



# 祈禱自由 愛也自由

作者：Max OIva, S.J.  
譯者：梁偉德、王敬弘

# 祈禱自由

# 愛也自由

作者：歐里凡  
譯者：梁偉德、王敬弘

光啓出版社發行

FREE TO PRAY

FREE TO LOVE

*Growing in Prayer & Compassion*

by Max Oliva, S.J.

translated by

Peter Leung & Richard Wang

Copyright : © 1994, by Ave Maria Press, Notre Dame. IN 46556

Chinese copyright : ©1998, Kuangchi Press, Taipei, Taiwan

# 目錄

導言	001
第一章 天主無條件的愛	005
第二章 求自由的禱文	031
第三章 靜觀的召叫	049
第四章 穿上基督	073
第五章 直觀與祈禱	091
第六章 黑夜	113
第七章 仁愛與公義的召叫	137
第八章 熱愛大地	163
第九章 追尋真我的旅程	183
譯後	207

## 導言

本書談的是神修旅程中的自由。這自由建基在天主的愛之上，而這自由也使人愛天主所創造的一切。

身為耶穌會會士，我深受會祖聖依納爵的影響，在他所著的有關退省的經典之作《神操》中，第一個默想是〈原則與基礎〉：

生命的目標是與天主永遠生活在一起。天主賞賜我們生命是因為祂愛我們，而我們對祂的愛的回應，使得祂的生命毫無限制地注入我們內。

世上所有的一切都是天主賞給我們的，使我們能更容易認識祂，並能隨時隨地以愛還愛。

為此，只要有助於我們發展成一個可愛的人的一切事物，便應該欣賞並善用。

如果任何事物成了我們生活的中心，它們便取代了我們心中的天主，也就是說阻礙了我們趨向生命的目標。

我們唯一的願望和選擇是：我需要並選取那些能讓天主深入我生命內的事物

（註1）。

以上這默想的主題是內在的自由。我們對世物採取一種超然的態度，並不是說對之不感興趣或漠不關心，而是以平衡的心態去接受它們。也就是對天主在我們生命的任何境況中所要求的，都平靜地接受，因為每一事物都有可能是天主要求我們作更深回應的工具。

本書隱含一個思想：我們每人都被召趨向自由，每人都被邀請度神秘生活。本書的目的，是以不同的方式指出，天主如何引領我們達至成全聖善的地步。為協助我們走這歷程，我與大家分享我自己生命中意義重大的事件。希望藉著這些分享，幫助讀者反省自己對天主的體驗。此外，我自由地引用聖經、神修學家以及其他學科的作者的著作。我更在本書中，提出不同的祈禱方式，介紹使用它們的方法，以便讀者參考練習。

這旅程的基礎在於天主無條件的愛。在第一章，我們以這基本信仰作我們個人身分的基礎，並探討一些我們對天主永恆之愛抗拒的心理。

當我們體認到天主的愛時，我們便會看出自己的性格的確有些部分讓我們不自由。在第二章中，我要和讀者分享我自己所體驗到的一種祈禱方式，我稱之為「自由禱文」（Freedom-prayer）。這種祈禱方法足以消除我們內心的種種障礙，而把情感釋放出來。

在與天主圓滿融合的歷程中，不斷有各種不同的祈禱方式引導帶領我們。第三章介紹四種不同的祈禱方式：聖經默想、想像祈禱、歸心祈禱、安寧祈禱。

當我們在神修的歷程上前進時，意識會發生轉化。第四、五章中我們將探討在祈禱生活中所發生的「意識的轉化」（即無意識的釋放），而活在當前這一刻；我們也將思索何謂「基督意識」，並探討直觀（intuition）在我們祈禱生活中的重要性。第六章，我們注意的是祈禱生活中的心神和感覺的黑夜。

祈禱和「意識的轉化」並不會影響我們，而使我們對世事漠不關心；反之，它們使我們對世界所發生的事更深切地關懷。在第七章中，我們默想仁愛與正義的召叫，回應它們，而使內心的自由得以擴展；同時，我們也反省一下，當我們關懷社會上那些受傷、受苦的人時，直觀究竟扮演了什麼角色。

近年來，不少人談到遭受摧殘的地球似乎正在發出淒慘的歎息，我們也因大自然遭受傷殘而深感悲戚。第八章，提醒我們要熱愛大地，要把我們的愛心推廣到萬物之上。當我們發展出「生態神修觀」以對抗「生態毀滅論」之時，我們可默想生態學主保聖五

傷方濟的榜樣。回顧人類過去的歷史，我們發現了所以要關懷照顧一切受造物的因由：於是我們對那位創造天地萬物的造物主，作出回應。

最後一章，我藉著默想多默·牟敦（Thomas Merton）所提出的真正自我，而回到內在自由這一主題。真我，就是在基督內的自我，是建基在天主之愛上的。日益了解真我，就是我們目前正在走的旅程。

在愛的自由中與天主共融的途徑，並不常是清晰的，我希望藉著分享我自己心路歷程中的重大事件，以及藉著凸顯那些曾幫助我明瞭自己經驗的作者們的高見，讀者可以更容易地發現天主在他們內的臨在。

#### 註釋：

- 1 David Fleming, S.J., *The Spiritual Exercises of St. Ignatius: A Literal Translation and A Contemporary Reading* (St. Louis, Missouri: The Institute of Jesuit Sources, 1978), p. 23.

## 天主無條件的愛

我兒，你要端莊，自重自愛，對自己應保持相稱的尊重；犯罪加害自己的人，誰能當他是義人？侮辱自己的人，誰又能尊重他？

——德十 31—32

也許，人的神修生活中最令人難以捉摸的一點是：深信自己為天主所愛，無條件地被愛。每天我們都碰到反對這真理的誘惑，有些來自我們本身，有些則來自社會的價值觀。多默·牟敦在他所著的《新靜觀的種子》（*New Seeds of Contemplation*）一書中寫道：「基督徒愛的根源，不是愛的意願，而是深信自己被愛的信念，深信自己被天主所愛」（註1）。

天主的愛是我們生命的基礎。我們獨特的身分、我們的完整、我們的希望，都建在

這基礎上。這是一個令我們自由的喜訊。一位耶穌會士兼作家說：「自由是一個人親身體驗到自己被愛，而這被愛的經驗，使他得以行動」（註2）。

然而，世俗人眼中的身分並不如此。賺多少錢？居住環境如何？參加怎樣的俱樂部？穿戴什麼名牌？認識那些名人？這些才是社會用以估量我們的尺度。

福音所教導的價值觀，只能在不斷的皈依中才可獲致。一個人必需親自經驗過天主無條件之愛才可以皈依。也許，我個人的生命事件可以解釋皈依的過程。

我加入耶穌會時二十四歲。在這之前，我是一間罐頭食品工廠的推銷員，前途不錯。推銷範圍包括俄勒岡州、華盛頓州、加拿大西部一帶。出差時，我可以住最豪華的旅館，上最高級的餐廳。在日常生活中，我駕駛的是新型跑車，以和美麗的女子出入為榮。總之，我過的是所謂「單身貴族」的生活。

在這樣的生活方式中，我竟意外地體認到，在內心的深處，我願成爲一位司鐸！因此，在短短一個月內，我從商業界轉到耶穌會的初學院，置身於一群年紀比我小五、六歲的青年人之中。起初，我往往有自我否定的情緒；有時甚至有自慚形穢的感覺，原因爲何，那時我並不真切了解。我把這情形向神師表白，他建議我說，每當消極情緒出現時，就唸一遍短誦：「天主愛我，其他一切都不重要。」他建議我反複誦唸它，即使起初時不相信也無所謂。他又鼓勵我閱讀聖經中有關天主之愛的章節，然後在我們見面

時，討論、反省發生在我身上的一切。

在初學院期間，我有非常嚴重的自卑感；這是因為以往的過犯讓我覺得有罪惡感，再加上童年時代不如人的意識在作祟。爲了補償所欠缺的自我價值，我不自覺地以佔有來填補心頭的空虛。我以爲開名車、認識名人、是個成功的推銷員，以及過豪華的生活，就可表示我身分高，做人成功。經過祈禱和反省之後，我清楚地看到，我一直以外的東西來肯定自己的價值。在初學院，我完全遠離這些事，我面對的是毫無遮蔽的本身的真正價值。

有朝一日，任何人都會和我一樣，意識到自己的真正身分。當意外事件——像退休、失業、因障殘而限制了工作能力、兒女離家後獨自守著「空巢」、喪失所愛的人等等——來臨時，人對自己的真正身分會有全新的看法。當人陷於進退維谷之際，可能會相當沮喪，甚至失望，但也可能使人產生深度的皈依。

這是我的皈依。我愈唸「天主愛我，其他一切都不重要」這短誦，便愈相信天主愛我。那時，在我週圍都是些可愛的人，因著他們，我體驗到天主的愛。聖經上有關天主的愛的章節都讓我覺得有意義。例如：

• 因為你在我眼中是寶貴的，是貴重的，我愛慕你；所以我拿別人交換了你，

拿別的民族交換了你的性命（依四三4）。

• 我讚美祢，因我被造，驚奇神奧，祢的工作，千奇萬妙！（詠一三九14）。

• 高山可移動，丘陵能挪去，但我對你的仁慈決不移去，我的和平盟約總不動搖，憐憫你的上主說（依五四10）。

• 愛就在於此：不是我們愛了天主，而是祂愛了我們，且打發自己的兒子，為我們做贖罪祭（若壹四10）。

就這樣，甚至我對基督苦難的看法也改變了。以前我一直將焦點集中在我自己的罪過上，因為我的罪過使基督被釘；但如今，我視基督的苦難為祂對人類至情至性的愛和恩賜。

布魯陶（Beatrice Bruetou）在〈祈禱與認同〉（Prayer and Identity）這一篇文章中說，祈禱幫助我們更深刻地認清自己是誰，讓我們徹底地明白自己真正的身分並不是我自己或者別人認為我是誰的那種身分（註3）。她指出，我們很容易把外在的成就和工作，看作是自己的真正身分，比如：「我是個校長」、「我的薪金若干」、「我開的是什麼車子」、「我有博士學位」、「我是某某俱樂部的會員」等等。每一項都可能是真的，但只是對我的描述而已，並不是真正的我。在《我怎能幫忙？》（How Can I

Help?) 一書中，作者敘述一位年青醫生的故事：

當我還是見習醫生時，我的部分工作是跟著一組醫生巡視病房，查看病人的情況。每次進入病房時，我都會留心病人的面容。有憂慮不安的，也有咄咄逼人的……

記得其中一個傢伙，他總是與眾不同。這個六十開外的黑人，十分可愛，十分詭異，他改變了我的一生。

我們常常去看他，因為他病得不輕，病情也十分複雜，常是一波未平一波又起。最令人覺得不可思議的是，他為什麼仍舊活著，沒有被死神召去。

我覺得他能一眼就看透我們。每次他看到我們進房，總會說：「嗨！孩子們！」好像我們是一群十歲、八歲的小孩，在玩得高興時忽然湧進屋裏要零食似的。他的神情是那麼愉悅，對我們是那麼感興趣，使得有些人覺得渾身不自在。我對他十分好奇，但一連幾個星期都沒有機會和他單獨見面。

他的病情有時會突然變得非常嚴重，而被送到加護病房去，然後他又出奇不意地好轉過來。這時，他就會故作驚奇地說：「咦！怎麼？你們這班小子還在？」

一夜，他需要緊急救治，我主動去看他，他的情況看來很差。可是我進去不久，他就清醒過來，對我微笑說：「哦！……」好像知道我會來，又知道我漸漸地愛上了他似的。我被他的神態弄得有點不知所措，呆呆地站在那裏。突然，他帶著一抹微笑問我說：「你？誰？」

我立即說：「我是……醫生。」我忽然停下來。我實在無法形容當時的情形，只覺得似乎有點無話可說。經他這一問，各種不同的答案都立時湧進我腦海中，而這些答案都似是而非。「不錯，我是……又是……不單是……我其實也是……」

他大概也看出我的眸子在閃現這些答案，於是咧嘴笑著說：「幸會！幸會！」他的話不先不後，恰好在這時出現，讓我十分尷尬。

我們漫無目的地隨便談了幾分鐘，大概是談有關孩子的事吧。最後我大膽地問道：「有什麼要我幫忙？」他說：「沒什麼，我很好。謝謝你，你是……？」他停下來，等我報出姓名。我連忙告訴他我的名字。他再對我咧開嘴，真心地笑。幾天以後，他過世了。我一直沒有忘記他。在巡視病房時，我常想到他，在看到某些病人時，我也會聯想到他。聯想到他那天問：「你？誰？」多少年來，我幾乎迷失在這醫生的身分中。那天，他拿走了我醫生的學位，又把它還

給我，我永遠無法忘掉這一切（註4）！

「你？誰？」幫助我們真真正正地去認識我們的身分。

## 抗拒天主無條件的愛

除了沉迷世物，以之來支撐搖搖欲墜的自我形象之外，更有其他障礙，令我們無視於天主的愛。

幾年前，在主持一次八日退省時（參加退省的人每日和指導神師見面一次，以認清怎麼樣的祈禱方式對他比較適合），我遇到一個人，他的自我價值觀很低，覺得自己一無是處；「我應該如何如何……」，「我得這樣這樣……」這一類的話常衝口而出。這樣的對自己消極的看法，是誤解了謙遜；要知道，謙遜是真理，而真理是：「我讚美祢，因為我被造，驚奇神奧，祢的工作，千奇萬妙！」（詠一三九14）。我雖是卑微的、有罪的，可是我在祢的眼中是「寶貴的」，像諾維奇的茱理安（Julian of Norwich）所說的，我是「無窮的寶藏」。一個真正謙遜的人，必尊重自己，對自己有信心。在〈德訓篇〉中有這樣一句話：「我兒，你要端莊，自重自愛，對自己要保持相稱的尊

重丁(十31)。

對自己有好的評價，並不表示我已經十全十美，無需進一步成長；而是承認自己所做的善事，承認自己的才能以及自己人格方面的特質。年高八十的芳濟·伯蘭修女(Sister Francis Brennan)對自我肯定有獨特的見解，以下是她每天早上大聲對自己誦唸的一些佳言：

- 親愛的天父，因為祢愛我，所以我可以無條件地愛像我現在這樣的我。
- 我決不消極地貶損自己。
- 我時常無條件地關懷一切人。
- 在每天的任何時間，我都可以鬆弛下來；藉著我對自己的肯定，我的身體、理智、心靈更健全。
- 藉著聖神內在的指引，我在一切事上完全自主，我也容許他人有同樣的權利。
- 我不許任何人、任何環境、任何事來操控我。
- 我的心情常是喜樂的。
- 我有幽默感，每天我都有機會高高興興地大笑一場(註5)。

忽視天主無條件的愛的另一原因，是誤解「無條件」這三個字，以為愛是得付出代價賺來的。若是我努力行善，天主便會愛我，這是我們從人間的愛而得到的經驗。父母往往在孩子表現得好時加以獎賞，表現不好時施以懲罰。如果孩子視懲罰為不愛，或者看到自己把事情做得好，例如把房間收拾得整齊、用功讀書、幫助家事等等，就得到愛的獎賞時，長大以後就以爲愛是有條件的。因此也把這種愛的經驗印證到天主的愛上，他們認爲天主對人類的愛是視一個人做了什麼，做了多少而給予的。其實無條件的愛在聖經上寫得清清楚楚：

愛就在於此：不是我們愛了天主，而是祂愛了我們……我們應該愛，因為天主

先愛了我們。（若壹四 10，19）

傅里斯（Gerard Foerz）說得好：「若一個人能體會到不管自己做了什麼，他都是被深深地愛著的，他就是真正明白了福音的精神，也就是自由了」（註 6）。我們無需以行動去賺取天主的愛，也不因做了什麼而喪失祂的愛。聖奧斯定說得好：「天主愛我們每一個人，就如世界上只有我這個人一樣。」

那些因爲看不到天主無條件的愛，而一直在這方面掙扎的人，如果能回想自己曾被

無條件地愛過的經驗，就能理解天主的愛。我自己是在墨西哥服務時，與孩子們接觸而明白這愛的。那時，我的任務之一是在蒂華那(Tijuana)這一個小小的地方傳教。那裏的孩子們對人的愛是自然而然而、不防範、不經思索衡量的，他們這樣愛我，讓我想到天主對我們的愛必然就是這樣。

記得有一位參加退省的人曾抱怨說，在牧職範圍之外，他看不到自己的價值。於是他祈求天主消除他的盲點。在一次祈禱中，他看到自己是個孩子，坐在耶穌的膝上，被耶穌寵愛著。天主在他還沒有成長到可以工作之前，就已經深深愛上了他。這種經驗使他得到從未有過的輕鬆自由，影響他日後對自己的評價。

第三個讓我們不能完全領受天主的愛的的原因，是我們不能寬恕自己以往的錯誤。歐格神父 (Fr. George Auger) 說：

一個人如果懷著「我應該比別人更能克勝自己的弱點」這樣的心理，很容易對自己失去耐性，甚至會因自己的軟弱而沮喪。他會覺得不能愛自己，不能愛自己軟弱的一面，不能像天主愛我們那樣愛自己（註7）。

他引述聖女小德蘭描寫自己怎樣學習愛自己的一段話：

我確信，即使我有明知故犯的罪，我也不會沮喪。我會高高興興地投入耶穌的懷抱中，因為我知道祂對回頭的浪子是多麼憐愛（註8）。

天主顯現給諾維奇的茱理安，讓她體會到罪惡所造成的痛苦，又警告她說，她也會在愛祂的事情上失敗。可是天主又在她聽到這消息而覺得傷心愁苦時，安慰她說：「一切都會好轉的，一切都會好轉的，在任何情形下一切都會好轉的」（註9）。天主愛她、愛我們；正是因為我們軟弱、有缺失，所以天主愛我們。茱理安比較強調的是天主對我們無條件的愛和仁慈，而不是她自己的不完美。我們之所以能自愛的秘訣是：不把焦點放在自己的過失上，而放在天主的仁慈上。

下面是一段求天主幫助我們寬恕自己的經文：

我的天主，祢永遠寬恕

所有在憂苦中誠心懺悔的人，

當我設法寬恕自己時，請幫助我。

上主，我的天主，我知道除非我能寬恕自己，

我便不能完全寬恕冒犯我的人。

主，求祢使我謙虛自下，

好能涵容在我心內的一切。

主，祢是創造一切的天主，

祢把時間分成白天與黑夜，

祢把我的生命也同樣分成

光明與黑暗，

善與惡。

當這些黑暗、消極的需要超過了限度，

當它們不能和積極的需要保持平衡時，

它們便會損害自己和他人，

我寬恕自己的不耐，

太忙、太獨特、太趕時間；

我寬恕自己在這方面的失敗，

我也寬恕他人的不耐。

我寬恕自己所犯的過失，

太急於說話，太急於行動，

不用一點時間去思量；

我寬恕自己也寬恕他人

所犯的過失。

我寬恕自己太笨，

屢錯屢犯，屢犯屢錯，以致

傷害自己也傷害別人。

我寬恕那使他人厭煩，而使自己蒙羞的小罪。

我寬恕自己小心眼、小器。

我寬恕我自己

同時也寬恕別人這樣想，這樣做。

仁慈的天父，我知道我多麼容易犯罪，

請幫助我明白並改正我的缺點。

（靜默片刻，以作反省）

我原諒並寬恕自己，

好使我的黑暗面可作我良善面的原動力；

我的天主，是祢，是祢把這良善

深深植在我的心裏。阿們！（註10）

這樣祈禱時，我們依賴天主的仁慈和力量，去治療我們對自己的過份嚴苛。我們求天主賜給我們聖寵，好讓我們明瞭自己一方面是有限的，另一方面卻為天主所深愛。

主持退省時，我總喜歡為來參加退省的人讀一段簡短的經文，祈求基督臨在。那是聖女大德蘭教修女們的經文：

閉上眼睛，

深呼吸幾次，

放鬆，整個身體放鬆。

現在，想像耶穌來到你面前，

祂凝視著你。

凝視祂如何凝視著你。

聽祂，聽祂對你說祂多麼愛你。

如果你對祂的愛覺得不舒服，覺得有些障礙令你不能自由地接受愛，求耶穌幫助你解除障礙。

在祂的愛中休息。

現在，用幾分鐘時間感謝耶穌，感謝祂賜給你祂那偉大的愛。

當你覺得可以時，睜開眼（註11）。

許多時候，當危機、痛苦、意外發生時，我們往往會對天主的愛發出疑問：「如果天主愛我，為什麼讓這事發生在我身上？」當深愛的人死亡，當失業、意外、破產等事情發生時，我們的信德會受到嚴重的考驗。幾年以前，在兩個月內，一連發生了三件令我失意傷心的事：父親在八十歲生日之前去世；兄、姊和我三人決定賣去祖產；我非常愉快地寄住在一個堂區三年，因為本堂神父調任，我得另覓居所。

當我面對這三件令我痛苦之事時，一位朋友體貼地給了我高薩德神父（Jean-Pierre de Caussade）所寫的《父，隨祂安排》（*Self Abandonment to Divine Providence*）一書。其

中一段寫道：「他感到煩惱和困惑。但是在他的心靈深處，好似有一個基本的重心，使他毫無改變地依附天主」（註12）。這一基本的重心「使我重獲信心，穩定下來。儘管我不能感受到天主的愛，但從我所讀到的這些章節，我知道，天主就在我身邊。在那本書的開頭幾頁，高神父寫道：

信德的生活，就是在每一個時刻按照天主的安排，做好自己應做的事，承受應得的痛苦，但同時卻充滿了喜樂、信賴和依恃之心。天主為了支持這種信德的生命並使他生氣勃勃，允許靈魂在一個充滿痛苦、煩惱、挫折和失敗的狂流中上下翻騰。因為在這一切中找到天主，必須要有堅強的信德（註13）。

紀亭神父（Fr. Thomas Keating）認為，早期的教父們對〈雅歌〉的這一句話：「祂的左手在我頭下，祂的右手緊抱著我」（歌二6），詮釋得很妙：

天主以雙手擁抱我們，以祂的左手使我們謙下，並糾正我們；以祂的右手提升我們，安慰我們，並向我們保證祂愛我們。如果你想被天主擁抱，你必需接受天主的雙手，即那為了淨化你而准許痛苦臨到你的手，和帶來結合之喜樂的另

一隻手。當你感到肉體上的痛楚或心神上的掙扎使你不安寧的時候，你應該知道天主比平常更親密地擁抱著你（註14）。

或者，你也可以聽聽多默·牟敦神父充滿詩意地描述天主的愛如何涵容一切：

因為愛，天主以太陽溫暖我，以冷雨淋濕我。因為愛，祂以饑餓和齋戒哺餵我。因為愛，天主在我感覺寒冷和生病時，給我冬日的嚴寒；在我勞動和汗流浹背時，給我夏日的炎熱；然而，也是天主向我噓以河畔的和風與林中的清涼

（註15）。

有些人目空一切，他們不知道要保有生命，要維持生活，是要靠比他們偉大的那位。由於過份的自滿，他們不信天主，也不敬畏天主。獨裁者，以專權統治國家；拜金的商人，他們的神是金錢；自我中心的人，目空一切，以為天下只有他一人。還有一些教會或政府機構的首長，他們以權力為神祇。以上所提及的這些驕傲，是認識天主的愛的最大障礙。

不錯，驕傲的人必失足；可是從我指導反省的經驗來說，我發覺大部分的人對於接

納自己比高估自己更難。歐偉基 (Wilkie Au) 說得好：「我們往往忍不住要貶抑自己，說自己長得不夠漂亮，不夠聰明，不夠有錢。這些內在的聲音不斷騷擾我們的平安」（註16）。我甚至還可以加上「不夠犧牲奉獻，做得不夠多，不夠好」。嘉芙蓮·費查 (Kathleen Fischer) 在《井旁的女人》(Women at the Well) 一書中提及女性的經驗，她說：「女人從小就受到自己不如人的觀念的影響」（註17）。她還說：

女人並不真正須要在自愛、自私、自我中心等方面檢討自己。按我的經驗，婦女通常不會因過份自愛而選擇死亡的路。反之，正如許多女性文學所清楚表達的，婦女誤入歧途，往往是因為她們不能好好地愛護自己（註18）。

不僅婦女如此，許多被歧視、被看低、被認為是次等的人——不管是由於膚色不同、母語不同、文化不同或什麼原因都好，往往都遇到同樣的困境。今日，有色人種在南非仍然被歧視，被認為不夠開化、智力差、思想遲緩、不負責任、懶惰等。若有人一直告訴你，你是這樣的一個人，你會不知不覺地把人家的看法套在自己身上，以為自己真是這樣不如人，漸漸地便演變成憎恨自己了。要改變一個有這樣消極思想的人，必需經過一段相當漫長的時間，也要有許多積極的鼓勵和天主的恩寵。

## 愛之圓滿

要達到完滿的愛——以天主的眼光去看我們自己的價值，實在是個一生一世的工  
作。這需要多次的皈依，因為在我們的生命中，不斷有誘惑、偶像的出現，阻止我們以  
天主的愛作為生命的中心。在本章的開始，我講述我個人的皈依經驗，就是如何接受  
天主無條件之愛為我身分的基礎的經過。十四年後，我得到另一個令我驚喜的啓示。事  
情發生在北加州太浩湖畔的翡翠灣。那天是個萬里無雲的晴天，我坐在湖畔一百多尺的  
高山上，附近飛瀑激湍，身後疊疊青松，峭峰萬丈，聳入雲霄。翡翠灣中有一小島，就  
如一粒珠寶在眼前，景色之美簡直令人透不過氣來。我為天主這美妙的創造而感謝不  
已。在我敬拜之際，一個思想湧入意識中：「是啊，我所創造的這一切是美麗的，但在  
我眼中，你更美麗。」我感動不已，淚水盈眶，那是喜樂和感激之淚。從內心深處，我  
重新體驗到「按天主的肖像而受造」的意義。這種體驗使我皈依，使我更能欣賞自己，  
更完滿地愛自己。

要真正認識自己，我們必需意識到自己內在的光榮（參閱詠八5-6）；為此我們  
必需求天主幫助，必需祈禱。天主在耶穌受洗後說：「這是我的愛子，我所喜悅的。」  
（瑪三17）。這句話也是對我們說的：「你是我的愛子（女），是我所鍾愛的。」在神

修路程上，不時沈思默想天主對我們的愛，是非常重要的，例如：常記起得到天主特殊聖寵的那一刻、好朋友的愛、嬰兒出生、克勝考驗等等。在任何情形之下，體認到自己被愛，不為別的原因，只因我就是我。聖若望說：「我們認識了，且相信了天主對我們所懷的愛」（若壹四16）。讓我們也好好想一下：天主對我所懷的愛，我到底明白、相信了嗎？

耶穌會的會祖聖依納爵寫道：

天主之愛灑在我身上，

像太陽發放的光芒……

就像我在光芒中看到太陽，

天主也把祂的恩寵，

把祂的愛傾注在我身上（註19）。

要得到圓滿的愛的方法之一，是讓天主藉著聖經對我們說話。例如，當我們聽到依撒意亞先知敘述天主對以色列的情感時，我們可以用自己的名字來取代以色列：

以色列啊！那形成你的上主這樣說：

你不要害怕！因為我救贖了你，

我以你的名字召叫了你，你是我的。

當你由水中經過時，

我必與你在一起……

當你在火中走過時，你不致烙傷（依四三1-2）。

深水和熱火象徵我們在受考驗和試探，但在每一個危機中，天主與我們在一起。當我們在困境中懷疑天主是否臨在時，可從下面這段聖經章節得到安慰：

熙雍曾說過：「上主離棄了我，

吾主忘掉了我。」

婦女豈能忘掉自己的乳嬰？

初為人母的，豈能忘掉親生的兒子？

縱然她們能忘掉，

我也不能忘掉你啊！

看啊！我已把你刻在我的手掌上（依四九14—16）。

聖詠第二十三篇是聖經中最感人的篇章之一。在美國印第安人的詩集中，這一篇聖詠被改寫如下：

天上的大父是牧人酋長。

我是祂的，只要和祂在一起，我什麼也不缺乏。

祂拋給我一根繩索，

繩索的名字是愛。

祂引領我到青翠的草原上，

到清淨的水泉旁，

我吃、喝、躺、臥，心滿意足。

有時我軟弱跌倒，

祂扶起我，帶我上路，走上平坦的路。

祂的名是神妙的！

有一天，可能是很快就要來的一天，也可能

是很久才會到的一天，

祂會引我到山谷去，到幽暗的山谷去。

但我無須畏懼，

因為牧人酋長要在山嶺和我相會；

那時，我一生的饑渴都將得到滿足。

有時，祂把愛的繩索編成一根鞭子，

但祂又會給我祂的牧杖作依靠。

祂在我面前擺設了一桌豐盛的食物，

還把我的杯子裝得滿滿的。

祂將手輕放在我頭上，我一切的疲倦都消失無蹤。

我說的都是實話，

因我從來不撒謊。

這樣的路程要一生和我相隨，

直至來世；

那時，我將住在「大帳棚」中，

和我的牧人酋長永遠坐在一起（註20）。

日後，當你更深的體驗到自己的可愛時，你可能也會像聖母一像，唱出自己的「謝主曲」。我們每人都可以因所得的恩典、所感受到的愛，而寫出對天主感恩、讚美的禱文。

我們此生的目標是達到圓滿的愛，是在天主和天主的愛中找到我們的身分。多默·牟敦寫道：

說我是按天主的肖像造成的，

就是說，

愛是我存在的理由，

因為天主是愛。

愛，是我真正的身分……

愛，是我真正的性格，

愛，是我的名字（註21）。

註釋：

- 1 Thomas Merton, *New Seeds of Contemplation* (New York: A New Directions Book, 1961), p. 75.
- 2 Gerard Fourez, S.J., *The Good News That Makes People Free* (Bethlehem, Pennsylvania: Catechetical Communications, 1976), p. 17.
- 3 Beatrice Bruiteau, "Prayer and Identity," *Contemplative Review* (Fall, 1983), p. 2. This journal is now called *Living Prayer*.
- 4 Ram Dass and Paul Gorman, *How Can I Help? Stories and Reflections on Service* (New York: Alfred A. Knopf, 1985), pp.29-31. 亦可參閱第一九四至一九六頁有關「自我無法避免的幻想」。在這種幻想中，我們如此地被自己的工作所籠罩，以致於把「我是」和「我做」劃上等號。
- 5 方濟·伯蘭是降孕聖言會的修女，住在德州的休斯頓，她來自愛爾蘭。
- 6 Fourez, p. 18.
- 7 George Auger, C.S.V., "Forgiving and Loving Ourselves," *Human Development* (Winter, 1989), p. 40.
- 8 Quoted in Auger.
- 9 *Revelations of Divine Love: Julian of Norwich*, trans. by M.L. del Mastro(New York: Image Books, 1977), p. 124.

- 10 Edward Hays, *Prayers for The Domestic Church* (Easton Kansas: Forest of Peace Books, 1979), p. 174.
- 11 *The Complete Works of St. Teresa of Jesus*, trans. and ed. by E. Allison Peers (New York: Sheed and Ward, 1946), Vol. 2, p. 106.
- 12 高薩德著・王敬弘譯，《父・隨祿安排》(台北：光啓出版社，民國八十二年，再版)，第一二三頁。
- 13 同上註，第一二三頁。
- 14 Thomas Keating, *Open Mind, Open Heart: The Contemplative Dimension of The Gospel* (Rockport, Massachusetts: Element Books, 1991), p. 76.
- 15 Merton, *New Seeds of Contemplation*, p. 16.
- 16 Wilkie Au, S.J., *By Way of The Heart: Toward a Holistic Christian Spirituality* (Mahwah, New Jersey: Paulist Press, 1989), pp. 27-28.
- 17 Kathleen Fischer, *Women at The Well: Feminist Perspectives on Spiritual Direction* (Mahwah, New Jersey: Paulist Press, 1988), p. 21.
- 18 *Ibid.*, p. 116. 爲了加強一個人的自我形象，可以用不同的反省練習。作者在每一章末尾都建議了一些這種練習。
- 19 Fleming, p. 143.
- 20 J. Ed Sharpe, ed., *American Indian Prayers and Poetry* (Cherokee, North Carolina: Cherokee Publications, 1985) 這篇祈禱文是丘瓦族 (Kiowa Tribe) 的喬治・漢特 (George Hunt) 所寫。
- 21 Merton, *New Seeds of Contemplation*, p. 60.

## 求自由的禱文

將你們的一切掛慮都託給祂，因為祂必關照你們。

——伯前五7

「徹底」一詞的意思是直達根源，直到最基本之處。有些人追尋到最根本之處，不論周圍的變化如何，都和這根源聯結在一起。信仰上最根本的一件事就是：天主無條件之愛。我們愈深入這真理，則內在的轉化就愈大，而轉化和自由有非常密切的關係。

幾年前，在作八日退省時，我發現了一種祈禱方式。這方式改變了我的生命，使我能更深入的去愛和被愛，也使我由內在的障礙以及對自己的錯誤見解中解放出來（註1）。我稱這祈禱方式為「自由禱文」。

這種祈禱需要信德，需要有像孩子般的信心、坦白和信任。其主要基礎在於相信天

主真正的愛我們，祂知道什麼是對我們最好的。天主希望我們自由，希望治療任何會束縛我們內心自由的疾病。信德是恩賜，信德是會增長的，在我們每次信任天主的愛時，信德就增加了。在福音中，耶穌鼓勵人要有信心，也讚美有信德的人（瑪八10-13）。瑪谷福音這樣記載：

耶穌回答他們說：「你們對天主當有信德！我實在告訴你們：無論誰對這座山說：起來，投到海裏去！他心裏若不懷疑，反相信他說的必成就，就必給他成就。因此，我告訴你們：你們祈禱，不論求什麼，只要你們相信必得，必給你們成就」（谷十一22-24）。

那座「山」，可能是恐懼、反感，或其他限制我們過天主主要我們過的生活的因素。這裏，我要和大家分享我怎樣發現「自由禱文」，和怎樣祈禱的經過，這樣，也許能夠比較清楚地解釋什麼是「自由禱文」。我曾經將這禱文應用到我一生中不同的處境上：人際關係、牧民工作、對抗恐懼，甚至在身處險境之時。

一九八二年夏天，我在墨西哥的貧窮地區工作，住在浦比里斯（Casa de los Pobres）的一個服務機構，專門協助那些在衣食或醫療方面需要照顧的人。從一位住在那裏並接

受我們耶穌會初學訓練的青年，我獲得有關這地方的一些資料。那年夏天，我是那裏唯一的耶穌會士。在那一段日子，我常常接觸到一些可愛的居民。可是，我發覺自己對墨西哥人存著某些偏見。然而就在那時，有兩件重要的事情發生在我身上，那便是：我消除了對他們的歧見，不再被它所左右；結果，我愛上了這些墨西哥人。

以上這些愛的經驗讓我作出我這一生中最難作的抉擇之一。有九年的時間，我一直住在柏克萊耶穌會神學院，它靠近景色怡人的舊金山的灣區；那裏環境可愛，又有很多好朋友，簡直是我的天堂。在墨西哥的蒂華那度過一個夏天之後，我考慮移居加州南部的聖地牙哥，好能繼續抽出部分時間為墨西哥人服務。我和這想法爭執了很久，因為我在加州南部沒有幾個朋友，而我又不想和灣區的朋友分離。後來，藉著天主聖寵的幫助，我終於鼓起勇氣，請求省會長批准我遷移。等候批覆期間，我在感恩節回到墨西哥去，在那裏竟遇到意想不到的事，使我對移居之事變得猶豫不決起來。

一方面，能夠再見到去年夏天所認識的朋友，能夠和孩子們一起玩耍，和青年們談笑，實在是件愉快的事。可是，另一方面我發覺不知爲了什麼，我竟不知不覺地和他們疏遠起來。回到柏克萊，我開始困擾不安，心想：懷著這樣的情緒，我怎能移居聖地牙哥？可是三週後，會長的批准來了。第二天，我開始年退省，而就在這次退省中，天主賞賜我如何運用「自由禱文」。

在默想聖母領報的事蹟時，我發現了自己在情感上疏遠墨西哥人的原因。我記起感恩節時和我在一起的是三名初學生。整個夏季裏，我是當地唯一的耶穌會士，而現在這三位初學生來了一個多月，他們已和許多當地人交上了朋友，得到了和我所得到的同樣的友誼，又認識了我所喜歡的孩子們。突然間，我意識到自己之所以有這種和墨西哥人疏遠的心情，是由於妒忌。這個「愛」的甜餅，夏天時是由我一人獨享的，如今要分成四份！有人因為妒忌而生氣，而我的反應則是情感上的疏離。發現了這一點，使我覺得羞慚不已。而就在這時，指導神師要我祈求「不要與眾不同」的恩典。這就等於是祈求謙遜了，即祈求和聖母一樣的態度。我接受了神師的指導，每次因妒忌而想和人疏遠時，我就祈求說：「主！請把我從想要與眾不同的『需要』中解放出來。」

退省完，再到蒂華那作短暫的逗留之前，我又發現了其他引發我妒忌及要我爭取他人注意的事件。退省的聖寵能使人睜開眼目，這是多麼奇妙的事！後來每當這些消極的反應出現時，我便唸上面這短誦，妒忌的心理便自然消失。復活期間，在浦比里斯我有機會用這短誦作實驗：一批新的初學生來了，我居然能主動地把他們介紹給當地人，漸漸地，我甚至也能把他們介紹給我特別喜愛的孩子們。我已得到自由！如今我已經可以把我所得到的豐盛的禮物與別人分享，高高興興地與人分享！

在作這種祈禱時，我發覺這禱文的重要字眼是「需要」。因為有「需要」，所以我

們「不自由」，因此要治療的是「不自由」。明白這一點，你便會逐漸地變得自由與平安，不管別人對你如何，你都不會在意，也不會被拖著走了。某禪師說得好：「對不取不捨的人，大道並不難。」

在另一事件中，我又上了另一堂有關取捨的課。有一段時間，我覺得特別脆弱，特別需要別人的支持。那時我住在一個小團體中，其中一人總喜歡和我分享他所遭遇的一連串考驗。以前有人告訴我，我是個善於聆聽的人，而事實上，我也真的喜歡聽別人的故事。因此，我以一種自以為無我的精神聽他訴說。可是我注意到，他從來沒有問及有關我的一切。漸漸地，我開始覺得反感，想向他報復。既然他不關心我的一切，我又何必聆聽他。

湊巧的是，那時我正在讀封利（James Finley）所寫的《多默·牟敦的無何有之宮》（*Merton's Palace of Nowhere*）。在書中，封利講到真我和假我的分別。根據書中的解釋，我看到我的「真我」是，我有聆聽別人的能力，而反感、想報復的心理並不是來自我的「真我」。因此，我開始問自己：「到底，我需要什麼，而對方沒有給我？」於是我發現對方對我不感興趣，而我需要的正是他對我感興趣。所以，我又運用「自由禱文」來祈求，每次覺得反感的情緒湧起，或發現自己有這種情緒時，就祈求天主從這種需要中釋放我。漸漸地，反感消失了，我又可以關懷和愛護他了。

當人問自己：「我需要什麼而沒有得到」，便是表示承認問題出於自己，也就等於先取出自己眼中的大樑，再取出別人眼中的木屑（參閱瑪七31-5）。「自由禱文」把我們從假的自我中釋放出來，使我們達至牟敦所謂的「無私之愛」。這種愛是無條件地去愛一個人本身，而不是愛他能給你什麼；因此不會讓人產生不健康的自愛（註2）。事實上，自由禱文使我們從那出自自我中心或自私的「需要」中得到釋放。

當我們祈求時，有時所求的恩典會立刻出現，有時卻要稍等一下。而有的時候，天主會利用這機會賞賜你比你所祈求的更多的自由。

我也曾把「自由禱文」應用在和恐懼有關的情況中。一九八三年，我被邀請到南非主持一個有關教會在社會中的使命的研討會；啓程之前，我用許多時間祈禱，因為我不由自主地恐懼起來。每次讀到有關南非遭受迫害的文章時，我總覺得自己不能到那裏去，也無法說出我心中有關不公義和迫害的意見。於是我開始問自己一個問題：「如果我膽敢說出所有我認為不對的事，我怕失去什麼？」我把答案逐條列出來。然後祈求天主使我能消除湧上心頭的任何恐懼。於是我體驗到了撫慰。當我讀到另一些文章，感覺到另一種恐懼時，我便再作一次祈禱。我的恐懼包括：擔心失去底片、擔心失去照相機、擔心身體受到傷害、擔心表達了自己的信念而受到監禁；我必需從這些使人癱瘓的恐懼中釋放出來，因為它們會影響我在這極危險的環境下宣講天主的聖言。事實上，那

年我不但到了南非，而且也自由地在不同的工作坊中与他人分享我的见解，并且帮助他  
們面對恐懼（註3）。

恐懼是人的基本情緒之一，有時恐懼會使我們裹足不前。例如，有人害怕在公共  
場合閱讀或說話，因為怕出錯，那時就要祈求在失敗或被排斥時免於恐懼的自由了。也  
有人在天主要他擔負重大的工作前臨陣退縮，因為怕受苦，那時就要祈求不要怕背十字  
架的自由了。讓我再引述封利的話：「要問怎樣實現真正的自我，就像面對著一片鋪滿  
白雪而尚未有人走過的田野，問道：『那裏是路？』答案是，走過去，就有路了」（註  
4）。許多人怕這樣的路程，怕做錯了什麼。那麼，祈求從怕做錯事的心理中走出來  
吧，祈求從怕遇到不可知的未來的心理中走出來吧！

自由是新約的主題之一，聖保祿說：「弟兄們，你們蒙召選，是為得到自由；但不  
要以這自由作為放縱肉慾的藉口，惟要以愛德彼此服事」（迦五13）。我認為壓抑、恐  
懼、焦慮、擔憂、不能愛或被愛等，都包括在「肉慾」之內。

### 如何運用「自由禱文」

1 我意識到自己有一種身不由己或過份的需要，好像虛假的我隨時都準備有所行  
動。例如：過份需要人家尊重我、讚美我、感謝我、徵求我的意見、接納我，

- 2 過份需要支配一切、需要有發命令的權力等等。我體會到我不能藉自己的努力，而使自己得到這方面的自由。我承認只有天主才可以讓我獲得這樣的自由。
- 3 我相信天主要治療我，祂要我更像耶穌、更肖似聖母，更能表現出真正的我。因為天主愛我。
- 4 我求天主讓我認清我所需要而不會得到的是什麼（或者我在那一方面缺乏自由）。我要一一把它們列出。這是重要的，因為這樣做能提升我的自我認識，增加我的謙遜。
- 5 我祈求天主賞我自由，把我從需要得到自由的境況——例如：需要特出、需要與眾不同——之中釋放出來。每當我發覺自己的行為受到假我的壓迫，或者在事後意識到自己有這樣的行為時，我便唸這禱文。
- 6 像赤子一般，我將治療的工作交託在上主手中，完全信賴天主會賜我自由。我照常生活，任由天主照顧我，因此我不必在一天中多次重複這段禱文，只要在發現虛假的我有所行動時才唸它。

重要的是，絕不要懷疑，如果三心兩意，你一定不能得到什麼（參閱雅一6-8；谷十一23）。布魯陶在〈信德的祈禱〉（The Prayer of Faith）一文中，對此有卓絕的見

解：

如果你的心中沒有疑惑，那麼你目前所相信的一切會在未來產生作用。一旦你疑惑，你對所期望的事就會猶豫。真正的同意，就是肯定地期待未來（註

5）。

## 自由創造出內在的空間

當我愈來愈在我生活的各種不同領域中運用「自由禱文」時，我發現一個奇特的現象發生了。那就是：我的意識出現了一個空間。我本性喜歡內省，因此，我意識到自己內在的變化。在得到內在的自由後，我開始注意到這片空間。我最先的反應是震驚，這究竟是怎麼一回事？我難道喪失了理智？我開始用比喻來幫助自己了解這件事。我把我的心靈看成一間起居室，室內每一件家具代表虛假自我的某一層面。當天主把我從過度需要、焦慮、恐懼、懷疑自己……之中逐一釋放出來時，家具一件件地不見了。如果是大事，大的家具，例如鋼琴被移走；若是次要的事，則小的東西，例如壁畫或壁櫥裏的東西被拿去了。

我由格林神父 (Thomas Green) 所著的《井枯之時》(When the Well Runs Dry) 一書，學習如何調整、適應這些內在的變化，如何填補這些「失去的家具」的空間。當我們在水中想休息時，我們可以漂浮著。要做到這一步，得先放鬆身體。格林說：「漂浮在水面上的秘訣，在於能夠『不』做出本能上想做的事」(註6)。我的情形是：每當我從意識中移走不自由而騰出空間時，我本能地慌張起來，想把東西好好地整頓一下。但我卻照格林的說法，故意放手不理，忍耐地漂浮著，以度過想重新好好整頓一番的階段。格林說，從神修方面而言，漂浮便是回到天父的家中，回到祂的海裏。那時我們眼前沒有可見的東西可以依靠，有的只是水，而它的漲、退、浮、沉，全不由我控制，也不是我所預知的(註7)。那時，就要看我們是否能完全降服於祂慈愛的照顧之下。

這種治療的過程最初是可怕的。因為那些家具一直都在我們的心中，往往從孩提時它們便已經存在，已經是我們生命的一部分了。儘管它們屬於我們性格上消極的層面，但我們早已習慣了它們，甚至怕失去了它們(註8)。

漸漸地，我們內心廳堂裏的一切家具都被移走了，而我也開始感到平安。在下一章中，我們將談到徹底的大掃除。

## 創造性的自由

在這段內在轉化的時期，一位本篤會修女介紹我讀布魯陶的作品。布氏擅長於幫助人融合東西方的古典靈修傳統（註9）。她的洞見確實幫助我明瞭在我身上所發生的一切，尤其她的「創造性的自由」觀念更幫助了我。她說：

這項爭辯常常要求我們決定，到底我們的選擇是自由的，還是為了需要，或是被迫而不得不這樣做。這種爭辯的方式假設我們只有一種自由，就是一選擇性的自由」，這種自由就在於我們選擇的行為中：可是，如果我們能夠指出另一種比「選擇性的自由」更深刻，甚至更「自由」的自由，那麼我們就應該重新評估這項爭辯。在這一點上，我曾經提出過「創造性的自由」的觀念，在這種情況中，行為的根源和動力完全來自行動者；而在「選擇性的自由」中，行為動機的來源卻是出於行動者所處的環境，在這環境中，呈現著不同的可能性，也引發一些動機，使行動者在它們中間作一個選擇（註10）。

布魯陶博士討論的重點，在於自由與認同的問題（認同我們的真正身分，就如第一

章所說的)。我發現她的見解和「自由禱文」的結果相同。一個人愈少受束縛，例如，愈不怕被排斥、愈不怕失敗、不怕犯錯、不怕改變、不怕與人有親密的關係等等，他就愈能不惜代價做天主要他在那一時那一刻所做的事。只有自由的人才能接受聖神的引領。

耶穌生平的一件事，使我明白何謂「創造性的自由」。若望福音第八章四至十一節提到耶穌在聖殿中講道時，經師和法利塞人帶來一位犯姦淫的婦人：

他們向耶穌說：「師傅！這婦人是正在犯姦淫時被捉住的，在法律上，梅瑟命令我們該用石頭砸死這樣的婦人；可是，你說什麼呢？」他們說這話，是要試探耶穌，好能控告祂；耶穌卻彎下身去，用指頭在地上畫字。因為他們不斷地追問，祂便直起身來，向他們說：「你們中間誰沒有罪，先向她投石罷！」祂又彎下身去，在地上寫字。他們一聽這話，就從年老的開始到年幼的，一個一個地都溜走了，只留下耶穌一人和站在那裏的婦人。耶穌遂直起身來向她說：「婦人！他們在那裏呢？沒有人定妳的罪嗎？」她說：「主！沒有人。」耶穌向她說：「我也不定妳的罪；去罷！從今以後，不要再犯罪了！」

耶穌沒有被經師和法利塞人難倒，祂並不回答他們的問題。「選擇性的自由」的意

思，是直接回答那些指控婦人的人。一個人愈不自由，他的回答就愈多修飾，讓人看起來比較圓滑。耶穌的回答出自內心，在創造性的自由中，「行為的根源和動力完全來自行動者」。祂用鏡子去照那些經師和法利塞人的靈魂，使他們潰敗。如今，是他們被審判，而不是那婦人。耶穌再一次以更深的自由去行事，祂不譴責那婦人，卻以寬仁的心對待她。

布魯陶博士進一步地解釋這項動力：「創造性的自由創造它所愛的，而不只是對它所愛的有所反應」（註11）。這樣的人成為「一個自現在到將來的活生生的存有」（註12）。她寫道：「這個自我是在每時每刻創造將來的行動中生活」（註13）。這種更深刻的自由領人與天主有更深的結合：

一個人的存有與天主的存有結合，而天主的存有卻出自「創造性的自由」的永恆而不斷的作為，祂也願意一切存有更為豐盛。因此，一個人的意志與天主的意志結合而成為同一類的意志和同樣的意志作為；它是一種「創造性的自由」進到所有的存有中並在其內居住，把精神的動能注入他們內，使他們也成為創造性的存有（註14）。

這就是多默·牟敦所說的真正的自我，即一個建基於天主的愛之上，而且可以自由地作出天主要他作的一切的人。

在一九八六我的休假年期間，我親身經驗到創造性的自由。由於我的職務主要是主持退省，所以我的工作計劃通常至少在一年前就已安排好。不過關於這一年的休假，我可沒有什麼特定的計劃；我只想多研究有關祈禱、仁愛和社會正義的問題。剛休假不久，我就發現自己竟然因為起居作息和慣常的時間表不同，而慌亂得不知所措。我祈求天主釋放我，讓我能不按固定的時間表行事，而自由自在在接受每一天的自然流程。逐漸地，我竟能放棄預先安排的需要，而達到以當前的這一刻去創造未來的那一刻。那種經驗真是美妙無比！

下面這一段〈主！以炙熱似火的真理觸摸我〉禱文（作者佚名），正好說明了「自由禱文」的精髓：

主，請以祢聖神的恩典

充滿這地方，

充滿我，

也充滿這世界。

主，請以祢炙熱似火的真理

觸摸我，

以和風般的柔美吹動我。

主，請賜我自由，使我

自由地嘗試新生活；

自由地寬恕自己、寬恕他人；

自由地去愛、去笑、去歌唱；

自由地放下貪戀安逸的重擔；

自由地為正義與和平而奮鬥；

自由地去看、去聽、去再度驚奇

事物和世人的奧秘。

主，請使我自由，

自由地存在；

給予；

接受；

喜樂，像聖神的孩子般喜樂。

主，請教我舞蹈，

教我在祢內，並在祢的子民的懷抱和心靈中

旋轉、跳躍，然後再回到我想去的地方，

好使我能讚美祢，永遠以祢為最大的喜樂。

註釋：

- 1 按多默·牟敦的說法，假我就是願意存於天主之意願和天主之愛以外的那一部分的自我。反之，真我是在基督之內的我，建基於天主的愛之上的自我。See *New Seeds of Contemplation*, especially chapters four, five, and six.
- 2 James Finley, *Merton's Palace of Nowhere: A Search for God through Awareness of The True Self* (Notre Dame, Indiana: Ave Maria Press, 1978), p.97.
- 3 I have written elsewhere about this experience, "Facing Our Fears in The Call to Act Justly," *Spirituality Today* (Fall, 1985). See also my book, *Praying The Beatitudes: A Retreat on The Sermon on The Mount* (Dublin,

Ireland; Veritas Publications, 1990), especially chapter six, "Blessed are the Single-Hearted." This book is distributed in The United States by Ignatius Press.

4 Finley, p. 117.

5 Beatrice Bruteau, "The Prayer of Faith," *Contemplative Review* (Fall, 1983), pp. 39 and 41. This publication is now known as *Living Prayer*.

6 格林 (Thomas Green) 著，沙微譯，《井枯之時》(台北：光啓出版社，一九九八年一月)，一六二頁。

7 同上註，一六四頁。

8 回憶已故耶穌會總會長雅魯伯神父 (Pedro Arrupe) 有關悔改的一番話，可謂發人深省。他說：「悔改，是除掉某些東西，好使別的東西取而代之。它是除掉任何會阻礙我們讓聖神來充滿我們的東西。因此，悔改是改變，是內在深處的改變，是根本的改變。悔改，絕非膚淺浮泛的，它不是扔掉一些我們可以輕易丟掉的東西，而是進入更深的層次。悔改，是拋棄一些我們之所「是」——我們的舊我及其過份人性化、過份屬於世俗的歧見、信念、態度、價值觀、思想和行動的方式、習慣——這些幾乎已如此理所當然地成爲自我的一部分，以致於一想到要和它們分離，便令我們感到極端痛苦。然而，正是這一切阻礙我們正確地詮釋時代的記號，阻礙我們穩定而整體地洞察人生。」

9 布魯陶博士有兩個數學學位和一個哲學博士學位。她曾針對阿羅賓度先生 (Sri Aurobindo)，德日進以及她自己的神修歷程寫了書。她和她的先生吉姆·梭模位爾博士 (Dr. James Somerville) 是「靜觀學舍」(Schola Contemplations) 的創始人。這是一個研究和練習靜觀生活的中心，特別教人從經驗上體

- 會神修生命的內在目標。他們出版了一份雜誌，名為 *The Roll*，欲知詳情，請寫信至：SCHOLA, 3425 Forest Lane, Pfafftown, North Carolina 27040.
- 10 Beatrice Bruteau, "Prayer and Identity," p. 4.
- 11 *Ibid.*, p. 10.
- 12 *Ibid.*, p. 9. Also see her article, "The Living One : Transcendent Freedom Creates The Future," *Cistercian Studies* (Volume XVIII 1983) .
- 13 *Ibid.*, p. 10.
- 14 *Ibid.*, p. 15.

## 靜觀的召叫

為使我們的主耶穌基督的天主，即那光榮的父，把智慧和啟示的神恩，賜與你們，好使你們認識祂；並光照你們心靈的眼目，為叫你們認清祂的寵召有什麼希望，在聖徒中，祂嗣業的光榮，是怎樣豐厚；祂對我們虔信的人，所施展的強有力而見效的德能是怎樣的偉大。正如祂已將這德能施展在基督身上，使祂從死者中復活，叫祂在天上坐在自己右邊。

——弗一 17 — 20

在第一章中，我們談到天主的愛是我們的生命與身分的基礎。這信念是皈依的首要因素。我們愈體驗到天主的愛，便愈自由；一個人可以在許多方面體驗到天主的愛，尤其是祈禱中。

開始祈禱時，大部分人都會向天主傾訴自己和所愛的人的問題和困難，或是將世界的境況獻給天主，求祂賞賜和平及社會正義。或者用所謂固定的經文——如天主經、聖母經、自己喜愛的短誦、九日敬禮、玫瑰經或其他敬禮——來祈禱。以上每一項都是好的，因為它們都提及基本的信仰和對天主的信賴。唯一的問題是，在這樣的祈禱中，總是我們在說話，天主總是處於聽的地位。從天主的角度來看，這種關係就像和一個只願說而不願聽的人交往。最圓滿的祈禱包含說話和傾聽。當撒慕爾先知幼年時，夜裏聽到天主叫他，便回答說：「請上主發言！祢的僕人在此靜聽」（撒上三10）。而我們的情況正相反，有時，我們好像對天主說：「主！請聽，祢的僕人在說話。」聖女大德蘭說，祈禱不外是和天主心心相印地親密交談。

當我們的信仰成長時，我們的祈禱也成長。在這一章中，我們要探討三種不同的祈禱方式：聖經默想、想像的祈禱以及歸心祈禱。每一種方法都領我們更接近內在自由的泉源——天主。

## 聖經默想

有一點非常重要，就是理解到天主希望和我們溝通，希望我們與祂之間的友誼不斷

增長。天主與我們溝通的主要工具是聖經。在進行這樣的溝通時，我們先選擇一段聖經，你可以選取每日彌撒中的讀經，也可選取你特別感興趣的主題，像仁愛、希望等等，你甚至可隨手選取任何章節（註1）。

首先，慢慢地誦讀你所選的這一段經文，設法體會每一字、每一詞，默默地思索，讓所讀的文字的意思越過心智，進入心靈。讀到令你感動之處，你會有和基督同在的感覺；或者被天主的愛深深感動，覺得心神被提升，心內平安；或是有向善的意願；又或者只覺得快樂，安然滿足於天主的臨在。這時，你停下來，因為這是天主藉聖經直接對你說話的時刻。直到你覺得不再被感動時，再繼續讀下去。若你覺得似乎一無所動，不要氣餒，只管相信天主現在仍在引領你更接近祂。等到你覺得自己被引入即興的祈求、讚頌、感恩之後，你可以慢慢地誦唸天主經、聖母經或其他你喜歡的經文，以結束這段默想。

這種祈禱的方法使整個人的身體、理智、心靈都抖擻起來。在祈禱中，你不但聆聽天主說話，也和天主談話。

## 想像祈禱

我們在神修生活上愈有進展，我們的祈禱愈成爲聆聽的過程。在想像的祈禱中，我們以一種比默想聖經更注意的態度去聆聽天主。

在想像的祈禱中，祈禱者選取一段福音以更親密地認識耶穌。藉著認識祂的性格、價值觀、意志、心靈，祈禱者加增自己對祂的愛情。這樣，我們就可以更親密地追隨祂。想像的祈禱包括從福音中取出一景，設想自己置身其中，目睹一切。你可能首先是個旁觀者，之後變成主要的角色之一。當那痲瘋病人走向耶穌請求醫治時（谷一40-42），當那癱子從屋頂被吊下時（路五17-26），當加納婚宴正在舉行時（若二1-10），當耶穌在井旁向撒瑪黎雅婦人要水喝時（若四5-42），你可以想像，你也在場，而他們的困苦可能是你自己的困苦、需求的回響。你或許爲某些恐懼所癱瘓，那時你可以想像，你就是從屋頂被吊下，躺在耶穌跟前，被上主的治療力量所撫慰的那個人。

這種祈禱的方法是由聖依納爵所教導的，也就是所謂應用感官的祈禱。在默想時，人的五官——視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺——全運用上了。在這種祈禱方式中，你用你的想像力作爲與耶穌單獨相遇的管道。舒德瑞克（Philip Shel Drake）說得好：

想像本身不是祈禱的目的。想像使我與活生生的基督相遇，讓祂直接和此時此刻的我說話。一旦基督和我內在的慾望、恐懼、惶亂接觸，想像便不重要了，也不必刻意讓它繼續存在。在練習時，祈禱者會不知不覺地與天主交談或者進入「和天主同在」的靜默中。這時，他會意識到祂的臨在。嚴格說來，想像可以一直維持在整個祈禱階段中，也可以只是短暫的經驗，只是深長靜默的前奏（註2）。

在退省中，我時常用若望福音中耶穌替門徒洗腳的那一段聖經章節，來作想像祈禱。當你選讀這一段時，在每一句後停頓片刻，想像當時的情景：

- 想像舉行最後晚餐的房子有多大？光線如何？
- 留意餐桌所在？多大？看看食物和酒杯怎樣擺放？
- 身為旁觀者，你所在的位置？
- 看門徒和耶穌倚桌而坐，聽聽他們談話的聲音。
- 其中一位門徒發現你在房內，騰出一個空位，請你和他們一起坐席。
- 你接受了邀請，坐在桌前。

· 聞聞那剛烤好的麵包的香味，摸摸那注滿酒的杯子，嚐嚐葡萄酒的甘甜。  
· 突然，靜了下來，所有目光都集中在耶穌身上。祂站了起來。留意祂脫去外衣，拿起一條毛巾，圍在腰間，祂把水倒進盆裏，跪在最接近祂的那一位門徒面前。

· 室內是駭人的靜寂，你和門徒們都被眼前所發生的事嚇呆了。

· 耶穌竟為門徒洗腳！

· 留意耶穌看門徒們的眼神，留意祂走向另一個門徒。

· 當祂再跪下洗另一門徒的腳，並用毛巾抹乾時，你的感覺如何？

· 耶穌如今來到伯鐸面前，你聽到他們的交談：

「主！祢要為我洗腳嗎？」

「伯鐸，你現在也許不明白我在做什麼，但以後你會明白的。」

「主！祢千萬不能為我洗腳！」

「如果不為你洗，你就和我沒有關係了。」

「那麼，主啊！不但洗我的腳，也洗我的頭和手吧！」

· 你注視著耶穌洗伯鐸的腳。

· 除了伯鐸，還有另一個人，然後就輪到你了。耶穌也要替你洗腳，你覺得怎

樣？

· 現在，耶穌跪在你面前了。祂望著你。注意祂的臉部表情，注視著祂的眼睛。如果你覺得有什麼東西讓你抗拒祂為你洗腳，告訴祂，求祂把這種障礙除去，讓你自由地接受祂的愛。

· 當祂洗淨你的腳，抹乾它們時，細細地感覺祂手指的動作。

· 你要對祂說什麼以表示你對祂的謝意？

· 在心中感謝祂片刻。

· 在祂的臨在中停留，要停留多久就多久。

這是非常有力的祈禱方式。使人能更深地愛耶穌，更感激祂的愛。

### 想像祈禱的步驟

1 找一個可以獨處的地方，這地方不妨礙你對天主的臨在作出反應。若你與家人

同住，便得變通一下。一位父親說，當他的六個孩子還小的時候，他總是在浴

缸中祈禱，而妻子則在外面照管孩子。幸好他們不只有一間浴室。一位女士則

說，她總是在車庫內，坐在汽車裏祈禱，而丈夫在室內負責看管孩子，讓她安

心祈禱。另一女士則在家中的大壁櫥內祈禱，因為只有這裏最安靜。

2 從福音中選取一段耶穌生平事蹟。先把這段事蹟讀一遍，以熟悉情況和人物。想像事蹟所發生的地點及在場的人物，利用五官去領會。如果分心了，再重讀一遍，找回情景，或再多讀幾遍，以求進入祈禱狀態。

3 把注意力、想像力集中在耶穌身上。祂的表情如何？祂說了些什麼？祂有些什麼動作？

4 反省自己。所讀的這一段聖經章節是否指出你自己需要被撫慰、療治之處？是否要求你對人更仁愛、慈善？是否說到你要背負的十字架？

5 在天主的臨在中盡量休憩。

6 感謝天主給你這一段時間。

在祈禱時，最好保持輕鬆安祥的姿態，身體和心靈盡量保持和諧。要坐得舒服，因為現在不是在練習做克己；坐得不舒服，只會使你分心，而不能讓你真正和天主相遇。

### 靜觀的禱：歸心祈禱 (Centering Prayer)

祈禱，建基在內在的寧靜上。聖詠作者寫道：「要安靜下來，並認識我是天主」

(詠四六11)。對許多人來說，靜默是個陌生的詞語。我們一跳上汽車，立刻扭開音響。下班回家後，立刻打開電視機。我們進入聖堂，立刻打開祈禱書。我們可能應該學習如何在寧靜中感到舒服。此外，還有一條不成文的法則，深深地影響我們的生活，也阻止我們靜下來。瓦特·柏格特 (Walter Burghardt) 在他的一篇探討靜觀的卓越文章中曾提到這一點，他引用瓦特·克靈 (Walter Kerr) 的這段話：「只有那些有用的活動，才被認為是有價值、有意義和合乎倫理的，那些對自己或對別人不是顯然有用的活動，便被視為是沒有價值、沒有意義、也不合乎倫理的。」(註3)。當我們沒有事做時，我們往往感到歉疚及渾身不自在！可是我們得明白，要進入靜觀祈禱中，我們不但要學習靜默，而且要安於其中。我們怕靜默，也許正因為我們在自己之內感到不舒服。我們也許應該求天主進一步地醫治我們對自己形象錯誤的看法，而把自己更深地植根於天主無條件的愛中。我們怕靜默，也可能因為我們怕不能控制自己的思想，因為散漫無緒的思想有時會從潛意識中湧現出來。不過，在這時我們可以運用自由禱文，求天主將我們從需要控制的心理中釋放出來。

聖十字若望在《登上嘉默羅山》一書中，指出天主邀請人進入靜觀祈禱的三個記號(註4)：首先，發現自己簡直無法再以默想的方式祈禱，無論如何用心總不能感覺滿足。其次，儘管多年來都成功地用想像力去默想福音中的章節，但如今覺得抗拒或不情

願這樣做。第三，也是最明顯的標記是，我們渴望靜靜地留在天主的臨在中。

在我尚未講述幫助我們培養內在寧靜的靜觀方式——「歸心祈禱」——之前，讓我略述我生命中的一段故事。

在第二章，我曾提及我在墨西哥住了一個夏天，愛上了當地的居民。這個經驗使我在神修生活上有了第二次皈依（第一次皈依是決定進入耶穌會），也讓我考慮是否要搬到離墨西哥的蒂華那較近的聖地牙哥。當我在考慮這些事時，聖經中富貴少年問耶穌如何求得永生的那段章節啟發了我。耶穌回答富貴少年說：

「誠命你都知道：不可殺人、不可奸淫、不可偷盜、不可做假見證、不可欺詐、應孝敬你的父母。」他回答耶穌說：「師傅！這一切我從小就都遵守了。」耶穌定睛看他，就喜愛他，對他說：「你還缺少一樣，你去，變賣你所有的，施捨給窮人，你必有寶藏在天上，然後來，背著十字架，跟隨我！」（谷十19-21）

「變賣你所有的一切，施捨給窮人。」這句話直叩我的耳鼓。我問自己：「我有什麼？」答案是：多年來支持我的柏克萊耶穌會院、灣區一帶的朋友、附近美麗的環境、

金門橋、柏克萊的山崗與公園。這些都是我寶貴的財產，是我心之所在，是我難以捨割，甚至連想也不願想到與它們分離的一切。「那麼，我有什麼給墨西哥的窮人？」這是我的第二個問題。答案很簡單：我的時間、我的愛。當我默想這段福音以及它所引起的有關我一生的問題時，一種內在的自由油然而生；於是我「變賣」我所有的一切，移居聖地牙哥。

當我們決心放棄一切最寶貴的東西而跟隨基督時，會不斷出現各種奇異而令人興奮的事。由於必需適應環境的遽變，我們可能會在祈禱中經驗到黑暗或沙漠。當我們面對生活中的意外事件時，乾枯的沙漠就是我們的療傷時期。若是突然失業了，我們一下子變得無事可作；若搬遷到遠處，我們會有不安全感；若被囚禁，我們怕身體受傷害；凡此種種，都可以用心理學的名稱來解釋：像恐懼、缺乏安全感、適應、過渡等等。總之，當一個人在這樣的一段轉變時期時，他對天主的意識以及祈禱的方式會有所改變，這是尋常的事。在我放膽地向長上請求移居南加州的聖地牙哥後不久，天主賞賜我如何運用「自由禱文」。在聖地牙哥的最初四個月，捨割、全心倚賴、順服等字眼常出現在我的祈禱中。移居前，我覺得和天主交往是絕對安全舒服的。沒想到遷居所引起的阻礙比我想像中的還要多，然而天主也賞給我許多夢想不到的恩典。

當我逐漸適應了新環境後，天主賞給我新的自由。我當時在蒂華那這個極貧窮的地

區負責一份半職的工作。墨西哥人的熱情和真誠的愛，爲我是一份恩典，使我能做開心懷去愛和被愛。除了使徒工作的改變之外，我更請求天主讓我「在祈禱中有所進展」。記得我早期的一位神師曾鼓勵我祈求天主賞賜祈禱之恩，他說：「如果天主主要給你所求的恩典，祂一定會給，你不妨求。」聖女大德蘭勸人在神修的歷程中不要猶疑，她說：

如果我們事事懷著戒備之心，就會見到隨處都是絆腳石，變得事事畏縮不前。爲了愛天主，讓我們認真努力。讓我們把一切恐懼、一切因由都交託在天主手中；讓我們忘記本性的軟弱，因為它很容易引起我們的種種掛慮。我們唯一要做的就是，努力加速前進，好能得見天主（註5）。

由於不斷祈求天主讓我在祈禱方面有所進展，我漸漸地被帶領到「歸心祈禱」的路向。

關於這種祈禱的方法，十四世紀一位佚名的靜觀者在《不知之雲》（*The Cloud of Unknowing*）一書中寫道：

你需要做的是：舉心歸向上主，以柔和的愛情激發渴望之心，渴求的單是天主

本身，而不是祂的恩賜。把注意力集中在懇切祈求天主之上，讓這種渴求成為你心靈、意志的唯一關注。盡力忘記一切，使思想、意欲盡量不牽涉到任何受造物，或任何與其有關的普通或特殊事物（註6）。

歸心祈禱是無意象的覺察（imageless awareness），超乎言詞、想像與推論。在這樣的祈禱中，甚至心靈的頓悟也算是一種分心。這種和天主溝通的方式，在於放開所有來自自己的意識：情感、想像、記憶、思想，甚至感覺到平安的意識。這樣做的目的，純粹是爲了恭敬天主。這並不在於壓抑思想，而在於超脫思想。紀亭神父解釋說：「這並不是否認或壓抑意識中的任何事物，而是接納來到意識中的任何事物，然後超越它。超越的方法不是藉努力，而是藉著『讓』的態度，讓來到意識中的一切悄然逝去」（註7）。他以河流作比喻：

讓我們的思想退到背景去，讓它們像一艘小船，在意識的河中浮動，而不去理會它們。將注意力放在那載著浮動的小船的河流上，而不是船（思想）上。我們自己就像那些坐在岸邊看著船漂浮而過的人。如果我們始終坐在岸邊，注意力始終集中在河水，那麼我們便會發展出一種任由思想過去而不跟著它們走的

能力。於是，我們會得到更深的平靜，更深刻的注意力（註8）。

「天主教是超乎我們所能理解的」、「我們可以藉著愛而約略理解天主，但絕不能藉著概念而理解祂」，這是歸心祈禱和其他靜觀祈禱所依據的兩種神學思維。

歸心祈禱是當前這一刻的祈禱，是靠著一個能夠表達出我對天主敞開心懷和降服的字或詞的引導，把注意力集中在現在這一刻（註9）。這字或這詞，叫作 *mantra* (*mantra* 出自梵文，*man* 的意思是思想，*tra* 的意思是解放)，也就是說把心智從感官的圖像和概念中釋放出來。我們可以用「耶穌」、「聖神」、「愛」等字或詞，我們也可以用短誦，如「天主是愛」、「天主愛我」、「耶穌求祿垂憐」，或其他表示出我願意對天主敞開心懷的詞句。如果你能配合自己的呼吸節奏去複述這些字或短誦的話，那麼它會幫助你更專心。把這字、詞或短誦當作焦點，一旦發覺自己分心了，便再回到它。至於這種祈禱方式需要多少時間，紀亭神父建議說：「要達到內心寧靜，要超越表面的思緒，最少需要二十至三十分鐘。你可能喜歡多停留一會兒，總之，經驗會告訴你需要多少時間的」（註10）。靜觀祈禱的作者們建議人們在進餐之前或之後至少一個半小時作此祈禱較好，因為身體的新陳代謝作用會影響祈禱，所以最好不要在吃得大飽時作這樣的祈禱。

## 歸心祈禱的步驟

- 1 坐下來，放鬆，停在你自己的內在平靜和靜默中，花幾分鐘時間去傾聽天主的臨在，讓祂的臨在觸動你。
- 2 安靜了之後，你的腦中可能浮現出一個字、一個詞或一短誦，這些字或短誦引發你回應天主在你內的臨在。沉浸在這些字或句之內。在心中按著呼吸的節奏反複誦唸它。
- 3 將你所有的注意力和願望集中在天主之上。任由你的官能處於平靜的狀態，任由天主引領你進入欽崇、愛慕、讚美的完美祈禱中。幾時你意識到任何感覺、思想或意象，簡單地再回到你的短誦或字、詞之上。
- 4 祈禱將完時，慢慢地回到寧靜的知覺。然後緩慢地唸一般的經文，像天主經等，邊唸邊細心體會每個字的意思。

甘地一生推行這種祈禱的方法。他認為這樣的祈禱給他的心神帶來無限的力量，而不斷重複神的名字，幫助他克服恐懼。

天主引領我練習歸心祈禱，有一段時間，我很容易就重複誦唸耶穌的聖名而不致於分心。可是漸漸地，「意識之河上的小舟」（分心的思想）開始困擾我。經過反省之

後，我注意到這些分心有一定的形式。我雖然設法留在當前的這一刻，可是我的理智卻在計劃下一日的活動。於是，我決定再利用自由禱文。我祈求天主把我從需要計劃未來的束縛中釋放出來，每次我發覺自己的心在未來而不是在目前時，我就這樣祈禱，漸漸地，這種分心減少了（註11）。我相信我們可以把自由禱文應用在任何分心之上。後來，我在祈禱中不再受「需要預先計劃未來」的控制了；這也影響了我的生活，使我祈禱時間以外的生活變得比較有靜觀的精神。事實上，這種祈禱並不是要從事物本身——比如計劃未來——超脫出來（因為我們都需要預先計劃）；而是祈求天主使我們不致於在我們正想專注於祂時，而非去注意別的事情不可。

有時，祈禱中的分心會讓人相當吃驚。多默·牟敦對在祈禱時所湧現的奇怪意象，提出很好的建議：

祈禱了一會之後，潛意識之門半開了，各式各樣的形象開始在眼前舞動。假若你是聰明的，不要理會它們，繼續單純地把注意力停留在天主之上，讓這些討厭的電影般的陰影在背景後移動。即使你覺察到它們，也只是理會到你在拒絕它們而已（註12）。

在這樣的情形下，你最需要的是幽默感。在一次退省中，一位電腦分析專家和我分享他的經驗。他說，每當他設法靜靜地坐在天主前時，總有一大堆粉紅色的大象、紫色的恐龍，在他的腦中舞蹈，使他深受煩擾，差點想放棄這樣的祈禱方法。好在因著他的幽默感和忍耐，終於通過了考驗，繼續祈禱。他發覺向人說出他的分心很有幫助，而且發現不單是他一人有這樣的經驗。後來，當他習慣了內在的靜默以後，那些形象也就漸漸減少，最後終於完全消失了。

練習歸心祈禱之後大約六個月，我遇到另一障礙。許多年來，我的祈禱方法是專心默想聖經的章節，這讓我覺得頗有成就感。然而在歸心祈禱中，我的理智好像並沒有在工作。我不是在做，而是在靜靜地聽。我直覺的功能開放了，但我覺得自己好像在浪費時間，好像沒有做出什麼事情來。我很想恢復過去的祈禱方式——默想聖經。而就在這時，我領悟到：我可以從我的生活品質中，看出歸心祈禱的效果；我可以看看我在祈禱的時間以外，過的到底是怎樣的生活。

那時，我的牧民工作進行得相當順利。有人在我所領的避靜中皈依了天主，我對一切有一種整體而幸福的感覺。在整個歸心祈禱的過程中，人的心靈是安靜的；在其中，人不覺得有成就感（或許唯一的成就是，雖然有各種不同的分心走意，但你仍然作了三十分鐘的祈禱）。那麼，對這種比較安靜的祈禱方式，我們所提出的恰當問題是：我

在仁愛、同情、忍耐、肯定（或是謙遜）、關心社會中的受創傷者方面，是否有所成長？你可以從自己的生活品質中知道，你在每天二、三十分鐘內所作的，的確是一種祈禱。你也可以從下列的準則中來判斷你生活的品質：你是否在經歷一次危機後仍保持信仰？你是否更安然地信賴這位愛人的天主？你的希望是否建立在更真實的基礎上？

在歸心祈禱中，「神聖的字」指向一個內在靜默的更深層次。在神聖的字之下，有一個專注的層次。一只當你透過神聖的字，往下進入純粹的意識（譯者按：純粹的意識是指無思想、無感覺的一種意識），內在化的過程才算完成」（註13）。在那層次中，人與天主更深地結合。「神聖的字所達的最深層次，便是內在平安的經驗。你經驗到神聖的字所指向的旅程的終點」（註14）。可是對大部分人來說，這種境界不會一生持續不斷。甚至我們的祈禱方式也會週期性地改變。最重要的是，我們要對天主聖神願意我們祈禱的方式保持開放的心態。而在練習這種安寧的祈禱時，連最虔敬的人也會受到分心的騷擾；那時，便要再回到神聖的字上面去。

歸心祈禱是趨向更深的寧靜的方法，同時也是真正的祈禱。它是一種接納與順從的心態。參與神恩復興運動的人，藉著說舌音也可以達到這種內在的寧靜。這種寧靜是在比說舌音更深的層次，正如它是在比神聖的字更深的層次上。紀亨神父指出，在歸心祈禱中：

你會到達一個地方，在那裏你根本不想再用那神聖的字了。只要你經驗到天主那超越一切思想、沒有等差的愛的臨在，就不要再回到那神聖的字上，因為你已經到達了終點（註15）。

安寧的祈禱是接納而不是主動付出。它所強調的是存有而不是行動。在第四章中我們將看到，這種祈禱運用的是心靈的直觀性功能，而不是分析和理性的功能。安寧祈禱是純粹信德的經驗，最終，它也是純粹存有的經驗：天主的「是」（I AM）與我的「是」相遇。

### 一些實用的意見

不論我們選擇哪一種祈禱方式——聖經默想、想像祈禱或歸心祈禱，在這段和天主共處的時間中，我們的身體都是重要的一部分。若是我們處在緊張、焦慮，或是重大壓力的情況下，我們的祈禱都會受到影響。有些簡單的練習能幫助我們鬆弛下來，以進入祈禱之中。例如，在屋外散步片刻、游泳一下、或是在自己房中緩慢地踱步（繞著房間細細踱步，直到覺得放鬆為止）。一位退省者告訴我，她以針織來使自己安靜下來。

有些人發現瑜伽可以紓解他們的情緒。一位禪師 Trich Nhat Hanh 在他所寫的《行路冥想指南》(Guide to Walking Meditation) (註16)一書中，對如何放鬆身體提出很好的教導。

音樂能使人的心靈平靜。一位三個孩子的母親對我說，她在和家人度過了忙亂而緊張的一天之後，如何利用(無歌詞的)音樂使自己進入平安的境界。最好是聽那些你不知道主題的音樂，免得熟悉的旋律令你分心走意。羅藍(Mike Rowland)、克達洛(Kitaro)、柏格滿(Steve Bergman)，以及艾科滿(William Ackerman)等音樂家，都譜了一些幫助人放鬆以進入冥想之中的樂曲(註17)。有些人說，當他們的心靈充滿混亂的思想時，這類音樂成功地幫助他們度過祈禱的時間。

要知道，祈禱並不是遁世而是更親切地擁抱世界。多默·牟敦說：「我們到沙漠去，並不是要避開世人，而是學習如何找到他們；我們不是要避開他們，不與他們有任何關係，而是要使他們受益」(註18)。有人會問：在歸心祈禱時，我們的心靈超越了思想和意象，而進入深沈的寧靜之中；那時我們不會想到世界的災難及問題，那麼，我們怎能和受苦的人聯合在一起呢？耶穌會士強斯頓(William Johnston)建議我們留意每日的電視、廣播，以及報章、雜誌上的新聞。以我個人的經驗，我認為我們最好持續不斷地與受苦的人，就是窮人、病人或受迫害的人，保持相當的接觸，和他們常在一起。

這樣的經驗，對我們的祈禱會有極大的影響，因為我們所讀、所目擊、所接觸的，進入我們的潛意識中，然後來到我們的祈禱中。此外，我們也要為有需要的人祈禱：例如，為無家可歸的人、失業者、難民、情緒或生理上有病的人、愛滋病人或身患絕症的人祈禱等等。

當你的祈禱日漸變得更深沉、更安寧時，下列這些實際的建議可以給你一些幫助：

- 1 以你自己認為最好的方式去祈禱，不要怕嘗試新的祈禱方式。
- 2 在安寧靜默的祈禱之外，多讀聖經，尤其是新約，以便與基督保持聯繫。
- 3 每年讀一本有關祈禱的書，這對祈禱生活會有幫助的。如果你在世俗中度活躍的生活，那麼試著讀些隱修作者們的書，像多默·牟敦、大德蘭、聖十字若望、紀亨神父等人的著作。汲取那些最適合你的，摒棄其他不適合的。同樣，在選擇讀物時，也只選擇那些適合你的材料；因為不是所有西方的讀物都適合東方人，反之亦然。
- 4 不要完全放棄以前所用的祈禱方式，因為有時候，你會覺得自己無法進入歸心祈禱或安寧的祈禱；那時你要任由聖神引導你，祂可能要你默想聖經或用想像去祈禱。

註釋··

- 1 Thelma Hall, R.C., *Too Deep for Words: Rediscovering Lectio Divina* (Mahwah, New Jersey: Paulist Press, 1988), p. 28. 在這本書中，作者列舉了五百個不同的聖經章節，把它們歸納為五十個主題。
- 2 Philip Sheldrake, S.J., *Images of Holiness* (Notre Dame, Indiana: Ave Marie Press, 1988), p. 110.
- 3 Walter J. Burghardt, S.J., "Contemplation: A Long Loving Look at What's Real," *Praying* (March-April 1990), p. 10.
- 4 趙雅博譯，《登上嘉默羅山》（台中：天主教耀漢小兄弟會，民國八十年），第一〇五至一〇六頁。
- 5 趙雅博譯，《七寶樓台》（台北：光啓出版社，民國八十年再版），第四五至四六頁。
- 6 鄭聖沖譯，《不知之雲》（台北：光啓出版社，一九九七年四版），第十七頁。
- 7 Keating, p. 14.
- 8 *Ibid.*, p. 35.
- 9 *Ibid.*, p. 36. 多默·紀亭神父在第四十九頁更進一步解釋：「對神聖的字或詞的意義或共鳴，不應繼續下去，所以更好是選取一個不致於讓你有聯想，或令你去思索其特有的意味的字或詞。神聖的字或詞祇是你的意向的一種表達而已……你應該選擇一個字當作意向的簡單表達，而不是用它作為意義的來源或感情上的吸引。這個字對你的意義愈少，則對你愈好。」
- 10 *Ibid.*, p. 37.
- 11 「極大多數的人，太用頭腦生活：通常他們最關心來到頭腦裡的想法和幻象，太少去理會感覺上的事。結果，他們很少生活在現時：他們幾乎常活在過去中或活在未來中。後悔著過去犯的錯，對過去

的罪感到內疚，回味著過去的成就，一再想過去受了的侮辱；或是對未來夢想著可能發生的災禍和愉快的快之事，想像未來的喜樂，夢想未來的事件。」戴邁樂（Anthony de Mello）著，鄭聖沖譯，《相逢寧靜中》（台北：光啓出版社，民國八十四年六版二刷），第二十一頁。

- 12 Merton, *New Seeds of Contemplation*, pp. 222-223.
- 13 Keating, p. 46.
- 14 *Ibid.*, p. 48.
- 15 *Ibid.*, p. 49.
- 16 Thich Nhat Hanh, *A guide to Walking Meditation* (Fellowship of Reconciliation, Box 271, Nyack, New York 10960; 1985).
- 17 Mike Rowland's music is available from : Sona Gaia Productions, 1845 N. Farwell Ave., Milwaukee, Wisconsin 53202. William Ackerman's from : Windham Hall Occasional , P. O. Box 9388, Stanford, California 94309. "Desert Dawn Song" is another calming recording and is available from: Soundings of The Planet P.O. Box 43512, Tucson, Arizona 85733. 泰澤的音樂是非常助人反省的，雖然它也用了歌詞，但卻是一種詠唱的風格，用短誦配上音樂。泰澤歌曲有中文譯本，台北光啓出版社出版。
- 18 Merton, *New Seeds of Contemplation*, p. 80.

## 穿上基督

凡以前對我有利益的事，我如今為了基督，都看作是損失。不但如此，而且我將一切都看作損失，因為我只以認識我主基督耶穌為至寶；為了祂，我自願損失一切，拿一切當廢物，為賺得基督，為結合於祂，並非藉我因守法律獲得的正義，而是藉由於信仰基督獲得的正義，即出於天主而本於信德的正義。

——斐三 7 1 9

今天，不少探討祈禱的著作提及，當人與天主更接近時，會產生意識的轉化。紀亭神父說，靜觀的效果是「重整意識」（註1）。潘寧頓神父（Fr. Basil Pennington）在《專心生活》（*Centered Living*）一書中，用了整整一章討論意識的轉化，又用另一章解釋純意識（註2）。在論到個人身分問題時，布魯陶認為，一個人愈少和自己特定的身

分認同，他的「祈禱意識」就變得愈自由（註3）。在本書的第一章中，我提到，我們往往以物質的價值來衡量自己的身分，例如：賺多少錢、住在哪一個區域、事業有多成功等等。若一個人以這些價值來衡量自己的身分，那麼它們就變成了我們的「偶像」。我們的神修歷程包含許多皈依經驗，這些經驗使我們把天主對我們的愛當作自己身分的最終根源，讓我們更密切地效法基督。

透過靜觀，一個人可以達到不同層次的覺察；我也發現，運用自由禱文，人可以產生極大的內在變化。請回想第二章中所敘述的：我起居室中的家具（就是虛假的自我形象），怎樣因天主的聖寵，一件一件地被搬走之後，我漸漸在新的意識中得到平安。這經驗影響了我的一生。

有時，當一個人在神修旅程上進步時，天主會在他意想不到的時刻，以他料想不到的有力方式，將靈魂放在祂無比的愛之內，使他產生戲劇性的改變。那時，對所發生的一切，感激是最適當的反應；可是大多數人都會依戀這經驗，希望天主再次賜予這樣的恩典。詩人威廉·布力克（William Blake）的詩句發人深省：

那將自己緊拴在喜樂之上的，

會破壞翱翔於天的生命；

然而那以輕吻送走飛翔而過的喜樂的，  
將活在永恆的初昇旭日中（註4）。

換句話說，若我們依附在天主之愛的某一特殊經驗時，可能錯過了天主要賜給我們的另一個驚喜。

### 卸下潛意識的重擔

基督徒要牢記一件事：所有的恩寵來自基督的復活。祂克勝死亡與邪惡的勢力，使我們深信祂的國度永不會滅亡。這種信念給我們力量（斐三10），使我們能更深地接納天主無條件的愛，也給我們勇氣進入新的意識狀態中。有時，我們內在的變化充滿喜樂與平安，然而有時卻是充滿黑暗和令人困擾的。

紀亭神父所謂的「卸下潛意識的重擔」，是在安寧的祈禱的一般過程中所發生的一種動力（註5）。靜觀的祈禱能帶給人深刻的平安，這平安能釋放我們內在情感的阻塞，而有些阻塞可以上溯到童年時代的初期。在作靜觀祈禱時，我們對自己心靈的消極一面的覺察會浮現出來，而那些導致我們不自由的根源、因素，會上升到我們的意識

中。這種現象之所以會發生，是因為我們不再自我控制，而讓天主在更深的層次醫治我們。在過去，我們可能已經經驗過某些情感創傷的內在醫治，可是現在我們又再次與這創傷面對面地相遇了！在這再次相遇中，我們會受到失望敗興的誘惑。內在醫治的過程，正好像爲了一顆蛀牙去看牙醫一樣。牙醫檢查那顆牙齒，發現被蛀了一個洞。這顆牙需要加以清理，然後填補起來。幾年後，那顆牙齒又痛了起來，我們得再次去看牙醫。牙醫會說：「啊，現在得拔除神經了！」拔除神經，象徵著潛意識的更深醫治；如果我們真的要穿上基督的心靈和意志，我們就需要這樣的醫治。

以我個人的經驗，「卸下潛意識的重擔」有時也會在祈禱以外的時間發生。天主領我們進入某些情境中，若我們合作，過去的創傷得以治療。某些現在發生的事，使過去別人傷害我們的痛苦記憶突然湧現出來。在我自己身上就有這樣的情形。我曾經遇到過一位有著和我父親一樣的性格上黑暗面的人，每次和他在一起，我就會記起幼年時父親的某些不良態度。因此，每當這樣的記憶來到之時，我就把它交給天主，求祂醫治（註6）。在那一段時日，每日彌撒的讀經都直接地與我過去的經歷有關，例如：

告訴心怯的人說：鼓起勇氣來，不要畏懼！看，你們的天主……祂要親自來拯

救你們！（依三五4-7）

此外，「上主使被囚的人得自由」（詠一四六7），這段經文也給我勇氣，向我保證，在這淨化和轉變的時期，上主的慈愛常常臨在（以後在談論心靈的黑夜時，我會再回到這主題）。經過五年多的靜觀祈禱以後，這種傷痛的記憶才得到治癒。當一個人經歷這種淨化時，如果有人能夠和他談談，或有一位靈修陪伴給他一些珍貴的意見，幫助他不致在這些記憶湧現時過份驚惶，這是很重要的。

對這種內在醫治所經歷的痛苦，周夫瑞·威廉（Geoffrey William）寫道：「靜觀者並不愛痛苦，而是體會到這種痛苦就是醫治；因為只有當天父的愛觸及那為害怕的疤所遮蓋的創痕時，我們才會感到痛苦」（註7）。我再次發現，在這種情況中「自由禱文」很有幫助。當我對醫治可能帶給我的痛苦感到害怕，並被嚇得無能為力時，我便祈求天主，求祂使我從這種對十字架的恐懼中得到自由。

## 當前一刻

靜觀是生活的一種方式。靜默祈禱所孕育出的內在寧靜傾瀉而出，滲透在一個人的人際關係、工作和遊戲中，使人能活在當前這一刻。這是坎恩·韋伯（Ken Wilber）所謂「永恆的現在」：

「非時間性」的剎那究竟是怎麼一回事？哪種剎那真的沒有時間性？哪種剎那不會轉瞬即逝，而能絕對地超越時間？這些疑問，乍聽之下，好似很玄，其實我們都經驗過某種無法磨滅的片刻，它真的好似超越了時間，過去與未來在那一刻好似融化得無影無蹤。當我們出神地望著日落，或是被深潭映月所吸引，當我們在愛人懷中渾然忘我，或是被雷雨交加之景所震懾時，誰不曾有過這種忘卻時間的剎那經驗？這些經驗有何共同的特性？當我們完全融入當下一刻時，時間好像頓時凝結了（註8）。

在神修生活中，我們稱這種「沒有時間感」的經驗為「當前這一刻的聖事」。這是意識上的改變，因為現在的這一刻沒有過去或未來，只有天主和這個人。有些作家稱它為「合一的意識」——和一切存在的東西合一的經驗（註9）。

讓我以我自己的經歷來解釋這種現象。

在第三章中，我提到在移居聖地牙哥後不久，我整個人陷入混亂中，我開始求天主使我在祈禱上有進展。在這樣祈求之後，我開始以不同的方式祈禱。從過去的以分析的方法默想聖經，改變為靜觀的方式——歸心祈禱。我的心神有時從紛亂變為一片空白。而在有需要時，我仍然運用「自由禱文」。

我每日的意識開始因祈禱的改變而有所轉化。有時，我有明晰之感：我的視覺、聽覺、嗅覺都變得敏銳起來。我的牧靈工作變得生動，得到退省者的積極評價和鼓勵，因為他們也從我的祈禱中得到益處。但我也害怕，怕有時在意識上有驚人的轉變。就在這種心智時而清明時而混亂的狀態下，我開始我的八日退省，我意識到天主將利用這時刻教導我祈禱。

退省的地點在山間，一位朋友的小木屋中，只有我一人。那時是十一月，空氣清爽，樹木開始落葉。退省之初，我祈求免於焦慮的自由，求天主賜我力量，使我能留守在靜寂之中。我渴望和天主更深地結合。在祈禱中，天主使我堅強，使我體認到沒有任何事物比祂的愛更大、更強。這使我得到鼓勵，讓我放棄某些期望，以及一些不可知的恐懼，這些恐懼早在退省前便已浮現出來了。

退省的第三天，不尋常的事發生了。在一小時的祈禱過程中，一個字也沒有進入我的心，至少有部分的時間我無法靜下來，我和數不盡的分心搏鬥。接下來的一天，我不單在祈禱中沒有任何思想，連感覺也沒有，我的情緒是平靜的。我甚至沒有平安之感，有的只是空虛一片。第五天，在思想和感覺的空缺中，又加入了第三感官——記憶——的空缺。我沒有思想、感覺、記憶，只是靜坐著面對天主。直到祈禱的時間結束，我才寫下祈禱時所發生的事。祈禱時，我的心是空的，好像是一片黑暗，也好像有一層帷幕

使思想不能通過。第五天的下午，我在外面祈禱，陽光照在臉上，我閉上眼睛，由於沒有思想、感覺和記憶，唯一能讓我感到我確實存在的是聲音——水滴聲、鳥鳴聲、遠處傳來的鋸木聲，以及太陽曬在臉上的暖和感覺。沒有過去或未來的意識，有的只是現在。

我帶了一本借來的書，那是伯爾納德·羅勃絲 (Bernadette Roberts) 所著的《無我的體驗》(The Experience of No-Self)。我原想在退省回家之前順道交還此書。因為在退省前幾星期，我會讀過它，但無法理解本書的主題所在，所以決定放棄。第五天晚上，體驗過沒有思想、感覺、記憶之後，覺得很想再讀一次此書。當我讀到〈靜寂的心智〉這一章時，覺得明晰如鏡，我明白了過去三天所體驗到的一切；我實實在在感覺到天主在斗室內臨在，祂有如導師般教導我。

伯爾納德·羅勃絲的無我，指的是「自我意識解體，而心智不再視其本身為個體」(註10)。她寫道：

心智一旦不能反省它自己，自我的能量或動作就都消失，感覺和情緒都在寧靜中。記憶變得完全不起作用，過去的一切了無生命，了無連續性。而每一小事件在此時此刻成為一整體；當這一刻過去之後，也沒有接續而來的另一刻。由

於我們不再賦予任何客體一般的價值、意義和目標，因此內省變得不可能，而  
投射也無法進行（註11）。

對我那次退省所得的經驗的最好描述是：神秘的寧靜。羅勃絲向我保證，我並沒有完全停止思想，而是我的思想變得更自動自發；此外，分心和不相關的思想也已經消逝了。在這樣的空間中，我只意識到現在的這一刻，即意識到此時此刻的臨在。我已經開始體會到，在我祈禱時所發生的一切，流溢到我整個的一天中。我一向為未來的事籌劃的習慣已不見了，我只是很簡單地做著那些必做的雜事——煮飯、清理房間、掃除落葉等等。

任何意識的轉化，必經過一個調適的階段，直到在新狀況中覺得自在為止。按照伯爾納德·羅勃絲的說法，我那次退省的經驗是「重新調整」的階段。她說：「要適應新的生活方式，需要一段時日；而在這一段時日內，人發現心智的基本結構以及它的各種功能仍然保持完整，而且運作完好，然而它們卻以新的方式運作」（註12）。在這時期中，人最需要的是忍耐，以及信賴天主的仁愛。

### 基督意識 (Christ-consciousness)

就我的記憶所及，我常常為他人的需要，而把我肉體上、情緒上及精神上的痛苦當作犧牲，獻給天主。我關心家人，記得他們的掙扎和努力，我也關心那些患重病和在種種危機中的朋友們。後來我的工作範圍擴大了，不但在美籍非州人的團體中服務，也在南非工作了兩年，而現在又以大部時間為經濟貧乏的墨西哥人服務。這些經驗使我在經歷心靈的淨化或痛苦時，會想到他們。就像聖保祿所說的，當他為人受苦時，他找到痛苦的意義（哥一24）。

當我們為別人的益處而獻上自己的痛苦時，我們意識到，我們和整個大地以及一切受造物是息息相關的。基督徒將這事實稱為「基督意識」。關於此，聖保祿寫道：

就如我們在一個身體上有許多肢體，但每個肢體都有不同的作用；同樣，我們在基督內也都是「一個身體，彼此之間，每個都是肢體」（羅十二4-5）。

因此，當一個人受苦時，全體受苦；一個人喜樂時，全體都喜樂（格前十二26）。愛——基督對所有人的愛、我們彼此之間的愛、我們對整個地球的愛——使我們聯繫在

一起。這是一種特別的聯合，是在基督內，與一切的結合。基督是一切受造物的首生者，因為在天上和在地上的一切……都是在祂內受造的。祂在萬有之先就有，萬有都賴祂而存在……祂是元始，是死者中的首生者……因著祂十字架的血立定了和平（參閱哥一15-20）。祂獻出生命，使一切人得到自由。進入祂在十字架上的心，就是感覺到每一種悲哀、每一種危機、每一個不公義的作爲、每一暴力行爲、每一罪過……個人的或社會的、已經犯了的或者將要犯的。每一個基督徒因著受洗而進入基督的心。我們每人都能按天主所給的聖寵以及我們願意接受的程度，感覺到祂對世界的熱愛。而我們對我們的兄弟姊妹、我們的大地，和在它內所有受造物的需要的敏銳度，是可以不斷增長的。

在退省的第六日，天主幫助我明白我所進入的靜默的意義後，我非常渴望參與基督對世界的情感：對不公義所發出的義怒、對受苦的人的關懷、對正直勇敢行爲的歡欣喜樂。我決定看傍晚的電視新聞，好幾次，當我看到人們爲維持尊嚴而奮鬥掙扎時，我被感動得流下眼淚。後來，在獻彌撒時，我強烈地感到與一切受苦的人融合在一起。靜觀的祈禱並沒有領我捨棄世界，而是叫我更深深地融入其中。

在基督的意識內，我們和正在受苦的基督——在愛滋病患中、在因墮胎而死的胎兒中、在離婚的男女中、在吸毒者的羞恥中，在因饑餓而死的兒童中——結合。一個人受

苦時，全體都受苦。在基督意識中，我們感受到大地被糟蹋的痛苦，我們為化學廢物污染土地及空氣、樹木被隨意砍伐、物種被毀滅而悲哀。可是在基督意識中，我們也因那些向受傷害的人伸出同情之手的人的行動而喜樂，並從那些使這世界成為天主受造物更適合的居所的人的努力中，得到鼓舞及希望。在基督意識中，我們透過基督的眼睛去看世界，透過祂的耳朵去聆聽，透過祂的心靈去感受，並與復活的基督在愛與喜樂中共融。正如祂在我們受考驗時沒有忘記我們，同樣，我們在祈禱中也沒有忘記受苦受難的兄弟姊妹。

強斯頓在《無聲之樂》(Silent Music)一書中寫道：

我相信這並不是善男信女的故事。它具有心理學的基础，而且可能有物理學的基础。因為默想促成心意的擴展及自我的消失，而進入意識變化的境界，投入超越時間與空間的幅度；結果不僅人的精神，連他的心靈和身體都宇宙化了……（註13）

對基督徒來說，最具宇宙性幅度的人是耶穌基督。是耶穌基督高居在自己的榮光之中，而我們這些基督徒則分享了祂的這種宇宙性幅度。

凡誠心誠意作默想的基督徒都和基督合而為一，其合一的程序在復活中達於頂峰，此時是人宇宙化的終點。一切知識和愛都為我們打開新的經驗層次，我們因之而生活於他人內心，於是難免受他們的苦與樂的影響。這為神秘的知與愛是特別真實的。因為神秘的知識與愛，超越形象與觀念而進入更深一層的意識中；在這層次，我們與我們所愛的人渾然合一（註14）：

甘·業科（Kun Eckel）在下面這首詩中，很敏銳地把基督意識的效果呈現出來：

## 火之環

隱密根源中，  
新自由跳躍；  
前受阻泉源，  
現湍湍流動。  
存有蒙溫馨，  
觸及各部分。

各自悟己竅，  
彼此相交結。  
創造新連環，  
遍佈熾愛流。

心靈為所觸，  
無限新溫馨，  
擴展新視野。

新火熊熊，  
永不熄滅！（註15）

註釋：

- 1 Keating, p. 4.
- 2 M. Basil Pennington, OCSO, *Centered Living* (New York: Doubleday and Company, 1986), see pp. 82-103. See also chapter three, "A Mandalic Map of Consciousness," from the book *Eye to Eye: The Quest for The New Paradigm*, by Ken Wilber (New York: Doubleday Anchor, 1983).
- 3 Bruteau, "Prayer and Identity."
- 4 "Elicity," in *William Blake: Complete Poems*, ed. by Alicia Ostriker (New York: Penguin Books, 1977), p. 153.
- 5 Keating, pp. 93-94.
- 6 我也參照羅伯·布萊 (Robert Bly) 和山姆·金 (Sam Keen) 所提供的方法，去治療因父親沒有給我所需的一切，而造成的傷害。以下是一種記憶醫治的方法：

- 在天主前鬆弛下來，祂看到你的過去，並想治療這種記憶對你所造成的後果。求祂賜你看過去的一切，好像天主看到的一樣。

- 喚起那些須要醫治的痛苦記憶或創傷，讓這些記憶浮現出來。先選取最少痛苦的記憶，感覺到這記憶所帶來的各種感覺，把你的感覺告訴天主，也向祂奉獻你的創傷。每次只處理一個記憶，以你自己的步調來喚回其他的記憶；常常選取痛苦最少的記憶，作為下一個處理的對象。你可能須要等一個星期或更長的時間才去喚醒下一個記憶。

• 以「求則得」的信心去祈求天主醫治。這信心相信「在天主前沒有不可能的事」（路一 37）；相信「你們祈禱，不論求什麼，只要你們相信必得，必給你們成就」（谷十一 24）；並且知道天主愛你，願意你獲得醫治。

• 感謝天主已在你內實行醫治。祈求天主賜你忍耐，在天主預定的時刻你的記憶將得醫治。

7 Geoffrey B. Williams, S.J., "The Path of Contemplation," *Review for Religious* (November-December, 1988), p. 927.

8 坎恩·韋柏 (Ken Wilber) 著，若水譯，《事事本無礙》（台北：光啓出版社，民國八十五年再版），第八十頁。

9 白達·葛里夫 (Bede Griffiths) 以下列的方式來解釋合一意識：「自我，不是小意識的原我以它的邏輯系統建構它理性的世界。自我，深深地投入人類的過去以及整個受造界中。在我的心智及記憶的深處，我承受了整個世界。構成我身體細胞的原子和分子的動作，在我被動的理性（直覺的來源）中都被記錄了。我的身體在母胎中成形和成長的各個階段都儲存在我的記憶中，愛或恨、害怕或憤怒、快樂或痛苦的每一個情緒衝動，都在我的心智上留下它們的記號。我也不是受限於我自己身體和感覺的經驗中，在物理和心理上我和那在我周圍的世界相關連。我的身體是電磁現象各種吸引力以及所有化學變化的場所。我現有的感覺是對一個整體的感覺世界的反應，這世界包含了過去和現在我曾參與過的一切。我的心智是一個無法測量的奧秘，反映著整個的世界，使我成為無數意識中心的一個，而每一個意識中心都反映了全體。 *The Marriage of East and West* (Springfield, Illinois: Templegate Publishers,

- 1982), pp. 155-156.
- 10 Bernadette Roberts, *The Experience of No-Self* (Boston, Massachusetts: Shambhala, 1984), p. 85.
- 11 *Ibid.*, p. 89.
- 12 Roberts, p. 88. See also T. S. Eliot, *Four Quartets* (New York: A Harvest Book, Harcourt Brace Jovanovich Inc., 1943), pp. 28-29. 作者以他自己深奧的方法描述了這個過程。
- 13 威廉·強斯頓 (William Johnston) 著，劉河北譯，《無聲之樂》(台北：光啓出版社，民國六十九年，再版)，一七八至一七九頁。
- 14 同上註，第一八五至一八六頁。論及神秘生活和神秘主義，哈維·義耿 (Harvey Egan) 寫道：「第五世紀末期有名的敘利亞隱修士偽狄奧尼修 (Pseudo Dionysius)，寫了一本神秘靈修的古典著作《神秘神學》(Mystica Theologia)，把「神秘」(mystica) 這個字帶進了基督信仰世界。對他來說，「神秘主義」是在心智的秘密或是在超越理念的意識狀態中，經驗到天主有如神性黑暗的光。雖然在聖經中找不到「神秘主義」(mysticism) 這個字，但在以希臘文寫成的新約中，「奧秘」(mysterion) 這個字，表達了今日神秘主義的許多內容：在聖經中所說的天主和基督隱密的臨在、聖事，以及日常生活中事件……愈來愈多的作者把宗教的神秘經驗視為純正宗教信仰生活的強化和完全發展。也有愈來愈多的人強調，所有真正的神秘主義，不論是基督信仰或非基督信仰……實際上，是純正的人的生活。」請參閱 *What are They Saying About Mysticism?* (Ramsey, New Jersey: Paulist Press, 1982), pp. 2-3.
- 15 甘·業科是一位天主教友，退休，已婚，有五個孩子。他寫些與他神修旅程有關的詩。他的妻子瑪格麗特住在加州的聖地牙哥城。目前所引用的這首詩，並未出版。

## 直觀與祈禱

耶穌帶著伯鐸、雅格和若望，單獨帶領他們上了一座高山，在他們前變了容貌：祂的衣服發光，那樣潔白，世上沒有一個漂布的能漂得那樣白。厄里亞和梅瑟也顯現給他們，正在同耶穌談論。伯鐸遂開口對耶穌說：「師傅，我們在這裏真好！讓我們張搭三個帳棚：一個為祢，一個為梅瑟，一個為厄里亞。」他原不知道該說什麼，因為他們都嚇呆了。

——谷九 21-6

## 直觀的知識

在第三章中，我們曾說祈禱是建基在內在的寧靜上，我們也探討過領我們進入靜觀

祈禱的兩端神學真理：「天主是遠超乎人類智慧所能理解的」、「天主只能藉著愛，而絕不能藉觀念到達」。靜觀以及意識的轉化，並不是經由理智而來的，而是對天主的愛  
的領悟。

最近的研究指出，人的頭腦分成兩部分：左腦和右腦。每一部分都有它特有的意識  
思維和記憶。每部分以完全不同的方式去思考（註1）。左腦，或稱理性的部分，是進  
取的、支配的、男性的；從這部分生出數學、物理、言語、抽象或分析的思想、邏輯的  
演繹等。它的特徵是行動（doing）。右腦，又稱為直觀部分，是消極的、接納的、女性  
的；從這部分生出藝術、戲劇、音樂、詩歌、舞蹈、象徵的表達。它的特徵是存在  
（being）。例如：當我們將建築房子的藍圖交給一位有經驗的建築商時，他可以閱覽一  
遍，告訴我們大約需要多少錢及時間完成這工程，這是直覺的判斷。他也可把材料分項  
算出，計算每一階段所需的時間，然後估計出建築費用和完成時間，這是推理的判斷。

兩種思想方式都帶給人真實的知識。就祈禱而言，口禱是以左腦和天主接觸，而靜  
觀祈禱則是以右腦和天主共融。這就是中國哲學所謂的陰陽之分——陰，代表女性直覺  
的心智，是靜的；反之，陽是理性的、男性的  
心智，是言語的（註2）。

視直觀為真正的知識是極重要的。西方文化往往強調分析，而把直觀視為遜於理性  
的思維方式。請那些對右腦的價值存著懷疑態度的人，注意以下兩位著名科學家所提出

的論點。量子物理學的開創者普朗克（Max Planck）說：「一個有創造力的科學家必需有活潑生動的想像力，不憑演繹去推理，而憑藝術家創造性的想像力，產生出新的主意來」（註3）。愛因斯坦也說：「我對宇宙基本法則的了解，並不出於我的理性」（註4）。

我認為對祈禱生活中的直觀價值解釋得最透徹的是白達·葛里夫（Bede Griffiths），他在《東方與西方的結合》（*The Marriage of East and West*）一書中寫道：

真正宗教的目的在於啟示神的超越性奧秘，並教導人到達之道。然而這啟示不是出自理性，而是出於直觀；此外，發現它的途徑也不是藉辯論，而是藉自我降服，即是對永恆開放自己……當我們超越了理性時，便可以達到更深遂的自我——真正包含我們的肉身和心靈的自我，並將我們帶到他無限的存有之中（註5）。

讓我們對這不可或缺直觀，作更進一步的觀察。

簡單的直觀，是一些預感；是對某些事物贊成或反對的內在感覺，是暗晦的剎那間一閃而過的了解。華翰（Frances Vaughan）說：「當我們直覺地知道某些事情時，總是

有無可改變的真理在內；然而，我們往往不知道自己怎麼會知道那些事」（註6）。她更進一步解釋說：

在任何特定的一刻中，人只能領悟到他所認識的一小部分而已。然而直覺卻讓人從潛意識的知識倉庫中，汲取知識。這倉庫不但藏有他個人經驗過或學習過的每一件事——意識到的或下意識的，更藏有集體的或普遍的潛意識，於是個別的區分及自我界線就不再存在了（註7）。

直覺不是製造出來的，它是自然而然地發生的。愈理性的人愈有抗拒性，因為理性是進取的、支配的，它要控制每一件事。正如紀亨神父所說的，理性的人傾向於抑制直覺的思想方式：

當代的西方，有一種根深蒂固的傾向，就是對每一件事都分析一番。這種態度使得靜觀祈禱特別困難。因為它阻礙人從自發的反省到自發的祈禱，從自發祈禱到內在靜默（驚奇與讚美）（註8）。

讓我以個人的經驗來說明這自發的祈禱和內在的靜默。

一九八六年我在愛爾蘭度過假期的一部分。我在西部的康納馬拉（Connemara）度假幾天。一個主日的清早，我開車到一個名叫奇里夫登（Clifden）的小城，在靠近海灣處，我找到一條長椅坐下。從那裏，我可以看到漂浮在海灣裏的小舟，也可看到對岸青綠的山邊牛群正在吃草。早上的雲層遮蓋了蔚藍的天空，向左望去，小城在樹林外隱約可見。我那天的態度是堅定的，一連幾天，我一直祈求天主讓我在祈禱上有所突破。耶穌復活的奧蹟也一直在我心中，我熱切地希望在我的生活中更完滿地認識或經驗這奧蹟。

在前一週的星期二，彌撒的第一篇讀經是聖保祿致厄弗所人書：「求祂依照祂豐富的光榮，藉著祂的聖神，以大能堅固你們內在的人」（弗三16）。我坐在木椅上，設法想要找出感覺到復活的喜樂的方法，可是一點動靜也沒有。我開始覺得沮喪，之後，奇怪的事發生了。我的意識叫我放開這思想，任其自然。起初我覺得很困難，可是突然間，我的眼睛和耳朵都感到極度明晰；我清楚地意識到，在我四週的每一事都包含了天主的光榮。這時，有一句話來到我腦中，而當我察覺到天主的光榮時，我就重複這句話：「主！祢的光榮就在這裏！」我手邊剛好有一本小記事本，於是就把所看到的天主的光榮寫下來。在寫的時候，我的心情非常平靜。以下便是我當時所寫的：

主！祢的光榮就在這裏！

在小馬和牠的嘶叫聲中，

在漁舟和撒網的漁夫身上，

在藍天綠海中，

在那艘在水中漂盪的小舟裏，

在小城聖堂的兩座明顯可見的鐘樓上，

在從雲層中掙扎而出的太陽內，

在那遮蔽日光的雲層裏。

主！祢的光榮就在這裏！

在縱身入水的白鷺身上，

在從我身旁走過的金黃色的小貓中，

在對面草原上的牛群中，

在公雞的啼聲裏，

在那透過雲層而出的日光中，

在我喜樂的淚水中，

主！祢的光榮就在我的眼前。

主！祢的光榮就在這裏！

在波浪拍擊漁舟的聲音中，

在和風掠過樹叢的柔聲中，

在那從石牆縫中鑽出的花朵的顏色裏，

在面對城市的山丘邊，

在清晨的各種聲響裏——

蜜蜂嗡嗡

小鳥吱吱

水聲淙淙

狗兒吠吠

在那座主日清晨由睡夢中醒來的城市裏，

在我的呼吸內！

我放棄了想使祈禱產生的心意（理性的方式），天主便使我心靈的眼目張開，讓我

觀看並體驗到復活就在我四週的一切事物中。這種祈禱經驗並不是在我們放棄了思考以後一定會得到的，事實上，這是從天主而來的無需回報的禮物，是天主白白的恩賜。

人的腦子分成左右兩部——直觀和理性，許多時候，其中一部分不十分發展，甚至被壓抑而無法發展。一般而言，西方社會比較不重視直觀的價值。我們每一個人都有直觀的潛能，問題是怎樣開發這種潛能。華翰寫道：

若你願意多關注你的直覺，你一定能夠開發它。可是學習去喚醒直覺是矛盾的事，因為直覺的經驗往往是自然而然發生的，用力太多反而會影響它的進程。

然而儘管我們不能製造它，卻可以用許多方法讓它出現（註9）。

以我個人的經驗為例，當我在四十歲開始學習怎樣去解釋我的夢時，我比較注意右腦（直覺）的思維。在夢的分析上，一個人將夢中的每一事物——人、地、事——寫下來；在每一象徵上停留片刻，不是去思考它，而是將最先來到你心中的有關它的思想寫下來。要瞭解夢的意義並不是透過邏輯演繹的過程，而是在於深入地聆聽潛意識對每一個象徵所說的話（註10）。

直觀包含了順服：不讓理性思維控制你，直觀才會出現。我聆聽的能力（直觀的一

種基本表達），是藉著與墨西哥人接觸而加增百倍的。我的西班牙語並不流利，所以我不得不加倍用心去聽；許多時候，如果我不明白他們說什麼，我便從他們的姿態、面部表情或語調去了解他們要說的是什麼。這種言語上的缺陷是發展我的直覺能力的主要因素。

推理和直觀兩種思考方式都是重要的，一個人可以在左腦或在右腦過度發展。葛里夫解釋道：

單靠推理或單憑直觀去思考都是不健全的……單憑直觀去做事是盲目的，足以妨礙你對世事的經驗，也很容易使人為情感所控制（註11）。

華翰說：

將理性暫時中止（為的是讓直觀清醒）和把它關閉，這二者是不同的。至於要查考直觀是否有效，以及評估它的過程，非運用理性的判斷力不可（註12）。

重要的是，要知道如何作整合。也就是葛里夫所說的，要懂得將理智與直觀「合

一」。在西方，人們過份強調科學與理性，所以需要「去發現在東方已經施行了幾世紀的自我實現途徑」（註13）。東方的途徑是沉浸在直觀中；與潛意識接觸，在超越思想、感覺和圖像的內在靜默中居住，與感受保持聯繫，也在禮儀和象徵的世界中悠然自得。

## 非二元的經驗

一個人因直觀官能的覺醒而引起的意識上的轉化，稱為非二元的經驗（experience of non-duality）。非二元的經驗也是內在自由成長的結果。當人不受虛假自我的令人癱瘓的恐懼心理、過份需求等種種弱點所控制時（參閱第二章），他的存在變得更純全。而當這種真正的自我達到最完滿的境界時，他會和天主——萬有的泉源——緊密地結合。

這種非二元的洞見源自印度。它是超越時空的純意識的經驗，與宇宙整體的合一有關。在這意識中，主體與客體二者都被超越了。「它不是由辯論與推理而知，亦非藉感官的活動或理性的運作得知，而是由人的心神直接體驗到的」（註14）。因此，它不是理論，而是發生在人身上的事。

一天下午，我和一位朋友坐在山邊，分享我們的心路歷程。橫在我們眼前的是美麗

的山谷，牛羊悠閒地吃著草，濃密的樹林遮蔽著遠山，而燦爛的陽光照耀著大地。在分享中，我突然有一種與萬化冥合的經驗。什麼都沒有分界，每一事物都互相關連；我所坐的這片土地、我的朋友、山谷、牛羊、樹木、天空，都在我的意識中成爲一體。這種經驗並不存留太久，但令人難以忘懷。

記得幾年以前，我帶領遠一次週末退省，地點在山上。我們談到天主在大自然的臨在。我請參加退省的人到林中散步一會，散步時只去看、聽，對所見所聞，不作任何分析。在大自然中靜觀的時間結束後，大家聚在一起，分享心得。其中一位退省者告訴我們，他站在一棵大樹旁邊，太陽照射在他臉上，他覺得非常平靜，便靠著樹身鬆弛下來。過了一會，他往下望去，發覺陽光照在他手臂和身上，同時也照在部分樹幹上，而他的身體和樹的其他部分都在陰影中。突然，他有一種奇怪的感覺，覺得自己的身體和樹是一體的，這是從沒有過的經驗。在短暫的一剎那間，他看到一切事物的合一。

我意識到自己和周圍的事物合爲一體，和那位退省者身與樹合一的經驗，都是非二元的經驗。

在非二元的經驗中，「一個人只靠自己實在的存有認識他自己」（註15）。在此處，並沒有客體，只有主體。我們會問：「這怎麼可能？」的確，這是理性所不能解釋的。葛里夫寫道：

理性只能透過感官而運作，並且發現思想的「客體」。即使最抽象的思想也受到「主體」、「客體」二者。這是理性思考的有限性，它仍然受到客觀世界的限制（註16）。

葛里夫又繼續指出直觀的價值：

所有宗教的傳統——印度教、佛教、回教、基督教，都承認有一種超乎理性的知識，不是從感官而來，也不受理性思想範疇的限定（註17）。

在非二元的領域中是沒有界線的。當你在祈禱中達到這意識狀況時，你就是體驗到純粹的「我是」和天主的「祂是」融合為一。你已經從將天主視為物體的「我—它」關係，進步到將天主視為人格的「我—祢」關係，再進到「我—我」關係，或是視為「主體與主體的共存」（註18）。「我—我」是終極的關係。布魯陶稱之為兩個主體的契合，她解釋道：

「我—我」並不是面對面的相會，而是兩個主體的契合。可說是彼此向著同一

方向，完完全全地進入對方而成為一體，再也分不清彼或此了。雙方都可以用對方的眼目去看，用對方的心去感受，並且和對方的行動相合。彼此完全在對方之內（註19）。

這就是穿上基督的心與智。

藉著想像的祈禱，我們較能欣賞非二元論的原則。在第三章中，我們談到想像的祈禱如何領我們進入耶穌的生活中。首先，我們將自己想像成旁觀者，是群眾中的一人。如果這段聖經的主題是耶穌治療病人的話，我們又把自己想像成求治的人；或者，我們也可以把自己想像成耶穌。比如，癩病人請耶穌治癒的那一段（谷一40-42），癩病人對耶穌說：「祢若願意，就能潔淨我。」耶穌的回應是伸手撫摸他，對他說：「我願意，你潔淨了罷！」癩病立刻脫離了他。如果我們在這一幕中把自己想像成耶穌，我們以耶穌的眼光注視癩病人，以祂的愛心去愛他，使他感受到天主治療的效果。於是，我們和基督成爲一體。我們在神修路程上愈接近天主，便愈能更深入地體認我們和基督的結合，也更能和基督有「我—我」的關係。

如果非二元的經驗爲一般人不容易了解。那麼請試著從一位有兩個孩子的家庭主婦的祈禱經驗中去了解：

一天早上，我坐在起居室中祈禱。試著想像耶穌也在同一室內。我知道祂在，我求祂把自己顯示給我。之後，在想像中，我看到祂站在我面前。我請祂告訴我，祂怎樣常常和我在一起。祂轉過身來，居住在我內，說：「我不是在妳周圍，而是在妳之內。」

這就是「我—我」的經驗，也就是布魯陶所說的兩個主體的契合。

我得承認，剛接觸非二元論時，我的內心非常抗拒。作者們似乎都在說，一個人愈和天主結合，他的自我就變得愈弱，他就被吸入天主的神聖之中。尤其在東方的著作中，我更發現這種「自我趨於虛無」的傾向。可是，按我的經驗，我卻體會到，愈接近天主，我便愈是真我。

西方文化重視個人的價值。創世紀第一章二十七節也說，人是按照天主的肖像造成的。此外，我現在已經漸漸走出自卑的陰霾，而愈來愈體會到我的自我是美好的。因此，我有些排拒這種自我趨於虛無的理論。一天，在祈禱時，我默想聖保祿所說的：「我生活已不是我生活，而是基督在我內生活」（註20）。我祈求天主幫助我明白這話的意義。有一圖像來到我眼前，那是兩枚硬幣：一枚代表基督，另一枚代表我。在我神修歷程開始時，這兩枚硬幣離得很遠，可是當我在祈禱和善功上成長時，這兩枚硬幣愈

來愈接近。而當我的祈禱生活加深，穿上基督的心意時，這兩枚硬幣開始有點疊合了。我愈成長，這兩枚硬幣愈疊合，以至於完全疊合。這時，我好像只看到一枚銀幣；基督。可是從側面看，仍然會看到兩枚硬幣！換句話說，當我完全與基督——天主聖三的第二位——結合時，我並沒有失去自己。

在接受了硬幣的圖像之後，我從別處，也找到同樣的見解。多默·牟敦說：「……在天主眼中，我們的真正實體是：『在天主內』、『偕同天主』，以及完全屬於天主。然而，在本體上，我們與天主卻是截然不同的。我們並不具有天主的神性，也沒有被吸收到這種神性之中」（註21）。從葛里夫的《東方與西方的結合》一書中，我讀到下面這一段話：

到底，什麼是自我？它是不是完全消失了？在此，我們很容易誤解非二元論的經驗。無可否認，在這種經驗中，個體並不覺得自己和「一」是有分別的，而是體驗到整體的合一。但這並不是說，這個體不再存在了。正如大自然的每一元素，都反映出「實有」（Reality）；因此，每一個人在宇宙的意識中，都是一個獨特的意識中心。正如大自然的所有元素，在終極的現實中不會失去一個；同樣，所有個別的意識中心，也不會失去其獨特性。它實實在在參與了宇

宙的意識，它知道自己是與「大有」合一的，也發現自己是那「一位」中的一份子（註22）。

德日進（Teilhard de Chardin）在《神的氛圍》（*The Divine Milieu*）一書中寫道：我們的天主……使在祂內精鍊的一切受造物，達到最高度的個別性；也就是說，在和天主結合的極致中，被選者在天主內，達到個人最大的圓滿。只有基督信仰能滿全神秘生活最基本的渴望：在結合於另一個時（也就是在成為「另一個」時），卻仍保有他自己（註23）。

德日進又說：

在神的「氛圍」中，一切事物是由內在發生變化的。它們的內在沐浴在光明中，可是在白熱中仍保有它們的個別性。這樣說，還是說得不夠，應該說：它們的個別性在神的「氛圍」中才顯露出來。只有當我們超越了我們的「個別性」時，我們才能消失於天主內（註24）。

人在他的「心靈之穴」中，經驗到非二元的意識。本篤會士阿喜悉達南達（Abhishiktananda）（參閱本章註5），常引用「心靈之穴」這名詞，這名詞指的是人內心深處最隱密的處所（註25）。在這最深之處，人不僅與天主結合，而且也與整個受造界結合。就在這「心靈之穴」裏，人碰到自己的真我。在這裏，在仁愛的行爲中，基督徒最與基督接近。布魯陶認為，就是在靜默中，我們來到心靈的這最隱密之處：

我喜歡把祈禱視為一種放鬆，或是毫不執著地讓一切自然來去，並向心靈的内心深处……祈禱時，人退出普通的感官經驗，投向內在的生命力和情感。退出感官時，我們就沉浸在記憶與心智之中；從那裏，我們向內凝聚心神，成為直觀的洞察力。在這洞察中，包含著對價值的欣賞、熱忱、獻身，以及對存有的喜悅，而其核心便是一種對存有本身的單純意識（註26）。

在「心靈之穴」中，人最自由；過去情感上的傷痕得以撫平，驕傲的心放下，執著的心消失，真正自愛的杯爵滿溢。這種自由自在的經驗，並不是少數隱修的人所專有的。阿喜悉達南達寫道：

並非只有隱修者才被召喚度這種面對天主的臨在的生活。大地上每一位受過洗禮的天主的子女，都在那光榮的懷抱中佔有一席位（註27）。

到達這種內在自由的層次後，你便不會再有奇異古怪的行爲了。反之，你會像布魯陶所說的那樣：

「回復」到普通的生活。然而從這普通的深處，又起了轉化。人並未迷失在怪異的意識狀態中，也沒有任何奇特的現象發生。你只是自然而然地做著每一件事，活出你真正的天性（註28）。

紀亭神父也寫道：

當天主的臨在，從人存有的最深處呈現在人的官能的運作上時，我們的行、住、坐、臥，都流露出神聖的氣息。一個行動是否有效，通常取決於那使此行動發生的動力來源……因此，那些沈浸於天主之內的人，其行動是最有效力的

（註29）。

註釋：

- 1 Thomas R. Blakeslee, *The Right Brain* (Garden City, New York: Anchor Press, 1980), p. 6.
- 2 William Johnston S.J., *The Mirror Mind: Spirituality and Transformation* (San Francisco, California: Harper and Row, 1981), p. 78.
- 3 Quoted in Blakeslee, p. 48.
- 4 Quoted in Dass and Gorman, p. 94.
- 5 Griffiths, p. 169. 葛里夫以前是英國普令納許隱修院 (Pinkash Abbey) 的成員之一，也是凡伯羅隱修院 (Farnborough Abbey) 的院長。一九五五年他去印度幫助成立庫立蘇瑪拉精舍 (Kurissumala Ashram)，這是位於喀拉拉 (Kerala) 的一所敘利亞禮儀隱修院。一九六八年他和庫立蘇瑪拉精舍的另外二位隱修士到達位於達米那度 (Tamil Nadu) 的沙其大南達精舍 (Saccidananda Ashram)。這所精舍是由二位法國人蒙夏能 (Jules Monchanin) 以及樂梭 (Henri Le Saux)，在一九五〇年創立的；後者後來取了一個印度名字阿喜悉達南達 (Abhishiktananda)，意思是「受傳者的喜樂」。這精舍在印度是一種開創性的嘗試，試圖按照印度精舍的習慣來建立一個基督信仰團體，以適應印度的生活和思想方式。這精舍現在是一個祈禱中心，有許多不同宗教傳統的人在這裡相聚。他們在祈禱的氛圍中，一起尋求如何在真理中合一，而這種真理上的合一是所有宗教的目標。葛里夫於一九九三年五月十三日去世。

- 6 Frances E. Vaughan, *Awakening Intuition* (Garden City, New York: Anchor Books, 1979), p. 3. 這本書是論直觀的大師級之作。作者引導讀者藉著特別的練習，使直觀的能力更能實現。這些練習是把夢的分析、

創造性，及實際問題解決法等過程，應用在對直觀的查驗及反省上。

- 7 Ibid., p. 4.
- 8 Keating, p. 30.
- 9 Vaughan, pp. 9-10. 在《相逢寧靜中》一書中，戴邁樂神父從東方和西方的傳統中採取了一些資源，教人如何用精神的操練來使一個人的直觀能力覺醒。
- 10 Blakeslee, p. 31. 在安娜·法樂地 (Ann Faraday) 的 *The Dream Game* (New York: Harper and Row, 1974) 一書中，可以找到對解夢的很好的導論。
- 11 Griffiths, p. 165.
- 12 Vaughan, p. 4.
- 13 Griffiths, p. 155.
- 14 Ibid., p. 89. 此書第二章的第四部分是有關「非二元論」的道理，也是對這種現象十分卓越的簡要描述。
- 15 Beatrice Bruteau, "In The Cave of The Heart: Silence and Realization," *New Blackfriars* (July-August, 1984), p. 308. A reprint of this article and other articles by Dr. Bruteau are available from: SCHOLA, 3425 Forest Lane, Plafftown, North Carolina, 27040.
- 16 Griffiths, pp. 90-91.
- 17 Ibid., p. 91.
- 18 Bruteau, "In The Cave of The Heart: Silence and Realization," p. 310.

- 19 Ibid., p. 311.
- 20 「……我生活已不是我生活，而是基督在我內生活」（迦二20）。
- 21 Merton, *New Seeds of Contemplation*, pp. 281-282.
- 22 Griffiths, *The Marriage of East and West*, p. 93.
- 23 德日進著，鄭聖沖譯，《神的氛圍》（台北，光啓出版社，民國七五年），第一二二至一二三頁。
- 24 同上註，第一二五頁。
- 25 Abhishiktananda, *Prayer* (London England: S.P. C.K., first published in 1967, revised in 1972 and 1975, reprinted 1979), p. 54.
- 26 Bruteau, "In The Cave of The Heart: Silence and Realization," pp. 305-306.
- 27 Abhishiktananda, P. 24.
- 28 Bruteau, "In The Cave of The Heart: Silence and Realization," p. 314. 布魯陶運用「自我實現的人」這個名詞來描述這個現實。在第三二五頁她寫道：「自我實現的人有孩童般的心智——自然而自動，完全真誠和實在，以直接而誠實的態度與現實相遇，沒有阻礙也毫不複雜，自由而易於適應、對真實以及和諧的事物具有一種敏感性。」
- 29 Keating, P. 63.

## 黑夜

我身為光明，來到了世界上，使凡信我的，不留在黑暗中。

——若十二 46

神修旅程和一個富有內在自由的生命，基本上非經過兩種淨化經驗的試煉不可。這兩種經驗都被稱為黑夜。黑夜，是聖十字若望用來描述他與天主漸趨結合的過程所用的一個名詞（註1）。有許多作者對這些淨化過程，都提出了相當卓越的看法。現在我所願意做的是：先對感性的黑夜和心神的黑夜，加以描述，然後再分享一些我從個人的神修旅程中所學到的事。

費斯格拉（Constance Fitzgerald）修女寫道：「聖十字若望所描寫的黑夜，是指：藉著捨棄我們所珍視或所渴望的一切，也藉著放棄那些支持我們並給我們安全感的事物，

所產生的逐漸淨化和轉變」（註2）。這是一種藉著捨棄，而更愛天主的過程，這也是我們願意完全與天主結合的必經道路。

「感性」的黑夜，是聖十字若望所謂「靈魂的黑夜」的第一部分，它使人進入靜觀的狀態。它是「內在和外在感覺的淨化」（註3），就是藉著除去我們外在和內在感覺（記憶、理解、想像）的不成全，而使感官能夠符合我們的靈性（註4）。這是我在第四章中所描述的經驗：在一次八天避靜中，有三天時間我坐在那裡，以完全寧靜的方式祈禱，所有的思想、感覺和記憶，都從我的意識中被除去。讀者或許願意在往下讀以前，重新看本書第四章的這一部分。

「心神」的黑夜，是在信仰生活中，第二個重要的轉變過程。在這黑夜中，天主引一個人進到與祂結合的狀態中。按多默·牟敦的說法，這個黑夜比感官的黑夜「更深沈、更可怕」，它「是一個仁慈的地獄」。在這段黑暗而受試煉的時間中，「人在一種向天主降服的心態中，體會到自己的虛無」（註5）。在這心靈的黑夜中，天主除去我們習以為常的不成全。聖十字若望解釋說，這些不全全，是在感官的黑夜之後，「仍然植根在心靈中的依戀和習慣」，因為「感官的淨化不能深入心靈」（註6）。多默·牟敦解釋兩種黑夜的不同：

在感性的黑夜中，外在的自我被淨化，也大部分被清除，雖然並未徹底根除。但是在心神的黑夜中，內在的人也受到淨化。這兩種黑夜，都是靈性上的死亡。在第一個黑夜，外在的人「死去」，然後復活成內在的人。在第二個黑夜中，內在的人死而復活，與天主完全結合，兩者成為一個；在天人之間，除了本性形上的區分以外，已經沒有其他的區分了（註7）。

這兩種黑夜的特性是：經驗到自己無法掌控和無能為力。在這兩種不同層次的淨化中，「天主的神召叫我們越過自己，越過我們現在的狀況，而進入超越的境界中」（註8）。因著我們的人性限度，我們不能夠靠自己走這條路。但這卻是一條引領人到達完整和聖德的道路，也是到達真正自我的旅程。

兩種黑夜都是死亡經驗，但是它們都是爲了要人死而復活，進入新生命。費斯格拉修女寫道：

如果我們能夠看到這死亡的另一面，我們就能體會到，實際上它已是復活。我們往往將這樣的經驗看成死亡的一個記號，可是，實際上黑夜卻是一個生命的記號，一個成長的記號，也是一個我們與天主、他人及社會關係發展良好的記

號。它是一個懷著希望，走向新視野、新經驗的記號（註9）。

在黑夜中所隱藏的是新生命的種子。耶穌在十字架上，在祂自己的心靈黑夜中，痛苦地喊道：「我的天主，我的天主，祢爲什麼捨棄了我？」（谷十五34）。在死亡之前，祂大聲喊叫說：「父啊！我把我的靈魂交在祢的手中」（路二十三46）。祂在臨終時教導我們，應該和祂有同樣的心態——完全降服、完全信賴。

一個常有的誘惑是：當一個人進入靈魂的黑夜時，他往往爲了祈禱中所經驗到的乾枯而責備自己。有智慧的神師會指出：「這是我們祈禱發展的必然趨勢」（註10），以此來幫助人減少這種害怕。格林寫道：

黑暗或乾枯的經驗，愈來愈成爲我們祈禱中正常而經常發生的狀態。聖十字若望告訴我們，這並不是一個失敗或退步的記號；與我們自然判斷事物的方式正好相反；它是一個真正內在成長良好而健康的記號（註11）。

在黑夜中，天主好像很遙遠，有的時候甚至完全不在。但天主並不是真的不在，只是好似不在。聖十字若望幫助我們了解，這種黑暗的狀況實際上是由於過多的光明。當

我們身處黑暗時，除了按照信仰而生活外，我們不能做什麼。不過，我們可以祈求天主賞賜我們忍耐。

聖依納爵·羅耀拉在《神操》中建議說：當一個人處於黑暗（聖依納爵稱之為神枯）的時候（註12），不應該作新決定或是改變決定。下面就是這段原文的現代翻譯：

在神枯時，千萬不要改變主意，卻要堅持那些在神枯之前，或以前在神慰中所定的志向和決心。因為在神慰時，領導我們，指教我們的是善神，而在神枯時則是惡神。跟隨惡神的誘惑，絕對找不到正確的道路（註13）。

這是一項重要的忠告，因為當我們在黑暗時，我們唯一的願望是找到一條出路。在黑夜中，不只是我們的祈禱會變得很乾枯，而且「生命乾枯、關係乾枯、牧靈服務也乾枯」（註14）。因此，我們會去抓住任何一條救命索——飲食過量、醉酒、吸大麻、瘋狂購物、尋求不正當的感情等等，不論實際上它對我們是多是壞。不論我們嘗試以何種逃避的方法，來填滿這內在的空虛，結束這種孤獨和寂寞的感覺，或想從軟弱的經驗中得到救助，但黑暗仍然繼續存留。

靈魂不能從天主的事物中得到滿足和安慰，同時他們也不能從受造物中得到幫助；因為天主把一個靈魂放在這種黑夜中，是為了使它乾枯，使他從感性的口味中得到淨化，天主不允許他在任何事情上找到甜蜜和享受（註15）。

有的時候，人受到很強烈的誘惑，要去尋找解除苦痛的方法。甚至虛假的推理會進到我們的意識中，唆使我們說，只要我們找到分心的方式，我們就可以從痛苦中得到釋放。關於這種試煉，費斯格拉修女寫道：

就是在這種充滿危機的痛苦掙扎中，有些人放棄了天主、祈禱、婚姻、朋友、服務工作、團體和教會，而永遠失去了新的遠景、真正的希望、成熟的愛與忠貞、奉獻與相互委身。於是，他們盪到黑暗絕望的另一面（註16）。

在黑夜時，我們需要擁抱黑暗，並與聖神在我們內的工作積極合作。而我們可能也需要祈求天主，求祂使我們從需要控制、需要自己掌控一切的狀態中得到釋放；因為基本上，在黑夜中我們感到無法掌控一切，因而瘋狂地去尋找安慰。在黑夜中所需要的心態是降服，即一種自由地跌入天主愛的手臂中的神修態度。下面是甘·業科所寫的一首

詩，此詩非常生動地描述我們的心智如何接納自己的處境。

### 躍入「不知」

主，按祢所願，

賜我信德，

使我相信

我所無法理解之事。

主，雖然我無法了解

我所求的……

雖然我不能想像

祢為我所儲備的……

但祢所創造的這個靈魂

向祢降服。

主，請祢作我

新智慧之光；

主，請祢領我

到祢所願的地方。然後，

主，請按祢所喜

來使用我。

阿們。（註17）

有時候我們不能確定我們所經驗到的是神枯或是憂鬱，因為在這兩種情況中，都有類似的症狀。在瑪利亞·愛德華（Maria Edwards）所寫的一篇名為〈憂鬱或是黑夜？〉的傑出文章中，她解釋說，在黑夜的最初幾個階段所經歷到的失落感，與患有憂鬱症的人所感覺到的相似（註18）。對所愛者死亡的悲傷，失去對自己的重視或安全感，這些常由憂鬱症而來的徵候，同樣也會在黑夜中出現，不過卻是來自不同的原因。在黑夜中，天主好像消失不見了。對自己的生活 and 祈禱失去控制，會導致人對自我評價的減低。而在這種茫然無知的狀況中所經驗到的無能為力，也能給人帶來很深的不安全感。

瑪利亞·愛德華在她的文章中，談到原發性的憂鬱和黑夜經驗的不同點。這些不同點也是心理學家傑拉德·湄（Gerald May）曾經提過的。

- 1 黑夜的經驗通常不會令人在生活或工作中失去效率，但憂鬱症卻會如此。
  - 2 在黑夜中，幽默感仍然保持（雖然減低），但憂鬱症卻會令人失去幽默感。
  - 3 黑夜經驗會使人加深對別人的同情，可是憂鬱症的特性卻是自我封閉。
  - 4 在黑夜中的人會經驗到情緒上的痛苦，不過他們終究會在恩寵中接受這些痛苦。憂鬱症的人所經歷的情緒上的痛苦卻帶有毀滅性。
  - 5 當人與那些置身於黑夜中的人交往時，不會感到困擾或有挫折感，因為這些人會把自己的痛苦放在天主前。而憂鬱症患者對他們自己的痛苦不採取任何行動，且通常會不斷地使別人感到有壓力。這種情況使人在與憂鬱症患者來往時感到有挫折感（註19）。
- 在我的黑夜經驗中，我發現愛德華以及擘的卓見，對我有很大的幫助。在這些時期中，一個人很容易被自己生命和祈禱中所發生的這些事所誤導，也很容易誤解它們之所以發生的理由。

在我經驗到感性黑夜後的一年，我心神的黑夜發生了。正如我在本章前段所說的，我的感官黑夜發生在一次八天避靜中；當時我住在山上的小屋裏，距聖地牙哥約一小時車程。在經驗到心神的淨化時，我所居留的國家——南非，也處在一個黑暗的经验中。這是我第二次訪問南非。在此之前兩年，我曾經來過此地，為的是帶領一些有關教會的

社會使命的研習會。我這次回來，是爲了想了解更多了解黑白種族分離政策對所有人民的影響。這次的旅行是我安息年的一部分，在這安息年中，我學習並經驗到不同方式的祈禱，也經驗到一些缺乏社會正義的情況。這一整年我都持續地寫靈修日記，靠著這些資料，我現在能夠分享在我個人的心靈黑夜中，發生了什麼事情，和我學到什麼。很顯然的，一個人不需要走到外國，也能經驗到這樣的試煉。不論何時何地，它按天主的意願而來到。

大約在黑暗來臨前一個星期的一個早上，我正在作彌撒，禱文中的一句話吸引了我的注意力：「繼續不斷地祈禱，總不要失望」。那時，我到南非已經一個星期，停留在約翰尼斯堡。黑人和白人之間缺乏平等，到處顯然可見：從公共設施的隔離，一直到貧富之間極大的差距。正如我第一次到這個國家旅行時所感到的，在黑白種族隔離的政策中，有一種邪惡存在。不過，這一次的訪問，我的感覺更爲強烈。這種情況讓我想到厄弗所書信的一段，它同時有個人以及社會含意。

你們務要在主內，藉祂的能力作堅強的人。要穿上天主的全副武裝，為能抵抗魔鬼的陰謀，因為我們戰鬥不是對抗血和肉，而是對抗率領者，對抗掌權者，對抗這黑暗世界的霸主，對抗天界裏邪惡的鬼神。為此，你們應拿起天主的全

副武裝，為使你們在邪惡的日子能夠抵得住，並在獲得全勝之後，仍屹立不動……時時靠著聖神，以各種祈求和哀禱祈禱（弗六10-13，18）。

我向天主祈求能量和力氣，求祂讓復活的能力在我內自由地流通。我不斷地肯定天主對我和所有人民無條件和無止盡的愛，我也祈求聖神給我更大的勇氣和希望。

在我離開約翰尼斯堡，準備搭公共汽車到另一地區去的那天，彌撒中的另一禱文吸引了我的注意：「願基督的人性，在我們的軟弱中給我們勇氣。」那天正是榮福童貞瑪利亞奉獻自己的節日。在這氣氛中，我很自然地祈禱說：「天主，但願因著童貞瑪利亞對祢能力的完全信賴，增加我對祢的信賴。」

我行程的第一站，是一個耶穌會的傳教站，位於艾蘭斯可（Elanskop）。這個地區，有許多農場，風景優美。就是在這樣一個寧靜的田園環境中，我進入了心靈的黑夜。

當時我沒有完全理會到自己在黑夜中，一直到這個經驗過去以後我才明白。現在，在這件事情發生以後七年重新回顧，我看到在黑夜開始之前的一個星期是多麼重要。天主用厄弗所書信的片段，以及試煉開始前的希望記號——一道彩虹，來為我預備這個淨化時期。當這道彩虹出現時，我並沒有帶著相機。當我正為不能把這美景拍攝下

來，而感到有些失望的時候，下列的話進入了我的意識：「有些事情單單是爲你而準備的。」這個訊息也使我天主強烈地體會到天主的臨在（註20）。

此後八天，我一點胃口也沒有，我感到身體相當虛弱，有些無法找出原因的酸痛和難受，以及心靈的黑暗。有時我會胡思亂想，以爲自己生理上的不適，是由我體內的某種細菌造成的。這種想法讓我陷入混亂之中。當我對這些思慮說「不」的時候，我感覺到平安，不過在內心中仍是黑暗的。我記起以前有很多次，我生理上的不舒服也是因著祈禱的改變而來的。（一旦我們體驗到靈修生活是全面性的，這種現象就有其意義；因爲靈修生活對我們生命的每一層面都會產生影響。在黑夜中，死亡的經驗影響到身體、心智和靈魂。）我祈求天主，求祂使我不再擔憂自己的身體，也不藉著吃藥來逃避黑夜和生理上的痛苦。

在嚴重的黑暗開始後的第三天晚上，一陣強烈的腹部疼痛使我驚醒。在心智和精神上，我覺得我好像在一個火車隧道中，看不到另一端的光明。我感覺到我將要死去。不但是我胃部的痛苦，讓我感覺到即將來臨的死亡；也有一些其他的因素，讓我感到死亡將至。這時我回憶起幾天前所看到的彩虹，它似乎給我帶來一些力量，使我能夠面對死亡的可能性。此時，我交付出所有我能想出的爲我是非常寶貴的事物。因著交付這些我所珍惜的事物，我胃部的痛苦漸漸消失。（現在我瞭解費斯格拉修女對十字若望的「黑

夜」一詞所具有的卓見：藉著捨棄我們所珍視或所渴望的一切，也藉著放棄那些支持我們並給我們安全感的事物，所產生的逐漸淨化和轉變。）我體會到我最珍視的是朋友，因此，在這祈禱的時刻，當朋友的名字出現時，我把他們一一交出。

由於死亡的念頭在夜間是如此地強烈，因此，第二天早上，當我醒來時，我為自己仍然活著而感到驚奇。

在這八天的考驗中，半夜醒來成了一種常態。在第四天晚上，我熟睡了大約三小時以後，忽然醒來，身心再次有不舒適的感覺。於是，我想我是否該縮短在南非的旅行，好能去一個比較熟悉的環境中復原。我在祈禱中尋求天主的旨意，也請天主賞我自由，讓我去作祂要我做的事。我決定延遲幾天再作這個決定。（可能在我的下意識中，我想起聖依納爵的忠告：在神枯中總不要改變決定。）我不斷重複上星期的禱詞：「從主和祂的大能中，汲取你的力量」、「總不要灰心」。那一晚上，我多次運用「自由禱文」，求天主賜我自由，把我從想知道身體不適的原因的這個需求中釋放，這樣我就不會為我身體的難受而感到憂慮了。在某些時刻，我也想到在南非那許多被關在監獄中的人。當時，這國家仍處於緊急戒備狀態。這些人未經審訊而被拘捕，只因他們反對種族隔離政策。在我感到自己無能為力的經驗中，我體會到自己與他們聯合在一起。（現在，我可以按傑拉德·湄的第五點來反省自己。在我的心靈黑夜中，我對別人的同情加

深，因此我的注意力不會完全集中在自己的困擾上。）

在這八天中，我絲毫不想作任何有建設性的事；事實上，我根本不想作任何事。不過，我仍然設法完成了一些小事：洗衣服、讀小說，並稍微運動。雖然毫無食慾，我還是在勉強自己吃些東西。

傳教站的耶穌會士都對我非常支持。在這段時間中，這是帶給我希望的一線光明。

黑夜的經驗影響了我存有的每一部分，以致我無法再做我所習慣的歸心祈禱；因為光是靜坐，就令我非常痛苦。於是，我用另外一種方式來取代：寫下我的感覺。以下就是我所寫的片段：

主，祢知道我今天有何感受，

也知道我昨夜有何感受。

主，我的心

我的心是如此地哀傷。

求祢賜我耐心，使我耐心地忍受，

也求祢使我在艾蘭斯可的

所有計畫隨風而逝。

主，請賜我給祢的力量，

讓我依靠祢的力量。

請增加我對自己的信心，

使我相信我能夠背負這十字架，

不論祢要我背多久。

請幫助我目不轉睛地凝視，

復活的奧蹟。

希望我愈來愈相信，

生命終能戰勝死亡，

而祢的真理將征服一切謊言和不義。

主，請激勵和擴展我的希望——

對祢，

對祢的愛，

對祢的能力，

對我的得救，以及

對這國家的得救。

請賜我信仰的勇氣，

讓我對祢信賴到底。

我相信祢今日支持著我，

正如祢一直在我整個的生命中，

所作的一樣。

從這試煉中，我願意變成一位

對我所接觸到的一切人

更富有同情心的人。

主，請使我對公義的事更有勇氣，

在愛中更富有同情心。

請使我以喜樂和平安的心

為祢受苦，

為護衛祢的名和祢子女的尊嚴

而受苦、死亡。阿們。

到了第五天，我的胃口開始增加，做事的意願也回復了。接下來的一天，上午我和

本堂神父去拜訪一位瀕死的女人，在家中陪她坐著。我整個的心知道，當她看到自己的生命如退潮般地漸漸逝去，會有怎樣的感覺——那感覺強烈的程度，正是我自己這幾天來所經歷到的。這也是黑夜開始以後，我第一次感到有力量去望彌撒。彌撒中的讀經，是有關天主的德能、希望，和永遠的得救。而那天的答唱詠特別感動我：「那以祢為靠山，一心嚮往祢的人，真有福氣！他們一直愈行愈健」（詠84）。在彌撒中，我們也唱了一首歌，歌詞取自依撒意亞先知書，它使我感動得流淚。以下就是這段經文：

難道你不知道，或者沒有聽說：

上主是永生的天主，

是創造地極之主嗎？

祂總不疲倦，絕不困乏，

祂的智慧高深莫測。

祂賜給疲倦者力量，

賜給無力者勇氣。

少年人能疲倦困乏，

青年人能失足跌倒；

然而仰望上主的，

必獲得新力量。

必能振翼高飛有如兀鷹，

疾馳而不困乏，

奔走而不疲倦（依四十28-31）。

在那天的彌撒中，我也體認到，我痛苦的部分原由是：自從黑夜降臨以後，我活在毫無神慰的情況中——除了那道彩虹以外。因此，以上所提到的那兩段舊約聖經，為我正好像穿越黑暗的「光束」。

第七和第八天，體力漸漸地恢復，於是我開始在鄉間散步。有時我會受到誘惑而這麼想：我前幾天所經歷的一切，是由一種寄生蟲所造成的。不過，正如從前一樣，每當我一沈溺在這樣的思想中，就感到充滿焦慮和混亂。而當我相信我這幾天所經歷的，是一種黑夜，我就覺得平安。我採用聖依納爵分辨神類的規則，讓自己走在正途上：如果一個思想給我帶來焦慮、憂心、混亂，它的來源是惡神；如果帶來平安，它的來源是善神（註21）。第七天的傍晚，我「正好」讀到多默·牟敦的一篇文章，此文所說的和前七天的經歷是如此的配合，我能夠讀到它，似乎不只是出於偶然。

在心神的黑夜中，內在的人受到淨化。在感性的黑夜中，外在的人「死去」，然後復活成內在的人。在心神的黑夜中，內在的人死而復活，與天主完全結合，兩者成為一個；在天人之間，除了本性形上的區分以外，已經沒有其他的區分了（註22）。

在第八天，黑暗退去。不過在以後的幾個星期中，我仍然感到它的後遺症：有時是缺乏體力，也有幾次是無法分辨來源的酸痛和不適，或是週期性的做事的願望低落，也有時是在我祈禱中偶爾出現的黑暗時段。我的祈禱方式仍然是繼續把我所感覺的寫下來，我也向天主祈求我所需要的一切——力量、自由、內在的平安、對天主更大的信賴，以及對自己更有信心。天主藉著彌撒中的聖經章節對我的心說話，而我也在自己對南非人民所遭遇到痛苦的深度同情中，發現到天主的臨在。

第九天，我離開了艾蘭斯可耶穌會的傳教站。在以後的三週中，我乘公共汽車，旅行南非各處，在不同的城市各停留幾天。我們經過川斯凱（Transkei）和希斯凱（Ciskei），這是南非白人政府分配給非洲人的土地。它們實際上是貧瘠的荒蕪地區，不像白人的農場那樣肥沃。我拜訪了依莉莎白港和開普敦的一些黑人區域，看到當地人民的生活狀況很糟。我也遇到一個被關在監獄兩星期的白種女人，她被控訴的罪名是妨

礙「正義」，因為她阻止一個白人警察用鞭子毆打一個黑人。我看到貧富之間生活情況極大的差距。在所有這些情形中，我經驗到的內在衝擊，比我在經歷心靈的黑夜以前，達到一個更深的層次。在黑夜中，天主不只把我的心從我最喜愛的事物（朋友們）中加以淨化，而且也擴展了我的心胸，使我能更深地容納受苦的人們。

最後，我在離開艾蘭斯可耶穌會傳教站前一天所寫的一篇禱文，來結束我個人的反省。

天主，我的心受傷了，

我在憔悴中等待，

等祢來醫治我。

我期待祢的愛

使我的心神恢復，使我有

一個新的靈，

一種新而深的內在平安。

我與十字若望一起向祢祈求：

「請祢消除我的哀傷，

讓我的雙眼仰望祢。」

請尋覓我。

我因愛成疾。

主，我需要祢的愛

去呼吸，

去行走和飲食，

去歡笑和哭泣，

去行動，

去感受，

去思考。

主，請把我那顆受傷的心所渴望的一切，顯示給我。

請以祢愛的德能，賜我活力。阿們。

## 註釋：

- 1 在十字若望的《全集》中，有其主要著作：《登上嘉默羅山》（*The Ascent of Mount Carmel*）·《心靈的黑夜》（*The Dark Night*）·《心靈之歌》（*The Spiritual Canticle*）·《愛情的烈焰》（*The Living Flame of Love*）。《心靈的黑夜》，黃雪松譯，台北光啓出版社，民國八一年四版。其餘三書，趙雅博譯，台中天主教耀漢小兄弟會出版。在這《全集》中，也有他的次要作品，例如，聖人的詩以及聖人簡短的傳記。
- 2 Constance Fitzgerald, O.C.D., "Impasse and Dark Night," in *Women's Spirituality*, ed. Joann Wolski Conn(Mahwah, New Jersey: Paulist Press, 1986), pp. 291-292.
- 3 Thomas Merton, "The Inner Experience: Infused Contemplation (V)", *Cistercian Studies* (1984), P. 78. This is The fifth in a series of articles from Thomas Merton's unpublished manuscript, "The Inner Experience," ed. by Patrick Hart.
- 4 格林，〈井枯之時〉，第一五八頁，註7。
- 5 Maria Edwards, R.S.M., "Depression or Dark Night?", *Contemplative Review* (Winter, 1985), p. 36 This publication is now called *Living Prayer*.
- 6 《心靈的黑夜》，第九二頁。
- 7 Merton, "The Inner Experience: Infused Contemplation (V)", p. 78.
- 8 Fitzgerald, p. 292.
- 9 *Ibid.*, p. 291.

- 10 Leonard Boase, S.J., *The Prayer of Faith* (Huntington, Indiana: Our Sunday Visitor, Inc., 1976), p. 87. See also pages 83-91.
- 11 格林，《井枯之時》，第一三八頁。當人在心靈的黑夜時，對自我會有所懷疑，費斯格拉修女這樣說：「如果一個人沒有意識到自己的失敗和錯誤，那麼忍受黑夜要容易得多。黑夜最使人困擾和討厭的部分就是疑慮、害怕，所以許多的黑暗是自己造成的。因為黑夜是一種局限經驗，也因為它把人性的軟弱、破碎、神經性的依賴和缺乏整合顯露出來；所以不可避免地，它會減少一個人的自我評價以及引發使人憂慮的自我分析。」請參閱“*Impasse and Dark Night*,” pp. 296-297
- 12 Fleming, p. 207。神枯是描述我們看到自己的內在生活被一種心靈的攪擾所羈絆，或是覺得我們自己被沈重的黑暗、負擔所壓迫。
- 13 侯景文譯，《神操》（台北：光啓出版社），第三二八號。
- 14 Fitzgerald, p. 296
- 15 《心靈的黑夜》，第六十頁。
- 16 Fitzgerald, p. 296
- 17 此詩未出版，作者為甘·業科。
- 18 Edwards, p. 35.
- 19 *Ibid.*, pp. 35-36 See also Gerald May, *Care of mind, Care of Spirit* (New York: Harper and Row, 1982).
- 20 在非洲的文化中，彩虹是一種重要的象徵，它象徵生命。對非洲的天主教徒來說，彩虹是耶穌復活的象徵。不過，是在本章中所提及的那個日子之後很久，我才體會到彩虹為非洲人的重要意義。

- 21 A good resource on discernment of spirits is Thomas Green's *Weeds Among The Wheat* (Notre Dame, Indiana: Ave Maria Press, 1984) .
- 22 Merton, "The Inner Experience: Infused Contemplation ( V ) , " p. 78.

## 仁愛與公義的召叫

愛就在於此：不是我們愛了天主，而是祂愛了我們，且打發自己的兒子，為我們做贖罪祭。可愛的諸位，既然天主這樣愛了我們，我們也應該彼此相愛。

——若壹四 10 | 11

在本書的第一章中，我談到我們身分的基礎：天主無條件的愛。之後，談到各種不同的祈禱方法。從自由禱文起，到聖經默想、想像祈禱、歸心祈禱以及比較寧靜的靜觀。然後我們也談到，當我們與天主日益結合時，我們的意識會發生轉化。

祈禱的目的不是遁世，而是更深地入世。即使隱修士們也不是為了逃避世俗才度隱修生活的。我們應該永遠關懷社會上那些被傷害的人。正如隱修士多默·牟敦在《新靜觀的種子》一書中所說的：

我們到沙漠去，並不是要避開世人，而是學習如何找到他們；我們不是要避開他們，不與他們有任何關係，而是要使他們受益（註1）。

我們在日常生活中總會接觸到一些受傷害的人。不管我們所關懷的是某一個人或某些正遭受貧乏之苦的人，是有毒癖或身患絕症的人，是因墮胎而不能出生的胎兒或遭受墮胎威脅的胚胎也好，我們都應不時回到自己本身價值的基礎——天主對我們的愛。另外，還有一點也很重要，就是要反省一下我們爲什麼要關懷社會正義並實踐愛德。我們不妨從〈出谷紀〉開始探討。

〈出谷紀〉第一章八至十四節，記載以色列人早期的生活。他們置身在埃及人殘忍的奴役和壓迫中，然而他們愈被壓迫，人數卻愈增加（註2）。他們懇切呼求天主，求天主把他們從埃及人的壓迫中解放出來。

在這種情況下，梅瑟出現了。一天，當他正在牧放岳父的羊群時，他體驗到一件不尋常的事。梅瑟看到荊棘叢中有火，但火並沒有把荊棘燒毀，於是他走近察看。

上主見他走來觀看，便由荊棘叢中叫他說：「梅瑟！梅瑟！」他答說：「我在這裏。」天主說：「不可到這邊來！將你腳上的鞋脫下，因為你所站的地方是

聖地。」又說：「我是你父親的天主，亞巴郎的天主，依撒格的天主，雅各伯的天主。」梅瑟因為怕看見天主，就把臉遮起來（出三416）。

對牧羊人梅瑟來說，這是個宗教的經驗，這經驗不但令他震驚，更令他得到能力去做那超乎他想像所能做的事。這是梅瑟的使命。也許，天主並沒有像召回梅瑟那樣，戲劇性地在燃燒著的荆棘叢中召回我們，可是祂同樣是當年召回梅瑟的那一位天主。天主對梅瑟說：

我看見我的百姓在埃及所受的痛苦，聽見他們因工頭的壓迫而發出的哀號，我已注意到他們的痛苦……現在以色列子民的哀號已達於我前，我也親自看見埃及人加於他們的壓迫（出三7，9）。

天主的仁愛、慈善的天性，是我們仁愛行為的基礎。天主並不是一位對流離失所、焦慮惶恐的人漠不關心的天主，而是一位對人的需求有所回應的仁慈的上主。祂看到了在奴役中的百姓所受的壓迫，也聽到了他們的呻吟，祂以關懷的心去回應他們的呼號。於是，祂決定為他們做些事：

我要下去拯救百姓脫離埃及人的手，領他們離開那地方，到一個美麗寬闊的地方，流奶流蜜的地方……（出三8）。

從以上這聖經章節，我們看到了天主的正義的天性，而這也正是我們關懷社會正義的基礎。顯然地，我們的仁愛行為以及對社會正義的關懷，都是建基在天主的天性上的。我們對窮人及受壓迫的人的優先關懷，其動機及最後根源，也正是天主（註3）。所以，在路加福音中，耶穌對我們說：「你們應當慈悲，就像你們的父那樣慈悲」（路六36）。

在對以色列人表示關懷之後，天主吩咐梅瑟說：「你來，我要派你到法郎那裏，率領我的百姓以色列出離埃及」（出三10）。梅瑟的反應是：「我是誰，竟敢去見法郎，率領以色列子民出離埃及？」（出三11）他這樣的反應是完全可以理解的。梅瑟是誰？不過是個牧人而已；況且，他又因為殺死了一個毆打希伯來人的埃及人而逃離王宮（出二11-16）。他對天主的回應讓我們想起耶肋米亞先知被天主召回時的反應：「我還太年輕，不會說話」（耶一6）。當天主聖神推動我們去對抗一些不公義的法律或制度時，我們往往也會像梅瑟或耶肋米亞先知一樣喊出：「我無能為力！」、「我是無助的！」、「我怕！」、「我怕！」、「我要付出什麼代價？」、「我對整個事體懂得不夠多。」天主

對梅瑟的反應也就是對我們的反應：「我必與你同在」（出三12）。天主對耶肋米亞先知的回應也是一樣：「你不要害怕他們，因為有我與你同在，保護你」（耶一8）。天主不但一再向我們保證祂與我們同在，而且也賦予我們能力，使我們完成祂交託給我們的使命。

在此，讓我再分享我個人的經驗，或許能使人對天主賦予人能力的意義有所啓發。在第六章中我提到，在一九八六年我到南非去了解在種族隔離制度下的人民的生活狀況。在去南非前，我在尚比亞（Zambia）停留了一個月。（而在此之前的兩年，即一九八四年我曾到南非去，主持幾次有關教會的社會使命的研習會。）離開尚比亞前一星期，美國政府決定對南非展開經濟制裁；南非的情況變得很緊急，我很害怕再回到南非去。行期愈近，我的心情愈緊張，身體也開始有所反應。我的胃口變得很差，對團體生活不感興趣，也很難和人溝通。

啓程前一天，我在一位神父前辦了告解。他提議我唸聖母的「謝主曲」，以感謝天主的一切恩典。我返回自己的房間，翻開聖經，想找出路加福音第一章「謝主曲」那一段。可是聖經翻開之處，竟是依撒意亞先知書第五十一章。我心想：「好吧，但這不是我要的那一段。」我再次尋找我要的那一段，可是我仍然翻到依撒意亞先知書第五十一章！

是我，是我親自安慰了你（註4）。

讀了這句話，我的心神頓時開朗起來。愈讀，我愈覺得心神開朗。輕鬆自在之感知乎滲透全身。過了一會，我再繼續讀下去：

你怎麼還怕那有死的人，怕那命如草芥的人呢？

我有一種連我自己都被嚇著了的聲音喊出：「不，我不必害怕那些人！」當我默想這一句話時，我覺得全身沸騰。接下來的一句是：

你怎麼竟忘記了那創造你，

展開諸天，

奠定大地的上主？

我不禁大聲喊出：「對！天主的能力比我在南非所要遇到的任何事，都偉大得多！」新的信心點燃了。而下一句話更令我驚奇不已，它清清楚楚地描述了我當時的情

緒：

你怎麼竟終日不斷地對那壓迫你，

決意要消滅你的人的狂怒感到恐怖呢？

我實實在在在地感覺到天主的臨在，祂就在室內。天主好像就坐在我對面的椅子上，對我說話，並且賞賜我回到南非去所需要的一切力量。天主更進一步藉著下一句子安慰我：

如今，那壓迫你的人的狂怒在那裏呢？

我在這裏所引述的這件事，使我想到了許多正直的人，在面對政府迫害時所說的話：「他們可以奪去我的生命，但無法奪去我的正直。」默想的時間過得很快……在讀第十二、十三節時，我又瞥到第九節：

上主的手臂！

醒來，醒來！施展威能吧！

那時，我覺得自己好多了，強壯多了，心靈也平靜了下來。我認爲自己第二天可以平安地啓程了。天主已經給了我力量去面对考驗。

奇怪的是，在這次祈禱之前，我記不起自己曾讀過這些章節。我坐在那裏，爲所得到的這一切恩寵而驚奇、感謝不已。我要看看依撒意亞先知書第五章的第一小節到底寫的是什麼，我一面讀，一面不禁微笑起來：

你們追求正義，尋覓上主的人，請聽我說：

你們要細察那巖石，

你們是從那邊墜下來的（依五一1）。

第二天，我登上飛機，飛往南非。

## 慈善的本質——愛

讓我們看看出谷紀第三章：

上主說：「我看見我的百姓在埃及所受的痛苦，聽見他們因工頭的壓迫而發出的哀號；我已注意到他們的痛苦……」（出三7）。

我認爲，要了解別人的痛苦，不是隨隨便便和他們接觸幾次就夠的；對仁愛和社會正義的投身，基本上在於和他們交往。當我們和被壓迫的人、受傷害的人和病人成了朋友時，我們自然會透過他們的眼睛去看人生。我們會進入他們的世界，參與他們的日常生活，比如：和他們一起進餐、翻看他們的家庭照片簿、聆聽他們的故事、和他們一同娛樂等等。總之，我們會和他們共處相當長的時間。

在我個人的生命中，我對那些非法進入美國國境的墨西哥家庭有比較深入的了解和關懷。這是因爲我曾在墨西哥住了一段時日，也曾到過不少墨西哥家庭作客；我深深明白貧窮所帶給他們的苦楚，例如：失業率高、兒童缺乏教育機會、疾病、環境惡劣、衛生設備差等等。《仁愛》（*Compassion*）一書的作者們寫道：

仁愛的心要求我們到那些受傷害的人那裏去，到有痛苦的地方去，去分嘗他們的苦楚、焦慮、懼怕和惶恐。仁愛向我們挑戰，要我們和那些在悲苦中的人一同吶喊，和孤獨的人一同哀悼，和流淚的人一同哭泣。仁愛要求我們和軟弱的人一起軟弱，和脆弱的人一起脆弱，和無力的人一起無力（註5）。

在墨西哥時，我有時會到我們耶穌會所屬的教堂附近的山邊去，靜坐下來默想。從那裏，我可以看到當地居民簡單的房舍，周圍樹木不多，山路是泥濘的。小屋子縱橫交錯，沒有廁所和任何衛生設備。被棄置的破舊汽車亂七八糟地堆放著，衣服在搖搖欲墜的欄杆上晾晒著，而小孩就在那兒高興地嬉戲。我坐在那裏，盡量不去分析所見到的一切，只簡單地置身其中，任由天主透過貧窮的現況，對我的心神說話（註6）。

誰需要我們的仁愛？很明顯，是那些正在受苦的人——不論是在肉體上、情緒上或精神上。然而，在今天，有兩個理由讓我們關懷那些在物質方面有所欠缺的人。第一個理由是：世界上有三分之二的人是生活在物質貧乏之中的；第二個理由：對這些物質貧乏的人，我們內心的抗拒極大。我們一直有一個疑問，為什麼他們會失業，為什麼他們要領取社會的福利救濟金。我們認為，若他們願意工作，他們就有工作，失業是因為他們太懶惰，他們欺騙政府等等。於是我們對是否要幫助窮人，變得多少有點猶豫，因為

我們怕他們並不真正有需要，而是要佔我們的便宜。

幾年前，我讀到下列聖經章節：「我兒，不要拒絕救濟窮人生活的急需，也不要使急難人的眼目長久望著你」、「不要轉眼不顧乞丐」、「你要傾耳垂聽窮人，又要和顏悅色地向他答禮」（德四 1，5，8）。我們讓急難人的眼目長久望著我們，也許是因為我們對他們存著判斷的態度，也可能是因為我們將自己的生活方式和他們的比較，而覺得內疚，所以索性不去理會他們。無論如何，對窮人首先必需有一種聆聽的態度。我們必需承認對方也是人，他們是我們在主內的、有急需的兄弟姊妹。聆聽那些流浪街頭的家無可歸的男、女、兒童、難民，禮貌地回應他們，並不一定表示要給他們金錢上的幫助。事實上，我可以不給他們經濟上的資助，但仍然友善地招呼他們；在和他們說話時，用和善的目光注視他們（註 7）。

重要的是，我們意識到自己常拒絕面對那些受傷害的人，不願意視他們為兄弟姊妹。我們要把這些障礙放在天主前，求祂治療我們。我們可以利用自由禱文，求天主賞賜我們不被恐懼、內疚和罪惡感所束縛，而能自由地對人表達愛。

需要我們關注和照顧的，並不一定只是那些經濟上有困難的人；因為除了經濟之外，人還會遭受其他的傷害。耶穌不但和乞丐、窮寡婦等經濟上有困難的人接觸，祂也和稅吏、妓女來往，而這些人不一定是在經濟方面有困難的。麥克斐力（Peter

McVerry) 認為，在耶穌的時代，耶穌優先關懷的是「那些被排拒、被輕視、被認為毫無價值，或沒有什麼社會地位的人(註8)。在今日，上述這些人仍是我們優先關懷的對象。

關懷和皈依有關。「方舟」(L'Arche)的創辦人溫立光(Jean Vanier)寫道：

關懷，不是片刻的情緒反應，也不僅是一種沒有承擔之心的溫柔態度而已。關懷，是對那些在困苦中的人敞開心懷。它要求我們有一顆瞭解的心，要求這顆心常充滿著良善與仁愛，盡力尋求方法去幫助與支持那些受傷害的人(註9)。

有時候，天主會在一些早已存在的痛苦境況中，導引我們透過皈依的經驗去表現仁愛。記得好幾年前，在艾斯柏蘭沙(Colonia Esperanza)有一個家庭，要求我帶一位醫生去診治他們的女兒方濟嘉(Francesca)的怪病。他們住在一間簡陋的小木屋裏，屋內沒有家具，僅有兩把椅子。我和那位年輕的墨西哥醫生抵達時，太陽已西下了。親戚們都圍過來觀看。屋內沒有電燈，只有一盞油燈，我帶了一把手電筒給醫生。每一位被我帶到這裏來的美國朋友，都在這兒得到心靈皈依的經驗，我深信這位年青的醫生也不例外。

外。事實上。這次的經驗，讓我們兩人都得到了心靈的皈依。

當我拿著手電筒，讓醫生檢查方濟嘉時，發覺身旁有些動作。我轉身一看，但見一個女孩躲在她母親的懷裏，她是個畸形的孩子，讓人看了反胃。我連忙轉過頭去，不敢再多看她一眼。我突然發覺這是多麼不仁愛的舉動，於是我祈求天主醫治我對這女孩的反感。然後，我再望向那女孩，並向她伸出手。她對著我微笑！她母親見我向她伸出手，就把她放在地上，她慢慢向著我移動，來到我旁邊。我坐在椅子上，一隻手搭在她肩膀上，把她拉近身邊來。我們就這樣彼此靠著，直至醫生診視完畢。在向方濟嘉的父母道別時，我彎下身去親吻那畸形小女孩的前額。自此以後，每逢經過她的家門，我總會進去看看她，我們成了朋友。方濟嘉的情況也相當不錯，那位年青醫生所開的藥，讓她的病得到控制。

溫立光說：「仁愛，是對受苦的人打開心懷。」那畸形小女孩西維亞（Sylvia）讓我理解到：在仁愛方面，我們可以繼續不斷地皈依，天主會在我們料想不到的時刻來治療我們。讓我覺得不可思議的是，西維亞的天賦才能竟然就在於她的軟弱無助：因為她的緣故，我這個身體健康、頭腦清楚的人，如今得到皈依，變得比較仁愛了。

## 直觀、仁愛與正義

在第五章中，我們談到直觀的知識及其特質：是存有而非行動，是接納而非進取，是深沉的聆聽，是從象徵、姿勢及禮儀中去領會。直觀是真正的知識。華翰認為，直觀使我們從潛意識的大倉庫中取出存貨來（註10）。葛里夫說，一旦我們穿越過理性，我們就能發掘更深的自我（註11）。可見，直觀和靜觀的關係是非常密切的。那麼，直觀這種豐富的心靈資源又怎樣和仁愛、社會正義的行動有所關連？

在《我怎能幫忙？》一書的第四章〈聆聽的心〉中，作者說，我們能否幫助他人，完全在於我們的心靈狀態。當我們的心靈激盪不定時，很難聆聽別人說的是什麼。而當我們的心靈平安寧靜時，比較容易體察他人心靈的創傷和痛苦。

在我們的日常生活中，有無數的障礙影響我們，使我們失去對他人的靈敏、體察之心。讓我舉出我們常常會遇到的四種：

第一個障礙是：忙碌和好分析的心理。很多時候，在我們應該細聽別人的困難時，我們往往在心中為他們設想好解決之道。我們不專心聆聽他們，反而忙於思索、分析。這和「心齋」（the fasting of the heart）實在相差太遠了（註12）。「心齋」的意思，是以全副心靈去聆聽一個人。這得空下自己，空出全部官能，好使自己的整個存有都能聆

聽。「心齋」使我們那被忙亂所肆虐的心得到解放，而安居在內在的合一中。

第二是判斷的態度。我們往往在還沒有完全認清事實的真相前，便已經下了倫理判斷。我們早已在內心抹殺了那人的真正價值了。嘉倫·珍奇（Karen Jenke）認為，判斷是一種防衛機轉，判斷別人是出於自身的不安全。她摘錄莫頓·克爾瑟（Morton Kelsey）下面這段話……

要真心愛一個人，必需先知道這人是怎樣的一個人。需要意識到這人的真正存有，才能愛這個人，而不是愛你腦海中對他的形象……發掘出一個人真正存有的最真實方法，或許是聆聽他……（註13）。

我們一旦對人下了判斷，便無法聽到他到底在說什麼，因為我們的心早已封閉了。第三個障礙是：筋疲力竭。我已經疲於幫助人了，但還在設法顧及別人的需要。原因也許是我不由自主地要我認為我負責任，或者是我有一種需要讓人覺得他們需要我的心理，也可能是我認為好基督徒必需隨時忘我地為人服務。我們要祈求天主讓我們能夠自由地挪出時間來休息，而不感到內疚。聖保祿宗徒說：「這不是說要使別人輕鬆，叫你們為難；而是說要出於均勻」（格後八13）。過度工作不但會影響我們自己，也會嚴

重地影響前來求助的人（註14）。

第四個障礙是：幻想自己比別人優越，而且知道別人需要什麼。一旦我們有這樣的態度，就很難看出別人的長處，也不會認為他們可以解決自己的問題。懷著這樣的心態去幫助那些陷於困境中的人，很容易使受助者養成不健康的倚賴習慣。Servol (Service Volunteered for All) 的哲學，是對付這種心態的最佳方法。Servol 是創始於拉丁美洲的特立尼達島 (Trinidad) 的一個專門為物質缺乏的人服務的組織（註15）。

這組織的行動三步驟是：

第一步，在接觸那些需要幫助的人時，我們必需用無知的哲學。就是說，你切不可假定自己已經知道求助的人的需要。你要問他們需要什麼，需要那一類幫助。

第二步是留心傾聽那些前來求助的人所說的一切話。我們之所以這樣做，因為我們相信求助者的言語、心聲是他們自我發展的最重要因素。

第三步是，在細問、留心聆聽之後，以尊重的態度介入他們的生活。在此，我們認為，不論是求助者或聆聽者都從交談中學到很多東西，都從經驗中獲得益處。

《我怎能幫忙？》一書的作者狄斯 (Ram Dass) 和哥曼 (Paul Gorman) 認為，幫助人的理想心態是時時刻刻留意著騰出空間，也就是要有「空間的覺察」(spacious awareness)。正如在作靜觀祈禱時，我們要從思想中抽身而出；同樣，當我們幫助他人

時，我們也要有「空間的覺察」，就是不去認同每一個進入我們心中的思想。「這樣，我們可以保持寧靜，並且知道哪些思想是我們要選取的。我們在紛紜的思想中保持警覺，並且處在一種完全開放和瞭悟的新層次中」（註16）。這種覺察不但幫助我們更深入地聆聽他人，而且也讓我們聆聽到自己內心的一切：能力、需求、限度、力量……「我們愈深刻地聆聽，便愈能調適自己去面對痛苦的根源，也會用更有效的方法去幫助他人（註17）。我認爲，當我們的心愈寧靜時，我們愈明白天主主要我們以怎樣的方法去幫助那些有需要的人，也愈能將天主的療治、撫慰帶給人。

開放的心靈可以使我們從聆聽中了解別人。一九六〇年代，我在舊金山的美籍非洲人社區工作。開始時我挨家挨戶探訪，問他們一些簡單的問題，例如：身爲黑人，在舊金山生活有什麼感覺等等。藉著這些問題，我對非裔美籍人在美國掙扎求生、遭受歧視的情況有所瞭解。漸漸地，我學習從他們的觀點去看那些一直有計畫地排斥他們，不讓他們享受權利的組織和機構。爲我，這是一個新的經驗。

願意置身於自己所不認識的環境，甚至在覺得沒有安全感時，仍然留在那裏，這是在學習謙遜。探訪癌症末期病人、在不同的文化中服務、選擇居住在經濟環境較差的社區、和不公義的政府對抗，這些都會使我們覺得無助與無能爲力。這種無能的經驗使我們和其他人團結，因爲我們或多或少都活在殘缺、不健全之中，也都需要療治（註

18)。

耐心，是我們對所遭遇到的難題的正確解決之道。而紀律以及深入的聆聽，也是不可或缺的。這是一種信任的態度，信任那貯存著大量與個人及集體的潛意識有關的直觀能力。印度聖雄甘地便是一位懂得「在忍耐中聆聽」的天才人物，我們可從他的生平事蹟中略窺一二：

一次，甘地的支持者因為不知道下一步要採取怎樣的行動，而深感困惑。然而，甘地只是靜靜地聆聽，整整聽了三個月。一直到支持他的人都不耐煩了，甘地才採取行動。他啟程作「鹽地遊行」(Salt March)。他聆聽出「大地之鹽」對印度人所具之意義。他聽到鹽和人們日常生活的密切關係。鹽從大地而來，是自然的產品，然而英國人卻從中抽稅。他聽出，只要一提及鹽是來自天主的海洋，群眾就會大受感動。他聽出英國政府是脆弱的，英國的輿論開始改變，而工會對印度的奮鬥已表示同情了。他也聽出，如果他開始步行，不論是獨自一人也好，是幾個人一起步行也好，其他人一定會欣然加入。他聽到，是開始步行的時候了……於是，人們跟隨他，跟隨的人愈來愈多。當他們走到海邊時，甘地用海水沐浴淨身，然後抓起一把鹽，高高舉起。於是，一個月內，

七萬印度人因私自採鹽而被監禁；許多人起而仿效，監獄人滿為患，英國政府別無他法，只好就範。所以，唯有以一種與天地萬物的行動和諧地相配合的心態，才能在正確的時間產生出正確的行動（註19）。

寧靜的心，可以使人對別人的需要敏感。在加納婚筵中，聖母就因有一顆寧靜專注的心，才發現酒已告罄，同時也體會到主人的尷尬，於是把這件令人掃興的事託付給耶穌（參閱若二11-10）。正如出谷紀第三章所表達的：真正的關懷，必會產生行動；聖母為此樹立了一個典範。

在第四章中，我們談到，意識到當前這一刻和祈禱的關係。那麼，當前的這一刻和為他人服務又有什麼關係？為愛滋病人服務的嘉倫·珍奇這樣說：

愛滋病給我們極大的無助感。大部分人做事都希望有結果，希望看到明確的成果，希望得到外在的肯定，然而愛滋病絕少有這樣的結果……一個人若要在這種牧靈工作中堅持下去，必需要其他的據點……對我來說，我的據點是：此時此刻的臨在。我接受此時此刻的臨在，這也就是所謂無條件的愛（註20）。

要無條件地接受那些受苦、患重病的人並不容易，因為他們的形體已毀損得令人難以接受。德蕾莎修女鼓勵我們為「受苦的基督」服務。她說：「當你碰觸受苦的人時，你就是碰觸基督」（註21）。

如果受苦的是你的親人，那麼更令人難以接受。這時，我們應該從聖母身上得到啓發。對那位站在十字架下的聖母，溫立光寫道：「她知道自己兒子的時刻已到了。她站在十字架下不是要除去祂的痛苦，而是要支持、鼓勵祂，幫助祂完成天父給祂的使命」（註22）。當聖母以她的臨在陪伴耶穌時，她超越了自己的痛苦，但是她也不否認在親眼看見愛子受苦時心中是如何痛楚。

耶穌親自教導我們如何接納此刻此時的臨在。首先，祂留意窮人和病人的困苦，祂不怕面對他們殘缺的形體。其次，祂讓人覺得祂是可親近的。那些身患惡疾而自慚形穢的人都來接近祂、觸摸祂。在福音中，我們看到耶穌如何無條件地愛了痲瘋病人、患血漏症的婦人以及瞎眼的乞丐……窮人及病人都在耶穌身上找到無條件的愛，甚至罪人也因和耶穌接觸而尋回自己的尊嚴（參閱若八1-11；路七36-50）。

第三，耶穌在醫治病人時會用手去碰觸他們。這表示祂參與每一個人的事，與每一個人個別地接觸。「日落後，眾人把所有患各種病症的，都領到祂跟前，祂就把手覆在每一個人身上，治好了他們」（路四40）。姿勢或動作，是直觀的一種表達，藉著碰觸

到他人的身體或感官，我們自由地表達出對他人的關懷。

甚至在與經師和法利塞人對抗時，耶穌仍然試著用直觀的功能去碰觸他們，勸他們悔改。祂希望他們能重新思索自己的地位，也希望他們能因祂所說的比喻而開放心胸。當一切方法都無效時，祂以強烈的言詞譴責他們：

你們經師和法利塞假善人！因為你們捐獻十分之一的薄荷、茴香和蒔蘿，卻放過了法律上最重要的公義、仁愛與信義；這些固然該作，那些也不可放過（瑪二三23）。

耶穌要祂的門徒「拂去你們腳下的塵土，作為反對他們的證據」（谷六11）。這是對付硬心腸的人的最後一著。

第四，耶穌知道牧靈工作也需要在適當的時候作適當的休息。

宗徒們聚集到耶穌跟前，將他們所作所教的一切，都報告給耶穌。耶穌向他們說：「你們來，私下到荒野的地方去休息一會兒！」這是因為來往的人很多，以致他們連吃飯的工夫也沒有（谷六30-31）。

耶穌也鼓勵我們騰出時間來祈禱和歇息，因為從事愛德和社會正義的工作必須付出許多心力，我們不能單獨地去做，也不能不停地做。如果我們不給自己保留一點時間來祈禱和休息的話，我們也不能期之有成。耶穌說：

凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息。你們背起我的軛，跟我學吧！因為我是良善心謙的，這樣你們必要找得你們靈魂的安息（瑪十一 28-29）。

註釋：

- 1 Merton, *New Seeds of Contemplation*, p. 80.
- 2 受壓迫人口的增加，提醒我們今天在第三世界國家以及在所謂第一世界國家中受壓迫人民的情況。在南非，非洲人的出生率比白人要高很多；在美國西班牙語系的人民雖然生活和工作的環境都很貧窮，可是數目卻正在增加。
- 3 「對窮人優先性的選擇」，這個詞語來自一九七九年拉丁美洲的主教們在墨西哥的波布拉（Puebla）所舉行的會議。這個會議所提出的二句話有特別意義：「耶穌優先選擇窮人，但並不排他。這是一種

有意識、偏重性的選擇，卻爲了達到全體……爲窮人服務是一種受到特殊祝福而又沒有排他性的效法耶穌的服務方式。」這是一種出於愛的抉擇。耶穌會士麥克斐力 (Peter McVerry) 用以下的方式來解釋這項抉擇：「它是一種對窮人呼喊的獻身，它使窮人的呼聲成爲一個人生命、時間、資源和精力的首要服務對象，使窮人的悲慘狀況成爲一個人職務和服務的首要目標。但這並不意謂著一個人只爲窮人服務，因爲福音召叫我們向所有的人傳揚喜訊。它是說，即使在爲社會中的非窮人服務時，首要的關心（也是這項服務是否有效的試金石）是：這服務對這個社會中的窮人的生命產生了什麼效果。」參閱 "The Option for The Poor: What Does it Mean in Ireland, 1987?" *Religious Life Review*, *Supplement to Doctrine and Life* (September/October 1987), p. 234.

4 在我有這祈禱經驗時，所用的聖經譯本是《新美國聖經》(New American Bible)。

5 McNeill, Morrison, and Nouwen, p. 4. 貝爾·諾德 (Beyers Naude) 是一位有名的南非白人。他以下面的方式表達了同樣的感受：「如果你談到饑餓，就到有饑餓的地方去看；如果你談到不正義，就到有那種不正義的地方去看；如果你談到人性的尊嚴，就到人性尊嚴被侵佔的地方去看；如果你談到種族的偏見，就到那些知道並經驗到自己是種族歧視的犧牲品的人那裡去，並且與他們相遇。除非你願意如此做，否則永遠不可能發現福音的全部真理。」參閱 "To Love When Others Hate," An Interview with Beyers Naude, *Sojourners* (February, 1988), p. 17.

6 瓦特·伯伽特 (Walter Burghardt) 重述嚴規加爾默羅會士威廉·麥克那瑪拉 (William McNamara) 對靜觀所下的定義：「一種出於愛的對存有的純粹直觀，它是對『現實』的經驗性的醒寤，也是一種與『現實』直接共融的方法。」伯伽特指出，靜觀並非常常喚起愉快，因爲真實的靜觀包含了「罪惡和

- 戰爭、貧窮和種族、疾病和死亡」。
- 7 多默·牟敦在討論「天主的旨意」有何意義，以及它如何影響我們對待別人的方式時，寫道：「在任何要求我們能夠與別人在愛中合一的事情上，我們一定可以找到天主的旨意。如果你願意的話，你可以稱它為自然律的基本信念，那就是：我們願意別人怎樣對待我們，我們就應怎樣對待別人；我們不願意別人對我們所做的事，我們也不應該對別人做。換句話說，自然律簡明地要求我們應該承認每一個人和自己一樣有同樣的天性、同樣的需要、同樣的權利、同樣的生命目標……我們的行動方式不能好像只有我自己是一個人，其他的人都是動物或是一件家具一般。」參閱《新靜觀的種子》，第七六頁。
- 8 McVerry, p. 235. 這是一篇帶來光照且具有挑戰性的文章。此文雖然是在愛爾蘭發表的，但作者的洞察一樣可運用在美國。作者（及其他人）指出，在耶穌的時代，病人之所以受到隔離或放逐，是因為那時的人們相信，病人的病是由於他們所犯的罪而招致的來自天主的一種懲罰。若九2，即為一例。
- 9 Jean Vanier, "At The Heart of Compassion," a booklet published by Irish Messenger Publications, 37 Lower Leeson Street, Dublin 2, Ireland. 溫立光是「方舟」的創始人，方舟運動尋求為智障的人提供一種有尊嚴的生活。
- 10 Vaughan, p.4.
- 11 Griffiths, p. 169. Pages 150-171 are on intuitive wisdom. This is an excellent treatment of intuition.
- 12 Thomas Merton, *The Way of Chuang Tzu* (New York: A New Directions Book, 1965), pp. 52-53.
- 13 Karen Jaenke, "AIDS Ministry," *Fellowship in Prayer* (October, 1988), p. 33.

- 14 Dass and Gorman, p. 188. Chapter seven, pages 184-216, is an excellent discussion of burnout.
- 15 See *The Silent Prophet*, by Gerard Panim C.S.Sp., especially the Introduction. Printed by Servol Printing Services, Port-of-Spain, Trinidad, West Indies, 1982. 這本書記載「一群在貧民窟中工作的神修和團體生活的經驗。」
- 16 Dass and Gorman, p. 102.
- 17 Ibid., pp. 111-112.
- 18 See my article, "Developing a Christian Social Conscience," *Review for Religious* (July-August, 1983).
- 19 Dass and Gorman, pp. 174-175. Chapter six, pages 153-183, is an excellent treatment of social action.
- 20 Jaenke, p. 32.
- 21 See William Johnston's book, *The Inner Eye of Love: Mysticism and Religion* (San Francisco: Harper and Row, 1978), pp. 26-27. 強士頓評論德蕾莎修女所提供的服務：「這是一種神祕主義，不是一種淡化的方式……。它是一種深奧的降生性神祕主義，是以愛的眼光在潦倒不堪的窮人的殘缺身體上看到耶穌。」
- 22 Vanier, p. 11.

## 第八章

# 熱愛大地

請你們在地上讚美上主：

海怪和海深處的眾水族，

還有電火與冰雹，白雪和雲霧，

以及遵行祂命令的狂風暴雨。

山岳和一切丘陵，

果樹與各種柏松，

野獸和一切畜牲，

各種爬蟲和鳥類。

在第一章中，我們讀到天主邀請我們深入地欣賞人類的價值。我們要透過天主的眼光來看自己：我們是天主無條件愛的對象，是祂奇妙的創造、永遠的珍寶。在第七章中，我們提到天主召叫我們超越自己去愛別人，特別是愛那些被傷害的人。若望一書中提醒我們以上這雙重本份：

可愛的諸位，既然天主這樣愛了我們，我們也應該彼此相愛（若壹四11）。

最近，不少人開始明白，愛應該及於所有受造物——動物、山石、湖沼、河海、花草、樹木、大地、天空。有些人從祈禱中覺悟到這個道理，因而在欣賞大自然之美時，為人類對它的濫用而感到悲哀。有些人則從各種社會分析中，對地球的狀況變得更為敏感。的確，各種對大自然的戕害，像隨意砍伐林木、噴射殺蟲劑、空氣和水污染、物種滅絕以及化學廢棄物污染等等，在在令我們感到天主的整體創造正在遭受威脅。

要扭轉這種摧殘環境的情況，需要同時在全球和本地的層次上，展開具體實際的行動。可是，正如麥道納（Sean McDonagh）在《關懷地球》（*To Care for the Earth*）一書中所指出的，這種對生態的關懷，也必須出自每一個人內心深處的皈依（註1）。我們需要發展出一套「生態靈修」，以對抗「生態毀滅」。

## 亞西西的聖方濟

一九七九年，教宗若望保祿二世宣佈亞西西的聖方濟為生態環境的主保。在一九九〇年和平日文告中，教宗寫道：「聖方濟為所有基督徒樹立了尊重天主的創造的極好模範」（註2）。方濟會士衛特理（Fr. Louis Vitale）告訴我們，聖方濟如何在他的時代了解解到天主的美善，了解到一切受造物彼此息息相關，以及人類對受造物的責任（註3）。聖方濟明白所有受造物之間的密切關連，也明白受造物要依賴造物主才得以生存。他對天主的一切恩賜，存著喜樂、驚奇、讚美之心。麥道納指出：為方濟而言，世界上每一受造物都是一面反映天主臨在的鏡子。若能正確地利用，它是一條領人走向天主的途徑（註4）。他的看法在「太陽歌」（Canticle of the Sun）中表現得再清楚不過了。

聖方濟視受造物為自己的家族，他熱愛大自然的一切，包括生物與無生物。可是在他皈依的初期，他對自然界的態度並非如此。莫塔（Thomas Murtagh）指出，聖人起初把拒絕享受世俗的快樂視為一種補贖，「直到他更接近天主，並從受造物中領略到天主的美善以後，才學到欣賞一切受造物的價值」（註5）。由欣賞的態度，他更進一步地生出崇敬之心。

表面看來，他似乎只是愛護動物；然而，若深入探究，我們便會發現他尊重動物，甚至崇敬動物，他以平等之心對待牠們。他期待動物也有道德上的義務，他具有一種能使人與動物產生聯繫的特惠（註6）。

因此，我們可以在方濟身上看到他如何在對待受造物的態度上有所進展。他也像我們一樣，必需經過皈依，才能以平等的態度、以兄弟姊妹的心去對待受造物。

可以說，方濟對天主所創造的萬物，持有一種「相互聯繫的神學」（*theology of interrelationship*）（註7）。按此神學，受造物的價值並不在於它們的用途，而在於它們與天主的關係。「天主看了祂所造的一切，認為樣樣都很好」（創一31）。這句話的關鍵字眼在於「一切」這二個字。整個宇宙是由一位充滿愛的天主所創造的，祂對自己的每樣作品都感到滿意。一切受造物都屬於同一團體，彼此息息相關（註8）。

一切受造物都頌揚天主。在達尼爾先知書的讚美頌中（達三52-90），風和火、冰和雪、山谷和丘陵、太陽和月亮、鳥獸和蟲魚，一切生物都讚美主。在頌歌中，普世人類也同聲讚美上主，正如藍德（Phil Land）所指出的：「這些對天主的讚美是不分高低、不分層次的」（註9）。

聖方濟告訴我們，我們必須對一切受造物懷著崇敬的心。根據多瑪斯·貝利

(Thomas Berry) 的說法，我們對大自然應該採取以「生態為重」的態度，而非「人類本位」的態度（註10）。這意謂著人類不應自視為自然的支配者，而要自認為是自然的一部分。因此，我們生活的重心應放在地球整體，而不可只顧及人類單方面的利益。從靈修的觀點來看，這就是將天主教社會教導中所謂的「共同福利」這原則延伸到一切受造物。在這樣的背景下，救贖的意義已不單是人類單方面的救贖了；事實上，我們——人類與整個自然界——將一同被拯救（參閱羅八18-22）。因此，罪惡不再被視為個人的事；它牽涉到整個社會，甚至整個宇宙。罪惡的反面是德行。德行表示人類對天主的創造心懷感恩之情，對它所受的創傷表示同情，並以具體行動來促進整個地球的福祉。

### 記取我們自身的故事

生態靈修的基礎來自我們本身對大自然的經驗。能夠靜下來反省一下我們如何開始關懷環境，又如何達到目前的關懷程度，實在是件好事。

童年時代，我曾在三藩市以北約二十哩祖父的農莊裏住過。我對動物的喜愛可以追溯到那段鄉村歲月。農莊裏有牛、馬、雞、犬，祖父教我擠牛奶，我常常弄得一臉牛奶！大概在那裏，我培養出靈敏的聽覺，能夠辨別出各種動物的叫聲，並與動物建立密

切的關係。我也能模仿各種不同動物的叫聲——馬嘶、牛鳴、雞啼、羊咩、犬吠，以及貓的咪咪聲，這讓孩子們非常高興。

我注意到，我選擇作退省或度長假的地點總是和大自然有關——清幽的鄉間、農莊，或者山上。甚至在假日，我也總是喜歡到湖邊、樹林、原野、海灘，或寧靜的沙漠中走一走。幸好我住在聖地牙哥，只需開車一小時，就可以享受到大自然的美景。

我有幸多次到愛爾蘭去帶領避靜。這裡充滿著天然奇景——衛克洛郡（County Wicklow）山邊盛開的石南花、康納馬拉的風景、祁坎尼（Kilkenny）的河畔古堡，以及許多美得讓人摒息的湖泊和瀑布。在這片土地上，我對大自然的欣賞力得以更深地發展。

我的朋友莫尼加一家人住在都柏林，她對大自然有一種直觀的能力。她幫助我體驗到我們與樹木的「親族關係」。一天下午，我們在都柏林南端叢林密佈的公園散步，邊走邊分享彼此的心路歷程。突然，她走到一棵大樹旁，雙手環抱著它；我被她這突如其來的舉動嚇了一跳，遲疑地問她在做什麼。她說：「我正在從這棵樹汲取力量。」我請她進一步解釋。她說：「當你在生活中感到困難，特別是需要勇氣去面對挑戰時，你可以到一棵粗壯的大樹前，想像從它身上汲取所需的力量，讓這力量幫助你面對艱鉅的工作；而當你傷心、焦慮時，也可以從它那裡獲得安慰及舒暢。」我一向對樹有特別的情

懷，有時甚至視它爲自身的象徵，但由樹木得到心理力量的泉源爲我卻是個新的啓發

(註11)。

愛爾蘭之旅，使我對環境的敏感度加深，也幫助我帶領一些與大自然有關的退省。我非常感謝我的耶穌會兄弟拉維爾神父 (Fr. Colin Lavelle)，他多年來在愛爾蘭領導「大自然退省」，他的智慧和他對天主的受造物的崇敬，給我很大的啓發。有一次，在與他交談時，我得到了「在天主的園中散步」的靈感。我鼓勵退省者在天主的園中散步，而不去作任何批判分析。我建議他們一次作一項活動，慢慢地默想，不必急著完成所有的活動。

### 在天主的園中散步

- 1 置身其中。躺在地上、赤足行走、擁抱一棵樹、立在雨中，或是站在浪濤中。把大自然看成是一幅聖像 (icon)：你得先看到聖像，然後才能感覺到天主的臨在。
- 2 向天主感恩。誦讀一首聖詠，或讓一首熟悉的聖詠湧上心頭。唱歌、舞蹈、寫詩，或做任何幫助你讚美天主的事。
- 3 想像自己是你所欣賞的事物。例如，想像自己是天主眼前的一棵樹。去傾聽，

聽你正對天主說些什麼？聽天主對你說什麼？或者，想像自己是一塊石頭、是一朵花，或是大地等等。

4 這事物爲你有何象徵性的意義？若你是一座山、一片海洋、一道河流、一棵小草、一隻螞蟻或小鳥，那麼它對你說出什麼關於你自己、關於天主，以及關於生命的事？

5 超越這事物，讓自己處於天主的臨在中。盡量利用你的感官——你的視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺——去體會，但不去分析。

這類的祈禱可以在室內或室外進行。假如室外天氣惡劣，或因生病不能外出，可以選擇一個能讓你寧靜地休息，並且不受打擾的房間進行這類祈禱。盡量利用室內那些以天然材料——例如木頭——製成的物品，進行適當的操練。如果室內有植物，也可把它們變成祈禱的工具。這種祈禱方式使我們想到聖方濟，爲他而言，「世上每一受造物都是一面反映天主臨在的鏡子」。

## 我們要做些什麼

在目前這個生態遭受嚴重破壞的時代，「相互聯繫的神學」對整個受造界有所助

益。「相互聯繫」意謂著「相互依存」。從聖保祿宗徒的身體的類比（格前十二12-26）中，我們看到，為宇宙整體的和諧及順利運作，天主創造的每一部分都得依賴其他部分。大自然是人類自我的延伸；所以污染大自然，就等於損害我們自己。能夠彼此「相互依存」，才是達到愛的途徑。當身體的一份子受苦時，其他份子都同它一起受苦；當大地、空氣、森林、水被殘害時，我也跟它們一起受苦，因為它們是自我的延伸。由於愛，才生出正義。事實上，愛是正義的內化，也是推動正義的力量，它驅使我們自動自發地、勇敢地實行正義。保祿宗徒要我們作兩項回應：祈禱和行動。

### 祈禱

要做大地的真正公民，我們應清楚地意識到那些損害大自然的罪惡。佛列殊（Frisch）說：「大地在苦難中，它滿載著十字架苦刑所帶來的一切苦楚：地面被切割有如道道傷痕、表層植物被剝去有如遭受長矛的摧殘、垃圾堆積如山有如頭戴茨冠之苦」（註12）。我們需要在祈禱中，把這罪惡意識放在天主前。而這些到處可見的惡行的直接受害者通常是窮人；舉例來說，他們往往就住在有毒的化學廢料棄置區的旁邊。

一天下午，在蒂華納的教堂舉行彌撒後，我到附近山邊坐下，俯瞰鄰近乾燥而沙塵漫天的峽谷。我以一顆祈禱的心存想眼前景象，並作了以下的省思：

一道污水緩緩地流著，蜿蜒地穿過峽谷。附近的孩子們騎著腳踏車。一個孩子停下來，在泥濘的路上偏頭細看，檢視車輪的痕跡。不遠處，一隻孤獨的小鴨在便溺混濁的溝水中拍打雙翅，想要洗淨牠的羽毛，殊不知不但沒有洗乾淨，反而把細菌帶給鄰近的人家！

他們的房頂是用石頭、磚瓦、輪胎、壓著的，好使它們不致被風吹去。運水的大卡車慢慢地，在沒有鋪設柏油的斜坡路上倒駛下去，簡直是不顧安危。穿著五顏六色衣衫的孩子們，撥開樹叢，攀上垃圾堆去「探險」。

在這小山谷裡有許多大自然的東西：泥土、溪水、樹叢……，可是它們都無法充分發揮其功能。我放眼望去，一切都是那樣的乾枯、無生氣。

在「相互聯繫的神學」的背景下，我們高聲讚美天主的美化妙土，我們也意識到大自然正遭受某種程度的摧殘，那時，我們會清楚地知道要為整個受造界祈禱。但是，有時我們不知道怎樣祈禱，在那時，「聖神也扶助我們的軟弱……聖神親自以無可言喻的歎息，代我們轉求」（羅八26）。然而，我們是生活在希望中的，我們知道，「受造之物仍懷有希望，脫離敗壞的控制，得享天主子女的光榮自由」（羅八21）。

## 行動

當我們思慮應該為生態環境盡些什麼力時，可以考慮多瑪斯·貝利所提出的基本原則：將地球視為一個整體，從整體性去考慮其福祉（註13）。為紀念第一個社會通諭——《新事》（*Rerum Novarum*）——頒佈一百週年，教會提出了五點行動原則：「人性尊嚴」的範圍應擴大到一切受造物，包括生物或無生物在內；對不幸者的照顧應包括受害的大地；公共福利指的是一切受造物的利益；天主的肖像在整個宇宙中反映出來；世界的團結不單是人的團結，而是與天主的一切受造物團結（註14）。

環保運動者佛列殊提出七點行動的模式。這些模式各有其優點和缺點。我深信藉聖神的幫助和團體的意見，我們可以明辨並選擇對自己適合的一兩種。

1 照管者模式：對天主的創造具警覺、關懷、愛護的態度。強調個人的責任感。

弱點：缺乏社會分析。就是說，對潛在的政治、經濟制度，以及社會的動力如何導致環境的損害缺乏關注。

2 同伴模式或以創造為中心模式：相信人和大地之母有密切關係，人從大地學習；人應與大自然和諧地合作。

弱點：容易流於學術／哲學化。在行動方面不夠積極。

- 3 受苦的僕人模式：視大地為受傷者，需要人謙下地為它服務。致力於有機種植、資源回收、簡樸生活；為了保護環境，甘冒社會立場或經濟資源之險。  
弱點：其非政治性的、消極的性質，只適於在區域層面有所行動。相信只要在區域性的層面推行得當，則對整個大局自有幫助。
- 4 良善的撒瑪黎雅人模式：在看到動物、植物受損害時，積極地扮演倡導者的角色，去展開治癒過程。意識到一切受造物之間的關係。  
弱點：往往只在系統內工作（做分析、研究、監察生態環境等），太依賴機構而不去對抗那損害環境的系統組織。
- 5 教師模式：他們（包含專業的環保教育推動者）設計出環保教育材料，教導環保知識等等。在對抗那危害到地球生態的結構方面，他們比第三和第四種模式更積極也更有批判精神。  
弱點：推動者往往以為敘述或解釋政治、經濟、社會現況便已足夠，因而無心作實際的推動。
- 6 先知模式：看出那危害到宇宙整體的罪惡，並公開談論環境遭破壞的因由，要求社會改革。先知願意單獨行事，不希冀為人喜歡、敬重或讚賞。  
弱點：推動者可能缺乏忍耐、過份認真、嚴苛、自以為是，甚至會犯錯。可能

與他所賴以取得力量的那團體疏離。

7 喜劇模式：生態環境的危機使得參與改善的人有壓迫感，因而以較輕鬆的態度去處理。給人自我解嘲的機會、幽默放鬆的態度、遊戲的方式，有時比神學家的關懷或先知的雷霆更爲有效。

弱點：喜劇的方式可能會把他人當笑柄或冷嘲熱諷的對象；此外，喜劇式的材料可能流於品味欠佳（註15）。

## 最後論點

與「相互聯繫的神學」相對立的觀點，就是所謂的「心物二元論」。根據這種觀點，自然界大部分的東西，都是由無靈的物質構成的，因此毫無權利可言。耶穌會士德日進在他所提出的「複雜—意識的法則」（Law of complexity-consciousness）中，針對這個問題說：

每一個人都知道，有機物具有自發性的力量及內在心靈。今日，每一個人也都知道這種有機的物體是極端複雜的。……世界上沒有一個存在的物質是絕對沒

有活動力或沒有意識的。宇宙內每一元素至少都含有一些內在心靈與自發性力量的芽苞，這也就是所謂的意識（註16）。

麥道納解釋德日進的洞見說：

從二百億年前宇宙開始的那一刻起，每一物質的粒子在它內都含有日後發展的種子，人的意識也是這樣……根據德日進的說法，銀河、太陽系、地球在開展的時候，經過一連串驚心動魄的過程——從最初的「原子」，透過第一代星球的物質綜合，到地球上生物的初生，以至人類意識本身。藉著繼續不斷的轉化過程，物質愈來愈複雜，同時也愈來愈內在化（註17）。

德日進認為實體是由精神與物質二者構成的，這便是他所謂的事物的「心靈」和「物理」二個組成要素（註18）。因此，物質不再被視為無生命的，事實上，物質有著無限的深度。德日進的卓見使我們擺脫「心物二元論」的看法，而更體會到所有受造物之間的休戚相關。

誠如麥道納所說的，我們必需發展出一套「生態靈修」，以對抗「生態毀滅」。換

句話說，我們不但要致力於心智的皈依，而且也要致力於心靈的皈依。我們需要改變我們對大自然的基本看法：要從我們有權征服大自然的信念，轉變為對天主的創造敏銳關懷；從「心物二元論」轉變為生命在基本上的統一。願一位美國原住民——居於華盛頓州的杜華美族（Duwamish Tribe）酋長——的遠見能成為我們的生活指南：

在我子民的眼中，地球的每一處都是神聖的。

每一閃耀的松針、每片沙岸，

黑森林中的每一層迷霧、每一片無際的草原、每一隻鳴叫的昆蟲，

一切的一切，在我子民的記憶和經驗裏都是神聖的。

河川是我們的兄弟，它們解我們的渴，運送我們的木筏，

養育我們的孩子。

所以，所以，請善待河川，有如善待你的兄弟！

請記取，空氣是寶貴的，它與所有賴它而生活的生命分享它的氣息。

風，給了我們的祖父第一口氣，也接收了他最後的嘆息。

風，也給了我們的孩子生命的氣息。

你能否教育你的孩子，就像我們教育我們的孩子那樣，告訴他們說，大地是我們的母親？

臨到大地的一切，也將臨到大地的子女身上。

我們知道：大地並不屬於我們，而是我們屬於大地。

一切的一切都相關相連，如同血液把我們聯繫在一起。

我們並沒有編織生命之網，我們只是網中的一股線；

對這網做的，也就是對我們自己做的。

我們也知道：我們的天主也就是你們的天主。

天主珍愛大地，凡損害它的，就是對它的創造者輕慢侮辱（註19）。

註釋··

- 1 Sean McDonagh, *To Care for The Earth: A Call to a New Theology* (Santa Fe, New Mexico: Bear and Company, 1987). In this context, see especially chapter twelve, "Spirituality and Mission."
- 2 *The Pope Speaks*, Vol. 35, No. 3 (May/June, 1990), p. 206
- 3 Louis Vitale, O.F.M., *Caring for Creation, Our Christian Calling*, (a booklet published by Franciscan Communications, Los Angeles, California, 1990), p. 4.
- 4 McDonagh, p. 131.
- 5 Thomas Murtagh, O.F.M., "St. Francis and Ecology," *The Cord* (Vol. 39, No. 4, April, 1989), p. 100.
- 6 *Ibid.*, p. 108.
- 7 Wesley Granberg-Michaelson, "Renewing The Whole Creation," *Sojourners* (February-March, 1990).
- 8 在諾厄的故事中，我們看到天主與人所立的盟約，但這盟約不只是與人訂立的（參閱創九 8 - 10，13，16）。其中的這話值得特別注意：「天主對諾厄和他的兒子們說：『看，我現在與你們和你們未來的後裔立約，並與同你們在一起的一切生物……立約。』（創九 8 - 10）。
- 9 Phil Land, S.J., "Eco-Theology," *Center Concerns* (Spring, 1991), p. 13. Published by The Center of Concern, 3700 13th Street NE., Washington, D.C. 20017.
- 10 See William Madges, "A New Vision of Ourselves and The Earth, *Praying* (May-June, 1990), pp. 7-8.
- 11 I have found The following resources helpful in better appreciating trees: "The God Tree: Exploring Your Relationship with God," in *Women at The Well*, by Kathleen Fischer, pp.72-73. "Familiar Trees of North

- America, "published by Alfred A. Knopf, New York, an Audubon Society Pocket Guide, available for both Western and Eastern regions. *Wandering: Notes and Sketches*, by Hermann Hesse ( London, England: Triad/Panther Books, Granada Publishing Ltd., 1985 ) . This book is filled with poignant reflections on nature. *Tree Roots*, guided imagery on audio cassette, by Lura Jane Geiger and Adam Martin Geiger ( Lura Media, P.O. Box 261668, San Diego, California 92196 ) .
- 12 Al Fritsch, S.J., *Renew The Face of The Earth* (Chicago: Loyola University Press, 1987), p. 39. All of chapter two is worth reading on the subject of sin and The environment.
- 13 See Madges, p. 8.
- 14 Proceedings of The *Rerum Novarum* Conference, held in Chicago, June 24-28, 1990, *Origins*, May 16, 1991.
- 15 Al Fritsch, "Environmental Activist Models for The 1990s," *Alternatives*(Winter, 1989). The address for *Alternatives* is: P.O.Box 429, Ellenwood, Georgia 30049. Some other resources for action are: *Eco-Church . An Action Manual*, by Al Fritsch with Angela IadavaiCox ( available from ASPI Publications, Route 5, Box 423, Livingston, Kentucky 40445 ) ; *The Global Ecology Handbook: What You Can Do About The Environmental Crisis* ( Boston: Beacon Press, 1990).
- 16 Pierre Teilhard de Chardin, *Let Me Explain*, texts selected and arranged by Jean-Pierre Demoulin ( New York: Harper and Row, 1970 ) , p. 42.
- 17 McDonagh, p. 79.
- 18 Mary Evelyn Tucker, *The Ecological Spirituality of Teilhard* (ANIMA Books, 1053 Wilson Avenue, Chambersberg

- , Pennsylvania 17210 ), Spring 1985, *Teilhard Studies* Number 13, p. 6
9. The entire letter is in McDonagh, pp. 148-151. See also, *The Good Earth*, a beautiful presentation of Chief Seattle's letter with pictures of creation, published by Sacred Heart League, Walls, Mississippi 38686. In my retreats on spirituality and nature I use an audio cassette by Robert Grass called, "O Great Spirit," a traditional Native American chant ( Credence Cassettes ) .

## 追尋真我的旅程

如果你們真聽過祂，按照在耶穌內的真理，在祂內受過教，就該脫去你們照從前生  
活的舊人，就是因順從享樂的慾念而敗壞的舊人；應在心思念慮上改換一新，穿上  
新人，就是按照天主的肖像所造，具有真實的正義和聖善的新人。

——弗四21—24

在第二章中，我約略地談到多默·牟敦對真、假自我的看法，牟敦用了不少篇幅敘  
述人格中的這兩個幅度。他稱真我為真實的自我，即深刻超越的自我和真正的「我」。  
他稱假我為虛幻的、不完全的和膚淺的我（註1）。基本上，真我是我的一部分，真  
我真實地相信我是被天主無條件所愛的。真我是天主願意我成爲的我；也就是植根在天  
主的愛中，且在基督內的我。假我也是我的一部分，是因爲驕傲或失望而願意生活在天

主的愛之外的我。真我的特性是內在的自由，假我則是奴役。當我願意做天主所願意的事時，我活在真我之中；如果我害怕天主的要求，或是認為依靠自己就夠了，而不願意按照天主的意思去做，則我活在假我之中。

牟敦對真我的探索，來自兩個基本的直觀理念。第一個理念是：現在的我，並不是我應該成爲的我，而我也不是從外表上看來的那一個我。我在表面上所呈現的我，並不是真正的我，並不是在我存有深處的那一個我。第二個基本直觀理念是：我可以成爲我應該是的我。我可以除去一切偽裝，而成爲一個從幻覺的假面具中解脫出來的真正的我。我要走向天主，以尋找這個真我。牟敦寫道：

我真實身分的秘密，是隱藏在天主的愛和仁慈之內……歸根究底，我能夠成爲真我的唯一道路，是與天主合一。我之所以存在和滿全的理由，都隱藏在祂內……因此，我整個的存有、我的平安和幸福，都建立在這一個問題上：在找到天主時，找到自我。如果我找到天主，我就找到自己；如果我找到真我，我就找到天主（註2）。

當一個人努力成爲真我時，會感到緊張的存在。聖保祿曾描述這種掙扎的經驗：

因為我不明白我作的是什麼；我所願意的，我偏不作；我所憎恨的，我反而去作。我若去作我所不願意的，這便是承認法律是善的。實際上做那事的已不是我，而是在我內的罪惡……因為我有心行善，但實際上卻不能行善……照我的內心，我是喜悅天主的法律；可是我發覺在我的肢體內，另有一條法律，與我理智所贊同的法律交戰，並把我擄去，叫我隸屬於那在我肢體內的罪惡的法律

（羅七 15 | 23）。

多默·牟敦會這樣說：這不是我自己在做，不是我的真我在主管，而是在我內的罪、我的假我在主管這一切。也許我自己生命中的一個故事，可以對這場內在戰爭帶來更多的光照。

在前幾章中，我曾提及我在墨西哥蒂華納的牧靈工作。第一年，我經常到「聖望之母」堂工作；那時，我所知道的西班牙文不多。我可以正確地說出一些字，但是我無法流利地即席發言，例如，在主日彌撒中講道。當禮儀繁複的聖週來臨時，更讓我體會到自己語言能力的不足。不過，在我的內心深處，我體會到天主願意我來這個教堂服務；而當地的人民和主教也都肯定了這個信念。我抱著很大的希望開始我的牧靈工作，我也慢慢地調適自己；終於我能用西班牙語舉行感恩祭和聽告解了。

我是在天主的愛內，並從真我來做這一切事的。在那年的九月，我開始去那個堂區服務；到了十月，有一教友家庭要求我為他們的孩子付洗。我答應了，但是恐懼卻攔住了我。我從來沒有用西班牙文來為人付洗！有一細小的聲音在我內說：「你不應該在這裡工作，你知道的西班牙文不夠多」。疑慮湧湧地進入我內，我開始懷疑我來這個堂區服務的原始決定——我的假我浮現了。我把這個困難帶到祈禱中，求天主把我從所經驗到的害怕中釋放出來。付洗的那一天到了，我去了那裡，也把一切做得很好，我又回到了真實的我。在這一年中，每當我要做一些新的事情——例如：舉行婚配聖事、慶祝瓜德露貝聖母（Our Lady of Guadalupe）節、聖誕前夕的彌撒等等——時，這種在恐懼以及平安之間的掙扎，就重演一次。每一次我都把自己的恐懼、疑慮帶到天主前，因為是祂先召喚了我來作這些服務的。成功地度過聖週及其繁複的禮節的這整個過程，可說是我對恐懼及疑慮的最後一擊了。此後，我在那堂區感到自在，絕大部分時間，我以真我進行我的一切工作。

牟敦相信，我們是與天主一起進行自我探尋的工作。他寫道：「我們被召喚與天主一起進行『創造真我』的工作」（註3）。不過，發現和建立真我，常包含著焦慮和冒險。我們需要面對、擁抱我們的陰影，它是我們所沒有意識到的自我的一部分，它具有積極和消極兩個層面。我們需要與我們的恐懼、不安全感、罪惡感和衝動對抗，我們需

要對這一切加以管制。我們也應該處理那存留在我們記憶中過去所受的傷害。除非我們肯定天主愛我們，並在我們的旅程中與我們同行，否則我們無法經歷這個過程。我們能夠成爲真正自我的唯一途徑，就是經歷假我的死亡；我們那不完全的自我必須死去，好使真我能夠活起來。多默·牟敦認爲，死亡並不是肉身和靈魂的分離，而是假我的消逝和真我的浮現（註4）。藉著我們的祈禱和生活的經驗，天主帶我們走向這實踐真我的旅程。假我的死亡並不是在一日之間發生的，封利很巧妙地指出，「正如一個嬰兒的誕生或是一朵玫瑰花的開放，在天主所指定的時刻，真我的誕生就來了」（註5）。我們的心態應是順服和忍耐的。

真我的追尋是一個旅程，這不是一個外在地理上的旅程，而是召叫我們去發現自己的中心、自己內在真理的內心旅程（註6）。在找尋真我的過程中，我們被天主邀請行經許多內在的路線；至於採取那一條路線，則要看一個人的個性和他的歷史而定了。舉例來說，山姆·金（Sam Keen）在《腹中的火焰》（*Fire in the Belly*）一書中，提及「靈魂的追尋」：如果一個男人想發現自己真正的男性，他必須真正做一次進入自己深處的朝聖旅行。

我們離開那扮演輕鬆角色以及預製男性特徵的充滿陽光的世界，穿透個性的盞

甲，而走到人格的下層，投入「老男性自我」的混亂和痛苦中。這一部分旅程可不是鬧著玩的。它是進入柏拉圖地窖的探險；是在海市蜃樓的幻象中摸索我們的路；是在心靈的污水中匍匐前進，而其中有許多積儲下來的「非男子氣概」的情緒；也是與那些從地下的出沒之所前來束縛我們的魔鬼和黑暗幻影之間的對抗。在旅程的這個階段，我們必須以戰士的勇猛、勇氣和攻擊性，來突破男人性格僵硬的古老結構（註7）。

正如山姆·金所描寫的男人如何追尋自我，凱瑟琳·費雪（Kathleen Fischer）也把一位現位女性追尋真正自我的日程記錄下來。在關於分辨這一點上，她寫道：

對自我和從自己最深層次採取行動的認知，常是與分辨一起來討論的。不過，在最近對女性心理發展的文件中指出，女性在這方面可能有特別的問題。在《對女性和心理治療的新探索》（*A New Approach to Women and Therapy*）這本書中，彌黎安·格林斯班（Miriam Greenspan）列出女人尋求心理治療最常見的理由：第一，她們常懷疑自己的能力；第二，她們根本感覺不到自我的意識（註8）。

在我給婦女講避靜的經驗中，我發現我通常不需要警告她們有自私和自我中心的傾向。因為她們往往工作太多，以致於把照顧自己和休息置之度外。心理學家米勒（Jean Baker Miller）探索女性如何掙扎著活出她們真正的自我。

幾乎從出生的那一刻起，女性們就被灌輸一種內在的觀念，說：按自我而行動是危險、可怕和邪惡的。不過對男人來說，這樣的行動卻受到鼓勵；因此，非常增強男人的自我感覺、自我價值和自我評估。可是這些卻在女性身上產生相反的效果，使女性的自我受到威脅，產生一種自己無價值、邪惡、危險的感覺，或者至少有一種衝突和不自在的感覺……

這種被嵌入（人格結構）的威脅，是一股巨大的力量，它阻止絕大多數的女人自由地按照自己每時每刻所覺察到的自我和願望而生活，它也阻止女性們明確地陳述出自己的願望（註9）。

對許多女人來說，走向真我的旅程，常包含著一種從對自己的不信任而轉向信任的悔改。她們需要學習成爲真正的我，也就是成爲天主願意她們成爲的人（註10）。

山姆·金和凱瑟琳·格林斯班都一致指出，死於「老我」有它痛苦的時刻。不過，

當我們逐漸到達真我的美麗和自由的覺醒時，也就是復活；那時，我們便不再為「老我」所奴役了。成為真我，便是體驗到復活的耶穌所流溢出的德能（參閱斐三10）。有時候我們以一種冒險的精神進入這過程，這也正是蘇濟（Susie）的經歷，她在一個很不尋常的地方發現了她自己。以下是她寫給二位朋友的一封信的摘錄（註11）：

受審至今，已經有一年了。我被判終生監禁（在加拿大只是二五年），不過十年以後，我就可以被保釋。我本來以為這個「等候」是永無止盡的，但是它卻終止了，因而我的心充滿了喜樂……我好像感覺到我終於能到某些地方去了。即使如此，我在這小小的建築物內所度過的時間，有它極大的意義：我看見許多面孔來來去去，我也從自己和別人學到了不少。我學到你所說的「翻出內在」的意義，的確，我的靈魂終於從那我使我自己陷入的牢籠籠內獲得了自由。

為這段坐監的時間，實際上我很高興（雖然我相信有些人會認為我發瘋了）。社會給了我一件禮物：一個發現真我的機會，這是我自己決不會給自己的。不僅如此，還給了我時間……現在我有十年的時間坐下來好好學習生命究竟是什麼。每一天，我的心靈都到達高處，在發現自我與天主、愛和宇宙的合一之

中，我的心神變得日益茁壯了。

要達到真我的實現，我們必須跨越自我內在的鴻溝。威廉·謝農（William Shannon）說，那是一個使我們與自己的真我分隔的鴻溝（註12）。我們無法憑己力跨越這鴻溝，因為我們的真我深藏在自己的深處，而我們到底是誰這個秘密只有天主知道。我們的「真我」在我們的深處安靜地睡著了，等候被天主聖神喚醒（註13）。如果我們是偏用左腦而富於理性的人，我們會渴望以預定的計劃來到達真我；如果我們傾向於對痛苦採取膽怯而退縮的態度，我們便會尋找一條容易的道路。在追尋真我的旅程中，直觀扮演了一個重大的角色，封利寫道：

要問怎樣實現真正的自我，就像面對著一片鋪滿白雪而尚未有人走過的田野，問道：「那裏是路？」答案是，走過去，就有路了。一個人無法先發現如何實現真我，然後再想辦法去達到清楚看見的目標；反之，你必須以愛、以信德行走，在行進中，那目標便出現了……它並不是在一個和事實有關的啟示中出現，而是在我們新的蛻變中出現。在這過程之中，我們並不知道天主如何使我們轉變而進入祂內；但我們開始隱約卻深刻地體會到，我們的生命與基督一起

藏在天主內（註14）。

不過，在這發現的旅程中，我們並非孤獨；我們有天主的恩寵和朋友們的支持，我們也有自己內在的力量。我們在希望中前進。封利說：

我們不再從我們以前的經歷中去尋找自己的身分和生命，而是往前伸展，驅向我們的目標；我們發現信心和希望彼此相遇，它們擁抱並支持我們。它們成為我們越過虛空的二條腿，我們以降服的心態墜入虛空之中，失去了一切，卻得到了天主（註15）。

正如我在本書的其他篇章中所做的，我也要分享一些我個人的故事，以說明到達真我的旅程。當我如此做時，可能你的自我追尋中的某些事也會顯明出來。我的回顧是與我對女性的情感和愛有關的。那是一段在上主的伴隨下，追尋自我整合及健全的長久歲月；在這段時間中，充滿了死亡及復活、冒險及內在治癒的經驗。我的回憶追溯到我進入耶穌會以前很久的時光……

我從初二開始與女孩子約會。正如我們的老師常感嘆的，我們是一個非常早熟的班

級；老師認為我們太年輕了，實在不適合約會。我回憶起每當朋友家中舉行派對時，父親總會開車載我的女伴和我去參加，然後很負責地按時來接我們回家。到了初三，我改變了這種倚賴父親的態度。得到駕駛執照後，我買了一部車，於是我可以按照時尚，護送我的女朋友了。在整個的高中時期，我都與女孩子約會。有一次，我還同時與兩個同校的女孩約會。我對這些日子有很美好的回憶。通常，在與一個女孩子晚上約會後的第二天早上，母親會找我談話。她會問我約會的經過如何，我們做了什麼，那個女孩是怎麼樣的人。我很喜歡與她分享，因為她真正對這一切有興趣。

然後，我離家進入大學，這是我第一次長期離家。在大學第二年時，我遇到了一個女孩，和她進進出出達三年之久。我們的友誼比我高中時期的羅曼史來得更更有深度。她是一個奇妙的女孩，是我願意與之結婚的那種人。她的家住在大學附近，它成了我的第二個家。

大學畢業後不久，我感到內在極度不安。雖然從外表看來，我的一切都很好，但我的生命似乎缺乏意義。於是，我向女朋友建議說，也許我們彼此分開一段時間，好讓我把事情弄清楚。此後的兩年，我度過了生命中的「浪蕩時期」。我與其他兩個男孩住在山腳下一棟可愛的房子裡，我的感性生活是滿滿的。我與來自不同背景的女性相遇，她們中有些是天主教友，而另一些則沒有宗教信仰（這對我是一種新的經驗）。在我們

的房子中所舉行的派對聲名遠播。我們爲自己的居所取名爲「狂歡別墅」(Villa Bacchanalian)，這名稱來自酒神巴克斯(god Bacchus)，他是性狂歡和狂宴之神。在那兩年中，我的生活充斥著高速汽車、烈酒和性。我參與彌撒的次數，變得少之又少。不必多說，這種生活方式並沒有填滿我內心的空虛，反而使我的精神力量渙散。

在第二年的末期，我的兩位同伴搬家了，留給我許多安靜的時間，使我能夠對自己的生活作一些反省。我們家的一個朋友曾經送我一本《師主篇》，作爲畢業禮物。有一天，在翻動存放的東西時，我找到了它。我開始閱讀這本書，我又重新有規律地參加彌撒，之後，有一天，當我正坐在辦公室(我當時是一間食品罐頭工廠的銷售員)時，一個思想進到我內：「我願意成爲一位司鐸。」我對這念頭感到驚訝和恐慌，這些思想好像不知從何處而來。當我問自己，我要成爲怎樣的一位司鐸時，回答是很清楚的：一位耶穌會士。我在高中和大學都接受耶穌會士的培育，所以我對他們有所認識，但是要成爲一位耶穌會士這念頭在以前從來沒有進到我的腦海中。一個月之後，我在加州的洛加陀(Los Galos)進了耶穌會的初學院。

在初學階段的開始，初學修士們要作一次平常所謂的「大避靜」。就是用三十天的時間去體驗耶穌會祖聖依納爵·羅耀拉的《神操》(註16)。在第一週的操練中，作避靜的人要在天主的愛和仁慈的光照下，重新看自己的生命。在我的反省中，我清楚地

看到我過去所犯的罪，特別是與性有關的罪。罪惡感淹沒了我的意識，我深深地為過去的錯誤而痛悔。不過，在我新興的跟隨主的熱忱中，以及願意「成全」的渴望中，我對自己過去的罪過反應過度。爲了怕再犯一個錯誤，我把自己对女性的感覺完全關閉起來，我停留在這種黑暗的狀態中達六年之久。在這段時期中，如果我看見一位吸引人的女性，我就會立刻轉開我的眼睛；當然，我也不會與任何一位女性建立友誼的。我可以當一位婦女的諮商員或是神師，但是友誼則完全免談。由此可見，我的恐懼和自我懷疑是如何之深。我的血統有四分之三是義大利人，從天性來講，我是一個愛人者；所以，我在那六年之中是以我的假我和女性來往。

在被祝聖爲司鐸以前，當我攻讀神學時，我把自己心理這部分的壓抑向一位明智的神師陳述（註17）：他建議我作一種非常特別的祈禱操練，這個操練讓我走在回到真正情愛自我的路途上（感謝天主，我仍然在這道路上行走）。那時，我住在加州的柏克萊，我的神師建議我到加大柏克萊分校的校園中，找到一個學生聚集的地方坐下，故意去看經過的大學女生。這是聖依納爵所謂的「相反行動」（*agere contra*），就是採取相反自己本性的行動以達到平衡。因爲我的本性有時是壓抑自己對女性的感覺，所以這樣的練習正是一劑完美的出奇妙藥。就在這校園中我開始了死於不完全自我的必經過程。對我來說，這個不完整的自我害怕犯一個錯，或是害怕回到我加入耶穌會以前的生活方

式。

一直到我被祝聖爲司鐸後一年，我才覺得有足夠的信心成爲一位女士的朋友之一；這已是我入耶穌會十年之後的事了。這位女士不但和我有相同的價值觀，而且形體也很美麗，這使我那義大利的心感到溫暖！在這自我覺醒的恰當時刻，我看到天主的手在運作。

在以後的十年中，我和女性們的關係，可以說是「進二步退一步」。成爲真正的自我需要時間，而我在這些年中也完全投身於司鐸職務。我需要冒險，才能做到那些一般人看來似乎是很簡單的事——例如，和一位異性朋友單獨去看電影、在餐廳吃飯、拜訪她的父母，或是在寫給一位異性朋友的信的末尾簽上「愛」。因爲每一個這樣的動作，都會讓我想起我在入耶穌會以前的放蕩生活。此外，在某些表達情愛的簡單動作上——例如：牽一位女士的手、以超過客套的方式擁抱或是親吻某人，我對健全的渴望，和對它的害怕，二者再度糾纏在一起，形成一種奇妙的「舞蹈」。但是因著天主的恩寵，我繼續往前走。我走在這片「舖滿白雪的田野」上，不斷開闢自己的途徑。在這旅途中，我很幸運地有良好的神師。他們大多數是耶穌會的弟兄，在完成真正人性的路途中，他們已把這個幅度加以整合了。

我默想耶穌的生命，並反省祂如何自在與女性建立關係。從祂的同伴中有女性這

一個事實（路八1-3），就顯示出祂對女性的臨在感到泰然；而婦女們也以信任的心把她們的問題和秘密告訴祂，例如：客納罕婦人就到祂那裡去，為生病的女兒尋求幫助（瑪十五21-28）、井旁的撒瑪黎雅婦人（若四1-42）與祂交談、祂也是拉匝祿的姊妹——瑪麗和曼德——的好朋友。不過是那悔改的女人的故事，最清楚地向我說出祂對自己的性，感覺到很「自在」。讓我們再看這一幕：

有個法利塞人請耶穌同他吃飯，祂便進了那法利塞人的家中坐席。那時，有個婦人，是城中的罪人，她一聽說耶穌在法利塞人家中坐席，就帶著一玉瓶香液，來站在祂背後，靠近祂的腳哭開了，用眼淚滴濕了祂的腳，用自己的頭髮擦乾，又熱切地口親祂的腳，以後抹上香液（路七36-38）。

耶穌並沒有因為害怕或尷尬而把這女人趕走，祂讓她洗自己的腳，並且公開地赦免了她的罪。祂是自由的，因此能肯定這女人的行動和信心。對我來說，祂是整合和健全的模範。

八〇年代的中期，在一次充滿恩寵和值得回憶的退省中，我有一祈禱經驗，在這經驗中，我的許多記憶得到了治癒，而我也從梵二以前的教導的不良影響中被釋放了出

來。這種教導強調肉身的邪惡，並且對人性的渴望和享樂存疑，因而使我們中的許多人對自己的身體及其衝動感到有罪惡感。在避靜中的一個清晨，我在深度的平安中醒了過來，女人身體的形象進到我的思念中。每當一個形象進入我的意識中時，我發現自己在說：「人的身體是美妙的。」然後，我自己身體的形象也出現了，我也對每一個來到腦中的形象說：「人的身體是美妙的。」那時，我深刻地體會到人身體美妙的真理，不論是男或是女。我再也沒有從前害怕的現象或罪惡的感覺了，只有一種深沈的平安。當這祈禱消逝時，我對這份賜予我的愛的禮物感到極大的喜樂。

在二十二年的司鐸生涯中，我遇到許多美好的女性，她們中有的是修會會士，有的結了婚或是獨身。我也面對自己擔心被女性吸引的諸多恐懼，並且超越了它們。比起早年來，我現在所享有的友誼的深度，增加了很多。我為這些關係並沒有對我的貞潔願或聖召構成威脅，而感到驚奇。當我進入耶穌會時，我決不會想到我會再和一位女士建立親密的友誼，或是讓自己對一位女士感到有性方面的吸引。在這種對情愛真我的追尋中，我從許多人的智慧中獲益；我特別願意提及二位神修及性方面的作者：一位是愛爾蘭的已婚婦女，名字是班·琴慕玲（Ben Kimmerling），另一位是美國的芭娣霞·李文斯敦（Patricia Livingston）（註8）。

我相當注意自己與女性朋友之間開放性的溝通，為的是避免彼此產生誤解，或是在

雙方的關係中存有虛假的預設。我的女性朋友們告訴我，這樣的分享對她們也很有幫助。

現在，我在真我中和女性自由來往的經驗，也對我所有的人際關係產生影響。我成爲一個對小孩、對同性朋友和對大地更有愛心的人。我經驗到在祈禱中和天主結合，也體驗到天主整日與我同在，這證明了我是走在更肖似基督的正確途徑上。從某些方面來看，我覺得自己又繞了一個大圓圈；不過，所不同的是，現在我的中心是基督，而進入這個現實的鑰匙是自由，並不是放縱。英國詩人艾略特（T.S. Eliot）正確地透視這個過程。

我們將繼續探索，

永不中斷。

在探索的盡頭，

我們回到了出發點；

於是，我們開始認識那地方（註19）。

當我們開始瞭悟天主那深不可測的愛時，走向真我的旅程就開始了。「自由禱文」

可以幫助我們懇求，因為這種與天主交往的方式使我們能更自動自發地完成天主所願意的事。正如在本書中我們已經看到的，我們的朝聖之旅帶我們經歷各種不同的祈禱路徑——聖經默想、想像祈禱、歸心祈禱，以及比較安靜的靜觀……在這整個的過程中，我們努力度一個好的基督信仰生活，有時我們會意識到天主隱藏的臨在，祂就在我們的深處安靜地工作。天主引導我們經歷不同的意識轉化——醫治我們過去所受的傷害、藉著感性的黑夜和可怕的心神的黑夜淨化我們、在一種直觀的非二元經驗中愈來愈有能力活於此時此刻。「基督意識」帶我們超越自己，使我們對那些因經濟貧窮和社會不正義而受苦的人所遭受的苦痛，以及對慈母大地所受的傷害，感到更尖銳的痛苦。這一切使我瞭悟，神修旅程具有內在和外在的雙重動力。多默·牟敦說：

神秘生活的吊詭之一是：除非一個人能夠完全走出自己、空虛自己，並在一種純粹無私的愛中把自己給予別人，否則他無法進入自己最深的中心，並經過這中心而進入天主內（註20）。

為結束這本書，除了引用一位不知名美洲土著所寫的一篇祈禱文，以及保祿宗徒致羅馬人書信中的一段之外，我找不到其他更好的方式了。

偉大的神靈啊！祢的聲音藉風聲傳送，

祢的氣息帶給世界生命，

我是祢眾多子女中的一個，

我來到祢面前，請祢俯聽我……

我微小而軟弱，

我需要祢的力量和智慧。

請讓我在美中前行，

讓我的眼常能看到夕陽的紫和紅，

讓我的手尊重祢所造的一切事物，

讓我的耳對祢的聲音敏銳。

請讓我具有智慧，好能知道

祢教導祢子女的一切，也知道

祢在每一片葉子、每一塊石頭上所寫的教訓。

請使我強壯，

不是使我比我的弟兄姊妹更好，而是使我

能對抗我最大的敵人——自己。

請讓我隨時準備好，以單純的眼神，  
來到祢面前；

因此，在生命如夕陽般逝去時，

我的靈可以無愧地歸向祢（註 21）。

我們既因信德成義，便是藉我們的主耶穌基督，與天主和好了。藉著耶穌我們得因信德進入了現今所站立的這恩寵中，並因希望分享天主的光榮而歡躍。不如此，我們連在磨難中也歡躍，因為我們知道：磨難生忍耐，忍耐生老練，老練生望德，望德不叫人蒙羞，因為天主的愛，藉著所賜與我們的聖神，已傾注在我們心中了（羅五 1-5）。

註釋：

- 1 I draw my reflections on the true self and the false self from three sources : *New Seeds of Contemplation* by Thomas Merton, *Merton's Palace of Nowhere: A Search for God through Awareness of the True Self* by James

- 1 Finley, and an article by William Shannon entitled, "Thomas Merton and the Quest for Self-Identity" (The Merton Center of Rochester, 4095 East Avenue, Rochester, New York 14610).
- 2 Merton, *New Seeds of Contemplation*, pp. 35-36
- 3 Ibid., p. 32.
- 4 Shannon, p. 173.
- 5 Finley, p. 116
- 6 Shannon, pp. 175-176
- 7 Sam Keen, *Fire in The Belly: On Being a Man* (New York: Bantam Books, 1991), pp. 127-128. 在本書的開始，山姆·金寫道：

一個人必須踏上追尋之途，  
在他自己臟腑的聖所中，  
發現神聖的烈火；  
點燃他心中的火焰，  
為壁爐中那燃燒的火焰提供燃料，  
也為大地重新點燃他的熱情。

8 Fischer, pp. 115-116

- 9 Jean Baker Miller, *Women Changing Therapy* (quoted by Fischer, p. 115).
- 10 See Au, pp. 61-63. 作者對心理學家所謂的「內射作用」(introjects)加以反省。內射作用是別人加在我們生命中的一「應該」，不論我們是否意識到它們，它們都會阻止我們去實踐自己最深的渴望。
- 11 Bo Lozoff, *We're All Doing Time* (Prison-Asylum Project, Route 1, Box 201-N, Durham, North Carolina 27705), p. 27.
- 12 Shannon, p. 176
- 13 *Ibid.*, p. 180.
- 14 Finley, p. 117.
- 15 *Ibid.*, p. 95.
- 16 聖依納爵的《神操》，是在過去四百年中，天主教會傳統所用的一本古典反省手冊。它源自天主賜與依納爵的豐富神秘經驗以及富有動力的神修原則。
- 17 坎恩·韋伯對壓抑的動力有一些有趣的反省：

西方的心理學發現，在心理的發展過程中，高層次的意識浮現，它們可以壓抑低層次，並產生從輕微到災禍性的結果。為了要探討這個富有動力的壓抑過程，我們就運用榮格的名詞：「影子」(Shadow)及「面具」(persona)。影子是個人的潛意識，它是一連串「有情緒的情結」。這些情結是一些圖像和觀念，它們被低層次所「污染」，特別是被感情和性慾所污染；因不同的理由，這些情結被人感覺到是對原我心智的高層次結構有所威脅。因此這些情

結從意識中被剝離（它們成為影子），這個過程同時也扭曲了自我觀念（原我），因而使人對自己有錯誤或不正確的自我形象（面具）。如果自我形象和影子能夠重新結合，那麼整個自我就能建立起高層次的整合。

*Eye to Eye: The Quest for the New Paradigm* (Anchor Books, 1983), pp. 90-91. See also chapter six, "Sexuality in The Service of Life and Love," in Au.

8. Ben Kimmerring, "Sexual Love and The Love of God: A Spirituality of Sexuality," *Doctrine and Life* (A four part series, 1986). *Doctrine and Life* is published in Ireland by Dominican Publications, 42 Parnell Square, Dublin 1. Ben Kimmerring, "Friendship Between Women and Priests," *The Mirror* (October, 1990). This journal is also published in Ireland (St. Patrick's College, Maynooth, County Kildare). "Have You Been Intimate Lately," an interview of Patricia H. Livingston, lecturer and counselor on intimacy and sexuality, *17. S. Catholic* (March, 1991). She uses psychoanalyst Erik Erikson's description of intimacy: the flexible strength for being close to another.

19 Eliot, p. 59. The quote is from part five of "Little Gidding."

20 Merton, *New Seeds of Contemplation*, p. 64

21 From *Earth Prayers* edited by Elizabeth Roberts and Elias Armidon (San Francisco: Harper San Francisco, 1991), p. 188.

## 譯後

清晨，天還很黑，耶穌就起身出去，到荒野的地方，在那裏祈禱。

——谷一 35

這段福音記載耶穌在展開工作之前，首先在安靜的地方獨自祈禱。稍後，祂就到葛法翁去宣講、驅魔和治病。這說明了祈禱的重要。至於祈禱的方法和方式，作者在書中有扼要的介紹，我們可以選擇適合自己的。鄭聖沖神父翻譯，「光啓出版社」出版的《相逢寧靜中》、《神的氛圍》等書有詳細的述說，我們不妨參閱。歸根究底，祈禱不外是人和天主的共融，不只是單方面的求恩、訴苦，更是細心的聆聽，就像撒慕爾先知一般：「上主！請發言，祢的僕人在此靜聽！」（撒上三10）爲此，我們得空虛自己，讓三位一體的天主充滿我們的心神。紐曼樞機說，那是「心與心的對話」，是極美妙的

祈禱境界。

其實，簡單說來，祈禱實在和生活分不開，也就是說，我們要過福音化的生活。吾主耶穌在祈禱之後投入宣講、治病……等實際行動中，而在辛勞地工作了一整天後，祂對門徒們說：「我們渡海到對岸去吧！」（谷四35）祂需要安靜地祈禱，以求心靈的滋養。身為基督的門徒，我們自當師法基督。「如果我們在光中行走，如同祂在光中一樣，我們就彼此相通……」（若壹一7）。「你們該彼此相愛，如同我愛了你們……：如果你們之間彼此相親相愛，世人因此就可認出你們是我的門徒」（若十三34-35）。多默·牟敦說：「天主召叫世人與祂結合，並在基督內彼此共融」（錄自《牟敦論祈禱》）。大抵也是這個意思吧！

一九九七年五月三十一日

聖母訪親慶日

於愛荷華城

# 靈修叢書

書號	書名	著(譯)者
205044	師主篇	耿裨思著, 光啟編譯館譯
205093	父, 隨祢安排	高薩德著, 王敬弘譯
205098	讚美的力量	卡羅澤思著, 譚壁輝譯
205101	活潑的靜觀	甘易達著
205119	心靈的治癒	王敬弘著
205162	且聽且禱	葛羅謝爾著, 茫茫譯
205164	清修庖廚中	勞倫斯著, 劉巧玲譯
205165	泰澤的故事	巴辣度著, 易利利譯
205170	不同凡響	泰澤艾彌耳弟兄著, 陳寬薇譯
205173	默觀生活探秘	牟敦著, 江炳倫譯
205177	萬愛之源	羅哲弟兄著, 沈錦惠譯
205180	神妙時刻	琳達·舒伯特著, 張開瑛譯
205182	依納爵神恩中的聖三奧蹟	雅魯伯著, 石室譯
205193	悔改——反身而誠	駱博著, 王敬弘譯
205200	天主的慈愛	泰澤團體著, 李素素譯
205202	祢的愛伴我成長	瑪利尤震著, 周弘道譯
205203	主, 教我們祈禱	費里西、榮妮合著, 黃德寬譯
205207	走向天主	閔稼茲著, 李素素譯
205210	聖神與您	疏效平著
205212	井枯之時——入門後的祈禱	多瑪斯·格林著, 沙微譯
205213	活出福音	嘉芙蓮·杜赫弟著, 梁偉德譯
205214	聖經中的心靈治癒	帕拉欽著, 馬昭詒、費蕙仙合譯
205215	祈禱自由, 愛也自由	歐里凡著, 梁偉德、王敬弘合譯
205216	比喻——天主的利箭	麥肯娜著, 若望譯
205217	我的心, 靜守於安寧中	德蕾莎修女等著, 唐鴻譯
205218	風中傳奇	聖荷西華人天主教聖神同禱會編輯
205219	心靈平安之源	羅哲弟兄著, 山岩譯
205223	與主同在	歐哈拉著, 鄭嘉斌譯
205224	扎根——增進我們與天主的關係	歐蘇里文著, 依瓊譯

書號	書名	著(譯)者
205226	父啊, 祢的名字是祈禱	賈德來著, 明鏡譯
205227	彰顯主榮吧!	白曼著, 黃美基譯
205228	瑪利亞——幽影中的恩寵	麥肯娜著, 蔡時、張令惠合譯
205229	和風細語訴心聲	嵇彭海等編輯
205230	擘餅	白曼著, 明鏡、李鐵民合譯
205231	在日常生活中體驗天主	費彬著, 崔國容、黃美基合譯
205232	念茲在茲——活在聖神中	盧雲著, 唐鴻譯
205245	壓力與幸福之追尋 ——基督徒靈修之新挑戰	慕洮、馮剛合著, 鄭嘉斌譯
205247-1,2	聖女小德蘭最後言談錄(上下冊)	小德蘭著, 荊嘉婉譯
205252	流露出上主的深情大愛	費南德茲著, 光啟文化事業譯
205254	祂的力量——一位紐約總主教的心聲	奧康納樞機著, 梁偉德譯
205255	耶穌會神恩的特徵	雅魯伯著, 陳雲棠譯
205256	愛基督於萬有之上 ——《聖本篤會規》中的聖經	杜立言著, 本篤會修女譯
205257	光與愛的話語	聖十字若望著, 瑪利亞小德蘭譯
205259	主愛多繽紛	歐里凡著, 張令惠、黃士芬合譯
205260	談鬼事, 話靈修	王敬弘著
205261	曠野中的龍捲風	葆拉、達西著, 黃美基譯
205262	另一種愛——莫里斯與小德蘭	派翠克·艾亨/著, 荊嘉婉/譯
205263	耶穌與我們的生命	朱修德/著, 姚翰/譯
205264	踏腳石, 絆腳石 ——心理問題的靈修答案	葛羅謝爾著, 梁偉德譯
205265	小德蘭的自我奉獻	加爾默羅會修女著, 姜其蘭譯
205266	旅途上的伴侶——與聖本篤同禱	郝佳玲著, 本篤會修女譯
205267	榮格宗教心理學與聖三靈修	盧德著
205268	靜觀復活奧蹟	耶穌聖嬰瑪利、尤震神父著 達塵瑩譯
205269	愛是一切	白曼著, 張淑華譯
205270	生命之杯	喬意絲、露帕著, 小則譯
205271	神聖的軟弱——透過情緒走向上主	羅伯、費彬著, 黃美基譯
205272	癒我原傷	葛羅謝爾著, 譚璧輝譯

書號	書名	著(譯)者
205273	俄羅斯朝聖者之旅 與朝聖者的再出發	佚名著 劉鴻蔭、李偉平合譯
205274	行動中的默觀者 ——七種耶穌會靈修的創造性張力	貝瑞、杜赫提合著 張令慧、曾玉琴合譯
205276	與主同行的心靈醫者 ——王敬弘神父神恩運動紀念文集	王敬弘著
205277	從枯井中汲水	多瑪斯·格林著，姜川譯
205278	生活就是祈禱 ——節慶禮儀活用祈禱集	喬意絲·露帕著，陳芝音譯
205279	在今日活出司鐸職務	朱修德著，胡淑琴譯
205280	當為世界之魂 ——初世紀基督信徒靈修文選	泰澤團體編著，逢塵瑩譯
205281	內心平安之道	雅格·斐理著，符文玲、狄明德譯
205282	煉淨、光明、合一 ——靈性成長的心理學	葛羅謝爾著，張令慧、沈映志譯
205283	靈魂的渴望——細說基督徒靈修	榮·羅海瑟著，黃士芬譯
205284	麥子中的莠子 ——分辨：祈禱與行動的會晤	多瑪斯·格林著，姜川譯
205285	天主與我 ——祈禱：意識到天主與我的關係	威廉·貝瑞著，楊黎芳譯
205298	正教導師談祈禱卅二講	貝伊拉里翁總主教電視演講，愛西里爾譯
205299	你的神有多大	保羅·顧定豪著， 王慧敏譯
205301	活出天主經	羅雲·威廉斯、 溫黛·貝克特著，梁偉德譯
205302	慈悲之樂	耶穌聖嬰瑪利尤震神父原 著，伊凡德·白麗格編輯， 逢塵瑩譯
205305	現代人耶穌——一個徹底自由的靈修	雅博·諾蘭著，黃美基譯
205307	體驗天主：在祈禱中分辨	威廉·貝瑞著，黃美基譯

國家圖書館出版品預行編目資料

祈禱自由，愛也自由 / 歐里凡 (Max Oliva) 著 梁偉德、  
王敬弘 譯 - 初版 -- 臺北市：光啓文化，1998[ 民 87 ]

面；公分

譯自：Free to pray, free to love: growing in prayer &  
compassion

ISBN 978-957-546-336-6 (平裝)

1.天主教－祈禱 2.精神生活

244.3

87002773

---

## 祈禱自由，愛也自由

---

1998年4月初版

2010年12月初版三刷

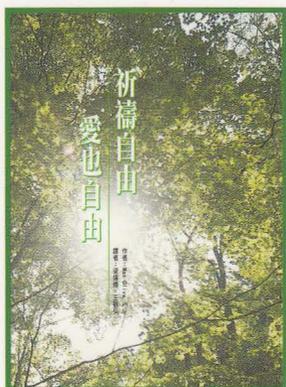
◎版權所有·翻版必究◎

著者：歐里凡 (Max Oliva)  
譯者：梁偉德、王敬弘  
准印者：台北總教區總主教 洪山川  
出版者：光啓文化事業  
地址：台北市(10688)敦化南路一段 233 巷 20 號 A 棟  
電話：(02)2740 2022  
傳真：(02)2740 1314  
郵政劃撥：0768999-1(光啓文化事業)  
登記證：行政院新聞局局版北市業字第 94 號  
發行者：胡國楨  
E-mail：kcg@kcg.org.tw  
網址：http://www.kcg.org.tw  
版面編排：蔡鬱蕊  
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：(02)2367 3627  
定價：250 元

---

光啓書號 205215

ISBN 978-957-546-336-6



天主的愛使人自由！當人體驗到天主那深不可測的愛時，  
追尋真我的旅程便開始了……

奧立韋神父以特殊的寫作風格，為我們展現他那真實而感人的神修歷程。他融合依納爵、十字若望、大德蘭的神修，提出四種祈禱的方法——聖經默想、想像祈禱、歸心祈禱以及安寧祈禱；此外，他也提供一種獨到的祈禱方式——自由禱文。運用「自由禱文」，他使自己從各種受捆綁、不自由的境況中得到釋放，進而與天主、他人以及整個大地共融合一。

深信此書亦能幫助讀者邁上追尋真我的旅程，祈禱自由！  
愛也自由！

ISBN 978-957-546-336-6 \$250



9 789575 463366 0 0250

光啓書號 205215

定價 250元