

# 基督信仰亞太靈修的特色

簡惠美編譯<sup>1</sup>

耶穌會印度神學家 Michael Amaladoss，在 2002 年「亞太地區的靈修研討會」上提出的亞太地區靈修特色，相當強調「宗教交談」、「宗教和諧」、「宗教合作」，這個理想的境界大概不只是亞太多元宗教文化地區的靈修目標，還應該是廿一世紀全世界靈修的目標才對。

## 前 言

伯利斯仁慈聖母傳道會於去（2002）年 7 月 29 日~8 月 4 日，在桃園德來活動中心舉辦「亞太地區的靈修研討會」，請來耶穌會印度神學家 Michael Amaladoss 主講。參與者包括該修會在太平洋諸島嶼和東亞的日本、菲律賓、台灣等地的修女。從地域涵蓋面來看，這一群人是來自極為遼闊多元的民族、文化……組合而成。將她們集合在一起，主要因素是同一的信仰與身分。

還有什麼是她們共通的？大概是她們在靈修的文化背景上，都多少有著「宇宙性宗教特質」（cosmic religiosity），這特質滋養著她們的靈修生命。這個地區包括了菲律賓和太平洋諸島各部落：日本的神道教、台灣的民間道教等……共通地都有著類似的靈修根基。此外，台灣和日本也深受佛教的影響。在

---

<sup>1</sup> 本文取材自 Michael Amaladoss, s.j. 的演講綱要，由簡惠美修女編譯而成。

此背景下我們將逐步探討有關靈修的課題。

## 一、靈修：一些問題

### (一) 什麼是靈修？

靈修是一種生活方式，印度語言是 *marga*，中文可說是「道」，簡單講，就是邁向天主經驗的「朝聖旅途」；是趨於自我轉化和轉化宇宙成新天新地的過程。靈修不是一個「體系」，不必非信守某些規矩不可，也不必非奉行某種儀式不可。

凡人都能有靈修。靈修並非某些精英分子的專利品，例如，不為在「成全地位」的修道人所獨佔。靈修是以人為中心的成長，讓人既自由又多元；尊重人、環境、人的特殊需要和天賦。靈修是一種經驗而非知識，需要學習，但，並不是重覆的操練。因此，靈修人必須有導師（*guru*）的指引。

### (二) 為什麼標明「亞太地區」的靈修？

或許有人認為基督宗教的靈修是普世性的，無所謂地區之分。然而事實上，**靈修的主體是人**，是生長於各地區、各種族、各文化……的具體的人，每個人的靈修應有其具體環境的場合。所以，不同文化情況的地區，靈修表現的「場合化」（*contextualized*）是應該的。

我們說靈修是「生活方式」，每個族群的人都是生活在其獨特情況（*context-specific*）之中，而且，每個情況內都包含了諸多因素：經濟和政治、個人和社會、文化和宗教……。我們必須分析情況中的各類因素，解讀其時代訊號，並且分辨怎麼做。如此，必然走向**靈修本地化**。

靈修本地化，不僅僅是做「翻譯」和「適應」而已，卻是要進一步地「詮釋」並「創造」。閃族文化及希臘羅馬文化都不必然是我們的指標，因為我們的世界觀和人觀與他們的不相

同。即使是我們彼此之間，也不必然可以相互做為指標，因為我們各自的文化也不是一致的。世界常常發生傳統和現代、優越和通俗、外來（殖民主義或媒體）和本地之間的緊張關係，這種緊張關係的情況促使我們知道該有的彈性。

基督宗教再不能排外，梵二大公會議已經宣稱：我們確知「天主聖神也臨在於其他宗教，並在他們中間運作」。我們必須兼具包容性的靈修，這並不是一種祈禱技巧，也不只是在使「善」及「神聖」的因素做整合而已，卻是在接納其他宗教中，與他們彼此間做互相的挑戰。

我們本地人，生於斯、長於斯，這些不屬基督信仰的諸宗教，是我們祖先的宗教，也是形成我們的根。為此，在與這些宗教交談之前，極為重要之事，是我們個人在內心與根深於自己的宗教交談（intra-religious dialogue），先行自我整合。無論如何，我們的靈修應該具有「宗教內」（intra-religious）和「宗教際」（inter-religious）的交談<sup>2</sup>。交談內容要包括所有傳統的先知性批判。

### （三）什麼是基督宗教的途徑？

交談，不是在尋找共同因素，而是認真地看待各自傳統的特點，並相互影響。那麼，基督宗教的特點是什麼？

基督的雙目常注視接近人、引領我們走向天國的天主，為建立一個友愛和自由的團體，成員之間充滿愛心和正義。

基督的道路是降生之路：在降生中，以愛心謙虛地服務，反暴力。

<sup>2</sup> 這兩個概念（詞彙）的意義，參閱：潘鳳娟，〈「宗教內」與「宗教際」的對話：簡介潘尼卡的宗教會遇方法論〉《神學論集》131期（2002春），62~81頁。

## 二、我們的情況

### (一) 我們文化中的靈修處境及耶穌的精神

宇宙性（民間）宗教，與人性的和社會的許多需要息息相關，對精神的或身體的疾病特別敏感；儒道傳統，則試圖克服人因缺乏忠信而導致的宇宙失序；佛陀，體會到人生皆苦，在其悟道過程中，著重從肉身的苦轉移到形上的苦，如，世事無常。

耶穌認為缺乏信仰者的現象如下：自我依恃重於依靠上主；拘泥外在儀式重於內化和真誠；自私重於愛心、正義、分享和服務。

### (二) 我們文化中的世俗處境

首先，試著由下列角度分析我們所處世界的現況：

1. **經濟**：自由資本主義立基於對利益無限度的追求，助長貧富懸殊，在生產、貿易以至金融上全是優勢導向；在全球化中操控世界經濟。
2. **政治**：有錢人直接或暗中操盤政治運作，控制國家的內政，導致腐敗、黑金的政權；外交則以武力作後盾。外表民主，實則百姓無權。
3. **社會**：壓抑人權；階級和種族歧視；剝削婦女、原住民、移民勞工；家庭和人際關係破裂。
4. **人格**：在結構控制下失去真自由，迷失於消費主義社會。由於不安和被肯定的需要，而出現侵犯、暴力和吸毒。
5. **文化**：種族主義抬頭；物質主義和世俗主義物化了大自然和他人；破壞地球；媒體誤導和離間。
6. **宗教**：以基要主義對抗外界；利用宗教作為政治手段；來

世和宗教疏離；基於需要而產生的宗教。

總而言之，這個世界非常自負，不論個別地，或集體地，都在表達「否定超越」，將他人視為工具，破壞大自然，消費主義至上。

### （三）我們能作什麼？

民間（宇宙性）宗教傾向指責他人（魔眼或邪神），透過法術（儀式）化解或消除魔力。

道家認為「有無相生，難易相成」：宇宙間的事物，若有正的一面，就會有反的一面，既然正反互變，禍福無常。因而，要「人法地，地法天，天法道，道法自然」，無論是人，是地，是天，是道，都應以「自然」為宗。

佛教視人生皆苦，幻滅無常，有如過眼雲煙，因此要行善積德，普渡眾生。

基督宗教，或逃避社會，或透過社會、政治行動尋求自我逃脫出「使人福禍無常之痛苦人生」的掌控，或在十字架的光照下給予新的意義。

一個人的靈修途徑，雖然可能只具上述之一，但也不無可能兼採一種以上的態度。

## 三、靈修的目標

靈修引領我們在現世朝向我們預知的目標，能包含兩個層面：(1)自我的轉化與圓成；(2)社會改造，藉以達到新天新地。

或許，佛教比較著重第一層面；儒家比較強調第二層面；基督宗教，則依照所屬的傳統提及二者之一，或兩者兼顧。

### （一）社會觀點

基督宗教的靈修目標，在「營造天國於人間」，建立充滿

自由的友愛團體，充滿仁愛與正義，促成普世人類的修好、和平共處。

儒家靈修，則在提倡宇宙和諧，建立大同世界；道家靈修則在「法自然」；佛教靈修，指向佛法的社會共修，衆生是交織的存有（inter-being）。

## （二）個人觀點

所有靈修從個人觀點來看，目標都在從自我中心解脫，友愛衆人，交付自己，服務他人；藉以完成個人的整合及內在的平安。

## （三）在歷史中的末世過程

一方面，我們的靈修不是爲來世，希望這目標在此時此地經由我們的奮鬥達成：我們爲窮人服務，我們與復活升天的基督一起，就已開始了新天新地；然而，另一方面，並不因此保證這新天新地的營造，在現世就能完全成功，因爲圓滿的實現是在末世。

這新天新地末世性目標的達成，不是靠自然演化的過程，而是要求個人／社會自由且具創造性的努力。我們努力的重心不應放在物質和結構的改造，而是人類和社會的轉化。一個人若能發現生命的意義，痛苦也會使他／她成長。

這末世性的目標，不是我們能夠自行設立的，我們相信末世目標的達成是天主在世界上的化工。天主召叫我們與祂一起打拼；祂派遣我們進入世界推動這目標。

## 四、先知性使命

### （一）靈修是在實踐使命中修行

基督徒的聖洗聖召及修道聖召，都不是指向自身的「得救」

或「成全」，而是在領受那參與天國實現的使命。我們藉著聖言和聖神在歷史中承行天主託付的使命。

在目前的亞洲區域內，這項基督徒的使命應包括以下的三重交談：與窮人、與文化，以及與亞洲的其他宗教交談。

我們承認天主（父、子及聖神）在世界中臨在與行動，同樣，也在其他宗教及其先知的言行內臨在與行動。在耶穌、降生的聖言身上，天主開始一條特殊的道路：寬恕、謙遜、愛、分享、服務和自我交付至死的道路。我們蒙召在人間以言以行作先知性的見證，意即，走這條道路。耶穌在教會內展開促進普世修和的運動，我們宣報天國就是繼續耶穌已經啓動的新社會運動，邀請人回歸天主，共同建立天國。如果有些人被召叫成爲耶穌的門徒，服務天國，我們熱烈地歡迎他們成爲教會內的伙伴。

## （二）「宗教際交談」（inter-religious dialogue）的靈修

我們積極地對待這些亞洲區域內的宗教，包括他們的經典、象徵、經驗和技巧。

我們要致力於基督信仰與這些亞洲信仰之間的「宗教際交談」，因爲我們發現自己所表現之宗教因素的根源，很多都與這些宗教有密切的關係。交談不容許有「某種理念、或某一宗教是絕對的」的思想存在；我們是在許多象徵中，透過它們分辨、尋找絕對者，與祂相遇。交談裨益個人的整合。

## （三）本地化

不錯，我們確實是在某些文化（閃族文化、希臘文化，以及羅馬文化）之中接觸到「福音」，不過，「福音」並不同於「文化」，尤其不同於「西方文化」，二者之間應劃分清楚。亞洲基督徒在使福音本地化的過程中，應特別注意文化東

西差異上的幾個要點：

- 西方文化重**理性**，受左腦主導；亞洲文化比較重**整體**，左右腦並用。西方學者重概念的分析；我們卻喜愛象徵多於概念，探討時傾向**直觀整體**（inclusive）。對我們來說，世界不是工具，而是象徵。我們透過瑜珈和禪表達身心一體。
- 西方人傾向以**二元觀**分析世物，易將事物**一分爲二**，例如：本質和人性、靈魂和肉軀、世界和天主……；我們東方人則較傾向以**整體觀**看世界，認爲「神內在於人」，人是宇宙的一部分。這有助於建立關係和團體，也將人跟自然之間做和諧的整合。
- 西方把人類看做是**罪人**，完全地失落與無助。我們東方人，則認爲「神內在於人」，因此，不可能主張「白拉奇主義」，而認爲「人可以在沒有聖寵的境況中，只靠自力就能得救」。事實上，沒有純人的行爲，神常在人心內，使人能夠有所作爲。

## 五、經驗天主

### （一）舊約的觀點

舊約中所描繪的天主，是個藝術大師型的創造者，是個判官型的君王：祂雖然溫和、仁愛、慈悲，並解救人；可是，卻同時像個嫉妒的監工、嚴厲的主人，會懲罰、報復，要求人們贖罪。

舊約的觀點頗爲複雜，似乎百姓接受了祖先留傳下來的這種過分簡化的看法。過去，教會也常在這種觀點下詮釋耶穌的苦難和死亡；羅馬帝國奉基督宗教爲國教之後，封基督爲君王，並且把國家法庭裁判運作的思考模式，應用來解釋救贖的奧



秘。於是，感恩聖事成了贖罪的祭獻，司鐸（有如法庭中的法官一樣地）成了舉行（可以贖人罪的）崇拜儀式的人。

## （二）新約的觀點

在新約中，耶穌的天主是阿爸（Abba），充滿仁慈與寬恕的愛心。天主在耶穌內自我空虛，幫門徒洗腳，服侍他們。耶穌給我們新誠命：在他人身上愛天主。

很不幸，在我們教會過去的傳統中，靈修和禮儀祈禱充塞著舊約天主的圖像，也太過分地神化了耶穌，令祂也蒙上舊約天主的色彩，雖然因了十字架而在他身上少了些侵略性色彩。

## （三）亞洲宗教的觀點

儒、道傳統的宇宙觀：「宇宙、神、人」渾然一體，指向超越（天或道）。

印度教不主張有二元對立（non-duality），對他們來說，神不是人類（萬物）之外的另一位。

佛教有大、小乘之分：小乘佛教的神是隱藏的；大乘佛教也不談神，但看世界衆生是交織的存有（inter-being），會在世間輪迴、轉世。佛內在於宇宙普渡衆生，超脫境界是涅槃。

總而言之，在亞洲各大小宗教，都有「事事相對」的看法，唯獨神是絕對的。

## （四）我們（亞洲基督徒）的觀點

天主並不是「他／她／它」，也不是「祢」，而是最深的「我」。天主在我的最深處，我在天主內：彼此相互內在著。

我與天主的關係，不只是**位際性**的一對，同時，**天主也超越於我**，而且，**天主還在時代訊號中向我說話**。

我在萬物中尋找，並發現天主（聖依納爵）。感恩聖事是共融的象徵：在愛和分享的行動中天主臨在，結合我們，它是

生活的聖事<sup>3</sup>。

## 六、經驗聖神

### (一) 聖神：天主在我們內

具體經驗天主的方式就是聖神在我們內：心中平安，一股鼓舞的力量。聖經中聖神的象徵全都是宇宙性的象徵：光、火、水、空氣。聖神也是宇宙中的天主的臨在。我們可以從創造，再經過先知們、耶穌、宗徒們，以至新創造（羅八）探尋出聖神的活動。

聖神是內在自由的準則，與僵化的結構和制度相對立。祂使人富於活力和創造力；祂是能量。

### (二) 神靈（spirits：脫離軀體的靈魂）

民間（宇宙性）宗教的表達中，充滿著神靈，善惡均有，被各種法術儀式所操縱，也有治癒現象。瑜珈和禪坐引人進入特殊（出神的）經驗。尚有其他新的治癒方式，如痛苦治療。

人是在肉身內的精神體，軀體可被觀察和衡量，精神卻無從捉摸，但它卻透過身體顯露。精神也超越意識，因此，人企圖將精神客觀化，象徵性地視它為「神靈」。人也能透過神靈領域相連，也可能出現附魔或許多種心理疾病。然而，人經由自己的心志仍然是神靈的主人。

神靈獨立於人的意志之外，無能傷害或治癒人。人是透過象徵儀式（法術）操控神靈。神靈並非神，與天主聖神絲毫不相干。但是在教會內也有相類似的民間宗教法術行爲。

聖神滲透存有（包括「精神」）的任何一部分，而臨在人之內，且在人內行動，但是人需要不斷地分辨，認清聖神及神

---

<sup>3</sup> 儘管如此，在這裏我們仍然把天主客觀化於麵餅形（host）內了。

靈間的分別。同時，卻也不能草草總結說神靈、象徵和法術儀式都是純迷信。我們必須剔除其間的神話性因素，但絕不忽視，或排斥之。

個人（靈媒）或團體（「神恩」）的祈禱，有可能與上述的「神靈」相關。但，有危險而輕易、快速地誤認這「神靈」為「聖神」。

## 七、耶穌的形象在亞洲

### （一）簡化了的耶穌肖像

過去，有些基督徒很容易就把耶穌的形象簡化了，以下是一些簡化了的耶穌肖像：

1. 耶穌在十字架上為我們贖罪。
2. 耶穌頭戴王冠，是國王。
3. 耶穌在世上分施恩寵，解救我們。
4. 耶穌被神化為天主。

### （二）新約中真實的耶穌圖像

其實，在新約中出現的耶穌真實圖像有下列幾項重點：

1. **受苦的耶穌**：使得痛苦具有意義，成為非暴力的奮鬥象徵，值得令人敬佩而非憐憫。
2. **自我空虛的耶穌**：是為人服務的僕人，不操控人。
3. **耶穌不是二元的**(advaitic)：他與天主一體(非二個)，他也是與我們同在的主。
4. **耶穌是導師**：智慧之師和典範。
5. **耶穌先知是革命者**：他選擇了窮人，為正義奮鬥至死。
6. **耶穌首領**：召叫門徒，在歷史中投身為天國服務。

### (三) 在耶穌身上的天主

一般的基督徒都常有把耶穌神化的傾向。但是，我們常該提醒自己，每當我們說「耶穌是主」時，我們是在「他是天主聖言」的內涵中理解。就聖言來說，他與天主處處同在。

不過，若我們說到歷史中的耶穌時，他就不是完全的天主聖言了：耶穌的道路不是「排他的道路」，這條道路尚未走完，需要我們以基督的心懷擁抱天主普愛的世人，與他們一起，走向天國的圓滿。在這情況下，我們應把下述禱詞銘記於心<sup>4</sup>：

「藉著基督，偕同基督，在基督內，願一切崇敬和榮耀都歸於祢，全能的天主聖父……」

## 八、作門徒 (discipleship)

### (一) 俗化的靈修

教會有個太重視階級性「地位」的傳統：「修道人」高於「在俗教友」，認為「默觀」優於「行動」、「聖事生活」高於「俗世生活」、「棄世」勝於「入世」、「神聖的」貴於「世俗的」。

其實，我們應重視上述被視為次等的；俗化所謂神聖的。耶穌選擇了降生，好在歷史中進行「人民」運動，轉化世界和人類。**在世界中的教友**才是如此跟隨耶穌的門徒。修道人蒙召是為光照人其他的一、兩個幅度，即先知性和象徵性的幅度，但是在服務人民中履行這兩個幅度。基督徒的靈修是在世界中行動和釋放。然而，釋放行動不相反個人的根、自由與和諧。

---

<sup>4</sup> 彌撒感恩經的〈結束禱詞〉。

## (二) 聖事性幅度

教會和聖事都是象徵。**教會**傾向於脫離此象徵身分，將自己作為絕對的救恩途徑。然而，事實上，她原本該作地上的鹽、酵母和光。

**聖事**若不根植於生活，是沒有意義可言的。如果一個團體沒有愛、分享和互相服務，則團體不真實，聖體聖事與和好聖事也非名符其實的象徵；它們自身不具備神聖領域的意涵與效力。我們只想把它們作為恩寵的手段；聖化司鐸，給予他們行聖事權。團體不必非要成為理想的團體不可，因為有限的人不可能達到完美。然而，如果它不努力成為友愛的團體，則它不應該舉行感恩聖事，否則便淪為虛偽、褻瀆。因此，聖事愈是與生活相符合，愈富有意義，就會在舉行之時，自然流露出來它的意涵。團體在一起舉行聖事時，不是在一起做事，而是因為他／她們生活得如此相愛，他／她們必須回到愛的根源，在祂內慶祝。

想來，在儒家和佛教傳統地區，必也同樣重視信仰與生活一致，朝拜儀禮與生活密切相連。

## (三) 一些特殊的挑戰

回想前面所提的社會分析，自然浮顯在腦海裏一連串的挑戰事宜。在此，我們只略提幾項。

### 1. 窮人

轉化該是全面性的，不只是政治和經濟，更應是人和社會的改變。

儘管窮人終其一生也無法得到完全的釋放，他們仍然有權利度有意義的生活。因此，我們該致力於改善生活品質，使人得自由、負責任和富創造力。革命只帶來政治的變化。在全球

化時代，我們需要組成聯絡網互通有無，並且善用媒體的影響力。

## 2. 生態

按理來說，亞洲的文化和人應該更敏於保護地球，因為我們既不將它神化，也不客觀化和工具化；我們視它是宇宙整體的一部分。所以，理當抵制西方的影響，尋求與自然和平共處，尊重自然律，這原本是亞洲傳統一儒、釋、道一的教導。

## 3. 婦女

向來，亞洲強調陰陽（男女）互補。女神和瑪利亞極受亞洲人的供奉和崇拜，不過，可能是因了婦女的母性角色，而非妻子（伴侶）。

父權體系似乎與依恃軍權的政治組織息息相關。

我們認為婦女的解放必須從家庭開始，必須從女性自身的解放著手。

## 4. 非暴力

我們生活於軍事化的世界。亞太地區普遍存在著種族和宗教的衝突。然而，亞洲宗教是反暴力的，我們必須內化此精神。

# 九、修道生活

修道生活並不是在一個成全的境界，也不是更徹底地跟隨耶穌。它是以具體生活的某些幅度，象徵性地表示每個人需有的靈修方向。即使是苦修會，亦非與眾人無關，具有其位置，佛教僧侶亦然。

## （一）基礎

修道三願的哪一個願是修道生活的根本？若從「奉獻生

活」這稱謂來看，似乎是貞節願。我們以為「無我」才真正是修道生活的基礎。忘我的人，是在天主和人前完全地自我空虛的人，他／她在愛和服務中自我全部付出。無私地服務有許多方式，具體的途徑要依時代訊號而定。按照修道生活的結構，修道人的無我是在團體生活中表達。

## （二）服從

服從意指聆聽，解讀時代訊號，分辨天主的旨意和回應它。在修會生活裏，會士在團體中服從。長上代表團體，假使長上不在與其同伴交談中尋求主旨，他／她沒有權利命令和要求服從。我們不應該把長上的權利神化了，因為唯獨天主享有絕對主權。分辨要求人自我空虛，即擺脫個人的種種慾求、執著、成見等。每個人都被召叫尋找天主的旨意，團體和神恩提供修道人特殊的尋找途徑。

## （三）神貧

神貧使我們能服從。富人有權力，金錢的勢力是走向天國的最大阻力。神貧不是棄絕物質，乃是致力於為天國而善用物質，不運用它們成就無價值的事務。大部分的修道人可能不是消費主義者，但是金錢常是贏得權力的來源。在現世，錢勢掛鉤；金錢給「地位」。有時，修道人好像嚮往追求體制權力和地位，金錢則隱藏於團體的所有權中。很遺憾的是，沒有任何一個願可控制權力和地位。

## （四）貞潔願：守貞

將修道生活稱作「奉獻生活」，焦點在貞潔願，特別指守貞。神聖和世俗的二元畫分是此稱謂的立基點，應予以反駁。其實，守貞的意義並非在強調自獻於天主以投身普愛眾人，更是一種先知性作證，抵制以濫用性作為得到權力和剝削人的手

段。我們沒有必要區分兩種靈修：守貞和婚姻，因為如果守貞不是修道生活的核心，則今日，一群守貞的人可以與非守貞者組成團隊，共享神恩，一起工作，甚至，共度團體生活。

## 十、祈禱

### （一）求恩祈禱

平常看祈禱是與天主對話，其內容是有關我們的需要，雖然也能是讚美和感謝。謝恩是求恩的另一面。〈天主經〉是祈禱的典範。基本上，祈禱表示從屬關係。接受的精神和從屬的精神是密切相連的。祈禱並不一定常要得到回應，耶穌的山園祈禱是一個例子。

許多民間宗教的祈禱是求恩祈禱，或許佛祖不採用此種祈禱，但大部分信徒卻作如是祈禱。非二元的（non-dual）神人關係是沒有從屬關係可言。然而，這種祈禱並不是非採取對話方式不可，也可以是象徵形式。

### （二）禮儀祈禱

適當地說，禮儀並非祈禱，而是一種**神和人的象徵行動**。聖體聖事是在分享食糧和飲料中紀念耶穌基督，象徵結合團體的愛。耶穌就在分享食物的舉動中臨在，使團體與他的生命相結合。語言說出我們所做的內容，但不給予意義；是團體的意向付予意義。所有的宗教都有自己的禮儀性活動。

### （三）亞洲方式

瑜珈、禪和冥想是亞洲方式，都是在促進**意識的覺醒**。它們助人空虛心靈，專注於一，藉以引人進入比一般意識層面更深的無我，渾然一體的境界。在此可討論：達此境界是否即與絕對者（各宗教對神的稱謂不同）相遇，或是，在此層面因各



人的意向不同，而經驗不一。

如果自私是罪惡之源，那麼，此種無我與萬物無常（佛教觀）的意識，甚至能導向個人的轉化和心境的祥和。

大乘佛教將涅槃和轉世（samsara）相提並論。人可以在世界上渡無我的生活。

### 人需要這樣的神祕經驗才能達到終極圓滿或解脫嗎？

印度教和佛教都作如是想。假使一個人在此生沒有達到解脫，則他／她還要在塵世輪迴。對沒有這種信仰的基督徒來說，重要的是分享神的生命，即經由在世界上與他人在愛中分享生活，以至終極圓滿。若有些人覺得被召叫在默觀中與天主度非二分（non-dual）的合一經驗，可鼓舞他／她們去嘗試默觀生活，如果天主賞賜他／她們此恩典，感謝天主。然而，他／她們的方式很難成為普羅大眾的靈修指標。

## （四）分辨祈禱

我認為最好且最重要的祈禱方式，是分辨祈禱，它使我們在此時此刻能尋找、發現和執行天主的旨意。若要行此祈禱，必須完全地無私、忘我才會有效。但是此無我不是在意識層面，而是在分辨、決定和行動中的忘我。

## 十一、宗教之間的合作

### （一）理想

宗教是生活不可或缺的要素。在一個多元宗教的社會，解決宗教之間的糾紛，不是持守中立，或是與各宗教保持等距離。除非是反宗教的俗化科學主義社會，否則應該是在多元中彼此包容，進而全體宗教一起交談，提供社會倫理和精神生活的基礎。許多基要主義運動之出現，都是在反抗俗化（現代科學）或無神論（馬克斯主義）的政治法令之強勢壓力。

在亞洲，交談不只是一種準備，更是一個統合向度和使命必經的途徑。交談要尊重天主和其他信仰人士的自由。

## （二）交談的困難

宗教是個人和社會身分的深層要素之一，因此，兩者以宗教來建立和保護自己的身分。當身分受到威脅時，交談就不受歡迎。

面對俗化的無神主義之威脅，宗教信徒就抓緊其信仰的基本要素，有時，對其信仰泉源，例如聖經，只作字面的解釋。

地方自治主義利用宗教作為政治勢力。有些情況中，宗教和國家的身分混淆不清，例如菲律賓和太平洋島嶼是基督宗教、日本為神道教等等。

過去的衝突留下恐懼，特別是在造成致命後。

向來，亞洲宗教不具侵略性。

## （三）交談的途徑

- 解決衝突。重視正義，但必須更強調寬恕與和好，渴望重新開始。
- 共同行動，保衛人權，促進正義和發展。建立共同的人類團體。
- 生活在一起，避免小圈子（ghettos），捐棄成見。
- 共同祈禱和分享禮儀崇拜。尊重相異，但能發現共同的基礎，而在絕對者內相遇。亞洲的祈禱方式是開放給眾人的，在默觀方面的交談已經有些成果。
- 學者專家之間的交談或許是最不重要的。生活和經驗的分享，能挑戰我們重新思考我們的用語。

## （四）態度

- 敞開胸襟待人如同對待天主一般，聆聽他人，汲取他人之

所長，藉以豐富自己。

- **根深**的信仰，但並非基要主義，也不排外。
- **團體意識**和多重歸屬的經驗。

## 十二、綜合

這需要窮一輩子工夫來努力，在此，我們只迅速地一瞥。

### (一) 我是誰？

被棄置於神的臨在之外的罪人？或者，自我中心的人，有限度和分裂，但也有神在我內的人？

我能自我治癒，因為我在聖神內，根植於祂。在領洗時，我們被提升分享天主的生命。然而，即使在此以前，我們不是「被詛咒的民族」，天主也在我們祖先的信仰中愛我們。

### (二) 我應該成為怎樣的人？

我的「自我」可能不斷地改變。變成減少自我而專注於絕對者。然後，在絕對者內發現，我自己與每個人以及每件事相關，經驗到我與他們交織在一起（inter-being）。

### (三) 自我的整合

我們能經驗到自我不同幅度的整合(下面所列無優先次序):  
自然及世界 / 身體及性別 / 將自我與理智及情感整合 /  
他人及自己 / 天主及自己

### (四) 圓滿與和諧

圓滿與和諧表達我所要成就的兩方面。我與**一切**相關；我是圓滿的一部分：猶如一滴水進入海洋。但是圓滿是在不同中共融，這即是和諧的所在；不是死氣沉沉的合一，而是充滿創造力、活動張力的和諧。