

生活·品味·閒適

真正休閒的生活品味，其實是一個人整體生命由內到外的生活哲學、美學和信念的一種體現。

城市空間·時間

不要再讓生命只陷溺於無休止的生產和消費當中，讓我們回到上帝的作息時間裏，與祂同在。

曠野·行旅·回家

如果人生路就是一條回家的安息之旅，家不僅是一處地方，也不僅是一處終點站，而是上帝的臨在和同住。

簡樸童心

一顆平穩安靜的心，就好像斷過奶的孩子的一顆童心，也是一顆不狂傲的心。

傷逝·尋愛·情聚

密陽下的陰霾，人生際遇中的一切順境逆境，仍是我們窮一生也不能參透的祕密。

坐忘·放下·逍遙

原來忘記可以是通往專注的路徑，忘記本身不是目的，忘記乃是為了專注。

禪意·靜默

如果上帝的言說成就了創造萬物的工作，上帝的靜默則保育著萬物要歸回安息的本性。

安息·終成·自由

如果上帝透過放下工作而得享安息的自由，則我們也應該以同樣的存在方式去獲得自由。

安息行旅

趙崇明 著

基道

安息行旅

趙崇明 著

信仰與生活 / 安息神學

Cat. No. LP922

ISBN 978-962-457-378-7



9 789624 573787

HK\$83

盧雲·安息是回家的靈修行旅

現代人靈性生命的危機

毫無疑問，我們身處的時代，已被工作和行動的目標、效益和成就這類意識形態所主導，成為現代社會的核心價值。然而，盧雲（Henri J. M. Nouwen）認為這些意識形態或核心價值，容易為現代人帶來靈性生命的危機，就是過度追求權力慾、虛榮心和成就感。（一）當我們的自我價值完全植根於此，便會因為恐怕這種自我的榮耀感和成就感的失落，而時刻會把自己陷於焦慮和急躁當中，權力慾和成就感遂變成現代人生命中要背負的沉重包袱。

現代人精神上的焦慮和急躁，不斷壓迫自己要主動進攻，拚搏爭取，人生變成要不斷竭力激戰，令人非常勞累的命途；而且亦使人們不容易安靜下來，不容易學習忍耐和等候的屬靈功課，因為等候似乎意味著被動、不進取、不工作和無所事事，這樣跟我們身處的社會文化好像背道而馳。

同時，人的榮耀感和成就感往往就是來自被認為勝人一籌這種感覺，覺得自己比別人更好、更有權勢、更有能力、更有用。很明顯，這必然是一種在跟別人比較競爭底下得出的感覺。然而，比較競爭自然容易造成自私、嫉妒、不信任、不和，甚至敵對的人際關係，就算表面上彼此的關係好像不錯，和洽相處，但這些可能只是虛假的表面工夫，猶如舞台上的表演，盧雲把這種人際關係形容為「幕後的敵意」。(三)

因此，孤寂便是現代社會最普遍的一種人性經驗。其實人生在世，沒有人在其一生從未經驗過孤寂。故此，孤寂的經驗本來並非現代人獨有的問題，只不過現代人在充滿競爭和敵意的意識型態及生活方式的影響之下，經歷一種現代社會獨有的孤寂經驗而已。(四)

由此看來，一個迷上工作和行動，過度追求權力慾、虛榮心和成就感的社會，不但帶來個人靈性生命的危機，亦同時造成人際關係的疏離和敵意。面對這些靈性生命的危機，現代人也許更需要「安息」的操練。

安息是回家之旅

盧雲的文章其實經常跟「安息」這課題扯上關係。其中較直接有關的，是他當年從離開哈佛大學到進入「黎明之家」(Daybreak)那一次安息之旅期間寫成的日記《黎明路上》(The Road to Daybreak: A Spiritual Journey)，以及在他最後的一個安息年期間所寫的另一本日記《安息日誌》(Sabbatical Journey: The Diary of His Final Year)。(五)

在《黎明路上》這本日誌裏，盧雲坦誠地分享了他人生路上一次靈性之旅的心路歷程。在這本書的前言中，他首先記下了早於七十年代心裏一個重要的祈禱：「主啊，請告訴我祢要我去哪裏，我必定跟從祢。」自從一九八一年辭去耶魯大學的教席之後，盧雲繼續探索上帝的呼召，他去了玻利維亞和祕魯體驗在貧窮人中的牧養生活，但最終知道上帝的心意並非呼召他往拉丁美洲去。一九八三年他接受了哈佛大學神學院(Harvard Divinity School)的邀請出任教授之職，直至一九八五年為止。盧雲逐漸發現，哈佛大學並不是他被呼召要去徹底跟從主的地方。跟著他花了差不多一年的時間，主要留在法國特魯斯里(Trosly)的

「方舟團體」(L'Arche Community) 照顧弱智人士，期間亦作了多次短途旅行，思想及等候上帝是否帶領他要以更長的時間投入此事奉。這次旅程可算是盧雲屬靈生命成長一個非常重要的分水嶺，他坦言心裏曾經有過很大的掙扎：

過往我想知道應往何方，現在我已經知道應去那裏，卻並不真的想去。與弱智人士共同生活和工作，似乎正好與我受訓練和具備資格去做的事務背道而馳……我所有的慾望：要有用、要成功、要多產，齊起反抗……我的掙扎在於要放棄舊日的道路，並且要被領到「不願意去的地方」(約二十一 18)。〔五〕

盧雲的掙扎在於他跟我們一樣，同樣流蕩於一個被權力慾、虛榮心和成就感這類文化主導的社會裏。然而，上帝最終就在盧雲安息的旅途上召他回家，一生尋覓覓覓，原來「方舟團體」這個本來他不願意去的地方才是他的家。〔六〕當我們好像離家出走被放逐於荒野的浪子一樣迷失方向，終日疲於奔命地隨波逐流的時候，上帝不會遺棄我們，祂還是耐心地等待，要呼召每個在成就、名譽、權勢中

疲於奔命的浪子回家。

九年之後，盧雲又隨身帶備一本日記簿，再次踏上安息年的旅途。他拖曳著疲累，既興奮又焦慮的心情，開始了他的安息年。當他踏上安息之旅的第一天，便在日記中再次記下了這樣一段內心掙扎和疑惑的說話：

我常夢想可以有一整年時間遠離約會、會議、演講、外遊、書信、電話——完全沒有羈絆的一年，好讓一些叫人震撼的全新事情得以發生。但我能容讓這樣的一年出現嗎？我能夠拋開一切叫我感到重要和有價值的事情嗎？我曉得自己已經染上了忙碌癮，經歷到少許因為抽離而惹來的焦躁不安。〔七〕

然而，他最終能認定是「黎明之家」送他走上這次安息之旅，這是他的家所交給他的那一項使命：「叫我深信暫且離羣獨處、閱讀、寫作、祈禱，從而活出新的生命，叫自己和整個羣體的生命都結出果子，乃是我的職事。」〔八〕我們社會的文化只會認為工作和生產才是有貢獻的事業和成就，安息之旅，卻操練我們，要我們學習拒絕忙碌、放下工作，這原是更重要的屬靈職事。



盧雲的靈修著作。

不過這卻是盧雲最後一次安息之旅。因此，這段安息之旅，也可視為他人生最後一段路程，是通往死亡之旅，也是將要進入主懷安息的旅程，是盧雲歸回天家的路程，安息是回家之旅，同時亦惟有真正回到家裏，我們才得享安息。《安息日誌》恰巧記錄了盧雲這段特別旅程中所留下給我們的遺言。

其實盧雲一直對「旅程」、「道路」這類觀念尤其重視，在他的靈修著作裏，經常喜歡以這些詞彙為他的書籍命名，除了《黎明路上》和《安息日誌》之外，還有《心靈愛語》（*The Inner Voice of Love: A Journey through Anguish to Freedom*）、《心靈麵包》（*Bread for the Journey: A Daybook of Wisdom and Faith*）、《和平路上》（*The Road to Peace*）、《尋找回家路》（*Finding My Way Home: Pathways to Life and the Spirit*）等。事實上，在基督教靈修學的傳統裏，「旅程」或「道路」都是很重要的觀念。

在聖經裏，把「安息」和「旅程」連上最直接的關係的，要算是出埃及記十六章關於以色列人在曠野漂流之旅中守安息日的記載，以及出埃及記二十章 8 至 11 節關於上帝在以色列人曠野之旅中頒布安息日的誡命。這些經文無非要告訴我們，安息是上帝給我們在人生路上不可缺少的靈修行旅，安息在旅途中發

生，旅程本身就是重要的屬靈操練。

對盧雲來說，如果安息之旅就是一條回家的路，下文將會集中在《尋找回家路》這本文集內的幾篇文章，再輔以其他著作，去思想在這條回家路上，盧雲為我們提供了甚麼操練靈性生命的導引。

安息之旅是一條軟弱之路

上文提過，過度追求權力慾是現代人靈性生命的危機。然而，面對這種社會和人性的普遍實況，上帝如何回應？盧雲說：「神選擇以『無能』作為回應。」〔九〕盧雲的靈修神學可貴的地方，就是他能經常回到基督信仰的核心，將靈修神學建基於基督道成肉身的軟弱神學和十架神學之上。〔十〕

在一個工作和行動上癮、迷戀權勢和能力、崇拜獨立和自主的社會文化裏，安息的屬靈操練就是將這些價值觀放下，學習耶穌的軟弱、無能、被動和倚賴。盧雲又多次表明，在「黎明之家」跟那些智障人士共同生活，恰好最能讓他親身體驗耶穌的軟弱無能。

最初，誰是弱者、誰是健全是清楚不過的，但隨著日子的過去，那界線卻愈來愈模糊……當我鼓起勇氣深入地看自己，面對自己情感上的需要、禱告的無力、不耐煩及不安、焦慮及恐懼時，我對「弱能」這個詞有全新的認識。雖然我的弱能沒有亞當（Adam）他們那麼明顯，卻是同樣真實的……我面對一個非常缺乏安全感、有很多需要、很脆弱的人，這個人就是我自己。這樣看來，我發覺亞當才是那個強者。他經常安靜平和地在那裏，保持內心平靜。（十一）

上帝在道成肉身的耶穌裏變得軟弱無能，祂成為軟弱的嬰孩，要倚賴父母才能成長，甚至倚賴人去宣揚福音，為的就是要揭開權力的假象，拆掉權力的圍牆，讓我們安然親近祂。盧雲說：「神想我們接近祂，非常的近，近得足以讓我們在祂的隱密處休息，正如小孩在母親的懷裏一樣。於是神成為一個小嬰孩。誰會害怕一個小嬰孩呢？」（十二）又說：「神的無能以及人類的無能（神也曾成為人），已變成了一扇門，領人通往充滿了愛的家中。」（十三）上帝選擇了軟弱無能，使我們在主懷中得享安息，與祂同住，真正回家。

固然盧雲所倡議的「軟弱神學」（theology of weakness）和「弱者神學」（theology of weaklings）不同，後者只會叫我們成為弱者，卑躬屈膝，甘於被世俗的權勢操控。但「軟弱神學」所要揭示的，是世人糾纏於權力遊戲中的虛偽和傷害，並且宣告在基督裏的上帝這位無能的大能者，如何藉著愛的大能來瓦解權勢的武裝。（十四）

安息之旅是一條和平之路

上文亦提過，在爭奪權力和追求榮耀和成就這種充滿競爭的文化氛圍底下，自然容易造成嫉妒和敵對的人際關係。因此，如果安息之旅是操練我們放下權勢，以軟弱無能引領人們通往愛的家中的一條路，則安息之旅同時也是一條通往和平之路，叫我們成為使人和睦的和平之子。

在盧雲心目中，「黎明之家」那些跟他一同生活的智障人士，就是典型的和平之子。當中令他印象最深刻的要算是亞當，在一般人眼中，這位嚴重智障傷殘人士是完全無用的「廢人」。然而，盧雲認定亞當是他的屬靈導師，是和平的無

聲代言人。盧雲說：「亞當獨有的恩賜——和平，植根於他的『同在』裏，植根於他的『心靈』內，這恩賜更往往造成『羣體』。」〔十五〕

亞當那「和平」的恩賜，正是植根於他那徹底的軟弱、無能、被動和倚賴當中。正是由於亞當任何工作都做不來，任何事情都不能自決，無時無刻不得不倚賴他人在他身旁給予幫助，無時無刻不得不倚賴別人與他同行，與他一起生活。盧雲更在與亞當一起生活的日子裏，逐漸體會到「存在比行動更重要」、「神的愛比人的稱讚更重要」、「一起做事比單獨做事更重要」。〔十六〕故此，盧雲說：「單單與我們同在就是他的恩賜。」〔十七〕安息的屬靈操練就是要我們放下工作，放下來自工作的榮耀感和成就感，單單享受與他者（當然包括上帝）的同在，這種跟他者同在的關係就是真正回家及「在家」的經驗。〔十八〕

對盧雲來說，亞當擁有的是一顆能夠付出愛和接受愛的心靈，他形容亞當完全是用心而活的，這顆心就是讓上帝能住在我們中間，以及讓人與他者之間可以同在的心。〔十九〕就是在這個由軟弱無能的成員組成的家裏，讓盧雲體驗到正是他們將所有人連繫起來，成為真正和睦共處的羣體，而且當中最軟弱無助的人，反而卻是維繫能力最強的和平之子。

安息之旅是一條等候之路

盧雲承認，一件對他生命非常重要的事情經常縈繞他的心頭，那就是等候的屬靈操練（spirituality of waiting）。不過他亦明白，「時間就是金錢」正是現代商業社會的核心價值，而等候就如同在浪費時間。〔二十〕

現代社會的消費文化同時催逼我們不斷貪新忘舊，不斷追逐潮流，不斷追求短暫和即時慾望的滿足，強迫我們每天活在一個過眼雲煙、轉瞬即逝的生活當中，以致現代人已逐漸失去等待的耐性。基於此，等候的屬靈操練就顯得更加重要，盧雲認為可以從兩個方向去思想這課題：等候上帝和上帝的等候。

盧雲從路加福音所記載關於撒迦利亞、伊利莎白、馬利亞、西面和亞拿等候上帝的經歷中，發現了關於等候的一些本質：一、他們的等候是已得應許以致帶著應許的等候，所以這種等候不是「無中生有」的；二、他們的等候不是被動的、絕望的、無奈的，卻是主動的、有盼望的和確信的等候，因為是主動的，所以也會確信等候的事情會在當下發生，因而這種主動的等候必然是活在當下的；三、願意這樣地等候的人，他們一定是能夠忍耐的，因為忍耐就是等待之母；

四、等候不應變成一種操控未來的的手段，卻是接受沒有特定的結果、願意向將來開放（open-ended）的一種行動和生活態度，所以等候正是要操練我們放下由自我操控而來的安全感，學習以信靠上帝來踏上冒險的旅程。(三二)

除了我們等候上帝，上帝也正在等候我們。盧雲透過耶穌的「被賣」、「被交給人」、「被釘十字架」這種方式的「受苦」認識到上帝是一位等候人的上帝。盧雲指出，耶穌在客西馬尼園被賣和被交給人的一幕，正好把耶穌的一生劃分成兩半，前半部分充滿工作和行動；後半部分則「歇了祂一切的工」，靜待「任人處置」，這是一種「安息」的生命型態。從另一角度而言，生命任人處置就是耶穌所受的苦難，故此，在某種意義上來說，「受苦」是一種等待，容許別人在自己身上加諸任何行動，被動地接受他人的對待和擺布，試圖放下對自己生命的控制權。由此看來，耶穌救贖的使命不但靠主動的工作和行動來實現，更是藉著一種「安息」的生命型態，透過被動地交出生命、等待「任人處置」的苦難來完成的。(三三)

工作也許如昨天一般的苦澀、沉悶和令人疲累，人生也許如昨天一般的充滿限制和困擾。然而，若果沒有忘記上帝應許的恩典，仍願意懷著應許忍耐地

進入等候和盼望，就能將帶著期盼的喜樂注入我們的生命裏，結出成熟的屬靈果子。正如薇依（Simone Weil）所言：「靈性生命的基礎是在期待中忍耐地等候。」(三四)

安息之旅是一條生死之路

死亡可說是人生最大的困局，也是最大的難題。面對死亡那不可知的宿命，恐懼和憂慮佔據了多少人的心頭，不少人惟有選擇逃避，把死亡變成禁忌。教會縱然不迴避死亡的話題，但正如盧雲所說：「每當教會談論死亡，通常會談論死後的事，談論天堂、地獄，或者永生……但這正說明我們一想到死亡，就總會想到我們要往哪裏去，最後會到達哪裏。」(三五)「主懷安息」便變成不用再留在世上勞苦、上天堂得享安息的意思，安息所指的只是死後要往的終點站。背後支撐著這套「往哪裏去」的死亡觀的，無非就是一套「這世界非我家，天堂才是信徒永遠家鄉」的末世神學。

然而，按照盧雲的意思，這樣理解安息和死亡，明顯是不足夠的。他幫助我

們回到耶穌的眼光來看死亡，耶穌曾說：「我去是與你們有益的。」因此，盧雲認為，耶穌的死亡不僅僅把他從一處帶到另一處。在他看來，他的死亡本身能結出許多果子，並對門徒有極大的益處。^{〔二五〕}基於此，關於死亡，盧雲說：

真正的問題是：我應該怎樣過活，好叫我的死使他人得著果子？^{〔二六〕}

就死亡而言，我學到的是，我是被召為他人而死的。最簡單的道理就是，我死的方式會影響很多人……死亡是生之最重要的一項舉動，它牽涉到把別人捆綁在罪中，還是以感恩的心釋放他們的選擇……生命就是一段長長的預備旅程——準備自己，真正為他人死……只有在面對著死亡時，我才清楚地看出……生命是為了甚麼。^{〔二七〕}

如此，死亡便由「往哪裏去？」變成「如何為他人而死？」的問題；安息亦由那息勞歸主的終點站，變成一段長長的預備自己通往死亡的回家之旅。

盧雲有三本書：《鏡外》（*Beyond the Mirror: Reflections on Death*

and Life）、《別了，母親》（*In Memoriam*）和《慰父書》（*A Letter of Consolation*），主要談論到生命與死亡的課題。

在《鏡外》的前言裏，盧雲說這本書是有一件意外的屬靈故事。^{〔二八〕}意外，甚至逼近死亡的經歷，干擾了盧雲日常生活秩序的如常運作，卻促使他「面向陌生的靈程境地踏出新一步。」^{〔二九〕}如果人生是一條通往死亡的路，死亡是人生的一部分的話，死亡正要向我們揭示一個事實，意外和干擾可以隨時發生，死亡不容許我們對生命作完全自主的操控，於是我們只能在這種不可預測的人生旅途中尋找心靈的安息。

《別了，母親》和《慰父書》，都是圍繞著盧雲母親之死而寫的。無疑害怕死亡是很自然的事，不少人很容易因這種害怕死亡的心理，把死亡視為生命的敵人。盧雲卻有不同的看法，他說：「害怕死亡往往使我們陷於死亡，若與死亡為友，便能面對人的有限而生活自如。」^{〔三〇〕}盧雲鼓勵我們與死亡做朋友，認識它，「當我們認識到生命中方生方死，方死方生的意義時，我們便能以死之既生而享受它。」^{〔三一〕}人生是一個不斷向短暫的經歷告別的行旅，如果不停下來，不住在這些經歷中，經歷便會匆匆而過而不覺，但我們當然又不能死命抓緊它不

放，慢下來——凝視——沉思——放手——離去，如此地走過人生，如此地行完這條邁向死亡的安息之旅。

盧雲又認為，學習記念死者就是學習「讓他們肉身的同在自我們的經驗中死去，讓他們在我們裏面死去。」^(三三) 這是面對死亡很重要的屬靈操練，無疑過程是痛苦的。但當我們能夠讓死者真正離開我們的生命時，生者的生命就會呈現新的面貌。^(三三) 死亡其實能使我們用新的眼光去評估人生中的輕重事情，原來人生最重要的事情不太多，人生最重要的還是愛。

結語

也許不少人認為迦南是以色列人四十年旅程夢寐以求的終點站，天堂是所有基督徒人生旅程嚮往的目的地。然而，如果人生路就是一條回家的安息之旅，家不僅是一處地方，也不僅是一處終點站，更重要的是，家就是上帝的臨在和同住。故此，無論在何處，只要心靈能夠在寧謐中獨處、祈禱，與上帝同在，那裏就是我們的家。正如盧雲說：「祈禱就是與耶穌同在，純粹花時間與耶穌一

起。」^(三四) 亦惟有安息在這種與上帝同在的寧謐中，才能享受內在自我價值的自由。在獨處及安靜中孕育自由的生命，這自由是在世而不屬世的自由，是一種拒絕被世俗的物質主義、成功主義及實用主義操控及束縛自己生命的自由。在寧謐中，重新發現人的自我價值完全在於生命本身安息在上帝懷中的存在。^(三五)