

我慾我念 無自由

林保照
HKPES 總幹事

現代人對慾念這個觀念不太認識，只從心理學角度作簡單分析，也想迴避談論因被慾念綑綁而失去自由的問題，有時還欺騙自己並享受陷在慾念中之樂，所以現代人很少深入意識及談論慾念。但如果我們回顧三至六世紀的沙漠教父時期歷史，當沙漠教父在沙漠中過隱修生活時，以為遠離人群便好，但卻發現很多慾念從自己肉體及內裡湧現出來，襲擊他們、折磨他們，要與內心的慾念之火不斷搏鬥，發現慾念不單是一個心理或情緒層面問題，背後更有一種力量驅使我們去滿足一些隱藏著和未被滿足的渴求，更是一個靈性問題，需要用慾念省察的祈禱方法，進入內心的寧靜空間，在內心裡與神合一來轉化慾念，重獲自由。

回顧靈性操練歷史，靈性操練的鼻祖，四世紀沙漠教父伊域格屈斯（Evagrius of Ponticus, 345-399 AD）把人的慾念劃分為八種致命的意念，分別是貪食、貪色、貪錢、憤怒、憂愁、冷淡、虛榮、驕傲，同時期的約翰卡西安（John Cassian 360-435AD）生於東歐，在中東沙漠隱修十多年，是第一個把東方沙漠教父的訓導有系統地記錄下來而聞名，並把東方修道的實踐經

驗帶回西方教會的西方修士，他在《會談錄》說「當思想冒出頭來，我們就要尋找它的原因和動機。按照它們的來源，和動機的好壞，決定取捨。」「思想冒出頭來」指內裡被攪動的慾念，就是我們犯罪的意向，因為慾念驅動我們的行為，而我們所思、所渴望、所行、所為，將引致我們的身、心、靈是否更加整合或是趨於分割，或者是與神和人更加連結或是疏離。對古代沙漠修士而言，面對各種慾念是一個重要主題，是向內走向神的路上，他們必會碰上包圍著自己內心的一層黑暗慾念。到六世紀，聖大貴格利（St. Gregory of the Great, 540-604 AD）把人類的罪根歸納為7宗罪，成為西方教會談論人罪性最根本的說法。這八種慾念也稱作八種偏情，人有慾念是正常的，本身沒有好與壞，但因為罪的緣故，一些過份的需要或渴求使人對情慾有所偏執、剛愎自用、放縱，當我們把慾念偏離了正向的發展，渴求太過份，就變成了主宰和控制我們的偏情，使我們失去自由。到中世紀，慾念省察祈禱已成為修道院內重要的祈禱操練之一，到今天，慾念省察已經非修道院獨家的祈禱操練，而是很多平信徒學習並常常操練的一種默禱方法。



綜合和歸納沙漠教父的教導，操練慾念省察祈禱的目的，不是要壓抑或排除這些慾念，而在於面對及轉化它們。慾念使我們動起來行動去滿足內裡未被滿足的渴求，是一種能量來源，如果把它們排除掉，我們也會缺乏能量，實在，人也無能為力排除或抑壓慾念，它們是我們生命的一部分。另一方面，如果慾念不被轉化，也能主宰、控制我們，因此，關鍵在於如何在慾念省察祈禱中察覺、發現隱藏在慾念背後未被滿足的渴求或傷口，我們便可以從它們身上吸取正面的力量。所以，慾念省察有五個重要的元素，第一個是察覺（Aware），我們要在安靜中察覺到自己內裡有什麼慾念，不須要判斷這些慾念，只須要細察它們。第二個是發現（Discover），在安靜中繼續思索去發現這些慾念背後有什麼未被滿

足的渴求、過去的傷口、動機。第三個是行動或決定（Action），將這些渴求、傷口、動機擺在神的面前，祈求聖靈幫助，以主耶穌的慈愛滿足這些未被滿足的渴求，醫治及光照這些傷口，在受到主耶穌的慈愛為激勵下，決定立志以實際行動去改善自己的思想或行為，回歸向神，與主合一，並願意不斷鞏固（Reinforce）這些正面的決定或改善行動（第四個元素），最終這些慾念才能被看透、掌握、轉化。還有第五個元素是聖靈（Holy Spirit），在整個慾念省察祈禱的過程，我們都要打開心靈，邀請聖靈在我們心中動工，幫助我們看透慾念背後的動機和未被滿足的渴求，激勵我們決定或採取行動。所以，轉化慾念的五個重要元素可以被歸納為這個方程式：

$$\text{Desire Transformation} = (\text{ADAR}) \times \text{HS}$$

$$\begin{matrix} \text{Desire Transformation} \\ \text{慾念轉化} \end{matrix} = \left(\begin{matrix} \text{Aware} \\ \text{察覺} \end{matrix} + \begin{matrix} \text{Discover} \\ \text{發現} \end{matrix} + \begin{matrix} \text{Action} \\ \text{行動} \end{matrix} + \begin{matrix} \text{Reinforce} \\ \text{鞏固} \end{matrix} \right) \times \begin{matrix} \text{Holy Spirit} \\ \text{聖靈保守} \end{matrix}$$



HKPES一直在推動一場「兼修生活」運動，在一些職場工作坊、講座、祈禱工作坊及退修營，教導職場信徒操練慾念省察祈禱，並推動他們在忙碌的生活中重建自己兼修生活的韻律，把祈禱與工作有節奏地交織於每日的忙亂生活之中，定期退修，也應用這轉化程式幫助他們轉化慾念，得到很好的效果及回饋，希望將來可以繼續把這方法廣傳出去，讓更多信徒可以被祝福和造就，不再被繁忙的生活主宰，不再被慾念所捆綁，在主裡享受真正的自由，常常得息得力。✠