

隱修士的24小時

24 heures de la vie d'un moine

靠著雙手的操作而生活時

他們才算是真正的修道人——《本篤會規》

若望伯鐸·隆佳神父 (Dom Jean-Pierre Longcat) / 著

逢塵瑩 / 譯



隱修士的24小時

24 heures de la vie d'un moine

靠著雙手的操作而生活時

他們才算是真正的修道人——《本篤會規》

若望伯鐸·隆佳神父 (Dom Jean-Pierre Longeat) / 著
逢塵瑩 / 譯



24 heures de la vie d'un moine

Par Dom Jean-Pierre Longeat

Traduit en chinois par Thérèse Pang

Copyright © Éditions du Seuil, 2008

Chinese Copyright © Kuangchi Cultural Group 2010, Taipei, Taiwan

All rights reserved.

特別感謝以下本篤傳統修會提供書中圖片及協助：

加拿大Our Lady of the Prairies Cistercian Abbey

美國Our Lady of the Mississippi Abbey

台灣台北淡水聖本篤女修會

台灣南投水里萬福聖母院嚴規熙篤隱修會

Special Thanks to:

Our Lady of the Prairies Cistercian Abbey, Canada

Our Lady of the Mississippi Abbey, USA

Danshui St. Benedict Monastery, Taiwan

Holy Mother of God Trappist Monastery, Taiwan

Our Lady of the Prairies Cistercian Abbey

P.O. Box 310

Holland, Manitoba, R0G 0X0

Canada

<http://www.virtualmuseum.ca/Exhibitions/Trappist/english/index.html>



Our Lady of the Mississippi Abbey

8400 Abbey Hill Lane

Dubuque, Iowa 52003-9576

Iowa, USA

<http://www.mississippiabbey.org/Home>



聖本篤女修會 (Benedictine Sisters (OSB))

淡水聖本篤修道院：25163台北縣淡水鎮學府路34巷10號

Danshui St. Benedict Monastery：No.10 Lane 34, Xuefu Rd, Danshui Zhen, Taipei County 25163, Taiwan

Tel：(02) 2621 2241



嚴規熙篤隱修會 (Order of Cistercian of the Strict Observance)

萬福聖母院：553南投縣水里鄉水里六路20號

Holy Mother of God Trappist Monastery：20 Shuili 6th Rd., Shuili, Nantou County 553, Taiwan

Tel：(049) 277 5744

目錄

0 5 9	0 4 3	0 3 5	0 3 1	0 2 3	0 1 9	0 1 3	0 0 9
第七章	第六章	第五章	第四章	第三章	第二章	第一章	前言
正午的魔鬼	祈禱與工作	時辰短禱與感恩祭	誦讀聖言 (Lectio Divina)	唱聖詠	過了晚上，過了早晨	接待	

靈修士的靈修

1 5 7	1 4 3	1 3 5	1 2 7	1 2 1	1 1 5	0 9 9	0 9 1
結語	第十四章 晚禱	第十三章 靈修指導	第十二章 獻身	第十一章 靜默與慎言	第十章 達成理想之路	第九章 聆聽	第八章 膳食

隱修士的24小時
24 heures de la vie d'un moine

前言

隱修士是怎樣的人？是一個穿著道袍、雙手合十、舉目向天、帶幾分天真地在祈禱的人嗎？是一個胖胖的、穿著棕色粗呢道袍，像方濟會士一樣赤著雙腳，就如我們在電視廣告中看到在宣傳乳酪品牌或高級啤酒的人嗎？常有人說從隱修院出來的產品都是經天主降福過的，因此深受消費者的歡迎。

也有人認為男女隱修士是人人尊敬的人，有事會向他們請益；然而觀光客在參觀隱修院時，心想會看到的卻是古老石材，而非自獻給天主的男女隱修士。

那麼，隱修士究竟是怎樣的人？在我們看過他們一天廿四小時的生活以後，也許就會有答案。因為由隱修士個人和他所屬修會的每日生活，可以看到他們生命和聖召的意義。這對於許多現代人來講，乍看之下不免會感到奇特難解。

例如，你們知道隱修院是接待訪客的場所嗎？他們可以在一天的任何時間接待訪客，也有各式各樣的人在隱修院做避靜；他們知道在那裡可以找到寧靜，還有人會聽他傾訴。

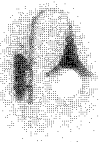
來到隱修院裡的人總會不斷地詢問，隱修士在修會裡天天做什麼事？他們這才發現他們不是一天到晚只在祈禱，他們也要賺錢生活，外加其他安排有序的修會服務、個人時間以及接待訪客等其他事項。

只來參觀一下的人對於隱修生活的基本精神很可能摸不透。隱修士要從分裂他內心的私慾偏情中解放出來，以能懷有更完美的愛。有哪些私慾偏情呢？他們如何積極面對，而非消極地自怨自艾？他們如何貢獻心力，與兄弟和睦相處？聖本篤的《會規》如何濃縮了聖人的靈修論述，而成為隱修生活的規範？目前要向現代人講服從、謙遜或靜默，聽不進去的大有人在。然而，即使是今日的企業主也對此頗感興趣，甚至請隱修士來作見證，以能更有效地管理與屬下的關係。

他們吃的是什麼？他們的單人小室裡有些什麼東西？隱修士們之間有何種關係？他們有散心時間嗎？隱修士是如何進入修會的？要經過多少時間以後才能成為修會的永久成員？他宣誓入會的內容是什麼？宣誓後會被任命擔任什麼職務？

在修會裡共同和個人的祈禱如何進行？如何在修會裡達成與天主的結合？這本是一切教友生活和修道生活的最終目標。

以上就是隱修院的訪客們經常提出來的問題。本書將盡量針對這些問題作出答覆，



並說明隱修生活的綜合性全貌，同時也給修會今後的發展方向提出幾點建議，以開拓問題的視野。

基督文化今日常遭人誤解，在這種情況下，自古締造基督文化傳統的男女隱修士，有義務現在站出來，再度向人說明基督文化的深層意義及其聖善之美。

二〇〇七年八月六日作者誌

第一章
接待



那是一九七〇年代之初。我一直很想去隱修院做一次避靜。朋友告訴我我可以去里居奇（Lijugé）的隱修院。我於是就在七月初整裝上路。

出了波阿帝埃（Poitiers）城，我就行駛在一條鄉村小路上了，兩邊枝葉茂盛的樹林讓人完全無法想像這座隱修院迷人的景色，我常聽歷史系的同學們談到這座古老的修院。

登上坡道的高處，我終於看到了「里居奇」的告示牌；從高處放眼望去，淨是一片法國鄉鎮典型的小平房。隱修院很可能就在鎮外的某個山谷裡。我跟著指示前行，結果到達了村子的中央廣場，一邊是村公所的建筑羣，另一邊是本篤會修院的建筑羣，我一時不知該先看哪一邊。

我敲了隱修院厚重的大門，接著進到了一間舒適寧靜的大廳。門房修士笑臉相迎，問道能為我做什麼。我告訴他我向接待住客的修士訂了一間房間，要來做幾天避靜。他立刻拿起電話，告訴接待住宿修士房客已到。我環視周圍，突然感到有些怪異。這裡一方面固然有門房修士的微笑所代表的和善氣氛，另一方面卻又感到有許多難以捉摸的東西，因為這裡的一切都與我所習慣的社會生活格格不入。我在門房旁邊竟然看到一個供訪客用的書店和一間紀念品小店，我不禁起疑，就向對我友善的門房修士說：「我以為來到隱修院看到的淨是靈修天地，居然還有商業區！」修士一臉從容地回答我說，隱修



士不是天使；也得賺錢生活，他們從事各種工作，其中也包括這間小店，其實店裡提供的都是最純正的隱修院傳統讀物，這也是服務訪客，給他們身、心、靈提供最好的滋養品。他還背了一段《會規》——那是本篤（Benoît de Nursie）在第四世紀寫下的文獻，至今仍引領本篤會和熙篤會的修院生活——「靠著雙手的操作而生活時，他們才算是真正的修道人¹。」

《本篤會規》此後還會讓我發現許多我意想不到的事。

接待住宿修士來了，和我親切打了招呼以後，就帶我到修院聖堂去。我們進了聖堂，靜默祈禱了片刻。我後來才明白那是他遵照接待訪客的《會規》²行事。本篤會修院的接待工作鮮為人知，在更深入談論隱修生活之前，值得在此先加說明。

隱修院一向有接待訪客的傳統。隱修生活的大原則之一，就是視敲修院大門的訪客為基督本人，尤其是窮人或過路客，因此接待訪客就要像接待基督本人一樣。這條基督留給門徒們愛人如己的誠命，世世代代一直在各修院裡以各種方式認真地付諸實現。隱修士們不僅款待訪客，還成立學校——因為《本篤會規》也指示在會院內教育學童，成立醫院和救濟中心——那是給最窮困潦倒者提供生活所需的地方，以及其他機構，以促成社會及文化的進步。由於各隱修院的不同傳統，現在有的隱修士首重祈禱默觀，有的

則首重傳布福音，還有許多修院負責中學及大學教育，甚至負責堂區管理。然而修院最大的牧靈重點還是在於訪客，給他們提供避靜、退省和思考的場所。

接待住宿修士把我帶到我要住的房間裡，問我在避靜期間是否需要一位靈修嚮導，或定時與一位隱修士見面。我說好，我們就約定一個小時以後在他的辦公室見面。那時我腦海裡已湧進了一大堆問題。

房間裡除了必需品以外，什麼都沒有。我更驚覺到自己突然身處一片靜寂之中。我深感離一般生活遠極了。然而這裡沒有一樣東西讓我嚮往別處，我的確是身處不加粉飾的真實之中。心裡雖有點害怕，卻不想離開。

一個小時以後，我如約和接待住宿修士見面。他用心聽我說話。他一天到晚可能要接見許多人，然而留心傾聽似乎是他天生的本能反應。我作了簡短的自我介紹以後，就忍不住把心裡話全盤向他吐露出來。那是我心路歷程的開端，這條心路將帶領我更進一步地走向一生跟隨基督的道路。

在仔細觀察接待住宿修士如何對待他負責帶領的人以後，我好像直覺地明白了他特別愛用的幾種方法。其實他的作法並無絲毫創意，他只是盡量遵守本篤會的理想而已，然而對我卻是辨識力的一大體驗。

在我的房間裡備有一本《聖本篤會規》。在我研讀〈接待賓客〉這一章時，我更深入地發現了隱修院的生活內涵。

《會規》明訂，只要有訪客來到，會長，就是隱修院的負責人，和其他隱修士們立刻以最友愛的方式來歡迎他。當然無法每次都按照這種習慣行事，因為訪客實在太多了，然而《會規》的精神就是會長如家裡主人一樣，親自迎接每位訪客。

聖本篤的待客之道是先一起祈禱。這正是我的接待住宿修士照規定執行的：我們一同進了聖堂，兩人在靜默中向創造一切的天主致最高的敬禮。祈禱片刻之後，在平安中，我們彼此的關係似乎更加深了。隱修士們一定體驗過祈禱的正面效果；因此聖本篤才勸勉他們在從事任何工作之前，必先祈禱。只有在祈禱中，同一天父的子女才能彼此以兄弟姊妹相待，才能建立起彼此更尊重、更信任的關係。

在隱修院裡不僅能找到用心聽你訴說的人，更能找到超越眼前有形世界的生命。因此聖本篤勉勵隱修士對前來尋求心靈食糧的人提供一切服務，以遵守對人敞開心胸的傳統。在心靈談話時，聖人也建議讀一段福音，以能從中汲取活水。總之，他要求在服務訪客時必須有具體的行動：「殷勤款待」。³《會規》中有一項尤其能表現出這一點：就是會長參照耶穌受難前夜給宗徒洗腳的作法，在其他修士的協助下，要給訪客洗手（也

洗腳，如當年招待過路人的習慣一樣）。

聖本篤也要人特別留心訪客的膳食和住房。修會指定專責的修士輪流照料一切，如有需要，其他人也可加以協助。

然而，訪客們也不容打擾修院的修道生活，因此《會規》明定，如無長上交代的任務，隱修士們只能對他們點頭致意，不可多作交談。



在里居奇首次接受招待的幾年以後，我進了這座隱修院。做過初學以後，又唸了幾年神學，最後完成了終生奉獻。我自己也做過近七年接待訪客的工作，然後做過初學導師，最後在一九九〇年被選為會長。

註釋

- 1 《本篤會規》（以下簡稱《會規》）四十八8。這就讓許多懷疑他們百無一用、不事生產的人釋懷了。
- 2 《會規》五十三。
- 3 《會規》五十三9。

第二章

過了晚上，過了早晨



常有人開玩笑說，隱修士們無所事事卻起個大早！的確，隱修生活從一天的曙光開始。因為隱修士們保持了從日落後算第二天的習慣，只要太陽下山就算一天終了，開始第二天，夜間只是長時間地等待曙光的顯現。隱修士是以其祈禱禮儀來標明時間節奏的。

誦讀

修院生活最典型的活動之一，無疑就是誦讀，人稱 *Vigiles* 或 *Matines*。當年，在夜間或天亮前，隱修士們在修院聖堂裡集合，共同作長時間的祈禱。他們唱多首聖詠、讚歌及應答輪唱的頌歌，並用心聆聽長篇的《聖經》或聖書宣讀。聖本篤在誦讀時至少要宣讀四章他的《會規》。

以前，集合隱修士來作誦讀要敲一百下鐘，這一百下的時間是讓他們從宿舍走「誦讀」樓梯 (*escalier des matines*) 到聖堂去：因此必須及時驚醒，盡快到達聖堂。按照《會規》，隱修士們應彼此叫醒，彼此激勵。然而常有的作法是指定一位修士專司此職，有些習慣法稱其為「斷夢人」 (*excitateur*)。他大聲叫喊「讚美天主」叫醒人，每人醒來就以「感謝天主」回答他。聖本篤並仔細叮囑，一聽見鐘聲就要趕赴聖堂，然而仍應保持

端莊穩重，不可亂跑。

誦讀的內容是各種聖詠和取自《聖經》或其他對信德作有力見證的靈修作品。

主日的誦讀要比平日長得多，總是以宣讀福音作收，高聲歡唱〈讚美天主詞〉（Te Deum Laudamus）則置於宣讀福音以前或以後。

按照各慶節及其隆重程度，誦讀可以持續一到三小時。

要忠於誦讀精神，首重全心融入祈禱內容，讓內容帶領人舉心向天。唱聖詠的聲調此時有激勵祈禱的功能，因此需要詠唱一段時間：用聖詠祈禱的人會感染到其作者內心的情感、焦慮、喜樂、憤怒或感恩。《聖本篤會規》規定誦讀的最後幾首聖詠都要加唱阿肋路亞。因為在天亮以前，曙光乍現，東升的太陽象徵基督的復活，因此那正是唱阿肋路亞的時候。在羅馬天主教會裡，阿肋路亞本是慶祝基督復活所特有的歡呼。

至於取自《聖經》以外的宣讀物，則多半選用教父時期（第二至十二世紀）的珍貴證道辭，那是時至今日仍取之不盡的靈修寶庫。

晨禱

天亮時，就舉行晨禱。晨禱的名稱 *Lauds* 來自拉丁文的「讚頌」，因為晨禱時大家會唱一首或多首讚頌性的聖詠，來配合大自然的甦醒，同時讚頌基督，因為祂是「東升的太陽，來光照住在死亡陰影下的人，引領他們的腳步，邁向平安之路」¹。

晨禱裡充滿振奮人心的讚頌辭。「天主，我的心已準備妥當，我的心已準備妥當，我要歌彈詠唱。我的靈魂，你要醒來，七弦和豎琴要彈奏起來，我要把曙光喚來！」²

修院的訪客和住客們對於修會每日的祈禱禮儀印象深刻，尤其被其所散發的平安氣氛所打動。其實共同祈禱對於隱修生活有其積極的作用。例如《聖詠》旨在使人心轉向天主，而各人心中都存有各種情緒。藉著《聖詠》，各人就可以平息自己內心的憤怒、氣餒、幻想和驕傲等，以能隨時盡到友愛近人的本分。

註釋

- 1 路一68—79，匝加利亞的讚歌。
- 2 詠五十七8—9。

第三章
唱聖詠



對於初次參加修院共同祈禱的人來說，有的聖詠內容常常會引起反感，因為其中的用字甚為激烈。

《聖詠》是以色列民族史各時期的作者所編撰的禱文；最後彙集成《聖經》的一部分，通稱為《達味聖詠集》。其中有哀求、讚頌、感恩等不同性質之詩篇，也有國王登基時所用的歡呼歌詠，以及讚揚默西亞的頌歌，我們可以說《聖詠》是在祈禱中的每日生活，其中的男女都是普通人；他們不是天使，他們也甘願為人。

《聖詠》的最初幾個字就清楚地點出了人類在世的第一個問題：為什麼世上有善與惡之戰？如何得到平安與幸福？

「凡不隨從惡人的計謀、不插足於罪人的道路、不參與譏諷者席位的人是
有福的……上主賞識義人的行徑，惡人的行徑必自趨沉淪」¹。

惡人就是反抗者，義人就是無辜者，他們都面對生存的考驗，想要找出解決之道。他們捲入了光明與黑暗的戰鬥之中。被造之人是自由的，可以首肯也可以拒絕創造萬物之主所安排的生活。首肯就表示受造之人願意進入造物主的觀點，以能與自己、與萬物



及周圍的人盡量維持最良好的關係，當然也包括天主在內，祂原是這一切的本原。拒絕，就是選擇自己的道路，與其他一切絕緣。

《聖詠》中把惡人所進行的戰爭描述得淋漓盡致，最令人驚心動魄。我們看得出來，這種戰鬥正是各人內心掙扎和人與人之間爭鬥的回響。惡人就如隱身的野獸，他監視著對方，伺機攻擊、殺害、用腳踩碎；他射箭，他乘著戰車來到，如狼一樣低聲嗥叫，高聲長吠。他的口號就是「沒有天主」。惡人只相信財富，他的心被厚重的油層所蒙蔽。惡人身上好像有一種壓抑，一種散發著死亡的窒息。

「惡人因隨心所欲而自慶，

匪徒因輕慢上主而自幸；

惡人心高氣傲，說：

『祂絕不會追究！

也絕沒有天主！』

這就是他的企圖。

他的道路時時彎曲錯謬；



常把祢的懲罰拋諸腦後，
對一切私仇常怒氣詛咒。

心下自語：『我永遠不會動搖！

我永永遠遠不會遭受災禍！』

他滿口是欺詐與辱罵，

舌下盡是惡毒與謊話。

他在村邊隱密處埋伏，

他暗地裡要殺害無辜，

他對不幸者窺伺注目，

他在暗處伺伏，有如獅子蹲在洞口，

要把貧困的人，伺機刮搜，

將貧困者拖入網中劫走。

他俯下身子，蹲伏在地下，

不幸者便陷入他的爪牙」²。



身處這種無法忍受、無理可講的逆境，無辜者只能向居住在窮人、弱者及孩子心內的天主求救，那位除去光輝的天主。其實，創造萬物的一切努力都旨在迎接無辜者的到來，他要摧毀奴役惡習及暴力循環的枷鎖，而進入不朽的生命。當然無辜者會發出淒厲的叫聲。他痛苦難忍，在暴力的壓迫下，他卻束手無策。然而他只向天主呼叫，他說的話不能針對目前的情況。他的話裡寓有超越現況的願望：他要求的復仇，他祈求的審判，都不是針對現況；他向唯獨能聽得見他呼叫的天主祈求，他不顧一切地祈求，深知最終一切必能成就。

在這之前，他挺身而出，他知道自己的弱勢，卻不迴避。他要讓天主的大能透過自己的弱勢進入人類。他所依靠的是天主的誠律，把它牢記在心，日思夜想，作為自己行為的準則。天主的誠律使「無辜者」察覺自己在此世的諸多過失。他知道悔恨自己的過錯，並痛改前非，走向正義的道路。

在這位無辜者的身上怎麼能不認出猶太人所期待的、也是耶穌的門徒們所認出的默西亞呢？福音裡多次記載基督引用《聖詠》的場景。例如在《瑪竇福音》裡，在十字架上的耶穌就與《聖詠》第二十二首的作者同聲喊出：「我的天主，我的天主，祢為什麼捨棄了我？」然而，大家都知道，這篇聖詠是以感恩作收，因此耶穌的望德絕對是堅強

又穩固的。

由此看來，我們不應以字面的意義來看《聖詠》裡的暴力及有時令人反感的用語。當然，人心裡常存有暴力、反抗、仇恨等傾向，然而《聖詠》裡的無辜者把這一切都交付在天主手中，求祂化解。因此，十字架上的耶穌也轉向天父，為殺害祂的人求情：「父啊，寬赦他們吧！因為他們不知道他們做的是什麼。」祂不直接自己寬赦他們，因為在那種情況下，身為人怎麼可能辦得到？而求助於聖父，可以使天下兒女們重歸於好，至於用什麼辦法，只有天主自己知道。

因此，《聖詠》因天主所做的一切美事，向祂高聲頌揚：

「我的靈魂，請向上主頌讚！

上主我的天主，祢偉大無限，

祢以尊貴作祢的衣冠：

身披光明，好像外氈，

展開蒼天，相似棚帳」³。



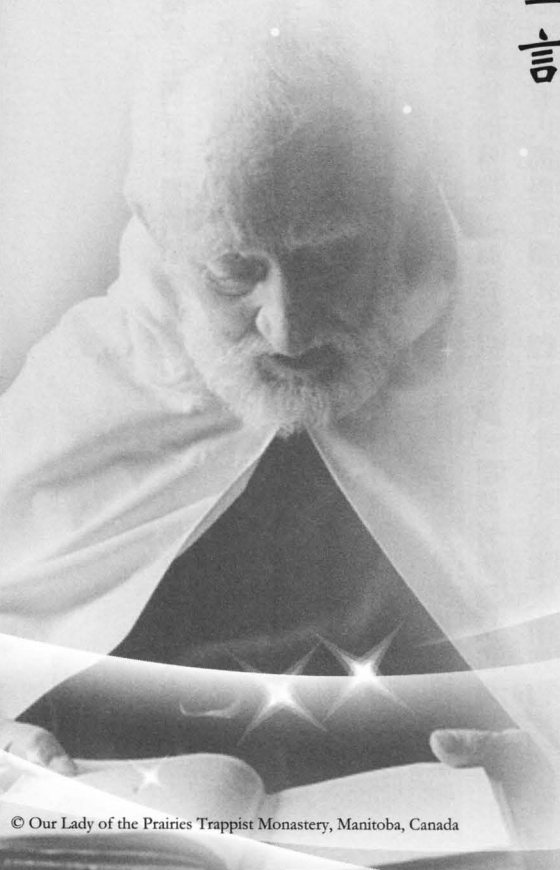
我們於是也明白了何以教會要把《聖詠》作為其祈禱的主要內容。

註釋

- 1 詠一。
- 2 詠十三 | 10。
- 3 詠一〇四 | 1 | 2。

第四章

誦讀聖言



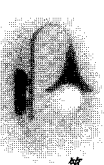
作完晨禱或稍待一會兒以後，隱修士們就齊聚會議廳聆聽一段《聖本篤會規》及會長的教誨。然後就是閱讀聖書時間，各人回到自己的小室，不然就到聖堂靜默收心，或在修院迴廊、或在花園邊走邊讀。隱修院傳統稱這項活動為「誦讀聖言」(lectio divina)。

修士們最常親近的聖書就是《聖經》——即天主的聖言。他們不忘《申命紀》裡的這句話，這話在福音裡也引用過：「人生活不只靠餅，而且也靠天主口中所發出的一切言語」¹。

隱修院的誦讀聖言是源自猶太人讀經書的傳統。讀經不只是讀，還要將所讀反覆思考，吸收消化，成為自己的觀念思想。在有人高聲宣讀下，聽者須全心全意進入所聽內容，以能藉吸收天主聖言而與天主對話，與天主交融。所讀聖書以《聖經》為優先，也採用與《聖經》有關的靈修作品。

《誦讀聖言》的第一步是聆聽聖書與默想內容，旨在喚起心靈的活動。就是從外在的聆聽將內容深入到內心。僅只這第一步尚不足以達到天主，因為心靈可能中途轉念，跟隨別的意念他去。因此需要繼續第二步，就是祈禱，旨在使自己能毫無罪礙地增加與天主相遇及交談的渴望。

祈禱時先選讀一段《聖經》，尤其常用的是《聖詠》，作為對原先宣讀經書的回應，



「這種口禱就如孩童的含混之辭，比精心編撰的言辭更能打動天父的心」²。這種祈禱旨在準備心靈從事默觀，默觀時就全心在靜默中與主交流。

祈禱以後就是第三步，默觀。默觀是從內心以靈性的觀點來認識一切事物之真正含義：「就是從內心覺察隱藏在各種事、各種因之內的天主奧祕」³。人有了這種認識，在世與人相處，必能合道合理。個人對天地萬物、對別人、對自己的真正認識，足以使他接近天主，認識天主本身。這樣他就達到了他人生在世的目標，已逐漸相似天主聖三。

然而還應更進一步：「造詣深的靈修人，既已擺脫了私慾偏情的羈絆，就立刻上路，走上對現世及出世的默觀，奔向追求認識天主聖三的道路」⁴。默觀達到了與基督相聚的最高境界時，一切智力活動就立即停止。巴拉馬（Grégoire Palamas）說：「默觀不只是捨棄與否定，而是捨棄以後才會得到的結合與聖化。」此時人即被自己所堅信的默觀對象所同化。

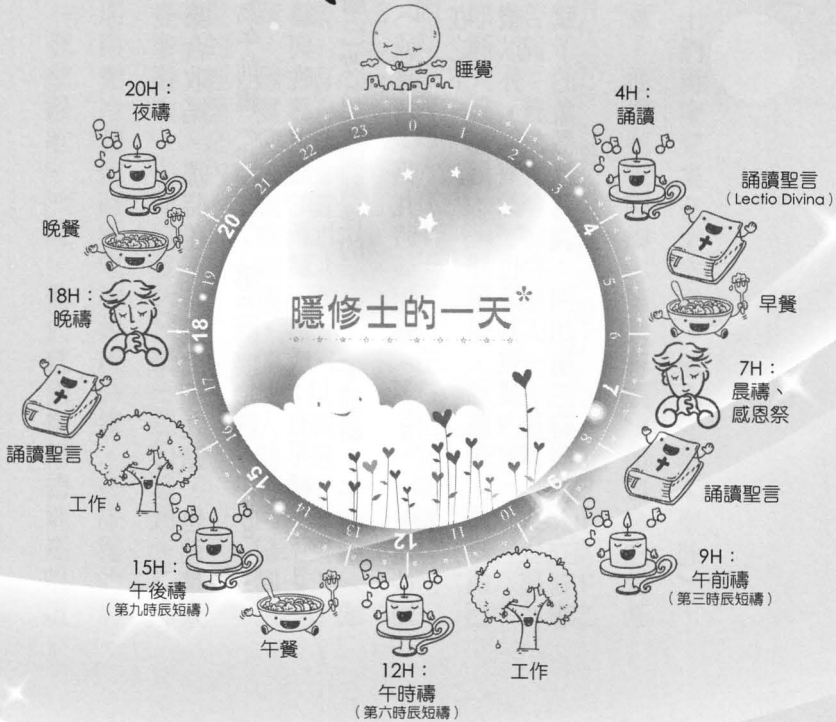
由此可見，「誦讀聖言」的內容是非常廣闊深遠的，把人帶進天主聖三內與基督相聚。他們在靜默中，沒有一句話，沒有絲毫感覺，沉浸在漆黑之夜的光芒之中，那光芒正來自基督復活的奧蹟。

註釋

- 1 申八3；瑪四4。
- 2 尚·克里馬克，《聖梯》，美泉出版社，「東方靈修」，第24號，一九七八，28。
- 3 依撒格德·尼尼夫，《靈修全集，苦行八十六講》，杰·都拉伊出版社，巴黎，「天主顯現」叢書，一九八一，第卅講。
- 4 聖馬西姆，《百人談愛德》，1，86。

第五章

時辰短禱
與感恩祭



午前禱

早上靜默與祈禱的時間以重新在聖堂集合收尾。那時差不多是上午九點，也就是太陽升起後的第二時辰，因此前輩們稱此短禱為午前禱（或譯為：第三時辰短禱（Tierce））。隱修生活一整天的節奏，都是由這些比晨禱與晚禱更短的祈禱所形成：有早禱（Prime，經梵二大公會議的改革，本篤會的這項祈禱已改為非強制性的。）、午前禱、午時禱（或譯為：第六時辰短禱（Sexte））及午後禱（或譯為：第九時辰短禱（None））。這些短禱旨在使隱修士的一整天都身處天主的臨在之下。

短禱時除了讚歌及一小段《聖經》宣讀以外，《聖詠》也是其重要內容。

每次集会所作的短禱都有教會傳統所賦予的象徵性意義：例如第三時辰讓人立刻想到第一次聖神降臨於宗徒們身上的時刻¹。

午時禱及午後禱

日出後的第六時辰，人稱 *Sexte*，隱修士們再度聚集在聖堂裡。他們先唱《聖詠》，然後聆聽一小段《聖經》，最後以祈禱結束。他們在午時禱（第六時辰）所追念的是基督的被釘十字架。「從第六時辰起，直到第九時辰，遍地都是黑暗了」²。在日正當中之時，世界之光基督就這樣在忍受十字架的苦痛；普世大地頓時陷入一片黑暗，直到第九時辰。根據福音記載：「約莫第九時辰，耶穌大聲喊說：『厄羅依、厄羅依，肋瑪撒巴黑塔尼！』」³。天主聖子死在十字架上。因此教會每天在下午三時左右紀念耶穌聖死，此時的集禱稱為 *None*，即午後禱（第九時辰祈禱）。

時至今日，隱修院每日數次短禱的傳統，有的修會曾加以修改，以調適祈禱與工作的時間。在一天內時時以短禱默念基督奧蹟，確實使人獲益匪淺，能使人時時回歸到天主聖父的喜悅之中，深深融入天主聖子在世的經歷之內。

在這些短禱中常用的《聖詠》就是「登聖殿歌」，即《聖詠》第一二〇首到一二九首。這些都是猶太人每年在大節慶日前往耶路撒冷朝聖時所唱的传统詩篇。在旅程的最後階段，就是登上聖殿石階（因此稱之為「登聖殿歌」）時，他們就滿懷信德地高唱這



些聖詠。

因此，隱修士們在用心做一天的各時辰短禱時，都把自己的努力，結合這些特選聖詠的內容，登上尋求天主的石階：

「我喜歡，因為有人向我說：

我們要進入上主的聖殿！

耶路撒冷！我們的雙足

已站立在你的門口。

……

各支派，上主的各支派都齊集在那裡，

按照以色列的法律稱頌上主的聖名」⁴。

聖體聖事

聖體聖事即彌撒，是隱修生活一天的中心，也是其活力的來源。每一隱修院的彌撒

時間都不盡相同。

隱修士們以前不是每天都有彌撒，因為最初進隱修院的人，不必一定要受神職作神父，因此很少有平日彌撒。

在第四世紀時，最早的埃及隱修士們習慣於在主日齊聚舉行彌撒，他們選擇曠野裡各人居住小屋的中心點，共獻聖祭。主日的聚會給他們互相見面的機會，增進彼此友愛共融，也可以向前輩請教靈修問題，或共同商量解決生活上的實際問題；當然最重要的是領受聖體聖寵。

聖體聖事的意義要從教會禮儀深植於猶太傳統的事實來看，才能更明白基督在祝聖餅酒時要給予此聖事的含意。

餅與酒本來就含意深遠，而餅更與猶太節日有直接的關係：就是春天的無酵餅節（或逾越節）⁵及五旬節，那是在農作物收成圓滿結束後，對上主獻上發酵餅。這兩個節日所紀念的是以色列歷史中的出埃及，以及在西奈山上蒙天主所頒發的十誡。

酒的意義在於紀念採收葡萄節或帳棚節。帳棚使人首先想到搭建在葡萄園裡的棚子，然後聯想到出埃及後以色列人民在曠野裡所搭建的帳棚，最後是耶路撒冷的聖殿，那本是天主在祂子民中間的大帳棚。



在祝聖餅酒時，這三個節日的祭獻都包括在內，同時也概括了猶太傳統及基督信仰的全部啟示：人類得到了解救，天主賜下了新的律法（聖神），以及教會在世聚合天主的子民。

尚有另外一層重要意義，就是逾越節的羔羊。宰殺羔羊祭獻上主，是遊牧民族春天必行的禮儀，旨在求神護佑初生的小羊。耶穌以新逾越節羔羊的身分來到人世間，祂處處散播天主的愛，以毫無保留的自我奉獻承行了天父的旨意，而使天主對人類的愛得以在人間展現，萬民因而深蒙護佑。

耶穌在最後晚餐時用了以下祝聖的關鍵語：「這是我捨棄的身體，這是我傾流的鮮血。」這些都是猶太人節日用餐中的禮儀用語。這些祝禱語於是用來作為彌撒中心部分祝聖餅酒禱文的基礎。基督這樣就把祂死亡與復活的奧蹟置於這傳統的中心，作為天主啟示的綱要：天主是進行中的愛的關係，就是在父與子共同之愛——即聖神——中，聖父把自己不斷交付給聖子，聖子也把自己不斷交付給聖父，以使全人類都得以分享天主的生命。

隱修士的全部生活都隱含著聖體的內涵。彌撒使他們得以進入嶄新的生命之內。聖體的聖寵遠遠超過各人自身及共同生活中所遭遇的種種困難與阻礙。



在歐洲目前大多數的隱修院都有每日彌撒。然而，尤其是在女隱修院裡，由於神父日益缺乏，每日彌撒將愈來愈困難。不過修道生活仍然是以聖體為中心的。其實整個聖言禮儀也同樣有聖體聖事的精神：人以歌唱聖言回應天主所賜下的聖言。一天多次的集體祈禱也的確是各人在接受祂賜下的聖言，而隱修士的整個生活也應充滿聖體精神：就是接受天主愛的生命，並將其與人分享，直到把自己完全奉獻出來。因此，聖體既然是
一切基督徒生命的泉源和頂峰，在隱修士的聖召裡也占有其核心地位。



隱修士們現在已準備妥當來迎戰新的一天：因為自太陽升起，他們已獻出許多時間用來祈禱——即使有人因職責所在而不得不缺席，現在該是投入工作的時候了。

註釋

- 1 宗二 1—15。
- 2 瑪廿七 45；谷十五 33；路廿三 44。



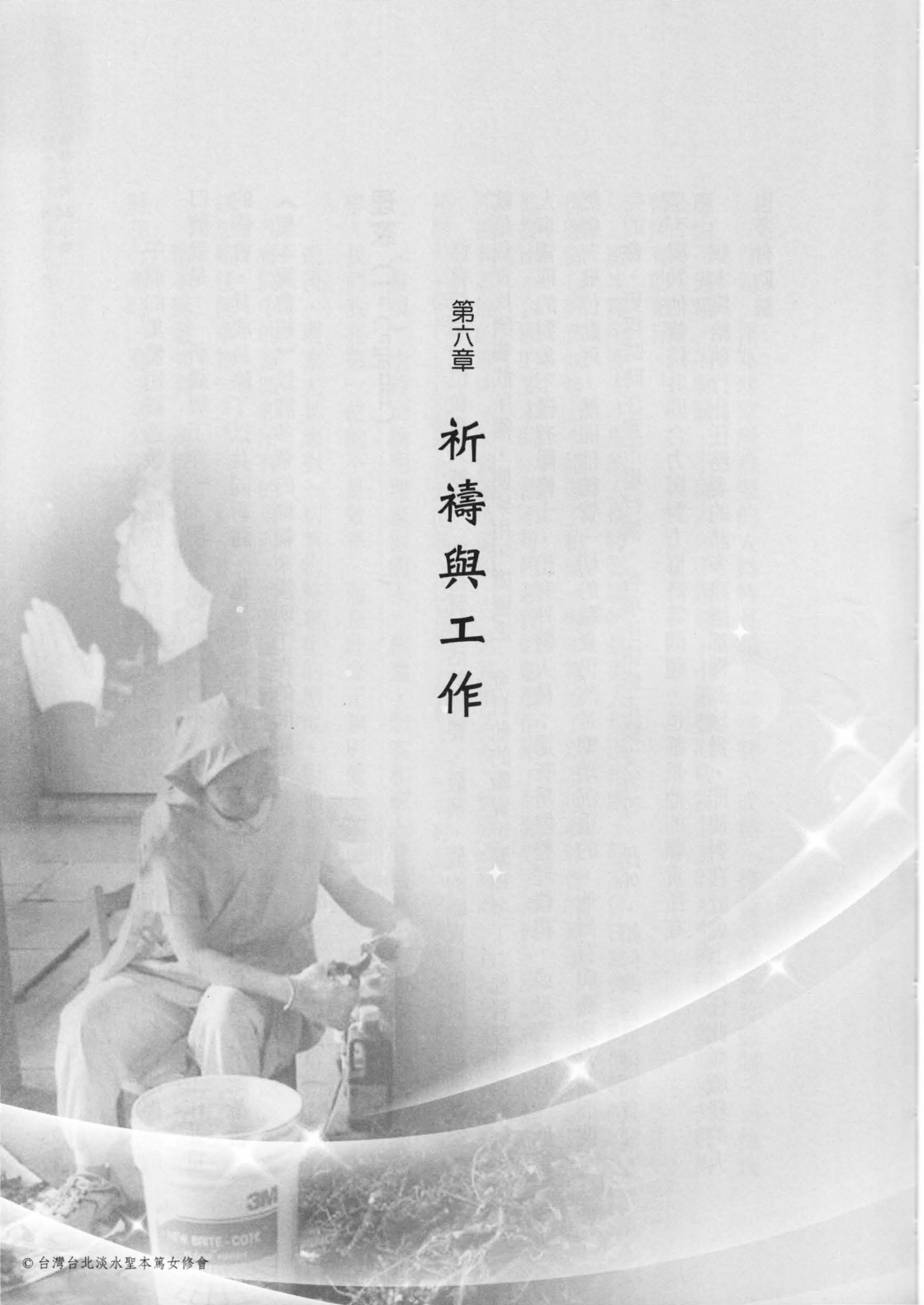
3 瑪廿七46；谷十五34。

4 詠一二二1—2，4。

5 吃無酵餅旨在提醒人勿忘在出埃及前夜，由於急於離開受奴役之地，而等不及餅發酵。請參閱塞里埃 (Ph. Selier) 所著《向未看聖經者解釋聖經》，巴黎，色以，二〇〇七，六三頁。

第八章

祈禱與工作



午前的集體短禱過後，隱修士們即開始各自從事不同的工作。聖本篤修會所繼承的口號就是：「祈禱與工作」。聖本篤要成立的不是純默觀的修會，而是祈禱與工作並重的修會，其成員除了以共同祈禱，也以與當代人共同工作，以使自己有機會不斷革新，《聖本篤會規》以許多章的篇幅來說明工作的問題。

理家 (Le Cellérier)

修會任命一位負責人總管一切物質生活的需要。最初，他的職責只限於管理儲藏室，就是負責採購餐飲所需，使家用不虞匱乏。今日他的職責可繁瑣多了：他管理整個修院，人事管理的對象不僅有隱修士，也有外聘人員；還有房屋整理修繕，或投資理財。他當然會有幾位助理，然而他總管一切的職責仍然是繁瑣沉重的，他尚有與職務有關而開不完的會，更得時時注意市場行情，各項法律修正條文等等。此外，如何改善或得到貨源，是否與其他修院共同合力與對方協商等問題，也都是他的職責所在。

聖本篤給執行此任務者的諸多建議都極為珍貴，即使對在社會上擔任此類職務的人也多有助益。



首先，作為理家所需要的人格特質如下：睿智、成熟、機警、飲食有節制，「他也應由不傲慢、不急躁、不凌人、不遲延、不浪費而敬畏上主的人來擔任，並如慈父般對待所有的弟兄」¹。

聖本篤所優先注重的人格特質顯然是與人和諧相處。理家會注意會長對他的吩咐，也應留心對其他修士不能傷了和氣。聖本篤給了以下這項珍貴的建議：「若遇到弟兄向他提出不合理的要求時，他不可用輕蔑的態度拒絕，而激怒了弟兄，應該謙遜的解釋他不能夠答應的理由。」他接著還說：「尤其重要的，他應該謙遜，若沒有東西可以給，那麼他就該用一句好話來作為回答，因為經上記載：『一句好話，不是勝過恩惠嗎？』」²。

《會規》也特別說明理家對病人、孩童、訪客和窮人應格外小心照顧。現代人講效率，我們放在第一位的不是效率，而是社會正義與愛人如己。

最後，理家尤其應對一切事物持尊重的態度。對他來說，不應有聖物與俗物之分：「凡會院中的器皿和所有的東西，他都應該視其如祭台上的聖器一般。他不該認為他可以忽略任何事物」³。

聖本篤還強調，總管以其權利與熱情從事一切事務時，必須以全體的利益為先，同時在行事時，應注意公平與分寸，盡量恰如其分地顧到自己與別人。至於其他隱修士則

應小心，切勿無故打擾他，增加他的負擔。因此，「使之能在適宜的時間供應所需，要求所需。因此在上主的家內，沒有人受到困擾或激怒」⁴。現代人所要求的「一切立刻做到」，雖然在修會裡還是會出現，在本篤會院裡可不流行。

勞力工作

《會規》第四十九條專論每日的勞力工作。之所以從事這種工作，其理由約可綜合為三點。首先是每位隱修士都應自食其力。聖本篤這樣說：「只有當他們像宗徒和先輩們一樣，靠著雙手的操作而生活時，他們才算是真正的修道人」⁵。不過他立刻略加修正，以免有人為難：「為了那些意志薄弱的人，一切措施都應該適可而止」⁶。

第二種理由著眼於人性方面。隱修士以工作參與改革世界及使萬物成長的工程。正如舊約《創世紀》裡所說，人人都有改變世界的使命：天主這樣對人說：「你們要孳生繁殖，充滿大地，並管理一切」⁷。我們知道，隱修士們自古即以千百種方式參與這項工程：不論是建築技術，灌溉技術，食品生產，還是印刷術、教育、藝術等各方面，他們都做出了重要的貢獻，今日歐洲在各個領域的進步，他們的確功不可沒。例如法國的



種種乳酪製法或葡萄酒的釀造，多半不都是來自隱修士們的手藝嗎？時至今日，隱修院的生活藝術及其工作管理模式，仍使現代人深感興趣。隱修院的生產工作多種多樣：雖然許多是屬手工業，大多數還是貼有「隱修院產品」標籤的食品。

第三種理由比較著眼於靈修方面：聖本篤強調閒散是靈魂的敵人，因此隱修士們必須適當地分配其祈禱與工作的時間。懶惰是一種無秩序的生活態度，只會使人墮落，完全沒有建設性，只會使人離給人幸福的智慧愈來愈遠。一旦生活閒散，就很容易流於懶惰，這是再清楚不過的事。而工作則是人面對現實的教育場所。工作使人世世代代與當時的男女人士合作，共同參與改變世界的進程；工作使人覺察到自己的不足，須接受它，或超越它。工作更是分擔任務和友愛同仁的場所。這一切都給他的靈修生活提供革新精進的寶貴機會。

《聖本篤會規》的第五十七章也論工作，所針對的是修院內的手工業者。其重點是手工業者不應因自己的手藝高超及工作成果給修院帶來大筆進帳而心生驕傲，而應以平常心處之，切勿因而自抬身價。

聖本篤還再三叮嚀，絕不可見利忘義，而身陷商業舞弊之中。唯一重要的是在一切事上光榮天主，也包括這些看似離靈修甚遠的俗事。



時間表

工作在隱修生活中占有多少時間呢？將工作時間根據《會規》的各種情況加以統計，可以大約看出聖本篤主張每日該有多少時間投入工作⁹。

冬天 (從十月底到復活節)	八點卅—十四點卅分 包括中午的短禱	五到六小時的工作時間
夏天 (從復活節到十一月一日)	六點卅分—十點卅分 十五點—十八點	七小時的工作時間
封齋期 (復活節前四十天)	九點十五分—十七點 中斷工作的祈禱時間有中午的短禱 及下午三點紀念耶穌聖死	將近八小時的工作時間

集體祈禱的時間平均大約三個半到四個小時。在聖本篤的時代，彌撒只有主日才舉

行。最後，誦讀聖言也是重要的大事，約占兩個到兩個半小時。

要找出聖本篤時代與現代在時間計算法上如何比對，確實不容易。因為在聖人的時代是以太陽的運行為基礎，且一年內有日長日短等時間上的差別；而我們目前只用算數法來計算。然而根據現行時間表粗略的估計，在冬天及封齋期，《會規》要求修士們在清晨三點前起身，晚上十七時以前就寢；夏天則在五點鐘以前起身，二十一時就寢。

今日各隱修院有許多種不同的作息時間，如最嚴守規矩的熙篤修會（苦修會士，Les trappistes），就與當初《聖本篤會規》中的各種要求相當接近，其他修會則按照各修會的傳統及其修會成員的能力，而作了適度的調整。

我們注意到作息時間裡的誦讀與晨禱占有特殊重要的地位。不錯，誦讀與晨禱的確是隱修生活的特色，然而此特色有其深遠的意義：就是隱修士們守夜，是在夜間等待復活的基督所開啟的新天新地。

此外，在聖本篤的時代由於不舉行每日彌撒，因此工作時間會比較長。這一部份也是隱修生活在時間分配上的一個重點。



修院產品與學術工作

隱修士們自古至今所從事的各種工作，對於各國在人文、社會及文化的演進上都有其重要貢獻。我們都知道，熙篤會士或本篤會士在中古時期著手開墾荒地，從事大規模的農業經營，這種情況至十九和二十世紀有時仍然可見。此後農業領域幾乎已從修院生活裡消失，剩下的只是修院的自用部分。從隱修院研發出來的著名葡萄酒釀製術也每每為人稱道。在學術方面，抄寫經書的隱修士們對歐洲的社會影響至為深遠——當然被修院以後的印刷術所取代——修院圖書館中的各類藏書尤其保留並傳承了歷代的知識與文化：例如人習慣稱聖毛耳（Saint Maur）修院的隱修士為「博學本篤會士」，其研究成果為「本篤會績學」，他們對史學的鑽研或抄本核對，都給學術研究者提供了重要的資料。



目前隱修院的工作項目尤為多樣，分屬各種領域，分別說明如下：

美食及食品生產：包括各種糖果、葡萄酒、烈酒、餅乾、甜點、果醬、蜂蜜、藥茶、



芳香植物茶包、核桃、麥芽點心等。

乳酪製造：乳酪的大量製作在各熙篤苦修院尤為著稱。

室內裝潢：紡織品、窗簾、木製畫作、家用布製品、寢具、掛毯、刺繡品及花邊等。

室內裝飾品：蠟燭、小羊皮、陶瓷製品、木製支架、手繪里毛基（Limoges）瓷器、樹脂塑像、彩釉陶器、巴迪克印花臘染品、琺瑯飾品、木製藝術品、籐柳編製品等。

布製兒童玩具、木偶等。

宗教及禮儀用品、祈禱用品：祭衣、祭台枱布等用品、小麵餅、乳香、教堂用燈燭、唸珠、聖牌、聖人像、馬槽、雕刻品、聖像及東正教聖像等。

樂器：齊特拉琴、古代撥弦樂器（類似豎琴）、可拉琴（Kora）。
書籍、CD片、DVD片、明信片、海報。

房屋維修工具及花園用具。

衛生及化妝用品。

衣服，鞋子及皮製品……

手工業在修院工作中占絕大多數，因為在工作時間上比較有彈性，可以配合祈禱禮儀的時間。當然這些手工產品的銷售也是另一個相關的重要工作。各隱修院內的紀念品

商店可以是銷售點，也可以經由其他管道，如隱修院產品協辦中心（Aide au travail des cloîtres），他們在法國各大城市都擁有專賣店¹⁰。法國的男女隱修院聯合比利時和瑞士的幾處隱修院，成立了一個聯合協會，名為毛納迪克（Monastic），負責監督產品銷售之各種事務：如管理、法律、商務、供應、推銷、標籤……等。



即使手邊工作不斷，男女隱修士對於閱讀與研究工作始終甚為重視。隱修生活有助於治學，尤其有利於研究教父們的著作及歷史學。歐洲中古時期的隱修院在神學方面的貢獻尤為卓著，他們的神學深植於聖經研究及教會聖統的追溯之中。自從第八世紀有大學成立以後，隱修院即逐漸淡出神學界。然而他們有豐富的珍貴藏書，並在各個領域影響深遠，如在教會禮儀方面。

今日即使仍有隱修士撰寫神學作品，尤其是靈修作品，修會本身卻常常在神學及哲學方面的重要辯論中缺席。這實在令人扼腕嘆息，因為他們在這些方面可能會提供創新的學術觀點。



修院服務

隱修院是一個小型社會，其服務項目包括這個團體成員生活上的一切需要。除了理家以外，尚有約十種最重要的職務。

院長（*le prieur*）及副院長（*sous-prieur*）職在輔佐會長，尤其是在會長外出時，代替會長主持院內一切事務。院長通常由會長任命——《聖本篤會規》提倡這種任命制度，以避免選舉時可能有的權利之爭。副院長則經由會長的諮議會評審後選定。

初學導師職在培訓初入修會的初學生。聖本篤要求初學導師必須經驗豐富，且「富有親和力」。他的工作就是陪伴每一位初學生，使他穩步前進，以回應天主的召叫。他通常有副初學導師為其助理，旨在激勵初學生日益熱心事主。

護理修士照顧修會的長者及病人。修院通常備有適當處所照顧並陪伴他們。《本篤會規》特別叮嚀成員要把訪客和病人看作是基督本人，聖本篤也說過，護理修士若耐心對待他們，必有厚報。讀者一定注意到作者強調要格外充滿愛心來照顧窮人、訪客和病人，也就是一切需要特別關愛的人，因為愛是天主日後審判的唯一標準，《瑪竇福音》

第二十五章裡就有明示。教會傳統也每每引用這段《聖經》來彰顯法國杜爾（Tours）的隱修士主教馬旦（Martin）的光榮事蹟：在他尚在學習天主教義時，於一個大寒之日，在阿面（Amiens）城門處，把他的軍用大衣與一個窮人共用。愛心確實是隱修士聖召的重要特質。

廚師領導廚房服務人員，是一項特別沉重的任務。他必須在身體合理的需要與隱修士的淡泊飲食之間取得平衡。目前，隱修院常藉助外包以避免費用過大。然而仍需要一位負責人監督整個廚房作業，注意飲食是否合乎要求，是否違背《會規》精神。與廚師有關的常常有幾位種植蔬菜的園丁修士，及一位飯廳負責人，至於清洗餐具，就如宣讀聖書一樣，每星期大家輪流負責，因為隱修士們在靜默中一邊進食，一邊聆聽聖書宣讀，並輪流互相傳遞飯菜。

禮儀修士職在監督禮儀及團體儀式之順利進行。他管理聖堂的全部祭台負責人，祭台負責人小心照料祭衣及祭台用品，並在禮儀舉行前將一切用品準備就緒。他們也應維護祈禱場所的整齊清潔。聖本篤說：「聖堂，應該是一個名副其實的祈禱地方，不該在裡面做其他事情，或存放任何物品」¹¹。

唱經班領班的職責是在祈禱禮儀進行時領導唱經。他也給初入會的年輕修士教授教

會音樂的基礎課程，並注意選拔出色者將來加入唱經班。一旦獲選，則須接受更深入的培訓，以能擔當唱經的任務。

隱修院尚有接待住宿的修士，他職在接待並陪同暫住修院的人，不論是男女社會人士或神父、修士及修女。

門房修士負責接待所有來修院的人，不論其目的為何。現在他也常須負責接聽電話。他是訪客第一個接觸到的人，因此他的職務特別重要，因為他給人的第一個印象會影響後續進行的一切活動。

圖書館修士負責購買及整理維護各類書籍。圖書館一直是隱修士們關注的焦點。最初圖書館旨在提供誦讀聖言所需要的書籍，後來逐漸成為學術研究的寶地，尤其對本篤會的研究工作者來說。隱修院的圖書館曾經輝煌一時：在法國，大多數的圖書館在法國大革命時被沒收，而成為國家或市立圖書館，且被小心維護；而在其他歐洲國家，有的仍保有其豐富的珍貴古籍典藏，其中包括不少中古時期的手抄本。圖書資料卡多半都已電腦化，以便讀者更容易查閱。

尚有其他許多職務，有的需要有高深的專業技能，大多數的是可以互換的：如負責寄送郵包信件的人、負責緊急接待無固定住所的人、裁縫、負責洗衣間及寢具內衣的人

等……這些工作都可以臨時請人幫忙，以能「心平氣和地完成交給他的職務」¹²，如聖本篤在《會規》中所給的指示。這一切的職務都有一定的任期，也可以續任。因此修士們都可以按時卸下原來的職務，接受續任或接受其他職務的任命。



由以上的說明，可見隱修士們還是相當忙碌的，只不過他們所做的每件事都是旨在完成修會的共同目標。他們不為私利，不求自己當下的滿足，而是全心全力共同完成一項神聖的使命。對於他們來說，工作和禮儀祈禱或個人收心一樣，都是為了要在此世尋求天主：因此我們可以說，這種生活的確是人類奧祕的實驗室。

註釋

- 1 《會規》三十一 | 2。
- 2 《會規》三十一 | 7；三十一 | 13 | 14。
- 3 《會規》三十一 | 10 | 11。
- 4 《會規》三十一 | 18。



- 5 《會規》四十八8。
- 6 《會規》四十八9。
- 7 創一22。
- 8 《會規》四十九1。
- 9 以下的時間表是根據《會規》統計出來的大概情況，因此還有很大的彈性。
- 10 如巴黎、波爾多、里耳、倫那、馬賽、杜魯斯。其服務中心地址：68^{bis}, Av. Denfert-Rochereau, 75014 Paris。
- 11 《會規》五十二1。
- 12 《會規》三十一17；三十五3 | 4；五十三13；五十三19。

第七章

正午的魔鬼

隱修院傳統把一天的正午看作是一個特殊的時刻。人在這時會感到沮喪，心煩氣躁，那就是人到中年也會體驗到的心煩、鬱悶、深感一事無成。這種心境我們習慣稱之為正午的魔鬼所造成的可怕誘惑。隱修士們把自己關在修院裡，長時間獨自在靜默中生活，對於這種誘惑感覺尤為深刻。本章除了心煩氣躁以外，也談論其他與人性有關的私慾偏情。

第四世紀的隱修士彭迪克（Évagre le Pontique）筆下有一篇著名的作品，把心煩氣躁的心境描述得甚為詳盡：

「使人心煩氣躁的魔鬼，也稱『正午的魔鬼』，能給人最沉重的打擊。牠約在第四時辰攻擊隱修士，占有他的靈魂，直到第八時辰。牠首先讓他感到太陽運轉得特別慢，幾乎停滯不動，感到一天像有五十個小時，然後牠強迫他雙眼不斷盯著窗戶，想跳出他的小室，想觀察太陽是否離第九時辰還很遙遠，想東看西看，是否修士中也有一個……牠還讓他憎惡自己的居處，自己的處境，自己的勞力工作。這正午的魔鬼更會暗示他去想修士們的愛德完全不見了，沒有人會來安慰他。如果那幾天正好有人傷了他的心，魔鬼就會加以利用，增加他的反感。牠就會讓他想離開修院，奔向他方，那裡他可以輕易滿足自己的需



要，找一份勞力少掙錢多的工作；牠再讓他想，愛主在什麼地方都一樣，無論在哪裡都可以朝拜天主。牠由此又讓他聯想到自己的親人，他以前的生活，要他想這一輩子長得很呢，要他看到苦修有多麼辛苦。總之，牠用盡各種方法，就是要隱修士放棄他的小室，逃往別處。在這種情況下，只要他奮力抗拒，魔鬼絕對後繼無力，其結果是他獲得無以言喻的喜樂和內心的一片寧靜平安」¹。

要完美實踐愛的誠命，必須努力平息內心的情慾²。其實，自由之人心懷熱忱，真誠地愛人；而作自己奴隸之人，則如同囚禁在自我之內，走不出去。大家都知道各種情慾的清單：貪戀美食、性慾、金錢，以及有關悲傷、侵略、精神沮喪、虛榮和驕傲的偏情。這個從希臘智慧借來的清單，被基督徒沿用，加上基督教義的色彩，經過幾世紀的演變，而成為今日的七罪宗！然而我們現在所說的還稱不上是罪，只是要提醒人注意自己意念的走向，並非已達到該定罪的過失行為。尤其因為情慾的動力是來自內心深處的慾望，就是心理分析學所謂的「性愛原型」(eros)，它根據自己給它的方向，可以使自己更自由，也可以相反地使自己囚困於其內在的需求或外在的目標之內。

正午魔鬼的誘惑確實是隱修生活所難免的。因為修院裡談不上有什麼娛樂，很容易

令人陷入不健康的心靈低潮，而無法面對一切人與事。傳統上隱修院有幾種方法用來克服這種心境，其中的第一種就是讓眼淚流出來：

「如果遭遇到了使人心煩氣躁的魔鬼，那麼就可以用眼淚使我們內心一分为二：一邊安慰，另一邊受安慰，同時在內心撒下希望的種子，和達味王一同唸這個咒語：『我的靈魂，你為何憂傷？為何憂傷？期冀天主！因為我還要向祂頌祝，因為祂是我的救援，我的天主』（詠四十一6）」³。

第二種方法就是穩坐小室不動，小室本是隱修生活的場所：

「在受誘惑時，不論給自己編造了多麼冠冕堂皇的藉口，切勿離棄小室；而要穩坐小室之內，堅忍不拔，勇敢地迎戰攻擊者，一切攻擊者，尤其是使人心煩氣躁的魔鬼，因為牠最厲害，給人最難耐的考驗；躲避這種挑戰，要從戰場逃脫，絕非上策，只會使自己流於笨拙、懦弱，淪為逃夫」⁴。



最後還有一劑特別有益的方子：

「隱修士應該隨時準備妥當，好像自己第二天就要離世去見天主一樣；或反過來想，就是應善用自己的身体，因為還要與它共存許多年……」⁵

七情六慾

人類最特殊又最神祕的經驗之一，就是聖保祿宗徒在《羅馬書》裡所描述的：「我不明白我作的是什麼：我所願意的，我偏不作；我所憎恨的，我反而去作……因為我心行善，但實際上卻不能行善。因此，我所願意的善，我不去行；而我所不願意的惡，我卻去作」⁶。人希望開發他所有的潛能，以達到全面充分發展的完人，然而他經常要受阻於相反的動力，而這些動力的來龍去脈，卻不是自己所能掌握的。

在聖雅各伯的書信裡也提出了同樣的問題，只是從另一個角度來看：「你們中間的戰爭是從哪裡來的？爭端是從哪裡來的？豈不是從你們肢體中戰鬥的私慾來的嗎？你們貪戀，若得不到，於是便有凶殺；你們嫉妒，若不能獲得，於是就要爭鬥，起來交戰。」

你們得不到，是因為你們不求；你們求而不得，是因為你們求的不當，想要浪費在你們的淫樂中」⁷。

在今日的社會風氣裡，的確瀰漫著只顧眼前的享樂主義。在福音中，耶穌要祂的門徒們棄絕自己來跟隨祂。祂要他們慎思明辨，審查自己的反應、思想和即刻的情感，以能捨棄原來心目中的自我，而成為真正的自己。那些深藏在自己身、心、靈裡的私慾偏情，正是要捨棄的對象。私慾偏情（*Passion*）來自希臘文 *pathain*，意即受苦。我們可以說情慾是人類動能的表現，不論是正面的或是負面的，都能導致其對象及周圍的人受苦。因此，仔細認清內心情慾的動向，才能消除內心的障礙，而得到自由。所有的情慾都來自對自己的愛（*la philautie*，根據個案，這種自愛的效應可以是正面或負面的）。各種情慾之間有其相互依賴的關係，孰主孰輔的次序，則按每人的經驗而有所不同。駕御情慾是隱修士努力修身的重要課題，因為他要全力修成一顆純潔無瑕的心，以能以純愛與天主及近人結合，這本是人生在世的最高目標。

食慾

最正統的靈修教導也注意飲食方面的問題，這不免讓人感到吃驚。因為今日談到食



嘴，常常只為博人一笑，大家都認為那不過是個有趣的小毛病而已，殊不知貪吃遠遠超出小毛病或一時口腹之樂的範圍，而根植於人格的深層地帶，足以左右個人的為人處世，在靈修生活上的作用也不容小覷。

在人格的發展過程中，口腔階段有其重要性。嬰兒所用的第一種補償他失樂園（母胎）的方法，就與口腔之快有關。嬰兒吸食母乳能給他無限快感，然而不可能一直吸奶，於是就用手指或姆指加以取代，最後是把能拿到的東西都往嘴裡放。

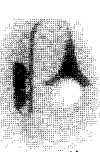
嬰兒時期的這種尋求滿足與認識的最初經驗，在他一生中都不會消滅，因而許多怪癖或習慣都與其有關。到了生命的另一個極端，就是在他去世的前幾天裡，他會突然食慾大發，雖然親人在死別前夕，會覺得有點好笑，仍然會急忙滿足他的慾望。其實人一辈子都在適當滿足慾望——內心以需求來表明慾望的動能——和不可控制的衝動之間取得平衡，否則不是拒絕美食，就是過分享用。

這種情況的背後究竟暗藏著什麼玄機？食物本身難道只是單純的物質而已嗎？進食其實有其深層意義，與物質本身同等重要：因為進食表示與自身以外的東西建立關係。把自身以外的食物吃喝進去，就是與身外的另一種不同個體建立關係，也就形成與其他建立關係的可能性，同時也可藉此表示與天主建立並體驗相互的關係，就如藉吃飯共

融一樣。這種關係的建立大致是易行的，與食物的關係則多半帶給人快感，也有時會有困難；如果功能失調，則可能導致厭食症，或相反的食慾過強。

《聖經》賦予進食一個重要的角色，從《創世紀》裡禁食樂園的禁果⁸，直到羔羊的婚宴⁹，其間還有舊約中的各種共融祭獻¹⁰，基督與人共同進食¹¹，祂為羣眾增餅¹²，最後是祂要我們以聖體聖餐來紀念祂的聖死與復活¹³。這表示在人的生命裡，吃的慾望時時存在，應受到高度重視。

在基督文化中的靈修傳統裡，對於飲食也有許多節制性的建議。例如注重苦修者就特別注重禁食，不是完全不吃，而是吃得有節制，尤其強調進食的意向，不是為了自己，而是轉向天主（飲食有度）與他人（與人分享）：「節制有度的大原則就是飲食做到足以維持體力，卻不足以滿足口腹之慾」¹⁴。所謂禁食，就是延後吃飯的時間，先堅定自己食慾的正確意向，這樣在進食時就能受制於前置的意向。所謂貪食，就是吃得過多；或菜餚準備得過於精緻，都不符合食物本身的要求：「吃飯時本能地有快感，這並非過失……如果同時沒有縱慾或其他缺失，吃飯本身並非壞事」¹⁵。在這種意義下，貪食就是在清楚的認知下，吃飯只是為了自己，尤其是為了過分滿足自己的口腹之慾；如果得不到滿足，就要不斷增加食物。人愈是以食量或精緻程度才能心滿意足，就愈不容易淨



化自己的慾望，將注意力轉向他人。

需要和慾望一樣，都經由身體得到滿足。既然口腔是食物的必經管道，同時也是呼吸及語言的傳播管道，因此才會把聖言視為食糧，在與人分享時，精神會得到飽足。從這層意義來看，我們應鼓勵從食慾的節制，使人在精神上得以成長，以能全心期望在永生享用豐美的默西亞盛宴。

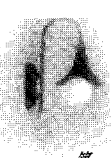
性慾

靈修生活與人的成長如此之密不可分，因而人的各個方面與靈修都關係深遠。性慾當然是其中的一環，因為那是人的基本需求，況且在一切生命現象中都顯而易見。

嬰兒認識外界，在第一階段是經由口腔，主要是親近母親，而第二階段則是在他逐漸有自我意識以後，客觀地與他人建立關係，就是從與人相合的經驗，轉變到與人互分的經驗，以能活出在自身以外與社會接軌的關係。這種轉變需要有第三者的介入，使嬰兒對他與母親相合的世界起疑，把目光轉向有別於母親的其他人身上。這正是嬰兒發現了相異性而開始成長的契機，這就是父親的角色，同時也出現了性別的問題。人在開始認識了自己的身體以後，就展開脫離與母親相合的初期「幸福時光」，打破自己與母親

的小圈子，從中走出來，在與人相異的認知下，獨自與他人建立關係。這時他人與自己是互補的關係，而非對立的。孩子在體驗自己的獨立自主時，也學到了事事不是都能如願，與別人的關係也不總是立刻就能得到滿足。因此，古人所稱的淫蕩（luxure）就關係到性慾的三個層面：相合、鏡子（或以自我為焦點）、以及對禁令與相異性的抗拒。

性別的問題在《聖經》的啟示中占了極為可觀的地位。從《創世紀》之初的亞當與厄娃，到最終天上的耶路撒冷如新娘一般從天降下，為自己的新郎已裝扮妥當，在在都與性別有關。此外，以色列的全部歷史也不斷提到天主與祂子民立有盟約的婚姻關係。先知們對此也特別加以發揮，更別提《雅歌》中的愛情描述了。至於新約，也不乏此類論述：聖保祿提醒格林多的教友，務必小心提防兩種不當的極端：一是傷風敗俗，一是過度禁慾。要找到中庸之道，保祿宗徒強調主耶穌的召叫才是重點，勸導他們以末日觀點為念，務必遵守正確的務實精神¹⁶。在《致厄弗所人書》的第五章裡，他解說了婚姻神學：男女之間的婚約如同基督和教會的關係一樣。他說：你們應彼此相愛，如同基督愛教會一樣。他又說：（基督）「以水洗，藉言語，來潔淨她，聖化她，好使她在自己面前呈現為一個光耀的教會，沒有瑕疵，沒有皺紋，或其他類似的缺陷；而使她成為聖潔和沒有污點的」¹⁷。因此，基督徒的生活永遠是在極深的友愛關係裡，向建設基督奧



體的目標挺進。

從耶穌和祂母親及為小團體服務的婦女們的關係，直到祂復活清晨顯現給瑪利德蓮，在這之前還有加納婚宴，多次治癒婦人或對在痛苦中的婦人伸出愛的援手，以及數次講述末日婚宴的比喻，在在都顯示出祂奉獻一生、在獨身生活中，給予兩性相互依存關係既深刻又寬宏的含義。在祂之後，不少門徒也被召度這種心無罣礙的獨身生活。

儘管有的時代有時會對獻身生活提出反對的見解，我們仍然應強調被召度貞潔生活有幾點重要意義。貞潔首先是一種心態，旨在加強實踐愛的誠命，並非只針對發了貞潔願的人而言。一切與性慾有關的衝動，可以說都是渴望之動能的初步表現。當然「貪婪」與愛有根本上的差異，加西安烏斯認為：「人面對眼前的誘惑，很難壓抑或排除渴望，如果想要斷除惡念，最好是繼之以善念來取代」¹⁸。他還說：「要維護貞潔，並非靠保持刻苦的生活，而是靠愛及沉浸在純潔中的喜悅」¹⁹。因此，要在愛的道路上，活出與他人的良好關係，貞潔是必要的條件，與單純的不婚不育差得太遠了。愛是自我開放與自我奉獻，而淫蕩則正好相反，是自我封閉：在只為自己的心態下，對方已被物化。

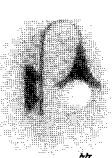


善用金錢

金錢是交易的有效工具，讓人可以在與人分享的心態下從事各種必要的活動；然而也可以成為有破壞性的工具：犧牲別人，利益獨占。這是第三種情慾：貪婪，與覬覦系出同門。以損害別人來為自己累積過多的財富，其結果是封閉自己，無法再走出自我，無法與別人真誠相處，無法與別人共同建設對眾人有利的新天地。反之，若取後者而捨前者，雖然乍看是失去了致富的機會，然而內心所得到的幸福快樂卻遠遠勝過擁有財富。

在《聖經》的教導裡，財富也是一個重要課題。舊約告訴我們財富是好的——《創世紀》說：「亞巴郎有許多牲畜和金銀」²⁰——因為財富是在天主的規畫以內的。然而財富也試探你有無判斷力，考驗你是否智慧，正如《智慧篇》和《聖詠》所說：「人在富足中卻不明究理，將與牲畜無異！」²¹最後，財富可以使人墮落，這是多位先知以各種方式所作出的警告。「禍哉，你們這些使房屋毗連房屋、田地連接田地，而只讓你們自己單獨住在那地域的人！」²²教導中強調天主特別眷顧窮人，因為窮人沒有財富可以誇耀，只全心求助於自己天上的父親。而正是這些「天主的窮人」組織成為祂的子民。

耶穌在祂的講道中，財富也是一個重點，從祂最初的原則性宣示：「你們貧窮的是



有福的，因為天國是你們的」²³，直到默西亞的宴席的比喻，請來的都是窮人，富人都藉故未到²⁴。還有窮寡婦投了兩文錢獻儀的事²⁵，管家的比喻²⁶，以及米納的比喻²⁷。基督認為只有自認為貧窮的人，就是寄望於天主的賞賜並與別人分享的人，才能抗拒獨占金錢的誘惑，因為獨占就表示沒有捨棄自我。耶穌對這一點說得特別清楚：「沒有人能事奉兩個主人：他或是要恨這一個而愛那一個，或是依附這一個而輕忽那一個。你們不能事奉天主而又事奉錢財」²⁸。而基督自己在世尤其是窮人，祂「本是富有的，為了你們卻成了貧困的，好使你們因著祂的貧困而成為富有的」²⁹，「祂雖具有天主的形體，並沒有以自己與天主同等，為應當把持不捨的，卻使自己空虛，取了奴僕的形體，與人相似，形狀也一見如人」³⁰。

初期教友強調要落實財物分享，革除獨占³¹。教會裡為公益捐獻的古老作法也清楚說明了對錢財問題的重視³²。

自宗徒時代開始，苦修教友們即以度分享與貧窮的生活來跟隨基督，走在復活奧蹟的道路上。之後又有教父們指控人愛財的貪慾。他們認為貪財使人失去判斷力，使人看不見自己的內心：「貪財之人生活在黑暗中，他看到的世界也是漆黑一片」³³。「心靈的眼目已不再發光」³⁴。「貪財是可怕的災禍，財迷心竅的人什麼也看不見，什麼也聽

不見」³⁵。「貪財是一種黑夜，把一切都籠罩在黑暗之中，使一切都昏暗失色；也可以說在貪財者眼中的一切，都與其本身完全不符」³⁶。一般人有這種想法並不奇怪，因為他們認為捨棄錢財和捨棄自我一樣，都是一種死亡，一種喪失自我——或他們自認為的自我。他們只要擁有，不斷擁有得更多，似乎只有這樣才能給他們安全感：因為他們自覺在短暫的生命中，身處各種危險，尤其還需要照顧家人，與他人分享。然而教父們強力譴責這種對錢財的錯覺：「縱然錢財是如此的不可靠，我們在世還是瘋狂地牢牢抱住，情願被它欺人的歡樂所騙，以至於無法想像有比現世錢財更高貴壯觀的事實」³⁷。這種慾望之強可以成爲一種頑固的定見，把自己困在其中而造成痛苦：「你看到的一切都是你的金子，你到處只想到它。金子糾纏著你的夢境，你的夜晚，煩擾著你的白天，使你日夜不得安寧。這些傻瓜看不見真實的世界，只見到自己混亂頭腦的幻影，連你的靈魂也被你頑固的定見所吞噬，而把一切都看作是金銀」³⁸。最後，這種慾望徹底摧毀了愛德：金口若望說：「在貪財者的眼裡，人已經不是人。」

要抗拒自己貪慾的惡劣傾向，就如其他慾望一樣，必須將其從根部鏟除。要做到這一點，首先要「明白諸事皆空，知道財富不過是短暫又負心的僕人」³⁹。因此，要徹底根除自己的占有慾，「不僅要避免占有或累積財物，而且要把這種意願從心底完全拔除。」



因為不僅要避免貪婪的後果，更要從根本消除對錢財的愛好……因為即使身無分文之人，仍可能貪婪，雖已捨棄了一切，仍做不到清心寡欲，正因為尚未把貪婪從心底根除」⁴⁰。因此教會在歷代曾喚起各種活動，鼓吹徹底的貧窮，其中最著名的當屬亞西西的聖方濟所發起的運動。

要抵制貪婪的劣行，尚有另一種方法，就是鼓勵分享與施捨。擁有財富當然首先要滿足自己合理的需要，然而天主賜你財富也是要你與比較不幸者共同分享，共同成長。施捨對施者與受者都有益，因為這樣與人分享，必能獲得大量的無價珍寶——那絕不是世間財富所能相比的。貪婪與覬覦能造成多少悲哀與自閉，捨棄財物與人分享就能獲得多少快樂與友情，因為人這樣做就是在愛中相似天主。

經濟實力一直左右著世界局勢，從中衍生出多少問題啊！

悲傷的正負兩面

基督在《瑪竇福音》裡所提出的第三端真福：「哀慟的人是有福的，因為他們要受安慰」⁴¹，足以讓人感到意外，因為大家通常認為悲傷是負面的，是喜歡的反面，是在無憂無慮中尋求幸福的反面。其實在靈修傳統裡，可以說有兩種悲傷：一種是意識到自

己離聖德太過遙遠，可激勵自己更加努力；另一種則屬於氣餒，能削弱鬥志。

悲傷常與願望無法達成或快樂被人剝奪有關。如前所述，這種情緒是隨著人格的發展而產生的。最初的悲傷是來自必須離開與母親相合的樂園，然後是自己的意願被大人制止，最後是無法占有自認應該屬於自己的財物，而須仰人鼻息。悲傷經常在人的生活裡出現，更不用說由許多外在原因所引起令人難以忍受的悲憤。所有這些內心的動向多半都出於主觀的感受。有的人個性比較敏感，就比別人更容易陷入悲傷。我們應該仔細認清，悲傷如何在心底生根，而成為難以控制的自動反應：那正是病態心靈的特徵。

《聖經》當然也談到有關悲傷的問題，《智慧篇》尤其強調要從心底驅除氣餒的侵襲。眾先知們也不例外，他們所說的主要是有關充軍巴比倫的悲慘歷史。在新約裡，耶穌在受難前也心感悲戚：「遂帶了伯多祿和載伯德的兩個兒子同去，開始憂悶恐懼起來，對他們說：『我的心靈憂悶得要死，你們留在這裡同我一起醒寤吧！』」⁴² 門徒們也感染到了這種心情：「祂從祈禱中起來，到門徒那裡，看見他們都因憂悶睡著了」⁴³。在見人遭受苦難時，耶穌也會感到心神憂傷⁴⁴，然而在各種情況下，耶穌只有一種叮嚀：「我實實在在告訴你們：你們要痛哭、哀號，世界卻要歡樂；你們將要憂愁，但你們的憂愁卻要變為喜樂。婦女生產的時候，感到憂苦，因為她的時辰來到了；既生了孩子，



因了喜樂不再記憶那苦楚了，因為一個人已生在世上了。如今你們固然感到憂愁，但我要再見到你們，那時，你們心裡要喜樂，並且你們的喜樂誰也不能從你們心中奪去」⁴⁵。以上所說的悲傷是由耶穌的受難聖死所引起的，不會持續很久，在耶穌復活後即轉悲為樂了，因為祂的復活使人能在與天主及眾人的共融中找到幸福。

傳統的靈修思想對悲傷有什麼看法呢？首先，我們必須認清悲傷的起因不在別人，而在自己。因此，逃避與同修為伍並不能重拾歡樂，只有以堅忍之德才能抵制悲觀所帶來的惡果：「只要在內心加強堅忍不拔的精神，即使身處眾敵之中，也必能保持寧靜平安」⁴⁶，否則的話，這種無益的情緒就可能增強，直到成為絕望。

教父們也告訴我們如何辨別這兩種悲愁。一種是來自察覺自己與天主交融相距太過遙遠，這種悲愁總是在聖神的行動下益形強烈。另一種則以沮喪難忍見稱，是「尖酸、急躁、無情的，充滿積恨與無益的悲傷」⁴⁷。負面的悲傷使人進入心靈無比的黑暗之中，理智昏昏，難辨真相。要終結這些惡果，教父們勸導我們要先把人世間的身外利益放下，才不致感受到求而不得的挫折，同時也切勿藉口獨處以消愁而遠離同修。要解除悲傷之毒，有三種主要的解毒劑：向神師訴心，多讀聖經及潛心祈禱。

眼前事若令人悲傷，必須自傷感中走出來，才能在天人總相隔的認知下前進，這才

是走向與復活基督相會的道路。基督的逾越正是從黑夜到天明，從悲傷到聖神的喜樂，從捨棄到一無所有、逾越到擁有至豐滿過剩。現今社會上有多少人經常感到自己已陷入了絕望的邊緣。隱修士如其他教友一樣，可以作有力的見證：在基督內，人人都被召進入沒有眼淚、沒有哀傷的天國之內，受邀共聚在厄瑪努爾——天主與我們同在——的歡樂之中。

憤怒

憤怒在今日不大可能被認為是弱者的表現，一般人反而會想那是強者的表現，表示要樹立權威，要肯定自我。對於這種人人都時常會有的情緒，我們應該談論一下，尤其因為它對實踐愛的誠命有意想不到的重大影響。

在人格的成長中，憤怒是在人受挫折時所表現出來的情緒。當人無法永久保有自己想要的東西或自己的東西被人強取豪奪時，就會激發怒火，與對方對立，甚至視對方為對手，為競爭者，為敵人。世人保衛領土，搶奪權力，雙方各不相讓，常會引起明爭暗鬥，到那時憤怒卻也可以成為必要的制勝動力。我們知道脾氣大的人通常會被人認為他脾氣壞，其實也不盡然。在一個人的成長過程中，遭遇挫折是難免的。這時憤怒不只限



於表達反抗或對立，也包含有衝出自我的動力，一種使自己更加穩重堅定的力量，而非失控地訴諸無益的暴力。

聖經是譴責憤怒的，因為發怒成就不了什麼好事。舊約從《創世紀》（加音）到《智慧篇》，新約從頭到尾，都認為憤怒會導致殺人：「你們一向聽過給古人說：『不可殺人！』誰若殺了人，應受裁判。我卻對你們說：凡向自己弟兄發怒的，就要受裁判」⁴⁸。

常有人以耶穌的義怒來給自己的激動發怒作辯解，殊不知這種義怒與生氣失態完全是兩回事；而是懷著滿腔熱忱，為伸張正義所展開明確又審慎的行動，旨在徹底改變對方偏離正道的心態，在這種意義下，才可說是天主的義怒。人的確會把許多自己有的情緒加諸在天主身上，尤其是嫉妒，更把人的生理反應也歸給祂：例如說祂鼻孔顫動，祂的氣息如潰堤的激流，直衝頸項。《聖詠》以強有力的語氣呼求天主的義怒，其結果是敵人全遭殲滅。舊約裡的這種把天主模擬成人的想法，就如其他說法一樣，都表現出一個事實：就是人對天主奧祕的了解是逐步漸進的。從加音和亞伯爾的傳說到主僕依撒意亞的態度，這中間的演變顯而易見：「請看我扶持的僕人，我心靈喜愛的所選者！我在他身上傾注了我的神，叫他給萬民傳佈真道。他不呼喊，不喧嚷，在街市上也聽不到他的聲音。破傷的蘆葦他不折斷；將熄的燈心他不吹滅；他將忠實地傳佈真道。他不沮喪，

也不失望，直到他在世上奠定了真道，因為海島都期待著他的教誨」⁴⁹。

現在我們就接近新約了。在新約福音中，耶穌對惡勢力展開了激烈的鬥爭；祂以堅定的語氣，斥責有些猶太宗教領袖，因為他們過於強調法律枝節，而把信友封閉在埋頭實踐法律之中，而忽略了天主的旨意；祂強力把商人逐出聖殿，並宣告天國是以猛力奪取的，只有用猛力的人才能擁有天國。然而，祂也說：「我是良善心謙的」，祂宣告「溫良的人是有福的，因為他們要承受土地」；雖然祂說過在最後審判日必有哀號和切齒，祂也說：「我喜歡仁愛勝過祭獻；我不是來召義人，而是來召罪人」⁵⁰。

在教會修德養心的傳統思想裡，憤怒是需要戒除的情緒，因為憤怒是由不滿足而造成的，而不論是由食物、性慾或錢財所引發的不滿，都與肉慾和私利有關。憤怒也會與悲傷有關，因為悲傷會引起氣餒、反抗，而造成內心的極度憤怒或表現在暴躁鬥恨上。因此，教父們勸導教友們切勿被私慾和私利所左右，要制約這種神經系統的激動，最好的辦法之一就是利用聖詠來祈禱，以能獲得內心的鎮定與安寧。長時間以默想的聲調唱聖詠，能使心靈得到平靜，並將其引導向善，因為這些詩歌展現人的各種困境與他發自肺腑的回應，把一切困難置於天主面前，求祂化解。施捨也是避免發怒的另一種方法，因為關愛他人能使自己走出自我，避免作自戀情結的奴隸，因為被自戀所封閉正是怒火的



根源：「真愛近人者把心中的怒氣早已消除」⁵¹。

其實，憤怒表示你對自己和對方都認識不清。仔細看來，每個人都可能傷害別人，對別人不利，不去滿足別人，然而只要自己能謙遜地替別人設身處地著想，怒氣自然不會生成。最有用的萬靈丹就是對自己和別人都心存耐心：「堅忍之士勝過英勇戰士；能控制怒氣之人勝過能攻占城池之人」⁵²。因此，我們應聰明地忍受逆境以及與人不和的錯覺，絕對不要怒氣沖沖地去反駁他們，而要以愛德相待。與人針鋒相對或以牙還牙，絕不會有什麼好處。當然，也不能處處退讓，及時講句公道話或在逆境與敵對勢力前採取適當的態度也是需要的。在必要時應表現出堅定不移的態度，而非心生厭煩而放棄不管。愛德的熱忱能滋養堅定不移的心態：每次有爭執時，只要有堅定不移的心態，就能堅守本位，回歸友愛的平靜心情。「你們當愛你們的仇人，當為迫害你們的人祈禱」⁵³。只要你真愛人，憤怒絕不會在你心底生根。

虛榮

在希伯來語裡，光榮 (kabod) 一詞意思是極有分量，其反義字就是虛空 (lavay) ，意即水氣，即刻蒸發無踪。天主對人許下的光榮無疑是我們生活中的重大動力之一。人

擁有其他任何受造物所沒有的東西，就是可以期望在不太遠的一天，能分享偉人的最大光榮，甚至是天主的光榮。為了達到這個目標，有人不惜付出最大的努力，執意要在今生就躋身於偉人之列。如果他們有幾次真正嚐到了美果，也會有更多次會嚐到苦果，因為爬得愈高，摔得也愈重。

人世間的光榮來自財富和權力，然而這種光榮極為脆弱，有《聖詠》可作明證：「不要嫉妒他人變成富翁，不要忌恨他人家產倍增；因為他死時什麼也不能帶走，他的財產也不能隨他同去」⁵⁴。因此我們要尋求的光榮是在天主之內，就是基督以無限威能所顯示的光榮。天主的光榮展現祂創造萬物的卓越工程上，在祂的救世偉業上，在祂所賜下於聖神內完美實現的愛的誠命上。這才是人類真正的光榮財富，是人可以擁有直到永生的財富。

在基督內，光榮與十字架的關係所顯示出來的道路，的確可以帶領人達到天主的光榮：那是捨棄與謙遜的道路，是完全自由、絕不自誇的道路，是誓願追隨那戰勝一切困難之「大愛」的道路，是那在末日會再來、先顯現在復活中的道路。

在福音中我們不難見到門徒們對光榮的真諦不明不解：「老師！我們曾看見一個人，因祢的名字驅魔，就禁止了他，因為他不與我們同夥。」耶穌卻回答說：「不要禁止！



因為誰不反對你們，就是傾向你們」⁵⁵。雅各伯和若望因為撒瑪黎雅人不收留他們住宿，就對主說：「主！你願意我們叫火自天降下焚毀他們嗎？」耶穌轉身斥責了他們⁵⁶。門徒們歸來復命，對耶穌說：「主！因著祢的名號，連惡魔都屈服於我們。」耶穌向他們說：「你們不要因為魔鬼屈服於你們的這件事而歡喜，你們應當歡喜的，乃是你們的名字已經登記在天上了」⁵⁷。我們可以舉出無數這類例子，直到在十字架上的二盜，他們都和耶穌一同受刑，其中一人對耶穌說：「祢不是默西亞嗎？救救祢自己和我們吧！」他譏諷的口氣引起另一人的抗議，耶穌對這第二人說：「我實在告訴你，今天你就要與我一起在樂園裡」⁵⁸。聖保祿同樣也譴責虛榮，而提出另一種與世俗完全不同的光榮之路，那就是經由耶穌的十字架的道路。

教父們告訴我們有兩種虛榮。有的人以他所擁有的為榮——不論是物質錢財或容貌才幹，總想引起別人投以羨慕的眼光。另外一種虛榮更加微妙，所把持的是心靈的財富，並在內心滋生一種隱密的虛榮，自覺修德有成，想吸引別人的讚美。通常愈有聖德的人對此愈感受用，因為他們表面的善舉確實得到了誇獎，就如福音比喻中的法利塞人一樣。虛榮與毒液一樣，很難加以根除。加西安烏斯將其比做洋蔥，因為「剝去一層皮，還有一層，去掉多少，所剩還有多少」⁵⁹。虛榮可以是促使人英勇修德的動力，然而這

樣修成之德也是枉然。除了白費功夫以外，在虛榮無法施展其作用而感到的挫折，又增添另一層痛苦。虛榮使人目盲，使人近似妄想。敘利亞人依撒格 (Isaac le Syrien) 認為虛榮滋養持續性的內心混亂與思想的混淆⁶⁰。最後一點要強調的就是：人愈能戰勝其他偏情，因而所滋生的虛榮心也愈強。虛榮心會在暗中摧毀一切它引以為傲的東西，尤其是所修到的德行。虛榮心有如驕傲的大門，是接近天主的最大障礙。教父們開出了一個從虛榮心所衍生出來的弊病清單：有褻瀆、判斷別人、輕視別人、支配慾強、熱愛權力、心硬、不服從、憤怒、謊言、偽善、假話、膽怯、淫蕩、以及其他一切的心靈疾病。如何才能抵制這種光榮的錯覺？隱修院的師父們再教導我們：其他毛病被德行打倒後，即隱而退之，然而，「虛榮心一旦被推倒，卻會立刻站起來展開更頑強的戰鬥。要克服虛榮心的唯一利器就是謙遜。只要心存謙遜之德，我們就會厭惡人世間的一切光榮和讚美」⁶¹。

驕傲

在人的虛榮心裡，已經隱約看到了驕傲。其實人的最大願望就是要成為天主，換句話說，就是時時處處要被人置於中心地位，置於萬有的頂端，成為一切的創造者與主宰者。《創世紀》從最初幾章開始，驕傲的誘惑即以人類頭號問題的姿態出現，從驕傲衍



生出無數其他的誘惑，都是以各種方式表現出來的私慾偏情。女人面對不許吃「知善惡樹」果子的禁令，立刻就有反抗的聲音在耳邊響起：「天主知道，哪天你們吃了這果子，你們的眼就開了，將如同天主一樣知道善惡」⁶²。女人於是偷了果子，吃了，又給她男人一個：這是第一種偏情。他們的眼睛開了，發覺自己赤身露體：這是第二種偏情。最後出現各種形態的仇恨，利益的引誘，悲傷，心煩氣躁及虛榮心；加音與亞伯爾，諾厄與他的兒子們以及巴貝耳塔，都是實例。在《創世紀》裡，尤其是前十一章，和整本聖經，都在描述從罪所衍生出來的惡果，這些私慾偏情在善惡互鬥的人心中不斷展開行動。

靈修的傳統思想認為要對抗這種困境，只有一個辦法，就是謙遜。基督文化中的謙遜之德是什麼意思？從實際情況來看，什麼看似聖德，什麼又是真正的聖德，什麼是以虛偽手法表現出來的表面聖德，的確不易分辨。基督文化傳統強調有一種世俗的驕傲，要在各方面都占首位；也有靈修上的驕傲，這種誘惑其實屢見不鮮，有些人在多方面做到了改過自新，就以為自己已達到了聖德的高峰，豈不知他們只是起步而已。

謙遜首先是耶穌基督最根本的心態，祂身為天主的聖言，自知從父而來，時時感恩。祂完全奉獻自己；聖保祿致斐理伯人的書信裡甚至說祂使自己空虛：「祂雖具有天主的形體，卻沒有把持不捨自己與天主同等的地位」⁶³。在祂人生經驗的最低潮，在祂面對



死亡之時，就如祂一生的每一刻一樣，就以最完美的服從心，對聖父表明全心配合，回歸聖父，顯示祂時時聆聽並獻身實踐天主愛的旨意，其理由正因為一切存在的意義均來自祂。因此死亡對耶穌基督不可能有任何控制力，因為祂為自己毫無保留，全部都交給了那真正的生命，神聖的人子因而才永遠活著。耶穌基督自祂誕生直到復活，由於祂謙遜的無限活力，而把豐沛的生命不斷傳給人，謙遜非但不能貶抑祂，反而顯示出祂是古今第一完人。

由於基督的這種風範，任何人若想擁有祂的生命，就必須捨棄自己，遠離自以為是的作風，以能成為真正的天主子女，分享祂至高無上的神性。那就是天主對祂子民所許下的光榮，使人在世就能在與天主及眾人完美的共融下，渴望心靈潔淨的福報：「心裡潔淨的人是有福的，因為他們要看見天主。」



人的慾望有好有壞，然而宗教界因鼓勵人修德，往往強調其負面的慾望。在西方天主教會就衍生出七罪宗的論說，這種演變沒有使人充分注意到慾望的正面力量，在教會思想和教友生活裡對此也缺乏比較恰當的論述。然而世上男女都希望自己進步，人類進



步，因此，我們急需把慾望的正面動力重新置於他們生活的中心點。隱修士們以其生活中的祈禱與愛心來修身養性，在內心接受力量 and 權威，使他在接受重重考驗之後，人格逐漸成熟，充分認清自己身為天主的子女，正希望對此提升人類素質的大業貢獻心力。

註釋

- 1 彭迪克，《實用篇或隱修士》，第2卷，巴黎，雄鹿出版社，「基督文化泉源」，no.171，一九七一，no.12，五二一頁。
- 2 請參閱拉謝（J.-Cl. Larchet）。所著《病態心靈療法，東正教苦修傳統導讀》，巴黎，雄鹿出版社，「神學叢書」，一九九七。
- 3 彭迪克，《實用篇》，第2卷，如前，no.27，五六三頁。
- 4 同上，no.28，五六五頁。
- 5 同上，no.29，五六八頁。
- 6 羅七 15—19。
- 7 雅四 1—3。
- 8 創二 17。



- 9 默十九 9。
- 10 肋三；出二十四 11。
- 11 瑪九 10 | 13；路七 36 | 50；十 38 | 42；若二 1 | 12。
- 12 瑪十四 13 | 21；十五 32 | 39。
- 13 瑪二十六 20 | 25；谷十四 17 | 21；路二十二 19 | 20。
- 14 加西安烏斯 (Jean Cassien)，《演講集》，第一卷，比世利出版社，巴黎，雄鹿，「基督文化泉源」，no.42，一九五五，二，22。
- 15 同上，卷三，no.64，一九五九，XXI，15。
- 16 格前七。
- 17 弗五 26 | 27。
- 18 加西安烏斯，《演講集》，第二卷，no.54，一九五八，XII，5。
- 19 同上，XII，10。
- 20 創十三 2。
- 21 詠四十九。
- 22 依五 8。
- 23 路六 20。



- 24 路十四 16—24。
- 25 路二十一 1—4。
- 26 路十六 1—13。
- 27 路十九 11—26。
- 28 瑪六 24。
- 29 格後八 9。
- 30 斐二 6—7。
- 31 宗四 32—36，以及阿納尼雅和撒斐辣的例子。
- 32 格後九。
- 33 金口若望，《證道講厄弗所書》，XVIII，4，在拉謝（J.-Cl. Larchet）所著《病態心靈療法》中，如前，一八九頁。
- 34 金口若望，《證道講格林多前書》，XXXIII，6，在《病態心靈療法》中，如前，一八九頁。
- 35 金口若望，《聖若望福音註釋》，LXV，3，在《病態心靈療法》，如前，五九三頁。
- 36 金口若望，《證道講厄弗所書》，如前，一八九頁。
- 37 納祥（Grégoire de Nazianze），《論說集》，XIV，20，在《病態心靈療法》中，如前，一九〇頁。
- 38 西略（Basilic de Césarée），《證道反富人》，III，1《病態心靈療法》，如前，一九二頁。



- 39 金口若望，《證道講格林多前書》，IX，5，《病態心靈療法》，如前，五九三頁。
- 40 加西安烏斯（Jean Cassien），《隱修院》，吉（J.-Cl. Guy）出版社，巴黎，雄鹿，「基督文化泉源」，no. 109，一九六五，VII，廿一—廿二。
- 41 瑪五 4。
- 42 瑪二十六 37—38。
- 43 路二十二 45。
- 44 若十一 33。
- 45 若十六 20—22。
- 46 加西安烏斯，《隱修院》，如前，IX，7。
- 47 同上，IX，11。
- 48 瑪五 21—22。
- 49 依四十二 1—4。
- 50 瑪九 13；十二 7。
- 51 克里馬克，《聖梯》，如前，9，5。
- 52 加西安烏斯，《演講集》，第 2 卷，如前，XII，6，PV16，32。
- 53 瑪五 44。



- 54 詠四十九 17 | 18。
- 55 路九 49 | 50。
- 56 路九 54 | 55。
- 57 路十 17 | 20。
- 58 路二十三 39 | 43。
- 59 加西安烏斯，《隱修院》，如前，XI。
- 60 敘利亞人依撒格，《修德集》，如前，刻苦篇，no.23。
- 61 克里馬克，《聖梯》，如前，25，4。
- 62 創三 4 | 5。
- 63 斐二 6。

第八章

膳食



在聖本篤的《會規》裡，吃飯時間隨一年內的不同節期而有所改變：在復活節期，午飯排在第六時辰，在中午以前吃；晚禱以後則有點心時間。聖神降臨後直到九月十四日，午飯仍排在第六時辰，然而週三及週五兩天守齋日，午飯則排在第九時辰，就是在十五時以前——在有粗重農務時，午飯則可提前，點心仍排在晚禱以後。自九月十四日到封齋初期，每天只用一頓飯，時間在上午九時；最後，在封齋期內則這唯一的餐點就推遲到晚禱後。

在古人的觀念裡，守齋就是延後進餐，回教徒們現在還是一樣，在齋戒期（*ramadan*）要在太陽下山後才用唯一的一餐。在教會初期的幾個世紀裡，教友們在封齋期內也採用同樣的作法。

現今多半的隱修院，至少西方的隱修院，都根據現代生活習慣實行一日三餐制：在十九世紀就開始用早、午、晚三餐。今日，一方面世上有那麼多人吃不飽；一方面又有那麼多人不是在宗教意義下齋戒，而是為了健康而講究節食，我們也許應該重新思考聖本篤所建議的作法。



膳食內容

在聖本篤的時代隱修士們的主餐吃什麼呢？當時有兩種熟食供人挑選，如果有蔬菜水果，也可上桌，然後是一磅麵包（當年的磅重比現在的輕一點）。不論是一天兩餐或一餐，這就是一天的量。聖本篤考慮到若當天需用強大的勞動力時，還可以略為增加。隱修院傳統一向反對飲食過量，在曠野裡修行的教父們更提倡應在離開飯桌時還覺得有點餓才行。

四隻腳的肉類通常是排除不用的，即使歷來還是有一些變通的辦法。因為古代人相信這些肉類是熱性的，其所含能量會使人無法有效控制情慾，因此主張素食。雞禽類則在非齋戒日可以食用。隱修士的理想是回歸原祖亞當的飲食習慣，因為《創世紀》清楚說明他是素食者。同樣的理由也促使聖本篤規定限制飲酒，他曾因有的隱修士無法完全戒酒而深感惋惜。勸勉全面戒酒的《會規》還強調「醇酒迷惑明智的人」²。



愛筵 (Agape)

隱修院的用餐方式是愛筵，就是宗徒時代在彌撒以後所舉行的餐會，這是古代習俗最後的見證之一。在東正教的隱修院裡，主日或大節慶日的主餐仍被視為夜禱或晨禱禮儀的後續部分。因此飯廳服務就仍保有一定的儀式。隱修士們彼此服務：就是他們輪流做飯及負責上菜。這種作法是要強烈顯示愛德的友愛之情，同時也伴有基督在最後晚餐的動作：洗腳。《聖本篤會規》規定伺候飯菜的修士們在結束一週的服務後，就給其他修士們洗腳，並將一切洗淨擦乾的廚房用具交給理家，由他轉交給下週服務的修士們。聖本篤囑咐修士們要把一切用具視為如祭台上的禮器一樣尊貴³。今日隱修院的廚房事務仍由隱修士管理，然而實際作業常由外來廚師主持，或由飯店業者包辦。男女修士們則仍維持每週輪流彼此服務的作法。



聖書宣讀

用餐時有聖書的宣讀。這種習俗源自久遠的修道制度之始，其理由當然是在身體接受食糧時，精神也同時得到滋養，因此修士們在用餐時也要注意聆聽。吃飯時的聖書宣讀能增加愛筵的禮儀特色，尤其是大家都嚴守靜默：「在餐桌上，應該保持絕對安靜，除了誦讀以外，不可有耳語或其他任何聲音……萬一需要什麼，用響聲表示，勝過用言語。弟兄們對於誦讀或其他任何事情，都不得擅自提出問題，以免給魔鬼機會。但長上為啟迪弟兄，可給予簡短的幾句提示」⁴。這一切與禮儀中宣讀聖經並伴以解說內容，都相當接近。靜默絕不會造成共同用餐者彼此疏遠，反而會增加彼此的共融，這的確是語言以外的另一種交流方式。

聖書最初是選自《聖經》，也可以用聖人生平事蹟。今日宣讀內容則更為廣泛，可以選擇各方面的常識。通常是由掌管圖書館的修士提供資料，由院長神父或其指定人選定。廚房之一週服務人員及宣讀者在服務前接受降福，時間是在晨禱或彌撒以後。《會規》規定宣讀者及服務人員在其他人用過餐以後一同用餐，宣讀者也可以在餐前先用。

今日愈來愈多修院都使全部服務人員在餐前先用，以增加體力。

最後一點，以前飯廳布局著重禮儀形式，今日許多修院則偏重愛德，按照普通共同用餐的形式，不講究尊長先後，而是面對面就座，以使各人更容易關心身邊的人。

分享食糧

守齋的規定在迎接來賓時即失效。會長或其代理人即打破守齋的規定，以示隆重迎賓⁵。因此聖本篤規定，會長可以在公用餐廳以外的場所與來賓共餐，餐點則由另外指定的修士們準備。在今日的修院裡，來賓可以在小餐廳與會長另外用餐，也可以與會長一同與全體會士共同用餐。

修院的餐飲總是首重澹泊。正餐以外絕不吃零食，也不外出用餐，除非有長上的特許。修院有關餐飲的各種規定均旨在使人盡量做到對食物澹泊無慾，使心靈自由豁達。滿足口腹之慾則是自我封閉的利己行為，而要滋養的應是利他的人際關係，並與同修分享天主所賜，在團體中活出愛的誠命，這唯一的首要誠命。



註釋

1 九月十四日立秋，在有些文化中——尤其是猶太教——是新年的開始。就在這一天開始隱修院的封齋期，在這時期內修士們作更嚴厲的刻苦神工，在膳食方面也更加節制。

2 《會規》四十七。

3 《會規》三十一-10。

4 《會規》三十八-9。

5 《會規》五十六。

第九章

聆聽

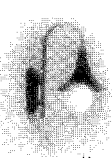


中午一過，大家開始重拾工作。然而修士們的首要工作是在修德上更上層樓，《聖本篤會規》針對這一點提供了多種方法：《會規》的前七章形成一篇修德論文，其中以服從、謙遜及靜默為三大重點。

《聖本篤會規》

在西方社會裡，《聖本篤會規》在許多其他會規中逐漸受人敬重，被人採用。《會規》共有七十三章簡短的內容。

聖人在《會規》的前言中概述了內容要點以後，就描述他將施行教誨的修院環境。他最重視的是獻出了終生的隱修士們在以會長為首的團體中的生活（第一章）。然後是會長的品德職責（第二章）與團體諮議會的運作，包括常會和年會（第三章）。接下來是敘述整套修德的方法（第四章），最後是修會生活的主軸，以最基本的三章分別加以說明：服從（第五章），靜默或善用語言（第六章）及謙遜（第七章）。在這套修德總論裡當然要加上祈禱：聖本篤將後續的十二章全部用來敘述祈禱及如何安排公共祈禱，只有最後兩章（第十九——二十章）是用來說明修會精神。聖人接著描述各項工作與行



政職責，用以說明團體的組織。他更在處罰條款中用心設下各種規範，這也是《會規》的重要組成部分（共二十六章）。在《會規》的最後部分，聖本篤放下《會規》，回顧他一生領導自己所創立的各個修會，累積了深厚的經驗，使他能重新規劃或修正一些《會規》要點；尤其是有關長上權力的執行，修士們的彼此順從以及與外界的種種關係。《會規》最後以一篇優美文字結尾，讚揚修士們決心一生貫徹《會規》精神。他更強調《會規》只是引導初學生起步，修行還要靠個人的不懈努力。

其實隱修生活的目標在於活出基督的教誨：修士們的團體生活證實與人人和諧相處絕對是可行的，團體就是聖化自己的地方。和諧相處的基礎就是愛。要能愛，就必須認清自己與別人，並承認大家都來自同一源頭；都是同一天父的子女，四海之內也皆是兄弟。要在這種認知下成長，就必須彼此關懷，直到以愛的順從彼此為對方獻出一切，摒除以自我為中心的心態，以謙遜的分寸給自己定位。隱修生活不是苦修營，一旦入營受訓就必然高人一等；而是時時以最大的愛的付出使自己成長。



「聆聽」：服從

服從與今日之新潮思想當然相去甚遠，但卻是隱修士生活的重點。修會傳統不斷強調服從的價值，聖本篤在他的《會規》裡也多次堅決主張其重要性，特別是在〈原序〉，第五章（服從）及第七章（謙遜）內；第六十八章的內容則為長上之命令若不可能完成時，說明修士應如何回應，第七十一章再講修士們的彼此順從。

「聽，我兒」¹

聖本篤在〈原序〉的開端即說明隱修生活與服從有直接的關係：

「『聽，我兒，你要注意我的教訓，側耳傾聽我的教導。』欣然接受你慈父的勸語，且毅然去實行。如此，你便能藉著服從的辛勞，回到你因不服從的怠惰而遠離的上主那裡去」²。



在聖本篤的靈修教導中，「心」有其特別的重要性，他沿用《聖經》的觀念，把心視為每個人最深的本體。這篇序如福音一樣，要大家心存謙遜，這正是其全部精髓。

「聆聽」表示「用心傾聽」，這種聽法與服從極為相近，在拉丁文中且有同一字根。聽從對方或天主，就是讓自己在對方的話語裡接受滋養，以能按天主的旨意成長。聆聽是服從的第一步，用心專注聆聽，不只聽見表面的意思，而是要抓住重點，其結果可能會導致與自己的意見相左，讓自己為難，把自己原來的意思或想法完全否定。因此聆聽需要時時提高警覺，時時摒除私心，而在內心時時重生。若不聆聽對方，當然更不可能服從對方。聆聽有多麼用心，服從有多麼全心，端視他為了滿全愛德有多麼深的謙遜。

「用心傾聽」就更容易聽見，更容易接受所聽內容。這是更深一層的聆聽。不只用耳朵謙遜地聆聽，而要讓所聽內容進入自己最深層的內心。這也是教父們談到用心祈禱時所推荐的心態：禱文要經過「智力」的觸角而深入內心（就是用心來將其整合為自己的心意）。服從也是在因愛而生的謙遜裡，用心領會，以能察覺一切事物的內涵。因此，用心傾聽絕對需要收心靜默，才能在自己與天主的旨意相互契合下，做出最佳的選擇。「全心接受」是服從的大前提。全心接受了對方的言語（如天主的言語一樣），就會成為雙方共同的言語。將此言語視為自己的心意，這並不表示將對方的發言據為己有，



對方仍是主動者，而是與對方共融，為下一步的服從作準備。只有用心傾聽，才能做到與對方同心共融的境地。

這種同心共融的基礎是全心接受；其源頭是人的自由選擇，其自由正是在天主內、經祂賦予人的恩典。在基督內，服從無不出於自由選擇，否則就不是服從，而是人的強制行為。只有經由自由抉擇而作出的服從才是真正的服從：人出於自由意志接受天主的旨意，其自由意志使他有能力按照基督的心意來服從，並與天主共享同一愛的意志。人的自由因此是基督徒一切服從行為的關鍵；因為必須出於自由選擇，才能活出真正的服從，而來自用心傾聽的服從，則更能強化自由意志。

「毅然去實行」。在用心傾聽、全心接受、同心共融、自由選擇以後，接下來就是行動。服從後而有的行動，是人的自由意志在前述過程中的最終實現。聖本篤要求必須有效地完成使命。其實，若非以人的能力服膺並參與存在於各人內的天主旨意，就不可能有效地完美達成目標。要確實完成天主的旨意，必須有人在接受召喚後，下定決心要全力以赴。

〈原序〉的最後幾句話強調引言所勸勉的理想心態：「我們永不離開侍奉上主的學校，按照吾主的教訓而生活於會院中，恆心至死，藉著堅忍的耐力，來分擔基督的苦難。」

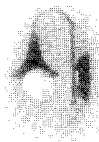


如此，在祂的王國裡，我們也必能與祂共享榮福」³。只有與復活的基督同行，才能做到聆聽與服從；也只有與祂同行，隱修士才能超越他今世的一切缺失和有限性，走在時時承行主旨的道路上，向自己聖召的終極邁進。

隱修士所服從的不是別人，而是基督；而只有依靠基督，他才能服從。依靠基督、對基督的服從就是服從天主的聖言，天主的使命才得以完成。修士在聖經宣讀中接受了天主的誠命，這誠命又在《會規》和會長的教導中得到闡明，而施行於現實生活中。服從的範圍極為廣闊，修士不斷在此範圍中與把生命給世人的基督相遇，服從於是成為感恩的另一名稱：來自天主的言語，在鏟除了愛的障礙後，又回歸天主。服從是以行動作出的祈禱，能使天主的生命藉著基督、在聖神內，在人的生命裡成形。

服從⁴

《聖本篤會規》的第五章說明〈原序〉裡的教導：只有以基督為至愛的人才能做到服從。其實，外在的事務性服從——這在一切人類機構的運作上是必要的——經常惹人生厭，而我們的服從則是發自內在的，是滿腔熱忱地服從，因此可以說是「愛」的服從。「服從」與「愛」在這裡已是同義字；因為須先關注對方，由關注而迫使自己承認並接



受對方與自己有不同的見解；尤其在修會團體裡，對方就是代表基督的長上。就如基督在福音中對宗徒們所說的話：「誰聽從你們，就是聽從我。」於是隱修士就滿懷信心地接受對方為基督和自己的中間人，因為對他來說，藉著基督和世上的中間人服從天主，就是實踐天主的唯一誠命：「你應全心、全靈、全意愛上主你的天主，並愛近人如你自己」⁵。

聖本篤為了勸勉修士這樣服從，特別提醒他們勿忘基督在《若望福音》第六章裡所說的話：「因為我從天降下，不是為執行我的旨意，而是為執行派遣我來者的旨意」⁶。基督要人看到並思量祂如何將自己的意志與天父的意志徹底互換；如何以行動表明自己與天父間發自心底的契合，從這一點看來，我們可以說隱修士的生活如基督的生活一樣，所追求的是為主殉道的最高見證。隱修士們當然很少有機會流血殉道——雖然在阿爾及利亞的蒂伊林（Tibhirine）證明今日的確有這種可能，然而通常他們是把自己的整個一生一天一天地奉獻出來，這當然也是非同小可的見證。傳統上把隱修士看作是殉道士的後繼之人，這不免有些過分，然而就是在這種觀念下，有人有時會藉服從之名而行濫權之實：例如神師會給徒弟下達無理的命令，或故意不斷與他作對，磨練他，要他知道什麼是克己犧牲。聖本篤的作法則緩和多了，然而他仍堅持服從是追隨基督的最高見證。



因此，只有「急於奔向永生的人」⁷才能真正地服從。因為他們要「抓住吾主所說的窄路：『通往生命的道路是窄狹的』」⁸。《會規》的〈原序〉早已強調了這個觀點，它勸勉修士們要「不可氣餒而離開救恩的道路，因為此路的入口處，必然是狹窄的。但是當我們在修道生活與信德上逐漸深入時，心必開朗，那甜蜜得不可言喻的愛驅使我們，在天主誠命的道路上奔馳」⁹。

聖本篤在本章末說明這「悅樂天主又溫暖人心」的服從之愛有幾種特質：服從之愛在執行命令時「不遲疑，不冷淡，不抱怨，不持異議」¹⁰。因此，一旦服從就立刻行動——這本是第五章一開始就講到的，而且是不勉強、很樂意地去執行所賦任務，因為想到這樣作就是給自己的生命其真正的意義，即使曾經心存絲毫抗拒，也因而早就化解無踪了。我們甚至可以說，是以真正的喜樂之心來服從，這種喜樂就是基督所說的：「我對你們講論了這些事，為使我的喜樂存在你們內，使你們的喜樂圓滿無缺」¹¹。「天主愛樂捐的人」¹²。即使他身處重重考驗，天主也會滿全他的一切渴望。

隱修士若從這種觀點去看一切，他的生活必定能結出纍纍善果，而修會團體也因而可以激勵每位修士及外來的眾人。要實現這種理想，就必須每天毫不放鬆地跋涉在修德的漫漫長途上。這需要人全力以赴，還需要耐心，並時刻滋養這種心願。



以上所述可能顯得太理想化了，不過聖本篤另外又加了兩章，把服從應用在實際情況之中，因而減輕了這種過於理想化的印象。

如果長上的命令是不可能的任務¹³

《會規》的第六十八章可以讓人更清楚地了解，聖本篤認為服從在實際情況中該如何應對。這裡所選情況比較不尋常，為的是凸顯服從的困難過程。這一章是聖本篤在累積多年院長經驗以後所寫的數章之一。他首度引進了橫向對話的作法，這絕不致於削減長上的威權，只給服從帶來更人性化的溫暖。

這一章重提服從的兩大主軸：聆聽與執行。聖人的創見是在兩大主軸之間，先有受命者的內心鬥爭，然後是他與會長的談話。



隱修士在第一時間應接受一切命令，即使當時感到任務困難或不可能達成：「接受這來自權威的命令」¹⁴。聖本篤更明確指出接受命令所應有的心態——這也是他的創見——就是要有順服之心，堅定地順應眼前的新局面。一個成熟的隱修士應該聆聽並接受



命令，同時說服自己去適應新的形勢。這種作法能使他避開一切本能的反應和即刻的情緒。

在接受命令的第一時間內所感到的「不可能達成任務」，很可能是來自自我本位意志的反應，源自害怕或可能擾亂自己的習慣。服從的謙遜在這裡比對自己能力的謙遜顯得更為重要，自覺能力不足才認為不可能達成任務，然而每個人對自己能力的評估不一定正確，也不能真正知道什麼對自己最適合。所幸有別人阻止我們只局限在自我觀點的小範圍內，而促使我們超越自我，走得更遠。

會長當然並非萬能，也不可能不是各方面的專家。因此聖本篤想到會長與接受其命令之隱修士這兩人可以有的對話的可能。

在對話以前，隱修士必須先想清楚難以執行命令的理由，如《會規》所說：「若他感到負擔遠超過自己的能力」¹⁵。很多人認為基督的軛並不柔和，祂的擔子也不輕鬆。有些交辦的工作會讓人疲勞、操心、煩惱、憂慮，這很正常，然而並不一定會超出他的能力範圍——況且一個人的能力是很難評估的，因為人有意想不到的潛力，例如在危急時就會出現。先考慮仔細就不至於被當下的情緒所左右，也不會姑且找個偷懶的辦法：要知道有基督和你一起背負使命。

在忠誠地思考清楚以後，如果認為所派工作仍然不可能做到，那就去找長上或神師。



千萬不可遇見第一個人就對他胡言亂語，只為了發洩情緒，而陷入誘惑，因為那時你只會抱怨一切，而於事無補。有話要說就去找作決定的人，下命令的人，或是神師，他也可以幫你一起思考。此外，還得想如何開口，也得等情緒平復以後，抱著堅忍為上的心情，才是對話的時機。若無忍耐之德就談不上服從。只有與基督相融合的聖寵才使我們能捨棄自我，全心聆聽對方，把對方視為天主。與長上談話要找對雙方都合適的時機：就是自己心情已經平靜，且對所派工作已作了通盤的思考；長上也能排出時間，在適當的氣氛下進行談話，否則談話就變成以個人為本位的申訴，不僅毫無建設性，還可能模糊了焦點。

隱修士在談話中只能以徵詢的口氣建議——聖本篤在後面第四節裡也用這個字眼——長上考慮他無法執行任務的種種原因，他無能為力的種種理由，當然這一切絕無半點私心，同時給長上足夠的空間來作決定。隱修士來談話絕不是拒絕接受任務，而是雙方在談話中辨別、認清真相。隱修士把自己料想到的困難和盤托出，有時說出來就發覺自以為無能為力，只是出於想像。因此去除主觀因素，的確是前進的重要過程，在這方面會長當然能助一臂之力。其實在談話前就可以把這一切都寫下來，也是將思慮客觀化的方法。如果這些自身的困難的確是事實，會長一定會納入考量，重新評估。



隱修士的這一切思考都應以謙遜為本。他應表現出不傲慢、不反抗、不爭辯¹⁶的心態，因為驕傲就是以自我為本位，只維護自己的利益，而導致反抗，對長上和其他隱修士為自己辯駁。

如果長上的判斷結果是維持原先的決定，堅持不改；這對他也是痛苦的考驗，然而在有些情況下他也不得不然。

隱修士於是就得服從。他接受是為了更高的理由：滿全愛德，所依靠的是天主的助佑¹⁷。因此本章的最後一句話就是：「他得聽命」。

《會規》的這一頁給以前的隱修院《會規》帶來了新的補充內容。聖本篤把隱修士的主觀因素和自我意識也納入他愛德的謙遜裡，作為其應改過自新的題材。隱修士因而進入自我，加以調整革新以後，才能踏上走向別人的真正道路。

隱修士們應彼此順從¹⁸

聖本篤雖然在《會規》第七十一章裡重申會長及各級長上命令的首要性，但同時他也提到在團體內各修士每天應心懷愛德，彼此順從。

在古老修會的制度裡，門徒執行院長的命令，即有絕對信心是在承行天主的旨意。



從曠野沿襲而來的師徒傳統就這樣完整地保留下來。聖本篤繼聖奧斯定 (St. Augustine) 之後，增加了兄弟友愛這一項，因為服從是走向天主的道路，與愛德實有緊密的關係。愛德確實是其關鍵，就如《會規》所強調的：「隱修士們以滿腔愛德與關懷來服從」¹⁹。有心捨棄一己私意，就是要「以愛德與關懷」來執行有利於團體及眾人的意願。

註釋

- 1 〈原序〉 1。
- 2 〈原序〉 1 | 2。
- 3 〈原序〉 50。
- 4 《會規》五。
- 5 瑪二十二 37 | 39。
- 6 若六 38。
- 7 《會規》五 10。
- 8 《會規》五 11。
- 9 〈原序〉 49。



- 19 《會規》七十一 4。
- 18 《會規》七十一。
- 17 《會規》七十一 5。
- 16 《會規》六十八 3。
- 15 《會規》六十八 3。
- 14 《會規》六十八 1。
- 13 《會規》六十八。
- 12 《會規》五 16。
- 11 若十五 11。
- 10 《會規》五 14。

第十章

達成理想之路



《本篤會規》的第七章在達成理想的長遠路程上定出了幾個指標，其中最重要的就是謙遜。隱修士在生活的考驗和革新中逐步前進，就如一天的時間在點滴間逐漸流逝一樣。

謙遜

謙遜常被視為軟弱。有人認為謙遜就是自我貶抑，就是讓別人騎在自己頭上。大家都記得尼采對謙遜的嚴厲批評：「基督信仰的基本原則就是捨棄自己的頭腦、自由、驕傲和自信心；不僅如此，更要自我奴化，自毀形象，甘為眾人笑柄」¹。然而，基督在福音裡把自己的生命用來服務人羣，直到為世人捐軀。祂從未要求過任何頭銜，任何權利，卻在言語行事間，透露著格外驚人的權威。其實只要對謙遜有充分的了解，就能在人際關係中的真愛內成長，所謂真愛就是內心有絕對自由、不存絲毫罣礙的愛，只有以這種心境才能在生活中尋求最深的體驗。

《聖本篤會規》第七章內所引用的福音章句清楚地指明修德謙遜為先的理由。謙德本是教友和隱修士時時追求的目標。

本章的第一句就一語道破：「凡高舉自己的，必被貶抑；凡貶抑自己的，必被高

舉」²。這句話在福音的不同場合裡出現有三次之多。《路加福音》以一則比喻說明人與人的社會關係：人在被邀用餐時，應先去坐末席³。《瑪竇福音》則談論宗教性的人際關係：做長上的應視自己為僕人，並身體力行⁴。最後，還是《路加福音》，這次讓我們看到的是一個法利塞人和一個稅吏⁵，所談論的則是人與天主的關係：各人在祈禱時，應自認會犯錯，因此應謙心迎接天主的恩寵。這就是稅吏的心態，而法利塞人則恰好相反。

這三種場合的共同點都在於反向思考：那最後的顯然才是真正最先的（參閱瑪二十16——譯者）。天主不看外表，只看內心，因此隱修的苦行，重點就在於練就一顆光潔晶瑩的心，好讓自己的一切所為都符合主的旨意。比喻中的稅吏就是他的最佳典範。聖本篤在他的《會規》裡就劃分出了謙遜的十二個等級⁶，其中也提到稅吏：「不論是在做事，在聖堂內，在修院裡，在花園，在路上，在田裡，或站或坐或行……修士應在心裡不斷重覆福音中稅吏低頭看地所說的話：『主！我連舉目望天都不敢，因為我是罪人』」⁷，因此，人絕不能自誇，因為他一定會跌倒，到那時就會加倍羞愧，跌倒正是犯罪。而要遠離羞愧，修士就先選擇謙遜，天主的喜樂必會充滿他心。

謙遜的第一級不引用福音，而與第十二級合組為一則延續第一節——即「凡高舉自

己的，必被貶抑；凡貶抑自己的，必被高舉」——的小小靈修論。第一級勸勉人要在天主真實的臨在下生活，不應眼裡只有自己，或看著別人與自己相比。在世忘記天主是可怕的錯誤。然而思念天主對於誰都不是本能的反應。比喻中的法利塞人以守法而自豪，自我讚揚；而稅吏則滿心羞慚，對天主訴心，他真心轉向祂，因為他除了天主，別無所靠。在他意識到這一層後，改過之心油然而生，自此即提高警惕，使自己的身與心都保持純淨敬主。

從這第一級開始，他所採取的就是真正的末世觀點：因為他所要做的一切，都不只是為了此世。心靈的眼睛所注目的是超越此世可見的一切，投向更遠的天鄉。謙遜的第二級旨在棄絕私心，他重申《若望福音》中的引文：「我從天降下，不是為執行我的旨意，而是為執行派遣我來者的旨意」⁸。這句引文又以第三級——服從——所引用聖保祿《致斐理伯人書》的這句話加以補全：「祂聽命至死」⁹。這樣方向就很清楚了：唯有基督才能帶領我們走上正確的道路。第四級讓我們認識隱修生活的真正目標：「唯獨堅持到底的，才可得救」¹⁰。長上的命令是天父旨意的表達，隱修士必須在因服從所引起的考驗中堅忍不拔，才能獲得天父所許下的天國。承受考驗並非出於受虐狂，而是一條通往心靈自由與淨化內心的道路，這正是每天以智慧選擇自我奉獻終生的見證，這種

奉獻貫徹始終，不厭倦，不後退，儘管路上布滿各種險阻。

從第一到第四級如此把基礎打好以後，其餘的等級只是這基本心態的後續實踐而已。這種心態主導整個人的言行，以使他能洋溢著滿腔愛德。隱修士一旦成功做到了這十二等級的謙遜，達到了一切以愛為上的境界，那就是福音中稅吏的境界。「修道人在登上了這些謙遜的階梯之後，立刻就到達全心愛主無恐無懼的完美境界」¹¹。

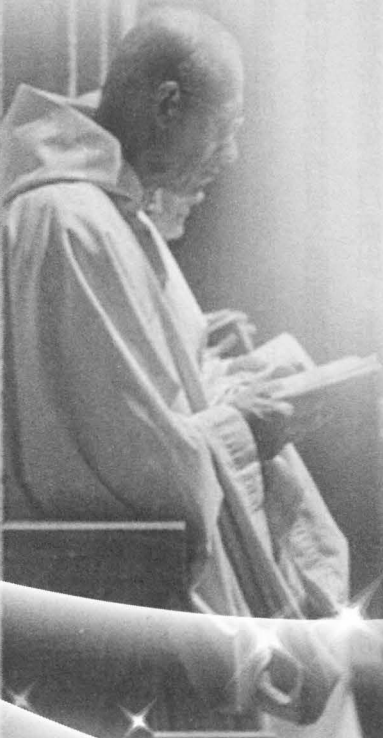
註釋

- 1 尼采，《超越善與惡》，III，「宗教現象」，no.46。
- 2 《會規》七1。
- 3 路十四11。
- 4 瑪二十三12。
- 5 路十八14。
- 6 聖本篤的謙遜十二等級列舉如下：一、時時思念天主；二、棄絕私意；三、服從；四、堅忍；五、坦承心中惡念；六、簡樸；七、在眾人中以最小者自居；八、遵守《會規》；九、保持靜默；十、勿放聲大笑；十一、言談溫文合理；十二、以愛為上。



- 7 《會規》七 63—65。
- 8 若六 38。
- 9 斐二 8。
- 10 瑪二十四 13。
- 11 《會規》七 67。

第十二章
靜默與慎言



在聖本篤的靈修論述裡，靜默這一章是第一重要課題。大家都會想隱修士是靜默不語的，豈不知靜默尤其是用來襯托出其言語之精簡扼要。

隱修院累積多年之經驗與智慧，把慎言看得非常重要。語言的應用需要有很好的判斷力，我們如何對天主說話，常常會透露出幾分我們對人際關係的想法：我們怎麼對天主說話，對別人說話也可能一樣。其實說話常常是脫口而出，不經大腦。因此要導引說話的衝動，最好守住靜默，靜聽對方所說的話，並明智地判斷如何作答，這樣絕對有百利而無一害。

隱修傳統裡最擔心的莫過於成員對有些事心存不滿，於是就在與人交談時私下抱怨或嚴厲批評。在這種情形下，重要的不是保持沉默，而是要明白對方說的是什麼。因此聖本篤要人喜歡辨別說話的內容；同時也鼓勵他們保持莊嚴持重，其特色就是說話務必精簡扼要，這與強制性的終日不能說話正好相反，而是一種內在的寧靜，能隨時注意他人的需要，聆聽他人所說的話，以能適時回應天主或其他隱修士的召喚。因此守靜默首先絕不是純外在的遵守團體紀律。其實在團體生活中不言不語，反而是要受指責的——當然特殊的情況除外——例如心存不滿，就不與別人說話，這種態度當然與隱修士所大加倡導的慎言毫無關係。

我們會奇怪為何隱修院的各種《會規》都對大笑如此反感：難道所有放鬆的行為都是放蕩？其實不然，古人要譴責的是粗野的大笑，是抖動身體的大聲狂笑；同樣，說些無用、無聊、打發時間的廢話，也都流於懈怠，不夠端莊。

所幸隱修士也有他的喜樂，那是來自深層的真正喜樂，是發自心底的微笑或大笑，來自純正心態與兄弟間愛的互動，這種心態是自由和無私的，能給予也能接受，不強出頭也不排斥別人。

在隱修生活裡也規劃有散心時間。在有些修院裡，每日可以利用散心時間參加各種活動——如散步、下棋、運動或閒談。有時也會安排一個下午或一整天的共同出遊……有些散心活動其實並不能使人放鬆，反而成為一種強制性的本分：我們都記得那位老修士的感言，團體散心對他似乎是一種負擔；當一位修士問他現在幾點鐘時，他幽默地回答：「還有不到一刻鐘的兄弟之愛！」尚有其他散心方式，都旨在消除心煩氣躁或焦慮不安。其實真正的放鬆在於做到一種中庸之道，就是在分享與獨處、說話與靜默、與人共融及與天主相對這些情況下取得平衡。

歷來各種隱修思潮都曾經從不同角度談論靜默問題。第九世紀的迪阿克（Paul Diacre）在評論《聖本篤會規》的文獻中——那是最古老的文獻之一——把靜默從寬解釋：除了

公共祈禱、聖書與工作時間以外，隱修士都可以說話。同樣在加洛林王朝時代（*époque Carolingienne*），斯馬拉（*Smaragde*）在其《隱修士冠冕》一書中，認為在不妨礙祈禱與聆聽聖書的情況下，就是「合適」的說話時間。在這些寬鬆的條件下，其實仍須避免閒來無事的修士們彼此閒聊，要談就該談有建設性的正事。斯馬拉還提出「普通靜默」之說，就是可以小聲說話，只是夜裡的靜默絕對不可破壞，除非有緊急需要，則按照《會規》可以說話。在以隱修院聞名的法國中、東部的庫呂尼（*Chuny*）地區，則有一項創舉，就是從一開始，修士們就可以在內院迴廊說話，時間是在年會以後，以及在一天中之午時或午後禱以後。在封齋期間，守靜默則更為嚴格，即使在團體聚會處（聖堂、會議廳、飯廳……）都嚴禁說話。庫呂尼還有另一項創舉，就是成立會客室，在會客室裡，來客可以與隱修士說心裡事或洽公，不受守靜默的限制。後來又出現了手語，以避免出聲說話。只要打出既定手勢，就能明白對方的需要。我們都知道熙篤（*Cistercien*）改革就是正式規定用手語溝通，解決了靜默或交談的問題。當然這種辦法也可能有弊：有人說曾經有兩位老修士，就在院長神父訓話時，私下用手語大談兩人一戰（一九一四—一九一八）時的經歷！

隱修傳統認定兩種靜默：一種是門徒的靜默，一種是師父的靜默。師父經歷無數考



驗以後，靈修上已經有一定的造詣；門徒則剛入門，應多聆聽師父的教導；按照聖本篤時代所使用的格言，就是「說話教導是師父的事，靜默聆聽是門徒的事」¹。因為若不仔細聽講，就不太可能學到如何去愛，以後也難做到出於兄弟之愛的由衷服從。其實服從與靜默最終是同一作為的兩種方式：靜心注意並聆聽別人。守靜默是真誠待人的條件，就如在祈禱中真誠對主一樣。這種靜默只有深切渴望多多愛主愛人才能學到。

最後，靜默的品質及其所衍生的必然結果，即言語的品質，都與拋棄加諸己身的假面具有關。只有以真我面對天主，才能真正接受祂的聖言，執行祂所賦予的使命。若沒有靜默，服從與愛德都是空話。這方面的理想就是出言須精簡扼要。

言語上的簡樸表現出他心存謙遜。心謙之人總是一心向學，口吐真言，而非虛妄之詞；簡要道出，不帶贅語；該他說話時說話，絕不獨占發言權，也不插嘴打斷別人的話。

在聖本篤的教導裡說明了隱修士應如何說話。他應出言溫和，不可粗野，不可用命令語氣，也不可有情緒化的發言。說話應盡量中肯樸實；避免心緒衝動，狂笑不已；應心懷謙遜，以對方的感受為念；所言需有分量，卻不以重要人物自居。說話應通情達理，勿離正題，能隨機應變以達成使命。說話應小心節制，避免高聲喊叫或開懷大笑。

隱修士就是這樣把愛德溶入於他的言談之中。他心懷天主子女的崇高自由，把和別

人、和天主的關係只建立在愛德之上。

在靜默的祈禱中與造物主交融，這想必是人類所能擁有最珍貴的經驗之一。這種經驗可以使他達到默觀的高峰。不論是工作、睡眠、吃飯，不論身在何處，心靈總是處於與主交融的祈禱中。因此他的全部生活就成為與主交融的一首祈禱長歌。

註釋

1 《會規》六6。

第十二章
獻身





發願

要入會過隱修生活絕非容易之事。要求入會的人通常很多，其動機卻不一定都完全正確。當一個人敲修院大門表示想入會時，我們需要用一段時間來認清他心裡想的究竟是什麼。因此，通常會建議他先在修院的客房住下，然後去和會長和初學導師見面談談。這樣小住好幾次以後，才能進入修會實習，與初學團體保持密切的關係。實習每次為期十五天到一個月，經過一次或多次實習以後，就要作出決定：是要繼續，還是放棄。如果想繼續，就可以考慮參加保守 (Postulat)：這是進入修會的第一個階段。在這個階段裡，他仍可以隨時退出，而事實上他已加入了初學團體，在有些修院，開始初學不久，就可以領受會衣。保守期持續一到兩年，然後就是正規的初學期 (Noviciat)，這時雖尚未做最後的決定，然而在入會的道路上已有所進展。初學期一到兩年以後，修士可以發三年期的初願。初願可以重發三次。在十二年之久的初願以後，他才能發終身願。即使發了終身願，通常還是可以反悔的。

聖本篤把「加西安烏斯規章」(Jean Cassien) 與「大師規章」(La Règle du Maître) 這



兩種原始資料審慎地加以歸納，並加入了終身願、祈禱、捨棄已有這三項，同時規定進入修會初學一年的準備期後，就可以領受會衣。初學院則為脫離修會的新設機構。這部綜合性的《會規》包含了隱修制度從初期所累積的主要靈修教導以及聖本篤時代的各種新知，成為西方世界隱修生活日後發展的基石。

目前的發願禮儀如下：初學準備期滿以後，即可發願。發願禮儀包括幾種項目：首先是口頭與書面誓言。誓言由新入會者當眾宣讀以後，即按照修會的章程，由他恭放於祭台之上，以備他當眾簽名。

第二步是捨棄已有，這一項不出現在禮儀之內，其做法是將其一切所有交給修院或其他機構，例如交給服務窮人的人或機構。主要目的是新入會的修士不再保有任何私有財物，只在修會內與會員分享一切。個人的任何花費或工作上的經費需要，都將通過會長或理家，向修會申請。

最初，在禮儀上脫除舊衣、穿上會衣，就表示拋棄自己所擁有的一切，因此穿會衣是發願禮儀中的重要部分。後來，穿會衣早在培訓過程中即提前舉行，然而在發終身大願的禮儀中，還保有授予帶風帽修士服這一項¹。

第三步是為新隱修士祈禱，起初這項儀式相當簡短，日後漸漸有了祝聖的含義，內



容因而豐富了許多。禮儀目前包含三個部分，第一部分是剛入會的新修士與和他同禱的修會團體一起唱三次《聖詠》第一一九首中的一節：「我主！請接納我，照祢的諾言給我生命，求祢不要讓我的希望落空！」²第二部分是同唱諸聖禱文，求聖人們幫助匍伏在祭台前新修士。第三部分就是主禮的會長或主教宣讀修會的祝聖禱文。

最後是修會團體接納新修士，接納的方式就是相互擁抱並請求代禱。

聖本篤要求修士入會要發三種願，他認為這三種願總括了隱修生活的內涵：即日日革新、衷心服從與終生不渝。第一種願在中世紀時特別指「神貧」和「貞潔」。在這兩方面的日日革新，就表示要在此世度天上的生活。第二種願所針對的是聖本篤的靈修教導。至於第三種願則比較創新，在聖本篤的野蠻時代和我們現代一樣，都處於極度動盪不安之中，隱修士決定入會必終生不渝，「不論是順境或逆境」，如結婚誓言中的承諾一樣。

教會神職

隱修聖召與神職聖召不同。隱修聖召指男女教友渴望修德入聖，渴望與天主合一，



而選擇入會，與同修一起追求祈禱、工作及愛德生活的理想。神職聖召則是教會通過主教召喚男性教友成為神父或修士，直接與他合作，共同管理教會。他們一同代表基督作為教友的牧者和天主的僕人，照顧託付給他們的天主子民。

隱修士們總是小心維護自己所特有的聖召，因此修院傳統囑咐他們要「遠離女人，免得發展成轉向結婚的關係；遠離主教，免得被徵召去教區服務！」關於這第二點，歷代卻有過不少改變：曾經有過在聖瑪定 (St. Martin) 或聖奧斯定 (St. Augustin) 制度下專門培養神職人員的修道院；也有過在聖巴剛姆 (St. Pacôme) 或聖斯都迪德 (St. Théodore Stoudite) 制度下的那種比較更隱退的修道院。然而這兩種制度的修院團體都與教區神父或在教區工作的神父們合作，施行聖事。自那以後，任何修士只要有能力唸完神學，即可被祝聖為神父。他們當時被稱為「唱經班修士」，因為他們應負責祈禱時的全部歌唱部分。他們可以有時間做研究工作，而所謂輔理 (Convers) 修士則承擔起修院的一切日常工作（如廚房、牧場、菜園、果園、各種作坊及房屋維修等），要等到二十世紀這些修士才被允許發終身願，而且在大多數的修院裡，在一九六〇到一九七〇年間，他們才由於發了終身願，而被納入修院團體的行列中。

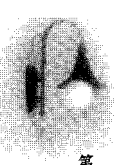
修院中的神父應負起何種責任，從教會學的觀點會引發出不少問題。最初，被選為

管理修會的人多半不是執事也不是神父：經祝聖的神父們主持教會禮儀，他們都聽命於一位教友會長。在中古時期，隱修院逐漸神職化：因為不僅彌撒聖祭成為每日必行，還由於許多教友要求代禱，例如為往生之親友，代禱費用最後成為修會一筆不小的收入。在這種情形下，會長必為神父，更擁有主教榮銜的佩件（如主教冠，主教權杖，以及掛在胸前的十字架和權戒），因為他對修院地區有管轄權，而此地區自然比修院用地廣大許多。

神父和執事雖然在當時是為了修會的需要而被祝聖，然而他們常常也在會院以外擔任聖職，例如為女隱修院服務，或接受教宗或主教所委派的任務。其實他們多半喜歡留在修院與同修們一起過簡樸的生活。

今日許多隱修院希望能與神職脫勾。有些修院成員甚至希望會長，尤其是院長和初學導師，可以不必如教會法所要求的必須由神父來擔任。

近幾個世紀以來，隱修士神父例行的主要工作，就是主持男女隱修院的彌撒聖祭與告解聖事（和好聖事）。也有一種隱修制度將牧靈視為工作重點，他們的服務範圍更為擴大：他們有小學、中學、大學，還負責堂區、傳教等工作。在這種情況下，更迫切需要神父的神職服務。



在拋棄了基督信仰的歐洲，尤其在法國，會有教友抗議隱修院裡有不從事牧靈工作的神父，因為堂區或教會服務機構正嚴重缺少神父。對於這些抗議，我們有三點說明，作為回應。第一，隱修聖召與神職聖召不同，志在隱修者要在修會團體裡以祈禱及愛德不斷自我更新；而從事神職的神父是應天主及教會的召叫，在世代表基督善牧。第二，除了與其聖召不符以外，很少隱修士神父有能力適應牧靈工作的需要，因為牧靈不只是主持教會禮儀，還必須具備不同的邏輯思考方式。他必須與教友團體共同完成建構基督奧體的使命，這不只是在舉行彌撒時，更是日以繼夜的努力。而且，即使有一兩位隱修士可以在牧靈方面有所幫助，也絕不可能完全滿足一個教區的需要。今日的主教們不只要暫時紓解急需，更要推動共融的教會，讓神父和教友各負其責，促使教會擁有真正的活力。第三，隱修院本身也有其專屬的牧靈工作，就是接待來客及參觀者，接待各方團體，接待想在靜默中作避靜或靜心思考的人，他們都需要有隱修士神父的協助。在接待的來客中也常有人提出要辦告解的要求。

在會長認為有必要時，他可以要求修會成員被祝聖為神父或執事。被提名人有權接受或加以拒絕。這件事也需要徵詢修會團體的意見，如果有發過終身願的任何成員加以反對，他可以把反對理由告訴會長。如果所有團體成員一致贊成，就會請主教來主持祝



聖禮儀。新祝聖者根據《聖本篤會規》仍保有原先的座位。

男女隱修士除了從事接待的牧靈工作以外，也常參與教區生活的各項活動：如本堂神父會議，教區（神父及修女）會議，支援聖召的活動，參加靈修服務及協助培訓工作。所以隱修院絕不自外於本地教會，而是以各種管道與本地教會維持愈來愈密切的關係，提供其相關的特殊服務，以與全體天主教子民共同展現遍佈全世界的基督奧體，這救贖世人的偉大聖事。

註釋

1 隱修士服最初以簡單為主：即用修士當地習慣之會衣，其實他們很早就選用了有別於一般人的衣服。當年的式樣就是一件帶風帽的長內衣，繫有腰帶，外加一件稱為無袖肩衣（Scapulaire）的工作服，最後是一件禦寒的大衣，即帶風帽的隱修士服（coule）。這些式樣歷代也有過不少演變。直至今日，修士們仍穿會衣，有的平時就穿，有的則是去聖堂祈禱時才穿。

2 詠一一九16。

第十三章
靈修指導

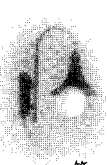




要準備入隱修會，必須經過由初學導師負責的初學培訓。聖本篤要求初學導師須「富有親和力」，因為他長期的工作就是每天陪伴初學生，讓他們明瞭隱修士的聖召。初學生與導師的談話對於學習隱修生活是格外重要的，可以讓他把自己對隱修生活的各種想法明朗化，這些想法縈繞腦際，困擾著他，有時還可能是錯誤的想法。只要把這些想法說出來，就容易釐清來龍去脈，而不至於受其支配，這種作法稱為吐露心懷，這在隱修生活中一直存在，是為其重要基礎之一。聖本篤甚至將其置於通往天主的聖梯之中，為其中的一個梯級。其實，靈修指導一直伴隨著每一位隱修士，因為在他的一生中，不斷需要抗拒並戰勝新的誘惑。

在初學期間，初學導師首先要陪伴初學生學習如何默想聖經，學著適應有苦也有樂的團體生活。初學生必須全面參與修會的祈禱和工作，要在個人和團體活動中找到平衡點。初學導師或其助手還要傳授給他修會的禮儀生活；不僅學習外在在儀式，更要明瞭其意義內涵。他要給他講解隱修生活的傳統，研讀創始前輩們的文獻，說明其長達十七個世紀的歷史；還要教他唱聖歌，教他聖詠的唱法，最後他當然還要學《聖本篤會規》。

要求入會者或初學生及發初願者，就這樣在初學導師和更針對個人的神師的指導下，一天一天地逐漸成為隱修士。



關於靈修指導，我們擁有人稱教父時代的寶貴文獻¹。文獻中提供了不少理論性的重點，當然應用在具體個案上則又另當別論了，因為只靠這些原則不足以認清個人的心靈情況。問題的分辨主要須靠人與人之間的認識。那麼導師與初學生之間應維持什麼關係呢？

隱修傳統認為人若要更完美地回應天主的召叫，絕對需要有神師的指導，無論是初學導師或神師，與初學生之間的關係絕對有其特殊的效能。因此這種關係必須具備以下的特質：忠誠、謹慎、注意聆聽及全心服從，當然還有尊重及愛心，導師或神師的這項任務是艱鉅的，需要有洞察人心的天賦。

初學生必須信任指導者，因為他擁有多年的隱修經驗，「自己沒有走過靈修之路而要指導靈修，那是絕對不可行的，其危險程度恰如要在即將倒塌的房子裡接待賓客一樣」²。學習指導靈修的最佳方法，不就是自己先忠誠深入地親身體驗？

此外，雙方必須彼此相愛，才能做到吐露心懷，這一點就是再三強調也不為過。撒魯 (Jean de Saroug) 說：「若無愛德即不可能接近天主」，聖奧斯定更強調，無論態度、言語、接待或聆聽，都需顯示愛德，他宣稱：「你的為人比你說的話更能彰顯你。」靈修指導就是以無限的愛接待對方，如兄弟一般，自己則成為如基督一樣的僕人，一方面



充滿耐心和仁慈，一方面在和藹中有所堅持；這兩方面缺一不可：因為和氣不是軟弱，堅定也不是無情。

至於有能力洞察人心，那是聖神的恩賜，每人所蒙受的也各不相同。天主的恩賜多種多樣，要同時全部擁有，那是癡心妄想。洞察人心之恩，確實可藉祈禱和謙遜獲得。

《聖安道 (St. Antoine) 傳》指出：「要獲得此恩並善加利用，必須多祈禱，多作克苦」³。加西安烏斯也說：「福音將洞察人心稱做是身體的眼睛與明燈（瑪六 22—23）。如果沒有這種判斷力，即使擁有全部的德行也毫無益處，因為缺此能力而一旦跌倒，必會造成致命傷」⁴。負責指導靈修的人不但必須認識天主的一切，更需要能夠洞察對方身與心的動態，這一點極為重要。因此他必須時時保持警覺，不斷改過自新，並努力尋求屬靈的知識，就是那唯有以智慧和純潔心靈才能得主恩賜的知識。

對他來說，只有愛德和判斷力還不夠，能聽清楚對方的訴心固然至為重要，自己說出來的話也必須清楚、精準、委婉而有效。這種能力也是天主所賜：「要以堅定的信德和熱烈的愛德不斷等待指示你說話的光照；因為最拙劣的作法莫過於在天主之外、以自己的思想來解釋天主的事」⁵。愛德與判斷力是傳達有益教導的首要條件；因此神師要三思以後才說話，同時只說他認為該說的話，不加贅言。



神師有些什麼職責呢？接受扮演隱修士生活中這不可或缺的角色，第一要務就是要
有愛德，這是在愛德與謙遜在內心交戰以後才可能接受的任務。在接受這項任務之前，
有些許遲疑是好現象。祈禱則是從事靈修指導的首要條件。因為聖寵主導一切。因此必
須以祈禱使自己的心靈服膺聖寵。然而初學生也可能惡意不從，而使祈禱落空。那時應
求什麼呢？那就求天主的旨意得以承行。

神師的職責是祈禱，耐心聆聽，給源源不斷的問題作答，以例行的談話與共同作補
贖來助人負起重擔。陪伴向他求助者去抗拒並戰勝七情六慾，就是分擔他身負的這些重
擔。神師要和他一起尋求救贖，正如豪斯赫爾（Irène Traushert）所解釋的，神師不只是
給人治病的醫生，還兼任藥劑師，而他自己也是病人，只是他自己知道如何抵抗病毒，
所以能幫助別人，把他從這大家共有的疾病中解救出來⁶。

神師一心要初學生心存平安，修德精進，一定會盡一切力量把他的過去及其罪愆與
應作補贖、把他現在的一切及目前的困擾、把他的將來及天主要他走的路，全部一肩扛
起；對他的態度也是親切和藹、善良仁慈、愛護有加的。

在進行靈修指導以前，絕對需要先祈禱：祈求聖神並唸一段聖經，這樣做絕對有助
於使談話結出好果子。在神師的言辭裡要注意敬畏天主：要認清自己總是在祂的臨在之

下。這樣年輕修士就能在祂的臨在下成長。修士因而可以在祂的臨在下衡量自己的人生和聖召：選擇今日的生命，心存天主的仁慈，因為是祂先來遷就我們，這就是敬畏天主的含義。神師也應注意對方是否能捨棄己意，是否能衷心服從：要知道前來與神師談話，就能更深入地聽清楚天主的旨意。在指導的過程中總會出現生活中的各種考驗：如誘惑、屈辱、氣餒及種種打擊。靈修的道路上必有考驗的路段。神師分擔他的疼痛，他的苦難，教導他應如何忍耐。神師更應注意探討他內心的矛盾與掙扎，那就需要營造相互信任的關係，他才能自然地把心底事全盤托出，然後才會有判斷事情真相的機會。神師有時用一個念頭就能擊中對方內心的深層要害，而這些深藏的隱情常會阻擾靈修的進展，尤其是那些干擾靈修的心理因素。

這條道路能引領人走向完美的愛德，只有愛才能消除對天主懲罰的恐懼，引領人從死亡走向生命，這才是真正的靈修指導。這條通往復活奧蹟之路的主要交通工具，就是祈禱，祈禱是促成吐露心懷的方法之一：願意與比自己經驗更豐富的隱修士分享自己的心境，經驗證明這種作法是非常重要的。神師因而能以智慧聽他訴說他的所思所想，就是目前占據他心靈的心緒思慮——這與講述以前的大小往事截然不同。現在要注意的是心理暗示，是尚未顯現出來的內心衝動。把這一切告訴能指導靈修的神師，就會在談話

中把心事明朗化，客觀化，才能一一加以釐清，這樣就不會再擾人了。

能洞察人的心境思慮，的確是高人中的高人，當然前提是對方先吐露心懷，否則他的錯覺、把小事誇大看作大事等，將永遠留在心裡。而要成為這種高人，必須自己先有向人訴心的經驗。「我見過有人在努力了很久以後，還是跌倒了，甚至落得神經錯亂；因為他們只靠自己的努力，摒棄了天主的這條誡命：『去問你的神師，他會告訴你該做什麼』」⁷。

修德首在不斷走在聖洗和聖體的道路上，只有這條復活奧蹟的道路，才能帶領我們跟隨基督，徹底奉獻，至死不渝，最後使我們完全成為真我。在這條道路上必會有艱難困苦，然而戰勝了這一切以後，就有美好的成熟果子待摘：那就是在認清自己後而有的謙遜，心靈的平安，純真的祈禱，當然還有愛心，那是所有人類生活的目標，當然更是基督徒和隱修士生活的目標。



註釋

- 1 例如巴納素甫 (Barnasuphe) 及加薩 (Jean de Gaza) 的書信，曠野師父們的格言，大聖國瑞 (Grégoire le Grand) 的書信，以及熙篤 (Cisterciens) 師父們的著作。
- 2 《聖女三克來迪克 (Ste. Synclétique) 傳》，no.79。
- 3 《聖安道傳》，22。
- 4 加西安烏斯，《演講集》，第二卷，如前，IX。
- 5 弗迪碎 (Diadoque de Photicé)，《全德一百章》，耶穌升天的神視與證道，伯拉斯 (E. des Places) 譯，巴黎，雄鹿，「基督文化泉源」，no.5，一九四四，第七章。
- 6 豪斯赫爾，《昔日東方之心靈指導》，羅馬，東方學院，一九五五，一四五頁。
- 7 《聖安道傳》，37。

第十四章
晚禱



天色已晚，於是隱修士們集合作晚禱。晚禱（Vêpres）以前是指照例在此時點上夜燈，也是在耶路撒冷作晚祭的時刻。根據《聖詠》第一四一首，信友的祈禱如乳香一般升向天父，高舉雙手——表示祈禱的動作——奉上晚禱的祭品。這祭品首先是基督，祂被釘十字架，結束一生，回歸聖父，如一天將盡一樣。然而祂一旦升了天，就是黑夜中永不熄滅的明燈。所有信友——隱修士們在內——與基督一起，以孝愛及友愛之心，把自己整個一生獻給天父，絕不為自己有任何保留。

晚禱如早禱一樣，包含以下各種內容：有聖詠，讚歌，讀經和對答，最後是祈禱。

靜禱（Oraison）

在晚禱後的收心靜默時間裡，修士們按照傳統，以所宣讀之聖書內容作為自己靜禱的題材。天主要與人建立關係，就以祂所賜聖言與人交流。所以現在是與基督相會、與祂交談的時候。

許多最偉大的祈禱者都證實祈禱是嚴酷的考驗。這種考驗就如火中鍊金一般，沒有人能從祈禱中全身而退：因為祈禱是淨化與革新的過程，走向自己不知道的地方，可是



在那裡就找到基督。因此需要全面投入，毫無保留。首先是身體方面：身體的姿態，勤讀聖書，多唱聖詩，時時唸經。

第二是與注意力和警覺心有關。有的時候，心靈會從內心深處領會天主的聖言，那時就應吸取聖言，成為自己的話，向天主訴說。

第三是要用自己的心祈禱，不再有語言與思想，只有內心的臨在。如果以前祈禱是讚美的言語，是哀求的訴說，是代禱的請求；現在言語、訴說與請求都沒有了，連這種思想都沒有了，有的只是一顆讚美或哀求或代禱的心。這種祈禱方式若持續不斷，那麼真正的祈禱就此開始，雖然心神還可能遊走在這三者之間。

再進一步就是默觀（Contemplation），那就是生活在天主之內，認識祂，瞻仰祂。

歸心祈禱（La prière du coeur）

何克呂（Théophane le Reclus）仔細介紹應如何進行這種祈禱：

「你要收心，進入自己內心，在那裡作隱秘默想。以這種方法，加上天主

聖寵的幫助，心靈的熱火在你內會維持其特有的性質，時而更為灼熱，時而稍減。隱秘默想領我們走上歸心祈禱的道路，那是走向救贖最直接的道路。我們可以把其他一切都拋諸腦後，只全心專注於此，一切都將順遂無礙。反之，如果我們只完成其他各種本分而忽略了這件大事，那就絕不會結出好果子來。

人若不進入自己內心，忽略這件大事，在靈修上絕不會有任何進步。然而還得承認這件大事是難度很高的，尤其開始難，卻會有快速又大量的成果。所以神師必須儘早教導初學生從事歸心祈禱，並繼續加強這種神業。甚至在教他們守各項會規以前，就先教他們作歸心祈禱，或同時進行；總之，絕對要儘早開始，以免悔之晚矣。因為靈修成長的種子就隱藏在歸心祈禱裡面。神師絕對有必要把這項神業講解清楚，強調其重要性，並教導他如何進行。如果歸心祈禱已在我們內根深柢固，那麼我們所從事的一切，也必能善加完成，並結出良果；否則，我們所作的一切都將如一根腐爛繩子，時時斷裂。同時也應注意歸心祈禱必須逐步養成，要有耐心和信心；否則欲速則不達，結果失去了基本的內涵，只留下遵守規定的空殼子而已。因此，即使的確有人從遵守規定作起，最後也能達到擁有內心生活的境界，其不變的原則仍是：一有可能就轉入內心，



燃起愛火。

這事看似簡單，然而若不先徹底了解歸心祈禱，你可能費了許多力氣，卻毫無所獲。其原因是外在的活動本身就比較容易，因此也比較吸引人；而內心的活動就困難許多，讓人生畏又氣餒。誰若只顧外在的活動，將其視為第一要務，漸漸就會變得重物質而輕精神，熱情也會冷卻，心也不再感動；最後就與靈修漸行漸遠。他會想先把靈修放一邊，等以後自己更老成時再重拾。一旦到了『以後』，他再回顧從前，才驚然發現他已錯過良好時機。他沒有把握時機，努力逐漸營造更堅實的內心生活，現在重拾，為時已晚，他已力不從心了。這不是說我們應放下外在的事務不管，正好相反，其實外在事務能支持內在靈修，兩者應相輔相成。不過在內心敬拜天主仍應列為第一優先，因為我們應以心靈事奉天主，以心神、以真理朝拜天主。內外兩種活動相互依存，只是應記得各自的價值。這兩種活動不可相互排斥，我們對天主的奉獻也絕不可有所分割」¹。

歸心祈禱應該是持續不斷的，這一點對整天有做不完的事的現代人是很困難的，工作雖讓人著迷，卻分散精力，持續不斷地祈禱是真正基督徒的精神所在。我們整個一生

中的每個重要時段都應充滿祈禱。要達到這種境界，尤其必須愛主愛人。

「就如未婚妻，她所愛戀與思念的總是她的未婚夫，與主結合的人也一樣，滿懷熱愛總與祂相伴，並從心底向祂熱烈哀求……他一心追求經常與天主同在，不論說話、閱讀、守夜或思考，都有祂臨在於心底」²。

「我們有時可以把《會規》規定的祈禱時間全部用來誦唸一首聖詠，從每一節引申出自己的祈禱。我們也可以將此時間用來匍伏在地誦唸耶穌的禱文，或者也可以每樣都做一點。天主要的，是我們的心（箴二十三26）；要不斷地在祂的臨在下朝拜祂，不斷以敬拜之心面對天主，這就是持續性的祈禱，就這麼簡單。從這一點來看，《會規》所規定的祈禱只是在火上加點油、或在爐子裡加點木材罷了」³。

持續性祈禱所結出的美果，首先是寓於謙遜之心中的真正神貧，然後是警覺心和對情慾的克服，以能活出愛德。我們可以說歸心祈禱能使人不斷思念天主，並生活在祂的臨在之下：只要能達到這個目的，用任何方法都可以，唯一的條件就是活出祈禱，祈禱



是內心不斷的活動，而非只是腦中的意念。

聖本篤在《會規》的第七十三章裡提出了以下的建議：

「那些在修道生活中，急於修全德的人，有聖祖們的教訓，遵守這些教訓，即可引導他們到達全德的高峰……你不是極願到達天上的家鄉嗎？那麼就該依靠基督的助佑，來實踐這本為初學者所寫的入門法規。然後，在天主的護佑下，你才能到達我們以上所說的超性事理和德行的頂峰」⁴。

隱修士《會規》的這一段談到隱修理想的幾個重點：其中有工作，有苦行以戰勝情慾的牽絆，以達到接近天主的目的，能認識祂，見到祂，感受祂，與祂相偕，回歸於祂。認識、見到、感受、相偕，這些用語的意思在這裡並不清楚。因為與主相會不是摸得到的經驗，而是在靜默與黑暗中的領悟，領悟到的是聖言和真光，就如聖若望在他福音的序言中所說的一樣。

這種默觀的理想影響隱修士至為深遠，深深地溶入在他們的生活之中。默觀天主的經驗可以用兩個希臘文來表達：默觀（*theoria*）與真知（*gnosis*）。希臘傳統上以默觀來

描述神視的神祕經驗，不包含語言。然而聽覺與視覺並不相互排斥，從精神領域來說，兩者是可以彼此相容的：因為在這裡看與聽都不是外在的動作，連內在的都不是，而只是借用人類經驗的說法。默觀這個字在新約聖經裡很少用；只有在《路加福音》（二十三48）和《若望福音》中才找得到。在教父的筆下也從未出現過。要到亞歷山大（Alexandrie）學派，在克雷孟（Clément）和奧力振（Origène）兩位的推動下，才把這個字引進神學詞彙之中；自此即被頻繁使用。此字在西方甚受重用，甚至用來表明一種特殊的生活方式：即默觀生活。而另一字「真知」則在聖經中較常出現，在各種文字的轉換上，字義也明確清楚。真知與智力有關，源自意志的堅持追根究底，而得以接近天主。因此亞歷山大的克雷孟（Clément d'Alexandrie）可以說：「真知是因服從誠命而得以進入靈魂的真光」⁵。

認識有兩個層次：第一是以事實為依據的認識，這種認識人人都能得到，不論信或不信；第二是以靈動為依據的認識，那就只有聖人才能得到⁶。

彭迪克在他《論靜禱》（*Traité de l'oraison*）中的幾段話可以很恰當地闡明我們的論點：

「在心裡累積苦惱和怨恨的人想要祈禱，就如去汲水而倒入有洞的木桶中一樣」⁷。



祈禱是去除私心的最佳時機，其內涵正是使自己完全順服於天主，讓主的旨意能藉我們得以完成。我們不會知道是如何完成的，也無法介入，我們所能做的，只有在愛的信任下，全心交付給天主。

「不要祈求完成你自己的心意；因為你的心意不一定符合主的旨意。而應該按照自己所受的教導這樣祈禱：『願祢的旨意由我完成』，就這樣在一切事上只求完成祂的旨意；因為祂所要的總是為你好，總是對你有用的事，而你自已未必會求這些事」⁸。

「我常常在祈禱中祈求自認為對自己有益的事，我堅持不斷地求，愚昧地違背天主的旨意，沒有把自己交付給天主，讓祂把對我有益的給我。在我得到了自己所求的以後，卻大失所望，悔不該苦求實現自己的願望，因為事成了才發現，那與我想像的相去甚遠」⁹。

有人也許獲得了內心的平安，卻未必嘗到了靜禱的滋味。因為祈禱可能仍停留在默

觀物質的層面，而靜禱則已超越了這一切。以下還是引用彭迪克在《論靜禱》中的幾段話來說明個中原委，並帶領我們走向不可見的遠方。

「人的智力必須超越物質思想的層面，才能看見天主的居處」¹⁰。

看見「天主的居處」本是天主銘刻在他心中的恩典。

「在你祈禱時，不要想像神就在你內，也不要讓思想接受任何形象，而要以非物質走向非物質，這樣你才會明白真相」¹¹。

「小心敵人的陷阱：在你平安靜心祈禱時，會突然在你面前出現一個陌生的奇特形體，讓你以為那就是天主的居處，讓你錯把那突然出現在眼前可丈量的形體當作神；而事實上神是不可丈量也不具形體的」¹²。

「在靜禱時要小心使思想摒除一切概念，以保持其應有之平靜中的堅定，這樣天主就會憐憫我們的無知，也必會降臨於你，賜給你極為光榮的恩典」¹³。

「如果你尚未獲得靜禱或唱詩的恩典，堅持祈求，你必得到」¹⁴。



耶穌會士豪斯赫爾神父是隱修傳統的專家，他把有關靜禱的一切，作了完美的總結：

「靜禱的道路從痛悔的眼淚和作補贖開始，途徑以下過程：勤修全部的各種德行，捨棄一切，徹底的自我犧牲，尤其要溫和待人，誠心愛人，靈魂與思想須逐漸淨化，把自己全心交付給天主的旨意——因為祂的旨意首在帶領我們到達目的地，以堅忍的耐心戰勝魔鬼的迫害，以謙遜來避免幻想與錯覺，追求默觀天主的平安與其不可言喻的寧靜。這就是『移居到天主內』的過程；然而一旦達到了夢寐以求的終點，默觀者又以超卓越的靈性方式，在天主內以其現今的真知找回他以前所捨棄了的真知；他現在是與一切分離，又與一切合一；無動於衷，又感受敏銳；已經神化，卻自覺是世上的垃圾；然而，他尤其深感幸福快樂，其喜樂之圓滿，足以證明美夢確已成真，那是『智力』的頂峰，那裡有祈禱時至高真福的真光在輝煌閃耀」¹⁵。



晚上用過晚飯以後，隱修士們再次集合作夜禱（Complies）。夜禱原來在最初只是睡前跪在床前的祈禱！後來隱修士們逐漸增加了其他項目，目前其風格之特殊，是住客們最愛參與的祈禱。夜禱禱文常是在黑暗中由修士們憑記憶唱出，聖詠與聖書宣讀以後，會長神父給大家當天最後的降福。然後就在黑夜神祕的氣氛中，一位隱修士帶領唱出敬禮聖母的美妙禱辭，如〈又聖母經〉（Salve Regina）。

夜禱的最後一個項目就是給每位修士灑聖水，旨在提醒他們要牢記聖洗奧蹟：在聖洗聖事時我們浸入死亡之水中，就如基督被埋葬度過漫長靜寂的聖週六一樣，為了在出水時能在基督內得到重生，得到祂聖週日復活的真正生命。

註釋

- 1 瓦拉莫（Higoumène Chariton de Valamo），《如何祈禱，內心祈禱之靈修作品選輯》，美泉出版社，「東方靈修學」，no.18，一九七六，一〇二—一〇四頁。



- 2 同上，一〇九頁。
- 3 同上，一一〇頁。
- 4 《會規》七十三。
- 5 亞歷山大，*Synaxes* III, 5, 44。
- 6 彭迪克 (Évagre le Pontique) - *Les Six Centuries des Kephalaia gnostica*、巴黎、Firmin-Didot, «*Patrologia orientalis*», 28, 1, 一九五八, *Centurie* no.6, 2。
- 7 豪斯赫爾，〈默觀者的課程，論彭迪克之論靜禱〉，巴黎，伯伸，一九六〇，no.21。
- 8 同上，no.31。
- 9 同上，no.32。
- 10 彭迪克，〈實用篇〉，如前，第一卷，七十頁。
- 11 豪斯赫爾，〈默觀者的課程〉，如前，no.66。
- 12 同上，no.67。
- 13 同上，no.69。
- 14 同上，no.87。
- 15 豪斯赫爾，〈祈禱與生命〉，巴黎，DDB，一九九二，四五九頁。



結語

有一天，我因事去了巴黎，在花都的牆上突然發現一張赫林貝爾亨啤酒（Grimbergen）的大幅廣告，上面說明是隱修院產品，只有隱修士們才擁有其生產祕方。對於任何問題，只用一個字回答，就是手指放在嘴巴上：「噓！」這張廣告令我沉思良久，它讓人想到隱修生活的靜默。然而在這種情形下，喋聲或靜默幾乎完全失去了它真正的意義——儘管對現代人甚有說服力。

此外，在二〇〇六年到二〇〇七年間，有一部差不多三個鐘點的電影，介紹法國查爾特勒大隱修院（La Grande Chartreuse）的生活。這部長片有一個發人深思的片名：《太寧靜》（*Le Grand silence*）。電影全場沒有配樂，沒有旁白，只有隱修士們，多半時間守著靜默；只以他們的日常生活就深深打動了觀眾的心，片子連續上映了幾個月之久，好評不斷。

觀眾對於這種與現代人生活如此不搭調的隱修生活有這麼大的興趣，該怎麼解釋呢？

其實，就如我們常說的，我們社會的各個階層對宗教的關切絕未消失，只是與三十年前的方式相比有所改變而已。宗教現在已不再是家族或團體的選項，而是個人的問題，他們各自從不同靈修源頭汲取資訊。在這種情況下，隱修院正可以成為許多懷有各種渴望的人士前往求教的地方。只是在法國，隱修院雖仍不在少數（各種修會的會院全部計算在內，有三百座以上），然而卻鮮為人知，修院方面也無意做宣傳工作。

我希望讀者看完了這本書以後，能引發他們的好奇心，也受到鼓舞，想去造訪一座隱修院，去住一段時間，去了解並品味隱修生活的各個方面。修院所設客房，正是專門為了接待各界人士來小住的。

歐洲在目前的情況下，隱修生活的前途如何？我個人認為其前途是光明的，因為隱修生活完美又恰當地結合了人文及宗教經驗中一切有關行動與默觀的各個方面，向人展示並讓人分享其團體生活，那正是時下的冷漠社會所經常關切的重要課題之一。男女修士們各人活出自己的特長，同時都為團體思考並提出有互補性的創見。在這種團體裡老、中、青三代可以和睦相處，生活愉快。各修院不僅志在傳承宗教文化，也要傳達人文價值，更要發揮此肥沃土地之多種潛能，與隱修生活有關的各種人文計畫也因而誕生。男女隱修士既然以接待訪客見長，於是他們輔助訪客，使他們不再經常被遺棄在社會邊緣。



因此除了宗教性的靜修以外，其社會功能也不容小覷。面對目前社會上的混亂與不安，度隱修生活的男女要給人提供方向與目標，要為世界和平與人類幸福貢獻一己之心力。

隱修生活的首要重點，當然是見證對基督耶穌由衷的信仰。只有在基督內，隱修生活才可能見證團體成員的平安與喜樂。這就是救贖之道：生命的意義就寓於與他人的關係之中。沒有人生來就要受孤立與孤獨之苦，只有個人主義的冷漠，才會最終陷人於病態的焦慮之中，嘗到死亡的酸苦。事實上人人都被召去認識真理，認識與人和諧相處的祕訣。而唯有承認有神明在上，才能做到這一點。隱修士們如其他許多人一樣，也為此轉向神；他們每天努力使自己成為祂在世的代理人，這就是他們心中的祕密，也是他們苦行禁慾的理由：因為只有這樣才能達成他們最深的心願，進入天人合一的圓滿境界。

國家圖書館出版品預行編目資料

隱修士的 24 小時 / 若望伯鐸·隆佳神父 (Dom Jean-Pierre Longeat) 著 ;
逢塵瑩 譯

-- 初版 -- 臺北市 : 光啓文化, 2010. 04 [民 99]

面 ; 公分

譯自 : 24 heures de la vie d'un moine

ISBN 978-957-546-680-0 (平裝)

1.天主教 2.靈修

244.93

99007806

隱修士的 24 小時

2010 年 4 月初版

©版權所有·翻版必究©

原 著 : 若望伯鐸·隆佳神父 (Dom Jean-Pierre Longeat)

譯 者 : 逢塵瑩

准 印 者 : 台北總教區總主教 洪山川

出 版 者 : 光啓文化事業

地 址 : 台北市(10688)敦化南路一段 233 巷 20 號 A 棟

電 話 : (02)2740 2022

傳 真 : (02)2740 1314

郵政劃撥 : 0768999-1(光啓文化事業)

登 記 證 : 行政院新聞局局版北市業字第 94 號

發 行 者 : 鮑立德

E-mail : kcg@kcg.org.tw

網 址 : <http://www.kcg.org.tw>

承 印 者 : 永望文化事業有限公司

地 址 : 台北市師大路 170 號 3 樓之 3

電 話 : (02)2367 3627

定 價 : 200 元

光啓書號 201036

ISBN 978-957-546-680-0

隱修士的24小時

24 heures de la vie d'un moine

隱修士是怎樣的人？他們整天都是穿著道袍、雙手合十、舉目向天、帶幾分天真地在祈禱的人嗎？你知道隱修院也是接待訪客的場所嗎？

來到隱修院裡的人總是不斷詢問，隱修士天天在修會裡做什麼事？他們這才發現他們不是一天到晚只在祈禱，他們也要賺錢生活，外加其他安排有序的修會服務、個人時間以及接待訪客等其他事項。

只來參觀一下的人對於隱修生活的基本精神很可能摸不透。隱修士要從分裂他內心的私慾偏情中解放出來，以能懷有更完美的愛。有哪些私慾偏情呢？他們如何積極面對，而非消極地自怨自艾？他們如何貢獻心力，與兄弟姊妹和睦相處？聖本篤的《會規》如何濃縮了聖人的靈修論述，而成為隱修生活的規範？目前要向現代人講服從、謙遜或靜默，聽不進去的大有人在。然而，即使是今日的企業主也對此頗感興趣，並請隱修士來作見證，以能更有效地管理與屬下的關係。

本書將針對隱修院的訪客們常提出來的問題作出答覆，並說明隱修生活的綜合性全貌，同時也給修會今後的發展方向提出幾點建議，以開拓問題的視野。

光啟文化事業
Kwongchi Cultural Group

ISBN 978-957-546-680-0 \$200



9 789575 466800 0 0200

光啟書號 201036

定價 200元