

# 聖賀德佳的療癒花園

~身心靈的養生智慧

## 目錄

召喚下的農田與心田.....	5
第一章 聖賀德佳呼喚我.....	5
第一節 我在這裡.....	5
第二節 召喚與回應.....	9
第三節 一個女性的成聖之道.....	12
聖賀德佳的生平故事.....	15
第二章 榮列聖人與聖師.....	15
第三章 聖賀德佳的生命故事.....	15
第一節 生命的第一個驛站（1098 ~ 1112）.....	16
第二節 第二個驛站 進入狄士博山修道院修道（1112）.....	19
第三節 第三個驛站 狄士博山修道院的四十年修道生活（1112-1151） 22	
第四節 生命的重要轉折，天主強烈介入聖賀德佳的生命.....	25
第五節 第四個驛站（1151-1177）諸多角色的實踐.....	31
第六節 第五個驛站 圓寂—黃金帳幕（1177-1179）.....	38
第七節 21世紀的驛站.....	40
第四章 聖賀德佳的著作.....	41
第一節 神視三部曲.....	41
第二節 醫學與自然科學作品.....	42

第三節	歌曲以及小歌劇.....	43
第四節	中世紀本篤修會的禮儀.....	43
第五節	為魯伯山修道院的感恩祭典寫作詞曲.....	45
第六節	其他聖歌.....	52
第七節	交響樂.....	58
第八節	300 封經證實為真品的信件.....	59
第五章	聖賀德佳修道院的今昔.....	63
第一節	創建修道院—接受平民婦女修道.....	63
第二節	修道院重建計畫.....	64
第三節	1908 年恢復修道生活.....	65
第四節	修道院中學識才華豐富的修女們.....	65
第五節	第二次世界大戰中的聖賀德佳修道院.....	67
第六節	1945 年之後的修道院發展.....	68
第七節	2000 年左右至今的發展.....	69
	聖賀德佳的療癒觀.....	70
第六章	天人合一的療癒觀.....	71
第七章	聖賀德佳的醫學書與自然醫學特色.....	72
第一節	聖賀德佳的醫學書.....	73
第二節	中世紀的自然醫學.....	76
第三節	全人性的整體療癒.....	77
第八章	六大黃金守則.....	78
第九章	四大巨柱.....	80
第一節	第一巨柱—重回秩序的療癒法.....	80
第二節	第二巨柱—身心療法 ( Psychosomatherapie ) .....	105
第三節	第三巨柱—整體療法.....	113

第四節	第四巨柱—大自然療法.....	142
	聖賀德佳療癒花園.....	153
第十章	天堂樂園.....	153
第一節	綠色生命力.....	153
第二節	修道院的醫學傳統.....	156
第三節	聖加侖修道院.....	158
第四節	富谷修道院（Reichenau Kloster）.....	159
第五節	賓根聖賀德佳花園.....	162
第六節	斯圖佳高鄉大學的賓根聖賀德佳醫學花園.....	164
第七節	聖賀德佳花園與象徵心理學理論.....	165
第十一章	設計一座聖賀德佳療癒花園.....	167
第一節	神視圖一：人類位在宇宙中心.....	167
第二節	神視圖二：天界的結構—九層天使合唱團.....	170
第三節	神視圖三：天國的雅歌.....	172
第四節	神視圖四：基督與教會的犧牲—婚禮的盛宴.....	175
第五節	美德樹木花園.....	177
附錄一、	聖賀德佳推廣工作大事記.....	183
附錄二、	高鄉大學聖賀德佳花園的草藥配方.....	188
參考書目	.....	194

# 召喚下的農田與心田

本書改編自王真心副教授(以下簡稱作者)的博士論文。作者相信：天與地的一切必須要融合在人身上，因為人必須要頂天立地，沒有扎根在地球上，就無法往上攀爬。

作者研究聖賀德佳救贖療癒花園的目的，是要將聖賀德佳的醫學與藥學帶到東方，並且將聖賀德佳在神視中受到啟示的醫學藥學與救贖觀念，廣傳給民眾，幫助人們離苦得樂，快樂健康並且有創造力的活在人間。換句話說，就是將聖賀德佳的整個療癒體系有條理的整理清楚，讓每位普羅大眾都可使用一些唾手可得的簡單藥方與觀念，來自我療癒。

## 第一章 聖賀德佳呼喚我

### 第一節 我在這裡

「我在這裡」這句話是最美的一句話，代表一種關係，你呼喚，我回應，你需要，我回覆。「我在這裡」表達的是一種愛的關係，親人回應親人，人類回應至愛的天上父親——天主。

2011年12月，作者在上完輔大身心靈課聖賀德佳的生命故事後的某一天，一位女學生對她說：「修女要跟妳說話，修女要跟妳說話。」作者問：「哪位修女呢？」學生回答：「聖賀德佳修女！她要你去德國，拿回她的《醫藥書》<sup>1</sup>，將它翻譯成中文，將植物做成草藥菁華，普傳給眾人，到時候，你就會明白，你到人間的目的。」作者又問：「我如何辨識所取得的書籍是否正確？」她答：「這本書是我用古德文寫的，不是用拉丁文寫的。」作者回應：「我在這裡。」

於是作者利用2012年年初的寒假前往聖賀德佳修道院取回了書籍，開始致力於翻譯工作，並推廣聖賀德佳的醫學與靈修。這一年，聖賀德佳被封為聖人與聖師。

---

<sup>1</sup> 關於《醫藥書》有兩種翻譯：拉丁文為 *Liber subtilitatum diversarum naturarum creaturarum* 翻成《醫藥書—大自然受造物不同屬性的精微力量》，德文為 *Heilkraft der Natur*—“Physika” 翻成《大自然的療癒力—醫藥書》，兩者為同一本書，以下簡稱《醫藥書》。

這段經過詳述如下：

2011年12月初的某一天，作者接受學生邀請，前往其師傅位於陽明山的家中。這位學生是校外人士，前來作者的身心靈發展專題課程上修課。第一堂課：「從故事、音樂與彩繪進入德國聖賀德佳修女的神聖空間」是作者在2005年受當時使命特色發展室田默迪神父邀請，發表的一篇有關神聖的文章。作者為了這篇論文，曾前往德國聖賀德佳修道院取經學習，並親自到作者的主保聖人聖賀德佳的聖髑前祈禱，這是一趟朝聖之旅，也因此與聖賀德佳修道院結下了不解之緣。十年間一共造訪十多次，結識了研究聖賀德佳的學者安琪拉(Angela)修女，她親自為作者授課，她告訴作者：「那篇文章重要，翻譯成中文，這篇更重要，翻譯成中文！」一天當中，從早上課到傍晚，上完課回到民宿，即開始翻譯聖賀德佳的原典。

回到這位學生(後來變成朋友)的身上，她名叫陳麗芬，是個會接收上天訊息的人，當天在她師傅家中，接到了聖賀德佳修女捎來的信息。麗芬當時坐在沙發的單人座上，她說：「修女要跟你說話！修女要跟你說話！」

作者與其他人繼續聊天。

麗芬又說：「修女要跟你說話！」

作者聽到了她的聲音，停下與師父的話題，問道：「是哪位修女？」

麗芬回答道：「你上課講的那位修女！」

大家立即安靜下來。

麗芬繼續說道：「希德佳（那時候還沒有使用天主教的統一譯名聖賀德佳）修女說，妳寫完有關她的論文後，已經有六年沒有相關的研究了。妳到德國去，拿回草藥書，翻譯後，取藥草，做成草藥精華，幫助東方人。」麗芬一邊聽，一邊慢慢地說，好像是聽一句，再將聽到的話用中文說出來讓作者能夠理解。

作者問：「我要怎樣找到這本書呢？」

麗芬傳話說：「這本書是我用古德文寫的，不是用拉丁文寫的，因此少了幾個字母。妳去找！」

之後，作者又問了希德佳有關神聖那篇文章的內容，她詳細地回答，內容的確與作者寫的論文一致，於是作者心想，她的確是聖賀德佳，否則不會知道地那麼清楚。

麗芬還傳達了，希德佳修女要作者使用台灣本地種的植物，也就是要在台灣栽種一些歐洲的植物，讓它們吸取本地的水土地氣，這樣對本地人才更有效。

於是，一個半月後，也就是 2012 年 2 月 1 日寒假開始後的一周，作者在冰天雪地之際，重回德國的聖賀德佳修道院，將這段神奇的經驗告訴了草藥部古德雅修女(Sr. Hiltrud Gutjahr)，並且告訴她自己並不知道這則訊息是否正確？修女說，她也知道，不過大家維持開放的心，慢慢地看。她還說，的確，聖賀德佳會用這種傳訊息的方式，在人間找人為她工作。

最重要的是，作者拿到《醫藥書》了！其實那時書局已經完售，買不到了。幸運的是，有一位作者每晚為她按摩的失眠德國女士，將她的舊書送給了作者，BINGO，找到了。

2012 年的 5 月 10 日，聖賀德佳在梵諦岡榮列聖人，同年 10 月聖賀德佳榮列聖師。於此之前，作者與代母慧霞、明華等人，即已準備好封聖文章與小冊子，在 10 月份前出版，文章還發表在德國修道院的網頁上，著實令人興奮！

2012 年作者從德國拿回了聖賀德佳《醫藥書》，同時也在德國親炙柯磊墨醫師學習德國花精課程，2012 年 5 月與 10 月，聖賀德佳在梵諦岡榮列聖人與聖師，作者也展開了行動生活，如果行動如同祈禱一般，作者說自己徹底活在祈禱當中。這些年是值得深思與回顧的，可以從中汲取錯誤經驗並加以修正。

## 淡水本篤修道院

淡水本篤修道院是第一個支持作者將聖賀德佳導入台灣的團體，也是將作者引介至教友週刊發表文章的團體。2012 年淡水本篤修道院因為人手不足，尚未準備好投入聖賀德佳的推廣工作，等到 2016 年有十位越南修女來台，人力足夠了，也願意接下聖賀德佳醫學研討會的部份工作。

2016 年 7 月 6 日德國本篤聖賀德佳修道院院長過世，淡水本篤修道院院長也寫了一封安慰信件。感謝天主！德國與台灣的修道院因此而連結起來了。

真心

德國聖賀德佳會院院長去世請替我表達問候 謝謝

道心修女

平安

親愛的的副院長和姐妹們

我們雖從未見面，因聖賀德佳的原故，想到您們時覺得十分親近。院長的離世，相信您們一定不捨，但也會十分喜悅，因為，這正是我們旅居塵世最後所企盼的，回到天鄉。

我們淡水會院的老院長路嘉修女在6月11日過世，我們的心情就是如此。姐妹們親手埋葬了她，為失去她難過，但想到她曾經指導我們，為我們所做的一切，感恩使我們喜悅！

謝謝您們！慷慨的分享聖賀德佳的遺著給中文的讀者，我們身受其惠，真心常常提到您們，因她的緣故我們得以有中文的譯書，將來希望我們修院也會有聖賀德佳療癒花園。

願天主永受讚美

在基督內的

道心修女和姐妹們敬上

作者將信件翻成德文轉到德國修道院，覺得肩膀上的重擔減輕了。世間的一切事物都在變化中，不在人類的手中，只要是好的，我們去做，主必成全。我們不必喜，也無需擔憂，一切在祂，我的好天主的手中。多說什麼，多判斷什麼，都沒有意義，只要默默地看，默默地做，該成，就成了。不該成的，做了就好。天主會帶領更多的人加入聖賀德佳推廣的行列。祂是個創造奇蹟的天主！作者始終相信並超級喜歡祂的奇蹟！

## 親身耕作

作者為了要栽種香草，四處尋找適合的地點。因為淡水本篤修道院因緣未成熟，於是轉覓他地，最後落腳在龍潭崑崙藥草園附近，開始了香草植物的栽種與實驗。作者選用乾淨的土加上德國進口的培養土以及有機肥和稻殼來打基礎，每一吋土地都是作者夫婦親自挖土鬆土與栽種，沒有使用任何器械，甚至花園的九層天使圈圍籬，也是親手用紅磚塊，一塊塊從土地上堆疊起來的，鼠尾草，耬斗菜，歐芹，明日葉，艾草，小茴香……等等，都長得像野草一樣的開心，德國土適時發揮功效抑制了雜草的生長，在天主的祝福下，第一年，手氣很好，種什麼，長什麼，使人信心倍增。

2015 年秋天，開始在華光智能發展中心澤溪農場的暖房中培育從歐洲帶回來的香藥草種子。在幾位志工的協助下，將培育好的幼苗，分送各處：本篤修道院、主顧修道院與方濟各的瑪利亞修道院……等處，同時也栽種在龍潭的藥草園中。

農田工作中最重要的就是成立聖賀德佳療癒花園，書中將會有詳細的敘述。

## 第二節 召喚與回應

### 聖賀德佳的召喚

在基督宗教的歷史中不乏因為受到神的召喚，而改變一個人生命契機的例子。中世紀的聖女聖師德國萊茵河女先知聖賀德佳，永遠也無法忘記她一輩子中，最重要的一次神視經驗，她在《當知之道》這部鉅著的前言寫道：

且看吧！在生命歷程的第四十三年我見到了聖容，我滿懷敬畏、顫抖著迎向祂。

我「看」見一團巨大的光芒，天堂的聲音自光內響起，祂告訴我：「脆弱的人類，來自塵土之塵土，來自腐物之腐物，說出，並寫下，你所見所聞，因你羞於啟齒，不善言語，不學無術，以繪所見。說出，但不按照人類說話的方式描繪，不依照人類思想與觀念，也不遵從人類的意志，而是依照上天所賜，並啟示給你的神視。如你在天主奇蹟中所見所聞，如實告知他人，如同門徒聆聽了大師的開示，依照大師所言所願，如他所示，繼續傳給他人，你也如此做吧。喔！人類，說出你所見所聞，寫下一切，不是為了誇耀你自己或讓他人稱心滿意，而是依照那人的旨意，祂全知全能、無所不見、統治萬物，於祂深藏的奧秘意旨當中，

寫下，你的所見所聞，

那麼，現在就大聲說出並寫道……」

聖女聖師聖賀德佳感受到火般的光降下，並且聽到聲音，一字一句清清楚楚地要她寫下並傳給別人，也就是上蒼要她作為打字機，一字一句地敲下上天所傳下的話語，於是聖賀德佳的三部神學作品、兩部醫書、78 首音樂作品便在這樣的天啟下，完成並傳諸後世。

那是西元 1150 年所發生的事情。約 850 年後的 2012 年，聖賀德佳在天主教梵諦岡榮列聖女與聖師，而活在二十一世紀的作者，在受洗時選擇了聖賀德佳作為主保聖女，於 2011 年經歷了一個屬於自己的召喚，徹底改變了作者的生命途



徑。

2012 年，作者在其主保聖女在羅馬梵諦岡天主教會榮列聖人與聖師時欣喜若狂！這個有點巫婆味的主保聖女，有其頑皮可愛的性格，她早在六個月前，也就是 2011 年 12 月，就派了使者通風報信，要作者在台灣為她的醫學與藥學的推廣預作準備與努力。作者喜歡這樣的通風報信，因為，如果沒有這些來自天上的訊息，人間就太無趣了，人們也不容易知道有上天的存在。

## 2012 年後的信仰實踐社會脈絡

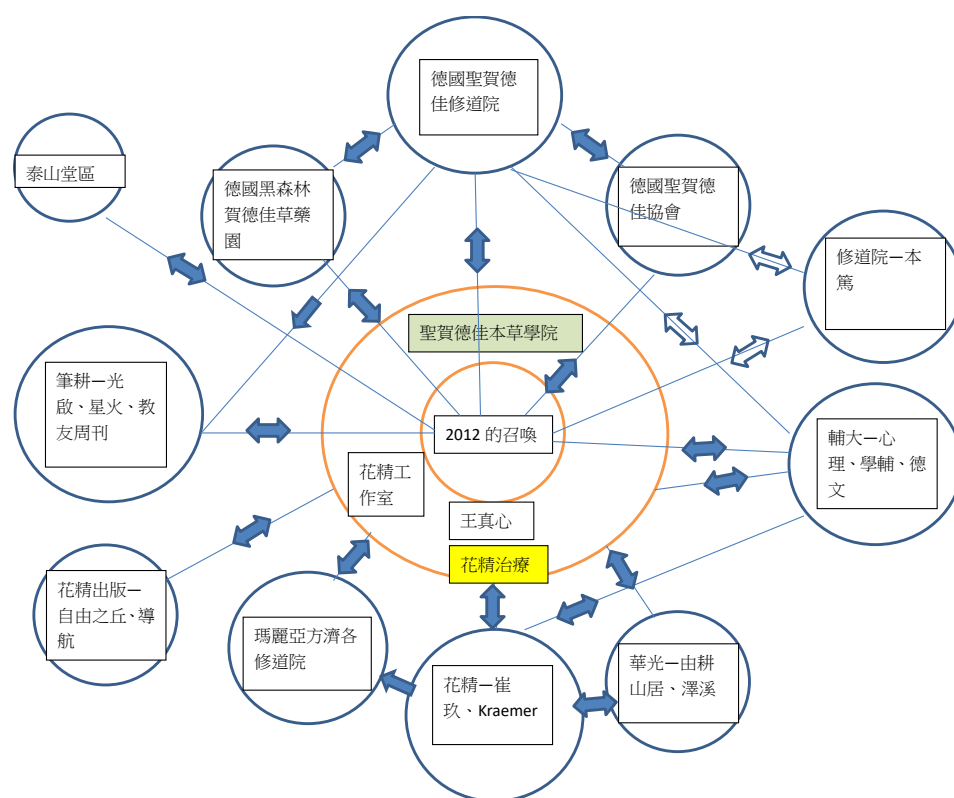


圖 1 2012 年後信仰實踐的社會脈絡圖

從這張信仰實踐的社會脈絡圖中，我們可以看到，以 2012 年的召喚事件為核心，橘紅色圓心中增加了聖賀佳本草學院籌備處的設立，橘紅色圓心的下半部屬於作者原有的專長—花精治療的部分。除了崔玖醫師的花精療法外，作者曾前往德國學習德國的新巴赫花精療法，也就是柯磊墨(Dietmar Kraemer)醫師的新發現，在台灣開始發展這一種可以普及到全民的簡易花精療法，這部分也是新增的一條脈絡。

2012 年的召喚事件，徹底改變了作者的生命，與聖賀德佳的研究發展新增的關係脈絡包括：

- 修道院部分：德國聖賀德佳修道院、淡水本篤修道院、德國聖賀德佳協會、德國黑森林聖賀德佳藥草園
- 台灣的出版界：星火出版社、光啟出版社、教友週刊……等等。
- 與花精療癒和新巴赫花精療癒的研究與發展相關的舊有關係是：
  - 與輔大心理系、德語系及學輔中心的關係
  - 與泰山堂區的關係
  - 與出版界的出書合作(自由之丘與導航基金會)
  - 與華光智能發展中心以及新竹瑪利亞方濟各修道院的深度連結。

透過新巴赫花精療法的運用，這些機構又開始進入到聖賀德佳的本草療癒領域。由作者最熟悉與專精的花精治療的部分出發，的確較容易向外連結。

## 身心靈整體的健康

作者原先設定的研究範圍在聖賀德佳的本草療癒以及其在台灣發展的可能性，因此尋找土地並栽種藥草植物。但是，在真正進入藥草栽種與《醫藥書》翻譯的時候，開始碰到難題，就是所有宗教界的人，無論是神父修女教友們，都質疑這種從藥草進入的方式，與靈修無關，作者只好努力尋找聖賀德佳的醫學與神學的關係，美德與療癒以及救贖的關係，這才明白，是聖賀德佳一步一步引導作者往前修行。如果只用草藥做為療癒的手段，並不徹底，終究要靠信仰與心靈上的調整才能使人得到身心靈整體的健康，因此她的醫學與神學結合，形而上與形而下結合，為此，作者必須碰觸並不熟悉的神學領域，進行深入的研究。從身體力行地耕種工作，到使用頭腦的筆耕工作，將部分神學的文章、聖賀德佳醫學與音樂、藝術，通通納入研究範圍。2017 年輔仁大學成立醫學院附設醫院，應相關部門邀請收集聖賀德佳療癒花園與聖賀德佳自然醫學的資料，於是範圍更加擴大，欲罷不能。

時間，有如魔法，它撫平創傷，使萬物滋長，使病人康復，使人變得有智慧。在推廣聖賀德佳精神的過程中，作者體悟到：一步一步慢慢做，終究會有所成就的，一切急不得。如同植物一般，我們得慢慢栽種，等它成長，在它的成長過程，給予施肥與澆水，一日不能停歇，然後，看著它扎根，成長，茁壯，結果。人與人的關係，群體與群體的關係，也隨著時間變化，或是變淺，或是加深，或是暫

停，那關係是流變的。

舉薄荷為例，我們看到花圃上翠綠色的薄荷生長茂密，拔它們時，會發現薄荷株有粗壯的白紅色根橫生在地底下，扎根不深的香草植物，長到一個高度後，就會傾倒。

為天主工作，天主自會開路，我們只要盡心盡力努力即可。如果是祂所願意的，自然會成就，如果不是上天所願，自然會煙消雲散。

## 小兄弟

耶穌說：你們為最小弟兄所做的，就是為我做的。

作者知道推廣本草療癒要像地鐵一般，容納乘載所有有需要的人，本草療癒要讓每人都能使用得起。作者所使用的藥草，也是所有小弟兄都使用得起的藥草。

## 第三節 一個女性的成聖之道

聖賀德佳究竟是何方神聖？居然從 12 世紀跳到 21 世紀，一位中世紀的女先知，在後現代的 21 世紀才被封為聖人與聖師，從先知到聖人聖師，走了九百年，是因為一個屬於女性的世界來到，一個新的軸心時代來臨了嗎？

德國哲學家卡爾·雅斯培(Karl Jaspers, 1883-1969)曾在他的著作《歷史的起源與目標》中提出「軸心時代」(Axial Age)的理論。他發現有一條軸線貫穿地球，涵蓋東方西方，為所有民族提供了一個共同架構，讓每個民族由其本身的歷史去認識自己。這條軸線在西元前 800 年至西元前 200 年之間，世界主要宗教背後的哲學均沿著此線發展。軸心時代的中國聖人是孔子，西方是亞里斯多德與蘇格拉底，印度是佛陀，在中東一帶則是耶穌基督。他們對於人類靈性上的需求，給予回應，並以天主、神、道等角色來答覆人生意義的來源。

依稀記得，2012 年全世界的人們等待世紀轉換可能帶來的世界末日，但末日並未如期發生，因此有人開始預言，一個雅斯培所謂的「第二軸線新時代」即將在 2012 年到來，偉大的女性將要在地球的一定軸線上出現，以陰性的力量統治大地。世界末日沒有來到，女性倒是獲得平反，聖賀德佳在隱沒歷史將近八百多年後，重現江湖，而且是非常榮耀地獲得冊封為聖人與聖師。事實上，世界各國也都出現了有魄力、有魄力的女性政治家與女總統，一個女性當家的時代來臨了。

但是，當我們回到西元 1098 年聖賀德佳出生的年代，我們依舊會驚訝地看到，在這個時代中，西方的男性舉起基督教的大旗，帶領十字軍東征，傷亡慘重，讓留在故里的女性必須負起養育教育下一代的責任，因此也是個女性當家的時代。這更是個女性修道人輩出的時代，根據阿加特·布拉姆坎普(Agathe Bramkamp)在〈女人是中世紀全盛時期的文化傳承者？〉中敘述，在十二世紀出現的修道人才，都有密契經驗，她們之中最有名望的就屬賓根的聖賀德佳(Hildegard von Bingen)，以及馬爾凱特的克里斯蒂娜(Christina von Markyate)，舍瑙的伊莉莎白(Elisabeth von Schönau)，馬格德堡的墨希德(Mechthild von Magdeburg)，赫爾夫塔的格特魯德(Gertrud von Helfta)，瑞典的布里吉特(Brigitte von Schweden)，錫耶納的凱瑟琳(Katharina von Siena)。這些在宗教領域上有成就與著作的女性修道人，在當時代表了歐洲，她們的作品是她們參與當時歐陸的宗教精神與文化生活的重要證據。這群女性精力過人，也懂得運用她們的先知身分積極涉入當時宗教生活，教導群眾並且佈道。她們承擔了基督宗教傳統的先知角色與療癒使命，成為實質的領導者。

聖賀德佳就是那個時代的女性修道人，她的成聖道路如何？書中會有詳細的敘述。從身為貴族家庭中的第十位么女，將自己奉獻出去，14 歲進入本篤修道院修道，原本她只是一個平凡無奇的修道人，至少她儘量掩飾，極力隱藏自己擁有的神視能力，但是 42 歲又 7 個月的一次被天主光照的經驗，逼著這位修道人擔負起她的時代使命。這晴天霹靂的一擊，讓她的生命就此改變。42 歲是個分水嶺，一個畏懼站在眾人面前的修道人，從此發展成為先知、神學家、詩人，傳道家、音樂家，醫書作者與醫生的角色，不但影響她的時代，甚至榮列聖人與聖師，也深深地影響了 21 世紀的我們，她是一位歷久不衰跨時代跨領域的女性。

作者於 2004 年底，約 11 月初，去到德國賓根城對岸的聖賀德佳本篤修道院蒐集資料，在修道院幸得安琪拉修女與修女們親自授課，並且獲得草藥部古德雅修女在醫藥學上的協助，對聖賀德佳有了更深入的認識

作者曾從萊茵河畔的呂德斯海姆城遙望聖賀德佳修道院的美麗建築物，並爬上丘陵高處的修道院，從修道院的重建，二次世界大戰時遭遇納粹政權的侵入、解散與回歸……等歷史，到修道院中才華洋溢的女性修道人，以及修道院的學者們，都有了進一步的認識。

聖賀德佳本篤修道院的西方修女們，各個身懷絕技，有管風琴家、雕塑家、古籍修復技師、金工藝術家、學者、聲樂家……等等。其中最令人印象深刻的是有一位修女說：不要老問天主我該做什麼？我們要去想，我要做什麼？然後祈求祂幫忙成全。身為有自由意志的人，以負責的態度去做選擇，當然，必須是在守住誠命的範圍內，也就是隨心所欲不越矩。

書中將從聖賀德佳生前的時代背景，帶入到聖賀德佳的生命故事，其中有聖

賀德佳生命的五個驛站：第一個驛站—出生至十四歲（1098-1112），第二個驛站—進入狄士博山修道院修道（1112），第三個驛站—狄士博山修道院的四十年修道生活（1112-1151）晴天霹靂--生命的重要轉折，天主強烈介入聖賀德佳的生命，第四個驛站—（1151-1177），聖賀德佳諸多角色的實踐以及第五個驛站—聖賀德佳的圓寂（1177-1179），最後是聖賀德佳 21 世紀的驛站，2012 年在梵諦岡榮列聖人與聖師。

有關聖賀德佳的生平，是從〈以故事、彩繪飾圖與音樂進入中世紀密契家賓根聖賀德佳的神聖空間〉發展出來的，其中在幾個片段中介紹了幼年、家庭背景與聖賀德佳的自傳內容。同時也引用了醫書內容，增加我們對當代修道院與週遭環境交流的描述，讓大家對這位書籍作者與醫者有更深入的理解，最後介紹了她對 21 世紀的影響。

至於聖賀德佳的音樂部分，介紹了中世紀教堂音樂的時代背景與宗教歌曲的分類，更有個別的歌曲介紹。

在書信往來中，有她與當時具有影響力的教宗、皇帝，還有修道人及市井小民間的書信往來內容，用以彰顯她的先知力量。

## 女性的力量

回看聖賀德佳接受天主召喚的過程，她首先說不，或說不願意回應，直到大病不起，才答應了天主賦予她的使命，從疾病中康復。另一個例子是：許配給若瑟但尚未結婚的瑪利亞，在天使告知她要因聖神懷孕，生下救世主耶穌時，她居然說：「是的，願禱的旨意成行在我身上。」這在 2000 年前保守到極點的父權社會是無法容許的，瑪利亞完全無畏即將要面臨未婚生子的歧視眼光與社會壓力，勇敢地生下耶穌。現在回看瑪利亞的角色，真可謂堅強的勇者，看似弱女子的她，代表著生養與培育子女勇敢無畏懼的母性力量。事實上，在聖經中耶穌母親瑪利亞的力量是一種隱性默默支持陪伴的力量，的確較屬於陰柔的力量，但是，她那允諾未婚懷孕的雄心，則絕對是陽性的力量。也許同樣是為母則強陰陽同體的力量，在作為天主的婢女，勇於承諾為上天服務的心意上，作者認為自己是接近瑪利亞的，只要是老天要我們做的，是善的事情，一定全力以赴。

至於，作者想向其主保聖賀德佳學習的力量，是她在承諾之後，走出自己的世界，勇敢與世界接軌的力量，作者想要達成的是她勇於創作與寫作的表達性力量。這也正是作者在過去數年間，不斷克服困難，勇敢向前傳播聖賀德佳訊息的力量來源。

要向這位女性學習的還有，這位女性的領導能力。聖賀德佳絕對是一位精

彩的經營者，在忙碌寫作與傳道之餘，仍能把兩座修道院管理的很好，讓這些修行人能夠在德性上日益精進，又能夠使周遭的人，甚至是遠在歐洲各地前來朝聖的人獲得利益，在時間的管理上，在責任的分配上，她絕對是有卓越的領導能力，這也是我們要向她學習的地方。

## 聖賀德佳的生平故事

### 第二章 榮列聖人與聖師

聖賀德佳（Hildegard von Bingen）是德國人最喜愛的萊茵女先知。每年九月聖賀德佳的瞻禮，艾賓根城舉辦的遶境祈福活動，九百年來始終不曾間斷。一直到2012年，這位地方性的女先知，才在被梵諦岡天主教會封為聖人與聖師之後，一躍成為國際知名的聖女聖師，不只在宗教圈受到教徒愛戴，更在音樂界、醫學界與神學領域中引起廣大的迴響。她是聖人、聖師、先知、音樂家、醫生、醫書作者、神學家、佈道家、兩家修道院的院長與密契家。

如同米開蘭基羅與歌德一般，聖賀德佳是人類歷史上少有的曠世全才，跨眾多領域的學者，最重要的是，她是位女性。她謙稱自己不學無術，並且表示，她所有的知識都是在清楚意識下，得自上天的啟示，由內在的眼耳聽聞記錄下來的。她的內在視覺與外在視覺同時存在，接收上天啟示時，從未有過暈厥或神魂超拔的現象，但她那精彩的人生與經典之作，卻讓身為凡人的我們崇拜不已。

當時為她封聖的教宗本篤十六世曾公開表示，他在年輕時就對這位偉大的女性感到著迷：「當今，聖賀德佳以勇敢進取的英姿站立在我們面前。透過多方的藝術天份，透過她對大自然萬物療癒力量的珍惜，尤其透過她那令人難以忘懷的信仰向世人宣告，她如此接近我們的心，作為在教會中熱愛基督的女性，她不脫離俗世，無懼無畏。在那種時代，能夠在接觸到天主奧秘後，勇敢地表達所見所聞，著書立說。在人類形象受到扭曲的危機中，聖賀德佳說出最本質的精髓。我祝福大家的討論有豐富的成果，讓聖賀德佳的訊息在不失當代性的同時，再次被人聽到，被人理解。」

### 第三章 聖賀德佳的生命故事

聖賀德佳的生命中有五個驛站：

第一個驛站 — 出生至十四歲（1098~1112）

第二個驛站 — 進入狄士博山修道院修道（1112）

第三個驛站 — 狄士博山修道院的四十年修道生活（1112~1151）

晴天霹靂--生命的重要轉折，天主強力介入聖賀德佳的生命

第四個驛站 — 聖賀德佳諸多角色的實踐（1151~1177）

第五個驛站 — 聖賀德佳的圓寂（1177~1179）

21 世紀的驛站 — 在梵諦岡榮列聖人與聖師(2012)

詳述如下：

## 第一節 生命的第一個驛站（1098 ~ 1112）

### 聖人與聖師的誕生

1098 年早春，聖賀德佳誕生在神聖羅馬帝國的一個貴族家庭，出生地是當今德國境內萊茵河岸阿姿采（Alzey）附近的博明罕城鎮（Bermersheim）。她的父親是希爾德博（Hildebert），母親名叫墨希德（Mechthild），他們為這位么女，同時也是他們的第十個孩子，取名叫賀德佳（Hildegard）。

身為敬畏上主的貴族，她的雙親依照宗教慣例，以中世紀信友們敬畏天主的生命態度，將這名么女奉獻給天主。聖賀德佳的最後一任秘書韋柏特(Wibert von Gembloux)神父在聖賀德佳傳記中曾提到，聖賀德佳說過：

他們（聖賀德佳的父母）其實感到非常惶恐，而且這折磨人的恐懼令他們十分的擔心，天主的第十份如果流落在外，恐怕就會被在夜裡覓食的飛鳥或走獸奪走。<sup>2</sup>

聖賀德佳擁有九位年長於她的兄姊們，其中有七位在歷史上留名。她有三位

---

<sup>2</sup> Dier, Michaela : Hildegard von Bingen, 4.Aufl.Muenchen : Deutscher Taschenbuch Verlag,2002,S.8

哥哥：杜特恩( Drutwin)，身為長子因而繼承了父親的莊園；羅利庫思( Roridus)，日後是緬因茲( Mainz) 大教堂合唱團的主任兼管風琴師；雨果( Hugo) 為主教大教堂教士會成員，另外有四位姊姊：伊姆加德( Irmgard)、尤姐( Jutta)、奧迪拉( Odila )及克萊門蒂亞( Clemencia)，其中有一位在聖賀德佳的修道院出家，也就是說這個貴族家庭的十個孩子中有四位選擇了宗教生活，這在當時算是一件不尋常的事情。

另一方面，我們可以猜測，聖賀德佳的父母親必定是十分虔誠的教徒。在當時，貴族將女兒送去接受宗教教育是常有的事。聖賀德佳的父母親在得知同為貴族的好友有位女兒遁世隱居，便放心的將聖賀德佳送到大她六歲的尤姐( Jutta von Sponheim) 那裡接受宗教培育。聖賀德佳受教於尤姐師傅長達六年之久。

## 階級意識

聖賀德佳八歲前成長於歐洲貴族莊園。聖賀德佳自述從小體弱多病，身為老么的她，倍受父母兄姊的疼愛。當時的貴族家庭均擁有自己的雇工與女僕為他們做事，至於莊園周遭沒有自由權的農人們則有納貢的義務，這與我們的封建制度相似。王公貴族是上天選擇的子民，具有特別的能力與地位，不需要做農活。聖賀德佳生長在那種封建時代，自然受到影響，從小就認同並且內化了這樣的階級意識，認為人們要待在天主安置的階級上修行，不要想跨越階級，認為牛馬不可同廄，羊驢不可同欄。這樣的階級意識存在於聖賀德佳的心中，一直到創立第二家修道院時，這種想法才鬆動開來，並且有了超越時代的創舉。

## 生長於動盪不安的年代

聖賀德佳生長的十二世紀是個動盪不安的年代，她的家庭生活在神聖羅馬帝國德國的中心地區，當時德國帝王的行宮就在距離她故鄉不遠的萊茵河畔的英格爾海姆城( Ingelheim)。由瑞士發源流向北海的巨河萊茵河，四通八達，帶來了世界各地的貨物與顧客：從斯堪地那維亞到義大利，從西班牙到耶路撒冷。神聖羅馬帝國中有所謂「帝國的權杖」，也就是緬因茲城、科隆城與雷根斯堡城。其中之一的緬因茲主教城市，是個政治與經濟的重鎮，位在聖賀德佳家鄉的附近，也在她日後成立的修道院的附近。聖賀德佳一家人的生活就在這種情況下隨著時代的脈動與時俱進，1096年第一次十字軍東征，1099年緬因茲城的大主教逃離，之後又回歸( 1105)，海恩利希國王被自己兒子推翻王位，並且被拘禁在附近的柏克海姆( Boeckelheim) 城堡( 1105)，這些當時的大事，必定成為聖賀德佳家庭的話題。當然，免不了的是，貴族們的城堡與莊園總是有活動進行著，莊園有



忙進忙出的工人們工作著，更有許多的宴會與慶祝會如火如荼地開展中。

## 天賦異稟

聖賀德佳本身很少提到這些生命初期的外在事件，倒是，在她回顧早期生命時，提到了她的內在經驗：

我在母胎成形之初，當天主用生命之氣息喚醒我時，便將神視印鑄到我的靈魂之中，在基督道成肉身的第 1100 年，耶穌在基督徒與神職人員身上建立的門徒教導與炙熱的正義，早已蕩然無存，我就是生於這個時代。我的父母親在嘆氣聲中，將我獻給天主。而我在 3 歲時，便見到巨大的光芒，令我神魂震撼不已，不過，因為我年幼所以無法告訴他人。

在我 8 歲那年，我被帶向天主，開始修道生活。一直到我 15 歲，我是個在內看到很多事物，卻口無遮攔的人，我是從何處得知此事，它們從誰而來，對此我也深感百思不解，因為在我從靈魂中看到聽到這些事的同時，我也擁有外在的視覺能力，而我並沒有聽人提到過同樣的事。我自母胎到現在，一直體弱多病，疾病纏身，也讓我無法認識許多外在的事務。<sup>3</sup>

聖賀德佳誕生在基督宗教的使徒教導偏離了正道、正義不彰的時代，也許她藉此說出了生於那個時代的使命——命定的天主號角與天主派遣的先知。但是，當時的她肯定不會知道，這巨大的影響力，其實是在 2012 年她被封為聖人與聖師之後，才在這個更加敗壞的物質主義與資本主義橫行的時代，發揮了作用。

聖賀德佳自述，在三歲時，便見到了天主賜下的巨大光芒，令她的神魂震撼不已。三歲時這個強烈的內在經驗，也許是自開始有記憶以來最深刻的體驗，令她永難忘懷，但是當時她無法用言語述說出來讓人理解。從八歲到十四歲之間，她已經進入修道系統中，她用內在之眼，看到許多事物，也將它們說出，但是她強調，她擁有內在深刻的屏幕時，她可以用心眼去聽到，去看，只是外在感官的視覺依舊存在，也就是說她看到外在事物。只是她還無法控制自己，能在聖神充滿的時候，說出她所見聞的一切。

---

<sup>3</sup> Klaes, Monika : *Leben der heiligen Hildegard von Bingen – Kanonisation der heiligen Hildegard*, Freiburg im Breisgau : Verlag Herder, 1998,S.125-126

## 第二節 第二個驛站 進入狄士博山修道院修道（1112）

### 狄士博山本篤修道院

1112 年諸聖節也就是 11 月 1 日當天，三位貴族出身的婦女：聖賀德佳（1098 年出生）、尤姐導師（1092 年出生）以及另外一位很可能也叫尤姐的貴族婦女，一同前往狄士博山本篤修道院，請求入會。

幾個世紀以來，這個修道院被公認為古典教育和學術的重鎮，直到 12 世紀大學興起之前，一直吸引著歐洲求知若渴的貴族子弟們前往。而狄士博山修道院在當時更因它遺世獨立在偏遠山上的地理位置（一直到今天仍可感受到那種與世隔絕的神秘感），有著如魔法般的吸引力。

地靈人傑的狄士博山位於稜線上，葛蘭河（Glan）和那爾河（Nahe）像是一把彈弓，兩端匯集成弓把，從山上往下眺望，一片清翠碧綠的葡萄園和山林，輝映綠意於寬闊的河流中。羅馬帝國時期，這座山曾是神殿之所在地。

第七世紀時，一位愛爾蘭的隱修士狄士博（Disibod）在此展開他的隱修生活，為日後的修道院奠下了基石。狄士博浪跡天涯來到此地時，將他的手杖隨手往地上一插，居然長出了綠枝綠葉，活了起來，因此他決定在此定居，並和他的同伴們建立了修道院。這個修道院自然也歷經了時間流變中的興盛與衰敗。1108 年，有 12 位本篤修道人在緬因茲城大主教魯特哈德（Ruthard）的保護與推薦下進入狄士博山修道院，開始重建這個當時有些殘破的修道院，重建後的修道院於 1123 年完工。

### 老婦的祝福

從經過考證的《尤姐傳記》（*Vita Jutta*, 1140）中，我們讀到一個很有趣的故事，在 1112 年諸聖節這一天，有位老婦人名叫杜特葳，她長久守寡，日夜祈禱，並經常禁食，多年來一直在找尋教堂。11 月 1 日這天清晨

當諸聖節的禮儀進行時，她來到了旅客住宿處，此處有尤姐與女孩們正在

等待著，要在這一天成為隱修行者。<sup>4</sup>

有關這位婦人，就像是聖經記載的安娜女先知一般，來到了聖殿祝福尤姐與聖賀德佳，如同安娜女先知祝福前來行割損禮的耶穌一般。

## 女性的修行庵

在十二世紀初，幾乎所有的本篤修道院都經歷了一種革新，那就是逐漸發展出男修行人與女修行人在同一個修道院修行的雙修道院。尤姐幫助這裡的男修道院，創立女性的修行庵，也算是一種符合時代潮流的創舉。安妮特·埃瑟(Annette Esser)在〈聖賀德佳的七個生命驛站〉文中提到，當時有種思潮，就是有女性加入男修道人的系統是一種完美境界的象徵(Abt Theoger von St.Georgen)。她們可以自己建立修道團體，或是擔任雙修道院的領導職務。事實上，1101年由男修道人羅伯特(Robert von Abrissel)建立的雙修道院，在1115年便選出了女院長佩托妮拉(Petronella)，這代表了當時的新思維與實踐。

## 進入隱修小室

尤姐在狄士博本篤修道院旁建立了小型女性隱修院，吸引了一些女性修道人。狄士博山隱修小室，離賓根城約二十公里。進入小型隱修院意即進入與世隔絕的隱修生活，中古世紀的修行者無論是女人或男人，都會選擇透過這種幾乎完全隱居的方式修道。他們透過祈禱、禁欲、克己苦修、和默想，希望能夠與天主接近。他們會為了修行方便而在荒野或修道院搭蓋所謂的隱居小室，當修行者進入隱室，通常就是一輩子。有師父指導，有時也會有新的隱者加入。隱修小室若是在修院旁，隱者可以在隱修小室內用眼耳參與教堂彌撒，並從小窗領聖體，另外也有一個洞口可以讓陽光透入，以便接收食物並與外界接觸。隱室外通常會有一個小花園，讓他們在有限的空間內活動筋骨。一般來說，隱士通常會被當成聖者，很多信徒或尋求人生指引的人會前來尋求幫助。

聖賀德佳進入隱修小室自然是一件人生大事，因為這意味著外在的世界對她而言是死了，她進入了墳墓。這個儀式十分隆重，當地的名門貴族家庭會到場觀禮，他們高舉著熊熊燃燒的火把，參與這個像是葬禮般的盛會，四處響起神聖

---

<sup>4</sup> Franz Staab: "Aus Kindheit und Lehrzeit Hildegards. Mit einer Uebersetzung der Vita ihrer Lehrerin Jutta von Sponheim", in: Aebtissin Edeltraud Forster, Hildegard von Bingen, Freiburg 1998 (zitiert als Vita Jutta)

的宗教音樂，迴響在整個狄士博山山谷間，聖樂伴隨著隱修者一步一步地踏入隱室。人群漸漸散盡後，聖賀德佳強忍著淚水揮別了父母親，受到基督召喚的聖賀德佳，全心、全意、全靈的想跟隨為世人犧牲生命、以換得人類救贖的耶穌，並貢獻自己的力量在基督的救贖大業上。

## 肉身的磨難

聖賀德佳體弱多病，在她進入修道系統後，並沒有變好，天主在日後也告訴她，為什麼她得受這樣的肉身痛苦：

我聽到來自天上的聲音對我說道：「我是活生生的光、照遍黑暗的光，那個被我揀選的人，那位，如我所願，被我強而有力撼動的人，我將他置於我的奇蹟當中，他比其他古時候的人們，看到更多我內在的奧秘。但是我將他拋置在地球上，讓他不因智力優越而自以為是。世界對他而言缺乏喜悅與樂趣，他在世俗的事務上也顯得十分笨拙。我讓他遠離一切驕傲的魯莽行為，用敬畏之情充滿他，讓他在艱辛中顫抖，他的肉體痛苦深入了他的骨髓與血、肉中，侷限了他的五官和感覺，我讓他忍受肉體的劇痛，讓自信無法在其內生根，讓他自貶自抑。我在他心的裂痕上築道藩籬，以防他的心靈在驕傲與名譽追逐中迷失，甚至讓他從其中獲得的敬畏與痛苦，更勝於喜悅與樂趣。

那麼他在靈魂深處便會產生對我的愛，並會思索，何處可以找到可以幫助他的人？當他找到一個令他敬愛、忠誠，會跟他同樣努力完成使命的人，他便會留住這個人，一同在追求崇高理想的熱忱中，將我隱藏的奇蹟，公諸於世。<sup>5</sup>

為了保護這樣一個受到天主召喚的女性，天主讓她身體受到煎熬，無法對世俗與世界感到興趣，以專心修道，並且因肉身的痛苦，無法驕傲，能夠自謙自卑，順服於天主，為天主服務。從這一段中，我們還可以讀到，天主十分重視的美德是謙遜，討厭的惡習是傲慢與自以為是。

---

<sup>5</sup> Hildegard von Bingen.(1975): *Wisse die Wege . Scivias*. Ins Deutsche übertragen und bearbeitet von Maura Böckeler. Salzburg, Otto Müller Verlag, 9. Aufl.1954,頁 90。

# 第三節 第三個驛站 狄士博山修道院 的四十年修道生活（1112-1151）

## 師父尤姐

聖賀德佳的師父尤姐是一位受過良好宗教教育的修女，根據聖賀德佳的傳記：

天主澆注在這位婦女身上的恩寵，如同眾水匯集於大川中，讓她能夠修練身體，齋戒和進行其他的刻苦修行。她在寬以待人，嚴以律己的善行中，善度在世的生活，有了善終。天主也透過許多奇蹟，彰顯她的貢獻。<sup>6</sup>

她親自為這些女孩們上課，把她們的隱修小室當成書房。尤姐對聖賀德佳而言，就像是一個大師對她的門徒一般，但在另一方面，她對聖賀德佳也有一份母親對女兒的愛。毫無疑問的，尤姐創造了聖賀德佳天分高度發展的可能性，也培育了她堅強的人格，讓她在日後，能夠走出隱修小室，走到公眾的世界，無懼無畏地創立兩座修道院，並且四處旅行，宣揚福音。

尤姐在世的時候，隱修小室已是一個真正的修道院了。聲名遠播的尤姐，吸引許多貴族將女兒託付給她，接受宗教教育。這段期間，也是狄士博山修道院迅速發展且大興土木的時候。尤姐和群眾並不是真的與世隔絕，她在世時即吸引了大批的人潮來到她跟前尋求上天的神諭。在尤姐的傳記中，提及尤姐在臨終時，聖若望如何驅逐惡魔，不讓魔鬼侵擾從尤姐肉身上逐漸遠離的靈魂。尤姐和聖賀德佳最不一樣的地方在於，尤姐鼓勵從事嚴苛的清修苦行，她的身上帶了一輩子的鐵鍊，為了贖罪，也經常進行長時間的齋戒，用以補贖。尤姐 44 歲時便過世了，三位她最愛的學生們幫她淨身時，看到纏繞著她的鐵鍊，在她的身體上烙下了深深的三條溝痕。師父的早逝與嚴苛的苦行，讓聖賀德佳在往後的修道生活中反對無節制的苦行清修。

---

<sup>6</sup> Klaes, Monika, 頁 127。

## 修道生活

日子在嚴格的本篤會規下，一天一天的過去了。本篤會的修道生活十分嚴格，一天的生活劃分成三大部分：祈禱、勞動與研讀。祈禱生活非常重要，晨禱開始於凌晨兩點，只要教堂鐘聲響起，隱修者便開始排隊摸黑進入聖堂，開始對抗黑夜的惡魔；天剛破曉便迎接一天的來臨，開始低唱彌撒讚美詩。

白天主要的工作是勞動與研讀，例如：必須要做修道院花園的工作、禮儀的準備工作、節慶的準備以及招待訪客。其中穿插著一時、三時、六時、九時的祈禱。在傍晚時分有晚禱，就寢之前還有終結禱告，告別一天的忙碌與辛勞，然後安然就寢。

聖賀德佳在師父的引導下，開始學習拉丁文，以閱讀新、舊約的內容，練習吟唱詩篇外，還要了解本篤的會規。除此之外，我們還可以從她的聖徒傳記中讀到：「師父細心的調教她，讓她穿上謙遜以及無瑕的外衣，指導她達味的聖詠，教導她吟唱聖詠。」<sup>7</sup>雖然聖賀德佳一直謙稱自己是不學無術的無知女人，但從她的作品中，我們其實可以看到她受過極好的教育，擁有對教父文集的豐富知識，而這些知識在中古世紀是除了聖經之外，最重要的權威典籍。

除此之外，她也熟知當時中世紀作家的不同作品，具備了七藝的知識，包括文法、修辭學、辨證學、天文學、音樂、算術、幾何學，但是修道生活中對她最重要的是德行與慈悲心的長養，如同她的傳記所記載的：

當這位耶穌的貞女發願終身過修道生活，得以領受神聖白紗的祝福時，她早就在上述值得尊敬的師父辛勤陪伴下，德行與日俱增，師父也歡喜於她的進步，不久之後，甚至帶著讚賞地發現，學生成了老師，成了不尋常道路的開路先鋒。因為她胸中燃燒著的慈悲，她週遭的人無一不被納入她的慈悲中。而且謙遜的城牆也保護著她的貞潔高塔，一方面要求飲食的節儉與衣著的樸素，另一方面以靜默寡言顯示出她心中的寧靜。所有這些由最偉大藝術家一手打造的神聖德行珍寶，都由這位耶穌的新娘看守並珍藏著，並將它們變成更美的飾物。<sup>8</sup>

聖賀德佳在這四十年間，幾乎都沒有提到她的神視經驗，只有她的導師尤姐

---

<sup>7</sup> Klaes, Monika, 頁 87。

<sup>8</sup> 同上：89-91 頁。

知道這件事。這四十年中也發生了當代深具影響的重大事件，1120年，聖烏蘇拉的聖髑在科隆城被發現，有部分聖髑被請到狄士博山修道院保存。貞女烏蘇拉曾帶領一萬一千名童貞女勇敢地抵抗匈奴人，成了聖賀德佳的表率，是聖賀德佳最喜愛的聖人，聖賀德佳曾為這位聖人譜寫了一組歌曲。

1138年瑞典的主教西格瓦(Sigward von Uppsala)來到狄士博山修道院拜訪，祝聖了三個祭台，以及一座教堂中殿的祭台。正如「神視」電影情節般，他也隨身攜帶旅行圖書館，其中有許多珍貴的書籍，包含有關希臘的哲學家，與阿拉伯的醫學家的書籍，這些書籍都成了聖賀德佳的閱讀材料。

1143年，緬因茲城的大主教在狄士博山修道院祝聖了修道院大聖堂的祭台，以及聖若望的主要祭台。根據當代人的認知，聖若望是最受到耶穌鍾愛的門徒，他是宗徒，也是一位神視者。聖賀德佳日後稱自己為天主的號角，自己是天上老鷹時，就是隱射自己像聖若望一般。

在同一年，聖狄士博的聖骨隆重地重新安厝在修道院的聖堂墓穴中，三十年後，聖賀德佳為聖狄士博寫下了傳記（1170）。

## 大自然的觀察者

聖賀德佳在狄士博山修道院度過了將近四十年的歲月，在這裡她體驗了很多，也學習到很多有關大自然的知識。關於石頭、植物與動物，以及這些受造物的意義與療癒力，大概都是聖賀德佳在這四十年間獲得的。聖賀德佳自述，這些知識來自天主，但是其中有一部分肯定也是她從阿拉伯的醫書或是古代醫書中獲得的醫學知識與靈感。

聖賀德佳擁有鉅細靡遺的自然觀察力，真的算得上是一位研究大自然的學者，例如：她寫道：

大地擁有一種特定的濕氣，這種濕氣好像是血管一樣，讓土地緊密的結合在一起，讓它們不至於流失。當雨水落下來時，大地濕氣感受到雨水將要充滿大地的血管，蚯蚓們深知這點，紛紛的跑到地面上來。<sup>9</sup>

我們可以想像，這四十年間聖賀德佳擁有園藝的實際經驗，她仔細觀察了蚯蚓如同水管般的垂直式居住空間。在《醫藥書》中她描述了許多植物的功效，這些植物都是在目前德國聖賀德佳修道院附近可以找得到的當地植物，例如：西洋

---

<sup>9</sup> Hildegard von Bingen: *Physica. Heilkraft der Natur*. Aus dem Lateinischen uebersetzt von R. Marie-Louise Portmann. Christiana-Verlag, 2. Aufl. 2005, 頁 482。

薯草、菊苣、艾菊、龍芽草……等植物。

對附近的萊茵河、那爾河與葛蘭河，她亦在《醫藥書》的第二章作了十分詳盡的描述。葛蘭河環繞著狄士博山修道院，聖賀德佳在《醫藥書》中寫道：

葛蘭河發源自其他河川，河水相當酸澀與健康，可用來烹煮食物，做為飲料，還可以用來沐浴和洗臉。河裡的魚類是健康的，但是因為河水屬酸澀性質，因此無法長久留在水中。葛蘭河沙子很美，也很健康。<sup>10</sup>

我們可以想像，這位久居在此修行的修女，一定也在鄰近的葛蘭河畔潑水洗過自己的臉，喝過有些酸澀的河水，並觀察過悠遊其中的各種魚類，漸漸地度過了四十年的歲月。

## 女修院院長

1136年，在聖賀德佳三十八歲時，她的導師尤姐蒙主寵召，同年她被選為女修院的院長，徒弟終於成了師父，但這位徒弟並未繼承尤姐師傅留下的傳統，也就是用鞭打身體這種極端的方式來苦行，在這一點上面，徒弟與師父相連的臍帶斷落了。聖賀德佳成了將來為這個女性團體尋求獨立的堅強女人。接下來的五年，聖賀德佳像一般的女修院院長一樣，管理她的修院，引導她的女兒們的靈性成長，一切都在平順的軌道上往前邁進。

## 第四節 生命的重要轉折，天主強烈介

### 入聖賀德佳的生命

#### 天主的介入

晴天霹靂！聖賀德佳經歷生命的轉折，終於接受了自己的天命，脫胎換骨，那貫穿生命的神視經驗為人類帶來了大福祉。

---

<sup>10</sup> 同上，頁 223。



聖賀德佳的生命可以以四十二歲的神視覺醒經驗作為分水嶺，分成兩個階段。神視經驗貫穿了她整個生命，三歲時第一次被天主的巨光震撼到，直到四十二歲，將近四十年間，她否認並且隱藏自己生命中最重要天賦及恩賜。是何等的恐懼能夠讓一個人禁錮自己最根本最強烈的內在經驗，無視天主的聲音在其內心隆隆作響？是當時整個父權社會與保守的集體氛圍，讓一個小小的女人失去了發聲的勇氣。如果不是天主不斷地催迫她，讓她生病，不斷地鼓勵她又打擊她，可能這樣一個生命就在修道院中殞落了，悄悄地，無聲無息地！所有了不起的作品，神學醫學音樂作品都因她的不敢發聲，被隱沒在宇宙中，不會降臨地球，更不會有 21 世紀聖賀德佳文藝復興的出現。

但是，四十二歲的覺醒經驗，讓她無處可逃，她接受了她的神視天賦，並且努力積極地參與社會，走向群眾，走向自然，走向天上與人間的結合。四十二歲前，她是個 12 世紀女性，四十二歲之後的四十年，她像是位 21 世紀的卓越女性。四十二歲，聖賀德佳接受了她的特殊性之後，日後在人間所有的角色才凸顯出來：密契家、先知、醫者、醫書作者、音樂家、神學家……等等，這就好像是當初聖母瑪利亞答應了天主，願意接受她的使命，生下改變世界歷史的人物——耶穌，影響後世一般。

## 天主啟示神視圖



圖 2 天主啟示聖賀德佳的過程

這幅畫是聖賀德佳請畫師繪製下來的工筆畫，畫中的內容即是天主啟示聖賀

德佳的過程：

這幅圖活靈活現的，像是電影情節，或說像是電視螢幕一般，接著聲音會清楚地出現，講述神視圖上各個細節的意義。這種有圖像有聲音的啟示方式，與1980年代耶穌啟示哥倫比亞大學心理系海倫蘇克曼女士（Helen Schuckmann）的「奇蹟課程」有所不同，後者只呈現聲音，沒有圖像。

我們可以從神視圖中看到，如火舌般的光芒由天降下，一共五道火光，開啟了身穿本篤黑色會服的聖賀德佳修女的兩眼與雙耳，以及智慧之眼眉心輪。聖賀德佳將啟示的內容書寫在蠟板上，而後由隨侍在旁的神師福爾瑪神父（Volmar）潤飾文稿中的拉丁文。

這幅神視圖展現出一種天人合一與陰陽調和的和諧，我們看到天上降下來的光觸及了人類的五官與內在（天地人），而在修道院中女性與男性修道人的合作（陰陽合一），女主動，男被動，不分內外，這也預告了聖賀德佳日後向外的公開活動，以及福爾瑪神師的隱性支持力量。這座天啟聖城是一座羅馬式建築的修道院，小小的窗戶開在建築物的上頭，引天光進入修院，聖城的柱子，也是一陰一陽，以紅色的色調表現主動積極，以白色色調的柱子，表現輔助力量。但是如果沒有修道院那直聳天際的溝通橋樑以及兩位如巨柱一般挺立的人物——聖賀德佳與福爾瑪，這本天書《當知之道》是無法完成的，總共費時十年之久，一直到1151年，這本描述人類救贖之道的《當知之道》的神視著作才告完成。

聖賀德佳在《當知之道》的序言中，以「我為此作見證」為標題，描述了她以凡人之軀，領受天啟，以及她從開始的被動、無法為自己發聲、害怕與恐懼、自我懷疑、想隱藏自己，拒絕接受生命中的使命，而導致嚴重的身心疾病，最後終於勇敢的接受上天托付的使命，開始以藝術和文字傳達聖言，並在這過程中逐漸康復，最後得以女流之輩，在當時的父權教會體系下，被教會承認為女先知的整個過程。

聖賀德佳在四十二歲時經歷了一個重要的覺醒經驗，首先是一個「看」的過程，看到光明自天降下，讓她對聖經、聖詠與教父作品中的一切了然於心，由感官進入到人心的最深處：

天主之子耶穌基督降生成人後的1141年，當我四十二歲又七個月時，有一團好像火焰的強光，夾帶著閃電般的光芒，自開啟的天空降下。這道強光如同巨流般地灌進我的頭腦，燃燒了我的心與胸口，帶來了溫暖，如同太陽照耀萬物，將它的光輝灑下。然後，我突然間對聖經、聖詠、福音和其他天主教的新、舊約書籍，了然於心。但我學到的並不是文章字面意義、音節分法、文法規則或時態，而

是隱藏在這美妙神視裡的力量與奧秘。這在我孩提時，也就是在我大約五歲時，便神秘地顯現在我內，如同今日也出現一般。不過，除了少數與我同在修道院的人外，未曾告訴其他人。我將一切隱藏，三緘其口，一直到此時，天主願意透過祂的恩寵，將它啟示給人。<sup>11</sup>

這巨大的光芒除了讓聖賀德佳對宗教教義立即了然於心之外，也「聽」到了天堂的聲音對著她說話。

我「看」見一團巨大的光芒，天堂的聲音自光內響起，告訴我：「脆弱的人類，來自塵土之塵土，來自腐物之腐物，說出並寫下你的所見所聞。說出，但不是按照人類說話的方式描繪，不依照人類思想與觀念，也不遵從人類的意志，而是依照上天所賜，並啟示給你的神視。如你在天主奇蹟中所見所聞，如實告知他人，如同門徒聆聽了大師的開示，依照大師所言所願，如他所示，繼續傳送給他人，你也如此做吧。喔！人類，說出你所見所聞，寫下一切，不是為了誇耀你自己，或讓他人稱心滿意，而是依照那人的旨意，祂全知全能、無所不見、統治萬物，於祂深藏的奧秘意旨當中。」

再一次聽見來自天上的聲音對我說道：「現在將奇蹟傳揚出去，以教導的方式，說吧！」<sup>12</sup>

聖賀德佳看到火般的光降下，並且聽到聲音，一字一句清清楚楚地要她寫下，並傳給別人，也就是上蒼要她作為打字機，字字句句地打下上天所傳下的話語，於是聖賀德佳的三部神學著作、兩部醫書、78 首音樂作品便這樣的在上天啟示下完成並傳諸於後世。

其實，聖賀德佳面對這道由天而來的命令，必須說出神視中所見所聞並寫下一切，以及要將奇蹟傳揚出去，感到十分惶恐！這位晚年自我立傳的修女聖賀德佳在書中，對自己的神視天賦做了一個完整的交代。她寫道：當她還在母胎剛成形之時，天主便用生命之氣息喚醒她，將神視印鑄到她的靈魂中。她在 3 歲時，見到巨大的光芒，令她神魂震撼不已，但因為年幼，無法告訴他人。聖賀德佳在 8 歲那年被帶向天主，開始修道生活。15 歲時，她依舊可以在內看到很多事物，至於它們從誰而來，自己也百思不得其解。除了內視之外，她同時擁有外在的視覺能力，因為沒聽人提過這樣的事，她自知自己的不一樣，內心不但沒有得意，反而覺得困擾不已。有一次她終於鼓足勇氣去問保姆，除了在外面的事物外，她是否同時能看到別的？保姆回答：什麼也沒有。這種特異性令聖賀德佳

---

<sup>11</sup> Maura Boeckler : *Wisse die Wege (Scivias)* , Salzburg, Otto Mueller Verlag, 9. Aufl. 1975, 頁 89。

<sup>12</sup> 同上, 頁 89。

感到無比的恐懼，再也不敢公開告訴別人內在所見的事情，雖然如此，她偶而還是會在言談中說溜了嘴，談到未來的事物。

聖賀德佳自述當她被神視力量充滿時，就會滔滔不絕地說出許多令聽者覺得十分陌生的事，但是在神視力量減弱後，她會因羞愧而臉紅、哭泣，恨不得自己能永遠保持緘默。除了害羞之外，聖賀德佳也害怕人群，不敢向任何人提起這件事。

但在此刻，她生命的第四十二年，天主要她當祂的傳聲筒，為祂說出真理，傳揚天主美妙的化工，這意味著她必須要意識到自己的特殊性並且坦然的接受，不得再否認、不得再隱藏自己的天賦，必須要勇敢的活出她一直想要拒絕與否認的部分，去執行榮格(Carl Gustav Jung)所謂的「完成一個人的命運，就是人生最大的成就」。或是神秘家多瑪斯·牟敦(Thomas Merton)所說「所謂的神聖就是成為你那被召喚被命定去成為的人，當人類沒有成為他所該當成為的那個人，則他不曾活過。為了達到這個目的，必須要勇敢面對生命，克服害怕與恐懼，利用這種機會，不斷成為一個完整的人。」而當聖賀德佳不願意讓她的聖召現形，壓抑了這種人類超越性的需求時，她罹患了重病，臥倒在病榻。一直到她正視到自己的使命，重新面對並克服了缺乏自信、對人群恐懼、對父權社會中男人對女人的壓迫以及教會保守傳統中女修道人地位的卑微感之後，執起筆來開始寫作，這時聖賀德佳才終於自重病中康復。

這一切是我所見所聞，但是，我拒絕寫下，並非固執己見，而是戒慎恐懼，深怕有所不足，也畏懼他人鄙視的眼光和紛歧的流言，直到天主鞭苔我身，使我臥病在床，一病不起。重苦相逼下，我方才執筆寫作，一名文質彬彬貴族的女孩和一位上述私下尋尋覓覓而找到的人，為我的見證人。當我開始執筆，如上所述，當我感受到天主所賜的發人深省的文章詮釋在我內運作時，我又恢復了體力，自病榻中起身，不藥而癒。費時十年之久，我方才艱辛達成任務。

神視與聖言啟示我時，是在亨利大主教管轄緬因茲城，孔拉德 (Konrad) 羅馬皇帝執政，古諾 (Kuno) 任狄士博山教區修道院長，以及歐更三世 (Eugenius III) 擔任教宗時。我說出並寫下這一切，並非我心中或任何一個人的想法，而是領受自天主的奧秘，是上天給我的啟示之所見所聞。

而現在我又聽到來自天上的聲音說：「那麼，現在就大聲說出並寫出來<sup>13</sup>」

事實上，在聖賀德佳尚未獲得教會認證之前，她心中充滿了恐懼，處在一個懷疑自己，又極度缺乏自信的狀態，因此聖賀德佳尋求教會權威的幫助，熙篤會的會長伯恩哈德(Bernhard von Clairvaux)，當時的靈修權威就是她求助的對象，

---

<sup>13</sup> 同上，頁 90-91。

這是她談到自己神視的四篇文章中的第一篇以信件呈現的文章：

值得尊敬的伯恩哈德神父，來自天主的恩寵讓您完圓滿地處身於崇高的榮耀當中，您能遏阻世間一切不恰當的愚行。您充滿著對天主之子的炙熱愛情，高舉著聖十字架的旗幟，訓誨人們，讓他們在基督的大軍中，迎向十字軍東征的道路，以對抗異教徒的憤怒（作者註：當時的靈修權威尚未能洞察十字軍東征這樣一個宗教戰爭會帶給社會動盪，當然也造成東西方、歐洲與伊斯蘭世界的文化與商業上的交流），我懇求生活在天主見證下的您，親愛的神父，讓我向您請益。

我因在我靈魂中如同神秘劇所顯現的神視，感到十分的焦慮，這神視沒有一次是我用肉體的外在之眼所看到的。我，可憐的人，而更可憐的是，我是女性。我幼年時期，就看到了偉大的奇蹟事件，但我的口舌不能將它們說出，如果不是天主的意旨，要我相信……

慈愛的神父，您是如此自信，請您善意的回答我，回答我這個不值得為您奴婢的人，她自幼就從未生活在肯定當中，甚至連短短的一個鐘頭都不可能，在您的父愛以及您的智慧之下，請求在您的靈魂內審慎的思考這件事情，如同您由聖神所教導的一般，請您由衷地賜給您的奴婢安慰。

我在神視當中，了解了讚美詩、福音以及其他經典的詮釋意義，這意義是透過神視而得到的，祂好像是一道吞噬人的火焰，觸碰我的心靈與靈魂，教導我詮釋它的深奧意義。但祂並沒有教導我德文的文字，這我不了解，我只會簡單的閱讀，卻不知道如何分析文字章句，請您回答我，您聽到這一切，覺得如何？我其實是個沒有透過任何學校知識，學到有關外在事物的人，只有在我的靈魂裡，被細心的教導，因此，我很懷疑我所說的。但是，如果我能夠從您的智慧和您的父愛中，得到證實，我將會得到莫大的安慰。因為，我不敢對其他的人述說這件事——因為我曾聽到一般人在人群中發表談話，就會有非常紛歧的意見。教士福爾瑪是唯一知道真相的人，我審慎評估過，且認為他在修道生活上是個表率。我向他透露了我所有的秘密，而他肯定地安慰我：這些事是高尚且讓人敬畏的。在天主的愛中，我懇求您，神父，安慰我，讓我肯定我自己。

我在兩年多以前，在神視中看過您，您是一位敢直視太陽且無所畏懼的人，是個果敢的人。而我曾經哭泣過，因為我這

麼的羞愧而又膽小，善良的神父，最慈愛的神父……。<sup>14</sup>

從信中我們可以看到聖賀德佳意識到自己身為女性，在這個父權社會中感到戒慎恐懼，尤其是教士之間對她的神視以及神視作品有著分歧的看法，有人說這些內容來自天主的啟示，她是天主的傳聲筒；有人說她的話來自魔鬼，她受到了誘惑，因此，針對此神視，必須要有權威人士對這件事情做一個判定。聖賀德佳十分謙遜地用中世紀身為女性的謙卑姿態，使用膽小、羞怯、可憐，對此經驗毫無自信，會因此而哭泣的女性身分，來懇請權威的安慰與幫助。當然，向與本篤會同根的熙篤會院長求助，是最直接的，也是通向梵諦岡的敲門磚。我們看到後來羅馬梵諦岡派來了調查團，並且最後由來到特里爾城(Trier)參加宗教會議的教宗親自欽定聖賀德佳為先知，是天主的號角與傳聲筒。

## 第五節 第四個驛站（1151-1177）諸多 角色的實踐

聖賀德佳具有多重身分：建立兩座女性修道院密契家，修道院院長、先知、醫者、醫書作者、神學作家、佈道家與音樂家（1151-1177）

福爾馬神父是聖賀德佳女修道院的輔導神父，是聖賀德佳最信賴的靈性導師。聖賀德佳把這一切告訴了福爾馬神父，福爾馬神父肯定她神視的內容，並鼓勵她將啟示的內容寫下來。於是他們開始著手進行這部耗時 10 年之久的《當知之道》巨著，這本啟示上主救恩歷史的鉅作，在聖賀德佳、福爾馬以及另外一位被聖賀德佳稱為是精神上女兒的修女——李轄迪斯(Richardis von Stade)的合作之下，終於在 1152 年完成了。我們可以從前述由中古時代流傳下來的神視圖上看到，聖賀德佳受到上天的啟示，一道由天上射下的光芒，開啟了聖賀德佳的靈魂之眼，她看到了啟示的內容，之後便聽到了啟示的話語，於是聖賀德佳執筆將所見到、所聽到有關天堂與人間的真理，一一記錄在石蠟板上，再由福爾馬神父以正確的拉丁文潤飾，李轄迪斯修女也在一旁幫忙。除了每日的書寫工作之外，聖賀德佳還要負責修院修女的靈性輔導工作，教導她們聖本篤的會規，回答她們關於信仰的問題，保障修院的經濟來源，並管理修院的財產。

---

<sup>14</sup> Hildegard von Bingen (1990): *Briefwechsel. Nach den ältesten Handschriften übersetzt und nach den Quellen erläutert von Adelgundis Führkötter*. Salzburg, Otto Müller Verlag, zweite verbesserte Auflage, 頁 25-26。

聖賀德佳花了五年的時間，寫下她的神視內容，只不過她還不敢大聲張揚，讓世界聽到這位女先知的聲音；反而是靜靜地在修院的小室裡，默默地耕耘，有了福爾馬神父的肯定和李轄迪斯修女的陪伴，聖賀德佳已不覺得特別害怕了。

## 先知角色

隨著時機逐漸成熟，她終究必須踏出下一個更具挑戰性、更需要她付出勇氣的一步，那就是讓全世界的人知道這件事，並尋求教會公開承認她的先知角色。聖賀德佳是一位做事有計畫有策略的女性，她知道她的作品必須先經過審核，並得到由上層階級來的公開許可，才可能將作品公諸於世。一方面她先上呈她的作品給狄士博山的修院院長，由他證實神視的可靠性，再由他轉交作品給緬因茲城的大主教，進行更進一步的驗證工作，尤其是驗證她神視的天賦。

另一方面，她寫了一封信給當時在歐洲宗教界極具重要地位的神秘家——伯恩哈德神父。她在信中描述了她看到神視的方式，並請求這位身居要津的宗教人士，給予一個公允的評價，伯恩哈德代表著當時宗教的權威，聖賀德佳稱他是「基督宗教的看門狗」，是教宗與皇帝的諮詢者。

終於在 1147 年的年尾，等到了一個非常恰當的機會，那就是在特里爾城召開的宗教高層會議，與會的人士除了伯恩哈德，還包括了教宗歐更三世，後者給予聖賀德佳的神視天賦高度的認可與正面的回應，他們派了一個調查委員會到狄士博山修院，對聖賀德佳的神視天份加以調查。他們仔細詢問了聖賀德佳以及同院的修女一些必要的問題，然後帶回《當知之道》的部分羊皮卷，回到特里爾城，這些神職人員上呈了一份十分正面的報告，並將羊皮卷交給教宗。他高呼說：「天主，讓我們因喜悅而高聲歡呼」。伯恩哈德也附和道：「這樣一道閃亮的光，不可以被我們的沉默掩蓋掉」。教宗最後請人送來一封信給聖賀德佳，命令她「將她在神視中所聽所聞，仔細地寫下來」，她的神視終於被認可了。

宗教會議上的判決，讓聖賀德佳成了一位公認的女先知。從今以後，她可以教會的名義寫作了，而這個消息經由主教及樞機主教，傳遍整個歐洲。聖賀德佳時常謙稱是天主的工具，她說，她是一把號角，透過這把號角傳送著祂的訊息；她是一把七弦琴，由另外一個人撥動著琴弦，讓她發聲。

## 修道院院長：創立魯伯山修道院與艾賓根修道院

聖賀德佳被羅馬梵諦岡封為先知，在第一部神視作品《當知之道》完成後。慕名前來狄士博山修道院求道的初學生絡繹不絕，以至於狄士博山修道院無法再

收留更多有意修道的貴族女性。因此考慮將修道院「搬遷或是擴建」，最後聖賀德佳決定脫離這男性修道院，建立獨立的修道院：

我在神視中有所看見，並且被教導與被催促，去告知我的神職長上們：我們必須要將我們的住所，帶著所有的家當離開當初天主祝聖過的地方（狄士博山修道院）。（LebenII7, 82）

15

聖賀德佳在自傳中寫到，聖神引導她到她必須建立女修道院的地方，就是在萊茵河畔的賓根城，這也是聖賀德佳日後被稱為賓根聖賀德佳的原因。賓根城正好位在那爾河注入萊茵河的轉角處，這個地方是中世紀河運的交通樞紐，所有流通的貨物與資訊，所有新知都在賓根城的港口頻繁地交換著。這條歐陸上的巨河萊茵河，四通八達，串聯著北方的斯堪地那維亞與南方的義大利，連結西班牙並通達東方的耶路撒冷。聖賀德佳必須在這個小城的魯伯特山（Rupertsberg）上面建立自己的女修道院。更重要的是，魯伯特山是個地靈人傑的聖地，隱修士魯伯特（Rupert）便是在此修道成聖的。

當然，狄士博山修道院的長上們有不同的意見，尤其是院長古諾堅持反對。即使是修道系統，也會牽涉到利益的問題，頗負盛名的聖賀德佳給修道院帶來相當多的收入，他們不希望修道院失去這樣的利益。他們也擔心，這些貴族修女的離去，將會帶走所有的嫁妝，因此極力反對這個計畫。聖賀德佳運用了她的家族關係，獲得了緬因茲城的大主教海恩利西（Heinrich）的支持。當時聖賀德佳得了一場極為嚴重的病，甚至失明，她告知長上們，這是因為我們延遲了天主託付的計畫。古諾院長看到這樣一個不尋常的記號，擔心這是天主的處罰，如果他不服從，可能會有更嚴重的事情發生，最終答應讓修女們離去。如同聖賀德佳修女在自傳中敘述的——她恢復了健康，從病榻中起身，帶著 20 位修女離開狄士博山修道院，開始在賓根城蓋屬於自己的修道院。

在贊助者、大主教海恩利西與聖賀德佳愛徒李轄迪斯(Richardis von Stade)的母親的協助下，聖賀德佳始能擁有建造魯伯山修道院的財產。1150 年，修女們進入新居，其中有兩位修女因為敵不過蓋新修道院的艱辛過程，離開了團體。1151 年的 5 月 1 日小聖堂落成，在魯伯山修道院被祝聖啟用。

### 教堂落成<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> Adelgundis Fuerhkoetter: *Das Leben der heiligen Hildegard von Bingen. Ein Bericht aus dem 12. Jh.*, verfasst von den Moenchen Gottfried und Theoderich. Aus dem Lateinischen uebersetzt und kommentiert von Adelgundis Fuerhkoetter, 簡稱：Leben. II7,82

<sup>16</sup> Hildegard von Bingen (2012): *Lieder*. Neu Uebersetzt und eingeleitet von Dr. Barbara Stuehlmeier. Herausgegeben von der Abtei St. Hildegard, Ruedesheim/Eibingen, Beuroner Kunstverlag, 1. Aufl. 2012. ◦



噢！  
妳是星辰  
光輝閃爍

噢  
妳被檢選  
君王新娘  
妳是寶石  
耀人閃閃  
妳的裝扮  
好似貴婦  
無瑕無染  
天使簇擁  
聖人共居

噢  
逃離逃離  
離墮落者地獄  
進去進去  
進君王之殿宇

聖賀德佳的難題並未從此減少，在新的修道院創立之初，物質條件非常差，有許多修女無法諒解，因而有部分的修女離去。另一方面，嚴格的修道會規，也造成一些修女的反抗，此外，與母院的衝突還持續了幾年，一直到 1158 年 5 月 22 日，聖賀德佳才得到緬因茲城大主教阿諾的兩份具決定性的文件。第一份是所有權狀，證實她到目前為止透過贈與、交換與買賣所得到的修道院財產，第二份文件是魯伯山修道院具法律效用的文件，澄清了她與母院的關係。至此之後，聖賀德佳的修道院在經濟上是完全獨立於母院之外，只歸屬於緬因茲城大主教的管轄，至於母院狄士博山修道院，只有義務提供她們一位神職人員，負責彌撒與靈修生活。

魯伯山修道院的設立相當成功，一直到聖賀德佳生命結束前，仍蓬勃地發展。1177 年當韋柏特來到賓根城就任聖賀德佳的秘書時，他曾在寫給朋友的信中提到，此修道院擁有 50 名修女，為許多女僕與客人提供了足夠的空間與充分的民生用品。特別令韋柏特印象深刻的是，這些壯觀的建築物中的工作室，每間都配備有自來水水管。

---

簡稱：《歌曲集》，頁：195。

聖賀德佳在魯伯山修道院時期，將上主的愛，燎原般地擴散在人間，我們且聽一首她的詩歌：

滿溢宇宙的愛  
愛來自於地心  
直達星辰天際  
充塞萬物大地  
滋潤自然美景  
因愛  
獻上了和平之吻  
與那君 至高無上之君王<sup>17</sup>

誠如皮塔(Pitra)在《prooemium》一書的前言中提到，被公認為先知的聖賀德佳在魯伯山修道院引起天主教世界的騷動：「一旦神性的火苗掉落在魯伯山這個地方，便可以想像它引發了燎原的大火。我們應該可以這麼說，突然間，天主教世界撼動了起來！來自德國不同地區的各個不同階層的善男信女們紛紛前來此地，信件來往於此，朋友結伴來此，使者來此，半路上是絡繹不絕的人們。就連來自遠方的朝聖隊伍也紛紛騎著馬或步行而來。」<sup>18</sup>

女先知聖賀德佳像是一塊巨大的磁石一般，吸引著無數的人們前來，成了眾多教宗、國王、主教、教士、修道院院長與女修院院長、公侯與伯爵以及來自世界各地尋求幫助的諮詢者。她的影響力甚至遠達希臘、巴勒斯坦、法國、英國，我們可以從至今仍保存下來的三百多封信件當中窺見一斑。

聖賀德佳的最後一位祕書韋柏特神父描述了魯伯山修道院的「奇蹟」：「這個修道院不是由皇帝或主教，不是由有權有勢的人或是有錢有利的人所創辦的，而是由一位貧窮、移居至此的弱女子所設立的，在短短的 27 年間，修道的精神，以及配合修道精神的外部建設，高度的發展。」他並且讚嘆此修道院裡「充滿了平安、喜樂與恩寵」，在此氛圍下，母親以愛擁抱著女兒，女兒也以敬畏臣服於母親。韋柏特神父還描述了聖賀德佳的日常生活：「她給予有求於她的人建議，解答他人所提出的困難問題。她寫書，指導修女們，鼓舞來到她跟前的罪人，日常生活裡，被這些事情所充滿。」

魯伯山修道院自創建以來，直到 1632 被瑞典軍隊在三十年戰爭摧毀時，自始至終是一個純粹的貴族修道院。1165 年，魯伯山修道院又不足以容納慕名而來修道的修女們，因此聖賀德佳再度尋覓適合的地點，創立第二座修道院—艾賓

---

<sup>17</sup> 《歌曲集》，頁 59。

<sup>18</sup> 《當知之道》(Scivias)，頁 237。

根修道院，她在萊茵河對岸找到了一座原屬奧古斯丁的修道院，將一部份的修女移往新的修道院，一星期渡河兩次，前往巡視新修院。這時，其他修道院修女質疑聖賀德佳具有封建的階級觀念，不讓平民入修道院修道，因此聖賀德佳改弦易轍，有了新的創舉——開始招收平民婦女進入修道院修道。我們看到這位女性在與同時代的人互動，不斷的檢討自己、改進錯誤、推動時代進步，甚至超越了當時的階級意識，實屬難能可貴。

## 佈道家：四次傳道之旅

聖賀德佳並不是一位足不出勢力範圍的的修女，她依循導師救人濟世的傳統，積極參與當時的社會。儘管身體狀況一直不好，她仍舊在六十歲之後，搭船沿著萊茵河做了四次的長途旅行，甚至騎馬到不同的城市或甚至是主教城（其中包括了緬因茲、維爾茨堡(Wuerzburg)、班伯格(Bamberg)、特里爾城、科隆(Köln)、魯爾(Ruhrgebiet)和施瓦本(Schwaben) )在市集廣場上對廣大群眾佈道，她也前往男女修院，在修院會議廳中為修道人解決人事或管理問題，或在教士面前宣講。這對當時的民眾而言，無疑造成不小的震撼——一個生活在十二世紀的女性，居然像一個二十一世紀的現代女性，在廣大的民眾前，在公眾場合發聲！

從聖賀德佳的書信集中，我們可以確實讀到，她在許多修道院的教士會堂、在主教座堂以及面對群眾的廣場上作演講，當然她並不是很自發性地去做這樣的佈道之旅，她自己說，是被催促去做旅行的：「我這膽小可憐的女人，有兩年之久……被重要地方修道院的院長、博士們與其他學者催迫，去到他們的地方演講。」

她的第一次佈道之旅開始於 1158 年，這一次她搭著船沿著緬因河 (Main) 旅行。首站是在緬因茲城，接著到韋特海姆(Wertheim)、維爾茨堡(Wuerzburg)、基特辛根(Kitzingen)、埃巴爾奇(Ebarch)以及班伯格(Bamberg)。兩年過後的 1160 年，她出發作第二次的旅行，這一次往南行，前往洛林(Lothringen)，並且在美茲(Metz)及克拉夫塔爾(Krauftal)停留數日。聖神降臨節那天，她在特里爾大教堂對著群眾公開傳道。

她的第三次旅行，約在 1161 年與 1163 年間，這趟旅行沿著萊茵河往下游走，到達博帕德(Boppard)、安德納赫(Andernach)、錫格堡(Siegburg)、科隆(Koeln) 與威爾登(Werden)。在某次拜訪了大教堂後，教堂的大長菲利浦(Philipp)催促她寫一封信，讓他知道究竟她在傳道時談論的內容是甚麼？她顯然在傳道中徹底地教訓了聽眾一番。在這封信末，聖賀德佳並沒有以自己的名字屬名，而是「今在永在」的那位，向「教會的牧者」所說的話：

我揀選任用了你們，就像我擺放太陽與其他的星辰在天際一般，好讓你們可

以透過教誨的火花照耀人們。<sup>19</sup>

但是這些牧人們卻沒盡到責任，他們如此的頑固與任性，並沒有宣告天主正義。

你們是黑夜，是呼出黑暗的暗夜，你們好像不工作的人民，懶散無比，不走在光明中。……當你們的作為無法在聖神的火中照亮人們，無法給別人當作表率時，你們根本是失去雙眼的人，……你們跌倒在地，無法做教會的中流砥柱，而任隨自己的欲望行事，躲避在洞穴之中。因為那令人討厭的財富與小氣吝嗇，以及其他的種種虛榮，你們根本無法指導屬下，更不許可人們來向你們尋求勸導……你們在人們的心中是壞榜樣。<sup>20</sup>

在經過一場大病之後，這位神視家於 1167-1170 年之間，又做了第四次也是最後一次的傳道之旅，前往斯瓦比亞（Schwaben，德國西南部的一個公爵領地），順便拜訪了羅登(Roden)教堂、毛爾布龍(Maulbronn)、伊爾松(Hirsau)、基希海姆(Kirchheim)以及茨維法爾滕(Zwiefalten)，完成了上天託付給她的傳道之旅。

## 跨領域作家：

### 聖賀德佳的豐富著作（依照出版先後順序）

1141-1151 完成《當知之道》(Scivias)，描述天主，宇宙，世界與人類。

1151-1158 兩部醫學巨著：

1. 《醫藥書—大自然受造物不同屬性的精微力量》( Liber subtilitatum diversarum naturarum creaturarum)
2. 《疾病的起因與治療》(Causa et Curae)

1158-1163 《畢生成就》( Liber vitae meritorum )

1163-1173 《天主的化工》( Liber divinorum operum )

---

<sup>19</sup> 《書信集》，頁 169-170。

<sup>20</sup> 同上。

這期間，還寫下了 300 封流傳後世的信件，77 首歌曲與小歌劇『美德的次第』

聖賀德佳在近四十年中不斷的創作，眾多豐富的作品包括了神學著作，自然科學與醫學著作，詩、歌曲與歌劇，書信集與聖徒傳記。我們可以看出聖賀德佳幾乎是個跨領域的全才型作家，人類歷史上世界性的全才人物，除了達文西與歌德外，就非此中世紀的女密契家聖賀德佳莫屬了。聖賀德佳像是一棵長在中世紀叢林中的神木，至今九百年了，仍然抽發著鮮綠的新枝，不斷被研究著。神學作品是她的樹幹，自然與醫學作品是樹枝，隨著微風擺盪的樹葉互相摩擦發出的樂音是她的七十七首歌曲與小歌劇，跟著大風飄散到各地的樹葉，則是她寫給各方的近 300 封書信。

## 第六節 第五個驛站 圓寂—黃金帳幕

(1177-1179)

### 晚年事蹟：抗爭教會對一名過世教友的不合理對待

聖賀德佳的心靈隨著年齡的增加，逐漸得到自由與解放，達到孔子所謂的「七十而從心所欲不踰矩」的境界。1178 年，在聖賀德佳過世的前兩年，遵照一位年輕人臨終的遺願，將其葬在修道院的墓地。但這位貴族青年，因為罪行，被教會免除了教籍，不過他在死前曾在神父的面前告解，並且懺悔了罪愆，最後獲得了赦免，領受了臨終傅油聖事，在與教會和好後，嚥下了最後一口氣。

在魯伯山修道院舉行過葬禮後，許多賓根的婦女十分的憤怒，他們認為這名死者，是個被逐出教會的罪人，城裡的人應該都知道這件事，怎可讓這樣一個罪人在修道院中得到安息呢？當地的人們於是求助於緬因茲城的主教主持公道。

兩天後聖賀德佳院長便收到了一個訊息，緬因茲城大教堂主教要求聖賀德佳挖出屍體，埋到一個未受祝福的土地去，這名死者只是「私下」返回教會的懷抱，但教會的禁令仍然正式存在著，還需要經過一定的程序才能解除禁令；如果聖賀德佳拒絕挖出死者，那緬因茲城的大教堂便威脅聖賀德佳要承受修道院被褫奪教籍，也就是說修道院公開的彌撒，歌聲與鐘聲一律被禁止，修女們只能關門來細聲的唱著詩篇、讀經文，領受聖體也一併禁止。

聖賀德佳感到十分震驚，同時也覺得不解，因為死者是領過臨終聖事後，在沒有神父反對下埋葬的。聖賀德佳因此拒絕接受緬因茲城主教的要求，她走到教

堂的墓園，在這年輕人的墳墓上駐足片刻，在它上方畫了個十字聖號後，用一把巨型的大掃把，將墳墓的輪廓掃去，從此之後這個貴族青年的棲息地，永遠消失不可尋獲。我們相信聖賀德佳的決定一定獲得多數同院修女的贊同，因為這個褫奪教權的處分狠狠地打擊了每一位修女的日常生活。

一年間，魯伯山修道院生活在被教會放逐的困境下，全部的修女都像是癱瘓了一般；慢慢的，大家了解到這個處罰有多麼的嚴重，讓她們受到多大的痛苦！褫奪教權剝奪了他們生活的重心，也就是聖體聖事，尤其酷愛音樂的本篤修院修女，必須放棄她們最愛的歌聲，這是多麼的殘酷呀！在她生命的末期，教堂的合唱歌聲被一片鬼魅般的死寂所籠罩，一直到聖賀德佳死前禁令才獲得解除。

## 聖賀德佳的圓寂

聖賀德佳好似一棵參天的巨大神木，她用廣闊茂密的樹蔭用心庇護了當地人和前來尋求幫助與尋求生命答案的一般百姓，她參與了當地人民日常生活，參與了人間悲歡喜樂，九百年來她一直是萊茵河畔賓根和艾賓根城居民的守護神。她在當地顯示了許多的奇蹟，例如：在渡河視察對岸修道院時，用萊茵河的河水潑灑失明男孩的眼睛，使他復明；剪下髮髻讓難產的中古婦女放在下腹，使她們得以順利生產；在修道院收留重病的婦女，幫助他們復原，這些奇事不但寫在她的聖人傳記中，也流傳在當地民眾的口中，這些事蹟更以繪畫的形式呈現在艾賓根修道院大教堂的牆壁上。現在人們還深信，只要觸摸她純金打造的聖骨櫃，疾病就會痊癒。也許她就像是台灣人心中的媽祖，漁民的守護神吧！每年的九月十七日，當地的居民必定會抬著她的聖骨櫃繞境，隱修院的修女們也會全體出籠繞境，紀念他們的創始會祖聖賀德佳修女。當日全民歡騰，因為在 1179 年，當這位神聖的修女聖賀德佳以八十二歲的高壽離開人世時，天主顯現了特別的徵兆，修院裡的修女們做了以下的敘述：

在聖賀德佳回歸天主的那個星期天清晨，天主在第一道黎明曙光射下時，在聖賀德佳的居所上方的天空中，顯現了兩道不同顏色的彩虹，它們不斷的延展開來，往東西南北四個方位向外延伸，其中一道彩虹貫穿天空的南北兩端，另一道彩虹則橫貫天空的東西兩方。在兩道彩虹交叉的中心點，閃爍著一彎明亮的月形光芒，好似要驅逐聖賀德佳仙逝屋子的深夜陰霾，在那道月形光芒之內可以看見一個紅色十字架，剛開始時只是小小的，但之後就不斷的擴大，成為不可思議的巨大十字架；這個十字架被無數個不同顏色的圓圈包圍，在每一個圓圈裡每個閃爍紅光的十字架又被圓圈環繞著，其中較小的十字架會比較早顯現出來，在天空延展開來，它們向著東方延伸，照亮了大地，

照亮了聖賀德佳仙逝的屋子，然後再拓展到山稜，漸漸整座山都籠罩在亮眼的光芒之下。

我們真誠地相信，天主透過這個徵兆向我們顯示，祂是如何將祂所鍾愛的聖賀德佳榮耀在天上。

當然在她的墓地上也充滿了神蹟，證明她神聖的功績。有兩個人曾因著虔誠的盼望，大膽的觸摸了她神聖的遺骸，因而從重病中復原。

葬禮由許多令人尊敬的男性帶領舉行，將她的遺骸埋葬在聖所，在此凡是虔誠祈求的人，都會因聖賀德佳之故獲得許多的恩寵。

她的墓上也散發出美妙的香氣，滲入許多人的心靈與胸口中。因此我們毫無疑慮地希望並相信，在天主處，對她的懷念永遠不朽，天主在她一生中特別眷顧她，給予她特別的天賦，為此我們要讚美並光榮天主直到永遠的永遠，阿們。<sup>21</sup>

## 第七節 21 世紀的驛站

### 2012 年聖賀德佳被梵諦岡冊封為聖人與聖師

賓根的聖賀德佳生於 12 世紀，卻在 21 世紀的今天聲名大噪。在網路上我們可以查到有關賓根聖賀德佳（Hildegard von Bingen）的大量網頁。在宗教與新時代的領域上，關於她的資料極其豐富，而她的生平故事與小說，她的學術論文，詮釋她自然醫學的作品，不勝枚舉，健康保健市場與自然醫學領域，她是當紅人物。除此之外，有關她的展覽、戲劇表演與音樂演出，在歐洲各地蓬勃發展。德國公視 ZDF 為聖賀德佳拍攝了「女性的力量」影片，在網路上可以免費觀看德文版，我們也翻譯了中文版，可惜無法取得授權，因此無法放在網路上。2009 年也有部「神視」電影，是描述聖賀德佳一生的重要影片。

賓根聖賀德佳流傳最廣、最被大眾熟知的部分，就屬她的自然療法與醫學。德國有許多人採用聖賀德佳的飲食與天然藥材，獲得良好的療效，在電視節目與網路的影片中，都可獲得這方面的資訊。大量有關聖賀德佳自然醫學的出版品與醫療保健品，紛紛上市，讓民眾在維持健康上可以有另一種回歸自然的選擇。

---

<sup>21</sup> Hildegard von Bingen. Biographie. by Adelgundis Führkötter 頁 131-132。

更重要的是圖賓根(Tuebingen)大學的聖賀德佳自然醫學專家彼得里爾克教授(Peter Riethe)透過他的研究發現,這本《醫藥書》完整無損地被保存下來,《醫藥書》的內容完全符合聖賀德佳的思維。最近,馬堡大學的萊納希爾德布蘭特教授(Prof. Dr. Reiner Hildebrandt),也證實《醫藥書》的文風,是聖賀德佳所獨有的,此兩個研究結果,令人振奮不已。

聖賀德佳的音樂擁有許多的愛好者,尤其在美國,多半是年輕的粉絲。聖賀德佳音樂由不同的樂團演出,也有販售 CD。

女性主義的學者們推崇賓根聖賀德佳的勇敢與自覺,能夠在中世紀政治領域與宗教領域上勇敢發聲。

最令人高興的事就是教宗本篤十六世在 2010 年 9 月兩次正式會見外國使節時,推崇了聖賀德佳,他強調說,「這是一位偉大的女性與『先知』,她跨越時代,至今仍對著我們說話。尤其,她擁有大無畏精神,以她對基督和教會的愛,她對萬物的愛,以及她的醫學辨識出時代的徵兆,她的卓越更展現在其『生命的神聖性和學說的豐富性』。」這份德文翻譯出自教廷的官方網站(<http://www.vatican.va>, 2010 年 9 月 1 日的接見會)。

## 第四章 聖賀德佳的著作

聖賀德佳眾多豐富的作品包括了神學著作,自然科學與醫學著作,詩、歌曲與歌劇,書信集與聖徒傳記。我們可以看出聖賀德佳幾乎是個跨領域的全才型作家,下面簡介其重要的著作。

### 第一節 神視三部曲

神視三部曲為《當知之道》,《畢生成就》,《天主的化工》,分述如下:

#### 《當知之道》(Scivias)

她於 1141 至 1151 年間透過神視寫下的第一部作品。此書是一部關於基督信仰的知識,共分三大部分,附加二十六幅神視彩繪圖。

- 第一部分 天主創造萬物,第一對人類夫妻的罪導致了人類的墮落,以及墮落的後果。



- 第二部分 透過耶穌進行的救贖，以及在教會中持續的救贖大業。
- 第三部分 用建築物表現出整個救恩過程，這棟宏偉的建築一直要到完美無缺之日，方才結束。

## 《畢生成就》（Liber Vitae Meritorum）

寫於 1158 至 1161 年間。這是一部生命之書，敘述活在塵世的人類，面對美德與惡習之間的抗爭，不斷的進行對話。海恩利西·施波格斯教授(Heinrich Schipperges)在此書的前言中說道，聖賀德佳在中世紀強調純粹的「被動美德」，如：忠實、謙卑、服從。在「老倫理」之上，提出了一個動態的新倫理，強調每一個人在二元的美德與惡習的抗爭之中，作出自己有意識的抉擇並有意識的負起責任。人類不只要為個人的生命與福祉負起責任，這個責任還會影響到其他的人、環境與宇宙。因為人類的生命是與他人，與宇宙息息相關不可分離的。

## 《天主的化工》（Liber Divinorum Operum）

完成於 1163 至 1174 年。它是一部宇宙學之書。宏觀宇宙與微觀宇宙彼此的聯繫被視為是通往三位一體天主的路。說明祂是天地萬物的主宰，宇宙與人類都被祂的愛——博愛所承載，生成與保存皆出自於祂的愛。

## 第二節 醫學與自然科學作品

聖賀德佳有兩部重要的醫學著作：

第一部是《醫藥書—大自然受造物不同屬性的精微力量》(Liber Subtilitatum Diversarum Naturarum Creaturarum)

寫的是自然科學，說明大自然的療癒力量。包含了九大類，共有 513 個章節關於植物、地水火風等自然力、樹木、礦石、魚類、鳥類、哺乳動物、爬行動物和金屬的來源。

第二部是《疾病的起因與治療》(Causa et Curae)。

此書綜論治病常識，包含了人類從頭到腳的各種病症、食物的攝取與消化、心情的變化、睡眠與清醒、行走坐臥與騎馬。她引導人們過自然健康的生活。

## 第三節 歌曲以及小歌劇

聖賀德佳流傳後世的音樂作品，分別保存在兩部重要的手抄本中。最老的手抄本是《Kodex 9》，至今仍存放在典德蒙（Dendermonde）修道院，是聖賀德佳生前在魯伯山修道院所寫的手稿。另外有一部聖賀德佳辭世後出現的手抄本，是魯伯山修道院的修女所收集，作為當時封聖的文件檔案，是「巨型古文手抄本」中的一部份，目前存放在德國黑森邦國家圖書館（Hessischen Staatsbibliothek/Wiesbaden）中，大部分歌曲都附有古音符的樂譜，其中包含 77 首歌曲與一首神祕劇『力量之戲』。

為禮儀而作的詞曲 77 首，包括：聖詠、對經、繼抒詠及對答詠。聖賀德佳稱它們為「天上和諧啟示交響樂」(Symphoniae Harmoniae Celestium revelationum)，意即讓人類認出天堂和諧的音樂。我們從中可以看出聖賀德佳獨特的世界觀與全人觀。音樂對聖賀德佳而言，是擁有神性的根源。她聽到天主說：「我將生命的氣息，注入到讚美、和諧的歌聲中。」人與世界合為一體，形成相互呼應的美妙結合。宇宙是用音樂架構起來的，人類的靈魂一如交響樂般，和諧美妙。萬物生生不息，見證原初天堂的和諧。

我們若要正確了解聖賀德佳的音樂，就必須進入當時本篤會修道生活的背景。聖賀德佳八歲進入狄士博山本篤修道院的女隱修小室，開始修道生活，十六歲決定終身奉獻，善度本篤修道的生活。現代人詮釋聖賀德佳音樂時，大多在找尋音樂的「不尋常性」，但是這音樂卻是本篤修道生活中日常生活的一部份，也就是本篤修道院中那最「尋常」的部分。

## 第四節 中世紀本篤修會的禮儀

聖賀德佳成長於中世紀本篤修道院，當時許多基本價值仍保留至今。本篤會規重視修道生活，感恩祭優先於一切事物，因此修道人的信仰，能夠適切地透過禮儀表達。禮儀與修道院的整體修道生活，密不可分。中世紀修道院的日常生活節奏，最能夠表達禮儀的重要性。同時，禮儀提供修道教育靈感，因為修道人在禮儀中，接觸聖經與教父們的思想及神學傳統。修道教育在禮儀中，找到最高的表達方式。中世紀的修道士為了禮儀，從事創作，當今西方基督宗教禮儀中的經典之作，都出自他們筆下。

廣義來說，禮儀包含一切祈禱的表達形式。在中世紀，人們越來越注重公開的感恩聖祭，彌撒甚至是修道生活最大的標記。禮儀引導著修道生活：修道人在每日的晨禱、午前經與大彌撒、午時經、晚禱、夜禱與頌讀的祈禱節奏中，教會年的時間與節慶中，善度修道生活。

禮儀的地位日漸重要，修道人心中最關懷的是——在一切事上光榮天主。修道人的創作內容，基本上也表達這份關懷：

1. 處理禮儀主題的著作。
2. 創作感恩祭典所使用的文本。
3. 創作在禮儀中可以激發修道人虔敬心的著作。

聖賀德佳的音樂作品屬於第二類型——為感恩祭典的禮儀而創作。在那幾個世紀中，一系列新的詞曲，有如百花齊放般誕生：讚美詩、繼抒詠、具高度藝術價值的詩篇或神祕劇。所有作品的共通點是：讚美天主、回應天主的愛。沃爾特(Walter von Coincy)曾寫過，在他修道院中的所有修道士「用宏亮的聲音與明亮的音色，詠唱著悅耳的連禱、甜美的繼抒詠」，甚至有些修道院乾脆添加節慶，只為了暢快地歌唱或朗誦這些美妙的文本。

這些作品的特徵是甚麼？這些作品都以很具體的方式表達，卻有著豐富的比喻象徵，並傳達聖經與教父的思想精華。作品所用的語言，想像力奔放，多過於概念的正確性。詞句彷彿音符，帶出和諧的聲音。中世紀的作者處理聖經內容時，都能夠自由、和諧地表達。啟示的偉大救恩真理，當然是這些虔誠作者的中心思想。修道士在感恩祭典中，慶祝救恩的奧蹟，聖人成為活生生的見證，天主聖母瑪利亞圓滿信仰奧蹟。所有的作品，反映著信仰的喜悅，有火般的熱情、內心的悅樂，以及對天主帶領的信賴。中世紀的修道士，因上主而喜悅，感恩天主創造世界的恩寵，他們歌頌著這一切，高唱歡呼，日復一日，永不止息。

在感恩祭典中，這些作品都會以音樂的形式表現出來。一如現在我們在德國艾賓根聖賀德佳修道院所聽聞的禮儀，也承襲這個音樂傳統。感恩祭典當然不是演唱會，但是，中世紀的修道人難免會擁有雙重身份，他們修道，因此成了音樂家。修道人進行創作，目的在於幫助弟兄們虔誠地參與讚美歌頌，從詠嘆中預先參與天堂天使們的永恆歌聲。

總之，禮儀將修道士生命的核心與修道文化，表達得淋漓盡致。禮儀與教會節慶是修道的生活節奏，反過來也可說，禮儀為修道士戴上文化的桂冠。修道士的神學，加入文本與音樂創作，讓他們更能夠在禮儀中，分享天上永恆的讚頌。

「這時整個教會在讚美歡呼聲中閃閃發光，交響樂般地響徹雲霄。」這段聖詠就是中世紀修道士的寫照。音樂在聖賀德佳的生活，在她的神學、人學與宇

宙學中，佔了核心的地位。她把音樂當成語言，用來歌頌天主以及祂創世的歷史、道成肉身的奧蹟，甚至整個宇宙。從起初，音樂就響遍大地。她的音樂作品的關鍵字是：交響樂、和諧與樂音。

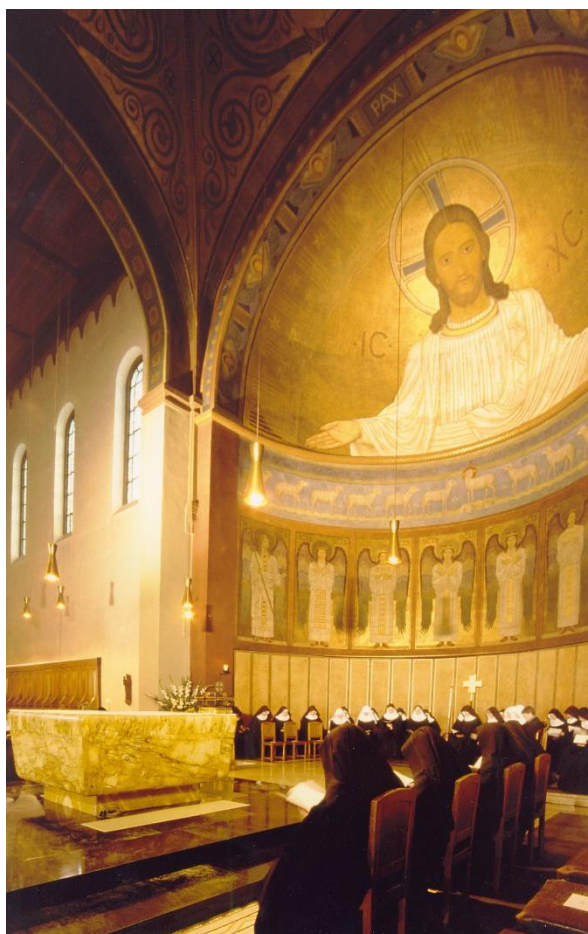


圖 3 德國聖本篤修道院的修女在禮儀中唱出對天主聖愛的回應

## 第五節 為魯伯山修道院的感恩祭典寫 作詞曲

聖賀德佳的歌曲在歌詞意境上與她的散文作品類似，不過歌曲和散文分別是獨立的作品，只是處理主題的手法不同罷了。她採用了十二世紀典型的主题，分別有八個主题，每個主题我們都會介紹 1-2 首聖賀德佳的詩歌，供大家欣賞。

## 主題 1：天主、造物主與天父，深愛祂的受造物

共有五首，其中兩首如下：

### 永恆的天主<sup>22</sup>

永恆上主天主  
願祢聖愛炙熱燃燒  
治癒愛中受造肢體  
第一道的黎明曙光  
出現萬物受造之前  
大愛遣送天主聖子  
翩翩降臨五濁人間

求祢俯視我的苦難  
輕輕地將它們移除  
蒙祢聖子護佑眷顧  
世人喜樂得享救贖  
直達最後目標終點

### 永恆天主大能<sup>23</sup>

永恆天主大能，  
掌管天地萬物  
聖言生成萬有  
如祢旨意所行  
聖言成了身軀  
取了亞當血肉  
聖子至深哀慟  
滌淨罪汗衣裳

---

<sup>22</sup> 《歌曲集(Lieder)》頁 24。

<sup>23</sup> 《歌曲集(Lieder)》頁 176。

救主慈悲無限  
聖子降生人間  
釋放人類枷鎖  
注入神性氣息  
解除罪惡羈絆  
聖子至深哀憫  
滌淨罪汗衣裳

光榮歸父子聖神  
聖子至深哀憫  
滌淨罪汗衣裳

## 主題 2：耶穌基督，降生成人的天主子

耶穌基督，我們的救主，是歌曲的焦點。一共有三首，舉例如下：

### 靈魂牧人 61<sup>24</sup>

噢！靈魂牧人

噢！

初始噓氣

傾出於祢

人類我們

得以被造

祢呀祢呀！

仁慈滿溢

解救人類

苦難脫離

病痛輕移

## 主題 3：讚頌聖神、光榮聖神

是聖賀德佳作品中頗為重要的一部份。聖賀德佳讚頌聖神為萬有生命的泉源，聖神活於萬物之內，推動一切，生生不息。一共有四首，舉例如下：

---

<sup>24</sup> 《歌曲集(Lieder)》頁 182。

## 頌聖神<sup>25</sup>

如燃燒火焰的祢！  
是撫慰人心的神！  
是萬有生命之泉！  
祢是聖神，推動萬物，賜與生命  
祢是聖神，為傷重者，塗抹膏油  
祢是聖神，潔淨清洗，潰爛傷口  
祢是全德之氣息  
祢是愛德之火焰  
祢是胸臆之芬芳  
祢是聖德之馨香  
祢是至潔之清泉  
讓我們從中瞥見  
主聚集回頭浪子  
主找尋迷途羔羊  
噢！祢是生命的護衛者  
祢是肢體合一的渴望  
你是道德尊嚴的繫帶  
求祢治癒那蒙福的人  
求祢護佑受俘虜的人  
求祢釋放受網綁的人  
願天主大能拯救他們

---

<sup>25</sup> 《歌曲集(Lieder)》頁 68。



祢是穿越天地的大道  
行於諸天幽谷和地極  
使天下萬物合而為一

祢使雲朵聚攏  
降下無數甘露  
祢使微風吹拂  
清泉石上泌湧  
萬川奔流入海  
綠意大地萌生

祢使智者歡欣  
學者通曉奧義  
祢當接受讚頌  
配受一切尊崇  
祢是生之喜悅  
是希望和光榮  
祢賜我們光明  
人生珍貴大禮

## 主題 4：歌頌聖母瑪利亞的歌曲

聖賀德佳稱聖母瑪利亞為療癒死亡創傷的母親，療癒之母。瑪利亞生下了耶穌，把生命帶給迷失的人類，也為死亡的傷口抹油，使生命復甦。一共有十七首，舉例如下：

## 頌瑪利亞（3）<sup>26</sup>

喔！瑪利亞  
妳是生命之泉  
妳重建救恩  
撼動死亡  
將夏娃昂首闊步驕傲迎向的蛇  
踩在妳腳底下  
妳自天上迎接  
聖子降生人間  
妳藉聖神降孕  
誕生聖子基督

可愛慈愛的母親  
我們向妳問安  
妳為世界人類  
誕生聖子耶穌  
自天迎接了祂  
下降凡塵人間  
妳藉聖神降孕  
誕生聖子基督

願光榮歸於父及子及聖神

---

<sup>26</sup> 《歌曲集(Lieder)》頁 26。

妳藉聖神降孕

誕生聖子基督

## 第六節 其他聖歌

另有兩首天使頌、兩首讚頌民長與先知、兩首宗徒頌、兩首殉道者與信友歌曲，三首貞女歌，一首聖婦之歌。我們選其中一首貞女之歌與一首天使頌。

### 貞女之歌<sup>27</sup>

廣施慈愛的祢  
輕柔擁我入懷  
祢是我們支柱  
維護貞節無瑕

出自塵土的我們

噢疼啊！噢痛啊！  
那是亞當之罪重

多麼難以推拒  
饕享禁果滋味  
扶持鼓舞我們  
救主耶穌基督

我們滿懷熱火  
渴望跟隨祢旁  
我們可憐人呀  
極欲模仿祢樣  
眾天使之君王  
成為無疵無瑕  
真是難上加難！

我們仍信賴著祢  
只因祢曾渴望過

---

<sup>27</sup> 《歌曲集(Lieder)》頁 132-134。

自腐土朽地當中  
尋獲人間至寶

我們在此呼喚  
我們的夫君  
我們的慰藉  
是祢於十字架上  
替我們贖盡罪愆

融於祢體血之中  
新娘般與祢融合  
未尋覓男女之情  
要撿選天主獨兒

噢！最美麗的祢  
長久渴慕的狂喜  
芬芳呀甘甜無比

我們於放逐之地  
哀嚎長吁短歎  
長久朝思暮想  
淚眼已模糊  
何時得見祢容顏  
能與祢常相左右

我們活在俗世當中  
祢卻活在我們心靈  
我們內心擁抱著祢  
彷彿此刻擁有了祢

你如雄獅躍入天境  
又自高天降下母懷  
最後終於戰勝死亡  
復活於黃金之天鄉

求祢賜給我們  
有權居住祢處  
永留可愛天鄉

我們摯愛夫君  
求祢救助我們

逃出魔鬼焰口  
脫離先祖亞當  
當初所造惡果



圖 4 九層天使合唱團

## 天使頌<sup>28</sup>

噢！天使們，  
你們是萬民守護者  
你們的面容  
照亮人類的肖像  
總領天使們  
你們接納義人的靈魂  
美德力量與權力  
王侯，統治者與御座

---

<sup>28</sup> 《歌曲集》頁 76

分享無數的奧秘  
革魯賓與色辣芬  
是天主奧秘的封印  
天使們當受讚頌  
因你們在活水泉源旁邊  
得見永恆天主的聖心  
你們見到天主大能  
好似天主慈悲聖容  
源頭活水汨汨湧出  
來自天主慈愛聖心

此外，還有為教堂落成與修道院主保慶日所創作的四首歌曲。<sup>29</sup>

## 教堂落成（魯伯山修院聖堂落成於主曆 1151 年）

噢！最高貴的新娘  
妳似星辰閃閃發光  
帶著閃耀戒指印章  
成了君王心愛洞房  
盛裝的妳耀人閃閃  
聖心無瑕黑暗不染  
眾天使常與妳相伴  
眾聖人總與妳同邦  
噢！逃離 逃離  
逃離墮落者的地獄

---

<sup>29</sup> 《歌曲集》頁 195

噢！進去 進去

進去大君王的殿宇

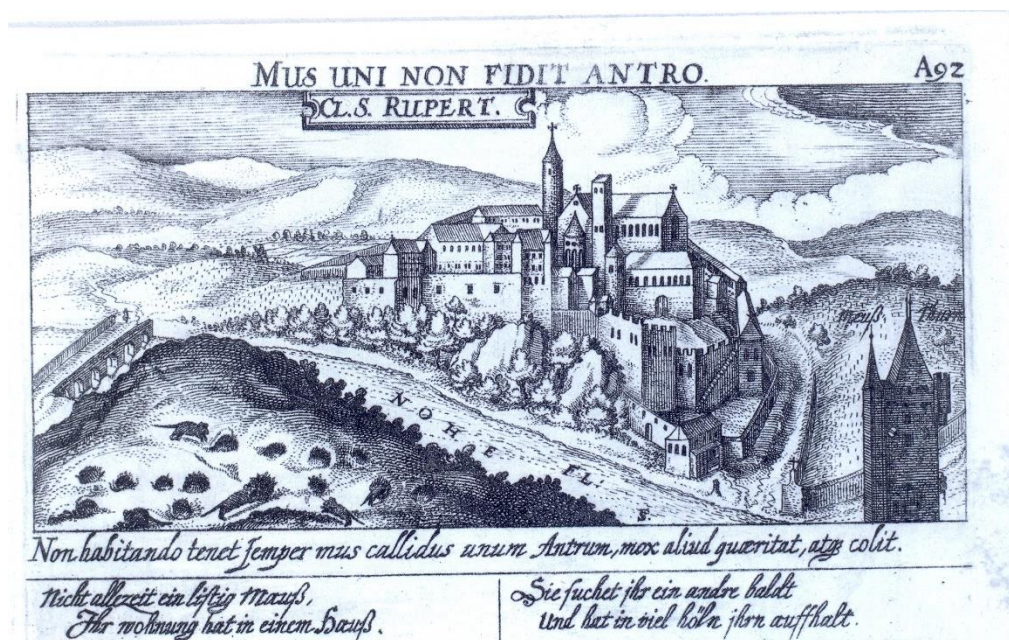


圖 5 魯博山修道院

聖賀德佳也為當時轟動一時的聖女吳甦樂及貞女們殉道事蹟，寫作 13 首歌曲。

## 頌聖女吳甦樂與一萬一千貞女<sup>30</sup>

願光榮歸於聖神  
充滿吳甦樂心靈  
白鴿般貞女群聚  
離鄉背井朝聖去  
如同祖先亞巴郎  
妳擁抱天主羔羊  
得免婚約之羈絆  
  
這群黃金貞潔大軍  
飄洋渡海直到羅馬

<sup>30</sup> 《歌曲集》頁 145

如此偉大的事蹟  
少為人們所聽聞  
妳擁抱天主羔羊  
得免婚約之羈絆

願光榮歸於父及子及聖神  
妳擁抱天主羔羊  
得免婚約之羈絆

還有為教堂與修道院主保聖人的慶日寫頌詞，如紀念狄士博(Disibod)、魯伯特、馬地亞斯·博尼法修斯(Mathias Bonifatius)、尤卡里斯(Eucharius)和馬克斯明(Maximin)等聖人。.

## 頌聖魯伯特

聖魯伯特  
當受讚頌  
蒙天祝福  
喜悅童年  
渴慕天主  
捨塵棄俗

而今光榮  
永居聖殿  
天使同唱  
高歌讚頌  
天主聖子





圖 6 聖神充滿的聖賀德佳正在創作音樂

聖賀德佳修女說過類似的話，若是少了音樂，語詞只是空殼。詞語是身體，音樂則是靈魂。如同格林多前書說的，如果沒有愛，鈸的響聲只是響，成了沒有靈魂的音樂，聖賀德佳將靈魂看作是音樂，如一首交響樂般。

## 第七節 交響樂

交響樂對聖賀德佳而言，象徵人類靈魂找到內在秩序，是化解內在矛盾的力量，歸於統一，導向和諧。這和諧與統一是每個生命的終極目標。聖賀德佳的音樂表達了人類尋求統一、和諧的努力，表達了十二世紀的生命，也表達了二十一世紀的生命。人類在時代的浪潮中，擺盪於善惡、美醜、衝突與和諧之間。在擺盪的張力中，人類始終不放棄努力。對十二世紀的聖賀德

佳而言，圓滿與合一肯定來自天主本身。人類想要找到合一與圓滿，一定要把生命之錨拋向正確之地，而那正確之地，就是天主。聖賀德佳的音樂之所以擁有療效，原因在此。她的音樂療癒人類，因為這音樂中介一條通往救贖的道路，最終歸向天主，是基督內的天主，是瑪利亞內的基督。聖賀德佳要透過音樂，傳達出救恩福音。<sup>31</sup>

## 第八節 300 封經證實為真品的信件

這些書信是從 1147 年開始到她圓寂期間所寫的。她在信中與一群同時代不同階級的人進行對話，影響力幾乎遍及全歐洲。更詳細的說，她寫信的對象遍及社會上的所有階層，從市井小民，尤其是婦女們，一直到教宗、皇帝、修道院院長或女修院的女院長、高級教士、傳教士、隱修士等等，她的信件是她的信友（書信朋友）所渴望得到的禮物，是日夜殷切期盼的書信，因為大家確實知道，從這位天主所派遣的神視者與女先知口中得到的隻字片語，都是天主親自對他們說的珍貴話語。

她在七十九歲時寫信給她的年輕祕書韋柏特神父，這位對她既好奇又崇拜的年輕神父，想要知道她的神視經驗到底是什麼樣的現象？聖賀德佳雖貴為長者卻不擺架子，反而像是朋友般地回答了他的提問。

### 給韋柏特神父（Hildegard an Wibert von Gembloux）

32

這些話，這些我說的話，既不是從我而來，也不是從任何一個人來的，而是，我將我從天主賜我的神視中領受到的，並將它們如實說出。

喔，忠實的僕人！如果天主願意，透過我的身體和靈魂，做為祂啟示的工具，那來自我靈魂與心中的恐懼，當然不可就此讓我裹足不前。因為我深知，自己是怎樣的一個人。我自幼就是個獻身修道生活的人。過去很多智者受到奇蹟澆灌，宣揚了許多奧秘。不過由於虛榮地追求

---

<sup>31</sup> 此段參考並引述自聖賀德佳修道院的網頁，菲利帕修女所寫的賀德佳音樂

<sup>32</sup> 《書信集》頁 226-228

名譽，讓他們將這些奇蹟，歸功於自己，也因此導致了墮落。相反的，那些在靈魂向上攀升中，獲取到天主智慧而又不居功者，將成為上天的棟樑，就如我們在保祿身上所見，他在傳道上遠遠超越其他門徒，但仍視自己如同敝屣，就連傳播福音的若翰，也是個自謙自抑的人。這也是為什麼他能夠自天主的泉源攫取智慧的原因。

這樣您是否了解到？我這可憐人自認天主是在行使祂的旨意，在祂願意的地方，為了榮耀祂的名，而不是為了榮耀地上的人類。我經常被令人顫慄的敬畏所充滿，因為我實在沒有把握在我之內有任何的能力，不過我還是舉起雙手，朝向天主，讓我被托住，如同一根羽毛，幾乎沒有甚麼重量，被風的力量托住，向前飄蕩。

對於所看到的東西，我無法完全理解，我還臣服於我有限的肉體和看不見的靈魂中，因為人類在兩者上都有不圓滿。在我的神視中，我還看到第一部書，應當取名為《當知之道》，因為它是宣告通向活光的道路，而不是來自任何學說。

當我還年幼，四肢神經血管尚未發育健全時，我就享受並陶醉於被賜予這神視的靈魂中，一直到現在，一直到我超過了70歲。而且我的靈魂攀升——只要上主願意——在神視中一直到達穹蒼之頭，我看見這些東西不是用外在之眼，聽到它們，也不用外在之耳，我領受到它們也不是用我的心智，或透過五官的傳遞，我只在我的靈魂內看到它們，在我肉體之雙眼睜開時，因此我不曾因心醉神迷而失去意識，而是在清醒的狀態下，看到這些，在白天也在夜晚。

我看到的光，不限於特定的空間，它比太陽照射過的白雲還光亮許多，我無法認出它有多高、多廣、多長，我會稱它為活光的“陰影”，如同太陽、月亮與星星反射在水面上，那些文字、言論和其他作品，也反映在我的心鏡之上。

我被病魔強烈打擊，被劇烈的疼痛糾纏著，幾乎要失去我的生命，還好，天主讓我一再的重新恢復生氣。

所有我在神視中所見、所學的，都長時間保存在記憶中，因為，只要我看到或聽到它，它便直接進入記憶中。我看到、聽到並同時了解到，而且在一瞬間，我學習到我所了解的，但是我沒有看見到的，我就完全不了解，因為我是沒有學問的人，只是被教會閱讀簡單的字母，而我所寫的，是我自神視中看到或聽到的，並如實將我所聽到的寫下，如實如我神視所聽，我用沒有修飾過的拉丁語寫下來，我在神視中，並沒有學會如何像哲人般的寫作，神視中的話語聽起來不像是出自人

類的口中，這些話語反而像是閃電般的火焰或是像在純淨的大氣中遊走的雲朵一般，光亮的形象，是我無法直視的，就像我無法直接的正視太陽一般。

在這光芒中，我有時會看到，但不是經常，我會看到另一種光芒，這種我稱之為“活光”的光芒。至於什麼時候？如何看到這光芒？我也無法明確說出，不過只要我看到它，所有的悲傷、所有的恐懼便煙消霧散，讓我覺得我又變成了一個單純、年輕的女孩，而不像是一個老太太。無論在肉體或靈魂上，我都不太肯定自己，深覺自己一無是處，我全心全靈朝向活著的天主，並將所有一切交託於祂，讓天主保守我免於一切凶惡。因此，請您也為我祈禱，您這位向我詢問這些話語的人，希望您與其他渴望並相信這些話的所有人，為我代禱，讓我能夠持續的為天主服務。

但，你啊！天主之子，你在信仰內找尋祂，渴望祂能拯救你。注意那老鷹展開雙翅飛向雲端，只要牠傷了一隻翅膀，就會自空中落地，即使牠想再振翅高飛，也無法扶搖直上了。人類也是用雙翼飛翔，右翼是理性之翼，就是善的理解。左翼是惡的理解，對惡的理解是為了服務善，善會透過人類對惡的理解，而被引導、被銳化。那人類就會透過這些理解在各方面增長智慧。

喔，天主的寶貝兒子，願天主舞動起你的知識之翼，朝向正確的道路，讓你，當你被罪惡所誘惑時——因為你是如此被造，帶罪而生——讓你不因罪的行為而受苦，那你就能夠好好地展翅飛翔，當人類能夠如此做時，天上的歌聲便唱起讚頌天主的歌，讚美天主，因為一個由塵土所塑造出的人類，能夠如此的愛慕天主，讓他為了天主而完完全全的忘掉自己，因此，繼續努力，身經百戰的前行者，在這場戰鬥中，讓你自己也能加入到天堂的和諧中，在這裡，天主會對你說：「你是以色列的子民，天主所愛的子民。」因為在熱忱渴望天堂中，你透過柵欄的隙縫，瞥見了天堂的山巔。

希望你在信中提及的人，都能被聖神帶領，被寫入永恆生命的書中。

在此作者完整地將整段的信件翻譯出來，是因為這封書信最能代表聖賀德佳的書信風格。她以近八十歲的高齡寫下這封信，說明她神視的多個層次與面向，這也是她說明神視領受過程最完整的一篇，她很有意識地要在生時死前將自己的特殊天賦說明清楚，讓後世的人類得以明瞭並相信這些神視的內容，她說明她如何願意為天主服務，並表達了「謙卑」在傳達天主訊息時的重要性。最後，是給予這位年輕神父一些建議與祝福，以及請求代禱。

聖賀德佳表示，這種神視自幼便出現，一直到七十幾歲，她自己也享受陶醉在此光明之中。「活光」讓人像是赤子一般的喜悅快樂，有一種「活光」的反影，像是心鏡一般，所有的知識會反映在上面，但是這些「看見」與「聽見」都與外在的感官無關，是內在的眼識與耳識，好像內在有一個電視螢幕一般，不斷地播放，應該是佛教唯識學中的名色，但同時間外在的感官照常運作，也就是日常意識的 Beta 波作用著，如夢境般的 Alpha 波與 Theta 波也一起運作，讓她有內在的視覺與聽覺，因此在見到與聽到的同時，立即能夠理解，並且變成了長期記憶，直接印入腦海。另外一種她與活光相觸的經驗，應該屬於更深層的 Delta 腦波，帶來喜悅與陶醉。聖賀德佳在自傳中描述，她可以看到乳牛子宮裡小乳牛身上的斑點，並且能夠在小乳牛尚未生下之前就指出斑點的位置，讓保母知道，所以這也是另外一種「看見」的能力，也就是透視物質的視覺能力。此外，聖賀德佳在描述人類情緒時，會看到人類氣場中的情緒體，有霧狀，靄狀或煙霧狀的流動狀態，這應該是另外一種看氣場的能力。而根據德國自然療法醫師海涅曼(Heinmann)對氣場的研究，情緒體氣場有如霧狀，紅色代表活力，橙色是自滿，綠色代表愛心，藍色代表宗教，紫色代表性，棕色是抑鬱，黑色是破壞。作此說明是要讓讀者在讀到聖賀德佳文本時，能夠辨識她看見與聽到的層次。

韋柏特神父很可能是個善良如鴿子的人，聖賀德佳提醒他要機警如蛇，理解惡的一面，銳化善，使人獲得智慧，多半在信尾，聖賀德佳會給予天主針對個人所擬的建議。

這位像是初生之犢的神父，甚至和其他修道院的修道士擬了 39 個有些刁鑽的系列問題，請教這位著名的神視女先知聖賀德佳，當他收到回覆時，興奮並且戒慎恐懼地在閱讀之前，先在聖堂祈禱無數次，好讓他能夠打開心門真正的理解信中所要傳達的信息。

就連政治的事務，聖賀德佳也經常受到邀請給予指導與建議，這些多半是透過書信往來完成。聖賀德佳出身貴族，提供了她有利的社會地位，對個人以及創立修道院的事物有所助益。另一方面，她也不畏懼地給予嚴苛的批判，最好的例子就是與腓特烈一世(Kaiser Barbarossa)的矛盾關係，此公在 1152 年 3 月 4 日被選為皇帝，1154 年啟程羅馬接受教宗加冕之前，邀請了聖賀德佳從魯伯山修道院到鶯歌海姆城(Ingelheim am Rhein)去，不知道雙方談了些甚麼？1163 年腓特烈一世紅鬍子皇帝便下了詔書，給予聖賀德佳的魯伯山修道院永久的保護令。當腓特烈一世私立反教宗造成教會分裂時，所有教會人士都受到衝擊，聖賀德佳並沒有因為獲得保護令，就成了聽命的人，她依舊採取反對腓特烈一世的立場，並斥責他如同「小孩與瘋子」一般，當他第三度私立反教宗時，聖賀德佳鏗鏘有力地將天主的義怒拋擲出去指向紅鬍子皇帝：

那位臨在者說：禍哉，禍哉，褻瀆神者的作為，你輕視了我！好好聽著，君王，你若是想要存活…！否則，我的劍將出鞘，刺透你。<sup>33</sup>

雖然聖賀德佳的措辭強烈，但是這以天主之名發出的嚴苛批評，並沒有軟化皇帝，他還是第三度私立反教宗，雖然有這樣的張力存在，腓特烈大帝始終沒有取消對魯伯山修道院的皇帝特別保護令。

與第一封向熙篤會院長伯恩哈德請求分辨並認可她的神視經驗的信相較，我們看到這位當初不知如何肯定自己、自稱可憐卑微的女人，現在已經是個勇敢直言而且肯定自己角色的女先知了。這位接受自己的特殊性，傳達天主訊息，並在人間勇敢實踐出這個特殊性的女性，也擺脫了當初備受煎熬的身心症狀——麻痺、眼痛、呼吸困難……等等，成了一位堅強的女性。

除了上述的各種作品外，聖賀德佳還寫下了神學與聖徒傳記，她為自己修道院的主保聖人寫下了聖魯伯特傳記、聖狄士博傳記。

## 第五章 聖賀德佳修道院的今昔

德國聖賀德佳本篤修道院(艾賓根修道院)聳立在萊茵河畔呂德海鎮（Rüdesheim）的山上，四周圍繞著一片屬於修道院財產的六公頃半葡萄園。從修道院的宿舍可以看到這片綠油油的平緩坡地，以及美麗的萊茵河和對岸的賓根城。位於艾賓根區的這座修道院改建於二十世紀初，它距離聖賀德佳當年在艾賓根（Eibingen）區建立的第二座修道院僅僅相隔五百公尺，目前艾賓根修道院已經改建為給一般平民信徒使用的教堂。聖賀德佳那金碧輝煌、由很多寶石鑲嵌的聖骷髏黃金櫃，被保存在此教堂祭壇台的後方，背後的牆面上則是刻畫著當年聖賀德佳親自監製的神視工筆畫的放大版本——寶藍色的基督。此地每年吸引無數的朝聖者來朝聖，繞行聖髑祈禱，並祈求三位一體基督的賜福，尤其每年的九月十七日，聖賀德佳瞻禮在此教堂外的廣場舉行，更有來自世界各地的信眾，大批前來同慶。目前，位於呂德海鎮的德國聖賀德佳本篤修道院，約有 50 名修女常住。

### 第一節 創建修道院—接受平民婦女

---

<sup>33</sup> 《歌曲集》頁 86。

# 修道

西元 1150 年，聖賀德佳在那爾河口（Nahe）創建了第一座的魯伯山修道院。當修會聖召人數不斷攀升，越來越多的年輕婦女齊聚修道時就不夠用了，於是聖賀德佳修女買下萊茵河對岸的呂德海鎮艾賓根區原屬奧古斯汀的舊有雙修院，作為第二座女修道院。聖賀德佳突破性地在此修道院收下平民婦女修道，完全打破當年只容許貴族婦女修道的慣例。這兩座修道院的傳統一直延續到三十年戰爭，在戰爭的紛亂中，瑞典人於 1632 年摧毀了賓根城（Bingen）的魯伯山修道院，迫使修女們紛紛逃離，直到四年之後，於 1636 年才又重返魯伯山修道院，但此時修道院建築已殘破不堪，無法再加以整修，於是魯伯山的修女們向艾賓根修道院尋求庇護，1642 年魯伯山修道院的最後一任院長安娜勒赫修女（Anna）卸下職務，代表著魯伯山修道院自此走入歷史。從此之後，一直到 1803 年間的 150 年之中，饑荒、瘟疫、戰爭與嚴重的破壞，一而再，再而三地不斷打擊著艾賓根修道院。

西元 1803 年，歐洲面臨了修道系統普遍世俗化的過程，修道院被迫關閉，連同所屬的相關產業，也消失殆盡，艾賓根的修道院生活就此嘎然而止。教區接管了修道院教堂，因此聖賀德佳修女的聖髑直到今天仍然被奉厝在艾賓根的教區教堂中。從 2002 年起，德國聖賀德佳修道院委派一位修女古德雅負責朝聖者的牧靈工作。如此，艾賓根的舊修道院又和 1904 年重新建立的新修道院，有了直接且具體的連結。

## 第二節 修道院重建計畫

重新建立新修道院的計畫，可以讓艾賓根舊有的修道院恢復當年的榮景，這個計畫參考了 1653 年被瑞典人摧毀的魯伯山修道院的建築。林布教區（Limburg）的布倫主教（P.J. Blum, 1842-1883）是整個計畫的靈魂人物。他和艾賓根的本堂司耐德神父（L. Schneider, 1840-1846）一起合作，讓十九世紀的信友們重新燃起對聖賀德佳敬禮的熱火。1876-1883 年文化抗爭時期，布倫主教被免除主教職位，獅子山－魏海－盧森堡（Löwenstein-Wertheim-Rosenberg）等地區的卡爾親王，收留了這位布倫主教。布倫主教的後繼者克萊恩主教（Dr. Karl Klein）與親王家族關係也十分密切，一繼任即被告知重建艾賓根聖賀德佳修院的計畫。親王非常贊同這個想法，還希望任命原在法國聖西西里修院修道的長女本篤，由她擔任重建後的第一任女院長。雖然這位擔任院長的女兒於 1896 年 7 月 2 日，以 36 歲的英年驟

然辭世，獅子山卡爾親王仍舊不改其志，不惜一切奉獻自己與財產，繼續執行修院的重建計畫。

如同當年聖賀德佳的第二座修道院一般，新修道院再度矗立在艾賓根區的山上高處，建材使用了混雜了石英的砂岩，這些石材都是就近取自修道院工地上方山壁的砂岩。當時隸屬於瑪利亞拉赫（Maria Laach）修院的林克拉格神父（P. Ludger Rincklage）是一位曾經當過建築師的修道人，他負責設計建築藍圖，並執行重建工作。新修道院的奠基典禮於 1980 年 7 月 2 日，由伯龍（Beuron）修道院瓦特總院長（Polcidus Wolter）主持，瓦特總院長代表了因病無法前來艾賓根祝聖修道院的威利主教（Dominikus Willi）。

## 第三節 1908 年恢復修道生活

四年之後，雄偉壯觀的修道院主要建築物竣工，1904 年 9 月 17 日，12 位本篤會修女從布拉格佳播修院（這是第一座伯龍《Beuron》女修會）遷入新的修道院。透過兩份教宗里約十三世頒發的詔書，1908 年，這所會院正式升格為修道院，並擁有當年聖賀德佳在世時修道院所有的權力與特權。身為直屬宗座的修道院，它不隸屬當地主教，直接由羅馬教宗管轄。

在伯龍修道院的柯保祿神父（P. Paulus Krebs）和學生完成了教堂大部份繪畫裝飾後，林布教區的威廉主教終於也恢復了健康，能夠於 1908 年 9 月 7 日前來祝聖聖堂。聖堂祝聖後第二天，也就是在 1908 年 9 月 8 日，原來的會院院長蘇特修女（Regintudies Sauter）也接受祝聖，接下新修道院首任院長的職務，成為聖賀德佳的第三十六位院長傳人。接下來的幾年內，修女人數持續增加。修道院在天主的助祐和修會會長的明智領導下，成功地挺過了 1914-1918 年的第一次世界大戰及戰後的通貨膨脹。第一次大戰後，1918-1939 年間，修道院的右翼房舍終於竣工，初學生的住所與大禮堂相繼完成。

## 第四節 修道院中學識才華豐富的修女們

1920 年，聖賀德佳修道院出現了第一位聖賀德佳學者——柏克樂修女（Maura Boeckeler），她開啟了研究聖賀德佳的工作。柏克樂修女 1890 年出生於德國一個虔誠的天主教家庭，這個家庭有兩個兒子與四個女兒日後成為修道院的



神父與修女。柏克樂修女在 1913 年進入修會，當時的她，說著一口流利的法語和英語，更自學拉丁文與希臘文。1920 年，她在〈本篤的月刊〉中發表了一系列有關聖賀德佳的文章，她翻譯的《當知之道》(Scivias) 於 1928 年出版，直到 1971 年柏克樂修女逝世為止，這翻譯本不斷地重新修訂與印刷，之後，由艾賓根的史特奇 (Walburga Storch) 修女接下重新審閱的工作。1927 年出版聖賀德佳的《美德次第》小歌劇。1941 年，柏克樂還發表了她的重要作品《偉大的徵兆》。

另外一位聖賀德佳知名學者為傅柯特(Adelgundis Führkötter)。她在 1965 年出版了聖賀德佳《書信集》(Briefwechsel) 的德語譯本，1968 年出版聖賀德佳自傳 (Vita) 德譯本，1969 年出版《歌曲集》譯本。

還有一位施拉德 (Marianna Schrader) 修女於 1936 年發表〈聖賀德佳的家鄉與身世〉，1939 年發表〈聖賀德佳的家鄉與家庭故事〉1948 年為慶祝神視者聖賀德佳 850 年生日，發表〈聖女聖賀德佳〉，1956 年發表〈聖賀德佳著作的真偽：考察原始資料〉。

南斯拉夫籍的卡拉斐爾斯修女(Angela Carlevaris)於 1972 年進入德國聖賀德佳修道院，是位研究聖賀德的國際知名專家，身為傅柯特修女的左右手，她參與了《當知之道》的歷史考據以及繁重的學術工作，並帶領年輕學者莫拉·薩東尼(Maura Zatonyi)繼續聖賀德佳的研究，後者在 2012 年完成了她的博士論文《聖賀德佳神視三部曲的詮釋》(die Schrifthermeneutik in der Visionstrilogie Hildegard von Bingen)，目前在法蘭克福的耶穌會神學院教授聖賀德佳的神學。

聖賀德佳修道院似乎也傳承了創始人的多才多藝與跨領域的長才，產出許多在各領域獨領風騷的修女們。目前在此修道院還有幾位重量級的修女：斯特里茨修女(Sr. Lydia Stritzl)為教堂的管風琴師，在重要的教會節慶中彈奏神聖的音樂，透過扣人心弦的管風琴音樂帶領信眾直達天境。她同時也是本篤家修居士的導師。另外一位藝術家是揚森修女(Sr. Christophora Janssen)，擁有一個陶瓷藝術工作室，是位宗教藝術領域的雕塑家，在很多展覽上可以看到她的作品。聖賀德佳的神視，經她雕塑詮釋後成立體的神視圖，展示在修道院的廣場。

菲利帕·拉斯修女(Sr. Philippa Rath)是聖賀德佳修道院基金會的主席，同時也是神學家與意義治療的治療師，陪伴人度過危機時期，俗時在媒體工作的她，也成了修道院媒體與公關工作的負責人。

引用一段聖賀德佳修道院菲利帕修女所寫的修院簡介：

「修士(修女)們應該靠其雙手勞作生活」——聖本篤這樣訓誨我們。因此，

工作一方面是為團體生活所需；另一方面對靈修生活也有重要意義。祈禱與工作形成不可分的一體兩面。

在一個有五代 54 位修女、8 位在俗員工、通常 20 位訪客的團體，尤其以家務和團體日常生活為優先，有許多必須做的工作，例如：花園、蔬果栽種、廚房和洗衣房、洗衣、理家、裁縫、木工、診所和行政。修女們都以無比的愛心，任勞任怨地投身日常服務工作。正是這些尋常的工作支撐著一個團體，深深地維繫一個團體。在這方面，一個本篤修院團體和一個傳統的大家庭沒有兩樣，都有每天的煩惱和辛苦。

按我們修院的傳統，有兩位修女專事聖賀德佳科學研究。本會對我們修院主保作品最大的文評版是由我們修院修女出版。目前工作中心建立在這部文評上的個別研究。除此之外，有多位修女終年致力陪伴訪客和朝聖團體走訪聖女聖賀德佳的足跡，並為他們講解聖賀德佳的生平、作品，或是關於我們本篤會的生活。

修道生活的起源還是要和使徒工作結合一起。我們修院在過去幾年又重新省思這項古老的傳統。因此我們有三位修女從事跨教區的牧靈工作，一位在呂德海鎮的聖若瑟醫院作醫院牧靈；一位從事軍中牧靈，負責陪伴天主教德國軍中神職和神父助手；第三位負責前來聖賀德佳修院聖堂參觀聖龕的朝聖者，此聖堂如今是艾賓根教區的聖賀德佳天主堂。

## 第五節 第二次世界大戰中的聖賀德佳修道院

聖賀德佳修道院的修院團體在納粹集權統治和二次世界大戰期間經歷了戰爭的考驗。1941 年部分房舍成為野戰醫院，蘇特院長指派 20 位修女照顧傷兵，並且協助軍隊從事行政工作，期待藉此讓修道院免於受到解散的惡運。但事與願違，1943 年 7 月 2 日修道院奠基紀念日，秘密警察（蓋世太保）闖入修道院，強制驅離 115 位修女們，並且沒收了修道院所有財產。

慈善修女會收容了大多數的聖賀德佳修道院的修女，尤其是瓦拜巴哈（Waldbreitbach）與登巴哈（Dernbach）的修道院聯合會，以及賓根地區的慈善修女會。戰爭期間，艾賓根的修女們在這些慈善機構的醫院護理站，或者是其他場所，從事醫護相關的工作。小部分的修女留在修道院內協助紅十字會照顧傷患，管理變成野戰醫院的修道院裡的 100-130 位傷患的庶務，同

時也負責膳食工作。

1944 年 11 月，二次世界大戰末期，位於聖賀德佳修道院山下的城鎮呂德海 (Ruedesheim) 遭受空襲，許多建築物被夷為平地，唯獨修道院毫髮無傷。但野戰總院及艾賓根的手術廳，因空襲而被摧毀，戰事嚴重，使得「艾賓根修道院野戰分院」的病床位置頓時增加到 325 床。

戰爭結束前，1945 年 3 月 19 日，位於艾賓根修道院裡的野戰醫院遭到解散。美國軍隊在幾天之後進駐呂德海鎮，修道院收回被沒收的財產。

## 第六節 1945 年之後的修道院發展

1945 年，二次世界大戰結束，那一年的 7 月 2 日是修道院奠基紀念日，所有被驅離的修女重返修道院，高齡八十歲的院長蘇特修女領導大家恢復修道生活。此時，許多年輕婦女請求加入修會，修女人數不斷增加，修道院團體也開始內部的建設工作。修女們重新鑄造了四口大鐘，用以取代大戰期間被充公的大鐘。聖堂鐘聲再度響起，提醒著修道人，祈禱的時刻到了。

十年後，1955 年 8 月 4 日，高齡九十的蘇特院長卸下職務，8 月 8 日費雪修女 (Fortunata Fischer) 被選為院長，接下院長職務，任內推動的重大創新有：

1. 1967 年，將兩座會院合而為一。她將專事學習及研修的修女團以及管理庶務的修女團合為一院。
2. 配合梵帝崗第二次大公會議的禮儀規範，重新布置教堂祭台與修女區的空間。
3. 修道院安裝新管風琴。
4. 配合梵諦岡的禮儀，拆除聖壇、教堂與會客室之間的鍛鐵高欄。

1978 年費雪修女卸下院長職務，佛斯特修女 (Edeltraud Forster) 透過選舉當選第三任「聖賀德佳新修道院」的院長。任內值得大書特書的是在 1988 年 5 月 5 日，艾賓格根會院的 10 位修女移居到位於希德斯海姆市郊 (Hildesheim) 前熙篤會 (Zisterzienser) 的瑪利亞瑞德修院，重啟了薩克森邦中斷了 180 年之久的修道傳統。在聖賀德佳修院重建之後的第 84 個年頭，本篤會的修道生活和聖賀德佳的精神與思想，重新結出豐碩的果實。

## 第七節 2000 年左右至今的發展

十年後，1998 年 5 月 5 日，瑪利亞瑞德分院得以獨立，布雷克修女（M.E. Brückner）被佛斯特院長任命為修道院行政長，任期四年。同年 1998 年 9 月 21 日在舉辦完隆重的會祖聖賀德佳 900 歲冥誕紀念慶典之後，佛斯特院長以年邁為由，卸下職務。2000 年 8 月 23 日柯勒瓦修女（Clementia Killewald）透過選舉繼任會長職務，為聖賀德佳第三十九任傳人。2002 年 5 月 28 日瑪利亞瑞德會院選舉院長布雷克修女再繼任十二年院長職。正如柯勒瓦會長的競選標語所言：我們信賴，「主已(初步)成全」這兩個修院所敬託天主的事，也信靠天主的領導邁向未來。

2000 年柯勒瓦修女上任，在任期間大興土木，為修女們增建新房舍，改建了接待參觀者的資訊服務處，整個工程在 2006 年的 5 月 14 日聖神降臨節的星期六完工，並且祝聖啟用。2001 年，她成立了聖賀德佳之友社團，2009 年成立聖賀德佳修道院基金會。

她任期內的高峰事件是：2012 年的 5 月 7 日，聖賀德佳被羅馬梵蒂岡的本篤十六世冊封為教會聖人，並在同年 10 月 7 日冊封為教會聖師。為了此樁美事，聖賀德佳修道院的修女們經過數十年的努力，準備了豐富的學術資料。2012 年 10 月 7 日，柯勒瓦修女在聖彼德廣場公開地介紹了第一任的修道院院長，她的演講獲得了最高的評價。

2016 年柯勒瓦修女會長因病請辭會長職務，並獲得允許，卸下會長的職務。在選舉出新會長前，由院長法蘭德拉修女（Dorothea Flandera OSB）暫時代理職務。

2016 年 7 月 2 日，聖賀德佳修道院的院慶當天，第二次世界大戰時，蓋世太保驅離修女們，沒收修道院財產的這一天，前院長柯修女蒙主寵召。8 月 1 日選出新院長，領導至今。

# 聖賀德佳的療癒觀

這部分首先簡介聖賀德佳的重要醫學著作：

- 《醫藥書—大自然受造物不同屬性的精微力量》，為一本西方女性李時珍所寫的歐洲《本草綱目》，是大自然的療癒力量。
- 《疾病的起因與治療》。

基本上都是由上天傳下來的藥書與醫書，也是上天帶她神遊天際，看到各大民族中的實物實像記錄下來的著作。

另一重點則是聖賀德佳專家神學家貝爾克穆勒醫師 (Alfons Berkmüller) 為聖賀德佳醫學歸納出的六大健康黃金守則與四大巨柱，這是在學術界與坊間普遍採用的聖賀德佳醫學信條。<sup>34</sup>

六大健康黃金守則是一般自然醫學強調的重點，不只是使用藥物來使人健康，最主要是要反省在我們的生活中，有哪些生活缺乏紀律？空氣、陽光、水與食物是否足夠與乾淨？睡與醒平衡嗎？我與們有一定的祈禱靜思時間，讓靈魂得到休息嗎？有從天上獲得養分嗎？排泄是否正常？七情六慾是否安適？這些看似瑣碎的事情，其實是維護我們健康的守則，也是預防疾病的良方。聖賀德佳提出的健康守則，唯一與自然醫學不一樣的地方，在於工作、祈禱與閱讀，尤其是安靜下來時的反省以及回到生命核心與上天結合的部分。

聖賀德佳相當重視四大巨柱的平衡。

- 第一巨柱：重回秩序的療癒法—回到天人、人與大自然、人與人以及人與自己的和諧關係
- 第二巨柱：身心療癒
- 第三巨柱：整體療癒：包括美德療癒以及斷食和放血的輔助性療法
- 第四巨柱：自然界受造物的療癒力

本章引述聖賀德佳神視作品《天主的化工》來說明人的靈魂來自天上，其本質是光明的，甚至比日月星辰還要明亮，同時還得到了偉大造物主的神

---

<sup>34</sup> 以下的理論是由 Alfons Berkmüller 的錄音帶所整理的，這是他在 1998 年 6 月 17 日在魯德拉茨霍芬(Ruderazhofen)城所作的演講，講題是：「賀德佳醫學」。

性力量，被造物主所愛，至今仍然放在祂的心上。我們是祂所造，是祂所愛，而萬物之所以受造是為了服務人類，讓人類能夠同造物主一般地在地球上進行創造工作，一切為了讓人類獲得光榮。只是人類遠離了造物主的愛，不知道這個天上泉源至今仍然深植在我們之中，因此造物主派自己的兒子來提醒我們，帶我們返回天鄉。天主藉由聖賀德佳口中說出的話語，充滿了愛，像是情話一般，讓人類深深地感受到自己的尊貴與價值。之後，聖賀德佳更藉著另一幅神視圖，人類位於宇宙的中心位置，來說明人類的神性本質基本上是頂天立地，左右乾坤，所思所言所行能夠結合上界與下界事物，並且影響整個三千大千世界。

## 第六章 天人合一的療癒觀

各大古老醫學傳統中，幾乎沒有醫書把天人的關係納入療癒的系統內，體認自己在宇宙中的位置，體認自己的價值與尊貴，並要人由最核心去創造。以及找回自己的療癒力量。

在人類與大自然的關係中，聖賀德佳強調，人被上天委派來管理自然界的萬物，但是不是剝削與濫用，在其中我們可以看到 900 年前聖賀德佳一段預言當今空氣汙染與濫用大自然所造成的大自然的反撲，有兩段十分經典的大自然的控訴，提醒現代人，要停止對大自然的破壞。其中，聖賀德佳描述萬物互相效力，互助互愛的真實情況，例如：貓狗金絲雀等動物，如何深愛人類，願意藉此愛療癒人類。

在人與己的關係中，有三種人己關係：自我認識、自我接納與自我實現。這是用聖賀德佳療癒體系中的四大體液四大元素理論，來看一個人的屬性，究竟我們是屬於火性的易怒體質，屬風性的樂天體質，屬水元素的冷漠體質或是屬土屬性的憂鬱體質，各個不同體質需要不同藥石與修德方式。

在自我接納方面，聖賀德佳將人類神性的尊貴，拉到在地、在身體的另外一面，那就是人類的罪性，這是我們身為人陰暗的一面，需要一種自我接納與上天的包容，之後再一步步地往上攀爬。至於自我實現的面向，聖賀德佳還是一再地強調，我們擁有所有可以發揮的一切力量，雖然因為忘記自己精神上與心靈上的稟賦，感到自卑，但是只要我們符合上天的誠命，願意成為造物主的共同創造者，便可以朝自己選定的方向去努力發展，並得到上天所有的助佑。

聖賀德佳重視照顧有需要的人，也就是主動地去當別人的鄰人與近人。基督宗教重視的不是血緣上的倫理關係，而是沒有血緣與法緣關係的「道」

緣關係，因為彼此都是修道人，我們成為兄弟姊妹。耶穌說過，誰是我的兄弟姊妹，就是與我同道，同是走在愛天愛人的真理道途上的道友。

在身與心的治療中，有一幅美麗的神視圖帶領我們進入靈魂與肉體結合的片刻，那是一幅寫實畫，父親捧著象徵人類身體的陶土盤，上面放著他用牛奶製造出來的乳酪，那是父親的遺傳。同樣的，天上的父親，也把神性力量，如同火球般帶入到孕婦的胎兒肉身裡，這讓我們明白，我們是靈與肉的結合體，就像愛情維繫著男女之間的關係。聖賀德佳重視身體，如同重視靈魂一般，身體好似美麗的外衣與衣飾，要照顧她，妝飾她，好讓靈魂能夠安住在內，進行創造之事。

至於整體療法，就是指心與靈接軌的部分，這個接軌的力量來自於美德，聖賀德佳在第二部神學神視作品中，從頭到尾完完整整地說明人類 35 種美德與相對的 35 種惡習如何影響人類的身心靈發展。所謂的大丈夫之氣、凜然正氣，如何充塞在宇宙中，讓我們去攫取。當身心靈受到遮蔽時，又如何透過斷食、懺悔與補贖，再度與上天連結。在這裡，聖賀德佳說明補贖的意義，與一般天主教教會所行的補贖方式大不相同，聖賀德佳的禁食方法，強調身心靈齋戒與轉化，與眾不同，這些都值得我們反思與參考。

世界各大宗教傳統觀念，例如：佛教認為宇宙是由善三道與惡三道所組成的六道：天道、人道、阿修羅道、畜生道、惡鬼道與地獄道；基督宗教也有旅途中的教會，天上的教會與煉獄等待救贖的教會。傳統的自然醫學，勢必無法避開這樣的傳統觀念。聖賀德佳運用一些大自然的力量，例如：礦石，來驅離魔鬼，並藉由向上天祈禱，用來自上天的力量，保護受到魔鬼侵擾的人。舉例來說：祖母綠治癲癇。若有人突發癲癇，倒地不起，讓他躺在地上，將祖母綠放進他的口中，他就會甦醒，當他可以站立起來時，再將祖母綠自口中取出。

此人應當集中心力端詳石頭，並且說：「如同天主的聖神充滿著大地，也讓祂的恩寵充滿我的身體居所，讓我的房屋不再受到撼動。」連續做九天，身體就會痊癒。這段期間，他要把石頭戴在身上，每天早上觀賞它，同時說上述的話，如此他就會痊癒。<sup>35</sup>

## 第七章 聖賀德佳的醫學書與自然

---

<sup>35</sup> 《醫藥書》，頁 299。

# 醫學特色

## 第一節 聖賀德佳的醫學書

### 《醫藥書—大自然受造物不同屬性的精微力量》

聖賀德佳集音樂家、神視者、醫者、佈道家、詩人、神學家與女修道院院長於一身，是中世紀的曠世全才。她關懷人類的身心靈，認為身心靈原是一體，不可分離，這觀念呈現在她的自然醫學著作《醫藥書—大自然受造物不同屬性的精微力量》中。她於西元 1150-1160 年之間完成這部著作，書中彙編民間的經驗、古老的傳統和本篤會修道院的醫學傳統。我們深信生在中世紀的她，必定熟悉下列作品：

1. 第二世紀寓言化的埃及自然醫學書《Physiologus》，此書在當時流傳著多種語言的譯本。
2. 古代藥用植物學《藥材醫學》，由希臘國醫迪奧斯寇里德（Pedanios Dioscorides）於西元一世紀時撰寫，介紹將近 500 種藥用植物。
3. 中世紀最普及的藥用植物寶典《Macer Floridus》與《Circa Instans》。

當然，聖賀德佳最大的知識來源，是天主的啟示，她說道：

天主賜給我認識事物的能力，讓我能夠了解，包括：世界的結構、自然元素的運作、時間的終始、四季的循環、群星的位置、動物的本性、精神力量的象徵、人類的思想、植物的不同種類、根本的力量，所有一切隱藏的事物，以及被啟示的事物，我都認識，是祂教導我，給我智慧，祂是一切事物的大師。

《醫藥書》是神啟示的明證，從下面兩段引言，可以看出：聖賀德佳在寫給秘書韋柏特（Wibert von Gembloux）的信中提到：

只要天主願意，我的靈魂會在神視中，攀升到穹蒼之高處，以及變化多端的雲空，有時擴展至離此遙遠地區的不同民族和完全陌生的地區。我在靈魂深處見到這一切…好似太陽、月亮和星星反射在水面上…。



在《畢生成就》（Liber vitae meritorum-Das Buch der Lebensverdienste）一書的序言中（西元 1150 年完稿），聖賀德佳如此說：

天主啟示我這個頭腦簡單的人，花費十年時間努力完成神視作品《當知之道》（Scivias），在第九個年頭，天主透過同樣的神視，啟示我開始撰寫《醫藥書》……

聖賀德佳繼續寫道：

聖神是活泉，神將祂的聖神傾注在祂所有的作品中……祂也透過我這位不學無術的婦女，將受造物特定的自然療癒力量（virtutes naturales diversarum rerum），有關人類《畢生成就》之書以及其它深奧的祕密啟示給我們。

聖賀德佳綜合世間的醫學知識來源，以及天主所啟示的內容，撰寫了《醫藥書》。此書共分為九章，五百一十三節：第一章香藥草植物、第二章土水火風等自然力、第三章樹木、第四章礦石、第五章魚類、第六章鳥類、第七章哺乳動物、第八章爬行動物和第九章金屬，均詳細說明它們的屬性與療效，在當時是一部非常有系統的醫療知識全集。

在這裡可以舉幾個例子：

## 大車前草

這是在鄉間或公園裡隨處可見很普通的小草，如果我們將它的汁液取出，就可止住蟲咬或螫傷帶來的痛與癢，尤其在藥草園工作的夥伴們，常常被蜜蜂、螞蟻、蜘蛛等攻擊，使用這種被車子壓過都可以挺起的大車前草，即可發揮止痛止癢的功效。這藥草也如其名，車前可以挺立，所以，它與蜂蜜加在一起，可以治療骨折，與葡萄酒合用，可治療痛風，甚至是痛風石。

## 藥水蘇泡葡萄酒

三餐飯後喝，可治經痛，在教學中曾獲得很好的效果。此外，藥水蘇和蓮香報春花都可治惡夢，蕨類植物可以防邪靈入侵，並不是要我們去吃香藥草，而是將香藥草做成枕頭，或裝成香包，放在頭部，讓一些鬼魅邪靈不能靠近，以免干擾人靈。由此可見，聖賀德佳的療癒觀裡，除了天界的力量外，還有來自另一界的作用力，除了有我們看不見的善靈，也有我們看不到的惡靈與

我們生活在同一個空間裡。天主為我們準備了很多保護自己的香草藥，真的是神愛世人呀！

## 《疾病的起因與治療》

這本書包含人類從頭到腳的各種病症、食物的攝取與消化、心情的變化、睡眠與清醒、行立坐臥與騎馬。

人類有五種感官，這五種感官運作得宜身體就會健康，這本有關疾病的起因與治療的書籍也是由五個部分所組成。

### 一、說明人類與宇宙之間的大關係

「人類擁有天與地，以及所有被創造的一切，所有的一切都隱藏在裡面。」包含四個生命元素—地水火風。聖賀德佳講到宇宙對人類健康的影響力，認為人類會被疾病纏身，是因為他的生活方式不當，因為他在一切事物上沒有拿捏好正確的尺度。例如：在飲食上有所節制，不暴飲暴食，就會擁有一個健康的身體。聖賀德佳很清楚知道，每個療癒過程，天主都會開啟動力，即使是看似病入膏肓，天主也會使人類卑微的行事轉變成更好，將人類本質轉化的更高貴，人的本質既屬天堂，也屬人間。

### 二、從頭到腳的診斷學

包括四種氣質學說、四種女性類型、四種男性類型、四種體液學說、性愛的指引、受孕與生產、排毒與淨化的過程（放血、拔罐、沐浴與灸法）以及食療的建議。聖賀德佳這位修女大概是如此細微地描述女性性高潮過程的第一位女性：「女性下腹會灼熱，好似有一股無法抵擋的烈火，如果仰望天空，肯定會看到天使高唱，他們為此歡唱，人會感覺到輕盈，好似羽毛一般，彷彿在花海上飄蕩，被繽紛多彩的光芒所環繞。」

### 三、詳解整個治療法則

器官療法能夠徹頭徹尾地讓人擺脫痛苦。聖賀德佳針對這些療法說道：

這是天主指示我，好讓人們能夠脫離病痛，或者天主尚未要讓他脫離病痛。

在很多藥方後面，常會附加上述一句註解。天主不會讓那些人恢復健康，因為他們行為錯誤，或是自己阻礙自己，因為他們尚未準備好要將導致疾病的起因拔除。尤其是飲食上沒節制，或是酒精濫用，甚至服用有害的藥物等等。

### 四、講述內科的疾病

講述風濕、絞痛、心臟與肝臟的疾病，也談論如何使用適當的藥方。有一個很大的篇章是針對婦科疾病，尤其是月經失調帶來的疾病，同時建議我們使用何種藥方，使月經能夠正常運作。

### 五、健康的特徵與疾病的預兆

在《疾病的起因與治療》的第五章與最後部分，聖賀德佳描述了健康的特徵與疾病的預兆，特別是死亡的徵兆。

## 第二節 中世紀的自然醫學

如果我們更深入探討聖賀德佳自然醫學思想的來龍去脈，以及她為人類的療癒所做的努力，就會將聖賀德佳自然醫學的根據，追本溯源到創世與救贖的神學，甚至到世界的創造，聖賀德佳也強調人類在宇宙的特殊定位和人類的既定救恩歷史。她讚頌天人之間原初的和諧，與宇宙萬物之間的和諧，是一種救恩的圓滿狀況。人類被創造成健康的人，並且已經得到了救贖。亞當的墮落，使人類遠離神，也遠離自己，人類作為一個整體，開始腐敗、生病扭曲與異常。聖賀德佳認為，疾病不是過程，而是一種匱乏、一種失能、一種本質上的缺失。療癒的任務在於，面對這一切缺失，將人類導向全面性的救贖，讓人身心靈復原。

在這種靈性的背景下，讓我們能夠了解身體器官的結構與功能。只要體內的火水風四大元素力量，能夠適度地執行天主所給予任務，就可以保證人體的健康與痊癒。若這四大元素偏離規律功能，無法正確運作，就會使人生病，甚至導致死亡。體液系統混亂（根據古代體液說），導致肉體和精神的障礙。<sup>36</sup>

中世紀的醫學是一種預防醫學，不是生病後再去修復的操作方式，稱得上是身心靈的全人醫學，當時的人注重營養學，正確攝取食物，以此幫助人過健康生活，整個醫療保健體系是以健康生活為導向，如果人生病，在治療上必須要顧及人的全面性，也就是說，生病的人必須反躬自省，自己是否按照神的誠命生活，是否不自愛，也不愛他人，不尊重自己，也不尊重他人的身體，如果有人因為上述原因生病，並且願意尋求能夠療癒、照顧他們身心靈的醫者，必定會被要求，改變目前的生活方式，調整錯誤的思想與言行，才可能康復。

聖賀德佳的自然醫學，代表著當時的營養學、藥劑學與生活藝術。嚴格來說，其先後順序為：

1. 固定與均衡的生活秩序，自然規律的生活
2. 足夠的營養
3. 藥物的介入
4. 手術治療：牙科治療、骨折治療、截肢與化膿治療、拔火罐、放血

在聖賀德佳的健康醫學中，很少提及治療性的矯正方法，比較常提到如何以自然規律地生活來恢復健康。<sup>37</sup>

## 第三節 全人性的整體療癒

近代學者貝爾克穆勒醫師在他所撰〈聖賀德佳自然醫學的治療與效果〉一文中表示，聖賀德佳的自然醫學至今是首屈一指，絕無僅有，她突破性地將神與人的力量、信仰與知識、神學與醫學、救贖與治療（Heil und Heilen）、自然與人類、身心與精神結合，整合成為一個整體性的全人療法，也就是說，

---

<sup>36</sup> Hildegard von Bingen: *Heilkunde*. Das Buch von dem Grund und Wesen und der Heilung von Krankheiten 《疾病的起因與治療》，6. Aufl, Salzburg, Otto Mueller Verlag, 1992, 頁 50-51。

<sup>37</sup> Karlfunkel Kraut und Hexe 1: *Klostermedizin*, 頁 9-10。

將形而上與形而下結合為一體，產生治療的效果。

所謂全人整體療癒，並不單只是一種用天然藥方來治療症狀的方法。當今的科學把有關人類的學科切割成片段，有醫學、心理學、社會學、神學等等，讓我們不容易看到一種全面性。在人類對健康問題的探究上，已經很少連結到精神層面，不探詢人類與超越界的關係，不關心人類的生命意義，我們不再問：我來自何方？我是誰？我身歸何處？在世俗化的過程中，療癒已經失去了靈性的面向。

聖賀德佳認為療癒本身，不僅只是去除人類在身體上不健康的缺失，也不只是一種暫時的無痛與舒適的狀態，必須由內在出發，同時也與永恆的救贖有關，所有人類生命的各個層面都參與其中，沒有任何一個面向被屏除在外。療癒是一種綜合性的，檢視生命中所有的面向，不是一個切割的分析治療，全人整體性的療癒是不能脫離身體與大自然，不能脫離倫理生活，不能脫離心靈的狀態，不能脫離精神與宗教的理念，這是一種來自西方文化基督宗教之根源所衍生出來的療癒方法，是失根的現代人已經遠離了的根源性知識，因此我們要重新找回這種全面性的概念。

聖賀德佳在神視中看到天主說：「我是上醫，可以治療百病。」今日仍然有很多令人感到驚訝的治癒事件，是透過祈禱達成的，只是人類透過祈禱達到治癒，似乎還是一種禁忌。聖賀德佳知道，最終還是天主那無條件的愛，能夠從人類的最深處治癒人，使人得到救贖，天主療癒整個人，如同耶穌基督所做過的一般。美德，這種正面的觀念，神性的力量，都會讓人的身體與靈魂開出花朵。

今日，宗教與療癒是兩個分離的面向，自然科學的醫學，只治療身體與它的症狀，神學也離開了身體與精神，不再把耶穌基督給我們的使命，也就是療癒病人，當成自己的使命，只把耶穌所行的奇蹟當成是一種象徵。這種宗教性的失根，讓現代人感到恐懼，導致停頓與憂鬱，因為他們被剝奪了自己的原鄉、生命的意義與生命的目標，這就是無藥可醫的根源。恐懼與憂鬱，讓人使用更多的藥物，這表示人類其實陷於一種日益上升的恐懼之中。

## 第八章 六大黃金守則

聖賀德佳引領人們過健康的生活方式，並提供維持人類健康六大黃金守則：

## 一、正確呼吸乾淨的空氣。

一旦提及乾淨的空氣時，就不禁要感嘆我們這個時代的人類干預了自然界，大自然界也以狂野的叫聲回應：「我們(即四大元素)，地水火風，奇臭無比，如同受到瘟疫波及，風中充滿著霉味，空氣噴灑出這麼多汙穢，讓人幾乎不敢張口呼吸。」聖賀德佳這段話被認為是最有預言力量的文字，好像她看到了我們這時代的人因空氣污染問題嚴重，無法張口呼吸一般。原本大自然賜給我們免費的禮物——空氣，甚至在無意識中即可透過一進一出的呼吸得到的禮物，現在連一口乾淨的空氣都成了奢求。

## 二、潔淨的水與營養的食物。

水本身即有 15 種療癒力量，只是原本窮人富人都同樣被賜予的免費水源，現在卻被富人獨佔，不再能夠在溪邊水邊取得。瓶裝的水，要付錢購買。窮人原本可以依賴的大自然，也成了商品，使窮人變得更窮了。不受農藥汙染的農產品，變成高級品，讓窮人在現代的社會中，越來越難獲得乾淨與有機的食物。即便想要自行栽種有機潔淨的植物，也因為土地被財團收購，變得更不可能，這些都是這個時代的惡！

## 三、睡眠與清醒維持平衡

這是要讓過度勞累的神經得以更新，聖賀德佳警告過度睡眠帶來的傷害：如果有人睡眠過多、過度，會罹患各種難受的發燒熱症，導致視力模糊，因為他的眼睛閉合太久。如果他太長時間看著耀眼的太陽，視力也同樣會變模糊。有適度睡眠的人，常保健康。如果長期且過度保持清醒，身體會陷入虛弱的狀況，失去體力，整個情緒狀態也會耗竭。眼睛周圍的組織承受痛苦，變得又紅又腫。雖然瞳孔與視力受到的影響不大，不過，視覺敏銳度已經受損。因此，適度保持清醒的人，將能維持身體健康。<sup>38</sup>

---

<sup>38</sup> 同上, 頁 116。

## 四、均衡的活動與休息，祈禱與冥想

最好能按照本篇的智慧：祈禱、工作與閱讀。

## 五、恰當的排泄與排毒。

聖賀德佳提供放血、拔火罐或泡澡，促進血液淋巴毒素與雜質的排除。除了正常的排汗排尿排便外，在《疾病的起因與治療》書中，聖賀德佳介紹了兩種排毒法：放血與拔罐，這兩種方法可將體內的毒素排出。人到達一定的年歲，若想要穩定健康狀況與保持健康，這種排毒法不可缺少，因為體內產生的廢物已經遠超出身體可以處理的範圍。這些排毒方法可以淨化器官，並確保體內代謝的順暢。下面將會簡短地敘述這種排毒的流程。

## 六、轉化不合中道的七情六慾。

也就是修德養性。

# 第九章 四大巨柱

聖賀德佳自然醫學最重要的四大巨柱：

1. 重回秩序的療癒法
2. 身心療法
3. 整體療法
4. 大自然療法

分別說明如下：

## 第一節 第一巨柱—重回秩序的療癒

# 法

回到宇宙的自然秩序，回到人的根源，並理解到人自身的宇宙定位及人靈魂的偉大。回歸人與天的秩序，人與人的秩序，人與己的關係，人與自然的關係。

## 天人關係

人類只是百代的過客，在空間中作逆旅，面對浩瀚的宇宙星空有種生命微不足道的卑微感受，充滿了不安全感與渺小感，這樣的無意義感，其實會讓人失去生命的動力，甚至感覺到憂鬱。當代存在心理學家卡爾弗烈德·格拉夫·德古漢（Karlfried Graf Dürckheim，1896 ~ 1988）於五〇年代在德國黑森林山區中的托特莫斯(Todtmoss)建立了修行村，村內有很多的治療師，在各自位在山間美麗溫馨的工作室中，進行不同的治療：藝術治療、按摩治療、靜心治療、夢的解析……等等，每天都有固定的禪坐活動。他創立了心理治療學派，所謂的「原初治療」(InitiatishceTherapie)，並將生命意義的課題納入「原初治療」的概念裡。根據他的想法，人類有許多關於存在的恐懼和不圓滿的問題，來自人類失去信仰，離開自己的根源卻又不自知，這與榮格對治療無效的精神官能症病人說，「現在的唯一辦法是，服用『天主』這帖藥了」，有異曲同工之妙。人類唯有再度連結上這個「更偉大的」力量，生命才能獲得意義。抬頭看到書桌右上方的牆壁上，貼的是當時在托特莫斯做原初治療時畫下的即興鉛筆畫，圖畫中有個核心點，不斷地往外擴散，如在湖面向外擴散的漣漪，也有光束般的線條，由上向下傾瀉，在地上形成了很多很多愛心般的光環，畫上的提詞是：「瀑布之流天上降，海洋之濤地間湧，心中陽輻四方照，潤澤世間人類苦。」回到原初治療是種陪伴人回歸本質的療法，回歸那與天相連結的存在事實。

聖賀德佳認為天主本身是生命力的源頭，天主召喚萬有進入生命(Dasein)。，她在神視中聽到天主說：

我，至高且火熱的力量，點燃每一盞生命的火花，不曾溢灑任何死亡的元素……憑著智慧，我安排宇宙的秩序。我，神性本質的火熱生命，照亮田野的美麗，在眾水河川中發光，在太陽、月亮和星星中燃燒。我用噓氣，也用眼睛看不見的生命，保存萬有，使萬物復甦，生機盎然。微風吹動綠樹群花，眾水濤濤，奔流入海，……我是火熱的力量，



隱藏於萬物之內之火熱力量，隱身於萬物之中。

藉著我，萬物煥然一新，如同一呼一吸永不間斷推動著人類，如同在火中受到風吹動的苗火。萬物歸根生存，了無死亡氣息。因為，我是生命。我也是理智，承載發聲的聖言，透過聖言，創世工程得以完成。我將生命吹入萬物，使他們永生不朽。因為，我是生命。

我是圓滿的生命（*vita integra*），不是破石而出，不由枝頭發芽，不是根植於男性的生育力。確切地說，所有生命都扎根在我裏面。理智是根源，響亮的話語由此萌發……我助祐萬有。因為所有生命從我而出，發出光輝。我是無始無終，永恆不變的生命。<sup>39</sup>

所有的生命，包括我們自己的生命，都包覆在一個偉大、神性的生命巨網裡，這神性的巨網網住了我們的世界（*Eigenwelt*）、大自然環境（日月星辰山川流水（*Umwelt*））、同時代所有人的世界（*Mitwelt*）、超越性世界（*Ueberwelt*）以及諸聖先賢，將所有一切連結在一起，共同創生運作。這個神性力量不隨著世界而結束，祂是永恆的。生命的源泉，由祂而生，我們無法觸及祂的本質，我們是被創造的有限生命。而那隱藏在可見事物背後的精神實相，只能憑藉信仰，跨過罅隙，才能體驗到祂。

聖賀德佳在一次神視經驗中看到人類位於宇宙中心點的位置，看到人類圓滿的存在狀況。這狀況如實存在，只是被種種外務所蒙蔽的人類，無法認出此一真相。

聖賀德佳在《天主的化工》（*liber divinatorum operum*）中描述：

……我在天主的奧秘中看到一個美麗無比的肖像。它有人的形貌。他的容貌如此美麗澄澈。直視太陽，可能比看他的面容更為容易。有一個黃金作成的圓圈，圍繞在他的頭部。

……這個肖像開口說話：

我，至高且火熱的力量，點燃每一盞生命的火花，不曾溢灑任何死亡的元素……憑著智慧，我安排宇宙的秩序……

---

<sup>39</sup> *liber divinatorum operum – Welt und Mensch*, übersetzt und erläutert von Heinrich Schipperges, Salzburg, 1965 (WM)。簡稱：《天主的化工》，頁 25-26。

我以噓氣，也以眼睛所看不見的生命，保存萬有，使萬物復甦……

天主創造萬物，並按照自己的肖像造了人，使他相似於自己，並在他身上同時賦予了較高與較低受造物的特徵……你所看到的美麗無比的形貌，好似受造的人類一般，他象徵天父的愛……因為天主的兒子，深愛著人類，因此取了人類的肉身，以便拯救迷途的人類。為此，他的容貌才如此美麗澄澈，你甚至直視太陽，都比看祂的面容，更為容易……」(WM S.25/27)

「隨後，在上述這個肖像的胸部，出現神妙的巨大輪子……在此巨輪中央出現一個人的身形……因為，世界的巨輪認識真正的愛，這愛就是天主本身，永恆存在，運行不歇，對人類而言，如此美妙……<sup>40</sup>

這一段神視圖的闡釋，重點在於，道以父親的形象出現，以「愛與創造」神性的力量連結萬物，神無法在己身中獲得圓滿，祂必須不斷地創造，因此以自己的肖像創造人類，讓他們肖似自己並進行創造，因為祂愛他們，而神的化身，祂的聖子，也因深愛人類，願意下到凡間，拯救迷途、忘卻自己神性力量的人類。聖賀德佳的密契主義核心是：道成肉身的基督，願意拯救墮落軟弱與生病的人，使用各種方法使他們獲得救恩。聖賀德佳在《當知之道》的救恩城堡中的〈天主的愛火〉篇章中寫道：

天主愛人至深，先使用祂慈愛的語言教誨人類，若仍執迷不信則以生活不順使他反思，若仍迷途不知反向，則以病痛催迫他悔改，若仍不知悔改，則燃起煉獄之烈火使他們回頭，獲得救贖。

天主對人類的愛，不惜遣送自己的獨生愛子降生人間救贖人類，這個奧跡是她全部作品的重點。聖賀德佳如此說：

人類位於世界結構的中心，因為他比所有其他的受造物更為重要，它們仍然依賴其環境結構存在。人類的身形雖小，其靈魂力量卻巨大無比。人類的頭部頂天，雙腳立於結實的大地，能夠連結上界與下界的事物，推動它們，使能運作。人類以行動，無論是用他的右手或左手創造的事物，都會穿透大千世界，因為他擁有這樣的內在

---

<sup>40</sup> 同上，頁 34 以下。

力量來行此事。<sup>41</sup>

人類位於世界結構的中心……，身形雖小，靈魂力量卻巨大無比，屬神性的我們是頂天立地、可以左右乾坤的受造物，人類的所作所為將影響三千大千世界。這樣對人類力量的肯定，把人從渺小卑微的狀態提升起來，澈底地讓一個人的生命有了尊嚴與價值。

……我再次聽到天上的聲音，對我說：天主為了光榮祂的名，讓世界由各種元素組成。祂用群風鞏固世界，以星辰連結並照亮世界，並讓世界上充滿各種受造物……祂讓萬物圍繞人類，使他強壯，甚至以大能讓他力量滿溢，讓萬物由四面八方來協助他……因此有信德的人知道，他的存在來自於天主……因為，如同人類以肉眼四處看到受造的萬物，他也會因著信德到處得見天主……

誰若是信任他的天主，也會光榮世界的存在：日與月的運行、風與空氣、大地與海洋，天主創造所有一切，為了光榮人類，為了保護人類。除了天主以外，人類別無依靠。<sup>42</sup>

上面這段話，相當驚人！為了光榮人類，保護人類，祂鞏固群風，照亮世界、讓萬物圍繞人類，使他強壯，並使用大能充滿他，協助他。這是何等的以人為本，不是中世紀的神本，也不是文藝復興的人本，而是神退居受格，以人為上，支持人類創造的僕人式的神人共創。出於何等的愛，讓神做出這樣的偉大事情！祂退居成僕人，成為我們生命最深的源由和最終的動力。

聖賀德佳窮盡言語，來描述這份愛：

只有懷著最深的敬畏，信德才會讓我們明白，這份愛遠遠超出我們所能理解的範圍……神性動人心魄的善意，無始無終，火速前來救助信友。<sup>43</sup>

所謂的傳福音，讓人開始意識到，自己原來是被天主所愛，意識到自己原是白白地被天主所接納、所愛與所理解，開使意識到自己是個有價值有尊嚴的人，並不在於自己擁有什麼能力，多少金錢，光是這樣的感知，就足以讓人願意熱忱地去生活，願意活下去。至於我們在人間努力營生所附帶擁有的副產品：財富、名譽、權力、地位，都不足以掛齒了。

---

<sup>41</sup> 神視圖四，引用自：《天主的化工》，頁 34 以下。

<sup>42</sup> 同上。

<sup>43</sup> *Liber divinatorum operum – Welt und Mensch*, übersetzt und erläutert von Heinrich Schipperges, Salzburg 1965, 《天主的化工》，頁 27。

神用泥土創造了人類，這團黏土是天主心頭上的一塊肉，由此可見這黏土的性質是在神性的鞏固裡穩定與乘載。這與生出植物的土地性質有所不同，因為此土來自天主的心

的確，當我們設想，有個神在我們出世之前，在宇宙被創造之初，就認識我們、期待我們，愛我們、助佑我們，而天地萬物被創造，也是為了豐富我們的生命，滋養我們。天主把我們創造成如同祂一般，是祂的肖像，能夠創造，我們必定會感到幸福，並且願意欣然領受這份愛，回應愛，也願意如祂一般開心地去創造人間的美與善。

因此，聖賀德佳以她的歌曲頌讚天主聖神：

祢是火，祢是神，祢慰藉人的心靈。

祢是塵世間有情眾生的生命。

神聖的祢，使萬物復甦。

神聖的祢，為受迫的軟弱者傅油。

神聖的祢，為人清洗發臭的傷口。

祢是火熱的愛，我們心中甜美的馨香，

祢在我們心中澆灌美德的芬芳。

喔，祢是最清澈的泉源，

在其中我們看到：

天主聚集異化之民，找尋迷途之眾。

喔，祢是護衛生命的寶地，肢體合一的希望。

喔，祢是正直者的護腰之帶。

求祢救贖已亡者，釋放被囚者，讓神性的力量療癒他們。

祢是眾條道路的至強有力者，滲透萬有，生活在高天之上，也在地上。

居住在深邃的幽谷中，萬物匯集聚攏於祢內。

因著祢，雲朵聚攏，微風吹拂，甘霖沛降。

因著祢，石縫滲出可水，清泉石上奔流。

因著祢，花苞的綠意綻放大地。

祢開啟人類心靈，使學者充滿洞見與智慧，因泉湧的靈思而喜悅。

祢當受讚頌，所有的讚美都歸於祢。

祢是生命，帶來喜悅。

祢是希望，暢快人靈。

祢是大能的天主，驅逐我們的黑暗，賜下光明的大道。」

(Lieder：十九首，讚美聖神 zum heiligen Geist. p. 68/69)

## 人與大自然的關係

天主在高山或在低谷創造的萬物，均為利益有情眾生，為人類身體所需，也為人類心靈救恩而受造。<sup>44</sup>

整個大自然皆備於人類，並讓人類與它共同運作，人類失去大自然將無以維生。<sup>45</sup>

上天將大自然賜予人類，要人類管理大自然，也令大自然更能夠服務人類，服務人類的肉體生命，以及人類的靈魂救贖。人類必須與大自然合作，不得剝削它，濫用它，因為失去大自然，人類無以維生。

擁有肉身的我們，是地球的一部分，由火、水、地、風等四大元素所構成，宇宙也是由四大元素所組成，提供我們生命力的大自然，同樣也是由四大元素所組成。

聖賀德佳在人類的身體上，看到了地水火風等元素之間的關係：

## 火元素

在人類的腦部、骨髓和動脈的血液中。

火元素有五種力量在人類的腦部與骨髓中。當第一個人類由土變成人時，天主將紅色火注入到他的血液中，因此血液是火紅色的。火將熱焰顯現於視覺，將冷性顯現於嗅覺，將濕氣展現在味覺，將風性展現在聽覺，將它的行動力

---

<sup>44</sup> 同上，頁 65。

<sup>45</sup> 同上，頁 37。

展現於人類的觸覺上。

## 水元素

在組織液及靜脈的血液中。

血液推動人，使人充滿生命力並綻放，使骨頭架構得以堅固。

## 土元素

在人的組織和骨骼系統裡面。

肉是由土元素組成，擁有冷性的濕度，而其中的血液使其溫暖；若不是有血液使肉溫暖，肉就會回到它原本黏土般的狀態。

## 風元素

在呼吸和理智中。

風是靈魂的活躍氣息，因為靈魂攜帶著風，以及它流動的能力，人類透過每次吸入與呼出的空氣，得以存活。<sup>46</sup>

人類與大自然透過四大元素緊密的結合在一起，這也是大自然能夠療癒人類的原因。地與水元素對應人類的身體，風與火元素，對應人類的精神。聖賀德佳的醫學顧及整個人的生命表徵，不但對身體與其器官有作用，也對靈魂與精神起到作用。

透過四大元素讓小宇宙與大宇宙彼此相互輝映，我們就可以理解為什麼在一個充滿地水火風的大自然裡，我們常常會莫名地感動，也會莫名地感到喜悅，甚至生病的身體都可在大自然環境中恢復健康。

因此，人類的療癒與救贖，跟整個大自然的永續發展息息相關，如何愛護大自然，保護大自然，與大自然和諧共處，就成了人類整體療癒的一部分。我們在聖賀德佳的神視作品中，讀到如先知般對現代人對大自然的破壞給予的警告，她指出，造物主以愛創造大自然，好讓大自然服務人類。這讓人慢

---

<sup>46</sup>四個引言均來自《疾病的起因與治療》，頁 67-68。

下腳步，欣賞大自然，也更能感恩與喜樂。大自然向我們啟示，天主是何等的偉大。啟蒙初期的德國詩人蓋勒特（Christian Fürchtegott Gellert）所寫的詩〈自然讚美造物主的榮耀〉（Die Ehre Gottes aus der Natur），由貝多芬譜曲，最能夠表達大自然以天地萬物的美麗與浩瀚，來讚美造物主的榮耀：

穹蒼讚美永恆的榮耀，  
它的聲音遠播天主的聖名，  
大地讚美祂，海洋讚美祂。  
世人呀，諦聽祂的聖言。  
何人在天空佈滿繁星？  
何人自天幕引出太陽？  
自遠方來照耀我們，展露微笑，  
太陽如英雄般繞行周天。  
諦聽，並細觀  
大自然呈現的奇蹟之作，  
造物主，世界的造物主，  
難道不是祂，啟示著智慧，秩序與力量？  
仰望無數星辰，俯視最小微塵，  
你豈能無動於衷？  
何人創造萬物？榮耀祂吧！  
造物主在呼喚：你該信靠我。  
我是力量，是智慧與良善  
從天地萬物，你可以認出我，  
我是那自有者，未來如此，永遠如是，  
我是你的天主，你的父親，直到永遠  
我是你的造物主，是智慧與良善  
是秩序之神，是你的救贖  
這就是我，全心全靈愛我，  
分享我的恩賜！<sup>47</sup>

啟蒙時期，人類與自然還維持著密切的關係，工業革命之後，人類就漸漸脫離與大自然的關係，把大自然當成一個取之不盡用之不竭的寶庫，不斷剝削它，供應人類的慾求。大自然漸漸被物化，變成了一個沒有靈魂的身外之物，不再是與我們息息相關、休戚與共的生命共同體。

---

<sup>47</sup> Christian Fuerchtegott, Gellert: *Die Ehre Gottes aus der Natur*, 參考網頁  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Die\\_Himmel\\_r%C3%BChmen](https://de.wikipedia.org/wiki/Die_Himmel_r%C3%BChmen) 參考時間：2016/9/8

聖賀德佳說：

整個大自然應該提供給人類使用，人類與大自然一起合作，因為若沒有大自然，人類既無法生活，也無法存活下去……但人類卻濫用了他的地位，為非作歹，所以眾生靈以懲罰方式，控訴人類、對抗人類。<sup>48</sup>

造物主創造了大自然，提供我們各種產物供我們使用，讓我們能舒適地生活，身為人類的我們，有責任善加管理，依循造物主的心意謹慎地使用它們，不可以擅自濫用它們。聖賀德佳聽到這些元素在控訴：

我們無法再運行，不能按照主人規定地走完自己的軌道。因為人們以敗壞的行為對待我們，就像在石磨裡，從最下面被翻轉到最上面一樣。我們已經像瘟疫般發出惡臭，在得不到全然正義的飢渴中死去……

天主回答說：

……我將打擊人們，直到他們回心轉向我……然而，如今空氣噴灑出如此多的汙穢，使得人類甚至不敢張口呼吸。因為人類靈魂盲目了，狂妄無比，不相信天主，使得綠色的生命力隨之枯萎。他們逸樂尋歡，大聲喧嚷：你們的天主在哪裡？我們從來沒看見過祂。我回答他們說：你們不是日夜都看到我……當你們播種時，當我的雨水澆灌種子，使它們萌芽時？……每個受造物都努力尋求他的造物主……只有人類是叛徒……<sup>49</sup>

女先知的這些話，似乎不是說給十二世紀的人聽，而是對現代的我們說的，濫砍原始森林、過度開發，空氣與水源的污染……等等，都導致自然界的混亂與氣候變遷，所有的元素發出了怒吼，事實上我們也是受造物的一部分，與萬物互相依存。人類誤認為自己無所不能，高高在上，忘記了自己必須遵循大自然的法則，否則大自然必定反撲，好像「石磨底，從最下面被翻轉到最上面一樣」。

與大自然的關係還包括，我們的日常作息必須要配合大自然的節奏，例如：日出而作，日落而息，也就是按照大自然的韻律，不要誤認為人類是一

---

<sup>48</sup> 《天主的化工》，頁 37。

<sup>49</sup> Hildegard von Bingen: *Liber vitae meritorum—Der Mensch in der Verantwortung*, übersetzt und erläutert von Heinrich Schipperges, Salzburg, 1972, 《畢生成就》，頁 133。



部機器，可以不斷運作。不可以異化自己，物化自己。

史特利可施密特(Hildegard Stickerschmidt)是介紹與詮釋聖賀德佳作品的資深作家，她在《綠色生命力的探尋之旅》一書中，提到如何與大自然共處一日，內容深入簡出，實用可行。根據聖賀德佳的實用生活原則，起床之後，打開窗戶，深呼吸。伸展並放鬆全身。聖賀德佳說：

呼吸為靈魂帶來生命力，它承載著生命氣息與擺動力。<sup>50</sup>

然後做一些體操，讓身體動起來。

聖賀德佳也提供了一些簡單的養生建議，例如：

希望牙齒健康有力的人，應在清晨起床之後，將乾淨的冷水含在口中一段時間（直到水變溫為止），好讓集結在牙齒周圍的「livor」（牙垢）變軟。<sup>51</sup>

這是簡單易行的養生法。

現代人幾乎離不開 3C 產品，眼睛受到相當大的威脅，為了保護眼睛，聖賀德佳提供簡易的方法，也就是使用冷水洗眼睛，或用濕冷的毛巾敷眼睛，看東西即會變得明亮清晰，也可以緩解清晨視力模糊的現象。

看綠色植物會讓人的眼睛變得清晰：

因為草地的綠色清除眼中的陰翳並使雙眼變得再度乾淨清晰。

對視力不好的人，要讓眼睛接受水邊的濕氣，

走到河邊或將新鮮的清水倒進一個容器，傾身用眼睛接收濕氣，濕氣可以滋潤雙眼，使得視物清晰。<sup>52</sup>

這也許就是眼科使用蒸氣讓疲勞雙眼得以舒緩的原理。

小茴香是聖賀德佳十分推崇的食材，她建議每天早晨空腹咀嚼小茴香種子，可以促進消化、去除口臭，並能健胃整腸，更重要的是可以使人心情愉悅，是悅性食物。這種食材或說藥材，在台灣的中藥店取得容易且平價，是很值得推廣的食材與茶飲，只是華人似乎沒有食用小茴香種子的習慣，最多拿切碎的小茴香葉與莖來包水餃。

---

<sup>50</sup> 《疾病的起因與治療》，頁 67。

<sup>51</sup> 同上：頁 186

<sup>52</sup> 《醫藥書》，頁 183。

聖賀德佳也建議配合一天的時辰，可以在清晨空腹時，三天喝一次洋艾葡萄酒。根據聖賀德佳的《醫藥書》，此藥酒可以消除憂鬱，強化五臟六腑，尤其是肝臟，是很好的養生品。洋艾的種子十分微小，甚至比繡花針頭還要小，但是很容易培育，在台灣也適合生長，是目前龍潭藥草園裡種植最多的植物，幾乎有一整個洋艾區，既便宜又有益身心，是值得在台灣推廣的香藥草，味道雖苦，氣味卻香，根據聖賀德佳的方子，加入葡萄酒與蜂蜜後，苦口良藥就變可口了。

人的身體也要配合大自然的運作與本身的自然節奏。聖賀德佳在《疾病的起因與治療》中提到有關早餐的訊息：

吃早餐，應先吃點熱食來暖胃，不可吃冷食……所有水果以及含有汁液和濕氣之食物，例如：香草植物，剛開始進食時應避免之，因為這會帶來痰質的液體，而且會擾亂汁液的狀態。吃過東西之後，才可以吃水果等含汁食物，如此一來，帶給他的就是益處而不是害處。<sup>53</sup>

年紀大的人大概都會從經驗上來判斷，早餐不可以先吃水果或果汁，尤其不可空腹，否則胃部尚未暖化與活化，會導致胃部的不舒服。

聖賀德佳建議在固定的時間吃午餐或晚餐等正餐。餐與餐之間，不可吃零食。何時進食必須要維持一個原則，就是：胃部不可以呈現空的狀態。聖賀德佳給了一個很好的比喻，即世界不可以空無一物，否則人類就沒有素材可以創造了，同樣道理，胃部也不可以空腹，這是小宇宙的秩序對應大宇宙秩序一個很好的例子。

飯後不要立刻去睡覺，否則食物的味道、汁液與香氣都無法到達該去的地方，但是在飯後休息片刻之後，可以去睡午覺，這樣有益健康。午餐後小寐片刻，可以使人長肉長血：

如果這時候能夠躺下一段時間，人體內的血液和肉都能成長，人也會變得健康。<sup>54</sup>

聖賀德佳建議我們，睡眠與清醒的時間要符合大自然的節奏，不可以熬夜，天黑後，要休息，白天清醒之後，要活動工作，最好早睡早起，在睡與醒之間保持平衡，可以讓人維持身體的健康與喜樂。

除了對一天日常生活作息的關懷之外，聖賀德佳那顆敏銳的心與透視的

---

<sup>53</sup> 同上，頁 133。

<sup>54</sup> 同上，頁 132。此段落參考《綠色生命力的探索之旅》，以及《療癒書》。

眼睛，讓她看見自然界中各種元素對人類的善意：

因著它們喜愛人，並與人一起運作，而人類也與它們一起運作，於是大地提供綠意給人類。根據人的類型、天性、特質和各種不同的特徵，大地藉其有益於人的香藥草，揭露出人類心靈天性的特殊質地，但也藉著無用的雜草，顯示出人類無用且魔鬼般的素質。<sup>55</sup>

大自然好似一面放在我們眼前的鏡子，我們應該張大眼睛好好端詳它。透過現代的各種研究，我們也知道當一個人進入到房間裡時，花朵會有反應。在《植物的秘密生命》一書中，植物研究專家彼得·湯普金(Peter Tompkin)的研究顯示，植物在主人生病前的幾個月就能夠感應到疾病，只是他們無法用言語提醒主人。我們能夠使用花朵日曬水(所謂的花精)來平衡人類失衡的情緒，也是因為植物的生命精華—花朵，喜愛人類，願意幫助人類，願意被採摘下來，作為人類治療情緒的藥方。台灣花精之母崔玖醫師在《花精與花魂》一書上曾提及過，她在一片美麗的花海前，用內在之耳聽到這群花，吱吱喳喳地說：「採我，採我，採我去做花精。」好奇妙的人與植物的互動。

2008年四川汶川大地震，作者與崔醫師使用花精幫助災民療癒創傷，並一起翻譯與編排北美花精的花語手冊。某年還跨年在淡水河畔的國際醫學科學基金會的辦公室製作花語手冊，從除夕夜作到新年的凌晨，翻譯這群能聽到花說話的奇人好手寫下的花語，根據他們的口頭敘述，他們都是在禪定中聽到花語的，例如：北美花精協會的創辦人派翠西亞·卡明斯基(Patricia Kaminski)與理查·卡茨(Richard Katz)夫婦，就是很好的花語接收者。事實上，每一朵花因著她成長的地理環境與天候，會有特定的性格與頻率，也會帶給人類特定的精神力量，因此我們可以聽到開得燦爛如黃金一般的金雀花說出這樣的花語：「我相信上天，即使悲慘或困頓，我仍抱著希望。我相信命運的安排，這份堅韌根植於我的靈魂。」<sup>56</sup>

不只是植物或是花朵對人友善，想要幫助人變得身心健康，許多動物也渴望親近人類，我們知道，鸚鵡和金絲雀最能安慰人心，狗兒忠實，喜愛陪伴人。關於狗兒，聖賀德佳說：

……天性與人有許多共同處，因此牠能夠感知人類的感覺，並理解人類，它們愛人，並喜歡待在人身邊……而且狗能夠察覺到人的惡意、憤怒和不真誠，因此對人低吠，自己

---

<sup>55</sup> 《醫藥書》，頁 39。

<sup>56</sup> 北美花精協會出版的花精花卡 103 張之一，是四川賑災時，做者幫忙翻譯編輯的花語。

也變得陰沉又兇猛。<sup>57</sup>

狗兒善解人意，喜愛人，忠實對待人類，他們對人的善意與惡意很敏感。不過，這樣的忠誠，不見得能夠換得人類同樣善意的對待，例如：在狹小的籠子，或是不人道的柵欄裡大量的畜養動物，完全不提供活動或行走的空間，為的只是要它們生產的乳品或蛋類，更甚於此的是，人類不人道地注射賀爾蒙與激素，讓動物快速成長以提供人類食用。人類貪食口腹之慾膨脹到如此的地步，完全把喜愛我們的好友動物，物化成沒有生命的食物製造機，這是一件值得人類好好反省的大事。

## 人與人的關係

中國經典將五倫的關係界定得相當清楚，五倫又與「五常」——「仁、義、禮、智、信」相互呼應。「仁是父子有親，義是君臣有義，禮是長幼有序，智是夫婦有別，信是朋友有信。」對於華人來說，身為知識份子的社會性發展就是修身、齊家、治國、平天下，這些對一個在台灣受教育如作者般的中年人，活在這樣一個文化傳統中，大概都已經內化到骨髓了，也會有某種程度的反思。

至於西方的歐洲，尤其是基督宗教的傳統，是如何看待人與人之間的倫理呢？我們可以從聖經的十誡中，看出端倪：

1. 欽崇天主在萬有之上
2. 毋呼天主聖名以發虛誓
3. 守瞻禮之日
4. 孝敬父母
5. 毋殺人
6. 毋行邪淫
7. 毋偷盜
8. 毋妄證
9. 毋願他人妻

---

<sup>57</sup> 《醫藥書》，頁 475。

## 10. 毋貪他人財物

這十誡可簡化歸納成兩種重要誡命：全心全意全靈愛天主，以及愛人如己，也就是敬天愛人。敬天的部分，我們在人與天的關係中已有闡述。至於人與人的關係，也就是我們的人際世界（**Mitwelt**），根據尤里·布朗芬布倫納（**Urie Bronfenbrenner**）在 1989、1993、2005 年分別提出並漸漸將系統理論完善化的**生態系統理論**（**Ecological Systems Theory**），有時也被稱作**人際生態理論**，包含了直接環境中的家庭學校與同齡群體的**微系統**（**Microsystem**），例如：學校與家庭的聯繫。而家庭與同儕群體的連結，稱為**中系統**（**Mesosystem**）。至於間接發生關係的工作地點、醫院設施、法律顧問、鄰居以及家人的朋友為**外層系統**（**Exosystem**）。往外擴展至更大的東方文化或西方文化背景、國家經濟與國族，政治文化，甚至是廣泛的意識形態、風俗習慣等則為**宏觀系統**（**Macrosystem**）。每個系統彼此關聯，並且以人與人的交互作用，彼此影響各自的發展。

如果我們把這樣一個後現代的系統，套用到中世紀前現代的氛圍中，微系統中會有馬廄牛羊欄，也會有田間的植物，外層系統則會有一些不同，會是在封建制度下的農莊生態，因此工作地點一定不是在水泥造的建築物中，很可能是在大自然環境裡，在田野間；醫院設施會在修道院裡，法律顧問會在市政廳。至於包含文化背景的宏觀系統，則會是基督宗教的背景，有管宗教事務的教宗與管世俗事務的皇帝，以及各個封侯之間的關係聯繫。

我們從聖賀德佳的生命故事來看人與人之間的關係，聖賀德佳在家庭裡，由於是么女，備受父母親及兄姊們的疼愛，也受到奴僕們呵護著。八歲時被送到尤姐師傅處受教，開始進入到類似學校的修行系統，在這裡以及之後出家進入狄士博本篤修道院，都可以看到師傅對徒弟如同母親照顧子女一般的愛，當然除了母愛，還有修行上的嚴格要求。此外，聖賀德佳也擁有與同修修女們姊妹般的情誼，這種情誼也有道友的意涵，因為她們在教會內同是基督的新娘，如同耶穌所說的：誰是我的手足，是那承行天父旨意的人，才是我真正的手足，她們這一層次的手足關係是很特殊的。在外層系統上，這些修道人面臨的是前來求助的村民農民，無論是尋求道途上的指引迷津或是在病痛上尋求良方以及醫治，都符合大愛精神，也就是本篤的精神：每位來到我面前的人，都像是基督來到我跟前，我得好好地對待他們，他們的臉猶如基督的面容。耶穌曾說：「誰才能夠進入天國呢？是那些人，在『我渴了，你們給我喝的，我餓了，你們給我吃的，我無家可歸，你們給我枕頭之處，我衣不蔽體，你們給我穿的，我生病，你們照顧我，我坐監，你們來探望我』」。在這些弟兄的臉上，我們看到了基督的面容，是基督在向我們呼喚。

聖賀德佳在三十八歲時被選為修道院的院長，大系統中與教宗皇帝及各大修道院的聯繫就更廣更深了。此外，照顧修道院中修女們的靈修生活，成了她的重要責任，也就是聖賀德佳當起修道人母親的角色，要培育教育這些修道人，還要連結外部資源，照顧尋求幫助的最小弟兄。

聖賀德佳在四十二歲時接受天主啟示開始記錄與書寫，擔任承先啟後的橋樑，她的所有著作更是改變了當代人的意識型態，尤其是透過傳道之旅的傳福音工作，對當代人有深遠的影響。

## 人與己的關係

人與己的關係，基本上形構了所謂的「自體世界」(Eigenwelt)，在這裡牽涉到自我需求、自我價值、自我認識、自我接納、自我發展……等面向。聖賀德佳會如何回應這樣一個現代的心理學設定呢？

## 自我需求

談到自我需求，馬斯洛提出的人類基本需求層次有著普世及跨時代性。

馬斯洛需求階層依次為：

1. 生理需求 (Physiological Needs)：指維持生存及延續種族的需求；如食物、飲水、睡眠、性慾。
2. 安全需求 (Safety Needs)：指希望受保護與免於威脅，得到安全感的需要；例如：困難時求人幫助、危險時求人保護、職業希求保障、病痛希望獲得醫治。
3. 愛與隸屬的需求 (Needs for Love and Belonging)：指被人接納、愛護、關注、鼓勵及支持等需求。
4. 尊嚴需求 (Needs for Esteem)：指獲取並維護個人自尊心的一切需求，諸如被人認可、讚許、關愛。
5. 自我實現需求 (Needs for Self-Actualization)：個人工作或理想實現的需求。
6. 超越性的需求：人對於真善美聖等精神層次的需要。

## 自我價值

如果談到**自我價值**，在聖賀德佳的時代，每個人都是上天按照自己的肖像造成的，每一個人都是天主的孩子，這個最尊貴的身份，是自我價值的根源之處。

## 自我認識(聖賀德佳的類型學)

聖賀德佳的類型學 (Typologie) 提供我們一種可能的方法，幫助我們認識自己。她依據古希臘醫學的模式，建構了四大體液學說，有黑膽汁、黃膽汁、血液與黏液。根據聖賀德佳的身心靈全人理論，體內四大體液受到人類德性的影響。如果人類違逆天道，行惡事或圖謀不軌，便會在人體內形成有害的體液，也就是所謂的**黏液 (Phlegma)**。醫學歷史學家以及學識淵博的聖賀德佳專家海恩利西·施波格斯教授 (Heinrich Schipperges)，在《疾病的起因與治療》一書中的前言提到，將這種**黏液**看作是身體裡面一種黏滯的濕氣，它是冷的、走味和惰性的新陳代謝雜質，是一種燒焦的物質。

這種黏液可以在不同人身上形成四種典型：乾性、濕性、冷性與熱性。類型學提供我們一種可能性，讓我們更能清楚認識自己。這種分類法原創者是希臘哲學家恩培多克勒 (Empedokles)，在德國由心理學家馮德 (Wilhelm Wundt) 與哲學家康德 (Immanuel Kant) 持續發展下去。

表格 1 聖賀德佳的體液四分系統<sup>58</sup>

元素	風	火	土	水
特質	濕熱	乾熱	乾冷	濕冷
體液	血液	黃膽汁	黑膽汁	黏液
氣質	樂天	易怒	憂鬱	冷漠

<sup>58</sup> 柯博識演講主題：「聖賀德佳的醫學觀演講」，輔大社科院社會論壇，2016/05/11。

季節	春天	夏天	秋天	冬天
方位	東方	南方	西方	北方
生命階段	幼年	青年	成年	老年
熱病	連續	隔日	每四日	每日
一日時段	上午	中午	下午	晚上
顏色	紅色	黃色	黑色	白色

### 第一類型：易怒(Choleriker)人格(膽汁人，火)

容易興奮、不平衡、暴躁，無畏懼，有堅強的意志和決心，體液屬於黃膽汁，特質為乾燥與溫熱，需要冷與濕來平衡。

聖賀德佳說：

有些人，如果他們願意的話，能夠很節制，但是，如果他們不想節制，他們的意志也會非常強烈。他們是貪婪的，貪食油膩的食物。因此，危險的、有毒的、濃稠又乾燥的黏液在他們體內流出，這些黏液不是潮濕的，而是苦澀的，並且在他身上長出濃稠、暗色與不健康的肉。如果這些人不願意放棄油膩食物，身上便容易長出疹子（濕疹、潰瘍等等）。這黏液的苦澀使得在肝臟及肺臟周圍如同黑膽汁的「憂鬱」(melancholia) 蒸氣增加，因此他們變得脾氣暴躁和心硬。他們的汗水濕氣並不乾淨，是骯髒的。但是身體並不會很虛弱，而是能幹與勇敢。出於天性，他們在憤怒時會很粗暴，並且掠奪成性，這個天生擁有的黏液，會使某些人很快地受到耗損，或是置他們於死地，因為他們的力量十分大，其中有一些人能夠長壽。<sup>59</sup>

聖賀德佳《醫藥書》中，有一道治療脾氣暴躁的配方，十分好用，我們也在機構中將此方應用到容易暴怒、血氣方剛的年輕男性身上。那就是稀釋

---

<sup>59</sup> Hildegard von Bingen (2011): *Ursprung und Behandlung der Krankheiten*. 《疾病的起因與治療》, Vollständig neu uebersetzt und eingeleitet von Ortrun Riha. Herausgegeben von der Abtei St. Hildegard, Ruedesheim/Eibingen, Beuroner Kunstverlag, 1. Aufl. 2011. 頁 60-65。



的葡萄酒 (Geloeschter Wein)：將葡萄酒快速加熱，趁酒滾時，將一半酒份量的冷開水，直接加入到滾葡萄酒中稀釋它，趁溫喝下。如此一來，那引起憤怒的物質，就會被減弱。常常用鼻子嗅聞曬乾的鼠尾草葉與薔薇花瓣，也有異曲同工之妙。

聖賀德佳《醫藥書》如此說：

若性情易怒，取薔薇花與少許鼠尾草磨成粉，當怒氣上升時，將粉末放在鼻下吸入香氣，因為鼠尾草可以安慰人，薔薇花使人愉悅。<sup>60</sup>

對抗脾氣暴躁，可將玉髓石放在皮膚上(當作項鍊、手鍊或拿在手上)，於是疾病會被引離開人體，暴躁便會消失。將玉髓置於喉部，也能使因暴怒而騷動的神經緩和下來。

## 第二類型：樂天(Sanguiniker)人格(風)

無憂無慮、開朗、活潑、富有想像力與健談。體液屬紅血，特質屬濕熱，需要乾冷。

另外有一種人，他們本質上有大量精力，並且衝動，因此幾乎無法自我克制，屬病弱型的人。這些人擁有過多的濕性黏液，在他們身上滋生著一種不健康的體液，也由於這種有害的黏液在體內流動，將一種壞的蒸氣傳送到胸部與腦部，這種在胸部薰蒸出來的黏液濕氣導致了胃部的冷性濕氣，而這種同樣的黏液濕氣在腦部會使聽力減弱，在胃部與耳朵裡產生無用的霧靄。這黏液不會傷害肺部，因為肺部本身也是潮濕的，但會傷害脾臟，因為它是多油的，……它也會傷害心臟，因為心臟必須不斷以巨大力量運作，並且不斷對抗過多的濕氣。根據這種人的天生特性，他們溫和開朗，但卻行動緩慢；有些人可以活得相當長壽，因為這黏液不會摧毀他們，但是會使他們無法全然健康。<sup>61</sup>

理論上，這樣的人需要食用乾性與溫性的食物，聖賀德佳認為栗子有很大療效。栗子性溫熱，

它含有巨大的力量，與溫性混合，代表智慧。樹裡所含有的成分，以及它的果實，可以有效地對抗人身上的各種虛弱。<sup>62</sup>

---

<sup>60</sup> 《醫藥書》，頁 58。

<sup>61</sup> 《疾病的起因與治療》，頁 61-65。

<sup>62</sup> 《醫藥書》，頁 248。

建議用栗子來對抗頭痛、健忘、心臟疾病、憂鬱、肝臟疾病、風濕、痛風、脾臟與胃部疾病。有趣的是，治脾臟的栗子要烤過，治心痛要食用生的但磨成粉的栗子，對大腦有益的是水煮栗子，至於治肝臟的栗子要加入蜂蜜以 1:2 份量調和，對抗風濕與痛風就要用栗子樹皮葉片和帶刺的果殼煮成濃汁，可以當成三溫暖沐浴中的蒸氣原汁，至於治療胃部的栗子則要加入甘草與歐亞多足蕨(Engelsüß)。<sup>63</sup>

### 第三類型：冷漠(Phlegmatiker)人格(黏液人，水元素)：

緩慢，安靜的，笨拙的，和平的，可靠的。體液是白色黏液，特質屬冷與濕，需要熱與乾。

聖賀德佳說：

另外有些人傾向暴躁，但怒氣來得快，去得快，他們心地善良，待人友善，可能有些冷淡。性格多變，少量食物就讓他們覺得滿足。……當這樣的人體內各種黏液的體液被激起時，……可能是由於飲食無度，或是由於不適切的放縱、悲傷、或憤怒，也可能由於未節制的情慾，而使得整個人心神混亂，這時候，那些體液就沸騰了，像裝有熱水的浴盆下，還有火在燃燒著一般，偶而滾燙的水滴噴濺出來，像射箭一般射入肉和血，以及血管中……有此天性的人，易怒，但隨即將怒氣拋諸腦後，因為他們喜愛良善，如同暴風雨後太陽露臉一般，由於他們天生的黏液作用，使他們易於憤怒，也易於喜悅，這些人無法享高壽。<sup>64</sup>

聖賀德佳提出很多對抗體液被激起的藥方，但這些藥方都必須配合節制的美德。從簡單的飲食開始，直到一種節制有度的生活。對這樣的人而言，適當的禁食齋戒會很有療效，但是，這種禁食齋戒必須在醫師或心靈輔導的指示監督下進行。

### 第四類型：憂鬱(Melancholiker)人格(土)

喜怒不定、惆悵、悲傷、多疑、愛批評、可靠、自制力強。體液是黑膽汁，特質屬於冷與乾，需要熱與濕加以平衡。

---

<sup>63</sup> 《醫藥書》，頁 248-249。

<sup>64</sup> 《疾病的起因與治療》同註解 68。

聖賀德佳說：

另外有一些人，他們悲傷與膽小，性格上不穩定，因此無法在他們體內擁有正確的秩序與穩定度。他們像一陣對所有植物與果實都無益處的強風。

他們因為悲傷和恐懼的情緒引發越來越多的病痛。

這種人身上有許多「黑色膽汁」，也被稱為黑色的膽素或鬱氣：

這種黑色膽汁又黑又苦；它將一切的邪惡散發出來，導致腦部的疾病，使心臟的血管沸騰，使人懷疑所有的慰藉，並感到悲傷，於是人無法再真正對任何事感到開心，無論是對天堂的生活，或是現世生活中的慰藉。自從人類受到魔鬼的誘惑，違背了天主的誠命之後，這種憂鬱成為人類本性的一部分。<sup>65</sup>

聖賀德佳認為隨同憂鬱而來的悲傷和懷疑，會使人患重病。有這種天性的人受到病痛強烈的折磨，所以，他們不是英年早逝，就是因為經常與疾病交戰，而發展出強韌的求生能力。

……但非常幸運的是，他們既敬畏天主，也非常尊敬人類。<sup>66</sup>

有一些聖賀德佳建議的食材和香料，可以幫助這些黑膽汁旺盛的人。以下這些食材可以使人心情開朗，例如：丁可小麥、燕麥、小茴香、肉豆蔻、洋車前子、尾胡椒、「精力餅乾」（用麵粉加上香料肉豆蔻、等量肉桂以及少量丁香做成的餅乾）。對抗憂鬱的另一位「大師」是苦艾，加上葡萄酒與蜂蜜做成苦艾藥酒，這些悅性食物很能幫助憂鬱人格的人。

## 自我接納

接納自己的優點與光彩的一面，基本上不是難事，但是要接受我們的黑暗面，正視自己的過失，就需要學習了。聖賀德佳認為人既要承認我們的靈魂有神性的本質，也要承認我們的肉體有人性與肉性的本質，儘管人類的理性完整，渴望也合理，我們還是會常常感覺到自己肉身的有限性，例如：身體會疲累，瞌睡連連，或者在本質上不夠堅定，例如：三心兩意，沒有恆心，缺乏耐心，無法堅持到底，無法只靠人性維持穩定的狀態。我們想要獲得綠色生命力量，就得從認識與接納自己的光明面與陰暗面出發，徹底地接受自

---

<sup>65</sup> 《疾病的起因與治療》同上。

<sup>66</sup> 同上。

己，讓自己不只成為一個完美的人，更要成為完整的人。一個人若只接受屬陽的面向，也就是榮格所謂的 *Animus*，而把屬陰的特質 *Anima* 排斥掉，這被排斥與壓抑的部分，就會投射到外面，變成只看見別人眼中的橫梁。修行也包括了修正，接納尚未或只能調整到一個程度的性格上的缺失。我們必須要承認，我們畢竟不是神，和所有的人一樣，都會有不穩定、軟弱的時候，因此我們需要接受幫助、療癒與救贖，這樣我們才能輕鬆自在，如實地與自己相處。

我們有時候會過度苛求自己要呈現完美的狀態，害怕承認自己的過錯，害怕因此不再值得被人所愛，因此帶著虛假的完美表像去生活，在巴赫花精療法中，這是一種酸蘋果的現象，無法接受不完美，過度苛求完美的性格。關於這點聖賀德佳如此說：

首先看到其肉身之卑微，並以喜樂和平靜的心，逐階攀登上一項項美德。想先抓著最高的樹枝往上攀爬的人，常常出乎意料地跌下來，但那想往上爬，且從根部開始的人，如果他小心往上攀登，便不那麼容易跌下來。<sup>67</sup>

人間也許並不完美，只要朝著完美的方向走，接納自己的不完美與過錯，就可以安心地對待自己，如實地面對自己，老實地一步步向上攀升。一方面率性而為，一方面配合大自然，使身體的需要與節奏互相搭配，讓大自然與我們的人格特質能緊密配合。即使，我們不小心跌倒了，身心受創，也可以再度爬起來，勇敢地繼續往前走。

天上的父親對我們說，壓傷的蘆葦、祂不折斷，將熄的燈心，祂不吹滅，甚至祂還說，祂像是上醫一般，為受傷的人包紮塗藥，給予我們正義光明。對於一個走向自己內心的人，天主透過祂的愛子救贖我們，不定我們的罪過，不會讓我們永不翻身，而且是多於七十個七次的原諒與寬恕，給予我們無限的慈愛與憐憫。聖賀德佳說，在最深的罪中，有最大的光明，這是上主的悲憫，在人類犯錯後的懺悔中，上天為我們披上紫色的大衣，要我們接納自己的軟弱，站起來，再往前走。天主的悲憫呀！

---

<sup>67</sup> Hildegard von Bingen : *Wisse die Wege. Liber Scivias. Eine Schau von Gott und Mensch in Schoepfung und Zeit.* 《當知之道》 Neuuebersetzung von Mechthild Heieck. Herausgegeben von der Abtei St. Hildegard, Ruedesheim/Eibingen, Beuroner Kunstverlag, 1. Aufl. 2010, 頁 461。

## 自我實現

我擁有一切的潛力可以創造

針對此，聖賀德佳說，火焰中有苗火給人類溫暖，人類也被賜與理性，以各種不同的能力，去完成任務。

十誡是人類善度有尊嚴與幸福生活的前提，在此前提之下，無論作什麼事情，看似大事或是小事，看似尊貴或是渺小，都會有一種靈性的向度。我們應該藉由自己的所作所為，在人間建立起一個擁有和平、喜樂、愛、生命的天主國度。讓天上的經驗，在人間實現。

內在的靈魂生命力與我們的肉身，緊密相連並息息相關，使得這些力量能夠在身心合一下突顯出來，並以有意義的方式發揮作用。德國文豪哥德認為，使人類卓越的是人類能夠將構思化為實際的東西，「……他心裡感受到的，會用手創作出來。」事實上，人也因為分享了天主的創造性，在人間成了祂的共同創造者，從不斷的工作與創造中，獲得成就感與意義感，這種天主共同創造的概念，也是聖賀德佳一直強調的重點。基督宗教強調生命與創造的特色，在此鮮明地張顯出來。

不過，人們常常被缺乏自信且自卑的霧霾所遮蔽，認不出自己身上擁有的能力與才華，作者多年的教學經驗，確實曾體驗到自卑與缺乏自信帶給人的負面影響，作者認為這種自卑的來源固然與教養的方式有關，但更深一層的經驗應該是，在嬰幼兒期看到父母長輩們會走會跑會做很多事情，而他們還不能動，不能走，只能呆呆的躺在那裡望著天花板，無形中會形成一種無力與失能感，根深蒂固地鎖在潛意識中，時不時這幼時覺受會出來作怪攪局。基本上自卑與缺乏自信在巴赫花精療法的理論裡，被視為一種人類基礎的經驗之一，可以使用落葉松花精來平衡，聖賀德佳針對信心不足如此寫道：

這位今在昔在永在的那一位，說：……你像攬鏡自照容顏，  
卻無法真正喜悅的人，因為你總是懷疑自己的容貌美麗與  
否。你的心好似一座從遠處遙望的建築物，有時會被霧霾  
所遮蔽……<sup>68</sup>

心被霧霾所遮蔽，沒有能力認出自己精神與心靈上的稟賦，無法認出自

---

<sup>68</sup> *Briefwechsel*, übersetzt und erläutert von Adelgundis Fuhrkotter OSB, Salzburg, 1965 (B), 頁 154。

己的身分，因而感到自卑，其實天父賜予我們的能力與天賦對我們來說已經足夠，只是我們不知道罷了。我們要相信已經擁有的，同時也要去找尋去發現，有哪些能力與天賦是我們不曾知道的，之後再嘗試將能力表現出來，有意識地創造機會去發揮所長。我們可以思索，自己到底最喜歡做什麼？什麼事情能讓自己最開心？從我們喜歡的事情出發較容易找到自己的天賦與長才。別忘了，上天創造人類後，祂老人家可覺得我們人類很好呀！祂接納我們，愛護我們，保護我們，讓我們能夠安心地發展自己，讓我們更肖似祂。

人類是天主最偉大的作品，聖賀德佳在下面的文本當中提到，人類就像是個具體而微的小宇宙，反映著整個大宇宙浩瀚的規模，人類奇妙的結構，可以與大宇宙的受造物作比擬。例如：靈魂好像是太陽一般，給予肉身生命力量，而太陽則給與天地熱力。

如同太陽、月亮和其他星球用自己的火，使穹蒼溫暖和強壯，靈魂使肉身有活力與強健。因為，穹蒼如同人類的頭部，太陽、月亮和星辰如同眼睛，空氣如同聽覺，風如同嗅覺，露水如同味覺，世界的四面八方如同手臂和觸覺，世界上的其他受造物如同腹部，而泥土則如同心臟，因為，心臟使身體上肢和下肢凝聚在一起，泥土也使堅實大地和在陸地流動的江河，凝聚在一塊。」<sup>69</sup>

這段話讓我們想起莊子說：「我以天地為棺槨，以日月為連璧，以星辰為珠璣，以萬物為齎送，吾葬具豈不備邪？何以加此！」這是用一個更開闊的視角，從天上的角度來俯瞰人間，每當我們靜觀萬物，心中必有所感所得，上天創造我們配備了所有需要的一切，讓我可以共同建造並且裝飾這個美麗的世界。聖賀德佳也認為，在此世的創造是重要的，世界要作為我們的伴侶。這要表示的是：

天主創造整個世界，並且也讓人類自行打造自己的世界。因為人會從事活動、建構組織和發出命令。他們在萬事萬物上，進行創造，並按照這個榜樣，根據自己的意願打造其他東西。只不過，人類終究無法給予它們一個靈魂，一縷氣息……<sup>70</sup>

人類不能夠創造靈魂，不能夠創造生命，真正的生命唯有來自天主，除

---

<sup>69</sup> *Physica – Heilkraft der Natur*, übersetzt von Marie-Louise Portmann, Christiana Verlag, Stein am Rhein, 2005, 頁33-34。

<sup>70</sup> *Liber vitae meritorum – Der Mensch in der Verantwortung*, übersetzt und erläutert von Heinrich Schipperges, Salzburg 1972, 頁102。

此之外，我們要進行創造，所需的一切都已具備，與生俱來。上天讓我們擁有理性，也讓我們擁有自由意志，能夠像神明一樣的思考規劃，把所規劃的一切付諸行動，創造成具象的成品。聖經在某處也說明：你們是神呀！如同神明一樣！因此在我們進行工作之前，要加以規畫，在心上思量，然後，在物質界創造出具相的事物，我們必須要依照自己的自由意志，分辨並且決定甚麼是好，什麼是美，什麼是善，運用上天賜予的理性、感性與覺性，努力去實踐與創造出我們認為的美好與美善，來豐富這個世界。

聖賀德佳說：

如果有某個人因為他深愛你，送你一個寶物，並對你說：『運用這個寶物，讓你富有，讓人從中知道，送你寶物的人究竟是何許人物』。這時候你就得深思熟慮，應該如何使用它來獲得利益。你的造物主也這樣做，祂賜給你第一流的寶物，即活躍的洞察理解力，因為祂愛你至深，因為祂創造了你。祂給你誠命：……善用這洞察理解力，在正業中獲取利潤，並培養豐富的德行，好讓人從你身上更明確地認出那位仁慈的賞賜者。<sup>71</sup>

取用這些禮物，發展創造吧！也別忘了遵守令我們幸福的先決條件——倫理上的誠命，在創造中不忘修習德性，那我們就能夠在正確的事業中獲得生命的利益。

---

<sup>71</sup> *Wisse die Wege – Liber Scivias*, Beuronener Kunstverlag, 2010, 頁 534。

## 第二節 第二巨柱—身心療法

### ( Psychosomatherapie )



圖 7 靈魂與其帳幕

### 靈魂進入肉身的片刻

聖賀德佳在《當知之道》中最美的神視圖「靈魂與其帳幕（肉體）」裡，描述了靈魂進入身體，然後靈魂與肉體緊密結合，安住在肉身的帳幕。

之後，我看到一道巨大明亮的強光，此光好似在無數的眼睛中燃燒，他的四個角向天上的四個方位延伸，此光預示了偉大造物主的秘密，這個秘密將由我在此刻在奧秘儀式中啟示出來。在此道光的中間，出現了另外一光，好像是朝陽一般於紫色閃電中



照耀。

這時我俯瞰地面上，看到有一群人，他們肩膀扛著裝著牛奶的陶製容器，由此做出乳酪。有一部分牛奶含有很多油脂，可以做出味道濃郁的乳酪。另外有些牛奶是清淡的，從中流出淡而無味的乳酪。最後一部分的牛奶混雜著腐敗物，凝結出苦澀的乳酪。

在此同時，我看到有位女人，她的腹中有個完整的人形。看呀！在天上造物主秘密處理後，這個人醒過來，有了生命的氣息，動了起來，而有一個火球，這火球並沒有人類身體的輪廓，火球佔據人的心臟，觸摸了他的大腦，將光流瀉到所有的肢體……<sup>72</sup>

這幅神視圖讓我們看到了兩個不同的過程，一個是地上父親的創生，一個是天上父親的給予靈氣。在每一個人當中，都有兩種不同的天性，一個是可以看得到的，以身體的形式出現，另一個是靈魂，是那看不見的上天本性。聖賀德佳的這幅神視圖，清楚的表達了肉體與靈魂的結合。

這道充滿無數眼睛的光，象徵著天主清澈的深度，一直延伸到地球四方位的終極點，紫色的閃光啟示我們，天主的獨生子為我們人類的救贖傾流了熱血。聖賀德佳看到人如同陶土容器一般，陶器是用泥土做成的，而泥土是用來創造人類的材料，人類死亡靈魂離開肉體，留下這個陶土容器。人類的身體是由陶土所造，被靈魂的火力所點燃。

裝有不同乳酪的容器意味著，人類帶著不同的遺傳本質來到世界，有著不同的起始點，容器上裝有象徵精子的牛奶所做出的乳酪，有的牛奶品質好，可以做出優質乳酪，有的牛奶清淡，做出沒有味道的乳酪，有的牛奶甚至摻雜有腐敗物，這都會影響胎兒的身體狀況。

聖賀德佳描述肉身與靈魂在母親第一次感受到胎動時結合。我們看到有一道來自神性世界的光芒，進入到母親的腹中，來自神性世界的火球，就是靈魂的力量，穿透了整個胎兒的人形。金色的靈魂有四個角以及三個部分。四個角象徵著宇宙四個元素：土、水、火、風。三個金色部分是聖父、聖子與聖神的力量，真正能療癒的力量就存在於人類的靈魂中。靈魂本身並沒有身體的輪廓，因為他是精神。人類是由物質與精神所組成，由靈魂與肉體結合而成，靈魂是無形的，運作在肉體裡面，是充滿智慧的生命力量，靈魂是給與者，肉體是接收者，靈魂充滿了整個身體，並與肉體一同完成所有的任務。

---

<sup>72</sup> *Wisse die Wege – Liber Scivias*, Beuroner Kunstverlag, 2010 (SC) 《當知之道》，頁 61。

## 靈肉一體觀

### 靈魂是綠色的生命力，寓居於身體之中

如果人類的身體與心靈能夠和諧運作，身體就會呈現健康的狀況，精神也會舒暢無比。聖賀德佳認為靈魂是看不見的，靈魂的力量滲透到肉體全身，住在肉體之中，透過肉體來行動與運作。

經由這種方式，理性的靈魂擁有特定的綠意（生命力），靈魂以這生命力滲入柔軟的組織，堅硬的骨骼和所有的血管……如同麵包被爐火烘烤，身體受到靈魂燃燒的熱情所激發，變得完善。

聖賀德佳用烘烤麵包來做比喻，描述靈魂火熱的力量和燃燒的熱情使身體進行熱切的作為，整個靈肉的和諧運作就好像是烘烤麵包一般，發出陣陣的香味，美味可口。

### 聖賀德佳主張：靈肉一元觀

下面的引文中，我們可以看到她用愛情的意象來描述靈與肉的一體性，她認為，愛情將男人與女人連結在一起，靈與肉也相愛，結合成一體，永不斷裂，一如酵母使紅酒發酵，變成更香醇的美酒，靈魂使肉體發出力量。

聖賀德佳說：

靈魂以恰當的方法將食物的汁液分配到整個身體，並將多餘的排出，如紅酒從酵母中被淨化。於是，靈魂用愛情滋養肉身，如同愛情維繫著男人與女人，此愛情的扭帶，永不斷裂，緊密結合。

密契家聖賀德佳出身在中世紀，那個年代極不重視自己的身體，修行時甚至會用鞭笞自己的身體來苦行。聖賀德佳十分反對這種極端傷害身體的行為，她肯定身體的重要性。她曾說，靈魂喜愛身體，身體是美麗的外衣和漂亮的裝飾。這也難怪聖賀德佳在修道院院慶時，讓修女們放下她們的秀髮，穿上初入會時的世俗衣服，開心地慶祝院慶。直到現代，基督宗教的神學仍對身體持貶抑的態度，把身體當成是囚禁靈魂的監牢。在九百年前，聖賀德佳就企圖把靈魂與肉體當成一體不分，相輔相成的好伴侶。

在肉身內從事創造工作，這是靈魂所喜悅的事……

反過來，讓肉身喜悅的事情，也是靈魂所願的。

人的內在有三條道路，在此三者中，他的生命得以有所作為：靈魂、肉體與五官。靈魂活化肉體，引導生命氣息進入感官中，肉體吸引靈魂，並開啟五官（面對外在世界），五官最後會觸碰到靈魂，並將感官世界的刺激傳遞給肉體。

這個特別的心理學三分法，是聖賀德佳思想的特徵，在此他將五官與肉體及精神互相結合，產生平衡的交互作用，使行動產生力量。

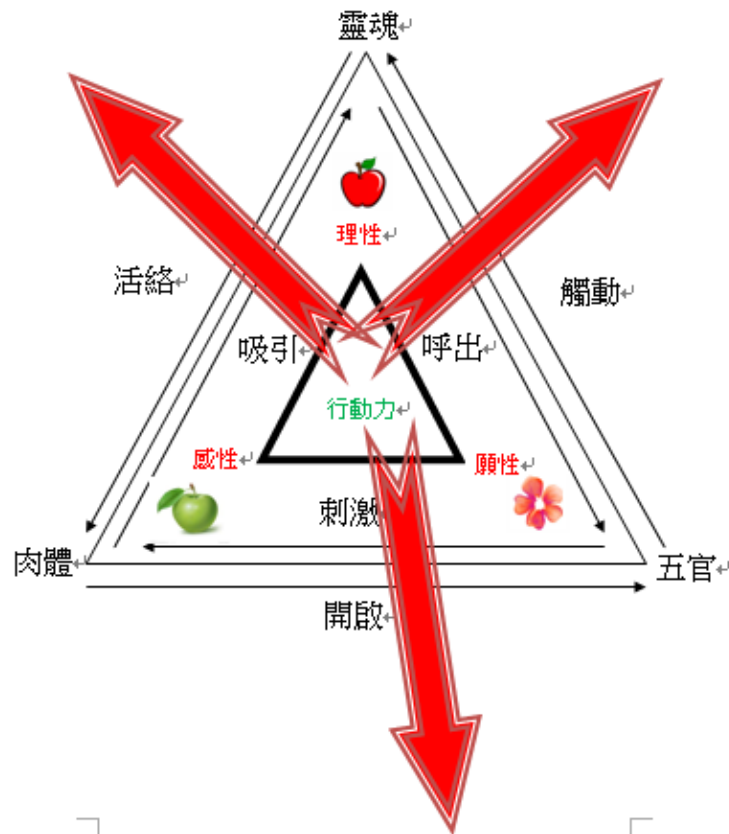


圖 8 靈魂、肉體與五官關係圖

現代醫學和心理學注重心與身的交互作用，也就是所謂的心身醫學（Psychosomatische Medizin）。在治療心理問題時，西方也逐漸使用華人以身體的舞動帶動氣，帶動乙太體、情緒體與理性體的方式，來作身體各部分的清理工作，如氣功與太極，或是印度的瑜珈……等輔助心理治療。更進一步還會採用靜坐、積極式的想像法、祈禱等來協助身心靈的復原。中國人常說病由心生，處理疾病時，可以由心靈上的偏差，情緒上的困擾開始處理，也可以從肉體帶動乙太體與情緒體的方式來處理心理上的問題，能夠雙管齊下

最好。

心靈、精神的狀態會直接影響到身體，使身體有所反應。這裡我們舉一個聖賀德佳所說的身心交互影響的例子：

當靈魂感受到某些對自己和肉身不利的東西時，它會使心臟、肝臟和血管緊縮。於是在心臟部位會有霧狀物形成，將心臟裹在陰霾中，於是人感到悲傷。但在悲傷之後，憤怒爆發。因為當人……（仔細）思考，他的悲傷從何而來之後，那侵襲他心臟的悲傷霧霾，會在所有體液中形成一股溫暖的煙靄……並使膽汁騷動起來。於是憤怒從膽汁的苦味中產生。如果人不讓這怒火抒發出來，而是默默地承受，那麼膽汁又會平靜下來……當這霧狀物和煙靄進到人的腦部，此兩者首先使人的頭部生病，接著它們又降到腹部，撼動他的血管和五臟六腑，使人陷入所謂的瘋狂中……人也常常因為憤怒而罹患重病。<sup>73</sup>

在此，身心交互作用的過程出現了，當膽受憤怒攻擊時，在它的四周會有特定的體液形成，類似煙靄一般，它們使人陷入悲傷。上述文字，也許就在敘述人類憂鬱情緒產生的過程。主要的情緒是悲傷，仔細思考為何悲傷後，知道起因是憤怒，憤怒使膽汁騷動起來，若憤怒情緒形成的濃煙沒有處理，就會直接攻擊腦部，導致頭部病變，接著影響五臟六腑，激動的情緒會扼殺靈魂，帶來嚴重的後果，或甚至是瘋狂，聖賀德佳的特殊眼睛看到人類情緒體的氣場，清楚地告訴我們情緒體的氣靄如何流動，如何影響器官。

劇烈的情緒波動必須處理。仇恨和激動的情緒是低頻的情緒波，破壞性的感受會摧毀一個人，導致身心澈底的失衡，最後使自己痛恨自己，無限地自責，失去力量去發展自己的生命，阻礙我們依照自己永恆的命運發展自己。這時，寬恕自己，重新開始，就是一件重要的任務了。

身體的體液均衡與否，同樣會影響心靈與精神的狀態。例如，如果我們過度的節食，想要減肥，長期只吃少量食物，身體一定會敗壞，開始無法正常排便，開始失眠，漸漸消瘦無力，漸漸地失去了神清氣爽的美好精神狀態。因此聖賀德佳反對極端地斷食，她在寫給安德納赫(Andernach)修道院的女院長滕斯威希(Tengswich)的信中寫道：

乾的沙子一無是處。如果土地被犁過度耙過，成了泥土細

---

<sup>73</sup> *Ursachen und Behandlung von Krankheiten, (causae et curae)*, übersetzt von Prof. Dr. Hugo Schulz, 頁 182-183

屑，大地便無法結出果實。從乾枯的岩石地面，只有荊棘與完全無用的雜草冒得出芽來。同樣的，不理性的禁欲也會摧毀人的身體，因為身體無法得到正確飲食給予的綠色生命力，因此人會變得枯槁無力。嚴苛的禁欲也會榨乾美德生活的綠色生命力，只有如風一般稍縱即逝的虛名會徒增，好似這些人是神聖的，其實他們根本不是呀。<sup>74</sup>

我們的思想、感覺和整個態度觀點，都會透過身體表達。心靈會透過身體的症狀，清楚表達我們所匱乏的，或我們所壓抑的。我們應該學會聽懂身體語言……，如果我們無法適切地表達自己心裏所想所願，就會有如鯁在喉般的身體感受；如果我們生氣了，肝臟的火氣就會上升；如果狂怒，就會怒髮衝冠，連頭髮都豎立起來；如果再也忍受不了了，自然會有我嚥不下這口氣的身體感受，身體常常對壓抑我們和造成問題的精神也就是心靈狀態給予暗示，身體的痛感就是一種警訊，我們必須仔細聆聽。

生病的時候，我們要停下工作，安靜休息，好審查自己，生活方式是否有偏差？有什麼思想和感覺對我們造成負面的影響？這些思想感覺又如何使身體器官生病？我們必須有什麼樣的態度才能使身心靈康復？審視的過程要包含與自然環境的關係，人際關係領域，以及宗教面向。

## 反思身心關係

英國巴赫花精療法醫師，像是哲學家一般，對疾病做了如此的詮釋：

- 疾病唯一的目的就是矯正錯誤
- 疾病既不是在報復人，也不可怕
- 疾病其實是用來服務我們靈魂的方法
- 疾病指出我們所犯的錯誤
- 為了保護我們不至於犯下更大的錯誤
- 為了阻止我們不至於蒙受更大的傷害
- 為了引領我們回歸真理與光明的道路

---

<sup>74</sup> 《書信集》，頁 220-211。

- 那是一條我們須與不該遠離的道路<sup>75</sup>

如果我們罹患心臟病、心肌痛、循環方面的疾病、高血壓或血管方面的疾病，我們就該反思，自己對什麼事特別感到傷心？什麼事情曾讓自己感到受傷害？我們也要反思，為什麼感到生氣或憤怒？什麼時候該生氣或想要生氣，但又不能表達出來？這時候，未發的情緒，未梳理的情緒，就會讓人的身體產生不適症狀。也許，身體上的病痛在提醒我們，我們沒有聽到內心的需求，朝向了人生錯誤的方向。

聖賀德佳看到人類原本的樣貌，一個美妙無比、發出光芒的建築物，此光芒比太陽還光亮，是天使的同伴。我們這棟建築物的城牆是用閃亮的寶石、水晶般清澈的石頭以及黃金所打造，那是我們原初的樣子，是天主所造的寶貴珍珠。本被設想成美好、發出光芒的身體，但因為墮落背離天主而枯槁灰暗。隨著人類的墮落，宇宙也逐漸黯淡無光。

我們在前面的神視圖中看到，神性的火球進入到胎兒的生命中，讓靈魂的火光充滿它，但是聖賀德佳隨後又看到：

在人類身上駐留的這個火球，被很多的風暴所襲擊，使得靈魂的火球屈伸彎腰在地上，隨後又振作精神奮力一搏，如同男子漢一般地挺起身子，猛力反抗這些風暴，這靈魂悲嘆說道：

「我這個異邦人，究竟身處何處呢？在死亡的陰影裡。我流浪在哪一條道路？在錯誤的道路上。我擁有什么慰藉？是身處異邦的朝聖者所擁有的慰藉。我應該擁有一頂帳幕，帳幕上方有五顆星辰高掛，它們比日月星辰還明亮，在此帳幕發光的，不是那不落之日，或將失去光澤之群星，而是天使的光輝。這帳幕的底部應由黃玉構成，牆面由各種寶石組成，階梯佈滿水晶，地面覆蓋著黃金。我原是天使的伴侶，天主用乾燥的泥土創造了我，並在我身上吹入了生命的氣息，因此，我必須認識天主，體驗到祂。可是，啊！...我的外衣被撕成碎片，我被逐出繼承之地，我被誘拐到陌生之境，這裡一切的美善與尊嚴，付之闕如……<sup>76</sup>

人類流浪到荒蕪之地，遠離天主，忘卻自己的根源，擅作主張、傲慢自

---

<sup>75</sup> Edward Bach: *Heal Thyself.*, 頁 16。參考網頁：

[https://de.wikipedia.org/wiki/Die\\_Himmel\\_r%C3%BChmen](https://de.wikipedia.org/wiki/Die_Himmel_r%C3%BChmen)。參考時間：2016/09/08

<sup>76</sup> 《當知之道》，頁 57/59。

大，想變得比天主偉大，變成無所不能，強大無比。自此之後，靈魂與肉身之間的關係便難以和諧相處，所言所行不再依據自己的良知良能。我們可以從「靈魂與其帳幕」神視圖右側第四幅神視圖看到，從此人類帶上了手銬腳鐐，被擺放到榨酒槽中壓榨，完全失去了自由與光明的本性。在聖賀德佳看來，靈與肉的和諧在於我們必須要聆聽內在的聲音，去做應該做的事情，不違背良知良能。

在《當知之道》一書中，聖賀德佳很清楚的說，肉體犯罪時，靈魂便會痛苦，因為肉體與靈魂綁在一起，靈魂朝向光明，肉體做錯事時，靈魂會因黑暗而受苦。

再次強調，聖賀德佳所提的罪，不是一般人所謂的罪過，而是我們的所做所為，沒有依照我們的信念，違背了心之所向，在她來說，這就是罪。當我以理智、意願和情感肯定某件事時，我就有信心。最高的準則就是「我內心全然喜愛」天主的指示，遵行祂的誡命：愛天主和愛近人。所以所謂的罪就是有意識地向我們所認知的善說「不」。說「不」的時候，我們同時否定了天主賜予我們的肖像，以及祂賦予我們的使命。

違背自己的良知去行動，會傷害心靈，基於靈肉一體的原則，也必會損及身體的健康。我們行善，身體就會更強壯，如同諺語所說：「助人為快樂之本」。

違背良知去行事包括以下的事：不接納自己的天賦，甚至否定天賦。因恐懼缺乏物質，而去從事不適合自己興趣的工作，對聖賀德佳來說，這恐怕也是一種罪——違背自己內心深處的聲音。

結論是：去做我們認為對的、善的事情，聽從身體與心靈的需求，聆聽身體的聲音，適度從事體力心力所能負荷的事情。本著本篤修會的最高指示原則：中庸之道，不偏不倚。

聖賀德佳還提到我們在面對不同的情緒困境時，該採用何種方式向天主呼求，求祂幫助我們，包括如何處理憤怒、仇恨與驕傲：

當怒火中燒，蔓延到我的帳幕時，我必要定睛仰望天主的美善。憤怒從來無法觸及天主。當美德開始在我內心展現（ostendere）生命力時，我將如同柔和的清風，輕拂滋潤乾旱的大地，心神愉悅。此時，我的心靈體驗到天主的美善。

當仇恨企圖將我抹黑，我便抬頭仰望天主子的仁慈和苦難（martyrium），藉此馴服我的肉身。充滿信德地思憶此事，

吸進玫瑰的芳香，它們生長自多刺的枝椏。藉此，我認出了我的救主。

然而，驕傲企圖在我內心建造一座虛榮的高塔，沒有奠基在堅固的磐石上，只想要達到巔峰，不容許有其他的人超越自己，只想要嶄露鋒芒。啊！誰來幫助我？因為那古老的蛇，那企圖勝過一切的蛇，已慘遭喪亡，它也想讓我失足，跌倒在地。

於是，我傷心地說：我的君王和我的天主，你在哪裡？失去天主，我便一無所是，如何擁有美善？

於是，我仰望賜給我生命的天主，並快步走向萬福的童貞女，她已踩碎古老洞窟（之蛇）的高傲……藉此，我在崇高的天主身上，認出那最迷人的美德：謙卑。我聞到永恆香脂的芳香，我喜悅於天主賜下的甘甜，好似享受所有香料的美味。藉此，我舉起有力的盾牌，擊退其餘的惡習。<sup>77</sup>

由此，我們知道在具體的生活困境中，我們是可以請求協助的。憤怒時，我可以快步走向天主的美善，心懷仇恨時，我們可以仰望天主的慈悲，祂會將這慈悲放到我心中萌芽滋長。當我看到天主子的謙抑自下，我的驕傲便蕩然無存。因着祂的謙卑，為了愛，祂來到人間，擁抱我們。這當然不是不耗費心神，不需戰鬥的。我們必須祈求得到天上力量的助佑，以對抗謬誤的誘惑，獲得祈禱帶來的療癒力量。

### 第三節 第三巨柱—整體療法

在心與靈的療癒(Seele und Geist Therapie)領域，最重要的就是美德的療癒，以及使用禁食療法淨化身心靈這兩個部份。根據張佳珍教授所書寫的《靈魂的探索》，修習美德與人類七個脈輪的運作息息相關，德性去除脈輪上的遮蔽，讓他們運轉的更加順暢，這時，天地之間的正氣，就更容易進入到人類的身體，讓身心更加健康。

---

<sup>77</sup> 《當知之道》，頁 65/66。



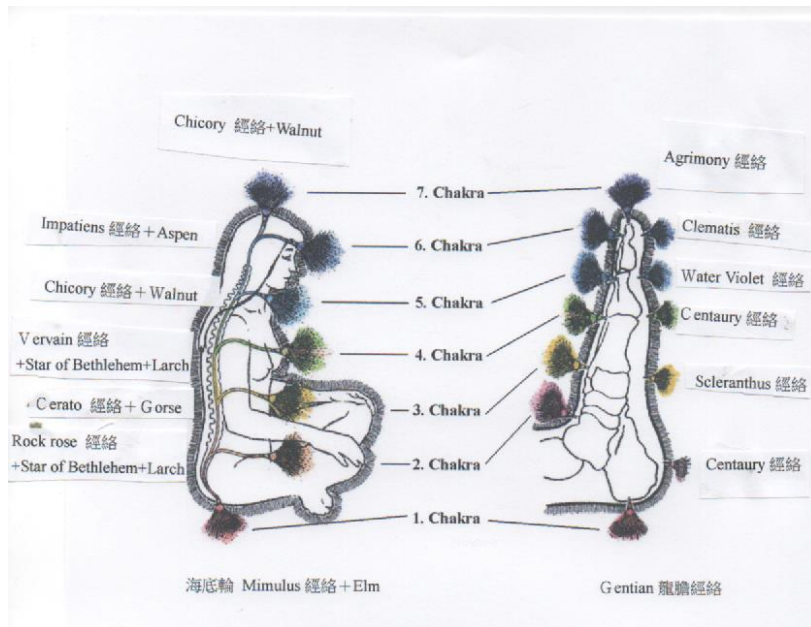


圖 9 七大脈輪

上圖的七大脈輪被張佳珍教授稱作是精神意識構成的能源轉化中心，從底下開始分別是：

1. 第一脈輪海底輪
2. 第二脈輪臍輪
3. 第三脈輪太陽神經叢
4. 第四脈輪心輪
5. 第五脈輪喉輪
6. 第六脈輪眉心輪
7. 第七脈輪頂輪

這些脈輪將天地之正氣，轉化成可以活化身心的氣，透過經絡與穴道傳送到身體的各個器官。

各脈輪掌管的器官分述如下：

1. 海底輪：掌管性器官，膀胱，直腸，骨盤
2. 臍輪：掌管腎臟與輸尿管，直腸，大腸
3. 太陽神經叢：掌管脊椎、胃、小腸、肝、膽、脾臟、胰腺

4. 心輪：掌管心臟、肺臟、支氣管、肋骨、脊椎
5. 喉輪：掌管胸腺、扁桃腺、甲狀腺、甲狀旁腺、氣管、喉嚨與牙齒
6. 眉心輪：掌管眼睛、耳朵、平衡器官、鼻子、腦垂體、松果體
7. 頂輪：掌管大腦與小腦

## 美德的療癒力

### 美德有培育，抵抗罪惡與治療的力量

美德是一種建設性的力量，它們調整人類思想與感受上的偏差，透過美德產生力量培育人，可以抵抗罪惡，得到療癒。聖賀德佳用拉丁文稱此靈魂力量為 *Virtutis*（美德），是凜然正氣、大丈夫之氣、男子漢之氣，權力與療癒力，天主賦予人類美德的力量，讓我們能克服所有的困難，堅強，遠離病痛。

聖賀德佳的第二部神學作品《畢生成就》，描述了三十五種成雙成對的美德與惡習之間的對話。基本上，美德的力量是讓人敢於有所作為，敢於面對生活，其目標在於實踐善行與正確的生活。惡習則恰好相反，聖賀德佳看到惡習擁有一種可怕的、扭曲的形象，卻很理性地表達他的立場，言之鑿鑿，看似頗有道理，卻似是而非。一種戰鬥在美德與惡習之間展開了，美德是正向的力量，她使用一種來自天主口中的聲音，溫柔地對惡習的陳述加以回應。《畢生成就》書中的第一部分，一幅偉大的宇宙神視，作為神視作品的序曲，她看到天主的形象——祂站立著直聳天際，直達地極，祂面向東，看向東方與南方。

我看到有個男人，身材巨大無比，他的身體由天空最高處的雲朵與最生氣蓬勃的乙太之氣所環繞，從雙肩往下到大腿被一層地球的空氣所包圍。從大腿到膝蓋由地球的水分圍繞著，腳踝到腳底站在土地上。他站在深淵之上，面朝東方，好讓自己能夠望向東方與南方。

祂的面容散發著光芒，我甚至無法直視。從祂的口中吐出一個狀似喇叭白色閃亮的雲彩。這喇叭迅速地鳴起雄

## 壯的聲響。<sup>78</sup>

此時，聖賀德佳看到無數的善靈，但是，從北方飄來了一團濃密烏黑的雲，惡靈成群出現了，牠們存心要傷害人類。聖賀德佳又看到令人厭惡的霧氣，這霧氣如一團黑夜般漆黑的煙霧，將地球團團圍住，在這黑霧中出現了不同的惡習形象。

此時，一場攸關生死的決鬥展開了，人類站在舞台的中央，時時刻刻受到威脅，不斷防衛，必須要在天上的力量與摧毀性的黑暗勢力之間做出抉擇。

人類因為不相信神，卻又因著自己的敗壞習慣，招惹了許多痛苦。這樣的善惡爭戰，生死決鬥，無時無刻不在人們心中上演著，人最終對善或惡的抉擇，不但影響自己，也會影響到整個宇宙，因為人類的思言行為和上界事務以及下界事務息息相關。

在書中，這三十五對美德與惡習，被分類成五大類別。聖賀德佳看到一個惡習從另外一個惡習滋生出來，根據一種內在的規則一個個衍生下去。美德同樣也是一個接一個發展下去。

表格 2 美德表

1.愛慕天國	2.紀律	3.廉恥	4.慈悲	5.上主勝利
6.耐心	7.渴望天主	8.節制	9.慷慨	10.虔誠
11.真理	12.平安	13.永恆幸福	14.中道	15.救恩
16.謙卑	17.愛	18.敬畏天主	19.順從	20.信仰
21.希望	22.貞潔	23.公正	24.勇敢	25.神聖
26.堅定	27.嚮往天國	28.懺悔	29.脫塵之心	30.和睦

<sup>78</sup> Hildegard von Bingen (2014) : *Das Buch der Lebensverdienste. Liber Vitae*

*Meritorum*. Uebersetzt und eingeleitet von Sr. Maura Zatonyi OSB. Herausgegeben von der Abtei St. Hildegard, Ruedesheim/Eibingen, Beuronener Kunstverlag, 1.Aufl. 2014. 《畢生成就》，頁 46。

31.敬畏	32.專心	33.服務天主	34.知足常樂	35.天堂至樂
-------	-------	---------	---------	---------

表格 3 惡習表

1.喜愛世界	2.狂歡	3.追求享樂	4.心硬	5.懦弱
6.憤怒	7.放蕩	8.大吃大喝	9.氣量狹小	10.無神論
11.謊言	12.愛吵架	13.憂鬱	14.過度	15.頑固
16.驕傲	17.忌妒	18.追名求榮	19.不順從	20.無信仰
21.絕望	22.淫欲	23.不公正	24.遲鈍	25.忘記天主
26.不堅定	27.世俗煩惱	28.封閉自己	29.佔有慾	30.不和
31.嘲弄	32.漫不經心	33.賣弄神通	34.貪心	35.塵世悲痛

第一類別有七種美德：1.愛慕天國，2.紀律，3.廉恥，4.慈悲，5.上主勝利，6.

耐心，7.渴望天主。

第二類別有八種美德：8.節制，9.慷慨，10.虔誠，11.真理，12.平安，13.永恆幸福，14.中道，15.救恩。

第三類別有七種：16.謙卑，17.愛，18.敬畏天主，19.順從，20.信仰，21.希望，22.貞潔。

第四類別有八種：23.公正，24.勇敢，25.神聖，26.堅定，27.嚮往天國，28.懺悔，29.脫塵之心，30.和睦。

第五類別有五個美德：31.敬畏，32.專心，33.服務天主，34.知足常樂，35.天堂至樂。

至於這幾種美德類別的意義，以及與身心靈發展的關係為何？有待進一步的研究。

在第一個神視中，那個男人——宇宙的基督，看著從東方升起的太陽。隨著旭日東昇，有七種美德的靈性力量同時升起：

- 一、強化生命力量的愛天主美德
- 二、紀律，讓宇宙在秩序中運行
- 三、羞愧
- 四、慈悲
- 五、天主得勝，讓宇宙萬物在和諧中合作無間
- 六、耐心，互信互愛
- 七、渴望天主，在渴望與信賴天主中，獲得生命的勝利

相對的，惡習由愛戀世界開始，緊接著狂歡，再來是追求享樂，心硬，懦弱膽怯，憤怒，放蕩，帶給生命很大的苦痛。

## 美德與惡習

### 美德

美德是一種浩然正氣，一種綠色生命力，使人身心靈健康，抵抗罪惡，並有療癒的力量。在聖賀德佳的療癒系統中，美德的力量來自天使，他們放射出的光芒就是人類的力量。力量天使擁有人類的面容，他們凝視人類內在紛擾與衝突，激發人類行善，然後，將善行，轉變為天上的讚嘆。

### 惡習

惡習讓人在道德上敗壞。聖賀德佳說惡習禁錮人，將人打倒，將為人類帶來死亡，埋葬掉人類的生命力量。仇恨、說謊、懦弱、心硬、好辯、驕傲、淫慾、嘲弄、沒有信仰以及其他種種惡習，都會對個人及社會造成摧毀性的後果。我們都知道，思想會操控人造成身體上的變化，約阿希姆·鮑爾教授（Prof. Joachim Bauer）的著作《身體的記憶》（*Das Gedächtnis des Körpers*）證實，精神上的活動，就連人際關係互動中的感受與體驗，都會「在大腦中產生生物學的變化」……，大腦功能最迷人的就是將那些我們體驗到的印象轉換為生物信號，這些印象「不但是心靈的，也同樣有著深遠的生物學上的效應。」根據上述的身體記憶活動，我們理解到，精神狀況會影響人的健康，

Lastern(惡習)一字包含有「背重物、包袱」的字根在裡頭，會造成人的壓力，甚至造成身體上的損害。

惡習的話語不是一開始就令人厭惡，乍聽之下還會讓人覺得言之成理。惡習的似是而非言論讓我們陷在摧毀性的精神迷霧中而不自知，直到最後，才發現自己身陷其中，因此聖賀德佳說，這是一種惡習的禁錮，讓人很難脫身。

惡習會使肉體失去綠色生命力，因而消瘦枯槁，靈魂也會為此傷心。人類唯有透過懺悔以及因深深悔過而掉落的淚水與嘆息，再度恢復靈魂的力量。慈悲的上主也會透過恩寵使人再度恢復健康。不過，帶來綠色生命力量的恩寵若要發揮作用，則須視人的態度而定，當人們期望獲得它，承認自己需要被救助，恩寵自然發揮力量。

## 愛慕天國與喜愛世界的對話

我們深入到聖賀德佳的第二部作品《畢生成就》，就可以見到第一對美德與惡習：愛慕天國與喜愛世界。這是個迥然不同的起點，如果人類朝向愛慕天國，以獲得永生為目標，便將發展出一連串美德，如果人類只喜愛世界，惡習就會來到。我們可以看到愛慕天國的美德與喜愛世界的惡習在內心戰場展開對話，喜愛世界的惡習會以生動的圖像和話語來吸引人。

## 喜愛世界

看起來像一個人，但是人型呈現黝黑，全身赤裸地站著，雙手雙腳環抱著樹幹，樹上開滿漂亮花朵，他伸手到花叢裡，不斷地攀折一朵朵的花說道：

世界所有的財富，連同所有的花團錦簇，我要緊抓住不放。當我正可以誇耀自己身上綠色生命力量時，為什麼我該枯萎凋謝？我還年少氣盛，如繁花盛開，為什麼我會像垂死老者般拖著蹣跚的步履？為什麼我該忽略眼前的美好景象？如果我真那麼做，才該因羞愧而臉紅，只要我還能享受世間美好，我一定滿懷喜悅緊緊擁抱它們。我不認識其他的生活，對我而言，那些關於永恆生命的童話全是一派胡言。

這個人一說完話，就逐漸凋萎乾枯了，乾枯到根部，最後掉入剛

才提到的無底黑洞，並將整個神視帶到深淵。<sup>79</sup>

喜愛世界的這段話對現代人而言並不陌生，頗似活在高度物質文明的人類心理寫照。人類對物質的愛戀，基本上只會強化永遠不滿足的自我。其實，物質財富也是無常，萬金隨時會散盡。

## 愛慕天國之人

愛慕天國之人諄諄教誨的說了這段療癒話語：

你或許瘋了吧！你居然相信灰燼餘光裡有豐厚的生命，你要尋找的，肯定不是真正的生命，這真生命在年輕氣盛之時，永不凋謝，在老年成熟之際，永不枯竭，你不解真相，未見真光，在暗夜踏著踉蹌的步伐，如同小蟲在人類的欲求中四處鑽動，一刻刻浪費生命，最後像乾草般枯萎。你好似落水，在大海中沉淪，在此你將結束生命，陪葬的是你所鍾愛的一切，以及你所謂的繁花盛景，而這些都只存在於你身體尚稱硬朗的時候。

我是天國和諧的巨柱，所有生命的喜悅時時在我心中，我不拒絕真實的生命，但是，我將摧毀一切有害的東西，如同我此刻面對你，也只能鄙視你一般。我是所有美德之鏡，每一個信徒都可以在此攬鏡自照。很遺憾，你居然跑到黑夜小徑，任憑你的雙手創造出無力與虛無。<sup>80</sup>

在這個神視裡，我們很具體的看到愛慕天國和喜愛世界的對峙，聖賀德佳讓我們看到人類對物質財富的愛戀。在過去短短的一百年間，貪戀物質世界以犧牲其他價值為代價巨幅的擴張，讓它幾乎控制了地球上大半人的思想與行為。人類最大的錯誤在於相信可以透過物質的富裕得到幸福快樂。事實上，在物質的富裕中我們獲得比較屬於感官的快感，但是幸福仍會躲避我們。幸福、生命的喜悅與和諧的生活其實是愛的結果，同樣是愛，朝向外的塵世之愛終究會過去，真正的幸福開始於人類朝向內的對天國的愛，對美善的追求，所以聖賀德佳會認為愛慕天國是眾美德的源頭。愛開啟我們通往天主和其他人的道路，缺乏愛沒有人能存活，愛是生命中最有療效的藥物，在對天主的愛、對鄰人的愛與自愛中，人類的生命充滿了意義。

---

<sup>79</sup> 《畢生成就》，頁 30-31。

<sup>80</sup> 《畢生成就》，頁 31。

## 心硬 vs 慈悲

### 心硬

心硬是一種很普遍的現象，華人的語言是：自掃門前雪，休管他人瓦上霜。自私的態度，讓社會上很多人陷入因自私帶來的冷漠中。聖賀德佳把惡習比擬成一個人，斤斤計較自己與別人之間的利害得失。

這個人的樣子有點像是被濃密的煙霧所包圍的人的形象，他並沒有擁有人類健康的肢體，我們只看得到那雙黝黑大眼睛。他無法行動，而是陷在黑暗當中。這個人說道：我沒有創造任何人，也沒有安排任何東西。為什麼我應該要為其他人花費力氣或精神？我絕不這樣做。我絕不會關心他人比他關心我多。天主創造了一切，祂應該要負責照顧一切。我如果友善地關心別人的事情，對我有何益處？最好是，我不給別人好事，也不給他們惡事。如果我懷有很大的同情心，卻讓自己不得安寧，那我又算是什麼？如果我聆聽所有快樂與哭泣的聲音，我會有怎樣的生活呢？我，我只自掃門前雪，每個人都應該管好自己。<sup>81</sup>

聖賀德佳看到，心硬是追求享受的前提，一個只追尋享樂的人，不會顧及別人，因此，走向心硬是必定的，聖賀德佳做了如此的評論：

這個惡習沒有人類形體。這個人如此的心硬，根本已經對天主的肖像一無所知了。他們沒有同情心，也沒有任何的慈悲與善意。他們用呆滯的眼睛環視一切……僵硬地站在黑暗中，為了要毀謗與詛咒人們……他們不珍惜任何人，不表示慈悲，他們輕視所有人，不與人同樂，始終僵硬，食古不化。心硬是很嚴重的事，因為他不知道什麼是

---

<sup>81</sup> Hildegard von Bingen (2014): *Das Buch der Lebensverdienste. Liber Vitae Meritorum*. 《畢生成就》，Uebersetzt und eingeleitet von Sr. Maura Zatonyi OSB. Herausgegeben von der Abtei St. Hildegard, Ruedesheim/Eibingen, Beuronener Kunstverlag, 1. Aufl. 2014, 頁 50/51。



憐憫？不知什麼是愛？也無法做善事。<sup>82</sup>

心硬讓人忘卻何謂樂於助人，樂善好施，失去了慈悲心，失去了人與人善意的對待。他們毀謗詛咒並輕視他人，沒有憐憫心，沒有愛心，忌妒別人，無法行善。所帶來的後果是，人際之間情感上的隔離，社會性與情感性的畫地自限與自囚，這樣的人在情感上是孤獨的，和世界隔絕，好像被囚禁在水泥圍牆內似的不容易走出來。在身體上與人隔離，心靈上與精神上無法動彈並且僵化，這樣的心理狀態也會呈現在生理上，例如呼吸困難，膝蓋僵硬……等等。

## 慈悲

聖賀德佳聽到慈悲人形的聲音從雲端響起：

你這個如石頭般硬頭的人呀，你說什麼呀？香草用自己的花朵給其他的香草芬芳，石頭（寶石）也將自己的光澤散發給其他的石頭，每個受造物都渴望其他人的擁抱，所有的受造物都為了服務人而存在，並且希望為他們添加美善。你根本不配得到類似人的形象，最多在你身上只出現一雙可怕、沒有慈悲的眼神，你是在漆黑不幸中苦毒的煙硝。

我是在清風與露水中長大的可愛香草，充滿了綠色的生命力量，我內心非常願意幫助別人。當天主說：「事就這樣成了」，萬物便因此生成。那時候，我也在場，但被排除在外。我用雙眼看守，我輔助所有的人。我尋找脆弱的，療癒他們，因為我是那治療疼痛的膏藥。我所說的話是正直的，而你只是苦毒的煙硝。<sup>83</sup>

慈悲的話語化成春風春雨，如甘霖般讓人心獲得滋潤，讓人得到萬物的

---

<sup>82</sup> Hildegard von Bingen (1972): *Der Menschen in der Verantwortung*. 《畢生成就》 übersetzt und nach den Quellen erläutert von Heinrich Schipperges. Salzburg, Otto Müller Verlag, 3. Aufl. 頁：60/61

<sup>83</sup> Hildegard von Bingen (2014): *Das Buch der Lebensverdienste. Liber Vitae Meritorum*. Uebersetzt und eingeleitet von Sr. Maura Zatonyi OSB. Herausgegeben von der Abtei St. Hildegard, Ruedesheim/Eibingen, Beuronener Kunstverlag, 1. Aufl. 2014, 頁 51。

擁抱，使人心靈舒暢，得到心靈上的喜悅。若我們細觀自然界萬物，便會發現，所有的動植物礦物，彼此互相助益，互相依存，萬物將自己所擁有的，給與他人。聖賀德佳舉的例子是：花朵將芬芳傳送給另外的花朵，石頭散發它的光澤，其實也必定如此，芬芳如何藏得住呢？光澤如何隱藏的呢？背後的心意更是可貴，因為他們彼此相愛，希望給予對方自己所有。

聖賀德佳在很多地方也寫到貓與狗對人類的愛，用他們忠誠與親暱表達對人類的愛，即使人類對它們不友善，動物還是愛人類。慈悲猶如舒暢人心的香草一般，可以緩解疼痛。一個心懷慈悲的人，能夠同理人、是友善的，與天主十分親近。我們很難想像，一個心硬的人要如何從精神自囚的監牢中走出來，成為一個慈悲的人。只有一點是肯定的，他必定要奮力而為，必須要有堅強的意志力，如果只是順口說說「我想要改變」，沒有痛下決心，是無法做到的。這些人如果不改變心硬的態度，會有嚴重的後果等著他們。

## 走出惡習的牢獄

一個人該如何走出惡習呢？聖賀德佳在《畢生成就》一書中說：

1. 覺察到自己有這種不幸的狀況。
2. 感到震驚，開始懺悔，想要悔改。
3. 痛下決心，要走另外一條路。
4. 做補贖，為走向新的生命態度做練習。

## 覺察與懺悔

要走出惡習的囚禁，首先必須要看清自己是如何被這種惡習所囚禁？絕對需要有一個遠景，讓自己可以去想像。一個心硬不幸的人要想改變成一個富有同情心友善的人，先決條件還是在於當事人能夠想像自己可以變成怎樣的人。

覺察到自己孤寂的狀態，特別是在困難與痛苦之時，「我怎麼會陷入到如此的地步？我怎麼了？」要能夠自我覺察，發現自己的錯誤，不是件容易的事情。聖賀德佳曾經說過，天主要讓人悔改，初期用聖經的話語，接下來用世間的不順，如果喚不回，就讓他生場大病或給予命運的打擊，最後才是煉獄之火，如此才會激發我們內在的覺察力。聖賀德佳說，人必須要受很多的

痛苦，直到自己對自己不滿意，才會注意到自己遠離了天主，也遠離了生命的道路，他的內心感到十分震驚！聖賀德佳認為這種內心的震驚是一種懺悔。

懺悔是走在內心自由的第一步。懺悔不是漫不經心地說聲對不起，懺悔是深深地受到驚嚇，覺察到自己內心被囚禁的狀態，失去心靈自由的狀態，這狀態摧毀了生命的喜悅與愛，讓人悲傷。聖賀德佳認為懺悔時的悲傷是聖神的果實，悲傷讓人意識到自己的生命必須有所改變。

因此，在長吁短嘆中，在淚眼模糊中，懺悔為人類帶來了綠色生命力量。

## 懺悔的淚水

懺悔時，人會流下眼淚，這淚水好像雨水一般，能夠滋潤大地。已經乾枯的身體，透過天主恩寵的濕氣，又再度的綠化起來。有種淚水是傷心的淚水，會讓情緒獲得舒緩，但是還是會讓血液乾涸，也會傷及器官，而懺悔的淚水則是治癒人的良方：

靈魂在悲傷中，透過覺察的能力認知到人有天堂的屬性，他在世間只是個朝聖者，當肉體與靈魂善心一致的話，靈魂會在喜悅與恩寵的嘆息聲中將淚水輕輕地送到雙眼，讓他們如同可愛的泉源一般地流淌，這淚水不會攻擊人類的心臟，不會讓血液乾涸，不會讓肌肉消瘦，也不會眼睛昏花。<sup>84</sup>

聖賀德佳認為，人懺悔時流出的淚水，是一帖真正的良藥，透過懺悔啟動心靈，努力朝向治癒的道路。

## 悔改的意志力與補贖

悔改需要有堅定的意志力！我決定要改變了，但是在做決定後，又三心兩意，這預告了接下來的失敗。人的意志力（意願）有巨大的力量，不管這意志力用來行善或作惡。「我要」——非常具有力量，它是一種宣誓，是一種對天的允諾：我要，我要學習同情他人，我要與萬物感同身受，我要打破自己的牢籠，我要過快樂的生活，我要與大家休戚與共！這樣的決定，必定會

---

<sup>84</sup> 《疾病的起因與治療》，頁 163。

達到目標。聖賀德佳聽到天主的話，要人在意志上下功夫，這種指示是非常清楚明確的。人必須做決定，然後堅持地走下去。至於人若是不願意改變，後果就必須自己承擔。如果我們虛耗浪擲生命，通往天堂的路，必定阻礙重重。

## 補贖

聖賀德佳系統中的補贖是很明確的，與一般天主教透過唸天主經或玫瑰經來做補贖有很大的不同：一個長期的錯誤態度、罪過或惡習，必須透過「反向操作」的美德改正回來。要透過練習美德，練習一項正面的態度，運用正確的行為，將錯誤導正回來，使錯誤消失無蹤。如此做補贖，是相當有意義的。

聖賀德佳看到惡習帶來嚴重的後果，光靠懺悔無法排除，懺悔開通我們悔改的通道，接著就要將惡習調整為美德。生活態度的改變必須要靠精神上的努力與堅持才能夠讓美德取代惡習。補贖的目標是要讓人在這條道路上繼續往前走，例如：從心硬的人走向慈悲的人，改變我們看事情的眼光，練習新的生活態度。當我們面對不好的傾向，要極力反向操作，克制自己。

聖賀德佳認為在三十五項惡習中，有二十九項惡習必須使用禁食作為補贖，這個方法會在後面的章節做詳細的說明。至於另外六種惡習不需要禁食。憂鬱、絕望與塵世悲痛這三種，在心情沮喪時，應該要食用可口的食物，提振身心的力量與求生的欲望，讓他們從食物中獲得喜悅。這些人陷入憂鬱絕望與悲痛中，是因為與天主的關係斷裂了，因此失去了喜樂，他們無法相信天主住在我們的心中，最好的方法不是禁食，而是加入宗教性的團體，開始閱讀聖經，開始祈禱。處在絕望的人，要做一些比較輕鬆的工作，不能給自己太大壓力。至於另外三種惡習：三心兩意的人需要紀律與精神生活。忌妒的人需要有與有榮焉的心態，把他人的美事當成自己的榮耀。驕傲的人更不被允許做禁食，因為禁食會錯誤引導他們更加地驕傲。

聖賀德佳所描述的補贖練習，對生活在今天的我們，有些陌生，例如：穿上贖罪麻衣、鞭笞與鞭打，我們必須要重新加以詮釋與翻譯。根據史特利可施密特的詮釋，所謂的穿上贖罪的麻衣，表示從此之後不再漫不經心地亂發脾氣，或是遇到困難就退縮。穿上補贖衣服的意思是，堅持走過困難的狀況，當我們經歷一段較長的時間遵守水與麵包禁食規定時，必須要能夠堅持，這也會強化我們承擔德行力量的能力。

聖賀德佳在一些很可怕的圖像中，看到了那些不願意做贖罪、不願意脫

離邪惡行為的人所遭遇的痛苦，中世紀的人稱這種痛苦為煉獄之苦，其實這煉獄之苦指的是心靈上的痛苦：火，煙，蟲，刺……等等，都是象徵。火象徵著憤怒之火，蟲是忌妒的象徵，針刺象徵說謊之舌等，我們如果在世無法擺脫這些痛苦，勢必在死後也無法脫離這樣的心靈折磨，因為我們的靈魂是永恆不滅的。

人能獲得救贖或失去救贖，或生或死，都在我們一念之間，我們有自由意志可以決定，也必須為自己的行為負責，這是聖賀德佳在《畢生成就》一書中強調的重點：人類被召喚，為自己負責。呼喚一種主動的美德，自我負責的行善。

造物主賜予你絕佳的寶貝，那鮮活的判斷力，因為祂很愛你……因此你必須每時每刻思索，用何種方式將你收到的大禮用來利益他人，也利益自己……並在所有的正義事上使它倍增……如此天主就會讓你得到慈悲的恩寵。<sup>85</sup>

當人們願意脫離錯誤的看法與壞行為時，天主便會提供他所需的幫助。傷口必須用懺悔的美酒洗淨，然後用慈悲的藥膏塗抹，在認錯與懺悔之後，緊接著不是審判，而是同情地給予協助。如果有人向天主祈求並得到了慈悲的對待，他可將此保存起來，這也符合了醫生行醫的信念：有時治療，經常緩解，總是安慰。

## 祈求美德的力量——天使

《畢生成就》一書有關美德與惡習的對話中，不時會穿插著天使的聲音：

我用善意的羽翼飛越天空的星辰，好讓天主的意志能夠完成善行。因此我高彈著七弦琴與豎琴，歡呼讚頌。

或者在《當知之道》我們看到天主指派給天使的工作：

之後我看到，光芒穿透空氣，由此處發出美妙和聲，這是天主力量的輪唱隊伍，他們必須以此互相鼓勵，去拯救被邪惡勢力威脅的人們。

一而再再而三，我們讀到，我們並不是孤單面對內心裡善與惡的爭戰，這場戰爭在精神世界有天主的天使，也就是美德的力量來共同分擔，能夠覺察自己的錯誤而願意改善的人，可以清楚知道自己並不孤單，有精神世界的

---

<sup>85</sup> 《當知之道》第三部分的第十個神視。

力量支持我們，只要我們歸向天主，主必成全。

美德的力量就是天使。根據聖賀德佳的神視，有九個天使合唱團，他們分別是：天使，總領天使，力量天使，權力天使，公爵天使，統治天使，御座天使，格魯賓天使與瑟拉芬天使。

## 齋戒作為藥方

聖賀德佳自然醫學中強調齋戒斷食的重要性與有效性。透過齋戒可清除所有阻礙我們獲得健康的毒素；斷食則給人機會，再次和靈魂深處滋養我們的神性力量和宇宙力量連結。同時透過反省，學習認識自己的弱點和長處。千年以來，齋戒始終是宗教智慧中的「帝王之道」，幫助人獲得靈性力量、恢復健康，並且認識自己。

## 聖賀德佳的溫和禁食法

在聖賀德佳的醫學中，透過禁食幫我們恢復身體健康，也透過它幫助我們脫離精神上的束縛，脫離所謂的負面「惡習」，找回正面的「美德」，找回生命力量與喜悅，恢復天人的和諧關係、獲得身心靈的健康。整全的人應該是圓滿的，在所有的層次上，包括生活所有關係，人與人，人與己，人與自然環境，人與天等等面向都要能夠圓滿，他的生命紀律與生活態度也要有正確的秩序。

聖賀德佳本身並沒有親自寫過禁食的食譜與程序，但是研究聖賀德佳的學者史特利可施密特與另外一位菲利西塔斯醫生(Karlinger Filizitas)，從聖賀德佳的神學與醫學著作中，整理出聖賀德佳的禁食法，二十幾年來採用此溫和的禁食法幫助人避靜與身心靈調整。這種溫和的禁食方法與一般的醫學禁食方法不同，並不是只重視身體上的淨化，也不是透過瀉藥或清腸，而是透過減少食物到能夠維持生命的最低限度，啟動身心靈產生自動的修復過程。目標是：遠離使人生病的生活習慣，再度恢復生活的秩序，脫離有礙身心的習慣，獲得健康和福祉，獲得心靈的自由和快樂，透過與神之間更加深層的關係，獲得生命的新方向。

作者本身在德國參加過兩次聖賀德佳溫和禁食法，一次在阿爾卑斯山區內風景秀麗的巴爾德爾施旺(Badeschwang)小鎮，由菲利西塔斯醫師帶領，在一家天主教家庭開的民宿裡進行活動，參加的學員有 16 人，大家的目標是恢復身體的健康，或是減重，祈禱活動是鬆散的，但是有大量在大自然中登山

或在河谷間健行的活動，也可以另行付費個別安排按摩老師與進行身體排毒的老師來做專業的淨身排毒，菲利西塔斯醫師則負責在晚上時刻幫我們上聖賀德佳的醫學理論，然後大家一起泡腳排毒，也可以與她約定看診時間，進行拔罐或放血的排毒療法。也有使用聖賀德佳的小麥熱敷法來緩解腰酸背痛，每天必須要在早上服用 **Baerwurz**(暫譯:熊茴香)排毒蜂蜜，在中午午睡時使用熱敷袋在肝臟的部分進行肝臟排毒，這些都是聖賀德佳在《醫藥書》以及《疾病的起因與治療》兩書中擷取出來的排毒方法。學員當中，有相當多人都在戶外進行日光浴，或是在三溫暖進行度假身心修復。我會定義此禁食療法是資本主義的西方社會度假休閒養生禁食營。

第二次是在艾賓根的聖賀德佳修道院中進行溫和禁食法，修道院一日六次的祈禱時間，架構了我們的日常作息，並提供我們每天的靈修默想時間，可以自由參加。

## 溫和禁食的一日課程結構

早餐之前可以自由參加修道院的平日或主日彌撒，之後溫柔的吃禁食餐，而且是非常慎重地擺放餐具，坐在餐桌旁慢慢地食用修女們準備的禁食餐點(接下來會詳加說明)。

9：00-10：00 活動身體（身心放鬆操）與靜心默想（使用聖賀德佳的默想資料）

10：10-11：30 聖賀德佳的靈修理論與實踐

12：00 進食

13：00 午休（聖賀德佳認為午間小寐有益健康），用熱敷袋敷肝臟部位，以利排毒。

13：30-15：30 自由時間，鼓勵在大自然間散步或運動

15：30-16：00 一起共用下午茶

16：10-17：30 一起上聖賀德佳的靈修課程

17：30 晚禱

18：00 晚餐

20：00 聖賀德佳的放鬆與默想

21:00 自由時間或就寢

課程的食物採用聖賀德佳在醫學書上建議的有益身心的香草或穀物。聖賀德佳最推崇的當然是聖經中提到的野小麥（Dinkel）或稱丁可小麥，根據聖賀德佳的說法，它是唯一能夠治療人的穀物，聖賀德佳的禁食法中採用丁可野小麥作為基底，早餐薄薄一小片，配小茴香仔細嚼慢嚥，讓人有飽足感，在中餐與晚餐的丁可小麥清湯中，也可見到丁可小麥的蹤跡。丁可小麥也可以做為化療後的輔助營養品。

## 溫和禁食使用的食材

### 丁可小麥的溫和禁食法

在溫和禁食當中，食物被減縮到僅能維生的狀態，大約 300 卡路里的熱量，以丁可小麥作為基底。

聖賀德佳的著作《醫藥書》特別推崇丁可小麥：

丁可小麥（spelta）是最好的穀物，性溫，營養豐富，能量強大，比其它穀物種類清淡。吃丁可小麥會長出好肉，生出新血；除此之外，會讓人快樂，情緒愉悅。無論怎樣食用它，或做成麵包，或放入其他食物中，它總是有益身體，清淡可口。如果有人生病，因身體虛弱而生病，無法進食，可以取用整顆的丁可小麥麥粒（或磨過），放入水中煮食，加入些許脂肪或是蛋黃……烹煮之後，給病人吃，丁可小麥可以從人體內部療癒病人，如同一劑有效的好藥方。

丁可小麥也是目前德國大量栽種的植物。<sup>86</sup>

## 溫和禁食前食物的禁忌

在禁食之前的 2-3 天，不吃豬肉與乳酪製品，儘量少吃油炸食物，不吃燒烤與未煮熟的食物，沙拉也要避免。根據聖賀德佳的養生理論，豬肉是廚房毒藥，性寒，不建議生食，至於乳酪，聖賀德佳認為它會生痰。建議多吃丁小麥食物或五穀雜糧，多吃蒸過的水果與蔬菜。

---

<sup>86</sup> 《醫藥書》，頁 45。



禁食前兩三天不要喝磨豆咖啡與紅茶等含咖啡因的飲品，以避免在禁食期間產生因解癮現象導致的頭痛，偏頭痛與氣虛。

## 溫和禁食活動中的三餐食譜

**早上：**空腹嚼半茶匙的小茴香子，喝丁可小麥咖啡以及小茴香茶，一湯匙的洋車前子，放到水杯泡軟，洋車前子會發脹，讓人有飽足感，也要喝足夠的水，以免造成排便不順(其實多喝水再加上此香草種籽，可以讓排便更順暢)，一片丁可小麥全麥麵包。

**中午：**丁可小麥蔬菜湯(小茴香、紅蘿蔔與西洋芹菜)，湯內不加油，使用鹽、南薑、南歐派利吞草、尾胡椒粉、紅花百里香來調味。上述香草植物都是悅性植物，會讓人心情愉悅，南薑與派利吞可以增強體力，至於尾胡椒可以平衡情緒，紅花百里香有治皮膚疹的功效，他們都有迷人的香氣。

**下午茶時間：**小茴香茶，或其他的香草茶，可加入蜂蜜與肉桂，一湯匙的洋車前子，後者可促進飽足感。

**晚上：**丁可小麥蔬菜湯(如午餐)，可以喝溫熱的蘋果汁，慢慢嚼食一小片丁可小麥麵包。

禁食中一件很重要的事就是補充水分，每天約喝兩公升的小茴香茶。聖賀德佳極力推崇小茴香，她在《醫藥書》上提及小茴香的數種藥效，其中一項如下：

小茴香擁有令人感到舒服的暖性，既不是躁性，也不屬寒性。生食小茴香，不會傷害人體。無論如何，食用它都會使人心情愉悅，傳達給人舒服的暖意，並且會幫助發汗，促進消化。它的種子性溫，我們可以把它加到其他的藥材中，有益健康。每天空腹吃小茴香香草或小茴香種籽，能夠使體內的惡質黏液或是腐敗物減少，並可去除口臭。小茴香也會帶給雙眼明亮的視力。<sup>87</sup>

**七天或十四天後，禁食結束前一晚上：**除了晚餐的丁可小麥蔬菜湯外，多加一份烤熟的蘋果，可以再度把人的食慾打開來。

---

<sup>87</sup> 《醫藥書》，頁 94。

禁食中止後的隔天，午餐是：丁可小麥麵條與加奶油的小茴香球莖，飯後可以吃蘋果泥當成是甜點。

**幫助消化與排宿便的洋車前子：**在溫和禁食中，通常還是會吃少量的食物，洋車前子加入茶飲中，能夠促進消化，幫助排便正常，讓腸道能夠排毒與淨化。

早餐與下午時間，要喝一茶匙的洋車前子（全顆粒），將它們放入 500CC 的溫水或茶中，泡十五分鐘，讓它們膨脹。如果有人無法喝發脹的洋車前子，可以將乾燥的洋車前子放入口中嚼食，然後馬上喝下大量的水份。停約十五分鐘不吃任何東西，讓洋車前子在胃裡膨脹。這樣可以帶來飽足感，也能夠幫助消化與排便。

## 禁食期間的心臟保養與血液循環

白天每隔兩個小時就要提醒自己嚼幾顆小茴香南薑錠（這是德國市面上可以買到的香草錠），它的味道有些辛辣，卻可以活化心臟，增強血液循環，使人身體變得溫暖。禁食期間，補充小茴香南薑錠十分重要，因為如果我們只吃少量食物，身體會感到虛寒。根據聖賀德佳的《醫藥書》，生長在亞洲亞熱帶與熱帶地區的南薑，極具療效。

聖賀德佳大力推崇說：

南薑性極溫，無寒氣，極具療效……若背部或腰部因氣血不順疼痛，用葡萄酒熬煮南薑，待溫後，經常服食，疼痛即可消除。<sup>88</sup>

此一配方可以幫助我們克服心痛、心刺痛、心情煩躁、全身無力、心絞痛、新陳代謝弱、胃痛、氣血不順、容易疲累……等症狀。

聖賀德佳《醫藥書》還說：「若心痛，或心臟無力，馬上服用足夠的南薑，即可改善。」<sup>89</sup>

由於只吃少量食物，在禁食期間又要做大量的散步或登山健行活動以促進新陳代謝，因此需要使用一些香草配方來輔助運動時與運動後的體力耗損，在此，修道院提供了歐芹蜂蜜心酒，用以強化心臟與利尿，一天喝 1-2 利口

---

<sup>88</sup> 《醫藥書》，頁 50-51。

<sup>89</sup> 同上，頁 50-51。

杯的歐芹心酒。

聖賀德佳《醫藥書》如此說：

若心臟或脾臟痛、腰痛，可以葡萄酒煮歐芹，添加少許葡萄酒醋和足夠的蜂蜜，用布過濾。經常喝，便會痊癒。<sup>90</sup>

## 禁食期間的生活指南

聖賀德佳指引人過身心靈健康的生活，不是只談理論或是抽象思維，而是具體地落實在每天的日常生活中，禁食期間同時也在培養一種平日生活的良好習慣。

聖賀德佳建議人們，在起床後立刻喝一口冷水，含在嘴裡面，直到水變溫，這會使牙齒強壯健康。至於想要排毒的人，可食用風味可口的 **Baerwurz**(暫譯：熊茴香)蜂蜜梨 (**Bärwurz birnehönig**)。聖賀德佳稱此藥方比黃金更重要，比純金更珍貴。Edith Fehrenbach 草藥專家給作者的配方如下：

### **Baerwurz 蜂蜜梨治療配方**

功效：淨化，排毒，醫治偏頭痛、多重關節炎、風濕性疼痛，禁食療法的理想輔助品

配方：

1. 梨 1.5 公斤
2. 熊茴香混和香草包 100 公克
3. 蜂蜜 250 公克

製作方法：

1. 將梨去皮，切成四瓣，挖去梨心，加水煮軟後瀝去水、搗成泥狀用。
2. 將蜂蜜隔水煮沸，加上梨泥與熊茴香混和香草包，用力攪拌。
3. 放入消毒過的玻璃瓶內，冷藏於冰箱。

---

<sup>90</sup> 同上，頁 96-97。

食用法：早上空腹 1 茶匙，午飯後 2 茶匙，睡前 3 茶匙

淨化身體的時間約需 2-3 週，排毒需 3 個月<sup>91</sup>

早晨空腹服完熊茴香蜂蜜梨後，安靜的深呼吸，慢慢開始做些暖身操與晨操，例如：華人會做的太極拳或氣功，然後晨禱或靜坐，讓心神甦醒。剛起床時，胃部以及器官需要漸漸暖活起來，再進食早餐。聖賀德佳提醒我們要慢慢咀嚼食物，並懷著對造物主的感激以及對栽種植物農人的感恩之情，有意識地細嚼慢嚥，會促進消化液的分泌。

午休是重要的，需要半小時的臥床休息，並用熱敷袋裝溫熱的水，敷在肝臟部位，我們也可以使用水煮過的亞麻籽來做熱敷包，放在肝臟部位，大約十五分鐘，加強排毒，在熱敷包拿開後，繼續臥床 15 分鐘。之後，使用較長時間去散步，或是健行。晚餐之後，再散個小步。一整天中，身體的活動與祈禱閱讀並行，這是本篤修道院會規的修行項目。

夜間要有足夠的休息，最好從晚上九點三十分，到隔天早上七點鐘。切忌冰涼的飲料，可以喝溫水，以避免在禁食期間受涼。

這些聖賀德佳在《醫藥書》裡面的建議，除了可以運用在禁食期間，也可以在平日生活中實行。

## 禁食反應：

溫和禁食也會出現禁食反應，禁食反應如下：血液循環虛弱，疲憊，畏寒，頭痛與全身疼痛，過去曾有過的病痛再度被激化，也就是一般所謂的暈眩反應(將病氣排除的好轉現象)，這些反應在兩天到三天內會消失。作者在德國作禁食的時候，禁食反應出現在第二天與第三天，頭疼欲裂，全身痠痛無比，眼睛疼痛不已，甚至作嘔，可是在第三天下午，當學員在聖賀德佳的聖髑前祈禱默想時，作者的頭部上方有一股銀色光流，由百會穴流進來，流遍了大腦小腦腦下垂體，只知道，當光流一進入腦內時，頭疼就漸漸緩解，頭部的一切都柔化冷靜下來，頭疼消失了，身體的疼痛也不翼而飛。非常感謝聖賀德佳給我的治療，果然是個聖人。當然也感謝有這樣一種禁食的方法，讓身體自動啟動了修復作用。

禁食反應通常會出現在頭幾天，如果禁食者有萎靡不振或是身體疼痛的現象，千萬不要放棄禁食，反而要硬性規定自己不忘活絡筋骨，多作運動。

---

<sup>91</sup> 此秘方是 2016 年在德國 Bielefeld 上賀德佳醫學課程時，由 Dr. Ptok 醫師傳授的。

如果，強烈的無力耗竭現象出現，可以挪出一個下午時間，好好地休息與睡覺，禁食反應便會好轉。

## 聖賀德佳的禁食之道

有節制的進行禁食，才堪稱是聖賀德佳的禁食之道。對聖賀德佳而言，禁食的意義在於：

教導身體服從，讓他作靈魂所願之事。身體不得要求違反內心洞見之事，導致良心哀嘆抱怨。肉體必須有服務精神，不得反其道而行。當身體不貪婪，亂定基調，精神方可定睛於神聖或智慧的事物。善度簡樸與節制生活的人，擁有時間與閒暇，他的靈魂可以與至高者聯結。天主的神韻，愛的神韻，將會進入他的內心，他將與萬物同呼同吸，他將慈悲地與弱者、受苦者同在。<sup>92</sup>

在聖賀德佳的醫學中，並不存在一種以身體為導向，只為清腸與排毒，重建免疫系統的禁食法，因為人類是精神與身體合一的組合，因此禁食一定會影響到身心靈三個層次。聖賀德佳也不要人徹底的禁食，完全不吃任何食物，她寫道：

如果胃部呈現空的狀況，是不好的，就如同我們清空了各式各樣的萬物，這對我們理解世界是沒有幫助的。

而且，聖賀德佳擔心過度禁食會導致人類的驕傲，以為自己優於他人，她特別指出：

飲食過度的人，也會禁食過當。<sup>93</sup>

按照早中晚餐進食少量足以維生食物，是聖賀德佳式禁食的特色。聖賀德佳認為人應該給予自己身體所需的食物，禁食期間也不例外。事實上，當人因為宗教或醫療的緣故作極端禁食，只喝液體時，人會因為食慾這種原欲受到壓抑，而向外投射到其他的面向，例如：大家的話題都圍著食物轉，甚至連作夢也夢到食物。

---

<sup>92</sup> Hildegard Strickerschmidt: *Fasten mit der Hildegard von Bingen* 《賀德佳的禁食齋戒》，Benno Verlag, 2011，頁 11。

<sup>93</sup> 同上，頁 18

聖賀德佳清楚地表達了她的說法：

不理性的禁食會造成傷害，因為人類的肉體會被催毀，也會奪去原本的生命力量，即原本可以透過正確飲食獲得的綠色生命力。人會變得瘦骨嶙峋、陰陰沉沉，脾氣暴躁。同時，精神生活也會受到不良的影響。這些人很想讓別人欣賞他們，當他們是『神』、『聖潔的人』，其實他們根本不是呀！<sup>94</sup>

過度激烈的禁食，會讓身體敗壞，也可能讓人自傲，自以為是。激烈的禁食並非聖賀德佳所推崇的。

## 聖賀德佳的禁食整體觀

聖賀德佳的禁食法是整體性的，牽涉到人類的身心靈三個層次。中國民初歷史上有名的李叔同，既是美術家，又精通音樂，譜寫了無數動人的歌曲，例如：送別、憶兒時……等膾炙人口的歌。他也是位書法家，被喻為一代才子。李叔同便是在佛寺進行斷食，以調理身體病痛時，體悟了佛自性，因而決定拋妻棄子，在杭州虎跑寺出家。基於人類身心靈一體的事實，身體的淨化也會讓心靈開始沉靜，人類與上天相連的天線，因此被連結起來，在各大宗教的傳統中，也都會使用禁食法來調整身心靈的不平衡現象，禁食還被喻為是帝王之道，使身心靈再度平衡一致。

### 減少食物，能夠使人變得敏銳，能夠淨化心靈，提昇精神力量

在這物質富裕的時代，人類過度重視口腹之慾，甚至吃到飽的餐廳也如雨後春筍般地增加，消費世界鼓勵人們飲食無度，因此忘記我們的靈魂也可能會因飢餓而死亡，近年台灣有數位美食專家猝死的報導，提醒我們，過度地重視口腹之慾，只知享用美食，非上天所喜。

他們喜愛身體，更甚於心靈……那些喜愛口腹之欲大吃大喝的人，經常高聲反對天主。為此我們必須說，肚腹就是他們的天主，因為他們將所有的注意力與心思都擺在餵飽肚腹之事。<sup>95</sup>

當一個人只把心思意念放在食物上，便無法感覺到幸福，反而感到不適。過多的食物讓身體變得不敏感與沉重，無法感同身受其他人的覺受，不想理會天主，無法喜悅於屬靈的事物。

---

<sup>94</sup> 同上，頁 38。

<sup>95</sup> 同上，頁 36。

如果人總是生活在肉體享樂中，靈魂必會因為對精神本質的需求無法獲得飽足而失去力量，如同人體好逸惡勞，身體與感官便會逐漸衰弱一般。<sup>96</sup>

### 禁食讓我們學會感恩，藉此潔淨我們的思想

禁食的時候，我們只可吃少量的食物，這一點點食物反而讓我們無比珍惜，這是禁食的美好效果。少許東西令人心滿意足，我們的靈魂與我們的胃腸都會感到喜悅，因為這一丁點的東西，可都是得來不易呀！

思想決定我們是否感到舒適快樂，也調節我們的身體。「靈魂將食物的汁液適度地分布在有機體上。」禁食的時候，我們再次重新體驗到，必須感恩所有的一切，豐裕的生活讓我們忘記了這份感恩的心。

我們感謝天主，孕育萬物，讓我們有豐富的食物。我們也感謝天主，在科技進步中，沒讓人「製造」出活生生的種子。我們讓感恩的心如「潔淨的清泉潤濕你的心靈，讓你與太陽同光。」

### 禁食可以趕走疾病

禁食提供我們一個機會，再度聽到自己內在的聲音，對於身體給我們的警訊會更敏銳。聖賀德佳解釋說，很多時候，天主透過疾病對我們說話，疾病對我們的生命其實是有意義的。

開心吧！因為天主愛你。透過這個令你不舒服的疾病，祂煉淨你的靈魂，祂要帶領靈魂進入自己的產業。<sup>97</sup>

我們要理解，疾病其實是天主給我們愛的證據，祂要藉此帶領我們遠離謬誤的道路，煉淨我們，好似在爐火中提煉黃金一般，只因我們是祂的兒女，比黃金更為珍貴。透過禁食，我們可以反省疾病帶給我們的啟示，然後修正自己的道路。

### 透過禁食，重新找到自己的定位

禁食期間，我們擁有一個絕佳的機會，重新檢視與反省自己的生活，為自己找定位，再繼續往前走，也許必須放下過去的某種工作或態度，開啟生命的嶄新道路。聖賀德佳說：

一個過簡單適度生活的人，有閒暇能夠專注地提昇自己的靈魂。

---

<sup>96</sup> 同上，頁 36。

<sup>97</sup> 同上，頁 51。

每個不同的生命階段，都有不同的任務，在改變之際，必須意識到，並且尋找一條改變與成長之路。透過禁食期間的空檔，我們可以反省生命的態度，作生活上的調整，獲得新的生命方向。至於在精神上，我們必須要把眼光從外往內，在靜心中，將自己的靈魂交給天主，沉思如何調整自己的習性，重新定位。例如：將上述愛慕世俗的習性，轉變為愛慕天國的美德。

### 禁食是一種享受

聖賀德佳的禁食餐如同她的藥方一般美味可口，享用純丁可全麥麵包和調配合宜的菜湯，就連下午茶，也特別加入肉桂粉與蜂蜜，增加風味。重要的是：讓人從飲食中獲得喜悅。禁食餐雖然十分簡單，卻讓人心情愉悅，也有十足的飽足感。

聖賀德佳強調，禁食的目標之一是喜樂：

這一些指示的意義不在於將艱辛加重在人們的肩膀上。而是，禁食的人應該只感受到喜樂。<sup>98</sup>

### 禁食後期的反應：身輕如燕且神清氣爽

透過溫和禁食，有機體的負荷漸漸減少，器官淨化了，疾病與腐敗的物質排出體外，人們感覺到越來越輕盈，不適症狀減少了，無論在身體上，或是在精神上，都舒適無比。聖賀德佳用下面這段話來說明禁食後的良好反應：能分辨有益身心或有害身心的東西，並且樂於執行有益自己身心靈健康的事情：

喜悅從人們的內心生起，因為他能夠用智慧分辨，何者有益健康？這種知識讓人們把危險和有害的物質丟棄，並且收集良好和有益的事物。<sup>99</sup>

### 正面的情緒

禁食時，依照聖賀德佳《醫藥書》的指示選擇特定適用的穀類與香草藥，例如：丁可小麥、南薑、小茴香、南歐派利吞、尾胡椒與洋車前子……等等，能夠淨化身體，促進健康，又因為是悅性食物，因此能夠達到使人精神舒暢、心神愉悅的效果。

### 五感開啟，正念喜悅湧現

五官是人類靈魂通向外界的大門，平常因為過度的刺激，已經不堪負荷。透

---

<sup>98</sup> 同上，頁 79。

<sup>99</sup> 同上，頁 79。



過禁食，讓味覺減少刺激，透過禁食期間的靜默，耳朵與嘴巴的刺激也會減少。禁食結束時，我們方才覺知到，所有東西的味道，連聲音都變得如此美好。聖賀德佳描述：

有座設計好的樓梯可以通往大腦，一階階地往上爬，就是說，用眼睛觀看，用耳朵聆聽，用鼻子嗅聞，用嘴巴嚐味與說話。透過它們，靈魂理解萬物，並且感知它們。」<sup>100</sup>

透過禁食，我們體會到簡單的食物與簡單的生活帶給人們的喜悅，感官再度變得靈敏，使我們感覺到煥然一新，感激之情油然而生：

抬頭仰望太陽，月亮與星辰；觀看地上綠意的輝煌，思忖一下，我們多麼幸福，天主將所有這一切賜予了人類。<sup>101</sup>

### 禁食使心靈力量湧現

聖賀德佳說過：

一個過簡單、有節度生活的人，他有時間與閒暇，讓靈魂朝向高處攀升。他意會到天主是愛，生活在他的心中，讓他能夠與萬物同感，慈悲的對待弱者與受苦者。<sup>102</sup>

她建議我們作禁食，是出於精神層次的理由。她只在第二部作品《畢生成就》書中提到過禁食做為輔助性的操練，使人脫離「惡習的桎梏」，並且走向心靈自由的新路徑，邁向「美德」之道。聖賀德佳呼籲我們回頭改過，並且稱悔改是補贖，這種補贖需要禁食作為一種輔助的方法。

### 禁食做為補贖的輔助方法，使人透過禁食遠離惡習的桎梏

如果有人要脫離惡習，應該要禁食，並且做令他感覺痛苦的事情。他們應該要慈悲地對待窮苦的人，尤其是那些他們曾經用伎倆欺騙過的人，無論那是多早以前發生的事，並且老實地奉還所虧欠的。<sup>103</sup>

### 再度相信天主的仁慈

很多人在溫和禁食中有所體悟，對自己的觀感無形間轉化了。禁食期間，通

---

<sup>100</sup> 同上，頁 84。

<sup>101</sup> 同上，頁 85。

<sup>102</sup> 同上，頁 90。

<sup>103</sup> 同上，頁 98。

常會一起讀聖賀德佳的經典作品，這些來自天主的啟示，支持著禁食者，喚醒大家對自己原是天主兒女的信心，恢復對天主的信賴。

天主要你。但是你在祂面前緊閉雙眼。如果你願意速來迎向祂，祂一定救助你。<sup>104</sup>

人類通往內心的渠道再度開啟，嶄新的喜悅油然而升。聖賀德佳聽到天主說：

我心愛的兒子和女兒敞開心胸、以順從的心靈與高尚的理解歡迎我。他們長吁短嘆，淚眼婆娑，感動了我，他們用喜悅接納我，熱情的擁抱我。<sup>105</sup>

子女們在禁食中，終於與天上的父親相認。

## 新的目標

心靈上的自由無法只靠禁食獲得。唯有當理智與感官一致朝向新目標前進，心靈解放才可能發生。聖賀德佳的草藥配方只能夠提供一個身體層次的適當條件，讓阻滯的部分再度通暢，讓大師的工具再度被磨利，而所謂的大師就是那具有理性的靈魂。

## 禁食與療癒

聖賀德佳眼中的療癒就是一種救贖，涵蓋身心靈的健康。獲得救贖意味著內心的滿足，清楚明白自己受到保護，擁有一個永恆的天家，一個天鄉。

在禁食中，我們的專注力與感官的敏感度不斷提升，內心感知天主的力量也隨之開啟。原本心神只在塵世間游移，此時此刻，心神專注的事物擴大，靈魂獲得空隙，精神層面的事物潛入，天主獲得機會進入我們心靈，讓我們體驗到祂。

## 尋找真正的家鄉

禁食能量會從肉體大量的流向靈魂，人類通往屬靈世界的天線將會恢復通暢，讓人不再只把眼光放在世間事物給予的短暫滿足，再度憶起彼岸的安慰與根源。透過禁食，原本用在消化食物的能量，可以供應靈魂所需，靈魂的聲音更加清晰。要時時謹記這些靈感與洞察，因為這些洞察幫助我們更清楚的認識自己。

## 透過懺悔獲得療癒

---

<sup>104</sup> 同上，頁 100。

<sup>105</sup> 同上，頁 100。

禁食期間也是讓我們反省，讓我們懺悔已過的時刻，懺悔使人生命更新，是一帖藥方。天主慈悲為懷，緩於發怒，樂於寬恕：

雖然人類的肢體如此不同，天主心意依舊慈悲，祂看待自己的孩子，有如抱起子女到膝上的爸爸，祂仔細地端詳著他的子女們。祂是天主，因此擁有慈愛父親對子女的愛。<sup>106</sup>

最深刻的療癒正是發生在天主顯現的慈悲作為中，我們只要相信，並且接受。聖賀德佳再度聽到耶穌說：

我是眾多病痛的上醫。對我而言，我愛那些犯罪的人，更甚於那些處在光明原始狀況的人，因為前者需要更多的慈悲。<sup>107</sup>

禁食在身心靈層次上的療癒，從這些步驟中清楚可見。這個世界各大宗教傳統中的帝王療法斷食的成效，便是一步步透過這樣的過程完成的。

## 放血與拔罐為禁食療法的輔助方法

### 放血

中世紀，放血是很普遍的排毒法，在當今的德國，大部分的自然療法醫師與少部分的西醫，也會採用放血的方法，幫助身心靈上的排毒與淨化。放血是為了使健康的人保持健康，使病人恢復健康。

放血是從手肘三條靜脈中的一條中取出血液。一般程序是：束緊手臂，放入套管。套管一放進靜脈，就解除緊束，讓血液自行流出靜脈。但是按照聖賀德佳醫學，放血必須先符合以下條件：

放血前一天，十二時後就不要進食，患者必須空腹前往放血，最晚在早上九點半以前進行放血。因為，如未能保持空腹，先前進用的飲食會混入到血管中的血液，排出的可能不只是含有廢物的血液，有可能會是含豐富營養的血液。

滿月後的第一到第六天才可進行放血。聖賀德佳針對此點做了說明：

---

<sup>106</sup> 同上，頁 111。

<sup>107</sup> 同上，頁 111。

但應該在下弦月時進行放血，就是在月亮開始缺損的第一天、第二天，第三天、第四天、第五天或第六天，之後就不可以，因為太早或太晚放血，效果不彰……不可在上弦月時放血，因為這時放血，有損健康。<sup>108</sup>

這與潮汐有關，月圓漲潮時，人類的血液也會高漲，髒血會浮到表面上來，等到暗色血液流出，逐漸清澈之後，就要停止放血。（參考聖賀德佳協會主席普托克(Ptok)醫師的課程）。

適合放血的年紀：

- 20 歲以下不可放血。
- 20 到 30 歲的人，可以放血，但只能放少量的血（約 15-20 毫升）。
- 30 到 50 歲則是放血的「黃金期」。
- 50 歲以後每年只能進行一次放血，男人可以放血到 80 歲；而女人則可一直進行放血到 100 歲。

心理上過於恐懼放血的人，不宜放血；重病的人、血管太細難找者，或過於緊張者，都不宜放血，至於經期中的女性，是可以放血的。（參考聖賀德佳醫學專家普托克的放血課程）

根據《德國醫生愛用的聖賀德佳香草植物養生寶典》作者，自然醫學療法萊茵赫德·席勒(Reinhard Schiller)醫師的臨床經驗，放血可以幫忙改善：一般頭痛、偏頭痛、眼壓過高、耳鳴、頭部發炎、心律不整、冠狀動脈硬化、各種肝臟與脾臟的病症、呼吸困難、肺部疾病，還可以作為一般的健康保健。聖賀德佳特別提醒，在放血之後，眼睛對強光敏感，要避免開放的火光與艷陽的照射。

聖賀德佳對放血後的飲食也有指示，她在《疾病的起因與治療》中寫道：

放血後，要禁食下列各種食物，例如：燒烤類與含汁液的食物——生水果與生蔬菜，因為它們在血管內只會增加黏液而不是血液。此外，也忌喝烈酒，它們會刺激血液，使人發昏。要吃適當的食物，一或兩道菜，讓人能夠感到飽足，要喝清淡的純葡萄酒，必須連續做兩天，因為血液被稀釋後，還處在受到刺激的狀況。第三天，血液就又重新獲得完整的力量，可以再度分送到所有的血液系統。放血之後，要避免吃乳酪，因它會帶給血液黏液，

---

<sup>108</sup> 《疾病的起因與治療》，頁 137。

不能造出正確純淨的血液，而且將不健康的油脂傳遞給血液。<sup>109</sup>

## 拔罐

拔罐是另一種排除身體有害廢物的排毒法。拔罐去除在體內不斷循環、超載毒素的淋巴液。淋巴液因拔罐而減少，是可喜的副作用，它同時刺激了淋巴流動和新淋巴液的形成。聖賀德佳寫道：

拔罐在任何時候都有益處，可以減少人體內有害的體液與黏液。黏液大部分附著於皮肉之間，對人尤其有害。<sup>110</sup>

## 第四節 第四巨柱—大自然療法

天主在高山或在低谷創造的萬物，均為利於有情眾生。受造物為人的身體所需，也為人的心靈救恩而被造。<sup>111</sup>

整個大自然皆備於人，並讓人與它共同運作，失去大自然，人將無以維生與維繫。<sup>112</sup>

大自然提供我們動物、鱗甲類、鳥類、魚類，和所有的植物與果樹，它們是天主贈與的禮物，滋養著我們的軀體。因此，食物對聖賀德佳而言是天然的藥石。營養的飲食維繫著人的健康，這是人能自行規劃與負責的部分。

## 具療效的香藥草

中世紀擁有很豐富的植物香藥草寶藏，尤其是加洛林王族的農莊制度 (Capitulare de villis)，在西元 800 年由查里曼大帝頒布，隸屬於王室貨物的行政部門和管理部門負責執行，豐富了香藥草園的植物種類。其中還規定了藥

---

<sup>109</sup> 《疾病的起因與治療》，頁 142。

<sup>110</sup> 同上，頁 143。

<sup>111</sup> 《天主的化工》，頁 65。

<sup>112</sup> 同上，頁 63。

草園的植物清單，修道院的花園在栽種植物時均會遵循這種規範，對世人有深遠的影響。明日葉和鼠尾草、芸香、小茴香、歐芹，以及百合與薔薇……等等，這些對現代人而言耳熟能詳的植物，都是當時修道院花園和農民花園裡必備的植物。

聖賀德佳的香藥草種類遠勝於此清單，包含了 226 種，其中有益於人類的藥草，也有無益於人類的雜草。聖賀德佳認為

每一種植物中都包含溫性和冷性，溫性象徵靈魂，冷性象徵肉體。每種植物各有不同，如果它們擁有足夠的冷性與溫性，就會蓬勃成長。

每株植物身上都同時擁有溫性與冷性，只是比例有所不同而已，如果植物全屬溫性或全屬冷性，會傷害人，使人生病。（參考《醫藥書》草藥篇前言）常常有教友質疑，藥草與靈修有什麼關係？回答這個問題，必須回到聖賀德佳的四大理論，也就是植物屬性，有屬地，屬水，屬火或屬風性質，屬於地與水的，強化人的肉體，屬於火與風的，對人的精神層次有幫助。植物世界是人類的反影，無益於人的香藥草，如同人類無益處以及魔鬼般的特徵。聖賀德佳將有毒的植物，比喻成是人類的排泄物。屬於風型的植物，好像人類的頭髮。她也將人類的骨頭比喻成大自然的石頭，樹木的的韌皮則猶如人的血管。

聖賀德佳描述香藥草植物時，會先將植物的屬性說明清楚，看是屬於溫性或冷性？還是屬於濕性或燥性？之後她再敘述此一植物對病人如何，對健康的人又如何，最後，才是食療與治療的配方以及使用的方法。

聖賀德佳講解了 226 種植物，有五穀雜糧類、蔬菜類、香料類、香藥草類、菌菇類與地衣青苔……等等，包含有觀賞植物與經濟作物，野生植物與人工培育的植物，它們都歸屬於大自然有療效的植物。對於這些植物，聖賀德佳都做了深入的研究，並說明它們對病人的身體與心理的療癒力量。

我們在此選用白蘿蔔的配方，以觀察聖賀德佳的書寫風格，由此我們可以看到這些用法基本上與華人使用白蘿蔔的方法（做成蘿蔔乾或與蜂蜜調和以止咳化痰）相類似，這讓人高度懷疑聖賀德佳受到啟示的源頭與華人藥學受到啟示的源頭是相同的。

《醫藥書》第一章第 89 節白蘿蔔：

白蘿蔔溫性多於冷性。在它被挖出來之後，應該要把它擺放在潮濕地方的泥土下面兩天或三天，讓它的綠色生命力變得溫和，好讓它適合人食用。食用白蘿蔔可以潔淨頭腦，減少腸子的有害體液。

如果一個強壯肥胖的人食用白蘿蔔，它可使此人健康，可以從體內淨化他。但是，白蘿蔔會傷害病人，也會傷害身體瘦弱的人，如果病人想要吃它，可以將白蘿蔔放在一個預熱的石頭上，讓它變得乾燥，然後磨成粉末，並在此粉末內放入亮色或烤過的鹽巴，加入小茴香種子，再與麵包一起食用，這時它會為病人清除體內的廢物，並且使他變得強壯。

如果有人痰多，可以將白蘿蔔磨成粉末，放入煮過的葡萄酒加蜂蜜中，等它變涼，飯後或是空腹時喝，這粉末可以潔淨多痰現象，蜂蜜的功效是，使此人不至於變得消瘦。在飯後服用會感覺到它的作用，原因是，它將多餘的體液以及廢物，從食用者的身上排除。如果有人食用白蘿蔔，之後又吃南薑，這會壓制呼吸的惡臭，不會傷害人體。<sup>113</sup>

《醫藥書》上我們看不到對植物形態的描述，包括花的顏色或是其他任何植物學上的特徵，聖賀德佳也很少提到栽種地方與培育方式，重點放在植物在醫學上的使用。聖賀德佳說明了使用方式，使用的時間與使用的長度，也提到如何製作藥方，詳盡敘述如何製造複雜的藥方，以及治療所需要採取的措施與步驟。其中有一道癌前期或癌術後的輔助藥方，藥方中包含了十二種藥材，是目前使用很廣的癌病患藥方。聖賀德佳對於藥方組成成分彼此間的共同作用方式，有很詳盡的說明。

這些論述包括溫度以及四大體液學說，舉例來說，一種緩解脾臟疼痛的香料餅，是由茴芹（Kerbel）、時蘿、麥餅與醋做成的：

茴芹的溫柔冷性會排除與療癒脾臟的疼痛，讓脾臟產生熱與冷的體液，時蘿的冷性強化了脾臟，麵包讓脾臟成長，醋透過它的銳利使脾臟潔淨。<sup>114</sup>

當今在德國的市面上，已經有很多的香草藥製造商，根據聖賀德佳的原典藥材配方，配製藥方，例如：香草養生液、烈酒、乳霜、油品與穀類製品。

## 香草藥的類型

- 藥水（soff,jus,potio）

---

<sup>113</sup> 《醫藥書》，頁 108-109。

<sup>114</sup> 《疾病的起因與治療》，頁 217。

是一種草藥的萃取物。人們使用水、葡萄酒或醋來製造藥水，也會加入蜂蜜，使其有甜味，以利於保存。或是將磨成粉或剝碎的草藥澆滿液體熬煮，煮成甜湯。也有些是將草藥放入麻製小布袋中，長時間的懸泡在液體中。

- 小糕餅

是小蛋糕或小餅乾。材料中加入磨成粉末的香草一同烘培，人們吃這些小糕餅或把其保存起來日後食用，或是加工成藥膏藥水。

- 藥丸

製作的方式與小糕餅的製作方式類似，只是外型更小。

- 糖漿

使用蜂蜜加工製造的草藥混合糖漿，類似草藥小糕餅，例如：尤加利糖果可以含在口中慢慢融化。

- 藥膏

使用奶油、鵝油、豬油、熊油、鹿油做為基底油，將新鮮或磨成粉的草藥加進去製作而成。

- 貼布

將新鮮或磨成粉的草藥加入麵粉泥或麵包泥中製作而成。

- 洗眼劑

- 薰蒸法

頭痛、感冒或牙疼時，可以將草藥撒在熱磚上，吸入其所產生的蒸氣。<sup>115</sup>

## 地水火風的內在本質與療癒力量

地水火風等元素基本上是人的生命基礎，根據聖賀德佳的世界觀，它們本身也具有療效。聖賀德佳使用詩體般的文字，描述地水火風的本質及其特性與

---

<sup>115</sup> 此處參考 Karfunkel Karut und Hexe 1. Von Kraeutern , Hexen und Weisenfrauen – Klostermedizin, 頁 10。



力量。

有關四大元素：

人類是由四大元素組合而成，這四大元素在體內環環相扣，火與風有精神性的本質，水與土有物質的本質，由以上兩者形構而成，靈魂的精神氣息被激化，水元素滋潤，火元素燃燒。<sup>116</sup>

## 風（乾性）

風是一種氣息，用露水汁液澆灌溼氣，使萬物萌芽，使萬物充滿綠意；空氣透過氣息讓花朵綻放，透過溫暖，使萬物成熟……地上的空氣是風，它滋潤土地，讓樹木與香草化育，並且使它們搖曳生姿。<sup>117</sup>

空氣推動與振興所有具有理性且有知覺的生物，並不會減損自己的力量。

風元素（空氣）是人的氣息，存在於理智中：呼吸是靈魂活生生的氣息，因為靈魂承載著此一氣息，讓此氣息有震盪的能力。人類在每一次的吸入空氣與吐出空氣，也就是吐納之間，得以存活。

### 風元素

風就是氣息，利用露水將濕氣注入到胚芽中，讓所有的一切能夠發芽。空氣（風）讓所有的樹木與香草發出綠葉，開始成長，透過暖意，空氣將所有的一切帶向成熟。風也如人類的靈魂一般，帶給人氣息，使人復甦，讓人有理性。

## 水（濕性）

水來自生命之源。從此生命之源洗淨一切，使污垢脫落。<sup>118</sup>

水元素帶著它的流動力量，潔淨一切，聖化一切，將一切結合在一起，它施予萬物水分溼度，使它們充滿力量。它和其他元素不同之處在於——水有療癒力量。如同水能夠滲透萬物一般，靈魂也滲透一切；如同水能灌溉土地，

---

<sup>116</sup> 《醫藥書》，頁 22。

<sup>117</sup> 《醫藥書》，頁 217。

<sup>118</sup> 《醫藥書》，頁 218。

靈魂滋潤著肉體；如同水能夠淨化世界，精神能夠淨化心靈。水是神性的力量，能夠聖化一切。

## 水元素

水擁有十五種力量，也就是：溫暖，氣流力，濕氣，貫穿，速度，行動力，可以給予樹木汁液，給予果實風味，給予植物綠色生命力量，萬物都充滿了它的濕度。它承載小鳥，滋養魚類，讓動物生活在它的溫暖當中，用它的泡沫保護爬蟲類，使萬物獲得生命。

水是一種潔淨的力量，它潔淨所有形式的根部，免除魔法的干擾，所以聖賀德佳認為水是一種藥物。水有一種特別的使用方法，就是將敷布用冷水浸濕後，包住頭部與太陽穴，可以改善眼睛的弱視狀況。另有一種冷敷法，放在大腿上面，輕輕按摩靜脈，緩解過度排出的經血。

之後可以經常輕柔地用手按摩血管，尤其是大腿、下腹、以及胸部和手部的血管，慢慢由下往上按摩，靜脈受到按壓，使得血液能夠順暢的流動。<sup>119</sup>

## 地（冷性）

土地是人類的居所，靈魂的房舍，若這座房舍被摧毀，靈魂就必須要離開。身體就是土，土地擁有七種不同的力量，可以使生物生長與凋零，使植物萌芽，維持生物的生命，承載萬物，具有冷性與溫性力量。

## 土元素

提供我們食物，給予我們立足之地。大地是母親與故鄉，奧秘的力量與河川隱藏於內，我們感受得到其造成的影響，神聖的土地，在萬世之前就服務著人類。

如果水是濕的元素，大地就屬於冷的元素，這種有點抽象的歸類，與我們對自然的觀察有點不同：

夏季，土地的下面是冷的，這是因為太陽光的照射是溫暖的，太陽透過它的陽光力量，製造了溫暖。冬天，土地的內部是溫暖的，但是，土地因為濕乾的狀況裂開了。土地的上部是冷的，因為太陽將它的力量從土地上方吸走，因此土地在溫暖中展現了綠意，在寒冷中呈現枯萎。在冬季，

---

<sup>119</sup> 《疾病的起因與治療》，頁 199。

太陽照射在土地的上方，無法使它肥沃，在土地上方固定了暖意，使得土壤能夠將不同的植物保存起來，因此，她可以透過溫暖與寒冷使所有的植物長出來。<sup>120</sup>

聖賀德佳還描述不同的土壤有不同的肥沃度：砂質性的土壤，可以使葡萄與結果實的樹木生長，黑色的土壤，能長出特定的果實，還有一種紅色的土壤，擁有均衡的混合體，因此不容易受到暴風雨和洪水的襲擊而受到傷害。

聖賀德佳非常詳盡的描述土壤，尤其在談論蚯蚓生活空間的時候：

大地擁有一種特定的溼氣，這種濕氣好像是血管一樣，讓土地緊密的黏合在一起，使它們不至於流失。當雨水由空氣中降下來時，土地濕氣感受到即將降臨的雨水，這雨水將要充滿土地的血管，由於蚯蚓們也了解這點，便紛紛跑到地面上來。<sup>121</sup>

這時候，我們可以想像，這位修道院女院長其實是擁有實際園藝經驗的人，她也了解蚯蚓們居住在水管式垂直的空間裡。如果是一位只坐在書桌前埋首苦幹的筆耕者，是無法如此觀察入微的，也無法理解這種土地的生機。的確，土地中包含空隙，涵養水份，在石頭縫隙和細土之間，含容著空氣與水份。土地的結構就像是好麵包，透過酵母的發酵，成了充滿空氣的生活空間。

猶如水一般，泥土本身也可以直接拿來當作藥材，尤其是那些黏在樹木根部之間的土壤，我們常常可以用它們作為外用藥方，極有可能是因為土壤裡面藏有真菌的菌絲。另外還有一種用法是：全身嚴重無力時，可以拿綠色的泥土放在病床的床頭與尾端，然後對天主祈禱，祈求讓泥土的綠色生命力量能夠再度引發身體屬土的力量。這種綠色生命力就是 *Viriditas*，是一種活生生的氣息，能夠讓病人從虛脫無力中復原。

## 火（溫）

聖賀德佳認為水與土屬肉性元素，風與火是屬精神的，或說是一種擁有天堂質地的元素。火是生命的要素，它可以制伏其他三種元素。根據聖賀德佳的說法，沒有透過火與溫暖的維持，也就是如不透過火元素，所有的生長與成

---

<sup>120</sup> 《醫藥書》，頁 223。

<sup>121</sup> 《醫藥書》，頁 513。

長都不可能發生；若沒有火的生命力量來強化基礎，萬物即會遭受到毀壞與崩塌的命運，而天主的聖神就是火，人類的靈魂也有屬火的本質。

## 火元素

天主是生命、天主如火一般，人類也是天主的奧秘之光，出自活生生的光明，出自活生生的火焰。人類被光明所滲透，所以能夠停留在黑暗中；人類被火所煽熱，因此生氣勃勃。

## 靈魂的火焰

人類的靈魂有火的性質，將四大元素吸引在一起，讓人能夠四處活動。靈魂在人體內是一種力量，如同火在水中一般，人沒有靈魂無法生存，如同水失去了火元素，即無法流動。<sup>122</sup>

## 樹木

聖賀德佳一共列出了 58 種果樹、落葉樹木與針葉樹，也包含了一些地中海區的樹木，如：橄欖樹、檸檬樹、海棗樹、無花果、月桂樹、絲柏以及歐楂等等，另外還有一些灌木，例如：薔薇與紅色小檗、大葉黃楊。這裡有關樹木的敘述，與前述香藥草加上其他相關章節，算是《醫藥書》中第二大重點。如同在香藥草植物部分的描述，所有的樹木也標明溫或冷的屬性，例如：柳樹、歐洲角樹、紫杉（Eibe）、楓樹與橡樹都屬冷性；菩提樹、薔薇、金雀花與葡萄藤甚至有屬火的特性，但是也有些樹木有平衡的溫度，這類的植物有山楂、黑刺李與紅色小檗，幾乎所有的果樹都屬這樣的性質。

除了溫度的狀況外，在中世紀，每種樹木都有一種象徵的意義，例如：紅色小檗因為有刺，所以代表著戰鬥，冷杉（Tannen）因其筆直，代表堅強勇敢，稠李（Traubenkirsche）代表膽量。

反而是果樹象徵著負面的特質，例如：李子代表憤怒，桃子代表忌妒，榲桲樹代表狡猾，至於狗薔薇是中世紀繪畫中伴隨著聖母瑪利亞與吟遊詩人出現的植物，象徵著愛慕，最神聖的樹木是絲柏，它代表天主的奧秘。

關於世俗的放縱，有歐榛(Haselstrauch)象徵放蕩不羈，橡樹代表漫不經心，柳樹象徵惡習，櫻桃樹代表玩笑，紫杉（EIBE）則象徵喜悅，樺樹代表幸福，赤楊（Erle）也是喜悅。基督宗教的美德透過地中海的樹木獲得象徵意義：

---

<sup>122</sup> 以上有關四大元素均參考《疾病的起因與治療》一書中對元素的描述。

月桂樹代表持之以恆，歐楂代表溫和（mispel），海棗（Dattelpalme）從阿拉伯國家進口而來，代表內心幸福。檸檬象徵貞節，橄欖樹代表慈悲。胡桃樹象徵智慧，櫟木代表紀律，枸杞子象徵溫柔，無花果代表對天主的敬畏，樺樹則象徵幸福……等等。

很明顯的，聖賀德佳不太重視果樹的果實，並且說明生食桃子、梨子、櫻桃、與李子，會在身體上引發濕氣與不良的體液，萬不得以才生食它們，健康的人可以承受生食果實，病人則不適合。唯有蘋果樹的果實與椴樹的果實是屬溫性與乾性，內在的質性混合比例正確，不會傷到健康的人與病人。

在《醫藥書》中，很重要的是如何運用樹木，以及如何多元使用它們當藥材，例如：樹木木頭與樹皮、樹汁、樹葉、樹的種子、樹根、樹灰與燒樹產生的煙，都可以拿來入藥，聖賀德佳也註明哪些樹木無益於人，如同雜草一般，例如：山楂、女貞以及山茱萸。

此外，還有許多香藥草與蔬菜類植物，已收錄在『德國醫生愛用的聖賀德佳香草養生寶典』一書中，在此即不再贅言介紹。<sup>123</sup>

## 動物產品 礦石與金屬入藥

不太熟悉聖賀德佳作品的讀者們，讀到紫水晶與蚯蚓可以入藥時，會感到不可思議！當然，它們在中國醫學中也是藥材。中醫與聖賀德佳醫學相似處，不只在溫度方面或屬性的描述，一些礦石與金屬藥方，或是動物藥方都有相似的用法。36種魚類，73種鳥類，45種哺乳動物，18種爬蟲類都在《醫藥書》中被列舉出來，這裡我們要舉出一個例子：

豬肉：

豬是溫暖的，天生火熱，牠也是黏糊糊的，因為沒有寒氣潔淨牠。牠有些化膿，總是貪吃，並不關心吃什麼，有時也吃不潔淨的東西……；牠是一種不潔淨的動物，因此牠的肉不是健康而是扭曲，吃了無益健康，對病人也不好，既不會減少人體內的黏液或減輕其他的虛弱，反而是增加黏液或使其更衰弱，因為其熱性增加了人類的熱性，而激起人舉止與言行上不良的風暴。<sup>124</sup>

---

<sup>123</sup> 有關樹木的章節，參考《醫藥書》第三章植物篇。

<sup>124</sup> 《醫藥書》，頁 471。

聖賀德佳在講述這些藥方時，會先從動物的屬性開始，接著提到動物的行為、食物與繁殖方法，接著再談論牠們對健康的人與生病的人的影響，以及如何食用牠們。

聖賀德佳對於魚類講解的特別詳盡，她非常熟悉納爾河、葛蘭河以及萊茵河裡的魚種，她講述了三十六種魚，這些魚種目前在中歐仍然存在著。

## 動物，金屬與寶石

將動物入藥，是聖賀德佳《醫藥書》裡重要的內容之一。鼯鼠的心臟、地鼠的肝臟、水煮的海狸舌頭、狐狸油、鼯鼠的肝臟、蛇的心臟、燕子屎、松鼠油與孔雀的膀胱……等等，都可以作為藥材。例如：小鹿的肝臟可做癌前期的輔助藥方，松鼠的肝臟可做藥膏，唯有蠍子不能入藥，食之，一命嗚呼。

不只是中國醫學，同類療法也利用相似的東西治療相似的病。同樣的，聖賀德佳也有類似的療法，除了使用動物之外，還使用 8 種金屬與 26 種礦石，後者也就是所謂的療癒石，這是聖賀德佳療癒方法中最有名的，也是最神秘的。金屬與礦石和動植物一樣，都有其特別的溫度屬性，只是金屬與石頭都不是內服，而是外用，例如：放到身體上，或是放到飲用水與沐浴水中。

每種寶石裡面，都包含了火元素與水元素，可以威嚇魔鬼，讓牠們憶起自身當初的光彩，起初牠們尚未墮落……因為，這些寶石的本質渴望光榮與有利於人的所有事物……，因此寶石會吸引高尚與良善的力量，排除人性的卑劣與邪惡，如美德拒絕惡習，惡習無法與美德相容一般<sup>125</sup>

唯一可以服用的金屬是金子，可以磨成金粉，在藥材中極其珍貴。鉛有毒性，可以保存屍體，但是會將活人裂解，這是眾所皆知的事情。

以下以祖母綠做為藥用的礦石為例：

(R4-001) 若有人心痛、胃痛或是脇痛，配戴一顆祖母綠，讓身體透過它變得溫暖起來，此人就會好轉。

(R4-002) 若病症來勢洶洶，讓人受到衝擊而體力不支，就應該趕快將祖母綠放入口中，讓唾液潤濕祖母綠，當唾液被祖母綠溫熱後，時而含住，時而吐出，同時讓病人的身體（腹部）不斷地吸入空氣，吐出空氣。這突發的急症就會中止下

---

<sup>125</sup> 《醫藥書》，頁 298。

來。<sup>126</sup>

對現代人而言，這樣的一種治療方式似乎超出了我們的理解範圍，不過在中世紀，透過地水火風四大元素使小宇宙與自然界大宇宙相互呼應是當時普遍存在的觀念，將此觀念運用在治療，自然是再稀鬆平常不過的事了。

---

<sup>126</sup> 《醫藥書》，頁 299。

# 聖賀德佳療癒花園

在這部分中，會先談談基督宗教修道院醫學的傳統在中世紀扮演的角色，之後介紹修道院藥草園的典範：瑞士的聖加侖修道院（ St. Gallen Kloster）以及德國的富谷修道院（ Kloster Reichenau），還有這些修道院的歷史脈絡與藥草園的植物……等等。

接著介紹現代聖賀德佳花園的典範：賓根聖賀德佳花園、史圖佳高鄉大學的聖賀德佳醫學花園以及德國黑森林 Edith Fehrenbach 的聖賀德佳花園，與心理學家拉爾夫·梅茨納(Ralpf Metzner)的聖賀德佳象徵心理學理論。最後提供三幅神視圖作為全人療癒的典範，而這三幅神視圖正是作者在龍潭建立自己的聖賀德佳藥草園的藍圖：有位在宇宙中心的人類，有九層天使合唱團在天上，保護人類在地上的德性實踐與善行的發揮，有天上的七大團體，在星光中閃耀的聖母、眾天使、教父先知團、宗徒團、殉道團體、貞女團與信仰天主者團體，祂們與我們一起共唱。用這三個神視圖的圖騰，將聖賀德佳的療癒救贖觀具體地呈現出來，並以此建造一座聖賀德佳療癒花園。

療癒花園當然少不了美德的力量，因此象徵著聖賀德佳美德的樹木也出現在療癒花園的最前端。

## 第十章 天堂樂園

聖賀德佳從神視中看到天堂樂園如同一座花園一般：花朵盛開，綠樹生氣盎然，永不凋謝，香草的香味撲鼻；這裡的空氣，比最純淨的水還要純淨，陽光灑落在花園的每個角落；清風吹拂而過，將花園與大地間所有花朵的香氣傳播到遠方，將綠色生命力帶向四方。我們要在人間重現這樣一個天堂樂園，這個花園位在大自然中，必須要靠人們用雙手去耕耘，如同用節制有度的生活方式去滋養照顧人的身體一般。

### 第一節 綠色生命力

一座聖賀德佳的療癒花園最重要的是要能夠呈現出聖賀德佳的中心思想：綠色的生命力量（Viriditas）。這是聖賀德佳原創性的概念，在她的著作中不斷出現，她提及樹木與草地美妙的綠色生命力，並表示，所有人都分享到這個充滿祝福的綠意盎然之氣與帶來豐碩果實的生命力。



綠色的生命力量是天主的創造力量，顯示在祂所創造的大自然之中。這個力量擁有生育力、成長力與創造力。漢娜·斯特拉克(Hanna Strack, Pinnow/Schewerin)稱呼這種力量是所謂繁榮的創生神學的來源之一（Eine Theologie des Blühens）。她認為，這是把眼光看向創生的部分，以播種、發芽、成長、綠化、結果為圖像的一種豐盛與新生，從這樣一種生存發展中看到神性鮮活的力量。（網路：VIRIDITAS bei Hildegard von Bingen und ihre Bedeutung für eine Theologie des Blühens）

聖賀德佳看到，人類一開始，配備了所有綠色的生命力，既健康，又生機蓬勃。在人類的始祖亞當背叛天主後，整個世界墮入「枯槁」中，疾病與死亡隨之而來，人類開始透過食物來獲得溫飽。聖賀德佳在神視中看到，天主父對子訴苦，說：

在起初，所有的一切都是綠意盎然，並且充滿生命力量，他們在花叢中成長與茁壯。之後，這個綠色的形象不見了。

耶穌，這位道成肉身的人，也被稱為是道成肉身的綠色生命，瑪利亞則被稱作是天主果樹園中最為翠綠的枝桠「充滿了綠色的春意」。在這療癒花園裡，這個綠意盎然的的生命力量，即將在花叢中成長與茁壯。

在一首絕美的歌曲「頌貞女」中，聖賀德佳將綠色生命力的想法和給予生命的太陽之火，緊密地扣在一起。

高貴的綠色生命力

你根源於太陽

散發朝氣與光芒，如輪軸盤旋不已

人類的五官無法理解你的神妙

神性的玄妙力量，擁抱著你

你如旭日之彩霞奔放 熊熊燃燒<sup>127</sup>

參考史特利可施密特的《根植於大地的靈修》一書中的綠色生命力，將它們擴充並歸列為：

**瑪利亞、耶穌基督與聖神帶來的綠色生命力量：**

瑪利亞是天上果園中最翠綠的枝芽，春意盎然的女性。

---

<sup>127</sup> 《歌曲集》，頁 130。

她孕育了道成肉身的綠色生命--耶穌，他戰勝了死亡，是生命的戰勝者

聖神是綠色生命力，是所有生命的生命。

永恆的生命是綠色生命力。

### **擁有道德神學意義的綠色生命力：**

美德是綠色生命力，實踐在所有的善行中。

### **35 種美德舉例如下：**

懺悔是綠色生命力 是療癒的力量

愛 是綠色生命力 我是那清風，以綠意滋養萬物，使花兒綻放，樹木結果。

耐心 是綠色生命力 我是綠意的溫柔嘯氣，讓美德開花結果。

謙遜 是綠色生命力 讓花園結滿了天主恩寵的果實，這恩寵環繞著天主的綠色恩賜。

慈悲 是綠色生命力 如藥膏一般潤澤人心。

.....

### **擁有萬物創生意義的綠色生命力：**

綠色生命力存在所有生物的生命中，尤其有葉綠素的植物

血液是綠色生命力，是生命的承載者

男性繁衍後代的力量是綠色生命力

女性的「肉體果實」是綠色生命力

靈魂是綠色生命力，流動在身體裡面<sup>128</sup>

在療癒花園裡，透過動植物、人類、美德、天主之母，天主之子與天主聖神，讓綠色生命力量貫穿其中，。

---

<sup>128</sup> Hildegard Stricker schmidt: *Geerdete Spiritualitaet bei Hildegard von Bingen*, 2. Aufl. Lit Verlag, 2008 Berlin, 頁 100。

## 第二節 修道院的醫學傳統

聖賀德佳致力於研究香藥草與大自然受造物的療癒力量，以及它們的運用範圍，這一切都源自於照料病人的修道院傳統，根據第六世紀本篤會規，將照料病人的崇高使命託付給修道人，成了僧人奉獻生活的重要任務之一。本篤會規如此寫道：「照顧患病的弟兄，應在諸事之先，諸事之上，使得他們猶如基督本人一樣受到服侍，因為祂曾經說過：『我生病，你們來探望……，你們對最小弟兄所做的，就是為我做的。我們應為生病的弟兄特別準備一個房間，並且請到敬畏天主、視病猶親的看護者，加以照料。』」<sup>129</sup>身為兩家修道院院長的聖賀德佳甚至要為修道院的修道人親自配製藥材。皮埃爾·阿貝拉德(Petrus Abaelard)神父在評論會規時寫道：「服務病人確保他們免於病痛，任何的禁令與誡條不適用於病人身上，修道院女院長每日必須至少一次與庶務長探訪病人，照料他們身體與精神上的舒適安穩。」在古代社會結構崩解之後，修道院成了各階層民眾的醫療照護中心，一直到 1200 年左右，大學成立醫學院，修道院醫學的輝煌歷史才告終止。

第八世紀末流傳了許多修道院醫學的重要文獻，約在 795 年，德國洛爾斯本篤修院(Lorsch Kloster)有隱修士將香藥草植物匯集成《洛爾斯醫藥書》(此書在 2003 年被聯合國教科文組織列為世界文化遺產)，書中累聚了豐富的藥草植物，並且說明了植物的適用範圍，有很多聖賀德佳提到過的植物，在此書中已有紀錄，例如：薰衣草、歐夏至草、云香與小白菊等等。此書建議：「……將牛膝草放入未發酵的葡萄酒中浸軟，經常用它漱口」，這是個萬用保健方子，「如果連續如此做幾個月，你會變得健康，不只是頭部，就連胸部與胃部都會健康。」聖賀德佳也十分重視牛膝草，它對肝臟肺臟的不適症，具有廣泛的療效。

至於修道院香藥草園的外觀，我們可以參考 830 年間流傳下來的「聖加侖修道院(ST. Gallen)修道院建築圖」，在修道院的設施中，一定配設有藥草園，它緊連在醫院旁邊，建築圖也列舉了應該要栽種的植物索引，所列舉的植物與查理曼大帝的皇家庭院的植物類似(Capitulare de villis)，例如：鹼蒿(Eberraute)、脂香菊(Balsamkraut)與酸漿(Judenkirsche)，這些植物也是聖賀德佳眼中以及醫書中可貴的植物。

---

<sup>129</sup> 〈第三十六章患病的弟兄〉在：《聖本篤：本篤會規》，(無出版社，無出版年)，輔大濟時樓資料。

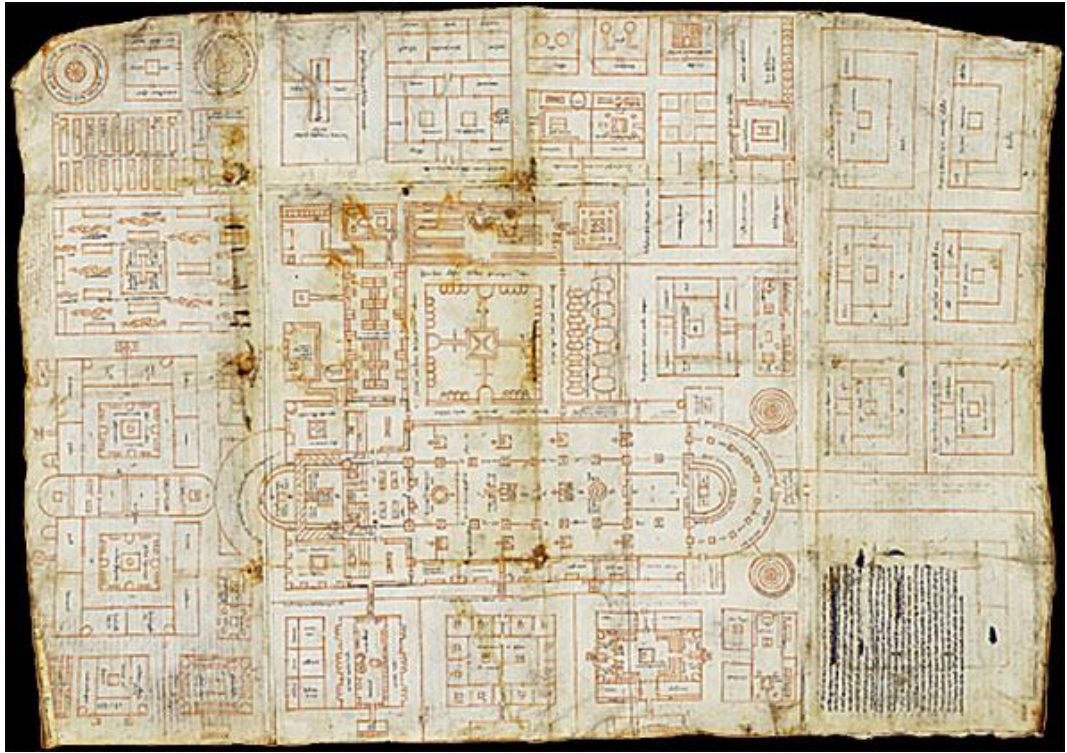


圖 10 聖加侖修道院建築圖

《馬瑟爾綠色藥書》(Macer Floridus)是修道院醫學在 11 世紀流傳最廣的醫藥書，聖賀德佳在《醫藥書》中建議使用土木香與鼠尾草做為肺病的藥方，這也與《馬瑟爾綠色藥書》中的藥方使用方法雷同，顯示聖賀德佳醫學與同時代其他修道院的治療方式有密切的關聯性。

不過，聖賀德佳醫學書中的知識，最主要的來源還是上天的啟示，我們可以讀到：

在所有的受造物中，在動物、爬蟲動物、鳥類與魚類，以及植物與樹木裡面，隱藏著天主的奧祕，它們不為人類或其他受造物所知所感，除非天主將此奧祕顯示給人。<sup>130</sup>

聖賀德佳的最大特色是：在幼年時，經常被聖神充滿，看見比舊約先知們更多的宇宙奧祕，她在寫給祕書韋柏特神父的信中提到：

只要天主願意，我的靈魂會在神視中，攀升到蒼穹之高處，以及變化多端的雲空。有時擴展至離此非常遙遠的不同民族，以及完全陌生的地區。我在靈魂深處見到這一切……好似太陽、月亮和星星反射在水面上。那些文字、

---

<sup>130</sup> 《醫藥書》，頁 7。

言論與力量，以及其他人類的行為，也會反映在我的心鏡上。<sup>131</sup>

## 第三節 聖加侖修道院

修道院醫學奠基於一個結構清楚、組織明確的形式，僧人與僧尼服從修道院的會規，致力於服務病人。他們一方面從民間的醫學吸取經驗，另一方面由抄寫傳統醫學作品的過程，學習到使用的方法。修道院的院長以及女院長相較於其他護理管理的服務工作，承擔最高層的責任與權利。根據修道院的規模大小，他們會親自或透過委任來種植藥草，並自行製造或開立藥方。

在藥草園中種植藥材是修道院很重要的一部分，修道院也有藥房，在裡面擺設各種配製好的藥方，修道院還擁有一個為附近病人治病的醫院，這些均已制度化。我們可以從查理曼大帝的官方文件〈*Capitulare de villis et cortis*〉找到明證，在此文件上查理曼大帝規定修道院以及城鎮必須設置菜園與藥草園，栽種特定的 20 種水果種類以及 75 種藥草，包括：葫蘆巴、明日葉、鼠尾草、芸香、小茴香、歐芹、百合與薔薇……，這些都是修道院花園和農民花園基本必備植物。

另外一個證據來自聖加侖修道院的建築草圖，可以看出一座理想的修道院必須包括：教堂、居住空間、雜物間、做為教育用途的空間、給病人使用的空間、給亡者的空間、放血房、醫療中心與醫院；果園、花園與菜園也位在平面圖上。藥草園與醫療中心比鄰而立，在此儲存大量藥物。水果園與菜園位於南邊，栽種著那些不能忍受陽光直射的藥材，而在醫院東北方陰暗處種植的植物可以充分得到朝陽的照射，卻又不至於被中午的烈焰及夕陽曬焦。

---

<sup>131</sup> 《書信集》，頁 227。

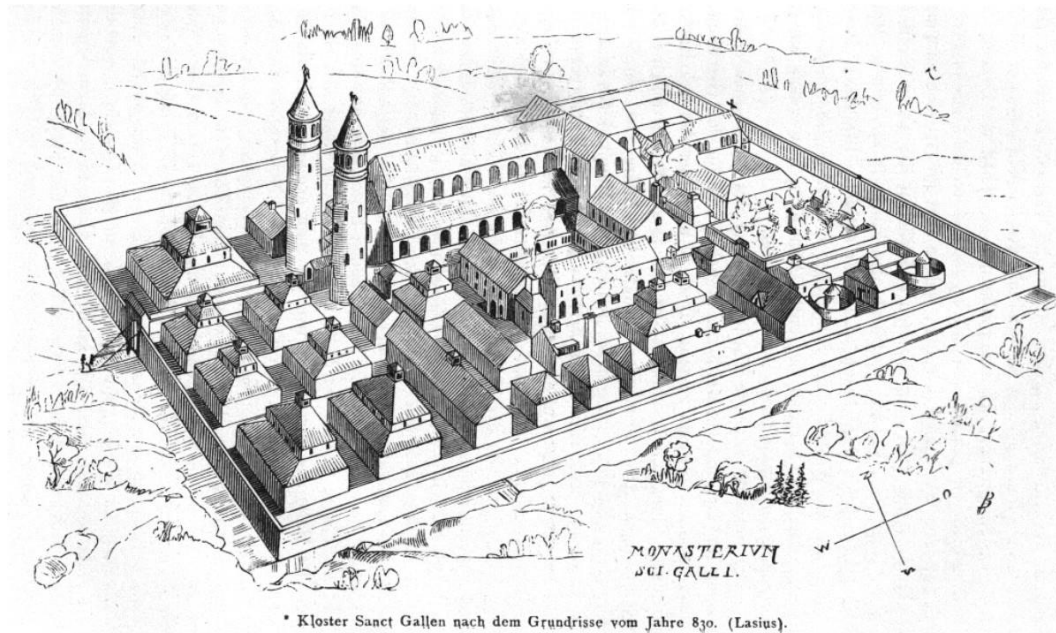


圖 11 ST. Gallen 修道院建築立體圖

藥草園的設施必須是對稱的，它有自己的秩序，透過圓形或是橢圓形的花圃來做變化，直到今日仍舊嚴格遵守此基本精神。按照古老農村的花園規格，通常人們會在花園中間栽種一棵樹，用來保護對陽光敏感的植物，或者在花園中央設置一座噴泉，以便於灌溉所有的植物。

## 第四節 富谷修道院

修道院裡，所有的香藥草都留有記錄，這跟人們在修道院中抄寫傳統的醫學經典是一樣的。我們舉一個最有名的例子，那就是第九世紀時，富谷

（Reichenau）這個地方的修道院院長史特拉伯（Walahfrid Strabo），在他所寫的書《小花園》(Hortulus)裡紀錄了這類根據自己臨床經驗寫下的藥草書。Hortulus 就是「小花園」的意思，瓦拉菲的花園大約 100 平方公尺(約 30 坪左右)大小。這本《小花園》在整個中古世紀廣為流傳，閱讀者眾，內容是以 25 首詩歌為一個循環，敘述植物的栽種照顧與加工。瓦拉菲在他的花園裡栽種了 24 種藥草與植物，包括：鼠尾草、芸香、鹼蒿、南瓜、甜瓜、胡瓜、苦艾、普通夏至草、小茴香、鳶尾、明日葉、小茴芹、白百合、罌粟花、快樂鼠尾草、薄荷、洋車前草、芹菜、藥水蘇、龍芽草、西洋薯草、貓薄荷、蘿蔔、薔薇和胡椒，這其中有些植物是我們耳熟能詳已廣為人知的，有些我們可能不認識，或者我們沒把它當成是藥草，修道院醫學對於香藥草與醫藥或

者是食物與藥草之間沒有明顯的分別。

我們舉幾首史特拉伯的詩作，描述香藥草園植物的特徵與用法，提供給當時大多數不識字的民眾們，當作打油詩來背誦，幫助認識植物的用法與藥性。（以下參考《千年園丁的草藥》(*Kraeuter des Jahrtausendgaertners*,皮洛普(Sabine Prilop)翻譯 斯特拉波(Walafriid Strabo)的詩作)

## 蘿蔔

蘿蔔的根部，強大而有力，  
綠葉向外長，寬似一屋頂，  
最後方花壇，有它的蹤跡。  
蘿蔔的根部，相當地辛辣，  
辣味會緩解，當你食用它，  
喝磨碎種子，治癒了久咳，  
常治癒惡疾，使痛苦消失。<sup>132</sup>

## 小茴香

小茴香的光榮，不容隱瞞，  
它的嫩芽有力，向上伸展，  
它的嫩枝臂膀，向外伸張，  
它的味道甘甜，氣味芬芳。  
它有益於雙眼，去除眼翳遮蔽，使之不再模糊。

如將小茴香籽，放入母山羊奶，盡情地服用它，胃脹氣可緩解，痰液也可化祛，長期阻塞性消化不良，得以緩慢通暢。小茴香根，與葡萄酒混合，可以

---

<sup>132</sup> Sabine Prilop: *Kraeuter des Jahrtausendgaertners-Walahfrid Strabo fuer Leib und Seele*,1. Aufl.,Beuron: Beuroner Kunstverlag,2012, 頁 64。

讓氣喘性的咳嗽獲得痊癒。<sup>133</sup>

## 芹菜

我們的花園裡，芹菜變俗菜，有許多人當它只是個便菜，但不要小看它，它自有大力量，提供無數有效的藥方。人們如此說：如果，你吃磨碎的芹菜籽，煎熬人的膀胱痛，立刻會停止。如果，你吃芹菜的嫩枝莖，胃中殘餘的食物，立刻會消化，胃內也不再擾人的隆隆聲。如果，身體內的暴君，著實折騰人，讓人噁心不已，幾乎就要窒息，馬上喝芹菜液，加濃醋和開水，噁心自然退散，這是個好藥方，既安全又靈光。<sup>134</sup>

一個修道院的療癒花園除了蔬菜養生功能之外，也提供其他療癒功能，例如：一些實用的緩解頭痛、經痛、胃痛、更年期不適的簡單香草配方，這時候，香藥草小花園中的植物提供我們立即可以使用的藥材。

## 修道院療癒茶品

1. 月經來潮茶：  
等份纈草，洋甘菊，薄荷混合西洋蓍草。在一杯滾燙開水中加入一湯匙的混和藥草後蓋上杯蓋，靜候十分鐘，過濾後，依照個人需要每天最多喝六杯。
2. 更年期茶：  
一茶匙香蜂草、一茶匙錦葵，用一咖啡杯的滾燙開水沏上混合藥草，浸泡五分鐘後過濾，每日三次各服用一杯。
3. 健胃茶：  
將四份小茴香和一份洋艾（Wermut）混合在一起，取一茶匙香草混合劑，放入一咖啡杯滾燙的熱開水中，蓋上杯蓋，浸泡十分鐘後過濾，每餐飯前十五分鐘喝一杯。
4. 緩解頭痛茶方：  
兩份纈草、香蜂草與迷迭香，與四等份的薄荷混合，使用一杯滾燙

---

<sup>133</sup> 同上，頁 118。

<sup>134</sup> 同上，頁 148。



的開水，加入一湯匙的混和藥草，蓋上杯蓋，泡十分鐘，過濾後服用，每天趁溫喝二至三次。<sup>135</sup>

在史特拉伯的修道院小花園中，可以看到這個花園提供照護病人的功能，也有教化民眾的歷史性階段任務。如前述聖加侖修道院草圖中包含有三個不同的花園：蔬菜園、香藥草園與水果樹木花園，後者還是修道人靈修之地，可以靜思與默想。這樣一個概念，提供我們設計一個聖賀德佳療癒花園的藍圖，這個療癒花園將會包含前面提到的三個部份，香藥草園與菜園可以種植史特拉伯小花園裡的 24 種主要植物並加以擴充，做為聖賀德佳《醫藥書》的實驗場，還可以增加台灣本土的重要藥材，如：南薑、薑黃、薑、金盞菊……等等。這樣一個修道院花園，對一個家庭所需藥材來說，已經綽綽有餘了。

## 第五節 賓根聖賀德佳花園

現代的聖賀德佳藥用植物花園，最具有代表性的座落在賓根城邏護士山(Rochusberg)上，由十字架修女會的修女們所設立，以中世紀的藥草園也就是史特拉伯小花園的簡單形式為典範。為了紀念聖賀德佳九百年瞻禮，提供給民眾參觀。每一個花壇中，不是只栽種一種植物，而是四種植物，還增加了聖賀德佳在《醫藥書》中提到的植物，共有 80 種藥用植物。這裡有專人導覽聖賀德佳的自然醫學，介紹每種植物的療癒力量，也在此保留稀有植物的種子。

花園有小圍牆保護，根據史特拉伯說法，圍牆有三種功能：防止野生動物破壞，隔離外來的種子和調節氣候。過去有許多修道院的療癒藥草園會提供民眾藥材，但此藥草園並不提供藥草給民眾。不過民眾可以到位於藥草園旁的餐廳享用豐盛的聖賀德佳有機餐飲。餐廳位於聖賀德佳論壇的兩層樓建築物中，裡面除了餐廳外，還有討論室與展覽室。

賓根城有一座博物館，名叫河畔博物館(Museum am Strom)，展覽聖賀德佳的生平事蹟、著作與神視圖，同時也展示了她作為藥用的礦石與金屬。在博物館外面，有一座聖賀德佳花園，花園命名玩了一下文字遊戲，將聖賀德佳 Hildegard 的字尾，加上 en，成為 Hildegarten，也就是聖賀德佳「園」，種植無法在博物館中展示的有生命的植物，一部分原因也是由於近年廣受矚目的聖賀德佳本草療癒引發龐大的商機。這座花園設立於 2008 年的賓根城全邦花園展。著名的建築師斯特凡·弗洛姆(Stefan Fromm)在狹窄的長方型約八百

---

<sup>135</sup> Karfunkel Kraut und Hexe Nr. 1, *Klostermedizin*

平方公尺的土地上，把聖賀德佳《醫藥書》中的植物擺放到此聖賀德佳「園」中。在聖賀德佳花園中一共有 15 個主題花壇，八個個別花壇，以學術的角度來分析《醫藥書》中所敘述的植物療癒效果。花園面積有 28×19 公尺，有兩排高大的、約一「德」國男人高的角樹當作圍籬，把花園團團圍住，這是特意用圍牆的高度來做區隔，以區別其與中世紀修道院花園的不同。花園還利用來自狄士博山黃色微紅的砂岩覆蓋在小廣場以及花壇間走道上，這是聖賀德佳熟悉的天然砂岩。狹窄的路徑讓遊客能安靜穿越花園，靜心觀賞並認識聖賀德佳介紹的植物以及她的自然醫學原理。

15 個主題花壇為：

1. 修道院醫學的傳統
2. 出處之泉
3. 植物的魔法力量
4. 從溫血到黑膽汁
5. 對抗每日的病痛
6. 有益於精神與靈魂
7. 理解上的難處
8. 遺珠之憾
9. 有益於人或無用之物
10. 令人驚訝與不尋常之處
11. 植物的療癒力量
12. 小心有毒
13. 治療學理
14. 同類療法

## 第六節 斯圖佳高鄉大學的賓根聖賀

### 德佳醫學花園

筆者曾前往斯圖佳城(Stuttgart)的霍恩海姆(Hohenheim)大學參訪大學植物園中的聖賀德佳醫學藥草園，此園是由醫學院規劃設計，在 2006 年慶祝聖賀德佳瞻禮時設立的，提供教學使用。這個藥草園有七個四方型的花壇，一個休息區，還有蜿蜒在花壇之中的走道，周圍也有圍籬加以保護，一如中世紀花園的傳統。

藥草根據不同部位的疾病所需做的治療分為七類，種植在七個花壇中：

1. 不同疾病的總目。
2. 呼吸器官的疾病：治療咽喉、氣管、肺部與發燒。
3. 皮膚病：發炎、疹子。
4. 處理神經疾病與頭痛。
5. 心血管疾病。
6. 關節的疾病。
7. 內部疾病。

聖賀德佳在《醫藥書》中提到了 226 種香藥草，在此栽種了 96 種植物類型，七個花壇中也會出現重複的植物，因為《醫藥書》中曾經提到同一種植物的不同用法。有一些植物更是所謂的萬用植物，例如：月桂、小茴香與洋艾，出現在五個花壇；金盞菊、蘆薈與藥用芍藥出現在四個花壇中。除了香藥草植物外，花園中也栽種了《醫藥書》中提到的植物：圓柏、刺松、接骨木、香楊梅與沒藥。

## 第七節 聖賀德佳花園與象徵心理學

### 理論

心理學家拉爾夫·梅茨納(Ralph Metzner)在《神秘的綠色生命力》一書中表示：聖賀德佳的心理學學說完全整合在她的神學、宇宙論、生物與環境的關係（生態學）和她對療癒的興趣當中。作為十二世紀的學者，她熱情地相信大宇宙與小宇宙之間的和諧互動與關聯性。

「天主依據世界與宇宙的結構創造了人類，如同藝術家根據特定的模式創造作品。」這種想法曾在中世紀的學說與思想體系以及古代的世界觀中，扮演相當重要的角色。這樣的大宇宙對應小宇宙的學說，同樣出現在中國皇帝內經中，黃帝內經·靈樞·邪客第七十一章：

天圓地方，人頭圓足方以應之。

天有日月，人有兩目；

地有九州，人有九竅；

天有風雨，人有喜怒；

天有雷電，人有聲音；

天有四時，人有四肢；

天有五音，人有五臟；

天有六律，人有六腑；

天有冬夏，人有寒熱；

天有十日，人有手十指；

辰有十二，人有足十指，

莖垂以應之，女子不足二節，

以抱人形……

聖賀德佳的象徵心理學也常有這樣隱喻或比喻的語言：

靈魂相對肉體而言，就像是樹汁相對於樹木一般。理解能力如同是樹汁

與樹葉中的綠色生命力;意志力(渴求)如同花朵,心情如同首先迸發的果實,理性如同完全成熟的果實。最後,感官則是樹木縱向向上,橫向向外的擴張力量。靈魂是內在支撐力,是肉體的支柱。<sup>136</sup>

工業革命之前的農業社會,處處可以觀察得到這樣的小宇宙與大宇宙象徵性的對應關係,黑森林的藥草專家伊迪絲·費倫巴赫(Edith Fehrenbach)根據聖賀德佳專家阿爾方神父醫師的理論,將這樣的大宇宙與小宇宙的對應關係,放到藥草園的設計中。



圖 12 Edith Fehrenbach 設計的藥草園

其中的主題與形式,她作了如此的詮釋:四方與四角象徵四大元素—地水火風,四大方位—東南西北,四季更替—春夏秋冬,四大體液—血液、黃膽汁、黑膽汁與黏液以及植物的四大屬性—冷、溫、溼與乾。

花園中心有十字架造型,聖賀德佳的三部神學作品透過這種形式,將萬物重新建立起來。而聖賀德佳的靈修重點也在於此:眼觀、思考與感受融合為一,

---

<sup>136</sup> 《當知之道》,頁 133。

在水平與垂直的向度，全然地注目天主，世界的眼光看向基督內的圓滿。人的內在有三條道路：靈魂、肉體與感官。靈魂活化肉體，將生命氣息導入感官中，肉體吸引靈魂，並開啟五官面對外在世界，五官最後會觸碰到靈魂，把感官世界的刺激傳遞給肉體。這個特別的心理學三分法，是聖賀德佳思想的特徵，她將五官、肉體與精神互相結合，產生平衡的交互作用。

### 花園 中間

外圓內方，在中間的部分（土地）有個四方形，象徵所有受造物在天主的城牆內達成圓滿。四周城牆部分，用黃楊木（慷慨）圍起，用榆樹（堅硬）或栗子樹木（明辨是非）作四個角落的椅凳。

中間種植兩種具有象徵意義的主要植物：薔薇與百合，薔薇象徵聖母瑪利亞，聖母百合象徵著基督。在中間四方型內，有著白色的石頭或深棕色的泥土，邊緣用石頭或木頭圍起來，在正方形木頭圍欄外可以放天主城牆內的寶石。

## 第十一章 設計一座聖賀德佳療癒

### 花園

聖賀德佳並未留下任何和花園有關的設計圖，除了修道院醫療系統的傳統藥草園外，必須要從聖賀德佳的世界觀中獲取設計花園的靈感。作者在龍潭小粗坑租用了一塊土地，希望把聖賀德佳的想法畫在土地上，首先將她的四幅神視圖當作草圖，然後以代表各種美德的樹種來作靈修花園的素材。

### 第一節 神視圖一：人類位在宇宙中

#### 心

天主如同懷孕的婦女，將整個宇宙囊括在祂的心中；在愛的火焰中，祂擁抱所有受造物。威嚴的祂，判官般地向著紅火圈中的黑火吞吐著舌頭，用慈愛穿透嚴厲的黑火。裡面的同心圓中，有著不同色差的藍與白，他們分別代表太空、水、雲、雨與空氣，核心是棕色的地球，人類站在中間，以類

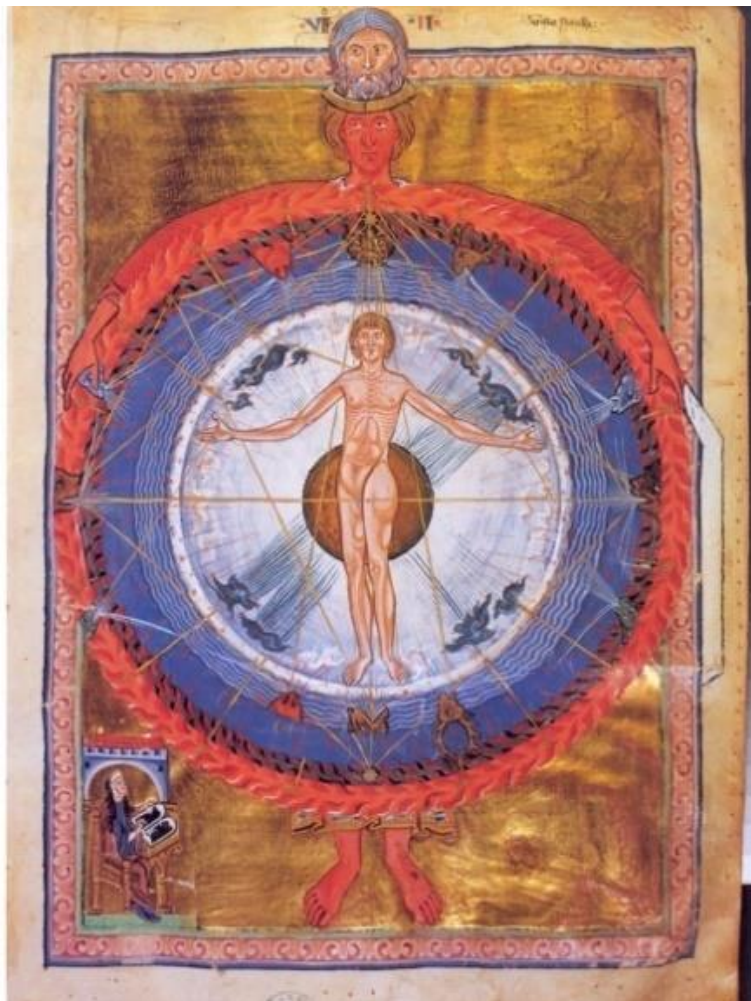


圖 13 神視圖一：人類位在宇宙中心

似十字架的形狀，連結天主與世界。這意象是橋梁，也是契機所在，天主為了親近祂所創造的天地萬物，由此道成肉身降生人間。在祂心目中，人類的分量遠超過地球好幾倍，人類的影響力可達到宇宙的各个層面。

一個線性的網狀系統，由愛出發，進入人類的內部。這個網絡將所有星體、自然力與生物，連同人類結合在一起。聖賀德佳說過，天主將人接枝天地萬物的大樹上面，人類或發展或凋零，都與其他受造物息息相關。

聖賀德佳說：

喔！人類呀！好好的端詳你自己吧！人類擁有天與地以及其他所有受造物，在祂內，人類是個完整的形象。<sup>137</sup>

這個人形出現在轉輪中，頭頂向上，雙腳向下，在白色清澈的空氣中展開雙臂，右手指尖朝右，左手朝左，雙手朝兩個方向的大氣層伸展、擁抱及守望，這表示：

人存在於世界結構的中心，他比其他受造物重要。人類的身材雖小，靈魂的力量卻巨大無比！他頂天立地，有能力連結上界與下界的事物，並推動它們，運作它們。人類以行動，無論是其右手或左手來創造事物，他的行動會穿透大千世界，因為他擁有這樣的內在力量，來行此事。如人類的身體在體積上大過心臟，靈魂力量也遠遠大於人類的肉軀；如同心臟在人的軀體內，身體也被靈魂的力量所包圍，這靈魂的力量會擴展到整個地球之上。

虔敬的人的存在，來自於上帝，他在宗教和世俗生活中，不斷的向天主表達他的愛情，努力朝向上帝。人類的行動，無論成敗，所有的追求都是朝向天主。如同人類用肉眼可以看到四方的受造物，在信仰中，人類也會處處看到天主，從每一個受造物中，認出天主，他深知：天主是唯一的，是全世界的創造者。<sup>138</sup>

---

<sup>137</sup> 《疾病的起因與治療》，頁 27。

<sup>138</sup> 《天主的化工》，頁 34。



## 第二節 神視圖二：天界的結構一九

### 層天使合唱團

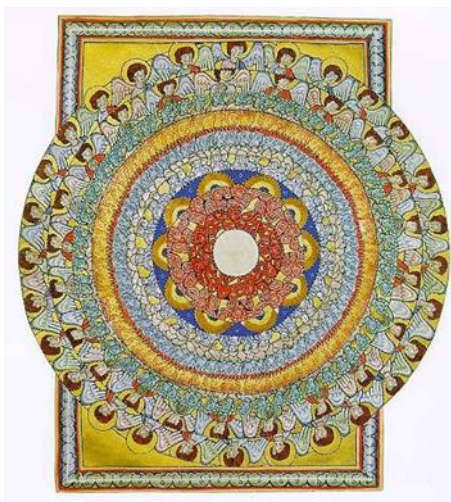


圖 14 神視圖二：九層天使合唱團

這是聖賀德佳最美麗的一幅神視圖，共有九個同心圓的天使合唱團，像中國廟宇前廳天花板上的立體藻井，層層疊疊往內在核心深入，直到最深處不可見的天主之處。層次分明的九個層級，緊緊密合，齊聲讚揚天主，執行著唯一的旨意——天主的旨意。

根據波恩修女(Cecilia Bonn)的詮釋，天使的九層合唱團，圍繞著虛空的中心——看不見的天主，完美地旋轉著，餘音繚繞，震動寰宇，天主居於無遠弗屆的光明中。

天使們於善意中合一，代表真知灼見——彼此緊密結合，如同生命共同體。「他們的輝煌無可言說，他們的數量無法計算，無人能夠掌握他們，唯有天主認識他們。天主所願之事，即是他們心之所向，眾天使各自擁有自己的面容，自成一個世界，他們各有特殊任務，因他們擁有共同的心思意念，所以擁有同一個生命體。

根據任務的不同，他們有不同的象徵圖像：眼睛、翅膀、明鏡與人類的容貌。

他們將地球的實況（萬有與歷史），以及天主在地球上的奧跡，反映在天上。

他們放射的光芒是人類的力量。他們急切地凝視人類的內在紛擾與衝突，激發人類行善，然後，將人類的善行，轉變為天上的讚嘆。

### 聖賀德佳更詳盡地詮釋這幅天使圖：

最外圈的天使，其任務在於幫助急難中的人類。

從外面數來第二圈是總領天使，任務在於宣揚天主的旨意。聖賀德佳在闡述天界結構時，將這兩個外圈的天使結構，比喻為人類的身體與靈魂。最外圈的身體，頭上有著光；第二圈的靈魂內，有著耶穌基督的肖像。人的身體與靈魂必須結合起來，服務於天主，在人間行善。

除了最外兩圈的天使歌詠隊，裡頭還環繞著五圈的天使層級：（由外而內）

第一圈是美德天使，有著人類的臉孔。美德的力量使被揀選者的內心，升起一份對善與惡的清晰理解，有美德力量的光照，罪惡自然脫落。

第二圈是權力天使，代表神性力量的恩寵與美，他們是如此光亮，讓人無法正視，那是天主永不瓦解的力量。

第三圈是君王天使，這些精神體好像白色大理石，他們穿戴著正義，統治管理人類，讓人類不至於反覆無常、三心二意，而能以基督為榜樣，聆聽聖神的聲音，終生維護正義。

第四圈是統治天使。這些精神實體如同人類一般，擁有面容與雙足，頭頂上好像帶著頭盔，身穿大理石色長袍，他們要表達的是：造物主將人類的理性從腐朽之地，提升到高天。祂將親生子送到人間，以正義摧毀誘惑者。祂是信眾之首，忠於祂的人，應當效法祂，把希望放在天國，在地上一心為善。

第五圈是王位天使，這些像是晨曦般光亮的王位天使，象徵著神愛世人，讓無罪的聖子降生人間，為拯救世人而披上人類的肉軀，祂是由聖神孕育，沒有沾染上肉體的污穢，藉著晨曦般的童貞女取得肉軀。

以上這五圈天使聖詠隊，又被聖賀德佳巧妙地比喻成靈魂內的心靈結構。她認為那是信者的眼、耳、鼻、舌、身五官，而這五官透過聖子五傷而得到解救，成為只朝向天國，直奔天主之愛與鄰人之愛的五官，不用身體的外在五官尋求外在世間的逸樂。因為當他心中渴望朝向永恆時，便會充滿了對天主與對鄰人的愛。

最內側的第二圈，是代表掌管天主真知灼見的格魯賓天使，格魯賓象徵天主的真知，他們看得到天主奧秘中之奧秘，在他們的深知中，用最純淨和

最透視的眼光，看向人類。人類也在天主的真知中，對天堂產生愛慕，遠超過對塵世的嚮往，如同天使一般，展開渴望的翅膀，飛向祂——那超越一切者。

最內層是色辣芬天使，是天使層中最高的精神實體，他們充滿熱火般的愛，一心嚮往天主，渴慕仰望並體驗上主，充分表達出生活世界與信仰世界的莊嚴，而這莊嚴，開展於純潔教會的奧秘生活中，將天主的旨意美妙地呈現出來。願所有真心歡喜追求天堂生活，一心效法色辣芬的人們，在天主的愛火中燃燒，達到色辣芬的喜樂。<sup>139</sup>

### 第三節 神視圖三：天國的雅歌

聖賀德佳看見有道光芒穿透了微風，微風承載著美妙的悅音飄送過來，歌聲讚頌那些居住在天堂、享受永恆喜悅的天人，因為他們堅守了真理之道。同時，悲歌也響起，哀嘆著還活在罪惡中的人，應和著讚頌天人的悅音。最後，天主的美德力量以混聲合唱方式高聲歌唱，鼓勵他們，幫助受到魔鬼詭計陷害的人們，透過懺悔，安返天鄉。

---

<sup>139</sup> 此篇天使章節參考《當知之道》，頁 141-145。



圖 15 神視圖三：天國的雅歌

天上的聖人歡慶著，並且行正義之事，將慈悲引入人類的歷史，將天主的奇蹟帶進人間。在世間的人類除了歌頌天主之外，就是要奉行眾善。在世的人類與天界聖人所共同從事的事功是：歌頌讚美天主上主，最好的方式就是透過美妙的音樂。對聖賀德佳而言，或說對所有本篤會修道院的修女們而言，音樂是讚美天主的最佳途徑。聖賀德佳對音樂獨有一番見解，從她的書信集，我們可以讀到：

如同耶穌的肉身來自聖神，由聖母瑪利亞所生，教會頌揚天主的歌聲，是天堂和諧的迴響，頌揚的歌聲也來自聖神。身體是靈魂的外衣，而靈魂將生命給予了人聲。因此，身體得讓人聲與靈魂和諧地共振，在讚頌上主之際，往上提升。……當人類聆聽歌曲時，會情不自禁深緩地呼吸，並且嘆息，這提醒……，我們的靈魂來自於天上的和諧，思議至此，我們意識到，靈魂內攜帶著音樂，因此，

詩篇中有這個邀約：讓我們彈奏七弦琴，歌頌上主，彈奏十弦豎琴，讚美天主上主。<sup>140</sup>

宏偉浩大的歡唱歌聲響徹雲霄，歌頌著七個聖人族群，他們在人間完成了不同的任務，回到天上繼續幫助人類精神的成長，並歌頌讚美天主的莊嚴與偉大

首先，恩寵的雅歌以和諧歌聲，讚頌著位於最上一圈內、在星光閃爍藍天中的聖母瑪利亞。

之後，雅歌讚頌著位於第二圈的眾天使，天使們幫助人類，救助受苦的人類，並且傳達天主旨意。

第三圈是教父們與眾先知，他們如綠色樹枝般地發出嫩芽，娓娓道出天上的奧秘，顯現奇蹟，為人間帶來嶄新的價值與警世的勸言。先知們先於耶穌基督而來，預告改變歷史的救世主即將來臨。一方面，先知們為人類帶來救贖的希望，另一方面，他們也警告世人，必得悔改過去所造的惡業，先知們全都是被揀選，前仆後繼，為鋪平基督救贖人類的先鋒道路而來。

第四圈是宗徒，他們用活水泉清洗了被魔鬼俘虜的人，將他方世界解放人類的喜訊帶給人們。

第五圈是殉道者，也是雅歌頌揚的對象，他們以最大的喜悅，慷慨的奉獻了他們的熱血，為他們所信的真理而殉道。

第六圈是所有信仰天主者。

第七圈歌頌著貞女們，她們的根源是那來自太陽的永恆綠色生命力量，充滿馨香與美麗，她們是天主的奧秘擁抱的晨曦。

---

<sup>140</sup> 《書信集》，頁 240。

# 第四節 神視圖四：基督與教會的犧牲

## 牲—婚禮的盛宴

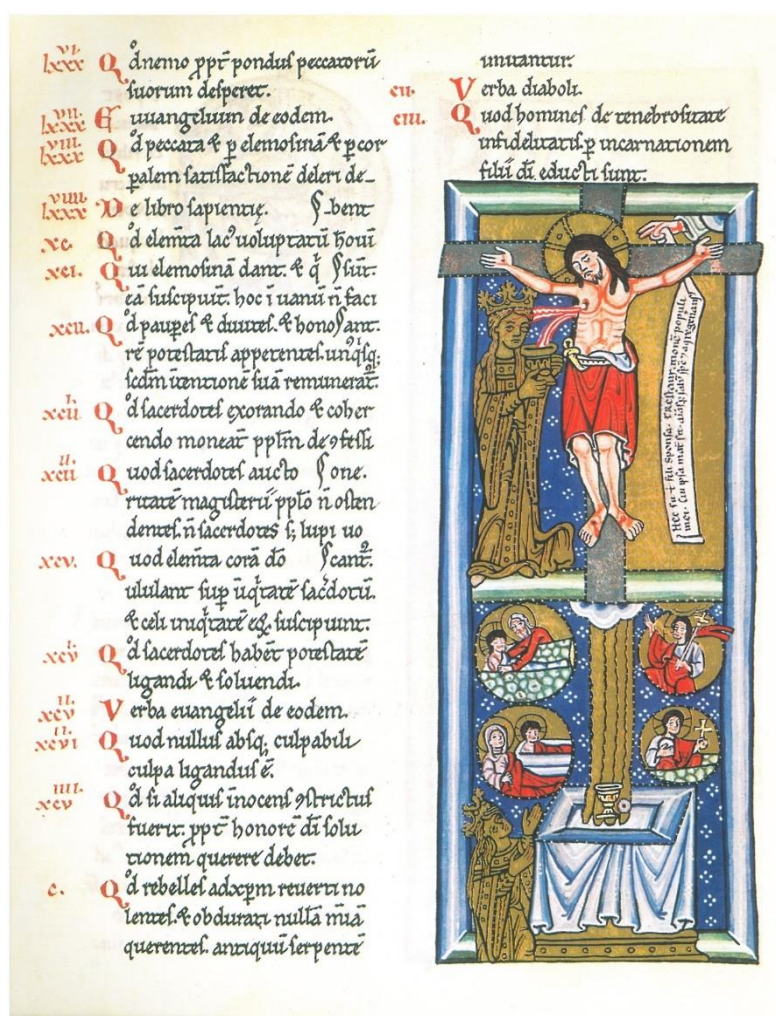


圖 16 神視圖四：基督與教會的犧牲—婚禮的盛宴

### 血刑

噢！血刑  
 你的悲鳴  
 直逼天庭  
 地水火風

狂亂騷動  
驚叫悲慟  
恐懼莫名  
因造物主  
血染大地  
噢！讓我等  
從萬病中  
療癒興起<sup>141</sup>

這神視論及教會的起源、感恩聖祭與聖體聖血。教會作為基督的新娘，在十字架之下，領受新郎賞賜的體血；教會新婦在感恩祭中，向天主索求這份嫁妝。

聖賀德佳在神視中，看到教會的開端與起源（袖珍圖飾的上半部）。天主永恆的旨意像一道光，透過神力，傾注在被釘十字架上天主子的身上，教會被主肋旁傷口傾流出的鮮血浸透。透過天父的旨意，教會許配給天主子。她也因此獲得聖體與聖血，作為結婚盛禮。這時聖賀德佳聽到天上有聲音說：

我兒，許配給你的這位，要更新我的民族，她要做他們的母親，並透過聖神與水的救贖，給予他們新生命。

教會在謙遜與愛中與天主子合而為一，並且帶領她的孩子們返回天鄉。他們領受天主子的聖體與聖血，作為返家途中的生命食糧。透過神父的口，教會要求她的嫁妝，就是基督的體血。因此天堂的榮耀籠罩著祭台，天使從天而降。這光，會持續籠罩祭台，直到感恩祭完畢，神父離開祭台為止。教會透過聖血犧牲，為眾人靈魂帶來救贖和基督內的新生命。

在圖飾畫的下半部，聖賀德佳看到教會常聚集的祭壇：教會崇敬地定睛注視著自己的嫁妝，並將它們展示給父與祂的眾天使。聖賀德佳描述她在聖體聖事中看到的過程：

當神父讚頌全能天主：「聖！聖！聖！上主萬有的天主！」時，無可言喻的神秘奧蹟即開啟序幕，此時天堂的門洞開，如火一般的閃光灑落在祭品上。來自天父威能的天光滲透祭品。天堂之火以看不見的力量，將祭品提升到凡人不可見的隱密高處，然後，祭品又降回到祭台上，好似人吸一口氣，又呼出一般。餅酒已因聖神的嘔氣，變成主真正的體與血，雖然在凡人眼中，仍保有原來的外形。這是信仰的奧秘！救主降生成人、受難、被埋葬、復活和升天的象徵，一一顯現在我眼前，如在鏡中一般。但是，當神父為紀念聖

---

<sup>141</sup> 《歌曲集》，頁 244。

子奉獻餅酒時，天父眼前重現祂的聖子因愛世人在人間所受的苦難，並在苦難中預見世界終結時所有在信仰中接受這個聖事的人。

這時，聖賀德佳聽到天父說：

「吃我聖子的身體、喝祂的血，以除免亞當夏娃之罪，讓你們得以像我的孩子般，進入天國」。我們因信德在可見之物中，領受不可見之物，進入救贖，自由、親密地與三位一體的天主結合，當天主的子女。<sup>142</sup>

我們可以想像，這聖事會在肉血之軀的凡人體內引起多麼強大的震撼！疼愛世人的天主親臨人間，分享祂的體血，讓人類分食，而這是祂最鍾愛的獨子之身，這意味著雙重的奉獻。天父奉獻自己的愛子，派遣他到世間，這是為人父母者所能體會的最巨大的犧牲，而為人子者又為愛世人，寧可被釘十字架贖罪，父的犧牲和子的犧牲，只為成就對人類的愛，不忍人類在罪惡中受苦，人的尊貴性在此刻被提升到一個無與倫比的高峰。人類在凡塵就能分享高天之上的神性，天人合一的境界，激發人類無比的熱情與愛情。

## 第五節 美德樹木花園

作者從聖賀德佳的四幅神視圖構思自己的聖賀德佳藥草園，以及可以充當靈修秘境的水果樹木花園，作者將聖賀德佳在《醫藥書》第三章提到的 64 種樹木中的重要果樹以及代表美德的樹木，栽種到這個靈修花園。例如：

### 聖賀德佳珍愛的

蘋果樹、椴柏樹、梨樹、桃樹、栗樹與李樹；

### 地中海附近陸地上的植物

無花果、月桂樹、杏仁樹、桑樹與歐楂樹……等等。

### 聖賀德佳強調的人類必須要修習的美德力量與其象徵之樹木有

慈悲（橄欖樹）、堅定（月桂樹）、穩固（雪松）、慷慨（黃楊、大葉黃楊）、天堂的喜悅（紅豆杉）、天主的奧秘（絲柏）、幸福（樺樹）、至福（海棗）、貞潔（檸檬樹）、膽識（黑櫻桃）、溫柔（枸杞）、建議（歐洲白蠟樹）、勇敢（冷杉）、智慧（板栗樹）、紀律（山毛櫸）、愛慕（薔薇）、無花果（敬畏天主）、椴柏樹（機智）。

---

<sup>142</sup> 此一篇章參考《當知之道》：〈結婚之禮物(Hochzeitsgabe)〉，頁 192-203。





圖 17 作者建造的聖賀德佳藥草園

聖賀德佳的第一部神學作品，在天主的療癒城堡中把充塞在天地之間的 35 種美德力量以人型展現，在第二部作品《畢生成就》中，她讓 35 種美德與 35 種偏情一來一往地進行對話，在她的小歌劇「力量之戲」中，讓美德與偏情的對話以歌曲呈現，一直到末期的《醫藥書》中的第三篇章，聖賀德佳讓美德以樹木的型態再度出現，甚至強調美德是鞏固世界的樑柱，人類一旦失去了生為人所被賦予的美德，世界就會因此而崩解。據說，這些象徵美德的樹木，好像是人間天線一般，會將宇宙之間的正氣美德，引導到地球上，因此我們也實驗性地栽種了這些代表美德的樹木，希望能夠提供我們在靜思冥想時的穩定力量。

在這裡列舉幾種美德植物代表的美德與惡習的對話，也是這株樹木在宇宙間代表的力量：

追求名譽的惡習說道：

我用智慧與能力將幸福搶奪到手中，它如此美好，我不在乎造成別人的痛苦與麻煩，為什麼這樣不能討天主的歡喜呢？是祂將我創造成這個樣子的呀？<sup>143</sup>

---

<sup>143</sup> 《畢生成就》，頁 166。

敬畏天主的無花果對著追名求譽說：

你目中無人，貪婪地奪走一切，你根本就是毫無價值，又徒具虛名的邪惡神祇，擁有真生命的事物，你反而不要。<sup>144</sup>

憂悶悲傷的惡習說道：

我還有什麼救贖？唯有淚垂。我擁有的是什麼生活？唯有悲苦煩憂。我得到的幫助是什麼？唯有死路一條。給我的答覆是什麼，除了毀滅之外？我不希求更好的了。<sup>145</sup>

滿懷幸福的海棗樹回答：

你吝於珍惜自己，因為你不依靠天主。你貪食罪罰，不渴求他物。我們要呼求上主，尋求祂的仁慈。你摧毀了自己，因為你不信賴天主。你不向天主祈求，因此你也找不到任何東西。我呼求天主，並且得到他的回應。我祈求祂，祂便仁慈地應允我所求。我在天主所在之處找尋，也在天主所在之處找到。我是那敬畏天主的喜悅，並且在天主面前彈奏豎琴，將我所做的一切獻給祂。因為我抱著對祂忠誠的希望，我坐在祂雙膝之上。你卻不相信天主，也不嚮往祂的恩賜，因此連連遭逢厄運。<sup>146</sup>

這段對話如此的美妙，原來「憂鬱」這惡習在聖賀德佳眼中，是因為人類貪食罪與罰，不相信有無限仁慈的天主。祂準備好隨時要赦免人類，並幫助人類，人類只要祈求就可以了，祂允諾要回應。因為不相信天主會給予豐富的恩寵，因此噩運連連，這是一種倒楣的人的自驗預言呀！如果，我們只相信自己被咒詛，永遠倒楣，無人可以幫助與協助，那又怎能得到幸福？當然陷入到黑暗的深淵呀。

塵世的悲痛的惡習說道：

天主如果認識我，怎會讓我遭遇如此的痛苦。沒有任何好事降臨在我身上，叫我怎麼能夠信賴天主。<sup>147</sup>

象徵天堂喜悅的紅豆杉回應。

---

<sup>144</sup> 同上，頁 167。

<sup>145</sup> 同上，頁 117。

<sup>146</sup> 同上，頁 117-118。

<sup>147</sup> 《畢生成就》，頁 266。

我把一切所作所為，奉獻給神。在悲傷中，仍然藏有喜悅，在所有的喜悅中，有一種幸福，它不像白天和黑夜的變化交替。這個擁有天堂喜悅美德的人，已經是不以物喜，不以己悲，超然於世間的禍福，只朝向天堂的喜樂。<sup>148</sup>

最後，作者決定要將神視圖四的中心位置——祭台，擺放到九層天使圈的花園中心，在那裏種植象徵基督的百合花，象徵聖母瑪利亞的玫瑰花，在此中心點建立天與人的合作共融，天與人在此核心合而為一。

---

<sup>148</sup> 同上，頁 266-267。

作者在龍潭的藥草園中，將聖賀德佳的四幅神視圖擺在一起，當作花園中的圖騰，

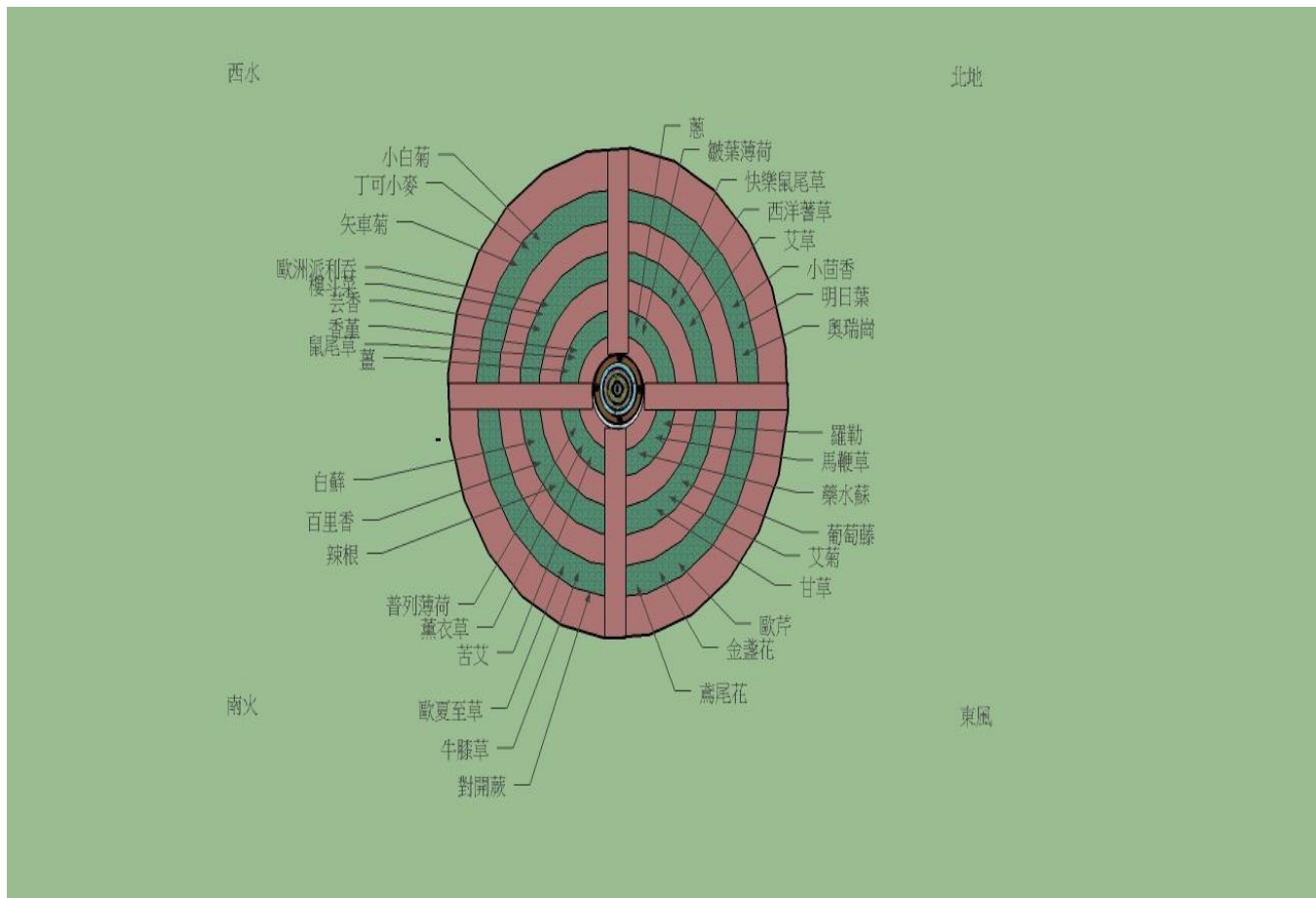


圖 18 草藥園中聖賀德佳的神視天使圖騰與人類的宇宙定位圖

149

在此花園中，有九層天使合唱團，有十字架象徵人類在宇宙的中心位置，而其核心則是舉行聖體聖式的祭台，在此天與人形成相互的交流，祂以聖道禮儀滋養人類的靈魂，人類以物質的聖祭回應聖道，之後天主又以實質又具象的聖體聖血滋養有血有肉的地上人類。在此天使圈內，有大自然界的植物，代表著天地間的地水火風，與天上交融，成為聖祭的祭品，藉此，作者表達出天地人三位一體根植於大地的靈修。

也許是因為這些神視圖代表了神聖的力量，一些吃了花園種植的歐芹與

<sup>149</sup> 此圖為社工系學生屠崇軒根據 Edith Fehrenbach 給的屬地水火風植物，將植物設計放入龍潭的聖賀德佳草藥園的聖賀德佳的神視天使圖騰與人類的宇宙定位圖中。

苦艾酒的修行者表示，在其中嗅到了神聖的沉味！聖賀德佳，感謝您啦！在此花園中，我們把天上神聖的力量，那種像月光親吻大地的力量，引進到了花園的土地之中。

# 附錄一、聖賀德佳推廣工作大事記

## 推廣活動

2011 年

12 月	從麗芬處接收到聖賀德佳的訊息，繼續聖賀德佳研究，同時開始和德國巴赫花精進階療法合作。
------	--

2012 年

2 月	前往德國聖賀德佳修道院帶回《醫藥書》，順道學習德國新巴赫花精療法課程。第一階課程銜接了早前花精療法的發展工作。
4 月	再度前往德國學習花精療法第二階課程。
5 月 10 日	聖賀德佳封聖。
9 月	完成翻譯並出版《聖賀德佳女修院一九百年前的女先知對現代人的啟示》
10 月	聖賀德佳被梵諦岡封為聖師，教友周刊同步刊登了聖賀德佳封聖師的慶祝文章。

2013 年

5 月 10 日	應宗教系邀請，演講介紹聖賀德佳。
----------	------------------

2014 年

	成立龍潭聖賀德佳本草學院與療癒花園
1 月	舉辦聖賀德佳一日研習營

3 月	舉辦第一屆新巴赫花精療癒工作坊三梯次
-----	--------------------

2015 年

	舉辦第二屆新巴赫花精療法工作坊進階
3 月	第一屆聖賀德佳研習會—聖賀德佳的生命故事、音樂、自然醫學與靈修對現在生活的啟迪

2016 年

5 月	社會科學院今日社會論壇系列講座共四場
9 月	協辦第七屆生物能信息醫學國際會議與花精論壇
	舉辦第三屆新巴赫花精療法公益演講與工作坊

2017 年

2017.1 ~2018.10	舉辦八梯次聖賀德佳溫和禁食營
10 月	聖賀德佳榮列聖人聖師五周年慶祝活動—自然醫學工作坊及居家養生講座。說明：邀請國際聖賀德佳協會主席 Dr. Ptok 來台系列講座與課程

2018 年

4 月	聖母健康農莊—聖賀德佳修道院香草園落成
2018.4 ~2018.7	舉辦 3 場聖賀德佳香草療癒工作坊
5 月	輔仁大學身心靈療癒論壇共四場

10 月	<p>聖賀德佳榮列聖人聖師六周年慶祝活動—音樂饗宴</p> <p>說明：邀請德國聖賀德佳音樂家古拉(Gertrud Maria Gura)來台舉辦三場音樂會及一場音樂工作坊，並由台灣的管風琴師潘天銘即興演奏中世紀聖賀德佳聖樂，培育本篤修道院的修女與教友愛樂者成為傳承聖賀德佳音樂的種子老師，並且讓台北地區、高雄地區與台東地區的愛樂朋友們與醫護人員透過音樂祈禱會能夠更親近天主。</p>
2018.11 ~2019.4	<p>台中花博德國展區—聖賀德佳香草</p> <p>說明：將聖賀德佳香草導入台中花博后里園區的德國廠商展區時間花型(Flora Frame of Time)，聖賀德佳香草療癒具有平民日常的多元實用性，與展覽的包浩斯(Bauhaus)藝術理念相契合；並同步舉辦推廣課程 (2018 年 11 月-2019 年 4 月，每月一次)。</p>

## 出版品

在德國，作者請古德雅修女介紹詮釋聖賀德佳的書，包括：聖賀德佳醫學和聖賀德佳靈修方面的書籍，回台後將書籍帶往光啟出版社、保祿書局以及星火出版社等天主教出版社，請他們協助出版。

從詮釋聖賀德佳的著作入手，是因為聖賀德佳的原典作品不容易閱讀，如果要讓一般人能夠進入聖賀德佳的神學醫學世界，一定要經過轉譯與詮釋。

決定從日常生活的養生寶典入門，也是為了讓大家更能接受這位偉大的女性。聖賀德佳關心生活在世的人類，關心人們每個層面大大小小的煩惱。

目前已出版的有：

2012 年

《Ave Generosa 葛麗果聖歌（晚禱）CD》上智出版社

《聖賀德佳簡介小冊(第三版)》(淡水本篤修道院與台北主教公署)

在教友周刊發表：聖賀德佳的音樂，聖賀德佳的療癒觀……等長篇論述

2014 年

出版新巴赫花精療癒、新巴赫花精身體地圖與童心花顏，三本有關花精的套



書 自由之丘出版社

《德國醫生愛用的：聖賀德佳香草植物養生寶典》星火出版社

2015 年

在社會論壇發表〈聖賀德佳療癒花園〉

柯博識神父發表〈聖賀德佳的醫學觀〉

2016 年

《溫和的禁食：聖賀德佳的身心靈平衡觀》光啟出版社

除此之外，還有：

聖師聖賀德佳與本篤女修院一九百年前女先知對現代人的呼喚（台灣淡水聖本篤女修會發行）以及公視「女性的力量」影片

籌備中準備出版的有：聖賀德佳的礦石書與靈修精要兩書。

從 2012 年開始在教友週刊天主教週報發表聖賀德佳的文章，2014 年開始每月連載女性的力量專欄至今。發表的文章：

表格 4 在教友周刊發表的文章

書名	教友週刊
1. 聖賀德佳的神視作品—寶藍色的天主聖三與聖體聖事	天主教週報 2012 十月
2. 聖賀德佳的音樂（著作）—天堂的交響樂章	天主教週報 2012 十月
3. 聖賀德佳的自然醫學（著作）	天主教週報 2012 十一月
4. 宗教道路的基本經驗（譯作）	天主教週報 2013 五月中
5. 德國人—女性的力量（聖師聖女賀德佳）（譯作）	德國公視 ZDF

6. 醫治—信仰的另一種說法（譯作）	天主教週報（2013 至 2014 五月的每月連載）
7. 女性的力量—聖賀德佳的生命故事（著作）	天主教週報（2014 每月連載）
8. 聖賀德佳三周年封聖紀念—重新發現古老的醫學寶藏	天主教週報 2014 年 10 月
9. 天主的大藥房	2016 五月開始連載

# 附錄二、高鄉大學聖賀德佳花園 的草藥配方

## 一、不同疾病總目：

- 薰衣草：葉 花（茶 酞劑）  
天仙子：葉 種子（酞劑）  
馬兜鈴：葉 根（茶 酞劑）  
時蘿：花（茶）  
尖葉大車前草：葉（茶）  
小八角：根（茶 湯劑）  
牛至（Dost）：葉（茶 軟膏）  
葫蘆瀉根(Zaunruebe)：根（酞劑）  
龍芽草：葉 花（茶）  
真正鼠尾草：葉（茶 酞劑）  
西洋蓍草：葉 花（茶）  
水蘇（Ziest）：葉（茶 酞劑）  
秋水仙球莖：葉 種子（酞劑）  
金盞菊：果實 花（茶 酞劑 軟膏）  
芸香：葉（茶 酞劑）  
小白菊：葉 花（茶 酞劑）  
龍葵：葉 莖（酞劑）  
罌粟：種子（油）  
葉片有毛的毛蕊花：葉 花 根（茶 酞劑）  
艾菊：葉 花（茶 酞劑）  
常春藤：葉（茶 酞劑）  
有香氣的蓮香報春花：根 花（茶）  
甘草：根（茶 糖漿 甘草精）  
木莓：葉 花（茶）  
香薄荷：葉 花（茶）  
洋艾：葉 花（茶）  
毒萵苣：葉（酞劑）  
矮接骨木：根（茶 酞劑）  
明日葉：葉 根（茶）  
黑色接骨木：葉 花 樹皮 莓漿（茶、果汁）  
斑葉疆南星：根（酞劑 粉劑）  
藥用芍藥：根（酞劑）  
歐洲鱗毛蕨：根莖（酞劑，湯液）

圓葉錦葵：葉片 花（茶 湯劑）

## 二、呼吸器官的疾病：治療咽喉 氣管 肺部與發燒

時蘿：果實（茶）

藥蜀葵：根 葉片（茶 酞劑 糖漿）

蘿勒：葉片（茶）

接骨木：花 漿果（茶 漿果汁液）

歐前胡：根部（茶）

毛蕊花：根 葉 花（酞劑 茶）

金錢薄荷：枝蔓 葉片（茶）

毒蒿苳：葉（酞劑）

西洋蓍草：葉片 花（茶）

普列薄荷：葉片（茶 酞劑）

刺柏：果實（茶 酞劑）

觀音蓮：葉（茶 藥膏）

耬斗菜：葉片（酞劑）

木莓：葉片 花（茶）

斑葉疆南星：根（酞劑，粉末）

絲柏大戟：葉（酞劑）

對開蕨：葉片（酞劑 茶）

小茴香：果實（茶）

艾菊：葉片（茶）

甘草：根（汁 茶 糖漿 甘草精）

明日葉：根 葉片（茶）

藥用芍藥：根（酞劑）

艾草：根部 葉片（茶）

歐芹：根 果實（茶）

歐洲鱗毛蕨：根部（酞劑 湯劑）

新疆圓柏：嫩芽（酞劑 茶）

圓葉錦葵：葉片 花（茶 湯劑）

龍芽草：葉片，花（茶）

## 三、關節的疾病：

芸香：葉（茶葉，酞劑）

歐芹：根 果實（茶）

大車前草：葉（茶）

種子燕麥：綠葉，果實（湯，酞劑，粥）

歐洲鱗毛蕨：根莖（酞劑，湯液）

洋艾：葉，花（茶）

Ross 薄荷：葉（茶）

蒔蘿：果（茶）

芹菜：根，葉，果（湯液，果汁）

夏季絲柏大戟：：葉（酞劑）

藥用纈草：根莖（酞劑，茶）

斑葉疆南星：根（酞劑，散劑）

## 四、處理神經方疾病與頭痛

金盞菊：果實，花（酞劑，茶，軟膏）

小茴香：果實（茶）

罌粟：種子（油）

洋艾：葉，花（茶）

矮接骨：根（酞劑，茶）

狗薔薇：果實，種子（茶）

黑龍葵：葉，莖（酞劑）

鼠尾草：葉（茶葉，酞劑）

歐洲夏至草：葉（茶葉）

種子燕麥：種子，綠葉（湯液，酞劑，粥）

啤酒花：球果(Fruechtzapfen)（茶）

斑葉疆南星：根（酞劑，散劑）

對開蕨：葉（酞劑，茶）

藥蜀葵：根，葉（茶葉，酞劑，糖漿劑）

芸香：葉（茶葉，酞劑）

金錢薄荷：葉（茶葉）

毛蕊花：葉，花，根（酞劑，茶）

## 五、皮膚病 皮膚發炎 疹子

新疆圓柏：莖尖（酞劑，散劑）

酸漿：水果（酞劑，茶，果汁）

艾草：根，葉（茶葉）

藥用芍藥：根（酞）

亞麻：種子（茶，粉末，油）

矢車菊：葉（茶葉）

白屈菜：葉，根（酞劑，湯液）

康復力：根（酞劑，茶，輸液）

Ross 薄荷：葉（茶葉，酞劑）

金盞花：果實，花（酞劑，茶，軟膏）

絲柏大戟葉（酞）

龍芽草：葉，花（茶）

花小茴香：果實（茶）

奶薊：果，葉，（酞劑，茶）

葫蘆瀉根：根（酞劑）

木莓：葉，果（茶）

金錢薄荷：葉（茶葉）

西洋蓍草：葉，花（茶）

## 六、內部疾病

鼠尾草：葉（茶 酞劑）

普列薄荷：葉（茶 酞劑）

矢車菊：葉（茶）  
歐芹：根 花（茶）  
普通夏至草：葉（茶）  
蘿勒：葉（茶）  
茴芹：葉 花（酞劑 湯劑）  
刺柏：花（茶 酞劑）  
Ross 薄荷：葉（茶 酞劑）  
奶薊：葉 花（茶 酞劑）  
艾菊：葉 花（茶）  
馬兜鈴：葉 根（茶 酞劑）  
龍芽草：葉 花（茶）  
芸香：葉（茶 酞劑）  
歐前胡：（茶）  
種子-燕麥（綠葉 花（湯劑 茶 粥）  
白屈菜：葉 根（酞劑 湯劑）  
黃龍膽：根（茶 酞劑）  
對開菊：葉（茶 酞劑）  
甘草：根（茶 糖漿 甘草精）  
常春藤：葉（茶 酞劑）  
有香氣的蓮香報春花：根 花（茶）  
藥用芍藥：根（茶）  
狗薔薇：花 種子（茶）  
康復力：根（茶 酞劑 湯劑）  
辣味絲柏大戟：葉（酞劑）  
小白菊：葉 花（酞劑 湯劑）

藥用纈草：根部莖（茶 酊劑）

洋艾：葉 花（茶）

牛蒡：根（茶 酊劑）

普通艾草：根 葉（茶 酊劑）

葫蘆瀉根：根（酊劑）

## 七、心血管病

檸檬香蜂：葉（茶 酊劑）

龍葵：葉 莖（酊劑）

奶薊：葉 果實（茶 酊劑）

小茴香：花 果實（茶）

對開蕨：葉（茶 酊劑）

甘草：根 莖（茶 汁 甘草汁）

洋艾：葉 花（茶）

黃龍膽：根（茶 酊劑）

香薄荷：葉（茶）



# 參考書目

## 聖賀德佳的原典：

《當知之道》：(SCIVIAS)，簡稱 (SC)

1. Hildegard von Bingen.(1975): *Wisse die Wege. Scivias*. Ins Deutsche übertragen und bearbeitet von Maura Böckeler .Salzburg, Otto Müller Verlag, 9. Aufl.1954
2. Hildegard von Bingen: *Wisse die Wege.Liber Scivias*. Eine Schau von Gott und Mensch in Schoepfung und Zeit.Neuuebersetzung von Mechthild Heieck.Herausgegeben von der Abtei St. Hildegard,Ruedesheim/Eibingen, Beuroner Kunstverlag, 1.Aufl. 2010.

《天主的化工》：(Liber divinorum Operum)，簡稱 (WM)

1. Hildegard von Bingen. (1998) : *Das Buch vom Wirken Gottes. Liber divinorum Operum*. übersetzt und herausgegeben Mechthild Heieck. Augsburg, Pattloch Verlag.
2. Hildegard von Bingen: *Das Buch vom Wirken Gottes. Lieber Divinorum Operum*.  
Neuuebersetzt aus dem Lateinischen von Mechthild Heieck. Herausgegeben von der Abtei St. Hildegard,Ruedesheim/Eibingen, Beuroner Kunstverlag, 1.Aufl. 2012.

《畢生成就》：(Liber Vitae Meritorum) 簡稱: (VM)

1. Hildegard von Bingen (1972) : *Der Menschen in der Verantwortung*. übersetzt und nach den Quellen erläutert von Heinrich Schipperges. Salzburg, Otto Müller Verlag, 3. Aufl.
2. Hildegard von Bingen(2014): *Das Buch der Lebensverdienste. Liber Vitae Meritorum*. Uebersetzt und eingeleitet von Sr. Maura Zatonyi OSB. Herausgegeben von der Abtei St. Hildegard,Ruedesheim/Eibingen, Beuroner Kunstverlag, 1.Aufl. 2014.

《書信集》：Briefwechsel (BW)

1. Hildegard von Bingen (1990) : *Briefwechsel*. Nach den ältesten Handschriften übersetzt und nach den Quellen erläutert von Adelgundis Führkötter . Salzburg, Otto Müller Verlag, zweite verbesserte Auflage.
2. Hildegard von Bingen (2012) : *Briefe (Epistolae)* .Uebersetzt und eingeleitet von Sr. Walburga Storch OSB. Herausgegeben von der Abtei St. Hildegard,Ruedesheim/Eibingen, Beuroner Kunstverlag, 1.Aufl. 2012.

《歌曲集》：Lieder (Symphoniae) 簡稱: (LD)

1. Hildegard von Bingen(2012) : *Lieder*. Neu Uebersetzt und eingeleitet von Dr. Barbara Stuehlmeier. Herausgegeben von der Abtei St. Hildegard,Ruedesheim/Eibingen, Beuroner Kunstverlag, 1.Aufl. 2012.
2. Hildegard von Bingen. (1992) : *Lieder*. Ins Deutsche übersetzt von Pudentiana Barth OSB/M. Immaculata Ritscher OSB/Joseph Schmidt-Görg. Salzburg, Otto Müller Verlag, 2. Aufl.

《疾病的起因與治療》： *Ursprung und Behandlung der Krankheiten* (Causae et Curae) 簡稱: (HK)

1. Hildegard von Bingen (2011) : *Ursprung und Behandlung der Krankheiten*.Vollstaendig neu uebersetzt und eingeleitet von Ortrun Riha. Herausgegeben von der Abtei St. Hildegard,Ruedesheim/Eibingen, Beuroner Kunstverlag, 1.Aufl. 2011.
2. Hildegard von Bingen: *Heilkunde: Das Buch von dem Grund und WEsen und der Heilung von Krankheiten*.Uebersetzt und erlaeutert von Heinrich Schipperges.Otto Mueller Verlag, Salzburg.6. Auflage 1992.

《大自然的療癒力—醫藥書》： *Heilkraft der Natur—“Physika”* (Phy)

1. Hildegard von Bingen: *Heilkraft der Natur—Physika*. Das Buch von dem inneren Wesen der verschiedenen Naturen der Geschoepfe. Uebersetzt von Marie-Louise Portmann, Basel. Herausgegeben von der Basler Hildegard-Gesellschaft, Basel.Lizenzaufgabe der Aufgabe des Pattloch-Verlags. 1991.

## 論述聖賀德佳原典的文獻:

1. Beuys, Barbara: *Denn ich bin krank vor Liebe – Das Leben der Hildegard von Bingen*, München: Piper Verlag, 2003.
2. Bonn, Caecilia: *Im Herzen der Schöpfung: Meditationen zu Miniaturen aus der Werken von Hildegard von Bingen*, Augsburg: Pattloch, 1997.
3. Christiani, Fontes: *Leben der Heiligen Hildegard von Bingen*. Uebersetzt und eingeleitet von Monika Klaes. Freiburg: Herder, 1998.
4. Diers, Michaela: *Hildegard von Bingen*, 4. Aufl, München: Deutscher Taschenbuch Verlag, 2002.
5. Dinzelbacher, Peter/Bauer, Dieter R.: *Religiöse Frauenbewegung und mystische Frömmigkeit im Mittelalter*, Köln: Böhlau Verlag, 1988.
6. Dr. Tornieporth, Gerda: *Der Hildegard-Garten. Heilkraeftige Pflanzen & bewaehrte Hausmittel*. Muenchen:BLV, 2015.
7. Esser, Annette: *Die Kirchenlehrerin Hildegard von Bingen, Scivias Institut fuer Kusnt und Spiritualitaet*,Verlag: epubli GmbH, Berlin, 2013.
8. Fontes, Christiani: *Leben der heiligen Hildegard von Bingen – Kanonisation der heiligen Hildegard*, Freiburg im Breisgau: Verlag Herder, 1998.
9. Fox, Matthew: *Illuminations of Hildegard of Bingen*, Santa Fe: Bear & Company, 1985.
10. Führkötter, Adelgundis: *Das Leben der heiligen Hildegard- Ein Bericht aus dem Jahrhundert verfaßt von den Mönchen Gottfried und Theoderich*, 3. Aufl, Salzburg: Otto Müller Verlag, 1980.
11. Kopp, Ursula: *Gaertnern mit Hildegard von Bingen. Ausgewaehlte Heilpflanzen fuer Hausapotheke und Kueche*. 3. Auflage, Hamburg: Moewig, 2014.
12. Metzner,Ralph: *Das Mystische Gruen: Die Wiedervereinigung des Heiligen mit dem Natuerlichen*, Engerda: Arun-Verlag,2 000.
13. Prilop, Sabine: *Kraeuter des Jahrtausendgaertners*. 1. Auflage, Goettingen: Beuron.,2012.

14. Riedel, Ingrid: *Hildegard von Bingen-Prophetin der kosmischen Weisheit*, Freiburg in Bressgau: Kreuz Verlag, 2014.
15. Rieth, Peter: *Hildegard von Bingen. Eine aufschlussreiche Begegnung mit ihrem naturkundlich-medizinischen Schrifttum*. Marburg: Tectum. 2011.
16. Strehlow, Wighard: *Die Psychotherapie der Hildegard von Bingen-Heilen mit der Kraft der Seele*, Stuttgart: Lückow Verlag, 2004.
17. Strickerschmidt, Hildegard: *Geerdete Spiritualitaet bei Hildegard von Bingen-Neue Zugaenge zu ihrer Heilkunde*, Berlin: Lit Verlag, 2. Auflage, 2008.
18. Stuehlmeier, Barbara: *Tugend und Laster. Wegweisung im Dialog mit Hildegard von Bingen*. 1. Auflage. Freiburg: Beuron, 2012.
19. Von der Abtei St. Hildegard (Hrsg.): *Geschaut im lebendigen Licht - Die Miniaturen des Liber Scivias der Hildegard von Bingen*. 1. Auflage, Ruedesheim/Eibingen: Beuron, 2011.

## 中文相關參考資料：

1. 史特利可施密特(Hildegard Strickerschmidt) 著・鄭玉英 譯。《綠色生命力的探尋之旅》(Praktische Ratschlaege zur positive Lebensgestaltung)。台北市：光啟文化事業。2015。
2. 萊茵赫德・席勒(Reinhard Schiller) 著・王真心 譯：《德國醫生愛用的聖賀德佳香草植物養生寶典》(Die Hildegard-Pflanzen -Apotheke)。台北市：星火文化。2014。
3. 《聖本篤會規》。聖本篤 著。譯者 佚名。出版年、出版社不詳。