

慈悲在靈修生活中

張佳琴修女

教宗方濟各於去年的慈悲主日宣布了今年是教會的慈悲禧年。借此慈悲禧年之際，我們從靈修生活和靈修輔導的層面來反省慈悲的意義。

「飢者食之，裸者衣之，安慰憂苦，憐憫罪人……」是慈悲，也是主耶穌的寶訓。教宗在通諭中說「慈悲，是住在每人心底的基本定律，它使我們誠摯地看待生命中遇到的每位兄弟姊妹。」（《慈悲面容》 慈悲禧年詔書 2）談到慈悲，人們很容易想到是能為別人「做」點甚麼，即使有時自己的生命並不富裕。行善救人的確是慈悲的一種表達，或說慈悲的外展。從靈修生活的層面看，一個人真正的慈悲，是從善待自我，全然地接納自己內在的陰影開始。相信「所有發生的，都有它的意義和價值」（羅 8：28）。靈修操練者對自己慈悲，是走向真實自我的第一步。

我們教育（家庭、學校、教會）的傳統模式是將人放進一個預設的模子裡，無論是父母、老師或神長，都有一個自己理想的好孩子、好學生或好屬下的樣子或標準，這樣的期待在我們的生活中無處不在，當然在靈修生活中也不例外。

成長中的我們學會了要做一個「好」人，靈修上懷有一種成聖的渴望或理想，並把此理想看成是天主對靈修者的渴望。

靈修者有一個高超和完美的理想目標，並照著這個目標生活和反省，鞭策自己，努力追求這個完美的理想。像爬山的經驗，你看著山頂上或是在某個高處的一個目標，努力的朝著那個目標爬去，但是當你以為自己走近時，卻發現那個目標其實在另一個更高的地方。靈修人在一天結束、月省、或年度避靜時，每一次停下來回顧生命時，或許都會發現自己距離成聖或完美的總是那麼遙遠，永遠達不到天主渴望於自己的「目標」，因而產生自責與愧疚。教育讓我們習慣了將自己放進某個期待裡，而不是放在天主內並活在當下來看自己。我們重視原罪和其影響勝過天主的慈悲，一直努力的去查找生活中那些可以甩掉的不理想，或驅除生命中的不完美，讓自己變得成全（像似天主）；而不是讓自己在天主的慈悲中獲得光照與滋養，讓祂來治癒我們心靈因失敗感到的傷痛。這些無力的、或負面的情緒是生命的陰影。

「陰影」是人無意識的原型，代表那些我們恐懼的、否認的、未被重視的、禁忌的或被排除的部分；是我們潛藏在內心還不敢去整合的、充滿抗拒又難以處理的心理力量。我們很容易將這些力量或性格特徵投射在與自己相同性別的其他人身上，並對他們做出強烈的反應。陰影有正面與負面兩種。負面的陰影是由我們自己無法接受的、被否認的缺點所組成，我們對自身的這部分毫無意識，對他人身上的卻非常敏感，因而會不自覺的強烈譴責他人的這個部分。其實我

們譴責的正是自己的陰影。正面陰影則是由藏在我們內的好特質所組成，我們欣賞、羨慕、尊敬他人身上的這部分，卻無意識的否認自己內在也有這些特質。在我們覺察並認出自己也有這些特質前，會無意識的羨慕甚或嫉妒別人的某些好的特質。陰影把某部分屬於真實的「我的」變成好似只存在於「別人」身上的特質。無論正面或負面的陰影都需要被接納。

當人不能慈悲的看待自己的陰影時，最大的願望就是甩掉、趕走或戰勝它們。因為許多人以為這「不理想」的部分也是天主不喜歡的，於是將它視作敵人去打倒。這就開始了一場戰爭，一方面是自我戰爭，就如一個人總想甩掉自己的影子一樣；另一方面是與他人的戰爭，我們會把自己生活中拿不掉的陰影投射在他人身上，當看到他人身上的某些「惡行」後，會狠狠的批評。如果一個人全然接納了自己的陰影，在與陰影為友、體驗了天父的慈悲後，才會真正的對他人滿懷慈悲。

在經驗了自我戰爭，感受到掙扎的艱辛，最終發現自己仍不能「如同天父一樣成全」而學會慈悲對待自己。因而真正慈悲的人，看見那些做各種壞事的人，就好像看見自己內在的陰影，自己也曾有這樣的念頭、執著、苦和迷惘，只是自己都面對了、超越了，所以可以體諒他人的苦，甚而願意幫助他人覺醒。其實人要想自己沒有影子，就是蹲下來好好去擁抱它。試著學習與自己的陰影為友，接納它，讓自己完整，以尋回個人隱而未顯的內在力量。承認「我是一個受造

物」，受造物有它的「限度」(不完美之處)。面對我的陰影，比如生氣、憤怒，承認這些情緒，接納自己的這部分陰影。容許自己是可以有憤怒的，不給自己定罪，然後讓這情緒過去。了解自身的限度與無助，並培養了這種經驗之後，我們才能夠慈悲的接納生命、接納他人，而能慈悲待人。人生的目的不是追求「如同天父一樣完美」，而是活出天主所造的本我，完整的我。「主，祢容許祢的僕人也會陷入軟弱，好使他們對無知和犯錯的人能感同身受。」(慈悲年祈禱文)

對自己慈悲也意味著全然接納自己的生命和生命當下的狀態，慈悲的對待自己。天主愛的是「當下的你」，不是等到你修到完美時才接納你。主耶穌接納的目光「把匝凱和瑪竇從金錢的奴役中釋放出來，使罪婦和瑪大利納不再只從受造物中尋找幸福，令伯多祿在背主後痛哭……」(慈悲年祈禱文)。在主耶穌慈悲的接納中，這些人也接納了他們自己生命的當下，接納就是轉變的開始。

在靈修陪伴中，慈悲就是放下期待，接受所陪伴的生命如其所是，不論他生命的狀態如何，情緒怎樣，是喜樂平安的，還是沮喪受傷的，都是生命本身所承載，所經歷，所流動的，都有神聖的動力在支持它流動。我們陪伴它，接受它，允許它，不去設定好與不好，不試圖去扭轉或改變，也不去判斷，便是慈悲。「我們不能改變任何人。就如太陽只是發光，有人感覺溫暖，有人感覺被渴死，這一切都和太陽無關。但這一切都如一面鏡子，照出我們活生生的內在，讓我們看到包圍我們純淨內在的層層污泥」(容格)。而靈修的含

義就是穿透污泥看到原本神聖的內在一—神聖的主所在。在陪伴他人時，這樣的洞見便是慈悲。相信生命「本自俱足」，在陪伴的過程裡，導師只是單純的臨在，為被陪伴者營造一個神聖而又安全的環境，能讓那內在於被陪伴者的天主肖像有「自我顯化」的氛圍，使靈魂能夠在天主的慈悲內顯示他屬於天主肖像的美好，使人走向完整的生命。

我們領受了天主要我們慈悲待人的聖訓，這待人的慈悲也包括我們自己。陰影是每個人生命的一面或一部分，接納自己的陰影成為一個完整的人是靈修的首要課題。接納陰影就是與陰影做朋友，修復我們投射的或放逐在外的部分，重建並整合生命的完整性。人只有自己「經驗」了這種無條件的慈悲，才會真正慈悲的待人。所以真正的慈悲是從全然接納自己的陰影、對自己慈悲開始。 □