

「默觀生活」的反思（一）

根據牟敦後期的靈修論點

盧 德¹

本文根據牟敦後期的靈修發展，提出對「默觀生活」的省思。作者特別針對當代社會生活中的一股靈修熱潮，提出具先知性的批判與呼籲，值得所有人借鏡。限於篇幅，本文僅刊其中一部分論點，後續相關的省思，將陸續發表。

前 言

靈修，在當代社會生活中，衍然形成了一股熱潮。這種現象，一方面是反映當代人心靈空虛，渴望獲得存在性的滿足，體認生命的意義，以使此生不致虛度；然而另一方面，這股靈修熱潮，也突顯出了「物質化」靈修生活的嚴重問題。固然，靈修是必要的、也是重要的；但在當代熱烈追求靈修體驗的一堆人群中，似乎也易不愼地，在某種程度上把靈修當作是一個可以追求、可以尋獲的「東西」。

換言之，靈修似乎有被某些人或活動給包裝成「產品」之疑慮，人們利用它來追求穩定感、安全感、寂靜感、和平感、

本文作者：盧德，本名楊素娥，輔大神學院教義系博士、加拿大多倫多大學博士後研究，現任輔大神學院專任研究員，專研宗教心理學與靈修學相關領域，並開設相關課程。著有《榮格宗教心理學與聖三靈修》、《夢與神話的靈修旅程》。

幸福感……等心理學上的平靜與和諧的感受；而這種「交易」的心態，致使我們在不知不覺中，把默觀生活給「物化」了。而這，正是一般人看不到的靈修活動的盲點、陰影或隱性面。

有人形容當代的心理學發現與技巧，多到猶如一座百貨公司，裡頭陳列的一切擺設和內容物，應有盡有：舉凡人們所需的情緒管理、性向測驗、生涯規劃、親子教育、夫婦懇談、家族治療……等，琳琅滿目。坊間有各式各樣的教學、書籍、工作坊，帶領人善用一些技巧、方法、步驟，幫助人「自我實現」，甚至達至心想事成的目標。然而，靈修——尤其默觀生活——也能如此嗎？我們可能找到任何方法與技巧，快速而立竿見影地進入默觀靈修的境界嗎？即使我們找到了，那真是默觀的本質嗎？又或者，我們可能陷入另一個靈修盲點中，即變得狂熱，並將自己所經驗的一切給絕對化，而成了單一向度、規格化的標準答案？

這些問題的答案，自然是否定的；但一般人卻不易覺知，原因正在於盲點是隱而不顯的；而默觀生活的真正本質，遠遠超越所有方法和技巧，絕非任何物質的替代品，因此不易掌握和學習。這一切的洞見觀瞻，其實在牟敦（Thomas Merton）後期的靈修著作中，都一一做了省思。以下本文便根據牟敦晚年所著、逝世後才出版的《行動世界中的默觀》²一書，來綜合反思默觀的各種幅度，並進一步延伸至當代靈修生活中，現代人必須自我覺知的面向。

² Thomas Merton, *Contemplation in a World of Action*, Garden City New York: Doubleday Company, 1971.

默觀生活

我們究竟如何看待、定義「默觀生活」？它是否如同某種抽離、寂靜、退隱、沈默的生活？我們是否可能經由修習而得到它？如果它是有技巧的，為學會這些技巧，又該如何做？修道者是否該從行動和改變中，盡其可能將自己分別出來，從而進入某種寂靜的狀態，以學會如何沒透其間？究竟默觀是什麼？它是個可以學習的「對象」嗎？是個寂靜的「東西」，有如一把進入建築物的「鑰匙」般？我們是否能尋找這把鑰匙，並在找到它後，打開大門，進入這棟建築？雖然這些圖像從某種觀點來看，都有其道理，但默觀生活卻不光只是圖像而已。

不幸地，默觀生活不會只是個「處在那裡」的東西，讓人可以四處尋找，最後必然獲得的產品。默觀生活，是我們主體性存在的幅度。它的發現，是一種全新的自我探索。更具體地說，默觀是在一個完全不同於世俗的層面上，某種更深度的自我認同的結果，而不光是心理學上的發現；或者換句話說，在默觀的層面上，其心理學上的自我發現，是透過喪失「自我」而得到的一種新穎、卻似是而非的「真我」認同。也就是，藉由失去自己，人才能發現自己。這就是默觀生活的一部分。正如耶穌所言：「誰若願意救自己的性命，必要喪失性命；但誰若為我的緣故，喪失自己的性命，必要獲得性命」(瑪十六 24-25)。

為此，默觀的經驗，起源於「失去了自己，才真正是自己」這一事實徹底的覺醒。而事實上，成為真正的自己，是唯當我們在基督內發現了自己。反之，如果我們偷偷摸摸地操弄一些詭計或拙劣的信念，則默觀的聖召將會變得邪惡而自私。這些詭計或拙劣的信念，包含著玩弄文字、概念（其實某種程度，諸如

「喪失自己，才能獲得自己」便是一種玩弄概念的遊戲），它讓我們藉由學會一些計謀，最終在找到自己時攀登巔峰。然而這類的自我欺騙及其過程中所產生的挫折感，常只是助長我們善用心機，無助於默觀。

那麼究竟如何修習默觀呢？一個基本的原則，是我們必須要學會的，那就是「等待」，而且是帶著「積極的盼望」在等待，直到天主的恩寵來到。這就是默觀生活的奧秘。這種積極而又帶有期盼的覺醒，是一種深層的個人回應，遠遠超過靈魂的各種技能。

默觀祈禱是一種深度的內在活動，在於「積極覺醒的能力」，而其根源便是我們對天主的存在性回應。天主上智很奧妙地，將其主動權轉為我們的，祂雖然本來擁有主動權和創造的能力，卻在賦予了人類自由意志後，巧妙地轉換了自主權，以期我們得在人性層面上，自主地選擇服從、並交付我們的自由意志予祂。

至此，上述這雙重的主動權—懷有積極盼望的等待（被動性），以及主動交付自由意志的祭獻（主動性）—便是我們對天主的存在性回應，會帶來默觀生活徹底的革新。而其效應，亦會在不同的人身上產生不同的作用，我們絕對不可如同過去般，將個人發展的各種可能性給限制和窄化了。

過去，默觀生活被僵化成為某些固定的形式。如：為進入默觀生活，人們必須明列一張清單，然後一一丟掉在清單上的所有事物。我們取得了這個世界，及其各種可能性，然後再一一丟掉，包括歡樂、愛、藝術、音樂、文學、享受大自然之美、享受休閒娛樂、運動和游泳……等事物。遺憾的是，就在你丟棄上述這一切的同時，你也把最偉大和最美好的事物，甚至是

「那不可少的一件」，也給丟棄了。

重新評估「那不可少的一件」的整體觀，徹底地省思靈修與這世界的關係，我認為是必要的。傳統靈修所強調的「棄絕」，不光是量的方面，亦即丟棄一切身外的事物，而且包含質的方面，亦即捨棄你最好的部分。然而，無論是量或質的棄絕，重點不在於「丟棄了一切後，最終你還剩下什麼」；所謂「那不可少的一件」，重點反而可能是「當你不再擁有或佔有時，更能擁抱和接納一切」；而且，當你與宇宙間的每件事物同在（共存共融），賦予它們意義，從而超越了它們時，你就到達「那不可少的一件」了。總之，在默觀生活中，每個人皆必須能很細微、又很有彈性地，認出生命真實而活躍的各種可能性。

傳統靈修所採取的禁欲和苦行生活，固然是過一種嚴厲、苛刻、樸實、艱難的挑戰；不過，它也是必須和可行的。默觀生活亦然，它在某種程度上要求我們採取苦修的生活，而不致獨斷地覆蓋掉新而好的各種可能性，更不會讓我們打從一開始就退避三舍，或望塵莫及。換言之，默觀生活的艱難，是為提升我們自己、超越於自己之上。這自我超越的生活，必然是困難的，但也帶來極大的成就感，而非挫敗感。

首當其衝的「自我超越」，也是某種「苦修」，就是「祭獻出你的安全感」。

祭獻出你的安全感

乍看之下，祭獻出你的安全感，對現代人而言絕對是極大的挫敗；誰會在毫無安全感的情況下，還自以為是一種極大的成就呢？然而，生命需要更新，必須付出代價，而所謂的「棄絕」，特別是那些我們好不容易才建立起來的、心理學上的穩

定感，正是生命革新所要付出的代價。

革新，必須由自身開始，由日常生活做起，由每天的此時此地、所處情境和環境中，非與體制或機構抗衡，而是在一全新的脈絡中，努力更新自己的祈禱生活，並帶著全新的了解來看待默觀祈禱的意義與要求。在此基礎上，有些我們連檢視都不敢去檢視的基礎，如今必須一一去過濾，即使這意味著不安、意味著我們可能會失去和平、甚至會帶來擾亂、痛苦，以及可能導致結構的徹底改變。

祭獻出我們的安全感，的確可能導致某些結構的改變，甚至帶來整個生活型態的徹底改變、甚至摧毀。這為很多人來說，都是不可能的任務，如同耶穌對那富少年說：「『你若願意是成全的，去！變賣你所有的，施捨給窮人，你必有寶藏在天上；然後來跟隨我』。少年人一聽這話，就憂悶地走了，因為他擁有許多產業」。耶穌的話言猶在耳：「我實在告訴你們：富人難進天國……駱駝穿過針孔，比富人進天國還容易」。門徒們聽了，非常驚異說：「這樣，誰還能得救呢？」耶穌注視他們說：「為人這是不可能的，但為天主，一切都是可能的」。伯多祿隨即續問：「看，我們捨棄了一切，跟隨了你；那麼，將來我們可得到什麼呢？」耶穌在短暫的教誨後，總結說：

「凡為我的名，捨棄了房屋，或兄弟、或姐妹、或父親、或母親、或妻子、或兒女、或田地的，必要領取百倍的賞報，並承受永生。有許多在先的要成為在後的，在後的要成為在先的。」（瑪十九 21~30）

這就是祭獻出安全感的代價—捨棄一切來跟隨主；而且必須是出於自主性的投身和意願，因為它會帶來徹底的摧毀與改變。

改變，只能從自身做起；而且，改變其實更是完整人生中，最重要的事實真相之一。改變的過程，本身就是一種富有、一種滿全。但如果我們未能在改變的過程中，成爲一名默觀者，則一切努力、期待、甚至安全感，都是枉然、都是幻想，而我們也無從建設未來，更遠遠稱不上是一名默觀者。

當今的世界，多數人只是坐視、等待、催促著教會或機構等，要有創造力、先知性、前瞻的能力，但對結構如此的錯誤期待，將不會帶來什麼改變的。我們尤其不需要一些帶來擾亂的革命份子。創造力，必須始於自己。爲此，我們必須在靜默、信心、滿足之道上，持續前進，而非嘗試太過分地追求意識化自己的進步，或太過分地要求安全感。

具體而言，我們首先必須是生活在基督內、向聖神全然開放，而不要太過分地關注於所處機構（體制）中的安全感。釋放所有來自理想結構（理想的結構，根本從來就不存在）的關心，進而滿足於信德的「黑夜」，享受一個獨自在黑夜之間的真正安全感，因爲黑夜中，我們才有真自由。

唯有成爲祭獻的司祭，則此革新，方能幫助我們真正活出基督化生命應有的「先知職」角色。

修道者的「先知性」幅度

更新，必須從自身開始。它不光只是你在辦公室裡善盡職守、完成任務、尋求對話等類的事；也不光是從活躍的生活中，引退到靜隱的生活中而已。更新，不能只是尋求同類性質的改變，而是需要我們準備好自己，並願意付出代價的。

修道者應當有此能力，重新確定自己在所處的當代社會中，其思想和存在性的兩極掙扎之間，我們究竟立基於那一邊，

是抽象思維的那一邊，還是存在性的那一邊？我們是否真能肯定，又是否誠實地自問與回答，我們真是站在福音的基礎上？究竟我們是否能夠活出先知性職分，以不辜負天主賦予我們的神聖使命？畢竟，除非我們真的肯定上主，否則無法肯定人；而且，除非我們所肯定的上主，就是那位呼召我們進入存在、進入真自由和真愛、並能圓滿實現這一切的上主，否則，我們的肯定就不是真的肯定，而人的生命也就沒有意義。

身為一名基督徒，尤其身為默觀者，應當能夠回答現代人有關天主的訊息；並且能夠將人帶入遠比馬克思主義反對宗教，更深、更重大、也更重要的議題上。馬克思認為宗教是人民的鴉片，並因而無可避免地將人導進「異化」的世界中（即使人逃避現實、無法面對真相，並把自己封閉、孤立起來，與人疏離、隔閡）。在敬拜天主中，人不得不放棄自己，包括放棄自己的力量與尊嚴，並把一切歸功於不可見而遙遠的天主，進而祈求祂恩賜禮物，使他們能一步一步地、一點一點地，趨近於祂。然而，真實的情況不應當是如此的。

我們逐漸地學會，否定天主即是對人的否定；同樣，肯定天主便是對人的肯定。此外，修道生活與默觀祈禱，不必然是哲學觀點中的抽象能力，任何過度人為的行動，反而會在存在的具體事實上反對它自己，因此我們必須極小心地注意，自己是否在製造偶像崇拜，是否將禮儀形式和法律主義帶入靈修生活中，以此說服自己，這麼做就是靈修祈禱生活？

修道者應當有此能力，在法律與自由之間的掙扎衝突中，選擇站在天主、站在自由這一邊。成為先知，是使現代人放心，天主是人類自由的來源與確據，而不光只是一股站在我們之上、限制我們自由的力量。

這就是修道人該傳達給這世界的「訊息 / 好消息」。與此同時，我們與天主的相遇，應當能發覺我們內在最深度的自由。假如我們從未與祂真正相遇，則我們的自由便從未完整地發展。真自由，唯在基督徒（或所有人）與天主間存在性的相遇中，才能發展。任何人都會在生命的某些時刻中，與天主相遇；尤有甚者，其中有多數並非是基督徒的人，回應天主反而更勝於基督徒。我們與祂相遇，以及對天主聖言的回應，便是引出並喚醒我們內在最深層的自由——也就是，我們的「真我」認同。

不過，基督徒，乃至修道的聖職人員，究竟能夠傳達「好消息 / 福音」到什麼地步呢？看來，我們似乎如同所有人一般地，獻身於法律；甚至超過任何其他入，因為我們還使法律成倍地增加。聖職人員處於高度調停的位置上，在其間的任何時刻，禮儀與規範均可能取代了真實的體會與際遇。

先知性的神恩，固然是天主的禮物，不是人的努力就能獲得。但從某種層面來看，我們之所以未能獲得來自天主的這份禮物，或許正是因為我們並未準備好自己，尤其是，當我們已習慣於活在人群中，表現給外人看，甚至靈修的表達方式及其正當有效性，都是為了贏得這社會有形可見的讚賞。在現代世界中的修道生活，不再能滿全任何的先知性職分。

為此，我們必須重新檢視我們的靈修生活，重新適切地了解來自天主的召喚——祈禱。

祈禱

要適切地了解來自天主召喚的祈禱，我們必須看它在與我們的自由相遇時，所呈現出的虛無，以及我們內在面對未知有多少開放的程度。

具體而言，祈禱，是在自由和肯定中，從虛無進入愛。因為唯在虛無中，我們無可逃避地必須面對內在未開發的深度；而祈禱正是在此深度中，自由地回應天主聖言，而有的開花結果。為此，祈禱不只是與主交談，更是提升我們有限的自由，進入祂聖神和聖愛的無限自由中。

祈禱出現於這一無限自由的領域中，是我們的自由與全然慈愛之主的相遇擁抱，沒有任何阻礙。因而它不是某種難堪卑微的過程，雖然有時它可能會來自我們的羞辱難堪中。當然，我們得要面對我們的卑鄙、空虛、難堪的存在性事實，因為正是在這些處境中，我們的祈禱於焉開始。

正是在虛無中，我們蒙召進入自由。正是在這樣的黑暗中，我們蒙召進入光明。我們必須認清這點，否則我們的祈禱是不真誠的。

然而，我們是蒙召「走出」這分虛無、黑暗、疏離與挫折，而進入與主共融的親密關係中、進入祂的自由中。這就是祈禱的真義。為此，祈禱不光是一件交付自己，使自己淪落到難過不堪之處境中的事，也不是卑躬屈膝地，在卑賤的臣服中懇求天主賜予我們早已擁有的事物。祈禱，並非某件束縛我們、使我們持續處在卑微無力中的事。我們從祈禱的一開始，便在評估自身的悲慘狀況，以便提升它，超越它之上，進入天主無限的自由與無限的創造性之愛中。

真實的祈禱，必然能有效地達此目標。問題在於，如果祈禱是來自我們所採取的疏離觀點，也就是執著於「自我 ego」，緊抓自己不放，並把祈禱降為自身所得的禮物，甚至進而併入自己受限而自私的生活中，則祈禱就只能維持在卑躬屈膝、奴隸般的祈求中了。

卑躬屈膝、奴隸般的祈求，其根源是自私的；它以其怪異的方法，真正包含的卻是嘗試強迫上主來服務我們的需求。我們必須嘗試告訴現代人某些事實：真誠的祈禱，能使我們淨現出卑躬屈膝、奴隸般的祈求後，進入天主的真自由中，因為真誠的祈禱不再會趨使人藉由某些迷信般的「交易」去操控人。

擁有深度的靈修意識，及其內在經驗

「默觀生活」如果只是被縮減到一些瑣事，諸如迷信或交易等等，則十字架的嚴肅性也將全然被周遭一些無足輕重的小事給掏空了，進而，所有荒腔走板的事情，也都將被人們所接受。這是很荒謬的，也無法感動任何人。

那麼，究竟在什麼樣的意義下，我們能自稱是個默觀者？在什麼樣的意義下，修道生活裡真實含有默觀的成分？似乎現在，已經非常少人是真正具有深度默觀的精神了。

只有極少數的人，真正擁有深度的靈修意識，以及一種真實而有深度的內在經驗。人們期待著在默觀生活中，發現簡單而有深度的人。然而，真正的默觀者，卻不必然能在其默觀生活中，說些或表達什麼。要將默觀生活與日常工作做一成功的連結，此工作要麼可能是神恩，要麼可能是幻想。

不過，事實仍然保留在某些具有深度經驗的連結上。仍有某些人具有教導他人的能力，促進他人了解默觀與生活的連結，並助人得到這樣的能力，這就是當代世界的默觀者。

而我們身處當代社會，作為一位默觀者，首要自問的是：我們是否有足夠深度的經驗，可用當代世界中的詞彙，來和人們溝通？

小 結

總之，默觀絕非只是製造某種穩定感、敬虔感、和平感、幸福感……等；即使默觀生活帶給了我們這些感受，它們也只是次要的。千萬勿將默觀的焦點，總是落在次要的事物上，而非在生命的深度事實上。你可能會說，我們的默觀是在傳達十字架之類的訊息，而十字架當然不是次要的。但經常性地，總有一些次要的觀點、一些被視為是理所當然的，被事先預設了立場，在此脈絡下的十字架，不再是能夠撼動人類生死存亡的最深刻的奧秘了，它剩下的，只不過是一個物質，讓人在等候時變得更有耐性的東西，或者頂多是讓人不致勃然大怒的東西而已，而其生命的根本性問題卻被忽略了。

諸如此類的靈修生活可能產生的盲點或陰影，本文根據牟敦晚年之作《行動世界中的默觀》，提出一小部分的省思。但在多元而複雜、變動又不安的當代社會中，教會（以及修會）如何更具實地扮演出先知性的職分，還有待我們在默觀中持續體現上主的恩寵與呼召。本文限於篇幅，先就一小部分的省思，提出牟敦的洞見；後續牟敦在後期所提出對默觀的反思，諸如想像力在默觀生活的定位、天主教的悲觀主義、修道生活、自然的各種問題、生活於神恩性的自由中、苦修主義、瑪爾大與瑪利亞（服務與默觀的配合）、傾聽的紀律、默觀生活與神秘主義、基督徒團體、積極的服務、留心天主的臨在、偏差行爲、補贖、爲信德祈禱……等，則留待後文繼續發表。