

靈修

修行默觀祈禱



Peggy Wilkinson OCDS 著
加爾默羅聖衣會 譯

修行默觀祈禱

佩琪·威爾金森 著
加爾默羅聖衣會 譯

2009年2月

 光啟文化事業
Kuangchi Cultural Group

NO. 86
FUJEN
SERIES
THEOLOGICA

Finding the Mystic within You

by Peggy Wilkinson, O.C.D.S.
translated by the Carmelite Sisters in Taiwan

Copyright © 1999 Washington Province of Discalced Carmelites, Inc.

ICS Publication

2131 Lincoln Road, N.E. Washington DC 20002-1199

www.icspublications.org

Chinese Copyright © 2009 by Kuangchi Cultural Group, Taipei, Taiwan

All right reserved

台灣加爾默羅聖衣會



加爾默羅聖衣會是一個完全獻身於默觀祈禱的修會，祈禱是修會神恩的根源和焦點。1954年加爾默羅會來台建立會院，目前有兩座女隱修院，分別在新竹芎林和台北深坑。1981年，男會士開始建立會院於新竹，也在台北及桃園成立在俗第三會。圖為芎林隱院庭園。

目 錄

vi 做基督徒就是做神秘家（房序）

viii 編者的話

xiv 本書引文資料縮寫表

xvii 加爾默羅會靈修作品的中譯本

1 前言

9 第一章 開始修行默觀祈禱

35 第二章 默觀祈禱的性質

49 第三章 默觀祈禱的心靈準備

61 第四章 神祕的知識與理性的知識

69 第五章 靈魂與天主結合的旅程

101 第六章 修行默觀祈禱的方法

119 第七章 默觀祈禱的效果

141 第八章 靈修旅途

193 跋

做基督徒就是做神秘家

「今後做基督徒，要麼是神秘家，要麼什麼都不是。」這是廿世紀後半葉，著名神學家卡爾·拉內（1904~1984）晚年說過的一句名言。看過《修行默觀祈禱》這本書，深深覺得這句話說出了一個活生生的事實。本書作者佩琪·威爾金森，是一天主教平信徒，是一家庭主婦，是八個孩子的母親，還有個漸漸失智的老母。丈夫、孩子、媽媽都需要她照顧。1965年年底，梵二大公會議剛結束，她和丈夫、弟弟參與了一系列華盛頓特區赤足加爾默羅男修會舉辦的座談會，隨後即加入了他們的第三會。從此，她遵行大德蘭及十字若望的靈修著作，在修行、默觀、祈禱各方面飛奔前進，現在用這本小書把她的這些經驗與讀者分享：

我們都是神秘家、愛人和默觀者，
愛和默觀是天主的語言和活動；
而塵世則是靈魂上天堂的見習生涯。
默觀祈禱有助於發展人的知覺，
意識到作為天主的子女，我們的身分如何。
為什麼我們在這裡，
及天主預定我們蒙召達到什麼境界。

上面的這二段話是本書「前言」（4~12頁）的摘要，寫的那樣自然有力，就像是在給孩子或老母換尿布一樣自然親切。接著，前五章每章都有這樣一段摘要，把那一章的主題和內容精簡地說出：開始默觀祈禱；默觀祈禱的性質；默觀祈禱的準備；神秘的知識與理性的知識，靈魂與天主結合的旅程。最後三章（默觀祈禱的方法與效果：6~7章；靈修旅途：8章）共有一個摘要：

「對聖女大德蘭而言，耶穌是一位真正的人，是極好的朋友，而不只是個抽象的觀念而已。這份人對人的情誼，及她對基督至聖人性的虔誠，及因之而來的熱愛，是她靈魂之旅的基礎和引導的光明。」

第六章（方法），佩琪先把自己的默觀經驗用聖經（從舊約到新約）廣泛而深刻地逐步印證，使人感受到天主的聖言的確是生活的，是與人的生命息息相關的。章末再引用歷代靈修大師，像多瑪斯·牟敦；艾笛·思坦等的經驗，與自己的經驗對證。最後才用大德蘭的《全德之路》來講自己的經驗。

第七章（效果），還是用很多聖經，加上近代學者，像德日進，心裡學的左（男）右（女）腦說法等來解釋。第八章是最長的一章，是聖女大德蘭和聖十字若望二位神秘聖師所描述的靈修進程；《自傳》、《黑夜》、《靈歌》，尤其是《靈心城堡》都用上了。很有趣的是，這一章也引了很多保祿書信作為基礎。無疑，這本小書會帶領讀者到達靈心城堡的中心殿宇。

房志榮

2008年6月7日謹誌於輔大神學院

編者的話

本書譯自 *Finding the Mystic within You*，按其字面意義，可直譯為「發覺你的內在神秘」，而達此目標的過程和方法，便是加爾默羅會修女所譯的「修行默觀祈禱」。這兩種譯法，固然各有不同的強調，但都表達了這時代的靈修趨勢和特色。在此，誠願將本書的幾大特色，作如下分享：

1. 梵二以後，號稱「教友時代的來臨」，但時至今日，這一口號的象徵意義仍比實質意義大。本書作者 Peggy Wilkinson OCDS，身為一名女性、教友、八個孩子的媽媽、還要照顧老母親。繁雜忙碌的日常工作非但沒有成為靈修生活的阻礙，甚至在忙中取靜的片刻中，體驗有如沙漠中的綠洲般，獲得靈命的滋養。她長期而規律的默觀生活態度與習慣，徹底地改變了「俗世」生活中一塵不變的瑣事，轉為「神聖」的記號，將「聖俗不二」的生命充分展現，而這正是「在此岸活出來自彼岸的訊息」及「以出世精神活入世生活」的典範。當然也為忙亂的現代人，立下了榜樣。
2. 這名原本一如您我、普通而平凡的女性教友，之所以有如此深刻的默觀祈禱體驗，全得歸功於加爾默羅會的靈修傳

統，包括大德蘭、十字若望、乃至後世所有第一會（男修會）、第二會（女修會）、第三會（在俗修會）。本書作者身為加爾默羅會的在俗會士，長期接受靈修培育與薰陶。如眾所知，加爾默羅修會本是隱修的團體，而兩位革新修會的會祖，均有深刻的神秘經驗和教導，這兩大因素—隱修與神秘—都使得一般平信徒望塵莫及。

3. 默觀祈禱—回歸內在、划向深處，以發覺內在神妙奧秘。當然，這唯當我們在寂靜之時，沈澱一切外在的雜質干擾，方有可能聆聽到天主的聲音，也才能夠開發內在神性，與主合一。本書作者不僅遵循加爾默羅會的隱修傳統、將默觀所得與人分享，還結合了心理學對於內在的探索，為默觀的心靈作更充分的準備。這種跨學科領域的整合，無論如何是極佳也極重要的嘗試。
4. 一體性靈修—東西方傳統的交會：在默觀中，萬事萬物在我們的覺察裏，是有對象也有自我的，但卻沒有把自己放進去，也沒有把旁人和對象放到自己的心裏。更清楚地說，默觀是超越自我，超越利害、得失，雖然知道有利害、得失，卻不受利害、得失所影響或煩惱。東方文化或宗教—尤其是佛教的修行—中強調：假如你要學習默觀，你必須學習如何吃飯、如何守齋、如何睡覺、如何觀看、如何呼吸、如何坐臥、如何放鬆，這一切都是很重要的，它們也都息息相關、環環相扣。而假如一個人真的完全投入祈禱生活，那麼此人的生活型態會改變，不只是吃、睡、呼

吸等，甚至連服裝穿著也會變，簡言之，此人必然會度一個貧窮簡樸的生活。至此我們可以說，祈禱已不再只是生活的一部分而已，它就是我們全部的生活。而這東方靈修傳統的義蘊，就在默觀祈禱中，打破分野，東西方相遇、相知、相結合了。

本書深入淺出，不僅為基督徒，也為所有的現代人，提供了一道良方。不過，除了它的時代性意義之外，編者在核校英文版原書時，也遭遇了一些值得一提的過程。

首當其衝的，是來自教會歷代靈修傳統的經典之作。既然是經典，當然就會有多種語言、甚至是同一語言又有多種版本的譯文。兩位革新加爾默羅修會的會祖一大德蘭和十字若望一皆是西班牙人；另一位本書常引的大師及其經典—德日進神父的《神的氛圍》—原文則是法語；但顯然地，作者成書時所參考和引用的是英文譯本。本來在翻譯過程中，應盡可能找到這些經典之作的中譯版本，以便讀者易於查閱，無奈這些書目，不見得都有中文譯本，即使有部分早期所翻的中譯本，也是相當老舊（尤其部分經典以文言文譯成，為現代的一般讀者，看來相當吃力），而且不易取得（有些修會選譯部分經典，卻未公開發行；有些公開發行的書，卻散落在不同出版社，這些出版社或許已經關門；有些現存的出版社，其中部分書籍也已絕版）。無論如何，編者發現本書譯者並未根據現存的中文譯本，來翻譯書中的相關引文，這固然是一樁憾事，但我們必須尊重和接受，本來人的作為也都有其限度，所幸這遺憾並不影響本書的價值，它仍然是一本值得推介給當代人的

好書。

其次，在翻譯和編輯上都要小心處理的，還有當代學術的特色的表達。當代學術的各學科分門別類，但弔詭的是，它們一方面愈發展愈獨門、精細，另一方面卻也愈發展愈重疊、甚至殊途同歸、給人某種復古之感。具體而言，本書譯者做足了功課，每逢作者提及了一些古典名人，或教會歷代聖人，譯者便加註說明，顯見古典與現代、一與多的關係的微妙之處。另一值得一提的例子，便是宗教學、心理學與靈修學的重重關係。本書作者多次引用榮格心理學的概念，為能正確理解它的脈絡、文意、甚至意境，必須有跨學科的背景較能觸類旁通（雖然即使有此背景也不一定能表達的清楚，畢竟靈修—尤其是默觀祈禱—根本不是知識性的東西）。無論如何，編者在某些引文上稍事作了修改，以期閱讀上不致過於突兀。這些努力，都是為讀者的好處，也希望能有助於推廣默觀祈禱在現代生活中的重要貢獻。

最後，編者統一了引文出處的寫法，並在目錄之後，隨即明列文獻、經典縮寫的對照表，以供讀者參考。基於學術工作的立場，我們的原則如下：（一）中文聖經現有常用的思高及和合兩個譯本，雖然在大公與合一交談下也有其他中文譯本，卻仍不見普及。為尊重天主教修會傳統，同時也考慮此種默觀精神，是天主教會內一種普遍的祈禱氛圍，編者一律採用思高聖經譯本的引文與縮寫，並在〈本書引文資料縮寫表〉中並列兩版本的聖經各卷全名。（二）加爾默羅會的隱修傳統中，數

部經典之作已有中文譯本，為造福讀者有更進深的研讀機會，編者試圖列出所有現存台灣能夠找到的相關著作，包括一部分大德蘭、十字若望、小德蘭的原著，以及後世追隨者的延伸和運用，希望這樣的整理能有助於讀者繼續默觀的道路與成長。

在此要由衷感謝加爾默羅會的修女。在某種機緣、也是天意之下，2008年夏初編者拜會修女時，修女給了編者一份尚未全書譯完的初稿。回家拜讀之後，編者如獲至寶，愛不釋手，進一步希望能協助本書的編輯，並找到適當的管道，早日出版問世，以造福廣大的讀者群。後來得獲修女的全書譯文，也陸續拜會了教內出版界的前輩和朋友們，商討各種出版的可能性。所幸，經過一番努力後，雙方一加爾默羅聖衣會的授權、輔大神學叢書編委會的審查—都同意列入「輔大神學叢書」來出版。

不僅如此，加爾默羅聖衣會以及中華基督神修小會皆慷慨解囊，贊助出版與印刷費用。而當我們延請陳筠女士為本書構思封面設計及插圖時，不但得到她謙虛的允諾，還全數捐出她的設計費。讀者不妨在閱讀本書之際，也能善用這些中國山水墨畫所要傳達的意境，圖文並貌地來操練默觀祈禱。畢竟如上所述，默觀祈禱是東西方靈修傳統的交會、是一體性靈修的必經生命旅程。「道不遠人，就在你我心中」，天人合一的終極目標更不是某一靈修傳統的專利，而是天主給所有人、包括東西方傳統的聖召與恩寵。無論如何，編者在此特別感謝這些朋友們的支持與贊助，因他們不只為自己積財寶於天，也為眾人、

爲你我豐富了靈修生命的深度。

修女要求編者作序，其實內心愧不敢當，但因盛情難卻，只好強爲作序。爲此，筆者想提兩點聲明：其一，知識、學問都只是預備或裝備，而不是靈修生活的本質，理性的運作也只是默觀祈禱生活中的小弟弟而已，任何的思想、文字、概念，都不應喧賓奪主地，搶了這一真實的「道路、真理、生命」的風采，否則就是本末倒置、捨本逐末了。其二，進入默觀祈禱的進程，有很長的一段路要走，知道更多，並不會幫助人進階、成長，甚至不幫助人出發。真正要修行默觀祈禱，沒有別的方法，直接去做、去體驗、去感受、去覺察……就對了，實在沒有必要在此冗長地多所贅言，何況我們的冗言也不見得能爲本書加分。無論如何，所有前人的經驗與見證，只能、也有待我們自己去經歷。

「上主使一切幫助愛祂的人」（羅八 28），深信本書會是現代人生活的一道良方。因爲默觀生活確是走向天主的「道路、真理、生命」，現在它已呈現在我們眼前，只待我們出發，而且，尋找的終必尋見，目標（神婚）也終將抵達。

盧 德

謹誌於輔大神學院

2008 年 11 月 1 日

本書引文資料縮寫表

本書的引文主要來自《新舊約聖經》、大德蘭和十字若望兩人的作品，以及德日進《神的氛圍》一書，各引文作品縮寫如下：

舊約聖經

縮 寫	思高本	和合本
出	出谷紀	出埃及記
肋	肋未紀	利未記
約	約伯傳	約伯記
詠	聖詠集	詩篇
歌	雅歌	雅歌
智	智慧篇	
德	德訓篇	
依	依撒意亞	以賽亞書
耶	耶肋米亞	耶利米書
則	厄則克耳	以西結書
達	達尼爾	但以理書
歐	歐瑟亞	何西阿書
岳	岳厄爾	約珥書
索	索福尼亞	西番雅書
匝	匝加利亞	撒迦利亞書
拉	瑪拉基亞	瑪拉基書

新約聖經

縮 寫	思高本	和合本
瑪	瑪竇福音	馬太福音
谷	馬爾谷福音	馬可福音
路	路加福音	路加福音
若	若望福音	約翰福音
宗	宗徒大事錄	使徒行傳
羅	羅馬書	羅馬書
格前	格林多前書	哥林多前書
格後	格林多後書	哥林多後書
迦	迦拉達書	加拉太書
弗	厄弗所書	以弗所書
斐	斐理伯書	腓立比書
哥	哥羅森書	歌羅西書
弟前	弟茂德前書	提摩太前書
弟後	弟茂德後書	提摩太後書
希	希伯來書	希伯來書
伯前	伯多祿前書	彼得前書
伯後	伯多祿後書	彼得後書
若壹	若望壹書	約翰一書
默	若望默示錄	啓示錄

其他靈修作品

靈心	聖女大德蘭《靈心城堡》
全德	聖女大德蘭《全德之路》
自傳	聖女大德蘭《自傳》
攀登	聖十字若望《攀登加爾默羅山》
活焰	聖十字若望《愛的活焰》
黑夜	聖十字若望《心靈的黑夜》
靈歌	聖十字若望《靈歌》
格言	聖十字若望《愛的格言》
氛圍	德日進《神的氛圍》

加爾默羅會靈修作品的中譯本

十字若望的相關著作

Federico Ruiz 著，台灣加爾默羅隱修會譯，《聖十字若望的生平與教導》(*St. John of the Cross the saint and his teaching*)，台北：上智，2000。

十字若望著，台灣加爾默羅隱修會譯，《愛的活焰》(*The living flame of love : versions A and B*)，台北：上智，2000。

十字若望著，台灣加爾默羅隱修會譯，《靈歌》(*The Spiritual Canticle*)，台北：上智，2001。

十字若望著，柯文諾(Kieran Kavanaugh)、羅瑞格(Otilio Rodriguez)英譯，瑪利亞小德蘭譯，《光與愛的話語》(*Sayings of light and love : the collected works of St. John of the Cross*)，台北：光啓，2003。

十字若望著，黃雪松譯，《心靈的黑夜》(*Dark night of the soul*)，台中：光啓，1992。

十字若望著，趙雅博譯，《心靈之歌》(*Cantico Espiritual*)，台中：耀漢小兄弟會，1992。

十字若望著，趙雅博譯，《金言、建言、書信、詩歌》，台中：耀漢小兄弟會，1993。

十字若望著，趙雅博譯，《登上嘉默羅山》(*Subida del Monte Carmelo*)，台中：耀漢小兄弟會，1991。

十字若望著，趙雅博譯，《愛情的烈焰》(*Llama de amor viva*)，台中：

耀漢小兄弟會，1992。

可凡 (John Kirvan) 著，上智出版社譯，《不怕黑夜：根據聖十字若望經典靈修，和靈修導師祈禱 30 天》(*Fear not the night : based on the classic spirituality of John of the Cross*)，台北：上智，2005。

柯文諾 (Kieran Kavanaugh) 英譯，加爾默羅會編譯，《聖十字若望》(*John of the Cross - Commentaries*)，台北：上智，1998。

大德蘭的相關著作

大德蘭著，格利芬 (Michael D. Griffin) 譯介，姜其蘭中譯，《依依吾主前：大德蘭領聖體後的經驗》(*Lingering with my Lord : post-communion experiences of St. Teresa of Avila*)，台北：上智，1998。

大德蘭著，陳寬薇編譯，《潺潺清溪：聖女大德蘭精句選萃》(*The living water : quotations from St. Teresa of Avila*)，台北：光啓文化，2006。

大德蘭著，趙雅博譯，《七寶樓臺》，台北：光啓文化，1975。

大德蘭著，趙雅博譯，《全德之路與金言》，台北：慈幼，1986。

大德蘭著，趙雅博譯，《雅歌的沉思：天主的特恩及傾訴心曲》(*Meditaciones sobre cantares : favores de Dios, cuentas de consciencia*)，台中：耀漢小兄弟會，1995。

大德蘭著，趙雅博譯，《聖女耶穌大德蘭自傳》，台北：慈幼，1983。

巴諦思 (Michelangelo Batiz) 著，台灣加爾默羅隱修會譯，《聖女大德蘭的神恩：加爾默羅隱修會的祖產》(*Our teresian heritage*)，台北：光啓，2000。

加爾默羅聖衣會隱修院編譯，《聖女大德蘭臨終行實錄》，新竹縣芎林鄉：加爾默羅聖衣會隱修院，2005。

可凡著，李嘉蘭譯，《煩亂中的寧靜：和大德蘭祈禱三十天；偕同聖

- 女大德蘭走一趟心靈之旅》(*Let nothing disturb you : a journey to the center of the soul with Teresa of Avila*)，台北：上智，2002。
- 哈欽森 (Gloria Hutchinson) 著，荆嘉婉譯，《和聖女大德蘭一起做避靜》(*A retreat with Teresa of Avila*)，台北：上智，2006。
- 翁德昭 (Rosaire Gagnon) 著，彭瑞婷譯，《祈禱：聖女大德蘭的聖愛之路》，台北：光啓，1994。
- 翁德昭編撰，彭瑞婷譯，《在我父家：聖女大德蘭的神婚合一》，台北：光啓，1994。
- 摩傑 (Gilles Mauger) 著，蘇意秋譯，《勇敢的大德蘭》，台北：光啓文化，2006。

小德蘭的相關著作

- J. Lafrance 著，依瓊譯，《我的聖召就是愛：聖女小德蘭》，台北：上智，1995。
- P. Marie Eugène de l'E. J. 著，周弘道譯，《祢的愛伴我成長：神修天才聖女小德蘭》，台北：光啓，1996。
- 加爾默羅會修女著，姜其蘭譯，《小德蘭的自我奉獻》(*Studies of the self-offering of St. Therese*)，台北：光啓文化，2004。
- 吳經熊，《愛的科學：里修小德蘭言行的研究》(原著為英文 *The Science of Love*, 1940)，香港：公教真理學會，1947 北平上智編譯館初版；1974 台北光啓，商請吳經熊原著者專文作跋：〈小德蘭與儒釋道三家的精神〉，繼續再版、發行「中英對照本」。
- 玫雨編譯，《聖女小德蘭靈心花絮》，台北：上智，1993。
- 威爾南·詹生著，蔡紹謙譯，《神嬰小道》，台北：上智，1997。
- 約翰·可凡著，許平和譯，《純然交託—和小德蘭祈禱 30 天》，台北：上智，2000。

翁德昭著，彭瑞婷譯，《一粒細沙：聖女小德蘭的心靈小路》，台北：光啓，1993。

荆嘉婉譯，《聖女小德蘭最後言談錄》上、下，台北：光啓，2002。

莫里涅著，鄭開棻譯，《我都選取：聖女小德蘭的生活與訊息》，台北：光啓，1997。

陳百希著，《小德蘭神修精華》，台中：光啓，1966。

曾慶導著，萬致華譯，《赤子心孺慕情：小德蘭的福傳靈修》，台北：上智，2002。

聖女小德蘭著，張秀亞譯，《聖女小德蘭回憶錄》，台中：光啓，1962
初版、1994 十三版 2 刷。

劉鴻蔭譯，《聖女小德蘭書簡》上、下，台北：光啓，1991。

其他加爾默羅會的相關著作

加爾默羅會羅馬總會隱修女秘書處編著，台灣加爾默羅隱修會譯，《頌揚天主的光榮：真福聖三麗沙》(*To be a carmelite : with the blessed Elizabeth of the Trinity*)，台北：光啓文化，2000。

格利芬 (Michael D. Griffin) 著，台灣加爾默羅會譯，《歡迎來到加爾默羅會》(*Welcome to Carmel: a handbook for aspirants to the discalced Carmelite secular order*)，新竹縣芎林鄉：加爾默羅聖衣會隱修院，2007。

奧村一郎神父著，加爾默羅聖衣會譯，《祈禱的美麗境界》，台北：啓示，2006。



前 言

我們都是神秘家、愛人和默觀者。

愛和默觀是天主的語言和活動；

而塵世則是靈魂上天堂的見習生涯。

默觀祈禱有助於發展人的知覺，

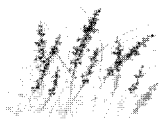
意識到作為天主的子女，我們的身分如何，

為什麼我們在這裡，

及天主預定我們蒙召達到什麼境界。

處在 1950 年代末期，梵二大公會議之前，那時仍然舉行拉丁文彌撒，「默想」還不是個家常用語，我已開始覺得需要在靈修生活中「多些什麼」。不太確定自己要尋找什麼，不過，卻相信那就在我信仰的更深層面，我開始尋求指導。我得到的幫助多半來自書本，因為在那時，還沒有許多供堂區教友參加的靈修活動（很幸運，梵二之後，這個現象已經改變）。我發覺那些投合我心意的，使我那說不出的需求得到滿足的，若非加爾默羅會士寫的，就是談論關於他們的書。1960 年代期間，華盛頓特區赤字加爾默羅男修會舉辦座談會。1965 年，我的先生湯姆、我的兄弟吉姆·狄蒙和我都參加了一系列的座談會，我發現了屬於平信徒的「第三會」。雖然我畢生是個天主教徒，卻記不得曾聽過說「第三會」。我明白了，第一會是神父和修士；第二會是修女；而第三會是世俗中，已婚或單身的人，他們尊奉創會者的神恩或精神，繼續發展其靈修。今日，第三會稱之為在俗修會。除了加爾默羅會，還有道明會、方濟會、本篤會等等，都有在俗修會。

當我尋獲了加爾默羅在俗修會，彷彿獨自飄泊沙漠多年的人，進到一片綠洲，我等不及去參加開會。我的先生對我這麼做有些苦惱，認為我「想要逃避單調平凡的家和家人」（我們有八個孩子），他提醒我不會有餘暇做額外的獻身。我無法向他詳



細解釋我在加爾默羅會找到了什麼，不過我知道，對我來說，這是我靈性生命的泉源。

由於我的丈夫有些擔憂，我認為要緊的是，不要使我已選擇的道路，在我們的日常工作中導入任何明顯的改變。我一再向他保證，我之成為加爾默羅會士，不會妨礙家庭生活，我也不期許其他什麼人加入我的靈修道路。我保持低調，盡可能地使我的祈禱生活不引人注意。1967年聖三主日，我誓發了聖願。

基本的加爾默羅在俗修會的生活規章中，規定每天半小時默禱和唸日課。我在餵嬰兒喝奶瓶時唸日課。由於湯姆輪班工作，他常在小孩上學之後回家，或說是小孩放學回家以前去上班。那些日子，我得在中午準備好，讓先生離家前吃一頓正餐，然後帶個便當去上班。就是說，到了黃昏時，我又得給孩子們煮一頓正餐。當爸爸不在時，他們在餐桌上總是有點野。到現在，我們都在笑這件往事，連我在內。

那些日子裏，並沒有太多妨礙「靜默和獨居」的困難。我按照家庭的工作時間表，重新安排每天默觀祈禱的時間（能有固定時間修行默觀祈禱更好）。終於內在的靜默得以發展，也建立起內在平安的基礎，當人處在不斷吵雜和活動的中心，這是個極大的幫助，這就好像湯姆有時形容的「颱風眼」。在下雨的日子，當他徹夜工作之後想要入睡時，孩子和他們的朋友及寵物都在家裏玩，那是他所聽到的聲音。

內在的靜默甚至優於外在的靜默，通常都能有所寄託。這好似一個堅固的基礎，在人畢生的歲月中，問題和疾病、危機

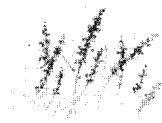


和災難可以碰撞，但不會壓碎，可以搖動，但不會破滅這內在的靜默。

我們的孩子不只非常活躍，也很有愛心，只要觀察他們，我就能看到許多得以印證的靈修真理，尤其在他們不知不覺的時候。任何他們常做的可愛事，我會記得，但卻不會說出來使他們難堪。

日常的做飯、洗衣、看牙醫、和醫師約診、幫孩子的家庭作業等等，我沒有許多自由的時間。當晚飯、作業、孩子們洗好澡以後，我的沐浴往往是惟一最佳的靜默時間和空間，可用來做我的默想。當孩子漸漸長大，當然，情況就好得多了，後來，我甚至可以參加偶而舉辦的週末避靜。離開日常的工作，有個特別伸展的時間，不只令人心神振作，也使心靈豐盈。

幾年後，由於我的母親日漸衰老，她來和我們住在一起。這好像我們又有了一個小嬰兒，因為不能留她獨自一人。我的先生和孩子們都很棒，很有愛心，不過，那是一段艱苦的時期。當我們聽到老人痴呆症，又看到電視紀錄片的幾個病患時，我們認出了相似的行爲。於是我下了個堅定的決心，只要母親還認得我們，我就不送她到安養院。因為，如果沒時時看見熟識的面孔，她會很害怕。母親還能笑，能和孩子們快樂地在一起，他們能和她跳舞，一起玩遊戲。我買了成人尿布，為她洗澡和穿衣服。如果我不在家，我的先生會照料她，因為她像個小嬰兒，完全不懂事。過了幾年後，她的健康惡化，我們必須把母親送進安養院，不過，我也放心了，因為那時她已不在意自己



身處何方。

那段日子的生活忙碌又積極，沒有天主的助佑，我是辦不到的，這一點我很確定。我的心靈從祈禱的連繫中得到力量，幫助我做好從不敢想自己能做到的事，也不敢想可以做得那麼完美。有時，只要忍耐就夠了。我常覺得納悶，若沒有來自天主的內在支持，人們如何走過生命中大家都會遭逢的困難，即使他們可能有家人的支持。默觀祈禱和加爾默羅會團體，對我是絕對需要的，年復一年，我的先生漸漸認識了許多加爾默羅會士，他才明瞭，為什麼這對我如此重要。當我熟悉了聖女大德蘭和聖十字若望的著作，我能了解他們描述的靈修道路（雖然各有其表達的方式），是寫給每一個人的。我很不明白，為何他們的著作沒有流傳得更廣，因為顯然的，並非人人受吸引來到在俗修會。

加爾默羅會的精神是愛和默觀。此乃建基於厄里亞的精神，他在靜默與獨居中等待天主，而找到天主，而不是在暴風雨和火的地震事件中，是在每天往往受忽視或認為理所當然的「輕微風中」。默觀生活要求的，與其說是改變外在的生活，不如說是意識的改變，一種內在的改變。成爲一位默觀者，不在於生活的外在環境，卻在於靈魂的內在意向。

加爾默羅會是奉獻給瑪利亞的，她「在心中默存上主的話，反覆思想」。加爾默羅山的首批隱士，名爲「加爾默羅山聖母的兄弟」。當他們因戰爭而被逐出聖地後，定居在歐洲。聖女大德蘭於 1515 年，出生於西班牙亞味拉。那時「約有兩百個人



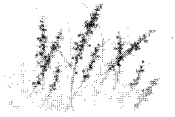
住在降孕隱院內，其中包括佣人和修女的親戚」（《自傳》導論）。中古世紀，小康之家的女子若不結婚，常會進入修道院，同時帶來佣人、財產及寵物。有的修女住的是套房，常有許多親戚和朋友來訪。「修女們必須唸日課，但不必守禁地……卻沒有規定心禱的時間」（同上）。

大德蘭述說她的祈禱生活寫道，約有二十年，還沒有得到歸化的經驗之前，她過的生活是浮面的，而非有深度的生活。由於天主的感召，她回歸加爾默羅會更內在、默觀的精神，她說服了十字若望加入她的革新修會，而且是惟一的女士開始創立男修會。1970年，教會宣封聖女大德蘭為教會第一位女聖師。

因為大德蘭和若望最先，也最完整地寫下靈修道路的不同階段。他們的途徑通常稱為「加爾默羅會的方式」。實際上，是更具普世性的向度，因為，如果宗徒們敘述其心靈的歷程，可能會有相同的說法，那是因為他們也達到神化，或「心靈神婚」。基本的心靈歷程是相同的，但每個靈魂在靈修道路上的經驗則各有不同。

舊約《雅歌》結尾處有段對話。聖十字若望寫道，那是人與天主聖三之間的對話。「到了她議婚之日，為我們的『妹妹』，我們將做什麼？」他們說的是靈魂。每個靈魂是天主的「妹妹」，或「本質 essence」，是祂的「存有 Being」。每個靈魂來自天主，他的心靈做好準備後，也要像個新娘般地回歸天主。

這個心靈的準備，是靈修歷程的基礎，而默觀祈禱是靈魂發展的本質部分。我們都是神秘家，愛人和默觀者。愛和默觀



是天主的語言和活動；而塵世則是靈魂上天堂的見習生涯。默觀祈禱有助於發展人的知覺，意識到作為天主的子女，我們的身分如何，為什麼我們在這裏，及天主預定我們蒙召達到什麼境界。聖女大德蘭認為祈禱是一種「相互關係」，而非只是「誦唸禱文」，她描寫祈禱為與天主發展「成為愛的友誼」。由於友誼和愛是人的固有本性，大德蘭相信，只要樂意修好應有的準備，默觀祈禱對每個人都是可能的。

默觀祈禱喚醒內在的視力，此乃「靈魂的眼睛」，這能夠是「重生」或歸化經驗的肇始。內在的洞察，使靈魂能以新的方式觀看世界，即以天主觀看的方式。當內居天主確實的親臨變得更清楚，祈禱的靈魂在所有兄弟姐妹的眼中認出天主，並且「看見」（感受）在日常生活表象下，天主經常在世上工作。

在這平信徒的世代，加爾默羅會的教導特別適用，尤其為時下更年輕的一代。今日的年輕人是在電視機前成長的第一代。他們從小嬰兒起，早在他們會說話以前，就天天專注電視的影像和畫面。影像是駁斥不了的，它們能觸動人的內心深處，引發回應。這一代的孩子，從嬰兒期開始，就已受到內在的準備，有如肥沃的土地，開放且敏於接納，然而，他們中有許多人卻不太有屬靈的種子。他們必須發展出嚮往天主的獨特能力，而且惟有與天主建立個人的深度關係，一種神性的親密，才有可能滿足他們心靈的飢渴。

天主就這樣地臨於每個靈魂，而我們如同自己家人的兄弟姐妹，能以屬靈的力量彼此相愛、互相尊敬、肯定和鼓勵，在




相同的目標上結合（如果不是採取相同的靈修途徑）。正如每一個親密的關係，對當事人都是獨一無二的，每個靈魂和心愛主的關係亦然，是特殊的，也完全是個人的。我們都能受惠於彼此的經驗，保留任何有益於所達到的靈修境界，去掉那和我們無關的。爲此，我獻上這些題材，是我已使用多年的資料，作爲加爾默羅在俗修會成員靈修陶成的課程、舉辦研習會專論創造性與靈性之間的關係、帶領堂區默觀祈禱的課程，及指導我的孩子的資料。

我衷心地向赤足加爾默羅會的神父、修士表達我的愛和感激，許多年來，他們的和善、啓迪和指導，實非我三言兩語足以表達的。特別要感謝 Br. Bryan Paquette OCD 的幫助和鼓勵；還有，麥克·格利芬神父 OCD，我的第一篇文章是他邀請我寫的，且不許我拒絕；Fr. Anthony Haglof OCD 慷慨地爲本書寫導言。真誠地謝謝所有加爾默羅在俗修會的同道，尤其是華盛頓特區的兩個在俗團體：聖若瑟和加爾默羅山聖母，我們之間所分享的愛、喜樂、痛苦和心靈的支持。

至於我的女兒 Lynn Aminzadeh OCDS，及好友 Jude Langsam OCDS，她們寶貴的協助；我的兄弟吉姆和湯姆·狄蒙，還有湯姆的太太 Joan，他們幫助提供編輯上的建議，我由衷地向他們致上我的愛和感激。

如果讀者願意更進一步探索第七章的主題，可參考 Betty Edwards 寫的 *Drawing on the Right Side of the Brain* (Los Angeles, CA: J. P. Tarcher, 1979)。



第一章

開始修行默觀祈禱

在默觀祈禱中，
我們把靈魂的鏡子轉向「愛的太陽」，
不只是為愉悅自己，在陽光中取暖而已，
而且也將治癒的光反射到受傷的世界。

天主的愛不只「臨到」我們，
也「經過」我們。

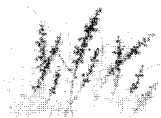
耶穌的邀請

「凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息〔於默觀〕」（瑪十一 28）。與耶穌有親密的個人關係，這個邀請是對每個人說的，而非只針對某位「靈修高手」。

「你們讓小孩子來吧！」（瑪十九 14）成爲一位默觀者，不在於外在的生活環境，卻在於靈魂的內在意向。靈魂養成默觀祈禱的習慣，進入與上主的友誼，經年累月，深入互相之間的愛。

對於開始修行默觀祈禱的人，要記得，最重要的事是**祈禱**！且不要過於擔憂「方法」，默觀的關鍵字不是技巧，而是態度。有個靈修格言說：「祈禱是你能的，而非你應該的」（Pray as you can, not as you ought.）。當靈魂謙虛地轉向天主，願意接受引導，改變就此開始了，新的開始總不會太遲。「幾時進入祂安息的恩許仍然存在，我們就應該存戒心，免得你們中有人得不到安息」（希四 1）。

有人說，這個「新的開始」如同「重生」或「歸化」的經驗。在祈禱中，洗者若翰說是 *metanoia*。這個字通常英文譯成



repentance，中文則是「悔改」，然而更準確的意思是「轉向」（turning around），就是說改變態度或內在的方向，一個人的內心、靈魂、意志完全轉向，歸向天主。這個「轉向」，在敘述聖保祿前往大馬士革路上，和復活主相遇的經驗上，有相當戲劇性的描述。對大多數的人來說，都是以比較普通的方式開始的。一般的歸化經驗能始於很喜樂的情境：談戀愛、小孩誕生，強烈地意識到天主臨在於感恩祭中、在自己或別人身上，或在大自然的美中。也能以痛苦的方式開始，例如，失去心愛的人、嚴重的疾病或意外，任何強烈的事件，足以在情感上碰觸到靈魂隱藏的潛能，喚醒他的知覺。

經由修行默觀祈禱，能輕柔地喚醒靈魂的官能。在祈禱中經驗內居天主的顯然臨在，不只使內在的洞察活潑起來，也激起徹底的回應。這個內在的承諾，實際上可以不是以言語表現，而是直覺地意識，且以整個自我表達出來，這是內心的行動，在生活的每個領域中，引進意向和渴望，願意成為完全受天主推動的人（God-motivated）。真正的心靈承諾，意指我們和天主的內在關係，滲透且影響日常行事的每一方面。

在天主面前的這個態度，為進階的靈修發展是至極要緊的。它形成我們答覆上主邀請的本質。「看，我立在門口敲門」（默三 20）。我們的回應是必須打開意志的「內在之門」，讓神性之愛的光穿透，讓神性的智慧出現。如果身體給我們警告的信號，我們通常會即刻注意。當上主從內暗示我們時，我們應該給祂完整的注意。

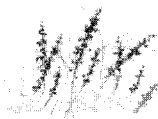


懷此謙虛的態度，默觀的靈魂，靜默地表達衷心的呼喊：「師傅，使我看見！」（谷十51）當耶穌向尼刻德摩解釋（若三1），我們不是身體上「重生」，而是心靈的再生，靈魂的眼目得以開啓，像個新生的嬰兒，逐漸地開始「看見」。「人除非由上而生，不能見到天主的國」（若三3）。心靈的世界，只能憑「靈魂的眼睛看見」。

耶穌常在祂的教導中指出缺乏這個內在的領悟：「你們聽是聽，但不了解；看是看，但不明白」（瑪十三14）。「恨不能在這一天，你也知道有關你平安的事；但這事如今在你眼前是隱藏的……因為你沒有認識眷顧你的時期」（路十九42、44）。

在默觀祈禱時，我們吸收愛（Love，大寫的愛，亦即天主），我們吸收天主的所有屬性（神性的智慧、溫良、仁慈、寬恕、同情等等），我們的理解不斷增加，以致這些神性的特質也漸漸成爲靈魂的特質。聖經中充滿啓發的話語，其中包含豐富的隱藏意義，欲辨識其意義，端賴內在的洞見。所有我讀過的靈修書，無論是指導人的，或給人感召的，由於這個增強的內在知覺，都會有更深入的領悟。「光在黑暗中照耀，黑暗絕不能勝過祂」（若一5）。默觀祈禱是靈魂從黑暗（完美的人性知識），到光明（神性的智慧），其進程中的本質部分。

看見必須依靠光，「身爲光明，來到了世界上，使凡信我的，不留在黑暗中」（若十二46）。「爲此，你要小心，不要叫你內裏的光成了黑暗」（路十一35）。塵世的生命提供我們時間和機會，使我們超越純本性的內在黑暗，或說內在的蒙昧，而



成爲「光明之子」。

成爲靈性的孩童，是「重生」經驗的下一步。當耶穌要說特別重要的話時，祂先說「我實在告訴你們」，向祂的門徒強調這話的重要性。「我實在告訴你們：你們若不變成如同小孩子一樣，絕不能進天國」（瑪十八 3）。當你們「像小孩子一樣接受天主的國」，「天主國的奧秘，是給你們知道」的（路十八 17，八 10）。準備好如同孩子般接受天國的人，耶穌向他們宣講祂的訊息。這些人是 *anawim*¹，是屬於天主的卑微者、貧窮者，在世人眼中不算什麼的人。他們深知自己的需要，如同乾旱的土地，吸收雨水，沉浸在耶穌的榜樣和教導中。雖然沒有完全的了解，卻懷著信賴而接受，此乃行動的信德，其中也包含愛，愛是靈性關係的穩固基礎，也是結合的根本要素。當一對情侶決定結婚時，不只以言語，也以奉獻一生的歲月，來宣誓他們的愛。信賴是不證自明的，因爲對於未來會怎樣，他們不能完全確保。

這需要孩子般的單純和謙虛，以之來認識和接受我們的卑微、軟弱及沒有能力達到自我靈修的成長和成全。充滿信賴的孩子，完全信靠雙親，得到愛、照顧、指導、食物和保護。藉著給予和接受愛與照顧，形成一個「連繫」，在這個過程中，

¹ 希伯來文 *anawim* 指卑微的人、貧困的人；在舊約著作中，指上主所垂憐的貧窮、謙遜、奉行天主旨意的以色列人（申廿四 15；詠廿二 27；依四十九 13；索二 3，三 11）。新約強調貧窮的人容易接受耶穌的福音，因此耶穌稱他們爲有福的（路六 20）。



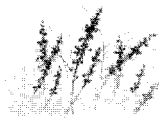
孩子漸漸變得「相似」父母，達到成人的境界。天主與靈魂之間的靈修向度，也發生相似的進程。

宗教一詞的英譯是 Religion，這詞是由 Re 和 ligion 合併起來的：Re 就是 again，再的意思；ligion 是 to bind，即連繫，或強有力的連繫。Religion 意指天主和人之間的連繫。這個愛的連繫，是在心靈中鍛鍊出來的。缺少這個內在的關係，外在的禮規和紀律都是空虛和沒有意義的，徒具外表，就像以事業為目的，或以地位為理由而安排的婚姻。

「他們雖有虔敬的外貌，卻背叛了虔敬的實質」(弟後三 5)。「這民族用嘴唇尊敬我，他們的心卻是遠離我，他們恭敬我也是假的」(瑪十五 8~9)。耶穌教導說，父所要的是「以心神和真理朝拜」，這預先設定一種心心相對的關係。

孩子能以愛還愛之前，必須先被愛。心理學家說，從小不被愛的孩子，無法正常地成長，在一些極端的個案中，甚至會因為缺乏愛而死亡。這個類似的原則也適用於靈魂的靈修發展。沒有接受和回報神性的愛，靈魂也會衰弱無力。

許多時候，當小孩子愁容不展時，這是因為，為了什麼緣故，他或她感到不被愛或孤獨，無法對自己滿意，那時，一個愛的接觸或擁抱，會解除他或她的防禦，克服心靈的孤立感和直覺到我們全都彼此互相需要，由於他們心靈的單純，對於發生在心靈層面充滿愛的治癒力量，他們具有活潑的意識，儘管他們無法訴諸言詞。當靈魂像小孩子一樣，感到困苦時，來到天主的面前，「安息」在天主的懷抱中，這是個很大的幫助。



我有個非常親愛的朋友，他是赤足加爾默羅會修院內的一位修士。多年來，我們多次在電話中交談，常常討論或爭辯靈修上的事情。當我們中有一方「輸了」，我們會在電話中送給對方「擁抱」。如果沒有別的什麼，我們就開始笑出聲來，這有助於使一切維持良好的相互關係，有助於心靈的治癒。

「笑聲是快樂能量的突發、爆炸性的釋放，喜樂的悅耳聲浪，只有人能發出笑聲並理解，笑聲消滅仇恨，治好病人，連繫人類成爲共同的團體，只有人能加入……。喜劇是滿全、完成、得勝。是戰勝怪異，是以善勝惡的凱旋。悲劇是挫折、失敗、絕望。罪惡在人內佔優勢，便有哀傷。

喜劇是好消息，福音是喜劇，是精神對抗物質的凱旋。復活是所有結局中最至極幸福的：人戰勝了死亡。彌撒即是『慶祝』這個事實。司鐸和教友『慶祝』彌撒，這是個神聖的喜劇。

以社會性的話語來說，喜劇是完全放棄一個人的防禦。如果不喜歡某人，你會高舉你的防衛，沒有笑聲……。不過，在朋友當中，你很容易笑，你愛他們，卸下防衛。在天真的人當中，例如小嬰兒，你很容易發笑。五位聞名全世，笑聲響遍的大幽默家都是神父：Rabelais、Sterne、Scarron、Swift 及 Sidney Smith……人是惟一能笑和有靈魂的動物。²」

² Frank Capra, *The Name above the Title*.

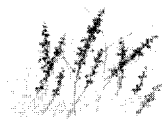


孩子有種天生的本能，可以完全活在當下，通常不會過於在意明天。當然，按照我們塵世的現狀，作為一個成熟、負責任的大人，我們必須作出計畫，維持自己的家庭。然而，在靈修的領域中，上主一天一次把祂的計畫顯示給我們。正如我們不能在體內貯存一年或一個月的食物，天主為心靈的進展，安排了相似的進程。「求祢今天賞給我們日用的食糧」，其中包括滋養靈魂和肉身的營養品。

天主邀請我們每天到祂那裏，定時重新交付我們的意願，給祂完整不分的注意，日漸徹悟我們需要祂，我們完全依靠祂，以之作為靈魂發展的根源。這個徹悟不只在神性的愛上，也在信德、感恩和謙虛上，鼓勵我們成長。祂向我們顯示前路，一次顯示一步，因為對祂所創造的人類，祂知道他們所具有的驕傲傾向。有了長期的計畫，或進度表，我們可能說，「從此我們可以自行負責了；我們不再需要祢了」；然而更重要的，天主只逐步地注入靈魂所能接受的。

以色列子民在曠野中漂泊，上主訓示他們，不要收集超過一天份量的瑪納。由於人類「比較實際」，會一次收集一個星期的份量，甚至加以冷凍乾燥，使之足夠使用一年。然而，「天主的道路與人不同」，耶穌在「求祢今天賞給我們日用的食糧」中，迴響了這個命令。我們必須一直記得，作為受造物的我們和造物主的關係，體會我們的需要，然後以我們的忠實臨在和留神傾聽作出回應。

「出於天主的（孩子），必聽天主的話」（若八 47）。靈魂



的發展需要在一個可靠的基礎上，如同小孩般地轉向天主。「向天主學習」，且「變得相似」另一位，則必須和另一位「在一起」。成長和改變是需要時間的。靈性的發展，不只是學習和貯存訊息而已；而是逐步漸進地「改變」。正如我們吃什麼，就是什麼，靈魂亦然，他從天主吸收什麼，也會變成什麼。牢記此一原則，有助於靈魂忠心地留守在他固定的默觀祈禱時間內。從小嬰兒長成小孩子，我們沒有感受自己的成長；同樣，靈魂內靈性的變化亦然，我們也無法經常直接地意識到。忠心地留守於祈禱，而不在意直接的利益，喚起更大的信德回應、更強的望德和愛德。惟有透過心靈的後知後覺，及逐步加深的默觀意識，靈魂方能認出自己已非往昔的自己。

加強德行，尤其加強愛德，是靈魂發展的一個必須部分。人們往往錯誤地放棄默觀祈禱的習慣，因為他們「從中得不到什麼」。真正的愛是給予，而非獲取。我們沒有條件地，把每天的時間當作禮物，獻給天主，反映出祂對我們的愛。如果天主的愛在靈魂內成長，這個無私和忘我的態度必會出現。忠於祈禱時間，對我們每個人都是必須的；其餘的，則有賴於天主。

「我實在告訴你們：這個窮寡婦比所有向銀庫裏投錢的人，投得更多，因為眾人都拿他們所餘的來投；但這寡婦卻由自己的不足中，把所有的一切，全部的生活費，都投上了。」（谷十二 43-44）

我們都很忙，時間寶貴得很。對我們很有價值的，才是惟



一值得將之獻給天主的。所以，我們應該從「自己的不足中」給出時間。此乃先做首要之事的實例——「先尋求天主的國」。我們不該想要把天主安排在多餘的時間中，好像是個嗜好，而是必須安排為最優先的事。

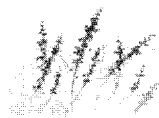
在靜默和期望的等待中，我們辨識天主的旨意，而非企圖說服祂承認我們的意願。因為靈性的境界，往往不是我們所想像的。當靈魂成長且改變時，他的需要也會有變化，只有天主知道靈魂的情況，及其需要。靈性的世界是天主的領域，這是浩瀚無垠，也是未知的，我們必須完全信賴天主的引導，及祂所供應的一切。赤子般的愛、信賴及絕對地依恃天主，是「進入」天國的條件。

聖人們能彰顯福音的重點，因而使其餘的我們能以之作爲焦點。一位加爾默羅會隱修女——聖女小德蘭——在《一朵小白花》中強調「神嬰小道」：

「我深深了解，惟有愛才能使我們博得天主的歡心……耶穌指示我達到這神性火爐的道路，這條路是小孩子的完全委順，他毫無畏懼地睡在父親的臂彎裏。……耶穌不需要我們的偉大行動，祂只要我們的委順和感恩。」

聖女小德蘭之前的幾個世紀，赤足加爾默羅會的創會者，亞味拉聖女大德蘭，在她的《靈心城堡》中寫：「上主並不這麼看重我們工作的偉大，而是看我們做事的愛」（靈心5·4·5）。

我們不該由於假謙虛，只爲了人的軟弱和失敗，而和天主保持距離。吸引天主到我們這裏來的，正是我們的軟弱，就像



無助的嬰兒，吸引周圍大人們的注意。父母奔向最有需要的孩子。若覺得人「不堪」尋求與天主更親密的關係，就好像在說，人病得太重了，而不要去看醫生。和天主的愛合作，讓天主完成其治癒的工作，這對我們所有的人都是必須的。

「『有我的恩寵為你夠了；因為我的德能在軟弱中才會全顯出來。』所以我甘心情願誇耀我的軟弱，好叫基督的德能常在我身上……因為我幾時軟弱，正是我有能力的時候。」（格後十二9~10）

當我們謙虛地接受自己靈性的無能時，天主正逐漸地灌注祂自己的神性大能。

謙虛的服從和合作，可謂靈修進步的本質因素。「服從obedience」，乃取自拉丁文的ob + audire，意思是「完全聽到」。靈修作家一向認為，服從是對當權者的尊敬和愛，而天主是管理受造物的當權者，至高無上，掌管一切。

聖女大德蘭告訴我們，「謙虛是真理」。謙虛幫助我們意識到，造物主與受造物之間至極的不同，而此同時，確實地承認，不管怎樣，祂愛我們。

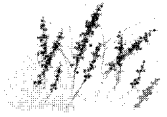
讓我們牢記，人的特質，諸如負責任、省時間、有成效，在商業世界是很有價值的；然而，當我們來到天主面前時，這些特點必須擱置一旁，如同滿懷信賴的小孩，讓這個心靈的小孩領我們每人到天主那裏。「豺狼將與羔羊共處，虎豹將與小山羊同宿；牛犢和幼獅一同飼養，一個幼童即可帶領牠們」（依十一6~7）。



耶穌的命令

耶穌對他們說：「『你應全心、全靈、全意，愛上主你的天主。』這是最大也是第一條誡命。第二條與此相似：你應當愛近人如你自己」（瑪廿二 37~39）。





所有的祈禱都能導向默觀祈禱，因為，如果我們的心和腦袋不專注於天主，我們就不能真的祈禱。

愛天主先於愛近人，在修行愛近人時，會表達出愛天主，且更加強對天主的愛，這賦予靈魂力量，使之重新活力充沛，得以更進一步地繼續服事。首先以聆聽的態度轉向天主，確保我們對天主在別人身上的臨在，懷有習慣性的尊敬，無論別人的世俗地位如何。覺察內居天主的臨在，這個意識幫助我們「看見」，在日常生活的表象之下，天主常在世上工作。記住在人之內的這個神性臨在，對靈魂極有神益。會減少風險，不致使個人的意志過於控制、操控和自私自利。

愛近人是祈禱的另一面。愛是惟一能藉著給出而增加的東西。湧流的水不會停滯。聖神是活力充沛的，活水的河流豐盈大量。由於我們的目的是讓天主的愛流經我們，使我們成為甘心情願的工具，在祈禱的沉靜之中，天主所灌注的神性之愛，如同隱藏的水泉，湧入所有的日常活動中，無論是身處家庭、職場，或從事給予自我的志工中。天主是生活的，是充滿愛的，在我們內，且透過我們而工作，這個神性之愛遠超人的愛，是何以我們能真愛「近人」的根源。天主透過我們愛近人，藉此，天主使我們能給予，無論給出什麼幫助和照顧，都會結實纍纍。

「正如枝條若不留在葡萄樹上，憑自己不能結實；你們若不住在我內，也一無所能……因為離了我，你們什麼也不能做。」（若十五 4-5）

「如果愛不是來自天主的愛，以之作爲根基，我們必



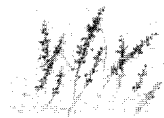
不會在愛近人上達到成全。」（靈心 5·3·9）

「不愛別人，則無法愛天主……沒有親近基督，愛別人是不可可能的……」（氛圍，p.144）

愛近人意指答覆一個需求，給予關心和照顧；這不必一定要對近人有溫暖和熱愛的感受。這不是「愛」的意思。有的人會以為不必對此有罪惡感，從人方面來看，人人都成為親密好友，這是不可能的事。即使耶穌在世時，也有祂特別的好友，雖然祂的愛並非排他性的。這是很自然的，我們會享有好友，也會遇見其他和我們有點相同，或完全不同的人，不過，如果這些人有急需時，沒有摯愛的感受，不該阻止我們，使我們不能如同善心的撒瑪黎雅人，做出回應。從精神層面來說，我們都是兄弟姐妹。「若是一個肢體受苦，所有的肢體都一同受苦」（格後十二 26）。

由於與天主的默觀關係，靈魂變得更開放，也更容易受傷。愛包含信賴，如同達味面對哥肋雅，必須脫下外面的裝備，即驕傲和防衛的盔甲，完全地信賴天主。愛包含冒著受傷的危險，靈魂不能在祈禱中對天主開放，卻又對兄弟姐妹封閉。「不愛自己所看見的弟兄的，就不能愛自己所看不見的天主」（若壹四 20）。當內在的洞見變得更清楚，我們開始在兄弟姐妹的眼中認出天主，更重要的，在生活中採取適當的行動。經驗到我們自己內神一人並存的心靈，我們能更徹底了悟，且認同耶穌祂那人而天主的塵世生活。

耶穌的教導顯示出向內和向外的靈性動向。在靈修發展的



過程中，不斷重覆的主題，即耶穌習慣給予門徒的教誨，最初是邀請：「來跟隨我」、「向我學習」、「生活在我內」；再來則是命令：「去，往訓萬民」、「彼此相親相愛」及「互相分擔重負」。穎悟的靈魂，處在耶穌臨在的靜默時間中，愈來愈充滿神性之愛，這個「活水」隨之向外流溢，經過靈魂的水渠，這就是愛近人。

耶穌窮畢生的歲月，以身作則，證實默觀的重要，祂定時單獨祈禱，甚至當有需要的群眾包圍祂時，「有許多人齊集來聽教，並為自己治好病症。耶穌卻退入荒野中去祈禱」（路五 15~16）。「清晨，天還很黑，耶穌就起身出去，到荒野的地方在那裏祈禱」（谷一 35）。

門徒在這個世界上，要能有些神益或影響之前，必須先在耶穌面前度過靜默的時光。他們必須開放，接受天主傾注的愛和光，之後，才能在世界上散佈相同的愛與光，在靈性的領域，我們只能給出自己內所有的，及所是的。

我們不只是「給」，而且也不斷地「投射」我們內的真相。在我們的心靈深處，我們全都是合一的，為此，在每一個時刻，我們是什麼，及我們不斷地是什麼，必然互相有影響。藉著常常發展基督的形像，默觀的靈魂會投射出相似的內在和諧，達及日常的活動及人際關係。渴望權力、財產或偏愛自我中心的靈魂，增加到幾十億的人口，在世界上呈顯出衝突鬥爭。默觀的靈魂，不只對自己感到充滿神性的平安、愛和喜樂，也對所有在生活中對他接觸的人，甚至對全人類亦然。



雖然宗徒們沒受過教育，在世界上也沒什麼具影響力的地位，他們卻真實懷有赤子般的態度，此乃靈性的成長及神性的轉化所需要的。他們開放、願意聆聽，需要時樂於改變。他們甘心接受教導，當神性的光在每個靈魂內形成其獨一的肖像時，他們善於接納。

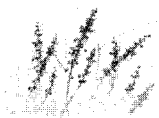
耶穌取了人性，神性成爲血肉，使人的眼睛能看得見。耶穌在世時，向世界反映出父的肖像和訊息。

「你不信我在父內，父在我內嗎？我對你們所說的話，不是憑我自己講的；而是住在我內的父，作他自己的事業。」（若十四 10）

正如耶穌以祂的神性顯示父，宗徒們亦然，藉他們的神性轉化，把耶穌的肖像、愛和教導帶給這個世界。

我們愛得愈多，也會愈有能力接受更大的神性之愛 agape，以滿全我們的責任，「你們該彼此相愛，如同我愛了你們一樣」（若十五 12）。這是必須的。耶穌的這個命令，我們讀起來再簡單不過了，然而，當我們想要踐諸實行時，這個翻譯中似乎失掉了某些東西。agape 的愛，不是自我中心的愛，計較個人的所得，也不是考量別人是否堪當我們愛。agape 的愛，是沒有條件的，非排他性的。「基督在我們還是罪人的時候，就爲我們死了，這證明了天主怎樣愛我們」（羅五 8）。

「我若能說人間的語言，和能說天使的語言，但我沒有愛，我就成了個發響的鈸。我若有先知之恩，又明白一切奧秘和各種知識；我若有全備的信心，甚至能移山，但



我若沒有愛，我什麼也不算。我若把全部的財產全施捨了，我若捨身投火被焚；但我若沒有愛，爲我毫無益處……現今存在的，有信、望、愛這三樣，但其中最大的是愛。」

（格前十三 1~3、13）

agape 的愛，不佔有，不渴求滿足，但求滿足別人。這個愛是從天主來的，而且是天主的一個本性，我們在聖子內找到這愛……聖神把這個相同的愛賜給基督徒，幫助他們實行法律的本質誠命：愛天主和愛近人。

在默觀祈禱中，與天主的親密關係，是在 agape 的愛上成長的一個首要途徑，這是如同耶穌那樣去愛的先決條件。當我們鼓勵天主無私的愛在我們內成長並發展時，自會更易於控制和限制我們的自私自利。「祂應該興盛，我卻應該衰微。」（若三 30）

默觀祈禱的初學者，尤其需要定時的靜默和獨居的時間，「與惟一者天主獨處」。漸漸地，發展出內在的靜默，這個世界看來好像也變了，然而，其實變的是我們的態度。

沿著大馬路行走，
我愛收集路旁的花朵，
只因花瓣兒零落，
朝聖客棄之而過。
滿把花朵供奉主前，
是我全部的奉獻，
懷著靜默的對話，



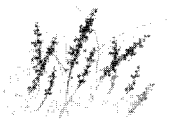
在我心深深幽隱處。

靜坐在祂旁，
我的憂煩好似雲散，
再不能計數煩心多少，
或怎的使我心煩。
因祂分享的富裕，
憐憫這痲瘋病人，
慈悲地碰觸了我，
在我心深深幽隱處。

我的家雖非城堡，
好似無關緊要，
因祂習於破舊馬槽，
順應朋友的潦倒。
祂的愛開始令我羞慚，
償還一切恩賜的回報，
祂的要求少之又少，
在我心深深幽隱處。

只要祂一說話，
整個世界出奇地靜默，
時光不再走動，





我也記不得呼吸。
至聖的光輝綿延不絕，
因祂的親臨而轉化，
射透所有孤獨的寒冬，
在我心深深幽隱處。

日常生活的問題和憂苦，似乎無法達及我們內在的寧靜，不是因為靈魂不再關心，其實是更加關心，只不過現在，他和天主的關心與掛慮結合一起，好似我們透過祂的眼睛去看，以祂的愛去愛，完全信賴祂的智慧，即使我們可能沒有完全了解，就像未開明悟的小孩子，完全信賴雙親。

這個發展向來被比喻為海洋深處，即使海面上狂風怒號、波濤洶湧，仍然沉靜不動。其中也包含接受我們的有限，調適我們的「完美」觀念。我的另一個好朋友，是位加爾默羅會神父，當他剛剛被祝聖為神父時，他自認為必須答覆每一個心靈的質疑，到了愈老，也愈有智慧時，他「學會與奧秘同居共處」。這好似對全知天主的美好宣認，也是謙虛地接受造物與造物主之間的關係。

「我們的這個世代是個焦慮的世代。焦慮，乃是因為我們願意它是如此。我們的焦慮不是由外在壓力而來的。這種加在世界上，加在我們自身之上的焦慮，乃是來自我們的內心。

無疑，所謂聖化，在這個世界裏，指的是從一個焦慮



的地方走向一個沒有焦慮的地方；或者也可以說是向天主學習如何在焦慮之中不焦慮。

基本上，如馬斯·碧克³所說的：雖然矛盾仍存在於內心，但只要生活於寧靜中，內心的矛盾可取得協調。此時，也不會再是一個『問題』了。

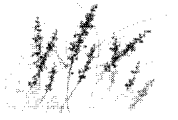
矛盾經常存在於人的內心。但是當我們只顧著去分析而不會歸回內心的寧靜時，矛盾才成爲不可理解的『問題』。我們並不是要解開一切的矛盾，而是在矛盾中生活，然後嘗試去超越它們，從它們外在及客觀的價值中細心觀察。寧靜是聖化的初步。⁴

靜默常是聖經的記號，指示天主的臨在。即使是大自然世界中的靜默，也是相當動人的。當兩人初次會面時，他們會有許多的聊天。如果友誼發展成愛情，兩人靜靜地在一起就已足夠了，熱情、靈敏且充滿愛地意識到互相的臨在。此情此景，無需言語，因爲愛如此之深，已然超乎言詞。聖十字若望寫道：「靜默是愛的言語」。默觀祈禱，在我們內心深處，預備了靜默的空間，使靈魂得以在天主內寧靜地「安息」。這個內在的靜默，逐漸成爲一個習慣性的存在境界，此乃靈魂上達天堂的見習期。

在天堂上，我們全都是默觀者，我們的天堂生活始於今世。

³ Max Picard, *World of Silence*, pp.66-67.

⁴ 牟敦（多瑪斯·麥純）著，方瑞英譯，《沉思》（香港：公教真理學會，1977年），58頁。



塵世生活是我們的準備時期，因為這「生活是我們永恆生命的童年」⁵。從我們存有的開始，在我們內即有此潛能，只需假以時日，就會漸漸意識到我們是天主的子女，及我們蒙召的崇高命運。

默觀是行動中不可或缺的部分，默觀與行動並非背道而馳。所有完整的生活，兩者都需要。默觀鼓舞且支持行動，奉獻我們最有意義的行動。可比擬為瑪爾大身內瑪利亞的心，瑪利亞的心留在耶穌的足邊，以默觀的愛注視著，那時瑪爾大正奔波忙碌於日常的事務。人的本性傾向於分割和區劃事物，然而，神性和我們的人性則無法分割。確實是透過我們的人性，我們要發展成相似天主。

「我們老是忘記，超性是個酵母，是靈魂，而不是一個完全和完成的有機體。它的角色是神化本性；不過，若離開本性提供的資源，它就無法辦到此事。」（氛圍 p.152）

「活著的人是天主的光榮。」（伊肋內⁶）

「我們愈是完整，也會愈神聖。」（Fr. Wm. McNamara OCD）

⁵ 歌德，1749~1832，德國詩人、劇作家、小說家。

⁶ St. Irenaeus，約 140~202，中文譯名有：伊肋內、依雷內、愛任紐等，著名的教父、里昂主教。一生熱愛聖經真理，一方面分析譴責異端，一方面促進地方教會間的和諧。肯定受造界的善，有名言「活著的人是天主的光榮」（homo vivens gloria Dei）。因為他將亞細亞神學傳統與西方神學傳統結合起來，因此可說是銜接教會使徒時代與後使徒時代的人。著有《使徒宣道論證》（*Demonstratio praedicationis apostolicae*）、《反異端論》（*Adversus Haereses*）等。

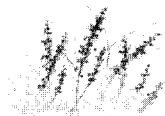


在世上成爲一個「默觀者」，並非消極地退避世界，或自私自利，惟獨專注於改善自己。此乃積極的步調，可能成長的經驗，就好像尋求可能的教育，或發展我們的天賦，圓滿地發展人性每一方面的潛能，這是我們的責任。經由向天主開放我們的靈魂，讓祂加以神化，我們會更有益於自己和別人。

「讓我們渴望且專注於祈禱，不是爲了我們的享樂，而是爲了有力量去服事。」（靈心 7·4·12）

藉著默觀祈禱而來的靈性成長和治癒，不只是爲了我們的利益，也是爲了世界，正如一個人努力地確保空氣潔淨、新鮮，不使水污染，有益於每個人一樣。我們在精神上全都連結在一起。如同耶穌是聖父之愛的攜帶者和通道，我們由於在耶穌的聖神內成長，也成了「中間人」，成爲天堂與塵世間的橋樑。基督的聖神，在無止盡的人文世界中增殖，帶給世界治癒的愛。經由這些樂意成爲工具的中間人，這個變水爲酒，使罪人成爲聖人的匆匆一瞥，會再次產生療效，那麼將會有個「新天新地」。

當人久病了一段時日，往往會困惑，感到無法得到痊癒。有的人必須給予治療，直到更加健壯，且足以知道如何幫助自己。在默觀祈禱中，我們把靈魂的鏡子轉向「愛的太陽」，不只是爲愉悅自己，在陽光中取暖而已，而且也將治癒的光反射到受傷的世界。天主的愛不只「臨到」我們，也「經過」我們。如同愛德華·法雷爾神父（Edward Farrell）在 *Disciples and Other Strangers* 一書中的巧妙敘述：「我想給你的，是些超越我的東西」。



由於我們人的過失，我們全都是「患病」世界的一部分。每天，我們把破傷的世界，和破裂的人性，帶進天主聖父慈愛的臨在中。我們信賴地帶入，懷著小孩子的無限信靠之情，確信天主聖父會把一切安置妥當。耶穌以祂的注視治好病人和癲瘋病人、聖化右盜，改變了瑪麗德蓮。「如果祢願意，就能使我完整無損」，這是世界在其「黑夜」中呻吟的呼聲。

「我們知道，直到如今，一切受造物都一同歎息，同受產痛」（羅八 22）。在這個同受精神產痛，達到真的基督再臨（*parousia*⁷）之前，每個靈魂在其個人的神化之中，都必須甘心情願地合作。

天主對待受造物的態度，向來都是滿帶神聖的慈惠和禮遇。正如主耶穌降世取人性之前，天主等待瑪利亞的同意，對待靈魂亦然，祂先等候靈魂的內在承諾，然後才在他們內工作，經由他們，透過祂的神秘奧體，反映出這臨在的圓滿落實。

天主尊重每個人的自由意志和獨特性，從這個態度中，我們得到一個很重要的教訓。天主將祂的神性及自由意志分享給我們，天主並沒有因此而把祂的意願強加於我們。祂願意人和神的意志同時進展，所以，在我們向前邁進，走向祂的計畫，使靈魂和祂結合之前，祂等待我們在愛內的回應，在靈修道路

⁷ *parousia* 原指臨在、來臨、到來。此詞源自希臘文的「*para* 平行、並列、通、在旁」及「*ousia* 實體、本體」，指某一存有物在旁或快要到來的狀態。在基督信仰的層面上，認為復活的主在世界末日要隆重而光榮地臨於人類之中（瑪廿五 31；得前四 16~17；默廿二 20）。故此處意指基督來臨、基督復臨。



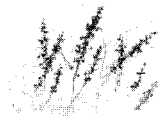
的每個階段，努力交託我們的意志。

耶穌在其塵世的生活，展現出相同的敬重態度，依從每個人的神聖自由和獨一性，耶穌常常用時間，以個人的立場，和每個人交談。儘管擁擠祂的群眾，這些窮人和病人有明顯的需要，祂不會對待群眾如同一堆匿名的群組。在福音中，所記述的治癒和服務中，耶穌一次找一個人，給那個人完全和不分割的注意，即使這意謂著，其他的人必須在另一天，費力地尋找祂。

一對一的關係，對於靈修的成長、治癒的愛，是不可少的要素。對我們而言，作為祂的跟隨者，耶穌的態度表達得很清楚。因為我們了悟，自己深深地被愛，每個靈魂都有其個人的特別關係。天主的愛從一開始就在其中；並非始於當靈魂突然覺知祂被愛的那一刻。在默觀祈禱中，靈魂能經驗到「天主這樣愛了我們……我們應該愛，因為天主先愛了我們」（若壹四 11, 19）。

由於祂同情人性的脆弱，這人性是祂所分受的，耶穌常常顯露對罪人的慈悲、寬恕和憐憫。他責備的不是那些弱者，反而是那些奉行法律的文字、充滿批評和嚴苛的人，然而「使生活的是神」（若六 63）。

凡本性軟弱且犯過錯的人，他們認出自己需要改善，因而開放自己，尋求改變。那些只死守法律文字的人，往往過於自滿於他們的「成就」。自視已經比別人更神聖，他看不出來有改變的需要，而且也是無法達到的。法利塞人，外表上小心翼翼



翼地奉行法律，被抨擊為偽君子，「好像用石灰刷白的墳墓」（瑪廿三 27），外表看來華麗，裏面卻是死的。「除非你們的義德超過經師和法利塞人，你們絕進不了天國」（瑪五 20）。

往往，人們權高位重時，會變成極度地喜歡權力，企圖運用規條來控制人。因為他們設限在法律的文字上，而非致力於改變，他們企圖強加這個態度於人民。「禍哉你們經師和法利塞假善人！因為你們封閉了天國：你們不進去，也不讓願意進去的人進去」（瑪廿三 13）。

耶穌在世的畢生歲月，以身作則，證實了交付人性的意志、天主之愛的向內及向外的湧流，以及愛近人的重要性。祂週期性地更新祂的人性心靈，在獨居中和聖父親密交談，分辨聖父的旨意並服從。耶穌在世的一生，沒有隨從自己的意願，即使祂天生是天主聖子。「他雖具有天主的形體，並沒有以自己與天主同等，為應當把持不捨的，卻使自己空虛，取了奴僕的形體，與人相似，形狀也一見如人」（斐二 6~7）。

耶穌治好病人、養育饑餓的人，甚至在安息日亦然，因此活出法律的原初宗旨和目的。對那些外表奉行法律，卻在其內毫無神性之愛的成長，反而硬心無情，變得自私自利又驕傲，耶穌嚴詞責怪他們：「假如你們瞭解『我喜歡仁愛勝過祭獻』是什麼，你們就絕不會判斷無罪的人了，因為人子是安息日的主」（瑪十二 7~8）。

耶穌教導，「賦予生命的是神」，及賦予生命神力的是愛。愛征服一切；愛取代規條。規條的用意如同欄杆，在此返家的




塵世旅途期間，幫助我們免陷於脫離正道。規條並非意指路障，或防衛柵欄，阻止我們靠近天主；然而如果奉行法律文字，以之為目的，則有可能會成為路障或防衛柵欄。這樣的態度，把本應保留給天主的位置，讓給了規條。

當有所質疑時，要以心來引導，因為偕同天主時，心總是「最好的法寶」。有些人相信奉行法律文字是安全的；他們精準地奉行律法規條，絲毫不差，然而若要以心來主導，則其中會有個冒險。一個人可能更容易受傷，也更易遭受痛苦。不過，卻會更開放和成長，即是至極圓滿地體驗生命。生命即是去生活，而非保持距離，作個旁觀者，避免置身其內。生命的意義惟有透過不斷成長的愛，方能落實，真正的愛，意謂著不計代價地給予，給出一切。經由這個自我給予的愛，靈魂愈來愈反映出天主的神性。只要我們給出一切所能給的，我們所給的是怎樣多，或怎樣少，並非最要緊的。人的本性是遲疑不決的：「老師，我們怎樣呢？」⁸

「你們用什麼尺度量給人，也要用什麼尺度量給你們。」（瑪七2）

「我的看法是：我們所能負荷的十字架是大是小，取決於我們所懷有的愛。」（全德32·7）

⁸ 參見谷十28：伯多祿開口對耶穌說：「看，我們捨棄了一切，而跟隨了你」。



第二章 默觀祈禱的性質

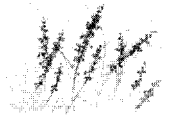
早期的基督徒認為，
默觀是每個基督徒生活本性上的圓滿極致。
這個態度在基督信仰裡持續了十五個世紀……

「默觀」一詞，
不只涵蓋許多祈禱的層次或等級，
也是我們能準備和期待的，
且完全是天主的作為。

「默觀」對不同的人來說，會有不同的意義，也因此往往涵蓋很廣的祈禱經驗。「默觀」英文是 contemplation，其拉丁語根為 templum，意即：打開空間以觀看諸天；這個字根也給了我們另一個字 temple（神殿）。在默觀中，我們深入己內的內在空間，觀看天上的事物。

按此靈性的字意，「默觀」超越亞里斯多德在 praktikos（practical）和 theoretikos（contemplative、speculation）之間的區分。因為在心靈的領域中，其所包含的，遠超越抽象的思考。在默觀中，我對著一個新的存在領域開放，這是個實存的領域，雖然無形可見，而且我們也在成長的過程中，和絕對者天主接觸，意即超越人和本性，此一過程即是回應人性對神和永恆的渴慕。

默觀祈禱向來被描述成「用靈魂的眼睛，以愛注視天主」。關於這愛的注視，重要的是要記住，我們「要」以愛來注視，而非必須總是「感受到」愛的注視，因為愛藉著交付意志而運作和強化。正如「默觀」一般，「愛」這個字，在人的層面上包含很廣的經驗和情感。在神性的境界，愛是個抵擋不住的、結合的力量，是淨化、神化的火，我們只能憑著天主慷慨的自



我給予而領受。即使在人的愛上，愛並非總是等同於溫暖、深情的感受。

雖然在訂婚及剛結婚的前幾年，會有快活和溫柔的感受，但是為使婚姻歷久長存，愛必須沉入更深的根部，達及我們存有的「地下水源」。當愛下達靈性的浩瀚領域，愛開始存在於感官的層面之下。處於這些內在深處，愛處處展開其合一的工作，雖然愛經常臨在，也常活動，然而，外表上的情感，並非總是明顯可見的。這合為一體的心靈，亦即愛的工作，確保會有更深奧和持久的愛，遠甚於純肉體的愛，因為靈性的領域是無限的，也是超越時間的。

藉著在靈性領域的伸展和活動，愛促使靈魂固有的男性或女性的特質，得以活化和滋養。因為這個過程，需要完全不同的對方給予的反應，及來自相稱深度的愛的迴響。夫妻雙方的愛，幫助並鼓勵彼此靈性的發展，此乃大多數的宗教視婚姻為神聖之故。即使可能不生孩子，靈性的成長是逐步漸進的，這個事實要求婚姻是個終生的承諾。靈性和本性的愛，兩者同在一起，賦予生命最有益的環境，和穩固的基礎，不但惠及丈夫和太太，也有益於小孩身、心、靈的健康。

愛不會是簡單容易的。在愛內成長不會是恰巧發生的事，而是需要夫妻雙方的努力。經由不斷的關心照料、留神注意和體恤，使愛維持活力和成長。經過十年、廿年或卅年的婚姻，夫妻的愛可以發展得更強有力，也更豐富。早年的摩擦和互異，大多數都已化解，雙方都學會了更不自私、更能付出，夫妻雙



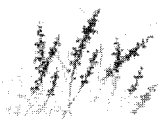
方愈來愈融洽，達到同心合一。

捱過風霜歲月的夫妻，通常體驗到彼此之間更是親密，並有一種無法以其他方式達到的同心合意。此一心靈的結合，乃婚姻的首要目的，這個結合遠超過只有外表的肉體親近。性的結合所要表達的，是愛和靈性的結合。夫妻是聖三的世上代表。夫妻的本性之愛，表達在人類肉體的結合，孕育小孩，反映出聖三內充滿活力的超性之愛及靈性的結合，在聖三內孕育的是新的靈魂。

就像夫妻經年累月，在一起不斷地成長，加深內在的結合，達成無形的連繫，甚至到分離時，仍然以一種不可言喻的方式，使彼此的心靈合而為一。由於此一經驗，藉著融合先前迥異的存有，導致對其真實現狀不可動搖的確信，及對「圓滿」的深奧意識。在這些存有中，萬物得以復原並整合。兩個人性修和時，男性和女性再次達到心靈上的和諧一致，有如存在聖三內的男性和女性。聖三包含不同的、卻動力十足的三個位格，平等但不同，一個愛和意志，絲毫也不想去控制另一位。

榮格 (Carl Jung) 曾言：「凡愛統治之處，就沒有行使權力的意志，凡權力駕馭之處，就會缺乏愛」。

婚姻伴侶中，男女兩性心靈上的合而為一，有助於闡明個別靈魂內，迎向完全圓滿 wholeness 的類似發展。藉著不斷增加的天人之間意志的並存，及在靈魂內發展男女能力的和諧平衡，每個靈魂都要達到神性的圓滿，及與天主同心合意。為了使靈魂神化，他所有的能力都必須預備好，準確地反射那些屬



於天主的能力。從內在的和諧中出來的靈魂，會再返回的，因為他已獲得自己內在的和諧。

靈修的道路止於神婚，而塵世的道路則始於婚姻，這是其間的不同。世上的婚姻，藉聖事的恩寵而強化，提供各種方法，使得夫婦和諧一致，共同成長，合而為一。從人的角度來看，夫妻從一開始即互相平等；天主和靈魂則非如此。在靈修的過程中，神秘婚姻只能完成於除去這個不平等之後。此逐步漸進的淨化和強化，最後靈魂在等同中，和天主結合，如同與天主等同的人，或成為祂的複本。

有時候，處在塵世的旅途中，這個進階的靈性關係或許無法感受，不過，如同世上的婚姻，最基本的因素是充滿愛的忠誠。一個終生的承諾，並非建基在享樂的感受上。任何一種人際關係，都是有苦有樂；然而，當我們認清其價值，加上我們的愛夠深時，我們自會樂於刻意經營，不逃離所作的承諾。

蒙召度婚姻生活的人，婚姻是個聖化的學校。聖保祿把這個過程比作世界整體的轉化，在每個進展中的靈魂上，逐漸展現，天主指定的時期一滿，必會達到靈性的圓滿。「為此，人應離開自己的父母，依附自己的妻子，二人成為一體。這奧秘真是偉大！但我是指基督和教會說的」（弗五31）。

近年來，由於東方靈修的影響，默想 meditation 和默觀 contemplation 這二個語詞，常被交替互換地使用。不過，在古老的基督徒傳統中，通常認為「默想」先於「默觀」。修道院中的初學生，大多不會看書，而是聽過一段聖經之後，好好記住，



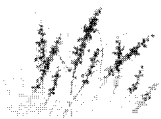
縈繞在他的腦袋裏，反覆沉思、消化，到了盡操作的本分時，可從經文中獲取所有隱藏的涵意。此乃所謂的「推論的默想」，亦即頭腦藉著努力於理性的思考，主動地專注於獲得有關天主的知識。在此過程中，腦袋得到鼓勵，四處徘徊漫步，尋找論及天主的種種有意義的觀念和概念。

後來，在寧靜的祈禱中，此時身體的活動停止，初學者讓所尋獲的洞見沉入內心深處，亦即天主居住之處。在此，活動的腦袋靜止，內心能安靜，靈魂「安息」於天主，被動地接納，且開放於天主願意給他的任何恩惠。「願我的心靈，得享平靜與安寧；就像斷乳的幼兒，在他母親的懷抱中」（詠一卅一2）。此乃自修的默觀（acquired contemplation），是人人皆可修行的，無論他的身分地位如何。

「自修的默觀」習慣，聖女大德蘭則視之為「收心的祈禱」（prayer of recollection）。由於她親身體驗神性的結合與神婚，大德蘭得到天主的感召，提出她的洞見、解釋和鼓勵，惠益其他默觀的靈魂。

「我們稱之為『收心祈禱』，因為靈魂凝聚所有的官能，進入自身之內，陪伴天主。靈魂的神性老師，很快地來到這兒教導他，賜給他寧靜的祈禱，這是他採用任何其他方法，都不可能這麼快發生的。」（全德28·4）

「妳們必須了解，這收心祈禱並非超自然現象，而是我們能渴想，能依憑天主的助佑，努力獲取的，若無天主的助佑，我們什麼也做不成，甚至沒能有一點好的想法。



收心祈禱不是官能的靜默；而是靈魂將官能封閉於其內。」

(全德 29·4)

大德蘭所謂的「寧靜祈禱」，先於超性祈禱，或由天主逐漸滲透的「灌注」默觀。她認為許多心靈上有所準備的靈魂，修行默想時，天主會溫和地把他們帶入寧靜的祈禱。「那麼，這個祈禱是上主真愛的一個小火花，祂開始在靈魂內點燃起來；祂願意靈魂更加明白，這愛伴隨著愉悅是怎麼回事」（自傳 15·4）。

聖女大德蘭及聖十字若望—她的摯友和同會伙伴—認為，許多靈魂不只能夠達到寧靜的祈禱，也會達到結合的祈禱，即在今世神化的恩寵，如果他們甘心忍受十字架，即主耶穌所說的「窄門」。

「這個小火花是天主給這靈魂的標記或信物，表示現在祂揀選這個靈魂去行大事，如果靈魂準備好自己去接受。這個火花是個大禮物，遠超過我所能形容的。如我說的，我認識許多達到此一境界的靈魂，然而，令我感到極為痛心的是，那些應該越過此境的人這麼少。」（自傳 15·5）

早期的基督徒認為，默觀是每個基督徒生活本性上的圓滿極致。這個態度在基督信仰中持續了十五個世紀，直到被教會抑制為止。這個問題，有一部分來自誤解「默觀」這個字，因為它不只涵蓋許多祈禱的層次或等級，也是我們能準備和期待的，且完全是天主的作為。

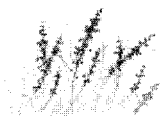


「默觀，被視為異常的，被看成和特殊的神秘現象同一，換句話說，在安全的距離之外，默觀是令人欣羨的奇蹟妙事，卻又不加以理會，視之為危險，滿是陷阱，不是一般的基督徒、平信徒、神父、會士應該熱切渴望的……此乃違反謙虛。¹」



這段敘述似乎指的是更強烈的灌注默觀，乃由天主所通傳，這是一種天主介入的方式，而非普通的情況。這個默觀指

¹ Thomas Keating OCSO, *America*, April 1978.



的是特殊的，而非自修的默觀，也非寧靜的祈禱；就是說，天主通常一點一滴地灌注給靈魂，沒有發生異常的現象。這是真的，不該有人想望特殊的經驗，因為沒有人知道天主的心意。這也是真的，如果天主願意以更強力的方式介入，祂是會這麼做的，無論這個靈魂是不是有意識地尋找祂，或「堪當」，因為這個介入不是「善行」的賞報。許多的聖人，尤其是聖保祿，其鮮活的實例證實了這事。大量灌注（默觀恩寵），可以有，也可以沒有神秘現象，這完全是天主的特權，而且也是天主以更專注或更快速的方式，賜予神性的生命。

並非所有的聖人都有神見、出神或其他的超自然現象，許多人的心中，往往將之和聖德連結在一起。不過，所有的聖人都達到相同境界的神化 *divine transformation*，不管他們有否體驗不凡的顯現。「為天主沒有不可能的事」，祂按照自己的心意，在每個靈魂上工作。有些聖人的靈修進展，這麼引人注意，有的則全然隱沒，他們的塵世生命，完全避開世人的眼目，惟有天主知道。

里修加爾默羅隱院內，聖女小德蘭短短的一生中，毫無不凡的神修經驗，足以惹起修女們的注意。事實上，廿四歲臨終的她，有些與她同住的修女很覺納悶，她的訃文上可有什麼好寫的，因為她的生命如此短暫，看來這麼平安無事。她那單純的生命，及對「神嬰小道」的忠心，小德蘭確認了福音的訊息，亦即，成聖的召喚是給每個人的公開邀請，無論其身分地位如何。

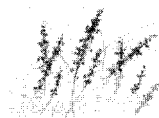


天主那無法抗拒的大能常在世上工作，無論你有否知覺這事。神性之愛是個強大的能力，天主通常在靈魂的一生，於種種的痛苦和挫折中，一點一滴地「餵養」他們，逐漸調適他們來承受天主的全部光榮，此即靈魂的神化 divine transformation。對大多數的人來說，這個進階的過程，並不會中斷，或干擾日常活動，反而提升其價值。

當天主選了某些人，在其神性計畫的某些方面，作為工具，天主給他們上「密集速成班」，賜給他們神性的光照，即是一般人體驗的同一靈性發展的加速形態。藉此更有力的灌注默觀，短時期內，天主帶他們達到圓滿的神化。此一神化過程，不只是為他們的好處，也為了把他們改變成「另一個基督」，為兄弟姐妹的好處，在世上工作。「我生活已不是我生活，而是基督在我內生活」（迦二 20）。

神性之愛的力量是這樣的，當它以異於普通、漸進的方式來臨，往往人的本性並非都準備妥當，可以承受得了；同樣的方式，一個意外的電波，可能損壞家電設備，或造成暫時的停電。有個炎夏的午後，下了一場猛烈的雷雨，閃電打落在離家很近的地方。電視機突然間自動地又開又關，以後就失靈了。開或關電視時，插頭一定要從插座上插入或拔出。

由於我常看到靈修生活和電流之間的類比（甚至也有其他名詞：光、電力、發電、變壓等等），我的先生在電力公司上班，所以我請他給我一個簡單的說明。他說，要讓電流經過線路，必須有電壓（電力）、導體（電線）及一個封閉的線路，或完整的道



路。當通路中斷，例如一個沒有封閉的開關，這不是完整的通路。電壓（電力）在那裏，越過非封閉開關的電流，其中有個不同的電壓—但是卻沒有流通的線路，因為開關的電流被空氣隔離，這通常沒有導體。正常的電壓不足以形成電弧般的穿越，或「跨越間隙」，然而，一道不尋常的強力電波則會形成電弧，闖入非封閉的開關電流中，即使只透過空氣也辦得到。增加電壓，而沒有改變電阻的裝置，也會造成增加電流的流溢。反之，即使沒有增加電壓，而只降低電阻，同樣會有電流的流溢。

對我而言，電流的運作，和天主在靈魂內的作為，兩者間頗為類似。當我們開始行動，即自修的默觀，我們在心靈上「封閉開關」，「造成完整的通路」，或說通道，以接受天主的傾注。當我們漸漸在生活中符合天主的旨意時，我們「降低自己的電阻」，變成更靈敏，促使神性的電流，以不斷增加的方式，灌注進來，即逐漸灌注的默觀，就好像鬆開的水管，流出大量的水流，即使並沒有增加水壓。神性之愛強大的能力等著來淹沒我們，不過，天主加以控制，以適應每個靈魂心靈上的準備和能力，使之能接受。天主總是掛念著靈魂的幸福。

當天主採取主動，即加速的灌注默觀，彷彿神性的力量突然變得非凡的激烈，如此強而有力，造成一道電弧，跨越非封閉的開關，在空氣中形成流溢的電流。空氣，通常是個絕緣體，由於這個壓倒性的強力，被迫傳導電流。在此線路上的電燈會發出比平常更亮的光，可是，燈泡當然不會像穩定時那麼耐用。這正是有些聖人的驚駭，或被天主強奪的經驗，雖然如此，他



仍是在愛內做出回應，且與天主的聖意合作。

「惟獨我達尼爾看見了這異象……一聽到他說話的聲音，我就昏迷過去，俯伏於地……他又對我說：達尼爾，你不要害怕！……他一對我說話，我立刻覺得有了力量，於是我說：我主，請你發言罷！因為你堅固了我。」（達十 7, 9, 12, 19）

天主選了哪個靈魂做祂的工具，還有，天主為什麼揀選，這永遠是個奧秘。然而，我們能看見「加速」的灌注默觀，並非靈魂憑己力該去尋找、或能得到的，因為這全是天主的所作所為。另一方面，「自修的」默觀（或收心的祈禱），及逐漸「滲透」的灌注默觀（始於寧靜的祈禱），對一切人都是可能的，只要他們樂意專心致志，獻出時間和力氣，尋求與內居的天主不斷加深關係。

雖然所有的祈禱都意謂著成為默觀的祈禱，腦袋與內心都該高舉歸向天主，不過，所謂真正的默觀祈禱，包含兩個不同的特質：第一是改變焦點；其次是默觀祈禱的目的或目標。

改變焦點是直接奔向尋找己內的天主，天主是「我的另一個自己」，而且「比我還靠近自己」（聖奧斯定），相對於尋找在我之外、疏遠的或遙遠的天主。默觀者所強調和專注的，是在靈魂的深處，凝神於內居的天主：「所有的傷害來自未能真正了解祂就在近旁，反倒以為祂遠在天邊」（全德 29·5）。

默觀祈禱的第二個不同的特質，在於和天主結合的首要目標。聖女大德蘭說了些鼓勵的話語，勸告渴望時時處處經驗內



居天主的祈禱靈魂：

「但願我會說明我們和我們的伴侶—萬聖之聖—彼此間的情誼是什麼模樣；當靈魂渴望進入自己內心的天堂，好和天主共聚，將全世界關閉在外時，他和淨配間共享不受干擾的獨居……學習任何事物，都不可能毫不費力，修女們，爲了愛天主，妳們應當把爲修煉此種習慣所費的心力看爲值得。我知道，只要妳們肯嘗試，一年下來，甚至是半年，藉著天主的寵佑，妳們就能學會。」（全德 29·4、8）

我們的靈修生活中，有件很重要的事，耶穌在行奇蹟之前，通常向祂的跟隨者要求一些小小的努力。充滿愛地修持自由意志是需要的。天主不想只透過奇蹟去變化這個世界，或個別的靈魂。祂期待合作，就像父母親一般，爲了孩子得以成長，他們並非什麼事都親手做，而是期待孩子也出點力氣。

瞎子能夠看得見之前，耶穌告訴他要洗掉眼中的泥巴；耶穌餵養群眾之前，必須先把餅和魚帶到祂面前；還有，在加納時，那將要變水爲酒的瓦罐，也必須先裝滿了水。天主常是





從無中創造萬有，祂無需這些東西以行奇蹟。

你會否納悶過？當耶穌做出祂的請求時，當事人會有何想法？在加納婚宴中，當僕人得到吩咐，從瓦罐中取出一些水，送去給司席品嚐時，他必會覺得有點難堪。僕人知道那是什麼，因為是他親自灌滿水的。冒著被看成傻瓜的風險，僕人做了耶穌囑咐的事，由於謙虛的服從和信任，他目擊了一個奇蹟，在那婚宴中，當時多半的人，甚至知也不知發生了什麼不凡的事。「天主貶抑靈魂，只是為了舉揚他」（聖十字若望）。只在我們空虛了之後——而這需要我們樂意去忍受——我們才能被充滿，這全是天主的作為。

「行動勝於空談」，因為行動要求出點力氣，通常會更清楚地標示著愛、信任，而且也是更深信德的獻身。天主只要求人人都可以做到的小事。這個很單純的事情本身，乃是我們謙虛經驗的一部分。我們完全知道，不是那些無足輕重的舉動產生奇蹟，而是天主的大能在我們、也在世界中工作。我們只須隨時待命，樂意順服。

信賴基督的許諾，遵照信仰的實質（the reality of that belief），度每日的生活，此乃活的信德。處於默觀祈禱的固定時間中，我們學習在天主面前，充滿信賴和忍耐地等待，有或沒有安慰，是否乾枯，或沉浸在空乏和眼淚中，要確信，祂在我們近旁，直到祂以剎時的注視，把我們的淚水化為祂愛情的美酒。那時，我們也能和司席一起說：「主，祢卻把好酒保留到現在」（若二10）。



第三章

默觀祈禱的心靈準備

默觀祈禱意指在上主「面前」，

並非我們「做了」些什麼，

或「達成」什麼，

而是單純地與主「同在」，

更「強烈地意識」到上主。

處在靈性的領域中，

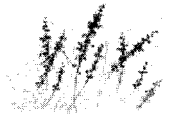
「是什麼」比「做什麼」來得重要得多。

聖女大德蘭認為，默觀祈禱不只是「唸唸禱文」，更是「一種關係」。

「任何尚未開始修行(默觀)祈禱的人，爲了天主的愛，我懇求，不要失掉一個這麼至極的好事。這裏面沒有什麼好怕的，只有讓人渴慕的。即使人沒有突飛猛進，或非常努力地達到相當的成全，使之堪受天主賜予更慷慨者的恩惠和仁慈，至少一個人會獲知通往天堂的道路。而如果他恆心堅持，那麼我相信天主的仁慈，祂絕不會不賞報視祂爲朋友的人。至於心禱，按我的見解，無非是朋友間親密的分享；意即找時間常常和祂獨處，而我們知道，祂愛我們。爲了使愛真實，且友誼持久，朋友雙方的意志必須和諧一致。」（自傳8·5）

「當我看上主如同一位可以不斷交談的人時，對祂更大的愛和信任，開始在我內發展……我能夠和祂如同朋友般說話，雖然祂是上主。」（自傳37·5）

經由這個默觀的關係，與主的友誼發展成爲愛。默觀祈禱意指「在」上主面前，並非我們「做了」或「達成」些什麼，



而是單純地與主「同在」，並「強烈地意識」到上主。

重要的是，我們要有個安靜、隱密的地方祈禱。可以是個房間，甚或房間的一個角落，若窗外有寧靜的景色，或許只需把椅子轉向窗子。萬一沒什麼景觀，則可以轉向十字架，或能激發善性的聖像。聖女大德蘭教導她的修女，開始修行默觀祈禱時，勸她們用一張「你喜歡的主的態像或聖像」（自傳 27·9）。不久，一旦養成習慣，祈禱自會有助於建立天主的臨在感，那時，椅子的轉變方向，能象徵把內心和意念轉向天主（metanoia）。養成習慣之後，就能在任何地方修行內在的祈禱，例如搭乘飛機或公車，或任何自由的時間，如等朋友時。

有助於祈禱的事物，例如使用一張聖像、面對好風景、聆聽音樂或置身特別的地方，其本身不是目的，而是方法，幫助人達到目的，亦即天主。人自然地傾向於熟識的事物，這會使他感到安慰或舒適。超脫，意謂著對靈性和物質的產業，懷有適宜的態度，最後，天主必會要求靈魂無所依靠地行走，惟獨信靠祂。

「這些思想念慮、形式、默想方法對初學者是需要的，可使靈魂藉感官而被深深地吸引，而且得到滿足。如我們後來要說明的。所以，它們適合作為與主結合的遠方法，初學者通常必須用來使他們獲得心靈安息的目標和住所。然而，這些方法絕不可頻頻使用，竟至使人從不進步，否則，他絕不會達到目標，目標與遠方法既不相似也不相稱，正如樓梯的階層與頂端的目標毫不相似，它們是朝向目標

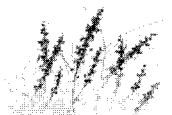


的方法。如果一個人上階梯時，未能走過每個階層便放下，直到最後，或者如果他想要停留於某一階層的話，那麼他永不會達到頂層與平安的住所。」（攀登2·12·5）

祈禱時，舒適的姿勢是必須的。姿勢不舒適會造成更多的分心，和不斷地更換姿態。如果太舒適了，也會容易打瞌睡。可取的姿勢是坐直，靠著一把直背的椅子，雙腳平放在地板上，雙手安放在膝上；不過，如有人覺得有自己較喜歡，且很自然的姿態，那麼，對他就是合適的。如果注視聖像、風景或十字架，有助於收斂思想，那就務必要這麼做。有時，多半的人發現，眼睛會自動地閉上，那就順其自然，不要勉強。對待自己要溫和，如同對待一位親愛的朋友。最好能處於放鬆的心境，不過要保持留神和知覺。「你們要停手！應承認我是天主」（詠四六10）。

有本筆記簿，寫下祈禱之後直接形成的觀念，能夠是非常珍貴的。在祈禱中，身體放鬆時，聖神更容易達及意識清醒的腦袋，往往賜下有益的洞見、愛的話語或個人的感召，最後會成為祈禱的最好準備。由於每個靈魂都被特別地引導，做筆記也是個幫助，有益於分辨聖神引導靈魂的道路，也可以和靈修上的同道和神師討論。

分心走意是人類處境的一部分。最重要的，不要因之而過於心煩意亂，因為在那時，煩亂會使內在需有的寧靜瓦解。「如果要使你們收心持久些，你們不能以猛力，而只能溫和地開始收心」（靈心2·1）。



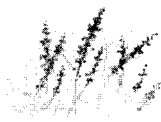
我們的責任是忠於祈禱，而且每天給天主固定的時間；其餘的則有賴於天主了。如果整個祈禱時段充滿分心或乾枯，這不打緊！天主看的是我們的心和意向。腦袋不該逗留在分心上，每次腦袋激盪時，要溫和地帶回到天主前，以一個愛的句子或單詞，再次注視聖像，或只要內心回憶一下神聖感。幾乎人人都會記得，曾於某時某地，有過活潑的天主臨在感。這個經驗之後，許多人會想，他們弄錯了，且開始懷疑其可靠性，無論如何，這是真實地體驗內居的天主，祂「樂於和人子同居共處」。回憶這些恩寵的時刻，有助於恢復內心的寧靜，提醒我們祂愛的臨在。

忙碌的腦袋常是活躍的，聖女大德蘭描述思想的飛馳，好比「家裏放縱的瘋女人」。也可形容為一個好奇的小孩，不斷地追逐各樣事物。至於放棄祈禱，追隨想像或理智，只會招來更嚴重的分心走意。大德蘭勸告說，「人不該顧慮理智，而要把自己交付在愛的雙臂裏」（靈心4·3,8）。

默觀祈禱向來也被描述為觀看平靜的流水，閃耀在陽光之下。有時水面上漂浮著樹葉、樹枝或破碎殘骸，亦即分心走意。看到它們，但卻無須對它們做任何事；只要保持平靜與安寧，讓它們流過去。如果真正的問題進入腦袋裏，當我們放鬆時，這種事是常會發生的，只要在心內做個交代，祈禱結束後，立即辦理這事，這樣做，而不要中斷祈禱。除非真有緊急要事。

看聖書是靈魂成長的很重要部分，非常有益於修行祈禱。會啓迪並鼓勵內心，幫助心靈更敏捷地飛向天主。





「爲了幫助我們收斂心神，並且好好進行口禱，找本用本國語寫的好書，也會很有幫助；靈魂將藉著其中的鼓勵和技巧，漸漸習慣，不再害怕。」（全德26·10）

至於我們方面，自修的默觀要求致力於心靈的準備、修持，而形成正確的意向，調適自己，去接受天主願意賜予的一切，使我們在天主前的態度和準備成爲習慣。其他的一切全在天主的手中。

修持包括：

- **預留固定的時間和地點**守靜默和獨居。
- **忠心地**維持對祈禱的獻身，不管我們覺得喜歡祈禱與否。
- **徹底明瞭我們的責任**。在交託我們照管的神性珍寶上，它的發展有待我們的合作。我們不該因爲自己或別人的緣故，愚蠢地認爲所做的是些揮霍無度的事，「無所事事」或「浪費時間」於修行默觀祈禱。處在靈性的領域中，「是什麼」比「做什麼」來得重要得多。這個靈修原則，並非意指在塵世生活的其他領域「什麼也不做」。如果說默觀祈禱有什麼貢獻，那就是，默觀者在神性之愛和意識上成長，發展出對世界更深的操心和關懷，認清「我們都是天主的子女」（宗十七28）。
- **集中注意力**，修行回歸內心，侍立在天主面前，而非想天主離我們很遠，這需要習慣性地寧靜我們的官能，安撫忙碌的腦袋，聚集任性的情感於一點，讓那「恬靜的點」沉入內在深處，在那裏，我們知道上主常耐心地等待著。「妳



們淨配的雙眼，可是從未離開過妳們」（全德 26·3）。

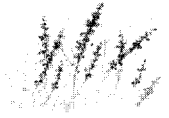
意向包括：

- **尋求施恩者，非尋求恩惠**，尋求天主，只是爲了天主，而非只爲祈禱的經驗，或心靈的安慰。所以無所謂「好」或「不好」的祈禱；我們不能按照祈禱的感受來分等級。在祈禱的時間內，發生了什麼，或沒有發生什麼，不會比我們要變得相似天主來得重要。如何在當天的其他時間生活行動，比起祈禱時能有的任何安慰，更能標示出真正的靈修成長。「由果子可認出樹來」（瑪十二 33）。「因爲成全及其賞報，不在於心靈的愉悅，而在於更大的愛，懷著更大的正義和真理行事」（靈心 3·2, 10）。
- **渴望與天主合而爲一**：愛的結合，來自我們意志的逐漸純淨化，直到順合天主的聖意。渴望的本身係來自天主的恩惠，且吸引天主臨於靈魂。

「渴望天主就是準備與祂結合……首先須知，如果一個人在尋找天主，他的心愛主更是在尋找他……如果靈魂集中他愛的渴望，完全歸向天主……天主會吸引靈魂，拉著靈魂隨祂奔跑……直到靈魂被如此微妙和純潔地準備好，堪當與天主結合，他的所有官能都能實體性地神化。」

（活焰 3·26, 28）

- **變得相似天主**，藉著吸收天主的所有屬性，有意識地活出來，逐漸發展出天主的所有屬性，因而使之成爲我們真正的一部分。必須修持天主的特性，爲使之內化，且達到恆



久的改變。

態度包括：

- **相信內居的天主和祂對我們的愛—信德的回應。**祈禱生活是付諸行動的信德。德行因修行而強化。
- **忍耐、充滿希望地等待—活潑的望德，期望著基督的許諾。**
「愛我的人，我把自己顯示給他」。
- **交付自己，超越感受地以愛還愛。**「上主，我已來到，我來為承行祢的旨意」。以交付自我來答覆天主自我給予的愛，樂意成為祂手中的工具，接受天主的聖意，不企圖說服祂接受我們的私意。自由意志是天主的本質，天主是完全自由的，不過，人的意志必須有所調整，以符合天主的聖意，而且要完全配合。接納，使我們樂意在生命的靈性領域中，放棄控制，因為惟有天主形成靈魂。意志的合一，導致神性的結合、神化、神婚。
- **謙虛—真理。**靈魂內心之旅的每個階段中，自知之明是不可或缺的。
- **開放和敏於接納；**容易親近也容易受傷；容易適應、能變通、不僵硬；願意改變，懷著孩子般的信賴和依恃，讓天主來領導。
- **感謝天主的所有恩賜，**祂的愛、受造物的美、人的生命—經由人性的生命，我們成長為神性的生命（每天始於一個奇跡：我活著！）
- **意識到在天主的面前。**和內心一起聆聽，發展出內在的知



覺，直覺地「知道」、「看到」，因為天主是隱藏的天主，祂以平凡的方式臨於我們。

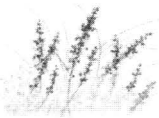
在「自修的」默觀中，天主仍進行陶成靈魂的工作，不過，最初的努力和心靈的準備，則取決於個人。耶穌之行奇跡，靈魂明白，這不是他自己微不足道的行動，使之在神性的愛上成長，這全是天主的工作。「除非上主興工建屋，建築的人徒然勞碌」（詠一二七）。

活出天主的特性，使靈魂在天主的「姿態」或態度中定型。有如彎曲細枝嫩條，使之定型成長。天主並沒有和祂的子女保持距離，而是屈身俯就我們的程度，如同俯身在地板上和小孩玩的父親。以謙虛和愛的姿態親近別人，即是在我們所服事的人眼中，更清楚地看見基督。

有時感官體驗得到神性恩賜的灌注；有時則完全覺察不出。因此，過分關心祈禱中一時的安慰和經驗，會造成分心走意，因為會傾向於把注意力集中於自我，而非天主。我們的腦袋和內心，必須全神貫注於天主，順從祂的聖意，敏於接納，靜默且靜止。天主正從祂的豐盈中，把祂靈性的「寶物」置入我們的空虛中。神性的恩賜不是人能支配或請求的；靈魂只能感激地領受。

在愛內與天主合而為一，最後加入聖三愛的關係內，是我們受造的理由，也是天主計畫的圓滿實現。跟隨默觀之路，使我們甚至在此塵世，就能以某種程度享有這個恩賜。

「靈魂的中心點是天主，當他使用其存有的一切能



力，以及其作用與傾向的一切力量，達到了天主時，他必會達到他在天主內最後與最深的中心點，他必會以全部的能力認識、愛慕和享受天主……因為二個意志成爲一個意志，天主的行動與靈魂的合一……因為靈魂已經和天主合一，藉著分享，這個靈魂多少已經是天主了。」（活焰 1·2；3·78）

聖十字若望的著作再次證實聖經中的喜訊：「祂將最大和寶貴的恩許賞給了我們，爲使你們藉著這些恩許，能成爲有分於天主性體的人」（伯後一 4）。

編織於日常生活中的這個靈性的「發展」，不常是明顯的。在天主的臨在中，保持靜止與靜默，增加我們內在的意識，發展對神聖的愛好，幫助我們辨識「輕微細弱的風聲」，然後和天主的旨意合作，回應祂的聖意。漸漸地，我們學會放開自己的私意，使我們能獻上結合所需要的承諾（fiat）。甘心樂意謙虛地捨棄自我於天主，而不過分地掛心「結果」，乃是我們靈性成長的基礎，也應該是我們的祈禱態度。

「把靈魂交
在天主的手中，讓
祂隨心所欲地對
待靈魂，盡可能對
你自己的利益極
度不關心，且至極





地順從天主的聖意。」（靈心4·3·6）

兩位深深相愛的人，樂於靜靜地相守，感受彼此的臨在，及他們內在的合而為一。當這事發生在祈禱中，即在天主和靈魂之間，活躍的腦袋會覺得有所遺漏。人的腦袋習於接受訊息，加以細思和反省，之後再消化和貯存。當所面臨的是神性的知識或光照時——此乃藉著成全的神性之愛而臨現和增加，通常習慣的思考程序會先發制人。忙碌的理智躍躍欲試，分心走意，干擾靈魂，或像瑪爾大般地抱怨瑪利亞，因為這個神性的寧靜頗難了悟。

「因為當官能死寂或沉睡時，愛仍然活躍。而上主使靈魂的官能如此奧妙，不必靈魂明瞭這是怎麼回事，靈魂懷著至極的純潔，和這位充滿愛的主——天主——合而為一。因為什麼也阻止不了靈魂，既非感官，也非官能，我的意思是指理智和記憶；也非意志對自己的知覺。」（《雅歌的沉思》第六章4節）

「因為這個默觀的智慧，是天主和靈魂之間的語言，只能是純神（天主）對著心靈，所有亞於心靈的，如感官，都無法覺知。因此這個智慧對於感官是隱秘的；它們沒有知識，也沒有能力來講述，它們甚至也不想望這麼做，因為這是超越語言的。」（黑夜2·17·4）



第四章

神秘的知識與理性的知識

默觀中，
天主安靜而秘密地教導靈魂，靈魂不知其然，
沒有說話的聲音，
沒有任何身體或心靈官能的協助，
處於靜默和寂靜中，
於一切感官和本性的黑暗中。
某些神修人士，稱此默觀為不知之知。

(靈歌 38·12)

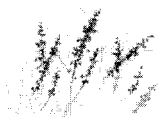
「我曾祈求，天主就賜給了我聰明。……智慧比一切活動更為活動；她是如此精純，能滲透深入一切。她是天主威能的氣息，是全能者榮耀的真誠流露；因此，任何污穢都不能浸入她內。她是永遠光明的反映，是天主德能的明鏡，是天主美善的肖像。她雖是獨一的，卻無所不能；她雖恆存不變，卻常使萬物更新。她世世代代，進入聖善的靈魂，使他們成為天主的朋友和先知。」（智七 7, 24-27）

「神秘主義」（mysticism）：主張靈性真理的知識，可以用直觀的方式獲得。

「直觀」（intuition）：不必有意識地運用推理，就能直接知道或學會的事理。

所以，知識有兩種：理性的知識和神秘的知識。「理性」的知識，透過我們有意識的努力而得到，此乃受造的理智所做的工作。藉著使用我們的感官、閱讀、研究，聽說關於天主的話、事蹟或喜訊，全都聚集並貯存在自己的記憶中。

「神秘的」知識，不是「有關」天主的知識，而是直觀地領悟天主本身。藉著天主在我們內至深中心的活動，神秘知識



避開受造的感官，人從內裏吸收這知識。

「凡是以仗恃本性的能力和推理走向天主的人，必不是完全屬神的人。有些人認為，純靠感官的力量與活動（這本是卑下且無異於本性的），他們能達到超性心靈的力量與高境。然而，如果人不壓制和放開感官的活動，必不能獲得如此的高境。

單純的默觀就在於領受。沒有完全靜默，完全超脫推論的認識和滿足的心靈，不可能領受天主的至高智慧和言語，亦即默觀。

這智慧是充滿愛、寧靜、獨居、平安、溫良和心靈陶醉的，靈魂感到被溫溫柔柔地創傷，並且神移，不知道是誰主導的，不知道是從那裏來的，也不知道這是怎麼一回事。理由是，這個智慧的通傳沒有靈魂本身的活動。」（活焰 2·14；3·37~38）

經由一種「心靈的滲透」，靈魂逐漸地吸收天主，於靜默中，彼此互相臨在。

「osmosis（滲透作用），希臘文為 osmos：衝力；乃液體的傾向，穿透多孔的薄膜，使雙方達到等同的濃度。」

在心靈的滲透中，神性的生命、愛和知識，透過天主的衝擊，其濃度漸漸被吸收、同化，而達到神與人靈性的完全平衡。

無論人受造的感官或感受有否涉入其內，這個神性的活動，遠非人受造的理智所能觀察或評價的。

「默觀也被稱為神秘神學，意思是天主的秘密或隱藏



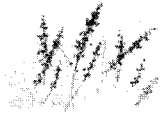
的知識。默觀中，天主安靜而秘密地教導靈魂，靈魂不知其然，沒有說話的聲音，沒有任何身體或心靈官能的協助，處於靜默和寂靜中，於一切感官和本性的黑暗中。某些神修人士，稱此默觀為不知之知。」（靈歌 39·12）

「先知書上記載：『眾人都要蒙天主的訓誨』」（若六 45）。蒙天主訓誨，而非憑我們有意識的努力，對我們而言，可能是達到靈修成長的全新途徑。此乃靈修上強調成爲「小孩」的理由所在，讓天主來領導和塑造靈魂，保持被動的接納，而不干擾這靈巧的工作。

處在靈修旅程的起步，這往往是人們很難習慣的態度，尤其是那些「主管」型的人士。甚至連那些常能放棄操控的人亦然。在此奧秘的不知之境邊緣，我們躊躇不前，因爲我們習慣透過一堆的日程表，或學期、年度表推行工作，我們的「成績」得以評價分等，才能從中看到進步和成就，因而享受「成就」的滿足與驕傲。

然而，我們人的測量尺寸，在靈性的世界是沒有用的，處在屬靈的境界：「最後的成爲最先的」，「你們中最大的，是衆人的僕人」，「弱者要堅定強者」，「一個小孩就可帶領他們」。處在此靈性的領域，必須讓我們內屬靈的、永恆的小孩引導我們，帶我們到天父那裏。

「這就好像一個旅行者，要到一個不知道的新地方，他不能以先前所知道的來引導自己，反而要懷疑，並尋求其他人的指導。顯然地，如果他不走這些前所未知的新道



路，並放棄那些熟識的途徑，就不能到達新的地方，也不會知道得比先前多……靈魂亦然，當有所進展時，他行走在黑暗與不知之中。因為，如同我們已說過的，天主是這個盲目靈魂的主人和指導者……他真的能歡欣雀躍。」（黑夜 2·16·8）

如果由於自知之明，我們認識自己，也對天主的全能有了些概念，那麼，對於我們無法直接領悟神性的智慧，就沒有什麼可驚奇的。

「啊！天主的富饒、上智和知識，是多麼高深！他的決斷是多麼不可探察！有誰曾知道上主的心意？」（羅十一 33）

在此靜靜專注的默觀中，我們等待，藉著愛而經驗天主，不想去分析、質疑、度量，就讓天主以祂的神性生命充滿我們。在此靜止之中，我們訓練靈魂專注凝神於天主，而這專注中的形像，漸漸地，愈來愈明晰，愈深刻難忘。

神秘知識既是愛，也是智慧。愛是天主的「本質」，非造化出來的，因而能與天主直接結合；然而，受造的腦袋無法領悟神性的智慧。所以，當人領受神性智慧時，並非常能完全理解。「黑夜」之所以痛苦，其中有一部分的原因，來自官能無法以習慣的方式運作。愛必須愛，理智必須推理，兩者各按本性運作，不過，受造的官能需要時間了解、並吸收神性的愛和智慧，正如身體需要時間消化、並吸收食物。

愛是天主，是天主的本性，當理解力落後時，愛能超越事

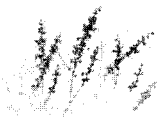


物，和天主融合爲一。愛超越純人性的行動方式，以一種「量子躍進 quantum leap」離開自己，奔向天主。愛如同登山者的繩索，套住一個峰頂，當懸掛在半空時，支持那掙扎的、受造的理智。當理解力「追上」，「愛的繩索」就再投擲得更高。受造的意識，慢慢地消化已充滿的神性知識，在它達到那地方以前，愛，這非受造的靈，已輕易地跳躍上去。



愛導致改變，沒有愛的資訊則不然。知識，即使是靈性的知識，單憑其自身，不會引發成長。神性的轉化不要求和天主同等的知識，不過，確實要求同等的愛。真正靈性成長的完成，有賴於謙虛開放地接納天主的灌注。愛包含天主之爲天主的一切，最後，也包含靈魂之爲靈魂的一切，靈魂的能力得蒙強化和延伸，滿全天主爲他安排的命運，即與天主平等。

神修作家已經說過，資訊加上經驗，等於智慧。



「在神學上，經驗必須回復其正確的位置，教義的真理和祈禱的生活必須再結合。神學始於經驗，而經驗的省思產生神學.....

如果我們突然停止宗教的深度內涵，很可能，我們不是成為盲信者，就是懷疑論者。這宗教的深度內涵，就是所謂的神秘生活。最主要乃在於默觀真理。默觀是人對真理至高無上的直觀凝視。¹」

「你們會認識真理，而真理必會使你們自由。」

(若八 32)

無論我們身處何境，爲了聯絡，我們必須懂得語言。天主的語言是「愛的靜默語言」，這要求以心聆聽的能力。學習天主之愛的語言，促使我們不只和天主接觸，而且也 and 所有靠近祂的人，無論是天上或地下的人。有時，在此塵世的旅途中，處於知覺的邊緣，我們可能瞥見另一個靈魂，在「耶穌顯容經驗」那令人目眩的閃光中，他所呈現的光輝美麗。突然認出是聖神時，聖神自然地從我們的深處，飛躍出相應的火焰。

「老師！我們在這裏真好！」（路九 33）

「妳請安的聲音一入我耳，胎兒就在我腹中歡喜跳躍。」（路一 44）

由於天主內居於人，神性從別人的眼中向我們微笑，透過他們的口，對我們說話，有時這麼快速和直截了當，致使這個相遇和其中的深意，既不會錯，也無法否認。

¹ Fr. William McNamara OCD, *The Human Adventure*, pp.17, 100.



「當祂在路上與我們談話，我們的心不是火熱的嗎？」
(路廿四 32)

由於祈禱中這親密的關係不斷地成長，靈魂漸漸地熟識基督，因此更容易辨識祂，無論其外在的「掩飾」如何。爲了要辨識出祂，必須有默觀的洞察，因爲「我們的天主是隱藏的天主」。由於人的顯然軟弱和缺失，靈魂需要具備更明晰，及更深奧的覺察力，以之「看見」神性在人內的弔詭，無論是我們內，或兄弟姐妹內的弔詭。默觀的精神使我們保持開放，且善於接納，懷著驚訝和敬畏的意識，面對天主真實的臨在，「天主透明地閃耀在受造者(人)的心上」(德日進)，默觀者一直維持其心靈的童稚，雖然年華消逝，依舊保有赤子之心。

至於祈禱的靈魂，他充滿愛，且夠慷慨地給天主時間，他謙虛，又夠有決心去聆聽和改變，基督會再度來臨。「我必不留下你們爲孤兒；我要回到你們這裏來」(若十四 18)。

在默觀的深處，當我們意識到祂對我們的凝視，無法抗拒地吸引我們的靈魂「來，跟隨我」，我們受到推動而做出回應。有時，我們蒙召暫時離開我們的「網」，那些世俗的糾纏，那些芝麻瑣事，使得我們這麼地受羈絆，有太多的東西時時「佔有」我們，太多的成見，配不上分享給我們的神性理智，及太多虛假的天主形像，或自我形像，易於描繪成神性的光明。若欲體驗天主的深奧，我們必須先體驗自己的深奧，及沒有天主的光明與愛時，受造物的黑暗空虛。「靈魂有如空虛的器皿，有待被裝滿」(靈歌 9·6)。

第五章

靈魂與天主結合的旅程

靈修生活的吊詭是這樣的，
「沙漠」或「黑夜」的經驗，是豐富也是減少。

不像自然的世界，
必須先完全倒空，而後再充滿，
在靈性的領域，
有個恆常的「向後和向前」的動力。

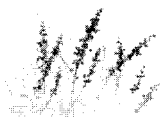
整個的靈修旅程，
是倒空與充滿，尋找與找到，
或靈魂的剝裸和穿戴。

我們的存在是個逐步漸進、不間斷的「形成 becoming」，開始於受孕時，而且沒有終窮。「我還沒有在母腹內形成你以前，我已認識了你；在你還沒出離母胎以前，我已祝聖了你」（耶一5）。

受孕時，天主在每個人內，注入來自祂神性生命火焰的一星「火花」，融合神與人，相似降生的耶穌；但有個很大的不同：耶穌以其本性是天主，自由地選擇取了受造的人性。我們領受的是神性、永恆、非受造，同時也是人性、有限、受造的，如同來自天主的恩賜。受孕的那一剎那起，這條金線串連起我們內的天主性生命。「我們生活、行動、存有，都在祂內」（宗十七28）。

我們的神性「火花」如同種子，包含「整個天主」，因為天主是完整的，不能分割的。天主的屬性意謂著滋養人的心靈，使之得以發展，帶領人達到心靈的高、深、廣闊之境，能同化於神性，變成與天主「平等」。這個內在的轉變就是宗教、默觀祈禱、教規和聖儀的目的，事實上，是我們存有本身的目的。

「因此，靈魂藉分享而擁有相同的幸福，聖子則因本



性而擁有。爲此，藉著分享，他們成爲真神，和天主平等，成爲天主的同伴。」（靈歌 39·6）

人一旦蒙召成爲存有，就無法成爲非受造的。在我們內，神 / 人的靈就再也不能分離，這比起從小孩的血肉內移除父母的基因，更不可能做到。在此塵世期間，靈性逐漸地有了意識，靈魂認識、吸收，且在永久性的結合中「變成相似」天主。天主首先愛我們，使我們成爲「存有」，然後，藉著我們與祂心心相印的關係，及日常生活的人和事件，天主愛我們。祂愛我們，使我們成爲「動態的存有 becoming」。

開始時，靈魂往往欣喜於祈禱的「蜜月」階段，充滿感官的安慰，藉著受造的感官，天主先吸引靈魂歸向祂，超脫對世上快慰的愛戀，得以品味天上的喜樂。然而，天主與靈魂的結合，需要淨化，這是在蜜月階段完成的，所以，靈魂會被帶領，經過許多沙漠和綠洲。在「沙漠」中，我們可能經驗乏味和乾枯，亦即天主不在的感覺，之後，有時我們也意識到籠罩在愛的臨在、愛的觸動或平安的安慰中，這是「綠洲」。由於我們知道，神 / 人的融合發生於我們存在的開始，天主絕不會不「臨在」於靈魂。所謂的不在，是愉悅的感受不在，即祈禱的靈魂感覺不出曾有過的享受。

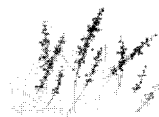
對存在的靈性向度做任何的描述，常是企圖表達那無法表達的，且是超乎我們人的語言能解釋的。我們說，天主的愛或生命在我們內「成長」，說天主「靠近」靈魂，或沒有「臨在」於靈魂。這些全是描述我們的感受，或述說在我們深處，如何



經驗神性的活動。任何成長或發生的改變，影響我們去覺知天主和祂的愛，也影響我們的能力去回應，且在那個愛上成長。不過，作為人，我們必須使用人的表達方式。靈性的經驗必須經過反思及清楚地表達。這個過程有助於辨識天主如何在每一個別的靈魂內工作，肯定經驗的真實性，並且堅強、鼓勵靈魂，準備好未來更進一步的發展。在這方面，志同道合的幾個人組成小小的祈禱團體，在較大的教會團體中，是極其有益的，有助於互相鼓勵、靈性的成長及祈禱上的支持。「一心一意」（宗四 32）的小團體，提供培育的環境，以建立和天主親密的關係。

雖然人的存在是持續不斷的，係由三個不同的階段組成，如同火箭，靈魂的噴射力是天主的生命與愛在我們內的力量。第一階段是在母胎中，我們和天主結合而不自知，我們發展，並且生到世上來。在第二階段，即世間的生命，我們對天主的意識得以發展，我們有能力接受愛，並在愛內做出回應。在神性的愛上成長，及符合天主的聖意，形成靈魂對天主的獨特反思，此即在永生內誕生，是第三個，也是最後的階段。當肉身這「工具」的服事達其目的而被「拋棄」後，靈魂回到他的根源、他的家鄉，及擁有相似天主的存在，永世常存。我們知道，在世界末日衆人都要復活，我們有這個應許，不過，我們個別的「光榮身體」仍是個奧秘。

嬰兒尚未出生前，在母胎中成長。而靈魂則在世上成長，直到他能存在於天上。如果沒有達到應有的成長，他會無法容納神性，為了分享天上天主般的生命，這是必須的。天主並沒



有派遣我們上天堂或下地獄，我們所體驗的是自己心靈情況的後果，乃由我們的自由意志和一生的決定形成的。

如果由於神奇的魔法，一個 2 歲大的小孩，突然間變成 30 歲，這人必無法應對或分享成人的世界。他會不曉得如何以成人的水準去思考、行動或與人相處。他或許能免除一些痛苦，然而，他無法獲得來自日常生活與經驗的智慧。

靈修的成長亦然。根本沒有所謂「無罪受苦 innocent」這回事，因為世上的生活中，受苦不是根據罪惡的等級。痛苦不是來自報復者天主的懲罰，而是一個「薰陶的過程」（conditioning process），我們內在的自我必須超越那本性的、屬人方式的想法和行動、與人相處及回應，使之合乎天主的方式。為了活天主性的生命，必須變成相似天主，就像小孩必須在心靈、心理和身體上成為「成年人」，好能有意義地參與成人的世界。當成年人回顧受陶成的歲月時，可能會記起許多不愉快的經驗，不過，他們也承認自己學到寶貴的教訓，這是他們無法以別的方式領悟的。

臨在天主內的成長，有喜樂，也有痛苦的經驗，如同小孩子長大成人一般。小孩子以其有限的知識，對父母堅持的許多事物感到厭惡，諸如：營養飲食、適當的休息、整潔、醫療和看牙醫、上學和上教堂等等，不過，當孩子有了知識和洞見時，他為自己選擇相同的事。更有智慧後，他開始看到完整的畫面，而不只是當下和瞬間的滿足。

許多人從幼年就開始接受宗教教育。那時得到的是不完整

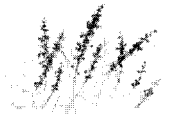


的片斷教導，好像拼圖玩具中的零塊。由於小孩全照字面看事情，他們往往會把屬靈的事物造成腦袋裏的一個圖像，這是很不準確的。然而經年累月之後，這些零頭碎塊拼湊起來，當新的碎塊持續加上，這個圖案可能變得更加扭曲。

天主聖父常常被人描繪成老人，有著又長又白的鬍子。對於「進入天堂的人」，則想像成「在高空中，飄浮於雲彩上」，通常都是「彈著豎琴」。許多人認為，這樣的天堂畫面很無聊，完全不吸引人。經過人心的投射，天主常常被看成嚴厲的、守紀律的審判者，等待著，甚至是熱切地等待著，去打擊越軌的倒霉鬼。他們認為淨化，或適應過程、煉獄，好比監獄，在獄中服刑，最後因行為表現良好而得釋放。聖人則常常被看成嚴肅的人，總是不苟言笑，排斥世界及世上的美，壓抑天主賜給人的大部分本能，活像個行走的態像。有的孩子，把聖人描繪成具有超凡能力的人。有點兒像神仙或超人。

另一方面，地獄往往也被描繪成充滿好心、可愛的人，他們曾犯了些小小的過錯。年輕人常會開玩笑地說，既然他們的朋友大多在地獄，他們寧可到那裏。一般認為，所有使宗教皺眉頭的可笑事，都是可以容許的，像那放肆、不間斷的醉酒狂歡。

基督信仰介於清教徒的影響，和設法以人性的方式思想天主之間，似乎顯得無法生活，如果真的度這樣的生活，會是沈悶和沮喪的。這也難怪，這樣的基督信仰會受到這麼許多人的駁斥。其實被放棄和駁斥的，並非真正的信仰，因為真信仰從



未得到清楚的了解。當幼年時形成的假像，用成人的智慧檢視時，往往顯得無法接受。事情竟然就是這樣；然而，以成人的水準重新學習卻是必須的。拼圖的片塊能被拆散，再重組排成清楚的畫面，真正的信仰，必須一點也不失去。只有虛假的形像和誤解，人家才會勸我們放棄。

天堂、煉獄和地獄不是地方，而是存在的狀態，就好像存在於愛內。煉獄是淨化的過程，在靈魂內能受提拔達到超性境界之前，是必須的，在世間，這包括沙漠和黑夜。神性之愛的關係，準備靈魂上升天堂，必須始於塵世。被天主帶領進入沙漠中的靈魂，他可以歡欣鼓舞，因為他正接受準備，以承受神性的親密。

「基督信仰不是紀律和責任的額外負擔，如同有時所呈現和實行的那樣，壓迫並增加已有的沉重負荷，或增加我們社會生活中已麻木的聯繫。事實上，這是一個具有無限能量的靈魂，把意義、美麗和新的光明賦予我們已有的修行中。」（德日進《神的氛圍》）

就像身體的發展歷經嬰兒期、童年期、青年、成人和老年，靈性的發展亦然，經過一定的成長階段，雖然不一定是明顯可見的。

人存在的三個階段

- **母胎內：**懷孕時，神的靈和人的靈融合一起。與天主結合但沒有覺察，嬰兒發展，直到能誕生在世。沒有知覺，毫不費力地分享母親的生命。誕生是存在於全新境界的必然



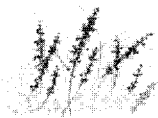
結果。

- **世上的生命**：有意識的知覺開始，能接受和回應人的愛。靈性的知覺開始，有能力接受和回報神性的愛。靈魂由於愛、祈禱、受苦和修德而受陶冶和強化，準備好變成相似天主。由於靈魂的成長，開始預備與天主結合，這結合如同存在於天堂上的生命。
- **永生**：進入永生也是存在於不知之境的必然結果，人的腦袋無法先加以想像。藉著在 Agape 的愛上成長，帶領靈魂達到其神性潛能的圓滿極境，以有知識的參與分享天主的生命。靈魂受舉揚、神化，靈魂經由結合、神性轉化和神婚，而與基督「平等」，分享聖三的生命，得享聖三的愛、喜樂與平安，永世無窮。

靈魂來自天主……又回歸天主（在這方面，更準確地說，是一個圓圈）。神性的生命，如同一條金鍊，貫穿我們整個的存在。

這是一個繼續的存在，不過，是以三個分明且全然不同的階段呈現。正如世上的生活，對於尚在母胎中的嬰兒是無法領悟的，活在天堂的存在，對於度塵世生活的人，也是不可能準確地描述或敘述的。藉著逐步漸進的過程，人的靈慢慢地調適好承受天主的光榮，穿上祂的神性，呼吸著與聖父聖子和諧的愛之聖神。

「靈魂能達到如此崇高的境界，在天主內噓氣，藉著分享，如同天主在他內噓氣，我們不要視之為不可能的事。……因為此乃在聖三三位內，能力、智慧和愛的神化，



因此靈魂藉此神化而相似天主。天主按祂的肖像和模樣造了他，使他能得到如此的相似。」（靈歌 39·4）

把人存在的第二個階段，即世上的生活，除去其前後的連貫，視之為人存在的開始和終結，即是斷絕我們與神性根源的關係，斷絕未來的光榮預定。這樣的意識框架導致靈性成長的原則毫無意義，往往使生活顯得空洞，且感到害怕死亡，造成抓取一切的心態，「凡你能得到的，在消逝之前，都要抓取」，這個心態導致更深的焦慮和挫折，因為人直覺地意識到，他之被造有其莊嚴的深義。許多人沒有體會到這個事實，致使這些人陷於無休止的追尋，更多的分心和逃避。平安的心智惟有來自知道我們是誰，為什麼我們在這裏，及我們要往那裏去。

「可愛的諸位，現在我們是天主的子女，但我們將來如何，還沒有顯明；可是我們知道：一顯明了，我們必要相似祂。」（若壹三2）

「因為那一位怎樣，我們在這世界上也怎樣。」（若壹四 17）

成長與改變能夠是痛苦的，然而，卻有著難以置信的豐盈，把人高舉到神的層面，是個轉化的過程，需要時間、努力和合作。無論我們的生命發生什麼事情，或我們對這些事件的感受如何，我們穩健地朝向靠近與主結合的目標。什麼也沒失落，好的或壞的、大的或小的事件，因為天主善用一切事物，達到祂的目的，準備靈魂接受神性的生命，提拔他達到神性之境，使靈魂與祂同等。愛尋平等，也造成平等。



「因為愛的特性，正是使愛人和所愛的對象平等。由於在此境界的靈魂擁有成全的愛，於是他被稱為天主聖子的新娘，意謂著和他平等。處於此友誼的平等中，雙方的所有物係共同擁有。」（靈歌 28·1）

在此塵世，無論達到何等程度的進展，圓滿的神性只能在永生中達到完美永恆的實現。新娘（靈魂）自知正在天主內轉化，不過，這樣不間斷地享有永恆的境界，必須留待天堂之上。

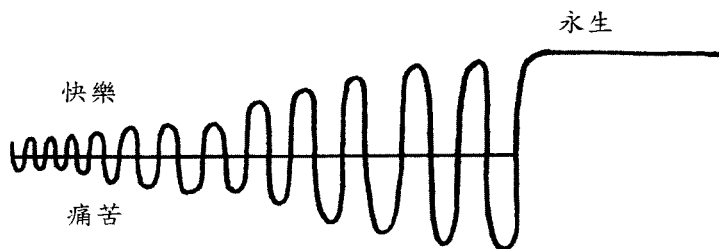
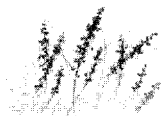
「天主經常在那裏，在這與新娘的擁抱裏，彷彿沉睡在靈魂的實體裏。而靈魂十分留神地注意天主，並且常常享受天主。如果天主經常在靈魂內清醒，傳達愛和認識，這靈魂必定已經處在榮福的境界。」（活焰 4·15）

有些人認為，靠近天主的感受、平安的感覺及事事順遂的快樂日子，等同於他們的靈修境況和進步的程度。生活的現狀，不常是平順的。凡事都是成長的一部分。靈修之路並非這樣一條又直又順的道路，而是如同波浪起伏的道路，或像高低輪替的電流，然而經常都是向前移動的。

如果我們把世上的生活畫成圖形，可能會有點像是這樣：

快樂的經驗

- 本性：人的愛、結婚或其他的神聖召、家庭、朋友、創意的活動、工作，享受單純的生活和受造界的美。
- 靈性：感受天主的臨在、祈禱中的「綠洲」時段、愛的「觸動」或「創傷」、結合的經驗、神婚。



痛苦的經驗

- 本性的：疾病、失去所愛的人、貧窮、孤獨無依、被家人或朋友誤解、失望、事業上的挫折……等。
- 靈性的：「沙漠」的時段、祈禱中乾枯、「黑夜」的經驗、靈魂的空虛或剝奪。

我們常常同時體會本性與靈性的經驗，且彼此互相強化。喜樂變得更加動心愉悅，痛苦也更形惡劣。透過這些高高低低，人的意志漸漸和天主的意志一致，結果，靈魂與天主以同一波長振動，完全和諧一致。

所有的喜樂和痛苦，無論是身體的、心理的或心靈的，都有助於擴大靈魂愛的能力，準備好靈魂接受神性的轉化，人本性上所有和與天主結合相左的，都要消除。人本性上所有好的，都要受到淨化、強化和高舉，從本性界提拔到超性界。「那與主結合的，便是與祂成爲一神」（格前六17）。

白天和黑夜、晴天和雨天、夏天和冬天構成自然的世界，人生的上下起伏，是靈性發展的每個部分，清除靈魂的所有障礙，使之達到與天主結合。這個過程好比切割鑽石的匠人，切出鑽石的面向，能吸收和反射光，或像雕刻家在一塊大理石上

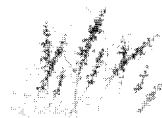


削削砍砍，雕出美麗的態像。據說，石頭的瑕疵，經過巧匠的愛手，往往造就更完美的作品。有人問米開朗基羅，他是怎樣雕出卓絕的達味態像，他回答：「我只是把不屬於達味的部分全都削去」。爲了使靈魂成爲神性的，天主便削去所有不屬於神的地方。

靈修生活的弔詭是這樣的，「沙漠」或「黑夜」的經驗，是豐富也是減少。不像自然的世界，必須先完全倒空，而後再充滿，在靈性的領域，有個恆常的「向後和向前」的動力。整個的靈修旅程，是倒空與充滿、尋找與找到，或靈魂的剝奪和穿戴。

處在痛苦、生病或虧損的時期，靈魂的眼睛突然開始「看見」，好像對準鏡頭的焦點，靈魂第一次清楚地瞥見靈性的實體。當靈魂如同舊約所描述的，被「貶抑」，或使他的「口貼近塵埃」，那時，對今世的事物會有清楚的洞見，是短暫的，也是正在消逝的。過去視爲最優先的、世上的目標和財產，會更容易地將之放在正確的角度來觀看。世上的「獎品」，立即顯得無異於孩子的玩具，並且了解，人比「事物」更重要。

像這樣的經驗，在某些聖人的生命中，成爲戲劇性的轉捩點（悔改 metanoia）。亞西西的聖方濟，是個富有的花花公子，度著享樂的生活，直到臥病瀕臨死亡，康復後，方濟擁抱貧窮，建立了方濟會，從那時起，度著天主之愛的生活，不只以言語表達，也表現在服事他們兄弟姐妹。羅耀拉的聖依納爵，準備謀求軍中的顯赫要職，但因腿部受傷而中止。療養腿傷時，被



迫處於無能為力的期間，他分辨出天主正帶領他走不同的方向，而建立了耶穌會。聖保祿在前往大馬士革的路上，「從高高的馬背上掉下來」，他受了誤導，企圖滅絕基督徒，反而加入宗徒的行列，傳揚基督的訊息。

每逢四旬期、避靜或修行祈禱，爲了靈修之故，暫時放開世俗的職務，我們發現自己行路更輕快，能安於貧乏，也發現更容易給天主完整的注意，正爲此故，大部分的宗教都強調定期的補贖和齋戒，或爲了靈魂而暫時節制身體。身體的飢餓通常會照顧得到，心靈的飢餓，則很可能得不到適當的滋養。在單純的生活中，靜默的時刻，靈魂會更容易意識並回應愛的輕柔微動。

經由愛、祈禱或受苦，獲得高度的直覺意識，即是準備承受「福地」，不只在永恆中，而且也在今世，我經驗到與內居的天主相遇。

「靈魂感到聖神在他內，不僅如同火一般地燃燒焚化他，而且如我所說的，有如灼燃在他內火焰搖曳的一團火。每當火焰倏忽燒起時，靈魂即沐浴在光榮中，火焰以神性生命的本質使靈魂舒暢復甦，此即聖神在愛內焚化靈魂的活動。」（活焰1.3）

聖人和大多數靈魂的靈修道路，惟一不同的是，爲了要在更短的時間內達到神化的圓滿極境，聖人的經驗必須更極端和激烈。聖人靈修道路的圖表會顯出至高的頂峰、更深的山谷，及更短的時間。他們之享有天主，也會更愉悅和入迷，不過，



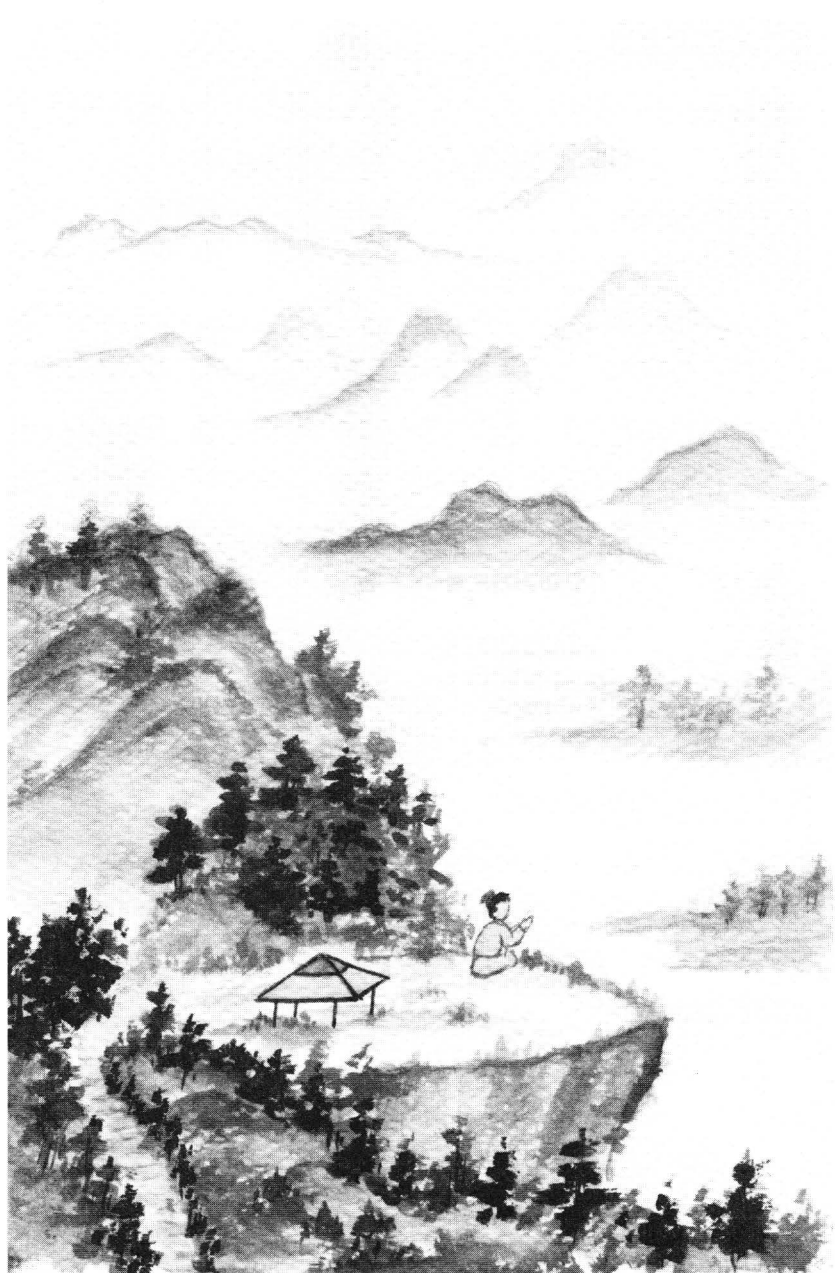
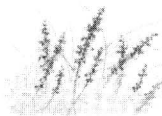
靈魂必須有更徹底的倒空，及更痛苦的淨化過程，使之能容納神性生命的大量灌注。

「於此境界中，完成於兩個本性之間的結合，以及天主與人之間的交往是這樣的，即使兩者都沒有改變其存有，雙方都顯示出如同天主。」（靈歌22·5）

聖德的狀態是存有（Be-ing），而非做事（Do-ing），雖說如此，處於聖德境界的靈魂，會自動地從他內流溢出善工，如同流自天主的內心，因為靈魂與天主現在已合而為一。「我的女兒，這是祈禱的理由，是這個神婚的目的：時常生出善工、善工」（靈心7·4, 6）。我們往往沒有蒙召去效法聖人外在的生活方式，而是效法內在的方式，靈魂成長達到其預定的目的一相似天主一即是他們的訊息。

雖然聖人常被人描繪成驚人的女士或超人，做出超乎常人能力的奇妙異事，很要緊的是，明瞭他們的異能之令人仰慕，其實是天主的能力彰顯在他們身上，他們是工具。在他們神化之後，我們看到他們，這是一條我們到時候都會走上的道路，因為人人都蒙召成為聖人。

我們並非全是大寫字母的聖人 Saint，即教會列品的聖人，不過，全都是小寫的聖人，因為結果都是相同的，每個靈魂達到他最圓滿的潛能。惟有天主能造就「聖人」。當教會經過徹底的調查，認為有足夠的證據，證實天主帶領一個人達到今生可能達到的最高神化境界，聖教會宣封他為聖人，承認他是教會的模範和導師。

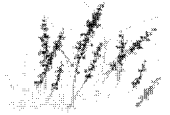




因為「在天堂」意指在天主內神化，有千千萬萬的聖人，所有慈愛忠實的父母、祖父母、配偶、兄弟姐妹，或其他的親戚朋友，除了他們所愛的人外，沒有人認識他們。至於他們分享神性生命的幸福境界，或許有人懷疑他們大概會因世上的身分而煩惱，或他們是否加入聖人行列；然而，所有聖人都關心我們，把我們當作小弟弟或小妹妹。

尋求啓迪與指導時，沒有必要區分要選聖經，或選聖人。因為福音的教導與聖人的教導和榜樣，兩者毫無二致。聖人活出福音的訊息。他們是普通的人，以他們的生活為基督許諾的真理和能力作證。基督的聖神只有一個，然而，每個人都是獨一無二的。活出基督的聖神有許多方式，按照個人的靈修道路、性格、生活境況、文化和時代。因此，聖人的生活是每個人希望和鼓勵的根源，因為如同其餘的我們，他們也是始於軟弱的人性生命。「他們是轉弱為強的人」（希十一 34）。德日進指出，聖人是承受神性的人。

歷史不斷重演，人性依然如故。聖人的生命並非始於完美的人性生命，我們亦然。處於我們生命中的不同階段，我們能看到自己是罪人，如同狄斯瑪（Dismas）或瑪達肋納的瑪利亞（路八 2）、懷疑者多默、否認基督的伯鐸，也像其他的宗徒那樣害怕和軟弱。但是，我們也是得到堅固、受聖神引導的使徒，是悔改、洗心革面的罪人，如同瑪達肋納的瑪利亞，當我們坐在老師的腳旁，以愛的默觀注視祂時，或像狄斯瑪，以一個完美的 agape 之愛的動作，感動耶穌的心，彌補一生的罪，恢復內



心的完整，得到耶穌應許的樂園。就靈性上而言，我們與耶穌一起在山園中痛苦掙扎，多次跌倒在我們的重擔下，死於我們先前的自我，而與祂在愛內結合。透過這個神化的結合，我們得以達到生命及神性潛能圓滿極境，即復活的喜樂與大能。

耶穌說：「人若為自己的朋友捨掉性命，再沒有比這更大的愛情了」（若十五 13）。生命，可能為了回應天主的召喚，而捨掉自己的傾向或欲望，此乃為了更高的美善而捨掉，例如透過「修會的聖願」。還有其它一點一滴「捨掉生命」的種種方式，經年累月，以愛忠心於日常生活的責任，亦即面臨所謂的「日常的英豪行爲」，或「每天的單調」，這是大部分天主子民的成聖之道，稱之為「一般的聖人」。成聖的意思一點也不是這樣的複雜和困難，致使一般人望塵莫及。「使這些小子中的一個喪亡，絕不是你們在天之父的意願」（瑪十八 14）。

意識到靈魂的旅程始於當他「重生」時，也始於「看見」和「知道」他整個的靈性兒童期，很像新生的嬰兒之感官與官能的發展與成熟。靈魂與天主建立愛的關係，這個內在光明的引導，他歷經淨化（煉獄）；光明（見道，且在神性的智慧中成長）；結合（意志的合而為一，交付自己卑下的人性意志給予更高的神性意志，另一種為了更高的美善，捨棄一個美善）；及神化或神婚（天堂），彷彿沈浸，或在愛內燃燒，靈魂被提拔（高舉、受光榮），進入聖三的懷抱中。

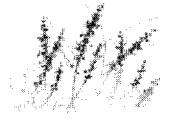
靈魂的舉揚，隱含在聖母瑪利亞蒙召升天的信理中，以及一些聖人的飄浮空中、出神和神魂超拔（亦即離開己身、超越自然



界)。這些神秘現象，許多人把它們和聖德連在一起，是天主教在靈魂內工作，以更強烈的方式顯示於外。聖女大德蘭在她靈修旅程的早期和中期，有許多神秘的經驗，然而，當她得到了神婚的恩寵，神魂超拔則告終止。大德蘭認為，她之前的經驗係由於自己的「軟弱」。心靈上還沒有準備好的靈魂，尚未與天主同等，經不起神性湧流的大能。

許多神修作家，包括大德蘭在內，提醒他們的讀者，不是形之於外，而是發生於靈魂內的，才是重要的。他們勸人揚棄尋找出神及這類的事，因為靈魂可能自欺，陷於幻想這經驗，使之大受其害。大德蘭和十字若望強調愛、謙虛（大德蘭認為謙虛就是真理），愛與謙虛確保靈魂的自知之明、祈禱、修德行、忠心、決心，視之為可靠和真實的道路；因為天主的方法常是以隱藏的方式完成所要達到的目的。最後，藉著辨識和跟隨天主的意志，每個靈魂會「超越本性」。

「因為祂的話在我們內產生的是事實，這些話必是這樣地工作，在那些已準備好的靈魂內，靈魂內一切屬血肉的都要消除，而成為屬靈的，靈魂因此而能加入在天堂上與非受造的聖神結合。因為這是非常確定的，為了天主的愛，靈魂倒空自己內所有的受造物，且超脫於受造物之外，同樣的這位天主，也會以祂自己充滿我們……我不知道，能有什麼比這更大的愛了。而我們全都包括在內，因為至尊陛下說：『我不只為他們祈禱，也為所有信我的人祈禱』，而祂說，『我在他們內』。」（靈心7·2,7）



「曾有人問道，人如何神魂超拔，可敬的十字若望神父答道：『拒絕自己的意願，承行天主的旨意，因為神魂超拔無非是離開自己，著迷於天主；而這是凡服從的人所做的；他捨下自己和他的渴望，因此而毫無負擔地躍入天主內』。」（格言 80）

當天主使用有形可見的顯現時，例如出神、神魂超拔及被舉起來，這些經驗呈現出活生生的圖像，展示不可言喻的天堂極樂、受舉揚，亦即每個靈魂終必得見的預定永生（destiny），而這也是使我們拖拖拉拉的信德得以更新的一個方法。這個活見證是個提醒，告訴我們別的靈魂也有相同的靈修進展，雖然是逐步漸進的，沒有發生什麼特殊不凡的事件。閱讀聖人的經驗，他們忍受痛苦、懷疑和不確定，卻以堅決的愛達到目的，賦予別人更新的希望和啓示。

靈魂進步的喜樂經驗，受到大多數人的歡迎；不過，這個「充滿」只能在相稱的「倒空」之後，才能得到。「天主不在」的感受，人人都曾經驗過，其實卻是積極的一步，心靈成長的記號。不只顯示出神性之愛已在靈魂內成長，而且靈魂的內在知覺已經辨識出，且專注於那愛。如果有個陌生人走過街道，且不會再看見他，必然不會引起注意。如果是很親愛的人離開，即使只是一下子，也會有很深的思念和不在感，心靈上感到殘缺不全，因為這個人已習慣於愛的親近和完整性，覺察到思念的理由。

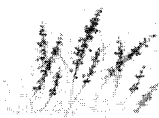
靈魂的渴望和飢餓，並非常能辨識出其內涵。這個「天主

的不在」及靈魂相稱的思慕，往往說成「沙漠經驗」，因為這是乾枯、荒蕪和空虛的經驗，這些乾枯原本是在天主內、在祈禱中的愛、喜樂和愉悅。經驗到他們所相信的天主的「不在」，許多人錯誤地想，由於自己的一些過失，他們已經「失去」天主。這能夠是「黑夜」的開始，因為靈魂開始意識到他的空虛，必須在信德內前進，這對靈魂受造的理智是隱晦的。聖十字若望在不同著作中觸及這一切問題，這通常發生在靈修的道路上。

「如果沒有人瞭解這些人，他們要不是轉身後退，放棄所走的道路，喪失勇氣……因為他們非常勤奮地走在默想和推理的路上，在本性上疲憊不堪，工作過度，他們想像自己的處境是由於疏忽和罪過……處於此境的人應該很有安慰，且堅心忍耐，不要憂苦；他們要信賴天主，祂不會離棄以純樸和正直的心尋求祂的人。」（黑夜1·10·2~3）

「因為藉著在祈禱中所得的愉悅和美味，使他們超脫世物，且在天主內獲得一些靈性的力量」。藉這些力量，若望說：

「他們能夠爲了天主忍受一點重擔和乾枯，不致回頭向後……天主把他們留在如此的乾枯中，他們不只無法從神業和善工中得到美味和滿足，如同先前一般，得到愉悅和美味，而且取而代之的，在所說的那些事上，他們得到的反而是無味和苦澀。如我說的，當天主覺得他們已經有點長大時，爲了使他們強壯有力，遂解開襪襪，讓他們離開甜蜜的胸懷，把他們從雙臂上放下來，好能習慣用自己的腳走路。他們對這一切極感驚奇，因爲一切都轉變成相



反的一面。」(黑夜1·8·3)

「靈魂首先必須被置於心靈的空虛和貧窮中，煉淨每一個本性的支持、安慰和領悟，無論是上天或是下地的。這樣的空乏，心靈真的是貧窮的，剝除掉舊人，因而能度嶄新和真福的生活，亦即與天主結合的境界，經由這個夜而獲得的。」(黑夜2·9·4)

靈性的沙漠是個界線，介於本性與超性之間，本性隸屬我們的控制之下，而在超性界，這個靈性的小孩必須接受天主引導。許多人在這個關鍵點上回頭走，錯以為默觀不是屬於他們的。有些人則開始投身於種種事業和活動，強調「工作即祈禱」。這個說法有部分的真理。當靈魂與天主有了內在的關係，奉行祂的旨意時，凡事都是祈禱，因為在那時，所有的日常行事都得到聖化。

早期祈禱關係中的愛和愉悅，其用意是堅固和強化靈魂，使之不會從內在的混亂中逃跑，而能忍受沙漠的旅途。處於沙漠之地，我們離開非本質的一切，用時間在靜默和獨居中，與我們內的神性朋友相守。所有愛的關係，如果要成長，需要把時間完全給對方。

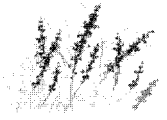
「為此，看，我要誘導她，領她到曠野和她談心……我要永遠聘娶妳，以公義、公平、慈愛、憐憫聘娶妳；以忠實聘娶妳，使妳知道我是上主。」(歐二16)

處於青春期痛苦的情緒階段，可和沙漠的經驗相比較。青少年處在預備成年的過渡期，變得極端敏感，青少年還沒有達



到完全的發展，或自我的個體化，仍然常常「尋求身分的認同」，也沒有什麼自信心。這幾乎是個情緒或心理領域的「剝裸」，是從受保護的兒童期外殼中走出來。拋棄了兒童的方式，成人的位格卻尚未成形，在此中間狀態下，一個人很容易受傷害，且有無助感。這時，最有幫助的是和了解的人談談。身體的活動、好的營養、適當的休息，都會很有助益，與朋友共度好時光和幽默感是不可或缺的。





由於青少年暴露無遺的感受，這些大人看來很不重要的芝麻小事，對他們卻往往覺得是不可置信的美妙（幸福無比），或過度的痛苦（陷入地獄）。身體的成長是個過程，然而每個年輕人的經驗都是獨一無二的，多半取決於他們的個性和氣質。因為人人認為理所當然，青春期的正常發展的一部分，大部分的青少年不會過於為此沮喪，故能安然度過，長成健康的成年人。

正如長大的成人必須經歷過青春期的「預許的福地」，也要橫渡沙漠。靈魂若在這個關鍵點上回頭走，則是個錯誤。沙漠的經驗是痛苦的，因為靈魂開始除掉老方法，準備達到靈性的成熟和與主結合。相似青少年，靈魂的潛能尚未完全發展，也不明白他的靈性身分。這個「心靈的青春期」並非廣為人知，所以往往使祈禱的靈魂受驚。

「靈魂應該留意，天主是這事的主要行動者，如同瞎子的嚮導，天主必須親手帶領，引導靈魂走到他自己不知道要如何到達的地方（亦即達到超性的事物，這不是理智，也不是意志，更不是記憶能知道的超性性質）。」（活焰3·29）

在此心靈的狀態中，有朋友談談笑笑是極有幫助的，可以得到肯定、鼓勵和祈禱的支持。先前建議的平衡生活的因素，尤其是幽默感，可以視之為「沙漠」中必須具備的。只為了愛（agape）天主而保持忠心的靈魂，沙漠經驗是很重要的成長時期，並非因為他享有心靈的安慰，愛必須時常生活在拂逆的情況中，能擴大其能力，達到神性。

加爾默羅會的傳統中，沙漠的經驗是使自我認識成長的本



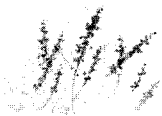
質因素。大德蘭說，上主帶領靈魂進入沙漠：

「在上主把寶物置入他們內之前，祂常願意給這些折磨和許多其他的試探，好能考驗愛祂的人，獲知他們是否能喝這杯爵，幫助祂背十字架……後來賜予的恩惠有多麼大的價值，在祂賜恩惠給我們之前，祂先要我們經驗到自己的不堪當。」（自傳 11·11）

「有關」天主的感受，並非天主本身，而決心追隨默觀之路的靈魂，除了與天主結合之外，是無法平靜下來的。當祈禱愉悅、事事順心時，很容易忠於靈修生活。當我們抵達沙漠，天主似乎好遠，或是當懷疑襲擊我們時，好似在黑夜中，這些是良好的時機，喚起更強的信德回應，正如在舉重時，肌肉必須承受不斷增加的阻力，方能繼續發展。靈修生活是動態的，也是不斷改變的，我們不進則退。

「與天主的聖意和諧一致，必須是一個人努力的目標，在祈禱中，在因祈禱而來的掙扎中，不屈不撓即是向前進步。」（靈心·導論）

如果有人得知，自己是一大筆財產的合格繼承人，不過他必須到一個很不同的國度，沿路學習如何按照富有恩人的態度管理產業，他可能不會有半點遲疑。他會熱切地接受任何一種旅行的住宿方式，也會甘心接受旅途中的艱辛、疾病或挫折，腦海裏不斷地想著，到了旅途終點時，有什麼在等待他。要他放棄目標，決定在路途中的某處定居，無論那是多麼愉悅之處，是不可能的。他也不可能一遇到阻礙就走回頭路，而且可能會



樂於忍受任何必須的考驗和磨難。

爲了世上許多短暫的目標：身體健康、運動、事業的發展等等，人們認爲努力、甘心改變，甚至痛苦都是理所當然的，也安然接受。時間和力氣消耗在決定如何度假上。有的人爲了退休而做了畢生的計畫和工作，通常退休的時間，充其量也沒有幾年。然而，永無終窮的永恆生命，往往連想也不想一下。

甚至在信仰這麼重要的事上，許多人所滿足的是膚淺的層面。他們像蜻蜓點水般地掠過表層，其靈修生活一直是淺薄的。我們的靈魂有如清澈、潔淨的水池，愈深則愈平靜、愈清澈，反映出的神性也愈明晰生動。爲此，倒空或挖空是必須的。惟有付出一些時間、努力和痛苦，方能得到深度。如同在其他的生活領域中，愛使之可以忍受。

經過窄門達到天國的關鍵，是耶穌標示出來的道路，世世代代以來基督徒所奉行的，亦即十字架的道路。固執己見、自私自利，及只靠本能生活的純本性的人，都必須死去，好能達到更高的存在境界，且「穿上基督」。

「你們原已脫去了舊人和它的作爲，且穿上了新人，這新人是照創造他者的肖像而更新，爲獲得新知識的。」

（哥三9）

「今後不再順從人性的情慾，而只隨從天主的意願，在肉身內度其餘的時日。」（伯前四2）

太空的壯麗與浩瀚使世人驚奇，然而在每一個人內存在著更大且無限的神性深淵，祂是不可見的造物主，創造我們所看



到及仰慕的一切。人必須經過密集的訓練和準備，才能到太空旅行。若要進入內在的太空，人也必須有些準備，在定時的默觀祈禱中，我們「訓練」自己散漫的思想和任性的情慾，好像一個不乖的孩子自我檢點。我們以天天修持德行、看聖書來準備自己。我們承認，自然的規律、時間和地心引力，在太空中不起作用，不像在地球上，所以不要驚奇，在心靈的世界裏，它們完全不存在。太空旅行之前，所有的東西都必須無菌處理，在我們內心深處，愛之火必須淨化靈魂，以準備神婚。

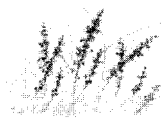
在愛內不斷加深的結合，及意識到和享有那結合，是天主對每個靈魂的淨化。「啊！凡口渴的，請到水泉來！……你們如側耳，走近我前來聽，你們必將獲得生命；我要與你們訂立一項永久的盟約。」（依五五1、3）

靈魂在「沙漠旅途」中的飢渴，導致對「綠洲」和「休息」不斷增強的思慕。水是生死攸關之事，尤其在有許多沙漠的地區，是個特別的象徵。聖經和靈修書向來以水象徵聖神，及聖神灌注的「默觀之水」。

「及至神自上傾注在我們身上……曠野裏將流出大水，沙漠中將湧出江河，白熱的沙地將變為池沼，炕旱的地帶（靈魂）將變為水源。」（依卅二15；卅五7）

「我給他的水，將在他內成為湧到永生的水泉。」（若四14）

聖經中，撒瑪黎亞婦女在井旁的故事，是聖女大德蘭的最愛。她以得到水的不同方式解釋祈禱的漸進階段。大德蘭寫了



許多解釋，常說鼓勵初學者的話，確信如果有更多的靈魂了解天主教在靈魂內的工作，他們就不會回頭走，或放棄默觀祈禱。

「我認為能有四種澆水的方式：你可從井裏打水，這對我們來說是很辛苦的工作。也可以用水車和水管，轉動水車的把柄取水，我有幾次這樣取過水，這個方法比較不費力氣，而且得到的水更多。或者，可以從河流或小溪引水，這是更好的澆水方式，因為土地得到充分的潤澤，無須常常澆水，園丁的工作減少許多。或者，也可來自豐沛的雨水。上主親自灌溉花園，無須我們做什麼，這個方法完美無比，超過我說的其他所有方法。」（自傳 11·7）

開始修行默觀祈禱的人，通常始於推理的默想，和自修的默觀，或收心的祈禱，這一切都需要有些準備和開始的努力。

「我們能說，祈禱的初學者，就是從井裏打水的人。這包括他自己方面的許多工作，如我已說過的。他們必須辛勞地努力收斂感官。因為他們已經習慣分心走意，這樣的收心必須相當費力……用理智推理的工作，即所謂的從井裏打水……上主必然信任這個園丁，因為看到他毫無賞報，還是這麼認真地做所吩咐的事，這位園丁幫基督背十字架，也深思基督的一生是背十字架的生活……所以，他這樣下定決心，即使乾枯可能持續一輩子，也不要讓背著十字架的基督跌倒。時候會到，上主會一次全部酬報他。他不用怕辛勞是白費的。他事奉的是個好主人，主人的眼睛俯視著他。」（自傳 11·7, 9~11）



意向和心態是最重要的，大德蘭說，靈魂下定決心，在乾枯中保持忠心，這「已經走了一大段路程」，而且擔保會有「堅固的基礎」（自傳 11·13）。

無論靈魂是個初學者，或到了最高的祈禱境界，靈修的道路仍會有喜樂與痛苦的經驗。

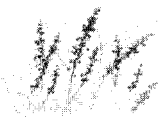
「處在起步之時是最辛苦的，因為在初學者工作的同時，上主又增加他的工作。在其他的祈禱等級中，最大的事是享受；雖然如此，無論在開始、中途或終點，都要背起他們的十字架，即使這些十字架是不一樣的。」（自傳 11·5）

「有許多人開始了，卻絕不會抵達終點。我相信，這主要在於他們打從一開始，就沒有擁抱十字架；他們認為自己什麼事也沒做，感到很難受，當理智停止工作時，他們就無法忍受。不過也許正在此時，他們的意志得以堅強和剛毅，雖然他們可能對此一無所知。」（自傳 11·5）

「而如果理智不活動，靈魂則處於非常的乾枯之中，如同一個沙漠。因為，這棟大樓完全建基於謙虛，一個人愈靠近天主，在這個德行上必然也愈進步；而如果，謙虛沒有進步，一切都將歸於泯滅。」（自傳 12·4）

祈禱的道路絕非僵硬和墨守成規的。「那麼，初學者要努力行走在喜樂和自由當中，因為有些人以為，如果他們稍有分寸，熱心也會隨之消逝無蹤」（自傳 13·1）。

大德蘭向靈魂保證：「該懷有大信賴，這是非常有幫助的，



使人的渴望不會躊躇不前，反而相信天主，如果我們這樣做，漸漸地，雖然不是很快，我們會達到聖人們賴天主的助祐達到的境界。」（自傳 13·2）

灌注的默觀始於第二種方式—水車和水渠。大德蘭稱此為「寧靜的祈禱」。這是「一些超性的事，因為無論他如何勤勉奮力，都無法獲得這個祈禱」（自傳 14·1~2）。

大德蘭描述靈魂所經驗的，強調必須有意志的逐漸交付。

「在此祈禱中，感官齊集於內，為能更欣悅地享有這個滿足。然而感官並沒有失去作用，也沒有睡著。只有意志這樣地專注，不知道為什麼，意志成為俘擄；意志只是同意天主，讓天主把它囚禁起來，意志好似很知道如何成為其愛人的俘擄。」（自傳 14·2）

「我相信，這個水使德行成長得更好，同時帶領靈魂更加靠近『真德行』，亦即天主，一切的德行乃從天主而來的。至尊陛下開始通傳自己給這個靈魂，而祂願意靈魂體驗祂何以這麼做。」（自傳 14·5）

因為大德蘭曾經放棄祈禱，她很認真地警告人，不要犯相同的過錯。

「我還是要說明這個經驗，因為我們面對的是初學者；而當上主開始賜下這些恩惠，靈魂自己不了解它們，也不知如何自持。因為，如果上主引導他走敬畏之路，如祂之對待我，要是沒有人了解他，這會是一個很大的煎熬。看到自己的描述，帶給他很大的喜樂，那時他清楚地看到，



自己行走的道路。知道必須做什麼方能從一級晉升到另一級，這是很棒的事。因為我曾受苦良多，浪費好多的時間，不知如何是好，所以，對於達到此一境界，自覺孤零零的靈魂，我深表同情。」（自傳 14·7）

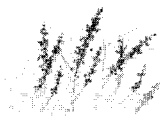
「湧自河流或泉水的第三種水」，大德蘭說是「感官的睡眠」。「這個祈禱是光榮的痴呆，天上的瘋狂，在此通曉了真正的智慧；對靈魂來說，這是一個最愉悅的享有方式」（自傳 16·1）。

「天主的愚妄總比人明智。」（格前—25）

「上主時常豐富地賜給我這個祈禱，而我並不了解這個祈禱；我也不知道要如何述說……我清楚地明白，這不是全部官能的完全結合，而且，這個祈禱的類型比前一種祈禱更為卓越……官能只能夠完全專注於天主，看不出來有那個官能敢動一動……現在花朵已經綻放……在這裏，把自己全然捨棄，交於天主的手中，我認為是合宜的。」（自傳 16·2-3, 17）

第四種水，即是大德蘭所說的象徵結合的祈禱。她擔心沒有能力清楚地描述這個崇高的祈禱境界。

「然而，我相信上主會在這個解釋中幫助我。至尊陛下知道，除了服從之外，我還願意吸引靈魂得到這麼崇高的福份……天主啓迪我的理智：有時用言語，有時指示我如何解釋這個恩惠，如同祂對前一個祈禱所做的。彷彿是這樣，至尊陛下希望說的，是我既不能也不知如何說的。」



(自傳 18·8)

「在此第四種水中，靈魂失去她的感官作用，而只是歡樂，但不明白所歡樂的是什麼。他了悟他正享有一個至善，此乃一切美善的聚集，而此一至善是無可比擬的。所有的感官都專注在這個喜樂上……一般所謂的這個結合的祈禱，如何發生的，又是怎麼回事，我不知如何解釋……我們已經知道什麼是結合，亦即兩個不同的東西變成一個……心靈的提升，或與天上的愛連接，即我將要敘述的，是在這個結合中所發生的。」(自傳 18·1-3, 17)

「靈魂大有改善，且處在更高的境界，超越前一級的祈禱。他的謙虛更有深度，因為他一覽無遺地看到，接受這麼豐沛又雄偉的恩惠，毫無自己的勤勉奮力，獲得和體驗這個祈禱，他沒有絲毫的貢獻。」(自傳 19·2)

靈魂及其官能與天主結合，是沙漠與黑夜經驗的結果，在其中，靈魂的信德、望德和愛德受到考驗與強化。「不要以為，即使您認為是這樣，您已有了德行，如果沒經歷反面的考驗」(自傳 31·19)。

聖人是心靈的探險家，或時間的旅行家，以天主的恩寵作為交通工具，其心靈經過時間探入永恆，回來後，畫出心靈的方向圖，給後來的旅行者。就好像世上的旅行，沒有兩趟旅途是一樣的。路和路標雖相同，然而每個人體驗的旅途卻是獨一無二的。每一個靈魂都必須「橫渡沙漠」和「登上高山」，不過，曾到過那裏的聖人一再地向他們保證，「預許的福地」是



真實的，而且，即使在乾枯中，靈魂持續地努力與決心，必不是白費的。

「一個人必定要常常小心留意，以致遇有某種水缺乏時，他可以謀求另一種。這個來自天上的水，常是在園丁最不期待時降來。真的，開始時，幾乎常常發生在一段長時間的心禱之後……這是何等浩大的賞報；一瞬間，就足以還報一生所能忍受的全部磨難。」（自傳 18·9）

「若有人能藉著這種方法，將自己關閉在我們靈魂的小天堂中，也就是創造天堂和世界的造物主的居所，並漸漸習慣不去注意，或前往我們外在感官分心前去之處，她就應當相信：她正依循一條很好的路徑，絕無可能喝不到永生之泉；因為她們花很少的時間，走很多的路……能引用活泉，就是完美的默觀祈禱。」（全德 28·5；32·9）

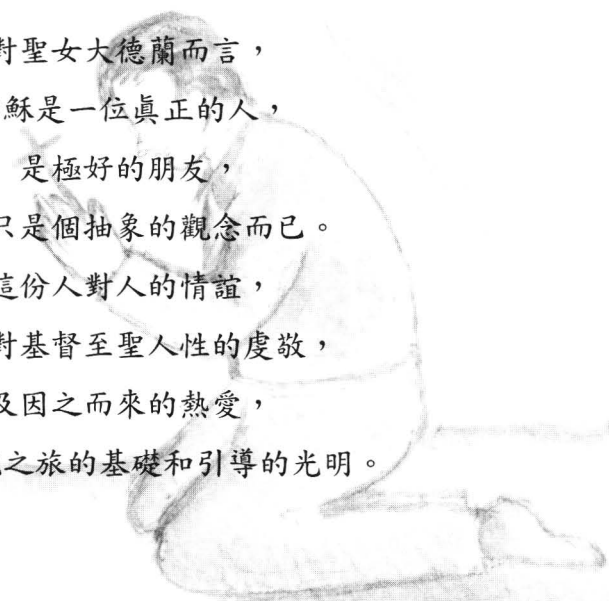
「凡口渴的，請來罷！凡願意的，可白白領取生命的水。」（默廿二 17）

聖神的水透過最小的縫隙滲入，適應任何的層次，採取各個容器的形式。容器本身遂成爲「綠洲」或水井，成爲活水的攜帶者或泉源，供應其他口渴的靈魂。每個靈魂各按其口渴而飲用，按其能力而盛滿。

「誰若渴，到我這裏來喝罷！凡信從我的，就如經上說：從他的心中要流出活水的江河。」（若七 37）

第六章

修行默觀祈禱的方法

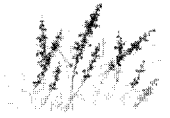


對聖女大德蘭而言，
耶穌是一位真正的人，
是極好的朋友，
而不只是個抽象的觀念而已。
這份人對人的情誼，
及她對基督至聖人性的虔敬，
及因之而來的熱愛，
是她靈魂之旅的基礎和引導的光明。

各種不同的傳統衍生出許多修行默觀祈禱的途徑，依靠個人的氣質和性情，及天主帶領靈魂的道路，每一種方式都能夠有所幫助。當每條道路都是通往相同的地方時，其中的某條「道路」，不見得就必須比別的更好。重要的是靈魂與內居天主的關係，而非靈魂如何達到那關係。

某些靈修的原則常是有效的，明白這些傳統的連續性，鼓舞靈魂信任天主無限的大能。學習默觀祈禱的一個最古老的方法是師徒相傳，舊約聖經中常有記載，先知或聖賢把內在光明的靈性火炬傳給徒弟，尋求與天主有更親密關係的弟子，和名師同住一起，不只吸收他的祈禱方式，也學習他的生活方式、他的精神和德行，不只以言語，也透過師父「整個存有」(be-ing)而傳授，目睹單純的每日生命（亦即心靈的滲透）。

門徒的心靈準備是先決的條件，使他內在的光明得以成長。門徒不只為他自己的益處，尋求神性的智慧，而且也視之為幫助和引導人的方法。同樣的使徒向度，如今仍然存在，甚至具有更廣大的範圍。天主依然「經過」人而來臨，不只是「臨於」他們，必須有甘心樂意，又有靈性交託的靈魂作為「管道」、



「使者」、「見證」、「明燈」或「媒介」，把天主的愛與光帶給極端需要的世界，此乃心靈的司祭職，是天主所祝聖的。

所有的男女都蒙召，以不同等級分享這個「靈性司祭」的使命，且成爲「活聖體」，協助並鼓勵彼此的靈性成長，因天主在靈魂深處的催促，聖神在人內的這個傳達，完成於我們彼此反映惟一天主的肖像。

「我們眾人以揭去面紗的臉反映主的光榮，漸漸地光榮上加光榮，都變成了與主同樣的肖像（在基督內默觀天主，使得基督徒成爲天主的肖像）。」（格後三 18）

靈魂以一種內在的奉獻，自動地「祭獻」（consecrates）一切給天主。consecrate（祭獻）這個詞是由 con 和 secrate 組合的。con，意即徹底地；secrate，意即使之成爲神聖的。如同神父拿起普通的麵餅，因著他的內在奉獻，及願意成爲天主化工的工具，使普通的物品提升到神性的層面，每一個人，透過天主祝聖的司祭職，把時時刻刻的日常工作，聖化或提升到天主的境界。藉著在日常生活中尋求天主的聖意，祈禱的靈魂也會有一個「隙縫」，散發出神性的光明，使在他那小小角落世界的人和環境，得到光照，並神化（divinize）。

在猶太基督徒的傳統中，這個靈修成長的面向，這種從「另一位」的深處散發出來，而顯露出神性，因而形成這份對神性之愛與智慧的內在專注，雖然無言可喻，卻被尊奉爲一種深奧的真實。這個過程之被人接納，有如天主以之爲自我啓示或顯露的常用方法，天主在比較特殊境況下的臨在動力，經由一位



「中介」(go-between)而具有緩和作用，這位中介具有良好的靈性狀態，也甘心樂意為他的人民作「大使」。

以色列子民對梅瑟說：「你同我們說話吧！我們定要聽從，不要天主同我們說話，免得我們死亡」（出廿 19-21）。

先知是個與天主之神同在的人，他領受、攜帶並傳達天主的神和訊息。「以色列子民觀看梅瑟，見梅瑟的臉皮發光」（出卅四 35）。只要在一位受到神化的靈魂面前，雖然仍有人性的遮掩和緩衝，人們仍然相信，這對於靈性的成長是有益的，即使超過人的能力，受造的理智無法立即領悟。然而，透過持續不斷地「生活在一起」（being with），到時候，徒弟會達到更清楚的了悟，相似他的師父。

「不是藉權勢，不是藉能力，而是藉我的神能——萬軍的上主說。¹」（匝四 6）

由於基督的來臨，使得師徒的關係臻至成全，因為現在神性本體的自身，已賦予形體，且顯示出來。在新約中，我們發現許多生動的記載，敘述由於付出時間處於基督的臨在下，靈魂因而得以發展，他在其中，充滿愛的單純注視，從內裏專注於天主，即使受造的理智並沒有立刻了解他所「知道」的（經驗）。

「西滿伯多祿回答說：『你是默西亞，永生天主之子。』」

耶穌回答他說：『約翰的兒子西滿，你是有福的，因為不

¹ 思高聖經沒有譯出這段經文。

是肉和血啓示了你（理性的知識），而是我在天之父（灌注的神秘知識）』。」（瑪十六 16）

「父啊！天地的主宰！我稱謝祢，因為祢將這些事瞞住了智慧和明達的人，而啓示給小孩子。」（瑪十一 25）

起初，宗徒們之被耶穌吸引，係由於祂那像磁鐵般的神性吸引力，這個神性觸動了他們內在神性的火花。

「這些話他們一點也不懂，這話爲他們是隱秘的；祂所說的事他們也不明白。」（路十八 34）

「門徒卻不明白這些話，又害怕詢問他。」（谷九 32）

由於宗徒們的信與愛，他們易於接納神性的灌注。耶穌的教導被內化和貯存起來，越過了受造的人性理智。聖神降臨之際，好似明亮的光，在他們內在的貯藏室內點亮起來，使得宗徒們能「看見」經年累月的師徒關係所貯存的一切。

「耶穌遂開啓他們的明悟，叫他們理解經書。」（路廿四 45）

由於早期的基督徒熟識聖神的能力，及逐步漸次的光照，「聖經默想」經常極受重視。聖經不只是歷史性的記述，同時也含有惠益衆人的靈性寶庫。聖經的話語受自神性的默感，祈禱的靈魂，配合他自己在神性光明內的成長，會在其中尋獲不斷加深的意義。天主的話是生活和有效的，按照個人，以不同的方式，能觸及人心。

「凡受天主默感所寫的聖經，爲教訓、爲矯正、爲教導人學正義，都是有益的。」（弟後三 16）



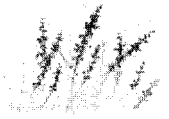
許多人發現，聖經默想很容易使人與神性的臨在建立內在的關係，自然地進入默觀祈禱，甚至對此不存意識上的覺知，因為他們不會意圖解析自己的祈禱，或想要為祈禱貼上標籤，而是以孩子般的單純，學會「放開」。

耶穌的話語是直接對著每個靈魂說的，這些話產生其效果：「不要怕」、「你的罪都赦了」、「祝你們平安」、「正如父愛我，我也同樣愛你們」。內在的辨識是心靈官能的工作，而聖父的愛，不只是閱讀而已，而是，對默觀的靈魂而言，是「知道」（亦即經驗）。洞察這個慈惠的真實時，靈魂瀰漫著感恩、謙虛的意識，僅僅是個受造物的他，絕不能搏得或堪當如此的爱，然而卻確信，「無論如何，天主真的愛我」。

「天主竟這樣愛了世界。」（若三 16）

當愛成長，靈魂會懷著同情心，和山園中的耶穌建立關係，明白祂為了我們而受苦，體會祂的淒慘和被棄感：「你們竟不能同我醒寤一個時辰嗎？」（瑪廿六 40）這份覺知碰觸到回應的琴弦，靈魂的愛「從自身內躍出」，超越時間，心靈達及與耶穌同在，處在祂的痛苦和孤獨中。如果死亡被稱為「最大的均衡者」（the great equalizer），那麼必然地，痛苦和愛是神人境況（the divine/human condition）的共同點，藉此，我們達到、接觸到，並互相安慰。

聖經默想（*lectio divina* 或 *divine reading*）常用來作「推理」默想，作為達到默觀的前奏。有時候，讀一段聖經，或者往往只是感動內心的一行，就足以立刻提拔祈禱的靈魂進入默觀。明



白自己的內在需要，默觀的靈魂，能使自己成爲耶穌在世時所吸引的貧窮者。

「她聽了有關耶穌的傳說，便來到人群中，從後面摸了耶穌的衣裳。」（谷五27）

耶穌說：「誰碰觸了我？」

是我，主，是我碰觸了你。

以我的軟弱、我的許多失敗，碰觸了你，

你却以無限的慈愛轉向我，

你注視著我，

你的眼睛把我遮掩在你愛的披風裏！

因爲你的愛，是比生命更好的美善。

耶穌說：「誰碰觸了我？」

是我，主。

我碰觸了你，因爲我極需要你。

我已經放下我的武器、我的驕傲和我的憤怒，

毫無防衛、脆弱地、

赤裸裸地站立在你的面前，

我的每一個傷痛都敞露著，

因爲我一點遮身之物都沒有。

你却給了我你的外衣！

你的癡瘋病人回來向你道謝，

我給你我的一無所有；你給我你的一切所有。



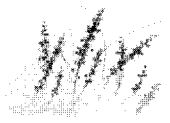
耶穌說，「進入我的安息。」
此乃愛的行動。
愛洶湧、愛悸動、愛膨脹、愛擴大、
愛燃燒、愛結合、愛轉化，即使我們靜止不動。
因為愛不停地行動，
而愛的本質是去服務。

因為我卑微虛無，祢來靠近我。
祢以手臂環繞我的心，
拯救我離開自己，
耶穌，請使我常常留守在祢充滿聖愛的自由中，
因為我已在祢的庇護下輕柔地入睡，
而我的心守望著。

在另一段聖經中，我們分享瑪麗德蓮以愛注視耶穌的喜悅，她知道她過去是怎樣的人，卻受到神性之愛的驅使，達到她可能的歸化地步，「因為她愛得多，得到的寬恕也多」。在天主的「眼」裏和「記憶」中，愛消除過失，因為「愛遮蓋許多的罪過」。

「是我，是我，爲了我自己的緣故，免除了你的過犯，
不再懷念你的罪惡。」（依四三 25）

天主的愛常在那裏，然而靈魂必須能夠領受它。陽光或許



輝耀，然而，如果陰影覆蓋，房子也會籠罩在黑暗中。許多犯罪能力很大的人，發現信賴上主，並以祈禱的心態來閱讀聖經，是他們個人「悔改 / 歸化 metanoia」的開始。這也是內在治癒的開端，促使他們接受並回應天父的愛。

「……豈不是我的寵兒，我鐘愛的嬌子？因為我幾時恐嚇他，反倒更顧念他；對他，我五內感動，不得不大施愛憐。」（耶卅一 20）

從最早期的默觀團體以來，他們早已發現，經過許多小時的勞力操作之後，比較容易放鬆身體，有益於默觀祈禱，這些操作成爲隱修院的日常作息。在今日，許多人也發現，消耗體力之後，比較容易保持靜止，如果他們的工作是坐著不動的，也會發現，經過散步、游泳、慢跑或練瑜珈之後，在他們想要「安息於主懷」前，有助於舒解緊張。

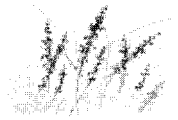
許多修道人使用反覆誦念的祈禱，以之作爲幫助默觀祈禱的方法，如天主教的玫瑰經、印度教及佛教的真言 mantra、回教的 Tasbe（類似玫瑰經的回教唸珠）及其他。唸玫瑰經時，內心和靈魂默思存想基督一生中歡喜、痛苦、光明和榮福的奧蹟，此時，忙碌的腦袋充滿著誦唸的禱文。

基督徒的傳統中，除了玫瑰經，還有「耶穌禱文」，或說「稅吏的祈禱」，這起源於早期的沙漠聖父。「主耶穌基督，天主之子，可憐我這個罪人。」這句禱文不斷地重覆再重覆，同時配合著呼吸，使靈魂在從事日常職務時，保持對天主臨在的意識。在靜默的祈禱中，一切的活動都已休止，這句話會從



口唇冒出來，而成爲「內心的祈禱」，如同在「自修」(acquired) 默觀中的聖經章句。耶穌禱文也用來使忙碌的心智安靜，在人分心走意時，輕柔地把心智帶回。





牟敦 (Thomas Merton) 在《沙漠的智慧》中寫道：

「這個富有啓發的詞語，一直在希臘的隱修傳統中保持著，稱爲 hesychia，意思是『甜蜜的回應』。『息』是一種靜默的專注，輔以低聲反覆唸一個聖經單句—其中最常唸的是：『主、耶穌基督，天主之子，可憐我這個罪人！』較簡化的形式是：『主，求祢垂憐！』—每日默唸幾百次，直到它變成自然的一呼一吸。²」

George Maloney, S.J. 在 *The Breath of the Mystic* (87 頁) 中寫道：

「耶穌禱文不只根源於新約，甚至遠溯至舊約。在舊約時代，我看見一個發展性的個人確信，亦即呼喚天主的名，導致人有意識地察覺祂的臨在。『他們必要呼號我的名字，我也必要俯聽他們』(匝十三 9)。一年一度的贖罪節那天，只有最高的司祭才能宣稱雅威的名號，他是奉派在耶路撒冷聖殿的至聖所內獻祭的人。」

猶太的舊約不直呼雅威的「名號」，因為他們相信，這麼做會喚起祂的臨在。古代的文化中，「名號」不只是名稱，而且是顯現；因此，天主的名號，實際上被視為天主本身的顯現。「奉主名而來的，當受讚美」，這人放射出天主的神性臨在或屬性，而「十字聖號」喚起聖三的臨在和降福。

從這個根源湧現的基督徒傳統，亦即在給嬰兒付洗時，極其細心地為孩子取聖名。人們相信，領洗時的聖名會使嬰兒得

² 牟敦 (多瑪斯·麥純)，《沙漠的智慧》(香港：公教真理學會，1999 再版)，21~22 頁。



到該聖人的德行和特質。

賦予生命的呼吸，與天主之神是同義字，配合耶穌禱文，有意識地吸入神性的生命。inspire 這個英文字的意思是呼吸、吸入、受到神性影響的帶動。

「他竟不知是誰創造了他，是誰賦給了他一個行動的靈魂，是誰向他吹了生命的氣息。」（智十五 11）

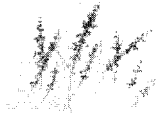
希臘文中，「氣」這個字是 aura，意思是「一個看不見的散發物」。拉丁文中，aura 意指「微風」。希伯來文中，「呼吸」（breath）和「神」（spirit）是相同的，ruah 是陰性名詞，靈魂被稱為神或其「本質」的「姊妹」。

「藉著祂呼吸般的神性噓氣，靈魂被提拔到極高的境界，被塑造，使之能在天主內噓氣，就像父在子內，子在父內的愛的噓氣，此即聖神本身。在此神化中，聖神在聖父和聖子中向靈魂噓氣，使靈魂和祂結合。」（靈歌 39·3）

反覆誦唸耶穌禱文時，有意識地吸入神性，被視為一種在世上仿效的聖三生活。耶穌禱文有助於分享聖三的噓氣，能夠予以簡化，縮短成「耶穌，愛」，吸氣時唸「耶穌」，吐氣時唸「愛」；或吸氣時唸「愛」（聖神），吐氣時則唸「耶穌」（聖言）。

默觀靈魂的靈修生活，是一天廿四小時的生活。不是只在主日或祈禱時間修行的活動而已。祈禱向來被形容為靈魂的呼吸，是無須靈魂為之焦思渴望的動作。

另一個修行默觀祈禱的方法，近年來深獲好評，在這個主



題上，尚有優良的著作協助，此乃「歸心祈禱」，係使用一個字，集中注意力於其內在，安息於天主。

「單純地坐著，放鬆和安靜，享受你內在的平靜和靜默……一段時間之後，或許會湧現出一個字：耶穌、愛或任何使你回應祂內在親臨的話語。在這話語中，放進你所有的信和愛，當你愈來愈深地進入祂內時，慢慢地，而且毫不費力地，重覆你的話。讓它在你存有的中心，帶領你愈來愈深地進入天主的臨在中，在那裏，你在天主內，天主也在你內。³」

修會的成員會受到吸引，追隨其創會者的靈修道路或特殊神恩。各種不同的修會，以其美麗和多樣，多少反映出天主的美與無限，如同個別的靈魂那樣。耶穌會的會祖聖依納爵，創始了「神操」，是個逐步漸進的方法，使人得到內在的辨識與靈性的成長，對於修道人和平信徒都很有幫助，尤其是在帶領避靜方面。

十四世紀的著作《不知之雲》，感召許多靈魂開始修行默觀祈禱。這本書把天主描寫成隱在「雲層」的背後，勸告讀者要在自己與世界之間，放置「坐忘之雲」，然後專注他的祈禱，有如愛的箭矢，進入天主居住的雲層內。

除了聖女大德蘭和聖十字若望之外，尚有其他加爾默羅會士的著作或生平，感召了許多靈魂，如聖德蘭·麗達（St. Teresa

³ Thomas Keating, OCSO; M. Basil Pennington, OCSO; Thomas E. Clarke, S.J., *Finding Grace at the Center*, p.63.

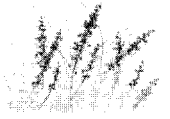


Margaret)、聖女小德蘭、眞福復活·勞倫 (Bl. Lawrence of the Resurrection)、眞福聖三·麗沙 (Bl. Elizabeth of the Trinity) 及艾笛·思坦 (Edith Stein)⁴，在此只列舉少數幾位。許多的靈魂則受到其他的聖人的教導和芳表引導，如聖道明、聖多瑪斯、聖佳琳、聖本篤、聖伯爾納德、聖方濟、聖佳蘭、聖方濟沙雷、聖尚達爾、聖女伯爾納德、聖女瑪加利大等等，不勝枚舉。天主賜予世界的神恩和恩寵，經由個別的人，如同天主的工具，是爲了衆人的益處。我們仰慕的聖人們，及所有在永恆內的聖者，現在以天主的愛來愛我們，熱切地協助我們，把我們視爲最心愛的小妹妹或小弟弟。

近代熙篤會士牟敦，有助於把「默觀」再放回美國的字彙中。1940年代末，他的暢銷書《七重山》(Seven Storey Mountain)，描述牟敦的歸化經驗。他的讀者深深著迷於他，他的首次發現天主，而後克服他的疑慮，在信仰內接受天主，最後放棄他的生活，奉獻給天主，進入了隱修院。牟敦述說他從無神論者到成爲信者，再達到默觀的進程，他的許多讀者，也在他們的生命中，首次和牟敦一起步入默觀。

在加爾默羅會的傳統中，聖女大德蘭推薦的修行默觀祈禱的方法，是沒有方法且單純至極 (methodless and deceptively simple)，祈禱是友誼，是「與基督發展成爲愛的友誼」。友誼和愛是人性的固有本質，大德蘭視之爲對所有的人都是可能的，無論是

⁴ 艾笛·思坦現已列入聖品，即聖女德蘭本篤。



博學的貴族，或是無知的農民皆然。

「妳們既是獨居者，就好好找個同伴。想像上主本人就在妳們身旁，注意看祂正多麼和藹、多麼謙虛地教導妳們。相信我，這麼好的朋友，和祂相處，當然是多多益善。……

祂等待的不是別的，誠如祂向新娘所說，只是我們的注視。妳們怎麼樣的渴望祂，就會找到怎麼樣的祂。」（全德 26·1、3）

在《全德之路》中，大德蘭推薦默想「天主經」作為默觀祈禱的前奏。

「上主有可能在妳們誦唸天主經或其他禱文時，帶領妳們進入全然默觀之境。……靈魂了解，無須透過言語，這位神性導師正在教導他；一切官能運作都已吊銷，因為那些活動此時反倒有害。它們正不知其所以然地享受著。靈魂的愛火炙熱，卻不明白如何去愛。他知道自己喜愛其所愛，卻不知如何去喜愛。他很清楚，這樣的喜樂並非是我們的理智，單憑渴望就能獲得的喜樂。意志亦不知所以然地被激發。……這些益處是主掌天上、地上一切的上主的賞賜，祂，總之，因祂之所以為祂，賞賜我們。女兒們，這就是完美的默觀祈禱。」（全德 25·1~2）

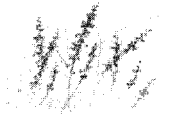
大德蘭勸告靈魂，不要由於不耐，而太快尋求更高的祈禱境界，「因為是祂必須賜予超性的祈禱，如果妳們不輕言放棄，堅持抵達終點，祂一定不會將妳們拒於門外的」（全德 45·



4)。

大德蘭從自己的經驗中得知，且回想她的許多困難，警告說：「了解妳自己正走在正確的道路上，是很重要的」（全德 22·3）。「因為，不論我們是否喜歡，我的修女們，我們都必須朝此活水泉源前進，即便我們走的路徑或有不同。請相信我，不要讓任何人以非祈禱之路矇騙妳」（全德 21·6）。





大德蘭透過自己神性結合的經驗，深知必須捨棄人性的意志，翕合天主的聖意。

「讓我們非常努力，凡事相反自我的意願。如果你細心留意，如同我所曾說的，妳將逐漸，在毫不自覺的情況下，發現自己上達高峰。」（全德 12·3）

「在這本書中說的，全是關於將自己完全奉獻給造物主，讓自己的意志臣服於祂，並自受造物中超離……喔，我的修女們，這禮物何等有力！若能堅定心意，它甚至可以吸引全能者和卑賤的我們合而為一，將我們轉化進入祂內，使造物主與祂的受造相融結合。」（全德 32·11）

對聖女大德蘭而言，耶穌是一位真正的人，是極好的朋友，而不只是個抽象的觀念而已。這份人對人的情誼，及她對基督至聖人性的虔敬，及因之而來的熱愛，是她靈魂之旅的基礎和引導的光明。然而，曾有一度，大德蘭對自己的祈禱生活開始起了疑慮。當時流行的神修書，論及如何祈禱時，勸告人要空掉心思內所有的形像。大德蘭述說當她想要奉行這個勸告時碰到的困難。

「他們說，在那些進修者的情況中，這些具有形體的形像，即使指的是基督的人性時，對於最完美的默觀都是妨礙和阻擋。……按我的看法，這麼多達到結合的靈魂，之所以無法大有進展，獲致極大的心靈自由，原因乃在於這個修行。」（自傳 22·1,5）

大德蘭寫道，上主引領她回到正道，「派遣人來帶領我離



開這個錯誤」（自傳 22·4），於是她回到先前的祈禱之路。「由於靈魂得以留守在基督的腳旁，他要盡力不離開那裏……他要效法德蓮」（自傳 22·12）。

「我的主，我爲了更事奉祢而離開祢，這是何等的可悲啊！……我走的是一條多麼糟糕的道路啊！現在我認爲，要不是祢帶我回頭，我所走的並非道路，因爲看到祢在我身邊，我看到一切的福祐。……凡能生活在耶穌基督面前的人（祂總是走在我們前面，搶先受苦），能忍耐一切。上主幫助我們，堅強我們，從不捨棄我們；祂是一個真正的朋友。……

天主所渴望的是，如果我們要悅樂祂，領受祂的大恩惠，我們必須經由基督的至聖人性，因爲基督是祂所喜悅的……我們必須經由此門而入……即使您已處於默觀的巔峰，也不該想望其他的途徑；在此路上，您得以安全行走。」

（自傳 22·6~7）

「我再度開始愛這至聖人性。祈禱也開始建立起來，如同有了根基的大樓。」（自傳 24·2）

在默觀祈禱方面，世世代代以來，門徒（靈魂）仍然步隨他的老師（耶穌）。

第七章

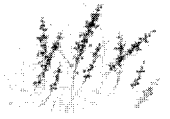
默觀祈禱的效果

默觀的靈魂生活在未來的邊緣，
因為他活在天主內，
而天主則存在於有限的時間外。
聽聞遠處的雷聲，
感到急切的迫近，
一種即將來臨的前奏，當下矇矓不清，
也無法清楚界定，
但卻準備好了，平靜地等待著。

宗教和靈修，很不幸的是，常會有「負面的壓力」。上教堂或主日學的小男孩，往往被說成「娘娘腔」，真正的「男子漢」就絕不會上教堂（尤其是在歐美地區），除非是在保護之下，而那時，則常常成為取笑的把柄。在歐美世界，通常堅持上教堂的是「小婦人」，不過，這意思是指，「男士」只是在遷就她，也會在一有機會就溜走。

書籍、電影、電視.....等，太常描繪的「宗教人士」，是些歪曲的陳腔濫調，把小孩的不實想像，延伸帶進大人的世界。在大部分的情況中，與真正神修人的形像大相逕庭，假想出來的修道人，常常是嚴謹不苟，缺乏幽默、嚴厲、守法、毫無吸引力，當然不是一個引發人效法的人。

事實上，純正靈修的效果正好相反，擴大且打開內在的自我，達及無限的宇宙。「天主子女的自由」，不只是一句虔誠的說詞。對靈魂而言，與天主合而為一是無邊無際的，天主是無限的自由。最純潔的人，得以享受世上的生活和愛，及受造界的美。因此，大部分的激烈形式，顯然地被人扭曲。「天主看了祂所造的一切，認為樣樣都很好」（創一31）。



人類本性的眼界，好比走在一條路上，路過房舍、樹木及其他事物。「永遠現在」的天主，就好比從星球上看下來，具有全景的視野，同時看見過去、現在和未來。默觀的靈魂，由於與天主合一，以天主的眼目來看世界，以那神性默觀的注視，愛這世界，如同天主之愛這個世界，也彷彿天主一般，渴望這是一個與祂結合的世界，已經復原、和諧且神化的世界。

「到那一天——上主的斷語——她要稱呼我為『依士』（我的丈夫）。」（歐二 18）

默觀的靈魂，以其天主般的視野，精神地「臨在」於創造之初，亦即當地球嶄新之時。每一個結束即是開端。靈魂來自樂園，也將返回樂園。默觀的靈魂，此時此刻短暫地瞥見重返伊甸樂園，因為他同時是天上、也是地下的公民。

默觀靈魂不斷加深的結合，就好像把靈魂放在最有利的神性地點上，賦予神性的智慧和洞見。從這個崇高的位置上，他所看到的不只是過路及當前的境況，而是看透其中的內蘊，天主從時間開始已安排的計畫——「眼所未見，耳所未聞的」，然而卻在那知覺的邊緣被品嚐了。這些剎時的崇高經驗，促使默觀的靈魂「盡力奔向超越界」，奔向萬有者天主的永遠產業。

弔詭的是，默觀的靈魂同時也愛和欣賞這受造的世界，及其目前的神聖價值。在默觀者的心中，同時並存的是，既獻身致力於王國的一部分，也確信一切事情全在天主的手中；既感到世間的急迫，也能很深且平安地接納；意識到世上當前的急需，也堅定不移地相信，一切會按照天主的時間和計畫完成。

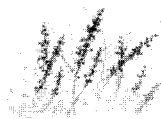


從時間開始起，人類早已夢想著變成相似天主，由於人的驕傲，總是想要按照他自己的時間和方式達成這個目的。「巴貝爾塔」，代表人企圖憑己力達到天上。埃及的法郎以精心建造的墳墓和防腐技巧預備永生。在今日，許多人打算冷凍他們的屍體，以期來日再生還。其實，永生已得到擔保，但人們往往不很了解。由於天主的愛是慷慨地自我給予，祂渴望把自己的神性、永恆的生命分享給祂的子女。當我們在靈性上「達到了成年人」，我們就會得到繼承的財產。「你們小小的羊群不要害怕！因為你們的父喜歡把天國賜給你們」（路十二 32）。

塵世生活是要準備我們「進入」，或分享這個天國。若沒有在神性的愛上成長，靈魂顯然不會「相似」天主，因此也沒有能力分享。規律的默觀祈禱，好比每天對照靈性的「檢驗圖」—耶穌，整頓我們內在的自我。日常生活中，人的本性傾向於「偏離方向」或歪曲，然而透過持續地「凝視」聖愛之光，飄泊的靈魂終究會受到吸引，歸向他的源頭。此乃畢生的旅途，儘管有中斷和挫折，有時候，正因為有挫折，靈魂的決心方得以成長。

在每一個文化中，所有的歷史、神話、傳說、寓言及神仙故事，都在表達人性的至深渴望，想要超越人性的境界。人意識到從內而來的神性記號，但又往往不甚清楚明瞭。創造性的聖神已經啓發人類，以象徵的方式在歌曲和故事中，透露出人性存有中的靈性，那不甚為人知及神秘的向度。

某些基本的例子如下：需要征服一條「龍」或「野獸」；



由於愛和接受，使野獸（或青蛙）變成失去很久的王子或公主；贏得一個王國，或與公主的婚姻，成功地完成冒險的旅程，進入一個不知名的地方；或爲了尋找某一位已迷失或遭綁架的皇親貴族，他被迫度著卑賤奴隸的生活。

「醜小鴨」變成美麗的天鵝，或「灰姑娘」的經驗，頗爲生動地象徵靈魂的靈修進程，從流放到欣喜若狂。靈魂被描繪成迷失和不快樂的，無法享有愛的生命。由於愛的「魔力」，轉化暗淡、破爛的外表，顯示出內在之人的真實本性。由於愛的性質是慷慨、流溢的，國王以其富裕賜予卑微的靈魂，替他穿上國王的光輝華麗，使他如同國王般地耀眼，使得靈魂能參與並享有天國，「後來永遠快樂地生活在一起」。

聖經中，蕩子的比喻是另一種說法。耶穌告訴祂的聽衆，失去遺產是由於兒子的自我中心，及他拒絕父親的意願，一意孤行。體驗到他自己的空虛之後，受到了「貶抑」，兒子獲得了覺悟。他在智慧上的成長，使他了悟，父親的意願並非局限，而是使人富足。這個比喻描繪出 metanoia「悔改」的必要，亦即改變內心，或一種新的眼光，此乃分享天國的必要條件。缺少這個歸化的經驗，靈魂彷彿「睡美人」，需要愛的親吻來喚醒他的神性官能。

我們「相似」天主的命運，其完成惟在於天主的時間，且是以天主的方式。不過，靈修生活卻不只是個未來賞報的許諾，此乃當下的喚醒、並分享深藏在人性奧秘內的潛能。

「我要把隱藏的錢財和秘密的寶物賜給你。」（依四五3）



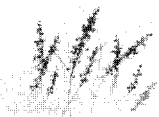
「我，雅威是你的天主，教訓你為你有益的事，引你走當走的道路。恨不得你一向聽從我的命令！那麼你的安樂將似江河，你的幸福將似海濤。」（依四八 18）

準備時，開始的努力是交託給每個人的責任，至於甘心樂意的態度，尊敬天主的方式，懷著信德和信賴繼續前進，就好像當我們照顧花園時，順從自然界的法律。

我們清除「地上」的野草和石頭，鬆軟堅硬的表土，讓新的嫩芽，即神性的自我，破土而出，進入光明、黎明、春天、復活。我們不會每隔幾天就把種子挖出來瞧瞧，看是否在成長，而是懷著敬意地等待，不加以干擾，讓天主的太陽和雨水進行工作。沒有人會想歸功於這樹或美麗盛開的繁花，但我們也明白，如果沒有預備好土壤，種子發芽的機率也會降低。

沒有人能向我們說明，一棵巨樹或一朵美麗的花，怎能潛藏在小小的種子內，然而我們卻習以為常，接受這個觀念。一位電力工程師能解釋電力「如何」工作，但不能說明「為什麼」。星學家能畫出的航空圖和所能探究的，只有最靠近地球的星星和行星，以及推測遠處的星星和銀河系。因此，他們承認有個沒有盡頭的宇宙。

相同的原則在靈性界也是真實的，如同在自然界一般。我們畢生的歲月中，可能永遠無法知道或了解所有的答案。我們所知道的天主和神性生命，乃在於祂所選擇顯示給我們的，為的是確保我們的靈性成長。我們以信德接受其餘的，直到我們充滿天主的智慧。



大部分的小孩都曾經想要描述永恆，說「永遠，永遠，永遠」，最後終因沒有希望了解永恆而放棄。這並非受造的心智能把握的，因為在此塵世，我們受限於時間、空間、地心引力的法律，而無法擬思一個「永恆的現在」，或無限的純靈。

人性受造的心智若要把握不同向度中的存有觀念，或另一種存在的境界，這是很難的。人的語言和推理，在這方面的努力都是不足的。對於人性中不明瞭的靈性領域，所引發的曖昧怕懼，導致不安和迷惘，許多人非常恐懼，以為死亡即是「終點」，然而事實上卻是另一個開端，是靈的誕生。再者，我們必須使用內在的洞察力，透視超越表面的形像。

無論我們多麼強調規律地修行默觀祈禱，總不會嫌多，因為這方法可以活化我們內在的洞察力，發展與內居天主心心相印的關係，祂那時以愛吸引我們達到神化的結合。

在受孕時，人人都得到平等的神性「股份」，不過，對此內在神性生命的覺察程度，在我們塵世的生命旅途中，各有不同。當我們開始認出自己內的這個神性時，神性對靈魂就變得「親切」起來，我們也因而而在其他每個人，及所有受造物身上認出天主。

「凡有人自信是屬於基督的，他自己該再想想，他怎樣屬於基督，我們也怎樣是。」（格後十7）

人的本性是脆弱和易受傷的，如果順其自然，會發現生命沒有什麼意義。靈性的成長引導我們脫離黑暗的自我牢獄，進入天主之愛的光明中，得以在其中成長、開花，達到人之受造



的目的—相似天主。靈好似花朵，本能地朝向愛的太陽。缺少那給予生命的光明，就不能成長。「自我是能綑綁靈魂的惟一囚牢」（凡·艾克¹）。

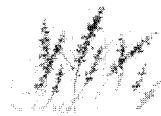
「求祂依照祂豐富的光榮，藉著祂的聖神，以大能堅固你們內在的人，並使基督因著你們的信德，住在你們心中，叫你們在愛德上根深蒂固，奠定基礎，為使你們能夠同眾聖徒領悟基督的愛是怎樣的廣、寬、高、深，並知道基督的愛是遠超人所能知的，為叫你們充滿天主的一切富裕。願光榮歸於天主，祂能照祂在我們身上所發揮的德能，成就一切，遠超我們所求所想的。」（弗三 16~20）

研究調查指出，對所讀或所聽的，我們只記得很少的部分。單單閱讀和聆聽有關靈修生活之事是不夠的；我們還必須生活出來，達到內在的變化。一位法國哲學家曾說：「如果你沒有活出你所相信的，你很快就會相信你所生活的方式」。

我們身、心、靈三者兼具，這三部分是無法孤立或分隔的，它們必然地互相影響。忽視人性中任何一個部分的發展，都會殃及其他兩者。很諷刺的是，其中最重要的部分，永恆的靈，往往是最被人忽視的。人的心智受到完全的教育，身體有賴加強營養和運動而成長，然而靈的方面，則往往過於衰弱無力。

「身體的操練益處不多，惟獨虔敬在各方面都有益處，因為有今生與來世的應許。」（弟前四 8）

¹ Sir Anthony VanDyke (1599~1641)，法蘭德斯的肖像畫家，後來旅居英國，為宮廷名流畫肖像，最後客死於該地。



純真的靈性發展導向整合；就心理學的觀點而言，這是正確的。因為整合即是人性的三個部分，身、心、靈都必須是健康、平衡和完整的。如果在人畢生的歲月中，三方面同時發展，這也是最有益的。

天主之愛的力量是無限無量的，而我們的神性火花包含著這個能量的種子，會把我們推向天主。靈只滿足於靈，「深淵與深淵回聲相應」。這是天主「本質」的存有，是我們內最深的部分，除了天主之外，什麼也無法滿足。要是企圖用世上的滿足來削減對靈的饑渴，也就像去轉變火箭的航線一般。

我們內的神性火花渴望回歸本源，亦即我們的天父。我們都患了思鄉病，想念天鄉與合一，經常感受到「神性磁鐵」的拉扯，招惹無可言喻的愛情撥動，及無休止的渴望。弔詭地，這卻有助於我們的祈禱生活，回歸家鄉的本能，吸引著我們回到我們的「本源一天主」。我們變成相似我們所渴望的，相似我們所愛的，我們雖然緩慢，但卻確實走在回家的路上。

「我們的家鄉原是在天上。」（斐三 21）

「主啊！我們的心是為祢而造的，除非安息在祢內，永不得安息。」（聖奧斯定）

內在的不安定是人之常情。許多人由於內在的這些渴望而迷惘，企圖藉著不斷的吵鬧和活動來逃避。在今日的世界裏，自殺甚至成爲一個常用的逃避手段。人們往往不明瞭，他們的苦悶是心靈的，而非身體，身體的死亡不能消除他們的痛苦，因為靈魂相似天主，是永恆的。

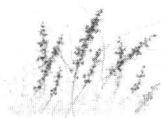


靈魂來自天主，返回天主，這時刻只有天主知道。塵世生命的期間，透過自由意志的修煉，靈魂主動地參與其進階的成長與發展。我們的人性提供環境、時間和機會，以接受神性的灌注，按照我們的同意，且相稱於我們的能力。我們人的本性，好像一層保護膜，保護靈魂在尚未完全準備好之前，不會太突然地淹沒於神性之中，就像可能發生的，由於個人的決定，生命突然地告終。

「煉獄」這名詞通常形容靈魂尚未與天主結合之前，處在需要更進一步淨化與加強的境況。長久以來的一個信念是，像這樣的靈魂，必須忍受更進一步的被動煉淨，因為死後不再有選擇善惡的自由。然而，早熟地進入永恆的這個靈魂，在其內經歷的過程是個奧秘。惟有聖人透過他們的神秘經驗，方能描述所經過的全部歷程。

有些人期待另一個人減輕他們心靈的渴望，可能因而結婚，對他們的伴侶抱著很多的期望，超過人可能給予的限度，當內在的不安湧現時，就歸罪於他們的伴侶。然而，我們自我的最深部分，是惟獨保留給天主的；這是天主的一「部分」，而且只能「安息」於祂。「即使是在家裏，我們也患思鄉病」（柴斯特頓²）。

² 柴斯特頓：Chesterton, Gilbert Keith (1874~1936) 英國文學家、神學家、天主教平信徒。致力於將宗教幅度融入其文學作品中。著有《異教徒》(Heretics, 1905)、《正統信仰》(Orthodoxy, 1908)、《公教會與皈依》(The Catholic Church and Conversion, 1950)等。

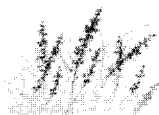




正因爲覺察到我們內在衝突的本性，也明白我們和其他的人沒有兩樣，這事的本身令人感到安慰，也減少對不知之境的恐懼。我們個人與天主間愛的關係，並不會保護我們有免疫性，免遭痛苦，但是卻會幫助我們在悟性上成長，因而能以正確的眼光透視事物。如果我們了解靈性的發展，如同我們之清楚身體的成長，就不會對天主在靈魂內的工作，感到那麼害怕或迷惘。

藉著「穿上基督的心情」，我們能看見整個畫面，而非只是殘缺的畫面。透過神性的眼光，我們開始用「廣角鏡頭」去觀看，取代原來的「顯微鏡之見」。從我們緊握的雙拳，天主費力地取出彩色的小石子，再用珠寶來填滿我們空虛、等待的雙手。天主塑造我們，挖空我們，只是爲了使我們充滿祂自己。彷彿火焚化一切成爲火，我們的靈魂逐漸地變成和天主的神火合而爲一。

「這個煉淨和愛的認識，或神性之火，在靈魂上產生的效果，和火對木頭造成的效果是一樣的。靈魂之被煉淨，預備好和神性之光結合，就像準備好木頭，焚化成爲火。因爲物質之火的第一個行動是使木頭乾燥，除掉所有的水份和濕氣……待木頭乾燥後，火帶來光，除掉所有的醜和黑，這些附質是相反火的。最後，從外面增加熱度，燃燒木頭，焚化木頭成爲火的本身，使木頭如同火一樣的美麗。木頭一旦焚化之後，除了它的重量和數量比火稠密，其自身不再有任何的主動或被動。焚化的木頭具有火的特性，



且形成火的動作。」（黑夜2·10·1）

我們的意志沒有完全與天主的聖意合作之前，就是沒有完全接納我們內的神性光明。我們都曾聽過，人們開始走靈修道路時，懷著良好的意向，然而，由於驕傲和對權力的慾望，開始以自己取代了天主，把隨從者的愛全集中在自己身上。淨化的過程使意志去蕪存菁，得以復原達到與神性相容。蒙受光照的靈魂，已經把自己完全交付給天主，也會承受靈性的財富，如同已經成熟，且具有成人智慧的孩子，也會得到信任，相信他會明智地管理其遺產。

當我們愈來愈明瞭天主對我們的愛與接納，這會帶來內在的治癒和不斷加深的自由。我們對想像的牽掛得以釋放，虛假的自我漸漸消失不見，我們交出自我的意志、自我中心、徹底地捨棄自我於天主的聖意，成為以祂為中心。我們洞悉自己人性的軟弱和缺失、我們的限度，不過，由於天主已經先愛了我們，我們也能愛和接納自己。

當我們能愛和接納自己時，那時也能愛和接納他人，當我們變得同情別人時，我們會以一種嶄新的柔和對待自己。我們誠懇地努力改善，如果有時失敗了，也不致於過分沮喪，因為我們知道，即使有了過錯，天主看的是我們的心，看我們所懷的意向。祂向我們要求的，惟有忠心和不斷的努力；其餘的，全聽憑天主。我們可以放開使自己「完美無缺」的想法，因為我們靈修上的進步，是天主的工作，不是我們的，在那樣的接受中，會有一種釋放的感受。



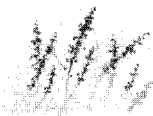
祈禱的靈魂對於天主臨在的許多方式很靈敏，先前則可能因為不留意而失之交臂。天主總是從內裏「浮現上來」，天主的活水從我們的深處湧出。「請看，我站在門口敲門。」在默觀祈禱中，我們開門，下到我們內最深中心的密室，亦即天主居住的內在至聖所。

「當你祈禱時，要進入你的內室，關上門，向你在暗中之父祈禱。」（瑪六6）

祈禱是進入內在的空間，達及其浩瀚富裕的入口，在那裏，我們學會放開，及漸漸下到深處，體驗深度的平靜，難以置信的靜息，及超越時間的無垠靜默，此乃我們與天主及他人，彼此間互相連繫的向度—無言的諸聖相通。人靈沈浸在活水中，因此而變得潔淨和舒暢，內在的創傷得以逐漸治癒。每次我們人在心不在地出場定時的活動時，我們都不一樣，我們保留些內在的和諧，這是從無數的情況中累積下來的。「人的心智由於新的想法而伸展，從未返回其原初起源」³。人的靈魂，無論多麼短促地踏入天主聖愛的深淵，總不會完全相同的。

「我們必須努力透徹最秘密的自我，從所有方面檢視我們的存有。讓我們努力，忍耐地去了解那支配我們的力量海洋，我們的成長，彷彿是浸泡在當中……我們依賴的深度與廣度，如此之多地超出我們的控制，全都組成了我們與所屬世界互相擁抱的親密共融。」（氛圍，p.76）

³ Oliver Wendell Holmes：福爾摩斯（1809~1894），美國詩人、幽默作家、醫生。



「或許是我生命中的第一次（雖然我該天天做默想！）我提著燈，離開日常的職務和人際關係的層面，在那裏，一切看來很清楚，我下到最深的自我，下到深淵，那時，我模糊地感到我的行動力量散發出來。但是，當我不斷地深入，遠離俗套慣例，這些事項乃社會生活的膚淺教導，我覺察出來，自己失去了與自我的接觸。」（氛圍，p.77）

「往下走的每一步，都揭示出在我內的一個新人，他的名字我不再確定，他也不再服從我。由於道路從我腳步下消失，當我必須停止我的探查時，我在自己的腳旁發現一個無底的深淵，從中冒出來——我不知從何而來——的水流，我敢稱之為『我的』生活……，我的自我，不是由我形成的，而是被給予的……由於我的發現而攪亂，那時我想重返白天的光明，忘掉這困擾人的謎，身處於熟悉事物的舒適環境中——重新開始這表淺的生活。

要是有什麼救了我，那就是聽到福音的聲音，以神性的勝利作擔保，從夜的深處對我說：『是我，不要怕。』是的，天主啊！我相信這話：我完全樂意地相信這話，因為這不只是我得到安慰的問題而已，更令我得到整合，正是祢，祢就是那衝動的起源，在這不斷吸引的盡頭，終其一生，除了跟隨，我什麼也不能做。」（氛圍，p.78）

「在那從我內湧出的生命中，在維持我的物質中，我所發現的，遠超過祢的恩賜。我發現的是祢，祢使我分享祢的存有，祢塑造了我……啊！天主！祢的召喚先於我們



的最初動作，賜給我渴望去渴望存有一藉著祢所恩賜的神性渴望，可在我們內大開其門，接納這大量的活水。」

(氛圍, p.79)

「誰若渴，到我這裏來喝吧！」(若七 37)

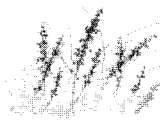
聖奧斯定說：「給我一個『愛』的人，他就會明白。」在和天主結合時，我們就是和每個人、大自然及宇宙合而為一。靈魂充滿愛的凝視，在一切受造物的心中，「看見」(體驗)天主。由於和天主合而為一，亞西西的聖方濟得到默感寫下他那首美麗的「太陽頌」；神秘詩人聖十字若望，對天主臨在的行蹤和反映深受感動；德日進稱之為「神性的複音樂曲，在宇宙的中心著火」。

「我的愛人是綿綿的崇山峻嶺，孤寂的森林幽谷，奇異奧妙的海島，淙淙迴響的江河，撩情的微風呼嘯。寧靜的深夜於黎明初現之際，默默無聲的音樂，萬籟交響的獨居，舒暢深情的晚宴。」(靈歌 14 & 15)

「蒼天屬於我，大地屬於我。普世萬民屬於我，義人、罪人屬於我。天使屬於我，天主之母屬於我，萬般事物全屬我有，天主本身屬於我，且爲了我，因爲基督是我的，且全爲了我。」(聖十字若望《純愛心禱》)

詩人霍普金斯⁴寫道：「世界滿載著天主的崇偉」。而白郎

⁴ 霍普金斯：Gerard Manley Hopkins (1844~1889)，英國詩人、耶穌會士，始創跳韻節奏，影響廿世紀英詩韻律法甚巨。



寧⁵形容說：「每一個普通的小樹叢都燃燒著天主，凡看見的人，脫下他的鞋子⁶，其餘的人則坐在樹叢旁，摘取黑莓。」「見你們所見之事的眼睛，是有福的」（路+23）。

不只我們在神內的最後轉化應受到尊敬，所有達到此一目的的方式亦然，全都是神的禮物或聖事，因為係出自天主的手。回應受造界的有形美麗，使靈魂能更敏捷地凌空高飛，翱翔於稍露端倪，卻仍看不見的境界。

「啊！無形可見的世界，我們看見你，啊！不可捉摸的世界，我們捉摸到你，啊！不可知的世界，我們知道你，不可把握的，我們緊握著你！……天使守住他們的古老地方；只轉動一個石頭，張開一面翅膀！那是你們，是你們疏離的面容，錯過極其輝煌的事蹟。」（湯普生）⁷

聖神有創造力，也能光照人。因著在聖神內的成長，及新的洞見，靈魂的創造力也增加。這個創造力的洞見與過程，和默觀有著明顯的相似。藝術家使用普通的材質、日常的東西，運用內在的眼光，以不同的觀看方式，對常見的事物做出嶄新的解釋。透過內在的連繫和自我表達，藝術家能使有興趣的觀

⁵ 白郎寧：Elizabeth Barrett Browning（1806~1861），英國女詩人，有著名的詩集《來自葡萄牙的十四行詩》（*Sonnets from the Portuguese*），歌頌與其夫羅勃（Robert Browning）的愛情。

⁶ 參見《出谷紀》三章 2~5 節。

⁷ 湯普生：Francis Thompson（1859~1907），英國詩人，著有「天上獵犬」（*Hound of Heaven*，1893），描寫一個逃離神的詩人，被神追逐而後被捉到的過程。



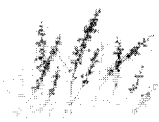
看者，透過藝術家的眼光，以一種新方式看見「真實」。先前可能沒有留意的某個人或背景，此後能以一種不同的光明被看出來。就某種意義而言，這好似聖人們凸顯福音中某一面向的方式，從熟悉的經文中彰顯出來，置入新的視野中。

二十年來，我是赤足加爾默羅默觀修會的在俗會員。從一開始，我感到身為一個藝術家，已預定使我傾向於默觀祈禱，但我不知道為什麼。我知道的是，無論是默想或畫圖，所經驗的是相同的意識狀態。

藝術家描述作畫的過程，聽起來好似在談論默想。他們說進入另一個意識層面，有一種新的眼光，且與對象「合一」。正當在創作時，所經驗的感受是超越時間的，感到放鬆，卻又警覺和非常留神。還有一種意識，超脫周圍發出的任何吵鬧和活動；他們可能覺察到人們在說話，但不會留下印象，他們不會感到被迫去回應。

對藝術家而言，所有的面孔都是美麗的，因為藝術家本能地超越外表的模樣，直指內在的真正「存有」。藝術家「凝視」實體，吸收並與實體合一，感覺並同化每個人的境況，使之成為藝術家內在自我的一部分。此內在的關係，遂變成外在的表達，呈現在圖畫、音樂、雕刻、寫作、戲劇、舞蹈等等。一群畫家描繪相同的模型時，會顯露出個人的詮釋，好似我們每人反映出獨一無二的天主形像時，會把自我也融入其內。

藝術家善於接納、開放且沒有偏見，以敬意接納呈現於其內的凝視之物，欣賞滿樹繁花盛開的壯麗美景，或一張衰老憔悴



悴的面容，毫無批判或操控。內在的凝視尋求每個人、樹木、動物或石頭的真實核心，好能表達出那特別個體的獨一無二。

創造力並不局限於藝術創作的固定範圍內，而適用於所有人、所有的活動。一個全新的觀點是必須的，無論是尋求醫治人的人、餵養饑餓的人、建築新城市的人，或是老師向學生顯示學習能夠是有趣的、廚師準備愉快的膳食、園丁照顧花草樹木，亦或春雨過後享受安寧的散步，在在都需要有新的眼光。明晰的視野影響心態，發展出一種溫和的體貼，意識到和每一個人、動物及大地的內在連繫。

創造的想法與毀滅的想法恰恰相反；積極的建設和修復，與消極的拆毀和歸罪互相對立。創造力的著手動工，其本身是愉悅的，使得工作生趣盎然，而非無聊或抹煞人性。

現在，科學的研究不只解釋創造和默觀之間的關係，也確定祈禱的創造傾向對人人都是可能的。貝蒂·愛德華（Betty Edwards）是加州的一位藝術老師，她的博士論文中報告她的研究結果，這是在加州技術學院於 50 至 60 年代期間的研究。有一組由斯派里博士（Dr. Roger W. Sperry）⁸ 帶領的科學家，實驗人的左右兩個半腦。實驗的結果，減少一群癲癇患者的猛烈發作，顯示出左右腦接受訊息及其過程各不相同。

佔「較大」的左腦，負責的是分析的、言語的、推理的、實際的和有時間性的。所有這些特性，通常被歸類為「男性」。

⁸ Dr. Roger W. Sperry：於 1981 年，和兩位美國人一起榮獲諾貝爾醫學獎，他也是宗座科學學院的院士。

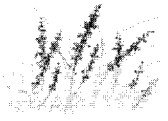


佔「較小」的右腦是直覺、整全的、能理解比喻，而且好像與觀念無關，不受限於時間，能接納不完全了解的，對於天主那無法解釋的奧秘，也能吸收並同化成他的一部分。由於這些「右腦」的特性，基本上是女人的天性，也許有助於解釋在大部分宗教集會中，婦女之佔優勢。分析、推理的「男性」左半腦，基於男人的天性，在舉步向前時，常訴諸理由和事實。

大腦的男、女特性，都能個別地運作，也能和諧地共存，如同男人與女人亦然。世上的男人，有意識或潛意識地，相信自己優於女人，壓抑所有被視為女人的特性，視之為「軟弱」的記號，因此阻止其靈魂內女性面的靈性發展。但這對於那有靈修或創造力的男人來說，似乎不成問題。謙虛的男人，不輕視任何人，對從別人深處放射出來的、誘使人成長的反映，是開放的。那些相信女人是次等的世俗男人，把自己給封鎖了起來。我們無法接受只有一半、而不要另一半的天主容貌。這個肖像會失去平衡。

「讓我們照我們的肖像，按我們的模樣造人。……祂於是造了一男一女。」（創一 26-27）

神性與人性中的男女性別是不能忽視的。創造男人與女人時，天主在祂的自然法則內，立定了不同的功能。男人和女人，互相平等，但各不相同，各以其特有的生命狀態，反映出神性的獨特面。此外，在靈魂的本質內浮現出一個心靈的「雙胞胎」，或說完全的「另一位」，如同有待發展的潛能，由於靈魂具有天主的本質，這個隱藏的潛能，包含在神性的屬性或特性中，



必須得到圓滿的發展與整合，好能反映出聖三的圓滿和諧。天主的尊貴、權威和大能，必須以祂的溫和、寬仁、憐憫、謙虛，及所有不是世俗所欣羨和追求的特性，來予以平衡。

男性和女性並非互相競爭，而是互補，且彼此成全。必須互相尊敬和重視，甘心樂意彼此協助，在天主的愛上成長，這樣反而會加深彼此的愛。我們活出古老問題的「承諾」，「我是我兄弟（或姊妹）的守護人嗎？」夫妻之愛，互相接納，鼓舞靈性上的對立得以均等地成長。個人靈魂的靈性成長，反映出他的最佳能力，亦即天主的許多面向，因神性之愛的帶領，達到超性的境界，成為祂的「平輩」和新娘。

「因為愛的特性，正是使愛人和所愛的對象平等。由於在此境界的靈魂擁有成全的愛，於是**她被稱為天主聖子**的新娘，意謂著和祂平等。處於此友誼的平等中，雙方的所有物係共同擁有，如同新郎親自對祂的門徒們說的：我稱你們為朋友，因為凡由我父聽來的一切，我都顯示給你們了。」（靈歌 28·1）

靈的運作貫徹身、心，而非局限或限制身、心。正如恩寵建立在本性上，靈性建立在我們人天生的傾向或性格上，左右腦的作用和特性，似乎與另一個無形的真實平行，即靈魂的雙重屬靈的天性。要成為相稱於天主的另一方，靈魂的兩邊都要達到成全。為了生命的整合與圓滿，左右腦及其所有的積極特性都要發展。

「創造的過程具有女性的特質，創造的工作來自潛意



識的深處。」(C.G. Jung, *Modern Man in Search of a Soul*, p.170)

科學界肯定身體左右腦具有男性與女性的面向，就像先前透過心理學，承認在人靈內，具有不可見的男性與女性的潛能。榮格描述在女人內具有潛在的男性 animus，而在男人內，則有潛在的女性 anima，有如「靈魂生命的另一邊」。依循心理學的路線，榮格達到與許多聖人和靈修作家們在靈性旅程上相同的結論。《榮格全集》中說道：


「因此，真我即是我們內的天主。」

「只有人能有意識地順從內在聲音的力量形成個性。」

「我的所有病患中，那些處於人生後半輩子的人——就是說，已過了卅五歲——他們的問題，最後無一不是求助於在生活中尋求宗教的寄託。這麼說是萬無一失的，他們都感到病了，因為他們失落了每一世代賦予後繼者生活的宗教，而且任何人都無法得到治癒，如果他們未能重新得到宗教的全貌的話。靈性的需求，在這個時代透過心理學的發現，已昭然若揭。」

「內在的聲音是一種更圓滿的生活，及更寬廣、更全面意識的呼聲。」

默觀的靈魂生活在未來的邊緣，因為他活在天主內，而天主則存在於有限的時間外。默觀的靈魂活在準備就緒的狀態中，聽聞遠處的雷聲，感到急切的迫近，一種即將來臨的前奏，當下矇矓不清，無法清楚界定，但卻準備好了，平靜地等待著。



第八章

靈修旅途

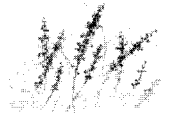
默觀祈禱提供約會地點給靈魂，
使祂與天主獨處，
好似兩人共同留在無言的交往中。

處在默觀的高境時，
當靈魂與其根源（天主）合而為一時，
在天主內，
偕同天主，
我們超越時間地經驗祂的存在，
此乃預嘗我們在天堂上的存在。

靈修的發展如同生活，是整體的，其中的各個成分，實際上是不能孤立或受限的。基本上，這是愛的旅途，而愛並非解析的對象。愛的活動是凝聚的，吸引人連結且合一。在人心靈內不斷成長的神性之愛（agape），及日愈明晰的神性反映，必然導致神與人合一，成全的靈魂在肖似中融合於天主。

聖女大德蘭和聖十字若望，這兩位加爾默羅會的神秘聖師，受天主的默啓，在能描述的心靈之事範圍內，述說靈魂的靈修進展。在他們的著作中，大德蘭和若望使用種種類比，設法解釋靈修路途中空虛與充滿的過程，及走在這個過程中的靈魂狀況，使許多有相似經驗的靈魂安心。大德蘭和若望都相信，讓靈魂知道自己走在正確的道路上，這是絕對必要的，由於他們牽掛著自己可能走錯路，又害怕那些未知的事物，使得心靈的痛苦愈形劇烈。

「如果上主引導他走敬畏之路，如祂之對待我，要是沒有人了解他，這會是一個很大的煎熬。看到自己的描述，帶給他很大的喜樂，那時他清楚地看到，自己行走的道路。知道必須做什麼方能從一級晉升到另一級，這是很棒的



事。因為我曾受苦良多，浪費好多的時間，不知如何是好，所以，對於達到此一境界，自覺孤零零的靈魂，我深表同情。」（自傳 14·7）

聖十字若望寫道：

「如果沒有人瞭解這些人，他們要不是轉身後退，放棄所走的道路，喪失勇氣……因為他們非常勤奮地走在默想和推理的路上，在本性上疲憊不堪，工作過度，他們想像自己的處境是由於疏忽和罪過。這些（推理默想）對他們都是沒有用的，因為天主已經帶領他們走另一條路，亦即默觀之路，和先前的極不相同……凡處於此境的人應該很有安慰，且堅心忍耐，不要憂苦；他們要信賴天主，祂不會離棄以純樸和正直的心尋求祂的人，在這條路上，也不會不賜予所需要的，直到把他們帶入愛的明亮和純潔的光中。」（黑夜 1·10·2~3）

在《靈心城堡》中，大德蘭敘述與天主結合的旅途，好比從城堡—靈魂—外的房間，逐步地進到最深的中心，即天主居住的內在住所。在《靈歌》中，聖十字若望述說的旅程，基本上是一樣的，不過，他的描述受到舊約《雅歌》的啓迪。新娘 / 靈魂渴望新郎 / 天主，她不斷加深的渴望，有如淨化的火，預備她達到不斷加深的愛。兩部著作都描述在開始時，靈魂覺察到一份內在的黑暗；沙漠或黑夜的痛苦淨化，在其中，靈魂的不成全被清空，為的是被神性的愛和光充滿；以及當時發生的灌注經驗，而有「觸動」或「愛之創傷」的愉悅喜樂。這些



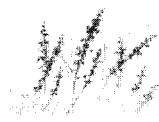
經驗有時伴隨著出神、神魂超拔、飄浮，好似神性之愛的力量，從他的腳底掠過——可以這麼說。享受這愛的觸動，可能是短促和偶然的，但其效果卻是永久的。因著每一個接觸，靈魂更深深地沈浸在天主內。當靈魂獲致今生能達到的最高境界時，淨化階段的痛苦和害怕結束，出神和神魂超拔停止，因為成全的靈魂，現在以神性的愛和力量運作。

「我們內的愛得以圓滿，即在於此：就是我們可在審判的日子放心大膽，因為那一位怎樣，我們在這世界上也是怎樣，在愛內沒有恐懼，反之圓滿的愛把恐懼驅逐於外，因為恐懼內含有懲罰；那恐懼的，在愛內還沒有圓滿。兒子的愛和奴隸的怕懼，是不可能合在一起的。」（若壹四 17~18）

聖女大德蘭的非凡經驗，有助於清楚地交待靈修旅途的不同階段，寫出一個明確的樣本，而且記錄下來。靈修發展的不同層次，及靈魂在這些階段中的境況，首次以靈魂的直接經驗敘述出來。

由於這兩位加爾默羅會士，極完整地描述了靈魂與天主結合的路程，這條靈修道路通常被稱為「加爾默羅會之路」。事實上，這是更為普遍的。聖經中顯示出，宗徒們也達到神婚之境。如果宗徒們敘述他們的心路歷程，我們就會有更早的記錄，無疑地，他們的經驗必會相似大德蘭和若望。天主獨特地領導每一個靈魂，靈魂各以其方式領悟靈修歷程，然而，歷經淨化與光照，靈修道路上的陽光與陰影，其基本的進程是一樣的。

在保祿的「悔改 metanoia」或歸化之前，先有「變容的經



驗」引領：

「所有坐在公議會的人都注目看他，見他的面容好像天使的面容……斯德望卻充滿了聖神，注目向天，看見天主的光榮，並看見耶穌站在天主右邊……當他們用石頭砸斯德望的時候，他祈求說：『主耶穌！接我的靈魂去罷！』……掃祿也贊同殺死他。」（宗六15；七55,59）

保祿述說他的悔改時，並沒有直接談及這個事件，不過，一個像這樣充滿恩寵的經驗，必定觸及他的內心深處。天主在靈魂內工作，無論理智是否有意識地覺察祂的行動，天主總是等待著最小的同情和愛的記號，等待一個縫隙，好能進入靈魂內，聖神彷彿水，不只滲透，還會擴大這道縫隙。透過靈魂防衛中的裂縫，神性的光明開始喚醒靈魂的隱藏潛能。

「掃祿還是向主的門徒口吐恐嚇和兇殺之氣……當他前行，快要臨近大馬士革的時候，忽然從天上有一道光，環射到他身上。他便跌倒在地，聽見有聲音向他說：『掃祿，掃祿，你為什麼迫害我？』他答說：『主！祢是誰？』主說：『我就是你所迫害的耶穌。但是，你起來進城去，必有人告訴你當作什麼。』陪他同行的人站在那裏，說不出話來；只聽見聲音，卻看不見什麼人。掃祿從地上起來，睜開他的眼，什麼也看不見了。人們牽著他的手，領他進了大馬士革，三天的工夫看不見，也不吃，也不喝。」
（宗九1,3~9）

這位心靈沒有準備的靈魂，與神性的強勢臨在相遇，留下了創傷，雖然是暫時性的，保祿身上的受傷，使他立即置身於



感官的黑夜。這麼一個突然的轉變方向，使得其他門徒還是怕他：「眾人都怕他，不信他是門徒」（宗九 27）。巴爾納博卻「給他們講述掃祿在路上怎樣看見了主，主怎樣給他說了話；他又怎樣在大馬士革因耶穌的名字勇敢講道」（宗九 28）。

此後保祿的所有餘生，被帶領歷經沙漠和綠洲，亦即靈魂旅途中的痛苦與愛。「痛苦是你受訓練的一部分，天主對待你們，如同對待子女」¹（希十二 7）。

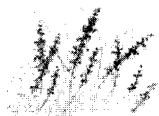
「我們在各方面受了磨難，卻沒有被困住；絕了路，卻沒有絕望；被迫害，卻沒有被捨棄，被打倒，卻沒有喪亡；身上時常帶著耶穌的死狀，為使耶穌的生活也彰顯在我們有死的肉身上……縱使我們外在的人日漸損壞，但我們內在的人卻日日更新，因為我們這現時輕微的苦難，正分外無比地給我們造就永遠的光榮厚報。」

（格後四 8~10, 16~17）

「我已同基督被釘在十字架上了，所以，我生活已不是我生活，而是基督在我內生活。」（迦二 20）

基督在祂的光榮中，超越時間，處於「永恆的現在」。祂的自我犧牲，是獻給天主聖父的完美祭獻，所欠缺的，是世代以來，基督在時間內沒有以有形的身體臨在。這個臨在，有賴於許多人—男人和女人—來完成，祂以屬靈的方式準備且轉化他們，使之成為祂的肖像。經由這些無數的人，基督在每個世代「降生成人」，愛、受苦、死亡和復活，戰勝罪惡與死亡，

¹ 此引言的前半句與思高聖經略有不同。



如我們所知道的，直到時間的終窮。

「如今我在為你們受苦，反覺高興，因為這樣我可在我的肉身上，為基督的身體—教會，補充基督的苦難所欠缺的；我依照天主為你們所授與我的職責，作了這教會的僕役，好把天主的道理充分地宣揚出去，這道理就是從世世代代以來所隱藏，而如今卻顯示給祂的聖徒的奧秘……這奧秘就是基督在你們中作了你們覺得光榮的希望……我就是為這事而勞苦，按祂以大能在我身上所發動的力量，盡力奮鬥。」（哥一 24~27, 29）

「吁！灼燃的火焰，愛的聖神，請降臨於我，在我的靈魂內使聖言再度降生，使我成為祂的另一個人性，重現祂的整個奧蹟。」（真福聖三·麗沙）

如同聖女大德蘭，聖保祿也有神魂超拔的經驗，獲得神性之愛的大量灌注。天主在靈魂內的這個行動，淨化且神化靈魂，帶領保祿達到神婚的境界。

「我就來說說主的顯現和啓示。我知道有一個在基督內的人，十四年前，被提到三層天上去—或在身內，我不知道，或在身外，我也不知道（這至高之天，按聖女大德蘭的用語，即是第七重住所，神婚完成於此）……他被提到樂園裏去，聽到了不可言傳的話，是人不能說出的。」（格後十二 1~4）

如同宗徒們，聖女大德蘭和聖十字若望在世時，都得到神婚的恩寵。

「在神婚的結合中，所發生的是很不一樣的。上主顯

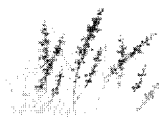


現於靈魂的中心，不是以想像的神見，而是理智的神見，但卻比所說的更微妙，如祂顯現給宗徒們，當祂對他們說『祝你們平安』時，並沒有從門進入。在這裏，天主頃刻間通傳給靈魂的，是如此大的秘密，如此崇高的恩惠—而靈魂所體驗的，是這麼至極的愉悅—我不知要用什麼來比喻……人不能多說—在人能理解的範圍內—除了這個靈魂，我是說心靈，與天主成爲一個……天主一直渴望著，與祂的受造物這麼地結合，就像那已經結婚的，不能分離，祂也不願和靈魂分離。」（靈心7·2·3）

「這個神婚遠非訂婚所能相比，因爲神婚是在心愛主內的全然神化，在這裏，雙方以某種愛之結合的極致，各委順自我的全部所有，靈魂因而成爲神性的，在今生可能的範圍內，藉分享而成爲天主……這是今生中能達到的最高境界……於此境界中，完成於兩個本性之間的結合，以及天主與人之間的交往是這樣的，即使兩者都沒有改變其存有，雙方都顯示出如同天主。」（靈歌22·3~4）

若要達到這個崇高的境界，聖十字若望提醒他的讀者，他們必須藉助黑夜。在能被充滿之前，靈魂必須先倒空。

「這個黑暗的夜是天主進入靈魂內的一個湧流，煉淨靈魂本性和心靈上習慣的無知和不成全，亦即，默觀者所謂的灌注的默觀，或神秘神學。經由默觀，天主隱密地教導靈魂，傳授給他愛的成全，但靈魂卻沒有做什麼，也不知道這是如何發生的。只要灌注的默觀是天主那充滿愛的



智慧，就會在靈魂內產生二個主要的效果：藉著煉淨和光照靈魂，預備他以愛和天主結合。」（黑夜2·5·1）

「在他內導致這個黑暗的默觀，因為他已經處在更靠近天主的地方……當靈魂愈靠近天主，由於他的軟弱，他愈感到濃厚的黑暗，深沈的隱晦；就像愈靠近陽光，由於眼睛的虛弱和不純潔，愈感覺燦爛的光輝造成的黑暗與痛苦。因此，天主的靈光這麼浩大無際，又這麼超越本性的智慧，當這光愈靠近時，導致本性的理智盲目和黑暗。」（黑夜2·16·11）

「一個人絕對無法獨自完成這個工作，如我們將要說明的。天主使他死於非天主本性的一切，剝光他的舊皮，使之能穿上新的。所以，是祂使你的青春更新如鷹（詠一〇三5）穿上新的自我，如同保祿宗徒說的，成為按照天主的肖像所造的新人（弗四24）。這一切事，無非是以超性之光，光照人類的理智，使之成為神性的，且與神性結合；把天主的愛灌輸給意志，使之不再亞於神性，而且絕不會以非神性的方式去愛……因此，這個靈魂成為天上的靈魂，充滿天上的氣息，說他是人，其實更是神。」（黑夜2·13·11）

每個靈魂與天主間愛的關係，都要達到圓滿的神婚，好能分享天堂上聖三的生命。許多聖人們還在此塵世時，便已蒙天主帶領，達到這個卓絕的高境，呈顯在人眼前。大德蘭不凡的神秘經驗現象，不只幫助她在愛上成長，而且以恩寵啓迪她，使她把天主在她靈魂內的工作傳達給讀者。這些事件中的許多見證，顯然地，所發生的是些超自然的現象，已超越人的能力，



而無法理解或解說—很明顯是天主的介入。

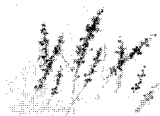
大德蘭所處的時代，普遍地認為女人「沒有做心禱的腦袋」。那也是恐怖宗教法庭的時代，任何的靈修觀念或著作，凡受到懷疑者，常會被關起來或處死。想想當時的固定思考模式，天主必須介入來保護大德蘭和她的著作，這是不足為奇的。

「有一次，我正納悶，為什麼我幾乎不再有公開的出神，我聽到：現在這已不需要了；對我想達成的計劃，妳已有足夠的認可。」（聖女大德蘭《靈修見證》9）

大德蘭在她的第一部著作《自傳》中，坦誠地寫出她的靈修經驗，即使當時她並不了解自己所經歷的。雖然很害怕和痛苦，她繼續在信德的黑夜中前行。只有在她回顧並反思自己的經驗時，大德蘭才能看到整體的全貌。達到神婚之後，才除去這朵「不知之雲」，心靈的「沙漠」已然越過，在神性智慧的光照下，「黑夜」變成璀璨光明。大德蘭那時寫下她的《靈心城堡》，是受到神的默啓而寫的，這本書嘉惠所有跟隨她走這條「捷徑」的默觀靈魂。

「就我所能了解的，進入這座城堡的門是祈禱和深思細想。」（靈心1·1·7）

養成定時祈禱的習慣是絕對必要的。我們不只藉著修行祈禱來學習祈禱，也藉著加強理解力。「我想對妳們解釋的事，沒有經驗的人會很難理解」（靈心1·1·9）。要知道，天主的活動，及祈禱的階段，是無法整齊劃一地劃分出來的。大德蘭採用住所做為象徵，以之表達言語所無法形容的。



《靈心城堡》的前三重房間或住所，指的是大部分成年人的靈魂境界，他們相信天主，誠懇地努力度良好的生活。在這三重房間中的靈魂，他們的祈禱通常是「推理的祈禱」或「自修的」默觀，亦即大德蘭所謂的「收心祈禱」。她所說的祈禱的類比，及《自傳》中的四水，大德蘭形容祈禱的初學者，有如「從井汲水」，因為他需要費力地工作。「用理智推理的工作，即所謂的從井裏打水」（自傳11·10）。

大德蘭解釋說，這些靈魂，由於日常生活的狂熱步調，可能覺得需要默觀祈禱，他們很難「進入自己內」，因為他們「這麼習於忙碌外在事務」（靈心1·1·6）。

大德蘭承認，自己修道生活的前廿年，比較是活在表面，而非過著有深度的生活。

「好幾年來，常常在我決定用來祈禱的那個小時裏，我掛心著時間到了，超過我該留在那裏的時間……我不知道，擺在我面前的是何等沈重的補贖，往往去祈禱時，毫不感到意興勃勃，而只是在修行祈禱時收斂自己。」

（自傳8·7）

大德蘭認為，在基督聖像前的歸化經驗，是她祈禱生活的轉捩點。

「聖像展現出遍體鱗傷的基督……我望著聖像，看到祂那個模樣，萬分痛心……我深深地感到，爲了這些聖傷，我對祂的感恩是多麼不足，我覺得，我的心要破碎了。我跪倒在祂面前，淚流如注。……我說，除非祂賜給我向祂懇求的恩典，我不要從那裏起身。我相信這確實有益於我，



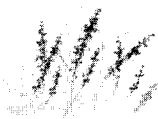
因為從那時起，我持續地在進步。」（自傳 9·1~2）

《靈心城堡》中，本性與超性祈禱之間的界線，在於第三和第四住所之間。若要越過這個界線，先得承受對所緊握的自我完美形像的一個「裂縫」，即「悔改 metanoia」或「再生」的事件，喚醒靈魂的官能。透過這個裂縫，治癒、神性的光明方能徹入其內。此乃引導靈魂的光明，不過靈魂必須甘心接受領導，放棄在心靈領域內的操控。靈魂於其「再生」或歸化的經驗之後，必須具有「靈性孩童」的心境。

從第三過渡到第四住所，對靈魂而言，可能是最難的一步，但卻是達到新境界必須跳躍的。靈性的世界，全是天主的管轄地。我們無權要求天主的生命，不過，爲了得到祂慷慨的自我給予，靈魂必須有所準備和開放。在自然界裏，人們成熟，且達到獨立、自制、能幹、管理自己的生活，這是很重要的。對有些人來說，謙下自我，承認需要幫助，他們認爲是不可思議的。在靈性的領域內，個人的軟弱與無助的經驗，絕非來自閱讀書本，或只是觀念上的相信而已。

這份對個人心靈狀況的新洞察，是以靈魂的官能「獲知」的，此係來自經驗的一種內在的認知。「最純潔的痛苦，帶來最親密和最純的認識，從而導致至純和至高的喜樂，因爲此乃得自更深之處的認識」（靈歌 36·12）。這是聖女大德蘭主張的自我認識，在整個靈修路程中是不可或缺的。

靈魂下到自己內的每個階段，有如打開另一間封閉的內室，經過清除和修復之後，方能領受神性的光照。神性的愛火



照亮道路，催促靈魂繼續不斷地深入，當他前行時，燒灼內在的傷口。「烈火在他前面先行，焚燒他四周的敵人（即我們的罪和過錯）」（詠九七3）。愛火使靈魂對往昔犯罪感到羞愧而悲傷，並且加強予以改善的決心，此一心靈狀況，促使德行繁榮茂盛。

我們不只在每個內在的層面經驗這黑暗，也必須接納黑暗，視之為自我的一部分。因為在前三重住所的人，有意識地努力於克制和克服壞習慣，這個黑暗尚未穩定。處於此境的人通常會對他自己有蠻好的評價，而現在那個形像已然感受到威脅，必須以新的光明來檢視。驕傲自負得擺在一邊，如大德蘭所言：「謙虛是真理」。

前三住所指出我們在掌控之下的範圍，但它只不過是冰山上的頂端。一個人也許已管理好壞習慣，可是這些不成功的根基，延伸達及更大的心靈領域，也必須予以清除。這是天主的疆域，惟有祂能做這些事。「感官部分所有的不成人和錯亂無序，都根源於心靈，從心靈中得到它的力量」（黑夜2·3·1）。

就像我們不能把天主在靈魂內的活動、靈魂的旅途，或在祈禱內的成長，分解化為分開的個別體，人是個合成體，其中的不同成分是不能分離的。身、心、靈之能分開，只存在於人的言語或思想中。在靈修與心理學的領域裏，尤其是互相重疊與影響。我沒有受過心理學的訓練，也不熟悉其所有的專用術語，但卻必須接觸其中有些互相影響的部分，從靈修的角度來加以探討。

猶如並排的水晶柱，靈魂的男性面和女性面延伸到內在的



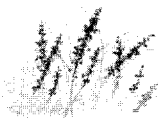
深處。人類精神的這兩面，相對於全然光明的神性，其本性上是黑暗的。當靈魂在每一層次上打開它「封閉的內室」，接納神性的光照時，這個向來被稱為靈魂的「黑暗」面，其實並非如此之「惡」，彷彿它有行惡的能力、是「原始」或未開化的、甚至隔絕了神性的光明一般。在自由意志和理性下所選擇的行動，經由這些能力，才涉及罪惡，就像誘惑本身不是罪惡，而只當人同意時才是罪惡。耶穌——與我們一樣具有神性和人性——經驗到所有人性黑暗面的可怕，及其罪惡，「好似」祂也有罪及犯罪的後果一般，但祂自身卻毫無個別的罪惡，也免於所有的過犯。

對我很有助的，是去描繪 *anima*（男性內在的女性潛在個性），或說男人內較沒有發展的女性面，這有如他的原始、靈性的「雙胞胎」，已被社會封鎖，是受挫折和叛逆的，就好像海倫·凱勒（Helen Keller）小的時候，關鎖在她自己內，無論是人性或神性的愛，什麼愛也達不到她，她不能看、不能聽，也不能和其他人交往（這也可能是相當切實的地獄模樣）。由於愛、接受、堅忍，「靈魂生命的另一邊」（榮格）方能達到最圓滿的潛能，而能整合成一個完整的人。

「在那沒有愛的地方，給予愛，你會引出愛來。」

（聖十字若望《致書降孕·瑪利亞》）

對女人而言，則是 *animus*，或說是靈魂的男性面，也必須漸漸地發展和同化。我很同情男人，因為他們天生比較難接納和發展女性面，及其溫柔的特性；女人則比較容易接受和發展她們的男性特質。不過，只要男人壓抑這些天生的屬性，亦即



屬於女性類別的特質，他們永不會完全承認男女平等。他們由於此一心態而受阻，其心靈的不平衡破壞性地投射出來，毀損其內在的女性 / 男性的關係。至論他們的靈修生活，則會抑制靈魂的發展，妨礙神性的湧流。

在聖十字若望的詩歌與註解中，靈魂不斷發展女性面是很明顯的。靈魂的委順態度，即所謂的女性特質，是神性結合與神婚絕對必要的。「這個神婚……是在心愛主內的全然神化……各委順自我的全部所有，靈魂因而成為神性的，在今生可能的範圍內，藉分享而成為天主。」（靈歌22·3）

大德蘭開始寫她的城堡比喻時，強調在整個靈修旅程中，都必須有自知之明和謙虛。

「對於任何一個修行祈禱的靈魂而言，這是很重要的，無論或多或少，不要退步，也不要留守在一個角落……啊！要是留在自我認識的房間就好了！這個房間多麼重要！一瞧，妳們懂得我——即使是已被天主帶進祂居所的人，也很重要。無論這靈魂已達到何等高境，他絕沒有別的什麼要修行的，甚至他也不能不渴望自我認識。因為謙虛常在工作，如同蜜蜂在蜂巢內釀蜜，沒有謙虛，一切都會失去……當我們尚在塵世，沒有比謙虛為我們更要緊的。」（靈心1·2·8~9）

大德蘭勸告靈魂，不要因專注於自己的可憐和犯罪，而過於憂慮，而要以心神直接注視天主。

「在此，他會比想著自己更認清自己的卑微。……我



認為，如果不力求認識天主，我們則無法完全認識自我。注視著祂的崇偉，我們會觸及自己的卑微；看著祂的純潔，我們會見到自己的污穢；深思祂的謙虛，我們會看見自己離謙虛有多遠。」（靈心1·2·8-9）

以上這段指出，在默觀祈禱中，靈魂的心態與意向是很重要的。靈魂充滿愛地凝視天主及其屬性，透過表面上的「裂縫」，逐漸被靈魂吸收，使靈魂開放且易於接納神性的灌注。

「即使這是在最初的住所，還是非常豐富，且極其寶貴，如果靈魂逃脫其中的爬蟲（過失），必會向前邁進。……不過在這裏，靈魂仍全神貫注於世界，並且專心一意地尋求他們的滿足和虛榮、他們的光榮和虛偽，他們靈魂的容器（亦即感官和官能），尚未具有…力量…很容易被打敗，雖然他們可能常懷有渴望，不願冒犯天主，也實行善工。凡看見自己處於此境的人，必須盡可能地親近至尊陛下……都必須有來自天主的力量賦予我們。」（靈心1·2·11~12）

「而非常適當的是，爲了要進入第二住所，得致力於輕視不必要的事物和事業，每個人要配合自己的身分行之。」（靈心1·2·14）



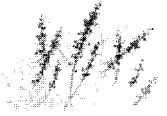


大德蘭寫道，第二住所「屬於那些已經開始修行祈禱的人，他們已經明白，不停留在第一住所是何等重要」（靈心2·1·2）。她描述一個可能的歸化經驗，其情況是「來自主的召喚」：

「這些人聽得到主對他們的召喚；因為他們更靠近至尊陛下居所……（這些召喚）是指從善人或道理聽來的話語，或是從好書中讀到的，或藉所聽見及天主感召的許多事，或由於生病及磨難，或者也透過祈禱時，於片刻間天主教導的真理；無論這些片刻時間如何散漫，天主極其珍視。修女們，妳們不要小看這些初步的恩惠，如果沒有即刻答覆上主，也不要憂傷，至尊陛下深知如何等待許多天、許多年，尤其當祂看到有恆心和善願時。在此，恆心堅持最為需要，因為有恆者必會大有所獲。」（靈心2·1·2~3）

「凡開始修行祈禱的人，其全部的志向—妳們不要忘記這事，這是非常重要的—必須是盡力勤勉地工作、下決心、備妥自己，使意志能翕合天主的旨意……在神修道路上，能達到的至高成全，完全在於此翕合天主的旨意。……妳們不要以為，成全乃在於更多聽不懂的阿拉伯話，或在於不知道和不明白的事。成全地翕合主旨之中，涵括我們的所有美善。」（靈心2·1·8）

「如果有時候跌倒了，妳們不要沮喪失望，而不再力求上進。即使從這個失足中，天主也會取出善來……我請求那些尚未開始進入自己內的人，要開始這麼做；至於已進入的人，不要讓戰爭使他後退。……若認為我們要進入



天堂，而不必進入自己內，這是荒謬離譜的。」（靈心2·1·9、11）

談及進入第三住所的靈魂，大德蘭說：

「由於天主的良善，我相信，在世上有許多這樣的靈魂。他們非常渴望不開罪至尊陛下，甚至避免犯小罪、愛做補贖、長時間收心、善用時間、對近人行愛德，並且其言談、衣著和管理家務非常得體——這些人樣樣都有。的確，這是個令人渴望的境界，看來他們沒有理由不進到最後的住所，如果他們渴望，上主不會拒絕，這是個美好的預備，使人博得所有的恩惠。」（靈心3·1·5）

大德蘭表示：「光是說要，是不夠的」（靈心3·1·6），因為在此階段，個人仍能處在平常的狀況中。若要進入祈禱的超性領域，靈魂必須答覆「天主的召喚」，逐漸地放棄虛假的自我形像，承認必須改善，並忍受沙漠的乾枯。這樣會導致靈魂的意志翕合主旨。「無疑地，如果在此赤裸和超脫一切中，恆心堅忍，必會得到所追求的」。問題則在於「我們是『滿足』的愛好者，而非『十字架』的愛好者」（靈心3·1·8~9）。

「天主常願意祂所揀選的人覺察他們的可憐，稍稍取回祂的恩惠……我認為這個愁苦是來自天主的大仁慈；雖然是缺失，卻非常有益於謙虛。」（靈心3·2·2）

「請相信我，整個事情不在於有否常穿修會的會衣，卻在於力求實踐德行，在一切事上，屈服我們的意志，交付於天主，使我們的生命合乎至尊陛下的安排，渴望祂的



聖意成就，而非我們的。」（靈心3·2·6）

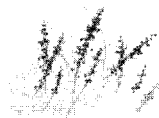
至於第四住所，大德蘭說：「我已非常詳盡地述說了這個住所，因為我認為，正是這個住所，有更多的靈魂會進入」，而且「**本性與超性在此融合一起**」（靈心4·3·14）。理由是，這是新的前進方式。在進入靈性領域的入口處，天主「遇見」靈魂，親手牽著他，如同帶領小孩子。聖十字若望稱處於此境的靈魂為「瞎子」。由於靈魂享有心靈的安慰，他的情感和欲望已被誘導，離開了純世上的愉悅。不過，他需要用點時間來學會品嚐「瑪納」，因為靈性的食糧更加微妙和精緻。由於決心，及因為開始專注於神性之愛而堅強，靈魂發展出一種新的方式去觀看、愛、思想和行動，不只是人性，更是神性的方式。

「超性的經驗始於此處，這也是極難解釋清楚的。……

為了達到這些住所，好像必須在其他的住所留守許多時間；雖然一般而言，是必須停留在剛說過的那些房間，但卻沒有固定不變的規則……因為上主在祂願意的時候，按祂的意願而賜予，且賜予祂願意給的人，由於這些恩惠全是祂的，祂沒有委曲任何人。」（靈心4·1·1~2）

灌注的祈禱始於第四住所，對大多半的靈修孩子，當虛假的自我逐漸地剝除，天主充滿愛的上智，會一點一滴地灌注進來。靈修的成長係「逐漸形成」的，而不在於靈魂有多少的感受或理智的領悟，大德蘭教導靈魂必須做些什麼。

「為了在此路上有長足的進步，及登上我們想望的那些住所，重要的不是想得多，而是愛得多；凡是最能喚起



妳們去愛的，妳們要這麼做。或許我們不知道愛是什麼，我不會感到非常驚奇，因為愛不在於濃厚的歡愉，卻在於懷著強烈的決心，渴望凡事悅樂天主……這些是愛的標記，妳們可不要以為愛是在於不想別的事，或以為如果稍有分心，什麼都會失掉。」（靈心4·1·7）

即使理智有所牽掛，愛的關係仍然持續著，分心是人之常情。不要為此而過分心煩意亂，這是很重要的事。

「通常思想快速地飛馳，只有天主綁得住它，當我們與天主如此緊密地結合時，好似我們已相當地與身體分離。我曾體驗過，我認為，我靈魂的官能專注於天主，且收心斂神地與祂在一起；另一方面，思想卻喧嘩不已，令我傻眼……然而，靈魂可能在非常靠近中心的那些住所中，完全與天主結合一起，思想卻在城堡郊外，遭受毒蛇猛獸的折磨，也因受苦而立功勞。因此，我們不該驚惶不安，也不該放棄祈禱……所有的不安和磨難多半來自我們不了解自己……。甚至就在今世，當靈魂達到最後的住所時，上主便釋放靈魂脫離這些悲慘的境況。」

（靈心4·1·8-9,12）

大德蘭稱第四住所開始的灌注祈禱為「寧靜祈禱」。在它一些著作中，大德蘭也稱較深的收心為「寧靜祈禱」，這顯示出區分或分析靈修經驗的困難。隨著神性之愛在靈魂內的成長，灌注的祈禱具有更深的特質。靈魂開放且感恩地接受這愛，遠比將之歸類更為重要。有時上主會給初學者暫時品嚐一下超性的祈禱，「為了邀請靈魂看看其餘的住所是怎麼回事，使他



們預備好進入其中」(靈心3·2·9)。不過，這段過渡期，從我們自己能做的，到超越我們掌控之外的，即是大德蘭所謂的第四重住所。

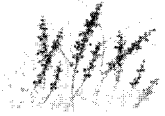
在她的《自傳》中，大德蘭稱經由水車或水渠得到的水為「第二種水」，代表「寧靜祈禱」或初步的灌注祈禱。「第三種水」或「官能的睡眠」，則形容為「一道溪流或泉水」，這可能是結合的預備接觸，但還不是永久的結合。關於結合的性質，大德蘭寫道：「結合的程度有的深、有的淺」(靈心5·2·1)。大德蘭在《靈心城堡》中也解釋說：

「關於這些內在的事物，有可能和過去在別處說的相矛盾，這不足為奇，因為過去所寫的，到現在已相隔十五年之久，在這些事上，或許上主賜給了我比從前更清楚的領悟。」(靈心4·2·7)

在第四住所中，大德蘭詳述了以下的象徵，形容「有兩個水源，各有其灌滿水的水槽」：

「這兩個水槽以不同的方式裝滿了水：其一是來自遠方，經由許多水管和技巧；另一則位於水源地，無聲無息地灌滿了水……水大量湧流……大水槽的水滿了之後，會滿溢出一條大溪流，無須技巧也不必興建水管，水源地卻會經常冒出水……其間的不同，我認為，來自水管的水是我所說的『欣慰』，因為是我們以思想得到的……至於另一個水源，水來自其本身，亦即天主。」(靈心4·2·2~4)

大德蘭好似有意描述在過渡期間，靈魂可能的經驗，就是



靈魂從準備及開始的推理默想、自修的默觀或收心祈禱，過渡到天主逐漸滲入靈魂的寧靜灌注祈禱。經由第一種型態，靈魂在本性和超性祈禱的邊緣徬徨不定，也許有些預嘗或瞥見的經驗。天主必須帶領靈魂越過，然而沒有初期的預備，靈魂甚至連邊界都到不了。最初的祈禱始於我們自己「感官與官能」，終止於天主；第二種祈禱則「始於天主而止於我們」（靈心4·2·4），愉悅從心靈湧流，而為感官及官能所享受。

大德蘭說，這個經驗不是從內心來的，「而是來自另一個更深的部分，彷彿出自極深處。我想必是靈魂的中心」（靈心4·2·5），神性之愛的灌注擴大愛的能力。

「我認為，在這裏能有所幫助的，乃在於這個『舒展』。事實好像是這樣的，這天上的水開始湧流出來，我說是來自我們內的極深處，擴大並舒展我們整個的內在，導致不可言喻的幸福；甚至連靈魂都不了解在那裏所給予他的。他聞到一種芳香—現在我們所說的—好似內在的極深處有個火爐，從中散發出芬芳的香氣；既不見光亮，也不見火爐；但是熱氣和香氣卻透徹整個靈魂，甚至如我已說過的，多次連身體也得以分享。請留意，請了解我，並非感受到熱氣，也沒有聞到香氣，而是比這些更微妙的事；我之所以這麼說，是爲了使妳們了解。……這（心靈的愉悅）不是人能隨意空想的，因為無論如何費力謀求，我們都無法獲得。由此經驗我們得以獲悉，這不是我們的金屬，而是神性上智的純金鑄造的金屬。在這裏，我認為官能並沒有結



合，而是專注凝神，且觀看著，彷彿驚奇於所見的事物。」
(靈心4·2·6)

在每個階段，大德蘭都提醒她的讀者，決定靈魂真正的靈修成長，不在於神慰和恩惠，而在於施惠近人的愛之動作，因為愛的本質是去服務。「我來是為服事人，而不是受人服事」。增長的神性之愛有個目的，就是要以每個人做為工具，有益於治癒和轉化這個世界。

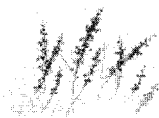
「意志必定以某種方式和天主結合；不過，從後來衍生的效果和行為，可以辨認出這些祈禱的價值，而沒有比證實祈禱更嚴厲的考驗了。」(靈心4·2·8)

大德蘭勸告靈魂，對他們的進步，不要過於「斤斤計較」或評估，因為這是在天主的手中。這麼做，會把注意力集中於「自我」，而我們應該做的是「忘掉自己，及自己的利益、舒適和愉悅」。

「靈魂要把自己交在天主的手中，讓祂隨心所欲地對待靈魂，盡所能地對自己的利益漠不關心，極力順從天主的旨意。」(靈心4·3·6)

當理智和記憶尚未完全受淨化之前，屬於意志的愛，能夠和天主結合。除非理智和記憶受到淨化和完全的光照，理智不能領悟它所專注和貯藏的。當官能尚未被天主休止時，理智會徘徊漫遊，因為它習慣以推理的方式工作，沒有事做時，會像個無聊的孩子，無法專心致志。

「最好是存想著他就在天主面前，及天主是誰。如果他內在所感受的，使得他全神貫注，好極了；不過，請不



要企圖明瞭這是什麼，因為這是賜給意志的；要留在全神貫注的享樂中，除了一些愛的話語，不要使勁費力。……意志深深地安息於天主，理智的吵鬧使他難受極了，為此，不要去留意這個騷擾，這麼做會使意志喪失許多它正享受的，而是要放開理智，整個人交付於愛的雙臂中。」

(靈心4·3·8)

對於這不斷加深的關係，大德蘭指出一些效果。「靈魂在事奉天主的事上，不像先前那樣拘束，而是更加自由自在……不受縛於害怕下地獄……靈魂更充滿信賴地享有天主」；不害怕「做補贖，怕損及健康……怕遭受困苦患難……他的信德更加活潑，也明白，如果為天主忍受患難，至尊陛下會賜給他恩寵，使他耐心地承受痛苦……總之，所有的德行都有所改善」(靈心4·3·9)。

第五住所中，所經驗的是結合的祈禱。聖女大德蘭在《自傳》中，稱之為「第四種水」。在《靈心城堡》中，大德蘭將之比喻為《雅歌》中新娘的「內在酒室」。意志的完全委順，始於微小的事，也是這條路上每一步所要求的，已臻至完全。

「按我所了解的，這個結合即是酒室，上主願意把我們安置在那裏，在祂願意的時候，也隨祂的心意；不過，無論我們如何全力以赴，我們無法進入其內。至尊陛下必須把我們放進那裏，祂自己親自進入我們靈魂的中心……祂不願我們的意志在這事上有任何參與的份，因為意志已全然順服於祂，祂也不願官能和感官的門是打開的，因為它們全都睡著了。然而，當祂進入靈魂的中心時，卻不必



經過什麼門，就像祂進入宗徒們所在的地方，那時祂說：Pax vobis！（願你們平安！）又如同祂從墳墓出來時，沒有挪開石頭。後來妳們會看到，在最後的住所中，至尊陛下多麼渴望靈魂在其中心享有祂，甚至遠超過在此所享有的。」（靈心5·1·12）

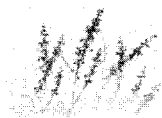
大德蘭鼓勵所有的祈禱靈魂：

「實則只有很少的人，沒有進入我現在要說的這個住所。結合的程度有的深、有的淺，爲此之故，我說大部分的人進入其中。至於這裏我說的，在這個房間內的一些事件，我確實相信是很少有的；然而，雖然靈魂只不過抵達門口，已是天主對他們的大慈大悲了。」（靈心5·1·2）

每一個靈魂都有潛能獲得這個「默觀的寶貴珍珠……不過我們當中卻很少人妥當準備自己，去領受上主可能通傳給我們的……因爲在此塵世，我們能以某種方式享有天上的福樂，求祂賜給我們祂的恩惠，不致因爲我們的過錯而失掉什麼，求祂顯示給我們這條道路，賜給靈魂力量，使他能持續地挖掘，直到尋獲這隱藏的寶藏（參見：瑪十三 44）。而事實是，這寶貝就真真實實在我們內」（靈心5·1·2）。

大德蘭述說她的結合經驗。她的敘述有助於闡明神秘之愛與知識的灌注，當這些恩惠避開了受造物的理智與感官時：

「天主使這個靈魂如同呆子，對所有的事物痴呆，好能將真智慧刻印於其上，結合之時，他看不見、聽不到，也不明白，這時間常是很短的，靈魂甚至覺得，比實際的時間還短，天主親自置身於那個靈魂的內在深處，當靈魂



返回己身時，他絕不會懷疑他在天主內，天主在他內。這個確信是很重要的。……那麼，妳們會問我：如果靈魂看不見，也不明白，又怎能見到真理，或明白真理呢？我沒有說他在當時看見真理，而是後來他清楚地看見真理；不是因為這是個神見，而是因為存留在靈魂內的一份確信，這是只有天主能放入其內的。」（靈心5·1·9-10）

在第五住所，大德蘭以蛻化成蝴蝶的蠶作為比喻，象徵靈魂的轉化。「由於聖神的熱力，這隻蠶開始活起來」。這成長「完全來自天主賜給我們眾人的助佑……教會……辦告解、看聖書及聽道理……依靠這些方法及好的默想，直到長大成人。這樣的成長便是我認為最合適的」（靈心5·2·3）。

接著大德蘭寫道：「牠開始吐絲，蓋好屋子，牠則必須死在其中。我願在此說明，這屋子就是基督……我們的生命隱藏在基督內」（靈心5·2·4）。靈魂開始「編織這個小繭，清除我們的私愛、我們的意志……當靈魂在這個祈禱中時，他真的死於這個世界；出來了一隻白色的小蝴蝶。啊！天主的偉大！靈魂是怎樣從中出來的，從逐漸地封閉在天主的偉大中，而且如此地和天主結合……我告訴妳們，的確，這個靈魂認不出自己了！」（靈心5·2·6-7）

「對於他身為小蟲子時做的工作，他已什麼都不看重了，那工作就是一點一點地吐絲結繭；現在他已長出翅膀……對聖人們忍受的痛苦，他也不視之為了不起，因為他已從經驗中得知，天主怎樣幫助和轉化一個靈魂，使之



不再像他自己，連他的模樣也不像。」（靈心5·2·8）

大德蘭警告說：「這麼說或那麼說，我們的生活中都必須有十字架」；但「我的意思不是說，達到這裏的人沒有平安，他們有平安，而且是很深的平安」（靈心5·2·9~10）。

大德蘭堅持，非凡的靈修經驗為結合並不是必須的，必須的只有翕合天主的旨意：

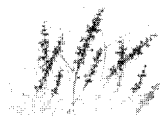
「既然進入其中會有如此的豐收，對那未蒙上主賜予這麼超性恩惠的人，不要讓他們感到敗興失望是很好的；真正的結合是能夠好好地去獲取的：藉著我們上主的助佑，如果我們努力求取，使我們的意志完全專注於天主的旨意。」（靈心5·3·3）

「上主只向我們要求兩件事：愛至尊陛下和我們的近人，這是我們必須努力的工作。成全地履行這兩件事，就是實行祂的旨意，這樣，我們就是與祂結合……如果很成全地愛近人，那我們就是做了一切……如果愛不是來自天主的愛，以之為根基，我們無法達到成全地愛近人。」
（靈心5·3·7~9）

第六住所是與神訂婚的地方。在尚未得到神婚的恩惠之前，大德蘭經驗到心靈與身體的強烈痛苦。「天主啊！幫助我吧！進入第七住所之前，靈魂要忍受的是何等的內外磨難！」
（靈心6·1·1）

大德蘭必須在其內在深處，體驗每一層次的黑暗空虛，好能打開這些領域，以接受神性的光明。

「這折磨是從上而來的，世上的事物在這裏實在沒什



麼用。這位偉大的天主要我們認出祂是君王，也認透我們的可憐，這對於後來的進步非常重要。」（靈心6·1·12）

「爲了得到這個知識，及上主賜給已被帶入此境之靈魂的許多其他恩惠，必須要有勇氣。」（靈心6·5·6）

德行得以堅強，尤其是謙德；「靈魂清楚明白，如果她有什麼好的地方，全是天主所賜，一點也不是她自己的」（靈心6·1·4）；「這個愛的動作在他內造成這麼大的作用，使他渴望被銷毀」（靈心6·2·4）。

大德蘭體驗到大量的神性灌注，以致出神：

「心靈好似真的離開身體。另一方面，這個人顯然並沒有死；至少他無法肯定地說，有些時刻自己是不是還在身體內。他覺得彷彿自己整個地在另一個國度，和我們活著的今世不同，在那裏，顯示出另一種光明，與塵世的光明大不相同，如果他耗盡一生要去想像那光明，及其他的事物，他是永遠辦不到的，事情的發生是這樣的，剎那之間，教給了他這麼許多事情，如果他想要用想像與心智工作許多年，把它們系統化，他也無法辦到……靈魂的眼睛看見的，比我們在今世用身體的眼睛所看的，好得多，無須話語，就能了解某些事。」（靈心6·5·7）

愛的創傷、出神及神諭，全都是逐步的準備，是以天主的光輝華麗，裝飾靈魂的方式，好使天主能與靈魂結合，有如祂的平輩。大德蘭描述她的神婚經驗，不過，每個靈魂都各有其獨特的歷程。「我們每個人都有一個靈魂，但由於我們沒有珍



視靈魂，視之為堪當以天主的肖像造成的受造者，我們無法了解其中的深奧秘密」（靈心7·1·1）。

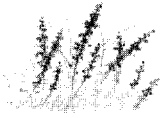
第七住所是「另一個天堂」，「天主獨自居住」在那裏（靈心7·1·3）。

「現在，當至尊陛下樂意賜給靈魂前述的這個神婚，祂首先帶領靈魂進入祂自己的住所。祂願意這個恩惠有所不同，與祂賜給靈魂出神時不一樣。我真的相信，在出神時，祂使靈魂和祂自己結合，如前所述，在結合的祈禱時亦然。但是靈魂並不認為，祂蒙召進入自己的中心，如同這裏，在這個住所……這些事無關緊要；無論經驗來自這方式，或以其他方式，上主使靈魂與祂合一……在此第七住所……我們的好天主，現在渴望的是除去靈魂眼上的鱗片，讓他看見並了解，雖然以一種陌生的方式，祂賜給靈魂一些恩惠……至聖聖三三位，先以大量的至極明晰，臨於他的心靈，使之灼燃焚燒。」（靈心7·1·3,5-6）

天主不只分享祂的愛，也分享祂的智慧給新娘 / 靈魂。正如聖十字若望寫的：「雙方的產業共同享有」。

大德蘭曾經描述過，默觀中神性的接觸和灌注，好似兩根燭火一起燃燒，然後分開。神婚之後，兩個火焰合而為一，再不分離。

「啊！我的靈魂，在這個痛苦中，你打的戰是多麼美妙，在此所發生的，又是多麼真確實在，因為『我屬於我的愛人，我的愛人屬於我』，這兩個如此燃燒的火，誰能



將之分離呢？這等於是徒勞無益，因為這兩個火已成爲一個。」（聖女大德蘭《獨白》16·4）

默觀祈禱提供約會地點給靈魂，使他與天主獨處，好似兩人共同留在無言的交往中。處在默觀的高境時，當我們的新娘／靈魂與其根源（天主）合而爲一時，在天主內，偕同天主，我們超越時間地經驗祂的存在，此乃預嘗我們在天堂上的存在。在我們時間性的塵世生命中，我們的感受雖然是剎時的，到了天堂，必會永久地享有。

「因此，在天主的這座聖殿中，在祂的這個住所內，在至深的靜默中，天主單獨與靈魂一起歡躍。」
（靈心 7·3·11）

在新娘／靈魂充滿愛的注視中，他全是眼睛，在他充滿迴響的沈靜中，全是平安，在無限的合一中，全是喜樂，在其答覆的火焰中，全是光明。

天主的存有（Be-ing），超越時間，無法翻譯成口頭的言語，雖然人確實經驗到內居聖三令人悸動的臨在。從靈魂的最深部分，喚起共鳴的悸動。感受到這個顫慄，卻又不可名狀：一個愛的接觸，震動了心弦；聖神的翅膀，庇護靈魂；聖神的微風吹亂了水面；燃燒的燦爛光輝，誘導靈魂前行；由於被火星觸及，他渴望火焰，而在神婚中，他成爲一道愛的活焰。尋找衆人的心，吸引他們靠近這個放射的光輝。

「對親近我的人，我要顯我爲聖。」（肋十3）

神性的無限無量，從四面八方湧流而入，生命因之改善，靈魂得到治癒和更新。耶穌那麼渴望蔓延的火，不是核能的火，



這麼令人恐怖，而是神化的火。

「親愛的，你們不要因為在你們中，有試探你們的烈火而驚異，好像遭遇了一件新奇的事……因為光榮的神，即天主的神就安息在你們身上。」（伯前四 12, 14）

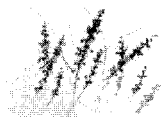
我們已得到勝利的保證：「看，我已更新了一切……已完成了！」（默廿一 5~6）未來的某處，在只有天主知道的那時間，「新耶路撒冷」在等待著。本性界與超性界互相結合，如同天主把這世界 / 靈魂 / 新娘，帶入天主聖三的懷抱。彷彿個別的靈魂，如果世界 / 靈魂，其心靈預備妥當，這必會是一個溫柔、充滿愛的擁抱。

「天主又賞賜她穿上了華麗而潔白的細麻衣：這細麻衣就是聖徒們的義行。讓我們歡樂鼓舞，將光榮歸於他罷！因為羔羊的婚期來近了，他的新娘也準備好了……被召赴羔羊婚宴的人，是有福的！」（默十九 7~9）

「上主在地上正創造一件新事，女人開始再去找她的丈夫。²」（耶卅一 22）

無論個人或群體，我們經歷時間，不變地走向那「天」及那「時刻」。無論終極日子的來臨，是否在有生之年，我們全都置身於其中。「新耶路撒冷」是個靈性的國度，我們每人都有一塊奉獻的石頭（即神化的靈魂）。耶穌是「楔石」，「城牆有十二座基石……刻著羔羊的十二位宗徒的十二個名字」（默

² 此句引言的後半，係按英文原本譯出，丈夫是大寫的開頭的英文字，意指天主。



廿一 14)。

每個在天主內神化的靈魂，或仍在神化途中的靈魂，必然會帶領這世界更靠近其圓滿之境，就像單一的小燭火，有助於驅除黑暗，有如「媒介」和「燈光」，靈魂只須隨時待命和甘心樂意，許多靈魂會蒙召多做一些，但這些是人人都能得到的。這是最有價值的遺產，我們能留傳給自己的孩子及全人類——我們的兄弟姊妹。

「看，我告訴你們一件奧秘的事：我們眾人不都死亡，卻全要改變，這是在眨眼之間，在末次吹號筒時發生的。的確，號筒一響，死人必要復活，成為不朽的，我們也必要改變，因為這可朽壞的，必須穿上不可朽壞的；這可死的，必須穿上不可死的。幾時這可朽壞的，穿上了不可朽壞的；這可死的穿上了不可死的，那時就要應驗經上所記載的這句話：『在勝利中，死亡被吞滅了』，『死亡！你的勝利在哪裏？死亡！你的刺在哪裏？』……感謝天主賜給了我們因我們的主耶穌基督所獲得的勝利。」

（格前十五 51~57）

如果我們回顧並反思自己的靈修歷史，我們發現，天主一直不斷地鼓勵祂的孩子們，來分享活水和神化的愛火，切望使作出回應的靈魂神化。

「祂在你面前安放了水與火，你可任意伸手選取。」

（德十五 17）

「啊！凡口渴的，請到水泉來！那沒有錢的，也請來罷！」（依五五 1）



「上主必要時常引領你，在乾枯之地，使你心滿意足……你將成爲一座灌溉的樂園，一個總不涸竭的水泉。」
(依五八 11)

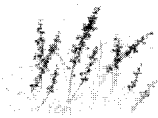
「愛情猛如死亡，妒愛頑如陰府：它的火焰，是上主的火焰。」(雅八 6)

「天主，因爲祢曾考驗了我們，像鍊銀子一般，也鍊了我們……使我們經過水深火熱的中央，最後祢仍然使我們獲得解放。」(詠六六 10~12)

「看！我要在她身上廣賜和平，有如河流一般……你們見到這種情形，你們的心必要歡樂。」(依六六 12~14)

若要成爲愛的活焰，我們必須添加燃料，即默觀祈禱，使火不致熄滅。若要喝到活水，我們必須下到自己的深處，亦即進入默觀祈禱。經由默觀，神性的親密自古就已存在，雖然現今的時代，本性的默觀面常常被忽略。如同老鷹在鳥巢的上空盤旋，鼓舞小鷹飛翔，聖神也在靈魂的深淵上空徘徊，鼓舞靈魂凌空飛向天主。

默觀不只是基督信仰的一個重要部分，也要回溯到我們猶太基督徒的根上。希伯來話描述天主在安息日「休息」，意謂著只呼吸、存在或存有 (Be-ing, I Am Who Am)。古老的時代，生活是艱困的，尤其是沒有僕人的一般老百姓，沒有什麼休閒時間，安息日的法律，意指確保一段固定的時間，不用做事，停止活動，可以自由地「花費時間」，和天主相處在無言的融合中。安息日的宗旨是法律禁止工作，限制身體的行動，人們能學習如何只是「在」天主的臨在中。「你們要停手，應承認



我是上主」(詠四六11)。

經年累月之後，就像人本性常有的情況，規條的數目及重要性不斷增加，竟至往往使安息日的原初用意和目的曖昧不明。

一旦辨識出靈修發展的基本過程，我們就能認出聖經中的相似敘述。人們常覺得奇怪，為什麼天主過去較多與聖經中的男女有個人的交往，不像今日那樣，然而天主「昨天、今天及明天」都是一樣的，人類亦然。我們在聖經中讀到的，是每個靈魂在不同的靈修階段敘述的經驗和事件。以他們靈性官能的較明晰覺知，他們能看見天主，見到在日常的表態之下，天主在世界上的工作。

當他們歷經主動或心靈的沙漠和黑夜時，聖經中的神聖子民在心靈的饑餓和乾渴中，向天主呼號。此乃愛的靈魂尋求其心愛主的永恆呼號。他們抱怨自己的痛苦，及受淨化時，天主好似「不在」，而當天主在神訂婚或神婚的階段時，灌注祂的愛與知識，他們則喜樂地歡唱。

「天主，祢是我的天主，我急切尋求祢！我的靈魂渴慕祢，我的肉身切望祢，好像一塊乾涸無水的田地。」
(詠六三2)

「祂沈重的手掌，使我不得不呻吟，惟願我知道怎樣能尋到天主……祂試驗我，我必如純金出現。」(詠廿三2~10)

「我身心衰竭消沈。」(詠七三26)

「論及祢，我心中時常在想：『你應該尋求祂的儀容。』」
(詠廿七8)

「我醒來之後，要看見祂站在我這一方！我親眼要看



見祂。」（約十九 26）

「天主，祢的慈愛是多麼寶貴，世人都藏身在祢的翼蔭下……他們暢飲了祢甘飴的水泉；因為在祢那裏有生命的泉源，在祢的光明中，我們看到光明。」（詠卅六 8-10）

「求在我心的深處教我認識智慧。」（詠五一 8）

「來，我們回到上主那裏去，因為祂撕碎了我們，也必要治癒…第三天祂必使我們興起，生活在祂的慈顏下。」
（歐六 1）

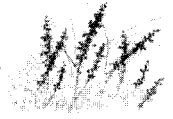
「因為你要稱為『我可愛的』，你的地域要稱為『已婚的』，因為上主喜愛你，你的地域將要婚嫁。就如青年怎樣娶處女，你的建造者也要怎樣娶你；新郎怎樣喜愛新娘，你的天主也要怎樣喜愛你。」（依六二 4-5）

舊約中，描述靈修旅程，寓意最完整的敘述是《雅歌》。這首詩歌的結尾是聖三之間的對話。祂們問，在祂們的「妹妹」議婚之日，祂們要做什麼。十字若望解釋，祂們說的是靈魂，因為靈魂是天主的「妹妹」，是祂的本質。

「我們的妹妹尚小，還沒有乳房（靈魂尚未達到靈性的成熟）。到了她議婚之日，為我們的妹妹，我們將做什麼？她若是牆，我們就在上面建造銀垛；她若是門，我們就用香柏木門來關鎖。」（雅八 8）

當靈性的議婚開始，天主親自透過神性的灌注，關鎖和堅強靈魂，強化她，使她足以忍受結合和神婚的強度。

這首詩歌始於熱愛的靈魂，她已嘗到了心靈的愉悅，尋求更深入、更永久的關係。



「願祢拉著我隨你奔跑！君王，願祢引我進你的內室……讚歎祢那甜於酒的愛撫；怪不得眾少女都愛慕祢！」
(雅一4)

「我雖黑卻秀麗」(雅一5)。黑是因為靈魂尚未蒙受神性的光照，秀麗則是因為靈魂是天主的「妹妹」或「本質」。新娘／靈魂的部分，有必要做初步的努力，再繼續尋求她的愛。當天主好似不在時，會導致痛苦：「一見祂走了，我好不傷心。我尋覓，卻沒有找著」(雅五6)。當靈魂經驗神之愛的接觸時，也有柔情的時刻：「我找著了我心愛的，我拉住祂不放」(雅三4)。

天主讓靈魂知道祂的愛：「我的愛卿！妳是全美的，妳毫無瑕疵」，因為靈魂忍受了必須的淨化。「我的妹妹，我的新娘，妳奪去了我的心！……我的妹妹，我的新娘，是關閉的花園，……是一個封鎖的泉源」，毫無瑕疵(雅四7,9,12)。靈魂的最深部分是惟獨保留給天主的，是「關閉的花園」；加爾默羅的意思是「花園」，而「與天主在花園中散步」，則是默觀的象徵。新娘／靈魂回答：「願我的愛人進入祂的花園，品嚐其中的佳果」(雅四16)。這是天主親自授予靈魂的德行，靈魂現在已經洞察了。

心愛的靈魂受到鼓舞，享受在默觀中，他們之間愛與親密結合的愉悅和果實。新郎：「我的朋友，請你們吃，請你們喝；我親愛的！請你痛飲」；新娘：「我身雖睡，我心卻醒，聽！我的愛人在敲門」(雅五1~2)。現在，理智、想像和記憶在此「默觀的睡眠」中靜息，然而心(愛/意志)卻在「觀看」，沈



迷於愛。誰能知道神性之愛的深度和強烈呢？除了靈魂和他的天主之外，無人能知。天主是神，祂只能以神性的方式去愛，且渴望靈魂能有熱烈如火的回覆。

「我屬於我的愛人，我的愛人屬於我」（雅六3）。新娘／靈魂體驗神婚的恩寵，且被天主自身的光輝華麗所裝飾。「那上升如晨曦，美麗如月亮，光耀如太陽，莊嚴如整齊軍旅的，是誰？」（雅六10）

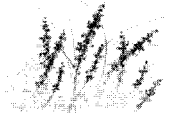
《聖詠》四四章描述了類似的經驗：

「君王戀慕妳的美麗……秀麗的公主深居王宮，她的衣裳以金絲繡成……她身穿錦衣華服，前去謁見君王……一起進入了王宮。」（詠四四12, 14, 16）

聖十字若望仿效《雅歌》的風格，在他的《靈歌·序言》中，解釋了說明靈性事物的困難：

「如果認為人能完全解釋從神秘領悟而來的愛情詩詞，如這些詩節，這是很愚蠢的想法。如同聖保祿所說的，上主的聖神，居住在我們內，扶助我們的軟弱，親自以無可言喻的嘆息代我們轉求（羅八26），為能明白指示我們，那既不能完全理解，也不能領悟的事。」

誰能述說，在天主居住的鍾愛靈魂內，天主所賜予的領悟呢？誰又能述說，天主傳達給他們的經驗呢？最後，誰能解釋，天主所給他們的渴望呢？的確，無人能夠！即使是領受這些通傳的人也不能。因此，這些人讓他們的一些經驗流溢於象徵和比喻，從他們心靈的豐盈中傾流的，



與其說是理性的解釋，不如稱之為秘密和奧秘。

既然這些詩節是在洋溢神秘領悟的愛內完成的作品……因為奧秘的智慧，即經由愛情而來，也是這些詩節的主題。為此，無須被人清楚地瞭解，方能在靈魂內導致愛和感情，因為其被賜予，係按照信德的模式，藉著信德，我們愛天主，而非理解天主。」

靈修的道路雖有基本的階段或「等級」，每個靈魂最後總會抵達，登上這些等級的台階，可能不會經驗到聖十字若望所描述的那樣。在他的《靈歌》中，更強烈的「愛之接觸」，導致新娘／靈魂洋溢出愛的言辭，接著是「呻吟悲嘆」或覺察天主的「不在」，增加靈魂的渴望，催促他前進，邁向下一「步」，使之再體驗天主愛的臨在。這個來回動作，無異於在「沙漠」中，天主好像不在，隨之而來的卻是「綠洲」的愉悅和安慰。

十字若望《靈歌》的前十三段詩節，描述靈魂尋找她的心愛主，忍受沙漠之旅的空虛和充滿。意志的交託是必要的，不只一次，而是沿途中的每一步都必須交託。天主與靈魂之間神訂婚的愉悅，表達在 14、15 詩節。第 22 詩節敘述神婚的境界。

十字若望再次肯定大德蘭堅持的靈修原則：「經由愛而領悟的神秘神學……一個人不僅有所領悟，而且有經驗」（靈歌·序言）。在所有的詩節中，若望以詩歌的意象描述這些經驗，且時常提及《雅歌》：「祂以這些話語稱呼靈魂為祂的王冠，祂的新娘，祂心靈的歡樂，現在祂以手臂挽著她，和她相偕前行，有如新郎步出洞房」。若望繼續以詩歌的形式描寫神婚：「新



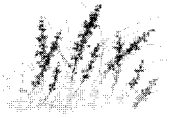
娘已經進入，殷切渴慕的怡心花園，她愉悅地憩息，頸項斜倚，在愛人的甜蜜手臂裏」（靈歌22·1）。

「新郎在此說話，且稱呼靈魂為『新娘』，明言兩件事：第一，祂述說，現在已經凱旋得勝，新娘怎樣達到神婚歡愉之境，這是祂和新娘熱切期待的境界。第二，祂列舉靈魂現在享受的這個境界中的特點，諸如：愉悅地憩息，頸項斜倚，偎依愛人的甜蜜手臂裏，如我們將加以解釋的，新娘已經進入。……

應該注意，靈魂尚未抵達這個境界之前，她先要在克苦（沙漠與黑夜）的考驗和痛苦中，及在默想屬神的事物上自我修練……之後，她開始走上默觀的道路。從這裏，她經過愛的道路和窄路……在那裏完成了靈性的訂婚……她在結合道路（神性結合，交付意志）上向前進步，她從新郎那裏領受許多明顯的通傳、拜訪、恩賜和珠寶（装扮上天主的光輝華麗），並且，有如一位未婚妻，熟識她的心愛主，**完善地愛慕祂**。」（靈歌22·1~3）

以「新娘已經進入」作為開始的詩節：

「靈魂和天主聖子之間的神婚在這裏達成……這個神婚遠非訂婚所能相比，因為神婚是在心愛主內的全然神化……靈魂因而成為神性的……藉分享而成為天主……這是今生中能達到的最高境界……正如在完婚時二人成為一體……當天主和靈魂間的神婚達到團圓極致時，雙方的本性成為一個神與愛，如聖保祿舉出這相同的比喻說：『那



與主結合的，便是與祂成爲一神』（格前六17）。

她已經被神化成爲她的天主，在這裏指示爲有如『怡心花園』……完成於兩個本性之間的結合，以及天主與人之間的交往是這樣的，**即使兩者都沒有改變其存有，雙方都顯示出如同天主。**」（靈歌22·3~4）

當靈魂愈來愈相似天主時，並不因而失去個人的自我認同，因爲恩寵係建立在本性上，且使本性成全。聖保祿仍然是保祿，反映出他獨特的基督精神，將之生活出來，和瑪利亞、伯多祿、若望不同，也和後來的聖女大德蘭、聖十字若望及世世代代其他聖人有別。

神化的靈魂，意味著在世上導致轉變。「西滿，我已爲你祈求了，爲叫你的信德不致喪亡，待你回頭以後，要堅固你的兄弟」（路廿三32）。當人性因基督聖神，延伸出對他人的慈悲時，人性達至最佳之境，極其肖似天主。

聖十字若望說，已經達到神婚的靈魂：

「在此境界中的靈魂，度著如同天主一般快樂和光榮的生活，若是可能，讓每個人在此思量一下，她的生命是多麼欣喜快樂；正如天主不能感受任何的不愉快，靈魂也不能感受任何的不愉快，因爲在靈魂的實體內，天主的榮福歡愉已被體驗和享受，靈魂現在已在祂內被神化了。

『她愉悅地安息，頸項斜倚』，這裏的『頸項』，表示靈魂的力量，如我們說的，藉此力量，導致和新郎的結合。因爲**如果她現在不是非常強壯，她不能忍受如此親密**



的擁抱。而且因為靈魂藉此力量而勞苦工作，實踐德行，獲得凱旋，理所當然，懷著奮鬥過、戰勝過的力量，她愉悅地憩息，頸項斜倚『在愛人的甜蜜手臂裏。』……

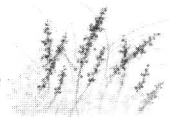
使她的頸項斜倚在愛人的甜蜜手臂裏，就是使她的力量，或者更好說，她的虛弱無能，現在結合於天主的力量，因為『手臂』象徵天主的力量……因為現在天主是**靈魂的力量和甜蜜**，在這裏，她受到庇護和護佑，對抗一切邪惡，且習慣於一切幸福的歡愉。」（靈歌 22·5~7）

若望寫道，當《雅歌》中的新娘稱天主為她的「兄弟」，「她指出達至神婚之境前，夫妻兩者間同等的愛」（靈歌 22·7）。

十字若望指出，凡領洗的靈魂都與基督結合，不過，神婚涉及的是靈魂的逐步發展，直到他獲致神性的成全，即他之受造的目的：「認識、愛慕並事奉天主，將來與祂永在天上享福」。這個回答，孩子們背得滾瓜爛熟，琅琅上口，是屬於神化經驗上的認識、愛慕和服事。

「在十字架上完成的結婚，不是我們現在談論的這個神婚。因為當天主賜予第一個恩寵時，那婚事立即完成，這是在每個人領洗時賜予的。我們所講的這個神婚，和全德有關，除非逐漸和逐步地進展，否則不會獲致……一個是憑靈魂的腳步逐漸達到的，另一個（領洗）則憑天主的腳步，所以立即就達到。

我們所論及的這個神婚，天主以厄則克耳對靈魂說過的話表達出來：『……我又經過妳身旁時，看見了妳，見

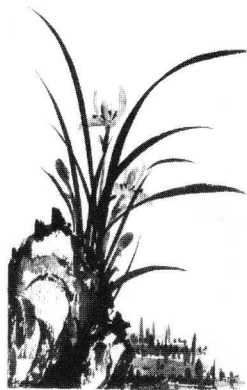


妳的時期，即懷春期到了，我就向妳展開我的衣襟，遮盖了妳的裸體（靈魂的不成全已被剝除，如同耶穌在十字架上，因其祭獻而被剝裸），也向妳發了誓、立了約（按聖經解釋道，這誓約比一般的契約含意深，意指婚姻之愛，即天主對靈魂的溫暖、柔情之愛）——吾主上主的斷語——妳遂成為我的，我用水洗淨了妳……又用香膏傅抹了妳……給妳的頭上戴上花冠。金銀作妳的點綴，細麻、綢緞和錦繡作妳的衣服……妳實在美麗絕倫，堪登后位。因妳的美麗，妳的名聲傳遍了萬國。因為我用我的飾物（光輝華麗）點綴了妳，妳才如此美麗無瑕。』（則十六5~14）……這同樣發生在我們論及的這個靈魂身上。」（靈歌23·6）

天主臨在於受造物的神秘經驗，在舊約中常被愛的靈魂加以描述：「他們未能從看得見的美物，去發現那自有者…因為，從受造物的偉大和美麗，人可以推想到這些東西的創造者」（智十三1,5）；「你看見虹霓，就當讚美它的創造者」（德四三12）。

《靈歌》中有兩段最被喜愛的詩節，若望表達出他對天主臨在的神秘洞察：

「我的愛人是綿綿的崇山峻嶺，
孤寂的森林幽谷，
奇異奧妙的海島，
淙淙迴響的江河，
撩情的微風呼嘯。





寧靜的深夜

於黎明初現之際，

默默無聲的音樂，

萬籟交響的獨居，

舒暢深情的晚宴。」

(靈歌 14~15)

若望描述了天主的美外顯於受造界，新娘 / 靈魂可以從內經驗到。

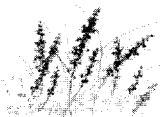
「這事會發生，即靈魂會在她內看到前文說的綿延的崇山峻嶺的花朵，亦即天主的富裕、崇偉和美麗；而其間雜著森林幽谷的百合，這表示休憩、舒暢和受保護；其次，那地方散佈點綴著奇異奧妙海島的芬芳玫瑰，指示天主的美妙知識。還有，她會動心於淙淙迴響，江河畔的百合芬芳，我們說，這表示天主的崇偉充滿每一個靈魂。她也會覺察，由撩情微風呼嘯散佈出來交織其中的茉莉花香，我們也說過，在此境界中，靈魂享受它們。同樣地，靈魂洞悉我們提及的其他所有德行和恩賜—寧靜的認識、默默無聲的音樂、萬籟交響的獨居、深情舒暢的晚宴。」

(靈歌 24·6)

花是德行，微風是聖神，聖神散佈花兒芳香。「凡在今生中，時常堪受神性花朵芳香之樂的人是有福的！」(靈歌 24·6)

「她孤居獨處，

孤寂盈繞已築窩巢；



孤寂中惟有愛人獨自引導，

且在孤寂中

因她的愛而創傷。」（靈歌 35·1）

若望解釋：

「天主不僅在她的孤寂中引導她，而且是祂獨自在靈魂內工作，沒有其他任何方法。這是神婚中，靈魂和天主結合的一個特點：天主親自單獨地在靈魂內工作，且通傳祂自己，沒有天使的介入，也沒有本性能力的介入；因為接受天主在此境界賜予的超性的大恩，無論外感官、內感官或所有的受造物，甚至連靈魂本身，能做的少之又少。不是靈魂本性的才能和工作，或勤勞得蒙超性大恩，而是天主獨自賜予她的……天主如此地深愛靈魂，願意獨自賜予靈魂上述的恩惠……就是說，祂因愛新娘而受創傷。」
（靈歌 35·6~7）

對新娘 / 靈魂而言，今世便開始經驗「榮福直觀」（Beatific Vision）。

「在天堂，我們自己要默觀天主，不過，卻如過去，是透過基督的眼睛。若是這樣，那麼我們個人所做的奧秘性努力，等待與其他所有人所做的奧秘的努力結合起來，達到一個本質性的圓滿。在此整全圓融中，**神的氛圍會達到終極合一，而這整全，必須始於我們存在於世時的合一。**」
（氛圍 p. 143）

榮福直觀，不只在於「注視」天主，及為我們的享受，沐浴在光輝中；而是和天主「一起注視」，即使在今世，藉著「穿



上基督的心情」，具有神性的觀點。福音中所報導的耶穌生平，也會鮮活起來，因為現在已成了非常親愛之人的故事，是個人的朋友。透過天主般的眼光，會在他們的深處發現隱藏的寶藏。

「我本來還有許多事要告訴你們，然而你們現在不能擔負。當那一位真理之神來時，祂要把你們引入一切真理，因為祂不憑自己講論，只把祂所聽到的講出來，並把未來的事傳告你們。」（若十六 12~13）

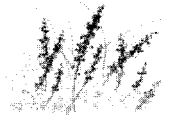
從一開始，心靈的饑餓和乾渴即已帶領靈魂歸向天主。天主「白天藉著雲柱（信德），夜裏藉著發光的火柱（愛德）」，也藉著祂的使者，引導他們。先知對指派給他們的任務，往往感到無法勝任，也很不情願發言：「你別說：我太年輕……我將我的話放在你口中」（耶一 7,9）。

「你去！向耶路撒冷大聲疾呼說：上主這樣說：我憶起你年輕時的熱情，你訂婚時的戀愛；那時你在曠野裏，在未耕種的地上追隨了我。」（耶二 1）

「他們離棄了我這活水的泉源，卻給自己掘了蓄水池，不能蓄水的漏水池。」（耶二 13）

然而，天主並沒有以此作為決定性的境況，祂追逐靈魂，如湯普生（Francis Thompson）的「天上獵犬」（The Hound of Heaven），以愛的許諾來預備道路。

「你們必作我的人民，我必作你們的天主……在曠野中找到了寵遇……我愛妳，我永遠愛妳，因此我給妳保留了我的仁慈……我卻撫慰引導，領他們踏上不會跌倒的坦



途，來到溪流旁……他們的心靈好像受灌溉的田園，再也不感憔悴。」（耶卅二；卅一 2~3, 9, 12）

「你呼喚我，我必答覆你，把偉大和你不認識的奧秘事情告訴你。」（耶卅三 3）

「我要處處散播和平。」（匝八 12）

當天主準備天人之間的婚約時，祂許諾要淨化靈魂：

「煉淨他們如同煉淨銀子，試驗他們如同試驗金子。他們必要呼號我的名字，我也必要俯聽他們；我要說：『這是我百姓。』他們每人也要說：『上主是我的天主』。……那時上主我的天主以及眾聖者，必與祂一同降來。在那一天，沒有炎熱，也沒有寒冷和冰霜。那將是獨特的一日……在那一天，必有活水從耶路撒冷流出。」（匝十三 9；十四 5~8）

當靈魂懷有天主的眼光時，「神聖」與「世俗」也就沒有分別。「在那一天，馬鈴上也要刻著『祝聖與上主』；上主殿裏的鍋，也將像祭壇前的血盆那樣神聖……都是祝聖與萬軍的上主的」（匝十四 20~21）。

凡誠心辨識天主旨意的人，無須擔憂。

「我要憐愛他們，有如人憐愛服事自己的兒子……正義的太陽將要升起，以自己好似箭羽的光芒普施救恩；你們必將出來，蹦蹦跳跳有如出欄的牛犢。」（拉三 17, 20）

「世上的王權已歸屬我們的上主，和祂的基督，祂要為王，至於無窮之世。」（默十一 15）

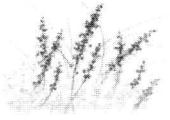
對世世代代的默觀靈魂來說，很難以時間的前後順序，解



釋在他們與天主超時間結合時，所經驗對「永恆臨在」的瞥見。這些是整體性的經驗，不能分類，也不能順序安排。這個「整體經驗」的類似，往往可能辨識出來，雖然數千年來，想說出這不可說之經驗的人，可能各有不同。他們的述說係按照每個人一生中可得到的經驗。不過，天主的訊息大聲且清楚地傳來。世界 / 靈魂處在與神性有連繫的交往上。天主聖父遠遠地看見我們，在作出第一次的答覆記號時，祂急切地以「戒指和袍子」，來和我們相會，替我們穿上祂的光輝華麗，如同祂對新娘所做的。世界 / 靈魂的圓滿，有賴於每個人的回應。「那準備好了的，就同祂進去，共赴婚宴……你們該醒寤，因為你們不知道那日子，也不知道那時辰」（瑪廿五 10, 13）。

新娘 / 靈魂已穿上了天主的光輝華麗，已擁有必須的「結婚禮服」，此乃永恆婚宴的先決條件。

「婚宴已經齊備了……凡是你們所遇到的，都請來赴婚宴。那些僕人就出去到大路，凡遇到的，無論壞人或好人，都召集了來，婚宴上就滿了坐席的人。國王進來巡視坐席客人，看見那裏有一個沒有穿婚宴禮服的人，便對他說：朋友，你怎麼到這裏來，不穿婚宴禮服？那人默默無語。國王遂對僕人說：你們捆起他的手和腳來，把他丟在外面的黑暗中；在那裏要有哀號和切齒。」（瑪廿二 8~13）



世界的這個靈性進展，植根於人類的過去，開花於現在，伸展達及未來。雖然「主的日子必要如盜賊一樣來到」，「你們不可忘記：就是在天主前一日如千年，千年如一日。主絕不遲延他的應許……其實是他對你們含忍，不願任何人喪亡……我們卻按照祂的應許，等候正義常住在其中的新天新地……」（伯後三 8, 10, 13）。

「人子來臨時，能在世上找到信德嗎？」（路十八 8）

「恨不能在這一天，妳也知道有關妳平安的事……因為妳沒有認識眷顧妳的時期。」（路十九 42, 44）



「你們知道辨別天象，卻不能辨別時期的徵兆。」

(瑪十六3)

「這惟一的實體，最終可能的神秘變容，即是整個人類在愛德內，形成一個單一的身體及單一的靈魂。」

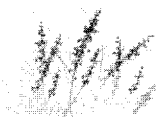
(氛圍 p. 144)

《靈歌》中，十字若望也說到，個別的靈魂神化而達到世界 / 靈魂的進展，或說是神秘奧體。他首先說靈魂的目標是「她的愛與天主的愛平等」(靈歌 38·3)，及許多的神性恩賜會在「一個本質的光榮」內(靈歌 38·1)。

「在那裏，祢將明示我，我的靈魂所尋求的，然後，祢會給我，在那裏，我的生命！祢！會給我那一天祢已給我的。」(靈歌 38·1)

「說『那一天』，她意指天主的永恆之日，這有別於現世的日子……靈魂在此稱之為『給我的』……這就是看見天主，可是對靈魂而言，面見天主，沒有比稱之為『給我的』更好的名稱。

然而，為了不略過這『給我的』，我們要談談，基督用許多的言詞……在《默示錄》中，七次對聖若望說及這事……『勝利的，我要把天主樂園中生命樹的果實給他吃……你應當忠信至死，我必要賜給你生命的華冠。』(默二7,10)……但因為這話仍不足以表達，祂再說另一句更隱晦，卻解釋更詳細的話：『勝利的，我要賜給他隱藏的瑪納，也要賜給他一塊刻有新名號的白石，除領受的人外，誰也不認得這名號』(默二17)。



而因為這話還是不足說明這『給我的』，天主聖子於是又說其他的話，指出其極大的福樂和權能：『……我還要賜給他那顆晨星。』（默二 26-28）……祂又說：『勝利的，必要這樣穿上白衣，我絕不將他的名字從生命冊上抹去，我要在我父面前承認他的名字。』（默三 5）

祂接著又說了許多詞語，解釋這『給我的』，其中包括不可言喻的尊貴和威嚴：『勝利的，我要使他成為天主殿宇的柱子，絕不再讓他到外面去，我還要把我天主的名號，和從天上我天主那裏降下的我天主的城邑，即新耶路撒冷的名號，以及我的新名號，寫在他身上』（默三 12）。

然後，祂用第七個詞語說明這『給我的』：『勝利的，我要賜他同我坐在我的寶座上，就如我得勝了，同我的父坐在他的寶座上一樣，有耳朵的，應聽……等』（默三 21-22）。

上述是天主聖子的話語，用以解釋這『給我的』。這些話語非常完美，貼切地說明這『給我的』，但仍未能說明。此乃無限無量之事物的奇特處：一切卓越、偉大和美好的用語都很適切，但仍不足盡言，甚至一切詞語合併一起，還是不能言盡。

因此，以適當的詞語說明靈魂此處所說的『給我的』，即天主預定給她的幸福，尚未尋獲。……那麼，讓我們擱置靈魂所說的這『給我的』，就此解釋一下這詩句：祢已給我的（亦即，祢預定給我的光榮份量，啊！我的淨配！在祢的永恆



之日，當祢認為決定造生我是件美事時），在我訂婚和結婚之日，在我心靈歡樂的日子（歌三 11），祢將會給我，當我脫離肉身，在祢洞房的高峻洞穴內，在祢內被光榮地神化，我將和祢共飲甜蜜的石榴汁。」（靈歌 38·6-9）

「如同石榴，有許多的小種子，在圓形小穴內形成並續存，同樣，天主的每一屬性、奧秘、決斷和德能，包含極繁多的美妙秩序和天主的巧妙事功，都存在並保留在德能、奧秘……等等圓球形的穴洞內，各有其效能。讓我們在此注意一下，圓或球形的石榴，因為每個石榴象徵部分天主的屬性和德能，而每一個屬性和德能即是天主的本身，因為天主無始也無終，故以圓或球形來象徵天主。」
（靈歌 37·7）

「靈魂哪！你們之受造和蒙召，正是為此尊貴偉大！你們在作些什麼呢？你們為何徒耗光陰呢？」（靈歌 39·7）

跋

受傷的世界忍受著許多的「黑夜」，

然而，

瞥見黎明的微光，

卻是最後的一步。

這是喜樂的時刻，

心靈的春天，

歡樂的時光。

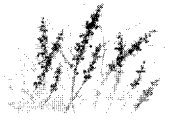


在此以幾個希臘字來說明一個重要的概念：

- Parer：即拉丁文的 parare，意即準備、就緒、裝扮好。
- Parere：顯現、出現。
- Parous：拉丁文的 parere，生育、生子，是個組合字，通常意指生產、生育、產生。
- PAROUSIA：希臘文，意即臨在、在面前、出現；在希臘羅馬時代，用來指皇室的正式拜訪，國王的親自駕臨。

這世界，無論是個人或集體，都蒙召參與準備一個靈性的誕生：國王的親自駕臨—PAROUSIA。這「世界 / 靈魂」或「神秘奧體」，如馬賽克一般，由個人的靈魂組合而成，每個靈魂都反映出獨特的天主肖像。若要更充分地反映神性的無限無量，眾靈魂如萬花筒似地千變萬化是必要的。這「世界 / 靈魂」可以比之為多面射鏡的圓球，在聚會或舞會廳中旋轉，彩虹般的繽紛色彩，從單一的光源放射出來。由於兩相矛盾者，不得同時並存於一個主體內，就好像每個射鏡 / 靈魂，反射出神性之光，達到其能力的至極，「黑暗」終究會被消除。

「不再有黑夜了，他們不需要燈光，也不需要日光，因為上主天主要光照他們；他們必要為王，至於無窮之世。



天使又給我說：『這些話都是可信而真實的。』」（默廿二 5~6）

最後的戰鬥乃在於善惡勢力的爭戰。最主要的，有個內在的衝突必須在靈魂內漸漸地化解，因為每個靈魂是新耶路撒冷的一部分。藉著靈魂的默觀關係，他不只和天主結合，也辨識天主的旨意，藉著「諸聖相通功」，和所有被帶領達到神性轉化的衆靈魂結合，因為他們在天主內合而為一。他們已經誕生進入永生，現在分享神性的本質，以天主自身的大能及包容一切的愛去愛。他們關心我們，待我們如同弟妹，因為他們以父、子及聖神的愛，以這相同的愛去愛。當我們學會容納天主的愛（agape），也使之愈來愈從我們內浮現，我們就是在開發這個大能，引發這個能量。世上成億上兆的靈魂在愛方面的成長，連合無數在天主內神化之靈魂的成全之愛，形成一股所向無敵的強力。天主是愛，而愛征服一切。

「天主的國並不在於言辭，而是在於德能。」（格前四 20）

「你們放心，我已戰勝了世界。」（若十六 33）

今日的世界，許多人擔憂可能發生核子大毀滅。

「當你們聽到戰爭和戰爭的風聲時，不要驚慌，因為這是必須發生的，但還不是結局。因為民族要起來攻擊民族，國家攻擊國家；到處要有地震，要有饑荒；但這只是苦痛的開始。」（谷十三 7~8）

「為使我們知道，祂旨意的奧秘，是全照祂在愛子內所定的計畫；就是依照祂的措施，當時期一滿，就使天上



和地上的萬有，總歸於基督元首。」（弗一9~10）

「因為我們知道，直到如今，一切受造之物都一同歎息，同受產痛。」（羅八22）

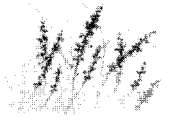
身為受造界的一部分，人人都直接捲入靈性的再生。所有的人，無論是男是女，都有達到「靈性成熟」的本能。每個人內都有個不斷發展的神性生命，亦即「在我們內(都有)的基督」，都預定要誕生進入永生。瑪利亞是活的聖體龕，她是我們的「原型」（prototype）。無論男女，我們全是靈性的瑪利亞，培育和鼓勵我們神性生命的成長，不只使之誕生於永恆，而且也在今世，處處造就許多靈性的「誕生」，與神性之愛合作，帶來靈性的「豐收及繁殖，並充滿大地」。

「一個人忍受這一切心靈的痛苦煉淨，使之藉著神性的湧流，在靈性的生命中重生，透過這些痛苦，可帶來救恩，應驗了依撒意亞的話：上主！我們在祢面前，也像懷妊痠攣，給大地帶來救恩。」（黑夜2·9·6）

受傷的世界忍受著許多的「黑夜」，然而，瞥見黎明的微光，卻是最後的一步。這是喜樂的時刻，心靈的春天，歡樂的時光。

「有一個呼聲喊說：『你們要在曠野中預備上主的道路，在荒原中為我們的天主修平一條大路……主的光榮要顯示出來，凡有血肉的都會看見……』」（依四十三·5）

梵二大公會議開幕時，教宗若望廿三世宣稱是「一個新的聖神降臨節」。某些觀察者稱之為「心靈的進化」（spiritual



evolution)，不過，無論其名稱為何，天主藉聖神持續增加的行動，是不容忽視的。「我要將我的神傾注在一切有血肉的人身上」（岳三1）。處處都有心靈的覺醒、嶄新的動力、治癒的恩賜、各種神恩和祈禱團體，以及復興研讀聖經的興趣。彷彿是個靈性的復活，「熟睡的巨人」—平信徒—的覺醒，意即在轉化世界上與天主通力合作。

「他捉住了那龍，那古蛇，就是魔鬼—撒殫，把牠網起來，共一千年之久……他們都活了過來，同基督一起為王一千年。這是第一次復活……於第一次復活有分的人是有福的……第二次的死亡對這些人無能為力；他們將作天主和基督的司祭，並同他一起為王一千年。」（默廿2,4,6）

「你們卻是特選的種族，王家的司祭，聖潔的國民，屬於主的民族，為叫你們宣揚那由黑暗中召叫你們，進入他奇妙之光者的榮耀。你們從前不是天主的人民，如今卻是天主的人民；從前沒有蒙受愛憐，如今卻蒙受了愛憐。」

（伯前二9~10）

天主祝聖的這個「靈性的司祭職」，就是參與世界的治癒和祭獻。真正的治癒和祭獻始於內在，來自我們的深處。科學界知道，若要改變一個元素，必須先改變它的原子核。既然我們全是受傷世界的一部分，我們也全是復原世界的一部分。自古以來，透過許多的先知、宗徒、聖人和聖善的子民，我們一直從天主得到相同的訊息。

「你們雖然沒有見過他，卻愛慕他；雖然你們如今仍



看不見他，還是相信他；並且以不可言傳，和充滿光榮的喜樂而歡躍，因為你們已把握住信仰的效果：靈魂的救恩。關於這救恩，那些預言了你們要得恩寵的先知們，也曾經尋求過、考究過，就是考究那在他們內的基督的聖神，預言那要臨於基督的苦難，和以後的光榮時，指的是什麼時期，或怎樣的光景。這一切給他們啓示出來，並不是為他們自己，而是為給你們服務。」（伯前一8~12）

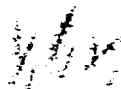
「其實你們所領受的聖神，並非使你們作奴隸，以致仍舊恐懼；而是使你們作義子。因此，我們呼號：『阿爸，父呀！』聖神親自和我們的心神一同作證：我們是天主的子女。」（羅八15~16）

天主並不想要毀滅世界，而是切望世界得到治癒和康復，然後使祂的子女與祂結合。在這方面，祂期待他們的合作和參與，如同「葡萄園的工人」或「好管家」。

「因為祂願意所有的人都得救，並得以認識真理。」
（弟前二4）

「因為，看，我要創造新天新地，先前的不再被記憶，不再被關心。人們都要因我所造的而永遠喜悅快樂；因為，看，我要造一座令人喜悅的耶路撒冷，一個令人歡樂的百姓。我要因耶路撒冷而喜悅，因我的百姓而歡欣。」
（依六五17~19）

「凡愛慕耶路撒冷的，你們都應同她一起快樂……我要在她身上廣賜和平，有如河流一般……你們見到這種情形，你們的心必要歡樂……上主的手將顯示於祂的僕



人……看哪！上主乘火降來……我要來聚集萬民及各種語言的民族，他們都要來觀看我的榮耀……凡屬血肉的，都要來我面前跪拜；上主說。」（依六六 10-23）

「我們卻按照祂的應許，等候正義常住在其中的新天新地。」（伯後三 13）

「現在，孩子們，你們常存在祂內罷！為的是當祂顯現時，我們可以放心大膽，在祂來臨時，不至於在祂面前蒙羞。」（若壹二 28）

「看祂乘著雲彩降來，眾目都要瞻望（經驗）祂。」
（默一 7）

「這唯一的人類，可能擁抱的有價值的顯明神性，即是所有的人，不論男女，張開雙臂，祈求並歡迎這火。這唯一的實體，最終可能的神秘變容，即是整個人類在愛德內，形成一個單一的身體及單一的靈魂。」（氛圍 p. 144）

人類正繞著一個靈性的「時間曲線」，邁向一個新紀元。在以往的世代，許多受吸引想度與主親密生活的人，會透過「修會聖召」，尋求靈性的成長。藉著從現世事物中的隱退，他們渴望把完整不分的愛與注意全獻給天主，因著祈禱和研讀，從經驗中得以熟識，靈魂在靈修歷程中的各個階段。

在此「新（紀元）的開始」，天主並非等待祂的子女回歸向祂，而是主動地尋找他們，可以說，從無數人類生命的最深處「浮現上來」（surfacing）。對那些不熟識塵世生命之心靈發展進程，或不曉得他們神性遺產的人，心靈進程則可能成為神秘難解，或雜亂不明的經驗。



若是只把天主視作外在的、超越人類境況的，並且和我們卑微生命毫無關係，這就是抹煞掉我們最大的希望根源。此外，許多人加給自己過多的罪惡感，超過他們的實際現況。這種固定的思考模式，傾向於封鎖來自天主的寬恕、轉化之愛的湧流，然而，這湧流對我們心靈的整合是必須的。人的愛對嬰兒和小孩的健全心理發展亦然，也是不可或缺的。這些人對於天主顯示自我時，對祂的積極、愛和寬恕，需要一再地檢視和強調。

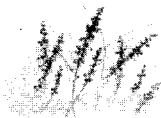
「因為不論大小，人人都必認識我一上主的斷語—因為我要寬恕他們的過犯，不再記憶他們的罪惡……（他們）在曠野中找到了寵遇……我愛妳，我永遠愛妳，因此我給妳保留了我的仁慈。」（耶卅一 2~3, 34）

「我多少次願意聚集你的子女，有如母雞把自己的幼雛聚集在翅膀下。」（瑪廿三 37）

在默觀祈禱中，靈魂回歸他們的起源，處在默觀視覺的高度認知中，發現他們是新鮮和嶄新的。從我們猶太基督徒的根源來看，整個基督信仰的前十五個世紀，默觀對所有人的心靈健康和活力，一直是絕對必要的。現在正是默觀活水的良機，重新改道進入基督信仰的主流。

「那在寶座中間的羔羊要牧放他們，要領他們到生命的水泉那裏；天主也要從他們的眼上拭去一切淚痕。」
（默七 17）

雖然聖三三位是萬有的萬有，不過，我們通常把創造期歸於天主聖父，救贖期歸於天主聖子，聖化期歸於聖神。我們都活在聖神的世代，蒙受揀選來「預備上主的道路」，沿著我們



靈魂的靈性之路前行。

「在那一天，人必對耶路撒冷說：熙雍，你不用害怕，不要雙手低垂！上主你的天主，在你中間，他是一位施救的勇士，祂為你喜不自勝，對你重溫祂的愛情，且因你歡躍喜樂，有如在慶節之日。」（索三 16~18）

「這是出於我們天主的慈懷，使旭日向我們照耀，為光照那坐在黑暗和死影中的人，並引我們的腳步，走向和平的道路。」（路一 78~79）

外在的改變比內在的變化更為普遍，然而，天主的平安，係從內向外發展出來的，此乃惟一永久和持續的平安。世界所認為的平安，無異於打戰期間的歇息。

「那護慰者，就是父因我的名所要派遣來的聖神，他必要教訓你們一切，也要使你們想起，我對你們所說的一切。我把平安留給你們，我將我的平安賜給你們；我所賜給你們的，不像世界所賜的一樣。你們心裏不要煩亂，也不要膽怯。」（若十四 26~27）

與天主結合的祈禱靈魂，把天主的治癒特性、神性的愛、喜樂和平安所放射出來的光芒，投射到受傷的世界。來自我們內在平安的光明，是每個靈魂的貢獻，有助於這世界達到最後的轉化—天主教化。

「全力加強自己，賴他光榮的德能，含忍容受一切，欣然感謝那使我們有資格，在光明中分享聖徒福分的天父。」（哥一 11）



「記住！我快要來……我耶穌派遣了我的使者，給你們證明了有關教會的這些事。我是出於達味家族的後裔，我是那顆明亮的晨星。聖神和新娘都說：『祢來罷！』凡聽見的也要說：『祢來罷！』凡口渴的，請來罷！凡願意的，可白白領取生命的水。」（默廿二 12, 16~17）



輔大神學叢書－靈修類

23 天主教基本靈修學	陳文裕 著
26 天主恩寵的福音	溫保祿 講述
37 基督信仰中的生態神學－天地人合一	谷寒松、廖湧祥合著
41 中華靈修未來 (上)(下)	徐可之 著
45A 神恩與教會－從格林多前書十二章談起	王敬弘 著
47 當代女性獨身教友－時代意義及聖召分享	張瑞雲 著
50 人與神會晤－拉內的神學人觀	武金正 著
56 天主論、上帝觀 (增修版)－天地人合一	谷寒松 著
60 從現代女性看聖母	胡國楨 主編
61 女性神學與靈修	胡國楨 主編
69 榮格宗教心理學與聖三靈修	盧德 著
79 天地人共舞：基督徒談宇宙性靈修	李碧圓 著
84 神學中的人學 (增修版)－天地人合一	谷寒松 著
86 修行默觀祈禱	加爾默羅會修女 譯

訂購請洽：光啓文化事業

電話 (02)2740-2022 分機 523 郵撥 07689991 光啓文化事業

國家圖書館出版品預行編目資料

修行默觀祈禱 / Finding the Mystic within You
Peggy Wilkinson OCDS 著；加爾默羅聖衣會 譯

——初版 ——台北市：光啓文化，2009

面；公分。——（輔大神學叢書 86）

ISBN 978-957-546-641-1（平裝）

1. 天主教 2. 靈修 3. 祈禱

244.93

97025509

輔大神學叢書 86

修行默觀祈禱

2009 年 2 月

◆ 版權所有 翻印必究 ◆

著 者：佩琪·威爾金森 (Peggy Wilkinson OCDS)

譯 者：加爾默羅聖衣會

編 輯 者：天主教輔仁大學神學院神學叢書編輯委員會

編輯委員：曾慶導、張春申、房志榮、谷寒松、胡國楨

主編：胡國楨 執行編輯：楊素娥

電話：(02) 29017270 轉 510 傳真：886-2-22092010

Email: thcg2035@mail.fju.edu.tw

准 印 者：台北總教區總主教 洪山川

出 版 者：光啓文化事業

[10688]台北市敦化南路一段 233 巷 20 號 A 棟

電話：(02) 27402022 傳真：(02) 27401314

郵政劃撥：0768999-1 光啓文化事業

登記證：行政院新聞局局版北市業字第 94 號

發 行 人：鮑立德

光啓文化事業網址：<http://www.kcg.org.tw>；Email: kgc@kgc.org.tw

承 印 者：永望文化事業有限公司

定 價：220 元

光啓書號 205295

ISBN：978-957-546-641-1

默觀祈禱，意指在上主「面前」，並非我們「做了」些什麼，或「達成」什麼，而是單純地與主「同在」，更「強烈地意識」到上主。處在靈性的領域中，「是什麼」比「做什麼」來得重要得多。

處於默觀祈禱的固定時間中，我們學習在天主面前，充滿信賴和忍耐地等待，有或沒有安慰，是否乾枯，或沉浸在空乏和眼淚中，要確信，祂在我們近旁，直到祂以剎時的注視，把我們的淚水化為祂愛情的美酒。

ISBN 978-957-546-641-1 \$220



9 789575 466411 00220

光啓書號 205295

定價 220元

 光啟文化事業
Kuangchi Cultural Group