

依納爵：一位有著永恆智慧的中古聖賢

保祿·庫提諾 (Paul Coutinho, S.J.) 著
秦風、柿子譯

在人類歷史的各個時期，都曾出現過對人生問題極有洞見的哲人賢士。這些人常將他們的智慧在同道中分享，或是傳給那些經過適當準備的心靈。

賢哲們的新智慧，常能使人對生命有全新的理解，從而過上一種嶄新的生活。然而有時，那些與俗見不同的智慧，也可能導致當事人受到迫害。這個事實早在創世紀第三章，亞當和厄娃被逐出樂園的故事中就顯示出來了。吃了「智慧樹」上的「禁果」之後，亞當和厄娃獲得了新知識，新的自覺，開始對諸神構成威脅，最後他們被自己所愛的神送出了地堂。任何年代都一樣，那些帶來新知識或有更大覺悟的人，常會蒙受羞辱，被他最關心的人群疏遠、折磨。耶穌帶來了好消息，結果卻被自己所深愛的宗教中的代表們殺死。耶穌帶來的新知識指出，稅吏、妓女和罪人都屬於天國。祂讓每一個人，特別是罪人，對自己的靈性和神性身份有了意識。耶穌的天國理想擾亂了他那個時代的社會和宗教秩序，質疑了那些在位者的權威。所以他的反對者才會處死他，以保證原有統治體系得以維持。

猶太人的法典對「失樂園」的解說很有挑戰性。根據猶太法典，地堂中的生命樹從智慧樹的中心生出。人的目標是抵達生命樹，而達

* 編者按：這篇文章並沒有在去年十一月在香港舉行的依納爵靈修會議中讀出，經作者同意，我們在這裡刊登，以饗讀者。

到這個目標的唯一方法，就是一而再，再而三地吃知識禁果。但是，一個人每次獲取新知識和更大的自覺時，就容易遭受亞當和厄娃一樣的命運，或者像耶穌一樣被釘死。

從遠古時代開始，那些曾經有靈性渴求的人，經常與正式宗教的原則和價值發生衝突。宗教提供給他們的諸神並不能解釋生命中的所有謎團，而且正式宗教通常不容易讀懂時代的標誌，也常用些不合時代的語言。

在古代，尋求真理的人常會加入那些珍惜奧秘智慧的賢哲教士團體。這些真理的尋求者常是他們自己宗教的忠實追隨者，可是沒有從中獲得滿足，或是想要瞭解更多。在探索了他們正式宗教的水井後，他們接觸到了那水井的源泉，就是神聖的愛與生命的海洋。他們需要指引和幫助才能超越那水井，所以轉向賢哲教士團體，尋求有助超越的智慧。

任何一位初上路者，都會經過很長時間的準備和考驗。當聖哲們發現某個人已經準備好，便帶他漸漸脫離世俗生活，進入神秘境界中隱藏著的世界。這時，初學者所有的感官逐步被靈性所控制，開始體驗古聖先哲的奧密智慧，也慢慢活得越來越像一個靈性的存在。

在這條革新的路上，每個人都處於死亡與新生的恒常迴圈中。有時，尋求者會遇到這樣的情景，就是舊我已經死去，卻還沒有出現新我的階段。那時，生命中的一切都被死亡籠罩！為某些人，這有可能成為死路；但是如果他們能堅韌地通過這種死亡，就會有新容新貌，新的生活方式也會隨之出現。人在體驗生命的圓滿之前，會持續地經歷許多死亡。人生一開始就有死亡和新生：胚胎死去以產生嬰兒；嬰兒死去而給予幼兒生命，然後是少年，成人，老年等等。Heraclitus

認為，「人不可能兩次進入同一條河」，「一切在改變」。人的一生，變化是主旋律，新舊更替永不停息（Becoming never ends being）。只有精神永遠長存。因此，人若僅僅注目于周圍的世物，只會導致否認造物主。唯有作為精神存在，我們才能享有生命的圓滿。

天主臨於萬物當中，雖然為受造物的形體所「束縛」，卻可以在那些有能力體驗自我內在神性生命的人身上活躍起來。人若有了體驗自我內在神性的能力，就可進一步認出，自身內在潛隱的神性，是一種尚未釋放的創造性能量。借由這種內在神性的創造力量，人們確定自己的終極價值與方向，提升並聖化自身，以求圓滿地活出自己的神性與靈性的身份。《創世紀》的開始告訴我們，人類真正的身份是按照造物主的肖像創造的，而且人的生命就是天主的神聖氣息（The Divine Breath of God）。

不過，這種新知識和生活方式帶有危險性，它可能摧毀那些未準備好及未受過考驗的人。同樣地，那些不負責任地對外分享這知識的人也會遭到嚴厲的懲罰。耶穌說，為這樣的人，在脖子繫上磨石溺死更好。所以求卓越靈修的人常躲在隱蔽的團體中，一方面尋求在知識和自覺上的進步，一方面保護自己免受未開明人士的指摘。

依納爵在卡陶內(Cardoner) 河畔獲得覺悟，成了一位大智者(Rishis, 佛教禪宗稱之為 Satori)。在那裏「他的神目被打開了；那不是什麼神視，而是獲得並明瞭了許多多有關靈性和學問的事理；而且是那樣清晰，一切事情都顯得新奇。」（《自傳》30）。從那時起，依納爵更堅信「即便沒有聖經教導我們關於信仰的事，他都準備著為自己所看見的殉道而死。」（《自傳》29）。依納爵找到了自己信仰的根基。他的信仰幫助他登上了奧秘的高峰，也使他常和當時的權勢及社會體系發生衝突。

在羅耀拉養傷期間，依納爵閱讀了《耶穌行實》和《聖人傳記》，並開始反省自己的經驗，決心效法聖人們的榜樣跟隨基督。他甚至決定去耶路撒冷住下，一直到死。當聖地的監護人方濟會省會長命令他離開時，依納爵又開始對這個經驗進行反省。最後他打算與自己考驗過的人分享他神秘的信仰經驗，看他們是否有能力過這種新生活。「他留意到發生在自己靈魂上有用的事，看來也能為他人有益，於是就把它們寫出來」（《自傳》99）。

依納爵遂遊走四處帶領神操，分享他的經驗和靈修。當他發現自己多次落入宗教裁判所手中時，便選擇赴巴黎學習，召集同伴，決定與這組人再次回耶路撒冷。這樣，依納爵一開始就有經過選擇的跟隨者，然而這些事仍使他與迂腐的裁判所麻煩重重。幸好他的許多追隨者和當時社會的權貴很有關係，權貴的影響力使他得以存活。當他們一行不可能按計劃去耶路撒冷時，依納爵把他自己和他的團體奉獻于教宗，並在與同伴們作了團體分辨後，決定建立耶穌會。

依納爵把所得到的恩寵傳給了他的跟隨者，並訓練他們把這些恩寵傳給所有前來尋求靈修幫助的人。依納爵的主要工具是神操。他告誡自己的同伴說，除非神操成了指導者的個人經驗，任何人不能帶人做神操；而且，除非前來尋求靈修幫助的人被妥當準備，不應開始為其行神操。依納爵認為，一旦這種準備完成，避靜導師「……應讓造物主天主直接地與避靜者接觸，讓避靜者直接和他的造物主接觸」（《神操》15）。避靜導師的角色，是幫助做避靜的人來到天主面前；這個目的達到後，導師就要自行隱退。避靜導師就像若翰洗者一樣，指向天主的羊羔，或者說，是不度蜜月的媒人。這裏，我們可以看出，依納爵式的靈修常因人而異，其路常新，無法事先預定路線。神操的目標為所有人都是相同的，即越來越多地浸入天主愛的海洋，越來越圓滿

地活出內在神性和靈性的生命。

爲依納爵來說，個人經驗極爲重要。他自己與天主來往的深刻經驗，成了他生活中最絕對的東西，而其他所有的一切都成了相對的，有時甚至連教會的訓導都不能與他的靈修經驗相比。在撰寫會憲時，他的同伴會常就會憲中一些看來與教會對修會生活的基本教導相違背的地方問依納爵，依納爵只簡單回答，「我在茫萊撒看見了」，就不再說話。和依納爵一起生活過足夠長時間的同伴都知道只要他引述茫萊撒，他就不會再改變他的立場，因爲依納爵相信在那裏，天主直接地教導了他，「天主對待他，就如老師對待自己所教育的學童一樣……他認爲如果自己對此稍有懷疑，就是冒犯天主的神聖尊威。」（《自傳》27）。

依納爵的跟隨者，是按著神操的原則和經驗來生活的。因此，依納爵在會憲中，只給了耶穌會會士一個準則：「我們的造物主天主既然肯創立這個微末耶穌會，也必會以他的無上智慧和美善保存、引導和推進它。爲達到這個目標我們所能做的最有益的事，就是服從聖神銘刻在我們心中的慈善和愛德的內在法律，這比任何外在的會憲更有助益。」（《會憲》134）

慈善和愛德的內在法律超越任何外部法規。天主的至尊智慧和美善有時會使一個人超越宗教上的界限，獲得新的視野。被聖神驅策時，一個人會成爲教會和社會不斷的批評者和挑戰者。

依納爵支持以個人經驗爲所有行動的準則，因爲每人與天主直接接觸，其「內心因對造物主天主的愛而燃燒，因此他不能爲了世上受造物自身的理由而愛任何受造物，只能在造物主內愛它們。」（《神操》316）。這種方式很有東方味。東方人不是通過團體，而是以個人方式

接近神。若人與神相遇的經驗是真實的，自然會在團體生活中流露出來。這就是為什麼在神操中沒有團體活動，只強調退省者和天主一對一的經驗。再者，天主最奧妙的恩寵為每個人都是可以得到的。就像保祿一樣，依納爵也相信，如果我們認為自己是天主的孩子，是繼承人，那麼獲得天主的恩寵就不是一種特權，而是我們的真正權利。（羅 8:17）

依納爵為我們指出了這個超性的真理，他也因此進入了有永恆智慧的古代賢哲之列。耶肋米亞先知告訴我們，天主不能憑外在的法律和表面的盟約而信任祂的百姓，所以讓百姓們親身經驗了祂的愛，借此他們不能再懷疑他們的身份，也不能懷疑天主對他們的期待。這種個人性的親身經驗，也使他們能從內心找到按照內在盟約生活的意志和靈感。

「我願在那些時日後，與以色列家訂立的盟約——上主的斷語——就是：我要將我的法律放在他們的肺腑，寫在他們的心頭上；我要作他們的天主，他們要作我的人民。那時，誰也不再教訓自己的近人或弟兄說：『你們該認識上主』，因為不論大小，人人都必認識我——上主的斷語——因為我要寬恕他們的過犯，不再記憶他們的罪惡。」（耶 31:33-34）

耶肋米亞的這些話，是依納爵式生活的基礎，同時在世界上偉大的宗教傳統中也都有反映。佛教的傳統美妙地展示出依納爵的原則：「*Ananda*，你必須作自己的燈，依靠你自己，而不是依靠外在的幫助。堅定不移地讓真理作你的燈和避難所，不要尋找自己之外的任何東西作避難所。人要成為自己的燈和避難所，必須持續地留神他的身體、感覺、觀念和心情。」（*Digha Nikya ii*, 99-100. *Mahaparinnibbana*

Suttanta)。佛陀的這些臨終遺言有時以下面的諺語表達出來：「看見佛陀，就殺死他。」

在依納爵的智慧的引導下，我們內觀自己，通過明辨的愛，來認識我們的真正身份，發現天主期待我們在生命的每時每刻所做的事。

使依納爵靈修成為我們的生活方式：一種東方的靈修途徑

依納爵個人的靈修經驗及在此基礎上發展起來的靈修，事實上已不只是一種方法，更是一種生活方式。依納爵通過他自己的生​​活經驗，發展了好幾種為靈修實踐很有用的方法，並記在他《自傳》和《神操》文稿中。依納爵靈修中的一個基本方法是對經驗開放，反省經驗，分辨天主在經驗中的說話，並勇敢地以之革新自己的生活。「經驗」在梵文中表述為 *ANUBHAVA*，意思是「朝向完整」或「朝向圓滿」。「經驗」可以使我們成為完整的人、更好的人，或是助我達向生命的圓滿，在天主內找到我們的身份。在東方的傳統中，經驗是生命的全部。

印度語中表述「經驗」辭彙是 *SAT CIT ANAND*。其中，*SAT* 表示「真理」；*CIT*，是「全意識」(*Pure Consciousness*)，通過 *CIT*，人們經驗宇宙間神聖存在的本體，將生命轉化為 *ANAND*，即極樂。

SAT 的字面意思是「真理」。按這種解釋，經驗變成知識，而真正的知識只能通過經驗獲得。知識不是用以取得好成績的東西，也不是對事物認識。知識是一種改變生命的心靈經驗。只有當您有了某種「蛻變」的經驗時，您才算有了東方意義上的知識。聖雄甘地根據他對 *SAT CIT ANAND* 的理解造了一個詞，*SATYAGRAHA*。這個詞通常被定義為「非暴力」，或指對生活的一種非暴力的態度。*SAT* 是真理，但為聖雄甘地來說 *SAT* 不僅僅是真理，它超出真理的範圍，是事物自身的存在和本質 (*being and essence*)。 *SATYAGRAHA* 是與無限神聖存在的本體

合一及共融的邀請。在東方傳統和依納爵的理解中，經驗是與神聖存在之本體融匯及合一的體驗。

依納爵要我們對經驗開放。他說，如果一個人祈禱時，沒有任何經驗，就是浪費了祈禱的時間。做牧靈工作時，若你沒有帶回一種經驗，那也是浪費時間。如果參加一個研討會或什麼樣的討論，結果沒有經驗，那麼從某種意義上說，講者和聆聽者都浪費了時間。為依納爵來說，經驗或 *ANUBHAVA*，是我們生活的目標；而在天主神聖的存在與本體中認識自己，則是依納爵靈修的目標。

如果您遵循依納爵的路徑，就會發現自己正在成爲一個神秘主義者。依納爵不認爲神秘主義者是一群特別的人，或神秘經驗是僅僅給予某些人的特殊恩寵。基於自己和夥伴們的體驗，依納爵相信奧秘生活是靈修生活的必然頂點。

當然，並非每種神秘經驗都可以爲人帶來生命，也不是每個經驗都必然來自天主，更不是每次經驗都一定帶我們走向 *Anubhava*，使我們實現自己本有的身份——天主的肖像、神的模樣和上主的氣息。*Anubhava* 是在天主內發現我是誰及整個創造的意義。實際上，看起來越是聖潔的經驗，它不是 *Anubhava* 的危險性就越大。這就是爲什麼依納爵說有了經驗以後，我們還必須要有能力反省這個經驗，或回顧所作的祈禱。

關於回顧祈禱的描述，許多翻譯都說在一小時祈禱之後，要用一刻鐘的時間，或坐或站立或行走，反省我做了什麼或者在祈禱中獲得了什麼。但在原文中，依納爵用了這個片語 *com me ha ido*，意思是「祈禱對我有什麼影響？」換句話說，我應該反省有什麼發生在我身上，或者天主在我的祈禱中做了什麼，而不是我做了什麼。從這一點和依

納爵著作的其他部分，我們看到依納爵不是要我們在祈禱中找到天主，而是讓天主找到我們。這也是一種非常東方化的祈禱方式和靈性生活。在《神操》凡例的第五項中，依納爵要我們以慷慨的心胸進入反省和靈性生活，並將全部意願和自主奉獻給天主，以便神聖尊威能自由利用我們。依納爵式祈禱與服務的目的，不是去尋找天主，而是讓天主找到我們！所以，反省是反省天主的行動，不是我的行動。反省是關於我怎樣體驗了天主；我們要讓天主找到我們並使用我們！

意識省察也遵循同樣的方式。意識省察的重點不是我怎麼樣，而是天主怎樣臨在於我的生活中。其實，意識省察就是每天做兩次神操中的聖愛瞻想（《神操》230-237），直到它成爲一種生活方式。如此，我們就會慢慢體驗生活中的一切都是神聖的禮物，並開始明白天主怎樣臨在每一件事中。依納爵的天主時刻在辛勤勞作，以持續提升作爲聖神宮殿的人——祂的肖像和樣貌。天主努力工作和奮鬥以使人生的每個時刻都得以聖化。所以祈禱回顧，意識省察，甚至告解聖事，都不是在考量我做了什麼，而是關於 *ANUBHAVA* 的。

我經常想，如果在一切事上找到天主是依納爵靈修的特色，那麼在一切事上找到天主與讓天主在一切事上找到我們有什麼區別呢？如果我設法找到天主，我找到是我想要的天主。例如，如果我在爲考試做準備，我將找到一個聰明的天主，考完之後我會很感謝這個天主，但是隨後我便忘記祂，直到下個考試才會再想起。

如果我生了病或有經濟困難，甚至連同基本的人生問題，我都會照樣做，就是尋找一個懂得醫學，或銀行業務，或心理學的天主。我得到了幫助，會謝謝天主，然後就忘記他，直到再有問題出現時。但是如果我允許天主找到我，我就不能控制什麼時候天主可以出現，或者我會遇到什麼樣的天主。

有則搞笑的故事這樣講：一個快要淹死的人向所有的神靈求助。最後神顯現給他，卻一直跳舞而沒有伸手救助。這個人抱怨神說：「我快要淹死了，你怎麼還在跳舞呢？」神回答說：「每年當我快要淹死時，你不是也在跳舞嗎？」一按印度的習慣，每逢節日的慶祝進入尾聲時，人們常一邊跳舞，一邊將某個神像浸沒入河中或海中，以此結束集會。

若我們允許天主找到我們哪怕不是經在我們淹死時卻仍在跳舞的天主，因為依納爵的天主相信我們有游泳的潛力。依納爵希望我們在行動時，要竭盡人力行事，就好像天主不存在一樣；同時又要全心信靠天主，就好像我們不存在似的。這點跟佛教信仰是一致的：如果不拒絕痛苦，痛苦就會淨化並啓迪我們；如果抗拒痛苦，那麼痛苦會讓我們真正苦不堪言。通過生命中的痛苦，我們獲得 *ANUBHAVA*，即生命圓滿的經驗。

在反省了某個經驗之後，我們還必須有勇氣以此經驗的反省結果，更新自己的生活，就像依納爵的生命中時常發生的那樣。依納爵在茫萊撒時，有一段時間他每天祈禱七小時，另外還有閱讀聖書及靈修輔導等神工。但在夜裏當他要上床安歇時，卻發現自己有許多奧秘的思想，和對天主的神秘洞察。這樣的情況連續發生了好久。直到某天晚上，依納爵才突然醒悟道，「這不是從天主來的」。依納爵為什麼說這些奧秘思想和對生命的神秘洞察，不是從天主來的呢？因為這些思想影響了他第二天的祈禱和生活。因此他果斷地忽略了它們，照常睡覺。

另外一些正面經驗，像在卡陶內河畔的經驗，依納爵辨明那些經驗和洞見是從天主來的，所以他按照那些經驗更新了自己的生活。這些來自天主的正面啓迪，不僅引導依納爵創建了耶穌會，更讓他的

一生，持續向天主開放，以求更深、更豐富地經驗天主。

依納爵的靈修方法：注視和默觀

依納爵靈修中的神秘層面，如果不幫助加深我們同天主的結合與共融，就沒有任何意義。為依納爵而言，最重要的不是為天主做什麼，而是在天主內生活。依納爵式的注視或觀賞既是一種靈修方法，又是一種默觀練習。在默觀中，我們將自己開放給所默觀的事物，讓所默想的情景浸入我們的內心，充滿我們，並將我們融入其中，轉化成所默想的奧跡。依納爵一生中的花了不少時間注視天空，他借助默觀受到感動，願意事奉神聖尊威的天主。「他最大的快樂是仰觀天際和星辰；他頻頻觀賞，而且時間很長，因為他感覺這種仰觀能強烈地激發他事奉吾主的熱情。」（《自傳》11）。

依納爵在羅耀拉祖宅養傷時，每晚都會仰觀天際。在那裏他受到感動，願意追隨聖人們的榜樣，為天主生活。如果聖方濟做了某事，依納爵就想做更多。他也想著超過聖道明和其他所有聖人。他甚至仿效聖韓斐理，忽略自己的身體，任由頭髮和指甲瘋長。這期間，依納爵雖然效法聖人們，但不知整合、吸取他們的價值觀，只是按自己的方式表達他對天主的愛和渴望。這種簡單的模仿不但使他沒有任何進步，反而帶來失望和氣餒，甚至到了想過自殺的地步。

當依納爵最終放棄了表面的模仿，開始憑自己的努力設法接觸到天主時，終於，天主觸及了他。依納爵照常注視天空，默觀著天主的奧秘，並被為之吸引而與天主同在共處。這段時間，依納爵看起來在與聖三的相遇中有某種視聽上的經驗，並獲得了對聖三奧跡的深刻瞭解：好像三個音樂鍵敲響了一個和絃。他發現自己向聖三作了四個祈禱。第四個祈禱是他進入對天主更深的覺察與經驗的第一瞥。

借著對天空的默觀，依納爵領悟到自然界的一切都來自天主、回歸天主、並在天主之內。他進一步明白聖三的每一位都積極地臨在、活動於大自然中，從而使得萬物皆具神性。天父創造世界時，空虛了自己而注入創造的每一部分。聖子通過自謙救贖了世界；作為兒子，他並沒有把持自己與天主同等的地位，卻空虛了自己，取了人的形體，與人相似，以此來提升人性中的一切。聖神通過傾注神性的力量而聖化世界。因此，天主對人的邀請，就是空虛自己，遠離自戀、自私和固執，與聖三自我空虛的過程成為一體，直至我們與天主完全融合。依納爵以崇敬的心情回應自己默觀自然的經驗。他的崇敬是 *acatamiento*，即空虛自己，好讓天主充滿。所以，我們也應懷著崇敬之情默觀自然，並通過空虛自己，來分享隱藏在自然界萬物中的天主性。推物及人，當我們帶著崇敬之心接近其他人時，我們也會得到同樣的恩寵。

依納爵的默觀與崇敬，也使他對聖體聖事有了不同尋常的神秘經驗。為他來說，聖體聖事不僅是耶穌，而且是天主的整個存在與本體完全臨於其中。依納爵相信聖體聖事是與天主的神聖本體結合、共融，最肯定和最直接的管道。實際上，依納爵身居羅馬時所做的祈禱，只是準備聖體聖事，舉行感恩祭，並以感恩祭中聖體聖事的經驗，滋潤聖化每日的其他時間。

接著，依納爵對耶穌和瑪利亞也有奧秘的認識。在他的自傳中我們發現，為依納爵來說人性的耶穌和瑪利亞，不是男性或女性的人，而是神性本體的一部分。在耶穌內，依納爵看見瑪利亞的骨肉，在耶穌的人性中，依納爵經驗到全部天主性的本體與存有。

依納爵的種種神秘經驗，在卡陶內河畔的神視中達到高潮：他的

神日驟然開啓，心靈瞬間頓悟，開始對靈性與世間兩方面的許多事有了深刻的瞭解。在拉斯多達，他被安置在聖子身旁的經驗，是他與天主同在經驗的頂峰。依納爵時常注視天空，那次他有個驚人的神視。一天父對耶穌說：「我願你收這個人做你的夥伴」。耶穌轉向依納爵說：「我願你侍奉我們」。自此，依納爵懷有了基督的心情，開始像基督一般地生活。正如保祿所說，「不是我在生活，而是天主在我內生活」。我們這些按依納爵的經驗生活的人，將發現我們被帶向與基督合一的境界，進而認識到依納爵式的服務，是與天主共融經驗的自然流露。

當依納爵還在凝視天空的時候，他被進一步邀請在天主內生活。作了總會長後，依納爵繼續保持著凝視夜空的習慣，他發現自己被安置在聖三之內，進而融入天主自身的存有與本體之中。這些奧秘的經驗可以從他的《心靈日記》裡窺得一斑。

在《日記》裡，依納爵用創世的圖景表達自己深刻的靈修洞見。他這樣描述說，聖體聖事就像從耶穌放出的光線，耶穌好像一個稍大於太陽的球體。他用同樣的方法描述天主自身的存在與本體似一個發光的圓球。依納爵認為，我們都是罪人，本當受天主的懲罰，但天主仍創造太陽、月亮，及世間萬物供我們享用。爲了說明神操的目標是實現與天主結合共融，依納爵用了這樣的圖像：「陽光與太陽，水流與泉源」。沒有太陽就沒有陽光；沒有無水的泉源，也沒有無泉源的水。水流在泉源中找到自己的身份。同樣地，我們在天主內才能找到自己的真正身份。印度人會這樣理解，舞與跳舞者是一體的。當歌唱家與歌融爲一體時，歌唱家不再「唱」歌，歌由歌唱家的存在中自然流出。

高天所供給人類的宇宙間的能量，有將人類及世界轉化爲神聖存在體的力量。當然，只有那些懂得接收的人才能獲得這些能量。各人

採獲宇宙能量的能力與各自的渴望、各自與他人分享能量的能力成正比。對於宇宙的賜予，人若只是接受或只是給予，自身就會脹裂或枯竭。因此，我們需要學著接受，也要學習與人分享，這樣才會不斷增加自己吸收宇宙能量的能力。依納爵在其《自傳》中說，他發現對自己有用的經驗，對他人也有益處，所以將它們記錄下來。就這樣，依納爵將自己的靈修經驗彙集，總結成《神操》一書，來與他人分享自己曾獲得的恩寵。

依納爵最親密夥伴之一納達爾神父曾說，無論是誰，只要按著依納爵神操的方法認真生活，一定會得到依納爵所受的種種神恩。依納爵作輔導時所用的最重要、最有效的方法是靈修談話，因為在分享靈修經驗和心得時，分享者自己又一次於該經驗中得到肯定，獲得神力；同時，那些被分享的經驗也會成為更多更大新恩寵進入的平臺。所以說，人越能與他人分享的自己，就越能更多地吸收宇宙的能量。

來自宇宙間的能量會教導我們，那些物質有形的東西只是真實世界的 1%，其餘 99% 的世界都是有關靈性的。與人交往時，若能更加注意 99% 的內在的靈性層面上的關聯與互動，那末縱使這些人被從我們中間抽離，他們仍能以非常真實的方式臨在於我們中間。人靠吃東西來滿足身體的需要，但食物其實只是真正需求的 1%。當我們帶著愛與他人分享食物時，飲食便成為一件聖事，因為我們獲得了將自己與那些同食共飲的人連通起來的 99% 的靈性力量。聖經中，匝凱的故事，加納婚宴，最後的晚餐等，都是這方面的典型例子。耶穌所行的第一個和最後一個聖跡，都與飲食有關。再者，若我們能與天空中的飛鳥，野地裡的百合花有 99% 的靈性連通，就會象它們一樣體驗到天主的神聖眷顧和保護。我們日常工作也有 99% 的靈性因素，能將我們的工作場所轉化為神聖的空間。

依納爵期望他的追隨者，在萬事萬物中尋找並經驗天主，因為他本人就是藉著生命中那 99%屬於靈性的力量，認識到了於萬有中經驗天主的可能性。在這條路上，依納爵給予第一個提示是端正意向，即簡單而完全地為天主而生活。人生活的目標是為頌揚天主的美善，不是為尋求個人雙手的酬報。依納爵勸告我們在萬物中愛慕天主，並在天主內珍愛萬物。這樣一來，時刻與天主交往便會慢慢成為我們的生活方式，「若靈魂完全為天主所吸引，那麼，他就不會愛受造物，除非在造物主天主之內。」

就像三位賢士和牧人始終保持著對天象的興趣，並緊跟著星星的引導找到了厄瑪奴爾——天主與我們同在，願我們對天空的迷戀也能幫助我們在自身之內找到天主。

達致悔改的交談

依納爵靈修的第二個方法告訴我們，要在經驗中得以堅強和成長，不能沒有導向悔改的交談。依納爵要我們與人分享自己的經驗，因為在分享中，我們會對自己的經驗加以確認，同時經由那些經驗而成長。這就是為聖依納爵不滿足於耶穌會士做避靜——他更願意每一個會士帶避靜，因為帶避靜時，你不僅向他人分享自己的經驗，自己會借助所分享的經驗得以堅強，並從中逐漸成長。

在《自傳》中依納爵告訴我們，他在茫萊撒時對聖三的經驗，是那樣的深刻，那樣得令人振奮，以至於沒辦法停止談論聖三。他試著用一大堆不同的例子和比喻來描述，總是沒法停下來。直到依納爵過逝，每當他想起聖三，都會激發他的熱心與虔敬，因為那種經驗極深地加強了他與天主的融合。

依納爵究竟想對我們說什麼？他的意思是，我們對天主的經驗，

如果不以某種方式與人分享，就會失去它；相反地，如果抓住機會與人分享這些經驗，就會在此經驗中得以堅強和成長。那些常有良好的交談習慣的人，年老時都會很快樂——畢竟老年時期是人生最成熟的階段。至於那些慣於挑剔、批評的人，則會被自己的習慣所控制，越來越流於吹毛求疵。那些能輕鬆、愉快地交談的人，則會成長得更加樂觀和積極。依納爵不斷提醒我們留神我們的交談。達致悔改的交談就在於使自己在所分享的經驗中立穩、成長。珍藏經驗的唯一有效的方式，是與人分享這些經驗。在分享中，經驗才會深化並帶給我們極大的恩寵。

交談是大腦與心靈的共同作用。人的思想是內心深處信仰的表露，同時也是某種形式的能量。好的思想會散發出積極的能量，消極思想的能量則會令在場的人受到負面影響。看看你是否有這樣的經驗：某日回家時，剛一開門，就感覺什麼不對勁；只要看到家中某個人，不用開口就知道家裡出了些問題。有時候，你剛踏進家門，就覺得開心喜樂，之後才有人告訴你種種好消息。

我們的交談、能量和互動會影響我們的周圍環境和世界。從這個意義上講，像類似九·一一的諸多罪惡事件，你我都有一定的責任，因為我們每次有負面的思想或意念時，就會向宇宙間拋撒消極能量。有人吸收了這些消極能量，便做出極大的惡行。我們該怎樣回應世界上的惡呢？是憤怒、焦慮、失望、恐懼嗎？假如這樣回應，我們是在蓄積消極能量，助長消極氣氛。為抵制和戰勝邪惡，依納爵或東方傳統的做法，是以積極的能量來回應。下次，當你看電視新聞得知什麼人間悲劇時，注意查看你的思想，你的回應該是同情、憐憫、關愛。若你想改變形勢，當以慈愛和憐憫的心，以積極的能量來實現。只有通過這種渠道，你才會察覺到形勢在改變，世界在改變。保祿在致羅

馬人的書信裡說，「因一個人的過犯，眾人都被定了罪；同樣，也因一個人，耶穌基督的正義，眾人也都獲得了生命。」這話對我們同樣適用：經由我們每個人，罪惡進入世界；經由我們每個人，生命也進入世界。如果以正義的名義進行報復，那與和平背道而馳。世界需要的是和平的思維和對和平的追求。每次升起國旗時，我們昇起的當是和平的旗幟。慈憫之心，修和之意，關愛之情，是達成人類共同目標更適合、更有效的工具。爲此，和平指的不是一個季節，而是一種生活方式。

開放、待命、慷慨

依納爵爲我們指出的第三種方法更爲重要，即開放、待命、慷慨。他希望我們向天主開放，時刻準備好接受祂的調教，慷慨地回應祂對我們邀請和啓迪。依納爵的自傳，從頭到尾講述的都是他向天主開放的故事，以及回應那些經驗的內在的驅使力。

1544年2月27日，依納爵在他的《心靈日記》中寫下了這段的奧妙經驗，「進入聖堂祈禱時，在一種超自然的狀況下，我感到確切地是說是看到天主聖三。那時，耶穌將我呈現，放置，或簡單地以某種方式將我融合於聖三中。」繼前面「更」(MAGIS)的追求、對「無法預測」的天主的體驗、以及在拉斯多達與基督結合的經驗之後，現在依納爵則進入到與聖三結合的境界。

依納爵與天主的關係還能再深入嗎？當然可以！同一本日記中，依納爵記錄了他在天主自身的存在與本體中「迷失」的情景：「在一個稍大於太陽的球型物之下，我感覺並看到——不是朦朦朧朧地，而是非常非常清楚地看到——天主神聖無限的本體。」依納爵的「感覺並看到」不是以心或腦的生理性觀看，而是一種極度高深的默觀，是全

人最完整意識的覺察。1544年3月6日，依納爵將此在天主自身的存在與本體中「迷失」經驗記錄下來。1556年，依納爵過世後，人們開始探討他與天主無限加深的關係，最終到了什麼樣的境界。

靈修，一種生活方式

東方的宗教不是宗教，而是一種生活方式。同樣地，依納爵靈修沒有刻意強調形式上宗教，它指給我們的是一條生活道路。人生的終極目標是實現與天主神聖本體的完全共融與合一。如從東方的觀點反省依納爵的經驗，我們應問自己這樣的問題：我同天主有無關係？我是否看到天主的神聖面貌？在走向天主的朝聖旅途中，我現在身居何處？我如何得知自己過的是宗教生活？如何得知我的靈修是不是一種生活方式？是不是一條帶我走向與天主的無限本體相融和的道路？

宗教常有一系列的信條法規，禮儀崇拜及群眾團體。天主教的信條：「我信天主聖父，聖子，聖神。我信唯一至聖至公的教會……」法規如誡律及其他倫理要求等。禮儀是信徒的崇拜方式。不同的宗教有不同的信友團體。天主教團體與聖公會不同，聖公會也不同於天主教、佛教、印度教等。所以，上述三點構成和區別一個宗教。

依納爵的信條很簡單，即天主神聖無限的本體。規章呢？依納爵對我們唯一的要求在《會憲》134條中可以找到，即愛的法律，或者說是天主聖神於每人心中銘刻的同情與憐憫。依納爵在他的自傳中表述這條法規時說，就算沒有聖經記錄，他也願意為他所經驗到的去死。依納爵自己對天主的體驗就是他的絕對經典：隨從聖神，聆聽聖神的指引。當然，這可能導致危險。基督隨從聖神對祂的指引，結果發生了什麼？祂被人釘死！隨從聖神的帶領，我們不會被敵人釘死，卻會

被我們最親愛的人釘死。

什麼是依納爵的禮儀？依納爵不想我們有太多的禮儀。耶穌會士的禮儀應該是簡單而有祈禱氣氛的。這並非因為依納爵不喜歡大場面的禮儀，其實他很喜歡。依納爵對他的同伴說，如果你們想參加盛大禮儀慶典，到其他有專門負責這些禮儀的堂區去，因為那是他們的神恩。為耶穌會士而言，我們的禮儀是小範圍的。一個好的耶穌會禮儀是沒有人在禮儀中受傷。依納爵的確沒有太多的禮儀。

至於群體，依納爵不想我們常住一起。事實上，耶穌會士來到一起正是為了被散開，被派遣，為了走出去。依納爵想我們擁有的不是形式上的團體，而是心神的團結與共融。有時，越多的有形的團體生活，產生越少的心靈合一。看看你的家庭，有時成員常聚一起反而影響家庭的團結。依納爵並不刻意要我們組成一個團體，但他要他的追隨者體驗到彼此之間的親密友情，並將此互愛的經驗擴展到所有人身上。依納爵靈修不是去開創另一個宗教，而是強調個人與天主的親密關係。

宗教生活與天人關係

下文中，我將對愛心與憐憫作以區別，並進一步闡述過一種宗教生活與過一種與天主有密切關係的生活之不同。從神學上講，愛心與憐憫是相同的。但若細察兩者的差別，則會有進一步的區分。如果我們的生活基於愛心之上，自然會計較幫助誰，在什麼情況下，幫多久，付出多大代價。衡量之後，我會決定幫某些人，而不幫另一些人。我會自願為某事某人付出許多年的時間和精力，然後停止，不再繼續。我付出的努力就這麼多，不會超過預定的極限。憐憫則是我完全為當時的情形所控制，不會有意識地決定幫助的對象，確定服務的時間及

付出的代價。

一個愛心的例子。在末日，耶穌說：「我餓了，你給了我吃的」。你點頭說，是，我記得自己為無家可歸者所寄出的支票的數目，我奉獻出的食品物資，以及我作義工的地方，等等等等。「當我口渴時，你給了我喝的」。你說，主，是啊，我有一本帳目，可以清楚的告訴你，我為有需要的人捐助了多少……突然間，你聽到耶穌說：「我講的不是你，我說的是那些這樣回答我的人，『主啊，我們什麼時候看見你飢餓而給了你吃的，什麼時候看到你有需要而為你作做了這些呢？』」這裏，耶穌所指的人正是那些有憐憫之心的人。

若瑟·卡拜(Joseph Campbell) 講了一個有關憐憫的真實故事。眾所週知，來自世界各地的遊客常去 Bali 一個地方感受風力。在同樣的地方，也常有一些人去自尋短見。一天，有輛警車經過那裡，坐在司機旁的一位警員，突然發現有人準備跳崖自殺，他立刻衝出警車跑過去抱住那人。要不是他的司機同伴也及時跑來，拉住他並拖他上來，這位可憐的警員可能已經墜落崖底。

自然，立刻有媒體團上來採訪：「為什麼你要阻止那個人？你並不認識他，或許他是個要自殺的罪犯？」這位警員回答說：「如果我不阻止他，眼見他自殺而無動於衷，我以後就不可能平安的生活。為什麼？因為那個人就是我的一部分。」他接著說：「我救人時，根本沒想過自己心愛的妻子、兩個可愛的小孩，儘管他們對我而言意味著生命的全部。我更沒有考慮我作為警員的身份；當時，我的腦中只有一件事：如果我不阻止他自殺，我將無法繼續生活。」

若你在某種境遇下幫人，毫無心思想慮當事人是誰，也完全不計較自己會付出多少精力，或多大的代價，只是挺身而出，那時，你體

驗到的就是自己的憐憫心腸。就如同愛上一個人，憐憫自然發生，並會讓你用另一種眼光去看世界。你會用慈愛的心腸去對待所有人，那怕是非常令人討厭的傢伙，因為在憐憫中，你對事物有著完全不同的理解。憐憫來自天主的本性，也是人愛天主的自然流露，是與天主神聖本體合而為一的必然結果。人若與天主合而為一，自然會對普遍而又具體的人類懷有終極關懷，這正是依納爵靈修和東方傳統的指向。沿著這方向，我們經驗到天人一體，你我與共，不再是西方的二元模式。

這種非二元狀態，不是單純的一，也不是分割的二。以鹽柱的寓言為例：鹽柱在海邊散步，望著大海發問「你是誰？」一個浪頭打來，鹽柱被捲入海中，它仍在問「你是誰？」很快，鹽柱溶入海水。當它完全消失在大海中時，鹽柱認識了大海是什麼。這個故事為我們生動地解釋了依納爵靈修一一為天主所吸引並融入祂的無限本體之中。

邁向依納爵的理想

依納爵的目標是完全為天主吸引，進入天主內，在祂的神聖無限的本體中「迷失」、融化。只有這樣，我們才能真正明白天主是誰，我是誰。我是誰？我不是我的身體，身體每年都有變化，2006年已經過去，現在是我2007年的樣貌。我也不是自我的感覺，自我的感覺也常改變。我也不是我所做的工作，因為總有一天我不能繼續工作。「我」超越我的身體、感覺、思想和工作。我就是「我」，我「存在」。

依納爵的天主是在荊棘叢中顯示給梅瑟的天主。天主對梅瑟說「我自有！」(I Am) 天主就是自有者。當鹽柱變成了大海的一部分時，鹽與水合至非一非二的狀態。那時，鹽才真正找到了自己。鹽找到了自己，也認出了大海是什麼。當我在天主內看自己時，就會經驗

到天主是誰，同時也認出真正的我——這是找到自己的唯一辦法。我在天主內認出自己時，同時也會經驗到我與人類的其他個體，乃至整個受造物的內在關聯與互動。也就是說，無論什麼發生在我身上，都會影響到其他的人或事；無論什麼發生在你身上，也會影響到世界的其餘部份。當我在天主內找到自己時，就會理解保祿的話：「不再有男與女，猶太人與外邦人，奴隸與自由人之分。」(哥 3：28)

讓我們做一個測試，來檢驗自己是在度一種宗教生活，還是在度一種旨在與天主建立關係的屬神生活。設想你是鐵達尼郵輪上的一員，現在，巨輪正在下沉，而你已登上了安全的救生船。你的四週有許多小孩正在水中掙扎求生。如果你不去施救，他們就會溺死。同時離你稍遠處，有你親愛的父母、兄弟姐妹、孩子、最親密的朋友，也等著你去搭救。可惜的是，你無法同時兼顧前後兩者，要就救這群就得放棄另一群。

你會怎麼做？搶救身邊的小孩卻眼巴巴看著自己心愛的人在水中沉沒？或是不理會身邊的這些小孩子，游過去搭救自己親近的人？如果你選擇救助小孩，那是憐憫行爲。如果你尋找自己的親人，你選擇愛心行動。愛心好嗎？當然好。愛心可以引導我們走向憐憫。但依納爵的理想，或東方的靈修的目標是活出憐憫。憐憫使我們感到自己與人類每一分子，都有一種內在共生的聯繫。出自憐憫，救助兒童與救助自己的親人同樣重要。

依納爵靈修的經驗和目標，首先是與天主神聖無限的本體合而爲一，在天主內認識自己的真正身份，並借著這種經驗活出憐憫。愛心當然值得推崇，但依納爵要求我們更上層樓，達至憐憫，因爲憐憫直接顯示著我們同天主——至少是依納爵的天主，東方觀的天主——的

關係。

我們通過 *CIT* 達到憐憫的境界。在 *SAT CIT ANAND* 中，*SAT* 是我們對真理的體驗，對天主自身的存在與本體的體驗。這種經驗帶領我們進入 *CIT*，忘我的全意識 (*Pure Consciousness*)。全意識可以在依納爵靈修中「五官的運用」操練一節找到解釋。我們應將依納爵運用五官祈禱的操練變成生活習慣。怎樣進行呢？東方有些地方崇拜眼鏡蛇。人們崇拜眼鏡蛇卻不准它睡覺，使它整天保持清醒。運用五官的祈禱，就是讓人們進入那種站在直立待襲的眼鏡蛇面前的狀態。那時，人會保持極度清醒，高度警戒，全神貫注。運用五官祈禱的意義和目的，是讓人全神臨在於所默觀的奧跡當中，以至於「我」與奧跡本身融為一體。人如果能這樣全神臨在於某一刻，就是臨在於永恆，因為每一刻都是永恆中的一刻。全心全意，全神貫注過好一刻，就已經體驗到了永恆。

當你站在伺機待攻的眼鏡蛇面前時，你的意識中不在有「我」，相反地，整個「我」全神貫注地臨在於當時的情形中。這種內外合一、完完整整存在性的「我」就是天主的肖像和樣貌，是天主善與美的氣息。當你突然遭遇眼鏡蛇的剎那間，你不會想到自己的罪過，不會考慮自己的缺失過犯，也不會數算自己的功績偉業。你只是一個完全一致、渾然一體的「我」。如果你不全然臨在於當下，卻分心走意，思前掛後，你將會被蛇吞噬。甚至你剛一開始後悔自己不該來這個地方，眼鏡蛇就可能趁你注意力分散時攻擊你。運用五官，或 *CIT*，或全意識，就是完完全全滿心無擾地活在當下。能完全地臨在於某處，就是完全地臨在於任何地方，因為你當下坐的椅子、所踏的地面，都是所有「椅子」和「地面」的一部分。所以，完全充份臨於當下的時空、當下的「我」，就是 *CIT*，就是全意識。這就是依納爵心目中的應有的生活態度，也是東方傳統中活出圓滿人生的方式。

法國哲學家 Simone Weil 說：「毫無雜念的專注就是祈禱」。對於傳統的或宗教上的祈禱而言，全神貫注並非必要條件，特別是在俗世範圍。依納爵不贊成正受培訓的讀書修士花大量時間做祈禱神工。相反地，他要正在讀書的會士放棄苦行和其他牧靈服務工作，因為「學習階段，專注於讀書，會更取悅於上主我們的天主。為能認真讀書，除了一份純正的服務天主的意向外，一定意義上講，還需要全人的投入。」

德肋撒修女將全心活於當下的生活方式這樣介紹給司鐸們，她說：「當你舉行感恩祭時，用心舉行，就好像那是你第一次，最後一次，也是唯一的一次感恩祭。」耶穌會士不太容易理解這一點，所以我更通俗地闡述：當你吃飯時，全心吃飯，就好像那是你第一次吃飯，最後一次吃飯，也是平生唯一的一次吃飯；慢慢咀嚼，仔細品嚐，細心回味，全情享受。有一位日本年青人到 Bombay 的一個修女團體作客，修女們準備了非常美味的甜品招待。年青人很是喜歡，「這麼好的甜點，真是好極了！」修女們聞言又拿來許多。但年青人卻說：「對不起，我還在細嘗品味面前這些東西」。這位年青人完全臨在於當時當下，全心欣賞自己面前的甜點。

事實就是這樣，若我們充分地品味了某事，就不會對該事依戀不捨，也不會需要再多。如果我們能完全臨於當下，充份徹底地享受品味了某段時光、某份情緣、某個地點，就能自由地放下對這些事件或人物的依戀，就能輕鬆地對他們說再見。若我全心盡情地享受了與父母在一起的日子，當他們離世時，儘管仍會感到難過，卻不會憂心掛念，因為我們已充份珍惜了彼此的陪伴，享盡了在一起的時光。同樣的道理也適用於朋友、工作及其他一切事物。我們抓住物質享受不放，因為我們沒有全心地享受它。如果盡情地享受了它的用途，就能自由

地將它轉給別人。我們依戀、放不下某些人、地、事，說明我們我們當時沒有好好珍惜，沒有全心盡情享受。戰勝這種依戀不捨的心裡的一種方法，就是學著全力活在當下，學著欣賞和享受。

在 *SAT CIT ANAND* 中，*ANAND* 是「極樂」、「天福」之意，就是說，當我們全心投入地經驗到了事物存在的本質、在萬物中愛慕著天主，在天主內欣賞、享受著萬物時，所體驗到的是一種無可言語的喜悅與幸福。所以，依納爵要我們將靈修當作自己的生活方式，「若是靈魂完全為天主的愛所籠罩，他就不會愛任何受造物，除非他在創造者內愛這些受造物。」來自宇宙間的能量，會教導我們區分物質有形的東西只是真實世界的 1%，其餘 99% 的世界都是有關靈性的。與人接觸時，如能更加注意 99% 的內在的靈性層面上的關聯與互動，這樣縱使他們被從我們中間抽離，事實上他們仍以非常真實的方式臨在於我們中間。

依納爵期望他的追隨者在萬事萬物中尋找並經驗天主，因為他本人就是借著生命中 99% 屬靈性的力量，認識到了於萬有中經驗天主的可能性。同時，他相信自己的靈性經驗和方法也可以為其他人所借鑒，因為神秘性的自覺或意識，以及與天主神聖無限本體的愛的結合，是天主賜給所有人的禮物。無論誰渴望與天主建立密切的個人關係，只要他肯大方地準備自己去迎接天主、接受天主的啓示，就一定能在天主內經驗到這些。在這條路上，依納爵給予首要提示是，端正意向，即簡單而完全地為天主而生活。隨著我們與天主的關係的不斷成長，我們開始與天主一同生活，直到在天主神聖無限的本體內找到自己。

最後，我想用幾個問題作總結。這些問題是我們應在每天結束之際，每年年終，及每次避靜之後持續問自己的問題：我的天主到底有多大？我現在的天主是否還像自己小時候那麼大？有否大過我十歲時

的天主？自上次省察之後，我與天主的關係是否進一步密切？當你與天主的關係越來越親密時，你個人的自我形像、自信心都會隨著增強。你的祈禱也會慢慢變得如同瑪利亞的謝主曲：

我的靈魂頌揚上主，

我的心靈歡躍於我的救主、天主，

因為他垂顧了他卑微的使女，

今後萬代的人都要稱我有福。

全能者給我作了奇事，

他的名號是聖的。