

二十世紀靈修導師：古倫神父 (Anselm Grün, OSB)

黃漢婷

論及二十世紀靈修導師，不能不提到在 1945 年出生於德國勇克斯豪森 (Junkershausen) 的古倫神父。這位德國本篤會神父自 19 歲進入德國烏茲堡 Müsterschwarzach 修院。他獲得神學博士、哲學企管碩士，並長達三十年在本篤修道院擔任理家神父，管理修道院所屬的二十幾個機構，著書三百多種、定期開設不同的課程、與企業界進行合作。他秉持本篤會精神「工作與祈禱」的原則管理修道院所屬的所有機構，並透過文字與社會實踐把修會的靈修精神傳揚到不同的國家。他的著作被譯為三十多國的語言；他的靈修輔導專長更是提供了歐洲神職與諮商專業人員心靈上的滋養，並啟發了他們在心靈關懷領域上的深度。他的靈修精神與經驗不僅幫助了教會內的許多信徒，同時也為許多個人以及企業開啓了另一種生活的價值觀以及工作倫理。

古倫神父為何堪稱為二十世紀靈修導師？依筆者之見主要來自於他透過書寫與對話，以現代人能夠接受的方式傳遞天主的智慧，並期盼將基督信仰的價值觀以嶄新的方式注入現代社會生活的各個層面。對此，他曾在《金錢與良心》中說明了他在社會上所應承擔的任務為：「把基督宗教的智慧用現代人能夠了解的語言表達出來」。¹他感受到現代人對於靈性生活其實具有高度的渴求，因此他藉著書寫與社會實踐試圖幫助人們用合宜的方式在全

¹古倫，《金錢與良心》（台北：南北出版社），頁 47。古倫神父的書目前已有不少被譯介為中文。如《天天經歷復活的喜悅》、《活像耶穌》、《領導就是喚醒生命》、《幸福人生的八條道路》等三十多本作品，為南北出版社出版；其中《寬恕不再是包袱》、《沙漠教父》二冊由上智出版社出版。

球化的環境中生活。他的靈修輔導理念影響了相當多的人，幫助了人們在忙碌的現代社會生活中能夠沉靜下來，面對自己與生活中的一切。他希望為人們帶來身心靈的平衡之道，並使人走出自己原來封閉的視野與框架。

若想一一詳盡地描述古倫神父的文字作品實屬不易，不過從他的作品當中基本上可看出幾個相當重要的概念：「和諧」、「接納自己」、「追求真理」、「幸福」、「回歸信仰中心」、「永續」、「改變世界」，這些概念基本上都與他想傳遞的「價值觀」有關。

古倫神父十分看重「價值觀」的問題。他認為要如何在這多元且聲音雜沓的複雜世界中堅定自己，度一個身心靈均衡的生活，是每個人都需要面對的事實。因此，他希望幫助每個人、企業或者是領導者重視「價值觀」。他認為「價值觀使生命更有價值……在拉丁文裡，價值 *virtus* 的意義即是『力量的泉源』。所以價值並不只是我們必須追求的目標，更是賦予我們力量的泉源……英文的價值「value」一字源於拉丁文 *valere*，即健康之意。從語言的角度看，價值就含有健康之源的意思」。²「價值觀」的意義對他而言即是：力量與健康。而這兩個要點的產生則來自於「均衡的關係」：人與自己的關係、人與他人的關係、人與大自然及世界的關係、人與天主的關係。因此，古倫神父著作中討論的主題雖然相當多元，大致上皆環繞著這一個要點：「均衡的關係」進行論述。例如，《經驗上帝與改變世界》、《活出十誡的真自由》、《歡慶一個美好的相遇》、《活像耶穌》、《天天經歷復活的喜悅》等作品旨在處理人與天主的關係，幫助

² 參閱古倫，《價值領導，勇敢決策》（台北：南北出版社，2012），頁 8-9。

人透過閱讀與天主相遇。³《寬恕不再是包袱》處理人與自己的關係，以及與家庭或團體的關係。《靈修陪伴的智慧》、《心靈陪伴的靈修之路》、《生命終點的盼望》、《擁抱老年心生活》、《家庭是人生的冒險》由諮商輔導的角度來幫助修會團體、個人與家庭面對生命各個階段的調適議題。《金錢與良心》、《價值領導、勇敢決策》則是加上了社會的幅度，試圖在企業當中注入基督信仰中看重「均衡關係」的內涵，希望企業或者領導人能夠以一種不同的價值觀看待人與自然，以及人與他人的關係。古倫神父認為當企業領導人能夠以信、望、愛的中心思想面對人、經營企業時，能夠創造出一種嶄新的價值。這價值能夠使人與人之間，人與自然之間產生均衡與健康，並使人從中獲得力量，同時也令企業不再淪為資本主義下剝削他人的機器。

古倫神父看重「均衡的關係」源於本篤會的靈修思想與實踐方式。這從他每日的靈修生活與實踐可清楚看出。他與同會的弟兄們每日以本篤會的傳統精神對生活進行反省，祈禱五次、進食時恪守靜默、鼓勵會士們親近大自然，種植藥草提供弟兄與鄰近的居民使用。他們也教導人們以合宜的方式對待環境。會士們則因為遵守自然的節奏與重視修院週遭的環境而能擁有身心健康的生活。古倫神父認為靈修生活需要有一種「健康的生活型態與秩序……須先由外在生活開始，內在生活才能運作與改變」。⁴這樣的思考其實可說是依循了早期教父的靈修思想，同時也可在中世紀本篤會修女聖賀德佳（St. Hildegard von Bingen）的靈修生活中看見同一脈絡。藉著在日常生活中反覆不斷的操練這樣的靈修方

³ 目前古倫神父的中文譯作多為南北出版社所出版，其語言的使用與天主教的習慣用語有所差異。因顧及尊重原出版的譯文，所有由南北出版社出版的書籍內文引用沿用已有譯文，不另行譯介為天主教用語。

⁴ 參閱古倫，《沙漠教父：靈修陪伴的智慧》（台北：上智文化，2010）頁40。

法，能使人的心日益清明，進而完全向天主敞開自己。其後，就能夠逐漸具備幫助人與社會的能力。而幫助者與被幫助者亦會在不知不覺中治癒彼此的靈魂。這即是古倫神父所說的：「誰因著天主的旨意治療別人，這人不曾因此枯竭，相反的，他會越來越與天主賜給他的救恩結合。他之所以治療人，不是為了肯定自己，而是因為他為天主所滲透，天主要透過他來治癒人。」⁵

古倫神父實踐本篤會精神的方式可說採用了相當高度的心理學基礎。他看重每個人內在的均衡，透過各種輔導方式幫助他人具備審視自己、幫助自己，進而幫助他人的能力。而這一切的基礎則在於人們能夠在自我覺察與幫助他人的過程中了解到天主對萬物無限的愛。對此，《幸福人生的八條道路：八福》清楚地顯示了古倫神父的中心思想與聖經的緊密連結。他在其他作品中所傳達的理念其實也都包含在此本書的描繪當中。

關於「真福八端」，不單只是古倫神父十分看重，本篤十六世與教宗方濟各亦分別有所闡述。本篤十六世認為「山中聖訓：『真福八端』並不是一種新的意識型態，而是由天上而來的教導。這些教導深深觸及現世生活的情況……真福八端是新的生活綱領。這個綱領使人擺脫世俗虛假的價值觀，像現今與未來的善敞開自己。」⁶

教宗方濟各則於今年 6 月 10 日在聖馬爾大之家的彌撒講道也提及了「真福八端」。他強調只有「心靈敞開的人才能理解真福八端的意義……為明白這些新命令，我們需要『那由聖神而生的自由，聖神拯救我們、安慰我們、賜予我們生命』」。此二段闡

⁵ 參閱同上，頁 22。

⁶ 此為本篤十六世於 2011 年元月 30 日常年期第四主日的講道。

釋指出了真福八端的特質以及它與我們的關係。它是由天而來的教導，可幫助我們在現世生活中擺脫舊有的價值觀，向善開放。我們透過聖神所賜予的自由，能夠徹底敞開心靈，理解這八條綱領的意義。

基本上，「真福八端」雖然簡短，卻清晰地與古倫神父所看重的「均衡的關係」以及「價值觀」相互呼應。古倫神父進一步地把這八條綱領與「幸福」進行連結。在他的看法中，追求幸福自古以來即是人們內心最大的渴望。在「山中聖訓」中，耶穌八次祝福人們幸福。古倫神父鼓勵基督徒應看重這八種美德，並透過自己的作為，實現這八種態度。不過，基督徒不能僅把「真福八端」視為道德範疇的信條，而應了解「這條通往極致幸福的道路……最後有一種靈修的目標。山頂與天主接觸的神秘經驗，是人與天主合一的圖像」。⁷耶穌會親自賦予我們力量，幫助我們實現這些在「山中聖訓」中所提到的美德。

對於古倫神父而言，這條邁向與天主合一的道路也是一條通往健康之路。在這作品的最後，古倫神父回到了聖本篤神修精神的源頭。闡釋了聖本篤精神與「真福八端」的關係。他提出了聖本篤靈修的藝術（*ars spiritualis*），也稱之為善工的七十四種工具，包含了「真福八端」。聖本篤認為這些靈修的工具不僅是靈修生活的藝術，同時也是健康生活的藝術。古倫神父也相當看重聖賀德佳的靈修方式。他認為聖賀德佳是實踐聖本篤傳統的最佳典範。因為，她把靈修生活與健康生活的藝術緊密相連。因為她認為人們只要以符合個人本質的節奏生活即可保有身心的健康。對於聖本篤的傳統來說，「秩序」對於靈修生活具有相當大的助

⁷ 參閱古倫，《幸福人生的八條道路：八福》（台北：南北出版社，2010）頁12。

益。這也就是聖本篤會規第三十一條所提出的看法：「秩序屬於節奏的一環。所以修院的理家神父要悉心照料一切，使其都有良好的秩序，以免有任何弟兄陷入悲傷或覺得困惑」。⁸古倫神父認為教父們將八福視為希臘哲學的體現，其實還需要另一個面向來加以補充。他認為耶穌透過八福指引了我們通往幸福的道路。不過，其實耶穌並沒有排除掉世界的黑暗與負面的元素。但是許多追求幸福的哲學皆跳過了此面向。因此，古倫神父認為在現在的社會應以心理學的知識背景思考基督宗教傳統，幫助人們了解執行這些傳統或儀式對現代的人們仍能帶來相當多的助益。綜觀古倫神父的著作與公開講述，基本上可看出他試圖在基督信仰的基礎上，藉由本篤會的靈修精神與心理學的概念幫助人們認識自己，接納自己，進而邁向與天主合一的道路。這樣的方法可以實踐在各種不同的關係當中，在個人的內在中，在家庭中，在團體中，在工作中，或者是在人與環境當中。

古倫神父對二十世紀靈修最重要的貢獻在於他透過心理學的角度，幫助人們不僅是注視著天主，同時間也回過頭來審視自身黑暗，因著天主的愛全然地接納自己與他人所有的軟弱以及黑暗面；因著對自己全然的接納，仁慈之心油然而生，便因此能夠以愛的眼光看待萬物。這一切不是出自教條式的勉強，而是出自於徹底的接納與理解。至此，人們能夠真正進入天主的奧秘中，與他合而為一。古倫神父運用了本篤會的靈修精神，希望能夠幫助人們操練讓自己真正幸福的方式，成為一個健康、生活均衡，煥然一新的人。

⁸ 參閱同上，頁 183。

古倫神父的影響力透過中文譯著的出版已經漸漸地由歐洲進入了華語區。他走出了本篤會早期隱修的方式，積極地深入社會各個階層，提供靈修輔導與幫助。他在華語區相當特別的發展是他以一個天主教神父的身分，在新教的領域受到相當大的重視。透過他的書寫潛移默化地為促進了華語區的基督徒合一帶出了一些果實。例如在台灣，馬來西亞，新加坡，以及香港。許多關於他的活動皆為天主教以及基督教共同合作。在台灣，他的多數著作雖然由基督教的南北出版社出版，不過譯介工作與演講活動時常由天主教教友以及基督教信友相互支援。最近，古倫神父亦開始與佛教法師針對特定議題進行對談。他在華語區的影響力仍在發展當中，相信他的著述對解決與面對當前多元發展的社會所產生的問題，能夠帶來相當大的幫助。

參考書目

1. 古倫神父著，黃漢婷譯。《寬恕不再是包袱》。台北：上智出版社，2005。
2. 古倫神父著，范瑞薇譯。《活出十誡的真自由》。台北：南北出版社，2007。
3. 古倫神父著，黃漢婷；鄭玉英譯。《歡慶一個新的開始：待降、聖誕、新年的50個祝福》。台北：南北出版社，2008。
4. 古倫神父著，鄭玉英譯。《幸福人生的八條道路》。台北：南北出版社，2010。
5. 古倫神父著，鄭玉英譯。《沙漠教父：靈修陪伴的智慧》。台北：上智出版社，2010。
6. 古倫神父著，陳惠雅譯。《經驗上帝與改變世界》。台北：南北出版社，2010。
7. 古倫神父著，葛毓西譯／吳信如審定。《32堂聖經人物的生命課程》。台北：南北出版社，2010。

8. 古倫神父著，鄭玉英譯。《經驗上帝與改變世界》。台北：南北出版社，2011。
9. 古倫神父；尤亨·塞茲著，吳信如；范瑞薇譯。《金錢與良心》。台北：南北出版社，2012。
10. 古倫神父著，鄭玉英譯。《價值領導，勇敢決策》。台北：南北出版社，2012。

Holy Spirit Seminary Library