

本篤靈修對現今社會之啓發

黃少梅¹

本文作者身為本篤家修會士，從對會祖的《會規》及其靈修的認識中，對近來社會上一些荒誕錯謬的光怪現象有感而發。作者特以 2005 年英國 BBC 電視台在渥斯修院所製作的《修院生活》影集，探究五位不同背景的參與者，經與本篤會士共度四十晝夜的修院生活體驗後，對原有生活帶來深遠的影響。作者期許，本篤靈修的薰陶，能持續對當代社會帶來心靈淨化、宗教皈依、文化傳承等影響力。

前 言

談到天主教修道院的靈修傳統，當首推「西方隱修生活始祖」聖本篤的靈修。尤其在歐洲飽受蠻族摧殘肆虐的黑暗時代，本篤靈修傳統引領人們衝破世俗的紛擾，在寂靜中事奉上主，使修道院成為動盪汪洋中的和平之島²。此外，本篤的唯一著作《會規》，更是集修道院傳統之大成並發揚光大，中世紀以後的修道團體大多奉為生活指南。千百年來，本篤靈修成為尋求心靈安頓者的指引明燈，歷久彌新地照耀著人類的歷史長河。

¹ 本文作者：黃少梅姐妹，本篤會家修會士，現就讀於輔仁聖博敏神學院教義系碩士班。

² Abbot Justin McCann, O.S.B., *Saint Benedict: the Story of the Man and His Work* (N.Y.: Doubleday & Company, Inc., 1958), pp.26~27.

為證實本篤靈修傳統是否經得起時代考驗，2005年英國廣播公司（BBC）電視台在渥斯修院（Worth Abbey）製作了《修院生活》（Monastery）影集，分三集紀錄五位不同背景的參與者，與本篤會士共度四十晝夜的修院生活體驗，探究他們經過本篤靈修的薰陶後，對其原有的生活是否有所影響³。影片一經播出，立即造成轟動。隨後美國和澳洲等電視台也爭相拍攝同類型節目，使天主教的靈修傳統對現代生活之迴響，引發熱烈討論。

本文受 BBC 此影集的觸動，欲探討本篤靈修對當代及現今之影響為何。尤其 1500 多年前的靈修傳統，對現今的電子化世代是否仍具影響力？彼此有何不同？進而探究本篤的靈修教導，能否為現代積弱成疾的社會沉痾，找出一貼治癒良方。

一、本篤靈修對當代之影響

（一）心靈的淨化

本篤靈修根植於聖經，讓人投身於全宇宙的感受與能量中，那力量比我們自身的更大，藉此讓人靈滋長並提升⁴。當人一旦注意到世間萬事萬物的各種美善；發現生命的多元及豐富面貌；瞭解到生活不是囤積所有，而是要彼此分享；當我們能超脫自我，做到不與人爭，更不與己爭的時候，平安就會到來。那是我們在基督內成為一體所經驗到的一種生命的喜悅。特別

³ 參見：克里斯多夫·傑米森神父著，鄭明華譯，《一個人的聖殿：安頓心靈的七項修鍊》（台北：啓示，2007），9頁。

⁴ Joan D. Chittister, O.S.B., *Wisdom Distilled from the Daily* (New York: Harper Collins, 1991), p. 187.

在當時飽受戰火蹂躪的黑暗時代，本篤靈修可使人產生一股穩定心寧的內在力量。縱然在前路迷茫的困境中，人仍能對未來懷抱熱切的盼望。這就是本篤靈修對人靈淨化所帶來的重要影響，也是基督徒一生渴求達到的靈修境界。

（二）宗教的皈依

本篤靈修是在團體生活中進行的，藉著對近人分享我們從基督所領受的愛而獲得新生命，是彼此扶持共同邁向天主的一條皈依道路。尤其《會規》在理論上簡單，在操作上詳盡；最初只用於本篤所管理的修道院，但到了中古時代，已被歐洲數百座修道院所採用⁵。《會規》甚至被稱為聖規，自十四世紀以來，成為後世隱修生活的重要資產。因此可以說，本篤靈修開創了政治體系以外的一套宗教文化，其後日耳曼等蠻族歸化成為天主教徒，實有賴本篤靈修所開墾出來的皈依道路⁶。

（三）文化的傳承

當歐洲文化因蠻族入侵被大肆破壞時，本篤修院肩負著文化保存的重責大任。最初本篤修院附設學校，只為培育有意修道的兒童，其後為了讓修士們有更完善的教育，從修道院學校進而成為主教學校，有些甚至變成大學⁷。會士們除了靈修祈禱

⁵ C. Taylor 著，本篤會修女譯，《師傅，祢在那裏？聖本篤每日靈修》（台北：光啓文化，1991），4頁。

⁶ 羅漁著，《中古之光：修道士對文化的貢獻》（台北：永望文化，2005），20頁。

⁷ 同上，156、164頁。

外，更多的工作是負責抄寫教會古典的希臘、羅馬及拉丁文著作，對文化的保存不遺餘力。使歐洲文明能突破黑暗時代，催生出其後文藝復興的輝煌成就。本篤之影響力可謂跨越當時的地域與年代，無遠弗屆。正因本篤遠離世俗的靈修生活，反而讓世界得以超越及提升。教宗保祿六世也因此冊封本篤為「歐洲主保」⁸，足見他對歐洲文化傳承的貢獻，功高厥偉。

二、本篤靈修與現代之關係

（一）BBC「修道生活」紀錄片的源起

很難想像，第五世紀的本篤靈修，其影響力到了 21 世紀仍方興未艾。2005 年英國廣播公司 (BBC) 於渥夫修院 (Worth Abbey) 拍攝了一系列「修道生活」(Monastery) 影集，目的在探究 1500 多年前本篤修院的會規，與現代生活的關聯性，以及可能發揮之影響力。BBC 從數百名應徵者中，挑選出五位不同背景的人士，包括退休老師彼德 (Peter)、劍橋佛學博士生尼克 (Nick)、曾是受刑人的畫家格利 (Gary)、任職法律出版社的安東尼 (Anthony) 以及從事網路色情工作的東尼 (Tony)，讓他們與本篤會士共同生活 40 晝夜。五人中，除了格利在獄中曾受洗外，其餘都是非教友。尼克花了十年時間尋找宗教信仰；彼德更是他們中年紀最大的無神論者，超過 60 歲；其餘則在 29~37 歲年紀⁹。他們之所以參與這趟修院體驗之旅，都不約而同地希望藉

⁸ 同上，20~21、155 頁。

⁹ Cf: BBC, "Monastery opens its doors to BBC Two" (2005.12.22),

此機會，尋找到生命中更深層的意義。

他們在修道院期間，完全與會士們一起生活，日程的安排計有：一天六次祈禱、省察、工作、學習及靈修指導。為過慣舒適、自由及隨意生活的五位世俗人而言，要他們40天捨棄現代人不可或缺的手機和電腦，全心遵循《會規》的指導：守靜默、服從及謙遜地過活，實是一項空前考驗。

(二) 影片之後續追蹤

儘管40天修院生活過程中，五人都有適應上的困難、掙扎，及彼此間的矛盾與衝突。但在結束這趟靈修學程後，他們都一致認為自己有了改變，甚至意識到心靈深處有某種新的東西在醞釀。按渥斯院長傑米森神父（Abbot Fr. Jamison）的解釋，那是他們開始懂得尊重別人，且對人產生互助互信的感覺¹⁰。

在影集播出十八個月後，BBC又製作「再訪修道院」（Monastery Revisited）節目¹¹，針對五位受試者作後續的追蹤報導。結果發現，五人中改變最少的是退休老師彼德；其餘四位似乎為了更聚焦於生命的發展，都已轉換工作：坐過牢的格利開始以志工的身分重返監獄，向受刑人傳福音；博士生尼克雖在泰國研究佛學半年，最後卻在聖公會找到信仰，並考慮成爲

Retrieved 2014.08.01.

¹⁰ Cf. BBC, "The Monastery 2005 episode 3 of 3", retrieve August 1, 2014 from <https://www.youtube.com/watch?v=Jas9TZoFCmo>

¹¹ Cf: BBC, "Monastery Revisited", retrieved August 01, 2014 from <https://www.youtube.com/watch?v=lrWQBewGR6U>

牧師；安東尼甘願放棄法律出版社的高收入，轉而從事他所熱愛的音樂製作；改變最多的要算東尼，他不再涉足色情行業，轉回他的廣告本行，並開始活出皈依的信仰生活，他是五人中最常返回渥夫修院靈修的訪客¹²。

改變的不僅那五位參與者，也包括傑米森院長。由於「修道院」影集贏得年度宗教類節目大獎，使他與渥夫修院一炮而紅，常受邀上電視節目，他每天忙於處理來自世界各地的信函及造訪的來賓，更為此出書¹³，推廣聖本篤的靈修理念。

三、本篤靈修之現代影響

本篤靈修著重的是服從、靜默與謙遜。但對生活忙碌、心思念慮瞬息萬變的現代人而言，他們的內心更為忙亂，難有寧靜平和的心情與時間守靜默，更不用說聆聽或服從天主的聖言。所幸，本篤靈修要求人回歸到內心深處，按照《會規》的指引而行；如此，便可在寂靜中經驗天主的臨在，進而達到心靈的平安與喜樂。那是現代人最缺乏但最渴求的東西。正由於現代人的內心少了平安與喜樂，代之而起的則是憂鬱、沮喪、憤怒、甚至怨恨等情緒，致使社會上凶殺暴虐事件層出不窮。

所幸，本篤靈修所帶來的平安與祥和，正可填補現代心靈

¹² 參考 Wikipedia 網站, “The Monastery (TV series)” 2014 年 8 月 1 日
取自 [http://en.wikipedia.org/wiki/The_Monastery_\(TV_series\)](http://en.wikipedia.org/wiki/The_Monastery_(TV_series))

¹³ 傑米森神父出版的著作包括《一個人的聖殿》(Finding Sanctuary) 及《淨心》(Finding Happiness) 等。

的此一空洞。尤其對大部分生活於過度刺激、敏感、人性破損的新世代，特別具有療癒的功效。當世界充斥著色情、暴力、仇恨、分裂與失序之際，本篤靈修正可修復這些生命缺陷，為人靈帶來平等崇敬的積極意義，有效滿足人們對靈性生活的渴求。這正是五位參與者願意體驗 40 天靜修之旅的目的。事實證明，經歷過這次靈修旅程，確能帶給他們心靈上的改變與富足。

遠在 1500 多年前，聖本篤早已發現，紀律性的團體生活對靈修最有幫助，此結果正好印證在五位參與者身上。雖是短短 40 天與會士們的團體生活，他們都感受到自我內在的改變。最明顯的就是他們變換了工作（只有退休的彼德無工作可換）。但有趣的是，他們轉換工作的目的並非爲了更高的收入。像安東尼反而爲了音樂而放棄高薪；格利則出於使命感而作福傳；東尼是爲避免沉淪而放棄色情工作。由此可見，經過 40 天本篤靈修的淨煉，五人的生命確實發生了微妙的變化。他們開始意識到生活的目標，不該只爲了實質的收入，也可以爲了個人的志趣、使命感，或更崇高的道德標準，甚至宗教皈依等。這些都是本篤靈修在他們身上所發揮的影響力。

他們的改變明顯地符合本篤靈修對當代影響中的兩項：

（一）心靈的淨化，及（二）宗教的皈依。至於（三）文化傳承的部分，表面上似乎不甚顯著，但實質也有密切的關聯。固然時代不同所呈現的狀況必有所差異，現代比較沒有文化被摧毀的危機，故無須刻意地作文化保存與維護等措施。然而，我們若從另一角度作解釋：當每一個人在自己的工作崗位上，努

力地發揮個人的志趣及長才時，就是為他們所處的時代，肩負著文化傳承的工作。他們五人中，至少有四個人做到了。

也許有人會反駁說，只有五人的樣本數實在太少，不足推論。但不要忘記，這五位參與者是 BBC 從數百位應徵者中精挑細選出來的，當然有其代表性及參考價值。總括而言，可以說本篤靈修在當代之三項影響，對現代人同樣適用，其影響力不會因時代的不同而有太大的差異。

至於本篤靈修的影響力，何以經過一千多年仍能維持不變？則可簡略地歸納出下述三種原因：

1. 時代不同但人性依舊：不論時代如何進步，人性的七情六慾、喜怒哀樂以及對善惡的判準大致相同。理由是所有的人都是天主的肖像，從創世之初到世界的終結莫不如此。
2. 天主是人類永恆的渴望：對梵二有重大影響的神學家拉內（Karl Rahner, 1904~1984）認為，人的基本特性就是無止境地超越，趨向絕對的存有，就是天主¹⁴。故天主是人一生追尋的對象。
3. 人只有在天主內得到平安：聖奧斯定曾對天主說：「除了安息在祢懷中，我們內心無法獲得寧靜」¹⁵。可見人唯有在天主內才能尋得真正的平安與喜樂，別無他途。

¹⁴ 胡國楨主編，《拉內思想與中國神學》（台北：光啓文化，2005），319 頁。

¹⁵ 聖奧古斯丁著，徐玉芹譯，《奧古斯丁懺悔錄》（台北：志文，1985），4 頁。

綜合而言，天主是人類的起源與終極目標，我們由祂而來，最後也要回歸到祂那裡去。本篤靈修正是要引領人在天主面前生活於人世間，他所開墾出來的這條皈依道路，只要人意願上路，千秋萬代同樣通行無阻。

結語

筆者身為本篤家修會士，從對會祖的《會規》及其靈修的認識中，對社會最近一些荒誕錯謬的光怪現象有感而發。被公認為最具人情味的台灣，居然發生捷運的狂殺案；人們可以不念夫妻、父子、兒女之情而置對方於死地；青年人只為一時衝動即可殺人或自殺等等。當政府對這些社會悲劇束手無策之際，我們的教會是否可以提供適切的援助或尋求解決之道。

本篤靈修既被視為引領西方社會從黑暗步入光明的燈塔，它是否同樣可以針對現今社會的惡疾而藥到病除。BBC「修道生活」紀錄片正好提供了一個實驗的樣本。其結果證明，本篤靈修確實可以淨化人心；對於宗教皈依，以及文化保存皆有正面助益，而且其效果對非教友同樣有效。足見 1500 多年前的本篤靈修，即使到了 21 世紀今天的社會仍然深具影響力。

本篤最大的貢獻在於把《會規》內在化及生活化，用簡潔且容易實行的方法詮釋，以「愛」取代「畏懼」作為守法的動機。這愛指向基督，就是效法祂，樂意為他人服務。其靈修可以幫助人們對生命有全新的體認，把生命置於平等與尊嚴的基礎上，在人靈深處重新找回世界的平安。尤其當我們身處風雨飄搖的虛幻世代，成全之路顯得笨拙且讓人跌倒時，本篤的教

導正好幫助我們跨越時代的艱困，為社會的沉痾找到解決之道。它是來自天主的智慧，運用靈修、克己、神聖及自然的德性，使我們的生活變得更為美好，這是普世的人性需求。

本篇靈修並非為中古時代的修道人或特定人士設計，卻是為每一位有心尋求生命意義的心靈旅者，不論他們有無宗教信仰，或處於何種年代。它甚至更適合 21 世紀多變的現代人，因它所提供的是一種更為豐富的生活態度，在不同世代中皆可以發現新的希望與意義¹⁶。就像BBC的五位受試者一樣，只要願意跟隨本篇的靈修指引，即可發現生活中更深層的生命意涵。

試想，如果我們能在今日社會，積極倡導本篇的靈修生活，讓更多人接觸並參與。藉這位西方隱修之父聖德懿行的牽引，學會以嶄新的視野看待萬事萬物，讓生命聚焦於自己的志趣、理想，甚至更高的倫理道德，以及生命價值。使人不再以自我中心生活，而是藉著服從、靜默及謙遜的本篤精神，以愛德服務他人，甚至為他人而活。相信社會上諸多的凶殺事件或人倫悲劇，絕對可以有效降低。

讓我們引用《本篤頌禱》中的禱文，請聖人與我們一起祈求上主：「請在你的教會中，振作起聖本篤的精神，藉此精神我們能學習愛他所愛的，並實行他所教導的。因我們的主基督。

阿們！¹⁷」

¹⁶ Joan Chittister, *The Rule of Benedict: A Spirituality for the 21st Century* (USA: The Crossroad Publishing Co., 2010), pp.xiii-xv.

¹⁷ 本篤會修女編，《本篤頌禱》，本篤會常用經文，2頁。