

韋沐天 —— 著
Monty Williams, SJ

楊婉芬、羅婉明 —— 譯

劉家正 —— 審訂

恐懼離開，

愛就進來了

，讓渴望引導你的靈性生命之旅

恩寵的本性，
在於尋找未得救贖之處，
並給它帶來生命。

愛的本性，
在於把我們帶到急待救贖之處，
藉此召喚我們
進入日益深遠的親密關係。



Stepping into

Four Approaches to a Spiritual Life

Mystery



耶穌會士，生於南美洲蓋亞那(Guyana)，之後遷居加拿大。1967年進入耶穌會，1977年晉鐸，1985年在多倫多大學取得博士學位。目前於加拿大多倫多瑞吉斯學院(Regis College)教導靈修。暑假時，常於歐洲、澳洲、北美和亞洲等地帶領避靜和靈修工作坊，著有：*Gift of Spiritual Intimacy: Following the Spiritual Exercises of Saint Ignatius*。和John Pungente, SJ合著*Finding God in the Dark II: Taking the Spiritual Exercises of St. Ignatius to the Moves*。

(譯者簡介)

楊婉芬

嘉諾撒仁愛女修會修女，香港中文大學宗教知識學士，加拿大Guelph依納爵神操及靈修導師訓練證書，資深中港依納爵神操靈修導師，嘉諾撒會修會培育文件中文翻譯員。

羅婉明

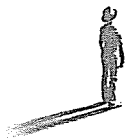
嘉諾撒仁愛女修會修女，英國劍橋大學國際英語教師證書，北京師範大學比較教育博士，嘉諾撒會修會文件主要中文翻譯員，港澳嘉諾撒教育辦公室神恩培育主任。

恐懼離開，
惡魔就進來了

讓渴望引導你的靈性生命之旅

韋沐天——著
Monty Williams, SJ

楊婉芬、羅婉明——譯
劉家正——審訂



 光啟文化事業
Kuangchi Cultural Group

Stepping into Mystery

Four Approaches to a Spiritual Life

By Monty Williams, SJ

Translated by

Sr. Susanna Yeung, FdCC & Sr. Agnes Law, FdCC

Revised by Beda Liu, SJ

© 2012 Novalis Publishing Inc.

Chinese Copyright © 2020 Kuangchi Cultural Group,

Taipei, Taiwan.

All rights reserved.

目 錄

奧妙因緣——審訂者序兼導讀	5
譯序	12
中文版作者序	14
前言	21
分辨：生命的指南	21
導言	25
朝聖的人民	28
第一部 默觀之途	31
審視我們的恐懼 34 · 與我們的恐懼相處 38 · 一清二楚的危險 44 · 穿越死亡 52 · 權勢 54 · 決意活出死亡 58 · 絕望 65 · 超越絕望： 默觀與創意 66 · 結語 72	
第二部 扎根，觀照：盟約時刻	75
導言 75 · 觀照是個旅程 80 · 觀照是個關係 80 · 觀照的發展 81 · 觀照是一種扎根的方式 81 · 意向性 86 · 禪宗十牛圖 88 · 尋牛 觀 照是嚮往 91 · 見跡 觀照是考驗 99 · 見牛 觀照是瞥見 105 · 得牛 觀照是尋獲 111 · 牧牛 觀照是投入 117 · 騎牛歸家 觀照成為習性 124 · 忘牛存人 觀照是自得 133 · 人牛俱忘 觀照是虛空 138 · 返本 還源 觀照之為本源 149 · 入廩垂手 在世界中觀照 159 · 結語 165	
第三部 依納爵的分辨和抉擇的規則	167
羅耀拉的依納爵 168 · 解讀感覺 170 · 變得會觀照 173 · 聖依納	

爵式的「省察」175 · 由感恩帶領 179 · 謝恩 183 · 愛的轉化力量 189 · 面向天主 190 · 神慰和神枯 194 · 神慰的動力 197 · 神枯的動力 199 · 解讀我們的當代世界 202 · 我們時代的故事 203 · 天主進入我們封閉和殘破的神話 207 · 考驗神類 210 · 更成為自己 214 · 做選擇 216 · 難以知道何去何從之時 221 · 方法一 222 · 方法二 226 · 向生命開放 230

第四部 救贖時間 233

導言 233 · 過去、現在和將來 233 · 降生的時刻 235 · 我們蒙受救贖的過去 237 · 盟約時刻 243 · 未獲救贖的歷史 248 · 寬恕 260 · 想像的體現 269 · 活在當下 271 · 我們已得救贖的未來 314 · 一個父親的愛 347

總結 359

我們當下的時間 360 · 默觀的途徑 360 · 一幅旅程的地圖 363 · 分辨的技巧 365 · 救贖時間 367

註 377

台、港依納爵靈修相關機構 383

⇒ 奧妙因緣 ⇐

審訂者序兼導讀

本文選在香港長洲落筆，該處是本書兩位譯者之一楊婉芬修女去世的地方。容有追念之意，然而之所以為序，亦有數重因緣。

首先是 2016 年，筆者入會金慶之年，一位同會神父以此書英文版相贈，以為賀禮。該年稍早，蒙恩在一些教會和修會的相關機遇中，尤其是那一年的年度退省，針對以往的信仰和修會生活，自以為做了一項滿意的總結。此後，從該年 10 月 30 日起，至翌年 4 月復活節期這段時間，借助本書，頗有重新走了一趟書中所述靈性生命之旅的感覺。對途中所見所聞，感到既熟悉又新鮮，視野較諸前一階段，變得更加廣闊、深遠；更覺善於領悟自己正和許多人同行，走在一條承先啟後、繼往開來、歷久彌新的旅途上。感懷自身深受其惠而有意給作者去信，聊表感恩之忱，誠如中世紀初期一位神學家的心聲：「我們像似坐在巨人肩膀上的侏儒，由於他們把我們舉起，讓我們在他們魁梧的身段上，比他們看得更多、更遠。」（註一）到頭來信未寫成，如今為序，多少滿全這份心願。

其次，有幸兩度邂逅作者。首次在羅馬耶穌會總院，那時作者任職總會依納爵靈修中心主任，他以一批依納爵靈修雜誌相贈。第二次則在長洲，某日清早陪他搭渡輪前往香港本島。途中作者談起前晚因其護照一時不見蹤跡，而影響睡眠一事；臨別前得悉我的使徒侍工，問我有何可相助之處。兩次見面，

留下深刻的印象。覺得此君為人，平鋪踏實，慷慨溫和。及至讀其書，頗感書如其人，儼然是十牛圖末楨「入廩垂手」、「靈修乃實務」之寫照。書中提及他早期在耶穌會初學院，曾因直言而遭開除一事，只是對日後如何重返修會一節，則隻字未提，此節連同書中其它多處，有形無形之間，一再透露作者本人多元豐富的背景，外罩一層神祕色彩，與本書主題——奧祕，兩相映照，渾然一體，既親切又引人入勝。如今自己涉獵此一途程，受益良多，也樂於權充嚮導，冀為讀者引路。

再者，本人與上文提及的楊修女是舊識。2017年10月下旬的某個主日下午，我們在長洲不期而遇，談到本書中譯稿及其出版事宜。本人當場頗表贊同與鼓勵。數日之後，修女寄來部分譯稿，盼能助其評估譯文品質及出版的可行性，並希望本人就此代向光啟文化事業引介。幾經轉折，光啟最後同意出版。此後，各方順水推舟，譯稿審訂一事，便落在本人身上。修女並慨然同意本人與光啟可就譯稿任作修改，十足信任。身負兩位修女譯者的信任與厚望，本人與光啟也一本過去數年的合作經驗，再度攜手，雙方頗有默契，全力以赴，不遺餘力。審訂、編輯全程，歷時約兩年。期間本人對此書的內涵及其所標示之靈修之旅，得有更深刻和全面的領悟，其時不禁心生一念：成書之日，或可為序。某日赴台，依約與光啟負責此事的劉文琪小姐會面時，對方果然詢及為中譯本寫序一事，冥冥中若有天意。

楊修女早期來信曾提及：當初所以答應羅修女的邀請，合譯此書，「除了因為我們二人的情誼和過去合作的美好經驗，更因為覺得 *Stepping into Mystery* 是本好書，卻不太容易讀…希望您會為我們向光啟社（筆者按：光啟文化事業，下同）推薦出

版，因為 Monty 既是耶穌會士，光啟社又是耶穌會的機構，出版這樣一本有耶穌會靈修味濃厚的書，不是最適當不過嗎？」（註二）回首來時路，此書之成，有賴天時、地利與人和。時光荏苒，接到修女生前最後一封電郵，距我們首次談及此事，幾乎已是兩年之後的事了。這封電郵只有短短兩行內容：「為慶祝我入會五十年，我求得了這份恩寵，就是做神操（筆者按：為期一個月的依納爵式個別指導性靈修操練），明天就開始了…，請你為我們祈禱，只求對天主盡量開放……。」（註三）不料避靜伊始，修女就意外在當初談論此書的同一避靜院回歸主懷了。走筆至此，心中油然浮現詩人艾略特的詩句：「……而所有我們的探索，必將達及我們出發之處……」如今書成，應可告慰於修女。此際彷彿得見修女莞爾一笑，一如往日那股熟悉的模樣：淡然平實，引人深深懷念。

如此讓我們回到這書本身。上文提過楊修女對此書的評語：「……是本好書，卻不太容易讀。」其實，論及奧祕本身，本就只可意會，不可言傳。一本以奧祕為主題的書，給人讀後留下似懂非懂的感覺，往往也不足為奇。且按本人所見，作者落筆為文，顯得相當隨意，出書似乎也不太在意編輯工夫。無論如何，中譯本力求忠於原文，希望有助讀者一窺本書原貌，領略其中精華所在。

本書的特色在於作者以依納爵靈修為經，而以自身豐富的經驗（跨古今世界文化、科際、宗教、傳統與現代）為緯，幫助讀者找到並依循自己生命中的奧祕途徑，而有意識地將自己的生命，融入創造者（神）在無限遼闊的時空中，所展現的那種無所不包的慈愛和憐憫內，因而得以回歸自己生命的本然——神（愛者）之為渴望，由此而喚出的存在（人——被愛

者)。後者為前者所吸引而成為神之為渴望的映照——渴望被愛，並在被愛中，得以成為一個可愛而又能愛的人。其終極是人的渴望與神對人的渴望融合為一，獲得完滿實現：每個人、眾生以及每個人的全面都為奧祕所滲透、轉化、融合而歸於一體，此乃創造與救贖之愛在眾生內的體現（embodiment）與終極。此中作者對依納爵靈修的闡釋和實踐，有其獨特的風格與貢獻，尤以神操動力、渴望、默觀、意識省察、分辨、神慰／神枯、選擇／決定、聖愛瞻想等項為然。在此值得特別一提的是：以三種不同的模式闡釋並從事意識省察的工夫；以及以「人之為渴望」相對於「天主對人的渴望」兩者之間的關係，來了解、闡釋神慰／神枯的動力以及依納爵式的選擇／決定的動態過程，十分深入與精彩。

就布局與鋪陳方面，作者引用禪宗十牛圖的意象來標示此一通向奧祕的途程。在一種為永恆的愛所籠罩下的意識領悟中，持續鍛煉覺察（意識、專注）和分辨，認清並避免身陷誘惑而能循著召喚的動力前行，這便是默觀之路。關於默觀，作者從字源、文化和聖經傳統的多重角度來加以闡釋，再度凸顯其獨到之處。論及《神操》這股依納爵靈修的主要泉源，則依循聖人的足跡，將內蘊於其中的動力，形諸於神操傳統「四週」的架構內，名之為「慈悲」（第一週）：人在自身的處境中，遇見天主的慈悲；由此導向「親密關係」（第二週）；接著進一步發展為「熱愛（passionate love）」（第三週）；繼而演變為「具有轉化性的愛（transforming love）」（第四週）。神操以「聖愛瞻想」為其巔峰，這和最後一幀十牛圖「入廂垂手」兩相對應。至此，人回歸日常生活，成了一位「行動中的默觀者」，得以「在萬事萬物中找到天主，在天主內找到萬事萬物」（此乃依納爵靈修大

綱)。此時，默觀者為神的愛所轉化，已然成了一位「張開雙眼的密契者」。一如聖依納爵，從此以助人為其終生職志和實務，樂在其中。

貫穿神操的動力來源、過程、導向與終極都不外於天主的神能。此書相當強調奧祕和在奧祕中生活的團體性。後者源於天主本身內在的奧祕：三位一體。在這方面，本書得以滋潤、更新現代讀者的靈性生活。按神學泰斗拉內（Karl Rahner, SJ）的觀察：我們往往已陷入一種偏頗的想法——太過強調「天主單一終極性，而忽略了天主本質上的群體性。」（註四）當代靈修大師方濟會士理查·羅爾與之相應，主張現代基督徒的靈修急需採取「典範性的轉變」（paradigm shift），以之為「主要的皈依」（major conversion）：以神為一切事物——無論其為善或苦——中的最終參與者，來取代坐鎮許多人心目中的那位永恆的恐嚇者（註五）。如是，神以降身成人的奧祕，來顯示祂的容貌，天道與人道因此合而為一。人的「肉身」連帶其脆弱、創傷、罪惡、斷裂、失落、絕望、孤獨、虛無等等經驗，因而得以在時間內獲得救贖，個人與全人類的歷史也因此成為救恩史。人類原為一體，個人的救贖也繫乎全人類的救贖——直到每個人都得救，個人的救贖，尚待完成。

作者於上述脈絡中，如此標出恩寵和愛的本質：「恩寵的本性，在於尋找未得救贖之處，並給它帶來生命；愛的本性，在於把我們帶到急待救贖之處，藉此召喚我們進入日益深遠的親密關係。」（85頁）本人深感以此來描繪上述核心動力，十分貼切，而且就整本書而言，這也有畫龍點睛之妙。既然，天主自亙古以來就一直持續其造化之工，而人受邀參與其中，「寓行

動於默觀」或「寓默觀於行動」也就成了一體的兩面，一項日常實務：一種時時處身其境而賦予觀照的「心的習性」。作者由此帶出時間（現在、過去與未來）的救贖、生與死、痛苦、脆弱／易受傷性以及生命中其它一些重大課題，諸如與默觀較有直接關聯的主題：恐懼／安全、操控、確定性、清楚了然、迷思／神話之建構與解構、自戀／自我，還有若干與現代生活息息相關的議題：權力、意義、放任／自由、選擇、排他性、罪與惡、死亡與救贖、暴力、寬恕及生活於衝突之中。或謂依納爵靈修是種「幫助人善於做選擇的靈修」或以之為「張力中的靈修」(Spirituality in Tension)。將這兩項說辭與上述諸多主題兩相對照，讀者不難領會作者是從依納爵靈修的視角，來審視這些議題的。

本書以福音「真福八端」作結，意味奧祕之途，乃以天國在人間的體現為其現形於今世的風貌。此乃「道成人身」給人今生今世帶來的恩典和果實；也是書中不斷浮現的主題「完滿的生命」(fullness of life) 體現於人世的寫照。人不是天主，所知所能皆十分有限，深刻覺察此一實相，意識到自己在精神上的絕對貧窮，令人心懷謙卑，全然惟主是賴，謙卑乃靈修途徑的起點。與此相關的是一項貫穿全書的意念：身處人世，人要學會觀照每個當下，以耐心守望奧祕在每個當下以意想不到的方式臨現，並有意識地將生命繫乎其中。時間因而在此一脈絡中取得深層的救贖意義。

在時間內等待與守望的動力與基礎在於神給人的許諾：忠實的愛。「愛的本性是永不離棄所愛的，也不會讓尚未被愛的留在不可愛中。愛的天性是把光和生命帶到人類存有的黑暗處，即使在黑暗中仍持守著愛，好讓我們能經驗生命的轉化，成為

可供分享和慶祝之事」——後者乃是分享基督復活生命之果效：救贖（317頁）。

原書長達三百多頁，但目錄只有短短數行。譯者不辭辛勞，添加許多細目，此舉當有助讀者搜查書中和本序文所觸及的內容。此外，對大多數讀者而言，本書總結部分（359-375頁），應有「提綱契領」之效，有助讀者從整體的角度去領會全書的來龍去脈。其餘的，還是有待讀者自己藉書中所提供的一些線索，打點自己，走進奧祕，讓自己身臨其境，親自去體驗和領悟了，或者更恰當地說，讓那慈悲大愛的奧祕者，將其自身顯示給讀者，並親自引領讀者前行。最後，有則溫馨提示：你「去不了那裡」，而只能準備就緒，而當那奧祕者到來時，得以「歡欣地休憩」於其處（註六）——那就是所謂的「盟約時刻」了（243頁）。

劉家正

2020.3.30

註一：參 Brian Gorgan SJ, *Pedro Arrupe SJ*, Messenger Publications, Dublin, 2019, p.7。

註二：給筆者電郵，2017.1.23。

註三：給筆者電郵，2018.10.20，17:11。

註四：Karl Rahner, *Foundation of Christian Faith*, NY: Cross Road, 1978, p. 74。本文引自羅柏·威克斯（Robert J. Wicks）著，黃女玲譯，《活出心靈的空間》，臺北：光啟文化事業，2018，76頁。

註五：Richard Rohr with Mike Morrell, *The Divine Dance: The Trinity and Your Transformation*, New Kensington, PA: Whitaker House, 2016, p. 36。

註六：同註五，p. 79。

⇒ 譯序 ⇐

在《瑪爾谷福音》第三章裡，記載著耶穌召叫門徒的兩個目的，第二個目的是人所共知的「為派遣他們去宣講」，第一個目的卻是鮮為人注意的「為同他常在一起」（思高聖經學會譯）。這「常」字譯得真好，不只是為「同他在一起」，而是「同他『常』在一起」，這其中蘊含著一種渴望，「在一起」尚稱不足，耶穌渴望與門徒「常」在一起。那種親近，那種靈性親密，沐天神父稱之為「主的渴望」。

這就是上主在一次週年避靜中觸動了我的一句話和一個字，耶穌召叫我作基督徒和度獻身生活，「為同他『常』在一起」，沐天神父在本書中要強調的，就是上主的這個「渴望」。天主渴望我，要我同祂「常」在一起，這使我激動了好一陣子，我哪裡堪當成為被主渴望的對象？我要怎樣回應才能適切地回報祂對我的這份「渴望」？

與沐天神父相識是個緣分，那是楊婉芬姊妹介紹的，每次他來香港，我們都有個小聚，他送這本書給我，書中「主渴望我」的念頭吸引著我。第二年他來港時，我跟他提起想翻譯這書的全文，他二話不說便同意了。那份信任，那種不遲疑的態度，又一次觸動我，畢竟他認識我不深，卻直覺地相信我會稱職，婉芬姊妹說他有知人的智慧，我卻感謝上主的帶引。

與婉芬姊妹一起做翻譯的工作是件賞心樂事，卻又慢得要死！她是個完美主義者，每句每字都揣摩著作者的用意，時而顧及翻譯的表達方式是否能使讀者正確領會。我會院內的姊妹

們都在問，真不知你們怎能一起工作，一個是急驚風，一個是慢郎中！婉芬姊妹是作者的好朋友，又與他相處多時，自然更理解她的文字用意，加上她在靈修輔導這範疇工作多年，對靈修專業用語的中文慣用詞彙有一定的認識。我出奇地願意與她一起檢閱每一章每一句的精準度，是因為每一次檢閱後的文本都比前一個好。我們兩個性格迥異、工作範疇不一，兩個有著天南地北的思維方式的人，竟能合作愉快，用沐天神父在本書使用的術語，這愉快合作是我生命中已獲救贖的部分，是上主的恩賜。不過，這已獲救贖的部分還受限於上述不多不少的條件，所以，這救贖的進程還在進行中。而我，每次接觸這翻譯項目，都會更深地咀嚼沐天神父撰寫的內容，更覺得自己生活在主的恩寵內。我期望的是，婉芬姊妹和我的這份心血，將來能造福在靈修旅程上掙扎的華人和指導他們的導師，這是將要獲救贖的部分。要使之實現，更需要上主的恩寵，和讀者同他那與生俱來潛藏於己內的「對主的渴望」的恩寵合作。

羅婉明
2018年春

⇒ 中文版作者序 ⇐

本書終於面世，實有賴嘉諾撒修會香港兩位修女楊婉芬和羅婉明三年來煞費苦心地把全文翻譯成為華語讀者可以理解的文本。

我很好奇她們為什麼會對這工作如此投入，但她們卻只提到這書對華語讀者的重要性。

把自己的生命看作靈性旅程，對此有種種反思方法，我寫這書是為了提供一些所有人都能理解的反思方法，我們無法否認自己的靈性，因為那是與生俱來的。可是，我們往往沒有時間或方法從靈性的角度去明白自己，或者沒有能力去做形塑我們福祉的決定。不管我們奉行何種傳統，我們與造物主的關係，往往只停留在社會禮儀和傳統的層面，而缺乏個人與神深度的親密感。這些年來，我到過亞洲地區的香港、馬來西亞、新加坡和台灣，基本是與華人基督信徒接觸，發現他們對深度虔誠感的表達方式，往往忽略個人和親密的那面。我發現他們被依納爵靈修吸引，因為這為他們提供一個方法，藉著看到天主如何獨特地與不同的個人、家庭和團體相關聯，去發現自己靈性生活的富藏。

本書給他們提供了一種途徑，看到天主如何在自己個人歷史中運作，以及這些個人歷史如何通過靈修旅程的不同階段，導向靈修生活得以更滿全地呈顯。一如傳統中國山水畫，人與大自然的和諧關係富於一種神韻，觀照者游目於霧迷飄逸的山嶺，幽谷林壑和憩靜安謐的平原低地之間，人類生命旅程中超

越的和內蘊的，這兩面的互動也是如此。一如山水畫，本書在某程度上，給人提供一種詞彙和一套技巧去理解生命的奧秘。本書提供四種接近這奧秘的途徑：第一個途徑是帶人走過恐懼、一清二楚、權勢和絕望而進入植根於奧秘內的生活，以致在面對人生的興衰榮枯時會感到脆弱受傷，然而又能有創意地分享自己生命的恩賜。第二個途徑是把十二世紀禪宗廓庵師遠的十牛圖（Chinese Rinzai Chan master Kudan Shiyuan）介紹給現代讀者。十牛圖介紹不同階段的靈修發展歷程，由尋覓生命開始，到最後終能與在旅程上相遇的人分享生命而結束。這樣的旅程要求人能從眾多途徑中選擇正確途徑的技巧，這就把我們帶到第三種途徑。它提供人們改善做生命決定的方法，好能避免自我放縱和幻想的陷阱。最後，本書提供讀者檢視自己的過去、現在和將來的的方法，好能在鏡花水月的世界中，活於觀照聖者的臨在，體驗那聖者在日常生活中對個人更親密相伴相隨的渴望。

直到被要求寫這篇序言，我還不知道這樣一本書為何能吸引華語讀者的興趣。我很好奇兩位忙得不可開交的華籍修女，為什麼會用大量的時間和精神，致力於本書的翻譯。對於華人基督徒的世界，我的經驗很是有限，稱不上專家，在這方面是如此，更遑論他們多元豐盛的感受力。我只能說，我享受華語基督信徒那深深觸動我心的待客之道和關顧。就是這個華人基督徒的世界設法理解這位外國人能為他們帶來什麼價值，造就持續的福祉，並把這些價值，加以調整，為己所用。

寄望本書能有助於不同文化間的對話。

儘管我們屬於不同文化卻同屬人類一體，但願當我們步入

奧祕時，會愈來愈發現，靈修給我們所顯示的大家的共通點。

2018年4月3日

獻給

我的父親 Joseph Lewis Williams, 1909-1986

和

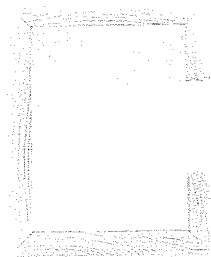
我的母親 Lyma Dorothy Williams, 1912-2011

以及

所有以愛相待的人

為您們的存在這份禮物

感謝您們



Stepping into
Four Approaches to a Spiritual Life
Mystery

愛就進來了
恐懼離開，

⇒前言*←

分辨：生命的指南

我們在漫長的靈修旅程上，其實也不知要走多久，或它有沒有盡頭。我們是天主造的，為祂而受造，在祂內行動、生活和存在。這親密的關係在我們誕生之前就有、在這塵世上以及死後延續。我們是天主所摯愛，活著就是要探索這關係，看祂引領我們到哪裡。我們知道，與天主一起的路眾多，個人與祂同在之途也不少。像耶穌說的，「在我父的家裡，有許多住處」（若／約十四2）。所有人性經驗都是走向天主之道，為基督徒來說，天主透過基督說「我是道路、真理、生命」（若／約十四6）。我們每一個人，無論屬於何種宗教傳統、即使不屬於任何傳統，都渴望知道走向圓滿生命之道。在這世上，我們渴望知道如何分辨自己是活在真理中，抑或是遠離真理。我們都渴望找到自己的路徑，又好好活於其中。

我們每人靠向自己生命的奧秘時，都渴望知道，如何透過在前面召叫我們的黑暗，找出自己的途徑。無論我們想什麼或信什麼，都不可能單憑己力透悉未來，遑論創造未來。我們作為有限的人，受到控制不了的力量支配。我們和那些力量，都

* 編註：本書聖經譯文沿用思高聖經學會譯本。若由英文直譯，會另行標註。引文提到上主時，會將人稱代名詞改為祢或祂。耶穌基督的人稱代名詞則為你或他。
當引用《神操》條文時，譯文以侯景文譯《神操通俗譯本》為主要引用來源。引文標示法如下：引用神操第23條，標示為#23。

是受造界中的一環，到頭來都受造物主支配。與造物主建立關係，我們才可以理解自己是誰，要怎樣才可以過個有意義和滿全的生命。

這是有一本關於分辨(discernment)的書，它檢視三個問題：我們現在和將來要做什麼？怎樣做？為什麼要這麼做？分辨的前提是：我們與上主的關係決定我們是誰。上主是那「終極奧祕」(Ultimate Mystery)，是那渴望我們得圓滿生命的「渴望」(the Desire)。我們人類受造，為的是要享受滿全的生命，但事實上我們卻不能成就它，因為在受造界中有破壞的力量。我們常與這些力量同謀，因而誤解什麼能把我們帶往自己渴望的生命。在生命中，「更好的」和「次好的」兩者都拉扯著我們：「更好的」召叫我們超越自我，找尋真理和滿全的生命；「次好的」則局限我們，叫我們孤芳自賞。這張力使我們需要分辨。

分辨不只是做決定。每個人都可以基於不同的原因做決定，不論理由是利他、實事求是或自利。不過，分辨是把做決定放在與我們稱之為奧祕的天主建立活的關係這脈絡背景中。分辨發生在靈性親密關係的施與受之中，也在渴望這親密關係的深化中。人渴望增進靈性親密，便會分辨。說到底，分辨其實是活出與主的關係。

可是，如何分辨？如何找出哪些靈修創作，讓人可以一瞥天主與我們彼此像戀人一樣以獨特、開放、不以為恥、個人化的方式彼此交往？什麼可以促進或防礙這種程度的真誠交往？人開始追尋愛情，竭力找尋適合自己的另一半，他們試盡某些關係後，發現有些原來只是友誼，然後才發現某人可能是合適的對象。於是，兩人相互了解，雙方慢慢放鬆防線，打開心

扉，顯露自我。當彼此可以互信時，兩人的相處變得自在，他們可能決定結為夫婦。他們會公開這許諾，承認情投意合，在這合一中建立家庭，或以其他關愛後輩的方式傳遞生命。

天主與我們的關係，也像戀人一樣。天主渴望我們，從我們的每一個細胞到整個人，都是受造為渴望生命，而且是圓滿生命的。我們渴望天主，祂也渴望我們。我們因這渴望以及成就它的悅樂而活。

但這悅樂往往得不到滿足或鮮少能達致。之所以如此，在於我們的自我網綁，這可能源於個人創傷、家庭、社會關係或生活於其中的文化。不過，我們還有希望，儘管可能發現自己遠離天主，但祂總是我們存活的根。

每個靈修旅程都讓我們意識到，天主總是臨在於我們的生活中，而且意識到天主與我們都盡力使這關係變得更真實。

這樣，我們展開踏入奧祕之旅，離開熟悉的世界，進入黑暗，開始熟悉黑暗給我們打開的新世界。熟悉促進吸納，而吸納激勵探索，探索帶我們進入我們可能擁有的新境界，然後假以時日，我們會熟悉它。在每一個過渡階段，我們被吸引走出自己，如果不想陷入幻象（illusion），便需要分辨。要分辨清楚，哪些事物只是吸引我們，哪些事物則是有益於我們；也要分辨的是：對自己真誠，還是對召喚我們超越自己的那位真誠；這麼做就是分辨。

⇒ 導言 ⇐

本書旨在探究靈修旅程的某些範疇，分成四個部分。

第一部把靈修旅程看作是游走在恐懼、一清二楚、權勢和絕望之間的旅程。¹ 恐懼是一種用以把我們社會化的力量；一清二楚則是我們走過恐懼之後，開始看到事物的本相。不過，在某種層次上，這種一清二楚仍然使我們利用已離棄的現世建構；在超越一清二楚的境界時，我們才發現在生活中必須具有創意，也留意到我們有力量改變自己處身於其中的世界。這裡的誘惑是，我們可能屈服而利用那力量，按自己的模樣和喜好來重新建造世界；要是我們放棄如此運用那力量，容許新的創造冒起，通常世俗的力量會慢慢地淹沒、吞噬、腐化那新創造。我們的創造力會受損或被毀壞，於是我們必須面對絕望，必須一切從頭開始，像艾略特（T. S. Eliot）告訴我們的一樣：

每一次試探

是一個新開端，對那不可言說之事來一次突襲

用的是始終每沉愈下的破舊裝備²

可是，對我們而言，不僅是我們做什麼顯得重要，我們如何做和為什麼做也重要。由於我們與主相愛，接受了祂的愛，我們繼續從絕望走向新的開始，其餘的，就如《約伯傳》（《約伯記》）所揭示的，都不是我們的事。

第一部把上述四個失序的動向，看作步向釋放和與主親密的蹊徑。我們跨越恐懼，放棄安全感，好能扎根於上主。跨越

一清二楚，我們超越意義，活在奧祕裡。跨越權勢，我們探索創意。跨越絕望，我們發現自己是聖經中「神貧」的人，把自己交付在上主的照顧（the Divine Providence）中，為每天體驗到的種種靈性親密而喜悅。

第二部以佛教禪宗的十牛圖為基礎。在佛教中，這些圖畫描繪人意識到真我和活出這真我意識的發展過程。我在此把這些發展階段放在基督徒的背景中加以闡釋。這是我近年給不同國家的基督徒團體的一系列退省、工作坊和講座的基礎。我把靈修旅程看作覺察的增長（the development of awareness）。即是體認到在我們渴望走向天主，與天主渴望我們得到圓滿生命之間，我們彼此有一種活潑真實的關係。基本上，這旅程有以下不同階段：

- 一、不滿現狀，試圖超越現狀所能提供的；
- 二、透過實驗找出怎樣可以減低生命中的不滿；
- 三、分辨實驗中的真假神慰（consolation）；
- 四、選擇真神慰的途徑；
- 五、鍛鍊跟隨真神慰之途的自己；
- 六、在與主的關係內變得穩固；
- 七、渾然忘卻上主——不再在某些問題上惴惴不安，例如：「天主是否存在？」卻更重視「我現在在做什麼？」；
- 八、連自我的感覺也放下，變得「虛己」；
- 九、看到事物的本相；
- 十、根基穩妥地入世。

這部分實則審視「渴望」（desire）的動力。「渴望」是雙方的，因為天主渴望我們，與我們渴望天主，常是互動的。靈修

旅程追蹤這關係的發展，這種渴望的動力，不受特定文化或宗教信仰所限，這些本是人的特質。這讓人想起「道成人身」的恩典之一，就是耶穌見證了如何以生為一個人，渴望度圓滿的生命而過活。要跟隨耶穌並成為完完全全的人，我們需要分辨。

第三部檢視聖依納爵·羅耀拉（St. Ignatius of Loyola）為神操列舉的分辨和做決定的法則。在靈修旅程上，分辨是需要的。靈修旅程的每一個新階段，都需要不同的分辨模式，因為每個模式有不同的方式來理解自己、他人和天主。有關依納爵的分辨法則的文獻，通常把那些法則看作一般情境中的個別觀察，看看我們正走向或遠離天主。根據我個人以及四十年來作靈修導師的經驗來看，走向上主和遠離上主的張力，都存在於每個人、每個活著的時刻，因此，這些規則，要對應每個靈修途徑的每一特定階段的需要，而重新釐訂。我們是活在社會裡的人，所以要把分辨看作團體性的活動，因為我們所做的一切都有一個團體幅度，無論團體做什麼，都會對其中的個體造成影響。這裡我加上了「意識省察」，作為在旅途上保持聚焦的一個方法。

第四部把靈修旅程看作穿越時間的旅程。以過去、現在和將來的幅度審視時間。我探究個人時間的這三個幅度，將其分類為被救贖或得恩寵、未得救贖或身陷圈套這些類別。我們每個人的過去都有著賦予生命的經歷，而且仍在給予生命；但我們的過去，也有缺乏生命的一面。我們的現在和對將來的期待，也都會有同樣的情況。這最後部分的標題是「救贖時間」，探究我們在時間中的生活，把時間看作靈修旅程和獲得釋放的途徑。

朝聖的人民

我們都是朝聖者，這是對人最古老的一種理解。當我們慶祝生命時，像舊約的早期猶太團體，記起「我的祖先原是飄泊的阿蘭人」（申廿六5）。「飄泊的阿蘭人」是最早期猶太信仰的一項信條，在天主找到他們、與他們同行之前，這民族的身分被定性為「飄泊者」。此處「飄泊」一詞，也有正在滅亡、迷失、脆弱易受傷害的意思。這是描述人沒有天主的狀況。

被天主找到的結果，不是人性的改變，而是怎樣做人的改變。被主找著，我們有了身分，得到解救，有了方向。是這些經驗引領猶太人走向福地，在那許諾之鄉慶祝生命。《申命紀》（《申命記》）的文本就這樣記載著，上主從被俘擄的人中解救了祂的特選子民：

以驚人的力量，以神蹟及奇事，領我們……來到這地方，將這流奶流蜜的土地賜給了我們。我現今帶來了祢賜給我的田地裡所出產的初熟之物。（申廿六 8-10）*

我們也是來自另一個地方的。我們或祖先們也是移民。我們離開被欺壓的地方，去尋覓更美滿的生活。奧斯卡·王爾德（Oscar Wilde）在他的〈社會主義下人的靈魂〉（The Soul of Man Under Socialism）一文中寫道：「一張世界地圖如果沒有包括『理想國』，是不屑一顧的，因為它把人類要著陸的國度摒之於外。當人類著陸這世界時，他們會尋覓一個更好的國度，然後揚帆前進。」³ 為更大的善，我們常汲汲營營，但這更大的善最終只

* 編註：這段聖經，譯自作者原文。

會來自於天主。當我們被天主找著，愈來愈接近圓滿的生命，便會以生活來慶祝天主給所有人提供的這份禮物。我們心懷感恩，因為我們得到解救，能夠與救贖者分享靈性的親密，祂基於某種神祕的理由竟然渴望我們。我們的朝聖旅程把我們帶往喜樂的境地。

第一部

⇒ 默觀之途 ⇐

世上最罕有的東西是喜樂，卻也只有喜樂才可更新世界，把它那無名的病治好，讓我們真正成為人之所是：天父活生生的話語。悲痛使喜樂消散：看見美麗的東西被破壞，無辜者被蹂躪，希望被出賣，所珍惜的被擱在一邊，毫無價值，我們悲痛。這些事物都不是抽象的，就發生在我們的生命、團體、家庭生活及我們所居住的世界中。若要喜樂，就要走過我們的悲痛，覺知（perception）* 的源頭就是我們的痛苦。

傷害塑造我們，使我們往往只從中看事物。要走過悲痛，首先要承認生活中的每一個傷害。這是痛苦的，因為我們要承認自己是被嚴重破壞的人。承認在先，跟著就必須接受它。像一個受傷的孩子，我們緊握每一個傷害，每日活在其中，直至我們有能力理解它。或者，我們來個不帶感情的心志鍛鍊，逃避我們的真實痛苦，裝作能理解它又能控制它。不過，我們也可以承認它塑造了我們的生活，只有這樣我們才可為這個傷害命名，不撒謊，不戲劇化，沒有虛偽的謙遜。惟有像父母懷著愛心抱著瘀傷的孩子一樣，以如此的關愛，我們容許傷害和我們說話，告訴我們它痛苦的故事，讓我們細察傷害的原由，分享它的疼痛，讓它進入自己的生命。在祈禱中我們被天主的愛守護著，所以可以放下這些傷害。默觀是有意識地把我們放在

* 編註：perception 有知覺、覺知、形成見識、觀點之意，內文視上下文穿插使用。

主的愛內，於是我們豁然開朗，可以超越我們的苦惱去看事物，發現自己大於那些傷害。只有這樣，我們才可以釋放痛楚，讓它成為天主的慈悲進入這世界的一扇門。這些全都是需要學習的。

喜樂之路藉悲痛打通，而默觀的果實是喜樂。「為什麼我們要走這麼一條路？」人會問：「一定還有其他的路可以到達喜樂吧！」但其他的途徑既不是人性共同的經驗，也不是各大宗教傳統所建議的模式，也絕對不是《斐理伯書》（《腓立比書》）（2-5-11）所刻劃的基督在世的生活模式：基督進入受苦人類的境況，好能把我們提升到他復活的喜樂。復活期感恩祭的〈頌謝詞〉告訴我們，復活的喜樂更新整個世界。耶穌要等到完成他的生命，被釘十字架和死亡以後，才有復活。即使他在復活中轉化了的身軀，仍帶有受苦的傷痕。

他的途徑就是我們的途徑。如果我們真的想跟隨他，協助他把世界帶回天父那裡，我們便要跟隨他的途徑。透過默觀，我們找到那途徑。下工夫並向轉化開放的素材已經在握，那就是我們自己。

首先，要問自己：什麼會阻止我們喜樂？要得到答案便要檢視自己，聆聽自己的生命，這樣，我們便已開始默觀途徑的首三步。我們花時間進行這樣的對話時，實際上已表示願意走這途徑。不情不願是不可能走這條路的，天主不會強迫任何人，只會讓人自由。可惜恐懼、衝動和焦慮阻止我們活得自由。與主同行的第二步是留意自己獨特的歷史，在這歷史中我們找到自己的默觀之途。第三，我們踏上這途徑，目的是與天主同在，祂是生命的圓滿。我們走這路徑不是為得到俗世的認

可；也不是為短暫的安全感而鞏固自我防衛；當然也不是無意識地讓那能透過我們而進入世界的破壞性力量持續存在。我們踏上這途徑，最終的目標，是讓自己在任何處境中，成為天主特殊的臨在。走這路徑使我們更加觀照天主，愈來愈發現天主照顧我們，且實在臨現於這個世界。

我們往往開始了這旅途而不自知，因此日後我們有意要走這默觀之途時，也當然不需要重新開始，只管繼續走。必要的工夫是更加觀照（attentive）*，與周遭不同層次的生命力量取得共鳴，從這裡我們以忠誠、正直、創意和愛來走這條路。我們走入默觀之途，生活中會有種模式，就是觀照、信德、謙遜和創意的模式。如果跟隨默觀之途，我們在學習與上主同行，明白這實際上對每個人的意義。

首先我們要觀照。我們常常以為自己已有足夠的觀照，知道自己和他人生命裡發生了什麼事，其實不然。潛抑（repression）使我們不能觀照，對「潛抑」一事，弗洛伊德（Freud）有項意味深長的說法，他在《記住、重複和通過》（*Remembering, Repeating, and Working-Through* [1914]）一書裡所表達的洞見，可套用在靈修生活上：「病人全然不記得他所忘記和潛抑的事物，但他付諸行動，他不是以記憶，而是以行動來複製；他重覆此事，當然也不知道自己在重覆此事。」⁴

潛抑使我們無法觀照。潛抑與壓抑（suppression）不同，壓抑時我們雖有感覺，卻用盡所有能力使之不出現，或不把它

* 編註：attentive、attention 有觀照、留意、關照、留心、注意之意，內文會視上下文穿插使用。

公開。但壓抑時我們卻相當留意於被壓抑的事物，例如我們的性慾、野心或憤怒。但當我們潛抑時，不論所潛抑的是什麼，我們對之卻一點也不注意。阻止我們與受潛抑的事物有所接觸的就是恐懼。因而若要找出是什麼限制我們觀照，便要審視我們的恐懼。

審視我們的恐懼

在正常的狀態下，人把恐懼當作敵人——在某種程度上，也的確是如此——但我們的恐懼往往指出我們必需前進的方向。

若把恐懼想作一扇門，門後頭有一群永遠長不大的孩子，那是不同面向的我們，從未長大，既野性又自閉。他們的野性和退縮，是因為他們從未得到承認，未如其所是地被認識、也未被愛。傷害就是未能發展成愛的渴望，所以只按它自己的規則行事而變野。我們以恐懼保護自己不受傷害。從默觀的靈修角度來看，傷害是我們生命中未經歷愛的範疇，從未與主在一起的部分。傷害受到潛抑，卻仍會影響我們的生命，因為它們透過我們的行為發洩顯露。讓我們看看這例子：一個在修會團體或家庭裡的人，他是如此井井有條，以致竟成為其他人難以忍受的負擔。是什麼使他這樣沒有彈性？是怎樣地缺乏愛，使他相信理念比人更重要？他的責任感，讓他對耶穌的第一條誡命「你應全心、全靈、全意愛上主你的天主」（瑪／太廿二 37）緊閉心門。可他卻深信，在愈來愈差的團體生活中，他在為生命裡價值最高的忠信作見證。想想看他的憤怒、被動攻擊（passive aggression）和無言判斷，對團體的影響。一個家庭成員總是不快樂，經常抱怨，或常覺得疲累，他們對這情況的解

釋往往是合理的，但這些「真理」都是沒有愛的真理，而沒有愛的真理就只是謊言。

上述這些人物因他們的強項脫穎而出。我們把自己的恐懼埋藏在強項背後，這些強項可以是正面或負面的。強項肯定我們：好老師、有效率的行政人員、願做事的下屬、盡責的父母、服從的孩子、忠誠的僱員、熱中投身於政治的修道人等等，把制度化的生命奉為最高價值，他們都尋求歸屬。但當我們憑藉強項而活，而非活在與天主的關係中時，那些強項卻不容許我們走進生命中需要與主消磨時間的黑暗領域。在默觀中，那些黑暗的領域與天主相遇，就像狡詐的雅各伯在培尼耳（毗努伊勒）與主相遇一樣，他在黑暗中與上主搏鬥，被重新命名，並被轉化為以色列，萬民之父（創卅二 22-32）。

與主搏鬥可稱為「默觀」（contemplation）。這詞來自拉丁文「contemplari」，意即細心觀察，這拉丁文由兩個部分組成：「com」密集的，和「templum」，後者是近東占卜者畫定的空間，用來觀察星宿，分辨宿命，找到徵兆。羅馬人的占卜官，如果要知道神想要什麼，也會開闢一個空間，通常是鳥類的腑臟，然後細心觀看在被打開的空間裡有何徵兆。

反思這個拉丁字「templum」（空間〔open space〕）很有用，因為空間成了天主出現的地方：殿宇（temple）。我們要創造空間好讓天主出現，這空間常被我們的強項所埋沒、為恐懼所隱蔽、在日常生活中被忽略。要到可以體驗天主的空間，便要檢視我們的恐懼，因為天主藉著戰勝這些恐懼，使我們體驗祂的拯救。當祂轉化我們時，我們便體驗到祂，當祂治癒我們的傷害時，我們的恐懼便失去殺傷力了。

如何檢視我們的恐懼？只在腦袋裡知道我們的恐懼是不夠的，這就像胃痛看醫生時，他給你一個很長的拉丁字病名，只知道這名字也不能制止那痛楚。認識你的各樣恐懼得走得比得知它們的名字更深入。要認清我們的恐懼，需要與它們一起生活，而不是把它們摒諸門外。當然，即使你把它們摒諸門外，它們也會像鬼魂一樣在你居處周遭徘徊流連。你無法忽視自己的恐懼。

前額旁邊的太陽穴（temple）也是人體脆弱的部分，很容易受到傷害。同樣，我們最脆弱的部位也最容易受到傷害；找出恐懼的方法之一就是檢視我們的脆弱點，以及當自己經驗到這份脆弱時，我們如何回應。通常我們的恐懼會在此時浮現，而我們會刻意保護自己。

當我們看到對自己脆弱點的自然反應，必須要花時間與它們相處。做「默觀」就是花時間相處。拉丁字「tempus」、「temporis」，意味一段時間，其字根「temp」，就有伸展、擴展的意思；至於「con」則用來加重時間感，從「chronos」延展到「kairos」，即由通俗的時間延展到啟示的時間。

如何花時間與恐懼相處，好讓時間變得具有啟發性？先想像我們處在恐懼狀況，例如去看牙醫，我們坐在診療椅上，它向後傾斜，一道強光照在我們的臉上，使我們差不多什麼也看不見，能看見的只是一隻長長的針在我們視線邊緣移動，我們多麼無助，腦袋裡填滿了從前被打針的記憶，該如何是好？我們繃著臉，閉上眼睛，緊握著扶手，盡量使自己與痛的範圍脫勾，我們失去平靜的感覺，根本沒有留意那痛楚有多麼微不足道，因為我們只聚焦在抗拒或否認它。有夠諷刺的是，心理學

家告訴我們，這種逃避痛楚的努力，其實會增加我們主觀的痛楚經驗。⁵

恐懼因恐慌失措而得以持續。恐慌時，除了恐懼，我們對所有事物都變得盲目，它完全控制了我們。這樣，恐慌經由限制我們的自由，而限制我們的觀照，如此就限制了我們成為整全之人的可能性。

要想與我們的恐懼相處，便要知道恐懼如何影響我們的生活，包括我們的關係、工作、自我形象和希望。它們影響我們對過去、對團體和家庭的看法、我們對自己和他人的期望、玩耍的方式、幽默感，甚至包括如何打理房間。恐懼觸及我們所做的一切，而且做主行動的往往是恐懼而不是我們自己，因為我們是恐懼的俘虜，是恐懼使我們持續犯罪。這裡所說的罪指的不是「你不可」的反義，而是欠缺創意，沒有能力去愛、承擔、負責任、有才智或覺察。當我們變成這樣時——在翻看自己歷史時才得以發現——便會看到自己的恐懼。接著你會問：我們看自己歷史的模式不也是受恐懼影響嗎？絕對有可能，但我們看自己歷史的方法，也受自我超越這驅策力的影響。所以我們的故事裡也有這個灰色地帶，使我們不太舒服，因而也成了我們發現天主的所在。當我們開始默觀時，便進入這灰色地帶。

默觀（contemplation）的字根「temp」（伸展）也是誘惑（temptation）的字根。當我們開始按天主旨意而活，在世界上顯示祂的時代來臨時，便進入我們生活中的灰色地帶，我們受誘惑的地方。默觀引入誘惑。耶穌在約旦河受洗後，進入曠野以發現天主的旨意，他在那裡沒有自己的力道，在那裡他和自己的恐懼相遇。當他在那裡試著花時間與上主相處時，受到誘

惑，促使他減損自己。誘惑催迫我們把自己矮化，我們的恐懼，也讓我們不能活出本然的我。

像基督一樣，我們要成為天主的話語，祂臨現世上的標記，我們以喜樂見證祂臨在的轉化力量。我們生命裡沒有體會喜樂的部分，是恐懼作主之處。只有花時間與恐懼相處，才能轉化它。天主時常邀請我們成為祂臨現世上的空間。當我們把恐懼交給天父，在默觀中同它在一起，直至它被轉化，我們便成為那空間。天主只能以人的時間進入我們的世界，祂選擇了這樣，是道成肉身的奧秘之一。這實在顯示祂相信我們，祂對我們有希望，祂愛我們，以致祂放棄自己、來進入我們的時間。

默觀的第一步，是把我們的恐懼呈奉到天父面前，而不是在祂面前隱藏起來，像亞當和厄娃（夏娃）在伊甸園一樣。在我們給祂的時間裡，祂臨在於我們的恐懼中，轉化我們。當我們進入生命中的灰色地帶時，要祈求的恩寵是：認清恐懼並與之相處。當然只有主和我們同在時，我們才能面對恐懼，所以當我們與恐懼相處時，我們也能以新奇的方式與天主相處。

與我們的恐懼相處

面對我們的恐懼有兩種方式。我們可以怪怨自己的愚蠢，要盡一切能事，不再犯錯，有錯也不會公開；如果有人知道的話，我們還會找藉口給他們解釋，聲稱這是只有我們自己知道的更大的計畫的一環。政府的某些對外政策也基於這些原則來運作。不過，這方法使我們繼續活在恐懼中，使我們不能獲得轉化。另一個方式則是訝異為什麼沒有人把我們推下樓梯，或把玻璃碎片放進我們的咖啡裡，或我們竟然還沒有毀滅自己。

這訝異使我們問為什麼。什麼使我仍然活著？我們想得愈深，便更充滿驚嘆(wonder)*，找不到答案。這驚嘆和訝異感，使我們初次體會到天主的臨在就寓於注目恐懼時所創作出來的空間。

驚嘆的感覺是具有動力的，它向外伸展，接觸到我們視為理所當然或忽略的事物。於是我們深入凝視事物而忘懷於其間。為什麼？因為按那統治我們生活的老規則，所有事物現今都變得無從理解。從前看來不重要的，現在變得重要：雜誌封面的亮度，琴鍵聲韻的式樣，早晨起來皮膚的氣味等等。從前生命之流背景中聽到的噪音，現在開始變成歌聲、韻律和音樂。現在一切事，都令你注意。就像孩子瞪大雙眼看世界，你可曾留意小孩盯著你的目光？他們既無羞慚又無狡詐。你可曾留意你能怎樣回視小孩子？他們並不迴避你的注視。聖像畫裡的眼神也是一樣，他們充滿了驚奇的目光，注視著你，不判斷，不提供建議，那開放的態度鼓勵你也開放，也回視。凝視事物與看見不同，我們看事物時，一般是在尋找某些東西，如：一個解釋，一點分心，操練好奇心或權力的運作。凝視卻不然，凝視(gaze)，或以更白話的字「盯著看」(gawk)來說，都以「ga」為字根，那有「歡欣」的意味。拉丁字「gaudete」(歡欣)便由此而來。

觀照就是歡欣於某事物的存在。祈禱時我們觀照，意識到不同的幅度、力量、權力，這些存在，是我們找到自己身分的空間。在默觀的靈性凝視中，這空間向我們展現。我們在默觀中學到的耐心等待，就是這空間的時間。但這時間不是我們所謂的時間，它不由時序(chronos)決定，卻是我們伸手可及

* 編註：wonder 在文中譯為驚嘆、驚奇。

的，所以是在時間內的。默觀中所凝視的，給默觀帶來自由，同時我們也發現自己獲得自由。當恐懼囚困我們時，我們會變得焦躁不安又執迷；我們注視恐懼時，得從有別於需要的角度來看，這時我們不需要說：「我必須找到我的恐懼，我得面對它們，我要把它們拉出來，讓它們在光天化日下，把它們排列在地上，拳打腳踢大聲嚷叫，像獵得的死兔般，使所有人都知道我是何等優秀的靈修人物。」

如果我們害怕恐懼，可以想像恐懼會是怎樣更怕我們。如果我們消滅恐懼，便會變得沒有人性。我們需要做的是轉化恐懼；我們唯有在驚奇中凝視恐懼，才能轉化恐懼。而我們惟有在主愛我們的氛圍內，才能以驚奇的眼光來凝視恐懼。這就像在深水湖中漂浮，只要放鬆就行了，便可享受曬在身上的陽光，臉上涼快的水，懶洋洋的四肢。不過，一旦我們開始顧慮到湖有多深，岸有多遠，泳技有多差，要是抽起筋來會怎樣，如此一旦開始恐慌，驚奇之感連同享受生命之樂的感覺便頓時消失，所有事物突然之間都變成敵人。

我們往往由放鬆進入觀照、凝視而開始默觀，這時又被惶恐不安的感覺所籠罩。這當兒便是分辨的開始，善神引領我們放鬆，惡神卻使我們惶恐不安。

藉助跟隨善神，我們找到默觀之途，利用恐慌時所發生的事，也就是恐懼，問問自己是怎樣掉進恐慌中的？怎麼好好的開始會變成恐慌？由此開始領悟，恐懼是以怎樣的方式（這兒指的不是籠統的，而是具體的方式）來操控我們。於是我們開始留意自己、開始明白我們的恐懼，了解它如何影響我們，如何把我們的自由帶走。此時，暫且不要問恐懼的根源，也不要

理會自己私底下如何稱呼它，只管找出它如何運作，如何局限我們的觀照，阻止我們走自己那條默觀之路。

恐懼如何阻止我們默觀？讓我以一個小故事來解釋。想像你自己是個小孩，參加過夜的營地活動。晚飯時，狼吞虎嚥了營火燒烤的熱狗，填飽了汽水和薯片。夜幕低垂，你換上睡衣，坐在營火周圍，說著鬼故事直到你差不多快睡著。你踉蹌地走回帳幕內，蜷縮在睡袋裡，不久便睡著了。突然醒來，汽水和當日的興奮起了作用，你要去洗手間，但是，周遭一片黑暗，發現自己身處陌生的地方，外面盡是怪異的生物，熊、豺狼、蛇，甚至還有鬼。

你猶疑是否應該等到天亮，你試圖再安然入睡，只恨不能，你輾轉反側，甚至不惜尿濕了床鋪，況且已不是第一次了。可你不願睡在濕冷的床褥上，再者，你不願在早上面對朋友們的冷嘲熱諷。最後，你真的不能再忍了，你踉蹌地走到一棵樹下等著，每一個聲音都如此可怕，你感到周遭有些可怕的生物要吞噬你，但，什麼也沒有。每一秒都像永恆那麼長，而你只能等待著。

眼睛已適應了黑暗，你看見營帳就在你後面，你開始驚訝那些星星如此明亮，近得好像伸手可及；你認出鄰近的樹，突然感到涼風吹過，比營帳內的氣溫更涼爽，又突然發現你對自己笑了。也不是如此恐怖吧，你想，這是既令人興奮而又安靜的，想著想著，已完了事，感到無比的解脫。你鬆口氣，大功告成。完成了，但你躊躇著是否要返回營帳。心裡有個祕密：夜晚也沒有什麼大不了的。你顫抖著轉過身來，回到營帳裡，鑽進睡袋，伸直身體，繼續睡覺。早上起來，你不知自己究竟身

在何方，又突然想起了一切：那夜，你的恐懼，你的祕密。你覺得自己已然不同，不再是個嬰孩。你沒有告訴任何人，那是你的祕密。

我們都有過那樣的黑夜，而黑夜有不同深度，有些黑夜是有形的，有些卻在我們嘗試新事物時發生，由於要放下某種安全的生活方式而碰撞到，例如：換工作、換團體、改變生活方式、甚至從這生命轉到另一個生命。

我們的恐懼是進入黑夜的一扇門。克服恐懼，我們才發現，原來生活上奇妙的事情那麼多，遠超過從前的想像。恐懼阻止我們看到事物真實的一面，由於恐懼是這麼自動自發，致使我們不自由，不只阻礙自己，更阻止我們周遭的人活得自由。有恐懼的人對團體或家庭的影響真大。古諺握要地說：一個壞蘋果足以弄壞整桶蘋果。恐懼綑綁發展，阻止我們成長為真正的我，每一種恐懼都會使得團體停滯不前，無論是家庭、住所或計畫，使之不能活得滿全，成就天國。

我們常因恐懼而氣憤，更常氣憤他人的恐懼，以及恐懼限制或強加於我們的。孩童時我們往往被迫接受父母的恐懼；身為社會的成員，社會共同的恐懼形塑我們的意識；如果我們是修會會士又是團體成員，我們攝進恐懼，使靈性親密的見證不能奏效，喜樂也變得膚淺。這當然可以用來理解原罪的一個方式，也使我们明白，為什麼要由悲痛哀傷的路走入默觀，好重回原始的恩寵，做天主的兒女。

佛教禪宗認為悲痛哀傷源於我們的本性被幻象（illusion）所蒙蔽，而幻象形塑我們的見識。要改變我們的見識，能看見天主和活下去，便要剔除幻象。

我們需要時間，不能一次即把所有幻象剔除。恐懼製造幻象：在我們童年營帳外面等著，是夜間的野獸和可怕的生物。默觀是看清事物的過程，就是以天主的眼睛看事物。以天主的眼睛看事物，就是以天主的心來看一切。祂守護一切，包括我們，以我們之所是來照看我們。天主看我們有如時間，時間不只是天主的耐心，時間是天主用來看我們的眼睛，也是我們用來天主的眼睛。我們只能在時間內用時間與天主一起。只有在時間內並藉著時間和經由時間，我們才可以成為默觀的人。

這就是說，默觀不在旅程的盡頭。默觀就是旅程本身，途徑就是默觀。我們不是到達默觀。天堂上的聖人，當其永遠地默觀天主時，無拘無束地沉醉於讚嘆和喜樂之中。幻象是一種錯謬的看待事物的方式，我們在這世上的默觀，就是用時間來與那製造虛假幻象的恐懼周旋。在默觀中，我們置身於內在的靜止中，容許自己觀照內心，逐層潛入內心深處的自我，那個愈來愈無私的自我。我們沉浸在默觀中，可能會遇到的煩擾是難以名之的恐懼，主要是感覺（feelings）上的經驗，因為我們的價值系統，很自然地流露在感覺上。如果願意，我們確實可投入探索，那使我們成為這些價值的教養。不過，默觀不是心理分析，默觀比它更多。我們最需要的分析，是分辨正確的途徑。此階段的默觀，在感覺層面上，其基本的對立面是讚嘆和恐慌。惡神製造恐慌，善神鼓勵讚嘆。我們內在的官能凝視恐懼，愈來愈接近它，也覺得疼痛，只因我們抓緊恐懼，自我於是在痛苦中萎縮。但在默觀中，自我復原，因為，恩寵的自性是找到失落和受創的，好能為其帶來治癒，並將之帶入光明。

我們在默觀中觀照痛苦，不是如同受虐狂般喜愛痛苦。默

觀者不喜愛痛苦，而是明白痛苦正被治癒。痛，是因為天父的愛正碰觸恐懼所留下的傷疤。

在默觀中，人就是疼痛也終於會擁抱恐懼，有時會痛得像地獄般，因為地獄本來就是痛楚的集結。我們像僕人一樣，如同一個受苦的僕人一般，照料傷害。傷害就是缺乏愛。在默觀中觀照，那缺乏愛的遇上愛。如果我們以為自己可以讓這愛的欠缺得到滿足，我們便錯了。缺乏愛的人只能在愛的根源裡得到滿足。所以在默觀中，我們只是成為一個空間、一個聖所。在其中天主可以現身，使被傷害者可以獲得避難所。

當這傷害得到了愛，痛楚對我們的控制力便會消失。痛楚最終是否會完全消失，我可不知道。這不只是個人需要治癒，與我們有關的人也需要，與他們有關的人也是，直至我們來回延伸於時間的開端和終結，在時間內，整個受造界在產痛中呻吟。我們在默觀中延伸。默觀的詞源是「temp」，本意是延伸，從「temp」的字根我們有「temple」（殿宇），「attempt」（嘗試）和「temptation」（誘惑），也包括「tapestry」（壁毯）等字意。當我們在默觀中延伸，走出充滿恐懼的自我，沉浸在時間裡，發現自己並不是抽象又虛幻的個體，卻是與整個受造界編織在一起的壁毯。在編織中，「temple」又解作織布機的梭子，把紗線拉緊在一起的器具。默觀延伸我們，把我們與自己的召叫緊拉在一起。我們走過恐懼的陷阱，進一步發現被恐懼建構的世界，而我們的召叫就在這屬靈的旅程中彰顯出來。

一清二楚的危險

我們生活在建構的世界裡，在成長過程中我們所受的教

育給周遭的事物賦予意義和價值，從如何或何時上洗手間，到我們對自己、他人和天主的態度，一切都套進這些價值。就連我們用來思考的語言或字詞和溝通的標記，都是我們建構出來的。我們以為感覺是自發的，所以是自然的，其實我們的感覺、形成見識的行為，都是學習而來的。感覺只不過是由習得的價值精煉成的自然流露。那些價值都是由學習而得來的，就連所謂自發性也是如此。我們自己和周遭的世界，都是建構出來的，我們稱呼此等建構（我們的世界、宇宙、一切的一切）為受造界。

我們從這些建構出來的事物，得到身分、方向感、召叫，甚至是如何滿足我們對幸福的渴望。賦予生命意義的事物，對我們極其重要，再怎麼多加強調也不為過。不妨想想新到異地、或從事一項新的工作、或親人的死亡所帶來的流離感。這個缺口，這種空虛（emptiness）*，確實讓人覺得疏離而又嚇人，至少我們已習慣於去相信，那空虛（如果我們確實認為那是空虛）是可怕的。

我們需要檢視，我們用以熟悉自己經驗的建構和恐懼的關係。我們需要透過經驗了解活在建構世界裡的意思，這需要下點工夫。《若望福音》（《約翰福音》）告訴我們：我們要做的就是信從耶穌（若／約六 29），整個受造界都是在他內建立的那位。恐懼使我們與受造界有不健康的關係，使不同範疇的建構現實，成了代替造物主的偶像，於是為了找尋安全感，我們緊抓著這個建構的世界，來替代與造物主保持關係。在那謊言裡，我們可能感到某種平安，卻並非那超乎各種意想的平安（斐

* 編註：empty、emptiness 也譯作「虛空」，視上下文而交替使用。

四7)。世俗的平安與默觀的平安不同，耶穌在《路加福音》說：

「你們以為我來是給地上送和平嗎？不，我告訴你們：而是來送分裂。因為從今以後……父親反對兒子，兒子反對父親；母親反對女兒，女兒反對母親；婆母反對兒媳，兒媳反對婆母。」（路十二 51-53）

同樣，在《若望福音》裡，耶穌告訴他的門徒：「我把平安留給你們，我將我的平安賜給你們；我所賜給你們的，不像世界所賜的一樣。」（若／約十四 27）

默觀的下幾個步驟，是與建構的受造界建立正確的關係。我們花時間去理解自己的恐懼，而不是對它掩面不顧，或讓它們躲藏起來，我們便已經離開熟悉的日常生活慣性，已經到了不同的境界，不同的世界。假若我們看看走過默觀之途的人，會發現開始時，他們總是會脫離正常、習慣和老生常談的軌跡。亞維拉的德蘭（Teresa of Avila，或譯為：大德蘭）在自傳中說：「天主渴望我準備好去度那為我最好的生活方式，祂給我嚴重的疾病。」⁶ 亞西西的方濟（Francis of Assisi）和羅耀拉的依納爵也是這樣。聖依納爵在《神操》裡強調，如果靈魂願意「走近造物主天主並和祂結合」（#20），便要這樣引退。⁷

這脫位使我們領悟，賦予我們生命意義的迷思（myth）有它的局限。求問者既失去了意義的支持，只能面對自己，更要刻意面對迷思，嚴正地檢視它把經驗建構成意義的過程。儘管這脫位帶來焦慮，我們開始明白沒有這迷思我們仍能生存，黑夜不會把我們吞噬。

如果進入默觀的第一扇門是恐懼，第二扇門便是一清二楚

(clarity)，此處指的是我們理解事物的方法。我有兩個朋友，他們是弗洛依德的弟子，他們總以弗洛依德的理論去理解這世界，實在令我驚訝。在修會團體也有這類人物，他們把自己的憤怒轉移到社會正義的範疇，只用政治和經濟、壓迫者和受壓迫者的觀點去看世界。有些人以憤怒來建構自己的世界，另一些人以享樂或知識，或痛苦為之。

要理解一清二楚是個陷阱，便要看意識型態如何設圈套。意識型態帶來一清二楚，清楚釐定的行為規範，建立對異見的適切回應，在複雜的情況下提供安全感，把人放進能有效控制生命的系統。一清二楚的陷阱替代了對真正現實的世界觀。有人力求聖德，卻用世界觀來代替與天主的忠信關係，把教義變成邏輯化的議案，而不是在某特定歷史時刻表達信友團體慈悲之愛的標記。人無論用哪一種世界觀來代替與天父的生活關係時，肯定可以從容地按社會常規生活，但那些常規也會製造痛苦和壓迫，把我們矮化，我們變得像耶穌所責斥的經師和法利塞人一樣，「為了……傳授，廢棄了天主的話」(瑪／太十五 6)。

我們需要問問自己，那些迷思對我們生活的影響是什麼。迷思本身並不邪惡，但它們要取代現實的奧秘時，便會使我們落入陷阱。因此我們要更進一步問問：我們對這些迷思的態度是什麼？它們又如何影響我們？修會會士都發神貧、貞潔和服從聖願。服從是否會使我們失去責任感？貞潔是否會使我們失去性，甚至變得不懂得去愛，也不可愛？神貧是否會使我們變得吝嗇？如果會，我們便沒有以默觀者的身分看待我們的聖願，而只以之為監牢。我們掉入一清二楚的陷阱。又如一位身為模範公民的平信徒，也可能放棄責任感，與破壞性的社會及

文化常規勾結。種族歧視、種族滅絕、性別屈從、階級特權，都促使我們用暴力去排除他人。

我們為何願意繼續被困？因為我們還未學會信任「空無」(the Void)，這是天主從默觀的第二扇門來到我們這裡的方式。默觀並不要求我們變得愚蠢、幼稚或無知。我們在這途徑上發現，我們的智能(intelligence)是有限的，不能按自己對世界的理解，去處理我們所體驗到的一切。我們往往忽略身邊的事物，顯出我們不夠觀照，這是因為我們不知道要怎樣對待我們可能看到或發現的事物。我們錯誤地認為，如果無法理解這世界，怎能處理它？然而，只有天主能全面理解世界，而我們卻不是天主。

我們賴以運作的迷思是殘缺的，它們不能涵蓋一切。我們的法律體系偏袒富人；教育系統偏向中等智能的學生；醫療系統向效率傾斜；修會體系傾向建制，以致很多人都無法在這些系統中受惠，如：被忽視者、被遺棄者、被異化者、被排斥者、被邊緣化的人及有天分的人。

今日世界不把天主看作活生生的實體，它覺得用一個已死的天主來解釋死的系統比較容易，所以默觀之路如此艱難，是因為走那條路的人，必須從給我們生活意義的迷思的邊緣，看到環繞其周遭的空無一物(nothingness)。只有在默觀中，當我們花時間與空無一物相處，才會發現那空無一物，其實是我們稱之為天主的奧祕。

在這個階段要給空無一物、奧祕冠以天主之名，對我們的旅程還真的沒有多大幫助，只是用一個聲響代替另一個，像對學字母的人講語義學，對學加減算數的人講或然率—混沌理

論，或對受傷害的小孩說愛，那只是一個字，一個音，另一個理論。對渴求天主的人而言，最不需要的另一個理論，需要的只是體驗天主，而那體驗只能以與天主相處、在空無一物中以靈性的方式活下去而被體驗到，而不是出於迷思、制度、世界觀、慣常的社會規範。

活在這徹底的不安全中是痛苦的，因為在這裡人不但失去一個途徑，更失去對這途徑的稱謂，失去所有方向感，迷失在黑暗中。像一個人從夢中醒來，發現自己赤裸裸地在陌生國家的街角，沒有錢又不明白當地語言。這可是極大的挫折和沮喪。可是，經過這長期的痛苦，人的視野和心靈都會被淨化。這時，回到不能滿足人需求的迷思——像狗回頭去舔自己的嘔吐物——的誘惑是很強的。當人重覆這樣的行為時，會發現得不到滿足。這時人的不安，就像穿上緊身衣，最流行的也不對勁，最後只能把它脫下，走進黑暗，苦澀地向主投訴祂的不在。當然，天主就在那裡，只是我們有限的視野看不見那臨在。不是天主像似可以用另一種方式出現，而是祂若要以我們現階段能理解的方式出現，祂會以罪樣的形態來出現。天主在其無限仁慈中，透過降生成人這禮物，其實已經這麼做了。《格林多後書》（《哥林多後書》）說：「因為祂曾使那不認識罪的（耶穌），替我們成了罪，好叫我們在他內成為天主的正義。」（格後／林後五 21）耶穌正是因此被誤解而被殺害的。

我們只能在黑暗中等待，直至我們的視野改變，態度改變，覺察到我們的存在如何受到制約，才能超越某項破碎的迷思。我們發現，無論是生命，或任何我們珍惜的東西：朋友、健康、我們現時所通過的生命途徑，甚至正常的心智，都不是

理所當然的。就是我們對於主的愛應如何表達的理解，也在改變。如果我們把愛看作是用來肯定我們私心的——要是溫暖的、給予肯定的、和平的、不判斷的、簡單而快樂的——便會發現主的臨在是殘忍而痛苦的，它用永遠得不到滿足的渴望，來嘲弄我們。在追求滿足那渴望中，我們被剝光到只剩下基本的渴望——甚至超越我們的性事——來定義自我。我們發現自己就是朝向天主的渴望。當我們這樣被剝光之後，我們跨越赤裸的性事，跨越羞恥，甚至——就像在十字架上的基督一樣——不論如何與我們的誘惑打交道、跌倒與否，總覺得它們無法滿足我們的飢渴。

對那我們所不知的，我們有一種飢渴，這飢渴不單拿走我們用以理解現實的迷思，同時把對知識的渴望也拿走，因為這時知識已不再被看作能有效地滿足我們需要的東西。在這階段，智者的智慧也無助於事。

一如所料，這也是個人危機的時刻，由於強烈又無情的飢渴，我們在這階段裡看到我們團體或所投身於其中的生命途徑的虛假、不稱職、錯謬和妥協。徬徨之間卻也找不到另一條可走的路。必須告訴處在這階段的人們：找不到留下來的理由，並不構成要另覓途徑的理由。這時逃離的渴望極大，任何事物，甚至那動向本身，似乎至少都可以滿足那想去滿足那飢渴的嘗試，就是走一步。但這樣卻只會給那無法忍受的驅策帶來挫敗。

一切都幫不了忙，我們只能留在祈禱中。在這階段的默觀路上，好像沒有任何事發生似的，就是祈禱也是一片空白。我們不能像編織、閱讀、看電視或做園藝一樣，花時間來祈禱。

在祈禱中，我們很在意時間，默觀在此時強化了時間感，默觀時像走在一條漫漫長路上，充滿誘惑和分心，艱辛而又缺乏滿足感。

在這階段的默觀也波及到我們的日常生活，事實上，這是一種標記，顯示從前被恐懼弄得支離破碎的生活，現在卻被編織起來。我們被召，忠於那飢渴，忠於那淨化的過程。這是一清二楚的反面。一清二楚叫人藉迷思、制度和常規來看待並理解現實，讓我們藉之能對任何事物找到一個答案。與一清二楚相反的是信德，信德叫人面對未知說「是」。當我們走出某種恐懼，不再陷入其中，便更能看清事物。我們往往用那種一清二楚來攻擊被那種恐懼囚困的人——像那些戒煙成功者成了最具攻擊性的反吸煙者，我們就這麼從一個陷阱轉移到另一個陷阱地往前走，但藉著默觀，我們學會如何脫離那陷阱。

默觀使我們因觀照事物進而對出現在眼前的事物驚嘆忘懷，然後更深入地讚嘆，驚訝於自己，驚訝於我們踏上的路途。這讚嘆顯示我們是奧祕，並在奧祕內，在那裡，只有在奧祕的層次找到答案。我們現在進入奧祕，是在默觀的行動中藉著對飢渴的忠誠。在黑暗中學習運用我們的靈性官能（spiritual senses）。

尼科斯·卡贊扎基斯（Nikos Kazantzakis）在他的小說《誤擊》（*The Fratricides*）的序言中，有以下的詩篇：

天主說：

尋找我的，找到我。

找到我的，認識我。

認識我的，愛我。

愛我的，我愛他。
我所愛的，我殺死。⁸

穿越死亡

在默觀中走向天主的旅程，帶我們進入死亡，所以在默觀的路上，我們不斷面對死亡。這不只是驅體的死亡，也是自我在不同層次的死亡。如果在默觀中，我們體驗不同形式的死亡，透過默觀，我們也超越死亡，走向復活。在我們趨向放棄恐懼時，也面對一種形式的死亡，變成一個局外人。我們通過恐懼而融入的世界，和它的常理及神話（迷思），都再沒有我們的份兒。當我們放棄一清二楚的思維時，也便死於找出事物的意義，變成神聖的蠢才。是、否、或許等等的答案，為任何問題都可以變成有效的答案。有人問你：這有什麼意義？你的答案會是，看情況吧。真的，要看你接受或不接受某種觀點啊。當你說，「看情況吧」，別人會覺得你荒唐可笑。

在生命裡，我們多次被召面對死亡：家人和朋友、計畫、關係、理想等的死亡，甚至放下某些對自己、對教會的自我表白（self-representation）。

人不論以哪一層次的自我投入默觀，都會經歷面臨死亡的不同階段，即伊莉莎白·庫伯勒-羅斯（Elisabeth Kübler-Ross）所說的：否認、討價還價、憤怒、情緒低落、接納。當然，接納也有不同層次，由消極接受至積極接受，乃至持平之心，甚而至具有創意——即基督徒所說的復活。

當我們從某一層次的默觀走向另一層次，也就通過不同階

段的死亡直達創意，每一死亡開啟通向更大的自由之門，也把我們暴露於更微妙、不易察覺的誘惑之中。我在這裡描寫默觀之途，集中在它所涵蓋的誘惑和痛苦，因為它們帶來的混亂，比與自由相隨的平安、喜樂更大。在指導退省中，我總會問那個老問題：「嗯，避靜進行得怎樣？」

那退省者會答：「好得很，我感到平安和快樂。」

我問：「你想就此談談嗎？」

退省者經常的回答是：「不，不想。」然後他好心地望著我，好像在說：「那有什麼好談？我來退省不就是要這樣的嗎？……體驗福樂、平安、滿足？」在一陣子的靜默後，退省者站起來說：「明天……或者任何時候，有機會再見。」退省者離開後，我會對那福樂究竟來自何處感到好奇？它又會把退省者帶到哪裡呢？

聖依納爵在分辨的規則裡說，在神慰中的人，要為接踵而至的神枯（desolation）做好準備（# 323, 324）。在神枯中的人卻截然不同，他們總希望走出神枯，不想要那種體驗，把它當作天主不與他們同在的明顯標記，因為他們是以甜蜜和光明來看待天主。

默觀之途不在於給予體驗。如果有體驗的話，就讓它發生吧。我們都有經驗，每事每物都是個體驗。默觀之途是指，使我們所經歷的時間與天主的時間愈來愈有共鳴，事關怎樣在一切事上看到天主，怎樣在天主內看一切事物，怎樣像天主看待一切事物那樣地去看一切事物。

默觀之途不只是更清楚地看天主，或如何更熱切地感受天

主的臨在，也是用天主的眼光看待世界。我們掙扎，從意識型態的觀點轉移到信德的觀點，這不單單是改變、校正，或延伸我們對天主的理解，也包括改變、校正，或延伸我們的態度和對世界的理解。

用人的信德眼光看世界，首先是要接受世界的局限，放開對世界的虛假期望，就算世界拉攏這樣的期望。例如，在大報章每星期日的娛樂版裡，很容易便會看到許多電影被吹捧為「本年最佳！」、「十年最佳！」、「本世紀之最！」。假若我們只選幾部這類電影，就是只看那些曾獲大獎的，很快便會對大部分的片子感到失望。說也奇怪，好的電影卻很少得到這種觀照或獎項。或是，想想我們為了想得到快樂而買的東西或做的事，除了知道自己是順應了他人對快樂之源的迷思，這曖昧的快樂之外，它們往往給我們的傷心多於快樂。王爾德說過「大多數人是另一個人，他們的思想是另一個人的意見，他們的生活是模仿，他們的激情也是引自他人的」。⁹ 默觀之途容許我們做回自己，不做另一個人，當然更不是做天主。

這世界、受造界、我們自己，都不是天主。對他人和自己冠以似是天主的期望，會引起災難，或至少會使我們沮喪，因為那些期望是無法得到滿足的。在信仰的層次上，我們的願景透過淨化的痛苦，學到重新檢視自己、團體和我們的天主。我們如何運用到此已經學到的，讓我們暴露在權勢（power）的誘惑中。

權勢

忠信就是只有一個主，容許自己被天主擁有，而且只被天

主所擁有，而不是把天主當作我們可以操縱的神聖木偶，以顯示我們的權力，或把祂看成像小熊玩具一樣，每當我們要得到安慰的時候便可擁抱它。被天主擁有就是多次死亡，是投進世界上沒有任何一樣事物可以毀滅的熱情中——無論是享樂或凌辱、健康或疾病、被認可或不被認可。

念及十字架上的基督，以及面對未知的死亡、嘲諷、恥辱、被遺棄的感覺，想到他對忠於天父的飢渴，我們看到的是他徹底地委身於那「空無」。他放棄了權勢，面臨那「空無」，連「天主」這概念也不足以安慰他，與聖詠作者相呼應，他喊叫說：「我的天主，我的天主！祢為什麼捨棄了我？」（瑪／太廿七 46）然後斷氣。他的生命指向並超越一種死亡，這死亡是追隨他的召叫。我們的聖召也要求我們這樣地死亡，好能真正地成為自己。

把自己的心神交付給「空無」，或天父，就是自我的瓦解，也就是把那些賴內在導向而形成自我的勢力或能量瓦解。活出死亡，死於自我的建構，便要徹底向外。我們的生命發生這種轉向的每一時刻，都是一個死亡。透過這樣的死亡，我們放棄能控制我們生命或他人生命的權勢。

在默觀之途上，只有在我們已經準備好的時候，死亡才會到來。當我們成為天主要我們成為的，即創造宇宙的同工時，我們面對、學習接受和活出的死亡，就是我們在煉獄中要面對的死亡。在默觀之途中，煉獄是沉浸在燒毀我們的自私之愛中。其實我們常沉浸在那愛中，但有時我們雖被愛火滲透卻未知曉，仍依附在自己的自私和身分感中，那便是地獄。愛的感覺可以是天堂、煉獄或地獄。當我們接受那召叫，我們超越

自己的愛，並接受我們步向愛情的召喚時，默觀之途使我們明白又接受痛苦這禮物，特別是心靈的痛苦。在這世上，感到這樣的痛苦即是已踏上這旅途。為有信仰的人，只有當一切及所有人都與天父結合，成為基督的某些部分，這痛苦才會完結。其間，我們的痛苦源於自己和他人的盲目，及從盲目而來的憎恨，直至我們全都皈依，被救贖，與父合而為一，這痛苦才完結。

如果我們問，為什麼要經歷這痛苦，這些死亡。一個純屬自私的答案是，除非所有人都到達天堂，否則沒有人能真正上天堂，達到圓滿的生命。天堂即完滿的生命，如果我們最大的敵人——那已被轉化、充滿天主的愛和光榮的敵人，還不在那裡，不會是完整的。如果我們最大的敵人不在天堂，我們也不在那裡，因為我們有一部分的自己不在天堂。我們都是執迷不悟的受造，事實上，耶肋米亞說，沒有比人心更狡猾欺詐的了——我們或許想：「嗯，我可以放棄一小部分的天堂，只為了看見那些我們憎恨的人在地獄，這是他們應得的，我不介意付出這小小代價，畢竟我已有足夠的朋友，缺一個也無妨。」

那小小代價可珍貴得很！只要我們有一塊憎恨的碎片，我們便連一個朋友也沒有。憎恨是自私的，它不要朋友，它會不斷下工夫，直至我們絕對孤單。默觀之途是與自己、與他人和與天主建立友誼的途徑。

像天使給瑪利亞報喜時那樣，我們會問：這事怎能成就？一方面恐懼是很容易認出、以之來祈禱、處理的。但人如何對待一清二楚——以己之矛攻己之盾——把它當作朋友？我們可以問自己：我不明白的事有多少？我們可以列一張清單，列舉

我們不明白的，使我們憤怒或恐懼的，或我們不願給予重視的：運動汽車競賽，為什麼某某人有這樣的行為，為什麼我們不會為自己、他人、天主、教會、世界的某些東西更高興或不高興。這樣做，我們便會留意到那些事物，把它們曝光，玩味一番，不過，其中有著更重要的道理。這麼做讓我們承認自己的局限，沒有能力得到所有答案。我們在承認自己的無知、軟弱、破碎、沒有能力辨認自己身處其間與之息息相關的受造工程演化的細節。這樣，我們開始逃離一清二楚的陷阱，和權勢帶來的誘惑。

告白（confess）並不只是承認，而是見證。我們承認自己不是天主，這可以是個很釋放而又興奮的時刻，因為我們在捨棄假裝擁有一切的口實。摧毀我們的不是自己的破碎，而是幻象和用來遮掩自己的殘缺不讓自己和他人看見的藉口。幻象把我們的傷口蓋住，使它發炎，深入侵蝕我們的生命，而不是打開傷口讓天父的愛予以治療。公開傷口來生活，就是表明我們生命中十字架的絆腳石——天父之愛的絆腳石。活出自己的破碎，使人保持忠信。

這樣，忠信不只是對教義的理性同意，對信徒而言，也不只是誦念〈信經〉；對修會成員而言，不只是遵守其修會的會憲；而是一種生活的本色，是我們對待世上迷思的態度。忠信的人拒絕活在這些迷思中，並決意指出它們的騙局。這樣做不是要製造另一個迷思，卻是要活出我們身為自己的召喚：顯示主臨在此世的奧祕。在這階段，默觀就是奧祕對奧祕的交互臨在。

如果我們忠誠地在黑暗中等待，讓我們的飢渴領路，在我們內獲得轉化的是對時間的觀念。發現忍受死亡後，我們生命

更充滿生機，沒有答案也能生活，在時間內可以活得不一樣。時間的延伸不是讓我們用來做事的，而是每一刻都是天主臨在這奧祕的入口。時間成了與驚喜相遇的載體。這樣，我們便可以明察事理：縫補襯衫這簡單的工作，與組織團體或管理學校或醫院，同樣重要。每一件事都提供我們與上主相遇的機會。

這階段的默觀不是要任由我們的頭腦空白一片，或是轉到腦袋的 alpha 波，而是要超越我們頭腦的界限。不是被自己的思考能力誘使，試圖用系統化的闡述，造就另一種智力建構，好能更完滿地進入天主的奧祕。天主的奧祕是心靈與智能的源頭，以及所有由這兩者產生的事物的源頭。沉浸在奧祕主義者稱之為「空無」、「空無一物」、「黑暗」的奧祕中，我們終於可以享受我們的智能，因為如果我們持守忠信，我們的心思再度變得既馴服又有序，接踵而來的，不再是為自己辯護，而是建造天主的國。

決意活出死亡

假若我們可以進入自己的死亡，處於彌留之際，無論它是多麼痛苦、沉悶、筋疲力竭，或是其他的，我們會在其中發現生命。生命一直都在死亡中，因為基督在我們之先已在那裡，等待著我們，就像天父等待著他。如果我們能以忍耐和謙遜活出死亡，我們會發現天主的和基督的新臉孔。

意識到生命的終極情境，和其中的生命啟悟，與按那情境做實在又適當的決定，是兩碼事。我們的價值應該顯示於我們與天主的親密關係，並且有助於在世上建立天主的國，但如何在日常生活中活出那國度，卻又是另一回事。

人在這階段必得與之一搏的誘惑，一方面是在面對空無時，把任何決定，當作無關重要；或是把決定看得過分重要，以致心窄多疑。兩者都是走向超越的障礙，因為兩者都否認道成肉身，透過道成肉身，天主在世界中說話，使人可以在時間內承行祂的旨意。在時間內承行祂的旨意，這句話很重要，天主選擇了時間並在時間內顯示自己，時間是重要的，而祂的聖言在時間內降生，時間就是祂的時間。雖然，天主的話語可能被祂的受造物誤解、濫用，或操控，但天主的話語的確就是時間。

分辨要求我們問問自己如何妥善地運用時間；人只在真正明白時間是什麼時，才能妥善運用時間。時間邀請我們走向超越。它使我們對天主之言開放，天主召叫、邀請、準備、引導我們。忽視時間就是忽視天主的邀請，也就忽視天主。因此，要度靈修生活，便不能無所事事、冷漠或不食人間煙火。另一方面，人不可能度靈修生活而又置恐懼、意識型態或自私於不顧。問題顯然在於，我們現在該做什麼？

我們需要這樣問，因為默觀之途導致行動，默觀在行動中結出果實。默觀不是靜態主義或庸俗化，這階段的誘惑源於試圖決定什麼才是應做的。權勢的誘惑是把我們的野心強加於「空無」(the Void)，而不是變得虛已，好讓天主透過我們進入世界。那，我們要做什麼呢？

說一句「做一切事」當然容易。是的，只要在自由裡做，一切事以及任何事都是對的。但人往往並不自由。默觀者應該意識到自己是何等的罪人，雖然他想做天主的事工，但當他意識到有多少已知或未知的強烈慾望，滲入了他的事工時，總會

遲疑起來。那麼，怎樣做才對？

在這階段，聖依納爵所謂的分辨神類，顯然是需要的。因為，在死亡的過程中，人被很多不同的力量拉扯。潛在的拉扯常是驕傲與謙遜之間的拉扯；一面是讓幻象中的自我保持在現時或較為愉快的存在水平，另一面是進入空無，在時間內成為天主整體創意的一部分，這兩者之間的拉扯。張力是空無的意識不斷在自己內增長所造成的。人只有在接受自己內在和自己生活空間中的空無，才能進入與主更親密的關係。值得觀照的，是實際活在空無內所遇到的困難。自我以及自我保存的力量，不接受自我原是空無的現實，因而捲入一場生死之鬥，因為自我確實把活在空無中當作死亡。

祈禱為我們敞開死亡之路，我們在祈禱中學習面對死亡，面對完全依賴那不受我們控制的生命。此乃這階段我們活出的祈禱，在此我們明白真福八端的意義：即神貧、溫良、哀慟、飢餓、飢渴慕義、儘管負重擔也要憐憫、心靈潔淨、締造和平者，為天國的緣故受苦甚至受迫害，活出真福八端就是明認死亡，但不是尋求死亡，後者可是驕傲的化身，因為殉道不是出於人的意願而是由天主所施予的，我們不必找死。默觀所做的，是為我們揭開自己已身在其中的死亡及復活。

如果要分辨，我們要從死亡開始、要從覺察我們生命核心的空無開始，如果我們能有意識地活出那存在於我們核心內的空虛——它從不曾離開我們——便會藉著空虛發現我們是與天父相連的。我們存在性地體驗到的空虛，所明白的我們的徹底神貧，與我們稱之為天父的「空無」息息相關。基督在十字架上迎向空無，在他的人性中發現天父救贖的愛。我們要分辨、

決定的，必定要受到那「空無」與我們的空虛（emptiness）相遇的考驗，從這相遇冒出的事物來自天主，因為這相遇克服了所有邪惡，只有扎根於上主的生命能夠存活。

想起這些，我們往往會感到害怕或懷疑，覺得自己沒有勇氣或所需的技能去走默觀之途。其實，我們每人都受召喚去走默觀之途，踏上這路途後便會發現擁有所需的一切，這就是默觀如何改變我們的自我形象，拓展我們的想像力和神妙感，並且釋放我們的生命，向更大的自由和愛開放。

默觀讓我們活得有靈性。無論發生什麼，我們都在生活。可是，在實踐的時候，我們往往會以專業人士、教師、行政人員等文化角色來生活，我們傾向於將屬於靈修生活的情緒期望，投注在這些專業角色上。不過，在專業層面裡，我們未必體驗到事物的靈性特質，因而感到氣餒。這樣看來，就算我們接受了召喚，還是首先尋求以最世俗的方式來滿足自己，然後試圖把這些滿足方法，放在我們對靈修生活的理解上。舉例來說，我們知道要愛鄰人、家庭或團體內的一位成員，而在情緒上卻感知到十分憎恨對方。如果只在情緒或專業層面生活，我們還是陷入被低貶了的自我形象中。要知道，我們被救贖，不是因為我們的感受，或我們在俗世中的角色，而是天父對我們的愛救贖了我們。理解到我們無法拯救自己是相當可怕的。默觀卻使我們向空無開放，給我們謙遜以靈性生活。有了謙遜，我們便有了熱情、勇氣和幽默感去做決定，並按天主的旨意生活。

謙遜克服心窄和冷漠。為心窄的人，天主的旨意繫於死的傳統，天主的創造計畫像是先決的藍圖，我們非得找出它來，

並以強硬的忠信配合。我們如果這樣想，就是說，天父預先決定要讓聖子死亡，那我們崇拜的是一位自私的、被抽象正義束縛的神，是制度建構的神。如果我們崇拜這樣的天主，便是否認天主和我們自己的自由，使我們的靈性不能發展，阻礙我們做出成人的決定和負責任。心窄是否認自己的責任，負責任則是回應天主的邀請走向自由。我們的團體、會憲、誓願、與教會內外權威人士的關係，只有當他們帶領我們及他們自己到達自由時，才是有效的。我們不應把偶像崇拜與服從相混淆。

我們在這路途上的決定，唯有能使我們和其他人得到自由，才有價值。只顧及個人自己的自由是個幻象，因為自由涉及所有人，而不單單只有自己。所以，當我們做所謂負責任的決定時，需要有具體的情境，而且可能的話，把每個相關的因素和人都考慮在內，這決定應該使那具體情境內的一切都得到自由。

自由是一件很可怕的事，它要求我們支持一切能建設天主的團體的，並遠離一切不能支持這建設的。沒有人憑自己會有那種能量，通常我們只會為了得到安全感而犧牲自由。我們能做決定，並予以堅持，這能量來自我們走向與天父的親密關係體驗到的熱情。當我們渴望與天父一起，這渴望會擁抱、推動並支持我們。當這渴望與天父對我們的渴望相遇時，我們便活在愛中，在聖神的臨在內，分享那聖德的精神。

愛一個人，便知道那人的思想和感受，因為人的思考和感受會相似他所愛的，分享同一個心意和相同的生活方式。在相愛中，兩人之間極其單純，相互敞開心扉，既得意又舒暢。當我們愛一個人，他（她）所做的都是好的，對他（她）而言，

我們所做的一切也是好的。聖奧斯定（St. Augustine）告訴我們：「去愛，如此去做你想做的。」他的意思是說：當我們對空無開放時，這種層次的對應便會應運而生。

這就是為什麼，發現在自己內的空無，是天主進入我們生命的門；我們既不會向那空無躲藏，也不會讓它躲起來，我們學習接受它，與它一起生活，滋養它，在生命的一切範疇裡尋找它，我們便愈來愈與主親近。這時，無論我們做什麼，或天主做什麼都不要緊，最重要的是與天主同在。像與朋友一起度假，做什麼都沒關係，你可以做所有的事或什麼都不做，最重要的還是在一起的時光。在這裡，默觀就是時間的分享，我的時間就是天主的時間，其餘的時間都不那麼有趣、生動或那麼滋潤生命。

作為默觀者，生氣勃勃地活在空無中，能擴展自己的情緒幅度和深度，因為生命裡的每一範疇都被天主觸動了，沒有保留，也沒有潛抑。你或許會說：「在默觀中，人的性事肯定會受到潛抑。」不，人的祈禱使他情緒滿滿，他的繁衍本能會以最為細膩而又強烈的方式獲得滿足。我們會發現性是整個生命的一環，不必將之截斷或付諸冷藏。在趨向完整的性能中，我們發現喜樂和歸屬感，也分享我們的一切。同樣，無論別人怎麼看待貧窮，我們發現自己擁有足夠的，甚至多於我們所需的。在默觀的愛中，服從永遠不會變成玩弄權力或被動攻擊的遊戲，做什麼都沒有什麼大不了，因為天主在這裡，在那裡，無處不在。這對天主徹底的信賴與天主恆常照顧我們的經驗，並不只限於度修會生活的人，所有人都有份，這是作為人的恩賜，是從天主而來的禮物。

對空無的熱忱並非幼稚或理想主義，我們與主分享祂的時間，或主與我們分享我們的時間，也不是不切實際的。默觀轉化人，那轉化開始了，它的覆蓋度便會更深入和更廣泛，默觀之途沒有盡頭，默觀者也永不會覺得沉悶。在默觀內沒有死胡同，也沒有最後死亡。人會發現由外觀上看似乎是死的，近而觸及之，其實是通往圓滿生命的一扇門。當聖方濟擁抱衣衫襤褸的麻瘋病婦人（這是他對貧窮淑女的描述），她成了美麗的。

分辨時，我們要小心提防的誘惑，是在死亡之前卻步。如果在未通過死亡之門以前就停止分辨，我們便不能透過復活來光榮主的大能，反因受制於恐懼而養成不相稱於自己的信念，於是沒有給天父臨在此世的自由。如果主與我們同在，艱難的時刻也不艱難。事實上，在每一階段，每一生命範疇，天主都與我們同在，恐懼使我們不能認出祂的臨在，因而往往把祂當作其他事物來看待。

在默觀中我們選擇的不是死亡，我們選擇天父。靈修上有一種驕傲是不顯眼的，它有時會邀請我們選擇死亡，會使人認同那能、而且極可能會毀滅我們的事物。我們希望天父和世人都看見我們是何等良善的靈修人，箇中原因有時也更顯得厚顏無恥。我們盤算需要來個變動，或在公司的職級上往上爬，於是我們應承了一項工作，或變得野心勃勃。當然，我們接受這個或那個職位，上司們或行政主管通常都會很高興，甚至感到如釋重負。於是，我們走進死亡，很快就變得傷痕累累、幻象破滅、筋疲力竭而又憤世嫉俗。我們追尋光芒、認可，來滿足自己，但這些都無法支撐我們，我們也無能支撐自己，而淪於被毀滅或上癮的結局。

錯在哪裡？問題在於我們雙眼所盯住的是那職務而非天父，所以我們只會逐漸走向自身的死亡，且僅是自己的死亡而已。我不是說我們不應接受艱難的職務，而是說，只有那些職務涉及與天父的合一時，我們才應接受。這原則當然不只套用在難度高的工作，而是所有的工作，甚至連用牙線清牙這樣的事。

人們常問：如何與天父合一？如果反問他們的意見，通常他們會用高越的奧祕經驗、狂喜、神魂超拔、異象、靈魂出竅、聲音、奇蹟或治癒這類話語，來描寫與天父的合一，他們想要的是像傳統戲劇中的滑稽浪漫角色，把天主當作如同使人情緒高漲的藥物。這些人往往需要被這樣問：與最要好的朋友在一起像是怎樣的？這樣，他們的答案便會有所不同。從容和笑聲、單純的分享、放鬆、磨蹭。同天主也是一樣。其實，天主就在那些簡樸的方式中，深邃而親密。我不是否定狂喜、異象和神魂超拔，但這些都使人感到極其謙卑，有時我們被授以那些事物，是因為我們那麼自閉、那麼恐懼、那麼慘重的迷失和混亂，以至於需要以明顯的方式讓我們感到被愛。即便是如此，我們還是需要相當長的時間才會明白——如果我們真的明白的話——這類不尋常的經驗有何意義。愛其實是再平凡不過的事，它能做一切，即使是再平凡不過的事（格前／林前十三）。

絕望

在這默觀階段，我們走進平凡、具體和實際中。我們走進世界，要的是轉化它，而不是把它催眠，或使之更具幻覺。我

們走進世界，為使它更祥和、更輕鬆、更單純、更喜樂、更像家那樣自在。在分辨的層次，默觀走向使世界成為一個家，使所有人都能在天主的時刻發現真正的天主。如果這看似平凡，其實是因為我們在默觀中學會像天主一樣運用時間，不是要結束這世界，因為主的時間是無盡的，天主的時間是要把世界成為所有人的家。這裡，我們要對抗的是，周遭威脅我們的不合人性的力量，它們看似比我們的有限資源更強大，誘使我們流於絕望。默觀之途把我們暴露在絕望的危險中，天主卻邀請我們在絕望的人群中，見證默觀的力量，這就是在行動中默觀的見證。

超越絕望：默觀與創意

默觀在行動中取得成果。在默觀中我們開始尋找天主，繼而注視天主，變得用主的眼光看待事物。我們像天主那樣看世界，是祂親身教我們如何看待世界。天主默觀世界而不遠離它，卻在世界上工作。祂為世界花時間，這就是祂對世界的愛。就如天主用愛活在這世上，我們也一樣，愈來愈以默觀的心態，用愛活在世上。以愛活著，就是使這世界更有人性、成為一個家、成為培養團體的地方。任何使團體增長的事物，都可以建立天國：洗碗碟、使極其討厭的人得其所、不霸占家裡唯一的車輛、處理垃圾、補充廁紙、做晚餐。那些平凡和不平凡的事，使生活變得流暢而非一潭死水，建樹了團體。

團體始於和我們同居共處的人，但不是有同一地址的人便是團體，因為團體不只是一個機構。在團體內我們分享價值，分享我們珍惜的東西。如果我們問：誰與我們有同樣的價

值觀、同樣的領悟，同樣的喜樂感，同樣的願景，同樣的痛楚，誰能與我們共鳴，如果我們真的找尋答案，答案可能會出乎意料。我的答案囊括一位十四世紀的禪師；一位哈西迪派（Hasidic）的密契者蘇斯亞（Zusia），他的靈感是：痛苦是恩寵的衣裳；英國詩人威廉·布萊克（William Blake, 1750-1820），我把他當作我靈修導師當中的一位；一位因類風濕性關節炎而殘廢的女士，她是我研究所的同學；與我一起愉快地走過同一路徑的一些耶穌會會士。團體因時間和空間擴大，有時是很簡單的，聖人也可以屬於我們的團體；有時較複雜，在我們以話語或行動處理某些情況、處世待人之中，發現死去的朋友和親屬都在。我們在默觀中變得較平和，成為一個讓死人活人都能於此刻共存的家；這樣，耶穌許諾：在天國裡「有很多房間」，變得有意義。

默觀使我們意識到團體不單只是個時間表。我們發現自己是人類大家庭的一分子，與整個受造界親密聯繫。團體是意識到「愛是時間」：留意到自己的生命與他人的生命是交織在一起的。在默觀時，從深處升起的，從我們的空無中走向我們的，是其他生命臨在於我們現時的生命中。就如真正的團體給予支持、方向感和安慰，團體成員與我們分享時間，例如：一起擘餅、一起進餐。所以感恩祭是如此重要，所有的默觀行動都涵蓋其中。

天主臨在於感恩祭中，我們慶祝生命，與他人建立聯繫，得到罪的赦免，分享聖神的恩賜，並在我們的時間內開放空間讓他人進入，使世界變得更人性化。同樣的事情也發生在默觀中。這是默觀的最後階段——是在我們再度出發走過更深層的

恐懼，進入更為驚嘆之境之前的階段。然後，整個過程又以螺旋的方式一次次地重新開始，直至波及每一件事、每一個人，所有過去的、現在的、將來的，都著上主愛的火焰。在這些事發生以前沒有人會變成完整的自己。默觀之途使我們對整個受造界和全部現實開放，並把它們導向天主。我們生命的開放和生命彼此交織創造團體，這讓人更生氣蓬勃，更大膽冒險。

走在正確的途徑上是極大的禮物，意識到自己在正確的路途上是更大的禮物。但是，在同一路途上遇到其他人，而且愈來愈多，更令人敬畏。不論他們的性別或年齡為何，做什麼工作，從哪裡來，我們之間有活生生的聯繫，讓創意和慶祝生命都變得可能。

默觀之途使我們成為一個團體的成員，進入一個傳統與之相連。傳統並不是停滯的，也不是有如承傳母親的銀器、聽著嚴肅的告誡：「我們一向都是這樣做的。」那不是傳統，是禮節習俗。傳統是活的、持續的，在它的發展中，能夠迎接迥然不同的元素。被恐懼捉住的人為了保留傳統，將之凍結以策安全。如果我們踏上真正的默觀之途，便會向一個延續復活基督救贖工程的傳統開放，他被提升到生命的境界。在他之前的先知是如此，在他之後的聖人、密契者、殉道者、具有聖德的男男女女也是如此，直到他第二次的來臨，大功告成。

他們的共通點是創意。默觀之途導向創意，行動的最高形式。創意與運用權勢有別，創意可套入所有的行動：烹飪和縫紉，做一個護士、教師或主管，接受或給予神修指導。「創意」(creativity)的字根不是「獨創性」(originality)，後者是給那創造的行動賦予浪漫的闡釋，所以最重要的並不在於成為「創

新的」(innovative)。要理解創意，要注視天主這位原創者，這位父母親。創意就是賦予生命，又讓生命以最圓滿的形式活出來。團體是最高層次的創意。

當默觀將我們推向這種創意時，我們不禁要問，怎樣才能建立和維繫團體？當我們寬恕自己，又寬恕別人時，我們給自己和他人時間、空間和鼓勵，使他們得到治癒，沒有罪疚感，開懷地生活。這樣我們使人再生，使他們從死亡中得到新生命。往往我們說對不起時，我們只是說：讓我們再變得文明一點，不要那麼對立，好嗎？把寬恕縮小至社會慣例，是不會賦予生命的，因其所開啟的空間只是社會性的空間。要寬恕，我們便要開啟靈性空間，容忍自己的痛苦，和他人、機構、團體和文化給我們的痛苦，或是導致這些痛苦的誘因。這不是人可以獨力做到的，我們需要在默觀路途上所發現的團體的支持，因為我們所創造的是在殘缺、異化、弊端中造就的，像艾略特所說：「用的是始終每沉愈下的破舊裝備。」¹⁰ 有為的藝術家和音樂家所做的是創造良機、空間，讓人從中看到生命、把它活出來、享受它並分享它。當我們進入默觀中，我們也在世界中從事同樣的活動。

創意使人超越老套的靈修生活。觀察不同修會團體在後現代文化中的生活方式是很有趣的，他們有著相同的困難：過度工作、缺乏聖召、經濟困難和成員老化等等。有些團體生氣勃勃，有些卻死氣沉沉。為什麼這麼不同？在有生命力的團體內有自我犧牲的愛，像《格林多後書》第六章 4-10 節所描述的。他們不怕講述靈修和生活上的痛苦，分享生活中的痛苦和喜樂，他們慶祝自己所擁有的，也慶祝自己之所是。家庭和任何

其他社團莫不如此。

默觀之途的一大障礙，是不懂得慶祝，害怕慶祝的喜樂、享受聚會、出外用餐、娛樂，與途中遇到的其他人一起共度放鬆的時刻。關於靈修生活，有種怪異的陳腔濫調：必須摒棄一切有趣或使人享受的事物，其中有著不同的理由：這不是好表樣；這表示欠缺慎重；有違神貧聖願；修道人既然如此與人類和苦架上基督的痛苦認同，便不宜這樣做；可把時間利用到更有意義的事上。此中存在著一種強烈和不通情理的迷思：堅持樂趣與適當地見證主愛，兩者不能相容。你上一次聽見有人在禮儀中發笑是何時？為什麼人們覺得這樣不妥？那日益增長的恐懼散布在人際關係中，頂著「為貞潔作見證」之名，讓人與上述的樂趣絕緣。儘管我們都是有情緒、有性吸引力、社會性的人。同樣的恐懼頂著「服從之名」，倡議我們不去為自己的生命負責，也不為團體的活力負責，因而把權勢交給所屬的機構，讓它決定如何成就上述的責任。恐懼這傢伙在神貧的外衣下鼓勵慳吝。這種虛假的神話使我們變成行屍走肉，而把現世生命解讀成「涕泣之谷」。

幽默蕩然無存，不能取樂於自己的和世界的荒謬。事事變得沉重和嚴肅。在默觀中獲得自由，容許我們感受生命的愉悅，就像天主之為「父」，為「母」，以我們的生命而悅樂那般，也如同父母為歡樂的孩子而歡愉那般。這生命中的樂趣，教我們存活的時光成為遊戲，於是默觀變成遊戲，因為遊戲是最具釋放力的一種創意。

在靈修指導中問這問題總是有趣的：你曾和天主玩耍嗎？這些問題也挺有趣：你和誰玩耍？你玩過遊戲嗎？你上次玩耍

是何時？多瑪斯·阿奎納（Thomas Aquinas）告訴我們，有兩種活動本身沒有目的。一種是默觀，另一種是遊戲。¹¹ 默觀就是遊戲，當我們進入默觀狀態時，我們容許天主與我們玩遊戲。與天主玩耍，我們獲得一種獨特的親密感，是在其他地方找不到的。嚴肅的人不玩遊戲，我們不會和嚴肅的人遊戲，也不會和沒頭沒腦的人玩耍。我們只可能真實地和有幽默感的人玩遊戲。如果我們常是嚴肅的，又怎能以天主為樂，取悅於天主的奧祕、為祂所吸引？在祂內冒險？甚至把祂當作我們的玩伴？

這般嚴肅損壞我們、其他人和我們所做的一切，使我們怨恨倍增，不能正常運作。有個故事說，幾年前一位退省神師在八天避靜中遇見一位避靜者，後者表示她憎恨做避靜，憎恨神師，討厭自己來做避靜的理由，憎恨天主，甚至討厭自己身在避靜院。此時這神師自己也有些瘋狂，望著她，站起來，在錢包裡拿出一些錢給她說：「在妳一生裡至少來個愉快的一天。」她拿了錢，走到市中心，買了雪糕，逛了百貨公司，吃了一頓不錯的午餐，又看了場電影。此後，她的避靜似乎一帆風順。事實上，這故事來自她本人，那天她發現了什麼？簡而言之，她發現天主也喜愛樂趣。那天她開始發現天主原來是一位不想傷害人，也不會因任何人的痛苦而高興的天主，祂是一位治癒我們的創傷的天主，祂的救贖工程最能在我們的笑聲中體現。

笑是不能勉強的；喜樂撤除藩籬；人休閒時會玩耍，沒有競爭、嫉妒或憤怒。我們信任天主時可以在主內信任自己，當我們能同主一起信任自己時，便可放鬆，重獲生機，然後把破碎、受損、已死的，再造成喜樂的。

默觀使我們見證主的真面容，因為當我們在祂內高興，我

們便學會以自己的生命為樂。由於默觀，我們的生命不再是件苦差事、一項任務，或一種消磨時光的事；而成為一個冒險的歷程、一個假期，雖然有時可能會遭遇困難或充滿焦慮。

在那喜樂中，由於能信任，我們不斷進一步探究活著的意義，又深又廣。如此讓我們揭開尚待治療的傷口，尚待拆遷的壓抑，要拒絕新起的權力誘惑，變得愈來愈有新創意，使這世界、文化、我們的修會和團體更有生氣。就像電影《星際爭霸戰》(Star Trek) 續集說的，旅程要繼續。這是進入喜樂的旅程，在其內並藉著它，死了的活起來，分享它的生命。復活的喜樂更新整個世界，我們受邀進入這喜樂，把整個受造界轉化為眾生的家園。

結語

走默觀之途使我們以靈性的眼光看現實。默觀沒有給我們兩個世界：一個是洗滌內衣，不喜歡綠花椰菜（西蘭花）的實際世界；而另一個是供人逃避退縮的精神世界。默觀在平凡的生活層面給人開啟深層的覺察，使洗滌內衣成為屬靈行動。我們只有一個世界，是在這個世界上，天主與我們共度時光。只要我們分享基督對天父的熱情，和天父對世界的熱情，只要我們分享祂的神，我們生活的世界會被上主的臨在觸動，獲得治癒和轉化。

透過默觀我們成了天主生活的話語，被召叫和被派遣，延續基督的臨在，不單單在我們的工作上和使徒事工上如此，也在於我們活著的地方和所做的一切。如果我們要跟人談論天主，就讓我們把天主為我們所做的和我們的個人經驗告訴他

們：就是我們的恐懼獲得轉化，從虛假的迷思中得到釋放，飢渴的熱情和它帶引我們達到的境地。這就是說，當我們有必要跟別人談論天主時才這麼做。要不然，還是讓我們周遭的人，從我們所過的生活：承擔寬恕之苦的意願，從事最謙卑工作之喜樂，即使在最黑暗時刻也會有的歡笑，來認識天主。

我們領受的恩賜並非只為我們，而是要用來分享的。只有在分享時我們才會體驗教會的意義，如果我們真的是教會，便可以轉化我們現有的機構，從而創造那些空間——那些聖殿和聖所——好讓那許諾永久與我們同在的主得以進住，也讓那些現時迷失的、被異化的和追尋真理的人，得以居住其中，而能發揮其創意，獲得滿全。

默觀之路永無止境。基督受痛苦煎熬，直至他把世界帶回天父那裡。處於默觀狀態中的聖人和殉道者，分享我們在世的喜樂和掙扎，一如我們藉著默觀，分享他們在天上的喜樂和熱忱。我們深入默觀之路時，天主與我們分享祂的時間，我們發現受到召喚，向祂的愛呈奉我們的各種恐懼，容許自己把築起來的靠山拆掉，愈形進入更深層的死亡，變得更為單純，藉著在自身所處的境況中，發揮創意超越現況，我們會發現自己是誰。

默觀之路不只帶領我們抵達生命，默觀之路就是生命。它帶領我們穿越恐懼，以及對一清二楚的渴望。它使我們超越權勢的誘惑，並從絕望中獲得釋放。我們在這為所有人所準備的路上前進，學習慶祝生命。我們透過觀照當下的生命，便可以做到。

第二部

⇒ 扎根，觀照：盟約時刻 ◀

導言

靈修生活的原則和基礎是觀照、留意。我們觀照、留意自己及周遭的環境，而且無論是否刻意，也留意與自己有關的人，以及渴望我們的天主。觀照有其相互性，在靈修旅程的每一階段，觀照留心周遭展現的一切，能讓我們與常同我們一起的天主建立關係。梅瑟（摩西）在沙漠中與那自稱為自有者的天主相遇。祂不僅是時常臨現的天主，更是我們賴以生活、行動和存活的臨在。祂不單單是我們存在的基礎，更以種種不同的方式和關係，在我們靈性旅程的不同階段與我們相遇。聖依納爵《神操》給我們提供靈性親密關係的途徑，他在〈原則與基礎〉中，把觀照釋意為：

人受造的目的，是為讚美、崇敬、事奉我們的主天主，因此而拯救自己的靈魂。世界上的一切都是為人而造的，為幫助他追求他之所以受造的目的。結論是：對於取用世物，常該看自己受造的目的；它們能有多少幫助，便取用多少；能造成多少妨礙，便放棄多少。因此，我們對一切受造物，在不被禁止而能自由選擇的事上，必須保持平常心，以及不偏不倚的態度：就是在我們這方面，不重視健康甚於疾病，不重視財富甚於貧窮，不重視尊榮甚於屈辱，也不重視長壽甚於短命；其他一切，莫不如此。總而

言之：我們所願意、所選擇的，只是那更能引我們達到受造目的之事物。(#23)

這些具有挑釁性的道德修詞，挑戰我們對生命漫不經心的假設。如果我們能不止於此，便可以看到這〈原則和基礎〉其實在問我們一個基本的問題：要觀照的是什麼，以及如何觀照。觀照什麼顯示了我們如何了解自己、我們的價值觀，以及我們把生命寄託於何處。

我們是按天主的肖象和模樣造成的（創一 26，27），就像天主是渴望（Desire）一樣，我們也是。天主渴望受造物的滿全，受造界只能在與主的圓滿關係中得到滿全。在基督徒的傳統中，我們與復活基督的人性結合，他的使命是讓一切重返圓滿的生命。聖保祿（保羅）在寫給厄弗所（以弗所）人的書信中告訴我們：「我們各人所領受的恩寵，是按照基督恩賜的尺度」（弗四 7）……「為成全聖徒，使之各盡其職；為建樹基督的身體，直到我們眾人都達到對於天主子，有一致的信仰和認識，成為成年人，達到基督圓滿年齡的程度」（弗四 12-13）。

我們整個人，從整體的靈性到身體的每個細胞，都渴望天主。我們往往以為渴望是個感受（feeling），其實感受只是我們身為渴望的一個微不足道的表徵，像光超越可見光譜，渴望也超越感受的領域。我們大於感受。渴望在我們內靠感受的運作而呈現，只是有限地指出「我們是誰」；可是，這些感受顯露我們重視什麼，因為感受發自我們精煉的價值觀並透過身體而具體呈現。我與他人相遇，立刻有所感受，他們的臨現觸動我內在的某些東西，而讓我有反應。我以往的生活經驗、文化、性別、成長的家庭背境、甚至我的基因組成，都在形塑這

些反應。這些反應有時是積極的，有時並非如此。要問的是，我們的感受與我們之受造渴望天主，兩者之間究竟有什麼關係。為什麼有時我們有些渴望的感受使我們背離天主？

我們就是「渴望」(Desire)，這渴望想要天主。天主創造我們成為渴望天主的，透過渴望，我們被導向天主。可是，一方面我們有可能僅依窄化的渴望行事，受限的自我覺察只尋求局部的滿足感，而與充分的滿足背道而馳。這類滿足感只能略事安撫我們，本來也非壞事；但當我們把整個生命都局限於這局部的範圍，而忽略其他面向時，那就變得不好了。這使我們分心，疏離自己，像厄撒烏(以掃)一樣，因為飢餓，便將我們與生俱來的權利拿去交換一碗粥(創廿五)。另一方面，我們也可以從「我是誰」這個遼闊的空間來運作，如此我們能透過感受體驗到扎根於天主的感覺。感受可以告訴我們，究竟我們是以渴望還是以分心來生活。在靈修旅程上，我們的感受可以是行事正確與否的指南針。

當我們處於良好的狀況又趨近天主時，往往會感到神慰，因為我們與主之間起著一種共鳴，這種共鳴展現於平安、喜樂、愉悅、簡樸之中。當我們是好人卻做壞事時，主與我們之間便不和諧，會感到有罪惡感、羞恥感和內疚。當我們全力投注於次好，讓自己離開內心的渴望時，情況就會顛倒過來：我們追求次好，會被次好肯定，從中獲得一種滿足感。不過，當我們這樣背離天主時，也會在無意中覺察到天主無處不在的臨現，因而經驗到神枯。要逃避那神枯，我們往往就會愈來愈沉溺於損害靈魂的活動，以致上癮。總之，我們怎樣回應身為渴望的生命，會形塑我們的感受和感受的幅度。在次好中沉溺過

久，會摧毀我們的感受，使我們變成心硬如石之人。與「神聖的那位」邂逅，轉化我們頑固的心，使之成為一顆血肉之心，能夠同理人類的痛苦和喜樂。

感受給我們指出自己究竟觀照什麼。當我們學會觀照於自身的感受時，便有了途徑，能分辨如何更深入地投入靈修旅程。解讀我們的感受不是自我陶醉或病態自我審視的操練。我們的感受是天主、世界、以及他人與我們溝通的文本。感受顯示我們生活的質地，是我們在習以為常的世界上生活的自然反應。我們可以慣於抑鬱、憤怒、混亂或冷漠；也可以讚嘆、寧靜、感恩、扎穩為常態。大部分時候我們的體驗兩者兼備。當我們開始觀照自己的感受，及為何如此感受時，我們開始對自己的生活更具意向性（intentional）。這敦促我們踏上靈性之旅。在這旅程的每一階段我們會被兩種力量拉扯，一方使我們愈來愈深扎根於天主；另一方則誘引我們在自己內尋找安全感。這旅程的每一階段，感受照明自己處身之處，以及個中原由，成為我們的靈修指南針。

與渴望我們的那「渴望」更趨同調，我們的觀照點和感受都會改變，變得更包羅萬象、更微妙，有時甚至潛藏在情感以下，而我們卻等著去感受。這事會發生，不是因為我們不再與主接觸；而是那接觸超越感受，在不同層次的渴望中現身。我們只好等待自我覺察的成長，達致不同層次的親密。別的時候，被主擁抱的感覺令人感到像似痛苦，如同在煉獄中，主的擁抱一方面使我們見到自己的失序，同時也設法把它們連根拔起，由於這些失序盤踞我們的心神，轉化這些感覺，就像「煉淨之火」。天主說，要把渴望祂的人，更完全地：

經過火煉，
煉淨他們如同煉淨銀子，
試驗他們如同試驗金子。
他們必要呼號我的名字，
我也必要俯聽他們；
我要說：「這是我的百姓。」
他們每人也要說：「上主是我的天主。」（匝／亞十三 9）

我們開始在生命中注目於天主，便會體味被肯定與神枯的奇特混合：即是當留意到生命裡的美善並為之而慶祝，以及當留意到與靈性上的福祉背道而馳的事並感到痛苦，這兩種情況的變化。

這種觀照，指出自己與主的關係的現況。我們在乎天主，順應祂，受其培訓一如僕人之於主人。興趣焦點之所在顯示那主僕的關係。換句話說，我們在這些神慰、神枯中，經驗到自己如何迎接受，以及如何自發地去應對愛及變得可愛的召喚。每當我們去愛時，便全面活出與主聯繫的渴望，而把其他的渴望都融入其中，後者是召喚並吸引我們到天主那裡的渴望。

基本上，我們都想要天主，不過，我們的內在是不完整的，就經驗而言這就是渴望，想要得到滿足。我們透過與創造者建立賦予生命的關係，尋覓那完美的滿足。聖奧斯定在《懺悔錄》（*Confession*）的開端指明「我們的心不得安息，直至在你內安息」，與聖保祿相呼應「連我們也在自己心中嘆息，等待著義子期望的實現，即我們肉身的救贖」（羅八 23）。不滿足在於意識到我們之為受造，以及那「聖者」（the Divine）的召喚，這種不滿足在我們生命中具體觀照的事物中流露出來，並召喚我

們踏上一個旅程。

觀照是個旅程

當我們開始覺察到自己的不滿，這階段的觀照便引領我們踏上靈修旅程，去等待天主和事奉天主。技巧不能把天主帶給我們，天主照料我們是份禮物。我要謙卑地說，天主時時臨於我們，但我們被幻象和分心阻礙，意識不到祂的臨在。我們也不能靠自己獲得那種留意，它不受限於我們的意志，卻在我們的意向範圍內。我們可以準備自己，為能覺察，然後等著看會發生什麼。在這主動等待中，我們需要導師幫助，去領會那積極等待的體驗。佛家說：悟道是個意外，不過，技巧卻可以使我們更容易遭遇意外。留意本身有個過程，這過程往往具有辯證性。我們被夾在渴望天主和顛覆那渴望之間。每一層次的觀照都要經過奮力掙扎才能成就，歷經反覆才能穩定下來，而且，通常要等到我們過了這階段，才能擁有它。每一層次的觀照，都要在意識層面處理和整頓就緒之後，我們才能對另一層次開放，不斷深化和擴大我們與天主的關係。這旅程沒有盡頭，因為我們受造者無法理解造物主的無限。作為天主之所愛者，我們永遠不會觸及天主愛的極限。

觀照是個關係

要描繪進入關係的旅程，有很多方式，這旅程是雙向道：我們觀照天主，而天主同時也觀照我們。當我們踏上與主關係的生命旅程時，天主以不同方式向我們表達自己。聖經以應許、降生成人、聖洗、顯聖容、苦難、復活、升天、聖神降

臨、第二次來臨和終結 (Recapitulation)，來表達這旅程。當我們踏進與天主的關係旅程時，天主用這十個截然不同的方式，在基督的人性裡表達自己。這裡，我們看見天主以祂的慈悲來關照我們。從人性的角度我們可以從艾瑞克·艾瑞克森 (Erik Erikson) 或詹姆士·福勒 (James Fowler) 倡議的信仰和靈性發展階段為例，來看人如何踏上這旅程。

觀照的發展

在這個部分，我選擇了佛家的十牛圖來探究靈性旅程某些階段的觀照。此圖源於中國宋代 (公元 1126-1279 年) 禪師，但扎根於早期的佛家經典。佛家從關係的角度探究人的意識，而並不依附於特定的宗教教義。當人獲致每一階段的觀照後，新形式的意識便隨之展現。放下舊有的觀照慣性，接受新形式的觀照，有時是令人困擾的，需要漫長的時間才能被人全然接納。我運用聖依納爵·羅耀拉《神操》中的「兩旗默想」，來探究每一個這樣的階段。這默想衝破了人被天主召叫和不接受召叫的張力。每一個階段的觀照都顯示這動態，但方式卻與前面的階段截然不同。

觀照是一種扎根的方式

奇怪的是，這些不斷更新的觀照方式，雖然使我們更深入地扎根在與主更全面的關係中，往往又把我們從熟悉和慣性的境況中，連根拔起，把我們愈來愈深地拋進奧祕的世界，進入讚嘆的境界。祁克果 (Kierkegaard) 的例子在這裡可能有用，這是他對信仰的一個反思，稱為「恐懼和顫慄」(Fear and

Trembling)。他指出有三種存活的方式：美感的、倫理的和信仰的。從美感的人過渡到合乎倫理的人，人的意識有明顯的轉移。前者追尋歡樂和感性的生活，後者則過著合乎社會法則的生活。這是一般所指的從少不濟事到長大成人。不過還有第三層次的意識，是屬於信仰騎士的，像亞巴郎（亞伯拉罕）一樣，被要求超越自身文化中的所有價值，犧牲他的最愛。亞巴郎與天主的關係把他帶進一種觀照的層次，那對他所處的世界來說，充其量是荒誕不羈的。唯有在他祭獻自己的兒子表明他忠於和天主關係，他才成了信仰騎士。就因為他通過了那道入門的儀式，他與以色列的前景取得了前所未有的關係。亞巴郎之前所知所信的，被徹底地連根拔起，讓他意味到新的自我。

在梅瑟的靈性旅程中，我們也看到這扎根／連根拔起的模式。他被人發現殺死了一個埃及人，於是拋棄了自己的特權生活，逃到荒漠去，在燃燒的荊棘中遇上天主，天主把自己描述為恆久不變的臨在（Abiding Presence），「我是自有者」（I AM WHO AM.）。荒漠生活把他舊有的觀照方式剝光，開展他的視野，讓他注意到那本來就一直存在的事物。這番際遇促使他進入不同層次的自我覺察，使他的靈性旅程朝向更深遠的發展。他回到自我放逐的地方，解放那些落入陷阱的人，帶領他們走過他曾忍受的荒漠經驗，在那裡他再次被轉化，成為一位真正的先知。在靈性旅程中，他不斷放棄自己的生命，甚至沒有進入預許的福地。

耶穌，新的梅瑟，放棄自己的生命好能進入復活，他的跟隨者也是如此。保祿歸化了，然後殉道。亞西西的方濟、亞維拉的德蘭、羅耀拉的依納爵都忍受了那使他們脫離從前的生

活，在世界上以新的方式存活的病痛。在他們逐漸增長的觀照中，各自以不同的方式，愈來愈觀照天主，向那被經驗為渴望的天主開放。這渴望給他們取名，召喚他們，把他們更進一步帶入生命的滿全，過上每一個人都受邀請有份於此的生命。

為任何有意踏上靈性途徑的人，觀照是原則和基礎，它給我們的分辨、工作、關係、身分和在世的立場植基。

觀照是留意自己在哪裡，又意識到渴望如何驅使我們置身於此世。這當然不會導致停滯，而是使我們不斷回歸自我本家，加入一個旅程。我們總是傾向那呼召我們超越自己的「黑暗」(darkness)，換言之，超越使我們落入陷阱而不再賦予生機的視野和生活方式。要扎根便要連根拔起。馬丁·布伯(Martin Buber)說過：「成聖即是踏上旅程」(To be holy is to journey)。走向與主更親密的旅程，往往會把我們帶往不見熟悉的天主之境地。我們感到失落，一方面哀悼過去，同時被邀進入那類似渺無一物的空間，在那裡我們讓自己感性的靈敏度適應陌生的情況，與那位早就等待著我們的聖者，進入一種新的關係。

這道邁向新意識的旅程，通過不同階段。每一階段都有其動態建構。活出某種自我感和鞏固這種自我感的各種面向所帶來的神慰，使我們扎根，容許自我的其餘面向浮現，好讓我們加以探究。於是我們放下由熟悉而造就的自滿，走進神枯的時段，看見深層自我的失序，這些必須承認和應對。這些更深層的自我失序，不接受昔日自我的同化，遇上這些失序，感覺起來就是神枯。但我們不可因為神枯而退縮，回到前一階段。我們可能會試圖使出退縮的策略，實際上也往往如此去做。但要成長，我們便要回到神枯的狀態，好讓那召喚我們的「渴望」

(the Desire)，把我們塑造成新的組合，讓我們生活在新階段的親密關係中。「渴望」本身渴望我們和所有的人獲享生命的圓融，這樣一而再，再而三地為渴望我們的「渴望」所持守和吸引，使我們愈來愈趨向神聖的愛。

像舊約中盧德（路得）對她的婆婆納敖米（拿俄米）所說的一樣，我們可以向天主說：「請你別逼我離開你，而不跟你去。你到哪裡去，我也到那裡去；你住在哪裡，我也住在那裡；你的民族，就是我的民族；你的天主，就是我的天主；你死在哪裡，我也死在那裡，埋在那裡。」（盧／得一 16-17）

納敖米的以色列信仰如此堅強，以致她的摩阿布（摩押）媳婦盧德信仰了以色列的天主。盧德的信德如此堅強，足以使她離開家鄉和宗教偶像，忍受艱難去照顧她的婆婆。納敖米的信德是什麼？雖然被寡婦的孤單和無助所打擊，她從未放棄天主掌管一切的意識。

兩人動身回到納敖米的家鄉白冷（伯利恆），立即被鎮上的婦女認出，懷疑是否真的是她。

她答道：「不要叫我納敖米（意即甜蜜），應叫我瑪辣（苦澀），因為全能者待我好苦！我去時富足，如今上主卻使我空空而回。上主責罰了我，全能者降禍於我，你們為什麼還叫我納敖米呢？」（盧／得一 20-21）。

就在這幕悲劇中，盧德遇見波阿次（波阿斯），兩人結婚，納敖米因而獲得照顧。因媳婦和她親戚這一結合，而有達味，以至於默西亞耶穌出於達味家室。

靈性旅程的模式，是由神慰到神枯再到神慰。這可見於《創

世紀》(《創世記》) 結尾幾章若瑟(約瑟)的故事。他是父親鍾愛的兒子，卻被賣到埃及為奴，然後在埃及這新的國度被提升到穩固的地位。接著他因別人的偽證被關進牢房，然後因曾和他一起在牢中的法郎酒官記起他而躍升高官。由於他有解夢的能力和行政長才，成了埃及的宰相。在飢荒時，他解救了以色列子民，又與家人團聚。《創世紀》結尾記載，因若瑟的緣故，以色列人移居埃及。舊約的下一本書《出谷紀》(《出埃及記》)的開端，記敘以色列人繁衍壯大，使新法郎感到恐懼和嫉妒，因而奴役他們，本來運氣好的以色列人，頓時變得不幸，但梅瑟卻從他們的不幸中崛起，把他們從埃及的奴役中拯救出來。天主藉著逾越創造新的自由，成為基督徒巴斯卦奧蹟的象徵。

恩寵的本性，在於尋找未得救贖之處，並給它帶來生命；愛的本性，在於把我們帶到急待救贖之處方，藉此召喚我們進入日益深邃的親密關係。一如耶肋米亞(耶利亞)所說：

「上主，祢引誘了我，我讓我自己受了祢的引誘；祢確實比我強：祢戰勝了。我終日成為笑柄，人都嘲笑我……假使我說：我不再想念祢，不再以祢的名發言；在我心中就像有火在焚燒，蘊藏在我的骨髓內；我竭力抑制，亦不可能。」(耶廿七，9)

我們受渴望驅策，被「渴望」召叫，進入朝聖的旅程，在那裡對自己取得的某種認識，然後又在不斷更新的存在和生活方式中失去先前的認知。我們對自己、他人、世界、天主和受造界的了解在改變；我們接觸它們和愛它們的方式也在改變。我們觀照的事物和觀照的方式，在每一階段都不同。由於每一

階段各異，分辨的模式也不一樣，而且只能在充分活出前一階段時，才能進入另一階段。只有在每一個時期和階段的滿全中，「道成肉身」的過程才會在我們個人生活裡發生。當我們向天主的臨在開放自己時，我們會被帶到不同層次的觀照，體現與天主更深入的關係。觀照就是我們的渴望與「神聖的渴望」（the divine Desire）相遇的地方。

意向性（Intentionality）

觀照使得意向成為有血有肉的。我們觀照什麼，顯示我們的天地和我們的價值之所在，也顯示天主對我們的渴望。天主顯示祂對我們渴望的方式，是讓我們留意到祂如何同我們在一起。天主使我們意識到自己所觀照的是什麼，用這方法吸引我們去觀照祂。我們所知覺到的，並不是官能感受的匯聚。就如威廉·布萊克所說：我們是透過眼睛看事物，而不是用眼睛看事物。我們以願景看事物，這願景是想像力的產品。我們都活在想像的世界中，當我們走在靈修的途徑上，那些想像中的世界便有所改變。¹²

我們看世界的方式，往往不同於天主將這個受造界呈現給我們的方式。像似苦痛其實是愛的掩飾。在令人困惑的哈西迪派故事裡，虔誠的艾利馬肋師傅（Rabbi Elimelekh）祈禱，要找出為什麼世界會有邪惡。他死去的師傅出現在夢中，艾利馬肋呼喊說：「你為什麼在這可怕的事情上緘默不語？」他答道：「為你像是邪惡的，在天堂裡，我們卻把它看作慈悲的善工。」¹³

這怎麼可能？因為我們看事物的方式不像天主那樣。我們受困於某一特定的時間和空間內，我們之所見有其局限。我

們對天主的渴望受制於形塑我們的背景：個人的、家族的、社會的、文化的、歷史的、生態的、宇宙的。這些因素都相互交錯，而天主將這一切秉持在祂的愛中。我們看見的是明顯的，而隱含於內，甚至是更為真實的，卻是萬物都在天主創造和轉化的愛內被護持。這並不是說邪惡不存在，也不是說天主看不到邪惡。我們與天主不同的地方在於：對天主而言，沒有什麼邪惡是不能被轉化的。復活的德能說明了這點，在那裡，死亡本是在世生命的終結，卻被轉化為世上新生命的開始。耶穌復活給我們的禮物之一，是我們不必然要把自己和生命，如同海德格（Heidegger）在《存有與時間》（*Being and Time*）¹⁴一書中所說的，看作是被拋向死亡的存有，而是被邀請進入圓滿生命的存有，死亡被放在一個更廣闊的脈絡中：天主的愛負荷著一個被罪惡破壞了的受造界，天主負荷著我們的生命，肯定其美善，並轉化所受的傷害，祂要我們擁有生命並加以慶祝。我們如何回應這份禮物？更有甚者，我們有看到這份被施予的禮物嗎？我們究竟看到了什麼？

我們所看到的，顯示我們的意向。我們如何回應所看到的，顯示天主通傳給我們的，而這樣的檢視現身在我們的感受中。沒有什麼是中立的。萬事萬物都把天主顯示給我們，也把我們顯示給天主。就如艾克哈（Meister Eckhart）一度觀察到的：我用來看天主的眼睛，就是天主用來看我的眼睛。¹⁵我們可能無意識地選擇留意和觀照的對象，但祂給我們的，卻超越這些限制。天主透過萬事萬物與我們溝通，所以聖依納爵能談論，在萬事萬物中發現天主。

這不是說依納爵是個泛神論者，相信萬物都是神，或神

泛論者，相信神物質性地臨現於萬物中。這只是說，我們與天主的關係和由此而來的生命之道，可從我們賦予事物價值的方式中被發現。我們重視什麼及如何珍惜那些事物，都說明我們是從哪裡找尋生命，而且不只是生命，也包括找尋生命中的愉悅。天主以我們生活的各種形式，賜予我們生命的愉悅，雖然我們可能只在少數的事物、人物和情境中找到這種愉悅。靈修之旅邀請我們享有更豐富的愉悅，這往往意味要通過這世上的痛苦和黑暗。天主進入這些痛苦和黑暗，當我們在那些地方與天主相遇時，就發生轉化，新生命於焉誕生。

人必須藉著這個世界
開闢自己的路徑。
他必須學習
如何運用被賜予的：
冷清的泉水；
石頭下的蠍子；
牆上朝他走來又穿越他的影子
——把他的親屬帶走——
給他留下
充滿光亮的空虛

禪宗十牛圖

以下是對靈性旅程的一種解讀。其實，不同的解讀多的是。新約給我們提供真福八端（參閱《靈性親密的禮物》〔*The Gift of Spiritual Intimacy*, Novalis, 2009〕），其餘還有聖奧斯定的《懺悔錄》、依納爵·羅耀拉的《自述小傳》、亞維拉德蘭的《七

寶樓台》(*Interior Castle*)、約翰·班揚(John Bunyan)的《天路歷程》(*The Pilgrim's Progress*)，不勝枚舉。在俗世文學方面，我們有成長小說(Bildungsroman)——描述人的成長過程直至成熟階段。在當代流行作品中有托爾金(Tolkien)的《魔戒》(*Lord of the Rings*)系列，《哈利波特》(*Harry Potter*)系列，以及勒瑰恩(Ursula LeGuin)的寫作等。雖然這些都是非宗教性的作品，但它們所描寫的是文中人物為了自己肩負的身分和使命所要經歷的神慰、神枯，及要克服的誘惑和考驗。我們或許可把心理學看作是通俗的靈修，給我們提供相似的典範，見諸於榮格(Jung)和他的跟隨者如埃里克·紐曼(Eric Neumann)和約瑟夫·坎伯(Joseph Campbell)的作品，或詹姆士·福勒(James Fowler)作品及其信仰發展階段，或艾瑞克·艾瑞克森對心理—社會成熟的描繪。

「十牛圖」是佛家刻劃人類走向悟道的靈性旅程之不同階段。佛家從人性角度反思人類意識的性質和發展，是一種實證科學。它不把意識形態強加於我們的經歷，反而讓現實不為意識形態所困，將自己顯示給有尋根究柢精神的人。這與亞維拉的德蘭把奧祕看作實證科學的評論相去不遠。在步向靈性與主親密的旅程上，我們要自己去發掘什麼才是對自己有用的。

依納爵·羅耀拉的神操及其「分辨神類的規則」，也是出自熱情活出並加以反思的個人經驗。他試驗又留意自己所嘗試的結果，給我們留下一條通往靈性親密的途徑。神操的方法是存在性的，在《靈性親密的禮物》已有所探討。相形之下，十牛圖與神操不同，儘管對成長的階段也有著同樣真實的探究，卻沒有提供成長的方法，而且沒有宣稱要闡釋成長旅程的動力。

以下對十牛圖的解讀¹⁶ 試圖揭示渴望的動力，此一動力帶領我們走過不同的階段而趨於靈性的成熟，同時也在基督信仰的脈絡中，探索觀照的不同階段，指出分辨本身如何隨著每一階段而有所變化。

1. 尋牛

被矛盾的渴望驅策，緊張忙亂、

我尋找有生命的道途；

得不到滿足。

我孤單、疲憊且氣餒。

將我團團圍住的漆黑中，

陌生世界的事。



尋牛

觀照是嚮往 (longing)

我們是天主的渴望，我們也渴望天主。沒有任何其他事物或人可以完全滿足那渴望。我們的整個生命繫於那愛者 (the Lover) 與被愛者 (the Beloved) 的相互渴望。受造為愛又為了愛而被造，除此以外，任何事物都不會令我們滿足。嚮往始於我們對現時的體驗感到挫敗。從心理的角度可以解讀為：「我想成為更好的人」；從社會的角度可以解讀為：「我想要世界成為更好的地方」；從生態的角度則可解讀為：「我要不同層級的受造界和諧共存」。這些全都是靈性的表述。靈性承接這些且又走得更遠：「我要受造界、創造和造物主有正確的關係，我渴望與

那『聖者』關係親密，使我的一切渴望得到滿全。」「我」的建構——我如何看自己、理解以及體驗自己——「我」是被渴望驅策的人。沒有人能逃脫渴望，它設法以多種形式獲得滿足。其實，舒適、安全感、意義、自由、自尊、權勢、美麗，都是我們渴望的對象。它們不是不好，只是並非天主臨於我們的完滿表達。因此，無論是就個人或集體而言，都不應把它們當作神，不應該期待它們能使我們完滿無缺，只有與天主建立關係才能使我們完整。我們生活周遭的文化和個人傾向，會對我們嚮往的事物提倡種種滿足之道，這些嚮往的滿足，讓我們的渴望成為可以感覺到的經驗。它們的表述給我們提供了解自己的途徑，後者刺激我們的嚮往，顛覆我們之為「渴望天主」的身分，因而我們被引導去相信如果擁有財富、聲望、榮譽或社會認同的自我形象，那麼我們內心的渴望就可以獲得滿全。

什麼事物阻止我們滿全地活出自己的渴望？我們可能把嚮往和渴望混為一談。嚮往表現在我們想要的（want）與我們的需要（need）混淆，而需要的層次又常受制於文化準繩。社會可能告訴我們，感到飢餓時，應該吃社會所推銷的，但這可能並不健康，甚至對我的身體有害。同樣，我的價值體系可以把需要安全感或社會的肯定，放在需要扎根於天主的愛內之上，於是我局限了生命表達是對天主的渴望，而淪於首先設法保證我眼前利益的局面。這就是《路加福音》所載，耶穌見了又喜愛的那位富少年的狀況（路十八 18-23），富少年迴避了那份愛。

我們是一窩相互衝突的驅力，全都要求滿足。作為社會性動物，我們學會哪些衝動需要滿足，以及如何滿足它們；哪些衝動被壓抑，因為它們違反社會準則；哪些被潛抑，因為它

們是禁忌。當我們發現自己是如何被建構成爲社會動物，卻沒有完全滿足我們內在的嚮往，和對被肯定及得到滿全的強烈願望時，我們便踏上靈性之旅。當我們向那嚮往投降時，便離開已知走進黑暗。我們這樣做實驗。找尋生命時我們有的唯一標準，是那熱切期待對我們所做的有何回響。在這情況下，我們受困於兩者之間：對未知的恐懼，和召叫我們進入未知的迫切渴望。我們試圖做些什麼但又發現不奏效，它們可能給我們一點點的滿足和快意，但又嫌不足。錯誤發生，因為我們不知道自己在做什麼，要減輕這抓緊人不放而又令人難以忍受的痛癢，唯一方法是找到解藥，但我們卻常混淆最呱噪的叫喚和最深邃的召喚。回想以往，我們沒有毀滅自己算是奇妙！那時我們並不知道，渴望我們的天主，已在保護著我們。現在我們發現，如果沒有做實驗，可能是更大的失誤，因為那樣，我們便無從發現自己與天主的真正關係。

在實驗中發現的錯誤是十分有用的，它們給我們提供分辨的基礎。依納爵·羅耀拉在 1521 年的戰爭中受傷，在膝蓋手術後臥床康復期間，留意自己的經驗並發現哪些衝動引領他走向上主，哪些卻只是瞬間的享樂。閱讀浪漫的宮廷愛情故事和聖人傳記都帶給他快感。但從閱讀聖人傳記和聖經所得來的滿足比較持久，比俗世文學對他的影響更深遠。同樣，1522 年在茫萊撒（Manresa），他嘗試以極端齋戒和補贖來度靈性生活，差點要了他的命，使他看到邪惡可以用善良的面貌作爲掩飾。這經驗成了神操分辨規則的起源。不過，隱藏在錯誤和靈感，以及對錯誤的糾正之下的，是他對圓滿生命的渴望。

同樣，當梅瑟殺了一個埃及人、逃離埃及之後，首先在沙

漠經歷自我放逐和迷失，這事成了他引領以色列子民體驗過紅海和沙漠經歷的基礎。佛陀的瑜伽苦修實驗，也差不多要了他的命，卻導致他提倡中道實相觀。

不過也有另類的實驗——非苦修的——把我們牽連到世俗的價值觀裡。物質方面的成就、威信、權勢、名氣、性征服及上癮等都激動人心又有其吸引力，一旦投入便得不償失，因為它們永遠無法滿全我們之為渴望的身分。

在這些實驗中，我們學會超越目前體驗到的那些社會認可的世俗局限。我們發現這些局限在我們的文化中是有空間穿越的，有些人在更深的層次吸引我們，雖然他們往往被忽視或遭誤解。這些人是我們的或其他傳統中的聖人。他們吸引我們的注意，因為他們的價值觀似乎迥異於我們周遭的主流價值觀，他們教我們超越自我。我們可能冀望向他們看齊，卻又覺得他們的生活遙不可及。當我們變得更留意自己的熱切嚮往，同時也意識到恐懼可能阻止我們追隨那最深渴望的途徑。我們看到自己如何受限於恐懼，它吸乾我們的創意能量。我們最深的渴望是與天主有正確的關係，像弗朗西斯·湯普森（Francis Thompson）的《天堂獵犬》（*Hound of Heaven*），渴望不會讓我們輕易滿足，於是我們啟程，越過恐懼。

第一幅十牛圖描繪一位年輕人啟程圓夢。我們注意到，他步履向前而頭卻轉向相反的方向，意味著他被矛盾的力量拉扯著。像囚徒要離開牢房，卻在他的習慣和處事為人中仍帶著囚牢。他所攜帶的地圖，上面並沒有一個可以滿全他渴望的真正所在。他需要丟掉那地圖，好能成為一個被尋獲的迷途者。

一旦迷了路，便須分辨。這可由兩方面來說。首先我們

要承認自己的矛盾狀態，然後我們要能實驗影響我們的不同力量，而非落入它的陷阱中。這只有在探究什麼是活生生的和有人性的人時，留意自己意識的內容在告訴我們什麼，才能做到。如果我們真的留意，便不會落入圈套。因為渴望我們的那位會拯救我們，使我們不致受困。在這旅程上我們並不孤單，天主動態的愛在每個階段守護著我們：那愛持守、拯救、救贖和鼓勵我們，如此這般在生命之路上引領我們。我們於此獲得拯救，往往只因為那就是我們。

其次，因為受到社會的約制，我們有些衝動，並不支持主流意識形態建構的文化，這些衝動可能是反文化的，認可它們有時使我們踩進慚愧、內疚和禁忌的境地。所以，成為個體的困難之一，是違反強制人合流的社會常規。反合流有時會以破壞性的行為顯示出來，例如恐怖主義和偷竊。但有時個人的渴望未必是不道德的或不合法的，只是無法被當時的常理所接納。有時，反文化涉及反對已成為主流常規的不道德事物，例如抗拒壓迫人的政權，或抵制文化認可的性別或種族歧視。

若要抵制，只有首先觀照那些在自己內在的，不受社會認可的渴望。我們必須要能辨認合流與冒險兩者之別。不論是合流或冒險，我們必須要能分辨哪些面向是賦予生命的，哪些是具破壞性的。於此，首先要分辨的，是接受或否認我們的不滿。有些能量要求被承認，卻被否定，導致我們被困在企圖維持現狀的潛抑張力中。我們意識到自己的易受傷性（vulnerability），又意識到從不同方向拉扯我們的力量。一則在一個既定的世界內，被安逸和社會對已知事物的認可凍結——設想這樣是安全的，一則因承認我們的不滿所出現的苦難和社

會異化，有可能會把我們驅趕到不知是何處之境地。不過這並不表示安全感和安逸是壞事；或不安全和不舒適是好事。我們需要知道天主對我們的渴望，如何觸動我們嚮往圓滿生命的渴望。我們需要知道要跟從哪些渴望。

第二個分辨在於冒險的領域。我們如何知道哪些非常規的活動能使我們得到生命力，哪些是會把我們囚禁在破壞性行為的陷阱？這正就是天主潛藏的引導要起作用的地方，因為我們在這地方真是糊塗了。當我們回顧自己的生命時，便會看見上主如何藉著安排幸福的巧合和看似幸運的歇息，甚至在我們以為是可行的路徑上放置障礙，來照顧我們。追溯往事，使我們發現天主親手逕行運作。

在其他冒險領域中我們也要分辨。意識到我們內的種種矛盾面向，我們需要找些方法分辨哪些我們應該即時進行探究，哪些可以稍後處理。天主渴望我們把所有精力與神聖的能量協調，這可是一生的工夫，不能一蹴即成。孰先孰後可是個問題，但這不是我們可以決定的，因為我們的失序會說服我們，要聚焦一處，但其實那「聖者」即時所觀照的卻大異其趣。例如，完美主義者會希望按照自己的信念，把世界、社會、甚至自己重新排序，其實是他們理想主義的傾向，造就了完美主義，這是完美主義者在重新排序之前，首先需要面對的事。

如何分辨哪些不滿的領域需要優先處理？我們在自己有限的自由領域內，而不是在空洞的愛中，進行實驗。渴望我們的天主，也安排一些事物走進我們生命的道途，這些事物給我們提供分辨的材料。我們一時以為自己是狂野地跟隨本能和衝動，尋找滿足感和意義時，回過頭來，終於明白，我們在這階

段的旅程上所遇到的人、地和情境，都讓我們發展出自己的分辨意識，釐清哪些事物給予生命力，哪些並非如此。似乎天主給我們某些體驗，而不是答案，來推動我們在靈性旅途上成長。我們原本可能被毀於自己的天真無知，事實卻並非如此。事後才覺察到原來就在自己盲目地尋覓那能給予生命的事物時，我們是受到保護和照顧的。在這回顧的過程中所體驗到的驚喜，與我們剛開始靈性旅程、在提升自我覺察的狀況中，易受任何感覺影響時的驚喜，兩者是不同的。

與天主相遇，我們被帶領走出自己，其時所經驗到的是那份將渴望啟示給我們的驚喜。這驚喜的發現，把我們帶到靈性旅程的第二階段。因深愛的人而喜悅，揭示渴望的途徑，這個途徑召喚我們穿越沮喪、嚮往和不滿，而讓我發現自己投身於此途徑中。改善生活的渴望讓我準備好踏上那途徑。旅途開始時，我們都體驗到渴望是熱切的嚮往，是問題。我們問自己：我是誰？我要做什麼？我會成為什麼？我們體驗到生命是個問題，這問題帶我們走向由渴望所引領的探尋。我們得不到答案，只是有所體驗。不滿足成為分辨的原則。沒有事物能滿足我們，在我們內累積的張力讓人無法否認，迫使我們去留意那無論做什麼都得不到滿足的渴望。我們在找尋答案時往往變得疲憊不堪，這疲憊顯示於放棄所意願的追求，讓事物順其自然。至此我們第一次放下己意。在不滿的經驗中，我們容許對天主的渴望在日常世界中更為彰顯。

供反省的題目

- 一、哪些不滿足使你開展靈性的探索？你生活的世界有什麼誘因，使你不願承認自己的不滿足？
- 二、你面對的恐懼是些什麼？你如何面對它們？
- 三、當你開始面對恐懼和恐懼在你身上的力量時，發生了什麼？
- 四、離開秩序井然的價值體系世界，在所體驗到的黑暗中，你如何分辨什麼是賦予生命的，什麼是不賦予生命的？
- 五、那時你如何體驗天主隱密的臨在？

2. 見跡

我走上渴望的途徑，朝天瞭望，
發現我尋找的生命的蹤影，
無處不在，卻若隱若現，
等待著被找到。
每個生命都是恩賜！



見跡

觀照是考驗

開始觀照日常生活中的不滿，我們進入未知的領域。我們有種奇異的感覺：流離失所，並與日常生活的事件有距離。流離失所的感覺，使我們心情不穩。有時我們感到舒暢親和，有時又想獨處，我們開始對自己感到陌生。縱使意識起了重要的變化，我們還帶著一生所養成的習慣，以及受生活於其中的文化所影響的看法和應對方式。就像日間在市區，而現在是晚上，仍在同一市區一般。我們對周遭和內心事物的觀照變得敏銳，開始意識到之前沒有注意到的，有些是通往神聖的途徑，有些卻不盡然。我們探索這些途徑，因為它們觸動我們內心某

些事物，它們可能給那推動我們的需要提供答案。我們可能閱讀不同宗教文化背景的聖人傳記，他們像是活出了我們要尋覓的生命。我們尋找志趣相投的人，尋找我們可以信任的智者，好能幫助我們找到所追尋的。容許不滿浮現，使我們發現這些不滿有很多不同的元素，於是我們開始留意「渴望」的不同面貌，樣樣要求得到滿足。我們留意這些不滿呼喚我們的方式，以及它們獲取滿足的途徑。

我們在此所要做的是篩選我們的渴望，跟蹤它們，從經驗中學習。有些渴望帶來享受而非生命，只會使我們感到汗穢、羞愧或無趣；有些渴望令人自在，卻令人感到模稜兩可；還有些激發我們的興趣，引人進入非比尋常的深層覺察。不尋常的事使我們走上陌生的途徑，異樣的感覺使我們容易受傷，我們因而會探索不同的靈修或生活傳統，好看看其中可有自己想走的途徑。我們知道，我們所追尋的未必被社會視為宗教性的甚或神聖的。我們追尋一種會以親密、深邃和全面的方式觸動我們的愛。這可能在與另一個人相處時，或在團體中，甚或在靜獨（solitude）中發生。我們追尋給我們生命各方面：內外、公私、靈性和俗世生活，都帶來意義的途徑。我們尋找一條能讓我們內心的一切想法可以發言的途徑。現在我們知道，在發現我們的聲音以前，我們先要找到並學習那種語言。但那些聲音皆未宣之於口，我們所擁有的只是對現狀不滿的感覺，像嬰兒渴望獲得照料，我們盲目地轉向那會餵我們奶吃的對象。

在上述的實驗中，我們對自己追尋的，發現有跡可尋。在我們所做的事情中，我們都會問：這可使我們走近管它是什麼的目標嗎？我們被渴望（desire）引領，「渴望」（Desire）給

了我們答案。這個時候，兩個渴望彼此匯合，短暫地滿足了我們，因為我們還沒有一個系統或生活方式，能擁有和整合那些經驗。這些透過渴望與主相遇的經驗，進一步瓦解我們正在遠離的熟悉世界。這些經驗可以是重大的，像我們深愛的人離世，或一場大病，但也可能實際上是簡單而且相當正面的經驗。

就我而言，閱讀多默·牟敦（Thomas Merton）寫的《約納的標記》（*The Sign of Jonas*）正是這樣的時機（因為我在中學六年級導師帶領的退省時玩橋牌而感到內疚）。那是中學最後一年吧，我在學校圖書館選了這本書，只因為它有麻布織成的書套。閱讀這書時我感到內心湧現前所未有的平安，那天晚上我發現這平安正是我深切想要的。我決定要再次找尋那平安。我考慮成為熙篤會士，雖然那時看似是沒有可能的，因為我既非天主教徒，又對天主教的世界不特別感興趣；我既沒有唱歌的嗓子——現在仍然沒有——又知道唱經是熙篤會聖召重要的一環。那時我也不特別喜歡素食，更重要的是，我還是個話匣子，隱修院的默靜世界把我嚇壞了。多年後我重讀那本書，卻沒有被觸動。但我第一次閱讀那書時，讓我一窺那「神聖」在此世的蹤跡，給我指向一個可以是滿全的生命，雖然對於那會如何發生，我毫無所知。

如果我們反思自己的經歷，會發現天主透過我們的現世經驗尋找我們。我們還在第二層次的觀照時，這些事件都像是偶然和巧合，但那些偶然的相遇給我們打開了前路，讓我們一瞥什麼能滿足我們最深邃的嚮往，但它們並不是清晰的指標，也有冒險的成分，令我們猜疑要不要接受它們，可它們有著某種層次的堅持，讓人無法忽視不顧。

天主渴望我們的痕跡隨處可見，但是，引起我們注意的，是那些明顯有別於習慣或日常的體驗。那不尋常的性質吸引我們的注意，引起「他者」(otherness)的問題。我們如何看待這些在我們的例行經驗外，卻又在自己覺知範圍內的「另一位」呢？是把它當作一份邀請還是一個敵人？「另一位」可以讓我們充滿奇妙的感覺，也能威脅我們。當我們走向天主時（就算體驗起來不像是這樣），我們可以把那些吸引我們注意的體驗，解讀為來自天主，或來自我們人性的敵人（即為阻止我們活出圓滿的敵人）。《若望壹書》(《約翰壹書》)忠告我們要考驗每種神，看看哪些神是出於天主，哪些不是（若壹／約壹四 1）；保祿的《得撒洛尼人前書》(《帖撒羅尼迦前書》)說的是同一件事：「應當考驗一切，好的，應保持。」(得前／帖前五 21)

但是，考驗是如何發生的？置身於經驗之中，我們沒有技巧去從事評估的。這時一位好的靈修導師正好能派上用場。這類人物就像依納爵·羅耀拉那樣，有從生活中提煉出來的智識來從事這事。他知道什麼經驗是來自善神的禮物，什麼是來自假善的力量。他建議我們看看那些體驗引領我們走向何處，會有所幫助。如果它們引領我們深化冒險的精神，又如果它們以賦予生命的方式召叫我們，使我們充滿感恩和平安，便是來自善神的。但，如果我們讓這體驗向我們自我披露，發現自己無精打彩，自我封閉，那麼就算那體驗起初像是好的，便不似從天主而來的。看似好的負面體驗是很有價值的，多次被困在這些體驗之後，我們便會對那假扮為善的惡有所領教，因而能在它們還未深入我們的心神時，便可拒絕與之交往。這些體驗還教我們如何與自己的感受保持距離。這並不是說要否認它們，而是發現自己無須與它們認同。我們不同於自己的感受——

包括好和壞的感受。我們是對天主的渴望，而不是所感受到的。感受會變，我們作為渴望的身分卻不然，正是我們作為渴望，又被天主所渴望的這個身分，讓我們在這階段得以從事分辨。那來自天主的根植在我們的身分裡，並且持續長存；不是出自天主的便沒有那根基，於是，不久便會騙態畢露。

十牛圖「見跡」的短詩把我們對天主的渴望描寫為「望天」。朝天仰望給我們分辨的視野，我們生命的旅程指向生命的圓滿，這隨時隨地提供給我們的生命的圓融，成了我們選擇做什麼和如何做的參照。我們可以省察自己，問道：這看似是好或是壞的體驗，是否領我走向天主？

在這階段，我們可能懷有錯誤或扭曲的天主形象，這形象可能來自我們個人或社會的歷史，我們甚至可能把自己的超我與天主相混淆。但是，我們的成長和「教育」所不能控制的，是那位進入了我們的歷史、同時又不為歷史所限的「奧秘」(the Mystery)。我們以渴望和被渴望來體驗與「奧秘」的關係。除天主以外，沒有任何事物或任何人能滿全和維持那關係，只有從天主而來的，才會久存。

凡不是來自天主的，會退回自己那裡，原形畢露。天主在一切中並非被動。天主渴望我們，而非需要我們。天主對我們的渴望，進入我們生活的情境，並讓自己被人感受到。在這階段，天主不保持靜默，而是不斷與我們溝通。可是，我們被失序的生活所限，加上俗世的力量，於是我們在這蒙召的更深層次，只偶爾瞥見天主。

我們的自我失序，以致無法整合這些體驗，使之成為家常便飯。這些體驗驚動我們的注意，正是因為它們有著不尋常、

甚至戲劇性的本質，它們與我們習以為常的對待生命的方式，有鮮明的對比。讓我們對「聖者」驚鴻一瞥。

供反省的題目

- 一、在你個人的歷史中，有哪些重要體驗把你的探索聚焦於某個特定方向？回想它們，你為何覺得它們是重要的？那些體驗是怎樣到來的？現在又是如何再現？
- 二、就其負面影響和就其正面影響而言，它們如何使渴望之途變得清晰？
- 三、當你與這些經歷同處時，有沒有喚起其他類似的記憶？
- 四、當你持續與這些經歷共處時，有無發現一些形塑你的生命，或多少界定你現在所走的途徑的家庭事件？即使有些事件不涉及你，或有些事件甚至發生在你出生之前？
- 五、你是否發現在自己的文化歷史中，有著造成同樣影響的際遇？
- 六、當你反思自己作為一個家庭、團體及文化的成員，或人類的一分子時，你如何理解，自己屬於那貫穿時空限制的渴望之流？
- 七、你在過去的經驗中發現天主的蹤跡和美善的幻象，這些過去的經驗如何形塑你現在的分辨之道？

3. 見牛

跟著蹤跡，我有了生命感，
大於我能想像的。雖離我甚遠，
卻為我此時
所見、所悟著上色彩。
它召喚我超越自己。



觀照是瞥見

在我們探索的某些途徑上，我們經歷神慰、察覺、連通性、意義、方向、平安的時刻。這些時刻顯示我們要追尋的是可能的，問題是如何保持那些轉瞬即逝的親密感。我們現在的生活方式，不能使我們活出或保持一種深層的聯繫感。我在閱讀熙篤會士牟敦寫的《約納的標記》時體驗到的平安，對我來說像是遙不可及的。那時我還不是個天主教徒，又是個不能靜默的話匣子；我不會唱歌，素食的生活更非我族類；這些短暫的一瞥都顯示一個既親密又難以把握的現實，且產生挫敗感，因為我們知道渴望的滋味，卻沒有技巧或紀律或品性去維持那

般覺察的狀態。可是，那些時刻如此有力，竟然肯定了我們的猜疑，在那裡有我們想要的東西。事實上，我們利用這些經歷和對它的回憶作為試金石，來判斷什麼對我們是重要的，給我們提供一條走向我們的渴望的途徑。我們試圖尋找與那些經驗的感受有共鳴的直覺，緊抓著它們，沿著它所開啟的路徑前行。這些經歷不單是試金石，也是我們分辨下一步行動的基礎。我們盡力與這些經歷保持聯繫，利用它們來評估日常生活的經驗和方向。如此這般留意，即我們看生命和體驗生命的方式，不論對是自己的或他人的、甚至是與我們稱之為天主的奧祕的關係，就被轉化了。我們有了被尋獲的經驗，但被尋獲有其不同的層次。

如果在第二階段的觀照我們只見到一份包裝好的禮物，在這第三階段，我們像兒童在聖誕節收到禮物一樣，裡頭那等著我們去擁有的，是那自己的心所渴望之物。不過，接受禮物是一回事，拆開禮物又是另一回事。

接到禮物和能夠說這是屬於你的，是兩碼事。囚犯受長時期囚禁，每日都會希望自由，他雖然渴望自由，這並不代表他已經擁有自由。他要透過法律系統，通過司法程序，才可獲得釋放。他必須等待被釋放。不過，就算他已經離開監牢，他仍不自由，因為他內心仍帶著監牢那片天，仍舊透過囚室的窗欄往外看，瞥見可能呈現於眼前的世界，並希望成就自己之所見。

在靈修途徑上，觀照的第三階段，我們為希望引領。頭腦裡知道與主的親密關係是可遇又可求的。我們渴望得到，但這份親密在我們的日常生活中仍未實現。這些給予我們的經驗，來來去去，不在人的掌握中。我們知道天主保守著我們，但除

了那些強烈和戲劇性時刻，我們並不覺得受到守護，反而有與主分離、與生命異化的感覺。不見天主形塑我們的生命；只見日常生活的塗鴉。「意識到天主是我們生命的根基」這概念，或「感覺到安慰人的天主在守護我們」，是個還未實現的洞見。我們只是相信，只是對自己說，應該是這樣的，其他的都不具多大意義。可是，我們並沒有自發地活出這意識，只體會到被天主觸動時那帶有強烈震撼性的片刻。

超越上一階段體驗到的神慰感，我們在這裡遇見神慰的賜予者。對這體驗，我們只能用微笑來表達，就像我們是水滴，突然發現自己是浩瀚大海的一部分那樣，也許也像突然體驗到自己與任何事物沒有分隔一般，在我和其他任何事物之間沒有像有玻璃牆那樣的界線，什麼都沒有。我們可能被自己的經驗震撼，把我們據以生活的敘事和神話解構，以致可能感到像是患了嚴重的心理病症。對有些人而言，這是漸進的過程，前階段因觀照而得到的許多神慰，集結起來為這特殊啟示時刻做準備。對其他人而言，這是既突發而又戲劇性的經驗。有些人則體驗到兩者兼而有之，在神慰和神枯的脈絡裡，有我們稱之為宗教性的經驗。

麻煩的問題來了：這究竟是一種心理上的不適，像精神崩潰似的，還是突如其來的感悟，被天主浩瀚的愛所淹沒？我們生活中的封閉性迷思，被我們至此所擁有的經歷穿透、打開。面對天主的愛，我們在多方面都變得容易受傷，天主對我們的熱情渴望穿過那些脆弱之處，在縫隙中泛進一道眩目的強光，使我們失明。我們從前體驗到的，如何體驗的，都不足以使我們理解目前那些時刻中的體驗。這像是徹底的「另類」，我們懷

疑自己是否要瘋了。當神在我們的心理版圖上如此有血有肉，以致兩者難再區分時，我們如何分清是心理疾病還是靈性經驗呢？我們的人格失去穩定，從其效果可見一般，可以感覺得到。

心理崩潰與宗教經驗不同，雖然兩者具有性質相似的不尋常效應，分別在於其所由生的脈絡。從天主來的不會摧毀我們的身分，渴望我們獲享生命圓融的天主，不會把我們帶到應付不來的境地，但魔鬼卻可以而且會這樣做。即使我們會因熟悉的世界崩潰，而墜入神枯，天主仍會在神枯中支撐我們，直到我們到達神慰的境界。

在靈性旅程的這個階段，我們達到某種程度的一清二楚。我們對自己所求所想有份深邃的感覺。我們要天主，沒有任何其他事物能滿足我們。就像一見鍾情的人，肯定自己剛遇見的人，就是終身伴侶那樣，有著類似的相識相知。前面展開的途徑與當事人的特殊取向唱和，各得其所。這是漫長掙扎奮鬥之路的開端，要人接受賦予的禮物，打開它並以之而活。

我們深切渴望的現實，與實現那夢想之間的距離，形成這階段的張力。障礙像是難以克服，而事實上，那夢想又像是如此不切實際，於是人被困於渴望和挫敗之間，別無他法，只能等待。這時誘惑是，可能的話就會放棄渴望，嘗試緩和一下自己的挫敗，把自己投進自我毀滅的行為。這些行為包括過分表現正常化，例如順應政治正確的社會價值，否定個體化（individuation）的驅力，或反向而行，做出一成不變的狂野行為和一味自我放縱，有時甚至希望自己所感知的渴望會消失無蹤。事後看來，自我毀滅的行為可看作是一項試圖消滅自己內在渴望的行為。那是一項藉由將之壓縮為某個單一需求的

滿足，而否認自己之為渴望的身分，所做的一項嘗試。一言以蔽之，那就是：逃避自我意識。在这一切中，我們並未知曉，滿懷慈悲的天主正在守衛我們，不讓我們順從自我毀滅的傾向。事實上，這當中所被轉化了的，是我們對天主所持的形象和對這位天主的期望。天主不再是聖誕老人，或我們願意再回頭的神話式母胎。我們受到艱苦的教育，讓我們從這些形象和期待中釋放出來。與此同時，我們拼命禱告，無論那召叫我們的是什麼，或無論那在我們內回應那召叫的是什麼，要嘛一走了之，要嘛就拿去我們整個人。這時，連祈禱也是逃避自我意識，以及逃避在這階段定義我們生命的觀照。

但觀照和張力仍然存在，感覺起來就像一個瘋狂的人在努力取代或打垮這張力。我們退守到漫長且可能是沒有盡頭的等待，慢慢地接受這份透過渴望而來的召喚不會離去的現實感，並且慢慢地接受這項事實：承認和接納這渴望的經驗，促使我們採取一項嶄新而不同的生活方式。

在這等待的滋味中，我們學會分辨如何忍耐，在結局和行動兩個驅力之間，有個對立的動力：可怕的靜止來到，帶來天主新的臨現和一種帶有新滋味的觀照。我們像厄里亞（以利亞）那樣，發現天主臨現於靜止中。

上主說：「你出來，站在山上，立在上主面前，因為天主就要經過。」那時上主正從那裡經過，在上主前面，暴風大作，裂山碎石，但是，天主卻不在風暴中；風以後有地震，但是上主亦不在地震中；地震以後有烈火，但是上主仍不在火中；烈火以後，有輕微細弱的風聲。厄里亞一聽見這聲音，即用外衣蒙住臉出來，站在洞口。（列上／王上

十九 11-13) *

在那新發現的靜止中，天主顯現了。讓我們回到離開監牢的比喻，我們掙扎來到靜止中，是一份禮物。就像給予囚犯新的視野和生活，去克服那被理所當然地視為是其本然的自我毀滅。我們剛剛收到這禮物，也宣認了。如今便要接受它。我們必須學會如何成長，走向自由：學得自由就是靜止或安寧。按照依納爵關乎靈性親密成長的典範，我們剛走出神操的第一週，發現自己作為愛者曾落入罪惡的陷阱，但被邀請讓愛來釋放我們。

下一階段是分辨如何活出愛的召叫。我們清楚知道，在我們自己內，有種自戀的向心力，這力量總是設法讓我們離開真誠無偽的模樣，後者老是忠誠地帶領我們超越熟悉的自我。

供反省的題目

- 一、你何時第一次發現一位個人化的天主，祂比別人教你的那位，更親密且更真實？
- 二、到頭來你終於能接受那禮物，這期間曾經歷過什麼掙扎？
- 三、從意識形態轉向親密關係，你如何經驗那動態過程？
- 四、是否有過重大的讓步時刻？那時刻像是怎樣的？
- 五、在這階段你必須做的分辨是什麼？這分辨的過程像是怎樣的？

* 編註：本段聖經，依原書英文翻譯。

4. 得牛

這途徑帶我走過很多困難的歲月，
前去陌生的地方，
遇上陌生的人。在他們中間，
我是軟弱和孤單的，
鉤住我心的天主
遙遠又冷峻，
我只能透過
對生命的熱情
繼續掙扎。



得牛

觀照是尋獲

面對天主的新形象和新浮現的自我感覺，我們是容易受傷的。個人對天主的親身認識給我們帶來平靜，當我們將這個平靜的經驗整合到生命中時，便進入新的觀照階段。我們發現自己遇上危機，因為展現眼前的途徑，挑戰我們必須改變自己的生活、要做的事、交往的對象以及如何看待自己和他人。我們受召冒著大風險去承擔，感到生命像似要重新開始，卻欠缺技巧去真正地這樣生活。發現我們被愛是一回事，但要知道如何去愛又是另一回事。就像訂婚一樣，我們找到了另一半，但如

果我們要穩妥地建樹這關係，還要下很多工夫。我們的痴迷有時使生活變得美妙，有時我們卻要學習去適應和習慣受召去度的新生活，有時我們又惱恨這個召叫。生命好像從我們眼前逝去。

靈性生命也是一樣，如果要活出那在我們的失序中，召叫我們的生命，便要在愛中學習。我們必須學習如何存在性地躍進那在自己和世人看來都像似愚蠢的信仰生活。

祁克果討論過亞巴郎（亞伯拉罕）在摩黎雅（摩利亞）山上決定祭獻依撒格（以撒）時所處的狀態：「恐懼和顫慄」。亞巴郎年老得子，天主卻叫他放棄兒子，如果亞巴郎這樣做，他會摧毀與妻子、家庭和家族的關係，甚至和自己以及自己的將來決裂，因為那兒子意味著天主使他成為萬民之父的應許。如果他有意破壞給予他身分地位的所有關係，他將變成什麼都不是。在殺死自己兒子的舉動中，他甚至會放棄那保證他與天主關係的宗教傳統。他被要求交出他所相信的一切，給未知的那位，但那位連祭獻後會發生什麼也沒有告訴他。以這樣激進的方式來認清他的那「另一位」（the Other），可能是來者不善，或是年邁、紊亂心智的投射。

亞巴郎的焦慮也是我們在這階段會有的。我們冒險把自己的生命、將來和人們的敬重，交給未知的那位。

這就像變賣一切來買那昂貴的珍珠一樣。我們願意這樣做，付出像艾略特說的「不少於一切」¹⁷的代價，為準備好自己被尋覓我們的那位「奧祕」找到，說來看似容易，但實際的過程可是相當艱難。在被剝奪一切的徹底脆弱中，展示自己是準備好在主內獲得嶄新的身分，或許這是看待十字若望所說的

感官的黑夜的一種方式。感官於其中，是我們認為有價值之事物的體現，那些價值透過我們的感受顯示出來。當我們藉著放下那些價值，脫去舊的價值和經由那些價值而來的世界觀時，我們靠向黑暗。站在那種留意的立場，我們意識到自己內在和周遭的所有惡魔。他們被這個層次的脆弱狀態吸引，在日常生活中愈形彰顯。由於我們與世俗的價值，甚至與我們曾被徵召去依從的價值背道而馳，我們的轉向，使得那些自己一向認為是自然而正常的，都變得醒目。我們曾把習慣和常態混為一談，而把常態的誤以為是真實的。現在我們正遠離這混亂，新的真實感以黑暗的面貌浮現。我們盡力適應，踉蹌地進入這新的黑暗中。由於與眾不同，卻沒有為這些異常的行為自辯的理由而受人嘲弄。我們如此把自己暴露於外在的勢力中，這些勢力無論好壞，都由於我們缺乏自衛而被吸引前來。

在這階段，觀照不再只是有意識的意願，而是在更寬闊的層面發生。雖然部分的我們仍被困在安全感和舒適中，不過我們準備好接受這正在浮現的身分感，並且發現這開闊的動向是個考驗。我們挺得住並在黑暗中等待。感覺上，學習跟隨基督，像是一場障礙賽跑。身為對天主之至深的渴望，這讓我們獲得轉化，並能找到祂。這是從一種敘事到另一種敘事的轉變。我們的故事與主的故事相遇，在這個相遇中，我們得已賴以為生的嶄新敘事，徐徐浮現。

在聖依納爵的神操裡，這項轉換發生在走向與「聖者」親密之旅的第二階段。神操透過默觀基督的生命，來促進這旅程。在這些操練中，人透過想像，讓天主把我們的生命與觀照，融入福音的故事裡。在一種想像的建構中，我們的能量與

天主的能量相遇，體驗到自己的存在的某些方面受到肯定，在另一些方面則需要被轉化。那些強烈的「宗教經驗」與我們的日常生活形成對比，給予我們重要的神慰和神枯時刻。可是，那轉化不一定要在做神操時才會出現。對某些人而言，神操可以促進親密之旅，但對其他人而言，只要有這層次的觀照就會產生那些靈性體驗。

只有在回顧中，有時甚至是多年後，我們才會明白，在神慰和神枯中天主都護持著我們。靈性健康時，我們對天主的自我賜予，進一步開放自己，神慰隨之而來。但當我們體驗到意識中有障礙，阻礙我們接受祂的自我賜予，神枯於焉而生，令人感到支離破碎。

我們在這層次的觀照所要做的分辨，是如何繼續忠於召喚，而非屈服於虛假的或受限的敘事，讓這力量壯大把我們擊垮。這類誘勸告訴我們，我們沒有能力走這種渴望之途，或給我們提供虛假而自私的動機，來選擇這樣的生活方式，以至於按目前的情況，實際上其所提供的生活之道以及靈性親密像是遙不可及。這時我們無能做什麼，只能交託，等待確認，準備自己以接受神慰、神枯的點化、這些經驗告訴我們自己是誰，以及下一步要做什麼。

此時所需的第二種苦修方式，是尋找什麼能培養堅持不懈的心神，而不致落入反文化立場的陷阱。這立場只是換湯不換藥地提供另一套使人分心的事物。我們需要找到合適的。如果我們的感覺顯示我們缺乏自尊，我們剖析之後，看見自己賴以生活的故事，形塑並支持那拙劣的自我形象，我們或許會受到誘惑，要用擁有物質的財富來應付那拙劣的自我形象。要對付

那已生成的懦弱和取悅他人的性格，我們或許會做出可能得罪他人的那種有勇無謀和缺乏明智的舉動。這時，取而代之的是要勤於操練：以耐心於平靜中等待，讓清晰的態勢從無過分依戀的持平之心中孕育、浮現出來。這些會把下一步顯示給我們。

這方面要求雙重的苦修。首先，在面對出於自己內心、或他人、或自己所處身於其中的世界的反對時，我們要保持恆心的操守。基本上這是消極面。這意味我們學習認出和探究支配我們此時意識的感受。我們需要說出那些感受及它們如何影響我們。我們也要意識到這些感受如何產生，這多少會讓我們明白，基於自己早期的經歷或周遭文化，我們體驗自己的方式。這樣做是為避免落入感受的陷阱，並停止以為自己就是那些感受。這些感受告訴我們自己是如何受限於光譜中某些事物的價值，但感受並不同於我們，它們只是渴望光譜中的一環，編造出我們建構出來的自我感。我們大於那些感受。既然感受變化既快速又具戲劇性，這時我們就會發現無須把自己等同於任何一組感受，甚或所有感受的總和。只要不授權給這些感受，我們便可以選擇如何避免對引發感受的刺激作出本能的反應，即使它們是那樣戲劇性地影響我們。簡而言之，我們並不隨從那些顯示偏離正道的價值感受。這紀律在我們內引起一種主流文化會稱之為抑鬱的滋味，但在靈修旅途上，我們卻正在邁向自由。

供反省的題目

- 一、你記得曾有過的一些重要的宗教經驗嗎？回顧過往，你能否看出它們如何形塑你成為現在的自己？
- 二、還記得在這些宗教經驗的前後，一些枯乾的時期嗎？你當時的經驗是怎樣的？
- 三、在這個階段，面對逐漸浮現的新自我意識，你有過什麼掙扎？這些在你對自己的了解及你與他人的關係上，曾經如何表現出來？
- 四、你發現在這時候什麼會對你有幫助？
- 五、天主的照顧如何在你的日常生活中彰顯出來？

5. 牧牛

朝著召喚我們走過黑暗的愛，
我們慢慢地發現，
把我們引領到靈性親密的
生活習慣。
這種紀律是艱辛的，
但，受了轉化，
我們學習信任
被賜予的一切。



觀照是投入

鞏固在前一階段所做的工夫是漸進又漫長的，但苦修的艱巨工夫是值得的，以致我們走在新途徑上愈來愈舒坦。當我們領悟自己的召喚，並因這樣的生命賦予我們方向感和身分，知道自己想要什麼，也開始感到自己是扎根於天主的愛內和自己對天主的愛內時，我們便進入第五幅十牛圖。徹底地定向於天主的愛，並在生活中回應祂的愛，與這兩者相關的動盪不安也就變得風平浪靜。我們要用多年的努力，才能使我們的渴望的多種能量，與之前所領受的同天主相遇的戲劇性宗教經驗互相協調。由於天主對我們的渴望，我們慢慢成為井然有序和整合

的人。天主對我們的渴望，把我們的能量從自戀轉向我們稱之為「聖三」的團體。在復活基督的人性內，我們受邀以人的身分去加入聖三的團體生命。這並不代表我們成為天主，也不是說我們成了完人，在我們內總有失序和任性的傾向，就如《若望壹書》告訴我們的：如果我們拒絕承認我們是罪人，我們便生活在幻想的世界中，我們與真理便成了陌路人（若壹／約壹一8）。

皈依不是一勞永逸的事。我們內分裂的部分和未得整合的能量，以變節的渴望形態顯示其面貌，逐一被挑選出來，編進逐漸成形的新自我。這些年來，我們發現自己與那渴望並召喚我們的奧祕的另一位（mysterious Other）配合，發現自己恆常活在我們諸多分裂的渴望衝動，和我們對天主的渴望的張力之間，同時也愈來愈意會到自己為天主所護持，而且天主對我們的渴望，與我們自己的渴望互動。當我們對天主的渴望與天主對我們的渴望共鳴時，便生出神慰。當我們對天主以外事物的渴望碰上天主對我們的渴望時，便出現神枯。這項調適的過程是一生的工夫，因為我們生命中的每一個行動，總是處於神慰和神枯兩者的張力中。

在神操裡，依納爵有種他稱之為「兩旗」的考量。在我們靈性成長的每一個階段，我們都夾在「撒殫的旗幟」和「基督的旗幟」之間。我們的自戀和自我超越的渴望，兩者之間的張力永遠不會消失。但當我們注目於靈性途徑和使我們扎根的熱忱時，對認出這兩極在我們生活的每一個時刻運作的方式，會有個人的體會，而且它們在我們靈性旅途上的每一階段都不一樣。

自戀是嘗試把自我建造於自身世界的中心點，用它的才能，和這些才能在社交世界賺得的特權，來維持其對生命的觀點。有錢人能如此運用財富鞏固社會地位，充實他那對特殊身分感的信念，而這種身分是以自我為中心；一個憤怒的人能用怒氣的暴力恐嚇他人以圖己欲；受害者也可能用自憐來維持社會形象，肯定假的身分感。像那有錢人的自以為是，自憐同樣具誘騙性和破壞性。我們都有自戀的傾向，這階段我們要留意的是，這傾向如何現形，即便是在小事中。我們也需要找到一些能阻止我們陷入自私的苦修方式。

另一方面，自我超越的動力，表現在我們渴望與天主同一陣線的生活上。我們注意到保祿宗徒對斐理伯當地團體的指示：

不論做什麼，不從私見，也不求虛榮，只存心謙下，彼此該想自己不如人；各人不可只顧自己的事，也該顧及別人的事。

你們該懷有基督耶穌所懷有的心情：

他雖具有天主的形體，

並沒有以自己與天主同等，為應把持不捨的，

卻使自己空虛，

取了奴僕的形體，

與人相似。

形狀也一見如人；

他貶抑自己，

聽命至死，

且死在十字架上。(斐／腓二 3-8)

與自戀相反的是謙遜，謙遜來自我們深深地意識到：作為受造者，我們本身沒有身分。我們的身分，只來自與主活生生的生命聯繫。耶穌的人性身分來自天父稱他為「愛子」(Beloved Son) 所賦予他的關係。耶穌回應那召喚，稱天主為「阿爸」，「父」(Daddy)。我們的謙遜來自領悟到自己徹底依附天主。是這依附，這「精神貧窮」，而不是我們的才華，或我們的社會地位來給我們定義自己和扎下根基。這並不是拒絕承認我們的才華，或任何形式的社會認可，更不是說我們不應因它們而慶祝，而是這些才華之所以有其價值，只在於我們與主的根本關係。我們不應把自己的身分，與我們有無才華，或與我們的社會地位，混為一談。

世俗很自然地會認定我們就是我們的才華，並以建立我們的社會地位和按那些才華所帶來的意義，來定義我們的身分。我們往往把一生用來發展自己的才華，作為達至幸福之途徑，並且藉此賺取社會認同，取得歸屬，試圖藉此滿足對圓滿生命的渴望，這方式忽視耶穌給我們的第一條誡命：「應全心、全靈、全意，愛上主你的天主。」(瑪／太廿二 37)

這樣去愛要求我們的精力和渴望都與天主看齊，這要求與生活中各種自戀的動力反其道而行的苦修。人性的敵人設法拿走我們滿全的生命和走向它的途徑。依納爵在其神類分辨的規則內說：「人類的仇敵，也必先偵察我們的四周，看看我們的三超德、四樞德和倫理道德，然後選擇弱點及為我們得救最重要的部分，發動進攻，希望把我們擊敗。」(#327:14) 三超德是信、望和愛三德；四樞德是明智、正義、勇毅、節制；倫理或末世性德行 (eschatological virtues) 是感恩、謙遜、警醒

(vigilance)、寧靜 (serenity)、喜樂。

我之所以這樣說，在於我們往往不問自己應該做什麼，才可反擊與這些德行相反的誘惑，這也是我自身的體驗。德行能維繫與主的關係，我們卻為了完美，試圖消弭我們認為「不好」的感覺。我們扭曲完美，使它等同於良好的感覺。我們要感覺良好，殊不知要時常感覺良好的迷思是個幻象。我們常在張力中，像佛陀的第一聖諦說，眾生都在受苦，我們無法逃避痛苦。與其逃避生命中的張力和屬於人生一部分的痛苦，不如正面地下工夫來培養上述的德行，從靈性的角度而言，這要健康得多。它們不單是被施予的恩寵，也需被尋找、接受和容許茁壯成長。要發展這些德行是艱巨的工作，要消弭生命中侵蝕這些德行的力量也是艱巨的工夫，因為在心理上我們常把自己與感覺等同。當我們把靈修當作心理學時，便忽視了我們為身居當代世界的受造物的這項更為廣闊的幅度。我們只存在於關係內，我們的身分是透過我們與主的關係，以及與受造界多方面的關係，逐漸演化而成。培養德行使我們與主、與他人有正確的關係。但這如何為之？

於此，意識省察 (Examination of Consciousness，本書第三部將加以討論) 會有幫助。在這課題上，我們讓感恩告訴我們這一天過得如何。伊利·威塞爾 (Elie Wiesel) 這位二十世紀的納粹屠殺倖存者和作家觀察到：「如果你一生唯一的祈禱是『謝謝你』，那就夠了。」¹⁸ 艾克哈 (Meister Eckhart, 1260-1327) 近乎六百年前的主張在此獲得迴響。對他們和對我們而言，感恩同樣是人類所有德行的流露，是我們對那「愛者」的渴望所做的回應。感恩讓我們得見自己與上主搭調合拍之處；缺乏感恩

則顯示出我們與上主不同調之處。感恩使我們與天主更細緻地調合。讓感恩顯示我們與主配合的程度，比訴諸於智能，或「良心」更勝一籌，因為智能和良心往往會把我們帶到理想化、自懲和責任的境地。乞丐懂得感恩。那從存在深處體認到自己「精神貧乏」的人（瑪／太五 3），會體驗到每天被施予的福祉，和他對這福祉以及賜予福祉者之徹底依賴。這理解給他在世的旅程奠基，也成為分辨神類的基礎。

留在感恩內不單使我們清楚地看每日的生活，並向我們啟示恰當的苦修方法，好能更深入地植根於觀照上。否則，在搭不搭調這議題上，為了有所改善，就會將焦點放在完美主義，或流於各類的固執己見，結果我們會在不知不覺間淪於米歇爾·塞爾（Michael Serres）所觀察到的情況：失序偏愛某種形式的秩序。¹⁹

在這個階段的觀照，當我們意識到那些銘刻在我們慣性內、阻止我們親切隨和地與天主相處的模式，我們可以清除視野中的一些塵垢，使之不再蒙蔽我們。可是，有些蒙蔽我們視野的塵垢，同時塑造了我們看事物的方式，而我們自己對此卻什麼也做不了。要知道當做什麼，我們只有等待，我們能做的是準備自己去接受那份禮物，然後把它活出來。

此中之道要求我們有停留在禮物所在之處的紀律，那份禮物乃是我們現已發現的自己與天主之間的聯繫。在這階段要下的工夫是，當禮物出現時能認出它；按禮物原本的樣子來接受它，而非按我們所想要的樣子；最後是懂得運用那禮物。在靈性旅程的這個階段，學習運用禮物會占據我們整個人的心思。與主之間的聯繫已然形成並被承認。惟尚需時日與鍛鍊，才能

把這獨特又熱情的關係，發展成相愛者之間的熟悉親密。要作實驗才能找出竅門。就如大德蘭所說：密契主義是實證科學。我們能讓它重塑我們之於自己、他人和世界的臨在感。自律的年歲不是用來追求愛，而是出於愛和在愛中學習如何成為更可愛而又更能去愛的人。

供反省的題目

- 一、看看種種德行，哪些在你內最少得到培養？
- 二、你需要做什麼好能培養那些德行？
- 三、那些苦修如何能使你更深、更喜樂地扎根於天主內？
- 四、在此階段，「意識省察」如何幫助你？
- 五、生命中哪些領域使你覺得感恩？哪些領域讓你難以感恩？
- 六、當你求問感恩在那些領域中下一步要著手進行的是什麼時，發生了什麼？
- 七、在你的生命中，自戀和真誠無偽之間的張力是怎樣彰顯的？

6. 騎牛歸家

我找到了的愛慢慢地轉化我，
使我成為
生命的見證。我的每個行動
都是個祝福，
顯示著永恆祝福，
無時不在。
它們邀請所有的人
加入那穿越黑暗、
達到內心渴望的旅程。



觀照成為習性

黑暗邀請我們超越自我，當我們經常趨向其中，便養成愛的習性，這習性的養成是透過每日操練祈禱、靈修閱讀和苦修，慢慢地清除我們一些自我毀滅的傾向，代之以助長對自己和對他人的關照。我們不再像靈修初學者一樣，為起伏激盪的情緒所苦。我們發現且更意識到生活裡的自私傾向和模式，也發現我們被邀請克服這些障礙，以免在靈修的旅路上誤入歧途。我們發現靈性之旅以關係來界定，而其工夫在於發現和維持我們與周遭之人的正確關係。

第六幅十牛圖，提供一個描繪這階段的圖象和詩句。繼續

往那通向圓滿生命之旅的途徑前行，先前熟悉的世界之光逐漸消逝。可是我們並不受干擾，因為我們內在感受到愈來愈扎根於生命之源，並愈來愈感到與真正屬於天主的人同屬於一個團體。

這階段的生活並不變得更容易，不過，作為某一特殊靈修途徑的實踐者，我們正在熟悉此道。這並不使我們與其他靈修途徑和靈修傳統脫節。其實，正是因我們愈形觀照自己的靈修之途，在實際生活中探究它，我們就會看到，如何可以其他靈修傳統和實踐為輔。

以觀照為習性導致我們向個人與天主關係的發展開放，而避免那關係受限於文化的制約。如果前一階段的觀照深化我們，這階段卻闢展我們。

知覺聚焦的範圍，一般都在一定的限度內。當我們在靈修生活中下工夫時，觀照的範圍開闊了。我們開始發現，天主生命的臨在，不單在我們的祈禱、禮儀和靈修閱讀裡。我們的存在與主深度搭調，使我們意識到周遭世界的不同面向，也顯明天主的生命。神聖和俗世的界限變得更為模糊。我們在更多的事物中找到天主，因為我們著手發現天主臨在於萬物之道。

羅馬詩人特倫斯（Terence）寫道，人的事物對他並不陌生。我們活出觀照的習性，也會有同樣的發現，看到更為廣闊的人性面向。成為完人的途徑，超越我們的恐懼或社會性私利，使我們對外在的世界感興趣，把它們看作我們自己的各部分。觀照成為習性，把焦點向外開展，像孩子發現可以哺育他並賦予他生命的事物一般。他的好奇心顯示他根植於愛內，那愛不單護守和慶祝，也邀請他前行，愈形深入周遭環繞他的生命。我

們為新浮現的靈性身分感到舒暢，探索周遭的世界，尋找和我們所循途徑相關的連結、同道並確認自己所走的路途。

我們開始覺察到與全人類和整個受造界的連結。這不只發生在智能方面，也發生在之前已被開啟和整合的較深層次的觀照中。我們與大自然的關係變得薩滿主義（神靈式的，shamanistic），我們探索不同的宗教傳統和靈修技巧，坐禪、瑜珈練習、蘇菲詩詞、東正教聖像、沙漠教父教母、哈西迪派的故事，這些全都餵養我們，照亮我們的道途。與其他傳統共融，使我們對自己傳統的奧祕世界，成就一種既深度又有彈性的了悟。就像來自不同靈修途徑和文化的聲音和臨在，都以人類大家庭成員的身分，與我們對話。我們在回歸自我的過程中，超越異化、羞愧或自我辯護，發現自己更能坦然地與聖人和妓女、和有創意性的和敗壞的一同坐席，而有一種驚異和純樸之感，發現與受造界眾生同出一源。

我們變得可以覺察到，過去我們認為是負面、沒有意義、敗壞我們福祉的事物，其實是使我們受益的禮物。從前我們認為是未得救贖或無可救藥的，現在竟被發現為是有價值而且是有用的。此刻我們看見那些事件與目前的生命途徑都有連結。我們明白為什麼它們的發生是重要的，甚至也明白我們現在的新意識，是如何從中獲益。以我自己的生命為例，我在多元種族文化中長大，包括基督宗教、印度教、伊斯蘭教、中國祖先敬拜、非洲部落宗教、印第安美洲的神靈崇拜，這些都為我能在多元中看到其中的價值而鋪路。作為一個混血兒不再是可恥的，反而是對形塑我生命的多種影響力去從事探索和慶祝的源泉。人由此明白，團結不一定要順從團體。我們的身分來自接

受別人，以之為一份邀請，而非把別人看作敵人。要達到這立場需要時間，要維持它而沒有鞏固的靈修，會淪為相對主義。有了靈修的根基，人會把生命當作關係來看待。我們由此試圖找出生命的多種元素——過去和現在的生活條件——看看它們如何可以拓展我們現階段的觀照。

現在我們不問好事、壞事為何發生，而是問如何利用發生在我們身上的事，使之有利於我們。譬如我們生命中的艱辛時刻，教我們學會同理處於類似艱辛時刻的人。我們如何應對或缺乏應對，反映我們對生活所採取的策略，明白這點有助於他人。有賴於我們自身的破碎，讓我們與他人的破碎得以連結，我們未必得到治癒，但也沒有陷入破碎在自己或他人內所營造的虛假陳述。觀照成為習性會打破一些封閉迷思，讓我們不受其控制。就算有時我們以為天主不在那裡，我們也會發現天主恆常的臨在始終就在那裡。我們從新的角度去看我們的過去、現在和將來。本書的第四部將探索我們走向救贖旅程的這一面向。

我們一旦開始意識到這臨在，便不致墜入自我審視之困境或介入探究他人的生活，便會發現對自己此刻的生命懷有一份驚奇感。我們不再以問這問那有什麼意思為職志，卻準備就緒好讓生活的所有元素將其自身顯示於我們，不單只思量心中浮現出的念頭，也會顧及周遭日常生活中呈現出來的其他事物。在我們生命的核心有著一份安寧靜定，給這些事物營造空間，令其得以現身。它們以充滿象徵含意和能量的方式到來，就像我們駕馭和宣示著塑造我們生活於其中的世界的能量之流一般。

我們以感恩之情懷回應這開展的覺察意識。感恩的心神形

塑我們每日省察和靈修工夫。感恩之心油然而生，我們駐足其內，聽其告訴我們如何度過一日。我們為已顯示為感恩的慶祝而歡欣，也為仍在邀請我們感恩的事而歡欣。

這意味著我們仍在深化那靈性親密關係的旅程上，重點是：我們愈走近所愛的那位（the Beloved）時，愈能體驗到祂的臨在。轉化是這旅程的標記，人在當中愈形放棄所熟知的世物，如此往往令人感到既痛苦又費解。我們受教學會不被概念世界局限，反而能看到那用以建構我們現實世界所參照的概念框架，而向奧祕敞開。當我們安然進入奧祕時，會發現自己之於自己也是奧祕。

就我們每人來說，那奧祕感是獨特的。我們可能受到誘惑，而認為不是這樣的，但，每個雪花、每片落葉、每隻果蠅都有其獨特性，我們也是這樣，我們與奧祕的關係亦然。回歸自我，人就會愈形體會每個人都是獨特的，而回家的路徑也因人而異。

這階段的誘惑是雙重的。首先，我們可能如此被歸屬的渴望震撼，以致在還未歸家之前，便以為自己已經到家。於是，走在恩寵之前，我接受一種非自己所屬的自我實現，或把套上一種傳統認可又為之所確認的敘事當作是自己的，這樣做其實是活在一種謊言中。處於這情況，我們把某種自滿和根基當作是自己的或是很快就會獲得滿足，好像這樣做並無傷大雅。我們做出儼然已經到家的行為，但事實上卻未如此。這項造作忽略了這階段我們需要留意而卻尚待揭曉的一些事物。第二個誘惑，發生在我們誤以為自己已經到達，並依此行事之時。我們自己才剛迷失路途，卻試圖給別人提供一條前行的途徑。

那我們可怎麼辦？那渴望我們的「渴望」，被我們的妄自尊大所阻，其後果可以在我們的分辨中被感受到。我們渴望因這成就得到此世的認可，因為這確認了我們的自我價值。我們炫耀自己的天賦，在靈修方面成了乳臭未乾的孩子。但當我們這樣做時，無論世俗如何讚許我們，我們與渴望我們的那位「渴望」的關係，會把我們帶入神枯中。我們的能量與天主的能量不協調，這種不和諧需要被承認。事實既非我們所想見的，也非我們希望他人見到的樣子。神枯的感覺必須被解讀，其中的故事必須被解構，好讓我們發現並拆解導致我們世俗化行為模式的動力。這可能是既困難又曠時費日之事，何況現狀往往是無意識的成果。不過，從不能歸家的陷阱中解脫，帶來更大的平安，也讓人意識到自己為他人和為自己，都是奧祕。從這陷阱中解脫出來，意味著我們從概念世界中解脫，不再讓它來預定我們應該如何行動和生活。

那自由讓我們像小孩一樣（並非無知和幼稚），而是喜悅於生命，探索靈性途徑上所展現出來的各種可能性。把「他者」（otherness）和「差異」（difference）看作邀請，去探索作為近人的意義，並學習接受像我們一樣有瑕疵的近人，視他們為旅程的同伴。

這道途的引路者是謙遜，它使我們意識到所有事物都是來自天主的禮物，祂渴望把最好的給我們。在謙遜內我們學會放鬆，悅樂於天主在旅途上賜給我們的生命。我們體驗到的生命，是更偉大生命的標記，而我們是其中一部分，又注意到那更偉大生命與我們之間的關係發生在彼此互動、盟約及互連的層面，頗似胎兒在母腹中的關係。

我們學習接受這種奧祕感，無懼於它所帶來的不知之感（sense of unknowing），看到生命不是一個通往死胡同的迷宮，而是走進無盡親密的旅程。其實它更像歸心圖（labyrinth），在那裡，就算有時我們像是偏離中心，但卻總是趨向中心。

其實，我們每次走到像似盡頭的地方，都開啟另一個起點。在觀照的這個階段，我們起初慶祝踏上歸途的喜樂，常因將世事置於身後而帶上哀悼的色彩。作為一個人，我們要的是安全感、以熟悉的方式理解自己、他人和世界所帶來的舒適。可是，我們所趨向的黑暗，以及那讓我們扎根的召喚，並不容許這般虛假的舒適。我們愈來愈習慣走到盡頭然後重新開始的勢態。我們發現赫拉克利特斯（Heraclitus）觀察到的真理：已知的一切都沒有用，我們現今所涉足的那條河已不再是同一條河。察覺到這點，我們愈來愈不執著於已知的，而安於更深層的起點和終點周而復始的模式，我們總在歸家的路途上。從結構主義轉移到後結構主義，我們從認知之路走向不知之路，從結構和像似安全概念的熟悉世界，走向後結構和奧祕的原始狀態。活在那奧祕中，我們慢慢創造新結構以因應新生命。這些結構於是被編纂成典，而又必須被超越。我們要抗拒的誘惑是：藉著把演化中的關係經驗裁截成為客觀教條，而把觀照的體驗系統化。我們寧可訴說愛者（the Lover）和被愛者（the Beloved）的故事，以及他們為親密關係所做的掙扎，而不願固守那些關於我們的身分和天主的教條。我在這裡用的十牛圖，便表達了這樣的敘事。

我們歸家的旅途是個恆常的轉化之路。我們踏上的途徑，開啟我們與天主有更為親密關係的可能性。神慰催促我們走進

需要轉化的地方，我們往那邊走時又進入神枯的狀態。神枯顯示我們需要被轉化的模式。我們停留在神枯中，直至囚困我們的模式被解構。我們發現自由，然後鞏固生命中被釋放了的，又再度經驗神慰。神慰之神肯定又慶祝我們的新生，再一次帶領我們走向迫切呼求生命之處，我們繼續前行而又被轉化。愛的本性是走向沒有愛的和不可愛者。這兒憤怒是個例子，它告訴我們什麼是缺乏慈悲，也顯示自戀和一意孤行的元素，它們都在吶喊，尋求釋放，進入團體。對某事確信無疑，顯示我們在哪些方面還需要被奧祕滲透，貪婪顯示某些方面仍待轉化為慷慨大方，這不是靠意志來成就，而是透過謙遜，後者邀請我們順著可以找到的方法獲得釋放，帶來生之喜悅。這是《馬爾谷福音》（《馬可福音》）中那位富少年沒有踏上的途徑（谷／可十 17-27）。耶穌邀請他放棄所有一切與他建立關係，他是個好人且已在路上，過著正直的道德生活。他受邀度個更滿全的靈性生命，但他卻轉頭走了，不能踏出下一步。

上述那個走向更完滿靈性生活的動向，便是伯多祿（彼得）在提庇黎雅（提比哩亞）海邊與復活耶穌相遇之後所經歷的事。在那個福音故事裡，耶穌三次問伯多祿是否愛他。第一、二次耶穌用「agape」這個字，伯多祿答說他愛他，卻用了另一個字「philia」。「agape」是自我超越的愛，「philia」是友誼的愛。第三次耶穌問伯多祿是否愛他時，他用的字眼是「philia」。然後伯多祿崩潰、哭了，他知道自己過去曾出賣主，沒有能力活出「agape」，只好回應「是的」，他只是耶穌的朋友，不是愛人。伯多祿的餘生卻從友誼走向更深層次的愛，是從「philia」走向「agape」（若／約廿一）的轉移，從自我認識的友誼關係，轉向自我超越的愛。其中的動向是從真誠（sincerity）到真實無偽

(authenticity)。在此，真誠意味對自己誠實，真實無偽意味對那召喚我們超越自我者的誠實。騎牛歸家，我們踏上真實無偽之路。

供反省的題目

- 一、你在哪裡發現自己具體地被召喚去發展你與主的親密關係？
- 二、你為耕耘扎根於天主，做了什麼？你的視野——想像世界的方式——如何變得更為遼闊和更具包容性？
- 三、你如何發現自己與自己、與他人和與天主更自在相處？
- 四、「他者」(otherness) 的哪些表現仍對你造成挑戰？
- 五、此刻你生命中的神慰 (consolations) 是什麼？
- 六、你對自己被以獨特的方式來愛的體驗是怎樣的？回顧你的一生，能具體地記起一些這種窩心的往事嗎？
- 七、你如何顯示自己在扎根於世界中這方面的成長？你如何理解十牛圖中的詩句「每個行動都是個祝福，顯示著永恆祝福，無時不在」？你覺得這詩句如何適用於你的生命？

7. 忘牛存人

漫長的掙扎之後，
發現自己是愜意的，
讓我扎根的親密中，
終於回到了家，
謙遜地接納
生命中的一切，
簡單又歡樂地慶祝，
每天的賜予。



忘^七
牛
存
人

觀照是自得

由於我們已習慣把生活於此路徑視如奧祕，又在與萬物愈形相親的覺察中，我們意識到被照顧、被主的愛持守、被善的力量包圍。慢慢地我們不再戚戚於是否在承行主旨。覺察到天主的憐憫無處不在，便超越了那對於是否做對的疑慮而可能引起的焦慮不安。

這更深的觀照使我們與主的接觸更具直覺性。雖然對俗世的在乎，阻止我們變得古怪或做出不智之舉，但在這階段我們知道，就算犯錯，天父的關懷基本上是把我們的錯失轉化為新生命的契機。在此，我們記起，當我們還是罪人時，就是在

我們犯罪時，天主仍然拯救我們。這並非意味我們有了一張犯罪的許可證，倒是給我們自由，在主內信任自己又有創意。我們可以這樣，是因為我們對主在關係中恆常的臨在，能心領神會。就像一個登峰造極的藝術家，出手都是神妙之筆，他不再擔心要做什麼，只讓畫筆隨興游走，並賦以信任。

我們生命的能量變得與主的能量相搭配，也與受造界展示的美善相配。關係正確和自得的感觉，讓走在道途上的我們意氣風發。我們有份於基督的神，欣悅於旅途上給我們敞開的一切。

這並不是說我們不會再被身邊俗世的失序所煩擾，而是說我們如此在主的愛內扎根，不會再被當代的恐怖事件所左右，就像舊約一位先知耶肋米亞那樣，他活在最困難時代，而有這番體驗：

凡信賴天主，以上主作依靠的人，是可祝福的：他必像一株栽在水邊的樹木，生根河畔，不怕炎熱的侵襲，枝葉茂盛，不愁旱年，不斷結實。(耶十七 7-8)

扎實的根基影響又指導我們的每日生活，順勢而行好事自會發生。這並不是巧合，而是有序的自我和我們那存在的根基匯聚的結果。這個階段的觀照，此種動態在我們自發地去做看似正確的事上顯示出來。就如同我們到圖書館，某一本書吸引我們的注意力，或我們與某人談話而事出無因，只是有種催促建議我們對那人說話。我們感到被愛包圍守護。這就是運動員所稱之為的進入「最佳狀態」(zone)。

客觀而言，這種狀態的特色是評估的技巧。其中首要的是

聚焦：有能力在我們的首要關係中保持專注，正如《瑪竇福音》（《馬太福音》）中所說的第一條誡命：「全心、全靈、全意，愛上主你的天主。」（瑪／太廿二 37）這動態性的聚焦會設定目標、評估計畫和完成任務。在這層次的觀照，由於自我和天主之間自發性的互動，人往往不按常規思考而以創意的方式為之。想像的能量被釋放，可以看見和體會實相，不再被困於封閉和殘破的迷思中，不再有否認生命的行為模式。我們透過「省察」的光照、消除負面的傾向，也確認我們體會到的自得有利於冷漠。自得在關懷中流露，冷漠則流露於對別人缺乏關懷。扎根於主的愛內，使我們參與創造並維繫與其他受造界的正確關係。

這工夫會引起焦慮、壓力或挫敗，但聚焦和扎根之感，卻讓我們不陷入這些因素的陷阱或因其分心或大傷元氣。我們有能力認出任何浮現出來的可能性，並對其保持開放。開放的精神使我們留意眼前的實相，在掙扎中我們能享受令人愉悅之事，並寄之以希望，信任來者皆能被用來造就生命。結果能讓人從容面對所發生的一切，在動盪中能回復平衡的視野，處之泰然。謹守扎根的紀律能使我們避免把能量用來餵養負面情緒和情況因而導致能量流失，即使在壓力龐大的情境中，也能持守我們的界線和正面態度，不屈服於負面取向。

要到這種地步，方法之一就是未雨綢繆。祈禱的習慣使我們本著被守護和被愛的背景，去面對世界上那些具破壞性的各種面向。當我們遇上困境時，我們在祈禱中養成的心態，使我們有能力面對那些情境而不致被壓倒。

扎根的體驗也是祈禱。正規祈禱可能是更強化而自覺地置身於關係中，而這個層次的觀照卻是生活化的祈禱。我們可以

做飯前禱，這是正規祈禱，但我們也可以用感恩的心進食，細心體味，這也是祈禱。這種觀照使我們在所做的每一件事找到生命並加以慶祝，於是我們整個生命就成了祈禱，我們與所有事物的種種關係，也是不同形式的祈禱。

運作於其中的是我們對某一層次的動態關係所具有而漸形增長的意識，這些動態關係恆常存在於受造界，超越自我對那些關連的意識。好像是只有當我們不再強迫自己去看的時候，才會開始看到，像傑克遜·波洛克 (Jackson Pollock) 的立體畫，看似沒有意義，但當我們的眼睛不再聚焦，立體的圖案便從一片混亂中浮現出來。我們開始意識到，我們是受造界這個活生生的有機體內在的一環，這個有機體透過種種關係把自己顯示出來，而我們把自己信託給它。我們發掘事物內部和潛藏的秩序，使我們對實相的多面外在和表面屬性更為敏感。

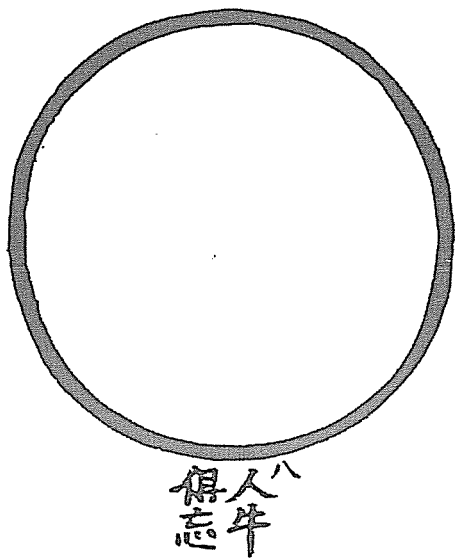
為免我們對實相給予錯繆的重要性，忽視它的平凡性，我們可以將開始駕駛車輛時和現在駕輕就熟的經驗兩相比較。經過多年的駕駛經驗，我們的本能反應已經訓練有素，駕駛時儘管沒有想到自己是司機，而實際上卻是自己正在駕駛。

供反省的題目

- 一、有哪些是你熟練的事，以至於是在忘我的狀態從事這些事？
- 二、你有沒有這樣的經驗，當你給予或接受忠告時，對自己所說或所做的感到驚訝？當你單是置身於主愛的臨在中時，發生了什麼？出現什麼感覺、情緒、圖象、記憶？
- 三、有沒有發現有些事發生在你身上，恰好是適得其時？
- 四、在這觀照階段，創意如何透過你而顯示出來？
- 五、你可能已注意到，十牛圖第六幅的詩句是設定在黃昏時刻，第七幅則在曙光初現時。在這兩者之間的夜裡，發生了什麼？
- 六、當我們開始以奧祕的眼光，和由心，而不是只憑感官或心智看待事物時，發生什麼事？就了悟而言，兩者之間有何區別？
- 七、在整體一致的故事中，如今是什麼「情節」，在掌握你所觀察到的事實？

8. 人牛俱忘

虛空和圓滿的存有，
是同一件事。
親密比愛還深，
合一更甚親密。
但，從超越兩者，
超越語言之處，
聖人和罪人，
宇宙和每一滴水，
出現了也消失了。



觀照是虛空

我們把自己交託於新意識到的、在我們內裡或環繞我們周遭的臨在感時，仍舊對自己保持覺察。我們活在這交託中，把它發展為習性，奇妙的是，這會漸漸使我們放棄那使我們進入這關係的自我意識。之前的狀態可比作人知道自己與任何接觸到的東西並非分離。而當中發生的動向是：從知覺到與萬事萬物的關係，轉為無我他之分的知覺；只有一體的意識。但目前這個階段卻不然。甚至沒有對一體的意識。「一體」是種建構，其之得以維持，有賴某層次的觀照。

當我們超越那層次時，便只有觀照。事物就如其本然，只是虛空。如果上一階段給我們一種可以感覺到的，與聖子合一的知覺，這現階段則賦予我們一種屬於更深層次、感覺不到的知覺：與天父（Father）合一。這給我們啟示人性之所依。從而體驗到徹底的精神貧窮，赤裸裸地給我們揭示我們如何由那我們稱之為奧祕的天主來維持，就如《瑪竇福音》所說的，「神貧的人是有福的，因為天國是他們的。」（瑪／太五 3）我們的扎根像是基於無物（no-thing），而那空（no-thingness）卻滲透所有一切。空無一物（no-thing-ness）不是負面的，而是佛陀所描繪的「空」（sunyata），是既無物卻又是存有的滿（the fullness of being）。當我們進入這觀照的境界時，我們又是如何體驗到自己呢？在最重要的層次（即內在的自我感），我們首先感到自由地下墜，無法確定自己是在上升或是下墜，也不確定方向。剛達到這境界之初，我們能用來與其他事物建立關係的任何方法，都消散了，自我感也逐漸消失。

第八幅圖描繪這種整合的狀態，既沒有他人要去覺察，也沒有作為覺察主體的自己，有的只是「是」（IS）。聖依納爵在神操中默觀天主子降生成人時，要我們祈求親密的恩寵，從這親密流出愛，從愛中湧出服務。乍看之下，這要祈求的恩寵有點奇怪，因為我們通常是先有了愛，然後發展為親密關係，但依納爵卻把它倒轉過來。說到愛，我們常把愛者和被愛者分開。親密比愛更深入，愛者和被愛者在其中結合為一體，沒有區隔。以感恩服務顯示出來的愛，源於我們存有深處與主的結合，在那裡我們無法劃分我們與天主之間的界線。這不是說我們是天主，只是身為受造的人，我們無法做此區分。在那層次的親密裡，沒有感受，沒有概念世界，沒有直覺，也無意識。

從人性的角度來看，這是「無物」(No-Thing)。我們只能肯定說，在這層次中與「聖者」(the Divine)的關係經常存在，只是在想像的層次上，我們未能直接並即時地接近它，儘管它支援想像和想像的所有建構，卻遠超想像。有些人以頓悟的方式，意識到這無物的狀況，為其他人卻是一個漫長的過程。

在一種層次上，進入這虛空感的過程是頗具解放性的。在另一層次上，卻帶來極大的焦慮，因為此時，我們已不再有那能給我們指出自己身在何處或我們的現況如何的參考座標。祈克果曾把焦慮定義為令人暈眩的自由；不斷增長的空虛造成焦慮，因為人極其渴望知道自己歸屬何處和怎樣歸屬。憑那空虛而活，會侵蝕殘餘的自我感，因自我總是尋找那種肯定。現在就是最終的狀況，並不只是由一套特殊的連結所形成的關係。因為現在無連結，連關係也沒有了。佛家思想有一組格言，其中第三部分或可適用於此：

諸法住心中。
心住虛空中。
虛空皆光明。
光明自涅槃。
涅槃本圓覺。²⁰

這些格言使我們有所領悟。首先，「諸法住心中」，說明我們活在想像的世界中，把它看作真實。第二，「心住虛空中」，說到想像的世界只是我們的建構，本身不具實相，這覺察啟迪我們，事物就其本然而言，皆是無常。它們出自虛空，也要回歸虛空，第三行所說的虛空，不會被由其所生且回歸於它的事

物所汙染。第三行格言「虛空皆光明」導向第四行格言「光明自涅槃」，這表示我們分受衍生萬物又使萬物消失於其內的虛空。第五行格言肯定，活在這共性的意識中，就是極樂的體驗。

我們嘗試闡釋的十牛圖是在第三行格言，「虛空皆光明」。體現虛空的經驗就是一種清澈了然的經驗。這種清澈了然超越概念思考和笛卡爾的二元論（Cartesian dualism）。理解事物是件錯綜複雜的事。觀看一件事物有很多方法，舉例來說，如果我們在字典裡找一個字，它的意義與另一些字相連，而那些字又與其他更多的字相連，這些字是在字典內的，字典用的是特定語言，而這特定語言要看它與另一些語言的關係才能使人明白，至於那另一些語言卻存在於本身就帶有其歷史背景的文化裡。要明白事物並不簡單，要建構事物之間的關係更是無比複雜，因為關係是要從結構、背景、概念思維、文化角度、不同層次的意向和回應來解讀。關係是在歷史框架中的時空內運作的，我們對這些背景又沒有絕對的認知，好去肯定每件事物的真正意義。這當然不是說我們都是相對主義者，而是說我們是帶有關係的屬性。我們在關係內又透過關係而存在。但相形之下，那些關係的基礎卻更實在、更穩定、更扎實。我們對它的體驗是虛空。虛空讓人過分用心，以至於事物不只具有單純的意義，而有為數眾多的意義，關鍵在於我們嘗試明白它們時，所賦予的連結，比方說：我們稱之為椅子的，可以是一塊木柴、一樣古董、一件藝術品、某種可坐的器物、小孩的玩具、繪畫的主體、文化藝術品、馬戲團馴獸師用來馴獅的工具，或一套設計的一部分。我們解讀某張椅子而賦以它的價值，會因不同的人 and 背景而產生不同結果。

這說明什麼？這就是說，只透過概念，並不能完整又圓滿地來為身分下定義，因為身分是以關係來界定的。不過，說得更透徹些，實事實物是因實際的關係而存在的。我坐的椅子在於某一銀河系的太陽系的某一星球的表面的某個國家領土的某城市附近的屋子裡的地上……等等……直至人描述情境的技巧因詞窮而消失於無知之中。再者，這些關係不斷演變，因此無法被固定下來。更遑論那與創意源源不斷的造物主的動態關係了。

我們在傳統基督徒背景中如何解讀這虛空？虛空的狀態是超越任何人所能描述的。一種基督徒的看法，就是把走向虛空的旅程，當成走向依納爵神操第三週的旅程。那時退省者默觀基督的苦難和死亡。在他的痛苦和死亡中，基督超越了那給予他人世生命意義的社會和文化的敘事。他被剝奪一切且可憐，讓他只剩下一個關係完整無瑕，就是父與他所有的一項關係。在這關係的光照下，來衡量和看待其他的關係和其價值。我們該看出十字架上耶穌和父的關係，與父和他的關係有所不同，在十字架上耶穌說：「我父，我父，祢為什麼捨棄了我？」他存在性地覺得在這首要的關係中被拋棄。但他的父進入了人性基督全然的人性死亡，把這虛空的意識提升到被稱為復活的人性新層次。

對我們來說，這深邃的虛空感使我們看清所有關係的相對價值，它們偶發和無常的本性。我們感到沒有任何事物是我們可以堅持不放的。這階段的存在性意識是功能性的，因為這階段的關係是功能性的。這是非常有力的觀照狀態，因為我們不會因任何事物本身而受動搖、被困，或對之感到興趣。這意識

就像武士穿越重重幻象，勢如破竹。

接受和活出這虛空是個漫長的旅程。我們自身內外的每樣事物都把我們自己和周遭的世界變得牢不可分。只有當人掉進世界的裂縫中，例如：失業或患精神病，或國破家亡、失去朋友，或經歷所愛的人逝世，因此失去賴以建構身分的所有關係，再沒有任何故事，可以使我們明白或分享個人的經驗，那時我們才體會到，那漸增的虛空意識帶來的痛苦和恐怖感。危機或界限狀況，凸顯了我們的脆弱，也將我們帶往那作為所有經驗根底的徹底虛空，這是個難以忍受的覺醒，因為它挑戰我們對人之為人的真意所抱持的那種輕易得來的理解。

威廉·福克納(William Faulkner)在他的小說《我彌留之際》(*As I Lay Dying*)述說一個家庭準備埋葬母親的故事。其中有一個情節，他們看著上漲的河水，要抬著棺材過河看來是不可能的事。卡士(Cash)和達爾(Darl)這兩兄弟望著靜靜而凶險的流水，互相對望，「以尖銳的眼神，毫不遮掩地彼此直視對方的終極隱閉處。剎那間，卡士和達爾竟然蹲下了一會兒，對舊有的恐懼和危機感，變得有戒心又神祕，沒有羞慚。」²¹ 這一刻，撕破了他們的面具，兩人分享了人性共有的恐怖，毫無防備。他們失去「那傲慢，想把悲慘的真面目隱藏起來的瘋狂欲望，那些我們把它帶到這裡，進到手術室，固執而狂怒地再度把它帶進黃土裡的東西。」²² 他們的母親終於下葬了，過程中，除了那不妥協的父親，其餘的家庭成員都迷失了。那種剝奪徹底挑戰我們對天主所持的觀念，和我們用以組合自己生活的那些習以為常的周遭結構。回想來時路，在這階段，就好像天主對我們的渴望，甚至連我們對祂的理解也給拿走了那樣。我們

進入靈魂的黑夜。

與虛空相遇，首先被剝去的，是我們為掩飾自己「精神貧乏」而建造出來的防衛。無怪乎世俗盡可能忽視或壓制那認知，或可能會正如我們注意到的：徒勞無功地試圖用財產或社會地位或其他給自創的我賦以認證的方式，來填滿那虛空。在虛空之中，事物在智能上變得毫無意義，或對我們以為理所當然的事物，徹底地感到力有未逮。已建立起來的地位和價值變得一文不值。我們甚至放棄先前的質疑，是那份質疑讓人對事物應是如何有種更深的意識，而非只看事物的表象；我們放棄那直稱有另一個可能的世界的烏托邦主義，或放棄懷念往昔的世界，也放棄現時不存在的一些人存在的可能方式。我們漸漸地放棄評估事物是否有意義的準則，這真是個進入迷惘又走出迷惘的旅程，就像開始患有老人癡呆症一樣，首先是可怕的焦慮和失去慣性理解的恐慌，當症狀擴散而人不再知道自己是誰、在那裡、與他人的關係和自己的歷史後，會體驗到一種自然而然的祥和，人回轉到佛家所謂的「初心」(novice mind)，這是一種不受制於先前之所見的覺醒。

虛空的意識甚至慢慢地也侵蝕我們的情感，而我們的情感本是我們的價值觀的自然流露。人不再飄浮在與自我感無關的表面價值。那自我的感覺消失了，與它連在一起的價值觀也連帶消失。愛蜜莉·狄金生 (Emily Dickinson) 的詩句如此刻畫那自我感的消失：

我感覺一場葬禮，在我腦中，
吊唁者來來往往
持續踩踏——踩踏——直到似乎

那知覺被穿透——

及至他們全部就座，
一場儀式，如鼓——
持續敲打——敲打——直到我覺得
我的意識即將麻木

而後我聽見他們抬起一個箱子，
嘎吱碾軋過我的靈魂，
以那些同樣的鉛靴，再次，
而後空間——開始響起喪鐘，
諸天猶如一座鐘，
人，只不過是一隻耳，
而我，和沉寂，猶如異種
毀壞，孤寂，在此——

而後，理性的支撐板，崩裂，
我墜落，墜落——
撞擊到一個世界，在每一次的
躍投中，
於是——結束了知覺——²³

這首詩描繪那種無法言喻和超越認知而通往寂靜的動向。這寂靜把讀者帶到閱讀一事的周邊脈絡，帶我們到十牛圖中的下一幅畫。但在目前這個階段，人所注目的是那導向於無際開放空間的動向，在那空間裡，「實相」浮現出來。

我想像這走向虛空的途徑可比作慢性發作的精神病，但這不是出於疏離感的那種存在性焦慮，在此狀態，人的自我意識高漲，因負荷過度而崩潰。而是自我意識的建構本身，在我們被那給我們圓滿生命的「渴望」的愛與護持之下，逐漸被淡化消失。虛空給出存有的圓滿。果然，自然界（Nature）憎恨真空（vacuum），天主卻愛虛空。在這覺醒的顛峰狀態，我們的空虛與對天主的臨在感匯集，相得益彰。

按《若望福音》的描述，基督徒與天父之間有種過繼的關係，與耶穌具有兒子的身分相似。耶穌為信他的人祈禱：「願眾人都合而為一！父啊！願他們在我們內合而為一，就如祢在我內，我在祢內。」（若／約十七 21）耶穌在其人性內與天父的特殊性合一，在我們自己的轉化時刻中存在性地重現。在那些經驗中，我們那賦予自己可感覺到的「另一位」身分之自我意識消失了，這可謂是令人欣喜若狂的時刻和顛峰體驗。

但它們的實際存在不斷在我們的日常生活中發揮力量，超越我們起伏的自我和它的需要。我們逐漸擁有那份虛空的感覺，如同《瑪竇福音》所說的，「神貧的人是有福的，因為天國是他們的」。我們在精神方面徹底的貧窮導引我們走向自己的空虛。活出那空虛使我們覺察，生命的每個時刻都被守護和被愛著，將我們導向圓滿的生命。當我們終於接受自己的空虛，覺察到它且習以為常，我們便明白它是一份禮物。它使我們在平凡的生活裡體驗到與天主的共融。

在這層次覺察的脈絡中，我們必須要從事的分辨，繫於我們身處在空虛的哪個階段。起初，我們受到誘惑，企圖尋找前一階段所具有的舒適，那時人覺察到自己被愛和持守。然後

隨著空虛意識的深化，我們會受到一種不動心的誘惑，以為所有事物都具有同樣的價值，這是偽裝為持平之心的冷漠。我們愈在日常生活中領悟虛空，便愈可能受誘惑，在靈修上自命不凡，居於覺察又為覺察所肯定，以為一切都是可能的。這時我們需要注意耶穌在曠野中所遭遇的第二個誘惑。這個誘惑發生在耶穌為父所洗、被認可為「鍾愛之子」的顛峰經驗之後。

那時，魔鬼引他到了聖城，把他立在殿頂上，對他說：「你若是天主子，就跳下去，因為經上記載：『祂為你吩咐了自己的天使，他們要用手托著你，免得你的腳碰在石頭上。』」耶穌對他說：「經上又記載：『你不可試探上主，你的天主！』」（瑪／太四 5-7）

我們不與持守我們、形成我們的「渴望」疏離，與之分隔來向自己和他人證明我們的身分。給自己去找證明，意味著對被給予的恩典缺乏信任；給他人去找證明，是靈性的驕傲之罪，是在說「看，我可以指使天主做這些事」。

活在虛空中流露出簡樸和謙遜。對生命的渴望透過虛空而來，是熱切又有承擔的。我們明白創造界仍待完成，我們在世上的臨在是那更宏偉的創造的象徵。我們的身分不在自己內，而在受造界的一連串關係內，在創造者和受造物的關係內。虛空就是體現這些關係的基礎，這體現超越概念思維，因為概念無法涵蓋那些關係的全貌和複雜性。一如《若望福音》的結尾所說的：「耶穌所行的還有許多別的事；假使要一一寫出來，我想所要寫的書，連這世界也容不下。阿們。」（若／約廿一 25）道成肉身不是個肉身化的概念，他是一個人，他的空虛自

己（kenosis）成為人，顯示著我們與天主的關係。空虛就是我們與「聖者」的直接相遇，也是這相遇的顯現。實相的所有形式出於虛空又消失於其中，虛空不受任何形式所限，且難以述盡。

供反省的題目

- 一、回顧自己的生命，哪些時段你覺得被剝去一切？（如果那時你在靈修指導之中）那情況如何影響你的靈修指導、你與他人以及與世界的關係？
- 二、你的空虛如何使你存留在他人的空間中，且沒有將你自己的議題強加於人？
- 三、我們可能經常受到誘惑去「填補我們的空虛」。你受到引誘的方式是怎樣的？你是用什麼方式保持自己的空虛？
- 四、當你活出空虛時，世界在你看來，是怎樣的？
- 五、當你在經歷「喪失性命」（路十七 33）的過程時，你關心什麼？你的態度是怎樣的？它們又如何改變？

9. 返本還源

我們從天主而來，又返回祂那裡，

所有的途徑都通向天主。

我們長久以來尋找的

常在那裡，就在我們腳下。

現在我們才知道，

如今我們才看到

事物的本相：

萬事萬物都在尋找天主，

且為天主所愛。



返本
還源

觀照之為本源

虛空讓我們清楚看到事物的本相，意識到我們是受造者，仍為天主所形塑。它使我們明白，我們的整個生命都被交付於超越我們的力量，而在這階段我們把一切都看成是禮物。至於如何開啟和應用、分享和慶祝此禮物，則往往非我們力所能及。但當好事發生，我們能為所得的禮物歡欣，而遇上壞事我們可以哀悼，把它們獻給天主令其轉化。確知會有轉化是哀悼的一部分，作為受造者意味著我們經常參與轉化。沒有什麼是永恆的，就是我們與天主的關係也在改變。當我們改變時，體驗天主與我們的關係的方式也會改變。我們、世界，以及整個

受造界都在朝聖之旅中，旅途中事事短暫相遇，然後分離。意義由此而生，當環境和關係起了變化，所建構的意義亦隨之而變，無常是受造界的天性。

第九幅十牛圖為現實提供一個不偏不倚的觀點。實相就是實相，不會因人的誤解而改變，而且我們是實相的一環。我們改變，世界也在改變，受造界是我們稱之為「天主」不止息的化工或任何我們想用的稱呼。那「神聖的奧祕」(Divine mystery) 和祂的化工，就如約伯所發現的，超乎我們的理解。我們被賜予知道的，是這「奧祕」渴望整個受造界，包括我們和我們的每一部分，都能獲得這份禮物：生命的圓滿。至於這怎麼發生和何時發生，天主自會照顧，我們與此協作的方式就是留神注意。觀照使我們走入奧祕，當我們注意留心時，便踏上了改變之途，並且帶領我們穿越多變的世界。我們學習接受事情就是這樣。

對無常的覺察給我們自由，讓我們能欣悅於事物的來去。事實上，諸般來去就是空虛的象徵。佛家的《心經》說：色 (form) 即是空 (empty)，空即是色。我們所認為的現實，出自存在的基底，又回歸其本源，兩者並非不同的狀態，而是相同的，色讓空得以顯示出來，而空也讓色得以彰顯。一如《訓道篇》(《傳道書》) 所言：

事事有時節，天下任何事皆有定時：

生有時，死有時，栽種有時，拔除栽種的亦有時；

殺戮有時，治療有時，拆毀有時，建築有時；

哭有時，笑有時，哀悼有時，舞蹈有時；

拋石有時，堆石有時；擁抱有時，戒避擁抱亦有時；

尋找有時，遺失有時；保存有時，捨棄有時；
撕裂有時，縫綴有時；緘默有時，言談有時；
愛慕有時，憎恨有時；作戰有時，和睦有時。
(訓／傳三 1-8)

蘇格拉底之前的希臘哲學家赫拉克利特斯說過，事事在變，沒有東西是不變的，沒有一個人會涉足同一條河流兩次，因為那已經不再是同一條河流，而那人也不再是從前的那個人。

這些看來像似哲學味十足且深奧難解，其實是顯示著一種靈性上被提升了的觀照狀態。我們生命的大部分，傾向依賴一系列的確定性來過活，只有當我們體驗所發生的事不在自己的控制範圍內，例如：死亡、意外、失去所愛的人或工作，甚至忘記鎖匙或錢包放在哪裡，或遇上一次住屋被竊或經歷一次危機，才領會我們是生活在虛構的情境中，並以之為真理。我們混淆了習慣和真實。心智和行為的習慣使我們對真相的奧祕性降低敏感度。當我們深深地體驗到那奧祕感，便會用孩子那充滿驚奇感的眼光來看事物，看到自己對事物的理解充滿建構。我們意識到自己的理解是何等有限，並具體看到有些力量左右我們以某種特定的態度來「解讀」事物。發現我們的解讀受到制約，而我們自己也受到制約，因而不再把自己的洞見、闡釋和判斷視為絕對，因而也不再那麼堅持自己的見地而排斥其他的見解。我們開始在虛空的背景中見到事物的本然，而不是我們想見到的樣子。華萊士·史蒂文斯（Wallace Stevens）寫道：描述就是闡釋，即是說，我們透過一個系統，來組合感官的數據，經常在一個意義的系統中來看世界，故此總是看不到世界的真面目。

我們現在正走過的觀照層次，不再那麼受制於我們所用的意義系統，後者使我們不能用直覺去掌握眼前事物的真相。我們對一項事物的奇妙和奧祕感不再因自身的偏見而失明，也不再令其平凡性變得模糊。我們到達生命的另一個境界，不再為某一觀點爭辯，或為某一立場辯護，或固執地沉迷在正反兩面中。艾略特在他的《四首四重奏》(Four Quartets) 裡說：

我們不應中止探索
而所有我們的探索
必將達及我們出發之處
而頭一次認識那地方。²⁴

像〈國王的新衣〉這故事裡小男孩的觀點，他看見事物的本來面目，知道國王是赤裸的，並未穿上只有貴族們才能識別的精緻衣服。依納爵所謂的持平之心 (indifference) 就是這種扎根的流露。羅耀拉的聖依納爵在他的《神操》中有這麼一個註釋：

要達到這境界，我們對一切受造物，在不被禁止而能自由選擇的事上，必須保持平心。就是在我們這方面，不重視健康甚於疾病、財富甚於貧困，不重視尊榮甚於屈辱，也不重視長壽甚於短命；其他一切，莫不如此。總而言之；我們所願意、所選擇的，只是那更能引我們達到受造目的之事物。(#23)

在這裡，依納爵式的平心活現於選擇的層次上，那選擇端賴人行之有素的覺察：自己是受造者，經常處於和造物主的關係中。

不過，我們這裡所檢視的覺察是在更基本的層次上運作，即從一項特定視野而衍生出來的覺知層次。在這階段的靈性旅程所建立起來的視野，是出自朝向「聖者」的一種取向，套用依納爵的另一原則而言，此一取向就是：在萬物中見到天主。如此看到萬物都向天主開放，所以能憩息於任何情境中，如同對天主臨現的開放。這給人一種扎根的感覺，萬物從中而起而又消逝於其內。現存的一切被視為基本實相的象徵。對基督徒而言，簡言之就是天主之外別無他物，因此我們可以面臨萬物，以之為面臨天主的一種途徑。這不是說所有事物都是天主（此乃泛神論〔pantheism〕），或所有事物都在天主內（這是萬有在神論〔panentheism〕）。這只是說，不單我們臨在於每個境況中，那「聖愛」的臨在更是如此，所以我們可以按其本然臨在於每個情境中，因為那神聖的愛就在那裡。

這層次的覺察容許境況按其本然而存立，乃是持平之心，但這非冷漠，這其實是套用了自稱與天父一體（若／約十 30）的基督的觀點，熱情地聚焦在生命上。基督單純地意識到受造界顯示他天父的創意，他與天父共享的親密關係，容許他在有需要時去運用那創意來從事醫治、慶祝和轉化他周遭的世界。基督以萬物的實相來看萬物。基督如此看待世界：每事每物，連那些最為罪惡所踐踏的，都能被天父的愛轉化；沒有任何事物是如此固著於與天父之愛相隔絕的處境。與耶穌親密的人，也能獲取這種視野，一如聖保祿所描述的：

我深信：無論是死亡，是生活，是天使，是掌權者，是現存的或將來的事物，是有權能者，是崇高或深遠的勢力，或其他任何受造之物，都不能使我們與天主的愛相隔絕，

即是與我們的主基督耶穌之內的愛相隔絕。(羅八 38-39)

在這層靈性覺察上，我們無須教條式地維持某種意識型態或特定傳統。觀照出於根基穩扎之感，我們對實相的知覺也出於那根基。

我們的生命有根基而又依此而活，便可節省很多能量。如此生命似水，可適應不同情境而不失本色。覺察到這一點，會讓多彩多姿的生命生出感恩、智慧、神奇和悅樂之情。同時也會讓人對那些因缺乏覺察，因而受苦，又導致他人受苦的人，生出同情憐憫之心。

這並不是回到無知狀態，而是接納純真和孩童般的驚奇，佛家所謂的「初心」。畢卡索(Picasso)說，要像小孩一樣繪畫，需要長時間的學習。同樣，成年人也需要漫長的時間來成就靈性孩童的視角。耶穌說：「你們若不變成如同小孩一樣，你們絕不能進入天國。」(瑪／太十八 3)

小孩不會活在成見中，他們對事物具有直覺，但成年人卻往往仗賴中介、拐彎抹角。靈性旅程就是要解構這些轉接。與主的親密邂逅可促進這解構，使我們不受假的故事所困，阻止我們看到事物的本相。我們是受造物，蒙天父所鍾愛，祂在愛中持守我們。當我們在存活的所有層次，親密又單純地，而非只以智能或情緒，活出那覺知，我們便返本還源。

這並不是重返失去的伊甸園。世界仍有險惡，受造界墮落而破碎，我們活在失序的政治、社會和文化體系中，又與它們勾結。在這層的觀照中，有的是生之喜悅，對我們所遇到的種種有份驚奇之感，對生命和觸及自己生命的全面有份投入。

那驚奇的感覺是深邃的默觀態度，與闡釋學的質疑態度顯然不同，後者把存有和關係的奧祕縮減為意義和控制系統。猜疑係基於權力和不安全感，而驚奇卻源於扎根和謙遜。謙遜是開放的，惟獨尋找天父的旨意和鄰人的好處。扎根使我們穩立於反主流文化立場，看到事物的本相，不給世界提供一個妥協之處。當我們看清事物的本相，儘管沒有防禦可言，我們卻像水一樣，能調適自己適應不同境況，而不失本色。這是無法透過政治或技巧來學到的如何與人相處之道，而是只有透過一己的神貧，走上靈性之路，進入虛實，才能達到的境界。然後人就變得簡樸，以感恩的立場看待生命，讓我們能說是就是，非就是非。

在那旅程中，我們發現受造物徹底依賴造物主，並且所有事物都彼此相互依存。我們發現，就是在這具破壞性元素的世界中，我們仍受到無微不至的照顧。在被愛和去愛的立場中看事物，讓人有顆分辨的心，讓我們能認出所有事物內呈現出善，肯定並加以慶祝，也認清與美善背道而馳的力量，下工夫去轉化它們。這分辨的恩賜在於明白，在具體的情境中，需要做什麼和可以做什麼。被「戒酒無名會」(Alcoholics Anonymous)所採用的尼布爾(Reinhold Niebuhr)的安祥禱文，就是這分辨之心的一種表述：

主，請賜我安寧，去接受不能改變的事物；
賜我勇氣，去改變我可以改變的事物，
並賜我智慧，知曉兩者的差別。²⁵

在這層觀照上，上主與處於旅程中靈魂的關係，在於獲得並實現這禱文中所求的安寧。

安寧使人更完全地活於當下，因為知道只有天主才完滿地活於當下。臨現於我們的，就是我們處於每個當下唯一需要知道的。所謂「人懷著被天主所愛和照顧的意識去生活」就是這個意思。就是明白悟道一事並非超凡，它不會使事情發生或使事情有所不同。改變了的，是我們面臨生命中的事物之觀點而已。

生命流過我們，我們變得與之搭配，融為一體，以至於我們看生命就像那更大的生命看它一樣。我們看見什麼帶來生命，也看見什麼奪走生命。我們知覺到什麼是可能的，也知覺到形成事物的一些連帶關係以及當下呈現於眼前的是什麼。我們把當下所呈現的看作一項邀請、一份禮物和一項對生命更大慶祝的召喚。充滿著那種驚奇感，我們發現那「被愛者」(the Beloved) 在每個時刻透過受造界所給人的福利，於是從容地融入生命。依納爵·羅耀拉稱之為「在萬物中找到天主」。這就是在我們所做的一切事情中，找到引領人走向圓滿生命的途徑。找到那途徑意謂先要能把它看作可行的現實。我們這在此談論的觀照層次，就是這種存有的境界。

此階段的誘惑就是自以為什麼都懂，如果我們掉進這陷阱，便失去為每個靈修階段都是不可或缺的謙遜。我們見到事物的本來面目，甚至在某種程度上，見到它是怎麼樣的、為什麼和是什麼，但這並不使我們成為像天主那樣知曉一切。全知非天主莫屬。當我們與生命融合為一，讓我們分享的，可能讓我們有先知之見，但那種視野是喚起生命，而不是自命不凡地玩弄權勢。

這階段觀照所要求的分辨，會阻止我們墜入教條主義的

陷阱，避免一味靠外在的權威來定奪事物是如何和應該是怎樣的。這第一個誘惑是內在的，而第二個誘惑則是外在的。第二組分辨的規則，是要精煉我們的分辨能力，看清眼前看似真的，其實卻是假的。厄娃在伊甸園就是以這種方式受到誘惑，她在自己有限的境況中，看見又知道事物的本來面目，這境況就一個與天主、亞當和受造界具有正確關係的生命而言，是恰當的。她的誘惑是從受造物轉移到造物主的地位。放棄謙遜，希望有滿全的認知，卻因此失去根植於主內那種貼身的感覺。她和亞當遮掩著赤裸的身體，避開天主又彼此躲藏。第九幅十牛圖是關乎看見赤裸裸的現實。

我們也可能受誘而絞盡腦汁，想弄清難以接受的事實，而不把它交付給奧祕和上主神聖的照顧。這層次的觀照所賦予的分辨精神藉著根植於虛空中，而自動自發地進行操練，從虛空中湧現各種形式的觀照。如此讓我們能按天主之所願那般地看待事物。

供反省的題目

- 一、我們如何活出依納爵的持平之心？
- 二、我們如何體驗每日的生活是個奧祕？
- 三、當我們安於「奧祕」(Mystery)，或容許我們自己為「奧祕」所擁抱時，發生什麼？
- 四、當我們這樣觀照時，「奧祕」如何形塑我們看世界的方式？
- 五、在我們所處的環境中，有哪些著重的焦點試圖徵召我們以錯誤的方式去看待事物？我們如何逐一面對它們？

10. 入鄺垂手（入世）

精神貧窮，
我與在旅途上相遇的人
一同慶祝生命。
無論順逆，我無特殊能力。
但，就在那簡樸中，
世界被轉化了，
死亡
成了通往復活之門。



昭和辛卯夏
富音郎
畫並刻摺

十
入鄺
垂手

在世界中觀照

我們以稚子的純真繼續這無盡的旅程，走向生命的圓滿，走進聖三。作為受造的我們，永遠無能窮究源於造物主的愛有多深。忠於這個旅程，也涵蓋在途中幫助他人的召喚。關心近人如同自己，讓我們變得無比真誠。我們的近人就是我們自己，全是一體。我們的身分不只是以單一的個體或個人生命的某一面向來看待而已，而是寓於我們與受造界的整體關係，還有那受造界與天主的正確關係中。活出那扎實的根基便是先知性的見證，這種見證不會要人只把關心專注於自身，而是在所遇見的人中，喚起某層次的觀照，讓他們能愈來愈成為真實的

自己。我們如此為之，是因發現我們原為一體。我們是復活基督人性的身體，而這身體繼續聚集所有的存有，將之呈獻給我們稱之為父的「奧秘」。關於旅程的終點，聖保祿寫道：

再後才是結局；那時，基督將消滅一切率領者、一切掌權者和大能者，把自己的王權交於天主父。

因為基督必須為王，直到把一切仇敵屈服在他的腳下……萬物都屈伏於他以後，子自己也要屈伏於那使萬物屈服於自己的父，好叫天主成為萬物之中的萬有。

（格前／林前十五 24-26，28）

意識到我們的身分不是各個個人而是團體，喚醒我們走上看待、認識和愛他人如同自己之途。我們踏上旅程，在不止息地以愛擁抱我們的主內，以全心、全靈和整個自己之所是去顯示那種愛的旅程。這是一個愛者和被愛者在旅程中相聚的旅程。其中的每一階段，有著不同的關係。

在這循環過程的最後階段，我們的身分在於顯示臨在世上的天主的愛。我們身分之得以滿全在於身為受造物與造物主之間的關係。那份關係的實現帶領我們踏上靈性旅程，至於此刻。這是一道邁向自由的旅程，此處自由意味與主真誠無偽的關係。這項真誠無偽的關係可見於持平之心，那不是冷漠或無知，而是透過服務此世界所流露出來的對天主的熱情關照。人看待、評價或所做所為的一切，都寓於那對天主的熱情觀照。

十牛圖最後一幅描繪一個長者，脆弱而穩重，世上的一位朝聖者，喜樂地把遇到的人都當成親人看待。他對生命的見證鼓勵其他的人，把那些陷阱置諸身後，是那些陷阱奪走了他們

那份他自己所體現的生命的圓滿。

懷著熱情而生活的自由，他人是一份體驗自由的邀請，那是他們在各自目前的觀照中所體驗到的召喚。這層面的服務很簡單：是深層的自我接受和信任「上主的照顧」的果實。我們憑著所領受的一切，心懷感恩和喜樂而生活，並且帶著一份容讓創意和傳遞這精神的嬉戲之情。

我們意識到自己徹頭徹尾是受造物，知道自己並非天主或被召喚去做天主。我們在謙遜中意識到，作為受造物就是為天主所愛。《瑪竇福音》的真福第一端這樣說：「神貧的人是有福的，因為天國是他們的。」當我們在旅程上更深地進入愛時，便愈來愈意會到我們的貧窮。正是因活出這貧窮，讓天主的能量得以彰顯，以致我們成為天父活生生的話語，更為澄清透明。我們為世界提供的服務是活在喜樂中並透過喜樂生活。是喜樂，且惟有喜樂，得以轉化世界。

這道走向愛的旅程永無盡頭，我們永遠無法窮盡無限的天主。我們作為一份受造的禮物，即在於那份邀請：進入不斷增長的認識和親密的愛，永無止境。旅程在更深層的循環中持續進展，連天堂上的聖人也與復活基督的團體同工，把所有的人帶回天父那裡。神貧者的初心常與愛相遇，這愛召喚人超越人已知的界限。我們一再學習新型的苦修以與神聖的那位及世界發展新的關係，並對此感到自在。讓界定個人特徵和自我感的障礙和創傷瓦解，讓新起的焦慮消散，並且層層深入發現天主那透過受造界顯示出來的神聖創意，我們與世界分享這份發現的喜樂。旅程於焉完成了一個循環，把我們帶到另一更深層次的走向生命圓滿的召喚。

靈性旅程的每一個階段，都會遇上以為自己已經達到目標的誘惑。不過，身為受造物的我們，仍在不斷受造的過程中，可以誠實地說，直到所有人都已到達，沒有人是圓滿地到達。我們的工夫是盡其所能，促進這過程。這並不是把自己的意識型態、或我們置身其中的有限傳統強加於人，卻要如同天父具創造性的話語一樣地過生活，像天父的慈悲那樣惠及眾人。這樣，我們才是天父的兒女，祂使太陽上升，光照眾人，不論其為善惡；祂降雨給眾人，不論他們是否為義人（瑪／太五45）。把慈悲形諸肉身，創造了團體，因為慈悲不審斷或疏離。確切說來，化成肉身的道路造就聖神最滿全的體現，使人超越自己，走向團體，以及成就更大的共同體。這是一個從容忍轉為款待的行動。

我們優雅地對待所遇到的人，不是屈尊就卑，而是在每一次相遇中，認出自身的某些面向。慈悲使我們總是對自己感到自在，不在於戲劇性的熱情洋溢，而在於簡樸之道。做該做之事的途徑經常是平凡而簡單的，不需要魔術或特異功能。它超越技巧，然而有時，在他人眼中卻看似特殊。必要而適時中聽的話，隨手拈來就是，不多不少、恰到好處。每一次的相遇，是付出也是領受，且是慶祝生命。

在與人的相處中，真實而簡單地臨在，把自己的議程和心事擱置一旁，如此傳遞生命。這層次的臨在肯定他人，以致一個眼神或一刻交往，都使對方感到那環抱支撐事物的愛。於是，授受之間，都令人感受到真我著實被認識並得到照顧。活出愛的人能喚醒別人心中的愛，我們內心的和諧創造我們周遭的和諧，也與相遇的人產生共鳴。物以類聚，同類的創造並建

立與之相似的。我們在世上提供的服務雖然平凡，不引人注目，但能給人和事提供空間讓他們能成全真正的自己。

有時面臨的處境或要面對的人物是困難的，可能引發我們的攻擊性，且被引誘以暴易暴。在此層面的分辨，是如何使攻擊性不致升級。甘地提倡非暴力，耶穌教我們把另一面臉頰轉給仇人，佛陀論及勿執。針對實際境況談論抽象原則並不可行，難免淪於意識型態。也無須反彈，我們可以在每個實際情況之下進行分辨，找出最能表達愛的行動，總是留意較我們當下運作所處的貼身環境那更寬廣的脈絡。正確的行動流露正確的關係和心態。平凡而又簡單的行動，是我們在觀照方面琢磨精煉多年的成果，當中顯示「聖者」和每個人之間的愛。

誰知道如何顯明對世界的愛的服務？這服務出自那至大的愛者（the Lover）與被愛者活出的親密感，在這份親密關係中，他們對什麼是重要的，有種默契。從他們的彼此關照中，展現了一條路徑。

如果我們要走入愛中，那麼進入觀照的旅程得有一顆分辨之心。愛的召喚把我們帶到生命中未獲救贖的那塊新地帶，會遇上新的障礙和抗拒，並且掙扎著要去克服它們。我們到達新的高原，並整合我們的經歷。基於這新生命中，我們更是看待事物如其本相，並與他人分享那生命。那「渴望」（Desire）對渴望（desire）的召喚及回應，持續不斷。在那召喚和回應中，生命被創造、救贖，並成為團體。

供反省的題目

- 一、我們此刻如何經驗自己的生命？
- 二、在十牛圖所勾勒出來的旅程圖中，我們身處何處？
- 三、我們如何體驗自己與世界的關係？
- 四、我們發現自己在哪裡給他人賦予生命？坐下來，在感恩中體味能為別人服務的感覺是怎樣的？
- 五、我們的喜樂在哪裡？為什麼有時我們會送走喜樂？如何能把喜樂找回來？

結語

如果透過十牛圖來看我們旅程之中隱約出現的樣式，就會注意到那個模式，就是這麼一個由神慰導向神枯，而神枯又導向神慰的模式。主的愛本質上就在於不停尋找我們，而我們對那愛的回應，是接受被肯定，好能移向不同而又更深的整合和親密階段。這項肯定給予我們勇氣和能量，離開我們已發展出來的舒適地帶，進入那召喚我們在個人、社會和靈性生命各方面從事皈依的新空間和向度。在那裡我們忍受由於冒險和與對抗更高層次整合的力量而產生的張力。問題一經解決，我們便會發現自己變得更加整合、自由和喜樂，從而進入一段鞏固的時期。隨之而來的是平安、寧靜和更深入的扎根，惟有到那時，我們才會開始看到百廢待興，來日方長，於是乎，再度走進黑暗。

尋找、接受、運用、分享和慶祝愛的旅程，帶我們離開俗世，只為重返俗世。於是一如天父熱情的話語之於我們的召喚繼續生活，延續基督的使命。如此我們也把那一位渴望所有人有圓滿生命的慈悲憐憫化為肉身。這旅程不斷深入天主大愛的奧祕，以及深化我們人之為人的意識：是天主永不止息鍾愛的受造物。身為受造者，我們永遠無法窮盡天主的愛。保祿這樣祈禱：

求祂……叫你們在愛德上根深蒂固，奠定基礎，為使你們能夠同眾聖徒領悟基督的愛是怎樣的廣、寬、高、深，並知道基督的愛是遠超人所能知的，為叫你們充滿天主的一切富裕。（弗三 16-19）

→ 依納爵的分辨和抉擇的規則 ←

在奧祕內前進，需要分辨。在本書的第二部分，我們透過十牛圖描述靈修的途徑。這些圖畫提供深邃的人性洞察，演繹為追尋真理的人走在開悟的途徑上要達到、檢視和超越的系列境地。佛陀自己顯然不承認有一位創造者，不贊同任何有關創造的觀點，認為有關世界起源的那些問題，純屬推論。跟隨和發展佛陀教誨的傳承卻不然，在佛家思想裡，牛代表正念（the Mind，真我〔the true Self〕），牧人代表追尋者。我自己無可否認是從基督徒觀點來解讀十牛圖，注意到十牛圖可幫助我們理解自己與那「聖者」（the Divine）享有靈性親密關係的召喚。我們都是密契者，要接受那禮物和自我了解，我們需要一切可能獲得的幫助，以免迷失。十牛圖從驚奇（wonder）這基本人性經驗起步，驚奇首先被人以不滿足的感受感覺到，最後則表達為在愛中的服務。處於現代的末端，我們在文化和靈性方面都感到不滿。由於戰爭、政治動盪、經濟恐慌和蔓延全球的疾病，世界被弄得支離破碎，而日新月異的科技又使世界變得更为難以捉摸，我們渴望在這樣的世界中以感恩和創意服務來生活。

目前的情況，和現代的開端相似。十六世紀初的歐洲，是個文化紊亂以及在宗教和政治方面都處於動盪中的時代。現代科學伊始，聚焦在實證科學和基於探究的發現，更甚於教義。隨著文明的復甦，文藝排山倒海而來，想像力從教義的束縛中獲得釋放，而飄浮在當代互為衝突的洪流巨浪中。

宗教改革挑戰天主教的教義、道德行為和結構。鄂圖曼（Ottoman）帝國的入侵把伊斯蘭教文化帶到以基督宗教信仰為主的地域。社會結構的轉移加劇了教會和國家的緊張關係。在國家內部，貴族與王室之間的平衡也受到挑戰。西方探險家根據新的商業路線重訂世界版圖，天文學家放棄地球為宇宙中心的托勒密系統（Ptolemaic system），而代之以哥白尼（Copernicus）的星體環繞太陽移動的觀點。言辭和文藝方面，方言代替了拉丁文，成為有教養的表達方式，聖經被譯成本地方言，黑死病橫掃歐洲。那是個大混亂的時代，人們不知究竟應該信誰、信什麼，以及要做什麼和如何做。舊的世界坍塌了，新興的文化在人性經驗的動態中尋找答案。

那種文化提出人的基本問題：做人的意義是什麼？處身於新興的現實格局中，人要有何作為？在哪裡可以找到天主和救贖？那些問題如今又再出現。五百年前現代時期開始時，形塑了西方世界的那些問題，在那時代終結之際，又以十分複雜的面貌重現於今日。我們尋找一種分辨之道好能知道如何生活，並且找到一條走向滿全生命的途徑。

為了檢視今日穿越奧祕的途徑，我們把目光轉向一個人，此人生於現代時期伊始，與今日的我們問著相同的問題。人們稱他為分辨大師，有些人鑑於他如此著重人內心的境況，甚而稱之為心理學前驅。這人就是聖依納爵·羅耀拉。

羅耀拉的依納爵

依納爵·羅耀拉生於動盪的時代，是他那年代的一個人物。他本來可以用一身技藝在人世間闖出一番天地，以小貴族

之子的身分過著一種俗世、唯利是圖、放縱、追尋享樂的生活，卻歷經轉變成為一個完全把生命交出，任由主之渴望去安排的人。其行徑並非是出於意志而來的行為，而是藉著開始留意，不單是留意自我的需求，也留意那聖愛（Divine love）的種種召喚。天主運用依納爵生命中的各種際遇，把他帶往靈性親密之途。

他的生命為其渴望所驅策，這渴望受到當時社會、文化、政治因素所形塑。他首先做了一位士兵，對世俗的榮耀充滿野心，在潘普洛納（Pamplona）對抗襲城法軍的戰役中，他無視於敵人的優勢，聚集同志，卒至負傷。他的虛榮化為泡影，代之而來的是由於病倒而回歸自己。過程中他發現自己的感受被幻想和較為深層的觀照所牽扯，後者召喚他超越他所能想像的世界。

終其一生，這些張力以日形微妙的方式來起作用。首先，他經驗到的是宮廷式的愛情和聖愛之間的張力；然後在聖愛的道路上，那張力在於一面多疑，聚焦於自己和過去的種種；另一面則是由於向外開放，而導致的不尋常的宗教體驗。這些體驗，帶他前往耶路撒冷，他在那裡發現自己並非是要留在耶穌曾經生活過的地方，於是放棄了那個幻想。要與耶穌親密，不在於任何特定的實際地點，而在於人的想像裡。他受推動在萬事萬物和各種地方找到天主。以此方式召喚他的那位「渴望」，把他帶回歐洲，在那裡，他從幼稚天真地宣道，轉赴巴黎求學。他在那兒聚集一夥同伴成立耶穌會。幾位早期跟他做過神操的人離開了。這經驗使他感到需要創建一種存在和歸屬的方式。結果，依納爵和他早期的同伴，成了今人熟悉的耶穌會

士。在這與自私、自戀相左的旅程上，他學會了以一個愛者之身順服於上主的照顧。依納爵把自己對這種辯證性張力的最終立場，寫進《耶穌會會憲》，其目的在於用來促進自己所建立的修會透過教會而為主服務。

依納爵終其一生，逐步與主建立更為親密的關係。其中每一步，都標誌著前一階段精煉的觀照。這樣，依納爵轉向世界，服務天主，愈來愈成為聖愛降生的象徵。

依納爵在自己所處的各種具體情況中，留意在他內神類的動態，體驗到自己是個「對天主的渴望」(a desire for God)；也體驗到天主透過他所生活於其中的世界來顯示對他的渴望。但他也覺察到，自戀有時使他誤解自己的基本渴望，因而做了錯事。他也知道強加於他的俗世力量，未必來自天主。

在瞬息萬變的世界中，人很難知道做什麼才對。很多不同而又矛盾的聲音爭相作主，當我們的覺察意識被失序的生活習慣所左右時，尤以為甚。我們如何找到真理？如何認識自己是誰？如何判斷做什麼才是上策？這些基本問題困惱過依納爵。今日，同樣的問題也困惱我們。

解讀感覺

依納爵的《神操》留給我們的，是一種分辨的方法。他藉著留意內在神類的動態，及其對他生命所造成的影響來這麼做。他察覺到好的感覺有時來自好事，但有時則來自壞事。因此，當我們意外地收到來自我們所愛之人的禮物時，我們感覺良好；但當一個我們不喜歡的人受侮辱時，我們也可以感覺良好。依納爵也領會到不好的感覺有時來自好事，有時卻是來自

壞事，例如我們面臨牙醫治療時會感到焦慮，還有眼見兒童被虐待時，會感到難過。

當壞事產生出良好的感覺時，這些好的感覺不會持久，因為它們不是來自生命，所以不會持久。我們屈辱自己不喜歡的人可能帶來的快感會消失，轉為對自己的反感。依納爵在自己的生命中親身經驗過這些，他知道感覺本身並不重要，但它們的來源卻很重要。如果他知道那些感覺的源頭，他就能分辨某項事物是否真善。

這兒另有一個問題，為何好事產生壞感覺，而壞事卻產生好感覺？依納爵終於明白，如果人面向天主，透過行善而趨向祂，那途徑會透過神慰獲得肯定；反之，若是人被帶離天主做某些好事，就會產生神枯，因為他所做的與自己失序的方向相反。準此，如果我懶惰、呆板無聊，一想到要離開刻板生活，做些有意義的事，起心動念之間便有焦慮和不自在的感覺。但當我們背向天主做壞事時，會有滿足感，這種自我放縱的麻煩在於它會令人上癮，這是因為當人被帶著往天主的方向走，需要更多壞事好讓自己維持那種程度的滿足感，如此一來，我們會經常需要刺激或分散注意力或麻醉自己，用自己的資源去餵養這癮，於是變得愈來愈沉溺在自己內，開始只重視局部的我，犧牲自己其他部分以及走向整全的動力，為的只是賺取有限度而又局限自己的自我滿足。

依納爵看出分辨的目的，是在各種具體情境中，能辨認出兩個動向：我們正走向天主或遠離天主，而且也要知道那引起我們感覺的靈性動力，看看自己所受到的推動是引人向善或向惡？依納爵在此探究感覺所代表的意義。關於自己，感覺究竟

在告訴我們什麼？

就依納爵而言，覺察到自己的感覺是重要的。究其實，感覺是被精煉的價值觀，自發而為情。我們的感覺顯示我們所重視的是什麼。如果我們對某樣事物沒有感覺，並不表示我們對它具有持平之心，只是對之缺乏興趣而已。遇到邪惡又屈服於它，會抹殺我們的感覺，使人心腸變硬，然後使人的感覺幅度變得愈來愈狹窄，所重視的事物愈來愈少，而對自己所重視的則令人上癮，以為這是天主的合適替身，其實惟有天主才能滿足我們所有的渴望。

另一方面，與主相遇拓展我們的感覺幅度，感覺給我們揭示居於渴望此一身分而生的整個感覺幅度。我們受造為對天主的渴望，我們的方方面面都渴望天主。惡的本性，給人建議能破壞我們與主親密的一些方法，以此去滿足那渴望。我們往往屈從那些誘惑，因為我們失去了分辨的恩賜。我們與自己浩瀚的渴望失聯，後者常召喚我們能自我超越，心靈自由，並在與天主的親密關係上成長。可是，我們反而另覓途徑，局限又扭曲我們與主、與其他受造物的關係。我們與那「渴望天主」的寬廣境界有多搭配，我們生命中的能量，便愈能在我們各樣微妙的感覺中彰顯出來。

我們的敏感度，其涵蓋面較諸於我們生活於其中的文化所建構者，更為寬廣。即使是生活在同一帶有種族歧視的文化中，我們也能關心不同種族的人。其實，有時我們的敏感度能與我們生活在其中的社會文化相勃。依納爵留意到這點，他看到主流文化鼓吹致富的途徑，由此取得社會地位，肯定自我建構；他也看到：留意內心深處的渴望，會顯示出我們靈性的貧

窮和天主對我們恆常的照顧。我們最深邃的渴望在於只尋求與天主親密。活出這些價值是反文化的，因為這些價值反對把自己看作純粹是自給自足的個體，或純粹是社會性的動物。對我們而言，最為首要的，是與天主之間作為受造者與其造物主之間的關係。我們是那被稱為天主的「渴望」(Desire) 創造出來的「渴望」(desire)。後者生來就會渴望前者。兩者之間的關係，是「愛者」(the Lover) 與被愛者 (the beloved) 的關係。當我們拒絕那愛時，我們便陷入神枯；而接受那愛時，我們便會處於神慰中。

愛的本性在於肯定愛和可愛的，也在於尋求不愛和不可愛的，使之獲得轉化。當我們踏上通往更大、更為包容之愛的途徑，我們走在與主更親密的路上，因此之故，我們往往會發現自己處身於那些急需生命和皈依之處，而這些地方往往就在我們內，人走在通往更為親密的旅途時，常會發現自己處於神枯的狀態中。我們需要停留在那裡，直至獲得皈依為止。

變得會觀照

分辨是種工夫，用以明白在與自己相關的面向，我們的感受正想告訴我們什麼。當我們觀照自己時，我們的感受便會告訴我們一些有關自己的事，及與它們所出現的情境相關的事情。每一個感受都有一個故事要說。不過，在聽故事前，我們先要對自己的感受有所覺察：正面的或負面的，或兩者皆有之。我們需要承認有這些感受，而不是否認或壓制它們，甚至給它們張冠李戴。然後我們可以問：它們從何而來，還有關於我自己，它們現在正要告訴我們什麼。我們甚至可以與自己的

感受做交談筆記，找出它們能告訴我們什麼有關自己的事情。最後，我們需要明白，雖然我們的感受是我們與天父關係的一種表述，我們大於自己的感受。感受只在可感覺的範圍內，透露我們與天主親密關係的身分，它們也給我們指點天主要我們在當下注意什麼。

觀照是一種去熟悉化（defamiliarization）的形式。我們只注意那突顯和有異於常態的事物。觀照以神慰和神枯的形式，透過我們的感受顯示出來，但其意義則有賴於分辨。

每一個時刻都是一項邀請：把基督帶入世界，也是一份有待被接受與否的報喜。我們不需要做什麼事，只要接納它被接受時的感受。天主的渴望觸動我們，我們以之為感受來接收它，如果我們像瑪利亞或宗徒，或任何被天主所愛之人所組成的團體，順應那推動的話，天主的渴望便會在我們內並透過我們工作，認可那感受，我們便容許天主與我們整個人持續對話，這項對話帶領我們與天主愈形親密。透過神枯、神慰的經驗，我們碰到那些需要被釋放和轉化的事物。透過神枯神慰的經驗，我們發現哪些事物需要被肯定和慶祝。在這日益增長的親密中，我們發現自己對天父敞開，並會於適時分享聖神的種種禮物。

威廉·布萊克在他的短篇史詩《米爾頓》（*Milton*）寫道：

每天都有一個魔鬼找不到的「時刻」

惡魔般虎視眈眈的人也找不到，但勤奮的人卻找得到

這時刻一旦被找到，它便繁衍

只要令其適得其所，它便刷新當日每一時刻²⁶

如同布萊克，依納爵覺得，每一個時刻都是個與主更親密的機會，但他也覺察到每一時刻也能與那親密關係無緣。對他而言，我們每個觀照的時刻，都是善的力量和有損人性的力量兩者交鋒的戰場。佈局於神操中心的「兩旗」默想裡，論及撒殫如何下工夫，依納爵有如下的觀察：「想像牠怎樣召集了無數的魔鬼，怎樣派遣牠們到世界各城鎮去，沒有漏掉一村一鎮，也沒有任何身分或個人被遺漏的。」(#141)

依納爵的觀點是，每個時刻我們都處身於基督的旗幟和撒殫的旗幟兩者之間的張力中。這份掙扎並非抽象或純靈性的，它涉及我們整個人的每一面向。依納爵開拓一種途徑，使我們在日常生活中可以知覺到那種掙扎，並用這方法來轉化我們的生命，他稱這途徑為「省察」。

聖依納爵式的「省察」(Examen)

聖依納爵分五點來解釋做「總省察」(General Examen)的方法。我們如何明白以及運用這五點？我想探討三種不同模式，以及每種模式如何形塑省察。

依納爵用下列方式把這程序相當清楚地勾勒出來。

「總省察」的方法

這方法包括五點：

第一點：為我們所領受的恩賜感謝我們的主天主。

第二點：祈求恩寵，好能認識自己的罪並能讓我擺脫它們的糾纏。

第三點：察看自己從起床到目前做省察時間內，逐個小時，或逐個時段：首先是心思意念，再來是所說

的話語，接著是各種的行動，像在「專題省察」
(Particular Examen) 裡所提出的秩序一樣。

第四點：為自己的過錯求我主天主的寬恕。

第五點：靠天主的恩寵，決志補贖。以〈天主經〉來結束。
(#43)

這綱要性的介紹忽略了聯繫五點的渴望動力，結果造成人容易以機械化而又零碎的方式去「做」省察，從自己的困局和失序的扭曲觀點看事物。這種機械化的方式無法助長內修的發展，只是客觀主義，像似以羅列購物清單的方式去看待我們個人的歷史，而不是運用這種祈禱方式，來增進與主的親密關係，或讓我們的靈修旅程變得更為清晰。除非我們以與主的親密關係為背景去「省察」，實際運用「省察」的時間來向天主開放，讓祂在愛中來指正我們祂在哪裡和怎樣可以被找到，我們只會從自我中心的角度，而非從關係的角度來運用省察。於是乎，我們便令生活體驗變成犯錯清單，用我們被扭曲了的價值系統來理解那些錯誤。例如，如果我們是完美主義者，或愛討人喜歡的人，或自以為是的人，我們便會傾向於用同樣的失序來評估自己所過的日子，而看不到我們用以評估自己的觀點本身就是失序的。結果，與其與主相遇，我們只與自己相遇，並損害自己。這種內省是致命的，它枯竭我們的能量，使我們更自我封閉。

就算是假設我們與天主有親愛的關係，我們把焦點放在自己罪惡的本性，更勝於存在本身根植於其上的與天主的親愛關係上時，我們那微妙的紊亂本性往往使我們淪於一種自我作賤。這麼一來，我們把自己看作被愛的罪人，而非犯了罪的愛

人。前者的狀態是我們用罪來界定自己，後者卻以愛來定義自己。

從事「省察」的第一個模式是比較靠意志來逐步進行的方法，往往見諸於傳統的良心省察。這種做法聚焦於罪，著眼於賴主助佑，了解和改變我們的思、言和行為。依納爵給了我們詳盡的方法，藉由檢視自己的思、言和行為，來看清罪性的傾向。他這麼做顯示這是用來教初學者的，其實，「省察」的第一模式最適合初學者，他們就像一個運動員、舞者或音樂家，在能放手讓其以更深、更開放的方式去從事「省察」之前，需要知道基本的步驟和紀律。但其中的危險在於我們有可能在這初階層次的自我解讀上變得固步自封，一成不變。

第二個「省察」模式是喬治·阿甚別納（George Aschenbener）的演繹。²⁷基本上他把省察重新定向為「個人生活裡每日對分辨所做的密集操練」。這番重新定向意謂走向內心的世界，把首要的焦點放在主體上與其潛在的內心情感動態，其次才是人的思、言和行為。阿甚別納也看到需要聚焦於我們生活上的正面和負面事件，給予兩者同樣的觀照，好讓「謙卑喜樂的感恩之情」，「逐漸變成我們恆常意識之一環」²⁸。在這模式中，省察是分辨的一項工具，用來促進我們日常生活中對主的臨在的持續意識。這模式突顯聖依納爵所強調的，在生活中的分辨神類。

第三個「省察」模式就像默觀的操練。這方法把焦點置於人在注目於進入渴望中的天主，並邀請那渴望我們的天主與我們一起交互省察我們的生活時，其間所蘊藏的動力。這比較不是一個系統化、逐個小時的生活檢討，而比較是以默觀的心態

邀請天主顯示，祂想我們在日常生活事件中看到什麼。這默觀式的省察，很像默觀福音，以感恩的序幕作為省察的背景，然後祈求恩寵，最後由生活事件中的天主帶引我們進入默觀。這方法讓人從天主的眼光，以創新的方式重新觀照那天的生活事件。它把「省察」帶離記憶、智力和判斷的領域，進入想像、情感和渴望的領域。這默觀模式的省察，與阿甚別納的不同點，是在祈禱中給予天主活動空間，而不是在「省察」中更聚焦地分辨天主在生活中的活動。從這默觀的精神中，能浮現一些令人驚奇的啟示，例如本是一項痛苦的體驗可能被顯示為恩寵的時刻，或乍看之下似是虛度的時光，到頭來看，可能是來自天主的喜樂。

這種默觀式的「省察」基於四點。首先，我們以感恩為基本動力。其次是依納爵省察的第三點，他建議我們「要清理自己的靈魂」（這裡我們留意到依納爵沒有說「由」我們的靈魂來清理，並非由靈魂，而是由天主來清理，這表明是由天主來帶領回顧，而不由我們自己）。第三，以福音默觀這神操的骨幹作背景（#43）。第四，我們把神操理解為靈性親密的路徑，在此途徑上，日常生活成了親密關係所在。默觀者把自己的生命看作愛者和被愛者之間不斷深化的觀照，看到主給他所啟示的愛的障礙，以之為進入更深邃的愛的邀請和場所，而在感恩中體驗到這些，我們對給我們顯示出來的障礙和失序感恩，因為它們的轉化，意味著我們能進入與主更深的靈性親密關係。透過「省察」，我們與渴望我們的「渴望」更趨和諧一致。「省察」的時間，成為體驗靈性親密的特別時刻。罪的意識成為幸福的過失，讓人可以發現和表白更大的愛。

那麼「省察」有沒有一個正確的模式呢？更好的問題是：哪種「省察」的方法最能給予生命，最適合自己現階段的靈修旅途，以及自己目前的祈禱方式？我們如何定斷「省察」的工夫，最終要看它如何對我的所作所為帶來轉化、生命和愛。有趣的是，依納爵以〈天主經〉來結束「省察」。以祈禱的方式來默觀〈天主經〉，帶領我們走過與「省察」一樣的渴望之動力過程。這個祈禱讓我們扎根於天主，祂愛護我們猶如祂自己家庭之一員。我們祈求天主照顧我們，透過彼此寬恕來更接近祂，也求祂保護和釋放我們，好讓我們可以慶祝祂給我們的生命。

由感恩帶領

現在，讓我們來看看「省察」的第三個方式，把它看作由感恩帶引我們進入奧祕的一個旅程。

「省察」的第一點，是為所領受的種種恩典感謝主。感謝是靈修操練，使我們在相互的關係中與主合一。「感恩祭」(Eucharist)是用作紀念基督最後晚餐的語詞，希臘文的意思就是感恩。感謝就是感恩的活現。在此處，感恩是承認自己徹底依靠天主，而天主並沒有摒棄我們，卻邀請我們進入賦予生命和走向圓滿生命之途的關係。感謝天主不只限於文詞，而是一種處世的立場，一種需要被承認和培養的態度。是一種存在的方式。意識到我們在天主的愛內扎根，而祂的愛以個別的方式，每日賜予我們度圓滿生命之所需，感謝便油然而生。

聖依納爵把神操的最後一個默觀，名之為「獲得愛情的默觀」(The Contemplatio Ad Amorem)，意即通往愛情的默觀。他建議我們想像被天主的愛和受造界的善所包圍，想像傾注在我

們身上的愛。其實這就是我們生命中每個時刻所發生的事，但我們有太多時候不知不覺，為其他事物和關懷而分心。儘管是這樣也沒問題，愛樂於為其所為，而不在意是否受注意。愛並不尋求引人注意於己。「省察」使我們透過觀照那愛對之有所覺察。在觀照它時，我們得以接受、開啟、使用、分享和慶祝它。感謝就是慶祝那種對天主源源不斷恩賜的觀照。

在這最後的默觀裡，聖依納爵建議我們所要祈求的恩寵是：「求天主使我深切明瞭天主賞我的諸般恩惠，使我能在感激之外，在一切事上愛慕、事奉天主。」(#233) 這份深切明瞭包括：被創造和救贖的諸般福澤，以及我們所領受的各種特別恩惠；也讓我們更深入地領會，我們存在的每一個細節既是天主所造，就注定要由天主來予以滿全，以至於「天主在我內……使我做祂的宮殿」(#235)，天主這深邃的留駐我內，使我成為基督的密友，祂邀請我與祂同行，與祂一起勞苦，轉化這世界，使之成為一個愛的團體。這都不是我的功行，但這一切以及行事的恩寵，純粹是來自天主的禮物。

憩息在第一點上：為感恩慶祝，其中的動力把我們帶到第二點。不過，如果天主決定我們需要留在第一點上，我們便不應冒進。只有當天主認為我們已經準備好時，我們才繼續前進。在這點上正如在其他一切事上，我們容許自己守候天主，為祂而存活。

第二點出於意識到被愛。寓於那愛的一個禮物就是運用它。愛的天性是肯定那可愛的，並謀求轉化還不是愛的。所以，第二點要祈求的恩寵是「認識自己的罪和擺脫它們」。這被愛持守的第二階段，使我們能意識到自己內在的失序，而向

恩寵開放，以致能容許自己與天主合作，擺脫阻止我們去愛的事物。由於愛不強加於我們，我們必須願意將生命向其行動開放。我們的祈求便是宣示我們願意接受這恩寵。

我們被愛持守和扎根於愛，如此讓愛循其門路進入我們深處，直達我們意識領域的界限，讓天主給我們顯示，這一天的生活中，有哪些時間、地點和境況，阻止我們過最為圓滿的生命。我們也讓天主賜我們恩寵，幫助我們擺脫它們。有時，為與天主對我們的渴望合作，單單留在愛中便是我們要做的一切。有時工夫是在我們的分析思維之下的層面進行，而我們能意識到的，便只有神慰和神枯的感覺。我們可以打開那些感覺，去發現在具體情況下，哪些價值被肯定或質疑。此中我們認出那些感覺，承認、檢視它們，並且領會我們的身分不限於那些感覺，我們大於那些感覺。我們是一種仍在不斷被創造的關係，那些感覺不能界定我們的身分，只給我們提供一種方法藉以明白，在一個特定時段內，我們的關係之所在並且為何是如此。

這裡，我們獲得第二點第一部分所求的恩寵：「認識自己的罪」。但我們也需要第二點第二部分的恩寵，好去「擺脫它們」。做人的工夫，在於將所有阻止我們與天主發展親密關係的一切都除去。這可不是單憑自己就行的。愛者和被愛者合作，使關係漸入佳境，得以能進一步慶祝我們雙方一起走過的路。我們可以準備自己，讓愛我們的那位改變我們；我們可以準備自己好能把改變的動力納入日常生活中。甚至可以用我們有限的資源，促進那改變。

當我們這麼做時，便觸及省察的第四、第五點。第四點

「求天主寬恕我的過錯」，第五點「靠天主的恩寵，決志補贖」。此處我們留意到不是我們原諒自己，我們不是說：「我曾經不好；對不起，我曾經如此。」像比喻裡的稅吏（路十八 9-14），我們懷著謙卑的心立足在與天主的關係上，這種謙遜並非妄自菲薄，聚焦在自己身上，而是由於毫不羞恥地為天主所愛而心懷信任、希望和愉悅，把目光轉向天主。祈求寬恕是給自己快快披上作為「慈悲憐憫」（the Compassionate Mercy）的天主。這是愛的行動，不逃避天主，卻讓祂以治療者、修復者和生命轉化者的身分與我們同在。這樣的愛是給所有人的。作為基督徒我們知道天主的愛，在我們還是罪人時已給了我們（羅五 8）。天主如此展示祂對我們的愛：在我們還是罪人的時候，現在仍然犯罪的時候，基督為我們死了。我們並沒有用我們的罪惡殺死天主，而是把自己置於死地。基督願意走進我們人性的死亡，帶我們進入新生命，好讓我們慶祝生命。藉著基督在歷史上的來臨，也透過他不斷在我們個人及團體生活中「降生」（Incarnation），我們在領報（annunciation）自己的神枯神慰中接受他。《若望福音》告訴我們，「天主沒有派遣子到世界上來審判世界，而是為叫世界藉著他而獲救」（若／約三 17）。寬恕是被救贖的前奏。那「愛者」（the Lover）與我們分享他的禮物：分享與天父的親密。我們在愛中以接受又活出那禮物來回應，後者具體顯示在我們渴望度一個更有愛的生活上。把我們導向天主的感恩，貫穿整個「省察」，又在我們的實際生活方式中十足地彰顯出來。

「省察」不單肯定我們與天主的關係，也肯定天主與我們的關係。我們以〈天主經〉結束「省察」，耶穌教給我們的這篇禱文，肯定我們在人世間，面對天主的立場。這是篇求恩和承認

從屬於主的禱文。這祈禱預期得到答覆，因為在彼此相愛的關係中，天主對祈禱的回應使感恩在我們內油然而生。我們與主那種感受得到的關係，塑造我們體驗省察的方式。

謝恩

省察以謝恩的行動開始，這行動使我們意識到我們與天父的關係。每件事物都是禮物，我們這些神貧的人，為了所有發生在我們身上的好事，領會到我們徹底依賴天主。我們可以從自己感覺到是禮物的事物來開始做省察。但更有助益的是祈求天主給我們顯示祂已經給了我們的禮物，之所以如此，是因為我們可能把某些禮物視為理所當然，我們可能看到它們，但並未留意到它們是禮物，或一點也不覺察到其他事物是禮物。

謝恩是一種慶祝的方式，慶祝我們被愛，承認愛在我們生活中以真實的方式被顯示出來。其中存在著一種認知的層級。事物是天主的賜予，卻不為我們所見，將之視為理所當然。只有在溺水或哮喘時，我們才意識到所呼吸的空氣。除非病倒，我們把健康視為理所當然。我們對待自己從中獲得支持的關係，甚至與天主的關係，也是一樣。直至我們長大成人，我們才察覺到父母給予我們的愛，儘管不免有瑕疵。

其次，天主給我們的東西，有的是我們看到了但沒有被領受到的。像旅遊人士，我們和給予生命的事物，擦身而過，因為我們要匆匆上路趕往他處。我們往往活在過去，心事重重難以脫離那些傷害我們的事物；或是活在未來，為難以控制的事物感到焦慮，因而錯過當下，和當下的禮物。真的，只有天主才完滿地活於當下。事實上，對天主而言，一切都是當下。但

當我們放鬆而進入愛中，便會開始愈來愈欣賞當下，而發覺當下具足矣。發現自己投入其不同層次中的多元面向，我們的偏執愈來愈少，而不分心。我們變得愈來愈觀照事物的本然，而不局限於非要從它們滿足自我現時需要的用途來設限和加以評估。這種默觀的立場讓人能因應當前生命的現況。

一旦人覺察到這些事物，可能會發現自己對之有所取捨。有人告訴我們某事，我會說，「謝謝你告訴我這事，但我不接受。」例如，有人過去傷害過我，現在他／她告訴我，他／她很後悔，我們卻選擇不相信那話，情願留在受傷的感覺中，和傷害給予我們的一種身分感。接受一份禮物會改變我們，它宣示我們的脆弱和彼此依賴。接受一份禮物可能使我們覺得欠了一份人情，於是我們情願不要這樣。禮物好似加諸給我們責任，使我們不覺得要感謝這責任。請注意自我封閉的傾向如何防礙我們謝恩。我們不能謝恩，因為我們的世界，和我們維護這世界的方式，被這禮物解構了。我們寧願保留我們的世界觀，而不是那禮物給予我們的自由。天主的禮物從不是用來困住我們的。如果我們得到一份禮物並覺得陷入其中，可能便要看看那感覺從何而來。有幫助的是：對每一件禮物施之以分辨，看看它從何而來、為何而來。聖保祿說：「應當考驗一切，好的，應保持。」（得前／帖前五 21）謝恩的態度讓我們進入省察，我們需要祈求天主，請祂幫助我們看到值得感恩的事物。天主的禮物使我們對愛開放又更具愛心。

天主的禮物有些已被打開了，但沒有派上用場。有人把父母送進養護機構，卻在櫃子裡發現在父母生日週年紀念或聖誕節時，別人送來的昂貴鞋子或香水。這些禮物在送禮時都被打

開且欣賞過，但卻被擱置一旁，等著在那從沒到來的特別日子裡使用。結果，香水乾了；因為年齡漸增，腳也腫了，鞋子也顯得小了。天主的禮物也遭到同樣的待遇。我們在每個感恩祭都聽到天主愛我們，我們是祂之所愛，但我們覺得這是難於接受的，我們每天的生活也並不見證那信仰。我們為焦慮、疑惑和疏離感所苦，可事實上我們每時每刻卻都被天主的愛和關懷包圍。《若望福音》告訴我們工夫在於相信，這的確是工夫，因為我們要與世界上諸多力量搏鬥，這些力量使我們覺得天主好像與我們相隔。要運用天主的愛這份禮物，便是以信任神聖的照顧來生活，這種信任讓我們冒險發揮創意、甚至犯錯，因為知道這渴望我們的愛，遠比我們所能犯的錯，更強壯，也更具創意。

我們所犯的錯誤之一，便是相信天主是幫派主義者，把自己的愛局限於某某宗教傳統或教派的精英。《路加福音》給我們呈現的是一位來到世間，為使所有的人皆能獲享圓滿生命的天主，我們在其中發現，這天主並沒有把祂的愛和生命，局限於少數舉止得體或政治正確的人物。被人們所唾棄的稅吏匝凱（撒該）與愛相遇，這愛邀請自己進入他的家裡，與他分享自己的生命。這分享洋溢在匝凱新體驗到的被愛感中，他把所取得的大量金錢還給那些受騙的人。謝恩是一項社會性行為，建立而又維持團體。天主給我們的禮物是用來分享的，毫無禁忌。昔日我們還是罪人時，天主來到我們這裡，當我們仍在犯罪時，天主也來到我們這裡。祂的到來，不是為審判或斷罪，而是為釋放我們，給所有的人提供圓滿的生命。我們怎可能有不同的做法？天主的愛傾瀉出來，不應被我們封閉和殘缺的自我囤積。正正相反，在分享的生命中，天主的愛轉化封閉和殘破的

自我。

謝恩現身於分享生命。目睹自己所認識的流浪者或很窮的人如何分享他們擁有的少許，此情此景往往吸引我的注意力。以某種深沉的底蘊來看，我們每一個人都是徹底貧窮的，我們完全依賴天主，也彼此依賴。當我們在自己內也在彼此之間這麼理解時，我們便受到推動，以一種具有團體感的方式分享一己之所有，那種分享是一種謝恩的方式。我們給予，因能助人而感恩；我們也接受，因別人告知收到禮物而感謝。

最圓滿的生命分享在於生命被慶祝之時。那慶祝可能只是簡單地覺察到那在我們內並透過我們湧現出來的生命而欣喜。任何那種欣悅的表達，不虛偽或矯柔造作，都見證又仿效天主對祂的創造和受造物的喜悅，他們在愛內伸手迎向祂，而又伸手迎向彼此。

如果觀照是靈修生活的原則和基礎，感恩便是朝聖者的基本態度，它表達聖依納爵所說的，人的天職就是「讚美，崇敬和事奉上主」。《瑪竇福音》真福八端的第一端，就是「神貧的人是有福的，因為天國是他們的」。當我們覺察到我們精神上的徹底貧乏，我們便會覺察到生命中天主豐盈的美善，我們因而會覺察到自己常活在我們稱之為天國的「慈悲的臨在」(Merciful Presence) 中。我們覺察到那「臨在」(Presence) 如何降生在我們的世界裡，並且邀請我們與其同行，走向復活，並走向與天父更深邃的合一。

感恩將我們導向一種動力——一種帶領我們走過聖依納爵神操四階段的動力。「省察」是日常生活中的「操練」。下面所列「省察」中的四點，其中的每一點與神操四週的操練相對應。

第一點有關心態，將我們置於與天主的關係中：就是以愛者的身分接受「鍾愛者」(the Beloved)的賜予。第二點與神操第一週相對應，它檢視所賜予的如何被忽視或誤用。我們於其中祈求認識自己的罪(參閱 #56 和 #63)，以及擺脫罪的恩寵。第三點我們祈求看到自己靈魂的狀況，一如第二週「兩旗默想」，發現自己被主吸引和被惡神唆使的方式。第四點我們請求天主寬恕我們的罪過，像第三週一樣——耶穌走過苦難死亡的途徑回歸天父，我們駐足於耶穌的臨在中——寬恕現身於耶穌的臨在中。第五點是靠天主的恩寵決志改善，這就把我們帶到第四週：我們企圖過受到轉化的生活，而把受造界轉化為愛的團體。²⁹ 我們以〈天主經〉來結束「省察」，以此收集省察的成果並將其強化，如此愈形意識到我們的生命徹底依賴天父，祂不拒絕我們，反而只渴望我們獲得圓滿的生命。

支撐「省察」的感恩是存在性的，它顯示我們是「嚮往天主的渴望」，並使我們生命裡導致離開天主的行動、模式及方向浮現出來。使我們覺察到，我們不感恩的事物以某種方式困住我們。我們可以把這些帶到天父面前，祂可以把每一個死亡，以我們無法想像的方式，轉化為復活。我們對天父的信心使我們能把任何失序狀態交託給那轉化人的愛。在此關係內，我們得見每天的生活是如何被建構為愛及自我封閉的時刻。我們不是單憑自己一個人做省察，省察時我們容許天主在我們內工作，而天主把我揭露給自己，讓我獲得釋放。這容許我注意到，聖者如何把自己顯示給我，而我在每一特定的時刻，對聖者的回應就神慰、神枯而言，又是如何。

愛的動力不止於此，它尋求修補因缺乏愛而破碎和遭扭曲

的。求天主寬恕我們的過失包含多層意義。首先，這表示我們相信天主是一位寬恕的天主，有能力轉化我們的見識和行為模式，使得在先前疏離的地方，團體得以創建。請求寬恕是順服於那具有轉化力的愛，把它當作一份禮物來接受，並加以運用、分享和慶祝。每當我們這樣做時，便是決志修補我們之於自己、他人和天主的臨在方式。我們接受與天主更親密的途徑並跟隨這途徑。「省察」是親密關係的據點，我們與主相互開放，我們藉渴望走向天主，作為渴望的祂走向我們。以此方式去愛，我們學到愛。愛使我們更會愛，逃避愛則使我們更不會愛。

依納爵是個存在主義者，他對自我省察是有其意圖的。不經省察的錯誤會像雜草般蔓延叢生。因此，有需要每日做省察，並且要問：「有哪些雜草會蔓延我的整座花園？」我們問天主：「什麼事物使我停止在愛中成長？」其中之一通常是自我形象。對人有助益的一件事是：考量個人的自我形象能否有助於自己和他人進入神慰。「省察」讓我們與主合作，改變我們虛假的自我形象。

聖依納爵建議人留心每天三次的「省察」(#24)。第一次是起床時立即回想，天主讓我們看到在自己個性方面哪些地方要下工夫。第二次是午飯後，我們祈求天主使我們能覺察到，我們何時傾向以一種特殊的方式落入陷阱，並向祂請求具體的幫助；這麼做是尋求具體的策略去克服那不健康的傾向。第三次是在晚飯後回顧一整天的生活。然而，與其執著於何時、如何、為什麼做省察，不如找出什麼時間和方式，最能發展我們與主的親密關係。目的是與主更親密，而不是運用任何特別技巧。焦點是天主，以及與主的關係，而非強化完美主義的失序

狀態。我們要避免誘惑：淪於自我中心和由這種自戀而引起的扭曲。我們需要天主給我們顯示應該下工夫的地方，需要祂指點我們看到自己何時被困住的具體情況，因為我們受到扭曲的觀點往往使我們錯失那些時機。因此，讓天主給我們講述我們自己的故事，然後我們才能修正自己的故事，而非停留在假我的幻象中，或跌進失望的深淵。

愛的轉化力量

依納爵堅決相信愛的轉化力量，並想出辦法，好能觀照那轉化。他要我們注意到由於我們真實地與真正的主相遇，我們落入陷阱的頻率因而下降。我們可以藉由觀察自己的歷史來這麼做，查看與主相遇是否真實起作用。例如，如果我傾向絕望，我可以觀察，我與主愛持續密切的聯繫，是否減少絕望的次數，或減輕其嚴重性。對依納爵來說，恩寵是天主的慈悲在世的臨在，是形諸肉身且具有功效的。被主觸動，盲者得以看見，聾者得以聽見，惡魔被驅走。依納爵在《神操》內選用的聖經默觀題材，其中所展現的不是一位治病的耶穌，而是一位福音的見證者，引人更接近天主所提供的圓滿生命的見證者，而不是像我們可能幻想的那樣。「省察」未必會治癒我們身體的疾病。不過，如果我們是個傾向貪食和失望的人，與天主的愛相遇，會慢慢地活得更好，那也是理所當然的。貪食和失望兩者都會表現在我們的身體上，究其實，靈性健康可以促進身體和情緒的健康。步入奧祕使我們日益接近圓滿的生命，其效果是有形可見的。

實際上，如果專題省察無效，我們要問自己為什麼不奏

效，這樣才會有幫助。是否我們以自我幫助的觀點來進行？是否沉溺在不同形式的完美主義？方法是否正確？省察的對象是否得當？有哪些具體過失是首先需要處理的？有些過失跟從其他的過失而來，有些則由其他過失得到滋養，有些則滋長其他的過失。如果我們沒有離開那過失的跡象，或許你已選錯了下工夫的對象。有沒有問過天主，要在哪個過失中下工夫？你選擇來做省察的毛病，是否曾涉及與羞恥相關的自我形象問題？你在乎的是迎合世上的價值觀，還是更深入地與主相遇——祂的價值觀不同於文化建構的。在這種情況中，重要的是自我接納，而非改變。天主的興趣不在隨俗而在皈依。祂如何看待、認識和愛我們，祂也要求我們像祂那樣地去看、認識和愛自己，及其他所有的人。「省察」促進這一層次的自我覺察（self-awareness）和留意。

我們愈是深入愛內，這層次的自我覺察使我們分辨善惡的能力愈來愈敏銳。惡傾向打破善惡的分野，或把分野局限於講求實效的自利，於是我們只會珍惜自己有興趣的，依那些有限制性的價值來生活。這樣的罪惡不單損害我們和我們與團體的關係，它更會超出人際關係，感染整個團體，沒有人能倖免。我們每個人都處在自私與天主兩者之間、在自戀與惟有在聖三內才有的圓滿的團體生活之間的某處。我們在自己內發現這兩個反方向的張力，從來就不是單純地屬於兩者之一邊，而是兩者的混合體。重要的不是我們居於何處，而是我們面向何方。

面向天主

當我們面向天主時，生活中有序的面向，便會與天主對我

們的渴望起著共鳴，我們有平安喜樂和扎根主愛內的感覺，對此我們可冠以神慰之名。但我們的生活失序的那些面向，即是那些不認識天主，或是存有假的天主形象，甚或有讓人情願遠離天主而生活的面向，它們便會受到我們渴望與之融合的天主之愛的挑戰，我們於是體驗到它們對人神相互關係的反應，因而導致只有冷漠、焦慮和厭惡美善的感覺。

同樣，我們落入自私的陷阱和只想滿足自戀的需要時，那也就是與天主唱反調之時。我們對主的渴望感覺就變成是挫敗感和不滿，而那些支持我們自私願望的欲望，就帶來快感和被肯定。

我們需要懂得如何分辨由與主相遇和由自私自利所得來的滿足感。從自我放縱而來的滿足感不會持久，厭膩後很快便不再滿足，因為這些願望並不取之於生命之源，它們只從局部或不得體的生命得到滿足。只有觀照過去，我們才能發現，由衝動而來的兩種不同的重複模式：其一是誘惑我們，其二是讓我們能自由自在地去愛，兩者不同之處在於原因和效應——某些欲望的衝動，感覺起來雷同，但它們的來源和結局卻有所不同。經驗會告訴我們如何鑑定那些尋求滿足的種種衝動之間存有的細微差異。我們可以學會避開某些境況，因為它們促銷自私。我們可能感到不安，但那境況促銷以不健康的方式去滿足那衝動，例如容易接近流言蜚語、色情作品、病態內省等，都促銷不健康的不安。但我們無須成為縱容情境的受害者，可以養成一種嗜好，使我們能達到一種默想、放鬆或有創意的覺察狀態。我們發現手頭上有事可做是何等重要，例如：好的小說、園藝、針線手工等，這些都是唾手可得而又能提供舒適消

遣娛樂之事。在脆弱的人性中，我們能夠選擇一些賦予生命的或一些對生命失敬的事物。

同樣，我們可以從經驗中發現如何分辨貌似、但有不同後果的衝動：有些趨向天主，有的則向自私靠攏，觀其效果便可得知。自私自利的傾向使人從較大的團體圈子，走向愈來愈狹窄的生存方式。上癮可以使我們與整體的社會生活分離，使我們退縮，與朋友、然後與家人，甚至與自己的其他面向疏離，直至被減損到淪為受自我毀滅的強迫性衝動所奴役的地步，令人對此情況感到憎惡卻難以自拔。人變得支離破碎，而且一個殘破的部分控制了生命的其餘部分。

我們受造為對天主的渴望。我們本身內並不具身分，我們的身分只由天主而來。其實，我們的自我感基本上是空的，我們在精神方面是極度貧乏的，這就是我們作為人的狀況。受造界的每一方面全都是這樣。我們體驗到自己是從空虛的中心所發生的一束渴望，它顯示我們是渴望天主的渴望。究其實我們所有的渴望，包括我們感覺到的和我們所是的，都在渴望天主。當有些渴望要滿足自己，與其他渴望分離失連，便造成失序。它們提供的幻象是：如此所帶來的滿足可以填滿我們的空虛，但事實是，只有天主能填滿那空虛，沒有任何人和其他事物可以取代天主。

觀照之途使這些紊亂及分散的能量，與「渴望我們的那位天主」保持一致。在靈修生活上，這要透過苦修的工夫來成就。其確切的目的即在於將那些能量統整匯入那構成個體和社會的種種形式的團體，甚而延伸到受造界中更為廣大的關係單元。操練苦行不是懲罰自己，而是釋放自己進入生命，進入關係。

省察是其中一個方法。就此而言，它與神操的目標相輔相成，神操是一條導引我們使我們與主有更親密關係，並將我們融合於一切由委身於善的人所組成的團體之途徑。

我們走進奧祕時，需要幫助才不致迷失，也需要一些方法以明白周遭的混亂。走在自己的靈修道路上，我們需要有能力闡釋展現在我們眼前的徵兆，不過也要注意我們這兒所講論的是「奧祕」，既是奧祕，便不為規則所限。依納爵如此描述其神類分辨的規則：「這些規則至少在某種程度上，幫助我們覺察而又明白，靈魂內所被引發的種種動態。」(#313) 他的規則不是個系統，而是一些存在性的觀察，來自他個人的經驗，也展示了他對個人體驗的觀照。我們可能覺得他的規則有用，但更有用的是觀照自己的經驗，覺察到我們被吸引而趨向天主的方式和它們的表徵如何。我們也需要知道誘使我們偏離天主的力量，和這些力量如何在我們的生活中呈現。總之，我們需要多加觀照。

觀照是靈修生活的基礎，在依納爵的靈修中，天主透過去熟悉化過程來獲得我們的觀照。我們會注意到陌生的事物。「渴望」(Desire) 能被我們感受到的範圍，就在於我們的種種感覺；而我們在感覺的層面上所注意到的是一切有異於我們習以為常的感覺，我們可就其為愉快或苦楚來注意到其間的差異，依納爵用神慰或神枯來形容這種差異。

我們渴望天主，這渴望的範圍伸展向天主，我們以情緒和感受的形式經驗到渴望，一般而言，這只是渴望的有限幅度。作為「渴望」本身的天主，也渴望我們，祂吸引我們注意的方法，就是使我們覺察到我們的渴望如何與身為「渴望」的祂相

遇，那兩個渴望相遇，其中所有的層次和向度，超越人的感覺範圍。天主確實常與我們保持接觸，我們卻不是經常覺察自己與天主的接觸，我們只覺察到自己的感受，而我們的感受是我們的價值觀的化身，我們那作為價值的感受，以有血有肉的存在性方式顯示我們是誰。

當那些價值與主相遇，我們便有神慰或神枯的感覺。

神慰和神枯

神慰未必是有良好或愉快的感官感覺。覺察到我們與主相遇，可使我們因有過自私或具破壞性而感到懊悔。我們可為世上的暴力感到痛苦；因陷落於破壞我們人格完整的工作而氣餒；因參與剝削貧苦和弱者，或面對壓迫但保持緘默不語而感到羞慚。不過，神慰也可以喜樂、平安和創意的感覺而表現出來，顯示於為生命感到愉悅，與他人一起慶生。同樣，神枯可藉著使自己不喜歡的人吃癩所帶來的快感和勝利感而被感覺到；也可以來自由於自己沒有像其他人那樣陷入某些令人羞愧的作為而沾沾自喜，也能因自己相對於這個世界來說，過於高尚所帶來的憂鬱，或在恣意放縱、憤怒的暴力中被感覺到，神枯也可以在孤獨的極度憂苦、低自尊的焦慮，或無以慰藉的絕望中流露出來。

因此，我們需要懂得解讀我們的感覺，查問它們的意義。問問：在我們與主的關係及主與我們的關係上，它們在告訴我們什麼？兩者是不同的事。天主常愛我們，但我們未必常愛天主，天主常透過我們的感覺向我們說話，但我們並不時常覺察到我們的感覺，也不是常常與主談話。

以一個自戀的人而言，感覺良好並不表示其為基督徒的神慰。當自戀的人自我感覺良好時，其焦點在於自我滿足。自戀者透過羞愧和困惑、懊悔和良心刺痛的感覺，覺察到天主向他說話。天主不會把良好的感覺給予自我中心的人，這將只會強化他那些具有破壞性的行為。另一方面，惡神卻以一些膚淺的快感來引誘這樣的人。這些經驗只有經過檢視之後，當事人才會發現，原來令人感到愉悅的事，並非貨真價實。莎士比亞（Shakespeare）十四行詩第一二九首刻劃著這樣的陷阱和詐騙：

浪擲精力於一場虛耗的取行

正是得逞的情欲；而得逞之前，情欲
發偽誓，好殺，血腥，頻頻犯下罪行，
殘暴，極端，粗魯，冷酷，難以取信；
一旦嘗得甜頭，即刻鄙夷看輕；
無理智地獵取，一旦令之就擒；
無理智地痛恨，如餌吞進肚裡，
而魚餌不過是讓吞餌者發狂喪心；
追求時瘋狂，擁有時瘋狂無異；
曾擁有，正享有，或追求，皆是失控困境；
體驗時，天賜的恩典，體驗後，一場災禍；
之前，想像中的歡愉；之後，一場夢境。
世人皆心知肚明，但無人知悉
如何迴避這通往地獄的天堂門徑。³⁰

此處所表達的是人在不受控制的欲望中感到劇痛，而殘缺片段的陳述中幾乎顯得語無倫次。他領會到欲望的破壞性，也能準確地描寫它和它的後果，但那知識並沒有把他從處身於其

中的地獄中釋放出來。支配他生命的強制性欲望並沒有賦予他自由，而這十四行詩給我們提供一些關於分辨的線索。我們看到激情（intensity）和熱情（passion）的分別，激情聚焦在自己和一己的需要，把他人低貶成滿足我們自己的客體。激情窄化我們觀照的焦點，曲解、忽視、歪曲真理。其行為貶低人性，所得出的成果不能滿足我們對天主的渴望，不給人帶來生命。它的魅力給人虛幻的許諾，它的效果是「災禍」。相關的行為使人感到挫敗，我們雖然明知它不帶來生命，卻由於掉入惡神的陷阱，使我們明知那行為不能賦予生機，卻一再重覆那具有強制性的行為不克自拔。癡君子的情況與此雷同：他後悔自己那具有破壞性的行為，但又無法了斷。在靈修生活中，當我們背離天主時，每個自我毀滅的行動會給人滿足的許諾，但其後果只會使我們變得更為殘破，這就是惡神對自我中心的人所做所為。

對尋找圓滿生命之途的人而言，惡神的效果卻截然不同。對於他們，「惡神使這樣的人良心不安，憂愁煩悶，加給他們種種阻礙，使他們不能前進」（#315）。惡神意圖使我們的注意離開天主，離開那吸引我們到天主那裡去的「渴望」（Desire），而轉向自己，以及自身資源的不足與限度。它催促我們，據其所提出的有限資料，以及人性的有限觀點，針對活出更圓滿生命一事，下一步究竟要做什麼，以及如何去做這個問題，得出虛假的結論。於是，當我們冒著生命危險踏進未知，對下一步應做什麼，而覺得茫然的時候，我們可能遭遇混亂而導致萬分苦楚。對於一清二楚的追求，往往未能把我們導向自我超越的境地，反而讓人癱瘓動彈不得。資料不足或擁有太多資料，或不知道如何解讀手頭上的資料，讓人因而無所事事。惡神的本性

就是凍結創意，於是我們在生命之路上停頓下來，無法前行。

那催促我們，吸引我們到天主處的渴望，以不同形式顯示在我們的觀照上。從經驗而言，這就是勇氣、慰藉、啟迪、喜樂和平安，感到在愛中被守護和支持，事事水到渠成，無需過分努力，「巧合」得很。我們的創意能量與從天主而來的創意共鳴，並形諸於善行。

神慰的動力

道成肉身讓人得見天主渴望所有的人都得救。恩寵不只是肯定和支持靈性之事、也要找出和轉化非靈性的事物。神慰並非靜止的存有狀態，當我們準備就緒，往往連尚未對此有所意識之前，神慰便把我們帶到神枯之處，此時聖依納爵教導我們要停留在那裡，直至那些地方被轉化為止。我們留意到《瑪竇福音》描述耶穌在約旦河受洗後便是如此，耶穌受洗時被肯定為天主的「愛子」(the Beloved Son)，福音繼而描述「他被聖神領到荒野」，在那裡他遇上一段時間的神枯。在神枯的處境中，他所得到的建議是：如果接受這些建議，便要否認他的人性、使命和身分。如果他用自已的神性力量把石頭變成麵包，便將否定道成肉身，連同他的人性。如果他同意撒殫的權力，便將否定自己那把世界帶回天父的使命。如果他促使天父去做他所需要的，而不是照應天父，便將否定自己那徹底依賴天主的人性身分。只有在那神枯的狀態中耐心照應天父，得以克服神枯。福音接下來寫道，耶穌在荒野受試探後，「天使便前來侍候他」。

當人充滿神靈又被神靈所肯定而有神慰的經驗時，我們也被帶到沒有生命的荒野。在這裡我們受誘惑，用出於我們自私

的方法來處理那兒所出現的情況，於是否認自己的人性、使命和身分。我們可能試圖以權力、實用主義或自以為是的那套來運作，如此一來，便不是基於與天主的關係，而是本著一種自我感而行事。惡神的本性是，當我們一旦遇上它時，便像受襲擊般，自然而然地封閉自己。我們必須抗拒誘惑，不以那樣的退縮來運作。如果我們能約束自己而不做出反彈，便可達到自由的境地，讓我們可以分辨在一種特定情況下，什麼最能賦予生命。既然生命之神帶領我們進入那些情況，也將會給予我們所需的，好讓我們把生命帶到那些情況。我們需要留意和緊緊依附生命之神：這是一項常在的禮物。本身沒有生命的東西，自然無法自持。神枯不是我們存有的根，神的生命強過死亡，其臨在和力量，常活躍於世上，利用那些情況帶出更大的善。身處那些情況中，我們必須做的，是與該處可得的生命力保持關係。否則，我們可能抵擋不住，成為神枯的獵物，而變得具有破壞性。

我們從來就不會被要求去成為一個具有破壞性，或自我毀滅性的人物。如果我們發現自己在那些境地，在對自己或他人造成更大的損害之前，便應即時抽身。當我們身處其境時往往會欺騙自己，以為我們是受召殉道，其實，我們的生命已經涸竭，再沒有生命的氣息，或與天主、與他人沒有任何健康的關係。法國哲學家巴斯卡（Blaise Pascal, 1623-1662）有如是觀察：「當人為惡時，再沒有比本著宗教信念而為之，會做得更徹底、更快樂的了。」³¹

錯誤的生命感會毀滅自己和他人，使我們淪於絕望或冷漠，或惡意中，或錯誤解讀我們真實所在之處。我們失去希

望，甚至一點也看不到呈現於眼前的善，那時我們失去與天主的聯繫感，不再如往常一般知道無論發生什麼事，天主都仍然以某種方式與我們同在。然後，我們失去生命的完整一體感和身為天主所愛者的身分感，甚至糊裡糊塗地在自己內以及在和他人的關係中與破壞力狼狽為奸。在這情況下，我們不是殉道者。殉道者是一個主愛的見證人，以抵禦世界上的破壞力這種方式來回應那愛，殉道者不與破壞力合作。維持一種具有破壞性的關係，或持續走一條自毀生命的途徑，不是聖德的見證，而是絕望的見證。

神枯的動力

當我們處於神枯時，並不是在絕望中，而是在誘惑中。我們處在容易受傷的狀況中，被襲擊，被驅趕至人性體驗的極限。神枯揭示人之為人和次於人性的界限，用軍事比喻來說，那是個無人地帶，是需要開拓成為人的地帶。我們自己無法成就此事，這可能是絕望的誘惑會在那裡出現的原因，但我們可以把那造成神枯的空間和狀況奉獻於主，好讓主透過我們進入那裡，予以轉化。最極端的例子是死亡，此處我們有例可循，基督的死亡幫助我們怎樣活於死亡。他忍受死亡，使復活得以發生。同樣，在我們生命中，當我們受著苦，或失去自我感以為重要的人、事，或出路時，也會處於這種或隱或現、不知所措的狀態。此時我們發現自己處於一些超越控制的境況中，發現自己精神上的貧乏和對主慈悲的極端依賴。我們只能等待幫助到來，力量並非來自自己，如依納爵所說的：「在造物主前取得力量。」（#324）

愛的本質是不會把我們棄之於不顧。在那黑暗中等待，往往會拿走我們對自己的能力和強項，以及對自我感的許多幻想。等待也給我們揭示惡勢力的厲害，以及它用以攻擊我們弱點的手法：從根基上破壞我們的完整性、覺得被愛又可愛的感覺、以及在世上度喜樂生活的召喚。我們學習如何等待，親身發現什麼對我們的等待沒有幫助，也發現什麼有幫助。等待開啟我們的眼睛，看見天主的臨在，原來祂早已在黑暗中等待著我們。

與天主同行把我們從神慰領向神枯，又從那神枯再領回神慰。旅程持續，這並不要求我們迴避神枯，而要把神枯看作地標，指出那些地方是天主的愛渴望收復和修補之處。當我們發現自己身在其處時，便要藉著祈禱、「省察」，以及發掘與那具體神枯動態背向而馳的方式來與主合作。這可能意謂著：當我們感到受失序的攻擊性能量挑釁時，對自己要溫柔；或當我們感到不配和不可愛時，要以某些詼諧可笑的东西來對待自己。也可能意味：在覺察到自己的意識中不停地播放扭曲了我們看自己和看他人的方式的負面錄音帶時，便要勇於關機，而非沉耽於其中。

神枯之處一旦被轉化，神慰便取而代之，於是神慰維持、肯定並慶祝失而復得之事。神慰重新將修復了的能量，整合於內在更大的渴望之組合內，後者即是人格內在的團體。這樣的治癒一經到位並獲得鞏固，被強化了的愛和渴望之動力，便會再度延伸觸及已被分離、誤導之處，而這些地方，先前感覺起來就是神枯。

在個人層面發生的，也會發生在更大的團體層面。保祿在

《厄弗所書》(《以弗所書》) 的第一章談及此事。這是透過整合，創建團體的過程。渴望我們所有的人、我們每個人的每一個部分和所有受造界的「渴望」(Desire)，其動力是要把我們一起編織成為一個愛的團體，一個也不少。保祿斷言：

天主於創世以前，在基督內已揀選了我們，為使我們在祂面前，成為聖潔無瑕疵的；又由於愛，按照自己旨意的決定，預定了我們藉著耶穌基督獲得義子的名分……我們就是全憑天主豐富的恩寵，在祂的愛子內，獲得了救贖，罪過的赦免。的確，天主豐厚地把這恩寵傾注在我們身上……為使我們知道，祂旨意的奧祕，是全照祂在愛子內所定的計畫：就是依照祂的措施，當時期一滿，就使天上和地上的萬有，總歸於基督元首。(弗一 4-10)

直至所有人都聚集在基督內，回到天父那裡，我們的靈修旅程並未完成。我們走向神慰的滿全，在遇上神枯的時候不要卻步不前。神枯是旅程不可或缺的部分。

多年前，我在安大略省尼加拉瓜瀑布的一個龐大的修院帶領退省。修院租出一部分作為舉行教師大會之用，他們那天所做的是舞蹈治療工作坊，上午是理論部分，下午的重心是實習部分。其中一位老師坐著輪椅，同儕擔心實習的部分會使他感到尷尬，於是午膳時便建議他不要參加下午的課程。下午的咖啡時間，有人關心他的狀況，便到他房間去看看，正走近時忽然聽到一聲撞擊的巨響，然後一片死寂。他們試圖把門打開，但門卡住無法開啟，人們大聲喊他，只聽見他在呻吟，當人們使勁把門扭開時，赫然發現他趴在地上，輪椅倒在他身上，而

他正在大笑。

「你在做什麼？」他們問道。

「我在學跳舞。」他答說。

「你學了什麼？」驚異地望著趴在地上的他，人們不禁再問。

「我學會了……我學會了跌倒是舞蹈的一部分。」

在神枯中我們發現自己跌倒，在神慰中我們發現舞蹈。當我們踏進奧祕時，學會與天主共舞，這是一項由神類的運動來賦予定義的關係。神枯未必是件壞事，它給我們揭示，我們生命中未得救贖部分的影響，也給我們揭示天主渴望轉化之處，並且更進一步給我們顯示，另一處能讓我們體驗愛的驚人果效的空間。

惡的本質是不要我們體驗到愛，卻要我們持續落入恐懼、謊言、務實的自利和憎恨墮落的受造界的陷阱中。天主對我們的渴望和我們對天主的渴望，把我們從這些圈套中釋放出來。我們從自己賴以活著的個人、社會、文化的敘事中，體驗到這些圈套。這些敘事頓挫我們對愛的渴望，其手法是強迫我們以無濟於事的方法看待自己、他人和天主，甚至以此看待通往天主之路。

解讀我們的當代世界

當代世界基本上由四項敘事來驅動：安全、意義、任意自主和歸屬。天主進入這四項基本敘事，為之開啟一條通向徹底包容之路，讓每事每物都能在愛，即是在天主內整合。天主透過渴望進入人類的故事。

我們時代的故事

安全（Security）

我們時代的混亂徹底挑戰我們。我們因世界瞬息萬變而變得不穩定。溝通方法變了；邊界重新被界定又不斷變動；鄰居用的語言不是我們生來所熟悉的；我們對權威人士，無論其為俗世的或教會的，抱著懷疑的態度。人甚至會把執法的官員們看作另一伙幫派，這些只是我們不穩定世界的幾個較為明顯的表徵而已。身在其中，我們被嚮往安全的渴望所吸引，這個渴望既根本又深邃。這時，封閉的神話給我們提供安全，它們教條式地斷言其在政治、社會、教會方面解讀現實的方式，是唯一真實而又被上天認可的。人在脆弱的狀況中，往往會被引誘上當接受這樣的論調。但我們要注意這些封閉的神話如何運作，它們排斥其他異見，又加以妖魔化，利用人的恐懼來維持其權威。它們的正統性和律法，建基於一個集權化的政府，以脅迫性的政治手段來恐嚇和壓制人。其立場是自我封閉和自以為是的自戀，這種自戀是基於一個機構的意識型態及其封閉的傳統，這些不帶給我們自由。

當我們走在靈性親密之路上，進入奧祕走向天主時，我們揚棄那種封閉式神話的安全，而代之以根植於主內。親密關係不在於歸屬一些為社會所認可的群體——它們靠羞恥和罪惡感來維持——而在於天主不以為恥又使人自由的擁抱。機構給我們提供安全，也給我們提供解讀和評估世界的方法。他們提供一套倫理，卻不能提供給我們活出與主之關係的信德。在嚮往安全的渴望中，我們體驗到自戀和我們稱之為聖三的團體之間的張力。這安全讓我們感到舒適，與我們經驗到的、扎根在天

主內的冒險相抗衡，天主總是呼召我們超越自己。

意義（Meaning）

我們的後現代時期常被定義為缺乏意義系統，或其意義系統過於自相矛盾。我們見到很多不同又互不搭配的觀點，每一觀點都有確鑿的理由為其作支撐。探究理解現存的情況，好使我們能清晰了然和有方向以克服周遭所見聞的混亂，遂成為今日的迫切需要。我們往往被那些承諾給予我們意義的領袖吸引，他們以權威來處理宗教、社會和政治界的危機，常宣稱他們的權威來自天主，但我們看見他們的行為和政策，與我們對天主如何運作的覺察並不相合。

靈性親密之路讓我們親自體驗天主的慈憫，並不引領我們去擁有一清二楚和系統性的意義，而是帶領我們走進奧祕。這種親密感締造真正的關係，要我們活出與我們稱之為主的奧祕關係，而不是活在一清二楚的系統中，要我們首先信任天主而非領導們。這些領導要求我們的是正統性，而不是與天主的親密關係。活於奧祕中並不意味放棄意義、機構和那些社交互動形式，這些互動能使我們接觸到自己，又與他人彼此接觸。活在奧祕中指的是，我們欣賞那些存有的方式，它們是指向月亮的手指。但手指並非月亮，究其實，是月亮照明了手指，讓其有所指。賦予機構生命的是奧祕，但把奧祕與機構畫上等號是錯的。機構給我們社會認可的生活方式，但卻避開了深層的問題，即這些生活方式在靈性上是否健康。種種機構從其各自特定系統的內部關係，浮現一種清晰，讓吾人有跡可循。但機構往往忘記系統本身身繫奧祕中，而遠超智能所及。基督之所以

批評他那時代的機構，在於它們以系統為自己的行為模式來作辯護，以致忽視更大的愛的召喚。他們用意義來代替奧秘，用一清二楚取代愛，用宗教取代靈性。他們的倫理道德最終是自己的利益，或殘缺的自我超越。

任意自主 (Liberty)

這種錯置把我們帶進道德的死胡同。在現代的世界中，我們太容易混淆許可 (license)、任意自主 (liberty) 和自由 (freedom)。許可是社會認可某些特定行為，這些行為可以是道德的或非道德的。任意自主定義許可的內容，機構可以讓我們任意自主，但我們對任意自主的理解是取決於所依附的機構。今日，人們對任意自主的追求，往往被理解為推翻壓迫和懲罰。人尚未理解的是，俗世渴求在個人、社會或文化方面任意自主，卻對他人造成壓迫。亞洲剝削勞力的工廠讓我們可以任意購買便宜的貨品，我們的公民自主權，依靠其他處於戰爭地區人們的血得以維持，而在那些戰爭中，無辜的人遭受傷亡。我們所渴望的任意自主，其代價是以他人為奴。

我們要相當小心地分清楚任意自主和自由。基督在革責瑪尼 (客西馬尼) 園放棄任意自主以保持他的自由。自由是靈性親密在俗世顯示自己的方式。這親密宣示與主的正確關係，比社會建構的任意自主更為人性。我們的自由應被視為是來自天主的自由，而不應奉之為神祇，厄娃在伊甸樂園所遭遇的騙術便是這一招。另一方面，與主的靈性親密告訴我們，有時為了成為一個人，我們要放棄任意自主，好能自由。當我們放棄自由而追尋任意自主時，我們便以暴力來傷害世界。這並不是

說我們不渴望任意自主，也不是說任意自主不是件好事，但我們渴望的那種自主應該源於自由，而不應來自奴役他人。任意自主和自由之間的張力顯示在權力的運用上。基督放棄自己的權力，任憑世界論斷他，在苦難中顯得無所能。正因如此，天父的權能可以以自己的方式，並按自己的時間，彰顯出來。基督首先且全然屬於天父，我們也同樣屬於天父，我們的自由來自活出那關係。我們的自主只有在帶有自由的意涵下才具有價值。在我們公民自主的景況中，我們的許可、行動和選擇，惟有在以之來維持與天父的正確關係時，才具有倫理的意義。

排他性 (Exclusivity)

我們往往用歸屬的神話來給自由下定義，我們要求有自由去崇拜，去活出關乎種族、性別和信條的社會文化身分，這些身分製造界限。如果這些界限被看作是一成不變、裡外不通的，那麼，那些在這自我定義界限之外的人，便被看作是徹底的異類，是次等人，因為他們是在我們選定的首要價值以外，於是我們把自己隔離起來。不過，在我們接受以種族、性別或文化信仰來界定自己之前，我們都是人，都是天主的受造者。何況我們仍在受造，我們不完全認識自己，也不認識作為人的意義。我們體驗到自己是個奧祕，這便解構了我們僵硬的自我界定。即使我們把自己界定為基督徒，又意味著什麼呢？我們宣稱我們屬於基督的身體，是他身體的一部分，可是基督的復活延伸了我們對人性的了解。每一個人人都蒙召在靈性上享有與天父的親密，每一個召喚都是獨特的，但又具有同等的價值，捨棄那召喚就把我們分割為不同陣營、隔離區，以及種種具有排他性的模式。接受我們如此定位的身分，我們便否認或忽視

一個簡單的事實：我們都是受造者，我們不給自己定位，而由天主來給我們下定義。我們是未完成的作品，是開放性的神話，任何類型的排他性，都會讓我們陷於封閉性神話內。當我們以這樣的方式來生活，便會使用暴力藉著摧毀他人來堅稱自己是誰。常見於任何形式的排他性便是一種絕望。這絕望就是放棄「他者」(the Other)的邀請，好能讓祂幫助我們，更豐富地明白我們是團體，而以更周全的方式生活。

安全、意義、任意自主和排他性，是我們在今日世界裡賴以生活的劇本，它們本身並非壞事，一旦它們取代或截斷我們與天主的關係時，就會便變得毫無用處，於是由社會所界定的正統性，就此取代靈性的親密。於是，社會認可便出賣了更深層的渴望：在主內扎根、活在奧祕中的生命、自由、熱中於一個不排除任何人、事的團體。

天主進入我們封閉和殘破的神話

封閉和殘破的神話凍結我們人性的成長。但天主給我們的這份愛的禮物，進入我們封閉和殘破的神話。天主的愛要釋放我們，使我們有如天父一樣看見、認識和愛我們自己。我們首先要在自己生活中體驗那愛的力量，然後才能留意到這愛的力量此時此刻臨在於世上，而不只是兩千年前的事，而是此時此地。當主的愛進入我們的個人生命中釋放我們時，道成肉身一事便也發生在我們身上，使我們在上就可如此生活，以至於他人也因此而得釋放。天主進入我們的殘破之處，我們便經驗到靈性的親密，獲得釋放而進入主愛和與主同行之路，親密關係得以深化。親密之路帶我們走向機構化了的人性界限，並超

越之，甚至召喚我們超越我們想像所及的自我形象，使我們有一種建立愛的團體的創意，身處其中的人彼此緊密相連。

我們所有的人都處於自戀和天主兩者之間的某一點。這在今日的社會生活中，表現於下列幾對張力中：安全和扎根、意義和奧祕、自主和自由、排他和團體。我們甚至會發現，我們生活的某個面向趨於一端，其他面向則趨於相反的一端。在每一面向上，還有神慰、神枯之間的張力，因為我們總不會完全停留在其中一種狀態。結果，我們會經驗到這種混亂所引起的複雜感覺。

在從事分辨時，我們要能夠解開這些錯綜複雜的感覺，嘗試看看每一個感覺從何而來，正在告訴我們什麼，這有可能會讓我們知道並覺察到自己的現狀，但我們也需要知道該做什麼。人生的困難在於身處混亂中，如何從事分辨。有些特殊的時候，我們可以撤離常態的環境，離開會製造混亂的外力。例如我們可以去進退省，接觸內心較深層的自己，更覺察到主在我們生命中的臨在。但我們大部分人沒有這樣的機會，大部分人甚至無法得到好的靈修指導，來幫助我們整理那些左右我們的矛盾情緒。那我們該怎麼辦呢？

分辨並非自己唱獨角戲，而是與天主一起下的工夫。我們無論在什麼地方和情況，都可以把複雜的感知帶到主前。我們可以渴望觀照天主，這會使我們敞開心扉，覺察到天主如何觀照我們。天主透過我們生命中所感到的嚮往，也透過我們所在的環境，來宣示祂的意向。我們可以一份謙卑之心來回應，承認我們不完全知道要做什麼。這會使我們相當注意一些指示我們要做什麼的記號，並且讓我們更能覺察到天主在我們所處

的情境中，而天主只渴望從那些情境中帶出生命來。於是我們冒險，傾身黑暗，依賴天主的慈悲為助佑，期望我們與主的關係，可以使事情安然落幕。有時天主並不告訴我們要做什麼，卻常給我們經驗，因而我們要分辨那些經驗的意義和其所提供的一條途徑。祂渴望我們信任自己像祂信任我們一樣。如此，無論我們做什麼也將不成問題。由於害怕得罪天主而帶來的焦慮可能凍結天主賦予我們的自由，所以天主有時什麼也不說，這樣我們才會去做些什麼。我們渴望既正確又完美，於是放棄天主對我們的信任，這會導致心窄多疑，這是一種另類的自戀。

分辨的基礎並不在於做什麼，或什麼要被完成。而是與主一起生活的關係。正如聖奧斯定的名言：「去愛，如此去做你想做的。」愛不僅顯示給我們什麼是可能的，也向我們展示使之成真的途徑。一位近期的耶穌會總會長雅魯培神父（Fr. Pedro Arrupe）如此說：

世上最實際的事，
莫過於找到天主，
以一種全然不悔的方式，
深深愛戀，
你所愛戀的那位，那攫住你想像的，
將為一切事物著上色彩。
這將決定
什麼使你得著力量，在清晨奮起；
如何度過每個夜晚，週末如何安排；
讀什麼樣的書，認識什麼樣的人，
什麼讓你心碎、驚奇、喜樂和感激。

若是愛上了，就留在愛裡，
這會決定你的一切！³²

當我們墜入愛河時，所從事的選擇不在善與惡之間，而總是介乎兩個善之間，從中選擇較好的。

連在這裡我們也能上當，因為有些事看似是善，一旦做起來我們才發現一點也不善。開始時要分辨出什麼是好的和什麼看似好的，是件困難而幾乎是不可能的事。其間的分別在於看似善的並不扎根於天主的創意內，因此一旦付諸行動或生活時，便會原形畢露。其途徑可從它帶領我們的去處看出苗頭。聖依納爵指出「愛情不在空言，應在事實上表現。」(#230:1) 沒有愛的支持，一個計畫會遭遇不同形式的破壞和自行瓦解。正如福音指出的：「你們可憑他們的果實辨別他們。」(瑪七 16) 舉個例來說，我們可能會想：把星期六用來為食物銀行工作是件好事。好端端的開始，經過幾個月後，我們在週末結束時變得疲憊不堪，甚至影響日常工作，於是我們發現自己要從朋友和家人的社交圈中退下來，試圖恢復元氣。這個原先看似是好的主意，最終讓我們以離開支持我們的團體而告終。

考驗神類

聖保祿說該考驗一切神類（得前／帖前五 19-22）。方法之一就是，不只看它們從何而來，也看它們領我們前往的去向。我們到達某一年齡後，都會有這樣被騙的經驗，就是看似善的而其結局卻是惡的。這樣的事使我們的靈性變弱，使人焦慮或苦楚，或發現自己陷於具破壞性的情況。不過，這些經驗並非一無價值，它們可以教導我們關乎自己的某些事。我們可以反

思那些經驗，看看其中是否有著某種模式。這是由於邪惡並沒有創意，我們一再受著同樣的誘惑。當我們注意到那模式時，更能快速地覺察到善與其貌似善兩者之間的分別，而能直覺到存在於善底下的衝動是什麼，也能覺察到自己受困的模式如何產生，如此更能關照自己的生命。否則，我們便會一再重蹈覆轍。當我們步入奧秘時，不必然得迷路，生命的經驗給我們提供材料以助前行，渴望我們且在途中伴我們前行的那一位，不會離棄我們，讓我們受騙和誤入歧途。

不過，有第二種會讓我們上當的方式，而使我們看不出來似是而非的善。這兒需要我們留意神慰本身以及隨之而來的後續效應，這兩者的分別。當我與「愛者」(the Beloved) 同在時，我深受感動又為親密所籠罩，以致滿意十足而別無他求。而當那扎根於愛的恩寵狀態過去後，我可能仍被其效果，及其在我內所引發的感覺所左右，因而可能受到誘惑，投身去做一些不是從那親密本身而來的事。依納爵說：「從事靈修的人，每當領受這種神慰時，當提高警覺，並用心考察；要分辨這神慰本身停留的時間，及神慰去後靈魂尚覺溫暖，仍感覺到已去的神慰所留下的餘味的那一段時間。」(#336) 出自神慰餘味的意念，可能來自我們自己，而非那項關係。這也見諸於人一時興奮起來，出於衝動而做出一些不明智的許諾。那種看似為善的主意，有可能來自惡神，像伯多祿，明認耶穌是主基督後，勸告耶穌苦難和死亡不是默西亞的服務途徑一般，耶穌針對那種提議所做的回答是：「撒殫，退到我的後面去。」(瑪／太十六 23)

靈性途徑上有一種明智，那是謙遜的成果，也是被惡神一再哄騙的效果。當我們在靈性旅途上曾落入所有陷阱，又為

天主的慈憫解救後，我們能經驗老道，而能只觀照於天主和祂臨在於世界的方式。在走向天主的路上，我們覺悟到掉進圈套是何等容易的事。愈是接近天主，愈能體會自己是個怎樣的罪人。尤有甚者，體會到自己是何等被愛。這更大的愛中止我們陷入自身的困局，我們覺悟到貫穿一生災難的動力，然而較此更勝一籌的是：我們體驗到愛的召喚：去愛那讓我們免於毀滅者。

我們愈深入奧祕愈變得容易受傷。學得愈來愈依靠天主，因而更容易進入生命和世界上吶喊著需要救贖的地方。當我們變得脆弱時，發現自己被生命中的兩種力量拉扯：其一使我們趨向自我保護，另一種力量則推動我們放下自己，順服上主的眷顧。覺察到這兩種相反的力量如何影響我們，會有幫助。此外，祈求恩寵：一則避開引誘我們走向自戀的力量，二則與推動我們走向自我超越的力量合作，這種祈禱，也會帶來幫助。（#139）

依納爵在分辨的規則中指出，惡神見人強而有力，其表現便會顯得像懦夫一樣；如果讓牠得逞，便會變本加厲（#325）。邪惡的本質是，用力量和威權來恐嚇我們上當，好讓我們採取守勢，退避到自己內，被困於自己的上癮和強迫性行為中。這樣的動力使我們淪於追尋安全感，一味隨俗，或其他矮化自我了解和自我表達的社會模式中，讓我們繼續陷於一個背離天主的世界和屈從於它所提供的自以為是。依納爵談及我們為得世界認可而貪求財富的欲望，如此使人益發驕傲。那些財富未必只是經濟方面的，任何形式的天賦都可使我們富有，可以是身體的美貌、聰明才智或權勢。我們可用以建立並維持社會地

位，我們也可以欺騙自己，認為只能用那些自我了解的方法來確立自己的身分。這不是說它們本身是錯的，但當它們取代我們與主的關係而成為我們存活和身分的源頭時，那就錯了。因此，當我們在脆弱容易受傷的境況時，看看自己如何運作，並問問自己為何如此做，會是很有益的事。這是關照自己的方法之一。我們留意到這些傾向，好使自己不致糊裡糊塗地落入圈套。它們存在於我們的生命裡；在走向圓滿生命的旅途上，愈是覺察到它們的存在，便愈會轉向天主，請求幫助，而不被它們主宰，如此它們在我們走向圓滿生命途中的影響便將減小。

要這麼做的話，會有幫助的是：回顧過去，留意自己如何落入陷阱，因而偏離生命中的善。不過我們也可以嘗試找出內在於己和我們活於其中的文化，兩者之中促使與善疏離的行為模式。我們或許發現自己有很差的自我形象，認為自己不配，致使我們無法享受生命，於是可能把我們「可憐」的生活，與有名有錢的時髦人物的生活作比較，這樣我們便依循世界的價值而生活了。或許我們接受這虛假的自我形象，為自己辯解，宣稱自己過的是悽慘的生活，自以為就像聖人或殉道者所過的生活一樣。其實在那些意識型態和有關聖德的非降生性敘事中，我們可以見到人性被否認，而以假虔誠的偽聖人傳記表達出來。而我們以此來為自己仿效他們反文化的存活方式辯解，這是一種投射。當我們有類似的作為時，很重要的事是問自己：「這是天主要的嗎？」、「在我們的生命中這與釋放的模式還是同自欺的模式吻合？」、「我所獻的，是天主要求的？還是我獻給祂一些我認為是好的，所以應該是天主要的？」審視我們的生活模式，可以讓我們對自己何以會自欺略為了解。我們要記得聖人在效法耶穌基督的時候，把人性活得淋漓盡致。

我們的生命有另一種更深的動力：我們是那對天主的渴望。這渴望滲透我們整個人，恆常召喚我們，出離已知和已確立的自我，進入主所渴望的奧祕。我們的天主渴望我們每一個人和我們每個人的每一部分。聖人們了解這個渴望。

更成為自己

要活出那召喚，我們必須不斷放下自我形象，特別是那些已竟其功、把我們帶到某階段的觀照的自我形象。不斷深入愛的旅程會顯示一個自我理解的模式，人在其中站穩，然後把它放下，迎接那進一步超越自己的召喚。靈修人的本色就是作為這樣的一位朝聖者。我們邁向主的深處，那旅程永無盡頭，要經常不斷把事物放下，置諸腦後。我們被邀請活出的自由，召喚我們把自以為是的身分建構加以解構。

這樣生活給我們帶來一種神貧感，因而發現自己在步武耶穌的芳蹤，一如《斐理伯書》（《腓立比書》）（斐／腓二 5-8）所描繪的。於是心態變得如此：

懷有基督耶穌所懷有的心情：
他雖具有天主的形體，
並沒有以自己與天主同等，為應把持不捨的，
卻使自己空虛，
取了奴僕的形體，
與人相似，
形狀也一見如人；
他貶抑自己，
聽命至死，

且死在十字架上。

這樣與耶穌一致的心態，顯示在不與世界所認可的同調，反之，卻只渴望做天父之所願，就算是忍受俗世的嫌棄，或被忽視亦然。我們認同耶穌，並在耶穌內，讓我們獲得一種絕對依賴天父的關係。這謙遜標示著一項正確的關係，此一關係以依賴天父，觀照天父為其取向。

在生活中，我們以觀照生命中的神慰和神枯來進行此事，這些是天父引導我們的方式。

我們透過觀照神慰和神枯，可以做好的選擇。我們注意到，好的選擇強化我們與主的關係，卻未必會給我們帶來世上的成就、自我肯定（affirm our ego）或滿足我們的渴求（cravings）。好的選擇帶我們進入圓滿的生命，因為天主之所以創造我們，並非要我們淪於悲慘，或自我毀滅，或與他人疏離。好的選擇是為與主親密而做的，也靠與主的親密關係來維護。我們能通過一項漫長而又細心的分辨過程來造就一個好的選擇。不過，做了那選擇之後，我們仍可能從做這選擇時與主的親密關係以及對於其中的投入，撤退下來。後來我們遇上困難，便懷疑自己是否做了正確的選擇。其實問題在於自己放棄了那給選擇注入能量、支持和方向的關係。其時要做的，不是改變那決定，而是重建那關係。「省察」就是維持和發展與主的關係的方法之一，惟有佩上天主的心思，用天主的眼光來看事情，我們才能善於分辨。否則，我們會以自己的觀點混淆天主的觀點。

做選擇

如果我們有天主的觀點，生活中的一般場合，便無須動用明顯的分辨過程。不過，有時我們必須做項重大的決定，此時往往會發現自己介乎兩個善之間，左右為難，而陷於困惑。在這狀態中，我們變得容易受傷，渴望為個人益處而打算的動力，與渴望圓滿生命的動力彼此爭鬥，讓我們不知所措。每一選擇都有其利弊，而我們無法評估和算計其價值，但我們可以用一段時間就眼前的每個選項來做祈禱，看看哪一個選項會讓我們轉向神慰或神枯，並且看看哪一個具體選項其神慰或神枯的狀態會穩定下來。這樣的祈禱使我們有意識地與主親密，而這親密關係會評估我們的選項，讓我們知道有所取捨，端看選擇的結果是讓我們留在神慰或神枯之中而定奪。我們要花時間祈禱，因為有時我們面對的選擇是艱難的，就是連想起它們也會使我們處於焦慮、恐懼和疑惑的狀態。要讓那選擇沉澱到我們存有的底處，那是我們與主相遇之處，然後才會知道何去何從。

做選擇的方法之一是虛空之法（the way of emptiness）。我們承認所有的渴望，不過停下來意識到自己精神上的貧乏，容許自己沉入那虛空之中。讓較微弱的渴望飄走，只留下重要的渴望由虛空支持著呈顯出來。同樣，某一選項可能讓人感到愉悅，我們要在祈禱中停下來與之相處，看看這選擇是否把我們聯繫到天主的創意中，因而是個好的選項，還是只滿足了我們某方面的私利，實際上並不賦予生命。

我們可以看看以往的生活，是否可以辨認出，幾時做了好的選擇以及如何做了好的決定。也可以看看那些做了壞的決

定的時候，並且察看這些決定是怎樣做出來的。有時壞決定的模式比較容易被看出來，因為邪惡不具創意，傾向重複同一模式。另一方面，有創意的天主卻把我們從這樣既定的模式帶出來，令人感到驚奇。所以，好的決定中存有異樣的元素，這並不是因為怕悶而尋找新意。不過，如果我們習慣在決定時玩新花樣，便可問問：具有新意和新意的渴望，到底會導致做好的還是壞的決定。如果我們安於重複，便應問問這項模式是令人釋放還是囚困人。重複可以深化心神，但也可令人死氣沉沉。分辨有賴自知之明，知道自己如何運作、有何習慣和自己的焦點在那裡。自知之明也讓我們看出自己容易上當的誘惑，如何在我們身上運作。不過，雖然自知之明要緊，生活在與主的親密關係更是要緊。

活在與主親密的關係中使我們信任天主，如此當我們盡力找出做什麼才對時，就不容我們受騙。生活出來的親密也會讓我們在分辨時敢於冒險。我們在分辨時，未必有絕對的把握，我們果然常能受騙。但我們信任的主，祂的創意可以把任何災難轉化為新生命。復活便是把死亡的災難變成新創造的轉化。我們相信的天主，是一位創造、救贖又喜愛我們的主，祂把已復活的那位的生命，賜給我們。

天主持守我們的生命。我們的身分和自我感，來自我們活在這樣的意識中：扎根於天主內，從那親密認知中湧出創意，用來建設和慶祝團體。當我們進入奧祕，就會愈來愈周延地經驗到我們如何是一體，我們之於天主的渴望和天主對我們的渴望，把我們帶到這活著的現實。不過，我們在生活中也體驗到相反的力道，它否定我們扎根於天主的事實。這會使得我們不

覺得愜意、受到肯定、被天主的愛護守；取而代之的是焦慮，以及為存在性的疑惑所煎熬的經驗。為了減輕這疑惑，我們順應周遭主流規範並屈從同儕的壓力，以及見諸於文化和機構方面的種種形式的排他主義，這樣我們把別人看作威脅，而不是邀請。

因此之故，我們的分辨是處於兩種張力之間：扎根和焦慮、自滿和自疑、創意和隨俗、團結和排他。當我們試圖做決定時，往往未能覺察到左右我們決定的這些深層動力。聖依納爵在《神操》中給我們提供一種方法，以覺察這些張力，以及這些反向的力量如何影響我們。³³ 這些張力的成形，往往在我們生命相當早期就已出現。主要照顧者的反覆無常，控制型的父母，壓制性的家庭，嚴厲的學校教育，都會強化焦慮、自我懷疑、屈從和排他的傾向。除非得到轉化，此等具有破壞性的早期模式，會在日後的生命中重演。於是，較諸於親密，我們更喜歡意識型態，這些意識以不同形式的教條主義，而非多元化的方式現形。這些教條式的立場冰封我們的創意，鞏固個人利益，否定人類團體的完整性，以及自己身為這個無所不包的團體的一分子所要肩負的團體責任。這樣，與其慶祝生命，我們變得憤世嫉俗又不信任。我們封閉自己，把我們和團體生活中聖神的動力，轉化成封閉的神話。我們的決定到底是出自我們在聖神內的生命或在聖神內的死亡，於焉可見。

我們在存有的不同層面中做決定，包括：身體、情緒、智力、直覺、社會和靈性的層面。在每一層面都會有神慰、神枯的張力，而在各不同層面之間，還有形形色色的關係，從和諧到不協調。覺察到這些不同層面以及它們如何影響我們，能幫

助我們避免做出壞的決定。我們可能會發現，如果餓著肚子，我們沒有做好的決定，但也可能發現，守齋有助於我們靈性清明，看清什麼才是重要的。我們也可能發現，需要與習慣了的社會環境保持距離，才有自由做明智的選擇。還有可能發現需要聽聽那些與我們親近的人的意見和提供必要的資料，好做出重要的選擇。我們可能永不會在完美的條件下去做抉擇，無論這些條件是什麼。到頭來，我們也從來沒有完美的條件去過一個圓滿的生命。與其對此耿耿於懷，還不如從眼前已有的開始為妙。天主降生為人，來到我們亂糟糟的不完美中，與我們同行，分辨所需要的，就是這種見諸於生活中的覺察。

生活在這種意識中，我們需要屬靈的幫助，好使我們不致隨從負面的傾向。我們當然可以祈求獲得這樣的幫助，但如果覺察並且聚焦在我們的需要上，祈求便會更有功效。不過，求主幫助和向祂求一項具體的幫助是兩碼事。聚焦把人的覺察層次帶到想要得到的效果上，而與恩寵合作。同樣，在祈求我們渴望獲得的真正生命時（例如，祈求與主親密而非意識型態），我們保持觀照於這種正向的焦點，並準備好自己去接受所求之恩，如此是會有幫助的。要做個好決定的意向，會在我們如何裝備自己去做那決定這事上流露出來。為裝備自己，我們可以刻意地把自己放在主的臨在中，然後，祈求聖神幫助我們做決定，之後祈求所需的具體恩寵，不論其為智慧，勇氣，忍耐或自由，如此去採取正確的決定。

必要做決定時，我們會發現自己處於一種容易受傷的情況中，我們的心魔往往會於此時出現。所以，一項會很有幫助的事情是，覺察到生活中的張力如何在實際情境中運作，這使

我們得以分辨出什麼是表面上感覺起來像是好的，而什麼才是真正好的。如果我們發現自己舉棋不定，最好是停留在那兩可中，直至我們的情緒穩定下來。過一會兒之後，其中一方會呈現得最穩當，給我們帶來神慰。不過，在此之前，我們在神慰、神枯之間擺動，必須在祈禱的氛圍中等待，讓那些擺盪不定的情緒安頓下來，處於穩定的狀態。如果最後的狀態是有神慰的，這便意味有了好決定，如果那種狀態使我們進入神枯，便意味自己做了錯誤的決定。有時我們也知道自己必須做決定，卻對兩方都無動於衷，只感覺一片平靜，這時便要設法打破僵局。

因為邪惡從無創意，當我們要做決定時，慣常的幻象模式會出現，只要我們知道這些模式，便不會那麼容易上當，但只是不那麼容易，而不是總不上當。到頭來，我們還是信任天主的慈憫會幫助我們做好的決定，並保護我們不做出壞的決定。我們不能因害怕可能做出壞的決定而動彈不得，拒絕做決定。即使拒絕做決定也是個決定，只是這樣的決定是出於恐懼而非自由，所以是個壞決定。其實，當我們落入失序的陷阱中，是不可能做好的選擇的，既然失序的模式深植於建構出來的自我，甚至形塑我們的感知、了解和行動的方式，致使我們連在愛中，也可能做出具破壞性的事情。

即使在自由中，人也可能作出壞的選擇。這是一種真實的恐懼。但我們不能因而凍結，我們不應受困於心窄，為是否在做好的選擇而猶豫不決，以致一再質疑做決定的過程，並充當事後諸葛。當然，走進奧祕需要明智和觀照，但風險和不確定性是在所難免的。在愛中，我們可以冒險，因為知道愛我們的

大愛 (the Love)，有能力把我們的任何錯誤轉化為新生命。那愛也渴望我們享有圓滿的生命，所以也在這走向圓滿生命的途徑上支援我們。

當亞西西的聖方濟要做選擇時，就是如此。他先祈禱，然後閉上眼睛，隨機翻開聖經，指向那頁某處，他把那部分內容看作是天主的指令。在聖經中我們也看到這般冒險的事例。出賣耶穌的猶達斯（猶大）死後，宗徒們祈禱後抽籤決定替代他的人選。上述兩件事都發生在祈禱或與天主有親密關係的背景中。其次，當中有個意向性的問題，兩個途徑都聚焦在他們想獲得解答的需要上。最後，方濟和宗徒們都沒有作事後諸葛。在決定的過程中，我們要打理自己，讓事情順其自然發生。我們逐步走進奧祕，一步一腳印，意識到愛我們的天主積極主動、持續地創造我們，好讓我們經驗到祂的愛和關顧。

這不意味我們可以草率行事、輕舉妄動，天主主動持續地創造我們，這項工程是相互的，所以我們需要盡力觀照於我們的生命。分辨未必給我們提供一套行動的藍圖，或一個十二步驟的方案，它給我們提供的是一項觀點，讓我們以天主的眼光和心思去觀看事物。

難以知道何去何從之時

不論原因為何，我們往往不具上述心態。面臨兩個可能的善之間，非取其一不可的處境，而兩者看來為天主光榮和自己的靈修成長，似乎同等有益。在此情況中，有些能幫助我們使事態變得明朗化的技巧，能派上用場。

聖依納爵建議兩種方法以破解僵局，第一種是在祈禱中，

在我們是受造者，是天主設計的又為天主而活的意識中，衡量不同的選項。這是一種實證性的作法。第二種是較數據性的，我們想像自己在多個不同的基本情境中，然後想像我們會採取哪個選項（#178-188）。

方法一

第一種進行的方式有六個步驟，其重點都在於一個聚焦的意向。我們要做出決定，不因任何理由而拖延決定，例如害怕後果。要做這決定，我們必須要清楚知道自己想決定什麼。為加強其力度，只做一項決定，而不是同時考慮「甲」或「乙」或「丙」三件事。當我們要在若干選項中取其一時，我們要把每一個選項區隔處理。我們要問自己：「我是否要選『甲』？」這樣，我們排除一切與這單一選項無關而令人分心之事，讓自己處於有焦點的清晰狀態中。

模稜兩可和混淆不清使我們生活中的破壞力量乘虛而入。有時為了必須聚焦，我們要放開日常的繁瑣事務。我們可以找一個寧靜的地方，改變一下生活方式。如果不可能的話，或者我們是一個緊張大師，我們可以找一個嗜好，例如：看電影、繪畫或做運動，讓自己變得不那麼緊張。這些活動使我們跳脫習慣，得以持續集中注意力，容許我們從事更深層的工作。有些人發現在臨睡前想想要做的選擇會有所幫助。在睡眠中，我們有意識的心事會暫時懸置，但其中所蘊涵而形塑生命的能量，卻在夢中運作。無論能否記起自己的夢境，我們有的立場弄清楚了，選項被加以探究了，趨向天主的推動力也在那裡出現，推波助瀾促使我們做出選擇。就這樣，能量滙聚，創建一

種觀點，在此觀點之下，要做的決定於焉豁然開朗。

為促進這些能量的滙聚，我們也必須非常觀照於我們是對天主的渴望，和作為渴望我們的天主。在這項相互關係之一端的我們，要下工夫，好使我們惟獨渴望天主。這將形諸於我們準備就緒的心態上，差不多變得像華茲華斯（Wordsworth）所說的有智慧的被動狀態，或像濟慈（Keats）所描述的負能力（negative capability），使我們能領受天主渴望於我們的，毫不加以干擾。濟慈如此描寫這番心態為「在不確定、奧祕和疑惑中，不急於找到事實或理據」。³⁴對華茲華斯而言，這就是：

眼睛——生來要觀看青紅皂白，
耳朵——無法不時時聆聽四方，
永遠有敏銳感覺，是我的四肢百骸，
不論身在何處，不論想或不想。

我更深信宇宙有靈力，
能在我們心田插秧苗，
心田只要澄明清虛，
智慧收成必然豐饒。³⁵

對兩位詩人而言，當我們聚精會神地向奧祕開放時，便會產生創作性的行動。

依納爵說，在這觀照於渴望的狀態中，我們應祈求天主這般觸動我們：使於我們知道祂渴望什麼，並基於這項立場，運用理性的推論，得出做和不做那事的利弊。為了利於走好這程序，依納爵囑咐我們「要單為讚美天主和救自己的靈魂」，來衡

量其中的利弊 (#181)。我的經驗是，運用這技巧的人，通常在列舉利弊時，並沒有運用這項明確的準則。這個方式會讓種種觀照和效應從其藏身之處傾巢而出。做完這步驟之後，甚至會更有幫助的是刪除那些缺乏讚美天主和救靈動機的項目。此處我們應留意的是，有些動機雖屬讚美天主，但在我們的具體環境中，未必能帶引我們更趨近圓滿的生命。同樣，有些理由可能容許我們過個更為圓滿的生命，卻未必能讚美天主，這兩種質素都需要被納入眼前的考量。以此方式來進行這項練習是會有幫助的，因為它把我們內心的狀況和盤托出，並讓我們能清楚覺察到，在大多數的決定過程中，我們內心並不一致且相當複雜。這練習使我們能更自由地檢視自己的動機，並讓我們更能順服於上主的照顧。

這項技巧由察看做與不做某事的利與弊所組成。

相關四欄列舉如下：

我是否應該做 X ？			
我要做 X		我不要做 X	
贊成的理由	反對的理由	贊成的理由	反對的理由

抽象而言，這幾欄看似彼此重複，但是，實際上把這些理由寫下，可使種種問題浮現檯面。

理解這點，最好的方法是把它當作一件法庭上的案子，其中有起訴也有辯護。控辯雙方都希望能勝訴，把對方的論據駁倒。雙方的偏見都會在這技巧中暴露出來。這技巧對團體分辨

也有用，針對每欄集思廣益後，也刪去無助於愈顯主榮或團體公益的理由。

使正反理由浮現出來的過程，無需對任一理由加以價值判斷。有些理由或許會比其他理由更具說服力，看遍所有列舉出來的理由後，再行選擇看來更合理者。依納爵指出，「這樣由事情的各方面仔細推想之後，看哪一個選擇顯得更合理。」(#182) 依納爵並沒有論及哪一選項「是」更合理的，但用「顯得」一詞。他知道即使是走過這項過程，人仍然可能受騙，所以他強調查證過程的必要性。

分辨仍未完成，直至我們把決定帶到祈禱中，在一段時間內，在主面前看看，我們是處在神慰還是神枯中。此中之神慰賦予人信心，肯定決定的能量與天父的創意起著共鳴。如果我們是在退省中做決定，把決定帶到祈禱後，根據退省的走勢如何，看看天主是否對這決定給予確認。

如果我們沒有時間或機會把重要的決定帶到退省的環境中，甚或連一段長時期的祈禱也談不上，這時讓我們的信友團體查驗所做的決定是重要的。這個團體不必是一夥自己的朋友或盟友，因為他們可能擁有共同的偏見，也不一定是一位權威人物，因為我們已被社會化，把權威看作真理的賦予者，而非把真理當作權威的賦予者。不，我們要把分辨放置在追尋真理者的團體中，他們的生命活潑地見證他們所相信的。

當我們走進奧祕，並不孤獨，會遇到其他走過奧祕的人，這些人與主有活生生的親密關係，體驗過世俗之道，卻不致陷入其中。作為旅途上的同伴，他們彼此坦然相對，天主由此進入世界。關乎我們的決定，我們所要向之討教的，就是這些人。

我們走進奧祕，向那團體開放自己。這團體在時間、空間、文化和傳統間伸展。眾人相互關聯，我們所做的大小決定，或使我們的關係更為密切，或把我們從基督使命的歸屬感中游離出來。

我們所做的決定，或與愛德相稱或相反。會愛的人做愛的決定，使愛在世上更為彰顯。不愛的人會製造混亂和分裂。他們那錯誤的秩序感破壞團體，而每個好的決定都建樹團體。

方法二

當我們陷入死胡同時，依納爵給我們提供第二個分辨的方法。他從一個基本的洞見開始：愛不做與之相反的行動。我們對某事物的愛，或是與我們對造物主的愛以及造物主對我們的愛協調，或是不相協調。我們所企求的，是成為靈性親密的一種表白，這親密關係會決定我們對要考慮之事的依戀度。我們渴望只為愛主而行，我們要分辨去從事的，純為展示那愛。我們為能如此示愛而感恩，因為我們知道，天主並不需要我們，而是想要我們且渴望我們。

我們問：「這種表白究竟是建立還是破壞天主召叫我們加入的愛的團體？」依納爵建議，當我們經驗到自己有愛卻不知道該做什麼時，便該想像：我們在給自己所愛的人提供建議，願意他們獲得圓滿的生命。然後自己跟著我們給那人所提的建議去做就是了。這技巧實際運用起來，可有一些變通。我們可以問自己信任的人，一個真正關心我們但又不為我們的境況所困的人，給我們建議要做什麼。團體也可以幫助個人做同樣的分辨。

在以上三項指示的背後，有一個共同的立場，就是愛者與被愛者彼此之間的溝通。在依納爵的心目中，當我們要做決定時，我們不單與主和近人相愛，也是與自己相愛。實際上，我們正離開自戀，對身為受造界的團體有更大的投入，把自己看作一項進行中的工程。我們往往太常落入自己「不夠分量」的理念陷阱中，不像天主那樣來看待和愛自己，我們很難相信自己是可愛的，也有能力去愛。我們需要他人肯定我們內在的這一面，需要對最好的自己有愈發增強的感知，讓慣性的我獲得釋放。

關於「怎麼辦」，這個問題，我們剛探討的技巧，給我們提供一個可能的答案。為獲得此答案，依納爵在此給我們建議的第二種技巧，給我們提供一種進行的方式。他再度要求我們運用想像力，設想自己臨終時躺在床上，已不再有什麼可失去了，只渴望死後全然落在天主的愛內。依納爵在此沒有要我們問希望自己曾做了什麼，而是問什麼會是做目前決定的最好方法。這裡的焦點是：我們如何可能做出一個好的選擇。我們有時做決定，可能故意忽視關鍵性的資料，或欲達目的不擇手段。臨終的景象，給我們提供某種自由，擺脫這些失序的狀態，使我們能以持平之心去做決定。這挺像中世紀的默觀死亡：「記住你會死」(memento mori)，直截了當地要我們面對所有受造物的無常和我們會死亡的現實性：死亡叫我們正確地看待自己的生命，像聖詠作者告訴我們的：

上主原知道我們怎樣形成，
也記得我們不過是灰塵。
世人的歲月與青草無異，

又像田野的花，茂盛一時，
只要輕風吹過，他就不復存在，
沒有人認得出他原有的所在。(詠／詩一〇三 14-16)

生活於對這存在性現實的覺察中，可以減少我們生命中許多荒謬的事物，讓人們可以自由地問，我們如何善度自己的生命，有什麼上乘的方法能幫人去發現要怎麼做才行得通。

有了這種覺察，我們可能發現自己的無助，然後便有可能會拼命地轉向天主，好能為我們的問題找到答案。嚴峻地覺察到自己之極端貧乏，必須徹底倚賴天主的慈悲，促使我們像乞丐一樣到處尋找能有的幫助。這種謙遜促進平心，使我們接觸到那始終如一，給我們指出走向生命之途的天主。如果我們開放視野，天主是不會拒絕給我們這途徑的。在這開放的狀態中，我們期望會被賜予一條途徑。而那禮物是給我們用的，在使用它時，我們會發現要做什麼。

依納爵給我們提供第三個想像式練習，這回要我們想像的，不是活著或在臨終時的自己，而是我們人性旅途中的第三階段，這時我們已死，出現在審判者天主面前，祂判定我們是可愛的而又有能力去愛。這是那位在我們犯了罪、行了惡時，仍舊愛了我們的天主，而祂如此愛我們，在我們還是罪人的時候，天主派遣祂的兒子基督，前來擊敗那使我們背離那「大愛」(Love)的邪惡力量。聖子來給我們顯示我們的真正身分：「天父的摯愛」(the Beloved of the Father)。我們死後有意識地發現自己在那仍愛著我們的「大愛」面前。這個「大愛」不是被動之物，而是充滿動力的行動，直透我們存有的最深處，讓受造的我們自身的每一向度，與那能為之帶來完滿生命者相遇。依

納爵要我們想像，我們生命中已經實現的末世生命，即使是現在便已開始，只是我們現在的意識負荷太重，以至於對之不知不覺。

前面的方法所呈現的是由我們尚未實現的身分所帶來的局限，這第三個想像所處的立場正好相反，但它也問：「在親密關係得到承認的狀態中，針對眼前的事務將做什麼決定？我們『願意』去愛，那麼如何在現有的情況下取得血肉？」我們在這恩寵的狀態中所做的決定，應在現時的生活中實踐出來，以至於當我們死亡真是來臨時，我們趨於愛的導向將得以滿足。

以上這三個步驟：從生活、死亡和死後的觀點來看決定，都使我們與天父的相遇愈來愈親近。我們分辨過程的起始、中期和終點都應結出同樣的果實，並指往同一的方向。我們所獲得的成果之間，不應出現不協調的情況。

就如第一個使用四欄的分辨方法，要把結果帶入祈禱，這第二個方法也需如此，就是透過祈禱中的神慰和神枯的經驗來取得光照和理解我們究竟要做什麼。這樣我們把結果帶進祈禱中，看看經過一段時期後，我們就這決定是處於神慰或神枯。這段時期至為關鍵，因為欺騙之神，不像真理之神，是無能在人身上維持神慰的狀態。在持續的祈禱內，我們的計畫與主對我們的渴望相遇，這相遇在我們內造成協調或不和諧，如此就給我們顯示究竟我們是否在與天主合作。所以，在這決定上花些時間祈禱，會帶給我們某種肯定，它與天主及達到我們圓滿生命的目標，有何相關。

向生命開放

界定我們途徑的，不只是重大的決定，也包括日常幾乎不經意而做的小選擇。對我們而言，慣性的行動會成為常態，我們往往把常態和自然兩相混淆，把自然看作事物的本然，當它是真的。但天主在每日生活中與我們的相遇，挑戰我們這種對現實的看法。我們都是未完成的作品，仍舊不停地受造。我們會繼續受造，直至達到生命圓滿的境界，那時天主是一切之內的一切。直到那時以前，我們仍走在一種靈性的旅途上，步入那「奧祕」。覺察到那「奧祕」出現在我們的日常生活中，帶給我們驚奇和讚嘆，我們成了默觀者，每事每物都令我們心馳神往。像孩子一樣，在探究世界時，我們變得易受傷害。就在那裡，我們與觸動我們存有深處的聖者相遇，同時發現，侵蝕天主持續創造的一切所帶來的痛苦和破壞性。在我們內，我們的家庭內，我們所在的團體中，我們身處的社會中，我們的文化和我們的世界上，甚至在廣大的創造向度中，以及我們身為其中一分子的多元宇宙中，有榮耀同時也有驚恐，這些都出現在我們的日常生活中。所以，當我們愈來愈深入走入那「奧祕」時，分辨也就包括日常所做的種種選擇。

每日用些許時間去宣認那奧祕，好能意識到哪些事物是蒙福的，並承認哪些不是，會有幫助。我們也可問問那「奧祕」，我們哪些習以為常的行動不讓我們更接近天主，或者更能慶祝生命。也許我們會認為已經知道答案，不過，我們看待生命的方式，與天主如何看待我們的生命，往往頗不相同。我們可能因為完美主義之故，或受文化制約，希望破除一個壞習慣，天主卻可能寧願我們把重點擺在糾正別的事物上。會很有幫助的

是問問天主，在日常生活中什麼可做調整，又將如何調整，然後再看看是否行得通。天主或許渴望我們對自己更仁慈，或去發現那些為我們所忽略了了的感恩的時刻，原來它們之所以被忽略，是因為我們只把重點放在要做什麼，而不是那些已經完成了的事。覺察到這些事物，並接受它們，會慢慢改變我們對自己、世界以及天主臨於此世的看法。如此一來就會發現，道成肉身的工程在我們內、透過我們、在我們周遭持續進行。我們發現，世界原來並不是一如我們所想像的，我們自身也不是一如自己所想像的那樣。這項日常的工夫改變我們，如同重要的決定改變我們一樣。兩者都把我們帶進奧祕的領域中，並更接近天主。當我們這樣下工夫時，便進入救贖時間的過程。

⇒ 救贖時間 ⇐

導言

當我們的旅程進入奧祕時，我們發現自己經常進入一個故事又離開另一故事，我們在故事中生活。這些故事形塑我們的生命、我們對生命的回應、對生命的期望、對生命所做的回顧。皈依改變我們的生命故事，當我們傾身於奧祕的黑暗中，為其所籠罩，而試著分辨如何走過黑暗，或如何在其中等待時，我們會發現自己正在重新評價這些故事。這些故事來自我們個人的經歷、家庭環境、我們生活於其中的社會，還有用來建構自我身分的那些文化對時空的感知。但我們賴以生活的故事，也來自天主看我們、認識我們和愛我們的方式。有時我們活出的故事，被天主看待我們的故事支持和強化，有時這兩者卻是有衝突的。當我們進入奧祕，這衝突變得更明顯，為了擁抱每天都出現眼前的走向充滿生命之途，我們被捲入生死的掙扎。於是我們被要求放棄向來賴以存活而有限制性的故事，而更全然地進入天主為我們並與我們一起創造的故事。

過去、現在和將來

再沒有比思量我們的過去、現在和將來，會讓那張力更為我們清楚地掌握的了。我們在時間中的生命，這三個不同範疇並非彼此無關：過去形塑我們的現在和將來；現在形塑我們的

過去和將來，而將來也形塑我們的現在和過去。每一範疇形塑我們對其他範疇的解讀。統合三個範疇，讓人多少覺察到我們如何了解自己、如何珍惜自己被賜予的。但是，我的自我認識可不是我自己。真實的我，比我如何看待和理解自己，更為廣闊；我大於時間的建構，因為我是天主的建構。作為天主在時間內的建構，我仍然在受造，仍然受制於善惡勢力之於我生命的影響。

我們基督徒相信，所有的時間既是受造物，也在天主眷顧下。受造界出於天主的愛，只有在它和造物主的關係中，才能獲得滿全。我們每人都被持守在時間內，但也被持守在不受限的主之愛的永恆境界中。我們時而被困在日常生活中，走進奧祕的旅程往往是一個沒有明顯觀照這奧祕的旅程。不過，這並不表示那「奧祕」對我們同樣冷漠。那愛我們而又邀請我們進入圓滿生命的「渴望」總是關照我們。從我們這方面來說，我們也關照天主，像愛人關照他所愛的人一樣，此時我們便開始留意到自己過去、現在和將來的故事，是如何持續地與天主對話。這種覺察把我們帶到時間與永恆的交界，讓我們身處其中感到驚訝、謙卑和感恩：洞悉自己的生存乃出於被愛。

天主的臨在常縈繞著我們，那不是諸多事物中之一，而是我們存有的真實基礎。像魚兒在水中，我們總把這基礎視為理所當然。只有在面臨危機和脆弱時，身歷其境，才會覺察到自己身為受造者，的確是徹底地依附天主的。在那時刻，我們的痛苦或喜樂考驗著自己賴以生活的故事，這才發現被我們信以為真的故事，有其局限性。

祈禱時，我們有意識地把自己置身於同樣的終極背景，

容許自己為天主所持守，把天主當成是為我著想，而不是我們想要怎樣擺布祂那樣。這麼一來，我們便會發現內在於自己的善會得到肯定，而與生命途徑相左的，會受到挑戰而被解構。愛我們的那位大愛，創造我們成為一個可愛、有能力去愛和被愛的人。那愛渴望我們擁有圓滿的生命，不斷地下工夫讓我們能更實現自己之為天主所愛者的身分。祈禱就是被愛者撥出時間，與愛他（她）的那位愛者彼此相處。那愛的臨在，使所有不足以愛的，諸如虛假、羞慚和不慶祝生命的種種，得以轉化。於是，我們可以注視那肯定我們生命者的目光，並容許自己被注視。

祈禱時我們往往只意識到自己，我們的需要、焦慮和關心之所在。它們充斥我們的意識，使我們只透過那角度看生命。整體而言，我們可能把自己看作一位受害者，或缺乏歸屬。我們可能把生命看作是為正義或自由而做的恆常鬥爭。我們甚至可能被一種空虛感所籠罩，以為生命沒有意義，毫無目的。出於這般感知，我們樹立一個有局限性的自我形象、天主是誰的概念、天主如何在這世上運作，甚至世界是如何被治理的想法。我們發現自己被如此建構而與生命疏離，是種壓迫，以致對自己是誰感到羞愧，因而希望做個有別於我們所理解和存活於此世的人。

降生的時刻

與主相遇使道成血肉的時刻出現。無論我們感受得到的敘述是如何被建構的，天主進入這些敘述，改變那些否定生命的範疇，又肯定那些引領我們走近真實本性的範疇。這些敘述

可能像是理性的概念，其實基本上卻更是根植於我們的生活及被感知的經驗中。我們所學到的神學和要理，往往讓我們對天主的形象予以理性上的同意，卻與我們感覺經驗上的天主，即我們據以自發運作的天主形象不同。所以，我們所持的天主形象在祈禱中會發生變化。這相遇具有個人和奧祕性的色彩，不同於任何意識型態。其實，只要天主的能量進入任何受到破壞的處境，便會將其修復成人與天主的正確關係，令其對奧祕開放，而不是繼續讓其陷於種種受限的形式內，真實的情況如何，我們亦然。在祈禱中我們容讓自己被天主觸動、開啟，有時甚至超越我們所能想像的範圍。

無論我們的祈禱是如何被建構的，兩個渴望總會相遇。我們對天主的渴望邂逅天主對我們的渴望。我們對天主的渴望可能被其他渴望所阻，所以，祈禱中的相遇，不只受制於我們當時開放的程度，也受天主渴望如何對待我們有條件的回愛的影響。我們向天主敞開心懷，祂渴望我們得到圓滿的生命，祂不來毀滅我們。所以，我們可以學習，把自己信託在祂的臨在中，讓自己被祂充滿愛又不令人感到羞恥的樣子所凝視。我們往往會覺得「如果天主真的了解我，像我了解自己一樣，天主是不會愛我的」。這是頗為普遍而又錯誤的想法。天主確實了解我們，事實上，祂比我們自己更了解我們。祈禱讓我們了解自己，像天主了解我一樣。隨著這發現，我們會發現自己對天主的感覺也在發生改變。我們敞開心懷，迎向讚嘆、驚異、感恩和謙卑，發現自己即使在犯罪的時候，仍然被愛。發現天主是位渴望治癒我們的傷口、慶祝我們的喜樂、以轉化人的愛覆蓋我們的天主。只有憩息在這愛內，我們才能尋獲對生命的肯定，使我們得以正視人性存在的陰暗面，並把它們奉獻出來獲

得轉化。

這趟靈修旅程的一部分，是先要發現我們是被愛的。這愛讓我們生命中仍陷入羞愧和紊亂的圈套、而未能慶祝靈性親密的禮物的那些部分，能見天日。被接受和被愛，把我們生命中的羞慚燃燒殆盡；被接受和被愛，樹立自尊，釋放我們的創意，解除存活的焦慮。

當我們處於天主愛的臨在中，讓天主轉化我們。我們用不同的角度解讀過去，更優雅地活出現在，又接受我們的將來這份禮物，作為趨向圓滿生命的開端。我們只需存留在那愛內，別無其他，就這樣，我們便會被轉化。

作為練習，我們駐足於天主愛的臨在裡，可以想像自己沐浴在溫暖的水中，被那愛所包圍。或者我們可以吸入那愛，又呼出那愛。在一呼一吸之間，讓愛進入我們存在的每一絲纖維，給我們的生命帶來治癒、安慰並加以慶祝。

我們蒙受救贖的過去

第一本由一位女性寫成的英文書，其作者是十四世紀的密契者諾維奇的朱莉安(Julian of Norwich)，她談及與天主的經歷：

祂把一個小東西給我看，像榛子一樣大小，把它放在我的掌中，我所了解的是這東西是圓圓的、像任何一個皮球。我望著它然後這麼想道：這究竟是什麼？給我的答案是如此平凡：這就是整個受造萬有。我驚訝它怎能存留，我認為它可能會消失得無影無蹤，因為它這麼微小。但在我的理解中所得到的答案是：它會存留直到永遠，因為天主愛

它。所以，一切事物都藉著天主的愛而存在。³⁶

整個受造界都被持守在天主的愛中，朱莉安如此描述那愛的體驗：「祂是我們的衣裳，祂把我們包裹在祂的愛內並抱著我們，祂為了愛而抱住我們，總不釋手。」³⁷

所有的人，每個人的每一樣在時間和空間內的向度，都被持守在主的愛內，好的、壞都同樣地被持守在主的愛內。我們的過去，其中的善與惡，同樣被那愛所持守。在反思過去時，我們可以明認這項愛的禮物。

首先，我們可以察覺到受造界是天主有意給我們的禮物，如此一來，時間便是一份禮物。我們可以把時間當作天主的耐心。麥子和莠子的比喻（瑪／太十三 24-30），連同寬恕鄰人七十個七次（瑪／太十八 22），都給我們提供一線曙光，得見天主在時間中如何看待我們。天主利用時間，好讓我們發現自己是被愛的。

這與毀滅的經紀人迥然不同：後者以操控時間來達其目的。他們想要結束生命，因為不想有生命。戰爭和形形色色的暴力，滋生現時可見的末世現象。原教旨主義者（fundamentalism）鼓吹這種視角，只要相異於某種特定的觀點都必加以摧毀，以保持其純正性，不受污染。這並不是天主之道。天主邀請我們對自己及他人有耐心，就像祂對我們一樣。如果我們看瑪竇（馬太）所記載的耶穌的族譜，便會發現天主藉著各類人物，其中包括一個妓女、一個通姦者和一個騙子，把祂的生命之言帶到這世界上來。我們知道祂選擇了一個不忠信、詭計多端和敗壞的民族作自己的人民。如果我們仔細觀看

自己的生命，也會注意到，即使在我們如此具有毀壞性和自我哄騙的時候，祂也已揀選了我們並加以眷顧。

天主對我們有耐心，又無微不至，祂愛我們並寄予厚望。祈禱給我們一個機會，好能像天主對我們有耐心那樣地去對待自己和他人。

我們受到邀請以耐心對待我們的過去，它的整體意義至今尚未揭曉，而我們仍在受造之中。我們對過去的闡釋是有限的，有時甚至要經過多年才會發現，很久以前所發生的某些環節，竟是我們的靈修旅程的一環。

當我們回顧過去時，會發現何者有益於己，而又肯定我們的生命和喜樂感，也發現相當反面的時刻。會有幫助的作法是，首先要想起我們以之為善的部分，這些時刻讓我們充滿感恩，具有生命感、目的感和歸屬感。但我們往往不復記得那些時刻，而將其視之為理所當然。我們都受完美主義的影響，使我們只記得惡事。我們只從受傷的角度看事物，讓它形塑我們的生活，一則把焦點放在所遭遇的負面事物，一則對之反彈，而忘了一件簡單的事：我們之所以在這裡是因為生命中的善，是那善給我們帶來生命，讓我們得以活著，並往往以簡單、寧靜、日常不起眼的方式與我們分享生命，諸如所呼吸的空氣、所享用的食物、飲水；仍舊享有的健康、朋友網絡、家庭、那些相識的人和同事，他們心中有我們，把我們納入一個支持我們身分的社會結構中。這些只是諸多我們不假思索而視之為理所當然事物中的代表。它們構成我們的生活，我們卻只在有麻煩或以之為不正常運作時，才會注意到它們。有時花點時間把它們記下來是有幫助的，單是這麼做便能使我們覺察到它們的

存在。這樣便能警覺到無論是在自然界或社會性的世界中，我們的生命何其不受自己的控制，徹底的相互依存也並沒有摧毀我們。

當我們把事物視為理所當然時，便不會對之有感恩的心。所以，在這感恩的習作中，重要的是從自己實際覺得感恩的事物開始，停留在感恩的感覺中，讓它給我們顯示那些觸動並形塑我們生命的事物。駐足於主的臨在中，我們請求天主顯示給我們這些已獲救贖之過去的方方面面。當它們浮現時，我們會有一種扎根、相互聯繫、安全、歸屬、專注、喜樂、有自我價值的感覺。重要的是停留並品味所被賜與的，容其顯示它如何造就我們的生活。於是我們便會發現，某一時刻帶動我們想起另一些這樣的恩寵時刻。當我們開啟這些禮物時，便會發現自己的心也被它們打開。禮物的本質是把我們創造、再創造，因為這些禮物肯定我們在天主眼中的模樣。我們有了某種如何被愛和被寵的感覺，這不是蘊於某種抽象的神學論述，而在於真實、親密和獨特而又個人化的經驗。

當我們這樣去觀照自己的過去時，我們開放自己去接受那實際上已經給予我們的種種。我們要按其原本的模樣來領受，而不是按我們因受傷害而扭曲了的版本。那些傷害傾向於抹去我們對在自己身上發生過的一切善事的記憶。此處我們的祈禱憩息在我們過往的美善，以解構我們自發性地賴以運作的偏見。當我們接受過去的美善時，便會發現自己對生命可以抱持更大的希望，也會減輕對生命的焦慮。覺察到這些過去的美好事物，讓我們行事變得更有創意和團體性，因而可以慶祝自己所走上的路。禮物把我們打開，教我們能更有意識地參與持續

進行中的創造和救贖工程。

轉變了的不是我們的過去，而是我們對過去的有限覺察，及我們對所記得的過去那種被扭曲了的解讀。我們的歷史並非我們的過去，只是對過去的解讀。像耶穌對走在通往厄瑪烏（以馬忤斯）路上的門徒所做的，我們與天主富於同情又具救贖功效的慈悲相遇，會給我們的過去提供另類的解讀。這相遇容讓我們以嶄新的眼光，去看眼前的事物。明認獲得救贖的過去，感恩之心油然而生，駐足於此，發現自己已然被帶上救贖時間的旅程。

走入過去，也就走入奧祕。起初，那旅程把我們帶到具有明顯的神慰和受肯定之處，但繼續前行時，我們會來到那些事發之時並不經歷感恩的時刻或境地，那時它們看來並不像是件禮物，更像來到生命的盡頭，前方已無通路。

我還記得自己不顧父母反對，選擇過修道生活的時候，六個月後我被逐出初學院。其時，我以為生命已到盡頭了，因為我放棄了全額獎學金和完成學業後的工作保障。事情是這樣的：有一天，初學生們與初學導師踢足球，一位初學生因失球而誤踢了另一位同學，他隨口說了那人人皆知的四字母粗話，初學導師當場把他開除。出於天真，我竟去見這位初學導師，提醒他人們到處都說這字，不單如此，1966年正當西歐嬉皮革命全盛時期，這字也是遍地流行。隨即我也遭到同一命運，第二天一早就被送上火車。

對我而言這是極度困難的時候，要到數年之後我才明白，這其實是件禮物。我思疑如果當時繼續留下，耶穌會可能成了我的偶像，我永遠不會如此自由，只一心一意地事奉天主。那

份自由讓我重新進入耶穌會，無論順境逆境都不離修會，因為我體驗過又知道，天主在照顧我，即使我想摧毀自己時，祂也不會讓我被毀滅。身為一個耶穌會士，我並不把耶穌會看作天主，而是視之為一個雖不完美但有恩寵的天主的工具，以此珍惜它，不多不少。被開除的經驗造就了一個好的、而不是一個制度化的耶穌會士。這經驗賦予我自由，讓我熱中於天主，祂以獨有的方式，渴望我們每個人的每一部分。

知道樣樣東西都可被拿走；而我們可以因此比之前變得更自由、更喜樂地活著（雖然要經過很長的時間），令人釋懷。它給人揭示：天主是一位眷顧我們的天主，祂能進入我們本身的死亡，而把我們帶入新生。它也給人揭示：天主不會讓任何事物阻止愛人去擁抱其所愛的，無論那事物有多美好。

我想像每個人都經歷過這種時刻，當人碰到了一個死胡同，然後在不受自己操控的情況下獲得解脫。回想起來，我們可以問：那使我誤以為是必須的、卻被拿走的，是什麼？給了我、而我現在明白那是更具價值的，又是什麼？這是如何發生的？從我個人歷史中的這些片段裡，我又學到了什麼？

我們在艱難的經驗中學到的一件事便是：事情由不得我們。我們沒有一個人會有意識地去摧毀自己辛勤經營的生命。當生命遭受摧毀時，我們變得無助，一時也沒有任何敘事可資運用，好使所發生的事有個意義。我們已跌進以之為家的通俗世界之縫隙，如今卻發現自己無家可歸、流離失所了。到了這種時刻，我們才體驗到威廉·福克納在《我彌留之際》中所說的，我們人性「悽慘的赤裸」³⁸。在莎士比亞戲劇中，李爾王歷經這種徹底的錯位。他開始明白何謂「本來面目；赤條條

的人也不過就是像你這樣的一個可憐的裸體的兩腳動物罷了
……」³⁹

出自這徹底的貧乏，我們終於明白世界的空洞許諾，不再信任它們。但我們也明白，不像那兩個悲劇中的人物，我們不會被棄置於冷漠的受造界和否定靈魂的生命中。我們不會被摧毀，卻會在適當時候被帶到療癒和轉化之處。不管我們怎樣，我們已被強力又渴望救贖我們的愛所救贖了。我們發現，就是在自己被具有惡意的死亡力量包圍時，我們仍然被愛著。我們發現，雖然走過陰森的死亡幽谷，我們不用害怕它的凶險。我們發現，自己被比死亡更強大的愛持守。想起這些由死亡進入新生命的經驗，不只幫我們肯定與主的關係，也給我們保證，過去所發生的事會延續到現在和將來。我們之所以被救贖，不是為了再被摧毀。就如先知耶肋米亞所宣告的：「誠然，我知道我對你們所懷的計畫——天主的斷語——是和平而不是災禍的計畫，令你們有前途，有希望。」（耶廿九 11）

盟約時刻

我們每人都有這樣的盟約時刻：就是天主在我們個人歷史中顯示自己，行了不可能之事的時候。我們要記住，那些帶有召喚、危機和救贖性質的盟約時刻。每當前途渺茫，我們不禁會問：為什麼將來要像過去一樣？此時那些盟約時刻，總會抵消此等難免給人帶來壓迫感的疑惑。

但我們的保證不在將來，而在於知道自己被天主所愛與照顧，祂只渴望我們的福祉。

那些盟約時刻是我們個人的逾越和復活。在舊約中，逾越

是天主子民身分的決定性時刻。作為奴隸，其身分即由壓迫人的俗世權力所建構。十誡的頒布顯示這些人取得了由天主建構的自我感。其間的轉化發生於出谷的故事。那逾越的故事可從個人、社會和文化等不同層次加以解讀。詩人但丁（Dante）在他寫給坎格蘭德·德拉斯卡拉（Cangrande della Scala）的信中，給我們提供了四個解讀層次：字面（Literal）、寓意（Allegorical）、道德（Moral）和類比（Anagogical）的解釋。⁴⁰ 字面意義代表最明顯的解讀，旨在陳述所發生的事實。寓意的解讀傾向把字面上的一組行動，理解為一些其他原則的表徵。道德的解讀在從行動中引出倫理原則。類比的解讀則把那些原則應用於信徒的終極狀況。從字面意義上，逾越是人民渡過紅海，脫離奴隸的生涯。在寓意層面上，逾越象徵我們在基督內獲救。而在道德層面上，逾越刻劃著從罪惡到救贖的皈依。至於類比的層面所關注的是末世局面，從而將逾越理解成是在時間到達終點時，終於進入新耶路撒冷的福樂。準此，我們的盟約時刻也可放在這四個層次上來解讀。好事已發生在我們身上，這表示天主對我們的愛，形諸於把我們從封閉的神話中釋放出來，也象徵著祂給我們及眾生圓滿生命的時刻。

每一個盟約時刻，賦予我們一種生命的經驗，一如天主所渴望於我們的。那種經驗不單鞏固且又重新詮釋我們所有的其他經歷，也把它們放在一個由自己的「逾越」所形成的信念系統。再者，盟約時刻，印證了同一信念中的其他這類時刻。身為受造、救贖以及慶祝的一員，盟約時刻貫通又充實天主與我們的關聯感。當我們經歷生命從死入生之時，便能目睹天主在這世上的權能。

我們以禮儀形式慶祝這些盟約時刻。猶太人的年曆中有逾越節，基督徒的禮儀中有復活節。當我們以盟約時刻來祈禱時，我們首先記起它們，然後進入其中，好讓這為我們而來的禮物能更深入我們的生命。這在我們生命面臨危機或顯得更為脆弱的時刻，尤其重要。那時我們需要覺察到我們是扎根於主的愛內。

回憶本身就是一個盟約時刻。記憶以從事件末端所取得的堅定信念，來重現事件的來龍去脈。在此我們從現在的觀點看過去，得以看到事發當時不曾經驗天主臨在的地方，而此時天主的臨在卻在該處昭然可見。因而對天主如何臨在一事，另有領會。

有時我們感受不到也不明白祂的臨在。在那些時刻，我們的認知達於極限，同時又超越這極限。我們被墮落的受造界所帶來的恐怖震撼，發現自己在異樣的時空裡，有著陌生的見解和習俗，我們所建構的世界被拿走，悵然若失。所有的恐懼、焦慮和心魔，個人的和集體的都浮現在我們的意識中，猖獗氾濫於整個生命的園地，製造浩劫和絕望。我們無力反抗它們，以致它們大行其道。我們嘗到祁克果所謂的病得要死的滋味。對這十分真實的人性狀況，⁴¹長久之後，我們才能承認和接受這狀況。在《出谷紀》中，可以見到以色列民族在沙漠流浪四十年之久，直到他們有足夠的自由能從處於自身內在的破壞力量解脫出來，進入福地為止。聖詠第七十八和一〇六首給我們述說了那段歷史。

奇妙的是，以色列子民並未遭受毀滅。同樣奇妙的是，在我們自己的盟約故事中，我們也沒有被毀滅。是的，我們被轉

化了，帶著傷痕。被釘死而復活的基督也是這樣。我們把這大難不死的記憶帶到新的生命裡。知道自己活過來並非憑著自己的功行。就像往厄瑪烏途中的門徒，新生命讓我們可以用不同的眼光，重新理解過去的事件。我們由此看出黑暗是天主帶領我們進入與祂更深邃的親密關係的另一途徑。

回憶一個盟約時刻，本身就是個盟約時刻。一項盟約建立、深化和更新天主與我們的關係，我們在其處經驗到渴望我們而又主動把我們帶到圓滿生命裡的那一位的慈悲。我們可能忙於生活或因自滿又分心而忘記天主，忙碌占據一切，善忘使我們缺乏感恩的情懷，局限我們對生命的賞識和慶祝。對於冒險、改變和可能帶來的損失之恐懼，把我們困住，我們的行為掉進呆板的模式。但是，當我們記起天主，我們便可以重新安排日常生活，於是一套不同的價值應運而生。我們因而把重點置於靈性關係，並刻意地意識到這個關係，使得我們的行為更有愛心和憐憫心。

第一個盟約經驗指出，我是天主親自介入歷史和我個人歷史的產品。第二個盟約經驗是憶起盟約，這讓天主得以持續進行介入，因為我不再出於自己的意願和自我保護來運作，而以有感於盟約關係而行事。這麼一來，我們便會體認到盟約不是一個固定的時刻，卻是在時間內並透過時間所發生的動力。可以肯定的是我們都有一些盟約的時刻，但同樣重要的是，我們也有盟約的生活。盟約讓我們的生命植根，並給生命導向。如果受到認可，它便會瀰漫於我們的生活意識。這是我們已得救贖的盟約歷史中，另一層次上的禮物，我們已然接受並開啟了這禮物並讓它派上用場。

這樣活於我們盟約的歷史，把那過去帶到現在，我們便成了救贖歷史的見證人。我們自身的臨在讓那傾注於我們生命中的主愛，透過我們去觸動我們生活於其中的世界。藉著活出自己的救贖生命，我們把生命給予別人。我們如此把賜給我們而又變成我們自己的禮物，與他人分享，不分性別、膚色、信條、傳統、年齡或國籍，慶祝人人皆有份於此的生命。這是天國臨現於我們中間的一種顯示，使我們知道，自己處身於古今中外的聖人伙伴群中，他們藉著自由而又有創意的方式分享自己所得，來慶祝他們與天主的靈性親密。他們在主內彼此合一，與基督一起操勞，轉化受造世界，使之與天父享有正確的關係，以此來建樹基督的身體。我們用已得救贖的歷史來祈禱的工夫，是持續轉化的一環。

或許你會記得感恩祭（Eucharist）是一種回憶的方式，稱為「紀念」（anamnesis）。在基督徒的傳統中，感恩祭是透過逾越晚餐慶祝耶穌默西亞的生、死和復活，來紀念逾越（Passover）。耶穌在最後晚餐慶祝那番轉化，說道：「你們要行這事來紀念我。」在聖金口若望（St John Chrysostom）的「神聖禮儀」中，「紀念」以下列文字為其開端：

所以，記得救主的命令（即是：以吃與喝來紀念他），和為我們之故接踵而來的一切：十字架、墳墓、第三日復活、升天、坐在聖父右邊，光榮再來……⁴²

基督把餅和酒轉化為他的身體和血的象徵行動，表達了逾越的重要性，又將之導入末世的境界，在那裡萬事萬物都要在天父的慈悲中復原。當我們以盟約的時刻來做祈禱時，我們便

參與那項神聖的轉化。大慈大悲（the Compassionate Mercy）的那位渴望所有的人都達致圓滿的生命，我們所經驗到的個人救贖，是其救贖大能所帶來的果效之一。

以我們已獲救贖的歷史來祈禱，讓我們與存在於時空之內的善力同盟。我們加入諸聖的行列，就會愈形發現，自己被愛也有能力去愛，以至於創世原意中的團體就此被建立、肯定和慶祝。以我們的盟約時刻來做祈禱，使我們的覺察沉潛到存有根基底處，在那裡我們與受造界合一，一同被持守在主的愛中。像呼吸一樣，吸氣時，我們沉到深處；呼氣時，我們給世界帶來那深愛我們、並以此愛帶出我們存有的那位聖善者的禮物。

未獲救贖的歷史

以我們的過去來做祈禱，我們便會發現，有些時刻是尚未經驗到救贖的。而且會發現那些時刻把生命從我們那裡奪走，貶低我們的自尊，又讓我們落入種種形式的疏離陷阱中。我們無法理解的是，天主既用我們的生命向世界講述故事，那些未獲救贖的時刻與此有何關聯。

讓我們在這裡借助於三個故事：首先是《創世紀》結尾中若瑟（約瑟）的故事（創卅七 - 五十）；然後是《路加福音》，門徒往厄瑪烏路上與耶穌相遇（路廿四 13-35）；最後是福音所載兩個耶穌的族譜（瑪／太一 1-17 及路三 23-38）。

在若瑟的曲折故事中，他是被父親寵壞的幼子。按舊約法律，幼子是沒有或少有權利的（不過聖經充斥著幼子篡奪長子權利，或天主越過長子而揀選幼子的事例。從亞當厄娃之子亞

伯爾〔亞伯〕開始，還有雅各伯〔雅各〕之於厄撒烏〔以掃〕，達味〔大衛〕之於眾兄長），而在這故事裡，若瑟成為父親的寵兒，天主在此所渴望的與當時的文化傳統背道而馳。這是聖經的模式，世界所鄙視的卻為天主所揀選，用以轉化世界。天主偏愛卑微弱小的（anawim），新約延續這模式，耶穌是被棄而不用基石，卻成為所有人救贖的根基，就如若瑟之於以色列。此中若瑟如同耶穌，實現了聖詠作者的洞見：「匠人棄而不用的廢石，反而成了屋角的基石；這是上主的所行所為，在我們眼中神妙莫測。」（詠／詩一一八 22-23）

此一洞見對生活於未獲救贖的歷史中的我們有其重要性。我們眼中所有尚未獲得救贖的，在天主計畫中成了與天父愈形親密的工具。這條通往親密關係的途徑，正是穿越那出於被我們自己或生活於其中的周遭世界所揚棄而帶來的痛苦。這並非一蹴即成，而是需要時間的事，時間原來就是天主為幫助和救贖我們，而給予我們的禮物。

從上述若瑟的故事中，我們看到他在親密和皈依方面的成長，是通過一連串的不幸和逆轉。為父親所寵愛的兒子若瑟，受命於父親，卻被俘虜和賣到埃及作奴隸。他失去受寵的地位，卻力爭上游，成為主人的管家。他被誣陷企圖強姦主人的妻子，失去優越的地位，鋃鐺入獄。在獄中時，他先知性地為兩個獄友解夢。數年後，法郎自己有解不通的夢，若瑟的才幹傳入法郎耳中，若瑟為他解夢，法郎於是指派他落實那夢境，此舉救了面臨饑荒中的埃及。若瑟因此再度身居高位，進駐皇宮。他也從那裡解救了自己家族和以色列人免於饑荒。《創世紀》於以色列人進入埃及，在若瑟蔭底下結束。頗具諷刺意味。

的是，他們的救援卻為他們帶來奴役，聖經中接著而來的《出谷紀》，述說他們之後被囚、在逾越中獲救、受頒十誡、以此建立他們與天主的盟約關係等一連串的故事。在這些故事中，我們發現梅瑟和以色列人都有著類似的模式：他們受寵，接著從恩寵中墮落，然後復得寵幸。

若瑟穿越時光的旅程，像梅瑟和以色列子民的那樣，是從神慰到神枯再到神慰周而復始的一套模式。我們的時光旅程也與此相似，我們進入規模愈來愈龐大的整合工程，那些更龐大的整合模式，是從解構之前的模式建立起來的。我們對自己未獲救贖的歷史之解讀，也是如此。善出於惡，儘管我們因受限於想像力，無法理解這事怎能成就。不過，天主的本性就是比惡更強、更有創意和更富慈悲憐憫。天主的渴望就是每個人和每件事都獲得救贖，而這也發生在時間內並通過時間來發生。降生、復活、五旬節，都不是另一世界的事件，它們不發生在時間之外。在這三件事中，天主著實以嶄新的方式進入時間，轉化了時間的意義。我們是在時間內又透過時間與主相遇，在黑暗時刻中，我們雖然體會不到天主，祂卻在那裡。

馬丁·布伯（Martin Buber）在《哈西迪的故事》（*Tales of the Hasidim*）裡講了一個奇怪的故事：在他的人民受迫害時，一位聖者為了要找出邪惡為何存在而祈禱。一夜，他的師傅在夢中顯現，辣彼大喊說：「在這如此惡劣的情況中，你為何保持緘默？」他所得到的回答是：「一切在你看來像是邪惡的事，我們在天上看到的是慈悲的工作。」⁴³ 這是十分難以明白的話語。我們如何去解釋暴力和殘忍、無辜者所受的虐待、惡意和傲慢的權力、愚蠢和自私呢？我們如何把這些事與慈悲的天主相提

並論呢？在這些情況下我們又如何看待天主的沉默呢？

身為受造者，我們對邪惡常存疑問。聖經中的《約伯傳》給我們提供了一種答案：我們從狹隘的觀點看事物，並非有幸居於那種能看清涵蓋一切來龍去脈的整全立場，只有天主才能這樣看。關於這立場，《瑪竇福音》麥子莠子的比喻（十三 23-30）有著一番細緻的描述。故事是這樣的：一個農夫在田裡種麥子，有人把莠子也播在這田裡，由於兩者都同屬草類，發芽初期看來相似，但是，當麥子開始抽穗時，兩者的差別便很明顯。莠子把寶貴的營養奪去，又易受寄生蟲之害，摧毀整片作物。看來正確的作法是在聽任莠子造成更大損害前把它即時拔除。可那農田主人卻禁止這樣做，而要等到收割時才把它們分開。

這裡所涉及的是分辨。首先，我們怎樣知道什麼是惡什麼是善？有時無法將兩者分清，惡看來可像似善；而善看來又可能像似惡。再者，在一個文化脈絡中對一些人而言看似惡的，對生活在另一個文化脈絡中的人而言，可能是善的。例如：誰可以決定誰是恐怖分子，誰又是自由鬥士？其次，從我們的盟約時刻來看，時間這禮物容許在我們眼中看似惡的變為善的。而更大的善，可以出於珍愛事物的被破壞中。在復活前夕的隆重禮節中，我們會聽見「復活宣報」(Exultet) 的詠唱：

亞當的罪過確有必要……

幸運的罪過啊！

你竟為人賺得了如此偉大的救主！*

* 編註：參見《感恩祭典》(I)，台北：天主教教務協進會出版社，1983，(192) 頁。

按照基督徒的傳承，因為亞當和厄娃的原罪，基督以救主身分進入世界，又使我們進入他復活的人性身體。第三，由於只有天主是絕對的，邪惡並非絕對，而且最終還是在天主權力之下。所以問題不在於為什麼有邪惡，而是如何與它周旋。當人被破壞力感染和包圍時，要怎麼辦？這些力量破壞我們的信仰以及與天主親密的信任關係，這種腐蝕引出更基本的問題：我們要如何與未獲救贖的歷史共存？

基督徒末世論告訴我們，我們的得救就在當下，同時也是尚未完成。我們已被拯救，但仍待完滿。像往厄瑪烏路上的門徒，我們也與主一起同行，不過我們仍認不出那親密關係，因為我們仍陷落在未得救贖的歷史中。在路加的敘述中，耶穌被殺時那兩個門徒是在耶路撒冷慶祝逾越節的。之後他們在回家的路上，因默西亞希望的破滅而垂頭喪氣時，遇到一位陌生人。這位陌生人給他們演繹歷史，使他們對自己的過去獲得嶄新的理解，因此能認出與他們同行的人就是基督。如果我們把救贖看作與天主親密關係的實現，那麼，天國的許諾便不是某種來世永恆的境界，而是愈形深刻地覺察到基督臨在於我們中間。那樣的臨在和我們的覺察並不形成一種與生活中的掙扎脫節的抽象完美。保祿致羅馬人書所說的，便是活生生地意識：基督與我們之間牢不可破的聯繫：

誰能使我們與基督的愛隔絕？是困苦嗎？是窘迫嗎？是迫害嗎？是飢餓嗎？是赤貧嗎？是危險嗎？是刀劍嗎？正如經上所載：「為了你，我們整日被置於死地，人將我們視作待宰的群羊。」然而，靠著那愛我們的主，我們在這一切事上，大獲全勝，因為我深信：無論是死亡，是生活，是

天使，是掌權者，是現存的或將來的事物，是有權能者，是崇高或深遠的勢力，或其他任何受造之物，都不能使我們與天主的愛相隔絕，即是與我們的主基督耶穌之內的愛相隔絕。(羅八 35-39)

儘管有保祿的保證，加上對自己盟約時刻的意識，我們仍會體驗到自己過去的某些方面是未獲救贖的。這些方面可見於我們對之欠缺感恩之心。它們使我們自我封閉、恐懼、憤世嫉俗、多疑、充滿羞愧和後悔，希望過去的那些時刻，不是那樣。那些方面不只是個人的，也涉及家族、社會和文化。每個非人性的面向貶抑我們個人，即使這發生在另一個時候、世上另一個角落的其他人身上亦然。我們發現自己落入這種被貶抑狀態的陷阱中，或與之同謀，無能為力。

在這情況下，我們有兩種選擇：失望，讓情況侵蝕我們殘餘的福祉；或者，儘管我們不大相信其功效，但我們能培養把它連同任何天主為了有益於我們靈性福祉而有意安排的一切，通通交託給天主的習慣。其中可能包括治療、支援小組、靈修指導、參與社會正義、改變生活方式或環境。我們自己能做的可能不多，其實我們可做的可能微乎其微，而且要靠個人維持下去可能導致枯竭。由於未得救贖的過去，當生活的基本需要耗盡了自己本已欠缺的資源時，我們可能變得抑鬱，到頭來我們只好放棄自己而交於上主的照顧。那交託本身就是一種祈禱，緊緊抱住與天主的關係。這時，我們可能只有很少或沒有天主臨在的感覺。我們在絕望中祈禱，像那位患有癲癇症孩子的父親向耶穌這麼祈禱說：「我信！請你補助我的無信吧！」(谷／可九 24)

記憶的治癒和轉化，要通過一個哀悼的過程。哀悼與悲痛不同，在哀悼中，我們把亡者交託給天父，承認亡者存留在我們的生活中以及他的去世對我們的影響。亡者的力量拖走我們的生命，因此，我們要想辦法與他們分離，否則我們便會被悲痛屈服，而悲痛可以導致死亡。首先，我們要覺察自己的感受並承認它。承認有那負面感受，我們可以開始勘察它們來自何方，以及它們在告訴我們什麼故事。我們不只容許自己問它們有多真，也要問我們從它們那裡可以得到什麼，把它們緊抓不放要付出什麼代價。我們探究它們在形塑我們如何看待自己、他人、天主和世界這事上對我們所具有的影響力。我們也嘗試找出這些故事隱瞞了什麼，它們怎樣阻止我們看到或經驗到我們所繼承的其實也包括善。最後我們明白，我們不用把自己與我們的感覺完全認同。我們的感覺只是認識自己是誰的一個有限管道，而我們所具有的動態身分，其範圍超越神慰神枯感覺的範圍。就像光超越光譜，同樣，我們那渴望天主和天主渴望我們的身分，超越任何可被感覺到的自我感。邪惡的騙術之一便是局限我們對自己身分的自我覺察，我們可能因而變得盲目或心硬，最終活在一系列限制自身福祉的模式中。

我們的亡者，就是任何移除我們對生命覺得感恩的事物，通常這些是擾人的關係，削弱我們的喜樂、創意和對他人的賞識，使我們只顧自己。在其內看不到轉化或皈依的可能，它們如此凍結我們對受造界的理解，使我們把天主的創意看作既成事實，以致把自己所看到的現實的模樣，當成是事物唯一可能的方式。這樣，我們便看不到創造的延續性，因為天主的創意永不止息、也不能被終止。事物在變，而我們對事物的感知也在變。我們認為未獲救贖的過去，並非定案。當我們把這些時

刻交付給天父時，我們就如此打理自己，使得操控我們的力量被瓦解或轉化。這些時刻可能不會改變，但我們對這些時刻的經驗及理解可以改變而且會改變。我們可能仍帶著那些時刻留下來的疤痕，就像復活後的基督也仍舊帶著被釘十字架的傷痕一般。至於那些時刻的經驗和理解如何改變或將如何改變，並非我們所能知道，因為我們的觀點仍落於自己失序狀態的陷阱中，像囚犯一樣，我們對自由的幻想，有異於我們將被給予的現實。

我們可能永遠不會發現為何某一些事情會發生，不過一旦獲得自由，我們便會發現如何運用自己所忍受過的去造福他人。自己所受過的痛苦，讓我們同理他人所受的痛苦，將獲得救贖的過去，獻給天主，能中止我們把自己所繼承的暴力傳給他人。只要我們可以找到方法，隨著恩典去處理那些過去的時刻，儘管仍未能理解事情為何發生，卻可與那些像我們或比我們更深陷圈套的人，分享那些洞見。那些洞見會真有幫助，因為它們不是感性的一廂情願，也不是出自與個人現實毫無相關的抽象意識型態。空想家會說：「『愛你的仇人，善待那些憎恨你的人』，這是聖經說的。」但為受過苦的人而言，愛仇人和思想著應該喜歡他們，兩者之間有著天壤之別。愛仇人不要求我們把自己暴露於持續的傷害中；愛仇人不表示容許別人繼續其所作所為；也不表示棄守那些保護自己，免於暴力的界限。

我們受邀愛近人如愛自己，如果我們不愛自己，便無法愛近人。好的靈修是很實際的，並非理論，或流於抽象和意識型態。它出於實際的生活經驗，是個位際間相互關係的科學，準此不能被系統化。與我們未得救贖的過去共存，不表示我們要

為意識型態的理由而將自己暴露於其所造成的局面，而讓自己再度受到創傷。連基督在復活後，升天之前，也沒有顯現給他的敵人，但在復活基督精神內所寫的福音，給我們提供了一個處理我們未得救贖歷史的途徑。

我們請求天主進入那些歷史，祈求恩寵好能看到天主在那些歷史中的臨在，或至少使我們能感到那臨在的效果。我們讓天主從事救贖的工作，把未得救贖的歷史獻給耶穌，好讓耶穌把那歷史帶到天父那裡，這種說法聽起來可能像似過度虔誠，但我們可以很實際地問：怎樣才可做到這點？我們藉著祈禱來這麼做，活生生地和常與天父相通的耶穌保持接觸。我們也可透過手邊所有其他種種有助於過一個健康生活的途徑來這麼做。這些途徑能包括諮商、治療、靈修指導、支援和指導小組、藝術和身體照護的工作（body work）。那些方法都顯示造物之主對我們的關顧。我們知道，十字架上的基督把世上殘破的——只要他們開口——帶到天父前。想想那與耶穌同釘的善盜，耶穌許諾他會一起在天國。我們知道，天父貫穿整個歷史，把破碎轉化成種種形式的生命和創意。我們如何經驗自己的破碎，及天主願意如何打理我們和我們的破碎，是兩件不同的事。在《依撒意亞先知書》中，天主對陷落在不同形式的奴役陷阱中、失去身分的人民說話，告訴他們：

「你是我的僕人，
是我驕矜的以色列。」
但是我說：「我白白勤勞了，
我枉費了氣力而毫無益處；
但是我的權利是在上主那裡，

我的報酬在我的天主面前。」

我在上主眼中是光榮的，

天主是我的力量。

那由母胎形成我作祂的僕人，

將雅各伯領回到祂前，

並把以色列聚在祂前的上主，

如今說：

「你作我的僕人，復興雅各伯支派，
領回以色列遺留下的人，還是小事，
我更要使你作萬民的光明，
使我的救恩達於地極。」

（依／賽四九 3-6）

我們不知道那轉化何時發生和會怎麼發生，但我們受邀，盡力活在那希望，和那為我們所憧憬的現實中。耶穌在《馬爾谷福音》中說：「因此，我告訴你們：你們祈禱，不論求什麼，只要相信必得，必給你們成就。」（谷／可十一 24）這樣實在地超越自己而生活，是在不斷吸引我們到更圓滿生命的奧祕黑暗中行走。這召喚我們冒險，因為我們看不到受邀前去探究的將來。從我們現在的角度來看，這樣的冒險像是注定要失敗，只因為我們根本看不到如何行得通。如果我們不冒險，便會活得舉棋不定，活在我們未得救贖的想像中。只有當我們看似再沒有什麼可以失去時，我們才會走出自我，這正是發生在福音中那位患血漏病已十二年的婦人身上的事：

她在許多醫生手裡，受了許多痛苦，花盡了自己所有的一切，不但沒有見效，反而病勢更加重了。她聽了有關耶穌

的傳說，便來到人群中，從後邊摸了耶穌的衣裳，因為她心裡想：「我只要一摸他的衣裳，必然會好的。」她的血源立刻涸竭了，並且覺得身上的疾病也好了。（谷／可五 26-29）

我們試盡其他所有方法才去試試天主。福音故事裡的婦人（就像路八 43 告訴我們的）花盡自己所有一切去看醫生，但沒有一個見效，需要驅使她去做不可思議的事。雖然在禮俗上不潔，卻不顧羞恥，在大庭廣眾前露面。甚至使人感到更為震撼的，是她在不潔的狀態下觸摸一個男人，會讓那男人也變得不潔。但耶穌並沒有指責她，反而說是她的信德使她的病好了。迫切的需要使她勇於冒險，她不知道結果會如何，但我們卻知道，這個故事出現在一部針對不信之人而寫的福音。

我們未得救贖的歷史，傾向於使我們變成不信的人。我們曾為自己存活於其中的世界所傷害，這令我們封閉自己。我們不明白為什麼天主會使這樣的事發生，創傷創作一套不信和冷漠的神學。相對於那抽象的思維，我們受邀前去經驗活生生的相遇，在那裡我們真實的生命遇到真實的天主。以未得救贖的歷史來做祈禱，就是邀請這種相遇前來。我們無需隨從俗世的方法，以其加諸我們的暴力，來走過生命的旅程。俗世面對痛苦的方法，是要我們逆來順受、要忍耐，繼續前行和照常生活，要長大！這就是世俗運作的方式，實用而無關懷之情，這種立場是有害的。不久以後，我們吸入的毒害會使我們變得不完整，破壞我們的整全、破壞我們對生命和喜樂的感受以及對天主或對他人的信任。我們成了靈性上的傷殘人士，只有天主能治癒這種病。我們未得救贖的歷史，隨時隨地指出我們對天

主的需要。我們可以走向天主，祈求釋放、治癒和接納。我們仍在受造，我們未得救贖的歷史，是主的神聖運行其上的混沌之一環，祂把那混沌轉化為團體：一個令人感到自在的地方。

我們未得救贖的過去是我們靈修路程的一部分。有時那歷史的創傷會成為靈修路途中的障礙，使我們在深入愛的旅程上停滯不前。我們被凍結，甚至更糟，變得具有破壞性，背離天主以及自己對圓滿生命的最深層渴望。但我們無法忍受由這未得滿全的渴望所引起的沮喪，所以試圖以具有強迫性和破壞性的行為來予以緩解。當我們敢於檢視未得救贖歷史的動力如何影響我們，便會發現我們需要寬恕、修和及皈依的體驗。

我們發現為達此目的，只靠自己是行不通的，我們需要他人也需要天主。但我們如何覓得所需？天主和任何他人都不供我們隨時隨地使喚，他們的臨在之於我們是一份禮物。我們只能打理自己，以開放的心去迎接那禮物，為此，便需找出要怎樣打理自己的方法，好能在禮物翩然到臨時得以認出它來。我們能做的，首先是要意識到自己常在天主的愛內，然後我們邀請那愛更深地進入我們的生命內。我們能以呼吸吸入那愛，感受祂的神前往我們身體內那些祂早已渴望珍愛的部分。呼氣時，可以呼出顯現於身體上的焦慮和障礙。我們可以憩息在這不斷增強的自在和釋放的感覺上。也可以更存心相信，耶穌對癩病人所說的，就是對自己說的。

耶穌從山上下來，有許多群眾跟隨他。看，有一個癩病人前來叩拜耶穌說：「主！你若願意，就能潔淨我。」耶穌就伸手撫摸他說：「我願意，你潔淨了吧！」他的癩病立刻就潔淨了。（瑪／太八 1-4）

癩病人把自己交付給天主，請求一項具體的治療，他得到了。我們也能把自己交付給天主，請求治癒我們未得救贖的歷史。我們讓天主以其時間、以其道並按祂的步調來從事治癒的工夫。我們可以吸入愛，感受它前往我們生命破碎之處；可以隨著吐氣呼出愛，讓它前往那些剝奪我們生命的人、地和處境。我們可以駐足於此修練中，任何時候只要想做，便可重複。這每日的操練頗像在海園清除雜草一樣，它有助作物成長，敞開我們的靈修途徑。

寬恕

這樣做時，我們便是投入寬恕的工夫。寬恕建樹人與人之間以及我們自己不同部分之間的正確關係。在寬恕中，我們走向接納和轉化，進而走向整全並形成團體。另一方面，罪惡使人支離破碎，與自己和團體的失序部分同流合汙。例如，上癮者讓整個生命被某一衝動所駕馭，專制者把個人意識型態強加於一個民族和其中的各種社團。這與基督徒的團體觀大不相同，基督徒團體內有不同才華，但出於同一聖神，不同的神恩是同一聖神的展現。神恩之所以存在，目的不在其本身，而是為了能在世上事奉天主。整齊畫一並不創造團體或親密關係。我們如何自處並不在於滿足任何衝動、人物或意識型態，而在於維繫靈性上的親密關係，這是天主樂於與人同在的團體。基督來到這世界就是要造就那種親密關係。寬恕建樹親密關係，並使之蓬勃發展。當我們說基督來寬恕罪過時，意謂相當具體的事情，意即我們未得救贖的歷史是可以被轉化的，也就是說，我們受邀與皈依的過程合作。基督說：「你們赦免誰的罪，

就給誰赦免；你們存留誰的，就給誰存留。」（若／約廿 23）我們這樣做，不僅為他人，也為自己。其實，如果我們首先沒有獲得被天主寬恕的經驗，然後依此學習如何寬恕自己，我們是不可能寬恕別人的。在治癒中，我們需要學習與天主合作。寬恕的過程，不止於只是對他人或對自己說句「我寬恕你」而已。寬恕是有創意的存在性行為，是要付諸實際行動，做些什麼的。

寬恕有多個步驟，第一步是認出需要寬恕之處。活在暴力世界的困難之一，是對暴力太習以為常，以至於成了可被接受、正常，而視若無睹。然後我們傳遞暴力，成為一種生活及與他人相處的方式。我們看不見這給自己和別人造成的傷害，卻每日感受孤獨、疏離和痛苦而自食其果。要弄清什麼需要寬恕，我們可以自問：「我在何處不歡慶生命？」

提出這問題和接受答案是兩碼事。答案可能帶來強烈的震撼力，以致令人感到絕望。隨著靈修生活的深化，我們便會愈來愈敏銳地覺察到世界急切需要天主的慈悲。面對自己、家庭、團體和世界裡所遭受的損毀，我們真實地發現：自己在精神方面是赤貧的而且無以為助。接受現實的狀況，看到自己如何有限，以及修和的工夫如何龐大，使人謙卑。我們難以知道從何著手，但我們可以從所在之處並以手頭上的資源開始。能做的可能十分有限，但不絕望，不無所事事。可以將自己有份在內的暴力交給天主，把觀看新聞報導當作一種默觀祈禱的形式，也可以祈求天主的慈悲憐憫進入那些遭受破壞的地方，轉化它們。我們提醒自己，這是天主的世界，只有天主能在我們所目睹的情況中有所作為。我們不必絕望或自我封閉，可以表

達我們的希望，成為轉變的媒介，分辨要做什麼。

我們可以抱持希望而活得超越，這希望與樂觀主義無關；或者也能堅持拒絕把有關目前現實的建構，視為最終的解決方案。像西默盎（西面）和亞納（亞拿）一般，他們在異族入侵、宗教專制、不同政治派系衝突中，在聖殿外，忍耐多年、堅持不懈，如此將自己對世界的本質和自己以為有能力轉變一些事物的幻想一掃而光。不過，我們無能改變這些事，並不意謂這些事不能改變或將不會被改變。人可以活在改變的應許中，這是天主所許諾，也是我們在盟約時刻中體驗過的。根據《路加福音》的記載，西默盎和亞納的忍耐見證獲得報償：嬰孩耶穌出生後四十天，瑪利亞（馬利亞）去聖殿行取潔禮時，帶著耶穌，他們因而得見耶穌，他們對天主的渴望也近似被淨化了，這讓他們得以看見基督臨在於他們中間，而其餘的人只見一個貧窮的家庭帶著頭胎嬰孩。等待就是見證。

安娜·阿赫瑪托娃（Anna Akhmatova）提到她在史達林時代監獄外等待她的兒子李夫（Lev）的故事。她在〈安魂曲〉（Requiem）一詩的自序中如此寫道：

葉若夫迫害猖獗的年代，我在列寧格勒的監獄外排過十七個月的隊。有一次，有個人把我「認了出來」。當時，站在我身後的一位嘴唇發青的女人，她當然從來沒有聽說過我的名字，從我們習以為常的麻木狀態中驚醒，扒在我耳邊（那裡每個人都是小聲講話）問道：「您能描寫這個場面嗎？」我說：「能。」當時，像是一絲微笑掠過曾經是她的那張臉龐。⁴⁴

她的才華形塑她的等待，這樣的堅忍對他人具有魅力。我們如何在未得救贖的歷史中等待，有賴我們的天賦，其中一種天賦是記憶。當覺察到自己被天主所疼惜時，我們能想起過去的美善。記憶也保存我們未得救贖的歷史，能使我們轉向天主，或離開虛假的天主形象。這天主是誰，竟讓這些事發生？是祂在這世界冒我們的險，如同祂冒自己「兒子」(Son)的險一樣。天主子走過這具毀滅性的世界，給我們揭示通過這種死亡回歸天父的路。我們每個人的生命也是走過死亡回歸天父的途徑。在這世上，死亡及與其各方面相關的經驗，是無可避免的。我們如何走過生命中的痛楚、敗壞和痛苦，為其他人是見證。安娜·亞赫瑪托娃的才華是以詩來見證上一世紀史達林的殘忍。她先失去丈夫，然後是兒子。她給〈安魂曲〉的獻辭中這麼說：

面對這般悲痛，高山也得低頭，
大河也得斷流，
但是，獄門鎖得牢而又牢，
「犯人的窩」就在鐵門後，
那裡還有要人命的憂愁。
夕陽為某些人映輝，
清風為某些人吹拂——
我們不知道，我們在哪兒都無所謂，
我們只聽到厭惡的鑰匙聲碎，
還有士兵們沉重的腳步。
我們晨起像是去做祈禱，
穿過野蠻化了的故都街巷，

到了那兒，見上一面，如同見過死人一樣*，
而太陽，每天都在下沉。⁴⁵

我們也完全一樣。我們受苦，忍受糟透的損失，發現自己處於一個殘酷、暴力和缺乏關愛的世界中。佛陀的第一聖諦指出「眾生皆苦」，面臨痛苦人有可能背離天主，這是天主對我們所冒的險。與我們相處祂要冒險，祂比我們更了解我們自己，也知道我們可以藉著離棄導向生命的路徑，來挫敗自己對圓滿生命的渴望，因為通往生命的路會把我們導向死亡，以及不由我們控制的死亡過程。可是，我們如何生便如何死。有生之年，我們可以忠於那召喚我們超越自己的「渴望」，我們學習走進「奧秘」，不斷冒險走近天父、走近熟悉的自我死亡。我們在黑暗中堅持，又在黑暗中找到自己，試圖找到一條穿越黑暗的途徑，而天父就在那黑暗中找到我們。

在我們未得救贖的歷史之漆黑中，寬恕就是通道。寬恕始於認出邪惡的真面目。阿赫瑪托娃的詩給她被迫去忍受的種種，予以命名，而又更進一步承認自己所受的影響：悲痛欲絕，無以慰藉，甚至想死。她給死亡寫道：

反正你要來——為什麼不現在？
我在等你——痛苦難挨。
我熄了燈，給你開了門，
你那麼質樸，又那麼古怪，
要完成此事，辦法任你選擇。⁴⁶

這篇詩有其誠實之道，赤裸裸地呈現出人類的情況，就如十字架上基督的赤裸，等待著被復活。

寬恕，這導向復活的動向，不僅是看清與承認我們生命的痛苦現實，而且也前去調查研究那痛楚：它從哪裡來？它對我們當下的生活有何影響？它降生在什麼故事裡？那些故事又有什麼價值和意義？

我們經驗到的痛苦往往是一套不同的見識所造就的集體後果。我們目前的不幸來自往日未曾修正的錯誤，它可能以綜合疏離、悲傷、不正義、壓迫、無奈和權利被剝削的方式，來顯示自己。如果我們容讓自己與那痛楚共處，而不讓創傷惡化，便可讓那痛楚向我們說話。若要如此，便需有安全的環境。我們可以安於祈禱中，意識到自己被持守在主的愛內，祈求天主臨在於那痛楚，讓我們能看到它來自何處和如何影響我們。也可以想像自己在一個房間裡，其中有三把椅子。一把椅子上坐的是痛苦；坐在另一把椅子上的是天主；第三把則是我們自己坐的。我們可以向痛苦說話，也可跟天主說話；可讓痛苦向我們和天主說話；也可以讓天主向我們和痛苦說話。可讓每位問問題，告訴其他兩位自己的需要，聆聽另一位所說的。這番想像式的練習，能讓我們觀察到靈修上的路障，並加以解構排除。

我們現時的不幸，往往是過去經驗所留下的後果，這些經驗形塑我們對生命的看法，因為我們常從所受的傷害中往外看，那些傷害可使我們只顧到自己。上述的練習，給人提供一個打破僵局的方法。但那痛苦可能是如此緊實，我們所能做的可能只是祈求天主的抱持並以經驗被祂抱持為一種治癒的方式。這種治癒需要時間，因為抱持我們的愛，會慢慢地把未得救贖的歷史中的毒素清除，這毒素使我們無法全然活於現在和懷著希望朝向未來。天主的抱持讓我們準備就緒，能迎接寬恕

帶來的禮物。

有時痛苦強力地纏繞我們，使我們無能寬恕自己和他人。哀悼邀請我們把失去的交託於天主的慈悲，然而我們仍然感到傷痛，陷於自己的世界中：一心想伸張正義，按自己之所見，團體要像我們所希望的那樣，要自己首肯的道理。懷著一絲恐怖感，我們發現自己無法獲得自由，我們從支配我們的憤怒、失望和自以為義中，呼求皈依。

我們發現自己無法寬恕或經驗到寬恕，這超出我們的能力，隨著發現只有天主能夠寬恕。十字架上的基督並沒有告訴那些使他受此痛苦的人說：他寬恕他們。而是說：「父啊，寬赦他們吧，因為他們不知道他們做的是什麼。」（路廿三 34）有時我們只能請天父寬恕，因為我們自己做不到。在此一謙遜之舉中，我們明白自己不是天主，我們最多可以把自己的疼痛和導致那疼痛的人和情境，獻給天主。我們不保留它們，卻將它們奉獻給天主。我們讓天主按祂自己的時間和步調，來處理那些情境，並在希望中拭目以待。

我們容易受誘而認為，基督在十字架上的經驗，只是他自己的事：一個人孤單地死去。事實當然不是這樣：無論是對處在極度痛苦的他或我們都一樣。他的使命是把受造界帶回天父那裡。當我們說他背負世上的罪時，其中的一項意義便是：他將整個受造界匯集於其人性之身。在他走向天父的途程上，背負著天父要將之轉化為復活的所有失序狀態。我們未得救贖的歷史，不是一部無人可解的書，無論我們是否了解，那正在被轉化的過程中。持續受困令人感到痛苦，難以容忍，但這並非整個故事的全貌。那故事在於耶穌，而且就是耶穌。作為基督

的身體，作為基督奧體之一員，隨身帶有持續的復活工程，我們所受的苦意謂把萬有總歸於圓滿的生命。我們並不孤單，沒有被遺棄。我們在生命中擔負基督的痛苦，因為我們是基督人性的一部分，這是天父給我們的禮物。即使我們沒有他那默西亞的神性，卻有天主收養我們為祂的兒女。

我們可以請求耶穌進入我們未得救贖的痛苦中，因為他已經這麼做了。當我們把過去的疼痛（pain）交給耶穌時，其實是盡其可能地讓自己覺察到生命的真理。那真理是多元的，一方面我們被困，又沒有能力拯救自己，這是真理。但另一方面，我們不是孤單的，而是基督身體的一部分，此一目前在受苦和受虐的身體，被天父對我們和所有受造物的渴望所吸引，這也是真理。這召喚我們超越自己的真理，是朝向《默示錄》（《啟示錄》）作者若望所預見的那種圓滿的生命：

一個新天新地，因為先前的天與先前的地已不見了，海也沒有了。

我看見那新耶路撒冷聖城，從天上由天主那裡降下，就如一位裝飾好迎接自己丈夫的新娘。

我聽見由寶座那裡有一巨大聲音說：「這就是天主與人同在的帳幕，祂要同他們住在一起；他們要作祂的人民，祂親自要『與他們同在』，作他們的天主。

祂要拭去他們眼上的一切淚痕；以後再也沒有死亡，再也沒有悲傷，沒有哀號，沒有苦楚，因為先前的都已過去了。」那位坐在寶座上的說：「看，我已更新了一切。」又說：「你寫下來！因為這些話都是可信而真實的。」

祂又給我說：「已完成了！我是『阿耳法』和『敖默加』，元始和終末。我要把生命的水白白地賜給口渴的人喝。」

勝利者必要承受這些福分；我要作他的天主，他要作我的兒子。」(默／啟廿一 1-7)

耶穌的使命是把受苦 (suffering) 轉化為喜慶。我們在這使命中與耶穌合作，意謂求他把我們的痛苦和未得救贖的歷史，呈獻給天父。像耶穌一樣，我們等待天父顯示祂的慈悲憐憫；像耶穌活在世上時一樣，我們等待天父給我們恩寵，好去寬恕自己和他人，這並不會貶抑我們，使我們變得被動或冷漠。與耶穌一起，我們試著依靠嚮往圓滿生命的渴望活下去，與耶穌一起，我們親近天父的愛。

這途徑有多個面向：我們力求不做或不去助長，那些反對信靠愛或反對接受愛的行為、思想和習慣；我們努力奮鬥，不去過那未得救贖的生活；我們與那因破壞性的背景而生的身分搏鬥。這是日常而艱巨的工夫，也就是為什麼第三部分所描述的意識省察，在我們穿越奧祕時如此重要的原因。這些省察讓我們抵制過去播在我們內的破壞力量，但我們也可以一如接受了救贖恩寵般地生活。在《馬爾谷福音》裡，耶穌告訴我們，「你們祈禱，不論求什麼，只要你們相信必得，必給你們成就。」(谷／可十一 24) 這並不是意謂從我們的殘破中投射出一個理想的世界，然後假裝它是真的。這種做法也是具有破壞性。由於被我們過去的一些因素蒙蔽，我們需要靈修指引，指出我們的成見如何歪曲了我們的知覺。

我們也可以做這樣的靈修操練：想像基督，因為愛我們，把我們的破碎拿起來——就像我們承擔我們所愛的人的破碎那樣——獻給天父，獲得治癒。作為一個祈禱方式，我們可以想像天父接受我們破碎的人性，然後在祈禱中等待看看會發生什

麼。此處，想像變成我們與天主相遇的場所。我們不能強制祈禱達到自己預定的成果。我們進入祈禱，邀請天父開啟我們的想像力，好能在那裡見到祂的作為。這項操練所下的工夫並非遁世的幻想或投射。開放的想像容讓天主在我們生命中起作用，因為我們是靠那願景而活，而此願景生於人性化的想像力，願景形塑我們之所見，以及實際擁抱的價值。

想像的體現

我們的願景是想像的體現。天主在想像中並且透過我們的想像與我們相遇。我們在想像式的祈禱中讓天主運作，此舉具有轉化的效果。在心理治療診所，視覺化被用來造就幸福感的狀態，並促進轉化。在靈修生活中，視覺化更具威力，因為我們容許天主來重新建構我們的生命。聖依納爵神操的基礎，在於運用想像力祈禱。運用想像力祈禱會轉化人的生命。

讓天主進入我們未得救贖的歷史，會令其得到轉化。隨著故事的情節逐步展現，我們進入場景，看著耶穌把這未得救贖的歷史提交天父。我們可以默觀天主如何對待被交託於祂手中的歷史，然後又把轉化了的歷史交給耶穌。一如天父轉化耶穌的死亡為復活，天主也把耶穌生命史上所受的苦難轉化為所有人的救贖。我們可以祈求恩寵，讓我們看到自己過去的苦難，如何被賦予一個新而不同的生命和一則新的故事。我們可以看到耶穌把這新故事交還我們，就像他把在耶路撒冷過了逾越節之後返回厄瑪烏的那兩位門徒的故事，交還給他們一樣。當他們收到那禮物時，禮物敞開了他們的心又使他們獲得轉化，成為福音的使者。他們並非走進人間天堂，仍處於羅馬人的統治

下，歸屬於一個分裂的猶太宗教機構，但他們的生活可不同了，並且能更完全地注目於當下，因為他們經驗到過去受到轉化，獲得釋放。

讓耶穌得以前來釋放我們，就是向天主表示我們渴望這樣的自由。天主按自己的時間和方式給予我們此項禮物。我們祈求有能力來認明這禮物，按其原貌來接受它，並加以運用。它以未必以容易被我們接受的方式到來，我們可能天真地想望它純以滿足個人需要的方式到來。要知道，給予我們的是為了建樹團體而預備。我們祈求會記得我們是個共同體，除非所有的人都完全獲得救贖，沒有一個人得以完全得救。這項過程需要時間，也不停地需要天主的慈悲。以我們未得救贖的歷史來祈禱，把我們送上人人都獲得圓滿生命的途徑上，這生命是我們共同的遺產。

走向圓滿生命的途徑是寬恕。當我們意味到前方有路，並意味到越過現時不甚自在的自我感而進入黑暗時，我們便經驗到寬恕。寬恕是個旅程，惟有當每個人、每件事物都已獲得救贖時，才抵達終點。這將以何種方式或於何時發生，我們無從得知。我們所知道的是：任何促進我們自己和他人生命中修和狀態的工夫，都在建樹天國，如此我們便成了這世上和平的締造者。

在我們的時代延續耶穌的使命，我們身為締造和平者的立場，是出於踏上以接受神貧為起點的靈修途徑的後果。當我們發現自己如何徹底有限，連在靈性方面也不例外，我們就可以評估那些困困我們的力量，那些以我們的有限為圈套，把我們困在破壞性的生活方式和自我評價中的力量。我們覺察到其中

的一些陷阱，又無法擺脫它們，便要處理這些陷阱所引發的憤怒。敵對的情緒外化為暴力或內化為抑鬱或上癮，兩者都具有破壞性。我們吶喊，想從那看似編織在存在本身的敵意中得到釋放。我們發出吶喊想獲得皈依，雖然我們那些具有破壞性的本能並未消失，我們也可以約束自己，不致沉溺於其中。然後我們嘗試以慈悲待人，就像我們渴望慈悲一樣。當我們所有的行動都聚焦在尋求並承行天主的旨意時，這種慈悲才會來臨。行動中的分辨淨化我們的心，那些竭力憑心靈純潔而生活的人，便成為和平締造者。他們認同這條付出又接受寬恕之路。把自己已領受的傳送出去，他們只能給予自己所領受到而又融入自己生活中的。當我們以自己未得救贖的歷史祈禱時，我們進入真福之途，成為締造和平者。天主渴望我們整個人活在熱情洋溢的集體自由中，祂進入我們生活的每一面向，把我們全體一起帶進圓滿的生命。

當我們以未得救贖的歷史祈禱時，我們可以吸入愛，讓它來治癒、安慰和轉化，讓它滲入呼求釋放的每一個領域。呼出愛時我們能成為一扇敞開的門，讓天主的慈悲進入世界上受到損毀和出現暴力的地方，我們能如此呼吸著愛，我們未得救贖的歷史就如此被轉化。這樣一來，我們便得以更圓滿更喜樂地活在當下。

活在當下

已得救贖的當下

天主常透過並在我們的生命中說話，就此而言，我們每個人都是聖經。在聖經裡我們見到有人與天主相遇，也有人離

開天主或尋找天主。我們發現同樣的事情發生在自己的生命史中。我們生命中所有的機遇，常在天主的臨在內，天主沒有一刻不臨在。可是天主雖常與我們同在，我們卻非時時與主同在。這並非意謂必定要意識到天主之為天主，更像似是說，意識到那些會賦予我們生命的種種。有時我們離棄生命和自己的困難，於是，世上的暴力引發我們的敵意、憎恨和無明。當我們離開賦予生命的途徑時，我們就離開天主。

背離天主，使我們活在有限而扭曲的現在，人受局限又陷身於失序的狀態。這種現時的想法往往受到過去的影響。未得救贖的過去被帶到現在，使我們在現時的生活中活著過去。以往所受的傷害以及舊的行為和回應模式一再重演，造成同樣的結果，使人在困局中愈陷愈深。有個關於希臘前蘇格拉底哲學家赫拉克利特斯（Heraclitus）的故事。一天，他在海邊散步，看到一些男孩在捕魚。他問他們捕捉到什麼，他們回答說：「我們扔掉那些被我們捉到而又殺死的，我們帶走沒有捉到的。」這謎語難倒了這位哲學家，答案則是「蝨子」。我們未得救贖的歷史，充其量不過像個蝨子。受損的過去被帶到現在，令人煩惱，造成不必要的不自在，糟蹋了生活的樂趣。

當過去被救贖，我們可以更實在的樣子來觀看並活於其中。我們可以更十足地臨在於複雜的當下。充分地活在當下是件困難的事。其實，只有天主才圓滿地活在當下，因為天主就是始終不渝的當下。身為受造者的我們，則是活在我們稱之為時間的連續體中。我們的現在是過去和將來的相遇點，有時過去主宰我們的現在，有時卻是將來當家。我們不知不覺地這樣活著，我們的生活往往處於缺乏反思的狀態，由習慣和焦慮

所形成。所以，若有意走進奧祕，意識省察之重要就不足為奇了。

我們在此嘗試以正念（mindfully）活於現在。佛家說，如果我們能以正念去喝一杯水，這世界便可得救。要喝這樣一杯水，我們便要全然與這杯水同在。一個好像是無關緊要的行動，往往被其他的觀照所吞沒而被忽略。或者，我們由於口渴，只在意要滿足自己的需求。其餘的事也同樣是這樣。我們把自己的身分減縮為自己的需要，把我們的需要縮小到即時的。自我需求成了關注的焦點。任何東西能滿足這自我的需求，對我們來說便是重要的。這種情況也出現在祈禱中，祈禱的對象天主，成了我們心中對於滿足自己渴望的答案之投射。這樣，像對那杯水一樣，我們沒有經驗到事物如其本然，以及它與其他事物的聯繫和相互依存。若要如此，我們必須觀照。當我們失去觀照時，便不會以天主之為天主來經驗到祂。只有天主能全然臨在於我們生命中所有的聯繫和不同層次的相互依存之中，也只有天主能全然與我們同在，甚至包括連我們自己都不跟自己同在的時候。只有天主全然地活於當下。

走向天主，留意當下，要求一定的紀律，使我們能意識到當下的起心動念。那種意識層次出現在十牛圖中第九幅的階段（參看本書第二部分）。我們要有種自我感好能覺察到自我的需要，但不被它所綑縛。對我們大多數人來說，這層次的意識是斷斷續續的。聖依納爵稱之為「平心」，在平心之中，我們基於自己和天主的關係來看待並衡量每件事物。我們不能靠意志去成就「平心」，因為這樣只會強化我們對著世界的投射。我們存在的習慣和模式，會藉著造就對將來的期望，阻止我們單純地

活在當下。這些習慣是過去的產物，我們卻往往誤以為自己的身分由其構成，如此我們把習慣和真實兩相混淆。我們是誰並不取決於過去，反而是我們現在如何面對過去，才給自己和他人揭示我們是誰。

我們可以利用過去來釋放自己而活於當下。我們也可以運用現在來釋放自己好能活於將來。作了多年的學生，我像一般人那樣遇到若干不稱職的教師。我發現會有助益的一件事是，並非對那些老師不屑一提；而是要問他們何以不稱職。他們告訴我不要做怎樣的老師。在專業素養之上，良師不教書；而是教人。他們進入學生的世界，把自己在那領域所用教材的洞見，生活化了，將之有血有肉地呈現出來。忘我是教學的關鍵，而教學的果效，可從學生表現出來的自我超越的動力中判別出來：他們發現自己，又發現超越自己的途徑。這裡所發生的，象徵著靈修生活的內涵：在當下與天主相遇，使我們發現自己，也引領我們超越自我。

當下的禮物

我們如何盡其可能自由地活於當下？把工夫放在我們已得救贖或未得救贖的過去，並以八端真福作為靈修途徑來祈禱，開啟我們的心，讓我們能見及在生命的每一時刻所給予我們的禮物。聖誕節我們送給母親香水和意大利皮鞋，母親把它們打開了又保存起來。搬家時她的衣櫃裝滿這些未用過的禮物。瓶中的香水已乾，軟綿綿的意大利皮鞋，因日久未用變得脆裂。她愛惜這些禮物，把它們收藏起來以備不時之需。但那日子從沒到來，最後香水瓶和皮鞋都被扔掉了。同樣，很多房屋的大

廳都從未被使用過。有些人的生命也是這樣：從未被使用過，或住在不是他們現時所在之處。

有些人不斷推遲享受，有人卻尋求此刻的歡樂緊握不放。他們都在企圖凍結時間，這就像佛陀靈修旅程的開端一般：他的父親不想讓他看到人間的疾苦，把他留在封閉的宮殿裡，讓他見不到疾病、衰老和敗壞，而為美麗、感官之樂和享受所環繞。儘管父王如此煞費心思，他仍遇到一位長者，接著是一位病人，再然後是一具屍體。他看見改變、腐朽和死亡，遇上無常，開始靈性上的探索，尋找人生疾苦的答案。此一探索讓他得此洞見：眾生皆苦，無人可以倖免；執著於眼前的喜樂，會造成更大的痛苦。

但我們仍可以享受當下的喜樂，下面一則禪的故事可以說明這點。有一天，一個人正爬上陡坡時，往上望，看見一隻老虎向著他走下來。他立即掉轉頭，卻看見那隻老虎的伴侶正從山下走上來。這人情急之下，便爬下懸崖，抓著一條蔓藤，懸在半空中，他又看見從崖洞裡跑出來兩隻老鼠開始咬他抓著的藤。就在蔓藤將斷之際，他發現近處長著兩顆熟透的草莓，便伸手摘下它們，多甜美的味道啊！

我們固然不可執著於無常，但它到來時卻可享受它。天熱的時候，我們可以在蛋捲冰淇淋融化前，吃掉它。若是我們想，反正這冰淇淋在數分鐘後便會融化，為什麼還要為它傷腦筋呢？這就在否定我們的人性。我們不會因為有一天會死，而停止生活。其實，人怎樣生活，就會怎樣死去。同理，我們不可能因為每多呼吸一次便更接近死亡而停止呼吸。我們不會因蛋捲冰淇淋一旦被吃了便會消失而不去吃它。我們慶祝那些無

常之物的方式，就是順其自然，由它來去自如。

《訓道篇》悲嘆人的勤勞受制於時間的流逝，因而宣稱道：「萬事皆虛」。但這部舊約書的作者未曾有過道成肉身的經驗。藉著降生，天主的確進入時間，並把其間的每一刻，轉化成前往永恆的通道。詩人威廉·布萊克寫道：「永恆愛上了時間的產品。」⁴⁷ 當下賦予生命的那些片斷是值得慶祝的。當下之所以是禮物，在於它給我們提供一個讓我們能在其中找尋和發現自己被天主覓得的場所。天主只能在我們所在的地方找到我們，而不是在我們不在的地方。蘇菲的密契者曾講述一個醉漢的故事，這個醉漢在街燈下找尋家門的鑰匙，一些更夫走過，決定幫他，但毫無所獲。於是問他在哪裡弄丟了鑰匙，那人指向一片黑暗的地方。他們問：「那你為什麼在這兒找？」他說：「因為，這裡才有光。」⁴⁸

如果我們想看見「當下」的禮物在哪裡，就一定要活在當下。我們太常離開當下，活在強加於其上的空間，以致看不到當下給我們提供的禮物。取而代之的是無謂地受苦，因為它沒有給我們想要的。要看見當下，便要敞開心扉，好讓契機將其自身顯示給我們。布萊克寫道：「如果知覺之門清潔乾淨，每樣事物的本相便會在人眼前展現，那是無限。人慣於封閉自己，要等到他透過他自己洞穴的窄縫看見一切為止。」⁴⁹ 我們的偏見窄化我們對事物或可能之事的知覺。我們的偏見把我們的驚嘆感和活在奧秘中的能力，轉化成以自我為中心的觀照，使驚嘆貶抑為冷漠或自私自利的圖謀，使生命變成實用而功利之舉。結果：當下成了製造和維持某種自我形式的工程，不再被視為一項進入和慶祝那持守我們整個生命奧秘之邀請。

我們以過往來祈禱，由此而獲得的自由，影響我們對現在的觀點和活於其中的方式。我們無需落入焦慮和恐懼的陷阱。當然，焦慮和恐懼的經驗是人之常情，但我們不必被它們癱瘓。當我們被這些感受抓住時，便會企圖控制，不過這樣的控制往往對我們的福祉造成更大危害。坐在牙醫診所的椅子上，我們可能感到恐懼上身，繃緊全身，身體僵化使我們對痛楚更為敏感。我們繃緊，採取守勢，以免痛楚，這麼一來反而對疼痛更加敏感。

很多不在我們控制之下的事物，能給我們的生命帶來重大的困難，如：意外、疾病、親人的死亡、家庭危機、突然失業或經濟缺乏保障，這一切在現世都是司空見慣之事。我們可能以為這些事只會發生在別人身上，但它們可以甚至也會發生在自己身上。我們可能拒絕思考這些可能性，因為這番思考對我們毫無益處。但我們卻大可想想：原來這些不在自己控制範圍內的事物，都被持守在天主的照顧中。上主的安排關照我們。《路加福音》的中耶穌告訴我們：

「我告訴你們：不要為生命思慮吃什麼，也不要為身體思慮穿什麼，因為生命貴於食物，身體貴於衣服。你們看看烏鴉，牠們不播種，也不收割；牠們沒有庫房，也沒有倉廩，天主尚且養活牠們，你們比起飛鳥更要尊貴多少呢？」
(路十二 22-24)

保祿致羅馬人書的作者更強調這種照顧，他如此寫道：

「因為我深信：無論是死亡，是生活，是天使，是掌權者，是現存的或將來的事物，是有權能者，是崇高或深遠的勢

力，或其他任何受造之物，都不能使我們與天主的愛相隔絕，即是與我們的主基督耶穌之內的愛相隔絕。」(羅八 38-39)

天主以超越我們所能看見或理解的方式照顧我們，愛我們遠甚於我們愛自己。作為天主之所愛 (God's Beloved)，我們受到照顧又被珍惜。

有了這種對天主的信心，我們可以秉持正念活於當下。這並不表示我們逃避到祈禱中。當壞事發生時，虔誠的人往往會以祈禱來作逃避，誦念禱文可以被當成一種治療或自我舒解的方式。但真正的祈禱讓我們與天主共融，與主共融幫助我們面對周遭的問題。與主親密並不把問題一掃而空或麻醉我們的痛楚，反而給我們神慰和工具去面對導致痛苦的原由。神慰可以各種方式出現，如：保持情緒上的距離，讓人對煩惱之事有一個更寬廣的視角；或是獲得避免落入陷阱的洞見；能有鬆一口氣重新得力的空間；感到存在本身受到支持。

祈禱敞開人的心扉，讓人與天主相遇，把我們帶到比自己更包容廣大的臨在，而不是向一個被理想化的投射對象表白的需要。祈禱讓我們向聖三的團體開放，也向受造界所有良善的力量開放，問題不只是我們自己的，也屬於更大的團體，我們只是其中一部分。我們受助於自己甚至可能不曾察覺的途徑和人物。所以，我們不用逃避問題，或被我們的問題孤立。有次，一位在加拿大最困難教區之一的主教，因要面對複雜事件，日形感到困擾而瀕臨精神崩潰，這時他獲得一個洞見，就在祈禱中跟天主說，「祢知道我行動緩慢又愚蠢，所以，如果祢要我做些什麼，祢一定要清楚而又簡單地，以我能夠明白的方

式告訴我。除非聽到祢的指示，我將按兵不動。」主教明白了世界是天主的，而不是他的，他只是天主的僕人，於是不再焦慮。之後他開始注意到需要處理的事，也前去處理。一些事情就此塵埃落定。最後，他發現了自己與天主互相溝通的方式。他發現了如何以賦予生命的方式，更與自己、他人和天主同在。

活於當下意謂學習放下，這會使當下帶來的禮物顯露出來。我們可能充滿焦慮或充滿過去學得的教訓，而無法賞識當下給予我們的禮物。小時候，我們全家到巴巴多斯（Barbados）度假，就在那裡，我感染雙肺炎，幾乎死去。那事件嚇壞了我母親，我們家從此便不再一起去度假了。雖然我們每年都會計畫一下，母親也會同意，但出發前一天，她總會拒絕出門，這情況持續到所有兒女都離開了家，我們都長大成年了，她才容許自己和父親及幼妹一起出外度假。她從不給自己機會去領受這項禮物：讓自己享受現在所給的。說實話，那種對度假的疑慮也傳給了兒女。直至今日，我們很少去度假，儘管如果真的去成了，且享有好時光。

當下之為一份禮物，是需要被領受、接納、拆開、使用、分享和慶祝的，但我們如何去做？首先要做的是問這個問題：這給了我的現在本身，要給我帶來什麼禮物？這禮物如何現身？讓你自己處身於祈禱的狀況中，然後祈求這份恩典：有能力認出已經被給予自己的是什麼。在你的渴望中，你可以祈求聖神來幫助你，看看在祈禱中有什麼浮現出來，也列出那禮物顯示它自己的方式。就連你自己處身於其中所經驗到的感恩與平安的滋味，也是那禮物的一部分。你或許發現自己駐足於這種感到一切的一切都是禮物的狀態，儘管理性的意識對此有所

置疑。一切都是禮物的覺察，來自我們內心更深之處——就是那天主觸動我們而我們也接觸天主的地方。關於那地方，德日進（Pierre Teilhard de Chardin）如此描寫：

於是，也許是我生命的第一次（雖然我每日都要默想的！），我提起燈，離開一切像似清晰的日常事務和關係之地帶，我往下走進自己最深處，進入那單憑感覺就可捉摸到的行動力所由來的深淵。當我愈遠離那給社交生活提供膚淺照明的通俗確定性時，我開始察覺到與自己失連。每往下走一步，一個新人便展現在我內，而我卻不肯定他的名字，他也不臣屬於我。當我步伐下的路徑變得矇矓以致要停止探究時，我發現在自己腳底下，是個無底深淵。我不知從何時湧上來一股我膽敢稱之為我生命的流動。⁵⁰

生命的流動，從感受得到的空虛中浮現，這空虛是我們存有的基礎，給我們一種扎根的感覺，見證著我們是由天主所支撐的現實。它通過我們自我那神祕的不同層次而升起，進到我們的社交和個人生活裡，而在那些層次上顯示生命的恩賜。我們可以停留在那關聯感和它那給人帶來安慰和生命喜慶的治癒工作上。再者，如果我們有此推動，可以記下目前要感恩的事物。書寫的過程通常會引發更多的東西：有些是我們視為理所當然的，有些是我們遺忘了的，有些則是令人驚喜的，因為我們從來沒有覺察到它們。我們以感恩的心默觀這些事物。

憩息於感恩之中讓我們獲得轉化，尤其是如果我們已習慣從受傷的角度來看事物，因而阻礙了我們去欣賞每天所被贈予的美善。當我們本著傷害來看事物和過活時，便是本著扭曲的

自我形象來生活，其中往往是種被害者的形象，這樣的生活會強化扭曲的程度，又助長建造更大的監獄，令人身陷其中。看到又慶祝生活上的美善使人獲得釋放，讓人更能享受生命，像聖經上說的：「因為凡是有的，還要給他，叫他富裕；那沒有的，連他所有的，也要由他手中奪去。」(瑪／太廿五 29) 這項存在性的洞見來自塔冷通的比喻，檢視一個人善用或忽視那人人皆有其分的禮物。當下的禮物，是愛人對所愛者的宣認，那些禮物告訴我們，我們是被愛的，是可愛的，也是能愛的。即使我們處在麻煩重重的時候，它們也給我們訴說一些有關愛我們的「那位」，和祂對我們有什麼渴望的事情。這些禮物給我們保證：我們是以最親密而不可理喻的方式被愛、珍視、眷顧、守望和渴望的。

身體的故事

在感恩之時，人身臨其境會覺察到自己的身體。身體使我們直接臨現於世界和自己，讓我們能領會到天主臨在的感覺。留在感恩中，會使身體獲得調適，處身在這種祈禱狀態可以經歷身體的知覺。由於年幼時我有雙肺炎，雙肺嚴重受損。記得在吉隆坡（Kuala Lumpur）看過一位出名的反射治療師。腳底經過揉捏和按摩後，便覺得肺內暖暖的。我問這是怎麼回事，得到的回答是：按摩把被堵塞的能量釋出，包括身體深處因疾病或創傷而被堵住的能量。當我們停下來，以祈禱的心態為當下而感恩時，同樣的事也會發生。身體回應並接受它所體驗到的愛。任何愛的有形表達，在身體上都有所感應（想想恍然大悟時所嘗到的喜樂，就明白了）。同樣，天主的擁抱可透過身體並在身體內被經驗到。我們自己生命的語言，也可通過身體被

讀出，身體擁有我們生命的敘述和文本。我們的生命降生於身體內。任何與自己同在和對此同在的覺察，都會在身體內被感覺到。

臨在的祈禱可以從覺察到身體各部分開始，可以讓自己覺察到腳掌、然後是腳趾、腳面、腳踝、小腿、膝蓋、大腿、骨盆、胃、太陽神經叢、肺及自己所做的呼吸、喉嚨、手臂、手、手指、頸、臉、口、鼻、眼、前額、頭頂。我們可以從身體前部向上，然後從脊椎往下，到臀部，再回到腳掌。我們只單純地注意身體及其每一部分內的感觉，還有它所喚起的感覺和故事。我們可以懷著驚嘆和奧妙的感覺停下來與身體相處，經驗由這默觀所引起的延伸和聯繫，可以覺察到吸進身體的空氣是份禮物，被身體當成禮物來接受，並以之為禮物在身體內被使用和慶祝。也能覺察到呼出的氣是我們給周遭環境及與我們相連結之人的禮物。我們不去評估所經歷的是好是壞、接受與否。對已在這個當下的現實，我們不封閉自己。反之，我們讓這練習給我們開放和揭示自己，在覺察到自己的心情，周遭空間的樣子：空氣，光線，地面，天空，在在都形塑此時此刻的我們是怎樣的。我們與此等覺察相處，隨之延伸，讓它把心中所喚起的人和地顯示給我們，覺察到那些與我們相關的人物和地方，這使我們經驗到自己不只在心智和記憶中，也在我們的身體內與之相連結。對這些連結的感知超越所被感覺到的。如此讓人逐漸獲得一種領悟：我們彼此相連且又與萬事萬物互為依存。我們並不孤單，而且從不孤單。天主與我們相連，而我們又彼此相連，當下的禮物經常是這樣，每個時刻都給天主的國度提供一個入口，體現著基督所應許的盟約：他常與我們同在，直至今世的終結（瑪／太廿八 20）。

無論我們如何頻繁地忽略與自己、他人和天主的聯繫，天主對這關係的保證維持不變。活在這份保證中會改變我們的生命，讓我們立足穩固並引導我們、緩和我們的焦慮，使我們覺察到上主的照顧持守著我們的存有。耶穌講述一位富有地主的比喻，這位有錢地主在清晨、上午、中午、午後和下午不同時段出去聘請工人，眾人都得到相同的工資，於是那些整天或大半天辛苦工作的人，就埋怨他們的工資與那些做得少的人竟然是一樣的多。從經濟正義的層面來看，他們的投訴像是合理的，但他們一整天都擁有工作會得到酬報，讓他們可以給家人買食物的保證；而那些沒有工作的，整天為焦慮所苦，不知如何或從哪裡可以賺錢生活。其實，一早就被選的工人享有可以活於當下的禮物，活於當下的禮物讓人可以慶祝生命，無論生活如何艱難。

我們大多數人都被糾纏在每日的例行公事中，以至於可能沒有能力在日常生活中時時刻刻都有上述體驗。那些例行公事界定我們是誰，讓人習以為真。如此一來，我們便忘記自己是誰，以及人是什麼。做人就是要有靈性。實現人性方面成長，意謂在生命中日漸活出與天主的正確關係，並日漸覺察到我們與其他受造物彼此相連。《瑪竇福音》相當簡單地說出這事，耶穌說：「『你應全心，全靈，全意，愛上主你的天主。』這是最大也是第一條誡命。第二條與此相似：『你應當愛近人，如你自己。』」（瑪／太廿二 37-39）我們藉著觀照自己此刻之所在，及當下給我們開啟的方向而進入此愛。觀照把我們帶到天主那裡，又使我們覺察到天主如何尋覓我們，找到我們，來到我們這裡。每一刻都是進入神聖並與之相遇的機遇。這並非被動，我們是能量，這能量總是動態的。我們是按天主的肖象和模樣

受造，而天主不是一個理念、概念或事物。天主透過創造、維持和滿全受造界，將自己以恆常賜予生命的樣子顯示出來。一身是種種能量的我們，以及那顯示天主臨在的種種能量，匯集在一起形成當下。

在萬事萬物中找到天主

在當下找到天主是依納爵計畫的一環，可總括為「在萬事萬物中找到天主」。所謂在萬事萬物中找到天主，總而言之意謂在萬事萬物中找到生命。當我們注目自己的生命時，可以問問，這此當下，我們在哪裡找得到生命。天主是生命的賦予者，可惜每當我們想起天主時，往往不會想起生命。我們把生命視為理所當然，又當天主不在，或以為祂總是以特別和戲劇化的方式出現，以致我們會忽略天主以平易近人之方式出現之所在，而與主失之交臂。任何賦予生命者都是來自天主的禮物，也是天主臨在我人生命的見證。可是，在萬事萬物中找到天主，是漫長過程的結局，像十牛圖告訴我們的，我們一般從找尋自己開始，這引導我們去尋覓一位能滿足我們的天主。換言之，去尋覓賦予生命、意義和喜樂的途徑和價值。我們找啊找的，直到被天主找到為止，在所領受的神慰中，我們經驗到自己被尋獲。這使我們意味到，在與天主的關係中，我們是誰。於是，每一個境況都成為與主對話的機遇，從對話中會浮現我們在與天主關係中所持有的身分。於是我們開始在那關係的照明下，去看和理解萬事萬物，並透過那關係，發現一條賦予生命的道路。我們於此找到自己的召喚。此後，我們開始發現那召喚的相關細節，發現如何活出自己的召喚。而在生活於那召喚時，我們學得愈來愈活於當下。於是我們發現在萬事

萬物中都有主的臨在，以及內在於每樣事物中天主所賦予的特殊禮物。這樣的生活使我們專心致志，能量充沛。我們知道自己必須做什麼，能做什麼，又量力而為，把其餘的都交託給天主。當我們找到天主時，把我們的能量匯集到從祂而來的能量，無論在何處或有何作為，都會擁有一種根基穩固、活力和具創意的意味。活生生地體味到這樣的關係帶領我們進一步超越自己，在個人、社會和文化層面上，進入日益廣大的團體意識。邪惡的本質是製造碎裂，而建基於主愛，卻帶領我們與受造界的萬事萬物建立正確的關係。

現今因為我們仍在受造，且仍活在失序的宇宙中並身受其害，所以我們會發現內在有一種張力：一方推動我們走向團體，另一方吸引我們退回種種形式的自戀。救贖現在的工夫，首先在於看清這種張力在我們生活中運作的方式。今日，那張力顯示在形塑當代世界的四個主要辯證性敘事之中。我們每個人都會發現自己處於下述兩極之間的某處：安全與扎根、意義與奧祕、任意自主與自由、自戀與團體。

今日的實際情況是：觀點、真理、運作方式和價值方面都有矛盾。除非我們想活在欠缺個人真誠的二手生活中，每人都非有靈性方面的觀照不可，好能發現我是誰和我要做什麼。與天主的關係總是召喚我們超越自我，進入圓滿的生命。不過，那自我超越的推動力，可能被我們用以取而代之的安全考慮所頓挫。

安全並非壞事，不過，當它阻礙我們去發展觸及整個人的存在的靈性親密時，便會局限我們。身處每個當下，我們都是脆弱的。我們受安全感吸引，因為在人性的脆弱中，它像似可

以保護我們。我們可以選擇，或是徹底依賴天主，或是轉向機構、計畫和人們，由後者給我們提供由一個固定的身分所帶來的慰藉。

同樣，我們也可以選擇五花八門的意義，用以理解我們所活著的現實世界，用意識型態的術語，來否認或裁截那渴望我們的「奧祕」。此「奧祕」不僅在我們時代的大敘事（the meta-narratives）中，也以超越它們的形式來渴望我們。身為人類，我們並非全知，對我們據以為生的敘事，也無法掌握其所有的意涵和暗示。一言以蔽之，我們是脆弱的，然而我們仍然渴望以全然封閉的意義系統，去解釋一切，使我們成了偶像崇拜者。反之，真實意義系統以開放為其本色，導引我們去覺察到生命的奧祕，提問進而帶來驚訝和讚嘆；至於尋求意義的探索，則把我們帶往靜默和虛空，所有的意義則從中浮現。

對我們人類而言，意義是制度化的。我們生於家族、社會、文化、種族和宗教的意義系統中。這些敘事讓我們得其所適，但有時卻可以局限甚或扭曲我們的人性。像撒瑪黎雅人比喻中的司祭和肋未人，我們可能忽視鄰人，因為存在於我們內的社會建構，並不容納其所謂的「他人」（other）。這樣，我們活在隔離的心態中，把「他人」看作異類而非一項邀請，給關係設限，拒絕加入團體的呼召。而團體本是人人都有份於圓滿生命之處。

當我們活在隔離區時，便會接受由那類林林種種的封閉社會所產生的社會性自主，後者為群組和文化的規範認可。可是，正如個人有自戀，社會也會自戀。我們所享有的所謂公民自主（civil liberties），未必常是對自己或他人有益。所以，與

特權無緣的人，往往也與法律權利無緣。我們擁有的權利可能對他人造成壓迫，並透過武力、合法化的暴力和謀取私利的政策，來為此辯護。每個人的內在都存有任意自主和自由之間的張力；不論是個人或團體，只有墜入愛河，才會為包容眾生的更大團體的福祉而放棄自己的權利。也只有當我們在愛中並學習關顧別人，甚至遍及所有人時，我們才會經驗到自由。在革責瑪尼園，基督放棄任意自主而活於自由。那些奮力反對社會不公義結構的人，由於為受壓迫的人爭取自由，可能遭遇被監禁、放逐、拷打甚至殺害的命運，而那些壓迫卻是法律或社會偏見所允許的。

我們為活在當下這個禮物中而奮鬥，發現自己處在張力中。此一張力產生脆弱，令人容易受傷，我們受到召喚，好對自己面對這番脆弱的方式，加以照應。由於我們對出爐的行動方案沒有全盤答案，也無法看到其所能產生的結果，我們被迫處於風險中。活在當下意謂冒險，而且由於自己的限度也會犯錯。不過，如果我們明白，渴望我們和創造萬物（包括後來抗拒它們生命之源的種種元素）的天主，可以把我們所犯的任何錯誤轉化為復活，我們便可冒險犯錯。在生活中有意識地與主保持聯繫，給我們保證：即使在我們還是罪人時就愛了我們的那愛，如今在我們是其密友時，同樣愛著我們。這愛與所有受造界中存在著的善力，連同由那愛主者所形成的團體，與我們同工，確保我們所做所為，都在建樹天國。謙遜而又開放地活著，也確信天主所許諾的幫助，在傾身進入黑暗時，我們敢於冒險。當下並非天堂，而是一處以無常為其特質的動態場域。動態的走勢一則趨向天主，一則離開天主，應用本書第三部分所提供的分辨規則時，我們或可對自己眼前的勢態獲得一些方

向感。經驗告訴我們，離開天主的動態，來勢洶洶，帶有以自我為中心的色彩，令人感到缺乏開放、謙遜和喜樂，使人疑心重重。至於趨向天主的動態，則如保祿論及的聖神恩賜所說的那樣：「仁愛、喜樂、平安、忍耐、良善、溫和、忠信、柔和、節制。」（迦／加五 22）當我們感覺強烈時，就會把焦點放在自己身上；熱情洋溢時，則以他人為重，如此使我們走向自我超越的境界。在靈性親密之途前進時，會樂於發現的，不是我們自己而是他人，無論那位是天主、人類家族的團體或與我們同享通往圓滿生命之路途的夥伴。

我們生活的走向——走向別人或遠離別人——形塑我們如何活在當下。「當下」不是中立的，而是充斥著衝突的力量，身處其中，我們被要求前去分辨，要何去何從。我們可以問：「此刻的救贖，正在邀請我們做什麼？」如果我們知道我們扎根於主的愛內，我們所經歷的感恩，會帶領我們走下一步。這常是只要覺察到那感恩即可。更常發生的是，這意謂要採取下一步的實際行動。

有個關於一位佛教老方丈的故事。他知道自己即將圓寂，於是把團體召集前來，告訴他們，誰最善於表達禪的要義，將成為下一位方丈。眾人靜坐良久，有位和尚終於上前，拿著空鉢小心翼翼地將它拭淨，放在方丈面前。其他成員不禁為此洞見倒吸一口氣。禪就是虛空。但老方丈不發一語。又過了很長一陣子，另一和尚前來，小心翼翼地用潔淨的水把鉢盛裝得滿滿的。當水靜止下來時，周遭的一切都不失其真地映照其內。在場的眾和尚再度深吸一口氣，可老方丈仍然無所動靜，四周繼續鴉雀無聲。這時廚房內的廚子終於按耐不住，飯菜都變冷

了，他出來把那鉢水踢翻，眾人隨之又一次深深地吸口氣，老方丈接著站起來宣布：廚子就是新方丈。

有靈性地活在當下，不意謂迷失在某種虔誠之中，而意謂要活得實際。我們可能深受恐懼和焦慮、憤怒和後悔影響，但我們不必因此而停滯不前。瀟漫我們生命的禮物釋放我們，使人敢於前去冒險，當下的恩寵召喚我們超越自己，走向新生命。

我們不能抓緊生命，卻可以活它。耶穌在《瑪竇福音》中告訴我們怎樣做。

為此，我告訴你們：不要為你們的生命憂慮吃什麼，或喝什麼；也不要為你們的身體憂慮穿什麼。難道生命不是貴於食物，身體不是貴於衣服嗎？……因為這一切都是外邦人所尋求的；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它的義德，這一切自會加給你們。所以你們不要為明天憂慮，因為明天有明天的憂慮：一天的苦足夠一天受的了。（瑪／太六 25-34）

全然地活在當下並不消除煩惱，卻讓人根基穩固，把那些煩惱放在主的照顧裡，讓人能留意到當下的喜樂並予以慶祝。活在當下把我們跟持續臨在於此世的基督之復活連結在一起，這是他於此時此地和我們分享的禮物。他的復活不是為我們來世的生活，而是為我們現下這一刻。復活給我們保證，沒有任何死亡是不會被轉化的。

未得救贖的現在

但破滅如何被轉化？眼見今日世界和自己的生活失序，我

們以為可以透過靈修技巧，就能見到末世完全展現於現今，這是個幻想。這幻想在當代世界有它的賣點。許多廣告就是建基於那種幻想：完美的車、家居、假期、衣著、伴侶；靠節食、健美操和衣著來塑造的完美自我；都被推崇看作美夢成真。但那些完美的夢想，來自我們受困於一個不完美世界的現實。我們對完美的夢想，就像囚犯夢想自由一樣，是克服局限的一種投射。對此，或以天堂稱之，並在此世尋找它，或幻想那是來世的賞報，兩者都不真實，因為，身為受造物意謂有限，即使在天堂也是如此。

我們不是活在一個完美的世界，甚至無從知道所謂完美的世界是怎麼回事，此乃出於不完美所導致的盲目。我們自身並不完美，乃處於過程中，自我感受到所處環境的影響，經常在變。當我們改變時，我們對完美的概念也隨之改變，但在這一切變遷中，我們發現自己原來是件未完成的作品。我們如何看待和經驗到自己，為世界、他人，包括天主所形塑。這使我們對什麼是完美，有著不同而又彼此矛盾的概念。分辨乃是活於當下所必備。

我們需要分辨那些找上門來、賦以我們身分定義的種種價值，分清哪些給我們帶來生命，哪些會奪走我們的喜樂。分辨的精神是可以培養的，一如本書的第三部分所倡導的一樣。之前我們被幻象所騙，它許給我們善，但結果取而代之的卻是給我們帶來失望和破滅。從這些以往的經驗，加上每日的省察，可使我們的分辨技巧精益求精，變成一項本能。而這項本能，部分來自謙遜。覺察到自己的局限和偏見，我們會拭目以待看事情如何進展，因為我們知道，原來像似善者，到頭來可以現

身為惡者，本來像似惡者，也可以是一個化了裝的祝福。

麥子和莠子的比喻（瑪／太十三 24-30）闡明在分辨時忍耐所起的作用。當麥子和莠子剛長出來時，看來十分相似，需等它們成熟時才能將兩者加以區別。我們活在天主的世界和祂的安排中，因此，若要活在當下，便要學習把計畫和觀點都交給天主。活在主的時間內而不是自己的焦慮中，讓天主做主。愈認清我們的人性和局限，便愈能讓天主做天主，而天主行事的風格可能使我們感到驚訝。在播種的比喻中，我們看見，有的播種者把種子撒在沃土中，有的種子撒在路旁、在淺地、在荊棘和雜草叢中，看來相當浪費，令人不解。這是揮霍而又熱情洋溢的天主的事工，祂讓所有的人都有獲得圓滿生命的可能性。天主想要給別人的，我們不能予以剝奪。天主來拯救所有的人，不是那些已得救的人，而且，重要的是，這位天主來到最需要救恩者之所在。我們所能做的就是與天主合作，愛他人並寄予厚望。偏見與不免一死，兩者都給我們設限，任何對自己偏見的覺察，都令人謙遜。

試圖活在當下時會遇到的誘惑

然而謙遜並不貶抑我們，讓我們在一個自大和好鬥的世界中，成為門口的一張門墊。耶穌活在一個未得救贖的現在，卻把關心的焦點放在天父那裡。他以恆常的信實與愛他的「那位」相對應，而以此來活出他的生命。我們在等候天父的時候，像耶穌一樣，承行天父的旨意。耶穌宣稱他必須做父的事（路二 49），要等十八年後，才在約旦河受洗一事中，被公開承認是天父的「愛子」（路三 21-22）。耶穌只靠等待來學習等待，當時

男性的預期壽命介乎二十五至三十六歲，由此看來，在公開傳道前，他生命中大部分時間都用來守望天父。耶穌受洗後立即展開工作。而《路加福音》告訴我們，他是被引到荒野裡受誘惑。多年的等待對他大有幫助。過了四十天齋期後，飢腸轆轆的他，設法分辨如何以一個主所揀選之人的身分活在世界上。第一個誘惑便是把石頭變為麵包，這會有什麼害處呢？這將否定他的人性。齋戒使人飢餓和脆弱，要是耶穌利用他的神性來滿足飢餓，他就會對自己的人性有失尊重，否認那能肯定人性價值的降生（Incarnation）力量。這樣就會摧毀他以一個人的樣子來生活的使命，導致他在人世的生活只是一場戲劇表演。在那十八年的等待中，耶穌所學到的是忍耐，讓天父以其認為正確的時間來照顧他。即使在脆弱中，耶穌也實踐忍耐。

《路加福音》裡基督的第二個誘惑，無關他自己的滿足感，而關乎他為天父重獲世界的使命。撒殫以耶穌屈服於惡者，作為換取那個世界的代價。此中誘惑在於犧牲自己以贏得更大的益處，高舉為達目的不擇手段的世俗原則。日後耶穌會為更大的善而自我犧牲，但那犧牲不是用來賺得全世界，而是基於他對天父的全然獻身，始終如一。沒有什麼事物，甚至死亡，能阻礙他對天父的愛。這番誘惑意圖否認耶穌根植於天父內的事實。有了愛，目標和手段便不至於分隔。人藉著愛去愛，不以毀滅自己，或摧毀對愛的根源的徹底獻身而去愛。我們以愛活在未得救贖的當下，只有愛才會轉化世界，我們以觀照自己與天父的關係去愛。

這就把我們帶到第三個誘惑，其中耶穌被問及如何活出與天父的關係。耶穌對天父的愛，還有天父對耶穌的愛，讓耶穌

信任天父。他無需證明天父的愛，他傾身進入那愛而生活，讓天父以自己的時間和方式來顯示那愛，而天父藉著耶穌所將行的奇蹟來成就這事，這些奇蹟彰顯天父的慈悲。以魯莽自私的行動挑戰那慈悲，企圖奪走天父的自由，將不免徒勞無功。這第三個誘惑再一次否定耶穌的人性，即以倚賴天父的關係而生活的人性。天父常是自由的，那自由最終在天父給耶穌復活這禮物上顯示出來。天父不受死亡的約束，在耶穌的死亡中，天父使耶穌被摧毀了的身體，成為新的創造。在死亡中耶穌守望天父，以待復活。

守望天父

十八年的等待教給耶穌等待天父的耐心，終其一生耶穌都在等待，他等待有人看到他是天主子。直到那事發生，他只能行奇蹟和講道。他公開生活前半部的生活方式，最後贏得伯多祿承認他為默西亞。當這關鍵性時刻來臨時（瑪十六 13-20），耶穌知道他使命的第一部分已經結束。此刻，有人看耶穌像天父看他一樣。耶穌問：「你們說我是誰？」西滿伯多祿回答說：「你是默西亞，永生天主之子。」耶穌答說：「約納的兒子西滿，你是有福的，因為不是血和肉啟示了你，而是我在天之父。」（瑪／太十六 15-17）這個天父與墮落人類之間攸關生死的連結一經建立起來，耶穌便往使命的第二部分邁進：他的苦難、死亡和復活。就連在那裡，他也守望著天父。他等待天父告訴他什麼時候到拉匝祿（拉撒路）那裡去。我們知道耶穌可以遠距離治病，他就是這樣治癒百夫長的僕人（瑪／太八 5-13）。我們明白耶穌知道他的朋友拉匝祿病得快死，即使感到極度悲痛，他什麼也沒有做。只是等待，直至被差遣前往拉匝祿的墳墓去

釋放他。在革責瑪尼莊園裡，受著痛苦的煎熬，他也是等待著天父。當他死於十字架上，而他的使命看似失敗時，亦復如此。最後，天父復活了他，一切都改變了。

當我們活在未得救贖的當下時，我們往往受到誘惑不去守望天父。在未獲得恩寵，知道要做什麼和如何做之前，我們受誘惑去採取自以為是的行動。守望天父是一項轉化世界的愛的行動，見證天父愛的力量，而非人的心靈才智。

這番等待並不意謂我們什麼也不做。我們可以活出賦予我們、又為我們領受到的愛。這往往意謂我們可以做很多微小的事來建樹天國。我們可以告訴所愛的人我們愛他們，可以以自己的生活和待人接物的方式來表達這愛。這些微不足道的行動是盟約時刻，具有轉化性。

我記得自己生命中有過這樣的一個時刻。我父親是個運動員，兩個兄長也是，但我卻不是。小時候我和父親常有歧見。有一晚，他雖然因工作而晚睡，卻一早起床送我到機場，因為我要到另一個地方參加短期課程。當我提著行李下車時，我為了感謝他而伸出手來想握握他的手，但他竟然一把抱住我，當著眾人面前吻我的前額。時至今日，我仍記得他那簡單的行動，把它當成是一種愛的表達。這讓我想起其他往往被我視為理所當然的愛的行動。為了讓我能受教育，他做了很多犧牲；我十一歲時因盲腸破裂而不得行走，他用雙臂抱住我，把我送到醫院。我記起他讓我在人世的道路上自由走自己的路，即使那份自由限制了家庭發達的機會。回想起來，我察覺到他為了使家人過得更好而一路交付出自己的生命，他所做的從來不引人注目。他只是這樣做著做著，如此愛著我們並寄予厚望。他

活出賜予他的恩寵，他的生命讓其他的人找到他們自己的生命和在今生要走的路。

在未得救贖的當下，我們可以藉著活出給我們的愛，來過救贖的生活。哪怕那愛只像芥子般大小，仍可轉化生命。雖然我們對這人類世界中身心破碎的人別無他法，仍然可把他們獻給天主。我們可以把愛像呼吸般輸送給他們，或想像一個缺口，讓天父的愛得以進入受到破壞之處。遇上我們判斷為有破壞性的人物，我們可以讓路，而不怒目以對，好讓天主得以直接與他們交往。穆罕默德·甘地（Mohandas Gandhi）說過，憤怒是非暴力的敵人，而驕傲是吞噬它的怪物。⁵¹ 我們脆弱時，往往都會將侵略、憤怒和驕傲派上用場，以堅持我們的想法是對的。不過對的不等於是義德。義德基於我們與主親密的關係，沒有那種親密，我們和自己所反對的那些人，同樣具有破壞性。

我們在未得救贖的當下所下的工夫，是協助轉化呈現在我們面前的失序面向。有時我們唯一可做的，是見證希望：在痛苦中，以寧靜而具創意的方式過活，相信情況是會被轉化的。以具有創意和安詳的方式來活我們的生命。救贖是一項持續的工程，我們仍在被創造。如果我們不去面對未得救贖的現在，它將變成我們未得救贖的將來之一環。治癒和救贖的過程從當下開始，延伸到未來。我們要進入這過程，因為直到所有的人都已被救贖，沒有任何一個人是完全獲得救贖的。如果在某些地方有某些人不快樂，我們如何可以想像自己快樂十足？作為基督的身體，我們彼此相連，這促使我們對他人負有責任。我們當下植根於天父，祂照顧所有的人，也使我們照顧所有的

人。大家是一體，分享共同的人性。我們都暴露於人性中的一切，不論其為善惡，且有份於此。連周遭之人的性格、態度也會直接影響我們的情緒狀態：可憐的人會讓我們流失對生命的喜悅感，懷疑天主在世上的臨在；同樣，藉著植根於天主的愛，而趨向活在得救贖的當下，也會影響他人的生命，幫助他們活得更好。

暴力

悲慘的人與天主分離，他們的挫敗感變成不同形式的挑釁和自戀。他們不願意守望天主，於是建立夢幻福祉，將暴力強加於人，最終也及於自己。於是天國就被暴力所壓制，而施暴的人就攫取了它（瑪／太十一-12）。他們自行其道，並強加於人，造成失序。此一現象在今日世界屢見不鮮：強國用經濟制裁和軍事力量，把自己的政治體系強加於他國；同樣，宗教權威被用來使團體淪為馴服一致的群體。在早期基督教會內，保祿批評伯多祿的這種偏差。不過，在我們內也有暴力：由於活在一種帶有歧視的文化中，我們所承傳的暴力，此外還有家庭暴力，個人對自己以及對他人所施加的暴力。我們承認暴力，但不必活在其中。

在協助當下得以獲得救贖的嘗試中，不必變得暴戾。我們可以依靠自己與天主的關係來生活。在那關係所賦予的恩寵內，可以意圖成為一個締造和平的人。其中的冒險在於這立場可以毀滅我們，活在當下常涉及冒險。在《約伯傳》的開端，天主在約伯身上冒險，向控訴者撒殫證明約伯生來是個好人——他之所以如此，不是因為加於他身上的豐富恩典。約伯

見證了我們由被創造而來的內在美善。即使所有的都被奪走了，甚至連知道為什麼要受苦的安慰也沒有，唯一剩下的只有對天主的徹底依賴，約伯仍舊保持忠信。像約伯，在我們活於個人所遭遇的困境時，天主也在我們身上冒險，因為那些困難引誘我們放棄自己的美善。我們可能被世界弄得焦頭爛額，以致不再願意與善、與天主有任何關係。目睹那些宣稱維護道德和靈修價值的機構，竟然是如此的腐敗和表裡不一，我們可能被道德反感唆使，與它們保持距離。

我們嘗試在這世上找到一條途徑，使自己走在這路上，不至於那麼容易就去接受那些受到曲解的宗教、法律和社會契約，而與之為伍，因而受其拖累。我們有時會忘記化成肉身的道邀請我們，不要放棄這些敘事，但要在其中為我們當代的世界探究重新闡釋和活化它們的可能性。對這世界，天主不會被道德反感唆使，祂不會放棄這世界任由它自行其道，或企圖使末世時刻到來，把一切一掃而光，如此或許一切就可重來。天主用既存的微小的善，來創造新事物，五餅二魚可以餵飽一大群人。天主取用具有破壞性的事物，使之成為一項矛盾的標記。基督的被釘和死亡，也就如此成為基督之於天父和我們的大愛之見證。天主恆常地寬恕和救贖。這與我們，有其相似之處：我們如此受造就是要像天主那樣去愛。伯多祿來到耶穌面前問耶穌：「主啊！若我的弟兄得罪了我，我該寬恕他多少次？直到七次嗎？」耶穌答說：「我不對你說，直到七次，而是到七十個七次。」（瑪／太十八 21-22）寬恕意謂叫人前往他們生命的真理那兒：即他們是可愛的，他們可以付出和接受愛。我們的見證在於如此去愛，致使他人發現，愛有能力轉化他們的暴力。西蒙娜·薇依（Simone Weil）觀察到「假天主把痛苦變

成暴力，真天主把暴力化為痛苦」。⁵² 我們不必以暴易暴，不必參與一個永久的辨證，意即以一個想像的世界，挑戰並試圖以權力吞併另一幻想世界。針對幻想創造出來的世界，不論其為來自安全的名義，或為了歸屬的緣故，或為了在生命中取得一個方向，或為了要理解現狀，我們一定要對這個幻想世界問一個簡單的問題：這些幻想世界是從天主而來的嗎？如果它們是從天主而來的，它們會流露著天主的創意，並因聖神的臨在而與眾不同。它們會顯示出平安、忍耐、智慧、喜樂、同情憐憫、仁慈、忠信、愛和自制。然而這並不表示，我們永不煩惱或受騷擾，永不束手無策或挫敗，永不經歷我們的暴力脫韁而出的黑暗時刻。人若想生命沒有這些感覺，便是想像一個不真實的生命而流於幻想。但是，覺察到我們自身的破碎，可以把我們帶往謙遜之所在，在那兒我們想從曾被我們損害過的人那裡獲得寬恕，又想去寬恕那些把他們自己的幻想強加於我們身上的人。

當我們這樣做時，我們接受、運用和分享天主始終不渝地與我們同在的這項禮物，耶穌應許常與我們同在，甚至直到世界的終窮，我們仰賴此一許諾過活。當我們容許那禮物的實質滲透我們生活的全部領域時，會發現現今生命裡的人、事、物和種種際遇，並能加以慶祝。當我們給它們命名並認可它們，我們發現自己不再那麼輕易落入這世界的失序陷阱，而且透過所經驗到的喜樂，找到了一條走過這受損世界的路。

當下的禮物

活在當下就是要找到那為讓我們能活於當下，自己所需要

的。「當下」是份禮物，開啟這禮物，意謂以當下所能提供給我們的，來走我們的靈修旅程。我們可能看不見自己所被賜予的禮物，但這並不表示它不存在。

1942年，第二次世界大戰期間，畢卡索利用廢物堆裡的單車手把和坐墊，創作了〈公牛的頭〉(Head of a Bull)，時至今日仍在巴黎畢卡索國家博物館展出。這輛被廢棄單車的兩個零件，表面上看來可能像似廢物，但落在一個有創意之人的眼裡和手中，就會一起形成一件藝術品。畢卡索可以辦得到的，我們也可以自己的方式辦到。當我们用當下賦予我們的去創造和慶祝生命時，當下的救贖這事便發生了。若要救贖當下，首先就要能以新的眼光去看到當下的實相。只有在我們有願景和想像力時，這事才有可能。這個顯示：扎根於天主的願景使得我們能像天主一樣看待世界。受造界因而被視為未竟之事，得以轉化，值得拯救。這途徑容許我們與那位「恆常在創造的慈悲者」(Always Creating Compassionate One) 擁有創造性的親密關係，並以此來定奪我們的日常生活。

讓當下得到救贖的，是活在上述的關係中，而非活在幻想或人對安全感的嗜好裡。德蕾莎姆姆(Mother Teresa)會走遍加爾各答(Calcutta)尋找街童，把他們帶回她的靜修處，使他們能得到清潔、餵養和照顧。有一天，她找到一個髒小男孩，把他帶回靜修處，之後她去找他時，小男孩已不知所蹤。她對此感到好奇，過去她救回來的孩子經常樂於留下，好能得到食物和照顧，但這孩子卻消失了。幾天以後，見到他回到原處，修女再度把他帶回來，他又一再消失。這回她更是好奇，於是刻意再去找他。不久她發現了他，跟蹤他穿過橫街窄巷和貧民窟的露天下水道，最後他來到一位瘦弱婦人處，她正在用一個放

在兩塊焦炭中間的錫罐煮食。德蘭修女走近他，問他為什麼逃走。小男孩答說：「因為這裡是家。」⁵³

小男孩與愛他並照顧他的那位的關係，勝過孤兒院的舒適和安全感。這位小男孩活在已得救贖的當下，他知道安全感與扎根的分別，知道什麼賦予他生命。活於得救贖的當下，意味知道什麼能賦予我們生命，並選擇那生命，這就是分辨的功力。本書前面部分探究分辨之道和改善分辨技藝之道，好使我們在脆弱中，不會被恐懼凍僵，不能分清需要（need）和想要（want）之間的區別，以致混淆想像與幻想。因為我們是有限的存在，我們活在不同想望之間的相互矛盾中。耶穌自己經歷過這樣的矛盾，他在革責瑪尼莊園時，隻身處於死亡的恐懼和對天父的渴望之間的張力中，但他知道哪條路是通往生命之道。他沒有逃離死亡，而選擇了與天父的持續親密關係，他的分辨顯示他生命的一種模式：守望天父，亦只觀照於天父。我們若要分辨，哪怕就像在德蘭修女故事中的小男孩，便需要知道自己生命的模式，因為我們的生命就是一系列的模式，我們需要發現哪些模式引人走向天主，哪些模式卻並非如此。

因為我們是基於自己的渴望而活，因此我們是活在嚮往的世界裡。我們必須要問自己如何生活在那世界中。在自己的嚮往中，有哪些顯示出我們的生命是一種對天主的渴望？哪些嚮往與我們對天主的渴望分離，只引領我們去滿足其需求，因而變得有破壞性？那些分離的衝動，也想望生命的滿全，不過卻以其他的渴望為代價。以往的生活經驗告訴我們，只有天主才能滿足我們作為渴望的整個生命，而不是工作、家庭、任何機構，甚至也不是人類基本需求的食物、家園、性或團體。在救

贖當下的工夫裡，只要這些基本人性需求能被納入具有創意的作為中，就可獲得適當的滿足，並不會使我們偏離圓滿生命的呼召。我們可能以滿足個別的願望，來取得一時之快，但這些轉瞬即逝的樂趣，不足以為我們所依所靠，而當我們期望它們去做只有天主才能做到的事，便有可能對其上癮。既然天主創造我們成為渴望，也只有天主才能一一滿足這些渴望。而天主所用的方法是引人走向自由，導向扎根和歸屬感，又在我們生命踏進奧祕的每一刻，對奧祕有著一份驚奇。

如果我們接受徹底嚮往天主就是我們存有的意義，它就可以幫助我們來分辨如何活在當下，這個嚮往會淨化我們，因為我們發現到一個事實：除了天主以外，沒有什麼人和什麼事物能滿足我們。我們宣認那嚮往是個開放的空間，邀請那「愛者天主」進來。至於我們，我們是天主所鍾愛的，天主如此渴望我們，不會任憑我們受到挫敗。但如果那空著的空間填滿了顧慮和偶像，取代了天主，祂便不能進入。我們並沒有被要求去放棄種種的嚮往，只是我們必須透過生活的經驗，去發現什麼會滿足我們所嚮往的嚮往，並引人歸屬天主，而什麼卻並非如此。這項發現會給我們顯示自己的價值及其次序，幫助我們親自認識哪些更有利於自己的福祉。不是所有的好事，對每一個人都是好的，也不是每件好事，對同一個人、在不同時間，都是好的。好的靈修是很實際的，它問一個很簡單的問題：在當下要做什麼才是最好的？

天主在每個當下都渴望我們獲得至善，與我們所交往的是一位每時每刻都關心人的天主。當我們在一切嚮往中企盼天主和生命，天主也想念我們。因為天主渴望我們每人都得到圓滿

的生命，分辨並非我們自己單方面的事，天主也親密地參與此事。靈性親密是個雙向道。我們可能已準備好，但仍要等待天主也準備好來到我們這裡。我們可能毫不遮掩又厚顏地按我們對自己的了解，說我們已準備好，即使這樣，我們必須學習等待，直至天主前來。

人們不喜歡等待。我們骨子裡不喜歡空虛的感覺，我們不喜歡被注定徹底依賴天主的感覺。於是，我們試圖用種種事物來填塞生活，我們嘗試一事又一事，以期填滿空虛。我們生活於其中的社會各界用廣告來給我們提出建議：什麼能填滿那空虛，而我們可以大半生都接受那些建議。艾略特說我們試盡一切才嘗試天主。

他們總是試著逃走

從外在和內心的黑暗

夢想著那麼完美的系統，以至於沒有人需要

做個好人。⁵⁴

後現代時期的特點是：人們什麼都嘗試，包括今時今日被視為政治正確的感性宗教事物。這些感受，有些是開放的神話，引人沉浸在奧祕以及造就團體和自我超越的趨勢中，另一些卻強化人的偏見又令人自以為是。那類事物讓人有安全感，因為它們給人安全，提供一個系統，使我們放棄愛人的責任，甚至進一步接受我們之所以被愛是由於自己所宣稱的，而不純粹絕對因為我們本身就是天主所鍾愛的。這位天主透過盟約時刻獲得我們的青睞。

這些時刻有可能發生在我們生命中的每一刻，但其中被覺

察到的，卻只是在我們試盡了一切都不管用、而墜入世界的裂隙中時，才浮現出來的。那時我們發現，原來我們是徹底依賴天主的，我們無法控制或強制祂。我們且發現，這是一位在我們貧乏時前來，帶我們走過危機，進入意想不到的新生命的天主。當我們失去了寶貝，以及那些為其賣命之物，其中包括親愛的人逝世、自身的疾病，或失業等，此時，我們才「找到」自己。我們發現自己被天主所持守著，祂的關懷，比我們的習慣和日常生活的模式更為深入。在裂開而感覺上像是死亡的巨大缺口，天主以復活的姿態出現。我們可能需要一些時間，才能覺察到一個安靜又始終不渝的臨在，它慢慢地把我們的生命，重新編整到一條再次提供圓滿生命的路途上。然後我們發現此刻被救贖了，如果我們對此加以反省，也會發現：救贖了我們當下的那位，甚至會持續不斷地獻身於救贖我們的每一個當下的任務，現在如此，永遠如此。當下的救贖常是始於在每個當下順服、接受那永恆不變而又慈悲憐憫、持守一切現實的愛。

活在衝突中

在救贖當下之時，我們發覺自己總是處於種種不同渴望的衝突中，每種渴望都希求滿足。我們了解到人生就是活在張力中，並尋求平安來化解那張力。我們對平安的渴望，引領我們去問：哪些渴望使我們更接近平安，使我們穿越純是人對自身的了解，把我們帶到脆弱處，讓天主在其處可以進入我們的生命，帶給我們要尋求的滿足。那麼，列舉我們生命中的衝突是有幫助的，看看哪些源於自私、藉不同形式的自我辯護來維持；哪些卻是出於與天主的親密關係保有的價值。儘管完全與

天父對他和對受造物的愛全然協調，耶穌在世上的生活，也不免這張力。論及自己的使命，他這麼說：「你們不要以為我來，是為把平安帶到地上；我來不是為帶平安，而是帶刀劍。」（瑪／太十 34）與天父親密，使我們與另類生活所顯示的價值背道而馳。

我們來看看，我們如何被那些價值徵召，以及它們在我們的生命中如何運作。我們可以查考我們的自我形象，如何助長生命中的張力，這樣，我們可以打理自己，改變那些與我們身為耶穌同伴相左的生活方式。其中可茲留意的一點是：我們的強迫性欲望並不讓我們自由，有些強迫性欲望的崛起，是因為我們相信，我們必須維持我們所創造的世界。有些則來自我們原始的自我。有人拿走我們自覺是屬於我們的，或我們想要的東西，我們便氣勢洶洶。我們受制於這種侵略性不得自由，以致訴諸暴力，表現差勁。雖然我們是好人，有時也會被次等的善詐騙。當我們按照這次等的善，或似是而非的惡行事，嘗盡後果，然後明白自己如何上當。在《哈姆雷特》(Hamlet) 這部戲劇裡，主角說：「我必須殘忍，只是為了要仁慈。」⁵⁵ 他想報復殺死父親的人：他的叔父克勞狄斯 (Claudius)，他母親的現任丈夫。他渴望為善，卻比劇中任何其他人造成更多死亡，然後葬送了他子民的王國。同樣的事情也發生在我們現代世界中。與我們有不同價值系統的國家遭受攻擊，意圖為我們認為受壓迫的人伸張正義時，我們製造更多的混亂和痛苦。我們的家庭生活也反映著同樣的動力，我們把自己的意志強加於人，造成怨恨、憤怒和報復。有時為了要維持我們包容和開放的形象，我們容許勢態發展下去，也造成破壞。此處的問題不在於容忍與否，而是我們賴以存活的自我形象，決定了我們如何活

在世上。

我們可以省察自己，看看自己的自我形象，有沒有在自身或他人身上造成暴力。要救贖當下，我們首先必須透過與主相遇，讓自我形象有所轉化。天主愛我們，悠然地改變我們在世上表達自己的方式。活在那恆常臨在的愛內改變我們，容許我們在各種情況下，分辨什麼是最好的。強烈的情緒能讓我們被迫去做自以為是善和對的事，分辨把我們從這陷阱中釋放出來，能自由去做天主要我們做的。我們對天主的熱情使我們無需強烈地為自己辯解，並給我們提供適當的距離好去探究每一個情境中所出現的模稜兩可的局面，緩和我們要即時找到解決方案的衝動和強迫性傾向，後者只會使得情況惡化。好的靈修是很通情達理、靈活圓融的，它了解我們是人類大家庭的一分子，使我們追求團體的生活，而非把自己的某些願望強加於世界。分辨從來都不是只關乎我們自己的事，它也涉及被我們所作所為所影響的其他人。分辨常是答覆這個問題：我們所決定的，是否會使我們全體走向更圓滿的生命，回歸天父？

在他的人性使命中，耶穌是透過真福八端，把我們帶上他的旅途，成為締造和平的人（瑪／太五9）。這是那些接受自己是天主所愛並像基督一樣，透過創造團體，把天主的慈悲帶到世上，以此來克服世上的疏離和暴力的人。

所嚮往的被滿足，驅使他們傾身黑暗。他們活著這項真福「飢渴慕義的人是有福的，因為他們要得飽飫」。其中所要冒的險是，空虛感可能成為上癮的獵物，天主因而被取代。他們需弄清這兩者之間的區別：一方面是試圖滿足嚮往的強迫性衝動行為，另一方面是前去守望天主的邀請，天主並不想望我們受

挫。上癮的行為只把我們嚮往天主的某面向孤立出來，試圖滿足它，卻忽視那嚮往的其他面向。如果這行為變成習慣，最終會造成分裂和衝突的人格，而經驗到人格部分不同之間的鬥爭，各自想取得主導的地位。就如耶穌在另一情境所說的：「沒有人能事奉兩個主人；他或是要恨這一個而愛那一個，或是依附這一個而輕忽那一個。你們不能事奉天主而又事奉錢財。」（瑪／太六 24）同樣，上癮的行為，可使我們背離與天主的持續親密。上癮的行為嚴重地掠奪我們的自由，使我們落入陷阱。

說到上癮，其強烈的性質，與我們熱切渴望天主和天主熱切渴望我們的熱情，兩者大異其趣。熱情的渴望來時並不大聲、不爭吵、不戲劇化又不自我誇張；也不排他或自以為是。滿足之後不會讓人感到羞恥和後悔，或使我們與他人疏離。相形之下，天主前來我們這裡，就像低聲召喚撒慕爾（撒母耳）那樣（撒上三），我們往往聽不到，或以為是別的聲音。經驗的智慧教我們認出這種真實的召喚。

從《列王紀》（《列王記》）上篇的第十九章，我們能領會天主的熱情與上癮兩者有何不同。厄里亞（以利亞）先知為逃避依則貝爾（耶洗別）的追殺，躲在一個山洞裡。天使前來告訴他出來站在山上。上主走過，在上主面前，暴風大作，裂山碎石，上主卻不在暴風中。風以後有地震，但上主亦不在地震中。地震以後有烈火，但上主仍不在火中。烈火以後，有輕微細弱的風聲。厄里亞一聽見這聲音，即用外衣蒙住臉出來，站在洞口。遂有聲音對他說：「厄里亞，你在這裡做什麼？」

天主與我們之間的熱情，傾向於安靜地出現於普通而平凡無奇的情況。一如聖依納爵所形容的：就像水滴在海綿上，而

有別於人性仇敵的勢態，後者卻像水滴在熾熱的岩石上。

天主靜靜地填滿我們的空虛，讓親密從我們存有的深處，湧溢到我們的生命裡。那愛流經我們進入世界，現身為慈悲的服務，給時間帶來救贖。上癮總是埋沒於自己，在生命中只取不給。熱情則觀照於他人和發現別人，它與自戀不同之處在於它既施也受，施與受兩者皆蘊於一呼一吸的節奏中。其實，超越強勢這陷阱的方法之一，是留意呼吸。我們可以吸進所需的，呼出出現於內在衍生的。這呼吸的祈禱，讓人安定下來，使身為受造物的我們，被愛我們的造物主所持守，又把我們與其餘受造物聯繫成為一個團體。

它讓我們放鬆地做自己，享有一份身為天主所愛者的認同感。我們發現自己是天主渴望的昂貴珍珠。天主不聽任我們挫敗，而是與我們分享祂的愛、價值和團體。當我們接受自己那只有天主能觸及和滿足的徹底空虛，我們發現自己就是那一隻天主在荒野中尋獲的迷途羔羊。靈性上的貧乏是我們的人性狀況，是天主的慷慨給了處於這狀況中的我們天國和圓滿的生命。我們可能覺得天主有點反常，竟放下九十九隻羊，到荒野裡去找尋那隻迷失的羊。豺狼可能會襲擊那九十九隻羊，但牠們彼此為伴，相互依存。當被襲擊時，羊群就會圍在一起來保護易受傷害者，所以孤單的那隻才更危險。同樣，當我們覺得孤零零又空虛時，我們更有受誘惑的危險，往往抵擋不住幻象的提示，以為可以那樣如願。我們掉入陷阱而迷失了，天主必定要來找我們，因為當我們迷失而又混亂時，不知道下一步要做什么。我們等著被找到，受到安慰，嚮往獲得滿足。

我們可以祈求資源綽綽有餘的天主，前來讓我們獲得滿

足，祂的愛揮霍無度又富於慈悲，以受造界的每個部分的每一面為樂。我們祈求自己的心眼被打開，可以看到天主已在此處，靜靜又喜樂地照拂著我們。我們所感到的嚮往是能按自己原本的樣子被接受，如果我們基於那種嚮往來生活，便能更圓滿地成為自己之為自己：天主之所愛者。到底此中真正的意義為何，我們尚未知曉。我們可能自以為自己比天主更了解自己，甚至會這麼想：如果天主真的像我們那樣了解我們自己，祂將不會再愛我們了。我們忘記了天主甚至在我們犯罪時也愛了我們。其實，天主的慈悲憐憫給我們啟示了一種就算我們與祂分離時，祂仍關顧我們的愛。不論是聖經或是我們對歷史經驗的反思，都顯示天主是一位前來滿足我們對祂的嚮往的天主。

我們的自我形象往往阻礙我們接受自己是被愛的。只有與愛相遇能讓我們看到自我形象中被扭曲了的自我。假的自我形象，由世俗價值、完美主義和劣質的神學所形塑，在人心內產生一種被譴責和處罰的感覺。天主不譴責，祂帶著愛來到未被愛的人那裡。我們因愛而受造，為愛所救贖，也只有透過愛，我們才能回歸天主給所有人的圓滿生命。與其隱藏那些沒有被愛過的地方，我們可以走更充滿喜樂的人生旅程，把沒有被愛的地方帶到天主那裡，靜待祂所賦予的轉化。否則，我們會陷入不同形式的自我毀滅，感覺起來就像置身在地獄中一樣：那種不接受時常臨在的愛之狀態。接受這愛的禮物，以此禮物來生活，直至我們也能分享愛，並慶祝這分享所帶來的生命，而這就是救贖當下的寬恕，而且導向創新的未來。

在我們的一些關係中，我們會發現一些有關天主無條件之愛的例證。我有一個朋友，他有個難管教的孩子，想盡辦法

仍不知所措。他試過用藥、家庭治療和堅韌的愛，全部效果有限。那男孩不斷有事，成了家裡主要壓力的來源。朋友問我他該怎樣辦，我說出我的疑慮：是否讓男孩離開家，去一個可以規範他的環境，會是最好的解決辦法。討論這問題時，我們正駕著車沿著海灣行駛，後座的男孩大吵大鬧，又踢又叫，撞擊車窗。一說出這個建議的當下，很快就知道我說錯話了，我的朋友沉默了一會兒，然後說：「不，我想我不會這樣做，我會愛他，對他寄予厚望。」這時我得到一個啟示，是多年的神學教育未曾給過我的。這就是天父對待我們的方式。祂愛我們，又對我們寄予厚望。這啟示到此尚未落幕。雖然那時已經退潮，泥灘已經露了出來，那男孩卻要求游泳。我的朋友把車停下來，父子倆脫下衣服只剩內衣褲，我從車裡望去，可以看見他們跑到泥灘上，在紅淤泥中打滾，互相嬉笑玩耍。看著他們，我得到第二個啟示：這就是天主取悅於我們的方式。

這已是多年前的事了，我與這朋友失聯，但我聽到他的兒子大學畢業了，攻讀的是兒童心理學。兒子長年接收到的愛轉化了他，使他渴望以自己受到幫助的方式去幫助別人。我們以同樣的方式吸入、呼出那給予我們的愛，把覺察到那愛的意識送到自己和世界裡那些破碎、疏離、挫敗、被歧視的地方。我們讓愛做它渴望做的，我們讓愛轉化世界。

當這樣的愛以轉化去擁抱形形色色的破損而將之挺住時，會撐得住其中的痛苦，如同當我們被愛以致存在，而又轉而去愛他人，以致把他人引上生命之途時，也能挺得過其中的痛苦一般。每個人都受苦，愛不逃避痛苦。

當我們落於罪惡的陷阱，而身為被鍾愛者的身分受到扭

曲時，我們受苦。我們生於墮落、有著暴力歷史的世界。每個家庭都經歷暴力，無可倖免，儘管經歷的方式可能各有不同。我們自己吸收了某些暴力後，會有意或無意地成了同謀。只有當我們被那為釋放我們而受苦的愛所持守時，我們才會覺察到自己是如何落入陷阱的：發現自己處在兩者之間的張力中：一面是被自己習慣了的世界，另一面則是愛所邀請我們前往的自由。要放棄我們已知的世界和我們熟悉的認知方式，是個生死之鬥。我們經歷為尋找未知而放棄已知的焦慮。我們懷著恐懼和顫慄靠近黑暗，因為我們不忍看著愛在黑暗中等待。我們要在那黑暗中等待，在那裡讓我們所有的恐懼和失序湧現，卻不得哺餵，於是枯萎消失。然後我們看見那從亙古便持守著我們、我們的家人和人類歷史的愛，因而不會被存在於受造界的失序勢力所糟踏。

離開罪惡而經驗自由是一回事，學習活於自由又是另一回事。獲釋的囚犯可能有身體的自由，但情緒和心理上仍被陷於牢獄生活的習慣中。我們需要學習像自己被愛那樣去愛。這就把我們帶到第二層的受苦了，也就是當人進入愛德學校，開始學習分辨在所有的人內心都有的渴望和自戀這兩種對立力量時。如果我們明白自戀在我們生活中的模式，便不致非屈服於它不可。要在成為愛人者的道路上成長，我們需要一種修練，不再只顧滿足自己，而是力求認識與仿效那從降生直到生命的滿全，一直與我們同行的愛。對基督徒而言，這意謂與基督發展親密關係，不是把他當作歷史文件中文字上的人物，而是我們在日常生活和祈禱中已經遇到過的活生生的那位。在此關係中，涉及一種門徒的代價，我們學習以基督夥伴的身分守望天父，基督的整個使命就是守望天父。與基督親密的關係，表現

於我們渴望在基督所在的地方，做基督所做的事。同我們所愛的人在一起，顯示我們對這人的愛。聖經說，耶穌邀請他的跟隨者來看看他所住的地方以及他如何生活，這項邀請也是發給我們這些今日身為他夥伴的人。

耶穌走過他的苦難，痛苦地死在十字架上。當我們願意與他同在時，我們知道自己是在回應耶穌與我們建立親密關係的邀請。我們每人都試著避免受苦，但這往往是不可能的。看人受苦是很困難的事，而在我們認識和愛的受苦者面前，則令人極端痛苦，尤其當我們無能為力的時候。我們默觀基督的苦難和死亡時，看見兩件事同時發生。首先，我們看到聖子對天父的愛是如此：沒有任何事物，連痛苦、緩慢和恥辱的死亡都不能切斷的愛。我們也看到邪惡破壞力的威猛，要把愛從世上根除。耶穌對那位稱他為「鍾愛之子」的愛是如此：他以忍受痛苦的死亡，見證自己對天父的愛，而這愛讓天父把死亡轉化為復活。耶穌傾身於黑暗中，讓自己曝露於人類共有的絕境：疼痛、苦難、死亡。我們每日都與受苦基督的身體共處，不單在我們所愛的或認識的人身上，也在我們遇到的所有人身上。我們如何臨在於他們和我們的無助中？我們因他們受苦而痛苦，不能轉面不顧，即使我們受誘想逃，或想麻醉自己，令自己不覺其苦。

臨在於他人的痛苦，把我們帶到自己內心深處。我們超越感受的界限，走進像似死亡的感覺。我們忍受那空虛，直至生命從與主親密之處冒起，在那裡，天主的臨在觸動我們的空虛和精神的貧乏。從這相遇得來的純屬禮物，那就是復活。

我們往往把生命活得像一幕慘劇，而把復活之於這個墮落

的世界之臨現，視作是遁世的虔敬或一種感性的宗教形式。我們不敢接觸希望，因此希望和希望之源必須前來我們這裡。但如果我們實在相信復活，想像一下將會有什麼可能？復活的德能不是為來世的，而是為今世的。當我們發現，困境不再控制我們時，其時所體驗到的便是復活進入我們的生命，寓於其中並改變我們賴以生活的故事。我們的生命見證復活，把我們帶到需要愛的地方，在那裡，我們把自己所領受的，施予他人。進入世上支離破碎的地方分享生命和帶來平安，是要受苦的。保祿致格林多（哥林多）人後書中，列舉他生活在復活中的痛苦。他寫道：

被猶太人鞭打了五次，每次四十下少一下；受杖擊三次；被石擊一次；遭翻船三次；在深海裡度過了一日一夜；又多次行路，遭遇江河的危險、盜賊的危險、由同族來的危險、由外邦人來的危險；城中的危險、曠野裡的危險、海洋上的危險、假兄弟中的危險；勞碌辛苦，屢不得眠；忍飢受渴，屢不得食；忍受寒冷，赤身裸體；除了其餘的事以外，還有我每日的繁務，對眾教會的掛慮。（格後／林後十一 24-28）

歷史上世世代代的聖人，在見證他們來自天主那裡的救恩經驗時，都忍受了相似的痛苦。當我們把愛帶到世上時，也會受苦。可是，也有另一種痛苦是值得在此一提，就是喜樂的苦修。我們要把生命打點好，好能喜樂地生活，這意謂我們不能悲劇性地活著。我們要注意、分享和慶祝生命中的善，這可是需要修練的，因為我們往往不給自己應得的喜樂。人往往學得一種心態，以為對自己好就是自私之舉。若要反其道而行，也會令人有一種痛苦。是喜樂轉化世界，快樂地活著是已獲救贖

的當下之標記。

那快樂的感覺總是存在，與我們生命中忽視善的其他力量相對抗。我們要警醒、分辨，以免完全為惡所征服，以致忽略了善。我們也不應忽視惡以致活在夢幻世界，卻要明認和慶祝每天所被賜予的。如果我們有重擔，即抑鬱或無可避免的痛苦關係和情況，我們必須找到與之共存之道，好能繼續我們的靈修旅程，向圓滿的生命推進，這麼做是背起自己的十字架跟隨耶穌。耶穌說：「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，背著自己的十字架，跟隨我。」（谷／可八 34）這倒不要求我們去背基督的十字架——那是基督自己的使命——但要背我們自己的十字架。我們也注意到，耶穌沒有說背起你的十字架，我會跟隨你；他也沒有說背起你的十字架，不要動。救贖當下就是承認自己所受的苦，而不被痛苦凍住。有人可能身陷於受虐的關係中，因如此受創以致失去自由。那人甚至可能被這情境折磨得如此破碎，竟然會相信這是天意。可是，天主從不想望我們被毀滅，活在那樣的謊話中是病態。

我們在生活裡經驗到自己的人性，與之共存，既不否定人性，也不為自己的破碎所吞噬。我們總是受邀去樸實地懷著希望活在那破碎之中，等待所應許的救贖。面對將來我們可以問自己：「我受邀請前去的是什麼愛？它現在怎樣形塑我？下一步會是什麼？」

我們需要讓愛來指點下一步。多年前，有一位實習醫生來做退省，他只有一天的時間來決定他的職業前途，他關心遠離市區中心的窮人之困境，對他們懷有一種責任感；他也想成為一名麻醉師，但心裡有數，無法為此自圓其說，因為這麼一

來，他所要打交通的主要對象會是昏迷不醒的病人。他該做什麼？我問他有沒有問過天主，他回答說自己所獲得的唯一清楚的指點是來這裡做一天退省。外面雪下得正濃，我建議他到暴風雪中散個步，直截了當地把這個問題拋給天主。他對此舉的效果有所疑惑，不過願意一試，於是便往外走出去了。一小時後，當他相當興奮地回來時，我必須承認自己感到有點意外，原來在散步中發生了一些事。當他向天主提及自己成為一個普通科醫生時，只覺得風雪漫天，一片寒冷；但當他向天主提到成為一個專科醫生時，他有一種生命和興奮感，伴隨著一種平靜的喜樂。於是決定將來要做一名麻醉師。我不知道為什麼天主要等暴風雪，但我知道，生活在被救贖了的當下，我們不跟隨自己所召來的想像，但開放自己讓天主重新想像我們，天主對我們的想像超越我們對自己的想像，而我們的靈修旅程常常是一項要我們超越自己的召喚，我們藉著接受已獲救贖的未來此一恩賜去這麼做。

我們已得救贖的未來

我們基督徒相信，天主勝過邪惡，並選擇以自己的奧妙方式征服邪惡，讓基督以人的樣子來實現他的身分。為達此目的，基督雖然被邪惡的勢力重創，痛苦地死在十字架上，他仍忠於對天父的愛。天父對耶穌的愛，將死亡的耶穌轉化為一個給予我們的新創造。我們透過像基督在世時那樣忠於天父，獲得救恩。即使我們不忠於那關係，天父的愛仍一再來到我們這裡，把我們從由於自己的不忠而墜入的陷阱中拯救出來。

我們基督徒相信，天主已戰勝邪惡，我們已經得救。人

所要做的回應是接受那救恩，並在此時此地活出這救恩。救贖的禮物不會讓我們逃過死亡，但能給我們保證死亡並非生命的終結，聖三的工程不單使我們復活，也使我們在圓滿的生命中與所有受造物和造物主共融。在天主所賜給我們的這項新敘事中，死亡不是終點，而是通往更圓滿、更新的生命之門。這份新生是一個通往圓滿生命的旅程。《默示錄》告訴我們，天使受命宣布：「那聖潔而真實的，掌有達味鑰匙的，開了無人能關，關了無人能開的這樣說：我知道你的作為；看，我在你面前安置了一個敞開的門，誰也不能關閉它。」（默／啟三 7-8）這敞開的門通往圓滿的生命。這門為人人而開，它就是路——我們走向生命恩賜所必須踏出的下一步。每一步都是除舊佈新的一步，進入復活的一步。活著已得救贖的將來，其中一份禮物，是覺察到一切都在過渡中，做人就是做一個朝聖者。保祿宗徒致希伯來人書告訴我們：「我們在此沒有常存的城邑，而是尋求那將來的城邑。」（希／來十三 14）

我們可以拒絕接受自己之為朝聖者的天性，在無常中，尋找安全。這樣的拒絕否定天主與我們建立的關係。再者，無論高興與否，有時我們會被迫接受朝聖者的身分，那時會有一份恐懼和焦慮感，於是不接受或不珍惜這份新生命的禮物——救恩的許諾。取而代之的是：面對未知，使我們誠惶誠恐。但不妨想像一下：如果我們真實地相信，天主不僅可以把每一種邪惡都轉化為復活，而且同一的天主只渴望我們活得幸福，那麼，我們會如何不同地度過我們的生命。就如耶肋米亞所指出的：天主對我們的計畫，是和平而不是災禍（耶廿九 11）。我們可以確信自己已經得救、被愛又被照顧，如此這般走進將來。為活著已得救贖的未來，我們所要祈求的恩典不僅是信心，也

要祈求有能力去真實地看見眼前所敞開的那扇門，並歡喜而又有創意地善用這份禮物，並以此種方式慶祝它。

一條路徑通天主。不過活在時間裡，我們得選擇要走的路：有些途徑使我們更為喜樂地走向天主。沒有什麼錯誤是天主不能按祂自己的時間和自由轉化為善的。天主戰勝了邪惡和死亡，至於何時、如何、何處、用什麼方法與我們分享那勝利的成果，就不是我們可以知道的。每人都有自己獨特的一條路，我們所知道的是萬事萬物都將被轉化。「所有歸屬於基督的人都將被給予新生命。不過，各人要依照自己的次第：首先是為初果的基督，然後是在基督再來時屬於基督的人，再後才是結局，那時征服了一切，包括死亡之後，基督要把自己的王權交於天父。」（格前十五 23-24）* 我們也知道為什麼：天主愛我們，我們是祂的渴望，也是祂所鍾愛的。

保祿致厄弗所人書把這事簡明地陳述在他的祈禱中：

為使我們的主耶穌基督的天主，即那光榮的父，把智慧和啟示的神恩，賜予你們，好使你們認識祂。並光照你們心靈的眼目，為叫你們認清祂的寵召有什麼希望，在聖徒中祂嗣業的光榮，是怎樣豐厚；祂對我們虔信的人，所施展的強有力而見效的德能是怎樣的偉大。正如祂已將這德能施展在基督身上，使他從死者中復活，叫他在天上坐在自己右邊，超乎一切率領者、掌權者、異能者、宰制者，以及一切現世及來世可稱呼的名號以上。又將萬有置於他的

* 編註：此段由英文直譯。經文首句就思高版聖經的編排，屬於格前十五 22b。

腳下，使他在教會內作至上的元首，這教會就是基督的身體，就是在一切內充滿一切者的圓滿。(弗一 17-23)

居於如此被愛的立場，我們並不傲慢，也不放肆。我們不是以自我為基礎，而是立足於關係中，憑愛者與被愛者的關係來生活，也憑基督在《馬爾谷福音》所做的許諾來生活，「我實實在在告訴你們，你們祈禱，不論求什麼，只要你們相信必得，必給你們成就。」(谷／可十一 24)

愛的本性是永不離棄所愛的，也不會讓尚未被愛的留在不可愛中。愛的天性是把光和生命帶到人類存有的黑暗處，即使在黑暗中仍持守著愛，好讓我們能經驗生命的轉化，成為可供分享和慶祝之事。我們以被愛者的身分受到邀請，參與那項帶領眾生走向圓滿生命的工程。可是我們自己首先要有這麼被愛的重要經驗，才能有效地與賜給我們的恩寵合作，否則，我們只以善的名義，基於偏見（往往是無意識的）來行事，會造成更多混亂。有一次，一位年長的靈修導師相當簡單地告訴我：大好人往往比大壞蛋的破壞性還大！明智的分辨會使我們問那愛者：「其實，你想要我做什麼？」然後我們等待答案。與已得救贖的未來相處，首先意謂容許自己有意識地存留在禮物中，好讓它開展並轉化我們。

復活的禮物

丹尼斯·林恩 (Dennis Linn) 和莎依拉·林恩 (Sheila Linn)，以及丹尼斯的兄弟，耶穌會士瑪竇·林恩 (Matthew Linn, S. J.) 神父，寫了一本有關依納爵式省察的書《與麵包同眠》(*Sleeping with Bread*)。此書用以下的故事開始。

二次世界大戰期間，成千上萬的兒童在炮彈下淪為孤兒，飽受飢饉之苦。一些倖存者獲救，被安置在難民營，在那裡得到飽餐和照顧。可是，這些孩子當中不少因為深受創傷而難以安眠。他們害怕一覺醒來會再次遭逢不幸，或失去家園，或不得溫飽，似乎沒有什麼可以慰撫他們的心靈。後來有人想到一個好辦法，就是睡前給他們拿著一塊麵包。當他們拿著麵包上床，便能夠安然入睡。這塊麵包整晚陪伴著他們，向他們傳達一個訊息：「今天我吃飽了，明天我還會有得吃。」⁵⁶

對我們來說，覺察到未來已得救贖，並依此而生活，就是我們在生命暗處所拿著的麵包。我有一個愛爾蘭的朋友，這朋友的祖母，睡覺時枕頭下總放著一瓶杜松子酒。夜裡，當她醒來，被惡夢或無名的恐懼煩擾時，她會摸摸枕頭下的酒瓶，知道酒瓶仍在原處，便能再睡。我們可以問自己，有什麼是我們可以把握，使我們得見未來是不會對我們的需要無動於衷的。邪惡使我們感到我們得不到照顧，會被摧毀。未來使人感到脆弱容易受傷，因為我們很難或無法加以控制。我們以慣性行為模式所形成的世界，可能使我們存有幻覺，以為我們習慣了的，就會是未來的局面。其實根本不然，因為我們時常在變，周遭的世界也是如此。我們不能以習慣為後盾而不去面對現實。我們所有的計畫、陰謀、駝鳥政策、「一切照常」的思維、我們的樂觀、悲觀或無動於衷，都不能迫使未來成為我們想要的樣子。「未來」是個奧祕。可是，當我們落入想要的未來的陷阱中，分辨就變得十分困難，因為這樣一來，讓未來之成為未來的自由便被打折了折扣，我們將不能看見那要來的。

我們可做的是，準備好自己隨時接受未來。屬於已得救贖的當下，帶著已得救贖的過去之盟約時刻，讓我們得以向已得救贖的未來開放，於是，不等我們前去造訪它，已得救贖的未來，反而悠然駕臨。

救贖來到我們這裡

喜報來到我們這裡。瑪利亞已準備就緒，但她沒有走向天使，天使的來訪純屬禮物。同樣，復活來到我們這裡。耶穌在死亡中並沒有復活自己，復活是天父給耶穌和我們的禮物。這新的創造把舊有的轉化，是以前無法想像的。我們領受了聖神降臨那份白白來到我們這裡的禮物，分享天父與耶穌復活了的人性之間的愛情生命。像在閣樓上的房間內陷於恐懼中的門徒們一般，我們也仍然沉淪在想像中，直至聖神降臨，解放我們，進入新的觀點和生活方式為止。聖愛進入我們每日的生活，展示同樣的動態。我們等待，聖愛到來，如果我們接受它，便獲得轉化。

在这一切之中，天主尋找我們，祂的到來給我們帶來救恩、復活和轉化的禮物。救恩非我們所能及，而是它來到我們這裡，人能做的是如此等待，以便在救恩到來時得以看見。在《路加福音》裡，有著西默盎和亞納的故事，他們年紀老邁，在外族占領和自己民族之宗教的腐敗治理下，虔敬度日。這番磨煉中所孕育出來的忍耐堅守，使得他們看清什麼是行不通的，也把他們生命中的幻象拿走，讓他們依然作應許的子民。那渴望圓滿生命的熱忱因而獲得淨化，因此當一對窮夫婦帶著孩子進入聖殿時，他們所看見的，不只是另一個服從取潔法律的簡

樸家庭，而是默西亞和他的母親瑪利亞，以及她的淨配若瑟。風水流轉，三十三年後，孩子長大成人，因打破宗教禁忌被處決，他的兩個門徒遇上一位打開他們眼目和心靈的人，而領受了一個新故事，他們在通往厄瑪烏的路途上與復活基督相遇。

兩個門徒先前的失望，並沒有使他們摒棄對圓滿生命的渴望。其實，失望彰顯了那份渴望，也顯示了渴望的淨化。失望和絕望之間有著天壤之別，在失望中，即使是對人人皆有的俗世建構的希望感到失望時，我們仍能抱持希望。艾略特對此有這樣的反思：

安靜，要無所企盼的等候

因為希望不免是對謬妄的企念；要無所愛的等候

因為愛不免是去愛那謬妄的一切；但信心仍在

然而這信心與這愛與這盼望全都在等候中。⁵⁷

等待並非被動或冷漠。等待是一種忍耐，頗像狗兒在窗前專心致志地等著牠的主人回來，對園中的貓兒和松鼠，或街上孩子們的嬉戲毫無興緻一般。等待超越分心，的確是打開已獲救贖的未來這份禮物的途徑。如同活於一份禮物，有其不同的階段，等待亦然。我們接受一份禮物，打開，運用，分享並加以慶祝。等待不像為履行主日的責任參加宗教禮儀，只在禮儀期間觀照其所標榜的價值。

等待形塑我們生命的每一刻，甚至在睡眠的時候，那時我們生命的能量，與人性渴望的外顯相稱。聖依納爵建議我們臨睡前提醒自己第二天想要注意的事。那種有意識的準備工夫，使我們即使在睡眠中、非清醒時，也準備好翌日待行的聚焦於

觀照的工夫。聖依納爵進一步建議，睡醒時，把我們的覺察轉移到想默觀和渴望去做的對象上，他在每一項祈禱的前導中都加上這樣的指點：「懇求我們的主天主，賞我聖寵，使我的一切意向和行為，都為事奉讚美至尊無對的天主。」(#46) 等待使我們觀照於所做所為，我們以此方式來運用已獲救贖的未來這份禮物。觀照使我們保持與「我們所鍾愛者」(the Beloved) 的關係。

我們發現這樣地生活會定義我們是誰，引領我們融入那些追尋或活著我們已找到的生活方式的人所組成的團體。等待我們已得救贖的未來會創造一個有著共同希望的團體，這種希望超越文化或宗教。希望是在現時生命中注目已得救贖的未來。這份已得救贖的未來的禮物使我們以人類大家庭一分子的身分彼此開放，其中的每個人都領受一條邁向圓滿生命的獨特途徑。

那途徑不會讓我們遠離在複雜的世界中作為人的掙扎和張力，但會容許我們更為喜樂地活在當下，讓人免於不必要的焦慮和恐懼。由於我們與天主之間的親密，我們知道無論發生什麼事，都不能把我們與天主的愛隔絕(羅八 39)。只是我們需要時間去接受這愛及它給我們的這項已得救贖的禮物。與此禮物相伴，並讓它開敞我們的心懷，使得我們成為有異於自己的陌生人，這會給我們帶來一份驚嘆之感。我是誰，竟蒙如此厚愛？那愛渴望給我顯示什麼？或把我帶到哪裡去？這個正展現我眼前的新世界又是什麼？蘇格拉底的理想是要認識自己，但靈性親密的理想卻不同：要失去自己。這禮物將我們導向未知。試想你大半生都生活在黑暗的房子裡，對黑暗已習以為常了，此時卻有人把燈打開，最初光線讓你目眩而感到驚惶失

措，然後你閉起雙眼，試圖活在對現時而言只是一個記憶的世界裡。不過，你慢慢地習慣了光，開始看見顏色和形狀，也可以在房間裡走動，不致被家具絆倒而受傷，甚至可以移動東西，給起居開闢更舒適的空間。接受已獲救贖的未來就是這樣，是一個與天主墜入愛河的階段。靈性親密的途徑中，每一個新階段都像初戀，那給我們新樂趣的召喚，吸引我們又嚇著我們，而我們也後悔要放棄舊有的舒適，雖然我們已從它的陷阱中被釋放出來。

我們透過神慰和神枯來體味自己內在的矛盾。因而要接受已獲救贖的未來，便需要分辨的恩典，好讓我們不致忽略那鍾愛我們者所要給我們的。要接受愛提供的禮物需要漫長的時間，愛的初次擁抱往往讓人感覺好似疼痛，但這是從自戀之癖退出而來的疼痛。在這階段，我們必須柔和地對待自己，好能發現自己可以做什麼和被邀請做什麼。我們不走在給予我們的恩寵之前，而這位渴望與我們全然親密的天主，不會辜負我們。分辨之道不由意識型態驅策，也不是一項感性或責任的課題，而是出於靈性途中的一種活潑的生命感，而且在身體內能被感受到。身體不但容納了我們生命過往的歷史，也包含了我們預期的未來。我們在期待的感覺中體會到那未來。

道成血肉的力量滲透我們的生活，導向新的創造，即復活的滿全，使我們對已得救贖的未來，不只懷有希望，且有期待。我們抱持著那種期待的感覺來生活。小時候，我父母會在聖誕節前幾天，把送給我們的禮物放在聖誕樹下。我們知道它們在那裡，卻不知道到底是什麼。晚上，人人都睡著了，我的一位妹妹會走下大廳，小心翼翼地打開禮物，然後再把它包

好。聖誕節近了，她會告訴家裡每個人，「我知道你會得到什麼，我知道你會得到什麼。」她所知道的，我們卻一無所知，使我們的期待和興奮高漲到極點。那幾天我們像群臨陣稱職的獵狗，一心在意那已屬於我們、只是尚未到手的禮物，連身體也感到那種期盼，雖然我們也為其他事物分心。那些包好又寫上我們名字的禮物，卻常在我們意識的邊緣中。那意識吸引我們的精力，也讓我們專心致志，活在期待的喜樂中，對於那些已給了我們但仍未完全屬於我們的禮物，既感好奇又覺喜悅。它給我們一種被愛、被照顧的實在感，使我們變得更會關照別人，滿懷探險和享受的心情來活著。它主導了我們之所見和觀點、也形塑了我們的行為和行為的模式。那些未打開的禮物，是等著我們的已獲救贖的未來。如果我們把比喻稍加擴展，耶穌便有點像我的妹妹一樣，知道將要到來的是什麼，並且把它告訴我們。

耶穌在世時便活著已得救贖的未來，他在愛中靠近天父，而天父也靠近他。耶穌給世界所提供的，就是他與天父共有的神。天主既與人類不分離，我們也能以與耶穌同樣的期待去生活：期待他與他所「鍾愛的」天父所分享的那份親密。耶穌告訴我們：「你們祈禱，不論求什麼，只要你們相信必得，必給你們成就。」(谷／可十一 24)《若望福音》告訴我們那信心的基礎，就是活出與天父的親密關係。在那部福音中，耶穌說：

「你們要相信我，我在父內，父也在我內；若不然，你們至少該因那些事業而相信。我實實在在告訴你們：凡信我的，我所做的事業，他也要做，並且還要做比這些更大的事業，因為我往父那裡去。你們因我的名字無論求父什

麼，我必要踐行，為叫父在子身上獲得光榮。你們若因我的名向我求什麼，我必要踐行。」（若／約十四 11-14）

在此時地，要生活於已得救贖的未來，只有接受父給所有人的親密才可能。就如《若望福音》指出，我們要做的，就是要相信（若／約六 29）。相信就是工夫。在一個為慘劇所蹂躪的世界上，我們被引誘去過悲劇性的生活，所以我們需要培養喜樂的習慣。要活得喜樂是需要苦修的，以天父愛我們所有人的方式來愛自己，如此逐步活在喜樂中。有規律的自我反思，著重在想起新近獲得的恩賜，會增進我們的感恩和信賴之心。我們也可以大方和仁慈地對待自己。

不過，我們往往並不如此，我們拒絕讓自己近水樓台先得月，讓自己與享受無緣。記得有一日，我和妹妹經過多倫多的布魯爾街（Bloor Street）的蒂芙尼（Tiffany）珠寶店，她見我看著櫥窗裡擺設的東西便問：「您可曾進入店內？」，我說沒有，這不是我涉足之地。我們這些穿著牛仔褲和針織衫的，一點也不像是這類地方的顧客。她抓住我的手，走過守衛，橫過大理石舖的地板到鑽石展示區。我們看著玻璃櫃內的戒指和別針，一位售貨員前來招呼我們，問我們是否需要幫忙。妹妹正在欣賞著一串鑲著寶石的鑽石項鍊說：「很漂亮！」店員問她是不是要看看，她說要。店員於是從盒中取出項鍊，問她要不要試試，她說好。於是店員給她戴上那項鍊，果然漂亮驚人，我還記得那充滿愉快的感覺，她問了價錢，是六位數字的高價，她在鏡中看著自己，撫摸著鑽石微笑，數秒鐘後，再說：「真漂亮，但我們可買不起。」於是轉過身來，好讓店員把項鍊除下，然後游走在店內其他珍品之間，沒有一件是我們買得起的，我

們便這樣離去。

我的妹妹可能已忘記那件小事，但它對我生命故事的轉化可十分重要。往往我們活出的故事，排除了白白可以獲得的。我們或許會相信自己不配，或某些禮物不是為我們預備的，或者我們沒有覺察到什麼是可能的。甚而對於已獲救贖的未來，更是如此，結果我們活的是萎縮了的生命。

已得救贖的未來這份禮物，使我們肯定，無論生活如何艱難，這狀況並不是永久或絕對的。在《瑪竇福音》中，耶穌提醒我們，我們在天父眼中是珍貴的，祂照顧我們，無微不至，以致囑咐我們不要憂慮（瑪／太六 25-34）。耶穌向我們保證：天父會把我們需要的賜給我們（瑪／太七 7-11）。

我們也像僱工比喻中的人物（瑪／太廿 1-16），需要每日的食糧。事實上，我們在主禱文內也為此祈求。用來描寫我們賴以生存的糧食的這個字「每日」，是從希臘文「epiousios」翻譯過來的。這字有四個意義：我們為維持生命之所需用的；我們明天需要的糧食；我們必須的糧食；我們未來長遠的糧食。天主教的傳統按字面上的意義來引用「epiousios」這字：「超級+豐盛」。1551年，脫利騰（Trent）大公會議把聖體形容為超級豐盛的餅。我們在現況中要活得完滿，需要靈性食糧。已得救贖的未來，其實質上的臨在，轉化我們如何過日常生活。「Eucharist」這字意謂「謝恩」。已得救贖的未來，其在我們生命中的臨現，既是一份禮物，也是基於這禮物而心懷感恩地生活。我們就在自己的生活中，慶祝在這愛內免費到來的禮物。

慶祝生命使我們超越焦慮並超越未得救贖的現在之困境，我們現在如何生活，轉化我們面對未來的方式。未得救贖的現

在所造成的困境，在於我們自己內的虛構故事，和這些故事藉由提供我們一個熟悉的世界而給我們所帶來的安全感。扎根在愛內，我們得以放下這些虛假的神話，以空手擁抱那前來我們這兒的那位「愛者」(the Beloved)。活著已得救贖的未來，我們受邀進入一個超越我們想像局限所帶來的現實界，在那裡，發現那正等待著被發現和擁抱我們的愛，而那現實就臨在於此刻。

猶太教哈西迪派有一個關於伊扎克 (Itzak) 的古老故事。伊扎克是個窮人，住在捷克斯洛伐克 (Czechoslovakia) 的一個小鄉村。一天晚上，伊扎克夢見布拉格的一座橋下埋了一個大寶藏。他相信夢境，於是離家到布拉格尋寶。這人經過漫長的旅程後，來到布拉格，找到在夢境中見到的那座橋。伊扎克開始在橋下挖土，挖呀挖的卻一無所獲，便坐在淤泥中哭泣。

不久，來了個警察，用警棍輕輕地推了一下伊扎克。「老鄉，你在這裡幹嘛？」警察問道。伊扎克把自己的夢境告訴了他。

「唉！你們這些鄉巴佬真笨，」警察說，「誰會相信這樣的夢？不知怎麼搞的，我前幾天也做了個夢，夢中出現我們國家的一個小鄉村，在那裡有一個名叫伊扎克的農夫，在他家的爐灶下有堆尚未被人發現的寶藏，但我不會浪費時間和精力，去那麼遠的地方，這對我自己和家人而言，花費太大。」

伊扎克謝過警察，匆忙回到家，移開爐子，下面出現一筆巨大又無法想像的寶藏。⁵⁸

在我們每人的生命裡，本來一直都存在著的，便是人無法

想像的、已得救贖的未來之寶藏。但是，我們活得相當貧乏，在既封閉又破碎的神話中，以之為唯一的現實，其餘的只像是場夢。已得救贖的未來卻豁達開懷，呼喚我們容許天主前來救贖我們的想像，好能開始見到對天主而言是有可能的事。後現代認識論了解到，現實是我們按自己之所見而創建出來的。已得救贖的未來開啟我們的眼界，容許自己活在天主的時間、而不是我們自己的時間內。在我們自己的時間內，我們可能問：「為什麼天父要等候那麼久？」但天主的時間是奇妙的，而天主的途徑不是我們的途徑。依撒意亞（以賽亞）先知寫道：「我的思念不是你們的思念，你們的行徑也不是我的行徑：上主的斷語。就如天離地有多高，我的行徑離你們的行徑，我的思念離你們的思念也有多高。」（依／賽五五 8-9）除此之外，我們還能如何明白保祿寫給迦拉達（加拉太）人的信，「時期一滿，天主就派遣了自己的兒子來，生於女人，生於法律之下，為把在法律之下的人贖出來，使我們獲得義子的地位」（迦／加四 4）？耶穌出生時，他的國家為殘暴的外力占領，處於宗教組織腐敗、社會動盪不安、奴隸制度、窮苦和邊緣人受虐待的局面中，在這當兒，「時期」如何可以「一滿」？時期的完滿是被蹂躪的受造界與上主的慈悲相遇的時刻。受造界之於圓滿生命的渴望，至此為罪惡所挫敗，而今接受上主介入之恩。一位年輕婦女冒險把自己的「現在」，投注到一個已得救贖的未來。她接受那來自開放性的神話之召喚，將自己全然奉獻給那位「渴望我們的渴望」。她的名字叫瑪利亞，藉著她全然而徹底地交付於上主的照顧，基督於焉降生於此世。

當我們情願為已得救贖的未來而甘冒現在的險時，時間的滿全便來到我們這裡。這並不要求我們，把自己拋向未來，像

跳下懸崖一樣，只是要求我們，當未來出現時，要對它開放。瑪利亞準備就緒，這並不表示天主一定要來。天主要來時便來。在當下活著已得救贖的未來，其首要的意涵是要學習如何等待。天主不像門外的狗，等著大門一打開便跳了進來，到處示愛。天主有其自由，耶穌公開宣佈他要做他父的事之後，要等了十八年，才得天父公開宣認他是祂的鍾愛之子。在我們等待天主時，我們所得到的恩賜，以及所看到的那些大聲呼求救恩的危機，並不強迫我們採取行動，只有天主的意旨和祂的時間是要緊的。英國詩人約翰·彌爾頓（John Milton, 1608-1674）在他的十四行詩〈光之殤〉（On His Blindness）思量過這問題。

費思量，身處黑暗世界一片茫然，
年日不足一半，晴光空耗費，
一個特倫*埋起來好比進了死人堆，
給我卻不用，可我心懷宏願，
渴望盡心為造物主服事，以便
跟他結算一筆實賬，將來好脫罪。
「上帝要人做日工，卻不賜我明慧？」
我癡情發問。「堅忍」在心間
迅速作答，叫我勿怨懟：上帝
無須人做日工，也無須回饋天賦；
誰套緊他那柔和之軛，即服事之義人。
神之王國遼闊——萬千天使遵命馳驅，
奔波於陸地海洋上，從不停步，
耐心等待站得穩，也是服事神。⁵⁹

即使是那種等待，彌爾頓並沒有失去他多彩的文學天

賦，在英國文壇，他的詩也是佼佼者，是經典史詩《失樂園》(Paradise Lost) 和續編《復樂園》(Paradise Regained) 的作者。

為未來而活

即使我們信仰的經驗，和我們所愛和愛我們的那位之間的信任和關係，都引領我們超越自己的想望，為已得救贖的未來而生活，有時會像是盡失所愛。這就發生在瑪爾大和瑪利亞身上。那時她們的兄弟拉匝祿病了，病情惡化並死去，那當兒耶穌沒有為她們做什麼。之後耶穌復活了拉匝祿並把他還給瑪利亞和瑪爾大。但耶穌原本是可以阻止拉匝祿死去的，他有此能力。雖然他為失去的好友感到哀傷，仍然順應天父的取向，而一直等到那個對關心拉匝祿的人來說，已是回天乏術的時刻。同樣，活著已得救贖的未來，要求我們倚向開放神話的黑暗處。在某層次上，我們會感到孤單和被孤立，甚至有被遺棄之感，但在更深的層次上，有時是在超越感受和直覺的層次上，我們總是與善的力量連結，也與走在類似旅程的同伴相連。就如保祿提醒我們的：

無論是死亡，是生活，是天使，是掌權者，是現存的或將來的事物，是有權能者，是崇高或深遠的勢力，或其他任何受造之物，都不能使我們與天主的愛相隔絕，即是與我們的主基督耶穌之內的愛相隔絕。(羅八 38-39)

愛：良善的和生命的力量、聖人、天使和天主，每時每刻都圍繞著我們的生命。有益的是留意不讓自己被困在停滯不前的境況中。包圍並支撐我們的愛是積極、投入、關照及有活力的。這愛關懷我們，對我們盡心盡力，與我們分享又慶祝其

所活的生命。坐下來，容許自己覺察到這份永恆臨在的真實，往往會是很有幫助的。我們可以把這愛吸進自己生命的每一細部，與之合而為一。也可把這愛呼出到破碎世界的每一角落，這樣，我們與一切散發著愛的生靈，分享他們的工作和生命，無論在神靈之內他們會是何人或身在何處。身為尚在邁向圓滿生命的朝聖者，我們既與善人的團體一起，卻又未全然覺察到與他們同在。

我們必須從囚禁我們的陷阱中被拯救出來，所以，生活在已得救贖的未來的面向之一，就是學習如何等待我們所鍾愛的那位回來拯救我們。我們像在窗前等待主人回來的寵物一般，將所有的感官全都轉向主人歸來這件事上，對其餘的事不聞不問，也沒有其他人能這樣完全地滿足我們。然而這樣的等待並不意謂無所事事，而是以一定的方式來生活。如果我們期待愛將會來臨，並基於此生活，我們便會敞開心扉，使得愛來到時可以看見它，也可看到愛已經存在於我們的生活和周遭。省察讓愛成為我們每日生活的家常便飯，愛的臨現讓我們能好好地去分辨，使我們與愛的力量之間，起著一定程度的共鳴。

我們在身體內會感到這種連結，這與我們居於責任感而去做某事，感覺起來有所不同。一般來說，通常在此情況下，責任感出自頭腦，封鎖另類選擇。適切得體卻來自五臟六腑的直覺，有著更深的根基。在一部有關傑克遜·波洛克（Jackson Pollock）的電影裡，這美國抽象表現主義派畫家把流質顏料潑灑到帆布畫面，有位記者當場訪問波洛克，問他如何知道畫作何時大功告成，波洛克回答說：「你怎麼知道做愛幾時結束？」⁶⁰ 畫家及愛人所經驗到的那種適切合宜、完成和合一的

感覺，一個善於分辨的人，也能在身體內感覺到。身體有其智慧，但身體首先需要被治癒和被愛使其活現，救贖過去和當下容許這事發生。這並不是說，當其他受造物還在受苦時，我們卻突然躍居天堂。生活在已得救贖的未來並不意謂活在完美的世界裡，而是事關背上我們的十字架，跟著回歸天父、面向未來的耶穌。

有一個禪的故事，其中有一位僧人希望悟道，為達其目的於是逐一走訪著名的寺廟，然而卻一無所獲。最後一氣之下，決意前往山頂，齋戒修行，抱著不悟道便死的決心。途中遇見一位老僧人肩上掛著滿布袋俗物，兩人停下來交談，年輕的問年老的是否已悟道，老人家回答：「是。」「悟道像怎麼回事？」年輕的問。老人家聳一聳肩，布袋掉到地面上。「然後呢？」年輕僧人興致勃勃地問。這時老僧人拾起布袋，掛回肩上，繼續下山。⁶¹

與天主發展親密關係並不使我們逃避現世生命的考驗，而是給我們提供一種關係，使我們不至於被考驗摧毀，反而可以之深化我們與那位愛者（the Beloved）的親密關係，使我們更明白我們是絕對有賴於天主的。我們不是天主，也不應嘗試做天主，這種完美主義對我們和他人都有破壞性，它否定為人所必須有的謙遜，那謙遜同時也是與天主及他人平安相處所必需的。當人自以為是天主，便會經常想去改變自己或世事，按我們自己的價值系統去改善事物。處於謙遜中，我們等候恩寵，有了恩寵才訴諸行動，我們是做分辨而不是決定如何行動。

七十年代，許多人關心社會正義，全心全意投身其中。他們成立罷工糾察隊，參加示威，活在貧窮中，在每一個社會

前沿，以自己的身體前去反抗壓迫人的機構和集團，我所認識的人中，幾乎全都不再有喜樂和平安的感覺。他們變得既苦澀又憤怒，挫敗又失望，很多過修道生活的人離開修道院。他們有一個完美世界的願景，有時間、精力，又以為有方法造就那完美世界。然而事實並非如此，他們首先失去祈禱的興緻，然後也失去與天主有活生生的關係那種感受。他們放棄與他們的意識型態和信念相左之人的友誼，失掉一切也失掉自己。福音問：「人縱然賺得了全世界，卻賠上了自己的靈魂，為他有什麼益處？」（瑪／太十六 26）走在恩寵之前的人，沒有學會守望天主，他們的失敗，把那鮮明的福音訊息變得更生硬：人縱然賺得了全世界，卻在過程中喪失了自己的靈魂，為他有什麼益處？近來有份關於耶穌會修會生活的文件指出，耶穌的夥伴不滿足於只回應時代的需要，這回應更應該在一切事物中，顯示天主之愛的主動性，還要以主為人處事的風格來從中下工夫。⁶²

然而，倚向開放神話的黑暗看似喪失靈魂。有個故事述說聖依納爵在成為耶穌會的第一位總會長時，與他的要好同伴傑羅姆·納達爾（Jerome Nadal）的談話。兩位朋友正在散步的時候，依納爵問納達爾：「如果你有所選擇，一則現在便死去、上天堂，享受圓滿的真福，一則繼續活著，以你不朽的靈魂冒險去為天主做些事，你會怎樣辦？」納達爾寧願選擇現在就有真福，據說依納爵望著地面良久，然後答道：「我會做那另外的選擇。」⁶³ 那些想要為天主做點事的人，委身冒險，付出靈魂及一切，前去對抗社會不正義。為了分辨，我們需要問這個問題：他們與聖依納爵有什麼不同？

答案在於守望天父。依納爵學會在謙遜中守望天父，他不

會跑在恩寵之前。他從沒有憧憬一個完美的世界，只有服務的願景，像耶穌一樣，總是服從天父的旨意。其實，只要研究依納爵的著作：《神操》、《耶穌會會憲》、他的靈修自傳和書信，便會發現那裡沒有封閉的系統，實際上卻是些開放又有彈性的系統，讓個人或團體可以分辨：在當前的具體情境中，什麼是有價值的。在新興的耶穌會中，有一件人盡皆知的事：一位葡萄牙省會長纏著依納爵，問及某些情況中要做什麼，依納爵給他的回信中，只有一張空白的信紙，依納爵在下方簽了自己的名字。

那種開放和靈活的意味，只能出於對上主照顧的親身經歷，是窮其一生發展與主彼此靈性親密的結果，其果實見諸於喜樂，一種人意識到在生命的起伏中被眷顧、關照和喜愛的狀態。喜樂不在於我們對未來有了計畫或答案。其實，天主並不給人解答，而給我們經歷，我們以滿懷喜樂來學習如何喜樂，就像我們以等待來學習等待一樣。我們不能為自己設計程式，讓自己喜樂，這是真正與天主親密的結果，在那親密中，發現自己真正被愛、被照顧和被主引以為樂。

喜樂（joy）與快樂（happy）有所不同。喜樂來自當我們覺察到自己與天主相連，分享同一觀點和價值，喜悅於相同的事物，並在關係中經驗到愛者與被愛者之間的彼此授受。快樂則來自我們的能量與受造界的善共鳴，然而受造界中的善並不等於造物主。我可能以行善為樂，或我之所以快樂，可能起於他人對我行善，或我們一組人為大眾福利共襄善舉，於是我有了意義、價值、團體和歸屬的感覺。我可能對天主一無所知，但我會感知與天主能量的效應一致是怎麼回事。愜意

(contentment) 來自滿意自己是誰和一己之所做所為。快樂和喜樂可能欠缺較大的脈絡，感到愜意的對象也可能相當有限，例如一項完成的計畫，或不受完美主義的驅使而接納自己。當我的感覺與自我感吻合時，便生出愉悅感。如果我是個盜賊又剛偷了東西，我可能有種愉悅感。如果我是家長，而我的孩子做了可愛的事，我也會體驗到愉悅感。自我意識既是背景，且物以類聚，無論是幸或不幸，我既可能對別人的不幸可能幸災樂禍，也可能對他人的好運同感愉悅。愉悅與否，我成了決定關鍵。最後，當我的感官受到刺激時，我會感到興奮；當我冒險或使用興奮劑時，我的腎上腺素會急速上升，使我感到興奮，雖然明知這方法會破壞我的喜樂或快樂。

在這些事情上，我們不要把現實和感覺互為混淆。感覺是表徵，它們標示我們的回應或對某一現實情況的解讀。只有這樣它們才容許我們接觸局部的現實。我們大於自己的感覺，而我們對現實之所見由我們的想像界定。所以，天主一面能透過我們的想像與我們對話，另一方面天主卻大於我們的想像，而當我們透過感覺進入分辨的進程時，我們便大於自己的感覺。正確地解讀感覺，而非一味從之，是一種靈修符號學，需要一種與「奧祕」的關係。說到底，我們是奧祕，是我們另外稱之為「天主」的「奧祕」的肖象。

我們所知道的是，天主渴望我們活得喜樂，所以我們要學習如何讓自己得以喜樂。我們可以問天主這個簡單的問題：祢想要我如何活得喜樂？

步向喜樂的途徑在於接受已得救贖的未來，活得喜樂可以打開未來這禮物。喜樂讓我們預期未來，以至於嚮往、憧憬

(longing) 變成了有血有肉的渴望，讓人有所作為，勝於只是模糊的希望，使人集中精神，以分辨自己希望做誰、想要什麼，也開啟我們的眼目，看到默西亞、聖神和天國的降臨。並幫助我們準備就緒以迎接它們，使我們知道，天國臨現的愉悅，此時此地就在我們中間。我們在單純的愛中經驗到這事，我們與那些和我們彼此相愛、互相造就的人們分享著這個愛。

當我們接受已得救贖的未來這項禮物時，我們學習如何以為之而活，來開啟這禮物。我們投身於其中，這種承擔逐漸轉化我們，就像《若望福音》廿一章伯多祿遇見復活的基督而被轉化一樣。耶穌問伯多祿是否愛 (agape) 他，伯多祿回答說他們是朋友 (philia)。耶穌使用同一動詞再問，伯多祿的回答與第一次一樣。耶穌第三次問伯多祿，用的動詞是「philia」——我們是朋友嗎？伯多祿回答是，他們是朋友。伯多祿的餘生是個關係的轉化：從友誼 (philia) 到愛 (agape)。伯多祿還是伯多祿，當他一認出耶穌後，不再要求步行水面走到耶穌跟前，而是跳進水裡游向耶穌。這有異於從前他向所愛的人所做的審慎回應，那時他見到耶穌步行水面便說，「如果你，讓我到你那裡去。」耶穌要他來，伯多祿走出小船便開始下沉。耶穌復活後，伯多祿的反應有所不同。不再是審慎的那套，而是熱情洋溢，他以人性即時自發的方式，去回應愛他的那位的愛。在那第二幕中，受到轉化的是從友誼 (philia) 到愛 (agape) 的關係。

由未來所開啟

已得救贖的未來以復活基督的形式來到我們這兒，生活於此禮物之中，友誼成了愛情，希望變成期待 (expectation)，

於是我們像孩子預備過聖誕節，或像《雅歌》中的愛者尋覓所愛的人一樣，我們期待的心意不會被俗世摧毀，也不會損毀俗世。我們意識到俗世永不會是天主，也明白我們可以用不同的方式活於世上。如此覺察到俗世的巨大局限，讓我們不再企求俗世成為自己的天主。這種專心致志的期待方式，使我們脫離所有不根植於天主的事物，那類不根植於天主的東西不再令人滿足，並且除天主以外，沒有其他事物可以填滿那新近開闢的空間，於是我們這麼脆弱地活著，容易受傷。我們等待所愛者的來臨，充實我們，滿足我們的嚮往，讓我們有更深度的扎根經驗，以奇工妙化令我們欣喜，讓對父家的熱忱驅策我們，毫無羞恥地自由自在地生活，也讓我們在每一個人身上，得見類似通向天主的途徑。

我們的等待不是被動的順從，任憑事態發展。在期盼中等待，會把生命中許多無稽之事移除。我們嘗試如何等待，試下這個、試下那個，然後才明白什麼可行、什麼不可行。一如亞維拉的德蘭所說的，密契主義是門實證科學。在期盼中等待，使我們成為密契者。那實際可行的，讓我們感受到與天主的關係，把我們帶進盟約時刻，讓我們得見被天主以既親密又獨特的方式找到，是怎麼一回事。這些時刻使我們的分辨能力更為敏銳，因為我們體味何為真正的生命，而其仿製品又給我們帶來怎樣的滋味和令人苦惱。

期待是我們學習靈修學問的學校。我們於其中學習分辨，不以其為一套技巧之應用，而是展現我們與渴望我們的那位「渴望」之間的活生生的關係。像相愛的人找到他們彼此溝通的私人密碼，致使他們更能彼此交付和享有更深層次的靈性親密。

當我們被引導著超越目前對自己的想法和思考方式時，在某一層面上，我們會有更強的自我覺察感，但在另一層面上我們對自己而言成了奧秘。於是，日常生活中就會出現一種平靜的探險方式，我們的日子便充滿了奇妙和感恩的意味。

這往往發生在要做關鍵性決定的時候，所有可能的選項看來都像似不同形式的自殺一般。就像待在懸崖邊，一則跳下去，設想天主會來救我們，或回到我們本想逃離的情境，彷彿接受殉道的下場，兩者都不是真正的選擇。前者讓人想起基督在曠野所受的誘惑，魔鬼把他帶到聖殿頂上，慫恿他跳下去，讓天主來救他，因為他是天主之所愛。就因為我們是天主所愛的，便不能為所欲為，卻要守望天主。第二個選擇是，回到神枯之處，這同樣具有破壞性，因為這樣我們向絕望投誠，還以為自己是殉道。當我們發現自己受困於這兩難之間時，我們受邀在那懸崖邊等待天主，於是出現了第三條路。我們大步往前，再一次經驗到天主的慈悲救援。這樣的等待與凍結成個無助的受害者不一樣，這是一種由身處脆弱中而來的觀照，此中人變得有彈性，能任憑天主帶領，去走祂所開闢的新途徑。在這些事情中，存在著令人驚奇的元素。我們要做的，就是看到和接受這條賜予我們的新途徑。我們必須等待喜樂的來臨，並準備就緒，好在它來臨時能接受它。等待能是痛苦的，我們往往傾向抄捷徑或讓自己分心，但最後，我們還是要回歸等待。在靈性生活裡，每一個階段建基於前一階段，我們可能經年累月逃避下一步的到來，但當我們發現自己在過渡期所做的，並未帶領我們在靈修旅程繼續前行時，我們便學會如何適當而又心懷期望地等待。

等待使我們覺察到做人是怎麼回事。做人就是發現自己不是天主，而且沒有什麼人、機構或團體是天主。基督降生成人來到我們中間，不是要給我們顯示如何成為天主，而是教我們如何做人。以人的樣子來生活就是要覺察到我們是徹底倚賴天父的，就像基督在他的人性內是徹底倚賴天父一樣。相似於基督在他的人性旅程上回歸天父，我們也愈來愈深入與天父的關係和愛，也會愈來愈發現自己之為受造的本性，以及那樣的本性如何以真實而具體的方式為天主所愛，而在日常生活中那些看似幸運或巧合、或被視為理所當然而被忽略之事物，乃是上主對我們始終不渝的照顧措施。懷著嚮往來等待慢慢地給我們啟示：我們鮮少能控制自己的生命，正如恩典是那麼豐富，而人也多麼容易犯錯或把事情弄糟。這番等待使我們細心與人相處並檢點自己的行為，因為我們對人的脆弱和他們的生活條件變得敏感。這並不是說我們變得心窄多疑，那是一種自戀；而是我們在意與我們交往之人的福祉。我們把自己得到的照顧加以擴展，不惜冒險犯錯。我們知道，就是我們愛得驚扭，或可能犯什麼錯，我們還是能被那位慈悲憐憫的愛轉化。是祂首先愛了我們而又持續不斷地愛著我們，並以此來造就我們。

我們愈形敏感於天主在這世上的臨在，以及他人的需求，便愈能全面地深入自己的痛苦和苦難、恐懼和日常生活折磨的火爐中。我們愈與天主相愛，便會愈發現自己曝露於世上的痛苦和種種企圖削弱我們人性的破壞力量中。我們繼續經驗到自己的無助，並且因為看到人們對自己的同類所施加的那種令人心碎的殘暴和愚昧，而不斷地受到絕望幻想的誘惑。但是，除了繼續走在自己的路上外，還能置身何處？就如許多人都背離耶穌時，伯多祿宣告：「主，惟有你有永生的話，我們去投奔誰

呢？」(若／約六 68) 像十字架上的基督，我們等待天父以祂的時間和方式前來拯救我們。前來我們這裡的，是位治癒、救贖、照顧我們，喜樂於我們並以我們來慶祝的天主。即使我們苦於此世，祂的愛仍然引領我們超越自己，把我們帶到不可思議的溫馨和喜樂之境，在那裡我們見到的實相是：創造一切的上主竟然渴望與我們親密，使我們為之震撼和謙卑不已。

聖詠作者說：「人子算什麼，祢竟對他眷顧周詳？」(詠／詩八 5；一四四 3) 除非我們把自己當作天父所愛的人，否則我們並非真正地認識自己。我們只知道自己是被渴望我們的那位渴望 (Desire) 所吸引，而我們在此世的歷程在於回應那渴望。我們守望天父，此一等待使我們曝露於生命中的誘惑。誘惑事件可能因情況而異，但誘惑我們的模式和動力則一陳不變，這是因為邪惡不具創意。再者，邪惡的本質是要阻止我們超越自己，試圖冰封我們，腰斬我們彰顯圓滿生命的召叫。另一方面，釋放總不一樣，它推動我們超越自己的期望。活著已得救贖的未來，以我們現時無法想像的樣子來轉化我們的想像，生命也因而跟著轉化。復活並不是復甦生命，復活將我們轉化成一個新的創造，它並不是修補過的舊創造。

當我們守望著主時，我們所經歷到的，正是耶穌在曠野受誘惑時的經歷。我們的惡魔會浮現出來，試圖矮化我們，但我們無須餵養或放縱它們，因為這只會助長它們的能量，讓它們更立足於我們的生命，它們的要求會變得愈來愈多，把我們從事生命之旅或一心與他人相與的自由奪走。

能覺察到這些魔力如何在我們生命中運作是很有用的，我們需要祈求恩寵覺察到它，並且不致墜入它的陷阱，因為沒

有人能全然倖免。任何助長我們自戀的事物都具有破壞性，通常我們的自戀來自我們所依附的社會之肯定或拒絕。當我們容許世俗界定我們是誰和我們的行為規範時，便任其塑造我們的身分，以此取代了形塑我們成為渴望的那位。於是我們便依循此世之道並於其中尋求渴望的滿足。此世所想望的，乃其認為有價值的東西，因此它在我們內標榜的價值，也會企圖在我們的生命內推動。安全、社會認可、為所欲為的能力、掌握事態真相的感覺：通通都是此世的行徑，也是其指望我們據之為己有之事。這些是此世以之為有價值的事物，我們受其富裕之引誘，而非活在與天主徹底又親密的關係中。基於我們受造的本然，這項關係要求我們首先追尋天上的事，活在人之為人的謙卑中。

在生命中抽象地覺察到這些動態是一回事，但我們如何對之取得一種真實感？首先我們可以看看自己生命中失序的事件，然後再看看底下有無自縛手腳的模式，儘管這些模式是社會所認可的。我們也可以察看自己記得的一些意味深長的夢境，這些夢象徵性地表達了我們的生命／死亡能量的潛在動態模式。第三個方法是想像式祈禱。例如，我們可以想像三扇門，在一扇門的後面是那些我們向來想要的對象，第二扇門的後面是那些阻止我們得到想要對象的障礙，第三扇門的後面是那些將幫助我們獲得自己總是想要的對象的協助者。在祈禱中我們等待這些門打開，而不是自己去打開它們。在這祈禱中給我們顯示出來的，可能使我們驚訝，挑戰我們的自我覺察。在一次避靜中，我碰到一位男性，他不想祈禱，又抗拒前來接受靈修指導，我授之以這個祈禱經驗，希望這玩意可以吸引他的注意力。他離開後好幾天我都沒見到他。到了退省的第四天他

回來了，相當興奮。最初，他只覺得這實驗有趣，卻什麼也不願意做。那天早上他在淋浴時見到一個圖象：第三扇門打開了，門後有一堆破碎了的鏡片，他知道這有其意義，但究竟意義為何？對他來說，這是成年以來第一次見到解決他與社會格格不入和無法與他人相處的方法。他覺悟到自我執著是一種自戀。只有打破那目不轉睛地凝視自我和自我的需要，他才能準備好去看第一扇門後面的東西。他在祈禱中獲得的是一項突破，他要在這方面花一段時間，好讓其力道在日常生活中彰顯出來，但那個時刻，起碼是個向前邁進的開端。

我們對天父的觀照進入更深層，便會發現我們並不只是個體自我。我們的自我感和觀照向外伸延，及於他人。我們開始發現自己在已得救贖的未來中的生命，是與眾生相連，而且這種連結不斷增長。從而發現自己處於一系列的關係網絡中，與受造界和人類大家庭的各個不同面向都有關係並且親近。我們好似成了這許許多多互動形式的載體，使之有血有肉。彼此受惠於這些互動，有助我們從事分辨。生活並不因此變得較為容易，但在我們存有深處，有種扎根的感覺：扎根於我們稱之為天父的奧祕裡，也扎根於那將內蘊於創造之舉中的能力交織在一起的自我存在中。此處我們得以一瞥保祿宗徒宣講的，有關那些活在耶穌基督內的人，是怎麼回事。

我們就是全憑天主豐厚的恩寵，在祂的愛子內，藉祂愛子的血，獲得了救贖，罪過的赦免。的確，天主豐厚地把這恩寵傾注在我們身上，賜予我們各種智慧和明達，為使我們知道，祂旨意的奧祕，是全照祂在愛子內所定的計畫；就是依照祂的措施，當時期一滿，就使天上和地上的萬

有，總歸於基督元首。(弗一 7-11)

當我們接受已得救贖的未來，並在基督內又與基督一起，守望著天父時，我們發現自己被集結成為回歸天父的團體。我們被邀請去建樹那團體，而我們也在這更大的願景中從事分辨的工夫。我們了悟，直至所有人都已在那裡，無人進入圓滿的生命。我們也明白我們的朝聖旅程是朝向圓滿的生命而行，就是當我們朝向這狀態前行時，我們已被愛、聖三、聖人、天使和愛我們的人圍繞著，也被維持受造界的良善力量包圍，這些全都是我們靈性旅程上的夥伴。他們為我們代禱，支持、安慰和提點我們，與我們一起慶祝我們生命的喜樂。我們經驗到的神慰是他們臨在的標記。我們永不孤單，無論我們生命中的境況如何強烈地訴說我們是怎麼了。

這並不把我們生命和世界中的惡的真實存在一掃而光，惡要拆散和破壞團體，並積極地想把萬眾之間的愛和相互關係打破。惡給我們提出的一個幻象便是：天主與我們分離，還有那些愛我們的人從我們的生命和工作中離開我們。活著已得救贖的未來，把這幻象拿走。這從恩寵而來的覺醒，會削弱那些虛假的迷思對我們的影響力，我們可能在不知不覺間助長它們，貶抑我們的生命感。惡企圖限制我們的經驗、認知和愛自己之道；惡局限我們的想像力。盟約時刻則打破那些局限，於是我們經驗到主容貌的改變：不是透過一面模糊不清的鏡子，而是直接面對面的看見。我們經驗到在這世界上工作的天主，在這個基督徒啟蒙的時刻，我們覺察到天主與我們的聯繫，這讓我們能像天主那樣去看事物。

在伯多祿宣信時我們看到一個這樣的聖經時刻。當耶穌問

他的門徒，他們認為他是誰時，有些答厄里亞，或從死亡中活過來的洗者若翰（約翰），或耶肋米亞，或先知中的一位。只有伯多祿答說：「你是默西亞，永生天主之子。」在那時刻伯多祿看待耶穌的方式如同天父看待耶穌一般，這種見識是來自天父的恩賜。耶穌明認這禮物並肯定伯多祿領受到的這項恩典，說：「約納的兒子西滿，你是有福的，因為不是肉和血啟示了你，而是我在天之父。」信徒的團體便是基於這種團結一致的領悟而建立起來的，因為耶穌繼續說：「我再給你說：你是伯多祿（磐石），在這磐石上，我要建立我的教會，陰間的門決不能戰勝她。」（瑪／太十六 13-19）

當然，伯多祿得到的啟示是不完整的，當耶穌把他訊息的重點放在就要到來的苦難時，伯多祿便掉進世俗之途，告訴基督這不是天主的行事之道。他自以為比天主更知道天主如何行動，為此，耶穌轉身對伯多祿說：「撒殫，退到我後面去！你是我的絆腳石，因為你所體會的，不是天主的事，而是人的事。」（瑪／太十六 23）

活著已得救贖的未來，就是活出明顯的與主結合的盟約時刻。但是就連伯多祿在此所顯示的，那些令人狂喜的時刻是特殊待遇和基礎時刻，它們把我們自己呈現出來的方式，足以引領並幫助我們了解自己的餘生。我們把生命奠基於這些時機的現實上，並以之為分辨的指引：當我們問自己要做什麼時，可以看看什麼是與那些盟約時刻取得共鳴的，那便是合宜之計；什麼又是干擾那些時刻的感應經驗（felt sense），那便是不得體之謀。後者與耶穌想像我們，以及他要我們想像自己的方式大相逕庭。

當我們走過這世界，歷經其璀璨和可怕之處時，那些盟約時機便是給予我們的指南針。我們每個人都走向死亡，又走向復活恩典。我們體內的每一脈動穩健地在門前跳動，終有一天門會打開。我們如何透過死亡而得到禮物，取決於我們如何走過此生的道路。當我們懂得為生命而感恩時，我們便可真正地離開這生命；而當我們發現這生命已在此生帶領我如此親近天父，以至於在復活中將可以更圓滿、公開、喜樂地慶祝時，我們便會為生命而感恩。此時無論順境、逆境、甚或正常及無足為奇者，我們可以就其所賜，活著那親密關係。在这一切之中，天主從我們的過去前來拯救我們，賦予我們個人自己的救恩史。天主存在於每個當下，我們的夥伴、根基和生命寓於當下。天主也從我們的未來，前來擔待我們，與我們分享祂給萬眾帶來的豐盈生命。

鍾愛者到來，而我們活在這來臨的期待中，這幫助我們分辨如何過活。《瑪竇福音》給我們講了一個聰明的和愚蠢的童女的比喻：她們準備在新郎來到未婚妻的屋子時迎接他。聰明和愚蠢的童女都點著燈，等待新郎的來臨，也都睡著了。深夜裡，她們都被新郎到來的聲音吵醒。我們不免覺得奇怪，為什麼聰明的童女不和人分享她們的油？哪一層次的就緒狀態是不能分享的？聰明的準備好慶祝新郎的到來；愚蠢的卻不如此。有油，她們便能看見和慶祝到來的那位。沒有油，愚蠢的則看不見或不能慶祝。這並不是愛德和分享資源的問題，這比喻環繞著「看見」這個問題。《雅歌》給了「準備就緒」這個問題一項建議，愛者說：「我身雖睡，我心卻醒；聽，我的愛人在敲門。我的妹妹，我的愛腳，我的鴿子，我的完人，請給我開門！我的頭上滿了露水，我的髮辮滿了露珠。」（歌五2）未

醒的心屬於那些不經意於已得救贖的未來的人，當它正在來臨時，他們無法慶祝，就是它已來到了，他們也和那慶祝無緣。

活在期待中就是懷著一顆警醒的心，經常觀照那位「鍾愛者」在這生命的不同情景中所渴望賜於我們的。到頭來這並不是要去製造那些環境，而是準備就緒，好能在這些情況中找到天主。要準備就緒，就必須放棄某種對活在已得救贖的未來之不切實際的迷思。未來的救贖不像童話故事那樣，以「從前從前」來開始，最後則以「從此之後，他們過著幸福快樂的生活」做結束。天主只許諾與我們保持關係直到世界終窮，祂並沒有給我們保證一生一世安然無恙或沒有掛慮。事實上，當我們放眼那些終生致力於以天主所愛之人的身分而生活的人，便看到與天主的盟約關係給我們的是很不一樣的東西。在歷史的洪流中，我們有許多如雲的見證人，他們生活在那關係中時，忍受了痛苦、巨大的艱辛、虐待、拒絕、殉道、忽視、侮辱和傷害、失去家庭、朋友和家園。

愛上天主並不會使生活變得更容易，像契訶夫（Chekhov）的作品《帶狗的女士》（*The Lady with a Dog*）結尾時，兩位愛人終於發現，「他們很清楚，擺在前面的是條漫長的路，而最複雜和困難的部分才剛剛開始」。⁶⁴ 在此之前，他們只是中產階級圈子裡的一個淺薄的涉獵者和一位已婚女士在發展婚外情，但在關係進展的過程中，他們墜入愛河，而這份愛情給他們加上一些責任。在他們既有的生活境況中，他們要如何去過彼此之間的愛情生活呢？

任何愛情生活總有其困難，我們要放棄自我導向而去活一份關係。當我們與天主相愛，隨著這關係的發展，我們就被帶

到需要治癒、修和、轉化和支持的地方。天主慈悲憐憫的本性是走向沒有被愛和不可愛者那裡。作為天主的夥伴，天主在哪裡，我們也在那裡，如此延續基督的使命。

對那些以已與天主的親密關係來安身立命的人而言，兩千年前發生的事，仍在歷史中持續發生，直至今日。他們墜入愛河，走向天主，伸開雙臂擁抱祂，也讓自己被愛他們的那位所擁抱。當我們在靈修旅程開始出發時，往往有很多禮物要送給天主，我們渴望為天主轉化世界，我們跑向從他人口中得知的一位全能、全知和全愛的天主，但當我們試著去擁抱祂時，我們的雙手捧著滿滿的禮物要給祂，而天主的手也滿是要送給我們的禮物，致使我們無法互相擁抱。於是，天主做祂要做的，首先放下祂的禮物，於是我們發現一位脆弱而又破碎的天主，在我們的世界中看起來挺像似無所作為。如此我們離開這樣的天主，把自己的禮物用於世界，試圖轉化它。我們耗盡禮物，被遺棄，像浪子一樣，這才空著兩手回到兩手空空的天父那裡。這時，我們之間空無一物，可以擁抱了。我們彼此間的脆弱讓我們可以接觸和親近。復活便發生了，我們渴望負起天主在世界上的使命，這是復活的一種顯示，是共享親密關係的顯示。天主在把祂的使命交託給我們時，變得脆弱容易受傷，而我們在超越自己有限的自我感，覺察到自身徹底的神貧時，也變得脆弱容易受傷。這擁抱使我們超越我們對自身故事的理解。而進入天主給我們講述的有關我的故事，我們因而成為天父活生生的語言。我們體會到一種奇妙的感覺，並發現愛者與被愛者，在這困窘的世界中什麼是不可能可以一起做的。那些經驗轉化我們對天主是誰和天主如何運作的概念。我們對某人的愛，和即使在困境中與那人在一起的喜悅，多少反映天主對我

們的喜悅。當我們愛上天主，容許自己為天主所愛時，我們發現自己與他人甚至與世界相愛。我們開始像天主那樣看事物，也像天主那樣去愛。我們不再出於責任感或道德律來行事，而是出於共享的親密感來行事。我們渴望在鍾愛者所在之處，做鍾愛者所做之事，並以鍾愛者之渴望而活。

在愛與被愛者的親密中，我們或許會問，為何天父不介入愛子的苦難來救他？我們可以進一步地問，為什麼愛我們的那位不來介入我們的苦難拯救我們？愛把人置於所愛的人那裡，如果我們所愛的人，在世上受苦，告訴我們如何能不否定我們的人性，而活在痛苦中；那麼我們便不能要求我們所愛的人否定我們的人性和痛苦。同樣，耶穌的身分一如我們的，是天父所鍾愛之人。世界的本性是要把我們從那親密中移離，好使我們做它的奴隸，但我們所共享的親密和由之而來的力量，使我們可以向世界說不，讓我們能忠於我們的召喚。就如同天主容許聖子走上導向圓滿身分之途，同樣的，天父在愛內也容許我們，以祂聖子夥伴的身分，陪同祂的聖子。聖依納爵在羅馬城外拉斯多達（*La Storta*）的路邊小教堂獲得一項神視：天父告訴背著十字架的基督：「我要你接納這人在你旗下。」如同依納爵，我們受邀與基督親近，在天父內結合。這使我們能如此去愛，致使我們的生命成了各種服務，將這破碎的世界轉化成一個愛的團體。天父之於我們的愛使我們成為我們之所是。

一個父親的愛

在家裡，我是父親生的第三個兒子，父親是板球國家代表隊的選手，我的兩位哥哥都熱中於此運動，我卻討厭它。回

想起來，現在我才看到自己是何等反對父親想要我走的人生之路：我放棄了一個獎學金又加入修道生活。也可以看到他給我自由去做我自己。現在我能明白他的關懷，並且見到他給我的開放空間。我也看到自己變得何等像他。在一次罕見的父子交談中，我問他對我的看法。他停下來好一陣子，然後說道：「唔，你一向有自知之明。」我不知道我是否真有自知之明，但我卻知道，我懂得自己的心，而且總是選擇以那些親密空間為本來生活。

耶穌也懂得自己的心，懂那把他牽引到圓滿生命的渴望。他的心賦以他勇氣走進企圖將他毀滅的黑暗，但渴望他的那渴望（Desire）不會容許聖子在死亡中喪亡。天父的愛把耶穌從死亡中提昇起來，就像父的愛使我們每個人都渴望圓滿的生命那樣。這愛給我們每個人的恩寵，如同祂給基督的恩寵一樣：即復活的恩賜與應許。當我們走進自己的黑暗角落時，由於我們有限的想像力，我們期待以某種方式得到拯救（復甦），可是我們卻死去。這就奪走了我們賴以生活並賦予我們生活意義的舊敘事，取而代之我們所得到的卻是復活。我們可能還帶著死亡的傷疤，像基督自己在復活的身體上帶著釘痕，但是，由於我們的盟約時刻，我們過著一種被轉化了的生活，就像基督自己在那被從死者中提昇起來時的那個盟約時刻一般。他被釋放去活一個已復活的未來。

我們要活出已復活的未來，必須讓基督做基督的工作，讓天父做天父的工作，我們也要做自己的工作。我們無能為死人帶來生命，不能讓死人復活，那什麼才是我們的工作？《若望福音》給我們提供了答案，我們的工作就是信從耶穌（若／約六

29)。他被派遣來做天父的工作，好使沒有任何人喪亡。就如耶穌活於和天主的關係之中，信從耶穌就是活於與天父同樣的關係中。他守望著天父，我們也這麼守望著，讓天父給我們指示要做什麼。我們必須讓天主來給我們力量，去做我們必然要做的：在黑暗中等待，又慶祝在等待中到來的生命。這樣，我們像比喻中所提到的五個明智的童女。我們也被邀請把死者帶到天主前面。有時，這會像把一具屍首搬到墳墓那樣簡單，另一些時候則是在自己的生命中哀悼死者，或是從事寬恕的工作。如此我們成為一個空曠之處，世界的痛苦藉此遇到天主，而天主的慈悲憐憫則與世界相遇。在所有這些工作之中，我們不走在恩寵的前面，而是等待恩寵來臨，指示我們要做什麼和怎樣去做。

這樣，我們延續基督在世上的工作。當我們如此生活時，我們會被自己內外那些企圖滅頂我們，並在通往圓滿生命的途中一路想顛覆我們的種種勢力所試探、攻擊、引誘、恐嚇與耗盡。這條途徑卻揭露我們所有需要皈依的地方。當我們的視野充斥著絕望、憤怒、恐懼或繁忙時，我們會連生命在目前所提供給我們的恩惠都看不見。這些勢力都是需要被帶到天父的眷顧和創意之下，把它們放在天主的時間內，我們部分的工夫就是學習把自己和受造界被破壞的部分，放置在天主的時間內。我們不可以強迫天主的手或時間，熱中於實現自以為然的天國。那樣做便好像猶達斯依斯加略，他是耶穌的核心團體成員之一，或像當代倡導某些理論的空想家，煽動著自擬的完美社會。就連耶穌在世時也不知道天國完滿來臨的時間，只有天父知道那時間和那國度的子民。我們欠缺認識，這使我們去觀照和分辨我們與天父的關係。觀照並不給我們提供答案。我們所

獲得的，是走過這世界和這生命的經驗，這些經驗啟示我們天主如何與我們或不與我們同在。

與天父日益親近，不僅帶領我們到復活時刻，也進一步引導我們領受聖神降臨（Pentecost）。於是我們分享復活基督的人性與天父的關係。復活基督回歸天父此一擁抱，創造出聖神降臨，那樣的愛情大爆炸，猶如靈性大爆炸，給我們創造出親密的種種新面貌。聖神降臨，創造團體，由此開端貫穿時間，直至萬有都被我們稱之為父的奧祕所吸納。當我們邁向這份生命的圓融時，便發現在自己目前的生命中，某些方面有著天主給我們的親密關係。

我們發現自己的盟約時刻，我們的復活故事，和我們持續分享我們所愛者的生命，那生命使我們對著天主呼喊「阿爸，父呀！」（羅八 14-17）這些自由的行動讓未來能被開啟，指引我們如何與我們自己和他人一起生活。喜樂的苦修，有待建立。我們要做能給自己帶來喜樂並能維持喜樂的事。多年前，當我為自己生命的失意狀態抱怨了一陣子之後，我的神修導師問我：「你為什麼放棄你的喜樂？」從那時起，我總帶著那問題，並用它來當作我從事分辨的工具。我們往往因忽視生命中的善，以及忘了那些肯定天主持續與我們同在的感恩時刻，而放棄我們的喜樂。我們也因疏於對自己和對他人行善，用之以培養喜樂，以致放棄我們的喜樂。對此生的憂慮足以侵蝕我們心靈的平安。我們與所愛者共處的時間，受到生命中其他事物的牽制，於是乎祈禱、省察、分辨，甚或生活中平凡的歡愉都被忽視了。最後我們可能變得筋疲力竭，又與自己疏離。邪惡的本質是不讓我們喜樂，而復活的喜樂卻更新整個世界。我們

可以選擇活得喜樂又負責任。弗蘭克（Viktor Frankl）在《活出意義來》（*Man's Searching for Meaning*）裡，述說他在集中營的體驗。

在集中營待過的我們，都還記得那些在各房舍之間安慰別人，並把自己僅餘的一片麵包讓給別人的人。這種人容或寥如晨星，卻已足以證明：人所擁有的任何東西，都可以被剝奪，唯獨人性最後的自由——也就是在任何境遇中選擇一己態度和生活方式的自由——不能被剝奪。⁶⁵

眾生皆受苦，這是佛陀四聖諦的第一諦。不過，我們全都可以選擇如何回應自己的痛苦。當基督來臨時，他教導我們如何在自己的痛苦中仍舊做人。他依靠天父，活著與天父的關係。他怎樣生活也怎樣死去，忠於那份關係。我們如何生活也意謂自己將如何死亡。每一刻我們的脈搏都在敲打死亡之門，直至有一天，那門開啟。把生命和死亡看作分開的兩件事，這是一種看待生命的觀點。但也有另一種視生死為一的想法。生命的每一刻都把我們帶往復活，此生往復活的路途上我們遭遇死亡的機遇良多，我們透過死亡而生於復活。我們被這通道改變，在死亡中被迎接我們的愛轉化，讓我們成為新的受造。所以，如果每個時刻都是個死亡，那也是進入天堂的一個入口，兩者並非獨立存在。事實上，兩者是一樣的。活著已得救贖的未來，不會容許我們逃離痛苦和死亡，但把那些再人性不過的狀態放置於更大脈絡中：天父始終不渝的愛和眷顧中。活著已得救贖的未來把我們置於一種煉獄裡，我們在其中經歷自己的渴望為愛所淨化，使我們學會不再受邪惡恐嚇，也不再與那些形形色色的失序狀態狼狽為奸，我們學會看到，是什麼阻止我

們接受未來，以之為已得救贖的；我們也學會避開那些陷阱。取而代之的是，我們學會看到和接受生命中的善，又學會為這引領我們到達圓滿生命的善而喜慶。

惟有擁有被愛的經驗，才會明白愛與虛假的禮物有多大分別，假禮物使我們陷於困境又否認我們內在的聲音和召喚。我在英屬熱帶殖民地長大。我們的學習、語言和大行其道的神話故事，全是英式的。我們學習英國歷史和英國文學，以假的壁爐和人造雪慶祝聖誕節，所唱的聖誕歌，其中所描繪的冬日情景，是我們從未經驗過的；還有吃英式食物、看英國電影和書籍。儘管那些價值否定我們向來是誰、我們的膚色、故土、傳承及其歷史，並且教導我們恨自己，因為我們永遠不可能是英國人，我們還是學會了把英國當作那些我們所珍愛的價值之縮影。在單一層次而言，能在英國殖民系統內長大是份禮物，它樹立起一種價值和信念的水平線；但在一個更深的層次上，它教我們恨自己，是深刻地非基督徒的。我們被一個渴望我們成為自己的天主所愛，祂不渴望我們做任何其他的人，天主還渴望我們愛其他人像愛自己一樣。如果我們不愛自己，我們不能愛鄰人如同愛自己一般，那樣我們對天主可能的愛，便並非出於自己的心靈，而是來自附加於我們的角色。由於不知好歹，我們佯裝這就是真正的自己。我們以模仿來生活。這不只是對被殖民的人來說是真實的情況，幾乎對所有被社會化到以否定自己的心聲和召喚來過活的人而言，也是真的。

學習成為自己，需要漫長的時間，讓愛緩慢地轉化我們的生命。成為真正會愛又可愛的人，意謂去解構那些我們賴以維生的錯誤神話，並接受天主所講述的關於我們自己的故事。耶

耶穌在世生活時，經常把他自己和門徒的未來告訴他的門徒，他們聽是聽了，但卻不相信，他們被其他的故事占據了，那類關乎特殊待遇和重視，在俗世王國中取得一席高位的故事。要透過他的復活，他們才能被改變：往厄瑪烏途中的門徒，他們心目中獲得自由的故事被解構、又被重組了，才能看見與他們同行的人原來是復活的耶穌。只有接受活現的愛，才能讓我們超越那封閉又殘破的迷思，進入與天父親密的關係中。接受需要時間，接受我們被愛的觀點需要時間，同樣活出那愛也需要時間。在我們生命旅程中去分享和慶祝那愛，也一樣需要時間。

基督復活的禮物不為來生，而是為今生。出於被愛而存有的經驗肯定我們的生命，和我們現在生命的途徑。那禮物的來臨，往往是在我們經驗到損失或發現在非常脆弱的狀況，之前的意義如今已不復存在，而又沒有新的敘事來幫助我們重組此時正在經歷的生澀體驗。在那些日子裡，連我們的祈禱也像似與我們無緣。在那些空間裡，被我們稱之為天主的「渴望」來到我們這裡，這「渴望」呼喚我們的名字，使我們可以在天主內再找到自己。這便是瑪利亞瑪達肋納（抹大拉的馬利亞）的遭遇：她失去了那個幫助她從七個惡魔的傷害中獲得治癒的那人；那人被釘死了。她來到他的墳墓給他受盡酷刑的身體敷油。在她極度的痛苦中，她也只能盡其所能，然而當她來到墳墓那裡時，發現墓是空的。這就發現自己連這一點小事也做不成。耶穌就進入這個死亡、墳墓、失落和遺棄的空間、而顯現自己，但卻沒有被認出來。在她能叫出他的名字「辣比」之前，他必須先呼喚她的名字：「瑪利亞」。在介乎此愛者和已復活的被愛者之間那種新層次的親密關係中，她的生命被賦予新的方向和焦點。在早期基督徒的文獻中，她成為「宗徒們的宗徒」。

當我們被愛時，我們被賦予的，是我們沒有期待的或認為自己所不配得的。這愛經常是一份白白給予的禮物，因為我們不能使另一個人愛我們。這使我們體驗自己和從前不同，我們發現自己是可愛的，而且，我們也可以去愛。我們發現自己可以這樣去生活和分享自己之所得。那位被愛者的愛給予我們力量，我們的生活成了這層親密關係的表達。於是我們開始像天主那樣去看待、認識和愛自己、他人和世界，如同祂看待、認識和愛一切那樣。我們對天主歡愉於我們和祂所創造、維持、修復和慶祝的受造界，有了某些體味。我們感到自己被邀請參與這慶祝，像五個明智的童女一般，以接受這生命此時給予我們的喜樂和禮物，來預備這慶祝。我們發現愛並不表示會得到你想要的，而是學習慶祝自己所擁有的生命，並如此生活，而引導他人得到自己被賦予的自由。以上所描述的，也就是五旬節聖神降臨在這當代世界中顯示自己的方式。

五旬節聖神降臨就像聖母領報、耶穌受洗、伯多祿的誓信、基督復活和他再度來臨一樣，是天主來到人間，給我們帶來愈來愈深入的靈性親密之禮。它形諸於日益具有包容性的團體，即整個宇宙，走向極點：眾生同慶其存有，卒至全然回歸天父的愛中。

生活於已得復活的未來，意謂開啟五旬節聖神降臨此一禮物。即是以愛的眼光來看待自己，而領受這樣的凝視，把羞恥和異化焚燬，把我們帶到沒有疑惑的自我接受裡；也意謂把其他人看成邀請而非仇敵，以感恩之心慶祝他們進入我們的生命，也是帶著一份驚嘆和有所發現的心態來看此世界；最終，也是接受我們自己與愛的力量結盟，在其中活得有創意而又喜

樂。我們可以想像自己被天朝神聖所環繞，與所有蒙福的人共融，因為實際上，我們就是這樣。

時間、萬事萬物和每個芸芸眾生，全都被持守在天主的愛中。一般而言，我們的時間觀念是有先後順序的，對我們來說，時間是一事跟著一事的敘述。天主的時間卻不一樣，祂的時間總是當下。當我們安頓下來祈禱時，我們的時間觀與天主的時間觀匯聚。被我們看成屬於過去、現在和未來的時間，與天主在祂的時間和關顧中對人的時間感，兩者相遇。過去的事件、或現今的關懷、或對未來的焦慮，那些局限我們在現世喜樂的，如今在祈禱中成了道成肉身的場地。天主於其時其地走進我們的敘事，好讓我們也能進入祂的敘事。在祈禱中我們的故事被那相遇所轉化，於是我們的敘述得以被解構，然後再循上智的安排加以重構，而免於二度創傷。起初，那愛的擁抱感覺起來像似痛苦，因為我們已經這麼習於認同創傷、牽掛和焦慮，以至於要放棄它們就會覺得像似死亡，或掉進抑鬱之中。我們往往把傷痛緊緊抱住不放，因為我們沒有什麼其他的東西可賴以維持自我感。不過，在被愛中我們發現自己可以放棄那錯誤的自我感和身分——雖然要這麼做像是要冒很大的險——然後就會發現自己經驗到先前無法想像的自由。

被救贖的，是我們解讀經驗的方式。愛改變我們的視野和人生觀，使我們對生命的元素有不同的觀點。與基督一起重讀自己的生命，容許更深層而多彩多姿的經驗，被帶入我們的意識中並加以運用，這會給予生命。

當我們看到萬事萬物都會被轉化為愛、天主渴望我們喜樂以及我們渴望分享天主的喜樂時，這事便開始成真。當我們看

到不可愛的變得可愛、而且能去愛時，事也就這樣成了。天主恩寵的本質是在愛中走向沒有被愛的。首先，恩寵肯定沒有被愛者的善。第二，恩寵依那不可愛者本之所是，為其命名，好讓我們不致受騙。第三，恩寵容讓具有破壞性者與天主的慈悲憐憫和智慧相遇。我們與那慈悲攜手合作，對自己和周遭身心破碎的人具有耐心。天主的耐性和慈悲就是時間，而活在天主的時間內，要求我們像天父一樣去寬恕，而不妥協我們的完整性，或出於自己的罪性而容忍他人的破壞性行為，掉入互相依賴的圈套中。這也要求我們如此去寬恕，以至於能給他人帶來希望和方向，進入一條孕育生命的途徑，而我們自己也被要求生活於具有破壞性者當中，卻能保全自己。

我們所能做的一切，是把我們所接受的愛帶給他人，讓那愛去發揮其效用。這裡我們記起癱子的朋友，他們把他從屋頂缒下、擺在耶穌面前，工作的是耶穌，並非癱子的朋友。同樣，不是那羅馬的百夫長治癒了他的奴隸，而是耶穌。百夫長所做的只是把他所關心的人，帶到耶穌那裡。我們讓那愛我們的、也是天父所愛的耶穌，做他的工作。我們所做的只不過是把那事工帶到天主那裡，因為我們不能為自己而做，也做不來。我們讓耶穌來照顧我們，也讓他來照顧我們所關心的人。徹底意識到自己心靈的貧乏，會觸動渴望我們的那一位的心，祂不至於將我們棄之不顧，而是召喚我們去真正了解自己並知道自己能做些什麼。我們大多數的人都有所不足，沒有我們想要有的慈悲，所以我們要分辨自己有多少能耐，可以做什麼。如果沒有恰當的自我認識，我們往往會過勞，使我們的界限崩塌，於是我們不再照顧自己，自我毀滅的傾向由是而生。我們以自戀和上癮的方式，補償自己未滿足的需要，把真我和通往

圓滿生命的途徑置諸腦後，這就翻轉和出賣了對造物主的渴望，而淪於墮落的受造界之一環。如此我們發現自己成了落入陷阱和被罪惡挫敗的愛者。不過我們從未失去自己之為渴望的滋味，只是對渴望我們的「那位」失去滋味。

渴望推動我們的生命。我們被造為嚮往天主的渴望，是以天主的肖象被造。天主不單以渴望之滿全，也以那渴望我們的「渴望」來呈現祂自己。我們整個靈性生命不外乎這兩個渴望的匯聚，在那匯聚之處，我們生命的每一個面向，從最微小的細胞到我們自己作為受造界團體（宇宙）一員的自身整體，都有份於且又投入其中。渴望在那裡變成希望，希望變成嚮往，嚮往成為期待。信德變成親密，愛成為熱愛（passion）。當我們愈深入靈性的生命時，我們變得更有入性，我們的愛變得更有血肉。主的降生引領我們穿越苦難、死亡，達到復活。復活把我們帶到五旬節聖神降臨時所產生的團體，導致在聖神內有持續的生命分享，直至萬眾再匯集於基督內，被歸還於天父。我們發現自己的身體是渴望的化身，而我們的身體，包括生理的、社會的、文化的和團體的自己，都是基督身體（Body of Christ）的表徵。當我們離開自戀的孤立和破裂，進入更為圓滿的團體感時，我們會變得更具入性，生命變得更是一場探險。當我們起程探險時，我們嘗試認識自己，不過一旦我們踏上靈性親密的途徑時，我們失去自己而變得自由。按照蘇格拉底的理想，自我認識，是人的極致。在這回歸天父的旅途中，人的極致被摧毀，而代之以「更好的神聖」（Divine better），這是「渴望」（Desire）成為熱愛之道。這對世界來說，往往像是十字架的愚昧，但，在耶穌人性生命的這些時刻，他轉向那即使在死亡中、穿越死亡時，仍然給他名字並召叫他的「大愛」。要走這

條路看似愚蠢、瘋癲或怪異，但這就是聖人們的途徑，是一條通往圓滿生命的途徑，也是提供給我們所有人的途徑。

⇒ 總結 ⇐

穿越黑暗的途徑多的是。我們的生命是個奧祕：這奧祕與我們活在其中的世界的奧祕，和我們稱之為天主的「奧祕」（Myetery）相遇。沒有技巧可以把我們的朝聖途徑，轉變為一個涵蓋生命裡所有可能發生事件的詳盡規畫。意料之外的事總會發生，連我們所預期和計畫的，也有我們無法預為準備的面向，因為它們非我們所知。我們所知的非常有限，我們所知的那些不為我們所知的，範圍更廣，而我們不知道我們所不知道的，這更非我們所能想像，這就是人的狀況的一部分。不過，與天主有關係也是人的狀況。我們如何明白這關係和用什麼方式來活這關係，當然因人而異。有些人否認這關係，另有些人純粹從自然的角度的角度來予以解讀，更有些人以法律和責任的方式去理解它。

我們在本書的任務是以渴望來解讀我們的生命，把渴望看作靈性親密的源頭。天主渴望我們和我們對天主的渴望，兩者隨著關係的開展而匯聚一起，把我們導入邁向圓滿生命的途徑，在那途徑上我們恆常地被召喚，去分辨我們過得如何、我們是誰、我們在哪裡和下一步需要做什麼。這些都是相互關聯的問題。其答案彼此相關，我們不能簡單地把某一項從中分離出來，賦以優先的地位。我們是誰，視乎我們在哪個脈絡裡以及如何在那脈絡中了解自己。不過，那脈絡是由我們對自己的觀點和我們現今之所為而塑造的，而我們之所為和如何做，也給我們顯示自己是誰。這些相互關聯的林林種種使分辨變得困

難，因為我們的生命是許多不同力量活現的場域，有些彼此競爭吸引我們的注意力，另一些則被我們視為理所當然，有些則偏好以不受注意的方式自尋出路。

我們當下的時間

我們活在偉大的過渡時代中，身為個體的人，同時身兼某個文化和世界的成員，構成我們生命的種種動態力量，給我們提供對自己和對自己要走的途徑的不同觀點。就連家人也不再分享共同的情懷，這情況在國家或文化中的不同組成元素之間更以為甚。這些衝突的聲音，各自宣稱其所具有的重大價值，迫使我們探究自己真正看重和希冀的是什麼。我們從事分辨，好能找出自己究竟要怎樣存活在世上。本書所檢視的四條途徑是分辨的輔助工具，它們不是詳盡的指南。如果我們回顧自己做了好決定的歷史，便有可能發現底下有著一種模式。那模式可能因人而異，也可能因決定而異。我們所做過的那些壞決定也是如此。分辨涉及我們在一些特定的情況下，與天主的創意合作，這創意不能被縮減為技巧。技巧之功用在於助人準備就緒，使我們能因應創意，一旦創意顯示自己，就能欣然接受它。一位法師有言：悟道是一種意外。當被問及那漫長而艱辛的禪坐有何意義時，他的回答是：那般技巧，只是讓我們更容易碰到意外。

默觀的途徑

本書檢視的第一個途徑，是一個現象學的解讀，解讀那一連串阻止我們達致自由、好能去從事並維持好的分辨的陷阱。

要獲得自由，我們需要覺察到：恐懼如何以不同形式的安全感來禁錮我們，限制我們對生命的選擇。當我們承認恐懼和審視它們的出處，以及它們如何形塑我們的生活時，我們便拿走恐懼的威力。我們直面恐懼，其意不在消滅它們，而是要找出如何承認它們而不向它們投降之道。勇氣並不是沒有恐懼，勇氣包含不縱容恐懼。我們離開由恐懼所保護的舒適地帶，便會開始把我們認為是理所當然的事物，看得更為清晰，也看到世界如何運作。我們對於事物、人們和情境是如何運作，變得一目瞭然。

雖然這是邁向釋放的成長，但它也可能很容易變成一個圈套，因為其時我們自以為明白事理，卻沒有了解其底蘊的奧祕，沒有理解我們的認知如何受限而又如何制約我們。放棄一清二楚並非證明愚蠢有理，而是一種謙卑，接受我們不是天主的事實。就像約伯一樣，我們不明白宇宙、人或天主的心思如何運作。一清二楚所提供的，是一種以我們對世界的經驗為基礎的系統。實際上，當我們運用它時，我們仍落在世界的陷阱中。我們與一清二楚為伍，看見隱然於世界上的秩序，而與恐懼為伍，則使我們經驗到明顯的秩序。一旦我們繼續向釋放的途徑邁進，理解到一清二楚的限度，汲取靈修旅程蘊含的奧祕動力時，我們發現自己變得既有力又具創意。由於超越世上的架構而釋放出來的能量，轉而成為注目於重塑世界的力量。我們已然發現世界如何誘捕我們，也了悟到我們自己對那世界的認知方式如何讓自己掉入陷阱，如今又發現，自己是何等容易受誘去利用我們的知識和自由感，按我們自以為是的樣子，去整頓那個世界。權勢是個圈套，因為它使自我氣焰高漲，又賦予人在此世的地位。要克服這第三個圈套，我們要學習的功課

是去分享權力或以之為造福他人的禮物。一旦這樣做，我們會得到更進一步的釋放。不過，我們發現，此世的力量和人類失序所累積的效果，可以因自私的目的，把原本受造之為萬眾福祉的善加以扭曲。在試圖為善並把善帶到世界的努力當中，人有可能變得幻滅和耗竭，也能變得憤世嫉俗和絕望。此處我們面臨最後的陷阱，而且必須學會如何在自身所處的脈絡裡所發出的暴力和怨恨中，懷抱著整全和喜樂的心懷生活。

在正視阻礙分辨的陷阱時，我們注意到，每個陷阱都讓我們聚焦於自己與世界的關係，把我們與天主的關係置諸腦後。儘管有那些陷阱，我們的生命仍舊對那釋放我們、把我們推向自己所渴望的圓滿生命的天主的德能有所體驗。天主賦予我們一種深深植根於祂的感受，使我們走出恐懼。被生命中的奧秘感從一味要求一清二楚的陷阱中釋放出來，開放我們，以迎接令人敬畏和驚嘆的禮物，這些禮物開啟創意，使我們把它用在靈性上，幫助他人獲得釋放，而非聚焦於不同形式的自我放縱和那類似自我服侍為本的社會性自主（social liberties）。我們的自由使我們超越政治實用主義，而將自己的權力，用於天國之建立，一如天主之渴望。活在世上，我們注意到，良好的主意和計畫往往因人之無所不用其極而腐化，而被編入圖謀私利的社會結構中。我們可能因此而幻滅，受誘放棄為人人都有份的圓滿生命而做的奮鬥。我們可能安於絕望、尋求意氣相投的同伴，從中取得慰藉，忽視更遼闊的召喚，去建立兼容並蓄、甚至包容與我們意見相左之人的團體。一如那些受召喚成為活生生的天父聖言之人，我們總是受邀超越自身的絕望，深深地活在對天主慈悲的信任中，祂的慈悲把每個死亡都轉化為復活。

恐懼、一清二楚、權勢和絕望阻止我們從事分辨。覺察到它們在我們生命中的動力是一回事，而我們也需要恩寵來克服它們。我們的覺察和那種特別的恩寵都是針對我們的負面心態，我們也必須要能覺察到什麼會促進分辨，並祈求恩寵來助長之。以下是一些能促進分辨之道。植根於天主的愛，以之取代我們對安全感的需要；使我們對「奧祕」開放的驚嘆感，帶領我們超越此世所提供的意義系統；表達我們與天父關係的自由，讓我們能為那更大的善而放棄我們的公民自主；最後，則是基於信任上主的慈悲眷顧而來的一種工作關係，拒絕被世上環境的力量所擊潰。世俗提供封閉和破碎的迷思以為一種生活方式，我們卻可以選擇活出開放的神話，後者讓天主進入人類歷史，進入我們個人的生命。

一幅旅程的地圖

本書的第二部分，探究活在開放的神話中會發生什麼。對天主的渴望驅策我們進入、穿越、走過靈性成長的不同階段，從而覺察到自己與神聖的關係歷經變化，這意識日益增長，見諸我們對全然愛我們的「那位」所投注的不同形式的觀照。開始時，我們隨從對生命現狀的不滿，以之為分辨的工具，企求滿足自己對更有意義之生命的渴望。我們嘗試去發現什麼會導向滿足，由此發現神慰的時刻，這經驗讓我們知道自己走在正確的途徑上。我們企圖採取一條能促進這項選擇的生命之道，來鞏固那些時刻。按此選擇而生活時，我們發現，自己必須有紀律，就像受訓中的運動員那樣，好使我們自己那些失序和低度開發的面向，與我們所做的生命選擇保持一致。我們停止為自己的生命要做什麼而擔心，而代之以觀照於如何以最佳的方

式去活現自己已做的選擇。成全的習性在日常生活中一經樹立，我們甚至會忘記自己。

從那良好的狀況，那召喚我們的「渴望」，引領我們更深入地將自己交付給愛，移除我們內心深處對那些建構我們生命的架構的依賴。我們於是經驗到徹底的神貧，這經驗在一種被體驗到的空無一物的感覺中顯示出來。我們一直活著的愛，將它自己開放於這靈性的親密。在我們與天主之間毫無它物，在那空無一物的層次上，我們在天主內植根，超越知覺、感受和洞見。佛教禪宗或以之為悟道的時刻。將這啟蒙的狀態化成血肉之身，會徹底調適人們處世之道，而那調適的工夫往往被體現為焦慮。祁克果稱這焦慮為令人目眩的自由經驗。心靈自由並非凡事隨心所欲的奢侈品，後者的前題是有一個已被確立的自我；也不是可以運用公民自主的自滿；更不是靈性發展初階的宗教方面的持平之心，後者讓人只傾心於天主和天主的渴望，即使在那階段我們也有一個與神聖相符合的自我。可是，在現階段的觀照，雖然我們仍然生存於此世並從事日常事務，我們失去實體的自我感覺，也因此失去我們與任何其他事物關係的指南針。一旦我們緩慢地接受這種存在的狀態，便會開始得見事物、人和關係的無常真相，見到萬物從經驗的空無中起起落落，回歸原處。我們學會如何慶祝過眼事物，按其所是，不多也不少。活著這種自由，我們以一個靈性朝聖者之身來與此世交往。透過我們的空虛，天主的慈悲能進入此世；透過我們的空虛，世上的痛苦得與天主相遇；透過同樣的空虛，天主對受造物的歡愉得以被慶祝；透過那空虛，受造界的善得以被天主承認和肯定。

分辨的技巧

我們走過這世界的旅程，是一段不斷被形塑的旅程。我們並未到達愛的盡頭或去愛的盡頭，我們仍然不完美，尚需分辨。本書的第三部分審視分辨，以之為一套法門，幫助我們穿越那召喚我們超越自己的奧祕。分辨有四種不同的類型，我們可能要做決定或要明白正發生什麼事，也可能想知道事態背後的神類，甚至想在那神類的脈絡中，獲得一種改善與天主日常關係之道。

所有分辨的前題都是與天主有著活生生的關係。事實上，分辨就是我們活出與天主關係之道。與主的對話，以及愛者與被愛者相互之間的體諒，不單顯示正發生什麼和為何如此，也提供克服失序的方法和協助建立天國的最好策略。分辨始於變得會觀照。如此我們便會注意到有些事物可能使我們接近天主，以及我們如何經驗到它們，也會注意到一些事物使我們與天主分離，而我們又是如何經驗它們。一旦我們遠離天主，走向自我滿足的誘惑便滿懷虛假的應許，應運而生，但它們不能給我們真正的生命，沉緬於其中會增加我們的疏離感。當我們遠離天主時，我們會以內疚、自責和恐懼的方式，經驗到皈依的召喚。同樣，當我們趨近天主時，我們會以歡愉、平安、忍耐、創意和同情的方式來感受此召喚。惡神企圖透過不同的騙術來擾亂那種神慰，其中佼佼者之一便是假借表面的善，使人一旦接受了，便招致毀滅之災，削弱我們的信、望、愛。以上這些都是經驗之談，並基於以下的原則來運作：當我們根植於天主的愛和熱中投身於祂的工作時，這連結感和親密感可以挺得住惡神的襲擊，天主支持並維護這種善。似是而非的善並非

根植於天主的愛，因而導致種種形式的破壞性行為。

學習分辨的方法之一，是藉由檢視自己的過去、現在和未來。當我們放眼自己的過去，可以看到自己做過的好決定，從而得見我們做出好決定的模式；然後我們看看做過的壞決定，找出做出這些壞決定的模式和潛藏其下的那些習慣性地構成壞決定之勢力。在這第二項反思中，關鍵在於那些像似做了好但結果卻是做了無益之決定的模式，例如，我們可能有個自然的傾向想去幫助別人，因而承諾投身某計畫，卻沒有考慮較長遠的後果，或者我由於過分謹慎以致甚少承擔任何事，因而過著一種萎縮的生命。在這些個案中，批判性地審視自己的過去，有助於我們對自己如何從事習慣性的行為，獲得若干洞見。

當我們做專題省察和總省察時，也可即時做分辨。每天的專題省察，是針對一項錯誤所下的日常工夫。一旦我們留意到某一項過失，例如傾向於負面思想和評論，我們便能藉由覺察到自己何時、為何以及有多常掉進這陷阱而予以糾正。這種自我覺察具有補救作用，能幫助我們更積極地看待當下的自己。我們賴以在靈修道路上前進的總省察也很有用。一天一次在主面前安頓下來，為了親密關係而感恩，讓這感恩之情幫我們看到一天下來哪些事物把我們帶近天主，又有哪些事物使我們離開天主。我們慶祝善者，並祈求幫助好能克勝惡者，如此在靈修旅途上重新整裝待發，經常意識到被天主慈悲的愛所持守，祂的愛只渴望萬眾都獲得圓滿的生命。

有時我們為邁向更圓滿的靈性生命，需要就未來做些重大的決定。要做重大決定而不落入假善的陷阱，必須做適當的準備，不從自戀的角度來做取捨。我們必須覺察到自己掉入陷阱

和獲得釋放的模式。沒有人在上生活上可以免於這種張力，我們
要真心渴望跟隨釋放的途徑，並在這渴望中做選擇。然而我們
仍會意識到有時我們的一些渴望彼此爭鬥，此時我們可以循不
同的途徑來解決這情況。處於衝突中，我們會發現自己一片混
亂不知所措，面臨此一情況，依納爵建議我們針對某一具體選
項及其對立選項，列出所有正、反兩面的理由。這過程就好像
法庭審理案件，被告和原告都對詳察真相，不遺餘力，如此一
來，我們便會發現一些隱蔽的議題和觀點，足以在祈禱中激發
神慰或神枯的經驗。

或許我們也可以運用角色扮演。其中的第一幕是設想有
個人其情況與我們相當，而我們要給此人提供忠告，然後自己
便採用那忠告。其次，我們或可想像自己臨終躺在床上，問問
自己那時將會用什麼方法來做出決定，然後便採用那個方法來
做當前的決定。最後，我們或可想像自己已經死去，被天主、
諸聖、天使和一切受造的善所包圍，在這無所不包的愛的情境
中，我們問自己會希望在世時，做了什麼決定。就以此為我們
當下的決定。

分辨讓我們穿越奧祕，此中有個嚮導。天主給我們提供所
需的幫助，使我們不致迷失或陷於混亂。天主不給我們答案，
而是給我們種種經驗。我們學習透過對自己的過去、現今日
的方式，以及如何開創未來的了解，去學習解讀那些經驗。

救贖時間

生活在與天主的關係中，我們蒙召救贖時間。當天主的慈
悲在時間內被發現、接受並被活出來和慶祝，時間便被救贖。

對我們大多數人而言，過去是正負兩面經驗的混合體。正面的經驗給我們健康的自我形象和內在力量，容讓我們能和其他人相處，而不至於失守自己的界限，或在具有破壞性的關係中出賣自己，在模稜兩可的狀況中能夠泰然自處，對天主作為我們生命旅程的夥伴懷有信心。當我們回憶這些經驗時，從感恩的心情，我們得知這些是正面的經驗。這些禮物使我們向生命、他人和天主開放。於人有助益的是回憶那些經驗，像慶祝生日、婚禮和其他生命中的重要事件一般，加以慶祝，此舉帶給我們一份被愛和受召走向生命的自我感。

我們也曾有過並不賦予生機的經驗。那時我們熟悉的生命不見了，發現自己既脆弱又赤裸，像是被困在此世的混沌無序中。多年以後，回想起來，才發現原來這些經驗把我們從虛假和局限性的自我概念中，或從我們仗恃己力的迷思中釋放出來。它們是「逾越」的體驗。像以色列人，我們發現自己處在種種形式的奴役中，但天主的慈悲憐憫進入那些境況，帶我們離開那些捉住我們的圈套。起初，我們要與自己向來抱持著的種種行為和信念模式掙扎奮鬥，我們必須學習新方法，樹立新價值，以不同的眼光看事物。這些都需要時間，時間改變了我們。如今終能回首來時路，得見那些困難時刻的祝福，於是這些時刻變成了盟約時刻：我們迷失了，卻被尋回；陷入圈套裡，卻被釋放；事發當時我們只經驗到痛苦，不知其廬山真面目，如今卻見到自己其實是在愛中。回想這些時刻對我們而言，具有關鍵性，因為它們讓我們看見自己仍然在天主的形塑中。

天主並不渴望我們活在一個受到局限的生命中。如果我們對自己誠實，便得承認自己過去尚有些未了之事，以至於我

們還不能將它們當作已得救贖的並加以慶祝。我們可能已學會應付這些經驗的方法，但其後果仍在，並左右著我們現在的行為，仍然因發生過的事而受到創傷。當我們受傷時，會傾向於封閉自己，關門大吉。如果我們受重創，便會停留在凍結的狀態。在自己那些容易受傷和受損之處，四周長出硬殼，在盔甲下腐爛，只有當那盔甲遇上愛時，才能開始獲得療癒。解凍需要時間和忍耐。一如我們在靈性旅程上，學習守望天主，我們也需要學習以同等的耐心來守望自己。療癒過程中的一部分也包括寬恕那些傷害我們的人，但在達到這個階段之前，我們必須學習如何寬恕自己，必須首先承認自己曾受到傷害，並在愛的氛圍中，觀看自己所受的傷害。我們可以在祈禱中求問，是否部分傷害是出於我們的自我，看看是否有些生活模式導致我們成為受害者。利用專題省察和總省察，我們可以在天主的幫助下，去轉化那些習慣。

然而我們不但被自己傷害，他人也傷害我們。我們駐足在天主的愛內，可以發現這愛能解除由於受傷而帶來的張力，而不至於懷恨在心或存心復仇，或進一步使自己和他人受損。不過，有時我們在這抱持我們、把我們帶往生命的愛內，會發現我們不能在某方面寬恕自己或他人，落入陷阱而且無能為力。像那患了十二年血漏病得不到醫治的婦人，我們也可以轉向耶穌，向他求助。耶穌的使命是來帶給人寬恕，我們在轉向耶穌的時候，承認自己的脆弱、容易受傷、還有自己的需要和無助。這種形式的開放，能讓天主進入我們的生命和受損的地方，我們如此放手，讓自己臣服於上主的眷顧和慈悲，守望著天主，等待被釋放。我們留意到自己是基督受苦身體的一部分，基督守望著天父，將他和我們帶往復活，我們也注意到耶

耶穌在十字架上，並不是寬恕他的敵人，他所做的是請求天父寬恕他們，他在這寬恕的一幕中所扮演的角色，在於把他的敵人奉獻給天父，讓天父給那些暴力分子一條通往生命的途徑以及他們在人性方面的共同感。像十字架上的基督，在尋求被釋放的當兒，我們也能祈求天父，替我們做祂已為祂的兒子所做的。

一如復活後的基督，我們會繼續帶著自己的身體和傷疤，度過餘生，或許有一天，它們會成為我們人性以及與天主盟約時刻的表徵。那時我們會看著它們，記起自己是如何被拯救。不過，此刻我們所能知道的，只不過是我們在天主手中是項進行中的工程，我們的救贖尚未完全實現，但我們倚靠著那引領我們和萬眾邁向圓滿生命的愛。

通往圓滿生命的途徑始於此時此地，這個當下。我們一直都被邀請活於當下，但事實上我們明白只有天主才全然活於當下。當我們活於現在時，仍舊帶著過去又預期將來。幾時過去尚未獲得救贖，過去的傷害仍然左右我們如何看待現在和對現在的反應，這給我們對未來的觀點染上焦慮和絕望的色彩。救贖並慶祝過去，讓現在得以釋放，也讓我們懷著希望和期待迎向未來，前去擁抱它。當我們的心思被過去的顧慮和未來的計畫占據時，便不會完全觀照於現在；過去和將來都是現在的一部分，但不是現在的全部。同樣，此刻（the present moment）當下也不是現在的全貌。把現在當作現在來活，意謂聯繫過去和未來，從而經驗這三個時間向度整合為一。如果我們把現在從過去和未來游離出來，我們便陷入不負責任的陷阱。如此就會像小孩一般，感到只有眼前的東西要緊，不顧後果或因由，如此便不能把外貌似善與真正具有價值的事物，作一區分。這

是靈性方面的不成熟偽裝為悟道。

如果時間被經驗成一個連續體，靈性上活於當下，便意謂把我們以之為現在的那個連續體空間延伸到一般以之為過去和現在的空間。一個靈性的當下時刻，廣及於過去和現在，使之融為一體。我們在旅程上前行，愈來愈接近天主，便將發現，當下愈形包羅萬象，也會愈來愈覺察到事物之間的連結，並體味到我們與萬有之間的相互連結。這就是來自植根於天主內的禮物。我們並不成為宇宙的中心，以致萬有在我們以自我為中心的當下，都被吸引到我們這裡來。不，我們發現自己彷彿游過汪洋大海，雖是帶著有限的觀點，但覺察到我們與時間的汪洋大海並不分離。懷著這樣的觀點，我們發現，每個時間點都給我們提供與天主相遇的機會，如此來慶祝我們的生命，或使之與我們受邀去活出的愛修和。每個時刻都導向永恆和時間的滿全。

生活於已得救贖的現在意謂懷著上述這般覺察來生活。就連處於再糟不過的環境下，人仍可以覺察到創造是進行中的工程。儘管此世和自己生命中，有著邪惡的痛苦現實，及其自我毀滅的傾向，也能見及天主在祂的愛中持守整個受造界的那個更廣闊的現實。我們可能受到誘惑而這樣質疑：如果是這樣，為何世上有邪惡？為什麼人們會受苦？為何人們要彼此傷害？作為見識有限的人，我們不知道這些問題的答案。無明是人類處境的一環，我們不是天主，不過我們可以提出另一個問題：在我自己所處的情境中，如何能找到、分享生命和慶祝生命？

這就是一個分辨的課題，要我們問自己想像生命的實相究竟是怎樣的。想像形塑我們的願景，詩人威廉·布萊克強調，

我們不是用眼睛來看，而是透過眼睛來看。我們用想像來看，這需要皈依，好讓我們能看見：在我們目前的情境中，怎樣能以符合人性的方式來生活。我們記得基督來，不是使我們成為神，如果這樣相信，便是重蹈厄娃在伊甸園的誘惑，他來是要給我們展示如何活出整全的人性生活。要像基督在他的人性中生活，我們便要像他那樣學習守望天父。基督在人性方面的分辨乃是透過觀照天父而落實，他回應天父在創造中的歡愉，並回應天父對受造界的關照。我們盡其所能地全然活於現在，也就可以慶祝周遭的善，並與恩寵合作，轉化世上具有毀滅性的事物。這麼一來，我們與兩千年前活於那個世代的當下、貫穿人類歷史以致今日的基督所做的如出一轍，恰如其分。福音給我們所描述的基督並非事事都做。事實上，他令這些人失望：就是那些希望他會推翻羅馬統治的人，以及那些要他去重建宗教正統實踐和想要在世上有個烏托邦的人。對這些人而言，他在世的使命是個失敗，他們以俗世的眼光來看待他，一味追尋一些具體的成果。可他卻以另類的方式活他的生命。他注目於天父，專心致志於天父。我們活於當下，也被邀請觀照於天主，姑且不論這麼做有何實質意涵。如同加爾各答的德蕾莎姆姆觀察到的，「我們被召，不是為得成功，而是要成個信實的人」。⁶⁶ 活於當下是信實的見證，我們守望天父前來我們這裡，給我們命名，並派遣我們。我們的分辨讓我們能準備就緒，迎接那使命。

在救恩史中，我們留意到天使報喜、耶穌降生成人、耶穌受洗、伯多祿的宣信、耶穌復活、五旬節聖神降臨及主的第二次來臨，這一切都是來到我們這裡。不是我們走到天主那裡去，而是天主來到我們這裡。我們能做的只是打點自己，好在

那時刻來到時，能認出它來，並接受它。我們能在現時的生活
中，預期它的到來。

生活於已得救贖的未來，意謂期待天主愈形滲入我們的生命
中，並依此期待而生活。天主時時給我們圓滿的生命，靈性
旅程在於愈形深入與在愈形整全的層次上進入那圓滿的生命。
我們恆常地被天主的愛所包圍而又互為滲透，也為天主所愛者
的團體：聖人、天使、良善和神聖的人們所環繞和彼此滲透，
受造界中與主相契的形形色色，一眾都為我們代禱、保護和守
衛我們、為我們而歡慶，給我們提出忠告和指引、也支持我
們，將我們愈形納入神聖的生命中。這個團體活現在我們每
人的生命，雖然我們未必經常覺察到或留意到它，但它卻是真
實的。進入我們已得救贖的未來，意謂覺察到那常在和無處不
在者。當我們論及基督徒的末世論（時間的終結），即是說此
事已發生於此時此刻，同時也尚未完全到來。換言之，我們可
以這樣了解：這狀態已經臨在，雖然我們仍需皈依才能一窺其
貌。我們的靈性旅程是一個進入奧祕時不斷深化皈依的旅程。

這個旅程，起起落落，進退交替，是個走入奧祕的旅程。
在此旅程中，一旦種種幻象從我們生命裡頭被拿走時，我們也
會遇上存在於更多層次上的那些阻止我們像天主般地去看、認
識和愛自己、他人和受造萬物的障礙。這些障礙存在性地顯露
於我們的生命和居於其中的世上，即：戰爭、疾病、暴力、貧
窮、飢荒和腐敗，它們存在於我們的想像之外。其實相在於它
們不是實相，而其影響及於我們自身和我們珍愛的事物。改變
觀點不會使它們消失或變得可以接受，邁向圓滿生命的旅程本
身就是要應對這些形形色色的毀滅。的確，我們愈是朝向已得

救贖的未來而生活，愈是與復活的基督和他的團體結夥，我們便愈會投身於將我們的世界轉化為彼此分享和尊重的團體。這樣的承擔要如何落實是件需要分辨的事。一旦我們進入那分辨的過程，便會發現：我們是如何緊密地被編織進神聖的生命裡，也如何緊密地被編織進那些在歷史的長河中，以愛見證了同樣使命的人所組成的團體裡，為這個使命，我們全力以赴。我們發現自己並不孤單，而且被愛，我們也能、而且會去愛。那個愛表顯於慶祝所有我們在途中遇到的善，也顯示在我們身為和平的締造者所採取的生活方式。在《瑪竇福音》中，真福的途徑把我們帶到這樣的存有方式。事實上，朝向救贖的未來之旅程，是有福者的生命，對這樣的人，耶穌說：

神貧的人是有福的，因為天國是他們的。
哀慟的人是有福的，因為他們要受安慰。
溫良的人是有福的，因為他們要承受土地。
飢渴慕義的人是有福的，因為他們要得飽飫。
憐憫人的人是有福的，因為他們要受憐憫。
心裡潔淨的人是有福的，因為他們要看見天主。
締造和平的人是有福的，因為他們要稱為天主的子女。
為義而受迫害的人是有福的，因為天國是他們的。
幾時人為了我而辱罵迫害你們，捏造一切壞話毀謗你們，
你們是有福的。
你們歡喜踴躍吧！因為你們在天上的賞報是豐厚的，
因為在你們以前的先知，人也曾這樣迫害過他們。
(瑪／太五 3-12)

正當我們邁向等著我們的那已得救贖的未來，我們愈會發

現自己精神的貧乏和對天主徹底的依賴。我們哀悼所遭受的失落或破滅，我們委身於謙遜，以之抗衡墮落受造界的挑釁。在一個像似縱容自以為義的世界中，我們就在自身內體驗到那萬眾都皈依於愛的團體中的熱切渴望。我們盡己所能去分享自己親身體驗到的愛，那個愛已讓我們從陷阱中釋放出來，使我們有能力去關照別人。在關照別人的時候，我們愈來愈發現必須放棄自戀，像天主看待一切般地去看待芸芸眾生。

不只以愛的目光看待萬眾，我們也進一步被邀請以真實又實際的方式去活出那愛。此中，我們守望天主，跟隨基督的榜樣和他的事奉，去服侍那些天主差遣到我們這兒的人。無論世界如何對待我們，我們都依循這途徑通往已得救贖的未來，此一途徑引領我們和萬眾走向生命的圓融境地。如此一來，《瑪竇福音》中的耶穌便會告訴我們，我們成了地上的鹽和世界的光（瑪／太五 13-14），幾時我們這樣做，我們即在當下活著已得救贖的未來，就在自己的血肉之身內，歡慶天主的國臨現於我們當中，從而了解到我們已然成了天主的國。

⇒ 註 ⇐

1. 第一部分基於我分兩期刊登在 *Review for Religious* 的文章，加以發揮而成：Monty Williams SJ, “The Path of Contemplation, 1” Vol. 47, No. 6. Nov./Dec. 1988, 918–33 及 “The Path of Contemplation, 2” Vol. 48, No. 1, Jan./Feb. 1989, 95–111。該文後來又在 *Best of Review for Religious 4* 再次刊登。感謝該期刊容許我在此使用這文章。
2. T.S. Eliot, “East Coker,” ll.179–80, section 5, 摘自 *Four Quartets*。http://www.tristan.icom43.net/quartets/coker.html. 2012. Jan. 2 存取。中譯引自杜若洲翻譯之《荒原·四首四重奏》，台北：志文，1998，193 頁。
3. <http://www.marxists.org/reference/archive/wilde-oscar/soul-man/index.htm>. 2012. Jan. 2 存取。
4. <http://www.history.ucsb.edu/faculty/marcuse/classes/201/articles/1914FreudRemembering.pdf>. 2012. Jan. 2 存取。
5. *Journal of Behavioral Medicine*, Vol. 10, 139–44; 及 *Psychology Today*, August 1987, 54.
6. Saint Teresa (of Avila), *The Life of Teresa of Jesus: The Autobiography of Teresa of Avila*, Edgar Allison Peer 譯 (New York: Doubleday: Image Books, 2004), 12.
7. St. Ignatius of Loyola. *The Spiritual Exercises of St. Ignatius: Based on Studies in the Language of the Autograph*, Louis J. Puhl, SJ 譯 (Chicago: Loyola University Press, 1975). 正文內所有參考《神操》的部分都標註在括號內。
8. <http://www.sufi.ws/rahbaran-tarighat/55-en.php>. 2012. Jan. 2 存取。
9. <http://graham.main.nc.us/~bhammel/wilde.html>. 2012. Jan. 2 存取。

10. T.S. Eliot, "East Coker," 1.180 section 5. 中譯引自杜若洲翻譯之《荒原·四首四重奏》，台北：志文，1998，193頁。
11. Thomas Aquinas, Prologue to the Commentary on Boethius' *De Hebdomadibus* in *The Classics of Western Spirituality: Albert & Thomas, Selected Writings*, edited and translated by Simon Tugwell (New Jersey: Paulist Press, 1988), p. 527–28.
12. William Blake, "The Everlasting Gospel" II 97–100, in *The Complete Poetry & Prose of Williams Blake*, edited by David Erdman (New York: Anchor Books, Doubleday, 1988), 520.
13. Martin Buber, *Tales of the Hasidim* (New York: Schocken Books, 1975), 112.
14. Martin Heidegger, *Being and Time*, translated by John Macquarrie and Edward Robinson (New York: Harper, 1962).
15. 「我看天主的眼睛，和天主看我的眼睛是相同的，我和天主的眼是同一的——同一之見，同一之知和同一之愛。」摘自 *The Man from Whom God Hid Nothing: An Essay on Johannes Eckhart*, by Arthur Brown, http://www.philosophos.com/philosophy_article_105.html. 2012. Jan. 2 存取。
16. 十牛圖取自德力富吉郎 (Tomikichiro Tokuriki) 的木板畫，載於 *Zen Flesh, Zen Bones: A Collection of Zen and Pre-Zen Writings* (North Clarendon, VT: Charles E. Tuttle Co. 1957, 1985). 經出版社許可使用。英文詩句為本人譯筆。
17. T.S. Eliot, "Little Gidding", section 5，出自 *Four Quartets*, <http://www.tristan.icom43.net/quartets/gidding.html>. 2012. Jan. 2 存取。
18. <http://timjohnsonphotoandink.blogspot.com/2009/08/what-to-write-maybe-question-would-be.html>. 2012. Jan. 2 存取。
19. Michel Serres, *Genesis*. translated by Genevieve James and James Nielson (Ann Arbor, MI: University of Michigan Press, 1995). see also Wallace Stevens, "Connoisseur of Chaos," *The Collected Poems of*

Wallace Stevens (New York: Vintage Books, 1990), 215. 「A: 暴力的秩序就是失序 和 B: 大失序就是秩序。兩者是一回事。」

20. Geshe Tenzin Wangyal 教導這大圓滿冥想的五步驟，這是八世紀苯教冥想大師達瓦堅贊 (Bön meditation master Dawa Gyaltsen) 的教誨重心。這冥想可在下列網址找到：<http://www.purifymind.com/DiscoverNatureMind.htm>. 2012. Jan. 2 存取。
21. William Faulkner, *As I Lay Dying* (New York: Random House, 1957), 92. (中譯本《我彌留之際》，2020年由麥田出版。)
22. 同上，29。
23. <http://rpo.library.utoronto.ca/poem/2618.html>. 2012. Jan. 2 存取。中譯引自愛蜜莉·狄金生文，李慧娜譯，《我為美殉身》，台北：愛詩社，2008，142頁。
24. T.S. Eliot, “Little Gidding”, section 5, from *Four Quartets*. 中譯引自杜若洲翻譯之《荒原·四首四重奏》，台北：志文，1998，234頁。
25. http://en.wikipedia.org/wiki/Serenity_Prayer. 2012. Jan. 2 存取。
26. William Blake, “Milton” Book 2:II, 42-45, in *The Complete Poetry & Prose of William Blake*, 136.
27. George A. Aschenbrenner, SJ, “Consciousness Examen,” reprinted in David L. Fleming, SJ, ed. *Notes on the Spiritual Exercises of St Ignatius of Loyola* (St. Louis, MO: Review for Religious, 1981), 175.
28. Aschenbrenner, “Consciousness Examen,” <http://ignatianspirituality.com/ignatian-prayer/the-examen/consciousness-examen>. 2012. Jan. 2 存取。
29. Monty Williams, SJ, 在其所著 *The Gift of Spiritual Intimacy* (Toronto: Novalis; 2009) 一書中，對四個與天父靈性親密的成長階段有所描述。要進一步依此明白這四個階段可以參考該書。
30. www.shakespeares-sonnets.com/sonnet/129. 2012. Jan. 2 存取。中文翻譯引自紫蓉譯之〈莎士比亞十四行詩第129首：浪擲精力於一場虛耗的恥行〉，引自 <https://blog.xuite.net/vistara/wretch/104153991-%E8%8E%8E%E5%A3%AB%E6%AF%94%E4%BA%9E+%E5%8D>

%81%E5%9B%9B%E8%A1%8C%E8%A9%A9+%E7%AC%AC+12
9+%E9%A6%96%EF%B8%B0%E6%B5%AA%E6%93%B2%E7%B2
%BE%E5%8A%9B%E6%96%BC%E4%B8%80%E5%A0%B4%E8%9
9%9B%E8%80%97%E7%9A%84%E6%81%A5%E8%A1%8C，2020
年6月18日存取。

31. http://www.goodreads.com/author/quotes/10994.Blaise_Pascal. 2012. Jan. 2 存取。
32. <http://ignatianspirituality.com/ignatian-prayer/prayers-by-st-ignatius-and-others/fall-in-love>. 2012. Jan. 2 存取。中譯引自耶穌會中華省。
33. 參看 Williams, *The Gift of Spiritual Intimacy*。
34. 1817年12月21星期日，濟慈給喬治和湯姆濟慈的信，載於 *The Letters of John Keats*, Hyder E. Rollins 編 (Cambridge, UK: Cambridge University Press, 1958), I, 193-94。
35. William Wordsworth, "Expostulation and Reply," II, 17-24. <http://www.bartleby.com/145/ww133.html>. 2012. Jan. 2 存取。中譯為高天恩教授之翻譯，引自〈自然與心靈：華茲華斯詩中的主題〉，刊於《聯合報》2001年12月8-9日，37版，聯合副刊。引自網站：<https://moonswalk009.pixnet.net/blog/post/34897487-%E6%9B%B8%E4%B8%8A%E9%81%87%E8%A6%8B%E4%B8%80%E9%A6%96%E8%A9%A9%E3%80%82%28%E6%9F%A5%E8%A9%A2%E7%B4%80%E9%8C%84%29>, 2020.7.20 存取。
36. Julian of Norwich, *The Showings of Divine Love*, ch. 5, <http://www.umilta.net/love1.html>. 2012. Jan. 2 存取。
37. Julian of Norwich, *The Showings of Divine Love*, ch. 5.
38. Faulkner, *As I Lay Dying*, 29.
39. William Shakespeare, *King Lear*, Act III, Scene 4:100-02. 中譯引自梁實秋譯《李爾王》，台北：遠東，2016，145頁。
40. <http://www.dwildepess.net/critica/mystic7.html>. 2012. Jan. 2 存取。
41. Soren Kierkegaard, *The Sickness Unto Death: A Christian Psychological*

Exposition for Upbuilding and Awakening (Kierkegaards's Writings, Vol. 19, translated and edited by Howard V. Hong (Princeton, NJ: Princeton University Press, 1983). °

42. <http://www.ocf.org/OrthodoxPage/liturgy/liturgy.html>. 2012. Jan. 2 存取。
43. Buber, *Tales of the Hasidim*, 112.
44. <http://www.poemhunter.com/poem/requiem>. 2012. Jan. 2 存取。中譯引自烏蘭汗翻譯之《安魂曲》，台北：人間，2011，42-43 頁。
45. <http://www.poemhunter.com/poem/requiem>.* 此段中譯從「面對這般悲痛……如同見過死人一樣」，引自烏蘭汗翻譯之《安魂曲》，台北：人間，2011，44 頁。
46. <http://www.poemhunter.com/poem/requiem>. 中譯引自烏蘭汗翻譯之《安魂曲》，台北：人間，2011，54 頁。
47. William Blake, "Proverbs of Hell" in "The Marriage of Heaven and Hell" I. 10, in *The Complete Poetry & Prose of William Blake*, 36.
48. <http://www.nasrudin-stories.com/mullah-nasrudin-and-the-key>. 2012. Jan. 2 存取。
49. William Blake, "The Marriage of Heaven and Hell", plate 14 in *The Complete Poetry & Prose of William Blake*, 39.
50. Teilhard de Chardin, *The Divine Milieu* (New York: Harper Colophon Books, 1960), 76. (中譯本《神的氛圍》，1986年由光啟文化出版。)
51. <http://sourcesofinsight.com/gandhi-quotes>. 2012. Jan. 2 存取。
52. Simone Weil, *Gravity and Grace* (New York: Routledge, 2004), 72.
53. 一位曾與加爾各答德蕾莎修女相處過的人告訴我的。
54. T.S. Eliot, "The Rock" in *Collected Poems 1909-1935* (New York: Harcourt, Brace & World, 1936) .
55. William Shakespeare, *Hamlet*, Act III, Scene 4:194.
56. Dennis Linn, *Sleeping with Bread: Holding What Gives You Life* (New York: Paulist Press, 2002), 1。中譯引自陳群英翻譯之《與麵包同

- 眠》，台北：光啟文化，2020，1 頁。
57. T.S. Eliot, "East Coker," Section 3, II 23-26, from *Four Quartets*. 中譯引自杜若洲翻譯之《荒原·四首四重奏》，台北：志文，1998，188 頁。
58. <http://www.vedanta-atlanta.org/stories/YourDream.html>. 2012. Jan. 2 存取。
59. <http://www.wussu.com/poems/jmblind.htm>. 2012. Jan. 2 存取。中譯引自傅明正著，《英美抒情詩新譯》，台北：商務，2012，43 頁。* 「特倫」之英文為 talent，思高版聖經譯為「塔冷通」，有天賦、才幹之意。
60. 電影 *Pollock*, Ed Harris 執導 (USA: Sony Picture Classics, 2000) <http://www.imdb.com/title/tt0183659/quotes>. 2012. Jan. 2 存取。
61. 這故事是多年前一位學禪已久的學生告訴我的。
62. *Jesuit Life & Mission Today: The Decrees of the 31st-35th General Congregations of the Society of Jesus*, edited by John W. Padberg, SJ (St. Louis: Institute of Jesuit Sources, 2009). GC34, #542, 660 .
63. 這故事是我在初學院時耶穌會士若翰·英格利 (John English, SJ.) 告訴我的，我沒有找到原始文字資料，但仍載於本書內，因其與聖依納爵的靈修樣貌吻合。
64. <http://www.online-literature.com/wilde/1297>. 2012. Jan. 2 存取。
65. Viktor Frankl, *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy* (Boston: Beacon Press, 1992) 載於網站 <http://www.pbs.org/wgbh/questionofgod/voices/frankl.html> 。中譯本引自趙可式、沈錦蕙合譯之《活出意義來》，台北：光啟文化，2019，88 頁。
66. <http://www.osv.com/OSV4MeNav/BlessedMotherTeresa/WeAreCalledToBeFaithful/tabid/3134/Default.aspx>. 2012. Jan. 2 存取。

台、港依納爵靈修相關機構

台灣：

- 耶穌會
網站：耶穌會中華省
Facebook：耶穌會、天主教耶穌會、耶穌會中華省資源開發室
- 耶穌會青年使徒工作小組
台北市辛亥路一段 22 號
電話：(02)2365-4205 分機 250 e-mail：fj00017@gmail.com
- 靜山靈修中心
彰化市大埔路 2 巷 1 弄 40 號 電話：(04)712-2259 ~ 61 (三線)
傳真：(04)712-2258 e-mail：manresa.tw@msa.hinet.net
Facebook：天主教靜山靈修中心
- 依納爵靈修中心
台北市辛亥路一段 22 號 電話：(02)2364-6400
傳真：(02) 2368-5416 e-mail：twignatian@yahoo.com.tw
- 基督生活團
台北市辛亥路一段 22 號 4 樓 417 室
電話：(02) 2365-5553 / 2368-5416
傳真：(02) 2365-5127 e-mail：clcroc.tw@gmail.com
- 聖心靈修中心
網站：聖心靈修中心 Facebook：八里－聖心靈修中心
電話：(02)2618-2281 傳真：(02)2618-2151
e-mail：shscbali@yahoo.com.tw

香港：

- 思維靜院
長洲山頂道 27 號
電話：(852) 2981-0342 傳真：(852) 2981-0749
e-mail：xaviersj@netvigator.com 網址：http://xavier.ignatian.net/
- 基督生活團
網址：http://hkclc.catholic.org.hk/

恐懼離開，愛就進來了：讓渴望引導你的靈性生命之旅／韋沐天 (Monty Williams, SJ) 著；楊婉芬、羅婉明譯。-- 初版。-- 臺北市：光啟文化，2020.07 [民 109] 面； 公分

譯自：Stepping into Mystery: Four Approaches to a Spiritual Life
ISBN：978-957-546-933-7 (平裝)

1.天主教 2.祈禱 3.靈修

244.93

109009984

恐懼離開，愛就進來了 讓渴望引導你的靈性生命之旅

2020年7月初版

◎版權所有・翻版必究◎

著者：韋沐天 (Monty Williams, SJ)
譯者：楊婉芬、羅婉明
審訂：劉家正
執行編輯：劉小河
出版者：光啟文化事業
地址：台北市(10688)敦化南路一段233巷20號A棟
電話：(02)2740 2022
傳真：(02)2740 1314
郵政劃撥：0768999-1 (光啟文化事業)
發行者：甘國棟
E-mail：kcg@kcg.org.tw
中文網址：<http://www.kcg.org.tw>
承印者：中茂分色製版印刷事業股份有限公司
地址：新北市中和區立德街26巷17弄5號3樓
電話：(02) 2225 2627
定價：440元

光啟書號 205360

ISBN：978-957-546-933-7

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回調換。