此引用如下：

在我一生當中，有三種簡單卻異常強烈的情緒一直控制著我：對愛的渴望、對知識的追求，以及對人類苦難無限的同情。這三種情緒就像強風一樣將我任意吹

拂，使得我四處飄零，飄到焦慮的深海之上，瀕臨沮喪失望的邊緣。

我渴望愛，第一個原因是它會帶來狂喜之情，這份狂喜之情非常強烈，強烈到我願意用餘生來換得幾個小時的狂喜之情。第二個原因是，愛可以減輕孤獨感——在這恐怖的孤獨感中，有一顆顫抖的心靈由世界的邊緣向外眺望，看到的是一個寒冷死寂、深不可測的深淵。我渴望愛的第三個原因是，我從愛的結合中，看到了詩人與聖者所描繪的天堂景象。這就是我所追求的理想，這也是我的收穫，儘管這美好的境界似乎只應天上有。

此外，我也以同樣的熱情追求知識。我希望了解人的心靈，明白星星為什麼會閃亮。我也曾嘗試去了解畢氏定理的奧妙。以上各個目標我都獲得了一點點成績，但是也只有一點點而已。

大體上而言，愛與知識都會引領我們走向天堂。但同情卻總是將我拉回地面。我的心中迴盪著痛苦的呼號。受飢饉的孩子，壓迫者鐵腕下的受害者，成為孩子沈重負擔的無助老人，以及世上的孤獨、貧窮與痛苦，這些都是人類生活的莫大嘲諷。我渴望能減少罪惡，但卻無能為力，而我自己也承受著痛苦的煎熬。

這就是我的生活。我覺得活著很有價值，如果能夠再活一次，我將欣然接受。

## ❖ 第十八章 角色扮演

再讓我們回到洛納夫拉。在見證了東尼一生中扮演的不同角色之後，我現在要談談他在洛納夫拉最後一次重溫課程的某個活動中，所扮演的特定角色。東尼的演講內容絕不枯燥乏味，但無論是誰，在經過了十五天的演出之後，他的注意力一定無法集中，於是東尼想出了一個辦法，使演出更爲生色，但卻無損於其效果。他最主要的來源，就是「角色扮演」。

東尼是角色扮演大師。他可以花一、兩個鐘頭作角色扮演，而不至使注意力稍有減退。活動的過程很簡單，而且每次都一樣。他通常會扮演一位神父或修女，並取一個假名，假設他有一個特定的問題，然後就教於在場的人，請他們爲他提供一些建議。每次角色扮演時，他總是對我們中間一位叫提娜的修女發話，所以當他說：「提娜，我是一

個老神父，我的名字叫法蘭克，我：：」。此時，我們就知道，他開始玩角色扮演了。而後，我們全體就會凝神肅坐，在這個活動中，沒有人可以做壁上觀，每個人隨時都能變成演員。規則很簡單。提娜可以隨其意決定，諮商輔導東尼（或法蘭克）時間的長短；如果她想把他交給其他人，隨時都可以換手接力。如果她不願意交接（她經常如此，東尼在活動最後一天還為此開她玩笑），別人可以隨時插手介入，活動便如此持續下去。然而，轉捩點常會驟然出現。東尼常在完全不事先預警的情況下轉換角色，他會宣布：「提娜，現在妳是法蘭克，而我是提娜；妳要想辦法解決法蘭克的問題，由我來輔導妳。」，同樣的情形也會出現在其他人身上。我們大家圍坐成一個圓圈，所以每個人都可以看到他人的臉，觀察其反應，並隨時準備加入角色扮演。在角色扮演的過程中，有驚喜、有深入的見解、也有歡笑、同情、靜默，甚至淚水，但是卻從來沒有無聊的時候。東尼的角色扮演是個絕佳的學習機會。

東尼的臨場反應相當敏銳，他在面對別人為他的問題提出的解答時，總有辦法使問題變得更嚴重，因此經過幾輪輔導之後，他的情況似乎已經變得無可救藥。他常常在此時轉換角色，運用他的聰明才智逆轉情勢，想出一些看來理所當然的解決方式。這真是相當精彩的演出，我從來沒有看厭過，而且也非常樂於參與其中。但是，我無法將親身

經驗轉換成文字；我所能做的只是列出東尼曾經扮演過的角色，以及他所選擇的問題，並將討論的過程紀錄下來。從他選擇的主題與角色，就可以看出不凡之處，而他在討論內容中所提的暗示更是助益良多。

以下這點相當重要。東尼之所以選用角色扮演的的方式來處理這些問題，表示這些問題並不單純，它們沒有現成、明確的解決方式；相反的，我們必須對它們的狀況詳加描述，了解當事人的心理狀況，提出不同的可行之道。雖然我們都明白，當事人最後仍然得自己承受肩頭的負擔，我們只希望能以真摯的了解和熱誠，減輕他的重擔，在這過程中，我們也學會了將來遭遇到類似問題時該如何面對。角色扮演不是一門邏輯性的課程，而是一所生活的學校。

另一個值得注意的現象是，東尼選擇的主題顯得有些窄化、偏頗，此一現象其來有自。所有參加的人都是他身心修鍊研習中心的老學生，這表示我們這些人身上常見的、共通的個人問題，都已經在個別時段仔細討論過了，因此這些問題便不會出現在角色扮演中。就另一方面而言，由於角色扮演的主題所涵蓋的範圍比較廣泛、實際；並據東尼所說，都是他多方考慮後精心挑選的，所以它們也顯得比較有趣。此外，我們也可以從中看出他的勇氣與真誠，將一些平常多被官方壓抑或粉飾的衝突問題，拉出檯面討論。

我認爲這正是東尼一生最大的成就：以尊重的態度，從內部審視我們生活中已被制式化的種種問題，並且隨時抱著一顆敏感的心，願意與所有同樣關注這些問題的人進行對話。交待了這些之後，我現在就將角色扮演的大部分實況敘述於下。

「提娜，我是個老神父，年過七旬，我叫法蘭克，嗯，其實我並沒有什麼嚴重的問題。我也度了一段滿長的神父生涯，我希望這都已經記在天主的簿子上了。但老實說，我真的覺得自己已經完全沒用了。從前能做的事，現在卻無力勝任。事實上，我覺得已經變成自己和別人的負擔；是的，人們還是對我很好，也很容易忍我，甚至會在經過我身旁的時候和我寒暄一番，但除此之外，他們根本對我置之不理。我還要告訴你，我發覺自己不僅沒有用，而且一點也不吸引人，我是指外表不吸引人。臉上堆滿了皺紋，經常咳個不停，還有，我心裡也明白，別人並不喜歡靠近我。這使我喪失了自尊。說出這些讓我感到羞恥，但，真的，我恨自己，至少，輕視自己，現在我陷入了長期沮喪，我想，只有到墳墓裡才會終止目前的苦境。儘管如此，我聽說你很擅長幫助沮喪的人，就毫不考慮地來向你求救，你是我最後的希望了。你能不能幫助我？」

提娜使出了渾身解數，其他所有參與者亦然。不論我們如何開導，老法蘭克卻在他

自己的愁苦中越陷越深。當某人提醒他：「不妨想想你過去所做的善行」時，他會回答：「這樣只會使我徒增痛苦，因為我現在已經不能再做那些事了。」當某人鼓勵他多想想天堂時，他只幽幽地一笑，說道：「到那時，我就不需要你來開導了。」他似乎已經無可救藥了。當東尼角色扮演回過頭來開導法蘭克時，他同意現在再做任何努力都為時已晚，但他也點出，是他對生活的「O.K.態度」毀了他。以往，當他還能成就某些事，還算是一號人物時，他就滿心歡喜，只要別人眼裡的他O.K.，他眼中的自己也就O.K.。他一直用工作來肯定自己，如今，他已無力工作，於是他整個人就垮了。這其中的教訓是，越早跳出O.K.陷阱越好，此外還要認清，我整個人的價值並不在於我的工作，而是在於我這個人本身。

「提娜，我是一個耶穌會省會長。我在工作上相當稱職，修會和羅馬方面都很嘉許我的表現。我可以勝任愉快地一直做到任期結束，但是，有件事一直困擾著我。是這樣的，提娜，我不怕把真相告訴你，因為妳行事一向謹慎，而且我知道妳不會把這件事傳出去，此外，這也關乎輔導人員的職業道德，因此我可以很放心地向妳坦白。就另一方面來說，我也必須向某個人表白，因為我實在需要有人幫助我，我想妳就是助我解開心

結的最佳人選。嗯，我的問題，提娜，就是我是個不可知論者。看到妳聽了之後沒有大吃一驚，真教我鬆了口氣。當然啦，你一定碰過其他神職人員，也有不同程度的信仰問題，我亦不例外。這並不是什麼新鮮事。事實上，就個人而言，我對目前的狀況頗為滿意，它並沒有為我的生活造成任何問題。我並非否定天主的存在，或耶穌基督的神性；只是有所不解，因此認為必須對自己誠實，不要強迫自己相信原本並不相信的事。這是一種保持尊重態度的懷疑，以及判斷上的延宕，我對現況相當滿意。工作才是我的問題所在。身為省會會長，修會中的一個長上，我對自己是不可知論者感到侷促不安。我手下的一位神父已經不再作彌撒，至於原因我已經告訴過你，你大概也很清楚，亦即有些神職人員對信仰本身及信仰的實踐產生了懷疑；現在羅馬方面對這種情況已有所知悉，他們要我以省會長的身分勸這位神父恢復舉行彌撒聖祭，免得醜聞在信友中間傳揚開來。但是，如連我自己也不相信聖體聖事，我該如何勸他？但其實這也並非我的問題所在。我要向你請教的是一個實際的問題，那就是，我是否該辭去省會長一職？我如果要回去做從前的工作並不困難。以前，我曾在一所學校裡教化學，我可以回去輕鬆愉快的教書，而沒有任何宗教上的問題，但如果請求羅馬方面免除我的職務，我就得把真正的理由告訴他們。我很清楚該如何向羅馬交待，使得他們即使不知道真正的原因，也願意

讓我免去現職，回頭做個平凡的神父。但問題是，我該不該這麼做？」

這種全面性的輔導方式，往往能突顯問題的許多層面。我們面對的問題都不是學術性的。信仰的確是我們生活中的重要議題，如果對它置之不理，才會釀成大問題。過份激進的解決之道，決非上策。現在我們讀的書都是由教會認可的重要天主教神學家所寫的，在我們學生時代，這些書的內容都被視為異端邪說。有些極端當然是不可容忍的，但是，誠實的懷疑和真摯的承諾仍然有很大的空間可以共存。藉著了解，而非壓力，方能對懷有疑問的人有所助益。當我們試圖處理他人問題時，必須極其謹慎，而且任何人都沒有權利把自己的問題加諸於別人。反過來說，任何人也沒有權利將自己嚴苛的想法，加諸於想法溫和的人。有些人建議那位持不可知論的省會長放棄現職，也不再執行神職，這樣才表示他忠於自己的想法；但是有些人則持相反意見，他們認為如果他繼續擔任省會長，會使遭遇相同危機的人獲益良多。東尼在此介入：這位省會長如果能了解，即使聖經、聖體、教會訓導權對他而言，現今已經不再是信仰的對象，它們仍然代表某種指標，他必須有所了悟，此外，他也應該對傳統的訊息逐漸加以注意，即使他並不以順從的態度謹遵傳統。懷疑主義和教條主義同樣不好。如果忽視千百年來的智慧傳統，我們必定會付出相當的代價。就另一方面而言，誠實的懷疑可能比強迫式的信仰，更

中悅天主。且讓他保持開放的態度，並以其個人獨特的方式，謙遜、溫和地一步步循序漸進。當然，在此必須提出一項警告：如果有人對你提出「改變信仰的經驗」(proselytizing experience)，亦即，將其宗教經驗強加於你，你根本不須予以理會；他的經驗是他的，不是你的；就你所知，他可能有所謬誤，而你根本無從查證。你可以珍惜自己的看法，但是絕對不要將之強加於人。此外，也不要因為你唸的信經比別人長，就以爲自己比別人強。

「提娜，我是一名從事社會工作多年的會士。從前我沒有參與過這方面的工作，你知道，但後來掀起了『選擇窮人』(option for the poor)的浪潮，使我的良心獲得了感召，同時我也發現，其實我早已知道，我們會院旁邊就是一個貧民窟，於是我開始到那兒去，並對他們發生了興趣，也進一步爲他們幫忙。他們連自來水都沒有，你知道嗎，最近的水龍頭得走上半哩路才能到達，因此我將他們組織起來，一關一關地向上申請，一直奮戰到市政府爲止，我爲他們爭取到水管管線，這使他們的生活輕鬆多了，雖然他們從來不會好好感謝我，但我不計較這，畢竟，我們是爲天主工作。除此之外，是的，我也成立了一個醫療巡迴車，車上有醫生、護士各一名，每週訪問他們兩次，當然啦，

還有一些其他諸如此類的服務。現在，要談到問題的核心。最近，我經歷了一種神修經驗，嗯，我不知道該如何形容這次經驗，有個很瘋狂的傢伙，叫東尼·戴邁樂，也許你認識他，我去參加了一次不曉得他稱之為什麼的活動，總之，活動之後我了解到，一切事物都是短暫的。是的，短暫的。因此回到我的會院之後，想了一想，如果這些人的問題都只不過是短暫的，那麼我為什麼要插手去管呢？現在我還是繼續去那裡，但是興緻已經不像以前那麼高了；他們又斷了水，必須回到老地方去取水，但是，這次我可不會再像上次一樣，經過重重關卡為他們接水龍頭；總而言之，我獲得了心靈上的平靜，他們卻斷了自來水。然後，還有一個觀念，亦即是，唯有自我成長才能真正幫助別人，唯有先釋放自己，才能釋放別人，我正在致力於此一理想。這個想法很不錯，對不對？有一些社工人員的善行其實是弊多於利，有人甚至以自身利益為前題，把貧窮的人當成他們的進身之階，我想這種情形一定存在。當然，我並非如此。總歸一句話，我已經失去興趣了，我想把整件事做個了結，老實說，我從來沒有對它真正有興趣過，我現在終於認清了。但是從另外一方面來說，離開他們我會很難過，我也很害怕同伴們會批評我。我真不知該如何自處，或該做些什麼？你能幫助我嗎？」

我直接提出東尼的看法。如果有人以為參加身心修鍊研習之後，就會對為窮人服務

失去興趣，那麼請他過來親自印證一下！有些社工人員不願意參加身心修鍊研習，身心修鍊研習中心也飽受這類未親身參與人士的無情批評，這也許正足以顯示，他們特別需要身心修鍊。不論從事那一行，人人都需要省察自己的意向，淨化內心的動機，但社工人員可能是特別需要身心修鍊的一群人，因為他們掌握了極大的權力，支配著為數可觀的人。為窮人服務有時是受到罪惡感的驅使，或是對權力的渴求，受制於同儕間的壓力，順應潮流；也可能是出於對自卑情結的補償心理，或是逃避長久以來智識的建構。以上這些因素，若有任何一者存在，都必須在為窮人服務之前予以淨化，否則，社工人員在潛意識層次，仍然會利用原先想幫助的窮人，尋求自身利益，到頭來他們所謂的善舉，反而有害無益。我可以毫不考慮地表示，身心修鍊研習是為窮人服務前的最佳準備工作：它可以淨化社工人員自身各種混雜的動機，使他們的心靈變得更自由，這才是傳播自由的唯一管道。現在，我們來談談一切苦難皆為「短暫」，因此不值得做任何努力予以改善的問題。這只是理論而已，我們該學的是如何處理現實中的問題，而非理論。如果你看到一個孩子痛苦萬般，而且你知道只要為他打一針就可使他免於痛苦，難道你不會付諸行動，理由是他的痛苦只是短暫的嗎？如果你看見一位老太太跌下樓梯，難道你不會本能的扶她一把，以免她再向下滑；或者，你要把這個事件哲學化，認為這一跤

畢竟是短暫的，會成爲過眼雲煙？順從你的直覺，而非你的大腦。大部分人的問題是，以基督教的異象，或佛教的靈異之夢，或是馬克斯計畫介入其中，但是卻無視於窮人的存在，眼中只有自己的計畫，而後展開一連串「活動」，來實踐他們的「理念」。無論如何，且讓我們繼續爲窮人服務，並且努力追求一個自由的自我，更重要的是，出發點不要出於自身隱密的需求，或是秘密的動機。

「提娜，我是一個屬於相當保守修會 (congregation) 的印度修女。目前，我們遭遇到一些問題，我想你也了解個中原因，主要是因爲我們中間有些人想要順應現代潮流，親近人群，這個問題我們已經討論很久了，有人贊成，有人反對，別的修會早就有所改變了，我們卻不准變，每當各修會的修女齊聚一堂參加退省或研討會時，我就覺得很丟臉，有些修女可以穿莎麗 (sari) (編註：印度婦女用以裹身包頭或裹身披肩的整段布)，而且容我點明，她們的莎麗並非清一色，而是各色各樣的都有，不是只有白色、藍色，或咖啡色，而是愛穿什麼顏色就穿什麼顏色，看得出來，有的人品味相當高尚，這種情形使我大感嫉妒，而且很氣我們的院長不讓我們穿莎麗。最後，我們修會所有的印度院長集會討論，經過多番琢磨之後，他們終於同意請求在羅馬的總會長修女 (Mother

General)，准許在印度的修女穿莎麗，請想像一下，她竟然拒絕了我們的請求，因此，我們仍然得繼續穿會衣，你看看這衣服都舊得不像話了，你看到了嗎？請不要笑；這一點都不好笑。至於我，我爲此和其他事很氣羅馬方面。難道我們不是印度教會嗎？難道沒有所謂的本位化（inculturation）嗎？遠在天邊的他們那能知道我們這裡的需求呢？最教我沮喪的是，男人們似乎都有求必應。看看那些耶穌會士，他們愛穿什麼就穿什麼，而我們這些可憐的女人，卻得受制於一些我們根本不認識的人。更糟的是，他們現在甚至禁止我們私底下討論這件事。看到妳們都穿著美麗的藍色莎麗，邊上還有十字架，我在妳們面前將此事和盤托出，真是感到羞恥萬分，但我希望妳們至少能了解並同情我的處境，好嗎？」（東尼在說這段話的時候，一直模仿女人的聲音、手勢，以及表情，要板著臉嚴肅的聽完這一席話還真是困難。他的表演往往是角色扮演相當精彩的一部分。）

莎麗事件輕鬆地解決了。這位修女獲得的忠告是，妳有一個選擇；一是服從上級命令，收拾起自己的抗議，或是穿上莎麗，承擔後果。你要做個抉擇，停止發怒。東尼也談到本位化的問題。他對印度有無限的愛，而且也從實際行動上表現出來，例如，在最後幾年，他只接受在印度工作的神父修女（只有極少數例外）參加大型身心修鍊研習，儘管國外的申請者爲數頗多；然而，他卻相當反對狹隘的愛國主義，針對此例，他有一

番措辭激烈的批評。「如果你思考時像個印度人、歐洲人，或美國人，那麼你就等於停止了思考；因為如此一來，你便是從自己被框限的小格局中思考，而這，並不是真正的你。」這番話毫無例外可言。文化和藝術與知識不同，猶如強加上的傳統，因此也是一種限制，必須予以超越。

「提娜，我是耶穌會神父。有一個棘手的問題要請教妳，像妳這樣既聰慧又靈敏的女人，一定能夠了解我的問題，並給我一些指點。我真的既迷惑又痛苦。對了，我若望，我希望妳直呼我的名字。事情是這樣的，提娜，多年以來，我一直和珍修女保持深厚的情誼，我真的很愛她，她也愛我，當然，是非常純潔的那種愛，一切都是光明正大的，不帶任何化學因素，妳一定知道我所指為何。我們這樣維持了很長一段時間，她是我最重要的朋友，遠超出我與其他女性之間的情誼，她非常了解這一點，因此也以至高的愛回應我；我是她的男人，她對此了然於心，而且只用這種方式愛我一個人。但是後來，提娜，幾年前珍被調到另一個城市去了。妳也知道妳們修女都是如此，會院遍佈全印度，往往在沒有理由也不事先通知的情況下，就被調走了，她被派到印度另一個角落，至於我，當然還是留在原地。我們經常通信，從她的信可以看出，她對我的感情絲

毫未減，她對我還是像在此地時一樣忠誠、投入，當然啦，她也認為我亦是如此。但問題就出在這裡，提娜，我希望妳能諒解。並非我不再愛她，我當然還是非常愛她，並在信上一再向她保證，但是，對的，我想妳已經猜到了，的確有另一個女人介入其中，對我來說，情況已有了變化。她是另一修會的修女，她的名字是瑪麗。我們成了朋友，我覺得這並沒有什麼不對，因為我還是比較愛珍，而且也覺得這種情形會持續下去。然而，事與願違。雖然我不願承認，但如今事實擺在眼前，我已無法否認了。現在我愛瑪麗甚於愛珍。看看妳是否能理清我糾纏的情思。愛珍較少使我有罪惡感，我也不希望事情發展成這樣，但是我又情不自禁。我一向極為重視忠心、真誠，與武士精神 (loyalty, fidelity, chivalry) . . . ，而現在，我卻讓我一生中所愛的第一個女人大大失所望，而她卻依然愛我如昔。妳可以想見我內心的感受。我的自尊已經大受打擊。當然啦，我還沒有對珍提起瑪麗，也沒有對瑪麗提起珍。妳了解這中間的糾結嗎？我不斷寫信給珍，對我來說，每寫一封信都是一次折磨，因為我必須矯揉造作、隱藏真相。我不知如此能持續多久？我該放棄瑪麗嗎？我該放棄珍嗎？如果我選擇了瑪麗，誰能保證如今發生在珍身上的事，來日不會在瑪麗身上重演？或者，我該兩者都放棄？但這樣兩個人都會受傷害，如果只放棄一人，就只有二人受傷害。事實上，我不願傷害其中任何一方。我害怕

的是，時間拖得越久，對她們造成的傷害會越深。妳是個女人，是否能在這一場困局中給我指出一條明路？」

這是我們有史以來為時最久、內容最美的一次角色扮演。我們全體專注地投入這次角色扮演約有二個小時之久，由於成員男女約莫各半，因此整個過程中充滿了既動人又敏銳的機智、關懷、深思，與感性。東尼在扮演完若望的角色之後，又輪流扮演珍與瑪麗的角色，不論扮演誰，他都能為這張由情感、愛，與友情緊密交織的情網，投射出嶄新的視野。雖然我們並未解決任何問題，但卻對神職人員的感情生活有了更多了解，知道其中的得失與危險，以及他們的成就感與落寞。那一天，我們都獲益匪淺。

「提娜，我是一個屬於相當保守教區的教區神父，是的，就年齡與傳統來說，我都傾向於保守這一邊。妳知道，多年以前我來印度做傳教工作；即使我愛印度如同自己的國家，我還是一個外國人。我一直盡全力努力工作，亦即幫助人們成為基督徒，並為他們領洗。是的，妳也知道我要說什麼，他們大部分都是低下種姓地位的窮人，我常常將得自歐美教友的禮物與金錢接濟他們，因此他們非常感激我。他們成為基督徒，一方面是出於感謝，一方面是為了得到更多資助，我知道人們稱他們是『米糧基督徒』，或是

『麵包奶油基督徒』，這些稱呼實在不太好；但是，他們畢竟成爲基督徒了，這才是最重要的，不是嗎？上主自有其召叫人的方式，即使這一代人成爲基督徒是出於自私的動機，也許下一代就會成爲真誠的基督徒，而且誰敢說自己的行爲動機一向純正呢？因此，我一直對自己的傳教工作相當滿意，而且對日漸增加的教友數目十分驕傲，我興高采烈地將這統計數字呈交羅馬方面，我的熱誠與使徒工作成果，每年都獲得嘉許。但現在梵蒂岡大公會議卻公佈了新的神學，這使我非常生氣。我一切的努力與思維的，都是以『教會之外無救恩』的信理爲依據；當然啦，天主自有祂展現仁慈的方式，但大體上而言，領洗成爲基督徒仍然是上天堂的最佳路徑。然而，現在大公會議卻大費唇舌地宣佈，即使是無神論者也可以上天堂！這麼一來，我的價值何在？我一生工作的價值又何在？我是不是做了一輩子的傻瓜？更糟的是，所有印度的年輕神父，都將我們的工作貶爲精神殖民主義，還要我們這些外國傳教士停止一切工作，回到自己的國家。我感到萬分困惑，甚至有些忿忿不平。最教我難過與沮喪的是，教區中的老教友們也排斥這些來自低下種姓地位的新皈依者，甚至悲嘆信友的水準降低了。每當聽到有人談起大公主義(ecumenism)，及在印度教中的印度教徒和在回教中的回教徒都能得救的論調時，我就火冒三丈。我認爲，對抗這些說法，回歸信仰的純正性，是我良心的責任。我從不和印

度教徒、回教徒一起參加祈禱會，也不准我堂區的教友參加。我們必須發起一支神聖的十字軍，以對抗福音之敵，對不對？」

我對這次角色扮演記憶猶新，因為我非常積極的參與其中。我無法與東尼的睿智相匹敵，但是這一次我特別有靈感，而且心情很好，所以幾乎和東尼打成平手。在經過冗長的防禦之後，他說：「我是以一名好教友的身分來做這些」，我反駁他：「這根本不足以顯示你是一名好教友，甚至也不是一名好基督徒；你根本是一名不折不扣的回教徒，在向所有非教友發動一場聖戰！」東尼爲了閃避辭鋒，便露出微愠之色，然後發出一問：「隨便你叫我什麼都行，但除此之外，我還能做什麼呢？」我脫口而出地答道：「如果你夠誠實的話……趁早去行割損禮吧！」語畢，全體爆笑如雷，這次角色扮演亦就此結束。

「提娜，我是一名負責修會聖召推行的修女。我們工作時一向注重團隊精神，平時我們多半到各學校及村鎮去，主要的目的是希望吸引女孩來認識我們的生活，並進一步入修會成爲初學修女。現在有聖召的人越來越少了。但對我來說，更困難的是該如何界定我的地位。妳看，我現在開始質疑我工作的性質了。我並非對自己的聖召有所懷疑，

相反的，我對現況相當滿意，反正現在要改變人生方向為時已晚。但是我們心自問，我真的快樂嗎？我所認識的修女們，又對她們的修道生活滿意嗎？表面上，我們都很快樂，當別人為我們拍宣傳雜誌要用的照片時，我們都笑得很開心。如果妳問我，就信仰而言，我們過的可說是當今世上最棒的生活方式，而且對來生亦有正確的希望。但妳本身也是個修女，妳一定了解我心中所想。在深知修院中種種的誤解、嫉妒、小心眼、對誓願的不忠，和由內部破壞我們各會院的團體生活之後，我那裡還有權利去說服那些年輕女孩，加入我們的行列？我就認識一位修女，勸自己家裡的姊妹不要進修會。我相當了解她的一切經歷，因此我一點也不怪她。說真的，婚姻生活也並非天堂，但是至少沒有人為婚姻生活做廣告，而我們卻為修道生活宣傳。我對這一點感到非常不自在。我們是否應該讓人順應自己的渴望，如果沒有人願意加入我們的行列，我們視之為應該改變目前修道生活的型態的記號，嘗試以新的方式活出我們的誓願與獻身，以因應新時代的需求？從前我們沒有做任何宣傳，但響應聖召的人卻很多，因為我們的生活方式，非常符合當時年輕人的需求。身處現代的我們，是否應該找出當今社會真正的需求，然後再逐步建立起能夠吸引新時代天主子民的修道生活？」

這是一個相當嚴肅的問題，毫無疑問地，它一定會引起熱烈的討論；可惜當時已屆

課程尾聲，遂無暇進行諮詢與回饋。因此，我亦不作任何贅述。

「提娜，我是猶達斯，妳是天主。我現在要向妳討回賞報。是的，別用那種驚訝的眼神看我。我應得的賞報。畢竟，我圓滿達成了妳交付的任務，不是嗎？當然啦，這件事任何人都會做，我同意這一點，但妳選擇了我，而我也全力以赴。是的，這是妳交付的任務。若缺少了這個事件，妳全盤的計畫就會失色許多。人類得不到救贖，你也沒有任何光榮可言。我同意，這不是件好差事，但正因為如此，我才應該得到更大的報酬。在舞台上，人人想當國王，卻沒有人願意扮壞人。問題是，沒有壞人就沒戲可唱。如果沒有我，也就沒有耶穌受難；沒有耶穌受難，妳的救恩史就不會有圓滿的結局，如今，人們都認為這是妳決勝負的關鍵時刻。是的，是的，我知道我已經得到了若干報酬，大家都曉得三十塊銀元這件事，而且也一談再談。現在我要求的是，為我自己在這次事件中找到一個恰當的地位，如此一來，我才能和這齣戲其他的演員一樣，能夠光榮地退休。我們都盡到了自己的責任，而且結局也很圓滿，不是嗎？當時妳需要我，於是我就回應妳的要求。現在，請讓伯鐸把天堂的門打開，讓我進去。伯鐸這個人我很了解，他是個好人，他在這齣戲裡不也演出了幾幕不怎麼光彩的鏡頭，而現在，妳卻讓他握有操

控全局的大權。只要祢說一句話，我們這批過去的老朋友就可以重聚一堂。我知道祢無法說不，但我還是照樣感謝祢。如果祢有任何角色需要我扮演，我還是會樂意接受。天堂那兒需不需要一個會計啊？」

這是東尼最喜歡的角色扮演。我看過他玩了不止一次。他所要傳達的訊息是，情況與條件在我們的生活中扮演很吃重的角色，因此，我們的所作所為，大多取決於我們所處的環境架構。他經常提到一則與此相關的故事，這是他在西班牙聽來的。在安達魯西亞(Andalusia)，聖週是觀光旺季，因為有許多遊行、雕像、歌唱，與展覽可供觀賞。在安達魯西亞的某個小村莊裡，每年的慶祝活動之一是，公開向比拉多(Pontius Pilate)致謝的儀式。其理由相當充分。沒有比拉多，就沒有耶穌受難。沒有耶穌受難，就沒有聖週。沒有聖週，就沒有觀光客。沒有觀光客，整個村莊就沒有收入。於是，比拉多遂成了該村的恩人，每年獲得由市長在中央廣場主持莊嚴的致敬儀式的禮遇。根據猶達斯的說法，他也應該和這齣神聖戲劇的所有演員一樣，得到一個光榮的地位。

所有東尼的讀者都知道，他最喜歡的一句話，是他第一本書《相逢寧靜中》的結語，其出處是挪維其的珠麗(Jutiana of Norwich)的神秘觀點：耶穌在十字架上一「開懷」大笑地告訴她：「一切的一切終歸於善，一切的一切終歸於善；一切事完成的方式

到空曠無際。」(And all thing shall be well; and all thing shall be well; and all manner of thing shall be well)

## ◆ 第十九章 放下包袱

東尼有一次問起我訪問克里希那穆提的事，我們談了好一會兒，其中有一點引起我們強烈的興趣，於是便興緻勃勃地討論了起來。這想法其實並不新鮮，我們都已經從克氏的著作上讀過了，但以此做爲話題，倒是一個全新的經驗，我們談了很久，也談得相當愉快。

克氏告訴我：「我每天穿過一片林子，散步一、兩個鐘頭，有一次散步時，我的腦子裡從頭到尾沒有興起任何念頭。是的，我知道，心理學家認爲這是不可能的事，但你看，這的確在我身上發生了。我一定是個怪物！」他在說「怪物」的時候，臉上還露出得意洋洋的笑容，然後他問我，是否明白個中涵意（這使我想起，在談話中他一直堅持，除非我真正了解他說的每一句話，否則就不繼續談下去），這才又言歸正傳。「我

一。彌撒聖祭已接近尾聲，就在這同一個大廳，同樣的座椅，它們在這蒙受祝福的十五天之中，見證了一幕幕熱烈而又美麗的好時光。在傳遞那盛放基督所交付給我們的體血的聖盤和聖爵之後，我們以真摯的情感，從容地持守一份深沉的靜默，而在祂的臨在和愛中相融共契。在那神聖的靜謐中，東尼說：

「不要改變。改變的企圖，是愛的敵人。」

「不要改變自己：愛自己的本來面目。」

「不要改變別人：愛別人的本來面目。」

「不要改變世界：世界掌握在天主手中，祂知道該怎麼做。」

「如果你不企圖改變什麼：：改變會以其自有的方式與時間，奇妙地自然發生。」  
他沈吟了一會兒，然後，道出他最後一句話：

「順應生命的潮流：：放下包袱。」

他的確做到了。

## 本社誠徵基本訂戶

成爲基本訂戶，就不必費時傷神到書屋來找書、買書，本社每出一本新書，隨即寄送到府上，並附上享有七五折優待的郵政劃撥單，您方便時走一趟郵局，即可安然享受精神食糧。我們每月都有新書（元、二月及七、八月合併發行）。一年平均可有廿本書陪伴您，令您愈感生活之充實。

成爲基本訂戶，手續簡單。一通電話留下大名及通訊處就可以了；如果不是個人訂閱而是團體訂閱，則請留團體名稱及負責人大名。

聯絡電話：（〇二）三六八四九二二。

戴邁樂神父  
著作專輯

- |        |        |     |   |
|--------|--------|-----|---|
| 205116 | 相逢寧靜中  | 鄭聖冲 | 譯 |
| 205137 | 靈修新徑   | 沈錦惠 | 譯 |
| 205167 | 聽蛙     | 沈錦惠 | 譯 |
| 205171 | 觀蛙     | 陳寬薇 | 譯 |
| 205178 | 吟蛙     | 陳寬薇 | 譯 |
| 205196 | 愛的冥想   | 鄭重熙 | 譯 |
| 206122 | 胡扯？頓悟！ | 鄭重熙 | 譯 |
| 20673  | 弦外之音   | 周佩玉 | 譯 |
| 20687  | 慧眼禪心   | 若水  | 譯 |

Corlos G. Valles, S.J.

著作專輯

205188 氣象萬千是聖神 陳寬薇 譯

作者書中數著七恩、數著果實，沒有任何的說教，一篇篇都是他的信仰反省和心靈的祝禱；他虔誠的祝禱卻能激發讀者的深思。

206107 拒作二手人 黃美基 譯

本書以鮮活生動、富於洞識的筆觸，對現代人步入含混、矇蔽的歷程，予以剝繭抽絲，並鼓舞人勇於重作真我，讓真純質樸的心靈自由展現。

206134 與怕共舞 蜀山諫俠 譯

作者以親身經驗或友人、乃至小動物的害怕經歷，引領我們認識害怕之根源，洞視它在人心內盤旋曲折的路徑，一起面對，透視害怕，克服恐懼，走出恐懼幽谷，而能與怕共舞。

205211 放下包袱 魯燕萍 譯

本書記錄戴邁樂神父主持為期十五天的「身心修鍊重溫課程」的所有活動內容和經驗。

這課程乃運用東方宗教和智慧，心理學與基督信仰結合的修鍊方式。

國家圖書館出版品預行編目資料

放下包袱／Carlos G. Valles著；魯燕萍譯。  
-- 初版。-- 臺北市：光啓，1997〔民86〕  
面：公分  
譯自：Ligero de equipaje  
ISBN 957-546-325-0（平裝）

1. 天主教 - 靈修

244.9

86012452

## 放下包袱

一九九七年十一月初版

◆版權所有・翻版必究◆

著者：Carlos G. Valles  
譯者：魯燕萍  
准印者：台北總教區總主教狄剛  
出版者：光啓出版社  
地址：台北市辛亥路一段24號  
電話：編輯部(02)367-1750 門市(02)367-6024  
發行部(02)368-4922 傳真(02)367-2050  
郵政劃撥：0768999-1（光啓出版社）  
登記證：行政院新聞局局版北市業字第94號  
發行者：甘國棟  
E-mail kcpres@tpts4.seed.net.tw  
光啓出版社網路站：  
中文網址：[http://www.tec.org.tw/kc/kc\\_index.htm](http://www.tec.org.tw/kc/kc_index.htm)  
英文網址：<http://www.tec.org.tw/english/kuangchi.htm>  
文字編排：林文卿  
承印者：永望文化事業有限公司  
地址：台北市師大路170號3樓之3  
電話：368-0350 367-3627  
定價：210元

205211

ISBN 957-546-325-0（平裝）

「我們必須瞭解，在追尋天主的路上，不是去找尋什麼，或者獲得什麼。你如果找尋其實就近在眼前的東西？你有如何獲得早已擁有之物？在此，我們應該作的是辨認覺察，而非拼命努力。」

——戴蓮樂神父

戴蓮樂神父在他離世前一個半月，獨自主持為期十五天「身心修鍊重溫課程」的開始時，告訴參與的廿五位學員：「現在的我走到了一個關鍵時刻，有很多的想法已經發生了變化，我覺得自己有必要將這些想法澄清、試煉，並且把它們表達出來。我需要你們幫助我達成這個目的。」身為戴神父的摯友和參與課程的作者，努力集結這次課程所有活動的內容和經驗，這本書可說是戴蓮樂神父的最後告白，呈現出與天主相融，和洞識生命真相後的圓融、溫煦、人味、寬厚及睿智。戴神父的著作對人內在的成長影響深遠，本書為其絕響之記錄。

ISBN 957-546-325-0 \$210



9 789575 463250 00210

205211