

當代靈修趨勢

盧 德¹

本文作者首先談當代人類的靈修需求，認為當代聖德有走向一體多元的趨勢，並指出當代靈修三大受到關注的議題「生態靈修與環保」、「正義和平靈修」、「女性(陰性)靈修」；最後，作者肯定「默觀」是當代靈修的道路，因為它可使人對真理有所覺悟、涵養真實生命。

前 言

基督宗教千年來不變的靈修僅一，即效法耶穌基督的榜樣、生活在聖神的默感與引導內、回歸於天父並與之合一。這是基督徒「聖三靈修」的基本原型。或者亦如教父乃至中世紀靈修觀點，是基督「道成肉身」(天主無條件、由上而下的恩寵)以便基督徒能「肉身成道」(人性由下而上)的「天主化」(Theosis, Divinization) 旅程。

然而，靈修除了建基於聖三的信仰之外，還要求具體地、隨著時代與環境的變遷，回應人們生活與心靈上的不同需求；也因此，在教會歷史中相繼發展出各式各樣、形形色色的靈修

¹ 本文作者：盧德，本名楊素娥，輔大神學院教義系博士、加拿大多倫多大學博士後研究，現任輔大神學院專任研究員。著有《榮格宗教心理學與聖三靈修》(光啓)，譯有《聖與俗－宗教的本質》(桂冠)、《聖山沙漠之夜－隱修導師談〈耶穌禱文〉》(上智)。

運動、方法、趨勢與特色來。但無論處在怎樣的世代中，靈修必然是讓天主的「道成肉身」(God's incarnation) 落實在你我平凡的生活。換言之，靈修是「實踐的信仰」(或行動的神學)，是「在此岸，活出來自彼岸的訊息」，它要求基督徒根據信仰的終極價值，持續調整自己的生命態度，以符應天主賦予我們在此時此地生活的聖召。

為此，本文立基於這整合性(傳統與現代、一與多的關係、神學與靈修、默觀與行動.....等)的靈修需求，首先探討「當代」這一變遷中的大時代與大環境，解讀它的時代訊號與意義；其次，身為一名當代人，必須涵養怎樣的人格特質與生命態度，以關注當代各層面的靈修議題，蒙召實現我們的天命；接著，再以當代刻不容緩的靈修專題作分論，限於篇幅，這一部分只能列舉生態、正義、女/陰性等靈修主題作探討。本文最後，則以「默觀靈修」作綜論，因為這是回歸於本質核心之「一」所不可或缺之精神。除非我們能找到處於劇烈變動中，那不變的本質核心要素，否則在當代忙、盲、茫的擺盪裡，極易陷入載浮載沈、迷失方向的困境中。

一、當代靈修需求與特色

(一) 時代背景

廿世紀，人類社會經歷了兩次世界大戰的洗禮，摧毀掉的，不只是建築物、樓房，或是政權、體制，還有人性與生命的價值、尊嚴和意義；簡言之，所有的終極信念與價值，包括人與人、人與神之間的信、望、愛，遑論宗教機制，全都慘遭蹂躪。就在這一片慘遭摧毀的價值體系的斷垣殘壁中，存活下來的人

們急於尋找生命的終極答案，諸如痛苦的由來及出口，卻不再滿足於傳統宗教信仰所提供的解釋，因此，各種「主義」應運而生，其中無神論的共產主義更是獨霸了半個地球長達半世紀之久。

於此同時，科技文明帶動社會快速地復甦，而且日新月異，每一項新興科技的誕生，彷彿一個新世代的更替，其變化速度之快，令人目不暇給。以電腦和手機為例，體積愈做愈小也愈精美，容量卻愈大、功能也愈多、價格還反而愈便宜。短短幾年的時間，拜全球化之賜，這類的科技影響力已橫掃地球村上的大部分居民。有人曾給廿世紀這世代貼上「資訊時代」(或 E 世代)的標籤：它有別於人類文明史上的游牧民族或農業社會(可能維持千年或百年不變的傳統)、或工業革命乃至商業旅行所帶來的新契機(仍可維持數十來年不變的工商社會)，資訊時代(E 世代)僅維持不到十年的時間(通常一台電腦或手機使用 3-5 年便需汰舊換新)，現已踏入 F 世代(生活型態端視是否新鮮、好玩)。簡言之，這是一個「瞬息萬變的創意時代」。不經意地，時空背景已經物換星移，人們也陷落到不斷的追逐中，永無止盡。

科技給人們帶來便利與舒適的生活，固然對人類社群有所助益；但也帶來層出不窮的社會問題。富者愈富、貧者愈貧的 M 型化社會，曾經造成人民莫大的恐慌。然而更嚴重、也是始終沒有消逝過的問題，是「物化人觀」扭曲了人性與自我。現在，人不再具有「生而為人」的尊嚴與價值；反之，人變成了大環境這一生產機器所形塑出來的「產品」，由市場來決定「你/妳」的價值，因此「你/妳」已不是一個具有位格主體的人，而是「它」(you are not you but it)，是一個因著功能(好不好用)與外表(好不好看)而被評價的「東西」。

這時代，無奈地，追求人類根本價值與人生目標的責任，由傳統的宗教信仰、牧者或神學家們的責任，逐漸轉移至科學家與工程師們的身上。而在一片樂觀的科學至上主義聲浪中，心理學尤其具有取代宗教之勢。人們由心理學上的發現與解釋，認知到人類本性上的一些根源與變化，進而尋求生存最基本問題的答覆，找到人生努力的方向——即自己（投資自己、自我實現，已不只是心理學、也是經濟學上大聲疾呼的口號了）。時至今日，百年多來的心理學發展，至少經歷了四種不同的研究方法與典範²，為追求心靈成長的人，提供了學理上的踏腳石；同時也為潛能開發、靈性探索等，提供了一條另類的出路。這也是其中一原因，出現所謂後現代主義中「我們要靈修，卻不要宗教」的思潮。很顯然地，這時代已沒有了單一或統一的標準答案，即使某些人仍還保有對絕對真理的信仰，卻已不再滿足於傳統的說法，而要自己去尋找生命的答案。

（二）回應時代訊號

從上述所言的時代特色，我們自問，作為回應「當代」的靈修需求，我們能做些什麼呢？為答覆此問題，並說明當代的靈修需求與特色，這裡借用拉內對「當代性」的如下特徵，指出靈修的一些基本前提：

- 首先是「主體性原則」：也就是以人為中心，包含主體自身的奮鬥以求得救贖（而非所謂的專家或權威提供的標準答

² 即：著重科學研究的行為學派（又稱實驗室心理學）、以佛洛伊德為鼻祖的精神分析學派（主要在探討潛意識心靈）、以人為本來探討人性本質的人本主義心理學派，以及著重靈性開發的超個人心理學派。

案)。在這種轉向主體的氛圍下，教會的工作也逐步轉向主體的思維，建構基督徒反省自我的能力與健全的生命態度，以便有能力和真自由，藉由真實的「選擇」，作自己的主人，決定自己存在的方式，並在此主體意識的覺醒下，做抉擇、超越……活出自己的聖召。

- 其次是理性主義或客觀性原則：在知識與教育普及的社會文化中，當代人被塑造成理性化、知識化、規格化、標準化、集體化的傾向。一切唯有通過理性檢驗，才是真理。靈修在此規則下，也轉向實存的倫理，也就是具體的生活實踐—如何根據信仰的客觀原則，回應時代訊號與社會大眾的整體需求。

簡言之，這是個「轉向自我負責的時代」，而在此強調「作為人格主體的現代人」的意識覺醒觀點下，**靈修是整體生命的統合經驗**；並且，這種主體意識的覺醒，具體落實在你我平凡的生活，實則亦是延續耶穌基督「道成肉身」的生命，然後試圖在此時此地、由下而上地提升生命體驗與境界，從而「肉身成道」地邁向「天主化過程」。換言之，這趟靈性覺醒的旅程，便是活在當代—歷經廿世紀的洗禮、邁向廿一世紀的時代需求—的基督徒，要活出天主生命與聖召生活（God's incarnation）所必須具備的條件。

（三）當代靈修需求與特色：整體生命的統合經驗

既然靈修必然要回應時代訊號與需求，實際上我們也從教會歷史中各式各樣的靈修派別、靈修運動、靈修大師，也都見到了他們處在歷史關鍵時刻中，所發揮的深遠影響力。同樣，為你我所處的這個世代，無疑地，我們面對社會、政治、文化、

經濟、科技等的鉅大變遷，神學反省也必然得要重新思考，答覆過去我們無需面對（如全球急劇暖化）的問題，或是過去的解答已無力應付或滿足人心的問題（如教友靈修不同於神職主義的特色）。然而，愈是處於多元、快速、劇烈的變動中，當代靈修愈是要求統整、合一的能力，方不致在多元分歧中迷失方向、走向叉路或被牽著鼻子走。這就是前述引用拉內對當代的兩大特性——以人為主體性原則、符合理性知識的客觀性原則——所做的說明。主體意識的覺醒，對當代人何其重要，其中整合能力又是首當其衝必備的條件，才能達致超越二元對立、一體統整的目標。為此，以下我們便分由超越主客對立與二元界限、兼顧個人與團體、整合靈修與神學的一體兩面，以及默觀與行動的結合，來嘗試說明當代聖徒的靈修需求與特色。

1. 超越主客對立與二元界限³

人類史上，一直隱含著二元論（二分法）的痕跡，諸如聖俗、善惡、陰陽等分野。在教會與神學發展中也不例外，尤其是在受希臘哲學二元論的影響下，精神與肉體、來世與今生等的對立關係幾乎成了競爭的敵對狀態。類似的「界線/限」不斷擴散，不僅導致個人的內在衝突、群體間的隔閡，還引發生活中的各種矛盾和張力。從身心靈整合的全人心理學觀點來看，界線愈清楚，人們的防衛心愈強。殊不知，當人們愈渴望快樂，就愈害怕痛苦；愈想要成功，就愈承受不了失敗；愈是努力要變得良善，就愈易受制於邪惡的控索；愈貪戀生命，死亡就變得愈恐怖……人世間大部分的問題，都是因為我們到處設限所致，

³ 參：坎恩·韋伯（Ken Wilber）著，若水譯，《事事本無礙》（*No Boundary*），台北：光啓文化，2007.4 再版五刷。

而妄加設限的結果，就是對立、衝突、作繭自縛。

許多人以為，只要消除了痛苦、邪惡、死亡、疾病等，生活自然會變得美好、健康、快樂、充滿活力。這也代表了許多人錯誤的天堂觀，他們的天堂不是超越二元對立，而是由相對的、正面的一半特質所堆砌而成；地獄則是另一半負面價值，如痛苦、死亡、黑暗、折磨等所組成。然而，儘管醫學再進步、科技再發達，人類不斷致力於正面的發展，消除負面的因素，卻只是製造更多的焦慮、恐慌，承受著更大的震盪不安、感染更多的疏離與挫折感。現代人生活愈是富裕，反而愈加失去生命的目標；人類社會愈進步，忙亂與挫敗感也愈重。這一切的癥結，即在於我們老把正負兩面視為互不相容的兩極。

靈修必得「打破界線 / 限」，以更廣闊的心胸，進入包容、合一的世界中，否則便是一種持續性的故步自封。實際上，包括政治、生態、文化，乃至其他宗教與學科，以及身心靈整合等，這些看似不同的領域，不但互有密切的關係，而且根本就是合一的彼此。所有的現實，包括物理學，都是相對兩極的統一。所謂的主體—客體、時間—空間等觀念，也都相互依存，交織為統一的存在。問題在於：我們將原本一體無間的自然界，劃滿了各種界線 / 限，並分門別類、加工精細，製造出一個又一個彼此各自獨立的藍圖和世界來，然後迷失其間，再回不去那東方玄學或西方神秘學中所謂的「一體境界」。除非認清「一體意識」本身，以及我們如何一再地抗拒它，否則所有的靈修都只是徒然，甚至變成擋箭牌，阻礙人們面對現實真相，墮入以「我執」爭輸贏的假相中。

2. 靈修與神學的一體兩面⁴

二元論（二分法）在基督宗教的世界裡，還導致神學與靈修的切割。自中世紀法國神學家 Peter Abelard (1079~1142)⁵起，神學成爲理性推論，士林（經院）神哲學到達高峰。即使神學大師多瑪斯和文德仍努力維持理性與默觀的合一，後士林學派的中世紀末期，理性和意志間的裂縫仍持續加大，神學與靈修的分家也各自走了自己的路：學術性的神學因重理論與科學而成了獨立、專門的學問；靈修也因越來越重主觀感受與內省而屢遭神學家們的質疑。至今，教會乃至神學院裡，神學與靈修仍是切割的。神學院的學術培育，以聖經、信理爲主流，各門神學課程須得符合嚴謹的學術規範；靈修則難以登上學術殿堂，至多是一些選修（而非必修）課程。

事實上，神學與靈修分家，對兩方都是損失：前者變得越來越生硬、冷僻，後者則無力回答嚴肅的質疑，致使兩者都有脫離現實（活在半空中或活在自己的世界裡）的傾向，以及因主客對立而失去判準的危機。其實，靈修與神學是一體的兩面。沒有靈修，就沒有真正的神學；反之亦然。任何一方都不應把人們藏在一個象牙塔裡，保護我們免除人性經驗的黑暗面。更甚地，尋找生活的天主，靈修是一個冒險，無可避免地將我們帶入完整的真相中，面對面正視自己及其所處世界的光明與黑暗面。

總之，靈修並非僅囿於個人主觀性感受、個人化與天主或神師的關係，或只著重關注心靈問題，否則就會淪爲無效和空

⁴ 參：沙德格 (Philip Sheldrake) 著，《今日靈修》(*Images of Holiness: Exploration in Contemporary Spirituality*)，香港：公教真理學會，1992。

⁵ 詳見 http://en.wikipedia.org/wiki/Peter_Abelard。

洞的靈修。同樣的，靈修效果的質素，往往也是神學反省恰當與否的判準。因為神學不可間斷的任務，便是把我們的靈修拉回天主聖三與降生為人的教義內，使「追隨基督的十字架生命」有更豐富的體會和意涵。此外，為避免過度內在化與個人主義的傾向，教會必須具有「大公」精神，以兼容並蓄地，在個人與團體、入世與出世兼顧下，知行合一地整合生命的各層面經驗。這是靈修與神學不可切割的一體兩面。

3. 兼顧個人與團體

既然隨著人們知識水準普遍提高，人的研究認知不僅從自身，而是更全面地擴及世界的各層面領域；靈修再也不是只屬於靈魂，而是涉及整個人，包括身體和一般物質領域；也不再只是個人，而是涉及所有與我休戚相關的全人類。不但過去肉身—靈魂、物質—精神的二元論基礎站不住腳，而且宗教意識的群體幅度、社會層面、弱勢關懷等，也成為當代靈修中高度受關注的議題。為此，諸如社會正義、和平、生態環保、乃至各類善工等「社會靈修」的需要，是我們反省這時代的靈修特色，必須同時兼顧的兩面向（個人與團體的平衡）。

為能對社會參與有積極的回應，改變與成長是無時無刻、永不停歇的。不僅個人，教會為建造一個大公、合一、交談的世界，各教派與宗教間尋求合作、相互學習、彼此幫助，也讓我們感受到合一的力量，正在促使我們突破以往的重圍，跨越宗教的界限。畢竟，「基督徒」顧名思義，是作為基督的門徒（使徒），全然效法祂的榜樣而活；其中「徒」字顯出兩個人在走路，換言之，基督怎麼走，我們照著走。顯然地，基督「聖言成了血肉，寄居在我們中間」（若一 14），這位社會性的、參與世事的、

降生爲人的天主，是所有基督徒生活的基礎。甚且，「凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的」（瑪廿五 40）。這種積極入世的生命態度，絕非空洞的言論，而是師傅對所有門徒們的訓誨與期許。

當然，靈修不只應反省社會和文化，更應具有先知性的批判精神。最差的靈修，就是盲目地順從文化，或不問情由地抗拒世界。爲此，當代靈修的另一特色，便是默觀與行動的結合。

4. 結合默觀與行動

默觀與行動正如同太極陰陽的一體兩面——陰不只是陰，陰中有陽；陽也不只是陽，陽中有陰；同樣地，默觀中包含著行動；行動中包含有默觀。太極陰陽不僅保有靜動之間的微妙平衡，且具有沈穩的生命活力，引領我們充分去體現天主「既內在、又超越」的特性。一言以蔽之，默觀與行動是一體兩面，幫助我們以不變應萬變地，在此劇烈震盪的世界裡，持守正確而平衡的認知理解和行爲反應。

在這錯綜複雜、變化無常、又充滿懷疑與憤世嫉俗的社會裡，靈修極易走向兩種極端：要麼過度認同這世界，以致熱衷其間而失去判準；要麼徹底脫離這世界，只活在自我架設的空中閣樓裡。這兩種人在我們身邊隨處可見，前者的問題是缺乏出世的默觀精神，後者則是缺乏入世的具體行動，總歸一句，缺乏默觀與行動的平衡。神聖的行動與投身於世俗，雖然存在著「彼岸」與「此岸」的對立與張力、存在著肯定和否定生活價值的衝突（因而也是一種「已經」與「尚未」的末世性靈修），但同時也正反映當代靈修的一體兩面（甚至多面化）的完整性。

身爲一名當代聖徒，無須追求完美，卻須追求完整，而完

整包含善與惡、光與暗、靜與動等全面向的發展，如此，人格涵養才得有宏觀的視野（格局）、獨到的眼光（智慧）、慈悲的胸懷（仁愛）、謙遜與喜樂的心（感恩）、有清澈的心境（寧靜致遠），並心存他者、對他者慷慨。簡言之，這些是蒙召成聖的基督徒所須修習的聖德，但當然地，這絕非一蹴可及，而必須不斷地皈依和悔改，其態度便是默觀與行動的結合。

二、蒙召成聖：當代聖徒的特色

（一）聖德（holy）與完整（whole、holistic）

「天主的旨意就是要你們成聖」（得前四 3），而成聖的召叫要求不斷的悔改和皈依，也就是能從錯誤中反省、學習與改變的能力。從某個層面而言，這一聖德的涵養，正如同當代超個人心理學所言之心靈醫治（heal）與全人發展（whole）的關係——因為心靈問題來自於殘缺不全、有所偏執的選擇；而心靈療癒正是將四分五裂的心逐漸調合，將欲求導向正確的方向；簡言之，療癒的過程即是整全合一地，從小我回歸、融於大我。

事實上，由 heal（療癒）、whole（完整）、holy（成聖）、holistic（大宇宙與小宇宙的合一）這些詞彙的相關性來看，已清楚道出它們根本是同一回事，或至少是同一方向的靈修趨勢。我們甚至可說，全部的生活，就是成就聖德的情況。雖然生活中表現的聖德，常是外在化、制度化、具有客觀標準的行為；但其本質卻是內在性的、與天主相遇與共融的結果，然後才可能具體地傾流在與他人交往、融通的關係與生活中。為此，修習聖德必須由內而外、由分裂片段到整全合一的人格發展，而無關乎外在行為的表相（外表常只是硬撐出來光鮮亮麗的頭銜、地位等罷了）。

雖然這看來似很弔詭，因為真正成就聖德的，是放棄使自己完美、放棄爭取成功的欲望、放棄控制一切的要求。而能作到這些，首先必須具備認知和接納真相（reality）的勇氣，並且服膺於來自內在深層的召叫（inner calling），才可能真實接受生命的本然面貌、傾聽自己靈魂裏的權威、臣服於更偉大的那一位、不管好壞都能向命運謙卑地鞠躬表示同意，這樣，我們才可能獲得真自由。

所謂的真自由，是指生命主體擁有力量去做改變、謙卑地學習並接受命運、學會放下，而不再對自我把持不放。由於人是更大之整體的一部分，不能只把自我實現當作唯一的終極目標，而不顧及整體中的其他部分，因此，作為「能夠負責」的生命主體，及「與實相融合」的全息（holistic）生命觀，這是當代蒙召的聖徒邁向一體性境界⁶、走向整全合一必修的德行。

限於篇幅，這裡僅舉一例，說明聖德與整全合一的關聯性，那就是「性」（情慾）的趨動力。在傳統苦修中，很多人以為「性」是靈修成長的阻力，為抑制自己內在慾火焚身的激情，不惜鞭笞肉體，而抵消了生命的能量，以求達致 *apatheia*（無欲）的生活與目標。但實則當代靈修恰恰發現，如何處理情慾問題，正是開啓靈修生命的開端，而且它一路在靈修旅程中，賦予我們活力、方向與認同感；如果我們的方向正確，性的動力能讓我們精力充沛地走向整合。壓抑情慾或性衝動，意謂著否定自我的生命，亟欲排除自己的一部分；反之，當我們「看見」（see，包含有「了解」的意思）它、關切它、肯定它所帶來形塑我們生活

⁶ 見拙著，〈從心理學的角度談宗教的生命觀〉，輔仁大學宗教學系「宗教的生命觀」學術研討會發表論文，2008年11月8日。

與行動的力量，那麼性的趨力能成為聖德的能量。由心理學觀之，人格趨於完整或分裂、融入群體或孤單一人、與大地合一或疏離……都涉及我們對性的處理態度。尤有甚者，從靈修角度觀之，「聖人便是那種能將巨大情慾完完全全轉變為創造力、賦予生命能量的人」⁷。這個例子，足以說明聖德與完整對當代靈修有何其重要的影響。

（二）當代聖徒的人格特質

一個整全合一的當代聖徒，會具有什麼樣的人格特質呢？如果我們細心觀察，探尋當代聖徒的特色，會發現很弔詭的，這些聖徒其實就在您我身邊，從表面上看，他們和您我並沒啥兩樣：他們也有生活的負擔，有煩惱痛苦，有肉身上的病痛；所不同的是，他們面對永恆的生命而活，他們生活中的每時每刻，都容許天主的介入，他們接受天主的指引與提升，以致時時處處在作分辨，讓天主的面貌真實透過他們而彰顯。在他們身上，看不到「粉飾的」靈修生活、看不到「討好的」宗教教導；反之，如果我們處處留心，會看到許多「殘缺的」靈魂，但他們願意、且不斷追求靈命的進步，踏實地踩在他所處的時空背景與土地上，依靠天主，全心活出聖神充滿的生命力來。簡言之，他們不斷地在「皈依」，首先是「頭腦的皈依」（意識覺醒），然後是「雙腳的皈依」（社會參與），最後是「全人的皈依」（將整個生命交在天主手中）。

筆者試圖整理以下幾點當代聖徒的特色如下：

⁷ Ronald Rolheiser 著，黃士芬譯，《靈魂的渴望：細說基督徒靈修》（台北：光啓文化，2006），17頁。

- 有愛人、愛神的能力：具有強烈的感受能力，又能領悟天主的旨意，進而做出確切而實在的判斷，將自己內在的能量轉化為助人、愛人的具體行動。
- 不起眼、很平凡：一個如您、如我的普通人，甚至是邊緣人、貧窮人。但他能默默地、持續地付出，不計較眼前的結果、不在意得失。
- 對人類的景況不致「過度關心」，也不會被生活的壓力和試煉所擊倒。雖然他可能比任何人都更體會到生活的壓力，尤其是處在兩極生活世界—屬世的世界與屬靈的世界—的張力下，所深刻承受的壓力。
- 做很小的事，卻有很大的影響力。其中最主要的影響力，是改變周遭的環境，並以此徹底地感動人。
- 默想的功夫很深。有不為人知的神秘經驗，或甚至經歷深刻的心靈黑夜。
- 不太關心自己（小我），卻關心周圍的一切（大我）。他的目的不在成就自己，而是跨越自我中心主義地，覺醒基督。
- 敬虔和委身，以此整合他整個的人：不太計較事業成就的版圖，或可以量化的成果；所關心的，乃是對天主的忠誠，而持守某種忠於自己、也忠於天主的生活態度。
- 得釋放，因而擁有靈魂的自由。從某種角度而言，他越自棄，就越成為真實的自己。雖然他活在孤獨中，但卻發現他的生活現況，唯有天主可以支持他的「獨一無二」。
- 擁有堅定不移的意象，卻保持靈通變達的心，而且具有分辨的能力，讓生活中的每時每刻，都有天主的指引與提升。

(三) 一與多的靈修整合

由上述當代聖徒的特色可見，不是外在的表象與形式，而是內在與本質，決定了靈修的「質」(而非「量」)。換言之，靈修不是您投入多少時間或學會多少種方法的問題，而是有沒有「靈命的覺醒」，進入本質核心的「一」當中，有整合生命、統合經驗的能力，而不致迷失在多元混亂的世界中。

爲此，當代靈修必須培養高度的整合能力，這就是「一與多」的靈修關係。唯有站在中心點上的「一」(即與上主合一)，方能因應社會高速轉變、劇烈震盪的「多」，而不致隨波逐流、人云亦云地被牽著鼻子走。當然，這早已不只是主觀性感受的問題(不是我們日常生活或私下如何面對天主的問題)，也不只是學術研究的客觀性問題(亦即要求具有立論基礎的客觀論點)，而是打破主客與二元對立、走向終極合一(自我與真我的合一、人與人之間的合一、小我與大我的合一、人性與天主性的合一)的奧秘性靈修。實際上，這也正是「聖言成了血肉，寄居在我們中間……滿溢恩寵和真理」(若一 14)的聖三靈修：它要求我們效法聖子的「道成肉身」，寄居於人間、服膺聖神的默感並在愛中合一、以身心靈全人地回歸天主聖父。這當中，包含了某種「自我覺知」與「社會覺知」，以致我們能不斷地走出自我、走入社會，以此改變自己及其生活，而這種態度便是真實的悔改與皈依。

站在「一」的觀點上，所有皈依於正義、和平、環保、本地化……等，都是同一生命態度的不同面貌。實際上，並沒有單一的生態靈修、女性靈修、本位化靈修、解放靈修、心理學靈修……等個別的靈修向度，它們全是互爲彼此、息息相關的整合性靈修生命。一個人具體地關心其一，不論從任何角度出

發，都必然延伸其關注，終至關注全體；反之亦然，一個人若關注生命本身，也必然關注生活中周遭的每一細節。它們之間休戚與共的關係，正是「一與多」的關係。

舉例來說，如果我們不重生態環保，可能談論身心靈整合嗎？答案當然是否定的，因為身體就是一個小宇宙，我們對待身體的方法，充分反映人類對於自然生態的態度。具體而言，對待身體貪婪縱慾、而不斷予以滿足的生命態度，豈不就是對於大自然予取予求、盡情剝削，以滿足人類無窮欲望的生命態度嗎？！同理，如果我們不看社會正義，能有真正的宗教交談嗎？答案仍然是否定的，畢竟交談的精神不是各取所需，而是走出自己，抱持尊重、學習、謙卑、欣賞的心去瞭解、認識異己；進而，甚至可能改變了原來的自己。如果我們只活在自己的世界裡，如何關注社會上被忽略的弱勢，提供合乎人性尊嚴，以及「上主要求於你的是什麼：無非就是履行正義，愛好慈善，虛心與你的天主來往」(米六8)的社會正義呢？！

(四) 當代靈修的一體多元化趨勢

爲此，靈修關注「多元」層面與各種幅度，其實終歸於「一體」性的生命態度。那麼，隨著世界的急劇變遷，當代應關注哪些一體而多元化的靈修趨勢呢？以下試圖整理當前社會迫在眉睫的幾大層面，作爲「靈修即爲實踐神學」的參考：

1. 生態靈修：原指大我與小我徹底合一的宇宙性靈修；但在全球暖化下，現亦指涉環保意識的提升。下文將進一步詳述。
2. 正義與和平的靈修；靈修學觀點下的社會正義，是關注整體（包括政治、體制等系統性問題），尤其關注被社會大眾

所忽略的弱勢族群，採取非暴力的和平手段，發出先知性的呼籲。下文將進一步詳述。

3. 解放神學的靈修：解放神學原是面對拉丁美洲的貧富不均、社會不正義的具體情況所引發出的，由此進一步延伸出「解放的精神」或「解放靈修」來，一方面緊密結合實踐（行動）與精神（默觀）兩方面平衡的重要性，另一方面也期能「在真實的歷史中，回應天主啓示的問題」。
4. 陰性（女性）靈修：隨著廿世紀女性神學的蓬勃發展，女性靈修也帶動了社會很多層面的意識覺醒，其中固然包括男女兩性社會地位不平等的結構性問題；但更重要的，還有陰性特質的開發，已然打破了性別之分，而是全人發展不可或缺的陰性柔情面，在陽剛或理性一面倒的歷史上幾乎完全被忽視。陰性靈修也帶來如右腦與潛能開發等的再發現。下文將進一步詳述。
5. 宗教交談的靈修：梵二開放的精神，肯定歷代不同文化與宗教間，都某種程度握有真理的某些面向，透過基、佛、道、伊斯蘭教等的相遇、交談，學習以開放、尊重、欣賞的心態，肯定自己也接納異己，不僅開拓一己的心胸，也能以合作的精神，共同為創造理想、和諧的社會而努力。
6. 本位化靈修：基督教會作為至聖、至公、至一、從宗徒傳承下來的教會，無可避免在福傳至普世的過程中，要面對與本地文化衝突與融合的過程。以中華民族固有的道統文化為例，歷史上便曾發生過激烈的民族情結與爭議，以致至今仍有一部分人視基督宗教為外來宗教而予排斥。所幸整體而言，本位化的努力已達到普遍的共識；

對文化的傳統精髓及對本地居民的尊敬，使本地化靈修不僅得到肯定與重視，也因著對「一體性」靈修範疇的覺醒，而豐富、滋養、並漸深化基督徒的靈修生命。

7. 兼具個人與團體、出世與入世幅度的社會性靈修：「信德沒有行為是死的」（雅二 26）。沒有社會參與的靈修，只是助長自我中心主義罷了，甚至因過度強調個人、或強調出世的靈修，極易落入「假我」或「成聖的假相」危機中。如何平衡發展，上述論及「當代靈修需求與特色」已多所著墨，不再贅言。
8. 重視教友的參與，及其靈修的獨特性：不久以前，教會高舉教友時代的來臨，甚至有某種程度的反神職主義的主張；不過如今看來，大概仍多為口號而未見實質效果。重視平信徒的參與，並打破神職界金字塔型的官僚形式，而以服務為首要、為核心，以印證耶穌所言「在先的要成為在後的，在後的要成為在先的」（瑪十九 30）及「誰願為王，必先為僕」（教宗若望保祿二世《人類救主通諭》21 號）的靈修精神。這一精神仍將持續作為當代基督徒努力的目標，我們期待教友時代早日真正來臨。
9. 存在主義的靈修：即對於生命的意義、痛苦的了悟與超脫，乃至面對死亡如何作準備……等終極問題，具有高度敏銳的省思與啟悟。能肯定並因而體現自身的存在價值，同時回應天主對他個人在世的聖召。
10. 身心靈（全人）整合的靈修：不只反對過去二元論思想下對身體的輕視與壓抑，甚至重視身體猶如它是靈魂的一面鏡子，而能全人整合一體地發展。這方面的相關研究，如雨後春筍，且仍方興未艾，限於篇幅，筆者不擬在此

詳述。

11. 科際整合的靈修：面對排山倒海而來的大量資訊，處於 E 世代的人必須具備高度整合的能力，才不致被淹沒在日新月異、應接不暇的資訊世界中。尤其是基督宗教與心理學、科學等的對話，更是入世靈修不可或缺的向度。
12. 其他個別需要的靈修：如性、愛、婚姻、獨身、家庭與團體等獨特性靈修需求，亦隨著當代個別主體意識的提升、心理學的研究發現、經過自我抉擇並忠於自己獨一無二的生活方式等，都受到高度的重視。已有愈來愈多人投入如婚姻靈修、女性獨身教友的靈修特色等專門議題中，這也是當代靈修趨勢不容忽略的多元化特色之一。

當代一體多元化的靈修發展，每一主題都能以專書深入探討，但限於篇幅，本文以下僅列生態、正義、女/陰性等三個靈修主題作分論。藉此拋磚引玉，期待更多學界人士指正及深入探討。

三、當代靈修專題分論

(一) 生態靈修與環保

1. 宇宙性靈修

本來，生態靈修是指融合大宇宙（即大我，乃至宇宙大自然的整體）與小宇宙（即小我，包括一己的身心靈各層面）的連結與合一，達至天地人一體。宇宙生命孕育其中、相互寓居，也有人稱此為「宇宙性靈修」或天



地人共舞⁸。教會歷史上最為人所津津樂道的，自然非聖方濟莫屬⁹。聖方濟對日月星辰、花草樹木、鳥獸蟲魚等大自然萬物的讚頌與熱愛；他以喜樂之情度神貧生活的事蹟，感動了千千萬萬的教內外人士，甘之如飴地放棄一切所有，隨之守貧、度刻苦簡約的生活；這看似一無所有的靈修生命，卻真真實實「因捨而得」，進入「天地與我并生，而萬物與我為一」（《莊子·齊物論》）最豐盛的宇宙生命中。

然而不幸地，今日整個宇宙生態嚴重遭受危害，預測「2100年全球氣溫可能上升6.4度；1/3物種瀕臨滅絕危機；紐約、上海等城市可能會因為南極融化而淹沒……國際環保團體『綠色和平組織』集合了全球2500多位專家的研究調查，警告全球正瀕臨大災難……」¹⁰。如今，論及宇宙（生態）靈修，已未見其一體性。因為人類長久以來所採取的生命態度，便是將自然生態給徹底地「客體化」，以致它只剩下「物質性的存有」，是為人類所管理、所利用，因而可以予取予求的「東西」。自然宇宙變成了產品，而不是生命本身。

2. 生態與環保

「自從造天地以來，神的永能和神性是明明可知的，雖是

⁸ 參：李碧圓著，《天地人共舞：基督徒談宇宙性靈修》，台北：光啓文化，2007。

⁹ 近年由於全球暖化的急劇，教會鑑於聖人的環保意識，更推崇聖方濟為環保、生態平衡的主保。

¹⁰ 《東森新聞報》2007/11/18。報告中指出，2100年全球氣溫將會上升攝氏1.1度到6.4度，海平面可能上升將近60公分，而只要氣溫上升1.5到2.5度，就有大約百分之二十到三十的動植物瀕臨絕種危機，一旦上升4度，將會造成物種顯著滅絕。

眼不能見，但藉著所造之物就可以曉得，叫人無可推諉」(羅一 20)。但如今，諸天不再述說上主的榮耀；生態困境控訴著人類長久以來的不公義。類似的災害報導不勝枚舉。諸如：「暖化失控！聯合國警告：全球瀕臨大災難」、「IPCC：氣候變遷沒救了，只能努力適應」、「聯合國報告：今年全球冰河融化速度創紀錄」¹¹、「北極冰融...恐爆資源爭奪戰」¹²、「俄媒體預測：第三次世戰可能在北極引爆」¹³、「暖化將淹沒，馬爾地夫擬買地遷國」¹⁴、「南極冰山加速融化，使企鵝無聲地、迷路地往南遷，生存拉警報」¹⁵、「氣候變遷造成食物短缺、乾旱、沿海地區洪災與強烈暴風，可能威脅近十億人口，上億人將更窮」¹⁶、「全

¹¹ 《中廣新聞網》2008/03/16 指出：「從 2004 到 2006 年，冰河溶化速度加快了一倍。其中又以歐洲的阿爾卑斯山、庇里牛斯山和北歐地區最為嚴重。這些冰河平均以每年 150 公分的速度在變薄。從 1980 年以來，冰河的厚度已經減少 1150 公分」。

¹² 《聯合新聞網》2008/03/17。

¹³ 《中廣新聞網》2008/05/05。

¹⁴ TVBS 新聞於 2008/11/11 指出：位於印度洋上的馬爾地夫，因全球暖化的影響，海平面上升，國家正逐漸沒入大海中，為了不讓島上卅萬居民淪為第一批氣候難民，總統納希德擬把觀光收入拿來建立主權基金，要買下印度、斯里蘭卡、澳洲的土地，展開一場大規模的「遷國計畫」。

¹⁵ 《東森新聞報》2007/5/18。

¹⁶ 《聯合新聞網》2008/04/14 報導世界銀行的訊息：過去三年來，全球糧價平均上漲 83%，小麥價格更飆漲 181%。世界糧食儲備日益減少，已降到 1980 年以來的最低水準。糧價大幅攀升讓民衆生活不堪負荷，埃及、喀麥隆、象牙海岸、衣索匹亞、馬達加斯加、菲律賓、印尼等國，相繼因糧食問題引發動亂。糧食仰賴進口的海地更因食品價格上漲引發暴亂，導致政府垮台。世銀估計有 23 個國家可能面臨社會動盪。

球鬧饑荒，近十億人瀕臨餓死」¹⁷。屋漏偏逢連夜雨，全球的肺—熱帶雨林—到 2020 年時只剩 10%，且「人爲破壞嚴重，純淨海洋只剩 4%」¹⁸。筆者 2006 年至河北省邯鄲的一處農村義務教學時，曾經歷一場沙塵暴，親身體驗到乾旱與土地沙化之苦，探其究竟，「中國土地沙化，人爲因素是主因」¹⁹。

暖化的原凶，是二氧化碳²⁰。在氣候變遷下的未來，預測世界現存的 22,000 隻北極熊會在 45 年後絕種；2050 年左右，阿爾卑斯山上的滑雪聖地有 70% 不再有雪可滑；世界最大的珊瑚族群大堡礁，可能在 2100 年之前消失；同時，台灣包括台北盆地內的台北車站、國父紀念館，甚至 101 大樓 4 樓將完全被淹沒；而中國北京將被沙塵暴掩埋。抗暖，是人類的第三次世

¹⁷《原住民電視台》2008/12/10 指出：現全世界幾乎每六個人就有一个人處在營養不良的餓死邊緣。據聯合國統計，全球貧窮饑民人數不斷增加，其中 2/3 在亞洲。海地因搶糧食引發暴動；辛巴威饑民在垃圾堆裡撿不乾淨的食物充飢；衣索匹亞的飢民各個餓得只剩皮包骨。聯合國糧食農業組織指出，全球饑民和營養不良人數高達九億六千三百萬的恐怖數字，近十億的人類處在餓死邊緣。

¹⁸《中時電子報》2008/02/16。

¹⁹《大紀元報導》2007/6/18 指出：中國現有沙化土地，占國土面積 18.2%，並持續惡化中。土地沙化被稱爲「地球癌症」，病因複雜，除了全球氣候變暖、持續乾旱等自然因素，更有不合理的人爲活動，包括濫牧、濫墾、濫伐、濫採、濫挖、過度用水等，導致草場急劇退化、沙化。內蒙古、新疆、甘肅等地，草場退化面積已分別上升到草地總面積的 51.8%、63.6% 和 87.8%。而林草植被的建設速度，也趕不上破壞速度。

²⁰據聯合國統計司資料，全球 CO₂ 排放十大元兇依序爲美國、中國、俄羅斯、印度、日本、德國、加拿大、英國、南韓、義大利。以排放總量排名，台灣居第 22 位，但以人平均排放量計，台灣則高居全球第 3 名（11.9 公噸），僅次美國（19.9 公噸）和澳洲（19.4 公噸）。

界大戰，無人能倖免！爲了節能省碳，各國無不使出混身解數，諸如「世界地球日一關燈 1 小時=種 17 萬棵樹」²¹、「環保新生活運動宣言」、「拯救我們的天空一減碳十大宣言」等，一再喚醒世人的環保意識。

當今的生態靈修，自然與環保密切相關。相關的抗暖化錦囊愈來愈爲世人所高度重視，筆者試由食衣住行育樂及再生資源回收等生活層面，做些整理與建議，畢竟這是任何人都責無旁貸，必須當下開始勵行的任務，爲留給後人一個乾淨的地球，基督徒的生態靈修自然不能置身事外²²。

- (1) 食的方面：吃多少煮(點)多少；廚餘可作堆肥；每餐八分飽（吃過多的食物只會破壞健康或養大貪婪與欲望，傷害聖神宮殿及節制的美果）；食材以當地、當時爲佳，不但食物新鮮健康，也減少了包裝、冷凍冷藏、運送等資源浪費和廢棄物的增生；隨身攜帶個人餐具和飲水，以減少塑膠和紙類的垃圾，也能確保個人健康並預防疾病的傳染；煮東西加鍋蓋，所需要的能源消耗量能減少多達 90%
- (2) 衣的方面：盡量選購天然材質，減少石化工業的纖維產品；衣服數量夠穿就好，勿因便宜就過量採買；舊衣資源回收，因布料在製造和染色過程中，會產生不少污染

²¹ 這是由澳洲帶頭發動，全球 26 個城市正式簽署，參與 4 月 22 日（世界地球日）關燈一小時的活動，以提高各界對全球暖化認知。台灣雖無正式簽署，但爲使公部門全面帶頭響應節能，能源局亦函請所有政府機關及學校，在中午 12 時至 13 時，響應關燈 1 小時活動。見《聯合新聞網》等，於 2008/04/21 前後的報導。

²² 資料摘自 1013 期《商業周刊》：「舉手之勞，原來我就能幫地球消暑」。

並耗費相當的能源；沒必要時不隨便換洗衣物；數量少時盡量手洗；洗後盡量自然曬乾或風乾；洗衣劑應慎選有環保標章，才能減少對環境的傷害。

- (3) 住的方面：盡量買節能、省電的電器產品（有些節能產品即使買時較貴，但日後省下的電費卻更可觀）；電器用品能不用就不用（冷氣少開一小時少產生 0.621 公斤 CO₂；溫度調高一度每小時可少 0.19 公斤 CO₂）；隨手關、拔插頭；下班電腦關機（一台電腦持續開一整晚，消耗的能源可列印一萬張資料）；手機充好電即拔掉充電器插頭（只要全球 10%行動電話使用者做到，省下的能源，相當於 6 萬戶歐洲家庭耗電量）。
- (4) 行的方面：能走路或騎腳踏車，就不搭車，既能健身又不污染環境；摩托車雖耗油較少，廢氣排放量卻是汽車的 3~4 倍；路程較遠者，以大眾運輸系統為首選，既節省開銷、減少塞車、體力與精神的消耗，也減少對環境的傷害；四樓以下不搭電梯，多爬樓梯既有益身心健康又節約資源；隨時保持輪胎在充氣狀態，能減少 6%汽油消耗；定期保養引擎，能減少 15%至 50%汽油消耗。
- (5) 育的方面：提倡心靈環保，倡導綠色休閒生活，減輕自然環境的負荷；提倡節葬、潔葬，鼓勵火葬、公墓公園化；拜神祭祖心誠則靈，少用紙錢、鞭炮，不製造污染、噪音。
- (6) 樂的方面：力行綠色消費：購買環保商品；自備購物袋，少用塑膠袋，拒用過度包裝、不易分解、不利回收之產品；改變一次即丟的習慣。
- (7) 資源回收、再生使用：垃圾徹底分類（只要回收一公噸重的

紙，就能節約 17 棵樹、2 桶油，足以供應一戶人家 5 個月所需的電力或減少 25 公斤的空氣污染）；東西用到壞才丟；節約用水包括廢水回收；用省電燈泡，且要用才開、離開即關；愛用再生產品。

不要小看一個小動作或小習慣，在人類與大自然休戚與共、已然成為命運共同體的此時，一點點態度與習慣的養成，都將會改變人類和宇宙的命運。如果亞洲的蝴蝶拍打翅膀竟能形成南美的海嘯²³，那麼我們也能透過一些小習慣的改變，形成正面效應，轉化自然生態，留給我們的孩子一個乾淨適合居住的地球。

3. 簡樸生活

人的最低需求就是維持生命與安全，超過這些，其他都屬於慾望。簡單、簡化、樸實、樸素，它是一種生活態度與方向，在可能範圍內走向你的最低需求，趨向愈來愈簡單，而沒有一定的方式與標準。為此，簡樸就是放慢一點追求慾望的腳步，放棄方便的生活，回歸自然，採取簡單而樸實的生活態度²⁴。而此內在簡樸最深遠的果效，便是引發高度的知足精神。這為當代靈修極為重要。

人世間有兩種方法使自己滿足：一是不斷囤積，另一是減少慾望。不幸地，慾望時常都會超過需要與收入，方導致因事奉虛榮而弄得精疲力竭。我們必須學會何時退隱，像耶穌一樣，重新體會上主創造的能力。為此，簡樸與獨處也互相牽連。獨

²³ 即所謂「蝴蝶效應」，引伸為一個小動作集結起來能造成大影響。

²⁴ 區紀復（花蓮鹽寮淨土創辦人），〈快樂的簡樸生活〉《臺灣時報副刊》；http://public1.ntl.gov.tw/publish/sci_knog/51/text73.htm。

處能助我們心靈合一，這合一能釋放我們脫離誠惶誠恐、想要尋求他人稱讚和激賞的心態，而回歸自然、通往大同世界（天國）。今日生活充斥著忙亂、緊張、競爭、爾虞我詐……的社會現象，甚至是紛爭、衝突、傷害、殺戮、貪婪、浪費……等問題；如果大家能有簡樸的精神與生活，社會就會謙虛、禮讓、和氣、互助、互愛……生活安定、社會安祥。如此，簡樸不單帶來健康、快樂、自由的生活，而且與大地和諧共生，也不致對大自然猛取豪奪地破壞和污染。回歸自然的簡樸生活，與建造天國是一體兩面、同時並行的。

回歸簡樸生活可以如何做呢？藉此筆者提供幾點原則與建議，大致整理如下：

- (1) 回歸家庭生活：許多人經營事業，連自己的家庭生活都給犧牲掉了。利用物質來追求安全感，不但捨本逐末，也扭曲了真實人生的本質。
- (2) 接納自己：人不要那麼複雜，把自己化妝成別人的樣子；接納自己與別人的不同，做自己的主人，腳踏實地的生活，才是真正的簡樸生活。反之，人心的焦慮與不安會不斷提升，人與人之間的距離會越來越遠。
- (3) 單純與專注：建立一套正確的觀念：減少身的享受，調整心的焦點，增益靈的修行。不要被周遭事物引誘、打散，被牽著鼻子走，這樣的專注，運用在生活、工作中，就是簡樸生活。
- (4) 減少消費慾望是聰明的選擇。能分辨什麼是「需要」、什麼是「想要」，不擁有不需要的東西；而且東西用到壞為止。能懂得割捨，把太複雜、不需要的東西割捨掉，不但減輕自己的負擔，也維持健康與平衡的生活態度，

這份割捨的功夫便是簡樸。

(二) 正義和平靈修

1. 社會結構性問題

讓我們從一則寓言說起，便能了然於胸，何以社會正義更勝於私人善行，及它如何全面性、結構性的影響我們所有人²⁵：

很久很久以前，有個依河岸而建的小鎮。有天，幾名小孩在岸邊玩耍，發現河上漂流著三具人體。他們跑回城裡求救，居民很快地將人打撈起來。

一個人已經沒氣息了，所以他們將他埋葬。一個還活著，但病得極重，所以，他們將他送到醫院。第三個恢復生氣，是個健康的小孩，他們將他安置在一戶人家裡，照顧他，供他上學。

從那天起，每天都有幾具人體順流而下。每天，鎮上的好居民都會將之打撈上岸，照護他們—送病者去醫院，為兒童找家庭安置，埋葬死者。

這樣持續了數年。每天都有一定數量的人體漂流而下，鎮民不僅期待每天出現的人體，還發展出更精密的組織來打撈、照料他們。一些鎮民慷慨仁慈地照顧這些被救上岸的人，一小群人甚至放棄工作，好能全天服務。全體鎮民都以他們的仁慈為榮。

然而，在這幾年中間，撇開他們的慷慨和努力不論，

²⁵ 摘自 Ronald Rolheiser 著，前引書，第八章〈正義和平靈修〉一文。本文簡明清晰而正本清源地，道出社會正義和平的重要性及其各面向，筆者強力推薦讀者參閱。

沒人想過到河的上游瞧一瞧，在越過河岸、視線所不能及的地方到底有何陰影籠罩，去發現為何每天都有人體漂流而下。

這個寓言以簡明的方式突顯出私人善行和社會正義的不同。私人善行雖回應了無家可歸者、負傷者、死亡者的需求，但它本身並沒深入問題核心：這些人體為何出現在這兒？而社會正義者則會試著到河的上游去，找出造成無家可歸、傷亡者的主因，並改變它。簡言之，正義需要體制的轉變。因此，社會正義嘗試去觀察生活環境中制度面的部分（包括政治、經濟、社會、文化、宗教、神話），才能針對造成人民利益不均的現象提出批判和改革。社會正義的議題包含貧窮、不公、戰爭、種族主義、性別歧視、墮胎、生態破壞，因為這些現象的根由，往往並非個人的罪惡，或是某人不恰當的行為，而是總體盲目不公的制度。

社會正義與改善世界組成的方式有關。為達到人人平等、貧富不再不均，它嘗試以較佳的方式，組織經濟、政治等社會系統，達到人盡其才、地盡其利。而此理想的達成，需要的不僅是私人德行，而更是制度上的。不義之事於現今存在，主要不是因為少數包藏禍心、毫無仁義的不肖之徒，而是因為社會上龐大、不帶個人色彩的不公制度（看來好像超越個人行動的控制）所造成的。這就是社會正義常講的制度不公和制度暴力。然而，我們有時會「只緣身在此制度（山）中，不見制度（廬山）真面目」，為追求真理與正義，我們必須培養解放神學的精神。

2. 解放神學的精神

解放神學是個歷久彌新、永不衰竭的議題，因為它回應時

代訊號，看重在發展脈絡中的社會變遷，以貧窮人和受壓迫者為優先，不斷地站在權勢者和既得利益者的對立面，發出先知性的呼聲，以抵抗不正義的社會結構。基於這樣的立場，它要求人一尤其是基督徒—持續性地皈依、悔改。而當然，要培養此一生命態度，能正確面對時代訊號、對社會需求有所回應，非要有深度的靈修不可。

在當代社會結構中，解放神學占有不容忽視的重要性。原因在於解放神學的靈修觀，是一種不斷打破「意識型態」，誠實面對真相，以負責任的態度來活出「聖召」的靈修。理所當然地，這是任何時代、對任何人、在任何的位置上，都該深思與涵養的生活態度。

當廿世紀中葉，解放神學在拉美發源之初，強調「正確的實踐」優先於「正確的理論」。但隨著時代的演進，以及它在非洲和亞洲不同的脈絡中，面對不同的情境與需求，其反省亦逐步發展，漸漸強調正確的認知（神學、理論）和正統的倫理（行動、實踐）應當一致。確實，不同脈絡與文化中的解放神學具有差異性，但不變的是，社會結構性問題的覺醒與改革，必須「默觀」與「正義」二合一，兩者平衡而不偏廢的發展，才是解放靈修的精神，否則若失其一，另一向度也會隨之失落。

誠如索布里諾（Jon Sobrino S.J., 1938~）所言，靈修是「面對實際情況的精神……是面對具體、複雜的歷史之精神」²⁶。他同時強調默觀和行動的重要性；解放靈修的工作，不僅理論與實

²⁶ 原載自索布里諾《系統神學：解放神學觀點》（*Systematic Theology: Perspectives from Liberation Theology*, p.236）。此處引自吳伯仁，《拉內神學的靈修觀》（台北：光啓文化，2007），233頁。

踐必須整合，而且強調其精神——即靈修全人與真實整體的關係——的重要性，而非只侷限在個人生活的某一特殊領域。為此，他提出解放靈修的三個必要條件²⁷：

1. 對真相的真誠：亦即對實有「如其所是」的覺察，包含知性地把握真相的真理，以及對此真相的回應。這一意識，要求人在正義的形式下實踐愛。因此它也是愛的靈修。如同耶穌基督慈愛的行動，並非基於誠命，而是出於憐憫的心，推動祂面對真相、給予真誠的回應。
2. 對真相的忠實：對真相的真誠，可能引入到所未期待的地方去，因為對窮人的好消息成了對有權勢者的壞消息。但不管它將引我們到何處，必須效法「上主僕人」的精神，忠實地回應真相到底，甚至受苦、犧牲性命，也在所不惜。
3. 容許自我被真相所帶領：歷史並非全然消極、晦暗不明，縱使忠於真實可能付出沉重的代價，但我們並非只是被動的等待，而是主動的盼望。這盼望就是愛，能使具體的真相成為「如其所是」。換言之，具體的真相沈浸在恩寵中，真實本身提供人方向和力量，並在這方向上穿越歷史、創造歷史。

作為靈修的必要條件，除了面對真相的真誠、忠實和帶領之外，盧雲（Henri Nouwen, 1932~1996）也曾在南美之旅六個月之後，提出「靈修學觀點下的社會正義」神學反省。面對世上無數受苦、貧窮、遭受剝削、被不正義對待的人們，乃至一連串令人心力交瘁的事件，他自問如何才能付出真正關懷與安慰：

²⁷ 同上，231~237 頁。

「究竟我怎樣才能夠進入他們的痛苦中，為他們提供盼望呢？我如何能夠進到他們的生命中與他們共度憂患呢？」在以祈禱的心寫下他所要安慰之人的信件後，他隨即寫下他的靈修心得：

「我其實不需要與他們完全認同，或去背負他們的重擔。因為我們的主——我們的神也是他們的神——已背負了人類一切重擔……我首要的工作是先求那安慰人的聖神，觸摸這些我現在寫信去安慰的人的心腸肺腑。²⁸」

換言之，那真正成就關懷和徹底救援的，是祈禱，是上主自己大能的作為。畢竟，「祂不但深愛那些備受欺壓的，也極愛那些壓迫者。祂踏進歷史，為的是釋放所有的人，叫他們得自由」²⁹。這才真正是解放靈修學的精神，亦即：對人生問題的深刻理解和體驗，比一般講求手段的掌權者的理解力更有深度，也看得更為長久。這種精神，要求人在歷史中持續地聆聽天主，同時回應天主聖言的邀請。

在權力鬥爭中，既得利益者、掠奪者或掌權者為鞏固自己的地位，把自己推入無盡的追逐和焦慮的漩渦之中，人性也因而變得盲目、過敏、緊張。困在這種心境中的人們，只能著眼於顯赫和一時的外表上，內心卻是空虛的，或至少是缺乏安全感的。為此，從解放靈修學的觀點來反思，唯有回到「基督中心」、提供默想與深度，才能揭穿虛假和謊言。

²⁸ 溫偉耀，《無能者的大能》（香港：基督教卓越使團，1999年三版），55頁。

²⁹ 同上，60頁。

(三) 女性(陰性)靈修

1. 女性靈修 ≠ 婦女靈修³⁰

首先必須先正本清源地說明，女性靈修 (Feminist Spirituality) 不同於婦女靈修 (Women's Spirituality)。前者是立足於女性意識覺醒的基礎，而有深刻的反省、重新予以應有的尊敬和推崇；而後者，則是相對於男性靈修過於理性化的特質，指出婦女靈修比較接近大自然，與自然的周而復始的循環過程緊密相關，也比較傾向或局限於家庭的範圍，而不是陽剛性地作為歷史的開創者的靈修。

換言之，女性靈修不分男女，而是人之為人、陰陽兩性一體所共通的特質，只不過因為傳統靈修一面倒地傾向陽剛（理性）的特色，因而失去平衡，需要我們將原本有但如今卻隱而不顯的陰性柔情面給重新尋回。本文此處的重點便在於此女性靈修的層面上，它的範圍極廣，既涉及歷史、文化、制度等各層面議題，也涵蓋女性獨有的特質，以及「陰中有陽，陽中有陰」的相互關聯性。限於篇幅，本文僅將重點放在後者，不涉入如父權體制或精英主義等的歷史文化脈絡中。

2. 女性靈修的特色

女性靈修源自女性神學，它深深意識到歷史與文化對婦女及其角色所加諸的種種不合理、不正義的限制，遂批判隱含在文化與宗教內的意識型態，不僅鼓勵女性自我實現與自我超越，也邀請每一個人（包括男人、女人）擴展視野，尋找人類團結

³⁰ 參：葉寶貴，〈基督徒女性神修〉《女性神學與靈修》（台北：光啓文化，2003），261~262 頁。

與共融，在天主面前建立互信、互愛、互助的人間天國。因此，它包含了「個人的—政治的」、「私領域—公領域」、「內在—外在」所有層面的關係與靈修。一方面強調自主，另一方面也重視團結，致力於釋放各種壓迫，比如種族、階級、性別與文盲等，並且力行憐憫、祈禱，在行動中包容一切。

著名的女性神學家安卡(Ann E. Carr, 1934~)在《蛻變的恩寵》一書中，便從傳統天主觀中「男性的、尊威的、全能的天父」出發，進而討論基督論、聖母論、教會論。她主張以「友誼」的模式來表達天主的愛，指出女性靈修的三大特色：

1. 締結姐妹情誼：一反父權社會中女性依賴男性，甚至因彼此敵對而落入孤獨受控的情境，女性靈修強調所有不同年齡層的人，不分種族與階級，應建立支持網絡，締結情誼。
2. 致力於建立一個不競爭、非金字塔型權威階級、非操控型的人間社會。重視個人的人性尊嚴與天賦才能，而不由種族、階級與性別的刻板印象來決定。
3. 維護自然環保：反對父權操控式的環保所造生態的二度傷害（如因河川整治、截彎取直所造成的生態二度破壞），而維護非操控式的自然環保。

「相互關聯」(interconnectedness)，是女性靈修的一個中心課題。正如本文前述提及的，二元論(二分法)極易在父權社會或理性主義高漲的情況下，被切割開無數的界線(界限)來。女性則較傾向一體共融，並尋求各種重新整合的方法，來包容對立，如靈魂—肉體、公共—私下、文明—自然、社會—個人、你贏—我輸、或此—或彼、非內—即外、理性—情感等的對立。總之，以相互合作的生活行動與模式，不僅為個人，也使整個社會如此和諧運作，這就是女性靈修所要投身實現的理想：建立

一個和諧共融的世界。

3. 陰性靈修

為達此理想，女性靈修還有一個核心課題，也是優勢，那便是陰性特質的開發。陰性靈修同樣無關乎男女性別，因為人人皆陰中有陽、陽中有陰。為能不偏廢陰性特質與潛能，徐可之神父以一名男性耶穌會士的身分，整理了聖母無玷聖心婢女會的史耐德修女所著《無可修補》一書，撰寫了〈女性神學與靈修的中心課題〉一文³¹。以下我們便以此超越男女性別之女性靈修，整理六大陰性特質的生命展現：

1. 女性靈修是植根於其自身的生命體驗，並在此體驗中繼續發展，不斷深入、成長，以「講故事」的方式，分享彼此特別的經驗，包括被剝奪、失落，乃至努力與重獲等的深刻經驗，女性深化自身、也豐富他人的生命。
2. 講故事是提高自我意識的好方法，同時也是使女性獲得相互支持的活力泉源。透過敘事模式，女性不僅分享生活經驗，也爭取應有的權力，追求平衡的社會正義與人權。
3. 女性靈修深切關懷整體生命的統合。女性靈修致力於將父權社會與宗教所分割為二的對立面，使之恢復完整而統合起來。其中最基本的整合就是身體與心靈（如：男性宗教社會將心靈精神視為高尚，身體肉軀視為卑下；此分割將女性貶抑為屬於肉體的卑下族群，而女性的生理與生育功能，亦常被男性宗教視為羞恥與不潔）。
4. 在強調身體的美好與聖善中，女性靈修隨之而呈現出來，

³¹ 收錄胡國楨主編，《女性神學與靈修》（台北：光啓文化，2003），248~254頁。

就是深切關懷與大自然的和諧。男性對大自然的控制、占有和暴力性的剝削利用，正是其對女性的同一行為模式的翻版與延伸。唯有重視女性靈修，包括重視一切女性化的事物在內，比如大自然、貧苦殘障、老人、病患等，才能有助於世界更新，使之成爲一個符合人性化生活的世界。

5. 女性靈修拒絕只以頭腦、理性、抽象方式，來接觸宗教，參與信仰。女性靈修強調禮儀表達，在禮儀中重視分享、有美感、與生活打成一片，彼此互通共融，開展生命喜樂；這同時也是對當前主要教會中的刻板禮儀方式，清楚而有意地予以排拒和擯棄：因爲這些禮儀過分講道說教，僵硬冷清毫無熱情，強化男性聖統與控制。女性主義者更願組成共同參與的信仰團體，而非父權宗教的聖統組織架構，一味強調服從、劃一等。
6. 女性靈修最後、或許也是最重的一個特徵，就是從一開始她們就努力在個人成長中蛻變，和一種有社會正義的政治結構之間，建立起密切內在關聯。因爲她們深深體驗到，除非社會的政治結構有所改變，她們的困難（受歧視、迫害等）就無法徹底解決；而社會的徹底轉化，必須建基於個人的轉化與蛻變。這也是何以在教內、教外的靈修或心靈成長團體，都以女性居多之故；反之，當男性努力工作賺錢之際，則往往將自己給「物化」爲機器和產品，表面上看來似乎增加了自己的附加價值，實則卻是自我封閉。

四、默觀—道路、真理、生命

本文探討至今，從時代背景與訊號、回應當代的靈修需求與特色，到生態、正義、女性三大靈修專題的分論，最終實際

而論，當代靈修其實沒有所謂的方法或進程，而是一種生命態度，一種回歸本質核心、做真我、與上主合一，回應這樣的召喚，亦趨使我們涵養出終極關懷的精神。

前文已強調再三，默觀與行動如同太極陰陽的一體兩面——默觀中包含著行動，行動中包含有默觀。在此劇烈震盪的世界裡，人心浮躁不安，如何持守默觀與終極關懷的精神，回應時代的需要，本文最後要以「默觀靈修」作結，以期能為身處劇變中的當代，找到不變的本質要素。默觀看似靜態，卻能提供我們滋養生命的道路、真理、生命。

（一）默觀是當代靈修的「道路」

1. 默觀的字義

默觀，若按中文字面意義分別拆開來看，默即沈默、安靜；觀即直觀、觀照、覺察。簡言之，默觀是在靜默中，向內一觀照我們心靈的深處，體察內在的所有變化；向外一覺察並接納所發生的一切，尊重每一個體生命的表現和他們的自由意志；進而，當內心沈澱了所有的世俗價值、寧靜至極時，我們得以穿透事物的表象，直指本質核心，看清、也擁有生命的實相（reality）；最終，能與真理合而為一，或以基督徒靈修的觀點來說，是終極地與天主成為一體，以致「我生活已不是我生活，而是基督在我內生活」（迦二 20），或換言之，是「以基督耶穌的心為心」。

默觀不同於默想，默想容有語言、文字、圖像、概念和情節；默觀卻捨棄一切，不假借語言、思維、圖像等媒介，不擷取一切，卻在一切中。因為有了寧靜、清澈的心，也就能較不受外在的迷惑，隨波逐流地追求一些不屬於自己的東西，或是

忙、盲、茫地虛度自己的人生歲月，像隻無頭蒼蠅般無知又無盡地追逐。而這，就是我們身處這時代，任何一個人都缺乏、也都迫切需要的靈修精神。事實上，這默觀類似於沙漠中的靜默獨處，而其首要，是尋求自我認識和洞察；這也類似於教會史上所有的苦修與奮鬥，緩慢而痛苦地學習放棄爭取成就、放棄控制一切，同時，也放棄使自己完美的神貧精神。具體而言，這也就是十字架的精神。

2. 默觀的時代性意義與危機

靈修是讓上主透過我們，在此時此地，向我們的周遭傳達祂愛的訊息（亦即在此岸活出來自彼岸的訊息）。然而，我們如何聆聽上主愛的訊息？如何能滿足當代人的需要？又該以怎樣的心，接受自己的限度，而臣服於超越者的力量，讓自身成為為生命服務的管道？

時下的暢銷書中，靈修類書籍有愈來愈被看重的趨勢。縱然每人心中對靈修的概念各有不盡相同的見解，但它亦突顯出廿世紀中末葉以來人心的迷惘。尋求靈修的精神固然是好的，但有些人（尤其是西方人）想要把靈修和信仰分開，則會是相當危險的。William Johnston 曾在接受訪問時指出：

「假如你要練習坐禪或瑜珈，你需要有一個信仰來配合，佛教或基督信仰均可，就是不要空空地練習坐禪或瑜珈。很不幸地，很多西方人便是如此，其結果造成許多人在精神上崩潰，變成在情緒上有困擾的病人。³²」

靈修固然重要，但同時必須很小心：任何會助長自我中心、

³² 譚璧輝譯，〈新時代中的神秘主義：訪問威廉·強斯頓神父〉《神學論集》59期（1984春），135~148頁。

自我標榜、自我膨脹的傾向，都無異於體內的毒瘤或癌細胞在滋長。靈修可能的危害程度，並不亞於它的貢獻。誠如一位西藏禪修大師創巴仁波切（Chogyam Trungpa）所言：「只要我們追隨的是一種承諾救贖、奇蹟及解脫的修行途徑，我們就勢必被『屬靈的金鍊』所縛」³³。人們緊抓著金鍊不放，即使它是屬靈的、救恩的，但何嘗不是一種靈修上的物質主義？有很多基督徒對各式各樣的靈修運動趨之若鶩、追著靈修大師跑、參加各種靈修體驗課程、活動、朝聖等，如果未能同時意識到所追逐的一切可能都是誘惑，而期待這些教誨能解決生命中的所有困境，如憂鬱、壓力、挫折等痛苦，那麼結果必然是令人失望的。

人們常犯一個毛病，基督徒亦然，就是只要天主的恩寵，而不是要天主本身。以天主恩寵取代天主，這樣的錯誤發生在基督徒靈修生活上，造成一種實效、甚至是功利主義的結果，便是不斷地「抓」、汲汲營營地「取」，而非「放下」或「捨棄」。靈修很弔詭地，是循著逆轉法則，必須持續地悔改（*metanoia*）、轉向/皈依（*convert*），否則就只是助長自我中心罷了。

至於皈依或轉向，如何成為可能？基督是我們唯一的「道路」。然而，這基督不能只是別人所說的基督，必須是自身的體會，也就是個人默觀靈修所得。這條道路，基督已為我們鋪設了，現在，我們便要經由耶穌走向真理。

³³ 梁兆康著，胡因夢、張欣雲譯，《耶穌也說禪》（台北：心靈工坊，2004），224 頁。

(二) 默觀是對「真理」的覺悟

1. 以基督耶穌的心為心

筆者曾在一本心理學書籍中讀到一句話：「不要做佛教徒，要做佛陀；不要做基督徒，要做基督；不要做冥想者，要做冥想」³⁴。這是「一體性靈修」³⁵的極致，是耶穌最後的祈禱以及對所有人的勸勉（若十七 21~26）。

基督耶穌的心，是合一的心，祂自取奴僕形像，以愛來服務世人，至終讓世人能經由祂而「肉身成道」，與天主合而為一（Theosis, Divinization）。正如教父們—尤其是沙漠、曠野中的教父—常強調的，人能靜觀超越的神，是因為神「道成肉身」，在基督裡，神與人中間的鴻溝被廢除了。而今，人可以靜觀天主，其實是我們參與了天主對我們的靜觀，也是因為祂先愛了我們，即使我們的意識當中尚不明白。

上主全然臨在我們的生命中，縱然我們不能在情感和思維上感受到祂。甚至當我們努力操練默觀祈禱，也非得要先歷經煉路，才感受得到明路，而合路也才有其可能。這些化了妝的祝福—貧窮、痛苦、愚笨、犧牲等，一再提醒我們捨棄自己的成見，並如耶穌所言有一顆感恩的心：「父啊！天地的主宰！我稱謝祢，因為祢將這些事瞞住了智慧和明達的人，而啓示給小孩子」（瑪十一 25）；「天主偏召選了世上愚妄的，為羞辱那有智慧的；召選了世上懦弱的，為羞辱那堅強的...」（格前一 27）。

效法耶穌基督的心腸、上十字架的經驗，無可避免要面對

³⁴ Stephen Levine 著，徐愼恕譯，《擁抱憂傷》（台北：立緒，1998）。

³⁵ 張春申，〈位際範疇的補充〉《神學論集》32（1977 夏），313~331 頁。

和體會羞辱、軟弱、失敗等令人不悅的神枯。不過，出自上主恩寵的神枯，其實是一種莫大的祝福，我們或許可用光作比喻，來形容這種表面上是咒詛，實質上卻是祝福的神枯。處於神枯狀況，就好比被強烈耀眼的光芒照射眼睛，以致短暫失明，不能「看見」上主。但是，那道強烈耀眼的光芒就是上主的臨在。上主的臨在，如光一樣，是那麼徹底、完全、具體；人的肉眼，即我們的理性、情感，不能承受，以致失明了。換言之，神枯經驗中「不能看見」上主的感覺，並非上主離開了，反而是上主太接近了，以致超出了我們有限理性和情感所能容納的幅度。

2. 培養「直觀本質」的能力

為要拆毀我們心中對上主局限的形象、不再規限上主於我們的認知或經驗上，神枯其實是化了妝的祝福。很多時候，是我們沒有開放心靈，容讓上主以祂的方式來與我們相遇；於是尋找上主變成只是尋找一個為滿足自己的假象。曾有位神父說得很好：「天主按自己的肖像造了人，但人往往卻以自己的形象去塑造天主，以自己的方式把天主定型」。神枯的出現，能教導我們放手讓天主作天主，不是作我們的偶像。既然上主不是我們的偶像，我們亦不能清楚界定上主，這種在默觀中所體驗的真理，即是對上主的「不知之知」(knowing in unknowing)。

默觀能培養「直觀本質」的能力，涵養一個人在靈修生活中，如其本然地，看清並接受生命的「實相」(reality)，進而轉化個人的心思意念、思言行為等生活態度，乃至於全人、全然地與天主合而為一。

具體而言，「直觀本質」是透視生命的真相。它要求超越自我，棄絕一切的依附，放棄理性、分析、邏輯、甚至經驗等一

切人們慣用的方法，進入到核心，先是自己的核心，然後走向以天主為中心。

3. 從「自我中心」走向「天主中心」的悟道與禪心

為平信徒，尤其是社會工作者，默觀祈禱極為重要。盧雲和強斯頓兩位神父都強烈感受到，面對這世界上的痛苦、貧困、疾患，人們普遍的第一傾向是快快逃走。我們不想看，因為那些場景令我們內疚，而且一籌莫展，反而使我們更為痛苦。然而在祈禱中，我們能把自己置身於痛苦中，接納自己的軟弱，增強我們面對人世間的病苦的力量。尤其為那些協助弱勢的人，必須面對強勢者或甚至交涉不公義的情況，漸漸有陷於忿怒和趨於暴力的傾向。此時靜下心來，在默觀中去意識並接納這些不正義，當忿怒湧起時，去經歷這種痛苦的掙扎，但在一瞬間，忿怒轉為對正義的愛，從而也會轉為解決眼前困難的力量。這就是一種淨化，它不抵消忿怒（忿怒不該，也無法被抵消的），卻能讓人重新得力。

正如奧修曾言的：「無我」才会有「我的」宗教經驗；唯有「我的」死掉了、心中無礙，禪心方能升起。禪修不是佛教的專利，也不是東方人或東方文化所獨享的。禪修所強調的過程、方法、目標，與默觀相似，是所有人之為人，當心靈沈澱、安靜、寂滅到了某種深度時，進入存在的本質核心之中，而有所「悟道」。基督徒的默觀，會有如禪修中的頓悟般，因為當我們不帶任何預設立場、甚至不著相於「神聖對象」時，你甚至會驚訝地發現，我們所信仰的「神聖對象」全然不是我們先前所認識的那一位，就好像耶穌在世時也常被人指責對天主不敬，祂之所以被定罪，正是因為「褻瀆神」呢！

(三) 默觀是涵養真實的「生命」態度

默觀，是培養一種生命態度，轉化人的自我中心，走向以天主為中心，至終與天主同化。但如何涵養此生命態度呢？

1. 心靈的自由，不在爭取，而在放下

真實的心靈修持，必須先從「放鬆」(relaxation)開始，進而學會「放手」(letting go)。多數人所以為的「認真」，其實是一種「我執」的展現。這些人自我意識太過強烈，迷戀自我的重要性，對自己的判斷力過於執著，反而成了靈修成長最大的阻力。因為固執和自我中心，會阻礙我們的覺察和可塑性；因此，除非我們放手，不再把持不放，甚至於不斷地自我空虛、學習捨棄，唯有如此，內心的改變，才可能擁有真實而徹底的自由。

這種生命態度，真福八端(瑪五3~10)作了最佳說明：

「神貧的人是有福的，因為天國是他們的。

哀慟的人是有福的，因為他們要受安慰。

溫良的人是有福的，因為他們要承受土地。

飢渴慕義的人是有福的，因為他們要得飽飫。

憐憫人的人是有福的，因為他們要受憐憫。

心裏潔淨的人是有福的，因為他們要看見天主。

締造和平的人是有福的，因為他們要稱為天主的子女。

為義而受迫害的人是有福的，因為天國是他們的。」

一個自我捨棄而擁有心靈自由的人，是不需要外在事物來包裝和掩飾的。為這樣的人，少就是多，無就是有；不去爭取，而能放下；死亡就是復活、貧窮即是富裕、悲慘也即幸福。在操練默觀祈禱時，也不會執著於「方法」；所有在過程中使用的方法和象徵，在天人合一之際，也得全都捨棄。

2. 寧靜致遠

當人操練默觀祈禱，由自我中心、自我標榜、自我膨脹，走向天主中心、實現天主旨意、愈顯主榮時，心思靈感將變得細膩、敏銳而源源不絕。此時，真正的聆聽—專注地、甚至忘記自己地去聆聽—才會出現，然後，我們能全神貫注於當下，心中無恐無懼、不再貪婪，亦不企圖表現或打動別人。這樣的聆聽，深具專注力與覺察力，以致「道」臨於我身，我聲我聞皆是道。禪宗有個故事，足以說明這超越語言、真正的靜默，才是最佳的開悟：

「某天清晨，有位禪師正準備為弟子們開示。他剛坐上位時，突然飛來了一隻小鳥，坐在窗台上唱起歌來。牠的聲音如此美妙，使得在場的每一個人都如痴如醉。唱完之後，小鳥飛走了，禪師告訴在場的弟子們：『今天的開示已經結束』。」

默觀的操練，還要求「耐心」。偏偏耐心正是當代人所最缺乏的。實際上，耐心是安全感與信賴感的表現，它也是望德與愛德的基礎；反之，不耐煩的背後便是焦慮感與恐懼感的表現，因此它安靜不下來。面對社會快速變遷而造成生活不安定，以及人們知識水準普遍提高，基督信仰過去的確定性和自信心已顯得越來越薄弱了。因此，現在任何人要構思有活力的當代靈修，必須更全面地了解人類生命，特別是新的科學世界觀，及由心理學所提供有關人的研究認知。「忍耐」是對話與學習過程中，教會所最需要、最基本的聖德之一。

3. 擁抱生命本身

有了寧靜致遠與耐心的聖德，就不難接受世間的真相了。

心理健康之所以成為當代社會一個迫切的問題和需求，正因多數人寧願選擇逃避真相。而無論心理輔導或靈修輔導，首要的任務便是揭開干擾我們看到真相的雜質，沈澱（放下）所有世俗的干擾與誘惑，即使心中感到痛，也能選擇接納與寬恕。否則，人們就永遠只會尋求天主的恩寵，而不是天主自己。

筆者曾於導師工作中，輔導一名自殺未遂的女同學。透過她，讓我明瞭到抗拒命運的結果。輕易選擇自我結束生命的人，總覺得天主或命運虧欠了他們，想要以死亡作為報復手段；然而實際上，他們卻是從未真正活過。究竟是什麼造成他們從未真正活過呢？我想是抗拒命運；或用靈修學術語來說，是不能接受自己竟然不是神，竟不能掌控世界、掌控命運。這些人未能明瞭，其實生命本身，就是一份值得好好珍惜、善加發展的禮物；而且光是人生這趟旅途本身，就已值回票價，不論其間的酸甜苦辣鹹各種滋味。

圓滿的人生，便是盡力讓內在世界獲得適當的發展，並接受外在世界便是我們修煉的道場、也是我們內在世界的一面鏡子，更是天主為我們量身打造、使我們「道成肉身」的地方，而能擁抱生命中所有的人、事、物，感恩一切遭遇都是禮物。如此，在默觀中，我們便能適得其所地找到真我的道路、真理與生命。

結語

世人總想改變別人、改變世界，而未能了解我們其實什麼也改變不了。可悲的是，這種心態實是一種逃避，逃避真實的自己、真實的世界，對別人不接納，也成了對天主的拒絕。這樣的人未能體會世界的虛無，企圖控制世界，或抓取物質性的

滿足（如金錢、事業、愛情等），來掩蓋內心的空洞。於是，這時代的特色、大多數當代人的生活，便只足堪用「忙、盲、茫」一曲老歌來形容。當大部分人自以為是在追求更高的生活品質，或至少是擁有更多的物質和享樂時，殊不知，卻是將自己愈加地蒙蔽在假我與假相中，不但距離生命與真理漸行漸遠，也疏離了真正的自己—真我。而今，在一個物質領域過度開發、也什麼都生產過剩的情況下，所分裂與崩盤的，早已不僅是經濟景氣或股市，而是我們失落了的生命真義，包括：

- 人與自己的關係：於是，人與自己徹底地隔離，不知自己是誰、從哪裡來、追求什麼。
- 人與他人的關係：徹底的異化、疏離的關係，已逼進了極致，這不僅是情緒管理（EQ）與社交能力（SQ）等技巧性的問題，更嚴重的，是我們喪失了愛人的能力。
- 人與大自然的關係：長久以來人類對大自然不正義的剝削、強取豪奪，以滿足一己之私，終導致自然界的反撲，其力道之大，已到了令人束手無策的地步。
- 最終是人與天主關係的分裂：人們試圖以各類學科（尤其是科學）代替宗教信仰，卻迷失在多樣化的道路中，不再能相信什麼，喪失了終極信念與價值。

如今，我們茫茫然地，迷失了人生旅途的方向，也失落了生命的意義，好像無根的浮萍般，沒有目標，只能在汪洋大海中載浮載沈，看看自己能抓到什麼浮木，用知識、理性、物質等來駝鳥埋沙，作為上帝原型的替代品³⁶。然而，人類內心（集

³⁶ 此言出自榮格：「宗教本能乃是一種根深蒂固於人類的本性中……你可以取走一個人的上帝，但只能從另一個上帝來取代

體潛意識)底層的深度渴望,將永無止盡地發出呼聲,召喚人回歸內在,直到我們找著重回根源的道路為止,否則生命將永不得滿足。而這段「尋根探源」的道路無他,唯有「默觀」與「正義的行動」結合。因為唯有祂—天主聖三一能給我們真正的道路、真理和生命。

誠如本文開宗明義所言,「聖三靈修」的基本原型,是任何時代、任何基督徒唯一的榜樣:效法耶穌基督的道成肉身、生活在聖神的默感與引導內、回歸於天父並與之合一。由於當代社會處於高速而急遽的變動中,要求高度自我反省與統整的能力;畢竟「天主的旨意就是要你們成聖」(得前四3),而聖德(holy)與整全合一(whole、holistic)有關,為此,唯透過默觀與全人的獻身,找到一體的本質核心要素,才不致被多元複雜的發展所迷亂,而能繼續天主的「道成肉身」(God's incarnation)落實在你我平凡的生活中心。