

祈禱生活 的心得分享

王海瀛

最近在一篇電郵中看到一篇短文，論及「找」和「我」的關係——「找」字加一點就成了「我」。這讓我聯想到，這兩個字的關係巧妙的詮釋了靈修的精華。

靈修是我們在有生之年，不斷地渴望並努力向天主靠近。我們渴望天主的愛和恩寵。恩寵來自天主，不是靠我們的任何努力，但我們的努力可以幫助我們感受並瞭解天主的恩寵，然後感恩的心讓我們有更深的渴望。這個循環過程讓我們瞭解自己，改變自己，使我們逐漸變得完整。也就是說，在尋「找」天主的過程中，逐漸呈現出愈來愈完整的「我」。在近一千七百年前，聖奧斯定（St. Augustine of Hippo）的名言也感性地傳達了同樣的意思：“Our hearts are restless, O Lord, until they rest in you.”（主啊，除非找到祢的懷抱，我們的心無法安歇。）

自己獨特的路

有位教父在找到自己追隨主的路後，過著簡單的生活，追隨他的門徒便模仿他，也過著簡單的生活。他卻告訴他們：「只模仿我的行為而沒有後面的動機及遠見，有什麼用呢？難道山羊長了鬍子就能變成拉比（猶太教老師）嗎？」。當我們讀了聖人的生平故事，或在四周看到好的榜樣，難免想要效法他們。但若是只模仿他人的行為而沒有那人的動機，以及產生動機的遠見目標，還是沒有用的。天主給我們每一個人的都不一樣，所以我們也無法找到一條適合所有人走向天主的道路。我們要有自己內心的渴望，努力建立自己和天主的關係，祈禱聆聽，瞭解接受天主給自己的才能，分辨天主的旨意，才能找到屬於自己的那條獨特的路。有時候聽不見指示，不必太著急，小心不要走到天主恩寵的前面。只要存心跟隨主，無論好的壞的經驗，天主都可以讓我們從中獲得益處（羅馬書 八 28）。

為我們來說，在追隨主的路上，最常見的阻礙就是需要他人的尊敬，也就是說，在乎別人會怎麼看我，害怕別人的批評。要找到並順從地走自己獨特的路，需要有內心的自由以及勇氣。就像福音中的耶穌，當門徒誤解他，出賣他或背離他，世人拒絕他的教誨，反對他的勸導，甚至侮辱他，鞭打他，把他釘在十字架上至死，他因有內心的自由，所以能不受影響，有勇氣，所以能走完天父給的獨特的苦路。如果我們要學習耶穌，只是忍受些身體的痛苦（守齋或其它），或精神的痛苦（把怒氣壓下去，等等）是不夠的，最主要的是要有勇氣正視痛苦的根源，找出內心不自由的原因。

自我認知

靈修大師大德蘭告訴我們，「自我認知」在靈修上是很基本重要的一環，因為經由它我們才能真正變得謙卑。

我們通常都認為自己是最瞭解自己的，所以自我認知不是問題。其實事實並非如此，怎麼會呢？從小到大，我們被教導應該聽父母的話，做個好孩子；應該好好唸書，做個好學生；

應該原諒別人的過錯，做個好教友；等等。為了讓父母，老師，神長喜歡我們，為了讓同學，朋友，同事接受我們，也為了我自己比較喜歡的自我形象，我們通常都有一個別人看得見的「光鮮的外我（意識中）」，以及一個被壓抑，別人看不到，甚至自己也不清楚的「陰暗的內我（潛意識中）」。

一般來說，「外我」愈亮麗，「內我」愈黑暗，也就是說，這兩者間的差距就愈大。這個「內我」在我不知道的情況下，常控制我的行為，我的內心被它控制，所以沒有自由。但因我根本不知道它的存在，或不願承認它是我的，所以對它毫無辦法。

例如說，一個小孩小時候父母剛開始創業很忙，沒太多時間照顧他，後來家裡又添了弟妹，但因父母經濟狀況轉好，店裡雇人幫忙，於是較有時間陪弟妹玩。這個小孩很自然地認為父母比較愛弟妹，父母可能會說，弟妹比你小，你爭什麼呢？真不懂事。於是這個不被愛的感覺就被壓下去了。等小孩長大後，雖然理智上已瞭解父母是愛自己的，但當初那被壓下去的不被愛的感覺卻仍會在某些情況下不自覺的控制他的行為。可能在交男／女朋友時沒有安全感，容易沒有理由地吃醋，讓人莫名其妙不知如何是好；可能嫉妒團體中受歡迎的人，總想超越，心中沒有平安；也可能做事特別努力，想要得到別人認可或喜歡，即使在別人眼中已很成功，但仍不停地追逐那過去沒得到的愛；也可能放棄努力，變成旁人眼中的失敗者。

那麼，這個陰暗的「內我」是可恥、可悲，而該丟掉的嗎？不是的！它其實是一個寶藏，等待我去發掘，承認，接受，擁有，這就是所謂的「自我認知」。在這過程中，我們比較不熟悉「擁有」抽象感覺的觀念。簡單來說，我有一個橘子，可以吃掉它，丟掉它，分給別人，送給別人，或放在冰箱中，若我沒有橘子，就不能做什麼，因為它不存在，我不能處理我沒有的東西。只有當我擁有一項東西時，我才可能處理它，可以給，可以丟，也可以改。所以把這丟失已久的「內我」找回來是很重要的。由此可見，「自我認知」是想要做任何改變的第一步。

「蕩子回頭」是路加福音中一個有名的故事（路十五 11-32）。一個人有兩個兒子，大兒子聽話，服事父親，小兒子卻要求父親把自己應得的家產分給他，拿到財產後，他就去了遠方，荒淫度日，把財產揮霍完畢，後來日子實在過不下去，於是想到回家，因為就算給父親做傭工也比在外流浪好。當他回家時，父親熱情親吻他，給他上等衣物，又殺肥牛歡宴，歡迎這「死而復生，失而復得」的小兒子回家。耶穌藉著這個故事，邀請我們找到自己內類似小兒子的反叛迷失黑暗部份，和像大兒子的聽話、規矩的光鮮部份，因為天父以愛擁抱接受我們的各部份，我們也要學習愛並接受我們自己的各部份，整合自己。我們每個人都是黑暗和光明，弱點和優點的混合體，只有當我們真正接受了這獨特的混合體的自己，才不會掉入需要他人尊敬和認同的陷阱，這就是內心的自由。

當我「需要」他人尊敬和認同時，並不是有意識的需要，而是不由自主的被自己不知道的內我控制，也就是說，我其實是它的奴隸，沒有內心的自由。在舊約出谷記中，梅瑟帶猶太人離開埃及，不再為埃及人做奴隸，而去找天主預許的流奶流蜜的好地方。剛開始還好，但因這旅程很辛苦，時間很長，很多猶太人便抱怨不已，寧可回去過當奴隸但有肉吃的生活。同樣地，我們若想整合自己不再當奴隸，也不是一個輕鬆愉快，一蹴可及的過程，要

在天主的恩寵中，有適當的人陪伴幫忙，還需要自己的付出和勇氣，才能像剝洋蔥般，一層一層接觸自己的內我，逐漸獲得較多的自由。

每個人有不同的陰暗面，在認知自己的不由自主和無能為力後，自會變得較謙卑，在自己經過痛苦，得到某些自由後，才能對別人可能的不由自主和痛苦，產生同理心，學習接受別人，也才能真正的愛別人。

福音中，當伯多祿對耶穌說：「主！我已經準備同你一起下獄，同去受死。」耶穌答覆說：「伯多祿，我告訴你：今天雞還未叫以前，你要三次說不認識我。」（路廿二 33-34）耶穌完全瞭解伯多祿的不由自主的害怕，沒有責備，只有接受和期望，「我已為你祈求了，為叫你的信德不至喪失，待你回頭以後，要堅固你的兄弟。」（路廿二 32）耶穌知道伯多祿會在走過痛苦，認知自己的陰暗面後，得到自由。伯多祿也沒辜負耶穌的託付和期望，不僅堅固許多人的信德，最終還無懼地為主犧牲了生命。

無私的服務？

當我們渴望接近天主，把祈禱加入生活後，自會願意接受召叫事奉，為團體服務。通常開始時，我們都很單純地要為主工作，但在不知不覺中，各種問題就出現了，我只舉些常見的情況。

有些人服務的性質變了，變成為自己的需要服務。我可能期望得到神長的認可或誇獎，我可能想要逃避家中不想面對的問題，我可能藉著服務加強生意人脈，我也可能靠服務來肯定自己的價值，讓別人覺得我人很好，很有能力；當我的期望落空，會失望生氣，甚至批評別人，當事情進展不如預期，我會失望而懷疑自己的能力，甚至放棄。

有些人熱心幫助別人，忘了照顧自己的需要。他們以為這是追隨耶穌該做的事，教友或神長對他們的表揚和稱讚，更助長了這種好像無私的愛，其實他們的行為已違反了福音中的教導：「你應當愛近人，如你自己。」（瑪廿二 37）因為當我們照顧別人而不能平衡地照顧自己時，對別人的幫助就會變形扭曲，例如幫忙別人做他自己能處理的事，或是堅持幫忙別人不想要接受的照顧，或是答應別人提供自己很不想做的幫忙，或是想要別人幫忙卻不願開口。有時得不到別人的感激，更會生氣或心灰意冷，不知自己為誰辛苦為誰忙。

有些人以為參加教會的活動是好事，越多越好，於是把日曆填滿了，還常常趕場，結果精疲力竭，很難有時間安靜地與主交心，分辨天主的旨意是什麼。

為了避免走入各種岔路，我們需要常回顧審查自己的心態。最容易做的可能是查看自己有沒有被聖神引導的果實——仁愛，喜樂，平安，忍耐，良善，溫和，忠信，柔和，節制。也要查看是否貪圖虛榮——喜歡並期待來自四周的讚美？是否彼此挑撥——有緊密小圈子嗎？不能與其他人合作？是否互相嫉妒——心有不平，說別人壞話？（迦五 22，26）

結語

在跟隨主的過程中，我們常會感到力不從心，正如聖保祿在羅馬書中所說「我不明白我作的是什麼：我所願意的，我偏不作；我所憎恨的，我反而去作。」(羅七 15)。當陰暗的「內我」控制我的行為時，我沒有自由。但我不必灰心放棄，因為聖保祿也說，「天主是忠信的，祂決不許你們受那超過你們能力的試探，天主如加給人試探，也必開一條出路，叫你們能夠承擔。」(格前十 13)

(加州 洛杉磯縣 喜瑞都)