

自我身分的尋索——梅頓《默觀的新苗》中的「真我」與「假我」

潘玉萍博士

中國宣道神學院實踐神學講師

引言

「我是誰？」這個關乎自我身分的問題，是基督徒信仰成長過程中一個需要認真面對的課題。早於八十年代，有研究神學教育的學者（Hough & Cobb）提出基督徒領袖必需認清自己基督徒身份（Christian identity）並踐行在其生活中，為此他們提出神學課程改革的建議。¹另一位教育學者帕克·帕爾默（Parker Palmer）也指出老師個人的身分認同與人格統整是優質教學的必備條件。²

多瑪斯·梅頓（Thomas Merton）在《默觀的新苗》³一書中則以「真我」與「假我」的概念去闡述自我身分尋索是一回怎樣的事。梅頓是一位天主教的隱修士，他對人生命成長的內在旅程有深刻的觀察與體會，其著作對二十世紀靈修學發展有重要的影響力。本文嘗試疏理梅頓在《默觀的新苗》一書中有關自我身分尋索的觀點，並思考其觀點對基督徒成長方向的啟迪。

一・誰是多瑪斯·梅頓？

梅頓於 1915 年出生於法國，1941 年成為天主教熙篤會（Cistercian）的隱修士，他著作甚豐，包含修道主義、靈修學、宗教對談、和平及非暴力等不同範疇，其中一本靈修學上重要的著作就是《默觀的新苗》。⁴梅頓的思想隨著他的生命經歷而

¹ Joseph C. Hough and John B. Cobb, *Christian Identity and Theological Education* (Chico: Scholars Press, 1985), 84.

² Parker J. Palmer 著，藍雲及陳世佳譯：《教學的勇氣：探索教師生命的內在視界》（香港：心理出版社，2009 年），13。

³ 梅頓著，羅燕明譯：《默觀的新苗》（香港：基道出版社，2002）。

⁴ 梅頓的生平介紹可參：威廉·尚儂著，譚偉光譯：《認識靈修大師梅頓》（香港：基督教文藝出版社，2012），7-64。

不斷在更新改變，⁵學者吳莉琳在研究梅頓有關「默觀」（contemplation）的思想時，將梅頓的人生分為四個時期：世俗時期（1915-1941）；修道初期（1941-1950）；修道中期（1951-1960）及修道後期（1961-1968）。吳氏發現梅頓在不同的階段都在更新修訂他對「默觀」的觀點。⁶梅頓早於1948年出版了《默觀生活探秘》（*Seeds of Contemplation*），⁷於1962年他再撰寫《默觀的新苗》（*New Seeds of Contemplation*）。前者是他修道早期的作品，後者是他在修道後期將原來的版本更新整理的成果。⁸

二・《默觀的新苗》中的「默觀」

《默觀的新苗》載有三十九篇短文，在書中梅頓分享他的默觀經驗與體會。第一章梅頓談論何謂默觀。

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。它是個屬靈奇觀。它是對生命、對存在的神聖本質油然而生的敬畏。它是對生命、對醒覺、對存在的感激。它是頓悟，清楚認識到我們裏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）。⁹

梅頓的作品承傳了密契主義（Mysticism）的傳統。密契主義的最關鍵元素是人經驗神的臨在（presence），當中的信念及實踐會關注人如何預備（preparation for），意識（consciousness of）並回應（reaction to）神的直接臨在。¹⁰密契主義者相信有一形而上的真實（metaphysical reality）是人不能單純透過理性所能理解的。¹¹在《默觀的新苗》中，梅頓清晰指出默觀不是一個推理的過程：「默觀達到實在，不是經過一番推理，而是憑直覺的醒悟；在這醒悟當中，我們自由而個人的實在，全

⁵ Raymond Bailey, "Finding Self in the Search for God: The Pilgrimage of Thomas Merton," *American Baptist Quarterly* 37, no. 3 (2018): 313.

⁶ 吳莉琳：《默頓的默觀之路》（香港：原道出版，2019），25。

⁷ 多默·牟敦著，江炳倫譯：《默觀生活探秘》（台北：光啟文化，1991）。

⁸ 梅頓在《默觀的新苗》導言中指出這「並不僅僅是一本舊書的新版。從很多方面來說，這都是一本全新的書。」參：梅頓著，羅燕明譯：《默觀的新苗》（香港：基道出版社，2002），xi。

⁹ 梅頓：《默觀的新苗》，1。

¹⁰ Bernard McGinn, *The Foundations of Mysticism* (London: SCM Press, 1992), xvii.

¹¹ Bailey, "Finding Self in the Search for God," 312.

然感受到那通往神的奧秘、自己存在的深處。」¹²默觀也不是一種客觀的知識與技能，可以被掌握與傳遞。故此，梅頓認為「一個人沒有可能教另一個人『怎樣成為默觀者』。」¹³默觀是一種覺醒。透過默觀，人能意識在自己裏面有兩個「我」，一個存在深處的「真我」（true self）與另一個外在的、表面的「假我」（false self）。在默觀的過程中，人尋找神，同時也在尋找真正的自己。

三・真我

梅頓認為尋找「真我」與尋找神兩者的關係緊密相連、不可分割。在書中他寫到：「在發現神的過程中發現我自己。如果我找到祂，我便找到自己，如果我找到真我，我便找到祂。」¹⁴若人拒絕神，就是拒絕自己的存在：「一個人不接受、不愛、不實行神的旨意，就是拒絕接受自己完全的存在。」¹⁵人去尋找「真我」，正是救恩要成就在這人生命中的過程：「……聖潔與救恩的問題其實就是如何找出我是誰，以及發掘真正的自我的問題。」¹⁶

人要活出「真我」，就是要「安於神指派的本位」。梅頓打了一個比喻：「樹作為樹便把榮耀歸給神。因為安於神指派的本位就是順從神。」¹⁷樹作為樹，就是安於神指派的的本位，就能活出自己真正的身分，並把榮耀歸給神。因此，人要成為人，也要「安於做自己」，而「安於做自己的唯一方法就是與祂認同，在祂裏面隱藏著我存在的理由與滿足。」¹⁸與祂認同，就是順從神，選擇行祂的旨意。

人「安於做自己」的方式與樹的安於本位有所的不同，人需要參與在神的工作中，與神同工，去尋索並活出這個本身已賦予給人的身分。梅頓寫道：「我們的天

¹² 梅頓：《默觀的新苗》，8。

¹³ 梅頓：《默觀的新苗》，x。

¹⁴ 梅頓：《默觀的新苗》，33。

¹⁵ 梅頓：《默觀的新苗》，31。

¹⁶ 梅頓：《默觀的新苗》，29。

¹⁷ 梅頓：《默觀的新苗》，27。

¹⁸ 梅頓：《默觀的新苗》，33。

職（vocation）不單單是存在，而是與神同工，創造自己的生命、自己的身分、自己的命運。」¹⁹他以「作成得救的工夫」（腓二 12）去形容這尋索的過程：

作成我們自己在神裏面的身分，聖經稱為「作成我們得救的工夫」，那需要犧牲和痛苦、冒險和很多淚水。這工夫要求我們每一刻都密切留意實況，並且當神在每個新處境的奧秘中暗暗顯明自己時，要求我們對神極度忠誠。²⁰

故此，人要找到「真我」，就要參與在神的工作中，順從祂的旨意，願意踏上那捨己的冒險之旅，讓救恩真實地成就在自己的生命中。

四・假我

若人不願意與在神裏面與神一起尋找這「真我」的身分，這人就只會停留在「不是自己的景況中」²¹，這個就是梅頓筆下的「假我」。

我們必須記得，這個表面的「我」並不是我們真正的自己。它是我們的個人特徵（“individuality”）和「經驗的我」（“empirical self”），而不是那個真正隱藏奧秘的人——在神眼中，我們存活在那個人裏面。這個在世上工作的「我」，為自己著想、觀察自己的反應、談論自己，但卻並不是那個已經在基督裏與神合而為一的真「我」。²²

這個「假我」源於人的罪性，每個人都不能逃避。人在罪中出生，帶著一個「假我」到世上，這個「假我」與內裏的「真我」本質上產生極大的矛盾：「若說我是在罪中誕生，就是說我帶著一個假我來到世上。我生下來便戴著面具。我在矛盾的標誌下出生，做一個從來沒有想過要做的人，所以也否定了我應該成為的那個人。」²³當人以這個「假我」去建立自己的身分，這人的生命跟「真我」的距離會越來越遠，活得「更不是自己」，生命只是活在虛謬之中。²⁴梅頓如此描述這人的境況：

一切罪都始於假設自己的假我——那只在以自我為中心的渴望中存在的我，是生命的基本現實，而宇宙其他一切都以它為依歸。因此我把生命盡耗在渴望歡樂和渴求經歷、權力、榮譽、知識及愛，為的是替這個假我穿上衣裳，並將假我的虛無架起成為一個客觀的真實。為了讓自己和世人都看見自己，我便用經

¹⁹ 梅頓：《默觀的新苗》，30。原作者以粗體強調「存在」兩字。

²⁰ 梅頓：《默觀的新苗》，30。

²¹ 梅頓：《默觀的新苗》，31。

²² 梅頓：《默觀的新苗》，6-7。

²³ 梅頓：《默觀的新苗》，31-32。

²⁴ 梅頓：《默觀的新苗》，44。

歷纏裏自己，將歡愉與榮耀繃帶一樣包著自己，彷彿我是隱形的，只有靠將一些能見物蓋在身上方能被人看見。²⁵

這個「屬世的自我」被這世界的謊話與激情所淹沒，²⁶最後的結局必定是如煙消散。梅頓警告人可以選擇是否做真實的自己，但卻要為這決定承擔後果。

神讓我們自由選擇做自己喜歡做的人。我們可以做自己，也可以不做自己，隨我們喜歡。我們有自由真實，也有自由不真實。真或假，選擇在乎我們。我們可以一時戴上這個面具，一時又戴上那個面具，倘若我們想的話，也可以永不以真面目示人。但是我們不可以既作出這些抉擇而又不受懲罰。有因必有果，倘若我們對自己和別人撒謊，那麼我們就不能期望，我們想要真相和實況時就能夠找到。²⁷

人惟有歸回神裏面，才能找到真實的自己。用梅頓的說話：「我必須停止做我一直以為自己想做的那個人，才能做回自己；我必須走出自我，才能找到自我；我必須死，才能夠活。」²⁸就是「假我」必須死，「真我」才能活。當人拒絕讓「假我」掌權，人就能「得救」，不再「失落」（lost）。「『失落』就是讓那必然會消散的如煙的我(smoke-self)——那非本質的自我(contingent ego)的任性與虛偽主宰一切。『得救』就是歸回自己神聖永恆的實在，並且住在神裏面。」²⁹

五・重尋自我身分——在神裏面尋找

梅頓認定「惟一能夠教導我們怎樣尋找神的就是神，惟獨祂自己。」³⁰若是這樣，人可以怎樣與參與神的工作呢？梅頓指出人需要敞開心靈，敏銳神的愛如何在尋找人，並體會神的愛如何臨到人身上。「我們必須學習體會，在每一個處境中，神的愛都在尋覓我們，叫我們得益。祂那不可思議的愛尋求我們的覺醒。」³¹這是一個覺醒的過程。神在喚醒人，讓人曉得自己作神兒女的身分。當人願意接受神的國度，「真我」就會甦醒過來：

²⁵ 梅頓：《默觀的新苗》，32-33。

²⁶ 梅頓：《默觀的新苗》，36。

²⁷ 梅頓：《默觀的新苗》，29-30。

²⁸ 梅頓：《默觀的新苗》，44。

²⁹ 梅頓：《默觀的新苗》，36。

³⁰ 梅頓：《默觀的新苗》，34。

³¹ 梅頓：《默觀的新苗》，15。

祂將自己賜給我們，喚醒我們作為祂國度的兒女和後嗣的身分。這是我們心內的神的國度；我們每次唸「我們天上的父」這禱文時，就是祈求這國度降臨。在憐憫與威嚴的啟示裏面，我們隱約由直覺知道自己的私人祕密，自己真正的身分。在我們向內住的屬天位格（Divine Persons）說「好！」那感恩的一刻，瞬間一閃，我們裏面的自我便甦醒過來。我們全心同意「接受」神的榮耀進入自己裏面時，才是真正自己。³²

因此，人必須讓神居於心中，接受祂的愛、祂的聖道與祂的聖靈，才能活在祂裏面。

為求按著神的本性認識和愛祂，我們必須讓神以新的姿態居住在我們心內；不單以祂的創造能力，也以祂的憐憫；不單以祂的偉大，也以祂的微小——祂倒空自己，降到我們中間，在我們的虛空中被倒空，從而在祂的豐足中充滿我們。祂於在世的一生中履行種種超自然的使命，讓神彌合祂自己與那些被造去愛祂的靈之間那無盡的距離。天父居住在萬物的深處，把祂的聖道和祂的聖靈傳送給我。我接受了之後，就被吸引進祂自己的生命裏，在祂自己的大愛中認識祂，在祂的兒子裏與祂合而為一。³³

而透過神在人裏面的工作，人能漸漸發現自己的身分，這正是加拉太書二章 20 節「基督在我裏面活著」的體現。

在這些使命中，我開始發現自己的身分，而這個發現也漸臻完全，因為我身分的祕密在神裏面，而神在這些使命中開始活在我裏面，不單是以我的創造主的身分，更是作為另一個和真正的我活著。Vivo, iam non ego, vivit vero in me Christus（現在活著的，不再是我，乃是基督在我裏面活著）。[譯按：加二 20]³⁴

六・重尋自我身分——在他人裏面尋找

梅頓認為除了要在神裏面尋找自己的身分，人也要在其他人裏面尋找自己的身分。「我總得設法尋找自己的身分，不僅是在神裏面，也要在其他人裏面找。如果我孤立自己遠離其他人，彷彿自己是另一種生物，我就永遠都不能找到自己。」³⁵人若透過鬥爭標榜自己與他人的不同，並不能找到自己真正的身分。惟有在群體的

³² 梅頓：《默觀的新苗》，40。

³³ 梅頓：《默觀的新苗》，38。

³⁴ 梅頓：《默觀的新苗》，38-39。

³⁵ 梅頓：《默觀的新苗》，47。

合一中，人才能尋找到「真我」。梅頓指出「活在分裂中的人不是一個人，只是一個『個體』。」³⁶人真正的身分是在合一的群體中體現。

對神一無所知、生活以自我為中心的人，幻想著只有一條途徑能夠找到自我，就是與世上其他人鬥爭，堅持自己的渴求、野心、欲望。……他們只能想出一個讓自己變得真實的途徑：割斷與其他人的聯繫，在自己和別人之間築起一道屏障，標榜自己與人的對比和差別。他們不曉得，真實必須在合一中尋，而不是往分裂中找，因為我們『互為肢體』³⁷

「真我」就是那個願意順服神旨意的自我，梅頓如此分享順服神旨與肢體相交的關係：

「神的旨意」肯定任何要求我們在愛中彼此合一的事物中。你喜歡的話，可以稱這為自然規律的基本原則，就是我們想別人怎樣待我們、就應該怎樣待別人，亦即是己所不欲、勿施於人。……一切自然規律最簡潔的總結是：將人當作人來看待。行事為人不是只當自己是人，卻視其他人為野獸或家具。³⁸

梅頓明確地說，若人拒絕遵從這基本原則，這人也「不是在真正過人的生活」。³⁹

七・梅頓的觀點對基督徒生命成長方向的啟迪

(一) 以神為中心的自我身分尋索

在人文主義思想的影響下，今天許多對自我探索的方向主要都是從人的情緒感受、過去的經驗、能力的強弱、性格的特質、個人的喜惡出發去理解自我，將「自己」當作客體去分析，目的在幫助人發揮內在的潛能，以適應生活處境中的挑戰。然而，梅頓認定「真我」是一個真實的本體（ontological reality），並非由自己的思想、知識建構出來的。故此，他反對笛卡兒（Descartes）「我思故我在」的概念，他認為人不可能以自己的思想作為媒介來確立自己的存在。⁴⁰梅頓對自我的理解，並不由個人的愛惡、強處弱點或性格特質等作為起始點，他所展示出來的是一條以

³⁶ 梅頓：《默觀的新苗》，45。

³⁷ 梅頓：《默觀的新苗》，44。

³⁸ 梅頓：《默觀的新苗》，70。

³⁹ 梅頓：《默觀的新苗》，70。

⁴⁰ 梅頓：《默觀的新苗》，8。

神為中心的自我尋索之路。梅頓所談論的自我身分尋索，扎根於「我之所是」的基督信仰基礎，觸及神學中神觀、人觀與救恩觀的課題。

（二）順服神旨的重要

梅頓明確指出人需要順服神旨才能找到「真我」。因為當人背棄了神，拒絕祂的旨意，就代表完全否定了真實的自己。尋索自我的過程需要順服神旨，但人當怎樣理解神旨？這是一個尋索者需要認真探討的問題。梅頓指出許多人對神的旨意有誤解，以為神的旨意就好像一個父親專橫的命令，冷漠無情，叫人對祂敬而遠之。梅頓澄清神的旨意其實是神向人作出愛的邀請。⁴¹神的旨意也並非高深莫測，暗晦不明。在書中梅頓多次以聖經的內容作為神旨意明確的指引，例如：「當恐懼戰兢做成你們得救的工夫。」（腓二 12 下）「你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人。」（太七 12）

（三）不能離開群體的自我身分探索

當代許多社會心理學的理論都會探討人的自我身分如何在人際關係中被建立，一般相信透過觀察群體中成員的互動，一個人會慢慢建構自己在群體中的角色與身分。⁴²然而，梅頓關注的並非這「表層」的身分，梅頓針對的是隱藏於內的人性驕傲。因為他相信一個自我中心的人，並不是真實地活出自己。神的旨意是要求在群體裏與他人合一，梅頓挑戰人要放下自恃，在群體中以愛相待，這樣才能在群體中找到自己真正的身分。

（四）探索自我身分不在方法，重要是方向

梅頓在書中所分享的默觀，並不是知識與技能，也不是具體可傳遞的方法，梅頓提供的是一個成長方向。默觀可以有不同的踐行方式，但其目標都是指向更深認識神，也更深發現並自由地活出內在的「真我」。自我身分探索是一個內在旅程。

⁴¹ 梅頓：《默觀的新苗》，14-19。

⁴² 參：Peter J. Burke and Jan E. Stets, *Identity theory* (Oxford: Oxford University Press, 2009).

過程由神主導。惟有神能使人「覺醒」，若沒有祂的恩典，人沒有可能認識祂，也沒有可能認識自己。人的心靈也常存有一份開放性，以忠誠並順服去回應神愛的邀請。

總結

本文嘗試疏理梅頓在《默觀的新苗》中對「真我」與「假我」的觀點。梅頓對於自的身分的尋索確立了清晰的信仰基礎，認定尋找「真我」就是救恩成就在人生命中的過程。梅頓也道出了明確的生命成長方向：人要找到真正的自己，必要回歸於神，順服於祂；人要找到真正的自己，也不能離開群體，要持守群體的合一。