

在變化萬千的現代社會中，行走天路的朝聖者常需要一份更新版的地圖，這份地圖建構在熟悉的地理上，卻能標示出最新的路線變化，指引尋路的人。



愛中的默觀

——談牟敦的默觀生命

在初春的清晨時分，霧濛濛中甦醒的大地，我感受大自然另一種風貌之美。但深感時間的流逝與四季運轉之快速，置身世界萬象變化中，舊的消逝與新的開展日日綻放在生命中，昔日的喧譁、幸福與快樂也隨歲月沉澱在記憶的深處，人們感到自己的歷史正朝向某個終點而去。我嘗試觀看人生與世界的表象與真實，竟稍微能體會聖經所謂虛幻與永恆的存在。在這種心境下，特別被李商隱的〈錦瑟〉意境所吸引：

錦瑟無端五十弦，一弦一柱思華年。莊生曉夢迷蝴蝶，望帝春心託杜鵑。滄海月明珠有淚，藍田日暖玉生煙。此情可待成追憶，只是當時已惘然。

在這感慨情懷中，我再度重遇多瑪斯·牟敦（Thomas Merton），

於二十年前啓迪我探索默觀生活的靈修大師。牟敦是天主教熙篤會的隱修士、作家、當代民權運動者。一九一五年，他出生於法國，後移居美國，曾就讀英國劍橋大學與美國哥倫比亞大學。在紐約聖文德學院授課一段時間，一九四一年離開教職，進入肯塔基州熙篤會革責瑪尼隱修院，院長斐德力克·杜恩（Abbot Frederic Dunne）鼓勵牟敦從事翻譯與寫作。牟敦不單出版了自傳《七重山》，更針對默觀生活、祈禱、行動動加論述和著作。

牟敦的特殊貢獻不受修院生活限制，他投身於世界和平、公義的創建，也被認為是促使基督教與東方宗教對談的先驅。他的著作常回應當時爭議性的問題，例如：社會問題和基督徒的責任、種族關係、暴力、核子戰爭和經濟的不正義，表達他對合一的深度關切，因而被許多人譽為當代靈修大師，以及追求上主和人類團結的靈性導師。

牟敦的心靈像一扇窗，開啓一種視野，引導讀者洞察自我的幻象與現實，看見世界變化中的虛假與永恆天國的真實。他以自己的生命來剖析、論述生命本相。二十年後，我再度手執他的著作，產生更深沉的震撼與觸動。我相信他的洞見與靈修路線，對華人教會有深刻的啓迪價值，他的默觀生命幫助我們看清，虛榮世界與假我帶來的壓迫與爭奪如何摧毀人性；在短暫與永恆、出世與入世的張力中，默觀者不落入絕望的痛楚，更可見到上帝的慈悲與憐憫之愛，在基督耶穌裡，藉聖靈的轉化，虛無的人性能展現神性的生命。

默觀者的自我甦醒

在《默觀的新苗》一開始，牟敦就說明默觀的意義：

默觀是一個人的理性與靈性生活的最高表現。它就是那生活的本體，全然清醒、充分活躍，完全知道自己活著。它是對生命、對神聖的存在本質油

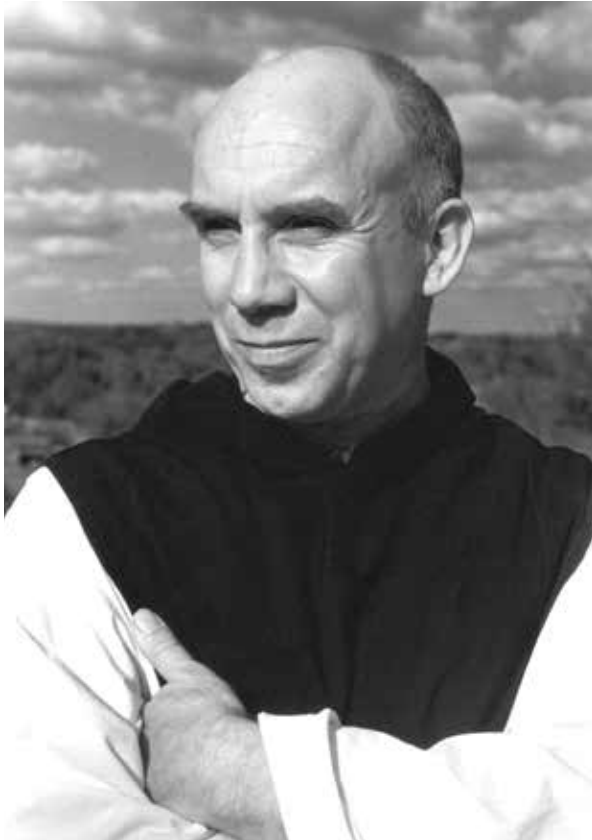
然而生的敬畏。它是對生命、對覺醒、對存在的感激。它是個頓悟，清楚認識到我們裡面的生命與存在是出自一個看不見的、超越的、無限豐盛的源頭（source）。默觀，最重要的是領悟到那源頭的實在。¹

默觀是內在真實自我的甦醒，知道自己出於虛無，本一無所有，甚至是無助的，然而我們存活都因依賴那獨一的創造者。牟敦認為人的存在，以及我們生命中所有的一切都是禮物，因此默觀者對上帝的基本態度應該是感恩與頌讚。為自己所擁有的一切感謝神，包括我們的出生、成長、家人、特點、恩賜、遭遇、機會等。只要活著，都應為每一天可以呼吸而感恩，甚至連不能體會神的愛時，也以感恩的心領受。當我們存感恩的心領受他人對我們的影響時，無論這些人事影響正面與否，只要在神前感恩，並求聖靈幫我們辨識神在其間的愛和恩典，我們就會明白這些人事的存在對我們是一份禮物，神在禮物中，顯明祂特別的同在。

牟敦提出「真我」：當我們能「向」著上帝活，也知道因著上帝得以存活，才可以欣然為上帝而活。因此，「假我」是建築在自我幻象中的驕傲與自我滿足，藉著美化自己與操控其他受造物，不斷證明自己的價值與獨特，以至於這個「假我」看不清自身的貧窮與黑暗，刻意掩面不正視生命出於虛無，也將在短暫中歸向無有。「假我」傾向不斷用掌控、壓迫、暴力，確保自身的安全與當得的榮耀，容易趨向倚靠受造物來敬拜虛幻的自己，不能以全然軟弱的本相皈依，也不倚靠造物主，最後找不到回歸「真我」的歸鄉路。上帝以愛來托住與承載「真我」，我們因此只能在一無所有的被造本質中，才能找到它。

默觀是辨識神的愛

人的本質中有三一上帝愛的形象，建基於上



多瑪斯·牟敦 (Thomas Merton)

帝恩典的賜予和分享。祂是厚賜萬物給人的慷慨上帝，也將可以愛祂、可以愛人的「情愛能力」，放在人的生命中。祂創造時，在人的生命中放置一個定律：活出正確的愛的關係，人才可以成爲人；在與神愛的聯合（communion）中，人才可以活出三一上帝愛的形象。因此，「三一上帝的愛」這個主軸在牟敦的著作中，成爲默觀的核心，他從生命的每個層面思考神的愛：三一上帝的創造活動永不歇息，祂運行於萬物內，也不斷在我們生命中創造、再創造我們。我們從自己的改變與更新、四季的運轉與變化中見到神的愛。更重要的是道成肉身之愛、受苦與十架之愛、復活之愛、再造之愛等，在基督裡轉化虛無的人性。

三一上帝的主動之愛是牟敦默觀的動力與內涵。牟敦強調，若以感恩的心分辨神的愛，就不會

只停留在以個人讚美神的愛，會更多渴望體會這愛的深度與廣度，進一步在萬事萬物中辨識神的愛，以至於我們在萬事萬物中見到共同所屬的上帝，並按眾生的本相接納與讚美神，而非剝削與操控萬事萬物。於是「真我」因感應上帝對眾生之愛而甦醒，在上帝對世界的愛中，「真我」找到與世界聯繫的手足之情，看到上帝的愛托住與承載我們與萬物的聯繫。

默觀是活在愛的共融

對默觀者而言，默觀不僅是生命裡的一部分，整個生活都是默觀。默觀即用心靈來「觀看」在我們之內與在萬事萬物中的神，我們不僅經歷到神與我們同在的平安，更以我們的心靈看到祂對萬物的慈悲憐憫之愛，默觀是在生活中隨時隨處看見並經歷祂愛的臨在。在真實的默觀裡，我們從祂的慈悲看眾生、自我、他人與世界，透過生活的不同場景，我們分辨出上帝愛的存在，也被邀請進入與上帝愛中的共融。

所以，當「神的愛在我裡面時，神就能透過我來愛你，而你也透過我來愛神。……因爲神的愛在我裡面，那份愛就能夠從一個不同的、特殊的方向臨到你，……因爲神的愛在你裡面，那份愛就可以從某處臨到我。……讓我們活在這愛和快樂中，你、我、我們所有人，活在基督的愛和默觀中，因爲在其中，我們找到了自己與彼此的真正本相。」² 這種在群體共融中的默觀，是在與他人的交往中找到在他心中的上主，他也在與我的交往中找到我心中的上主，共享在上主的神聖之愛中。

默觀與行動

神主動、無條件的愛，喚醒人對他的回應，當默觀者學習用感恩的心分辨生活中神的愛時，就會渴望更多回應神的愛、爲祂付出。默觀者深知自己

被上帝所愛和救贖，從而激發對三一上帝的感恩、敬畏和愛慕之情。在不斷被神的愛感動、吸引、推動下，甘心樂意以愛來回應神；渴望從不自由的私愛走向真愛的奉獻，這走出自我的過程不是依靠外在的規定或要求，而是藉心底深處對上帝的愛慕所達致。於是產生一種內在的自由，因為心中常存神的恩而樂意服侍人，甘心為對方付出、不問回報，因此創造出愛的善性動力與創造力。

我們能在愛的默觀中行動，因神先愛我們。我們分享，因在基督耶穌裡，神將最好的與我們分享，將祂慷慨與不計較的愛，透過耶穌基督主動傾注在我們的生命中，我們在這份愛中得滋潤、享安息。更重要的是，我們需要將內在主動、慷慨、不計較的愛帶到行動中，才能體會愛的聖靈在我們生命深處運行的奧秘創造，使我們從被動為神所愛，進入主動地愛神與愛人，欣然體會愛中的自由與喜樂。更確切來說，我們不能不活在愛的行動中，不能不成為在基督裡真正的「真我」。

牟敦邀請默觀者：奉獻自己給神，全然對祂的愛感恩，樂意配合祂的神聖計畫而行動。讓神主動的愛喚起順服的行動；讓愛推動從被動化為主動的靈修動力。因著行動中繼續的默觀與辨識神愛的臨在，將自我的全部自由、記憶、理智與整個意志，並所擁有的一切，都用來尋求更多地榮耀神！在默觀中產生愛的行動，會不斷創造出愛的善性循環，因此人不斷在超越自己的限制中，因為愛的主動行動，成為更美善的自己。於是各人的「真我」在這種愛的螺旋交織中呈現與展開，結果是，當人活出愛的關係，聖靈就啟動再創造之功，幫助我們成為

在基督裡的真我，並在人與神愛的聯合中，將三一上帝愛的形象轉化在人的生命中。

重遇牟敦，我已是走過人生許多驛站的旅人。過去讀了以為很簡單的靈修建議，原來尖銳地挑戰我最基本的人性自我中心；曾經覺得深奧不可及的默觀境界，原來在最簡樸謙和的仰賴神中，悄悄地展開。我看到「假我」的存在與她瓦解的速度不相上下，體會到人的愛並不可靠，在悲傷中經歷「真我」是神愛中的創造，在對自我的失望與懺悔中，看見上帝在我與眾生之中，是美善與生命的源頭。唯有回到創造與救贖的神前，我們才能建構與展現「真我」。

牟敦所繪出的默觀生活，引導迷失的旅人打開永恆的屬靈視角，重新檢視虛假的自己與生命痛苦表相，強調看不到的、摸不著的世界比眼見的更真實。他並沒有為混亂的世界提出解救的具體良方，也沒有大談美好人生，他的論述見證著：人可以勇敢地做個有罪的貧窮者，祂的愛使我們可以感恩地做上帝之子，單純地完全仰賴祂；人性之所以高貴與閃亮，生命之所以不被虛無吞噬，是因神的榮耀映照其中；生命值得好好受尊重與呵護，因為有神悲憫與祝福覆蓋其上。 ❀

附註

1. 牟敦，《默觀的新苗》，羅燕明譯，香港：基道出版社，頁1。
2. 牟敦，《默觀的新苗》，頁62。



伍潘怡蓉

台灣校園福音團契是她信仰建構的啟航點；中神道學碩士與心理輔導碩士畢業後，她最美好的回憶是在德國宣教與到比利時魯汶大學進修教牧學與靈修學。目前除了在中國神學研究院教學，也擔任香港聖經教會顧問；並參與國際學術期刊 *Spiritus* 的編輯委員會。