

每一位信徒在歸信主後的人生，都會體驗一種生命轉化的旅程（a journey of life transformation）<sup>1</sup>，這是源於上主對自己的愛而主動賜下的生命祝福 — 讓信徒與上主、與自己、與他人的關係在旅程中漸漸邁向更自由、更成熟的相遇與相連。不過，在轉化過程中，多會令人感到不安，亦多有掙扎和淚水，因這過程會深入個人情感和自我形象的底層，震動價值觀與抉擇的基地。<sup>2</sup>

生命轉化是上主呼喚信徒踏上出埃及的救贖旅程，而信徒在其中的角色是認出和接受上主對自己的渴望與邀請、醫治與釋放。<sup>3</sup> 這種改變不是一次性的，而是在一生中多次發生，是一個持續的過程，交織在信徒個人生活的每一部份。每次生命轉化所影響的範圍或所出現的方式都可以很不同，但無論怎樣，這種改變對於當事人是徹底的、具體的和明顯的。<sup>4</sup> 宏觀來看，信徒的整个人生就是充滿生命轉化的經驗旅程，其一生的故事就是一個救恩歷史。

### 黑夜經驗的出現

在屬靈旅程上，重大的生命轉化往往發生於被稱為「黑夜經驗」（Dark Night Experience）中，這是一種感覺的經驗，是主觀的，意思是即使二人同時處於同一處境中，同時面對同一困局，都可以有兩個截然不同的感覺經驗，二人感覺黑夜的存在與否或強弱程度都可以很不同，這是因為黑夜經驗是很個人的主觀經驗。此外，痛苦感本是難以言傳，世上沒有一個人能完全明白另一個人的痛苦感，伴隨黑夜而來的痛苦感也一樣，因此黑夜的歷程更容易令人感到孤單、不被明白。因此，此時的友伴支持是十分重要的。

在黑夜之中，當事人會感到好像跌入漆黑的深淵，感到無助、失控，甚至感覺好像快被摧毀。過去曾運用過的所有應對技巧或方法，所擁有的學識訓練或人

---

<sup>1</sup> 本文所談論的「生命轉化」，不是指在人決定信主時的轉向經驗，而是指在人信主後漫長人生中的轉變經驗。生命轉化可以是個人性或群體性；惟篇幅所限，本文只集中於個人層面。

<sup>2</sup> 參考 Paul V. Robb, SJ, “Conversion as a Human Experience,” *Studies in the Spirituality of Jesuits*. v.14, 1982, 2, 3, 5, 9, 39.

<sup>3</sup> Robb, SJ, “Conversion.”, 5, 19.

<sup>4</sup> Robb, SJ, “Conversion.”, 5.

生經驗，都完全無助面對當下處境的複雜性和混亂性。此時，信徒有些選擇是很關鍵的：(1) 選擇活在當下並誠實地面對當前的黑夜；(2) 選擇為自己留下空間，走入心靈最深之處去聆聽自己。例如：聆聽自己當下的情緒、聆聽自己行為背後的動機，並聆聽這些給予自己的信息；(3) 選擇對上主徹底依靠：即使不知黑夜出現的緣由，亦看不見黑夜的出路，但仍然選擇信任上主，無論在任何情況下，祂都會以祂信實不變的愛來與自己同行、給予扶助，並在祂的恩典裡永遠都有選擇和盼望。<sup>5</sup>

### 轉化歷程的元素

黑夜經驗會令信徒感到痛苦，亦會刺激起信徒對生命產生疑問與反思，為原有的價值意義再找新的定義。朗尼根（Bernard Lonergan）的認知理論，展現了人的思想框架，是生命轉化歷程的重要元素：<sup>6</sup>

經驗（**experiencing**）：人意識到自己在某生活處境之經驗存在，並開始留意自己正在經驗的，包括從感官所接觸的外在世界和內在世界的情緒和感覺等等。

理解（**understanding**）：當人渴望更多明白這經驗時，便開始發出一連串的探究問題來幫助自己理解各方的來龍去脈與關聯。此時，經驗所得的資料就幫助人懂得如何發問。例如：這是怎麼一回事呢？事情為甚麼會這樣發生？事件與人物之間的關聯性是什麼？

我在此處境中是甚麼角色？我的情緒感覺反映我的渴望是甚麼……這時的關鍵不在於獲得的答案，而在於發問這動作，當人在發出無限問題的同時，已超越了經驗中的自己。

判斷（**judging**）：假如沒有經過全面和足夠的理解，便很難作出合理的判斷。當將發問所得的答案資料作出細想、反思和整理後，人便會判斷出對與錯，辨識出真與偽。在作出判斷的同時，人已超越了理解中的自己。

抉擇（**deciding**）：人作出負責任的回應決定之前，會先有各方的考慮、估算，預視和衡量等等。抉擇會反映一個人所重視的價值和信念，以致最後在關係中或處

---

<sup>5</sup> Lynn M. Levo, CSJ, "Becoming a Transforming Presence: Insights from the Dark Night," *LCWR Occasional Papers*: Summer 2016, 4.

<sup>6</sup> Bernard Lonergan, *Method in Theology* (Toronto, ON: Jesuit Fathers of Upper Canada, 2017), 13-14.

境中作出行動的回應。

以上過程是人有意識地和刻意地進行，而當人由一點轉到下一點時，會意識到自己正在超越自己，去尋找那個自己也未知的領域。當人作出抉擇的一刻，就已超越了經驗中的自己、理解中的自己和判斷中的自己，亦超越了自己過去的經驗、理解、判斷和抉擇。如此，人就在這個過程不斷出現的人生旅程中累積自我認識（*self-knowledge*）、自我調節（*self-appropriation*）和自我沉澱（*self-possession*）；<sup>7</sup> 而這過程中，上主的愛、祂的聖言與聖靈引導都是關鍵元素。

這個思想框架看似只是認知層面，但其實是透過經驗而有的知識（*experiential knowledge*），知識雖已超越了經驗，但經驗卻仍是知識的重要部份。在整個過程中，經驗裡的情緒感覺是很重要的，否則那些理解和抉擇都會很薄弱，因為我們最深和最強的渴望與恐懼、希望與失望、喜樂與悲傷、熱情與憤慨、尊重與藐視，信任與不信任，愛與惡等等情緒感覺背後所蘊藏著的，是我們與外在世界互動時心底裡所帶著的意義感和價值觀，<sup>8</sup> 亦是我們與自己、與上主相遇的重要空間。

朗尼根看人與上主在愛裡的關係是人的轉化旅程中的最終極點。<sup>9</sup> 以這個終極點為大前提之下，他提出了人在知性、德性和靈性等三個面向的轉化（*intellectual conversion, moral conversion and religious/spiritual conversion*），後來隨著心理學的發展與研究，有學者加入了心性面向的轉化（*psychological conversion*）。這些面向不是要將生命分割，反之，是呈現出生命的整全性。信徒需有不同面向的生命轉化，它們之間會互相影響、彼此豐富，讓信徒一步一步更成熟地體驗這個轉化旅程的終極點 -- 與上主在愛裡的關係。

## 小結

---

<sup>7</sup> Lonergan, *Method in Theology*, 11, 22-26.

<sup>8</sup> Lonergan, *Method in Theology*, 30.

<sup>9</sup> Lonergan, *Method in Theology*, 106.

基督徒生命轉化的旅程是多元和豐富的，筆者盼藉此短文給讀者們在理念上一個掠影。在實際運用方面，筆者就曾在不同課堂或聚會中，透過一些輔助材料來引導信徒們回望走過的人生旅程，這不是單單回望所經歷過的事件對自己的影響，而是一層一層地進深理解所經歷的、理解自己對價值和意義的想法、理解自己內在生命的變化軌跡，以致能幫助自己更深地看見和欣賞上主在自己人生中的引導與陪行、更深地體會祂對自己一份獨特的愛。親愛的讀者們，甚願你也擁有這份愛裡的體會！

從靈修學角度看—基督徒生命轉化的歷程 王淑華老師（本院靈修神學、實踐神學（教牧學）講師）