

《放下對立，遇見喜樂的內在世界》

專文推薦 / 找回出生證，喚醒生命權 / 李純娟

天得一以清，地得一以寧，神得一以靈，谷得一以盈，萬物得一以生……【注1】
——《道德經》三十九章

本書是理查·羅爾的另一靈修著作。在他前一本書《默觀，看見生命的實相》的導讀中，筆者說：「理查·羅爾就美國當今社會狀況、民風，對**信仰基督宗教的讀者**，說出……」本書則是理查·羅爾對**我們每一個人、普遍群眾**說話，因為這是一本深入淺出，可讀性相當高的靈修作品。書中既沒有抽象的概念，也沒有艱澀的學理，只有生活中切身的體驗和領悟。全書一百八十一頁（此指英文版）幾乎每一頁都有值得讀者圈點畫線的文句。

如果有一天有個人對你說，「你長得像神（佛）。」我猜想你的第一個反應會大笑，然後回答說：「亂講話！」、「胡說八道！」、「開什麼玩笑！」就這麼快速地把自己否定掉，且是徹底連根拔除的否定。理查·羅爾的《放下對立，遇見喜樂的內在世界》就是針對這嚴重的自我否定，試圖扭轉乾坤，找回出生證，喚醒生命權。基督宗教的〈創世紀〉告訴我們，神按照自己的形像、模樣造了人，【注2】這則創世神話寓意著人真切的本質——你、我的原本真實面貌。用現代的語言可以說，人是神百分之百地在每個人身上複製了自己。這才是我們真實的出生證，基本的生命權。

人類在生命成長的過程中卻失落了伊甸園，神人合一，萬物合一的幸福。這個人類的根本失落乃是出自「自我意識」的萌芽，有了「自我意識」不可避免的就有你、我、他／它的區別與分裂。為了說明這一點，羅爾神父說：「我稱默觀為生命樹。」（見本書第十四章）並將伊甸園中央的兩棵樹「生命樹和知善惡樹」（創世紀2:9）作了獨到的詮釋。他說：「知善惡樹代表的是『不是這，就是那』的二元對立、分離，而這是嚴禁食用的。」〈創世紀〉二章十六節繼續說：「樂園中各樹上的果子，你都可以吃，只有知善惡樹上的果子你不可以吃，因為那一天你吃了，你必定要死。」「必定要死」意味著人類的意識從此脫離了神一人合一，萬物合一的「一」，而認知模式便出了軌，總是處在你、我、他／它的區別，分裂與隨時自衛備戰的張力和痛苦中。

伊甸園中的神一人合一，萬有同出一元乃是生命的實相。依據道家「一」是萬數之始，萬有之極，道之宗，我們可以說「一」就是道，就生命，就是神。然而我們的認知模式出了軌，導致我們眼睛弱視無明，焦點模糊！使人遠離此生命實相。透過本書，羅爾神父帶著讀者探查真我的奧秘和出了軌的認知，進而引導我們重新擦拭那模糊了的視力，開啓靈性的第三眼。

理查·羅爾秉持他一貫的作風，赤誠地向他心愛的教會和神的子民提出關係生、死的切身課題，即那失落了的珍貴傳統，那聖神（聖靈）滿溢，活力充沛的基督

信仰。他努力地要在神的子女的日常生活中找回那失落的傳統，即默觀與慈愛的傳統。更珍貴的是，他創造新的、現代人可以懂的語言來傳述那歷史悠遠的珍藏。例如，他稱默觀為「徹底了悟」(I would like to call contemplation “full-access knowing”, English edition, p.34)。稱祈禱為「共鳴、共振」，靈修則是一項「對準頻道，接收恆久常在的訊息」。「你只要對準了，就接收得到，與你值得不值得，屬於那個團體根本毫無關係，而只是內在的共振和互通的能力。」

作者在本書中強調「看」的重要性。「看」的能力、「看」的品質，決定人的心性境界。保祿（保羅）說：「神為愛祂的人所準備的，是眼所為見，耳所未聽，人心所為想到的。」(格林多／哥林多前書 2:9) 意思是「神視」、「神聽」、「神悟」乃是來自於心神專「一」的覺知洞見，即默觀的恩典。

理查·羅爾確實為我們提供了很容易消化吸收的靈修佳餚，讀者只要躬臨其中，逍遙地享用，讓書中經驗的智慧滋養我們的心靈，開發信仰的視力，提昇生活的品質。

(本文作者為聖功修女會修女、靈修輔導)

【注 1】天得到「一」才得以清明，地得到「一」才得以寧靜，神得到「一」才得以虛靈，谷得到「一」才得以充盈，萬物得到「一」才得以化生。

【注 2】見〈創世紀〉1 章 26-27 節。