

東尼·戴邁樂神父

Anthony de Mello S.J

關俊棠

前言

猶記得在修院受訓期間，特別喜歡讀兩份靈修導師的作品。一是 Thomas Merton，他的《七重山》和《默觀生活的種子》全陪伴了我許多年的靈修讀物。以我當年的程度，許多地方讀來仍是似懂非懂。不過，就以僅僅讀懂的那些部份，已是令我欣喜不已。另一位就是東尼·戴邁樂。第一次接觸就是那本 *The Song of the Bird*，簡直是愛不釋手，讀完又讀，許多的共鳴，許多的發現。於是一直追著他其他的作品：《相逢寧靜中》、《靈修新語》、《聽哇》、《愛的冥想》、《慧眼禪心》……。晉鐸後，帶領靜修營時，還不時引用他的故事和祈禱方法。

今次能為《神思》第 99 期撰稿介紹東尼·戴邁樂，為筆者來說，既是一份禮物，也是一份榮耀。下面的文字所根據的是 1997 年台灣光啓社出版：《放下包袱》，由東尼的摯友和跟東尼習修的 Carlos G. Valles 神父著，魯燕萍譯的書，另一本則是 2005 年第六版（原版 1999）由 William Dych, S.J. 收集部份東尼之重要作品，並加上一個頗詳盡的導讀文章而成的 *Anthony de Mello* 一書。此外，在 80 年代東尼曾到香港在聖神修院為香港教區的神父們主領五天的避靜，我有機會和他單獨傾談所留下的印象，及往後透過錄影帶聆聽過他的講座及靜修營。當然，昔日拜讀過的他的不少作品，也是本文的靈感來源。以下，我會從三方面與讀者分享

這位靈修師傅之生命點滴：東尼其人、東尼的靈修路、東尼對今天香港信徒的啓迪。

東尼其人

東尼·戴邁樂神父 (Anthony de Mello) 在 1931 年 9 月 4 日生於印度孟買，生於一個公教家庭，十六歲便加入了耶穌會，完成了初學訓練後，他被派到不同之地方進修：在西班牙巴塞羅那唸哲學，芝加哥羅耀拉大學讀心理學，然後於羅馬額我略大學完成靈修神學。帶著如此豐富的西方學術教育，結合他對東方靈修的第一手經驗和體悟，他於 1960 年開始了他畢生的靈性教育事業，帶領靜修、工作坊、大型演講、研討會……等。除了印度本土外，更走遍天下：北美、歐洲、澳洲、日本、菲律賓……等地。

在印度他的大本營是 Kerala 省 Poona 附近的 Sadhana 靈修中心，中心的名字成了他第一部作品 (1978) 的名字，意為「通往天主的路」；內容為同類型神修書籍中第一本以東方的模式作基督徒的靈修指南。以一種極為簡單和直接的方法，與那位早已臨在我們的生命中以我們的日常生活裡的天主相遇；而祈禱就是對祂臨在的一種回應。隨後的 9 年間，結集東尼的故事、神操退省、故事默想、講座……等的作品陸續面世。就在他投放自己的全部精力和天賦為靈修界開啓一道更廣闊的天空時，1987 年 6 月 4 日東尼在紐約 Fordham 大學突然心臟病發辭世，只 56 歲。

從閱讀他的作品，觀賞他主持講座及退修講道的錄影，及親身參與過他帶領的避靜，並與他面對面交談的體驗中，東尼的確是一位熱情澎湃，不斷求真，敢於創新的人。他有過人的記性，

親切自然的性情，具備一種踏實地生活在「現在」的本能，好像過去與未來都不存在似的。他很喜歡與群眾相處，所到之處總是扮演靈魂人物的角色。他具備高度的幽默感，而對於求助者的包容，可以到達無法令人置信的寬容程度。他有著強烈的欲望，想與人分享、傳達他的理念。東尼需要借重團體來澄清思想，他需要共鳴板，人們的反應和立刻的回饋。每一次課程、工作坊或會議，對他的重要性並不亞於任何一位參加者。東尼藉這些機會不斷地成長，滌清思慮，使自己變得更為敏銳，並且藉此淬礪心性……當然，也在其中自得其樂。然而，儘管如此，人們還是會察覺到，他經常退隱到自己內心深處，一個外人不得其門而入的祕密世界。東尼善解人意，但很少人能夠真正了解東尼的心意和思想，在尋道的路上，根據他的一位同事的說法，他走得非常孤寂。而他之所以要繼續走下去，原因是他有股強烈的欲望，想要親自去了解，去體驗世事萬物。他不僅對生命抱持著忘我的心態，在去世前，他選擇以忘我的態度看待死亡。

正因為他的熱誠與創新的作風，極其渴望與他人分享自己的發現，配上他那生來的天賦口才和幽默感，贏得了無數的讚賞和器重，但也同樣招來了不少惡意的誹謗。有成就者之間往往彼此嫉妒，連同會兄弟也在所難免。東尼一生總是受到他人妒意的衝擊，人一向必須為成就付出相當可觀的代價。中國人有說：「文人相輕，自古而然」，不只文人學者，教會內，神父間，有時亦難避免。

東尼的靈修視野

如果靈修就是與天主建立起那份親切的、個人的、以及愛的關係；如果我們都知道天主是愛，祂愛我們甚至於捨命為我們贖

回中斷已久與天主的親子關係；為何在許多基督徒的生活裡，與天主的關係仍是那麼若即若離，信祂但並不信任祂，想愛祂却又不知從何入手，知道祂的存在，却總覺祂難以觸摸！？

又如果靈修是讓我們有一個天主的心去關愛別人，特別是那些最小的弟兄姊妹；靈修是使得我們在人間作天主愛的見證，和平的使者；為何我們竟然發現，在許多被稱得上虔誠的基督徒間，有那麼多的分歧、對立，互不相容、和損害愛的表現！？

東尼用了一句很精警的話，道出了問題的所在：

天主為什麼是隱形的？不，祂並非隱形，是你的視線模糊。不是天主不夠實在，而是我的眼睛出了問題！為什麼我的視線模糊？答案是：成見與執著。因為執著，因為成見，我未能從萬事萬物中見到上主的足跡和嗅到祂的氣味；因為執著，我習慣把目光投射到別處，而沒有投射到祂身上；因為成見，我無能在別人身上，包括那些不如我意的人身上，看得出天主的容貌！

這世界充滿了悲苦，悲苦的根源就是執著。執著是指「我不能沒有它」，這它包括思維和信念；人際關係就變成「我不能沒有你」，於是衍生出依賴、渴求、迷戀、害怕失去和強烈的佔有慾，最後失去內心的平安！

東尼認為人的執著，並伴之而生的成見的根據，乃來自於我們被設定的腦，這是一個很棒的發現。他說：我們腦子裡對現實的看法有一套既存的模式，而這套模式是綜合傳統觀念、風格習慣、個人成見與所受訓練等而形式的。當我們生活中發生的事件，以及周遭人物的所為和這套模式合拍時，我們們就覺得相安無事，當有所抵觸時則會相當不悅。可見，人與事往往不是激怒我們的真正原因，而是我們自己腦中既存的思想模式。我的思考

方式，對事情的看法，個人的原則與判斷標準，甚至品味與偏好，都與我生長過程中所受的種種影響關係密切，而宗教——學校——教會——社會——社會這套體制的影響尤其深遠。這套體制不僅鑄造了我的心靈，引導我的思想，而且還限制我對多種事物與狀況必須產生那些「自然」的反應。例如，一見到紋身的人，就立刻提高警覺，或一遇到在信仰上和我有不同見解的人時就心生抗拒。不幸的是，這種限制不僅跟我一輩子，而且也不由自主地被它們支配。在我心中後天所學得的習性，鼓勵我快樂時，我就感到快樂。當它們告訴我應該難過時，我就難過。由此可見，決定我感覺的不是客觀現實，而是內在傾向。惹你生氣的事，不一定惹別人生氣。這足以顯示，使人生氣的原因並非客觀的現實，而是自己對現實的詮釋。你腦中既存的體系，有別於別人腦中的體系。他舉例，在印度，如果一名已婚男子請客人到他家，客人却和主人的妻子上床，那麼主人一定會勃然大怒。但是如果相同的情形發生在一個愛斯基摩人身上，身為主人的不但不會生氣，他甚至還會主動鼓勵客人與自己的妻子上床，因為這兩位已婚男子對「正當行為」的認知有所不同，所以才會產生截然不同的反應。外在事實則無二致，所不同者，是兩人內在的認知。所以，如果你能改變對事物的認知方式，就能使自己的反應有所改變。我們認為珍貴無比的鑽石，在某些非洲部落眼裡却一文不值。我們避開泥土唯恐不及。但孩子們却喜歡在土裡玩耍。這就是所謂的體系、限制以及腦中設定的程式。

這是一番很有見地的論述，它揉合了心理學和信仰上最基本的經驗和體悟，如當頭棒喝，敲醒了不少或義憤填胸，或自怨自艾，活在怨忿和不快樂中的人。他由自身經驗和長期輔導工作的領悟，就處理忿怒和沮喪的情緒，得出三個相連卻愈說愈精簡的

結論：「別人沒有惹你生氣，是你惹自己生氣」、「激怒你的不是別人，而是你自己」、「激怒你的不是你自己，而是你被設定過的頭腦」。「所有痛苦均源自你被設定的腦。不要怪別人，也不要怪自己。是你內在的思考機制設定出了問題，因此你必須予以重新設定。用心觀察這套機制，拆穿自己心中的假象。向所有事物發出疑問，做好自己份內的功課」。

什麼是「做好自己份內的功課」？

就是把腦袋重新設定！由上面的陳述，我們歸納出一個樂觀的結論：一切精神心理上的痛苦都不是客觀原因，而是腦中的程式造成的。我的腦很早被設定成喜歡某些事物，討厭某些事物，它沒有判斷能力，只會對程式言聽計從。因此，當我發現自己對某些事物以至人感到厭惡、惱怒、氣憤時，只要把程式稍加修改，許多不愉快的感覺就會煙消雲散。

重新設定的第一步，就是放下執著。首先放下那個死纏爛打的自我。自我是一切問題的根源。我們往往把自己提升到過份重要的地位，並視之為宇宙的中心，以為所有事物都應該繞著我們轉。但由於事實並非如此，因此我們常感到受傷害，並且懊惱和怨忿。放下自我，才得自由。過份重視自我，是一切問題和困擾的根源。天主對聖女 Catherine of Siena 說：「我就是存在的那一位，妳不是！」我和你，似近佛家所言：一切存有都只是因緣和合所生，沒有一個百分之百的我存在。但我們比佛家多走一步，所有因緣和合中之因與緣，都是天主和祂的愛。焚燒自我中心的我，就如洗者若翰所言：「祂應該興盛，我却應該衰微」。唯有不以自我為中心的人，才能夠真正在愛心、純潔、熱誠、慷慨地為所有人服務，虔心朝拜天主。方向已經清晰，對象也鮮明，但如何放下這個連自己也依依不捨的自我？東尼沒有正面回答，他

只說：那是你的責任，過你自己的生活！！筆者在此想多加一句：讓天主在你身上真正地做祂的天主！

接著要放下的，就是要改變別人的企圖。

當一個人想要改變別人而非自己時，這企圖就更加危險了！我要為他好，讓他活得快樂點，使他不致人見人厭，和非得要幫助他改變不可！……如果我力有不逮，我一定會為他向天主祈禱！！

「請你千萬不要做這樣的祈禱！」東尼回應說。因為這只不過是你對弟兄／姊妹心生抗拒之情的一種偽裝。你還是可以為他／她祈禱，為他之存在感謝天主，但是不要請求天主按照你所希望的方式改變他。你沒有資格去判斷，譴責，並且指使他人改變……愛他的本來面目。「無法容忍」是我們要改變他人和改變自己的潛台詞。我們以接受而非批判的基本心態看待他人及看待自己，這心態的背後，是一深刻的宗教真理：天主創造了我、你、他和這個世界，用天主的眼光來看這一切！

接受事實並非妥協、被動與冷漠。我們接受事實，就好比鳥兒接受翅膀，目的在於飛行，而不是抱怨自己翅膀之類型甚至與其他鳥兒作比較。接受不是怠惰，而是喜悅地認可所有既存的事實，以便充份發揮現實中一切事物與生活的價值。這意味著我們必須採取主動，有所行動，對決策發揮影響力和改變自身的處境。

當我承認一顆種子是種子，我就會為它澆水；

當我承認接納一個疾病是疾病，我就得去見醫生，吃藥；

假如我認為不公平的存在，我激勵自己，反抗壓迫，伸張正義！

承認現實狀況，接受和覺醒並不等於妥協，而是個人成長與社會革新的開始。然而，唯一重要的是：停止你的忿怒！

「有沒有準備好忍受這個(自己或別人)的毛病」？如果實在改變不了那麼就接受它吧！一旦接受了，就等於為改變鋪好了路，就有改變的可能！接受事實，和自己的處境或狀況和解，安心地接納自己……然後，改變就會自然而然地發生！

這是東尼的說法，也是筆者的信念！

「持平的心」是放下執著的第三個功夫。

東尼很喜歡用中國人「塞翁失馬，焉知非福」來形容這份持平的心。我們不負責解決所有人的問題，也無須為全人類的福祉擔保。我們所能做的是，以「誠實的良心」在能力所及處，「儘可能」做出「最好的結果」。至於將壞運轉為好運，只有靠天主的照顧。好運？壞運？誰知道？如果我們真的無從得知孰好孰壞，那有什麼好擔心的呢？

不要把自己的生命、決定、失敗、成功、甚至道德上之過失以及被人讚美之優點看得太嚴重。且讓我們抱著輕鬆的態度和愉快的心情，做我們該做之事。那麼，一切終究都會出現美好的結果。好運？壞運？誰知道呢？！

在帶領一次為期十五天的退修最後一天感恩禮中，東尼用以下多句簡單的話總括了這份持平之心的精義：

- 不要改變，改變之企圖，是愛的敵人。
- 不要改變自己：愛自己的本來面目。

- 不要改變別人：愛別人的本來面目。
- 不要改變世界：世界掌握在天主手中，祂知道怎麼做。
- 如果你不企圖改變什麼，……改變會以其自有的方式與時間，奇妙地自然發生。
- 順應生命的潮流……放下包袱！

「我老早就辭職不當全世界人的總經理了！」東尼在別處曾如是說。

回到本節初的首個問題，為什麼我們說覺得天主是隱形的，東尼的回答是並非祂隱形，而是我的視野模糊！視野模糊的第一個原因是成見與執著，世間有比宗教和信仰更厲害的東西，正正是成見與執著。這正好解釋為何人類歷史上有那麼多因宗教信仰而起的戰爭。然而，倘有另外一個因素阻礙了人看不出天主和天主所愛、所珍惜之鄰人，那是因為甚少基督徒與天主墮入愛河！東尼用了一個很生動且傳神的比喻說明這點。我在公司裡與某位女同事共事，一直以來我並沒有在她身上發現有什麼特別吸引的地方，她和其他女同事並沒有不一樣！可是一直到某一天，我忽然愛上了她時，才驚覺這位不就是我的夢中情人！！

與天主的關係也是如此，信了祂多年，仍是若即若離、迷迷糊糊的，直至有一天，你愛上了祂，你就能看見祂。而東尼就是一位最能讓我們與天主墮入愛河的高手。他的法則是什麼？就是祈禱。他是位出色的祈禱師傅，揉合了東西文化，結合了各宗教靜修禱告之所長，帶我們登入祈禱的殿堂。他不用高深之理論，而是以簡單實際的方式，一步一步地教曉許多人，透過祈禱和天主建立深厚的友誼。他在 1978 年一本探討祈禱的書《相逢寧靜中》，就顯現出深厚的功力。

在珍視傳統祈禱實踐的同時，東尼一直努力以更直接更簡單更易掌握的祈禱方式，教導人如向親近天主，親近一位無條件地愛著我們的天主。他引用 J.B.Philips 一位聖經學者的話：「新舊約的不同在於，在舊約中，天主喜愛正義的人，懲罰有罪的人；而在新約中，祂兩者都愛。」東尼還說了一則動人的小故事引証他的想法。「有一次」他說：「我半開玩笑試探性地問我母親：如果我離棄神職結婚，你會作何感想？她很傷心地回答我，我會非常難過；但是你的太太就可以當我女兒了！我覺得，天主也是用相同的方式愛我。祂的愛是無條件的。」

然而要接觸這樣的一位天主，必須要拋開以概念性的演繹心態為基礎，即：有關最後審判之嚴肅教義及地獄公義存在，天主全能全知，天主是父親……等，而是建基於對天主更深入了解的方法，活化對天主通俗之觀念，沿循所有宗教神秘的曲徑，更深入信仰之幽昧晦暗，並懷著愛與相信的心，體會那超越人類理性範圍的境界。東尼也是神秘神學(mysticism)的權威之一，和古往今來所有的靜觀者一樣，在天主的尊威宏大面前，一切思維能力止息不動。在天主前，此心寂然無言，就是對天主無上的欽崇朝拜。只讓心神單單安息於天主親臨的意識裡，因祂而愛祂……卸下我的理解，運用愛去愛那無法認知的祂，天主可以用愛來接觸和擁抱，却無法用思想。盡力拋開執著、幻想和束縛，經驗到作為受造物存在性的貧窮；「我就是存在的那一位，妳不是！」(主向 Catherine of Sieva 說的話)，這樣才能走進生命的中心——天主。

結語：東尼對今天香港信徒的啟發

東尼的靈修思維與經驗博大精深，而且直至他死之前，仍是以一個有機(organic)的方式繼續發展著。筆者嘗試只從一個角度，即「為何受洗的基督徒有許多，但真正的信者卻不多」這問題介入東尼豐富的靈修領域，並試圖以他的話來解答這個問題。在撰寫這份文章時，筆者腦海裡常出現一個好奇：究竟這位活在二十世紀的靈修老師之經驗和教導，對今天本地的信徒可帶出怎樣的啟示。

執著固然是人性的普遍現象，香港教會也難倖免。我們對教會及社會不少議題：如自由、民主、地上地下教會、關懷政治的方式、愛國愛教、教育之理念和實踐、同性戀、對政府的訴求、共產黨……以至主日彌撒在教堂內唱的歌的規管……都有許多不同的見解和執持。教區久缺一個可以公開討論的園地和氛圍，思想大都偏重在各自表述上面。這種現象不會促進教會內思想的成熟和成爲一個更貼合社會對話的發展。

其次是教友人數雖然每年都有增進，但能得到的靈性培育卻不多。教區只有一所避靜院，一直都只提供最基本的膳宿服務。從來沒有一個專門提供退修及靈修指導的團隊服務，更未有想過尋找一塊較合適的場地作靈修的用途。教友們大多只停留在主日教友的滿意度上，但真正能在領洗後繼續認真尋道，和進一步想與天主建立一個個人的、親切的和愛的關係的信友卻不多。量的增長並不代表質的增長。於是鹽與光在社會上就發揮不到很大之作用。我們教區更要一個較佳的場地，一隊 well-equipped 的隊工，爲天主子民的靈性成長服務。

許多教友都重視祈禱，近年教區也冒出一些小團體的祈禱培育，這是可喜的現象。Anthony de Mello 神父所提供的祈禱方式，其實亦很適合現代人，特別是現代的都市人。香港人生活緊張忙

碌是世界之冠，正因如此，香港人更需要學習祈禱和靜心的功夫。

不論從事那一行，人人都需要省察自己的意向，淨化內心的動機，但社工和關懷香港政制的人可能是特別需要身心修練的一群人，因為他們掌握很大的權力，支配著為數可觀的群體，為窮人弱勢社群服務有時是受到罪惡感的驅使，或是對權力的渴求，受制於同儕間的壓力，順應潮流；也可能是出於對自卑情結的補償心理，或是逃避長久以來知識的建構。以上這些因素，若有任何一者存在，都必須在為窮人服務之前予以淨化。否則，社工人士在潛意識層次，仍然會利用原先想幫助的窮人，尋求自身利益，到頭來他們所謂的善舉，反而有害無益。身心修持是為窮人，和弱勢社群服務前最佳的準備工作：它可以淨化社工及關懷政改的人自身多種混雜的動機，使他們的心靈變得更自由，這才是傳播自由的唯一管道。

參考資料

1. Carlos G. Valles, S.J. 著，魯燕萍譯，《放下包袱》，台北光啓 1997。
2. Anthony De Mello/William V. Dych, S.J., *Anthony de Mello*. Orbis NY 2005.
3. 80 年代聖神修院教區神父退修主領神師個別會談經驗。
4. 筆者修生及晉鐸早年閱讀其中英文作品。