

莊士頓的新靈融修行  
及其對香港與全球教會的涵意

# 莊士頓的新靈融修行 及其對香港與全球教會的涵意

唐福雄

## 導言

莊士頓神父(Fr. William Johnston, S.J., 1915-2010)是一位愛爾蘭耶穌會神父，他的著作集中於靈融神修及宗教共融交談。莊神父的一生大部份時間在日本，從 1951 年開始，他任教於東京上智大學，直至 2010 年去世，他的著作包括：

*Christian Zen*

*Silent Music : the Science of Meditation*

*The Inner Eye of Love : Mysticism and Religion*

*Mirror Mind : Zen-Christian Dialogue*

*Mirror Mind : Spirituality and Transformation*

*Wounded Stag*

*Being in Love : The Practice of Christian Prayer*

*Letters to Contemplatives*

*Mystical Theology : The Science of Love*

*Arise, My Love.....Mysticism for a New Era*

莊神父對於東方文化及東方靈修甚有研究，基於超過半個世紀生活在日本，對日本語言、文化、及佛教認識深遠。除了以上著作外，莊神父亦將以下日文書籍翻譯成英文：

*Silence* by Shusaku Endo

*Bells of Nagasaki* by Takashi Nagai

*Meeting God Through Science* by Matsudo Yanase

莊神父一生致力於宗教共融交談，並認為此交談是現今世界和平、甚至是世界可以繼續存在的基礎。

## 默觀祈禱—通往與自己、別人及神合一之途

莊神父堅持默觀祈禱不應祇局限於苦修院的隱修士們，而平信徒可以學習，並在生活實踐。默觀祈禱是有方法及步驟去跟隨的，在這靈修的道途上有不同的標誌。在他的多本著作中，他詳細介紹這些方法、步驟與標誌，並引用基督宗教及禪宗大修行人的教導。其實，兩大宗教傳統有許多共通點，讀者因而可以從東方及西方角度深入了解默觀祈禱。

莊神父介紹靈融神修或默觀祈禱乃通往與自己、別人及與神合一之途，自從創世紀時代亞當犯原罪開始，人類就自我分裂與滋生不和，這些慘況存在於自己內、跟別人的關係、及跟神的關係中，我們的原祖父母在地堂的祥和與快樂失落了，結果是和諧不再，可幸仍有希望的！莊神父說：「……靈融修行或默觀祈禱引導我們回歸和諧合一：此神修是修和、是內在合一、是一項偉大更正的一個歷程……令我們跟自己、跟人類、跟上主合一共融。」(*The Inner Eye of Love*, p.126)

至於自我不和方面，莊神父說：「……我們內在是分裂的……因為往往意識與潛意識是分裂的……我的意識要健康而我的潛意識傾向於疾病，我的意識渴望生命而我的潛意識趨向死亡，我的意識要寬恕而我的潛意識拒絕合作。在我的深處是聖神的聲音，而往往我總是聽不到又或我故意不理會它，又或我愛太多其他噪音掩蓋了。」(The Inner Eye of Love p.128)

在默觀祈禱中，我們有較大機會覺知內在的人格分裂，並且聆聽到聖神的聲音。

有關與別人不和方面，莊神父這樣說：「與別人合一共融是需要在心靈的另一層面建立的，其實，所有祈禱，尤其是默觀祈禱，會引導我們去寬恕，並且摧毀潛意識內與別人分割的障礙。這些障礙包括被壓抑的忿怒、被掩蓋的不滿、缺乏寬恕心——所有這些是在孩童時期已在潛意識種下的壞種子，又或甚至在集體潛意識遺留給我們的。」(The Inner Eye of Love p.131)

跟自我及別人合一共融是重要的，亦是與神共融的基礎。何謂天堂、地獄？當個人與自己及別人完完全全的分割與極度嚴重的衝突，這是地獄呀！世上有一些人精神極度分裂又無親無故，有生不如死之感，這是地獄呀！相反，在不同世界的環境，個人有修為，家庭親鄰和睦，人神合一，此乃天堂！基督教導我們：跟隨祂，仿效祂一樣與天父合一，「我與父原為一體」(若：10：30)，其實，基督徒的意思就是仿效基督，我們因聖神之注入，轉化為基督，因此我們可以向天父喊叫「阿爸天父」，莊神父與其他靈融神修大師稱這是「靈融修行的巔峰」，是聖三體現的景象。(The Inner Eye of Love p.134).

Gregory of Nyssa 是靈融神修之父，他勸勉我們說：「…… 首先我的心識需要跟一切不斷變化的世間事物分離，安息於靜寂，祂是萬有却完滿不變，我的內心可以向祂呼喚：阿爸天父。」  
(*Christian Zen* p.28)

此聖三的靈融經驗(莊神父稱為基督徒的開悟)正呼喚我們踏上靈修旅途，在這旅途中，會有起伏、高低，會有靈性愉悅體驗，但亦有痛苦黑夜，幸好這靈融經驗却是無價寶。昔日的過時觀念是：默觀靈修只適合山中隱修士。相反，莊神父再三提醒我們默觀靈修是對所有基督徒(不分階級、不分社會角色)的召叫啊！

## 默觀祈禱—進入不同意識層的內在靈修之旅

在默觀祈禱內，修習者一步一步的踏入超脫的意識層，莊神父在他的著作：*Silent Music : The Science of Meditation* 介紹了這些意識層如下：

1. 靜默祈禱 (Prayer of Quiet)：這是靈性旅程的第一步，其中包括如沐浴於主愛內的靈性愉悅，初期是片斷式的，有如驟時的開悟，來得突然，又不可預期。後來，這些驟時而片斷式的愉悅來得較為頻繁，再往後變成持久，一如禪修人士所談的禪是生活，是生活的每一部分；行、住、坐、臥都是禪。

2. 融和祈禱 (Prayer of Union)：通過靈性喜悅的第一層意識，自我一步一步的走入內心的融合，心理世界有分上層與底層，莊神父說：「此上層感官意識遊遊蕩蕩，有時甚至狂叫(大德蘭用「家中小丑」來比喻此上層意識)，而底層內心世界却是心如止水，是合一的、祥和的。這時候，心理世界的上層與底層相結合，這兩個不同世界合而為一，遊遊蕩蕩的分心再不存在，如此，人格得以整

合……」。換句話說，感官世界跟內心世界融合了，此時，靈性全歸息於天地大父母，一如老子說：「人能常清靜、天地悉皆歸」，人再不受世間虛幻萬變的影響。在大德蘭的《七樓臺》一書的第五樓臺，她用昏昏欲睡比喻靜默祈禱，又用睡著了比喻融和祈禱。在此睡著了的意識層面，修習者已全然無思想、無感覺。(Silent Music p. 69-70)

3. 神魂超拔 (Ecstasy)：莊神父認為這是一種靈性體驗，是一種強而有力在心識內的精神提昇，帶領修習者到達另一新意識層，他認為肉身升起或僵硬起來等一些古代聖人深禱時的奇異現象並不是必要原素。神魂超拔源於希臘文 *ekstasis*，意思是脫離自我或棄絕自我。他又認為這意識層面相等於在現世獲得復活的感受一樣。這是人類在精神化過程中踏出一大步，步入更深的意識層。這亦是舊人的死亡、新人的誕生，到復活時達至最高峰。那時候，人經過精神化變成宇宙原素的一部分，結合於擁有整個宇宙萬有的基督內。擁有神魂超拔經驗的人十分嚮往復活，故此，他們渴望死亡，一如聖保祿一樣，他渴望解脫，與基督同在一起(斐 1：23)，聖保祿經歷此意識層，深感復活的前奏，他渴望實際復活的臨在，如此，唯獨通過死亡，才可達到。莊神父繼續說：「神魂超拔只不過是預示影子而矣！並非真實，死亡前的神魂超拔頓在一剎那，但仍模糊，死後的神魂超拔才是永恆。因此，前者仍靠信仰，後者才真實擁有。」(Silent Music p.78)

4. 轉化契合 (Transforming Union)：在神魂超拔的意識層，自我已消失，這是進入轉化契合此意識層的必要條件。大德蘭稱此意識層為「靈性婚姻」，修習者此時已轉化成另一個人，一如聖保祿說：「我不再生活，而是基督在我內生活」(迦 2：20)。又如印度德蘭修女見到她的病人就是基督，再無分別心。修習者在此時此刻

不論是在活動、工作、愛人等方面都感受到極大的自由。在某程度上，這好比禪修者返回市集，準備做轉化世界的工作，普渡眾生。  
(*Silent Music* p. 72)

## 心禱

默觀靈修是心禱的一種，很多人類行為屬於腦的活動，而一般的念經禱告，讀經及大部分教會禮儀都是用腦的活動。另外，默觀靈修靠直覺、是用心的，這種祈禱需要寧靜、需要深層專注。這是沙漠教父及很多聖人與主契合的靈修體驗。這亦是內心的靈性之旅，在默靜中擁有強而有力的臨在感，我們在此時此刻的當下與無時不在之主結合。

## 在變化萬千世界的靈融神修與基督宗教

現在我們談談默觀靈修與基督宗教的關係。在過去兩千年，天主教會的發展與羅馬帝國、古希臘文化及現代西方文化有千絲萬縷的關係。莊神父解釋羅馬帝國的沒落源於沉淪在罪惡中及棄絕天主。他說：「羅馬帝國的種種罪行，其根源是拋棄天主。」(*Arise My Love* p.5)。他採用聖保祿的話語證明他的見解：「他們既不肯認真認識天主，天主也就任憑他們陷於邪惡的心思，去行不正當的事，充滿了各種不義、毒惡、貪婪、凶殘。」(羅 1：28-29) 其實，今天西方社會正步羅馬帝國的後塵，禍因是世俗化、沉溺於物質主義，一步一步地遠離天主。社會學家用權力向東轉移的社會趨勢預測西方的沒落。

羅馬帝國的盛衰經歷一千五百年，由公元前 27 年奧古斯都君王開始直至 1461 羅馬帝國的最後皇朝被土耳其帝國殲滅。莊神父

大膽地問：西方社會及西方式的基督宗教會否步羅馬帝國的後塵？他認為西方文明的式微源於凶殘暴力，莊神父說：「凶殘暴力破壞西方文明，一如它破壞所有文明一樣。」(Arise My Love p.3)

有關我們公教信仰，莊神父讚揚教宗若望廿三世，稱他為「希望先知」，並認為「梵二是一偉大洞觸天機的創舉，呼喚人類回歸上主並服務受苦的世界。」(Arise My Love, p.10)

莊神父跟一些思想家的觀點很接近，認為梵二帶領教會從歐洲式教會(European Church)轉化為全球教會(Global Church)。他說：「.....當人們思考有關梵二及世事的轉變，很多人得出一個結論：老的歐洲教會需要逝去，新的全球教會才可能誕生，這不是說梵二扼殺古老教會，令新的全球教會站起來。其實，梵二不知不覺地認知西方式微的歷史進程。當西方往後退，西方式的基督宗教亦隨之下墮，人們愈來愈覺得它與世無干。梵二正開啓一個火鳳凰的歷程，一個嶄新的全球教會在舊教會的餘灰昇起了。」(Arise My Love p. 11)

莊神父的提示：「西方式的基督宗教式微，並愈來愈變得無關重要」。此說話若斷章取義，則言重矣！雖然基督信仰對很多西方人(尤其是年輕人)來說已無意義，再且愈來愈多教堂關閉，但是基督信仰仍然是一重要社會力量。西方社會經歷了急劇社會變遷，西方基督宗教亦然。現時急劇的社會變遷是否會帶領出莊神父所稱謂的全球教會呢？

翻開歷史，舊的歐洲教會在不知不覺下阻撓了全球教會在中國實現，事源於梵蒂岡禁止利瑪竇容許當時中國教友祭祖一事。今天在台灣及一些海外華人社會，祭祖已成禮儀的一部分。利瑪竇在中國建立全球教會的善工已是耳熟能詳，眾所皆知。現時利瑪竇家鄉

(Macerata, Italy)的主教(Bishop Claudio Guiliodori)正籌備所有有關信息及証據，向梵蒂岡有關當局申請利瑪竇成為聖人，其意義重大並肯定利神父的傳教善工。

世界不斷在轉變，我們的教會亦不停地轉變！不久前彌撒聖爵必需是金屬造成的。今天在東方及很多發展中國家，瓷制或木制的聖爵已被採用，如此，更接近當地的文化與習慣。當我們從歐洲教會轉化到全球教會，需要一段適應時期。同樣地，在教會初期，猶太基督教會很艱苦地才可以適應於非猶太文化，放棄很多舊習俗如割損禮及過時的規例。往後的轉化：即從歐洲的教會轉化到全球教會，植根於當地文化，很多人會感覺不自在，一如四百年前中國祭祖事件一樣。這個轉化過程需要時間，甚至是以世紀計算的，當中經歷的不自在、甚至衝突，可稱謂「成長的陣痛」吧！一位好領袖會洞悉社會發展趨勢，並且懂得管理社會變遷，我們的新教宗方濟各是一位好領袖，他來自發展中國家(阿根廷)，是兩千多年來第二位非歐洲籍的教宗。未選為教宗前，他的簡樸生活已成為典範。他擁抱殘疾者，在聖週四，他為平信徒及青年犯洗腳並親吻腳部，其中包括回教徒及女士，他充分展示基督的愛世人，不分性別、宗教或社會地位，並且對弱小者、社會遺棄者，尤其關注，方濟各教宗又成立富全球代表性的委員會協助他管理教會，成員來自東西方，包括發達國家及發展中國家的代表，這正是一個好領袖帶領我們的歐洲教會轉化成全球教會？

科技的突飛猛進帶來西方繁榮，社會的發展此起彼落，今天教會的權威不再，從中世紀不斷下降。誠然，尚有許多人保持信仰，教會仍有其影響力，是軟實力。

科技提昇人類地位，帶給人類很大的權力，有些人以為甚至可以主宰大自然。半世紀前，美國太空總署派人「征服」月球，今天



有機構接受申請漫遊火星，報名人數已超過七萬人。科技大大改變我們的生活，我們不知不覺變成低頭一族，被手機/平板電腦佔有一大截時間，加上現代人大部分忙於積累物質財富，沒有時間、沒有心情花在精神靈性的事上，大部分人生活在一個無神的社會，無神的環境，好像神不存在於我們的生活，至少神在我們生活中再無關痛癢。現今社會主要由商業標準去衡量，我們的社會價值取向是名、利、權及慾望的滿足，此世俗化的社會趨勢蒙閉我們的視野，我們再看不到主宰萬物的神！何談皈依祂！有人說科技解放人類，但真正的科學家不當自己是神，通過更深的科學認識，他們反而看到萬有萬能神的手印，冥冥中孕育大地、主宰宇宙。

現在，讓我們回到歐洲教會的轉化問題上，我們必須承認教會的缺失及不善的一面(包括梵蒂岡銀行的醜聞與及部分神職人員的性醜聞事件)對教會打擊很大，教會在普世社會的形象大打折扣，在西方教會聖召愈來愈少，參加教堂禮儀的信眾不斷下降，很多教堂不是關閉、就是空置，在西方不少國家，更需依賴東方或發展中國家派傳教士服務堂區，跟上一世紀的情況，絕然不同。

古人教導我們「物壯則老，物極必反」，以上提及西方教會的式微是否一個淨化過程？一粒種子如果不死，初芽是不會長出來的！今天教會面臨種種挑戰，但歷史告訴我們愈困難的環境，愈能孕育精壯的教會，祇要基督信仰忠於她的源起：即愛與共融的標記，祇要教會忠於表達實行基督愛的奧跡，教會會繼續成長，主的神國會繼續彰顯！

莊神父說有兩條路通往上主：傳統方法是用形而上學，理性的推論，另一方法是通過愛。單用理性很難體驗上主，因為上主是愛，通過愛我們可以體驗上主的臨在，「何處有仁」的歌詞在這方面表達得最入神：

何處有仁，何處有愛；何處有仁，上主必常在。

## 伯多祿時代躍進到若望時代

時代不變轉變，踏入三千禧年，我們如何看教會的發展？

莊神父對教會的歷史發展主要分三個階段：

第一階段是初期教會一直至羅馬君士坦丁大帝前，這個時期的教會是由受逼害者的苦難及殉道者的血孕育出來的。

第二階段君士坦丁大帝立天主教為國教開始直至現在，可稱為「伯多祿時期」，此時期是教會極度擴展的階段，迄今天主教教徒人數高達十二億人，佔全球人口約五分之一。

第三階段是從現在開始，可稱為「若望時期」，這是靈融神修者若望的時期，這位被稱為主愛之宗徒最親近主耶穌。莊神父並不是說伯多祿時期已完結，他說：「這並非指伯多祿時期已一去不返，羅馬主教、信眾牧者永遠是基督信仰合一的中心，唯獨重點將由法律轉移到靈融神修，由服從到仁愛，由信條神學到靈融神學 (mystical theology)……。」(Arise My Love p.26)

現在教會發展面臨一轉捩點：從量到質。我們當然要繼續傳揚福音，但我們是否應多用默觀靈修去深化信仰？令更多平信徒在靈融的經驗得到需要的滋養與支持？

莊神父用神學家卡爾拉內 (Karl Rahner) 的話語形容未來的基督徒：「未來的基督徒是靈融神修者 (mystic)」！莊神父認為靈融神修再不是苦修院隱修士的專利，這已是過時的思想。今天，平信徒是被召叫成為靈融神修者，而教會的角色是如何引導他們踏上

這靈修路途，所以教會的挑戰是如何指導他們接受此至高智慧：天人合一、與主共融。(Arise My Love p.84)

直至目前為止，現時採用的翻譯文字：神秘主義，神秘神學及神秘主義者用來表達英文的 Mysticism, Mystical Theology 及 Mystic 都是過時思想，以往用神秘二字是因為這些修道人絕無僅有，多在深山、曠野或苦修院才可找到，故此十分神秘，常人無法理解。今天的觀念是：大隱隱於市，重點是與主共融，故此本文作者認為用「靈融」二字較為貼切，以上的三個英文字，建議翻譯成靈融神修，靈融神學，靈融神修者。

東方靈修是非二元性的，靈修可以與市場結合，所謂樣樣生活都可以是道、是禪！一位靈融神修者仍然可以是社會的活躍分子呢！

## 新靈融神修 (New Mysticism)

莊神父主張的靈融神修有別於昔日的舊觀念，他說：「靈融神修當然不是新事物，它有很長的歷史，今天世代的種種環境有別於往昔，所以我們用新靈融神修來形容這靈修生活。」他繼續說：「往日靈融神修是為一小撮的隱修者，但今天的靈融神修是為百萬千萬人。昔日的靈融神修是為生活在苦修院的獨身修道人，現今的靈融神修是為已婚者，他們工作的地方可能是工廠、公司辦公室、課室、甚至是家裏廚房呢！今天的靈融神修者不可以與世無爭，反而很多時涉及公義、和平、環保、暴力、種族歧視等等。其實，凡此種種社會問題都不可能單靠腦袋思維去解決，而需要在靈性、精神層面去找答案。」(Arise My Love p.83)

## 靈融神修者的路

靈融神修者的靈修路是否很艱鉅難懂呢？莊神父不以為然。在他的多本靈修著作中，他有頗清晰詳盡的介紹，他甚至稱靈融神學為科學，意思是靈修的發展有不同階段與步驟，修習者可以一步一步的跟隨。莊神父嘗試揭開靈融神學的神秘面紗，好讓更多人可以獲得靈融神修的經驗。因為他認為靈融神修不應祇限於一小撮人而變成絕無僅有的「奢侈品」。

莊神父分開默觀祈禱為着意（或主動）與非着意（或灌注）兩類(acquired contemplation and infused contemplation)，前者刻意地追求靈融，是有為的，後者是無為的，完全依靠聖神的恩賜。當然，前者仍然依靠聖神，不同的是修習者用人為的方法主導。

莊神父亦解釋基督徒靈融神修與純默觀的分別。他說：「我區分基督徒默觀(Christian contemplation)與基督徒靈融(Christian mysticism)，前者重點在正念，即此時此刻的感覺，而後者的特點是火與光。」(Arise My Love P.18) 火象徵愛，光是智慧，對莊神父而言，一位基督徒靈融神修者除了強烈地感覺到主的臨在，同時充滿熱愛與智慧之光。

## 我們如何祈禱

在靈修的旅途上，我們一般從念經開始，例如：念天主經、聖母經、光榮頌、或玫瑰經，我們會祈福、求恩典，我們會感恩、讚美主、求寬恕，我們會讀聖經，默想聖經章節，一如置身於聖經章節的環境中。另外的祈禱方式包括重複的唸「耶穌禱文」、或一些聖字、短句如「耶穌」、「我主」、「父啊」、「主是愛」、或「主愛我」等等。普世基督徒默禱團體(World Community of

Christian Meditation 簡稱 WCCM)提倡用「Ma-ra-na-tha」(即耶穌在世的方言，意謂：主、您來吧！)當我們重複不斷的唸一百次、一千次、一萬次……這些聖字、短句時，如此祈禱自自然然地帶我們到另一心境，這時無需語言、無需意象，祇留下此時此刻的感受。我們開始感受到萬有存在(“I am”)，這是愛的流動，這是我們的上主。在此刻，我們不可以做甚麼或追尋甚麼，這種體驗相等於聖十字若望刻畫的靈魂登上加爾默羅山(Mount Carmel)，必須完全淨化自己、去除自我，他的名句是：「抵達萬有存在者，唯獨追隨性空寂。」(“To arrive at being all, desire to be nothing.”)無獨有偶，禪宗有句名言：「能禮所禮性空寂」。意謂修習者與所信之神兩者可以達至共融(神人合一)，是因為修習者空其自性(自我)，才可以與神共融。我們這個「空」是完完全全徹底的淨化，一如聖保祿所言：「我生活已不是我生活，而是基督在我內生活！」(迦 2：20)

在此刻，我們到達靈融神修的一個境界，個人與主合而為一，我們的主是復活的基督、是宇宙的基督，活存於宇宙的萬事萬物，整個宇宙歸於上主。我們與主的關係猶如一對夫婦，在結婚初期溝通是基於喋喋不休的談話，隨着時光的消逝及關係的加深，溝通慢慢轉化成一笑、一點頭、一眨眼、一手勢、一輕觸……盡在不言中。此時個人與主心心相印，意會神傳。見山非山，見水非水，因為望山看到造物主的手印，觀水見到神如何孕育大地，個人返璞歸嬰，依偎在主懷中。

莊神父時常在他的多本著作中，引用靈修古典《不知之雲》，去指導讀者進入他們的靈修旅程。當我們愈來愈深化祈禱，我們一步一步走入寧靜。初期，我們對此時、此刻、此地的感覺愈來愈強，這時我們的意識踏入一個新境界，莊神父稱謂「對當下的感受」，他引用卡爾拉內神父(Karl Rahner)的話語：「在當下與神

融合」去形容非着意（或灌注）的默觀祈禱 (infused contemplation)。(Arise My Love p.92)

在此時的默觀靜修，我們充分運用身體及五官，官感感受很強，全集中於此時此刻。眼睛可以盈望十字架或聖圖(Icon)、我們可能聽到周圍的聲音：鳥聲、風聲、心跳聲、蚊聲……但我們不被他們吸引住，我們只是知道他們的存在，然後任由他們來去，不驅不阻，我們可能聞到房間裝置的花香，我們可以感受津液在口裏(是甜、是苦?)，我們可以感受身體接觸椅子或坐墊感覺，我們只是知道，但不執着於這感受。偶然，思潮在腦海湧現，我們不驅不阻，任由它們漂過。在祈禱中運用身體及五官，有人稱為「從下而上的靈修」(Bottom-up Spirituality)。當今靈修普遍是停留於腦認知層面，多少忽略了身體方面，讓人誤認為靈性修為與身體無關！

我們可否考慮，從慕道者身上就開始教導如何準備我們的身體五官，然後才學念主禱文呢？當慕道者或修習者能活在當下然後才祈禱，其感受會絕然不同的，不再只是順口溜的祈禱，而是全心、全靈、全意、全力的向上主溝通、達至共融。

在東方的靈修，運用身體達至與神共融比較普遍。例如瑜珈修行者的拜日瑜珈，其身體動作是多樣的，蘇菲(Sufi)修習者在禮拜時旋轉身體，而禪宗修行者則用呼吸，包括數息、觀息及隨息，專重心識，掌握空其自性，獲得「相即智慧」，即了悟萬事萬物之關連性與合一性，通達「生佛不二」之境，西方世界稱之為“inter-being”。

莊神父說：「通過調息呼吸，我們可以調節與整個宇宙的關係，以達至和諧有序」。(Christian Zen p.79)

如何在我們的祈禱生活運用身體是一個很值得研究探討的課題。也許我們教區的禮儀委員會可以負起此重責，深入研究如何通過運用身體提升禮儀內涵，並考慮到身體語言的文化涵意與信徒的接受度。腦科學專家告訴我們，人要改變，首先要重新接駁腦袋線路，因為過去多年，甚至數十年，我們的行為與思想模式已在腦袋建立神經線迴路，每一條迴路代表一種習慣性模式，後者在不知不覺中影響我們的思想與行為。要改變則需要建立新的神經線迴路，而非壓抑我們的行為，又或強逼自己如何思想。在默觀靜修及通過恆久的練習，我們不知不覺地建立起新的迴路，幫助我們自自然然的去改變。在日常生活中，我們往往經歷衝突時，死硬地執着己見，強調陳述己見及自己立場對團體甚至整個世界的好處，而不自知原來這只不過是我執或自我膨脹而已！這是我們的盲點，在默觀祈禱中、我們有機會獲取特殊的洞悉，這是聖神的智慧，這是神恩。在生理方面，我們的腦袋已不知不覺建立起新的迴路，所以我們可以轉化、蛻變，如此改變成真，皈依就在此時此刻。

在東方傳統，靈性的修為是緊隨着自我(ego)的修練。站在領導地位的人，其自我修練的挑戰會比一般人高，因為在他們周圍的人會常常讚賞他們的善行，所以，很容易在不知不覺中產生自我膨脹(ego inflation)的現象。

耶穌為甚麼在他臨死的一晚堅持替宗徒洗足呢？莫非訂立作為領導必要的態度？要做領導就需要謙卑，耶穌並非在宮殿誕生的，耶穌來世非以役人，乃役於人，祂為我們立了一個好榜樣，可稱謂「役於人的領導」(Servant Leadership)。我們的方濟各教宗將「役於人的領導」推廣至全世界包括不同信仰的人(他為回教徒洗足)及被忽略的邊緣人(他為犯人洗足)。

爲了與主完全的融合，我們需要空出一切：空出我們的知識、經驗、名譽、地位、思想、所有官感、所有組成自我的元素。用莊神父的話語是：我們埋葬這一切在「忘却之雲」(Cloud of Forgetting)。如此，靈性的智慧才可以開始，是甚麼推動我們往前走呢？是對主的熱愛。這熱愛是由心底發出的，因爲認識主如何謙卑地降生及捨生，全爲我們，而我們對祂的熱愛是自然的回應、一如孩童如何摟着母親，在她懷中安睡。

基督徒跟禪修者在心中與神共融方面的分別就是在此，前者除了有超越(transcendence)，還有渴求(yearning for God)，與對主的熱愛(love for God)，而此渴求與熱愛是基督徒與神共融的推動力。

莊神父引用聖十字若望去形容愛主的不同程度，初時這份渴求一如「微燃的炭火」，往後，「微燃的炭火愈燒愈熱，射出生命光芒火焰。」(*Mystical Theology* p.178) 莊神父亦引用雅歌第八章 6 至 7 節去形容這份對主的熱愛：

它的焰是火焰，  
是上主的火焰。  
洪流不能熄滅愛情，  
江河不能將它沖去。

(*Mystical Theology* p.176)

在這個靈修的過程，自我需要死去。要達至完完全全與神共融，自我是一個障礙，因而需要空出自我，靜化自我，在這過程中會有痛苦的黑夜，而這正是靈性的磨鍊，假我的外衣要脫去，真我才可顯現。然而，真我並非終點，終點是真我轉化成無我，唯獨神存在，神就是我們的生命，這是聖十字若望的「加爾默羅山」，或大德蘭的「靈性婚姻」。在這最後階段，連靈性的知識都消失了，



我們的意識在一個真空無我、無他、無時，唯獨「萬有原始者」，「愛的總結」，這是我們的神。聖十字若望在他的「無路之道」(The Way of No -Way)的部分詩句對這最後階段的解釋很有啟發性的隱喻：

靈慈滿，基於性空寂的渴求；

(To reach satisfaction in all, desire its possession in nothing.)

靈慈道，基於通性空的渴求；

(To come to the knowledge of all, desire the knowledge of nothing.)

靈慈得，基於一無所有的渴求；

(To come to possess all, desire to possess nothing.)

靈慈至，一無所有。

(To arrive at being all, desire to be nothing.)

## 靈融神修需要合適的靜坐訓練

在香港，靈融神修可以經過適合的靜坐訓練去推行，筆者認為如前所述用一些自選的聖字或熱心短句，重複默唸，再配合緩慢的呼吸，入定的效果特別好，個中原因可以分別從生理及靈修兩層面去解釋：

1. 在生理方面，靜坐修習者可以透過調節呼吸，將身體最強的振盪器 - 心臟 - 引導身體其他部分頻率合一，包括腦波、心跳、脈象達至和諧同步，此時，副交感神經得以啟動，修習者進入身心放鬆狀態，分泌系統釋出良好荷爾蒙，有助提升免疫功能。另外，在靜坐過程中，身體對氧氣需求減少，代謝放緩，血液裏的乳酸下降，這代表身體在代謝過程中減少了廢物的累

積，靜坐又可減低負面情緒如焦慮、憤怒、憂鬱及壓力感，對生活在高壓經常失衡的香港人委實是養生良方。

2. 在靈修方面，靜坐修習者通過讓腦波及心波同步、意識容易進入無我及超越的狀態，達到天人合一、與神共融之境。

## 香港教區靈修現況

生活在香港，我們受香港文化熏陶而不自知：同一時間做多項事情，每天的日程總是滿滿的，事項的煩多好像永遠做不完，我們不得不做「瑪爾大」。由於身不由己，很難活在當下，總是受百般逼切需要及煩瑣事情纏繞。大部分香港人不能靜靜地坐下來，似乎如此做就是浪費時間，或根本身體停下來就不自然。不少人回到家中，自自然然開啓電視，讓聲浪麻醉感官，否則周身不自然呢！

精神與肉體生活二為一，互相影響。當肉體不停地跑動，精神亦如是。人們說西方文化是向外擴張性的，而東方文化是內斂反省及靜觀性的。香港經歷超過一個半世紀英國殖民統治，受西方文化影響甚深，積極方面：香港人擁有普世價值、法治精神及可以跟很多國家溝通的英語能力。在這方面，傳教士及天主教、基督教學校的貢獻很大，現今的問題是：我們的教區對於培育在默觀祈禱方面的靈性神修做得足夠嗎？

我們的靈性神修不獨受制於社會、經濟及文化環境，其實，全球教會及本地教會對神職界的靈修培育影響深遠，而後者又影響到平信徒的靈修培育。

在全球性的層面，西方的拉丁教會在 1054 年跟東方教會分裂，雙方分別發展直至今天，我們今天稱為天主教會及東正教會，前者受西方文化影響至甚。(基督新教則是另一回事、此文不論。)

在神學上，前者受經院神學(Scholastic Theology)影響，在追尋上主的過程，着重理性及辯證法推論；後者受靈融神學(Mystical Theology)影響較多，重點在經驗、愛的體驗及東方式的內修。

今天，香港天主教會着重點是教會人數的增長，每年的領洗人數是重心之重，而至於培育默觀祈禱的靈性神修沒有在考慮之列。

現今教區上下的重點在量多於質，可幸一些個別團體正在質方面下工夫，此包括普世基督徒默禱團體(WCCM)、泰澤團體、大嶼山神樂院、赤柱女苦修院（加爾默羅赤足女修院）與及一些修練「歸心祈禱」(Centering Prayer)的個人。但是，這一切都不是教區主流的靈修。

在拉丁教會，默觀神修是苦修院的專利，故此，接觸或體驗此種靈修非參加以上團體或到大嶼山神樂院、赤柱女苦修院不可！

在拉丁教會(西方教會)，一般對靈修的定義著重在生活上的角色：此修習者過的是隱修士的默觀生活還是忙於世俗事務呢？這是西方的觀念。但是，在東方基督宗教的傳統中，修習者靈修成長的階段才是最重要的。因此，從西方的角度分析，全港少於一百人是度默觀生活的。其餘絕大部分的神父、修女、修士及平信徒都是忙於世俗事務。其實絕大部分的人，不論神職人員或平信徒，仍然認為默觀祈禱祇適合於隱修士、修女，又或只限於每年的避靜時刻！因此，默觀靜修都不適合自己！

以上分析正好解釋為何香港教區培育了很多「瑪爾大」，而沒有幾位是「瑪利亞」！我們對增加教友人數的努力是成功的，因此不少教區在主日或大節日是滿滿的。現在的問題是：我們可否在忽略默觀祈禱的靈修同時，在教區神職人員及平信徒建立起一個富深度又健全的精神基礎？

## 靈融神修/默觀靈修對香港及全球教會的涵意

在建立起一個強而堅固的靈修基礎，我們需要建立一個基於默觀祈禱的基督徒生活文化。默觀一詞來自拉丁文 *contemplatio*，後者源於希臘文 *theoria*、意謂與主共融。因此默觀靈修是全身、全意、全靈的與主結合。在東正教，默觀靈修的意思就是面對面的與主相遇或凝視主的景象，而修練的過程是心意合一地默唸「耶穌禱文」，不停地默唸，眼目凝視聖體櫃、或十字架或聖圖(icon)，如此身心同時體驗神的臨在。

在第一千禧年的早期，沙漠教父們用默觀靈修教導他們的門徒，莊神父說：「教導的方法是進入完全的寧靜去與主相遇」，神父繼續說：「他們的教導深深影響東方基督宗教信仰，後者的靈融神學非常興盛，資深的神長(hesychasts)教導耶穌禱文並引導他們的追隨者踏上默觀靈修的高峰。沙漠教父亦影響西方的隱修，因而默觀靈修得以落地生根、直至今日。」(*Mystical Theology* p.1-2)

可惜，這些根只生在男女隱修院中！

有關於無聲的默觀靈修，莊神父這樣說：「……修習者是通過熱愛與共融去擁抱對耶穌的認識與領悟」，聖多馬斯·阿奎納解釋共融是通過愛與結合去認識神的方法之一。莊神父繼續說：「聖多馬斯在他的著作 *Summa Theologica* 的開端時提問神聖的教理是否真智慧，聖人堅決指出這是人類智慧中之智慧。他後來解釋智慧有兩類，而最大最重要的智慧來自聖神，它是給人類的一份恩賜。」(*Mystical Theology* p. 38)

另一類智慧是通過研讀——科學的追問。但是，此方法有很多限制，聖十字若望解釋說，去認識我們無法認識的主，我們必須去除已認識的。正因為聖十字若望是一位出色的經院派神學家，他充

分了解單用理智去認識神，限制很多，因為神本身的定義是遠遠超越純理智。莊神父說：「最高的智慧……是神的恩賜，神的愛是由聖神傾注於我們心中。此共融學說(Doctrine of Connaturality)及聖神賜予的智慧形成了聖多瑪斯設定靈融神學的基礎。」(*Mystical Theology* p.38)

莊神父再三強調聖多瑪斯的共融原則(Connaturality Principle)，他引用 *Summa Theologica*：

現今此共融是愛和與主結合的結果，一如格林多前書六章 17 節指出：「那與主結合的，便是與他成為一神。」(*Mystical Theology* p.39)

莊神父繼續說：「若望一書告訴我們：凡有愛的，都是生於天主；那不愛的，也不認識天主，因為天主是愛。聖經並非說：誰研讀神學，誰認識主！唯獨誰充滿愛，才認識主。」(*Mystical Theology* p.39)

莊神父通曉東方的靈修傳統，而對禪修認識特別深，他發現基督徒靈融神修及禪修有很多共通點。他說：「……共融(Connaturality)在中日文化裏、到處皆是，處於佛教，更為彰顯。修習者不論在茶道、插花、書法、及武術——所有其他不同的道——均可以認同面前的事務及周遭的一切，如此，修道者進入「無識」或「無我」的境界。這並非否定自我，而是意識進入某一境地，此時，修習者強烈認同周圍環境，成為環境一部分，單獨的自我已不存在。這一切引領我們到達一超越認知境地，是整合的又非常人性化的。此智慧其實就是禪的核心。」(*Mystical Theology* p.38)

條條大路通羅馬！基督徒與佛教徒均有一共通的途徑去認識及體驗我們的神、此途徑就是共融原則。其實，兩者可以互相學

習，有不少香港基督徒採用禪坐去增進他們的基督徒靈修。在 2010 年及今年(2013)五月兩次幸福之路禪修生活營，每次超過千人參與，其中約百分之二十是基督徒，這代表甚麼呢？代表一種靈性的渴求、一種香港教區未暇顧及的需要。另一方面，這亦可能反映香港天主教教區靈修現況的點滴、包括：

1. 我們的靈修文化不鼓勵默觀靈修。
2. 很多中外神職人員均表達他們的培育沒有充分包含靈融神學、默觀靈修及默想練習，而他們亦沒有充分時間去從事默觀祈禱或默想。

有見及此，香港教區應如何培育未來的基督徒呢？卡爾拉內神父 Karl Rahner 的「未來的基督徒是靈融神修者」又如何可以實現呢？莊神父的「新靈融神修」願景可以在香港教區及全球教會實現嗎？

## 千里之行始於一步

在香港方面，靈融神修的好例子包括普世基督徒默禱團體(WCCM)、泰澤祈禱、大嶼山神樂院、赤柱加爾默羅赤足女修會及一些人修練歸心祈禱及禪坐，這些神修都值得好好表揚及推廣。

在全球方面，不同的修會已孕育出一些知名的靈融神修者，其中有日本道明會已故奧斯達神父(Fr. Vincent Oshida)，耶穌會已故的莊士頓神父(Fr. William Johnston)，本篤會的文之光神父(Fr. Lawrence Freeman)與他的已故老師邁恩神父(Fr. John Main)，本篤嘉默道會的 Bede Griffiths，嚴規熙篤會的杰定神父(Fr. Thomas Keating)及已故的牟敦神父(Fr. Thomas Merton)。

筆者非常贊同莊士頓神父的主張，即現行各不同的修會大力推動默觀祈禱。他說：「……各大修會如道明會、方濟會、耶穌會等等應重新發掘他們已失落的靈融神修傳統，並且充分吸收及利用東方神修的靈感與滋養。」(Christian Zen p.44)

隨着、我們要問如何在信仰生活中融合默觀神修，成為生活不可或缺的一部分？文中已提到檢討本地神職人員的培育及慕道者的培育。另外我們需要檢討本地基督徒生活，研究甚麼應放在優先的位置，例如教區走向重質方面的教務，多投放資源於深化平信徒的靈修，教導平信徒如何進行默觀祈禱。最後，本人認為《神思》委員會在今期「二十世紀靈修大師」的籌備與出版，委實是千里之行的一大步。