

工作坊：對奧祕的專注力： 輕便的靈修手冊

魏明德著

廖潔珊譯

我讀過相當多數量的靈修專著，當中的一些在我的靈修路上極有幫助，然而，這幫助只是短暫的，而那路途卻是崎嶇不平的。儘管如此，有時就只是短短的幾個句子，就已經足夠激勵我。今天，我就像與他人分享少許我所相信和經驗的東西一樣，我會把它處理得盡量簡潔。以下的陳述可能是複雜的，暫時仍保留着它的精髓——一路走着，所領悟的都會隨之改變和增長，寫關於「靈修」的東西，永遠都不容易。我費勁的冒這個險……當然，靈修的旅途是多種多樣的，我在這裏所分享的信念，也許不能與其他旅者的經驗有共鳴，然而，這倒是我個人的一本手冊……

- 重點可能是以下的內容：追求個人的靈修旅程的意思是發展「內心的專注力」的能量——專注內心的變化、專注在生命中所發生的事情和我們作反應的方法、專注於我們閱讀和細味的聖經——以及單純的……專注，純粹專注……專注的意思就是保持一種期待和聆聽的態度，甚至是在「甚麼也沒有發生」的時候。這一種官能伴隨着自信、沉着和堅忍不拔而來。有兩段文字正好說明我的意思：
 - 第一段來自《莊子》：

「若志，無聽之以耳，而聽之以心；無聽之以心，而聽之以氣。聽止於耳，心止於符。氣也者，虛而待物者也。唯道集虛。虛者心齋也。」

（《莊子》第四篇〈人間世〉）

運用你的意志來管有每事每物，使它們處在一個完美的整體內。不要用你的耳朵來聽聲音，但用你的心；不要用你的心來聽聲音，但用你生命的氣息（氣）。聽覺終止於耳朵；心（心思念慮）亦擱置於符號（和標記）。生活的氣息（氣）是空虛，它等待着一些東西（來揭示它，或來發生）。那道獨自聚集在虛無之上。虛無則是心之齋戒。

- 第二段來自德日進的《神的氛圍》：

「因此，也許是我有生以來第一次（雖說我每天都默想），我手提着燈，離開那看來清晰的日常職務和有聯的範圍。我降到自我的最深處，進入一個深淵，到那個我覺得只不過是從我的工作力量散發出來的地方去。但是，當我離開那把社會生活淺薄地照亮的慣常、必然的事越來越遠時，我赫然發覺我與自己失去了接觸。每進深一步，一個新人在我內呈現，我已經再說不出他的名字，而他也不再聽從我。但當我因已前無去路，只好停止探索時，我發現在我的腳底下有一個無底的深淵。從那裏湧出一股不知來由的水流，我稱它為生命的洪流。」

德日進《神的氛圍》

- 靈修過程意味着對自我的「否定」，為慷慨和無償而奮鬥，做抉擇時不首要集中在自我身上。無錯，是要接受一種「自我死亡」的情況，但吊詭的是，這種接納復又伴隨着一種生命增生的感覺。不知怎的，我們在這裏所經驗的明明是要讓死亡，卻

又偏偏結出許多的果實，且這吊詭的喜樂是不能從我們身上給拿走的。

- 內心的平安與被喚醒的活力合作，改變我們的靈魂。平安來自我們向天主的愛的交付，而純樸真誠就如像海中的浪花在岸上流過的聲音。關於它，是有些慶祝勝利和壯觀的感覺的，就像置身在海浪和風二者相互作用之中。
- 我們的靈修旅程有社會幅度。關於個人對他人的關懷，對團體的關懷，對人道的完全被喚醒，在每一個人身上有所作用就是其果實，它永恆地給滌淨和發揮，是我們靈性的增長。在我們內心，有某些東西奮鬥和渴求完全的結合和和諧——有些東西在我們內，也在整體的人類內，如出生的經驗一樣。一些東西被喚醒了，被孕育和引領到達精神的豐饒之處。
- 為我來說，聖事生活是表達和經驗這種靈修的共有幅度的方法。投身更深入的教會生活是既喜樂又痛苦的經驗，因為它意味着成爲一個罪人團體的一份子——當期望自己成爲更新和共融的推動力時，卻認清自己並不比他人優勝。同時，沉浸在這個共有的團體，能讓我的靈性得到圓滿，亦把我與其他所有的人扯上關係——死者和生者，他們都嘗試在真理和自由的路上走過。
- 我常常訓勉自己，面對軟弱和失敗不要害怕，也不要沮喪；其實，它們一次又一次有助我不單單倚靠自己的力量，而是信靠呼喚我走進祂圓滿生命的那一位。當我軟弱，我實在強壯。

以上所言，甚至可能比我能夠說明的還要簡單……