

# 盧雲的著作與靈修

胡國楨<sup>1</sup>

本文作者根據盧雲高達 50 本的著作，一方面簡述其生平，二方面介紹其靈修。其中，為闡述盧雲靈修生活的泉源—感恩祭宴，以及盧雲靈修生活的根基—靜篤 (solitude) 和與他人共融交往，作者特由《你能飲這杯嗎？》及《從幻想到祈禱：靈修生活的三個動向》二書，深入探討盧雲靈修的特色。

## 前 言

1968 年 12 月 10 日牟敦 (Thomas Merton) 逝世於印度；不到兩年光景的 1970 年，正值卅八歲、尚未達不惑之年的盧雲 (Henri Nouwen, 1932~1996) 出版了《遇見牟敦：盧雲眼中的默觀者》(2) 一書，深入探討牟敦作品的精粹，洞澈地剖析牟敦發現連結真理與人生的道路，點明真正默觀者雖然經常靜篤 (solitude，或譯「獨處」)<sup>2</sup>、祈禱，但同時也把自己生命之根，植基在這個世界

---

<sup>1</sup> 本文作者：胡國楨神父，耶穌會士，現任教於輔仁大學神學院，教授大公主義及宗教交談。

<sup>2</sup> 英文的 solitude 一般譯為「獨處」，以與翻譯成「孤寂」的 loneliness 做對比。loneliness 帶有負面的意義，而 solitude 則包含了許多正面的成分。中文的「獨處」則是個中性的詞彙，英文 solitude 的意義要比「獨處」豐富得多，尤其是在盧雲討論靈修生活時，solitude 是個極為重要的概念。為了突顯 solitude 的積極含義，我們試以老

之中，關懷人類的痛苦及需要，有責任對身處的社會、生活和文化，做出合理的批判及改造。不過，這樣的理念並非全然出自牟敦的創見，盧雲還延用了第四世紀沙漠教父艾瓦格略（Evagrius Ponticus, 約 354~400）的思想，來處理廿世紀後半期的問題和事件，並在親身參與及體悟中，所講出的靈修精粹。

## 一、盧雲的著作書目

一般人寫傳記，通常先介紹傳主生平，才介紹其著作。但盧雲很特別，他的作品幾乎都與其生平經歷及靈修進程有關。爲此，本文首先列出其著作，而後談及生平事蹟及靈修思想論說時，以便直接引用。

以下盧雲的著作書目，乃參考耶魯大學的 Nouwen Legacy Trust 資料整理而成。截至 2011 年爲止，以英文出版的盧雲作品共有五十本之多。爲方便讀者，以下書目將其英文版書名及中文版譯名並列（中文版加上出版者及年度），按其初版的年度先後，依序排列（若初版爲荷蘭文，以荷蘭文出版年度爲準），並排上序號。爾後，本文引用盧雲的作品時，第一個數字就是這個序號；第二個以後的數字，代表此段引文所在的章節數（如果原書中沒有章數，則從缺）<sup>3</sup>。

---

子《道德經》裡「致虛極、守靜篤」的「靜篤」二字，來表達 solitude。本文將 solitude 在較有中性涵意時譯成「獨處」，在較有靈修涵意時譯成「靜篤」，在具有雙重意味時譯成「獨處（靜篤）」或「靜篤（獨處）」。

<sup>3</sup> 例如：《負傷的治療者》第三章，標作（5:3）；《浪子回頭：一

另值得一提的是，本文以下採用盧雲原著引文時，並非直接抄錄各已出版的中譯本，而是依據原著，並配合本文上下文脈絡，尋覓出最適當的譯法。

- 1969 1. *Intimacy: Essays in Pastoral Psychology*；《愛中契合》，香港：基道，1994
- 1970 2. *Thomas Merton: Contemplative Critic*；《遇見牟敦：盧雲眼中的默觀者》，台北：光啓文化，2007。這是根據 Crossroad Nouwen Library 在盧雲往生後，重新整理過的新版重譯而成；另：香港的基道出版社，亦有根據 1982 年版英譯本的中譯本，名為《盧雲眼中的梅頓》，1999
- 1971 3. *With Open Hands*；《親愛主，牽我手：認識禱告真義》，香港：基道，1991
- 1972 4. *Creative Ministry*；《建立生命的職事》，香港：基道，1996
5. *The Wounded Healer*；《負傷的治療者》，台北：光啓文化，1987；香港：基道，1998
- 1974 6. *Aging: The Fulfillment of Life* (With Walter Gaffney)；《生命的頂尖》，香港：基督教文藝，1980
7. *Out of Solitude: Three Meditations on the Christian Life*；《走出孤獨》，台北：道聲，1976；另：香港的基道亦出版此書，書名《始於寧謐處：默想基督徒生命》，1991

---

個歸家的故事》第三章第四節，標作 (29:3.4)；另外盧雲幾本日記書（如《箴力斯日記》）則加上月份和日期，例如 (18:4.一月廿四日)，亦即《感恩！一本拉丁美洲的日記》第四章一月廿四日的記事。

- 1975 8. *Reaching Out: The Three Movements of the Spiritual Life* :  
《從幻想到祈禱：靈修生活的三個動向》，香港：公教  
真理學會，1987
- 1976 9. *Genesee Diary: Report from a Trappist Monastery* : 尙無中  
譯本，本書暫名《箴力斯日記》
- 1977 10. *The Living Reminder: Service and Prayer in Memory of Jesus  
Christ* : 尙無中譯本，本書暫名《活著的記憶》
- 1979 11. *Clowning in Rome: Reflections on Solitude, Celibacy,  
Prayer, and Contemplation* : 《羅馬城的小丑戲：對獨處、  
獨身、禱告及默觀之反省》，香港：基道，1990
- 1980 12. *In Memoriam* : 《念：別了母親》，香港：基道，1991
- 1981 13. *The Way of the Heart* : 尙無中譯本，本書暫名《心道》
14. *Making All Things New: An Invitation to the Spiritual  
Life* : 《新造的人：屬靈人的印記》，香港：基道，1992
15. *A Cry of Mercy: Prayers from the Genesee* : 《頌主慈恩》，  
香港：公教真理學會，1985
16. *Compassion: A Reflection on the Christian Life* (With D.  
McNeil and D. Morrison) : 尙無中譯本，本書暫名《同情  
心：基督徒生活的省思》
- 1982 17. *A Letter of Consolation* : 《慰父書：懷念先母兼說生命》  
台北：光啓文化，1988
- 1983 18. *Gracias! A Latin American Journal* : 尙無中譯本，本書暫  
名《感恩！一本拉丁美洲的日記》
- 1985 19. *Love in a Fearful Land: A Guatemalan Story* : 尙無中譯  
本，本書暫名《恐懼地域上的愛：一個瓜地馬拉的故事》

- 1986 20. *Lifesigns: Intimacy, Fecundity and Ecstasy in Christian Perspective* : 尙無中譯本，本書暫名《人生信號》
- 1987 21. *Behold the Beauty of the Lord: Praying with Icons* : 尙無中譯本，本書暫名《凝視上主的美》
22. *Letters to Marc about Jesus* : 《生命中的耶穌：給年輕人的信》，香港：基道，1993
- 1988 23. *The Road to Daybreak: A Spiritual Journey* : 《黎明路上：靈修日誌》，香港：基道，1995
- 1989 24. *Heart Speaks to Heart: Three Prayers to Jesus* : 《心應心：真摯傾情的禱告》，香港：基道，1991
25. *In the Name of Jesus: Reflections on Christian Leadership*; 《奉耶穌的名：屬靈領導新紀元》，香港：基道，1992
- 1990 26. *Beyond the Mirror: Reflections on Death and Life* : 《鏡外：生死之間的省思》，香港：基道，1992
27. *Walk with Jesus: Stations of the Cross* : 《與你同行：默想十字架苦路》，香港：基道，1992
- 1992 28. *Life of the Beloved: Spiritual Living in a Secular World* : 《活出有愛的生命：俗世中的靈性生活》，香港：基道，1999
29. *The Return of the Prodigal Son: A Meditation on Fathers, Brothers, and Sons* : 《浪子回頭：一個歸家的故事》，台北：校園，1997
- 1993 30. *Jesus and Mary: Finding Our Sacred Center* : 尙無中譯本，本書暫名《耶穌與聖母瑪利亞》
- 1994 31. *Our Greatest Gift: A Meditation on Dying and Caring* : 尙無中譯本，本書暫名《最好的禮物：有關死亡與護理的

默想》

32. *With Burning Hearts: A Meditation on Eucharistic Life*; 《熾熱的心：感恩祭的生活默想》，台北：光啓文化，2001
33. *Here and Now: Living in the Spirit*; 《念茲在茲：活在聖神中》，台北：光啓文化，2000
- 1995 34/1. *The Path of Waiting*; 34/2. *The Path of Freedom*  
34/3. *The Path of Power*; 34/4. *The Path of Peace*  
這四本小冊，乃盧雲逝世後由 Crossroad Publishing Company 重新修訂、集結成專書，於 2001 年出版，即下述 (41) 號
- 1996 35. *Can You Drink the Cup?*; 《你能飲這杯嗎？》，台北：上智，1999
36. *Bread for the Journey: A Daybook of Wisdom and Faith*; 《心靈麵包》，台北：校園，1999
37. *The Inner Voice of Love: A Journey through Anguish to Freedom*; 《心靈愛語：當我陷入靈命低潮的時候》，香港：卓越書樓，1997
- 1997 38. *Adam: God's Beloved*; 《亞當：神的愛子》，香港：基道，1999
39. *Sabbatical Journey: The Final Year*; 《安息日誌（春夏、秋、冬之旅）三冊》，香港：基道，2002
- 1998 40. *The Road to Peace*; 《和平路上》，香港：基道，2002
- 2001 41. *Finding My Way Home: Pathways to Life and the Spirit*; 《尋回家之路：生命和靈命的導引》，香港：基道，2004
42. *Turn My Mourning into Dancing*; 《化哀傷為舞蹈：在逆中尋得盼望》，香港：學生福音團契，2004

- 2004 43. *A Spirituality of Fundraising* : 尙無中譯本
- 2005 44. *Peacework* : 《和平篇章：禱告、抵抗、群體》，香港：基道，2007
- 2006 45. *Spiritual Direction* : 尙無中譯本
- 2007 46. *The Selfless Way of Christ* : 尙無中譯本
- 2009 47. *Home Tonight* : 尙無中譯本
- 2010 48. *Spiritual Formation* : 尙無中譯本
49. *A Sorrow Shared* : 尙無中譯本
- 2011 50. *Finding Our Sacred Center* : 尙無中譯本

## 二、盧雲的生平

主曆 1932 年 1 月 24 日，盧雲出生於荷蘭中部一個名叫妮可(Nijkerk)的小鎮。1957 年 25 歲時，受祝聖為烏特勒支(Utrecht)教區的司鐸，1957~1964 年在尼美根(Nijmegen)天主教大學攻讀心理學學位，可是他的博士論文計畫沒有被接受，理由是數據太少。1964 年，盧雲得到心理學方面的「類博士」(doctorandus)學位<sup>4</sup>而離開尼美根大學。

接著，盧雲去了美國。1964~1966 兩年期間，他在美國堪薩斯州首府托比卡市蒙寧格研究所(Menninger Institute, Topeka, Kansas)繼續進修宗教與心理學的課程。這期間，馬丁路德·金(Martin Luther King Jr.)為美國黑人爭取人權的民權運動，深深影

---

<sup>4</sup> 相對於「博士」是學術研究的學位，「類博士」在荷蘭是項專業資格認可，相當於美國的一種專業碩士學位。

響了盧雲，他也參加了 1965 年從塞瑪（Selma）到蒙哥馬利（Montgomery）的大遊行<sup>5</sup>。

1966~1968 年，盧雲應邀在聖母大學（University of Notre Dame）教授普通心理學及牧靈心理學課程。期間他課堂上的諸多教材，後來集成《愛中契合》及《建立生命的職事》二書。這期間，他與牟敦有過一面之緣，盧雲自己說：「自此以後，牟敦的為人和作品對我影響至鉅」<sup>6</sup>。這次會面，讓盧雲瞭解到牟敦生命中的主要動力，來自默觀與祈禱，並於日後多次前往在紐約的嚴規熙篤會箴力斯隱修院，從事長時間的退隱。

1968 年，盧雲返回荷蘭，先任教於阿姆斯特丹聯合牧靈中心（Amsterdam Joint Pastoral Institute），後在烏特勒支天主教神學研究所（Catholic Theological Institute of Utrecht：KTHU）擔任行為科學系的系主任。1970~1971 年，在尼美根大學攻讀神學博士學位。1971 年，盧雲得到神學方面「類博士」的學位後，又重回美國。

1971~1981 十年間，盧雲在耶魯大學神學院教授牧靈神學，其間也曾任明尼蘇達州大學城大公書院（Ecumenical Institute, Collegeville, Minnesota）的研究學人，並赴羅馬任北美學院（North America College）的駐校學者。1974~1979 年間，曾有數月之久，他住在紐約州琵法德（Piffard）的嚴規熙篤會箴力斯修院，與隱

---

<sup>5</sup> 這是阿拉巴馬州舉行的從塞瑪（Selma）到蒙哥馬利（Montgomery）三次大遊行，為抗議公車上的種族隔離，被認為是美國民權運動的最高峰。

<sup>6</sup> 盧雲，〈前言〉《遇見牟敦：盧雲眼中的默觀者》（台北：光啓文化，2007）。



修士們一起工作、生活；《箴力斯日記》(9)一書是這類經驗的相關作品。這期間，盧雲還出版了《走出孤獨》(7)、《從幻想到祈禱：靈修生活的三個動向》(8)以及《羅馬城的小丑戲：對獨處、獨身、禱告及默觀之反省》(11)等書，這三本書可說構成了盧雲靈修學的理论基礎。

1981年，盧雲辭去耶魯大學的教職。1981~1982年間，他在拉丁美洲度過，大部分時間住在貧窮的團體中，真實體驗窮人的生活，並反對美國政府將武器銷售給南美的獨裁者。後經友人及解放神學之父古鐵雷神父建議：他最能為拉丁美洲做的，就是回到美國，呼籲美國政府和人民，停止販售武器給南美洲，以抑制南美洲暴力的氾濫和擴展。此建議促使他重回美國，大聲疾呼以彼此相愛代替仇恨、以祈禱代替暴力，並反對販賣一切武器給拉丁美洲。1983年，他接受哈佛大學的邀請，重返學院生活，在哈佛大學神學院教了三年神學(1983~1985)。

1985年，是盧雲一生中最重要的年份，他做了一個重大的決定：離開哈佛，來到位於法國巴黎以北、由文立光(Jean Vanier, 1928~)所創辦、為智障者服務的「方舟之家」團體<sup>7</sup>發源地的小

---

<sup>7</sup> 文立光，生於瑞士的加拿大天主教哲學家及人道主義者，是加拿大第十九任總督 Georges Vanier 的兒子。文立光 13 歲時，進入英國海軍學校，畢業後，服役於英國及加拿大海軍。22 歲退役後，到巴黎天主教學院攻讀哲學，在這期間，參加了道明會神父皮爾·多瑪斯帶領的學生團體。1962 年，他獲得哲學博士學位後，回到加拿大多倫多教授哲學。其時，他的神修導師多瑪斯神父開始在托斯里為智障人士做牧靈工作。在多瑪斯神父的鼓勵下，文立光

村莊、托斯里 (Trosly-Breuil) 生活一年，為分辨耶穌對他的召叫，尋找他未來生活的方向，並決定是否跟隨耶穌的召叫。

1986 年 8 月，盧雲正式加入了「方舟之家」團體在加拿大多倫多以北的「黎明之家」(Daybreak)，擔任團體的司鐸，並實際參與服事家中的弱智成員，這是盧雲真正找到人生聖召的地方。盧雲在 1992 年出版的《浪子回頭：一個歸家的故事》(29) 一書，正是藉著默想林布蘭的畫作，而描寫每個人追求聖召的過程：每個人的一生都是一個歸家的過程，同時是小兒子，也是大兒子，最後回到家裡，是為能做到父親的角色，無怨無悔、無任何條件地為別人付出。

盧雲最後回歸方舟之家，就是回到本家，成為父親，為所有需要的人服務 (29:結語)。這段回到本家、成為父親的期間，盧雲出版了三本說明他靈修生活泉源的作品：《熾熱的心：感恩祭的生活默想》(32)、《活出有愛的生命：俗世中的靈性生活》(28) 及《你能飲這杯嗎？》(35)。

1996 年 9 月 21 日，他在荷蘭的家鄉正要結束安息年，準備返回黎明之家，突然心臟病發而逝世，享年 64 歲，遺體運回加拿大，安葬在多倫多市。

---

放棄了才開始的學術生涯，1964 年在托斯里買了一棟房子，開始收容智障人士。他把房子取名「方舟之家」。這是方舟之家團體的濫觴。方舟之家是一個國際性組織，熱心幫助智障人士，為他們創建並發展社區團體，幫助他們在一起分享生活。

### 三、盧雲靈修生活的泉源：感恩祭宴

盧雲一生不曾間斷地，透過期刊發表或講述靈修經驗，來書寫自己的生命故事。從盧雲一生中，可見他是一個勇敢面對自己個性弱點的人。有人說他是一個「永不止息的追尋者」（restless seeker）、「負傷的治療者」（wounded healer）、「不斷掙扎卻又堅守信德的人」（faithful struggler）。他的這種靈修方式，有人稱之為「正視瑕疵的靈修」（spirituality of imperfection），也就是敢於面對自己的缺憾，接受自己的不完美，在自己的軟弱中看到天主、找到力量。盧雲這樣靈修的泉源，從何而來？是從他每天參與或主禮的感恩祭宴彌撒<sup>8</sup>，而獲得的生命力。

盧雲出生、成長在天主教傳統的文化氛圍中，並接受了司鐸的培訓，成了一位牧職人員，幾乎一輩子每天都參與或主禮彌撒。他確實身處於蘊含豐富的感恩祭宴文化內，這不是他創造出來的，而是天主教信仰理念所繼承的傳統核心思想。

盧雲從小就深深著迷於感恩祭宴這聖事。8歲時，他就在家裡的小閣樓上，佈置了間迷你小聖堂，每天在那裡沉思好幾個小時，並以遊戲的心情，小心翼翼地再現耶穌基督所分享的聖體聖血。盧雲有生之年，親眼見到自己出版的最後一本書《你能飲這杯嗎？》（35），正是具體表達出他的感恩祭宴靈修觀。

---

<sup>8</sup> 在華語天主教會內，以往都把 Eucharist 譯作「聖體聖事」。「彌撒」是這聖事的一般稱呼。但梵二大公會議後，有更多人稱這聖事為「感恩聖事」、「感恩祭」或「感恩祭宴」。對盧雲來說，「感恩祭宴」應是這聖事最理想的表達方式。

一般天主教徒可能只把彌撒看作每天行禮如儀的傳統行爲；盧雲卻不然，他把感恩祭宴當成耶穌熱切地邀請每個人，來到聖餐桌前和祂在一起的那一刻：「這是耶穌在我們當中的臨在，真實而具體。祂的臨在給了我們希望。在這裡吃、在這裡喝，激起了我們對天國盛宴的渴望」（20:結語）。

盧雲直接描寫感恩祭宴的書有三本：《熾熱的心：感恩祭的生活默想》（32）、《活出有愛的生命：俗世中的靈性生活》（28）及《你能飲這杯嗎？》（35）。在《熾熱的心》（32）中，他引用那兩位門徒由耶路撒冷走到厄瑪烏又折返的故事（路廿四13~35），以此爲背景來反省人生中的「失落、臨在、邀請、共融及使命」；而這，正是感恩祭宴裡的五個主要幅度。這五個幅度共同構成了一種人類「心靈轉化」的過程：由怨懟到感恩；也就是由僵硬的心，轉化爲感恩之心的過程（32:引言）。

## 哀悼我們所失落的

人的一生，簡直就是一長串的失落，活在沒有安全感的擔憂、焦慮、痛苦之中，充滿怨懟之情而無法自處；常常懷疑自己，如果沒有一點怨恨或不平，如何活得下去。每台彌撒感恩祭宴，都由認罪的「上主，求你垂憐」開始，這就是承認我們所失落的。但我們的失落，必定與自身有某種微妙的關聯，所以不該責怪天主、世界或他人，自己也該擔負起一部分責任。當我體會到：即使痛苦並非直接因我們而起，但我們也願擔負起一部分責任時，責難便轉化爲一種自覺，並體認到自身在人

性的殘缺上，是難以遁形的。我們以祈求上主垂憐的禱詞「哀悼我們的失落」，會得到天主的祝福，並體悟出這人性殘缺，絕非人生難逃的宿命，卻是人類選擇向愛說「不」的苦果(32:1)。

## 認出祂的臨在

猶如兩位門徒在絕望而回家的途中，遇到一位陌生卻是復活的主耶穌時一樣，我們在聆聽天主聖言時，慢慢融化了我們原本僵硬的心，從「無知」中開悟了，以熾熱心火認出祂在我們苦難生命中的臨在。

耶穌在誦讀「上主的神臨於我身上，因為他給我傅了油，派遣我向貧窮人傳報喜訊，向俘虜宣告釋放，向盲者宣告復明，使受壓迫者獲得自由，宣布上主恩慈之年」這段《依撒意亞先知書》的經文後，說：「你們剛才聽到的這段經文今天應驗了」（路四 16-21）。顯然，經文中所說的窮人、俘虜、盲者、受壓迫者，並非指會堂外、那些不知何時何地才可獲得釋放的人，而是指當場聆聽耶穌說話的會眾。正是在聆聽中，上主臨在並治癒了我們。彌撒中宣讀並講解的天主聖言，並非只為日後應用在我們日常生活中的話語，而是藉著我們此時此地以熾熱的心聆聽，在聆聽中得治癒。這就是我們以熾熱的心「認出祂的臨在」，這臨在鼓勵我們揚棄原已僵硬的心，而學會感恩(32:2)。

## 邀請陌生人

當我們成了懂得感恩的人，才能邀請使我們心火熾熱的那位陌生人，進入我們的家中，同我們一起住下。彌撒中，當我

們宣信「我信天主父、子及聖神，我信大公教會，諸聖的相通，罪過的赦免，肉身的復活，永恆的生命」時，便是邀請耶穌進入我們家中，並將自己託付給祂，讓祂引領我們在基督之道上一路前行。耶穌接受邀請，進入屋內坐下，我們圍繞祂而彼此注視著對方。於是，親密、友誼、共融之情油然而生；因而不尋常的事發生了。應邀作客的復活主耶穌，成了這家的主人！作為主人，祂邀請我們同祂一起進入完全的共融聖宴中（32:3）。

## 進入共融

當耶穌進到這兩門徒家裡時，這個家頓時變成了祂的家：主客易位。原本受邀的祂，現在提出邀請。對這位陌生人夠信賴、並讓祂進到他們室內的這兩位門徒，現在被引領進入他們主人的內在生活。「當他與他們同桌吃飯的時候，就拿起餅來，祝福了，擘開，遞給他們」。如此簡單，如此平常，如此一目了然；然而，也如此不同。

每次我們參加感恩祭宴，邀請耶穌進到我們家裡來，也就是進入我們生活的光明與黑暗面，並將餐桌的上位留給祂，祂拿起餅酒來遞給我們說：「你們大家拿去吃，這就是我的身體。你們大家拿去喝，這就是我的血。你們要這樣做，來紀念我。」在此，耶穌付出了一切。麥麵餅不只是祂渴望成為我們食物的標記；葡萄酒也不只是祂願意成為我們飲料的標記。在這個付出中，餅酒真正變成了祂的體和血。也就是藉此行動和話語，復活耶穌的整個生命，全然具體地臨在於我們內。我們接下來，

吃了，喝了，與耶穌經過十字架祭獻犧牲的復活生命，有了完全的「共融」，並與渴望和我們結合的天主，在永續的愛內相連結（32:4）。

## 展開使命

當我們與復活主耶穌達致真正的共融後，一切都改變了。生命中種種的失落，不再令人意氣消沉；家也不再是個空洞虛幻的地方。那成了朋友的陌生人，已將祂生命的活力通傳給他們了。那是喜樂、平安、勇氣、希望，以及愛的神聖活力。他們心中不再疑惑，因他復活了。於是，兩人連夜趕回耶路撒冷，把這喜訊報告給眾人。參與感恩祭宴的我們，也會因這改變而向世界宣講這復活的喜訊，成了我們生命中的使命。

## 擘餅

關於感恩祭宴中的「擘餅」舉動，盧雲在《活出有愛的生命：俗世中的靈性生活》（28）書中有所分析：我們都是「蒙天主所愛的」（28:1）；但是，我們若要真正成為「蒙天主所愛的」，生命就必定會經過「被拿起」（也就是「蒙揀選」）、「被祝福」、「被擘開」（經歷「破碎的人生」）、「被遞給」（在生命中會「給予」），這是蒙天主所愛的人的四個生命特徵（28:2）。我們被呼召在這四個特徵中，活出有內在喜樂和平安的生命（28:3）。這就是靈修生活的基礎，感恩祭宴不只象徵，也具體成為參與者「生命的高峰與泉源」。

## 飲杯

關於感恩祭宴中分杯的舉動，盧雲在另一書《你能飲這杯嗎？》(35)有所說明。耶穌曾問祂的朋友、載伯德的兒子說：「雅各伯和若望，你們能飲我將飲的這杯嗎？」其實，「這杯」是耶穌的生命之杯，也是我們每個人的生命之杯。「飲這杯」的意義，遠超過把杯裡的東西一飲而盡，正如擘餅也絕不只是把麵包分開而已。飲生命之杯，包含了「握住」、「舉起」、「喝下」三個步驟，這是身而為人的完滿慶典(35:引言)。

我們所握的生命之杯，同時是「憂傷之杯」，又是「喜悅之杯」。我們每個人的人生以及整個人類的社會，全都充滿著失落及無助的憂傷之情。憂傷是普世性的(35:1.2)。不過，我們是否具有一種眼光，能在他人只看到憂傷的地方，發覺到喜悅？

世上那麼大的苦難又如何？怎麼有人膽敢在圍繞著我們、無可言喻的人類憂傷前，談論喜悅呢？但「對那些有勇氣深入人類憂傷的人而言，喜悅展現出來，如同藏在黑洞牆上的寶石一般」(35:1.3)。現在我們看著這個憂傷的人，祂雙臂高舉，懸掛在十字架上，祂是耶穌，祂在問：「你能喝我將要喝的杯嗎？」這十字架常以國王的光榮寶座呈現，這是一個復活的十字架，耶穌在光榮中被接升天。耶穌說：「當我從地上被舉起來時，便要吸引眾人來歸向我」(若十二 32)。「被舉起」不只意味著被釘的那位被舉起，更意味著升天的那位被舉起。因此十字架訴說的，不只是痛苦，也是狂喜；不只是憂傷，更是喜



悅。在感恩祭宴中，我們必須互相提醒，憂傷之杯也是喜悅之杯；而使我們悲傷的原因，也可變成歡樂的沃土。唯有我們深切了解，生命之杯不只是憂傷之杯，更是喜悅之杯時，我們才能喝它（35:1.3）。

「舉杯」表示分享生命，同時也一起慶祝生命（35:2.4）。我們的生命雖然充滿憂傷和苦難，但同時也是喜悅之源。慶典中的舉杯，是把祝福給予這生命：將同一個憂傷之杯和喜悅之杯變成「祝福之杯」（35:2.5），為生命祝賀，在苦難的人生中找到力量。所以我們要喝下這杯，並且喝得一滴不剩（35:2.6）。

我們必須喝下我們握著並舉起的這杯（35:3.7），並深信喝下它，將找到真正的自由。只有在相信這同時是憂傷之杯又是喜樂之杯能帶來新生命（健康、力量、希望、勇氣）時，我們才甘願飲它。只有當它是救贖之杯時，我們才能喝。我們的生命中，有一絕非純悲、也非純喜的使命，就是使我們遠超過人類限度，而努力追求完全自由、完整救贖和終極救贖。耶穌並不是一個先受崇拜，而後遭詆毀的悲劇英雄；祂是一個為完成使命，而只將注意力放在使命上，不計毀譽的人，祂接受了一切。耶穌因而樂意、而且飲盡了這杯，使它真正成了「救贖之杯」（35:3.8）。那麼，我們要如何飲這「救贖之杯」呢？我們必須慢慢喝，品嚐每一口，一直到底。過一個完滿的生命，就是把我們的杯喝乾，相信天主會將永恆的生命注入其中（35:3.9）。

飲我們的生命之杯，需要一些具體的靈修操練：首先，要做一個會在「靜篤（獨處）」中生活的人，並能在靜篤中面對真

實自我的憂傷和喜樂。其次，要活在一群值得信賴、可以真心交談的朋友圈中，當我們敢向天主給我們的朋友吐露心聲時，就會漸漸在我們裡面找到新的自由和勇氣，把生命的悲喜活得淋漓盡致；靜篤與交談該彼此相輔相成，猶如真正的靈修者是在團體中會獨處（靜篤）。第三，也是最重要的，就是行動：好好分辨什麼是我們被召叫去做的，什麼是我們自己想要做的；當我們承諾依天主的意願，而非依自己意願去做時，我們很快會發現許多我們所做的事，其實並不需要我們去做。太多的工作，以致筋疲力竭、精神崩潰，這些行動都不能讚美光榮天主。天主召叫我們做的，是我們能做、且能做得好的。當我們在靜默中聆聽天主的聲音、在信賴中和朋友交談，就會知道我們被召叫去做什麼，而我們會以一顆感恩的心去做（35:3.9）。

如果我們選擇靜篤，並和一群值得信賴的朋友交談，以及選擇從我們的使命而來的行動，這就正是一點一滴地，喝我們的杯，直到杯底。若然，我們生命中的憂傷將不再使我們癱瘓，喜悅也不會讓我們忘形。

耶穌說的杯，既不是勝利之杯，也不是死亡之杯，它是生命的象徵，充滿憂傷和喜悅，我們能握住、舉起、喝下，將它當作祝福和通往救贖的道路（35:結論）。這是盧雲靈修生活的基礎。

#### 四、盧雲靈修生活的根基：靜篤和與他人共融交往

從上述《你能飲這杯嗎？》（35）最後提出的具體靈修操練

建議看來，盧雲靈修生活的根基，就在於「靜篤和與他人共融交往」之上。

盧雲很少正式談論系統神學，但他喜歡藉自己生活中的故事來申論。他先從神學出發，但隨即把它們擱置一旁，以便使用沉思默觀的方式來述說自己的經驗。有人說，盧雲的靈修神學是種「神學藝術」，而非「神學系統」。的確，盧雲本人對神學的理解，也正是「神學是一種藝術」。神學要有能夠展翅飛翔的藝術性，如同「飛翔羅利」空中飛人，神學要能有自由跌落、完全交託的膽量和信賴。那些馬戲團裡的空中飛人，曾給盧雲留下終身難忘的印象；他們的技巧、訓練、材料、身材，及他們之間的默契，所有這一切（亦即他們的「神學」），只是爲了那生死攸關的縱身一躍，真不愧是一個真正的宗教經驗<sup>9</sup>。

在現代神學的潮流裡，我們可說盧雲走的是神秘神學這條路線。盧雲受到牟敦的啓發，從心理學出發，走出他的靈修領域。牟頓說，在默觀生活裡，我們不斷地從黑暗緘默，轉移到清澈透明。所以神秘神學可說和道德實踐極度相關。在一塊璞玉裡見到的願景，需要一番琢磨才顯露得出來。而沒有願景的行動是空洞的，你盡可雕琢，但那只是漫無計畫的亂刻一氣。同樣地，沒有行動的願景不會有結果，璞玉終究還只是一顆頑石。本著這些見解，盧雲使用現代的講法來說明第四世紀沙漠

---

<sup>9</sup> 參見：《回家：盧雲逝世五週年紀念特集》（荷蘭語及英語對白、中文字幕的影視光碟，香港：基道，2001）。

教父艾瓦格略<sup>10</sup>的思想。艾瓦格略把「默觀」稱為對自然的「觀察」；以盧雲的話來說，就是「靜篤」，而它需要艾瓦格略在《實踐》（*The Praktikos*）一書裡講到的靈修紀律（11:4）：

「默觀不是觀察一件東西的外表，而是直觀東西的內在。在事物的核心，一個人可以發現靈修美妙的世界。這個世界比外在的事物更真實、更有實質、更有份量、更有能量、更有強度。事實上，外在事物的美妙只是反映了它內在的實質。默觀是對如此建構而成的世界的一種回應。這也是為什麼那些習慣默觀的古希臘教父們被稱之為觀者教父（*dioretic fathers*）的原因……我必得進到『彼方』去，那生命中寧靜、規律、堅固的另一方，那存在於我生命大海中焦躁波浪下的安穩洪流」（9:1.六月十六日）。

總之，盧雲靈修生活的根基，就在「靜篤」和「實踐」上，也是在「靜篤和與人共融交往」之上。

盧雲早期在耶魯大學教書時，就曾試從神學理論下手談靈修，但展現出來的結果，卻是一種神學藝術，而非神學系統。《從幻想到祈禱》（8）一書，是他最接近理論神學的作品，但

---

<sup>10</sup> 艾瓦格略（Evagrius Ponticus, 約 354~400），小亞細亞隱修士、執事、神秘靈修踐行者，而後前往埃及沙漠隱修。歷史上稱他為「靈修文學之父」，思想趨向亞歷山大學派，將基督思想與生活分為三層面：(1)「實踐」（*praktikē*），即淨化私欲偏情、抵抗魔鬼等，屬現代的倫理學；(2)「事實、歷史」（*physikē*），即間接認識天主、救恩論、宇宙論、末世論等，屬今日的救恩神學；(3)「神學」（*theologia*），在神秘靈修經驗中，直接體驗天主聖三。

他試著建立的神學系統，卻有理論不太紮實、無法稱之為系統神學的缺憾，雖然如此，仍不失為一部談靈修理論成果非凡的作品。十年後，他寫的《人生信號》(20)，談「從焦慮到愛情」時，也有類似的情形。

《從幻想到祈禱》(8)，是一本較有系統地談靈修理論的書。本書的英文原名是 *Reaching Out: The Three Movements of the Spiritual Life*，意思是「向外伸展：靈修生活的三個動向」。盧雲說：「靈修生活就是向最深入的自我伸展，向我們的人類弟兄和向我們的天主伸展」(8:前言)。全書分三大部分：向我們內在的自我伸展，是第一程「從孤寂到靜篤(獨處)」；向我們的兄弟姐妹伸展，是第二程「從敵意到善意」；向天主伸展，是第三程「從幻想到祈禱」。

## 從孤寂到靜篤

在盧雲的靈修理念中，「孤寂」(loneliness)及「靜篤(獨處)」(solitude)是指人內在生命的兩種境界，與沒有伙伴同在的「孤獨一人」(solitary)所表達的現實情況有所不同。一般人雖然身處人群當中、有很多朋友，卻常陷入痛苦得不易承受的孤寂感中，這是因為自己無法被他人了解及肯定、不能得到他人的讚賞，或缺乏被人認同的成就感。處在這孤寂狀態的人，常希望尋求他人的支持、指導和輔助，這意味著他們喪失了與內在自我接觸的能力；而其療方，就是他們需要能有心靈獨處—靜篤—的空間。

「把我們的孤寂，逐漸轉化為深入的靜篤，我們可以為自己製造一片寶貴的空間，容許自己在此聆聽那告訴我內心需要，即我們聖召的聲音。」（8:2）

當我們遇到問題時，孤寂的人急著向外找答案，而且希望此時此地、馬上得到立即的答案，缺少給自己內在的時間和喘息，讓自己能在等待中聆聽。這就是靜篤的工夫，讓自己與問題和平共處，不急著尋求答案；如此，我們有機會面對最深入自我，同時也就可以向他人伸展而面對他們，不是在貪求他人的注意和關愛，反而能把自己獻出來，和他們一同建造一個友愛的團體。「靜篤（獨處）」不會把我們拉離開他人，反而使真正的友誼可以建立起來（8:2）。

## 從敵意到善意

「靈修生活的第一項特徵，是不斷地從孤寂入靜篤的境界；第二項同樣重要的特徵，就是從敵意入善意的活動。在這過程中，我們和自我不斷改變的關係，在我們對他人不斷改變的關係中收到效果。這時，我們不斷向內伸展的活動，可以通向我們一生所遇到的許多陌生人。」（8:4）

是的，我們所遇到的陌生人，大都與我們生長背景的歷史、文化有所不同，而讓我們有著疏離感。當我們面對陌生人時，總是懷有畏懼感，時時自衛地防備著，對人對事疑心很重，深怕隨時會有敵人出現，出其不意地傷害我們。換句話說，我們面對陌生人時，總是懷著「敵意」。但，我們神聖的召喚就是：

把敵意轉變為善意、把敵人變成客人，製造自由和無憂無懼的空間，培植使人經驗友愛的氣氛。

在我們追尋自己、上主以及鄰人的時候，靜篤是一個必要、同時也是無止盡的階段。「當你能夠在行動和關切當中，為自己製造一個靜篤的地方，那麼慢慢地，你就不再受制於事情的成功或失敗」（7:1.4）。筆者以深受中華文化薰陶的基督徒身分來看，盧雲這句話，與宋儒范仲淹（989~1052）在《岳陽樓記》中提到的「古仁人之心……不以物喜，不以己悲」，可達至「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」境界的理念相符。

「物喜」是指因得到他人外在的肯定與讚美而高興，「己悲」乃因得不到他人外在的肯定與讚美而悲傷：這就是一般人所處的「孤寂」及「敵意」狀態。而「古仁人」，即今天基督徒所謂度高超靈修生活的人，他們可以達到「不以物喜，不以己悲」的境界，這就是盧雲所說的「靜篤」境界；若然，他們也就可以活出「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」的「善意」境界了。

### 從幻想到祈禱

人之所以感到「孤寂」，是因渴望成功（希望擁有世物、to have）、得到他人外在肯定與讚美的成就感，其實這是潛意識中自以為永遠不死之「不朽的幻想」所造成的結果（8:7）；但愈想擁有，愈感到與世界疏離。人之所以對他人懷有「敵意」，也是來自渴望成功、渴望擁有，因為你有了我就沒有，所以愈想成功、

愈想擁有，就愈活在敵意中。

其實，「靜篤」是真實地只與天主同在 (to be)；「善意」是對人的關懷 (悲憫之心)，能看得到別人的好、別人的需要、別人的可憐。「真靜篤、有善意」的人，會走出自我不朽的幻想，真真實實地只與天主在一起，這就是從幻想轉到祈禱，從人性的避難所轉到天主的華廈，在此，我們的靜篤和善意就可以真正維持不變。

這時，我們會面對一項難題：我們可以達到「我們的」天主嗎？可能與天主建立親密的關係嗎？我們可否與在我們理解之外的這一位，建立某種愛情關係嗎？從幻想轉到祈禱的活動，是一個通向虛幻而不可捉摸的雲端活動嗎？

天主在我們之外，在我們的心靈、感覺和思想之外，在我們的期待、願望和形成我們的生活事件、經驗之外，但祂還是在一切的中心。當我們走出自我不朽的幻想，就能觸及祈禱的中心了，因為這時，天主的「臨在」與「不臨在」的界限已經分不清了。在祈禱中，天主的臨在，從來就不曾和祂的不臨在分開，祂的不臨在也不和臨在分離。祂的臨在是如此遠離人類共在的經驗，所以很容易被視為是不臨在。另一方面，我們又如此深刻地感受到天主的不在，這欠缺的感覺，卻又引發對祂存在的新意識 (8:7)。

這種感受，《聖詠》廿二篇的作者有非常動人的描述：

「我的天主，我的天主，你為什麼捨棄了我？

你又為什麼遠離我的懇求，和我的哀號。



我的天主，我白天呼號，你不應允；

我黑夜哀禱，你仍默靜。

但是你居於聖所，

作以色列的榮耀！

我們的先祖曾經依賴了你，

你救起他們，因他們依賴你；

他們呼號了你，便得到救贖，

他們信賴了你，而從未蒙羞。』(詠廿二 2~6)

這段禱文，不只是以色列子民的經驗；對盧雲來說，這也是基督徒靈修經驗的最高峰。當耶穌在十字架上重述這段詩句時，絕對的孤獨和全然接納同時呈現，絕對的空虛在頃刻間完全充實。就在那最黑暗的時候，新的光出現了；在死亡證實之時，也是生命肯定的一刻；在高聲哀號天主捨棄人時，也是天主的臨在最深刻地顯現時。

## 五、結語：盧雲靈修的特色

本文因篇幅所限，只能從盧雲靈修的泉源和根基兩方面深入探討，無法全面地詳細介紹盧雲靈修的特色。以下只條列式地，指出盧雲靈修的五大特色：

- (一) 正義與和平的靈修 (spirituality of pacifism) ；
- (二) 都市的靈修 (urban spirituality) ；
- (三) 心對心的靈修 ；
- (四) 服務的靈修 ；
- (五) 傳統與現代融合的靈修。

說到正義與和平的靈修，盧雲提醒我們：天主透過貧窮人受苦的經歷，向我們呼召，要求我們有謙卑和學習的心態；而貧窮人受屈時，親自向我們發出的呼聲，更挑動了我們奉獻的心志。奉獻最深的靈性意義，並非給予出去的援助行動，而是跟貧窮人緊緊站在一起，作他們的僕人（solidarity in servanthood）（18:前言）；並要我們從內心深處為和平發出吶喊，因為要進入到我們心靈深處、存在深處，我們才會有一顆悔改的心，並深知我們也是曾參與在邪惡之中的人（40:6）。

對盧雲來說，和平不只是一個國際政治上的問題，更是一個屬靈的課題。面對和平的難題，我們需要來到上主面前，不依靠人的辦法，而要仰望救恩，以懺悔知罪的心來萌生轉機。因此，我們需要向上主呼喊，轉向祂，求祂施予拯救的力量，方可救拔我們。人類的內在深處，是個可怕之地，但也是個光亮可以存在之地，讓基督的心來光照<sup>11</sup>。

其實，盧雲靈修包含了基督徒當代靈修的全部面向<sup>12</sup>。他認為：耶穌基督的「道成肉身」，就是天主子離家與回家的經驗；因而每一位基督徒的生命，都是離家與回家的經驗。我們或者是長子，或者是次子，都需要離家，而且都要回家；回家後，做父親。

---

<sup>11</sup> 參閱：劉錦昌，〈盧雲的靈修神學〉，收錄《基督信仰的靈修觀：人物與思想》（新竹：台灣基督長老教會聖經書院，2012 增訂初版），880~882 頁。

<sup>12</sup> 基督徒當代靈修的全部面向與意義，參閱：盧德，〈當代靈修趨勢〉《神學論集》160 期（2009 夏），225~270 頁。