

沒有人是一座孤島

陳靜怡 譯¹

No Man Is an Island 是當代靈修大師牟敦 (Thomas Merton) 寫的一本默想書，本文是這本書的〈序〉。牟敦在這篇序中，把他的靈修中心理論發揮得淋漓盡致：靈修的目標為得救贖，就是完成「真愛」。其中的小標題是編者所加。

人生的意義

一個人，無論他多麼落魄，他的生活多麼淒慘，或者，他心裡有多麼絕望，只要他還是一個「人」，他身為人的本性就會不斷告訴他，人生具有意義。這也就是為什麼人會時時推翻自己、更新自己的原因之一。一個人若不費吹灰之力就能察覺生命的意義，那麼他就永遠不會去質疑為什麼人生值得活下去；或者，倘若他馬上就斷定生命沒有一個目標和意義，這個人對他的生命根本就不會提出問題。不管是哪一種情況，他都無法察覺到身為人有這麼多的問題存在。

不管是個人也好，是團體的一分子也好，生命激發出我們對它的疑問，同時也證明它本身即具意義。生命仍有部分意義是隱而不顯的，然而我們生活的目標，也就是去發掘意義是什麼，並以此為準則去過日子，換言之，我們的生活是有目標的。

¹ 本文是 Thomas Merton 的 *No Man Is an Island* (New York: Harcourt, Brace and Company, 1955) 一書的〈序言〉，原文見原著的 xi~xxiii 頁。譯者：陳靜怡，輔大德國語文學碩士。

確切地說，生活和成長的過程，也就是人更成為人的過程，是一種逐漸認知事物意義的過程。無論從哪方面來看，這都是一件艱鉅的工作。

首先，雖然人類有著共同的命運，但是個人也必須為自己的得救，在恐懼和顫慄中奮鬥。無疑地，我們能夠協助彼此尋獲生命的意義，但在最後審判的那一時刻，每個人終究要為自己的生命負責，為認識自己負責。如果他堅持將這分責任推給別人，那麼，他便無法得知自己生命的意義。所以，你無法告訴我我是誰，我也無法告訴你你是誰。倘若連你自己都不清楚自己是誰，又有誰能知道你是誰呢？別人可以給你一個稱呼或一個編號，但是他們永遠無法告訴你你是誰，唯有你自己在你的內心中才能發現到真實的自我。

其次，雖然最終唯有自己能經歷自我的生命，可是，每個人本能地都會觀察他人的經驗。我們藉由與別人共同生活和模仿別人的生活型態，來學習過我們自己的生活，這種模仿他人經驗的生活方式，對我們來說有利、也有弊。

焦慮的情緒

這種方式，最大的缺點是我們傾向於去重複別人對問題的錯誤處理方式。我們天生的墮性，讓我們易於接受最容易的答案，也就是衆人都能接受的答案。所以，樂天派的生命觀，不一定能促進修德養性。處於今日我們這般的時代中，唯有經過生活磨鍊的人，還能有足夠的堅毅保持他們的樂觀，不受焦慮的烏雲籠罩。這種樂觀態度也許令人感到愉快，但是，保持樂觀是一件安全的事嗎？在一個謊言處處通行的世界中，焦慮的情緒對人們來說，不是更為真實、同時也更是一種屬於人性的反應嗎？

情緒上的焦慮，代表的是精神上的不安全感，它是問題沒

有獲得解決的結果。然而，除非人們先提出了問題，否則不會有答案出現。事實上，有一種焦慮和不安的情緒更為糟糕，就是來自於害怕提出真實問題的焦慮和不安，因為這類真實的問題可能永遠沒有解答。在社會上，大家互相傳染的道德毛病之一便是：當人們面對一個令人害怕去問的問題時，要是沒有找到一個令人有把握的答案，人們就亂成一團。

社會上還有其它道德上的毛病，譬如懶惰。懶惰，以絕望作為藉口，讓我們忽略了問題存在的事實，以及去找出答案來的努力；絕望又假裝自己是一門學問或是一種哲學，玩弄一些小聰明的問題和一些小聰明的答案，但實際上，這些問題和答案，與實際生活毫不相干。更糟糕的是，最陰沉的絕望可能會以神秘和先知的氛圍出現，製造出一種先知性的問題和先知性的答案。關於這一點，我想，可能是修會會士在從事神聖職務時的危險所在，所以，一開始時就要分辨清楚，避免犯下這類型的錯誤。亞毛斯曾經這樣說過：「我原不是先知，也不是先知的弟子；只是一個放羊兼修剪野無花果的人」（亞七 14）。

幻覺與誠實

在我們這時代，這種先知性的幻覺十分普遍，而與它相反的另一極端是群眾性的幻覺，後者比前者更是普遍地存在於每一時代中。一個假先知會接受任何一個答案，只要答案出自於他自己，或是只要它不是群眾所接受的。而群眾的心態則剛好相反，他們比較接受他們自己圈裡所流通的解答，比較不相信所謂先知的說法，尤其是這個先知死了還沒有五百年。

假使在知的方面，我懂得誠實（我倒不那麼確定我是否真懂），那麼，對我而言，最誠實的策略應該在這兩者之中。因此，我在這本書中所提到的默想方法同時是傳統的、符合現代的、也是我個人的方法。我並不想脫離天主教傳統的方式，但

是也不打算盲目地接受，如果沒有先經過自己的吸收和了解，將它們變成是自己的東西。對我而言，一個信徒首要之務，即是讓信仰成爲他生活的一部分，這不是藉著理解的功夫，而是藉著實踐的功夫。

畢竟，默想的意思是去徹底地思考那些對我來說比較重要或非常重要的問題。經過默想所得到的想法，並非總是最後的問題或答案，甚至，這些想法也並非一定都要用最基礎的專門術語來定義。至少，我希望我自己對於這些問題和答案都親自深省過，不論得出的結果是好是壞，希望它們對我自己或者旁人的生活，都有一定的意義。因此，對我而言，默想的成果指出了生命意義的可能，但是，它們並不是要統合生命的一切意義，也不是只對生命中的重要事件採取一個廣泛的看法，勿寧是對一些事物的觀察，而這些事物與我密切相關。上述的說明，道出了本書整體的關鍵思維，就是：

追尋生命中的救贖

每個人在生命中所追尋的，無非是自己和鄰人的救贖。我在這裡所說的救贖是指：首先，人要認識真實的自己。其次，要實現天主賦予他的天生能力，這是在愛天主和愛鄰人的行動中實現的。畢竟，人無法只在自己身上找到真實的自我，還必須透過他人。最後，這些道理在福音中用了兩句話作出訓示：「誰若願意救他自己的性命，必要喪失性命」（瑪十六 25），「你們該彼此相愛，如同我愛了你們一樣」（若十五 12）。保祿宗徒也曾說過：「我們雖多，只是一個身體」（格前十一 16~17）。

我所指的救贖，不僅只是一種主觀的心理過程，也不只是一種自然的自我實現，更是一種既客觀又神秘的真實境界，就是藉著基督、在聖神內的自我實現，或者說，在天主的生命中

找到了自己。這真實的境界，涵蓋了自我實現的心理過程，同時也提升、並完成了自然的自我實現過程。

這個自我實現過程，某種程度上看來，是預定的，通常會影響我們的人生，但它總是一直不斷地超越：在捨棄自我之中尋得自我；換句話說，死亡就是復活：「你的生命是偕同基督隱藏在天主內」。憑藉著天主的愛，我們在天主內互相稱為兄弟姊妹，我們在天主內找到自我，天主在我們身上呈現祂自己。因而這種自我追尋，不但使我們找到了自我，且更發現了基督。

首先，這是經上的話：「現在我已經不是舊的我了，而是基督在我內活著」；其次，聖保祿宗徒在他偉大的書信中，大膽地和隱密地描述出耶穌基督的大奧秘：萬有在基督內結合為一體。我們在基督內看這個世界，起始和終末都在基督內；萬物都在聖言內出自天主，聖言成了肉身，居住在人間，他要聚集萬有歸向祂，在世界的終點回到天父那裡去。所以說，認識自我並不單單只是要發現個人貧乏、有限和困惑的靈魂，而是發現到天主的大能。天主將基督從死人中復活，「並且靠著他（基督），你們也一同被建築，因著聖神，成為天主的住所」（弗二 22）。

如果我們只是為了逃避自我而追尋基督，那麼我們注定會失敗。相反的，人追尋基督不是為了逃避自我，而是為了實現自我。除非我能勇敢地面對真實的自我，接受自己的限度，同時接受別人和他們的限度，否則，我永遠不可能真正體會並實現「天主在我內，我在天主內」。假如一個答案不完全真實，它就不能算是真正的宗教答案。「逃避」是宗教迷信的解決之道。

救贖與真愛

用直覺來說明「救贖」並不是一件難事；但當我們進一步

來分析它時，才會發現它的複雜，有如一堆似是而非的矛盾。我們必須藉著自身的死去，才能成為真正的自我；唯有放棄，才算是真的獲得；給出一切，才能真正地得到一切。我們無法在自己裡面找到自我，而唯有在他人內才能找到；但同時，我們若想真正發現別人的存在，卻必須首先找到自我。我們必須先忘記自我，為的是真正認識自己。愛自己的最好方式就是去愛別人，可是除非我們先愛了自己，否則我們無法去愛別人，這就是聖經上說的：「你們應當愛人如己」。但假使我們愛自己的方式是錯誤的，就會變得沒有愛人的能力，如此一來，我們對自己感到厭惡，接著，我們便無法不去憎恨別人。

然而，就某種意義層面來說，我們卻必須憎恨人、遠離人，為的是尋找天主，耶穌說：「如果誰來就我，而不惱恨自己的父親、母親……甚至自己的性命，不能做我的門徒」（路十四26）。至於人在尋求天主這件事上，若非我們已經找到了祂，我們根本沒有能力去尋找祂。若非天主找到了我們，我們自己是無法找著祂的。沒有恩寵賜予，我們無法開始尋找祂，但如果我們等待聖神的推動才開始尋找，那麼大概都不會有一個開始。

因此，對於救贖這個問題，唯一有效的答案是同時接納矛盾的兩端。因為矛盾，所以答案本身應該是超性的。所有非超性的答案都不完美，因為它們只提供了問題一端的解決，隨即馬上又被另一端的答案給否決了。

在愛己和愛人之間，就讓它是一體兩面的事吧！只要物質的問題存在，這兩種愛就是互相對立的。我為自身的享樂保有愈多的物質資源，別人可享用的就相對地愈少。某方面來看，我的享樂舒適是拿走了別人的享樂舒適。當我恣意享樂時，我不只是拿走了，更是偷竊了別人同樣的權利。我必須學習去除物慾的佔有，好將這些物質資源給予比我更需要的人。因此，

在某方面而言，我必須憎恨自己，好使我能愛別人。

但是，有一種精神上的自私主義更糟糕，它使我們對別人的施予大打折扣。精神層面的事物比物質層面的事物來得崇高，但是我的愛可能含有自私之心，如果我特意爲了他人利益之故而刻意去除自己物慾的話。如果我的施予含有目的，爲了束縛他人，要將他人置於一種義務之下，要對他的靈魂施加一種看不見的道德權威；那麼，在愛人的過程中，實際上我只是愛自己，這種行爲可說是一種更大和更陰險的自私，因爲它牽涉的不是別人的血肉之身，而是他的靈魂。

真愛的誘惑

對於這個問題，節慾主義提供了各種不同的處方，可是都有其不足和缺陷之處。每一種答案潛伏著一分誘惑。第一種誘惑是慾望的享樂主義。我們稍微地否決掉自己的慾望，而恰到好處地與他人共享生命的樂趣。雖然我們也承認存在著某種自私的成分，但同時也覺得這樣想才是實際的人生，如此一來，我們自我否定的部分剛剛好足以成就我們和他人彼此的滿足。在小市民的世界中，慾望本身知道如何完美地喬裝成看似基督徒式的慈愛。

再來，另一種誘惑是摧毀自己，爲了成就自己對別人的愛，視愛他人爲唯一的價值。在此，自我犧牲是絕對的美德，而別人的慾望是絕對的價值所在。所以不論我們所愛的人要的是什麼，我們都會盡力取悅他，甘願爲他犧牲性命，甚至是靈魂。這是棄絕私慾，追隨所愛的人，甚至自己進了地獄，也是件極爲榮耀的事，畢竟有什麼祭獻能高過於將自身的靈魂奉獻於愛情的祭台上呢？然而，這種奉獻中的英雄主義，換來的卻是瘋狂的評語，越是小題大作的「犧牲」，越是瘋狂！

第三種誘惑是上述情況的另一極端，是沙特所說的「他人，

就是地獄！」（“L'enfer, c'est les autres！”）愛，在此變成了一種大誘惑和大罪，因為它是無法避免的罪，所以它也是地獄。但這也只是私我慾望的一種偽裝，偽裝成獨處的需要；但其實是因為沒有愛人的能力，所以孤獨。這種愛，從人群身上逃開，這樣一來就不必去愛了。但即使在獨處中，這種私慾受到自身的折磨最多，因為人的慾望需要別人，除非這需求被滿足了，慾望不會止息。

以上這三種情況都不是真愛。第三種只是「愛自己」，第二種只是「愛別人」，而第一種更是「虛偽愛人，實是愛己」。真愛應是超性的，必須先愛了自己，然後才能愛別人，我們必須藉著為人犧牲來認識、並成全自我，耶穌的話很清楚：「你應當愛人如己」。

耶穌這句話不只是一個有用的建議，更是人類存在最基礎的律則，是誠命中的第一條、也是最大的一條，是把全心、全靈和全意愛天主的義務轉變過來的。這雙重誠命給我們顯示真愛的兩個面向，要求我們做**另類的克苦**：不要一味只是消極地克制私慾，更要積極地去愛人。

真愛癒合分裂

以上的論點是本書內容的基礎思想。人本有的私心會造成和自己分裂、和天主分裂、也和他的兄弟分裂。如果只愛這個分裂的其中一端，人就無法獲得治癒。唯有愛了裂隙的兩邊，且將這兩邊縫合才能治癒人的分裂。除非我們愛人，我們無法愛自己；但是，除非我們先愛了自己，我們無法愛人。可是，有私心的愛使我們沒有愛人的能力。是故，這條誠命的難度在於它的矛盾，它要我們愛自己，卻不要保持私心，因為我們對自己的愛建立於對別人的愛上面。

只要我們認為個人是這個宇宙的中心，這個愛的真理就永

遠無法彰顯。人不單單只是爲了自己而活著，唯有明瞭這個事實，愛己和愛人才能合宜合度。恰到好處地愛自己是什麼意思呢？首先，**我們熱愛生活，承認生命是一件美好的禮物、生命是善，不是因爲生命給了我們什麼東西，而是它讓我們能夠給予他人。**這個世界正開始越來越認知到一個事實：生命的質和它的能量，就是人自己願意活下去的意願。我們的內在隱藏著一股黑暗的破壞勢力，有人稱它爲「邁向死亡的本能」。這本能有著巨大的能量，是因私心受挫而掙扎抗拒所產生的破壞力量，也就是自我之愛轉變成恨懣的心態，最後因而產生強大的毀滅力。

因此，承認人不是只爲自己，而是爲他人存在，是一件非常重要的事。當我們這樣做的時候，我們才能夠面對和接受自己的限度。只要我們仍有一絲偷偷的自我崇拜，我們自身的不足就還會繼續折磨我們。相反的，如果我們是爲著他人而生活，我們就會漸漸發現，別人並不期待我們是神。我們會發現自己和其他人一樣，都是平凡人，都有軟弱和不足之處。這些限度，在我們所有人的生活中成了最重要的部分，因爲人的能力有限，我們需要彼此，支持彼此，補足彼此的缺陷，而使人成爲完全的。

只有當我們認知到我們生活在人群當中，是族群的成員，而族群是一個人類的組織，是一個「身體」時，我們就會開始了解到：在我們的生命中，不是只有成功才是正面的，連失敗和意外也有它的正面意義和價值。我的成功不是我一個人獨力成就的，別人對我的成功也貢獻了他們的力量；我工作的成果不是自己獨享的，是爲了別人的成功而鋪路。如果我失敗了，不單只是我的錯，失敗的因素可能來自於他人的失誤，但我的失敗也因爲別人的成功獲得了補償。

所以，生命的意義不僅只以我個人成就的總和來評估，勿

寧更是個人的成功、失敗，與整個時代、社會和世代的結合與共融；最重要的是，個人的生命在基督的奧秘中成爲完整。詩人約翰·鄧恩 (John Donne) 在一次重病時聽見了敲喪的鐘聲，當下，他體會到生命間息息相關的聯繫：

「教會是大公的、普世的教會……她的所有作爲是屬於全體的……當喪鐘響起時，哪個人不豎耳傾聽呢？有誰聽不見爲他自己所敲的鐘聲呢？他肢體的一部分正從這塵世消逝了。」

每一個人都是我的一部分，因爲我是人類整體的一部分。每個基督徒都是我的肢體，因爲我們都是基督的肢體。無論我做了什麼，也是爲了他們而做，我和他們在一起，我的成就是經由他們而來。無論他們做了什麼，是在我內完成，而且是經由我和爲了我而做。

但是，在這個整體的生命內，我們每一個人都要爲自己的生命單獨負責。如果我不能先認知到我自己在這個超性生命團體中的責任和義務，愛就不是真正的愛；只有將這個真理置身於中心點時，其他的道理和教導才能找到它們在這個體系內的位置。有一些概念，諸如獨處、謙遜、自我棄絕、行動和思考、教會聖事、修道生活、家庭生活、戰爭與和平，倘若它們不和中心的真實，也就是不和天主的愛聯結起來，這些概念都將毫無意義；而那些在基督內結合的人，天主的愛也必在他們身上生活和行動。

約翰·鄧恩有首詩反應了真實的人生，其中幾句摘引如下：

No man is an island,	沒有人是一座孤島，
entire of itself;	能自給自足；
every man is a piece of the continent,	人人都屬整體大陸，
a part of the main.	本土的一隅。