



## 默想是快樂的途徑

袁蕙文博士

靈閱文化社社長

近期，新冠肺炎在本港的疫情漸見緩和，真是好消息，希望快些可以享受不用再戴口罩和沒有限聚令的自在生活，自在就是幸福。當然每一個人都想過幸福自在的生活，所以近年來正向心理學大行其道，美國名牌大學無不爭相開設這學科，耶魯大學開了一科遙距課程名為個人發展科學，目的是提升人快樂水平，註冊人數超過二百萬。正向心理學打破了昔日人們對心理學的認識，心理學再不是以治療作為研究的取向，而是以科學精神來提供方法使人能過一個快樂的人生。正向心理學指出，其中一個能叫人快樂的方法，是持續地操練默想或正念。其實，聖經一早已指出默想能使人過一個幸福的人生：「惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福。」（詩 1:1）的而且確，默想是快樂的途徑。

為何默想能使人快樂？因為默想是使人活在當下。一般人將「活在當下」解作抓緊當下歡樂時光，因為不知明天將會如何，所以我們用「活在當下」為由來盡情吃喝玩樂，這心態是活在今天，不是活在當下。「活在當下」基本上是指向一種內在狀態，這狀態是人能將自己的身心帶回此時此刻，瞭然於心，這也是默想之意。正念也是默想，不過它與基督教的默想有所不同，前者是沒有對象，而後者是有對象。基督徒是默想住在我內的上帝。的確，禱告是叫我們活在當下，即當我們「在」禱告時，心靈便能瞭然，看見上主。默想之所以能使人快樂，因為它能將人內心七上八落的情緒和亂七八糟的思想透過深呼吸將它們放下，心情慢慢緩和起來，在身心舒暢的狀態下，我們記起了主

在我內，我在主中的幸福。我想無人能比我們的靈修師傅奧古斯丁更清楚表達默想神的幸福，他說：「主啊！我走遍了記憶的天涯地角找尋祢，從祢認識我時，祢就常駐在我的記憶之中，我在記憶中想起祢，在祢懷中歡欣鼓舞，找到了祢。這是我精神的樂趣，也是祢哀憐我的貧困而賜予的。」（卷十）奧古斯丁說我們的貧困是因為我們記不起主，甚至忘記了主，便在自身之外找尋愛和幸福快樂，我們用外在的幸福快樂取締了內在的幸福快樂，甚至忘記了真正的幸福快樂，忘掉了幸福快樂的源頭。上主因憐憫我們心靈的貧困，便賜予了我們可以在默想時經驗祂同在的幸福。他說：「主啊，除非在你身上，我們是無法享受不帶辛酸的快樂。」他繼續說：「幸福生活就是在你左右、對於你、為了你而快樂；這才是幸福，此外沒有其他幸福生活。誰認為別有幸福，另求快樂，都不是真正的快樂。」

默想是幸福的，因為我們是活在神之內，享受到「不帶辛酸的快樂」。縱然我們在操練默想時常感到內心是亂糟糟的，思想在腦袋內東奔西跑，默想十分鐘卻似渡日如年，但容讓我告訴你們，你絕不是在浪費時間，乃是踏上快樂之途。在默想的旅途上，我們不斷在三一神的愛中前行，最後止息在祂的愛裏，享受幸福快樂。正如奧古斯丁說：「我以整個的我投入祢的懷抱後，便感覺不到任何憂苦艱辛了；我的生命充滿了你，才是生氣勃勃。人越充滿祢，越覺得輕快。」<sup>[1]</sup>