

「默觀生活」的反思（二）

根據牟敦後期的靈修觀點

盧 德¹

牟敦深具先知性的批判與呼籲，一向值得當代所有追求靈修成長者的借鏡與省思，本文根據牟敦後期的靈修發展，參照 *Contemplation in a World of Action* (Garden City New York: Doubleday Company, 1971) 一書，提出對當今追求「默觀生活」的人一連串的靈修反省。

默觀祈禱中，想像力的位置

默觀生活中，想像力是否有它的位置呢？這是值得考量的議題。畢竟默觀 (contemplation) 不同於默想 (meditation)：前者傾向於排除掉所有的圖像和媒介，以直觀、靜默的方式，直達上主的氛圍中，其間不預設任何立場，也不帶有什麼意象；然而後者，則是有系統地、有方法地，可經過引導，並在某些特定的程序與反應中，大量採用各種象徵，包括圖像、音樂、文字、概念等等。根據隱修傳統，可能有一部分操練默觀祈禱的人，

¹ 本文作者：盧德，本名楊索娥，輔大神學院教義系博士、加拿大多倫多大學博士後研究，專研宗教心理學與靈修。現任輔大神學院專任研究員，並任本刊主編。著有《榮格宗教心理學與聖三靈修》、《夢與神話的靈修旅程》。

會經歷一段反感與抗拒的時期；換言之，默觀者對於想像力與各種媒介的運用，尤其是在祈禱中採取公式化和系統化的運用，可能感到不屑。

不過，事實真是如此嗎？我們能否針對想像力的運用，在此稍加「辨別」一下？說不定對於某些人，尤其是缺乏想像力、創造力也很貧瘠的人，能在祈禱中自由地運用想像力，會是一件好事。尤其是在當今受到心理學冥想訓練的影響之後，適度在祈禱中鼓勵操練想像力，可能幫助我們從中獲益。不過，這卻不包括一些被寫下來的文字，或已成既定概念等的理性想像力訓練。

有一件破壞默觀生活的事，就是將每個人都劃一性地、追求齊頭式的平等，進而消滅了每一獨一個體截然不同的特質，也消滅了在特殊情境下做有創意性的個人判斷的能力，導致默觀生活竟把每一個人都歸於同類，這不僅極度糟糕，而且扼殺了分辨、選擇的能力。當一個人「缺乏想像力」，則一些具有獨特性質的判斷力、有品味、有個人特色、向各種新的可能性開放自己……等的特質，都將被束縛在一個極大的缺憾中，無以發揮出來。

默觀生活，其實涉及了很多因人而異的選擇性，它本來可以顯得極為多元而豐富的。不幸地，在我們接受靈修輔導的過程中，往往只被容許接納許多刻板而單一的祈禱模式或靈修傳統，以至今日我們的祈禱生活顯得極度缺乏想像力。而當人們不再渴望能有創造力，想像力也被阻止，只有交付意志的服從

是被強調的，那麼，我們的思維就只剩下機械化的存在，而非真實能改善周遭事物與環境的思維，自然地，我們就只能接受按部就班、不求甚解的生活，連帶使我們的宗教生活也顯得極為平庸、陳腐。

如果我們消滅內在的感動，甘於平庸、陳腐、細微的瑣事，並缺乏想像力，則我們外在的工作也將毫無創意，而且只能是膚淺、次要、模仿別人的成果。那麼，解決之道是什麼呢？想像力的運用，在默觀生活中的位置為何？我們又是否需透過外在的制度或結構的改變，來深化和豐富我們的靈修生活呢？為回答這問題，我們需區分「想像力」與「分心走意」的不同，才能進一步有更深、更內在的改變。

想像力與分心走意

我們當中很多人皆已拜讀過聖十字若望的經典之作《攀登加爾默羅山》，並猶記他高度強調的事實：祈禱中所出現的任何想像與理解，無論是經過內在感官或外在感官所得知的一切，都不等於天主。任何我們所見、所聞、能用理性解釋的一切，都與天主無關。這也是為什麼前述我們提及「默觀祈禱傾向於排除掉所有的圖像和媒介」的原因，這當然是對的、是重要的，也是好的提醒。

但另一方面，想像力卻在我們生活中扮演著相當重要的角色。我們都知道，想像力本身，不能被結構性、創發性地使用，反之，它通常具有其破壞性。換言之，不管我們喜不喜歡，也

不管我們同不同意，我們總會輕易地，就掉入了分心走意之中，被想像力牽著鼻子走；更糟的是，一旦我們持續努力，要力圖對抗分心走意時，則我們更加容易被分心走意給牽制，進而，我們對想像力的運用也極易陷入過度負面的觀點中。

有些人就是無法忍受分心走意。想像力自動自發地運作，導致分心走意，因此人們討厭它；進而，當他們持續奮鬥，對抗分心走意，整個生活便被削減至失敗絕望中，分心走意得更加嚴重。

分心走意是想像力的產物，尤其為很多人來說，因為他們的想像力不具建設性、不具創造力，因而使其分心更形嚴重。然而，在分心與想像的交界點上，其實具有某種修復我們所謂的「不潔圖像」的傾向。或許在此，值得先行說明的是：沒有任何圖像是不潔的，也沒有任何圖像是錯誤的或骯髒的。正如我們的身體，沒有任何部分是不潔的，我們按著身體每一部位和功能來接納它們；圖像也是一樣，它本身是中性的。如果當中有任何錯誤造成，那是因為我們錯用了自由意志，將之引入失序了的情感之中。

為自己的想像力找到適當的、建設性的發洩管道，是很重要的。想像力必須昇華，不只在祈禱中，也在生活中的其它地方。譬如，有什麼地方是我們可以發揮想像力之處？很明顯的，閱讀聖經本身就是我們首先要建議的。聖經中充滿了各式各樣的想像力，所有的聖詠、文學與創作等，無不充滿著想像力。

想像力的創造性任務，便是在製造象徵，並聯結所有事物，

使彼此光照，激發出生活周遭的每一事物，找出新的觀點來。爲此，它是探索、開發的機制，它爲所有事物找到關聯與意義，尤其是那些對我們具有特殊意義或仍然很新穎的事物。它能使我們生命中的每一重要時刻，都發現其事物臨在的獨特性意義。沒有想像力，默觀生活將會是極端無趣、也毫無結果的。

想像力不只是創造虛構的故事或幻覺；它的真實意義在於探索、發現。當然，幻覺是另一個議題，需要我們的判斷力加以區分。換言之，想像力亦須智識的評估能力來加以糾正，首先是在明辨是非、真假的層面上，爾後是在藝術及其運用的層面上，它們皆需我們用心、謹慎的辨別。

我們必須考量由想像力所帶來、所賦予事物的藝術性真理。而且事實上，這些看似瘋狂的想像力，卻常能在釋放奇異、怪誕的作用中，成爲一種「美」（故是爲一種美學），而人在其中是能夠辨識、善用它們的。雖然有些人在默觀生活中過度使用想像力，因而顯得有些狂熱，經常冒出一些古怪的幻覺和偶像，甚至在情感上出現極其複雜的精神問題（如：焦慮、煩惱、困難等），有時他們自稱是神視、異像，甚至出現假先知的預言等，這些都是對想像力的錯誤運用而導致的錯誤結論，只是在尋找合理化與表達罷了。

錯誤地以爲壓抑想像力，就能獲得上主純潔的訊息，這是對默觀生活的一種誤解。默觀生活不但不應壓抑想像力，還必須容許默觀祈禱與想像力並存，以此增添詩意、創意與真誠，豐富我們與上主的關係。然而，究竟在我們的祈禱生活中，怎

麼樣的想像力是被接納的？

想像力必須能發現新的意義來，並能夠連結於教會靈修傳統中所使用具有一致性的象徵與意義來，或甚至在我們日常生活與身邊每件重大的事件上，建設起核心意義來。爲此，當我們談到想像力，也同時隱涉了某種特別的訓練與紀律。這訓練包括了兩大層面：其一是指外在的衝動，須受理智與意志的支配和分辨；其二是指內在的自由，簡言之，我們應容許想像力自由地運作，讓它自發性地找到自己所要的素材，並在這些素材上工作。而這兩者的交集，便是理智與意志的相互寬容、接納與合作。

想像力的訓練，暗示著某種自由，且此自由暗示著某種能力，能選擇並找到自己所需適當的養分。因此，內在生活應有適度的休閒、放鬆、自由「瀏覽」的時刻，而其中最好的方式，可能便是身處大自然之中，當然也可能在文學作品中尋獲，或者，適量的藝術和音樂也是必要的。我們當然不能忘記自己的優先順序，在有限的時空中，有些事確有其首要位置，過猶不及地聚焦在某一特定模式上，都會使生活失去了平衡。

釋放想像力

默觀生活需要釋放想像力，當然也需要淨化想像力，尤其是一些受到社會和暴力所轟炸的圖像，它們極具傳染力，無意識地影響了我們，遠超過我們所能覺察的。在今日大力鼓吹消費、以市場爲導向的社會型態中，諸如廣告和不實的幻想，都

是些轟炸我們想像力的來源。它們侵占我們的意識、下意識，帶來強大的影響力，讓我們本能性地、不知不覺地、甚至毫無質疑地，便容許它們在我們整體心靈結構中，自由運作。

默觀生活應當要能釋放這些實質上是暴力型式的壓力，而讓我們的想像力自發地、被動地，臣服於「自然的」影響力。爲此，一座花園、一條進入森林的步道、在海邊漫步、登山……等，讓人沈浸於大自然的懷抱中，絕對是修道生活所必須的。千萬勿將隱修的概念過於物質化，或只按法律主義（奉行法規、會憲）來行事和生活。靜默獨處的默觀生活，絕對需要包含大自然的體驗。

凡事一旦「不自然」，甚至變成病態的幻想，尤其是在隱修生活中，都將帶來極大的危害，歷史上一再證明它的危險性。此外，要在默觀生活中訓練想像力，最好的方式是根基於聖經與禮儀，當我們全然覺醒、完整地意識到這些聖經圖像或禮儀性的臨在，我們以內在感官看見它們、理解它們、經歷它們，將會是所有感官與全人參與最佳的方式。

總之，想像力需要某種批判性的反省、需要某種意識化的覺醒、需要具有自由的判斷能力。健全的想像力，是自發性地，但卻非無以控制的，閱讀聖經時，便是如此。聖經圖像自發性地呈現自身，並匯聚在象徵庫的整體生活中。隨著它，能領我們到更加、也最佳的覺醒中，而非自我中心。這就是爲何默觀與默想的祈禱、隱修與使徒性的生活，必須是相輔相成的原因。

不過，在默觀祈禱中善用想像力，以及介於默觀與默想、

隱修與使徒性的生活上，這其中的差異，絕非聖職人員與平信徒的身分或生活方式的差異。事實上，今日天主教會內有一些悲觀的傾向，正是因為錯誤地將聖職人員與平信徒的身分做了過多的分化，甚至導致了「信仰與生活的離間、異化」，這是我們不可不愼的靈修盲點。

信仰與生活的「離間、異化」

長期以來，天主教會均以過修道生活為主的聖職人員所主導，無論是生活教導、使徒性工作、慈善事業、教育機構等，皆大多是由聖職人員的主管所領導與負責。然而，一般的修道生活，普遍排除了世俗價值與能力的訓練，聖職人員同時扮演了修會機構的主管，如同腳踏兩條船一般，明顯地陷入了聖與俗的張力之中。這兩極的張力，一方面是持續努力地忠於真理、忠於聖召，另一方面是竭力在管理與行政工作中維持良好的人際關係與績效。然而，很多人（包括工作於宗教機構裡的聖職人員與平信徒）其實處於這兩極張力中，內在心靈是無比苦惱的，有些人甚至因而導致了某種程度的信仰動搖，以及無意識的靈性耗損，進入深沈的失望、甚至絕望中。

其中一個很明顯的徵兆，破壞了默觀生活的穩固基礎，我們在此給予一個關鍵性的詞彙，便是所謂的「離間、異化」（alienation）。簡言之，此詞意謂著一個人被囚禁在某個情境中，無法真實地成為自己，或採取自己想要的行動；他活在人群中，卻不真正地屬於這個群體；或者，他被迫參與，卻只停留在表

層意義上的參與，而從未真正的參與。於是，「他們看，卻看不見；聽，卻聽不見，也不了解……」（瑪十三13）。長期下來，逐漸形成一股不願面對真相，也失去了與自己的心靈現況對質的勇氣，進一步地，就逐漸造成了信仰與生活的「離間、異化」。

信仰與生活的離間、異化，主要是源自「聖」與「俗」的不能平衡與協調。可悲的是，在信仰團體內，如果我們越加強調「聖」的價值和理念，也就是「合一、共融、互為一體、真愛」等的信仰真理，則情況更形嚴重，因為我們只能面對人的限度，承認自己做不到。這樣長期下來，面對我們所失去了的超性價值，而又改變不了任何現況，逐漸地，我們寧可讓心變得遲鈍，關了耳朵，閉了眼睛，免得眼睛看見、耳朵聽見，心裡更加難過。

確實，心理學一再地證實了：逃避真相，總比遭受自責、面對自己做不到的罪疚感要好過一些。而且話說回來，除非我們擁有過人的意志力、擁有極高度的抽象能力，或擁有某種得天獨厚的無上恩寵，否則要能真實活出具像化的「道路、真理、生命」，確實困難。何況，我們也不被鼓勵去「對質」，我們甚至不被鼓勵去「對焦」，因為這些都不夠「超然」（it is not supernatural enough）。為要追求超性價值，唯有「輕視」一切世俗價值、放棄所有物質的生活，我們甚至不敢充分享受大自然，也不敢自然流露真正的自己。到了最後，我們終於被自己的宗教信仰給「離間、異化」（alienated）了。

信仰與生活的離間、異化，導致的結果便是：我們已無能

真實地回應這個世界，只能在某個遙不可及的層面上，企圖做個「隔靴搔癢」、甚至是「不痛不癢」的回應，以聊表自身蒙召作為先知和祭司的使命。

這是一個極具高度破壞性的情境，如果一個人日復一日地持續處在這種兩極張力的掙扎裡，至終將會是無可救藥地病入膏肓。然而，解決之道在哪裡呢？強調靈修生活，是否讓人更加活在半空中，既不切實際、也不易接觸呢？

究竟我們的信仰生活為何如此缺乏親和力？是否我們極易落入一天到晚唱高調，或說些言不由衷的論調，至終只是讓人體會高處不勝寒的孤單？

其實，我們的日常生活中，包含了非常多真切而實在的經驗和感受，無論喜樂或憂傷，只有它們才是我們得以讚美天主最真心的人、事、物。的確，唯有這些生活在平凡中的人們，唯靠實際而真心的生活體驗，我們才真正擁有信德與愛德，並以此建構我們信仰的基礎。假如沒有這些基礎，我們將一無所有，而其信仰也是假的。

真理，是落實在具體生活中的：在陽光的照耀中、在雨中（即使是在雷電交加的滂沱大雨中）、在林間的微風中、在清新的空氣中……無所不在。正是這些真理（truths），將聖言化為「血肉」（道成「肉身」），居住在我們中間，使我們的信仰成為可觸摸、可見、可聞、又真又活、且是到達得了的「真理」（Truth）。

為此，有人提出真實的信仰生活，與其探究神學與教理，不如走入花園，聞聞花香，或單純地享受陽光溫暖的照耀，更

勝於那無法觸動人心的理論。由此來看，在今日處於離間、異化的宗教生活中，極有可能、也相當重要的是，真正要推廣默觀生活，千萬不要過於強調默觀的高度重要性，以免讓人變得不切實際，或因遙不可及而放棄，造成兩種不平衡的生活方式。

本性的問題

基於上述同樣的觀點，我們也應注意：有時我們可能太過分地，將所有的問題都歸諸於宗教問題（諸如：罪、惡、信德危機或倫理瑕疵等），卻很少究其本性，看到我們自身層面、尤其是心理學上的問題。

設想：假如有一個人，對於信仰真理的某些層面難以接受，通常在教會內，此人的問題會被立即視為宗教危機，進而給予很多的教會訓導，卻很少被拿來當作個人的問題來處理。如此一來，在當代社會普遍常見的一些問題和危機，就極不可能獲得解決。因為有很多問題，根本不在宗教的層面上，與犯罪或背叛等倫理議題完全無關。當然，或許有些問題的確涉及罪惡的層面；但我們千萬不要將焦慮感、不安全感等心理學上的議題，與罪惡感混為一談，也無需將一切倫理問題都視為宗教問題。將這兩者混淆不清，常會帶來嚴重的困惑與不安，導致更多不必要的苦惱。

天主教會的聖事禮儀與傳統，提供了一些讓人淨化與聖化的機制，譬如和好聖事，它讓人在自省過後，能有一個與天主關係修好的契機。不過，如果一味地辦告解，以便尋求解決之

道的話，或者有些人甚至是爲了滿全自己作爲一名「基督徒」的規定或爲獲得清高感的目的，那麼這樣的和好聖事，反而可能因爲忽略了人性層面上的根本需要與問題，錯失了成長的契機。簡言之，有些懊悔，其實與犯罪並沒有直接的關聯，也完全不影響他與天主的關係，他渾然不知自己在和好聖事中試圖平衡的感覺，其實是人性根本的問題。

靈修生活，絕不會否定掉自然和人性層面的要素。我們需要學會如何面對自己的本性、特質與需求，成爲一名整合生活與人格發展的人，進而作一個成熟而能負責的個體。當今一個常見的大麻煩是，由於混淆了宗教生活與人性經驗，導致許多已經加入修會的修道人士，反而在日後發生了所謂的「聖召危機」。這些人誤以爲修道生活很高超、很神聖，但在實際的生活層面上卻過得很庸俗、充滿缺憾，簡言之，他們的宗教生活發生了短路，因而一次又一次地陷入絕望中，致使最終放棄了「他的」（而非天主的）聖召。然而事實上，很多宗教人士甚至不夠成熟到足以產生宗教危機呢！

總之，我們人性經驗的層面裡，包含了很多更根本的要素，無需一股腦地將一切都訴諸於體制型宗教的教義訓導。而當然，如何分辨宗教問題與人性問題，這就牽涉到了「聖召與修道生活」的分辨了。

聖召與修道生活

所謂的修道人或過修道生活，究竟有沒有一個公式化的生

活模式呢？修道人如何界定他們的修道生活？一般所謂的「奉獻生活」，是否就是要與世隔絕，過隱修院的修道生活？又是否有一個強加於「非修道人」身上的概念，建構起世人對「修道主義」的印象與期待？又是什麼因素，讓一個平信徒走向修道生活，以回應天主的召叫，過一個不同於這世界大多數人所選擇的生活方式呢？最後，平信徒（普通司祭職）以其自身所選的生活方式（無論結婚或獨身），為何、又如何與聖職人員合作，以共同實現聖召？在這些問題中，有一個根本的核心關懷，就是：究竟在最真誠、最實在、最整合的生活層面上，它值不值得我放棄另一種生活方式，而只單純地擁抱這一種生活方式？

通常我們在做聖召分辨時，會有一個完全與世隔絕的避靜，以便安靜下心，看待事物可更清明。而此種避靜，或生活方式，強調的便是默觀生活。在其中，我們通常會在神師的引導下，刻意製造一些宗教性的體驗；而當然，在這些體驗之前與之後，我們對自己的存在意義與價值，理論上是會有不同的感受的。

教會歷史上，在做聖召分辨的初期，一個想要進入修道體制生活的人，會發現他/她蒙召的主要宗旨，在於體驗某種個人與上主全然合一的生活，所以其間會有很多的默觀、守夜、克苦，藉由很多棄絕與祈禱，以自我割捨，做到徹底的神貧。不過，時至今日，這種進入沙漠生活的核心價值、在曠野中鑿洞、取水的生活方式，或以朝聖者的身分至街頭乞討的生活體驗，似乎已經不復見了。反之，世俗化了的修道生活，過著舒適、

安逸、輕鬆的生活，逐漸喪失了他/她最初那顆真摯、實在的心，而墨守成規的生活也甚至令某些人到了心盲（即看不見、甚至刻意逃避真相）的地步。

傳統的修道生活，原本是要助人持續地活出覺醒、敏銳、有朝氣的生活，亦即追求「神恩性的自由」（charismatic freedom），而這些經驗是較難在「世俗常規」中獲得的。爲此，修道生活確實是在尋求自由，只不過，究竟我們所尋求的自由是怎麼樣的自由？修道生活的一個本質性要素，亦即「神恩性的自由」，在其間，會令人找到真我、體現真我、活出真我；並且，在充分體現真我的同時，也完成了上主所賦予的聖召。然而，究竟今日修道主義的結構，在精心規劃的紀律和有系統生活中，是否真能使人達到這種程度的內在自由，並體現上主對他的聖召？亦或者，這自由只是讓人免於日常生活中特定的常規、責任與要求，因爲這些世俗性的工作是沒有未來、沒有成果的？

教會歷史上，修道生活的自由，是與默觀和苦修合而爲一的。它藉由自動放棄所有法律上的權利，以及世俗的渴望，專務追求回歸新約聖經裡，如同若翰洗者和保祿宗徒一樣的生活，亦即成爲天父之子、全由聖神所引導之「真自由」的生活。而這種生活於神恩性自由中的修道聖召，必須培養出「傾聽的紀律」，如同瑪爾大的姐妹瑪利亞，她靜坐於主前、專注的傾聽，處處留心天主的臨在。這「神恩性的自由」才是所有修道者共同的「聖召」。

留心天主的臨在

為真正想要尋求上主、有深度靈修經驗、能擴展宗教意識，並能透過「愛」而對天主有更深認識的人，誠如上述所提及的瑪爾大的姐妹瑪利亞，她靜坐於主前、專注的傾聽，正是「默觀生活」的典範。簡言之，默觀者即是徹底在靜默獨處中，以愛傾聽上主的人；瑪利亞便是這麼一個擁有內在的淨化、留心天主的臨在、以堅定而又開放的傾聽、深具內在敏銳的覺察力，是所有人在默觀祈禱中所要培養的靈修特質的典範。

任何人領受了默觀生活的聖召，都必將自動自發地，尋求更多獨處、安靜、單純而專注，以及聆聽上主的時間。進而，領受默觀聖召的人，也終將體認到這種生活的「美」，就是簡單而平靜地，活在上主臨在的純粹意識中，這就是受惠於默觀生活的最大恩寵，即便是在神枯、單調而乏味的生活中亦然。不過於此同時，最好還能結合日常生活與工作，使我們的心靈得到適度的休息。當我們徹底由祈禱轉移注意力到工作上，會發現心靈也從而得到了休息。換句話說，心靈之能獲得休息，並非全靠「不活動」(inactivity)，卻反而是在多樣化的活動中，甚至是在豐富的變化中獲得休息的。

這是相當重要的，我們在生活中，必須集中於愛(而非聖)，並且按照「愛」本身即具有的豐富多元性，將其本質充分地活出來，而不是去考慮該「做」什麼，以便結出什麼樣的果實(如照顧病人、完成工作、課程教學.....等)來。這就是所謂的默觀生活：單單集中於愛本身，便已充分足夠、自滿自足。我們當然也要

工作，但愛遠遠超越這些工作；而且，信德也遠超越其它一切。我們要讓我們的生活，僅單單依靠上主的恩寵，而非透過自身的活動與默想。也唯有如此，我們才能在日常行動中，找到真正的平安，也才能發現我們存在的完整意義。

簡言之，默觀生活無他，就是讓蒙召的人，安排某種生活方式，以便能更輕易地、更單純地、更自然地、更直接地，意識到「唯靠天主」的這一事實，而且是隨時隨地，都意識化地覺知到：發生在我們身上的一切，都是禮物，並經驗到在這些禮物之中的天主之愛。

偏差與脫軌

我們最好在此稍微駐足，考慮一下隱蔽的祈禱生活與隱修生活可能帶來的偏差與脫軌。有很多人對於祈禱或隱修生活持有誤解，以為專務於與世隔絕的默想、祈禱，加以禮儀性的服事和奉獻，就是修道生活。然而真正的問題，其實是在於信德，確保某種真誠、活潑、健康而專注的生活，以及更基本的，即人性化、甚至是一般常識性的生活。

我們必須培養某種健康而真實的人性化生活。因為修道生活中，極易製造出某種狂熱、甚至是強迫性的上癮症，尤其是隱修院的生活，有可能在實務層面上使投身的人顯得過於投入、過於焦慮，甚至到了幾近瘋狂和迷信的程度。換言之，愈積極投身於隱修性的禮儀服事中，則此人便愈易傾向於發展出「正確主義」、一板一眼的人格特質來，這些人過於謹慎、過

於顧慮，要制定某種標準化作業流程，使所有流程、所有人都只有一種正確的作法。於是，這些狂熱分子因過度在乎自己，到了幾乎無法自拔的地步，其人性亦遭扭曲、脫軌，而其生活亦走向偏差與失序的方向了。

當一個人刻意選擇了靜默、獨處、默想的生活方式，想要一個簡易而快速的認同感，那麼此人極可能無意識地，已關注自己更勝於天主了。這樣的人，發展出一套禮俗、有自己的生活模式與工作方法、有專屬的活動與人格特質，甚至有自己獨特的祈禱模式、感受和經驗，卻全然與天主無關。這並不是敬拜天主，而是自我催眠！

諷刺的是，他們確實做了些看似有益的奉獻，尤其是對這世界，他們聰明機伶，將所有事工合理化為天主的聖意，並逐漸擴大事工版圖，以此狂熱的投身，使自己有合理的藉口說一切都是天主的命令。

為此，總有些人密切地，要將自身緊緊連繫於這所謂的奉獻生活，而不願意真正地與人分享、共融、過合一的生活。他們美其名是取悅上主、過有信德的宗教生活，但長期下來的被動心態，卻只是致使他們更加敏感、更易批判別人而已。我們必須坦誠地面對自己的修道生活，是否哪裡有所偏差、脫軌或遭到扭曲了。默觀，畢竟不是如同它的外表所能看見的，它的真實性，唯深藏於內在。

為避免修道人關注自身過於關注天主之上，我們必須謹記此一根本的重要性：修道生活必須建基於良善、現實、常識、

人性化的觀點上：如果修道生活無法培養出這般的生活，則必然在某個層面或機制上，發生了錯誤。

不可否認的，修道生活本身，即是一種異於常態的選擇；而修道人或多或少是個異類，有許多幾近瘋狂的人格特質。但一個基本的訴求便是：在度奉獻生活之前，在進入苦修主義或默觀天主的生活模式之前，我們必須先體認到維持一個健康的人性化生活、良好的人際關係，以及團體生活的真實面的重要性。

修道生活極易使人抽象化，使生活抽離於現實面，而僅將自身緊緊繫於苦修、獨處和默想中，忘了人之為人最基本的生活層面，也就是全人的健康、整合、成熟、誠實、客觀、謙卑等。我們必須讓自己在進入修道生活之前、之中，時時警惕自己，切勿忘了持續回頭檢視，讓生活層面與世界同步、與時代俱進，唯有此基礎站穩了，其修道生活才能建立妥當。這一重要性很容易被遺忘，因而再怎麼強調它都不為過。

最後，靈修生活的基礎，隱含著持續性的革新，特別是在祈禱、悔改、補贖的氛圍中進行革新；而此革新的基礎，便是信德。我們與天主的親密程度，端視我們信德的比例而定。隨著信德的增長，我們將更有能力看到自己的錯誤與限度；也更有能力建立與主更深的合一，使我們跨越生活中重重的困難、障礙、混亂、錯誤，以及在革新生活中的盲點。為此，我們必須不斷為自己的信德祈禱，這是所有聖召共同的交集點。