

## 超脫的修行

黃嘉斌

### 一、介紹:

超脫，英文叫 Detachment。

聖女大德蘭在《全德之路》中指出修行默觀祈禱，必須修的三個美德：愛德、超脫與謙虛。超脫為第二個美德，而這個美德與前一堂的謙虛息息相關（第十章）。大德蘭在《全德之路》中，從第 8 章到 12 章一談完超脫就立刻談謙虛。

因此，我們這邊是資優班，祖華已超進度，讓大家先修行謙虛的美德。所以，今天容許我跑跑龍套（Cute:從 4G 到 3G），跟大家複習與分享一下超脫的部分。今天的分享分成三部分，第一分享大德蘭對於超脫，即從《全德之路》中 8-12 章，大德蘭提出對修行者的建議，特別是她對第一座改革修院聖若瑟修女們，以母親或姐姐的態度，叮嚀要修煉脫超此德性的要點。包括要超脫親友的牽掛、超脫自我私意、超脫生小病抱怨、以及超脫對壽命及榮譽的喜好。及要超脫這些事，必須操練的思維與行動。

其次，我想談談修行這種的德性的可能性與威力（Power），另外,我想加上一點大德蘭的年輕神師聖十字若望對於為什麼主動修行超脫，戒除誘惑的重要性。最後，我想拋磚引玉，提出一些建議作法，可以讓大家帶回去（英文叫 Take away 跟外帶）。

不知道大家是否清楚，《全德之路》的寫作背景？我很快地帶一下，這是大德蘭的第二本著作，由於大德蘭寫完自傳後，因為自傳有太多私人隱修、相關人事物等的細節，所以不能公開，甚至後來還跑到宗教法庭去。但大德蘭成立的若瑟隱修院的修女姊妹們，一直央求她，從她的經驗中寫些東西，幫助她們修行默觀祈禱。而那時她也知道人漸漸多了，有可能會再擴展其他的新會院，所以必須寫些東西幫助修女們。1567 年（52 歲）她在百忙當中，寫下這本書。談完背景，大德蘭在該書第七章談完愛德以後，從第八章開始到第十二章，大德蘭談『超脫』的美德。而從第十三章起，正式進入謙虛的美德。我們現在就進入第一部分，8-12 章的要點分享

要點分享:

**大德蘭認為走上成聖之路，需要超脫內在與外在的萬事萬物：**

**第八章談到不得與親友相聚**，為求自己的安慰；反而在見親友時變成你的十字架，相聚是因為要安慰親友下方可進行。

第九章更一步，要依靠主內內的兄弟姊妹：大德蘭從許多慘痛的經驗中，更進一步勸告，希望修女們修行時，要躲避親友，不用在意是否得到他們的奉獻，或想要回饋他們，因為所有餽贈全歸團體。反而要全心託付於天主，因為天主會供應一切。而因為那些為天主而愛修女們的兄弟姊妹，比起親身的兄弟姊妹更值得信任。這也是真的，想想聖方濟他為窮人教會服務，是幾位在主內志同道合的朋友一起開始。

第十章大德蘭談到自我超脫即相反一己私意，及不要過分看中健康的重要。要做到這點大德蘭建議要操練常想起：『萬事皆虛幻』。擺脫對瑣碎世事的迷戀，而追求永恆。包括除去對過分愛惜（肉身）健康，希望晚死或不死，不惜違反會規。或者過分補贖，結果身體受不了，之後受到魔鬼引誘，不惜違反會規，恐有損健康，只求身體舒適與健康。

第十一章接續地前一章，希望修女們對自己身體照顧要適度，不要一點微恙就習慣性地抱怨。但她更不希望，有了病卻不去治療。她在此再次強調，在團體中不要愛抱怨（PS:這個真的很重要）。簡言之，不要怕生病與死亡。

第十二章，談到最後需要超脫的事，就是超脫自我生命與榮譽，抱著與耶穌一起殉道以及主動。如果抱著為天主捨去生命與殉道的渴望，透過不斷操練捨棄滿足自己的意思與愉快，大家彼此鼓勵要相反自己私意，就能完成大半的修行。另外，不要以自己的地位、年紀、所做的事，或跟別人的待遇去做比較，徹底去除愛美譽、希望被公平對待的偏好。因為只要有一點點在財富與榮譽上過不去，修行就會停滯不前，祈禱就會沒有果效。

除了內在的謙虛之外，遇有外在誘惑時，能主動修持是更重要的：就是主動做一些卑微職務，做一些克苦。再一次，大德蘭談到渴望榮譽，想居高位，世上再沒有任何毒物，像這樣的致死全德。

第十三章開始談跟超脫有關的美德：謙虛，接受委屈。真謙虛，她開始舉例來說特別在受委屈的情況。大德蘭說：千萬別這說，我是對的，他們沒有理由這樣對待我。……因為這是歪理。我們的好耶穌忍受那麼多的凌辱，難道都是合理的嗎？我們要仿效榮福童真的至極謙虛。同時，要斬斷小罪，不要讓壞習慣開始，如果有天生喜受尊敬、喜愛好名聲，看見別人過失，總看不見自己的，這些都來自缺乏謙虛。最後，不要傷害那些致力於我們獲益，並建立善表的（兄弟）姊妹，……以取悅天主為樂，且又輕視悅樂自己的人，她在此（隱修院內）是幸福的。再談完這些要點後，我們要來談談超脫是否可能的？

二、超脫可能嗎？

其實修行超脫在許多正信宗教都有教導。例如：佛教要人去除貪嗔癡，要去掉我執。所以說，本來無一物，何處惹塵埃？

『但是這些聽起來非常出世的概念，是否能應用到入世的現實生活中呢？』，我們在米格爾堂每個月一次聚會讀大德蘭的《全德之路》，在讀修行超脫、謙虛等美德時，大德蘭提出的許多操練與挑戰時，許多兄姐都不約而同提出類似的問題。

對於這個問題，在座諸位，可以幫忙回答這個問題嗎？

各位可能比我離大德蘭的境界還近，像我們的陳神父，你們以為他常幫大家倒咖啡、開車接送、開鐵門，沒甚麼，一天兩天還好，一輩子你試試看，這是非有殉道精神才可能做到。

我在讀書會當時無法回答。但在上個月，我參加天下雜誌辦的講演中，我聽到一位 83 歲的老先生講他為何能在他經營的事業上屢創奇蹟，起死回生，他是佛教徒。事實上，在他創業初期碰到石油危機，每天都擔心害怕生意，擔心倒閉。但他在偶然的情況，讀了一本書，體會到這宇宙有神存在，而整個宇宙都是往正面的方向，引導我們向善。體會到這股強大的正面力量，讓他在創業初期，在外界經濟危機中整個人放下來，因為只要跟著神明往正向方向走去，一切都會成就。大家請注意佛教基本上是無神論的，他居然會談到神或天主的存在。

就是因為天主存在，只要我們往祂正向的方向走去，我們可以放棄擔心害怕等等，做出超出人想像的事。他更加分享在他 80 歲左右，日本最大的一家航空破產，政府希望他可以當重整人，重整日航。當時他身邊的人都反對，許多人擔心他晚節不保，因為他做過電子業、也創立日本第二大電信，但從沒有經營過航空業。更何況是，在經濟危機中一家大家都不看好的公司。在他幾次推辭後，政府拜託他接。他最後決定去接，因為考慮到日本經濟的信心、上萬員工的生計，還有股東即政府全民的利益，完全沒有考慮到自己。因為自己年紀已大、且需照顧老伴不方便天天住東京不在京都，所以提出一周只能工作三天。因為只工作三天，所以不支薪水，重新立下該公司的目標是致力於員工精神與物質兩方面的幸福。四年後，這家公司重新在日本上市，不但還了政府當時所借的錢，還給一倍的回饋金，當年的獲利是全球航空業的總獲利的一半。這個人叫稻盛和夫，創立日本京瓷與 KDDI，退休後到京都圓福寺出家修行，是日本人稱經營之聖，在他。你看光光一個超脫的美德，（不考慮自己，只考慮到弟兄姊妹與神的方向），它可以發揮多大的力量，而且超脫是做得到的。我們擁有從大德蘭怎樣的寶貴資！（大德蘭也保證說：『現在我們來談談該有的超脫，這一點如果做到成全的地步就是一切了』（全德之路 8）

### 三、如果我們不修行超脫，讓欲望在靈魂內會有甚麼傷害

聖十字若望在《攀登加爾默羅山》卷一的看法，因為我們如果有欲望，即便是很小的習慣、欲望也可能對我們造成兩大主要的傷害。

傷害一（消極的傷害），奪去靈魂內的聖神，因為欲望存在越多，接受天主能力（Capacity）就越少；因為只有一樣是主體，在富少年來找耶穌時，因為耶穌要他拋棄他的財產來跟隨他，聖經說，少年憂愁地離去了，然後耶穌說：富有的人進天國真難，比駱駝穿針孔還難。又說不可能侍奉天主又侍奉錢財。聖十字若望引用瑪竇福音中，耶穌所說的：把孩子的餅丟給狗吃是不對。狗只能吃碎屑。受造物都是天主餐桌上的碎屑，吃碎屑只會無法滿足，越吃欲望越大。天主聖神與對受造物的欲望是無法共融的。

傷害二（積極的傷害）：十字若望提出了五項的傷害（卷一：6-10），包括疲倦、折磨與痛苦、黑暗與盲目、汗穢、冷淡與虛弱：

疲倦：因為向孩子一樣一直要求東要求西，自己變得很累。

折磨與痛苦：例如：求之不得又很痛苦，得到卻想要更多，就折磨自己的靈魂，折磨越多，欲求就越多。

盲目：欲望多會遮蔽人的理智，做一些愚昧的事來滿足欲望。（例如：黑洛德王因龍心大悅，導致他說了一些不理智的話，殺害若翰先知）

汗穢：執迷受造物，會使靈魂變髒，因為摸了受造物，難保不相似

虛弱：變得沒有力量修德。使自己與自己相處不好、對近人冷淡、對天主的事懶惰。（請我們各自反省）

十字若望結論說：許多靈魂沒有勤勉去獲得美德，原因是：欲望與愛情上沒有純然專注於天主。

### 四、常見的超脫項目

最後，我想談一點，在操練超脫面臨的挑戰，一個小故事並總結一下今天的分享。

大家不知道有沒有看過 Lawrence 修士寫的一本書，《清修庖廚中》。這本書的簡介是，十七世紀加爾默羅會苦修派修士，一生樸實無華，在修會廚房中擔任雜役，卻從中參透「天主

臨在法」：將你的心靈投向天主，透過想像或理性而覺於天主的臨在，傳誦於靈修界。所以大家不要看孫修士長得這樣子，跟各位打成一片。那可是要很有功力才做到的。還有周姊，你以為待廚房容易喔？但大家知道為什麼羅倫斯修士會一生大部分都在廚房裡。這可是有另外的故事的。據說，他本來是在當門房的，有天一個貴族來，把衣服懷錶交給他保管，結果金懷錶不見了。貴族通知長上知道，責備他，發生這樣的事，長上就指派他去廚房，他毫不辯解地去了。結果兩三年後，小偷良心發現，寫信給院長。院長才知道自己錯怪他了。但他也沒有說甚麼。

這是何等的超脫。因為名譽對人特別是男人來說，是第二生命。所以是很困難的。許多人在這上面變成奴隸，多少人因為爭名、爭面子、爭一口氣與人相爭甚至大打出手。

對女人說，關係是多麼重要，所以從小我們看到女性的團體排擠來排擠去（有時候我們男人也自嘆不足），女人也深怕遭人非議，而有些人用關係來支配別人，人就成了關係的奴隸。大德蘭在超脫的前兩章，特別向修女談到與親友的關係要超脫，重視在天主內的關係，與在天主內的兄弟姊妹關係。

簡言之，身為一個人普遍最需要超脫的是甚麼？

大德蘭比喻說，當一個人拴上所有的門，很安心的睡覺時，卻沒想到小偷已在房子裡面了。『沒有比自己更壞的竊賊』（全德之路 10·1）也就是私意，即自己的想法與傾向，大德蘭說，如果每位修女不萬分留神，去相反自己的私意，且把這個看成比一切來的重要..將會奪去神聖的靈性自由。藉此自由妳們才能飛向造物主。要小心，我們看見某人做了好事，卻不按照我們的方式，我們多半會勉強他們按『我們』的意願來做。我們應該喜樂的原因是天主的計畫得以完成，而非我們的，就算我們的計畫是好的。我們可以有自己的渴望，可是更重要渴望是接受天主的旨意。

我想追求愉快、逃避痛苦是人本性的傾向，特別像第 12 章所說的，最後需要超脫的事，就是自我生命與榮譽。生命與人的第二生命：榮譽，有多少人付出多大代價來維持這兩樣！大德蘭卻要我我們為主拋棄這兩樣，來為主長期殉道！讓我也自我反省：自己是否真的謙虛？自己是否天生喜受尊敬、喜愛好名聲，看見別人過失，卻總看不見自己的？

五、Take Away: 那要如何修行這樣的超脫呢？

第一要修謙虛的美德，修行自我捨棄，這個祖華談得比我還多還好，所以我不班門弄斧。

第二要轉向天主，依靠祈禱的力量：世俗的各種名利、酒色財氣，誘惑的力量很大。不要認為自己自制力很強很大，低估魔鬼的能力，別忘了耶穌三退魔鬼時，魔鬼怎麼說的，他說，這個世界的一切榮華富貴都是屬於它的。大家也看過很多教內外很多例子，自以為站得住的人，結果跌得最慘。然而也不要高估這些事務的影響力，我自己曾經驗過，只要一句請聖母瑪利亞為我轉求，就能改變自己，抵擋一些誘惑。

第三要尋找主內適合的良師益友，那些認清萬事皆虛幻，只有主長久的人，一起同行。給我們榜樣與了解我們靈修的神師幫助我們，在此路上同行。而因主而成為的朋友與團體，別忘了大德蘭開始新修會也是兩三個人起開始的。而在她的《自傳》中提到許多幫助她的神師與適合的神師的重要。

第四從自己習慣性的小欲望開始或習慣性地不成全修起。十字若望說，習慣愛說話、不全心克服對某樣事情的小執著：（例如：執著某人、某書、某間房間、食物料理方式、閒談、聽說使用某些事物的小小偏愛），因為執著這些不成全且養成習慣，對於靈魂成長造成很大的傷害（攀登加爾默羅山 1·11）。就像一台飛機，周圍有鴿子，遲早有一天，這些鴿子的一隻捲入你的渦輪，讓你的噴射機不能飛。想一想我們的小習慣，是否造成自己與天主或近人，彼此愛的關係更少些。例如：如果你是一個愛財的人，學習施捨、對有需要的人大方；愛名聲的人，學習低調與容許別人誤會與批評。你是一個直腸子的人，停一停、想一想你這句話出去，有愛德嗎？你是一個自卑的人，聽到別人批評，就難過，想想耶穌在你身上有多少的恩典。

我在剛開始提到我們米格爾堂讀書會中，大家的問及『但是這些聽起來非常出世的概念如超脫等，是否能應用到入世的現實生活中呢？』，我們感覺都做不到，有解答了嗎？我們有一位領洗不到四年的姊妹，惠芳姊，回家時問她先生說，哇！這些超脫家人、名譽等我都做不到，為什麼還要讀這本書，參加這聚會。她的先生一位不大說話，客客氣氣、在清大很資深的史教授怎麼回答？各位知道嗎？他說，這就像太陽下的向日葵，雖然到不了太陽，但卻可永遠指向陽光方向呀！與大家共同勉勵！

只要路對，就不怕路遠。

願天主祝福大家！復活快樂，超脫快樂！