

講十二根尋心理修靈

白首共此心

徐可之著



輔大神學叢書 21

白首共此心

靈修心理尋根十二講

徐可之 著

光啟出版社 發行

Twelve Talks on the Fundamentals
of A Psychology of Christian Spirituality

by ALOYSIUS HSU, S. J.



侯金水所塑的中華聖母像

DOLCE $\text{♩} = 88$

中華母后

江恩澄曲

Amn $\frac{3}{4}$ *mf* 3 6 7 | 6 - - | $\overset{3}{6}$ $\overset{3}{7}$ $\overset{3}{i}$ $\overset{3}{2}$ $\overset{3}{i}$ | 7 6 - | *p* 7 $\overset{23.12.86}{i}$ 3

中華母后，我們的天上母親，寸草微

cresc 5 - $\overset{2}{2}$ $\overset{3}{3}$ | $\overset{4}{4}$ $\overset{3}{3}$ $\overset{4}{4}$ $\overset{5}{5}$ $\overset{4}{4}$ | 3 6 - | *f* $\overset{1}{i}$ 7 5 | 6 - - || *FINE* $\frac{2}{4}$

衷，如何頌謝雨露鴻恩？雨露鴻恩！

mp $\frac{3}{4}$ 3 6 | 5 4 | 3 2 | 3 - | 6 7 | $\overset{2}{i}$ $\overset{1}{i}$ 7 | 6 5 | $\overset{2}{6}$ - || *D.C.* $\frac{2}{4}$

慈暉普照中華暖，母愛千秋宇宙新。

$\text{♩} = 92$ *f* $\frac{2}{4}$ 1 7 6 | 5 - | 3 4 5 | 4 3 | 5 - | $\frac{2}{2}$ $\overset{3}{3}$ $\overset{4}{4}$ $\overset{3}{3}$ | *mp*

海內海外 同是中華兒女，滿懷孺

$\frac{4}{6}$ $\overset{5}{5}$ $\overset{4}{4}$ | 3 - | *cresc* $\overset{3}{3}$ $\overset{4}{4}$ $\overset{5}{5}$ | 6 - | $\overset{5}{5}$ $\overset{6}{6}$ $\overset{5}{5}$ | $\overset{1}{i}$ 6 | 7 - | *cresc*

慕熱忱；余山靜山盡為慈母家園，

f 7 $\overset{1}{i}$ $\overset{2}{i}$ $\overset{1}{i}$ | *rit.* $\overset{3}{7}$ $\overset{3}{i}$ 6 | 5 | 5 - || *D.C.*

萬衆膝前 歡吟。

目錄

序 1

再版序 3

寫在前面——十二講的內在結構與脈絡 5

一 試談靈修生活基礎 7

二 多元共存——不同人格典型素描 25

三 靈修輔導管見——輔導的使命與培育 45

附錄——聖召輔導要點 67

四 (一)心理成熟與成熟的信仰 75

(二) 心理投射與信仰成熟 83

五 盡付須臾悅父心——基督生活基礎蠡測 113

六 春暉煦暖冰自溶——無語中寸草凝眸：「看，你的母親！」 137

七 祈禱的發展與成長 153

八 教會靈修素描 171

九 現代靈修的新趨向 191

十 今生不二屬，白首共此心——三願心理意義試測 215

十一 手足情深樂天倫——漫談奉獻生活真諦 245

十二 心廣體壯自圓融——試談靈修成長的心理關鍵 261

跋 291

獻給

天上母親和
她心愛的中華子女

序

去年冬天輔大神學院院長房志榮神父，囑將《神學論集》所刊載之幾篇拙文集集成冊，以便利更多兄弟姐妹來參考取用。由於「基督內共為一體」的手足之情，欣然答應要盡快完成此事。除《神學論集》上的幾篇外，還從《朋友間》和《教友生活》摘取三篇（《朋友間》兩篇：《不同人格典型與多元共存》、《心理成熟與成熟的信仰》；《教友生活》一篇：《春暉煦暖冰自溶》），這樣使靈修生活的主要因素一并在內，成為一個整體的基本架構。但《春暉煦暖冰自溶》當時是為感謝靜山中華母后銅像之完成而寫，這裡自然有所修改並增添了一些新的內容。其他諸篇，本想加上附註並指出重要參考書目，但時間有限，只好留待後日。

集篇成書之際，衷心感謝在靈修輔導中所接觸到的兄弟姐妹，他們的分享與信任，豐富並堅強了筆者個人的貧乏與脆弱——書中的不少內容，可說都是他們坦誠努力的美果。此外，今年也是這微小生命「由水和聖神而生」的四十歲週年（一九四六年於小學畢業後的暑假中受洗），無法不由內心深處向天父獻上無盡的感激與讚頌；今天所有的一切，全是祂無限慈愛的神智妙用。而這「由

神所生屬於神」的時間，正好和聖母升天慶節連在一起，所以也將這本小書敬獻天上母親：一方面用來表達寸草春暉的微衷——四十年無可報謝的雨露慈恩，同時更願由她慈母之手，分送給更多的兄弟姐妹——她心愛的中華子女。

祈願在此生命的交流與共融中，能日益懷有她的心情，與基督同心一體而「盡付須臾悅父心」。

一九八六年丙寅孟春於靜山夢園

再版序

會祖聖依納爵慶日那天（七月三十一日），湊巧能參加台北聖家堂的慶祝午宴。席間談話中，光啟出版社社長袁國慰神父忽然對我說：《白首共此心》很快要再版，有否需要更正的地方？由於時間有限，回到靜山就立即將一些錯字以及詞句、標點上顯明有誤之處，一并整理出來加以改正，其他則仍如舊觀。今年八月十五日，適逢聖母年隆重閉幕慶典，現更以寸草微衷，再將此小書完全放在天上慈母手中。祈願在她的春暉普照下，世界能轉向基督而獲得和平，中華兒女能深悟「母子同心」而日益手足情深，四海共融。最後謹掬愚誠，杜撰聖母對聯兩幅，願與「有心」的兄弟姊妹分享、參照、共勉。

天人一體成親體乾坤妙體

母子同心悅父心四海歸心

慈暉四海新萬象
母愛千秋潤中華

一九八八年八月四日（戊辰季夏）

於靜山新居

寫在前面——十二講的內在結構與脈絡

靈修生活是一個整體，是全人的生活。所謂全人，就是包括人所有的一切，生理、心理、心靈各方面都在內——是一個完整的人在生活。但在談到這完整生活，或分享對此生活有過的一些體驗時，我們無法同時全說，只能分別有序地一一表達。所以下面我們首先指出這整體生活的基礎，也就是中國文化傳統中所特別重視的「誠」——不誠無物。然後在這真實的基礎上，我們去面對真實的自己和他人：「不同人格典型與多元共存」。在靈修成長過程中，就如在一般的成長過程中一樣，很需要有良師與輔導的幫助，因此，第三講就說明輔導的使命，和為達成此使命所應有的必要準備。輔導過程中，自然會遇到生活方式的選擇和如何決定「終身大事」，在此，我們借用了一份北美弟兄的「聖召輔導要點」，附之於後以作參考。心靈、信仰方面的成長、成熟，和人格、心理上的成熟與否密切有關，所以第四講先扼要指出〈心理成熟與成熟的信仰〉，然後再特別針對成熟與幼稚的一個重要關鍵，作进一步的探討和說明——〈心理投射與信仰成熟〉。第五講接著給我們看信仰成熟的完美典型，天人合一的耶穌基督，並指出其完美動人的生活基礎就是：〈盡付須臾悅父心〉。

在這人的完美典型後面，我們無法不看到一位完美的母親；她與其獨子基督之間的母子情深，也流露在對我們的眷顧中。我們如何去體會她這深長無盡的慈暉普照？第六講就是一個禿筆強描的嘗試——〈春暉煦暖冰自溶〉。有了完美典型的吸引和天上母親的照顧，我們自然也覺得必須奮發向上，不是嗎？第七講分享這努力過程中的一些共同經驗，〈祈禱的發展與成長〉。按著兩篇，一是看教會——基督身體，在此整個過程中所顯示出來的神恩美果與特徵，〈教會靈修素描〉；另一篇特別指出，今天的教會在此努力中所顯示的成長活力與方向，〈現代靈修的新趨向〉；我們個人的靈修成長，就是在這活生生的教會中與基督同心一體，生死不渝。教會的生命活力，特別在徹底的奉獻生活中更顯得引人入勝，所以第十講嘗試探討此種生活的核心——三願的真諦實意：〈今生不二屬，白首共此心〉；第十一講再由團體幅度來揭示奉獻生活的廬山真貌：〈手足情深樂天倫〉。最後，靈心生命的長大成熟，就是在於充分發揮出人性的完美光輝而到達和諧圓融；第十二講試著指出走向此天然妙境的基本關鍵和門徑：〈心廣體壯自圓融〉。靈修生活的重要因素到此可說全已齊備，讓我們在具體的生活中日益用「心」來體驗、印證，並在此努力中彼此多多分享、參照、互勉、共融。

第一講 試談靈修生活基礎

日常的生活接觸，尤其是個別輔導會談，給我們很清楚地顯示出一種「有趣」的靈修現象：活躍與活力能夠完全不同，有靈修基礎與否和對靈修知識了解的多寡，更會是涇渭分明的兩回事。一般心目中感到「很有基礎、很活躍」的人，在靈修「生活」上能是空洞、冷漠、毫無活力。相反，一些默認為「沒有基礎、靈修呆板」的人，實際上倒禁得住生活中的「狂風暴雨」，愈發顯得根深蒂固，充滿著生命的活力與朝氣。本文想就此現象，依照個人的一點經驗和心得，試作一次初步的整理和分享。全文分三部分：一般的生活基礎；靈修「生活」基礎；靈修生活基礎舉例。

一 一般的生活基礎

就如人有不同的需要，但都是全人的需要；同樣，人的不同形式的生活，仍是一個整體的生活。為更容易說明起見，我們先從日常的生活經驗開始，然後再以此來類比靈修生活的不同情形。

每人都有「自己的一套」

人的思言行為都不是偶然的，它們後面有一定的推動力量。就整體來說，每人都有自己的處世、為人、作事的「樣子」，也就是每人在具體的生活中，對人、地、事、物所表達出來的生活態度。這態度後面的支柱和推動力量，就是每人的價值體系：肯定這樣生活是值得的、有意義的。外在的生活態度和內在的價值體系放在一起，就是一般所說的人生哲學（人生觀）——「自己的一套」。這裡所說的「生活基礎」，就是指這在推動人所以如此生活的「一套」。換句話說，真正的生活基礎，不僅是一種內在的「理論」肯定，而是更包括著具體的「行動原則」——由此理論所引發並與之適切配合的行動原則，在指引、推動著人的一切行動和整個生活。舉例說明就會顯得更清楚。

比如有人認為「浮生若夢，為歡幾何？」（這是他們的內在肯定，他們的價值體系和理論基礎），因而在具體生活中便盡可能把握時機，努力「及時行樂，盡情享受」（這是他們的具體表現，也就是他們的生活態度和行動原則）。這樣的價值體系和生活態度，這樣的理論基礎和行動原則，就是所謂的享樂主義的人生哲學或人生觀，就是享樂主義者的那「一套」——整個生活行動的基礎和原則。再如「笑貧不笑娼，有錢萬事通」，是拜金主義的價值觀或理論基礎；和這「內在肯定」適切配合的外在表現，也就是其具體的生活態度或行動原則，就是「拼命賺錢——無所不用其極」。像這樣理論與實際，「內心與外表」密切配合的生活、行動（姑不論其本身正確與否），一定不會空泛飄搖，「少氣沒力」，而是「朝氣」蓬勃，洋溢著充沛的活力和幹勁，不是嗎？下面我們要談

的靈修基礎，也將特別注意到這「具體、有力」的一面，雖然我們清楚地知道，理論與實際的不配合，甚至完全脫節，也是生活中常有的現象。

理論與生活能是兩回事

理論與生活間的配合或相左，從心理角度來看，是件非常「有趣」的事，它特別顯示出人的深藏不露的一面。「言行不符」在我們的傳統文化中，原是最可輕視的偽君子作風，因為它和人的愛好真實的天性，的確是完全相反，背道而馳。但在具體的生活中，我們誰又沒有看到並體驗過這「心口不合」的事實呢？而且快速成長的工商業社會，對這種「不合」似已習以為常，甚或認為是「理所當然」。生活在這樣的環境中，我們自然會耳濡目染，不知不覺也在受著這些「看法」的影響（對工商業快速發展的積極貢獻，特別是它給我們的日常生活所帶來的無數福利和改善，我們深感慶幸並引以為榮；同時更全力支持其繼續發展，使它對社會建設和各種福利能作出更大的服務和貢獻。這裡所提出的一些消極影響，只是讓我們保持「心目清醒」，因而在具體生活中更能洞察明辨，知所取捨）。在工商業社會的「自己的一套」中，有很多東西是「沒有明文規定」，也「不需要」寫出來，因為大家都默認是如此。其中很重要的一項默認，就是對這些沒有明文規定的東西，你不必「自作多情」，刻意去追根究底；因為真的講出來會使人很「不好意思」。如果一定要用「明文」寫下來的話，那這一套最中心的理論基礎，就是「弱肉強食，唯我獨尊」；因而在行動的表現上，是處處「先發制人」，把競爭的對手給「壓」下去，好能達到「只此一家」的最後目的。當然，這

只是「默認」的一套。除此之外，還有能大聲「宣講」的一套：比如「為國家厚植工商基礎，為全民謀求更大福祉」；「燃燒自己，造福人羣」等（我們這裡絕對無意否認，我們的社會中確有不少抱此「為國為民」高尚宗旨的工商界人士；而只是願意指出，許多這些工商社會的「崇高理論」，往往只是喊得很響的美麗口號而已。）從此我們可以看出，默認的一套好像無聲無臭，但實際上卻在左右著整個的生活；宣傳的一套非常響亮動聽，但對其具體生活並沒有多大影響。

這「有趣」的生活現象可說是相當普遍，在日常的來往接觸中，你我都會碰到。比如，在理智上大家都會同意要「立大志、成大業、造福人羣」，但在潛意識中和具體的生活上，不少人對自己的肯定是「沒出息，注定失敗；人好冷酷可怕」。或者我們會多次聽到，有人常自嘆「生不逢時，人心險惡；痛恨隨波逐流，志在孤介清高」。但是藉著會心的交談，很快我們會發現，真正在左右其整個生活的卻另有一套：自我存在的多餘感，被拒絕的心靈創傷；對人應時時戒懼，擔負責任太可怕。像這些「內外不同」的心理現象，以及上面所說的工商社會的「雙重手法」，很可能多少也就在我的具體生活內！所以在談靈修基礎時，我們不能不意識到這些「不合」的存在。因為只有藉著它們，我們才會清楚地看出，真正在左右我們「生活」的基礎，和我們理智所接受的靈修基礎，往往能是意想不到的「南轅北轍」，二者大異其趣！

基礎的深淺與改變

由上所述，我們不難了解，一般所說的生活基礎並不是一件很單純的事，它的「裡裡外外」能

牽連著不少的心理、社會、文化等不同因素。我們要談的生活基礎，就如上面已經指出，特別是要集中在那真正左右我們整個生活的「一套」上，同時也把那些「口是心非」的基礎給清楚地分別開來。現在針對這真正的生活基礎，我們還可指出以下的觀察和注意；這樣在後面的部分裡要談靈修基礎時，我們可更有所參照和比較。

我們的生活環境是一個由農業而快速工業化的社會（世界各地也都在這改變的過程中），因而在生活上我們自然會體驗到，這兩種不同的生活方式和價值體系所帶來的衝擊和改變。比如「忠厚傳家久，詩書繼世常」，可說是農業社會的基本「看法」；而工業社會則非常重視「多、快、好、省，風靡世界」，並在不知不覺中也以此「產品原則」來衡量「人」的一切！在此原則下，一個能「多產多銷」——賺取更多利潤和外匯的人，不管他個人的「生活」如何，常是一個非常重要、非常有「價值」的人。相反，一個對「多、快、好、省」沒有什麼貢獻的人，雖然他心地善良、生活誠樸，仍是會被「棄如敝屣」，毫無價值可言。對這些不知不覺的更替和改變，除了要清楚地意識到，它們對一般的生活基礎所產生的重大影響外，我們還可藉此而看出真正深固的生活基礎究竟在哪裡。

舉例來說：不少人在「多、快、好、省——先發制人」的拼鬥中，的確取得了「輝煌」的勝利和成果，但往往也因此而心身疲憊，享受不到他們當初所夢想能享受的美滿幸福與喜樂。有的更是於「心」不安，特別在疾病、年齡、患得患失的壓力下，日益感到「弱肉強食——風靡世界」這一

套，是非常短、淺而極易動搖。他們由此而逐漸「看」出，人的真正生活基礎不在這些東西上，他需要一個更能使人「心」安「神」樂的深固基礎，使全人能穩定踏實，不輕易為世物的變換而動搖。這可使我們了解，「激烈競爭——盡情享樂」很容易使人「心」疲力竭，感到「生活」的無根和空虛；因而有不少人去尋求靜坐、參禪、默觀、祈禱等「超越」的方法，渴望能藉此找到生命的「根」和心靈的「安」（當然也有不少人用「麻醉、逃避」的方式，來排除他們內心的空虛和不安）。為這些尋求心靈基礎的人，自應慶幸他們特具「慧眼」；在進入靈修生活之後，特別需要在「安、穩」的基本動作上多下工夫。因為工商社會的「多、快」原則，很能影響人的整個生活：就如放進錢幣，順手一搖，糖果、冰淇淋、牛奶、汽水等就會馬上出來；或是一按電鈕，立刻訊號閃亮，很快就能得到結果和答案。同樣，對「超越」事物的接觸，我們也會不知不覺地用這「立即見效」的想法來處理。所以在安放「靈修生活基礎」時，我們必需超越這「求好心切」的機械反應，而以「心領神會」來逐漸進入深、恆、穩、固的「超越」境界。

二 靈修「生活」基礎

基督徒的靈修基礎

對廣泛的靈修基礎（就如上面提及的不同「人生哲學」），我們這裡不去多加討論（可參閱：

張春申神父的〈靈修的意義〉，見《神學論集》44）。這裡要談的靈修基礎是宗教性的，特別是關於人和基督間的「生活聯繫」。我們依照前面所指出的生活基礎——在具體影響人的整個生活的理論和原則，現在要深入探討一下，基督帶給我們的價值體系和行動原則，究竟在如何影響著我們的具體生活。我們先看理論基礎，然後再看理論與行動的配合。

靈修書籍一般都指出，靈修生活基礎是天主（聖三）住在我們內，使我們分享天主的生命，成為天主的子女（信理神學更努力給我們解釋聖三「如何」寓居人靈、聖化我們等）。有的特別強調追隨、效法基督，因為祂是唯一的「道路、真理、生命」；生活基督化是靈修生活的基礎、中心和目的（神學中的基督論以及有關科目，在這方面給我們提供豐富的知識題材）。在日常的生活中，藉著宣講、聆聽，或閱讀有關書籍，我們知道，度靈修生活就是要加強信、望、愛三德的生活，並特別勤領聖體與和好兩件聖事。雖然在表達的方式上能有「新舊」間的很大不同，但就基本的理論基礎來說，實際上並沒有什麼分別。此外我們也知道，靈修作者也一致肯定，靈修生活中的許多問題，一般都不是知識基礎的問題，而更是生活上的「不協調」。事實也清楚地顯示，許多很有靈修知識的人，甚至擁有著名學府的證書與學位，往往在靈修「生活」上顯得庸庸碌碌，或竟「俗」不可耐！相反，很多知識平凡的基督之友，卻能在生活上很清楚地流露出「愛」的活力，顯示著基督的具體臨在。當然，這裡完全沒有輕視知識或貶低其重要性的意思，而只是要指出，知識與生活能夠是兩回事。如何使它們「打成一片」，這正是我們要探討的課題。

「正本清源」

就如在上面一部分中所指出的「表裡不合——套中有套」，我們在靈修生活上也常會遇到很多類似的「口是心非」。靈修生活上的這些「雙重」表現，也是和整個文化、社會背景有密切的關係，和人的整個生活可說是枝葉相連。比如從文化傳統，我們接受「四海之內皆兄弟」的崇高理想；由宗教信仰，我們學習「愛人如己」的神聖誠命。但在具體生活中，這兩者都可能僅停留在理智方面的理論基礎上，對實際行動並不發生或很少發生什麼影響。如果完全不影響生活，那也就是所謂的掛名基督徒：信仰是一回事，生活又是一回事。對這樣的「靈修基礎」，我們這裡不必多說，因為其具體生活基礎完全是「另一套」。我們要注意的是理論與實際間的衝突與不配合。

安道已有幾年工作經驗，換過好幾次工作；對主管常是覺得「壓力」很大，不夠「公正」無私；對同事也大都格格不入，覺得他們「庸俗、虛偽」，令人討厭。惟有在安靜祈禱中才能感到平安快樂，但工作忙碌，很不容易找到安靜的時間。最近深受奉獻生活的吸引，覺得自己應放棄一切，開始度修道生活。對安道所說的「聖召」，不管他自己覺得如何熱切，任何稍有經驗的輔導都不會予以贊同，或鼓勵他馬上進入修院；而是讓他先面對一些事實，並同時加強與基督間的「生活」接觸，更看清自己在尋求什麼。藉著「會心」的交談，安道不久便看出自己在生活中有很多「雙重、不合」的東西。他發現自己和他人間的格格不入，原是早已如此，一直可追溯到他能記憶的童年時代；只是近年來由於工作上的利害關係，使自己對此衝突更加敏感而已。他從小領洗，除中學一段時間外，

很少不去參加主日彌撒。對「愛看不見的天主就必須愛看得見的弟兄」來說，他從宗教信仰和文化傳統雙方面，都吸收了不少的知識和了解。在理智上他深信「四海一家——愛人如己」是人間和諧的唯一基礎，但在接觸到具體的人時，便覺得很少能談得來；大都是「看不順眼——避而遠之」，至於什麼「一見如故」，他從來沒有體驗過。對這一切他所作的整合是：「愛人如己」更是信仰上的理想境界，在具體生活中，自己對人的感受是「恐懼、不信任——少碰為妙」。

對另一種人際關係的不協調，就是他和主管間的憤恨不平，他逐漸發現這和他對父親的「感受」很有關聯。他小時「不乖」，讀書不如哥哥姐姐，因此父親對他特別「嚴」加管教，多次挨打後還不許吃飯（一定要先作好指定的功課）。他覺得爸爸「蠻」不講理，因此在受罰時就往往會在心裡「盼他」死掉。但事後覺得內心不安，就「乖乖」地去辦告解、作補贖。到高中時（他考進了一所很有名的學校），父親對他放寬了「管教」，但他對爸爸的感受一直是「凶悍、不講理——敬而遠之」（不記得小時候爸爸對他有過什麼熱情、親切的表示）。孝敬父母，他知道這是天經地義，在具體生活中，他也從未作出過不孝的事情。由此他清楚地意識到，對「孝愛」他只是消極地接受——不予任何傷害；至於積極地關心、服事、悅樂父母，他覺得幾乎沒有。所以他在工作時，對好幾個不同的主管和上司，都有過多次內心的「憤恨」不平（服兵役時也是一樣；讀書時對很少幾位老師感到和藹可親），而結果常是「忍無可忍」，只好辭職不幹，然後再去找新工作；從沒有設法去和他們「交談」一下，好使彼此更能溝通、了解。

經過半年多的諮商輔導，並同時努力加強與基督間的接觸，安道對自己的「聖召」也有了新的體驗。他看出奉獻生活的中心是「生活的基督」，而他開始時的修道熱情更是為解決「自己的問題」

——對人的討厭和迴避。有了這番「正本清源」的掙扎和努力，安道對自己的靈修生活作了一個新的安排：「愛人如己」是在具體生活中努力去「接納別人」——欣賞他們的才能、優點，接受他們的軟弱、有限；基督能使人改變，就是因為祂能無條件地接納、寬恕——使人感到溫暖、自由，再能發出生命的活力。對奉獻生活他決定暫時不談，因為他現在開始體驗到「愛弟兄——愛天主」的真實和一致：如果不先在具體生活中逐漸習慣於關心、接納他人，那他怎麼能夠響應、答覆基督的「付出自己的生命為大眾作贖價」的吸引和召喚？

奉獻生活

近幾年來，由於工作的關係，筆者特別和度奉獻生活的人有更多、更深的接觸。在所碰到的問題中，很顯著的一種（雖然表達的方式能很不同，而且當事人也往往沒有意識到），就是上面所說的「心口不合」。奉獻生活的本身可說比一般生活更「單純」，因此發生在這生活上的「雙重」現象，就愈發顯得引人「注目」，更容易使人覺得不對勁。比如在靜修輔導中，不少人會提出祈禱的困難，覺得平日工作太忙，沒有合適的時間去祈禱；就是「努力」去作，也會因工作太累而無法作好（分心、打盹、睡覺等）。乍一看來，這好像只是「外在」的困難，但讓當事人好好休息一兩天後，他會很容易發現，這裡面也大有「內在」的問題！外在的忙、身體的累，可說很容易解決；但

是「心」裡的忙和累，那就不是「睡他一兩天」就能休息過來的了。這需要找到心的「安」和「暢」。再如，靜修時常會聽到個人和長上或團體間的「不協調」，使奉獻生活變得痛苦不堪；有的覺得「掙扎」已久，目前真的開始動搖，需要徹底重新考慮等。就是在這些為時已久而且變得很複雜的問題中，如果只注意它們的外在因素（長上的不了解、他人的不接納、工作的不順利、團體的不關心等），一般是「愈理愈亂」；因為問題的癥結不在或至少不完全在這些身外的事物上，而是更在於內心的衝突和矛盾——生活本身上的「表裡不合」。

甦樂在修會中已有十五年，大部分時間都是在教書和負責學生的各種活動。最近由於身心疲憊，覺得無力支持下去，想好好作次退省，藉以看清問題何在，好能恢復以往生活中的平安與喜樂。先盡可能睡了兩天多之後，祈禱時已不再那麼瞌睡；但在能保持清醒時，祈禱更顯得分心、零亂、空洞、乏味。在幾次深長的輔導會談中，甦樂逐漸說出了心中的問題。好幾年以來，她的祈禱和領聖事大都是在「守規矩、盡本分」，很少再感到過當初剛入修會時的那種熱情和心火。雖然相信基督在聖體內，但已很少和祂有「生活」上的接觸和交往；現在一下有這麼多時間要面對祂，覺得很難體驗到祂的臨在。靜下來祈禱時，心裡大都是「往事餘痛——不堪回首」，到祈禱結束時，眼前顯得一片空白。當初入會時，她很天真的相信修會和聖職人士的純潔、完美、富有愛心，但在這十幾年的過程中，尤其是最近幾年內，她對修會長上和一些聖職人士愈來愈不信任，「敬」而遠之。在幾次的工作調換上，她深感人的私情和「不公平」，因此她拼命工作（把一切時間都放在教書和辦

活動上，全心全力要做得有聲有色），盡量避免和修會團體作「不必要」的接觸——工作忙累，來不及或無法參加會院的團體檢討、分享、共融。近幾年來她更從會外的一些朋友那裡，聽到一些修會和聖職人士的「花邊新聞」，再加上在她認識的幾位還俗人士身上，的確對這些傳聞也有相當的事後印證，因此使她對奉獻生活和「聖」教會逐漸產生一個大問號——「值得這樣活下去嗎？」

經過幾天的反省、祈禱、會談，甦樂對自己的奉獻生活理出了一個簡略的發展過程：由當初的滿心熱火、喜樂、舒暢、充實，逐漸變為心重、心灰、心冷——再下去或許就是心死！但在這過程中的每一階段，困難的核心更是「生活」上的脫節，而外在的「不幸」遭遇只是引發內在分裂的一些機會，並不是造成生活撲空的真正原因。起初的幾年修會生活，雖然對很多事不夠深入了解，但的確是真心、全心、死心地把自己奉獻給基督，因此在生活中感到「心心相印」，融洽合一。開始工作之後，不知不覺為「成功、讚賞」所吸引，把保留為基督的時間愈來愈毫無保留地獻給「工作」的需要；雖然強調一切都是為了基督，但是「生活」上已開始和祂心心相「左」，開始了生活中的「心口不合」。教書工作的確很成功，很受學生的愛戴，但由於和修會團體愈來愈有問題，到第三個學年結束時，就被調往一個更和諧的教書團體（但甦樂覺得應調換的該是別人！）在這新團體中她很受接納，但她並沒有改變自己的內在生活方式——與基督之間，仍是「不冷不熱——貌合神離」。學校工作除上課、辦活動外，這時更加上了兼任生活輔導。對此新工作她很有「興趣」，為能更了解、幫助有困難的學生，便多次「開夜車」趕讀與青年有關的「心理」書刊和雜誌；為更體

驗他們的生活感受，再加上從廣泛的「閱、讀」中所受到的性開放、性自由的影響，她開始有手淫的嘗試和因此而來的一段「內心掙扎」的痛苦經驗；隨著工作的順逆和情緒的起伏，她一直無法甩掉這「自由」的困擾。六年之間她和修會團體保持著「和諧」——在非參加不可的團體祈禱和聯繫中，常努力「談笑自如——語不涉己」，使一切平安過去；但和學生、家庭、朋友等愈來愈接觸頻繁，彼此間之交往密切，可說真的到了「水乳交融」的地步。最後修會長上和學校諮議詳細商討之後，決定要她去一個牧靈中心進修一年。雖然她滿心憤慨，不願接受，但終於在姐妹們的鼓勵之下，「服從」了長上的安排。進修結束後被派至目前的學校工作。這地方比較偏僻，學生的素質和其他條件都很不理想；一年剛滿，她覺得無力支持下去。

靜修進行一週後，甦樂對自己的「心疲力竭」可說已徹底了解；「生活」基礎改換，奉獻生活「名存」實亡；全人本是奉獻給基督，但實際生活幾乎是「全心不在」祂身上。和好聖事使人體驗基督的無條件接納和寬恕，她分裂的心靈和創傷因而開始平復、痊癒，在「愛」中又有了合一的喜樂與新生的活力。兩週過後她結束了這次「辛苦」的退省，感激、慶幸能找回「心」的安與暢——奉獻「生活」的基礎又重建了起來。

三 靈修生活基礎舉例

「活」出信仰事實，不同表達方式

從上面所說的一切中，我們已清楚看出，真的靈修生活基礎就是使信仰事實（生活的真理和原則），來具體引導人的整個生活和行動。這信仰事實不需要是指全部的信仰，平常更是集中在某項信仰事實上；其關鍵是在於，這信仰事實有否在人的具體生活中「心口合一」地表達出來。我們的具體社會——快速工業化的社會，在各方面都非常重視「實際」和效率，因此對學習過程，尤其是對科技方面的培育，除理論知識外，特別強調「實習」，使理論與實際完全配合起來。在這樣的社會中，我們的靈修生活也就更顯得需要「實際」的表達（不像以前「跟著大家」一起進聖堂就行了——雖然這樣的信仰生活為以前也不夠，但為現在就更難「立足」人前），使人在我們的具體生活上，看到「心口合一」的真實、可靠、充滿活力。這為現代人——不斷使用假面具，生活在「口是心非」的緊張、矛盾中的現代人，是最需要、最適合的「好消息」。

這樣合一的生活基礎，能藉「目不識丁」的愚夫愚婦來表達，也能由「學究天人」的博學鴻儒來顯示；它能在「安和樂利」的社會中發出光輝，它更會在鐵幕中的「洗腦、勞改」營裡顯出驚人的力量。比如一個沒有讀過很多書的鄉下人，他完全不知道神、哲學為何物；他只知道基督在聖體

內和我們住在一起，因此，他每天上田工作或下田回家而經過聖堂時，就一定進去「看看」祂，像去看望一下自己的最好朋友一樣。這就是一位有靈修「生活」基礎的人，他把信仰事實「心口合一」地活了出來。同樣，在工業社會中，如果一個簡單的工人是如此生活自己的信仰，那他也是很有靈修基礎的人。最近我們看到、聽到許多「君自故鄉來」的真實報導，其中最感人的就是一般教友們對信仰和教會所表現的堅貞、忠勇、生死不渝。比如一位現年已四十多歲的女教友，對教義只有最基本的了解，知道教友是天主和教會的子女，和基督的代表——教宗脫離關係就是背棄基督，因此她拒絕共黨政府要她「和羅馬斷絕關係」的任何說詞。她被送到黑龍江去勞改；在二十多年的勞改中，她不但沒有被「改造」——放棄忠於羅馬教宗的「頑固思想」，反而因著她的忠貞、勤勞和對「同事」們的愛心，六十多人偷偷接受她的付洗，志願和她一樣成為天主和教會的子女。像這樣動人的實例的確是不勝枚舉，但這裡要強調的一點是，在鐵幕後那樣艱苦的環境裡，外在的自由完全被剝奪，教友們的靈修「生活」基礎卻因此而顯得分外彰明「奪目」，引人「入勝」！

重在「生活」表達，學識僅是工具

在自由世界裡，由於大眾傳播工具的普及，印度德蘭修女和教宗若望保祿二世可說已成為家喻戶曉的「新聞」人物。從我們正在討論的題材來看，德蘭修女的言行所以能那樣震撼人心，一定是因為她對神學、聖經、靈修、心理等有什麼「專門」知識和研究——她都沒有；她的「動人」力量來自她「生活」的一個信仰事實：「你們對最小的弟兄所做的，就是對我所做的」。她在四海之

內「皆」兄弟中，特別選擇為「窮苦中的最窮苦者」獻身服務，在這些「最小」兄弟姐妹身上看到基督，接觸到基督，服事基督。用我們前面部分中的詞彙來說，她的價值體系就是「窮人是天主的寶貝，也是我們的愛」（參閱：《和平的愛》，林東陽編著，光啟一九八〇年），由此而引出的行動原則就是她為「最窮苦的人」獻出自己的一切——作一切所能作的服務和照顧。她的「生活基礎」就是這麼單純、有力，數十年如一日，她在最不容易愛的人身上，「心口合一」地活出最真誠的「愛」的事實。她這單純、有力的生活基礎，三十年內已擴建到二十多個國家裡，有一千五百多位修女，二百位左右修士，和十三萬九千多「德蘭姆姆國際協助會」會員（參閱：《和平的愛》，第二〇〇—二一頁、二五〇頁；《鐸聲》二〇二號，第六頁），在共同努力「生活」這同樣的「愛」的真實。

教宗若望保祿二世一當選就帶來「轟動」，在短短兩年之內，他的「伍迪華颱風」式的訪問，的確「吹動」了大半個地球和億萬的人心。他的才華和學識已是大家所熟知的事，在神學、靈修方面他考有博士學位。他的通論、牧函、各種講話，可說都是他學識的「淵」（專門的深入研究）和「博」（廣泛的正確了解）的具體說明。但其感人的一面倒並不是因為他學有專精、才華不凡，而更是由於他的言行能使人清楚地感覺到，它們是「由衷」的流露，而不是「官方」的辭令和公文。在讀過的一些資料和報導中，覺得他於一九七九年聖週時所發表的〈致教會司鐸函〉最懇切動人。在讀的時候它不使你感覺有「官方文件」的味道，只覺得是一位平易近人的牧者，在和同負司鐸牧職

的弟兄「談心」，分享自己對此職務的親身經驗和感受。如果我們以「童言無忌」的心情來隨意分析這位牧者的「生活基礎」的話，我們一定不難指出「善牧關心羊羣」和他對基督之母——教會之母的深切感受：「她特別是我們的母親」（參閱：〈致司鐸函〉，1:211）。學識豐富使他能和不同的人接觸、交談，「生活真實」能使一切和他接觸的人受到感動。在他的巡視訪問中，儘管行程緊密繁忙，他特別留心看顧教友民眾和貧苦患病的人們——把善牧對羊羣的關心具體地表達了出來。不論是用文字或語言，在他一提到天上母親時，子女般的孺慕、孝愛之情就溢於言表，誠摯動人——任何一位「生活」這母子情深的人，都會「心照」不宣，知道這在基本上是完全相同的自然流露。

結語

為使我們所討論的靈修生活基礎顯得更實際、更具體，我們特別在生活的人身上去觀察和印證；至於在過去的靈修生活楷模——特別是聖人聖女身上，當然更能確切可靠地找到這樣的「生活基礎」，但這裡不必再加列舉，每人可按自己的需要去閱讀、參照。最後要說的一點是，不管這些實例是生活的現代人士或以往的古聖先賢，為我們終究仍是「外在」的例證，仍是在「理論知識」的層面上；真正內在而切身的「生活基礎」，那就必須我們自己去體驗、去印證。也只有藉著我們自己的親身體驗和印證，我們才會真的了解，究竟怎樣才是有「靈修生活基礎」——心口合一的安、定、穩、固，充滿活力。

綜觀上述一切，好像很複雜、很困難，但為「有心」的人實際上是相當簡單。我們的先賢孟子

曾用「挾泰山以超北海」和「為長者折枝」的比喻，來說明「不能」與「不為」的真諦實意；這裡所說的「生活基礎」也就如為長者折枝，問題不是能與不能——人人都能，問題是為或不為——肯不肯去做（當然需要有輔導幫助，特別是在開始的階段上）。推到最後最深處，我們發現這一切就在於我們的古聖先賢所早已深切體驗過的一個「誠」字——不誠無物。因此，我們可以把上面所有的冗長陳述，看作是「正本清源」的痛苦代價，藉此代價而給我們換來一個伸手可摘、可嘗的「生命」美果——至誠力行。品嘗過此「生活」之果的人都會一致印證：這就是靈修中的「出死入生」；跳出死文字、空理論、假面具，進入生命的喜樂，心靈的通暢，天人的合一。

第二講 多元共存——不同人格典型素描

人際關係最基本的一環就是認識自己、接受自己，進而了解並接納別人。本文根據米隆（Th. Millon）的分法和描述，把人格分為四大類型：孤立、依賴、獨立、兩可。每類中又有主動與被動的不同傾向，所以一共有八種人格典型。米隆所描述的是病態現象，對一般人來說自然有誇大、過分之感；但誇大的積極一面就是使所要指出的特徵更形突出，所以文中列舉的特點大都仍按作者原意。在實際應用上，當然該融會變通，不可拘泥。而且就具體的個人而論，與其說是屬於哪一種典型，不如說比較傾向哪一種更為真實。

針對工業社會帶給人際關係的一種副作用：下意識的使人際間交往，像精確算出機械效能一樣，要「摸清」別人是什麼，好能完全控制、利用；我們必須強調，認識人的不同典型，是為更能了解、接受別人，給予無條件的積極重視。工業化的社會繁榮，帶給人許多生活上的便利和享受，但人的真正滿足和幸福，更是在於心靈間的溝通、了解、分享、共融。四類八種人格典型分述如下。

一 孤立型

(一) 孤獨冷漠

這一型的人一般是「面無表情」，很難和別人有深入的交談和來往；在不得不參加的社交活動中，他們常是談不到幾分鐘就顯得無話可說，於是獨自退到，或更好說被別人「禮貌」地丟到熱鬧歡樂的外圍，靜靜地呆在會場或大廳的一個角落裡。在日常生活中，他們顯得羞澀、怕人，喜歡單獨作事，不願意和多人一起。很少會看到他們有情緒上的激動，好像沒有什麼會使他們興奮或悲傷。對別人的喜怒哀樂，他們更顯得冷漠木然，無動於衷。

在自己的心目中，他們的縮影是「渾然自得」；無聲無臭的生活在自己的「小天地」（硬殼）裡。對人際關係的態度是「自掃門前雪」，對一切事情都「冷眼」相看，不動聲色。比如有人說：「兩部遊覽車帶一百多人畢業旅行，在蘇花公路上出了大車禍，兩部車都掉到海裡，全部喪生！」他們的反應會是：「哦，真的……」或是一位老同學說：「我昨天中獎得了二十萬！」他得到的反應是：「哦，中了獎……」

他們的談話題材常是陰晴風雨，不關痛癢的東西，很少談到個人的感受。如和不太熟悉的人交談，通常以「是、否」作答，使談話很難繼續，更別說深入暢談了。下面是一個具體的例子。

玫瑰二十歲，大學二年級，聰明（讀書很好）美麗。和她同室的同學覺得她「冷若冰霜」，很不容易接近。有幾次她也被拖著去參加過郊遊、看電影，和舞會，但她總覺得格格不入，沒有什麼快樂可言，所以愈來愈少參加這些活動。有好幾位男同學對她傾心，但一兩次約會後便不再繼續。同室的女友覺得她太孤獨，「怪怪的」，一起帶她去作心理輔導。交談中玫瑰表示出，她很少對喜怒哀樂有過深切的感受；對別人所表現的興奮、激動、痛恨、悲憤，她覺得都是些「瑣碎小事」，不必大驚小怪。她所有過的幾個朋友，也都是泛泛之交，不記得談過什麼心理或感情方面的事。

這型人的家庭環境一般都是冷冰冰的，父母之間也往往是「敬而遠之」，彼此漠不關心。父母對他們的來臨和存在，抱著無可奈何的心情或更冷眼相待。「本來沒有等你來！既然來了，只好養大……」從開始他們就缺乏受歡迎、重視、愛撫等最基本的體驗；小時只是吃飽就被丟在一邊，稍長後的接觸交談也都是零星片斷，而且僅是有關不得不有的生活需要。

這個「不受欢迎」的景象深深印在心上，當他們和別的小朋友一起玩時，顯得畏縮、不靈活，因而常被留在圈外，不受欢迎。他們自己也愈來愈覺得無法和別人打成一片，每次的嘗試都是增強被拒絕的體驗，於是不再願意和別人一起，更「喜歡」孤獨清靜，默默作自己的事。這種情形如果不設法改善的話，很容易造成惡性循環：對別人的感受缺乏共鳴，常覺得不受欢迎，因而愈發減少和他人的交往；缺乏交往和無關痛癢的態度，使自己得不到成長的刺激而愈來愈冷漠、木然。

(二) 敏感迴避

這一型和前面的一型有顯著的不同，就是他們對別人的言行非常敏感。現在按照他們的行為特徵、自我畫像、家庭環境、可能循環等四方面，簡述如下。

行為特徵 他人的言談喜笑很容易引起懷疑：「他們又在談論、批評我！」平常別人都為自己的事忙得不可開交，根本沒有時間去想到他；但他覺得別人在譏笑他，兜他的缺點毛病……因此怕和別人接近，尤其和很多人在一起。在和他人的接觸上，處處顯得非常敏感，積極迴避，主動的把自己孤立起來。一方面在內心深處很怕被人「棄如敝屣」，渴望得他人的歡心，並用各種小方法來討人喜愛；另一方面對他人的積極態度和親切表示又很難信任：「這笑臉後面不知道又有什麼鬼主意？」對少數比較親近的人表現出佔有性，如果看到他們和更多的人交往，便感覺自己受到威脅，心生嫉妒。一般的言行都顯得拘束、緊張，缺乏輕鬆的幽默感。一位年輕的太太，結婚才一年多；先生在一家電臺工作，生活安定幸福。由於電臺工作忙，有時要很晚才能回家。一天先生在談到工作忙碌時，以幽默的口吻和太太開玩笑說：「唉，有時覺得在電臺與後臺（拍她的腰部）之間，很難兼顧！」緊張敏感的她幾乎因此而自殺，她覺得丈夫要遺棄她。

自我畫像 內心深處他覺得自己是「雞立鶴羣」，一不小心就會露出自己的弱點和缺欠，所以必須處處提高警覺，以防萬一。在外面他會表現出機警不羣或清高逍遙的態度，實際上是對他人採取防禦和迴避。他不敢信任別人，怕遭受嘲笑羞辱；不喜歡在多人前講話，盡量避免一切責任。他

知道自己離羣孤立，不能肯定「我是誰？」；懷疑自己的能力、價值，甚而輕視、怨恨自己的無能和愚蠢。

家庭環境 江生二十歲，大二應數系，父親是位有名的醫生，事業很成功。母親作過中學老師，有子女後就辭了學校工作。江生不如哥哥，父親從小就看不起他。他小時好哭，一直到一歲半以後才慢慢會走路，學話也比較慢。母親很內向，不敢和先生爭執；父親精明強悍，富攻擊性。第三個孩子生下後，他像老大一樣，發育快，健壯活潑，更增加了父親對江生的厭惡。江生讀書是中上成績，但遠不如哥哥那麼優異；父親常拿哥哥來和他比，時常冷譏熱嘲，表現出內心的輕視和排斥。母親常設法用自己的溫柔來彌補父親對老二的那種冷情、奚落；但老三來後，她也變得有心無力，顧不到那麼多了。江生在這環境中長大，對人愈來愈「退避三舍」；除了上課外，不是躲到圖書館裡就是留在家裡；怕見人，盡量不參加任何團體活動。

這一型的人一般是由於小時被親人拒絕，在感情上被擯棄；有時更會清楚地「聽」到父母說：「有你看我們倒楣！就當沒你一樣！」他在自己心中是「我真糟糕！」，連父母也不要我。小朋友們看他那「糟糕」像，不歡迎他，進而會譏笑、欺侮他；因此他愈覺得「人好可怕」，不敢輕易和他人交接來往，反而時時警覺，盡量避免參加社交活動，使自己不受到冷落拒絕的傷害。

可能循環 生活在這種情況下，發展的方向有兩種可能：一種是尋求心理輔導，建立合理自信，進而積極發展才能，實現人生意義；一種是「順水推舟」，每況愈下。由於太敏感，常「放大」別

人的排斥和討厭，盡量減少和他人交接來往；愈不和他人接觸，自己便愈發孤立，愈難成長；愈敏感愈令人討厭，連原有幾個朋友也會逐漸疏遠，覺得他這麼怪僻，實在無法接受。

二 依賴型

(一) 尾隨順從

行為特徵 非常聽話、受教、很少反對別人，尤其是公開的反抗。膽小、怕得罪人；「謙卑」和氣，抹殺自己的重要性。對主持熱鬧場面，和許多人周旋，有強烈的恐懼感。竭力避免與人競爭；覺得自己能力不夠，不必和別人爭：「有什麼好爭的？一團和氣不是最好嗎？」有不同意見時，情願放棄自己的立場，採納別人的看法，尤其對長上的意見，更是如此。對別人的任何關懷幫助，表示無盡的感激，覺得必須重禮厚報；但同時也一定表明，自己如何是「辱蒙垂青」，不知道應該怎樣報答才好。所以一方面覺得自己能力很差，當不起別人的重視；另一方面又覺得受惠太多，必須唧唧結草，盡力圖報。跟別人一起做，認真賣力，很少抱怨，但是自己盡量避免擔負責任。很難決定事情，決定之後又不放心。比如某小姐去買鞋子，跑了好幾家鞋店，選了又選，試了又試，終於決定買了一雙。付完錢，走出店門，馬上給自己說：「大概又買錯了！好像還是別的一雙更好！」

自我畫像 內心深處對自己的感受是「才疏學淺」，樣樣不如人，雖然表面上覺得自己一團和

氣，肯為別人著想，很容易合作。自覺體力有限，很容易之累；一點「加油衝刺」後，必需善加調養才行。除非萬不得已，一定不要再做這種「傻事」。自己能力不夠，何必自討苦吃；盡量讓別人搶先，自然就「和氣生財」。實際上是怕吃苦奮鬥，推卸一切責任。

林生為醫學四年級學生，很聰明，但自信不行。父親是經濟學家，和林生的一位醫學老師是中學同學好友。四年級下學期中考時，他想放棄，覺得一定考不過。這位老師知道他的以往成績都很好，勸他一定要繼續。林生考完後，憂傷的說：「考的亂七八糟，還不如不考更好！」等過了幾天，老師高興的告訴他，都沒有問題，全考過了。他非常感激，但很不好意思的說：「那是他們可憐我，才讓我過去的！」

家庭環境 父母過分保護，從小就一直跟在媽媽屁股後面。樣樣事情都是父母出面，缺乏競爭機會。有時是小時體弱多病，母親特別關心，常留在身邊，形影不離。和小朋友一起玩時，顯得膽小怕痛，手腳緩慢不靈；不會競爭，因而愈來愈不敢和人競爭；常跟在後面，站在旁邊，替別人撿球、看衣服、拍手加油。這樣的孩子初次上學時會有特別困難，一般是哭鬧，拉著媽媽不放。在學校裡會不時「生病」，需要回家休息。長大後父母仍替他安排一切，甚至連婚姻在內。工作有困難或失業，他會「聽其自然」，等著別人去為他解決。

可能循環 尾隨他人，避免競爭，使自己退入「我樣樣不行」的小殼子裡；處處抹殺自己，愈會讓人隨意處置，不加重視。愈尾隨就愈減少肯定自己，發展自己的機會，愈覺得不行就愈抹殺自

己的能力和重要。相反的方向是認識自己的才能，建立適中的自信；學習主動、負責，敢接受失敗的痛苦，更欣賞成功的喜樂。積極和別人合作，分享經驗，共同為社會幸福而貢獻一切。

(二) 合羣易處

行為特徵 很容易和人來往，滿面春風，引人喜愛，對人會有一見如故的親切，很容易了解別人心情和喜好；以他人為中心，按他人的需要而安排，使人如沐春風，廣受讚賞愛戴。但在談笑風生的後面，是一片膚淺易變的流沙。隨他人的顰笑忽東忽西，戲劇似的情感起伏不定。自己缺乏穩定的價值體系，一切都集中在「大快人心」的需要上。一般表現出自由開放，同時又令人莫測高深；富挑逗性，引人盡情玩樂，但事態嚴重時，會一下顯得幼稚、激動，推卸責任。「朋友滿天下，知心無一人」在感情上缺乏深度，很容易「用情不專，喜新厭舊」。作事也是喜好新奇，心火很大，但事情不順利，不好玩時，便棄而不顧了。情緒低落時，有人會猛吃東西，胖胖的肚子使他覺得安全。抓住別人的喜好，左右他人感情，同時自己的感情，也就被這「變換無常」所玩弄。

姍是一個活潑動人的女孩，中學時已是校花，主持歌詠團，負責康樂活動。進入藝專後，在同學中結識了一個漂亮瀟灑的花花公子。婚後不到一年，兩人都分別另有新歡；生下一個女兒後，就你東我西，連姍自己也不敢肯定女兒的爸爸究竟是誰。離婚不久，她 and 一位四十多歲的男人再結婚。這人家境富裕，婚後全心都放在姍和女兒身上；一個幸福家庭所能有的，姍都得到了。頭兩年，姍安分守己，生活充滿愉快。第三年時，姍在舞蹈班上認識了一個健美的青年，開始親密幽會，接著

和不同幾人發生關係。先生知道後氣得要死，但還是接受了姍的「痛改前非」的好心。可惜為時不久，姍又鬧得紅杏出牆，終於再度離婚。此後，姍任意「遨遊」了兩年，遇到現任第三個丈夫。這人非常堅強成熟，知道姍的過去和天性，讓她完全自由。姍在又婚後的三年內，除了偶然有挑逗行為外，一直忠於職守，沒有任何意外事件。最近由於先生的新聞工作，不斷被派往遠地，姍又開始覺得「不甘寂寞」，想再搭外線。由於女兒已很懂事，自己也在廣告公司作藝術設計主管，先生又那麼體貼，姍不想再破壞這次的婚姻，於是尋求心理治療和輔導。

自我畫像 自覺「合羣得人」，四海一家。用自己的活潑可愛，引人讚賞愛護；迎合別人的感受愛好，順利「引君入甕」。但在內心更深處，特別在情緒低落時，覺得自己空空的，沒有真正價值。這種感受太難忍受，最好不去多看。注意力集中在別人身上，由外來的讚賞來肯定自我價值。人際關係容易，情感膚淺易變；相處一久，就會露出缺點，自己的「空空如也」有被看穿的危險，必需另建新交，找回期待的欣賞和關懷。

家庭環境 父母的情感比較戲劇化，隨自己的喜怒而賞罰，沒有客觀的標準。高興時，為一點小成功便買又大又貴的玩具；生氣時，雖在全班考第一而不看成績單一眼。罰也是如此。此外兄弟姐妹間的競爭，設法獲得父母的注意和歡心。容易表現的習慣，很容易受小朋友們的歡迎，得他們的推崇、喜愛；隨機應變的方式，使大家玩得高興滿意。姍小時候是父母的寶貝，她有一個大四歲的姐姐。父親是一家貿易公司經理，事業很成功。子女為他就像商品一樣，裝飾得整齊美麗，到處

供人觀賞。母親小巧玲瓏，感情用事；常花很多心力，使女兒穿戴入時，顯得聰明漂亮，逗人喜愛。姍和姐姐從小就爭著得父母的歡心，而姍較佔上風，因此她時時努力迎合父母的心意，在各方面一定要「表現」出乖巧伶俐，成為大家注目的焦點。

可能循環 以獲得他人的讚賞喜愛為生活中心，缺乏內在的穩定價值體系和經驗的整合。注意力集中在外面的反應上，對感受的一切都不加消化、吸收、整合，因而建立不起來自己的價值體系。缺少價值體系，回顧「空空」一生，愈覺難以忍受，最好「掉頭」不看，更使自己去從他人處得到肯定、鼓勵、愛護。但是，這循環也可向積極的方向發展：建立自我價值體系。充實、整合內在的生活經驗，用自己的社交才能，帶給他人更多的歡笑、喜樂、陽光、溫暖。

三 獨立型

我們已經看到，孤立型的人是用「豎立藩籬，互不侵犯」的方式來維護自己的安全，防禦外來的傷害。依賴型恰恰相反，他們要除去一切分隔，完全靠近別人，在「和衷共濟，一見如故」的氣氛下，找到自己所需要的嘉許、讚賞，和肯定。獨立型也是完全接近他人，但對自我價值、安全、肯定，不是依賴於人，而是出於自己；一種靠「異想」來充實，一種用強力來爭取。

(一)自我陶醉

這種人顯得非常穩定、自信，以為自己才華過人，應得一致的讚賞和服事。言詞偏向浮誇，作事不自量力；態度顯得高傲矜持，隨意指使利用別人。自認是天之驕子，應受特殊禮遇；和一般人相處，表現出自己是「鶴立雞羣」。一切以自我為中心，好像宇宙都是圍著他在轉。如果有人對他表示不欣賞，他會嗤之以鼻，覺得竟「有眼不識泰山」，豈有此理！談話中常會誇大自己的成就，連失敗也會變為成功。萬事樂觀，一副趾高氣揚的神情；講到任何事，總是沾沾自喜，好像不知道憂傷、挫折為何物。遭遇失敗或受到奚落時，從不想這可能是自己的過失或能力不夠，而一定是責罵別人在和他搗蛋，不會欣賞天才。

陸生留學美國，在所學科系中選最好的學校，準備考取博士學位，然後回國服務。才能雖然只是中等，但從小就力爭上游，渴望出人頭地。他先在教會學校讀書，很得傳教士的賞識，特別幫助他出國深造。留學第一年時，便忙著為中國同學辦暑期活動，到處奔走，沒有專心讀書。鑑定考試失敗，不能寫博士論文；他不覺得自己讀書不夠用心（或能力不夠），認定是主任教授有意和他為難。換另一所學校，又沒有通過鑑定考試，他覺得教授完全不了解他的獨特見解。為讓世界學者知道他的研究成果，便把底稿寄出發表，但該刊物主編原封退回，一句話也沒說。經此打擊後，陸生完全放棄學業，改變回國服務的初衷；「志願」作技工謀生，要為工人利益而奮鬥。

這型人的自我心影是「才華不凡」，高人何止一等！從不懷疑自己的才能，可能不是那麼特殊；

就是真的話，也未必值得人家一致讚賞。內心很少衝突，一切權利都視為「理所當然」。由於小時常有大量愛護、鼓勵，樣樣得到滿足，因此很難了解為何在成年生活中會不是這樣。

父母在家裡把他當作唯一寶貝，過分縱容誇獎；要什麼有什麼，父母成了滿足他任何願望的萬靈工具。和小朋友玩時，一定要照他的意思玩，否則便掉頭不幹。長大後仍以為別人都應該滿足他的需要，任意由他指揮使用。

狄佛是一位青年藝術家，是獨生子。他出生前母親曾幾次流產，覺得不會再有孩子。狄佛生下後，父母的高興不難想見。他馬上成了全家的注意焦點，父母把一切疼愛都傾注在他身上，從不讓他動手作任何家事。稍長後，發現他在音樂和藝術方面很有天賦，父母便讓他在這方面任意發展。在學校成績很好，在家裡更是曠世奇才。很少有幾個朋友；同學覺得他「擺架子」，顯得高人一等，令人討厭、疏遠。結婚後他在一家廣告公司做事，收入不多；工作以外，他全心作畫，要在創新的「傑作」中實現自己。家中一切雜事，完全推到太太身上。太太抱怨時，他覺得奇怪：「當初不是為幫助我創造『傑作』才結婚的嗎？」有了孩子後，太太覺得一天到晚就是買菜、做飯、洗衣、餵奶，先生什麼也不管。尤其受不了的是狄佛只知道要獲得溫柔服事，自己不會表示任何體貼關懷：「他需要的是個媽媽！不是太太！」在不得已情形下，狄佛和太太一起尋求婚姻輔導。

這種「自命不凡」的態度，一方面使自己生活在空中樓閣裡，一方面又令人討厭、疏遠；它的循環後果顯而易見。健康的成長方向是，學習面對現實，接受真實的自我；吸取、消化生活經驗，

為他人的幸福貢獻自己的才能和所學一切。

(二) 攻擊跋扈

這種典型的人，言詞帶火藥味，態度強悍好鬥，使人「敬而遠之」，少碰為妙。不會體諒人，很難接受別人的意見；工作能力很強，想人人都該如此。一心想控制、駕御別人，喜歡體力競賽。在壓倒對方、擺弄別人時，感到快樂滿足；遇到勁敵會顯得殘酷凶狠。溫和良善他覺得是弱者或病態的表現；大丈夫應強如鋼鐵，怎可「軟綿綿、脂粉氣」？在爭論中他必須是勝者，最後一定他有理；很難承認錯誤，更難向人道歉。以他人為敵對目標，一言不合，馬上反擊；不肯聽他就給顏色看。對皮膚之痛很不敏感，喜愛打鬥、冒險，好像什麼都不怕。作事領頭幹，吃苦耐勞，很少抱怨。遇到吃虧受挫，常會加倍報復。

香港一僑生在美讀化學碩士，某科連考兩次都未考過，他認定是教授和他為難。再去上課時，先買了把手槍帶在身上，見到該教授，一言不發，開槍把他打死。

丁某在一公司生產部門作主管，做事認真有效率，很得經理信任。由於屬下不斷抱怨，說主管太嚴，受不了，經理決定要他找心理輔導。交談中他說出了自己的過去：三兄弟中他是老二，小時家境不好，父親努力工作，維持一家溫飽。父親強悍有力，從不表示溫和親切，用強力控制全家大小。他尚年幼時，父親開始酗酒，屢次要毆打子女和母親。父親去世後，他恨很難忘，但無意中也學會了父親的強悍。母親溫柔膽小，任憑父親指揮。三兄弟從小就常爭吵，丁某常以能打得過大哥

而自豪。讀書時是學校橄欖球隊員，以「勇猛」著名。企管畢業後進入公司作事，被稱為「硬漢」主管；堅持不許任何人推卸責任，必須如期如量完成。他自己認真苦幹，也要人人都是如此；最能忍受偷懶、逃避、不老實的任何表現。大家都知道他「心直口快」，但受不了他那種不通人情的嚴格要求，許多人要求調到別的部門去工作。

這一型的人自覺「剛強果斷」，一身是膽。做事幹勁十足，為人坦誠實際，不講虛套。他覺得社會競爭的規律就是弱肉強食，不能不小心機警，採取攻勢；必要時不惜心狠手辣。「你不先發制人，別人就會制你！」把敵意投射在他人身上，以為別人都會隨時攻擊，所以必須保護自己。把自己的攻擊衝動認作坦率敢言。不像他人假惺惺；他能面對「現實」，力求解決，決不委曲求全。這種深度的攻擊感，往往會在猛烈的競爭中表現出來，如拳擊、武功、冒險、「投筆從戎」等。

在家裡通常是父母不和，彼此敵對，誰聲音大誰就有理。對子女用強力管教，不聽就打。從小在父母身上看到、受到強硬的待遇，使他覺得人就是這樣強硬可怕。和小朋友玩時，誰不聽話就用小拳頭來解決；幾次有效之後，使他自信「此中」大有真理。如果看體型的話，這種人通常是肌肉結實，健壯有力，和敏感迴避的長瘦體型，成一強烈對比。

在沒有敵意的地方看到敵意，排除合作了解的機會；敵意帶來衝突，衝突加強敵意。另一種循環是放下「武器」，體驗人的可愛可貴的一面；發展自己的領導才能，謙心和人合作，共同為大眾的福利而努力創造。

四 兩可型

這一型的人和獨立型的人有顯著的不同，後者是直接把內心的感受表現出來，常常「直」得使人受不了；前者是不表示內心的感受，尤其是消極的感受，使人有「莫測高深，疲於應付」的感覺。兩可型的表現方式也有主動與被動兩種：一是「循規蹈矩」，顯得呆板守舊；一是唱反調，悲觀不定。

(一) 呆板守舊

外面顯得嚴謹拘束，很少露出笑容，不輕易流露感情。做事一板一眼。過分規律化，缺乏適應變通。對人很有禮貌，且保持距離；喜歡和少數認識的人在一起，不容易加入新團體。很多人在一起時，尤其是有一些不熟悉的人在時，他會故意躲開，怕進去和他們周旋；膽小怯場，很怕在大眾前講話。缺乏輕鬆的氣氛，表情「灰暗」，使人覺得死板、狹窄、固執、小氣。缺乏想像力，墨守成規，不敢創新改進。喜歡條理分明，次序井然，傾向「十全十美」；一點小事不順心，不按原定計畫，便會耿耿於懷，難過半天；很少和人發脾氣，一切都壓在心裡。遇有困難，顯得遲疑不決，「明天再說」；新事臨頭，容易緊張、焦慮，盡量推卸逃避。

自我的心影是「小心翼翼」，有責任感，忠實可靠。不輕易動感情，冷靜明智。對組織規定、法律約束，都「深信」是大眾安全幸福的必要措施，必須徹底執行，不可改變。自己對這一切都奉

行唯謹，深得讚許支持。自我要求嚴格，標準定得很高；覺得必須達成任務。不負長者厚望，尤其不能使他們傷心難過（失去他們的歡心、愛護）。待人應禮貌周到；對長上應謙下順從，做事認真嚴肅，使他們賞識重視（換取他們的歡心讚許）；對屬下表現職權分明，必須完成責任的要求，一切按客觀標準和規定來「公事公辦」。他不知道自己是在下意識的用法律規定作掩護，避免去看自己內心的衝突；他以為表露不滿或生氣，是幼稚、沒有修養，但實際上他的自我懷疑、罪惡感，也正是來自內心對規定的討厭和對權柄（長上）的反抗。外面必須嚴謹，控制爆發的衝動；把硬性規定加在他人身上，增強能控制自己反抗傾向的信心。盡量避免和長上衝突的機會，保持他們的好感、歡心；加強安全措施，使自己能擁有足夠的安穩平衡。

家庭的一般情形是，父母管教嚴格，有過必罰；這樣孩子才會規規矩矩，不惹麻煩。賞罰規定的很清楚，強調「不可作」的一面；如果受罰，那是有言在先，理所應得，不值得憐惜和同情。兒童在這樣環境中，很快就學會只在許可範圍內活動，「守規矩」；由於限制多，強調責任感，缺乏較廣泛、更自由的發展，行動變得拘謹，罪惡感很重。

一位二十四歲的中學男老師，做事認真，禮貌週全，很得校方信任。最近由於強迫性的行為，使他幾乎無法工作。去學校時凡在路上看到的碎石、果皮等，他覺得必須撿起來，有時為此會趕不到學校。在接受心理治療中，慢慢講出了自己的情形。五個子女中他是老三，父親也是中學老師。小時管教很嚴，特別強調責任感，做錯事一定按規定受罰。他小時脾氣很壞，容易哭鬧；稍長後，

有一次他大發脾氣，完後母親很嚴肅的和他談話，訓告他如果不控制自己的脾氣，將來會有可怕的後果。這次的教訓深深的打進了他的心，他立志不再發脾氣。真的從這事起，一直到目前，他不記得再發過脾氣。但是好幾年來，他常有無法控制的性緊張和手淫；最近他覺得必須撿起碎石和果皮等，因為怕不清除掉，會有人不小心滑倒摔傷。

過分規律化，一切墨守成規，扼殺嘗試創新的刺激，不吸收新東西，使自己愈來愈局限在小圈子裡，減少廣大的接觸和成長機會。生活範圍小，看法狹窄，談話常是老套，使人生厭；缺乏廣泛活潑的人際關係，很難建立深厚友誼，愈來愈故步自封，拼命用規定來衛護自己的安全。積極的發展是，建立自我信念，接受完整的自己，特別注意如何發展自己的才能；學習表露感情，尤其是消極的情緒，體驗生活輕鬆的一面。把自己的規律、精確特長，發揮在研究創新上，推動生命追求，使學術文化更上一層樓。

(二)悲觀不定

行為特徵 唱反調、不安定；很容易受刺激、生氣，因小事而難過，悶悶不樂。情緒變化快，很難接受不順利和挫折；一不順心，就顯得急躁，跑上跑下，一副如坐針氈的樣子。有時也會顯得愉快、熱情，但很快就會變得消極、抱怨、批評、低沈。使人覺得捉摸不定，很難相處。一位老同學高興的說：「甲兄將出國深造！」他會說：「還不是去洗盤子！」天氣非常好，又是週末，你請他參加郊遊野餐，他會「擔心」：「恐怕又要弄個落湯雞！」表面顯出「清高」，內心很多衝突、

怕懼，懷疑自己的可愛。做事後（比如演講、發表文章），渴望從別人口中得到鼓勵和支持，否則會覺得憂心忡忡，以為完全失敗。很容易激動，有時一下會淚流滿面，傷心不已。和熟悉的人也會歡樂談天，但大家知道「黃梅天氣」會隨時來臨。

在自己的心目中覺得自己「時運不濟」，命運在和他作對，樣樣不順利。別人的一切都平坦、容易、一帆風順，自己步步坎坷，禍不單行；吃那麼多苦，還是被欺騙、誤解、輕視，白白努力，到頭一場空。對人不敢信任，覺得厭煩、灰心；對自己的「苦境」、失意、神經兮兮，感到討厭，希望能擺脫掉，但似乎又作不到；下意識的拒絕去找任何解決方法。要求別人很多，自己付出很少；用捉摸不定來左右他人，保護自己。自覺充滿矛盾：不知道自己行還是不行？對親人喜歡還是討厭？內心葛藤重重，常感到左右為難，多次按衝動行事。

家庭環境 父母不和，彼此敵對；管教不一致，或互相矛盾：爸爸說黑，媽媽說白；一個說要作，一個說不許。父母的愛護或拒絕大都隨自己的心情好壞而定：高興時緊緊抱在懷裡，一不高興就遠遠丟開。討爸爸喜歡會得罪媽媽，和媽媽親近會惹爸爸討厭。在這樣的環境裡長大，使他心中深深印上：信任與不信任在衝突，覺得有力但又懷疑自己不能、普遍的怕懼和罪惡感，「都是我不好！」

安琪二十七歲，最近和先生哭鬧，一定要搬家，但先生堅持不肯，因為以前已發生過兩次同樣的事情，搬家後並不解決問題。安琪覺得疲勞虛弱，腰酸、胃痛，好像大病臨頭。大夫檢查不出任何生理疾病，勸她作心理治療。談話中安琪說出了自己的過去。她是家中的「不速之客」；母親婚

前有孕，為了顧全她的身世（不被認作私生子），才不得已和男方結婚。她生下後，家中生活像活地獄；父親從開始就討厭敵視，覺得她是一切不幸的禍根。開始母親對她愛護有加，但接著有了妹妹和弟弟，母親不能再像以前一樣只照顧她一人。安琪想推開弟妹，獨佔媽媽的注意和關心，常惹媽媽生氣，不時聽見說：「妳是這活地獄的禍根！」她討厭弟妹，有時欺負他們，但事後又覺得罪惡感、很後悔，開始照顧保護他們。婚後她對先生很溫柔順從，但忽然會變得苛刻、威脅、冷情。先生盡量體貼關心，但她常不滿意。有時她會顯得活潑可愛，但一下子又是滿家愁雲，使先生疲於應付。每次搬到一個新地方住，她好像能滿意一時，但不久一切抱怨、吵鬧又都捲土重來了。這次由於先生不肯再換地方，找新工作，安琪「病」倒就醫。

可能循環 這種憂喜不定、唱反調、消極低沈的態度，很快令人討厭、遠離，使自己無法和人建立深厚友誼，幫助自己成長。愈缺乏人際關係的諧調，愈加深對他人的不信任和對自己的懷疑，愈發變得悲觀不定。相反的方向是，肯定自身的才能和價值，積極發展利用；體驗他人的可愛可信，無條件接受、重視。貢獻更新進取的活力，刷新社會秩序，增加大眾福利。

結語

看到了所列舉的八種不同人格典型，我想我們一方面會更能接受「人真的會很不同」這項事實，

一方面很可能也發覺「我更傾向哪一型」。每一型的消極方面，如果聽其自然的發展下去，固然都會造成心理上的重大障礙，甚至精神病態；但若能給人適時的輔導和鼓勵，他們更可積極發展不同的才能，甚而達到出類拔萃的尖峰境界。由孤立型中能產生許多深思遠慮、影響整個人類的思想家、哲學家；兩可型可供給我們不少精心鑽研、發明創新的優秀科技人才；依賴型如能充分利用「深得人心」的特長，很容易會成為「社交磁石」；獨立型的剛強果斷，可積極發展成風靡人心的卓越領導。良好的人際關係中很重要的一環，就是對他人能有無條件的積極重視，接受每个人的不同和他的獨特性；不同的才能，在到接納、關懷、欣賞、鼓勵的氣氛下，更能順利施展，充分散發出生命的活力與溫馨。

第三講 靈修輔導管見——輔導的使命與培育

靈修輔導的需求似在不斷增加，從事此種工作的人很需要有「專業」的學習和準備。多次談起「靈修輔導」時，一般的印象是對需要的學習內容大都模糊不清，不知道該從何作起。本文就個人的讀書和工作的一點經驗，提供給大家作為參考；尤其為在奉獻團體中準備作靈修輔導的新人，更希望能有所幫助。全文分三部分：靈修輔導的意義描述；需要準備的重要工具；本省地區的具體情況。

一 意義描述

幾個基本信念

靈修是指天人關係，一般更是指人與基督間的關係。這裡所說的天人關係就是在人性全面發展中所原有的一面，是人性的基本需要之一。就如人有生理、心理的基本需要，而且這些需要必須獲得適切的滿足，人才能在生理和心理方面有健全的發展和成長；同樣，人在心靈和精神方面，也必

須得到其基本需要的合理滿足，這樣和生理、心理的成長配合起來，人才能實現其完整而健全的全面發展並走向成熟。

生命、死亡，現世、永恆，人類、宇宙，有限、無限等，是與人俱在的問題；尋求這些問題的解答，是人性本能的渴望和需要。但在追求完美、圓滿（常生不死、永恆、無限）的歷程中，人受自己的時空性所限制，對超越時空的具體情況，只能作「合理的」推論、揣測，終究是「未知生、焉知死？」說不出最後歸宿的所以然來。基督從「彼岸」來，進入人的歷史，詳述所見所聞，並以身作則，走出了由此岸通往彼岸的明確途徑。天人關係的中心便建立在天人合一的基督身上。

這裡所說的人，是指每一個具體的人，在生理、心理、心靈各方面有基本發展並成長的人。在具體生活中體驗到內心的不和諧，人際關係需要改善，信仰與生活很不一致，天人關係空泛飄搖，缺乏穩固的基礎。困難愈大，我們愈覺得需要幫助；痛苦愈深，我們愈感到需要有人支持。如何建立穩固的天人關係，滿足內心最深的追求和需要，只靠自己的努力、摸索不夠，還需要有經驗者的幫助，和我們一起努力、追尋，找到能使自己全面發展的正確途徑，獲得促進健康成長的必要營養。

靈修輔導是協助天人關係的建立和成長，其起點是每人不同的「經驗園地」——不同的家庭背景、生活經驗、健康、才能、性格、模式；每個獨特的人。這裡很注意每人的獨特性，尤其是由於不同生活背景而造成的不同「待人接物」的態度和方式。輔導中應用人際關係的地方很多，以「人際經驗」來類比天人交往的情形。在具體的生活中，我們已熟知身體的健康與心理因素密切有關；

同樣，心理的健康與否，也非常影響心靈如何成長。靈修與心理在許多情形下很不容易分清，實際上，也不需要一定要分；太強調某一面很容易造成「張冠李戴」的偏差和錯誤，相互的適切配合更能夠有助於全人的正常發展和健康成長。

以上所述，指出了對靈修的幾個基本信念：天人關係是人性的基本追求和需要；天人關係的中心是天人合一的基督；建立穩固的天人關係需要有經驗者的輔導；心理與靈修相互配合才能推動全人的健康發展和成長。如果和傳統的靈修觀點比較一下的話，可以看出有些顯著的不同。

新舊觀點有別

傳統的靈修學書籍，一般都是先從聖德（或成全）是什麼開始，把真正聖德或成全的本質分析得清清楚楚，然後指出與聖德相反的罪過與惡習，進而說明如何除掉這些罪惡，如何去修成相反罪惡的德行。當然也清楚說明靈修的不同階段（一般分為三個階段，或稱為煉、明、合三路），最後指出靈修生活中的一些特殊現象——神秘恩寵。照這方式安排靈修生活，特別是在開始的時候，顯得非常清楚、整齊、有效。但往往在實行一段時間之後，有時在很長的一段時間之後，發現要改的「毛病」並沒有除掉，「誘惑」愈來愈多愈強，要修的「德行」愈來愈顯得空虛無效，甚至對整個靈修生活——修成聖德，也會開始灰心、徬徨。問題在哪裡？問題在如何把清楚的理論配合到每人的具體情況上。毛病與誘惑，和每人內心的束縛與不自由密切有關並相互影響，只憑好心和意志的力量仍不能根除它們；它們的根生在做好和意志力之外、之下！因人際關係而造成的內心衝突、矛

盾、恐懼、傷害，只靠加強「神業」，全力「攻打自己」，一般只是把問題撇開或壓下，並沒有「打」到問題的癥結所在。使「偏情」從根底獲得平正，使「私慾」由內心變為開放，這需要心理的疏導和治癒，使心靈獲得足夠的自由，使全人逐漸有踏實感，找到全面發展的基礎和方向。

傳統靈修對「三仇」的看法比較客觀，把它們的醜惡、詭計、毒害，有聲有色地描述出來使人容易擬定計畫，用「分而治之」的方法，一一予以戰勝、消滅。對德行也是這樣一一加以修練。但在具體的生活中，很少情形是如此「敵我分明」，尤其是由於每人的生活背景，更是千變萬化，無法統一處理。靈修生活中的最大困難和阻礙，一般都是每人的內心葛藤和自我防禦；這些不都是「仇敵」而必須加以消滅，這些更是成長的偏差而需要調整。一個以為自己樣樣不如人，自己什麼也不是的人，是真的謙遜嗎？很不一定，平常這是真不謙遜的標誌。同樣，一個沈默寡言，「不斷祈禱」的人，不一定就是真的熱心。有的人言詞溫和，決不違抗長者的意願，且把他們所吩咐的事務做得盡善盡美；乍看之下，這好像是完美的服從，但這也可能是出於自我防禦，談不上什麼服從精神。對這樣的「驕傲、孤僻、自私」，與其客觀地向它們宣戰、反攻，不如用「交談、分享」，使它們找到自己的正確地位，發揮其真實、合作、服務的成長力量。

傳統靈修比較強調個人與天主的交往，把一切都獻給祂；除自己的神師以外，「不可為外人道也」。對人際、團體間的關係，要保持應有的愛德，但不可涉及深度的個人問題，尤其要特別躲避「個別友誼」。有彼此意見不同或衝突的地方，要努力克制私見，盡量忍耐，一切讓長上來安排；

為保持團體的和諧、一致，個人的犧牲就更有意義。但這方式往往只能維持一種外在的相安無事；有的採取「不相往來」，有的不聞不問；一般的交談是寒暄應付，把真的問題都壓在心裡。在強調人際關係和團體生活的今天，上面所說的「個人主義靈修」已有了大幅度的調整。因為大家愈來愈了解，深度的友誼和團體生活是人性的基本需要之一；真正的靈修生活——天人相通，必須和人與人間的交流、共融打成一片，結為一體。在親切的人際關係中是會容易發生「問題」，但努力更應該放在積極、健康的一面，而不是消極地避免發生問題，因噎廢食。

以上指出傳統靈修方式中，幾個「有限」的地方，但是我們必須清楚了解，這同時也是在說明，現代對過去所提出的改進和革新，其本身也是非常「有限」的東西！它們一方面仍是建築在過去的深厚基礎上，一方面更需不斷的補充和更新。靈修生活本身需要不斷的發展和成長，外在的方式常該配合這生活的具體需要，促進它的積極成長。

引人面對真實

靈修輔導的園地很有限，但其視野卻非常遼闊。很有限，因為它不是給人灌輸知識，也不是教人「一套方法」；它不替人指定方向，也不替人擬訂計畫或作什麼決定。非常遼闊，因為它要人面對自己的一切，看到人性的全面。在輔導過程中，人要面對完整的自己：過去、現在，以及其間的如何相互關聯；人際關係，尤其是和家庭的關係；天人關係，特別是和基督的關係。在日常的生活中，我們都有自己的許多「理所當然」，特別對一些很難用語言表達的心態和作風，從不懷疑它們

「就是如此」。輔導要人面對現實，正視這些「當然、如此、一定、必須」等非常有力的原則。這多次是很痛苦的過程，我們本能地會把視線轉開，不要看！對早已過去的心靈創傷，早已忘記的一些往事，我們巴不得它們沒有發生才好，絕對不要它們再出現在生活中，連想也不願意再想。但事實上正是這些「埋」在心底的東西，不停地影響著我們整個的生活和行動。

一個獨身奉獻的人，對自己的工作常不滿意，事情不順利總是別人有問題，讀這讀那以後，還是覺得長上對他不重視。很清楚，他需要面對的不是外在的許多「不」，而是他自己內在的「不真實」——不了解真實的自己。成長的痛苦代價就在這裡，他要在自己一向認為「毫無問題」的事上，慢慢擴大視野，「靜觀」自己一向不去看的許多方面的問題：他對父母的感情，父母彼此間的情形，父母對他的期望，他和兄弟姐妹的相處，兒童時期的歡樂、痛苦，讀書時期的成功失敗，人際關係的順利、坎坷……這些「過去」的事，尤其是那些「不願再想」的事，他會發現並沒有真的已成過去，而且以不同的方式仍寄留在他目前的生活裡！在逐漸能面對真實之後，他會看到自己所以對一切不滿，基本上是因為非常不滿意自己，討厭自己那麼差勁、不行。能面對這「差勁、不行」的時候，開始「了解」自己，開始看出來這裡面有許多誇大、歪曲、成見，不符合事實。原來真實是「天生我才必有用」，自己只是庸人自擾，不知道如何發展利用，有時是非常不差、大有可行的才能呢。

獲得內心自由

面對真實的自己是輔導工作的中心課題：有的要面對「差勁、不行」，有的要面對「沾沾自

喜」，有的要看到「百般順從」並非良善心謙，有的要看到「談笑風生」原是防禦工具。每人有獨特的自己，面對真實也是依照每人的情形而遲速深淺有異。只有在人能面對自己、接受真實時，內心才能擺脫「情感」的束縛而獲得自由。靈修輔導的意義就是在於幫助人獲得這內心的自由。上面所提出的消極、誇大、歪曲、防禦等「理所當然」的東西，在內心裡造成許多葛藤和束縛；除非使它們「各得其所」，佔自己應在的地位，它們會把天人關係弄得空洞、消沈、面目全非：把自己的衝動當作天主的聖意，對基督的話發生誤解、曲解，或完全不解，而自以為已「進入一切真理」，了解了一切。宗徒們對「基督必須受苦」的反應是一個很好的例子。他們從家庭、社會各方面，早已「學會」在等待一位有力的民族領袖——默西亞；在基督身上他們「找到了」所等待的那一位；基督顯大能、行奇蹟，正是人心風靡、大有可為的時候，祂怎樣竟說出「必須受苦被殺害」的話？「這事絕對不會發生！」

對宗徒們心目中的基督來說，這的確是不可能的事；但他們的成長代價就是要擺脫這「民族偶像」的束縛，慢慢學著去接受「不可理喻」的基督，和祂建立真實、有力的位際關係。再如上面所提的那位獨身奉獻者，他對工作、對別人、對長上，都不滿意，整個生活都不快樂，他的天人關係會滿意快樂嗎？他祈禱時要給基督或天父說什麼？感謝、接受這「沈重的十字架」？祈求「寬恕別人」的愛德和勇氣？他所需要的是擺脫「不寬恕自己」的束縛，從慢慢學著接受自己開始，否則他的天人關係很難穩定、踏實，更別說活力充沛了。

基督告訴撒瑪黎雅婦人，「應當以心神、以真理朝拜父」，但這以前基督先引她「看」到她對民族間懷有的排斥、成見，在生活中遭受的感情困擾和混亂。她需要先擺脫這些束縛，才能獲得內心的自由，才能以心神、以真理朝拜父。天人關係必須建立在真實的基礎上；基督給我們顯示了一切的真實，我們必需從面對真實的自己開始，來面對真實的基督，獲得天主子女的自由——「真理使你們自由」。靈修輔導就是為協助並引導我們，在這「面對真實，獲得自由」的過程中，積極地前進、成長、壯大。

二 重要工具

了解人的發展

要幫助人面對真實的自己，必須先對人和人的成長發展有正確的認識。靈修輔導中的人是以基督心目中的人為模式，和許多心理學派，特別是「封閉」心理學派所說的人，很不一樣。所謂封閉心理學，就是說他們把人局限在生理和心理的圈圈裡，直接或間接否認在此範圍以外，人還有其他層面的存在。比如，對人的心靈追求和需要，渴望找到自己的根——天父，他們認為這些都是幻想，是人自己的心理投射（在自己身上找不到的完美，把它們投射在一個完美的父身上）。這樣的解釋，套用他們中一位影響很大的心理學家的說法，就好像把冰山浮在水面上的小小部分當作整個的冰山，

而把沈在水裡的深厚基礎給「一筆勾消」了。基督心目中的人，除了「由肉生的屬於肉」的一面以外，還有「由神生的屬於神」的一面，兩者合起來才是完整的人。這樣的人性幅度，和那以為人性的需要，只在於解除生理、心理的緊張，獲得滿足、快樂的看法，自然是不可同日而語！靈修輔導中，使用心理方法的地方很多，但心目中對人的肯定是完全的開放，就是在「純屬」情緒疏導和心理治療的層面上，也知道還有更深的「層面下」的存在——天人的相通和心靈的治癒。

發展心理學對人的一般成長階段，和每個時期的特徵、困難、適應等各方面，提供很好的參考資料。對這些資料有明確的認識和了解，能幫助我們，在和不同發展期中的談話時，更容易進入情況，有必要的「心理準備」。就如青春期的困難、需要，和開始準備成家立業者所面對的壓力、困擾，有很大的差異；青年期和更年期所面臨的問題與危機，也很不相同。再加上個人的成長背景因素，更顯出每人的獨特情況。除非對成長過程中的基本要點和一般現象，有很熟悉的體認和了解，諮商交談中很容易發生「文不對題」的情形，或是空泛、膚淺，「摸」不到問題究竟何在。此外，有的心理學家特別指出，每個成長階段有其重要性發展的目標和結果。比如一個初生嬰兒，如果環境良好，成長順利，在一兩歲內便會「學得」什麼是基本信任（由父母的呵護、疼愛，嬰兒感到安全、滿足），這和日後的自信和信任別人密切有關。相反，如果發展受到挫折，就會依挫折情形不同而造成深淺不等的基本不信任；長大後的恐懼、懷疑、膽怯、缺乏安全自信和不敢信任他人，都能是這不良發展的消極後果。愈是幼小時期需要獲得的心理發展成果（如基本信任、主動自立、

自我意識肯定等），如因環境坎坷而沒有得到的話，愈是會造成很難彌補，甚至無法彌補的心理損失和缺陷。這些心理的基本因素，和人的整個生活（包括靈修生活在內）息息相關，自然對它們有一通盤了解，為使輔導工作有更建設性的貢獻，是不可缺少的知識工具和條件。

成長偏差與調整

在成長過程中，由於家庭、環境、學校等多種因素，使每人在發展上形成不同的特質和個性。心理學家從人各不相同的變化中，設法找出一些共同的特徵和典型。比如就人的身材大小情形，把人分為圓胖型、肌肉型、長瘦型三種。他們認為人的體型不同，是由於胚胎期的三種胚層發育不同所造成，因此分別稱為內胚、中胚、外胚三種典型。內胚層的發達特別影響消化系統，使人體有內臟型特徵，所以變得圓胖。中胚層發達使人有體壯型的特徵，所以肌肉長得特別結實健壯；外胚層發達使人傾向頭腦型，身體一般是細長清瘦。從體型不同再找出不同的心理特徵：比如圓胖型的人喜歡社交、朋友、態度和善、樂觀，愛好美食、舒適、享受等；他們的消極一面是容易「鬧情緒」，憂喜不定，傾向鬱躁循環型的精神病症。有的心理學者，根據不同血型來歸納出人的不同性格，分析他們的優缺；指出不同血型的人更適於何類工作，發揮其所長；在消極情況的壓力下，他們會面臨什麼精神危機等。變態心理學一般把「精神失常」現象（根據精神疾病分類手冊），分為精神、心理、人格、心身等幾個大類；描述它們的不同症狀，指出疾病的背景和成因，提供醫療的具體方法。對靈修輔導來說，以上這些資料都有值得參考的地方，有助於擴大輔導者的知識眼界；但沒有

下面要指出的「人格典型」那麼重要——可說是不可缺少的知識工具。

在對精神疾病採取整體性的看法和努力中，人格典型的理論和分法顯得更周全、更有系統。它把遺傳、生理、家庭、社會等各種因素，加以研究分析，找出造成不同人格典型的背景，和不同典型的行為模式——「待人接物」的不同方式，最後指出他們如何在這些典型和模式下，循環演進，繼續發展。這種分法的優點是，一方面把不同典型的特徵，特別和它們的社會因素（家庭、環境、學校、友伴等）銜接起來，使人很容易看出各種典型的發展過程；另一方面也把這些模式的循環性和每人的「生活習慣」連在一起，使人了解這循環的方向可以繼續或改變，繼續加深病態的循環或把它改變為健康的循環。在正常與失常之間，指出中立或邊緣性的一些標誌；精神病患者自然需要精神醫師的專門治療，而輔導工作更是在於未雨綢繆，防「患」於未然，並按照不同典型的特質，協助他們往健康的方向積極成長、發展。

依照行為模式，人格典型分為孤立、依賴、獨立、兩可四個類型；每一類型中又有主動與被動兩種不同情形。比如孤立型的主動方面，是指那些在人際交往中，對他人的言行非常敏感的人，因而主動地迴避他人，把自己孤立起來。被動方面是那些很不敏感的人，好像對一切都無動於衷，常常漠漠然生活在自己的小天地裡。四類八種的人格典型是：孤立型——孤獨冷漠和敏感迴避；依賴型——尾隨順從與合羣易處；獨立型——自我陶醉與攻擊跋扈；兩可型——呆板守舊和悲觀不定。每一典型有其循環發展的方式與方向，如果讓他們在惡性循環中發展，自然會造成病態人格和精神失

常；如果能使他們向健康的方向成長，每個典型都會有特殊的貢獻。孤立型的邊緣情形是和他人脫離，逐漸把自己封閉在自我的小天地裡；繼續加深就會造成精神分裂型人格，再下去就是精神分裂症。依賴型的惡性循環，先是一味地尾隨就合，討人喜愛，進而會發展為鬱躁循環型人格，再嚴重就成為鬱躁循環症。同樣，獨立型的病態傾向是妄想型人格和妄想症，兩可型的病態傾向分別是鬱躁循環或妄想型人格和這樣的精神疾病。這些典型當然也能往健康的方向發展成長：那些安靜獨處、沈默寡言的人，可在「深思遠慮」的思想領域中發揮自己的才能；依賴型可利用他們的「引人喜愛」的特長，在推進人際關係上成為優秀的社交人才；獨立型的人可發展為有力的「創新領導」人物；兩可型的人更容易在「鑽研探微」中，提供不斷的改進和新發現。

從事靈修輔導工作，需要對這些健康和病態的發展，有清楚而實際的認識，因為許多的靈修和心理問題，就是在這些成長偏差和不健康的循環中「根深蒂固」！調整成長偏差和改變惡性循環的心理治療方法，同時也是靈修上的「正心、誠意」的必要基礎。靈修書中說，有時「魔鬼也會扮作光明的天使」來欺騙熱心度靈修生活的人，但這些欺騙也是依照每人的「弱點」而最容易達到目的。這裡可以看出，分辨神類和心理葛藤有怎樣的密切關係；由心理調整而進入心靈治療和愛的建立，才能促進全人的真正成長——「在心思念慮上改換一新，懷有基督所懷有的心情」。

人際關係技巧

諮商、輔導已相當「大眾」化，在這方面中文的參考書也頗可觀，所以這裡不介紹它們的理論

基礎和方式，僅就技巧本身提出幾個重點。首先是「聽」：輔導中的聽不只是聽對方說話的聲音，更聽他聲調的高低、輕重、快慢；是「口若懸河」或欲言又止，是「暢敘衷曲」或不斷在兜圈子。同時也「聽」他身體的姿式和表情：顯得輕鬆、放心，還是緊張不安；有無口結、句斷的情形，有無「見風轉舵」，說輔導喜歡聽的東西等。這需要輔導有「身心與之同在」的態度和訓練。有了這樣的聆聽技巧，下一步就是會心共鳴（有人譯為同理心）。會心是說輔導能體會到對方在談話中所表達的情感，感受到他內在的感受；共鳴是說輔導把感受到的反映出來，使當事人覺得輔導很了解他所說的，在內心裡感到有了共鳴。藉著會心共鳴，受輔導者更容易「開懷暢談」，特別是對一些難以啓齒的事，也能更放心地和盤托出，因為他找到了「知心」，覺得安全可靠，值得信任。這可看出會心共鳴在輔導過程中的重要，因而也要求從事輔導工作者，在這方面應有良好的準備和體驗。

受輔導者能暢談一切時，輔導同時引他面對自己的問題，看出癥結所在；如果有兜圈子或逃避的情形出現，輔導會領回原處，讓當事人面對真實，逐漸看到問題的全貌。許多人在了解問題的實在情形後，自己知道要怎樣去設法解決；遇有不知如何或「懶」得去作的個案時，輔導的工作是同他們一起擬定計畫，使當事人能清楚而具體地來著手調整偏差，積極改進實際的生活。除了這些主要的技巧以外，輔導最能幫助他人的就是他自己的生活榜樣，尤其為靈修輔導，更必須有生活的感召和真實的「身教」。有的作者清楚指出，輔導的專門知識和技巧，以及對輔導工作的深感興趣，自然是非有不可的必要工具，但同時也應記得，輔導自己的生活充實、積極、樂觀、富有活力，更

是不可忽視的基本條件。在所輔導的事上，一般應比受輔導者有更積極、深切的體驗；如果沒有實際經驗，特別是靈修方面的某些經驗，除如此說明外，僅就知識所及和引用他人的經驗，使受輔導者找到積極可行的正確方向。

靈修知識與經驗

靈修輔導既是協助天人關係的建立和成長，自然對這方面的知識應有系統性的學習與整體的瞭解。傳統的靈修學一般分為克修和神秘兩部分，現在用靈修神學來涵蓋更多的資料，如聖經靈修、禮儀靈修等。此外還有靈修歷史和所謂的靈修學派。梵蒂岡第二屆大公會議後的靈修學，一方面是對傳統靈修學加以更新改進，一方面在嘗試著把心理和靈修帶入整合的境界。對傳統靈修學的改進，可從廣和深兩個角度來看。在「廣」一方面，把以前略去或僅作簡單介紹的重要資料，現在利用有關的專門研究，大幅度地加以充實，並廣泛地吸收新資料。比如對聖經、禮儀、教會、一般基督徒的靈修等許多方面的資料，都已逐漸變成靈修神學的一般教材；對心理、輔導、諮商等專門學識的廣泛吸收與運用，上面已述說了很多，不必重複。在「深」一方面，除了了解聖德的理論研究外，更強調如何與生活的天主，特別是和死而復活的基督，建立並加深位際性的關係、交往、相通。對靈修的進步，不只在於改掉多少毛病或多少次想到天主，而是更注意如何使內心愈來愈自由——「面對真實」的自由；並在生活中愈能體認逾越的意義——「基督必須先受苦難，然後才能進入復活的光榮」。對心理知識的使用，在已認作是非常有力的工具之外，更努力使心理和靈修能系統地連接

起來，整合為一種「靈修心理學——心、靈發展論」。目前雖然離開完美的整合還很遙遠，但所作的努力已有了顯著的貢獻；如靈修與人格發展、追求心靈自我肯定、深度心理學與聖召之有恆有效等，都是很成功的結果。

靈修學的基本形式是，靈修生活的意義與因素，靈修發展的方法與困難，以及發展的過程與方式等幾個大題目。在一些不同的編排中，下面是一個較新的方式。它從分享天主的生命來看靈修，指出這是恩寵的生活，是基督的恩寵；然後講述天人交往，是有罪的人接受天主的生命，通過特定的方法（聖事），發展不同方式的靈修生活；最後討論靈修生活的進展，分為一般的進展情形，和專心度此生活的人，有何特殊標誌與不同。對靈修輔導來說，靈修發展過程更是常提到的問題。這裡需要有一個綜合性的看法。一般的靈修三階段或聖師大德蘭的心靈七寶樓台，都清楚指出主動與被動的分野和標誌；在主動的因素中，不只是「祈禱」上的進展和困難，而是整個人的調整與成長，特別是面對真實的自己和疏通人際關係上的心理葛藤。大德蘭用灌溉花園來作比喻，說明用水桶打水、踏水車、汲水，或引河水來澆灌花園，可象徵主動祈禱的不同方式；天雨按時降下，使花木得到更好的滋潤，不經一點人力，是被動祈禱的象徵說明。若天雨沛降，自然是再好不過，但雨不來時，仍要用人的方法好好灌溉——努力從事祈禱工作。在具體情形下，主動祈禱不只是方式的問題（用不同的方法汲水），也是和汲水者的「心情」非常有關。一般所提到的祈禱困難（分心、瞌睡、空洞、茫然，無法進入情況等），大都是「心寄何處」的自然結果，很多次更是沒有意識到的心有

所寄的結果。有人說他很用心準備祈禱題材，早上也很清醒，但祈禱時就是「心猿意馬」，沒有什麼心得和感受。如果用一段時間注意這些好像雜亂無章的東西，再經過輔導會談和澄清，很容易看出這原是順理成章的「念念不忘」，而不是如同自己所感受到的，只是思想混亂。比如一個獨身奉獻的人，知道自己的生活中心是基督，願意同基督一起把生命帶給別人；但在「不知不覺」中，他讓知識、學位、成就，或特別友誼等，佔去了生活的中心，雖然在理智上他仍肯定基督是生活的中心。在這樣的情形下，他祈禱時的「分心」不是理所當然的嗎？有什麼祈禱方法可使他不分心呢？他這「不知不覺」的追求（學位、成就、友誼等），一般正是在顯示出內心深處的需要；除非對此追求和需要好好作一番「正本清源」的工夫，其他談論祈禱的不同等級和方式，都不會有什麼幫助，不是嗎？

靈修的發展過程可和人際關係的成長互相參照；人際關係中的「蜜月期」、危機期等成長和加深的現象，可幫助我們在靈修發展上更能認清一般的成長情形和應走的方向。上面說過，在所輔導的事上，一位輔導一般應比受輔導者有更積極、深切的體驗，對靈修輔導尤其是如此。輔導自己，除不斷閱讀、吸收、用心保持工具良好外，更需要在具體的生活中，愈來愈有天人相通的實際經驗，在自己的靈修成長上隨時接受輔導，不過分信賴自己的看法和經驗。輔導中很重要的一項是「自我分享」，在適當的時候向受輔導者揭露一些自身的真實體驗。這不只是在說過去的事，有時更是自己的具體生活——和基督間的生活關係。這關係的一個特殊標誌是：生活日益真實、踏實、充實。

但這是使人愈來愈自由的生活之果，只靠理論什麼也品嘗不到。靈修輔導者要幫助人獲得這非藉真實生活而無法得到的心靈自由，要和人分享這樣的生活心得，他自己需要不斷地汲取這樣的心得；愈來愈划向心靈的更深處，日益強烈地體驗到「我是個罪人！」的不知所措，但同時也感到「不要害怕！」的無條件接納與信任，因而愈能安心而輕快地盡力撒網，自由喜樂地分享所獲得的一切。

三 具體情形

寒暄與依附

清楚了解靈修輔導的意義，盡力備有最好的輔導工具，是從事輔導工作的先決條件；但具體的輔導工作（這裡只指個別輔導），是面對每一位獨特的個人，沒有固定的方法來統一處理。輔導者的基本態度是無條件地積極重視每一個人，知道每人在基督的身體上，各有其不同的地位和功能。會談開始時，特別是彼此還不很認識的時候，應給受輔導者一段「寒暄」的時間；這是東方文化的一般接觸習慣，無法強用西方的「單刀直入」，立即要他談出內心深處的問題。但會談一兩次後，或已成固定的輔導會談，就應注意把這寒暄的時間盡量縮短或完全取消；因為這會不知不覺地變成一種「聊天」或一直在問題的外圍上兜圈子，失去了輔導會談的真正意義。此外很值得注意的，就是東方人的感情一般比較細緻而深沈；在和輔導談出家庭、朋友、工作等整個心路歷程之後，自然

在感情上對輔導會產生一種依附感。為建立輔導中的信任，這當然是最有利的條件，但同時也能產生很消極的後果：如情緒轉移、情感依附，期待輔導代作決定或選擇等。輔導對這些情形應胸有成竹，不受它們的左右；並在輔導過程中，使當事人逐漸「看」出問題真相，慢慢擺脫這些束縛，好能獲得靈修上非有不可的心靈自由。

消極自我畫像與不安全

亞洲一些地區的升學壓力，給人帶來很多的心理困難；本省是其中之一。每年的聯考和其他「鑑定」考試，由於「僧多粥少」，常會給絕大多數的落榜者平添一份「我不如人」的愧疚和自卑感。在幸運考取的人中，許許多多也會因學校的不理想或科系不對而耿耿於懷。再加上其他的家庭、社會因素，使現在的年輕一代一般都有相當消極的自我畫像和顯著的不安全感。在輔導過程中，要慢慢把這些消極的因素放在整個的生活架構內，使受輔導者清楚地意識到，他還有很積極的一面。那些消極的東西（失敗、挫折、不理想、被冷落等）只是他生活中的一些黑點，而他幾乎把它們視作生活的全部；許多積極的地方，平常很少注意或認為是理所當然，一直沒有好好發展利用。這樣使歪曲的自我畫像逐漸接近「真相」之後，當事人對自己建立起適當的自信，在生活工作上愈來愈感到安全、積極、富有意義。對靈修來說，這正確的自我畫像，也是建立天人關係的必要基礎。完全、積極地接受自己，才能對天主表達真實的感謝、讚頌，和全心信賴（不能接受自己，怎能對「為我安排一切」的天主表示真心的感謝和信賴呢？）只有在真實的感謝和信賴中，才能作到「以心神，

以真理」來朝拜祂，才能了解什麼是「全心、全靈、全意、全力」愛祂，才能「心口合一」地呼祂為父。

一般的「信仰不活潑」，當然能有許多因素，但平常和每人的人際關係經驗密切有關。父母不和、家庭破碎的痛苦人際經驗，非常影響一個人對只是「愛與和諧」的天主，有真切的認識和體驗。有人由於長期的「自立更生，艱苦奮鬥」，在外面已樹起一幅「強者」的畫像，很難表達內心抑壓已久的消極情緒，尤其對父母、家人的消極情緒。輔導應鼓勵他，讓自己的情感能慢慢地自然流露，特別是使他感到那是「弱者」表現的流露。比如流淚痛哭，尤其為男性，能是「洗心革面」的機會和開始。人際關係的創傷獲得治癒，天人關係才能更真實穩固：開始在生活中了解並體驗「天主是愛」——無條件的分享和給與；我對此愛也「只好」無條件的投身和信賴。

「與眾不同或感恩圖報」

靈修輔導中一定會遇到聖召的問題；如何幫助當事人分辨清楚，輔導需要提供明確的原則和具體方法。上面提起的升學壓力和工作上的激烈競爭，很容易使「身心疲憊」的人，急著去找一個「安靜」的地方來安定自己的心靈。對一般的靈修需要來說，這是很好的機會和最有效的「休息」方法。如果有人因此而談起聖召，尤其是覺得非參加某修會團體不可，輔導自然是先幫助當事人「回顧」一下自己的生活，看看這聖召的後面有些什麼樣的「推動」。經過這樣比較深入的交談，多次會發現當事人對獨身奉獻的意義非常茫然，所說的去「當」修女成神父，更是解決內心困難的一種方

法和工具。奉獻生活的「清高、聖潔、與眾不同」，為一顆被讀書、工作等弄得「不勝其煩」的心靈，自然會是一種吸引，但決定聖召也自然不能以此為準。輔導的工作和技巧就是要使受輔導者，特別是女性，能「放下」心來，安靜地看看自己和基督有怎樣的關係。用古老的本篤會傳統來說，就是要在安靜中看清楚：他是在尋求基督，或是在基督以外另有所求？

另一種聖召機會是有人在讀書過程中受到神父或修女的親切照顧，多次更包括經濟上的支持與幫助。由於東方的感恩深切，會使人不知不覺地有「委身以報」的想法，雖然幫助他們的神父、修女完全沒有這樣的意思（如果有清楚的暗示或事先的說明，那自然更會使受惠者覺得非走修道之路不可）。這樣的情形能提供考慮聖召的機會，但決定終身追隨基督，不能只放在這對人的感恩或認同上。分辨這些內在的動機，再加上每人的成長因素，一般是很不容易的事。輔導在此應鼓勵當事人「身心並用」，來幫助自己作最好的抉擇：一方面加強自己和基督間的關係，使自己的生活重心愈來愈放在基督身上；一方面利用人為的方法，特別是一些心理測驗，來澄清自己的內心追求——潛意識的需要、價值等，究竟是什麼。這些測驗不告訴當事人有沒有聖召，它們只顯示人內心深處的一些需要和追求，是否能和奉獻生活的需要和追求配合一致；如果不一致的話，能否藉著輔導與學習慢慢走向一致，或是「天性不同」，不必削足適履。

「聖召荒與多多益善」

聖召是與基督間的一種特殊關係；人感受到基督的有力感召和吸引，覺得「非祂莫屬」。在決

定終身跟隨基督的過程中，一定包括成熟的考慮和「全人投下」的慷慨答覆。這和選擇「當」老師、護士，或軍人等職業有很大的不同，這選擇是人把自己的整個存在，完全而自由地呈獻給基督，決心終生以祂的理想為理想而生活。和基督建立這樣的密切關係，自然不會沒有「為使他人得到生命而奉獻自己」的深切願望，因為基督就是「為使眾人都合而為一」而投下了一切。

近年來由於聖召的「不景氣」，不少修會團體，也可說整個地方教會都在為培植聖召而努力耕耘工作，這是非常可喜而感人的現象。為解決「聖召荒」，有時在選擇上會發生「來者不拒，多多益善」的偏差和失誤。對有志修道者的生活背景和身心條件，沒有足夠、正確的了解就收入修院，雖然在數目上比較「好看」，但實際上為奉獻生活更是有害而無益。比如一位青年說，他覺得社會上有許多不正義的事實使他痛心，因此他決定放棄小我，要獻身教會來爭取社會正義。如果有很認識他的人，給我們解釋他的具體情況：他所說的「爭取社會正義」，實在是他的內心衝突的表現——對權威的反抗，因為在他長大的過程中，父親的管教非常嚴厲，他覺得父親「完全不講理」；他要的「獻身教會」，實際上乃是為解決他內心衝突的一種方法和工具。在這樣的情形下，我們一定會說，那最好先幫助他好好過一個基督徒的生活，暫且不必談修道的事；因為一個投身於不適合其「天性」的生活方式的人，為他本人和他所在的團體都不會「心安理得」，而且經驗更告訴我們，結果往往是衝突迭起，「不歡而散」。輔導聖召的意義和責任，就是使這些內心有困難的人，利用不同的方法，意識到在他們真正追求的理想和聖召本身的價值之間，是否有基本上的衝突和無法協調的

價值觀？若然，不會、也不該因為聖召缺乏就大開方便之門，不是嗎？

對因基督所吸引而決定走奉獻之路的人，輔導自然更應悉心幫助，使他們在生活中愈來愈把基督的生活價值體系，吸收、消化而變成自己的生活價值體系——「懷有基督所懷有的心情」。這已是聖召的培育工作，這裡不加討論。在一般的靈修輔導工作中，就整體來說，最好的方式不是我們給人「灌輸」聖召思想，「推動」人去選擇奉獻生活，而是全心，不帶任何其他企圖，幫助受輔導者和基督建立真實的「友誼」，使他慢慢感受到，基督是他生命中絕對需要的一位，其他一切都是相對的，都應因他和基督之間的關係而決定取捨。至於他選擇何種生活方式，那也是依照他和基督的關係如何而要作的決定，輔導只是幫助他能在內心自由的最好情況下，作好這重要的生活抉擇。基督知道要選誰，也只有祂的吸引和祂的精神——聖神的推動，能使人「動心」，能使人拋下一切去跟隨。除此以外，輔導能作並應該作的，就是自己努力把這樣的「非祂莫屬」的全心跟隨和奉獻，具體而有力地生活出來。我們不必為「聖召荒」而著慌，更要為生活不出來聖召的意義而著慌；也不必為「多多益善」而忙，更要為使受輔導者走向「基督至上」的真實生活而忙。教會的成長常是藉著一些「非祂莫屬」的「小小羊羣」，而顯得活力充沛，發出「引人入勝」的超然光輝；靈修輔導者的工作和祈禱，就是滿懷信心地「看」這活力和光輝也在中國教會身上出現，使它日新又新。

——原刊《神學論集》44

一九八〇年夏

附 錄——聖召輔導要點

（本文是北美弟兄聖召輔導小組所提供的一份資料，內容簡明具體。現在譯為中文，給在東方從事這方面工作的同道作為參考。）

近幾年來，有不少人在為「如何輔導聖召」而煞費心思，尋求良策。下面要特別指出有關神修輔導的幾個重點，給大家作為參考，因為神修輔導是「聖召輔導」的基本關鍵。現在先簡短說明神修輔導的意義，然後指出七個要點，最後與聖召輔導工作配合而作結。

若望·樂巴思（Jean Laplace）給神修輔導所下的定義是：「幫助一個人，使他在信仰上成為他自己。」威廉·康諾立（W. Connolly）認為神修輔導「主要是在於幫助人把自己自由地放在天主手裡，讓天主和他接觸，使他更自由。」從此可見，神修輔導的特有目標是：幫助一個人，使他變得
更自由，因而對天主的吸引能更敏感動快地積極響應。

輔導一個考慮聖召者，特別是在於協助他，使他能在聖神的引導下，自由地選擇那適合他的生

活方式。為達到這目的，輔導自己必須熟悉下面要提出的一些要點，因而更了解受輔導者的內心情況，好能提供更適切有效的幫助。讓我們舉例說明：當一位精神病醫師或心理學家要寫一份「會談報告」時，他會從一個相當短的談話中而獲得許多資料。他會「看到」心理葛藤的重點，使他在案主所提的一些事件中，能發現它們的特殊意義。這裡我們無意把聖召輔導要點和心理治療會談相比，而只是願意使輔導聖召者，在會談時有更明確的方向和目的。利用下面的重點會更容易把問題早一些提出來討論（這些問題最好在決定選擇獨身奉獻生活前提出），因為這些重點和度獨身奉獻生活的基本條件關係密切。七項要點如下：

一 聖召歷程

神修輔導不只是有關祈禱生活，而是包括一個人的整個生活歷程。在一個人的成長過程和長期的內心嚮往中，更容易看出聖召的標誌；這比那一時的「強烈的宗教經驗」更穩妥可靠。一般來說，這樣的人已在相當長的一段時期內考慮到過這問題，所以在會談時，一個很好的問題可順便提出：「為什麼現在你覺得要特別考慮聖召呢？」意思是說，他為何在目前的生活中心，感到天主好像要他選擇修道生活呢？輔導在此要幫助他，使他自己發現並看出，這樣的生活方式，在他整個生活歷程的背景中，是否顯得有意義？因為在整個生活歷史的進展中，人可看出天主的召喚；聖召（對人來

說）就是接受這生活歷史的事實。這裡一定應有慷慨大方和關心他人的標誌，或是志願參加，或是他的工作本身就是為他人服務。不要讓受輔導者只談自己的祈禱生活，其他什麼也不提。在談到他在生活中不斷感到司鐸或修會聖召發生興趣時，也可隨時加上一句：「為什麼特別喜歡這個團體呢？」

二 信仰經驗

一個人的心路歷程和長期嚮往是分辨聖召的最好依據，但在此歷程中一般常有個人的內在信仰經驗。這可能是在一次靜修或個別輔導的神操中，在個人祈禱時或是藉著生活中比較有關的人、地、事、物……輔導的任務之一就是幫助他，使他對自己的信仰經驗作一深入的檢討與整合。自然在此也要詳談祈禱生活：他平常怎樣祈禱？有何感受？祈禱的時地、多寡？祈禱對他的生活有何意義？輔導應鼓勵他，盡可能在每週內參與感恩祭，並閱讀些有關神修的書籍。

為考慮聖召者很重要的一點，就是他對自己的內心生活，應逐漸感到明朗化，開始會分辨內心的不同感受與動向（欣慰或苦悶，平安或擾亂……），並知道在這些不同情況中應如何安定自處，積極成長。在生活中他應愈來愈意識到，天主在過去和現在，一直都是和他有著位際性的接觸來往，這樣他可在天主前開放自己，準備響應天主的任何召喚。其實，分析到最後，確認聖召的最好標準，

還是聖神在人的生命歷程中所給予的不斷推動和吸引。

三 心理狀況

對權威

考慮聖召者仍處在「反抗權威」的階段否？或是處在另一極端，對權威過分尾隨順從？他是否常在注意，輔導喜歡聽什麼就說什麼？他會適當地獨立自主否？他是否開放，能接受建議、批評、改正？這裡也應談到有關服從的意義等。

性本能

性本能是人性的基本一環，他對此有明確的肯定否？為度獨身貞潔生活，他有足夠的條件與決心否？這問題有兩面：一方面是他有能力過一種健康的感情生活，但同時又能節制性本能的衝動。在生活歷程中，對性本能有過什麼感受？現在在這一方面的生活情形，和他準備要選擇的獨身貞潔，能否配合一致？有手淫的情形否？（如有手淫習慣，他在怎樣使它減少，使它逐漸停止？）如果有過性關係，那這關係是否已成過去，而他今後真能度獨身貞潔的生活？他對性的看法如何？性衝動時他如何處理？目前有異性朋友否？彼此的交往情形如何與要選擇的獨身方式配合？有否對異性不感興趣，而更喜歡同性的朋友？

當然，有關貞潔方面的問題都是很個人的事，但在輔導過程中必須提出；可是在討論這方面的問題時，也必須把有關貧窮，服從方面的問題，一併提出討論。

對貧窮

對貧窮聖願是否有足夠的了解，並決心要如此生活？是否有能力自立發展，但同時又能真誠地和團體同舟共濟？在這方面可和有關係的許多問題一併提出討論，如貧窮與聖化、貧窮與追隨基督等。此外應特別注意到的是，有不少青年更是受教會、修會的事業、地位所吸引，而沒有深入了解獨身奉獻生活的意義。

人際關係

他和同學、同事之間的關係如何？喜歡同人交往否？有沒有知己的朋友？和朋友來往的情形、多寡……在嚴肅與幽默上表現得適中、平衡否？如果他加入團體，你是否樂意同他一起生活？

情緒反應

感到心志消沈時，他怎樣應付？有過無法工作的情形否？內心感到忿怒冒火時，他怎樣處理？怎樣表達？遇到失敗、挫折、撲空、打擊時，他怎樣應付、自持？從這些痛苦的經驗中他學到了什麼？有沒有不良嗜好？是否接受過心理治療或輔導？

四 家庭背景

和父母、兄弟姐妹間的關係（以前和現在）一定都要提出討論。父母雙方對他的聖召有何反應？在聖召方面他是否太受父母、親友，或環境的影響？家庭中有人煙酒成癮否？父母的婚姻關係如何？有無分居或離異？同居或重婚？如果有，他對這事件有何感受？家庭中有沒有心理不健康的先例？如果有，他怎樣應付這特殊情況？

在這些方面有困難的人，並非就因此便無法度獨身奉獻生活；而是說，這些問題必須提出討論，特別是它們如何在影響著一個人的具體生活。

五 自我意識

他有「自知之明」（深入的自我了解）否？在他人面前如何自持？對自己覺得心安理得，或不斷在努力證實自己的能力？奉獻生活陶冶的重要關鍵，是藉著神修輔導，使人愈來愈認識自己。所以考慮聖召者，能真誠地面對自己、接受自己，是不可或缺的基本條件。這裡也包括一個人在順利成功時如何慶祝、感謝；在受到打擊、傷害時，如何接受並獲得治癒。他有什麼特別興趣？他特別

關心什麼？他能實現自己的願望，並符合奉獻生活的貧窮否？

六 工作成效

他能有效地工作否？對使徒工作是否也會有效？如果目前正在工作，他對這工作滿意否？以前的讀書成績，是否顯示出他有足夠的能力，來完成司鐸或修會所要求的陶冶？他對自己認真負責否？在個人的喜好中是否顯示人格成熟？

七 輔導的感受

在輔導過程中，一般都是把注意力集中在受輔導者的身上，但輔導對自己在會談過程中的反應和感受，也應加以回顧和檢討，這對輔導工作是非常有益的。如果覺得有「不舒服」或勉強的情形，最好就問一下自己為何是這樣。如果合適的話，也可和受輔導者分享這感受，共同去找所以如此的原因。在一個人的生活中，常會有些不易覺察的「盲點」，可能是潛在的敵意、難言的焦慮，或下意識的衝動等。

注意：除以上指出的重點外，當然還會有別的事項應該談起。如受洗不久（家中都非教友），

或參加過某獨身團體，但不適合；或自己身為養子養女等。這些問題最好在進入修院前提出，而不是在進修院後才發現。

結語

大家都知道，對心理輔導和治療最有幫助的，就是輔導自己在接受輔導和治療中所學到的具體經驗。同樣，一個人對神修輔導的了解，也是主要來自他本人如何接受神修輔導。除此之外，最重要的就是輔導自己的祈禱生活，和他自己對奉獻生活的滿足與喜悅。這樣他自然會給人一種適切的統一感（言行一致），而這原是投身於神修輔導工作的一項特別有力的恩寵。

雖然我們一直在用「神修輔導」這個詞彙，但很清楚地可以看出，這裡所說的輔導過程，更是在於幫助考慮聖召者，使他能達到內心自由的境界，而不是引導他走向一個已定的方向。聖召輔導本身並不是使人去度獨身奉獻生活，而是幫助那些感到受召喚的人，來分辨清楚自己是否真是蒙召而奉獻自己。對天主的有力推動和吸引，輔導者應該時常地耐心等待，懇切祈求。

第四講 (一) 心理成熟與成熟的信仰

成熟好像生命一樣，很難用定義來表達。精神分析、心理治療、諮商輔導等各方面的經驗，提供了許多成熟反面的資料，告訴我們心理不成熟（不同程度的心理缺陷）的各種現象。Abraham Maslow覺得心理學太偏重於人的「不正常」的一面，他特別調查、研究了一些生活充實，有成就、有貢獻、充分發揮了自己的才能，使生命有光有熱的人，找出他們異於一般人的特徵。根據這些正反面的資料，我們可把心理成熟歸納成下列諸點。

成熟的特徵

面對現實，方向實際

接受不完美，甚或「殘酷」的現實；有理想，

成熟的反面

方向空幻，逃避現實

生活在幻想中；對不理想的現實、人地事物

但不是生活在幻想中，而是腳踏實地，充滿耐心地身體力行。知道生命的一切不可能常有「立即」完美的答覆，不會「馬上」就變得美滿，而是需要摸索嘗試，恆心改善、創新。

有合理的價值體系，情緒有適當的平衡

不再只受或大部分在受本能衝動的驅使，或一切都為環境所支配。他不為工作、事物所淹沒，而能按輕重分配處理。知道自己的生活原則（價值體系——思想、倫理、宗教……）不會為一切人所接受；在一般情形下他完全適應就合，但在基本原則上他堅持不放。方法與目的不混為一談。成功、順利他不得意忘形；失敗、挫折他不一蹶不振。

接受自己；知道「我是誰？」

認識自己的才能優點，也知道自己的缺點、有限；對完整的自己積極接受，尤其對自己的缺

的缺陷，夢想能魔術似的一下變得十全十美（涕泣之谷一變而為人間樂園）。不斷的追求新奇好玩，開始新工作；遇到困難、不好玩時，便放手不幹了。有的會悲嘆「天才人不識」而「孤芳自賞」，有的會到處感到「敵意」而時時反擊。

為本能的快樂原則所支配，情緒波動率高，憂喜不定

大都受感情衝動和本能需要的支配，以兒童的快感原則來決定行止。缺乏真正價值體系，尾隨環境、時髦，以他人的讚賞為轉移。心情好時表現過分熱情，低潮時便退入角落，悶悶不已。

一味討好別人，不敢表示相反意見（怕被擯棄）；「抹殺自我」，完全順從規定，怕負任何責任。

不接受自己；依賴別人評價

注意力集中在缺點和失敗上（多次是下意識的），覺得樣樣不如人；為迎合別人（得人歡

點更能發出會心的微笑。生活中有幽默感。知道自己是誰，知道追求什麼；在一定意義下，他是自己「命運」的主人。有適中的自信、安全，敢負責任。

接受別人——多元共存

能接受自己的人一般更容易有良好人際關係；真誠地接納他人。會聽，設法了解，比較開放。不以自己的標準衡量他人；雖有不同的看法，但不影響對別人的接納。他接觸到別人的「真我」，同情、關心別人的需要，而不是在尋求自我的滿足。肯定人類大家庭。

對人地事物有清新感

敢負責、決定，創新改進

能面對個別的人地事物，而不以「公式」代括一切。尤其在人際關係上，欣賞每人之不同優長，積極互助合作。不怕負責任（慎重決定，知

心），作超過能力的事，因此跌得更慘。有的自以為「才華過人」，應得一致讚賞；受奚落時想別人不會欣賞天才，工作失敗都是別人在「扯後台」。

敏感防禦——以自己為衡量標準

認為和自己言行相同的才是朋友，不同的就視作「敵人」。聽不到別人的「心聲」，無法了解、同情他人。人際關係中多為自我防禦所左右（投射、轉移、仿同等）；尋求自己感情的需要，搞小圈子；「佔有」別人。

待人公式化——方框分類

怕責任；故步自封

一切公式化；將人納入不同的方框中，「他就是這樣！」多靠感覺、印象，而不能接觸到別人的本身，特別是別人的優長，內心的感受。很難作決定，尤其是自己的事（比如買件東西，好

道有不順利的危險），知道人的有限。在具體傳統中，發揮創造力，改進舊方式。會利用機會，不怨天尤人。「人人可成堯舜」；「燃放光明勝過詛咒黑暗」。

知道身心健康方面的需要；工作休息適當配合

使自己的基本需要得到合理的滿足，但不過分追求。飲食、男女，都是美好的，壞是由於不合理的亂用。安全、自信、成就、愛與被愛是生命中重要的因素，這些方面的缺乏也會影響身體的正常功能。工作雖多，但盡力保留一份獨處的寧靜。能輕鬆下來，不過分擔心健康問題。

對生命死亡有肯定樂觀的信念——達觀積極

肯定生命意義，樂觀進取，視死如歸。人類宇宙有共同目的，一切向同一終極演化進展。「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」，獻身服務，捨己為人。「怡然與造物者遊」。

不容易選好，買下後又覺得不好）。行動作事，「絲毫不苟」，墨守成規；對人的心情一般是「人不可信」，進而感到「四面楚歌」。

一味追求滿足；生活緊張、散亂

過分追求或抑壓人的基本需要（有錯誤的觀念）；過分貪求溫暖（affection）、贊許（approval）、權勢（power）、成就（achievement）、喝采（admiration）、完美與無懈可擊（perfection and unassailability）。常緊張、焦慮；想自己有這病那病，或擔心會有。

悲觀消極——「醉生夢死」

「生不逢時」，怨天尤人。有的強調「及時行樂」，忌諱提及「死」字；有的聲稱「人生荒謬，生命嘔心」。對宗教的態度是自我安全為中心；迷信偏激，盲目膜拜。趨求「顯靈顯聖」，寄望無稽未來。

以上對心理成熟的正反面已勾劃出一個輪廓，現在讓我們看看成熟的宗教信仰具有什麼特徵。宗教信仰是人性的需要之一——精神的需要。成熟的信仰是在於合理而完全滿足人的精神需要，同時也使人的人際關係、行動和情緒各方面的成熟上，獲得深度的統一。

成熟和成長分不開；在走向成熟的過程中我們可自己摸索，也可參考別人的經驗。如果有一個模式可循，就會更感方便。在精神、信仰的成熟過程上尤其是如此。對生命、死亡、現世、永恆的問題，人類不斷在追求答案，但由於局限在自身的有限內（時、空、智慧各方面的有限），很難找到客觀肯定的定論。一般的宗教都是對上述的「未來」作出推論、定斷、揣測和希望。

基督從「另一面」來，給我們詳述祂所見所聞的一切，並且以自己的生活顯示出所說一切的究竟：生命、死亡、現世、永恆、人類、宇宙的最終意義和真相。祂顯示的信仰有下列特徵。

面對真實

「我所說的，都是我在父那裡所看見的；凡我從父那裡聽來的一切，都顯示給你們了。我們知道的，我們才講論；我們見過的，我們才作證。」和這特徵相反的是：臆測、武斷、盲目附和，無稽迷信。

方向明確

「我從父那裡來，要再回到父那裡去；生活在世上是為完成父託付給我的工作。父家有許多住處。我先去給你們預備地方，然後再來接你們；我在那裡，你們也在那裡。你們知道往那裡去的路

——我是道路、真理、生命。」

這特點的反面是：幻想、偏激、狂熱；進而能成為虛偽、矇騙、滿足私慾。

平衡樂觀

「我來是為使你們獲得生命，且獲得更豐富的生命。上主的神臨於我身，……派遣我向貧窮人傳報喜訊，向俘虜宣告釋放，向盲者宣告復明，使受壓迫者獲得自由。你們放心，我已戰勝了世界。我同你們天天在一起，直到今世的終結。」和這相反的是：偏激、教條、形式化；一切集中於「求福免禍」，歸根是自我防禦的心理投射。

生活楷模

「一粒麥子如果不落在地裡死了，仍只是一粒；如果死了，才能結出許多子粒來。當我從地上被舉起來時，便要吸引眾人歸向我。人子必須先受苦難，被殺害，但第三天祂要復活。事未發生以前，我就告訴你們，好使在事發生之後，你們相信我就是那一位。」

這特徵的反面是：言行不符；或宗教狂熱，排除異己；或假借宗教，從中取利。

我們方面的信仰成熟，就是把基督顯示的信仰模式，慢慢帶入自己的生活；把祂對人地事物的看法內在化，而成為自己的價值體系——「懷有基督所懷有的心情」。這決不是只為自身的利益而盲從附和，也不是只因對某人的景仰而仿同師法。這信仰的成熟會使我們像保祿宗徒一樣，能在生活中體驗到「我生活已不是我生活，而是基督在我內生活」。

生活在這樣的信仰裡，我們會清楚地看到，生命的深意是實現父的計畫；這計畫超越時空的限制，包括人類宇宙的一切。我們的生命過程是參與基督的逾越奧蹟，同祂一起死亡而進入復活。當我們能這樣安然生活於「永久、完美」的懷中時，還有誰或什麼能使我們不安？「誰能使我們與基督的愛隔絕？是困苦嗎？是迫害嗎？是刀劍嗎？……」（參閱：羅八31~39）。

這充滿活力的信仰自然會使我們在日常生活中更容易達到「物為心役」的境地，分清方法與目的，使一切都能有助於生命計畫的實現。這成熟的信仰會使我們更能面對並接受不完美的現實，更深一層的了解人性的不調諧、罪惡、痛苦，和無法逃避的死亡，究竟有何意義。它使我們更能積極的接受自己、接受別人：基督為我和所有的人而被釘死，每人都能感激的呼出，「祂愛了我，且為我被釘在十字架上！」這更可看出人的尊嚴、重要，使我們對所有的人更能懷有無條件的積極重視——「四海之內，皆兄弟也！」這樣懷有基督而關心他人的心境，自然會使我們在任何環境中更能心安理得，積極進取；自己得到的「元寶」不能埋藏起來，必須儘量發展利用——把點著的燈放在高處，好光照更多的人！

但這信仰並不是萬靈藥——「得福免禍」的萬靈藥！不同方面的需要或不成熟，當用相對的方法去處理：身體有病要看大夫，缺乏安全感要著手建立自信並信賴他人……在這些不同的需要都獲得適當的調諧後，成熟的信仰會把這調諧帶入更高的層次，使它們有更深度的統一，超越人的平面的統一：知道人間樂園不會實現，但竭盡所有來更新一切；體驗到自己最軟弱的時刻，也正是自

己最有力的時候；深知只靠自己，什麼也不能作，但在加給勇力的那位內便無所不能。

第四講 (二) 心理投射與信仰成熟

一年多前，有位大專青年給我寄了一塊剪報^①，以後又特別來找我談了一些宗教問題。「宗教到底是怎麼回事？」並不是一個新問題；但近五十年來，有不少人文學者用「心理」方法來說明宗教，而這些心理解釋可說給宗教帶來了「新」的貢獻和寶貴的參考資料。八、九年前，筆者還在芝加哥讀書時，在所讀的心理科目和參考書中，曾留心閱讀過一些有關「宗教心理」的著作，其中尤以心理分析派的見解最為「新穎」突出。當時也覺得，自己所讀的諮商心理，在十年內一定會普及國內各文教團體；而心理分析派的「宗教分析」，也將隨心理知識的普及而影響國人對宗教所持有的傳統看法和信念。這些「新」見解現在慢慢在國內的書刊報章上出現了，筆者想利用這「初興」的好機會，陳述一些個人在這方面的看法和了解，來給「熱心」信仰的兄弟姐妹共同分享，並為「有心」追求信仰的熱忱青年當作參考。全文分三部分：心理分析下的「宗教新解」；心理投射與迷信；信仰的淨化與成熟。

一 心理分析下的「宗教新解」

心理分析學派，特別是佛洛伊德及其派系的「宗教」見解，可說是乾脆俐落，「一刀兩斷」：宗教是幻想，是「渴望有一位全能父親」的心理投射。這種幻想不僅無益，而且有害；它使人「懶」於發展自身的才能，創造未來，而是將一切委託於「神」的宰治和支配。當然，每種學說都有其時代背景和作者本人的「心理」意義，現在就先從這方面，來介紹一下佛氏有關宗教的幾本著作。

「宗教是迷信」

西格蒙·佛洛伊德（一八五六—一九三九年）生於摩拉維亞（Moravia，當時為奧國之一省，現屬捷克），四歲時移居維也納，十七歲進入維也納大學醫學院就讀，二十五歲通過畢業考試，獲得醫師學位。此後不久即進入母校醫學院服務，同時特別研究神經精神醫學，從事心理分析。一九三八年納粹侵佔奧地利，驅逐猶太人；佛氏以八十二歲高齡流亡倫敦，次年九月在該地病逝。佛氏的浩瀚著作自然大都是有關於心理分析方面的研究和經驗，但於中年後他又特別對「宗教現象」發生了極大的興趣，其主要著作有四：《圖騰與禁忌》（一九一三年）、《幻想的未來》（一九二七年）、《文明及其不滿》（一九三〇年）、《梅瑟與一神宗教》（一九三九年）^②。

佛氏在奧京讀書時（十九世紀後半期），歐洲正瀰漫著「科學至上」的氣氛；一切必須以「實

證」為基礎——能準確計算並以實驗證明的才是真理，不能如此證實的東西就一概視作神話、迷信、無稽之談。「科學是真理，宗教是迷信」，可說是當時學術界對宗教的一般看法和態度：因著自然科學的驚人發展，使人了解、控制、利用自然，解除了無知時代人對自然能力所懷有的恐懼與迷信；同樣，隨著人文科學的深入研究和進步，人也將更信任、發展自身的潛能，來代替、破除宗教迷信中對「神」的信仰和依賴。如孔德的「人性至上」，馬克斯的「宗教是鴉片」，尼采的「上帝死了」等，都是這個時代以「科學」來批判宗教的代表實例。佛洛伊德生長在這樣的學術環境中，深受此「實證」精神的影響；再加上其自身的一些因素，使他成了一位十足的「自然無神論」學者。在他以前的宗教批判，就如上面指出的幾位代表人物，尤其是尼采，已在努力追究宗教「生成」的根源，並特別指出這根源就是人心的一些「隱密活動」，由此活動而產生幻想，藉此幻想而製造出宗教神話。佛氏承先啟後，以心理分析為基礎，直指這些「宗教神話」本身，說明它們「生成」的主要關鍵是在於人的「心理投射」。他的這項「宗教新解」，在近幾十年中一直在深深地影響著許多人對宗教的看法和態度。下面就引用一些佛氏自己的話，來介紹他本人對「宗教」的見解，以免我們會於不知不覺中也陷入「強作解人」的主觀成見裡。

「宗教是心理投射」

在《幻想的未來》一書中，佛氏對「宗教生成」有很清楚的說明：「人在大自然和命運的超人力量前，時時感到威脅和無奈。面對這些無奈的威脅，人怎樣來與之周旋以免遭不幸？第一步是由

「人化自然」而得到舒解。自然和命運的力量雖然遙不可及，但如果我們能以應付強悍者的方式來看待它們，我們便可以用懇求、賄賂來使它們平息；這樣去影響它們，我們就會減弱、解除它們的恐怖力量。……這種情形並無什麼新奇之處，實際上這只是小孩對父母的原始形態的重演和延續。因為人小時在父母前都曾有過相似的無助感；一方面有理由怕他們，尤其是怕父親，但同時又知道父親一定會保護他，使他免遭危險的打擊。人對自然的力量也是這樣，使它們有「父」的特徵，視它們為神。在長期的發展過程中，人對自然現象日益了解，因此自然的力量也就失去了這些「人」的特徵；但是人的無助感一直存在，因此他也一直渴望有位大能的父和神。「神」保有三種任務：祛除自然界的恐怖；使人與殘酷的命運，特別是無法避免的死亡，相互和好；補償人生遭遇的痛苦和災害。」

「這樣一來，善心的神聖眷顧——父，減輕或消除我們對生命危險所懷有的種種恐懼；來世的倫理秩序使一切正義得以實現，而這些在人的社會中往往無法實現；未來的生命使現世的存在繼續不斷，因此而滿足人的一切希求和夢想。人的好奇心所追求的謎底，比如宇宙如何開始？身心之間有何關聯等，也自然在這體系的前提下而找到解答。人由於小時候的「父親葛藤」所造成的內心衝突——這衝突從未完全克服過，如果因此而能除去，並由此而獲得一種大家都能接受的解決的話，那為個人的心理情況確是一種巨大的解脫和舒暢。……我說這些都是幻想時，一定要先把幻想一詞交代清楚。幻想和錯誤不是一回事，幻想也非必然就是錯誤。幻想的特徵是：它來自人心的渴求和

想望。所以我們說信仰是幻想時，就是指在這種信仰後面的推動力中，望梅止渴的心理滿足是其最主要的因素。這樣我們不必再去管它和實際的關係，正如幻想本身無法實際證明一樣。……我們既已說明了自己的立場和看法，現在讓我們再回到宗教道理身上。我們可以舊話重提：一切宗教道理都是幻想，無法證明。」③

「科學取代宗教」

在《圖騰與禁忌》一書中，佛氏把宗教比作小孩對父母的依賴；就如人長大成熟，一定要擺脫兒童期的享樂原則，而學會去適應具體的實際環境。同樣，人類發展到「科學時期」的時候，就會以面對並接受自己，來取代宗教中對神的信仰和依賴。

「如果我們接受了前面所提的，人類對宇宙觀的三段演化看法——精靈說時期、宗教時期，和科學時期，那麼我們不難發現，『全能的觀念』在這些不同時期中作了不同的演變。在精靈說時期，人們認為自己全能。在宗教時期，人們將它歸諸於上帝，可是並沒有完全放棄它，因為人們仍保留了一種在某種情況下，可以依照自己的期望來影響神明的看法。然而在科學的宇宙觀裡，這種全能的想法已無法容身；因為人們開始發現自己的渺小，同時絕無可避免地必須接受死亡和自然定律的控制。不過，這種全能的觀念即使到現在，仍然或多或少地存在於人們對人類心靈力量的熱忱自信。……要是我們把存在於原始民族中的這種『思想全能』觀念，認為是對『自戀』假設的有利證明，那麼，我們將在就人類對宇宙觀念的演化，和個人原慾的發展之間所做的進一步探討，充滿信心。

精靈說時期，在次序和內涵上都和自戀時期相似；宗教時期就像小孩崇敬他們的父母一樣，相似「目標選擇」時期；至於科學時期，它就如一個人達到了完全成熟的階段，人們已放棄了純粹的享樂原則，而能就事實對自己作適當的調節，並且將他的慾望目標轉移到外在世界。」④

此外，佛氏更用「戀母弑父」的心理葛藤（他自己認為這是在心理分析上的最大發現），來解釋宗教中的祭獻、分食祭物等各種儀式的「心理意義」，特別是在《圖騰與禁忌》和《梅瑟與一神宗教》二書中，對此有長篇的「假設與求證」。最後值得一提的是，由於他對強迫心理症的觀察和臨床經驗，他認為這種患者的行動方式和宗教的儀式之間，有著很多相似的情形。在一篇題名為〈強迫性行動與宗教儀式〉（一九〇七年）⑤的文章中，他細心地將二者詳加比較和分析，然後對宗教提出了一種非常「有趣」的看法：「由於這些相似之處和分析，我們甚至可把強迫心理症視作宗教的另一面；這種心理症可說是個人的宗教體系，而宗教可說是（人類的）一種普遍的強迫心理症」。^⑥

佛氏的這些宗教新解對他本人有何「心理意義」？他的這些「發現」對宗教又有怎樣的貢獻？這在最後的部分將有所說明，現在先要簡述一下心理投射與迷信的相互關係。

二 心理投射與迷信

佛氏在奧京讀書時所接觸到的「科學主義」和精神，在我國也曾「盛行」一時；民初時從歐美留學回來的學者和專家，其中許多人也就把當時風靡歐美的「科學是真理，宗教是迷信」的思潮帶回了國內。由於這些學人在政治、教育、社會、文化等各方面的領導和影響，幾十年來國內各地，尤其是在受過高等教育的人士心目中，深深印上了此種觀點和信念：科學是真理、是進步、是繁榮富強的康莊大道；宗教是迷信、是無知、是貧窮落後的溫床和麻醉人心的鴉片。這些民初的學者，不論是隨政府來台或身陷鐵幕，現在幾乎都已作古；他們的「流風」所及，雖然也時過境遷，但其影響的痕跡仍是清楚可見。在這「科學」之浪漸趨平靜的時候，「心理」之浪又隨歐美的餘風而逐漸高起。我們既生逢其時，現在就讓我們先把這「風浪」的威力和方向弄清楚，這樣不僅能避免隨波逐流，而且更會進一步把握時期，因地制宜。

心理投射——自我防禦

在日常生活接觸中，我們都知道什麼叫敏感。有的人很會觀察、了解別人的心情；和這樣的人接觸、交談，很容易在內心產生共鳴，使你覺得溫暖親切，如沐春風。可是也有人非常精明、細心，但對人常保持距離；和他們交接來往，你會覺得「莫測高深」，甚至會忽然發現受排斥、有敵

意，使你莫名其妙。前者是積極的敏感：推己及人，以心體心。後者是懷疑、猜忌，是消極的敏感和自我防禦。這裡所說的心理投射特別是和後者有關。為何有人會很容易懷疑、猜忌、敵視他人？因為他覺得「草木皆兵」，不得不加強自我防禦，以免遭受隨時可來的打擊和傷害。能使人在心理上受到傷害的「東西」很多，所以人保護自己的方式也因「害」而異。合理化、潛抑、否定、轉移、仿同等都是，總稱之為「心理自衛機轉」⑦（我們簡稱為自我防禦）。心理投射也是其中之一，它的意義可由下面的解釋看得清楚。「有些病人常常整日疑神疑鬼，無中生有地認為別人要害他。因此常常氣憤在心，對人懷疑不已，常常與人發生爭執。如果分析他的心理，有時可以發現，原來他自己本來有個念頭，非常討厭別人、仇恨別人。可是由於某種原因，可能是自小養成觀念認為不應該恨別人，不敢意識到自己恨別人這件事，而把這種恨人的惡念推到別人身上，認為是別人在恨他。這樣他自己變成無辜的受害人，而非壞人，心裡就好受多了。而且因為別人恨他在先，所以他就以名正言順的恨別人，打罵別人了。」⑧

這些心理自衛的方式，我們在日常生活中都會不知不覺地在使用，分別只是多少而已。比如聯考失敗後有人可能會說，「考上台大又有什麼了不起，不讀大學的人也照樣可以當總經理！」這就是所謂的「合理化」，它可使遭受挫折者渴望得到而實際上卻得不到的人，在心理上覺得比較舒服一些，因而更易於承受因挫折而帶來的打擊和痛苦。再如我自己覺得恐懼、緊張（比如考試前），很不舒服；如果有朋友在一起，可能我會不知不覺地拍拍他的肩膀，給他說：「這種考試沒什麼了

不起，不必緊張害怕！」這是我的心理投射——把我的緊張和恐懼投射在朋友身上，叫他不要緊張害怕；因為說自己緊張恐懼，很不好意思，叫他不要如此，那我就覺得容易並舒服得多了。日常使用這些方式來減輕心理上的壓力，使自己能因此而輕鬆舒服一下，並非「不智」之舉；但如果使用太多，那就會有百害而無一利。因為心理上的這些自我防禦並不解決問題，使用太多更會使人與現實脫節，甚至使人幻想、錯亂，精神失常。佛氏及其心理分析學派說宗教是幻想，是心理投射，就是針對此種有害無益的自我防禦而言；它不但不解決問題，而且更使人逃避現實，就如畫餅充饑、望梅止渴一樣，都是「一廂情願」的憑空幻想，完全不切實際，於事毫無助益。宗教是否真的如此，等下再說，現在先看看宗教和迷信究竟有何關係。

假宗教——真迷信

宗教與迷信在很多人的心目中幾乎是兩個同義詞，兩者之間沒有多大分別。筆者小學畢業那年，遇到一件與此有關的事，印象非常深刻。一位自然科學老師，有次在開始上課時，用粉筆在黑板中間劃了一條直線，然後在線的右邊寫上「科學」兩個字，左邊寫「宗教」。隨後他用手從右向左推，「科學」地方愈來愈大，「宗教」地方愈來愈小；最後整個黑板都是科學，宗教完全消失。然後他鄭重地對我們說：「這就是科學與宗教迷信的相互關係！」他的解釋是，原始人不懂得自然的能力，愚昧無知使他們把閃電、雷、雨等都當作是神；現在科學給我們說明了這一切，宗教迷信的鬼神也就不存在了。老師的話說得那麼肯定、乾脆，深深打動了我幼小的心。由於學校是教會所辦，事後

不久我去找訓導神父問這問題（那時我不是教友）。想不到因著這件事使我開始知道把宗教和迷信分開，最後也接受了教會的信仰，放棄了與信仰不相干的迷信。

科學愈發展，人愈解宇宙萬有的奧秘：太空星雲的浩大，核子中子的渺小，可說這兩端的「無垠」都令人不可思議；但其間的運行、速度、光熱、能量等，一方面是那麼巨大驚人，一方面又是那麼井然有序。進入生命的領域，從微生物到人自己，從一個細胞到整個身體，處處都是巧「得」天功，令人嘆為觀止。這樣的秩序、規律、巧妙、「奧秘」，不是人的心理投射，它們早已先人而存在了無數個世紀。我們每晚躺下，一覺起來時，地球已帶著我們跑了八十多萬公里——它的時速是十萬多公里，我們的最快交通工具還差得遠呢。這也不是心理投射，因為我們平常誰也不想這事，而它卻「規規矩矩」地已如此運行了好多億年。面對這不可思議、無法幻想的浩大、渺小、秩序井然、奧妙難言的具體事實，萬物之「靈」的人想從其中找出一種「道、理」和解釋：他不滿意「就是如此，沒有解釋」的懶惰說法，他苦心追求的結論是，「這後面有超人的智慧」。肯定宇宙萬物有其最終的「道、理」，相信驚人的「井然有序」之後有超越的「智慧」，這是宗教的開端和根源。設法了解、師法此不可道的「道、理」，以參天地之化育；努力尋求並接觸到這超越的「智慧」，好使人的生命更和諧、更完美，這是宗教的中心、目的，和真諦實意。這歷經「慎思明辨」的真實信仰，和無知的迷信，以及心理投射的幻想，完全不在一個平面上，自然也不應該混為「一談」，不是嗎？

把風雨日月視為神明是無知和迷信；說阿波羅是太陽神或嫦娥奔月，那是美麗的神話故事；想註生娘娘會使人早生貴子，乃是「一廂情願」的心理投射和幻想。文明進步使人了解並面對真實，自然就不再相信神話和迷信；醫學很快要發展到能「保證」生男育女，註生娘娘也將因此而逐漸引退、消失。如果把這些無稽之談看作是宗教的話，那最多只能說是假宗教——假冒宗教之名，全無宗教之實。佛氏及其學派所說的「宗教是心理投射」，如果應用在這些真是神話、迷信的東西上，那的確是真知灼見，一下就可使此種「人造鬼神」原形畢露，非向成熟的人甘心拜服不可。如果把宗教和迷信混為一談，誤以為宗教就是迷信，相信科學，特別是心理分析，能解釋、破除、取代一切宗教和信仰，那就未免太想當然、太強作解人了。其實這種以偏蓋全，甚或道聽塗說的「科學萬能——宗教迷信」的見解和看法，如果加以心理分析的話，其中倒大有「一廂情願」的心理因素在呢！下面一部分中將對此有更多介紹和說明。

三 信仰的淨化與成熟

上面已簡略指出，迷信的主要心理因素是無知或幼稚的幻想，是自我防禦和滿足希求的一種方法和「機轉」。而真實的宗教信仰則是建基於萬物的靜觀自得，「秩序井然」，宇宙間的明顯可見但又妙不可言的「道、理——智慧」；特別是生命的奧秘和人自身具有的「靈明」，使人「不能不」

舉一反三、飲水思源地去尋求這奧秘生命和靈明的「根、源」。佛氏及其學派的「宗教分析」在這方面有雙重的積極貢獻，雖然他們在自己的心目中並不分什麼是真實的信仰和迷信，而是把一切宗教都視為心理投射和幻想。現在就從積極方面來看看這些貢獻，其消極之處也將因此而顯露出來，不需要再多加什麼評斷。

(一) 心理投射——分別宗教與迷信

佛氏的宗教新解——心理投射，為澄清宗教對象的真實或虛假，可說是既簡便又徹底的一種方法和原則。對很多原始民族的宗教來說，就如佛氏在《圖騰與禁忌》中所指出的一樣（澳、非、美、亞等地的土著民族的原始信仰），一經「心理投射」的測驗，大都一覽無遺地呈現出「滿足人心希求」的本來面目。這在我們的民間宗教和習俗裡，俯拾即是：婚、喪、開張等大事都要選個黃道吉日，過年過節時的許多拜拜（祈福消災），符咒、神像的鎮宅祛邪等，不勝枚舉。這些民俗信仰在儀式上能夠多采多姿，或不論是如何莊嚴、隆重、神秘，但其內涵都不外乎是「滿足希求」的心理投射——人自覺沒有把握時，需要有一種外在的「保證」來支持、肯定自己，使之更有信心和勇氣。其實所謂的黃道吉日，除了天氣的清爽明朗或陰沈寒熱能很影響人的情緒外，其他不都是「萬事吉祥，絕無凶害」的想望和希求嗎？符咒、籤卜、神像的「靈驗」，如果不是由於人心的「萬無一失」的渴望（但實際上往往是毫無把握），那究竟有什麼在使它們靈驗呢？就是不用心理分析，而只以

「慎察明辨」的心去追究的話，我國也有不少賢者、「悟者」，早已洞悉、看穿了這些「執、迷」的真相。比如「心平何勞持戒，行直何用修禪」^⑨（只要心安理得、行為正直，吃齋唸佛便是可有可無）；「若無閒事掛心頭，日日都是好時節」^⑩，如果把「閒事」視作恐懼、焦慮等，那每天就都是大吉大利的好日子了，不是嗎？當然，對破除迷信來說，這些徹悟的體驗很難使一般人了解，不像心理投射的解釋那樣簡明扼要，使人稍加「反求諸己」，便會覺得合情合理，心悅誠服。但可惜的是，佛氏將此有力的說明視作一種封閉的論斷——一切宗教都是幻想，把在心理投射之外仍能另有宗教基礎的可能性，也都一概抹殺、否定了。東方文化的賢者可說比較開放，以偏蓋全的情形似乎較少；尤其在論及天命、生死等與宗教有關的問題時，更是以「未知生，焉知死？」來表明自己的所知有限，而不願貿加論斷，強作解人。

對在心理投射之外另有其真實基礎的宗教信仰來說，佛氏的見解也有積極澄清的作用，雖然這不是他的本意，也是他始料未及的事。上面指出的宇宙秩序、生命奧秘、人的靈明等，都是客觀具體的實有，絕非憑空虛構的幻想；而這些天然之道可說是昭然若揭，這裡無須贅述。在此客觀實有的基礎上，我們還有其他的信仰事實——和心理投射毫不相干，甚且恰恰相反。這裡特別提出「基督信仰」，也就是佛氏所謂的「基督神話」^⑪。這信仰是真實可靠或只是幻想、神話，那首先要澄清兩件事：新約——基督的生活言行，是事實還是虛構？基督團體，這裡特別是指天主教會，是生活傳真抑或訛傳訛？甚而迷惑謊騙？

福音的真偽可由歷史、考古、版本、傳承等不同方面去研究、考證，歷代的學者專家，不論贊成或反對，一直在為此種考證、解釋而貢獻心力，甚至終生研讀，樂此不疲。反對者所舉出的理由，如果收集起來，可說是「集想像之大成」——人能想出的解釋都用過了；但影響現代最深的仍是佛氏讀書時（十九世紀末期），正流行歐洲的唯理主義學者（自由派）所提出的歷史批判：福音中的一切奇蹟都是傳奇和神話，毫無歷史價值可言。這些專家的解釋以及佛氏對基督生平的見解，雖然在方法上有所不同，但其基本出發點則完全一致：任何超自然事件（奇蹟）都是不可能的，所以福音中的奇蹟全是神話；然後為解釋這些神話而盡力找出「合理」的解釋。但是這些風靡一時的福音「歷史批判」，禁不住歷史的批判而已成為往事陳迹，已為今天的歷史和聖經學者所揚棄。更開放、更符合歷史真實的新批判方式不斷興起，福音的真實性不但沒有減少，反而在剔除一切「神化」的傾向與可能之後，更顯得真實可靠，禁得起歷史的一切考驗和批判^⑫。

如果我們把同樣的批判方法（不先天地肯定什麼，而只就事論事地去研讀），也應用在其他的宗教傳說上，比如「台灣神話」^⑬以及其他類似的傳說和信仰，那會很容易分別出什麼是有根有據的歷史人物和事件，什麼是歷史人物的神化或完全出自虛構的幻想神話。就如關羽、岳飛、鄭成功、吳鳳等，都是真有其人其事的歷史人物，但他們之被奉為神，那就是「英、賢在天之靈仍會保佑我們」的神化過程；至於城隍、神農、龍王、灶君等，則完全沒有什麼歷史依據，關於他們的傳說，

都是由「但願如此」而編成的神話故事。福音的真實可靠和這神化傳說或神話故事，實在是不同日而語；佛氏的心理投射方法，能很容易給我們分清這兩者之間的真偽虛實，使人可清楚看出，真實的宗教信仰和幻想迷信是玉石有別，一經「琢磨」，就會顯得迥然不同。

教會生活傳真

宗教信仰不僅有其內涵本身的真偽，同時更有其信眾、團體的具體生活在宣示這信仰的意義。這裡僅就基督徒團體——天主教會，來略加說明。這個教會團體，從基督和祂所選定的十二個弟子開始，一直到今天已有將近兩千年的成長歷史。在這期間，人類經歷了不少的人事滄桑——各種社會、政黨、國家、民族以及宗教團體的興亡衰替。基督的這個團體，在其他不同人的團體中，一開始就顯得十分貧、弱、渺小，微不足道（不必說在當時的整個龐大羅馬帝國中，就是在當時巴勒斯坦的猶太顯要組織中，納匝肋的一個木匠，和幾個漁夫、稅吏等非常平凡，甚而庸俗的人所組成的一個小團體，算得上什麼？）當基督的宣講稍有「轟動」時，機警的猶太政教首領立即採取措施，並和當時的羅馬總督取得協調，很快就把他們認為的「危險人物」，以最羞辱、最殘酷的十字架刑給處決了。他的那幾個弟子也因此逃散、藏匿，不敢再公開露面。照人的常理來說（這也是當時猶太政教領袖們的計畫和用心），基督被殺以後，祂的那個無知無能的小團體也就自會消散，不了了之。但奇怪的是，他們逃散後不久又聚集了起來，並且還敢在首都耶路撒冷當眾宣講，包括面對那些處死他們老師的政教顯要在內，堅決肯定那被他們這些民眾首領所判決釘死的納匝肋人耶穌，確

實如其所言的死而復活了。為了這樣的宣講和作證，他們給自己惹來許多麻煩和災禍，甚至一個個都因此而先後被殺害，一如他們的老師所遭遇的一樣。更奇怪的是，這個貧弱卑微的基督小團體，不但不因殺害而減少，反而愈來愈多。從那時到現在，歷經二十世紀的風雨滄桑，它的發展和成長，如果我們留心回顧一下的話，那確實是「生於憂患」，長於艱辛，不斷在遭受著各種的迫害和考驗。就是今天，它仍然在世界上的不同地方面臨著同樣的遭遇，不斷地在被判決、被殺害（比如在鐵幕國家中，在恐怖政權下，我們不是時常聽到、看到這些「被逮捕、送勞改、被判決、遭殺害」的新聞嗎？）。但它依然屹立人間，而且真真實實地傳遍了世界各地；它的這種真實的臨在，不會是心理投射吧？

和它同時代的各種團體，特別是那些討厭它，一心想把它消滅淨盡的龐大組織（其中有強大的帝國和政黨，通過他們的政治、軍事、經濟、教育等各種組織和機構，不惜以威脅、利誘、洗腦、勞改、殺害等一切手段和方法，堅決要把它「剪草除根」而後已），都在歷史洪流的沖激中，一個一個地隨著「大江東去，浪淘盡，千古風流人物」的歷史規律而成為往事陳跡；而這個毫無反抗能力的基督團體——天主教會（在政治、軍事、經濟等各方面都微不足道），不但沒有被這些「人的」龐大勢力所消滅，而且也沒有隨著「歷史」的規律而為興亡盛衰的浪濤所沖去。它究竟有什麼與眾不同的才能呢？仔細研究一下它的成員——人一方面的素質和才能，他們一點沒有什麼驚人之處，而只是一些簡單、平凡、甚或庸俗的民眾百姓。就是在今天，我們仍可用它初期所得的評語來描述

它歷代的成員（包括它現在的一切信眾在內）：「以人的眼光來看，你們中有智慧的人並不多，有權勢的也不多，顯貴的也不多。」^⑭除了這在才智方面的平庸之外，它的成員更有生活倫理方面的軟弱和困難。他們和其他人的團體一樣，特別是在其領導階層裡，也不時會有鉤心鬥角、爭權奪勢的情況發生；貪錢財、愛面子、好享受、不稱職、不忠實等人的缺點和實例，也是屢見不鮮，時有所聞；甚至更嚴重的生活腐化，瀆職褻聖、淫亂凶殺等，也曾在他們中間「流行」過一時^⑮。就人的團體發展過程來說，一般到了這樣腐化墮落的階段，下一步就是崩潰瓦解，很少再會有「中興」的情況出現（就是有的話，此後仍會因腐化、分裂而重歸消失與滅亡）。世界人類的歷史發展，各個朝代、政權的興替，以及一切思潮、學派，什麼主義的流行與沒落，都是這「人海潮汐」的顯明實例，不是嗎？但是基督的這個團體——天主教會，雖然歷經這些內在的無能、腐化、分裂，卻並未崩潰瓦解，而且仍是充滿活力的繼續存在，日益發展。

這樣一個人的軟弱團體，完全生活在人類的歷史中，時時面臨著各種的「內憂與外患」，而它一直都能化險為夷，好像常在超越人類歷史的興廢存亡的風浪和規律；這不也是一項罕見的歷史現象和事實，也很值得留心研究、分析一番嗎？可是它並沒有什麼「青春永駐」的秘方。如果說是秘訣或「能源」的話，那又是非常簡單，可以說簡單的令人難以置信。儘管它本身充滿著人的軟弱和缺點，但其中常有一些人，在真真實實並不惜犧牲一切地生活著一個一脈相傳的事實：基督死而復活，為使所有的人都合而為一；死而復活的基督和他們生活在一起，繼續為促使「四海之內皆兄弟」

的早日實現而貢獻一切。這樣捨己為人的生活事實——甘心「付出自己的生命為大眾作贖價」，和「自我防禦」的心理投射或幻想，如果說它們是風馬牛不相及，不算是言過其實吧？

(二) 求福免禍——顯示信仰幼稚與成熟

佛氏及其學派的宗教新解，除了能幫助我們更易於分清什麼是真實的宗教和迷信之外，它還會有助於真實信仰的淨化，使之能及時擺脫其幼稚的幻想而順利走向成熟。保祿·黎格爾在這方面有很深、長的分析與論述^{①⑥}，我們這裡只能以更淺、短的方式來說明這淨化的意義。上面已指出基督教信仰和其他迷信、神話完全是兩回事，它和自我防禦的心理投射不但不在一個平面上，而且是恰恰相反——在心理上不但保護自己，而更是要決心捨己為人，這是「心理自衛」不可能使用的方式。基督教信仰既有其真實的基礎，那這樣的信仰生活似乎就自然會真實可靠，不是嗎？不一定，問題並不那麼簡單。有真實基礎的信仰一定不是迷信、幻想，這是一回事；在真實信仰的生活中，能否有幼稚、幻想，甚至「迷信」的成分在，那是另一回事。這裡要特別指出的，就是在真實的基督教信仰生活中，也會有很多幼稚、幻想的東西摻雜其間。而佛氏所提供的心理投射方法，很能幫助我們澄清這些真實信仰中的混雜成分，進而使信仰變得更純淨、真實、成熟、動人。

「求福免禍」愈多，信仰愈幼稚

我們說迷信是心理投射，就是因為這種信仰主要是建立在「求福免禍」的心理希求上。一般民

俗信仰中的求神問卜、進香許願等都是這方面的很好實例，隨處可以找到印證。很多人在獲得所求時（比如生意順利、喜獲麟兒、逢凶化吉等），自然覺得他們所信的神很靈；如果不幸事與願違，適得其反，當然有不少人會自認倒楣，時運不濟，但此外也有不少人會怪罪到他們的神身上，不再為之焚香膜拜，甚或將其神像焚毀丟棄而另迎其他神祇來供奉。這種的神和信仰正是佛氏所說的心理投射——滿足人之「求福免禍」的一種心理自衛方式，這是道道地地的宗教幻想。但在真實的基督信仰生活中，既然和這些幻想、迷信是風馬牛不相及，那又怎麼會有這些因素摻雜其間呢？這裡我們也可借用佛氏對宗教發展的一種說法而改變一下它的內容①：就如人的長大成熟，一定要擺脫兒童期的快樂原則，而去學會適應具體的實際環境。同樣，在真實的信仰成長上，也必須逐漸除去兒童期的幼稚幻想，進而走向成人的更真實具體的成熟信仰。有不少的基督信眾——這裡特別是指天主教會的信眾，雖然在很多方面都已是長大成熟的人，但往往在信仰生活方面仍是停留在「兒童期的快樂原則上」——把信仰視為滿足其「求福免禍」的護身符和萬靈藥。他們的信仰生活，特別是在祈禱的時候，大都是祈求天主多多賜福而免除一切災禍。說得更清楚一點，他們認為祈禱就是求天主賞賜成功順利（比如考試、留學、婚姻、生意等）；如果是身體不好或家人生病，他們的祈禱是「一定」要得到治癒——最好是奇蹟性的治癒。如果不獲所求，很多人會抱怨天主不聽他們的祈禱；如果有更大的不幸發生（比如求病癒而人死了，求考試順利而完全失敗），不少人會因此而放棄祈禱，甚或連信仰也一起丟掉。這樣的情形不只是在一般的信友身上常曾看到，就是在一些度

獨身奉獻生活的人身上，也時常會有類似的反應出現。比如有人懇切祈求天主，使自己能得到「充分發展才能」的機會和地方（去讀自己有興趣的書，得到自己渴望有的學位，作自己最擅長的工作，同自己喜歡的人一起生活等），為的是能愈顯主榮，並為教會和同胞作出更大更多的貢獻。如果獲得所求，自然會高唱「我靈頌揚上主！」一切都顯得和諧、美麗。如果適得其反呢？比如被派去讀一些自己討厭的東西，也沒有什麼學位可得；讀完後因服從聖願而去作自己毫無把握的工作；在生活的團體中自己覺得無法溝通，甚至對其中的幾位更是一見就煩……在這處處不對勁的情形下，不少獻身者也是怨天尤人（天主不幫忙，長上不了解，別人不合作等），自嘆生不逢時；整個生活顯得陰沈消極，毫無喜樂、活力可「見」。更有甚者，在少數的個案身上我們也不時會看到，他們由於得不到自己的希求（就如上面所說的「充分發展自己，為能愈顯主榮」等），便明確地向長上提出條件：如果不讓我如此如此，我就要退出這個團體。有的人也會因這些撲空、挫折，不但離開修會，而且連信仰也棄置不顧了。

分析一下這樣的信仰生活，我們會很容易看出，其中的最大癥結就是「求福免禍」的心理投射，也就是信仰上的兒童時期之幼稚幻想。就如人在小的時候，常以父母是否滿足自己的希求（要糖果、玩具、圖畫、遊戲等）來評定父母的愛心多寡。同樣，幼稚的信仰生活也是以天主是否賜我所求而肯定祂慈善與否、靈或不靈，甚至存在或不存在。所以這時期的祈禱大都以「滿足自我希求」為中心，所說的「榮主救人」也是要看是否「如我所願」來決定，其心目中的天主形象和真實的天主之

間有著很大很大的不同。但這裡要分清兩件事：這樣的幼稚信仰，就其本身來說，仍是真實的信仰，而不是迷信（因為天父、基督、聖神是真實具體的天主，和心理投射毫不相干）；但就人的幼稚想法來說——以為天主就是要滿足自己的希求，這是心理投射，和一般迷信中的幼稚幻想沒有什麼兩樣。這可使我們看出，信仰生活中的「求福免禍」成分愈多，這信仰就愈是在幼稚的幻想階段；反之，此種成分愈少，那這信仰就愈趨成熟。依據這些不同的心理反應，宗教心理學者設計出一些問卷或測驗，來衡量信仰幼稚或成熟的深淺高下等不同程度。比較簡明的問卷如：你於兒童時對天主的想法是……現在天主為你好像是……祈禱為你……祈禱時你求……如果天主一定會滿足你三項希求，你要求……⑩。這些方法能很有助於信仰的自我了解，使在成長過程中更易於知所取捨，更易於順利地走向成熟。

「逾越奧蹟」出現，信仰開始成熟

就如人的長大成熟，一方面自己必須擺脫兒童時期的快樂原則——只以滿足自我需求為中心的生活方式，同時在人際關係上也應學會以面對真實來接納別人，建立起真切關懷、服務，甚至捨己為人的成熟友誼；在信仰上的長大成熟也有著相似的情形：一方面人必須擺脫只以「求福免禍」為中心而和天主交往，同時也應該學會「接納」（相信並面對）真實的天主——一如祂本是怎樣就怎樣接納、相信，而不是自己在心目中以為祂應該如何才覺得舒服滿意。天人之間建立起這樣真實、成熟的關係之後，此成熟信仰也必然會滲透人的整個生活，特別是人際關係的生活。舉例說明就會

顯得更清楚。

比如伯鐸跟隨基督，看他驅魔治病，受羣眾的熱情歡迎和擁戴，要推他出來作君王（領導他們，趕走羅馬人，恢復以色列的國家和光榮），伯鐸自然覺得興高采烈，因為這也正是他的希求和渴望——而這些正眼看著就要實現！但如事與願違呢？基督堅決拒絕作這樣的君王，並且還確切地告訴他，老師要「交出自己的生命為大眾作贖價」——必須受苦、被殺害，但第三天要復活。伯鐸對此種說法認為是不可理喻——「絕對不可能！」基督重覆說明這事一定要來，伯鐸便對此無心再去過問，完全提不起精神來。結果事情真如老師所言的發生了，伯鐸驚慌失措；雖然曾堅決聲明，就是為老師捨生致命也在所不辭，但在兵丁逮捕老師時，伯鐸倉惶逃走而躲藏了起來，甚至一有人問及此事，便立刻否認和老師的關係——「我不認識這個人！」一直到這裡，伯鐸和基督之間的關係是以他自己一廂情願的想法為中心——老師一定會滿足他的希求；事與願違時，他那自以為非常堅定的信心和熱情，就赤裸裸地顯露出了它們的本來面目。經過這痛苦的體驗之後，伯鐸開始把目光轉向老師，「接受」祂一如祂本來就是怎樣，而不再以自己對祂的想法（祂必須作恢復以色列現世光榮的君王）作基礎才獻身追隨祂。他和老師的關係從這時起並因此體驗和了解而逐漸變得真實、穩固、成熟：「主，祢知道——我愛祢。」此後他不再和同伴們爭論大小，而且還甘心為弟兄付出自己的生命，一如老師所作的一樣。

我們的信仰生活，不論是一般信友或是獨身奉獻，其成長、成熟的關鍵也全是在這裡：只有逾

越奧蹟出現，才能使人真的成為基督的弟子和友伴。基督所顯示的信仰，一方面是全心中悅天父，「我常作祂所喜悅的事」；另一方面就是為他人而無條件地付出一切，「交出自己的生命為大眾作贖價」。這信仰的兩方面都是以「他」為中心，和「自我滿足」的求福免禍，或自我防禦的心理投射正是恰恰相反！而這兩個方面不是別的，它們就是逾越奧蹟的一體兩面：基督為「中悅天父」而甘心接受苦難和死亡；祂在十字架上的苦難死亡中，向「人」顯示了無條件的給與和接納（包括那些釘死祂的人在內）。基督這以「他」為中心的信仰和生活，不是在苦難死亡時才突然出現，而是祂一生常常如此生活的「自然」結果——誠於中而形於外的結果。但是逾越奧蹟的重點（也許我們常以為就是苦難、死亡與復活），其實倒不是在這些「事」上，而乃是全心在「他」身上。其最深、奧的意義是中悅「父」和接納「人」，至於痛苦、死亡或舒暢、安樂，那是因「他」而定，它們本身並非絕對必然——方法可以改變，「他」才是非有不行。在這樣真實而成熟的信仰生活中，也有「求福」和「免禍」，但這和幼稚幻想的求福免禍卻截然不同；這裡是以「悅樂父心，友愛兄弟」為中心和基礎，和「自我滿足」的幻想、投射，正可說是有「天、壤」之別，不是嗎？

結 語

我們看過了佛氏及其學派的宗教新解，也看到此種心理投射的解釋和方法，能很有助於分別清

楚什麼是真實的宗教和迷信，並能使真實的信仰也藉此方法而獲得淨化，走向成熟。就佛氏的學說本身來說，它和其他的學說一樣，不久也將（現在已在沒落中）隨歷史的波瀾而「杳然東去」，但基督信仰及其教會卻常在「人」的歷史中而「天人嬋娟無盡期」。我們已擁有這真實的信仰，值得歡欣和慶幸；為使這真實的信仰能長大、成熟，使它日益真切、動人，讓我們在每天的具體生活中，歡欣慶幸地學著去減少並擺脫幼稚的求福免禍——自我滿足，而把目光轉向基督，把「心」放在祂身上，好更能和祂一起來體驗、了解祂心目中的信仰成熟：「四海之內皆兄弟，盡付須臾悅父心」。

附錄

佛氏的宗教新解對他本人有何心理意義？依據一些有限的資料，可簡略提出三點。(一)不少研究佛氏生平的學者，就如佛洛姆在其《佛洛伊德之使命》一書^⑩中所指出的，認為佛氏在自己的心目中是和舊約中的梅瑟（或摩西）相比而認同：就如梅瑟曾率領以色列人進入福地，佛氏——新梅瑟，要以心理分析來領導人類進入新的預許之地。但是他的這「治療」方法以及因此而帶來的「性開放」，把人究竟帶到了怎樣的新福地，尤其是在歐美各地，已是有目共睹的事實，不必多說。(二)佛氏在奧京讀書時，曾深受反猶主義的困擾；及至納粹掌握政權，更使他遭受嚴重打擊，迫使他於八十二歲之老年而流亡英倫，客死異鄉。此種反猶主義的迫害，能對他有重大的心理意義，就如他在《幻想的未來》一書中，「順便」提出了這樣的一個例子：「幻想和錯誤不是一回事，幻想也非必然就是錯誤。比如亞里士多德相信蟲子是由糞便產生的，這是錯誤；同樣，以前的醫生們認為性生活過度會造成背痛，這也是錯誤。稱這些錯誤為幻想，那就有欠正確。從另一方面來說，哥倫布想自己發現了一條去印度的新航線，那是他的幻想；他的『渴望』在此錯誤中所扮演的角色非常明顯。

有些國家主義者，肯定只有印歐（亞里安）種族才能創造文明，這可稱之為幻想；或是相信性為兒童並不存在，也是幻想，但這已由心理分析所消除。」^{②③}佛氏個人的倫理生活也會很影響他對宗教的看法。比如他和小姨 Mina Bernays（其妻之胞妹）間的不平常關係：一八九六年，佛氏時屆不惑，小姨來其家居住，一直到佛氏去世，共四十二年。著名心理學家榮格（Carl G. Jung）曾明言佛氏的小姨聲稱她與姐夫有羅曼史，但榮格為此大受佛氏弟子的攻擊。可是就整個事情來說，小姨在佛氏家中而成為其情婦，似乎已為學者所公認。此外也有不少學者，認為在佛氏的個案資料以及夢的分析中，有的並非事實，而只是佛氏本人的「自白」（《時代雜誌》於不久前曾報導與此有關的一些事。Cf. TIME, Nov. 23, 1981）。

附註：

① 只是一塊剪報，不知原報章為何或作者是誰。就內容來說，作者對宗教的態度很溫和，但立場也甚曖昧。看完之後你會覺得，宗教對人，特別是對年輕、無知的人，能很有幫助，所以不是件壞事，但為有知識的成熟人，那就可有可無了。其原文如下：

宗教到底是怎麼回事？哈佛大學的宗教史學家摩爾和心理學者如佛洛伊德和榮格等，都有個一致的看法，就是：「宗教起源於人們的心理活動，是一羣人共有的某種思想體系與行為方式，它

給人一種行為的準則和生活的目標。」

許多人，特別是智慧未開的先民和孩童，由於對事物經驗和理解能力有限與貧乏，在遇到外在自然界無法抗拒的無情打擊時，或個人內在的慾望、理想受挫，感到淒冷無助時，會憑著自我生存的潛能，希望能藉著一種無所不能，無所不在的萬能思想，來消除或應付外在與內在的壓力。

經由現實的體認，他們發現自身缺乏這種「萬能」的力量，於是求諸身外，先是父母，然後是其他有權力象徵的保護者，如老師、英雄或內心尊崇的人，這些都是人類成長發展過程中智慧和經驗的累積，一步一步擔任「萬能」力量的化身。然而最後，他們會發現這些人並不如想像中的萬能，因此便會轉而求諸宗教信仰，藉著神的力量，來化解內心苦痛，藉著神的旨意，來解釋自己的遭遇……在這過程中，「神」與「人」很自然地發生關係，也產生了宗教性的活動。

應了解宗教的真義

再就人與神的關係來說，人對於神的態度，決定了兩種宗教形態，即「極權宗教」與「人文宗教」。所謂「極權宗教」，是指人類對一種不可見的超人力量的承認，這力量控制著人類命運，人類必須對它服從、敬畏與崇拜，否則便是罪過。在這種形式的宗教中，神是全能的、全知的，而人是無能的、卑微的，人應完全在神的控制力量下，從神那兒得到垂憐與指示，並無個人的獨立與完整，信神後，會感到被全能的力量所保護支配。

反過來看，所謂「人文宗教」，人必須發展理性的力量，來了解自己，以及人際的關係，和

自己在宇宙中的地位。在這種宗教形式中，強調神存在於人的本身，人的潛能是神，神不是什麼任何超然的力量，不代表權力及支配，而是代表善愛、真理、正義等德性，在此宗教中可實現人類自己的理想，而不盲目的順從。人不再是無助與卑屈，人具有自己潛在神力而加以發揮，這是何等自由快樂，決不如在極權宗教中，人迷失了自己且被奴役。

信教也要理智判斷

很多青少年篤信宗教，有些甚至到狂熱的地步，這是因為青少年的抽象智能發展特別蓬勃，對所有事物的要求特別嚴苛，且理想奇高，然而現實中的青少年，卻是羽毛未豐，各種處事的能力都正待培養中。如此眼高手低所產生的自卑感與無能感，在青少年中極為普遍和特別的強烈。

為了解決「無能」的出路，有些青少年經常求諸宗教和神的力量，有的則求諸各種玄學哲理，以期解脫。信教並不是壞事，在宗教的影響下，許多痛苦創傷藉以平復，許多希望藉以滋生。然而信教不可入迷到廢寢忘食，破壞常規的地步。

② 原著為德文，這裡只舉英譯：

Sigmund Freud, *Totem and Taboo*, N. Y., Random House, 1939.

The Future of An Illusion, N. Y., Doubleday, 1964.

Civilization and Its Discontents, N. Y., W. Norton, 1961.

Moses and Monotheism, N. Y., Random House, 1939.

第一本有中譯，見下。其他與此有關的簡明書目，可參閱 *Psyche and Spirit-Readings in Psychology and Religion*, edited by John J. Heaney, N. Y., Paulist Press, 1973.

- ③ 摘譯自《幻想的未來》—— Cf. *Psyche and Spirit*, op. cit., pp. 8~12.
- ④ 《圖騰與禁忌》，楊庸一譯，志文（新潮文庫一一四），民國六十八年，一一二~一一六頁。
- ⑤ *Obsessive Actions and Religious Exercises*, Standard Edition, vol IX, pp. 117~127. 更易於參閱的是 *Personality and Religion*, edited by W. A. Sadler, Jr., N. Y., Harper & Row, 1970, pp. 47~56.

⑥ 同上，一二六~一二七頁或五五~五六頁。

⑦ 《精神醫學》，徐靜著，水牛，民國六〇年，三一~六一頁。

⑧ 同上，四二~四三頁。

⑨ 《禪學的黃金時代》吳經熊著，商務，民國六十六年七版；參閱五五~五六頁。

⑩ 同上，參閱三〇〇~三〇一頁；《中央月刊》，十二卷二期，一五六頁。

⑪ 參閱《圖騰與禁忌》，一八八~一九〇頁。

⑫ 這裡只舉幾本中文參考書：

《怎樣讀聖經》，趙雅博譯，光啓，民國四九年（部分內容雖已有些過時，但仍不失為一本值得參考的書）。

《聖經研究簡介》，陳真譯，華明，民國六六年（本書內容可惜沒有原作者較新的東西在內）。

《信證學與聖經中的基督》，黃素蓮譯，光啓，民國六十一年。

《福音新論》，張春申著，光啓，民國六十二年。

《耶穌基督——史實與宣道》，樂英祺譯，光啓，民國六十二年。

⑬ 《台灣神話》，廖毓文著，東風，民國六七年。

⑭ 格前一96。

⑮ 參閱文藝復興時代的教會史（中文《天主教史》在這方面過於簡略）；西文的如：“The Renaissance Popes” in *The Protestant Reformation*, by Henri Daniel-Rops, N. Y., Doubleday (Image Books), 1963, vol. I pp. 242~373.

⑯ Cf. Paul Ricoeur, *Freud and Philosophy-An Essay on Interpretation*, New Haven, Yale University Press, 1970; “Is God Dead?” in *Concilium*, vol. 16, N. Y., Paulist Press, 1966.

⑰ 見註④及所引用之原文。

⑱ 原問卷共二十多項，這裡僅舉一二。

⑲ Eric Fromm, *Sigmund Freud's Mission*, N. Y., Harper & Row, 1959

⑳ Cf. *Psyche and Spirit*, op. cit., p. II.

——原刊《神學論集》51

一九八二年春

第五講 盡付須臾悅父心——基督生活基礎蠡測

前言

小學畢業那年，在聽道理準備受洗時，神父講了這樣的一個小故事。聖奧斯定很想了解天主聖三的究竟，想了很多很多，但仍是深感不解。一天他到海濱去散步，同時仍在不斷苦思追問：究竟如何一體又是三位？無意中看到一個小孩在海邊玩水，用貝殼把海水舀到他在沙灘上挖的一個小洞裡。奧斯定看他這樣不停地來回取水，不禁奇怪地問他：「你為什麼這樣不停地舀水？」小孩說：「我想把海水都放進這個小洞裡。」「那怎麼可能？」小孩回答說：「一個人想完全了解天主聖三可能嗎？」小孩隨就不見了，奧斯定也恍然大悟。故事的意義自然是：聖三的奧蹟人無法完全了解。但這故事出自何處，現在我依然是不知道；猜想是後人因見聖奧斯定對聖三奧蹟所用的精闢妙喻，有「感」而發，編成了這樣一個美麗的「傳說」。不僅對看不見的天主會令人感到神妙莫測，就是

對「人」不是有時也有深奧難明的感覺嗎？但基督既以人的方式揭示了神的奧秘，祂豈不是以「身」作則，使我們能在此看出並尋獲人心最深的嚮往與滿足？儘管我們各方面都非常有限，但基督「成人」的事實，就是要我們能對祂有更多的了解與體驗。本文就嘗試著用我們現有的小小工具，來對這「天人合一」的生活傳真，作一次基本的探測與分享。全文分兩部分，其綱要如下：

一 蠡測的原則與工具

(一) 就事論事

(二) 「一見如人」

(三) 心同此理

二 基督的生活基礎

(一) 若望的體驗與感受：父懷中的獨生者——父的愛子

常作父所喜悅的——中悅天父

及時完成天賦使命——視死如歸

(二) 對觀福音的回響與共鳴：天父至上，全心信賴

生命死亡，非祂莫屬

(三) 「為使眾人都合而為一」：由父而來，渴望人皆「有父」

甘作羔羊，顯示四海同根

一 蠡測的原則與工具

蠡測依詞典的解釋是：蠡，瓠瓢也（一種葫蘆之一半）；以蠡測海，喻以淺見揣度。《論語》中記述顏淵對老師其人其道之感受是，「仰之彌高，鑽之彌堅；瞻之在前，忽焉在後」（子罕第九）；另一位弟子端木賜（子貢）對老師也頗有同感，他告訴齊景公說：「臣之事仲尼，譬猶渴操壺杓，就江海而飲之，腹滿而去，又安知江海之深乎？」《韓詩外傳》。葫瓢、壺杓，或貝殼，如用來測量江海，自然是「不成比例」；但對人的飲用來說，雖然十分微小簡陋，仍不失為很實用、有效的工具。對古聖先師——孔子之為人，已令人感到莫測高深，對「天人合一」的基督，自然會使人更難以了解，不是嗎？但基督在其生活中完全與「人」打成一片，盡量避免神秘、玄妙；處處以「深入淺出」的方式，使人對祂的所言所行更能易於領悟。現在我們利用手邊的簡陋工具，來探測其「天人合一」之浩然胸懷，雖然仍是十足地以蠡測海，微不足道；但對我們心靈的「飲用」而言，很可能也會給我們帶來腹滿而止的充實、滿足與喜樂。下面就先介紹一下我們使用的「葫瓢」。

（一）就事論事

我們使用的主要工具和依據，就是現有的福音記載，特別是若望的回憶與記述。在使用中我們

只作最少的肯定，就是照現有的福音所載，經歷代學者的考證與注釋，確實顯示基督處世為人的心胸與形貌；就如《論語》在中國文化的傳承中，相當清楚地描述了先師孔子的生活言行，使我們藉此描述即可「想見其為人」。這裡我們不必像某些特別「認真」的西方聖經學者，一定要分清哪些是基督「一字一句」所說的話（就如照錄音帶抄寫下來一樣），哪些是福音作者的回憶與感受；好像只有那些「照錄不誤」的話才能顯示基督的真面貌，其他一切既是弟子們的傳述，那就不足憑信了。東方文化傳統比較圓融；就以對《論語》的考證、校釋來說，其主要目的是保存孔子的教訓與精神；就是該書中有些、甚或全是弟子們的回憶與傳述，也不致那麼影響先師的訓誨真諦，使我們無法再認出「儒家精神」的廬山真面目。對福音的考證、校釋、與傳承，如果與《論語》相比，實在是要詳實、嚴謹、可靠得多；所以為我們這裡，可說已是「供過於求」——只要這些記述能傳達基督的訓誨與心情，使我們能藉此以「想見其為人」就足夠了，其他暫不多問。

(二)「一見如人」

福音中顯示的基督，對其本人來說，其成長過程一如常人，沒有什麼傳奇事件或神妙不凡。就如舜之「孝感動天——象為之耕，鳥為之耘」；釋迦牟尼生下不久便能「七步蓮花」；媽祖自幼不凡，十六歲時「由神人獲得銅符」，二十三歲即「登高升天」等。《福音外傳》中有此種類似故事；比如基督小時候與其他小孩子一起用泥巴捏小鳥玩，其他小朋友做的小鳥都放在地上，但小耶穌向自己做好的泥鳥輕輕一吹，小鳥就飛上天空去了。這些外傳在教會傳承中，統稱為偽經——虛構的

故事，不足採信。由此教會傳承——排除傳奇、肯定基督除了罪過，祂度過和我們一樣的生活，我們不難想見，祂的身心發展與成長，和我們一般人所經過的階段與過程，沒有什麼特殊的不同。一般心理發展告訴我們，嬰兒期以及兒童期的家庭背景，對一個人身心的成長，有非常深遠、重大的影響，甚至終生都無法改變。在家庭背景中，最重要的自然是父母；一般來說，母親的影響尤其深、大。基督是其母親的獨生子，照一般的兒童發展來看，母親對祂的影響一定是很大很深，不是嗎？從這「母子情深」的關係來看，我覺得更容易使我們了解，基督對許多人事物的不同反應和心情。比如路加記載的耶穌童年事件（路二41-52）；每次讀到或聽到，十二歲的童年耶穌反問母親「你們為什麼找我？……」時，總覺得有些「不對勁」。基督一定很愛母親；這完美的母親一定也不會溺愛獨子而把祂寵壞；但是基督的答覆，對一個好久都在焦急尋找祂的母親來說，不是很「傷心」難聽的話嗎？我很久都有這「大惑不解」的感覺，而一般的聖經注釋（大都是說，基督在此表示自己是天主子，祂對天父的任務遠超過祂對任何受造物的關係），尤其是以中國文化的心情來體會，都不免使人覺得這似乎多少總有些「不近人情」。但如以「母子情深」的心理去體會，那就別有洞天。

聖母懷孕生子，完全是由於她對上主的無條件信賴，「照祢的話成就」；她對其獨子的撫愛，也不能不是全「心」貫注。在母子連心的如此深情中，小耶穌自然在母懷中，就深深體會到了母親對天父的心情——無條件的信賴，常是「照祢的話成就」。隨著年齡的增長，聖母一定藉著兒歌、詠讚、慶節等不同的方式和機會，慢慢教小耶穌敬拜上主，全心作祂喜愛的孩子；同時也讓智慧日

增的獨子，確實知道若瑟只是養父，不是其生身之父，而其真正父親乃是上主天父。在這樣的家庭背景中，童年的基督已耳濡目染地養成了「天父至上」的基本心情，建立了「以心神、以真理來朝拜父」的生活基礎。滿十二歲，是猶太兒童的「成丁」之年，他們的興奮與欣喜不難想見。基督十二歲時，同父母親友，像往常一樣，一起去京城過節；但為一個年屆「成丁」的兒童，能在這樣隆重歡樂的慶節上，同大人一起聆聽法律和先知——開始盡遵守上主法律的責任，一定會覺得特別興奮、新鮮、快樂，不是嗎？而聖母和若瑟找不到孩子的焦急，似乎更容易體會：一方面是基督從小就沒有讓他們這樣擔過心，而現在忽然不見了，這是他們從來「想不到」的事；另一方面是聖母對獨生子的心情，一兩天都還找不到，自然別有一番「母子情深」的焦急和痛苦。基督對母親的答覆，正充分表達了一個孩子「成丁——守法」的興奮和熱情，同時也是獨子對母親的特有深情與驚奇。祂好像在給母親說：「妳不是從小就教我心寄父家、常作祂喜歡的事嗎？現在在這成丁之年，我全心在上主殿裡聆聽法律和先知，你們不是一定會知道的嗎？」當然，「天下父母心」，尤其是獨子之母的心，為她這總是「想不到——很難懂」的事；但在其獨子的深情目光中，她馬上感覺到，那股兒童成丁的興奮和怎麼會不知道「祂應在上主殿裡」的驚奇。在他們一起高興回家的路上，聖母一定不斷反覆思索，驚奇不止：十二歲的孩子已像「小大人」，對上主天父的事已是如此熱情！

(三) 心同此理

基督的成長和生活既是處處「一見如人」，祂的宣講、教導也是充滿著「人」的真情和體驗，

散發著人性的溫暖與和諧。祂的比喻題材都是日常生活中的事物——大家共有的生活經驗：如撒種、莠草、酵母、芥子、撒網捕魚、善牧、亡羊等。對大自然的觀察與欣賞，充分流露出祂對故鄉納匝肋的鄉土親情，決不以「納匝肋人」為恥。祂要人「仰觀天空的飛鳥，俯察田間的百合」，多麼容易令人想到，祂小時候跑在田地裡去採這些野花，驚奇地瞻望著在祂面前不斷飛起的小鳥。祂用這些最平凡的事物，講明生命根源的最深道理，充分顯示了「深入淺出——極高明而道中庸」的完美境界。祂以「人」的各種方式，盡其所能地傳達、顯示了「神」的奧秘——「從來沒有人見過天主，只有那在父懷中的獨生子，給我們詳述了」（若一18）。就如先師孔子能坦然告訴弟子們，一切都與他們分享，毫無隱瞞——「二三子以我為隱乎？吾無隱乎爾；吾無行而不與二三子者，是丘也」（述而第七）；同樣，基督對其心愛的小團體，更是開懷暢談，分享了一切：「凡我從父那裡聽來的一切，都顯示給你們了」（若十五15）。孔子懇切地告訴生性好強的仲由（子路），只有面對真實才能獲得真知：「知之為知之，不知為不知，是知也」（為政第二）；基督也以面對真實來說明內心真識的重要：「我們知道的，我們才講論；我們見過的，我們才作證；而你們卻不接受我們的見證。……我若說我不認識祂，我便像你們一樣，是個撒謊者；但是我認識祂，也遵守祂的話」（若三11，八55）。

福音中所表達的基督之心，是一顆充滿「惻隱、是非、辭讓、善惡」之心，是「人」皆有之，但卻充分實現了「天人合一」的終極完美，達成了人心能有的最深嚮往與終極圓滿。祂憐憫羣眾，

「因為他們困苦流離，像沒有牧人的羊」；祂治癒一切疾苦，使人恢復人性原有的尊嚴與自由；祂無條件地給與，叫人不要宣揚，但受惠者卻愈發傳揚出去：祂所做的一切都好——使聾子聽見、啞吧說話、盲者復明、癱子行走，貧窮人獲得喜訊；連反對祂的人也為其良善、真誠所震撼：「從來沒有人如此講話，像這人講話一樣！」（若七46）福音中的基督言行所以能「動人」，就是因為這一切都是「直指人心」，處處激發人性的開展與提升，使「仁者心自動」——只要反身而誠，自可不言而喻。福音作者將老師之「述而不作」編輯成冊，一方面自然是為了宣講上的需要，使這「天人合一」的好消息能保持完整並廣為流傳；但同時也是作者的親身體驗，有感於「心」而整理書寫了下來——「這些所記錄的，是為使你們相信基督是天主子；並使你們相信的人，也因祂而成為主子子女」（參閱：若廿30-31，一12-13）他們所分享的感受，我們也不能不用「心」去體會；因為基督所顯示的人之天性與嚮往，正是「道在人心——天國就在你們心裡」：每人都有此天賦之理，可以反求諸己而「心」照莫宣，不言而喻。反之，如果心不在，那就是再好的「道、理」，也仍然是講不通，無法理喻，不是嗎？下面就依據福音的記述來探測、體驗一下其中所顯示的基督生活基礎。

二 基督的生活基礎

這裡所說的生活基礎，就如以前曾分享過的（參閱：第一講），不只是對「價值體系」的內在肯定，而更是有與此價值肯定密切配合的「行動原則」，使整個生活和行動，因此「內外一致」而顯得朝氣蓬勃，充滿活力。這樣的生活基礎，在福音的記述中，特別是依照「主所愛的那個門徒」的體驗，在他心愛的老師——基督身上，顯示得非常清楚、具體、堅強、感人。現在我們先就若望福音來「看看」基督的生活基礎究竟是什麼，然後再以對觀福音的記述來從旁加以印證。

（一）若望的體驗與感受

父懷中的獨生者——父的愛子

「靠在基督懷中」的這個弟子，經過多年的生活反省與體驗，才慢慢把他「親自所見、所聞，以及親手所接觸過生命之言」的種種感受，整理記錄了下來。從他留下的資料中，我們很容易可以看出，他完全無心於理論的講述，而是分享他對老師的具體生活言行的體認與領悟。若望沒有記載基督受洗，但由洗者若翰的話，「我看見聖神彷彿鴿子從天降下，停在祂身上」來體會（參閱：若一 32-34），自然就會令人想到對觀福音中那來自天上的聲音，「這是我的愛子，我所喜悅的」不

是嗎？他心愛的師傅自稱「人子」，但這出身於納匝肋的人子就是「父懷中的獨生子——天主子」（參閱：若一 14 ˘ 18、43 ˘ 51），而且是以其具體生活與行動，隨時顯示出祂確是「父的愛子」，絕非空有這些美麗的名號而已。祂對父的地方——聖殿，從小就滿懷愛火與熱忱；成年而立之後，祂同弟子們一起上京去過逾越節時，把在殿院裡做買賣的人及其所賣的牛羊鴿子等，很痛心地一併趕出殿院：「把這些東西拿出去，不要使我父的殿宇成為商場！」（參閱：若二 13 ˘ 17）

祂是父的獨生子，但祂渴望所有的人都能成為天父的子女，不分階級、地位、年齡、性別、種族等任何不同，完全一視同「人」。祂給「年高望重」的尼苛德摩說明：「人必須由水和聖神而重生——成為天父的子女，才能進入天主的國」（參閱：若三 1 ˘ 15）。祂對一個生活很不檢點，又毫不客氣地拒絕給祂喝口井水的撒瑪黎雅婦人，表現出無條件的接納和重視，溫和而親切地和她交談，最後把「生命活水」分送給她，引她「以心神、以真理去朝拜父」（參閱：若四 1 ˘ 26）。一個已癱瘓了三十八年的病人，在人間已沒有什麼痊癒的希望，基督在安息日上主動地去接近他，使他痊癒——更帶給他心靈上的治癒，使他能成為天父的子女。雖然因此而遭受到猶太顯要們的嫉恨與迫害，但這「父的愛子」依然樂此不疲：「我父到現在一直工作，我也應該工作」（參閱：若五 1 ˘ 18）。對基督如何隨時隨地引人成為天父的子女，下面還會特別提出，這裡就暫不另贅，好能更集中心力，多「看」一下祂如何以「中悅天父」來肯定、顯示祂是父的愛子，來宣揚、光榮父的令名。

常作父所喜悅的——中悅天父

撒瑪黎雅婦人得到「生命活水」之後，高興得連水罐也忘了在井旁，就跑回鎮上去報告好消息；這其間門徒們請師傅用飯，祂滿心喜樂地回答說：「我已有食物吃，那是你們所不知道的——我的食物就是承行派遣我來者的旨意，完成祂的工程」（參閱：若四27-38）。祂對不肯接納祂的猶太同胞，雖然感到非常痛心，但時常利用各種機會來開導他們，希望他們終能有所了悟：「我實實在在告訴你們，聽我的話，相信派遣我來者的，便有永生，不受審判，而已出死入生。……父怎樣告訴我，我就怎樣審判，所以我的審判是正義的；因為我不尋求我的旨意，而只尋求那派遣我來者的旨意」（參閱：若五19-30）。若望在記述增餅奇蹟之後（五千多羣眾都吃得飽飽的），隨即指出基督向熱切尋找祂的民眾，講述了更重要的食糧：「你們不要為那可損壞的食糧勞碌，而要為那存留到永生的食糧勞碌，即人子所要賜給你們的……我就是生命的食糧；到我這裡來的，永不會饑餓……因為我從天降下，不是為執行我的旨意，而是為執行那派遣我來者的旨意」（參閱：若六22-40）。

從基督的這些言行中，我們不難看出，祂整個生活的中心，就是承行派遣祂來者的旨意——完成祂確切體驗到的「天賦使命」。若望第七章記述基督的帳棚節（猶太人的國慶與感恩的大節日，一連慶祝八天），去首都耶路撒冷參加慶典；在這熱鬧而隆重的慶祝禮儀中，祂的真誠言行引起了截然不同的回響與反應。心地單純的一般羣眾，大都深受感動，覺得祂就是「要來的那一位」；而政治宗教方面的首領與顯要，卻大都以為祂是個危險人物——「煽惑民眾」，應該及早把祂除掉。

雖然在此有生命危險的情形下，基督依然是「放膽講論」，強調祂是由父而來，其所言所行，都是派遣祂來者的教訓與旨意（參閱：若七14-30）。第八章裡的辯論——基督和不肯接受祂的猶太同胞間的「熱烈交談」，一方面很清楚顯示出，祂對自己同胞的那份真誠與熱情，不但得不到積極的回響與共鳴，反而愈來愈引起他們的敵視和嫉恨；另一方面是，基督更明確、更莊嚴地向他們宣示「父子一體」的真實，就是為此必須要受死，祂也甘心樂意，無所迴避。這可使我們看出，基督的這股「視死如歸」的浩然之氣，其根源就是發自「父子同心一體」的真情摯愛：父的愛子——常作父所喜悅的。「當你們高舉了人子以後，你們便知道我就是那一位。我由我自己不作什麼；我所講論的，都是依照父所教訓我的。派遣我來者與我在一起，祂沒有留下我獨自一個，因為我常作祂所喜悅的事」（參閱：若八12-30）。

及時完成天賦使命——視死如歸

若望第九章的主題是基督治好一個生來就瞎的乞丐，但之所以如此行事的「幕後動力」，仍是在完成其天賦使命——滿全父的心願：「趁著白天，我們應做派遣我來者的工作；黑夜來到，就沒有人能工作了」（若九4）。就如胎生的瞎子，「聽」基督的話而到史羅亞（被派遣者）水池裡去洗自己的眼睛，使他能完全恢復視覺而看到光明；同樣，誰在這「由父所派遣者」內洗自己的心目——接受並相信基督的話，也一定會獲得生命的光，使自己成為「光明之子」。反之，誰拒絕接受這「生命之光」，不聽由父所派遣而來者的話，那就是自甘留居在黑暗中而與生命根源相隔絕。父

所喜悅的正是基督——祂的愛子，向世界顯示這生命之光，因而使盲目、迷失、生活在黑暗中的人們，能在其愛子內獲得光明，成為天父的光明子女。在第十章中基督自比善牧和羊棧之門，為了羊羣祂肯甘心捨掉自己的生命——「這是我由父所接受的命令」（參閱：若十一 21）。祂愈加明確地表達出父子之間的一體情深，祂是由「父所祝聖並派遣到世界上來——我與父原是一體」；祂的所言所行都是在實現父的心願，而這些具體事實也都在印證，父子的確是同心一體，接受這些事實，「你們必會認出父在我內，我在父內」（同上，22 39）。為了宣示並保證這「父子一體」的生活事實，祂不惜犧牲一切。

基督很清楚地意識到所面臨的危險，祂的弟子們也因看出這危險而不願再去耶路撒冷；但祂依然心安理得地上京去過節，繼續作派遣祂來者所喜悅的事：「白日不是有十二個時辰嗎？人若在白日行路，就不會碰跌，因為看得見這世界的光。……我們的朋友拉匝祿睡著了，我要去叫醒他」（參閱：若十一 1 16）。祂使已經埋葬四天，且已發臭的拉匝祿復活起來，徹底而完整地顯示出祂確是生命的主人——「祂與父同是生命之源」，為使眾人能相信並接受祂確是由父而來，常在實行父的旨意。「父啊，我感謝祢，因為祢俯聽了我。我本來知道祢常常俯聽我，但是我說這話，是為了四周站立的羣眾，好叫他們相信是祢派遣了我」（同上，17 44）。這項亙古未有的驚人事蹟，一方是在彰顯父的光榮——「一見這事就有許多人信了祂」，但同時也因此而使那些反對祂的政教顯要，決心要除掉祂：「從那一天起，他們就議決要殺害耶穌」（同上，45 56）。最後一次進入京

城時，羣眾熱情地歡迎祂，但祂深知「人子受光榮的時辰」已到；祂本能地感到心神煩亂，但祂立即把一切都交託在父的手中：「父啊，救我脫離這時辰吧！但正是為此，我才到了這時辰。父啊，光榮祢的名吧！」（參閱：若十二12~36）

基督面對痛苦和死亡時的沈重心情，若望用了這樣的一句話來表達：「耶穌知道自己離開此世而回歸父家的時刻已到；祂既然切愛世上屬於自己的人，就愛他們到底」（見若十三1）。祂要為羊羣甘心情願捨掉自己的生命，這是祂由父所接受的命令（見若十四18）；殘酷的痛苦死亡來到時，祂堅定、鎮靜地走向來逮捕祂的人：「我就是。」祂拒絕弟子們的本能衝動和衛護，讓他們安然離去：「把劍收入鞘內！父賜給我的杯，我豈能不喝嗎？」（參閱：若十八1~11）。在整個苦難過程中，祂一直在實現「經上的話」——父對祂所顯示的心願；斷氣前祂能坦然呼出：「完成了！」隨立即回到了父那裡去——祂永遠是「父懷中的獨生者」。不僅在整個一生，祂是如此誠摯地表達了父子一體同心的無限深情，而且於復活後仍短暫留居人間的數週內，祂依然是一心懷念天父：「妳別拉住我不放，因為我還沒有升到父那裡去；妳去到我的弟兄那裡，告訴他們：我要升到我的父和你們的父那裡去，到我的天主和你們的天主那裡去」（參閱：若廿1~18）。為祂的小小羊羣甘心捨掉性命並再取回來後，復活的善牧很快就去看顧祂心愛的弟子們，帶給他們這世界所不能給的平安與喜樂，並把自己由父所領受的使命傳授給他們：「願你們平安！就如父派遣了我，我也同樣派遣你們」（同上，19~23）——派遣你們去結豐富長存的果實；使眾人也能成為天父的子

女，並在其愛子內合而為一，就如父與子是同心一體一樣（參閱：若十五，十七）。

（二）對觀福音的回響與共鳴

若望編寫福音時，對觀福音早已流傳在基督團體中間。由以上所述，我們可清楚看出，若望所顯示的基督心情是：父的愛子——常作父所喜悅的，而且是及時完成天賦使命，視死如歸。現在如果把這「父子一體情深」的生活事實，也放在對觀福音的記述中去印證，是否也會找到相似的回響或共鳴？是的，如果用「父子一體情深」的感受，來體會對觀福音中有關「父子」的章節與記述的話，的確會令人感到「別有洞天」：一些好像是散落在各處的珠玉，藉此線索一下就珠連玉接而綴成一件光耀奪目的「同心」寶飾。現在就以最簡要的方式來收集一下這些「珠玉」，同時也用已有的「金線」立即把它們連綴起來。為了收集上的方便，我們以瑪竇為主，必要時再參照路、谷以相互印證。

天父至上，全心信賴

基督接受若翰的洗禮而開始其宣講「天國來臨」的公開生活，就在此時天父公開宣示：「這是我的愛子，我所喜悅的！」（參閱：瑪三13~17）。父所宣示的，其督以行動來印證；祂在面對誘惑和考驗時，都是以「經上記載」——父的心願，來排除迷惑而勝過考驗（參閱：瑪四1~11）。基督要祂的弟子以及願意跟隨祂的人，努力成為世界的光來光照他人，要以超越舊約的新精神，來

顯示他們真是天父的子女：「你們的光當在人前照耀，好使他們看到你們的善行，光榮你們的在天之父。……你們一向聽說過：你應愛你的近人，恨你的仇人！我卻對你們說：你們當愛你們的仇人，當為迫害你們的祈禱，好使你們成為你們在天之父的子女」（參閱：瑪五14～16、43～48）。基督指出真正的禁食、祈禱、施捨，不是像偽君子所作的那樣，設法在人前顯出他們的「熱忱」，而乃是默默地不為人知，一心轉向天父：「但叫你那在暗中之父看見，祂必要報答你」（參閱：瑪六1～6、16～18）。

在日常生活中，我們都體驗過「誠於中，形於外」的吸引，使人衷心感動；至於「心口不合」的言行，不管是修飾得多麼美麗動聽，我們也知道那終究是枉費心機，無濟於事。基督在祂的生活中，唯一不能接受的也正是這「口是心非，虛偽謊騙」（參閱：瑪七15～18，廿三13～36）。祂的生活言行完全把「真、誠」表達了出來；祂所講的道理更是祂內心的生活體驗，而不是特意編造的美麗言辭。如果我們以「言為心聲」來體會、了解祂對天父所說的一切，那就不難看到祂這份誠於中、形於外的「父子深情」，充分印證了祂所表達的心口合一的真實：「人心裡充滿什麼，口裡就說什麼」（見瑪十二34）。所以在向天父祈禱時，祂更願我們以孺慕之心來投奔天父，就像祂那樣時常信賴天父一樣：「你們祈禱時不要嘮嘮叨叨，如同外邦人一樣……因為你們的天父在你們求祂以前，已知道你們需要什麼」（參閱：六7～8）。祂所教的那端禱詞——「天主經（見瑪六9～13），把我們對天父應有的孺慕與信賴，表露無遺；而這正是祂那「父子一體情深」的自然流露，

不是嗎？祂的故鄉納匝肋是一個偏僻的小鄉鎮，祂的木工生活，也是需要賣力流汗才能維持溫飽的生活；但從「信賴天父」那篇談話中，我們可體會到，祂是如何會欣賞大自然而「簞食瓢飲，樂在其中」。對於「習慣」於為生活工作而緊張、擔心、焦慮、恐懼的我們，這是多麼不習慣，但又那麼令人嚮往的一種放心、自由、喜樂、舒暢！「你們仰觀天空的飛鳥，……你們的天父還是養活牠們；你們不比牠們更貴重嗎？……你們觀察一下田間的百合，……連撒羅滿在他極盛的榮華時代所披戴的，也不如這些花中的一朵。田裡的野草今天還在，明天就投到爐中，天主尚且這樣裝飾，信心薄弱的人啊，何況你們呢？……你們的天父原曉得你們需要這一切。你們先該尋求天主的國和祂的義德，這一切自會加給你們」（見瑪六24~34）。

生命死亡，非祂莫屬

基督以「作父所喜悅的」來顯示祂是父的愛子，所以祂能坦然說出，「不是凡向我說『主啊！主啊！』的人，就能進天國；而是那承行我在天之父旨意的人，才能進天國」（見瑪七21~23）；誰以生活行動來中悅天父，祂為基督就成為心同道合的至親家人：「誰遵行我在天之父的旨意，他就是我的兄弟、姐妹，和母親」（參閱：瑪十二46~50）。看到祂的單純弟子們能接受、相信祂（雖然在好多事上，他們當時還不懂得老師言行的真諦實意），基督就歡欣感謝天父：「父啊！天地的主宰！我稱謝祢，因為祢將這些事瞞住了智慧和明達的人，而啟示給小孩子」（參閱：瑪十一25~27；路十21~22）。高興時祂立即感謝天父，面臨痛苦死亡時祂更是非父莫屬。「我父，若是可能，

就讓這杯遠離我吧！但不要照我，而要照祢所願意的」（參閱：瑪廿六36-46）。對天父的這份熱忱與信賴，祂也渴望跟隨祂的人也能同樣體驗得到，特別是在面對困難和考驗時：「你們不要怕那殺害肉身，而不能殺害靈魂的；……兩隻麻雀不是賣一個銅錢嗎？但若沒有你們天父的許可，牠們中連一隻也不會掉在地上。……你們比許多麻雀要貴重得多呢！你們小小羊羣，不要害怕！因為你們的父喜歡把天國賜給你們」（參閱：瑪十26-33；路十二32-34）。如果不是「父懷中的獨生者」，誰能把蕩子比喻中的那位「父」，描寫得那麼慈祥感人？基督要我們無條件地接納、寬恕自己的弟兄，就如天父那樣接納、寬恕我們一樣（參閱：瑪十八21-35）；祂不只是這樣說，而是在受傷害不能再多的情形下——被釘在十字架上時，祂無條件地寬恕那些釘死祂的人：「父啊，寬恕他們吧！因為他們不知道自己做的是什麼」（見路廿三33-37）。祂這樣把父顯示給人，完成了祂的天賦使命之後，最後所說的一句話是：「父啊，我把我的靈魂交託在祢手中」（同上46）。

從以上所說的一切，我們不難看出，基督在其日常生活工作中，祂的「心」常是與父同在，確切地意識到祂是在為「誰」辛苦為「誰」忙——心有所寄，自然就平安、穩定、充滿活力，不是嗎？祂的宣講，也就是其具體生活的流露與寫照，都是以父為中心：使父的名受顯揚，使父的旨意能如願以成。在順利快樂時，祂立即讚頌感謝天父；在困難考驗中，祂衷心肯定天父至上（其他如生活需要、人際熱情以及世上的一切，都不能與此相提並論）；在辯論作證時，祂堅持父要祂怎樣祂就怎樣，決不為個人利害而有辱使命；痛苦死亡來臨，祂把一切交託在父的手中，徹底活出了「視死

如歸」——從父那裡來，再安然回到父那裡去。人際經驗告訴我們，當兩人感情深厚、心靈相通時，一切都會顯出相互關懷，不言而喻。基督如此時刻不離天父，其父子間之情深與同心至愛，不是已超出語言文字所能表達的極限，而惟有「仁者心自動——盡在不言中」了嗎？

(三)「為使眾人都合而為一」

由父而來，渴望人皆「有父」

基督的短短一生，所以能活得那麼落實、穩定、充滿活力，就是因為祂「心」有所寄；知道「我是父的愛子」；時時「作父所喜悅的」——中悅天父。但祂所作的一切，也就是父所喜悅的，就如上面已曾提及，不是別的，正是為使眾人藉著這「由父所派遣者——父的愛子」，也能成為天父的鍾愛子女。基督由父所接受的這項天賦使命，在路加福音裡用「經上記載」來表達，顯得尤其簡明、具體、生動、有力（見路四16-21）。祂的宣講、治癒、接納、寬恕，的確實現了祂的使命：使貧窮人獲得喜訊，使身心的「俘虜」獲得釋放，使盲者復明，使勞苦和負重擔者獲得心靈的安息與自由。對基督的這些「治癒民間疾苦」，對觀福音主要是以「宣報好消息」的方式來傳述，但「靠在主懷中」的這個弟子，卻在這些可見的「事蹟」以外、以下，更體會到其不可見的深遠意義——「別有天地與人間」。就如從井水引到生命的活水，由餅魚的飽飫來顯示生命之糧的真實，藉胎生瞎子的復明使人能在「被派遣者」內獲得生命之光等，都是顯明的實例，不必多贅。所以基督的這些治

癒、神蹟，其目的是在「顯示、作證」祂確是由父而來——「自古以來從未聽說：有人開了生來就是瞎子的眼睛。這人若不是由天主來的，祂什麼也不能作」（見若九 32 ~ 33）；對那些不肯接受祂的猶太同胞，基督也多次懇切告誡，不要以「貌」取人（加利肋亞不會出先知——從納匝肋還會出什麼好東西？），而要打開心目，看看擺在眼前的事實：「就是我所行的這些工程，為我作證：證明是父派遣了我。……你們縱然不肯信我，至少要信這些工作，如此你們必定認出父在我內，我在父內」（參閱：若五 31 ~ 40，十 31 ~ 39）。

凡接受、相信祂是由父而來——是父的愛子的，那這常「與子同在」的父，也就把自己顯示給這接受其愛子的人，使他也成為其心愛的子女。父在「人」間的獲得光榮與顯揚就在於此；人能以基督所顯示的父為父，能因這「父子情深」而感到尊榮與自豪，就如基督與父是那樣一體情深，常以中悅天父為其最大的喜樂與滿足一樣。基督的整個生活、宣講，對人來說，其最終目的就是要使「認識」父，並以此成為這樣一位父的子女為榮：「請看父賜給我們何等等的愛情，使我們得稱為天主的子女，而且我們也真是如此！」（若壹三 1）祂這使人皆「有父」——成為天主子女的一片熱忱，不僅是在建立人與天父之間的父子深情，同時也在推展出人與人之間的手足一體而同心共融；這份由衷的真誠與渴望，尤其是在祂最後逾越晚餐之後的祈禱中，特別顯得懇切動人：「父啊，願眾人都合而為一！願他們在我們內合而為一，就如祢在我內，我在祢內，為叫世界相信是祢派遣了我。我將祢賜給我的光榮賜給了他們，為叫他們合而為一，就如我們原是一體一樣」（參閱：若十

七 20 (26) 。

甘作羔羊，顯示四海同根

基督不只是渴望人能成為天父的子女並合而為一，祂更以「付出自己的生命，為大眾作贖價」來奠定這合一、共融的穩固基礎。若望在這方面的感受，可從他追述當年大司祭的「預言」這件事上看得清楚：「叫一個人替百姓死，以免全民族滅亡——不但為猶太民族，而且也是為使那四散的天主兒女都聚集歸一」（參閱：若十一 44 (53)）。基督在生活、宣講中，已經把當時經師們所認為的「近人」（猶太民族），擴展為所有的人，特別包括猶太人所最輕視的撒瑪黎雅人在內。就如上面已曾指出，基督那麼親切地接納那個拒絕給祂水喝的撒瑪黎雅婦人，並把生命活水分送給她。在對觀福音中，基督用一個善心的撒瑪黎雅人來說明誰是近人，並告訴那個向祂「質詢」的法學士：「你去，也照樣作吧！」（參閱：路十 25 (37)）——對當時的正統猶太人來說，撒瑪黎雅人最下賤、最可恥，連外邦人都不如（用一個很粗俗的詞彙來表達的話，那就是「雜種」；猶太人視撒瑪黎雅人為雜種，不屑一顧）。基督的弟子們，也曾由於撒瑪黎雅人的「不客氣」而怒從心起，想「叫火自天降下，燒毀他們」；但師傅卻趁機會把弟子們教訓了一番，然後再去別的村莊另覓住處（參閱：路九 51 (56)）。

基督為使這「四海之內皆兄弟」的理想真能實現，祂以言，更以「行」完成了一項非常艱苦，但是「非有不可」的生活事實：無條件的接納和寬恕。人的本能是在感到受傷害時，立即加以反擊

和報復；由於彼此之間的懷疑、猜忌、仇恨，人際關係在許多方面是相互拼鬥、摧殘、毀滅！但基督在自己受傷害不能再多的時候，而且是在那些傷害祂的人正欣喜若狂、盡情譏笑侮辱祂的時候，無條件地寬恕了他們：「父啊，寬恕他們吧！因為他們不知道自己做的是什麼」（參閱：路廿三33-43）。人間能有的真正和諧——四海同根的「大業」，由此而奠定了基礎；人性也只有在這能彼此完全「放心」、自由、和平共處的氣氛中，才能發揮出其原有的光輝，才能「盡性知天」而達到其「天人合一」的終極嚮往與圓滿。反之，人與人之間如果沒有這樣真誠的接納與寬恕，不管在表面上修飾得如何動聽、感人，便不可能有真正持久的和諧與共存。此外，基督在其整個殘酷之至的苦難過程中，真真實實地表現出是甘心為大眾作代罪羔羊，視死如歸；不僅沒有任何仇恨與報復，而且就像七步詩中那「相煎何太急」的傷感與悲痛，也沒有出現在祂的痛苦之至的感受中——雖然其民族同胞，對祂確實作到了「相煎至極」的地步。

結語

藉著我們能用的簡陋「葫瓢」，特別是依據「主所愛的那個門徒」的記述，我們蠱測了基督的生活基礎，而所得的結果是：祂的短短三十幾歲的生命，特別是在其最後的兩三年內，能顯示出那麼踏實、積極、樂「天」知「命」、視死如歸，就是因為祂完全心口合一地活出來了「父子一體情

深」的真實——父的愛子，常作父所喜悅的（中悅天父）。而父所喜悅的，正是要人藉著這由祂所派遣的愛子——接受聽從祂，也能成為祂的鍾愛子女。基督為完成這項天賦使命，甘心「付出自己的性命，為大眾作贖價」；特別以無條件的接納與寬恕，給分裂、仇恨、自相摧殘的人類，打開了真正和諧、共融、四海一家的門、路，並不斷提供為實現此「四海同根共融」所需要的能源和力量。如果以中國固有文化之「心」來體會基督的心情（也就是祂的整個生活基礎），好像可以這樣來表達：

四海之內皆兄弟，甘作羔羊喻同根；

人生自古誰無死？盡付須臾悅父心。

當然，對基督的浩然心懷來說，我們的葫瓢總是「又安知江海之深」呢？但對我們的飲用而言，似乎也達到了「腹滿而止」，不是嗎？但回顧教會的歷史與成長，其所顯示的基督面貌——生活基礎，使人不能不感覺到，祂的「成人」不只是為某些民族，而是為所有的民族與文化。尤其是在梵二大公會議之後，對基督生活、使命，以及其「天人合一」之廬山真貌等各方面的探討，更是「百花爭放」，令人欣喜（諸如：〈存在基督論〉、〈過程基督論〉、〈超驗基督論〉、〈宇宙終點基督論〉、〈解放基督論等〉）；參閱：《神學論集》23、36、37、47、51）。這些各有千秋的「基督畫像」，可說正如西洋油畫所描繪的基督一樣，不論是寫實、印象，或抽象，終究都是「西方像」，

沒有什麼東方的神情與風韻。就如西方在理智分析方面所表現的專、深、精、確，非常值得我們讚賞與學習；同樣，東方文化在體驗生命的圓融與和諧上，似乎也很快可提供他人參考和分享。佛學經漢唐文化的孕育，才開出了禪的花朵；基督的好消息，不是也應以中國文化之「心」來表達，方能有中國基督面貌的「活」現嗎？當然，這全貌之活現為期尚遠，但其主要的幾個線條似乎已隱約可見。如果要顯得更清楚，那就需要更多致力於「懷有基督所懷有的心情」的兄弟姐妹，大家共同用「心」去深深體會，日日不斷地在「生活」上多多努力。

第六講 春暉煦暖冰自溶

——無語中寸草凝眸：「看，你的母親！」

記得十多年前，在羅馬的一座大聖堂中參加一個感恩慶典。事後有位同會弟兄帶我去看聖堂中的一幅聖母像，傳說這像是聖史路加所畫的。我們相視而笑，覺得聽聽就是了，不必太認真。但就路加所留給我們的一些福音資料而言，特別是有關「耶穌童年與其母親」的一些記述，其中所蘊有的「聖母畫像」，的確可說是線條簡明有力，令人有「音容俱在」之感。經過梵二大公會議在多方面的「正本清源」，對聖母的敬禮也逐漸在除舊更新，進入更真實、更深切、更富靈性的境界。由於梵二在這「返本歸真」方面的激勵，筆者個人對敬禮聖母首先面臨到一個基本問題：她如何「真是」我的母親？

多年來這問題一直縈繞心懷，但都未能得其真解。神學上的系統解釋（自己當時所讀過的聖母論），總覺得大都是些「高談闊論」，和具體生活無甚關聯。教會和修會都一直告訴我們，聖母是我們的母親（我對此從未懷疑過）；但如何在具體生活中，能在內心深處體驗到她真是如此？最近

幾年自己有幸寄居於「鳥鳴山更幽」的靜園，藉著不斷的靜修輔導及個人默禱，覺得對這問題逐漸有了真實的內心體驗。現在就簡要地整理出來，分享給所有對天上母親有寸草春暉之感的兄弟姐妹。

這些內心體驗主要是依據若望福音，可分為五點來表達：(一)若望和路加福音的不同；(二)「人同此心」的幾個假定；(三)具體生活的印證；(四)有助體驗的生活實例；(五)孺慕依恃的真諦實意。

一 若望和路加福音的不同

主要不同有三。首先若望是「主所愛的那個門徒」，他對恩師的記載都是「親眼所見、親耳所聞、親手所摸」過的生活體驗（參閱：若壹一1~4）。路加福音的編寫，則必須「從頭仔細訪查一切」，並參考他人已編成的資料，然後才能「按著次第寫出來」（參閱：路一1~4）。再者，路加福音成書於公元六十年代初，而若望福音則編寫於九十年代末（參閱：思高聖經，路加及若望福音引言）。前者旨在指明宣講的內容是歷史事實（並非虛構），因而可使人「認清所講授的道理，正確無誤」（參閱：路一序言）。後者更在歷史事件之外，指出其更深的真諦實意：比如增餅事件為指明生命之糧，盲者復明為印證生命之光等。第三，對有關聖母的記載來說，路加最多是由聖母口中，或間接由他人處，得到一些資料（參閱：路加福音引言）。而若望則是從恩師去世，「從那時起，那門徒就把她接到自己家裡」（參閱：若十九27）。如果若望以孝愛之心，和這位母親一起

生活了十年左右的話（理由見下），那他對這位母親的感受與體驗，就遠非路加所能比擬的了，不是嗎？

二 「人同此心」的幾個假設

這裡所說的「人同此心」，是要指出下面的假定全應合情合理。第一，我們假定基督去世後，若望和這位母親又一起生活了十年左右。基督是在三十六歲左右時去世（參閱：思高聖經大事年表），聖母當時又是多大年紀呢？依照當時猶太人的早婚習慣，我們假定聖母十六歲懷孕，十七歲生子為母，那於基督去世時她也進入了知命之年——五十三歲左右，以一般的健康情形而言，聖母於基督去世後，又和若望他們一起生活了十年左右，於六十三歲左右時去世，這假定沒有什麼不合常理吧！

第二個假定是：若望把這位母親接回家裡之後，就真以子女的孝心來服事奉養，而且使他日益感覺到，有這樣一位母親在家，為他實在是莫大的喜樂與榮幸。當然我們也可從反面來假設：這位母親失去其獨生子以後，就變得一天比一天更消極悲觀，愈來愈囉唆古怪，使若望疲於應付，煩不勝煩。但就若望福音和宗徒大事錄的記載來看，這假設顯然與事實不符，自然無法成立。所以從這正反兩面的假設之中，我們可以引出第三個假設來。那就是：如果若望和這位母親的關係「深如母

子」，那他對這位母親的感受一定會流露在字裡行間；如果我們也用「心」去體會的話，或許可發現「此中有真意，欲辨已忘言」了呢！

三 具體生活的印證

有了上面的假定和準備，現在我們可依據若望福音的記述，並以我們的具體生活經驗，來體會一下若望流露在字裡行間的一些感受。讓我們先讀一下他留下的這幾句話：「在耶穌的十字架旁，站著祂的母親和祂母親的姐妹……。耶穌看見母親又看見祂所愛的門徒站在旁邊，就對母親說：『女人，看，妳的兒子！』然後，又對那門徒說：『看，你的母親！』就從那時起，那門徒把她接到自己家裡。」（若十九25-27）從時間方面來說，若望目睹此事的發生和他日後將此事「書之於冊」（編入現在的若望福音內），這其間已經過了七十年的漫長歲月（參閱：思高聖經大事年表），而若望對當時的情形和在場的人都還記得清清楚楚！就像不久前，我們在電視中看到何應欽將軍，為紀念抗戰勝利四十週年而談到日本向盟軍投降的情形；雖然他已九十多歲，而又事隔四十年，但他都記得一清二楚。我想我們也不難體會，岡村寧次向他呈遞降書這件事，只要有記憶在，他是永遠不曾忘記的。這可幫助我們去體會一下，若望對他於晚年所追述的這件往事，應該在他生命中留下了怎樣「銘心鏤骨」的深刻印象。

十字架旁站著他的母親

一個母親在此情形下怎能站立得住？我們每人可設想自己的母親，如果她眼看著自己的孩子，給人如此傷害折磨，她能站得住嗎？四、五年前台大醫院分割連體嬰——忠仁、忠義，我想我們都還記得吧。當時我個人也偶然在電視中，看到這幕令人很難忘懷的歷史鏡頭，特別是忠仁、忠義的母親。她那時也在一個房間裡看電視，當主治醫師拿起刀，要在連體嬰的肚子上劃下去的那一剎那，這位母親就立即把電視關掉了。多麼自然而感人的母性反應！她無法眼看著別人用刀來割傷她的孩子，雖然在理智上她很清楚知道，醫生下刀完全是為了孩子們的好處。

聖母眼看著自己的孩子被釘在十字架上，還能堅強地站在旁邊（沒有暈倒），那是怎樣的一股力量在支持著她？一般的母親在這種情形下，是否都很容易昏倒在地而無法站在那裡？更何況基督又是她的獨生子，而且被釘在十字架上的時間至少也有三個小時以上（參閱：對觀福音）！

默承父旨，寬恕兇頑

若望親眼看到這些，他一定不會虛構故事。那究竟是怎樣的一股力量，能使這位獨生子的母親站在十字架旁，而且又站得那麼長久？可能完美的母性光輝也正是在此！就如當初她曾答應上主「照你的話成就」，現在她一定還是懷著同樣的心情。此外她也很清楚知道，被釘在十字架上的基督——在她懷中長大的孩子，對上主天父也常是滿懷「照你的意願成就」的孝愛真情。獨生子被釘在十字架上，作母親的站在旁邊，可能比她自己被釘在上面還要痛苦；但她守在旁邊就會讓孩子覺得不孤

獨（就如我們小時候生病時，媽媽會不斷守在旁邊一樣），好像在給祂說：「放心，有媽媽在，媽會陪妳完成上主天父的意願。」可能就是這股完全忘我的母性力量，使她能那麼長久的時間，一直毅然站在其獨子身旁，直到祂斷氣死亡為止。

基督被釘在十字架上——受傷害不能再多的時候，祂從心底求天父寬恕那些釘死祂的人。我們不難設想，和祂站在一起的母親，也從心底寬恕了他們（我們很難設想聖母一直仇恨他們而無法寬恕）。但從「母子連心」的生活經驗來體會，叫一個獨生子的母親，在這種情況下完全寬恕那些殺害其獨生子的兇手，她又怎能承受得了？而且這些人並無任何悔意與求寬恕的表示！相反，他們當時正在慶祝他們的成功，並任意譏笑侮辱被釘的基督。我想我們可以毫無誇張地說，這是所有的母親都無法承受的慘事，而這位母親卻毫無怨尤地接受了下來，和她獨生子一起完全寬恕了他們（若望對這些雖然都沒有明說，但在其字裡行間，我們至少無法體會到與此相反的感受）。
產痛空前，「新人」誕生

若望當時就在這位母親身邊，這「親眼看見」已足夠使他終生難忘。而他事後又接這位母親到家裡，那是否會使他「看」到更多難忘的事？上面我們假定，這位母親和若望他們又一起生活了十年左右；就是把這時間再縮短一半——只生活了五、六年，的話，那還是足夠使若望「看」得衷心滿足而感激難言的，不是嗎？「看，妳的兒子！——看，你的母親！」這不是象徵性的話；我們也很難想像，若望要藉「看，你的母親」來表達的是：「請你照顧她就如同你照顧母親一樣。」然而照

血肉來說，若望不可能再有另一位母親（他的生身之母只有一位，就是曾要他和哥哥分坐師傅左右的那位），那他對這位母親的感受又是什麼呢？

「看，你的母親」這句話，就如上面我們已經指出，是若望於事後七十年左右才錄之於書的；離開這位母親去世，也至少要在半個世紀以上。在這句話中所蘊涵的那份「母子深情」，和同時所流露出的衷心懷念、感激、慶幸，我想我們都會有感於心而無須贅言了吧。她不是血肉的母親，但她真是母親，甚至可說更是母親。因為就如一般的母親都要經受產痛才能產生子女，而這位母親所受的「產痛」，是任何母親都無法忍受的：三個多小時眼看著自己的獨生子受盡人間的傷害、折磨、侮辱，而且還要從心裡寬恕他們——這有哪一位母親能承受得住？經過這「空前絕後」的心靈產痛（以前從未有過任何母親能如此忍受，以後也不會有），「新人」就此誕生了——「看，妳的兒子！」這個兒子和作這樣的母親，那是怎樣的「得來不易」！若望在此事發生的當時，自然不會有多少領悟（也許完全不了解），但在他和這位母親生活在一起的一段歲月裡，以及他日後多年的懷念與體驗，他一定深深感受到了這份「母子情深」——這令人感動得像「寸草春暉」、無言可言的親情。從反面來說，如果不是這樣的話，那「看，妳的兒子！」——看，你的母親！」若望又要讀者分「看」什麼呢？

新舊迴別，寸草忘言

若望把這位母親，為他付出如此心靈產痛的母親，「從那時起就接到家裡」來奉養，我們不難

想像，他愈「看」愈覺得感激慶幸，同時也就愈深入了解這位母親的心情，並日益在她身上體認出完整的母性光輝。有這樣一位母親在家裡，在她這樣的春暉普照下，若望自然不僅更容易深切體驗到，而是更在孺慕中就「吸收」了這位母親的心情，日益成為新人。一般的母親看到孩子和自己很像，就會感到衷心快慰；這位母親自然也不例外。她看到孩子們日益懷有她的心情，在心靈上愈來愈像她時，她的那份滿足與喜樂，我想我們都不難想見。反過來說，如果她的子女愈長愈不像她，讓她感到白受產痛，那她的傷心與悲痛，又該如何令人慘不忍「睹」呢？

若望的確懷有了這母親的心情，使他在心靈上長得特別相似恩師基督——聖母的親生獨子，新人的典型與楷模。這新人和舊人截然不同。舊人自作聰明，對上主天父說：「不要祢作我的主人，我要和祢一樣。」但結果並不改變什麼（祢是上主和根源，也不可能不是如此），只是發現自己的糊塗、貧乏、可憐。新人正相反，他不論在什麼情形下，常是給上主天父說：「照祢的話成就——照祢的意願實現。」對自己的兄弟姐妹（所有的人）來說，舊人很容易猜忌仇恨——「難道我是弟弟的看護人？」（參閱：創四），受到傷害就強烈報復。新人則迥然不同，就是在自己受傷害不能再多的時候，還是會從心裡接納、寬恕。這在聖母和其獨生子——新人典型身上，都完全實現了。在她以無比的心靈產痛所產生的新人若望身上，也很完美地成了事實。她自然也渴望在她所有的子女身上——她以同樣的心靈產痛所產生的子女身上，也都能這樣實現，都能長成這樣的新人。「看，你的母親」，這句使若望終生難忘而書之於冊的話，不也正是要我們這樣去「看」嗎？此外，他可

能更要我們記得，這句話並不是他的話，而是他親耳所聞的「恩師臨終遺言」。在此我們可體會到很多東西，但由於篇幅有限，就留待別處再分享吧。現在總結以上所說，重新指出我個人在此所找到的真正解答。她真是母親，因為她付出了無比的「產痛」；在我什麼都還不知道的時候，她已經受了這些，為使我能成為新人；現在我「長大懂事」了，對她這樣浩瀚無際的春暉母愛，又怎能不用「心」來好好看看呢？如果一般的母愛，已使人有寸草春暉，無以為報的怦怦之感；面對這空前絕後的新人母愛，那又怎能不感動莫名而潸然忘言？當然這樣的眼淚也帶給人無比的溫暖，使心靈沐浴在母愛的汪洋中，就像在三春煦陽下的小草，那還有什麼話可說呢？為了便於記憶，我把這些感受編成了一首像兒歌的小詩。

獨子懸苦架，慈母守其旁；

無語承父旨，默恕頑兇狂；

產痛空寰宇，新人萬古昌；

寸草春暉意，潸然浴汪洋。

四 有助體驗的生活實例

可能在此我們會有一個共同的困難：對這兩千年前的往事，我們怎能放在每天的具體生活中來體驗？用理智推考似乎很不容易，舉例說明就會比較清楚。我們不少人都有過逃難的經驗，或至少會從父母親友處聽到過，或者更會在電視新聞中看到過這樣的逃亡鏡頭（比如越南淪陷時）：多少人在爭著擠上飛機或輪船！但多少人擠不上去而飛機或輪船就離開了。假定在這樣的人羣中，有一位母親抱著自己剛會走路的孩子，也在掙扎著擠到船上去；她一到船邊就快把孩子先放在船上，自己再緊抓一包衣物拼命上船，但就在這一剎那，她被擁擠的人羣擠得無處立足，一下跌入海中，船也馬上開走了。孩子在寶島由親友照顧，現已長大成人。親友們慢慢告訴他這些事，就是他無法看到母親，他對母親的「如此犧牲」也不會不感激涕零吧？如果母親當時於九死一生之際，抓到了一塊木板，游到了岸上，而今幸能健在；這孩子於兩年多前，無意中從一位「君自故鄉來」的親人口中，得知母親仍在人間的好消息，隨後藉著親友的協助，終於不久前在舊金山和母親相會。從母親口中他知道了更多的往事——母親為他付出那麼多，他只有默存於心。

他愈「知道」母親的春暉無際，就愈感到內心深處的寸草無言。當他還小的時候，他不知道，更無法了解母親為他所付出的一切；長大之後，一旦知道了這些，那就無法不衷心感動，力圖報謝

於萬一。當他不知道的時候，不論這些是二十年前、三十年前，或是百年千年前的往事，都是一樣的不知道。相隔時間的長短，本身並沒有多大關係；一旦知道之後，那也不論時間是多少，一樣會令人感動莫名，終生都無法忘懷，不是嗎？對天上母親為我們所付出的一切，我們也可依此去領悟、心會、體驗。

五 孺慕依恃的真諦實意

在敬禮天上母親的熱忱中，我們往往會看到這樣的一種情形：某地「聖母顯現」了，許多人都要去那裡朝聖求恩，尤其是「有求必應」，那就更是非去不可了。這樣的「熱心」，說得輕一點是幼稚，重一點就是一廂情願的心理投射，和真正的孺慕、依恃、孝愛，完全不同。試分別多說幾句。趨求顯靈的幼稚可笑。

我們小時候都喜歡糖果玩具，媽媽給這些東西時，我們就非常快樂。尤其新年或慶節前後，媽媽買了我們渴望已久的玩具和糖果時，那更是又蹦又跳、興奮不已。但為了讀書作功課，媽媽要多少次耳提面命，甚至生氣責罰，才能達到目的。長大後再回顧這些，我們不難清楚看出：小時候我們把糖果玩具和媽媽混為一談；給糖果吃和玩具玩，我們就覺得她非常好；不給這些，而且還要勉強我們作功課，那時我們就覺得「她好討厭」，不是嗎？一定要等到長大後，才會分清媽媽和玩具

的天壤之別，而且當時她不給糖果玩具，還非要逼著我們讀書不可，不但不是討厭，實在是愛之深、責之切呢！對天上母親也是如此。如果我們的熱忱是在「不知不覺」中受著「有求必應」的驅使，那不是和兒童的「自我滿足——獲得糖果玩具」的幼稚心理同出一轍了嗎？如果有求「不」應，那她是否就算不靈了呢？此外她的顯現與否，是由教會來慎重說明，而不是人云亦云地好奇紛傳。近百年來只有露德和法蒂瑪兩地是普世教會的公共朝聖地，但對天上母親的真誠敬愛和能否前去其顯現之地朝聖，可說一點關係都沒有。天上母親所以要出現人間，常是由於她對子女的無盡關懷，不忍看他們面臨喪亡的災禍而袖手不管。因此真正的孝愛是在於「善體親心」，努力依照其指示去生活，日益懷有她的心情而愈來愈像她。有了這樣「悅樂母心」的真實生活，即使完全無法去朝聖，也絲毫無損於「母子情深」，不是嗎？反過來說，如果只是幼稚好奇地去朝聖，而不努力在生活中日益相似她，那這樣的朝聖又是甚麼呢？——除「自我滿足」外，大概所剩無幾了吧。

孺慕更在於完全信賴

心理分析學派曾以心理投射來破除迷信（參閱：本書第四講（一）「心理投射與信仰成熟」），我們這裡不必再加贅述。信仰的成熟與幼稚其關鍵也正是在此：一是以一廂情願的自我滿足為中心；一是以無條件的「樂承天意」為依歸。對天上母親的真正孺慕與孝愛，自然也不例外。順利滿足時固當喜樂感謝，但於有求「不」應，甚或適得其反時，才更能看出我們心中究竟有誰。筆者於五十年代初，曾在佘山向天上母親許願，求她助我早返北方故園。但事實上卻益發南下：先由滬而穗，

再由穗而港澳，最後飛抵菲島，而且一住就是十五年！表面上可說「北返」的祈求完全落空，但是事後再回顧一下，自己所得的一切又是怎樣地無可比擬！如果當時真如自己所求的能北返故園，其結果會是如何呢？（恕我這裡不便多說，讓我們就此心照莫宣吧！）這可使我們看出，真誠的孺慕是對她有完全的信賴，深信不論獲得所求與否，她慈母的眷顧常比我們的幼稚希求要好得多，甚或常是無法相比呢！

慈母「心」比什麼都靈

就如上面所指出的兒童經驗，在心靈和信仰方面也要這樣去體會天上母親的心懷。我們盡可有幼稚的想法和渴求，但最後常是完全放在她的手中；即使含著眼淚還是努力去面對我們一下無法了解的事實，一如兒童時曾多次如此去讀書作功課一樣。當初在菲島雅蘭，我們有三十多人在接受修會陶成，包括老師們在內，大都以為很快就會重返祖國。恩師王昌社神父不斷叮囑我們要安心等待，可能要多年後才會實現。一九五六年（在雅蘭的第四年）正是個人受洗十週年紀念，配合當時文學院的詩詞習作，自己試填了一首小詞，除衷心感謝重生的大恩外，其中也流露出對「返家遙遙無期」的悲離心緒：十年韶華，南北萬里，往事山壓心頭。燕雲舊闕空凝眸！音訊斷，存亡未卜；何日見？陳淚新流。幸天賜靈杯信望，一舉消愁。人生短暫，世局瞬變，耐耐將休。縱大名難再，天國同遊。歸聖棧，鴻恩怎報？登鐸品，含謝千秋。福音故，身心用盡，祛鬼靖神州。（領洗十年謝恩）

此後又過兩春，仍不見歸期，而且情形可說愈來愈糟；急不能待的幼稚心願，在另一闕填塗中

就更清楚地表達了出來：避禍來菲，看六春已過，不見歸期。毒流華夏滿，赤獸九州棲；人亡家破鼠啼饑！魔魁氣揚，腥刀血旗。能多久？俄陰雨過，天將西霽。公義，銜勝利；虛謊遠拋，國運憑真理。仇恨根除，愛醫靈疚，基督聖心當恃。洪降甘霖潤中華，救恩廣被民安憩。謳新歌，並肩排，邁向天邸。（雅蘭夢懷祖國）「童心」有其很可愛的一面，但二、三十年後回頭再看時，也就變成了十分寶貴的成長經驗。照「字面」來看，天上母親好像完全不理孩子們的哀求，但事實上她所安排的一切，使你不能不含著眼淚——充滿感激喜樂的眼淚，深深地體會到：她這顆慈母「心」比什麼都靈！

結語

身受天上母親特別眷顧的兄弟姊妹，我想我們都深感個人的軟弱有限，微不足道；但同時也深信不疑，天上母親的慈愛正是在病弱的子女身上，才更顯得溫馨動人，無筆可書，不是嗎？筆者除自身的「備受親恩」外，更有幸能在其他兄弟姐妹身上，目睹這「慈暉普照」的驚人效果：不僅使「病」者康復，更能使「死」者復生呢！「余山靜山盡為慈母家園」，願虔心投奔其膝前的子女，都能體驗到她慈愛的無比溫暖，而日益成為充滿活力與喜樂的新人。下面就是一個實例：

汪洋澎湃勢凌空，雨暴風狂怵目驚。
翼下乳雛安山穩，肩上亡羊樂九重；
母性溫馨石潛化，春暉煦暖冰自溶。
萬象無語天心見，千古大通坐忘中。

——原刊《教友生活周刊》

第七講 祈禱的發展與成長

我們這裡所說的祈禱是指基督徒的祈禱，而且是在天主教會內；對其他的基督教會團體，此處無意涉及。全文分四部分來討論：祈禱的是、否；人際關係比照；祈禱成長現象；積極成長的特徵。

一 祈禱的是、否

祈禱的傳統看法

在對祈禱的傳統看法中，我最喜歡這兩種說法：祈禱就是「心靈歸向天主」，或祈禱是「舉心向上」——上，自然是指上主。一般的分類有口禱與心禱，先知型與神秘型的祈禱，主動與被動的祈禱等；此外按內容再分為讚頌、感謝、求恩等不同的祈禱。對這些我們都不去多討論。聖女大德蘭在談祈禱的發展過程時，曾用過兩個簡明、切題的比喻：一個是澆灌花園，另一個是蠶的蛻變。她說澆灌花園能有不同的方式：第一種是從井裡打水，一桶一桶地去澆，這方式很費力，使人勞累；

第二種是用水車澆（足踏或手搖），這比較省力而效果更大；第三種方法是引河水或溪水來灌溉，這樣澆得更好，又可省去好多工作；最後是天降甘霖，這是最好的灌溉，遠超過其他的方法，什麼也不需要我們去作（見《德蘭自傳》第十一章）。對於蠶的生活，聖女說她只是聽人說，自己沒有見過，所以如果說的不恰當，她請讀者不要見怪。她說的真有些地方不恰當（對蠶來說），但所要表達的卻非常恰當。大意是這樣：蠶的「種子」像一粒很小很小的胡椒子；桑樹於初春開始發芽長葉時，這「種子」也在春天的熱力推動下取得生命，變成小蟲，靠桑葉而得以生活；長大以後就吐絲作繭，把自己關在裡面；蟲子在那裡變得又老又醜，生命就此結束；最後從這小繭中生出一隻又白又美的「蝴蝶」（見《七寶樓臺》，第五樓臺第二章）。這為描寫祈禱生活的發展和成長，可說恰到好處，比任何理論性的解釋都更令人感到親切、具體，易於了解。對她的這些傑作和其他有關祈禱生活的典型著作，我們都用作這次講材的依據和基礎，但在方式上，我們採取人際關係的對比來參照說明。

此處所談的祈禱

這裡要談的祈禱，是指個人與基督之間或「天人之間」的積極接觸；這裡的天是指父、子、聖神的三位一體的天主，但一般更集中在基督身上。這接觸應是個人的、有意識的，有助於建立和基督間的位際關係。這裡不談團體祈禱或公共祈禱，而只限於個人的範圍內，雖然個人和基督的接觸必然有其團體性的幅度，不能分開。在和基督積極接觸的意義下，閱讀一篇經文或有口無心地誦唸，

不算是祈禱；閉目靜坐的本身也不是祈禱，如果只是達到「空」，而不是在空之後更讓「實」——真實的天主來充滿，那更不是基督徒的祈禱。即使人在聖堂裡，但「心」不在焉，想「東」想「西」，那也不是祈禱。所以這裡很強調和基督的「積極」接觸，身心一致地與基督同在。這也許可以說明，為什麼許多人的祈禱生活不見進展；在他們和基督之間很缺乏這種「個人而真實」的積極接觸。有些人「祈禱」可能是由於習慣，從小就這樣作；有的也許覺得這是責任，非這樣作不可；有的人在祈禱中和基督也真有積極的接觸，但不連續、持久，「接觸一下」之後又停了下來。下面要討論的祈禱發展與成長，其起點和開始，我們放在個人和基督的「積極」接觸上。

二 人際關係比照

為表達心、神方面的東西，我們只有藉助於有形的事物和經驗，只有用「象徵」的方式來表達。就如新舊約中有許多「比喻」來說明天國，大德蘭「無可奈何」地用比喻來解釋祈禱的進展，十字若望用黑夜來象徵心靈的淨化等。我們這裡把祈禱放在人和基督的積極接觸上，所以也選了人際關係作比照，使我們更容易看出，這「無形」關係的成長，也有著一般位際關係的發展特徵。

初遇的欣喜與熱情

在生活中我們接觸到許許多多的人，但只有少數的人會變成知心的好朋友。如果談到男女之間

的由相愛而成家的話，那更是在千萬人中，多次是在偶然的一種場合下，發現到一個與眾不同的「他」，使你感到一種吸引，使你「心為之動」。開始的接觸、談話、交往，給人帶來一種特殊的欣喜和快樂。這種感覺很美（女孩子更會覺得充滿溫馨），因而彼此間的往還就愈加頻繁；「談」得愈多，愈覺得談不完。「他」逐漸進入你的整個生活，你由心動而變成心為之「迷」。這期間的感情非常熱烈，一切都顯得光明美麗。但這相愛和熱情仍很膚淺，缺乏深度；其中有許多「美化」的理想事物，和具體真實之間有很大的差距。

知心的友誼也是這樣開始：因著偶然的相遇而談得投機，藉著融洽的交談而逐漸深入，進而「開懷」暢談，無所不談。上面特別選男女相愛的發展作例子，因為它比一般友誼的發展過程更清楚，更容易使我們看出「位際關係成長」的不同情況。人和基督的相遇也是如此，若望給我們留下了一些簡短的記錄。「看，天主的羔羊！」聽到這話的人一定不只是若望和安德，但因「偶然」的好奇而跟在基督後面的只有他們兩個。「你們找什麼？」他們好像一時不知道要回答什麼，便隨口問說：「老師，祢住在哪裡？」——「你們來看看吧！」若望對這偶然的相遇情形，印象非常深刻，因為他在幾十年之後寫這時時，仍是「歷歷如在目前」——那時是下午四點鐘左右（大約第十時辰）。他只說那天他們就去看了基督住的地方，並在祂那裡住下；一點也沒有記下他們談了些什麼，或有了怎樣的感受。但由事後安德很快去找到自己的弟弟西滿，並把他帶到基督跟前的記載來看，他們當時的興奮和熱情便不難想見：「我們找到了默西亞！」在祈禱生活中我們和基督的初次相遇，也

有相似的情形。

發展中的困擾與危機

人際關係中的初期熱情和新婚時的蜜月，都會很快過去，接著就是開始發現具體而不完美的一面；人的自私、缺點、有限等「不順眼」的東西，這時都紛紛顯露了出來。如果事先缺乏心理準備，對開始的「話不投機」也不設法及時處理，那困難就會很快擴大而變成危機：太太都是別人的美——我又何必苦守著你！

在宗徒們和基督之間的關係發展上，我們也可很清楚地看到這種使人非常痛苦的「話不投機」。他們看基督驅魔治病，大顯奇能，特別是用五個餅、兩條魚，使五千人都吃得飽飽的時候，他們和羣眾的一起興奮，不難想見——「祂真是以色列的君王！」但是基督拒絕作這樣的君王，而且更讓他們知道「人子必須受苦，且要被殺害，但第三天祂要復活」。他們無法接受這種「晦氣」的話——「這事決不會臨到你身上！」他們以為基督一定要作君王，「給以色列復興國家」，他們私下便爭論誰大誰小——在這王國內他們中誰最重要。基督問他們爭論什麼，他們默不作聲；基督一再告訴他們，「受苦被殺」之事一定要來，他們不要聽——「聽不懂」，也不要問。我們在祈禱的成長過程中，也常會看到這「話不投機」的困擾與危機。

成長的代價與喜樂

友誼與愛的成長就是在於能面對這些「不順眼」的東西——本來就有的缺點、軟弱，和有限，

並在具體的生活中學著去接受真實。如果不這樣努力去作，那很容易為危機所勝，走向不可避免的「分手」、離異，甚或因「嚴重誤會」而造成更不幸的後果。如果雙方都肯「犧牲」，接受這成長過程中的必有現象和非付不可的代價，藉著「開懷」暢談和會心共鳴，彼此間的了解與接納——真愛的唯一基礎，便會愈來愈真實、深入、穩定，生活自然就變得更和諧、快樂、充滿活力。成語中的「小別勝新婚」，也可說是時間藉著「彼此不見」而澄清了夫婦間的誤會，使他們意識到彼此都是那麼需要對方。現在在認真作完「懇談」後的夫婦身上，我們常會看到比蜜月更甜美的喜樂和情意。

宗徒們「不聽」基督的話，逃避面對真實，基督的言行對他們也自然就愈顯得「生硬」，帶來更大的危機：「你們也要走嗎？」幸好他們還肯付出一些代價，沒有離袍而去。但由於不能和基督「傾心懇談」，不肯努力完全面對問題，終於發生了痛苦的「分離」——出賣、逃散、否認、喪亡。愈不能爽快地付出成長的代價，成長的喜樂就會愈延遲來臨。

完整的接納和給與

夫婦的感情在不斷「懇談」、接納、加深的積極成長過程中，逐漸進入成熟的境界。中早期的「變形」——發福，不減當年的苗條動人，現在的不能再有「鴻圖大展」，更令人覺得他死心塌地、忠實可靠。這時的相愛不再是藉著一些外在的東西來維繫，而是彼此間的完全接納和給與。「衣帶漸寬終不悔，鬢落秋霜愛彌堅」；他們之間的溝通現在已不再需要「懇談」，他們可在相對無語中「看」到一切，不言而喻。「永結同心」在他們身上「活」了出來。

基督和祂心愛的小團體，經過了逾越的痛苦考驗，最後才到達了「心」的契合。他們一網打到一百五十三條大魚時，若望馬上看出湖岸上的那人「是主！」基督問：「西滿，你比他們更愛我嗎？」這時的伯鐸不再自以為「與眾不同」，而只說：「主，你無所不知。」以前他們最討厭聽的「基督必須受苦死亡」，最後成了「除祂以外，決無救援」；他們為「這名字」受鞭打、侮辱，覺得歡欣和榮幸。他們與基督合而為一，成為一心一體，再沒有什麼能使他們和基督相隔絕了。我們在祈禱生活和基督間的關係，也只有經過困難、危機，並付出成長的必然代價，才能達到「心靈默契」的合一地步。

三 祈禱成長現象

以上我們簡短地敘述了一下人際關係的發展和成長的大概情形，同時也指出，基督和祂那心愛的小團體之間也有相似的情況。現在我們就把這些具體的發展情形和實例，應用到我們和基督的接觸交往上。

「偶然」的相遇和吸引

我們和基督間的積極接觸和交往，一般也是在一些「偶然」的情形下發生的。可能是看了一本書，遭遇到某件事，或是由於一個朋友、聽一次道理、參加一次宗教活動等不同的機會，使我們在

內心裡受到了感動（心為之動），覺得「找」到了基督。從這時起，我們開始願意多和基督接觸，願意更認識祂。這期間的一般現象是多看有關信仰的書、喜歡參加宗教活動、勤去聖堂等，有的會誦唸許多經文，或作許多敬禮和「善功」。在這些頻繁的活動中間，最吸引人的就是開始和基督有個人的接觸經驗。這經驗和一般的交友經驗很不一樣，它使人有更深入、更完整的充實感和難言的喜樂——找到了心靈深處所最需要的「那一位」。這「驚人」的發現往往使人心熱如焚，如同那兩位去厄瑪烏的門徒，急不及待地返回耶路撒冷，去宣報自己所見的事。在這熱情洋溢的初遇階段，很需要一位有經驗的輔導來幫助，這樣一方面可避免因過分熱心而造成的消極後果（比如因「爭取」多時間祈禱而引起的困難，因求好心切而「棄家修道」等），一方面可使這股寶貴的熱情導入「管線」而成為積極、持久的成長力量。由於和基督相遇而獲得的「滿足」也和每人的基本需要有關，如果這時能看情形給當事人介紹一些心理方面的常識（如人的多種不同的基本需要，身心之間的相互影響，情緒的一般反應等），會有很大的好處；使人從開始就意識到，祈禱是全人和基督的接觸，和整個的生活有關，而不僅是在於某些需要的滿足或令人欣喜不止的熱情。

「這裡真好！」

就如在人際關係中的初期熱情沒有深度，很不穩定，天人關係中的初期驚喜也是一樣。因為這其中有很多東西是「自然」的現象，就如同我們去旅遊參觀，許多從未見過的新鮮事物，一定會使我們感到非常驚訝、讚賞、快樂。祈禱的初期——開始和基督有個人而真實的接觸時，我們也自然

發現許多「新」的東西：基督的宣講、奇蹟、治癒病人；祂的溫和、良善、無條件的接納、寬恕；總之，在生命中「從未看到過像這人這樣講話行事」！由於這些新發現，自己覺得很受感動，因而內心裡不斷有新的體驗：一種特殊的平安、喜樂、熱切、愧悔、希望、活力等。由於這些新發現、新體驗，我們很容易了解，這時期的急於「多讀多想」，和本能的追求新奇好玩能有很大的關聯；祈禱中覺得的「這裡真好！」以及要「搭帳棚」，就此住下的衝動，原是在這方面沒有經驗的「不知道在說什麼」（參閱：谷九2-8）。所以就輔導的方面來說，這時應使對基督的好奇能保持「安靜」，有規律地去繼續尋求、發現、體驗。和這同時應作的一件事就是要使人開始面對自己，意識到自己的成長背景、個性特徵、才能優點、軟弱有限等，並把這一切逐漸帶進祈禱裡去，帶到基督跟前。因為我們都有一些內心的葛藤和創傷，而在這很興奮、激昂的時候，比較更容易接受自己的一切而完全放在基督手中，因而多少也會體驗到一些解放的自由和治癒。雖然這接受和付託還很表面化（還沒有真正的深刻體驗），但為面對未來的考驗和危機，是很好的一種準備和基礎。

經過一段時間之後（有時可能會一兩年），這些新奇和熱情便逐漸減少，我們的一般反應是：「糟糕！現在我的祈禱愈來愈不行了……」當然，這是「蜜月期」快要過去的記號，但重大的困難不一定馬上就會來臨。通常我們一下捨不得「慣」有的快樂，盡力用各種方法去找回它們，好像非有這種溫馨的感受在，就不能算是好的祈禱一樣。這樣「掙扎」一些時間之後（雖然有時仍會重溫「這裡真好！」的舊夢，再感受和以前相似的興奮與熱情），終究「時過境遷」，愈來愈覺得力不

從心，只好「聽其自然」了。但有經驗的人告訴我們，真正的考驗還在後面呢！

熱情消逝，困難重重

在人際關係的成長過程中，初期的熱情消逝是必然的現象；在宗徒們和基督的關係上，我們也看到了有相似的情形。祈禱生活——人和基督之間的交往也是如此；初期熱情的過去是成長的必要條件和代價。對此留戀不捨自然是幼稚可笑，但更要注意的是，在祈禱中找不到「熱情」時，我們的心在找什麼來代替？首先要看一下，這消逝是成長的結果，還是別有原因？比如由於其他事物的吸引而沖淡、減少了和基督的真實接觸。假定在這方面都很忠實、努力，現在所感受的「冷淡」確是積極成長的記號，那麼此時要體驗的就是：分清基督與熱情，接受自己的有限。以前對基督本身因自己在祈禱中所感受的興奮、喜樂等，分辨不清，不自覺地混為一談，現在要慢慢「看出」這二者之間大不相同！祈禱是和基督之間的生活接觸，心裡感覺熱切與否卻是可有可無，和祈禱本身的「好壞」完全是兩回事。而且感覺如何，是和生理、心理的許多因素有關，不全由人的意志來支配；但自己和基督之間的接觸交往，是屬於自己的「要與不要」，不受情緒的限制和決定。這些體驗使人逐漸擺脫內心的一些「無謂牽連」，因而能更清楚地來面對祈禱中的基本事實：是要「看」基督，還是在尋求基督以外的其他事物？

除了這感到不斷「冷淡」下來的困難外，這期間還常常會有生活、工作、人際關係等方面的許多問題。這些問題在以前並非沒有，只是那時的「心情」好，比較容易接受，不甚感到「切身」之痛。

現在內心「冷寞」，已是非常痛苦的事，再加上其他的煩擾和壓力，自然更覺得「禍不單行」、「四面楚歌」了。對這些「不幸」和痛苦，最好的解決方法就是把它們帶進祈禱中，變成祈禱的題材。意識到這些困難和我們如何面對自己很有關係；以往的內心葛藤和創傷，現在會更容易碰到，其中最痛苦的一環就是面對並接受，自己是「困難」的主要因素，自己在這些方面是那麽軟弱有限；自己在靈修的成長上確實是無能為力，完全需要基督的帶領和治癒。這裡不難看出，如果事先對此已有適當的心理準備，祈禱的發展就會比較容易；這些有時好像「排山倒海」的種種困難，不但不會把人淹沒，反而使人更堅強穩定。如果事先缺少準備，那就要掙扎得更久，要付出更多的痛苦代價。

風平浪靜魚滿船

生活在內心好像一片沙漠而四周又困難重重的階段裡，即使有很好的輔導幫助，依然是覺得黑暗無光，很難「振作」起來。經驗告訴我們，度過這段痛苦考驗的捷徑和秘訣，就是在這深深感到生命非常「空洞、乏味」，好像非抓住一些外在的滿足不可時，還能閉著眼睛，死心塌地的把握住祈禱的時間，依然把自己放在基督跟前，深信祂的臨在，雖然一時什麼也「感覺」不到。在宗徒們的身上我們有這種情形的很好寫照。他們眼看著基督白白丟掉能作君王的大好機會，被迫上船到湖的對岸去；內心已是那麽失望，又遇到強大的逆風，他們這時的感受不難想見。基督沒有離開他們！他們把祂當作妖怪，但祂一上船，湖中就風平浪靜，船也馬上到了對岸。或是他們捕魚時，「整夜勞苦，一無所獲」，但照基督的話在大白天再撒網（雖然完全違反他們的經驗和習慣），便一網裝

滿了他們的小小空船。在祈禱的成長過程中，我們也會被漫天烏雲和遍地黑暗所籠罩，好像基督完全不在，也看不到任何希望；但意想不到時，忽然輕輕一聲「是我，不要怕！」內心裡便立刻變得「風平浪靜」，充滿著以前沒有體驗過的平安、溫暖，和喜樂。

有了這樣的「風平浪靜魚滿船」的體驗之後，人便開始了解真正成長的意義；需要把自己的一切放在基督手中，包括自己的最消極的一面在內；只有祂是絕對的需要，其他都可有可無。

痛苦的絆腳石

上面的「失去」基督和再找到祂的經驗，是我們和基督的關係愈來愈加深的記號和必然過程，它們會持續相當長的一段時間。基督讓我們在生活中體驗到祂的能力和治癒，使我們愈來愈覺得非有祂不可。在我們覺得好像已經很認識祂的時候，祂也要使我們更看清自己是誰。就好像伯鐸在興奮地接受基督為「默西亞」之後，基督也找機會告訴他自己的真正使命——「必須受苦，被殺害，但第三天要復活」，使他內心裡的基督偶像——假基督，也清楚地顯露了出來。祈禱成長的決定性關鍵就在這裡，面對或逃避這痛苦的絆腳石。基督在我們和祂接觸得相當熟悉之後，祂一定要我們進入祂的逾越奧蹟。看祂顯奇蹟，治好病人，或體驗祂的大能和治癒，都不成問題；接受祂的光榮復活和我們自己的復活，也是很高興的事。但是接受祂「受苦、被釘死」這一段，特別是這一段也要在我們身上出現，那我們會本能地加以拒絕和排斥，丟得愈遠愈好。

基督成為我們中間的一員，祂知道人性的困難和需要，所以在使我們體認「逾越」為必經之途

的這事上，祂很會配合我們的具體生活和不同的個性。雖然方式很不相同，但對逾越本身的了解和體驗，好像常有下面的幾個線條。藉著生活中的痛苦經驗，我們會逐漸意識到，人際關係中最難的一點就是要我們真實而完全地寬恕別人，受傷愈深，寬恕愈難。但是除非能作到這最難的一點，真實而完全的人間和諧就無法實現。藉著和基督的不斷深入接觸，我們有一天會清楚地「看」出來，體驗到，祂在逾越奧蹟中所顯示的無條件寬恕，是一切徹底和好的唯一基礎，和「產生」新人所應付的代價。在這裡祂放下了可能有的任何防禦，表現出人與人間的無條件信任，使對立、懷疑、衝突、仇恨從根拔除，因而「戰勝」了人帶給人的毀滅和喪亡。祂向天父伸展雙手，無條件地接受祂所給的一切，完全信任祂的愛，使天人間的分裂、隔絕根本消除，因而恢復了人與「生命」的暢通——「戰勝」了與生命隔絕的永生。十字架的愚蠢從此逐漸顯出無盡的智慧，痛苦的絆腳石慢慢成為生命的基石；對逾越中的「必須受苦、死亡」，由本能的反感和排斥開始轉為面對和接受，肯定它是成為「基督」徒的必要條件和非有不可的特徵。

靜觀皆自得，妙在不言中

了解、接受、進入基督的逾越奧蹟之前和以後，我們在祈禱生活中會有相當清楚的不同感受。比如，以前總覺得不夠穩定，很容易受環境的影響，現在的感受是更踏實，更能物為心役；以前在祈禱中常有許多「問題」，現在變得更單純；以前有許多「分心」的困擾，巴不得「抓住」基督看個清楚，現在的心比較「空、明」，知道祂在；以前會覺得「雄心勃勃」，願意為基督轟轟烈烈地

作一番事業，現在更覺得「心安理得」，不言而喻。這些改變的中心和焦點，從心理的角度來看，就是我們的心愈找到自己的根，愈接近真實和嚮往的圓滿，便自然愈會安、定下來，滿足地「安息」在那裡，不再「庸人自擾」了。對啟示的事蹟，基督的生活，這時已十分熟悉，自然不會再有初期接觸時的新奇感；和基督的關係加深之後，自然對祂更信任——更以信心和祂接觸交往，不再像當初那樣需要憑熱情來支持。因著和基督之間的「默默無語」，在祂那裡找到了心靈的安息，使我們在具體的生活中，對人地事物的看法和態度也隨著有很大的改變。現在更容易去看積極的一面，更體會到「一切都很好」的創造意義；對「壓破的蘆葦祂不折斷，將熄的燈心祂不吹滅」，更能在實際關係上，感受到它所表達的深長而完整的救恩。現在對自己的軟弱、缺點、有限，更能「甘心情願」地接受，不再想去比較什麼，而是「主，祢無所不知」，把自己完全放在基督手中。這階段的祈禱特色可用「和諧」二字來表達，對天、人、萬物都有一種「靜觀皆自得，妙在不言中」的新感受、新了解。當然，這和諧感一方面使祈禱生活有了「空前」的穩定基礎，但另一方面它只是走向更深和諧的起步，是「登堂入室」的階梯而已。為迎接「新郎」的親自來臨，那還有不少的準備工作擺在前面呢！

四 積極成長的特徵

以上對祈禱成長現象的描述，是在走完「盡其在我」而停了下來；如果用聖女大德蘭的說法，那再深一層就是要進入第四樓台。但這境界一方面是完全由基督之神來引領，我們「無需掛慮」；另一方面這已超出這次題材的範圍，所以不再多說。前面我們提過，和基督的積極接觸是「全人的事，現在我們要看一下在全人的具體生活中，祈禱的積極成長會有怎樣「可見」的標誌與特徵。中心的轉移

就如在人際關係的積極成長中，愛的吸引是由心為之動而走向非「他」莫屬，同樣我們和基督間的積極交往，也不能不碰到我們生活的「中心」。開始的時候我們陶醉於「我的」平安、喜樂、滿足、溫暖，但在成長中便「自然」——不能不轉向基督本身：祂是平安、快樂的主人，祂逐漸「進入」我的生活，成為我生活的中心。我慢慢意識到「主，祢要我作什麼？」由「強調」我要為基督作一番事業，而轉向把自己放在基督手中，讓祂在我身上實現父的計畫。和祂的接觸愈深入，我們的心就愈會更完整地放在祂身上，對任何的「變心」——轉向祂以外的任何人地事物，愈能「看得更清楚、更敏感」。在具體的生活中，不只是順利快樂時能和祂「開懷」暢談，就是失敗、痛苦時，也是心中只有「祂」一人。大德蘭為建立新會院而奔波勞累，一天晚上回家時遇上了大風雨，更糟

糕的是車子快到會院門口的時候一下翻倒了，她摔在地上，弄得滿身泥水，狼狽不堪。她努力爬起來，急忙走進會院，推開聖堂門，很「生氣」地對聖體中的基督說：「現在我知道，祢為什麼沒有很多好朋友！」

內心更自由

當我們愈來愈把心放在基督身上時，對其他一切事物我們便愈有更深的認識和了解。以前覺得必須「把持不捨」的東西，現在逐漸變得可有可無；以前認為「絕對」需要的事物，現在藉著和基督的加深接觸，一切都顯得相對化，只有「祂」才非有不可。用保祿宗徒的感受來說，就是「我以前認為寶貴的一切，現在都為了基督而視為損失和廢物」。更「有趣」的改變是對自己的健康更放心。通常我們對健康都很擔心，怕懼很多；有的人「需要」不斷看醫生，吃很多藥，「千萬」不可損害到身體。和基督深入接觸之後，愈來愈看出這些掛慮只是「人」的見識，不明白天主的事理；這樣逐漸感到「心安理得」，便自動會減少藥物，甚至可完全停止，而身體的健康不但不受害，反而心廣體「健」，更能吃苦耐勞，「甘心」為服務弟兄而貢獻一切。在這些憂慮、緊張減少的同時，自然睡眠也會隨「臥」而安，而且更深、熟、「甜美」，不像以前那樣「輾轉反側」，甚或暗自「飲泣」，屢屢不能入寐成眠了。因此，在整個生活中，我們愈來愈體驗到：「如果天主子使你們自由，那你們真是自由的了。」

更能面對考驗

上面我們看過，和基督的積極接觸，一定會使我們慢慢進入祂的逾越奧蹟。當我們體驗到「逾越」是非有不可的過程時，在生活中我們對困難、挫折、失敗、撲空等消極的東西，也不能沒有「新」的看法和態度。以前的一般反應更傾向於「怨天尤人」，現在覺得比較容易「安心」接受，更有耐心和勇氣，事後也能更快恢復身心的平衡。保祿宗徒的感受開始在心中產生共鳴：「基督的德能在我們的軟弱中更會彰顯出來」，「在加給我力量的主內，我什麼都能作」。傳說聖依納爵曾有下面的表示。他晚年時的耶穌會，可說已遍及歐美和亞洲，到處為教會和人羣提供有力的效勞與服務；那時有人問他，如果因著某些理由，他成立的新興團體必須取消解散的話，他如何才能「平心」接受？依納爵的回答是：「我需要一刻鐘去拜聖體，然後就可安心無慮了。」

更能接受他人

和基督的真實接觸使我們更能接受自己，因而更能擺脫許多「不真實」的束縛而獲得自由。愈能接受自己，也就愈能接受他人；和基督的真實相通，便不能沒有和弟兄的交流、共融。我們和基督的接觸愈深入，就愈會對軟弱的團體發生「興趣」；由愛自己的團體而逐漸熱愛教會——充滿人性缺點的軟弱教會。在生活中愈來愈意識到，愛軟弱的團體和教會就是愛基督，除此具體的愛以外，其他任何美麗的理想都可說是不切實際。和這同時的一種體驗，就是覺得在靈修生活和祈禱的成長上，基督是藉著軟弱的人來領導我們，而且在一般的情形下，也只有從軟弱的人那裡，我們才能得

到祂真實意願的表露和保證。這裡我們不難看出，為什麼「忠於教會訓導」是靈修成長、深入的必然特徵和標誌。

結語

從以上所說的一切中，我們可把祈禱的發展與成長歸納為短短的幾句：由「無情」到「有意」；由「好奇」到「心嚮往之」；由外在的熱情走向內在的深湛；由多言走向無語；由對基督的驚奇而變為無條件的信賴；從我要為基督作什麼變為把自己完全放在祂的手裡；在心思慮上逐漸改換更新，「懷有基督所懷有的心情」。在生活上愈來愈能接受考驗，日益熱愛人的軟弱團體和充滿人性缺點的軟弱教會——基督的身體和圓滿！

第八講 教會靈修素描

本文的主要目的是對教會靈修作一整體性的簡單描述。所謂整體性就是要看到靈修生活的全面和整個的發展過程，指出它的成長階段、主要方式、顯著特徵、未來動向，以及彼此如何相互關聯、影響等基本現象。對整體有一簡明清晰的概念之後，將更有助於深入了解不同靈修方式的特質與意義，進而對每人的具體靈修生活選擇與進展，想也不會無所助益吧。全文分五點來介紹。

- 一 教會靈修——成長過程
- 二 成長階段與特色
- 三 不同時地，不同方式
- 四 不同靈修團體，共同先知使命
- 五 更了解愛的廣、闊、高、深，更適應人的全面發展。

一 教會靈修——成長過程

教會是一個生活整體，不停的發展、長大；靈修是教會內在生活的具體表現，有一個必經的成長過程，要一直發展到「基督身體的完美程度」。在這些成長過程中，我們會不斷地看到「新舊交替」、「前進與保守間的衝突」，以及「過渡時期」等波動現象。傳統靈修的看法比較偏於靜態的一面，使有些人不自覺的把教會當作一個「完美的無機體」，不再需要發展和長大。他們習慣於一些固定的靈修方法，不高興有新方式出現；他們受不了這些成長、改變的衝激，好像一切都「每下愈況」，到了世界末日的邊緣。從某些方面來說，面對不斷的成長和進展，為他們故步自封的「小天地」，也真的是末日的來臨。

教會靈修更有它動態的一面；任何成長都有它辛苦的過程和必須付出的代價，靈修也不例外。所謂「前進」與「保守」間的衝突，就是靈修成長過程中的痛苦代價之一。太前進的革新和過分的守舊，都禁不起真正成長的考驗而被淘汰；更適合人、地、時代需要的新方式，不斷的穩步前進，日益茁壯。整個教會的活力是來自基督之神——聖神的推動；靈修上的一切創新都是聖神的不同神恩，藉著不同的個人和團體，在答覆不同時空的具體需要。「神恩雖有區別，卻是同一的聖神所賜」；靈修方式雖各有不同，但由同一聖神所推動，在同一的基督身體上發揮不同的功能，使整個

身體——教會，不停的發展、長大。這成長過程，從另一角度來看，正如保祿宗徒在厄弗所書上所說的，是父在祂愛子內所定的奧秘計畫，藉著教會慢慢顯示出來。

二 成長階段與特色

救恩計畫既是一項奧秘，我們對此奧秘的了解，也只有隨著它的逐步實現而愈來愈清楚；尚未實現以前，我們便無法知道它究竟是怎樣。比如在舊約時代，天主預許的拯救將來要怎樣實現，當時的人一定無法清楚知道。為新約時代也有相同的情形：對基督的使命和啟示，不僅當時的人不完全了解，就是二十世紀後的我們，在許多事上，仍是在摸索探討，嘗試著去體會祂言行的真諦。靈修成長的階段和特徵，就是隨著對啟示——「愛」的了解不同而有迹象可見：由表面逐漸深入，由隱晦而日趨明確，由文字而走向精神，由枝節而看出整體。這不僅為整個教會的靈修是如此，而是每個積極度靈修生活的人，也會有這些類似的體驗。

由外在的事物轉向內在的心神

基督時代的猶太宗教，一般是把土地廣闊、人口眾多、財源豐厚等，視作上主的福祐和眷顧，而把身心的痛苦、生理的殘缺、財物的損失等，認為雅威的懲罰和作惡的報應。宗徒們對基督的渴望，也是要祂成為一位有力的現世君王，領導人民來推翻異族的統治，重建以色列國家。當時的虔

誠猶太人，相信必須要在耶路撒冷朝拜天主，而撒瑪利亞人認為，應該在他們境內的革黎芹山上。基督的言行給他們指出另一境界的存在：現世的不幸不一定是天主的懲罰，外在的貴顯富有更不一定是天主的降福；祂是一位有力的君王，但祂的使命並不是要恢復以色列的外在光榮；真正敬拜天主的人，不需要在某些固定的地方，而是「以心神、以真理」隨處去朝拜祂。在教會成長的歷史上，這由外而內的過程相當明顯；「教宗王國」的形成與消失可說是非常好的一個實例：由重視外在的力量而逐漸集中於心神和真理的領導與服務。許多修會團體以及教會本身，在成長過程中時有革新和適應；這些革新和適應，如果真有助於成長，也都是這由外而內的具體說明。

由封閉而逐漸開放

基督帶來的重要革新之一，就是要選民從他們的狹窄民族觀念和成見中跳出來；他們應愛的「近人」不只是自己的猶太同胞，也包括撒瑪利亞人和外邦人；將來要有許多從世界各地來的人和亞巴郎一起在天國裡坐席，而本國的子民反要被丟到外面的黑暗裡；基督的死不只是為猶太民族，而也是為使那四散的天主子女都聚集歸一。伯鐸因看到聖神的恩寵也傾注在外邦人身上，而立即給他們付洗（參閱：宗十），取消了種族的界限；保祿以蒙召作外邦人的宗徒為莫大光榮，他驚訝、頌揚天主上智的奧秘：「外邦人藉著福音，在基督耶穌內與猶太人同為繼承人，同為一身，同為恩許的分享人」（弗三6）。宗徒們對外開放的遠景，在教會發展的漫長歲月中，的確用了很長的時間才慢慢顯得輪廓分明，逐漸露出廬山真貌。

初期教會中的搞小圈子：有的說屬保祿，有的說屬阿頗羅，有的說屬刻法，使保祿宗徒痛心不已（參閱：格前一10﹂17；三一﹂9）。東西教會的分裂，從更深處去看，大部分原因不應歸咎於這內在的封閉、排斥，無法接受了解他人嗎？十字軍的「神聖」戰爭，從某些角度來看，不是好像「命火從天降下，燒死那些撒瑪利亞人」（參閱：路九51﹂56）？在修會的發展史上，也是經過一段長期的各持門戶之見，才逐漸彼此開放、接納、共融。推動與「分離弟兄」的合一，並非突然的心血來潮，而是由漫長的封閉、敵視、相互抨擊、攻訐的痛苦經驗中，慢慢學會走向交談、諒解、接受、相愛。對傳教區的「外教人」的信仰與習俗，真正深入的加以研究、吸收、淨化、提升，那是相當晚近的傳教「盛舉」。從利瑪竇的努力中國化，經禮儀之爭到今日的祭天敬祖，中間走了三百七十多年。這由封閉而開放的成長過程，仍將不停的繼續發展下去。

對時代使命的意識由模糊而日趨明確

教會繼續基督的使命，「向貧窮人傳報喜訊，向俘虜宣告釋放，向盲者宣告復明，使受壓迫者獲得自由」（參閱：路四16﹂21）。對世界的罪惡和黑暗，像基督一樣，不時發出先知性的譴責和警告。雅格宗徒在教會初期，對人與人間的不正義嚴加申斥、警戒：「你們富有的人啊，現在哭泣哀號吧！因為你們的災難快來了。你們的財產腐爛了……你們的金銀生了鏽，這鏽要作控告你們的證據，也要像火一樣吞食你們的肉。……看，工人們收割了你們的莊田，你們卻扣留他們的工資！……你們在世上奢華宴樂，養肥了你們的心，等候宰殺的日子」（雅五1﹂5）。保祿宗徒稱受洗

的奴隸敖乃息摩為自己的心肝寶貝，寫信請他的主人不但不要因他是潛逃的奴隸而加以處罰，且更要將他當作「可愛的弟兄」，重新把他好好收下。這「基督之內皆兄弟」的具體表現，雖然在當時仍是少數的個例，但它的內在力量已在默默的將當時社會的奴隸制度的惡根拔除。然而從整個教會靈修成長來看，基督和宗徒們的深刻社會意識，教會團體是經過很長時期的反省、檢討、革新、整合，才慢慢的意識到；逐漸看出自己肩負的時代使命，一步一步的試著以基督整體的身分和力量，發動推行社會正義、維護人性尊嚴，痛斥一切違反人性人權的不義和罪惡。

初期教會的靈修，因受希臘哲學的二元思想的影響，形成了一股強大的「出世」熱潮，認為必需避開罪惡的俗世社會，逃到曠野裡去，才能真的獲得心靈光照，才能在生活中接觸到宇宙萬有之主真實臨在。這種出世精神影響了教會好幾個世紀。在教會參與社會建設的過程中，教會自身內的一些團體，特別是領導教會的一些高級聖職人士，多次形成了教會時代使命的阻礙，受到同時代像納堂先知所發出的那樣有力的指責和警告：「這人就是你！」（撒下十二7）近代從教宗良十三世的《勞工》通諭到保祿六世的《民族發展》文獻，教會日益明確的肯定自己的時代使命，而教會中的許多不同團體，更以自己的具體生活和工作，在世界不同地區，積極而實地的在宣示、推動、執行教會所肩負的這項重大任務。這使命意識會愈來愈普遍而深入，教會的靈修生活，也將愈能表達並更有效的促使教會來達成這受自基督的神聖使命。

對聖經的了解由字面、片面而逐漸進入真諦，尋求整體

由於對啟示的了解不同，在生活行動上自然會有不同的表現。宗徒們多次誤解基督的話，因而「文不對題」，令人啼笑皆非。比如，基督說：「你們應當謹慎防備法利塞人和撒杜塞人的酵母。」他們便彼此議論說：「因為我們沒有帶餅吧！」（瑪十六6-7）；基督說：「我們的朋友拉匝祿睡著了，我要去叫醒他。」他們就對祂說：「主，若是他睡著了，必定好了」（若十一11-12）。像這樣的誤解我們可說無關大體，不必去注意；但對基督的逾越奧蹟——「人子必須先受苦難，然後才能進入復活的光榮」，如果不了解或誤解，那就會差之毫釐，謬以千里了，不是嗎？基督一再說明：祂必須受苦，被人殺害，但第三天必要復活；宗徒們都不明白這些話，又害怕詢問祂（參閱：谷九31-32）——下意識的拒絕接受這些「生硬」的話。一直到真理之神來，才把他們引入一切真理，使他們「想起」基督所說的一切。教會在不同時地所表現的不同生活方式，就是教會對基督啟示的不同了解的最好說明。這在下面要特別指出，這裡不再重複。

三 不同時地，不同方式

上面指出了教會靈修成長過程中的幾個特點，現在要從具體生活來看這過程中所表現的不同方式。除了不同的社會背景外，這些不同的生活方式，更是由於對基督啟示的不同了解，而給予的實

際答覆和行動。

遠離俗世，曠野隱修

在初期的幾個世紀裡，教會靈修中很盛行的一種方式就是拋開世上的一切，退到曠野裡去隱修。這在外表上很像我們說的「看破紅塵，遁入空門」，但在所追求的對象和要達到的目標上卻截然不同。教會當時的這種「遁入曠野」的神修方式，一方面是由於同時代的二元思想的影響，一方面更顯示出他們對基督的啟示有了如何的了解。他們覺得：「你們中不論是誰，如不棄捨他所有的一切，不能做我的門徒」（參閱：路十四25~33）；他們追求成全，牢記著：「你若願意是成全的，去變賣你所有的，施捨給窮人，你必有寶藏在天上；然後來跟隨我」（瑪十九21）；他們深信一個真正基督徒的生活態度是：「該思念天上的事，不該思念地上的事，……要致死屬於地上的肢體……」（參閱：哥三1~17）；「你們不要愛世界，也不要愛世界上的事；誰若愛世界，天父的愛就不在他內……」（參閱：若壹二15~17）。為實現這崇高的生活理想，他們覺得必須擺脫一切俗世的牽掛，退入寂靜空無的曠野，全心齋戒祈禱，尋求並找到天主。他們認為隱居曠野是成聖的最好捷徑；梅瑟在曠野裡見到了天主；先知在曠野裡聽到了上主的聲音；洗者若翰生活在曠野裡給基督準備道路；基督自己受洗後立即被聖神引入曠野，禁食祈禱，戰勝魔鬼的各種誘惑，奠定了救世大業的基礎。

這種隱居獨修的方式，到聖安當（+356）的時候，可說進入了全盛期；因著他的影響和幫助，在他隱居的附近地方，到處都住著隱修士，使得曠野大有人滿之患的盛況。就在這方式盛行之時，許

多人逐漸注意到，「穴居野處」、各自為政的靈修生活，有很多基本上的缺點；漫無節制的齋戒苦工，也會給身心雙方帶來嚴重的危害。他們慢慢感到「捨棄一切，致死屬於地上的肢體」尚有更深的涵義；隱修生活在有經驗的人領導下進行，要比「一意孤行」高明得多。小團體就這樣慢慢出現了，獨修方式遂逐漸由修院靈修所取代。

結成團體，修院靈修

團體生活更適合人的需要，在彼此幫助之下，每人的靈修也就更有保障；但是如果沒有明確的規則來作生活指南，那只是一「團」烏合之眾，沒有「體」制可循，自然會變得一團糟亂，無助於靈修進益。聖巴格模（+346）首先編寫了團體生活規則，一方面保存著隱修的宗旨：在幽靜中找到天主，藉著祈禱與祂契合；另一方面使團體的飲食起居、工作祈禱都有定時，並藉著完全服從長上，使每人在身心各方面都能獲得適當的照顧和保護。此後再加上聖巴西略（+379）的努力和改善，修院靈修方式在東方教會各地逐漸變得穩固而普遍。在西方教會裡，聖本篤（+530）在這方面貢獻最大；他領導的團體靈修，更以公共誦禱作為日常生活的中心和與主契合的主要方法，並強調遵守會規，服從長上，比任何齋戒、犧牲、苦工，都更能中悅天主。

修院靈修在基督的啟示中特別意識到：「哪裡有兩三人因我的名聚在一起，我就在他們中間」（瑪十八20）；「你們小小羊羣不要害怕！因為你們的父喜歡把天國賜給你們」（路十二32）；「聽從你們的就是聽從我；拒絕你們的就是拒絕我；拒絕我的，就是拒絕那派遣我來的」（路十16）。

在保祿的書信中他們更發現，「正如因一人的悖逆，大眾都成了罪人；同樣，因一人的服從，大眾都成了義人」（羅五19）；「你們該懷有基督所懷有的心情，……祂貶抑自己，服從至死，且死在十字架上」（參閱：斐二5-11）。團體藉著每天各個時辰的吟唱聖詠、詩歌，和誦讀、默禱，大家不僅是在「束著腰、點著燈，等候主人由婚筵回來」（見路十二35-36），而且更是同整個教會，「拿著自己的燈，帶著油，準備迎接新郎——基督的隨時來臨」（參閱：瑪廿五1-13）。
跨出修院，宣講施教

修院靈修生活方式歷經好幾世紀，一方面顯示著聖神在教會內的活力與推動，一方面更深入歐洲各國文化，影響了中古時代的整個歐洲文明。修院團體在當初，一般都是各地精神、文化生活的象徵和典型，受到廣大民眾的敬愛與支持。但隨著時代的進展與改變，它們的有限和缺點也就清楚的顯露了出來：捐贈累積太多，修院土地加廣；院中一切逐漸變成自給自足，生活富足；修院團體愈來愈和外界隔絕，成了「象牙寶塔」中的小型封閉社會。面對這些缺點，更配合時地的新需要，聖神對教會的推動於十三世紀初顯出了一個新方向：修院的生活中中心不只是團體誦禱，而更是把誦禱所得傳給心靈饑渴的人羣。

聖道明（+1221）與聖方濟（+1226）分別在歐洲創立了「行乞修會團體」。一方面保存著古老的修院傳統：公共誦禱的團體生活；一方面更把向民眾宣講福音，施行聖事，作為修會生活的中心使命和任務；不但個人一無所有，而且修院團體也不擁有固定財產和收入，日常生活所需全靠熱心人

士的捐助和施捨。這些新興團體有效的滿足了時代的需要，顯示了教會靈修的充沛活力。他們的宣講在整頓、加強西方教會生活之外，更開始向非洲和亞洲推進傳播福音的艱苦工作。此外他們中不少人又在歐洲高等學府任教，從事著作，以學術、思想來發揚基督的啟示。文德（+1274）和多瑪斯（+1274）兩位聖師的貢獻，一直到現在仍像燈塔一樣，照亮生命航程的方向，指引心靈返璞歸真，抵達終極圓滿。貧窮、宣講的「行乞修會」特別意識到：「莊稼多而工人少，……你們去吧！看，我派遣你們猶如羔羊往狼羣中。你們不要帶錢囊、不要帶口袋；……因為工人自當有他的工資」（路12~7）；宣講的範圍不僅是地中海沿岸，而是擴展到世界各地：「你們往普天下去，向一切受造物宣傳福音」（谷1615）；凡有助於宣講的學識都可使用：「一切都是你們的；……你們卻是基督的，而基督是天主的」（格前三22~23）。

擺脫修院傳統，獻身教育、仁愛工作

隨著西方世界的文藝復興，教會生活於十五世紀進入了一段空前黑暗的悲痛過程。就在這腐敗不堪，好像處處都令人窒息絕望的時候，聖神的德能在軟弱的人性上顯出了驚人的力量：徹底的革新清除內在的腐化，新生的活力平復外在的分裂；靈修的方向由貧窮和宣講而擴展到基督言行的多方面上，努力「懷有基督所懷有的心情」（參閱：斐二5~11），學習基督「周遊各城各鎮，治癒一切疾病，不是為受服事，而是服事人，並交出自己的生命，為大眾作贖價」（參閱：瑪九35~38；廿25~28）；把整個生活投入基督為父所派遣的使命中：「就如你派遣我到世界上來，照樣我也派

遣他們到世界上去。我為他們祝聖我自己，為使他們也因真理而被祝聖」（若十七18~19）。

聖依納爵·羅耀拉（+1556）和幾位好友，經多年準備、分辨，成立了「耶穌友伴」團體；沒有固定的修會服裝，取消團體的公誦日課，沒有一成不變的修院住處和使徒工作。修會團體，特別把自己放在基督在世代表——教宗的手裡，由他隨意派遣，到世界任何地方，作任何拓展基督神國的使徒工作。在生活方式上可說擺脫了一切外在的修會傳統，而在精神上特別強調：祈禱與行動打成一片，在一切事物中都能尋獲並體驗天主的臨在。聖女安琪·梅立祺（+1540）獻身女青年教育工作，成立了吳甦樂修會；聖天賜若望（+1550）集合同志，創立專為病人服務的修會團體，全心為病患者終身服務。大德蘭（+1582）和十字若望（+1591）兩位聖師，除在革新、整頓修會生活上的卓越貢獻外，更留下了精深完美的靈修著作，一直在有力的影響著教會的靈修生活。「主的德能在軟弱中才完全顯示出來」（見格後十二7~9），尤其在這「文藝復興」時代，更使人感到它無可置疑的真實。深入社會階層，從中聖化俗世

教會生活到梵蒂岡第二屆大公會議時，由於幾世紀來的制度化和太集中劃一的管理與領導，面對本世紀的科技快速進步，生產工業化、人口都市化，和因此而帶來的政治、經濟、社會、家庭、人權等嚴重而棘手的問題，愈發顯得格格不入，大有和現代人生活脫節的現象。內在的「沈澱」、窒息感使人覺得迫切需要清新空氣的湧入，外在的困難、壓力激起廣泛尋求並使用新方法的熱潮。梵二打開了門窗，讓新鮮空氣暢流，教會的非凡活力，再一次的發出驚人的生命火花。在一片革新

聲中，靈修生活增加了「入世團體」（或所謂的在俗團體）的新方式：保存奉獻生活的本質——度貧窮、貞潔、服從的福音生活，不再有傳統修會的任何外在形式——完全如同一般人一樣，生活在不同職業、工作的人羣中，面臨同樣的困難和挑戰，體驗同樣生活中的成敗與甘苦。他們要和社會大眾打成一片，在共同體驗生活的甘苦中，給世界指出真正完美、幸福和永恆生命的活泉與根源。在基督的啟示中他們意識到：「我要把天主的國比作什麼呢？它好像酵母，婦女取來和在三斗麵中，直到全部發起」（路十三20~21）；「我不求祢將他們從世上撤去，只求祢保護他們脫免邪惡。他們不屬於世界，就如我不屬於世界一樣。求祢以真理祝聖他們；祢的話就是真理」（若十七15~17）；「對猶太人，我就成為猶太人，為贏得猶太人；……對軟弱的人，我就成為軟弱的，為贏得那軟弱的人；對一切人，我就成為一切，為的是總要救些人。我所行的一切，都是為了福音，為能與人共沾福音的恩許」（格前九20~23）。

這完全入世的靈修方式仍在初期發展階段，成熟的遠景將是使獨身奉獻生活，與一般信友的生活有更好的協調、融匯、整合。如果往更遠處看，在這入世方式之後，另一種新方式將會繼續出現。它的特徵似在把入世、修會，與一般家庭靈修，帶入更完美的一種整合，使教會更顯出「肢體雖多，仍是一身」（參閱：格前十二12~26）的奧秘；功能不同但成長一致，關聯複雜而整體靈活，給世界更具體的顯示出「道路、真理、生命」。

四 不同靈修團體，共同先知使命

教會靈修在聖神的推動下，不斷的顯示著基督奧體的成長活力和德能。上面我們從不同的時空角度看了不同的靈修方式，現在要在這些聖神的不同神恩中，來看它們所表達的共同先知使命。我們把目光集中在修會團體的創始人身上，看他們怎樣在不同背景、非凡努力、熱愛教會、通傳生命的方式下，顯示並完成他們的天賦使命。

不同背景，特殊任務

天主教上智計畫，藉創始人的不同背景，使他們獻身配合時空需要的特殊工作；但這一切特殊工作都有著一個共同使命：清除陳腐、黑暗、罪惡，促進教會更新、成長、壯大。創始人一般都是具有神恩性的人物；在他們的家庭、社會、才能、教育等不同背景下，天主有祂的上智安排和計畫；使他們因不同但很適當的準備，能針對具體需要，達成天賦任務。一般來說，這準備為他們本人都是很不清楚；更往往是一無所知，夢想不到自己會被召去完成如此神聖而重大的工作。但從教會成長過程來看，很清楚的呈現出天主的「精心」準備，面面俱到，包括他們的缺點、軟弱、罪過在內。比如保祿宗徒，原是「熱忱派」（法利塞黨）的猶太人，生來就是羅馬公民，自幼受過良好教育，對猶太法律、經典、神學有深入研究和造詣；敬主守法的熱忱，不同凡響（參閱：迦一13、16；宗

廿二3~5；廿六2~6）。家庭、社會、教育等各方面的這些優厚條件，曾使他「激烈地迫害過天主的教會，竭力想把她消滅」（迦一13）；夢想不到這些同樣的條件，也正是「從母胎中已選拔我，以恩寵召叫我的天主」（迦一15），從開始就在準備他作「特選之器」，使他歸化之後，成為他宣揚基督的最適合、最有力的工具。在本篤、道明、方濟、依納爵等人士身上都有相似的情形出現；藉著不同背景，完成不同工作；宣示同一基督，促進整體成長。

非凡努力，神秘恩寵

修會創使人一般都是歷經艱辛才達成天賦任務，因而他們的人生體驗也就特別豐富而深厚。在他們的「天人合一」的心路歷程上，常有著非凡的恆心和毅力，終生不懈的日新又新；「改換舊有的心思念慮——價值體系」（參閱：弗四21~24），努力「懷有基督所懷有的心情」——以基督的「心、目」去看人類，為使他們「獲得更豐富的生命」而奉獻一切。除了這些不平常的人的努力外，我們更在一些創始人身上，尤其是在那些對基督奧體的成長，有深遠影響的創始人身上，看到天主的「不可言傳，人無法說出」（參閱：格後十二2~4）的特殊光照和啟示——神秘恩寵。一切神恩都是為建立基督整體而分施於人，他們的這些神秘恩寵，藉著他們的生活、著作，或傳記而保存在團體中，成為不同修會的生活特徵和行動指南。

忠於基督啟示，熱愛軟弱教會

另一個非常顯明的共同特徵，就是修會創始人對基督啟示的忠、誠、敬、愛。這不僅是對筆之

於書的啟示——聖經，更包括生活中傳下的美好「信仰寄托」（參閱：弟後一11~14）；深信「經上的一切預言，決不應隨私人的解釋」（見伯後一20~21），在凡有關信仰的事上，完全服從教會訓導。依納爵在神操中所留下的「與教會同心同德」的規則，就是一個很好的實例：「在擯棄一切個人意見之後，我們應當準備自己的心，在一切事上迅速服從基督我等主的真實淨配，就是我們的母親，聖統教會」（神操三五三）；針對當時的一種「理性至上」論調，他甚至不怕寫下：「為能在一切事上中規中矩，我們常應遵守這個原則：如果聖統教會斷定一物為黑色，我雖見它為白色，也應信它確實是黑色；因為我們確信，在基督我等主和祂的淨配教會之間，常是同一不變的聖神在治理我們，引導我們獲得靈魂的救恩。原來，頒佈十誡和治理、引導我們慈母教會的，是同一的聖神、同一的吾主」（神操三六五）。

他們所服從的這個聖統教會，從人的一面來看，不但不完美、不聖潔，而且往往是充滿人性缺點、軟弱、甚至罪惡的一個教會。對這如此軟弱的教會，他們在完全服從之外，更愛它如慈母，甘心為它投下一切，甚至犧牲性命，也在所不辭。他們深深了解並體驗到：這充滿人性缺點的軟弱教會和基督是一身一體，愛教會就是愛基督，頭與肢體不能分離。

基督取了軟弱的人性，旅途中的教會——基督的身體，在人性方面不會十全十美。他們深知自己的軟弱，他們熱愛自己的軟弱的團體；不是一個抽象的概念，而是團體中的每一個有缺點的人：「誰軟弱，我不軟弱呢？誰跌倒，我不心焦呢？」（格後十一29）；每一個具體的兄弟姐妹，都是

在基督身體——教會內互為肢體。

散發光明、希望、生命世代綿延

修會創始人因以上的條件和特徵，他們的生活本身就是一個不斷的帶給世界溫暖、光明、希望、生命。他們比一般人更了解人性的需要，更認識人的社會、團體，以及教會、修會中的黑暗、冷漠、腐化、罪惡的一面；但是面對這些醜惡，他們的反應不是「詛咒、焚毀、折斷、砸死」，而是「張燈、包紮、治癒、寬恕」。他們所領受的，或更好說，在他們內工作的，「並非怯懦之神」（弟後一7），而是「真理之神，大能之神」，所以他們不怕面對真實，揭穿虛、偽、謊、騙，譴責一切違反社會正義和破壞人性尊嚴的種種罪行。有時他們甚至需要像納堂先知一樣，向教會內的領導人物發出「這人就是你！」的指責和警告。在如此眾多的消極因素前，自然更包括他們自身的缺點和有限，他們多次會覺得有一種「孤軍奮戰，杯水車薪」的失望與無助感；但在內心深處，他們毫不懷疑：「哪裡罪惡越多，那裡恩寵也愈格外豐富」（羅五20）。

印度的德蘭修女是一個活生生的好例子：在一般人都覺得毫無希望的地方，她充滿希望的工作著；對躺在路旁、貧病垂死的人們，大家掩鼻疾走，好像躲都來不及，她特別到他們身旁，不分種族信仰，替他們洗擦、包紮、醫治，盡力照顧、幫助、服事。她常說：「我們要愛，要強烈的愛，愛到自己受傷。」她的具體生活，一方面為人類社會的自私、冷酷、不正義，是一種無聲的有力譴責；一方面更激起人性的惻隱和愛心，使人看出另一世界的存在；凡和她接觸的人，都會感到她那

「更豐富的生命」洋溢著溫馨、慈愛、平安、喜樂。創始人的這種神恩，雖然是在他們自己、並為他們自己所生活的時地而領受，但一般並不隨他們的去世而消失，它富有「傳染性」，有旺盛的生命力。他們創立的團體繼續保存並發揚這同一神恩，繼續推動並完成它的先知使命；繼續向世界散發光明、希望，繼續帶給人解放、自由，和生命。修會團體內不時推行的復新、更新，或革新，如真有助於發展和成長，也常是以這神恩和使命，作為反省、改革的中心和準則（參閱：梵二修會革新法令，2）。

五 更了解愛的廣、闊、高、深，更適應人的全面發展

回顧以上所說的過程、特色、方式、使命等種種情形，我們不難看出，教會靈修這個如此長久、浩大，如此盤根錯節的成長現象，雖然是在人的歷史中發展，但又很清楚的超越著人性能力的有限；雖然困難重重，錯綜複雜，但一直不停的向著更完美的方向進化、壯大。對基督的啟示，愈來愈意識到它的全面和整體性的意義；在生活方式上，愈發注意到人性的多方面需要和人的全面發展；在肉體與靈魂、物質與精神、凡俗與超越之間，愈來愈發現不是截然對立，相互排斥，而是在於找到更適切的協調、融洽、整合。

初期的靈修由於更字面、片面的了解啟示，使他們完全拋開人的社會，退到荒漠曠野中去隱居苦修；為效法被釘在十字架上、受苦而死的基督，他們努力「致死屬於地上的肢體」，長久禁食祈

禱，加給肉體驚人的折磨和苦痛。經過一段成長考驗之後，孤立的苦行獨居變成了團體共處。基督內的兄弟友愛，互勉互助，是「新人」成長的基本需要；重生後的肉體已成為「聖神的宮殿」，當隨時清除、修飾，保持它的聖潔、完整，而不是漫加虐待、傷害、破壞。團體的誦禱是偉大神聖的事務——「天主的工程」，從基督誕生時的「天軍讚頌」起，教會偕同萬物不停吟詠歌唱，一直到萬象更新，基督再來。中世紀出現的「軍騎修會」，曾以戰死沙場為尋獲天主的捷徑，把為基督奮勇殺敵、白刃相接的嘶喊、叮嚀聲，看作一如修院團體的馨香誦禱聲一樣，直升天廷而大蒙悅納。這種偏差更使人看清逾越奧蹟的真義何在，對「愛」的誤解自然導致這些「修會」的迅速消逝。就是十分中悅天主的團體誦禱，在修會團體變得過分富裕而封閉時，更遼闊、自由的靈修體驗帶來了一片新景象。以一無所有來追隨「無枕首之地」的基督，藉著福音宣講來服務近人，體會他們的甘苦，同他們共享「更豐富的生命」和「圓滿的喜樂」。

貧窮是基督生活的一面；銳意過分貧窮反而會失去所以要貧窮的本意——「穿上新人」。視線轉向基督生活的整體，內心感到必須在一切事上「懷有基督的心情」，才能真的成為祂的弟子。頌禱、默觀、使徒工作當更好配合，打成一片；完全戰勝自己、空虛自己，為能充滿基督，成為祂的精兵、僕役。隨著時地的變遷，這「君王陛下，至高尊威」的圖像，改成了親切和善的「導師、好友、長兄、同伴」；武士型的強硬「反攻、戰勝自己」，變為家庭式的「全託主懷、孺慕依恃」；祈禱就是心靈的傾訴、愛的細語，以及默默無語的相對凝視；不再是警醒戒備、枕戈待旦，隨時準

備著把基督君王的十字大旗，插到世界各地。

默觀、誦禱、靜修，一直都被默認為修會人士的「專業」——神業，入世靈修團體在嘗試著把它們帶入社會的各階層裡去。修會與「在俗」不再截然分立，每人在自己的崗位上都能尋獲天主，奉獻自己；聖德、成全不只是為某些團體，好像是他們的專任、專利，而是「人人可為堯舜」，每個子女都能效法天父的成全。讀經、祈禱、聖事，不再局限於一定的地方和時間，它們進入家庭、學校、工廠、公司等任何公私機構和組織；「以心神、以真理」隨處都能朝拜父，「哪裡有兩三人因我的名聚在一起，我就在他們中間」。從「遁入曠野」回到「投身社會」，從完全棄絕世俗到重新進入人羣；外在的躲避、分離、孤立，進展為內心、精神上的超越、提升、共融。齋戒、不眠、苦衣、鞭打等方法的功效，更在於和人的生理、心理、精神各方面的需要協調配合；坦誠交談、接受輔導、「屬他們管轄」（參閱：路二51~52），更有助於恢復人性的原有和諧，使本能衝力在理智、意志的帶領下，發揮它們的生命活力，創造愛的奇蹟。

教會靈修繼續深入「遠超人所能知的」（弗三19）愛的廣、闊、高、深，而這愛將繼續使人更自由、更完整，愈發相似完美的「新人」。天主子成為人子，為使人子成為天主的子女（參閱：若一12~14）；發展過程是人類藉著教會，在「子」內實現天主心目中的完人——「天人合一」，終點是「新人」的顯揚——萬象更新，新天新地。

第九講 現代靈修的新趨向

前言

我們這裡所談的靈修是指基督徒的靈修，而且只是在今天的天主教會內，來看這靈修有著怎樣的發展趨勢和動向。基督徒的靈修是指人與基督的關係，或天人關係，當然這「天」就是基督的宣講和生活所顯示的天——父、子、聖神。說是和基督的關係，但藉著基督並在祂內，也自然包括和其他一切人、地、事、物的關係。這和基督的關係不是一個空洞的名義或抽象的理論，而是生活的、團體的，有其具體的時空意義和特色。教會在第一屆梵蒂岡大公會議時（一八六九——一八七〇年）所面對的人類歷史環境與思想意識形態，和梵二於一九六二——一九六五年所面對的世界、國家、社會等各方面，有很大的不同。上一世紀的六十年代教會在體驗著失去「現世王國」的屈辱和痛苦，在信仰方面正遭受到唯理、自由，以及無神唯物等學說的猛烈衝擊。面對領土被剝奪，並在信仰生

活上又受到威脅的教會，其反應自然更傾向於自衛和防禦；面對政治、思想的動盪與混亂，教會在訓導與紀律上，自然更需要集中、劃一，加強步調一致的方式和行動。經過百餘年來的滄桑，教會深切體驗到「我的國不屬於這世界」的真實意義，並清楚看出在擺脫對現世政治力量的依賴之後，才更顯出「以心神、以真理來朝拜父」的信仰活力，和因此而「引人進入真理」的正確方向。漫無節制的自由、資本主義和極權、唯物的無神主義，透過兩次世界大戰的慘痛經驗，使人類更意識到和平共處、人性尊嚴、物為心役等是人性的基本需要，是人類的共同渴望和追求。生活在人類的這些嚮往中的教會，藉著梵二大公會議，展開了一系列的積極行動；以生活、宣講和各種社會、仁愛工作，顯示出四海一家和「使他們都合而為一」的深遠意義，並願為此理想而繼續貢獻一切。這些由防禦到開放，由對立到合作，由集中劃一到地方本位化的發展和成長，給教會的整個生活帶來了一片革新、復新、更新、更新的蓬勃氣象。在這廣泛而普及的新氣象中，現在我們把目光集中在教會的靈修生活上，看看在這方面教會有著怎樣的新趨勢、新動向。

以下分四部分來討論，首先簡短指出，在幾點比較理論性的看法上前後有何不同；然後在其他各部分中，則分別從心理、聖經，和教會、聖事神學等方面來看今天靈修的具體動向。四部分如下：新舊觀點不同；人的全面發展；長向完整「新人」；人類共同旅程。

一 新舊觀點不同

這裡所提出的幾點比較偏重於理論的看法，可使我們看出梵二大公會議後的教會靈修，在一些基本的觀點上，和以前有怎樣的看法和趨勢。至於更具體的不同觀點和生活方式，（諸如對身心發展、啟示完整、教會、聖事等多方面的前後比較），都將在以後的幾部分中分別予以說明。

本質與標準

傳統的神修學中，一般都是先提出聖德或成全是什麼來討論，努力把聖德、成全的本質分析得清清楚楚，進而指出衡量全德的統一而普遍的標準。這些比較理論性的講法，有清楚和完備兩大優點：清楚，它們以簡短明確的定義給人說出問題的究竟（比如，成全的聖德就是具有一切應有的美德，無可復加）；完備，在理論上面面顧到，不論放在任何事上，都必準確適用，無懈可擊（上面的「成全」定義適用於神、人、萬有，全都準確無誤）。現代靈修對這些抽象講法的一般反應是：理論上清楚有餘，實際上應用不足。因此在面對實際生活的前提下，現代靈修學更從具體的「生活」本身來著手。一種是用若望的方式來表達，「天主子成為人子，為使人子能成為天主的子女」；一種是以保祿的體驗作基礎，「祂在創世以前，在基督內就揀選了我們」。不論強調「真是天主的子女」，或「父在愛子內揀選了我們」，都是集中在這生活的真實性上，使人面對這生活的奧秘，努

力在具體的生活中，逐漸顯露出「天主子女」的真面目。

「單線與平行」

本世紀初的教會神修學界，曾熱烈討論「神修是單線到底，抑或多線平行？」意思是說，在靈修過程中是否由主動克修而單線地進入神秘生活？或是神秘生活，特別是「灌注默觀」，和主動克修並非直接關聯，而是另有途徑？兩種理論都有專家支持，雙方都為這「見仁見智」的爭論而耗費了不少的精力和筆墨。現在這「問題」已是歷史陳跡，僅供後人憑弔。就如同對其他「高深玄妙」的問題一樣，（比如「假使人類未墮落，基督是否仍會成人？」）現代人對上述的問題不再感到興趣，而且更覺得是浪費時間。今天的靈修學家們更注目於如何加強「天人相通」的實際經驗，如何使天人相通與人際共融愈能打成一片。努力盡其在我，其他全聽「天命」；聖神隨意分施聖德的恩賜，我們只須用「心」合作，善加利用，至於聖德如何成長，那可信任「愛」的計畫，不必刻意去追問。這和《師主篇》中所表達的當時「現代靈修」精神很相接近，雖然在了解和方式上有顯著的不同：「有痛悔之情，比只了解痛悔的定義更有益處。縱然你能將聖三的道理講解得高妙萬分，但你生活傲慢，使聖三討厭，那對你又有何用？」對這靈修精神在最後還有交代，這裡不必多說。

遠比上面的問題更實際、更有關係的另一個觀點，就是在靈修生活中對服從的不同了解。對服從的傳統看法很偏重於「直線型」，由上而下；長上代表天主，聽從長上就是服從天主。現代更加上平面的許多因素，並且對「直線」本身的了解，也加以補充和調整。由於教會在組織、管理等各

方面更趨「平面化」，在長上和屬下的關係上也自然更意識到它的團體幅度。因此在長上與屬下之間，除單線式的服從以外，現代靈修特別強調分享、交流、共融。長上進入團體，和團體打成一片，了解平面間的看法和感受。遇有重大問題，長上與屬下共同祈禱、分辨，共同尋求天主的旨意。在這同「心」協力的合作下，長上以「服侍、洗腳」的心懷來作決定，屬下以「主旨奉行」的心境，無條件地接受所決定的一切。這看法和方式更顧及及每人的不同背景和需要，使服從更有助於人的全面發展和成長。

地位與完美

梵二大公會議以前的神修學中，對「成全地位」的問題相當重視，並且清楚指出，只有修會生活才是成全生活的地位。常見的一種比喻是：一般的犧牲奉獻就如同把樹上的果實來獻給天主，而修會生活則是把整棵的樹完全奉獻出來。所以顯而易見，修會的奉獻比其他的奉獻都更完美。現在的靈修趨向更集中在實際的生活上，強調不是地位本身，而是堅守崗位，充分達成天賦使命，才能使人完美、成全。保祿宗徒所說的「娶妻和出嫁的人，掛慮俗事，設法悅樂對方，心就分散了。不娶不嫁的人，專務取悅於主，一心使身心聖潔」（參閱：格前七32-35），在過去的神修書籍中，常被用作婚姻低於守貞的依據，並使人對婚姻有「次等地位，很不成全」的錯誤印象。現代靈修對這問題更從具體的人來看：一方面清楚了解「聖神隨意分配給人不同的神恩」，知道有恩寵上的基本不同；另一方面也能看到，為具體的每個人來說，實現天主對自己的計畫，就是最完美的聖德和

最充實的靈修生活。在這「實現救恩計畫」的具體觀點下，其他理論性的「爭論大小」，似乎已變得微不足道；而且「每人都在基督身上互為肢體」，所應強調的更是各肢體應如何充分發揮其特有的功能，好使全身獲得最大的利益，而不是肢體間的「爭長論短」，製造分裂，有害於整體的融洽和諧。梵二後的「入世團體」，和在各方面重新強調「教友靈修」，都是這觀點和趨向的具體說明。

隔離與融合

在塵俗與聖潔、守貞與結婚、性別與友誼等一些問題上，傳統靈修習慣採取隔離、杜絕的方式。一位靈修人士——好修士的畫像，通常仍保留著中古世紀的色彩：沈默寡言，雙目下垂，安心作所吩咐的工作，對外事不聞不問；避免和異性接觸，必要會見時簡短了結，決不好奇注視。對這「防患未然」的根本解決方法，現代靈修的看法認為過於消極；對這些問題的本身，更覺得不是那麼截然對立，而是應如何相互配合，共同實現「穿上新人」的靈修理想，一起生活出「共為一體」的真實意義。事實也告訴我們，外在的隔離固然很有助於防止「意外」的發生，但並不解決內心深處的困擾和「情緒」上的許多問題。因此，現代靈修特別注意人的全面發展和整體需要，努力使人在身心各方面獲得和諧與整合。這在下面有更多的討論，現在不必多說。梵二大公會議後，教會對「分離的弟兄」積極採取接近與合作的方式；對非基督徒團體，以及對無信仰，甚至「反基督」的人，也願以「交談」來溝通，而不再以杜絕、隔離來解決問題。這對一切人開放的「大公」態度，正多方面影響著教會的靈修生活，但這些都留在第三部分中來討論。

二 人的全面發展

上面指出的幾點，特別在過去的靈修學中，大都僅是理論性的，可說沒有什麼重要。下面的幾點由於和人的本身有關，所以加用一些實例來說明。「如人飲水，冷暖自知」；對這些切身具體的問題，現代靈修強調要人去體驗。理智上的了解只是一種準備和條件，體驗後的「知識」才是真知「活」見。

整體的多種需要，

過去的靈修比較強調人的分裂；私慾偏情——肉身是靈修上的三大仇敵之一。因為「切身」，所以特別頑強、可惡。在修成聖德的道路上，對這「家仇」必需時時警覺戒備，使用各種方法來壓服克制，徹底消除。現代的看法是接受人的內在分裂和所受的創傷，但更注意到人性的整體需要，努力在生理、心理、心靈的不同需要中，找出更有助於人的全面發展的協調與配合。心理的壓力、恐懼、緊張、不安等，非常影響生理的健康，並能促成身體方面的各種疾病，這些已是婦孺皆知的常識，不必多說。心靈的安祥舒泰，不僅有助於保護健康，而且能加速病體的復元，也是臨床常見的實例。因為人是精神與肉體「合而為一」的一個整體，有身、心方面的不同基本需要；這些需要必須獲得適當的滿足，人才能有健康的正常發展；任何「懸空」的需要——得不到適當的滿足，都

會使全人受到影響。古人所說的「君子坦蕩蕩，小人常戚戚；心廣體胖，知足常樂」等，雖然他們當時並不知道心理學為何物，但他們的觀察和體驗，正是身心相互影響的最好心理知識。現在的靈修趨勢就是努力把這些心理的知識和體驗，帶入「天人關係」的生活中，清楚了解它們在人的整體生活中都是很重要的一環，必需加以協調整合。只有在全人的健康成長中，人的靈修生活才能穩定、踏實、「活力」充沛。

一位女藥劑師，二十九歲，家庭環境很好，她是三個兄弟姐妹中的老大。在物質方面，她什麼也不缺乏；人很聰明，讀完中學後，進大學讀藥劑科，畢業後，在一藥行工作。身體健康美麗，一點沒有生理的病狀。本來是很合適的工作，但她逐漸覺得無法繼續，她靠意志的力量勉強和工作同仁來往，最後覺得支持不住，無法這樣生活下去。她去看精神醫師，尋求幫助。大夫看她很健康，覺得不需要住院治療。由於她家和大夫之間相距很遠。只能不定期的來「會談」。大夫為使她在這不定期之間也能找人晤談，就把她介紹給一位很了解她的神父；住處很近，容易見面。但不久以後，在母親節那天，她企圖自殺未遂，送進醫院治療。和大夫談話中她表示，大夫把她介紹給神父，她覺得大夫是要把她丟開，所以她要用自殺來表明她需要的是大夫，而不是神父。

在治療過程中，她講出從小就覺得家庭生活很難，母親常情緒不好。這母親從沒有對她表示過溫柔的母愛，不論她作什麼，母親總是會指責她作的不好，作的不對。父親也沒有給這女兒應有的肯定和建立。但從她六歲時開始，她記得母親常把自己和丈夫間的困難、痛苦、不和等，什麼都告

訴她。治療開始時，她把以前的一切完全丟開，大夫幫助她在心理、感情各方面慢慢長大，慢慢和人接觸，感到溫暖。對宗教信仰她於開始時也是完全丟開，她已很久不進教堂，不作祈禱，因為她覺得天主好像是一個機器人，強制壓迫，非常可怕。但在她感到人際間的溫暖和體貼之後，她的信仰也跟著復甦，可怕的天主成了可愛的天主。

心理困難與靈修阻礙

在傳統的靈修觀點中，超性與本性劃分得相當清楚。超性的事物來自天主，引人向上，是聖善、完美的，應盡力爭取，多多益善；本性的東西屬於肉身和世俗，引人作惡犯罪，是污穢、虛幻的，必須深惡痛絕。現代靈修對這看法有顯著的改變：在具體的人身上，事情並不是那樣黑白分明；整個的人「由水和聖神再生」，成為天主的子女，但整個的人仍帶有內心的創傷和心理葛藤。這些「毛病、偏情」，只靠傳統式的加強神業和努力攻打自己，一般只能平安一時，無法把它們連根拔除。這些在成長過程中所造成的心理偏差，需要以心理的方法來加以調整。一個認為自己「什麼也不是」的人，並非就有靈修上的謙遜，相反，這往往是不敢面對真實的自我防禦。一個謹言慎行，「保守規矩」的修會人士，不一定就真有修會生活的奉獻精神，也很可能是在「拚命抓住」惟恐失去的自我安全。在團體生活中常會有人感到自己「不得志」，不論如何分配、調換工作，他總覺得不受重視，被排斥、受壓迫。像這樣的情形，已不能只用傳統的愛德方式來忍讓，或用規矩的力量來「約束」；這更需要用心理的方法來輔導，使錯綜複雜的「情緒」獲得疏通和清理，使埋藏心底的創傷

能得到真正的平復和治癒。經過這一番很費力的「正本清源」的工作之後，靈修基礎才能穩定下來，靈修生活才能健康地發展成長。

一位三十五歲的修會神父，平常十分友善、熱心幫助別人，很受大家愛戴。在盡司鐸職務上也非常好，很會講話，很了解別人。但忽然開始留在自己的房間裡，不要和團體一起吃飯、祈禱、散心等。需要出房間時，常東張西望，怕有人在害他；他覺得他的電話被偷聽，他自認作了有損團體名譽和司鐸尊位的事。在不得已情形下，長上送他住院治療。他是五子女中的老二，家中除在感情上缺乏溝通外，沒有其他重大困難，也沒有任何不正常的先例。他很多年在修會的學校住宿讀書；在修會中的讀書成績都在中等以上，順利晉鐸，沒有遇到什麼困難。他的「迫害妄想」開始於對一個小修生感到親切。那時他在小修院教書，他對所有的學生，包括他所說的那個在內，都沒有過分親切之處。但患者自以為那是同性戀的記號，常因此感到不安。他在修會中有相當好的性教育，沒有性恐懼，也從未有過手淫。在治療的會談中顯示出，他對父母、兄弟、姐妹都沒有什麼感情可言，當時他不感到需要，但現在回顧過去，覺得完全缺少了感情上的溝通。青年時他沒有對女孩感到好奇和興趣，很少有約會或社交活動。在愛與溫柔的感覺上，除對孩子們以外，可說幾乎沒有。治療中使他了解「親切感」是來自愛與被愛的需要，是很美的體驗；從自認樣樣不行，竭力討好別人，慢慢因感情成熟而轉向表達自己，不再恐懼躲避。最後在「親切」一方面，藉著在小學教書，和孩子們打成一片，變得親切自然；對其他的司鐸工作也都能勝任愉快。

面對真實與心靈自由

上面所說的「正本清源」，就是在靈修生活中要人能面對真實：真實的自己，真實的別人，真實的基督。這和傳統靈修中的「認識自己」，在基本上並無不同，但在方式與深度上則大異其趣。現代的靈修工作者，不能再像以前那樣，只要「熱心、可靠」就似乎已具備了一切。現在的心靈輔導，除熱心、穩定以外，還強調要有心理知識、輔導技巧、實際經驗。因為使人面對真實的自己，是一件很不容易的「大事」。不管如何費時費力，現代靈修方向是要人面對自己的一切，面對完整的自己：過去、現在並其間的相互關聯；人際關係，尤其是和家庭的關係；天人關係，特別是和基督的關係。在生活中我們都有自己的許多「理所當然」，特別是對一些很難用語言表達的心態和作風，從不懷疑它們「就是如此」。靈修成長要人面對真實，正視這些「當然、一定、必須」等非常有力的原則。這多次是痛苦的過程，我們本能地會把視線轉開，不要看。對早已過去的心靈創傷，早已「忘記」的一些往事，我們巴不得它們沒有發生才好，絕對不要它們再出現在生活中，連想也不願意再想。但事實上，正是這些「埋」在心底的東西，不停地在影響著我們整個的生活態度。只有在人能面對自己，接受真實時，內心才能擺脫「情感」的束縛，才能獲得心靈的自由。也只有有內心有足夠的自由時，我們才能和基督建立真實、穩定的位際關係（參閱：第三講）。

一位剛發願不久的修女，在才能和工作上都顯出是很好的領導人才，最近由於「工作」忙碌，覺得祈禱生活很空洞。在感恩祭中感受不到基督的臨在，在個人面對祂時更是「虛無飄渺」，只看

到冷冷的牆壁和小小的「聖龕」；整個奉獻生活顯得「味如嚼蠟」，心中充塞著「欲說還休」的沈悶、悲傷，與無助感。在會談中，她慢慢說出自己的「情感」問題，可用「新來瘦，非干病酒，不是悲秋」來描述。她很敬愛的一位神職人員，使她在情感上受到「被欺騙、利用」的創傷。她不願再去看這事，覺得讓時間把它沖淡，慢慢「忘卻」就好了。但是努力把它的「推」在一旁，不要去管它，並不能平復「活」在心裡的很深創傷。經過一段很痛苦的過程，逐漸能面對這創傷和「悲憤」，接受這痛苦的事實；從心底寬恕，使她「愛之愈切，受傷愈深」的那位朋友。她的內心開始覺得輕鬆，覺得逐漸擺脫「情感」的束縛而感到自由；基督的臨在變為「心照」莫宣，修會的奉獻生活也「充實」、活潑了起來。

三 長向完整「新人」

除了在靈修與心理上努力尋求整合的趨勢之外，另一種顯明的動向就是逐漸從啟示的整體性，來了解靈修的意義，並在具體的生活和行動中把這意義表達出來。教會在本世紀的幾十年中，對聖經的研究和了解有了很大的進步和成就。從良十三世的《聖經通論》（最眷顧者，一八九三年）到梵二的《啟示憲章》，可說是這方面歷經滄桑的兩個里程碑，代表著兩個不同的時代，以及這期間所付出的無數心血和因此而換得的豐富成果。由「小心翼翼」的保護、防禦，走向心安理得的研讀

分享，由「字斟句酌」的煩瑣迷宮，進入啟示全貌的別有洞天。對啟示的更深入、更完整的了解，自然使教會在信理、聖事、禮儀等各方面，都有了很大的改變和更新，靈修生活也因此而發現了更遼闊的遠景，有了新的方向。

「是完成，不是廢除」

現代靈修由啟示的整體性而有了新的幅度：從救恩史的觀點來了解靈修的深遠意義。這和以往比較偏重個人的修德立功，翕合主旨等看法有很大的分別，因此，在具體的應用上也比較更積極、更周全、更顧及人的整體利益。救恩史的發展使我們看出天主對人類、宇宙的奧秘計畫，這計畫的中心就是「使上天和下地的一切總歸於元首基督」（弗一10；哥一19、20）。保祿宗徒在這方面的感受，愈來愈在現代的靈修中，得到廣泛而深長的共鳴。我們的蒙召成為基督徒，是「父於創世以前，就在祂愛子內揀選了我們，使我們藉著基督而成為祂的子女」（參閱：弗一3、10）。基督來臨之前，整個人類都在等那「時期一滿」，為能在基督內找到萬有的重建。基督來臨之後，一切都將隨著歷史的進展，而逐漸實現這「總歸於元首基督」的奧秘計畫。因著基督的誕生成人，進入世界，一切都藉著祂的逾越奧蹟而受到了祝聖，沒有什麼再應被視為塵俗不潔而被排除、廢棄。「天主稱為潔淨的，你不可稱為污穢」（參閱：宗十）。人類、宇宙、物質、精神，不再是兩種敵對的力量，而是向著同一的終點——在基督內達到最後的統一與完成。在這樣的一個救恩史幅度下，現代靈修開始看出基督所說的「我來不是為廢除，而是為完成」，不僅是對法律和先知，也是為整個

人類和宇宙的一切。因此在靈修的方式上，已不再多注意「超性與本性、凡俗與聖潔」等彼此間的消極對立與區別，而是在積極尋求這一切之間的更適當的協調與配合。

基督——人的典型

從「一切總歸於元首基督」的救恩計畫中，現代靈修在把目光集中於基督身上時，更特別看到祂是「人」的一面，和以前比較注意祂是「神」——超越人性的看法，正可前後參照。但這強調基督人性一面的趨向，和十五世紀盛行的「現代靈修」所推動的效法基督，又有很多相似之處，當然在內容和方式上已很有出入。這在最後會加以說明，現在暫不多述。當前的靈修趨勢是在基督身上看到人的一切：祂工作、勞累、貧窮、奔波；祂同人一起吃喝、歡樂，也和人一起悲傷、哭泣；祂溫和良善，也會聲色俱厲；總之一句話，「除了罪過，祂度過和我們一樣的生活」。現代方興未艾的「入世團體」，可說是這精神的具體說明；成「人」的基督要進入人的一切地方，要為每一個具體的人交付自己來作贖價。

教宗若望保祿二世在他新近的《人類救主》通諭中，特別讚賞並引述梵二《教會現代牧職》憲章中的話，來強調指出基督是重建人類的救主，是「人」的完美典型：「第一個人——亞當，是未來亞當——主耶穌基督的預像。新的亞當——基督，在揭示聖父及其聖愛的奧蹟時，也替人類展示了人是什麼和人的崇高使命。祂既是『無形天主的肖像』，是一個完人。祂將因罪惡而損傷的相似天主的肖像，給亞當子孫恢復了起來」（《人類救主》8）。基督徒的讀經、祈禱，不論團體或個

人，也更集中在成「人」的基督身上；就是在祂的奇蹟中（超越的一面），也特別注意祂如何以人的方式，配合著人的需要，來「向貧窮人傳報喜訊，向俘虜宣告釋放，使盲者復明，使受壓迫者獲得自由」。從這些具體的行動中，我們不難看出，整個教會在其祈禱、牧靈、使徒工作等各方面，好像「裡應外合」似地都在基督這「人」的身上，看到人的理想和完美，看到「新人」的未來遠景和畫像。

「萬物渴望子女的顯揚」

救恩計畫在其「人」的一面之外，也有它宇宙性的幅度。保祿當時所感到的熱切期待，「萬物都在嘆息呻吟，同受產痛」，教會現在愈來愈體驗到這期待的真實。一切都在以基督為終點而演進，要在基督內找到它們的終極圓滿；「萬物都渴望擺脫敗壞的控制，熱切等待天主子女的顯揚，得享天主子女的光榮自由」（參閱：羅八18-23）。《人類救主》通諭從觀察現代科技的空前發展上，指出這世界「被屈服於空虛敗壞之下」，並迫切期待解救的具體實況：「我們二十世紀的人，還不信服外邦使徒……那『受造物都被屈服在敗壞狀態之下』的那些極有力的話嗎？豈不是那些空前的龐大進步（尤其本世紀內，人類在控制世界這方面的發展達到了前所未有的程度），其本身就啟示人多方面屈服於『空虛』中嗎？只要舉出一些現象就夠了：比如在快速工業化的區域中，自然環境污染的威脅；不斷發生的武力衝突，或因運用核子、氫氣、中子以及類似的武器而自毀前途；漠視未出生嬰兒的生命尊嚴等。這個新時代的世界，這個已進入太空飛行的世界，這個先前科技未能征

服的世界，不正是『同受產痛』的世界，在『熱切地等待天主子女的顯揚』嗎？」（《人類救主》8）

從人類、世界的具體發展和變化中，教會愈來愈「看」到時代的徵兆，認出聖神的推動方向和行動；就是在無神——反基督的現象上，也會積極地去「看」，聖神要藉著這些向教會說什麼（例如正義與不正義，貧窮與富有，仇恨與寬恕，暴力與和平等）。這和以往比較注意「準備善終，等待公審判」的末世看法，可說正是一個反過來的「今非昔比」，面目全「新」了。教會的現代靈修生活除在等待一個毀滅性的「天地終窮」外，更「看」到一個新天地的來臨，因此能「拭目」以待地高唱：「主耶穌，請來吧！」

天人合一的新人

從啟示的整體架構中，教會現在更清楚地意識到人類家庭的遠景和新貌。在成「人」的天主子身上，看到人性的終極圓滿；人的最深渴望和追求，在成人的基督身上已完美地實現了。祂是新類型的「長子」，是新人的模式與典型；人在成長過程中，就是要達到「基督身體的完美程度」——天人合一的新人。人的最深渴望和終極圓滿，如果用中國文化傳統來表達的話，那就是「通」——與天主相通，與他人相通，與萬物相通。對這「貫通天地」的新人，教會在具體的生活中，正逐漸表達出更清楚的嚮往，並開始更有意識地在「促」其實現。救恩計畫中的「所有的人，不再分猶太人和外邦人，都藉著基督而成為一體」，經過漫長歲月和人事滄桑的考驗，現在慢慢顯出了它的真實、可行和必行的歷史方向。這在下面的「人類共同旅程」一部分裡將有更多說明，這裡暫不重述。

上面所說的萬物渴望天主子女的顯揚，從人的方面來看，正是「心物相通」的追求和到達其終極和諧的具體寫照。這一切都是生活在生活的教會內要實現：基督是教會的頭，教會是祂的身體，祂的圓滿；現在的教會更意識到這完整基督的成長，更積極「準備迎接」這在基督身上——教會內要實現的「天人合一的新人」。

四 人類共同旅程

上面我們從心理和啟示兩方面，指出了今天教會靈修上的一些趨勢和發展，這裡，我們要從教會和聖事神學的改變上，看靈修在這方面所作的努力與調整。

「使他們合而為一」

梵蒂岡第一屆和第二屆大公會議，對教會本身的看法與了解有了很大的改變。梵一在體驗著「失國」之痛，強調教會有完整的主權與體制，如同其他獨立國家政權一樣，不容干擾和侵犯。梵二體驗的是「心、神領導」遠超過其他外在的一切，所以特別注意到教會是天主的子民，是人類合一的聖事。從人的歷史來看，兩次的世界性戰爭，使人對「互相殘殺」有了新的警覺與醒悟；基督徒幾個世紀的分裂、敵視的痛苦經驗，使教會清楚地意識到，這和基督的「和好、寬恕」相去太遠，自己也需要悔改和皈依。基督的祈求「使他們都合而為一」，逐漸在基督徒的團體中發生共鳴，成為

教會的祈禱；面對四分五裂的世界，教會本身更感到合一的需要。梵二大公會議向「分離的弟兄」發出合一宣言，教會生活顯示了新的活力；從積極角度來看不能改變的消極事實，以聆聽、接納的心來消除彼此間的成見、誤會，打開交談、分享的友好途徑。完全的「合而為一」雖然還很遙遠，但基督徒團體間的共同祈禱，相愛相通的發展已是有目共睹的事實，超過了只是「趨勢」的方興階段。繼續發展的趨勢似將更加強「心神、真理」上的和諧一致，至於外在的合一方式，則由「愛」的具體行動來隨時說明，隨時協調。

基督的臨在與團體共融

體驗「教會是合一的聖事」有多方面的效果，對「天主子民」本身來說，那就是基督徒對團體有了更「生活」的新體驗。梵蒂岡第一屆大公會議後的教會，很著重於組織制度化和集中統一管理，在靈修生活上很重視「遵守教會規定」，強調個人與天主間的關係。在聖事、禮儀方面，由於長期的「制度化」和太集中於形、質與有效無效的「法定」問題，使參與的基督徒幾乎只是在盡個人的責任，失去了對團體應有的「合一與共融」的基本體驗。梵二的禮儀革新給教會的聖事生活帶來了新氣象：首先把感恩祭——合一共融的聖事，從高、遠而形式化的束縛中，帶回到基督團體中間，恢復其合一共融的真面目；對其他聖事，也逐漸更新調整，盡量表達出基督臨在與團體共融的特性。梵二後的基督徒團體，在強調分享、共融的喜樂中，顯示出了非常的活力。基督徒愈來愈體驗到，感恩祭是基督徒個人和團體的生活中心，藉著與基督的相通，便不可缺少肢體間的交流、共融。藉

著彼此間的相通，便自然體驗到基督之神——愛的聖神就在他們中間，真正神恩和治癒的基礎與泉源。這些都已是可見的結果，不必多加申述。再往前看，教會生活在這方面好像會更「平面化」，禮儀似將更趨簡潔明瞭，更配合各地的文化、習慣；基督徒團體也將更有家庭氣氛，更能體驗並顯示基督的臨在，更善於表達「一心一體」的手足之情。由堂區的自養、自治趨勢，可看出教會內的職務將由更多的基督徒來分擔，每人都將更意識到「傳教」的責任和使命；教會靈修也將因基督徒的廣泛參與和經驗，變得更豐富、更有活力，因而更顯出整體教會的多元合一，是一個「愛」的團體。

「四海之內皆兄弟」

教會是合一聖事的另一效果，就是教會在使徒工作上對「外教人」的看法有了很大的改變：不再著重於他們的迷信、偶像、邪惡，以及一切不符合「羅馬禮規」的習俗與傳統，而更注意去在不同的文化遺產中，找出與福音可相配合的一切因素，盡量加以「運用」、淨化、提昇，使它們走向基督帶來的「完成」。傳教工作——把基督帶給尚未認識祂的人，不再是強調救那些「崇拜邪神，走向地獄」的不幸者，而更是和他們分享基督帶來的豐富的生命。現在教會更意識到，基督成人的目的和「不惜一切」要實現的理想，就是「四海之內皆兄弟」，祂用「為小兄弟肯犧牲性命」的愛，要使分裂的人類家庭能合而為一。梵二後的使徒工作方向，在社會、教育、仁愛等各種工作上，不分種族、文化，和宗教信仰，一視同「人」地無條件服務，活生生地表達著四海一家的具體實現。從這些具體的行動來看，不難想見更進一步的發展情形：人與人間更尊重每人的尊嚴和自由，教會

在人羣中更有「愛」的表現，更配合人性的需要，更顯出是「人類合一聖事」的特徵與效果。

靈修本位化

從以上所說的幾點中，尤其是在教會「平面化」和本位化的趨勢上，靈修本位化可說已經結了果，不再是「趨勢」的萌芽之期了；雖然這「果」仍是青青初果，離成熟還有很長的一段時間。教會世界各地，尤其為年輕的一代，幾乎到處都有所謂的「吉他彌撒」在流行著；在儀式、音樂、歌唱等各方面，配合著不同民族的習俗與傳統，已很富有地方文化的特色。在祈禱方面，除強調讀經誦禱外，對東方的靜坐方式近些年來發生了很大的興趣；西方教會對東方國家的古老文化傳統和宗教信仰經驗，有了新的重視和更深入的了解。基督來「是為完成，不是為廢除」的原則，教會現在也具體地使用在和地方文化的接觸上，基督徒的靈修生活正體驗著「就地生根」的欣喜，和在尋求更深入的不同途徑。欣喜，因為體驗到基督的「好消息」不再是裝在「歐美」的架構中，而是要進入所有的文化並配合每一個人的具體情況。需要更深入，因為基督的福音和西方民族接觸後，歷經數百年的歷史滄桑，才產生出中世紀的「基督文化」；東方文化，尤其是中國文化，可說是尚在和基督福音的正式接觸階段，到「領受洗禮」還有很長的一段距離。如果以台、港地方教會為例的話，靈修本位化不但是方向已很明確，而且可以說已有了基礎。在著作方面，張春申神父在最近發表的一篇大作中〈中國教會的本位化神學〉《神學論集》42期，對此有綜合性的介紹與說明，這裡無需重複。在生活上的，基督徒團體一方面和聖統教會保持著密切的信仰合一，另一方面也充分享用

「天主子女的自由」；他們以自己和基督接觸的生活經驗，在默默地準備中國文化的接受洗禮。靈修本位化的進一步發展，應是基督在更多的基督徒身上「成人」，在更多的基督徒團體中「成人」，最後才能在整個的文化中「成人」。

結語

我們分別從心理、啟示、教會以及聖事神學幾方面，指出了現代教會靈修的一些主要發展和趨向。由於特別著重於這些新趨勢的積極方面，可能會給人一種「太樂觀」——不切實際的印象與錯覺，所以在結束之前，願意在這裡指出一個相關的歷史靈修事件，作為對現代靈修進展的一個參照。十四世紀末期，西方教會裡興起了一種「現代的敬禮——現代靈修」；它的代表作品中為我們所相當熟知的，就是《師主篇》——效法基督。它的主要歷史背景是，教宗「流亡」亞味農，七十年後才返回羅馬，接著就是西方教會的大分裂。先是兩位教宗同時在位（一位在羅馬，一位在亞味農），後來有了三位教宗同時在位；四十年之久，整個教會陷於混亂，不知道誰是教會的真元首。教會這時在神學、靈修各方面正陷入煩瑣、空洞的探討和新柏拉圖神秘主義的五里霧中。由於這些外在的混亂和內在的空洞玄虛，當時興起的「現代靈修」特別強調收斂心神、尋求安靜；喜愛謙遜、平凡的生活；盡力躲避新奇、神秘、玄虛、高談闊論。認真勤讀聖經，效法基督的一切德行（不只是效

法施的貧窮謙遜，像方濟精神所強調的一樣），勇敢堅強地攻打自己的惡習和私慾偏情。在祈禱上，指定每日祈禱題材，有計畫地運用不同官能和情感；把在祈禱中所定的善志，好好整理安排，有計畫地帶入生活中去實踐。

這個十五世紀盛行的「現代靈修」，無疑地對教會神修有了非常大的貢獻，但為梵二後的今天來說，它自然需要補充和說明。比如，它所代表的只是一種當時隱修士的靈修方式和理想，非常缺乏團體幅度和對人類宇宙的積極關懷。同樣，我們對今天的「現代靈修」新趨勢，一方面要強調指出它的積極發展和優點，但同時也清楚記得，它並不是最後的完美，它只是發展中的一環，它也有待未來發展的補充和調整。在這「追昔、撫今」的參照下，我們可把以上所說的一切新發展、新動向，總結為以下幾點。

從比較狹窄的個人中心和直線式的靈修，進入更有平面、更遼闊的境界：重視、強調團體的交流、共融，積極參與俗世的建設工作，逐漸顯示出四海一家，萬物同體的「新」胸懷、新景象。從偏重對立、分離的消極方式，進入更積極地尋求了解、協調、配合：全力推動基督徒弟的合一，加強與非基督徒弟的積極交談；努力尋求兩性間的深入了解與配合，使在具體生活、工作上，更能表達兩性的基本特徵，同時又顯示出「剛、柔」相濟的合一完美。第三點是，基督的好消息逐漸脫去西方、羅馬的標誌，顯出天下為公的本來面目：教會就地生根，靈修本位化；不同地方文化，在基督徒弟的具體生活中準備接受洗禮，成「人」的基督更繼續進入人羣，處處「成人」。最後在這「蓬勃」發

展的新氣象中，基督之神的推動和臨在，有著顯明的「訊號」可資辨認：愈來愈熱愛人的軟弱團體，和非常不完美的軟弱教會；無條件地和這充滿缺點的教會同心同德，「死心」塌地的和她永為一體。

——原刊《神學論集》44

一九八〇年夏

第十講 今生不二屬，白首共此心

——三願心理意義試測

引言

在中國文化傳統中，「講信義，重然諾」，是為「人」處世的基本原則和不可或缺的重要條件。因此，從小在家庭和學校裡，就一再強調對此要深深地打下基礎，必定要養成這有關人性本質的倫理習尚——待人以誠。在不同的人際關係中（如朋友、夫婦、親子等），這相互之「誠」一般更是以「真情」來表達；而真情的流露，尤其是在困苦、患難，甚至生死當前的絕境中，才愈發顯得信實專一而難能可貴。成語所說的肝膽相照、刎頸之交、生死不渝等，也正是因此真情而千古傳誦，深切感人。現代的工商業社會，由於產品的競銷和市場的爭奪，很容易使人以手段、操縱來彼此「相待」；外面所表現的親切友善，往往盡是虛情假意，傳統中所學的「忠實、誠懇」，在這樣的氣氛

與環境裡，似乎早已被視為過時的老古董而棄置不顧了。近十多年來不斷在「增長」中的家庭悲劇，不是大都和這彼此間的「不忠實」密切有關嗎？影響所及，不少人逐漸有這樣的想法：工作、住所、汽車款型、鄰居同事等，都可以隨意改換，那為什麼只有「她——他」就非得始終如一不行？尤其是已經到了「話不投機」的地步，已不再有什麼「樂趣」可言，那「忠實到底」又有何益處、價值——又管什麼「用」？……這些社會性的消極因素，也在「不知不覺」地影響著我們的奉獻生活。面對這「刺激、好玩——換新汰舊」的時代潮流的衝激，我們應如何培育、幫助發「願」獻身的兄弟姐妹，使他們在這樣的具體環境中，能日益忠實、穩定、恆久如一？筆者近幾年來有幸寄居「寒山」，能在靜中去「看」一些東西，再加上不斷的輔導接觸和個別會談，覺得對此有了一些感受和領悟。現在就以「花徑及時緣客掃」的努力，把它們好好整理了一番；更抱著「柴扉敞然為君開」的愚誠，將整理所得全提供給大家，尤其是給在奉獻生活中負責陶成工作的兄弟姐妹，來共同分享、參照、印證。全文分三部分，其綱要如下：

若望的「白首同心」

若望對初遇恩師的回憶

在此回憶中所流露的師徒情深

一 往情深總巧遇

人際間的日常經驗

天人間的特殊吸引

獻身的活力在同心

三願自在不言中

守好願或心有祂

誠於中而形於外

成長的代價與喜樂

一 若望的「白首同心」

現有的若望福音，依據聖經學者的研討、考證、批判、校釋，一般都認為是編寫於第一世紀末期，約在公元九〇至一百年左右；「主所愛的那個門徒」當時已是八十多歲的老人（參閱：聖經大事年表，思高，1968・2036～2039頁）。下面我們就依據這位門徒的一段「晚年追憶」，嘗試體會一下，他當時對這「往事」所懷有的那份懷念與深情。

若望對初遇恩師的回憶

（若一 35～39）「第二天，若翰和他的兩個門徒又在那裡站著；若翰看見耶穌走過，便注視著祂說：『看哪，天主的羔羊！』那兩個門徒聽見他說這話，便跟隨了耶穌。耶穌轉過身來，看見他

們跟著，便問他們說：「你們找什麼？」他們回答說：「辣彼（意即師傅），祢住在哪裡？」祂向他們說：「你們來看看吧！」他們於是去了，看了祂住的地方，並且那一天就在祂那裡住下了。那時，大約是第十時辰。」就聖經大事年表和基督的生平史略來看，這事發生於公元二十八年初左右；若望當時已是洗者若翰的門徒。若翰與其表弟基督相差不到一歲（參閱：路一），他們當時都是十三、四歲（這裡以及以下所指明的年歲和時間，都是說在此年數左右，而不是說一定就是這年這時）；那先跟從若翰，然後又跟隨基督的若望，其當時年齡又是如何呢？假定他當時是二十五歲，那麼到他編寫現有的若望福音時（參閱：聖經大事年表），也就是說在公元九十八年時，他已是九十五歲的老人了！這年齡為編寫東西似乎太老了一些，不是嗎？

因此，我們假定若望當時應該更年輕，也許還不到二十歲。就說是十七歲吧（如果再少，就又顯得年紀太小了），那到他編寫福音時，已仍是年屆八十八歲的高齡，用「白髮搔將盡，稀已不勝簪」來形容，一定不算言過其實吧。

對這事的時間和若望的年齡有了明確的認識後，現在讓我們用「心」來體會一下，在這十分簡短的追記中，作者可能會流露出怎樣的感受和心情。首先是作者對這事中的人、地、「時」、物等，好像都有著深刻的印象和清晰的記憶（若翰的「兩個」門徒；又在「那裡」站著——即前面所說的約但河對岸的伯達尼，若翰施洗的地方；若翰「注視」走過的基督，基督「轉過身來」，看見他們，問他們；於是他們去了……那時「大約是第十時辰」）。再者就是事隔那麼多年（公元二八〇九八

年），而作者依然記得那麼清楚，的確可說是「歷歷如在目前」；尤其是還特別指出，當時是下午四時左右，這可使我們看出，作者對這次與基督初遇的印象與懷念，正如同我們的成語所說的「沒齒難忘」——不同的是一般為我們這只是一句客套話，而為年近九十高齡的若望，實在比「沒齒」顯得更深切、更活現、更難以忘懷呢。

此外作者說：「並且那一天就在祂那裡住下了」，但一點兒也沒提當晚住得如何，談了些什麼，談得高興不高興等。可是就「住後」的發展來看，上面的問題似已顯得多餘，不言而喻。因為他們二人中之一，安德，很快就去把弟弟找來，告訴他說：「我們找到了默西亞！」並領他到基督跟前（如果當晚談得「話不投機」，大概不會再去找親人、好友來「看祂、聽祂」吧）。若望雖然沒有說，他自己是否也把這「找到基督」的好消息，快地告訴了哥哥和家人，但僅就雅格也終生成為基督心愛的弟子來看（就如西滿伯鐸一樣），那就顯得「情」理分明，自可心照不宣了。在此回憶中所流露的師徒情深

對「情」的深、淺、真、偽，就如上面已經指出，我們的文化傳統是以「日久、患難、生死」來判別、鑑定、欣賞。記得有一次在上國文課時，坐在我後面的一位同學正在忙著偷偷地寫情書；國文老師一面上課，一面很「悠閒」地從講台那邊走了過來，順手就從那位同學的桌子下面，一下拿出來了三張寫得滿滿的信紙。那同學自然嚇了一跳，但老師並沒有生氣。他哀求老師把信還給他，不要唸出來（因為老師作出要大聲唸出來的樣子）。老師微笑著說：「你放心！我不唸，也不看；

但你寫了什麼，我都知道。這裡有三張，加上你還在寫的一張，一共是四大張，就是你再寫四張，還是不外乎四個字：我——很——愛——妳！」老師的幽默引得鬨堂大笑，寫情書的同學似乎也真的學了一課。對初嘗熱戀之情的青年來說，三、四張信紙一定並不算多；但這些長長的情書，我們都知道，它們大都是「熱」有餘而「深」不足——還談不上什麼深度。為一對慶祝結婚金慶的老夫婦，那情形就會完全不同：他們半個世紀以來同甘苦，共生死，連他們的音容笑貌有時也都變得很像；他們不再需要用說不盡的「甜言蜜語」，也不必再透過柔情萬千的「偎依在一起」，來表達相互的親切與深愛；他們現在只要彼此一看，微微一笑，一切就已「盡在不言中」——「白首同心，伉儷情深」已在他們身上「活」了出來。對若望與基督之間的師徒情誼，現在我們就依據這些人間的生活經驗，來類比、體會一下（就是與事實不盡相符，至少也不會差得太遠吧）。

上面我們指出，從若望與基督初遇到他追述這件往事，其間已經過了七十寒暑；而在這段漫長的歲月中，若望確實可說是飽經風霜，備嘗迫害、流徙、奔波等各種艱辛和困苦。當時他的心愛夥伴們都早已為信仰而被殺害（例如其胞兄雅格已於五十五年前在耶路撒冷被殺，伯鐸則於三十多年前在羅馬殉難），惟有他自己已歷經凶險而「奇」免一死。但在這歷經七十寒暑的風霜煎迫後，「主所愛的那個門徒」對其初遇恩師的追憶，不但不使人覺得「恍如隔世」，反而使人感到好像就在昨天。就我們的一般經驗來說，除非我們對某事「時時在心，念念不忘」，平常不會在幾十年後仍然記得一清二楚。比如我們對老師的記憶，一般都是對我們有特別影響的一兩位，我們會記得很清楚，

甚至終身難忘；但對其他許多，不要說六七十年，就是一二十年後，我們不是有時連其姓名也都「還諸其人」了嗎？再如對結婚不多年後而另結新歡的主角來說，如果其二度婚姻是幸福、持久的話，那在幾十年後，一定不會對先前的「另一半」還保有很多深切、清晰的記憶吧？雖然在當初熱戀時，也許就如同上述的那個同學一樣，四五張信紙的情書曾寫過不少封，甜蜜的相偎相依也有過很多次，但這一切現在早已隨著歲月的流逝而杳然東去——當然更因著與「新人」的白首「同心」，對「故人」的舊情往事也就「不復記憶」了（就是偶而談起一些什麼，通常的反應也只是「依稀」記得，「好像」有過而已）。相反，如果讓五十年如一日的金婚老伴兒，來述說一下他們當年「初遇」的情形，或結婚時的一些「小插曲」的話，他們一定會都記得清清楚楚，而談得興趣盎然，生動傳神。若望對其恩師的深情與懷念，也正可依此類比而不難想見；七十年來他自覺是「主所愛的那個門徒」，那豈不也正是在說，基督為他常是、甚或日甚一日地愈發成為其「心愛的師傅」？與恩師之間有了這份濃厚的感情，那我們就很容易去體會，他對恩師的懷念一定會隨著歲月的增長而日益加深，時常渴望早日「回到祂那裡去」（參閱：若十四1-5）；在生活中他自然更努力把「找到基督」這大好消息儘量帶給更多的人，使他們也能「與生命相通」（參閱：若廿30-31；若壹1-4）；在擘餅中，他更會全心「想見」恩師的親臨而與周圍的弟兄同食共享，時時準備著要「為弟兄們而捨棄一切，就如祂為我們犧牲了自己一樣」（參閱：若壹三13-18；若十五12-17）七十年來他對老師當初的「回首一顧」，自己當時「好奇心切」地跑去「探看」並與之同住，以及想不到

因此「一見」而就決定了「此生」的一切……，尤其在他進入老年後，一定會有許多機會，和他心愛的「孩子們」不時地談到過這些並快樂地和他們分享過；而回憶、分享這些往事與體驗，為他自然是特別感到親切，因而在言辭語氣中，也就不知不覺地流露出其滿心的感激、慶幸、喜悅。他的這份誠意而欣幸的「師徒情深」，如果以中國文化之「心」來表達，我想可以是這樣吧：

師傅居何處？一見情意深；
今生不二屬，白首共此心。

一一 一往情深總巧遇

從若望與其恩師基督之間的「一見」情深而終身不渝來看，我們的跟隨基督，「獨身奉獻」——「主啊，祢不論往哪裡去，我要跟隨祢」，似乎也相當顯明「可見」，無須多言了。但不少的「獻身」人士，尤其是在奉獻生活中「活得很辛苦」的兄弟姐妹，平常都會有這樣的一個「疑難」：若望親睹基督的目光和風采，且又三年之久和祂生活在一起，那當然會使人一往情深而生死與共；可是我們根本就看不到基督，而時常看到的卻都是一些「駭」人聽聞的庸俗可憐，令人心灰氣短，那又怎能和若望的「得天獨厚」相提並論呢？現在我們就針對這「看不見」基督的疑難，先提出一些

日常的人際經驗和實例，然後再回到「天人之間」的特殊吸引而白首同心。

人際間的日常經驗

在我們的日常生活經驗中，往往會發生這樣的事：我們很欣賞、重視的親友或同學，一下要和一個我們認為「很不像樣」的人結婚。很多人對這事的反應自然是無奈的惋惜與悲嘆，比如：「唉，又是鮮花插在牛糞上！」給我印象最深刻的倒是一位自家兄弟的說法。那時他還在菲島，忽然有一天他收到一張結婚的請帖，男女雙方他都很認識；一看之下，他不禁大叫：「菲律賓的男孩都死完了？怎麼會嫁給他?!」另一種情形雖然與此大不相同，但就某點來說，卻又非常相似。一個非教友家庭來參加其家族的晉鐸典禮，之後一個沒有讀過書的中年嫂嫂很感嘆地說：「唉，人那麼漂亮能幹，不知道為什麼就是想不開？」

從以上的這些日常經驗我們可清楚地看出，決定「終身大事」並不是一件純理智的事，其中還有別的更強的「動力」和因素，這為局外人往往會顯得有違常情，不可理喻。當然這並沒有什麼新奇，司馬遷（公元前一四五～七四年）的「士為知己者用；女為悅己者容」，似乎早已把這「不合情理」的情理所在，給確切地指出來了。而這和我們要談的「願」正是非常有關。

在地方教會中我們常聽見說「當」神父、當修士、當修女，好像和當演員、護士、教師、警衛等（從事各種不同行業）差不多；但實際上我們又覺得這兩種「當」並不在同一個平面上，不是嗎？後者不僅可隨意選擇，而且還可以高興作多久就多久，作「夠了」就可以辭職不作。「當」神父、

修士、修女，不能，或至少不應該是如此吧！獨身奉獻是一種「終身」的抉擇，不可和隨時都能改換的「行業」相提並論。如果一定要比，那就得找出對人有「終生」關係的選擇和決定，當然在這方面的最好實例就是未婚女嫁這件「終身大事」。在傳統中雖然對婚姻很講求「門當戶對」，但經驗與心理都告訴我們，更重要、甚至最重要的卻是「心投意合」。如果「芳心——雄心」不動，只因為有學位、有財產、父母喜歡等而就結婚，我想我們都可預測，這種心不動而只是外在「牽手」的結合，大概很快就會變得「心煩、心空」而不得不「分手」了。相反，如果「心」受到吸引，由心為之動而逐漸發展到心為之迷——「非他莫屬」，這時可說開始有了婚姻的基礎；即使外在條件不盡理想，依然可因著「心同、情專」而共此一生，建立一個穩定幸福的家庭。此外，筆者再把自己在靈修輔導中所得到的「一點經驗都放在一起來看，深覺我們上面所說的奉獻生活「疑難」和癥結，好像就在這裡！很多人的奉獻生活是在忙著作很多「事」，而「心」中還沒有那「非他莫屬」的一位——還不清楚自己究竟是在為「誰」辛苦為誰忙。

太史公所說的「知己、悅己」，和我們剛才指出的「心動、心迷」，雖然是詞彙不同，但其心理意義則完全一樣。一個人得到無條件的接納、重視、肯定、欣賞時，自然就會覺得放心、踏實，並進而在生活工作中愈來愈感到死心塌地；如果遇有困難、犧牲，他會「甘心情願」地付出任何代價，甚至把自己的生命都投下去，也在所不辭。男女間的「永結同心」是如此，知心摯友間的「死不渝」是如此，奉獻生活中的「天人合一」能不也是如此嗎？

天人間的特殊吸引

就如同婚姻家庭的幸福美滿，一定要首先建基於相互的「傾心、同心、死心」，然後因此而所作的互許終身、同甘共苦、白首偕老等，才會顯得真切踏實而生氣煥發，流露出人性固有的天然光輝——「至誠」如一。這樣的人性基礎（深入人心而開展人性），禁得起任何「風雨」的衝擊和考驗，不會輕易就使人覺得，有「悔教夫婿覓封侯」的傷感與悲嘆——就是現代有著出國留學、工商考察、爬陞主任、經理等更多的「覓」求與危機，也不至於使這樣的彼此完全「放心——信任」，而就輕易產生「悔不當初」的意外和遺恨，不是嗎？人與人之間有了「同心」，那自然就可談得上「終身」，並且真能如此生「活」出來。奉獻生活也不例外。除非獻「身」者，尤其是女性，先在「心」中有了「祂」，否則其奉獻生活就不會穩定「充實」，更遑論死心塌地，終生不渝了。入會之初一般都是覺得新奇、刺激、「好玩」，接著往往是從事一些很有「挑戰性」的工作，忙得不亦樂乎；隨著歲月的增長，新奇、好玩、富有挑戰性等都物換星移，流水東去。而這時在其「芳心」的深處還留下什麼呢？如果工作順利——「事」搞得不錯，「人」也還算滿意，那至少還有這點兒「成就感」在而可堪告慰，其內心的空虛、寂寞或許還不至於讓人「完全」受不了；但如果不順心之事常十之八九，而在人際往還上又是碰得體傷心碎，躺在床上而湧現眼前的盡是一大堆「往事不堪回首」，梳粧鏡裡又難以掩飾、更無法抹去「青春已逝」的明顯「紋」跡與徒勞——面對這一切都已成「空」的奉獻生活，那又怎能不發生「疑難」、怨嘆、悲憤？但在此我們不要誤會，好像只

有在奉獻生活中才會這樣令人撲空、失望；相反，在一般的婚姻生活中，那叫人傷心絕望而「活不下去」的情形，如果和在修會中的「不幸遭遇」作一比較的話，那就顯得「相去甚遠」，不成比例了呢！可是我們的目的並不是要比什麼（好像不如婚姻生活的甜蜜溫暖，就覺得孤獨可憐；比因婚姻不幸而絕望自殺的要少得很多很多，就以為是得天獨厚），我們只是要找出這一切不幸的癥結和「苦諦」，然後盡力設法打開這個死結而轉苦為樂，好使我們的奉獻生活能充分發揮其悅旺盛的活力，顯示出其原有的天賦本色和真容。

采琪是一位很好的修女，工作認真賣力，並對自己的修會團體充滿著認同的熱情與關懷。當然在這「熱情、努力」的一段生活中，有時也會有「低潮、洩氣」出現，但總不會動搖到奉獻生活的本身——她從沒有考慮過是否要離開修會（我們在此最好不要去多「猜」采琪是誰，而更是「反求諸己」，放在自己身上來體驗、印證，這樣才能真得助益）。采琪的「穩定」而富有活力的奉獻生活，的確也曾受到不少人的讚羨。但可惜「天」不作美，好景難常，意想不到的場心靈風暴忽然來臨；采琪被這當頭霹靂震得「心」如死灰，整個人幾乎都癱瘓了下來。經過幾個月的掙扎，仍是「芳心」虛脫，創傷難癒，就在要發終身願前不久，她寫了這樣的一段：

「……晚上要入靜了，神父，為我祈禱吧！只盼望我能高高興興的發完願。十年前入會時感覺到（某某修會）像旅館，沒想到終於在十年後的今天，才能接受（某某修會）是旅館。人生

猶如百代過客，何嘗（某某修會）不能是旅館？也因此更知道我心寄何處了。

希望神父能來參禮，但如專程來，似乎不值得，倒希望神父為我獻台彌撒。

天主保佑

采琪敬上

發生了什麼？怎麼會使一個十年如一日的「熱情奉獻」變得如此低沉？……這裡只能長話短說，也就是采琪自己所指出的：使她更知道「心寄何處」。經過了這次的痛苦考驗，雖然連奉獻生活的基礎也曾大為動搖，但終於在一次常年靜修中，采琪從「更知道」心寄何處而轉變為更「體驗到」心有「何人」（這內中的真境妙諦，確是惟有心會，不易言傳）。現在她工作更忙，生活中還會碰到更多的困難和考驗，但不同的是她已心中有「祂」在，其他一切都不會再那麼容易亂其芳心，因而能取捨有「道」，應付裕如了。對「事」她現在比以前更盡心竭力，對「人」，特別是對其同會姐妹，她現在更親切關懷，但這一切都是安放在「祂」手中；事的挫折失敗，人的庸俗可憐，雖然仍會使她很難過，甚至很痛心，但不會再給她帶來「疑難」而使之心寒志喪，因為她的心已和「生命、活力之源」聯結了起來——生命活水心底湧，別有天地與人間。

獻身的活力在同心

從以上所說的一切，我想我們都會覺得，除非先有「傾心、鍾情——非祂莫屬」，人便不會發

揮出那生死如一的至誠光輝。同樣，如果人已到了「心灰、心寒、心死」的地步，那就不論任何外在條件，都無法能使他精神抖擻，活力充沛——他能「活下去」已經是很不錯了。上面曾提及的太史公名言「知己——悅己」，通常我們可能很少會想到，那原是他和一位將受死刑的老友在「分享、傾訴」其內心最深的慘痛經歷與體驗。依照古人遺訓，本應是「刑不上大夫」，但是蠻悍的漢武帝，卻因其「一言不順」，竟使他遭受到最羞辱的去勢酷刑——「最下腐刑極矣！」事後他的老友任安（少卿）曾勸他繼續為國效勞，「推賢進士」，但他對此早已「心死」，他無法再為一個那麼「不知己」——不了解他的漢武帝去盡忠效命了（參閱：〈報任少卿書〉）。雖然這是人性最消極的一面，但司馬遷所表達出的「士為知己——不知己」者的真實反應，不正是人同此心，千古同感嗎？至於「女為悅己——不悅己」者的真情流露，自然也是古今皆然，四海攸同。不過，我們可在此把他這個說法放得更廣一點，那就是：女性不僅肯為喜歡、欣賞她的人而裝飾自己，交付一切，而且更會為自己的子女「甘願」操勞賣命，茹苦如飴。因此，為度奉獻生活的人，尤其是為女性，其心中一定要先有「一位」，也只有在她能這樣體驗到，自己究竟是在為「誰」辛苦為誰忙的時候，她才會「甘願」付出一切，充分發揮出其原有的天然光輝與活力。

如果要說得更清楚一點，那就得話分兩面：為嚮往奉獻生活者和為已經生活其中者；他們的情形大不相同。或至少不可「一概」而論吧。為想要進入修會者來說，會方要在此盡力幫助，好使望會者能先「看」清楚，自己在此時此地與基督的關係怎樣——「心」中有沒有祂？和祂之間的「感

情——感受」如何？對祂是否感到吸引，甚至「非祂莫屬」？或是更簡單地說，是否對祂感到「心動、心往、心迷」？如果對祂真已感到「一往情深」，那自然就不必再多問。不過就一般經驗而論，這種情形並不多見。正好像男女之間的一見鍾情而白首偕老，是「可遇而不可求」的巧逢與奇緣，所以一般的婚姻都是要經過雙方的多種努力，方能完成這永結同心的終身大事。同樣，為度奉獻生活者可說更是如此。因為基督的臨在平常我們都看不見；但如果要和祂「同心共此一生」，那從開始就必須努力體驗到，祂那「天天和你們在一起」的真實可靠，一定要設法「看」到祂那看不見、但又是那麼確切、具體的親臨。在這方面，我們的地方教會，特別是大多數的男女修會，現在都能看清並把握住這樣的一個大原則，實在是奉獻生活中的真正扎根與成長，值得我們由衷地欣慶和讚頌。那就是：除非已體驗到基督的真實吸引，並因此而肯定要「和祂同心共此一生」，就不必開始初學。在這方面如果有任何問題，都可以、且也應該去用各種的方法（例如心理輔導、測驗、「治療」等）來幫助、解決，好使當事人能獲得足夠的心靈自由與成長；但這一切是在進入初學之前就先弄清楚，而不是在初學時再慢慢去看，更不是在初學中來培養「聖召」。換句話說，初學時期是為增強、加深「和基督同心共此一生」的生活體驗，因而能逐漸「懷有基督所懷有的心情」；而不是讓人去「試試看」，好像希望在那裡，就是沒有聖召或不清楚的話，也能培養出堅強穩定的聖召來。如果後者還有人以為是這樣，那未免是太天真的「一廂情願」吧？所以，為準備並陶成如何去發「願」度奉獻生活，首先是使人「心中有祂」，進而是要在具體生活中努力去體驗，與祂「共此

一生，白首同心」是怎樣會使人心安理得而喜悅舒放；有了這樣的「同心」體驗，那終生的「獻身」自然會有時間來印證，這裡無須贅言。

為已在奉獻生活中，尤其是已在其中生活了多年的兄弟姐妹，其喜樂或不樂、幸福或痛苦的關鍵，由以上所說的一切來看，自然也是在於他們的心，是否已完全放在基督身上。如果「當初」就已如此，現在經過歡度銀慶、尤其是金慶之後，就如同已慶祝過銀婚、金婚的父母一樣，其喜樂、滿足、悠然舒放的神情，自會溢於形色，不言而喻。雖然這樣的生活「美滿」並不多見，但少數的幾位（如印度德蘭修女、雅魯貝神父，以及我們自己團體中某某神父、修士、修女等），就能那麼令人一見難忘，引人「入勝」——他們與基督之間的「今生不二屬，白首共此心」已活了出來。

如果心不在基督身上，那又是如何呢？那就是我們不幸常會看到的「不美滿」的一面——許多在奉獻生活中「活得很辛苦」的兄弟姐妹。他們的情形自然和望會或初學者大不相同，因為他們的心裡，就如上面已經提過，現在已堆積了不少的「往事不堪回首」；當初的熱情、理想、努力，現在似乎早已冷卻、破碎，盡付東流了。為這樣「冷清、寂寞」的心，儘管和輔導、陶成初度奉獻生活者非常不同，但其關鍵仍是在於如何使他們能和「生命、活力之源」連接起來而打成一片。當然，有的人因著年齡、健康、成長背景等種種因素，對任何心靈上的調養、「治療」好像已經沒有什麼反應；為這樣的情形，依照我個人的一點點經驗，那就是要盡量接納、遷就，為使他們能「安」度天年（除非他們另有打算）——至少，使情況不至於變得「更不理想」（比如精神失常、中風癱瘓、

「想不開」等），那已經是很有收穫的愛心與付出，不是嗎？對「反應」良好，特別是努力尋求改善其生活「困境」的兄弟姐妹，我們自應多給機會。盡力幫助他們早日「置心」於生命活水中，使他們當初入會時的熱情與愛火，能重新熾燃起來。修會聯會，尤其是女修會，近年來在這方面所作的努力——講習、輔導、神操等，已使不少人獲得心靈的更新與復甦。她們的這些體驗，尤其是「以心神、以真理」接觸到「祂」而就活力湧現的體驗，就是這方面的具體印證和說明。

三 三願自在不言中

我們已清楚看到，在日常的人際關係中，知心摯友與婚姻家庭，其所以能深、久、和、融、至誠如一，那是因為彼此之間由「會心」而引發出了生命的共鳴，由「同心」而自然結出了此生的偕老。有了這內在的一心與鍾情，那就不論其外在環境如何——順逆成敗，貧富憂樂，彼此都能、而且也是甘願同當共享，生死不渝。而奉獻生活在此類比下，我們也已看到，其基本關鍵也正是在此：是否有基督，甘願和祂同心共此一生。像若望的一往情深，平常不是很多；但和基督之間的同心一體，我們都可努力培養。這裡要特別指出的，就是這「努力培養」的重點與方向。

守好願或心有祂

過去的修會陶成（如梵二大公會議以前），尤其是初學時期，一般都比較強調「善守會規」——

守好規矩自然就是好修士好修女。當時的神修書籍對三願的看法，大都是著重於三願之德的美麗與崇高，和違反聖願之罪的醜惡與污穢；在生活中強調守好聖願，因這不僅是修大德、立大功（雙重功、德）的最好方法，而且更使人完全自由，相似天使——在塵世上已使人度著天使般的聖潔、熾愛、完美的生活。這樣高尚聖潔的理想，自然很能吸引青年男女的熱情嚮往與追求；但經驗告訴我們，在這股「熱情追求理想」的過程中，往往會發生這樣的不幸現象。那就是熱情會「隨時」（一般是七八年左右）而消逝，理想也就因之而破碎；壯年有為的（平常是在修會中受到更好的栽培，聰明能幹，年齡男女各在四十與三十左右）這時會先後離去，衰弱無聞的「孤芳——獨秀」，由於前瞻與後顧的多種困難，只好就此「拖」在那裡。梵二大公會議後的修會革新，在這方面所作的種種努力和所獲致的可觀成果，已是有目共睹，不必多贅。盧拉神父（P. Luigi Rulla, S. J.）以深度心理學來分析、研討聖召之「有恆與有效」（其反面自然是無恆與無效，以及其他不同情形），並提供具體方法來培養、發展更健康成熟的獻身生活，近十年來已透過其所栽培出來的高足弟子，逐漸在影響著教會聖職與修會生活。他的這「一套」，為革新獻身生活的培育方式並更新奉獻生活，可說是最徹底而有實效，值得我們歡欣與慶幸。中譯《聖召：心理與恩寵》、《團體生活的心理觀》，其原文就是盧神父的一位得意門生所編寫；詹德隆、和為貴、孔達仁三位神父都是盧神父的入室弟子，他們對地方教會，尤其對修會生活所作的努力與貢獻，我們都「心裡有數」，不是嗎？

由於文化背景的不同，西方的表達方式一般是比較偏重於理智、分析、條理分明，專深徹底；

而東方則注目於全人的生命和諧與圓融，其表達方式多是重在直指人「心」，發揚人性——能放心、盡性，其他自可不言而喻。當然這兩種方式都有其特長與弱點，我們在此嘗試以梵二所推動的革新努力，尤其是教會本位化的努力，來「取長捨短」而指出地方教會、特別是修會陶成的中心究竟應該放在哪裡。西方於梵二前對三願所講論的，就如上面剛已指出，一般都是先以理智的分析，清楚指出聖願的美善、高貴、奇能（往往以奇蹟來顯示並證實）和大益（能使人獲得無比的功勞與神益，）然後藉此來吸引並推動意志，使對這樣美好的聖願，能全力「全意」地去追求，而且是要「志」在必得。但在這追求過程中的最大困難，也如上面已曾說過，就是人的許多內在衝突與矛盾，無法只憑意志來處理，更不能單靠理想來超越。過去對這些不夠了解，可說是修會陶成中最明顯的一種「美中不足」；現代心理學在這方面提供了寶貴的參考資料，使我們能把「恩寵與心理」放在一起，因而對奉獻生活有了更整體性的了解與體驗。盧拉神父及其弟子對這「心、神合一」的說法是這樣：奉獻生活的終點價值是在於效法基督而與天主結合，而三願的工具價值，就是在於它們能引領並幫助人來實現這生活的既定理想；所以修會陶成工作的中心，就是要使人認清這些價值，然後加以吸收並使之內在化，好使它們成為獻身者的「自我理想」——如果不是全部，至少其主要部分應當是如此。這樣現代化並深具學術性價值的說法，不僅是清晰透徹，而且實在也堪稱文「理」並茂。但為地方教會，尤其是為在奉獻生活中沒有特別讀過心理學的兄弟姐妹，這說法似乎顯得太「深奧」了一些；如果用中國文化傳統來表達，那就可以更直接、甚至可能會顯得有點兒太「白

話」。那就是：奉獻生活的基礎與關鍵是在於「心寄何處」——你心中是否真的有「祂」？

當然，這「鄉土味」很重的說法，和那理性特強、且又道地學術化的表達方式，在重點與風韻上大不相同。不論是過去的強調守好會規與聖願，或今天的著重於追求價值並使之內在化，都仍是以「理性」的透徹來照亮要達成的「理想」；而東方則更集中於「心動、心誠」——明心見性而至誠不渝。為負責陶成工作的兄弟姐妹，自然要「放眼世界」，盡量多吸收他人的優良與精華，但在具體生活中，似乎更要注意到「心懷祖國」，用我們固有的「天賦」文化傳統，來培育、發展充滿鄉土風味的奉獻生活——道地的教會本位化，其關鍵不也正是在此嗎？不過，在這裡我們也要避免一種錯覺：好像非用某種方法不可。不！完全不是這樣。方法可隨人、地、時、空的不同需要而改換，且是快樂而自由地去改換，惟有「祂」是非有不可。而這改換、取捨的最後原則，還是要以「如何有祂」的具體生活體驗來辨別、肯定、印證。就如前面已經提過，在家庭生活中，如果男女雙方都是彼此心中有「他」——非君莫屬，那在結婚典禮上所作的「海誓山盟」，自然就會愈來愈顯得真實而充滿意義；反之，如果內心已另有所鍾，而彼此間只憑婚姻誓言來警告、約束的話，那其效果如何，也自可不言而喻。同樣，奉獻生活在此類比下，是強調守好願（或追求價值），還是要心中只有祂，那似乎也不必多說了。但這並不是說，只要心中有祂，其他一切自然就會一帆風順；相反，這「有祂」往往會伴隨著更多、更大的不順與考驗——真正的成長一定會有代價，經過掙扎與抉擇才能更顯出我們心中究竟有誰。

誠於中而形於外

梵二前後的三願文件，雖然在某些方面有著顯著的不同（比如以前比較重視三願的全德地位、特殊功勞和德能，使人相似天使等；梵二以及其後的文件與論著，對此則很少提及；但卻清楚指出三願的「社會幅度」及心理成熟等問題；而這些在以前似乎是「過早之言」，難得一見），但對「使人更自由」的肯定，則完全一樣。這「自由」在具體的生活中又是怎樣的呢？樂山與碧瑾都已在修會中二十多年了，但對「貧窮」仍有著「難以啟齒」的困難。由於小時候家境清苦，讀書時很難得到希望的零用錢，因此在同學面前常覺得自己寒酸而抬不起頭來；回家又不敢向父母開口，因為幾乎每次都會受到訓斥，被罵作「不知吃苦上進，沒出息！」進入修會當然並未「自動地」治好這內心的創傷，所以在作「小修士、小修女」的最初幾年內，其最痛苦的體驗就是每次要開口向「院長——理家」請求衣物等生活必需品，尤其是為出門、旅行而開口去討取所需要的車錢和旅費。好不容易熬過了這「考驗——試探」的階段，然後開始每月有固定的零用錢。這時的樂山與碧瑾，雖然各有其修會的不同貧窮規矩與法令，但他們對自己的「月入」則幾乎有著完全相同的反應；小心翼翼地把剩餘「保存」起來，盡量避免再開口向修會要錢。終身願後當然在這方面也是「大人」了，有時從工作或親友處得到什麼酬謝或禮贈，也就「自動地」保留一些或全部；這樣用起來當然很方便——「不必再為一些小事去麻煩長上」，但其內心總是無法完全平安：貧窮聖願難道就是這樣嗎？如果在內心深處有著這樣的「疑難」與衝突，而從教會文獻和修會會規所學得的指示，卻又不得不

說「貧窮使人更自由」；就算嘴裡能在外面說得響亮，其內心又怎能不感到口是心非，「有」愧天人？常年靜修中，樂山與碧瑾終於打開了疑慮不安的心門，面對問題癥結而作了一次徹底的正本清源；代價自然是十分痛苦，但治癒、成長的喜樂也是無可言喻——心在基督身上而開始體驗到「放開一切」的放心是怎樣別有洞天！對觀福音中，基督要人們仰觀天空的飛鳥，俯察田間的野花，從它們的自然、安適、美麗，而學得對生活需要能坦然無慮的真正智慧——「天父原曉得你們需要這一切；你們先該尋求祂的國，這些自會加給你們」（參閱：瑪六24-34；路十二22-32）。基督的這篇「鄉居感言」所以能那麼深入人心，不僅是由於言辭的清新生動，而更是因為這全是祂三十多年的真實生活體驗。祂的木工生活在當時是相當清苦，但祂對日常所需從不擔心憂慮；祂心有天父，其他一切都能使祂洞察父心而悠然忘懷。基督的這份鄉土田園「情趣」，我們也不妨以中國文化之心來表達：

衣食何慮愛父山，飛鳥野花自悠閒；

生命活水心底湧，別有天地與人間。

如果在奉獻生活中我們能這樣心有基督而信賴天父，那「貧窮使人更自由」、更坦蕩、更快樂，不已是「盡在不言中」了嗎？內心有了這樣的體驗，一切外在的規章法令，自然就會變得落實而有

意義；就是有時因「貧窮規定」而感到不方便，但在內心仍能「甘願」如此——有「祂」就夠了，其他都可有可無。這份「更自由」的體驗不只在貧窮上是這樣，對貞潔和服從在基本上也是這樣，雖然其內涵與對象並不相同。

奉獻「生活」的貞潔，就如前面已曾指出，也正是在於心有基督而非祂莫屬。如果我們對祂日益有若望對其恩師的感受——「今生不二屬，白首共此心」，那麼我們在生活、工作、尤其是人際交往上，也就自然會更坦誠開放而心安理得。對任何人、地、事、物，特別是對異性的好感與吸引，一方面不會因為感到這樣的「喜愛」，而就幼稚得方寸大亂（有貞潔的危險，必須快快「趕」出去！）；另一方面也不會讓自己的心全被吸引過去，而仍「天真」得若無其事，以為只是好玩逗樂而已。其實貞潔的美麗與自由，正是在這樣的「困難」情形下，才更顯得完整而動人：此心已全屬基督，今生永世都不能再「同樣」而另屬他人（就如婚姻中的永結「同心」，而不能再和任何第三者又如此同心一樣）。除「此心」不能另屬外，其他都儘可深入而親切；就是在這「至誠如一」的日常努力中，人性的貞潔光輝才會日益顯得皎潔光明，愈發變得不言而喻。反過來說，如果我們讓「此心」不知不覺，當然更不必說有知有覺地從基督身上，而轉向任何別的人、地、事、物，那已經開始不貞；由此而引發的一切作為，也自然就都變為不潔。日常生活中所謂的「感情走私」，舊約時代的先知斥責以民之敬拜外邦神祇為行淫，基督自己說：「凡注視婦女，有意貪戀她的，他已在心裡姦淫了她」（瑪五28），不都是這「失」乎一心的最好說明嗎？一有這樣的心「猿」意馬

——另懷「鬼」胎（任何在心中取代「基督惟一」的人、物或不論什麼），那我們的目光、面容、言行，又怎能流露出純樸、安祥、清澈見底？

對貧窮、貞潔所說的這些，自然也可運用於服從。不久前，我們曾以「盡付須與悅父心」來表達基督的生活基礎——祂的整個生活，其最基本、最主要的目標和心情，就是在於時時中悅天父，「常作祂所喜悅的事」（若八29）。如此「甘心情願」來作父所喜悅的一切，那「服從」父的命令豈不自己不在話下？同樣，在獨身奉獻生活中，「心有基督——非祂莫屬」自然就會使我們努力作「祂」所喜悅的（或同祂一起而盡力中悅天父）；一如在日常生活中，我們都能體驗到太史公司馬遷所表達過的「士為知己——不知己」者所自然流露出的那些反應一樣。內心有了這份「甘、願」，那外在的勤快、滿足、活力，還會不顯明可見嗎？無論遇到什麼，都可隨「遇」而安。如果心有「不甘」呢？那這不甘之果——痛苦、厭倦、推託、逃避等，自然也無法完全隱藏起來。伯鐸及其同伴們於「增餅奇蹟」之後（正以為這是師傅應趁機為王的大好機會，那他們自己當然也就從此而平步青雲，可以終身高官厚祿了），被催迫著上船到湖的對岸去，他們怎能沒有「逆風」而划得輕快（參閱：瑪十四13-33；谷六30-52）？他們無法接受「人子必須受許多苦，且要被殺害，但第三天要復活」這件事——「絕對不可能！」（參閱：瑪十六21-23；谷八31-33），所以，當基督一再剝切告訴他們這事一定要發生時，他們不但「非常難過，不明白，又害怕問祂」，而且他們的腳步不是也就「自動地」慢了下來？「讓」師傅帶頭前行，他們「跟」在後面熱烈地討論他們最關心的問

題——祂作君王時，究竟誰要坐在祂的右邊（參閱：瑪十七21）十八4，廿17）28；谷九30）37，十32）45）？他們的這些「自然流露」，其實也就在我們的身上和生活中！回想一下童年的「趣事」，可能就會顯得更清楚：母親說：「快來吃蛋糕——拿紅包」時，和她叫我們：「來打掃房間——讀書作功課」的時候，我們的一雙小腿不是也很有輕快與沈重的顯著不同嗎？耳朵在此情形下，不是也會有聽得「好清楚」和甚至「聽不見」的絕大分別？總之，整個人的反應和表現，豈不是一生氣煥發，又蹦又跳；而另一是少氣沒力，懶得一動？童年時的這些「天真流露」是如此，奉獻生活中的「聽命」反應，是否基本上也是大同小異呢？

成長的代價與喜樂

由以上所說的來看，我想我們都已相當清楚，「心有基督」並不就是一帆風順；三願的確能使人更自由，但一定先要經過學習過程中的一些「不自然、不舒服」。在若望、伯鐸等宗徒們身上所出現的逾越、成長、生死不渝，基本上也一定會、甚至可說也必須發生在我們的奉獻生活中。

其實不論什麼才藝和技能，都是要經過很多單調、乏味、甚至討厭的練習與操作，然後才能純熟自然，美妙動人。三願也是如此。就如前面所提出的采琪、樂山、碧瑾，都是先經過了一番痛苦和掙扎，然後才開始體驗到「心有基督」的真正自由與喜樂。路易在修會中已過了銀慶，工作相當認真賣力。一天他忽然收到了一份探親的「文件」（這是已等了三年才「意外」得到的），自然覺得非常高興，因為他和父母家人不相見已有三十多年了。他祈禱感謝之餘，就把這好消息告訴了會

長，並隨時準備著動身出發。正好那時也快要到農曆新年，他自然更希望能儘快回家團圓。從修會方面來說，他覺得絕對沒有問題，因為這麼長久離開家人，怎能會不好好利用這難得的機會而去和他們團聚一下呢？就在這樣全心已準備好要去的時候，他收到了會長的一封短信：

「……今日上午開了臨時諮議會，……我由之而達到的結論是請您作一次犧牲。這是您的職務所帶來的犧牲，深信這種殉職式的痛苦會給您的羊群邀來天主豐厚的恩寵，也是我們為聖召所作的許多祈禱最有力的一個後盾。……」

他面對聖體中的基督，靜默無語；雖然一切都放在祂的手中，但他依然有這樣的強烈反應：

像一株枝葉青綠的果樹，
不少枝上已滿是花朵；
忽然一陣嚴霜憑空掠過，
青枝、綠葉、鮮花，形貌依舊，
只是全都焦透了……

像一部性能良好的跑車，

正在高速大道上直直奔馳；

座主忽然急呼「馬上停下！」

緊踩剎車，反應特佳，

穩穩地在路邊沙沙停住了。

但再發動時，車已沒有反應……

經過了這次的逾越考驗，路易的「基督惟一」逐漸變得更落實、更深切；他對奉獻生活，尤其對服從，也因此而獲得了新的領「悟」與會「通」：放開一切「非有不可」的錯覺與執迷，「生命活力」的奔放就已在不言中。當然他離「八風吹不動」還有很遠，但其生活韻律已日漸沈著、穩靜，不必非要登舟「過江」不行了。

這裡所舉的幾個例證，自然只是一種參考而已；三願中的真正自由、喜樂、活力，到底是「怎樣」，那就一定要我們每人由「非祂莫屬」而慢慢親自去「品嚐」、體驗。如果要問捷徑與秘訣，好像就是在於「一心、死心——至誠」。這樣的生活「實習」與體驗，就和學習任何才藝一樣，其最「經濟實惠」的打算與計畫，自然還是及早開始並持之以恆。

如果於奉獻生活初期（初學以及其後的幾年）就能把握機會，主動地在「日常瑣事」上，努力

多幾次去品嚐、體驗這「今生不二屬」的真境妙諦——「放開自己——一心有祂」是怎樣的輕盈、遼闊（無慮生死，何況得失），那在不久一段時間後，我們豈不自然將會看到，更多的「白首共此心」在流露著無盡的滿足、感激、慶幸，就如若望在其老年時所表達出的「師徒情深」一樣？讓我們就此開始！

結語

「心有基督，非祂莫屬」，這就是奉獻生活；我們的「死心塌地，終身不渝」，也正是祂那份「看哪，我天天同你們在一起」的至誠如一，所自應引發出的會心與共鳴。和基督之間有了這樣的「志同道合——一心一體」，那其他一切也就都自會成為「甘願」——貧窮、貞潔、服從則已盡在不言中了。說起來好像就是這麼簡單，但體驗到卻需要經過不少的努力與「實習」。到此一切可說都已齊備，盡在手邊，剩下的只有惟待東風——讓我們就此「動手」去作。這不僅是我們個人的自由、喜樂、幸福，而且更會關聯到地方教會、尤其是修會團體的成長與興旺。舊約中亞巴郎向上主求情的那段描述（參閱：創十八16-33），我想我們都會覺得很生動感人；現在我們以新約的心情來改換一下它的方式和內容：不再是有關兩個城市及其居民的毀滅，而是針對整個地方教會，尤其是所有修會的盛衰與繁榮；不必再以主僕之別來精打細算而「放膽」地懇求，卻是以「心愛子女」

的信賴來和天父作親切的交談。「如果在一個修會團體裡有五個死心塌地、永世不渝的人，你會不會讓整個修會都成長茁壯，欣欣向榮？」——「會！而且還可再進一步，就是有三個這樣的人，你也會看到這奉獻團體的活力將盎然奔放，並且整個地方教會也都將因此而蓬勃旺盛。」天父肯以其愛子的每日臨在給我們這樣保證，也讓我們虔誠地反躬自問：「我要不要在自己的奉獻團體裡，默默地去努力作這三、五人中的一個？」

——原刊《神學論集》61

一九八四年秋

第十一講 手足情深樂天倫

——漫談奉獻生活真諦

引言

享受天倫之樂，我們大都認為，那是很「自然」並理所當然的事。至於其能有、甚或時常會有的「不樂」的一面，在傳統中很少有人去特別留心「過問」——也許因為太「不自然」，有違人之常情吧？但近二、三十年來，由於教育、心理，以及大眾傳播的普及，「代溝、懇談、親子關係」等，已逐漸成為家喻戶曉的話題。而且在具體情況下，大多數人已勝過「家醜不可外揚」的傳統阻力，敢於面對真實，盡力尋求克除、治癒此種「不樂」的障礙與創傷，並進而強化、加深，甚或「重建天倫之樂」的基礎和有關因素。信仰生活，尤其是獨身奉獻生活，在這樣的具體社會環境中，一方面好像是「超然物外」（棄家修道不是要人擺脫這些束縛嗎？）另一方面又好像對這些十分依戀、

讚賞、視為楷模——信仰團體，特別是獨身奉獻團體，現在不是大都很強調家庭氣氛，和諧共融？此外更令人感到「驚奇」的是，修會團體雖然非常重視增強「家庭」間的溝通與關懷，但就在這樣的家庭氣氛中，不是也有不少的「芳心——雄心」，變得「相當」孤寂、冷漠，甚或萬念皆灰？這當然不會是推動、加強「團體家庭共融」的本意，那問題又是在哪裡呢？面對這「盤根」錯節，複雜棘手的「一團困難」，往往會令人感到，乍碰之下總是顧此失彼，不知道要從哪兒著手才好。筆者依據自己在这方面所學到的一點知識和經驗，努力把它們整理了一番，現在更以獻曝的心情，提供給大家，特別是在奉獻團體中負責陶成工作的兄弟姐妹，來共同分享、參照、互勉。全文分三部分：

生活是一整體

生活是體驗，無法只以理智去了解

體驗奉獻生活，特別有賴於家庭生活體驗

人性的終極嚮往

基督受洗，顯示人性原本真貌

新約洗禮，重建人性終極圓融

天人間的圓通與共融

父子同心或相左

手足情深或相殘

一 生活是一整體

以偏蓋全，好像是我們都很容易有的一種傾向；尤其在今天如此快速變化的社會裡，由於科技的日新月異，學術必須專深，分工必須精密，人也因此而成為各式各樣的「專家、專才」。這種專精的努力，一方面當然給我們帶來無數的進步成果和福利，但另一方面，也自有其難以避免的消極副作用。比如，在這樣長期的「專門」努力中，可能使人對生命更不容易有完整的感受與體驗。而這種不完整卻和人的整個生活非常有關，信仰、奉獻生活自然也不例外。

生活是體驗，無法只以理智去了解

依照個人的一些輔導接觸和經驗，信仰生活，特別是獨身奉獻生活，多次會面臨這樣的一個大問題：體驗不到什麼。在個別談話中，有不少人會說：祈禱很不好，什麼也想不出來；有好多東西我想不通，也就懶得再去想，心裡覺得好煩，思想上好像一片空白。從這些簡短的表達中，我想很容易使人感覺到，奉獻生活中有不少人，把「想」得出、「想」得通，以及類似的感受，認為是好的、成功的祈禱；反之，當然，就是失敗的祈禱——而祈禱又是奉獻生活的中心！除此以外，還有一種常見的困難是，許多人以為在祈禱中一定要「感覺」到才行；如果感覺不到，那還有什麼祈禱的效果可言呢？面對這「理智與感覺」兩方面的難題，我們首先必須說明什麼是「體驗」（當然包

括祈禱中的體驗在內)。然後在此體驗中，再去觀理智與感覺所扮演的角色，以及它們怎樣才能與整個生活體驗配合起來。

朱自清的〈背影〉我想很多人都讀過吧。作者所描述的背影，是他二十歲那年在浦口火車站上所看到的：父親一定要自己送他上車才放心；找好座位後，父親又來回穿過鐵道、爬月台，為他買水果；最後要走了，還再回頭看他。但作者當時對父親為他所作的這一切，不但不感動，反而覺得是多餘、無用，大可不必。過了兩年後，等他讀到了父親的信：「我身體平安，惟膀子疼痛利害，舉箸提筆，諸多不便，大約大去之期不遠矣。」那時他才「體驗」到這「父心」的親、切、溫、厚——「唉，我不知何時再能與他相見！」在淚光中他重溫這背影的深情，同時也愧悔自己當時「真是太聰明了！」

「天下父母心」，對出自書香門第的朱自清來說，一定很早就知道了。但一直到他二十歲的時候，他對此依然只是理智上的知道而已。此後由於兩年多的不相見，再加上父親的身體日益衰弱，使他在這段想念與回憶中，逐漸對他早已熟知的「天下父母心」有了生活上的體驗。這可清楚看出，理智上的知道，和生活上的體驗能夠完全不同；而感覺也能和它們兩者都不相合，甚或恰恰相反。作者當時的「感覺」是：父親所作的都是大可不必（「其實那年我已二十歲，……是沒有什麼要緊的了；我那時……總覺得他說話不大漂亮；我心裡暗笑他的迂」。）兩年多以後他對這感覺的了解是「我現在想想，那時真是太聰明了！」有了真正的生活體驗以後，理智上的知識才成為「真知」，

心裡的感覺才變得「落實」、可靠。對一般的生活體驗是如此，對奉獻生活的體驗可說更是如此。體驗奉獻生活，特別有賴於家庭生活體驗

從以上的敘述中，我想我們不難看出，很多人在「理智與感覺」方面所遇到的「祈禱困難」，一定要設法把它們慢慢帶進「體驗」中，才能使它們顯出其原本真貌，才能引它們與真實生活打成一片。佳蘭在修會中很有人緣，工作能力又強，所以時常忙得「不亦樂乎」。表面上笑口嫣然、穩定充實，使好多人都樂意與之交往、合作，並對其愛心與喜樂，感到不勝讚賞與欣羨。但在其真實生活中，尤其是在安靜中要面對那「生活的一位」時，她的「芳心」多半是混亂、迷茫、一片空白。在理智上她很清楚知道，奉獻生活不在於忙很多事、讀很多書，而更是在於把「心」放在「祂」身上。為解決祈禱的困難，她也很努力去找輔導交談，而且談過很多很多。不少的「神修嘉言」她都會背會說，甚至也能用來幫助、鼓勵別人，應如何去加強、更新他們的奉獻生活呢！可是她自己在感到「生活乏味」時，一般是用閱讀（自己喜歡的書刊、文章等）、觀賞（影劇、書畫展覽等）、郊遊（爬山、划船、健行……）等，來排遣、調劑。這樣的「分裂」生活，經過了相當長的一段時間以後，她覺得無法再「逃」了。在一次靜修中，她取下了「剛強、能幹、活躍、歡樂」的面具，讓自己的熱淚沿頰而下，顯示出了她的真實面目——溫暖、熱情、純樸、親切，使以往的面具一下變得像小丑，那麼空洞、可笑。

經過這次的生活體驗，佳蘭的「祈禱困難」——時常想不出什麼，覺得迷茫、空白，現在已大

都消失，不再是問題了。雖然她還是一樣忙，但她現在忙中有「真樂」，甘心「為他人作嫁衣裳」；而且會更容易找到時間去面對「祂」，心裡愈來愈明白，自己究竟是在為「誰」辛苦為「誰」忙。

奉獻生活中的這樣「體驗」和改變，當然是天主的很大恩寵，但這恩寵是在具體的人身上發揮作用，而具體的人，都帶有其家庭背景和成長過程中所留下的一切。潔如在修會中已三十多年了，對修會規矩、團體日程，都非常用心遵守，可說從來沒有違犯過。每天的神業和按時的月省、靜修等，都準時參加，決不會「偷工減料」。由於「天性」沈默寡言，和團體之間也就自然平靜、淡如，很少會有摩擦出現。但在這外面的「一片平靜」中，潔如有著一段痛苦的過去；祈禱中她雖然把這些不斷當作「全燔之祭」而獻給天主，可是一直無法化解其內心深處的那個「結」。從我們所能了解的成長經驗來看，潔如和佳蘭之間的顯著不同，那就是後者有一個很溫暖、和諧的家庭背景，特別是有一位死心塌地，默默為這個家而付出一切的媽媽在後面。母親對家庭的死心塌地，和佳蘭對奉獻生活的「心在」或不在，能很有關係，不是嗎？如果從這關係去看她對「心上那位」的體驗與改變，豈不更會令人讚嘆「天人之間」的發展和成長，是那麼「自然」而又微妙？

二 人性的終極嚮往

上面已大致描述了什麼是生活體驗。信仰生活、奉獻生活，和一般的生活體驗，是不可分的一

個整體；度奉獻生活的人，只有在真實的體驗中，才能把理智和感覺方面的東西融會起來，而與整個生活打成一片。知道了什麼是體驗之後，現在我們就看看，在奉獻生活中要「體驗什麼」；如果太廣太多的話，至少希望能找出其最基本的重點和因素。

基督受洗，顯示人性原本真貌

對觀福音對基督受洗的描述非常簡短：基督受洗後從水裡出來，天為祂開了；聖神有如鴿子降下，停在祂上面；有聲音從天上說：「這是我的愛子，我所喜悅的」（瑪三13～17；谷一9～11；路三21～22）。傳統的那張基督受洗畫像，用強光來表示天開，用白鴿象徵聖神，以天空濃雲之後的白鬚老人來代表天父；基督則以白巾圍腰，雙目下垂，端莊安祥地立在那裡。這幅圖畫我們大都相當熟悉，也許講道理時也曾用過多次。它對福音記載可說完全忠實，但對基督受洗的真正內涵卻似乎很少表達。如果以「心」去體會這受洗的情景，那好像在這圖畫以及福音的文字之外，而別有「天」上與「人」間。

「天開」實在不容易想像（除了用強光衝射的方式來表達之外，似乎很難再找出其他方法），但如以此來象徵心靈方面的「天人相通」，那就可能會顯得生氣煥發，躍然「心」上。如果再能意識到，這「天人之間」已是好久久就失通了，多少世紀以來人一直痛苦掙扎，但都無法修復。而現在忽然有「人」給打通了，那豈不令人「漫捲一切喜欲狂」？……原來天人之間本是融洽暢通的，但由於人的自作聰明，不要自己的生命之自作主人，而要自作「主」張，要和祂一樣。結果並沒有

改變「祂是主人」這事實，而改變的卻是人與祂之間的和諧關係：由融洽而分裂崩離，由暢通而阻塞斷絕。漫長的分離、中斷、不通，從此開始，自作聰明的人也只有到處在暗中摸索，深深體驗自己的愚昧、赤裸、迷茫、無助。現在基督受洗——全心接受天父是生命之主，是祂的父，在祂這「人」身上，天人之間恢復了暢通與交流！天人相通的效果是，天主把自己的滿盈生命豐富地通傳給人，使天人之間有著生命的交流——「聖神如鴿降下，停在祂上面」。人有了天主的生命，天父就高興地指著人說：「這是我的愛子，我所喜悅的！」天父在此所宣示的愛子，基督以其整個的活與行動來證實：父的愛子，常作父所喜悅的。這在「盡付須與悅父心」中，已有更多的引證和說明，這裡就不再重述（參閱：《神學論集》53，本書第五講）。

新約洗禮，重建人性終極圓融

基督在自己的洗禮中所顯示的，原來就是人與天父之間應有的和諧與共融，就是人性原本就該顯出的廬山真貌。在祂自己受洗時所發生的事蹟，基督要全都帶入新約的洗禮來照樣完成。這可使我們更了解在新約洗禮中，天人之間究竟發生了什麼：我們和天父之間又通了！中斷的關係就此恢復；天主的生命通傳到我們身上來——「由水及聖神再生」；天父對受洗後的我們說：這是我欣悅的子、女——「成為天父的子女」。人性中「想成神」的最深渴望就此實現！人子就此而成為天子。當然這「成為」尚在成長過程中，一直要等到回歸父懷時，才能達成天人之間的終極圓融。但基督在此已捷足先登，並給我們留下了詳細的路程和嚮導，而且還在父家那邊為我們「準備地方」。

呢。在成長過程中，其督是以整個生活和行動來中悅父心——顯出祂真是父的愛子；我們的信仰和奉獻生活，不也是整個就在此嗎？換句話說，如果我們能在具體生活中，逐漸「體驗」到這事蹟的真實與活力，那我們的好多「祈禱困難」以及許多生活問題，不是也就會大半消失不見嗎？

鈍悟在修會中已十幾年了，除起初的三、四年外，一直都在心裡悶悶不樂，覺得自己不受重視。同初學的甚或後來的，大都得到了更多的培育和進修機會，就是自己遲遲不能去深造；好像多年都是在「勞改」，看來一生就要這樣被「埋沒」犧牲掉！如果這樣的奉獻生活有「聖召問題」，我想誰也不會驚奇吧。鈍悟好幾次想離開或轉入另一修會，但在作最後決定之前，還是先去作了一週的靜修。在安靜的祈禱中和輔導的協助下，這位深感「棄如敝屣」的會士，逐漸「看」到了生命的一線真光：不管我們自身是怎樣的卑微、軟弱、有限，如果天父已真真實實地使我們重生為祂的心愛子女，那就沒有誰再能改變這事實！更有進者，如果我們把一切都能放在祂的手中，努力作我們能作的一點點——盡其在我，那天父就會衷心快慰，非常滿意。如果天父很高興滿意，那我至少也可以、且也應該心安理得了，不是嗎？（如果天父很滿意，而我仍不滿意，那我又在不滿意「什麼」呢？……那我「相信——奉獻」的又是「什麼」呢？……）靜修完後，鈍悟好像成了新人——父的心愛子女，努力中悅父心。

不只鈍悟是如此，可說凡對這事蹟有真實體驗的，都會驚喜歡呼，千古同感。保祿在羅馬書信中所分享的感受就是最好的先例：「弟兄們！……你們所領受的聖神，並非使你們作奴隸，以致仍

舊恐懼，而是使你們作義子。因此我們呼號：「阿爸，父啊！」聖神親自和我們的心神一同作證：我們是天主的子女。……而且我們也知道，天主使一切協助那些愛祂的人，獲得益處……使祂所召叫的人成義，分享祂的光榮。面對這一切，我們可說什麼呢？」寫到這裡，保祿似乎心熱如焚，情不自己地呼出了他那千古傳誦的「光榮子女大凱歌」（參閱：羅八12～39）。「靠在主懷中」的那個門徒，雖然對此有不同的看法和感受，但他所指的事實以及其終極圓滿，仍是完全一樣。他強調我們是「由天主所生」而成為祂的子女。當然這和血肉之生非常不同，但確是真「生」：由肉生的屬於肉，由神生的屬於神（參閱：若三3～8）。既是由父所生，那就真是祂的子女，而不是一種美麗的象徵說法：「請看父賜給我們何等的愛情，使我們得稱為天主的子女，而且我們也真是如此！……現在我們是天主的子女，但我們將來如何，還沒有顯明；可是我們知道：一顯明了，我們必要相似祂，因為我們要看見祂實在怎樣」（若壹三1～2）。人性能有的完美光輝，人心最深渴求的終極圓融。「就是這個！」不是嗎？

三 天人間的圓通與共融

基督不僅使我們成為天父的子女，祂同時也使我們和祂並彼此之間，成為手足一體。上面已指出，這就是人性能有的完美光輝與終極圓滿；下面我們要面對的是在具體生活中（包括信仰與奉獻

生活在內），人性常會碰到怎樣的不完美、不圓滿。

父子同心或相左

心理分析學派用「閹割焦慮」或去勢恐懼，來解釋父子間的許多複雜感情問題，以及因此而造成的心理葛藤。對這種解釋的正確與否，我們暫不多問（許多心理學家已另有理論和說明），我們只注意它所指出的事實：父子以及親子間的問題和困難。以往對這些事，尤其是在中國的傳統家庭中，大都視作「家醜」而避免提及，當然更不可「外揚」。令人慶幸的是，對這些問題的恐懼和不好意思，現在已大都過去；代之而起的，是對此愈來愈坦然、開放，就事論事。其實只有面對、克服這些困難。天倫之樂才能穩定、充實。這不僅為一般家庭是如此，為信仰與奉獻生活可說更是如此；因為家庭背景，尤其是親子間的那些消極因素，常會非常影響一個人的生活，甚至終生都無法改變。

在《青年路德》（*Young Man Luther*）一書中，艾力克森（Erik H. Erikson）詳細分析、介紹了馬丁·路德的童年、青年、入會、晉鐸，以及他為何脫離天主教會，並那麼激烈地反抗羅馬教宗等。作者清楚地指出，這一切都是路德小時與其「嚴父」關係所導致的後果。換句話說，路德內心的「父子情感葛藤」，是這一切事件的幕後動力和說明。其整個過程可以這樣扼要地陳述出來。馬丁·路德的爸爸是一個礦工，工作很辛苦；他對小馬丁管教很嚴，甚至有時小馬丁怕挨打而逃出去，不敢回家。小馬丁很聰明，長大後爸爸希望他當律師（很像這裡的父母，希望自己的子女能進台大讀醫、

當醫生一樣)。但青年路德決定要進修會(表面上是他在一次大雷雨中許過願)，其潛意識是反抗、報復父親的凶悍管教——「你要我當律師、我就是不要！」這樣的修會生活，當然不會使他心安理得(雖然讀書很好，很受修會重視)，晉鐸也沒有帶給他喜樂。在羅馬「鍍金」時，更使他對腐敗的羅馬教廷感到厭惡。回國任教時不聽羅馬的指示，最後公開反抗，特別是反抗教宗。其潛意識中對爸爸的反抗與報復，在另一個 Papa(教宗)身上，空前激烈地全發洩出來了。

當然，這是歷史往事，我們無法聆聽路德本人來說明，但這分析至少已將整個往事的前因後果，給交待的清清楚楚，且不加褒貶。此種因果在今天的奉獻生活中，雖然事情的大小輕重能非常不同，仍是屢見不鮮，甚或處處都有呢！對權威的反抗、討厭、敬而遠之，我想很多人都知道，這能和「嚴父」的管教非常有關。如果在奉獻生活中能意識到這些，至少可使我們對天父的體驗上，更容易找出其深淺難易的關鍵在哪裡(當然是從我們方面而言)。了解並建立我們自身的「父子——親子」的天倫關係之後，我們才能更容易去體驗基督的「父子同心一體」的深情與摯愛，才能更「欣賞」祂那盡付一切悅父心的妙用與圓融。從對基督的這些體驗與欣賞中，我們自然會對「父心」的廣、闊、高、深，有更動人的體驗與領會——比「誰言寸草心，報得三春暉」更令人口啞舌結、渾然忘言！手足情深或相殘

人倫的父子以及親子關係，能使人安享其樂，也能使人深受其苦，並不是「自然」就一帆風順。兄弟姐妹間的手足情誼，可說更容易會發生矛盾，而且好像和人的歷史一樣久遠，加音殺亞伯爾的

故事，不就是在說明手足相殘的原始悲劇嗎？雅各伯與厄撒烏之間的「勾心鬥角」，若瑟由「死刑」改換為賣往埃及等，和聖詠作者所吟唱的手足之情，「看，兄弟們同居共處多麼快樂！多麼幸福！」，是怎樣的一種強烈對比！中國文化傳統中的孔融讓梨，並不多見（所以傳為美談），而小時候兄弟姐妹間的爭吵打架，我想很多人都有「親身」的經驗吧。更嚴重的是，從這些小時候的不和會發展為長大後的不睦，甚或手足相殘。鄭伯克段於鄆，曹植七步而成「煮豆燃箕」，是我們都熟知的兄弟悲劇。當然更令我們嚮往的是，「但願人長久，千里共嬋娟」（蘇氏兄弟），或「共看明月應垂淚，一夜鄉心五處同」（白氏兄弟及叔姪）等手足情深的真實流露。對奉獻生活來說，這手足之情的矛盾與融洽，能有很大的影響，因為這些也就在我們內。

克勉在團體中很有愛心，常會「自動」去幫助、照顧和他同年或比他更小的弟兄。對年長的（當然包括長上在內），他大都「敬」而遠之；對他們的勸導，尤其是指責，不管是講得多麼溫和並富有愛心，他「本能」地覺得討厭，無法接受，雖然在表面上常是不動聲色。終於在輔導過程中，他意識到這和他對大哥的態度非常有關。克勉五歲喪父，家境清苦，一切都由寡母和大哥努力維持，他下面還有一弟一妹，上面有兩個姐姐，大哥比他大十歲。父親去世時，大哥正在國中三年級，畢業後就放棄讀書，為能全力工作來幫助家庭。從小學到國中完，大哥對他很嚴。特別是小學五年級時，他有一次逃學去看賽鴿，事後學校發現，通知了家裡。但這已是一週以後了，而克勉以為早已過去，家裡沒人知道。那天放學後他正好回家比較晚，大哥想他又跑出去玩，所以一見就拉了過來，

什麼也不說，把他痛打一頓。從此他含恨在心，很少再願和大哥有什麼接觸。國中後他離開了家，半工半讀，專科畢業後，進入了修會。

像克勉這樣的成長背景，修會的「友愛共融」為他能是很大的吸引——「在家裡給大哥管得那麼苦，進會以後再也不會這樣！」但手足情誼上的矛盾，「自然」也會在奉獻生活中出現；有此種困難的人，往往會把它們投射在他人身上而不自知。如果在團體中能意識到這些，一定會對奉獻生活中的「手足情深」大有助益，不必多贅。基督自己的那個小團體，在這方面為我們常是最好的先例。他們雖然都跟隨了老師，但他們之間並不和諧（每人都有自己的背景，誰不想自己更重要呢？）他們和老師之間也有顯著的「不通」。值得慶幸的是，盡管「風吹雨打」，他們還是沒有飄散；終於在老師離去後，慢慢醒「悟」了過來——「真理之神要把你們引入一切真理。」他們彼此之間的「爭論」和與老師之間的「絆足石」，就此消失；他們開始「了解」葡萄樹與枝的一體真意，開始「覺得」應該為自己的弟兄付出一切，就如「祂愛他們到底」一樣。有了這樣的「體驗」之後，衝動好強的伯鐸，成為一位甘心「為羊羣犧牲性命」的善牧；一定要「爭得首席」的若望，從此不再想爭，而終生強調「要彼此相愛，如同祂愛了我們一樣——因為那一位為我們捨棄了自己的生命，我們也應當為弟兄們捨棄生命」（參閱：若壹三11~24）

同樣的老師和其真理之神也在我們中間——「天天同你們在一起」，那是否同樣的「體驗」也應該在我們中間出現呢？是的！如果我們能「盡其在我」，努力作我們能作的一點點，「真理之神」

就會沛然降臨，「生命之光」就會盡掃我們的黑暗。說得更清楚一點，如果我們一方面努力去了解、整合，我們在「人倫」中帶有的矛盾和葛藤，另一方面更同時每天面對基督，以全心來體驗「與祂共為一體」的真實與活力，那祂的真理之神就會像「強風」颳來，吹散我們生活上的濃厚烏雲（各式各樣的「想不通、迷茫、煩亂」），使我們能極目青「天」而悠然忘懷；那祂的真理之神，就會像「火舌」飛臨我們心頭，熔解我們內在的種種分裂、恐懼、防禦，使我們能以生活來彼此說出「萬方新言」（無條件接納、給與、「肯為弟兄捨棄生命」的新語言）而手足情深。讓我們拭「心」以待！

結語

一般的生活，尤其是信仰與獨身奉獻生活，只有通過「體驗」，我們才能領會其完整與真諦。反過來說，如果體驗不到奉獻生活的真、實、動人的親切與活力，那它可能只是一種理想，甚或幻想。因此，我們首先分享了什麼是真實的生活體驗，同時也以實例來指出一些常見的困難——它們怎樣會使人體驗不到，或至少使人不容易體驗到。對奉獻生活的體驗，一般我們都是以家庭生活背景為基礎；因此，只有面對並疏導成長過程中的消極因素與心理葛藤，奉獻生活才能顯出其豐滿的活力與圓融。隨後我們指出這圓融究竟在哪裡。基督以其洗禮給我們揭示了人性真貌，恢復了久已中斷的「天人相通」。祂更以新約洗禮，使我們「由水及聖神再生」而成為天父的子女，同時也使

我們和祂並彼此之間，成為手足一體。信仰與奉獻生活的最基本體驗就在這裡：父的心愛子女，努力中悅父心；基督內共為一體，生活中手足情深。在此種「努力——生活」中，人性尋獲自己的最深嚮往，達成自己的終極圓融。但最後的問題是：這基本體驗既是如此重要，那為什麼在奉獻生活中，有那麼多人好像都體驗不到？在實例中我們除了提及「心不在」能是重大原因外，我們特別陳述了「親子關係」中的感情困擾，能在此帶來很大的阻力和困難。「人倫」中的困阻獲得疏導，「天倫」上的共融自然就更容易暢通，團體間的手足情深也就會更顯明可見。經過這番冗長、笨拙的整理之後，奉獻生活的基本重點似已顯得相當清楚；如果用固有文化的傳統方式來表達的話，可能就是這樣：

由神所生屬於神，父之子女悅父心；

基督愛內成一體，手足情深樂天倫。

第十二講 心廣體壯白圓融

——試談靈修成長的心理關鍵

心靈方面的成長，就如一般的成長過程一樣，也自有其不同的階段和特徵——有些更可說是關鍵性的特徵。比如初生嬰兒大都於六個月左右就開始會爬，八個月左右開始會說單音語言，滿週歲開始能走路等（如果幼兒到了兩歲還不會說話或行走困難，那時作家長的一定會覺得情況異常並設法補救）。同樣，在靈修生活的成長過程中，也有和這些很相似的顯明標誌。依據個人的一些生活體驗，和在輔導過程中所看到的各種情形，筆者覺得下面要綜合指出的一種境況，不僅是靈修上的一個基本特徵，更可說是靈性生命成長與否的主要關鍵。現在就把整理所得提供給大家分享，特別給在度奉獻生活，尤其是負責陶成和輔導工作的兄弟姐妹，來共同參照、印證、互勉。全文分兩部分，綱要如下：

一 情緒對身心的影響

情緒的生理反應：恐懼的生理反應

憤怒、焦慮的反應

反應過程與意義

情緒引發的生理疾病：心身症隨「人」可見

白鼠實驗的結果

猴子實驗，結果相同

情緒帶來的心理困擾：強迫思想與行動

憂鬱與焦慮心理症

過分擔心健康

情緒與精神失常：分裂型的邊緣特徵

循環型的邊緣特徵

妄想型的邊緣特徵

二 心廣體壯，其樂融融

求其「放心」與面對真實：不放心什麼

不放心何用

放心與面對真實

知命而活力奔放：情結與舒解

折騰與好勝

知命與活力奔放

樂天則和諧圓融：死不肯放的矛盾

樂天與整體和諧

基督與生命圓融

一 情緒對身心的影響

「生年不滿百，常懷千歲憂」，從積極方面來看，這可表達中國文化傳統中的「民胞物與——為萬世開太平」的偉大抱負，肯為國家民族的整體幸福而奔走效勞，甘願奉獻一切，就如「邑有流亡愧俸錢——先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」所表達的仁者胸懷一樣。從消極方面來說，那就是在日常生活中我們時常遇到的困擾：憂傷、焦慮、苦悶、煩惱等。中國文化傳統對此似乎特別敏感，在我們的新舊文學作品中，可說俯拾即是，這裡無須再舉例說明。但生活在今天的我們，承受祖先文化遺產之餘，更可配合心理、科技等所提供的豐富資料和成果，來對這些悲、憫、憂、煩等情緒加以系統的處理與整合；使這些和我們如此切身有關的東西，能成為生命中「有意識」的成長機會與活力，而不再只是一些「徒喚奈何」的悲嘆、無助、消沈。尤其為我們有信仰和特別在度奉

獻生活的人，既要把「生命的好消息」帶給他人，那我們自己如何在這些「心靈風浪」中，會乘風破浪而流露出生命的喜樂？

(一) 情緒的生理反應

為更容易有系統地予以整合，我們需要先看清楚，這些情緒的生成情形和所引發的「風浪」強度以及所能帶來的影響。其實情緒如何影響生理，在我們的常用口語中已經表達了很多。比如「急得滿頭大汗，嚇得渾身發抖，氣得半死」等；更文學一些的說法有「怒火中燒、熱血沸騰；新來瘦，非干病酒，不是悲秋」等，不勝枚舉。雖然對這些我們都多少有過親身的體驗，但更系統的整理還是參考一下心理學資料，就會比較更清楚詳實。

恐懼的生理反應

美國心理學家曾就美國空軍在第二次世界大戰中的恐懼經驗，作了一次廣泛的調查研究。從四千五百零四人的「空戰感受分享」中，經分析整理後，獲得以下的反應結果^①。

	自覺的反應	時常%	有時%	總計%
心跳加速	30	30	56	86
肌肉緊張	30	53	83	83

激怒、暴躁	22	58	80
口、喉乾涸	30	50	80
冒冷汗	26	53	76
胃不舒服	23	53	76
小便頻仍感覺	25	40	65
身體發抖	11	53	64
心亂、暈眩	3	50	53
嘔吐	5	33	38
注意力不能集中	3	32	35
遺尿遺尿	1	4	5

憤怒、焦慮的反應

心理學者對不同情緒都已作過多種方式的試驗與研究，這裡無須贅述。然為使我們對情緒反應有更完整的了解，就讓我們再看看憤怒和焦慮吧。憤怒對身體所引起的顯明反應是：心跳加快、血壓增高、血液循環加快；唾腺及胃腺分泌減少，消化受阻而停滯；皮膚充血，肌肉力量增加；瞳孔放大，眼睛更為明亮；如受傷流血，血會更快凝固停止。焦慮的生理反應和恐懼憤怒也頗相似，主

要徵狀有(1)心跳急促，緊張發慌；(2)呼吸短促、困難；(3)冒冷汗、發抖；(4)胃痛、口乾；(5)四肢發冷，全身無力；(6)頭痛、失眠；(7)注意力不能集中；(8)常作惡夢，坐立不安②。

反應的過程與意義

這些生理反應是在個體意識到有壓力與威脅時，自然而產生的防護措施。用最簡單的方式來說，可設想我們體內有一精密的防護系統，中樞一發覺有特殊情況，立即發佈訊號通知整體，各有關肢體隨即動員起來而進入戒備狀態。用生理詞彙來說，當中樞神經感到有威脅來臨時，立即經由視丘與下視丘通知體幹神經與自律神經；體幹神經系統即使身體的骨肌動員起來，自律神經系統促使內臟器官立即進入戒備狀態。自律神經又分為交感與副交感兩個系統。交感神經系統的主要功能，是興奮心、肝、肺、腎、胃、腸等內臟器官，在特殊情況時，促使它們立即「戒備待命」。副交感神經系統正相反，其主要功能是產生平衡作用，促使興奮後的器官恢復平靜。說得更詳細一點，這些生理反應過程是由內分泌系統在推動。當身心感到威脅時，前腦的下視丘後都除激發一般性的交感神經反應外，特別分泌一種荷爾蒙（激素）來刺激腦下垂體。這個有如豌豆大小的腺體，對整個身體有非常重要的影響，它一感到有下視丘傳來的激素，也立即分泌一種荷爾蒙（ACTH）來刺激腎上腺。腎上腺隨即分泌腎上腺素，其主要功能就是促使交感神經系統興奮起來，內臟器官也就隨之而立即採取行動：心跳加快、血壓增高、呼吸量增多、瞳孔放大等。這些反應是為應付特殊情況的需要（如憤怒時會發生打鬥，恐懼時想逃走躲開等），等威脅一過去，戒備也就解除，各器官在副

交感神經的推動下都又平靜下來，恢復其一般的自然運作③。

(二)情緒引發的生理疾病

上面我們曾把情緒的波動看作內在的風浪，然後又將相關的生理反應視為應急的戒備措施，其目的自然是在於衛護整體的安全而使之「心平氣和」。如果危機遲遲不能解除，戒備狀態持續太久的話，各有關機能就會發生透支現象，甚至無法支持而完全垮下來。心身症就是這種情形所造成的不幸後果。

心身症隨「人」可見

心身醫學以及精神醫學在這方面，都給我們提供了豐富的參考資料，這裡無法一一引述。現僅就日常生活中，最常見的一些情形來舉出幾種就夠了，可從消化、心臟、呼吸、肌肉等四方面來看。在消化方面常見的病症如：胃潰瘍、慢性胃炎、胃酸過多、大腸炎等。心臟方面則有高血壓、發作性心跳過度、血管痙攣、偏頭痛等。呼吸系統方面比如：氣喘，打呃、換氣過度症等，其發生與治療都和情緒因素密切有關。肌肉方面常見的有肌肉痙攣、背痛、緊張性頭痛等④。除了這些已積累成「疾」的顯著後果外，生活中尚有許多的「健康欠佳」也都是深受情緒狀況的影響。比如消化不良、胃痛、瀉肚或便秘、呼吸困難、心跳不規則、失眠、腰酸背痛等，不勝枚舉。從這些具體的事實來看，我想我們不難了解，為保護身體的健康，除以藥物來治癒疾苦外，更重要的仍是讓自己的

情緒得以舒暢，設法保持著人自然而應有的心平氣和。

白鼠實驗的結果

為更深一步了解情緒對身體的影響，學者們曾以動物作過不同的實驗。結果顯示，長期的緊張恐懼，在動物身上也會造成疾病甚至死亡。下面是一項白鼠實驗的整個過程。先將白鼠分為實驗與控制兩組，每組九隻，然後分別裝在兩個完全相同的長方形木箱裡。木箱的一端放有食物，另一端放有飲水；白鼠要在裡面生活三十天。實驗組的木箱兩端，在食物與飲水的周圍裝有電擊設備，因而白鼠在饑渴時必須忍受電擊才能獲得飲食。控制組的木箱裡沒有電擊設備。實驗期間是每次連續四十七小時通電，然後停止一小時。這樣可使實驗組的白鼠每逢饑渴要尋求飲食時，都會對電擊的痛苦感到恐懼與緊張。實驗結果發現，該組中六隻有胃潰瘍現象，而且其中三隻是在二十天之後就因胃出血而死亡。控制組的九隻白鼠則於實驗結束時都健康如常，完全沒有胃潰瘍現象⑤。

猴子實驗，結果相同

另一項實驗是用兩隻猴子，把牠們的頸部與下肢固定在裝置好的鐵架上，其前肢則可自由活動。牠們的腳部都有電線，一通電就會受到電擊。但在牠們面前都有一個彈簧式開關。進行實驗以前，兩猴都已學會按壓開關。實驗期間的不同是：甲猴前的開關按下時便能切斷電流，乙猴的開關就是按下也沒有用。實驗的方式是每二十秒電擊一次，一直連續六小時，然後休息六小時。每次實驗開始以一燈光作訊號。甲猴為了避免電擊，必須每二十秒，按壓開關；乙猴由於按下無用，很快就不

再去按開關了。後者在這種情形下，一定受到更多的電擊，因此身體也可能受害更大。但結果卻正相反。甲猴於第二十三天時死亡，經解剖發現其胃部已有了潰瘍。乙猴則健康如常，沒有疾病出現⑥。

這項實驗很有意思，它不僅使我們清楚看出緊張恐懼的負面影響，更讓我們能具體了解情緒安定的積極效果。甲猴雖能切斷電流，但必須一直提心吊膽地「忙」個不停；這樣忙了三個多星期之後，也就一命嗚呼了。乙猴無法切斷電流，只好「認命」地接受電擊，而結果卻健好如初。這可使我們看出，在日常生活中不論發生什麼，如果我們能安心面對，常會有積極的效益產生。反過來說，如果常是耿耿於懷，無法接受，就是表面上終於把「問題」解決了，但其結果恐怕更是得不償失呢！

(三) 情緒帶來的心理困擾

情緒如何影響身體，可說已相當清楚，現在我們要看看在心理方面，它們會造成怎樣的消極後果。就如身體方面可從小恙到沈疴，心理方面的困難也是如此。從常常擔心可演變為「杯弓蛇影」似的恐懼，由日積的憂慮能惡化到杞人之「憂天地崩墜而廢寢忘食」。下面我們就舉幾種常見的情形來當作實例。

強迫思想與行動

在「不同人格典型」中我們曾提過一位中學老師，每天早晨在去學校途中，一定要把路上所見的果皮、碎石都撿起來，否則就怕會有人滑倒摔傷，最後弄得無法準時到學校上課，只好去找精神

醫師治療⑦。當然，我們不必等到已成為「強迫心理症」才去設法醫治。如果日常生活中發覺有異，比如每天多次洗手，否則就感到不安；每次睡覺時總要好幾次檢查門窗，然後才能放心等，這些「非作不可」的行動已經值得注意。如能及时疏導調整，常會有事半功倍的實效。因為在這些強迫性的思想行動後面，常有潛抑的情緒在作祟；被壓抑的情緒一旦獲得舒放，困難也就自然會消失不見。

憂鬱與焦慮心理症

心理方面的困擾不像身體上的病痛那樣明顯，因為其外在表現和其內在原因可能很不相同，有時甚至在表面上能是毫不相干的事。舉例說明就會顯得更清楚。某女士因心情苦悶去看醫生，一直說自己是個壞太太、壞媽媽，不能好好照顧先生、子女，覺得很內疚。最後好不容易才說出內心的苦悶。她最近發現先生和她的一位女友有不尋常的關係，因此內心非常苦悶。她很想把先生罵一頓，但又怕這會破壞先生的事業與地位，覺得不忍心。又想去責罵女友，教訓她不該如此破壞家庭，但又顧到她身世淒涼，年輕不懂事，不能太受刺激。在這左右為難的情況下，只好責怪自己不好，先生才對別人發生興趣⑧。

憂鬱症的困擾中心就是一般所說的情緒低落（當然在程度上會有很大分別）。在這樣的心情下，自然會覺得一切無聊、空虛，對生命感到悲觀、失望，嚴重時很容易就想到自殺，甚至真的會一死了之。日常生活中顯得無精打采、悶悶不樂、食慾不振、身體疲倦、常作惡夢、罪惡感很重等。對此「情緒低落」如能及早調整、提升，引向積極方面，自然是預防、保健的最好方法。對焦慮也是

如此。一位家庭主婦，三十多歲，在一家公司服務，兩年來上下班都需要有人陪伴，否則就心慌不安，怕有什麼災禍會發生。她一人獨處時，常會怕得心跳胸悶，喘不過氣來，手腳發軟、情緒緊張，好像大禍就要臨頭。但她自己也不知道究竟為什麼這樣怕？有人陪時，在家或外出，一切都很好，自己一人時就開始恐慌。在醫療過程中，這位「焦慮症」患者說出了自己的家庭背景。她四歲時母親去世，遂由祖母來照顧；十四歲時，祖母也年老過世；二十歲離開家，在某公司任職，住在位老太太家裡。老人很慈祥，她遂把老人看作是自己的媽媽，相處很融洽。二十二歲結婚，生一男一女，上班時孩子就由老人來照顧，這樣很順利地住了十幾年。不幸兩年前，老人中風去世。患病期間，她也真如女兒一樣，悉心服事照顧。老人去世後，她就慢慢開始恐懼，怕自己一人獨處時，會「中風」跌倒而死亡⑨。

過分擔心健康

這種心理困難一般是由於小時多病或體質較弱，對環境、氣候等比較敏感。父母的影響在這方面相當顯著，如果母親自己就非常擔心健康，孩子小時一打噴嚏就搽「安心油」甚或吃藥，一覺得不舒服就量體溫、看醫生等，自然在這樣環境中長大的人，很容易會有「慮病」的傾向。在奉獻團體中多次也會看到，有人很容易想自己可能有這個癌、那個癌，要不斷去看醫生、檢查、吃藥等。一般更是對普通的檢查不放心，需要找最有權威的醫生，用最新的儀器，吃最貴的特效藥。當然真正的問題並不在此。如果能幫助這樣的兄弟姐妹及早去面對自己的內在需要，比如他人的關懷與重

視，放棄不願接受的工作或責任，自我接納與欣賞等，他們的「病」大都會不藥而癒。

(四)情緒與精神失常

依據米隆 (Theodore MILLON) 的描述，我們把分裂、循環、妄想三種精神病症的邊緣特徵簡要地列在下面⑩，為使我們清楚看出這些典型的傾向和特徵，除其生理、遺傳等因素外，更是和情緒密切有關。

分裂型

人際關係日趨貧乏，避免親近、密切的人際關係，逐漸與人羣疏離，而進入自己的「小天地」。其主要特徵可從三方面來看：焦慮的主要來源；思考程序的不同；一般的行動表現。(1)自我喪失焦慮——感覺一切都是冷冰冰的，生活毫無興趣；有時感到內在一片空無，和社會完全脫節；覺得自我飄離而喪失；不時會有恐怖的空虛感，深怕自己全人會崩潰分解而消失。(2)自閉思考方式——很難有條理而適切地表達自己；接觸不到別人，無法有真正的交流與共融；思考飄忽零亂，和現實脫節，日益加深其人際間的疏離。(3)情感貧乏枯竭——個人的深度無用感，覺得自己毫無價值和重要；對生命沒有興趣，缺乏活力與熱情；覺得無法建立人際關係，好像有一種力量把自己封閉起來，和他人無法溝通共鳴⑪。

循環型

其顯著特徵就是週期性的興奮與消沈。高潮時熱情洋溢，膽大自信；工作行動顯得幹勁十足，活力充沛，說起話來真是口若懸河，滔滔不絕。情緒一低落下來就又變得悲觀消極，無精打采；行動遲緩無力，或長久呆坐不語。這些也可依照上面所說的焦慮來源、思考方式、一般心情等三方面來看，其重點如下：(1)分離焦慮——唯恐失去外在的贊許與支持，缺乏內在安全和自我價值肯定，時時仰賴他人的肯定與重視。不欣賞自己與自我貶抑，很難相信他人的重視是由於自己真有價值或重要；時時擔心掛慮會被棄如敝屣。(2)思想衝突與罪惡感——怕被擯棄而屈就他人；有時覺得委屈而氣恨，但又不敢表達出來；想肯定自己的獨立，卻又怕因此會受到排斥與遺棄；在此衝突矛盾與罪惡感中，更加深其自我譴責與自我輕視。(3)一般心情與行動——就是上面所說的情緒高昂與低落的顯明對比；心情變化快而強烈，一下會興奮得手舞足蹈或敵對衝動，一下又萬念皆灰，了無生氣；一般更多是消沈自責，偶爾發出一陣興奮激昂或短暫的衝動敵對^⑫。

妄想型

這種典型的反應是對他人的言行，特別敏感和無稽的懷疑猜忌。過分強調個人的「神聖不可侵犯」，很容易指責他人，肯定他人有不良企圖。(1)其主要焦慮為依附與隸屬：唯恐失落自我主動與獨立，深惡痛絕任何受人管制或屈就別人；視權威與隸屬都是威脅，盡量避免受其束縛；很容易感到受騙或陷害，隨時可指出邪惡與陰謀的存在。(2)思考猜疑——對人缺乏信任，處處看到敵意與陷

害；曲解他人的言行以證實所發現的「陰險企圖」；無法自圓其說時，就肯定對方如此狡猾詭詐而故作清白；多次考驗朋友是否可信可靠，使他們啼笑皆非，只好疏遠不理。(3)機警防禦——經常戒備，時時防禦任何威脅與攻擊；覺得自己無辜受害，不太公平；他人的權勢地位，大都是非法奪取，必須反抗不正義與迫害；無法接受自己的弱點與失誤；極易發現他人的細微缺失，隨時予以強烈譴責和鄙視，因而感到衷心快慰⑬。

以上這些精神失常的邊緣特徵，在我們的日常生活中自然顯得誇大過分，但其優點就是在「放大」後使我們更容易看得清楚。一方面使我們了解情緒和這些特徵是如何密不可分，同時也使我們清楚看到，「心平氣和」為身心的健康是如何重要。尤其在獨身奉獻生活中，我們認識這些特徵，不僅為能及早給予調整，預防其加深離譜（這已是非常可貴），而是更進一步，設法配合不同人格典型的需要，使這些特徵能轉向積極方面去發展，成為一股強而充沛的成長活力。

二 心廣體壯，其樂融融

上面我們從生活、心理、精神三方面，已分別指出情緒能帶來怎樣的負面影響與消極後果，現在我們更要從積極角度，來看看如何能把這股天賦活力，匯入生命的正面開展與成長，使我們的身心日益健康和諧，而到達成熟圓融。

(一) 求其「放心」與面對真實

成長的重要一環就是會把過去整合起來，而變為積極的成長體驗。從以上的種種消極後果，我們不難體會其方向錯誤的可悲。防護系統本是為保護身心的安全，但使用不當時就只有深受其害而自討苦吃。我們不妨把這些有害無利的反應措施，如焦慮、恐懼、狐疑、怨恨等，一併歸納為一個主源：不放心。現在就以這「不放心」來整合一下我們在日常生活中，尤其在奉獻生活中，所不斷遇到的痛苦經驗。可分三方面來處理：不放心什麼；不放心何用；放心與面對真實。

不放心什麼

表面上能有好多，但依據個人的一點生活體驗與輔導中的多人分享，一般使我們不放心的主要對象是：不成功、他人誤解、理想不能實現。這需要深一層去看，才能發現其暗中機密。擔心不成功或怕失敗，這是人皆有之的日常經驗，但就深度的心理意義來說，所謂的不成功就是：「我失去了在他人心目中應有的重視」，或自以為一定是如此。反過來說，受到他人的愛護與重視，是我們生命成長發展的重要因素，當「生命成長」受到威脅時，我們自然就怕得要命。前面我們曾說過，情緒的生理反應是在於衛護個體的安全，心理的反應也是如此。生命受到威脅，防護系統立即通知全體，身心隨即動員起來而迅速進入戒備——天賦潛能之美妙，自是不言而喻！但問題出在我們多次誤認威脅而亂發警報，使身心蒙受莫名其妙的損失與傷害。試指出其「誤、亂」之癥結所在。

在成長過程中，我們對父母之青睞與白眼都印象深刻，無法忘記。但長大成人後仍「不知不覺」生活在他人之青白顧盼下，那就太可笑了，不是嗎？因為對幼兒來說，父母的尤其是母親的白眼一瞪——「壞孩子！」那為他算是等於失落了一切的保障和安全，自然怕得大哭起來。等母親再抱在懷裡，青睞微笑地拍一拍，「乖、乖、乖」，就又歡樂如初，恢復了一切。隨著生理年齡的增長，在心理與心靈方面也應發展成長，逐漸會肯定自己是誰而穩放個人的生活基礎。可惜在奉獻生活中，有不少的兄弟姐妹（外面的社會團體中也是一樣），在心靈上還沒有安放好這個基礎，因而在生活中很容易產生好多的不放心。比如初學時怕導師不喜歡（和初學成敗有關）；讀書怕成績不理想（和個人將來順逆有關）；教書擔心是否「叫座」；牧靈擔心能否作得有聲有色（和讚賞、輕視有關）等，不勝枚舉。而其中心的困擾與舒暢就在於此：為何非獲得這樣的重視不可？上面的方法是否真有助於此種的獲得？

不放心何用

他人的關懷與重視，和自我肯定與欣賞確是密不可分，非常重要，這在下面還會特別提出。但現在所說的「擔心會失去他人的重視」，和所用的方法來確保此種重視「千萬不可失去」，完全是兩回事。因為這樣的重視，即使得到也無助於自我肯定和成長，而且以這種方式去追求，正是成語所說的緣木求魚，白費心力而達不到目的。更有進者，不僅是得不到，而且常是適得其反——使人從內心覺得幼稚可笑，無法重視。就如上面所說的「怕不成功」（初學、讀書、任教、牧靈等），

渴望得到青睞重視，但結果往往都是完全出乎當事人的意料之外！心理的事實也顯示得很清楚，常擔心「千萬不要出車禍」的駕駛人，很快就會發生車禍；愈是在比賽中「怕成績不夠理想」，結果常是比平日更差。對他人的關懷重視也是一樣，愈是焦心苦慮地去追求，愈是令人感到「這麼自我中心」而開始討厭、輕視、疏遠。這可使我們清楚看出，這樣的成功與重視，就是順利到手，最多也不過可使當事人滿足一時，無法幫助他真把我的價值體系建立起來。而「不放心」的用處尚不止於此，它更會日漸形成一種惡性循環；愈追求愈不滿足，愈不滿足就更「焦心」追求；愈如此追求就愈不受重視。這種惡性循環除了能帶來上面已經指出的心理困擾外，往往還會引發種種的生理徵狀，輕的如失眠、惡夢、便秘或瀉肚、皮膚過敏、消化不良等，重一些的有氣喘、頭痛、高血壓、腸胃潰瘍等疾病。這些都已在前面有所討論，無須再加贅述。

放心與面對真實

對「成敗不放心」所指出的矛盾與後果，可說只是一個例子，其他如怕人誤解，擔心理想不能實現，掛慮生病死亡等，也都是在同樣的矛盾模式中，其結果自可舉一反三，不言而喻。藉著這些有百害而無一利的痛苦經驗，我們應不難看到「放心」的可貴吧。中華文化遺產給我們保存了古聖先賢的寶貴人生體驗，其中有這樣的一句：「學問之道無他，求其放心而已。」^⑭當然其原意是指，讀書作人就是在於把迷失的心找回來。用在我們這裡也正可表達其正反兩面的雙重意義。首先，我們要把迷失在矛盾痛苦中，甚至幾將崩潰的心給找回來，並進而使它能在其原有的地方安然放下，

恢復其自然本有的天賦活力。

曼德在修會中已十多年，由於內心的很大困擾而去作了一次個別輔導靜修。開始覺得千頭萬緒，無從談起，但在輔導的幫助下，慢慢談出了困擾的癥結。小時候身體不好，母親特別小心照顧，因為在她出生前母親曾兩次流產，而且也很擔心不會再生。由於母親對其健康的特別關心，使她對生病也就非常敏感。讀書過程中功課都很好，只有體育課時，尤其遇到比賽或考試，常會受到冷落和嘲笑，因而感到「遠不如人」。小時多幻想，比較孤獨，十九歲時進了修會。外表和順溫柔，沒有大困難，但內心堆積了好多矛盾不滿，尤其最後一年多來，覺得無法再支持下去。首先是自己渴望的學位沒有得到，使自己多年委屈順從的努力與犧牲，感到完全白費（好心沒好報）；牧靈工作中非常在意他人的反應，時常體力透支，因而更擔心會病倒；工作忙累，祈禱形式化甚或完全沒有，內心日益空虛；外在反應與支持很不理想，覺得無法繼續，但又不敢再向長上提出，因為在不到五年內已換了三個地方；由於小時曾受過男生的欺騙利用，最後一年多來在這方面有很強烈的衝動；和好聖事中又怕屢次提到自慰的發洩習慣，覺得是冒告解並冒領聖體，內心痛苦掙扎，多次感到生不如死。輔導過程這裡只能長話短說：先幫助她接納欣賞自己，體驗自己真是天父的寶貴女兒；試著把自己放在基督手中，體驗祂「肯為我投下的一切，完全死心塌地」；掛慮（自己的健康、他人的反應、學位的有無等）不僅無用，而且對身心一定有害；盡其在我，天父一定喜歡，基督也非常滿意；體驗「放心」（心放在基督身上）的自由、輕鬆、喜樂。曼德對聖母很有感情，自然也鼓勵她

把一切放在天上母親手中，體驗「母女情深」的溫暖與活力。當然在一次的避靜中，這些只是一個方向和開始，但經過近兩年的不斷用「心」去體驗，曼德雖尚未大徹大悟，但其放心的喜樂已可使她隨「地」而安，不論在哪裡，她已逐漸流露出「非祂莫屬」的穩定、真實、專一。

(二) 知命而活力奔放

除了上面所說的對成功、誤解、理想等「不放心」以外，我們生活中還有另一種形式的不放心，勉強稱之為「情結與折騰」，試分述如下。

情結與舒解

這裡所說的情結，其主要對象並非指男女之間的感情問題，而更是有關家庭裡的親情。用詞句來描寫比較困難，舉例說明可能會顯得更清楚。自聰懷著犧牲奉獻的心情進了修會，下意識裡自然認為這樣天主一定會更降福其家庭親人。但不幸在入會後的短短三、四年內，家裡連續發生了意外。先是父親的小公司破產，接著是祖母心臟病突發去世（生前特別疼愛自聰）；大姐的婚姻於一年多前亮起了紅燈，不久以後就鬧得要離婚；最後是一個弟弟偷著賭錢，使家裡更痛苦不安。在此四面楚歌的情況下，自聰覺得非回家幫忙不行，因為當初修道父母就答應得有些勉強。和輔導連續坦誠交談，並經過懇切祈禱與分辨後，內心對家庭的種種情結都逐漸鬆解了下來。自聰清楚看到：天主的降福不一定非是我們所想的健康、順利、財富、長壽等不行；長壽或短命不只是外在時間的多少，

而更在於內在生命是否充實；家人的感情婚姻問題，只能從旁提供建議和幫助；如讓自己的情緒捲入其中，不但於事無補，而且常會弄得更亂更苦（不久前曾有位修道者，為了親人的婚姻問題而回家幫助，結果他們還是離婚，而自己的奉獻生活也因此宣告結束）；對家庭親人的真正幫助，就是我們自己在奉獻生活中活得踏實穩定，流露出心靈的喜樂與活力。

經過這次的痛苦考驗，自聰對家人的不放心開始變得比較坦然，在內心深處逐漸體驗到「一切放在天父手中——全心信任祂的照顧」，原來是那麼真實而富有活力。心安之後再回頭看看所發生的意外，其實並非如同自己當時所想像的那麼可怕。相反，由於生意失敗，父母的信仰生活慢慢有了轉機（生意順利時，交際應酬，很少參加主日彌撒），彼此之間也變得更相互關懷，更以家庭為生活中心。弟弟學賭也是在父母忙公司生意，而疏忽家庭時才發生的，家庭氣氛改善後，親子間的溝通也顯著好轉，弟弟的生活又慢慢有了規律。至於祖母的突然去世也可說是祝福，如果中風而多年躺在床上是否要受苦更多？姐姐的婚姻不幸並不是天主不照顧，而是其中有很多的人為因素；每人要為自己的生命負責，要從發生的事故中吸取成長的經驗。

折騰與好勝

我們從小就受到父母師長的鼓勵，要我們奮發向上，出人頭地。其本意原是要盡量發揮天賦，造福社會大眾，而活出人性的天然光輝。但這裡很容易發生偏差，尤其在工商競爭激烈的情況下，往往會變成一定要勝過、甚或壓倒別人才行。這一種的「不放心」在奉獻生活中也常常會看到。在

靜修輔導過程中，筆者多次給大家分享過，個人對此種困擾的一些感受，而所用的題材也是我們小時候大都讀過的故事。當然小時候不會懂那麼多，現在把故事的真意放在我們的生活中就會很清楚。孫悟空所以要大翻筋斗，拚命折騰，其癥結就是因為牠悟不空；但不管牠怎樣折騰，翻到最後仍翻不出如來掌心。青蛙媽媽忍不下自己的孩子們說牛比她大，最後把肚子鼓破也無濟於事。我們生活中的「競爭」不是也往往這樣令人啼笑皆非？包括我自己已在內，奉獻生活中，有不少兄弟姐妹都有過「爭強好勝」的切身體驗。當時那麼擔心為人所勝，非拚著爭那口氣不可（比如讀書過程中的不同比賽），現在回顧往事，是否覺得可笑之至，甚或也非常可悲？如果讓此種「不放心」又不知不覺出現在奉獻生活中，那該教人如何說呢？但事實上卻多次會遇到：別人能讀這讀那，為什麼我不能？別人考到學位，我也非得到不行！這和真正的奮發上進，善用天賦並不是一回事，而很多人的抱怨痛苦，放心不下，就是被卡在這樣的矛盾中。解除此種矛盾的秘訣是學著放鬆、放開、放下，進而體驗只要盡其在我，便可心安理得。有此放心、自由的體驗之後，其他已是盡在不言中。

知命與活力奔放

折騰與好勝的反面可說是認命，當然不是消極的無可奈何，而是積極地面對並接受真實（就如上面已曾說過）。退一步來說，即使在開始時一下無法體會其積極的深意，先認命地接受下來，還是比在那裡一直折騰個不停更好。前面引述的猴子試驗，已清楚地給我們顯示出，這兩種結果是怎樣的完全不同。如果認命接受能保持猴子的身體完好無損，那我們在心靈上的積極知命又將如何呢？

在靜修輔導過程中，獲得此種體驗的兄弟姐妹都會心照不宣，或者覺得語言是那麼有限，還是「笑而不答心自閒」吧。去年有位導師作了一個月的神操，除和輔導不斷分享心得外，在結束前還特別把一些深長的感受，同輔導一起綴成了一些詩句當作紀念。雖然很多地方是辭不達意，但藉著有限的表達也許能引發更多的心靈共鳴。現在抄錄幾句在下面。從脆弱的詞句中仍可體會一下，這種「放心、知命」的活力會怎樣影響我們的奉獻生活：生命之流汨汨來，朝陽煦暖心蕾開；萬象歡騰大合奏，子身雀躍舞靈台；極目青天神飛往，活泉滿抱淚浸懷；人牛俱忘無語處，世我相遺樂悠悠。

(三) 樂天則和諧圓融

放心、知命的更進一步可說就是樂天——使我們的心在此能完全安放下來。其反面的不放心，也可以說就是以上所說的種種不放心的最深處，一切不放心的根，那就是生命的破壞與毀滅。這可使我們清楚看出「天賦防護系統」的完整意義：消極的一面是使身心不受到傷害與破壞，積極一面更是要使人性的活力與光輝能完全發揮出來。前面我們說問題是出在誤認威脅而亂發警報，隨後又指出了錯亂的癥結在哪裡，現在更要追根究底，從根把它調整過來。

死不肯放的矛盾

一般人都很忌諱提到死，甚至有一點「死聲」的東西也要盡量避免，比如電話號碼不要四，醫院沒有四樓等。對死這麼不放心，自然有其深遠的真實意義，但同時也有其顯明的錯亂與矛盾。前

面曾提出「愈擔心不要……就愈會發生」，這裡的矛盾也是同一模式，而且是一家同根。其顯明錯亂是把「生年不滿百」的此生視為永久，拚命把持不放。調整此種偏差錯亂，我們就可看出其真正意義：身體的死亡也能象徵與生命根源的永久隔絕。說得更清楚一點，和根源打成一片是人性的本然需求，只有如此人心才能完全安放下來，活力才會盡情奔放，生命才可到達和諧圓融。如果死亡就是這「與根源合一」的反面——和根源永久隔絕的話，那當然是不能再可怕。但此生的死亡並非一定是如此，它也能是「返本歸根」，與根源永久合一的象徵與開始。因此我們不難看出，其根本的偏差與調整就在這裡：放開錯亂無用的「死不肯放」，堅持與根源合一的完整舒放。試分別多說幾句。

上面指出的種種不放心，最後都可歸到這「怕死」的根上，而死亡不僅是指身體，也能有心理與心靈的死亡。比如已說過的擔心不成功、受人輕視、非出人頭地不行等，其所以那麼令人不放心，怕得「要命」，原來因為它們就是一種死亡。失去他人的重視而被棄如敝屣，這意味著失落了一切心理上的安全與保障（前面已曾提過），對當事人來說，這等於自己已在他人心目中宣告死亡。心理上感到如此被棄置不顧，毫無價值可言，心靈上也就自然覺得空虛冷寞，了無意義——這不就是心靈上的死亡嗎？當然這樣的「生不如死」的痛苦生活，很容易會導致「永遠與生命根源隔絕」的真正死亡，但幸好這往往只是一種錯亂和矛盾，一經調整之後，就會出死入生，前後判若兩人。從另一角度來說，惟有先積極去體驗「放得開」的自由與舒暢，我們才會更了解「死不肯放」的矛

盾無用，令人啼笑皆非。日常經驗也告訴我們，如果一個人連死都不怕了，那他一定會發揮出生命的最大活力。所謂「置之死地而後生」，不只在兵法上是如此，在一般生活中也是一樣。說得更可笑一點，千萬不要和連死都不怕的人打架，他真的和你拚起來，那絕對是凶多吉少。綜合這些日常經驗，我們一定不難看出，奉獻生活也正是如此。如果我們能把一切完全放在天父手中（包括所有的不放心及其根本——死亡在內），和根源這樣打成一片，身心的活力便不會不自然舒解而湧流奔放。這既是人皆有之的天賦活力，我們何不親自去試試看？

樂天與整體和諧

中國文化傳統中早已有了盡性知天的體驗，這和剛才所說的「與根源合一而活力舒放」恰好不謀而合。讓生命活力完全舒展奔放豈不正是盡人性之至，和生命根源打成一片怎會不深知天心？除知天以外，中國古人還有順天、事天、樂天等許多的不同說法和感受，如果能把這些寶貴經驗整合在我們的日常生活中，那我們的信仰與奉獻生活的就地生根和本位化，已是不言而喻。藉著這樣的整合與體驗，我們更會了解「我來不是為廢除，而是為完成」^⑮的深遠意義——人性整體的終極完成與和諧。當然在成長過程中，常會有偏差和消極的東西出現，古今皆然，不足為奇。更有進者，就是這些偏激錯亂，如能加以積極利用（前面已多處指出），也會變成很好的成長經驗。從杞人憂天的無稽可笑，能變為知命樂天的放心踏實；透過「清談無為」的虛妄，可引轉到心安神樂的完整和諧。前面引用的「生年不滿百，常懷千歲憂」^⑯固然能推動人去及時行樂，但也可改變一下方向，

而使人盡其在我地善用天年。奉獻生活基本上，不正是這樣一個「撥亂反正、轉憂為喜、出死入生」的成長過程嗎？如果有更多的兄弟姐妹能活出這「由怕死而到坦然，由憂天變為樂天」的成長喜樂，我們所要傳報、分享的「生命好消息」自然會顯得生動感人，不言而喻。今天的工商業社會，忙亂甚或迷失的心靈，迫切需要看到這樣舒放喜樂的面容。印度德蘭修女的臨在就是一個如此不言而喻的實例。

基督與生命圓融

心靈的成長是由繁而簡，從複雜忙亂到單純專一（和其他學識、科技等發展過程恰好相反）。在這方面特別有經驗的人，多以「無可言喻——教我如何說」^⑰等，來表達其只能心會，不可言傳的真境妙諦。這自然不都是在故弄玄虛，而確是由於我們的語言有限，完全無法表達。保祿宗徒以及歷代教會中，許多有此經驗的兄弟姐妹，也都告訴我們事實的確是這樣：「不可言傳，無法說出」^⑱。除了人一方面的無法言傳外，中國文化更要我們去體會另一種的無言：「天不言——四時行焉，百物生焉，天何言哉？」^⑲面對這雙重的無言，我們自然覺得到此為止，人無法再多說什麼。但正在此天、人無言之際（有限面對無限），基督以其天人合一的生活，把兩方面聯合了起來——使有限的人性與無限的生命根源打成了一片。在這天人合一的生命裡，無言之天成為親切宣佈其深情衷曲的慈父——「這是我的愛子，我所喜悅的」；無言之人變得情不自禁而衷心歡呼：「阿爸，父啊！」^⑳基督身上所流露的「父子情深」，使我們能徹底看清一切「不放心」的錯亂矛盾和其根本

的調整，同時也使我們深切明瞭，何處才能尋獲完整的「放心」，而到達人性的終極圓融。不僅使我們看清、明瞭，祂更天天和我們在一起，使我們現在就能體驗得到。尤其在奉獻生活中，每天藉著祂體血的滋養和其真實的臨在，如果我們也全「心」貫注，和祂打成一片，那我們在具體的生活中（不論外在是如何平凡卑微），已在獲得這根本的調整，已開始在體驗這終極的和諧與圓融。

結語

上述一切已夠冗長多言，現在就以一句已引用過的古語作個總結：靈修生活無他，求其放心而已。不放心不僅於事無補，而且更會帶來許多的身心困擾與病苦；會放心則坦然舒放，在「父子情深，同心一體」的基督內，自會到達完整的和諧圓融。古語說「富潤屋，德潤身，心廣體胖」^②，用在這裡可使我們看到基督帶來的整體圓滿與完成。只是現代人，尤其女性，不再喜歡體胖，因而擅改為壯。我們祖先的在天之靈，也會為此而首肯微笑吧。最後將其中要點編成幾個詩句，或許有助於記憶。

四時行焉百物生，天何言哉寄東風；

柳綠桃紅隨妙化，心廣體壯自圓融。

杞憂成疾固堪笑，好勝母蛙更淒零；
哈雷去來依舊好，多少宮廈烟雨中！

附註：

- ① 《心理學》，張春興、楊國樞著，三民，民國六四年，參閱一六三～一六四頁。
- ② 同上，參閱一六六頁。
- ③ 《精神醫學》，徐靜著，水牛，民國六十年，參閱一六四頁。
- ④ 《焦慮與精神官能症》，馬丁著，廖克玲等譯，長橋，民國六六年，參閱三五頁。
- ⑤ 參閱《心理學》，四六～六八頁。
- ⑥ 《心身的潛力》，宋稚青譯，光啓，民國六八年十版，參閱六七～八二頁。
- ⑦ 參閱《精神醫學》，二二二～二二四頁。
- ⑧ 參閱《心理學》，一七八～一七九頁；《精神醫學》，一〇六～一〇八頁。
- ⑨ 同⑤。
- ⑩ 參閱拙文《不同人格典型素描》，本書第二講，兩可型(一)之個例。
- ⑪ 參閱《精神醫學》，一七三頁。

- ⑨ 同上二六四～二六五頁（同書第二〇九頁又引用此病例，但敘述上稍有不同；可能如作者在序言中所說的，是由於夫婦之手筆不同吧）。
- ⑩ Theodore MILLON, *Modern Psychopathology*, W. B. Saunders Company, 1969, cf. pp. 308-337（本書有更新版與簡本）。
- ⑪ cf. *Supra*, op. cit., pp. 308-309; 316-318, 326-329。
- ⑫ 同⑪。
- ⑬ 同⑪。
- ⑭ 〈孟子〉告子上(上)（《四書讀本》，謝冰瑩等編譯，三民，民國五六年修訂再版）。
- ⑮ 參閱瑪五17～18。
- ⑯ 古詩十九首之一（昭明文選）：「生年不滿百，常懷千歲憂；晝短苦夜長，何不秉燭遊；為樂當及時，何能待來茲……」。
- ⑰ 《禪學的黃金時代》，吳經熊著，商務，民國七十三年十二版，二九五頁；普拉瑜伽經，「不可說，不可說，不可說。」
- ⑱ 參閱格後十二1～4。
- ⑲ 〈孟子〉萬章上九；〈論語〉陽貨十七。
- ⑳ 參閱瑪三16～17，十一25～27；谷十四36；若十一41～42，十二27～28等。

⑴ 〈大學〉傳六（原文「胖」是舒泰的意思，但現代人大都見「胖」生畏，奈何）。

跋

房志榮

本書已有作者自己寫的序及前言，將全書的結構與脈絡交代的十分清楚。這裡只把本人重讀此書的一點感受讓讀者「分享、參照」，以達「互勉、共融」的目的。說是「重讀」，因為書中的大部分文章從前已經讀過，這次出書前再讀一遍，仍是趣味盎然，欲罷不能。不但如此，最後一篇新作〈心廣體壯自圓融〉這次得先讀為快後，即刻排上了用途：要和「誤認威脅而亂發警報」的人談話前，它給我提供了可用的話題及可遵循的路線。

本書內容的三大特點已在標題及副標題上指出，就是靈修、心理，及「白首共此心」的中國味兒。誠如作者在「盡付須臾悅父心」的文末所說：梵二後的許多基督論確是百鳥爭鳴，百花齊放，令人欣喜，但終究都是「西方像」，沒有多少東方的神情與風韻。我們也應以中國文化之「心」來表達基督的好消息，促成中國基督面貌的「活」現。這就需要更多致力於「懷有基督所懷有的心情」的兄弟姐妹，大家共同用「心」去深深體會，日日不斷地在「生活」上多多努力。

的確是如此，作者不僅將他在靈修輔導中所接觸到的生命，用輕鬆有趣的個案方式，闡明了許

多靈修及心理的原理或學說（見本書序），更將他自己生命的再生與屬神的體驗坦露在讀者眼前。這種屬神體驗的高度表達應是作者在五、六、十一講完與耶穌、聖母，及奉獻生活後的那幾首小詩，其中最長的一首——「春暉煦暖冰自溶」的結語——最具代表性。這可解釋作者為何要將本書獻給天上母親和她心愛的中華子女。

一九八六年二月二十六日於台北新莊市

輔大神學院

本社誠徵基本訂戶

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

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

聯絡電話：(02)2368-4922 轉 523-525 發行部

輔大神學叢書

書號	書名	著（譯）者
10746	耶穌基督史實與宣道 (1)	齊墨曼著，樂英祺譯
10128	第二依撒意亞 (2)	詹德隆、張雪珠等合著
10140	福音新論 (3)	張春申著
10747	耶肋米亞先知 (4)	劉家正等編著
10748	保祿使徒的生活書信及神學 (5)	房志榮編著
10750	神學－得救的學問 (6)	拉徒萊著，王秀谷等譯
10150	約伯面對朋友及天主 (7)	劉家正等編著
10148	絕妙禱詞－聖詠 (9)	喬治著，房志榮、于士錚合譯
30209	創新生活心理基礎 (10)	朱蒙泉著
10761	聖事神學 (11)	劉賽眉編著
10151	箴言－簡介與詮釋 (12)	胡國楨等編著
10757	教會本位化之探討 (14)	張春申等著
10771	原罪新論 (15)	溫保祿講述
10156	聖詠心得 (16)	魯益師著，黃懷秋譯
10830-1	與天主和好 －談告解聖事（新版）(17)	詹德隆著
10831	病痛者聖事 (18)	溫保祿講述，李秀華筆錄
10772	救恩論入門 (19)	溫保祿講述，李秀華筆錄
10773	基本倫理神學 (20)	詹德隆著
10774-1	白首共此心 (21)	徐可之著
10775	基督的啟示 (22)	張春申著
205145	天主教基本靈修學 (23)	陳文裕著
10159	宗徒書信主題介紹 (24)	羅德剛主編，穆宏志著
10777a	神學中的人學－天地人合一 (25)	谷塞松著
10778	天主恩寵的福音 (26)	溫保祿述，鄺麗娟筆錄

輔大神學叢書

書 號	書 名	著 (譯) 者
10780	基督的教會 (27)	張春申著
10777b	天主論上帝觀—天地人合一 (28)	谷寒松、趙松喬合著
10781	耶穌的名號 (29)	張春申著
10782	耶穌的奧蹟 (30)	張春申著
10783	解放神學—脈絡中的詮釋 (31)	武金正著
30121	重讀天主教社會訓導 (32)	卡里耶著，李燕鵬譯
20917	神學簡史 (33)	張春申著
20232	做基督徒 (上) (34)	漢斯昆著，楊德友譯
20233	做基督徒 (下) (35)	漢斯昆著，楊德友譯
10784	落實教會的屬靈觀 (36)	蘇立忠著
10777c	基督信仰中的生態神學—天地人合一 (37)	谷寒松、廖湧祥合著
10786	教會的使命與福傳 (38)	張春申著
10164-1	舊約導讀 (上) (39)	房志榮著
10164-2	舊約導讀 (下) (40)	房志榮著
205201-1	中華靈修未來 (上) (41)	徐可之著
205201-2	中華靈修未來 (下) (41)	徐可之著
10834	主愛之宴—感恩聖事神學 (42)	溫保祿講述
10790	道教與基督宗教靈修 (43)	楊信實著
10166	十字架下的新人—厄弗所書：導論與默想 (44)	黃懷秋著
A10791	神恩與教會—從格林多前書十二章談起 (45)	王敬弘著
10793	可親的天主 —清初基督徒論「帝」談「天」(46)	鍾鳴旦著，何麗霞譯
205222	當代女性獨身教友—時代意義及聖召分享(47)	張瑞雲著
10167-1	若望著作導論 (上) (48)	穆宏志著
10167-2	若望著作導論 (下) (48)	穆宏志著

輔大神學叢書

書 號	書 名	著 (譯) 者
10837	傳報喜訊－天主教彌撒禮儀中的講經 (49)	王春新著
10796	人與神會晤－拉內的神學人觀 (50)	武金正著
10797	基督啟示的傳遞 (51)	朱修德著
10798	信神的理由－基本神學之宗教論證 (52)	溫保祿著

國家圖書館出版品預行編目資料

白首共此心：靈修心理尋根十二講 / 徐可之著

． -- 再版． -- 臺北市：光啓，民 84 印刷

面；公分． -- (輔大神學叢書；21)

ISBN 957-546-226-2 (平裝)

1. 基督徒 2. 天主教 - 信仰

244.9

84004849

輔大神學叢書 21

白首共此心

靈修心理尋根十二講

一九八六年十一月初版

二〇〇〇年十二再版三刷

◎版權所有・翻版必究◎

著者：徐可之

准印者：台北總教區總主教 狄剛

出版者：光啓出版社

地址：台北市(100)辛亥路一段 24 號

電話：編輯部(02)2367-1750 門市(02)2367-6024

發行部(02)2368-4922 傳真(02)2367-2050

郵政劃撥：0768999-1 (光啓出版社)

登記證：行政院新聞局版北市業字第 94 號

發行者：鮑立德

E-mail kcpress@tpts4.seed.net.tw

中文網址：<http://www.tec.org.tw/kc>

英文網址：<http://www.tec.org.tw/english/kc>

文字編排：伊甸社會福利基金會附設電腦排版

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)23680350 23673627

定價：270 元

205239

ISBN 957-546-226-2



本書簡介

本書針對靈修生活中各個階段的境界，
以融合神修指導、神修學、心理學，
與中國倫理觀的獨特識照，
為讀者指陳突破靈修關卡，
達致成長的訣竅。

ISBN 957-546-226-2 \$270



9 789575 462260 00270

205239