

靜默：整合的共融生活

張德福¹

面對天父無限豐盈的奧秘，靜默是我們皈依天主最深處的體驗。迎向 1999 天父年，本文為我們提供了一道靈修與共融之路——靜默。在靜默中，我們的存有即是天主自己；而我們生命的中心，便是為發現奧秘中的天主，尋求體驗他的真實性。

前言

在靈修的領域中，靜默，是一切言語與行動的停止，是為祈禱、默想、專心注意天主。許多熱忱的信徒曾退避到荒野為了度一個完善的默觀和靜默的生活。在世界日益認同喧囂、忙碌、功利和有效率的生活文化的這個時代，靜默已不再只是一種修道的措施，它也是一種反駁社會洪流的訊號（sign of contradiction），是另一個可選擇的生活方式的象徵²。

「忙」是目前社會中最熟悉又動聽的字。沒有人敢不忙，或敢說不忙，而稱讚某人很忙，就是給予他最高的榮譽。但是，忙是為了自己的理想還是為了不讓別人失望？是忙著生活還是忙著死亡？忙出來的病態和暴戾，忙出來的膚淺和混亂，忙出來的空虛和無奈等等，曾使多少人成為默默的犧牲者！忙，多

¹ 本文作者：張德福執事，耶穌會士，本神學院神學系畢業。

² 參閱：Bob Hurd, "Silence", *The New Dictionary of Catholic Spirituality*, ed. Michael Downey (Collegeville: The Liturgical Press, 1993), p. 883.

麼可愛的誘惑！忙，多麼可怕的陷阱！Morton T. Kelsey 告訴我們心理學家榮格曾說過「匆忙不是魔鬼的騙局，它是魔鬼本身。」他接著解釋說：「一個有效率的匆忙生活，讓我們盡情地做了許多事，使我們全神地貫注在外在有趣的事情上，可能要比縱飲作樂或濫用毒品對我們的靈修生活更具有毀滅性。³」

當耶穌和宗徒們忙碌地為人們服務，以致他們連吃飯的工夫也沒有時，耶穌便向宗徒們說：「你們來，私下到荒野的地方去休息一會兒！」他們便乘船私下往荒野的地方去了⁴。到荒野去，當然是去靜默，去祈禱，去品嚐生命的永恆。靜默在生活中不是一種奢侈的選擇，它實在是必要的；因為我們的生命不是只有現實的一面，它也有永恆的一面。生命的永恆面才是一切意義的根源和中心。

在這忽略了靜默的時代，在這像無頭蒼蠅般忙碌的時代，本文願意從神學的觀點嘗試探討靜默在人生命中的重要性，並期望藉此達到更整合的生活，為天主的光榮。

一、靜默的神學基礎

人是在共融中才能長成成全的生命體（life-form）。這是人之社會性的另一種說法。言語（包括思想與行動）是人與人交往和共融不可或缺的因素之一，但是若沒有靜默的基礎，它不是屬於人真實的共融型態。言語必須有靜默的滋潤。靜默是言語的自然環境，缺乏靜默的言語都將是空洞而沒有內涵的。

從神學的角度來看，言語原是屬於造物主天主的性體。人，受造物，原本是靜默無言的。人之所以有言語是因為分享

³ Morton T. Kelsey, *The Other Side of Silence: A Guide to Christian Meditation* (New York: Paulist Press, 1976), p. 83.

⁴ 參：谷六 30-32。

了天主的性體。這是人成為天主的肖像的一個具體說法。在若望福音中我們就能很清楚地看出這點：「在起初已有聖言，聖言與天主同在，聖言就是天主。在他內有生命，這生命是人的光」（若一 1，4）。然而，在喧囂與忙碌中，人很容易忘記自己受造的身份，以為自己無所不能，以為自己是一切思想與行動的主宰。思想與行動的根基是言語，言語的主宰是天主。因此，人若要找回失落的自我，就必須時常回歸到靜默中去意識自己受造的身份，並體驗天主不斷賜予的恩惠。藉著在靜默中與天主的共融，受造物與造物主的共融，人才能正確地分享天主的言語；如此，人的言語才有內涵和生命，也才能與他人建立和諧的共融關係，並達到自己的成長。

天主聖三彼此間內在的寓居與共融是靜默的，不可言喻的奧秘。當天主一發言，即天主向外行動，他就完成了一切創造和救贖的工程⁵。天主的聖言原是極其圓滿者，但他卻屈尊就卑地成了血肉，居住在我們中間，也就成了無言的靜默者，默默地為我們承擔一切痛苦與罪惡的呻吟。然而，他的無言卻是最高超的語言。Raymond Gawronski 神父詮釋巴爾大撒（Hans Urs von Balthasar）的著作，很清楚地表達了這個靜默無言的高超境界：

當聖言取了血肉，聖言就進到靜默的境界，因為血肉是靜默的。從完滿的天父那裏到空虛地在十字架上流血、呻吟的軀體的行動，就是聖言進到靜默的行動。……因此，言語在十字架上的吶喊達到極點，而在屍體中成了緘默，聖週六的奧蹟。在死亡中，聖言成了無言（un-word）和非言（not-word）。下降陰府是「純無言」（pure “wordlessness”）的行程。聖週六的緘默，「偉大的緘默」，

⁵ 參：創一～二。

是天主最終的措辭，在那裏，死亡的基督成了天父無聲的語言。就如耶穌的緘默，反映天主無聲的語言和超言（super-word），有時比他的演說更重要，他下降到陰府的緘默，也同樣成了天父給世界最洪亮，也是最清晰的聲明⁶。

耶穌的言語是發出於他與天父靜默的共融。然而，耶穌並不嘮嘮叨叨地說一大堆話。就如他自己給門徒們的教訓一樣，他說話的中心訊息，是向人宣講「天主的國已經臨近了」（路十9，瑪三17）。在許多關鍵性的時刻，他卻以無言的緘默來傳達這中心的訊息。例如，在犯姦淫時被捉住的婦人面前，在控告他的人面前，在忍受痛苦時等等，他都保持靜默。老子曾說：「不言的教誨，無為的益處，天下人很少懂得其中的道理，也很少人能夠做得到的」⁷。耶穌全然懂得，也做到了。他的靜默使他的話充滿力量和權威⁸。他的靜默清楚地傳達了天國的訊息。他的靜默使他與人有最深層的共融。

二、共融的深處

靜默與言語是人溝通與共融的一體兩面。其實，人是以他整個人來與別人共融。語言只不過是附屬的、次要的部份而已。在共融的深處，語言不但是次要的，而且還是多餘的。所謂「此時無聲勝有聲」指的就是這個境界了。

從過程看，共融是位際性動態的循環。它生生不息地從心

⁶ Raymond Gawronski, S.J., *Word and Silence: Hans Urs von Balthasar and the Spiritual Encounter Between East and West* (Michigan: William B. Eerdmans Publishing Company, 1995), pp.102-103.

⁷ 許作新註譯，《老子讀本》（台南：西北，1988），第四十三章。

⁸ 參：路四32。

靈與生命出發，到達溝通與共融的對象，然後再回歸到心靈與生命。這共融的循環過程，類似黑格爾辯證法的三步曲：正、反、合（thesis, antithesis, synthesis）。黑格爾主張萬物（包括天主在內）都生生不已地在這辯證法過程中，逐漸地進化與自我實現⁹。我們當然不贊同黑格爾把天主亦列入萬物之中；但是，共融既然是一個漸進的循環，它必有這樣的一個過程，而天主就是這過程的靜默的中心點。共融最深處的動力是發自天主，萬有之源；因為天主是「『阿爾法』和『敎默加』，最初的和最末的，元始和終末」（默廿二 13）。

共融的出發點—心靈與生命—就是個人的內在自我（interiority）。在這自我的最深處，每一個人都會與永恆的天主相遇；而靜默就是達到這自我最深處的唯一途徑。因此，聖奧斯定教導我們要常回到心靈深處，即「那受靜默統轄之處，那在靈修上能真正看見和聽見的地方¹⁰」。John Main 在有關默觀祈禱的一書中也說：「我們知道天主是最密切地與我們同在，我們也知道他是絕對地超越我們。只有在深深的和具有釋放能力的靜默中，我們才能調和這奧秘的兩個極端弔詭¹¹」。在非基督宗教傳統中生活的甘地（Mahatma Gandhi）—印度的國父，亦有相同的體驗。他說：

無論在精神上或身體上，靜默對我而言已不可或缺。起初，靜默是為紓解壓力，雖因寫作之故，靜默時間不長，但一段時日後，在精神上獲益良多；忽然體悟：靜默不正是得與天主完全契合的最佳時刻！頓時，我彷彿即是為靜

⁹ 參閱：谷寒松、趙松喬，《天主論·上帝觀》（台北：光啓，1992），314~315頁。

¹⁰ As quoted by Raymond Gawronski, op.cit., p.114.

¹¹ John Main, OSB, *Word into Silence* (London: Darton, Longman & Todd, 1980), p.7.

默而生、為靜默而活。……相信我！當摒除心中的心思意念，當我們內心滿溢不可見的天主的氣息時，即能得享無可言喻的寧靜與平安。這寧靜與平安融合了最深的自我和永恆的天主¹²。

自我的最深處雖然是人內心靜默的境界，但它卻使人靈對外開放。在靜默中，人都受天主邀請出去真誠地與他人共融：「凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的」（瑪廿五 40）。這也就是共融三步曲的第二個步驟，即到達溝通與共融的對象，也就是去接近那些需要幫助的人，並予以愛的回應。從甘地的生平，我們即可看到這步驟的實際例子。藉著他靜默的體驗，他以和平的方式為印度爭取了獨立。類似這樣的例子並不少見。

共融三步曲的第三個步驟是重新回歸到心靈與生命。這再回歸已不是回到當初的自我，而是回到一個更成熟、更深入、更開放和更自由的自我。這共融的循環過程因此亦是一個人格成長的過程；因為成熟的人格，簡而言之，就是一個獨立，同時卻與他人有密切共融的人格。在靜默中能夠去接近有需要幫助的人，並予以愛的回應，既是共融的表現，同時也是獨立與成熟的表現。Morton T. Kelsey 就心理學也肯定這點說：「能夠不求回報地給予他人愛是成熟的表現。一個成熟的人有能力獨處和靜默，而這朝向內心靜默的努力，會使他不過份地依賴別人，亦會把他帶入成熟的領域。¹³」

¹² 引述自 John Wijngaards 著，李素素譯，《走向天主》（台北：光啓，1997），11-12 頁。

¹³ Morton T. Kelsey. *op.cit.*, p.98.

三、靜默的靈修

以上所說明的靜默和共融，是比較理論性的闡述，但是靈修生活的憧憬卻要進到這靜默與共融的境界，並在這境界中實際地活出我們的生命。本文不是靈修手冊，因此不嘗試探討如何去度一個好的靈修生活。然而，爲了把以上理論的部份稍微落實在生活中，本文願意很淺略地看看一個歷史悠久的靈修傳統——聖本篤——對靜默的觀點。

聖本篤把他自己整個地置於他所寫的會規中。從他的會規，我們就能對他的靈修生活有所認識。大聖額我略（St. Gregory the Great）提及聖本篤說：「倘若有人願意徹底明瞭他的品行和生活的方式，在這會規中便要看出他一切聖善行爲的反映，而且付給他的教訓莫大的權威：因爲這位聖人除了他所生活的以外不能講別的」¹⁴。本文因此只根據聖本篤的會規來探討他對靜默的觀點¹⁵。

聖本篤會規的第六章是一篇相當完整有關靜默的條文，說明靜默主要是爲了靜默的緣故。爲了靜默的緣故，甚至是好話也該避免。

我們該遵守先知說的：「我曾說過，我要注意我的道路，免得我的舌頭犯罪。我用嚼環勒住我的嘴，我沉靜無聲，即善言亦不出口。」這裏先知指出，若我們爲保守緘默的緣故，連聖善的話有時還不當說，那麼爲怕罪罰的緣

¹⁴ 引述自 D. Bernard Marechaux 著，侯景文譯，《聖本篤的身世會規及靈修》（香港：熙篤會神樂院，1970），61 頁。

¹⁵ 參閱：Cardinal Hume 著，譚璧輝譯，《天主，在哪裏？》（台北：光啓，1986），六頁。雖然 Cardinal Hume 在原作者序中說：「聖本篤會規並非聖本篤的親手作品，直到查理曼時代，它也不是西方會士們的唯一會規。」但我們且依照一般的理解，認爲聖本篤會規擁有聖本篤的整個靈修精神。

故，一切惡話更當禁絕了。所以爲了緘默的重要，即使循規蹈矩的弟子，所要講論的雖有益於神修的善言聖語，也難得許可¹⁶。

這裡所說的靜默並非只是心態上的狀況而已，這裡所說的靜默確實是生活中實際的靜默，是生活中習慣上的靜默。在會規第四十二章，聖本篤又說：「隱修士該時時（培養）緘默，尤其在夜間。所以常年不論是否是齋戒日都要守緘默。……如發覺有干犯這緘默者，懲罰從嚴；只有接待來賓的需要，或院長偶然對誰有甚麼命令時，才可破例」¹⁷。除了這些條文外，會規中還有很多處直接或間接地要求會士嚴守靜默。

對聖本篤而言，爲了靜默的緣故而守靜默就已經是很充份的理由了，因爲他已真正地了解及體驗到靜默的真諦。但是，對我們一般人而言，或許還有必要多加解釋。在聖本篤的靈修傳統中，靜默是生活中的荒野。在這荒野中，修會士已離別了世俗，同世俗已經沒有任何的瓜葛，也不願爲世俗的精神或流言蜚語所污染。在這裡，會士的首要任務是專心注意天主的臨在並與天主靜默地共融，同時亦將這靜默的時間和地點視爲成熟的靈修生活的基礎。爲了保衛會士免於世俗的煩囂，聖本篤更定下會規，禁止出外回來的修士述說他在路上所見到或聽到的任何事：「誰亦不許把在院外所見所聞的任何事，擅自告訴別人，因爲這會發生許多害處。犯者應受規定的處分。」¹⁸

雖然聖本篤對靜默的要求是如此嚴肅，但他並不忽略與別人共融和分享的精神。其實我們已經說過，與人共融確實是靜

¹⁶ 照篤會會士編譯，《聖本篤會規》（香港：嶼山聖母神樂院，1968.），第六章，24~25 頁。

¹⁷ 同上，第四十二章，78~79 頁。

¹⁸ 同上，第六十七章，第 120 頁。

默所流露出來的效果。因此，聖本篤的修院不但不密封起來，反而給拜訪的客人大敞大開。不止如此，聖本篤還要求修士們盡情地款待賓客如同款待基督一樣。然而，款待客人是爲了與他們分享自己靜默的果實，並給他們樹立一個靈修生活的模範，而不是爲了參與他們世俗的繁囂。所以聖本篤又清楚地指示修士們該如何接待客人。

一聞報告有客蒞臨，長上或弟兄們應以仁愛接待之；先請他共同祈禱，然後相交行平安親面禮。……如此迎來賓，先領他們進堂祈禱；然後長上或他所委派的弟兄，陪客就座。爲啓迪賓客，在他面前朗誦主的律例，再盡情款待。……接待貧人及朝聖旅客，更該慇懃周到，因爲在此等人中基督更受招待；對於富人，因爲我們的畏懼心自然會尊敬他們。……未受命的弟兄不可與客人周旋及言談；若路上遇見了客人，則如上面所說的，謙恭施禮，求其祝福後，言明自己沒有和賓客談話的許可，隨即離去¹⁹。

若再深入一點探討聖本篤的會規，我們會發現靜默的確是貫穿他整個靈修生活的主軸。每一個修會的靈修都離不開三愿生活：貧窮、貞潔和服從。若要真誠地活出這三愿，謙遜的品德是不可或缺的。聖本篤的隱修會更是如此。聖本篤也因此特別強調謙遜，視它爲管理靈魂世界的基本法律。誰越謙卑就越接近天主。在會規第七章，他把謙遜的層次劃分爲十二級，以第一級的敬畏天主之情爲整個靈修生活的基礎，逐漸晉升到第十二級的習慣成自然的謙遜態度。這最高的境界，就是「愛主無懼的完善境界」²⁰。靜默就是一種謙遜。在謙遜的靜默中，

¹⁹ 同上，第五十三章，第94頁。

²⁰ 埃及曠野中隱修祖師們的格言錄，記載了聖安當的一句格言說：「我，不怕懼天主了，我愛他；因爲愛德驅逐了怕情。」

人可以與天主建立無懼無畏的共融關係。因此，從謙遜第九級到第十一級，聖本篤所談論的，都直接與靜默有密切的關係。其實耶穌基督的降生奧蹟，即聖言進入到靜默的奧蹟，確實就是謙遜的奧蹟。

結 論

我們的言語是天主的恩賜，天主願意我們分享他的性體。我們的靜默更是天主的恩賜，因為靜默是我們受造物的天性。天主是奧秘，人也是奧秘；但是天主的奧秘是無限豐盈的奧秘，而人的奧秘卻是無限空虛的奧秘。在靜默中，天主無限豐盈的奧秘，點點滴滴地流入我們無限空虛的奧秘內。在靜默中，我們的存有即是天主自己；而我們生命的中心，便是為發現奧秘中的天主，尋求體驗他的真實性。

只要稍微的反省生命，沒有人會否認靜默的重要。其實在我們忙碌的生活中，我們多少都渴望靜默的舒暢與安寧，我們更憧憬和諧的共融與美滿。John Main 說：

「基督徒生命的憧憬的美麗之處，就在於它整合的展望。他認為全人類已經在『那一位』與天父共融者身上相結合。……在基督徒的憧憬中，我們生命的主要任務，就是為進到互相結合與共融的境界。²¹」

天主在起初即為我們準備好這美滿共融的境界。在那裡，我們的心靈將安息於他內。

²¹ John Main, op. cit., p.vii.