從依納爵的悔改看心路歷程的「歸」

梁宗溢

1. 引言

人在天主的創造中出現，天主祝福並給人使命，創 1:28「你們要生育繁殖，充滿大地，治理大地。」廣義來說，生命須要伸延擴展，一生把自己傾注，進入他人的生命，以愛去建立關係，如此生命才能彼此成全，朝向完整。

2. 生命朝向完整

的確，當一株樹若折斷了一根枝條，新的枝椏就會生長出來。當人弄傷身體某部份，血液、內分泌等會動員全身力量來癒合傷口，讓它「完好」如初。從生理的角度看來，生物是趨向生命的完整性而前進。至於靈性的層面，人亦是朝向人之為人及更高生命質素而去成長，即在於真、善、美和愛的擁有和發揚。身心的諧和，知、情、意、行四方面的整合，人與天主、人和萬物、人與他人、人和自己等關係交往上的協調。對生命完整的渴望和追尋，就引發出那份走出自己的動力，人更不甘心處於身、心、靈的侷促之內，生活在其支離破碎的殘缺裡，躲在內心的恐懼之中。

得前 5:23「願賜平安的天主，親自完全聖化你們，將你們整個的神魂、靈魂和肉身，在我們的主耶穌基督來臨時，保持的無瑕可指。」天主召叫我們尋求整合、統一、結構完美的生命，這聖化的工程，直入到每人的情感、形像、夢想、抉擇、歷史、是

Holy Spirit Seminary Library

個淨化的過程，使生命可潔淨無瑕和澄明，明心便可見性，見到天主的臨現和造化。

在人生旅途，每人作為獨立的個體，為滿全生活的需要，如維生、安全感、個人社會中的地位、名聲、價值都須外求，跟外在人、地、事、物要有聯繫，耶穌傳揚天國福音之始，在曠野亦遭到誘惑，在維生、安全感、權威中作出取捨選擇。中國古人有云：「吾十有五而志於學，三十而立， 四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲，不逾矩。」 青少年時的培育、學習，均準備自己於成年時，在社群中建立人脈關係，廣交才俊，對職業生涯作好規劃，評估自己才能、潛力，以建立自己的知識和文化素養，創業和組織家庭為當刻目標。在經歷以後數十年的血肉人生體驗，才能視野廣闊一些，看事物較相對性，明白什麼是有所為，有所不為，甚而忠言而不逆耳。以下一首禪佛詩句，或可反映出這人生變化的歷程：

終日尋春不見春
芒鞋踏破嶺端雲
歸來偶把梅花嗅
春在枝頭已十分

春回大地，春到人間，春光明媚，春色無邊之際，「春」可代表着美好，具吸引力的事物、境遇。亦可代表着豐盛人生、光明前途、未來憧憬和希望。一生就按著自己認定的「春」 —— 美滿家庭、幸福婚姻、安逸滿足感的優質生活、學問、事業、名成利就、權位高人一等 —— 用盡各種途徑、方法，費盡心思精力，不怕艱難困苦去爭取，去達成。

Holy Spirit Seminary Library

3. 依納爵的前半生

十五、十六世紀的歐洲，正處於文藝復興運動時代，以前西方社會、文化皆以基督宗教信仰為主調，但此時卻以「人本」為中心。天主教會也處於動盪年代，神職人員的腐化，引來馬丁路德等人的宗教改革，衝擊教會的權威、超然地位。

那時，依納爵的家族已是沒落的貴族，他喜歡打仗，特別喜歡軍職，他的時代，只有貴族階級才有可能從事這類的活動，能因此使人享受貴族等級的身份地位。依納爵對榮譽的體驗，便是他生命的目標，軍旅生涯是他終身的抱負。同時他亦嘗試追求一位爵位崇高的貴婦，想盡自己一生去侍奉她。

4. 如何面對疾苦

人生不如意事常八九，1521 年改寫了依納爵的下半生，他在西班牙潘普洛納 PAMPLONA 跟法國軍隊交戰中，戰敗且身負嚴重足傷，回到羅耀拉 LOYOLA 老家療養，開始單獨一人，面對十個多月漫長的身心靈傷痛苦況。他的戰敗遭遇，使我們也想到如何面對人生中各種傷病。

DISEASE 一般解說為疾病，身體不適。但 **DIS** —— 沒有，**EASE** —— 舒適安好，亦可指受到挫折、內心不安、孤單寂寞、失望、焦慮、消沉等負面情緒。生老病死是人必經過程，且血肉人生並非能事事如意，心想事成，萬事順遂，天從人願。很多時會遭逢禍劫，如舊約的約伯，頑疾纏身，家財盡散，身敗名裂。其他一切組織團體、社會、國家民族，以至全世界皆不能倖免於難，以色列民族的歷史是個借鏡。

Copyright Seminary Malaysia

面對疾苦、困擾不安，各有不同的處理，消極方面可以視而不見、否認、逃避了事，或用各種途徑麻醉自己，聖經舊約中以色列民在埃及為奴，梅瑟帶領他們渡紅海，開始逾越之旅，不過，在曠野遇到各種「缺」的情況，便抱怨、抵賴，甚至尋求代替品，造金牛替代天主，以為可尋到心靈的支持。

5. 依納爵的心靈轉化

依納爵面對人生的挫折，一名敗軍之將，榮譽顏面蕩然無存，單獨產生孤獨感，於是尋求方法解決此心靈困局，腦海中徘徊着幻想的白日夢。想像足傷痊癒後，再可踏足戰場，重新振作，爭取榮譽。也幻想一些美妙場合，向心中的情人表示殷勤，康復後跟貴婦跳舞尋樂。但此等白日夢只能帶來短暫的安慰，自己認定的「春色」，卻未能產生持久的心靈平安和慰藉。

「終日尋春不見春
芒鞋踏破嶺端雲」

依納爵只好無奈地採用其他方法，他要求一些騎士小說，為充實他的夢想，但沒找着，卻只找到真實人物的傳記 —— 《聖賢列傳》、《耶穌言行》二書，初期勉強拿起閱讀時，感到枯燥無味，但漸漸看到耶穌基督及教會聖賢生平生活，心靈趣味，愉悅漸增，繼而進入內心，正視自己尋求人生的方向和意義，心靈有着轉向，他接觸到內心的變化，開始經驗到自己的罪性，亦看到天主在他身上的作為和召叫。

那時，內心各種思潮起伏，彼此衝突，有的思潮擾亂心神的安寧，經驗失落、孤獨、憂悶。另一類卻使他心神安慰、平和，他開始自問：什麼是生命的目標？犧牲和十字架的勝利是永久的

真實？他的思緒開始從「反應」變化成「回應」，開始接觸到不同神類的推動，他反省及檢討，分辨推動自己內心諸神的善惡，從善神來的是光明和正義，從邪魔來的是黑暗和貶抑。他也開始對自己本人，真情實感的重新認識，從向外的追尋，漸漸轉向到自己內在的探索。

開始放棄過去在俗世成大業的抱負，拋開在俗追求榮華富貴的熱望，以整年在芒萊撒 MANRESA 一個山洞內，作更深徹的悔改，當反省昔日的生活，尤其是放蕩不羈的過去，深感羞愧懊悔。他對抗的不是現世的敵人，而是攻擊無知、貪慾、逸樂、以及足以摧毀完整人性的黑暗勢力。於是決志不再庸碌地活着，要宏觀地看人生，更在天主內徹底淨化心靈。

6. 「歸」的開始

鳥倦知還，依納爵體驗到自己身心靈的「倦」，那「倦」是「知歸」的關鍵因素。於是開始「歸」、「悔改」的心路歷程。

人在單獨外尋理想、抱負、成就時，建立造就了不同的角色、身份、地位、名利權位等，自己擁有，甚至佔有着很多「身外物」，忙碌完畢回來，面對自己獨處時，也許會產生空虛、無聊感，於是又想向外聯繫，與人傾訴，尋娛樂消遣，找短暫歡樂的活動或物品，事後又回復內心的枯燥、空洞、乏味，如此惡性循環不息。

但單獨可化為靜獨，即有意義和勇氣，「歸」向內心、自己跟自己聯繫，在過程中重新再認識自己和天主，回應耶穌的呼喚，谷 1:15「天主的國臨近了，你們悔改吧！」

7. 脫胎換骨的挑戰

「悔改」、「歸」不是走回頭舊路，也不只是行為的改變，以另一種外在形態或活動去替代以往慣常的，或用一個新的自我形象代替舊的自我，亦不只是以思想，抽象的道理來分析，而是如若 12:24-25「一粒麥子如果不落在地上死了，仍只是一粒，如果死了，才結出許多子粒來。」其實麥子並非真的死去，而只是包着核心生命的的外殼腐爛罷了。不除去這層外殼，中芯便不能冒出來，發芽生長。

在一生向外求當中，各種角色、關係、活動、名利等均形成一層「形相」的外殼，自己試圖按着外在的理想和期望而生活，在想建立自身的價值和生命基礎時，無意中促成一個「虛假的我」，在「歸」之初，自己須看破這「虛假的我」，捨掉這層「外殼」，才能漸漸發現那「真我」 —— 天主在每人身上播下光明、生命的「中芯」。出谷紀以色列民須先離開有肉鍋、死有葬身之地的埃及。伯多祿也須放下維生工具 —— 漁船、魚網、和漁民的身份，去回應耶穌的召叫。聖保祿也要捨掉捉拿基督徒的權位。依納爵亦要放棄軍旅生涯的榮耀，才能踏上後來皈依之路。

但話來容易，事實要經歷「歸」之痛與掙扎，福音中富有少年不能依耶穌所說：「變賣一切來跟隨我」，因那少年不能失去那「自以為有」的安全感，沒能力面對「沒有」的失落。伊索的「皇帝新衣」寓言，那皇帝以各種新衣來維護、來鞏固自己的皇位權勢。雖然聽到內在「純真孩童」 —— 「真我」的呼聲，均無能力脫去「新衣」，回復沒有任何遮蔽的真我，因為若然如此，他再不是皇帝了，有誰可以放棄「皇帝權位」帶來的「春」呢？

Holy Spirit Seminary Library

十字架上，一無所有的耶穌為我們帶來了啟示，希 5:7-8「當他還在血肉之身時，以大聲哀號和眼淚，向那能救他脫離死亡的天主，獻上了祈禱和懇求。他雖是天主子，卻由所受的苦難學習了服從。」

8. 「歸」的進程

依納爵悔改的「歸」是深入到人的情感、感受、形像、抉擇的根裡，進入到人格的每個幅度，個人的價值觀和人生觀轉向上主，引發出根本的蛻變，開始新的生活和存有的方式，是一個艱辛的心路歷程。

天主召叫亞巴郎離開故鄉，一個熟悉、安全、自己可以掌控的環境，進入一個陌生、冒險、建立新民族的旅程。老年得子 —— 依撒格之後，又面對獻子，失去希望的考驗。

梅瑟殺了埃及人，逃往曠野，見到不燃燒的荊棘內的天主，此宗教經驗確定了帶領以民離開埃及逾越的使命，在曠野的艱辛歲月裡，他被以民埋怨，亦曾獨斷獨行地作領導，也對以民的無信、拜金牛產生失望，最終並不能進入地域的福地。但其實整個旅途的考驗，正是梅瑟心靈的福地。

達味戰勝巨人哥肋雅，受傅為君王、但飽暖思淫慾，設計陷害忠良 —— 烏黎雅，娶其遺孀為妻，經納堂先知勸勉，以聖詠 51 篇為悔改的表白。

約伯亦先蒙上主祝福，生活美滿富足，但遇到各種災劫的信德考驗、試探和掙扎後，坐在灰塵中懺悔。

Holy Spirit Seminary Library

伯多祿在海邊接受耶穌的召叫，三年幫助耶穌傳揚福音，處處表現性格上強、勇的一面，但耶穌被捕後，卻體驗軟弱、怕死消極的一面，不過經接觸到耶穌憐愛、寬恕、接納的眼神時，內心轉化成痛哭的悔悟。

聖保祿初時藉捕捉基督徒帶來人生的榮耀，在大馬士革路上墮馬致失明，其後屢經生命的起跌，最後斐理伯書 4:11-13 寫道：「我學會了在所處的環境中常知足，我也知道受窮，也知道享受，在各樣事上和各種境遇中，或飽飫，或飢餓，或富裕，或貧乏，我都得了秘訣，我賴加強力量的那位能應付一切。」斐 3:7-8「凡以前對我有利益的事，我如今為了基督看作是損失，因為我只以認識我主基督耶穌為至寶。為了他，我自願損失一切，拿一切當廢物，為賺得基督，為結合於祂。」

耶穌自己的心路歷程也是如此，離開納匝肋，踏上傳教之路時，也曾三退魔誘，三年傳教生涯，同樣是充滿血肉人生的喜怒哀樂、悲歡離合、生離死別等經驗。山園祈禱、苦路、十字架盡顯上主的榮耀。希 4:15-16「因為我們所有的，不是一位不能同情我們弱點的大司祭，而是一位在各方面與我們相似、受過試探的，只是沒有罪過，所以我們要懷着依恃之心，走近恩寵的寶座，以獲得仁慈，尋到恩寵，作及時的扶助。」

9. 人要選擇生命

申 30:19「我已將生命與死亡，祝福與詛咒，都擺在你面前，你要選擇生命，為叫你和你的後裔得以生存。」「歸」 —— 進入人自己存在的中心，首先是接觸自己的呼吸，一呼一吸地調校其節奏，是人自己去呼吸，他人沒可能代我呼吸，透過呼吸，自己

Holy Spirit Seminary Library

意識到自己是活着，是個有生命的個體，（死人是沒有呼吸的）因此如呼吸一樣，別人是不能替我活的，至於自己如何去活，便是自己的選擇和決定。

我不再說，人在江湖，身不由己，或把責任推諉於別人、環境、組織、架構、制度或法規。外在的只能影響自己，但絕不能左右和決定「我」。例如在關係上，自己可具有、擁有那些關係，還是隸屬、依附於此等關係，自己可自由地選擇那些人物成為自己生命的一部份，自己可選擇自己的前途、生活方式，或某人成為生命旅途的同行者，一旦選擇了，便會給對象付出關切、關心、關懷、愛意等回應，納入個人生命裡的優次，產生倫理、信仰的表達。反之，自己如依賴某種關係，生命便被佔有、控制、扭曲、奴化，仰着他人面色、要求或命令去生存着。

經驗到那個自由、自主的「我」時，人是單獨站在自己面前，去尋求完整，進入自己內室奧秘之地，擁有自己特定時間、空間。跟外在的人、地、物交往時，盡量不受「外形」、「外音」、「情意」等干擾，內在保持開放、自在、覺悟的心態，心如明鏡，映照自身。此時有機會可意識到自己內在的複雜性，認識到自己的有限，心靈的黑暗、貧乏及自己創造出的偶像，遇到怕懼和混亂、疑惑、失望、困擾等負面情緒，造成內心的不安，也許亦會失去生命的動力，於是開始了一個經歷各種不同對立和矛盾的迂廻旅程，內心喚起光明與黑暗、自由與束縛、協調與對立、信心與自卑、開放與執着、勇氣與怯懦、活潑與倦怠、仇恨與寬恕、放任與節制、信仰與偏見、死水與活泉。如出谷紀中，以色列民出現對比很強的經歷：荒地與綠洲，乾枯與豐沛甜水、黑夜與光柱、反抗與順從、無糧與瑪納、引人崇拜偶像金牛的無信與愛的盟約 —— 十誡的新信心。

Holy Spirit Seminary Library

10.「歸」途上，人在罪性中真情實感地認識自己

則11:19「我必賜給他們另一顆心，在他們臟腑放上另一種精神，拿走他們鐵石的心，給他們換上一顆血肉的心。」血肉之心是個有感受的心，不用自我保護築起圍牆，但亦會容易受傷，因為在「歸」途上，人會碰到自己生命的歷史、成長、需要、習慣、性格、情緒、記憶、防衛、渴望、傾向、沉溺、慾情等，這些都會引起傷痛。在回憶中，自己可能重拾那遙遠且陌生的孩童時代，家庭中因兄弟姊妹出生的排列，帶出大人對自己的要求和期望。「男、女性別」方面亦會引來負面的價值觀。亦可出現那個躲在一旁、自慚形穢、覺得被人忽視，極需要安慰、尊重、愛憐的「我」。成長中「性」的扭曲，會弄成感情生活的混亂，嚴重些更會縱情恣慾，自己被私慾偏情所牽制。

感受、情緒方面，會充滿着無信、怕懼、憤怒、焦慮、孤獨、無奈、罪感、自卑等，尤其是羞愧感，那份力有不逮，表現不如他人，生命沒有擴展希望的感覺，更嚴重的是羞恥感，意識到人格的喪失，自己變得冷血殘酷無情。性格上亦有所凝固和缺陷，本來是好的質素，例如追求完整獨立自主，顯出獨特，做事有效率，思考慎密，處世待人有正義感，尋求和諧。但如果發揮過度和刻意，可能變成完美主義者，凡事挑剔、缺乏欣賞能力，又或會引致遲疑不決，自以為是，自以為能，為我獨尊的心態。

思維的情況也會是盲目摸索，迷失方向，思想混亂，人云亦云，沒有反省和分辨能力，終日無所事事，或是無事忙，不知自己在做什麼？為什麼要去做？庸碌地過着硬化的生活，隸屬於無知、逸樂、以及所有足以摧毀完滿人生的黑暗勢力。

在自己的罪性中面對自己。確實地把自己放在罪惡的束縛中，深刻的罪惡性，貫通着自己扭曲的生命，一切以自我為中心。關係上，人與天主，與他人，與自己隔離，沒有真實、真摯、真誠的心態，不良善，沒優美，甚至違背良知，帶着依戀，控制的愛去交往。論及人生道理，總是陳腔濫調，抽象離地，言行不一，口不對心。談到生命的話題，卻只局限在狹窄的範圍。待人接物時情緒起伏不定，憤怒暴發，焦慮沉鬱，怕懼屈藏。虛偽、邪惡、不自由已經生了根。羅 7:15-19「我所願意的，我偏不作，我所憎恨的，我反而去作。實際上作那事的已不是我，而是在我內的罪惡。我也知道，善不在我內，即不在我的肉性內，因為我有心行善，但實際上卻不能行善。而我所不願意的惡，我卻去作。」

11. 接觸上主的憐愛和治癒能力

歸向內在的推動力，驅使人謙遜地在天主面前敞開自己，讓祂帶領趨向完整，從各種創傷裡康復過來，天主從沒間斷與我們同在，只是人沒覺察過來！若 9:耶穌治好胎生的瞎子，打開我們被「外在」遮蔽着的心目，重新看見，並確認上主在每人身上奧妙莫測的作為。上主不只開啟「心目」，也開解了我們的「耳目」。谷 7:32-35「有人給耶穌帶來一個又聾又啞的人，求祂給他覆手、耶穌便領他離開群眾，來到一邊，把手指放進他的耳朵裏，並用唾沫抹他的舌頭，然後望天歎息，向他說：『厄法達』，就是說『開了罷』，他的耳朵就立時開了，舌頭也解了。」人至六十才耳順，原來具聆聽能力是要經歷艱辛的淨練過程。具聆聽的心，一方面能聆聽自己心底的渴望 —— 那份被愛的渴望，或是處於仇恨關係裡那「寬恕」的微弱之音。另一方面也

能聽到耶穌召喚在墳墓內躺着的拉匝祿走出來的呼聲，更聽到耶穌為我們祈求的禱聲。路 22:32「耶穌向伯多祿說：我已為你祈求，為叫你的信德不至喪失，待你回頭後，要堅固你的兄弟。」人在「外尋」過程裡，不斷會喪失各種心、身、靈的能力，或曾許下的承諾，甚至人之為人的人格，但賴上主的恩寵，只要能「歸」，重新投信於上主，讓上主活泉之水，充盈自己，洗淨心靈的污穢，革新內在的桎梏，排除內外的隔礙和束縛，心靈重獲自由，重整價值的優次，重新探尋自己為什麼還想活下去？究竟為誰而活？人生的使命到底又是什麼？

12. 悔改之路與使命

耶穌的苦難、死亡及復活，使宗徒的生命來個徹底的蛻變，宗徒藉着各人自己的苦難、死亡，參與了耶穌的「苦難死亡」，眾人出賣的出賣，背主的背主，逃避的逃避，失望的失望，心死的心死：躲藏的躲藏，離開的離開，但是經由耶穌復活的德能，各人逐漸體驗到耶穌以仁慈大愛對待他們的罪惡，以寬恕的憐愛對待他們的不忠， 耶 31:33-34「我要將我的法律放在他們的肺腑裡，寫在他們的心頭上，我要作他們的天主，他們要作我的人民，我要寬恕他們的過犯，不再記憶他們的罪惡。」宗徒彼此之間和主耶穌之間產生了一種新的關係，所有分裂和隔離的因素消除了，彼此有相互內心的臨在，因為復活的主居於他們每人心中，轉化了鐵石之心。在整個悔改的過程，各人對自己有了新的、深刻的認識後，亦發現了自己的使命。

宗徒死於自己可憐的境遇時，他們發現自己與其他人一樣，每人都受到罪惡所造成的貧乏騷擾，但亦被聖神的觸動所治癒。人在完全體會到自己可憐狀況，也就更了解所有其他人，也分享

同樣的狀況，因着自己的有限、痛苦、黑暗和可憐的經驗，真情實感地認識自己的近人，我們跟他人分享各種生活體驗、故事時，開始察覺到與他人相連在一起，拉近人與人之間的隔膜，能夠走出自己與他人相遇。因為大家對自己生命的未來可能性，懷有堅定的信念。相信現在的「我」，跟先前的「我」是有分別的，因而自身變得可愛，更有能力去愛。「去愛」便是給予他人一個真實的自己，分享自我認識的歷程，和被上主的愛所治癒的經驗，如此坦誠的呈露，相信可啟發出大家內在的真誠，補足彼此的貧乏。

依納爵的悔改過程，亦是如此。他意識到自己是個被上主所愛的罪人，在養傷和在芒萊撒 MANRESA 潛修之後，原打算往耶路撒冷向回教徒宣教，但因安全理由，不能留在聖地，遂回到西班牙與他人分享自己的靈修經驗，不過沒有神職資格，而被禁制。於是在巴黎大學攻讀神學，在中遇到了方濟各沙勿略 FRANCIS XAVIER 及法伯爾 PETER FABER，先後亦影響到其他有志之士的悔改、皈依。最後大家組成了新的修會團體 —— 耶穌會。「在萬物中尋到天主及在天主內看萬物」的靈修及「神操」的精神，五百年來，更新了信友的靈性生命和信仰生活。

結言

鳥倦知還，心路歷程之難，難在「歸」，在「歸」途上可見眾生，見天地，見自己，見神明。

「歸來偶把梅花嗅
春在枝頭已十分」

「春」原來就是上主在每人身上播下真、善、美、愛的生命種子。

Holy Spirit Seminary Library