

中華靈修未來

(下)

徐之可著



# 中華靈修未來

十六講

(下)

曇開午夜芳有道  
月現湖心水無痕

徐可之／著

光啓文化事業 發行

獻給

天上母親和

她心愛的中華子女

## 目 錄

序	5
寫在前面——十六講的架構與關聯	7
第九講 奉獻生活的歷史發展	11
第十講 信仰生活革新與福音傳播工作 ——試從心理看福音本土化「化」程	25
第十一講 看山又山忘古今 ——試談「悟」的心理意義與靈修成長	33
第十二講 試論老子的「道、德」 ——讀嚴靈峰先生「老子新編」等著作後有感	57
第十三講 由神所生屬於神（聖洗聖事） ——試從心理看聖事與靈修成長	81
第十四講 試從心理看聖體與靈心成長	101
第十五講 和好聖事與靈心成長	121
第十六講 情是死結抑或活泉 ——試從心理看情之真諦	135
全書後記	155

## 序

《白首共此心》出版後，獲得不少兄弟姐妹的青睞與支持；其中更有些奉獻生活中的熱心姐妹，最近不斷提醒、催促，要作者盡快將該書之後的一些文章，收集成另一本書來提供給大家閱讀使用。在如此的偏愛、鼓勵下，隨又依樣畫葫蘆，收集整理了十六篇而成書，並名之為《中華靈修未來十六講》。

其內容結構與書名標題之意涵，都於開端〈寫在前面〉中有所交代，此處無須多贅。在此惟願與眾兄弟姐妹，同心感謝、讚頌天父：是祂的那雙無形大手在默默牽引照顧，使這個重生後而到達「知天命」之年的小生命，受到如此眾多的有形愛護，深感生命共融的豐滿與富足。

流水歲月忽忽又將十個寒暑，但內心仍如當初一樣，願將這小書再完全放在天上慈母手中。今年適逢國際婦女年，除以寸草微衷敬獻天上中華母后和她心愛的中華子女外，同時也滿懷熱忱與敬愛，將本書獻給地上所有的中華母親：不僅是有子女的母親，也包括獨身奉獻而在心靈上作母親的所有女性。並且不分中外，凡獻身為中華福傳而孕育心靈子女的都在內，她們都是中華母親。深信在天上母親的慈愛春暉中，這本小書也

會像上次那本一樣，藉著地上好多中華媽媽的手，很快就能分送給各處的中華子女。

最後，由於這十六篇資料大都是寫於花甲之年左右，因而願藉當時「隨心」所編成的兩首小詩，一方面來表達身為「天父心愛子女」的喜樂與滿足（一），同時更願透過彼此的分享和共同努力，能將這生命的喜樂與共融，帶給那麼多正在渴望獲得「生命活水」的兄弟姐妹（二）。

(一) 平生無大志，惟求不愧天；  
六十寒暑盡，微衷頌加年。  
加年復何望？坐臥隨遇安。  
形色秋風去，真如落葉還；  
耳順皆妙旨，悠悠返本源。

(二) 花甲寸草心，黃昏樂天吟；  
大地鐘聲起，悠悠喚歸真。  
歸真九州立，再造華夏魂；  
億萬同誦禱，興安達崑崙。

一九九五年乙亥季夏於靜山心園

# 寫在前面

## 十六講的架構與關聯

靈修生活的中心目標，就是全人的發展、成長、長成。在此過程中，首先是個人必須用「心」努力，使自己與生命根源有真實的接觸，日益增強、加深與「根、源」之間的交流共融。《白首共此心》就是以此「交流共融」的個人努力為中心而編排，雖然各篇自有其角度上的不同。這本《中華靈修未來》是以團體為中心，從教會整體來看應如何推展、加強這天人之間的生命交流與共融。

十六篇分為四個小單元，每單元四篇。第一個單元首先從靈修的最廣角度，來簡單說明基督靈修的真正內涵，和其一體多元的不同面貌。接著就以「小型教會團體」為基礎來看整體教會的靈性成長方向與努力。因為信仰的深入生活和靈心成長，一般都要透過小團體的親切聯繫和彼此間的愛心鼓勵與支持，才能真正的落實、生根、充滿活力。當然成長的活力是來自「生命之言」，就是由吸收、消化經書的「生命之言」而獲得豐富的靈性滋養。第三篇「試從經書看靈心成長」，即針對此點而有較深入的分享與說明。在成長過程中，我們都會碰到困難、疑慮、困惑等，而第四篇「靈修輔導」或「神修指導」，正是

為答覆這方面的各種需要。

第二單元更「有系統」的來分享靈修生活的落實與成長。先以「靈修神學的歷史傳承」，簡短說明靈修生活的基本架構，和其在長期歷史中如何一脈相傳，並不斷的改進、適應、創新。然後介紹如何有系統地深入經書，而獲取更豐富的生命活水與靈性滋養，以保祿書信為例而有「試談保祿奧秘與靈修成長」。第三、四兩篇是將成長過程中的一個中心課題「心靈明辨」，作了一番有系統的處理，後者是此明辨「成長過程」中的一個典型實例。此明辨過程在其內心體驗上，和中國文化傳統中的「三十而立，四十而不惑，五十而知天命」等等，可說有異曲同工之妙。本書（上）的小標題「自作聰明活見鬼，死心塌地誠如神」，就是從這裡摘錄出來的，其意指是：有系統的靈修成長必須如此下真工夫，用「心」努力，穩步前進。因為成長不跳級，越認真、踏實，就越長得順利、輕快，生命也就自會進入「悟」境而誠明如神。反之如果「投機取巧」，自作聰明，那也必然有其「鬼」果出現。

第三個單元是以「專心」度靈修生活（至少應該如此）的修會團體為重心，先介紹奉獻生活的歷史發展和梵二後的革新努力。如果一般信友都有福傳使命和責任，來努力使信仰本土化，那度奉獻生活的兄弟姐妹，豈不「更」是如此嗎？「試從心理看本土化的化程」放在這裡，也正是為此。「專心」度靈修生活的人，不論從天心（天父的心願）或人意（教會的期望）來看，都應於塵世生活中就能逐漸流露出天國的喜樂、自如、圓融。「悟一看山又山忘古今」就是以本土化的方式，來表達

這方面的成長方向與努力。本書（下）的小標題「疊開午夜芳  
有道，月現湖心水無痕」，即由此摘錄而來。最後一篇「論老  
子的道與德」，是藉以說明本土化的努力，除和「生命根源」  
日益打成一片之外，同時也必須深入中國文化來融會、整合，  
才能真正使福音本土化而開出靈性通、悟的花朵。本篇原是作  
者於一九六〇年哲學畢業時所寫的一篇「專題研讀」小論文，  
現在看起來自然覺得相當幼稚，很不周全。但讓它以當時面貌  
出現，連參考書目都不加上近三十多年來的重要新著，目的是  
想指出，此番本土化的涵養化育，尤其是為度奉獻生活的兄弟  
姐妹，似乎應在整個培育過程就要認真研讀，逐漸與基督福音  
整合為一。

第四個單元以聖事為中心，尤其是聖體與和好聖事；這為  
教會整體和每位信友的靈性成長，都是天賜的日用糧與妙藥。  
結束時以「情為死結抑或活泉」來表達身心的「天然」互動和  
神妙的相合為一。在聖事的滋養與保健下，整個生命才會逐漸  
流露出「生命活泉心底湧」的自由奔放，使人因此而體驗到「別  
有天地與人間」的活力與喜樂。

當然，在表達上不能不篇目分明，逐步分享，但在具體生  
活中並非如此「你、我」不同。身為天父的寶貴子女，我們都  
有活出「生命圓融」的天賦使命與責任。所以這十六講的四個  
小單元雖各有其不同重心與目標，但靈活運用、融會貫通，才  
是教會整體靈修共同走向成熟圓融的真正意義。

最後再冒「囉唆」之嫌，將六十歲那年的一首小詩稍微改  
換一下而放在這裡，用以表達生命分享的愚誠，和不論年紀大

小，都應在靈修成長上不斷努力，直到面對天父而進入生命的圓滿交流與共融：

花甲又五何匆匆，寶島神州異夢中；  
故園昨夜秋風起，往事今晨落葉情。  
返老還童非藥石，歸根復命自蓬茸；  
晚霞無際山光好，隨遇而安合大通。

## 第九講

# 奉獻生活的歷史發展

### 引言

奉獻生活是「福音落實」的明顯標記。在其長久的歷史進展中，一直和整個教會的成長與福音本地化，密不可分。本文的目標就是簡短介紹奉獻生活的整個歷史成長過程與發展，希望也可由此而清楚看出，福音在當前中國文化中「就地生根」的當循方向與努力。全文綱要如下：

- 一、福音勸諭
- 二、隱修制度與生活
- 三、修會
- 四、願

### 一、福音勸諭（Evangelical Counsels）

教會初期就有人為「跟隨」基督而不婚不嫁，終身度「奉獻生活」。自古相傳，若望和保祿兩位使徒就是如此；對貞女們的終身奉獻更有史料可稽，無須贅言。但對「福音勸諭」的說法，尤其是將這些勸諭視為修會三願（貞潔、貧窮、服從）的對象，而「守誠命」則視為一般信友的事，那是一直到十三

世紀才成爲系統的神學解釋（聖道茂「神學大全」，II—II，186）。「勸諭」的福音依據一般是指：瑪十九10-12；格前七25-40（有關獨身貞潔）；谷十17-22；瑪十九16-22（有關貧窮）；路十16；斐二5-8（有關服從）。

過去的聖經神學解釋，多次強調福音勸諭的「全德地位」與生活，比「遵守誡命」的教友生活和地位，要「更高超、更完美」，因而在信仰生活中形成一種「教友生活地位是次等」的誤解與偏差。現代的聖經神學大都揚棄此種講法，並認爲這樣的見解實難符合福音原意。梵二大公會議也同樣清楚指出：修德成全是所有天主子女的使命，而且是基督自己所宣佈的天賦使命，「所以你們應當是成全的，如同你們的天父是成全的一樣」（瑪五48）。雖然此種成全「在每人身上的表現方式並不一樣，每人都在自己生活環境內追求愛德的成全並兼善他人……所以人人都明白，所有基督信徒，不論任何身份與地位，都蒙召走向基督生活的圓滿和愛德的成全境界」（教會憲章39-40）。此外「教會憲章」第六章（論修會）和「修會生活革新法令」都清楚說明：「依照福音勸諭而追求成全愛德，源自神聖導師基督的教訓及表率……在各種不同的恩賜中，蒙召實踐福音勸諭者，以聖願自約，以特殊方式自獻於主，跟隨童貞、貧窮、服從而死於十字架上……的基督」（革新法令1）。所以「實踐福音勸諭」是教會中的一種「恩賜」，是「跟隨基督」的一種特殊方式，而不再表示此種生活地位要比一般教友的生活地位「更高超、更完美」。

現代靈修與神學對此問題的看法可綜合爲兩點。第一，就如梵二文件所說，傳統上常用的「遵守福音勸諭」是跟隨基督

的一種特殊方式，並不含帶任何與「守誠命」相對立的意味；家庭生活與奉獻生活都當努力修務「成全」，實現每人所領受的天賦使命——無須在「地位」上作空洞的比較（就如士農工商不必互比「高、下」一樣）。第二，就生命實質而言，最重要的是每人充分發揮自己的天賦才能（所領受的「元寶」）；生命完整充實就是「結百倍的果實」，就是實現了福音全德——婚姻家庭與獨身奉獻都是方法，而不是（最終）目的。

## 二、隱修制度與生活（Monasticism）

人的天性中就有「尋根」的本能與渴望，只有在「返本歸根」的共融中，人的心靈才會安靜滿足。此種天賦的尋根能力常推動人走向「自然」，好像在大自然的空曠寧靜中，自會尋獲生命的根源。各大宗教傳統對此都有相似的表達方式——都有隱居山林曠野的修持所在。此處只簡短介紹天主教會的隱修生活情況。

### （一）隱修生活的興起與理想

隱修生活是教會古老傳統中的一種靈修生活方式（隱修一詞的希臘字源是monos；monachos，意為單獨或獨居者）。初期教會不斷受到迫害，一直到第四世紀才獲得全面的安定和平。隱修生活就在此時，有如雨後春筍，蓬勃地發展開來。許許多多的男女信友，為了尋求更深刻的信仰生活——徹底跟隨基督，與祂結合為一，便甘心放棄世上的一切，退到沙漠曠野中去隱居苦修。

聖安當（+356）即是此種生活的楷模與導師。由於他的聖善生活的影響，當時在他隱居的附近地方，到處都有隱修士居

住。但此種「各自為政」的獨居方式，畢竟有其基本上的缺點與困難；漫無節制的齋戒苦工，也會使身心受到嚴重的傷害。聖巴格模（+346）有鑑於此，首先編寫了「團體生活規章」，使隱修生活藉著團體的幫助，每人都能在身心方面獲得需要的照顧與保護。此後聖巴西略（+379）又編寫了更完善的「隱院生活規章」，使東方教會各地的隱院生活與靈修有了穩固的基礎。

聖達修（+373）於其流徙西方時（因反對亞略異端），首先將巴格模的「團體規章」帶給了拉丁教會。此後若望賈仙（John Cassian, +435）又將巴西略的「隱院生活規章」帶回了西方教會。聖本篤（+547）就是在這些規章與生活的影響下，完成了本篤會規，奠定了西方隱修生活的模式，其影響一直到今天，綿延不絕。

這些曠野中、隱修院裡的古聖先賢，是以不流血的方式來達成與基督結合為一的理想（就如教會初期是以捨生殉道來與基督結合為一一樣）。他們並非消極地逃避現世，或在幽靜中自我陶醉；相反的，他們堅持「不可與此世同化」（羅十二2），勇敢使用強硬的方法（齋戒、克苦、誦經、祈禱等），以戰勝「肉身的貪慾，眼目的貪慾，以及人生的驕奢」（若壹二16），一心為達成與基督合一，而「付出自己的生命，為大眾作贖價」（瑪二十28）。他們的生活本身，對「醉心塵世」的人們，就是不斷的「天國」宣講和「超越」此世的有效啓發。

## （二）隱修生活的發展與近況

西方教會的隱修生活，特別在聖本篤、聖思定（+430）等的影響下，發展得很快。當時歐洲的不同民族，都深受這些修

院生活的影響而逐漸歸化，接受了基督信仰，創造空前的歐洲文明。但在東方，由於回教的興起（第七世紀），巴勒斯坦、敘利亞、埃及等地都被征服，隱院生活也隨之遭受摧毀而幾乎絕跡。

第十世紀初，隱修生活於克呂尼（Cluny，法國東部）顯示了新的活力。這座隱院於910年創建，徹底遵守本篤會規，特別重視禮儀、靜默，專心以「祈禱與工作」事奉天主。經聖歐棟（St. Odon,+942）、聖馬越（St. Maieul,+994）等幾位院長的聖善領導與感召，在歐洲各地紛紛建立分院，百年之中就有上千座隱院隸屬克呂尼總院。1098年毛勒姆（Molesme）地方的院長聖羅伯於熙篤（Citeaux）地方另建隱院，渴望度更貧窮、更克苦的補贖生活。聖納德（St. Bernard, 1090-1153）在此入會（1112）隱修，不久（1115）又在明谷（Clairvaux）建立新院，使教會的隱修生活大放異彩，其影響世代綿延，一直到今天。

此外，於十二世紀末，在加爾默羅山（巴勒斯坦）開始創立的聖衣會（雖然按當時教會規定是屬於行乞修會團體），特別經過聖女大德蘭（+1582）和聖十字若望（+1591）的革新與重建，常年齋戒靜默，專心度默觀與補贖的生活。近代的聖女小德蘭（+1897）、真福聖三麗莎（+1906）等都是這隱修生活的最好實例與說明。

梵二大公會議非常重視教會中的隱修與默觀生活，肯定他們對教會的偉大貢獻，鼓勵他們以更新的精神，專心「在獨居寂靜中，在不斷的祈禱及愉快的苦行中，只優游於天主的事務。……因他們向天主奉獻讚頌的卓絕祭獻，以聖德的豐碩成果，

照耀天主的子民……且以隱暗的傳教化育能力使他們成長。這樣，他們是教會的榮耀，和天上恩寵的泉源。……無論在東方或西方，對那在許多世紀以來，為教會和社會皆有輝煌貢獻的隱院生活，都應當保存於其真正的精神之中，並使之發揚光大」（修會革新法令，7、9）。

### 三、修會（Religious Orders）

在教會的具體生活中常有不同的「神恩」，但其目的都是為「建立教會」（格前十二至十四章）。修會團體就是聖神在教會內所興起的不同神恩——它們針對時空的不同需要，給予具體而有效的答覆，使基督的身體——「教會」能不斷成長茁壯，一直達到「基督圓滿年齡的程度」（弗三11-13）。現將修會的歷史發展概況簡介於下。

在整個教會的成長過程中，修會的發展情況可分為三個主要階段，而每一階段都有不同的修會方式出現：首先是隱修團體的興起，再者是行乞修會團體，第三是使徒工作修會團體。從教會行政方面來說，有的修會直屬羅馬宗座，有的屬於教區主教，有的稱為顯願修會（Religious Orders），有的稱為簡願修會（Religious Congregations）——這些歷史性的區別現在已相當淡化，實質上也毫無重要。

修會生活的共同基本因素是：會士為全心跟隨基督而甘願放棄一切，共同度「貞潔、貧窮、服從」三願的團體生活，一生獻身於基督和其奧體教會，忠心為她服務。此外還有非修會式的「奉獻團體」，下面會再提及。在此先簡短說明不同修會的歷史發展情況。

### (一)隱修會團體

初期教會中已有男女在度獨身奉獻生活，尤其是貞女們，她們將自己完全奉獻給基督和教會，終身不嫁。但由於當時教會所處的環境困難，無法組成「奉獻團體」。第四世紀初，教會太平，東方埃及等地隨即出現一股「退居曠野」的隱修熱潮。有經驗的靈修導師（如聖巴格模、聖巴西略等），逐漸將這些獨居苦修的隱士集合起來，並編寫「團體生活規章」，使隱修生活有了「修會團體」的模式與基礎。

在西方教會中，隱修團體也發展得相當快。聖本篤（+547）汲取這些規章與生活的精華，編寫了本篤會規，奠定了西方隱修生活的穩固基礎與方式。會士以「服從」（會規與長上的領導）奉獻自己，終身在會院中（Stability）努力善度一生（Conversio Morum）。日常生活的中心是「祈禱與工作」（ora et labora），特別重視團體誦禱與聖祭禮儀。

一直到第十二世紀，歐洲各地的隱修會院，大都是遵照本篤會章的模式而生活。第十世紀初在克呂尼（法國）建立的隱修會院，使當時呈現衰退沒落的本篤精神，獲得有力的革新與復甦。此後又在熙篤、明谷等地方，另建新院，使隱修生活大為振興，蓬勃發展，其影響之深遠一直到現代。

### (二)行乞修會

十三世紀初聖方濟·亞西西成立了一個「小兄弟」團體，以求乞來維持生活，個人和團體均不得擁有財產——所以稱為行乞修會（Mendicant Order）。聖道明同時也在不同的情況下成立了「宣道」團體（Order of Preachers），生活上也是靠哀矜與求乞來維持——是教會中的第二個行乞修會團體。這兩個

修會的興起，以貧窮與宣講答覆了當時「牧靈」（培養教友的信仰生活）方面的迫切需要，並對教會聖職人士的「富闊華貴」，提供了一付「清心寡欲」的天賜良藥。

此外還有聖衣會（十三世紀初成立於加爾默羅山，所以也稱為加爾默羅會）和奧思定會（1256年教宗將一些遵守思定會規的不同團體聯合起來，成為奧思定會），也同屬行乞修會，對信仰培育與學術文化皆有偉大貢獻。（聖衣會於十六世紀經由聖女大德蘭和聖十字若望的革新與興建，對教會的隱修生活有卓越貢獻，影響深遠。聖女小德蘭和真福聖三麗莎就是這隱修生活的天賜美果和最好實例）。

### (三)使徒工作修會

十六世紀教會面對嚴重危機，內外都急需革新；使徒工作修會的興起，有效地答覆了這「動亂時代」的迫切需要。耶穌會（+1540）、靈醫會（+1582）、吳甦樂修女會（+1535）等，分別以衛護信仰，培育聖職人士，教育男女青年，照顧病患等為工作目標，使信仰生活獲得「根本」的加強與更新，並向外方拓展福傳大業。

在生活方式上，尤其是耶穌會，完全放開了古老修會的外在傳統，沒有固定的會服與會院，也沒有團體的公誦日課；為拓展基督的神國，完全讓基督在世代表——教宗，隨意派遣到任何地方；生活上強調「寓靜觀於行動」——在一切事物中找到天主，體驗祂的親臨。此後繼而興起的男女修會，一般都是使徒工作修會。比如遣使會（1625，仁愛修女會1633）、慈幼會（1859，母佑會1872）、聖言會（1875，聖神婢女會1889）等等，真可說有如雨後春筍，發展得非常興旺。

#### (四)使徒團體與在俗團體

前者如巴黎外方傳教會，米蘭外方傳教會，瑪利諾外方傳教會等。會士度共同生活，一生獻身福傳工作，但不宣發修會所發的三願。在俗團體於1947年由教宗碧岳十二批准成立，它們一方面「追隨福音勸諭的真正而完備的誓約」（梵二修會生活革新法令，11），但同時是「在俗世中」生活工作。換句話說，它們保存奉獻生活的本質，度「貞潔、貧窮、服從」的福音生活，但外表上毫無修會的任何外在形式；藉著所從事的教育、醫療、社會等各種工作，它們「在俗世中」來聖化世界，就如「酵母和入麵團中」一樣。

#### 四、願（Vow）

許願與還願是一般宗教中都有的習尚。教會法典對此也有明確規定（法典1191-1198）。此處要簡短說明「奉獻生活」中所宣發的願，特別是貞潔、貧窮、服從三願。

##### (一)三願的歷史發展

將自己完全「奉獻」給天主，終身「跟隨基督」而不婚不嫁，這是從教會初期就有的一種「生活方式」，世代綿延，一直到今天。初期的「獨身奉獻」沒有外在的儀式來表達，現在的「發願」一般都是在相當隆重的禮儀中完成。所以就「奉獻生活」的本質而言，古今皆然，沒有分別。但在「發願」的表達方式上，那就有其長久的歷史了。

起初只是個人為完全跟隨基督而「甘願」放開一切，將自己奉獻給基督和其教會，終身不婚不嫁。第四世紀時，隱修院的團體生活逐漸形成，加入團體必須表明「甘願」遵守會章，

善度一生。在此「承諾」中開始有「發願」的雛型。本篤會規（第六世紀）對此稍有改變，就是將此承諾「當眾宣讀」，其內容是：服從、恆常（*stabilitas*）、自新向善（*conversio morum*）——服從會規與長上的指導，終身在會院中努力修德向善。

一直到第十三世紀，此種當眾「宣示承諾」（*Professio*）才正式成為宣發聖願，並在神學上將貞潔、貧窮、服從三願，視為「福音勸諭」的對象和奉獻生活的基本因素。有的修會在此三願之外，還加發其他的願，比如本篤會的恆常，耶穌會的服從教宗等。

此外，一般古老修會所發的願稱為顯願（*solemn vows*），在比較後起的修會中（十六世紀以後）則稱為簡願（*simple vows*）。有時在同一修會中也有顯願與簡願之別。但為今天的奉獻生活來說，此種古老的法定性區別，已沒有多少實質意義了。

## （二）三願的真實內涵

由上述之發展概況已可看出，三願的真正內涵就是：人為跟隨基督而「甘願」將自己的一切都「奉獻給祂」，生死不渝。就如在婚姻聖事中，男女雙方相互地完全給予而永結同心，成為一體——保祿宗徒曾以此來象徵基督與教會結合為一的偉大奧秘（弗五22-32）。人與人之間的特殊「吸引、給予、合一」，我們通常稱之為「緣」份，更文學的說法是「天」締良緣，「天」作之合——用信仰的話來說，這是一種特殊恩賜。因為在千萬人中「惟此獨鍾——非他莫屬」，這不是人人所能「領會」的（局外人往往感到納悶，甚或認為不可理喻），只有「有

緣」者——獲得此項恩賜的，才能「心照」莫宣而白首偕老。

同樣，在奉獻生活中，人與基督之間——「天人之間」的吸引、給與、生死不渝，「更」是一種特殊的恩賜，一種無法以語言清楚表達的「天緣」（因為對「看不見」的基督的吸引，比人與人之間「有形可見」的吸引，不是更無可言喻嗎）。但為「那些獲得恩賜的人」，就是如此「甘願」奉獻一切，甘願與祂同心一體，永世不渝。

此種「甘願奉獻一切」的生活，西方教會現在統稱之為「被祝聖的生活」（*Vita consecrata-consecrated life*），其中也包括「在俗團體」在內。「祝聖」一詞的本意是獻給天主，今後只為天主而使用（比如酒杯經祝聖而成為聖爵，此後只為舉行感恩聖祭而用，不再用為任何塵俗之事）。「祝聖」於基督的人，自然更是完全奉獻給祂，「一心」為祂而使用生命中的一切——為祂而生活。

這可看出，東西方對奉獻生活的看法，「根本」上是一致的，雖然在表達上有所不同。所以「心甘情願」是發願者所具有（或應當具有）的心態與內涵，對所「願」之對象——基督而言，就是「一心為祂」而生活（當然，基督先已為我而付出了一切）。至於貞潔、貧窮、服從，那是特別指出奉獻生活的顯明特徵，簡述如下。

### 1. 貞潔

首先是「此心不二」——「生活為我就是基督，死亡乃是利益」（斐一21）。基督如此吸引我，我「願」終身屬於祂；有祂則「我心已足，此生無憾」，其他都是可有可無。就如婚姻聖事，男女在天主前互許終身而永結同心，成為一體。任何

能傷害、破壞此「同心」（比如懷疑猜忌，同床異夢）和「一體」（感情走私，紅杏出牆等）的人地事物，就是傷害、破壞貞潔——內心的如此思慮打算就是「不貞」（心不完整，三心兩意，破壞身心結合為「一」的專一與忠貞）；因此而引發的外在行動都是不潔（一切不真實、虛偽謊騙的行為都是污穢的，不「純」淨、不清「潔」的）。

在奉獻生活中「更」是如此。因為「天人之間」的此心不二，是人對生命之主——基督，所宣發的「願」，是以最高的「敬」意與「誠」心而宣發的（一般的說法是出自宗教情操，信仰語言是欽敬之德），所以一切違背此最高「誠、敬」之事，自然「更」是污穢不潔。積極地來說，奉獻的貞潔「更」是要人全心全意與基督「同心一體」而永世不渝。

## 2. 貧窮與服從

貧窮「願」的真意是「我只以認識我主基督耶穌為至寶；為了祂我自願損失一切，視一切為廢物」（斐三8）。服從是「一心」與基督一起，全力「作天父所喜悅的事」（若八29）。在日常生活中，深信天父是「藉著人在引導，幫助我們」，並默默照顧祂子女所需要的一切，而且比我們所想的更好——「所以你們先尋求天主的國和它的義德，這一切自會加給你們」（瑪六33）。

這樣的三願生活（甘願與基督「同心一體」而貞潔、貧窮、服從），不但不會損害「人」格的成長與發展，而且更能使人性「充份」地發揮其天賦活力與光輝——肯為兄弟姐妹捨棄生命，付出一切（聖國柏司鐸，印度德蕾莎修女等都是此種生活的實例與說明）。教會文件不斷如此肯定（比如梵二修會革新

法令，教宗保祿六世與若望保祿二世的「論修會生活」，聖部於1990年三月所公佈的「修會培育」等），修會的三願規章也都是要幫助人活出此種「動人」的活力與光輝。

當然，三願生活中也有其困難與晦暗的一面（就如婚姻生活中有不忠實與離異等不幸事件），但其癥結與「根底」終究還是中國文化所說的那隻「心猿」。所以當前奉獻生活的培育（為婚姻輔導也是一樣），就是要慎重選擇並徹底修練此「心」——使此「猿」日漸馴服、開悟、「得道」，終能修成奉獻生活的豐碩「正果」。

### 參考資料

- ① 倪悅東編著，《天主教教會概況》，香港：真理學會，1950年，26～43頁。
- ② 張春申著，《修會的三願與團體生活》，台北：光啓出版社，1988年，3-106頁；127-190頁；193-213頁。
- ③ 中國主教團秘書處，《梵蒂岡第二屆大會會議文獻》，台北：中國主教團秘書處出版，1975年，〈教會憲章〉，第六章：論修會會士，76-80頁；〈修會生活革新法令〉，433-449頁。
- ④ 梁湛講述，蔡素美筆錄，聖本篤靈修，《神學論集》<sup>⑤1</sup>，1982年四月，105-114頁。
- ⑤ D.B. Maréchaux 著，侯景文譯，《聖本篤的身世、會規、及靈修》，台中：光啓出版社、熙篤會神樂院發行，1980年。
- ⑥ 張春申著，《教會與修會》，台中：光啓出版社，1980年，153-269頁。
- ⑦ 顧保鵠主編，《台灣天主教修會簡介》，台中：光啓出版社，

1968年。

- ⑧ 劉河北編譯，《修會生活革新法令釋義》，台中：光啓出版社，1967年，33-49頁；185-216頁。
- ⑨ 教宗保祿六世，《論革新修會生活的訓示》，台北：中國主教團秘書處，1972年。
- ⑩ 若望保祿二世，《論救贖恩惠——致獻身生活的男女會士》，台北：中國主教團秘書處，1984年。
- ⑪ St. John Climacus, *The Ladder of Divine Ascent*, New York: Paulist Press, 1982.
- ⑫ J. A. Komonchak, M. Collins, D. A. Lane (Eds.), *The New Dictionary of Theology*, Dublin: Gill & Macmillan, 1987, "Monasticism", pp.670-673; "Religious Life", pp.868-875.
- ⑬ L'Osservatore Romano, *Directives on Formation in Religious Institutes*, March 19, 1990, pp.1-12.
- ⑭ Sandra M. Schneiders, *New Wineskins-Reimagining Religious Life Today*, New York: Paulist Press, 1986, pp.18-19 ; 87-190.
- ⑮ Joyce Ridick, *Treasures in Earthen Vessels: The vows, A Wholistic Approach*, New York: Alba House, 1984.

## 第十講

# 信仰生活革新與福音傳播工作

## ——試從心理看福音本土化「化」程

福傳大會指定要我與大家分享「信仰生活革新與福音傳播工作」，由於缺乏廣泛的牧靈經驗，僅能就個人的信仰成長與靈修輔導中的一些體驗，整理出以下四點：(一)信仰「蒙童期」的特徵；(二)成長後的回顧與整合；(三)天父的心愛子女；(四)「不是為廢除，而是為完成」。這些僅是個人的一些感受和看法，完全無意要批評什麼；如果其中有積極的成長方向可循，筆者願和大家一起照此努力而「盡付須臾悅父心」。

### 一、信仰「蒙童期」的特徵

領洗後相當長的一段時間（筆者於十五歲時受洗，今年已屆重生後的不惑之年），很熱心敬禮聖母，敬禮耶穌聖心，也會誦唸很多經文。記得領洗後不久，就很用心要完成「九個首瞻禮六」連續領聖體的熱心功課；第一次因故中斷，相當難過，第二次繼續努力，終於完成。此後不久，又聽到讀到有關法蒂瑪聖母的警告與許諾，於是很快又做完了「五個首瞻禮七」連續領聖體，唸玫瑰經等善工，而且重複做了好幾次（心中常覺得，天上媽媽好仁慈，她的要求只有耶穌的一半）。

此外對誦唸經文，很注意它們附有的大赦，越多越好，當

然最好的是全大赦。那時如遇到可得全大赦的機會（比如封齋期、聖年、追思已亡等），尤其是每次進堂每次可得時，一定會努力多得幾個。現在回想起來，當時所以那麼熱心，除作敬禮外，其中很重要的一環就是自己能藉此而獲得「一定得救升天堂」的保證（十二殊恩和法蒂瑪特恩中都有「善終得救」的許諾）。對得大赦也是懷有一樣的「童心」：可減短煉苦甚或直升天堂。

## 二、成長後的回顧與整合

就如兒童時我們都喜愛糖果和玩具，越多越好；如果要了好幾次而媽媽還是不給，我們甚至會生氣說：「不要妳作媽媽！」同樣，在信仰成長過程中，我們的童心熱情，也大都是以自己「得到滿足」為轉移。因此在講道理、從事信仰培育工作時，如能注意到這點，為信仰的積極成長與成熟，會有很大的影響和幫助。

我個人覺得，當時所聽的教會道理似乎太強調「個人得救」，所唸的經文很多也是在求「脫免現世災禍，升天永享榮福」。這不僅在度教友生活時是如此，就是在進修會後的培育中，也仍然帶有此種「功利主義」的傾向。比如初學院所背誦的「講道示範」，即使在鼓勵人要充滿救靈熱火時，最後還是歸結為：「你們去吧，用你們心中充滿了的聖愛之火，燃燒普世！天主將在現世賞賜你們豐富的聖寵，後世賜給你們永福的天堂。阿門。」初學後一直到晉鐸，其間有十多年的讀書培育，每年都有「講道實習」。在這十多年所講所聽的道理中，很多次也是以類似的模式結束：「我們勇敢地承受了現世的短暫苦

難之後，不久的將來就會在天堂獲得百倍的賞報，永遠享受無窮的福樂。」

對這些「道理模式」的整合，我覺得需要指出另一種方式——更配合中國文化的方式。但在此筆者要首先衷心感謝曾給我們講道理和負責培育我們的所有老師與神長，沒有他們往日的辛勞耕耘，今天就不會有什麼成長與收獲。下面就是在此已有的基礎上，依照梵二所推動的革新與本位化，指出個人在具體生活中，所逐漸體會到的一種信仰表達方式，同時也是信仰生活的積極成長方向。

### 三、天父的心愛子女

基督帶來的好消息——福音，其中心就是「天主是父」。祂向受洗後的基督所宣佈的，「這是我的愛子，我所喜悅的。」祂也對每一個「由水和聖神而生」的人，就是在我們受洗的那個時刻，同樣宣佈：這是我心愛的子女，我所喜悅的。從基督一方面來說，祂以「時時中悅父心」而活出了父之愛子的完美真貌。我們既有幸「由神所生屬於神」而成爲天父的心愛子女，自然也應在「中悅父心」的努力中而日益體驗真是祂的愛子、愛女，不是嗎？對此我已在別處有所發揮，這裡無須也無法再加重述（請參閱《神學論集》55）。但現在有一點要特別指出，那就是中國文化傳統中的「父慈子孝」，和基督福音所宣示的「父之愛子悅父心」，應日漸融合而打成一片。這和我們的宣講、神學、信仰成長與革新等，都密切有關，試分別多說幾句。

#### (一)福音宣講

以「父子情深」爲基礎的宣講，我覺得首先是更符合真實。

因為基督的整個生活與宣講，就是要引人歸向天父：接受並相信祂是由父所派遣來的那一位，藉此接納、相信，人也在祂內而成爲同一天父的心愛子女。這就是基督所宣講的「天國來臨」，這就是祂教我們要不斷向天父所祈求的「願祂的國來臨」。祂所講的道理、比喻和所顯示的一切神跡（驅魔、治癒、增餅、復活等），都是爲了建立這個天國——使人人都能成爲天父的真實子女。至於祂自己是如何一心只有天父而視死如歸，我已在另一篇拙文中給大家分享過，這裡就不必贅述了（請參閱《神學論集》53）。

再者，這樣的宣講與信仰是更符合人性的天然希求。功利主義自有其社會文化背景（這裡略去不談），再加上今天工商激烈競爭的壓力，我們的整個生活不可能不受到相當的影響。但就「人」的發展來說，此種心態必須從根加以調整。比如在家庭中，父母對幼小子女的鼓勵一般都是：好好聽話讀書，爸爸媽媽會給你買什麼什麼。更「有心」的父母會在此加以調整：好好用心讀書，爸爸媽媽會帶你一起去怎樣怎樣（比如買冰淇淋吃）。這樣孩子靠在父母身邊，不只是得到了獎品，同時也隨著冰淇淋而「吃」進去了「親子情深」。

上面所說的宣講與信仰就是後者這一方式，其中心與重點不是我得到什麼或祂要給我什麼賞報，而是「我和天父一起」就是最大的幸福和喜樂。說得更清楚一點，前者是「我得賞報」，後者是「我有天父」，其間有天壤之別！後者更符合人性希求，可說已不言而喻，因爲人性的最深渴望就是「歸根而安」——找到生命之最終根源，我們的心才會完全滿足、喜樂、平安。（其實兒童之最深滿足與喜樂，不也是父母之「疼愛、

寶貝」遠勝任何物質獎賞嗎？)

第三，這樣的信仰宣講更能配合中國文化傳統。「父慈子孝……慎終追遠」是中國文化對家、族之根的深切體驗與寶貴傳承；由此「親親」之根而推己及人（老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼），藉此「家和」的生命體驗而敬天、事天——和生命的最終根源有真實的交流共融而打成一片。基督在此所帶來的，正是我們深切渴望但完全無法清楚「看」到的天之廬山真貌：祂是父，肯為我們犧牲其獨生子而使我們能回歸老「家」的父。（天主從來沒有人看見過，只有那在父懷中的獨生者，……給我們詳述了。）從人間的父慈子孝，到天人之間的父子情深；藉著世上之家的親親和諧而貫通天上父家的生命共融，還有什麼比這配合得更自然、更徹底而美妙絕倫呢？

## (二)神學研究

上面所說的福音宣講自然不能沒有幕後的神學努力與支持。配合梵二所推動的本位化，地方教會的神學工作者正可在這方面及時努力，給中國文化與基督福音合而為一的工作奠定基礎。筆者在這方面所知有限，僅就粗淺的感受提出下面幾個原則，也可說是今後努力的方向吧。

第一，「心懷祖國，放眼世界」，這是多年前聽過的一句口號，現在套用在這裡。意思是說，神學工作者對參考、吸收歐美之研究成果，自然是非有不可（放眼世界），但同時也必須以中國文化之心來消化整合（心懷祖國）。這需要用「心」去體會，以真實的「生活」來融會貫通；汲汲於追求成效，往往是適得其反——欲速則不達。

第二，避免陷入無謂爭端，全力掌握真實原則。教會對一

些詞彙已有其固定的解釋與意義，我們不必去動，比如啓示、先知等。我們不必耗費心力去研究，中國文化中是否有「啓示、先知」，因為這樣很容易陷入一些負面的爭論中，而對本位化並無多大助益。而且在心態上可說是相當幼稚，就如小時候看到鄰居小朋友有了個特別玩具，我也跑回家找媽媽非要買同樣的一個不行。

相反，我們完全可照中國文化傳統來掌握「人」的原則：凡有助於開展、發揚人性的一切，都是好的——都是由天（主）而來。天主是所有人的父，祂以不同方式在親切照顧世上的一切民族——祂的子女。對中華民族的特殊照顧，就是祂藉著我們的古聖先賢所給我們顯示的生活規範與文化傳統。

第三，掌握此人性原則，嘗試著將中國文化對「天」之體驗，逐漸帶入傳統神學題材中，進而日漸使之本位化。比如誠、中、和等，似可帶入「天主論」之題材中予以發揮參照；「天生蒸民，有物有則」，以及仁義禮智等傳統道德觀念，應很可與「倫理神學」相配合；「天人合一」之文化理想可在「基督論」中加以整合；敬天、仁民、愛物都在基督身上達到了完美。祂以甘作羔羊的方式，活出了「四海之內皆兄弟」的真實，同時也以「盡付須與悅父心」而實現了圓滿的「天人合一」。此外在禮儀、經文方面，似也大可依此方向而建立本位化的基礎。這裡僅能提出原則，並無「成品」可供參考，希望不流為空談。

### （三）信仰成長與革新

「父子情深」的信仰更容易勝過困難而積極地成長。從消極方面來說，這樣的信仰不易陷入一廂情願的「求福免禍」（心理投射與幼稚幻想）；如果有「自我滿足」的幼稚傾向在，此

種傾向也會更容易在「父子情深」中獲得調整、淨化、革新（請參閱拙文「心理投射與信仰成熟」，《神學論集》51）。

就積極方面而言，此信仰模式既完全符合人之天性，其成長方向自然正確可靠，而其成長標的就是人性之最深渴望——「天人合一」，基督所顯示的「父子同心一體」的完美合一。當然在福音宣講與信仰成長的過程中，最重要的並不在於什麼理論或模式，而乃是需要有如此「生活傳真」的人！尤其是負有宣講職責的聖職人員與修會會士，他們的真實生活表達（這自然包括聖召鑑別、身心培育等）是如何重要，自己盡在不言中了。

#### 四、「不是為廢除，而是為完成」

基督對以色列的宗教文化傳統所肯定的，也正是對所有民族文化的啓示與肯定。藉著梵二所推動的更新與開放，我們更可意識到此項肯定的深遠意義，並如何更能應用在我國固有的宗教傳統上。筆者認為，我們在此要首先認清人性之天然希求，然後再以真正符合人性需要的方式表達出來。對中國傳統之祭祖、焚香等，地方教會已有了很好的吸收與整合，對其他習俗也不妨予以「擴大」適應與聖化（比如以多種聖像代替不同的「神像」；以聖像遊行代替「神像」之出遊、回宮等；其他舉例見篇末附）。

再者，對中國文化傳統來說，除上面已指出之神學研究外，地方教會更可多「投資」於文化工作與學術研究（這自然也包括出版事業與大眾傳播等）。就如以前似曾用過很多資源來興建聖堂，現在如將重點放在「興建心靈聖殿」上，雖然一下看

不到顯著的成果，但為福音——生命好消息的傳播，是否更能配合、更有意義？

第三，就「人」來說，基督的「不為廢除而為完成」的原則，也就是福音中所引用的依撒意亞先知的一句話：「破傷的蘆葦祂不折斷，將熄的燈心祂不吹滅。」在此教會能給，似也應給本地社會的一個福音記號——一種無聲而有力的宣講，就是：更「有心」去照顧貧病孤苦的人，尤其是風燭殘年，無「人」可依的老人。

最後，我們在從事這些工作時，一方面固然是全心而喜樂地「盡其在我」，但同時也清楚記得，基督的「完成」和我們急於看到效果的想法能夠大不相同！從另一方面來說，我們越是只求耕耘而投下生命，其收穫與成果常是更美滿豐盈。筆者願以此心情，和地方教會——基督的「小小羊群」一起而盡付須臾悅父心。

附：比如焚燒「冥錢」，顯然是迷信可笑；但如瞭解其意義為幫助亡者，那我們就不妨（如果需要的話）用神花的方式來表達：在紙上印有經文及數目，比如天主經、聖母經、聖三光榮頌各五遍，求主賜以永安；或玫瑰經歡喜、痛苦、榮福各一串（或以印有歡喜、痛苦、榮福等經文之不同紙花連成玫瑰念珠），或奉獻彌撒聖祭幾台……，而焚燒是表示獻給天主以救助亡者。當然這些並不是非作不可，但如有實際需要，就連堪輿、擇日、抽籤等，也都可依此「面對真實，符合人性需要」的原則，來予以整合與淨化。

（原刊福傳大會文集）

## 第十一講

# 看山又山忘古今

## ——試談「悟」的心理意義與靈修成長

中國文化傳統中談到「悟」的地方很多，但從心理角度來予以說明的卻非常少，筆者在個人有限的接觸中（所翻閱過的新舊著作中），一直都未能有緣讀到。由於沒有這方面的參考資料，僅能依照個人的一些感受和對心理方面的有限了解整理出以下幾點，並以獻曝的心情提供給大家來相互參照，分享、印證。

當然，我們對悟的探討，重點並不是祇在尋求如何完全了解，而是更願藉著對悟的認識，使我們對切身的奉獻生活有更深的領悟與體驗，並因此體驗而使我們在具體生活中，能日益感到踏實、充實，日益走向和諧圓融。至於有關「悟與靈修成長」的部分，其中除個人的一點體驗外，那更是許許多多在輔導過程中有幸「看」到的成長逾越與美果。全文綱要如下：

### 壹、悟的心理意義

#### 一、日常生活中的悟

- (一) 悟與了解有所不同
- (二) 悟更是「融會貫通」

#### 二、悟的發展過程與心理因素

- (一) 心理發展過程

## (二)主要心理因素

### 三、結語——真悟與假悟

## 貳、悟與靈修成長

### 一、基本條件

(一)面對真實——自我接納與欣賞

(二)心有所寄——為誰辛苦為誰忙

### 二、日常體驗

(一)生活踏實——靜觀皆詠讚

(二)內心充實——生死仰天心

### 三、圓通忘言

(一)搬柴運水成妙用

(二)月現湖心水無痕

## 結語

## 壹、悟的心理意義

一談到悟，很多人都會覺得「玄」妙莫測，甚或談了半天，最後仍是一頭霧水。為避免跌入此種玄霧中，我們先從人皆有之的日常生活經驗著手，相信這樣不僅會更具體，而且還可使人感到親切。然後再從這些切身經驗來探察其心理過程與意義，最後扼要指出真悟與假悟（或正悟與錯悟）的辨識標誌。

### 一、日常生活中的悟

首先我們看悟與了解（懂得、明白、知道等）有何不同，然後再以實例說明，悟如何更是生活體驗——融會貫通。

### (一) 悟與了解有所不同

一般所說的了解、懂得、懂悟等，多是在理智層面上，比如 $3 \times 5 = 15$ ，意思是：就如 $5 + 5 + 5$ （三個5加起來）也等於15，但是數字多的時候加起來就很麻煩（比如九個5，十七個5等），所以用5的倍數來乘就簡便多了。再加日常所說的知道、明白等，也大都是在指我們對生活中一些事物的了解，比如從泰山到靜山（先到桃園或新竹，再乘火車到彰化，然後再轉乘客運到靜山站）——知道當走的路，明白如何去走而到達目的地。

可是在日常生活中我們也有這樣的實例，比如「悟以往之不諫，知來者之可追；實迷途其未遠，覺今是而昨非」<sup>①</sup>；或如「少年不識愁滋味，愛上層樓，愛上層樓，為賦新詞強說愁；而今識盡愁滋味，欲說還休，欲說還休，卻道天涼好個秋！」<sup>②</sup>像這樣的覺悟、感悟，和前面的了解、懂悟等，便有顯著的不同。現在就讓我們多「看」一下這分別究竟何在？其不同之點到底又是什麼？

### (二) 悟更是生活體驗——「融會貫通」

詞典上所給的幾種解釋中（比如覺悟、了悟、醒悟等），我覺得「悟，心解也」最能說明這方面的意義。換句話說，理性上的認知與了解和這生活中的「悟」，其最顯著的不同，就是後者已由理智層面上的「知道」而進入了生活中的體驗，碰到了「心」；由理性的知道而變為「心裏」明白，由理解進而成為心解。舉個實例就會顯得更清楚。朱自清的「背影」我以前曾經引用過，現在用在這裡也很合適：

「作者所描述的背影，是他二十歲那年在浦口火車站所看

到的：父親一定要自己送他上車才放心；找好座位後，父親又來回穿過鐵道，爬月臺，爲他買水果；最後要走了，還再回頭看他。但作者當時對父親爲他所作的這一切，不但不感動，反而覺得是多餘、無用，大可不必。過了兩年以後，等他讀到了父親的信：『我身體平安，惟膀子疼痛利害，舉箸提筆，諸多不便，大約大去之期不遠矣。』那時他才「體驗」到這「父心」的親、切、溫、厚——『唉！我不知何時再能與他相見！』在淚光中他重溫這背影的深情，同時也愧悔自己當時『真是太聰明了！』天下父母心，對出自書香門第的朱自清來說，一定很早就知道了。但一直到他二十歲的時候，他對此依然只是理智上的知道而已。此後由於兩年多的睽違，再加上父親的身體日益衰弱，使他在這段想念與回憶中，逐漸對他早已熟知的『天下父母心』有了生活上的體驗——心有所悟。③

在理性方面的知識和懂悟是由少而多，由淺入深，同樣，在生活中的感悟與覺醒也是由小而大，由漸而澈——由逐漸的醒悟、心解而到達恍然大悟、澈悟，圓通忘言。這在下面還會提到，現在只舉幾個實例就夠了。比如「當我還是娃娃，我的心裡只有媽媽；當我漸漸長大，我的心裡除了媽媽還有星星月亮和花。當我漸漸長大，我的心裡只有夢想；當我眼光朦朧，當我唇邊浮現微笑，我的心裡又多個他。」

再如「童年」這首歌中所表達的：「總是要等到睡覺前才知道功課只作了一點點，總是要等到考試以後，才知道該唸的書都沒有唸；一寸光陰一寸金，老師說過，寸金難買寸光陰！一天又一天，一年又一年，迷迷糊糊的童年」。這些歌詞的作者一定都是「過來人」，並在成長過程中對童年無知、情竇初

開、時間寶貴等，有了切身的體驗與覺悟。

對生命的體驗與感悟當然還可在多方面擴展並加深，就如陶淵明由「實迷途其未遠，覺今是而昨非」，到「採菊東籬下，悠然見南山……此中有真意，欲辨已忘言」④；聖思定由「我在我身外找你，我找不到我心之主」（我沈入海底，我悵惘，我失掉了尋獲真理的希望）⑤，到「主，你是無舊無新的美，我愛你太晚了，太晚了！你怎會在我內而我在我外？」⑥這些都是在生命的成長過程中，逐漸使在理智上早已知道的東西，有感於「心」而與其具體生活連接了起來；進而從這些生活體驗與覺悟中，日益對生命整體有更完整的心領神會，日益邁向貫通與圓融。

## 二、悟的發展過程與心理因素

悟是什麼我們已大致指出，現在要進一步來探討一下：悟的心理過程究竟是怎麼的一回事？在此過程中引入到「悟」的又有哪些因素與條件？

### (一)心理發展過程

在日常生活中我們大都有過這樣的經驗：偶然談到小時候很要好的某位親友或同學，或以前讀過的某篇文章或詩詞等，但一時記不得那位親友或作者的名字，雖然心裡很清楚知道，但就是想不起來，只好「不再」去想；可是過了一些時間之後（有時可能是短短的幾分鐘，有時也能是累月經年），忽然那個名字出現在眼前而脫口說出。這樣的情形有時更會在夢中出現。

不少文學家、詩人、音樂藝術家以及科學發明家等，在他

們的創作、發明過程中都有過這「突現眼前」的驚喜體驗。這樣的實例很多，此處無須引述。對這些現象的心理過程，我們不妨以電腦來類比：心理潛能接受到資料後（一個人的名字，一種欲過不能的「難關」等），就是當事人已不再刻意去想了，但這部「潛能電腦」仍在繼續工作，潛移默化；到了適當時機（比如散步、休息、或睡眠時），答案便忽然呈現出來。

用更簡單的話來說，那就是一直縈繞「心」懷的人地事物，到時就會有「心喜、心滿」的答覆與發現。反過來說，如果「心」不在，那就不會有這樣的突現或頓悟。古代賢者早已了解到此中真義：「心不在焉，視而不見，聽而不聞，食而不知其味。」⑦

## （二）主要心理因素

主要心理因素有三，就是年齡、智商、心理成熟。試分別說明一下。

1. 年齡 「三十而立，四十而不惑，五十而知天命」，孔子所表達的自我成長體驗，今天的發展心理學也正可顯示這「千古同感」的真實。當然更年輕時也會有「悟」，但一般仍是在成年之後的時期。兒童時期的「悟」往往只是一些趣談。比如某小學一、二年級的學生去參觀一個農場，看到很多乳牛，有白的、有花的。忽然有個小朋友很興奮地對老師說：「啊！我懂了！」老師問他懂了什麼，他指著花乳牛說：「現在我懂什麼是咖啡牛奶！」

2. 智商 智商高低雖然和悟沒有絕對的關聯，但足夠的理解力則是達成心悟的必要條件。智能不足（比如所謂的「蒙古症」兒童）自然無法悟到什麼，而非常聰明的人也並非一定就會（對

生命)大澈大悟，因為這還要看我們在生活中如何發展運用我們的聰明才智。竊盜行家都是智能很高的聰明人，但如此利用才智會使人悟到什麼呢？反過來說，既有高度智能，生活又平穩踏實，那對生命整體就會更容易有所了悟，甚或澈悟。因為理解力強的人，自然會更容易看出「事物的關係」而融會貫通。

3.心理成熟 對成熟的一些特徵我們在別處已討論過（參閱拙文「心理成熟與成熟的信仰」），這裡可用這樣的一句話來表達：面對真實，生活踏實，內心充實。說得更具體一點，那就是一個成熟的生命在各方面都會顯得喜悅和諧；在人際關係上更能推己及人，「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼——民胞物與，四海同根」；在對己對事上，常能盡其在我而樂天知命——「怡然與造物者遊」。

這樣真實、平衡、樂觀的心境，再加上天賦的聰明才智，自然很容易「看得開，想得通」，很容易有生命整體的悟。佛家所說的「慧根」，筆者以為就是意指這種心境和才智的生命融會。但究竟如何，就要留待大家去體驗印證了。

### 三、結語——真悟與假悟

總結以上所述，我們不難看出，對生命整體的悟，其心理意義就在於對生命「有心」：一方面「渴望了解生命真諦」而縈繞心懷；另一方面又同時在積極而樂觀地發揮生命活力，腳踏實地地在體驗生命的寶貴與喜樂，其結果自然是「如願以償」，有時甚或更超出了內心的想望而使人口呆舌結，渾然忘言。俗語說「皇天不負苦心人」，如改「苦」為「有」而轉用在這裡，似也更有其真切的意義呢。

此外，上面曾簡短指出「慧根」的心理意義，這裡更願順便分享一下個人對「頓悟、漸悟」的看法。禪宗裡的南頓北漸（當時惠能大師居廣東曹溪寶林寺，重頓悟。神秀住湖北荊南玉泉寺，倡漸悟，弘化皆盛，故有「南頓北漸」二宗之稱）<sup>⑧</sup>，如用以上所說的「心理發展過程」來看，似乎會顯得更清晰可見。

所謂漸悟是指發展過程而言（內心接受資料，逐漸潛移默化）；而頓悟則是指答案忽然呈現，內心豁然貫通。此二者不但毫無衝突，實則更是「因果」相連呢。當然「人有利鈍」（人的根性或慧根有銳利與粗鈍的不同），所以對悟自然有快慢的分別——根性銳利悟得快，根性遲鈍就比較慢。但此種快慢更是在指過程的長短，而並非在說頓悟與漸悟的本身。不是嗎<sup>⑨</sup>？

最後要特別指出，悟也能有真假的的不同，其分辨標誌是要看它們如何推動或妨害人性的開展與發揚。說得更清楚一點，假悟或錯悟不但無助於、甚或往往更有害於人的全面發展，使人的生活偏激、陰沈、不和諧。如身居要職，則此種錯悟更能禍國殃民。近代某些國家甚或宗教領袖，由於他們的偏激狂熱而帶給人類的災害，都是顯明而悲慘的實例。

相反，真悟或正悟，其所以「真實、正確」，就是在於它們能日益展放人性的光輝與溫暖，使人的生活日益和諧、喜樂、圓融。就如印度的德蕾莎修女，如果我們今天能多有幾位像她那樣澈悟「基督愛內人類手足一體」的話，我們這個世界不是就會更溫暖，更和諧嗎？

## 貳、悟與靈修成長

就如在前言中所說過的，我們探討悟不只是為如何完全了解，而更是藉此體認來滋潤、開展我們的靈修與奉獻生活。現在就依照以上對悟的了解，一一放在我們的具體生活中，看看如何能藉此整合，而使我們逐步體悟奉獻生活的真實、喜樂、和諧——圓通忘言。

## 一、基本條件

悟既有其必要的心理因素，自然在奉獻生活中也不例外，除足夠的年齡與智力外，我們特別指出「面對真實與心有所寄」來表達奉獻生活中所應具有的心理成熟。

### (一)面對真實——自我接納與欣賞

從正反兩面來看，其間的強烈對比我們便會一目了然。不面對真實的種種困擾，我們可歸納成短短的一句話，也就是成語所說的「自討苦吃」（或自尋煩惱）。比如在團體中我們常會接觸到以下的一些情形：

(1)在內心深處覺得自己不行，很糟糕，樣樣不如人；生不逢時，命途坎坷；「天主在哪裡？」生不如死……。像這樣的「心境」，在生活中會悟到什麼？

(2)在人際關係上很怕失去他人的重視與讚賞，拚命討取他人的歡心、青盼、支持；隨他人的情緒之風而飄搖，任他人之青白眼來擺佈。——這樣的人際交往，如何使人領悟天人間的真實舒放，悠然忘言？

(3)對團體常感到人心虛偽險詐，必須隨時多加防範；當權者更可怕，絕對要少碰為妙；外面隨和嘻笑，內心緊張恐懼，夜晚驚夢失眠……。這樣的團體生活，怎能引人悟到和諧共融

而手足情深？

成長就是會把所發生的一切事故整合為生命的體驗，特別是從消極的經驗中看到積極的成長方向。如果我們已在上述的情況中生活過了相當長的一段時間，那至少要開始問：這些煩惱有什麼用？已經煩惱、痛苦了這麼久（三年、五年、十年……）是否夠了？這樣的反躬自問，可說是靈性生命的「開竅」——悟的開始。

當然在靈修奉獻生活的此一階段中，很需要有真實可靠的輔導來引領幫助；從信仰角度來看，這就是天父藉著人在照顧其心愛子女（或基督愛護其小羊群）的顯明標記。我們說這些煩惱是自找的，是自討苦吃，初聽乍看之下似乎很難令人接受，因為我們「明明知道」，這些都是來自外在令人討厭、痛苦的人、地、事、物。是的，這份感覺完全真實具體，但在以下的「積極面對」過程中，我們將會發現，這內在的矛盾也自有其內在的紓解。

面對真實的自己，依照我個人的一點輔導經驗，首先就是要調整我們的自我形象。具體的作法是：先寫出自己的優點、才能、成功等，以五十項為原則；可分兩三次來作，每次設法找出十五至二十項。消極的一面（缺點、失敗等）暫時不看，並不是否認，而是暫時放在一邊，不去注意它們。進行的細則這裡無法多寫，開始時最好由輔導來幫助。這「練習」的中心是針對以下的心理實況：

(1)很多人的自我形象相當消極。

(2)太強調消極因素，對自己的優點才能不夠欣賞，甚至抹殺，因而形成一個以偏蓋全的心理「假象」。

(3)此假象既嚴重地歪曲事實，因而由它所引發的生活悲觀消極，都可能根本偏差，完全不符合事實。

(4)此假象早在兒童時期已基本形成，所以我們一向「習慣如此」，如要加以調整，自然需要一點時間與耐心。

找出這些優長後，不僅在心理層面上加以肯定，而同時更整合於信仰中來感謝、讚頌天父——祂給了我這一切，祂對我真地很好。只有經過生活與信仰的這番整合，我們的感謝、讚頌才會逐漸變得真誠由衷，心口合一。因為當我們在內心深處自覺「很糟糕」的時候，就是口中大聲唱「我們全心感謝天主……」，內心的不滿卻在說：「我這麼可憐、差勁，就是因為祢（安排的不好）！如果我生在一個更理想的家庭，有更多才能……，一定不會像現在這個樣子！」

可能有人會說，我很少這樣抱怨過天主。是的，不是用言語，也不是有意識地在如此作，但內心的根本矛盾也正是在此：一方面相信我是由天主而來，祂是一切的主人，同時對我自己的「存在與所是」非常不滿，甚至無法接受；這二者放在一起的「心境」，我們叫它什麼呢？

此外，在自我整合的過程中，很容易會遇到「雙重」的困難，一是自以為一看就會，不必「小題大作」；另一是多欣賞自己，很容易引人發驕傲，這和靈修中的最基本課題「謙遜」，豈不正相違背？試分別多說幾句。

一個從小就「習慣成自然」的東西，不可能很容易就會改變。而自我假象，一如上面所說過的，是我們從小已經習慣如此。對度奉獻生活的兄弟、姊妹來說，除非在進修會以前已經作過此種調整，一般都是二、三十年以來一向如此，從不曾想

過這方面需要什麼改變與整合。所以能看到此種內在深度的分裂不合，在心靈成長上可說已經跨出了很大的一步，但幾十年已經習慣的一種假象，如果以為一看就可調整過來，那是否完全不切實際？

經驗也告訴我們，越是肯認真「練習」，腳踏實地去作，越是在短時間內就會獲得顯明的改變（一般來說，半年左右就會感到不同，其可靠標誌是：當事人在具體生活中日益感到輕鬆、喜樂，對一切覺得更積極）。反之，自以為不必小題大作的人，不腳踏實地用「心」去練習，常是費更多的時間，吃更多的苦，最後還是要重新開始！

以上我們曾說，不面對真實是自討苦吃或自尋煩惱，在此已經有顯明跡象可見，但以下會顯得更清楚。至於欣賞自己是否違反謙遜，這裡可暫時就理智方面來說，面對真實不可能與謙德相左，因為真正的謙遜就是要人面對真實。以下我們更會從生活體驗中清楚看出，其反面（不面對真實）正是驕傲虛偽的根柢所在。

## （二）心有所寄——為誰辛苦為誰忙

自我形象比較正確真實之後，進一步就是在具體生活中日益加深這「心口合一」的欣賞、感謝、讚頌。一方面更積極地盡其在我，發揮天賦，同時也更深入去體驗信仰與奉獻生活之基本事實：「這是我的愛子，我所喜悅的！」我們越能體驗到「我真是天父的心愛子女」，我們的生活就越會根深柢固而穩定充實。關於這點記得在別處已有所發揮，這裡不再重述<sup>⑩</sup>。

但一般對「心有所寄」的較深體驗，和身心發展的階段之間，也有其「天然」的關聯與需求。中國文化傳統中的三十而

立，就如前面已經提過，從心理角度來說，確可顯出其身心成長的完整意義。人到三十歲時，一般會感到要「安定下來」；三十以後，這份安定的需要會與日俱增，越來越強。尤其是女性，如到三十五歲左右而尚未完成終身大事，就是沒有外在壓力（比如父母親友），自己在內心也大都會「急著」想找到歸宿，好能盡快讓自己安定下來。這和二十出頭的海闊天空、熱情理想等，相比之下，真令人有不可同日而語之感。所以對一般人來說，就是藉著成家立業後而找到人性的這份自然安定與滿足。

由此人性之自然需要來看，奉獻生活中之心有所寄託已不言而喻。更有進者，正因為奉獻生活沒有自己的家庭和子女，所以在心靈方面就更需要有「處」可寄——在生活中日益體驗到內心深處最寶貴的那一位，非祂莫屬。這份安定與歸屬感，從初學起就要用心培養而打下基礎，此後隨著年齡的增長，配合著身心發展的自然需要，逐步使之加深、加強而堅貞不移。反過來說，如果生命已接近不惑之年，而仍是心無所寄或喪失其所寄，內心之空虛悲觀甚至絕望毀滅，都是可預見的不幸後果。

一位還不到四十歲的職業婦女，和一位男士住在一起已有十五年，而一直沒有正式結婚。鄰居和同事都覺得他們終究是會結婚的，但有一天男方忽然宣佈要和另外一個女子結婚。這婦人完全不知道男方會愛上別人，所以對他一直是死心塌地而寄望終身。這突如其來的消息真如晴天霹靂，她被打得精神崩潰，倒了下來。

但幾天之後，她好像很快又恢復了正常，仍回原處上班工

作，和以前沒有很大分別。可是在幾個星期內，她開始衰老！皮膚滿是皺紋，頭髮變為灰白，體重大減而身體萎縮，整個人變得非常憔悴。於是很快被送進醫院救治，雖然經過各種檢查和最好的醫療照顧，但始終找不出原因，而且病勢越來越嚴重，不到一年她便與世長辭了①。

這是一個很少見的特殊個例，一般我們自然不會嚴重到如此地步。但對奉獻生活來說，尤其為正在「不惑之年」左右的兄弟、特別是姊妹，這罕見個例也很可作為我們日常生活的寶貴參考與借鑑：每天工作、勞累之餘，我們內心覺得充實、滿足，還是空洞茫然、煩燥苦悶？有否很容易覺得乏累，好像是「未老先衰」？還是忙累中會感到心安理得，晚上一躺下就能「含笑」入睡？……在此「心有所寄」或空無所寄，和上面所說的肯否「面對真實」又合了起來。

說得更清楚一點，不論是感到內心充實、滿足或撲空、悵惘，一定要面對真實才能獲得助益，才能整合為生命的成長體驗——逐漸對生命有所了悟。反之，如不面對真實，則不論如何「自圓其說」，終究還是要落到自己身上而自食其果。

幾年前有位獻身者，以「謝卡」和我分享其靜修心得：「『心安理得』是這一次避靜的最大收穫。……希望我的這顆心從此不但『心安理得』，同時更『把心放在基督身上』！懷著一顆『不動之心』而與基督『白首共此心』」。能寫下這樣的感受與分享，我們一定覺得當事人的奉獻生活不會再有什麼大問題，至少不會有「聖召」問題，不是嗎？但事實告訴我們，奉獻生活不在於會「說」什麼，而是更在於如何面對真實地去「生活」。上述之獻身者於事後一年左右離開了修會（請不要

去多「猜」這是誰，更重要的是把所發生的一切整合為積極的成長體驗與活力）——不面對真實與自討苦吃就是如此地因果相連。

## 二、日常體驗

就如學任何技藝，我們必須認真練習才能「苦盡甘來」，逐漸到達心手相應的境界而揮灑自如。對靈修奉獻生活的「體驗」也是這樣。有了以上所說的必要條件之後，這裡要簡短指出，在日常生活中應如何認真「練習」，逐漸加深對生命的真實體驗。配合對悟已有的體認，我們不妨以「生活踏實，內心充實」，來表達從事此種練習時的心境與方向。

### (一)生活踏實——靜觀皆詠讚

依據個人和在輔導中所獲得的一些體驗：我們的生活踏實與否，和能否突破生命中的主要「盲點」密切有關。首先可說是「志在必得與合理化」，其負面影響常使我們生活撲空，而我們卻「看」不到。志在必得的積極意義自然是表示：決心、毅力、擇善固執、有志竟成等。但這些積極「心境」往往會與合理化（無濟於事的一種心理自衛方式）結為一體，使我們生活在「心盲」的努力中而不自知。

空鵬在學生時代非常勤勉，力求上進；進入修會後更是胸懷大志，要為祖國教會貢獻一切。讀書培育過程中成績不錯，晉鐸後被派往某處堂區負責牧靈工作。但他在此工作中覺得有「大才小用」的委屈，不久就向長上申請出國深造。一般都認為他有中等才能，如果全心投入牧靈工作，很可為地方教會大有貢獻。但空鵬覺得自己天賦優異，一定要有博士學位才能實

現其神聖使命。其深造過程在此只能長話短說，由於自視甚高，當然要選擇最有名的學府；而讀書又未完全專心，結果考試不能通過。最後不但讀書不成，而且也放棄了鐸職，甚至連信仰都有了問題。

在輔導過程中筆者更看到不少的積極成長實例。如將此正負兩面合在一起，再加上個人生命中的一點體驗，可歸納為這樣的一個模式：我們「喜歡」的就一定想辦法要得到（在心理方面會找出各式各樣的「理由」，說服自己和別人為何一定要如此）。反之，如果我們不喜歡，我們也同樣會找出各種理由而予以拒絕。其實此種本能傾向，我們從小都多多少少經驗過。比如小時候不喜歡上學，會摸著牆走彎路，有時也會頭痛、肚子痛；回到家裡很快就不痛了。

這模式的「不踏實」，到此可說已碰到了根，露出了「真相」。所以「踏實」的練習也就顯而易見：僅就人的層面來說，首先要深切體認，這樣「合理化的志在必得」，不但不幫助人積極成長，反而使人停滯於幼稚、封閉中——「自以為是」。

再加上靈修與奉獻生活的基本要求，此種合理化必須從根加以調整：在日常生活中，尤其我們度奉獻生活的兄弟姐妹，必須主動地把握機會，練習超越此種本能傾向，在「小事」上多多去體驗「天主藉著人在引領照顧我」的真實、平安、喜樂。如果我們把「志在必得」用在超越此種「不踏實——合理化」上，我們的靈修與奉獻生活自然就會日益踏實，日益有所體悟。反過來說，如不肯認真練習，那麼以上所說的自討苦吃也自會不言而喻。

再者就是「操之在我的絕對化」，可說是靈修與奉獻生活

中的另一個主要盲點。簡而言之，其模式為：「我詳加計劃，全力以赴，結果必然會實現」。此種「盲」與不踏實，是在於把「計劃——實現——成就」（反之就是失敗）認為是絕對的——非此不可。而事實上中國文化傳統也告訴我們，「謀事在人，成事在天」（或「盡人事，聽天命」等）；只要我努力作我能作的——盡其在我，至於事之成敗利鈍，我皆可、也應該全無愧恨而心安理得。

如將此生命體驗帶入靈修與奉獻生活中，天父的照顧豈不更顯得親切動人？祂看我們盡心努力就非常滿足，而事之本身為祂原是可有可無！如果計劃的「不實現——失敗」我們能「看」作加強、加深對天父之「信任、孺慕」的好機會，我們的生活便自會因此練習而日益踏實、穩定、和諧——靜觀皆詠讚，天心不言中。反之，如果不會利用這些機會來認真練習，事實上也不改變什麼，惟有徒增煩惱、痛苦而已。

我們小時候讀書作功課，不是很多次都是在父母的勉強下而完成的嗎？比如不作完功課就沒有糖果吃和玩具玩等等。長大之後，對父母的這些「勉強」我們都會感激不盡，終生難忘。同樣，假如在靈修奉獻生活中，樣樣都照我們的計劃實現，那麼我們對天父的信任又如何落實呢？假如事事都非「如我所願」不可，那我們所誦念的「願祢的旨意奉行在人間，如同在天上」，是否完全空洞、矛盾、可笑？

其實此種心態，雖然我們往往並未清楚意識到，一方面是非常幼稚，不可理喻（就如孩童時看到小老虎非常好玩，就哭鬧著非要媽媽抱回家不行）；另一方面，又可說是「目空一切」，連信仰的基本條件也抹殺了（信仰的起碼條件是：相信

天主的智慧比我的大，祂能用一些我想不到的方法，讓一些我一下無法了解的事情發生等；再加上基督的啓示，天父非常照顧我們，祂心愛的子女）。這可使我們清楚看出，在此「非如我願不行」的模式中，不論我們意識到與否，自討苦吃已是勢所必然，而目中無「天」的驕傲根柢也同時暴露無遺。

## （二）內心充實——生死仰天心

以上的一些練習可說主要還是對事，這裡要進一步指出的更是「直指人心」。突破、超越了「合理化、絕對化」的盲點後，我們已開始接觸到心與生命的本身。換句話說，除對人、地、事、物要練習體驗其可有可無外，對自己的生命本身也必須去體驗「死生有命」<sup>⑫</sup>的真實、可貴（中國文化傳統），並進而體驗生死有「父」的欣幸與充實。

「貪生怕死」原是人之常情（保護生命更是人之天職），但如方法不當，使「貪生」保命適為傷害生命，而怕懼死亡卻正是加速死亡，這時我們就必須加以調整，不是嗎？說得更白話一些：越「擔心」生病，病就會更多；越「怕」死，死得就更快，而且還會更苦。這在另一篇拙文中已和大家分享過，此處就不再重贅<sup>⑬</sup>。

但這裡要加上一點，尤其為我們度奉獻生活的兄弟姐妹，就是：基督帶來的「豐富生命」是否已使我們的生命日益豐富而充實？如果我們已與「生命」打成一片——擁有生命之源，而對此生的死亡仍和一般人一樣擔心恐懼，甚或怕得要命，那豈不是矛盾之至，令人啼笑皆非？在此如能認真練習，超越此種「心虛」的矛盾可笑，生命活泉便會由心底湧流奔放，使我們清楚體驗到究竟什麼是「生命充實」——惟有心會而不易言

傳的充實。

有了這番體驗後，我們的心自然會完全「安」定下來，不再輕易掉進「庸人自擾」的陷阱裡，更不會再輕易受到外在事物的激盪與騷擾。相反，在一切外在的「風雲變幻」中，內心深處卻是「靜觀皆自得，生死仰天心」。「生命好消息」到此開始成爲生活傳真，無須多言了。

### 三、圓通忘言

經過以上的積極練習與體驗後，依據我們對悟的體認，其結果自然是不負對生命「有心」者的熱望，而且還往往會超出我們的想像，使人口啞舌結，渾然忘言。在此我們就以簡短的兩點來表達這「無言勝有言」的心境，希望不是畫蛇添足吧。

#### (一)搬柴運水成妙用

中國禪宗傳統中很強調日常生活，使人在最平凡的生活中心能「明心見性」，就如唐代一位居士所說的：「神通並妙用，運水及搬柴」<sup>⑭</sup>。對我們的靈修與奉獻生活來說，真正的成長、成熟也是如此——逐漸會在平凡的生活中體驗到「祂」的親臨。這時的一切都顯得單純、自然、和諧，如果和以前的複雜，忙亂、矛盾等相互參照，我們會清楚「看」出，當時的煩惱、痛苦原是我們自己在「無理取鬧」！就如小時候我們玩小汽車、小飛機等，本來是小巧靈活，非常好玩；但我們會自作聰明，把它們一一拆開，最後成了一堆零件，無法拚合起來。這時我們會生氣甚或哭鬧著給媽媽說：「妳看，都不好玩！」

聖思定「找回自己」之後，就如以前已經提過，不禁感嘆高呼：「主啊，祢是無舊無新的美，我愛祢太晚了，太晚了！」

祢怎會在我內而我在外？……祢在我身邊，我卻醉心於世物，遠離了祢」<sup>⑮</sup>。這時對過去的自作聰明、糊塗可憐等，雖然比以前看得更清楚，但在內心深處卻更是充滿著無盡的感激與喜樂，而不再是悔恨、苦澀、悲痛。這時對工作、事物的本身好像都「看透」了——根本不值得我們「志在必得」，它們全是有可無；但同時又是很寶貴，很有意義，因為我們清楚意識到，天父所喜悅的就是我如此工作、生活，儘管在外表上是「運水搬柴」一樣的平淡無奇。

基督的「鄉居」生活這時顯得特別親切而「韻味」無窮；一心中悅天父，對自身的一切需要毫無掛慮；大自然的飛鳥野花都天父的照顧下悠然自得，祂心愛的子女又當如何呢？——生命活泉心底湧，別有天地與人間<sup>⑯</sup>。

## （二）月現湖心水無痕

此種境界的第二個特徵，在中國文化傳統中稱之為「中和」——喜、怒、哀、樂之未發謂之中，發而皆中節謂之和<sup>⑰</sup>。人在自己的生命中有了「中和」，對其他一切便更會接納欣賞而使人盡其才，地盡其利，事盡其宜，物盡其用。

我們的古聖先賢所體驗到的「天人合一」就是這樣來「參助天地之化育」而與天道相合<sup>⑱</sup>，甚或「同於大通」而到達坐忘<sup>⑲</sup>。禪宗的「十牛圖」中以「人牛俱忘」來表達此時的自性圓通，而面對人、地、事、物時已是「見山又是山，見水又是水」的清淨自如<sup>⑳</sup>。

這些對生命的熱切追尋與深切體驗，正可用來表達我們的靈修與奉獻生活的當前心境。其不同之處自然是在於對「根、源」的體認：前者對「天、道」或圓通真如已是無言可言，但

我們在此卻能體驗這一切是在「父子情深」的交流共融中！以下的一個小小實例或許更能表達出這兩者之間究竟有何異同。

兩三年前，一位修會的姊妹參觀一個佛教書畫展，事後和筆者分享了她很欣賞的一幅對聯：竹影掃階塵不動，月穿潭底水無痕。從「鏡花水月」（鏡中花、水中月都是影，都是空）的角度來欣賞，這幅對聯的作者確已有了「不凡」的體悟。但一般的困難是，「鏡中花，水中月」固然是影是空，但鏡外之花、天上之月又如何呢？……

此後不久我有機會在天祥小住，正值暑假，一天晚上看到曇花開放，質素香清，淡雅宜人。就在此驚喜讚嘆之際（生平第一次看到曇花開放），忽然對「鏡花水月」與「父子情深」之截然不同有所了悟，同時也浮現出了一幅對聯：曇開午夜芳有道，月現湖心水無痕<sup>②</sup>。內心如此圓明「有父」時，還有什麼話要說呢？

## 結語

對生命「有心」並在日常生活中肯認真「練習」，其結果自然是水到渠成而悠然忘懷。但在靈修成長過程中，這「有心」並非集中在「悟」上，好像把悟視為必須達成的目標；而是衷心有「祂」，和祂一起日益體驗「根源」上無盡活力與充實——「父子同心一體」的終極真如與圓融。在靈修輔導中多次會有幸看到深具「慧根」的兄弟姊妹，有時更能分享到「豁然開悟」的心靈喜悅。去年春天的一次神操靜修中，在分享此「心悟神樂」之餘，還留下了一個小小記錄：

春雨初霽一空新，日暖風和舞鳴禽；

應時草木青苞滿，順性身靈喜意深；  
 花衰果旺隨妙化，理得心安自乾坤；  
 流水四季天行健，看山又山忘古今。

祈願藉著在這方面的真誠分享和手足之間的互愛互助，能引發更多的天賦「慧根」，及時綻放出「澈悟」的千秋花朵——「父子情深」的永恆圓融。

### 附註

- ① 陶淵明〈歸去來辭〉（《古文觀止》）。
- ② 辛棄疾〈醜奴兒〉。
- ③ 參閱《神學論集》55，119～120頁。
- ④ 陶淵明「飲酒詩」第五首（《陶淵明全集》）。
- ⑤ 《懺悔錄》，應楓譯，光啓，民國五十三年三版，81頁。
- ⑥ 同上，189頁（卷十，第二十七章）。
- ⑦ 大學傳七（四書讀本）。
- ⑧ 參閱《六祖壇經》頓漸品第八。
- ⑨ 同上。
- ⑩ 參閱《神學論集》55，123～125頁。
- ⑪ Paul Adams, *The New Self-Hypnosis*, Parker, N.Y. 1970 (3rd ed.), pp.30-31.
- ⑫ 論語顏淵（十二）。
- ⑬ 參閱拙文〈心廣體壯自圓融〉，見《白首共此心》第十二講。
- ⑭ 《禪學的黃金時代》，吳經熊著，商務，民國七十三年十二版，62頁。
- ⑮ 《懺悔錄》，189頁。
- ⑯ 參閱《神學論集》61，427頁。
- ⑰ 中庸第一章（四書讀本）。

- ⑱ 中庸第二十二章。
- ⑲ 莊子大宗師。
- ⑳ 參閱《禪詩牧牛圖頌彙編》，杜松柏編著，黎明，民國七十二年。
- ㉑ 一切都由天父而來，皆自有其天性或「道」；一切於充分發揮其天性時所顯示出來的和諧自如（就如曇花之開放），也正是在揭示天父之美善真如（雖然只是有限的一點點而已）。當湖水平靜時，天上之月自會映現湖心，清澈圓明，無可描繪。人之心湖清澈平靜時，其天性之原本真貌——父之肖像，不是也自會呈現無遺嗎？

（原刊神學論集⑦⑩1987年冬）

## 第十二講

# 試論老子的「道、德」

## ——讀嚴靈峰先生「老子新編」等著作 後有感

### 緒言

老子一書，自韓非<sup>①</sup>解老喻老起，研究者歷代不乏其人。著述之多，僅目錄已彙成巨冊，影響所及，國外學者自也不能漠然。十七世紀初葉，日本有老學專著<sup>②</sup>問世。彼時以來，論著代有增加，其研究成果，不後國人。及至歐學東漸，中西文化發生交流，老子傳入歐洲，引起學者注意。一八二三年法儒亞伯爾·萊彌撒（Abel Rémusat）出版了「老子生平及其著作」<sup>③</sup>；英、德諸國學者，不久也相繼而起。本世紀初，老學逐漸擴張。迄今五十餘年，專家輩出，蔚為學風。老子以其短短五千言，竟供中外學者累世鑽研而不竭，其學術價值之大，是甚為顯然；而其研究之不易，也當由此可見一斑了。

研究老子，問題有三：考據、訓詁、思想。第一是根據可靠史料，設法找出老子「人」與「書」的關係：老子是怎樣的一位人物？老子一書是什麼時代的作品？作者是史記中的老子，還是戰國時的李耳？……對此諸問題現在還沒有定論<sup>④</sup>；我們

留待考據家去研究，自己暫不加入。訓詁工作是在訂正錯簡，校對訛字，斷清句讀，註釋音義。此種工作經清代諸大家⑤一番努力之後，可說已近尾聲。雖間或尚有爭執之處，但已與宏旨無關，所以我們也放過不問。我們所注意的是老子的哲學思想。當然，思想研究工作不能一意斷測而無所遵循，所以我們選擇了嚴靈峰先生的《老子章句新編》等著作⑥，當這次研究的起點和根據。選擇的理由是：

一、這些著作都是新近的作品，依「後來居上」的原則，作者必定詳審眾論，吸取精華，而對老子思想有更清晰的闡述。

二、作者用「以老解老」的方法，將通行王弼本上下篇八十一章的老子，分爲五十四章，而以道體、道理、道用、道術四篇統轄之。篇章的分法均以思想定先後，不囿於習傳之編排次序。像這樣空前的創舉，如非對老子思想有成熟的認識，誰敢嘗試？

三、作者在解釋中廣採歐洲哲學與科學理論，使老子的「道」顯得歷久而常新。此更可見作者學識的淵博和本書在溝通中西學術上的重要。

四、這些著作是由「中華文化」出版事業委員會出版，當是國內老學的代表作。代表作自然要比其他著作更高一籌。所以我們在諸著之先，特選嚴先生的著作作爲這次研究的根據。

研究的方法與目的：由於時間的限制和學識的貧乏，我們並不敢抱有什麼奢望；而只是以求知的態度跟著作者來努力了解老子的思想，特別是「道」「德」二字，因爲它們是全書的基礎和樞紐。在「不能盡同」之處，我們便參考其他著作，設法找出更適當的解釋。這樣本文簡單地分爲四章：前兩章陳述

作者對「道」「德」的見解，後兩章說明我們對它們的看法。最後綜合全文所述，寫幾句「結語」作結。哲院既要求畢業生非寫篇論文不可，我們遂決心作這小小嘗試。如能藉此而順利地達成任務，那我們也就很可滿意了。

## 一、嚴氏對「道」之解釋

在《老子章句新編》等書中，嚴先生廣徵博引，務期將老子思想清楚指出，而初讀者宛如走進了大觀園，滿目繽紛，應接不暇。如想把讀後心得撮要寫出，那真是無能為力了。幸而先生本人最近於《大陸雜誌》⑦發表了兩篇大作，把老子思想的整個體系作了一綜合性的陳述，並附加聲明：「這裡立論，如果與作者從前發表過的有關老子的著述中所解釋的有了出入；那都應暫從本文的一切結論；倘有謬誤，只好留待將來改正了。」⑧所以我們就根據這兩篇鴻文，試將先生對老子的「道」「德」的解釋撮要地陳述出來。（這兩篇的思想和《新編》等書中的解釋並沒有多大分別）。以下諸節均係自原作中摘出，然為讀起來方便起見，標點符號稍有改動；西文名字不需要時，也略去不錄。

「老子整個哲學思想的體系，是分為兩個基本部分：一方面是言『道』的『宇宙論』，另一方面是言『德』的『人生觀』。『道』是言『體』的；『德』是言『用』的。如果我們對於老子的宇宙論有了深切的認識，那麼對於他的關於『人生觀』的學說，便可迎刃而解了」。⑨

「『道』是代表宇宙的本體，好像是個未知數的X。猶如古代希臘哲學家亞諾西曼德（Anaximander）的『無限』

（Apeiron或譯作『無極』），它⑩的意義是無際、不定和無限。又如康德（Kant）和拉普拉斯（Laplace）的星雲。據『星雲說』的設想：『星雲自虛無中創造，由原始的混沌中成形』。正如老子所說：『有物混成，先天地生……』，『道之爲物，惟恍惟惚……』⑪

「依老子所說：『道之爲物』，曰有物，曰有象，曰有精，曰有信。這物、象、精、信，相當於英文：Matter，Phenomenon，Essence，Regularity。老子哲學的基本精神在乎以『有』爲體，以『無』爲用。知此，便可以打破中外古今許多學者以爲：老子之『道』的思想以『虛無』（Nihil）爲本的曲解。」

⑫

「『道』是體（Substance），『德』是用（Function）。這樣『道』便是：有（Being），動（Motion），根據（Ground），原因（Cause）和本質（Essence）；『德』（Virtue）便是：無（Non-being），靜（Rest），顯現（Manifestation），現象（Phenomenon）和效用（Effect）。」⑬「道是德之體，德是道之用；道是內容（Content），德是形式（Form）。道只是一個最高的絕對實體，它可以變化無窮而生萬物，在萬物中表現無數的品格或屬性（Distinction）。」⑭

「老子不但認爲道之爲『有』，有物，同時還認爲：道是在永遠運動和變化的。所以說：『周行而不殆』。又說：『反者，道之動。』這個『反』字，相當於英文Negation，也可說是『否定』；由於道體的運動而引起『否定』，使異於原有狀態或本來面目。同時也可當作『返』（Returning或Retgression⑮以及Passing away）的意義解釋，謂事物由於運動而回復到原

有狀態和本來面目。表示『反』的，如老子說：『道生一，一生二，……』很像希臘大哲學家赫拉克里特（Heraclitus）所說的『下降運動』；表示『返』的，如老子說：『萬物並作，吾以觀復』。關於很像赫氏所說的『上升運動』『動』的情狀，中外哲學家的看法有很多和老子相似的。」<sup>①⑥</sup>

「『動』是瞬息萬變，因此，老子的『道』可以說是：永久不斷循環運動和變化之無限的宇宙本體。『道』字是代表它的x；在意義上它是表示一種『無限過程』，相當於英文：The Universe（All-one）in its infinite Process of Change。」<sup>①⑦</sup>

「『道』乃是『無』或『樸』的『形式』，『樸』可以說是『有』或『道』的『內容』……『樸』和『道』既互為表裡，老子說：『道大』……，就是指『樸』也是『無限』的了。為什麼老子又說：『樸雖小，天下莫能臣』？這個『小』應是莊子所說的『至小無內』、『至精無倫』、『數之所不能分』。很像希臘哲學家德謨克里特（Democritus）的『原子』，因為原子的意義就是不可分，即假定為：宇宙的最小單位。」<sup>①⑧</sup>

「『樸』是從完全同一的，最小單位的『玄』全體集合而成<sup>①⑨</sup>。這個『玄』字，若從字的形象方面看來，極類似於近代自然科學中所指的：細胞（Cell）、精子（Spermatozoon）、電子（Electron），乃至質子（Proton）。用科學的術語可稱為：自然的基本質點（Fundamental particle of nature）。這個『玄』是變化萬端而十分奧妙的，非人力所可捉摸和克制的；所以說『天下莫能臣』。」<sup>②⑩</sup>

「老子思想的結構，很像原子論者德謨克里特認為：在宇宙間，『除原子和空虛的空間以外，沒有任何物存在』的意見

一樣，以為宇宙間之萬有的運動、生成、變化、發展，都是由『玄』而來。同時『原子在數目上是無限的』，因此他說：『此兩者同出而異名，同謂之玄，玄之又玄，眾妙之門。』此處的『此兩者』，一是以『無』名之的『天地之始』；或樸，或自然；一是以『有』名之的『萬物之母』，或道，或混成。總之，兩者都是由『玄』的各種組合和結構而成。所謂『異名』，就是『無』與『有』，『始』與『母』；所謂『同出』，就是同自『玄』而來；所謂『同謂之玄』，就是說，宇宙萬有，不問什麼，分析到最後，只不過是一種『玄』在作祟」。②①

「至於『玄』與『玄』之間乃是同一不可分而無有任何差別的質點。所謂『玄同』，它是『絕無差別的。』……『樸』與『玄』乃是一而二，二而一，沒有性質上的差別。很像亞里斯多德的『雷同』（Homoeomeris），又如佛《華嚴經》說：『一切攝一，一攝一切。』……合言之，則為『樸』；分言之，則為『玄』。道與樸，則互為內外。出則為『道』，『混而為一』，『其上不皦，其下不昧，繩繩不可名。』入則為『樸』，『無物之象，是謂惚恍；迎之不見其首，隨之不見其後。』」

②②

## 二、嚴氏對「德」之解釋

「要了解『德』之正確本義，我們首先必須研究『道』與『德』的相互關係；要了解『道』與『德』的相互關係，我們首先就必須了解老子的辯證的邏輯（DIALECTICAL LOGIC）。

老子說：『反者，道之動。』就是『道』的運動會走到它

的反對的方面。用英文譯出即“*The Negation (Reversion) is the Motion (Movement) of Tao*”<sup>②③</sup>……天下萬物，既皆由『道』而來，則『道』之向著反對方面運動的原理，也可說是：整個宇宙運動的原理，無有例外的總原理。所謂：萬物莫不遵道，但是這種向反對方面發展的運動，並不是永久停留在反對的、不可調和的狀態，它是可以趨於統一的；所以老子說：『有無相生。』又說：『有之以爲利，無之以爲用。』

我們知道，『有』與『無』本是對立而正反對的兩面，而老子卻說可以『相生』；以『有』爲『利』，以『無』爲『用』。這正如黑格爾邏輯學中所說的：『對立的統一』（Unity in opposition）。」<sup>②④</sup>

「老子所理解的『有』與『無』兩組概念，在表面看來是對立的，其實是『相反相成』，也可以說是『對立的統一』。因爲老子說：『有無相生』。所以『無』、『有』兩者都是『現實』（Reality）或『實體』（Entity）。正如赫拉克里特說的：『有不比無多』。又好像德謨克里特說的：『虛（Void）或無（Non-being），實（Plenum）或有（Being），是同樣實在（Real）的』。這個『無』相當於英文Non-being，並不是把它看作沒有任何現實意味而無所有的『烏有』（Nothingness）。因爲佛家的空是從主觀出發，認爲世間一切終歸『幻滅』；爲假的、無意義的、無價值的，是形容詞。而老子的『無』則不然，他是從客觀出發，認爲『無』或『空』都是對象或客體，現實的存在，佔有空間一定的位置，是真的，是個名詞。……縱使數學上的零（Zero），或物理學上的假定連空氣都不存在的『真空』（Vacuum），也有它存在的意義和實在的內容。」

②5

「至於『有』字，則相當於英文Being，它就是『有物混成，先天地生』，『可以為天下母』的『道』。」②6

「有無相生的界說就好像是西方哲學中的“Unity of Being and Non-being in Becoming”。用中國文字來說，就是『有』和『無』統一於『變易』之中。……『三十輻共一轂，當其無，有車之用……。』這是老子『用無』的最好的實例和內証。因此老子更明白指：『弱者，道之用。』……『弱』就是不爭，就是『處眾人之所惡。』因此，老子的道之為『用』，就是不爭和處下。不爭，就是『不爭之德』，『處眾人之所惡』，就是『孔德之容』。這樣便可以結論說：老子所說的『道之用』，也就是『道之德』了。」②7

「『有以無為用，道以德為用。』」②8「『道』便是：有、動、根據、原因和本質；『德』便是：無、靜、顯現、現象和效用。『道』是體，『德』是用，再明白不過了。」②9

「此外，老子書中對於『道』與『德』的相互關係，還有更重要的指出。老子說：『道生之，德畜之，……。』『道』之所以能生，是由於它的周行而不殆的『動』；『動』而又使道成為反。『德』又何以能畜？因為德是道之用。德不能離道而為用，必須通過於物而表現出來。道通於物而有得，故道所顯現（Manifest）於物者為『德』。」③0

「我們知道『反』是『物』的形成所必經的階段；『德』自身是不能獨立地、抽象地或直接地表現它的作『用』。因此，它一定要通過『物』才能夠間接地表現出來。換言之，它必需以『物』為媒介始能表現『道』的作『用』。所以，『德』之

爲用，反由『物』而來。德之最高表現爲『自然』。自然者，莫使之然，莫使之不然，所以歸結到『無爲』。」<sup>⑳</sup>「總之，老子言『德』，就是言『用』；『用』則以『反』爲主，就是『用反』。」<sup>㉑</sup>「老子的『德』完全以『弱』爲『用』；『弱』就是損，『損之又損，以至於無爲』。」<sup>㉒</sup>

綜合以上所引，我們以爲嚴先生所了解的「道」與「德」是這樣的：「道」是一混沌之「物」，恍惚混成，有如星雲；由無量數的<sup>㉓</sup>、完全同一的「玄」集合而成，常在不停地運動和變化。它是宇宙本體，是無限的、至高的、絕對的。天地萬物都是它的運動變化的表現。「德」是「道」的作「用」（Function），是「道」在物中的表現。「德」通過物才能表現出「道」的效用（Effect）。「德」的最高表現是「自然」，「自然」歸結到「無爲」。

### 三、老子之「道」

在討論老子之「道」前，有幾點先要說明：

一、如在緒言中已經說過，我們所注目的是老子的思想，一切歷史問題暫都撇開不談。就現有的老子書<sup>㉔</sup>的內容而論，我們以爲老子思想的背景是這樣的：當時各國都在急急地講求治平之道<sup>㉕</sup>，而國家卻越治越亂，到處在講仁說義，尚智崇賢，而世風民俗反日趨澆薄。在這種「人愈爲而事愈不可爲」的強烈反應下，老子提出了他的「無爲返樸」的學說。所以：

二、老子的思想是對「失敗的治平之道」的一種反動。這在老子書中隨處都可看出；比如：「不尚賢，使民不爭。爲無爲，則無不治」<sup>㉖</sup>；「絕聖棄智，民利百倍，絕仁棄義，民復

孝慈；絕巧棄利，盜賊無有」<sup>③⑧</sup>；「是以聖人處無爲之事，行不言之教」<sup>③⑨</sup>等。但是這種反動只是對方法而言，因為老子學說的目的仍是治國平天下（其態度是積極的求治，還是消極的放任，我們暫且不論）。對此點這裡無需引証，因為事是一望便知。目的既仍是治平，所以：

三、「道」乃是他的理論的根據，並非爲「道」而論「道」。明乎此，我們讀老子時便可不拘泥於字句的表面意義，而更注意其思想的內容。這樣，自然就不會把他要說的對象和他用以說明的方式混爲一談了。總上所說，我們討論老子之「道」的方法是：

四、先按邏輯的步驟，用現代的哲學語法，指出老子所要說的「道」，然後再由形上的順序，將這「道」拍合在具體的情節上。老子的「道」是否果然如此，我們留給讀者自己判斷。

目睹國家政治的混亂，人民生活的不安，一位思想家的反應自然是：爲什麼？不論他的態度是積極地尋求補救之道，或是消極地躲避現實，他總是願意找出所以混亂不安的原因。大自然<sup>④①</sup>的一切，不受人力的干涉，都是從從容容地生長循環，繁滋不已；人類的社會有種種的典章制度，文武策略，結果反而愈治愈亂，越弄越糟。這些是擺著的事實，什麼是它們所以如此的原因？天地萬物都是照著一定的秩序，這樣或那樣地運行循環，生長消息。它們是事實的如此；事實的如此必有所以如此的「理」由。這「理」由，這原因，老子稱之爲「道」。所以「道」是形上的，是有形的宇宙萬有「所以如此」的原因——「理」。

有形的事物都是「這樣」或「那樣」，有完全一定的「個

性」(Individuality)，「此」是「此」「彼」是「彼」；所以可有一定的名稱。「道」不是這樣的「有」(Being)，它是無形的；故對有形的事物而言，它是「無」。有形的事物可以名「此」名「彼」，因為它們都是一定的個體；「道」不是這樣的個體，它是形上的，所以對這些「有名」而言，它是「無名」——超越一切事物之名。

「道」之為「無」，是相對有形之「有」而言，「道」之「無名」是相對萬物之「有名」而言。有形的事物固然都是一定的個體，各自有其不同的個性，但我們可撇開這些個性不管，而把天地萬物視為一「有」，稱之為「有名」。那麼在此觀點下，「有」只是對萬物而言，所以是與天地同「始」的。「道」相對此「有」而稱「無」。然此「有」乃由「道」而來，故其彼此間之關係是：「有生於無。」如果我們從絕對的觀點來看「道」，換言之，就是當「有」尙未有之際，「道」無所對待，所以也無所謂「有」「無」；因為「有」「無」是相對而言的。

如更進一步追問：當此無所謂「有無」之際，這絕對的「道」是怎樣的？它的本身是什麼？答覆是：「玄」——玄妙莫測；我們不知道它是怎樣的，我們更無法說出它是什麼。因為我們是由有形之「有」而知有「無形之有」——「道」，藉其在萬物上的表現而間接地認識一點它的本身。在此間接的認識中，我們與其說知道它「是」什麼，勿寧說知道它「不是」什麼更真確。因為我們的認識是起自有形的事物，我們的語言都是用以直接表示有形之「有」的，對「無形之有」——「道」，只能「類比地」(Analogically)認識一點，間接地表達一些。

我們所能說出的，都是一定的某某事物之「道」——萬物當循之「理」，如用兵之道，為學之道等，是個別的、片面的，形上之「道」是這一切個別之「道」的所以如此的原因，一切「當然之理」的所以然的「理」，是一無限的整體；所以它的本身是不可道的。既不可道，當然也無法名。如在已有的「強為之名」的諸名中需要選擇一個的話，我們覺得「一」最合適；或為更區別於有形事物的「一」，而稱之為「太一」。

一方面我們知道，「道」之本身無法說出，另一方面我們要表達思想又非用文字不可，所以除「強字之曰道」<sup>④1</sup>外，我們仍需「強為之容」。我們所經驗到的事物都是可感覺的（Sensible）有形的個體；它們都是由兩種不同的「形上原理」（Ontological Principle）所合成：一是主動的，一是被動的；一是「決定」者（Determinating），一是「受定」者（Determined）；亞里斯多德管它們叫做「為」（Act）與「可」（Potency），「形」（Form）與「物」（Matter）；老子稱之為「陰陽」<sup>④2</sup>——「萬物負陰而抱陽」<sup>④3</sup>。「形」賦「物」以形而使之「類化」（Specified），「物」受「形」而成有形的個體。萬物之所以能消長變化，都是由此兩種不同之形上原理而來，由「可」而到「為」——「沖氣以為和」<sup>④4</sup>。

然「道」乃一形上的無限整體，所以我們用有形的文字描寫「道」，主要是在指出它是如何不同於萬物，遠遠超越在萬物之上。萬物都是有形可見的，「道」乃「無形之狀」<sup>④5</sup>。萬物都可感可觸，「道」無法以感官接受；它是「覺上」——（Suprasensible）的，超越於感覺之上。萬物都是有限而不同的個體，由「形」與「物」所合成，在一定的時空內不斷地消

長變化；「道」乃一無限、絕對的整體（totum simul），超越時空，「常」（Immutable）「久」（Eternal）不變的「太一」。萬物皆自「道」而來，因「道」而動，循「道」而化，向「道」而歸；「道」乃「自然」（A seipso），「篤靜」（Immovable），化萬物而自身不改，引一切「歸根復命」<sup>④</sup>而自身常單純獨立（Simple and Independent）。

說到這裡，我們已摸到了老子思想最深的一環：絕對與相對。在老子的心目中，有形的宇宙是一個不停地「變」「動」的「有」，一個有時空性的「有」，而此「有」的本身就帶有它的反面：無、常、靜、久……。但此「有」的反面既是「無」，它又怎樣成了「有」？此「有」既有之後，它又怎能不斷地繼續「變」「動」？為了解此難題，老子要我們從絕對的觀點來看。如果宇宙是「絕無」（Absolute Nothing），那它就不會成為「有」；如果它是「必有」（Necessary Being），那「變」「動」就不可能。所以宇宙在未有之前，並非「絕無」，既有之後，也非「全有」（Complete being）。

換言之，宇宙在「現有」（Actu esse）之前，已是一種「有」（Aliquo modo esse）——「可有」（Esse in Potentia），既成「現有」之後仍不是「全有」，仍繼續從「可有」變到「現有」。所以，宇宙的從「可有」到「現有」的整個過程，如果從絕對的觀點去看，是無所謂「有」「無」的，因為從「可有」到「現有」的過程是「變」，而「變」只是相對著「現有」與「現無」而言。所以，宇宙的「有」「無」，對其來源——「道」來說，是沒有分別的，是「同」。分別只是有在宇宙自身成為「現有」時，出而為「有」，未出為「無」。

如果有人繼續追問：那麼宇宙於其未「出」前又是怎樣的呢？答覆分兩面。如果此問題是指宇宙本身，換言之，現有的宇宙本身在未有之前是怎樣的，這問題毫無意義。因為對宇宙本身而言，我們只能說它的「有」是怎樣的，不能說它是怎樣的「無」；「無」對未「出」之宇宙來說，既不能說是怎樣，也不能說不是怎樣，根本談不上「怎樣」、「不怎樣」，沒有意義。

如果此問題是指宇宙與其來源的關係，也就是說宇宙在「道」內於未「出」之前是什麼，回答又分兩面。自宇宙本身而言，它只是一種「可有」（Possible）；從「道」的方面來說，它是一種「可法」（imitable）。但是不要誤會，這「可有」與「可法」並不是兩件事；所謂「宇宙未有之前」，也是一不得已的說法。因為時間是隨「變」「動」的宇宙之有而有的，沒有宇宙，也就沒有時間；沒有時間，自然也無所謂先（Before）、後（After）。所說的「可有」與「可法」，實際上（in reality）也只是一件事；因為宇宙在「道」內未「出」之前，是與道為一的。意思是：實際上只有「道」；宇宙的「可有」並不是「道」的一部分，宇宙成為「現有」，道也不增減什麼。然天地萬物既均自道而來，所以它們於未「出」之前，都必須已經在道內，既「出」之後，也不能離道而獨立。

明瞭此點，我們就不難了解老子所說的「有物混成，先天地生」<sup>④7</sup>，「道之為物，惟恍惟惚；……其中有象，其中有物……」<sup>④8</sup>等等對道的描寫了。因為它們的意思是要說明，在天地萬物未有之前，道早已存在；在道內有一切，一切均自道來。並不是說，道乃一「混沌」之「物」，其中「包」有天地萬物，

道常是單純的「太一」，不變的整體。

老子在當時能寫出這些描寫，實是難能可貴；正因為難能可貴，所以容易誤解！原來，自純一不變之道而能有如此千變萬化的宇宙，實在是一超人理智的奧秘。老子在他的書中一開始就已聲明：宇宙的「有」「無」在道內是「同」，而「同」謂之「玄」<sup>④⑨</sup>，我們無法了解它的奧妙。所以要談道，那就只得「強爲之容」<sup>⑤⑩</sup>，不僅道得「強爲之容」，連道還是「強字之」的呢！

到此爲止，老子的「道」已指了出來，現在要把它放進原書論「道」的章節裡，尤其所謂「道體」的四章<sup>⑤⑪</sup>，看看是否符合原意。對於上面未曾提到的字句，本來預備隨章加以解釋，但是爲了免得篇幅拉得太長，我們只好打消了這原定的主意。然而我們深信，如果讀者對上述諸點有了充分的了解，對這幾章是不會有大問題的。

#### 四、老子之「德」

前章論「道」時，我們故意留下了一個問題：萬物「如何」來自「道」？因爲這問題和「德」密切有關，而且在一定的觀點下，也可說是論「德」的基礎，所以我們把它放在本章開始來討論。老子說：「天下萬物生於有，有生於無」<sup>⑤⑫</sup>；「道生一，一生二，二生三，三生萬物」<sup>⑤⑬</sup>；「道生之，德畜之」<sup>⑤⑭</sup>。這「生」字應當怎樣去了解？現在我們要加以說明。

對此問題，中外哲學家都有一共同信念：形色繽紛的萬物都是由幾種簡單的原理所合成；複雜出自簡單，簡單溯至單純。勃勞提奴斯（Plotinus）的哲學體系可說是這思想的最好例子：

自無上之「至一」一步步降至最卑微的世物，等級分明，統序嚴肅。萬物因為是從「至一」遞降而來，所以它們仍級級向「至一」歸去。他的統序的步驟是這樣的（Gressus Hierarchicus）：「至一」（Tò Unum）生「悟能」（Mens），「悟能」生「靈性」（Anima），「靈性」生「世理」（Anima mundi），「世理」生萬物。讀者如感興趣，不妨參考一下<sup>⑤</sup>；但這並不是說老子所說的「生」也是這樣的。

上面已經說過，宇宙於「現有」之前是「可有」。此「可有」當然不能離「道」獨立，因為它也是因「道」而有的；意思是說，如果沒有「道」，此「可有」也就根本不可能有。從「可有」到「現有」需要兩種原理：「爲」與「可」——「形」與「物」。「形」賦「物」以形而使「物」類化，「物」受「形」而成有形的個體。這從「可有」到「現有」的過程，自「道」一方面來說，稱之爲「生」（produce）；當然是完全類比的（analogical）說法。

說是「完全」的「類比」，因為「生」不僅對宇宙之「現有」是類比的說法，對「道」與「可有」，「可有」與原理來說，更是類比的說法。「類比」本是一個非常重要而又十分難懂的問題，寫起來自然不是三五行就能交代清楚；但我們以爲爲解釋老子的「生」也不必要把這問題完全拉上來，所以我們對此不願多費筆墨。老子所說的「生」一定不是如同大張生小張，老貓生小貓的「生」一樣，更不是「道」自身「演化」而成宇宙的意思。這「生」的意義是：萬物終究是「出」自「道」，完全有賴（Depend）於「道」，並都向「道」而歸。但對宇宙萬物自身而言，並不是一有就如此複雜，而是自單而

複，由簡而繁，逐步形成的。

如果非要問，此「生」究竟是指創造（Creation）還是指「外溢」（Emanation），我們可說一定不是指「外溢」。至於究竟「如何」生法，老子自己根本沒有注意這問題；因為他的思想路線是：萬物自「道」而來，循「道」而動，自然而然，各得其所。人既有靈明，當觀察「自然」，遵「道」而行；不可逞強妄作，背「道」而馳。遵「道」而行則天下治，背「道」妄作則國家亂。所以老子的主要目的，是要人觀察「道」在萬物中的表現，而以之為法，用之以治國平天下；並不是一意在探討萬物究竟「如何」來自「道」。

如果非要附會老子的「一」「二」「三」的話，勉強可說是這樣：「道」生「可有」，「可有」生「形」，「形」生「物」，「物」生萬物，但此並非老子的原意。至於所謂「道」生陰陽，陰陽交合而生萬物之說，如將陰陽視作兩種原理，則與上述沒有多大區別；其他過於勉強湊數的解釋，一定有失廬山面目。對「生」的解釋暫止於此，現在我們要討論「德」的意義。

自萬物出發，在追本溯源的觀點下，我們上行而至「道」；現在就萬物的動作和表現為起點，我們要探討一下「德」是什麼。萬物皆自「道」而來，所以它們的動作表現都多多少少反映出「道」的能力。這些動作和表現，自萬物本身而言，我們說是「性」（Nature），對其來源說便是「德」。萬物各自不同，有著千變萬化的表現；但在這些不同的表現中，有一點完全相同：各得其所，自然而然。所以萬物的這個共同的表現——「自然」，就是我們所能認識的「道」之最大能力——

「德」。然世物都是個體，都有個性，各有各的特殊表現；所以對「道」而言，便是有許多不同的「德」。所說的「自然」——「至德」，就是將諸不同之「德」視為一事，略去其不同之點而找到的共同表現。老子所說的「無為」是指「自然」——「至德」而言，意思是：物各順性而動，從容不迫，自然而然。所以對人事來說，治國平天下的最好方法，就是使人各自順性而作，使民「自化」<sup>⑤⑥</sup>。繁多的政令不但不能治天下，而乃是亂天下的原因。

老子的主要目地既是在講治平之道，所以書中對此點有詳細的闡述，可說是發揮得淋漓盡致；但我們的目地是要指出「德」的哲學意義，同時，了解了「德」的哲學意義之後，對實際用「德」的問題便已不成問題，所以我們不再多加引述了。現在要附帶說明一下與「德」相連的一個字：「樸」——「常德乃足，復歸於樸」<sup>⑤⑦</sup>。

如同「自然」是指萬物順性而動的共同表現，「樸」可說是「特」指人的順性而作的自然之德。無靈之物沒有自由意志，所以它們的順性而動是自然而必然的；人因有自由意志，有「慾」的牽引，所以有時能不順性而作。不順性而作，結果自然是「亂」。然人性的本來面目並非如此，它的自然趨向乃是和諧、安寧。人如能不受「欲」的牽引，而完全順其天「性」去行事，他的整個表現就是「人」的本然之德——「樸」。說是本然，因為它是和「人」為的「爭奇競巧」相對立的；人失去了本來應有的自然之德——淳樸，落進了爭奪的「欲」流裡，鉤心鬥角，詭計多端，以致把社會弄得烏煙瘴氣，一片混亂。所以為使社會秩序恢復正常，那就非回到人性的本然生活境界

——「樸」不可。

老子目睹當時的嚴重混亂情形，一面清楚指出不安原因的根本所在，一面強調他的「社會秩序重建」的主張——使人回到本然的淳樸境界——「百姓皆謂我自然」<sup>⑤⑧</sup>，完全摒棄一切故意用手段——「以智治國」<sup>⑤⑨</sup>的想法和作法。到此，老子的「無為返樸」的哲學思想和基礎已扼要述出，我們覺得可以停筆了；因為再往下就是實際應用的問題，而老子書中對此有很多的舉例和講述，既不難懂，又有興趣，讀者自己去閱讀吧。

## 結 語

我們一方面指出了嚴先生所了解的「道」與「德」，一方面又陳述了個人對「道」「德」的管見，想讀者已不難看出，在這兩種見解之間，有著相當鮮明的不同：前者是「科學」的想法，後者是哲學的論斷。老子的思想是不是「科學」的，當然也可提出討論；但如一方面肯定老子是哲學家，有高深的哲學思想體系<sup>⑥⑩</sup>，另一方面卻用科學理論去解釋老子，那就未免有點兒太難能了。

老子的哲學思想果然高深，因為他能越過一切具體的個別現象，一直上溯到它們所以如此的最後原因，萬物當循之「理」——「道」；然後居高臨下，設法給各種具體問題找到「本然」的解答。在哲學方面，他看到了極困難的問題，並留下了他的極珍貴答覆：以絕對來解釋相對，用「常」「久」來解釋「變」「動」。在這點上他不愧稱為「中國古代最偉大的哲學家」<sup>⑥⑪</sup>；但正因如此，他也許絕不願意人讚揚「他的想像力之驚人的發達」吧<sup>⑥⑫</sup>？因為思想高深不是靠豐富的想像，而乃是由於理智

的敏銳呀！

但是，「反應常常過分」；老子思想儘管高深，它們沒有能逍遙在這歷史規律之外。他看到了「變」動的事「物」不能是「常」，並只有從「常」才能解釋「變」，看的很對；但他卻把事物的「名」和具體的事物混成了一談。因為事物自身儘可不停地改變，事物的本質（Essence）卻常常是一樣的；而「名」就是用來表示事物的本質的。他的「無為返樸」的社會學說固然非常理想，可是他忘記了人不同於草木！人既有靈明，有自由意志，便不能如同無靈之物一樣，永遠停留在原始的境界。他需要發展理智、認識事理，他應該運用意志、抉擇善惡。

知識進步、物質文明，本身並不是「亂」的原因；否則我們應當承認人的靈明本身就是壞的了！「欲」果然能肇亂，但此乃不隨理智指引的妄動之慾——不合理的貪求，非「欲」之本身。所以「亂」並非僅由「欲」而來，乃是更別有原因。滅蝨焚裘，那豈不是太大的迂闊；「民至老死不相往來」<sup>③</sup>，哪裡會實現這樣的烏托邦？撇開他的無為思想所帶給歷代的影響——消極——不計外，他的學說的本身有著根本上的重大缺點，我們是不能盲目地加以稱揚的。

#### 附註：

- ① 陳啓天，《韓非子校釋》，中華書局印行。
- ② 嚴靈峰，《中外老子著述目錄》第二二七頁。民國四十六年五月（初版），中華叢書委員會印行。
- ③ 杜而未，〈老子的天與道〉，《恆毅》第八卷第九期，頁(20)中。
- ④ 《古史辯》第四、六冊。錢穆，〈老子書晚出補証〉，《民主評

論》第八卷第九期，頁(2)。嚴靈峰，〈辯老子書不後於莊子書〉（上、中、下）《大陸雜誌》第十五卷，第九、十、十一期。

- ⑤ 王念孫、魏源、俞樾、孫詒讓等。
- ⑥ 《老子章句新編》（一、二），民國四十三年四月初版，中華文化出版事業委員會。《老子章句新編纂解》，民國四十四年十一月初版，中華文化出版事業委員會。
- ⑦ 《大陸雜誌》第十七卷第二期，第十八卷，第二、三期。（以下簡寫為十七Ⅱ；十八Ⅱ、Ⅲ）。
- ⑧ 十七Ⅱ：頁(10)
- ⑨ 十七Ⅱ：頁(9)
- ⑩ 原文作「他」。然為更合一般用法，改為「它」；後均照此。
- ⑪ 十七Ⅱ：頁(2)
- ⑫ 十七Ⅱ：頁(2)—(3)
- ⑬ 十八Ⅱ：頁(2)
- ⑭ 十八Ⅱ：頁(3)
- ⑮ 原文缺一「s」
- ⑯ 十七Ⅱ：頁(3)
- ⑰ 全上
- ⑱ 十七Ⅱ：頁(5)
- ⑲ 十七Ⅱ：頁(6)
- ⑳ 全上
- ㉑ 全上
- ㉒ 全上
- ㉓ 此字當係“Motion”之誤。
- ㉔ 十八Ⅱ：頁(1)
- ㉕ 十七Ⅱ：頁(4)—(5)

- ②⑥ 十七Ⅱ：頁(5)
- ②⑦ 十八Ⅱ：頁(1)―(2)
- ②⑧ 十八Ⅱ：頁(2)下
- ②⑨ 十八Ⅱ：頁(2)上
- ③⑩ 十八Ⅱ：頁(3)
- ③① 十八Ⅲ：頁(15)
- ③② 十八Ⅲ：頁(16)
- ③③ 十八Ⅲ：頁(19)
- ③④ 十七Ⅱ：頁(8)圖解說明。
- ③⑤ 《老子章句新編》（二），附錄一：老子道德經原文。頁149  
—169，共八十一章。（以下單用阿拉伯數字指頁，中文數字表章，書名略去不寫）。
- ③⑥ 泛指一切治國平天下的政術。
- ③⑦ 149：三
- ③⑧ 153：十九
- ③⑨ 149：二
- ④⑩ 「大自然」、「宇宙」、「天地萬物」，實際上是指同一事物，惟觀點稍有不同。如「宇宙」是撇開具體的個別事物而言，「天地萬物」則更指一切具體事物的總合。
- ④① 170：一
- ④② 此思想之來源與發展暫撇開不談。
- ④③ 171：七
- ④④ 全上
- ④⑤ 170：四
- ④⑥ 171：五
- ④⑦ 170：一

- ④8 170：二  
 ④9 149：一  
 ⑤0 177：二十九  
 ⑤1 170：一至四  
 ⑤2 170：一  
 ⑤3 171：七  
 ⑤4 172：九  
 ⑤5 Al. Nober : Adnotationes De Historia Philosophiae (Series Prima),  
 pp.85-97  
 ⑤6 173：十二  
 ⑤7 173：十四  
 ⑤8 179：三十五  
 ⑤9 180：四十  
 ⑥0 十七Ⅱ：頁(9)下  
 ⑥1 全上  
 ⑥2 全上  
 ⑥3 183：五十

**參考書：**(註中已有者不另重寫)

- ① 《諸子集成》(三)，世界書局發行。  
 ② 《中國哲學史》上冊，馮友蘭，商務印書館印行。  
 評：作者的基本思想為唯物無神，有宗教信仰的人自然無法贊同；  
 然僅就學術思想而言，本書仍不失為一有價值的哲學書籍。  
 ③ 《新理學》，馮友蘭，民國三十六年五月五版，商務印書館。  
 評：書中錯誤甚多；尤其對「道德」、「鬼神」之持論，更屬荒  
 謬可笑。然作者能以一定之思想系統，將中國之固有哲學，

特別是宋明理學，清楚述出，並予以「新」意；故純就思想方面而論，本書當推為民元後第一本有學術貢獻之思想書。

- ④ 《新原道》，馮友蘭，民國三十五年五月再版，商務印書館。  
評：本書以「極高明而道中庸」為標準，將中國之歷代哲學思想綜合述出，而歸結於作者之「新」統。「思想」清楚，層次顯明。為研究中國思想，可說是非讀不可的參考書。
- ⑤ 《中國哲學史大綱》卷上，胡適，民三十六年五月大叢本四版，商務印書館。
- ⑥ 《飲冰室專集》第十冊《老子哲學》，梁啟超，民三十年六月再版，中華書局。  
評：係一篇對大學生之講義稿，可供一讀。
- ⑦ 《老子研究》，王力，民國二十三年三月國難後第一版，商務印書館。
- ⑧ 《老子哲學》，張起鈞，民國四十二年十一月初版，中央文物供應社。
- ⑨ 《中國思想史》，錢穆，民國四十三年七月再版，中華文化出版事業委員會。
- ⑩ 《老子白話句解》，張默生，出版年月不詳，時代書店。  
評：作者以「深入淺出」為目地，寫給一般讀者。就此點而言，是一好讀本。
- ⑪ 《老子新釋》，何遁翁，民國四十八年一月初版，人生出版社。

# 第十三講

## 由神所生屬於神

### ——試從心理看聖事與靈修成長

#### 引言

人性深處常有一種很想「成神」，或至少能「通神」的願望與追求，因此各宗教都有其不同禮儀，來表達並「滿足」此種心靈的需求與嚮往。比如祭祀或祭獻，從最原始的簡單儀式一直到今天的盛大禮典，其基本意涵常不外乎下列幾點：表達自己對神的完全歸屬；為「違反天意」的惡行而贖罪求赦；因自身的有限、無能而祈求助佑；為天賜恩惠而稱頌感謝。

在祭禮中，一般都是人將自己的寶貴物品奉獻給神，藉以表達對神的無上尊敬與崇拜，因而與之親善「相通」；然後將祭品分給參禮的信眾，帶回家或就地取用（一般都是吃下去或喝下去，或是二者都有），藉以表達人神之間的交流共融，甚或合一。這些禮儀是否能達成人心的渴望，或只是一廂情願，那就必須深入各種禮儀的本質去探明究竟，但其所表達的「願望」和需求，則是相當一致，沒有古今中外的分別。

基督自己在其猶太宗教文化背景中，也選用了一些方法（或將原有的禮儀加以革新），來推動並加強天人之間的交流與共融。這些方法教會稱之為聖事。現在就以聖洗為例，來指出它

們的不同意涵以及如何達成其預定的目標：就是使血肉的人成為天父的寶貴子女，因而和「生命根源」有完整的交流共融。全文分兩部分，綱要如下。

### 一、人重「生」而成為天父的子女

#### (一)兩種不同傳承的背景因素

- 1.保祿富有法律學識
- 2.若望常在基督身旁

#### (二)「生」的深度意涵

- 1.並非只是象徵表達
- 2.確有真正生命通傳

### 二、「常作父所喜悅的事」

#### (一)基督如何面對考驗

- 1.生活上的基本需要
- 2.人際間的熱情擁戴
- 3.現世的財富尊榮

#### (二)若望的終身整合

- 1.若望的徹底轉化
- 2.常與生命根源相通
- 3.甘願為弟兄付出生命

## 一、人重「生」而成為天父的子女

聖洗聖事是以基督受洗為依據，基督受洗時所顯示的內涵，就是我們受洗時所領受的一切。基督受洗時有三項事件發生：(1)天為他開了；(2)聖神有如鴿子降在他上面；(3)天上有聲音說：這是我的愛子，我所喜悅的。當然這些都不能照字面去解釋，

而是應以「心、神」去體會。這在拙文〈手足情深樂天倫〉中已分享過，此處無須重贅（請參閱《神學論集》<sup>55</sup>或《白首共此心》，第十一講）。

我們所接受的洗禮內涵，就是受洗時在我們身上所發生的事，也正是如此：(1)天開了——天人之間完全「通」了（一切阻礙、不通，全部清除，心靈洗得乾乾淨淨）；(2)聖神……降在他上面——天主的生命藉此洗禮而通傳給人（最「通」的表達就是生命的交流與共融）；(3)「這是我的愛子，我所喜悅的」——人有了天主的生命，天父立即宣佈受洗者為其「愛子、愛女」（祂所鍾愛的子女）。人性深處的「成神」渴望就此獲得滿足與實現，雖然其圓滿的完成，還必須經過一個成長過程才能到達。

### （一）兩種不同傳承的背景因素

此種生命通傳的效果，使人重生而成為天父的子女，在教會的長期傳承中，有兩種說法來表達：一是以保祿為主的傳承，稱之為「過繼」，人因此而成為天主所「領養」的義子義女；另一是在若望傳承中稱之為「重生」，人因此而由天主所「生」，成為天父的心愛子女。雖然我們的語言都是象徵性的來表達心靈方面的事物，但有的表達可能更有助於我們去「體驗」心靈方面的實況。下面就試對此兩種說法作一比較，然後更深入探討一下「生」的具體內涵。這番努力或許可幫助我們更有「親」切感，使我們更容易活出天父子女的真正面貌與喜樂。

#### 1. 保祿富有法律學識

保祿的成長背景原已使他成為一位非常熱誠的經師，在他

「認識」基督之後，就逐漸完全放棄與福音不合的傳統法律條文和規定：「凡以前對我有利益的事，我如今爲了基督，都看作是損失，……我只以認識我主基督耶穌爲至寶，爲了他我自願損失一切，拿一切當廢物」（斐三7-8）。

在心靈上保祿完全屬於基督，「懷有基督所懷有的心情」，這是毫無疑問的明顯事實。但在傳揚、表達基督福音時，保祿的最後得力工具，仍是其經師背景的培育和法律學識。因此在表達人「受洗而歸於基督」這項重大的生命事件時，他「不知不覺」就用了一個法律性的語詞：使我們藉此而獲得「義子」的名分，成爲天主所領養的子女。

雖然保祿也深深體驗到基督的聖神在我們內推動，使我們向天父呼喊：「阿爸，父啊！」——「聖神親自和我們的心神一同作證：我們是天主的子女。」但在「正式」表達心靈上的這層親密關係時，他仍是以「法定」的過繼、領養來作類比和依據。保祿的這個說法一直流傳到今天，包括剛出版的「天主教教理」在內，普遍爲教會所採用，可說早已成爲教會默認的「官方」法定詞彙。

## 2.若望常在基督身旁

若望本是漁夫，很年青時（可能還不到二十歲）就跟隨了基督。在其所傳下的福音中，自稱爲「耶穌所愛的那個門徒」，可見他在與老師基督相處的兩三年內，如何常在老師身旁，而使他逐漸體會到基督原是「父懷中的獨生者」。在這對老師的「身世」來歷的體驗中，他感受到，我們也是藉著相信並接受「他就是父所派遣的那一位」，使我們由水和聖神而重「生」爲天父的鍾愛子女。但這意涵深厚的表達方式，除了在若望當

時的地方教會外，似乎一直都未受到普遍採用和重視。

隨著梵二大公會議的革新開放，教會不僅對許多法定條文予以大幅度的刪改調整，對其整體的靈性生活也有了全面的紓解，使各種不同的靈修體驗，都能以多元共融的方式表達出來，使「天主子女」的生命更顯得多采多姿，活躍奔放。若望傳承中的由水及聖神而重「生」的基本表達，似乎也因而「活」了起來。很多人在其心靈成長體驗中，深深感受到由天主所「生」而成爲天父的子女，是那麼「親」切、溫馨、寶貴，遠比「義子義女」（過繼領養的子女）這說法和表達，更容易使人體會天父的慈愛，同時也更能激發我們對天父所應有的子女真情和孝心。

## （二）「生」的深度意涵

「由天主所生」這個說法，在全部新約中共使用過十幾次，九次是在若望福音和書信中：若一13①；若壹二29②；三9（兩次）；四7；五1（兩次）；4；18。一次是在雅各伯書：「他（光明之父）自願用真理之言生了我們」（雅一18）。其他兩次是在伯多祿前書：「他（天主父）因自己的大仁慈，藉耶穌基督由死者中的復活，重生了我們」（伯前一3）；「你們原是賴天主生活而永存的聖言，……由於不能壞的種子得以重生」（伯前一23）。

在此首先要弄清楚的是：這「生」是否只是一種象徵性的說法，藉以表達關係的親密、深切？或是它在表達一種實質上的「生」，有真正的生命通傳？此外若望所常用的「天主的子女」（六次）③和「出於天主」（十一次）④，也和此「生」的真正意涵密切有關。如果這「生」只是象徵的表達，那其他

兩種說法便不可能有實質上的意義。反之，如果若望是在表達「實質」上的生命通傳，那我們才真是「出於天主」，才真正成爲「天主的子女」。爲避免釋經方面的繁瑣複雜，我們僅就事論事，簡短指出若望傳承中的「生」，如何並非只是象徵性的說法，而確實是在表達一種實質上的生命通傳。

### 1.並非只是象徵表達

在以色列的宗教文化傳統中，固然也有「師生如父子」的習慣表達，就如保祿在格林多前書中自稱爲信友之父：「你們縱然在基督內有上萬的教師，但爲父親的卻不多，因爲是我在基督耶穌內藉福音生了你們」（格前四14-15）。若望在其書信中也親切地稱信友們爲「我的孩子們」（若壹二1）。但在論及「由水和聖神而生」時，若望的表達則顯然不同。這可由基督與尼苛德摩的對話中看得清楚。

「我實實在在告訴你：人除非由上而生<sup>⑤</sup>，不能見到天主的國。」

「人已年老，怎樣能重生呢？難道他還能再入母腹而重生嗎？」

「我實實在在告訴你：人除非由水和聖神而生，不能進天主的國；由肉生的屬於肉，由神生的屬於神。……」

「這事怎樣能成就呢？」

「我實實在在告訴你：我們知道的，我們才講論；我們見過的，我們才作證；……正如梅瑟曾在曠野高舉了蛇，人子也應照樣被舉起來，使凡信的人，在他內得永生」（若三3-15）。

### 2.確有真正生命通傳

基督在此向尼苛德摩所說的由上而「生」，顯然是指靈性

方面的一種新生；不是象徵性的表達，而是有實質上的生命通傳。尼苛德摩也了解基督的話是在指真正的重「生」，但他以為是血肉方面的生，因而提出：人已年老，如何能再生？難道還能再回母腹而重生嗎？基督的答覆再次肯定他所說的「生」是屬神屬靈的再生，是「由水及聖神而生」；就如血肉之生通傳血肉之體，同樣屬神之生通傳神性生命：「由肉生的屬於肉，由神生的屬於神」。

基督又以自然界的風為例，說明日常生活中的自然奧秘，人尚且不能完全了解，更何況聖神在人的心靈上所行的奇妙化工呢？所以對此屬神的奧秘，人雖然無法完全了解，但應以信心來接受：「凡由聖神而生的就是這樣」。尼苛德摩對此仍感困惑，隨之反問：「這事如何能成就呢？」基督第三次強調此事的真實，並以十分肯定的語氣回答說：「我實實在告訴你：我們知道的，我們才講論；我們見過的，我們才作證」。

為使尼苛德摩能相信並接受這重「生」的奧秘，基督更以自己的生命作擔保，「正如梅瑟……人子也應照樣被舉起來，使凡信的人，在他內得永生」。這可使我們清楚看出，此處所說的「生」，完全排除只是象徵性的表達和了解，而確實是指屬神的重生，真有神性生命的通傳。

此外在若望福音序言中也曾強調指出，這「生」與血肉無關，「不是由血氣，也不是由肉慾，也不是由男慾」，而是「由天主生的」<sup>⑥</sup>，使人真正「成為天主的子女」。若望一書也同樣強調身為「天主子女」的真實：「請看，父賜給我們何等的愛情，使我們得稱為天主的子女，而且我們也真是如此」（若壹三1）。然後更以「種子」為喻，說明「由天主所生」確有實

質上的生命通傳：「凡由天主生的就不犯罪過，因為天主的種子存留在他內」（若壹三9）。換句話說，就如血肉之生那樣，這屬神之生也有「神性種子」留在人靈內，使人能由此而成長為天主的子女。

綜合以上幾點，我們不妨扼要指出：(1)「由水和聖神而生」，確實是在表達一種屬神的重生；(2)藉此洗禮，天主將自己的神性生命通傳給人；(3)因此生命通傳，人真正成為天主的子女；(4)所以這樣的子女，確是「由天主所生」，確是「出於天主」。但在此需要附加一句：我們是在基督內（父懷中的獨生子）而成為天父的子女。意思是，只有基督是天父本體的獨生子，我們是藉著他而成為天父的子女；基督與天父同性同體，我們是藉著他而分享父的性體。這兩者之間大有分別，我們自然不能混為一談。

## 二、「常作父所喜悅的事」

聖洗聖事既使我們「由水和聖神而生」，真正獲得「有分於天主性體」的生命通傳，因而確實成為天父的心愛子女，那在生活中我們應如何活出這「愛子愛女」的真正面貌呢？就天父的心願和期望而言，祂已在其愛子基督內作了明確的表達：「這是我的愛子，我所喜悅的，你們要聽從他」（瑪十七5；谷九7；路九35）。

就基督的整個生活來看，他是以「常作父所喜悅的事」（若八29）而充分活出了天主心目中的「愛子」容貌。若望在其書信中也給我們分享了他自己在這方面的深切感受：「因為他（老師基督）為我們捨棄了自己的生命，我們也應當為弟兄們捨棄

生命」（若壹三16）。為更能清楚表達且明確可行，下面就分別從兩方面來分享說明。

### （一）基督如何面對考驗

在困苦考驗中我們會很容易看出我們「內心深處」究竟有些什麼，這也就是一般所說的「患難見真情」。基督的「愛子真情」也正是在面對困難考驗時，為我們顯示得清清楚楚。他受洗時，天父由天宣佈：「這是我的愛子，我所喜悅的」（瑪三17；谷一11；路三22）。隨後他就「被聖神領往曠野，為受魔鬼的試探」——就是面對人性生命中的各種考驗。對觀福音給我們傳下三種考驗（參閱瑪四1-11；路四1-13）：首先是生活上的基本需要，然後有人際間的熱情擁戴，以及現世能享有的財富尊榮。基督如何戰勝這些誘惑而充份顯示出天父愛子的完美容貌，天父也要我們「聽從他」而勝過各種考驗，使我們在生活中也能日益流露出祂愛子愛女的真正面貌。

#### 1. 生活上的基本需要

「你若是天主子，就命這些石頭變成餅吧！」這是基督四十天禁食祈禱，準備去完成其「宣講天國」的使命時，所受到的第一個誘惑和考驗。「飢饑時想吃東西」的本能相當強烈（什麼都想吃下去來充飢，成語中的「飢不擇食」就是在表達此種求生本能的強烈）。但基督的反應是：「經上記載，人不只靠餅生活，而是也靠天主口中所發的一切言語」。所說的「經上記載」，意思就是「父對我如何如何說」，父的話比身體的飲食更重要。如果二者不能兼得，基督的答覆是：寧可不吃不喝，也要堅持照父的話去作。「天父至上」的愛子心態在此已彰顯出來，堅持「常作父所喜悅的事」，完全流露出天父愛子的真

正容貌。

反觀我們自己，雖然藉著聖洗而重生為天父的心愛子女，但在生活中我們不是很少會想到要「中悅天父」，完全依照祂的心願去做嗎？或是連想都沒有如此想過呢？！為了生活的需要，我們多少次會「不知不覺」地把天父丟在一邊。比如為了接洽一筆大生意，我們不是很容易就放棄祈禱和參與主日彌撒，而「全心全意」先去完成我們的「賺錢心願」嗎？其他有如為了完成學業、通過考試、旅遊考察、得到學位等等，我們是否也會把「信仰的事」輕易丟開，而在心裡給自己說：「那有什麼關係，等以後再說！」

在這些「理由」後面，我們不難看到我們的基本心態：其他一切都比天父更重要。雖然我們不會這樣明明地說出來，甚至也可說從未如此想過，但事實上就是這樣，不是嗎？所以要活出「天父心愛子女」的面貌，那我們就必須從「基本動作」開始：從內心深處肯定自己是「由天主所生」，是天父的心愛子女；在生活中必須依照基督的「天父至上」原則，努力練習以「中悅天父」為生命中心而來安排其他的一切。果能如此「用心」練習，使生活日益「有根」，實際上這才真是「愛天主於萬有之上」的最基本表達，不是嗎？

## 2. 人際間的熱情擁戴

基督所面對的第二種考驗，就是試探者叫他從聖殿頂上跳下去，讓群眾熱情歡呼，迎接他「自天而降」，擁戴他作他們期盼已久的默西亞君王。而且魔鬼也引用經書的話，來說明這項行動絕對安全，不會受到任何傷害。

基督的答覆仍是，「經上又記載：你不可試探上主，你的

天主！」言外是說，父要我怎樣我就怎樣，我完全信賴天父，不會隨著人的熱情而亂跑。基督在此所戰勝的誘惑，也就是他日後要面對的情況。比如當「吃餅吃飽」的群眾，要熱情擁戴他作君王時，他同樣也乾脆予以拒絕：「他遣散了群眾，便獨自上山去祈禱」（瑪十四22-23；若六14-15）。他獨自在山上面對天父，將一切都放在父的手中，絕不願受人們的熱情所左右。「父之愛子悅父心」——常滿全父的心願，在此又是昭然若揭，不言而喻。

我們在面對人際間的冷、熱時又是如何呢？老實說，我覺得會很受影響，甚或太受它們的影響。比如辦一個活動或講習會，經過很用心的設計籌劃，如果參加的人反應良好，甚或很積極熱情的話，那我們就會忘記勞累，感到非常欣慰、值得，不是嗎？反過來說，如果活動或講習才進行到一半，大家都有些消極不滿，甚至批評抱怨，那時我們的反應又是如何呢？是否會感到「心冷」，覺得給這些人辦活動有如對牛彈琴，根本不值得，以後再也不要為他們辦什麼活動！

今天社會上所流行的「打知名度」，不也正是在追求人們的讚許和推崇嗎？所以真要作天父的心愛子女，那就必須「練習」著放開這些熱情或冷情的束縛，或至少不要太受它們的影響；然後更要在內心默默轉向天父，為祂而作——「你的父在暗中看見，必要報答你」（參閱瑪六1-18）。

### 3. 現世的財富尊榮

試探者的兩種考驗都遭到失敗之後，隨即利用「世上的一切國度及其榮華」來誘惑陷害基督，並且還附加一個條件：「你若俯伏朝拜我，我必把這一切交給你」。基督一聽到要「朝拜」

誰，他的反應更是直截了當：「去吧，撒殛！因為經上記載：你要朝拜上主，你的天主，惟獨事奉他」。在此我們可清楚看出，「愛子」的心中只有天父；他在母懷中已經學會，他惟獨朝拜父，此外他不會朝拜任何受造之物。

對我們來說，情形就很不同了，不是嗎？多少人爲了追求財富、權勢、尊榮，而「拚命」努力！爲了金錢、享樂，而不顧一切，甚至放棄自己的信仰！「拜金主義、享樂主義、權勢崇拜」等，不是到處都在「主宰」著人們的生命，成爲一般人所朝拜的主宰？面對這些強大的誘惑，我們雖身爲天父的心愛子女，又有多少人能像基督一樣，「惟獨朝拜、事奉天父」，斷然拒絕其他的一切？如果我們真要活出天父子女的面貌，那就必須回到基督這邊，一步一步跟著他學：「父之愛子悅父心」，惟獨事奉祂。

基督在此所經受的考驗，基本上已涵蓋了我們在生命中所能遇到的一切誘惑和考驗。生活的需要，人際的熱情，現世的尊榮，肉身的逸樂，實際上也就是若望在其書信中所說的「世界上的一切」：肉身的貪慾，眼目的貪慾，以及人生的驕奢（若壹二16）。父的愛子基督已戰勝了這一切，如果我們肯認真努力，日益與他「同心一體」，我們自然也會「在子內」逐漸活出天父心愛子女的真正面貌——「常作父所喜悅的事」。

## （二）若望的終身整合

看若望如何從一個血肉的人，逐漸成長而蛻變爲「耶穌所愛的那個門徒」，爲我們的心靈成長一定會有「示範」的鼓舞和幫助。

### 1. 若望的徹底轉化

福音中稱若望和雅格為「雷霆之子」（谷三19），個性強烈如雷。一見撒瑪利雅人不肯收留他們住宿過夜，就怒從心起對基督說：「主，你願意我們叫火自天降下，燒毀他們嗎？」（路九54）或是看到有人不跟他們同夥，竟然也用老師基督的名字驅魔，就立刻予以禁止（谷九38；路九49）。在其同夥「爭大爭小」時，若望和哥哥雅格就盡力設法要老師給他們保留最顯要的地位：「在你的王國內和光榮中，叫我們一個坐在你右邊，一個坐在你左邊」（瑪二十20-24；谷十35-41）。

面對一個這樣激烈好勝的青年弟子，基督隨時隨地指引開導，讓他時常跟在身邊，使他在和老師的同居共處中，慢慢去體會老師的「四海兄弟，天人一體」的無限胸懷。雖然這方面的歷史資料很少，但僅就其所傳下的福音和書信，我們可清楚看到他生命上的徹底轉變：一顆狹窄易怒的心，變得廣及四海而包容一切；一個爭高好勝的激烈個性，轉化到甘願為弟兄犧牲自己的生命。現在就從他的分享中抽出兩點，一如他當初懇切叮囑信友團體的一樣，使我們也因此而更能活出天父心愛子女的真面貌。

## 2. 常與生命根源相通

若望所體驗到的「圓滿喜樂」，就是在基督內和天父有生命的「相通」與共融。這是他「親眼見過，親手摸過」的生命本體，在這位老師身上天父給我們「顯示了永遠的生命」。我們都是藉著他（父的愛子），並在他內而成為天父的子女。努力保持並加強這與生命根源的相通，就是我們人性深處所渴望的「圓融」。「我們把這原與父同在，且已顯示給我們的永遠生命，傳報給你們，為使你們也和我們相通，原來我們是同父

和他的子耶穌基督相通的——為使我們的喜樂得以圓滿」（若壹一1-4）。

為保持並加強這「同父和子相通」的生命共融，若望明確指出我們在生活中應注意什麼。首先就是要「面對真實」，明認自己的軟弱有限和過失，信賴基督和聖神的「訓誨」及助佑，努力「在光中行走」。對年老的若望來說，光明與黑暗的最顯著特徵，就是愛自己的弟兄或憎恨他們。愛弟兄就是在遵守基督的命令：「你們要彼此相愛，如同我愛了你們一樣」。而兄弟間的真誠相愛，就是生命的光與熱，就是心靈的平安與喜樂。

從負面來看，那當然是要預防「邪惡」的傷害，避免受到「假基督」的謊騙而陷入黑暗。若望特別指出，世上的「貪、淫、驕、縱」都是破壞生命成長的「日常」因素，也是「邪惡者」不斷利用的手法和工具，所以必須用心防範，小心躲避。當然這並不是要我們與俗世社會完全疏離隔絕，而是一如基督所說的，要我們生活「在世界中但不屬於世界」。

若望當時的「世風」是：肉身的貪慾，眼目的貪慾，人生的驕奢。今天的社會風氣是否仍是如此，或者可說「更是」如此呢？人一旦陷入此種風氣而被「迷」住的話，那又怎能「存留在子和父內」呢？所以為保護與生命根源的相通和共融，我們必須擺脫、超越這些邪、惡的陷害（所說的邪，是指引人偏離正道，即走向天父的正道；惡，是指使人與生命根源相隔絕）。同時更要積極地和基督打成一片——「住在他內」，順從「由他所領受的傅油」（聖神）的教訓和推動，努力活出天父心愛子女的真正面貌。說得更具體一點，就是在日常生活中要努力設法常「心有基督」，而中悅天父：「願祢的名受顯揚，

願祢的國來臨，願祢的心願實現在人間，如同在天上」。

### 3. 甘願為弟兄姊妹付出生命

若望一書的「牧靈」重點非常明顯，就是它一直強調「兄弟相愛」是整個信仰生活的中心，是「天人相通」或不通的主要關鍵。全書信分為五章，共105節；除第一章外，其他四章均論及兄弟友愛，加起來一共42節，幾乎是全書信的一半。下面的簡表可使我們一目了然：

章 目 \ 節 數		論 兄 弟 友 愛
第一章	10	
第二章	29	9 ( 3-11 )
第三章	24	15 ( 10-24 )
第四章	21	15 ( 7-21 )
第五章	21	3 ( 1- 3 )
	105	42

這裡所一再強調的要愛弟兄，應彼此相愛，「因為他為我們捨棄了自己的生命，我們也應當為弟兄捨棄生命」，就是若望自己的生活傳真，也是他「靠在耶穌懷裡」所得到的完整「心傳」：「我給你們一條新命令，你們該彼此相愛，如同我愛了你們一樣。人若為自己的朋友捨掉性命，再沒有比這更大的愛了」（若十三34-35；十五12-13）。

當然這樣的「兄弟相愛」不可能「只用言語，只用口舌」，

而必然是以「行動和事實」來表達的，並且在需要時，還可甘心為弟兄付出自己的生命。為何要愛得如此深切，甚至將生命都捨掉？若望的答覆自然是：因為老師基督先這樣愛了我們，先為我們犧牲了他自己的生命。再者就是我們藉著他，在他內而得以「重生」，成為天父的心愛子女。既是同一天父的子女，那「凡愛生他之父的，也必愛那由他所生的」（若壹五1）。言外是說，就如一個家庭中的兄弟姐妹，必須情同手足，彼此相愛；同一天父的子女，豈不更當如此嗎？

所以僅就此「要愛到不惜犧牲生命」的訓誨與勸勉來看，若望心目中的「由天主所生」，便不可能只是一種象徵性的說法。因為一種「美麗動聽的說法」，絕對無法要求人為此而甘心付出生命，不是嗎？所以「由天主所生」一定是有真正的生命通傳，使人因此而真正成為天父的心愛子女。正是因為「我們真是如此」，所以我們才必須愛得如此深切，甚至甘願捨棄生命，「就如他愛了我們一樣」。

最後若望是在這「甘願付出生命」的兄弟友愛上，給我們作出了全部信仰生活的整合：「在子內」的如此兄弟之愛，就是生命的光，就是圓滿的喜樂，就是永遠的生命。其反面的仇恨弟兄，自然就是死亡的黑暗、痛苦、永遠與生命根源相隔絕。所以對若望來說，真正要活出天父心愛子女的面貌，就是如此「簡單」可行！只要肯「用心」努力，人人都能做到。那「我」要不要就此起彼而力行呢？

結語

在若望的生活傳承中，聖洗聖事使人「由水和聖神而生」，成為天父的心愛子女。既然真是「由天主所生」的子女，那就必須以「父懷中的獨生者，父的愛子」為典型，時常努力「作父所喜悅的事」，滿全父的心願，完成祂給我們每人的「天賦」使命。而這使命的完成並非遙不可及或非常困難，因為它就是在我們的日常生活中完成。它沒有任何的額外要求，也不增加我們什麼生活上的負擔。它只要我們在生活中「有心」去意識到自己是天父的心愛子女，「有心」要和「父的愛子——基督」有生命的相通與共融。藉此與生命根源的相通，我們便不能不「有心」與生活中的其他天主子女，隨時表達真誠的兄弟友愛，不斷增進彼此間的和諧共融。在此「互愛共融」中，自會流露出天父心愛子女的真面貌，同時也使現時的生活已開始進入永遠的生命——就是人性深處所一直渴求的「常生不死」的終極圓融。

### 附註

- ① 「他們不是由血氣……而是由天主生的」，有的版本不是「他們」，而是「他不是由血氣……而是由天主生的」。參閱附釋文(一)。
- ② 「都是由他而生的」，此處的「他」是指天父。
- ③ 若一12；十一52；若壹三1.2.10；五2
- ④ 若八47；若壹三10；四1.2.3.4.6（兩次）.7；五19；若參11
- ⑤ 「由上而生」，有的譯文為「重生，再生」。參閱附釋文(二)
- ⑥ 同上註①

**附釋文(一)** 「他們不是由血氣……」或「他不是由血氣……」：所有古老希臘手抄本都是「他們」，其他古代抄本也基本都是「他們」；教父們的著作中也都引用多數的「他們」為傳統的經書原文。但在兩種拉丁手抄本中，以及厄提尤比雅（Ethiopia）等少數抄本中是用單數的「他」。戴爾都良（Tertullianus）為反駁當時的異端，更肯定單數的「他」才是正統經文，多數的「他們」是異端學說者篡改經文而成的（見拉丁教父全集，II，784欄）。近代聖經學者也有人支持單數「他」為正統原文，比如Boismard, Mollat等。也有人認為該處經文（若一12-13）並非原文，而是頁邊小註，或事後所加，或抄自一首古代聖歌等。玻阿瑪爾（Boismard）曾嘗試將不同之處重新編排為：「凡接受他的，他就給他們權能成為天主的子女。他不是由血肉，而是由天主生的。」

我們的思高譯文是依照一般傳承，採用了多數的「他們」。

**附釋文(二)** 「由上」而生或重生、再生，其原文希臘字為anwthen，有雙重意義：與地方（空間）有關時，指「從頂端」（from the top）；如指倫理心靈方面，則為「由上方」（from above）；與時間有關時，則指「從開始」（from the beginning），或是「再次，重新」（again, anew）。下面就是幾個實例。

瑪二十七51；谷十五38：聖所的帳幔「從上」到下，分裂為二。這裡的「從上」就是指「從頂端」。

若三31：那「由上」而來的，超越一切。此處的「由上」是指「由上方」或「自上天」。同樣若十九11：「若不是由上賜給你，你對我什麼權柄也沒有」，這裡也是指「由上天」。

路一3：我也「從頭」仔細訪查，……給你寫出來。此處的「從頭」，就是指「從開始」（from the beginning）。

迦四9：你們怎麼又再回到那無能無用的蒙學裡去，情願「再」作他們的奴隸呢？這裡的「再」作奴隸，就是指「再次，重新」（again, anew）。

對若三3「人除非由上而生」或「人除非重生」，從古代教父到今天的聖經學者，都分別有人贊同採用。但是希臘教父們都以「由上而生」為經文原意，中文思高譯文即採用此一解釋。不過實際上這兩種解釋並沒有很大分別，因為聖洗是使人「由水和聖神而生」，所以這「生」一定是「由上」而來，而且為已經生在世上的人來說，自然也是一種「重生」。

### 參考書目

- ① 劉賽眉編著，《聖事神學》，台北：光啓出版社，1994年初版二刷
- ② 羅國輝著，《禮者，履也》，台北：光啓出版社，1989年再版
- ③ 趙一舟譯，《大眾神學》，香港：生命意義出版社，1991年三版，《聖洗聖事》，193-214頁
- ④ 薛邁思著，宋蘭友譯，《信理神學》卷五〈教會是聖事〉，香港：生命意義出版社，1995年，〈聖洗聖事〉，171-214頁。
- ⑤ 《天主教的信仰》，香港：生命意義出版社，1991年再版
- ⑥ "Catechism of the Catholic Church", London: Geoffrey Chapman, 1994, The Sacrament of Baptism, pp.276-289.

## 第十四講

# 試從心理看聖體與靈心成長

### 前言

在日常生活中，尤其是在家庭裡的同食共飲，不只是為滿足生理上的飢渴需求，而更是在「生活」生命的交流與共融。「生命的老師」基督，為能滿足我們在心靈成長上的需求，選用了飲食的方式來使自己成為「生命的食糧」。其用心之親切、深厚，實非三言兩語或「走馬觀花」所能表達。在此我們願靜下心來，就人性生活中的一點體驗，特別是在輔導交談中所「看」到的一些實況，整理出以下幾點；並以獻曝的愚誠，提供給所有對此「有心」的兄弟姐妹，來彼此分享、參照、印證。全文採用「問題解答」方式來進行，共分三部分，綱要如下：

#### 一、聖體的生命意涵

(一)同食共飲的深度意涵

(二)領聖體的生命意涵

(三)「母雞聚集小雞」

(四)母性的忘我付出

#### 二、聖體與生命奧秘

(一)生命的奇異功能

(二)身體成長的奧秘

(三)聖體聖血的奧跡

### 三、聖體與靈修成長

(一)「心在」或不在

(二)有心自「有時」

(三)「聯合方法」的運用

結語

## 一、聖體的生命意涵

在個別交談分享中，多次會遇到這樣的問題：參與感恩祭、領聖體，好像成了一種習慣，感受不到什麼更深的意義，該如何改善？

### (一)同食共飲的深度意涵

飲食的生命意涵，我們平常也不太去注意，尤其年齡幼小時，更是不懂得要體會什麼。現在就先「用心」整理一下，飲食在一般生活中所表達的深度意義，然後再將之「轉用」於心靈的飲食上，或許能使我們對聖體聖事，更容易激發、產生親切深厚的感受與體驗。我們先從比較明顯的「表達」開始。

比如除夕、新年時，我們都會盡可能回家和家人相聚團圓。當然這不會只是為吃那一兩頓飯，尤其是目前大家生活都相當富裕，隨時隨地都可吃得很好，絕不需要花那麼多時間，跑那麼遠，才能「趕」到家裡。所以這聚餐的重要，已幾乎沒有什麼物質上的意義，而完全是在於心靈上的團圓與共融。雖然這「生命團圓，心靈共融」，還是要藉著同食共飲來表達。

再如婚宴中的「合盞交杯」（就是新郎新娘以交叉的手臂

相互將自己杯中的酒給對方喝），其象徵意義自然是：兩人的生命從此融合為一（你的就是我的，我的就是你的，不再互分為二了）。更日常的實例就是母親餵孩子：媽媽一口一口的餵，有時孩子一下又跑開了，媽媽好有耐心等他回來，再吃一口，一直到餵飽為止。在此媽媽當然不只要填滿幼兒的小肚子，而更是藉著一口一口的吃喝，將自己的「母愛」也給孩子「吃、喝」下去。

最後就是家庭中的同食共飲，不會只是為滿足身體方面的需要，而更是要表達生命的交流共融，不是嗎？反過來說，如果沒有生命上的交流共融，而只是坐在一起，吃飽完事；這樣的同食共飲是否很快就會讓人受不了，很快就會使人逃避、走開呢？此種情況如果不設法改善，家庭生活還能幸福、長久嗎？

總結以上幾點，我們可清楚看出，生活中的同食共飲，其主要意涵是在表達「生命的交流與共融」。反之，如果此主要意涵「出缺」的話，那僅是滿足生理需求的吃喝，就會變得「了無生氣」，而且更會使人分散，無法再相聚「共食」了。此外母親的餵食，更是讓幼兒同時也將母親的寶貝、重視、深情、愛心，一併「吃喝」下去；家庭中為準備團圓聚餐所付出的「愛心與親情」，也都是在同食共飲中而「吃喝」下去，變成生命共融的喜樂與活力。

## (二) 領聖體的生命意涵

感恩祭與領聖體既是以「聚餐」方式來表達，所以我們可將一般「同食共飲」的深度意涵放在這裡來印證、體會，使我們也能因此而更進入與基督之間的「生命交流與共融」。就基督方面來看，他選用這樣一個「最平凡的日常經驗」的方式，

一定有其深長的用意。因為我們知道，他所選用的方法（教會稱之為聖事），都是為推動並加強天人之間的交流與共融（參閱第十三講，「聖事與靈修成長」）。

飲食對我們身體的成長與健康，是那麼切身、具體，每天都不能缺少的生活經驗。正如飲食為我們是那麼切身、具體，基督藉著「生命的食糧」，不就是在告訴我們，心靈成長也同樣需要心靈的飲食嗎？而這飲食就是他的體血，就是以餅酒的方式，他讓我們把他吃下去，喝下去。透過飲食的方式，就如在家庭團圓或婚宴中，其所表達的深度意義也正是「生命的共融，心靈的合一」。

但在此有一個很顯著的不同，那就是基督使自己成為我們心靈的食物和飲料。在我們的生活體驗中，有誰能以自己的血肉來「養育」另一人的生命而使之成長呢？可能惟一的經驗就是母親哺養嬰兒——我們吃母乳長大的最初生命體驗。就如前面已經提過，媽媽在給嬰兒吃奶的過程中，不只是一要滿足孩子的生理需求，同時更是將母性的「親情、寶貝、愛心」，一併給孩子吃下去。

基督在聖體聖事中，要我們把他的體血「吃喝」下去，是否也同時更將他對我們的「深情、摯愛」，一併給我們吃喝下去呢？從基督方面來說，似乎毫無疑問，因為他曾對拒絕接受他的民族同胞，表達過如此「母性」的慈愛深情：「我多少次願意聚集你的子女，有如母雞把自己的幼雛聚集在翅膀底下，但你卻不願意！」（瑪廿三37-38）「母雞聚集小雞在翅膀底下」是一個非常生動傳神的母性表達，我們不妨對此多「用心」去體會一下，藉以對基督之愛的「長、寬、高、深」能逐漸多有

一些了解和體驗。

### (三)「母雞聚集小雞」

在農村長大的孩子，大都會看過母雞如何帶小雞。母雞將小雞孵出之後，就一天到晚帶著牠們覓食成長。遇有危險時，比如家裡的貓、狗走得離小雞太近了一點，母雞立刻發出一種急促的「咯咯」聲，同時張開翅膀，讓小雞全部聚在下面。母雞這時雙目「圓睜」，全神「嚴陣」以待，好像對靠近的貓、狗說：「不可傷害到我的孩子！快走開，再過來就對你不客氣！」記得小時候看到這種情形時，就會自動的將家裡的貓狗趕開。危機過去後，母雞再讓小雞從其翅膀底下出來，繼續以緩和的「咯咯」聲帶著牠們到處跑來跑去。

另一則是母雞保護小雞的感人故事，來自一位度奉獻生活在個別輔導靜修中的交談分享。「母雞帶著小雞在竹園裡覓食，但有一隻小雞跑到旁邊的晒穀場上去了（一塊水泥地，當時沒有晒稻穀）。母雞這時發覺天上有隻老鷹，遂立即以急促的咯咯聲，叫小雞快回來。但小雞反應慢，母雞就飛衝上去，用翅膀蓋住小雞。這時老鷹已衝了下來，母雞就與之搏鬥；翅膀上的羽毛有些被老鷹抓掉，有的地方開始流血。正好這時家人看到了，立刻跑出來解圍。老鷹飛開之後，母雞還在護著小雞，雙翅受傷流血，不停的在喘氣。」

基督以「母雞聚集小雞」來表達他對我們每人的心情，那麼我們，尤其是奉獻給他的人，在領聖體後，一定可以就此而多去體會一些吧。「人同此心，心同此理」，如果我們真肯「以心體心」來靜思默會，經驗告訴我們，很快就會進入情況而有所感悟，甚或會令「人」大為驚奇、感動，深切得「不易言

傳」。

平常人的心靈有了這樣的內在體驗，其他外在的語言表達，也就變得可有可無了。比如有人覺得：就如母親的天性是為子女而忘我的付出一切，「看到他們成長，長成」就是她的喜樂；基督對我們的心情也正是這樣。在此體驗中包含著很豐富的「生命感受」，而這些感受本來最好是以「心會」，不易言傳。但面對如此有關的「生命聖事」，就是與基督之間有「生命交流共融」的聖體聖事，還是不怕冒「畫蛇添足」之嫌，再指出其中的主要一點。

#### (四)母性的忘我付出

母性肯為子女付出一切，而且是那麼甘心、自然，不求回報。她的惟一願望就是要子女生活幸福，這在人性生命中似乎已無其他實例可比。從信仰來看，這應是最能「反映」天父對我們的慈愛照顧，特別是藉著基督對我們所顯示的慈愛和照顧。母親的「非常」付出，我們在此一筆帶過，不想多提，因為這需要較多時間，此處並不適宜（比如子女需要時母親會甘心捐出自己的一個腎臟或其他器官，有生命危險時她「自然」就會犧牲自己而保護子女等等）。

在日常生活中，從哺乳開始，母親就以自己的「生命」來養育子女。等孩子長大一些，她更是將自己的時間、精力、財物、工作等，全都為子女的順利成長而欣然付出。每天可說就是這樣默默地將其整個「所有是」，甘心給子女「吃掉喝掉」，只要看到他們長得好、活得幸福，她就非常快樂滿足，別無所求了。

在每天的感恩祭中，基督將自己變成食物和飲料，讓我們

吃下去、喝下去，他的「心願」不也正是為我們的成長、幸福嗎？特別是完全「奉獻給他」的人，每天這樣把他「吃喝下去」，如果真「有心」去體會，還能感受不到他「此情深」、「此情懇切」嗎？當然，如果我們心裡常有很多其他的人地事物，那也就不必「奇怪」為何體驗不到基督的臨在了。即使我們的「心」很不完整，他還是願意將自己給我們吃掉喝掉，好像同時也給我們說：「總有一天你會懂；總有一天你會長過來！」

生命的真正成長，就是使自己逐漸成為一個「忘我付出」的人：甘心將我們的「所有是」變成像飲食一樣，給需要的人把我們吃掉喝掉。生命就是這樣產生豐富的生命；一粒麥子要如此「落在地裡死去」，才會結出豐富的子粒來。

## 二、聖體與生命奧秘

另一種困難是在於「餅酒」的方式以及對「朝拜聖體」所產生的困惑。簡單來說，問題就是這樣：(1)餅酒祝聖後看起來仍是餅酒；有何方法可幫助我們，對此更能確認就是基督的體血，因而更能深信並體驗他的真實臨在？(2)拜聖體時看來看去還是一個小櫃子，如何能使我們更體會他的臨在而與之交談？

### (一)生命的奇異功能

在日常生活中我們也有不少「看不見，不知怎樣」的事物，但我們並不懷疑它們就是這樣。比如有「心算」天賦的兒童，年齡不超過十歲，一起在比賽心算（在電視上偶然看到）。最後一項比賽是在一張紙上有好多數目字，讓參加者盡快加起來並寫出答案。我當時的感覺是，可能才一兩分鐘，就有三人寫

出了答案。經評審核對，第三位錯了一點點，前面兩位完全正確！

我那時在電視機前真有點「呆」住了，心裡一直驚奇：這怎麼可能？因為自己小時候對數目字很容易「發毛」，而且又是那麼多，如果用小一小時能一個一個加起來，到最後都正確不錯的話，我真會高興的「謝天謝地」。而這三位小朋友，什麼也沒有，只用雙眼上下快看，一兩分鐘就能算出結果，而且有兩位一點都不錯，簡直是不可思議！但事實擺在眼前，我只能說我無法了解，可不能說「這不可能」，因為結果告訴我，他們就是「能」。

還有一次（記得是八十年代中），偶然在美國電視上看到「60分鐘」這個節目，其內容是有關兩個自閉症兒童以及一個低能兒童的成長故事。第一個孩子是一對中年夫婦領養的一個自閉症兒童，看樣子已有七、八歲。養父母給他買了一架小風琴（或是電子琴），放在他的房間裡，可是從來沒看到他玩過。

有一天晚上，他們夫婦已躺在床上要睡了，忽然聽到有音樂聲，那位太太就問丈夫「有沒有忘記把電視機關掉？」先生馬上起來，看看電視機都已關好。隨即留心再聽，發現音樂是從孩子房間裡傳出來的，他們感到很驚奇。然後就是懂音樂的人來探訪這孩子（記得在電視上大致是如此），讓他聽片段名曲，比如莫札特、貝多芬等，他能立即彈出來。人們逐漸肯定他有音樂奇能，就讓他專門學習音樂。

電視節目的最後報導是，他在美國國家音樂廳演奏，自己一面彈琴，一面唱歌，整個人溶入音樂中，渾然忘懷一切。演奏結束時，全場掌聲如雷，大家都站起來向他歡呼，真是一個

英文所說的standing ovation。

另一位是成人，從電視畫面上看起來應在三十多至四十歲之間，很少講話（大概小時候也是自閉症吧）。他的奇能就是記得過去的日子是星期幾，以及當天的天氣狀況。比如問他1968年九月十六日是星期幾，那天的天氣如何，他會立即告訴你。帶有記錄資料的人在旁查對，完全正確無誤。

最後一位是個有明顯智能不足的青少年，看樣子已有十五、六歲，眼睛大大的，是個Latino後裔（好像叫José）。他的特殊能力就是會雕刻小水牛。一塊木頭在手，他很快就能雕刻成一個小水牛，或立或臥，栩栩如生。人們問他「你怎麼會刻得又快又好？」他傻傻地笑笑，用手指著自己的頭說：「Here, here——這裡，這裡。」

## (二) 身體成長的奧秘

這些特殊的實例告訴我們，如果「人」有某種能力，就可「輕而易舉」的完成某些事物，作出一些令人驚奇的結果。無此能力的我們（比如心算能力，音樂奇才），那就很難，甚至一生都不可能「達到」這樣的成就。其他如「過目不忘」的記憶能力，當今教宗的語言天才，不都是這些「可羨不可及」的實例嗎？

其實和我們最切身有關的「奇事」，就是飲食會「自然」變成我們的血肉。我們的身體、血液，一定都是來自食物的營養；但是如果要問：這些吃喝下去的東西，究竟是「怎樣變成」我們的體血呢？那即使已高度發展的當前醫學、科學，仍無法給我們一個「清楚」的答覆。不過至少我們可這樣說，我們的生命有一種能力，它會把吃喝下去的東西，按照身體的不同需

要而予以妥善分配，這就是消化吸收的「生命過程」和意義。換句話說，食物變成我們的身體，是一個「生命事實」；可是我們無法清楚知道，食物究竟「如何變成」我們的身體。

### (三) 聖體聖血的奧跡

現在將上述一切放在聖體聖事上來參照、體會。首先是基督藉著一些「結果」告訴我們，他有一種特殊能力，比如他以「一句話」治愈病人（參閱瑪八1-4；谷一40-45；瑪八5-13；路七1-10），他用「五餅二魚」讓成千的群眾吃飽，而且還豐富有餘（四部福音都有記載，見瑪十四，谷六，路九，若六）。

此外，我們也知道，他絕對不會說謊騙人。相反，他以自己生命的「死而復活」擔保，他的話完全真實可靠，他所許下的必定會實現。所以他對許下的「生命食糧」，就在最後晚餐時，以餅酒的方式實現了：「你們大家拿去吃，這就是我的身體；你們大家拿去喝，這就是我的血。」

如果我們已清楚知道他絕對忠實可靠，那麼經過他「莊嚴祝聖」的餅酒，就一定是「如其所言」而成為他的體血，雖然對此「改變過程」我們無法了解。就如前面已經說過，飲食經過一個「消化過程」就會變成我們的血肉；但究竟「如何變成」，我們仍是無法清楚知道。基督既有「特殊能力」，他不經過一般的消化過程，只以「一句話」而使餅酒成為他的體血，至少我們不能說「這不可能」或「不合情理」，不是嗎？既然我們對日常的「生命奧秘」，就是飲食究竟「如何變成」我們的體血，尚且不能完全清楚了解；那麼，對「心靈神糧」——餅酒如何變成基督體血的「神聖奧跡」，我們無法完全了解，甚至完全無法了解，不是「自然」且又「理所當然」的嗎？

祝聖過的餅酒，由上所述，我們確知已成為基督的體血，深信有他的真實臨在。如果對此我們已「明、確」無疑，那對拜聖體的困惑也就容易解決了。因為「朝拜聖體」是我們面對基督，就是在麵餅形象下而真實臨在的基督；至於所看到的是什麼「小櫃子」（聖體龕），那已沒有什麼重要了，不是嗎？他既選用了這樣一個方式，「天天同我們在一起」，每天讓我們把他吃、喝下去，其本身不是就很值得「令人深思、耐人尋味」嗎？

平常早上領聖體後，由於現代生活的「韻律」緊湊，必須趕著上班、工作等，無法留在基督面前和他「傾心交談」，如果在一天之中能找到一點其他的時間，尤其為「奉獻給他」的人，來看看這位「天天同我們在一起，直到今世的終結」的生命老師，多去體會一下他那份「愛我們到底」的深切心情，不是自然應有的「理」上往還嗎？他以這「常常在」的方式來表達他對我們的「死心塌地」；如果我們也能每天找點時間「與他同在」，我們的「心」必然會感到日益完整「有繫」，整個生活也會隨之而逐漸變得忙而不亂，勞累中常有一份「溫暖」與喜樂。

朝拜聖體對我們的靈修成長以及整體生活，當然還有多方面的幫助和影響，也可說隨時隨地都有不同，但其結果常是使我們更有根、更踏實，更能活出「天父心愛子女」的喜樂、和諧、共融。這在下面我們會有更多的分享，以及一些實例的印證。

### 三、聖體與靈修成長

第三種問題和困難是有關如何和「聖體中的基督」建立更「生活」的位際關係。比如在輔導談話中，多次會有人說：怎樣才能體會到，聖體聖事確是我們的生活中心？或是：如何才會感受到，基督是我生活中最重要的一位？

這問題並不單純，因為其中隱含著多項因素。有的和前面第一部分的問題有關，就是如何去「體會」聖體聖事是基督藉著飲食的方式，使我們能「感覺」得到他與我們之間，確有「生命的交流、共融、合一」。這在前面已分享過，此處自然無須重贅。這裡只指出兩點（或兩種因素）來分享，一是時間方面，一是「心在」或不在。先從「心」開始，因為這是對生命有否「體會、感受」的真正關鍵所在。

#### (一)「心在」或不在

基督用這樣一個「常常在」的方式，就如前面已經提過，「天天同我們在一起」；而且藉著聖體的有形臨在，使我們可以「感覺得到」他真的和我們在一起。在靜修輔導中，常會有人「發現」，平常我們體會不到基督是我們的「生活中心——最重要的一位」，那並不是「他不在」，而是我們自己的「心不在」。

比如鈍悟已修道二十多年，因特殊需要而再入學攻讀。長話短說，由於讀書認真，求好「心切」，在祈禱與聖事中逐漸「體會不到基督臨在」了。當然除了讀書以外，有時「心」裡也會有些「人、事」的臨在。學業快結束前，鈍悟感到身心疲憊，決定要好好作個退省靜修，同時也休息一下。

退省第四天在聖體前祈禱時，忽然有所領悟，感動不已（這是退省者事後的交談分享）：「好像內心忽然一亮，看清了事

實真相。基督使我感受到他在問我：是誰的心不在？這一問使我非常慚愧，情不自禁的開始流淚。但內心很清楚：我一直在怪他不理我，而我那麼辛苦讀書，拚命努力，以為都是為他，但實際上『讀書成功』已成了我生活的中心和目標；同時還有其他的人、事佔有我的心，他早已不知不覺被推到邊緣去了！這樣的光照使人流淚，因為清楚看到：是自己的心幾乎完全不在，而我卻怪基督為何不管，不讓我享受他的臨在。」

除讀書之外，其他如辦活動、講道理、教書上課，甚至靈修輔導、帶領退省等，如果不是常常「心有基督」的話，也都能不知不覺「取代基督」而成為生活的中心與目標。雖然這些都不是「明說」要取代基督，但在實際生活中就是如此——因為基督「不見了」。記得以前曾分享過「疏樂」的痛苦經驗，她由於「全心全力」要辦好活動，作好宗教輔導等，不知不覺就將奉獻生活的和諧、喜樂，全都「拚」了進去，最後使自己也幾乎崩潰倒下（參閱《神學論集》<sup>⑧</sup>〈試從心理看明辨神類〉，或《中華靈修未來上冊》第七講）。

反過來說，如果堅持不放棄朝拜聖體，無論怎樣忙，還是要找一點時間來「面對基督」，那我們就不必像鈍悟、疏樂一樣，先要付出一大段的「痛苦經驗」，才能獲得「成長過來」的輕鬆喜樂。事實告訴我們，恆心面對基督，努力與他打成一片，結果常是「意想不到」的輕易、豐富。就像那少得可憐的「五餅二魚」一樣，一旦完全交在基督手中，不僅能飽飫數千群眾，而且剩下的碎塊還遠比原來的餅魚多了好多好多。不過這「豐富結果」常有一個必要條件，讓我們再次重複強調並使之牢記於心，那就是在朝拜聖體「面對基督」時，一定要人在

「心也在」。

由上所述，我們可清楚看出，無論出自何種「理由」或藉口，如果放棄「面對基督」（朝拜聖體），特別是在奉獻生活中，那「自然」就體會不到他的臨在，而且還可能會帶來更嚴重、不幸的後果。

還有另外一種情況，也許比完全「忘記」朝拜聖體更為普遍，那就是「面對基督」時，心不完全在（有時也可能完全不在）。有不少在奉獻生活中的兄弟姐妹，雖然並不缺少拜聖體，有的可能更是每天都「準時」去朝拜，但在生活中卻感受不到「基督是中心」，體驗不到他就是我生活中「最重要的那一位」。此種情況的一個特徵，可說是沒有明顯固定的「忙」在取代基督而佔有人心（就如上面剛看過的鈍悟、疏樂那樣），不過其負面結果仍是相當「可觀」：和基督的關係確可以「半死不活」來表達，而個人的內心大半是空洞、消極、無奈，有時甚至麻木、沮喪、失望。

當然，「心病仍需心藥醫」，而聖體中的基督更是最好的「心靈醫師」。所以在輔導過程中，筆者常是鼓勵當事人繼續去朝拜聖體，「面對基督」，先將自己的「滿心」無奈、消極，甚或灰心失望，完全放在基督手中。同時更用一些方法，使受輔者能改變其「消極心態」，或如心理學所說的，改變其「消極的自我形象」（the negative self-image）。進而使之能積極肯定自己，逐步達到「自我欣賞」，慶幸自己是「天父心愛的寶貴子女」（這在好多地方已分享過，此處不必多贅）。當然這些方法都可和拜聖體連在一起，一併放在基督手中；尤其「專心」去作的話，「心靈醫師」的治癒能力常會令人驚奇不已。

下面會多介紹一些這「聯合方法」的具體運用。

## (二)有心自「有時」

「心」的問題解決之後，時間方面可說已不成問題了。不過針對「完全找不出時間」的困難來分享一下，可能還是會很有幫助。因為有些度奉獻生活的兄弟姐妹，在個別輔導退省中，常會提到「工作忙得要命，根本找不出什麼時間再去拜聖體」。對此我平常先是說，如果這樣的「忙」是暫時的，比如代替他人工作一段時間或參加一個活動等，那麼該不是問題，因為很快就會過去。如果這「忙」是累月經年，一直都是這樣，那就必須加以調整了。

修會長上一般都不會使自己的同會弟兄或姐妹，因工作忙碌而「犧牲」與基督的生命接觸——就是個人「面對基督」的應有時間。能有而且也可能常有的情形，那就是爲了「培育」的目標，使年青會士（或於暫願期間）在比較忙碌的情況下，學著如何能「將工作與祈禱整合起來」。而這爲從事使徒工作的團體，原是其靈修生活的一個重要課題，也是他們一生都需要「努力成長」的中心和方向。

即使是如此，長上不能，修會規章也不可能容許，讓在培育中的兄弟姐妹，犧牲個人「面對基督」所應有的時間。相反，正是在此困難情形下，更要透過和長上與神師的「傾心交談」，逐漸調整自己的「生活韻律」，使能慢慢達成修會所渴望的「靈修整合」，就是工作與祈禱的融會合一。

對其他「忙得要死」的情況，我們可用傳統所說的「自甘牛馬」來表達。因為這裡的忙，雖然形式不同，但本質上都是「自找」的，就是當事人甘願如此：主動使自己捲入這些「忙」

碌中，為它們奔走效命，甘作牛馬。當然這種「露骨」的表達方式，一定會遭到「如此忙得要死」的兄弟姐妹們的一致反對和抗議：我們都是在為天主而拚命工作，你怎麼能說我們是在為其他人地事物而忙著作牛馬！請不要誤會，我們在此只是「就事論事」，對事不對人。筆者自己也是這樣成長過來，再加上個別輔導中所「看」到的實例，現在就將這些「長過來」的具體經驗，以「赫然」為名，來作一簡短的整合與分享。

赫然已好幾年沒有「好好」作退省靜修了。這次因著好友的鼓勵，尤其是由於自己的「工作」問題，終於下定決心，要好好作次退省，以決定未來的方向。靜修輔導先是讓他好好休息，然後給他一些福音題材，讓他盡可能多在「聖體中的基督」面前靜坐、默禱。前面兩天比較困難，但赫然這次很認真努力，第三天已逐漸進入情況。

此後和輔導的每日交談中，幾乎都有「動心的發現」。比如先是「看」到，過份的忙會使人心盲；一旦基督不見了，整個的忙碌就變成了「瞎忙」。這樣一段時間之後，雖然外表上仍是忙得不亦樂乎，理智也可「騙說」這一切都是為基督而忙，但內心深處則日益感到空虛，因為基督的臨在越來越「不在」了。這靈性之光所以使人「動心」，是因為它一下就使人看得清清楚楚（就如前面已提到過）：所說的「沒有時間」，只是一種藉口，實際上是自己的「心完全不在基督身上」。

接著使赫然更動心的發現是：自己原誓許奉獻給基督的「心」，早已不知不覺為「人」所代替！其實也不能說真是「不知不覺」，尤其開始時，相當「有知有覺」，只是越來越不管它，所以慢慢就感覺不到了。因為赫然從小就敬禮耶穌聖心，

現在完全靜心跪在聖體前時，「赫然」感到基督對他說：「看，這顆心多麼愛人！而人對他卻是那麼冷漠，尤其是奉獻給他的人！」經此光照之後，赫然辦了一個總告解，重新將自己完全放在基督手中，懇切祈求他能使此「專心」恆久，生死不渝。

### (三)「聯合方法」的運用

所說的聯合方法，就是將心理與靈修配合起來而同時使用。比如將在調整中的「自我形象」帶到祈禱中，完全放在「聖體中的基督」面前。舉例說明就會更清楚。安娜在輔導幫助之下，已日漸「看」到自己美好的一面：健康的身體，許多「天賦」才能，讀書順利，個性溫和，很容易同情、幫助別人等等。在祈禱時她也將這些放在基督手中，和他一起「衷心」感謝天父：「慈愛的天父，祢對這個女兒真的不錯！求祢幫助我能充份發揮這些才能，真正活出祢心愛女兒的面貌」。隨著「自我肯定」的成長，安娜每天在拜聖體時，都會將這一切帶到基督面前。

爲作福音默想，安娜同樣也學會和心理成長配合起來。比如以「稅吏匝凱」（路十九1-10）爲靜觀題材，安娜所體會到幾個重點是：

①財富、地位、成就等，無法滿足人的心靈，他需要「生命的老師」和根源。

②一個真心要「看」到基督的人，基督不但會讓他看到，而且更會帶給他想不到的「驚喜」。

③人一看到基督的目光，生活便不可能不改變。

④生活中有了基督，對其他一切就不會再把持不捨了。

和心理成長配合起來，安娜向基督表達內心深處的感激、讚頌、祈求：「最親愛的主基督，你真是生命的老師和根源！

在過去的歲月裡，我好久好久都是一直以成就、可愛，來換取別人的稱讚和肯定，結果弄得身心困乏，面目全非。感謝你一再給我機會，尤其這段時間，使我能真心尋找你。在你慈祥的目光裡，你使我忽然看到自己的寶貴，是父的愛女，因為你肯為我付出生命，愛我到底！我不再需要別的讚賞和肯定，現在我只願完全屬於你。可是你知道我的脆弱、可憐，求你使我常常記得你的目光，每天忠實的到你跟前來，將一切都放在你的手中，使一切都能照天父的心願實現！Amen！」

這「聯合方法」不僅是為幫助自我肯定，而是為我們一生的「心、靈整合」（心理與心靈的整合）都很實用。因為心理方面的自我肯定或整合，如果不和生命根源連接起來，就是放在基督手中而奉獻給天父，那仍是停留在人性的本能層面，無法滿足「心靈」深處的渴望和需求。

實際上人性的最深需求是要找到生命的「根、源」，也只有在此根源上人性才能獲得其內心所渴望的完整統一，就是心理、心靈的融會合一。中國傳統文化稱如此的「整合、統一」為「歸根曰靜——止於至善」；聖師奧斯定對此的信仰體驗與表達是：「天主，我們的心造來是為你，除非找到你，它便不會安息」。當然，這樣的「心、靈整合」是我們一生都應努力的方向與目標，就是使我們「全人」日益與根源有完整的生命交流與共融，一直到我們「回歸根源，面對天父」為止。

在此一生的成長過程中，「聯合祈禱方法」常可伴隨著我們共同成長。在「自我肯定」的初期階段，它會顯得「熱情」感人，就如前面我們在安娜身上所看到的那樣情況。「心、靈整合」越深入，聯合方法也隨之而日益單純。比如有人在面對

天父時，已慢慢沒有很多的熱情禱詞，而只是在內心深處靜靜地重複著：「仁慈的天父，願萬有頌揚祢，願人人孝愛祢，願上天下地都中悅祢！」或是在「聖體中的基督」面前，默默以泰澤方式哼誦，「讚美我救主，並歌頌他的名；讚美我救主，他復活我生命」。

有的人更會「隨心」向基督輕輕詠唱或默念：「聖父愛子，基督君王，請教我們，忠貞堅強；生死不渝，憂樂齊當，白首同心，地久天長」（調寄Bach所譜的傳統頌我略歌曲，*Jesu Rex Admirabilis*）。當然也有人不用什麼歌詞，而只是默默的在基督面前，以伯多祿的簡短回答對他說：「主，你知道！」或是和基督一起而「簡單」親切地向天父表達：「慈愛的天父，願祢的名受顯揚，願祢的國來臨，願祢的心願實現在人間，如同在天上！」

## 結語

經過對幾個問題的「靜心」解答與分享，文字也就拖長了一些。希望這不會造成「因文」害義的負面效果，反而會使對聖體「有心」的兄弟姐妹，更能藉此而日益深入與基督之間的「生命交流與共融」。對其有如「母雞聚集小雞」的深情摯愛，在我們的日漸心領神會中，使我們也能如他所願，逐漸成爲「甘心給他人吃掉喝掉」的人。生命就是這樣繁衍生命，一粒麥子就是這樣落在地裡死去而結出豐富的子粒來。隨著新世紀的來臨，「中華莊稼」已即將成熟豐收！爲使無數的中華兒女能獲得這樣的「生命交流與共融」，基督正需要多有幾個，跟他如此「同心一體」而甘願付出自己的人。「我」要不要成爲其中

的一個？

### 幾本參考書

- ① 薛邁思著，宋蘭友譯，《信理神學》卷五〈教會是聖事〉，香港生命意義出版社，1995年，〈聖體聖事〉，55-170頁。
- ② 趙一舟譯，《大眾神學》（下冊），香港生命意義出版社，1991年三版，〈聖體聖事〉，224-264頁。
- ③ 劉賽眉著，《聖事神學》，台北光啓出版社，1994年初版二刷。
- ④ 溫保祿講述，李秀華筆錄，《救恩論入門》，台北光啓出版社，1985年。
- ⑤ Catechism of the Catholic Church, London, Geoffrey Chapman, 1994, "The Sacrament of Eucharist", pp.297-319.

# 第十五講

## 和好聖事與靈修成長

### 引言

在一般的成長過程中，我們都需要支持、鼓勵、了解，才能不斷克服困難、挫折，勝過各種危機，而逐漸成長過來，到達成熟。心靈方面的成長基本上也是如此。「心靈的老師」基督非常了解人性的深度需求，所以在這方面他以「接納、寬恕」的方式，來隨時給予支持、鼓勵，使我們在心靈上也能「有力地成長過來，逐漸流露出「天父心愛子女」的真正面貌。由於在靜修輔導中，多次會有人對領受和好聖事（辦告解）感到困惑，現在就「用心」將這些整理一番，提供給大家來參考印證，分享利用。全文以「疏解困惑」為架構，分三部分，綱要如下：

#### 一、和好聖事的功效與體驗

(一)聖事的功效

(二)如何深入體驗

#### 二、合適的聽告司鐸

(一)教會的努力

(二)修會的「特約」

(三)天父的寬宏

### 三、和好聖事的期限

(一)外在的規定

(二)內心的需求

結語

### \* 困惑之一 \*

好久沒有辦告解，因為想不出要告什麼；有些事常是一樣，告來告去，好像也沒有什麼用。

## 一、和好聖事的功效與體驗

### (一)聖事的功效

和好聖事的最大功效當然是「起死回生」。比如聖方濟·亞西西，聖依納爵·羅耀拉，近代的嘉祿·富高等，都曾一度迷失於「世物」中，生活放任，完全不符合福音信仰的要求。但由於某些「天賜良機」，他們又都「回頭、歸正」，痛改前非，藉著和好聖事而完全恢復了他們「已死」的信仰生命。此後他們不但自己熱誠向善，並且組成了修會團體，到處幫助人「起死回生」，獲得真正的生命。如以傳統的信仰語言來說，人若生活於「死罪」中，那就必須真心悔改，並在一般情況下，盡快去辦告解，妥善告明一切，這樣才能恢復已死的信仰生活，並同時與天主和其教會重歸和好，重新再有生命的交流共融。

但在日常生活中，特別是奉獻團體的兄弟姐妹，一般都不會有明顯違反天主十誡的「大事」發生，甚至連故意的「小壞事」都沒有，那還有什麼可告的呢？這是上述困惑的第一點。此外就是修會傳統都有「定期」領受和好聖事的規定，比如每

週一次，每兩週一次，或至少每月一次等。由於有規定，所以到時就必須去作，而「告明」的東西都是一些「日常瑣事」（比如祈禱分心，缺乏忍耐，工作偷懶等），並且覺得沒有什麼改變。所以困惑的第二點是，如此「告解」——領受和好聖事，又有什麼用處呢？針對這兩點困惑，試將個人的一些感受分享於下。

### 1. 告解並非只為赦罪

梵二大公會議前的「聖事神學」，一般都認為「罪」是告解聖事的必要材料。其觀念架構來自士林哲學的「形質論」：任何事物皆由「形」（form）與「質」（matter）相合而成，缺一不可。所以一般的「熱心告解」，必須以「小罪」為告明質料，才能成為真正的告解聖事。

梵二革新後的神學看法，對此有很大改變。尤其是以「位際關係」來比照的話，聖事就是基督自己所選定的一些方法，用以推動並加強天人之間的生命交流與共融。在此觀念與看法下，所謂的熱心告解，就是依照基督的心願來使用他給我們所選定的方法，以加強和他之間的生命交流與共融。所以這裡的重點已不再是「罪」，而是「接觸」到基督，體驗他的「接納、寬恕、鼓勵」。

### 2. 更是加強生命交流

在輔導過程中，筆者常依此來準備受輔者要如何領受和好聖事。首先告訴他們，尤其是熱心信友和度奉獻生活的兄弟姐妹，不必太費心思去省察自己的「罪」，而是去「看」基督如何接納我們軟弱的人。

在福音中很清楚的表達出來，他從不以「責、罰」為中心，

而常是接納、寬恕、鼓勵：「你的罪赦了，平安回去吧！」（參閱路七36-50；瑪九1-8）。他所講的「亡羊、蕩子」的比喻（路十五；瑪十八12-14），更是強調天父的接納和寬恕，使「一般人」（就如蕩子的哥哥那樣）都覺得「接納」得太大方，「寬恕」得太過份。他召選稅吏瑪竇為宗徒（瑪九9-13），到稅吏長匝凱家裡去住下（路十九1-10），使當時的「熱心人士」（法利塞人）深感不滿，認為太不應該了。最後是他被釘在十字架時，仍為那些釘死他的人向天父求寬恕，並將一個悔過的凶犯，「當天」就帶到天國的樂園裡去。

如果他對罪婦、蕩子、稅吏、凶犯等，都是如此「大方」，那更何況對深感「人性軟弱」的我們？只要我們肯到他跟前來，將一切放在他手中，那他不是更會接納我們，只看我們的「努力」，而不看我們的軟弱、有限？所以為度奉獻生活的兄弟姐妹和熱心信友，一般我常是鼓勵他們，多去「體驗」基督藉和好聖事所要表達的「完全接納」，並在此接納中去「默會」其心情：渴望我們「在他內」越來越有更完整的生命交流與共融。

## （二）如何深入體驗

為能深入體驗基督的完全接納、寬恕、鼓勵，首先當然是要我們「有心」去體會他的這份心情。在個別靜修輔導中，更可「多用」一些時間去默觀「福音事跡」中的基督，就如上面剛提過的那些記載，「看」他如何接納、寬恕，「想見其為人」，默會其心情。此外就是利用我們自己有的成長經驗，尤其是童年時期的一些往事，來相互對比、參照，也能很有助於深入「聖事功效」的體驗。下面就分別多分享幾句。

### 1. 福音中的基督心情

福音中事跡很多，在此只能選取一、二，來作簡短地分享、說明。比如蕩子比喻，那可說是基督以「人的語言」，描繪了一幅天父的畫像。故事本身非常簡潔有力，不需要多作解釋。所以在靜修輔導中，常是鼓勵退省者自己去到聖體中的基督面前，靜下心來，慢慢體會：

(1)小兒子不懂事，向父親要家產，父親完全包容。

(2)吃喝玩樂，財物耗盡，最後只得去作傭工，給人放豬。

(3)餓得要死，才決心重回父家；深感不配再作兒子，甘心在家裡作個工人。

(4)父親跑上前去，熱情的抱他、親他，過去一概不提，仍是「愛子歸來」，接待他，歡宴慶祝。

(5)大哥很生氣，不肯進去參加慶宴。

(6)父親自己出來勸解：為你這個弟弟「死而復生」，應當歡宴喜樂。

在我們的經驗中，這樣「仁慈大方」的父親，似乎找不到。假如有位父親，他有個小兒子不聽話去玩「大家樂」，把自己的家產全丟光了；有天他回來了，如果這位父親能不說什麼，讓他平安回到家裡，那我們覺得這已經是很難得，不是嗎？如果這位父親說：人平安回來就好了，其他都不重要。那這真是一位了不起的父親！因為在我們的生活習慣中，一般的父親在此情形下，大都是一見就會怒罵：滾出去！……早就給你說過你都不聽，現在回來幹什麼！如果兒子忍不住而真的「轉身就走」，那此後很可能就會發生更大的不幸事件，甚或變成悲劇（比如走入黑社會，胡作非為，或輕生自殺等）。

蕩子比喻中的父親，令人最感動的就是他看見兒子回來，

自己跑上前去抱住他，「熱情地親吻他」。兒子的「認罪求恕」的話，他似乎都沒有聽，完全如同愛子接納他，一點也不改變。基督在此所表達的「天父的接納」，實際上就是天父藉著他而對「悔改」者所表達的寬恕和接納。如果天父和基督是如此接納「荒淫度日，耗盡家產」的蕩子歸來，那我們在「努力向善」中，體驗到自己的「軟弱無能，貧乏可憐」，天父豈不藉著基督更會「慈愛大方」的接納、擁抱我們？

基督選用了「和好」這個方法——建立了和好聖事，就是要我們，尤其是奉獻給他的人，能藉此而日益深入體驗他和天父的完全接納、寶貝、鼓勵。實際上以此「體驗、接納、鼓勵」的心情來領受和好聖事，很快就會使人感受到基督的「親切、溫暖」的接納，有時更會令人「情不自禁」的熱淚直流，感動不已。有此經驗之後，「辦告解」的困難以及想不出要「告什麼」，也就「自然」過去，不復存在了。這在個別靜修輔導中常會看到。對此「有心」的兄弟姐妹，不妨以此心情去試試看。

## 2. 童年時的一些往事

童年時的「成長經驗」，也能為心靈成長提供很好的參照和幫助。對和好聖事來說，筆者每次與退省中的兄弟姐妹分享以下的一些童年經驗。男孩子小時候一般都比較「野」，很容易碰傷摔痛。記得每次膝蓋摔得流血或頭上碰個大疙瘩時，自然會跑去找媽媽。媽媽常是一手抱著，一手輕揉痛處，「順口」吹三下，就都好了。有時候也會給個「糖果」吃，然後再照常去玩。

讀了一些心理的東西之後，慢慢「體會」到：媽媽當初那樣的「摸摸揉揉，吹三下」，為什麼會那麼「靈」？真的就「不

痛」了嗎？生理上不可能馬上就會好。但「心理」上讓孩子感覺到，「沒問題，有媽媽在，這些都無所謂！」所以又可「快快樂樂」再去跑跳遊玩了。我們不妨依此來體會基督在和好聖事中對我們的心情。

在和好聖事中，我們將自身的軟弱、無能，常有的過失、缺點，以及挫折、灰心等，都完全帶到基督跟前，放在他手裡；他完全接納我們（抱在懷中），親切的說：「放心，不必怕！你的努力很好，繼續往前！」這不是很像母親對受傷的幼兒那樣，「摸摸揉揉，吹三下」，好了，再去玩！

當然，如果有人覺得這太幼稚，為「聖事」不合適，那就請隨手丟掉，不要管它。不過在靜修輔導中，有不少人「感受」到此種對比相當親切「動心」，很有助於深入體驗基督的心情，因而與基督之間的生命交流，也就不知不覺的「活」了起來。所以在此我們常可利用傳統的「靈修原則」來決定取捨：*“tantum……quantum”*（意思是，方法是為達到目的，幫助多少就使用多少，阻礙多少就丟棄多少）。

## \* 困惑之二 \*

找不到合適的聽告司鐸；向常在一起工作的神父辦告解很有困難；有的太年輕，更是不方便。

## 二、合適的聽告司鐸

### (一)教會的努力

基督既是以「完全接納、寬恕」的心情給我們留下和好聖事，那我們也自當「盡其在我」來設計一些方式，安排一些「情

況」，使我們領受此聖事時，能更容易體驗到基督的心情，能更充分獲得聖事要帶給我們的「生命功效」。

梵二後的教會革新，在這方面「用心」不少。對聽告司鐸的人選，常是「多元化」的分配安排。比如為傳統的「告解亭」，並不輕言廢止，為習慣或「喜歡」此種方式的人，常可繼續使用。但此外更有「面對面」的告解方式，或個別輔導談話中「包含」著告解，最後以和好聖事來結束。如人數眾多，比如堂區過大節日前或團體退省時，常可舉行「團體懺悔」，個別告明，公共補贖等。而這時常會有多位司鐸在聽告解。為兒童舉行和好聖事，更可使他們「近在膝前」來告明，讓他們更容易體會到基督對兒童的接納、重視、寶貝。聽告人選，在此也往往有特別安排。

## （二）修會的「特約」

為度奉獻生活者而言，每個團體大都有「月省」（每月的一天退省靜修），並常有一位「特約」司鐸來主持：講道理、聽告解、個別談話等。此外教會對領和好聖事還有「更方便」的安排：為獲得良心平安，可向任何一位「能聽告解」的司鐸去告解，不會受到什麼阻礙。所以就基本原則來看，「找不到合適的聽告司鐸」能是一種無心或「有意」的藉口，因為一般情形並非如此困難。相反，為「有心」的人，常是很容易就可找到合適的聽告司鐸。

## （三）天父的寬宏

但為在某些「偏遠地區」工作的人，一般都是奉獻團體的兄弟姐妹，由於環境等各種因素，的確有「找不到聽告司鐸」的具體困難。在此情況下，我常給當事人分享說，如果每年能

回團體作退省，那就是天父給的一個好機會，不是嗎？如果此外尚有其他機會，當然也要把握利用；即使沒有可能，那也不必擔心難過。因為天父不會「強求」，要我們作「超乎所能」的事。

相反，那些曾經坐監、勞改的兄弟姐妹，他們十幾年，甚至幾十年，都無法領此聖事，他們與天父和基督之間的「生命交流與共融」，不是更爲「生動、感人」嗎？只要我們能「盡其在我」，天父絕對不會虧待我們。正相反，祂的「慈愛、寬宏」常是令「人」驚奇，常會帶給我們意想不到的生命果實！

### \* 困惑之三 \*

到底多久辦一次告解比較好？

## 三、和好聖事的期限

教會爲一般信友的規定，「每年至少辦告解一次」，自然不是我們這裡要問的期限。這裡的問題是於靜修輔導中，度奉獻生活的兄弟姐妹以及熱心信友，想爲自己的「熱心告解」找出一個明確的時間規定。就如前面已經提過，修會團體對此一般都有規定：每個月，每兩週，甚或每週一次。所以這裡的真正問題並不只是外在的期限，而更是內心要體驗到「如此定期」的需要。換句話說，就是自己去領和好聖事是因爲「感到需要」，而不是因爲「規定時間」到了，所以才非去不行。現就此正反兩面，將個人於輔導中所提出的一些看法，簡述於下，以供大家參考利用。

### (一) 外在的規定

梵二前的初學培育，一般修會都有「每週告解」的規定。「修會革新」之後，對此規定稍有改變，就是初學期不再「要求」如此，但並不禁止或反對。很多團體已試改爲：以兩週爲原則，但至少每月一次要領受和好聖事，而這常可與「月省」放在一起舉行。

對內心體驗尚不很多的「靈修童年」來說，這樣的外在規定自有其必要。因爲培育期間就是要一方面使接受培育的年輕兄弟姐妹，能清楚「了解」聖事的意義，同時更要藉著「實習」而使他們能獲得「聖事功效」的個人體驗。所以這裡的時間安排主要是和實習的目的相配合，就是使他們真能日漸體驗到基督的接納、寬恕、鼓勵，因而與基督有真實的「生命交流與共融」。

爲獲得如此的「生命體驗」，在時間上一方面不能太多，因爲太多會容易生厭（所以不再「要求」每週辦告解）；但也不能太少，因爲太少就難以體驗聖事的生命功效。所以「每月一次」爲底線，但鼓勵再多一次，爲使此「聖事體驗」能確實獲得，並使之進入實際的生活。

如果將人的慣有「惰性」考慮在內，培育時期的「多一點」要求，不是理所當然的嗎？而且這「短暫時期」所能獲得的生命體驗，將會影響未來的一生奉獻生活！中國傳統文化告訴我們，「根、源」應先深、固，然後才能「木茂、流長」。放在心靈成長上，不是同樣如此，甚或更是如此嗎？

## (二)內心的需求

對和好聖事有了真實的「生命體驗」之後，那我們就可依照個人的內在需求，以及禮儀年的節期安排，「自動」去投奔

基督，「體驗」他對我們的軟弱、過失所給予的完全接納、寬恕和鼓勵。

不過為能達到與基督之間有如此「自然」的生命接觸與共融，那已假定在「靈修童年」之後，還有一段「靈心青年期」的認真努力和成長。在奉獻生活中，這段時間平常就是暫願期或「青年期」。除固定的讀書、工作外，在靈修方面每人也當逐漸「整合」自己的生活：祈禱與讀書、工作的調適配合，「定期」會見神師（或輔導），並領和好聖事，選擇靈修閱讀以及參與靈修活動等。在這樣一段「主動」的認真努力之下（一般是七年左右），我們可結論說，心靈應已達到需要的穩定與成熟。

就和好聖事而言，這些在奉獻團體中已「陶成」的兄弟姊妹，大都是於月省時，主動去辦告解，因為在內心已體驗到「基督接納」的需要。雖然有時對自己軟弱、缺點、有限，在感覺上似乎沒有多大改變，但內心很清楚，有「基督的接納鼓勵」就是不一樣——「不一樣就是不一樣」！

在「告明」方面，這時已不再是問題，因為重點並不在此，只要兩三點能「表明」自己的軟弱、無能就夠了（比如愛心不夠，祈禱不夠專心，工作上不夠忍耐等）。重要的是接觸到基督，「非他不行」。有他的完全接納與鼓勵，生活、工作就會「更有活力」：面對困難、挑戰，會更積極、穩定；更能接納、包容自身以及他人的軟弱、有限；對團體更有歸屬感；對「未來」更有信心，對「人性」更為樂觀，因為有基督「天天同我們在一起」。

當然對基督的體驗是「人各不同」，但關係深厚時自會感

到要「多接觸」到他。所以在此階段中，有人兩週就去領和好聖事，甚至環境方便的話，有人每週都要如此去作。「次數」在此已不是問題，而是與「生命老師」的真實接觸，體驗他內心的「無限接納」，使自己對「人」也更能接納、鼓勵，更能欣賞、建立。

## 結語

「生命老師」基督非常了解我們人性的深度需求，所以他選用了「和好」的方式，隨時帶給我們接納、寬恕、鼓勵，使我們在自己的軟弱、過失中，能更有信心、更輕鬆喜樂的努力「日新、又新」，不斷在心靈上積極成長，日益體驗到，並逐漸「懷有基督所懷有的心情」，因而與他和天父之間能有更完整生命交流與共融。

對深感為「罪惡」所困，而一再失足跌倒的「悔改」者而言，和好聖事是能徹底給予肯定的惟一方法：就是基督透過聖事的「告明」，一如他當初在世上那樣完全接納「悔過自新」的人，現在也同樣「接納、寬恕」說：「你的罪赦了，平安回去吧！」面對人性的軟弱和我們不斷的失足跌倒，甚至我們自己有時也會懷疑自己的努力和誠意；但如果我們還是「投奔」生命的老師，或如蕩子「一心」回歸父家，那我們一定會「體驗」到他的完全接納、寬恕、肯定、鼓勵：「放心，不要怕！你的努力很好，繼續往前！」

當我們這樣「一再體驗接納」而成長過來之後，就是因著基督的不斷寬恕、鼓勵、肯定，而被「建立」起來之後，我們也就會對他人的「軟弱、有限」更能接納、包容，肯定、鼓勵

——「不是健康的人需要醫生，而是有病的人」。今天的國家、民族，人群、社會，所最需要的好消息，不就是這「接納、寬恕，肯定、鼓勵」嗎？

## 附誌

國家民族間的戰爭、毀滅，是來自「深、長」的仇恨；個人團體間的衝突、敵對，是由於相互的猜忌、隔離、歧視。要有真正的和平，那就必須「根除」使人彼此毀滅的仇恨；為能交流共融，那就先得消除使人敵對的隔離和歧視。只有「無條件」的寬恕（基督十字架上的寬恕），才能根除仇恨；只有「打從心底」的接納（基督對人的接納），才能清除隔離與歧視。此外別無他途！而「一再體驗接納寬恕」的心靈，才會更容易真心接納、寬恕他人，不是嗎？所以基督所選定的「和好」聖事，不只是在「建立」個人，同時也是為整個人類在默默「建立」真正的和平、共融。

## 參考書

- ① 詹德隆著，《與天主和好》，台北光啓出版社，1984年。
- ② 薛邁思著，宋蘭友譯，《信理神學》卷五〈教會是聖事〉，香港生命意義出版社，1995年，〈悔罪聖事〉（即和好聖事），241-310頁。
- ③ 趙一舟譯，《大眾神學》（下冊），香港生命意義出版社，1991年三版，〈悔罪聖事〉，264-287頁。
- ④ 劉賽眉編著，《聖事神學》，台北光啓出版社，1994年初版二刷。
- ⑤ "Catechism of the Catholic Church", London, Geoffrey Chapman,

1994, "The Sacrament of Penance and Reconciliation", pp.319-335.

## 第十六講

# 情是死結抑或活泉

## ——試從心理看情之真諦

### 引言

爲「情」所困、惑、苦、害的人，隨處可見，常會遇到，而你我對此也都多少有過自己的親身體驗。「天若有情天亦老——此恨綿綿無絕期」，不知表達了多少人的悲痛、無奈、甚或絕望。情果真如此無情可怕嗎？爲擺脫其苦害，除「看破紅塵，遁入空門」外，是否另有途徑與方法？不是也有人說，「情到深處無怨尤」——雖苦猶甘，死而無憾嗎？爲何前後二者竟有如此大的不同？情能使人毀滅，也能使人充滿活力，它究竟是怎樣的一回事呢？面對這錯綜複雜的大問題，筆者願就心理方面的一點知識，和在生活輔導中所獲得的一些體驗（當然是相當有限），試整理出下列幾點給大家分享、印證，或可有助於情之開展與奔放。

### 一、情之內涵與目標

#### (一)內涵與分類

一般所說的情，大都是指男女之間的感情。但情之心理內涵要廣得多，它是情緒、情感、以及情慾的總稱。這和我們的

文化傳統中所說的七情「喜怒哀懼愛惡欲」（見《禮記》），頗為吻合，可相互參照。日常生活中，我們多以喜怒哀懼為情緒，男女以及人際間之愛恨為情感，對飲食聲色之貪求則視之為情慾。當然，為具體生活而言，重要的並非是如何分類，而更在於了解它們的內在動向與目標。

## （二）動向與目標

研究情緒的一些學者，大都側重於它們所引起的生理變化（因為有象可徵，容易測量），而對其內在的動向與目標，未能作深入的探討與研究（因為無形可見，無法以儀器圖表來表達），所以結果也相當不夠理想，有時甚或矛盾可笑<sup>①</sup>。這可使我們清楚看出，為能看到情之真貌，必須從其整體動向來觀察，不能只就其表相特徵（生理變化）而斷定其所是。

生命的天賦能力，尤其人的生命，最基本而顯著的動向與目標，就是衛護其整體安全與成長而到達成熟。七情可說就是這「天然防護系統」的安全警衛。比如生命安全一遇到威脅，警衛立即透過防護系統而通知全體，身心隨即動員起來，馬上進入戒備狀態。最常見的生理反應是：心跳加快（血壓增高、循環加快）；皮膚充血、肌肉力量增加（預防打鬥的可能發生）；口喉乾涸（唾腺分泌減少）；胃不舒服（胃腺分泌減少，消化受阻）；呼吸短促，冒冷汗；瞳孔放大，眼睛更明亮（打鬥時需要眼明手快）等<sup>②</sup>。以上這些特徵是恐懼與憤怒時的「自然」現象，你我都心裡有數，不必多說。但為更真實可靠，我們不妨參考一下他人在這些方面所整理公佈的研究成果，比如美國心理學家所整理分享的恐懼反應<sup>③</sup>。

緊急情況過去之後，身心又在安全警衛的通知下而平靜下

來，各自恢復原狀，繼續發揮其原有的天然功能與運作（在拙文「心廣體壯自圓融」中，對此有更詳細的描述與分享，這裡就無須多贅了④。）

## 二、情感的死結與活力

了解了情的內在整體動向與目標之後，現在我們來分別看看其多種不同的功能與表達。首先讓我們來深入觀察一下男女之間的感情問題。「食、色，性也」，男女性別和彼此間的強烈吸引與結合，是人的天性，是人最基本的一種天賦能力。性功能的精巧美妙，僅就其生理結構與運作過程而言，我們越清楚了解，就越深感其神奇奧妙⑤。人類的種族，原是在如此嚴密與神妙的保護下，順利綿延了幾百萬年。

男女在這方面的心理不同，正好構成相互補足的先天需求，因而在合一中雙方都感到身心的完整與滿足。多年前筆者有位老同學，於其新婚後在信中寫過這樣的一句話：「現在深感此生無缺了。」男女之情的整體動向與目標，於此可見一斑。當然，這樣的幸福結合，並非垂手可得，俯拾即是，而是有一些必備的因素，需要事先用心培養。如果缺少這些因素，此種情愛會變成莫大的痛苦甚或死結。試分別多說幾句：

### （一）男女情愛的死結

事情越重要，我們就會越小心。「如臨深淵，如履薄冰」時，我們身心的「天然防護系統」，自然會完全動員起來，充分加以戒備，直到安全走過為止。男女之情既然與人性的最深安全與幸福密切有關，所以此種功能在「天然防護系統」中，也就被安置得格外巧妙而深廣。人類在這方面的上百萬年經驗，

清楚表達出來此功能之目標為「終身大事」，中國文化傳統更視之為「天作之合——永結同心」。

心理學對男女性心理的研究探討，也給我們提供了相同的結論與深入的說明。比如男性在這方面有強烈的慾望，甚至急不能待地要獲得滿足；但此種衝動與找結婚對象（生命的伴侶，身心的另一半）很不同，「你會想同一個性感的影歌星睡覺做愛，但你不願和她結婚成家」。女性在這方面比較緩和保留，觀望期待，先得心，後獻身（先要得到對方的真情實愛，然後才肯獻身作肉體的結合）；女性的交付是身心一起，初次結合就是託付終身。而男性在這方面的滿足，往往成為一次便是全部，事後並不願和這樣容易「開放」的女性結婚成家，因為在內心深處他覺得這樣的女孩子不可靠。

這可使我們清楚看出，男女感情的死結，就是在於破壞這方面的「天然防護系統」，不管是明知、誤解、或糊里糊塗，都會造成重大的傷害。說得更具體一點，如果女性以此來滿足對方，為能獲得他的心而託付終身，結果常是事與願違而造成終身的遺憾。男性在這方面急於得到滿足，有時更勉強對方就範；不管他以如何的甜言蜜語或「真心」許諾，那常是衝動之下的「急就章」，一些美麗的熱情話，甚或明知故意的自欺欺人，以騙取其所急需的本能滿足。其死結就是將「終身大事」，當作一時衝動的滿足，破壞了這方面的「天然防護系統」，破壞了人性最深處的安全與幸福——男女之間的完整付託與信任，「永結同心」⑥。

此外男女在這方面一進入真情（談及婚嫁），便「自然」會產生排他性——排除第三者再進來。這是婚姻安全的天然保

障。如果誤用或破壞這天然保障（天然防護系統），其結果也必然是痛苦與死結。當然這並非不能看到對方有其他的朋友（包括異性朋友在內），而只是男女雙方在身心的如此完整交付和給與上，不能再有第三者進來。所以如果一看到對方有別的朋友，尤其是異性朋友，就感到恐懼與排斥，那是過分的嫉妒在作祟，心理上有深度的不安全感；應盡快藉著輔導、懇談等方法，來克服這種困難。否則就會導致婚姻封閉，人際關係貧乏，生活發生重大困難，甚至很快便成為痛苦的死結。

而健康的排他性則是彼此間的忠實、信任、體貼、溫馨的穩固基礎，彼此在心目中已成為一體，不再分我的你的，而是「我們」的。其另一極端就是輕易甚或隨意讓第三者進來（認為這是自由開放），就如在美國於六十和七十年代之間曾流行一時的「公社」（Commune—男女住在一起，但沒有固定的性同伴），它所造成的重大傷害和難以解除的死結，早已是有目共睹，無須贅述了⑦。

## （二）真情的天然活力

上述各點可使我們看出，感情的痛苦與死結，是來自誤用或破壞這方面的「天然防護系統」。現在我們更從正面來看看男女之情的積極培養與開展。長話短說，其重要因素有五。

1.彼此了解家庭背景與成長過程，因為父母間的不和諧（吵鬧、打架、外遇、離婚、同居等），會非常影響子女在這方面的發展與抉擇——他們在內心深處早已感受到「婚姻是一件可怕的事，我可不要落到這種地步」。家庭背景的溫暖和諧，會使人更積極樂觀，信任開放；在相互接納和給與中，更容易有真實的生命交流與共融。

2. 不管彼此間的吸引是如何的羅曼蒂克，一定要經過慎重考慮才作決定。一見鍾情而「私訂終身」，很容易造成遺憾，而且往往是終身無法彌補的遺憾。

3. 了解彼此間的個性不同，這當然需要時間（一般至少是半年至一年），但同時也需要有適當的方法（如果使人感覺到你是「暗中搜集資料」，其結果就會適得其反）。一般來說，這方面最好是去找輔導幫助。

4. 對宗教信仰和家庭的看法，也應在交往中有充分的了解與共識。一個人對生命和宇宙的基本心態，會影響其整個生活。一個唯物無神主義者和一位虔誠的宗教信徒，很難有「會心」的生命交流與共融。以生育子女為累贅的婚姻觀，和視子女為家庭之喜樂幸福的看法，自然無從協調配合。所以對宗教信仰的相互了解與尊重，對子女的多少與教養等都需要事先有清楚的共識與配合，並誠心帶入生活去實行。

5. 最後是彼此記在「心」裡，兩性結合的幸福與滿足，是在於生命的完整交流與共融——「二人成爲一體」。所以事先就要知道，此種交流共融有其成長發展的必經過程與階段，並有具體方法可取用，爲使各階段發展得更順利，使生命的共融能更快達到成熟。

除這五項積極因素外，我們還須提出負面上的兩點注意：一是根深的好習慣與傾向，一是性格上的某些偏差。前者如嗜酒、好賭、傾向殘酷、非常自私、野心太大、虛榮心太強、喜好鋪張充闊等。這些外在的好習慣與傾向，都有其心理上的原因，而且往往是相當根深蒂固。比如殘酷、自私、野心等，大都是由於缺乏愛的建立而造成的不幸後果。這樣的人很難了解真愛爲

何物，常自以為愛就是「滿足我之所需」。愛虛榮誇張，好排場充闊等，一般常是掩飾內心「自覺不如人」的防衛反應。這些傾向與習慣很不容易改變；「我要為你而戒掉……」，多次成為不能兌現的空頭支票。

性格上的一般偏差是：強烈的佔有性，不能容忍對方有其他朋友，尤其是異性朋友（這在前已提過）；過分需求「母性溫暖」或「父性照顧」（在對方身上找到母親的溫暖或父親的照顧）；虐待與被虐待的傾向與行動，一般前者多屬男性，後者多為女性，有時此兩種傾向也會同時出現在一人身上；對同性更感吸引。如果這些偏差已成為病態，自然需要找精神醫生來醫治。我們這裡所說的只是有此種傾向（而非病態），在彼此交往中應認識這些傾向，並設法（比如找輔導幫助）於婚前獲得足夠的調整與疏導。

總結以上所述，我們可說男女之情的死結，是由於破壞這方面的「天然防護系統」所造成的不幸後果（不論有意或無知），其情況之嚴重與否，那就要看防護系統受損害的多少而定了。如果感情的發展與防護系統配合得當（符合人的天然需求），其結果自然是生命的安全與幸福——彼此間的生命完整交流與共融。但最大困難與痛苦，往往是出在「誤用」防護系統上，就是自以為這樣會使人安全幸福，而結果卻恰恰相反。這些誤用的調整與改正，一般需要經過真正的輔導與治療，下面有關「情緒困擾之紓解」的資料也可相互參照。

### 三、情緒的困擾與奔放

有關情緒困擾的癥結，筆者已在他處和大家分享過，其要點就是「不放心」（怕不成功，擔心他人誤解或輕視，掛慮理想不能實現等）和「死不肯放」（非怎樣怎樣不可，怕死怕得要命）。而這些困擾癥結的紓解，首先是在於「看」出其中的矛盾可笑甚或非常可悲（越擔心他人不重視，越會使人無法重視；越掛慮健康就越會不健康；越怕死越會死得更早更苦）；然後於日常生活中積極面對真實而求其「放心」，並進而樂天知命，視死如歸。這樣情緒的活力自會湧流奔放，生命整體自會到達和諧圓融。此處由於篇幅有限，不必重複多說，留給讀者自己去參考翻閱吧⑧。

#### 四、情慾的陷阱與超脫

前面已經指出，對飲食聲色的貪求，就是一般所說的情慾。情之整體動向與目標，如上所述，是護衛生命的安全、成長而到達成熟，情慾自然也不例外。飲食需要的滿足，為護衛身體的安全與成長，顯而易見，無須多說。但在「人」的生活中，飲食不只是填滿肚子，而更是生命交流與共融的象徵和表達。比如母親給嬰兒餵奶，稍長後餵孩子吃飯，這不只是飲食上的給與和接受，而更是母子親情的通傳、共融、成長——孩子隨著飲食也「吃」進去了母親的溫暖、親切、和無條件的忘我付出。反過來說，一個缺乏生命交流共融的人，往往會不斷吃東西而罹患肥胖症，或食慾日漸衰退而成為厭食。在此正負兩極之間，我們可看出情慾之陷阱與超脫的方向和關鍵。

「食、色」的本能相當強烈，其天然動向常是整體生命的安全與幸福，這在小動物身上顯得非常清楚（比如家畜、家

禽)；但人對此卻往往因誤解、亂用，而造成生命安全幸福的陷阱。暴飲、暴食、酗酒、淫亂等，所造成的痛苦後果大家都很清楚（比如消化方面的潰瘍、肝硬化、泡疹、愛滋病等），而日常生活中對食、色的「不規則」，我們也相當了解它們所引發的負面影響：胃下垂、消化不良、常需要打針吃藥……，感情走私的貌合神離，紅杏出牆的全家不寧等。

從生命的「天然防護系統」來看，這些病痛與困難，都是整體安全受到威脅的警告和訊號。如果及時處理，生命安全獲得需要的維護，身心也就恢復其本然的功能與運作。如果你「粗心」不管，防護系統會發出更嚴重的警報訊號；身心情況如再惡化下去，那最後只有宣佈破產——防護系統崩潰，整體的安全幸福也就垮台了。

當然，在身體有病時需要求醫診治，就如張群先生（現已一百多歲）於十多年前對沈剛伯先生（當時在患病）所說的，「把生命交給上帝，把健康交給醫生」<sup>⑨</sup>。但為維護健康（身心的整體健康），最好的方法還是跟自己的防護系統密切合作：生活規律，使人性需求獲得適當的滿足。果能如此（其實這是最簡便最有效的方法，是保健的公開秘訣和捷徑），我們的食、色本能，自會成為維護身心健康幸福的基本活力。換句話說，情慾是陷阱或活力，其功能是維護健康幸福或造成病痛疾苦，那完全看我們如何掌握運用——這是我們每人的自由抉擇，有時其分別僅在於「一念之差」呢。

結語

從情之內在動向與目標，我們分別描述了情感、情緒、以及情慾之正反兩面的不同情況，並特別指出，如果我們和生命的「天然防護系統」配合得當，情之活力自會湧流奔放，其結果就是我們生活的安全與幸福。反之，如果我們傷害、破壞此防護系統（不論有意或無知），情之衝力就會變成生命安全幸福的陷阱和死結。

所以情之培養與發展，尤其是男女之情，必須用「心」去作——終身大事認真當作大事去做，不是自然而合「情」合理的嗎？但自作聰明的矛盾也正是在此，我們「不知不覺」地總以為「生活規律，飲食有節」，那已是太古板、守舊，太學究、落伍，現代人擁有日新月異的科技文明，不可能還是那樣保守、土氣、無知。

不過事實也就在我們眼前，放縱情慾、玩弄感情的結果常是：病弱、酗酒、憔悴、失常、絕望、毀滅。而另一方面，那些「生活規律」的人，表面上似乎太老實甚或顯得呆笨，不夠「靈活」（比如及時行樂，大家都是這樣嘛），但是他們卻心「情」輕鬆，充滿活力，真能享受到生命交流共融的喜樂與幸福。如果我們會從失誤中學得生命成長的寶貴經驗，我們過去的那些表錯「情」、用「情」不專，便可幫助我們重獲「放心」，重新體驗真情的湧流奔放。究竟如何，那全看我們肯否一片「真情」地去做了。

（以上原刊《見證》第一九四期）

## 五、情與靈修生活的整合

在靈修的古老傳承中，不論東方或西方，情的「修練」常是一個重要的中心課題。當然，這修練和前面所說的情緒和諧或失調密切有關。換句話說，如果一個人在其日常生活中，情緒相當和諧穩定，那為靈修生活已具有良好的「自然」基礎。反之，如果情緒失調，生活混亂，那也就無從談「靈修」生活了。

所以古老靈修傳承中的第一課，就是教人要如何「克制私慾偏情」。意思是：先要恢復人性的「自然」運作，然後才能去「接觸」、體會與生命根源的交流共融。靈修生活的整合，包括「全人」的生活在內（生理、心理、心靈等各個層面），所以情之全部內涵與活力，也只有有在「心靈與根源的合一共融」中，才能獲得其最深的和諧與舒放。下面就分兩點來分享，一是在家庭生活中，一是在獻身團體裡。

### （一）家庭生活中

一談到家庭的靈修生活，我們可能會立即聯想到：家人一起誦經祈禱，一起去參與彌撒聖祭等。但在這些「外在表達」的後面，是否也有「內在心情」的相通與共融？平常我們都不太去留心過問。

為達成靈修生活的真正整合，「心情」的舒暢、融洽，是不可或缺的基本因素。比如兒童隨著父母去參加主日彌撒，外表上都是「跟著去」，但其內在心情能有很大的不同：有的可能很喜歡，有的能是不得已，有的也可能是無所謂。長話短說，如果父母經常不注意孩子們的這些「不得已」的無奈心情，以及「無所謂」的冷漠反應，那這些都會在其心靈成長上「留下」明顯的消極影響。最常見的就是他們到了中學年齡之後，逐漸

不再「聽話」而去參加彌撒，甚或「公然」抗拒，執意不去。

這可使我們清楚看出，「心情」的不舒暢能如何影響人的整個生活。但這並非只在兒童身上才會發生，雖然其負面效果更為明顯可見；而是在很多成人生活中，也常是「暗暗」如此，大同小異！所以靈修生活的整合，首先就是要使「誦經祈禱」的外在表達，能同時和內心的「情緒」統一起來。惟有如此，我們的祈禱才能逐漸成為心口合一的「全人」祈禱，我們的靈修才能慢慢進入心甘情願的「整體」靈修。

### 1. 日常的交流共融

由上所述，我們不難看出，要有完整的家庭靈修生活，那就必須從日常的「交流、共融」開始做起。簡單來說，就是父母要留心去「聽聽」孩子們的心願和反應，認真了解他們的動態和心情；時常設法給他們機會來「說出」他們的想法和願望，並且盡可能多加接納採用，隨著他們去做，多滿足他們的心願和想望。

當然這不是要「慣壞」他們，而是使他們「感受」到父母的重視、寶貝，幫助他們在其「全人」的成長發展上，從開始就有身、心配合的良好基礎。有了此良好基礎，他們才能走向未來的真正靈修整合——就是在生活中能與「生命根源」有整體的交流共融。

乍聽之下，這些好像只是一種美麗的空洞理論，但實際上「如此」去做的父母，都會滿心喜悅的給我們分享、印證：這是使家庭幸福的最簡便方法，不但最經濟實惠，而且又輕鬆易行。因為它只要「有心」去聆聽、關懷就夠了，不必再加任何的「額外」付出或代價。下面的實例會使我們看得更清楚。

## 2. 父母的成長體驗

爲能「如此」幫助子女，那已假定父母先有「如此長過來」的成長經歷和體驗。如果其自身的成長經驗有些「偏差」的話，那自然也會給子女帶來一定的負面影響。

比如有些老一代的父母，由於自己受過飢寒窮困之苦，所以「一心」要多賺錢，爲使子女能豐衣足食，平安幸福。這本是「天下父母心」，而且他們的辛苦付出也的確令人感動。但不幸的是，有的家庭雖然因此而經濟富裕了，但卻賠上了子女的「良好」成長。這樣的實例我想大家都可能已看到過。

筆者個人就曾接觸到一個家庭的父母，尤其是母親，爲了愛子的生活幸福，每天早出晚歸，拚命工作賺錢。等兒子到了國中二、三年級時，發現情況不對：多次向家人撒謊騙錢，因爲交上了壞朋友，常「溜」出去遊蕩、打電玩，至於讀書、學業方面的翹課、作弊，那就更不必說了。

另一個家庭是在岷市，非常富有，每個孩子都有奶媽照顧，母親常跟朋友打牌。有一天這位母親接到學校的通知，說她的幼子因偷同學的文具用品而被記大過一次，請她抽空到學校來談談。她立即叫司機送她去學校，很生氣的對訓導主任（當時是位神父）說：「我的孩子偷東西，那簡直是笑話！你到我家來看，他的玩具和所用的東西，都是成套成套的，他怎麼可能去偷別人的文具用品？不可能！絕對不可能！」

主任神父請她坐下，讓她先平靜下來，然後很溫和的給她說：「×太太，妳說的很對，妳給小明很多玩具和東西，但他最需要的是妳！如果妳肯在家多陪陪他，他就不會再偷什麼東西，妳要不要試試看？反過來說，如果他繼續接觸不到妳的呵

護、寶貝，他的情況會惡化下去，說不定會變成一種所謂的偷竊狂。」

這兩位母親的痛苦經驗，如果能善於利用的話，自然都可成為「生命整合」的大好機會和力量。透過信仰，這更能幫助人達成心靈上的整合，就是使全人和「生命根源」有整體的生命交流與共融。年青一代的父母，尤其是即將為人父母的年青一代，更可從這些先例學到寶貴的經驗和教訓，使自己在心理、心靈上作好準備：

(1)人際間的良好溝通，夫妻間的生命交流共融，比任何物質東西都更為重要。

(2)「用心」培養子女，「陪」著他們成長、長成，是人性生命中的最大成就，也是「天賦」神聖使命的最好實現。

而且這些在今天已都不是什麼非常困難的事，只要自己「有心」去注意、吸收，把握機會作些實際整合，就可綽綽有餘了。

### 3.靈修生活的整合

父母子女間有良好的溝通、了解，「情」緒自然就輕鬆舒暢。也只有在這樣的家庭生活中，彼此之間才能體驗到真正的生命交流與共融。有信仰的家庭就是在此「交流共融」的基礎上，來建立其靈修生活的整合。

前面我們已經看過，情緒混亂，傷害人性（就如暴食狂飲，酗酒淫亂等），那就根本沒有什麼「靈」修可談。同樣，反過來說，要談靈修「整合」，那就必須先有「心、情」的融洽，身心的合一，以及與「生命根源」的接觸和相通。實際上我們的「全人」生活，常是整體互動的；就是生理、心理、心靈先要能積極配合，「各盡所能」，我們才會慢慢走向靈修的整合。

如果我們從其整合後的生命「正果」來看，也許會有「一目了然」的實效與喜悅。

魯綺雅是一位中年媽媽，對靈修生活很「有心」，多年來都在默默致力於家庭生活的和諧共融——就是我們所說的「靈修生活整合」，雖然她並不清楚什麼是靈修整合或不整合。對其自身來說，生活相當規律，使自己的基本需要都有適切的滿足；在忙碌中常保持一份內心的寧靜，不會再為「健康、疾病、長壽、短命」等而擔心憂慮；深信天父自會照顧，日漸體驗到「父的愛女」的真實、美好、輕鬆、自在。

在家庭生活方面，她「自然敏感」於另一半和子女的需要；彼此間有深度的「相通」與互動，生活上無所不談；共同祈禱給全家帶來更深的親密、溫暖，在心靈上更能感受到「完整」的合一共融。

對「生命根源」她已擺脫了「求福免禍」的幼稚心態，也逐漸在超越「賞罰報應」的庸人自擾；祈禱更是感謝、讚頌天父，努力尋求祂的心願；生活中日漸在「作父所喜悅的事」，渴望一切都照祂的心願而實現、完成。更簡單的說，靈修整合就是在日常生活中，對己、對人、對天父，都有「整體」的生命相通、互動，交流、共融。

當然，在此生命的成長過程中，我們都是不完美的人，魯綺雅自然也不例外。她有時，甚至多時，也會感受到自己的軟弱、有限、無能等好多人性方面的缺點和過失，但這些在目前已不會再使她感到「洩氣、灰心」，因為她知道天父常藉著「人」（尤其是神師或輔導），在帶領、幫助；任何過失或傷痛，基督都會透過和好聖事而給予「治癒」和鼓勵。所以整合

並不是「已達到」完美，而是在不斷走向完美的根源，直到過程結束而「止於至善」——抵達生命的終極實現與完成。

不過對「仍在成長過程中」的我們而言，即使此生的整合並不完美，但如「回首來時路」，那和當初的生活散亂無節，情緒起伏不定，豈非前後成強烈對比，生活上判若二人？就連「整合初期」的跌跌碰碰，「青一塊、紫一塊」的大小傷痛，和現在生活中的「平、靜、順、暢」（相比之下），不是也明顯得令人驚奇感激，滿懷慶幸？而此種整合的喜樂與慶幸，不只是為少數的幸運者，而是為所有的「有心」父母和家庭。只要我們肯「用心」努力，父天的慈愛大方常會令人驚奇、慶幸！何不「用心」試試看？

## （二）獻身團體裡

在古老修會的傳承中，靈修的起步就是「克制偏情」。個人在情緒上有了相當的平靜，團體生活才能穩定、和諧，彼此間才能有「心靈」上的交流共融。由於這方面的資料很多，所以在此不必重加贅述。現僅就「靈修整合」的心理角度，簡短分享下面兩點，就是個人與團體的兩個層面。

### 1. 個人的整合

古代東方的隱修生活，首先是遠離「紅塵」，退入曠野的安靜；進而在此安靜中，使人逐漸學得內心的「寧靜」（hesychia-tranquility）。然後在這樣的寧靜中，教人以「心」去體驗天主的臨在，尤其是祂「住在」我們內心深處的臨在。一切情緒都會在此寧靜和對天主的體驗中，達到心靈修練的理想，就是使身心整合為一而到達「中和——無欲」（apatheia-passionlessness）。

情緒到達中和，意思是指一個人已能完全依照「天性」而生活，不再以自我為中心（無欲）。說得更白話一些，比如在奉獻團體裡，有人常「心情」不好，悶悶不樂；或是很容易鬧情緒，弄得大家都不安寧；或是性情孤僻，迴避和他人接觸以及團體的分享共融等等。這些明顯的情緒失調，不僅使當事人的靈修生活無法整合，同時也使團體受害，無法實現修院生活的和諧共融。由此負面結果，我們可再次清楚看出，要談靈修整合，那就必須先調整情緒。

從前面所說的情是「天然防護系統」來看，這些情緒失調，就是當事人在「誤用」這防護系統，他們以為這樣才會安全幸福，但結果卻適得其反。所以調整情緒就是先使人「看清」困難究竟是出在哪裡，然後從根去疏導、化解，使人因而獲得「內心」的真正平安與寧靜。

實際上這是「自我肯定與欣賞」的那段過程，此處無須多說。有此「寧靜」之後，如上所述，人才真能接觸到生命的「根源」，才能以「心」去體驗天主的臨在，才能和祂有生命的交流與共融。個人也有這樣的身心和諧，那與他人之間的接觸交往，也自然就會融洽暢通。人際關係暢通，團體生活的整合共融，不是已盡在不言中了嗎？

## 2. 團體的共融

團體生活的靈修整合，自然有賴於每個成員的貢獻與合作，但團體生活的方式本身以及管理方法，也都是很有影響的重要因素。意思是說，假定團體的成員都相當和諧，但團體的生活方式是使人「各守一處」，而管理上也不鼓勵，甚或盡量減少、彼此間的「深入」分享與共融（比如怕傳閒話會引起是非等），

那在此情況下，團體生活就很難談及整合共融了。

當然在現代的修會生活中，此種情況似乎已不存在，不過在管理方面，為能推動並增強團體間的交流共融，可能有不少地方尚待調整改進，在許多方法上需要不斷變換更新。比如有些團體，在成員本身尚未獲得足夠的情緒調整之前，就「急於」達成團體的分享共融，其結果自然是弄得「怨聲四起」，使有些本來就有困難的人，從此更是「各自為政」，再也不要參加團體的什麼溝通分享，甚至拒絕參與團體的任何活動。

這可使我們清楚看出，在管理上只有「好心」還不夠，還需要有「適度」的方法來配合所要採取的行動。所以為達成團體生活的靈修整合，一方面要先使個人獲得情緒上的足夠調整，因而在「靈」修上能與他人有真正的生命接觸與分享；另一方面就是要團體的整個「生活型態」，能配合並促進彼此間的「深入」分享與交流。這樣才能在「共同努力」之下，使團體生活逐漸達成身心的合一與共融。「靈修生活整合」就是實現在這「身心的合一共融」中。

總結以上所述，情與靈修生活的整合，實質上就是要人活出一個「真正的人性生命」。為有信仰者而言，這更是天父給我們的「人生使命」——活出祂「心愛子女」的真正面貌。說得更具體一些，那就是在日常生活中，我們與祂以及彼此間，都有「整體生命」的交流與共融。

靈修的「修」，尤其在奉獻生活中，就是要使人性到達「中和」，成為一個完全「屬神」的人。在中國的傳統文化中，人性到達中和的效果是：可參與天地的化育，就是在生活中能人盡其才，地盡其利，事盡其宜，物盡其用。

對當前的中國文化來說，科技越需要精密分工，人性生命也越需要「整體」的互通與共融。如果在生活中能多有幾個「到達中和」的人，也就是與天、人、以及萬物都能「相通」的完整生命，那中華大地才能在其物質繁榮中不致太受污染，無數中華兒女才能在其生活日趨富裕中，不致過度沉迷、腐化。

有心於靈修整合的家庭和父母，就是這「防止社會污染」的清潔劑；努力活出「天人合一的完整生命」的奉獻團體及個人，就是這廣大人群中的靈性光輝和其生活上的防腐注射。但在這一切後面，是基督自己在邀請、催促我們：「你們的光當在人前照耀，好使他們看見你們的善行，光榮你們的在天之父」（瑪五16）。

#### 附註：

- ① 《心理學》，張春興、楊國樞著，三民，民國六十四年，參閱第五章〈情緒〉，159-183頁。
- ② 參閱拙著《白首共此心》，光啓，民國七十五年，254-255頁。
- ③ 《心理學》，163-164頁；《白首共此心》，254-255頁。
- ④ 《白首共此心》，255-256頁。
- ⑤ 《性愛中的自由》，沈錦惠譯，光啓，民國七十一年，參閱第五、六章，73-90頁。
- ⑥ 參閱《性愛中的自由》，其他同上。
- ⑦ cf. Carl R. Rogers "Becoming Partners", Delacorte Press, NY. 1972.
- ⑧ 參閱《白首共此心》，263-274頁。
- ⑨ 《名醫談保健》，中央日報編印，民國六十七年。

## 全書後記

中華靈修未來已在我們現在每天「盡其在我」的努力中。當然這「日新、又新」的努力，同時也是放在天上母親——中華母后的手裡，在她慈愛春暉的「照、顧」下，我們自然就會與基督同心一體而「常作父所喜悅的事」。八年前（1988）曾為拙著「白首共此心」的再版寫了個短短的「再版序言」，現將其最後有關中華靈修「未來面貌」的幾句，稍加改變而轉用在這裡。明年（1997），適逢法蒂瑪聖母80週年大慶，現在就以更深的寸草微衷，將這一切都奉獻給天上母親，完全交託在她慈母手裡。祈願並深信在她的春暉普照下，世界能繼續轉向基督而更有和平，中華兒女能加深「母子同心」的體驗而日益手足情深，四海共融。在此以獻曝愚誠，將其中隱含「中華靈修未來面貌」的杜撰對聯，再次提供給有心活出「天父心愛子女面貌」的兄弟姐妹，來共同分享、參照、印證：

(一)天人一體成新體

子  
母女 同心悅父心

(二)慈暉四海新萬象

母愛千秋潤中華

(三)天人一體成新體乾坤妙體

子  
母 女 同心悅父心四海歸心

最後衷心感謝促成本書順利出版的許多兄弟姐妹！尤其是天父的幾位「心愛女兒」，為抄寫、打字、編排、校對等工作，任勞任怨，付出了好多心力、汗水，和寶貴的時間。在此懇切祈求天父，多多降福這些如此無私的默默奉獻與辛勞，使之有如「落入土中的麥粒」，能不斷結出豐富的生命果實——就是使無數的中華兒女能因此而「認識天父，和祂所派遣來的耶穌基督」。

「願讚頌、尊威、光榮、權能，全歸於寶座上的那位和羔羊，萬世無窮！」（默五13）

一九九六年八月十三日（丙子孟秋）

於岷郊新乳初學院

（重生50週年紀念日）

# 輔大神學叢書

書號	書名	著（譯）者
10746	耶穌基督史實與宣道 (1)	齊墨曼著，樂英祺譯
10128	第二依撒意亞 (2)	詹德隆、張雪珠等合著
10140	福音新論 (3)	張春申著
10747	耶肋米亞先知 (4)	劉家正等編著
10748	保祿使徒的生活書信及神學 (5)	房志榮編著
10750	神學—得救的學問 (6)	拉徒萊著，王秀谷等譯
10150	約伯面對朋友及天主 (7)	劉家正等編著
10148	絕妙禱詞—聖詠 (9)	喬治著，房志榮、于士錚合譯
30209	創新生活的心理基礎 (10)	朱蒙泉著
10761	聖事神學 (11)	劉賈盾編著
10151	箴言—簡介與詮釋 (12)	胡國楨等編著
10757	教會本位化之探討 (14)	張春申等著
10771	原罪新論 (15)	溫保祿講述
10156	聖詠心得 (16)	魯益師著，黃懷秋譯
10830-1	與天主和好 —談告解聖事 (新版) (17)	詹德隆著
10831	病痛者聖事 (18)	溫保祿講述，李秀華筆錄
10772	救恩論入門 (19)	溫保祿講述，李秀華筆錄
10773	基本倫理神學 (20)	詹德隆著
10774-1	白首共此心 (21)	徐可之著
10775	基督的啟示 (22)	張春申著
205145	天主教基本靈修學 (23)	陳文裕著
10159	宗徒書信主題介紹 (24)	羅德剛主編，穆宏志著
10777a	神學中的人學—天地人合一 (25)	谷寒松著
10778	天主恩寵的福音 (26)	溫保祿講述，鄺麗娟筆錄
10780	基督的教會 (27)	張春申著
10777b	天主論上帝觀—天地人合一 (28)	谷寒松、趙松喬合著
10781	耶穌的名號 (29)	張春申著
10782	耶穌的奧蹟 (30)	張春申著

## 輔大神學叢書

10783	解放神學－脈絡中的詮釋 (31)	武金正著
30121	重讀天主教社會訓導 (32)	卡里耶著，李燕鵬譯
20917	神學簡史 (33)	張春申著
20232	做基督徒 (上) (34)	漢斯·昆著，楊德友譯
20233	做基督徒 (下) (35)	漢斯·昆著，楊德友譯
10784	落實教會的屬靈觀 (36)	蘇立忠著
10777c	基督信仰中的生態神學－天地人合一 (37)	谷寒松、廖湧祥合著
10786	教會的使命與福傳 (38)	張春申著
10164-1	舊約導讀 (上) (39)	房志榮著
10164-2	舊約導讀 (下) (40)	房志榮著
205201-1	中華靈修未來 (上) (41)	徐可之著
205201-2	中華靈修未來 (下) (41)	徐可之著
10834	主愛之宴－感恩聖事神學 (42)	溫保祿講述
10790	道教與基督宗教靈修 (43)	楊信實著
10166	十字架下的新人－厄弗所書：導論與默想 (44)	黃懷秋著
A10791	神恩與教會－從格林多前書十二章談起 (45)	王敬弘著
10793	可期的天主 －清初基督徒論「帝」談「天」(46)	鍾鳴旦著，何麗霞譯
205222	當代女性獨身教友－時代意義及聖召分享(47)	張瑞雲著
10167-1	若望著作導論 (上) (48)	穆宏志著
10167-2	若望著作導論 (下) (48)	穆宏志著
10837	傳報喜訊－天主教彌撒禮儀中的講經 (49)	王春新著
10796	人與神會晤－拉內的神學人觀 (50)	武金正著
10797	基督啟示的傳遞 (51)	朱修德著
10798	信神的理由－基本神學之宗教論證 (52)	溫保祿著
10799	基督信仰中的末世論 (53)	張春申著
20919	衝突與融合－佛教與天主教的中國本地化 (54)	金秉洙著
107100	維護人性尊嚴－天主教生命倫理觀 (55)	艾立勤著述，許郡珊、陳美玲撰寫
10777b	天主論·上帝觀－天地人合一 (增修版) (56)	谷寒松著

國家圖書館出版品預行編目資料

中華靈修未來（下）／徐可之 著

--初版-- 臺北市：光啓文化，1996〔民 85〕

面； 公分（輔大神學叢書：41）

ISBN 957-546-262-9（上冊：平裝）

ISBN 957-546-281-5（下冊：平裝）

1.天主教——信仰

244.9

85002861

## 中華靈修未來（下）

中華民國八十五年十一月初版

中華民國九十一年七月初版二刷

◎版權所有·翻版必究◎

作 者：徐可之

准 印 者：台北總教區總主教 狄 剛

出 版 者：光啓文化事業

地 址：台北市(100)辛亥路一段 24 號

電 話：(02)2368-4922

傳 真：(02)2367-2050

郵政劃撥：0768999-1 (光啓文化事業)

登 記 證：行政院新聞局局版北市業字第 94 號

發 行 者：鮑立德

E - m a i l：kcpress@seed.net.tw

中文網址：<http://www.tec.org.tw/kc>

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

承 印 者：永望文化事業有限公司

地 址：台北市師大路 170 號 3 樓之 3

電 話：(02)2336-3627 2368-0350

定 價：160 元

205201-2

ISBN 957-546-281-5



### 本書簡介

靈修生活能帶給人全人的發展及成長，本書以團體為中心，從教會整體看如何推展天人間的交流與共融。內容共分四個單元，融會貫通之後，有助於教會整體靈修走向成熟圓融之境。

ISBN 957-546-281-5 \$160



9 789575 462819 00160

205201-2

 光啟文化事業  
Kuangchi Cultural Group