

默觀， 看見生命的實相

默觀，一種面對生命的態度！

做自己生命的觀看者，看世界、看自己、看身邊所有正在發生的事，

不迷失在表相與自己的幻想，在生活中看見生命的神聖與恩典，

在看見中帶來轉化與釋放，活出自由的自己。

Everything Belongs
The Gift of Contemplative Prayer

理查·羅爾 Richard Rohr 著
王淑玫 譯

聖功修女會修女
靈修輔導
李純娟

天主教輔仁中學
校長
張日亮

台中慈濟醫院
精神科主治醫師
鄭存琪

台灣基督長老教會
醫學院院長
劉錦昌

——誠心推薦（依姓氏筆畫排列）

內容簡介

對於人生的苦難和自我的陰影，人們通常會選擇這兩條路：對抗的路，以及逃避的路。然而，這兩條路都不是面對生命的最佳路徑。選擇對抗，會讓人執著於控制與對立；選擇逃避的人則會被自我蒙蔽，因而被恐懼、憤怒和各種批判牽著走。於是，我們在人生的路上走得愈久，離生命的圓心就愈遠，許多人不知該如何面對人生的各種低潮與困境，也不知道該如何走下去。

其實，除了對抗與逃避，我們還有第三條道路可以選擇——默觀之路。默觀之路不是否認和丟棄，而是承認、尋回我們的陰影和苦難，接受現實生活中發生的一切，並且活出現實。唯有如此，才能帶來意識的改變和心靈的轉化，得到真正的平靜與自由。

在本書中，理查·羅爾神父以他擔任靈修導師四十多年的經驗告訴我們，如何培養一種全新面對生命的態度——默觀的生活態度。在這個境界中，我們將學會保有「初心」，並藉由默觀祈禱淨化自己的心靈，擺脫先入為主的成見，以嶄新的眼光去看一切事物。我們也將瞭解「活在現實中」的真義，在真實生活中尋找神聖的空間，現實的苦難是靈性成長的基石，而生命的創傷，正是超越苦難的道路！

書中運用許多偉大思想家與宗教經典中的智慧，帶領我們從自我走向靈性，從片面、個別的「小胸襟」，融合進整合、宏觀的「大胸襟」，而這正是默觀祈禱帶給我們的美好贈禮。書中並提供了省思指南，幫助我們進行個人反思與團體討論。

透過本書，我們將看見自己生命的真實樣貌。本書也將引領我們重返圓心，做回真實與完全的自己，然後在生命的實相中，結出豐碩、美好的靈性果實。



默觀，
看見生命的實相

Everything Belongs
The Gift of Contemplative Prayer

理查·羅爾 Richard Rohr 著
王淑玫 譯

我不僅要感謝、也要將本書獻給克林·湯森。

感謝他多年來的友誼、建議和支持，

他以無盡的耐心將我錄下的話語傳送到世界各地，

現在，他又愚蠢到做別人說千萬別做的事：

將錄音內容轉化為文字。

他的幽默和我的嚴肅，

讓我們造就了一個還算可以的團隊。



目錄

導 讀	二元一體兩極，相融相成	李純娟	9
專文推薦	默觀——喜悅之路	張日亮	14
專文推薦	虔敬與祈禱：與真實本質的連結	鄭存琪	18
專文推薦	萬物適得其所	劉錦昌	23

第一章 生命的圓心與圓周 29

偉大的心靈導師教導我們，不要在圓周上停留過久，否則我們將永遠無法認識自己，也無法認識神。而通往圓心最重要的方法，就是活出我們的現實，並且完全接受它。

第二章 充滿喜悅的願景 47

所有靈性的修煉都有一個目標：去除幻覺，好讓我們處於當下。那是為了讓我們看見存在、看見自己、看見身邊正在發生的事。一旦你看見了，其餘就會順理成章而來。

第三章 自我和靈魂 85

我們必須先放棄一個渺小的「我」，一個真實的「我」才能誕生。這個我們想要擴展與鞏固的「我」，到底是什麼？這個我們那麼認真看待的「我」，到底是誰？

第四章 擦拭靈性的鏡片 123

進入默觀的領域後就會發現，我們是受到內在對話和先入為主的成見所左右。這就是為什麼必須要擦拭鏡片的原因：只有排除自我的目的，才能看見事物原本的面貌。



第五章 不要改變生命河流

157

你的生命並不只是「你」，而是一條被稱為神的更大河流中的一部分。我們無須去改變這條河，只須去容許它的流動。這條河是神所賜予的愛，所以不要懼怕。

第六章 回歸神聖

193

在成熟的宗教中，世俗變成神聖，不再是兩個世界了。我們不再需要離開世俗的世界去尋找神聖的空間，因為它們已經結合在一起。那就是我們稱為默觀的真知實見。

結語 默觀的十字架之道

221

省思指南

229



導讀

二元一體兩極，相融相成

李純娟

天下皆知美之為美，斯惡已。皆知善之為善，斯不善已。

故有無相生，難易相成，長短相較，高下相傾，音聲相和，前後相隨。

——《道德經》二章

《道德經》二章短短的四十六個字，鏗聲發出了這本《默觀，看見生命的寶相》的基調。真實的人生、踏實的信仰本來就是源自於自然，奠基於神，「一陰一陽之謂道」、「陰陽不測之謂神」（《易經》繫辭上第五章）。二元、兩極在我們的文化中根本不是對立的，不但兩者相輔相成，而且是構成寶相、存有（being）所絕對必要的，缺一，則任何寶相、存有都不能形成。我們的語言在在表達傳遞了這個哲理、價值和

信仰，例如：「塞翁失馬焉知非福」、「因禍得福」、「物極必反」、「否極泰來」、「樂極生悲」、「大智若愚」。全書共六章，就美國當今社會狀況、民風，對信仰基督宗教的美國讀者，說出他對組織體系的不信任，苦口婆心地呼籲讀者對現實的省思，並提出掉頭改變以及「悔改」(metanoia)的具體方案，即默觀祈禱和慈愛的行動。

◆生命的圓心與圓周

羅爾首先為我們把脈，診斷出現代人是處於遠離圓心的圓周邊緣上的子民。這個處境造成了一切身、心、靈病苦的癥結所在。他說，「偉大的心靈導師教導我們，不要在圓周上停留太久，否則我們將永遠無法認識自己，也無法認識神。」值得安慰和鼓舞的是，只要活出並接受現實生活中發生的一切，無論是好、是壞，是得是失，是晴天或是雨天，圓心自會找到我們，而不是我們找到圓心。意思是拋開二元對立的緊箍咒，兩極相互排斥的拉扯戰；全心全靈全意地活於當下，神聖的此時此刻，自然能享受到「春有百花，夏有涼風，秋有明月，若無閒事掛心頭，便是人間好時節」，為有信仰的人即是與神同在的幸福。



◆充滿喜悅的願景

這一章所處理的是本書的核心課題，看、覺知（察覺）的能力和童心，羅爾稱之為「初心」。用童心學習看、覺知（察覺），培養敏銳直覺的洞察力，帶來意識的改變和心靈的轉化，而得以超越既有的舒適區，進入那令人銷魂的願景。

◆自我和靈魂

「耶穌和其他偉大的精神導師們所強調的，是意識和靈魂的轉化」。意識和靈魂不轉化，人就不可能有所突破，更談不上人格的成長和提昇。其實注意力、心、靈魂、意識是人類生命不同層次的自我覺知，而其本質就是生命。所以注意力、心、靈魂、意識之所在，就構成「我」的品質與格局。「我」的品質與格局決定我人生是否真實、信仰是否踏實。默觀祈禱則是滋養「我」的品質與格局的具體修心養性的途徑。

◆擦拭靈性的鏡片

羅爾坦誠地指出，基督宗教之所以在西方世界中製造了一大堆困難的原因，出於



自我呈現時的弊端，重覆地不把基督宗教作為看待人、事、物的人生觀和為人處世之道，而把基督宗教弄成與諸多立論學說競爭的另一立論（神學）。未能帶領人在新穎且意想不到的地方（情景）看到神。我們就這樣把神侷限在我們所界定的範圍內。

所以問題出在我們混濁的眼光與視力。基督宗教歷經兩千多年，人們的眼光已混濁、視力模糊，如要看清實相，就必須擦拭鏡片。默觀祈禱能自然自動且輕鬆地擦拭鏡片，即淨化心靈、意識。「進入默觀的領域後，我們將會明顯地看到，我們受到內在自我對話和先入為主的成見（如恐懼、憤怒、和各種批判）所左右。」看到了之後，在聖神（靈）推動下，讓成見、恐懼、憤怒、批判自行脫落。

◆不要改變生命河流

這一章作者首先引用耶穌會總會長派德羅·阿洛普（Fr. Pedro Arrupe, S.J.）的一段話，說明個人的人生旅程，生命的故事是最珍貴的，是我們說話的權威，也是我們能留給後代的贈品。然後談到東方人的「大胸襟」，即統合、整全的宏觀意識。西方人的「小胸襟」，即希臘羅馬的分析、個別、片面的局部意識。兩者雖不同，但不需



要對立，而可以相輔相成。「小胸襟需要大胸襟的內涵與宏觀，正如大胸襟也需要小胸襟。」否則就會迷失。羅爾認為，當「兩者合在一起，就能擁有成熟的信仰」。

◆回歸神聖

行文至此，羅爾仍然不離本書的基調，他說，「在成熟的宗教中，世俗變成神聖。不再是兩個世界。」人不需要離開世俗去尋找神聖的空間，凡、聖已結合為一，凡、聖如一。當耶穌臨死前「聖殿的帳幔從中間分裂」，祂神聖的內殿和凡間世界外殿的區隔給毀了。德日進 (Teilhard de Chardins) 說，對能夠看見的人根本沒有「俗世」可言，只有一個世界，即超然的世界。

理查·羅爾的中肯，對基督宗教誠實的直言，是很珍貴的，不但令我們基督徒省思，也會給讀者一股回歸神聖的動力。

(本文作者為聖功修女會修女、靈修輔導)



專文推薦

默觀——喜悅之路

張日亮

本書作者理查·羅爾神父來自基督宗教的背景，又能超越基督宗教本身而與東方非二元的靈修方式產生對話，實屬難得。對於長期處在基督宗教氛圍的人們，作者提供了不一樣的反省與思維，尤其是對東方靈修方式有所涉獵的夥伴，將會有心有戚戚焉的感受，真是一份獻給喜歡靜默與默觀者的禮物，值得推薦。

本人自從一九九五年開始，接觸葛印卡老師¹所教的內觀禪修，在此，願嘗試以個人在禪修上的些許體驗為基礎，與作者就默觀的闡釋進行對照。

內觀（Vipassana）是來自印度的巴利文，指的是一種特殊觀看，或者更貼切地說，是一種正確察覺的方式。這個法門要學員覺察身上的感受，並保持平等心。在內觀中生智慧，體驗無常，幫助人放下對於表象、對於自我的執著。自我原本是通往解



脫的障礙，然而透過正確的洞見，轉而變成通往覺悟、了悟真理的最佳媒介。不斷自我淨化，去除不淨染污，法喜充滿，打開內心的天國之門，得到解脫。

羅爾神父在書中好幾次提到在默觀與祈禱中，如何去「看」的重要性。看見萬物中的唯一，要回到「初學者的初心」，如此單純，如同耶穌在聖經上提到「如果你們不變得相似小孩子一樣，是不能進天主的國」，抱持著對靈性的渴望與熱切，根基於愛，學會放手，離開自己的舒適區，自由地臣服，活在當下，沒有競爭與對手，活在中而與內在的價值相連，得到轉化並產生喜樂。

在純恩典與自由之中，成為自我，看見客觀存在，在安靜中察覺「上主並不在遙遠的外面」，正確地看見本性與展現，擁有內在生命，亦不再害怕，以謙卑而真實的態度，參與社會並且與現實連結。因此，內觀是使用「觀」這個字眼，而作者則是用「看」，二者用字雖有不同，卻共同指出一種有別於肉眼的視覺，那是一種自我省視與察覺的方式。

1 葛印卡 (S. N. Goenka) · 遵照緬甸已故大師烏巴慶尊者 (Sayagyi U Ba Khin) 所傳授的內觀靜坐老師。



作者指出「宗教是指著月亮的手指，而不是月亮本身」，在默觀中等待與觀察，在自我身上看見全部的真實，放棄自我的執著，學會去愛、去行動、去分享，成為基督轉化世界的跟隨者。佛陀曾說過：「所有的覺悟者，出於對眾生的慈悲，僅能指出通往解脫之道，但每個人必須自己上路，才能到達彼岸。」在內觀中，時時察知與保持平等心，其它交給正法——大自然的法則，等待時機成熟。內觀修行者不是像一根栽在地上的蘿蔔，對於外界無動於衷，而是要採取積極與主動的方式來回應社會的需求，同時關心施暴者與受害者。因此，二者在入世的事務上，都抱持相同積極、愛與關懷的態度。

另外，在基督宗教的傳統裡面，作者所分享的內容，有一些是不常見的，例如提到「組織化宗教往往是基督活生生存在的最不成熟的展現」、神職人員的盲目、從非二元的方式來解讀聖經與基督的教導等等，必須冒著被信徒誤解與教會當局質疑的危險，才能送出這份愛的禮物。

雖然在默觀的具體進路、步驟與技巧上，作者沒有太多著墨，然而，對那長期走在默觀道路上的修行夥伴而言，本書關於默觀的觀念上的澄清與正確態度上的分



享，是極大的鼓勵與支持。希望透過閱讀本書，讀者都能收到理查·羅爾神父這份愛的禮物。

（本文作者為天主教輔仁中學校長）



專文推薦

虔敬與祈禱：與真實本質的連結

鄭存琪

人，有著從「物質表相」，回歸到內心完整的「真實本質」的，那份渴望。

——榮格

離開了如天堂般的母親子宮的保護，我們來到了這個世界。從初始純真、無知的狀態，我們依著個人的體質與外在環境的特質，逐步學習著這個社會所使用的語言文字、角色規範、人際互動與文化價值。

在成長初期，透過被他人滿足、支持的互動過程，慢慢地獲得了安全感、歸屬感；在隨後社會化的過程裡，我們學習應對進退、克服生活挑戰、努力活出別人的期待，從中獲得了經驗與調適能力，在別人肯定的鏡面中，獲得自信與自尊，也增加了



對個人特質與能力的瞭解，知道自己想要什麼、能要什麼，能夠給予自己肯定與鼓勵，一步一步地朝向自我實現、活出自己的方向發展，希望有一天，能夠得到心想的幸福與快樂。

然而，自我實現之後，是否真的就能夠得到內心真實的平安與快樂？答案恐非我們所願。即使生活一帆風順，我們遲早要遇見自我用盡任何方法、卻仍無可奈何的情況，也許是意外、重病、家人或自己瀕臨死亡，轉瞬間便將健康、財富以及多年努力的成果化為烏有。在這極限情境中，我們驚覺與承認自我的有限性，渴望有一個超越自我的力量，能夠引領我們超越苦難，得到內心真正的平安、喜悅與寂靜。

這就是從「自我」(ego) 朝向「本質我」(Self) 發展的超越自我之道，也是作者在第一章描述的，從迷惑、不安的「圓周」，尋求清明、安寧「圓心」的核心之旅。這趟回歸內心本質的旅程，與自我過去的經驗都不同。雖然「本質我」未曾離開過我們，但是自我——這個有限的心智——想要以慣用的二元認知方式來探尋這個超越二元の本質，這樣是探尋不著的。如同作者所說：「不是我們找到自己生命的圓心，而是它找到我們。我們的心智是無法理解它的。」



泰錫度仁波切也曾提到：「認識自心本性，一旦祂發生了，就變得非常容易，一旦你認識了，你就在那裏了，但在那發生之前，是非常困難的。困難真正的原因，是因為祂實在離我們太近了。」因此，自我想要回到本質我的狀態，不是運用過去汲汲營營的獲取、掌控之法，而是捨離執取、接納、放下。讓這個本質我的認識，自然而然地發生。

這個看似容易的靈性旅程，對於自我而言，卻是充滿著弔詭。由於自我的功能，是分辨、比較、趨吉避凶，來保護這一期的生命體，這當中有著以自我為中心與執著的傾向。我們一方面需要自我發揮的功能，來維持生計、讓這一期的生命活下去，另一方面又要讓自我放下掌控、減少執取，隨順著生命之流，引領我們回家；要接納這樣的矛盾與衝突，是非常不容易的。我們不僅需要有一個成熟、彈性、開闊的自我，對於回歸本質我，有著很大的意願、勇氣與對生命的信任，作者在此也以很務實的經驗告訴我們：「你無法獨力完成，你必須接受引導。」

如果能夠有一位經驗豐富、慈愛無私的老師作為嚮導，引導我們探索與明瞭：如何去面对過去成長歷程所產生的影響，那些情形是自我恐懼、懷疑或欺騙的伎倆，如



何判斷與平衡其他重要他人的需求與期待，何時需要設立界限、維護目前的狀態，何時需要跨越恐懼、勇於投入，尤其更要小心在靈性經驗中自以為有特別經驗而產生的自大與傲慢。讓我們有能力在這讓「自我消融、與本質我合一」的轉化之道上，無誤地前進。

「學習以圓滿、神聖的目光去看」是靈性生活的核心。由於這並不是我們所熟悉的方式，因此需要時時「虔敬」與「祈禱」來和本質我連結：承認自我的有限，謙卑地放下掌控，將生命託付給本質我或更高的存有，相信祂會給予我所需要的，接納祂一切的展現，看到生命的神聖。正如作者所說，「世界是一整座教堂……我們早已存在於神之中。我們所欠缺的，不過是意識到這一點而已。」

此外，透過「靜默、冥想」，學習看見與穿越自我不安、恐懼的逃避模式，感受恩典，體驗真實本質，清明地活在當下。在這「放下與託付」、「信任與感恩」之中，我們會發現，生命所給予的，遠比自己原本想要的，更加豐盛、完滿。在這不斷「皈依、順服」的正向回饋循環中，自我能夠更加消融，讓本自具足的本質我自然呈現。在看見本質我之後，生命完整了，懷疑消失了，單純的平安遍滿，慈愛自然升起。



此書難能可貴的地方在於，作者將豐富的學識與深刻的體驗融入福音引導中，「文字只是狀態的標籤，指月的手指」，即便身為佛教徒的我，在閱讀此書之時，感受到的仍是超越宗教的清晰與滿滿的感動。他不厭煩地描述著「祈禱與愛」、「苦難與恩典」這兩條生命轉化的途徑，幫助我們與神、與上主、與自性連結，看見生命即是奧秘。他指出聖經中最常出現的一句話是「不要怕」，安慰著流浪的自我，回歸生命的終極平安。

此外，建議讀者在第二章末聖博德主教說：「神在你之下，神在你之前，神在你之後，神在你之上，神在你之中。」與第三章祈禱文：「保持靜默，並明白自己即為神。保持靜默，明白自己。保持靜默，明白。保持靜默。存在。」這兩處，花一些時間，順著引導，靜默冥想，相信您也能感受到作者的用心。

希望我們都能夠真正的看見，而我們所能做的，不過是參與而已。

（本文作者為佛教慈濟綜合醫院台中分院精神科主治醫師）



專文推薦

萬物適得其所

劉錦昌

默觀祈禱 (contemplative prayer) 是基督信仰祈禱的美麗、高乘境界，默觀祈禱與一般的口禱 (oration)、默想 (meditation) 不同，是被動、由聖神所引導的深度靈修歷程。美國方濟會神父理查·羅爾，以活潑生動的文筆，來向現代人敘述此一頗難表達、詮釋的內在生命靈程。

羅爾神父指出圓心與圓周的偌大差異，只是現代人「難以觸及圓心」，大多數的人是屬於圓周圈上的，無法掌握本質性的事情，用來決定我們生命底線或基點的，常只是經濟或企業方面的考量而已。

面對現代人這種苦境，作者從聖經文本的內涵、生命指向，告訴我們回到樂園的老路。他提醒我們不要在圓周停留過久，不然將難以認識自己，更無法認識上帝。神



父奉勸我們唯有在「赤裸而自由」時，我們才會觸及生命中的核心，才會降服於真理。他舉十四世紀英國女隱修者諾里奇的猶利安（Julian of Norwich）為例，讓我們從她的身上看到默觀的力量。真實的默觀者會帶人到平靜安穩的境界，因為他們體會到了至高者的同在，於是他們的生命顯出極大的平和，為此他們較一般人更勇於冒險與改革，羅爾神父以聖多默·白凱（Thomas à Becket）、多瑪斯·牟敦（Thomas Merton）的生命為例證。

神父道出我們生命現象一項看似逆理的見證——「缺乏圓心的人，只能等待傷害發生」，至於聖徒我們則無法傷害他們，因為他們活在圓心內，不用費心去處理圓周的需求。上帝或宇宙的本質才是我們生命的歸向，我們不必也無法求得上帝的存在，因為我們是存在於上帝之中的，在我們呼吸中，實則透露了上帝存在於我們的周遭和裡外。默觀就是察覺到臨在（Presence）、享受臨在，並在其中感到喜樂。羅爾神父教導我們，如何體會默觀？即培養一種初學者的「初心」（beginner's mind），耶穌一直保有如此的心態和生命情操，祂說狐狸有洞，飛鳥有巢，唯獨人子無枕頭之處；心是如此不牽掛，清心以待，而可以面對任何事。



所謂靈修就是讓初學者做好預備，就是以平常心去觀看一切。靈修也是保有一「初心」對靈性生命的渴望，熱切面對生命中的一切，甚至去面對黑暗，在黑暗中我們放手、不再掌控。當我們如此時，裏面的生命開始轉化，超越歷來習慣、安全、舒適的環境。默觀是讓人學習活在當下，讓自我更少，如同一粒麥子落在地裏死了，才能結出許多粒來。

默觀使我們停泊在當下，擁有了生命中的自由。在靜觀中我們面對真實的我，在等候中我們的內在有所改變。我們開始放棄身分、外面的安全，在默觀中我們得到醫治與救贖。默觀中我們有如擦拭靈性的鏡子，我們看到也進入了一個不一樣的境界，我們置身於自由的愛中。默觀讓我們可以真正觀看，體會或觸及了本質，不再掌控遠離圓周，默觀祈禱使人發現隱藏背後的真實。人們開始「看透」奧秘，感受到實在。當我們浸入奧秘時，就會感受到一種寬恕，寬恕的奧秘將會釋放我們，讓我們沐浴在愛中。

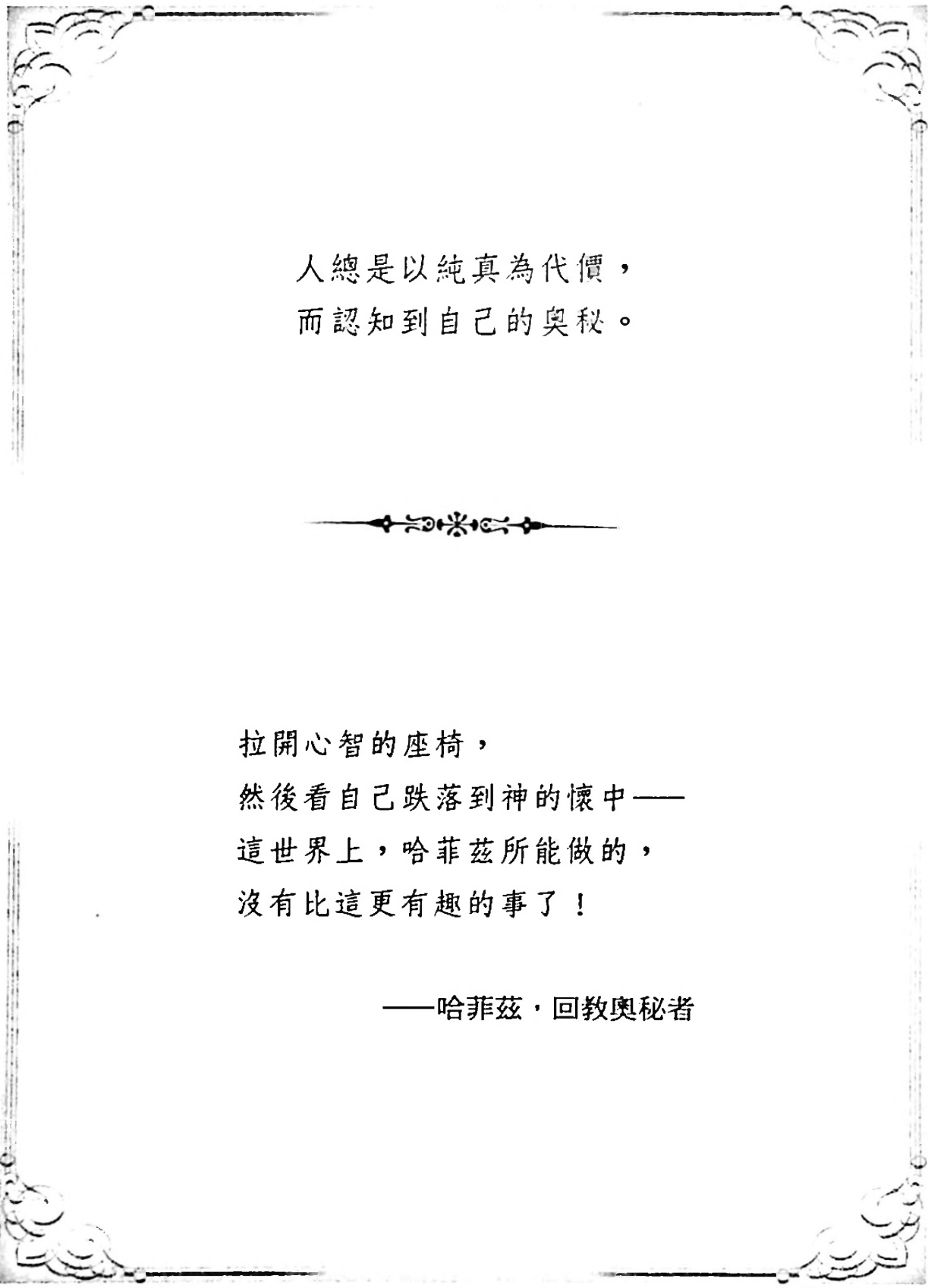
羅爾神父書名取得甚好（此指英文版書名），默觀祈禱所帶給我們的，乃是讓萬事適得其所（Everything Belongs）。羅爾神父以輕鬆地談話的方式，一步步介紹闡釋



默觀的本質及其對生命的影響，以及生命可以發生的改變及歸位，最終我們的生命將於寬恕、愛與平穩中，走向神聖之境。

默觀改變我們的態度、觀點，釋放我們的心靈，引發生命中愛的火花，原來我們是一粒具有愛德潛能的種子，讓聖神在默觀中不斷澆灌，便長成一棵美麗的大樹。

（本文作者為台灣基督長老教會聖經學院院長）



人總是以純真為代價，
而認知到自己的奧秘。

拉開心智的座椅，
然後看自己跌落到神的懷中——
這世界上，哈菲茲所能做的，
沒有比這更有趣的事了！

——哈菲茲·回教奧秘者

生而劣勢

要如何讓不吸引人的誘人？

要如何推銷空洞、脆弱還有非成功？

當一切都關於向上時，要如何述說向下？

要如何在資本主義文化中推廣放下？

要如何向普羅修斯的心靈介紹耶穌？

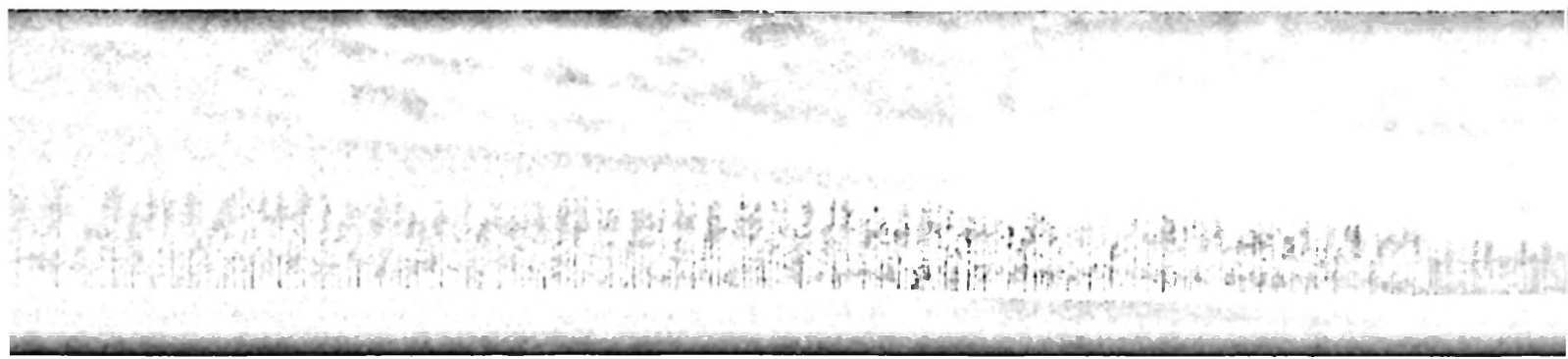
要如何在一個試圖呈現完美的教會中談論垂死與結束？


這些都是行不通的。

（但我承認，這可能就是我的第一步）

第一章

生命的圓心與圓周





迴旋、迴旋於越來越寬廣的迴圈中，
蒼鷹已聽不見馴鷹人的呼喚；
一切皆崩解，核心難再支撐；
動蕩與混亂在世上蔓延，
血染的暗潮四處氾濫，
純真的禮法被淹沒；
出眾之人喪失了所有信念，
卑劣之徒卻滿懷癡狂的熱情。

——葉慈《二次聖臨》(The Second Coming)





我們是屬於圓周的子民，且難以觸及圓心。我們活在自己生命「越來越寬廣的迴圈」的邊緣上，分不清楚核心與邊緣的差異，又太急切地將表相當作是內涵。結果就如英國詩人葉慈（William Butler Yeats）在詩作中所預言的，一切都要崩解了，而核心似乎無法支撐了。

如果活在圓周上的人生是罪惡的，那我們反而比較容易被教化。但是，其實邊界和邊緣上的人生並不見得那麼糟糕，它們只是虛幻、易逝、充滿意外，而且總是需要我們去捍衛或「修飾」而已。我們的「皮囊」也沒什麼錯，只不過它不能代表我們的靈魂或神魂（魂或靈，soul or spirit）而已。然而對許多人而言，外在的皮囊可能是他們唯一能擁有的起點。以前的人不像我們有這麼多逃避途徑和規避現實的方式，為了求生存，他們必須更早開始展開對本質的追尋。相反地，生活在現代的我們，卻可以在生命的圓周上停留很久，久到我們開始覺得那就是我們唯一能擁有的生命。

很少人告訴我們，生命還有其它什麼可以追求的。據說在這個被瓦解了的社會裡，主要的調解機構就是媒體和企業。雖然這些機構並不壞，卻不足以替我們定義我們的靈魂，或是啟動我們的靈性。如果我們真的將其視為我們生存的「底線」，等於



是讓自己處於嚴重的劣勢中，因為很諷刺地，我們生存的「底線」，通常就是所謂企業或經濟的觀點。

讓我們假設一下，人類曾經有過這樣的年代：能夠輕鬆自然地接近自己的靈魂，同時對超脫的聖神（聖靈）抱持著開放的態度。我不確定這樣的年代是否曾經如完美的伊甸園那般，毫無掩飾而充滿和諧地存在過，但是假如曾經有過，那麼它必然是由這樣的人所構成：在核心中充分感受到愛的人，或是在邊緣上備受苦難煎熬的人——也可能兩者皆有。祈禱與愛的道路，以及苦難的道路，似乎是生命轉化的兩大途徑。苦難能夠攫取我們的注意力，而祈禱則能捉住我們的心和熱情。

但是我們絕大多數的人，必須透過更迂迴險峻的途徑，才能回到樂園之中。美國詩人艾略特（T. S. Eliot）在他的詩作《四個四重奏》（*Four quarters*）中，將這條道路稱為「慣例、紀律、思想與行為的道路。半揣測的暗示之路，以及半理解的恩典之路。」這條回到樂園的尋常道路，就是整本聖經經文的血肉、本質和狂喜；而那通常很類似於我們的人生——一種「進三步退兩步」的過程。

這條尋常道路，是一種逐漸的甦醒和偶有的寂靜、一種熱忱與順服、一種對事物



的關切和對一切的不在乎。這條道路是圓心，也同時是圓周，而我們終將失去對這兩者的掌控。不過，我們總要有個起點。對絕大多數的人而言，這起點是在圓周上，而我們感受到的這個有苦有樂的「現實」，將成為通往圓心的康莊大道。換句話說，「現實」本身——我們置身其中、有限、有時會誤解的這個現實——仍然是一個為我們展現上主的地方。只是基於某種原因，我們似乎比較傾向於接受捏造的現實，而不是去面對強烈而刺激的真實的面孔。

但是，偉大的心靈導師教導我們，不要在圓周上停留過久，否則我們將永遠無法認識自己，也無法認識神。事實上，這兩種認知應該是同時並進的。我們會把這種變化理解為皈依、轉化，或是在神聖中成長。你無法獨自在腦中進行這樣的成長。事實上，你無法獨力完成，你必須接受引導。

過去我在亞伯奎基市中心住所的一條街外，就是遊民盤據、曬太陽的地方。我曾經在那裡的人行道上，清楚地看到一段才剛寫下的塗鴉文字。那段文字給我極大的震撼，足以讓我立刻衝回家，將句子抄錄在筆記上。那是這麼寫的：「我目睹人們多麼愚蠢地捍衛他們的一無所有——以將我們排除於外。真的，神在這裡不受歡迎。」我



簡直無法想像是什麼樣的生活經驗，能讓這位塗鴉者寫出這樣犀利又坦誠的文字。我再度體會到，為什麼耶穌會認為那些被排擠的人能夠領先一步體會到他的訊息。文化帝國主義將人們劃分成主流的人與非主流的人、勝利者與犧牲者——而那些人通常已被排除在「非真實」之外。

在神的統治下，萬物各得其所，甚至連那些破碎、不良的部分也一樣。除非我們打從靈魂深處承認這一點，否則就只是延續外在政治與階級世界的排他系統而已。這種二元對立的思考，從靈魂開始，然後轉向心智，最終顯現在街頭上。但是，真正的祈禱能斬除尚未綻放的謊言花苞，而那通常是透過淚水、順服或寬恕來體現。

或許我可以假設，這位遊民並沒有接受過正式的神學或心理治療的教育；然而透過苦難的道路，或許也透過祈禱，讓他同時觸及核心與邊緣、圓心與圓周，並且明白神的真意。這就是為什麼聖文德（St. Bonaventure）和其它人會說，貧窮、愚昧之人對神的認識和愛，可能遠超過偉大的神學家或是傳道人。你無法在腦中解答對神的疑問，甚至在完美的道德回應中也不行。只有當你願意承擔神的奧秘——祂為這世界所受的苦難，以及祂在這世上的狂喜——的時候，所有問題才會在你內得到解答。我同



意，比起只是試圖當個「好人」，這項任務恐怕來得艱難許多。

生活在這個消費主義的世界中，我們很容易得到「富貴病」——一種病毒，一種讓人看不清，並且更難進入圓心的疾病。被皮囊所包裹的自我，往往是我們唯一認識的自我，而我們總是陷溺其中。心智與思想上的陷阱，和所謂酒鬼和妓女的「罪行」一樣，都是有毒而讓人盲目的。會陷入這種情況其實並不為過（雖然前者較難以辨別）。我們必須學會如何去「看」：在今日，真正的明辨乃是靈修的核心。

通往核心之旅

我們要如何尋獲那些已經存在的事物？為什麼它那麼朦朧難以看清？為什麼我們必須喚醒最深沉、最深刻的自我？我們該怎麼做？是透過祈禱和冥想嗎？還是透過靜默、獨處還有聖事（聖禮）？答案是：以上皆是。但是最重要的方法是，活出我們的現實，並且完全接受它。這個解決之道聽起來很簡單，簡單到讓大多數人捏造出各式各樣的宗教儀式，以避免扛起自己那不光彩、平淡無奇且時時存在的十字架。

基於某種原因，比起完全地敬重真實（也就是所謂的「在日常生活中實踐上主的



存在」，固定上教堂反而容易得多。其實，要許下敬重真實（實相）的承諾，無須太多教條式的掙扎或管理上的支援，只要警醒、渴望，以及願意不斷重新開始就可以了。要活出並接受我們的現實，感覺好像不是那麼靈性，感覺起來比較像是活在邊緣上，而非處理、面對生命的本質。於是，大多數人都奔向富有神秘意味和戲劇化色彩的領域，而不去承擔自身內在有神的苦難與喜樂的奧秘。但是，當我們完全體驗、承受和享受生命的邊緣之後，它將引導我們回到生命的圓心與本質。

不是我們找到自己生命的圓心，
而是它找到我們。
我們的心智是無法理解它的。

街頭的遊民覺得冷、覺得受到排擠，所以他們必須進入更深層之處，去尋求溫暖與真理；英雄與其內在自私的野心相互抗衡，最終發現其實那不怎麼重要；一位酒癮女性察覺到自己是如何地傷害了她的家庭，於是突破、進入了比自身存在更偉大的憐憫之中。在這些例子中，生命的邊緣（我們所謂的現實）都曾受到苦難，並且有部分



自我毀滅過，然後我們才從中得到訊息，知道它們往往是不必要的，或者根本就是問題的一部分。到了那時，我們才會認清、放棄包圍著我們靈魂的界線和藩籬。也難怪聖人和神秘主義者經常使用「投降」和「苦難」之類不受歡迎的字眼，正如耶穌所說：「一粒麥子如果不落在地裏死了，仍只是一粒。」（若望／約翰福音 12:24）

不是我們找到自己生命的圓心，而是它找到我們。我們的心智是無法理解它的。唯有當我們赤裸裸而自由的時候——這可能不會經常發生——我們才會伏服於真理面前。我們無法用思考讓自己進入新的生活，而是藉由生活來進入新的想法。換句話說，環繞並穿越現實（或稱之為「圓周」）的這段旅程，將引導我們抵達現實的核心，並在那裡見到最真實的自我和最真實的神。唯有認識神，我們才能明白身為人的意義。相對的，唯有透過我們破碎和喜樂的人性，才能真正地認識神。

經由耶穌，神告訴我們神和人其實沒有差別。也因此耶穌最常用、也幾乎是專屬的自稱，即為「人子」（The Human One or Son of Humanity）。他在四福音書中，一共使用過這個名詞七十九次。耶穌的「現實」——也就是他的十字架——就是對他的人性最後所要求的，出於自願地回答「是」。身為基督徒的我們，似乎一直都在崇拜他



的旅程，而不是跟隨著走上他的旅途。前者感覺非常地虔誠，後者只讓人覺得人性化，一點都不光榮。

我們總是傾向不去理解死亡和重生的轉化模式，對於神如何扮演我們的轉化者也視而不見，除非事情發生。換句話說，我們學習的速度很慢，這就是為什麼大多數靈修導師都是處於人生第二階段¹的原因。例如，聖潔的英國女隱士諾里奇的猶利安（Julian of Norwich, 1341-1416）就有種神奇的能力，能夠超越「非此即彼」的二元性思考。她能和似非而是的事物、沒有答案的疑問、巨大的內在衝突，還有神學上的矛盾安然共存，而且仍舊充滿信任並保有平和之心。這不禁令人猜想，這是否和她身為女性與非學院派的身分，以及她至少獨自隱居二十年這件事有關，或者僅是出於她所稱的某夜之「所見」。她當然是我們所謂「默觀的視覺」（contemplative seeing）的最佳典範。正如她所說的：「先有墮落，然後我們從墮落中爬起。兩者皆來自神的恩典。」或許在進入生命的第二階段之前，你都無法相信這段話。

我們是怎麼喪失那種智慧的？尤其是當那種智慧其實是所有人的經驗時？唯有開闊、默觀的心智，才能看得如此廣闊，擁有如此深刻的信任。微小、算計的心智要



的是一「非此即彼」、贏或輸、好或壞。但是我們其實都明白，執事在神聖週六夜晚唱誦的是「有福的罪過」(felix culpa)。教會儀典說我們是因一個「快樂的錯誤」而得救。耶穌啟示猶利安，他被釘上十字架是人類歷史上最糟糕的一件事，然而神把我們所有的藉口拿走，而讓這件事轉化為盡可能的善美，一如對耶穌而言，「我們的傷口成為榮耀」。這個偉大而慈悲的驚喜即在於，我們能來到神的面前，並不是因為我們做對了事，而是做錯了事！

平靜固守的界線

從非常實際的層面來看，當代西方人的問題就是自我認知太過脆弱，更別奢求要建立一個與神連結、與神合一的身分認同了。當然，從客觀上來說，我們本來就已經與神合一了，但是，當一個人缺乏明確的身分認同、沒有界線，也沒有真正的宗教經

1 編注：羅爾神父在其著作《踏上生命的第二旅程》中提到，完整的人生包含兩個階段，第一階段是奠定個人的身分地位、追求世俗成就，第二階段則是追求靈性的發展、找出自我。而第一階段的陷落，通常是進入第二階段的契機。



驗時，他很難相信、體驗到這一點。一個人如果沒有核心體驗，就可能試著創造自我認知，並且放棄自己的界線。對這些人而言，向他們解釋祈禱的早期階段，其實是一種非常單純的、對於核心——關於我們是誰——的深刻體驗，就如保祿（保羅）所說：「與基督一同藏在天主內了。」（哥羅森書／歌羅西書 3:3）讓他們瞭解這一點，可能會有所幫助。

那些急於刻意製造出自己身分認同的人，得到的往往是僵化而且過度防禦的邊界。他們很容易就被冒犯，當目前的身分認同讓他們失望時，他們隨時準備好要再創造一個全新的身分認同。他們可能成為種族主義者或是控制狂——那種永遠懼怕「他人」的人；他們也往往會變成「共依存」或「逃避依存」的人，而這兩者其實都只能過著被動反應某人或某事的人生。對他們而言，迅速地創造出負面的身分認同非常容易，他們也會覺得那就是他們的人生。於是有許多人，包括有宗教信仰的人，都安於一種「我比你高尚」的人生，或是過著痛恨他們敵人的人生。不論是高姿態或是反對姿態，都遠比「愛」要容易多了。

許多人在擁有自己的界線之前就放棄它了。他們總是試圖在其他的團體、經驗、

所有物或他人身上，尋找自己的身分認同。像是「她能使我快樂」或是「他能排解我的寂寞」或是「這個團體能讓我產生歸屬感」之類的想法，這些都成了成長功課的替代品。歸屬於一個團體，也比明白自己屬於神要來得容易。那些沒有先在神之中找到自己的圓心、太早強化自己的邊界和身分認同的人，往往會成為合一運動²、寬恕、脆弱，以及人類基本對話的敵人。他們的身分認同太缺乏安全感，無法允許自由自在地進出，而他們的「基督」則是傾向於渺小、種族化，基本上「和他們一樣」。

如果你的祈禱無法誘導你走出舒適區，如果你的基督不會偶爾「威脅」你的話，那你可能需要成長，並且學習去愛。在你放棄自我之前，必須先發展出一些自我。或許那就是耶穌開口傳道之前，已經先活了三十年的原因。我們太常看到年輕人對於教條與學說，以及某個團體會上天堂之類的事，充滿著葉慈所說的「癡狂的熱情」，並且利用神去擁護他們的非我（nonselfes）。這樣的因循守舊，其實是迴避了透過死亡與重生的轉化傳統。

2 編注：合一運動（ecumenism），又稱為普世教會合一運動、基督信仰合一運動，是提倡現代基督宗教內各教派重新合一的運動。



有些人以包容、開放為名，而太快放棄了他們的界線；但是在寬容之中，還是需要「分辨神恩」。真正的默觀³中有著寬容，因為他們經驗了「絕對的唯一」(One Absolute)，經歷了自己有限的心智，也經歷了萬物易逝的特質。這是一種謙卑、甚至可說是耐心的美德。然而，現今卻有另外一種寬容，就是很單純地拒絕為任何事物堅守立場。對抱持著這種寬容的人而言，沒有什麼界線值得他們捍衛。懷疑論者的寬容基本上沒有意義，也創造不出可以長久的事物，而且很不幸的是，現今大多數先進與人文思想的特質，都是如此。

走在健全宗教和真實默觀的道路上，將會抵達平靜固守的界線，那無須我們經常去捍衛，也不用為了「友誼」而放棄。在現今，這條路就是所謂的「路是多麼狹！找到它的人的確不多。」(瑪竇／馬太福音 7:14) 那是許多人喜歡稱之為「第三條道路」的路——唯有在你能掌握住相對的張力時才會浮現的第三條路。

真正的默觀者給予自己和社會的贈禮，是他們知道自己是更大的故事、一個更大的自我中的一部分。從這種意義上而言，位於圓心的人是極度保守的，因為他們明白自己是站在先人的肩膀和亙古的傳統上。然而弔詭的是，真正的默觀者卻也是冒險者



和改革者，因為他們沒有事工、職業或是安全感要去維護。他們的安全感和身分認同是來自於神，而不是來自於權利、領教堂的薪水，或是尋求他人眼中的肯定。唯有這些人才能超越私利和恐懼，去完成神要我們做的必要功課。看看有多少聖徒、神學家，尤其是女性教團的創辦人，在生前受到教會的糾正、威脅，甚至是迫害。上主永遠比我們為祂所建造的框架要大，所以我們不要浪費太多時間去保衛那些框架。

學會從上主之內的圓心生活的人，明白哪些界線值得去維護、那些可以放棄，即使這些掙扎造就了他們最深沉的「暗夜」。諷刺的是，不論是要維護界線還是放棄界線，都需要「順服」，因為那都需要傾聽一個超越自我的聲音。如果要測試一個人是不是以真實自我在過活，判斷的標準可能就是：他們是否總是能自由地順服。但是，他們順服的可能不是教會和政府的期待，而是那些「在上主之中」的人。想想聖保祿、聖多默·白凱（Thomas à Becket）、聖女貞德、多瑪斯·牟敦（Thomas Merton）或是朵洛絲·黛⁴。默觀，是個嚇人的東西！

3 編注：默觀（contemplation），以直覺面對神，透過祈禱或冥想来感受神的力量。

4 編注：朵洛絲·黛（Dorothy Day），美國女記者、社會運動人士，是天主教工人運動的創辦人之一。



相對地，一個缺乏圓心的人最明顯的是，坦白說，大概就是他們很難相處。他們每一個自我的界線都必須要捍衛、協商或是被崇拜，包括他們的名聲、需求、國家、安全感、宗教，甚至他們支持的球隊。他們說服自己，這些界線是自己僅有的一切，因為那是他們身分認同的總合。如果你經常受到傷害或是被冒犯，你就知道自己把太多雞蛋放在這些脆弱的籃子裡。

你幾乎無法傷害聖徒，因為他們活在圓心之內，無須去保護圓周的感覺與需求。而缺乏圓心的人，只能等待傷害發生。事實上，他們會創造悲劇，好讓他們覺得自己還活著。有人告訴我，人事工作耗費美國企業百分之八十的時間和精力。你甚至可以說，某種程度的默觀視覺，其實對機構或是社會的效率非常必要。

上主永遠比我們為祂所建造的框架要大，
所以我們不要浪費太多時間去保衛那些框架。

榮格到了他的生命末期時，認為他每一個處在人生第二階段的病人的問題，都可以



經由接觸他所謂的「超自然」(The Numinous)——我們稱之為神——而一一化解。5
就一個對制度化宗教沒有好感的人而言，這是多麼不凡的表白！

我相信，除了在上主之內，我們別無其他道路可以求得自己的真實身分。唯有在神的懷中，我們才能尋獲足夠的安全感、空間與驚人的自由，去做真實的自己、完全的自己、超越的自己，以及不足的自己。唯有當我們活在神之中、以神的眼光來看待一切的時候，萬物才「各得其所」。其它的系統都藉由排除、驅趕、懲罰和保護，來為它們的成員（在完美意識形態或某種「純淨」中）找到他們的身分認同。為此，它們必須不斷地尋找、斥責汙染的元素。除了浪費許多不必要的時間和精力之外，這種努力還會將我們與我們唯一的任務「愛和結合」隔絕開來。正如猶太教哈希迪克教派（Hasidic）大師所教導的：「把髒東西往這邊掃，把髒東西往那邊掃，髒東西仍舊是髒東西。當你在那兒煩悶憂傷的時候，其實你可以為天堂的喜樂穿起一串珍珠。」
我希望本書能幫助你串起美好的珍珠，而不是浪費太多時間在那兒煩悶憂傷。

5 Letters, 1973, 1:377.

第二章

充滿喜悅的願景



愛人，即便他們有罪，因為那是凡塵間模擬神之愛的最偉大的愛。愛神所創造的萬物，不論是整體還是每一粒細沙。愛每一片葉子、每一道神的光芒。愛動物、愛植物、愛萬物。如果你愛萬物，你將能看見萬物中的神聖奧秘。一旦看見，每一天你都能更加理解。最後，你終將能以擁抱一切的愛，去愛這個世界。

——杜思妥也夫斯基《卡拉馬助夫兄弟們》

(*The Brothers Karamazov*)



讓我從希望開始談。我希望我們對祈禱的了解已經到達更大的單純境界。如果你閱讀到本句時，還覺得祈禱並不單純，那我就失敗了。我們必須記住，對於祈禱的探索，並不在於完成某個目的。大多數人總是抱著目標導向和消費者心態，所以很難想像去做一件事，而沒有要從中得到什麼。但是在充分地深思熟慮之後，我們必須明白，我們的探索並不是要努力地通往某個目的地。

我的出發點在於，其實我們早已抵達了。我們無法求得神的存在，因為我們早已存在於神之中。我們所欠缺的不過是意識到這一點而已。很少人知道，我們呼吸的每一口氣都透露了神維護著我們的存在。每一次呼吸，都意味著神在現在、此刻、當下選擇了我們。我們無須尋求，甚至也無須學習，但是我們確實需要捨棄、遺忘一些事情。

要感受到神在我們生命中的臨在，就必須接受一件很難接受的事——尤其是對那些看似過著成功人生的人而言。我們必須接受，人類文化正處於集體催眠的迷幻中。我們是夢遊者。所有宗教導師都明白，人類並不是生來就看得見，我們必須被教導如何去「看」。這就是宗教的目的地，也是佛陀和耶穌異口同聲說「要覺醒！」的原因。



耶穌談到要「醒寤」(瑪竇／馬太福音 25:13；路加福音 12:37；馬爾谷／馬可福音 13:33-37)，而「佛陀」在梵語中就是「覺者」的意思。耶穌更進一步地說：「幾時你的眼睛純潔，你全身就光明。」(路加福音 11:34)

所有宗教導師都明白，
人類並不是生來就看得到，
我們必須被教導如何去「看」。

所以，我們必須學會看到那些已經存在的事物。這樣簡單的指令，對我們而言卻很難理解。我們想求得某種實在的資訊、想達到某種更善美的道德，或是想學會某種行為，讓我們成就更好的生命，但是這不是一種獎勵制度，雖然我們有種爭取「獎勵勳章」的心態，然而祈禱讓我們知道，我們其實會因為預期某種獎勵或是報償而「受到處罰」，因為那種期待會阻礙我們去經驗被稱為恩典的真正轉化。我們崇拜成功，並且莫名地相信我們能得到自己該得的、我們努力追求的，以及我們值得擁有的。除了這些想法之外，我們很難以別的方式去思考。



終極體驗的恩典，就好像活在另一個世界。那不是一個我努力去獲得神的注意與喜愛的世界；那不是一個我努力追求靈性成功的世界；那不是一個關於罪與懲罰的廣大競賽。不幸的是，世上有很多宗教都是這樣教導的，即使它們沒講得那麼直接。虔誠的人很害怕不勞而獲，相反的，我們卻是為了社會秩序而追尋上主，為了社會控制而想要宗教。

我想要說點不一樣的、關於祈禱的事，於是也會講到宗教。祈禱其實並不是說一些話，或是想一些想法。祈禱是一種態度。它是一個途徑，讓我們活在覺知的臨在（presence）中、活在臨在的覺察中，甚至是享受這個臨在。全然的默觀者不僅是覺察到臨在，更信任、容許它，並在其中感到喜樂。

所有靈性的修煉都有一個目標：去除幻覺，好讓我們處於當下。這些修煉是為了讓我們看見存在，看見自己，並且看見正在發生的事。相對的，我們集體的文化迷幻就好像是在眼睛上蒙著鱗片，只用世俗的眼光去看。

如果我們相信耶穌所說的話，那麼，沒有什麼比自以為已經看見了的人更危險。上主最容易被那些自以為已尋著的人遺落。（若望福音）（約翰福音）第九章訴說了一



名天生盲者的故事，清楚地表達了這個概念。

這個故事以簡單明確的陳述展開。耶穌看見了這名天生的盲人。這項觀察非常地鮮明，因為它簡單地捕捉到耶穌的作為——他是個觀看者。門徒們立刻問他：「誰犯了罪？是他，還是他的父母，竟使他生來瞎眼呢？」但是耶穌完全揚棄這些論點，而讓它神聖地進入另一個層次。他用泥塗抹那人的眼睛，那人的瞎眼就被醫治了。這個故事後面的章節，記錄著那些「好」人因此和耶穌作對。

法利塞人說耶穌不可能來自於神，所以這醫治不可能真的發生——儘管它顯然已經發生了，就在他們眼前。他們刻意忽視這項證據，提出邏輯和神學上的辯論：耶穌沒有遵守安息日，所以他是罪人，而罪人是不可能行使神蹟的。在故事的最後一段，他們指控那位盲者是罪人。他們不論在哪裡都看見罪行，唯獨在自己身上看不見。「你整個生於罪惡中，竟來教訓我們？」但是那個人很聰明地不落入神學的辯論中，他堅守自己的立場：「有一件事我知道：我曾是個瞎子，現在我卻看見了。」

最後，耶穌以一段極為犀利的話，為這寓意甚明的故事下了結語：「我是為了判別，才到這世界上來，叫那些看不見的，看得見；叫那些看得見的，反而成為瞎子。」



聽到這話的法利塞人說：「難道我們也是瞎子麼？」（我們是正統，我們是好基督徒，我們是神職人員！）耶穌回答：「你們如果是瞎子，就沒有罪了；但你們如今說：我們看得見，你們的罪惡便存留下來了。」

培養初學者的「初心」

耶穌召喚我們去做的，也正是禪宗大師召喚他的弟子去做的。我曾經在日本的一座禪院中住了一段時間。那裡的師父要求已經修行多年的僧侶要保有一初學者的初心（beginner's mind），這與耶穌最愛用的視覺教具——孩子——非常地類似。每一次門徒們開始互相比較時，耶穌就在他們的面前放個孩子。他說，能夠明白他的教導，也準備好要接受他教導的人，一定有著孩子般的心態和胸懷。這和初心的意思是一樣的。

我們年紀越大，被背叛、傷害和失望的經歷就越多，我們放在初心之前的障礙也越多。我們絕對不能假設自己已經「看見」，而是要永遠準備好以嶄新的目光去看。但是要走回去，回到那脆弱的狀態，對自己的靈魂說「我什麼都不知道」，其實並不



容易。

你可以試著這麼說：「我什麼都不知道。」用拉丁文來表示，就是「tabula rasa」（意謂空白的石板）。或許你可以想像自己是一塊被擦拭乾淨的黑板，已經準備好要被書寫。因為基本上，最阻礙靈修教誨的，就是自以為已經明白了，或是認為自己沒有什麼需要了解的。我們應該為初心的恩典而祈禱，和那位盲人同聲說：「我要看見！」

靈修就是關於「看見」，靈性的視力並不是去掙得或者成就什麼；它是關於連結，而非結果或條件。一旦你看見了，其餘就會順理成章而來。你無須去推動河流，因為你就在河中。生命就活在我們之中，我們只要學習如何對生命說「是」。如果我們活在一個可以看見「萬物各得其所」的層面上，就能信任河流的流動，也能信任生命——那如此龐大、寬廣而又深刻的生命，連相對的死亡也能涵蓋在內。

我們必須那麼做，因為那是我們唯一能擁有的生命，正如保祿（保羅）寫給哥羅森人（歌羅西人）的信：「因為你們已經死了，你們的生命已與基督一同藏在天主內了；當基督，我們的生命顯現時，那時，你們也要與祂一同出現在光榮之中。」（哥



羅森／歌羅西書 3:3-4)

耶穌透過他反傳統文化的舉動，召喚我們超越這文化的催眠幻境，超越夢遊。那就像禪宗大師當頭棒喝的手。他說我們被困住了，我們看不見。他通常透過比喻，盡可能使用所有方法去顛覆一般的看法。比喻顛倒了現實。

宗教傾向於製造出

那些以為神就住在自己口袋裡的人，
那些人總是有著迅速、輕鬆、圓滑的答案。

當我住在禪院時，我和僧侶們一起盤腿打坐（我總是坐不住）。大約五分鐘後，鐘聲大作，就連最老的僧侶都跳起來衝出房間。我還以為是火災演習呢！沒有人事先警告過我。我覺得很蠢，因為我完全不知道該如何是好。我告訴自己：「我就坐在這裡，免得看起來比現在更蠢。」於是我一個人獨坐在空蕩蕩房間內的蒲團上，痛苦不堪。

大約過了十五分鐘之後，僧侶們一個接一個地進來了，回到自己的位置上，我們



又靜坐了半個小時。等到後來我們可以交談時，我問到底發生了什麼事，他們告訴我：「我們應該先提醒你，今天是我们接受公案」的日子。」

公案是一個無法用正常邏輯方式去理解的弔詭之謎。如果我們想用充滿算計、受過教育、高度實際的心智去理解它，我們就得永遠坐在那裏，完全沒有出路。大師告訴我，有時候他得跟同一個僧人說同一個公案說上兩、三年，對方才能超越、進入下一個階段。而那天就是他說公案的日子。

你必須放棄尋常的邏輯思考模式，進入更寬廣、更默觀的心態，才能解開公案。公案的作用就是要讓他們超越確定和自我安全感，回到像孩子一樣開放的心態，這樣他們才能再度接受教導，並且放棄現有的舒適區。這跟耶穌在〈若望福音〉第九章中說的一模一樣：「那些看得見的，反而成為瞎子。」

宗教已經看不見耶穌在此的訊息了。它不試圖製造追求者或是追尋者，也不試圖創造真正謙卑、並相信上主會永遠支持他們的人。我們不再專注於偉大的奧秘，取而代之的是，宗教傾向於製造出那些以為神就住在自己口袋裡的人，而那些人總是有著迅速、輕鬆、圓滑的答案。這就是為什麼在西方有那麼多人放棄宗教的原因。因為人



們都明白，偉大的奧秘不可能那麼簡單容易。如果偉大的奧秘確實是偉大的奧秘，它將引領我們進入弔詭、黑暗和永無止境的旅途。這才是祈禱的真義。

轉化的比喻

我看了一些關於耶穌的比喻和寓言。其中有太多都具有顛覆性，而且很多都是跟「看見」有關。那些其實就是耶穌式的公案。

例如，有四個比喻是跟遺失的東西或被藏起來的東西有關。為什麼有那麼多東西被遺失或是被藏起來？因為其中的訊息，正是跟「看見」有關：藏在田地裡的寶貝（瑪竇／馬太福音 13:44）、藏在麵粉中的酵母（瑪竇／馬太福音 13:33）、遺失的錢幣（路加福音 15:8）、還有迷失的羊（瑪竇／馬太福音 18:12）。當東西不見的時候，我們必須去尋找，也要承認我們在找的東西並非明顯可見。我們想要看見，而且必須學會如何去看。

1 編注：公案 (Kōan)，修行者以古代禪師開悟的故事或言行，作為參禪時思惟的內容，這些故事、言行便稱為「公案」。對於不瞭解禪修特質的人而言，公案的內容通常是非邏輯、不合一般情理的。



另一組比喻是關於從微小的開端中成長。當然有大家所熟悉的芥子的比喻²。在〈馬爾谷福音〉（馬可福音）第四章中，他形容了穀子從發芽到收割的過程（4:26-29）。成長的奧秘是需要時間的，正如我們只能慢慢地學會如何去看。瑪竇（馬太）也談到了被藏起來的酵母與看不見的鹽。

另外在〈馬爾谷福音〉第四章中有個播種者的比喻，就是這段章節激勵我從一九七二年開始錄製我的演講錄音帶。那個年代還沒有人用錄音帶來錄演講——那是我們才剛脫離收音機的年代。為什麼有人想錄演講呢？對一般人來說，聽音樂很合理，但是沒有人會想要聽別人說話！然而，聖吳甦樂修會（O.S.U.）的派特·柏克曼修女（Sr. Pat Brockman）有個瘋狂的想法，她希望能錄下我的演講送給青少年。

每個男人的後面都有個推著他向前的女人。她說她會記下這些，並且說服〈聖安道通訊〉（*Sr. Anthony Messenger*）。我告訴她，我覺得這件事行不通（我不想讓她難過），她說：「只要答應我，你會為此祈禱一天，然後明天此時再見面時，我們會向上主要個答案。」（那是一段玩聖經輪盤的瘋狂日子！）我同意她的提議，雖然這聽起來實在有點放肆。我怎麼可能會認為我要說的話值得錄下來？誰要買？但我還是答



應在第二天與她會面，到時我們會攤開聖經，然後不管我看到什麼，我都接受那是上主的旨意。

那天，在派特修女急切的目光下，我的手指隨意一指，接著開始讀那一段。那段經文說：「有個撒種的出去撒種。」（馬爾谷／馬可福音 4:3）好吧，我們都覺得那看起來好像就是要製作錄音帶的樣子。於是我們就做了，而我從此沒有中斷過。

那個比喻說，種子散落在數種不同的土壤上，有些還沒準備好接受訊息，他們還沒抵達那個境界。那不是他們的錯。當學生準備好時，老師就會出現。我們讓神進入的方式，通常和我們讓其它事物進入的方式相同。我們會在當下一個相對成熟的情況下遇見神：全心專注或是封閉的、被困住或是準備好的。大多數的靈修是讓學生做好準備。土壤和靈魂都必須有點不定、經過翻動。如果我們太舒適、太有主見、太確定我們見到的是完整的真相，那我們就只是石頭與荊棘地，任何拋種子給我們的人都不過是在浪費時間而已。

2 編注：天國好像一粒芥子，人把它撒在自己的田裡。（瑪竇／馬太福音 13:31）



在我一九九四年前往日本與菲律賓宣教的旅程中，我遇見許多「準備好要保持初心」的心靈。安排這個旅程的人說：「理查，在日本，全人口的百分之一中，只有三分之一是基督徒。我無法承諾你會有很多人來，可能只有二十或是二十五個聽眾，但是他們就像是號角。因為他們不像美國人已經聽了無數次的佈道，對美國人而言這不過是另一場佈道會，聽完後就回去繼續過他們原本的生活。今天來的這些人，會一字不漏地記住許多你說過的話，然後會傳出去給上百個人聽。他們對於聖神（聖靈）就是那樣地渴望。」

結果果真如此。那些參加過我一九八一年第一次宣教會的人，他們走上前來，將我當年說過的話一字不漏地背誦給我聽。這才是肥沃的土壤！一字不漏！這些話改變了他們的人生！然後十三年後，他們再回來接受更多。這才是可教之材，一名真正的「門徒」。

在我們的文化中，我們受到太多文字、經驗，以及太多的錄音帶（沒錯！）、書籍和想法之害。當我們有太多文字時，就傾向於不珍惜文字，儘管文字當中可能承載了我們的生命。我們發現要當個保有初心的門徒很難，因為我們已經從太多的來源中



聽過了。因此，我們無法吸收。

我聽說，如果你把耶穌時代一般人能接觸到的資訊當作一個單位，要等到西元一五〇〇年才會成長為兩倍。在印刷機發明之後沒多久，每一百年就呈倍數成長，然後是每五十年，然後到了這個世紀是每十年。到了二〇〇〇年之後，則是每七個月就成長一倍。我們全都訊息超載了，所以想當然爾會感到困惑與矛盾。這促使許多人產生過與不及的心態，轉向獨裁主義、懷疑主義或是心靈麻痺。我們迫切地需要某種紀律，協助我們了解要如何去看待，以及什麼值得看、什麼我們不需要看。我希望你是耶穌提到的那種土壤，能夠「結了果實，有的三十倍，有六十倍，有的一百倍。」（馬爾谷／馬可福音 4:8）

舉例來說，多年前我們這裡有位很棒的助理，和我們談起他的初心。每次在中心舉辦完避靜³之後，我們就會問他進行得如何，他總是說：「那改變了我的生命！」對他而言，真的就是這樣。他會接受並且決定用一種新的方式生活。某種程度來說，

³ 編注：避靜 (recrea)，指遠離日常生活，進入一個清靜之地，透過祈禱、反省及靈性的修煉，來與上主交談。



他一直維持著他的初心，然後在每一次的避靜中重新開始。

我們需要洞察靈性的恩賜，才能在這麼多讓人分心的資訊圍繞中，維持自己的初心。〈瑪竇福音〉提到，「必待一切完成」才能排除法律（瑪竇／馬太福音 5:18）。重點不在於遵守法律，而在於明白法律的目的地。它的目的是什麼？許多西方人不懂得靈性的洞察力。我們將法律道德化，視法律本身為目的。但是法律本身是無法賦予生命的，唯有聖神才能賦予生命，一如保祿在〈羅馬書〉和〈迦拉達書〉（加拉太書）中所說的。耶穌教導律法，通常是為了他要成就的目標，法律本身從來就不是目的，這一點在他捍衛門徒們在安息日撿穀子時，就表達得非常明確了。（路加福音 6:1-5）

採取初心的態度，同樣需要我們願意去回應並且改變，因為我們已經意識到自己是善美與邪惡的混合體。耶穌用好幾個關於混合的寓言來描述這種張力。這意思是說，世界是由各種不同之物混合而成，除非你明白要如何去看，否則就無法懂得如何去分辨；你會在莠子中迷失，而看不見麥子（瑪竇／馬太福音 13:24-30）。當人問說：「我應該去把莠子收集起來嗎？」耶穌說：「不。」他說要讓這兩樣一起長到收割的時候（瑪竇／馬太福音 13:29）。然後到了最後，他才能決定哪些是莠子、哪些是麥



子。

這個概念對於西方道德神學的影響並不大。然而，我們是莠子和麥子的混合體，這一點將永遠不會改變。就如馬丁·路德(Luther)所說的「同為罪人和義人」(simul Justus et peccator)，他的整個傳統都在說我們同時是聖徒和罪人，那也正是奧義所在：我們要在同一片生命的田野中，同時掌握莠子與麥子。比起僅是將目標對準某種虛幻的、看不見自己過失的完美，這麼做需要更多的耐心、同理心、寬恕還有愛。我們唯一能擁有的真正完美，就是誠實地接納自己的不完美。

如果我們必須保持完美才能快樂，就只有兩種選擇：一個是無視於自己的邪惡（也就是否定莠子），另一個則是在失望中放棄（亦即否定了麥子）。但是，如果我們把完美放到一邊，面對兼具兩者的張力，那我們就能以開放的心胸傾聽福音。我們需要非凡的謙卑，才能擔起事情的黑暗面；我們也需要某種勇氣，才能肩負善美的一面。在典型中，「被釘十字架的」總是懸掛在兩名小偷之間（路加福音 23:32）——以自己身付出代價，正如我們也必須如此（注意，耶穌兩個小偷都原諒了！）。

另一個關於混和的寓言是酵母與麵粉（瑪竇／馬太福音 13:33），鹽又是另外一



個（瑪竇／馬太福音 5:13）。在〈瑪竇福音〉第十三章中提到了「天國門徒的經師」，學者以為耶穌在說他自己，耶穌繼續說道：「就好像一個家主，從他的寶庫裡，提出新的和舊的東西。」換句話說，他保留了所有保守事物中的菁華，以及所有前衛事物中的菁華。這向來是很罕見的職志，因為這很難取悅每一個人，尤其是我們的自我總是想要「完整的真相」。

耶穌以燈和點亮的寓言，從另一個不同的角度來切入如何回到初心的態度。在〈馬爾谷福音〉與〈路加福音〉關於燈的寓言中⁴，他說的都是超越團體的非否認與對話。你個人所看見的，應該成為大眾的指引之光，就如〈路加福音〉中說的：「放在燈台上。」耶穌熱愛燈的寓言，並且在山上稱所有的基督徒為燈（瑪竇／馬太福音 5:15）。我們應該成為被點亮而且誠實的人，以學會如何深刻地看見現實，並且分辨出自私的「真相」和文化的謊言。

耶穌希望創造出一個具有真正智慧的文化，在〈瑪竇福音〉二十五章中，他描述新娘為點亮燈的人，她們準備好要照亮黑暗，並且帶來明澈與意義，而不只是團體的謊言或是偽裝成宗教的想法而已。我們將看見，祈禱的道路，是穿越這黑暗的唯一光



亮。沒有祈禱，我們大多數人都會在群體壓力和想法下低頭（在這被媒體操控卻缺乏媒體認知的文化中，益發如此）。

歸根究柢，耶穌所有的比喻都是關於天國。他所描述的天國是夢遊之外的另一種選擇，為我們指出了看穿文化催眠的道路。我們真的應該細細傾聽一則比喻或是公案，好顛覆我們虛假的現實認知，或至少能對事物有不同的看法、提出質疑。天國的比喻和傳統想法以及所謂的常識比起來，幾乎都是顛覆性的。

約納的徵兆（約拿的神蹟）

初心是一種熱切的心情、一種對於靈性的渴望，擁有初心的人明白自己需要些什麼。但是，在現今這種充滿誘人陷阱的文化中，這是一種很罕見的感受。我們太輕易

4 編注：〈馬爾谷福音〉四章二十一節中說：「人拿燈來，豈是為放在斗底或床下嗎？不是為放在燈台上嗎？因為沒有什麼隱藏的事，不是為顯露出來的；也沒有隱密的事，不是為彰明出來的。」〈路加福音〉八章十六節中則說：「沒有人點上燈，用器皿遮蓋住，或放在床底下的，而是放在燈台上，為叫進來的人看見光明。」



也太快地得到滿足，所以很難保留心靈上的渴望。我們太快地給出答案、太輕易地移除痛苦，也太迅速地給予刺激。在這富裕的文化裡，我們處於一種象徵性的劣勢中。

耶穌說富有之人難以理解他話語的內容，因為有錢人可以用錯誤的方式去滿足他們的孤單和渴望，規避必要的學習而獲得迅速的解脫。但是，在靈魂功課這方面，在學習到痛苦帶給我們的教導之前，我們是不敢拋開痛苦的。這就是為什麼窮人在這一點上已經占得先機的原因，因為面對任何問題，他們無法採用效果立現的方式去解決（譬如：阿斯匹靈、旅行或是某些娛樂）。不管他們想不想要，他們在這方面總是這麼空乏。

拒絕速效的解決方法，並且承認自己是個初學者，就是開啟轉化的大門。耶穌常用的典範——孩子，都迫切地想要長大。他們知道自己將會轉化，並且急切地等待著。我認為耶穌最常用來描述轉化奧秘的暗喻，就是「約納的徵兆」（瑪竇／馬太福音 16:4、12:39；路加福音 11:29）。對我而言，這徵兆非常地重要。在〈路加福音〉的篇章中，耶穌告訴我們：「這一世代是一個邪惡的世代：它要求徵兆。」（路加福音 11:29）然後他說，他唯一會給我們的徵兆，就是約納的徵兆。身為一名守禮教的



猶太人，耶穌很清楚先知約納的生動故事⁵。約納雖然為神所用，但他那時卻想逃離神派給他的任務。後來他被鯨魚吞噬，被送往他絕對不會自願前往的地方。這就是耶穌對於死亡與重生的暗喻。

想想看，所有宗教都想要尋找、搜索，甚至嘗試去創造其它的徵兆、顯靈還有神蹟，然而耶穌卻說，尋求這些徵兆的是個邪惡的世代。這是種相當嚴厲的說法。他說，與其索討徵兆，我們應該要進入鯨魚的肚腹一陣子。唯有如此，我們才能在新的岸邊被吐出來，明白自己的召喚。那是耶穌唯一承諾我們的模式。

保祿（保羅）提到他的「由死者中的復活」的模式，因而了解重生（斐理伯書／腓立比書 3:11）。這教訓永遠不會失敗。在這種智慧中，靈魂永遠會得到釋放及塑造。原住民宗教提到冬季與夏天；神秘主義者說黑暗與光明；東方宗教談到陰陽或是道。季節改變年，光明與黑暗改變日子。基督徒稱此為逾越奧蹟，說法雖有不同，但

5 編注：神派約納到尼尼微城去宣講毀滅的訊息，但約納對尼尼微人頗有成見，不願前往，便乘船逃走。結果海上狂風大作，船差點毀壞，約納也因此被鯨魚吞到腹中三天之久。最後約納在魚腹中悟道懺悔，再度接受了神的召喚。



其實全都指向同樣必要的向下與向上的過程⁶。

逾越奧蹟就是轉化的模式。藉由死亡與重生，我們被轉化了，而這樣的過程，我們可能要經歷許多次。除此之外，沒有其它方式可以讓我們成長與轉化。

我們應該要進入鯨魚的肚腹一陣子。

唯有如此，我們才能在新的岸邊被吐出來，
明白自己的召喚。

我們鮮少會自願進入野獸的肚腹中。除非我們面對著朋友或配偶的死亡，或者是失婚、革職這種重大災難，否則我們通常不願意進去。我們的文化整體必須被教導「向下」的語言，那是宗教的偉大語言，教導我們要自願、信任地進入生命的黑暗時期。這些黑暗時期是絕佳的老師。宗教的能量是在黑暗的問題之中，很少是在答案裡面。答案是出來的途徑，卻不是我們來此的目的。當我們注視著問題時，就是在尋找轉化的開口。修好某件事物通常不會轉化我們，但我們總是嘗試去改變事件，以避免改變自己。我們必須學習和生命中的一些東西共處：痛苦、無解、沒有結果，甚至是



某些沒有意義的日子。那才是道路，真正祈禱的危險而幽暗的道路。

法國哲學思想家西蒙娜·薇依 (Simone Weil) 說：「是恩典造成我們內在的空洞，也唯有恩典能填滿它。」恩典引領我們進入空洞的狀態，進入短暫而無意義的覺中，我們會在其中自問：「這一切都是為了什麼？我明天不想要醒過來了。」。昨天有名丈夫剛過世的婦人打電話給我。她說她想不出繼續活下去的理由，更想不出未來會有任何的改變。我只能告訴她：「相信我，相信我。」她說：「我會相信你。」我告訴她：「將來有一天，這種龐大而無止境的痛苦深淵，都會成為過去。」

相信逾越奧蹟的基督徒，應該去幫助那些被引導至黑暗和空洞中的人。告訴那些處於痛苦中的人：人生不會永遠都是如此，光明真的存在，而你必將見到，這不是生命的全部。只要信服。不要試圖快速地跳過，我們無法越過我們的哀傷功課，也不能跳過我們的絕望功課。我們必須去感受它。這意味著在我們的生命中，必然會有些憂鬱的日子和黑暗的日子。歷史文化將哀傷視為一段孵育、轉化時至為必要的冬眠時

6 編注：羅爾神父在《踏上生命的第二旅程》中提到，向下的路就是向上的路，生命必須先經歷向下墜落，才能向上提升；必須先犧牲某些事物，才能成就另一些事物。



間。然而這神聖的空間，我們卻一直想要極力避免。殊不知當我們迴避黑暗時，就是在迴避張力、靈性創意和最終的轉化。我們迴避無法掌控的黑暗，但上主卻是在黑暗中作工！或許那就是秘密所在：要放棄掌控。

閾界與轉化

且讓我向你介紹人類學家稱為「閾界」⁷的概念，有些人稱之為「閾限空間」(liminal space，拉丁文中limen是門檻的意思)。這是成人儀式的核心，同時也是為轉化而準備的絕佳暗喻。我們在男性避靜活動中經常討論這點。我們發現，西方處於一種奇特的位置，在幾世紀的文明、文化和部落中，唯獨我們缺乏成年禮儀式，特別是年輕男性成年禮儀式文化。

其它的文化都承認，大多數人們（尤其是男孩們）都不是天生，而是被塑造出來的。這些文化自行決定要將男孩轉化為男人。某些事必須要告訴他們，因為他們是不會自然而然就明白。男孩通常都想要「向上」，所以宗教必須教導他們「向下」的語彙。他們必須學會眼淚的道路，以及如何放手。



這些成年禮儀式，通常是要引導男孩脫離慣性的日常生活，引導他們進入闕限空間。這是一種自願性的取代和置換，目的是為了轉化意識、觀點和心靈。人們並不認為只要這樣日復一日地起床過生活，就能學會他們該知道的事。必須用震撼教育告訴他們，這不是唯一的世界，還有另一個世界更大、更有包容性。這兩個世界的對比，讓我們視為理所當然的這個世界重新獲得無與倫比的魅力。

如果我們帶著精神包袱和日常工作的心態去參加避靜活動，其實就等於沒有真的進行「避靜」，任何嶄新或是轉化的事物也不會發生。我帶領過許多避靜活動，有些人是來聆聽他們早已知道的內容，如果我說了什麼他們還不知道的事，就可以看到他們用雙臂環抱胸口，心理上已經打包好要離開了。這種態度就是通往無知的車票。酒癮者說，缺乏謙卑與誠實，就不會有任何新的事物發生。謙卑與誠實，這兩種美德是所有靈性的基礎，但我們卻很難贏得它們——大多數人是爬著回到這兩者面前。通

7 編注：闕界 (liminality)，是人類學中用來描述部落典禮的專有名詞，意指一種典禮進行中的過程或階段。它代表兩個狀態之間的轉變階段，例如，當你要從門外走入門內，在跨過門檻時，你不是在門外，也不是在門內，這個階段便稱為闕界。



常，若不是受到情勢和痛苦所迫，我們才不會去呢。想想看，約納並沒有跳船，是別人把他投入海中的！

闕限空間會導入某種內在的危機，以協助我們進行必要的轉化。簡短來說，它應該要喚醒我們，那就是闕限經驗（liminal experience）的意思。兩種最偉大的闕限經驗，當然就是誕生與死亡。對我而言，我母親的死亡，還有我有幸參與的兩次分娩，都是闕限經驗。除非透過這種經驗，否則我們無法理解這樣的事件。許多人試圖不經歷這些，他們總是以否認或是藥物來阻礙自己真正地體驗正在發生的事。

不過，這些經驗可以不必是艱難而痛苦的。光是造訪另一種文化（如果那確實是造訪另一種文化的話）就足以讓我們驚醒。出國旅行的時候，如果我們仍然住在美國連鎖旅館、吃麥當勞，然後因為這樣和在美國本土沒什麼不一樣而抱怨連連，那我們其實並沒有離家。我們什麼都沒有放開。我們必須見識到別人看事情的方式和我們不一樣，也必須質疑自己一直以來的基本假設：或許我們的問題並非唯一的問題，或許美國並不是世界的中心，或許我們的宗教並不是看待世界的唯一方式。又或許，其實我們並沒有真正地理解，我們的宗教和世界上其它偉大的宗教一樣，已經轉化了許多



人——雖然各以不同的方式。

闕限空間永遠是一種期許能產生新觀點的置換經驗，難怪耶穌稱之為「徹底地轉變」。不幸的是，希臘文中的 *metanoia*（即「超越心智」）通常被翻譯成「悔改」，不再指引著更深沉的意義。



轉化和旅行一樣，都是一種旅程。一段美好的旅程，是從「明白自己當下的所在」以及「願意前往另一個地方」開始。我們怎麼知道自己到了其他地方？除非我們能有比較之處，否則我們能理解的實在不多。當我們擁有這些，就能相對比較出個人的絕對圓心。那就是闕限空間的用途：把我們從個人的絕對圓心中抽離，讓我們相對比較一下自己的經驗。有時候一段很棒的禮拜儀式也有同樣的效果。我曾見過絕佳的禮拜儀典改變了生命。聖事擁有偉大的力量，而良好的避靜、一段和他人真實的「我—你」相遇，或是一個瓦解一切的失敗，也擁有同樣的力量。

例如，當我們初墜情網時，就暫時地脫離了我們自己。但那持續不久，只是一種



暫時的迷戀（有些人說那是「假火」）。但是，愛情確實讓你產生嶄新的觀點來看待現實。當我們墜入情網時，世界看起來截然不同了。任何一種成長的儀式（包括信仰一個宗教）都能讓你從這一點抵達另一點。但是，當你和別人談到這條道路時，他們往往會退縮。他們說：「我是天主教徒（或是基督教徒、回教徒、猶太教徒），我不想要學習另一種方式來看待事物。」他們表現得彷彿他們已經完全弄清楚上主了。這些人透露出一種不計任何代價都要保有掌控的需求；不幸的是，這代價確實很高。

耶穌經常談到「melancholia」：徹底轉變，或是改變你的心智。我記得自己也曾經難以接受這一點。我心想：「我到底要改變什麼心智？」我領過聖洗聖事（洗禮）了，也領過堅振聖事（堅信禮），我領過聖體聖事（聖餐禮），我甚至還領過聖秩聖事（神職授任禮）了！我為什麼要改變心智？我是對的，我已擁有真理，而且還受過足以證明我確實擁有真理的教育。多愚蠢啊。那正是耶穌所談到的盲目。這就是為什麼高階神職人員可能是最盲目之人的原因。最順服於誠命和教會規範的人，往往最難以改變。他們已經將象徵當作內容，把儀典當作現實。他們把方法當作目的，並且已經對真實經驗免疫了。



當我們信奉、保護方法時，就是盲目的崇拜。那會阻礙我們走上通往終點的旅程。我們要理解，宗教應該是指著月亮的手指，而不是月亮本身。但是大多數的組織化宗教似乎都提供足夠「關於神的內容」，讓他們能永遠地規避任何直接而讓人畏懼的宗教經驗。

對於美洲原住民而言，預知的追尋不過就是那樣而已。直到他們見到另一個世界之前，他們是不可以回來的。直到你見過另一種現實，直到你見到一個更寬廣的現實，而且上主展現祂的面容之前，你都還沒有真正地啟蒙。通常隱居或是任何長時間的獨處，都對人有這種作用。在一四〇〇年時，整個歐洲有一千三百個方濟會的隱居所。宗教的追尋者說，我們必須要離群索居，切斷我們對世界的癮頭，在回到世界之前過著另外一種生活。他們深信，唯有在那時，才能完全地處身於這個世界之中，而不是被世界所綑綁。

超越我們的舒適區

第一次的闕限經驗，往往會讓人感到很自滿。人們在經歷過他們的「重生」、靈



性的聖洗，或是經歷第一次宗教性避靜的經驗後，往往會有點惹人厭——至少有那麼幾天。你不能怪他們，因為終於看到真理是那麼地讓人興奮。但是如果在那時，他們無法心懷謙卑和誠實，那就非常地危險。他們錯用了向下的語言來說明向上。不幸的是，在目前所有的團體中，這種情況很常見，尤其是當他們浪費了很多年時間在「藥物、性和搖滾樂」上的時候。神變成一種讓受挫的自我重新向上的方法。

前一回經歷神的經驗，往往就是下一次經歷神的經驗的最大障礙。因為我們會把它當作一種絕對的經驗，然後用它來強化我們的自我，用來自誇和沾沾自喜。當然，接下來就什麼都不會再發生了。這就是為什麼耶穌會一再地訓誡我們，要轉變我們的心智。我們需要一遍又一遍地、一再地轉化。我們不只是再次重生，我們是重生、重生再重生。接受並且採行這個原則，必須放下許多事物。如果我們不願意走出自己的舒適區，那就不會發生。所有偉大的靈修都是關於放手。

但是神是充滿耐心的。我們不需要每天都走出我們的舒適區，神給了我們一些空檔——那是當我們不幸又再度感到安逸時的喘息空間。我們用此刻包圍著自己的一切，來確認我們現有的地位、安全感以及身分認同。它們提供我們短暫的優越感，



我們也緊抓著這虛假的安全感不放。只有失敗和安靜的時間，才能幫助我們分辨出這種模式，因為我們不希望自己糾結如蜘蛛網般的身分認同被剝奪。少了恩典，我們就無法進入這空虛，而若不是恩典，這空虛也永遠無法被填滿。我們唯一能做的，就是攤開雙手、向上捧起，然後請求上主教導我們，如何透過生命中的種種事件與經驗，讓我們學會保持雙手攤開捧起的姿勢。

但是，我們往往不願意讓生命中的事件和經驗教導我們關於恩典的事，反而在社會中大量製造我稱之為「類閩界」(liminoid)經驗。社會大量製造這些模擬閩限經驗的替代品，它們看起來像是脫離舒適區的動作，但其實不是。「我得離開一陣子。我要去海邊住兩個星期。」人們這麼說。但是當這些人回來後，一點都沒有煥然一新。他們還是擁有相同的老問題、相同的舊恐懼、相同的怨氣。他們在海邊什麼都沒有拋開，看待事物的方式也沒有改變，對現實的感覺和回應仍舊和之前一模一樣，所以他們的問題也還是一樣。或許他們能有幾天好眠，短時間而言那也不錯，但是度假結束三天後，他們就又回復到原來的舊模樣了。然後，他們又需要再休一次假。

恐怕不少宗教儀典都不過是「類閩界」而已，而許多休閒娛樂也一樣，既不能讓



人休，也不能讓人閒，不過是轉移注意而已。我想，這就是為什麼美國人需要那麼多的休閒娛樂的原因。如果那不能提供真正的娛樂或新鮮感，我們很快就會需要更多。然而對於心胸開放的人——那些知道要如何接受事件、並且讓事件教導他們的人——只要一點點，就能持續很久。如果他們見到一朵美麗的花，就寫一首關於它的詩；他們不需要一再回去看那朵花，因為花已經印記在他們的內在了。如果我們從來沒有到過那裡，我們總是需要更多。

真實的性經驗也可以是闕限經驗。不過，以我做過的輔導和接觸過的兩性關係來做指標的話，大多數的性經驗都只是「類闕界」而已。這些經驗避開了重要的放手、人們害怕觸及的真正親密感，以及偉大的突破。或許這樣的經驗這一輩子可能只會發生一、兩次。

喝酒和嗑藥，以及任何降低我們意識的事，都無法通往「闕限經驗」。我很確定酒癮者可以確認這一點。酒精和藥物無法提供進入更深層意識的入口，相反地，它們會降低我們的意識和警覺。然而偉大的宗教所追尋的，卻是高度意識與全然地警醒，那樣我們才能真正地接納一切。萬物各得其所，萬物也皆被接受。我們無須否認、排



斥、違抗或是忽略。所有存在的，都是好的。存在，是偉大的導師。我總認為，這就是耶穌在十字架上拒絕能讓他麻醉的酒的意義（瑪竇／馬太福音 27:34）。



我寫這些，是希望能夠引導你脫離常態——常態就是事情表面的模樣。正如商人愛說的：「底線就在於……」他們說：「我聽到你說的話，神父，但是我的底線是……」我知道他們是真誠的，只是他們從不曾見過另一種現實。「底線」只有一種意思：買與賣。對於生命還有靈性而言，這是多麼匱乏的基礎！

基督徒的願景即是，世界就是一座教堂，而在教堂中買賣，正是讓耶穌發怒的行為。它破壞了內在的價值，並且想用全然謬誤的看法——市場價值，獎勵與交換率的世界——來取代。它損毀靈魂，必須被驅除，否則教堂就不存在了。如果你只活在買賣——所謂底線的世界中，那就沒有教堂的存在了。在那個世界中，所有東西都必須要衡量。我們會說「讓我看看，她給我一個價值二十五美元的禮物，所以我必須回報她……不，不，那才不值那麼多錢，大概只值十六、十七塊錢吧……」那種話。誰在



乎呢？那種想法是死路一條，全神貫注在交換價值和市場價值上，容易讓我們對內在價值完全盲目。不過，祈禱能讓我們重新與內在價值相連結。如果萬物是神聖的，那萬物就是無價之寶；而如果世界就是教堂，那麼萬物都是神聖的。

當我們在沒想要看到上主面容之處看見上主，
那麼我們就不是用自己的雙眼在看。

你覺得靈魂會對這種「在教堂中的買賣」滿意嗎？他絕對不滿意的。用這樣的交易方式來看世界，永遠不能滿足靈魂或是餵養聖神，因為它們掩蓋了真實。祈禱與宗教追尋的目的，就是看見實相中的真理，看見臨在。在臨在的最底層，永遠是善美。而它的根基，永遠是愛。

我不知道自己是否已經碰觸到了。有時候，上主撥開簾幕，而那樣的體驗非常美好。那感覺起來就像是真實。開悟就是看見並且碰觸到偉大的奧秘、偉大的模式、偉大的真實。耶穌稱之為神國；佛陀說那是開悟；佛教徒和印度教徒都說涅槃；哲學家



可能稱之為真理；我們大部分人說那是愛。

以下是你可以整天覆誦的祈禱文：

神的生命就活在我裡面，我感受到生命活在我裡面。

神的生命就活在我裡面，我感受到生命活在我裡面。

沒有答案、沒有解決方案，只有覺察而已。你無法不活在神的面前。當你在閱讀

這些文字時，你就完全被神所包圍。聖博德主教（St. Patrick）說：

神在你之下，

神在你之前，

神在你之後，

神在你之上，

神在你之中。



你無法掙得這位神，也無法證明你值得擁有這位神。感覺上主的存在，不過是一種覺察而已，是享受這個當下，是深化你的存在。當這樣的片刻發生時，生命就有了意義。一旦我能夠看見此處的奧秘，並且相信即使在這樣泥塑般的我中也能看見奧秘，那麼我也能在你的身上看見。我能在我自己、在你、在一切的影象之中，看見神聖的影像。最終，所有的看見都將合而為一。你看待任何一件事物的方式，也將成為你看待一切事物的方式。

耶穌將看見推到社會的邊緣。你能在弟兄姊妹中最卑微之人身上見到基督的影像嗎？他用這個比喻作為最後審判的唯一描述。不是關於十誡、不是關於上教堂、不是關於教宗的永不犯錯：只是單純地在於我們看見的能力。我們能在弟兄姊妹中最卑微之人身上見到基督嗎？「他們有臭味。他們很煩人。他們領社會救濟。他們浪費我們繳的稅。」我們總是這麼說。我們能在那些無力玩弄成功遊戲的小人物身上看見基督嗎？當我們在沒想要看到上主面容之處看見上主，那麼我們就不是用自己的雙眼在看。

最後，耶穌說我們必須去愛，甚至要在我們的敵人身上看見神聖的影像。他教導

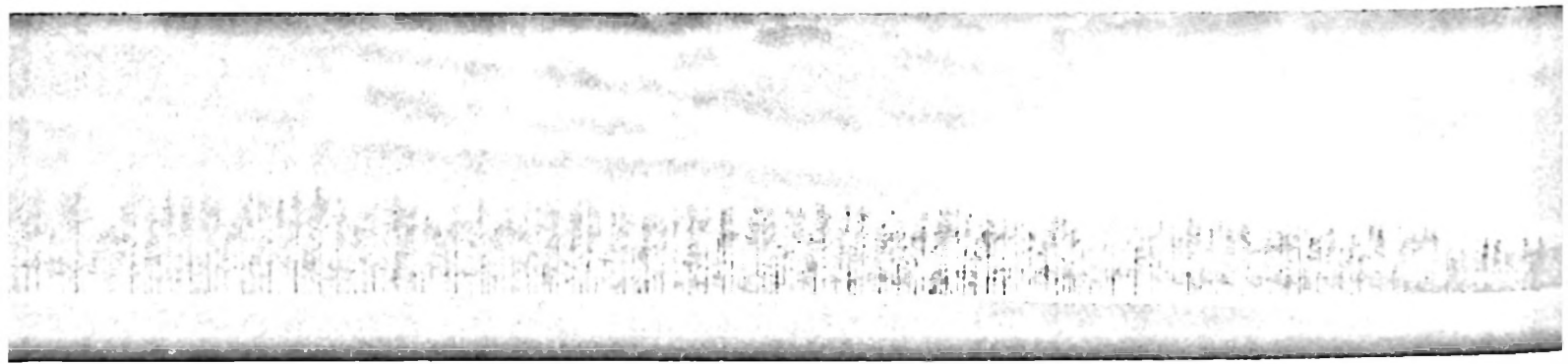



我們一般領袖絕不會要求追隨者去做的想法：去愛你的敵人。這完全不合邏輯，但是在靈性上卻完全合理，因為在靈魂的層次上，不是全部，就是什麼都沒有。我們若不能在所有受造物中看見神聖的影像，就等於完全看不見。我們一旦看見，就是陷入了；我們一旦開始看見，範圍就會不斷地擴大。如果我們試圖排除一些人（病人、黑人、領救濟金的人、同性戀者，或是任何一個我們決定要討厭的人），我們就不在那裡了，因為我們還不明白。

如果世界是一整座教堂，那麼我們的敵人也是神聖的。尊重非我族類的能力，可能是真正看見的試金石。那甚至不只限於人類、敵人，還有我們弟兄姊妹中最卑微的人，它囊括了青蛙和三色堇和雜草。透過真正的看見，萬物都變得充滿魔力。一神、一世界、一真理、一苦難以及一愛。我們所能做的，不過是參與而已。

第三章

自我和靈魂






「我能做些什麼讓自己開悟嗎？」

「你能做的就像你能讓太陽在早晨昇起來那樣地少。」

「那麼，你教我的靈修練習到底有什麼用處？」

「確保當太陽開始升起時，你沒有在睡覺。」

——禪宗大師對徒弟的開示





默觀的秘密，就在於學會如何活在當下。所謂當下，並不是表面上那樣空洞的意義，也不是我們害怕、想像它可能是的模樣。試著去理解，一切就在眼前、就在此刻。當我們正確地過生活時，就意味著現在已經完備了，因為就在此時此刻，神以寬容而毫無責備的姿態與我們同在。當我們能夠體會、品嚐享受這一點時，就不需要再緊抓著它不放。此刻的下一刻，自然會有其獨有的滋味與享受。

許多人都沒有好好地品嚐自己的時間。我們的時間不飽滿、不真實，我們甚至也沒有用心體驗過它，所以我們永遠感到不滿足，於是我們創造人工的滿足，然後緊抓著不放。但是，一旦我們嘗到了此時此刻的飽滿，就沒有什麼需要抓住不放了。神要不就存在於此時此刻，要不就根本不存在。

隨著年紀漸長，我們會變得想要掌控一切。我們需要掌控每一個人、每一件事物、每一刻，然後才能感到快樂。如果「當下」從來不曾完整或是足夠，那麼我們將永遠都在瞎抓，甚至是上癮般或是著魔般地亂抓。如果你還在壓迫自己或是別人，那就是還沒有找到快樂的秘密。明白事物已經盡它所能的完好，知道這一刻已經盡它所能的完美——聖徒將之稱為「聖潔的當下」。



我們沒有人能全然地處於當下，所以做不到時，不需要有罪惡感。這是一個偶爾會降臨的理想、開悟的時刻。但是我們一定要知道，當我們仍在操縱、改變、掌控、或是修正時，就還沒有到達那一刻。算計的心靈是默觀心靈的相反。前者是體系的想法，而後者則是聖神（聖靈）的想法。

我用以下的祈禱文，引導自己和他人進入默觀的狀態：

保持靜默，並明白自己即為神。

保持靜默，明白自己。

保持靜默，明白。

保持靜默。

存在。



想要更加地活在當下，就必須先進入更內在的空間，然後才能以更睿智、更明



澈、更少的自我和更少的個人目的發言。我希望我能說「自我」其實並不壞，自我是必要的；但唯一的問題是，我們文化的教導，讓自我成為唯一的遊戲。我們太認真地對待自我，然後以為這個私人的自我就是全部的真實。自我的本質，就是會為自己去試圖修正、定義、控制並確保一切。因此，我們想要的是可以期待的事物，但是那會將我們鎖定在過去，讓過去成為現在，使我們困在重蹈覆轍中，於是什麼新鮮事物都不會發生了。

宗教性的自我中心，是確保正確性，以及想要掌控。要放棄那一點，可需要重大的手術切割才行。宗教或許會稱之為重大轉化——如耶穌所說：「一粒麥子如果不落在地裏死了，仍只是一粒。」（若望／約翰福音 12:24）我們必須先放棄一個渺小的「我」，一個真實的「我」才能誕生。如果我們全然地活在渺小的「我」之中，簡單來說，就不會產生愛。在那裡，愛幾乎是無法存在的。渺小的「我」只知道透過比較、形象以及外貌來認識自己。然而，只要我們不斷地與他人比較、區分，我們就不可能彼此相愛，只會彼此評斷。而一旦進入評斷模式（較高／較低、較好／較差），我們就無法去愛。渺小的「我」不允許愛自由地綻放，它茂密綻放的是控制、比較還有競



爭——這一切都會讓我們對愛盲目。

如果生產和消費就是我們唯一玩的遊戲，那它們就會在我們的現實之中逐漸地實體化。沒錯，那是個虛假的現實，但是隨著我們年齡增長，它對我們而言會變得越來越真實。如果等到我們年近半百時，仍舊相信生產與消費是真實、也是唯一的世界，我們幾乎就無路可逃了。

如果我們一直活在一個比較、區分、評斷和控制的生命中，那就需要重大的意識轉換，才能學習到如何放開這虛假的現實。輸／贏是大多數人唯一理解的遊戲。我們有一種持續不斷、無法撤除的需求，要去主宰、控制一切，這讓我們在雙贏（贏／贏）的情況下無法感到喜悅。愛與自由無法存在於這種自以為是和算計的心靈中。當我們活在自我之中，就是將自己的需求凌駕於真實之上；但是當我們活在神的面前時，就是等待真實的現實對我們提出請求。

偉大的心靈導師都不在乎文化中所謂的主宰和權力。他們的權力是向下而非向上。我發現最深刻的權力，就是耶穌在十字架上所呈現的無力可施。基督徒相信，基督被釘在十字架上——看似全然無力的一刻——其實是他最偉大的一刻。這種認知是



所有靈性教誨的核心，也是一種對現實認知的戲劇性反轉。但是透過默觀，這種似非而是的弔詭，終將會從一種兩難困境，轉變成一種選擇。

「此刻」並沒有競爭的對手，
因為它不能與任何一刻相比，
也不會因而被評斷。

如果沒有品嚐到「當下」的圓滿，我們將會玩弄權力遊戲來填補空洞；如果我們玩的是主宰遊戲，就極可能深陷其中。我們之所以會對那麼多當代前衛思想感到幻滅，就來自於它仍舊在玩權力遊戲。即使是在左傾、自由的那一側玩，也仍舊是相同的遊戲。就算是在政治正確¹的情況下，我們仍舊是在尋求控制與正義。那個惡魔還沒有被驅逐，新鮮和創意便無法從彼處而來。這樣的假「開悟」，若不是全在想像

¹ 編注：政治正確 (politically correctness)，八〇年代始於美國的一個語言使用正統化運動，使用中立的字句來防止歧視或侵害任何人，以維護不同種族、性別、年齡、身體機能、階級……之間的平等（如「白痴」改稱「智能障礙」、「黑鬼」改稱「非裔美國人」）。原本立意良善，但過度強調反而會矯枉過正，導致實際執行結果一直備受爭議。



之中，就是維繫在它所反對的對象之上。

耶穌的天國不會來自於政治正確，因為那不過是同一個遊戲場的另一側而已。自我又找到另一個方式來確保自己的正確性，比如素食主義！我不反對素食，但如果那只是一種用來操控以及展現道德優越感的新方法，那就不是真正的開悟。有些人在啃嚼著有機胡蘿蔔時，每一口都在肯定他們的自我：「我是對的！」健康可以成為救贖的新名字，信仰健康可說是物質主義文化中最貼近救贖的方式了。我們從過度關注身體開始，於是生理上的健康，就成為我們能接近完整生命的最大可能。

我完全贊同健康，但是，飲食控制、運動、保健食品、繁複的健康中心，可能都只是物質主義者所定義的救贖而已。當你對此變得太過入迷，並且無法與心靈、心智、神魂還有靈魂的功課相平衡時，你就可以分辨，自己對健康的追求是否已經成為一種自我控制的遊戲。如果我們看到的不過是別人的飲食習慣，而我們也以此評斷他們，那我們要如何完整地向別人展現自我？

「此刻」並沒有競爭的對手，因為它不能與任何一刻相比，也不會因而被評斷。它在之前沒有發生過，也不會在之後發生。但是，當我們在競爭時，就不是在愛。因



為我們是在尋求主宰、控制的新方式，所以無法接觸到愛。我們自己知道這種想法並不是真理，因為那不是神對待我們的方式。真正有在祈禱的奧秘者都明白這一點。那些進入深沉的偉大奧秘中的人，並沒有經驗到一位心懷比較、區分和評斷的神，他們經驗到的是全然包容的接納，一個在我們身上見到神聖影像、並且幾乎拒絕接受去看對立面的接納者。

我最喜愛的心靈導師——諾里奇的猶利安說：「上主以憐憫看祂的僕人，而不是以責備。在上主的眼中，我們沒有跌倒；但在我們的眼中，我們並沒有站著。這兩者皆為真實，但深刻的慧眼歸屬於上主。」² 這很類似我們對待孩子的方式——當他們還小、很可愛的時候，我們也看不見他們製造出來的麻煩，只是一再重複地說：「這是我的孩子。」他們（孩子）就是我。我是如此熱愛著他們一切的實相。我在他們的眼中、笑聲中、甚至最糟糕的行為中，都看見了自己。我無法拒絕他們，只因為他們就是我。那似乎就是上主愛祂所造之物的方式。



宇宙友善嗎？

當我們全然地處於當下時，那並不是用理性去達成的。我們所有的存在都是當下。我們從幼兒時期就開始學習當下，卻很可能因為教育而逐漸遺忘。現代心理學家說，其實並沒有一個東西是所謂的嬰兒，只有嬰兒／母親的合體。在孩子剛出生的頭幾年內，這兩者其實是一體，尤其是從嬰兒的角度來看更是如此。嬰兒完全是從雙親眼中的反映來看自己，尤其是從母親的眼中。她的眼睛告訴我們關於自己的一切，我們都深信不移，也因此成為那影像所呈現的樣子。這是一種鏡像遊戲。祈禱也是同樣的原理：我們接收、然後回應那神聖的凝視。

文化歷史學家莫里斯·伯曼 (Morris Berman) 的《甦醒》(Coming to Our Senses) 一書有點沉重，並不適合每個人閱讀，但在此處卻非常有助益。他強調，我們生命的第一個經驗，並不僅是透過視覺與別人的反應來認識自己，主要是透過身體去感受。他稱此為「動覺認知」(kinesthetic knowing)，這大約要到兩、三歲時才會逐漸地消失。因此，我們是在那些懷抱我們、凝視我們的安全感中認識自己。不是聽來或是看



到或是想到的，而是感覺的。那就是最原始的認知。

所有我們後來接受的教育，甚至包括博士教育，都不會改變我們從動覺認知中所獲得的存在。我們可能認為現在的自己聰明而博學多聞，但是那種早期的認知，才是我們最後的依靠。這就是為什麼好的父母是那麼偉大的恩賜，因為他們讓我們可以從一個無可撼動的深度來認識自己。

心理學家甚至說，當我們剛開始懷疑、剛開始脫離那種動覺認知的時候，我們會帶著像小熊、洋娃娃或是毛毯之類的東西一起出走。之所以那麼做，是為了向自己再度保證那種連結是真實的。當我們接觸到主觀／客觀所切割出的分裂世界時，就開始對那種認知產生懷疑。身體／心智／世界／自我都開始分裂，這個世界基本的群體界線開始變得真實起來。

真實的靈命永遠是將我們帶回這原始、合一的經驗。我妹妹就有一條典型的安全毯，她走到哪裡就把它拖到哪裡，髒死了！毯子都已經破破爛爛的了，但是她仍舊把它帶來帶去——這個孩子不想要放棄動覺認知。母親給予我們一種生命一體的原初經驗。我母親的雙眼告訴我，我是被愛的。但是當我開始透過比較、評斷、拋棄的目



光來看自己時，分裂就此展開，我們也因此開始需要一種有意識的靈性生活。

這種分裂的發展是必要的。我們必須離開樂園。我們不能待在那裡，讓母親永遠凝視著我們。所以，不要四處尋找可以歸咎的對象，或是對任何團體說：「都是你把我从樂園中拉了出來。」整本聖經都是在樂園之外完成的，而唯一重要的是，你有一座可以追憶的樂園。但顯然易見的是，在我們今日的文化中，許多人並沒有一座這樣的樂園。我想那就是為什麼耶穌會說：「把一塊磨石套在他的頸上，投入海中，比讓他引這些小子中的一個跌倒，為他更好。」（路加福音 17:2）

當原始的認知受到傷害，或是我們根本就缺乏原始認知時，我們就會開始懷疑這座樂園到底是不是真的存在。許多人都活在這樣的懷疑中，這樣的人很難擁有宗教經驗。只有透過人性的發展，以及與其他人連結的方式，才能與神建立關係。很多人不知道要怎麼做才能臣服於神的面前。然而在此之前，我們必須先相信在某處有位值得信賴的對象可讓我們臣服，不然我們要怎麼臣服呢？

聰明絕頂的愛因斯坦在生命將盡之時，說：「現在我明白，唯一的問題是：『宇宙是友善的嗎？』……我開始理解宇宙的物理意義，但是讓我無法忘懷的是：『它



是友善的嗎？」外面的這一切到底是不是和我們站在一起？宇宙是充滿敵意或是善意？它到底是好的還是壞的？真正宗教的贈禮是揭開薄幕，帶我們回到樂園並且告訴我們，我們的原始經驗是可以信賴的。它向我們保證，我們活在一個慈愛的、而且永遠和我們同在的宇宙中；宇宙向我們保證，這宇宙就是極致的恩典。因此，我們不需要畏懼。匱乏並不是主要的經驗，豐厚才是。明白這一點，我們就可以放鬆、放手了。

「不要怕」是聖經中最常出現的一句話。不相信的話，你可以去數一數。

正如美國身心靈作家瑪麗安·威廉森 (Marianne Williamson) 在她的著作《發現真愛》(A Return to Love) 中所說，「恐懼」的世界觀和「愛」的世界觀互不相識。我所說的恐懼的世界觀，其實就是若望(約翰)稱為「世界」的東西。它就是一个「體系」。文化教導我們，外面的一切都充滿著敵意，我們必須比較、主宰、控制還有一再地確保。簡短來說，我們必須握有掌控權。那種非控制不可的需求，不斷推著我們進入越來越深的焦慮世界。隨著我們對這個生產與消費的世界越來越依附，這種焦慮就隨著我們的年齡而不斷增長。



在越來越焦慮時，我們就開始排除生命中我們無法掌控的人。我們排除掉那些我們無法修正、控制，或是在他們身上看不見神聖影像的人。到了最後，有太多的人都孤獨地活在養老院中，什麼人都沒有。我們成為孤獨的個體，活在我們所相信的謊言中；而那種恐懼，成了自我實現的預言。

在《甦醒》一書中，伯曼指出，在西元一五〇〇年左右，有一種新發明開始大量地傳播：鏡子。在經過那道歷史分水嶺後，我們就看到越來越分裂的自我。人們開始完全地活在表面上。透過好萊塢與麥迪遜大街，美國幾乎已將這個方式推到一種藝術的境界。我們真的不活在內在了，我們活在別人的目光中。「我今天的配色協調嗎？」、「我迷人嗎？」、「我的腰夠纖細嗎？」我們並不是活在能感受、能信賴自己經驗的軀體中，反而是透過廣告和廣告音樂而活在形象和外貌中。我們讓媒體以及稍縱即逝的物質來定義成功。因此，「自我」總是在外，而我們就活在永恆的不滿中。這是多麼折磨人的生活方式！坦白說，我們是因為和現實缺乏接觸而受苦受難，也欠缺哲學家所謂的本體停泊處（ontological mooring）。默觀為我們提供了那樣的停泊處與那樣的接觸，那是對於當下真實的感謝與回應。



只有在打破物質世界對我們的掌控，並且重新建立起我們與現實的連結時，我們才能感到快樂。否則，我們將永遠透過那些擁有完美胴體、纖細腰身、平整牙齒和無瑕肌膚、我們根本成為不了的美麗模特兒來過生活！人們被引誘著去模仿，並且一心渴望著那個自己從來不是、也永遠不會是的模樣，那是多麼慘的悲劇！

活在鏡子與照片發明之前的生活，該有多自由。當你進入第三世界國家、進入叢林時，那裏的人很喜歡被拍照，但是他們擺姿勢的理由卻和我們完全不一樣。你曾經見識過的，當我們為拍照而擺姿勢時，我們收小腹、微笑。但他們不那麼做。他們不笑，一臉嚴肅，通常站得很挺、正式而且認真。他們的身體就是那個樣子——就在那裡，展現在你面前。他們不曾像我們一樣，花一辈子的時間盯著照片看。



我們為已有的科技付出代價，那代價就是我們的靈魂。靈魂不是透過比較和區分來認識自己，靈魂就是那個樣子，靈魂是透過現在，以及存在的一切——包括黑暗面與光明面——來認識自己。靈魂什麼都沒有戰勝，因此也無法被擊敗，因為它根本就



不參與成功或是失敗的遊戲。它不需要區分黑暗與光明。一切各得其所。

自我是我們內在的二元論者。美國哲學家詹姆斯·卡斯（James Carse）說：「是習慣，讓我們不斷地以和別人相比較來看自己。」那就是自我想做的事。對自我而言，我們的財富、聰明才智、道德優勢還有社會階層，都唯有透過和身邊的人相比較才能凸顯。但是我們的真我（不變的圓心）是不需要反對、區別或是相比較的。這就是為什麼真我能活出原始的動覺認知的原因。我們靈魂活躍的程度，與我們對於當下的滿足以及與現實的接觸息息相關。

活在自我之中，會讓我們與軀體分裂，我們會因此害怕自己的身體。在基督信仰的各個教派中，關於性的教誨普遍貧瘠。我想我們之所以在身體方面的功課做得如此之差，是因為我們向二元化的分裂投降了。這就是為什麼有那麼多人（尤其是男人）不了解自己的感受，甚至不知道感受的重要性。我們進入分裂，然後為了效率與成功而壓抑自己的感覺。不幸的是，我們也因此犧牲了宗教的敏銳度。於是，現在信仰看起來反而像是一種外來、人造、甚至不理性的東西。

扔掉動覺認知，可以變得更有效率，我們可以不斷地壓抑自己的感覺，然後為了



下個小時必須完成的工作而繼續前進。有時候那是恰當的做法，甚至是有益而且必須的做法。然而，並非永遠都是。靈魂並不是真的有所作為，就只是存在而已；而自我呢，則是去迎合這個世界。我們可以改變，可以重整、並且經常試圖去改善它。身為一個默觀者，我們要先堅守警惕，然後從更開闊之處採取行動——即使我們有時候選擇不採取行動，或是不在現在採取行動。

默觀的優先性

對致力於改變人們生命以及專注於社會改變的行動與默觀中心³而言，這說起來也許有點奇怪，但是經過八年之後，我深信，我的主力必須放在教導默觀。我已經看過太多行動主義者找不到答案。他們腦袋裡的答案大多是正確的，但他們的能量、作風還有靈魂卻不是。所以，如果他們真的實踐了他們致力的所謂變革，我不會想要成為其中的一份子（尤其是如果變革是由這些人主導的話）。他們可能擁有答案，但

3 編注：行動與默觀中心（Center for Action and Contemplation），於一九八七年在美國新墨西哥州的亞伯奎基市由本書作者理查·羅爾神父創立，目的是協助那些致力於改變以發展出更豐富生命內涵的人。

他們不是答案本身。事實上，他們往往是問題的一部分。

那正是大多數變革失敗的原因。它們從內部自我損壞。耶穌及其他偉大的精神導師們所強調的，主要都是意識與靈魂的轉化，除非發生了這樣的轉化，否則變革根本無從存在。當左派人士掌權後，就變得像當初壓迫他們的人一樣，追求權力、控制與主宰，因為權力惡魔從不曾被驅離。在社會改革和許多草根運動、女權運動中，都可以見到這種情況。你想要支持他們，並且認同許多他們的想法，可是他們太常讓人失望了。我猜想，當耶穌說到魔鬼從人身上被趕出去（留下了「打掃乾淨，裝飾整齊」的空間）時，指的是否就是這種現象：因為魔鬼看到那裡變空了，就帶了另外七個魔鬼住進去，反而讓那個人的處境變得更糟糕了（瑪竇／馬太福音 12:45）。過度狂熱的改革往往會腐化改革者，同時讓他們看不見自己的沒有改變。我們需要的是較少的改革、更多的轉化。

謊言總是以看起來像是啟發的新型態出現。大家說：「就是這個了！」然後就全部跳上那輛疾馳的馬車（也就是全新的政治正確議程），之後才發現，原來那是由沒有開悟的人所領導的，而他們其實只愛自己，並不愛神；他們不愛真理，但是愛掌



控；他們必須擁有權力、控制，說別人是錯的、說別人沒有開悟。

這種鴛鴦的領導者愛的並不是賦予每個人的真正自由，而是賦予他們體系的自由。這是我對自由派人士最大的失望。自由派往往缺乏犧牲自我的能力，也創造不出可以持久的基礎。他們無法放下想要改變及控制的需求，也無法像那些有信念、謙卑的人一樣耐心地等候。那也難怪耶穌祈求的不只是果實，而是「常存的果實」（若望／約翰福音 15:16）。顯然，那非常珍貴。



想要活在當下這一刻，就必須改變內在的態度。默觀不像文化與心理治療，總是幫助我們擴展、鞏固這個「我」（自我）的碉堡。默觀是等候著發掘構成這個「我」的內容。這個我們想要擴展與鞏固的「我」，到底是什麼？這個我們那麼認真看待的「我」，到底是誰？

想要發掘這個答案，必須等待與觀察，這就是在初期默觀中所發生的事。我們在靜默中等待。在靜默中，所有的慣性模式會朝著我們包圍而來，我們的控制、執著、

負面、緊張、憤怒還有恐懼會全部浮現。這就是為什麼大多數人會很快放棄的原因。當耶穌被聖神引導至荒野時，第一個出現的就是野獸（馬爾谷／馬可福音 1:13）。在最初，默觀並不是充滿著安慰，它只是真實。

但是，正如耶穌所說的，要「進入你的內室，關上門。」（瑪竇／馬太福音 6:6）唯有此時，你才能中斷紛至沓來的聲音與想法，才會看到潛藏的不斷重複的模式。這是一種讓人謙卑的經驗。我們聽見的第一個聲音通常是負面的。它們是偏執、不肯放棄的聲音；它們是被目的所推動的、沒有安全感的聲音；它們是欲望和懶散的聲音。我保證，你會想逃。

當我們什麼都不是的時候，
就是處於一個美好的狀態，
能夠接受來自神的所有一切。

我們會認同某種外在的正面形象或是關於自己的理智想法，以此來撫平對自己失望的感覺。「我很聰明」、「我長得漂亮」，或是如果在美國的話，就是「我很成功」、



「我賺了這麼多的錢」、「我擁有這個學位、頭銜」。從天主經（主禱文）的角度來看，這些都是必須要原諒的債和欠債者。我們必須放棄這些假我的形象，它們對我們是沒好處的，它們都是懸掛在我們身上的債務，因為我們本身就是債權人和欠債人，而充足也變得永遠不足。

大多數人一輩子都在努力活出這些心理上的自我形象，而不是活出他們在上主眼中美好、原來的「我」。但是，我們能夠「回報」給神、給其他人，甚或是給我們自己的，其實是「我們真正的模樣」。那是個完全單純的境界。或許我們之所以不想要回去那裡，正是因為它太簡單了。感覺起來它太缺乏修飾，沒有打扮，也沒有值得自我慶賀的地方。在那個單純的境界中，我們無法證明自己的任何價值，更別提優勢了。我們就是這樣地赤裸而貧窮。在經過多年虛假的裝飾後，剛開始的時候，確實會覺得它什麼都不是。

然而「什麼都不是」卻有著光榮的傳統。當我們什麼都不是的時候，就是處於一個美好的狀態，能夠接受來自神的所有一切。如果我們檢視過所有偉大的宗教傳統，就會發現他們使用這些語句：方濟會的說法是「安貧」（poverty）；加爾默羅隱修會



則說「虛無」(nothingness)。佛教談到「空」(emptiness)；耶穌比較喜歡用比喻來表達，所以他提到「沙漠」(desert)。沙漠是我們自願減少刺激的地方，那裡沒有回饋、沒有新的資訊，那正是他說「進入內室」的原因。在那個地方，我們停止活在別人對我們的反應中，然後我們才能說，我不是你想像中的那個人，也不是你需要我是的那個人，我甚至不是我需要我自己是的那個人。我必然得先「什麼都不是」，然後才能將自己開放給所有的現實和新的現實。

禪宗大師稱這種狀態為「本來面目」，保祿(保羅)說這就是你「與基督一同藏在天主內」(哥羅森／哥羅西書3:3)。我只說，那是在做了任何一件正確之事與錯誤之事之前的你，那是在擁有你自以為知道自己是誰的想法之前的你。我們的思考方式不應該是這樣的。思想創造了自我：有名聲的自我、沒有安全感的自我。相對的，默觀則辨識出豐美而安穩的自我：上主中的我、基督中的我。



思考(thinking)已經佔領了西方，我把這一切都歸因於笛卡兒。他的名句是「我



思故我在」，很奇怪地，我們居然稱他的看法為啟蒙時代的開始。這恰好是啟蒙的相反，那是一種進入心智，以我們孤立的大腦所能進行的短暫、有限的認知去概念化事物的能力。多麼地自大。是什麼樣的虛幻想法，讓我們以為這個孤立的自我能知道些什麼？現在我們終於看清，「我」的歷史並不是「我」的生命歷史。真正的歷史是我們的歷史，而微小的自我太過認真看待的，是一種虛假的視野。你的生命其實並不是關於你！是不是很讓人感到驚訝？

我仍舊承傳著我祖父的基因、我母親虛度的生命，以及我祖母的悲傷和我祖父的痛苦。他們的基因在我身上。你可以在一隻麻雀身上看到牠帶著牠雙親的基因，並且建造一個和牠媽媽所造一模一樣的鳥巢。如果一隻麻雀能承傳這麼多，想想看我們能承傳多少資訊。

個人化的自我，顯然是思想創造出來的幻覺。我的生命並不是關於我，而是我關於生命！這正是聖經之所以成為社會歷史的原因。我們都是我們自己更偉大、更神妙奧秘中的一部分，所以，不要太認真看待自己的私事。西方主要哲學與靈性的問題就在於個人主義。個人主義幾乎使得教會變成不可能，它幾乎讓社群變得不可能，它



幾乎讓同情變得不可能。我們把個人化自我發揮得太淋漓盡致了，在它根本還談不上是遊戲之前，就已成為唯一的一種遊戲。我們必須認知到，我們置身於一條比我們偉大的河流中，這條河流的基礎和流動其中的，就是愛。生命不在於我，而在於上主；而上主即在於愛。當我們不明白愛、不體驗愛，當我們只經歷到微小自我的不安全感與脆弱時，當然就會感到坐立難安。

我們甚至會變得暴力和充滿恨意，因為潛意識明白「這不是我」、「這不是我們真實的模樣」。於是，暴怒、生氣和失望在西方世界中四處泛濫，在掏出槍枝濫射的孤立個人中顯現。世俗主義是個寂寞而又絕望的做法，我們不能過著支離破碎的生活，讓各種負面評斷、暴力思想充斥自己的內心。雖然我們反對這些想法，也不曾讓腦中這些危險想法付諸實行，但是麻煩就在於，它們可對我們採取了行動。它們讓我們變得分裂、孤立，因而欺騙自己，再去欺騙別人。然而在默觀中，我們將進入一個可以看穿分離幻覺的另一個空間。我們將經歷寶拉·岡薩雷修女（Sister Paula Gonzalez）所說的「被半透膜所包圍的自我」。我們會透過這層半透膜進行許多雙向的流動，也要開始注意那些流動。

裡與外

真正的宗教是發自根本的——它從根部切起。它超越我們「個人化的自我」，進入現實之中。耶穌在山中聖訓（瑪竇／馬太福音5:7）中說，內在的態度和狀態是我們問題的真正來源，我們要從那個層面把問題從根挖起。他說，我們不僅不能殺人，甚至不應該懷著痛恨的憤怒。他清楚地告訴我們，必須從「心裡潔淨」（瑪竇／馬太福音5:8）開始，然後明白外在的一切必然隨之而來。我們總是勉強自己的外在，然後內在仍舊像癌症一樣地存在。

耶穌說，如果你一整天都心懷恨意，那你和那個掏槍的殺手是一樣的。我們不能那樣生活而不被毀滅（基於某些原因，有些基督徒認為他們可以）。二次世界大戰的種族滅絕，就是善良的德國基督徒中有著太多負面、偏執想法的最後產物。

不要讓胸中充斥著恨意與怒氣，或是在心中暗罵別人是「笨蛋」或「廢物」⁴。

4 編注：凡向自己弟兄發怒的，就要受裁判；誰若向自己的弟兄說「傻子」，就要受議會的裁判；誰若說「瘋子」，就要受火獄的罰。（瑪竇／馬太福音5:22）

如果你一整天心裡都在說「他真是個白癡」，那你就活出死亡，而非活出生命。如果那真的就是你的想法和感覺，那你就會是那個樣子——散發出死亡的能量，而非生命的力量。顯然，我們根本付不起內在與愛失聯的代價。

在接下來的章節中，耶穌說：「你們一向聽說過：『不可姦淫！』我卻對你們說：凡注視婦女，有意貪戀她的，他已在心裏姦淫了她。」你看出耶穌的教誨有多徹底了嗎？他繼續往下描繪出內在所發生的事：你心中所思所想的事，就等於現實。「若是你的右眼使你跌倒，剜出它來！」（瑪竇／馬太福音 5:29）我們又再一次看到，重點在於「看見」。你必須正確地看見，如果這眼睛沒有學會要看到真理，就把它挖出來。這比喻非常絕對，因為它絕對必要。

在下個章節中，他堅持我們要愛我們的敵人，並且為迫害我們的人祈禱。對耶穌而言，祈禱似乎就是在愛中等待。回到愛中，相信愛是現實之河的基底。這就是祈禱並不只是字句而已的原因，它是一方領域、一種態度和一個立場。這也是為什麼保祿會說「總是祈禱」、「不間斷地祈禱」的原因。如果你以為祈禱就是需要那些字句來朗誦，那絕對是不可行的——我們還有很多其它的事要做。但是，如果我們找到那河

流，並且懂得怎麼踩水，就可以不間斷地祈禱。河水會穿過我們，而我們所要做的，就只是清醒地停駐其中而已。保祿說：「聖神也扶助我們的軟弱，因為我們不知道我們如何祈求才對，而聖神卻親自以無可言喻的歎息，代我們轉求。那洞悉心靈的天主知道聖神的意願是什麼，因為祂是按照天主的旨意代聖徒轉求。」（羅馬書 8:26-27）

開悟完全不像洋蔥那樣是一層層的。它是一個偉大的真理，當假我不再擋路時，你就立刻知曉。你無法以努力到達，它也不是累積漸進的，它是靈光一現（*epiphany*，意謂上主顯現）。突然，從這裡到那裡，你看到了。你知道那原本就是如此，而不是創造出來的。我們抓不住它，卻必須透過日日祈禱一再重返它的所在。一旦我們明白自己在上主之中的身分，任何比它遜色的就再也無法滿足我們了。即使我們必須扮演某些角色、冠有一些頭銜和較遜色的身分，我們的所知仍然足以讓我們相信這一點。

為了普遍大眾的共善，我們都必須扮演許多角色。當那角色結束後，我們就把那角色的帽子脫掉。我知道在角色之外的真實自己是誰嗎？我是不是太認真看待我的角色了？那會成為一種陷阱。我們太過於認同一種形象、一個自以為是的身分、一



個自己想要成為的角色、我們的名聲，還有別人認為我們應該有的模樣。這些都是感官的世界。我們必須回到本質和核心之中，神就在那裏。

西方是這個地球的外向面，東方比較內向。我在日本的時候，有許多不同的理由讓我感到不可思議。當我到車站搭乘新幹線前往廣島時，到處都是人，但是我注意到日本人都避免與人四目交接。他們認為直視是很不禮貌的，所以他們避免目光接觸。我心想：「難道他們不好奇我看起來什麼樣子嗎？」與我同行的人說，他們可以從我的腳和聲音就知道，這是一個西方人、一個外國人，他們不會盯著我看。他解釋說，他們活在內在，這是個內斂的文化。

身為一個來自外放文化的外放的人，我實在很難理解。日本的遊樂場和美國的遊樂場是很不一樣的。你可以聽見自己的聲音，但在那裡你只聽得到兒童所發出的低微聲響。我不知道他們是怎麼把孩子訓練得這樣地安靜！地鐵裡也很安靜，一點聲音都沒有。到處都看不到塗鴉。

這種內斂是我之所以對東方著迷的部分原因。且讓我提醒你，耶穌活在中東。耶穌的閃族心靈是較東方的，或許這就是西方教會有時會誤解耶穌教誨的主要原因之



一。事實是，福音是經由希臘然後進入歐洲，然後在主後兩千年內完全是透過西方的詮釋而被理解。現在，我們渴望過去錯失的那部分。我們想要完整的基督。

放棄身分

藏語中「身分」這個字，意味著「執著於自我」。我們則不斷嘗試去生產，並且緊握住一個自我，當作不變的身分，以抵擋潛意識。身分認同讓我們自以為有主控權、優越感和權力，然而，其實那大多是透過我們所知道有關自己的故事自創出來的假象。它是由我們對自己身上的好惡，且不斷地重複播放的無意識劇本所組成。我們試著去當別人眼中的「可期待的某人」，我們尤其想當自己可以期待的某人。其實這不全然是壞的，和可期待的人共事令人愉快。

但是，當群體中有太多的「我」，有太多的「我有權力去做……」時，就必然會進入一個仇恨的生命。正如許多美國人所想的一樣，過於保有個人的權力，就無法保有我們所有人的權利。當有太多的「我需要」時，必然會導致貪婪，然後就會變成一種消費文化。當有太多的「我」在彼此比較時，我們必然忌妒，如果有太多的「我比



別人好」，就必然通往一個驕傲的文化。如果有太多的「我知道」，就會導致幻覺和愚昧。這不是很諷刺嗎？耶穌說：「你們如今說：我們看得見，你們的罪惡便存留下來了。」（若望／約翰福音 9:41）

好的心理治療和宗教，能讓我們放棄針對特定對象的仇恨、忌妒和貪婪；而默觀、回到赤裸貧乏的自我，則能幫助我們完全放棄對這個「我」的執著。這就是為什麼默觀這麼徹底的原因。在我內懷恨的這個「我」到底是什麼？那個被冒犯了的「我」是什麼？我的哪一部分在忌妒？那個需要錢才能感到快樂的「我」是誰？這是必須被檢驗的「我」，而且這個「我」往往必須被釋放，我們才能清楚地看見。

這份對「我」的執著，那個我以為就是我的「我」，是在我死時也要一起消失的我。這個易逝的自我的形象，以及我自以為的我，其實是縹緲而短暫、如一團雲霧的幻象。我入門的師父將之稱為蜘蛛網。他會伸出手掌，然後吹一口氣，說：「那就是理查。」明天，可能就消失了。

除非我們花時間坐下來觀察，否則就不會知道自己的想法和感覺有多麼縹緲。這就是初期的默觀：你注意到這種感覺是如何地攫取你、那身分認同如何地抓住你、那



傷痛如何地抓住你，而你還要認同它，因為從某方面而言，它給了你一些立足之地。如果你過去三十年來只知道用這種方式過日子，那誘惑就特別巨大。我們不知道除了不斷地抓緊這些易逝的形象之外，還有什麼其他的生活方式。

又一次，耶穌用孩子的比喻來教導我們什麼是初學者的「初心」。孩子沒有自我身分需要去證明、投射或是保護，小孩子還沒有進入保護身分認同的階段。他們透過動覺認知來理解，回應的是現況，而不是一「應該是」或「可能是」的狀況。這就是為什麼他們會因為喜悅而放聲高喊、尖叫。我確定這種行為會讓父母親抓狂，然而，這也是孩子之所以這麼讓人感到喜悅的原因。就看看他們尖叫吧：當他們看見小動物時，他們不需要費腦筋去思考、檢視自己是否喜歡，也不需要問牠是否有危險性。觀察一個三、四歲的孩子，當他看見某種新鮮東西時，他會立刻不自覺地尖叫：「我喜歡！」那很漂亮、很新鮮、很讓人興奮。如果我們可以那樣隨性、不經思考、不用成人評斷和算計地接受現實就好了。一個無法像孩子一樣接受神國的人，是永遠不可能進入天國的。

我母親曾經告訴我，當我小時候因為太興奮而尖叫時，她就會說：「如果你要那



麼吵的話，就到後陽台去。」沒多久，我就在後陽台上尖叫了。我順服了，但是我仍舊在尖叫。直到今天我都很懷疑，自己當時到底在興奮些什麼。我母親做了正確的事，她說我可以盡量地尖叫，只要不影響到別人就好。那麼我想，我至今仍舊在「尖叫」！

救贖

好的宗教本身就可以幫助我們療傷，並且「寬恕」我們內在的分裂——就如好的心理治療那般。但是，祈禱和單純的心理治療是不同的（我並不是要貶低心理治療，重點在於大家都不能超越心理治療）。心理治療可以療癒我們與這個問題、這個痛苦情緒以及這個人之間的疏離，然而，祈禱療癒了我們與生命本身的分裂，也療癒了我們與最深沉的生命河流之間的崩解。這就是真正的宗教轉化其實可以取代多年心理治療的原因。

真實地體驗「絕對」，就是去經歷生命的核心織紋——經歷生命是極盡美好、經歷生命河流穿過我身，以及經歷這生命是上主的臨在。



當我們在圓心中重新連結起來時，就能跨躍、處理多年的問題，並且提出質疑。

所以毫不意外地，我們稱這是「救贖」(salvation，緣自於拉丁文salus——療癒的字根)。當有些人因為經歷了重生或宗教性經驗而表現出誇大的狂喜和興奮時，我們不應該取笑他們。他們是對的，因為突然之間，這個世界對他們產生了意義。儘管這世界仍舊有著荒謬、不公義和痛苦，但是突然間，一切都沒有關係了。此刻的生命是如此廣闊，足以包容任何對立。神是那樣地偉大、那樣地無止境、那樣地開闊，足以吸納任何對立，甚至容納極端的衝擊。於是，救贖往往感覺像是某種大赦，一種對自己和對所有一切的全然寬容。

真正的默觀，真正的宗教經驗，是透過拋棄「自我」的防禦，來消融「自我」的堡壘。那是從完美的單純之境向外看。我知道，你無法停留在那裡，但是你一旦明白了這份單純，就足以讓你滿足一輩子了。簾幕一旦被揭開，你就明白生命徹底沒問題，用基督徒常用的字眼表達，就是「你是神的孩子」。你正處於天人(神人)合一之中，不需要證明什麼，也不需要完成什麼了。一切已然就位，剩下的只不過是了悟、尊重和信賴而已。



所有靈性修煉之所以存在，都是為了幫助你相信你的個人經驗而已。毫無意外的是，這就是經歷神。人們通常很驚訝這兩種經驗的合而為一：當我們認識神時，似乎也就知道、並且接受了我們本身的人性；當我們在深刻的認知中與自己相見時，我們也見到了神。只有透過神，我們才能真正地碰觸到自己；也只有透過寬恕和喜樂於我們自己的人性，才能接觸到神。

救贖往往感覺像是某種大赦，
一種對自己和對所有一切的全然寬容。

大多數民間宗教和文化基督信仰上的問題，就在於缺乏這種宗教經驗。尚未經歷過這種經驗的人，在宗教方面容易變得極度僵化、教條化和操控性。彷彿是他們有種焦慮，因為他們知道自己並沒有真正地體驗過。因為欠缺整體，所以他們更是迫切地緊抓住小部分不放。他們以為，只要自己正確地轉動祈禱輪、穿正確的衣著、每天去望彌撒、說該說的字句、正確地握住雙手，那些經驗就會發生了。況且，這也不僅限



於基督徒而已。

在日本的禪宗寺廟中，他們從早到晚都有各式各樣的儀式（那讓我們顯得不是那麼講究），誰知道他們的幹勁是哪兒來的？儀式很好，而且極可能是必須的；但是對基督徒而言，儀式必須有一種神聖的趣味在其中。你可能喜愛這些儀式，但就像在沙坑中玩耍的孩子一樣，你不會認為正確地進行儀式、完美地遵循該有的行為，就能改變神對你的看法。神在你進行這些儀式之前就已經喜歡你了。神不需要儀式，但是我們需要——我們需要透過那些儀式，溫柔地展現我們孩子般的情感和渴望，同時碰觸、探索那些渴望。

偉大的誠命不是「你是正確的」，偉大的誠命是「浸沒在愛中」。置身於偉大的同情、偉大的溪流與河流之中。正如其他人曾說過的，我們需要做的不過是臣服與感激而已。我們的任務，就是感謝神讓我們成為其中的一份子。我們肩負的所有包袱都不只是我們的；我們心中浮現的罪惡也不只是我們的罪惡，而是世界的罪惡；我們心中湧起的喜樂，也不只是我們個人的喜樂，而是所有造物的喜樂。我們所能做的就只是接受，然後回以感謝。



祈禱，活在這個純粹開放的此時、此地。這就夠了，這就是完整。如果不在此時、此地，那它也就不存在了。如果我們現在不認識上主，為什麼以後就會認得？奧秘者說不可能。如果我們現在認不得上主，將來更是無法認得。重點就在於，我們要在當下就透過陰影和偽裝，看見上主。

祈禱，活在一個開闊之境。那裡排除了個人的需求、意義、甚或是詮釋。有時是我的錯：我想要為一切賦予意義。是我的天賦，卻也經常讓我陷於其中。我尋求意義，但是正如某人所說：「即使你一清二楚，事情就是那個模樣。若你一點也不明白，事情仍然是那個模樣。」奧秘就在於，接受事情原本的面貌，同時做好讓它們教導我們的準備。

生命不在乎我喜歡什麼、不喜歡什麼。一點關係都沒有。如果我們停留在好惡和選擇的世界中，就是以自己作為衡量評估的中心點。彷彿我喜歡什麼顏色有意義似地。誰在乎我怎麼打扮才好看？誰在乎哪部電影讓我開心？這些東西每一刻都在改變。難怪人們有認同的危機，也難怪人們有著脆弱的自我形象，因為除了不斷改變的意見和感覺之外，他們並沒有什麼紮實的基礎。如果我們以前說「我思故我在」，現



在可能是「我選擇故我在」。那可不是個紮實的基礎。

真正的問題應該是：「這能告訴我什麼？」每一個完全轉化的人，在面對每個經驗時，問的不是自己喜不喜歡，而是它能教導他們什麼。「這裡面要傳遞給我的信息是什麼？這裡面要給我的禮物是什麼？神如何顯現在這事件中？在這苦難中，神在哪裡？」

我希望你能認識多耀 (Hugh Doyle)，他是中心的會計與接待人員。他是一位幫助寄養孩童的老爺爺，他和妻子安收容年紀很小的孩子，直到他們能找到一個家。我經常問他有多少睡眠時間，他會回答：「噢，他們在兩點和四點把我叫醒——又是一個學習去愛的機會。」

對我而言，聽到這個回答非常地重要。我們這些獨身、有時間靜默、獨居並關上門的人，似乎讓大家認為這樣的生活才是理想狀態，其他人應該像我們一樣變得更為默觀；但多耀和安則教導我們，生命本身才是默觀最必須的學校。生命是真正祈禱的最佳導師。有時候，我們這些「專業人士」反而讓儀式取代了現實。

此刻，有一個訊息。此刻，有一種完整。即使有個嬰兒在半夜兩點高聲哭泣，那




才是真正的默觀。父母們都知道，那個時候你無法假裝。半夜哭泣的嬰兒毫無虔敬或是浪漫可言，而我們這些宗教人士可以在外面漫步、尋求獨處，然後「感受默觀」。我經常告訴大家，在我們「行動與默觀中心」的名稱中，最重要的一個字不是「行動」，甚至也不是「默觀」，而是「與」。

第四章


擦拭靈性的鏡片





如果覺知的鏡片被擦拭乾淨了，一切即現出原貌。

——威廉·雷克 (William Blake)





我想，基督宗教之所以在西方世界製造了一大堆問題的原因，出於自我呈現時的弊端，重複地不把基督宗教作為看待人、事、物的人生觀和為人處世之道，而把基督宗教弄成與諸多立論學說競爭的另一立論（神學）；未能帶領人在新穎且意想不到的地方看到神，就這樣把神困在我們所界定的範圍內。才華洋溢的西蒙娜·薇依曾說過：「基督信仰的悲劇就在於自以為要取代其他宗教，而不是為所有宗教增添些什麼。」我對此實在再同意不過。

祈禱不是「一萬件要做的事情之一」，而是讓我們能看見一萬件事物的唯一那件事。偉大的宗教總是如此。在祈禱中，我們以嶄新的眼光去看所有的事物。但是，我們通常將基督信仰視為一種意識形態，拿來和共產主義、物質主義或是任何其他主義相比較。我能理解為什麼我們的想法會朝那個方向移動，但是組織化宗教會被各式各樣的圖騰、象徵和誰對誰錯的辯論綑綁起來，而無法掌握生死之間的張力——然而為了和好，我們卻得付出內在的代價。

每一個主要宗教都做了相同的事。這種先入為主、將宗教視為某種意識形態的做法，導致信徒過度地認同團體以及團體的語言和象徵。對團體的忠誠反而成為一種考



驗，超越了對神、對真理的忠誠。我收到的許多仇恨信件，都耽溺於這種相關連的罪惡感。「你引述威廉森¹的話，所以你其實是《奇蹟課程》的信徒，而不是基督徒。」同樣的思考方式但是相反的言論也有：「你引述教宗的話，所以你應該是沒問題的。」歸屬於一個團體，總是比歸屬於神來得容易。

但是，偉大傳統所蘊含的，並不是問「它從哪裡來」，而是問「它是否真實」。例如，神學家多瑪斯·阿奎那（Thomas Aquinas）就說：「只要它是真實的，就是屬於聖神（聖靈）的。」唯一的問題在於真實性，而不是來源。許多人都譴責九型人格，因為他們說那是源自於蘇非派（Sufis）的理念（儘管它其實並不是）²。無論如何，那不是個睿智或是發自於信念的評論。團體的想法取代了上主的想法。我們相信上主只會被我們的團體所尋獲，然後宣稱，認同我們的團體，是服侍上主的唯一方式。

當「方法」成為目的本身的時候，就成了盲目的偶像崇拜。偶像崇拜式的宗教，重點在於「誰跟我是同路的？」還有「誰採用我的說法？」那些用我的方式來說話的人就是好的，其他都是壞的。耶穌在他的猶太同鄉中也面臨相同的問題，而他說：「結與悔改相稱的果實吧！你們心裡不要以為：我們有亞巴郎為父。」（路加福音

3:8)

福音並不是一個與其他思想競爭的理念，而是我們藉由福音，才能看出所有理念的正確全貌。我們相信，身為一個基督徒，耶穌已然賦予我們一雙完美的眼睛，能夠看見現實的真實面貌。他並不用他的價值評斷來引導我們。但是，當我們被自己的評斷牽著走時，就無法正確地看見；當我們被自己的恐懼牽著走時，也無法正確地看見。這並不表示我們在未來就不會在一個適當時間點有警醒的回應或評斷，但我們不能被那些牽著走。如果讓算計的心來引導自己，將永遠抵達不了愛。我們會太快地切割和封閉，而我們的心若是無法持續開放的話，就將永遠見不到上主。正如十字若望所堅持的：除了愛，上主拒絕透過其他任何方式與我們相識。

偉大的靈性告訴我們要如何清楚地看見，以及即使在地獄中，仍然要敞開我們的心。當諸多事物對敞開的心造成不利的影響時，就是地獄降臨之時。遲早，我們會碰

1 編注：瑪麗安·威廉森 (Marianne Williamson)，美國知名的心靈療癒先驅，《奇蹟課程》研習者及講師，著有《發現真愛》(A Return to Love)、《心靈減重班》(A Course in Weight Loss) 等書。

2 Richard Rhor, *Enneagram: A Christian Perspective* (New York: Crossroad, 2001).



上各種時機、想出數百種理由來封閉我們的心。大家不都是那樣做的嗎？有些人的心在青春期結束前就已經封閉了。

在社會互解的底層，是對現實的憤世嫉俗的回應。如果默觀是教導我們去看一個充滿喜樂的世界，憤世嫉俗則是畏懼那個空洞的世界。身為一個族群，我們逐漸開始對自己、對世界、對未來，都抱持著諷刺的態度。有人說得沒錯：「問題早已不在於是否相信神，而在於是否相信人。」對於身為人的意義，我們極度缺乏信心。現在，對許多普通百姓而言，我們也只是心灰意冷地生活在宇宙中——沒有意義、目的或是方向。我們只對「不是」（虛偽）有所知覺，而很少享受到「是」（真實）。或許只有健康的宗教才準備好回答這個問題。健康的宗教對「是」有所熱切，而對「不是」並不感到憤怒。

當文明繁盛，當偉大的音樂、藝術和文學興起時，常是人類對身為人感到滿意的時候。人是偉大的生物，人只比神渺小一些（聖詠集／詩篇 8:5），這正是信仰所給予我們的——一種非比尋常的尊嚴。它賦予我們一種意義：宗教稱我們是「神的子女」。就算我們什麼都不能完成，至少我們可以將此回饋給世界：我們是以神的形象



所創，我們來自於神，也將回歸於神。我們反映出上主奧秘的一部分。我們獨一無二，而且很顯然地，我們不會第二次再被造。

當我們看見世界令人著迷的魅力時，就能夠在每個人身上看見神的顯示。然後，我們的任務不是當德雷莎修女，也不是當聖方濟——而是做我們該做的事。順道一提，那正是聖方濟臨終前所說的話。他說：「我已做了我該做的事，現在你們必須做你們該做的事。」我們必須去發掘，到底自己應該反映出哪一部分的奧秘。

有一種特殊的意義，唯有我們的生命才能反映。就我看來，那就是英勇唯一的真實意義。在這個自我比較的遊戲中，我們有數個世紀的基督徒在和每個世代的德雷莎修女相比擬，說她是唯一聖潔的名字。感謝神，我們擁有那樣聖潔的形象，但是有時候，花上自己一生的時間去和其他人的天賦或召叫相比較，其實這並不是在服侍上主或福音。我們所能回饋給神的，就是神所賦予我們的——不多也不少！

我們的第一項任務，是正確地看見自己到底是誰，然後展現出來。比起想當德雷莎修女，那可能需要更多的勇氣。要真正地忠於自己的實相，不但極度困難，也需要很大的勇氣和謙卑。我們總是忽略聖經主題中更基本、更普及的「個人召叫」，反而



去追求神職或是宗教的職務。我們所能做的最有勇氣的事，是謙卑地承擔我們個人現實的奧秘。這是每個人最大的十字架。

擦拭鏡子

進入默觀的領域後，我們將會明顯地看到，我們受到內在自我對話和先入為主的成見（如恐懼、憤怒和各種評斷）所左右——影響之深，遠超過我們願意承認的。我們決定自己想要看到、不要看到的，我們要在乎、還有不在乎的。這就是為什麼我們必須要擦拭鏡片的原因：只有排除自我的目的，才能看見事物原本的面貌。

我們總是透過自我中心的觀點來看待一切事物，我們念念不忘的是一這會為我帶來什麼樣的不便？」或是一這會給我什麼樣的感覺？」然而，這種想法無法引領我們走得太遠，所以我們扭曲現實，好讓自己感到自在——如果現實是負面的，我們就逃避那一部分。我說我們需要更寬廣的鏡片，其實也不過是需要比較乾淨的鏡片而已。真實，對我們的自我而言，總是難以接受。誰準備好要接受完整的事實了？我可沒有。因為自我的想法大多是基於恐懼：恐懼我可能成不了我想成為的、恐懼我可能真



正看見的，恐懼我可能不會成功、不被接受，或是恐懼會受到傷害。

所以，我們必須認清恐懼是如何主宰我們的生命。這種恐懼並不是那種讓你牙齒打顫、擔心要送命的恐懼，我們的恐懼是聽命於那些大大小小、為了保護假我而生的想法。然而，只有愛，才是我們真正的面貌。如果我們不斷地活在假我的自我保護和過度反應中，就永遠看不到自己真實的面貌——愛，亦即我們的根基。我們必須記得：「圓滿的愛把恐懼驅逐於外。」（若望／約翰一書4:18）

這個世界、這個體系，都是憑藉著恐懼向前邁進，這也是為什麼它必須威脅我們去玩這遊戲的原因。我們面臨丟掉工作、金錢、名譽或是地位的威脅。一項研究顯示，超過九成以上的企業罪犯，無法為他們帶來金錢上的報酬，他們是因為害怕失去工作而犯罪。我們玩這種遊戲的另一個原因，是繼續玩下去的高額報酬，不然我們何必呢？報酬和懲罰幾乎已成了一種遊戲。在這種情況下，儘管很艱難，但是真正的祈禱能感動我們，讓我們超越報酬／懲罰的心態。

在默觀祈禱中，我們進入一個不同的境界。那不是獎賞或是報酬與懲罰的世界，而是純粹恩典與自由的境界。這是從根本上就截然不同的世界，以至於大多數宗教因



為無法理解其他境界的存在，因而仍舊在報酬／懲罰的系統中蹣跚前進。罪行、懲罰、表現和報酬的概念，就是我們唯一知道要如何讓大家加入遊戲的方式。

但是，唯有在自由的境界中，愛才能繁盛茁壯。我觀察到亙古不變的自由意識近來遭到強大的攻擊，尤其是在過去的二十年中，自由意識已經被刪減到成為斷簡殘篇了。似乎已經沒有人相信，他們是自由的。我們不相信自己負有個人的責任，不相信我們「可以」自由而新鮮地回應。於是，我們玩著受害者的遊戲、怪罪別人的遊戲，以及任何一種我們不需要承擔自己任性的遊戲。但是，耶穌就算是被釘在十字架上時，也不玩受害者或怪罪別人的遊戲。那才是真正的自由意識！

自我的傷痕是我們的老師，應該要歡迎它！
我們必須對它們回以關注，而非對它們興訟。

言詞流暢的心理學語言有著黑暗的一面，它讓我們規避所有該承擔的責任。在當前的法律、家族和政府系統中，它已然跌落最低點。它讓我們對於自己的所作所為與



自己的未來缺乏個人的責任感——我們會說，是我的母親、文化、教會和我的過去叫我這麼做的。沒有一個健康的「我」能夠活在當下。我們都是繼承的受害者，要不就是過去的受害者——這使我們的未來變得非常狹隘。聖經中關於「罪」的概念確實有其用意，也就是個人的承擔、責任和自由。這是很好的。

我們必須認清，這種情況是如何從我們祖父母那一輩演變而來。大多數人的祖母仍舊活在一個有著責任感語言的年代。大約是從一九六〇年代開始，語言開始改變了，並且加速地演變。我們從責任的語言變成了權利的語言，而後者只會讓自我越來越膨脹：「我值得、我有權利……我被傷害了、我被冒犯了。」這些都是脆弱的自我試圖給付自己的龐大債務。但是，這些都必須被寬恕，因為那是永遠不可能被償還的債。

其實，個人的自我無法得到想像中能從外界獲取的尊嚴。真正根本的尊嚴，來自於上主的恩賜，不會因為別人對我們的反應而被奪走，也無法在法庭上靠訴訟而贏得。如果我們以為可以透過控告別人拿到三百萬的賠償金，就可以重新獲得我們的尊嚴，那就太荒謬了，根本是一個可笑的幻覺。就算贏得了一千萬，我們的靈魂也會知

道自己賤賣了自己，而我們得到的自尊會更少。我們終將會因為以這種方式羞辱、揚棄自己的靈魂，而付出龐大的代價。

在偉大的靈修傳統中，自我的傷痕是我們的老師，應該要歡迎它！我們必須對它們回以關注，而非對它們興訟。一個基督徒怎麼能見到被釘在十字架上的人，而沒有理解其中的要點呢？

以默觀的姿態面對現實，並且看見神的臨在。然後到了最後，我們就沒有什麼可畏懼的。真實的宗教向來與恐懼無關，而是關於超越恐懼。但是，有太多人被宗教教導，對恐懼要感到自在。大多數的讀者都聽過「敬畏上主，是智慧的開始」（聖詠集／詩篇一二二〇；箴言一七）的說法，我們小時候被教導「畏懼神」是一種美德，事實上，不論是在〈聖詠集〉或是在〈箴言〉中，「畏懼」的意思是指孩子對他們推崇與尊重的對象的敬畏之心。那不是怕被傷害的恐懼，而是一種對我們仰望和全神投注的對象的尊重與榮耀。那是截然不同的概念，而英文中的「恐懼」(fear)一詞實在很不貼切。敬畏地活在神的奇妙之中，是一種美德。耶穌告訴我們，不需要對許多事情抱著憂慮³。對耶穌而言，焦慮和信心似乎是互相抵觸的。



許多被稱為正統、忠實和順從的概念，其實都是基於恐懼。我擔任過多次的靈修指導，當我進入正統與順從的最底層時，我發現的卻往往都是恐懼：恐懼出錯、恐懼被排斥、恐懼跟不上「潮流」、恐懼在教會中無法向上攀昇、恐懼還沒有經歷神。我們稱之為忠實的東西，其實往往是恐懼。靈性的洞察可以幫助我們明辨到底發生了什麼事。是真的慈愛的順服，還是恐懼？坦白說，大多數的宗教確實是從恐懼開始，但不可能在恐懼中成長或是終結於恐懼。正如諾里奇的猶利安所說：「有時候我們以為恐懼是謙卑，但那是種邪惡的盲目和弱點……那與真理互相違背。」⁴



真實的宗教總是關於愛。愛是終極的現實。唯有透過真正的祈禱，我們才能看見這一點。因為愛是可能被隱藏的，除非我們學會看見，學會把鏡片擦乾淨，否則就無

3 編注：耶穌對他的門徒說：「為此，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。」（路加福音 12：22-23）

4 *Showings*, chapter 73.



法看見愛。禪學大師稱此為「擦鏡子」。在擦拭過的鏡面上，我們可以看見沒有扭曲的真實樣貌。在完美的鏡子中，你見到的將會是存在的現實，不是你所畏懼的，也不是你想要的，而是真正存在的現實。

事實上，有些人說佛教就是擦拭鏡子的宗教。那是一種持續觀察自己行為模式的內在戒律——觀察自己關注些什麼、不在乎些什麼，好讓自我不再擋路。但是，請不要以為這只是佛教徒在意的事，要記住聖女大德蘭的警惕：「我們的試煉與紛擾，絕大多數來自於不明白自己。」⁵ 由此可見，我們必須學習去觀察自己的意識流。

我的目的到底是什麼？我先入為主的想法是什麼？我有什麼偏見？我對什麼感到憤怒？我見過許多教會和社會中的高階人士，而他們似乎並沒問過自己這些問題，也沒有受過這樣的鍛鍊。這種分辨的過程，往往被稱為第三眼或是第三耳，它指的是一種脫離自我，然後從另一個平靜、非評斷式的客觀角度來看或聽自己的能力。科幻作家雷·布來伯利 (Ray Bradbury) 創造了「公正見證」這個辭彙來描述這樣的關注。這個過程可能很慘烈，但絕對是必要的。否則，我之所以是我的那個「我」，將無法與我的身分認同（包括我的想法和感覺）區隔開來。大多數人逐漸變成他們所



想的。他們並不擁有想法和感覺，反而是被感覺和想法所擁有。這就是古人所謂的被惡魔「附身」。

所以，且讓我們從擦鏡子開始，直到我們可以逐步看見什麼是客觀存在。我們還可以再更進一步：從擦鏡子開始，直到我們不再那麼嚴肅地看待自己凝視鏡子的雙眼。因為觀看者可能會變得太自以為是，而那只會更進一步地扭曲事物。所以，我們必須觀察，但是不要讓觀察者變成指控的暴君。

如果我們超越了那種誘惑，就不會再問自己做得是否正確。停止以這類問題騷擾我們的靈魂：「我是否純正？」、「我是否聖潔？」、「我是否善良？」、「我的技巧是否適宜？」這一切終將離散。這都要從擦鏡子開始，從認真地進行鍛鍊開始。

當薄幕分開，我們看見了愛。那個掛念自己是否做得對、自我意識強烈的觀看者，就這樣忘記了自我。在經歷「我不瞭解自己」的憂慮之後，一個美好的問題浮現了，但是誰在意呢？我的觀照和評斷不會改變事實，卻往往變成了對關照和評



斷的擔憂。然而，真正的祈禱，並非終於開始自我觀察，而是「落在永生的天主手中」（希伯來書 10:31）。



你曾經被某人深切地愛過嗎？深切到你有信心就算他知道你最惡劣的過失，仍舊會接納並且原諒你？那樣的愛，就是靈魂從上主那裡所獲得的安全感。當靈魂活在那樣的安全感中的時候，就不再在意什麼技巧了。我們能夠回頭去進行那些儀式、靈修的戒律，但是我們已經不再盲目地遵從了。我們不會譴責那些做法與我們不一樣的人。因為所有的技巧、儀式和靈修戒律，都不過是指點著月亮的手指而已。

然而，月亮才是最重要的，不是指點的手指頭。我們崇拜地站在月亮之前，歌唱著「聖潔、聖潔、聖潔。」我們說：「是的，是的，它是美善的。」我們受其景的鼓舞，而我們個人的黑暗已然不讓我們驚訝了。誰在意呢？誰在意在完美的階梯上，我站在哪個位置？那是個以自我為中心的問題，「我在哪裡？」、「我有多神聖？」都成了愚蠢的問題。如果上主都能接納我，我又是誰，無法接納醜陋不堪的自己？



有一位我非常敬愛的日本住持，當我試圖盤腿坐下（卻總是盤不起來）時，他問我的第一個問題竟然是：「你每天坐多久？」我大概回答說，我天天坐在椅子上看報紙！我知道他不是以一個評斷的角度來看這件事，但有趣的是，技巧（還有數量）會是他的第一個問題。

自由意志的力量

如果我們有紀律地觀察自己心理和情緒的流動，一段時間之後，就會分辨出大多數經驗其實是我們自己創造出來的。我知道這很讓人感到難堪，有些人否認這一點，但這真實無誤。我們有能力去決定每一刻的意義，以及我們要如何回應它。當我們明白自己有能力自由地回應時，我們就擁有力量。我們能決定自己是否要以仇恨或是慈愛來回應某件事。我們能決定是要攻擊，還是要求寬恕的禮物、或至少是理解的禮物。

這種自由的抉擇，就是無人能奪走的權力和自尊的真正來源。它無關於是否擁有美麗的軀體，也無關於是否保有青春。事實上，我們內在的力量是隨著年齡一同增長



的。當我們進入那純意向之中——那個我們仍舊自由的地方——就沒有牢獄能夠囚禁我們了。我把這一點告訴監獄中的女性受刑人們。你看得出來有些人想要相信，而有些人確實相信。她們學到，沒有牢獄能說她們是失敗者。有些人在牢獄裡獲得了自由，她們是上主的女兒。

我們必須重新發掘天賦的自由意志。我認為，自由意志的失落，就是我們社會解構的根本，也是我們憤世嫉俗的根本原因。當恩典不再是我們能體驗的現實時，自由的境界似乎也隨之失落了。

許多自由派社會運動都陷在他們的憤世嫉俗之中。要妖魔化另一方實在是太、太容易了。在美國，每逢選舉，我們就看到這種態度用斗大的字體展示著，兩黨只知道要如何攻擊對方。我不知道我們國家的政治領導人是否修持默觀（他們可能根本不知道什麼是默觀），但是，沒有內在生命的政府官員是非常危險的，他們可能基於幻覺、自利、權力和恐懼而採取行動，尤其是對於落選的恐懼。我們沒有任何積極正面的事物可以相信，也沒有具啟發性、豐富或是深刻的信念可以相信。負面的認同雖然淺薄，卻比值得奉獻的選擇來得容易。坦白說，反對可比支持容易多了。



就算在教會中，很多人也缺乏對未來的正面願景，於是他們帶頭向後衝或是反對。但是要注意，耶穌的「神國」觀是完全積極正面的——絕非基於恐懼或是反對任何人、團體、罪惡或問題。

雖然「不要怕」是聖經中最常見到的一句話，我們的體系卻從來不曾說「害怕」是一種罪。我們反而獎勵恐懼，正如所有組織化系統的做法。當宗教成為一種組織化系統時，就會獎勵恐懼，因為那賦予管理階層掌控的力量。

在西方，我們將自由定義為可以在選項和喜好中選擇。但那不是最根本的自由，那是次等、甚至三等的自由。根本的自由是成為自己的自由，是不論環境狀況如何仍活在真理中的自由。那才是偉大的宗教呈獻給我們的，也是祈禱所給予我們的。那就是為什麼聖徒即使遭受囚禁，也不會喪失靈魂。他們可以像耶穌一樣受到迫害、被處死，卻仍舊保有他們的喜樂、心靈或是觀點。世俗的自由是能去做你想要做的事，但宗教的自由是想要做你必須做的事。

在默觀的靜默中，我們將觀察到，我們主動選擇並且創造出所要關注之物的這個過程。這就是為什麼通常默觀剛開始的二十分鐘都很糟糕，因為剛開始的二十分鐘，



浮現的通常只是基本的工作事項而已。所謂的工作事項，就是刺激我們得到活力與幹勁、推動我們不停向前的那些事物。早上我坐在中心裡，我的心就開始奔馳了：我必須要擔心的事、我今天要做的事、因為我沒回信，所以寄信人會怎麼想……沒完沒了。通常等到我們終於接近可能的喜樂時，差不多就該起身去工作了。往往等我站起來時我才意識到，我一刻都沒有放下過。

如果是這種情況，我們要如何在接受下來的一天之內看清真實？我們看不見事情真正的樣貌，只是從自己的狀況去看一切。所以，我們的內心總是如跳蚤般騷動不定。我們甚至無法處在自己身體內部的中心，只是活在焦慮、討好、想避免痛苦或挫敗的反應之中而已。我不在這裡，我在那邊。

我們太過於活在對別人的反應中。否定或是指控他人的感覺，會帶來某種怪異的甜美。那是一種獲得道德優越感的奇怪方式：因為別人是錯的，所以自己是對的。我們不斷地想，直到自己進入一個超越別人的位置。現在，我們對別人有種道德上的操控，但是除此之外什麼都沒有。那是另一條死路。我們必須訓練自己去發現，我們是如何以「情緒指控」去面對別人的冒犯、如何從咀嚼別人的過失中得到能量。我們可



以毫不費力地完成對某人的指控。我們包裝、修飾，然後等到「祈禱」的二十分鐘結束時，事情就已經結案，裁決也出來了：另外一個人是有罪的；不但有罪，還有錯。然後，因為別人是錯的，所以我們就是對的。所謂「尋找代罪羔羊」，就是錯置原本的議題，將它投射到他處，而不在此處加以面對。唯有默觀的心靈可以明辨，在這龐大邪惡的奧秘中，自己的同謀與參與。

我的意思並不是說，要對邪惡與罪抱持著天真的態度。要對其下評斷，自有適當的時機。但是首先，我們必須找到去愛的自由。在我們對任何事說「不」之前，必須先能自由地說「是」，然後，我們才能恰當地去評斷善美與邪惡。在「尋找代罪羔羊」與「祈禱的洞察力」之間，有著重大的差異。尋找替罪羔羊通常是無意識的錯置，相對地，祈禱的洞察力則是有意識的安置。在評斷之前，我們必須把鏡片清理乾淨，同時排除我們的創傷、工作事項和自我，不讓它們擋到路。

因為有意識的評斷是必須的。我們明白現實並不全是甜美和光明，儘管它最終是善美的。然而，對某些表面上看起來是壞的事物（因為它威脅到我們的自我）下無意識的評斷，就是所謂的「壓抑」(repression)。形成壓抑的過程，就是我們認為某種



感覺、想法或關係，至少有一部分具有危險性，而基於某些原因，我們無法接受它，也因而感到焦慮。我們雖在某部分承認它，但又否認它。然而那部分的承認，卻是我們所擁有的自由。我們其實無法真的壓抑任何事，因為，除非至少有那麼一秒鐘，我們的意識或是潛意識明知它的存在。

除非是在我們狀況比較好的日子裡，否則我們實在很難面對現實。因為現實總是讓人感到羞辱，畢竟，現實就是讓我們能自由地說出「我們找到敵人了，就是自己」。但是，唯有當我們能夠不再擋住自己的路，我們才能評斷別人，並且擁有義憤填膺的權力。或許，這就是基督徒與佛教徒所謂的「治死老我」(dying to self)的核心意義。

恐懼惡龍

美國當代心理學家勞倫斯·科爾伯格 (Lawrence Kohlberg) 針對不同層次的道德發展，寫過許多相當優秀的文章。他畫出了每個層次的面貌，詳述六個不同的道德層次。他很明確地表示出看見現實的困難，尤其是道德和靈性上的現實。他的結論是，



我們無法理解超越我們本身層次下一個階段的層次。一個第三階段的人，不會懂得第五階段的人在說些什麼。對他而言，那根本是無意義的。

那正是我們宣揚福音時所面對的情況。根據科爾伯格的圖表，耶穌是第六階的人，而許多人甚至還沒有完成他們第一、第二還有第三階段的良知功課。他們其實並不是心懷惡念，只是無法理解一個更高、更複雜的道德理念。從那些攻擊傳道或是教師的人身上，我們必須接受這一點。他們不見得有惡意，只是完全無法理解福音到底從何而來，他們還需要再成長一些。

理解這一點很有幫助，這樣子我們才比較不會對這些人妄下評斷。耶穌是真心這麼說的：「寬赦他們吧！因為他們不知道他們做的是什麼。」（路加福音 23:34）根據科爾伯格所說，絕大多數的人仍舊停留在第一階段的道德發展中。耶穌的福音將永遠處於少數的地位，正如猶太教、回教和佛教中的奧秘亦是如此。

如果我們不願意被引領超越自己的恐懼和焦慮，我們將永遠無法看見或是成長。我們必須做的，是不斷從一個層次，往下一個我們還不能完全理解的層次前進。在道德發展階梯上的每一步，都是憑藉著信心，走在昏暗之中。通往下一層次良知與意識



的最大障礙，就是我們在現階段的舒適和掌控。

在面對任何人招呼我們前往真理、偉大、善美或是更高層次的道德時，我們的第一個反應，必然是對於增強的焦慮。我們不會說：「這豈不是太好了嗎？」反而會因恐懼而退縮地說：「我不知道我是否想去那裏。」在中古世紀地圖的邊緣上，往往寫著警告：「此處有惡龍。」當我們走到舒適圈的邊緣時，就得面對這些惡龍。「他一定是錯的。那不是真的。」當我們被招呼前往更高層次的時候，那通常是我們的第一個反應。但是，如果我們不曾接受明辨自己恐懼、並且放下恐懼的鍛鍊，我們就會餵養這些恐懼。

通往下一層次良知與意識的最大障礙，
就是我們在現階段的舒適和掌控。

我收到的信件中，最讓人苦惱的是來自有些人，覺得他們必須把你放回他們的盒子中。他們試圖忽視或羞辱任何想要招呼他們走出舒適區的人。因為他們覺得，如果



你是對的，那他們可能就得改變，或是承認自己是錯的。當然，這是因為他們仍舊以自我中心的方式去思考對／錯和贏／輸。怪不得他們找不到真理。如果我們能自由地說：「他的話裡可能有百分之十是真的嗎？」那會是多棒的一件事。那將會是個雙贏的局面。

所以，讓我們懇求那樣的開放，好讓我們可以更完整地看見。唯有上主能帶領我們越過這些轉變的黑暗階段。如果只靠我們自己，將永遠處於驚慌失措和奔逃的狀態，所以我們必須明辨這些初期的焦慮反應，以及那些情感指控的感覺。也因此，我們必須理解動覺認知——身體的知。

其實，身體的反應有時候並不像腋下出汗那樣地明顯，它們往往牽涉到取得聯結、開始信任，然後去感覺（我坦白承認，我也不擅長於此，我只是知道這是真的而已）。女性通常比男性擅長於肢體上的知。我們開玩笑地說，這是女性的直覺，但其實我覺得這是很單純的身體與心靈合一的狀態而已。

我認為毫無疑問的，這一點在男性身上受到較多的損傷，這對我們男人通常比較困難。請對我們保持耐心。我想，是因為我們在很多世紀之前，為了要以獵人、戰士



和奴隸的身分險中求生，而將心靈與身體切割了。要在父權的遊戲中成功、要在輸贏的策略中占上風、為了效率，我們必須將身體、心靈還有靈魂切割開來。男人參與這種遊戲很久了，要讓自己站上戰爭的前線，你必須抽離。這是男人為「權力」所付出的代價。我們放棄了動覺認知——以及非常不幸的是，還包括了我們大部分的靈魂。

祈禱與苦難

那能幫助我們回到整合認知的，既顯而易見、但又難以察覺。「安靜」是有助益的，尤其是長時間的安靜，能讓我們觀察自己，同時感受到進行中的變化。在寂靜的時候，我們可以感受得到每一分鐘的情緒變化。在安靜的時刻中，我們可以感受到憤怒在自己體內的感覺。或許，這就是我們逃避寂靜的原因。

音樂和藝術似乎也能讓我們的情感世界更加敏銳，它們不僅僅是娛樂而已。它們不是只給藝文人士，也不是只給有錢人和受過教育的人而已。我們都需要藝術、音樂以及獨處。如果我們無法擁有這些，情感會衰退，變成一種多愁善感。廣告運用廉價、迅速的人為情緒來操控我們——用廉價的感覺取代誠懇的情感。我們需要更深入



的情感，而這通常意味著某種苦難。

祈禱和苦難引導我們進入這些情感的深處，它們是轉化的兩大主要管道，兩者都會將我們與世界的苦難和不公義連結在一起。在我們的祈禱中，同情變成同理心；在祈禱中，我們會對自己對別人所做的愚蠢行為更加敏銳。我可以理解為什麼大家不願意去那裡，誰想要感受到這麼多的痛苦？我當然不要。我寧可不知道，然後繼續看著電視上的情境喜劇就好了。

寂靜和苦難似乎是所有偉大傳統中必要的導師。坦白說，我們大多數人寧可要一些必須遵守的法律就好了。但是有時候，真理似乎是在法律之外。真理比法律更基於實相，所以真理總是顯得有些危險性。法律所能做到的最佳境界，不過是指向對聖神（聖靈）的奉獻。一般而言，法律能提供有益的資訊，但是無法提供靈性的力量或是轉化（如果你覺得這是某種新的自由派想法，請參考〈羅馬書〉第七章）。少了上主的聖神，我們會停留在自己的舒適區內，然後讓一切淪落到我們原本的層次。對靈魂而言，缺乏個人祈禱經驗的宗教，基本上是用無用、甚至可能是危險的。在那些與神相遇的嚇人時刻（意即我們失控之際），祈禱取代了法律和道德。



我們的文化對偉大宗教有強烈的渴望。你們都看過那些雜誌、書籍、電視節目還有談話節目，到處都看得到對於超然存在的渴望——天使、守護聖徒、幽浮、超自然、幻影和瑪莉現象。我從來沒想過瑪莉可以是黃金時段題材！或許我們對於超然存在那麼地執著，是因為世俗主義實在很無聊。但是，那樣的觀點其實是死路一條，在世俗的世界裡，宇宙沒有魔力。灌木叢不會燃燒，不過是灌木而已。美國文化想要擺脫世俗主義，物質主義沒有辦法貼切地描述我們的實相。

在未來的幾年內，我們將會看到更多的幻影，到處都會看到天使，四處的灌木叢都會開始燃燒，彷彿靈魂在說：「那不僅於此。」靈性的世界是隱藏的，且完美地呈現在實質的世界中。那就是耶穌的印記。這就是為什麼耶穌這麼重要的原因，他使雙眼可見之處成為神的藏身之地，他的身體揭露了最重要的奧秘。物質世界是神的隱身處。如果我們理解耶穌，就能理解這一點。神被完美地隱藏起來了，但是，一旦我們眼睛中的鱗片被揭開，神就能完美地顯露出來，我們也就能在所有的物質事物中，看



見神聖的影像。否則，我們將繼續汙染這地球，展現出不健康的性問題，而且很可能會痛恨自己。

就像我們很難在耶穌身上見到神的形象，相同地，我們在平凡人身上也很難看見。對我們這些出身於聖禮儀典傳統的人而言，基本奧秘在聖體聖事（聖餐禮）中不斷地重覆。對天主教而言，聖體聖事是正統的試金石，如果我們明白聖體聖事，那麼我們就能了解！這奧秘在耶穌身上也是一樣。在聖體聖事中，那看起來像是麵包、看起來像酒⁶，但我們說那不僅於此。我總是說，對上主而言，要說服麵包它是什麼，要比說服我們容易多了！酒明白它是耶穌的寶血，我們卻不明白。

你能「看見」嗎？你能夠看透麵包嗎？你能看透酒，明白那不僅是酒而已嗎？那將靈性的生命帶到地面上，千真萬確地。它告訴我們，上主就隱藏在物質的實相之中，在政治、感覺、誕生和死亡之中，在這地球一切事物之中。這不是很美好嗎？如果沒有祂隱藏的存在，我們就只是單純被放逐在此了。

6 編注：在聖體聖事（聖餐禮）中，是以無酵餅和葡萄酒代表耶穌的聖體和聖血。



當我第一次待在肯塔基州的隱修院時，前院長已經遁世好一陣子了（其實應該說是好幾年了）。遁世者是隱士中的隱士，他們只有在聖誕節和復活節會參與團體活動，其它時間都在森林中與上主獨處。這是中古世紀神話中非常強而有力的一種典範。隱士通常都住在森林裡，他與自然和直覺相通，也與神相通。一切都歸屬於他，一切都在世界之中。他只靠些許之物就可以過活，因為一切就在此時此刻。

我沿著隱修院的一條小徑走著，我看到他朝我走來。我認得他，因為多年前曾經見過。我覺得自己不應該侵犯他的隱私或是沉默，於是我低下頭，移往小徑的另一側，打算從他身邊走過。當我距離他大約四呎時，他說：「理查！」我很吃驚，他應該是遁世者啊，怎麼會知道我來到這裏？我想，他一定是偷溜出來，聽到了一些消息。他說：「理查，你有機會佈道，我沒有。當你在外面佈道的時候，只要告訴大家一件事：上主不在遙遠的外面。上主祝福你。」然後，他就沿著小路走了。所以，我只是告訴你他要我告訴你的事。上主並不在遙遠的外面。

那種上主在「遙遠的外面」的信念，正是撕裂我們的基本二元主義。那就是為什麼我們糟蹋地球的原因，那也是我們為什麼對自己的身體、經濟還有健康的認知都那



麼差的原因，那更是我們為什麼過著如此煩惱而分裂的人生的原因。他說：「人，是善美的。物質，實體是可以被信賴的。這世界就是上主隱身之處，也是我們發現上主之處。」

舉例來說，我們相信肉體的復活，這說明了物質和實體的現實即是奧秘的一部分，而不是個意外、錯誤或是包袱。肉體本身以及這個物質的世界，都參與了上主所作所為。現在，就連最新的物理學都告訴我們，物質不過是精神的展現，而聖神、意識還有連結本身都是真實的⁷。過去，我們以為所有的能量都在原子的粒子上，事實上，能量是在粒子之間的空間內！



現在，面對臨近死亡之人突然變得更容易了，因為我們知道他們是要回到聖神之中。正如喪禮之前的彌撒所說：「生命並沒有終結，只是改變而已。」死亡變得神

7 See, e.g. Diarmuid O'Murchu, *Quantum Theology* (New York: Crossroad, 1997).



聖了，甚至成爲一種聖典，所以，當我們與愛滋病人、殘疾或是殘障者相處，那都是聖潔的。他們都訴說著奧秘，而有些時候，生病、垂危的軀體訴說得更清楚。我們必須拋棄那種對年輕和美麗之人的執迷，彷彿唯有青春與美才是唯一的真理。我們必須說：「不，真理遠不止於此。那只是開端而已。」我們必須學會看得比那樣更清楚，超越陰影和掩飾。英國文豪王爾德（Oscar Wilde）說得最貼切：「唯有知覺能夠治療靈魂，而唯有靈魂能醫治知覺。」當你遇見某個從單向來的人時，你有充分理由要逃跑。



切羅基酋長對他們年輕的勇士說：「你為什麼浪費時間憂鬱？難道你不知道自己是橫越天邊偉大的風所推動的嗎？」難道你不知道自己是更偉大的模式中的一部分？只是你無法掌控它，正如你無法掌控偉大的風一樣。你和我都是一個更偉大奧秘中的一小部分。

唯有在真理中成長的人，才是謙卑而誠實的。這是傳統基督信仰的教義，也是戒酒無名會的座右銘。缺乏這兩項特質，我們就無法成長。如果我們企圖用宗教來誇大



自我，就是走在錯誤的道路上。謙卑和誠實其實是同一件事，一個謙卑的人不過是對完整的真理極度誠實而已。我們來到這裡不過幾年，再過幾年我們又將要離開。對生命唯一誠實的回應，就是謙卑。

因此，我們得到的結論是，靈命上的成長並非靠著攫取某種新東西而來（這出乎資本家的意料），它不是有些人稱之為「精神資本主義」的吸收新資訊。在現實中，我們的成長是隱而不現的，它是透過我們捨棄目前的防衛姿態、放下我們的恐懼和對自我形象的執著，才得以完成。所以，透過刪減而不是增添，我們能成長得更多。這也無關於更多或更好的資訊，睿智的傳統告訴我們，資訊本身並不是關鍵。

一旦我們排開防衛，變得謙卑而貧乏時，真理就得以現身了。我們並不是一「獲得」真理。當我們擺脫思想主義、恐懼和憤怒時，真理就出現了。「我知道」並無法引領我們到任何地方，事實就是，「我什麼都不知道」。我們真正的英雄就是阿甘⁸！或許他是「初心」的一種隱喻。唯有「非知」(nonknowing)才開闊到足以承載可能

⁸ 編注：阿甘 (Forest Gump)，美國電影「阿甘正傳」主角，他在童年時被診斷出智商只有七十五，但他單純善良、信念堅定，在他的堅持下，完成了許多普通人一輩子都想不到或做不到的事。



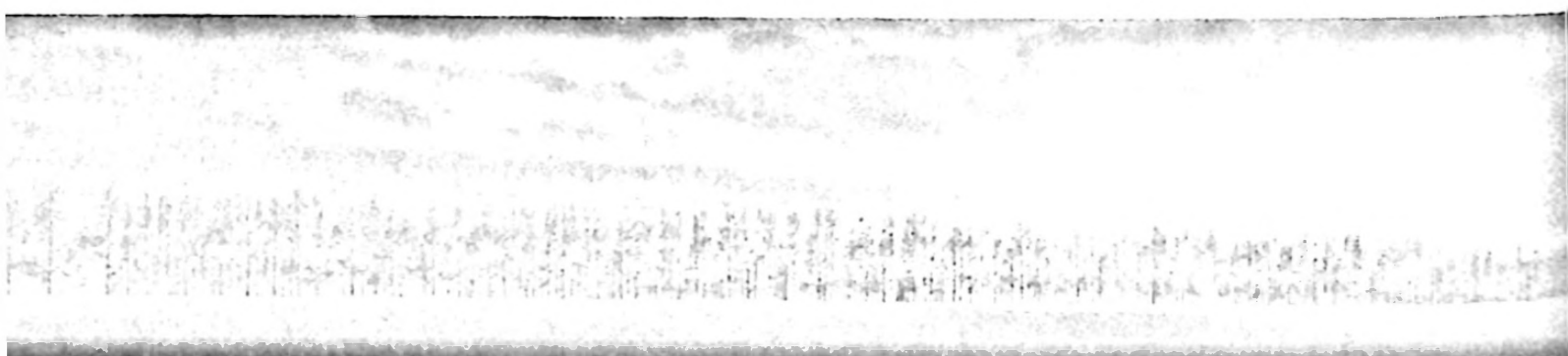
的知，而不會將之扭曲。


相同的是，意義也不是被創造出來的，它是被發現的。我們的宇宙是個令人著迷的世界；對靈魂而言，太陽底下沒有新鮮事。二十一世紀並沒有為靈魂的智慧增添分毫，它原本就已經齊備了，也會一直完整地存在。儘管我們接受了那麼多的教育，也不會變得比我們的祖母更好。事實上，我希望當我們死的時候，能像她一樣地自由。我希望你能像她一樣，在臨終的時候說：「我愛你。」

偉大的模式永遠不變。不是恐懼，而是愛；不是幻覺，而是愛；不是自我保護，而是愛。健康的宗教永遠是關於愛。我們所能做的，就是不要擋路。

第五章

不要改變生命河流






沒有什麼比尋獲神、比以一種絕對而終極的方式墜入情網更實際。你所愛的、攫取你想像力的，將會影響到一切。

那將會決定是什麼讓你在早晨起床、在晚上你要做什麼，以及你要如何度過週末、你閱讀的內容、你認識的人，還有讓你心碎、讓你充滿驚奇與喜悅的事。墜入情網、保持愛戀，將會決定一切。

——耶穌會士派德羅·阿洛普 (Fr. Pedro Arrupe, S.J.)





我希望能讓大家心中信仰的奧秘更清楚、更鮮活一點。最後，我們所能釋出的一切，就是自己的旅途、自己的故事。然後，我們成為活生生的見證。我們在他人生命中唯一擁有的權威，就是自己曾經走過的道路，以及我們所知的真實之事，也因此，我們才贏得了開口的權利。

我們現在走在一條艱難的道路上。我們宇宙蛋 (cosmic egg) 的意義已然破碎，我們還無法將之拼湊回去。我這個世代仍太執著於抗拒，或許下一個世代能學會如何將它拼湊起來。這確實是個難以生存的年代，尤其對年輕人而言。在討論重建的問題時，我們最關切的，應該是我們對孩子的熱情。我們必須堅信自己能賦予下一個世代希望與意義。如果我們這一世代所能做的，就是活出「能賦予下一代希望與意義」的生命，就是完成一項大成就了。那就是我們生命的意義：將奧秘傳遞給我們的下一代。而這也表示，我們自己必須要先擁有奧秘。

信仰智慧的最終階段，就是要蒙召成為所謂的「神聖的愚者」(Holy Fool)。反諷的是，神聖的愚者知道自己什麼都不知道，而且也不需要知道。弔詭的是，那是一種非常具有解放意味的知。神聖的愚者不需要知道。他顯然願意知道，但是他能夠將



「全知」留給上主。

我指的愚者，並不是呆坐在某種混沌的愚昧中，我的意思是他處於一種能產生真正智慧的內在自由中。有一種知是來自靈性的空無，那是一種強而有力的信念，那來自於放下，以及活出我們的初心。我們稱這種知為「信心」，那可以讓我們活得非常開闊，因為唯有它才能包容對立。信心是唯一一種對於「不知」保有耐心的「知」。

小胸襟需要大胸襟的內涵與視野，
正如大胸襟也需要小胸襟，
否則它會迷失在奧秘與抽象之中。

我相信，我們會在信仰上目睹東、西方認知的匯合。東方世界欣賞所謂的「大胸襟」(big mind)，那是我們在傳統上所稱的「統合意識」，或是「基督的心」，那是一種知曉、接納一切的胸襟，一種整全宏觀的意識，一種基本的開放與明澈。我們知道整個世界都是相互關聯的，而我們感受到其中的一部分。

相對的，西方世界耕耘、強調的則是「小胸襟」(small mind)。小胸襟不見得是



壞的，只是觀點不同而已。大胸襟看到的是整體、全景式的宏觀意識；小胸襟看到的是個體、局部。希臘羅馬文化給予我們這些實際的贈禮，讓我們幾乎可以分析、組織和修補任何事物。這個文化就是福音的第一個容器——那也是我們大多數人受培訓時所接受的福音。但是，小胸襟需要大胸襟的內涵與視野，正如大胸襟也需要小胸襟，否則它會迷失在奧秘與抽象之中。當我們將兩者結合在一起，就擁有了成熟的信仰。或許，耶穌來自東方與西方交會之地，此事並非偶然。巴勒斯坦是被羅馬、希臘人所占據的地方。

「小胸襟神學」釐清所有細節，有時甚至分得太過清楚。我們為這些細節爭戰不休，爭論誰有真正的聖體（聖餐）、誰有真正的聖職，彷彿唯有我們才能解釋奧秘。東正教很早以前就已走向吊詭和奧秘了。事實上，許多東正教的神父說：「如果你能解釋它，那它必然不是真的。」他們從來不像西方那樣，涉入分析的神學。新教縱然有許多才華，但仍舊是天主教的孩子。像所有的孩子一樣，新教痛恨父母，卻又神似父母。新教的神學大多都在腦袋裡，這也是西方的處境。因為新教出現的時代，新教徒比天主教徒更強調實際的理性。不論東方與西方，都各有著優勢與弱點。



佛教徒稱小胸襟為「我執」，它想要依附在一切之上，以弄清楚所有的事，好進一步地控制。對於奧秘和意義不明確的事物，它的包容度很低。小胸襟執著於清楚和控制，正如直到今天的天主教都是如此。它處理特定議題、傾向於解決問題，它很實際，而且目標導向。這種執著造就了向全世界推進的偉大宣教行動，反觀東正教，卻從來沒有超越原本的區域。雖然理性的心智和奧秘的心智兩者都是整體的一部分，但卻不是相處愉快的夥伴。

我認為，是靈魂上的功課給予我們同理心和耐心，以認清在東方和西方都有真理。我們需要大胸襟的完整真理，以及小胸襟的耐心真理，不能侷限其一取此捨彼。新時代（New Age）運動中有許多都是試圖要回到大胸襟，這也是它耐人尋味的原由。但是你可能遇過一些新時代支持者，會讓你想把他們拉回地面、釘在地板上。他們經常用不著邊際的文字來形容上主，他們所信服的欠缺任何責任系統，所以他們的自我可以相信任何他想要或需要的事。太隨心所欲了。他們假裝自己是印地安人，進行通靈或是薩滿¹式的旅程，但對於這些做法的黑暗面卻不承擔任何責任。而發揮應有作用的教會至少會承擔責任：「如果我們說相信這些，那麼且讓我們都擁抱它，

並且為我們的過失懺悔。」這樣還不算太糟。它讓人們誠實，並且像我們所說的「把腳放在烈火上」（意指施加壓力），它也包含著健康之人會使用的內在自我修正。不過我也相信，組織化宗教往往是基督活生生存在的最不成熟的展現。世界各地歷盡苦難而後從中爬起的人，都比經營管理化的宗教更能展現出神的榮耀。

除了那高度結構化的「戒酒十二階段課程」具責任承擔程序之外，大多數當代的靈性活動都非常地縹緲。因為沒有實際的體現，它缺乏社會目標或是良知，也不是奠基於社會或歷史。它是太多的一「大胸襟」，卻又缺乏可以填補隙縫的「小胸襟」。相反地，我們必須走向參與社會、與現實連結的默觀。它要有大胸襟的範疇，卻無懼於面對建造社群的迫切狀態，以及回應壓迫的疑問。那是一種藝術，因為，其實每個人天生就傾向於大胸襟或是小胸襟之一。那也是為什麼我會認為保祿（保羅）對於基督身體的比喻很健全的原因，他說：「眼不能對手說：『我不需要你；』同樣，頭也不能對腳說：『我不需要你們。』」（格林多／哥林多前書 12:21）我們都必須承認，我們

1 編注：薩滿（shaman），原是東北亞以及西亞一帶草原族群的共同信仰，之後逐漸遍及世界，講求人對於自然及靈魂的崇拜。



每一個人都反映出基督身上的一部分。

在完美狀態下的天主教，可以找到表現出這種態度的方式，只是對教外人士（有時甚至對天主教徒也一樣）時，往往不是那麼地明顯。在天主教中，一直有著信仰與實踐的延續。在管理這樣一塊外觀龐大的巨石時，必然會產生出許多不同的修會與靈修方式，我們有方濟會的做法、道明會的做法、本篤會的做法。有時候我們的意見不同，但我們仍舊都是天主教徒。健康的天主教有足夠的空間包容極大的差異，這點出乎很多人的想像。

我們要明白，世界上有夠多不同的性格、神學和文化的差異，所以我們必須多元、多形式才能延續下去。我們要明白，認識與服侍神的方式不只一種。我們對神的認識很重要，但是更重要的是，我們要如何將對神的所知化為行動。人們總是以為我們必須以同樣的方式去認識神（不管如何，這其實是不可能的），但是真正必要的是，我們應該同樣遵循神告訴我們該做的事。神賦予我們這麼多不同的面孔、脾氣、情緒以及歷史的事實，就是要告訴我們，神尊重每一個獨特的旅途和文化，差異並無法威脅祂。那就是我們。



被寬恕，就是認識神

如果我們能學會信任神，那我們靈魂的下一個動作，就是信任自己。在過去這些年裡，我告訴許多人要信任自己，這聽起來陳腔濫調而且又簡單。但是我收到許多來信感謝我這麼說。顯然，從來沒有人告訴基督徒，他們可以信任自己。我們創造了一個多麼不安全又無趣的社會啊。耶穌在福音書中告訴我們：「不要怕。」他說一切都會順利、安好。你可以信任自己，因為神信任你，要用你的旅途和你的經驗。沒有什麼是被浪費的，一切都被寬恕了，沒有什麼是被用來與你做對的。事實上，上主甚至會用你的罪來轉化你！正如諾里奇的猶利安聽見耶穌所說：「罪將不會是人類的恥辱，而是榮耀……罪的痕跡將轉為榮耀。」²

如果那不是好消息的話，那是什麼？除了那種自由、那種開闊空間、那種來自神說你的生命是有意義的擁抱之外，還有什麼能比它更好？你的旅途是有意義的，

2 出自《神聖之愛的啓示》(The Revelation of Divine Love)〈第十三揭示〉第三十八章。



而神與你盟約的愛，是永遠地無條件、而且通常是單向給予的。如果你接受這個好消息，宇宙會突然變成一個非常安全的所在。

我為什麼相信這一點？因為我看到耶穌就是那樣地回應每一個人。當有五個丈夫的撒瑪黎雅（撒馬利亞）婦人來到他面前（若望／約翰福音 4:18），他可不是一開始就用他的一套課題壓在她頭上，他接納她的故事。道德永遠在陳述中，永遠在前因後果之中。以接納作為起點，他召喚靈魂向前。他並沒有建議婦人採取婚姻無效的宣告程序，也沒有去檢查她遵守或是違背了哪些誡命，他反而讓她成為門徒！他送她前往鄰近的村落，去宣揚好消息。

那就是耶穌接納人的方式。他接納自己眼前的故事，然後把它導向光明和自由。這並不表示他有時候不會挑戰這些故事。但如果耶穌就是上主之心的顯現，那對於我們明白神的本質真是個好消息。你不需要懼怕，你也不用感到恐懼；你的生命將被榮耀，並且用來幫助你！諾里奇的猶利安問過耶穌相同的問題，而他告訴她說：「罪是必然的，但是一切都會好轉！」³

我相信默觀告訴我們，沒有什麼比內心的仇恨和否認更糟糕。痛恨和否認只會讓

我們的問題更複雜。生命中的一切，不過是磨坊中的穀物而已。寶拉·達西 (Paula D'Arcy) 這麼說：「上主偽裝成我們的生命來到我們身邊。」萬物各得其所，上主運用一切。沒有一條路是絕路，沒有任何精力會被浪費，一切都被循環再利用。罪惡的歷史和救贖的歷史，是同一個銅板的兩面。我全心全意地相信，福音就是關於寬恕的奧秘。當你通曉了寬恕時，你就得到它了。

我用「墜入情網」這個詞來形容，因為我認為寬恕幾乎就是一樣的事。那是一種我們墜入的奧秘，而那奧秘就是上主。上主寬恕萬物的不完美、破碎和貧乏。不僅是耶穌，我這一生遇過有在祈禱的偉大人物都是這麼說。那就是他們得到的結論。那些對神有深刻認識的人——奧秘者、隱士，那些冒著所有風險去尋求神的人，他們所遇見的永遠是一個愛人，而非獨裁者。上主從來就不是個暴虐的父親或是獨裁的母親，而是一個遠遠超乎我們期待的愛人。這與大多數人所崇拜的「帳戶經理人」有多麼大的差異！

3 出自《神聖之愛的啟示》(The Revelation of Divine Love) (第十三揭示)。



神是個接納、寬恕一切的愛人。福音中說：「祂的百姓認識救恩，以獲得他們罪惡的寬宥。」（路加福音 1:77），在英文中，「被寬恕」（forgiven）這個字，是由「之前」（fore）和「被給予」（given）所組成，也就是在之前就得到了——在你贏得之前、在你值得之前、甚或在你開口乞求之前。於是，寬恕崩解了整個獎懲系統的社會以及值得與否的想法，「一報還一報」的邏輯在聖神（聖靈）的領域中是沒有用的。相反的，如果我們敞開心胸，就會被引導進入慈悲與恩典的領域——神獨一無二的世界中。

教會早期（前四世紀）時，有些先驅們相信「萬物復興」（宗徒大事錄／使徒行傳 3:21）。他們相信基督復活的真正意義，是因為上主的愛是那樣地完美，終將會在每一個人的生命勝出。他們對這一點具有無比的信心，這想法部分影響到煉獄⁴神話的產生，亦即在死後的痛苦中，至少有短暫的時刻裡上主的愛仍能傳達到你身上。你無法抗拒這種愛。大多數人都遺忘了，煉獄的原始民間信仰代表著上主永遠勝利的愛與慈悲——一種勢不可擋的強烈感受。和許多奧秘一樣，煉獄也變質成為完全相反的概念了。



我讀教會歷史和教會戒律時發現，「萬物復興」從來就沒有被視為異端。只要你願意，就可以相信。從來沒人告訴我們要相信，但是它也未嘗遭受過譴責。更有意思的是，我們天主教徒總是在封聖，宣告某些人必然進入天國了；但是在教會的整個歷史當中，從來沒有宣告過任何人下了地獄，甚至連猶大都沒有。教會從來沒說：「這個人絕對是下地獄了。」我們幾乎是在等待著萬物復興：耶穌重生的真正意義，就是上主將我們人類所有的十字架都轉化為重生。

我再引述我鍾愛的諾里奇的猶利安著名的〈第十三揭示〉：在恐懼顫抖中，她問耶穌：「噢，善美的主，當你的造物因由罪而遭受到巨大傷害時，怎麼可能一切都將安好呢？如果我能大膽地要求的話，我希望有更清楚的解釋，讓我的心得到平安。」而祂說：「因我從最邪惡中帶來善美，我希望你明白，我也將能從其他較小的惡中帶來善美。」

神的愛真的能那樣偉大且普世性嗎？生命就是一座愛的偉大學校嗎？我相信是

4 編注：煉獄 (purgatory)，原字義是洗滌、滌罪。在天主教中，煉獄是信徒死後靈魂暫時受罰的地方（或過程），待補贖罪罰、煉淨罪汗後，即可進入天堂。



的。愛就是功課，而上主的愛偉大到祂終將能教會我們這一點。我們終將臣服，而神終將勝利。那就是上主的「正義」，而它終究會將較差版本的我們一口吞掉。我們心中那想要報復、全心投入獎懲制度的部分，其實不要神也愛希特勒，不是嗎？我們想要以牙還牙。但那聽起來是不是很像某個寓言？讀一讀關於那些在葡萄園做工然後都得到相同報酬的故事（瑪竇／馬太福音 20:1-16）。還記得那個蕩子嗎？許多學者說，故事的重點其實是在那個長子身上。他象徵教會中的善良人士，他們不高興是因為上主太慷慨了，所以他們拒絕參加宴會（路加福音 15:28），而那一直都是個人人都可參加的盛宴。

我們想要創造一個可以成功、得勝的系統，但是在那個系統裡，沒有寬恕的空間。我們想要贏得救恩，並且證明自己比較優越。但是寬恕顯露出上主的本質和我們的本質。顯然，上主放開了祂的權力，而在那無力之中，我們同時發現了上主和我們自己的奧秘。那奧秘豐碩到幾乎無法想像，而且完全不被組織化宗教所接受。

那是我們蒙受恩澤的奧秘。耶穌有三分之二的教誨都是關於寬恕，而有三分之一以上的寓言，直接或間接地與寬恕有關。寬恕與邏輯毫無關係可言，它完全推翻邏



輯。寬恕是種神妙的認知，知道我們都陷於罪中，我們不但因之而受苦，也參與其中。它使我們哭泣、謙卑，比起狂熱地想去拔除罪惡，寬恕更能療癒我們。這種轉化更常透過淚水而發生，而不是透過威脅和懲罰。

如果你我都好好檢視自己的人生，就會看到我們都曾堅持不寬恕別人，而從中得到樂趣。舉例來說，我的熟人在背後議論我，而且他們知道我知道，於是我就覺得自己比他們更高等。有些人背叛我們——那些我們知道自己曾經真正幫助過、愛過的人——他們拿了我們贈予的事物走了，然後以敵意回報。而緊握住這些不放，會有種奇怪的甜美滋味。那讓我們覺得自己在上，他們在下；也讓我們自認擁有權力，而他們沒有。那賦予我們一種奇怪、病態的道德優越感。但是我相信，那正是神不希望我們做的事！

當我們看到祂在十字架上的形象時，就會明白寬恕是走向神的入口。當我們進入神的臨在中，我們找到的不是對抗，而是絕對的支持！聖徒們說：「有人在支持我」、「有人相信我」，那是祈禱之人總是在說的話。「有人為我做的，遠超過我為我自己做的」、「有人與我同在，遠超過我與自己同在」。艾克哈特大師（Meister Eckhardt）



說：「神比我更貼近我自己。」猶太教、基督宗教、回教和印度教的奧秘者，他們在那個層次上的語言是共通的，這些偉大的人都同意：神是一位愛人，祂熱愛一切。

這種轉化更常透過淚水而發生，
而不是透過威脅和懲罰。

祈禱，是在深層、甜美的層次中被愛。我希望你曾經單獨和神如此親近。我向你保證，那是你可以擁有的。或許有許多人只是不知道我們可以盼望什麼，可以去追尋什麼。我們不敢祈求，也懼怕去追尋，那會有種太過自以為是的感覺。我們不敢相信那種愛的存在。但是它確實存在。

往往，意象會變得有性別的意味，因為那是唯一能形容這種默觀經驗的貼切語言。我經常在猜想，為什麼神讓祂的受造物對彼此的影像、形體與面孔有這麼強烈而持續的著迷。除非這是一種很重要的風險，不然神為什麼要冒這種風險？人的熱情與認識神之間，有著什麼樣的關係？所有的關係是否都是一種團契？這些都是我們



應該要有勇氣問的宗教問題。

上主最危險的偽裝

我猜想，我們如何和一樣事物建立關係，也就成了與其他事物相關連的模式。我們如何處理性別課題，可能會成為我們如何與神建立關係的老師和指標（而我們與神的關係，也會是與萬物建立關係的老師和指標）。看起來，諸多關係和宗教其實是一體的。宗教（religion）這個字，是表示將支離破碎的實相復原的任務：人與神、男性與女性、天與地、罪與救贖、錯誤與榮耀。奧秘者就是善於把分割破碎的事物重新組合的人。許多忠誠的愛人、藝術家和先知，在毫無知覺自己可能就是奧秘者的情況下，把這些都給結合在一起了。另一方面，罪人就是那些維持切割、危險，但又不知道自己狀況而變得更分裂、更危險的人。

由於我們是基督徒，所以經常在這方面聽到雅歌、十字若望還有瑪利亞·瑪達肋納（抹大拉的馬利亞）的引述，且讓我提供一個回教奧秘者哈菲茲（Shams-un-din Mohammed Hafz · c. 1320-89）寫作的波斯文詩句，將人類的愛與神聖的愛結合在一



起，讀者往往無法區別他到底是在談哪一種愛。傾聽他的《你讓千名女子瘋狂》(You Left A Thousand Women Crazy)：

摯愛的，

上回，當你穿越城市

如此美麗而赤裸，

你讓千名女子瘋狂

以致無法與她們生活下去。

你讓千名已婚男子

對自己的性別感到混淆。

孩童自課堂中奔出，

而老師欣喜你終於來到。

而太陽，企圖掙脫

它空中華貴的牢籠



最後，終於，

將它古老的愛臣服在你的跟前。⁵

沒錯，他是在形容上主的豐美穿越時間的街道與城市，但影像則是來自於人的想像和感覺。沒錯，他是在談人類澎湃的欲望，但他也深信那是通往上主的甘美道路。為什麼有這樣的結合？這種看似對立的合流，在宗教傳統中發生的情況相對稀少，比較常見於原始的靈修，更常見於印度教（印度教的廟宇與儀式即可見證）還有回教的奧秘者中。但或許有人會想到，如果有哪個宗教最歡迎這種結合，那應該是基督宗教才對。畢竟，我們是世界上唯一相信神會化為一個鮮活人類肉身的宗教，也唯有基督徒相信神會完整、具體地肉身化。我們稱此為「道成肉身」，並且稱他為耶穌。

對我們而言，耶穌是偉大的綜合體，是整個奧秘的聖像。「在基督內，真實地住有整個圓滿的天主性，你們也是在祂內得到豐滿。」（哥羅森書／歌羅西書 2:9）然而

⁵ Daniel Ladinsky, *I heard God Laughing: Renderings of Hafiz* (Walnut Creek, Calif.: Sufism Reoriented, 1996).



儘管如此，基督信仰卻將身體貶謫至陰暗之地。這幾乎不需要提出佐證，只要稍微瞄一下我們悲慘的性問題、我們對地球的汙染、令人作嘔、失衡的消費主義、在肥胖症與減肥之間的擺盪、在「沙發馬鈴薯」的麻痺與狂熱健身的關注，就了然於心了。我們以為只有教會對於身體感到羞辱，但是現在顯然已經被媒體、律師和政治正確的心理治療師給接收了。「性」是美國唯一應該要感到煩惱和震驚的「罪」，在此同時卻像耶穌對法利塞人說的：「卻放過了法律上最重要的公義、仁愛與信義。」（瑪竇／馬太福音 23:23）

我們顯然對自己的身體感到不自在，而耶穌展現給我們看的、我們可以信任也必須信任的，正是人和這個世界的經驗。那是一個適當而必要的起點。事實上，在道成肉身之後，物質世界就成了與神相會的蒙恩之處，但是我們絕大多數的人卻仍舊在打高射砲。我們尋求上昇與「更高層的意識」，以及道德的完美，然而耶穌卻單純地前來「活在我們之中」。你可能會以為普羅米修斯或是阿波羅才是我們的神，而不是這個謙卑的、人類的耶穌。

聖經中的人顯然是三重的，雖然這是假設的人學，而且三個部分有著不同的名



字，但這終究反映了讓我們準備接受神聖三位一體。只有在少數幾個地方有清楚說出人三個不同的部分，例如保祿在〈得撒洛尼前書〉中最後的祝禱：「願賜平安的天主親自完全聖化你們，將你們整個的神魂、靈魂和肉身，在我們的主耶穌基督來臨時，保持的無瑕可指。」（得撒洛尼前書／帖薩羅尼迦前書 5:23）

雖然神魂和靈魂常常讓人混淆不清，而且有時也相互重疊，甚至在有些人的看法中根本就是同一回事，但它們顯然是人的兩個不同層面：神魂撫育了心智、普遍的、絕對的神，靈魂傾向的是心能、經驗、獨特的和「我」。坦白說，如果缺乏了靈魂和肉身的運作，神魂將變成捉摸不定、自以為是的空論，這些到現今都常在不健康的宗教中見到。正如我們所說的：「在腦袋裡。」

靈魂似乎是人類三個部分中失落的要素（與對聖神的無感相吻合），而肉身則是被排擠的那部分（與耶穌被鞭苔、羞辱的身體相吻合）。結果就是，我們對上主的感覺非常地貧瘠。我們試著忽略肉身和靈魂，然後去感受神魂，但是這完全行不通。事實上，西方正處於重大的神魂危機中。過去曾讓人們感受到神的歷史影像，對大多數人而言似乎一點效果都沒有。



宗教影像曾經具有「性」的意味，它展現出熱情、苦難、赤裸、流血、家族和人際關係。天主教在其最佳狀態下其實非常明白這一點，尤其是在藝術以及人際關係語言的使用上：「神父」、「姊妹」、「媽媽」、「院長」、「弟兄」等。聖事（聖禮）有著豐富的觸感，聖儀是戲劇，而音樂則感覺豐富而且讓人滿足。但是到最後，我們把這許多影像都藏在大教堂的地下室，唯有像里歐·史坦柏格（Leo Steinberg）這樣的藝術史學者才讓這古老的傳統重見天日。然而，肉體化的神仍舊是可恥的傳統。

我知道你有什麼想法和感覺：「這是很危險的東西！」、「萬一這都是錯誤的怎麼辦？」、「這會帶領我們到哪裡去？」、「我怎麼知道這不是另一個自戀、荒淫以及彼此傷害的藉口？」這些都是可能的，雖然這些也早就已經發生了，而且還相當大範圍，甚至在基督徒中都有。誠如古羅馬人所說：「最好之人的腐化是最惡劣的。」看看我們對福音所做的事。你認識多少健康、快樂、聖潔的基督徒？在現實層面，哪裡有證據顯示我們已經尋獲了「與基督一同藏在天主內」的奧秘？目前在性方面的景況，不僅是人類失敗的結果，也顯示出我們沒有尋獲一個整合、療癒的性倫理。「不要做」本身並不是一種智慧，雖然對十六歲的孩子而言可能是個必要的起點，但是我



們必須超越這樣的起點，並且發掘出「性」真正積極的神學。

沒錯，這是很危險的玩意兒，但是福音也是。正如我們經常把福音變成一種社會秩序和控制的手段，我們也規避了道成肉身的震驚，以迴避上主「最危險的偽裝」：這個物質世界。如果你以為我們現在已經遠離了正統，只要再看看正統亙古不變的試金石——聖體聖禮，我們將再度見到，神真實地臨在於麵餅實物和令人飲醉的酒中！當我們將麵包放入信徒的口中時，我們說：「基督的身體。」這個行為是有意要讓人感到震驚、充滿性的意味、口腔感、重大奧秘。唯有在經歷過數千次的交流與共有之後，我們才終於明白它的真相，還有在基督內道成肉身的奧秘，然後有意識地在這人世中延續下去。我們承載著神的奧秘。

聖神彷彿一條河

信仰中不可或缺的寬恕教導我們，我們比自己述說的那些好故事與壞故事都還要廣大。請不要只陷在「我的」故事、我的傷痛、我的課題之中。那太狹隘了。那不是完整的你，不是那個「大你」；那也不是一條廣大河流，不是生命即將要開展的



地方。也難怪聖神會被形容為「活水」和「在他內成為湧到永生的水泉」（若望／約翰福音 4:10-14），或是聖經結尾說是「一條生命之水的河流」（若望默示錄／啟示錄 22:1-2）。很奇怪地，你的生命其實並不是關於「你」，而是一條被稱為神的更大河流中的一部分。

我相信，所謂的信心，就是信任那條河流，信任那川流不息的流動，也信任那位愛者。那是一個我們無須去改變、強制或是改善的過程，我們只須去容許它的流動。那需要對神有著極大的信心，尤其當我們處於痛苦的時候。通常，我可以感覺到自己開始驚慌失措，我想要迅速地把事情導正，我喪失了活在當下的能力，然後開始在腦袋中偏執起來。我會變得過度專注，其實我很討厭這樣，因為那時我已經無法真實地去感受。我進入目標導向的狀態，企圖去推動、甚至去創造那條已經在我內流動的河流。

信心不需要去推動河流，因為我們信任那裡有一條河。河在流動，而我們就在河中。這條河是上主恩賜的愛，所以不要懼怕，神已經將聖神賜予了我們。耶穌提供了早先已有的結論：「你們縱然不善，尚且知道把好東西給你們的兒女，何況在天之



父，有不更將聖神賜與求他的人嗎？」（路加福音 11:13）那襲擊我們的恐懼，大多只是有關社交技能、親密感、受喜愛與否，或是對個人表現的單純焦慮而已。

問你的恐懼：

「你所說關於我的事，有哪一點是真的？」

「你想要教導我什麼？」

我們不必為這種恐懼提供情緒的食物，更不必緊抓著它們不放。我們不用因為心懷這些恐懼而感到羞恥，只要簡單地問你的恐懼：「你所說關於我的事，有哪一點是真的？」、「你想要教導我什麼？」有些人說，恐懼不過是「看似真實的假證據」罷了。

問問自己：「我在怕什麼？」、「那真的很要緊嗎？」、「到了最後，那還會存在嗎？」、「那值得我緊握不放嗎？」我們必須要問，是不是恐懼使得我們不敢去愛？我向你保證，恩典將引導我們進入這些恐懼和虛無；而如果我們願意停留在虛無之中，也唯有恩典才能填補。我們不要太快製造答案，也不該太迅速安頓下來，因為用



製造答案來移走焦慮實在是太容易了。要留在上主的手中，「信任」意味著在某種程度上停止掌控自己。相反地，我們應該握住某種程度的不確定、恐懼和張力。這需要練習和恩典。

執著和解決問題時所賦予我們的奇怪滿足感，才是我們必須犧牲的，也一定會覺得那是一種犧牲。當一日終了時，你解決了問題，難道沒有讓你感覺很棒嗎？我們告訴自己：「我是個有用、有生產力、有效率的人。我贏得了今天生存的權力，因為我解決了十個問題。」我們當然希望自己能解決問題，因為世上有許多問題需要被解決。但是，千萬不要太迅速，不要被自己的判斷和恐懼所引導。滿足目標與算計的心，是無法透過上主的眼睛去看世界的。不要在學會焦慮要教導我們什麼之前，就擺脫掉它。

一定有某個人能讓我們全心信任，在流過我們的河流之中一定有更重要的經驗，否則我們必然會流於掌控。為什麼不呢？如果沒有有人在掌控，我們為什麼不能心心念念地想要掌控？在世俗的文化中，其實沒有什麼其他的選擇。怪不得我們全國充斥著許多操控狂，而且年紀越大，變得越糟糕。也因為我們已經習慣自己的喜好，情



況就變得更加艱難。我們開始組織、推擠別人，以符合自己的工作項目。



如果對這河流缺乏意識感，也沒感受到是河流支撐著我們，我們就會向恐懼低頭。我們自己害怕，於是就去嚇唬別人。但是，我們能活得叫別人不懼怕我們嗎？我希望我們可以。我切盼他人能更感受到富有包容力的聖神，以及普世的寬容。我不喜歡自己是九型人格中第一型的原因，在於我們第一型的人就算在不自覺時，顯然也會散發出某種評斷的能量。我們對於自己的信念非常專注而堅決（就算發現那經常是錯的也一樣！）。

我們都不想跟這種人相處，而想待在讓我們覺得安全和包容的人身邊。因為你知道你可以讓他們看到你最黑暗的一面，而他們仍舊接納你。有些人天生就有種天賦，傳達出一種「那不要緊」的感覺。如果這樣的人還展現出某種權威的話，所有人都希望圍繞在他們身邊，因為他們的力量能激勵人心。這可能說明了我們會對那些有權力、穿制服、醫生還有名人著迷的原因——看看大家對黛安娜王妃的著迷就知道了。



天主教會總是擔心這樣寬容的人並不存在，而將告解聖事體制化。神職人員並沒有常做好他們的工作，身負神職行告解聖事，我們的角色就是讓人們知道並且體驗他們被寬恕了。告解神師是官方的寬恕者，他只須告訴每個人：「沒關係，那不要緊！」那是很不錯的工作內容，僅憑這一項就值得擔任神父。我希望我們每一個人都能這麼做。當然，我們其實都可以。教會一直用各種言詞來肯定告解聖事⁶，那些顯然是對所有聚集的門徒說的，而不僅僅是針對十二個門徒而已。

我記得自己青少年時期，我們幾個男孩子總是排隊等一個年輕的愛爾蘭神父，因為年長的愛爾蘭主教好可怕，他會大聲斥喝我們，但是年輕的神父幾乎讓你對犯錯感到愉快！他非常地包容與慈愛，會告訴我們很多美好的事物，關於上主的愛，以及我們的生命有多麼重要等等。我們有時候會編一些罪行，只為了進去向他辦告解。男孩們想要那種男性的滋養。我們都想要，從任何能夠獲取的地方。

個人祈禱與團體祈禱

當我們學會享受、信任上主的臨在時，就能自然地在祈禱中轉向那臨在。如果教



會不再教導人們如何祈禱，那它幾乎可說是失去存在理由了。祈禱是對上主子民終極地加持祝福，或許這就是為什麼神職人員比較喜歡法律與罪惡感的原因，因為它們經常奪走我們的能量，讓我們活在不足與懷疑之中。然而，祈禱所給予我們的，是一種豐美和相關連的感覺。

如果教會只引導我們去依賴神職人員和儀式，那只不過是在執行管理（就某種程度而言，我們都這麼做。有時候，父母親對自己的孩子也這麼做）。神職人員往往創造出一種人們是如此需要他們，以至於不能沒有他們的情況。恐怕有些人神職人員（包括天主教和基督教）都這麼對待人們。舉例來說，參與神職人員所主持的儀式被視為無比重要。這種對於團體祈禱的過度強調，讓許多人變得被動、缺乏個人祈禱的生活，並且習慣於「伸手牌宗教」，覺得那很輕鬆，而不是自己親身體驗。讓大家變得被動而沒有警覺，絕對不是在幫助神。

6 編注：告解聖事（sacrament of reconciliation），信徒懷著悔改之心，向合法的司鐸告解自己領洗後所犯的罪，後者代表上主教免其罪，使其與上主及教會重修舊好。書中此處是指〈若望福音〉（約翰福音）二十章二十三節中，耶穌說：「你們赦免誰的罪，就給誰赦免；你們存留誰的，就給誰存留。」

在祈禱之後，教會應該要教導人們我稱為「哭泣狀態」的行為。哭泣和自我責備不同，哭泣是溫和地釋放能夠滌淨、沐浴和更新的淚水，哭泣引導我們承認我們問題的錯綜複雜。哭泣是歸罪的相反，同時也是否認的相反。受到聖神啟發時，哭泣將引導我們邁向療癒。

聖徒們經常提到哭泣，那次數遠超過我剛開始閱讀相關奧秘時我預期會接收到的程度。他們往往說那是「淚水的禮物」。他們總是在哭！尤其是東正教的神父和修女，還有那些比較不以腦袋思考為重的人。聖方濟哭得很厲害，聖加辣也是，事實上，他們還一起哭。敘利亞的聖厄法廉（St. Ephrem the Syrian）說的自由哭泣，是你確實體驗了上主的明確訊號。

除了某些殘留下來、擁有豐富感情元素的凱爾特教會（Celtic）與東方靈修之外，大多數這種淚水的傳統都已經遺失了。當哭泣的模式遺失時，我們所有的哀傷似乎都會轉為憤怒和指控。當耶穌所說的「有福的哀慟」（瑪竇／馬太福音 5:4）失落時，我們就會轉入修理、歸罪和控制的狀態。恐怕現在的教會擁有的就是這些——指控，而非哀慟。療癒和哀慟的儀式能夠大幅地協助我們，遠超過特赦、開除教籍、中止和



逐出教會。



去察覺到神給予我們支持的存在之廣大，超乎我們能用語言文字能表達的，也超乎我們所能想像的。默觀祈禱的賜予不是一種思考方式，比較像是一種不思考；它也不是一種言談的方式，因為它最終會超越語言、進入沉默。它進入了一種比語言更加深沉的奧秘。我多年來常說，「平靜的心智」(peace of mind) 其實是一種自相矛盾的說法，我從來沒見過只用腦袋的人可以心懷平靜。祈禱必會引導我們超越心智、語言以及想法，進入一個更開闊的空間，讓上主有機會進入。

言語 (words) 祈禱能讓我們試著向自己表達我們對於偉大奧秘的依賴；但是靜默 (silence) 的祈禱並非去表達，而是去體驗那種依賴。我們明白自己是被愛的、是從虛無中被創造出來的，並且因此而感到喜樂。就像坐在母親膝上的孩子般那樣地滿足。我坐著等待，直到我明白我肉身的真理。靜默引導我們通往那種在母親懷中的沉醉，沉醉於做愛之後的靜默中。沒有語言，也沒有什麼需要再說的，只有一種「認為



好，認為樣樣都很好」的理解——正如〈創世紀〉中一切的開端。那種悲傷的感覺，就是耶穌來給我們的重要贈禮，遠超過教會的偉大奧秘。沒錯，那正是所有健全、快樂「教會」的根本經驗。

當我們擁有看見的恩典、站在全景的「知」中、在神的恩典中休息時，就會明白如何以健康的方式建立教會。我們會知道我們需要社群、共享生活，以及共同社會活動和關注的奧秘。我們曾經嘗試針對個人來建立教會，結果行不通。想想你的教會吧，大多是個人前來取得他們各自的靈命滋養，然後就離開了。我想說的其實是老生常談了：只有在人們與神建立了某種真實的生活時，教會才「行得通」，否則就只是虛幻的空談而已，一切仍舊停留在個人的自我之中，哪裡也去不了。但是，如果我們擁有那些曾經體驗過偉大同理心的人，他們會了解禮儀，他們會了解團契，他們會了解我們為什麼需要這個稱為教會奧秘的媒介工具。我們遠比我們的個人生命來得廣闊多了。

佛教說我們必須皈依三寶，必須皈依法、皈依佛、皈依僧。少了這三皈依，就不是佛教了。他們每天早上都強調這三條戒律，我們的傳統也可以強調相同的東西。我

們必須去「體驗」（三寶中的佛），我認為我們不夠強調這種體驗。許多天主教徒以為他們只需要後面這兩項：法與僧（團體）。如果我們認為「體驗上主」不是必要的，那結果往往就是，基督宗教會變得乾枯、無效，而且讓人失望。

然而，我們需要體驗，也需要過去的智慧。我們不能從零開始。接下來，我們需要的是接受教導，分辨真偽。最後，我們必須擁有團體，否則就會掉回個人主義的假象。我並不希望我的言詞鼓勵你每天獨自進入一種孤立的靈修，每天靜坐默觀然後無視於世上的痛苦。如果我們這麼做，就是忽略了自己本質上的群體層面。我們的本質就是兄弟姊妹，在衣服下面我們都同樣是赤裸裸的，我們彼此之間的相似之處，遠超過差異。如果這教導不能引領你進入赤裸而毫無掩飾的經驗，讓你和其他人彼此交流的話，那就是失敗了。「私人」的祈禱或個人主義式的祈禱，根本就不是祈禱。若望·加祥（John Cassian）稱此為「險惡的平安」（*pax pernicioosa*）。

團體祈禱幫助我們體驗到我們的使命。我們的善美是相同的，我們的苦難是相同的，我們的罪惡也是相同的。身為告解神師一件很美好的事情就是，我能看到其實我們都對相同的事感到羞恥。我們都懼怕相同的事、都尋求相同的事物。團體祈禱，或



是說儀典，能夠重新喚醒我們終極的同一性（Oneness）。

正如我先前建議的，淚水也是一種能喚醒這種終極同一性的共享方式。這世上發生了那麼多無法修補、無法解釋的事，但是，這些苦難我們是可以感受和承擔這些苦難的。我認為，一個基督徒會願意隨著基督一同去感受、承擔這世上的苦難。但我們不能就此打住。我們流下的淚水，是伴隨著與之等量的喜樂。當那喜樂不是我們應得的、當我們明白自己並不值得擁有那喜樂時，我們失去了言語，只有淚水是我們唯一的回應。或許我們之所以擁有兩隻眼睛，正是因為現實是立體的。當我們能完整地看見時，就有了同時大悲大喜的理由。

當信心到達某種強度，而奧秘鋪天蓋地而來時，我們往往只能以淚水回應。我想很多人都需要好好地哭一場。但是，我們沒辦法恣意這麼做，不是嗎？我花了很多時間，才終於體會到這一點。身為一個受過高等教育的德裔男性，我不知道要怎麼哭。除此之外，哭泣似乎令人難堪、又沒效率，還會拖慢你的腳步。如果我真的能細細地感受一切，恐怕我會哭上兩個月。

我們男人（以及所有西方人）都必須倒過來進行。我們必須追隨耶穌凌受羞辱之



路，回到淚水之中。無法哭泣的人是野蠻人。人類的任務就是要學習向下，進入「萬物的淚水」中。

耶誕節期間，我花許多時間待在養老院中，因為我父親住在那裏。我和一個有四個兒子的女士聊天，她說：「我帶我兒子去養老院。」我暗示她這是一種非常好的宗教教育。她說：「他們必須了解人生的另一端。我們不可能永遠年輕，再過幾年我們都要到那個階段。」確實，年輕男孩必須學習這一點，生命不全是成功、成就和向上攀升。

在生命的另一端，笑不出來的老人是愚者（同理，一個笑不出來的老婦人也是，而如果一個年輕女性和男性一樣無法哭泣，那她也同樣是個野蠻人）。如果在經過五、六十年之後，我們沒辦法打從心底綻放笑容，一定是因為我們沒做對事情。我們把自己看得太認真了，也沒有看清奧秘之所在。要記住，世界上的萬事萬物，終將會各得其所。如果我們無法真心地笑，可能是因為我們還在向自己討債，也還沒接受寬恕。而簡單地說，一個祈禱的人，就能夠發自內心地哭泣、打從心底地開懷大笑。

對我而言，上主放開祂的權力，即是祂的寬恕。我們藉著不原諒自己、不原諒別




人，來讓自己處於有權力的地位，但上主並不佔據那樣的權力地位。祂似乎非常樂於放棄祂神聖的權力。藉由祂的破碎與貧乏，祂寬恕了世界。祂原諒我們沒有成為我們自己想要的模樣，甚至原諒我們沒有成為祂所期望的模樣。或許，這就是我們愛上這樣一位神的原因，我們為什麼不呢？

如果你說「不」，你會成為一個愚者；如果你說「是」，你將成為一個「神聖的愚者」。


第六章

回歸神聖



謀殺很容易理解。但是這個卻超乎語言所能傳達：人類能夠包容死亡以及死亡的全部，甚至在生命開始前，就將死亡溫柔地握在胸膛、不拒絕它，並以此繼續活下去。

——里爾克 (Rainer Maria Rilke)





當我們慶祝新年時，其實是慶祝時間的重生。我們等待神新的作為、等待了解自己，也等待恩典和上主的啟示降臨。我們等待真理，等待看見整體宏觀的願景。

但是，我們不能只是等待，我們必須祈禱。祈禱並不只限於言詞，然而言詞可以是祈禱，如果禱詞是源自於空曠的默觀，我們就可以相信那是真誠的。如此，我們的祈禱開始為我們命名，也賦予了定義。我們在自己的耳朵中聽見了那些禱詞，因而相信那說明了我們的真實世界，這意味著我們可以開始信任自己，因為我們終於觸碰了真我。

我們不斷地祈求幻影退逝。神從不同的面向侵蝕它們，希望它們能夠退逝，然而，我們總是陷於所謂的常態之中——被「現實的狀況」所綑綁。生命變成一連串的解決問題、修補、解釋，以及贏家或輸家的選邊站。然後，生命成爲一種循環而荒謬的存在。

相反的，我們應該允許自己被吸進神聖空間，進入闕限空間。所有的轉化都在此處發生。我們必須從「習以為常」中走出來，然後停留在隔開新舊世界之間的那道「門檻」上。在那裡，舊世界已被留在身後，新世界尚未確定。那是個好地方。要經



常去那裏，並且盡可能地停留在那裡，那是神最容易找到我們的地方，因為我們沒有擋住路。在神聖的空間中，舊世界會崩解，新世界得以揭露。如果我們無法在生命中找到闕限空間，就會開始崇拜「常態」，也會相信那就是唯一的真實，那麼我們的生命就會漸漸萎縮。

有些原住民稱闕限空間是「瘋狂的時間」。因為當你處在那段時間裡，一切看起來都與原來熟悉的樣子不同，就好像你所愛之人過世後的那段時間。我相信那是宗教獨特的功能，引導我們進入瘋狂的時間。宗教應該多引導我們進入那個空間，並且瓦解老舊的「正常」世界。

許多我對宗教的批評，都是出自於有些宗教不但肯定體系的常態性，還教導信眾如何舒適地活在其中。這樣的宗教只會增強我們「卡」在舊世界裡的力道，正如許多粗劣的心理治療一樣。廉價的宗教會教我們如何成功地活在一個病態體系中，就像有時候一些心理治療也會教我們如何成功地去適應一個由權力、地位和佔有欲所建構的世界。這就是為什麼許多人在「適應」一個越來越病態的環境時，會需要越來越多的心理治療或是上癮般的宗教。如果不質疑潛在的謊言，我們可以無止境地進行分析心

理和神學議論，直到永遠。一般分辨的通則是，如果無效，我們的需求會越來越大；如果有效，我們就不需要繼續增加修補。

「習以為常」的習性必須被中斷，體系也必須要解體。那是先知的工作，先知要領導我們走出常態，並且拋棄它、拆穿它。我覺得有意思的是，耶穌被稱為神職人員、先知和王，全都是那些角色的典型定義。在每個星期天的感恩祭中，我們見到司祭職的延續，我們舉行基督君王的慶祝宴會和象徵，但是我在整個基督信仰的世界中，從未見到一個稱基督為先知的教會。

這可能是因為我們不希望耶穌瓦解結構體系，我們只想祝福「現狀的君王」。沒錯，大多數宗教都是「合理化宗教」，籲求的是社會控制和群眾秩序，並且告訴我們，活在一個有毒且不公義的社會是沒關係的，只要你在這個有病的體系中保持與耶穌的個人關係即可。教宗若望保祿六世說得很好：「不致力於社會的轉化，就不可能有個人的改變。」

朵洛絲·黛說得更激昂：「問題就在於，我們大家仍舊相信齷齪、腐朽的體系。」只要我們還相信齷齪、腐朽的體系，我們就會繼續有問題。因為我們從來不質疑，還



以為我們可以跪拜在體系之前，然後私下進行個人的祈禱。但這是行不通的。沒有人比真正的祈禱者更極致了，因為他們不曾從任何立論或經濟制度承受恩惠，他們要面對的只有神。教會和政府都深受真正奧秘者的威脅，這些人無法被收買，因為他們的償報另有來處。

我在整個基督信仰的世界中，
從未見到一個稱基督為先知的教會。

想要重整習性，會讓我們離開自己的核心或是變得扭曲。你可能發現自己成了沒有國家的人。我希望你正是如此，因為唯有這樣你才能找到神的國度。我們舊的「國家」不合理，我們再也不接受它了，也不能再相信它，更不能像以前我們被訓練得那樣繼續信奉它。

事實上，每次在進入新層次的信仰之前，這種崩解的模式都會發生。如果我們沒有準備好要度過那段短暫的混亂，也沒準備好要掌握住承擔混亂時必有的焦慮，那我



們將永遠無法進入更深層的信仰、祈禱以及神人關係中。再次提醒，在聖經中，神每一回顯現都始於「不要害怕」的提醒。恐懼完全可以預期，但如果我們向恐懼低頭，就永遠無法進入下一個階段。



每當我們被引導著脫離習常、進入神聖空間時，一定會有受苦的感覺。在放下我們所熟悉的事物時，會引發許多痛苦。不過，一部分的我們總是必須死亡。如果沒有這樣的準備，就無法進入神聖的空間。先知讓我們看到舊秩序的不足之處，藉此引導我們進入神聖的空間；司祭的角色則是教導我們如何活在全新的領域中。不幸的是，許多司祭往往和先知分開運作，他談論著新的領域，卻從不曾引領我們離開那已身陷其中的舊秩序（這種司祭對我們沒有幫助，卻很常見）。

在這個新領域中，一切各得其所。這種意識往往被稱為「第二次的單純」，這是回歸單純的意識。第一次的覺察是種危險的單純，正如我之前所說的，這種覺察是我們「自以為知道」。但是在第二次的單純中，黑暗與光明共存，似非而是的吊詭也被



揭示出來，而我們終於可以在唯一存有的世界中感到自在，這才是真知。在此，死亡是生命的一部分，失敗是勝利的一部分，對立之物相互碰撞、彼此合一，一切各得其所。

在成熟的宗教中，世俗變成神聖，不再是兩個世界了。我們不再需要離開世俗的世界去尋找神聖的空間，因為它們已結合在一起。那就是當耶穌死時，聖殿裡的布幔裂成兩半的意義。聖殿將現實分為神聖的內殿和外面世俗的世界，那就是耶穌說聖殿必遭拆毀的原因，他說：「沒有一塊石頭留在另一塊石頭上，而不被拆毀的。」英文中「俗世」(profane)一詞，就源自於 *pro* 與 *fanum*，意思就是「在聖殿之外」。

法國神學家德日進 (Teilhard de Chardins) 說，對那些學會看見的人而言，沒有俗世這回事。只有一個世界，即是超自然的世界。根本沒有哪個「自然世界」是沒有神存在的。一切都是超自然。如果你見過一株灌木叢燃燒，現在所有的樹都在燃燒；只要有一棵樹上環繞著光與天使，從此你再也不會用相同的眼光看待樹了。那就是我們稱為默觀的真知實見。

不幸的是，就算我們曾經看見過，還是會反復失去完全看見的視力；就算我們曾



被喚醒過，還是很難繼續維持清醒。這就是我們為什麼要一再地回到井旁，清洗我們的雙眼。我們需要刷新自己的眼目，因為我們會遺忘，會開始變得執著而防衛。除非我們有放手的準備，否則就不會再擁有完整的視力和視野，因為我們是無法透過這樣小而骯髒的鏡片來看見神的。

我能理解為什麼要用「重生」來形容。偉大的傳統告訴我們，第一次的誕生其實是不够的。我們不但必須重生，還要被再造。靈魂的再造和眼光的更新，就是要回到「單純」。這必須一再地發生，然後每一次都覺得彷彿是重新開始。也難怪我們說要保有「初學者的初心」。

從單純意識到開悟之間，沒有直達車，我們要常常經歷闕限階段的轉化。那個過程感覺很複雜，彷彿要瓦解似的。就某種程度而言，的確是如此：當我們走出自己的舒適區，會有一陣子覺得失落和困惑。基於某些原因，我們必須讓自己之前體驗實相的方式，這往往意味著某種內在的幻滅，而那些幻滅，通常是透過罪、失敗、背叛和失落而強加在我們身上的。

這樣的旅程，誰有勇氣獨自前往？聖奧思定（St. Augustine）將內在的旅程和通



往上主的旅程連結在一起，可說是西方教會的主體性之父，他說：「我受到告誡要回到自己身上，而有你的引導，我進入了自己最深之處，我能做到，是因為你的幫助。」「有上主幫助我們，我們就能將悲傷轉化為力量，甚至喜樂。否則，我們通常是將它轉給周遭的人。」

擁抱陰影

轉化讓人極度不安。我們喜歡的是一種靜止、一成不變、可預期的狀態。為了贏得我們在「習性」中的棲身之所，我們會過度認同自己的某部分，排斥自己的弱點、過度展現優點。大家都這麼做，這很合理。為什麼要做我們不在行的事？尤其在第一階段的人生中，沒有什麼比勝利更重要。於是我們為了適應社會定義的成功，忽視自己真正的個性，然後我們就這樣被網綁住了。哲學家厄尼斯·貝克爾（Ernest Becker）稱此為「人格謊言」（the character lie），我們嘗試用它來對抗、否定死亡。我相信那正是許多精神性疾病的根源，許多人過著被社會目標牽著走的人生，成為他們「想像中」的模樣，而非上主創造他們的模樣。



我很尊重心理治療，同時也使用心理治療，但是我現在要用它與轉化做比較。現今有許多心理治療是我們處理問題的必要方式。我們可以解決的問題，大多數本質都是心理上的；然而真正解決問題的方式，其實都是靈性上的。因此，我們遲早得從「嘗試去解決這些問題」（這是很好而且必要的）轉而明白，我們終究無法解決一些關鍵性的問題。或許，我們只能原諒它們、擁抱它們，或者為它們哭泣。

這種從心理到靈性的轉變，感覺很像力量的失落。對自我而言，確實是這樣沒錯；但是對真我而言，卻並非如此。要在人生的第一階段獲得成功，我們通常必須否定自己的陰影以及無法接受的部分。然而第二階段人生的重擔，卻往往就是重拾那些我們否定過、恐懼過、拒絕過的部分。

因此，對許多中產階段、功成名就、第一世界的白人而言，教會所指點的通常不是他們的陰影，教會（現在還包括律師和媒體）的焦點大多是他們的性問題，但那通常不是重點。我們的陰影是失敗本身。看看我們所鄙視的，我們極度恐懼沒有權力，

1 出自《懺悔錄》（*The Confessions*, VII, 10）。



恐懼自己看起來不夠體面。我們害怕貧困，也害怕平凡。在一個追求成功的文化中，平凡看起來就像失敗。

非暴力、非歡愉和非侵略性，都是美國的陰影。這些都是我們避免在人格盔甲上創造出來的特質。我們渴望那種能讓我們主宰和掌權的侵略性；我們接受某種其實並不是真正喜樂的歡愉。有時候那種歡愉就像是類闕界經驗，它逃避真正的喜樂，或許它可以娛樂我們身體的某一部分，卻要犧牲內在光輝和我們整體存有的菁華作為代價。

對許多人而言，貧困是終極陰影。我們無法想像沒有錢還能活得快樂。光是少了許多選擇，就足以讓我們嚇到動彈不得。我們用選擇的自由取代了靈魂的自由，然而唯有後者，才能給予靈性的喜樂。

我們必須去尋找自己的陰影，找出我們所拋棄、所鄙視的。看看我們耗盡這輩子是在逃避什麼。我們不想要自己看起來一副失敗的模樣，那就是我們的陰影；如果我們害怕自己看起來軟弱，那就是我們的陰影。我能理解我父聖方濟刻意與西方道路背道而行的理由，他完全地進入自我的陰影中，並說：「我將樂於處在無能、不攻擊、



不掌控、不縱欲、貧窮和失敗之中。」他已活在如此接近底層之處，永遠不可能向下墜落太多。那才是自由！



隨著我們整合、原諒自己的陰影，生命看起來就不同了。我們將看見過去從來不敢正視的事物。

聖經中的信仰，就像是放棄我們的眼睛，用神看萬事萬物的眼光來看這個世界。神並不看我們的過失，而是看我們內在說「是！」的部分。你也是這樣對待你的孩子，你看到的不是只有「不」，而是越過它直接看到順服的「是」。神在你身上看見了神的面容，正如你在你的孩子身上看到自己的面容。神注視著我們，並且看到我們反映出祂的面容。我們在神之中活動、微笑、玩耍，正如孩子們也會在他們的一舉一動和微笑（甚至缺點）中，反映出他們的雙親。

諾里奇的猶利安說得很好：「上主依據我們內在真實的本性來評斷我們，在祂內那始終完整、安全地永遠健康。這是祂合理的評斷，而我們卻透過外在、易變的人性



評斷……在祂的評斷中，我見到祂不將絲毫的過錯歸咎於我們。」² 如果基督信仰只相信這種療癒的愛，它將會有麼的不同！

全世界能給予我們的只有小胸襟。但是，少了大胸襟合一的體驗，小胸襟只能讓我們感到無法忍受的孤獨。我們感受到失落、罪惡感，卻往往對此脆弱又無能為力。有許多罪惡感其實不是來自某個或某種特定的罪，而是一種尚未活過的罪惡感，我們稱之為主要或根本的罪惡感，它比任何我們能指名的觸犯還要深刻。感覺上那是一種羞愧，但不關任何特定的事件，而是一種身分認同，關於「我是誰、我不是誰」的羞愧感。許多人都因為這種根本的罪惡感和羞愧而感到痛苦。

還有一種恐懼不是來自「尚未活過」的遺憾。幾年前我得到癌症時，必須面對死亡，我那時並不懼怕死亡，因為我知道我已經活過了。一旦你明白自己碰觸了這生命的奧秘，你就不再恐懼死亡了。但是仍然有種尖銳的恐懼，深怕失去那些尚未找到的事物。我的裡面有個聲音說：「我還沒做過呢！」我還沒有體驗過生命之流，我還沒碰觸過真、善、美和真理——而那當然便是我們被創造於此的原因。

當我們明白自己已體驗了生命之流後，就能像聖方濟那樣躺在臨終的床上說：

「歡迎，死亡姊妹。」我不怕放開生命，因為我有生命。我就是生命。我知道生命是永恆的，而另一種型態正等待著我。這是最後的門檻，但是我曾經跨越過這道門檻。我相信當保祿（保羅）說：「願認識基督和祂復活的德能，參與祂的苦難相似祂的死。」（斐理伯書／腓立比書 3:10）他就是這個意思。

天堂，就一路是天堂。
地獄，就一路是地獄。
不是以後，而是現在。

但是，如果我們不曾活過，就會極度畏懼死亡，因為我們無法保證這不是終點。耶穌說：「我是生命。」祂來此應許我們，這稱作生命與愛的奧秘是永恆的，只是我們必須現在就進入其中。天堂，就一路是天堂。地獄，就一路是地獄。不是以後，而是現在。

2 出自《神聖之愛的啓示》(The Revelation of Divine Love) 〈第十四項揭示〉第四十五章。



如果我們現在不碰觸生命，怎能以為自己以後就會相信生命？以色列的神，我們的上主，是被定義為：「是在叫死者復活，叫那不存在的成為存在的那位。」（羅馬書 8:11）他說，把你的失敗交付給我，我將從中創造出生命。將你那具破碎、殘缺、被拒絕、遭背叛的軀體——像你在十字架上所見的軀體——交付給我，而我將從中創造出生命。這就是轉化的神聖模式，這點從來不曾改變。或許我們仍舊會感到困惑，但已沒那麼困惑了；我們仍舊會有那些小焦慮和恐懼，但我們不再害怕那些恐懼了；我們仍舊會經驗到脆弱，但我們不再會因為脆弱而衰敗。

我們可能仍舊會受限，也一樣會感受到我們的創傷，但是正如聖奧思定所說：「在我最深的創傷中，我見到你那讓我目眩神迷的榮光。」我們的創傷正是超越的道路。或是如猶利安冒著震驚我們的風險，說：「上主見到創傷，但是看到的不是傷疤，而是榮耀……因為祂看待那些罪惡，就像看待愛人的哀傷與痛苦。祂並不歸咎於我們。」³最後，我們可能會因為自己的創傷而感謝上主，只是這通常要等到生命的第二階段時才會發生。

酒癮者就是這麼說。他們告訴我：「那是最糟糕的事了。我毀了我的婚姻、失去

我的工作、傷害我的孩子。一點道理都沒有。但是，我是個酒鬼——那也是發生在我身上最棒的事。」那就是我們說一切各得其所的意思！當一個老酒鬼能說酒癮是神賜予他最好的禮物時，那麼一切當然是有所歸屬的。在邏輯上而言，這完全說不通，但是在神學上卻說得通。失去了婚姻又傷害了孩子，這是多麼一件令人抱憾的事啊，他多希望自己當初沒那麼做。但是，正因為這樣的經驗，他的心終於被打開了，如今，他可以懷著同理心與自由，回到妻子與孩子的身邊。

比起所謂「做對的事」，然後變得日益僵化、自以為是、對遺逝的歲月毫無所知，這樣不是更棒嗎？我承認那是個偉大的奧秘和深奧的矛盾，猶利安是這麼說的：「祂視它們為獎盃，而非創傷。」這非常地令人敬畏，而且也只有恩典永恆的領域中，我們才得以理解。

很多人在各方面都把事情做「對」了。但是當你看到他們時，你會對自己說：「如果那就是救贖，我不確定我想要被救。」如果天堂裡就是那些人，我可不要上

3 出自《神聖之愛的啓示》(The Revelation of Divine Love)〈第十三項揭示〉第三十九章。



天堂！那就是天堂的模樣嗎？一堆自認高人一等的人時時刻刻地說你都做錯了？那就是耶穌所應許的嗎？不可能。

另一方面，你也遇過那些在生命中倍受打擊的小人物，但他們的眼睛卻是那樣地閃閃發亮。我在菲律賓看過許多閃閃發亮的眼睛。菲律賓人擁有的是那麼地少，我一個遊民聚落中歡慶主日彌撒，周圍都是簡陋的棚子，但他們都好興奮神父來了。孩子們迎接我進入貧民窟，穿著乾淨衣服的孩子，從這些簡陋的棚子裡走了出來。我不知道他們的母親是怎麼辦到的，他們都為了主日彌撒鄭重打扮。男孩子都拿出他們的吉他，那是整個禮拜的大事。他們擁有我們所失落的。

我很想告訴他們：「從我們的標準來看，你們活在垃圾堆中，但是你知道你們擁有什么嗎？你們擁有一個沒有被摧毀的文化。你們不像我們這樣地悲觀、憤世嫉俗。你們都在微笑。你們為什麼在笑呢？你們沒有微笑的理由，你們住在棚子裡，都是垃圾的味道！但是，你們卻擁有父親、母親，還有單純的自我身分認知。」孩子所需要的安全感與快樂，不過就是這些而已。當我在舉行彌撒時，他們在我的周圍點蠟燭、陳列聖像，一切傳統天主教的崇拜儀式。我們把這些視為熱心的宗教敬禮而



全部扔掉了。但是他們經常在微笑，我們卻沒有。

我不知道是誰訓練他們這麼做的，但是我不斷地感覺到自己的手被菲律賓小孩抓住。他們抓住我的手，放在他們的額頭上。他們沒要求你祝福，而是從你身上取得祝福。這讓我哭泣。因為他們還擁有神魂！他們有光，有希望。這些小孩稱我為神父，而我認為當他們從我身上拿取祝福時，祝福真的湧現了。他們有所準備要接受祝福，也相信祝福，在你還沒目睹這一幕——他們看見了祝福，期待了祝福，並堅持要領受祝福——時，你並不確定祝福是否真的存在。這些人是世上蒙受祝福的，他們通常不需要學習默觀，苦難已經教會他們了。

選擇第三條道路

在談到捨棄自我的需求與成就，以及放下掌控的需求時，你可能會以為我過度地強調「割捨、灑脫」。但是當你看著釘在十字架上的耶穌時，就會明白其實基督信仰是一種「執著」（擇愛固執）的宗教。耶穌說愛，並且為愛付出代價。靈魂總是想要愛、墜入愛中。看看耶穌聖心像，祂的心就放在最前面。那可能不是高明的藝術，卻



是很偉大的神學：心已經付出了，而代價也已經支付了。

當我們去愛，也墜入愛中的時候，就會冒著痛苦的風險，並且會一直為愛而受苦。十字架並不是耶穌為了說服神來愛我們而必須付出的代價，而是愛終究要引導我們前往之處。耶穌說出了我們的目標。如果我們去愛、去感受這個世界的痛苦，我們就會被釘在十字架上（這樣去理解十字架，遠比設想耶穌向一位疏離的神還債，以賄賂祂來愛我們要好多了）。

也許有人想要持守某種超然、富有禪味的「灑脫」，但那不是基督徒的方式。基督徒的方式是去愛。如果我們開始為愛付出代價，就要表示我們還不是真正地去愛，只不過是在滿足自己的需求而已。對這種情況有個新名詞可以形容——共依存症。這種愛不是單純的愛，這種愛的目的是為了追求「自我」。現在有許多我們所謂的愛，其實根本不是愛。

我們必須煞車，學習「灑脫」的偉大藝術，那不是漠不關心，而是純淨了的執愛。宗教不是純粹的灑脫，也不是純粹的執著，而是在兩者之間的舞蹈。這實相的另一組圖像，就是沙漠與城市。耶穌在沙漠與城市之間行走，在城市中，當他覺得自己



失去觀點、愛與核心時，就會前往沙漠，以再度看清實相；而當他獨自在沙漠，與天父熱情地合一之後，又再度將他帶回城市的痛苦中。

我們應該返回以蒙受上主的恩典滌淨，然後重新與葡萄藤相連結。我們應該返回井邊，直到我們明白什麼是真實，然後再度回到城市中。靈魂的功課是依戀執著，而神魂的功課則是灑脫。缺乏灑脫的藝術，文化就會讓人上癮，我們也會因此發展出巨大的共存關係。那些找不到自我認知的人會彼此交纏在一起，但他們沒有什麼可以付出，因為他們根本就沒有「我」的存在。沒有連結，就沒有風險、熱情、同理心、社會正義，也沒有相對與衝擊的張力了。



執著於愛與灑脫割捨之間的張力或是舞蹈，就是我曾經討論過的第三道路。華特·溫克（Walter Wink）形容這是在戰鬥與逃離之間的那條路。有些人傾向於與世界對抗、戰鬥、改變、修補或是重新整理世界；其他傾向於逃避的人，則否認問題的存在，他們說：「一切都很美好。」然後轉頭看向他處。兩種人都規避了維持張力、



痛苦，以及人類存在基本的悲劇性。

默觀的態度是第三條路。我們站在中間，不從權勢的角度挑戰世界，也不出於恐懼或痛苦而否認它。我們保持醒覺，去看見現實中的黑暗面以及世界上的痛苦，然後擁抱這些實相，直到它轉化我們。知道我們是邪惡的共謀，也是神聖的夥伴。當我們立足於那開闊的第三條道路，不再對抗也不再逃離時，我們就處於新生浮現的恩典之中。創意來自於此，我們終於能為這世界做一點新鮮的事了。當我們的自我不再執迷，當我自我不再是我們的當務之事，我們才能期待自己的課題是上主的課題。我們可以停止建立自己的王國，而後為神國所用。

第三條道路是智慧之路。那是條孤單而狹窄的路，因為幾乎所有人都選擇了另外兩條路：戰鬥或逃離。自由派人士通常採取的是戰鬥之路，「讓我們修補並改變它！」但是他們往往成為自己所反對的鏡中映像。保守派人士通常藉由否定來逃避問題，他們喜歡引述這句：「常有窮人同你們在一起。」然後強調：「我們的任務是符合耶穌的心意。」除了他們所建構的安全體制外，對於體制化的邪惡，他們往往陷於龐大的否認。



有錢人從來就看不到其他九成的人所過的生活。那是種危險的幻覺。那是天主教地區的極大罪惡，他們看著十字架，卻不知其中的信息。不論是對保守派或自由派而言，這點都一樣真實：自由派否定十字架的直立之柱（超越與傳統），而保守派則否定水平之柱（寬度與包容度）。

有些人將「行動與默觀中心」稱為先知學校，那就是我們的目標。以色列的先知，永遠都是以色列人——善良驕傲的猶太人相信他們。他們不是猶太教的局外人，不會朝著聖殿扔石頭，他們熱愛聖殿和律法，但也看透一切，他們和耶穌一樣，看見律法和聖殿的真正目的。先知結合了保守派與前衛派人士兩邊的優點，然而，這卻常常讓他們成為雙方都無法接受的「激進份子」。

耶穌完全沉浸於他的猶太傳統中。他並非以某些憑空發想作為開端，當然我們也不能。除非我們紮根、堅實、且具相當的可信度，否則就無法承載先知的神恩。這也是為什麼大多數的自由派人士屬於「豪華轎車自由派」而非真正的福音「激進派」的原因。他們從這個系統裡面挑一些，從那個系統裡面拿一點，因而無從肩負起責任，也沒有可臣服和紮根立基之處。正如甘地所說，你必須好好地深挖一座井，而不是挖



許多淺井。

所以就某種角度而言，我不相信先知會不保守，因為先知必須根植於偉大的傳統智慧中。我們的祖先可不笨，真理早就存在了。神魂的模式並不新鮮，我們這一代在死亡是如何轉化為生命這一點上面，也沒有任何的新發現。代價仍然是相同的：「把雙方在自己身上造成一個新人，而成就和平。祂以十字架誅滅了仇恨，也以十字架使雙方合成一體，與天主和好。」（厄弗所書／以弗所書 2:15-16）那是人類歷史中，唯一真實的轉化模式。

這是美國人的一個弱點，因為我們是沒有歷史的族群，所以我們不欣賞傳統。就如美國企業家亨利·福特（Henry Ford）所說：「所有的歷史都是廢話。」他正是標準的美國人。我們以為自己不需要過去，而是需要功利問題的解決者。但這些都是小胸襟，而不是大胸襟。這就是我們作為一個國家所看到的願景，或許應該說欠缺願景。我們很少去檢視生命和死亡的長程模式，我們都是短跑的人民。

先知是真正的傳統派，但不是自利的「保守派」（偉大的傳統被稱為「死人的活信仰」，而大多數傳統主義則是「活人的死信仰」）。以色列所有的先知都有過無可抵



擋的絕對經驗。那個唯一是絕對的，那就是猶太一神信仰的核心。只有唯一才是善美、真實的。那種無可抵擋、唯一的絕對經驗使一切相對化，包括宗教的結構：宗座、聖經、儀典，還有我們對這一切的詮釋。它們都是真的，也都是象徵性的——指向某個超越它們本身之外的事物。所有的宗教都是隱喻和象徵，但這完全不是要忽視宗教。我們沒有其他方式能夠理解這奧秘，象徵和隱喻，就是我們唯一看見靈性與超越的方式。

要成為先知，我們必須先在自己身上看見我們在別人身上所看見的：無論是好是壞。我痛恨消費主義，因為我知道自己是個美國消費者（我愛死了我那件聖誕節毛衣）。但是如果我們只痛恨「他人」而不討厭自己，那就是自以為是。內在活動是看清自己內在的罪人，然後寬恕自己的罪。這表示我們知道自己的罪是罪，也知道那些罪很邪惡、有傷害性，而我們想要改變。宗教中對這種行為的說法是「悔改」。因此，我們不能把自己排除於任何人之外，或是自認高於任何人而去評斷任何人。我們都共有同樣的神聖面容，這也意味著要尊重自己內在的善美，以及可能會成為我們對手之人的善美。



最後，我們必須等待並祈求那些尊重我們、以及和我們相左之人的恩典。當有人在墮胎診所射殺人時，我們知道那不是真正的先知，那距離先知神恩太遙遠了。或許他們這麼做的原因，是從一個偉大的洞察開始：生命的意義。在這一點上，他們無疑是對的，他們顯然在人類胚胎和所有受造物上見到了神的面容，那是個很棒的開始。但是，他們接下來被自我形象所阻撓，缺乏更進一步的靈性功課，過度認同自己的優越、自己的正義以及別人的邪惡，然後因此變得盲目，最後，他們射殺了另一個神的面容。

他們不是可信的先知。如果我們痛恨與自己意見不同的人，並且以為自己比那些政治立場與我們不同之人更優越、更正義的話，我們就不在聖神之中。在我們領受到恩典之前，都不應該假設自己擁有先知的神恩。當我們領受了先知神恩，我們不施加痛苦於「他人」，我們自己承擔痛苦；我們吸納這些痛苦，既不投射也不報復我們所看到的邪惡。我們承認自己也是這世界的惡的同謀，問題不過是時間、地點和方式的不同而已，我們也臣服於這個體悟。

在開悟之前，所有的恐懼、評斷和批判都是以第二人稱陳述：「你是。」開悟之



後，我們加入十字架上耶穌的行列，從此以後，所有的評論都將以第一人稱表述：
「我們是。」

結語

默觀的十字架之道



我相信，整個聖經傳統以及個人的祈禱旅程都有相同的終點，都是為了要引領我們瞭解人類歷史中所發生的所有事件，以及帶領我們成為療癒、轉化歷史的工具。這就是十字架最核心而吊詭的奧秘。我也相信，理性和算計的心智是不可能獨自做到這些。且讓我試著用簡短、全新的方式再說一遍，好讓你聽見我的主張中新鮮而創新的特質。我相信：

- 在萬物萬事中，都能看見神，尤其是在痛苦、悲傷和罪惡的——我們不想要見到神的地方。將神／人釘上十字架，是人類歷史中最糟糕、同時也是最美好的一刻。

- 人類的存在既不是一貫地完美（如理性、具掌控欲的人所要求的），也不是毫無關係的一團混亂（如諷世者、無神論者或是無知覺者所預期的）。相反地，人類的生命有著十字架般的結構。如聖文德所說的「對立的交會」，一種目標相反的衝擊。我們都充滿矛盾需要和解。



● 為了要把對立兩極結合在一起，我們所要付出的代價，就是某種形式的十字架。耶穌是被釘在善賊與惡賊之間、天與地之間，身具神性與人性、男性外形和女性靈魂，就因如此，他被宗教界和政治界視為問題而遭受排除。但是面對這一切他完全不抗拒，「在基督內使世界與自己和好」（格林多／哥林多後書 5:19）。

● 基督徒稱這種模式為「逾越奧秘」。真正的生命，唯有透過死亡與重生的旅程，才能學到神為我們所預備的。放下，是所有真正靈修與轉化的本質，可以用奧秘的語彙總結：「基督正歷經死亡。基督復活了。基督會再來臨。」

● 我們不因罪惡或悲劇而感到驚訝及羞恥。盡己所能地保有平和之心，並且維護公義，但千萬不要期待或要求這個世界達到完美的境界。這通常會導致錯誤的道德憤恨、負面的自我認同、不包容、妄想和自助、對抗「汙染元素」的戰爭，而不是成為「新受造的人」（迦拉達書／加拉太書 6:15）。



● 我們必須抗拒那些未經耐心試煉，和不是經由破碎、缺陷、罪惡和貧困所教導出來的烏托邦式立論和英雄理想主義。耶穌是個道地的現實主義者，他並不將問題排除於解決之道之外。他致力於贏／贏的雙贏局面，質疑所有輸／贏的二分對立。

● 追隨耶穌不是一種「救贖計畫」，也不是一種創造社會階級的方式（這顯然是許多人期待宗教要達成的目的），而是一種召叫，為世界的生命分享上主的命運。耶穌來此，並不是為了創造某種靈修菁英，也不是為某種「喜歡」宗教的人創造專屬的體系，而是邀請大家「跟隨」他，一起承擔人類死亡與重生的奧秘（這幾乎是一種非宗教性的任務，但這個任務卻必須透過神、與神一起才能完成）。

● 那些願意背負和愛神所愛的（包括人類歷史中所有的善與惡），並且願意為了調和善、惡兩者而能在自己身上付出代價的人，才是耶穌的跟隨者，才是神



可用來轉化世界的酵母、鹽、芥子和上主選民的遺族。為了成為上主得心應手的工具，十字架乃是那頗具戲劇性的象徵。

● 這些少數人就足以讓世界遠離貪婪、暴力和自毀之途。上主召喚每個人和萬事萬物到祂身邊（創世紀 8:16-18；厄弗所書／以弗所書 1:9-10；哥羅森書／哥羅西書 1:15-20；宗徒大事錄／使徒行傳 3:21；弟茂德／提摩太前書 2:4；若望／約翰福音 3:17）。神只需要一些願意「參與祂的苦難，相似祂的死」，並且願意轉化「祂復活的德能」的器具與象徵（斐理伯書／腓力比書 3:10）。與其說他們是被拯救，不如說他們是被上主揀選、使用、淨化以及所愛的。正如同耶穌一樣，他先做了，之後邀請我們一同加入那偉大的行列。

● 組織化的宗教是人性所需，卻也是神拯救世界這個「隱藏奧秘」的青澀展現。歷史似乎讓宗教的必要與不成熟變得顯而易見，而這讓自由派和保守派都感到不悅。組織化的宗教本身從來就不是目的，只不過是一種美好的訊息



和「不確定的號角」而已。

● 透過神的恩典，許多人都活在神的苦難與喜樂之中，卻不正式歸屬於任何教會（如：甘地、西蒙娜·薇依、愛蒂·賀樂孫 [Ety Hillesum] 和曼德拉，只是其中幾個例子）。許多正式領了洗的人，卻從來沒有選擇「飲我飲的爵，或者，受我受的洗。」（馬爾谷／馬可福音 10:38）他們擁有正確的詞令，卻缺乏轉化的經驗。

● 十字架的道、愚行和比喻，是人類歷史的偉大淨化劑和真相。我們可以公正地說，是它「救贖」了我們。耶穌被釘上十字架和他的復活，正是對我們自己生命一個完整的啟示、定名、成立和承諾。如果我們能對上主這脆弱的面容說「是」，那就不再有什麼會令我們感到驚訝，也不會再有歷史的犧牲者了。我相信，耶穌來此不是為了創造另一個宗教，而是為了提供一個普世性脆弱的訊息以及根本的合一，而後者乃是所有宗教、人類靈魂和歷史為其永



續、存活所不可或缺的。所以，基督徒可以公正地稱他為「世界的救主」（若望／約翰福音 4:14），而不再以他們過去常用的那種競爭、主宰的方式來呈現耶穌。因為從定義而言，脆弱與合一既不競爭、也不主宰。事實上，這兩者否決了競爭與主宰。宇宙的耶穌根本不具任何威脅性，除了針對分裂、幻覺、主宰和控制欲的自我，只有從這個角度，耶穌基督才是終極的威脅，而首先受到威脅的就是基督徒。唯有如此，他們才能給予世界任何救贖的訊息。

● 默觀的心靈是唯一大到能夠看見這一點的心，也是唯一臣服到足以信任這樣看見的心。算計的心將會繼續創造出二元主義，輸／贏的局面、傲慢的自我和無法避免的受害者。它無法擺脫自己不合邏輯的圈套。愛因斯坦是這麼說的：「與製造問題相同的心識，無法解決問題。」

● 在我們所說的「祈禱」中，神給了我們嶄新的意識；在我們所稱的「十字架」中，祂給了我們全然不期待、甚至不想要的解釋和現實。

省思指南

這份指南可用來進行團體討論或是個人的省思

生命的圓心與圓周

- 如果活在圓周上的人生是罪惡的，那我們反而比較容易被教化。(p.31)
列舉一些你生命中的「圓周」。它們從哪個角度轉移了你對不可或缺事物的注意力？
- 在你放棄自我之前，必須先發展出一些自我。(p.41)
人們以什麼方式尋求在團體中的身分認知與歸屬感？你覺得透過上主而活、從我們的圓心而活，來讓「萬物各得其所」是什麼意思？

充滿喜悅的願景

- 我們必須學會看到那些已經存在的事物。(p.50)
祈禱——「活在當下的方式」——是如何幫助你擁這種全新的看見方式的？
- 當我們有太多文字時，就傾向於不珍惜文字，儘管文字當中可能承載了我們的生命。(p.60)



在你生活中的哪一部分接觸到最多的語言文字？那是否會讓你吃不消？哪些是你仍舊珍惜的語言文字？

● 我們不只是再次重生，我們是重生、重生再重生。(p.76)

省思你對宗教經驗的看法。你是否保留了體驗上主「耐心」的空間？

自我和靈魂

● 試著去理解，一切就在眼前、就在此刻。(p.87)

花點時間去思索這段話。如果你接受這個想法，你過去與未來的哪些信念將會受到影響？

● 經過八年之後，我深信，我的主力必須放在教導默觀。(p.101)

想一想羅爾神父在本章中所提到的一些社會改革。它們在哪些方面可能是無法轉化、來自「腦袋」的答案？

● 我們需要做的不過是臣服與感激而已。(p.119)

用你自己的語言描述祈禱的意義。



擦拭靈性的鏡片

● 當文明繁盛，當偉大的音樂、藝術和文學興起時，常是人類對身為人感到滿意的時候。(p.128)

想想在你日常生活中的人：同事、家人、朋友。誰傾向於相信身為人的尊嚴？他們如何在自己的生命中展現出那種尊嚴？

● 反對可比支持容易多了。(p.140)

想一想政治與宗教中一些分裂式的行為。這些和默觀的自由比起來又是如何？

● 我們來到這裡不過幾年，再過幾年我們又將要離開。對生命唯一誠實的回應，就是謙卑。(p.155)

察覺到我們只是短暫地活在世上，這會如何影響我們的人生？又會如何影響我們祈禱的方式？



不要改變生命河流

● 我們對神的認識很重要，但是更重要的是，我們要如何將對神的所知化為行動。(p.164)

健康宗教的多元化，展現出「不受差異威脅」的神的哪些特質？

● 我們如何和一樣事物建立關係，也就成了與其他事物相關連的模式。諸多關係和宗教其實是一體的。(p.173)

反省一下，你是如何與神、與萬物，還有在性方面與人連結的？你是否能在自己與周遭之人的關係中看出某種模式？

● 如果對這河流缺乏意識感，也沒感受到是河流支撐著我們，我們就會向恐懼低頭。(p.183)

你在自己的生命中，是怎麼開始信任神的存在？祈禱可以在你的生命中扮演什麼樣的角色？



歸返神聖

- 一部分的我們總是必須死亡。(p.199)
當你進入神聖的空間時，你自覺自己哪個部分必須死亡？
- 如果我們不曾活過，就會極度畏懼死亡。(p.207)
你如何看待死亡？你知道生命是永恆的嗎？
- 教不是純粹的灑脫，也不是純粹的執著，而是在兩者之間的舞蹈。(p.212)
從書中一再提到的「萬物各得其所」，來省思這句話的意義。

踏上生命的第二旅程

Falling Upward: A Spirituality for the
Two Halves of Life

理查·羅爾 Richard Rohr 著

王淑玫 譯

定價320元



現在的low潮，就是生命向上的力量！

追求靈性成長者必讀！

美國Amazon讀者要求10顆星超好評推薦！

人的生命共有兩個階段，第一階段是奠定我們的身分和地位，在這個階段中，我們追求的是現實的成就，包括學業、事業、婚姻、個人表現和自我定位……等等。到了生命的第二階段，則是追求靈性的發展，我們將找出隱藏已久的真實自我，尋得人生真正的意義與價值，讓心靈獲得永恆的平靜與自由。

這兩個階段，是我們每個人都必須要面對的；我們也必須經歷過這兩個階段，才能活出自己完整的生命。在本書中，理查·羅爾神父以他四十年來擔任靈修導師的經驗，幫助我們理解這個生命的最深奧祕。

許多人一輩子都活在第一階段，而不知第二階段的存在，更不知該如何踏上更進一步的旅途，抵達人生的第二階段。隨著年紀增長，人生的各種困境接踵而至：身體病痛、壓力倦怠、情緒低潮、心靈空乏……但是，正是這些「必要的苦難」拉著我們脫離安逸已久的舒適圈，踏上生命的第二旅程。

人生中種種「向下墜落」的困境，正是生命「向上提升」的轉機，這就是本書的中心主旨——先「向下」才能「向上」。我們將了解，人生的各種失敗與挫折，是如何成為我們靈性成長的基石，而第一階段人生所經歷的痛苦與失落，都只是通往充滿靈性喜樂的第二階段的踏腳石而已。

透過罕見的洞察力，羅爾神父帶領我們以一種全然不同的眼光來看待自己的生命。本書擷取古老的神話、英雄史詩、偉大思想家和宗教經典中的智慧，來探索生命的兩個階段，並且告訴我們，只有那些失敗過、犯錯過、向下墜落過、經歷過苦難的人，才能真正掌握提升自我生命的智慧寶鑰。

本書為我們展開了一張完整生命的地圖，我們將看見個人生命的全貌，並在羅爾神父的帶領下，成就生命的真正豐碩、深度與完整。

中華新時代協會創辦人 王季慶·清華大學教授 李家同·生命教育基金會董事長 林思伶·輔大神學院信理神學教授 吳伯仁·精神治療師、心靈作家 施以諾·新營方濟會院院長 黃敏正·知名作家、東海大學教授 彭懷真——熱烈推薦（依姓氏筆畫排列）

默觀·看見生命的實相 / 理查·羅爾 (Richard Rohr) 作; 王淑玫譯.-- 初版.-- 臺北市
: 啓示出版·家庭傳媒城邦分公司發行, 2012.10
面: 公分.-- (Soul系列; 33)
譯自: Everything belongs: the gift of contemplative prayer

ISBN 978-986-7470-72-0(平裝)

1.基督徒 2.天主教 3.靈修

244.93

101018444

Soul系列033

默觀，看見生命的實相

作者 / 理查·羅爾 Richard Rohr
譯者 / 王淑玫
企畫選書人 / 彭之琬
發行人 / 彭之琬
責任編輯 / 李詠璇

版權 / 葉立芳
行銷業務 / 何學文、莊晏青
總經理 / 彭之琬
發行人 / 何飛鵬
法律顧問 / 台英國際商務法律事務所羅明通律師
出版 / 啓示出版

台北市104民生東路二段141號9樓
電話: (02) 25007008 傳真: (02) 25007759

E-mail: bwp.service@cite.com.tw

發行 / 英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司 城邦分公司

台北市中山區民生東路二段141號2樓

書虫客服服務專線: 02-25007718; 25007719

服務時間: 週一至週五上午09:30-12:00; 下午13:30-17:00

24小時傳真專線: 02-25001990; 25001991

劃撥帳號: 19863813; 戶名: 書虫股份有限公司

戶名: 英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

訂購服務 / 書虫股份有限公司客服專線: (02) 2500-7718; 2500-7719

服務時間: 週一至週五上午09:30-12:00; 下午13:30-17:00

24小時傳真專線: (02) 2500-1990; 2500-1991

劃撥帳號: 19863813 戶名: 書虫股份有限公司

讀者服務信箱: service@readingclub.com.tw

城邦讀書花園: www.cite.com.tw

香港發行所 / 城邦(香港)出版集團有限公司

香港灣仔駱克道193號東超商業中心1樓; E-mail: hkcite@biznetvigator.com

電話: (852) 25086231 傳真: (852) 25789337

馬新發行所 / 城邦(馬新)出版集團 Cite (M) Sdn. Bhd.

41, Jalan Radin Anum, Bandar Baru Sri Petaling, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia.

Tel: (603) 90578822 Fax: (603) 90576622 Email: cite@cite.com.my

封面設計 / 張福海

排版 / 極翔企業有限公司

印刷 / 城邦印書館股份有限公司

總經理 / 高見文化行銷股份有限公司

地址: 新北市樹林區佳園路二段70-1號

電話: (02) 2668-9005 傳真: (02) 2668-9790 客服專線: 0800-055-365

■2012年10月16日初版

■2015年4月9日初版3刷

定價260元

Printed in Taiwan

版權所有·翻印必究 ISBN 978-986-7470-72-0

EVERYTHING BELONGS: THE GIFT OF CONTEMPLATIVE PRAYER by RICHARD ROHR

Copyright © 1999, 2003 by Richard Rohr

This edition arranged with Books Crossing Borders, Inc. through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia

Traditional Chinese edition copyright © 2012 Apocalypse Press, a division of Cite Publishing Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED



廣 告 回 函

北區郵政管理登記證

北臺字第000791號

郵資已付，免貼郵票

104 台北市民生東路二段141號2樓

英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司 收

請沿虛線對摺，謝謝！



書號：1MA033 書名：默觀，看見生命的實相



讀者回函卡

謝謝您購買我們出版的書籍！請費心填寫此回函卡，我們將不定期寄上城邦集團最新的出版訊息。

姓名：_____

性別：男 女

生日：西元 _____ 年 _____ 月 _____ 日

地址：_____

聯絡電話：_____ 傳真：_____

E-mail：_____

職業：1.學生 2.軍公教 3.服務 4.金融 5.製造 6.資訊

7.傳播 8.自由業 9.農漁牧 10.家管 11.退休

12.其他 _____

您從何種方式得知本書消息？

1.書店 2.網路 3.報紙 4.雜誌 5.廣播 6.電視 7.親友推薦

8.其他 _____

您通常以何種方式購書？

1.書店 2.網路 3.傳真訂購 4.郵局劃撥 5.其他 _____

您喜歡閱讀哪些類別的書籍？

1.財經商業 2.宗教、勵志 3.歷史 4.法律 5.文學 6.自然科學

7.心靈成長 8.人物傳記 9.生活、勵志 10.其他 _____

對我們的建議：



作者簡介

理查·羅爾 Richard Rohr

美國新墨西哥州的方濟會神父。一九四三年出生於堪薩斯州，一九七〇年晉鐸。他於一九八七年在新的墨西哥州的阿布奎基市創立了「行動與默觀中心」（Center for Action and Contemplation），目前擔任該中心的主任。

他至今已出版了二十多本著作，包括極受好評的《踏上生命的第二旅程》（*Falling Upward*）。他是國際知名的演說家，曾造訪歐洲、亞洲、澳洲和南非，每年有上千人聽他演說。他傳授的主題包括基督宗教靈修學、男性靈修學、政治與靈修、自然與地球保護、方濟神學、跨宗教對話、非二元性思考以及九型人格。他常受邀參加廣播節目，如全國公共廣播電台的「歐普拉節目」（Oprah and Friends）、「奧茲醫師秀」（The Dr. Oz Show）以及「這是我相信的」（This I believe）等等。

他運用多種不同的平台來溝通以福音改變生命的世界觀，以許多影音教學和文章著稱，尤其是他在「行動與默觀中心」季刊《極致的恩典》（*Radical Grace*）以及《客旅人生》（*Sojourners*）、《修復世界》（*Tikkun*）等雜誌中的精彩文章更為人稱道。他也常為著名新聞網站《哈芬登郵報》（*The Huffington Post*）撰文。

譯者簡介

王淑玫

東海大學外文系畢，美國史丹佛大學新聞碩士。曾任編輯、記者等工作，現為專職譯者。譯作甚豐，譯有《踏上人生的第二旅程》、《星期一的心靈夥伴》、《說謊的母親》、《女孩們，生活就是這麼有趣》、《逃出1840》、《冰箱門上的故事》、《教養出成功的孩子》等書。

人類並不是生來就看得見，我們必須被教導如何去「看」。

理查·羅爾的中肯，以及對基督宗教誠實的直言是很珍貴的，不但令基督徒省思，也會給讀者一股回歸神聖的動力。

——李純娟·聖功修女會修女、靈修輔導

對長期走在默觀道路上的修行夥伴，本書關於觀念上的澄清與正確態度上的分享，是極大的鼓勵與支持。希望透過閱讀本書，讀者都能收到理查·羅爾神父這份愛的禮物。

——張日亮·天主教輔仁中學校長

此書難能可貴的地方在於，作者將豐富的學識與深刻的體驗融入福音引導中，「文字只是狀態的標籤，指月的手指」，在閱讀此書之時，感受到的是超越宗教的清晰與滿滿的感動。

——鄭存琪·台中慈濟醫院精神科主治醫師

羅爾神父以輕鬆地談話的方式，一步步介紹闡釋默觀的本質及其對生命的影響，以及生命可以發生的改變及歸位，最終我們的生命將於寬恕、愛與平穩中，走向神聖之境。

——劉錦昌·台灣基督長老教會聖經學院院長

本書教導我們如何學會看見、以嶄新的眼光去看、承認自己是初學者，以及開放自己接受生命的轉化。本書字字珠璣，值得一再深思，可以獨自研讀，更適合用於讀書會的討論。

——美國網路書店Bookfinder

羅爾神父深入基督信仰和默觀意義的核心，本書值得推薦給所有想在靈性成長上追求更多的人。

——基督徒慈善組織Monos

羅爾神父引導我們走向更深入的祈禱生命。對於那些剛開始接觸靈性成長的入門者，本書協助他們瞭解默觀到底是怎麼一回事，以及該怎麼做才不會阻擋追尋靈性的道路。

——《聖安道通訊》(St. Anthony Messenger)

這是一本真正有幫助、值得一讀再讀的著作。根據羅爾神父的說法，真正的奧秘者所體驗到的，不是充滿比較、區別和評斷的神；相反地，他們體驗到的是充滿愛的擁抱。

——《心靈與生活》雜誌 (Spirit and Life)

本書中的挑戰與訊息並不困難，卻非常深刻。作者告訴我們要「要醒寤」，在萬事萬物中察覺到天主的存在。

——《天主教圖書世界》(Catholic Library World)

羅爾神父在書中以簡單的文字，向我們提出了一個高難度的挑戰：察覺到上帝的極致恩典，是建立在「現實」的基礎上。

——《門諾月刊》(The Mennonite)

身為靈修指導與帶領避靜的導師，本書凝聚了羅爾神父的祈禱經驗與安撫人心的智慧精華。

——聖公會週報《教會時代》(Church Times)



啟示
出版

城邦讀書花園
www.cile.com.tw