

無向是爲向——從《道德經》所得的靈修啓示

John R. Mabry 著

楊美英譯

在擔任靈修導師的工作中，我的腦海不時會湧現出如印度教《奧義書》或道家《道德經》內的一些片語，有時更是出現得恰到好處。把當中一些小啓示反覆思量，我開始發覺這些看來與基督宗教靈修方向沒有關聯的其他傳統宗教，可能會對實踐基督宗教甚有幫助。所以，我決定把我的討論範圍集中在一種傳統宗教上，那就是我在靈修培育及輔導中素有參考的道家思想。

道教是中國的本土宗教，且有其主要經文《道德經》，該書著於公元前七世紀至公元前四世紀之

間，載有八十一章詩篇，是一本中國哲學詩集。傳統相信，經本的作者是一名寂寂無聞的經籍管理員（藏宮之史），名叫老子。

奉行道家思想的人視己身與其他所有創造物平等，並從觀察大自然中汲取智慧。自然就是正確的。人思考得太多，爲自己帶來煩惱。自然反映道的本質。道是自然的一部份，又或嚴格來說，自然乃道的一部份。所以，道並不被視爲如基督宗教中的神。道是非人性化的，就如一個原則、一股力量。這看來有點負面，且與猶太基督宗教對神的觀念並

不調和。但它事實上並非負面及不能調和的。對道家來說，道就是神，是大自然中所體會到的神。比方說，一隻小麻雀與神並沒有「個人的關係」，她並不會視神為一個個體，而是她在其中活動，和一個包含自己在內的世界：她翼下的清風、地下的沙蟲，遮擋暴風的枯枝。同樣，道家思想並不視神為個別的神祇，而是透過他／她接觸世界的經驗和事物的本質。

秉持道家思想的人，以觀察自然去體會「道」，並希望與道同行。一個精於此道的人會被視為「聖人」。他們常常就如靈修導師般，指引人們的精神道路。聖人知道當人與天道合一，就能從緊張和鬥爭中釋放出來，而滿足於徜徉在萬物之道中。

在道家思想中，「罪」就是逆道而行，而人所得到的懲罰是即時及現世的：活在緊張和掙扎中。「救贖」就是順流，尋找一個自由及安樂的生命，因為人懂得宇宙的運行並能與其合作。在《道德經》中並沒有「罪咎」的言論。道的愛是普及性和無條

件的，並不單祇為受啓迪者、聖人或有道德的人。道是為所有人的。老子指出，道是：「善人之寶、不善人之所保……古之所出貴此道者何？不曰：求以得，有罪以免邪？」（第六十一章）

道家思想與精神生活：存在與不存在

《道德經》論述的物質與精神兩者是不可分割的，缺一不可。道家提倡「無物」，代表存在於客觀事實，但卻沒有實質形態或「存在」的一些事物。Meister Eckhard 在談及基督教傳統時，亦有類似的說法。他說：「神存在萬有之上，也不存在萬有之上。」這種對靈修生活一致的看法，對普遍受二元論影響的西方人來說是難以理解的。老子向我們問道：「載營魄抱一，能無離乎？」（第十章）

為表達自己的見解，老子指出，「無」是具體事實「運作」絕對和必須的，相反亦然。他說：「三十幅，共一轂，當其無，有用之車，埏埴以為器，當其無，有用之器。鑿戶牖以為室，與其無，有室

之用。」(第十一章)

第一次讀到這些詩句時，我感到有一陣涼意透心而過，就像有人告訴了我一個天大秘密：物質與精神的關係。當中並無主次之分。老子解釋說：「故有無相生。」(第二章)又說：「有之以為利，無之以為用。」(第十一章)除了指物質或「以名為本」的概念外，老子亦提出一個對稱的觀念，就是指行動或「以動為本」：無動。中文中稱此為「無為」，意指「不做事」，但它具有很多含意。

老子以此觀念直接向二十世紀的西方人和我們節奏迅速的文化講話。他說：「將欲取天下而為之，吾見其不得已。」(第廿九章)為我們當中一些人來說，放慢步伐而不感罪咎是很難的。對此，老子掀出了一個難題：「天門開闔，能為雌乎？明白四達，能無知乎？生之畜之。」(第十章)

老子確認：「孰能濁以靜之徐清，孰能安以動之徐生。保此道者不欲盈。夫唯不盈，故能蔽而新成。」(第十五章)

在我的經驗中，把生活節奏放緩，直至能聽到心靈的呼喚，或去領悟道之道，是所有靈修訓練中最重要的一環。一個古老的笑話提醒了我。西方人常說：「不要乾坐著，做點什麼吧！」而東方智者則說：「不要乾忙著，坐下來吧！」不為的價值就是「無有」或靈性的價值，而我們這份無有／靈性方面的健康，全靠我們的不為。

道家思想與靈修指導

水的力量 《道德經》非常著重政治與靈性這兩方面的指引。無怪乎老子以一個關於水的力量的比喻給我們一點驚訝：「天下莫柔弱於水，而攻堅強者莫之能勝。以其無以易之。弱之勝強，柔之勝剛，天下莫不知，莫能行。」(第七十八章)

如何能擁有如水般堅強的能力？這是一個謎。老子說沒有人能真正掌握得到，但它卻是達致真正成功的唯一方法。雖然沒有人「懂得怎樣」去實行，真正合道者似乎能不費吹灰之力而掌握這種

力量。老子說：「上善若水。水善利萬物而不爭，處衆人之所惡，故幾於道。」（第八章）

學習如何像水包含實踐「無爲」。不像我們先前討論過的「不爲」，無爲提倡可稱作「不強求」的一種更深入的理解。

道家觀察大自然，並視大自然的作爲——山脈、樹林、河川的形成及孕育生命是不經意的。與道合一，則自然行其道，不須「強求」而能成就偉大事業及美好的事物。所以無爲並非不主動的，但卻是最有效的作爲，因爲它是順應自然而成就的。當聖人與道體合一，並順應道的精神而行時，就會如多瑪斯·麥純（Thomas Merton）所說：他／她的行爲並不是外在事實的武力操控、外間的一個「侵襲」，或使它成爲受征服的意欲。相反地，他順從和尊重外在事實，順其道而行，是一個在特定的情況中所要求的一個完美的成就。

在領導上，特別是靈修指導及靈性指引方面，老子問道：「愛民治國，能無爲乎？」（第七章）爲

我們這些生活在充斥著精神壓力傳統中的人，這是一個重大的問題。我們很容易會把那些我們經過多年探索和掙扎所得的答案視爲所有人的「正確」答案。但道家卻指出，所有事物就如流水般，流出去又回來，無須追尋「對」或「錯」。

按老子所言，靈修指導的成功之道就是「不爭」，他說：「夫唯不爭，故無尤。」又說：「夫唯不爭，故天下莫能與之爭。」同樣，在我們的靈修生活中，「上德不德，是以有德。」德須得來於自然，不強求，就如呼吸或聽覺一樣。聖人並不關心如何成爲賢人或怎樣成爲精神導師。這也非他們的目標。他們的目標是，如一般人那樣，以人道去回應任何生命中的境況。

我知道這種想法與其他靈修導師的態度是一致的，但我卻很少聽過對這原則如此精闢和引人共鳴的表達。大部份靈修導師不會妄想在接受指導者未作好準備前「強迫」他們作任何的訓練，抑或強行干預他們的生活。不過，很多時，卻很難明確指

出爲何我們有此信念。

《道德經》不單只道出我們的經驗，也闡明了我們已知的事物。老子在提到靈修導師時說：「我無爲而民自化，我好靜而民自正，我無事而民自富，我無欲而民自樸。」（第五十七章）

不依附 老子亦提出，良好的靈性指導技巧應該是讓受指導者自己探求。讓受指導者自己作聯想和經驗對事物的頓悟。遠較告知他們該知道什麼更爲有效。就此老子說：「悠兮其貴言。功成事遂，百姓皆謂：『我自然』。」（第十七章）

我們最好不要累積太多發展理論或個人系統。因爲在尋求它們所能達致的效用時，我們經常會給矇蔽，看不到受指導者在此時此處的情況。老子警告說：「始制有名，名亦既有，夫亦將知止，知止所以不殆。」（第三十二章）

我們很難隨便放棄成果，特別是在對受指導者的進展感到不耐煩時，不去拚命壓迫受指導者。我們可能已不知不覺認爲皈依就是即時的結果。可

是，現實卻是全然不同。皈依是一個緩慢及困難的過程。多年前所播下的種子，慢慢才生根，慢慢才開花。很多時我們完全察覺不到其成果，因爲它的發展就如種子發芽，祇在地下進行。作爲神師，我們需要相信聖神會不斷向人低訴，無須我們幫助。

我們不應介懷於一次或一個階段的指導成果。因爲我們在與人們坐下來，聆聽他們的困難，了解他們的弱點時，我們會開始喜歡他們。我們如此關心我們所輔導過的人，以致於經常不自覺地將自己與他們的「進展」或成長聯在一起。

老子的訓誨指出，我們爲他人付出時，不應介懷於得失。他說：「是以聖人爲而不恃，功成而不處。」（第七十七章）聖人不計較回報，因爲灰「道」裏一切會流去，但也會復返。

這並非說我們不關心他人，而是指我們不應太過關注即時的成果。關懷、愛護他人和與人建立關係，是令我們變得更有人性及更充滿神性的其中一些元素。老子說：「聖人無常心，以百姓心爲心。」

善者吾善之，不善者吾亦善之，德善。」（第四十九章），若我們能學習自這種信任的特性，我們就能成爲一個有效的聆聽者和朋友。

謙恭 或許老子教導靈修導師最重要的真理就是謙遜。尋求靈修指導者來找我們，因爲我們是「專業人士」，他們經常認爲我們有「較高層次的靈修」，並能協助他們開展靈性的旅程。

絕大部份的靈修導師都知道，事實上我們都是初學者。我們學得愈多，愈顯出自己的無知。老子說：「知者不言，言者不知。」（第五十九章）那些專注於發展人性的完整和神性的靈修指導者都會體驗到，靈性上的成熟增加我們對謙遜的自覺性，以及對受指導者的愛護。就如基督徒神秘主義者瑪德堡（Mechtild of Magdeburg）所說，我們應以「準備迎接一切」的態度來生活，從受指導者身上盡量學習，就如我們期待他們學習我們一樣。

任何一種靈修指導的目標，都是與神及宇宙維繫一種真正和重要的關係，然後參與他人的靈修

生活。老子告訴我們：「善建者不拔，善抱者不脫。」（第五十四章）

植根與接受都是必須的。植根在我們的傳統，我們就不會走上歧路。接受別人的傳統，我們就會獲得更多的智慧。作爲一個基督徒，我在靈性上的經驗，無須與我對《道德經》的研究分隔開來。與其他傳統的智慧培養關係，能多方面指引和豐富我們的實踐：例如透過把它加入我們對主的總體形象中，擴大我們對其他人如何經驗神存在的理解，以及以我們的世界觀與其他模式或有潛能者的爭論。沒有外在的事物比接納別人的智慧更偉大，不論這是來自受指導者抑或偉人老子，就讓那些種子在我們自己靈修園地的土壤裡發芽成長。

無有、不爲、不依附和謙遜，老子說那些培養這些事物的人，將會「修之於鄉，修之於邦，修之於天下，其德乃普。」（第五十四章） □