

盧雲的靜篤與祈禱

Jurjen Beumer 著；許建德、萬致華 合譯¹

盧雲的靈修，有如老子《道德經》裡「致虛極、守靜篤」的默觀境界，故本文譯者以「靜篤」一詞來表達祈禱生活的高境，遠超越孤寂的景象，並以此說明盧雲靈性掙扎的一生。

荒寂的沙漠²

為解釋盧雲所說的「靜篤」（solitude）³為何，讓我引用盧

¹ 本文摘譯自：Jurjen Beumer, *Henri Nouwen: A Restless Seeking for God* (Tielt, Belgium: Uitgeverij Lannoo, 1996), pp.73~103。本書中譯本見：《盧雲：永不止息地尋覓天主》，由許建德、萬致華合譯，台北：光啓文化事業，2013 年 1 月初版。

² 譯者註：沙漠（曠野）在希伯來文指的是無人管理、無人居住的荒野，也是一個人找到靜篤的地方。在聖經及教會傳統中，沙漠是一個人誠實面對自己，也是一個人面對魔鬼的地方。

³ 譯者註：英文 solitude 一般翻為「獨處」，以與「孤寂 loneliness」做對比。loneliness 帶有負面意義，solitude 則包含許多正面的成分。中文的「獨處」則是個中性的詞彙，而英文 solitude 的意義要比「獨處」豐富得多，尤其是在盧雲討論靈修的這一段。為突顯 solitude 的積極含義，我們試以老子《道德經》裡「致虛極、守靜篤」的「靜篤」兩字來表達 solitude。本文中，當 solitude 較具中性含義時譯成「獨處」，較具靈修含義時譯成「靜篤」，有雙重意味時譯成「獨處（靜篤）」或「靜篤（獨處）」。

雲自己的話來說明什麼不是「靜篤」（而只是單純的「獨處」）⁴：

「爲了解靜篤之意，我們先要糾正被我們這世界所曲解了的靜篤（獨處）觀念，我們常說我需要獨處，其實，我們想說的是我們需要屬於自己的時間和空間，不被他人打擾、可以想和做自己的事、發自己的牢騷等等。當我們提到獨處時，大部分指的是隱私。我們都有一個含糊的概念，以爲隱私權是我們固有的權利。獨處因而變成了如同心靈上的財產一般，可以拿到心靈市場上去競爭交易。不只如此，我們還把獨處想成一個充電站，或是拳擊台上休息的角落，可以讓拳擊選手暫時休息、敷傷、按摩和得到鼓勵的地方。總之，我們把獨處想成一個可以恢復、補充力氣，好繼續生活競爭的地方。但這不是洗者若翰⁵的靜篤（獨處），也不是聖安當⁶、聖本篤⁷或泰澤修士們的靜篤（獨處）。對他們而言，靜篤並非一個私下療傷的地方，而是一個販

⁴ 原書註：在神秘神學中，以一有效的方式，即定義某觀念或某事物「不是」什麼，此即所謂的「否定神學」（*theologia negativa*）。

⁵ 洗者若翰（John the Baptist），耶穌的表兄，也是耶穌的先驅人物，在死海附近過著隱居靜篤的生活，也在約旦河畔宣講悔改和洗禮。

⁶ 聖安當（St. Anthony），第三世紀埃及的一位隱修士；在天主教會裡，被認爲是隱修以及修道生活的始祖。

⁷ 聖本篤（St. Benedict），第五世紀意大利人，是天主教會修道院（西方教會隱修院）制度的創始人。本篤會士們住在修道院裡，遵守本篤會規，過著祈禱（Divine Office，誦讀日課）、靈修（Lectio divina，聖經誦禱）、學習和傳教的生活。本篤會士藉聖經誦禱的默觀進入靜篤的境界。參：黃克鏞神父，〈聖經誦禱：本篤靈修要訣〉《神學論集》165期（2010秋），327~346頁。

依的處所。一個讓舊我死去、讓新我誕生的地方，一個新生命出現的地方。⁸」

事實上，這最後一句話，盧雲便告訴了我們「靜篤」是什麼。「靜篤」是一個過程、一個讓我們沉潛到自己內、一個在內心的搜尋。在我們每個人內心的沙漠裡，如果我們能夠面對誘惑和魔鬼而不逃脫時，心靈就會逐漸地轉變。

在盧雲一本論及沙漠教父們的書中⁹，我們看到這就是為何第一、二世紀的神秘修行者需要進入沙漠的原因。他們到沙漠去對抗自己心內的魔鬼，這些魔鬼—貪念、野心、一心想功成名就等，從古至今都在向我們的社會施虐。「難處就在這裡，就是讓謬誤的舊我死去所需要的努力」¹⁰。唯有如此，才有社會參與的空間；倫理規範總是隨著心靈的皈依而來，如果我們不等心靈的皈依，那麼我們的人文關懷可能變質為對抗自己的挫折和惱怒，「聖安當孤獨地住了二十年，當他離開的時候，他把靜篤的精神隨身帶著，也分享給所有來訪問他的人。看過他的人都說，他是一個平衡、和善、很有愛心的人。他變得如此肖似基督，上主愛的光芒從他身上四散，他的存在本身就是一個最好的侍奉」¹¹。

⁸ *The Way of the Heart*，尚無中譯本，暫名《心道》，第一章第三節。

⁹ 《心道》是盧雲探討沙漠靈修如何能幫助現代侍奉生活的一本書。

¹⁰ 同上，第一章第三節。

¹¹ 同上。

孤寂和靜篤

在我們追尋自己、上主、鄰人時，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」¹²。甚至當你走過捨棄的深淵，在那個遠離一切心靈和世界的深處，有某個人在那裡等著你。盧雲的靈修總是帶著基督論的強度。當我們瞻仰耶穌的生平，我們也體會到我們的生命是如何真實地組合在一起。我們和耶穌唯一不同的是一唯有祂追隨了祂父親的召喚，到最深的靜篤裡。

我們已經看出了，靜篤不同於人性對孤立或是私密的渴求，靜篤也不純粹是一個人想達到完全整合的心理過程。人類的靜篤經驗顯示了有另一位指引著我們人生的道路，祂對每個人都有計畫，並切願這個世界都享幸福、都能得救。

爲了更清晰地表達這個心靈靜篤的意義，盧雲把兩個不同的獨處境界拿來做比較：「孤寂」(loneliness, 荷蘭文爲 *eenzaamhei*) 及「靜篤(獨處)」(solitude, 荷蘭文爲 *alleen zijn*)。這在中文及英文裡，都比荷蘭文清楚一些。「孤寂」這字，帶了許多負面涵意，「靜篤」則是一個很正面的心靈境界。但有太多時候，靜篤被埋藏在孤寂的後方、下方，或是內裡。

¹² 引自 *Out of Solitude: Three Meditations on the Christian Life*, 第一章第四節。本書中譯本有二：《走出孤獨》，台北：道聲，1976；《始於寧謐處：默想基督徒生命》，香港：基道，1991。

盧雲在其著《從幻想到祈禱》¹³的第一部分，為這兩個不同概念間的關係和比較，做了廣泛而深入的探討。他認為孤寂是現今時代的最大的疾病：「孤寂是今日人類痛苦最普遍的來源之一。……孤寂的根源非常地深，遠非中聽的廣告說詞、替代的溫情影像，或是社交聚會所能觸及的」¹⁴。

我們接著談一個了解盧雲靈修非常重要的概念。一般人都想逃開，而不願意掉入那令人窒息的孤寂深淵裡。對於這個摧毀了許多人的社會大病，一般人不把它看成一個可以讓社會改變得更富人性的挑戰，而只是一味地發展防禦機制和尋找替代形象。搜羅更多的奢侈品、更多的財富，這些更多、更好，卻永遠沒有滿足的時候。廣告界在製造這個虛偽的世界一事上最是拿手。「在我們這個事到臨頭才緊張的社會，恐懼和憤怒已成了掌控人類行為的強大力量」¹⁵。

日復一日，我們被告知有仙丹妙藥可讓我們不再孤寂，我們可以不再掉入這個人性缺陷的孤寂裡。「環視我們的周遭，我們看到西方世界的人們試著各式各樣的方法來逃避孤寂。心理治療法尤其流行，許多機構都提供各種使用言語或不用語言的溝通技巧，以及團體體驗活動，由學者們、訓練員，以及『擁

¹³ *Reaching Out: The Three Movements of the Spiritual Life*, 中譯本見：香港：公教真理學會，1987。

¹⁴ 《從幻想到祈禱：靈修生活的三個動向》，第一章第一節。

¹⁵ 《羅馬城的小丑戲：對獨處、獨身、禱告及默觀之反省》（*Clowning in Rome: Reflections on Solitude, Celibacy, Prayer, and Contemplation*, 香港：基道，1990），第一章第二節。

抱者』所主持的暑期短期班、討論會，還有藉著溫馨的儀式來讓參與者不只學習到，也同時感受到平安的嘗試等等。孤寂在我們四周築起僵化的圍牆，而這些日愈流行的現象，正是人們試圖突破這個圍牆的痛苦嘗試」¹⁶。

以靜篤作為禮物

在這樣的境況中，很容易把一切的期望都加在鄰居、朋友、夥伴和家人身上。的確，孤寂時，我們的同胞或許可以幫些忙；但如何靜篤（獨處），卻是我們自己要解決的事。它是我們心路歷程的必經之途。幾乎在盧雲的每一本書裡，他都警告這種幻象：以為我們周遭的人可以替我們解決靜篤這個難關。「當我們因為害怕孤寂，逃避了自己，而投入我們生命伴侶的懷抱時，我們實際上是把自己趕入叫人難忍的感情、使人累倦的友誼，和令人窒息的擁抱裡。……沒有朋友、愛人、配偶、團體能夠熄滅我們對融合和完整的深深渴望」¹⁷。

那麼，我們該怎麼辦？盧雲說，清晰的路線只有一條，但它也是最艱難的，原因在於財富、勢力、慾望、顯赫等諸神，都在我們生命中佔了極重的分量。

「這條艱難的路，是一條皈依的路——從孤寂皈依到靜篤。我們不能一味逃避孤寂，只想忘掉或是否認它；相反

¹⁶ 《負傷的治療者》（*The Wounded Healer*），第四章第一節。本書中譯本有二：台北：光啓文化，1987；香港：基道，1998。

¹⁷ 《從幻想到祈禱：靈修生活的三個動向》，第一章。

的，我們要保護孤寂的心情，讓它轉化成靜篤的境界。如果我們想度靈修生活，就先要有進入孤寂沙漠的勇氣，憑著溫和但堅定的努力，把沙漠打造成一個靜篤的花園。¹⁸」

這裡，也是盧雲找到人際關係中許多悲劇的地方。我們以為某人能給我們一些其實無人能給的。事實是：不管他或她，跟我們有多接近、多親密，無人能夠進入我們內心生命裡最深存在的孤寂處所。講得更嚴厲些，如果我們對另一個人有這樣的希冀或渴求，那將大大地傷害了兩個人之間的關係。因為我們遲早會發現那個人不如我們的想像、達不到我們的理想，那時，憤怒和指責就近在眼前了。

盧雲在其演說裡，常用兩隻手來做比喻。如果我們十指緊扣，雙掌密貼，那我們的雙手就變得堅硬缺乏彈性。人跟人的關係不應是這個樣子。更好是兩隻手只在食指尖相觸，而且指頭朝上，代表除了兩人之外，還有一位在上的第三者也存在在關係裡。如此一來，兩個人之間有了容許創造的空間，而不至於完全糾纏在一起，也不會在對方身上有過多的期望，而能自由自在地徜徉在愛情的關係中。

對人際關係有此富有靈修色彩的見解，使盧雲採取了一個不同於當世流行的心理學策略。他不要人壓抑本身存在著的孤

¹⁸ 同上。原書註：本書中，盧雲描述在人與人關係的層面上，如何從「敵意」(hostility)轉變成「殷勤款待」(hospitality)；在與上主的關係上，如何從「幻想」轉變成「祈禱」；在個人的層面上，如何從「孤寂」進入「靜篤」。這些像是對立的兩極，而我們的生命就在緊張的狀態下，在這兩極之間搖擺。

寂，反而歸根究柢，把孤寂看成每天生活的一個源頭，一個上主的大愛駐留的所在地。「基督徒的生活態度，不是取走我們的孤寂，而是要保留珍惜它，當它是一個貴重的寶貝」¹⁹。「越接近自己，你就越接近別人」這種矛盾的說法，正是盧雲思想裡的一個靈修珍寶，因為它的動力取之於他處。「靜篤的確是個絕佳的邂逅處所，從這裡，其他所有的相遇才有了意義」²⁰。

人生旅途上，藉著看似繞路的內心靜篤，人們得以相聚。的確，我們每個人都有相似的靜篤，每個人都有雷同的邂逅。那個邂逅的對象，正是渴望與我們同在的上蒼，祂藉著與每個人的邂逅，讓我們相聚在一起。「真正的靜篤中，存在著一個可以容納別人的無限空間，因為在那裡，我們空虛了自己，在那裡，我們體會到沒有別人會凌駕我們之上、與我們敵對」²¹。兄弟之情、姐妹之誼、人道與關懷，這些都可以在靜篤的邂逅內找到，「因為在靜篤裡，上蒼向我們顯出，祂是在我們內的上主，是創造、救贖並聖化我們的上主，是我們存在的源頭、中心和目的，……在靜篤中，我們與上蒼相遇。在靜篤中，我們放下諸多活動、掛慮、計畫、方案、意見和信念，而以自己的真面目，帶著一顆開放、包容和容易受傷害的心，來到至愛

¹⁹ 《負傷的治療者》，第四章第一節。

²⁰ 《羅馬城的小丑戲》，第一章第三節。原書註：在隱院居住的幾個月，盧雲從若望院長學到「你對自己獨處（靜篤）意識多少的程度，就是你跟別人能夠共融多少的程度」，見《箴力斯日記》一章，六月三十日的記事。

²¹ 《羅馬城的小丑戲》，第一章第四節。

的上主跟前」²²。

盧雲過世後不久，他的一本書《心靈麵包》²³出版了。這本書收集了許多簡短、可以做默想的文章，一年內一天一篇。我沒看過任何一本別的书，把本章所要表達的思想闡述得更淋漓盡致。在標明一月十八日的這篇：

「所有人都是單獨存在著，沒有一個別的人會跟我們有完全同樣的感覺、完全同樣的思考、完全同樣的行為。我們每個人都是獨特的，而我們的孤身，正是這獨特性的另一面罷了。問題是，我們讓這個『孤身』演變成孤寂呢，或是讓它引領我們進入靜篤。孤寂帶來痛苦，靜篤帶來平安。孤寂讓我們在絕望中抓緊別人不放，靜篤讓我們尊重別人的獨特性，社群於焉誕生。如何讓孤身演變成靜篤而非孤寂，這是一生的功課。要達到這個目標，我們在生活中要做許多有意識的抉擇，例如跟誰做朋友、學習什麼、如何祈禱、何時該請教別人等等。明智的選擇，將幫助我們找到那個可以安身立命的靜篤。²⁴」

作為祈禱處所的靜篤

的確，除了靜篤外，我們哪裡還找得到一個可以更熱切祈禱的地方？在祈禱中，鳴響的是我們整個的人，包含了所有的

²² 同上。

²³ *Bread for the Journey: A Daybook of Wisdom and Faith*：中譯本見：《心靈麵包》，台北：校園，1999。

²⁴ 同上，一月十八日的記事。

喜怒哀樂。在祈禱中，我們得要「放下所有把我們和別人隔離的障礙，以便我們成了我們代禱的對象，讓上主觸動在我們內的他們」²⁵。

靜篤、社群與侍奉

盧雲在其著作裡，透露自己也經歷了孤寂的痛苦，而且這痛苦一直持續到他過世為止。比方，當他立意決定修道，走一條和其他家人都不同的路時，孤寂就尾隨著這個決定而來。他談及這個孤寂的個人經驗時毫不猶豫。想逃避孤寂的傾向是他很熟悉的一件事，因為他自己生命中的例子比比皆是。當他逐漸發現他在美國已成了知名人物時，大可藉機躲藏到名聲和榮耀裡。但他很清楚這樣無意識的逃避根本無濟於事。反之，那只會讓一個人遠離心靈的家鄉，比之從前更深地陷入憂悶中。

也因此，盧雲常在尋找可以幫助他回到篤靜處所的人，比如隱修院的若望·厄德和托斯里的培爾·多瑪斯（Père Thomas）。盧雲的書裡，沒有特別談到靈修指導，但他本人一直都很重視請靈修指導者幫助他多了解自己的心路歷程²⁶。我們也看到在他生命的後段，團體，尤其是黎明之家，逐漸地取代了個人，成了他的靈修導師。當他擔任黎明之家的牧靈輔導時，智障人士的靈敏知覺成了最好的訊號，也帶來互相的支持和改過。

²⁵ 《羅馬城的小丑戲》，第一章第四節。

²⁶ 原書註：在《從幻想到祈禱》八章二節中，盧雲論及了指導（guide）及靈修指導者（spiritual director）。

在面對孤單的處理上，身為輔導的盧雲要負起領導的責任，但他也親身參與其事。在他抵達方舟之家後，他的孤寂感受似乎有了決定性的改變。在孤寂與靜篤的兩極間，像是找到了一個很好的平衡點²⁷。相較於他晚期出版的書，他最早期和在耶魯時期寫的書，更常談到這個主題。這是因為他對自己作為「神父」的聖召，有了更深的了解，了解到他必須陪伴無數孤寂零散的上主子女們，這在方舟團體的智障人士中尤其明顯。

現在我可以了解在他生命的最後幾年，盧雲那麼努力地籌建黎明之家的祈禱中心的原因了，因為「祈禱是基督徒團體的氣息」²⁸。這個祈禱中心的創辦計畫書這麼寫著：「黎明之家的力量，來自於它的靈修基礎，而團體敬拜是黎明之家生活中重要的一環。這個新的黎明小堂，可以讓這個團體和訪客們在每日生活中和靈修層面上不脫節，因而得以加深他們的信仰和追隨他們的聖召」²⁹。

²⁷ 譯者註：在黎明之家的第一年，盧雲得了嚴重的憂鬱症。當時他覺察到他隻身前往黎明之家，依靠的是情緒化的人間友誼關係，而非真正依靠上主。為糾正這偏差，他勉強自己遠離好友，卻因而經驗了這個「第二種孤寂」。他說在答應黎明之家的邀請時，他的心裡沒有預備好，沒有預期到因為這個「yes」，他需要說多少「no」，需要付出多少代價。這是一種「如同耶穌(在團體中)感到的孤寂。我發現這第二種孤寂遠比因為肉體或情緒上的孤立而引起的孤寂，更令人難以忍受」。見：《黎明路上：靈修日誌》的〈跋〉。

²⁸ 《羅馬城的小丑戲》，第一章。

²⁹ 原書註：參《黎明小堂，在方舟黎明之家的靜篤 / 團體 / 侍奉》手冊 (*DAYS PRING, solitude/ community/ ministry at L'Arche*)

奧秘的探索

人們聽到了召喚聲。若跟從這召喚聲音的輕柔催促，他們將被引領到一個青綠的草場。這個青綠的草場，是人們從他們荒蕪的孤寂心靈中，一步步找回來的。這個心靈的旅途，要帶他們經過一片荒蕪之地，沿路只有暫歇的驛站。最終的真正目的地還沒到，事實是永遠到不了。我們時或在生命的高峰尖頂上，但終須回到低窪的山谷裡，回到日常生活乏味的瑣事裡，回到單調的長途跋涉中，回到刺眼的殺人或災難的新聞頭條裡。儘管如此，在困難的旅程中，我們到底還是有所收穫，那就是我們有了展望，有了遠景。我們有了邂逅的經驗。在灰色苦悶的平日生活中，有了新發現。我們發現交談是可能的，我們在深谷裡的哀嚎，有了一個願意的聽眾，我們殫精竭慮的話語，將得到滿全的回應。

這個內在的交談即是祈禱。盧雲用了幾個不同方式來說明這個交談。在其著作中，祈禱一直是主要的脈絡。在他所有活動中，祈禱一直是他用以探測奧秘的鉛線。如果祈禱有了問題，那麼別的一切就會懸而未決。「祈禱使人安頓心身和集中精神，一個祈禱的人，在眾人面前不會設計操縱，而會寬心容納；不會巧奪詐取，而會善待疼惜；不會啃咬叮螫，而會親吻輕拂；不會審訊盤問，而會欣賞欽佩」³⁰。

Daybreak)。

³⁰ Thomas Merton: *Contemplative Critic*, 第一章；本書中譯本有二：《遇見牟敦：盧雲眼中的默觀者》，台北：光啓文化，2007，這

世界的命脈

盧雲最早的書中，有一本專談祈禱，即是《親愛主，牽我手》。隨同本書探討盧雲的第三個主題「祈禱」，我要跟大家更深入地探討這本書。我們可以把《親愛主，牽我手》這本書當作盧雲其他著作的基礎。這本書原來只是一本小冊子、一個課程講義。作者藉著這本書開始嶄露頭角，之後他還要在更多的書中重覆這個基本觀念，解說得更廣、闡釋得更深，並且繼續不斷地修正。不像他的第一本書《愛中契合》裡的語氣，在這本書裡，我們看到的不是一個搬弄學問的學術派教授，而是一個跟我們生活和心靈息息相關的同胞。這本書的風格，是淳樸寧靜。用語和書的訊息相稱，抽象的觀念盡可能不用，日常生活裡的例子，充滿在全書中。在盧雲的書中，這讓我們第一次注意到他喚醒人心的獨特能力。

盧雲在這本書中，開始找到他在世上將要擔當的角色。整本書裡，同樣的訊息一再地重複著：爲了教會和信仰的前途，祈禱是我們應當關心的；其他的雖然重要，但在人們追尋真理與上主、追尋完善和正義的道路上，這些次要的，很容易變成額外的負擔。從一開始，盧雲知道從神學方面來談祈禱，雖可能是個有趣的題目；但除了有趣之外，對人們似乎沒什麼大幫助，至少他自己覺得如此。盧雲和其學生、同事們，從收集人

是根據 Crossroad Nouwen Library 在盧雲往生後，重新整理的新版重譯而成；另，香港基道亦有根據 1982 年版英譯本的中譯本，名爲《盧雲眼中的梅頓》，1999。

們的祈禱詞開始，而不是談論祈禱。他們的目標不在於製造出一個美麗的文學作品，而是藉著這些在深沉的寧靜中寫下來的文字，幫助他們進入自己的內心。在那裡，上主可能不得進入，在那裡，過去和未知的將來常帶來困擾。唯有在那個時候，他們才會談到祈禱，並試著把它訴諸於文字，以便分享其經驗。

本書就是這樣寫下來的。《親愛主，牽我手》論及我們內心的內在活動。無論我們的生活領域是如何地狹窄、拳頭是多麼地緊繃不放³¹、我們外在和內心多麼缺乏寧靜，無論我們為避免受到傷害而多麼全神貫注地搜羅物件，在這本書簡短易讀的章節裡，我們開始認識了自己。如此地，我們看出希望如何在我們內被噎死，儘管活著卻跟死了沒兩樣。「只有當我們帶著希望而祈禱，才能突破死亡的障礙」³²。這也是同情心的出發點，「因為在祈禱中，我們不只承認了天人有別，也承認了我們的鄰人是我們的同胞，是與我們結伴而行的人」³³。

這裡也是我們對他人徹底承諾的開始。依此而言，祈禱可真是革命性的。「祈禱意味著突破生命的面紗，讓一個你認為已經成真的理想來引導你」³⁴。祈禱使人自由，完完全全的自由。祈禱讓人變得易受傷害，因為張開的掌心就是受釘之處。祈禱的人是一個新世界的信息傳遞者，他們看出祈禱就是我們

³¹ 《親愛主，牽我手：認識禱告真義》（*With Open Hands*，香港：基道，1991），導言。

³² 同上，第三章。

³³ 同上，第四章。

³⁴ 同上，第五章。

生活於這個世界的命脈。

上主在我們內呼吸

在《從幻想到祈禱》一書裡，盧雲廣泛地討論祈禱議題。我們注意到盧雲在耶魯的第一年，其學術研究及個人生活上，都專心一意地探討祈禱的事。而《從幻想到祈禱》一書，便可說是他在耶魯時期寫作的高峰，這是盧雲首次現身說法，讓自身的經驗參與其中。若把這本書和《親愛主，牽我手》相比，這本書探討得更深入，時時可以窺見神學理論，而且更嚴謹地看待人性在祈禱中遇到的困難。這書的最後一章在箴力斯完成，隱修院的環境正好給書做最後的淨化。

盧雲認為一種永生不滅的幻覺，阻擋了我們對祈禱的渴望。因為我們老以為我們所擁有的東西、所認識的人、所規劃的計畫、所累積的功名，都是永存不朽的³⁵。這個永存不朽的幻覺，有它多愁善感和粗暴蠻橫的兩面。這在像希特勒這樣的暴君身上就很明顯。他一方面屠殺了百萬人民，一方面卻又可以為一個坐在他膝上的小女孩而感動掉淚。這是一個「以為我們的生命屬於我們，這種幻覺的症候」。這些幻覺是如此地深植我們之內，甚至在夢中也是如此。但是「一旦我們從幻覺變成祈禱，我們就能從人間的居所進入上主的殿宇」。

在盧雲作品中，以下幾節最令我欽佩。在這裡，盧雲討論了「上主的可及性」(attainability of God) 這個人間最基本的疑問，

³⁵ 《從幻想到祈禱》，第七章。

同時是超乎證據、超乎辯論的問題。盧雲在此，遇到了一個看似矛盾的議論，那就是祈禱的矛盾：「祈禱的矛盾在於：祈禱固然是一個可遇不可求的恩典，但是我們可以學習如何祈禱」。

「我們無法強迫上主來跟我們做朋友。上主來去自如，沒有任何的訓練、努力或苦行，可以強迫祂來。所有的神秘家都異口同聲地一再強調：祈禱是一種恩典，是上主自由給的禮物，我們唯一能有的回應，就是感恩。但他們很快地會加上一句，祈禱是我們可以學得到的」。

盧雲繼續用另一說法來幫助讀者，引領他們進入一個自由的空間，在那裡，人們可以自在地活著，而上主似乎也臨在著。

「所以，祈禱可說是上主在我們內的氣息，藉著它，我們成了上主內在生命親近的一部分，藉著它，我們都又重生」³⁶。

祈禱可以學嗎？

專研祈禱文獻的人都知道，有許多不同的祈禱傳統。在東方正教會裡，不論在隱修院或在普通教友的堂口中，經過許多世紀的發展，祈禱傳統尤其豐富。在許多祈禱學派中，一個叫做「靜修」（hesychasm）的學派特別值得一提。「耶穌禱文」³⁷即此靜修學派發展出來的一個「技巧」，用來活出一個聖保祿說

³⁶ 本段引文均摘自：同上。

³⁷ 譯者註：「耶穌禱文」（The Jesus Prayer）是東方教會（東方正教和東方禮的天主教）發展出來的一種靈修祈禱，強調在靜默中專注和體驗天主的臨在。請參閱：黃克鏞神父所著《心靈流溢：禮儀以外的祈禱》（香港：天主教香港教區禮儀委員會，2000）。

的「祈禱不止息」的生活。在《得撒洛尼前書》中，保祿說：「應常歡樂，不斷禱告，事事感謝：這就是天主在基督耶穌內對你們所有的旨意」（得前五 16~18）。

盧雲曾以種種不同的祈禱傳統，給過許多講座，來測驗哪一種祈禱方式是現代人最好的方法。雖然如前所述，「祈禱是一個可遇不可求的恩典」，但祈禱還是可以學得來的。從古至今，都有許多人願把他們祈禱生活的經驗跟我們分享。要學習祈禱，無須從零開始。

同樣有幫助的是像隱修院和教堂這些地方，你可以體驗到什麼是永不止息的祈禱。幾百年來，祈禱在這些地方不斷地進行著。在這些地方，我們似乎可以馬上進入狀況，進到祈禱的氛圍中。這種訓練在目前的牧靈培育班裡常被忽略了。也難怪當盧雲討論服侍工作時，一再強調祈禱的重要性。雖然我們無法花太多篇幅來介紹「耶穌禱文」（又稱「心禱」或「內在的祈禱」），但我們可以稍稍說明盧雲如何用了它們。盧雲把這種祈禱稱為「在每日生活波瀾底下的輕聲低語，因此讓活於現世卻不屬於現世的理想成為可能，也讓從我們內心靜篤的深處得以接觸到上主成為可能」³⁸。

永不止息的祈禱

在《羅馬城的小丑戲：對獨處、獨身、禱告及默觀之反省》中，有一章名為〈祈禱與思想〉，盧雲給「永不止息的祈禱」

³⁸ 《從幻想到祈禱》，第八章。

做了一個更明確的描述。在這個現代世界裡，無論我們如何努力，都無法像《俄羅斯朝聖者之旅》（*The Way of a Pilgrim*）³⁹一書裡的俄國朝聖者那樣，不停地誦念「耶穌禱文」。那麼我們如何可以做到「永不止息的祈禱」？盧雲的信念是：祈禱並非一個我們添加到日常生活裡的一件外來物，我們不要把祈禱「當作是生活的一部分，而是生活的全部」；祈禱必須如同呼吸一般，跟我們的生活分不開：「祈禱恰如呼吸」。這哪裡做得到？或是說「祈禱如何可以像思考一般？」⁴⁰

我們無法否認我們一直都在思考的這個事實。無論何時何地，都有思緒掠過我們心頭，不是主動地「反射性思考」，就是被動地「前反射性思考」。我們無法完全不思考，即使在睡眠中亦然。「我們的思考程序，比我們反射性思考或是無法控制的精神遊蕩，都要更深入我們的內心」。這個思考潮流可以是個負擔，也可以是個禮物，「它們是悲哀和喜樂誕生的搖籃」。也因此，「我們要把這個在我們人性最深處、永不止息的思潮，慢慢轉變成永不止息的祈禱」⁴¹。

永不止息的祈禱，並非一直地想著天主，不是這樣的。盧雲在這一點上說得相當確切，也多少給祈禱下了一個定義：「祈禱不是想天主而不想別的事，祈禱不是花時間陪著天主而不陪

³⁹ 譯者註：本書由劉鴻蔭神父譯成中文，與另一本李偉平神父譯的 *The Pilgrim Continues His Way* 的中譯文合編成《俄羅斯朝聖者之旅與朝聖者的再出發》（台北：光啓文化，2005）。

⁴⁰ 本段引文均摘自：《羅馬城的小丑戲》，第三章第一節。

⁴¹ 本段引文均摘自：《羅馬城的小丑戲》，第三章第二節。

別的人。更確切地說，祈禱是在天主的面前思考與生活」。每一刻光陰都要源自於這個祈禱，也因此，不要把祈禱和我們的日常活動分隔開來。要做到這樣，我們「必須從以自我為中心的自說自話，改變成以天主為中心的對話」。這是個學習的過程：「把我們的思想從令人生懼的孤立中，引導到與上主無懼的對話裡」。

祈禱也和內省極不相同。內省是需要的，但這只講了一部分而已。這個涵蓋太多心理學層面的內省，「有時會引起叫人癱瘓的憂慮，或是無意義的自我滿足」。在祈禱中，上主實際上帶領我們離開內在的自我，「在祈禱中，我們知道上主了解我們的心思和感受，這是多叫人喜樂的一個肯定」⁴²。

這樣的改變並不容易，因為我們不習慣把我所有的事都在上主面前攤開，總喜歡保持一點自己的小私密。這樣的心理，是「走向崇拜偶像」的路。崇拜偶像，就是因為我們把這個小私密當成了偶像，而不肯尊敬上主、給祂當有的優先權。所以「永不止息的祈禱，可說是對抗崇拜偶像的一個不停的抗爭」。

話說回來，這個和上主的愛的對話，應該如何開始呢？可以從好的紀律習慣開始：「為營造一個讓不停祈禱的生命可以逐漸成長的環境，紀律是一個明確而具體的方法」。這也是靜觀祈禱的紀律，在其中，「我們專注地凝視著上主」。我們可以透過耶穌，而「看到」上主。「靜觀祈禱可說成是對耶穌的

⁴² 本段引文均摘自：《羅馬城的小丑戲》，第三章第三節。

默想，讓祂完完全全地進入我們的意識裡，讓祂成爲我們內心深處永遠存在的圖像」⁴³。

說明了這些之後，盧雲熱切地開始跟我們分享一些具體而實際的方法。比方，他建議在每晚臨睡前，默想隔天彌撒中要宣讀的聖經章節。這樣做，那些聖經語句就陪伴著我們度過一個晚上，變成我們的一部分。隔天，我們可再用那些章節默想一兩個鐘頭。結果是，那些章節開始探視我們的心。人和上主間一種熟悉而連續的友誼，便開始發展。「在這個靜默的時間裡，上主開始跟我們說話，耶穌成了一個美麗的聖像畫」⁴⁴。

祈禱與社會參與

祈禱很明顯地，會影響我們所做的一切事。盧雲從他的第一本書開始，就強調祈禱和我們生活裡的所作所爲息息相關。

⁴³ 本段引文均摘自：《羅馬城的小丑戲》，第三章第四節。

⁴⁴ 譯者註：在《活出有愛的生命：俗世中的靈性生活》（*Life of the Beloved*）一書的第二章，盧雲對祈禱有兩個具體的建議。一是靜下心來，聆聽聖詠或是祈禱文。首先是用心閱讀這些文字，然後逐句逐字慢慢地反覆在心內誦讀，如此，半個鐘頭的祈禱不再只是單純地等待，而是主動地聆聽上主藉著這些聖言透露給我們的信息。二是以回想上主在我們生命中所賞賜的恩惠，來加深我們對上主臨在的知覺。此外，在《念茲在茲》一書裡，談論祈禱的第七章也有許多具體的建議。例如他說：除了每日默想福音與反覆誦念禱詞外，我們也可以整理和裝潢內心的神聖空間。他說，當我們不斷反覆默想一段聖言後，它們就在我們內心產生一種影像，像是掛在我們心牆上的圖片。以後我們和人來往，都可以把他們接到這個內心世界，分享心牆上的圖片。

他說，祈禱被誤認為只是一種虔心誠敬的態度而已；照此說法，祈禱退化成一根孤零零通天的電話線，一個虔誠的靈魂得到上天的保佑，但周遭的社會卻一點蔭庇都沒得到。這樣的祈禱觀，是一個脫鉤的「我」跟一個孤立的「天主」之間的關係。許多人到今天仍然持著這樣的看法。也因此，「祈禱絕對不可以成爲一個最個人化情感的最個人化表達，而總要深植於我們所屬於的社團當中」⁴⁵。並非更新自己的靈魂有什麼不對，但如耽滯於此，將導致半途未盡全功的靈修生活。

盧雲在《親愛主，牽我手》一書中談論祈禱及革命時，正處於 1960 年代末期的氛圍。在他後來的書中，雖然盧雲還是繼續強調祈禱與行動之間的關係，卻不再看到他對社會如此強烈的激進評論。「祈禱是人類團結的第一個表現」，盧雲在其學術味最濃厚的一書《同情心：基督徒生活的省思》⁴⁶裡這麼寫道。「那是一顆慈悲心靈的中樞」。「爲人祈禱，就是把別人當作我們自己的一部分」。

盧雲很留心地把祈禱和行動兩者結合在一起：「光是祈禱而無行動，只會變成乏力的虔誠；光是行動而無祈禱，則退化成有操縱之嫌」⁴⁷。當盧雲在拉丁美洲時，他目睹了這兩個極端脫鉤的可能性。在他的《感恩！》一書中，我們一再地讀到

⁴⁵ 《從幻想到祈禱》，第九章。

⁴⁶ *Compassion: A Reflection on the Christian Life* (With D. McNeil and D. Morrison)：本書尚無中譯本，書名暫譯。

⁴⁷ 以上引文見：同上，第八～九章。

一些勇於行動的人，在缺乏祈禱的情形下，如何因為得不到預期的結果而變得冷酷、憤怒。的確，這正是我們看到的盧雲為何批判解放神學的某些傾向。他並且向和那位在結合祈禱與積極行動一事上有特別才能的古鐵雷神父提出這個問題。

當時瓜地馬拉的人民後無退路，卻能夠不顧所有的理性判斷而保存著希望。盧雲在報導那個極端危險的情勢時說，這就是祈禱光彩四放的光榮時刻。

「當營養失調、健康不良、住屋不足、薪資低落、工時冗長是生活中的定數，當空中瀰漫著恐怖、酷刑和死亡的經常威脅，一個人要在絕望和希望兩者間做一個抉擇，要在降服於惡勢力與大膽地追求光明（兩者間做一個抉擇），要在當犧牲品與當解放者間做一個抉擇。這是個內在的選擇，跟外在環境無關，有關係的是一個人在任何環境中都要享有自由的意願。在黑暗中，向生命之神呼求；在哭泣的幽谷中，保持喜樂；在隆隆炮聲中，宣講和平——這就是祈禱的真意。⁴⁸」

如果我看得沒錯，在祈禱與社會參與這事上，盧雲對祈禱的觀點是有所變更的。他在《親愛主，牽我手》一書中，開始的立場是對社會有嚴苛的批判；到了他在拉丁美洲那段日子前後的書裡，他變得願意多參與社會運動。在西歐，一個人如果

⁴⁸ *Love in a Fearful Land: A Guatemalan Story*, Ch. 20, "Prayer and Martyrdom": 本書尚無中譯本，書名暫譯《恐懼地域上的愛：一個瓜地馬拉的故事》。

想以不同於傳統的方法來改造社會，而且積極嚴厲地批評資本主義，我們稱他們為政治極端分子。社會參與則是一個比較溫和的作法。過了拉丁美洲的那段時期以後，我覺得盧雲就連對社會參與都沒有像以前一樣地強調，這可以從他最後寫的書之一，《念茲在茲：活在聖神中》（*Here and Now*）裡頭有關祈禱的章節裡看出來。社會抵制和政治參與的思想還有，但說得不再那麼具體，而是更重於普遍性。這是可以了解的，當一個人在拉丁美洲和經濟困苦、財物貧乏的人們同住時，所感受到的一定和住在智障人士的團體裡所感受到的不同。時代的精神總是有所影響。接近廿一世紀時，社會與政治參與不再是時尚的事。我們要問的是，他所鼓吹的結合祈禱與行動一事上，盧雲自己是否成功地做到了。

盧雲自己在祈禱上的掙扎

我們說過，寫書談論祈禱，跟把祈禱融入生命中成為整體的一部分，是截然不同的。對此事，盧雲是第一個承認的人。我們在盧雲的書裡，處處可見兩者間的張力，他的結論是：唯有作者肯真心分享他在祈禱上遇到的困難時，寫出來的靈修生活作品才會有深度。盧雲的書裡，也提到他曾經走過的心靈幽谷、經歷過的神枯期，以及無法祈禱諸事。這些低潮期，跟著深度和喜樂的祈禱輪流而來，而且兩者經常在無法掌控的強度下交織著。「有許多時候，我無法祈禱，累得無法讀經，焦慮得無法靜修，絕望得找不到話跟上主說，甚至精疲力竭無法做

任何事」⁴⁹。但他知道，必須努力地往前行。因為即使在乾枯時，上主必以甘霖的承諾來降福我們。祈禱和紀律息息相連，沒有哪個門徒可以缺少這兩者之一。

「在基督徒的生活裡，紀律幫助一個人揭開被蒙蔽的事物，讓被隱藏的東西換到突顯的地位，把放在籃子底下的東西搬到燈光下。就像在靈魂的花園裡，把步道上的葉子清掃乾淨。紀律讓上主在我們內的聖神彰顯。⁵⁰」

如此有了靜默的空間，祈禱就可以在那裡面茁壯長大。當我們的周遭和內心都處於寧靜中，當外在和內在的聲音都已經沉澱著，那時可以達到和諧，聽到上主聲音的可能性就提高了。盧雲在隱修院七個月的期間，他學到靜默的淨化功效有多大。有一天，他因事必須離開修院到城裡去，回來以後，他寫道，「隨著靜默的消逝，我深深地感受到內在所受到的污染」⁵¹。

我們可能花上一生去尋找外在與內心的平衡；我們考慮到底應該追求折磨下靈魂深深的渴望，還是充滿了活力與污染的狂熱誘惑。可能要達到平衡最好的方法是，先放棄我們對平衡的極度渴求。想要在靈性領域裡達到某個目標的願望，很容易變成一陣子的狂熱。但靈修生活超越這種非達成某事不可的堅持，而抵達一個信任的領域。如果我們忠實於目前的一刻、忠

⁴⁹ *Behold the Beauty of the Lord: Praying with Icons*：本書尚無中譯本，書名暫譯《凝視上主的美》，導言。

⁵⁰ 《同情心：基督徒生活的省思》，第七章。

⁵¹ 《箴力斯日記》第四章，九月十二日的記事。原書註：亦參考談論「靜默」的本書第十九章。

實於我們的祈禱，其餘的上主會幫我們完成。在利馬城一個亂糟糟、鬧哄哄的貧民窟裡，盧雲這麼寫道：

「如果我少掉了這個和上主在一起的一個鐘頭，我的生活就變得散亂不堪，我的日子就過得像是一連串毫不相干的偶發事件。在加爾默羅會小教堂的那一小時，遠比我自已想的還重要。這一個小時也非全然是深度祈禱、跟上主特別接近，或是對神秘靈修特別關注；我倒很希望真的是那麼一回事。相反的，那一個小時卻是充滿了分心、煩躁、睡意、混亂和厭倦。我自己很少有滿意的時候，但能夠在上主面前一個小時，讓祂毫無遮掩地看到我的所思所想、我的觀感和體驗，這個簡單的事實也一定讓祂高興吧。不知為何，我就是知道祂愛我。儘管我不能夠感受祂的愛，一如我感受到被人擁抱；儘管我不能聽到祂的聲音，一如我聽到別人安慰的話語；儘管我看不到祂慈祥的笑容，一如我能看到人的臉孔一般。但上主依然跟我說話、注視著我，也擁抱著我，只是我無法覺察而已。⁵²」

一個追求者忠實警惕的態度，就能夠帶來結果嗎？包括我在內的許多人都想知道答案。我們能期待一個回應，就像陰霾的天空偶爾也會透出幾許陽光嗎？即使再短暫，上主偶爾會顯示祂自己嗎？如果我們具體地看盧雲的生命，我們能否看到進步的跡象？他的靈修生活可有進展？他的一番努力，得到報酬

⁵² 《感恩！一本拉丁美洲的日記》，第三章，十二月十一日的記事。

了嗎？他的祈禱、紀律和靜默，讓他遇見了上主嗎？簡而言之，在盧雲的生命和著作裡，我們找得到神秘經驗，也就是神秘者「即使再短暫也看到了一瞥」的痕跡嗎？或者，這些只是一個沒有耐心靈魂的疑問，一個靈修功利主義者的懷疑罷了？

這個神秘面紗終於在 1988 年被盧雲自己揭開，他在為自己最早的一本書《親愛主，牽我手》寫〈再版序言〉時說道：

「至今為止，我幸運地從不覺得憤世嫉俗。開放心靈以及保持它持續開放的靈修努力，已經引領著我一步步地更深入到上主無止境的大愛奧秘當中。我自己也因而越來越領略到，祈禱最終是一個應以感恩之心接受的禮物。一件事我很確定，我想祈禱的渴望不斷地在增加，這個渴望是如此強烈，以至於我想到的，只是想單獨和上主在一起，甚至當我跟上主沒有什麼話說，或是沒有什麼請求時，也是一樣。在靜默的時刻裡，我經驗到我在書裡說的：安靜、接受、希望、慈悲，以及先知性的評論。我發覺在上主的胸懷中，我可以擁抱全世界。」

「引領著我一步步地更深入」，是盧雲唯一用來說明他在靈修生活上可能有的進展的幾個字。的確，問起像靈修生活成果這樣的問題，是有些輕率的。儘管我們想盡辦法，誰也無法勉強上主。當然，我們當中也有那些得到上主特殊賜予的人，他們走得更遠、看得更多。從這個層面來說，在盧雲的寫作中，

我不曾發現他是個神秘內修的人。他自己也從不這麼說⁵³。更好說，盧雲是個上主許諾的樂園裡的密探，他告訴我們他在靈修生活裡的收穫，包括了他的祈禱經驗⁵⁴。「因此，在不懂得如何祈禱的情況下，我祈禱著；在焦躁不安的情況下，我休息著。雖然在誘惑中，我覺得平安；雖然在焦慮中，我覺得安全；在黑暗中，我被光明籠罩著；即使心存懷疑，我仍然被愛著」⁵⁵。

祈禱的矛盾（滿而空）⁵⁶

至此，我們所說有關祈禱的討論，可能留給人一個印象，以為祈禱純粹是人的努力，是從此岸到彼岸、或易或難、可棄可續的一樁事。實際上，上主也有祂的角色要扮演，而且是一個相當重要的角色，那就是從現場中消失無蹤。在此，我們再度回到他曾提過的祈禱矛盾。每當我們談到上主的臨在或不在時，這個矛盾既呈現在神學裡，也存在於人們的經驗中。現在，

⁵³ 原書註：盧雲認為神秘靈修者，就是那些以上主的初始之愛作為自我認知根源的人。

⁵⁴ 原書註：盧雲寫了兩本祈禱書：《頌主慈恩》和《心應心：真摯傾情的禱告》。第一本寫成於他第二次到箴力斯隱修院居留期間，第二本書則是他住在托斯里的那段日子裡。

⁵⁵ 《黎明路上：靈修日誌》（*The Road to Daybreak: A Spiritual Journey*，香港：基道，1995），第十五章，二月七日的記事。

⁵⁶ 譯者註：甘易達神父在他的《靜觀與默坐：之一》（台北：光啓文化，1999）書中有如下的解釋：「我們走得越深，對實體兩面的調和就看得越清楚……覺出最深之我的最後體驗同時是『空』也是『滿』……最深之處只用一個詞無法表達，而要用兩個互補的詞來表示，外表相反卻也是同一實體互補的兩面。」

似乎偏重神學的方面多一些，可是讓人驚奇的是，盧雲提出這個「嚴肅」議題時，是多麼地腳踏實地：

「現在，我們觸及祈禱的核心，因為很顯然地，在祈禱中，上主的臨在與否，是沒有分別的。在祈禱中，上主的臨在離不開祂的不在；上主的不在，也離不開祂的臨在。祂的臨在遠遠超過人所有經驗的總合，以至於很容易被認為是祂的不在。」

盧雲並為此做了一個結論：「在我們渴望遇到一個不在的上主的過程中，我們看到了祂的足跡。我們瞭解到，我們愛主的願望，來自於祂先感動了我們」⁵⁷。由此，便接續到了盧雲靈修的下一個主題：初始之愛。

⁵⁷ 本段引文均摘自：《從幻想到祈禱》，第七章。