



聖神修院神哲學院 — 普及神學教材系列

39

靈修學



靈修學

香港聖神修院神哲學院

聖神修院神哲學院——普及神學教材系列

主編

丘建峰 何奇耀

編寫小組

丘建峰 吳結明 何奇耀 郭育慈 李展球 潘小鈴 王德範 廖潔珊

袁桑銘 王藝蓓 陳錦富 潘志明醫生 陳麗娜 潘國忠 楊孝明

梁鳳玲 盧秀芬

學術小組

勞伯堯神父 黃國華神父 伍國寶神父 黃鳳儀修女 斐林豐神父

蔡惠民神父 劉賽眉修女 鄺麗娟修女 阮媽玲修女

羅國輝神父 梁定國神父

吳智勳神父 呂志文神父 阮美賢博士

閻德龍神父 李亮神父 楊玉蓮博士

審閱小組

蔡惠民神父（教義）

鄺麗娟修女（教義）

吳智勳神父（倫理）

梁定國神父（禮儀）

李國雄神父（聖經）

靈修學 —— 普及神學教材系列 (39)

編寫：楊孝明

審閱：董澤龍神父

編輯校對：丘建峰 何奇耀

排版：鍾鳳如

編輯：聖神修院神哲學院

出版：聖神修院神哲學院

香港香港仔黃竹坑惠福道6號

發行：聖神修院神哲學院

電話：2553 0265

傳真：2873 2720

電郵：cert@hsscol.org.hk

網址：http://www.hsscol.org.hk

印刷：藝彩印刷制作公司

版次：2016年10月初版

國際書號：978-988-14301-9-9

主教准印：香港教區主教 湯漢樞機

2016年9月13日

版權所有

售價：每冊 HK\$70

目錄

序.....	i
編者的話.....	iii
單元一 靈修是什麼？	
1. 緒言.....	1
2. 單元目標.....	2
3. 導論.....	2
4. 靈修一詞的定義.....	5
5. 人的現況.....	8
6. 什麼人需要靈修？.....	11
7. 基督宗教全球大趨勢.....	12
8. 基督徒靈修之基礎.....	14
9. 靈修之最終目的.....	17
10. 結論.....	20
11. 摘要.....	21
12. 參考資料.....	22
單元二 靈修的進路及歷程	
1. 緒言.....	23
2. 單元目標.....	24
3. 導論.....	24

4. 煉路.....	25
4.1 煉路的境況.....	25
4.2 煉淨和煉獄的關係.....	27
4.3 生命的踏腳石.....	27
4.4 煉路的靈修實踐.....	29
5. 明路.....	30
5.1 明路的境況.....	31
5.2 明路的靈修實踐.....	32
6. 合路.....	33
6.1 合路的境況.....	33
6.2 合路的靈修實踐.....	36
7. 格林神父的觀點.....	38
7.1 認識天主.....	39
7.2 從相識到相愛.....	40
7.3 從愛到真正地愛.....	41
8. 結論.....	44
9. 摘要.....	44
10. 參考資料.....	45

單元三 天主教靈修學史（一）

1. 緒言.....	47
2. 單元目標.....	48
3. 導論.....	48

4. 聖經及宗徒時代的靈修觀.....	49
4.1 舊約的靈修觀.....	49
4.2 新約的靈修觀.....	51
5. 東西方教父靈修觀.....	53
5.1 東方教父的靈修觀.....	53
5.2 西方教父的靈修觀.....	55
5.3 隱修傳統.....	56
6. 方濟會靈修觀.....	64
7. 小結.....	66
8. 摘要.....	67
9. 參考資料.....	68

單元四 天主教靈修學史（二）

1. 緒言.....	69
2. 單元目標.....	70
3. 導論.....	70
4. 神秘主義傳統——從狄奧尼修到不知之雲.....	70
4.1 狄奧尼修.....	71
4.2 艾克哈大師.....	72
4.3 《不知之雲》.....	74
5. 依納爵神操.....	75
6. 加爾默羅會靈修.....	78

6.1 聖女大德蘭的靈修觀.....	78
6.2 十字若望的靈修觀.....	80
7. 現當代的靈修大師.....	81
7.1 小德蘭.....	82
7.2 牟敦.....	83
7.3 邁恩——基督徒默禱.....	85
7.4 盧雲.....	86
7.5 德蘭修女.....	88
8. 神恩復興運動.....	90
9. 摘要.....	92
10. 參考資料.....	94

單元五 今日天主教的各種靈修方法

1. 緒言.....	95
2. 單元目標.....	96
3. 導論.....	96
4. 禮儀生活中的靈修.....	97
4.1 感恩祭.....	97
4.2 日課.....	98
4.3 聖體敬禮.....	99
5. 口禱.....	99
5.1 唸經——天主經、玫瑰經、飯前經等.....	99
5.2 自發性口禱.....	100

6. 聖經默想	102
7. 依納爵靈修	102
8. 默觀祈禱	105
8.1 聖言誦讀	107
8.2 歸心祈禱	108
8.3 基督徒默禱	109
8.4 耶穌禱文	110
8.5 大自然靈修	111
8.6 默觀的真正意義	112
9. 靈修日記	113
10. 反省	114
11. 小結	115
12. 摘要	116
13. 參考資料	117

單元六 聖經默想的練習與困難

1. 緒言	119
2. 單元目標	120
3. 導論	120
4. 梵二前後的祈禱	120
5. 初學祈禱	122
6. 默想聖經	123
6.1 邏輯推理	124
6.2 想像	125

7. 聖經默想的困難.....	130
8. 初學祈禱要注意的事項.....	131
9. 聖經默想的限度.....	135
10. 摘要.....	138
11. 參考資料.....	139

單元七 默觀的理念及練習

1. 緒言.....	141
2. 單元目標.....	142
3. 導論.....	142
4. 嘉里克斯神父的默觀.....	143
4.1 理論基礎.....	143
4.2 我們能信賴.....	147
4.3 默觀的實踐.....	149
4.4 默觀的成果.....	150
5. 邁恩神父的默禱.....	151
5.1 理論基礎.....	151
5.2 默禱的實踐.....	152
5.3 短誦的力量.....	154
6. 基廷神父的默觀.....	157
7. 一切都回歸天主.....	160
8. 摘要.....	161
9. 參考資料.....	162

單元八 如何對應默觀的難題

1. 緒言.....	163
2. 單元目標.....	164
3. 導論.....	164
4. 默觀、默想、口禱.....	165
5. 做默觀要留意的情况.....	166
5.1 覺察.....	166
5.2 不要用腦袋思考.....	167
5.3 臣服.....	168
5.4 不要拒絕.....	169
5.5 放下成就.....	171
5.6 不靠媒介.....	172
5.7 留在當下.....	173
5.8 對痛癢感覺不加壓抑.....	174
5.9 重申向天主奉獻.....	175
5.10 面對消極.....	177
6. 十字若望的「黑夜」.....	178
6.1 感官的黑夜.....	178
6.2 心靈的黑夜.....	180
7. 摘要.....	181
8. 參考資料.....	182

單元九 當代靈修的發展及展望

1. 緒言.....	183
2. 單元目標.....	184
3. 導論.....	184
4. 牟敦.....	185
5. 戴邁樂.....	189
6. 多瑪斯·伴渡.....	190
7. 其他互動的例子.....	195
8. 總結.....	196
9. 摘要.....	197
10. 參考資料.....	197

單元十 中華靈修探索

1. 緒言.....	199
2. 單元目標.....	200
3. 導論.....	200
4. 歷史.....	201
5. 教會怎樣看東方智慧.....	202
6. 中華靈修之探索與張春申神父.....	203
6.1 基督徒的對禱.....	204
6.2 基督徒的靜坐.....	205
6.3 在聖三內的祈禱.....	210

6.4 基督徒的禪.....	212
6.5 靈修與聖經.....	214
7. 總結.....	215
8. 摘要.....	216
9. 參考資料.....	217

序

我們的教區為回應梵二的呼籲，先後成立了兩個延續培育委員會：一個為聖職人員，另一個為教友。這兩個委員會的成員定期開會，審視時代徵兆，檢討目前神職人員或教友的需要，策劃相關的進修講座及聚會。事實上，早在四十年前，當我在聖神修院擔任神學主任時，已受命負責聖職人員延續培育委員會，且每年一月初便安排數天舉行司鐸學習營，有超過百名神父參加。這既可幫助神父延續培育，亦可促進神父間的弟兄情誼。

去年，聖職人員延續培育委員會邀請了一位聖言會神父貝文斯（Fr. Stephen Bevans, SVD），於六月二日（星期六）上午，為教區神父、會士、執事、修士主講教宗「信德年」的宗座手諭《信德之門》的內容。

貝神父是美國芝加哥天主教聯合神學院「使命與文化」的神學教授。他在講座中特別指出，「信德」的內容，應從三方面去界定，即：思想條文，心靈情感，生活行為。三方面互相連結；除非三方面都包含在內，否則不算是實質內涵的「信德」。

我覺得貝神父的講話很有道理，且切合時宜，不但適用於神職人員，也適用於一切教友。教區要求預備領洗者要慕道一年半，但是教友在領洗後，仍當繼續接受培育。除了參加堂區或教區的善會或團體，以促進彼此間的支持和學習外，也鼓勵他們多看靈修、教理和神學書籍，或參加有關課程。

我們的教區獲得天主福佑，也十分多謝大家上下一心努力福傳，以致近年來，教區每年復活節前夕約有三千五百成年人領受洗禮。但他們和我們還要繼續接受培育。聖神修院神哲學院（下稱學院）在新的學年開辦兩個全新課程——神學證書課程與神學普及課程，期望能為教區的平信徒提供更多適切的信仰培育機會。為了配合新課程的開辦，學院與公教真理學會合作，出版一系列教材叢書。我覺得這不但切合時宜，且屬必須。因此，我作為教區主教，鄭重推薦這套教材，也祈求上主百倍答謝提供這套教材的作者及工作人員，並使所有讀者能藉此加深認識信仰，熱愛信仰，亦能在生活言行上見證信仰和傳揚福音。

十湯漢 樞機

二零一三年六月十日

編者的話

「普及神學教材系列」是聖神修院神哲學院為推動神學普及化的嘗試。這套教材的面世，是為了配合本學院所開辦的神學證書課程，同時也是為推廣神學本地化的一個努力。

因此，整套教材有兩個重要的元素：首先，它是一套系統的寫作，為渴望進一步明瞭天主教信仰的人，提供一個理性的基礎。其次，它的設計是以「自學」模式為主，所以內容力求深入淺出，讓讀者能從閱讀中學到相關的知識，從而深化信仰，親近天主。

基於以上的元素，這一系列的教材在編輯上均有幾個相同的特色：

1. 在內容上，整套教材包括了教義、聖經、禮儀、倫理及其他相關的科目。讀者既可專就其中一個範疇，由淺入深，逐步學習，也可以綜合其他的範疇，以達觸類旁通之效。

2. 在設計上，每一部書共分為十個單元部分，將學習的內容以提綱挈領形式編寫，力求讓讀者可以循序漸進地認識相關課題。

3. 在編排上，每一個單元的開端部分均列出學習目標及重點；在內容中提供思考問題，有助讀者反省學習內容；在結尾部分則提供參考書目，讓讀者更容易尋找到延伸閱讀的資料。

這個系列的教材帶有自學的色彩，讀者可以單純閱讀這些教材，學習相關科目的知識。如果希望在學習的過程中有所交流，甚至測試自己學習的成果，教材可配合本學院的神學普及課程的授課和神學證書課程的輔助資料，達到最佳的學習的效果。

教材得以順利出版，實有賴學院的教授鼎力支持，並且獲得教會內不同的團體的相助，特別感謝在編輯、校對、排版上作出貢獻和努力的弟兄姊妹，及為編寫自學教材提供了寶貴意見的曾婉媚博士和劉煒堅博士。

以中文寫作而有系統的神學教材，並不多見。我們希望這套教材不僅有助天主教教友提昇自己對信仰的認識和理解，也希望拋磚引玉，在未來的日子裡，看到更多質素卓越的中文神學教材。

單元一

靈修是什麼？

1. 緒言

這是一本天主教的神學教材書籍，要探討的自然是在天主教的靈修。靈修學，顧名思義，是研究靈修的學問。但是，靈修又是什麼？這往往有很多不同的觀點和看法。有些人認為靈修就等同祈禱，他們的靈修，就是如何能持續唸經祈禱，從而保持自己的信仰。也有人認為，靈修是要與神有連繫，聽到祂的聲音與指示。所以，若我們不能好好下個定義，即使同樣是天主教徒，研習靈修的方向可能會大不相同。

又有些人以為，只有基督宗教才有靈修。不是基督徒就沒有靈修，這個觀點會叫靈修的概念變得狹隘；另外，不

同年代對靈修有不同理解，這涉及不同時期的實際處境，例如今日對靈修的理解，很難不參考心理學的洞見，但這種做法，為十八世紀的靈修者來說，是無法想像的事。

正正因為以上的原因，我們處理靈修學時，固然要立足於天主教的根源，但是開闊的眼光亦有助我們全面認識此門學問，而在靈修學上特別如此。因此，願意和其他宗教和學科對話交流，是靈修學在二十一世紀的大趨勢。

這書分為十個單元，當中涉及靈修的目的、進路、歷史、方法及展望。作為教科書，我們在編寫上已儘力追求客觀及真實。但限於個人在靈修上的偏好及重視，本書在內容上難免對某些觀點有所偏重；敬希讀者明白。無論如何，我們期望通過本書，讀者能對靈修學有一個鳥瞰式的理解，開始尋找自己的靈修方向，走上聖化自己的信仰道路。

2. 單元目標

閱畢本單元後，讀者應能：

- 初步說明什麼是靈修；
- 指出人的整全和靈修的關係；
- 指出基督徒靈修的基礎。

3. 導論

靈修一詞的拉丁原文是 *spiritualitas*（英文為 *spirituality*），字根有靈魂、精神的意思，而全字的原意是

指靈性上的生活、靈修生活。二十世紀六十年代以前，天主教多稱之為神修，現今則一般也譯作靈修，但兩者內在的意思是相近的。

到了今天，當一般人談到靈修時，自然就會聯想到基督徒，原因是採用此詞的人，最多就是基督徒，無論是天主教還是基督教。正因如此，很容易有一個錯覺，認為只有基督徒才有靈修，甚至有教友會誤會，靈修就是指教友靜靜地按基督的教導向天父祈禱，默想聖經，只有這才是靈修。在這樣的理解下，很容易得出一個結論：非基督徒就沒有靈修。

以上的看法把靈修視為基督徒的專利，結果引來反彈，於是又有學者主張，靈修是超越宗教的，是人性的一部分，所有人都有靈性，只要我們願意脫離日常生活的羈絆，願意走向超越的層面，與真善美契合，就是靈修。

在此要指出的是，二者的觀點都有其道理，也有其不圓滿之處，但最要小心的地方，是兩種看法都忽略了靈修與生活的關係。靈修固然是關乎靈性生命的培育，卻不代表它與生活無關，只是關乎聖經、關乎天主、關乎超越。除了這些部分外，它同時是由生活而來、是生活中的真情實感的延續，是生命的昇華。

因此，在閱讀往後的靈修方法介紹時，讀者要切記，任何的靈修方法，都不能離開生活；靈修能改變生活，也是源自生活的。

除此以外，靈修並不是基督徒的專利，這在廿一世紀就更加明顯了。環顧今天的世界，具分量及影響力的靈修著作及人物，並不限於天主教或基督教徒。不少具啟發性的靈修方法，其實是來自不同的宗教，如佛教的禪坐。這些為基督徒頗為陌生的靈修方法，已愈來愈廣泛地為教徒採納，以符合基督信仰的方式，加以應用。同時，由於學術上對人的心理活動有更深入的研究，這也有助靈修的發展，今天的靈修方式，不再停留在默讀聖經、誦唸禱文的形式，而是關注到全人成長，也兼顧人的身、心、靈。在這更廣闊的背景底下，靈修被認為是一種生活形式或態度，不單單是靈魂的修練。這學問顧及我們全人成長，包括我們的身體、理智、情感、人際關係、自我觀、宇宙觀等等。

所以，要認識靈修學，不能把目光只投放在自己的信仰中，而漠視其他宗教及學科的貢獻，因為這樣便不能找到最好的靈修方法，也不容易明白靈修的意義。相反，若我們能抱持開放的態度，和其他宗教、其他學者坦誠交談，互相交流，反而能在保存我們天主教優良的傳統與寶庫之餘，為現代靈修發展作出貢獻。

當然，上文強調的對話交流，其實仍然要建基於天主教靈修自身的固有價值，試想想，如果自己都不了解明白天主教的靈修，又如何借鑑他人呢？所以，在本書的開始，在與別人交流對話之先，我們有必要先認識自己天主教的傳統、定義、特色，這樣才能立足於固有的基礎，再向前行多一步。因此，首先我們要釐清靈修這個字的定義。

4. 靈修一詞的定義



思考：由哪時候開始，基督徒有靈修？靈修是否在近代才出現的一種信仰活動？

靈修可說是與信仰同時出現的，這一點在下文會再發揮，不過，在十八世紀前，天主教並沒有專門研究靈修的學問，也就是說，學術上對靈修的研究，在十八世紀前其實不存在，既沒有這樣的一門獨立學科，也沒有相關的專門研究。相比起其他神學科目，靈修學的歷史顯得較短。不過，這並不表示，它的重要性就較低。實際上，靈修一直都是教會生活的一部分，在天主教過去的歷史裡，不少重要的聖人同時也是靈修大師。不過，他們並不是以學問研究的方式來表達靈修，所以就沒有靈修學。因此，到了今天，當討論靈修學時，它其實涉及的範圍很廣，如果讀者有系統地學習這個系列的教材，在學習本書以外的其他課題，如基督學、聖事神學，不同的聖經及倫理專題時，其實都有助了解靈修的真諦，因為靈修是整個信仰生命的改變與提升，而這個靈修統攝各個信仰的部分。所以，從宏觀的角度來看，一開始研習神學，就是靈修學的開端。

以上是從宏觀的角度看靈修，那麼，更具體地說，靈修是指什麼？按《神學辭典》的定義，靈修是「身心修養的專門學識與修習過程。由於對『人』的存在和其終極嚮往有不同的認知與信念，因而對靈修的理論與實踐也有很多不同學說與宗派。比如基督靈修、儒家靈修、佛教靈修等。」

《神學辭典》繼續指出：

(1) 人為萬物之靈，是一個有「靈」性、有精「神」的存在。

(2) 人性有其天然的終極嚮往與圓滿，靈「修」就是要幫助人修練身心，以到達此終極圓滿。

(3) 修持身心的具體方法與步驟，主要都是由初學入門到心靈長大成熟。在此共同的架構中，當然仍有很多不同，尤其對人性終極圓滿的修成與實現，更有著本質上的差異。

引述《神學辭典》這兩段內容，主要是要指出：

(1) 人的精神層面要趨向圓滿，這是人的本性，而且可以經鍛練而達到；

(2) 趨向圓滿的方法並不是單一的，而是有很多不同的方法。

以上的定義，有助讀者初步掌握什麼是靈修。然後，不妨看一些現代的靈修大師怎麼看「什麼是靈修」這問題。

無玷聖母獻主會 (O.M.I.) 的榮·羅海瑟神父 (Ronald Rolheiser, 1947-) 認為，靈修並不是冷靜理智地選擇某一特定的活動，比如上教堂、祈禱、冥想、閱讀靈修書籍、或是從事某項明顯的，所謂靈修追求的活動。羅海瑟認為，靈修要求的，更為基本，遠在從事任何明顯的宗教活動之前，就

已開始。他採用比喻的方法，指靈修的主題，就是處理焚燒於我們五內的「欲望之火」，學習如何引導欲望之火、不要讓它燃燒自己。

很具體地說，靈修所關注的是我們晚上是否安睡，遠甚於是否上教堂。當然，一個能处理好個人靈修的天主教徒，是不會不上教堂的。靈修是關乎我們人格趨於完整或是趨於分裂，融入群體或是孤單一人，和大地融合或與之疏離。不論是否有意識地接受特定宗教觀念的陶成，我們不是帶著健康慈愛而行動，就是帶著病態苦毒。神父說，塑造我們行動的那種「力量」，就是靈修的具體呈現。

所以，羅海瑟神父為靈修下了如此定義：靈修是關於我們如何處理內在之火，如何導引情慾。我們選擇的疏導方式、生活規範或習慣，將導致我們的身、心、靈趨於整合或趨於分裂，也影響我們和天主、他人、宇宙的關係。

除此以外，還有很多不同的定義，如指靈修就是天主與我的關係、背上自己的十字架、步武基督、完全地回應天主內在的召叫、活在當下、活出愛、找到自己、找到真我、找到生命的實相、和宇宙合一、成聖等。總括而言，靈修是指一種生活方式或態度，而不是指一種方法，這一點是近代如何理解靈修的一個共識。

當靈修是指向一種生活方式或態度，那麼，我們可以在聖經或傳統中找到很多有關靈修生活的態度，例如真福八端、先求祂的國和祂的義德、聖神果實、塔冷通比喻、蕩子比喻、七罪宗等，都是和我們的生活方式或態度有關。

既然靈修是一種生活的態度或方式，那麼，首先要探討的，是我們現在的生活，是一種怎樣的生活？或再進一步思考：人其實是什麼？他的現況怎樣？

5. 人的現況



思考：不少調查都發現，即使社會愈趨富裕，但是人並不能因此更加快樂，反而在高度發展的社會裡，自殺率往往有所上升。你認為原因何在？是否與人的內心思慮有關？

說起人的現況，經歷過二十世紀的人，無不心懷感嘆，人為何可以如此？二十世紀，人類經過兩次世界大戰，死亡人數超越以往任何戰爭。而人類製作出來的武器，足以毀滅全人類很多次。戰爭的暴行，亦是難以想像的殘酷。

難怪近代不少文學家、哲學家的作品或思想，都對人類這一族群大感失望。他們所寫出來的作品，大量地反映出人類的陰暗面。著名哲學家沙特把人類形容為嘔吐，他的其中一個作品正以《嘔吐》作為書名。其他如叔本華、卡夫卡等，把人類描繪為蟲，沒有希望。在他們心目中，人類最好的歸宿就是自我滅絕。

人類對物種的滅絕，不止於人類自身，這從近代古生物學家、地質學家的研究可知，原來地球上百分之九十以上的已絕種的生物，都是被人類滅絕的，例如長毛象、大海雀、劍齒虎等數之不盡的動物。縱觀人類和其他物種、地球的歷史，人類的本質一直如此殘酷！

難怪經過啟蒙運動，進入現代主義，人類開始湧現大量的無神論者。因為人類觀察自己，很容易便會發生疑問：人若是按天主的肖像所造，怎會是這樣的？有不少經歷了巨大戰爭災難的人發出心底的天問：若真的有神，怎會這樣？

但是，人類又同時看到，在殘酷的另一極端，也有著無限聖善的人，默默地服務著人類，從聖方濟到今天的德蘭修女，都是這樣的人，他們只是與苦難的人同行。人類給自身的族群搞得迷糊了，有極殘酷的軍國主義，有極聖善的無私利他主義。究竟，人是怎麼一回事？

但是，為大部分人更為切身的，是在他們的日常生活中，並不會面對什麼戰亂或罪大惡極的事，反而全是生活上煩瑣的小事，而由這些眾多小事所構成的生活，往往已足以使人心裡感到破碎、無奈、焦慮、抑鬱、憤怒、失控、自憐、恐懼、忙碌、貪婪、自戀、自私、自大。在現代社會裡，人所面對的困難，往往是來自內心。

面對著人類真誠的質問，可以如何回應？佛教認為人生四苦，「離苦得樂」便是解脫。心理學認為人受到潛意識所驅策，有時甚至連自己在做什麼也不甚理解。哲學家認為人是破碎的，不整全。基督宗教的神學認為這是原罪的遺害，人性被敗壞了，人類才墮入這殘酷紛亂的境地。不過，無論哪一種思想，似乎都認為人類應有一個理想的原型，亦即是，人類原本應該可以怎樣怎樣，世界就天下太平了。

所以，其實任何宗教、哲學或其他學科，都嘗試去解決人類所面對的處境。而現代心理學發現，人類所展現出來的

本性，原來和內心世界很有關係。心理學家認為，驅使人永無止境地追求尋歡作樂的，是人的本能欲望，而每個人都承受了過多的生命欲望，卻不懂得如何得到滿足。所以，現代靈修學家很多時都會關注到人的內在心靈世界。

羅海瑟神父認為，在人生旅途上行走，尋求平安不是一件易事。我們內心，總有著與事物自然韻律相抗衡的力量，永遠都處在不安、不滿足、挫折、痛苦的情緒中。欲望的需求永遠都比滿足感來得強烈，所以心靈很難達到滿足和平安。簡單來說，我們內部根植著不安、和永不熄滅的欲望之火，使我們在此世永遠無法企及完全的平安，欲望根植在生命中心，在骨髓中，在靈魂深處。無休止的渴望、騷動、飢渴、寂寞、齧食人心的思鄉之情、不被馴服的野性等等，這些感受都是與生俱來的，為人帶來痛苦，也成了人類經驗的中心，驅動著所有人。不安是普遍的現象，沒人能免除欲望的騷擾。

不過，羅海瑟神父進一步解說，欲望除了為人帶來不安和痛苦外，也能以更深沉的方式呈現，並且可以轉化成一股美麗的力量，不斷拉扯我們。它較諸我們體內的任何情感都還要強烈，召喚我們邁向愛、美麗、創造力、以及超越自身的未來。欲望可以是齧食人心的痛苦，也可以是無盡美味的希望。

靈修最終要處理的問題，就是我們的欲望。我們如何處理心中的渴望——包括其所帶來的痛苦與希望——構成了靈修的整體。因此，當柏拉圖說，我們為欲望所燃，是因為靈魂渴望走向另一境界，而該境界透過深植心靈內的渴望及希

望，引領我們回歸。相同地，聖奧思定也說了他最出名的心靈自白：「吾主，祢為自身而創造了我們，我們的心除非安息在祢內，否則不得安寧。」

6. 什麼人需要靈修？



思考：有些教友表示，每當自己祈禱時就會入睡，沒有辦法好好靜下來，所以靈修不適合他們。你同意這看法嗎？是否有教友是不需要靈修的嗎？

我們在導論中說過，一般人以為只有基督徒才会有靈修。這種觀點並不正確。

道明會的歐邁安神父（Fr. Jordan Aumann, O.P.）指出，從宏觀角度看，靈修泛指形成個人行動依據的立場和精神。這種概念適用於所有承認神聖或超凡層面，不限於任何宗教派系，還包括那些致力行善避惡，遵循道德良心行事的人，同時還按照各人的信仰和堅守的價值，擬出個別的生活方式。因此，要討論靈修的方式，不要只限於基督信仰的傳統，也可以探討其他宗教的方式。

羅海瑟神父認為，靈修並非生活的裝飾物，每個人都需要靈修生活。事實上，每人基本上也有靈修生活，不管是賦予生命活力的，還是帶來毀滅的。沒人可以置身事外，因為每個人都面臨從神而來的生命之火的燃燒，而我們必須處理它，因為它會煎熬我們，令我們哭著醒來，令我們感到瘋狂；我們不是帶著健康慈愛而行動，就是帶著病態苦毒。如

何處理這事實即是靈修課題，如何塑造欲望的習慣與規範，構成了靈修的基礎，不論它們是否屬於特定的宗教面向，或是有意識地被傳達出來。

以羅海瑟神父的觀點來看，其實我們每個人一出生便已在靈修。其中的分別，只不過是正向或負向而已。一個人若能好好地處理自己的欲望之火，能作身、心、靈的全人整合，就是正向；相反地，若一個人完全受欲望之火所操控，個人完全迷失，不用說就是負向了。

另一位靈修大師，嘉布遣會士的葛羅謝爾神父（Fr. Benedict J. Groeschel, C.F.R.）認為，學習靈修的方法就是問下面這些有關生命的問題：我在找什麼？我是否以基督的方式尋找？什麼阻礙了我的去路？身為人，我是誰？我現在在旅途中的哪裡？

以上這些問題，其實無分信仰、人種、國籍、地區、教育程度、經濟條件，而是任何人都該問的。我們可以大膽地認同羅海瑟神父的說法：任何人也需要靈修。

7. 基督宗教全球大趨勢



思考：與過去的世代相比較，今天天主教在歐洲的情況，再沒有這麼受重視，你認為這是基於什麼原因？人是否已經不再追求永生的意義，又或是他們所見到的教會已經不再吸引人？

歐美的一些青年，對於教會傳統的教導很反感，轉而尋求其他宗教的出路，這就是新紀元（New Age）運動誕生的背境。這些青年認為，追尋靈性不應受限於宗教，人原本就應對自我的身、心、靈有足夠的理解。當西方傳統，即基督宗教未能提供幫助時，他們轉而向東方宗教或哲學尋找出路。

今日西方參與教會禮儀和活動的人數急速下跌，但對靈修有興趣的人卻大大地增長。基督宗教只在亞洲、非洲、拉丁美洲等地區增長。幾年前，一位美國作家山姆·金（Sam Keen）出版了一本書《向未知天主讚頌》（*Hymns to an Unknown God*），書中區分靈修和宗教的差別。作者自稱為「可信賴的不可知論者」，他脖子上戴的是問號而非十字架，宗教組織並非他眼中的靈修之路。他認為精神追求和宗教不同。

比《向未知天主讚頌》更為青年人熱捧的是《耶穌比宗教大》（*Jesus > Religion*）一書。作者貝斯奇（Jefferson Bethke）在2012年，二十三歲的時候，寫了一首熱情而強烈的詩〈為何我討厭宗教卻熱愛耶穌〉。他和朋友把詩拍成了影片，上載於 YouTube、Facebook、Twitter，四十八小時內有七百萬人次點擊，全球三千萬人熱烈討論，結果，貝斯奇便將這詩加以闡釋而寫成此書。

從以上兩個例子，我們可以進一步說，現代人只要信仰，不要教會；只提問題，不要答案；只要真理，不要順服；只要精神，不要制度；只要人性，不要克己。這些自稱耶穌的追隨者，感到上教堂是令到他們痛苦的泉源，因為他們感到教會和他們靈性上所追求的，有很大的落差。

羅海瑟神父看到這個現象的另一個反差，就是在教會內的許多教友只要教會，不要信仰；只要答案，不要問題；只要順服，不要真理；只要制度，不要精神；只要克己，不要人性！現今社會和教會的謬誤是，虔誠的人思想不開明，思想開明的人不虔誠。但是，其實靈修需要兩者兼備——開明和虔誠；行動和沉思；個人道德和社會正義；同時對女權運動、綠色和平和十誡的關注。現今悲哀的是，以上兩者無可避免地分裂，並成為健康靈修生活的一大阻礙。

現今西方社會的不少人討厭上教會，轉向東方宗教哲學，這現象值得我們反思：為何這些人繼續熱切追尋靈性，卻不願意在教會內尋找呢？他們似乎透過各種不同的方式，以滋養自己的靈性生活，可見他們並不是不尋找生命的意義，只是不再在教會內尋找。我們又要再問：他們對傳統天主教經過梵二更新後，了解多少？我們的信仰寶庫是否仍是珍寶？

8. 基督徒靈修之基礎



思考：身為基督徒，我們會祈禱，也會唸經，那麼，唸經和祈禱，是否我們靈修的基礎？靈修的基礎，是思想還是形式？

毫無疑問，耶穌基督就是天主教徒信仰及靈修的基礎。但是，我們怎樣去理解這基礎？為靈修大師來說，經驗耶穌是所有基督徒靈修的核心，那麼，我們怎樣去經驗耶穌呢？為經驗過的人來說，十分清楚，這不是一種心理作用，而是我們真真實實地經驗到基督耶穌就在我們內心，我們是在基

督內成長，這就如同保祿所言，自我的某部分死去，以便同他一起生活，所以如今活著的，不再是我，乃是基督在我裡頭活著！這種自我棄絕，通常稱為「十字架的道理」，而這就是基督徒靈修的重要基礎。

但是，這怎麼可能呢？奧秘就是在這一句：「聖言成了血肉，寄居在我們中間。」（若1:14）羅海瑟神父認為，一般的教導，令我們對道成肉身的理解不夠深入，以致我們錯失全貌。一般來說，我們得到的教導是這樣：天主教在起初創造一切和人類，而人犯了罪，無力自救，於是天主決意拯救人類，呼召了亞巴郎及先知，準備一個民族，最後，時期滿了，天主便遣派祂的獨生子降生成人。耶穌是天主，但也是人，他在地上生活了三十二年，揭示了天主的本性，教導偉大的真理，治癒人們、行奇蹟，但最後卻遭誣告、被捕、死在十字架上，三天後復活，然後顯現給門徒，吩咐他們往普天下傳揚福音，四十天後升天。

羅海瑟神父認為這樣的說法就事物的描述而言是正確的，包括我們的罪、天主的仁慈、天主降生成人等。但是，這種說法會令人誤以為道成肉身只不過是三十三年的事，只是天主教在人類歷史上短暫的介入，如今基督已在天上。若我們只以過去式的時態來表達道成肉身，會造成理解不足。事實上，道成肉身仍持續不斷地進行。羅海瑟神父認為若望福音中，「聖言成了血肉」這句應作如下翻譯：聖言開始成為血肉。

聖言成為血肉的道理，是因為人類的需要。人的認知，需要透過可觸摸、看見、聽到、聞到、嚐到的事物，因為人

是有肉軀、有感覺的生物。所以，天主取了肉身，好讓人能透過感官而認識祂，好讓每個家庭都成為教堂，每個孩子都成為天主之子，宴飲變成聖事。天主的樣貌在各處顯現，包括在基督徒身上，祂是如此溫和謙卑，好使我們的肉眼能看見。天主在祂的千種風貌中，使我們得以接近，得以看見，這就是道成肉身的原因。羅海瑟神父這樣說。

所以，聖女大德蘭（St. Teresa of Avila, 1515-1582）說，基督已沒有肉身，只有你的；沒有頭，只有你的；沒有腳，只有你的。你是基督通往世界的窗口；你是基督賴以走動行善的雙腳；你是他得以祝福我們的雙手。

羅海瑟神父繼續解說，道成肉身（incarnation）的字根是從拉丁文 *carnus* 而來，意思是肉體（英文的 *carnal* 也是由此而來）。這個字所強調的正是可觸摸、真真實實的身軀。道成肉身所指的是在身體裡（in-carnal），字面意思就是在肉軀內。因此，真正的問題在於，我們未能將基督肉身的特性推展到整個基督奧體（Body of Christ），亦即聖體和信徒團體的部分，以致我們忽視了道成肉身的持續性。

道成肉身從基督開始，之後就永不止息。耶穌升天並未終止或改變道成肉身的本質。升天時，耶穌的肉軀離開了人世，但是基督的身體卻沒有離開。天主道成肉身的顯現如同基督在世時一般持續在今日進行。而「基督奧體」代表的是在世三十年的耶穌，是他親自臨在於聖體以及信徒團體之中。而天主真實臨在於信徒團體之中，相對地較少人提及。

信徒團體，是耶穌以有機體的方式呈現。信徒團體並非一個集體，而是一個身體；不僅是神妙的存在，而且具有實體；不是標記著耶穌的事物，而是他真實的存在。天主仍在這裡，不是升天後就不在。他還是同樣真實，具有形體，如同耶穌在世時一般。聖言不只成為血肉，而是繼續成為血肉，居住在我們中間。在信徒的團體及聖體裡，天主仍然具有實質的形體，是肉眼可見、可觸摸、聽聞和感受的。這是基督徒靈修的基礎與核心。若這是真的，那麼，基督今天在世界的臨在，則深深有賴我們。這就是耶穌經歷過的，我們也要如此經歷——耶穌在世時就顯示了天主的臨在。我們必須成為耶穌在世真實的心靈、手腳及發言者，如同聖女大德蘭所說一樣。

羅海瑟神父說，聖經學者莫非·歐康納（**Jerome Murphy-O'Connor, O.P.**, 1935-2013）精準無誤地總結了這道理的重要性：「信徒團體傳達基督給這世界。耶穌所說的聖言，除非由團體宣講，否則就無法重現於現今世界；正如天主透過耶穌行動，祂現今透過符合祂聖子形象的人們行動；耶穌以祂的肉身存在，為世界所行的一切，團體也要如此行……為了要繼續施行拯救，復活的基督存在於效法他的人之中。」（*Becoming Human Together*, p.203）

9. 靈修之最終目的

默觀大師多瑪斯·牟敦（**Thomas Merton**, 1915-1968）在進入熙篤會隱修院前，有一段小插曲。當時，他已領洗成為天主教徒，好朋友勒斯和他有以下的對話：

「你希望自己成為一個怎樣的人？」

「我希望自己能成為一個好的天主教徒。」

「好的天主教徒？為何不是成為聖人？」

牟敦大吃一驚，「聖人？我怎能成為聖人？」

「只要你有意願就行，天主會為你打開一條成聖之路。」

第二天，牟敦詢問他的啟蒙恩師，他的老師對他說：
「當然是這樣。」

我們基督徒的生命本質就是要成聖。所以教會時常提到「成聖自己」、「聖化他人」、「轉化世界」。當然，我們的反應會和牟敦一樣：我怎可能成為聖人？我們一想到聖人，我們便想到德蘭修女、聖方濟各等偉大人物。這裡可能有一點點兒的誤解，德蘭修女、聖方濟等人只不過是快一點成聖，是教會確認的。但我們每人最終也要煉淨成聖，才能永遠生活於天主內。我們唯一的選擇是在現世已切實地開始這煉淨，還是在結束塵世旅程時才開始？這是第一項誤解。

第二項誤解是，我們常以為聖人在世時就從不犯錯、常在隱修、時刻祈禱、非常聖潔、脾氣很好。這就是我們這些凡夫俗子所理解的成聖。真實的情況是，他們也曾犯錯、他們不只是隱修的、也會發脾氣。

若我們再看看持續道成肉身的概念，是指基督的身體仍然在世間，留存在聖體及信徒團體內，那麼，我們不僅僅是祈禱者，也是天主——回應祈禱的那一位——在世的「基督奧

體」。那一位患了十二年血漏的婦人，因觸摸到耶穌的衣服而痊癒；我們信徒團體也要成為被觸摸的「基督奧體」。

由這角度看，成聖是指邁向這個靈修的最終目的：基督在我內，我在基督內。而別人因和我的接觸而觸碰到基督。所以，和天主在一起並不單是指在祈禱中經驗到天主的同在，而更真實的是，當基督在我們當中，其他人便能藉我們而觸摸到基督。這就是我們和天主在一起最真實的表達。

聖經中，有很多這一種表達。例如雅各伯書2:15中：「假設有弟兄或姐妹赤身露體，且缺少日用糧，即使你們中有人給他們說『你們平安去罷！穿得暖暖的，吃得飽飽的！』卻不給他們身體所必需的，有什麼益處呢？信德也是這樣：若沒有行為，自身便是死的。」

聖經多處強調我們不能單單高言大志，而沒有行動。我們要給人看到、聽到、摸到、經驗到這個真實到不得了的基督奧體！這也是耶穌在公審判的經文所定下進天國的標準（瑪25:31-46）。

另外，若望一書4:16b這樣說：「天主是愛，那存留在愛內的，就存留在天主內。」這愛就是家庭般的分享。道成肉身的天主居住在家庭中、團體中，這是真實的。假如道成肉身的天主存在於日常生活中，我們就必須在日常生活中尋求天主。我們時常喜歡朝聖、參與禮儀、熱心敬禮，這些都沒有錯，但我們常常以為做了這些就足夠。我們有伸出我們的手，去接觸那些需要接觸基督奧體的人嗎？

羅海瑟神父引用了一位婦女的哀嘆，來警醒我們：「不要來到我身旁，同我談論天主。不要拿著宣傳冊子，來到我門前，問我是否得救。地獄絕對不比我殘酷的現實生活來得惱人、有威脅性。我向你發誓，地獄的熱火遠比生活中直透入骨的寒冷還要受歡迎。不要對我談論教會。教會怎能知道我的絕望——躲在彩色玻璃後面，隔絕像我這樣的人？我曾在你們的圍牆內尋求痛悔和團體，但我看到上主反射在你們的臉龐竟是轉身而過，拒絕我這類人。寬恕從來不曾臨於我身上。我希冀的治癒之愛被小心翼翼地貯存著，保留給你們這一類的人。所以，離我遠一點，不要再跟我談論上主。我已經看見上主顯明在你們身上，而祂缺乏憐憫。只要你們的上主不把人類溫暖的觸碰之愛給我，我就會一直是不信者。」

10. 結論

看完以上的論點，相信大家對現代靈修學有一定的了解，其中最主要的就是：靈修不單單指每天撥出半小時來祈禱或和上主親近。而是一個整體生活態度。每個人都有自己的生活態度，分別只在乎向好的方向發展還是令自己的生命越弄越糟，甚或進入城市人的焦慮、無奈、抑鬱，最後變成一個放棄自我的人。

基督徒靈修的基礎就是聖言成了血肉的基督，我們成為了基督的身體，去讓世人可以觸摸他。而我們就在這角度下經驗了耶穌自己的經驗。經驗到耶穌，和他在一起，我們就是向成聖邁進了。

可能會有人很懷疑，那麼聖經呢？祈禱呢？那些不是更重要嗎？稍安毋躁，這些元素固然重要，但我們這一單元是從宏觀角度去看看靈修整體是什麼，在稍後的單元，我們會從微觀的角度，去看看每天廿四小時的靈修生活態度外，我們可以如何讀經、祈禱、默觀，以致將這些精神延展到廿四小時。

11. 摘要

- (1) 靈修並非基督徒的專利，不同宗教與學科都與靈修有關，因為靈修與我們的生活有密切的關係。
- (2) 靈修學的年資不多，在十八世紀前，並沒有這學科。按照神學辭典的解說，靈修學是一門學問，讓人趨向自己本性上對圓滿的追求，這是每個人都有的本性，也因此在不同處境，各人都有不同的理解。另外，羅海瑟神父則指出，靈修是指在生活裡，人如何處理自己的欲望，讓自己可以安然生活。
- (3) 今天人的現況，就是人一方面對萬物萬事以至人本身都殘忍，但是又有可以趨向至善的狀況。另外，人則是陷於日常生活的種種困難與瑣事裡，因此，人需要尋找心靈的安慰，因為心靈的力量，導人向善也導人向惡。
- (4) 任何人都需要靈修，而基督徒的靈修基礎，在於「聖言成為血肉」這端道理，並且是聖言一直成為真正的血肉，在聖體和基督徒的團體裡，延續他的道成肉身。所以靈修就是在这基礎上，如何讓我們與基督相遇、相愛、相結合，成聖自己。

12. 參考資料

1. 陳文裕，《天主教基本靈修學》，第三版。台北：光啟文化事業，2012。
2. 榮·羅海瑟著，黃士芬譯，《靈魂的渴望：細說基督徒靈修》。台北：光啟文化事業，2006。
3. 葛羅謝爾著，張令意、沈映志譯，《煉淨、光明、合一》。台北：光啟文化事業，2006。
4. 歐邁安著，蔡秉正譯，《靈修神學》。台北：光啟出版社，1995。
5. Jerome Murphy-O'Connor, *Becoming Human Together*.
Wilmington, Del.: Michael Glazier Press, 1977.

單元二

靈修的進路及歷程

1. 緒言

在上一個單元，我們簡略介紹靈修，宏觀地指出靈修其實是一種生活態度，多於是某一兩種操練的方法。既然如此，為何一般說到靈修，便指向某些具體的方法，例如讀經、祈禱等等？

這是因為無論我們怎樣強調生活態度，其實不是單單立志去實行便會成功，而是要通過一些鍛煉的方法，令到自己固有的習性改變，進入更聖善的境界。所以要學習靈修生活態度，便要通過一些方法。我們一生人便可以不停地進入這些方法中，就如呼吸一樣，一生也在呼吸，一生也在靈修。

既然是一生，歷代先賢便發現到，這靈修的一生有一個大概的歷程。教會傳統認為，每一位基督徒也必在這歷程中，一般統稱為煉路、明路、合路。有些人努力精進，行完

三段路程，但也有人一生只在煉路上掙扎。若我們能有一明確的藍圖，便能幫助自己在靈修的路上，向前邁進。

2. 單元目標

閱畢本單元後，讀者應能：

- 明白靈修的進路；
- 知道煉路、明路、合路的狀態；
- 知道如何應對每一進路的不同方法。

3. 導論



思考：在人的成長過程裡，什麼時候能稱為成熟？究竟是身體還是精神，讓我們確認自己是成熟？

遠自第五、六世紀，狄奧尼修（Pseudo-Dionysius Areopagite）已將生命成長過程分為：開始、前進、成長三個階段，或以煉路（purgative way）、明路（illuminative way）、合路（unitive way）三路來表達。其實保祿宗徒也曾用：初生嬰兒、兒童期、成年人——達到基督圓滿年齡的程度，來表達此生命成長。耶穌基督自己所講的「種子成長」比喻（發芽、長大、結實）也正是如此。所以靈修不同階段的名稱、分法能因時間、空間的變化而有所不同，但成長的實質內涵卻常是一樣：首先是解除、擺脫、淨化有害於成長的各種困擾、阻礙、污染；進而使日漸潔淨明亮的身心，深入地與耶穌基督契合而打成一片；最後，在聖愛之神內，到達與天父合一共融的終極圓滿境界。

但是，讀者千萬別以為靈修三路是可以清楚地劃分的，或是像走完一個關卡，就可以進入下一個關卡，不會再回頭。事實上，靈修三路絕不是這樣，而是複雜地互相滲透，是煉中有明，明中有合，而合中其實也有煉。而且，在不同的靈修學體系裡，三路的確切定義也有分別。因此，讀者不應把這種劃分絕對化。不過為描述方便起見，在靈修學上不能不把它簡化，以便清楚分為三路來描述，目的主要是說明在靈修進程上不同階段的特點，以幫忙讀者檢視自己在靈修路上的狀況，帶出成長的方向。下面我們便會詳細說明每一路的大致情況和特點。

4. 煉路

靈修的首個階段，就是淨化自己的心，除去種種與天主的旨意不一致的思言行為，好使自己可以在靈性的生命上得以成長。這是一個淨化的修煉過程，因此稱之為煉路。

4.1 煉路的境況



思考：保祿曾經對不同的地方教會團體說過，他們曾經是嬰兒，所以不能明白更深的道理，但是當他們成人後，就要明白更重要的道理。你認為自己的信仰，是嬰兒還是成人的階段？

若想要更容易明白煉路，用一個人的心理成長來作比喻，會十分貼切。嬰孩初出生時，他是一個百分百自我中心的個體，會運用自己的本能去取得一切想得到的。例如肚餓時，很自然便會哭，嘗試後知道這方法是可行的，當有其他

想要取得的東西時，都會哭鬧起來。這時候，嬰孩可說是用哭這方法去控制父母。

做基督徒也一樣，初信的人，時常想控制天主！雖然在意識上知道這不可能，但在潛意識中，卻做著這種事，這是自我中心的極致，而靈修的道路，正是由自我中心走向以天主為中心，最後達致以天主為中心的生活態度。

正因靈修是由自我走向天主，如果一個人沒有這種意識，不覺得自己有問題，是不可能進入煉路的。有句新興的潮語，就是「不可能喚醒一個裝睡的人」，這些教友，就是這種人。

那麼，誰人會進入煉路呢？就是那些已發現自己的罪過，願意悔改，願意跟隨主，有意深化與天主關係的人。這類教友會常發上等痛悔，但也卻時常陷入欲望的掙扎中。聖保祿為這些教友大聲呼喊：「我所願意的，我偏不作；我所憎恨的，我反而去作。」（羅7:15）聖保祿深深明白他們的感受，於是說：「我這個人真不幸呀！誰能救我脫離這該死的肉身呢？」（羅7:24）所以，煉路是一條充滿掙扎之路。這一條路是要自己很努力、很主動去奮鬥的。例如我們要勤領修和、做補贖、克制私慾偏情等等。而主要面對的，當然是七罪宗的誘惑。

4.2 煉淨和煉獄的關係

很多人在聽到我們在應付大小罪的時候，覺得天主教很法律主義。這是一個誤會，又或是停留在梵二前的想法。現在教會鼓勵教友日進於德，並不是要教友純粹滿足教會的法律，從而能滿全赦罪的標準，更重要的是，教會認為當我們真的要結束塵世旅程時，要真的面見天主時，必須要有一個淨化的心！這就是為何教會仍堅持有煉獄的教義。這一點，讀者如研習本系列的《末世論》，會有更深的認識，但這是教義的角度，而從靈修的角度，又如何看煉獄呢？不少靈修大師認為，煉獄的旅程，其實為認真靈修的教友來說，現世已經開始了！的確，煉獄的目的，就是把還未成全的我們淨化，以使我們能以純潔無瑕的面貌面見天主。而這正正是靈修之路的最終目的——成聖！所以，不少大師認為，我們願意接受現世痛苦的磨練，就是煉獄旅程的開始！同時也是成聖之路的開端！

若大家記得單元一中羅海瑟神父的話，我們內裡時常充滿欲望之火，因這欲望之火，失去內心的自由，而靈修就是處理這火，重獲自由，這也是一種煉淨，若從以上這兩種角度去看，我們還能說這是一種法律主義嗎？毋寧說，這是一個內在生命、內在靈魂的一趟旅程。

4.3 生命的踏腳石

面對著如此困難的境況，我們要如何踏上煉路的第一步呢？答案可能是耳熟能詳的，就是背起自己的十字架，跟隨

主；又或是愛天主在萬有之上；又或是欽崇一天主在萬有之上；又或是先求祂的國和祂的義德。總之，就是以天主為你生命中最重要價值，最重要的元素，最重要個體，是你生命中的第一位，你愛祂比一切更強烈！大家要緊記著，這一切都是要真心誠意的，我們沒有能力欺騙天主。

可能有人會說，這要求實在太高了，沒有什麼人能做到的！又或者說，有這種想法的人都去當神父修女了，還會仍是平信徒嗎？

且慢，其實天主重視的，是我們的意願，多於我們的能力！真的，或許我們沒有能力背十字架，但我們的意願呢？我們願為主背十字架嗎？我們的肉體軟弱，愛世物多於愛天主，但我們的意願又如何呢？我們是否真的願意愛祂多於萬有，只不過肉體軟弱而已？我們自己內心應最清楚！若我們真的願意，天主可能會用上十年、二十年以至五十年時間去將我們改變，令到我們有能力去付出自己，由自我中心轉變到以天主為中心，只要我們真的有這個心。重點是，我們是否願意？

若想行上靈修的這條路，這是必經的一步！我們領洗、領堅振，便成為基督徒，這是很容易的事，而且由這聖事而來的神印，也真的是不會抹去。但有了基督徒的身分，卻不是必然地願意背起十字架！相信這是大家都知道的現象。但是若想處理自己內心之火，若想和天主聯合在一起，相互共融，就是耶穌所說的你在我內，我在你內，背起十字架是必然的一步，很多教父、靈修大師都親證這一點。

在這一點上，耶穌會格林神父（Thomas H. Green, S.J., 1932-2009）有一個很有趣的表達。他引用了耶穌的命令：「我們應當是成全的，如同你們的天父是成全的一樣。」（瑪5:48）格林神父說，耶穌在這命令中，並不是要我們「把自己變得成全」（make yourself perfect），而是「使自己被變得成全」（be made perfect）。

耶穌命令我們要背起十字架，愛別人甚至愛仇人，這實際上不是我們在工作，而是他在我們身上工作。在這過程中，我們的工作會越來越少，天主的工作會越來越多。但最重要的是，我們是否願意？

4.4 煉路的靈修實踐



思考：要突破自我的限制，辨別出自己的錯誤或不足，承認自己的錯誤，最重要的助力是什麼？自己的決心還是天主的聖言？

若我們真的下大決心，勇於為天主而付出的話，這時刻要做的，就是清除所有能使我們與天主疏離的障礙。大罪必須被煉淨，所以要勤辦修和，同時認真地思考，激發自己的意志來煉淨自己。在此階段，理智所做的是分析、思考並反省人生的意義。意志除了有助於煉淨，也激發皈依及改變生活的動力。在思考中，人會專注於活在世上的目的，思考一生要成就什麼，自己的行為會為生命帶來什麼影響？這些反省將引領人通往耶穌基督那裡。

煉淨之路的最後奮鬥，在於實質放下對生活的焦慮。在我們的心靈中，沒有什麼比焦慮的恐懼更能驅迫和控制我們了。我們時常因不能掌控或受到掌控而不安，即使能夠有短暫的歡樂，也只能使焦慮暫時離開，最終仍然不能避免恐懼，因為死亡、永遠消失等恐懼一直威脅著我們。這時候，信德扮演著最重要的角色。我們要有置諸死地而後生的信德，深信基督所教導的天國和永生，深信聖保祿所說的，即使死亡也不能使我們和基督的愛隔絕。我們要有這樣的體悟，若沒有這愛，即使我們擁有一切，又有什麼用？我們是否願意用自己所有的一切去換取基督的愛？若真的願意的話，我們會發現，基督的愛是不可能用任何東西換回來的，這早已安放在我們內心了；但弔詭的是，若我們不願背上十字架，我們又不能發現這原本已在的愛。

在反省時，我們應用什麼工具呢？最好就是用聖經了。所以，在這段時期，應多做聖經默想、多看信仰書籍、多在祈禱中求問天主。在這期間會隨時發現自己內在心靈的污穢。只要自己能持續這方向，會感到天主很大的恩寵，因為聖保祿說過：「罪惡在那裡越多，恩寵在那裡也越格外豐富」（羅5:20）。

5. 明路

當阻礙人接近天主的私慾偏情已受到一定程度的淨化，人的心靈便有如受到基督的光照，逐漸明白天主的旨意，並願意跟隨基督，切實地效法基督的德表。這階段講求潔淨明亮的身心，因而稱之為明路。

5.1 明路的境況



思考：有些人分享自己的信仰經驗，指自己奉教日久後，會有些日子，對信仰完全提不起興趣，覺得自己與天主距離很遠，不再有那份心火。你是否認識有這樣經驗的教友？或是自己有過這感覺嗎？原因是什麼？

在煉路時，我們主要克勝大罪，但卻無暇顧及小罪。現在，明路的特徵是天賜德行，我們將以更奧妙的方式，努力由好的層次深入到更卓越的境界。我們知道，光明是來自天主的光，而非我們自己。所以，我們要更加意識到天主真實的存在。天主的超越，我們與祂的關係，經由信德和望德而走向祂，我們會慢慢察覺天主真的臨在於我們內。若我們願意繼續走這條路，祈禱會變得更容易，而且也能放棄阻礙進步的東西，為了實現天國而努力，我們發覺這一切都是天主恩寵，因而也變得更寬容。若一切都是恩寵，我們有什麼資格去判斷別人呢？

此時，除了運用理智之外，也要加上敏銳的心靈感受作為補充。我們要學習掌控自己的性格，觀察行為背後的成因，與自己、與別人和解。學習愛、德行，經驗到善而能溫柔對自己。定立目標，跟隨耶穌和聖人的榜樣。所以，明路的目標在於修習德行，令我們肖似基督，努力達致基督的圓滿。煉路和明路常被視為「克修」的旅程，也就是積極地以克己、修德等方式，使自己在靈修上有所長進，當中表明人是願意改變的，也屬於主動祈禱的階段。

5.2 明路的靈修實踐

在明路的階段，祈禱的風格會有轉變，我們會進入感情，或叫善情的祈禱。先前在煉路時的默想多是內心獨白，但現在很容易進入和天主對話。經驗到善情祈禱的人，不應再固守初期常用的祈禱方式。煉路時，唸經口禱、熱心聖歌和通俗敬禮都有幫助且必要，但現在可以採用更多的靈修方法。現在祈禱的焦點應放在基督身上，而在聖體聖事中，我們更感受到基督。所以，聖體聖事一直是明路祈禱的焦點。以上是明路的第一階段。

第二階段的明路是需要十分努力的一條路。因為我們立志建立德行，所以，在我們的內心，應該要做而沒有做的，也覺得是罪。我們仍會勤辦修和、勤領聖體，渴望能感受到與主更深的契合，也會時常讀經默想，希望從聖經中發掘出有用的水泉。這是一條艱難的路，原因是很小的罪也令我們覺得很內疚，而建立德行又是十分緩慢的過程，甚至乎在煉路中常有的聖言啟迪，也好像慢慢地少了。我們對自己要求越高，但感覺上要達到的目標卻越難。因此，漸漸地，發覺到自己越努力，卻好像離天主越遠。

這個時候，可能我們會第一次經驗到人力量的有限，就是我們無論如何努力，也不能達到心目中的理想，而且好像永不能和天主結合，雖然大罪已然清除，卻覺得自己比以前還更不堪，感覺上好像進入了黑夜。這是因為我們已經是一個成人了，不再是嬰孩。嬰孩時期的我們，以自我為中心，隨便嚎哭、撒尿，自己也不覺得什麼；但現在是成人，

雖然不再撒尿，但卻認清自己的內心，看到的污穢比嬰孩時更多。嬰孩隨便撒尿，是見山是山的階段；現在成年，看到自己污穢，已進入了見山不是山。所以，如果遇上這情況，便應朝見山又是山的合路進發了。

6. 合路

合路就是在靈修上與天主緊密契合的階段，到了這境界，人與天主的關係，便好像深深相愛的情侶一樣，整個人都與天主合而為一。

6.1 合路的境況



思考：不少人說信仰讓人走向圓滿，那麼，在你的信仰生活裡，是否曾經感受到這份圓滿？如果有，又有何感覺？

處於合路上的人，可說是天主的知心友，能與天主親密地交往，把自己的生命也交託給主。要達到與主契合，可以透過不同的方式，例如一些隱修的聖人聖女，可以在專注於默觀祈禱之中走上合路，也有如聖依納爵、聖味增爵、德蘭修女等，在忙碌的福傳和善工生活之中達至與主合一的境界。因此，不同身分、不同性格的基督徒，都可因著天主所賜的奇妙恩寵，透過不同的方式與祂結合。

然而，由於在靈修學上，當談到與主契合時，較多涉及的是其中一類透過去除思想雜念的默觀祈禱所達至的經驗，這裡也集中於這進路來作介紹。

由煉路經明路而進入合路的整個過程，為這類默觀祈禱者來說，是一個由主動進入被動的過程，也可視為把世界顛倒的一個過程。走向合路的過程裡，我們漸感到在靈修上任何努力都好像白費，讀經的啟迪亦越來越少，聖經默想、祈禱亦越來越枯燥。我們開始會有很多疑問，為何我如此努力，卻越來越失敗？究竟什麼地方出了問題？我們亦會開始檢視自己，是不是有什麼地方做得不對？犯了罪？得罪了天主？我們現在才明白，過往所經歷的高峰，現在看來，變成了小山丘，真正的高峰正橫互在前方。

在這種情況下，我們最終發現人的努力原來是有極限的，有時無論如何努力，也無法達到預定的目的地，天主要我們明白的是這道理：我們始終是人！要達到完全和天主結合，我在你內，你在我內，不是人能做的事，而是天主才有能力做的事！

所以，這時，我們要願意完全降服！由主動努力變為被動，願意由天主工作！由這情況看，我們所經驗到的黑夜，其實反而是黎明前的黑夜。是我們人力最接近天主的一種狀態，跟著就要交給天主了。

按聖十字若望（St. John of the Cross, 1542-1591）和聖女大德蘭的經驗，他們指出合路包含兩種不同的默觀經驗，初期是較簡單的寧靜默觀，是合路的前導，在明路的過程中漸漸發展出來，是為收斂心神。第二階段被稱為傾注的默觀，是天主白白賜給我們的禮物，我們沒法導引它發生。它是非常不一樣的經驗，在其中理智和意志在特殊恩寵影響下得以

單純化，這恩寵抓住了我們，使我們得以領受天主給我們的光明和情感。

對傾注的默觀，湯奎瑞（**Adolphe Tanqueray**, 1854-1932）曾簡單說明：「一種簡樸、摯愛的，對於天主與神聖事物的長時間凝視，在聖神的恩賜以及一種特別而真實的恩寵影響下發生，這種特別的恩寵佔據了我們，使我們以被動而非主動的方式而行動。」（*The Spiritual Life: Ascetical Mystical Theology*, p.650）

天主傾注的默觀始於非常靜默的祈禱，開始時乾枯無味，通常被稱為感官的黑夜。經過感官的黑夜，有時會跟隨著一段甜美的靜默，被稱為與天主圓滿合一，這合一引向一段幾乎襲捲整個人，壓倒常態心理過程的經驗，稱為「神魂超拔的合一」。繼之而來的是人類所知的一切試煉中最可畏的「心靈的黑夜」，最後，是轉化的結合，也稱為「神婚」，這是我們眼所未見，耳所未聞的境界。

有關「心靈的黑夜」以及「神魂超拔」的境界，有不少大師提及，例如十字若望、大德蘭、聖文德（**St. Bonaventure**, 1217-1274）、艾克哈大師（**Eckhart von Hochheim**, 1260-1327）等等，但為我們現階段來說，看了這些描述，有點兒摸不著邊際，完全不明所以。正如聖保祿在格後12:2-4描述自己升上三層天的經驗，他只作了簡單的描述，因為對沒有經歷過的人來說，真的是看了也不明白。因此，我們就不多介紹那方面的文字，若有興趣的讀者，可自行閱讀以上大師的著作。

6.2 合路的靈修實踐

煉路和明路是一條克修之路，但合路則相反，可稱為默契之路。在這階段，天主採取主動，我們完全向祂順服，在祈禱中，我們只注視著天主。如果把這類去除思想雜念的默觀祈禱與聖經默想相比，後者會用想像或邏輯推理，前者卻要放下人一切的努力，嚴守靜默，只是注視、聆聽，由天主帶領我們經過這一個「非人為地帶」。在這過程中，我們必須要努力學習放下，但弔詭的是，我們又必須無所作為！

在這情況下，我們有必要完全將自己交付於天主，信賴天主會賞賜一切。這過程最困難的，是要放下企圖改變自己的努力，我們唯一要努力的，就是要將自己導向天主，天主的國就在我們內。如果我們將自己轉向我們的心中、我們存在的核心，到達天主聖三的寓所，在那裡，將有一股不可思議的力量在我們內心深處緩緩升起，給予我們所需的一切，並帶領我們進入合路的境界。

牟敦提過，這類默觀式的祈禱是不可能教給別人的，因為這純然是天主的賞賜。而十字若望則教導：「這種愛的知識是由人靈被動地領受，並依照天主超乎自然的模式，而非按照人靈自然的模式，那麼一個人若要領受它，在本性的運作上應息心絕念，不受牽制、閒散、靜默、平安、清朗，依照天主的方式，大氣越是清淨，將那些蒸騰漂浮的氣體掃除一空，越寧靜和單純，太陽便越能照亮它，使它溫暖。一個人不應受任何事物牽絆，……他對一切事物，應抱著自由的態度，心如止水。」

多默·基廷 (Thomas Keating, 1923-) 神父則形容這種默觀包括「靜止」、「休息」、「卸下」、「清除」這四個流程。「靜止」是讓身體活動、語言、思念在默觀時都能停下來，這一點對現代人是很難的。「靜止」以後，整個人便感到安然「休息」與天主同在，這時如果遇上挫敗，也能感覺到天主的支持、醫治。這是蜜月期或是所謂神慰。「休息」後便到「卸下」，因為人鬆弛了，防衛機制也放鬆了，那些埋藏在無意識已久的受傷情感、未被滿足的慾求會以思想、意象、回憶湧現，也可以說是越邁向光明，黑暗就越被光照。這些埋藏了的意識比早期學習「靜止」時所遇到的更深沉、內在；在這個階段，我們需要恆忍信靠，因為所看見的是自己生命的黑暗，而天主彷彿不見了，這就是心靈的黑夜。如果我們不逃避，繼續操練這類默觀祈禱，把意念匯聚於與天主同在的事實，渴慕與天主同在，讓自己的心回歸於此時此刻，體認光明、生命、仁愛的天主在我之內，我又在天主之內，那些埋藏在無意識的受傷情感、未被滿足的慾求就會逐漸「清除」，我們便進入了第四個流程了。這不是幾次或幾年的默觀就可以做到。「清除」的階段是一生的過程，如果我們能有如此體悟的話，便可以與天主共融，找到真我。

總體而言，雖然以上的介紹集中於被動的祈禱或默觀方式，但不是每個人都被召叫採用這類默觀祈禱，這需要個人的分辨及了解後去實踐，等於不是每人都需要做依納爵神操，或採用聖神同禱會的進路。這些方式跟每個人都被邀請從煉路走向明路及合路沒有衝突。

最後，這裡必須再次提醒讀者，不要把靈修三路絕對化，因為三路只是在靈修進程上不同階段的一些特點，卻並非完全分割的。例如在明路上，我們仍需要煉路上的悔改、補贖、克己等等，而在合路上也依舊需要明路上所培養的美德，只是在煉路和合路上所學習到的靈修方法，在合路時更能得心應手地整合起來，好能在與主結合的路上邁步前進。

7. 格林神父的觀點

在開始介紹靈修三路時，我們已提及在不同的靈修體系中，三路的確切定義也有差異。這並非表示它們對靈修本質上的理解，有任何分別，而只是在基督徒靈修的豐富內涵上，有不同的演繹，好能讓不同性格、處於不同境況的基督徒，都能透過多元的演繹而學習到靈修的真諦。因此，我們在這裡也介紹格林神父對靈修進程不同階段的一個現代化演繹。

上文談及煉路時，我們已引用過格林神父的觀點，這裡會扼要地介紹他對靈修進程的看法。他是耶穌會神父，當然精通依納爵神操，但他同時精研十字若望、大德蘭、不知之雲等神秘主義的傳統，他的成名作是《祈禱入門》（*Opening to God*）及《井枯之時》（*When the Well Runs Dry*），書中介紹祈禱的方法及處理所面對的困境。在格林神父生命的後期，他寫了一本書，名為《祈禱3階段》（*Experiencing God: The Three Stages of Prayer*），該書也描述了靈修的不同階段。他稱第一階段為認識天主，第二階段從相識到相愛，第三階段從愛到真正地愛。

7.1 認識天主

格林神父把第一階段稱為「認識天主」，神父認為，我們不能愛未知的事物，為了能夠愛天主，首先認識祂是必要的，但與此同時，我們也必須認識自己，這是彼此相愛的基本條件。所以，在這階段要問，「天主是誰」以及「我是誰」這兩個問題。天主究竟是一個怎樣的天主？祂的價值觀是什麼？對別人要求什麼？會給別人什麼？格林神父用婚姻做比喻，他不相信一見鍾情，認為這種婚姻很危險。兩個人互相理解和自我理解是很重要的，一起生活要付出什麼代價？要有什麼改變？

這階段的祈禱就是要認識天主，同時也是認識自己。神父發覺很多教友初學祈禱時是用唸經的方法，或是九日敬禮等等，目的是要學懂一種祈禱技巧去祈求天主恩寵。神父形容這樣做有點兒迷信，目的是希望找到操控天主的方法，希望天主回應我們的祈求。神父指出，我們沒有任何方法可以操控天主，而祈禱給我們最大的得益，就是與天主相遇。

要和天主相遇，我們要學懂安靜，好像聽收音機一樣，我們也要安靜，然後調校好自己的電波——自我認知。神父認為自我認知的最好方法是做補贖、良心省察以及學習去認識天主。在格林神父的眼中，原來領修和做補贖不單單是淨化罪過，更加是治療的一個過程，因為我們時常有些罪是不斷重複再犯的。修和及良心省察，是幫助我們去專注地聆聽天主說了什麼，而我們又怎樣回應。最後，神父教我們用依納爵的想像技巧來默想聖經，進入聖經，研究聖經，以致

我們能在聖經中認識耶穌。在這階段中，我們非常主動及活躍，充滿好奇和探索精神。

7.2 從相識到相愛

經過和天主相知相識後，再發展下去便是和天主墮入愛河。在這階段，我們不太需要用理性去認識天主，而是去體驗天主，在愛中與天主共處，分享生命。這時我們會很關心在祈禱中能否感受到天主的臨在。

神父指出，在第一階段，我們和天主的關係較像主人和僕人，我們和天主是有一種契約關係，就像工人一樣，放工時就不再為主人的事憂心，只有在工作時才盡忠職守。這一點，是不少教友的經驗，我們每星期撥出一小時給天主，參與感恩祭，在那小時內，我們盡量專注、發熱心、祈禱，但離開聖堂後，我們便有自己的生活，天主不再與我相干。

但是，在這第二階段，我們體會到耶穌不再視我們為僕人，而視我們為朋友（參閱若15:15）。作為朋友，和主相愛，我們不會再和天主分隔，而是祂常與我們同在。我們和天主已成為一家人，再不會分為我自己的時間或天主的時間。

這時，我們會學習到「情感的祈禱」（*affective prayer*），不再是唸別人提供的禱文，而是發自內心的語言。這種祈禱是說話和聆聽的橋樑，會將我們從一個喋喋不休的祈禱者引導到成為一個能細心聆聽的祈禱者；也是主動祈禱與被動祈禱之間的橋樑。當我們的祈禱更加虔誠，感覺

變得更加堅強，我們對天主便更加熱愛，一小段聖經便能帶給我們很大的啟迪。在祈禱的第一階段，我們要閱讀大量的聖經才能有啟迪，現在只要幾句話便足夠。閱讀聖經不是去探索而是去回憶。這時，天主或耶穌基督真實地進入我們的生命，它並非因我們的狂熱而塑造或幻想出來的，而是我們真實地遇見了天主。

在這階段，格林神父建議我們和天主建立更深的關係，因為在天主的愛內，其實德行自然會成長，這不是我們刻意去建立而可以做到的，但卻是慢慢地受到天主愛的感染而做到了。

7.3 從愛到真正地愛



思考：在日常生活裡，我們經常都表示自己為別人好，而要求別人跟隨自己的做事方法，例如要子女按自己的方式生活，要同事按自己的方法做事。這是否真的「愛」對方呢？如果不是，為什麼？

在第三階段的祈禱，格林神父說，我們不再尋求更深的理解，更深的體驗，而是為了將喜樂給予天主，我們會被轉化。我們需要被轉化，是因為祈禱生命的最終目標，是獲得聖化。只有通過聖化，天主才能成為我們親密的朋友。

怎樣才算真正地愛、成熟地愛？格林神父用了一個簡單的比喻。一對二十五歲的青年男女願意結婚，是因為對方滿足了自己的願望。但若是結婚已五十年，七十五歲時仍然有

這種想法，這就不是真正的愛了。到那時，應有的態度是：「我愛你，因為你的愛豐富了我的幸福，你的快樂就是我的快樂。」這就是成熟的愛。

所以，第三階段的靈修目的，是將我們從一個自我中心的靈修，轉換到一個以他人為中心的靈修。上主要轉化處在中心位置的自我，進入一個空虛了自己的自我。一對結婚五十年的夫婦不再尋求自己的幸福，而是去給予對方幸福。在靈修中，我們也不再關注自己的恩寵，而是為了我們的愛人——天主。

很明顯，這第三階段的靈修，是由天主全面接管，由祂主導。這時，天主與我們的相遇，不僅透過我們見到的形像、聖像、觀點、福音比喻、聖經、其他的人、大自然等，祂還要和我們面對面相遇！但這是有難度的，因為天主是無限，而我們的感官、理解是有限的。這時，我們的感官、想像、理解及思想都分解了，失效了。這就是為何身處這階段時，人會進入黑夜、枯井、不知之雲的原因。

格林神父說，當我們的感官失效時，意志是唯一例外，意志是人類感官中唯一一個無限的，至少具有這樣的潛能。因此，當天主直接和我們相遇時，是天主和我們意志的合一。其他的感官、想像、理解、思想都是無用的，所以這時祈禱便會感到很乾枯和空虛。我們不再能夠用想像或是思想祈禱，我們的感官失效，於是便會分心，好像天主不再臨在，我們好像失去天主。這就是黑夜了。

這時，最大的功課就是學習放手。我們的成長其實不時都會被既有的形式、安全的環境以及熟識的風格阻礙著。我們所擁有的每一件事物都限制了自己的彈性和天主的工作。我們都按本能地尋找安全感，放下這一切需要付出很大的代價，但同時也是學習信德的功課——深信天主自會照料，即使是死亡，也有祂的美意在其中——因為我們認識自己比天主認識我們少。

聖化究竟是什麼？格林神父用了這句說話：「我們成為了天主。」他引用了耶穌的一句話，其實這句話耶穌也是引自舊約：「在你們的法律上不是記載著：『我說過：你們是神』麼？」（若10:34）基督教神學家魯益師（C.S. Lewis, 1898-1963）曾用一個比喻說，我們人類是天主所造的，就好像是一個機械玩偶一樣，天主不會把玩偶當作子女；但當耶穌降世，聖言成為血肉，我們因基督的緣故，成為天主的子女，既然是子女，便不再是玩偶了，而是真真正正擁有和天主、和耶穌相同性質的個體。因為父親和兒子的特質是相同的！

格林神父和魯益師的看法是否準確？我相信也不是完全百分百準確的，因為我們人的言語始終有缺憾、有限制。但格林神父、魯益師或是持相同觀點的神學家，可能已經描述了最接近的圖畫——我們的聖化，就是指我們很接近天主。

這是第三階段的目的。在此，格林神父提醒，如果我們認為在第一階段好的祈禱生命裡能夠持續一兩年，第二階段持續三至五年，那麼，第三階段也許要持續五十年！所以，恆心對忠於靈修的人來說，是居於最重要的位置！

8. 結論

總括來說，無論是哪一派的觀點學說，靈修的過程都是由淺入深，由自我走向天主。我們會經歷脫胎換骨的轉變，這轉變可能是緩慢的，經歷幾十年的光陰，但回首一望，真的可能會發現另一個自己。靈修所用的工具，就是聖言、禮儀聖事、大自然等等。我們可能會有靈修指導，但最終的導師就是天主自己。

9. 摘要

- (1) 教會傳統的靈修過程，以煉路、明路和合路描述人在靈修的三個不同階段。然而，我們不要把三個階段絕對化，因為三者其實是互相滲透的。
- (2) 煉路是靈修的開始，重點在於除去罪過，克制自己的私慾偏情。只有願意承認自己的錯誤，能夠面對自己的恐懼的人，才會開始走上這條煉路。煉路的特點就是淨煉，以求成全自己。要做到這點，就要背起自己的十字架，清除所有使與天主疏離的障礙，而實踐上，是要勤辦修和，以除大罪，並認真思考。
- (3) 明路的特徵是天賜的德行，這將以更奧妙的方式，由好的層次到卓越的境界。在明路的階段，祈禱的風格有了轉變，我們會進入感情，或叫善情的祈禱。在明路中，需要立志建立德行，因此更關注自己未能做到的地方，所以較易有罪咎感。
- (4) 合路是在靈修上與天主緊密契合的階段，可以透過不同的方式而達到。當人在靈修上不斷成長後，會發現人的努力

是有極限的，因此要化主動為被動，願意讓天主工作。在合路中，祈禱可以只是注視天主。不同靈修大師對合路都有所描述，但總有神秘的色彩，正如保祿「神魂超拔」的經驗，可意會而不可言傳。

- (5) 格林神父也對靈修的不同階段作出描述，採用的是現代化的語言。他稱第一階段為認識天主；第二階段從相識到相愛；第三階段從愛到真正地愛。在第一階段，他強調靈修不只是學習方式，而是與天主建立關係，所以要學懂安靜。在第二階段，耶穌不再視我們為僕人，而視我們為朋友。第三階段是將我們從一個自我中心的靈修，轉換到一個以他人為中心的靈修。

10. 參考資料

1. 陳文裕，《天主教基本靈修學》，第三版。台北：光啟文化事業，2012。
2. 葛羅謝爾著，張令意、沈映志譯，《煉淨、光明、合一》。台北：光啟文化事業，2006。
3. 多瑪斯·格林著，姜川譯，《祈禱3階段：從相識到相愛》。台北：光啟文化事業，2012。
4. 譚沛泉，《靜觀靈修與生命成長》。香港：基督教靜觀靈修學會，2014。
5. 魯益士著，余也魯譯，《反璞歸真》。香港：海天書樓，2000。

6. Adolphe Tanquerey, *The Spiritual Life: Ascetical Mystical Theology*. Tournai, Belgium: Desclee and Company, 1930, p.650.

單元三

天主教靈修學史（一）

1. 緒言

以上兩個單元的介紹，讓讀者明白有關靈修的基本概念，特別是傳統中的三路進程。在這單元裡，我們開始從歷史的角度來介紹天主教的靈修傳統，這就是歷代先賢靈修生活的圖像，而通過認識先賢們的足跡，我們才能認出、實踐今日的靈修路向。

沒有一個基督徒可以忽略歷史時空來談靈修，因為過去的歷史塑造了今天的靈修方法，以及相關的靈修經驗。靈修生活就是一個活的聖傳，就像河流一樣，充滿活力及水流，流入不同的歷史時代有不同的風景，我們不能忽略這些承傳的寶庫，但同時也不能囫圇吞棗，照單全收。而是要理

解每一時代的精華所在，如何攝取其中精粹，以應用於我們的時代。例如在教難時代，殉道精神是靈修生活的面貌；今天，我們不會追求成為殉道者，但殉道精神卻仍是我們應有的靈修精神。

由於靈修學史涉及的年代過於長遠，一個單元不能完全涵括全部內容，我們會分為兩個單元介紹。

2. 單元目標

閱畢本單元後，讀者應能了解：

- 聖經及宗徒時代靈修觀；
- 東西方教父靈修觀；
- 東西方隱修傳統；
- 方濟靈修觀。

3. 導論



思考：不同的時代，都有主流的靈修方法或思想，而這些方式或思想，往往是由該時代的代表人物提出及實踐。這是否說，我們只能擔任跟隨者，只能學習別人的靈修方法，而不能有自己的靈修嗎？

每一個時代的靈修風尚都有其代表人物。這些人物固然代表了這時代的靈修特質，但是，這同時也是他個人回應天主召叫的結果，而他們所以成為代表人物，在於同一時

期裡，還有無數人採取與他們相近似的靈修方法，只是其他人的所為，沒有這麼耀目。在歷史的長河中，我們可以肯定有數之不盡的人回應了召叫，因為天主的召叫不是為一少撮人，而是為所有人。那些無名英雄一如你和我般平凡，所以，我們可以肯定的是，今日天主也召叫了你和我。怎樣回應是我們的抉擇，怎樣創造歷史也是我們的抉擇！所謂歷史並不一定記載在史冊上，因為我們相信歷史是由千千萬萬的平凡人所創造的。天主正在等待你和我，而靈修的意義也在於此，你和我會怎樣回應？

4. 聖經及宗徒時代的靈修觀

基督宗教的核心思想當然是以聖經為中心，而在舊約時代，耶穌基督還未降生，那是一個等候的時代。但整個新約教會的根源，都是來自以色列民族的，而新約的寫成與舊約的關係亦非常密切，正如聖奧思定所言，「新約隱藏於舊約裡，舊約顯露於新約中。」為此，我們有必要知道舊約靈修的核心思想是什麼。

4.1 舊約的靈修觀

根據聖經學者的研究，顯示出猶太民族的形成，是在出埃及的事件中。而梅瑟五書是在亡國被擄充軍後，由一些司祭（如厄斯德拉）收集傳統的記載及傳說編輯而成，再加上其他先知、歷史文集、聖詠等，整本舊約已大致完成。

在編輯過程中，司祭的工作無疑是對整個猶太民族二千年的歷史作一反省，他們得出的結論是，天主是一切的根源，而司祭們更反省到，天主不單單是一個民族的神，祂也創造了人類，是全人類的天主。祂主動地創造，主動地揀選亞巴郎，作以民的祖先，主動地拯救，立下盟約，頒下律法。天主的主動，顯示出祂是一位啟示的天主，願意與人訂下盟約，希望以民能回應。司祭們通過反省自己民族千多年的歷史，發現天主是忠信的，背信的反倒是人民及君王。即使如此，司祭們通過歷史發現，天主仍然沒有背棄以民，反而用更深的愛情，把刻在石版上的律法，刻在人民心中。這一貫的主題從梅瑟五書到先知都有鮮明的足跡，而聖詠則成為這明顯主題的禱文。

通過歷史及先知，猶太民族有一個自我了解，而聖詠集就是這種了解底下的祈禱文。A. George 認為，「《聖詠集》這部書在某種意義下是全部聖經或天主啟示的縮影。人隨著天主啟示的進展，隨時隨地予以不同的反應而向天主表達出來，這就是《聖詠集》的來路。」（《絕妙禱詞——聖詠》，頁6）

在這種背景底下，以色列遺民發展出一種懺悔的心靈，認為亡國是因為沒有遵守天主的盟約，由此而逐漸發展出法利塞主義及等候默西亞的精神，他們深信只要重守律法，天主必定會再派遣祂的受傅者以王者之姿來拯救遺民。

4.2 新約的靈修觀



思考：在新約裡，誰教曉門徒向天主祈禱？耶穌除了以天主經教導門徒祈禱外，還有什麼靈修的思想，傳給門徒，也傳給我們呢？

正如前述，新約作者都是猶太人，不可能不受舊觀念影響。然而，耶穌基督的降生、行實、死亡和復活令到作者們再一次反思舊約聖經的觀念。耶穌的出現，令作者們發現他就是新亞當和新梅瑟，而耶穌的死亡，更令新約作者們顛覆了光榮默西亞的觀念，默西亞原來是一個受苦的默西亞！這顛覆甚至令宗徒們的表現顯得像傻瓜一般。

4.2.1 馬爾谷福音

對觀福音中，現代學者們多認為馬爾谷是第一本完成的福音，也是最樸實的一本。而正正是這第一本福音明確表達出默西亞的秘密：「人子必須受許多苦，被長老、司祭長和經師棄絕，且要被殺害；但三天以後必要復活。」（谷8:31）明認耶穌是默西亞的伯多祿立刻諫責他，卻反而遭耶穌的斥責，這顯示出門徒要在耶穌復活後，經歷基督復活的啟示，如同路加福音中敘述有關厄瑪烏的經驗，才能理解默西亞的真義，就是一個受苦的默西亞。在這裡，學者在依撒意亞先知找到了受苦僕人的依據。而耶穌說，「因為人子，不是來受服事，而是來服事人，並交出自己的生命，為大眾作贖價。」（谷10:45）馬爾谷寫的「人子」結合了達尼爾先知的人子及依撒意亞先知的上主僕人的意念，這在《基本神學（二）》有關耶穌的名號中，有更詳細的討論，而一

些近代神學家指出，基督徒是為他人而存在，這也在《教會學（二）》中有關僕人教會的單元裡，有不少介紹。從人子與僕人這兩個身分，為我們今天的靈修思想，帶來不少的啟發。

馬爾谷在說出默西亞的秘密的同時，也藉耶穌的說話，說明作門徒的條件：「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，背著自己的十字架，跟隨我。」（谷8:34）首先，我們要棄絕自己，就是要放棄自我中心，效法基督，交付自己，像基督一樣，以服事他人為己任，即使要犧牲自己的性命，也在所不惜。背起十字架就是馬爾谷福音留給我們的靈修寶庫。

4.2.2 若望福音

若望福音的作者卻用另一個角度——基督的先存性——入手：「在起初已有聖言，聖言與天主同在，聖言就是天主。」（若1:1）若望以此表達聖父與聖子的關係。更重要的是，若望福音不斷強調關係：「你在我內，我在你內」（若17:21）、耶穌是葡萄樹，我們是枝條（若15:5）、我們要靠著喝他的血，吃他的肉才能因他而生活（若6:54）。那麼，住在基督內的人會是怎樣的呢？會彼此相愛：「這是我的命令，你們該彼此相愛，如同我愛了你們一樣。」（若15:12）耶穌表明過，在天父的家裡有很多住處，所以我們就是住在祂內。

在這時候，耶穌為門徒預備了聖神，護慰者：「當那一位真理之神來時，他要把你們引入一切真理。」（若16:13）當耶穌復活後顯現給門徒時，他向門徒噓一口氣，說：「你們領受聖神罷！」（若20:22）

黃克鑣神父說，若望強調歸向父，而馬爾谷強調為了別人，一縱一橫，構成了代表基督的標記——十字架。這個以基督為中心，及貫通縱橫的十字架，也是新約最重要的靈修觀。

5. 東西方教父靈修觀

隨著宗徒時代的過去，教會又迎來另一個重要的年代，就是教父的時代。教父的主要特徵是要年代久遠、教義正統、生活聖潔和獲教會嘉許。而年代方面，由第一世紀起，最遲至七或八世紀結束。一般來說，教會把教父分為東方希臘教父和西方拉丁教父。

5.1 東方教父的靈修觀

教會初期，受希臘哲學影響，發展出不同的學派，其中以亞歷山大學派最為重要，而克來孟（Clement of Alexandria，約150-215）是亞歷山大學派的祖師，他最出名的作品是《勸勉希臘人》（*Protrepticus*），當中針對諾斯底派（*Gnosticism*）的異端，指出知識不是得救的必要條件，信仰才是得救的鑰匙。因為受柏拉圖思想的影響，克來孟強調天主本身的不可知、不可說的特性。因此，他論及默觀和「天主化」（*divinization*）這些神秘主題，例如他說：「天主藉著祂的教導使人『天主化』」。他對基督宗教的神秘主義有很大貢獻。而從克來孟的這句話，就演變至聖亞大納修（St. Athanasius, 297-373）的另一名言：「天主子降生成人，使我們能成為天主之子。」

克來孟後，其中一個最重要的人物就是奧利振（Origen of Alexandria, 185-254）。在《雅歌釋義》的序言裡，奧利振提出基督徒靈修生活的三階段：道德修養、對自然界默觀、對天主默觀。奧利振的另一貢獻是寓意釋經，他認為聖經包含雙重意義，有文字意義和屬靈意義，屬靈意義是隱藏在文字意義裡面的智慧或教訓。在《雅歌釋義》中，奧利振就示範了如何應用「寓意釋經」，把裡面的屬靈意義展露無遺，透過男女之愛，展示出基督與教會或信徒彼此相愛的關係。

繼奧利振後，值得介紹的是卡帕多細亞（Cappadocia）的三位教父，巴西略（St. Basil the Great, 330-379）、額我略納祥（Gregory of Nazianzus, 330-389）、額我略尼撒（Gregory of Nyssa, 335-395）。他們三位都受亞大納修及奧利振的影響。奧利振曾指出天主是無形無體，遠超出人理智領略的能力，是不可理解的。但額我略尼撒進一步發揮天主的不可解及不可知的特性，成為「否定式的神秘主義」（Apophatic Mysticism）的始祖，在其所著的《梅瑟傳》中，提出一種超越概念與圖像的神秘主義，主張以超越知識的方式，藉著愛體驗天主的臨在。額我略尼撒也提出靈修三階段的理論，在第三階段中，靈魂必須撇下一切感官與理智可以把持的事物，在黑暗中直接體驗天主的臨在。

總括來說，東方教父為初期教會的靈修打開一條出路，就是透過與希臘哲學融和，創出一套「神秘神學」，為基督宗教的靈修打下一個穩固的基礎。同時值得一提的是，東方教父興盛的時代，還是教難的時代，教會時刻在死亡的陰影威脅下，迎向殉道也是當時教父及一眾基督徒的靈修鍛鍊。

5.2 西方教父的靈修觀



思考：在過去學習中，可有認識過西方教父？能否舉出其中一個名字？還有，西方教父有什麼特色？

西方拉丁教父發展的時段比東方為晚，人數也不及東方之人多勢眾，但當教會逐漸以羅馬為中心，使用的語文也由希臘文轉向拉丁文，再加上教難止息，教會成為國家的主流後，西方教父的思想遂得以發揚光大及影響後世。其中最重要的三位是聖安博（St. Ambrose, 340-397）、聖奧思定（St. Augustine, 354-430）及聖熱羅尼莫（St. Jerome, 342-420）。

聖安博最大的貢獻，除了令聖奧思定皈依外，就是將奧利振所創的「用聖經默想祈禱」移植到拉丁教會，向西方介紹聖言誦讀（*lectio divina*）。

聖安博後，另一位同樣重視聖經的西方教父，就是聖熱羅尼莫，他最大的貢獻就是應教宗之邀請，把聖經譯為拉丁文，成為教會一直以來最重要的《拉丁通行本》。聖熱羅尼莫不單翻譯聖經，他更熱愛聖經，他說，「不認識聖經，就不認識基督」。他認為每位基督徒都應與天主交談，因為天主藉聖經與我們說話，有訊息給我們每一位，聖經絕不是過去的語言，而是今時今日向我們說話的天主聖言。聖熱羅尼莫鼓勵司鐸：「經常讀聖經，最好永遠手不離聖經；從其中學習你所要教導的。」

繼聖熱羅尼莫後，西方最偉大的教父無疑就是聖奧思定。在靈修路向上，聖奧思定屬內省型，在《論真宗教》中，他說：「不要外求，回到你自己的內心；真理就在人心內；若你發現你的本性是善變的，要超越自己。但切記，當你超越自己，你正在超越一個有理性的靈魂；因此，你要上達那理性之光照耀之處」。從《懺悔錄》中，我們就可窺見他不斷向內尋求的力量：「吾主，祢為自身而創造了我們，我們的心除非安息在祢內，否則不得安寧。」

他的靈修三階段是淨化、洞悟、圓融——由外在的物質世界，到內在於心靈的本性之中，再到高於心靈之上的天主。為聖奧思定來說，靈修和信理是不可分割的，是一體兩面，信仰和理性，是「把我們引領到知識面前的兩股力量」，所以他有句名言，一直留傳：「相信就會理解，理解就更相信」。

在信仰和理性中再進深一步，便會進入圓融的境界，聖奧思定對此有這樣的體會：「我們變成了基督。因為若他是頭，我們是肢體，他和我們一起便是整個人。」所以，他便會對天主慨嘆：「我愛祢太遲！」

5.3 隱修傳統

今時今日，我們看見男女修會服務社會，成為慈善事業的中流砥柱，但這是方濟會、道明會等托鉢修會出現後才有的事，早期的修會不是這樣子拋頭露面的，全部都是隱修式的。甚至乎，早期的修道，是流行個人在曠野獨修的。以下我們會介紹東西方的隱修傳統。

5.3.1 東方隱修傳統



思考：在新約裡，耶穌進入曠野祈禱，這成為後來隱修者進入曠野的原因。曠野是巴勒斯坦地的一種地貌，近似沙漠的地方，而傳統相信這地方是被魔鬼所統治的。你認為今天如要做深度的避靜，是否也要找相類近的地方？

隱修的風尚，起於四世紀初，那時教會進入和平合法的階段，獲皇帝優待，甚至享有特權，開始受世俗污染，有志之士便決意遠離人群，進入曠野隱修，他們克苦、簡樸、齋戒、守夜祈禱，以奉獻生活代替昔日的殉道，被譽為「白色殉道」。

一般來說，教會奉聖安當（St. Anthony the Abbot, 251-356）為隱修之父，視他為第一位隱修士，但根據亞大納修寫的傳記《聖安當傳》所載，聖安當是在鄉村附近受一位年長隱修者指導下開始隱修生活，可見聖安當並不是第一位隱修者，但可斷言，他是第一位大有影響力的隱修者。

根據傳記，聖安當生於富裕家庭，18歲時父母相繼去世，留下聖安當和妹妹，以及200畝田地。20歲某天，聖安當在聖堂禮儀中聽到當天的福音：「你若願意是成全的，去！變賣你所有的，施捨給窮人，你必有寶藏在天上，然後來跟隨我。」聖安當受聖神感動，認為是耶穌向他本人發出的邀請，遂作回應，變賣家業，分施窮人，只留下小部分給妹妹。而聖安當卻追隨一位長者在鄉村作隱修。

傳記中記載的修行包括：（1）從事勞動以維持生活；（2）守夜少睡，且睡在地上；（3）守齋節食，只用清水麵包，每天一頓；（4）觀察自己的思想，排除不應有之念；（5）不斷祈禱；（6）讀經和背誦聖經。

過了一段時期，聖安當便在村外荒廢的墳墓隱居，15年後，聖安當35歲，他決意進入埃及曠野隱修。獨居隱修，聖安當許或不是第一人，但進入曠野卻肯定是，因而成為教會的隱修之父。在曠野中，聖安當經歷魔鬼的試探，包括化作人形向他引誘，又曾經把他打得半死，最後他都靠基督得勝。根據傳記，隱修20年後，聖安當聲名大噪，群眾前來求教的、跟隨的，絡繹不絕，聖安當於是移居到一處更幽深的山定居。同時天主賜給聖安當說智慧的語言和治病驅魔的德能，於是聖安當便在隱居中接受前來求助的人，也接納弟子追隨。

亞大納修寫《聖安當傳》時，固然想利用聖安當的聖德去打擊亞略異端，但我們也能從傳記中窺見一位追求退隱及樂於服務的聖者，不僅限於自我修行，也願意透過祈禱，並以言語及行動去兼善他人。

繼聖安當後，有一位名為帕科米奧（Pacomio, 292-346）的基督徒，他不單自己獨修，更建立修院，組成團體共修。修士們每天數次一起祈禱，一起工作，自給自足。帕科米奧用了聖經用語「時常團聚」（*koinonia*）來稱呼他的團體，特點是（1）共同崇拜，聽講道，擘餅祈禱；（2）財物歸公用，按各人需要分配；（3）一心一意，精誠團結。在團體裡，帕科米奧不但是長上，也是眾修士敬愛的父親、導師。

他時常向團體訓話，闡釋聖經，是團體共融的精神來源和滋養。在346年，帕科米奧去世時，團體已有九座男修院，兩座附屬女修院。所以，帕科米奧被稱為團體隱修之父。

除了聖安當和帕科米奧外，對東方隱修影響最深遠的可算是聖若望賈先（St. John Cassian，約360-435）。賈先大概在20歲時，與友人一起加入白冷一隱修院，後經長上同意，到埃及訪問曠野隱修長者，請教靈修問題。後來返回歐洲，在羅馬停留，最後定居法國南部，在馬賽附近創立隱修院。賈先開始寫作，留下了《隱院規章》及《會談錄》兩部鉅著。

《隱院規章》全名是《論隱院規章及八種偏情治療》，第一部分講述服飾、日夜間祈禱規矩、願進修院者的等待、初學的考驗與陶成、有關神貧服從和謙遜。第二部分討論八種偏情和對治方法。八種偏情來自靈魂的三部分：貪饕、迷色、慳吝來自「貪欲」；忿怒、煩悶屬於「怒情」；怠惰、虛榮、驕傲出自「理智的偏差」。對治偏情，與其集中於毛病，不如把注意力放在德行上。

《會談錄》記載廿四篇曠野聖祖的談話，綜合成四點：心靈潔淨、祈禱、屬神知識、鑑別。

談及心靈潔淨，賈先認為這是隱修士應不斷追求的目標，相比起來，獨居、守夜、齋戒、勞作、讀經、祈禱、誦唱聖詠等，都是方法，為達成心靈潔淨。心靈潔淨代表生活的成全，內涵有內心平和、愛德、默觀等。

論及祈禱，賈先首先說熾熱祈禱——這是一種不可言喻的，超出一切人類感覺的祈禱。這樣的祈禱既不必發聲，也不需文字。人的靈魂被天上的光明所籠罩，已用不著唇舌來表達，唇舌也確實無能為力。這時在靈魂內，善情洶湧澎湃，祈禱好似不可遏止的噴泉一直衝向天主，一剎那，靈魂想到的事不可勝數，他自己也無法形容，在他甦醒之後自己也回憶不起來。

其次是單純祈禱。賈先所理解的單純祈禱，即無言、無念、沒有圖像的祈禱；格外強調天主是純粹的神體，祈禱時必須超越圖像。但賈先認為，祈禱的純潔程度，視乎祈禱者本人的純潔程度而定。例如經過心靈淨化，進入默觀階段的人，這時的祈禱是超越圖像的。但若未到默觀階段，祈禱時就要默想耶穌生平事蹟，特別是他的苦難聖死。

最後提到不斷祈禱。賈先在第十篇中，由隱修長者把一個曠野祖傳秘方傳授給兩位年輕訪客，重複一個熱心誦句：「天主，求你快來救我；上主，求你速來助我。」（詠70:1）賈先表示，誦句雖短，但仍是有言的祈禱；不斷重複誦唸的目的是要漸漸引領人進入一種無言的祈禱，或不斷祈禱的狀態：「天主將成為我們全神關注的一切、努力追求的一切、思念的一切；我們所談論的、所呼吸的，將盡為天主。父與子、子與父的結合如此緊密，以致我們所呼吸的、所理解的、所言談的，將都是天主。」（《若望迦仙：會談錄、隱院規章》，頁181）

在此值得一提的是，在二十世紀，賈先有關祈禱的教導影響另一位本篤會士若望·邁恩（John Main OSB, 1926-

1982），而由邁恩發展出來的基督徒默禱在二十世紀遍地開花，我們會放在當代靈修中再詳談。

論到屬神知識，賈先主要是指對聖經意義的了解及詮釋。讀經先要了解經文的文字意義，然後透過文字意義進入更深的屬神意義，而其中最重要是寓意釋經。奧利振更直接把寓意釋經稱為聖經中的主要意義，並表示對這意義的領會給人帶來默觀基督的經驗。但若要獲得這屬神知識，賈先認為必須先淨化心靈；從另一面看，勤於誦讀和默想聖經也是達到淨化心靈的途徑。默想聖經有兩種好處，其一是排除有害思想的分心雜念；其二是使人深入領會天主聖言的含意。

最後論到鑑別，賈先指出它是諸德之母，這好比人的眼睛，是身體之燈，缺少了它，便好像行走在黑暗中。賈先以節食和守夜為例，「過分的齋戒和放縱食欲要得到同樣的結果；不加節制的守夜給修士帶來的危害不亞於貪懶好睡。」（《會談規章》）

5.3.2 西方隱修傳統

聖本篤（St. Benedict, 480-547）一般被稱為西方隱修之父，與東方始祖聖安當媲美。然而，這說法是需要更進一步理解的。若望賈先是把東方隱修帶到西方的重要人物，他在馬賽創立修院，寫了《隱院規章》及《會談錄》，令西方也把這風氣發展起來。這時，聖安博和聖奧思定都各自在米蘭及希波建立修院團體，並發展蓬勃。約在一百年後，當聖本篤在羅馬創立修院時，隱修院在西方已不罕見。聖本篤被稱為西方隱修之父，是因為他留下了本篤會規，為西方各地的

隱修院所採用，而在中世紀創立的新修會團體，也多以本篤會規為藍本。時至今天，全球仍有三萬多男女會士堅守本篤會規，主要是本篤會及熙篤會。甚至有無數的在俗教友，也樂於遵從本篤會規的精神，作為靈修生活指引。

本篤會規第一部分是〈序言〉：「侍奉上主的學校」，本篤首先指出，修士的基本精神就是聆聽和服從，而會中長上與弟子的關係就像父子，而弟子們真正服從的對象，其實是天主，若不服從，其實是遠離了上主，因此，修士必須藉著服從而歸向祂，這是基督徒和隱修士一生的任務：「只要你棄絕私意，並拿起『服從』這堅強而高貴的武器，矢志為主基督真君王作戰」。聖本篤就是以此來建立一所侍奉上主的學校。

第二部分是隱修士的基本德行，共分三項：

(1) 服從：修士們在服從上繼續加深和成長，達致「不抱怨」和「不持異議」的內心服從。基督是服從的對象，也是效發的榜樣，因為修士與基督一起服從天父。這不僅是一種修行實踐，更同時能達致與基督神秘契合的意義。

(2) 守靜默：為了避免口舌犯罪、學習謙遜以及為了聆聽——保持內心的靜默，以便不斷聆聽和默想天主聖言。

(3) 謙遜：會規有十二級謙遜，怎樣達致呢？是為愛天主。愛不單是追求的目標，同時也是達致謙遜的動力。以前由於畏懼而遵守的一切，如今是出於愛主之情，毫不費力，彷彿習慣成了自然。動機不再是怕下地獄，而是出於對基督之愛、良好的習慣，以及修德的喜悅。

第三部分是祈禱、讀經與工作。每天有七個指定時辰誦唸日課，半夜也要誦讀日課。日課是神業，要奉獻給天主。當然是要懷著潔淨、痛悔和熱忱的心。而每天七次的日課誦讀，是要提醒修士們不斷祈禱的任務，幫助修士達致這目標。

讀經是聖言誦讀。要以祈禱的心態進行，與祈禱配合，互相交替。默想聖經時，也會背誦經文，在工作時便可以把背熟了的經文背誦出來，成為不斷祈禱的方法——雙手在工作，口中心中在誦經。

有關工作，會規規定每天作息時間，使修士整日有事可做，可躲避空閒，而祈禱、讀經、工作亦是為保持身、心、靈平衡發展。工作是自食其力，建設世界，有社會意義，也有刻苦修行之意。工作同時亦要配合祈禱，養成不斷祈禱的習慣，使工作成為日課與讀經的延續。

第四部分是兄弟友愛共融。要以熱忱的愛彼此尊敬；彼此擔待身心軟弱；彼此服從，不論會齡高下，要這樣做是不容易的，所以要學習「不要只求自己的利益，但也該求別人的利益」。會士必須徹底地從自我中心轉向以別人為中心，才能彼此尊敬、擔待和服從。

第五部分是接待客人。修院設有一位司客會士，專門負責照顧客人。「接待窮人和朝聖者，要格外殷勤周到，因為基督特別在他們身上受到接待。」為了適應時代需要，現在會在修院旁設立避靜或靈修中心，教友可以參加由會士帶領的避靜，或靈修指導的服務。這也是今天本篤會的牧靈工作。

以上就是本篤會規的簡介。而本篤的另一項貢獻就是將奧利振帶給聖安博的聖言誦讀引入本篤會，成為會士能夠不斷祈禱的重要工具。有關聖言誦讀，我們會在單元五中介紹今日天主教的各種靈修方法時，詳細說明，此處不贅。

後世由本篤會衍生出來的修會還有嘉道默會、熙篤會等，都是由本篤精神延伸出來，渴望以更嚴謹的模式去生活，回到曠野教父的理想。

總結來說，西方隱修傳統，是承接東方，延續至今的教會寶庫。

6. 方濟會靈修觀



思考：方濟的思想在他的時代固然是很超前，即使在今天，他的思想仍然具有前瞻性，如他與大自然的關係，成為我們今天在信仰中的環保思想。為你來說，方濟的靈修思想，與你今天的生活，有何關係？

發展至十二世紀，教會昇平已久，亦早已得到君王所賦予的特權，甚至進入世俗權力核心，腐敗亦漸形成。雖然修會仍然興盛，但對教會的腐敗卻無能為力。這時，天主便興起了一位特殊的人物——方濟（St. Francis of Assisi, 1182-1226）。

回顧教會歷史，其足跡有點兒似民長記的情形，當教會面對危難腐化，天主便派遣一特殊人物前來拯救，教會又再整頓一段時期，當再進入腐敗的周期時，天主又再派另一

位人物，而在此時期的重要人物，就是聖方濟了。有關他的生平，在此不詳說，重要的是他為實行他的使命創立教會歷來第一個「托砵」修會——並不是隱修，而是效法福音所教導的方式，獻身社會，服務他人。修會的特色是以行乞去維持生活，因而有「托砵」之名。

方濟對福音的態度，與其說是參照福音，不如說是直接效法基督，領悟到貧窮及自我貶抑的基督。只有通過耶穌，人類才能接觸及認識天主，方濟十分重視降生奧蹟及十字架的奧蹟。貧窮、謙卑及被釘於苦架上的基督，是方濟對耶穌的核心經驗。這種貧窮的貫徹，表現在他一生都沒有晉鐸的事上，同時又十二分服從及忠信於教會，縱然他的表現和當時教會很不一樣。

方濟也在聖體聖事中，經驗到耶穌所顯示的謙卑、貧窮及自我挖空的愛，聖體聖事是天主子降生成人這件事的延伸。所以方濟常說，「除了聖體、聖血、聖名，以及我們賴以受造及出死入生，而得以獲得救贖的聖言之外，我們是不能見到至高者任何其他的事物。」

方濟對聖母也十分敬愛和效法，因為他意識到聖母分享了耶穌基督的謙卑與貧窮——「弟兄，幾時你見到窮人，便等於見到主及其貧窮的母親的像。」（《方濟與佳蘭（二）》，頁223-4）方濟因著這種對謙卑及貧窮的認同，他求主給他更徹底地和耶穌經驗到同一的經驗，結果，方濟成為教會歷史上第一位有五傷的人。與耶穌極度的合一，令方濟經驗到和大自然的合一，使他寫出著名的《太陽歌》以及頌讚大自然的其他作品。他亦以對人的稱謂（如兄弟、姊

妹），來稱呼大自然萬物，例如太陽、月亮、水、火、飛鳥等等，所以有傳說稱方濟向鳥兒及魚兒講道，這亦形成方濟靈修的另一向度——大自然靈修。

方濟所堅持的極度貧窮，為他的同會兄弟帶來困難。因為不是所有人都能如實地實踐福音中的教導。另一個問題就是團體是否需要組織？這問題當方濟在生時已引起紛爭。

及後，被視為第二會祖的文德把方濟極富神恩性的精神加以整理及發揚光大。文德發掘出方濟的微末心及手足情，表達出方濟小兄弟會的精神，微末心指人在天主前意識到自己的極度渺小而生的謙遜，手足情就指向人與所有人及事物的感情。除此，方濟依福音指示，在路上什麼也不帶而去福傳，文德理解為「將重擔交卸上主，祂必扶持你」。對於貧窮，文德認為不是缺乏金錢或物質，而是要承認自己貧窮無助，對天主絕對依賴，承認一切美善都是來自這唯一美善的天主。

文德和方濟不同，文德是神學家，在大學教授神學，但他的精神始終是方濟的微末心、手足情，這種精神直到今天仍存在方濟會內，而將方濟精神放進有組織有制度的修會團體中，文德功不可沒。

7. 小結

以上簡單介紹過初期教會到十二世紀的主要靈修人物，也把一些靈修傳統方法點出，希望為讀者立下一個清晰的基礎，再繼續學習下去。

8. 摘要

- (1) 這單元介紹初期教會至十二世紀的靈修歷史，首先是舊約時代，猶太人回顧自己的歷史，深明天主的忠信，而他們又以聖詠為禱文。至於初期教會，從馬爾谷福音中看到重視基督人子與僕人這兩個身分，從而學習放棄自我中心，效法基督，交付出自己的靈修取向；若望福音則強調天主與人的關係，這是靈修的重要內容。
- (2) 及至教父時代，克來孟強調天主本身的不可知、不可說的特性；奧利振提出基督徒靈修生活的三階段：道德修養、對自然界默觀、對天主默觀，以及提倡寓意釋經，都成為後來重要的靈修方法。卡帕多細亞的三位教父發揮奧利振的靈修思想，趨向「否定式的神秘主義」，開啟後來的神秘主義的靈修思想。
- (3) 西方教父中，聖安博把寓意釋經介紹到西方，成為聖言誦讀；聖熱羅尼莫重視與天主交談，因為天主藉聖經與我們說話；聖奧思定強調內在地尋找天主，他提倡靈修的三階段：淨化、洞悟、圓融。
- (4) 至於隱修傳統的發展，首推聖安當，他被稱為教會隱修之父。他有六個隱修的生活原則，而且還進入曠野，以無上的信德對抗魔鬼。在他以後的重要人物是帕科米奧，因他不僅隱修，還建立修院，組成團體共修。
- (5) 另一個重要人物是若望賈先，他著有《隱院規章》及《會談錄》兩部鉅著，為隱修生活建立重要的模式，以及教導隱修者如何對抗偏情。在《會談錄》中，綜合四個重點：心靈潔淨、祈禱、屬神知識、鑑別。

- (6) 聖本篤一般被稱為西方隱修之父，因為他留下了本篤會規，在西方為各地隱修院採用，本篤會規第一部分是〈序言〉：「侍奉上主的學校」，第二部分是隱修士三項基本德行：服從、守靜默、謙遜。第三部分是祈禱、讀經與工作。第四部分是兄弟友愛共融。第五部分是接待客人。
- (7) 到了十二世紀，托鉢修會興起，首先是方濟的出現，建立全新的修會。方濟直接效法基督，領悟到貧窮及自我貶抑的基督，又提倡與天地萬物為友，創立大自然靈修。在他以後，文德把方濟極富神恩性的精神加以整理及發揚光大，發揚方濟微末心及手足情的思想。

9. 參考資料

1. 黃克鑣、盧德主編，《基督宗教靈修學史（第一冊）》。台北：光啟文化事業，2012。
2. 教宗本篤十六世著，劉嘉玲譯，《教父——從聖克勉到聖奧斯定》。台北：光啟文化事業，2012。
3. Augustin George著，房志榮、于士錚譯，《絕妙禱辭——聖詠》。台北：光啟出版社，1998。
4. John Cassian著，任佩澤譯，《若望迦仙：會談錄、隱院規章》。香港：明愛印刷訓練中心，1982。
5. Fonti Francescane著，高達德譯，《方濟與佳蘭（二）》。台北：至潔有限公司，2001。

單元四

天主教靈修學史（二）

1. 緒言

在理解過較早期的靈修傳統後，我們便要進入天主教較近代的靈修傳統。從背景來看，教會在這段時期要面對不少艱難的歲月，既有內部的腐敗問題，也有外在不同挑戰的困擾，但我們同時看到天主興起祂的僕人，就像民長一樣，帶領著教會走過一波又一波的危難。那個年代，甚至連靈修學這概念亦未有，但天主卻神妙地召叫祂的僕人，在有形教會腐敗時，發揮個人的神恩，使祂的無形教會——基督的身體——越發奮起，令人們不能懷疑天主的力量！

2. 單元目標

閱畢本單元後，讀者應能了解：

- 艾克哈大師與不知之雲的神秘傳統；
- 神操的基本內容；
- 加爾默羅的靈修觀；
- 小德蘭、牟敦、邁恩、盧雲、德蘭修女等人的靈修觀；
- 神恩復興運動的背景及觀點。

3. 導論

鑑古知今是一句老話，卻歷久常新。完成這兩個單元，讀者回顧了二千年的靈修歷史及趨勢後，就知道過去的發展，而在眼前的，卻是無限的開放及可能。今天，廿一世紀的基督徒要走一條怎樣的靈修路？過去的歷史與傳統，如何為今天的基督徒生活，注入豐富的養分，更好地發展靈性生活？這是大家都要再思的。

4. 神秘主義傳統——從狄奧尼修到不知之雲



思考：你是否聽過「神秘主義」一詞？這是靈修上很重要的思想，代表追求超越的經驗，人進入神秘的境界裡，讓人與天主相遇。你是否有過如此的經歷？

很多教友都不知道天主教內有神秘主義的靈修觀。或許，我們一直以來都認為我們天主教有清晰的教理和系統神學，知道天主的三位一體，基督的兩性一位，所以我們沒有神秘的地方。另外，或許又有些教友認為神秘是邪教的特徵，天主教不可能是神秘的！這就誤解了神秘主義的傳統了。教父奧利振及額我略尼撒強調天主是不可知及不可言說的，他們是天主教神秘主義的鼻祖。在下面，我們會集中討論狄奧尼修、艾克哈大師以及《不知之雲》。

4.1 狄奧尼修

狄奧尼修（Pseudo-Dionysius Areopagite，約五至六世紀）不是真實姓名，作者借用保祿弟子狄奧尼修的名字（宗17:34），寫了五本書：《論聖名》（*Divine Names*）、《神秘神學》（*The Mystical Theology*）、《天階體系》（*Celestial Hierarchy*）、《教階體系》（*Ecclesiastical Hierarchy*）及《書信集》（*Letters*），他的作品可說是集希臘教父神秘思想的大成，後來被譯成拉丁文，影響西方教會，亦可說是連貫東西方教會神秘傳統的橋樑。

狄奧尼修最大的貢獻是把東方教父們的神秘神學發揮到極致。而神秘神學又與否定神學有關。最早創立否定神學的，是猶太神學家斐洛，經亞歷山大的克萊孟和奧利振，以及額我略尼撒的發展，狄奧尼修代表否定神學的高峰。

狄奧尼修的否定神學（*negative or apophatic theology*）令人大吃一驚，因為他否定所有有關天主的概念，例如否定天主具有理智、知覺、成全等。這否定並不是指天主有所

欠缺，而是因為天主的理智、知覺和成全無限地超出人的理智、知覺和成全。他喜歡在一些名詞前冠上「超越」這字，例如「超越的善，超越的神聖，超越的存有，超越的生命，超越的智慧」。

正因為天主的一切特質其實都超越人的理解，所以要透過否定的方式，讓人不要誤以為自己能完全認識天主，好能在靈修上獲得進展，趨向與天主合一的境界，而否定的結果，就是趨向沉默無言，在黑暗中與天主結合。狄奧尼修跟隨額我略尼撒的後塵，描述梅瑟登西乃山的過程：「梅瑟進入不知的真正神秘黑暗中，……完全被包容在不可觸及並不可見者之內，他完全隸屬於那超出萬物者。在此，人不再是自己，也不再是任何別的東西，被一個全然不知的所有知識終止而最高地統一起來，通過什麼也不知而超出心智地認知。」（《神秘神學》，頁94）狄奧尼修認為，「我們不能認識天主的本來面目，因為這是不可知的，超出了心智或理智的範圍。」（《神秘神學》，頁65）

狄奧尼修的影響，延續下去，我們要看的是另一位中世紀大師——艾克哈大師。

4.2 艾克哈大師

艾克哈（Eckhart von Hochheim, 1260-1327）是道明會修士，不單沒有封聖，反而不幸被捲入異端糾紛，在死後以不同程度的異端定罪。但是，艾克哈的思想實在很深邃，後世尊稱他為艾克哈大師（Meister Eckhart）。

艾克哈思想的其中一個重點是，聖子有三個不同的生：第一個是聖子在永恆中的生；第二個是聖子在歷史中降生成人；第三個是聖子在吾人生命中的誕生。他強調聖父在永恆中生聖子，與在人靈魂誕生聖子是同樣的生，人與聖子有同樣的「子性」，這是天主大愛和大能的賜予。艾克哈認為，人性語言不足以表達神性，完美的語言就是緘默，當人完全寂靜，超脫一切與世物有關的觀念、語言和行為之時，天主就會在人之心靈深處開始說話，發出永恆之言，在那裡沒有受造物的罣礙；而那裡之外的心智官能，卻充塞著受造物的心象。他認為，在天主內一切被天主滲透與轉化，不只是「模樣」或「相同」，而是同一的關係，也就是天主與我在活動中是一體的：他行事，我轉化。

艾克哈認為，傳統的觀點往往把恩寵與本性對立起來：恩寵即非本性，「恩寵之子」即非「本性之子」；而艾克哈的理論卻是，「既恩寵、也本性」，超越對立的思維層面，達到對立的統一。肯定這個、否定那個，便只能停留在思想主體與客體對立的平面；「超越」的中心點，就是於另一個更高層面的整合，是「否定的否定」與最純淨的肯定。

他的弟子陶樂（Johannes Tauler, 1300-1361）為老師辯解：「他的聲音來自永恆，你們卻以時間（塵世）方式去懂。」聖若望保祿二世於一次公開談話中，引述艾克哈的話：「上主最急切要求你的事，只有一件，那就是捨空自我……讓天主在你身上工作」，間接替艾克哈的思想作了平反。

4.3 《不知之雲》

《不知之雲》（*The Cloud of Unknowing*），作者佚名，一般被視為十四世紀一位英國神秘者，他同時留下了《靈修指導》（*The Book of Privy Counseling*）、《論祈禱》（*A Letter of Prayer*）、《論鑑別》（*A Letter of Discretion of Stirrings*）等著作。其中以《不知之雲》最出名及被後世靈修學者引用最多。

作者勸勉世人在作默觀祈禱時，要把一切有關受造物，包括有關它們的活動和狀況的一切思想，統統擱置於「坐忘之雲」下，就是連關於天主的思想，如思念天主的屬性、祂的慈愛尊威，或天堂的福樂，也該予以排除。

作者表示，願意修德前進的人，必須經常思念自己的罪過、默想耶穌的苦難，以及天主的仁愛、大能；但為一個已經長期默想這些題材的人，如果願意穿過在他與上主之間的「不知之雲」，與天主本身接觸，便該放下這些思想，把它們放於「坐忘之雲」下面。

默觀的意義，是專注於單一的對象天主，默觀時不可讓注意力分散，必須撇下一切思想、概念和圖像，停留於對天主的直覺體驗。因為人的理智只能認識有關天主的事情，或一些受造的精神界事物，但卻無法洞察天主自身。我們只能透過直覺的體驗認識天主，在默觀的黑暗中，人經驗到一種直覺的了悟。這「黑暗」是指對於某事物的不可理解，亦即「雲」。「坐忘之雲」表示默觀者祈禱時主動地放棄一切思想，把它們擱置在這雲下面；「不知之雲」卻表示在我

們與上主之間，恆常地隔著一片無法理解的黑暗。默觀者須設法穿過這晦暗之雲，與天主自身接觸：「有理性的人和天使，賦有兩項主要官能，一種是認識，另一種是愛。人和天使都不能憑認知而完全了解那非受造的上主；但兩者都能夠以不同的方式，憑著愛完整地把握上主。」（《不知之雲》，頁22）

在具體方法上，作者建議單詞祈禱，像箭矢般射向「不知之雲」，設法穿過這雲，接觸到天主本身：「若你願把一切心願濃縮成一句話，以便記住，要盡量避用長語，而選那短句：『天主』或『愛』等短詞是再好不過的，該選對你具有意義的。隨後，把它銘刻心頭.....，用這句話去敲擊在你上面的那朵烏雲，也用它去擒住一切的分心；把擒住的分心雜念，交給你下面的『坐忘之雲』。」（《不知之雲》，頁31-32）

以上簡單地說明了神秘主義所衍生出來的靈修觀，這個傳統同時為今天的靈修帶來很多重要的啟發，在下面的單元裡會再加以說明。

5. 依納爵神操



思考：你是否認識聖依納爵？他是耶穌會的創始人。更重要的是，他建立了靈修方法，即使不是耶穌會士，同樣能有所得益。你是否曾以神操的方法來作靈修？你是否認識此方法？

聖依納爵（St. Ignatius of Loyola, 1491-1556）生於教會腐敗的年代，他渴望自己成為榮譽的軍人，但後來受傷，要休養，在休養期間，他看了家人給他的聖人傳記及基督傳，整個人有很大轉變，決心追隨基督。後來他在天主的引領下，自己做省察祈禱，在進行中，他把經驗記下來，成為了《神操》（*The Spiritual Exercises*）。後來依納爵和他的同伴組成了耶穌會，而神操更成為耶穌會士必定要實行的靈修操練。

依納爵根據個人經驗和福音，把神操分為四個階段，稱為四週，但每週並非固定七天，而是按操練者的情況來設計。第一階段是「心的淨化」。透過靜觀察看自己過去的陰暗面，缺失及罪過所造成對己、對人、對上主的傷害，讓參與退省者在「知」、「情」、「意」上產生羞愧、痛苦、感恩和決心，從而達到自我改革和自我調整的「行」，再拼發出「主賜多恩，何以為酬」的禱告。第二階段透過默觀基督的隱居生活及公開傳道，激發退省者遵從福音度更好的生活。第三階段默觀基督因愛而受的苦難，以致羞辱的死，藉此喚起退省者向基督以愛還愛，選擇以何種身分、何種生活來回應。第四階段的基調是跨越死亡，默觀基督的復活，與復活的耶穌一同喜樂。

《神操》開宗明義指出，是為「準備整理靈魂，驅逐邪情，好能認清天主聖意，以便調整自己的生活，拯救靈魂」，而「以基督為中心」貫穿了整個神操。

《神操》提供的祈禱方式，非常多樣化，「是指任何省察、默想、默觀、口禱、心禱以及其他靈修神工。」所

以，神操向每種靈修途徑開放。目的是戰勝自己，整理自己生活，使人不致因任何偏情，任意決定自己的生活，進而能更認清天主聖意，愛祂更深，更緊緊地跟隨祂。

神操也強調從開始就要具備慷慨的心胸，將全部意願和自主奉獻給天主，聽憑祂隨意措置，為能更好事奉祂——地面上的其他事物都為幫助人獲得受造的目的，因而，如果事物能幫助人達到目的，人就利用它；如果事物阻礙人達到最終目的，那就得捨棄它。同時，操練者必須將個人理智、記憶、想像、熱情和渴望專注耶穌奧蹟，將之內化——懷有基督耶穌所懷有的心情。在操練中，意志的運用比理智更重要，所以除了理智推想外，更要以意志激發善情。

神操也十分重視複習的工夫，每天五次操練中有三次是重複性，主要目的是體驗得更深，並浸淫於感受更大的神慰、神枯、或特別的光照中，複習也能讓祈禱過程更單純簡化。五官的運用也很重要，通常在晚餐前作此默觀，作為當日默觀複習的總結。藉此趨向簡單樸實。

此外，依納爵靈修中也包含了「意識省察」。每天一到兩次檢視自己的意識，察看自己的愛與被愛、喜樂、需求、恐懼、愁苦及忿怒。察看天主透過這些感受向自己傳達什麼。同時又察看自己有多少次意識到天主的臨在，多少次沒有依靠天主而只靠自己的力量。依納爵要求每位會士每天都做這練習，比其他任何模式的祈禱都重要。

還值得一提的，是依納爵靈修中的「分辨神類」。在祈禱中，我們要學會分辨，察看祈禱中的體會和經驗，以及

所想所要的，到底是來自天主，來自個人的心理作用，還是來自惡神？分辨神枯神慰是來自何方？我們內裡真正的動機是什麼？這一切種種，都在依納爵神操中有所指引。歸根結底，我們越認識天主，也就越能認識內在的自己，知道自己的意識在怎樣運作，也就更願意接受天主的指引。

6. 加爾默羅會靈修



思考：你對加爾默羅會或許覺得陌生，但是它的俗稱「聖衣會」就該很熟悉。這修會建基於巴勒斯坦的加爾默羅山，以此山為名，是一個嚴守會規的修會，而它與靈修學關係密切，你知道原因嗎？

加爾默羅會（Order of Our Lady of Mt. Carmel）源遠流長，相傳是以先知厄里亞的熱切祈禱的精神，一批修士在以色列的加爾默羅山隱居。1247年，加爾默羅會被迫遷徙至歐洲，十三世紀，才始創隱修女的團體。及後修會衰微，而在特倫多大公會議後，有兩位改革者出現，就是聖女大德蘭及聖十字若望，兩位偉人不單改革修會，更藉天主恩寵，得到寶貴的靈修神秘經驗，於是把經驗及指引書寫下來，成為加爾默羅會最寶貴的遺產及教會最重要的靈修傳統之一。

6.1 聖女大德蘭的靈修觀

聖女大德蘭，也稱亞維拉的德蘭（St. Teresa of Avila, 1515-1582），一生多糾纏於修會的改革及建立赤足隱修院，不願改革的非赤足派令她十分痛苦，其中牽涉到教廷、

地方主教，甚至其他修會人士，但這一切，完全不能阻礙她改革的決心。在這同時，她也寫下她最出名的靈修作品：《自傳》（*Autobiography*）、《全德之路》（*The Way of Perfection*）及《靈心城堡》（*The Interior Castle*）。

在《自傳》中，大德蘭以引水澆灌花園的比喻，來代表不同階段的靈修生活。第一種水是從井裡打水，是初學者，修習推理默想祈禱，常感勞累乏味。第二階段，是用水車的方法，這是指「寧靜的祈禱」，是天主恩典，開始了被動經驗。第三階段是用溪流或河水，是「官能的睡眠」。第四個階段是天主的恩賜：甘霖沛降，這是祈禱中的結合境界，靈魂是被動的。

《全德之路》是寫給修女們，教她們獨居中修持德行，如何祈禱，並用天主經作深度的祈禱，這是一本有關克修的作品。

《靈心城堡》是大德蘭最成熟的作品，亦最負盛名。書中強調祈禱生活，也涉及使徒工作等。靈心城堡有如人的靈魂，天主聖三寓居其中，祈禱的增長，就像穿越不同城堡的住所，由城堡最外圍逐漸深入中心，使人能進入和天主更親密的境界。當人到達與天主結合的程度，他就在自己的中心。城堡每個住所，代表著祈禱生活進展的不同階段。

大德蘭的神恩、改革靈感，都是來自「愛天主」這一根源。為愛祂，甘願捨棄一切，忍受天下萬苦，渴望對主更深一級的愛。而天主亦因應她的熱切祈求，日漸頻繁地，把自己通傳給她。因而大德蘭深深知道，「天主是默觀生活的終極目的和『存在理由』」。

然而，只為愛及讚美天主是不足夠的，大德蘭認為，她渴望人人讚美祂，「要吸引靈魂來讚美天主」。在這層面上，大德蘭熱愛教會，對十六世紀的教會大分裂，基督奧體被撕裂，她感到莫大痛苦，為她而言，默觀基督就是專心關注教會，而所謂隱修，其實就是以另一方式關心著世界。

6.2 十字若望的靈修觀

十字若望（St. John of the Cross, 1542-1591）生在貧困的環境中，而晉鐸後，首祭便遇上大德蘭，進而參與加爾默羅會的改革，建立革新的赤足隱修院。因反對派的阻撓，十字若望甚至被同會的兄弟綁架，被囚九個月，《靈歌》（*Spiritual Canticle*）就是這時寫成。後來他奇蹟地逃出牢獄。其後幾年，他曾任院長，寫下了《愛的活焰》（*The Living Flame of Love*）、《攀登加爾默羅山》（*Ascent to Mt. Carmel*）及《心靈的黑夜》（*The Dark Night of the Soul*）。

《攀登加爾默羅山》論及克制故意的欲望，教人必須只為天主的光榮，愛基督並效法祂。靈魂必須在信德的黑暗中行走，所有不完全忠於天主的一切，都要加以剷除。藉信、望、愛三德，努力淨化靈性官能。

《心靈的黑夜》則描寫以被動的方式淨化靈魂，這一種淨化，對靈魂既黑暗又痛苦，故名黑夜。其中有論及初學者的毛病，默觀的標記，亦分析煉淨的默觀。經過這些主動與被動的淨化，靈魂達到與天主的結合，凡與天主旨意不符的一切，完全清除。在這樣的結合中，靈魂習慣性地在天主

內運用一切官能、感官作用、情感、欲望，致使靈魂肖似天主，稱為「相似的結合」。

《靈歌》是在獄中寫成，將靈修旅程分為煉路、明路、合路，最後達到神婚，他以極美的詩句逐步解釋靈魂與天主結合的過程，深入淺出地指示正確的進程。

《愛的活焰》是十字若望以極大的熱情，在兩個星期內完成的作品，描述聖三主動的工作，令人能與天主完全結合，而靈魂只能懷著深愛、尊敬並感謝新郎。

總括來說，在神秘默觀的範疇內，現在的靈修學者不能不提大德蘭及十字若望。他倆上承狄奧尼修，下開現世默觀新潮流的出路，帶給基督宗教在神秘默觀下源源不絕的豐盛資源。

7. 現當代的靈修大師



思考：今天談靈修，你會想起哪些人物？又或是想起哪些重要的靈性運動？

教會經過宗教改革、文藝復興及啟蒙運動後，進入十八世紀，面對的是現代主義。自從君士坦丁大帝的米蘭召書後，整個歐洲對於基督宗教可說是沒有質疑。但自從現代主義、自由主義等思潮席捲歐洲後，便開始出現無神論。這時代最出名的人物是佛洛依德、尼采、達爾文、馬克思等，可以說，他們全都是反基督者。這時，天主便興起幾位舉足輕重的靈修大師，他們的影響力直到今天仍繼續存在。

7.1 小德蘭

里修的德蘭（St. Therese of Lisieux 或 St. Therese of the Child Jesus, 1873-1897），常被稱為小德蘭，這是她的自稱，也可與同會的大德蘭作區分。小德蘭是隱修的赤足加爾默羅會的修女，廿四歲便過世，入會後一生從未離開修院，生前默默無聞，但死後卻打破常規，不足廿八年便被封聖，隨後更被封為傳教主保，一百年後，更被教會封為聖師，得此稱號的女性，現今都只有三位。

小德蘭也曾有宏願，例如赴遠方傳教、殉道等，但後來她清晰知道天主給她的聖召並非這樣，她就樂於接受成為平凡、被隱藏的修女，默默度愛的生活。但她死後，卻揚名全球，各種族、文化，學者或是沒有教育的人，都對她著迷。原因就是在她去世後所出版的自傳——《靈心小史》（*The Story of Soul*），或譯作《一朵小白花》（*Little Flower of Jesus*）或《回憶錄》。她的作品除了自傳，還有言談錄、書信、詩集、劇本和禱文等。但這些作品，全都是應院長的命令而寫成的，她本人並沒有寫作的意願。

小德蘭一生最重要的靈修學說就是她的「神嬰小道」（*The Little Way of Spiritual Childhood*）。在當時的教會，天主被認為是一位公義嚴厲的天主，所以無論是修道人或平信徒，都以克己補贖作為奉獻，教會對領聖體更是非常嚴格，要嚴重懺悔後才能領聖體。小德蘭卻發現「天主就是仁慈和愛」，所以，她決定在修院中，不為人知地「以前所未有的愛去愛天主」。後來，她亦渴望和全世界的人分享這份愛。

小德蘭發現到，人的渺小不能阻礙人去愛，而人性的不周全和缺點，亦不能阻止天主的愛：「一個人越軟弱，沒有願望和德行，越適於被那轉化人的聖愛所改變」。失望，是德蘭神修中唯一不被准許的事。越貧乏，越依靠天主，唯一需要的，就是把自己交託於天主的仁慈之愛中。它教人接受真實的自己，而非僅接受理想中的自己。在理念上，完全依靠天主的仁慈；在行動上，為愛天主而喜樂地做一切小事。她怎樣由渴望成為傳教士、殉道者轉而成為現在的自己？是從格前13章的愛德頌中感悟到的，她呼喊：「耶穌，吾愛！我已尋覓到我的聖召，而我的聖召就是愛。」（《回憶錄：聖女小德蘭》，頁246）「好天主有許多愛要給，可是祂沒法給，因為每個人忙著獻上他們的功勞，可是這些功勞實在微不足道。」（《祢的愛伴我成長》，頁47）

小德蘭的這種思想，在今天時常口頭掛著「愛」的我們來說，不是太新穎，但為當時，卻是新穎得石破天驚。小德蘭這種新穎的思想，一直影響教會，可以說是給現代天主教會投下了一顆深水炸彈，隨後我們要提及幾位當代靈修大師，都受她影響。

7.2 牟敦



思考：正如單元一所言，靈修學出現於十八世紀，而廿世紀才是它真正發揮光大的時代，並且有很多重要的靈修大師出現。在你的信仰生活裡，有否讀過一些靈修書籍，令你的信仰得到莫大的鼓舞？

牟敦（Thomas Merton, 1915-1968），被公認為二十世紀最偉大的靈修大師，是熙篤會的隱修士。青年時期父母雙亡，牟敦過著顛沛放蕩的生活，有一私生子，甚至曾加入美國的共青團。他領洗後，開始認真思考聖召，想加入方濟會卻被拒，後來在1941年加入熙篤隱修會。隨後的歲月，一直在修院中，直到1968年，赴遠東參加一個宗教交流的會議，不幸地在泰國遭一把壞了的風扇電死，享年53歲。

牟敦一生著作甚豐，1948年出版的《七重山》，被譽為二十世紀的懺悔錄，也使他成為國際知名作家。由於文學及哲學造詣都甚深湛，著作的深度震撼許多人。他也是第一個用「真我」、「假我」來談靈修的人，對二十世紀以至今日的靈性發展影響甚大：「活在世上唯一的真正喜樂是從我們虛假自我的牢獄中逃脫出來，藉著愛進入那位賜予生命者的契合中，祂居於每個受造物的本性之內，也活在我們靈魂的核心之中，並且在其中高聲唱歌。」（〈多瑪斯·牟敦——二十世紀偉大的靈修大師〉）

他鼓勵我們向自己的內心尋索，由向外轉而向內。他認為，許多人，包括已領洗的教友，沒有察覺這個早已存在的內在世界，只繼續耗盡心力在身外之事，欠缺一個中心點，以致生活、生命變得支離破碎。而我們的存有，只能夠從內裡被經驗到。我們需要一份內在的自由和一種內在的視野。只有當我們與自己內裡某些我們並不真正認識的東西取得聯繫，我們才能經驗那份甘美的，上主神聖自我的實在。

中心（center）是他最喜歡用的字眼。和他同時代及同一修會的基廷神父也因著牟敦的啟發，回應教宗保祿六世

的請求，教導世人歸心祈禱（centering prayer），而歸心祈禱，就是由牟敦命名的。

牟敦另一貢獻是他對東西方宗教對話，起了示範的作用。五六十年代的天主教仍是十分保守的，他卻由吳經熊博士的引介而熱中於莊子，寫了《莊子之道》（*The Way of Chuang Tzu*）一書；他和鈴木大拙談禪；最後甚至在遠東和達賴喇嘛會面，和一行禪師為友，這一股西方宗教向東方開放的風潮，直至今日，除了影響天主教外，美國的靈性風氣也轉向東方，牟敦可說是領風氣之先。

7.3 邁恩——基督徒默禱

上文曾提及的邁恩（John Main OSB, 1926-1982）是英國人，年輕時曾在馬來西亞服兵役，從一位印度教導師學習默想，那導師傳授以「短句」（*mantra*）作默想的方法，邁恩是教友，他選了「吾主來吧」（*maranatha*）這個字，出自格前16:22，是保祿借用一句阿剌美語，即耶穌年代的用語。回到英國後，邁恩進了本篤會，初學導師不准許他繼續用「短句」作默想，認為不符天主教傳統，邁恩只好服從。

晉鐸後，邁恩作初學導師，在作導師前，他重讀教父們的靈修著作，讀到賈先《訓話集》卷10，看到早期埃及曠野隱修士實踐不斷祈禱的秘訣，就是不斷重複誦唸聖詠70的開場白：「天主，求你快來拯救我；上主，求你速來扶助我！」修士們日以繼夜，不論何時何地，都在誦唸這禱文。邁恩猛然省悟，這方法與他當年學習以「短句」祈禱的方法，基本上相同。於是，邁恩神父不但把這方法教給他的會

士，也向在俗教友推廣。1975年，邁恩神父在倫敦創立首個基督徒默禱中心（The Community for Christian Meditation）。

邁恩神父在1982年病逝，留下了一本重要著作《短誦：沉入靜默》（*Word into Silence*）。他的弟子文之光神父（Laurence Freeman, 1951-），也是本篤會士，將邁恩神父的教導發揚光大，1991年，成立國際基督徒默禱團（World Community for Christian Meditation），而香港的基督徒默禱團體則在2006年成立。這國際默禱團體被稱為沒有牆壁的隱修院，由來自百多個國家的團員組成。國際默禱團每年都會舉行若望·邁恩研討會，成為默禱者聚集的平台，使他們能與其他傳統及全球默禱者對話。其中的對話包括跨宗教的，如與佛教徒及回教徒的交流等。現在全球各地都有基督徒默禱團。

此外，本篤會的聖言誦讀也在教友間流行，還有也正大行其道的是東正教的耶穌禱文以及泰澤團體的唱誦祈禱，加上歸心祈禱，全球各地以單一句子來作祈禱的教友著實不少，這是二十一世紀默觀祈禱的一個大趨勢，值得大家留意。

7.4 盧雲



思考：在香港，盧雲神父的作品，是極少數能跨越天主教與基督教的界限，雙方的教友都同樣欣賞喜愛他的作品，甚至大部分的中譯本，都是由基督教出版的。這種現象，為我們理解靈修，是否有所啟發？

盧雲（Henri Nouwen, 1932-1996）是二十世紀下半葉最出名、最受歡迎的靈修作者之一。他是個多產的作家，作品較多探討人的內在心靈及靈修世界，沒有牟敦作品的艱澀，所以更受普通教友歡迎。

盧雲在荷蘭出生，12歲進小修院，他自小便喜愛扮演神父主持感恩祭，25歲晉鐸。晉鐸後，他在荷蘭的學業並不理想，於是前往美國發展，在耶魯及哈佛都曾取得教席，但卻也不能令他停留下來，反而讓他深思，繼續尋找自己人生的歸宿。

為了追尋，盧雲在1964年探訪過牟敦，在安靜獨處方面，牟敦對他影響深遠，也因此，他曾在熙篤會修院住過大半年，經驗隱修生活。後來，他又去了南美，和貧民窟的人住在一起，這些經驗都擴闊了他的視野，但卻仍是找不到他的歸宿。最後，在1985年，盧雲遇上了一個在加拿大服務弱智人士的團體，名叫「黎明之家」（L'Arche Daybreak），他放棄了哈佛大學的教席，前往黎明之家，擔任專職司鐸，直到1996年心臟病去世為止。

是什麼驅使盧雲不斷覺得不滿足，不斷追尋呢？我們察看盧雲的著作及別人為他撰寫的傳記，發現盧雲一生都在追尋與人及與天主之間的親密情誼。他一直努力擺脫內在的嫉妒、忿恨和不滿足。在《你能飲這杯嗎？》（*Can You Drink the Cup?*）的首章，他像懺悔又像自憐的表白了這種不成熟的心態。而在《浪子回頭》（*The Return of the Prodigal Son*）中，他通過畫家林布蘭（Rembrandt, 1606-1669）的名作，說出林布蘭內心的痛苦，其實也是他自己的痛苦。他深

知自己是浪子，但也同時是充滿嫉妒的哥哥，最後天主給他恩寵，令他知道自已最終也要成為擁抱兒子的父親，這正正是他在黎明之家的寫照。在《向下的移動》（*The Selfless Way of Christ: Downward Mobility and the Spiritual Life*）一書中，他藉著描述基督的謙卑至死的表樣，抒發出人生要向下而不是向上地移動，這亦正是他服務弱智人士的原因。在黎明之家，成員全不懂他的作品和深刻的講道，他一生所賴以自恃的一切，在這裡變得一文不值。這就是盧雲神父的靈修。

若說牟敦帶給我們默觀的教導，深刻的存在經驗；盧雲則是用他自己的生命，向我們展示另一個出口——坦誠地面對自己的軟弱，堅持向天主傾訴，用上自己的文字，誠實地面對自己。牟敦及盧雲，兩位都是二十世紀的靈性巨人，但卻是充滿人性缺點，他們的人生亦有不同的污點，要封聖都不容易，但卻為廣大讀者所喜愛，皆因我們每人都可在其身上看到自己的影子。

7.5 德蘭修女



思考：相信你也認識德蘭修女，她的善行無人不知，但是你有否想過，為何她能夠有此聖德？這是否與她的靈修有關？

二十世紀另一位巨人就是身軀矮小的德蘭修女（Teresa of Calcutta, 1910-1997）。她的形象，甚至成為天主教仁愛的標記。她在阿爾巴尼亞出生，12歲時立志往外地傳教，18歲便入初學，前往愛爾蘭的羅瑞托修會（Sisters of Loreto）。

不久，便被派往印度，在修會的聖瑪利亞女子中學教書，及後更成為校長。

德蘭修女願以最大的愛去愛耶穌，1942年，她向天主立了一個私人誓願，許諾要「向天主獻上祂所要求的任何事——『絕不拒絕祂任何事』」。1946年，她在內心中直接聽到耶穌的說話，要她離開教學工作，離開修會，成立一個新的修會，致力去服侍窮人中的最窮者。這是德蘭修女一生的轉捩點，被她稱為聖召中的聖召。經過兩年多的申請，教宗比約十二世（Pius XII，在任期1939-1958）終於批准德蘭修女離開修會去服務窮人。1950年，仁愛傳教修女會（Missionaries of Charity）正式成立。修女服務的是最窮苦的、被遺棄的、瀕死的、患癲瘋病的、患愛滋病的；收容所亦向娼妓、藥癮患者、受虐婦女等開放。1997年，德蘭修女去世時，全球已有六百多所會院，修士修女七千人，來自111個國家，數以萬計的工作人員和義工。

德蘭修女對自己所作的事情，和神父們的來往信件，全都保持低調，甚至希望銷毀這些信件：「我要保持所有的事工都只是祂的。一旦人們知道事情的開始，他們就會更多地想到我，而較少想到耶穌。」在1946年時，她已向一位總主教表明準備好「完全燃燒自己」來奉獻給天主。

但是，在1948年開始了她的工作後，直到1997年去世時，德蘭修女再也感受不到與基督熾烈的合一。她感到，天主遠離了她，她就在這黑暗中，憑著信念，堅持至死。而這就是心靈的黑夜！（參閱《德蘭修女：來作我的光》中相關記述）在這黑夜中，德蘭修女只能憑著信念，學習徹底的空

虛：「祂要確實地將每一滴自我私欲從我身上排出。」在痛苦中，她願意分享基督的苦難：「假如我受的苦能夠充分滿足祢的渴求，主，我在這裡。」最後，她也在这黑暗中，與窮人徹底認同，合而為一：「我已經開始喜愛這份黑暗，因為現在我相信它是基督在世上所遭受到的黑暗的一部分。」

德蘭修女一生也寫了不少靈修雋語，其中一句就是：「這一生我做不到什麼偉大事業，我只能用偉大的愛做小事情。」而當服務每一個人時，她都能在受服務的人眼中看見基督。她火一般的生命，帶給我們無窮的寶庫。

8. 神恩復興運動

二十世紀的靈修學發展，有一特殊現象，就是神恩復興運動（Charismatic Renewal），其特殊之處，即在於這運動同時在天教和基督新教內部出現。而天主教在這方面的發展，有一個十分明確的日期和起點：1967年2月18日晚上，在美國密西根州南灣鎮的方舟和鴿子退省院（The Ark and the Dove Retreat House）。當時有十多位匹茲堡杜肯大學的天主教教授和學生，在院裡舉行一次週末退省，主題是研讀宗徒大事錄的一至四章，看看聖神降臨對初期教會的影響。星期六晚餐後，大多數人在不同情形下，被吸引進入退省院的小聖堂；在祈禱中，聖神傾注在他們身上，有的高歌讚美天主，有的哭泣悔改，有的領受舌音神恩；大家祈禱到清晨兩三點才作罷。這就是被稱為杜肯週末事件，而天主教的神恩復興運動便由這裡開始。

回到校園，他們的經歷，傳遍杜肯大學和其他大學。許多神父和教友均要求在聖神內領洗，並組織各種不同的聖神同禱會。不久，美國各州大都有聖神同禱會的成立。這個運動沒有人計劃、組織、推動，沒有聖統領導，在教友間迅速散佈開來，有如新五旬節，這在天主教歷史中是史無前例的。

美國主教團立刻展開調查，並在1969年11月發表一分簡短的報告，結論是：應讓五旬節運動在天主教內發展。但是，主教應在自己的教區內，盡監督和引導的責任，並注意一些可能發生的偏差和錯誤。美國主教團審慎而明智的做法，成為其他國家主教團的典範，許多國家的主教團也發表聲明和牧函，對神恩復興運動加以接納和肯定，也對它的錯誤加以糾正和輔導。

1973年10月9至13日，天主教神恩復興運動國際領袖會議在羅馬召開，三十四個國家百多位代表參加，且得到教宗保祿六世的接見。教宗態度保持中立，既不讚賞，也不貶抑，只是提醒主教們對神恩復興運動善盡牧者的責任。1974年，在比利時的孫能斯樞機（Leo Jozef Suenens, 1904-1996）領導下，天主教神恩復興國際辦事處在布魯塞爾成立了，1990年，辦事處遷往羅馬，直屬宗座平信徒委員會。

聖神同禱會的靈修途徑是透過團體崇拜聚會，一同向天主歌唱、讚美、感恩、祈求，分享信仰經驗。他們很重視身體的參與，會手舞足蹈，拍手配合節奏，身體也隨韻律搖擺。在為別人祈禱或醫治時，會覆手或傅油。他們也勤於讀

經，聆聽天主聖言，也體驗天主的大能，就是舌音、講先知話、治病神恩等，所以時常有醫治彌撒。他們也發展出教友職務，因為神恩在聖職人員或平信徒身上並沒有區別，這些教友，按不同神恩，擔任不同職務，比在聖統制內服務的範圍更廣闊。

由於強調讀經、歌唱讚美、不用傳統歌曲、搖動身軀、代禱、醫治、覆手、舌音、分享信仰經驗、在聖統制外發展不同職務等等，令人覺得這運動有別於傳統天主教，有點像基督新教，更相近的是基督新教的五旬節派別。有神學家認為，他們的危機就是太著重神恩，重視天主的恩賜多於天主本身，這樣便把信仰本末倒置了。但若能維持平衡，卻可為天主教的傳統產生一個良好的刺激作用。

9. 摘要

- (1) 這單元繼續介紹十二世紀以後的重要靈修傳統，首先是神秘主義的靈修傳統，第一位是狄奧尼修的否定神學，強調趨向沉默無言，因為天主的本質是超越的。此外是艾克哈，他的重點是「聖子在靈魂的誕生」，把人性與恩寵的對立，以超越的角度來理解，達到對立的統一。最後是《不知之雲》這書，它強調我們要把與受造物有關的一切，全放在「坐忘之雲」下，而我們要穿過「不知之雲」，與天主本身接觸，專注於天主。在具體方法上，作者建議單詞祈禱，好能像箭矢般射向「不知之雲」。
- (2) 依納爵的神操分為四個階段，稱為四週，第一階段是「心的淨化」；第二階段默觀基督的生活；第三階段默觀基督的苦難，再決定自己如何回應；第四階段是跨越死亡，默觀基督的復活，與復活的耶穌一同喜樂。在方法上，神操

並無限定，最重要要是超越自身，整理自己生活，從而跟隨基督。最後，神操也十分重視複習的工夫。

- (3) 在加爾默羅會的靈修傳統中，有兩位重要人物：大德蘭及十字若望。大德蘭以引水澆灌花園作比喻，來代表不同階段的靈修生活。她的神恩源自「愛天主」，並且渴望每一個人都愛祂，但在當時，這是一個痛苦的渴望。十字若望在《攀登加爾默羅山》中論及克制欲望與效法基督，而人必須把自己的黑暗剝離，才能淨化自身，走向天主。在《心靈的黑夜》中，他描寫以被動的方式淨化靈魂，這一種淨化，對靈魂既黑暗又痛苦，故名黑夜。《靈歌》是在獄中寫成，將靈修旅程分為煉路、明路、合路，最後達到神婚。以上都是加爾默羅的靈修傳統。
- (4) 到了現當代，首先介紹聖女小德蘭，她最重要的靈修學說是「神嬰小道」，表達「天主就是仁慈和愛」，即使人的渺小也不能阻止天主的愛。牟敦是第一個用「真我」、「假我」來談靈修的人，鼓勵向自己的內心尋索，而以「中心」為靈修的核心。他另一貢獻是他對東西方宗教對話。邁恩開創以「短句」祈禱的方法，也創立首個基督徒默禱中心，並開啟了當代歸心祈禱的先河。盧雲神父著作甚豐，而在著作裡，他呈現自身尋找與人及與天主之間的親密情誼，並且努力擺脫內在的嫉妒、忿恨和不滿足的過程，可說是以自己的生命，向我們展示靈修進程。同樣地，德蘭修女也是以行為來呈現當代靈修的意義，她在創立修會後，深感身在黑暗中，而她透過與窮苦者同在，從他們眼中看到火一般的生命，這個過程為我們有很大的啟發。最後是神恩復興運動，其靈修途徑是透過團體崇拜聚會，一同向天主歌唱、讚美、感恩、祈求，分享信仰經驗。

10. 參考資料：

1. 黃克鑣、盧德主編，《基督宗教靈修學史（第一冊）》。
台北：光啟文化事業，2012。
2. 黃克鑣，《心靈流溢：禮儀以外的祈禱》。香港：教區禮儀委員會，2000。
3. 狄奧尼修著，包利民譯，《神秘神學》。香港：漢語基督教文化研究所，1996。
4. 作者不詳、鄭聖沖譯，《不知之雲》。台北：光啟文化事業，2012。
5. 小德蘭著，張秀亞譯，《回憶錄：聖女小德蘭》。台北：光啟文化事業，2009。
6. 瑪利尤震神父著，周弘道譯，《祢的愛伴我成長》。
台北：光啟文化事業，2010。
7. 梁鳳玲，〈多瑪斯·牟敦——二十世紀偉大的靈修大師〉。
《神思》99期（2013），頁55-64。
8. 布萊恩·克洛迪舒克著，駱香潔譯，《德蘭修女——來作我的光》。台北：心靈工坊文化事業股份有限公司，2010。

單元五

今日天主教的各種靈修方法

1. 緒言

當了解到靈修的基本概念，進路及歷史後，我們進入現今的天主教狀況，認識今天的靈修方法。因為，靈修學不單單是一門學問，其實也需要實踐，通過實踐，我們檢視各種靈修的方法、和上主的溝通、與上主的關係、我們自身的狀況等等。我們對自己的欲望、自己的存在有深入的了解嗎？我們在靈修的路上，現在大致是處於煉路、明路、合路哪一階段？我們會發現，學習到各種靈修知識後，終於要親身上陣，經歷上主親自帶領，攀登這靈性之路。如果研習神學，卻沒有建立自己的靈修習慣，這學習算不上圓滿，正如在《神學導論》中所言，讀神學是要跪下來讀的，這正代表當中包含了靈修的幅度。

2. 單元目標

閱畢本單元後，讀者應能：

- 初步掌握基本的靈修方法：感恩祭、日課、聖體敬禮、唸經、自發性口禱及聖經默想；
- 簡解神操、意識省察和分辨神類；
- 說明默觀祈禱的各種方法的特點：聖言誦讀、歸心祈禱、泰澤式祈禱、基督徒默禱、耶穌禱文及大自然靈修。

3. 導論

靈修祈禱的方法五花八門，究竟哪一種才適合我呢？現今慕道班一般都會教導唸天主經、玫瑰經等。但若教友只是「唸口簧」，不默想，不反省，甚至乎唸的時候分心走意，全無恭敬之心，這又有何益處？聖女大德蘭在《全德之路》中指出，如果在誦唸經文時能思考和默想口中的禱文，那麼唸經也能帶領人進入高超的靈修境界。由此可見，每種靈修方法都能幫助人接近天主，只要我們能掌握箇中的竅門。

此外，處於靈修的不同階段，或面對不同的境況，或不同性格的人，亦可以運用適合自己的靈修模式；教會之所以有這麼多的靈修方法，並不是為了要花樣多端，而是有實際需要。

在這單元裡，我們會快速而簡單地介紹各種靈修方法，也會指出各種方法適合誰人實踐。希望讀者在這單元裡，能在豐富而多元的靈修方法裡，找到合適自己的一種。

4. 禮儀生活中的靈修

4.1 感恩祭



思考：在彌撒中，你可有親近天主的感覺？是否能夠與基督合而為一？這些感覺，又是否能夠持續下去？你認為，參與感恩祭，是否算是靈修？

感恩祭的重要性，相信不用多加解釋。耶穌曾說過，聖體是永生的食糧，我們若不領受，就沒有永生，而他的血也是讓人永不再渴的飲品，可以說，基督是我們存在的唯一基礎，我們又怎能不參與感恩祭呢？這一點無論強調多少次，也不會過分。

但是，這種強調，又可能令教友誤解感恩祭的意義，認為只要每個主日都出席，在靈性生命上就有足夠的養分。這有可能只是滿全責任，卻不是真正的參與，況且天主的食糧是要天天攝取的。也因此，有些教友把天天都參與感恩祭，等同每天都有靈修。這是對的，但卻是要有條件！條件就是，我們是否心神俱在地參與整台彌撒？耶穌說：「那些真正朝拜的人，將以心神以真理朝拜父」，若我們心神不在，又不反省真理聖言，只是肉身參與，這又怎能得到豐盛的神糧呢？因此，我們要緊記，要以心神以真理去參與感恩祭，每天反省聖言，領受神糧。

基督教的神哲學家祈克果（Kierkegaard, 1813-1855）曾說過，若一個拜偶像的人全心全意地在敬拜，而一位基督徒卻心神不在地參與禮儀，那麼，那個拜偶像的人是在敬拜真神，而那位基督徒卻是迷信者。

4.2 日課

早期教會規定在某時刻舉行祈禱，這種習慣後來發展成日課。日課一直以來是修道者和熱心教友的祈禱方法，而一般教友，很多只是遵守聖教四規便安於現狀。最近十年八年，教會內有重新推動日課的趨勢，這是因為今天是一個重視多元的世界，各種前衛及古典的靈修方法，都有人喜愛，所以要多元化地推廣。

日課分為誦讀、晨禱、日禱、晚禱、夜禱，有別於隱修者的一天七次誦禱。日課的主要內容就是按教會固定編排，每天有唱頌讚美天主、聖詠、其他讀經、聖人講道、祈禱文等。由於現代人生活繁忙，很難每日都按時誦唸日課，故多唸誦讀加上早課或晚課。

日課祈禱亦按禮儀年的週期，配合聖誕、復活等慶節，加上主日彌撒，誦唸日課便成為教友一生循環往復的祈禱。若真的能用心進入禱文，這實在是很美妙的祈禱。可惜的是，現代人對語文的掌握，尤其是香港人用廣東話而看白話文（語體文），在專注方面會出現困難，而另外，用上固定的祈禱文，有時感情不容易投入其內容，而且若不配合每天生活所發生的事作默想，很容易便會變成習慣式的唸口簧行動，這便會把日課原本要我們投入的祈禱世界破壞淨盡了。

4.3 聖體敬禮

一般來說，這稱為明恭聖體，也稱為朝拜聖體，是對臨在聖體中的基督表達敬意、尊重、愛慕的做法，亦是教友最常做的一種靈修方法。一般來說，每間聖堂都有聖體龕，方便教友朝拜。而教會亦有些地點設有二十四小時明恭聖體，這些地點，二十四小時中的每時每刻，都有人以接力的方式朝拜聖體，以表達對聖體的尊敬。大家試想想，全球二十四小時，任何時候都有人在朝拜聖體，朝拜耶穌基督，這是一股多麼強大的無形力量！所以，我們教會今天仍然相信祈禱就是移動世界的支點。

朝拜聖體時，有些教友也會誦唸固定禱文、玫瑰經等等。但亦有些教友只是專注聖體，默想基督；或是留意自己呼吸，專注當下；亦有誦唸短句禱文，例如「耶穌基督」等等。

5. 口禱

5.1 唸經——天主經、玫瑰經、飯前經等



思考：你可有唸經的習慣？會在一天的哪個時刻唸經？唸經時，是專注於經文的內容，還是快速完成？

唸經是今天教友最常用的靈修方式，因為這在學與教兩方面，同樣容易。天主教有一些常用的、固定的祈禱經文，包括天主經、聖母經、聖三光榮經、玫瑰經等。這模式

的好處是容易學習，只要願意，都可以做到。但壞處是容易流於因循。不過，若能突破因循心態，唸經也是一種非常好的靈修模式。它的好處在於單純、簡單、易做。

口禱的重點是要整個人的投入，不要有口無心；在作口禱時，心靈要按禱文的含意，或熱切地向天主表達當中的心聲，或默想箇中的深意。有一些熱心的教友，他們每天都用超過一小時的時間唸玫瑰經，他們用單純的信靠、熱切的情感、充滿愛慕地向天主頌讚祈求和默想基督的奧蹟，天主也會厚厚賞報他們，因為他們真的以心神以真理朝拜父。所以，祈禱的重點在於我們的心在哪裡，而非其他。無論什麼教友，都總有合適的方法，讓他們親近天主。

5.2 自發性口禱

天主教徒對於唸經、明恭聖體甚至乎日課，都不會覺得困難，但要他們用自己的言語去做口禱，很多人就覺得不容易了，非要預先寫下禱文不可。這種情況在基督新教那邊是難以想像的。為什麼會如此？這是因為一直以來，我們不重視這一種口禱方式。我們有太豐富的傳統，但是，卻欠缺了這一種口禱，有沒有缺陷呢？這是有缺陷的，原因是：

(1) 我們和人建立情感，也是互吐心聲，你一句，我一句的，沒有人是預先寫定對白來交友、談戀愛的。和天主的關係也是一樣。

(2) 既然是你一句，我一句的，我們便需要學習聆聽。在人世間，我們學習聆聽是通過對話，我們要聽，才能回應。與天主的交往也是一樣。有人會問，天主怎樣發言？我們怎樣才能聽到？這就要說到靈修的最大功課：聆聽。任何一種靈修模式，包括日課或明恭聖體，都需要我們學習聆聽，打開自己的心扉，去接受天主的訊息。而對話式祈禱是最能夠學習聆聽的方法，這是因為我們在說話時，心理上往往準備了去聆聽。天主聖神首先會用聖言，就是聖經的經文來啟迪我們。其次，會用我們自己口中的言語。例如，當我們向天主訴說上司不公平的時候，不知為何，竟然會說出，自己其實也有做錯的地方。這一點反省，在進入祈禱前，是完全沒有在腦袋中出現過的，這就是聖神的言語，只要透過學習便能聆聽到。

(3) 預先寫下禱文的局限，就是阻礙了聖神的發言，正如上面第二點說的。若我們願意安靜下來，靜默一段時間，不急於發言，便有可能感受到聖神的催促，而你所發出的禱文，是你的言語，其實也是聖神向你所發的訊息。

(4) 自發性口禱能發展出和天主的一種親密關係。人和人的親密關係，起初是靠談話、聆聽和溝通才能建立起來。到雙方關係親密，反而可以無聲勝有聲。若教友未經歷過與天主的親密交談，他們與天主、與耶穌很有距離，很有生疏感。直到與天主建立了親密的感覺，才能進入默觀。

因此，作為一個教友，學習自發性口禱是很重要的。

6. 聖經默想

聖經默想，就是用一段聖經來進行默想，理論上任何一段經文都可以，但初學者多用福音。什麼是默想呢？就是聚精會神地進入那一段經文，思考當中的意義，同時打開心扉，讓聖神透過聖言向我們說話。這一種祈禱的重點是聆聽，所以可以同時和自發性口禱一起運用，就是在默想聖經時，在安靜中，感到聖神要你發言，可自由發出禱文，同時也留意聖神用聖言或用你的言語去回應。聖經默想是非常重要的靈修方法，每一個基督徒都應該懂得運用。因此，我們會在下一單元詳細介紹這種方法，現在就暫且擱下。

7. 依納爵靈修

我們在單元四提過耶穌會的依納爵神操，這是天主賜給教會的寶庫，現在實行神操的人，不單單是耶穌會士，大量的平信徒也在實行著。但是，神操需要有神師帶領來進行，因為神師才可以因應作神操者的個別情況，設計出適合每個人的操練。有可能要默想某一段經文，有可能要探索自己的感受情緒，也可能用繪圖的方式去表達出當下的內心世界。

神操是一套很理想的靈修方法，適合靈修上任何階段的人。很多的神父和修女在晉鐸或發永願前，都需要做一次大退省，作為準備，他們大多以三十天的神操進行。而在他們的週年退省中，不少也是以神操進行的。事實上，依納爵神操是很好的退省方式，平信徒也應好好運用。若有心學習的，可到長洲思維靜院找神師帶領。

意識省察也是聖依納爵要求會士所作的操練，雖然最好也有神師的帶領，但若沒有神師，自己個人嘗試做，也有無窮益處。簡單地說，每天撥出10至15分鐘，察看整日的經驗，看看自己在哪一刻發現天主的臨在，經歷到上主的助力，又察看自己沒有依靠天主而自我中心的時刻。這樣能加強自己的敏銳，令自己每日都更醒覺於天主的臨在而達致更自由。

美籍耶穌會士丹尼斯·漢神父（Fr. Dennis Hamm, S.J.）總結了意識省察的五個步驟：

（1）祈求光照：祈求天主聖神的引領，好能回憶自己今天的種種，並在恩寵光照下明瞭其中的意義。

（2）感恩：雖然每天多次犯罪，但當中的人、地、事、物其實都是天主偉大慈愛和恩賜的反映，要以感恩的眼光逐一回顧。

（3）留意情緒：個人的感受，無論正面或負面的，痛苦或愉快的，往往是生命遭遇的活潑指標。感受經常是最清晰地反映自己內在境況的記號，例如喜悅、煩悶、恐懼、期待、怨恨、憤怒、平安、滿足、急躁、渴求、希望、懊悔、羞恥、猶疑、憐憫、驕傲等，其實天主想藉此與我對話。

（4）祈禱：挑選最吸引我注意而記起的感受，標誌著有些事正在發生。去留意這感受的根源，讓祈禱自發地浮現：讚美、懇求、懺悔、呼求救援或治療等。

(5) 盼望：當我放眼明天時，會有什麼感受浮現呢？害怕？喜悅？盼望？自我疑慮？誘惑？抱歉？無論怎樣，向天主呼求救助、治療和力量。任何自發的禱文都好，並以天主經結束。

依納爵靈修中還有分辨神類，為辨別祈禱時所產生的思念和傾向，能有一定的幫助。分辨神類的詳細指引，在《神操》一書中有詳盡的說明，以下只是簡單的介紹。

在祈禱中，我們不時會有所感觸，並由此而產生某些思念和傾向。我們首先要分辨的，是感觸到底是源於自己的心理作用，還是來自外在的，因為不少人的感觸，其實是來自個人的情緒反應，例如因為現實未能達到自己的要求而感不快。而感觸的根源甚至可能潛藏於意識之下，即使自己也不易察覺。這需要多觀察和體驗自己各種情緒反應，誠實和耐心地省察自己，才能發現這些情緒的根源。

如果感觸並非來自個人本身，便可能源自不同「神類」的外在推動，即來自天主或魔鬼，因此要加以分辨。如果是來自天主的，便當跟從，如果是來自魔鬼的，便要拒絕。依納爵提出可按一些記號，去分辨不同的神類。例如善神推動人嚮往真理，謙遜受教，並信賴天主的助佑，而惡神則推動人嚮往錯誤的想法，對事情不分輕重，驕傲自大。善神希望人得救，因此透過良心使人悔改，勇敢抗拒誘惑，並鼓勵人坦白；惡神則希望人永遠喪亡，因此針對人的弱點和私慾偏情，以各種方式誘惑人，如沉溺於惡習和罪過之中，嚮往感官的享受，使人灰心喪志，心生忿恨而封閉自己，不願坦白與人溝通等等。對於靈修路上已有一定進展的人，惡

神更會假借聖善的名義，以似是而非的道理誘惑人。善神亦會透過神慰來讓人辨別天主的旨意，如真心事奉天主時，便會感到安慰與平安，而對榮華富貴，卻感到枯燥乏味。至於靈修上晦暗、心靈的不安和冷漠、對天主和事物失去信心等等的神枯的經驗，既可能是來自天主，也可能是來自魔鬼，有時不易分辨。

總結而言，分辨神類在靈修上非常有價值，但使用時並不容易，最好向有這方面神恩和經驗的神師學習，有需要時尋求神師的輔導，並時刻信賴天主的助佑，好能真誠和耐心地辨別自己的感受和天主的旨意。

8. 默觀祈禱

在靈修上，一些以默觀作為主調的祈禱方法，一般被統稱為默觀祈禱（*contemplative prayer*，或稱心禱）。這些祈禱是在人內心之中靜靜地與天主單獨和親密地交往，有如天主教教理2724條的解說：「心禱是祈禱奧秘的一種淳樸的表達，是對基督的信德凝視，是對聖言的聆聽和默默的愛意。心禱使人與基督的祈禱連結在一起，而至使我們參與基督的奧跡。」

在這裡，我們必須要對默觀一詞，多作解釋。默觀（*contemplation*，也有譯作靜觀）來自拉丁文的 *contemplatio*。教會用這字來描寫祈禱，指人專注地、默默地「觀看」上主。這種的祈禱方式，有別於以記憶、思考、理解為主的默想（*meditation*）。如果從這字義看，默觀也可以有不同的方式，只要是在靜默之中，不以理性去思考，而專注地凝視上主，便是默觀。

因此，當說到默觀時，大致可分作兩類。第一類是源於「否定式的神秘主義」而發展出來的，可稱之為「否定式」的（*apophatic*）靈修，有不可表述的意思，強調的是天主的不可解及不可知的特性，因而在祈禱時著重虛空自己，撇除一切欲念和思想，專注地透過直覺的體驗，感受天主的臨在，讓天主作主導，引領我們進入祂的愛內。例如不知之雲、大德蘭、十字若望等的靈修傳統中的默觀，都屬這類型。

另一類與此相對的，是「肯定式」（*kataphatic*）的靈修，強調天主也是可表述的，因此人也可以透過感官和本能來認識天主。如果運用於默觀祈禱上，就是透過觀念、圖像和有形的事物，來幫助我們認識和體驗天主。例如在依納爵神操中，透過想像力進行的福音默觀，就是屬於這類型的默觀。

這裡值得一提的，是「否定式」和「肯定式」的靈修，都是要帶出深刻的信仰經驗；前者著重的，是以超越人意識以外的、神秘的方式與主契合，而後者則是有意識地親近天主，以體會祂的慈愛和救恩，好使人能更愛祂和事奉祂，藉此而達至與主契合。這兩種靈修傳統，各有其價值，都能帶領人進入與主合一的境界。

在明白到默觀祈禱也有不同的類別後，希望讀者認識這詞的廣泛含意，也明白在上文介紹的聖經默想和神操，其實也有默觀祈禱的成分。除此以外，教會內還有以下較為普遍的默觀祈禱。

8.1 聖言誦讀



思考：不少地區都興起採用「聖言誦讀」這種靈修方法，你曾否嘗試過？這是一種既有熟悉的部分，又有極不同的內容的靈修方法，值得大家嘗試。談到這裡，感到有興趣嗎？

聖言誦讀是本篤會的傳統，以師徒方式一代一代的傳授。二十世紀，加陶先隱修會（Monastery of the Carthusian）的紀果二世院長（Guigo II）在其著作《隱修者階梯》（*The Ladder of Monks*）裡，較有系統地整理出聖言誦讀的四個步驟：誦讀（*lectio*）、默想（*meditatio*）、祈禱（*oratio*）、默觀（*contemplatio*）。紀果院長以取用食物的圖像解釋這四個步驟：「誦讀好比把食物放進口裡，默想是把食物咀嚼，祈禱帶出食物的味道，默觀表示食物的美味使人喜悅與舒暢。」

（1）誦讀：其實更好說是聆聽，以表示門徒聆聽老師的說話。而當我們誦讀聖經時，其實是基督親臨，所以我們要有聆聽的心，我們是與主會晤，聽主說話。

（2）默想：是慢慢地重複誦唸聖經中某段或某節經文，目的是為了深刻地體會經文的意義，及把經文背誦下來，以便隨時繼續在心中和口中背誦。所以，默想是出聲用口背誦的，是心口合一的行動，慢慢重複誦唸天主聖言，心中便能加深對每一句子的了解，吸收它的養分。默想主要不是思考分析，而是內心的體味。這不是要獲得新知識，而是要把腦袋知道的東西，轉化為內心珍惜的事物，在聖神的引領下，從聖經的文字意義進入它的精神意義。

(3) 祈禱：誦讀是聆聽天主說話，祈禱便是對天主的回應。但這裡的祈禱，卻不是用我們自己的句子語言，而是以默想後，消化了的天主聖言的單句禱文去回應，這便完成與天主談話的過程。這種祈禱是由天主聖言引發的，例如「求你垂憐」。

(4) 默觀：誦讀聖經時的傾心聆聽，默想時在口中和心中對聖言的咀嚼，祈禱時懇切重複的短禱，這一切都會自然地帶領至默觀的境界。所謂默觀，就是簡化或單純的凝視，由眾多的思想趨向一個思想，及至無念的境界，由繁多的說話變成一句話，或無言的靜默。由於聖言降生的奧蹟，誦讀和默想聖經已不限於經文上的接觸，而是與基督會晤，是神秘密契的經驗。默觀就是這神秘的經驗。

8.2 歸心祈禱 (Centering Prayer)

歸心祈禱是基廷神父、潘寧頓神父 (M. Basil Pennington, 1931-2005) 和梅寧哲神父 (William Meninger) 根據熙篤會的心禱傳統而發展出來的祈禱方法。歸心祈禱可撮要為四個步驟：

(1) 選一個「祈禱字句」或短語，例如救主、耶穌、父啊、仁愛、平安、憐憫、活水等，重複誦唸，目的為表達願意讓主在心內臨在和運作。

(2) 選擇一個適合自己的姿勢，或跪或坐，腰挺直，放鬆身體，保持清醒，閉上眼睛，默默地重複那個「祈禱字

句」。當心神集中，達致寧靜時，便可停止誦唸，安憩於天主懷中，保持對這臨在的開放、接納及交付的態度。

(3) 當發現自己分心時，便慢慢回到那祈禱字句，再次重複誦唸，直至再度安靜才停下來。

(4) 當二十分鐘或半小時結束時，以天主經結束。

潘寧頓神父指出，閱讀和默想聖經是歸心祈禱應有的背景。當他開始主持有關歸心祈禱的講座，參加者一般專注於祈禱的實習，往往忽略了閱讀聖經這一面；但時至今日，實行歸心祈禱的人大多注重聖經誦讀。潘寧頓認為，這是歸心祈禱成長的記號，事實上，歸心祈禱該是聖經誦讀結出的果實；從另一面看，歸心祈禱也能使讀經的深度增長，兩者有相輔相成的作用。

在香港，大嶼山熙篤會聖母神樂院的莊宗澤神父同時採用唱頌方式來代替誦唸的部分，例如唱「耶穌基督」。莊神父這種方式和法國泰澤團體不斷唱短誦也有異曲同工之妙，而泰澤式的祈禱，也日漸為教會團體所採用。關俊棠神父也出版了一隻頌唱的CD，名為耶穌心法，也是不停地頌唱短禱，以及有幾分鐘的靜默時刻。

8.3 基督徒默禱

基督徒默禱是邁恩神父的教導及發展出來，他的弟子文之光神父把它發揚光大。

默禱團體步武邁恩神父的足跡，用了「主來吧」（*maranatha*）這阿剌美語。每次默禱的時間大概二十到三十分鐘，坐在椅子上或是盤膝而坐，保持身體輕鬆，腰背挺直，呼吸順其自然。可以把音節配合呼吸，吸氣時唸 *ma-ra*，呼氣時唸 *na-tha*。和歸心祈禱不同的地方是，默禱的全段時間都不停地誦唸 *maranatha*，在重複誦唸時，可幫助避免各種思想，等於以一念代萬念。

和歸心祈禱一樣，誦句只是工具，寧靜而達致與基督契合，體驗基督的臨在，才是基督徒默禱的目標。在默禱中，我們超越文字、思想、意象，這需要信德及單純的心。這是一趟內在寂靜、靜止及純樸的旅程，若要進入，最重要的是以勇氣持守紀律。

8.4 耶穌禱文

耶穌禱文是東正教的靈修傳統，起源於第四、五世紀。傳說一位朝聖者四處流浪，尋求一個方法，渴望可以實踐聖保祿所說的不斷祈禱（得前5:17）。他後來遇到一位隱修士，教他誦唸耶穌禱文——「主耶穌基督，天主子，可憐我！」禱文來自路18:38「耶穌，達味之子，可憐我！」及路18:13「天主，可憐罪人！」的組合，表達了懺悔的心情和對主耶穌的信賴。

朝聖者不斷地誦唸，無論是行路、吃飯、工作都誦唸，口裡的誦唸漸漸變成發自內心的祈禱。直至有一天，朝聖者醒來，他發覺是耶穌禱文喚醒了他，由口中誦唸的經文，變成在心中不斷迴響的禱告，由主動自力的祈禱，變

成了被動的自發祈禱。朝聖者終於成功地達致不斷祈禱的夢想。

傳説歸傳説，但這耶穌禱文卻也由東方傳過來西方，而上面所述說的歸心祈禱、聖言誦讀、基督徒默禱等，其實都是受到耶穌禱文的啟發。

8.5 大自然靈修



思考：你有否想過，在不同的地方祈禱，會有不同的感受？在教堂裡、在家裡、在大樹下，是否有分別？

顧名思義，大自然靈修就是走進大自然，默想或默觀大自然。按教會傳統，聖方濟擁有與動物溝通的能力，他又單純地貧窮，和大地融為一體，更被封為環境的主保，故此，大自然靈修很多時就被稱為方濟靈修。但其實任何宗派都可運用大自然靈修。

進入大自然默想，可以在大自然中讚頌天主，就好像方濟所寫的太陽歌一樣，也可以藉著大自然的奧妙，與天主談心，或許甚至乎會慢慢談及你自己個人的問題，就好像前面介紹的自發性口禱的模式一樣。

另一種大自然靈修，就是大自然默觀。默觀與歸心祈禱、聖言誦讀、基督徒默禱、耶穌禱文一樣，是不用思考的。所以，大自然默觀不去思考任何事，包括天主的神奇奧妙偉大等等，只是和大自然的風、雲、山、海、水、植物、動物、昆蟲等等在一起。默觀就是在靜默中觀察、察覺。當

我們察覺到風，會感到涼快；看到飛鳥，會察覺到有如此美妙的生命存在；感到太陽，就感受到熱力和溫暖，如此類推。

8.6 默觀的真正意義

以上的默觀方法，基本上都是走「否定式」的靈修路向，較為適合在合路上的人修習。以上各種方法，好像都不加思考，只是放下自我、虛空自己。其實，做這類默觀的真意，不在主動思考，而是學習被動，被天主帶領著。真正的祈禱不是來自我本人，而是聖神在我內祈禱。這是聖保祿在羅馬人書中說的：「我們不知道我們如何祈求纔對，而聖神卻親自以無可言喻的歎息，代我們轉求。」（羅8:26b）

若我們在祈禱時，不斷思考，不停說話，有時會妨礙聖神的工作，沒有給祂機會在我們內禱告。因此，在這類默觀祈禱中，不單單是有害的思想，即使是好的思想，也不要理會。總之，就是不用思考！雜念當然也不要。像耶穌禱文那一類重複誦句的祈禱方式，目的是要使來自人的「自力的祈禱」，漸漸變成出自聖神的「自發的祈禱」。若望·邁恩也認為，重複誦唸是表示願意進入靜默的狀況中，聆聽聖神在我內的禱告，及參與他發出的無可言喻的歎息。

那麼，會去到哪裡？達致哪一種境界？會經驗到什麼經驗？這是默觀者不需關注的問題。因為學習被動，學習放手，學習在靈修中不受控制的心態，以致慢慢地，我們發現在日常生活中，其實一切也不受我們控制。這就是以天主為

中心的真意，這一種心態，要有極大的信德，因為絕對相信天主給我們的是最好的——即使是死亡，也是好的。

慢慢我們會發現，一切存在都是恩寵。在默觀中，我們學習接受任何狀況；即使遇到困難，有雜念，靜不下來，心情煩燥，有很多擔憂、憤怒、嫉妒、悲傷，我們也要學習接受。因為一切都是不受我們控制的，我們要學習如實地接受一切。當學會接受，一切壓力便會消失。而我們也不必強迫自己進入一種怎樣的狀態。讓生命自己如實地呈現出來。慢慢地，這半小時的默觀狀態，會延續至全日的生活中，我們學會接受一切如意或不如意的事，如實地去接受。

在進行這類默觀時，我們連聖經也不思考，甚至排除聖善的思想，這是否表示，實行這類默觀祈禱的人，已不需要閱讀或聆聽天主聖言呢？答案是：不！真正的默觀者必需經常浸淫在天主聖言中，不論是歸心祈禱或是基督徒默禱的教導，都指出聖經佔重要的地位！

總而言之，採用「否定式」靈修路向的默觀，是一種我們被動地和天主合作的祈禱模式。

9. 靈修日記

現代人已經很少有寫日記的習慣，但是，為一些有這習慣的朋友來說，重看日記有一種回看自己過去的感覺。認識自己更多一點，若日記中有記載別人的事，更能讓這些事件重新浮現在記憶中。

靈修日記或稱靈修筆記便有相同的功效。無論你是在煉路、明路或合路，都可以寫下自己的靈修日記。回看這日記時，就真的好像那個沙灘足印的故事一樣，當我們看到自己行過的沙灘上，只留下一雙足印，當我們懷疑天主何在時，原來天主正正是背著我前行。這正正是靈修日記的好處，否則，我們便很容易會忘卻天主的恩寵。

另外，當回看靈修日記時，我們也會看到天主的行事往往出人意表，由此可以學習更願意放下一己的執著。學習改變自己，正正是靈修最大的功課。而我們的改變，就是天主奇蹟的實現，祂不正是要我們更肖似耶穌基督，以成聖為目的嗎？

最後，寫靈修日記的另一個好處，是好像與自己對話，也與天主對話，可視為把自發性口禱文字化，這是了解自己及了解天主的好機會。

10. 退省

退省（或稱為避靜）是指在日常生活中退下來，以一段較長的時間，在一處能避開世俗事務，讓自己靜下來的地方，好好作靈性上的反省。至於以什麼靈修方式進行，卻沒有指定，既可以作依納爵神操，也可運用上文所提及的其他靈修方法，例如日課、朝拜聖體、默觀祈禱、寫下靈修日記等等。然而，在退省中，有一重要條件，就是需要神師指導，因為有些靈修方法，如神操、默禱等，都需要靈修經驗豐富的神師帶領，才能更有效地獲得靈修的成效。

傳統來說，只有神父修女等修道人才會每年做一次較長時間的退省，這是因為以前社會貧乏，為口奔馳，而且眾人知識水平低下，能自己閱讀聖經的人也不多。但當隨著社會進步，知識水平大大提高，整個社會都重視精神生活時，教友也不例外。加上基督新教的教友也善用我們天主教的靜修院及神師，教友便開始覺醒，我們的資源實在豐富，所以每年做避靜的教友就多了。

事實上，每年做一次退省，只可說是最低限度的要求，最好能夠做兩次！但是，我們實在太忙了，而且又捨不得將假期全做退省，所以，能奉獻一次退省，已是很慷慨的了。

做退省的意義在於為自己做一次大盤點。在人生的長河中，若能每年都檢討一下自己站在什麼地方，什麼位置，前面的路是什麼，是很理想的。若能視這是和上主一年一度的約會，就更理想了。

不過，千萬不要以為每年做了退省，便可取代平日每天的靈修。每天的靈修，是天主賜給我們的日用糧，而每年的退省，就好像是一年一度的節日，特別豐盛。

11. 小結

無論哪一種靈修，都會讓我們與天主有更親密的契合，激發出更熱熾的愛德，綻放出更豐盛的、愛的果實。因此，以上各種靈修方法，理論上都會使我們成為更慈悲，更有愛心的人。實踐愛德，服事他人，是考驗我們的一個好機

會。我們真的願意為別人付出嗎？有神學家形容，基督徒就是一個為他人而存在的人，因為我們的師傅也是如此。經過了不同形式的靈修操練，生活中的待人接物就是正式「考牌」的時候，公審判的標準是：我餓，你們給了我吃；我患病，你們看顧了我；在獄中，你們來探望了我。靈修不再是抽象的東西，若一個說自己與基督結合的人，完全不願為別人付出自己，我們很有理由懷疑他所走的靈修路是否正確。畢竟，平日自己個人做靈修，與在日常生活中真正付出地服務別人，可以是兩碼子的事。在真實的環境中，我們才能知道自己真實的面目。而服務別人，就是一面明鏡，照出我們真實的自己。

12. 摘要

- (1) 這單元介紹不同的靈修方式，各有特色，較為基本的，包括感恩祭中的靈修、日課、唸經、聖體敬禮、自發性口禱及聖經默想，各自都有不同的重點。
- (2) 其次是神操，以及當中所採用的意識省察和分辨神類。神操是依納爵提出的方法，需要有神師加以指導才可以實踐。分辨神類同樣不容易使用，最好有神師的帶領。而意識省察則可以自助，分為五個步驟：祈求光照、感恩、留意情緒、祈禱及盼望。
- (3) 繼而是各種以「否定式」靈修為主調的默觀祈禱方法，第一種是聖言誦讀，當中包括誦讀、默想、祈禱及默觀四部分，透過閱讀聖言與天主對話；歸心祈禱同樣有四個部分，首先選一個「祈禱字句」或短語，再選擇適合姿勢，而在祈禱中發現自己分心時，就把意識重新集中在短語上，最後以天主經結束。其他如基督徒默禱、大自然靈修

等，都是透過不同的方法，力求脫離自我的思考，把注意力放在天主身上。

- (4) 這類默觀祈禱的真意，不在主動思考，而是學習被動，被天主帶領著。在默觀中學習接受任何狀況，與天主同在。
- (5) 此外，還可以採用靈修日記的方式，強化自己的靈修經驗，回憶有助自己意識到天主的存在。我們還需要週年反省，目的是盤點自己的信仰生活。最後，靈修應能帶來人的轉化，令人更慈悲和更有愛人，服務他人。愛德實踐，可說是檢驗靈修的結果，因為基督徒就是一個為他人而存在的人，正如耶穌的所為。

13. 參考資料

1. 歐邁安著，蔡秉正譯，《靈修神學》。台北：光啟出版社，1995。
2. 歐邁安著，宋蘭友譯，《天主教靈修學史》。香港，公教真理學會，1991。
3. 黃克鏞，《心靈流溢：禮儀以外的祈禱》。香港：教區禮儀委員會，2000。

單元六

聖經默想的練習與困難

1. 緒言

我們說過靈修是一種生活態度、價值觀、生活取態。但是，要如何達到這種生活，就要有具體方法了。上一個單元已說過了眾多的靈修方法，在接著的三個單元裡，我們會較詳盡地探討其中兩大類別：聖經默想，以及學習在寧靜中默觀，或是重複誦唸短禱的默觀祈禱。而本單元首先介紹的是聖經默想。

2. 單元目標

閱畢本單元後，讀者應能了解：

- 圖像式默想；
- 推理式默想；
- 面對聖經默想的困難。

3. 導論

聖經默想，可說是祈禱的入門課，因為差不多任何靈修傳統，都重視聖經默想的練習。但是，很奇怪地，有關教導聖經默想的書並不多。因此，這些方法雖然是入門，亦可說是粗淺，但卻有很多教友不認識。教友大多只停留在唸經的階段。幸好，我們找到一本書，名叫《祈禱入門》（*Opening to God*），是耶穌會士格林神父寫的，亦是他的成名作，本單元有關聖經默想的資料，都是取材自格林神父的。

4. 梵二前後的祈禱



思考：在信仰生活裡，你祈禱時有否感到困難？會否覺得自己不太懂得祈禱，又或感到不太容易祈禱？如果有這經驗，你如何解決？

在正式討論格林神父對聖經默想的介紹前，這裡也因利乘便，先分享格林神父對梵二前後的祈禱經驗，好使大家知道為何到今天，還有這麼多的教友不懂得祈禱的原因。

格林神父說，在梵二前，所謂的祈禱有固定程序，包括預備、讀經、個人反省和結束祈禱。學習祈禱意味著熟悉這程序，讓它成為教友生命中的第二本能，這本能會在往後多年裡支持著教友的靈性生命。

但是，梵二改變了一切。在聖神領導的世界中，原本有固定程序的祈禱方式顯得非常死板、缺乏個性。梵二讓聖神的風吹進來，顛覆了存在已久的、刻板的祈禱方式。祈禱應是個人的、自發的、獨一無二的時刻。聖神又怎能被重複且機械化的祈禱所束縛呢？有誰能教導別人如何祈禱，或是判斷別人與天主的相遇是否真誠？當時，這種新的思維使許多從事培育工作的人失去自信心，幾乎放棄了原本的培育工作。

當時是六十年代，格林神父憶起一位剛發初願的修女。修女說，她和其他同伴不再關心精神上有沒有自由，她們關心在祈禱方面，有沒有明確的指引。修女說若沒有祈禱指引，只靠自己摸索，會好像不會游泳的人，只靠自己摸索游泳技巧一樣。她覺得最缺乏的是教人在天主的海中游泳的指南。

格林神父聽到這分享十分驚訝，但後來和同時代的人分享，他才相信修女是多麼精確地反映出她們的心聲。格林神父說，有些教友想度一種虔誠的生活，但只能羨慕那些和天主親密來往的人。

這就是為何我們現在還有教友不懂得聖經默想的原因：因為沒有教導！

5. 初學祈禱



思考：不少新教友對祈禱很遲疑，原因是覺得自己並未能掌握祈禱的方法。你覺得祈禱需要掌握什麼方法，才可以令自己做到真正的祈禱？是否某種用語？還是某些句子？這些真的重要嗎？

對祈禱有渴望的人，不必羨慕別人。因為格林神父認為，天主不會把某個渴望植入我們心中，只為了挫敗我們，祂不會領我們找尋那不可能的東西。那麼，我們要怎樣做，才能與天主相遇？

格林神父說，我們什麼也不必做，天主會出乎意料地來到我們面前，時間也不是我們所能預定的。就如耶穌突然上了伯多祿的船、來到坐在稅關上的瑪竇、樹上的匝凱、旅途中的保祿面前一般，這樣的事件是沒有規則可循的。

相遇方面，我們是被動的，但有些事情，我們仍然要做。首先，是要安靜下來，然後，就是滌除我們生活中任何阻礙我們以愛還愛的能力之事物。

我們可以用夫妻之愛作比喻，這種愛要經過多年磨合才能成熟。真愛要求了解，我們無法愛我們不了解的。我們的祈禱生活、與天主愛的關係，也有著同樣的需要。真正愛天主也需要一段追求期。默想是用理智去發現天主是誰，學習更充分地認識祂，好能愛祂更深，並且忠信地跟隨祂。

6. 默想聖經

靈修生活的第一階段就是學習認識天主。默想正是此意，花時間了解吸引我們愛上祂的這位天主是誰，祂代表什麼，祂看重什麼，作祂的朋友又是什麼意思。

默想是用我們的理智去發現天主是誰，學習更充分地認識祂，好能愛祂更深，並且更忠信地跟隨祂。基督徒做默想最重要的一本書就是聖經，天主在其中向我們自我啟示。默想聖經是運用我們的推理或想像能力去理解聖經中深一層的意思。

我們都有推理和想像的能力，這兩種能力讓我們以不同卻互補的方式去了解事實。然而，一個人的身上，往往只有一種能力比較突顯。對祈禱初學者來說，這是很重要的啟發。我們可以透過理解或想像力，甚至二者並用，來認識天主。默想是靠理解力來正確了解天主的啟示，而另一種是運用想像力來達到相同目的。

推理能力比較邏輯性，總是按部就班，考慮前因後果，從而作出推論，例如說結他走音了，便需要調音。而想像力是想像自己身處經文的情境之中，從而能真實體會箇中的情況，獲得啟發。例如想像聽到結他走音的時候，自己很奇怪地有一種淒涼的感覺，就是這種真實情境的體會。一如在上個單元所說，這種以想像力進行的聖經默想，其實也是默觀祈禱的一種，因此，也有稱之為聖經默禱。只是為免與其他的默禱混淆，這裡便不使用默禱一詞來解說，也稱之為默想，請讀者留意。

下面我們會用若望福音第四章，耶穌與井旁婦人相遇作例子，示範用邏輯推理及想像這兩種能力，如何去默想聖經。

6.1 邏輯推理



思考：你閱讀聖經時，曾否有意識地思考一下，自己是採取什麼方法來讀經呢？對內裡的情節，是否會覺得它們有時並不合理？或是需要深思？

耶穌和門徒經過撒瑪黎雅，門徒前往購買食物，耶穌單獨與一位在中午出來打水的婦人談話，耶穌不單打破猶太人和撒瑪黎雅人的隔閡，更改變了婦人的內心，令她成為基督的見證人，這個故事，我們耳熟能詳了，但要做聖經默想，又如何做呢？

首先，請大家在開始默想前，向天主簡單祈求：「天主，求祢賜下聖神指引我，帶領我以下的時間，在進行默想時，使我得到祢的啟發，以及能夠用經文和祢溝通，聆聽祢對我的發言。」

然後，無論你對這一段經文有多熟悉，都要重新再讀一次，若一次覺得不夠，可再讀第二次。而且，要用一種好像第一次讀的心態來讀這一段經文。讀畢經文後，便運用自己的邏輯推理能力，發掘問題。以下是一些例子：

(1) 為什麼耶穌要和一名陌生女子說話，尤其是一個有過五個丈夫，而且現在還與另一個男人同居的婦女？

(2) 在那個村子裡，有誰比她更被人看不起？

(3) 對人的判斷上，天主的觀點和我的有何不同？

(4) 如果我真的要追隨基督，這個故事對我和他人的相處之道有什麼啟示？

(5) 耶穌所說的活水是指什麼？

(6) 這個婦女誤解了耶穌的意思，以為耶穌有秘密水源。但耶穌很有耐心，利用她的錯誤認知，教導她有關聖神活水的事，那麼我呢？

(7) 我對聖神的活水有多大的渴望？

(8) 在我生活中有什麼相當於撒瑪黎雅婦人的五個半丈夫？也就是說，在我的生活中，什麼阻礙了我跟基督真實相遇？

(9) 天主如何用這些阻礙來接近我？

(10) 我們常聽說，在我們最軟弱、最意識到自己的罪之時，也就是我們最體會到天主的時候。但並不是所有的罪人都聽從天主的聲音。撒瑪黎雅婦人有著什麼樣的態度，使得她的罪過成為與耶穌相遇的契機？

我們發現，在默想的過程中，設計問題並不是最困難的部分，反而是態度上不容易對準，也就是說，很多人都用抽離的態度去做這修練。什麼是抽離的態度？就是沒有覺得自己正在和天主說話！例如在說出問題或心中想出問題時，

發問的對象並不是天主，如「主啊，你為何會……？」反而是喃喃自語地發問：「為什麼……？」

在教友圈子當中，願意公開帶領祈禱的固然不多，而且不時也有一個奇怪的現象，就是用抽離的態度去說出禱文。例如：「我們現在祈求天主給我們力量去面對前面的難關，又請大家祈求聖神指引我們要走的路。現在我們就以一篇天主經結束。」如果細看這禱文，會發現說話的對象並不是天主，而是在場的其他人，雖然在場的人是可以聽到的，但我們祈禱不是向天主說話嗎？怎會向在場的人說話？嚴格來說，這樣並不能稱為祈禱，因為沒有全然投入進去。我們找遍整本聖經，無論是舊約新約，完全找不到這樣子祈禱的人。而在其他靈修書本中也找不到有這樣的教導。

因為，祈禱的最重要元素就是感情。以上的祈禱，根本就沒有感情，好像是一個公務員向公眾說話一樣。這樣又怎能和上主溝通呢？祈禱也是感情的表達，若一對男女在談情時用的是抽離的語言，又怎樣談情呢？當陳大文說：「陳大文是很愛李小娟的！」李小娟應會反問：「為何不說我愛你？」真正的祈禱，達到最高境界的就是完全投入這份與天主相愛的情感之中，由初信的教友，學習與天主談情說愛，到達完全成熟的愛情，進入默觀，就是無聲勝有聲，都要有完全投入的、熾熱的愛情。

也許有人會問：為何我們這樣害怕和天主面對面呢？這問題不是在這裡可以處理的。但我們必須強調，若不投入情感，祈禱必定會失敗，沒有任何得著。就著若望福音的這

段經文，我們每一個問題都應以「主啊」開始，因為我們發問的對象是耶穌本人。

最後，推理式默想是一種對福音反省式的探求，藉以發覺天主如何在耶穌身上啟示自己，並透過類比，了解祂如何在我們的生命事件向我們說話。

耶穌是天父為血肉之軀的人類的啟示。藉著探究他的一生——他的價值觀、態度、與人的相處方式，我們得以了解天主是誰，以及祂對我們的愛有多深。

在默想中，我們也思索天主今天在我們的生命中，如何把祂自己顯示給我們。默想是藉耶穌的生活和教訓，去發覺天主如何透過耶穌在我們今天的生活事件顯現。

6.2 想像



思考：有人讀故事或小說時，會在腦海裡冒出故事裡的畫面，甚至讓故事裡的人物說話及行動。那麼，讀聖經時，會否也有這種情況？這情況又是否合適？

對那些覺得用推理分析做默想有困難的人，另一種默想的方法經常有幫助。當用想像力進入到事件中，我們置身事內，就好像我們真的親身經歷，目睹了整件事的發生。對我們這些在視覺文化長大的人來說，這是十分容易的事。為什麼我們看電影（或電視劇）會感到悲傷或喜悅？因為我們太投入了，所以感同身受，與我們所喜愛的劇中人物有一種持久的親密感，他們也融入我們的生命中。

現在，我們要看的不是電影，而是主耶穌的生活！當你要開始這種默想時，請也以一個簡單祈禱開始：「天主，求祢賜下聖神，帶領我進入經文的場景，使我看到的，不只是文字，而是影像，使我透過影像，明白祢要對我說的話，令我聆聽祢的指引。」

然後，便合上眼睛，想像自己進入了耶穌的場景，例如：

(1) 耶穌在井邊遇見撒瑪黎雅婦女的時候，想像自己也在場。那婦人走過來時，也許我就坐在耶穌身旁。

(2) 我注意到耶穌的臉（他很「累」），看到那有五個半丈夫的女人的樣貌，她對日復一日的汲水工作感到厭煩。

(3) 我感受到正午陽光的熱度，看到砌建井口的石頭形狀，傳說這口古井可追溯到一千多年前雅各伯的時代。

(4) 然後耶穌跟這個陌生女子說話。我聽耶穌所說的話，注意他的語調，觀察女人臉上驚訝的表情。

(5) 他們開始談話時，我仔細聽、注意看。想像假如我是這個女人，我會有什麼反應。

(6) 也許我同她一樣，不清楚耶穌所說的活水究竟是什麼。或許我加入談話，向耶穌提出有關永生的問題，也問那婦人耶穌向她說了什麼。

(7) 她告訴村子裡的人，主耶穌「他向我說出我所做過的一切事」，那比福音所記載的多得多。遇到一個人向我說出我所做過的一切事，是什麼意思？

(8) 那婦人匆匆回到城裡告訴人時，我可能還與耶穌一起留在井旁，讓他說出我所做過的一切事，使我可以從自身的經驗中，了解天主如何進入了我的生命。

用這種默想，藉著與主一起經驗他生命的具體事件，我們逐漸發現他如何活在我們的生活中，如何在其間工作。正如我們在井旁遇見他，我們也在擘餅時認出他（路24:35），所以，我們與主的相遇取代了我們對福音故事的想像。在默想時，每個人與主相遇的經驗及體會的內容都不一樣，這就是為什麼神學家或歷史學家對相同的福音故事卻有不同的詮釋。這種個人化的理解，使得默想成為真正的祈禱。這也是為何傳統的祈禱手冊建議我們，以對禱（和天主交談）作為祈禱的結束。

開始時，我們可能與天主的交談顯得有點彘扭造作，好像跟一個陌生人說話。但隨著我們越來越認識天主，對禱就變得越自發，也越自然。漸漸地，對禱會變成我們祈禱的主體，愛取代了知識。然後我們越來越認識天主，也越來越不需要默想了。我們最大的需要是和我們所認識並所愛的主在一起，這就是祈禱的真諦。

7. 聖經默想的困難



思考：以上所說的情況看來很美好，但是在實踐中並不容易。可以想像一下，要做聖經默想，會遇上什麼困難？

每一項靈修方法都各自有其困難，當中卻有相同的，就是參與者缺乏恆心。為何會沒有恆心？原因往往是對天主的愛不夠深，即使當事人未必意識到或願意承認。試想想談戀愛的情人，多忙也會抽時間出來見面，若與天主的愛情是熾熱的，就不再有恆心的問題了。當然，這裡最大的困難，是因為情人是有形有體，而天主卻無形無像。或許，我們可以求天主讓我們每天愛祂多一些。

另一個困難是沒有建立起習慣。一項研究指出，若要建立一個習慣，只需持續地做上二十一天，那件事便會成為習慣。我們的困難就是太忙了，不同的生活瑣事打亂了靈修的步伐，尤其是生活在都市裡的教友，匆忙的生活是主調，要自己的心能靜下來，太不容易。香港的一句俗語是「得閒死唔得閒病」，道盡了靈修的困難。所以，有些人大病一場，迫於無奈，退下火線，反而發現了天主。這就是塞翁失馬了。

第三個困難是沒有團體。當要單打獨鬥時，我們會發現很累。團體是我們的力量，因為幾時有兩三個人聚在一起，就有主的同在。在團體中，我們有時是會被迫學習的。在學習向天主祈禱時，有些教友始終覺得掌握不到，但若有團體，這些事就迎刃而解了。

以上所提的困難，都要靠我們自己努力去解決。求聖神賜我們力量吧！

8. 初學祈禱要注意的事項

格林神父還給我們有關祈禱的一些告誡。

(1) 默想是好的祈禱生活的開始，但理性和想像本身並非目的。過分強調思索分析，會導致過於注意福音的「邏輯」，而流於抽象乏味。過分強調想像，則會導致一種虛幻的靈修，如想像耶穌在井邊時穿什麼顏色的衣服，或那婦人幾歲。這兩種極端都會讓我們困在自己的思想中，而不能開放自己，把天主的話語內化在我們生活中。

(2) 默想是一門藝術，因此它無法傳授，而是靠經驗學得的。雖然我們也用理智或想像力，然而我們尋求的知識最終是天主的恩賜。將我們自己安置在主前的技巧，只是為達到目的的方法，真正的目標是與天主相遇，並答覆祂的愛。

(3) 天主是完美無瑕的，但祂和我們所期待的不同。每一位祈禱者都必須學習，就像宗徒一樣，了解到天主是不同於我們期望的救主，他們學會去愛的天主和他們想去愛的天主，真是截然不同，可見成長是必須的。天主還有一個地方和我們所期待的不同：祂說話的方式和人不一樣，我們的耳朵聽不到祂的聲音。我們也不能像戀人一般深情款款地凝望對方。

(4) 好的祈禱要聯繫到我們的生活，而不是抽象、抽離的宗教活動。若沒有靈修，我們便不能在生活中經驗上主，因為我們沒有這一種覺醒，知道上主時刻和我們一起。只有靈修，我們才能發現上主臨在於生活中。好的祈禱不應與日常生活脫節。好的祈禱是將我們的掛慮和責任帶到天主面前，學著聆聽祂要說些什麼。而不好的祈禱就是想藉著祈禱來操控上主，藉著上主來達成我們個人的欲望。

(5) 耶穌教我們：願祂的旨意奉行在人間。但我們卻往往變成這樣：啊！主啊，我的意願就是你的意願。我們決定什麼是最好的——一份工作、健康、安全、愛——然後我們求主將我們所要的賜給我們。結果，祈禱成為我們達成目標的手段。愛和友誼不是手段而是目的。因此，祈禱是我們與天主愛的交流，無論是為了改變世界或得到心靈的平靜，如果只是利用它，是沒有意義的。祈禱者的首要工作，就是「學習優雅地浪費時間」。

(6) 祈禱的重點是聆聽，只要我們有耳去聽，慢慢便會把在祈禱中學到的敏於聆聽，延展至每時每刻。天主在我們生活中的每一件事上和我們說話，而不只是在正式的祈禱中。聆聽的藝術是真誠祈禱的核心。在我們學習專心而敏銳地聆聽時，我們生活中所發生的一切，就成了和天主的相遇，成了祈禱。即使是天主也無法和一個內在既聾又啞的人交談，所以祈禱仍需要人的主動和努力。人的回應包括理智和心靈。理解在祈禱中很重要，因為人無法愛其所不了解的。他的愛和理解成正比。

(7) 沒有一個神師或一本手冊，可以告訴我們應當如何成長。天底下沒有單一的祈禱方法，也沒有和天主來往相遇的唯一途徑。我們時常尋求成聖的捷徑，但是，世上沒有不勞而獲的事。因此，沒有只成功不失敗的祈禱技巧。沒有任何技巧可以讓天主說話以及保證和天主相遇。我們不能像開關水龍頭或電燈一樣地操控天主。最重要是找到適合自己所處階段的方法。因此，不要判斷任何人的祈禱是否正確，反而，各人有責任找出適合自己性格的祈禱方法。

(8) 如果我要聽收音機，我得先把其他的噪音隔絕——這就是安靜，然後我們要打開收音機，轉到那個頻道——這就是積極地安置自己，為聆聽作好準備。一架壞了的收音機無法接收廣播，同樣，一顆破碎的靈魂也聽不到天主的聲音。罪人要先被治癒、修復、淨化，然後天主的聲音才能穿透他的靈魂。在我們的生活中，罪的一個明顯結果就是我們很難誠實面對真的我。所以我們每人都戴著面具，認識自我和接納真實的自我，而靈修需要我們先認識自己，所以靈修固然是要認識天主，但是同時也是讓我們看清自己。

(9) 對十字若望而言，人的欲望是使他不能獲得真正自由的源由，積極淨化包括認識及剷除這些欲望。伯多祿和猶達斯都背叛耶穌，但猶達斯無法說對不起，不能面對天主，祈求寬恕；伯多祿卻跑到岸上去見耶穌，重申自己愛他。人類的愛是脆弱的、易犯錯的，的確需要用言語和行動，對受傷的愛表示深感抱歉。另一方式是良心省察，使自己知道自己的弱點，並可進行改善，當然，醫治的是天主，省察是我們對祂的醫治開放自己的心。當我們進入靈修上

邁向成熟時，會發現自己很多弱點，會心灰意冷。要體認到在內在生命中，點亮一根小小的蠟燭，都比坐著詛咒黑暗好得多。我們要挑出我們的弱點，逐一擊破。十字若望用木頭轉成火焰作比喻，木頭燃燒時，變黑、爆裂、冒出熱氣、所有節孔和蟲蟻都顯露出來，木頭說，我想變成火焰真是大錯特錯！木頭是我們的靈魂，火是天主。其實木頭並沒有比以前糟。所有的醜陋和瑕疵都是以前就存在的，只是被掩蓋住了。這過程是痛苦的，但和它醜陋的外貌相反，這才是和天主的合一中真正成長的印記。這也就是為什麼一個靈魂成長時，反而感覺自己在退步，且離天主越來越遠。但我們真正要做的，就是認識這正正是真的我，以及接納這就是自己。這樣才是積極的淨化。

(10) 初學者覺得默想很費力。雖然他們很努力，但他們的注意力很短。如果我們堅持下去，耐心地、平靜地回到祈禱中，我們的堅持終會結出果實。祈禱的經驗可能發生在最無望的情況，在最不可能的人身上。我們具體經驗的事件中，突然變成天主臨在和天主的愛的啟示，可能完全出乎我們意料之外的情況下發生：在公車上、在看電視或在日常對話中。當我們試著安靜下來，有一些想法會進入腦海，「我應該試試更體貼地對待我的丈夫。」「也許我應該過一個更貧窮的生活。」「我進修院是一個錯誤，天主是要我以在俗的身分侍奉祂。」天主的確會用此種方式跟我們說話——透過我們自己的想法。但我怎麼知道這些是來自天主，而不是來自自己？有一些基本原則可以有幫助：第一，是聖經。第二，是天主的行動永遠是安靜緩慢的。例如有一位神學生，他想繼續神職，但他家境又窮困，那究竟天主要他離開還是

留下？他說當平靜時，感到天主要他留下，祂自會照料他的家。只有在沒有安靜祈禱時，疑惑才會升起。可以說天主要他堅持下去，除非在安靜祈禱中，他有另外的領會才當別論。天主的工作也常是緩慢的，短期的靈修活動或神恩性祈禱不會瞬間改變一個人，天主選擇慢慢的工作，我們對祂對自己都要有極大的耐心。

(11) 隨著時間，我們默想的洞見會圓熟地湧現，幾乎是自然而然地流瀉。我們會經驗一種新的深度，使祈禱成為喜悅的事。之前我們十分鐘就讀完的聖經章節，現在會帶給我們豐碩的洞見，一整天都消化不了。我們開始將各個福音故事串連起來。福音不再是不同主題的個別事件，而是一個完整而活生生的人——耶穌基督。我們開始在他身上發現天主的面貌。堅持不懈地祈禱，一兩年下來，默想就常會有輕鬆喜悅感。此刻，我們好像真的學會祈禱了，事實上，我們已經掌握內在生活的奧秘，邁向成聖之路了。然而，「天主為愛祂的人所準備的，是眼所未見，耳所未聞，人心所未想到的。」（格前2:9）我們才正要開始發覺聖神對我們的教導。

9. 聖經默想的限度



思考：聖經默想是否最重要的靈修方法？因為聖經是信仰的標準，如果沒有標準，信仰就會走錯方向，所以，是否該以聖經默想作為自己靈修的基礎？

很多基督新教的朋友認為聖經是基督信仰中最重要東西，所以，聖經默想是不可缺的重要元素。在這裡要作一點澄清。首先，天主教也認為聖經很重要的，因為聖經就是啟示的基礎，而我們是屬於一個天啟的宗教。可以說，沒有聖經，就不可能有天主教存在。所以天主教也很重視聖經。

但是，我們要再進一步去追問幾個問題：

(1) 聖經重要還是天主重要？相信沒有人會說，聖經比天主重要吧？也相信沒有人會說，聖經就等於天主吧？

(2) 聖經能不能百分百完完全全表達出天主的所有特性？所有想法？如何行事？天主的本質？

(3) 即使認為聖經是最重要的，但以人的理智及思維，能真的通過聖經去完全理解無限的天主嗎？更何況，現存世上聖經的經文在不同的版本上也不盡相同，而且經文與經文之間也偶有看似不相容的地方。雖然教會承認聖經啟示的真理是無誤的，但如何詮釋，卻並不簡單。

因此，當我們在靈修的過程中，開始運用聖經默想的方法，掌握了上文提及的技巧，並能恆常地操練，便能達到一定的成效。可是，再持續一些歲月後，我們可能覺得靈修上不能再有進展，當遇上這樣的局限時，就可以考慮用別的方法來靈修了。因為聖經默想的好處，同時是它的限度；它的好處是有所根據，而它的限度就是相關的默想內容，始終受到文字的限制，而真正屬於我這個人與天主的關係的靈修，往往有我個人的特點，未必是某一段聖經能夠完全涵蓋的。

不過，這並不是表示，靈修到某個階段的人，就不用再讀聖經；這裡只是指出，採用聖經作靈修，為某些人在某階段時，可能有其限制，但是在教義上、倫理上、信仰上，我們仍然需要聖經的指引，以上所提的限制，是在靈修上的而已。

所以，要放下聖經默想而改用其他默觀的方法，並不是因為聖經本身有問題，而是人的頭腦缺陷多多。我們會不集中、想入非非、胡思亂想。更重要的是，我們時常想錯了，解錯了。這情況從古經時代到今天都不斷發生。舊約時代的人覺得天主是一個很嚴厲賞善罰惡的天主，很怕祂。在新約，人們對天主的計劃完全想錯了，結果是連天主子也殺害了。在今天，基督信仰之中，仍然有一些異端教派的存在。

因此，天主有必要越過我們的頭腦，直接走到我們的意識，我們的內心，與我們溝通共融，而這就是默觀了。在進入默觀的介紹前，我們有必要知道，原來聖經默想也會有限制的。若果我們查清所有原因，仍然覺得默想聖經寸步不前，不像從前一樣得到豐沛的成果，或許這就是天主給我們的一個標記，要我們行上默觀這一條路了。

10. 摘要

- (1) 在梵二前的祈禱有固定的程序，較為刻板，梵二則強調個人與天主的關係，因此祈禱要活潑和個人化，如何學習及掌握，是靈修重要的一步。為初學者來說，不用刻意做什麼，反而應該作好準備，讓天主來到，而且在這過程裡，逐漸成長，因為與天主建立關係，需要時間。
- (2) 默想聖經的方法，需要用到我們的推理和想像的能力。在開始默想前，先向天主簡單祈求，然後就要重讀經文，讓經文如同第一次讀般。讀畢，可以採用邏輯推理能力發掘問題，只要能夠以投入的態度，必能對經文有很多問題及推想，因此更了解天主，以及天主向自己說的話。
- (3) 另一種方法是想像式的默想，就好像真的親身經歷，目睹了整件事的發生。這讓我們逐漸發現天主如何活在我們的生活中，如何在其間工作。兩種方法，剛開始都不容易，因為天主如同陌生人，要對話不容易。但是愈認識天主，運用這些方法時，就會愈自然和有效。
- (4) 聖經默想的困難，首先是參與者的恆心問題，這往往源於對天主的愛不夠深，這需要培養；其次是沒有建立起習慣，這也要時間，而有團體的幫忙，會更容易做到。
- (5) 初學祈禱要注意的事項包括：推理和想像只是工具，不用太著意，忽略尋找天主；默想是一門藝術，沒有一種固定的方式；天主是完美無瑕的，但祂和我們所期待的不同；好的祈禱要聯繫到我們的生活；要學習跟隨天主的旨意，而不是我們的意願；自己嘗試找最合適自己性格的祈禱方式；力求令自己的內心安靜，聆聽天主；接受淨化過程的痛苦困難，以找到真我。

- (6) 聖經默想是很好的靈修方法，但有其限制，在於它以聖經為基礎，未必能夠完全切入個人的心路歷程，所以在使用聖經默想而覺得未能再加深與天主的關係時，可考慮默觀的靈修方法。

11. 參考資料

1. 多瑪斯·格林著，林清華譯，《祈禱入門》。台北：上智出版社，2008。
2. 楊孝明，《默觀的力量》。香港：塔冷通心靈書舍，2011。

單元七

默觀的理念及練習

1. 緒言

在上一單元學習了靈修中最多人運用，亦適合任何基督徒的聖經默想後，我們就要進入另一類型的靈修：默觀祈禱了。正如之前提及，聖經默想和依納爵神操其實也包含了默觀的成分，而接著這兩個單元要談的默觀，指的是以「否定式」靈修為基調的，以撇下一切思想和欲念的默觀祈禱。因為，當靈修已達到一定成熟程度，並開始感到所採用的靈修方法，已不能令自己在信仰上再有成長時，便可考慮這條默觀之路。所以，這也是教會內，除了聖經默想外，另一種值得學習的靈修方法。這類的默觀祈禱，亦是教會內靈修大師討論得最多的題目。現在，亦有不少基督新教的人開始學習了。

2. 單元目標

閱畢本單元後，讀者應能了解：

- 默觀的理論；
- 手心練習；
- *Maranatha*。

3. 導論

默觀靈修，是為靈修上較為成熟的基督徒而設的。傳統以來，討論默觀的書本有很多，包括教父時代最經典的作品、聖女大德蘭、十字若望等等。而近代最重要的大師則肯定是牟敦。古代的作品中，有論及默觀的狀態、歷程及具體方法；反而近代的作品中，很多時只論及當中的狀態以及應持的態度，介紹方法的不多，教導我們如何面對實際困難的，便更少了。要學習默觀，最好的途徑，仍然是在隱修院跟神父學習。然而，我們還可以找到一本介紹默觀方法的書，就是嘉里克斯神父（Franz Jalics, S.J., 1927-）所寫的《默觀祈禱》（*Called to Share in His Life*）。所以，本單元以這書以及邁恩神父的《短誦：沉入靜默》作為指導，再旁及基廷神父的理論，介紹這類默觀祈禱的不同理念及練習方法。要留意的是，三位神父對默觀的叫法各有不同，但都是默觀的一種。

4. 嘉里克斯神父的默觀

嘉里克斯是耶穌會士，他出生於匈牙利，在不同地方教授神學，並且在這過程裡，逐漸成為以默觀祈禱為主的神師。他於1978年在德國創立避靜中心，一直從事默觀神師的工作，成為當代重要的靈修大師。他綜合自己歷年的心得，寫成書本，而我們正好借鑑他豐富的經驗，更好地走上默觀之路。

4.1 理論基礎



思考：在本教材系列的其他書裡，都有探討過創世紀的含意，指出當中有關創造的記述，是神學的反思，多於歷史性的敘述。這種說法，為你來說，有什麼啟發？

嘉里克斯神父說，創世紀記載天主創造了人並認為好（創1:31）。男人和女人都與天主及宇宙萬物和諧相處。過了一段時間，亞當和厄娃犯了罪，他們被逐出伊甸園（創3:1-24）。神父認為，我們不能將這故事理解為很久以前有兩個人被逐出某個地方，其實這段聖經要描述的是人類的現況。所謂人類現況，是指這幾千年以至更久遠的人類所面對的境況。

創世紀將我們的現況寫成了故事。它告訴我們，每個人都有一個「美善」的核心。在這核心中，我們是完整的，可以意識到天主愛我們、支持我們，並且經驗到我們在天主內的身分。「樂園」和「伊甸園」都是這種原始狀態的象徵。

之後，人的墮落則表示一個事實，那就是圍繞在每個人「美善」核心周圍的黑暗層（參閱創3:1-24），在這裡，神父沒有糾纏於原罪從何而來，他強調的是，黑暗並不是我們最深的內在，而是覆蓋在「美善」這個核心之上。而重要的是，我們能否看到自己內在的「美善」及在外層的「黑暗」。

由於黑暗代表的是痛苦，所以人並不想知道自己內在的黑暗，把陰影及黑暗壓抑到潛意識中，創造出只有美善特質的自我形象。慢慢地，我們會以為自己真的是理想中的那個模樣。

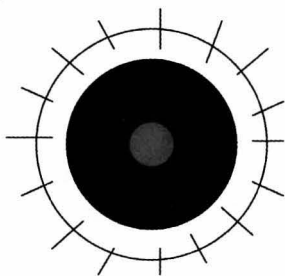
但事實是，我們不論外表做到怎樣，內裡時時刻刻仍背負黑暗，而且，這黑暗活躍在我們所有的作為上，常常左右我們的行為，並違背我們的意志。例如，我願意愛所有的人，但事實上，我們和人的交往不盡如此。我們常常沒有耐性，也排斥人或攻擊人，儘管我們很想對人和善，卻做不到。我們往往看不到自己的問題，對別人的毛病卻洞若觀火，那些行為都是由黑暗的左右而形成。

黑暗不僅暗地裡左右我們，同時還想冒出來，主導人的一切，因此人的意識，就要努力把它壓抑下去，以各種方式來打壓它，但是這做法本身並不是正確的方向，結果壓抑就消耗著我們的生命，例如我們找很多方法分散注意力，使這黑暗不能擾亂我們。有人每天浪費三至四個小時在電視機、電腦或智能電話前，也有人以抽煙、酒精或賭博來麻醉自己，若還是無法忍受陰暗的壓力，甚或用毒品或麻醉藥來解決。

但是，不要誤會，以為做積極正面的事，就能消除黑暗，這只是從另一方向來壓抑黑暗，如虔誠的天主教徒從靈修活動或福傳工作，讓自己滿足或疲累不堪，再也感覺不到陰影或黑暗。

這黑暗是什麼？一般的理解，就是負面的感覺，例如不高興、缺乏安全感、恐懼、絕望、憤怒、放棄、頹喪、哀傷、失望、緊張、自卑感、罪惡感、無所謂、妒忌、自憐等等。這裡有兩點要留意：首先，這些負面感覺，我們都會在生活實裡找原因，但是，從靈修的角度來看，這些事件的根源，不是在於生活上的事情，它們只是觸發點；其次，黑暗其實並不是感覺本身，而是人本身內在的一種特質。這種深植在我們之內的負面黑暗，使我們與天主、與他人隔離。實際上，我們每天都會經驗到這個黑暗層，而接觸這一層黑暗，十分痛苦，為了不要活得那麼痛苦，人類為自己痛苦的情況覆蓋上一層保護膜。這保護膜就是我們的防衛機制，像水泥板一樣蓋在我們真實感覺上，而我們不掀開它，就無法進入自己真實的感覺，亦無法再進入我們「美善」的核心。我們便迫於無奈，膚淺地生活，因為深度地生活太沉重。

如圖所示，現況就是這樣：我們有一個「美善」的核心，透過這核心，我們能夠經驗到我們在天主內的身分，經驗到我們如何被天主喜愛與提攜，我們是天主的子女、聖神的宮殿、基督的肢體，天主聖三就住在我們內。圍繞在這健康核



心之外的，就是那黑暗痛苦的罪惡，這層罪惡使我們與「美善」核心隔離。黑暗之外，我們樹立了一圈柵欄，神父給它起名叫「外環」。這柵欄是為保護我們盡量不受陰影的影響，而能較不痛苦地生活。樹立外環所付出的代價，是把我們與內在真我分開，也就是將我們在天主內最真實的身分隔離在外。當然，我們也同時失去了與天主的直接聯繫了。

在講述了我們人類的靈性狀況後，神父進一步指出我們的靈修生活可分為兩個階段。第一個階段，是在外環的世界，要改變世界，我們只要努力便會有進步。所以我們要積極思考以達到目的，要下決心，堅定志向並付諸實行，直到我們預期的改變出現為止。這時期，我們的愛和信心都必須成長，當然，這些成長都是天主的恩寵。但是我們渴望改變自己，改變世界，要有成果，這就造成了壓力、憂慮和緊張。

第二個階段，就是默觀階段。這時，我們的靈修方式會改變，不再需要強迫自己進步，要做的是學習單獨默觀天主，並放下其他一切。我們相信，只要我們完全歸向天主，一切自會加給我們。我們要做的唯一努力，就是專注在我們和天主的關係上。其他的事都任其發生、出現，都放手隨它而去，我們不再擔心世上的事。我們行動，卻不再有焦慮，不在乎結果，渴望成就的壓力消失了。這一種靈修是在內環，在黑暗層和「美善」的核心內，我們既不能思考，也不能行動，一旦開始思考或行動，就已經在環外，成為用自己意志和努力的靈修。

簡單地說，就是要我們專注於當下，不去思想、推理、想像，而是單純地觀看和注視。這是一種純心靈的活動，我們並不渴望達到任何地步。觀看意味著放下，接受引導。

4.2 我們能信賴



思考：什麼是愛別人？在聖經裡曾指出，基督的愛是要愛不可愛的人，因為愛可愛的人，任何人都做得到。你同意嗎？

另一方面，默觀的核心，是個人的愛與受苦，以下加以說明。

我們會愛，這不是一般人所了解的那種愛。那是純粹的愛，不期待對方的任何回報，就像太陽光一樣，即使光不被接受，依然照耀。這種愛來自觀看，不能製造。如果我們停留在觀看和默觀當中，這種愛會自然地成長。

同樣，我們能受苦。在默觀和愛中所忍受的罪會被救贖，而不再返回。神父說，在默觀中逐漸平靜下來，會帶領我們進入環內，如果繼續全神貫注在察覺上，環會破裂打開，進入黑暗層，並經驗到負面的感覺，這種感覺會使我們與天主及他人疏離。我們自然的反應就是思考和行動。我們會問這黑暗從何而來？它為什麼在那裡？我們如何能移開它？然而，這樣一來，我們又返回外層了。我們要做的是，要停留在默觀當中，一直觀看，集中注意力在我們的手及所默唸的名號上，覺察當下，不要思考，「當下」會朝向「美

善」核心，朝向天主的臨在。為停留在當下，我們必須承認並忍受在黑暗層中感受到的痛苦。

神父說，經由這條路，無論受多少苦，一旦我們注視天主就獲得救贖，被救贖的不會再離開。從「美善」的核心散發出的光和力量是如此強大，我們會有力量堅持下去。

這黑暗層使我們和天主及人疏離，只有內在的黑暗完全消失後，我們才能完全被接納到天主永恆的愛中，這正是我們在世生活的目標。但若因痛苦而逃避這種救贖之愛的人，死後便得繼續走完這救贖的路程，這就是教會對煉獄的教導。

為什麼「當下」能帶我們進入內在紅心的美善？因為時間是人類的觀念，而天主是在每個當下出現。天主不需要過去，而我們也不能在自己的記憶中，和天主相遇，要相遇，就在這一刻！天主也不需要將來，我們沒法計劃自己如何可以在未來與天主相遇。而當我們離開當下，不集中專注於當下，便會立刻回到思想中去，很快便會有回憶雜念或是計劃將來的事。這樣一來，我們便又立刻在籬笆之外，遠離黑暗層，當然亦同時遠離紅心，亦即天主。

所以，默觀最重要的支柱是我們要學習放下自己的努力，相信當放下時，天主會用祂自己的方法替我們祈禱。我們將自己百分百交託給天主，奉獻自己給祂，以致我們不再靠自己個人做什麼，而是相信祂在我內工作。最後，祂的救贖會助我們穿透黑暗，找到紅心，亦即在我們內，找到天主寓居之處。奇妙地，當我們在核心中找到天主，我們同時

會發現真我；我們會發現，以前在頭腦思想中的我是假我。原來真實的自己是給天主聖三包圍擁抱著！

4.3 默觀的實踐

說完默觀祈禱的理論後，嘉里克斯神父開始教我們做實習，而且是循序漸進，但限於篇幅，在此只能簡單說明。要切記的，是默觀不能純粹作為知識來學習，也必須實踐。

按照神父的指引，首先可以在大自然中學習覺察，隨後實踐專注呼吸、覺察手心的觸覺，最後唸誦「耶穌基督」。然後，就找一個舒適的位置坐好，腰背挺直，雙手合十，每吐氣一次，就用你心靈的聲音，向你的手說「耶穌」這個名字，吸氣時說「基督」。剛開始的時候，你也許每呼吸兩次才說一次，也許你會在吐氣時錯說「基督」，吸氣時錯說「耶穌」。但慢慢地你會回到正軌。你要習慣從一開始就在吐氣時說「耶穌」。要聆聽聲音如何達到你的手心，以內心的聲音來誦唸這個名字。不要用想像、圖像或記憶來美化那名字，只要單純地重複它。

你在誦唸耶穌基督聖名時，要同時歸向他。你會經驗到他的名字並與他合而為一。所以誦唸時不該是求救的呼叫或祈求，而是以愛注視他、親近他。你要恭敬地歸向臨在當下的基督。一切都是在他內受造的，一切都存在他內，你也存在他內。他臨在你內，他臨在你的核心，在你的意識之中。他生活在你敏銳的專注之中。他知道你對他的注視。因此耶穌基督聖名能讓你滿懷虔敬，而這樣的虔敬必須經歷神枯，以獲得淨化。在這樣的「黑夜」中，你會感覺到與基

督的接觸什麼也沒留下。但只要你注意當下，即使你感覺不到，但其實仍與他保持聯繫。然而，如果你感到膚淺或例行公事，便已經中止了覺察。這時，不要放棄重複誦唸耶穌基督聖名，要更強烈地覺察雙手，回到當下。永生的天主子會把你帶入他的愛中。

4.4 默觀的成果

對嘉里克斯神父來說，真實的成果就是找到自己，與天主共融。這是十分簡單而又真實。我們不是為了財富、健康、名譽、地位而默觀，甚至不是為了寧靜而默觀。神父常引聖女大德蘭所說，我們不應尋求天主的賞賜，而應尋求天主本身。

這是一個很弔詭的問題。大部分人開始靈修時，或多或少都想到為了自己，但當靈修到了最終，是要放下自己的一切，包括自己的益處，最終就是放下自我。所以，神父常說，他教給我們最險峻又最最終極的路。在過程中，可能經驗不到滿足，放眼看去的風景，可能是一片荒漠。但這正正是我們要面對的痛苦。當我們真正自願地接受時，內在的改變又叫我們意想不到。

更弔詭的是，當我們完全百分百放棄為自己的利益打算時，一些我們意想不到的「好處」，卻自然而然地出現。在真實的實踐過程中，不少人經驗到現實生活的改善，例如心靈的平靜、寬恕的能力、脾氣的改善等，而這一切，是他們過去全力改善都不成功的。這就有點像老子所說的無為而無不為。有的實踐者從過往的傷痛中站起來，有的原諒了別

人，也原諒了自己，有的用這力量面對重病，有的改善了自己的生活規律。

5. 邁恩神父的默禱

有關邁恩神父的經歷，我們在單元四中曾提及，現在不贅。邁恩神父因為英年早逝，留下著作不多。而最重要的就是《短誦：沉入靜默》（*Word into Silence*）這本書。

5.1 理論基礎



思考：我怎樣做，才能意識到自己的存在？我的存在是什麼意思？因為我今天可以行走、有感覺，因此我就存在？你對此有何看法？

邁恩神父說，我們比過去的以色列人更容易求得內在平安，因為我們最大的優勢是有耶穌。而新約最偉大的信仰是耶穌把他的聖神賜給我們，完全轉化了我們人性意識的結構。耶穌帶來的救贖，為我們打開了的意識層面，是全新的創造。耶穌徹底進入人性而為人類完成的一切，後果是，人類得以根本地被重建了，並因著這重建，我們能默禱，讓天主的奧秘和靜默存在於我們心中，越來越成為我們生命中唯一的真實體、存在的一切。

學習默禱，首先要明白自己真是由天主創造，這樣，我們便會意識到自己的潛能，我們有一個神聖的根源——天主，祂是愛我們的慈父。正因我們常忘記這真理，所以不重視自己，也忘了自己是聖神的宮殿。可惜的是，我們大部分

人在理智上是明白這真理的，但卻沒有實踐或經驗到這真理。

在默禱中，我們尋找自己，肯定自己，發現自己，專注在自己的本性上，經驗自己的存在，即受造的事實，以及聖神在我們內。在默禱中，我們不是思考天主或耶穌的問題，而是經驗與天主的同在。這時，我們發現所有語言變得無效，要以超越所有理性的方式，進入與天主聖言作神秘的共融。當經驗到這種超越理性，我們要學懂聆聽、專注、守候而不是思想。這是一種敬畏中的寂靜。這是在心靈中達到高度感應的寧靜，全然放鬆和全然高度感應，以致我們有自由擺脫言語和思想的束縛。我們對自己存在的奧妙、對創造和支持我們存在的天主、對我們與天主的共融，充分的開放、完全的覺醒、全面的意識。

5.2 默禱的實踐

談過理論基礎，以下據《短誦：沉入靜默》一書，介紹邁恩神父怎樣默觀。

首先坐下。上身挺直，不動，輕閉雙目。全身放鬆，心靈保持警醒。默默地開始在內心講一個單字。神父提議的默禱短句是：「*maranatha*」（主請來或耶穌請來）。把這個字分成四個音節，一面以同樣的韻律，輕輕地、反覆地唸出來，一面留心聆聽自己的誦唸。不要思想或幻想任何事，無論是精神或其他任何事。如果有思想或意象出現，這就是在默禱時分心，應該不斷地反覆重唸短誦。每天早上和晚上默想二十至三十分鐘。

還要留意的是：呼吸要暢順而有規律，讓身體所有肌肉放鬆，內心的意向是平和而安詳，這就是默禱的挑戰所在。坐定並不難學，但真正的默禱是要達到身體、精神與心靈和諧。這是我們所說的天主的平安，是超越一切理解的平安。

默禱不是在一團亂的思緒中加添什麼，不是以喋喋不休的話，去取代原來的紛亂思緒。而是要把紛亂的思緒靜止下來。用的方法，就是東方教父賈先所教的方法，以一句短誦來取代一切，這也是賈先在《會談錄》中所教的。在這過程中，默禱不是講話，而是聆聽，不斷誦唸短誦使自己寧靜下來。這方法在賈先之後的《不知之雲》同樣大力推崇。

在開始默禱後，實踐者要留意以下的情況：

(1) 在全部默禱時間內，不斷地誦唸短誦。我們可能需要一些時日才能達到這階段，所以要學習忍耐。我們不能強迫任何事情發生，只能不急不緩，順其自然地誦唸短誦。

(2) 在整個默禱時段內，不間斷地誦唸短誦，在各種分心的情況下保持平靜。在這個階段，短誦就像農夫的犁，不斷地、堅定地耕犁我們粗硬的心田，完全不受任何入侵的干擾所影響。

(3) 在整個默禱時段，相當自由的、不受干擾地誦唸短誦。思想已經和存在於深沉的核心意識協調。和諧在我們整個人之內響遍。在這個階段，我們已跨越思想、想像和一切意象。我們只是與真理同在，意識到我們內心所寓居的天主。

這是一條極具野心和挑戰的靈修之路，但也正正是回應耶穌的邀請，放下一切追隨他。把一切思想和想像放下，以純潔的心追隨他，這也是一個淨化過程。

5.3 短誦的力量



思考：有人說，說出來的話才有力量，必會產生作用。你是否相信這說法呢？這在靈修上有重要的意義，因為其中一個讓人進入默觀的狀況，就是透過重複誦唸。你同意嗎？

邁恩神父認為，默禱令我們理解自己那超越潛能的能力。默禱前，我們只見到事物的幻滅性，默禱後，我們能經驗到天主無限的能力；同時，我們也意識到自己擁有和諧與完整，開始第一次感到理解自己，確實肯定自己的存在是天主的恩賜，生命是美妙的，我們很願為保存它而付出時間和耐力。我們對內在聖神的意識，也大大加強。我們發現重複誦唸短誦，就是在整合生命的力量，把我們帶進靜默和集中的境界。帶領我們從存在深處，接受天主愛的工作。當我們的誦唸有進步時，我們的誦唸，會從思想層面轉到心靈的層面，開始在我們存在的深處植根。

現代社會，最嚴重的問題就是思想和心靈的分裂。後果就是疏離、無意義感、不安全、無目標、自我，而從這些心靈層面開始，具體展現成身體的毛病及社會集體的崩壞混亂。個人來說是癌症、抑鬱、焦慮、恐懼、暴力等不幸，在社會來說，是家庭破裂、族群分裂爭拗、不和諧、罪案等罪惡。

無論東方或西方宗教，都是在應對這分裂的問題。東正教聖人就認為基督徒生活的要務，就是要藉祈禱保持思想與心靈整合，而短誦可提供這種整合的力量。它就像在我們心靈之內響起的和音，使我們浸淫在自己更深沉的整全與和諧的核心裡。它把我們帶到這和諧的根源，自己的核心。在這核心中，就是聖神在工作，在轉化我們，使我們以更新的心思變化自己，辨別什麼是天主的旨意，什麼是善事，什麼是悅樂天主的事，什麼是成全的事。

在專注於自己本性時，我們充分意識到與基督共融的本性，從而發展成為真正的自己，進入耶穌為我們帶來的豐富的生命，在默觀天主本體中聖化自己。默禱是藉著基督，在聖神內，實現我們與天主——我們的天父——親密的共融。默禱就是重返我們創造的核心，實現完整與和諧，靜處於我們自己內心深處，揚棄一切有關自己的錯誤形象，一切對自己非分的期望，因為這一切都不是真的，都在我們之外。

除非我們擴大自己的意識，亦即受到聖神的轉化，否則，我們不能領受有關救恩訊息的任何事物，會誤解了傳統宗教語言的真正意思。因為我們的意識不擴充，思想和心靈便受制。默禱正是擴開我們的心，拓展我們的視野，這是必要的方法，亦是只用口禱不能達到的境界。如果沒有擴大的意識，對信仰的理解就會流於表面化、文字化，還會誤以為自己是一個有真信仰的人。

因此，基督徒需要默禱，透過默禱，向天主的愛和力量開放自己，在默禱時要誠心誠意，鏗而不捨地誦唸短誦。

從靈修的角度來說，最大的誘惑就是使自己變複雜，而默禱就是要使我們簡單，簡單到可以接受真理與愛的全部。默禱為我們預備，使我們像小孩子一樣，專注地聆聽在我們之內的聖神。在堅持默禱的同時，我們與聖神的關係也越深入，和天主的關係亦然。短誦好像我們內心隱蔽之門的鑰匙。

從實踐的角度來說明，最初該在固定的時間，例如早上和晚上唸短誦，好像在做一份工作，但我們要做到習以為常，然後，我們會有進步，雖然是默唸，但卻好像是唸出聲音，並且專注地聆聽它，最後，在每次唸誦的時候，我們便進入和留在我們內心。到了這階段，就可以隨時誦唸短誦，隨時直接進入住在我們內的創造主的臨在之內。

另一個要留意的狀況，就是要完全投入當下，盡量與復活的主同在和生活。投入當下，就是去發現自己、住在自己內，揚棄想像和虛假的自我。我們不回想過去，無論是自己的或別人的過去；也不期望將來，無論是自己或別人的將來。在默禱中，我們投入當下，活於當下，接待生命之主時，我們的意識擴大，自我提升。這種全然意識的經驗，就是共融和單純的經驗。

當我們進入這經驗時，就會經驗到自己的完整和統一。如能停留在這種意識狀態，漸漸地，我們意識到與他人、與整個受造界、與造物主的共融。這是一個走向我們自己的心的朝聖之旅。這過程需要有很大的勇氣，放下關於自己、他人和天主的幻想，這些都是人自製的幻象。在邁進靜默的過程中，我們也開始體會到耶穌說：「誰若願意救自己的性命，必要喪失性命」；「誰若跟隨我，該棄絕自己。」

默禱是一個信仰的祈禱，因為沒有任何保障。在天主出現以前，我們必須放下我們自己。神貧的要素就包含在這種滅亡的冒險之內。那是從自我躍入祂之內，是信德的祈禱，信德的縱身一跳。

6. 基廷神父的默觀



思考：你曾否嘗試以默觀的方式作靈修？是否感到，難以讓腦海空無一物？還是情緒過於波動，才是困難所在？

當代的默觀大師中，基廷神父肯定是最重要之一。他的其中一項成就，就是和很多練習默觀的人一起成立「默觀推廣協會」，把歸心祈禱介紹給他人。

基廷神父指出，靈修一大阻礙，就是我們察覺不到自己隱藏的動機。神父指出，我們的潛意識、在幼年前理性期就形成的情緒模式，以及對特定團體的過度認同，都是「假我」——我們受到傷害後，基於補償心理所創造出的人格——逐漸形成和定型的來源。假我的影響所及可達我們生活的每一層面，以及每個有意識或潛意識的行動。

而歸心祈禱，讓我們正視這個「假我」。它包含幾個部分：首先它使我們同意放下表面的「我」，以及假我的模式、聯想、牢騷等等，這個動作就給「假我」致命一擊。然後當我們在祈禱內歇息時，就會逐漸發現：真正的我是在我們心理覺察表面之下的內心深處。天主見我們不大懂得和祂來往，於是想出一個方法，把我們對祂的種種想法簡化為靜

默。靜默是天主最先用的語言，其他語言全都未能真真正正地理解天主。為了聽到這靜默的語言，我們需要學會安靜。當我們習慣在默觀中安憩於天主內時，自然就會有能力擺脫潛意識的影響，在更深層的地方與天主相遇，我們與天主的關係，亦漸漸從反省進展到共融。

在這階段，大德蘭說我們會進入一個名為「灌注的收心」，我們發現，原來天主一直都和我們同在，這神慰是從內心深處湧出。下一步，我們便會進入「寧靜的祈禱」，記憶和想像時有騷擾，但可不必理會，因為天主把人的意志抱緊，我們感到愉快，經驗更深的神慰。再進一步，我們經歷的是「結合的祈禱」，想像和記憶都會暫停，因為聽到天主的召叫，深深著迷，而意志就更能享受天主的臨在。這時，十分寧靜，想像記憶都停下，意志完全為天主所吸引，沒有自我，這就是「完全結合祈禱」。

十字若望也描繪過這過程，但他指出的卻是另一條路，是純粹信德之路。他稱這路為「隱秘的梯子」。有些人受到祈禱吸引，但卻沒經歷到大德蘭所說的「灌注的收心」、「寧靜的祈禱」、「結合的祈禱」等，大多數的經驗是枯乾，加上永無止境的胡思亂想。在黑暗中走了一段時間，祈禱還是一樣，沒有明顯改變。十字若望指出，有一種與天主結合的方法充滿光明，走上大德蘭的路；但也有一種方法非常黑暗，但兩條路都可走上轉化結合之路。只有透過純粹的信德才能碰觸天主，帶領我們轉化結合的不是神慰，而是煉淨的愛與信德。不論是有豐沛神秘經驗或是走隱秘梯子的人，都同樣要經歷心靈黑夜的淨化。

只要持續作默觀祈禱，就會啟動一個可稱為「天主的治療」的醫治過程。我們的潛意識中長滿了情緒的野草，身體似乎是它的庫房。在祈禱的過程中，我們在內心深處歇息時，這些野草四周堅硬的土壤就會被翻鬆，這時心靈自然而然會把一輩子沒消化的情緒廢料排空，清出空間讓我們能認識自己、自由地做選擇，並且發現天主臨在我們內心深處。於是我們對天主的信任會日益加深，也願意與天主這位治療大師密切結合，使我們能夠忍受醫治的過程。

因此，默觀祈禱的恩賜是一個實用且不可或缺的工具，除了可以迎戰基督徒苦修的核心問題——和潛意識動機搏鬥，另一方面也可以營造出一種氛圍和必要的態度，幫助我們加深與天主的關係；而且如果在默觀祈禱上堅持到底，最後還能達到與天主結合。同時，在祈禱中初次經歷「放下」的過程，放下假我的思想、情感、牢騷等，會成為「同意」的操練基礎，可以推展到整個生活，讓我們越來越活出福音的價值觀。

當轉化結合出現時，我們便會不受情緒支配。當然我們還有情緒，但它卻不再能扯我們後腿了。當沒有假我影響時，我們能自由地去幫助別人。而且，這種狀態是恆久而自然的，因為我們已經覺悟了，用信德之眼去看世界。無論我們是否感覺到，天主的愛會在我們的行動中彰顯，即使是散步，也體會到和天主的結合，生活和默觀祈禱變成一體。這樣，我們對事物不會持佔有的態度，我們便能面對病患逆境，展現出一種平常心來。

最後，基廷神父澄清了，默觀祈禱不是一種技巧、不是魔法、不是心靈的快慰，也不是一種出神狀態。所以，默觀祈禱不必要有神恩。不必要有舌音、治病、奇蹟、先知等等。而且，也不重視感受！若真的有神恩或感受，只不過是藉此邀請我們進入默觀的途徑，回應基督的召叫：背起十字架跟隨我！默觀祈禱會帶領我們進入轉化的經驗。但若只停留在神恩或感受中，便錯過了重點，可能永遠未能轉化，也不能和天主共融了。帶領我們轉化的不是靈修經驗，而是對這旅程的承諾及忠實信守默觀操練。

基廷神父舉了一個例子，一位加爾默羅會修女，每天的默觀祈禱都是乏味，但她堅持不懈，有一天，在修院花園散步時，突然意識到一切都改變了。自我中心好像不見了，而以基督為中心的我就取代了她自己。基督復活的生命開始影響著她，不論是睡夢或清醒時都賜給她力量。

7. 一切都回歸天主

無論哪一種祈禱方法或態度，其實都由天主而來。聖保祿說，若不是受聖神感動，沒有人能明認「耶穌是主」（羅12:3）。祈禱也是一樣，是天主令我們去主動祈禱，所以，靈修學者們所述說的名稱只是為著方便論述而已。一切都由天主開始，也回歸天主。因為無論哪一種靈修方法，去到終極都是帶領我們進入天主的懷中。所以，我們亦可以說，每一種靈修方法，終歸來說，都會帶我們走進天主的懷中，只要我們願意去學習。因為我們深信天主是帶領著我們走這條靈修之路的主，祂不會半途而廢。所以，只要我們願

意跟隨，無論我們是用日課、神操、*maranatha* 或是其他靈修方法，天主都能帶領我們進入與主合一的境界。

8. 摘要

- (1) 有關以「否定式」靈修為基調的默觀祈禱，傳統以來有不少的著作，而在近代作品中，多描述狀況，少談方法，而在這單元裡，會介紹嘉里克斯神父、邁恩神父及基廷神父的默觀方法。
- (2) 嘉里克斯神父的默觀理論基礎，由創世紀說起，他指出創世紀所描述的墮落，是人類的現況，墮落象徵圍繞在每個人「美善」核心周圍的黑暗層。人為避免自己意識到黑暗的存在，再在其外加上一個柵欄。在實際生活裡，柵欄就是生活的惡習或投入的活動，讓人不去思考黑暗，也就不能進入美善的核心。
- (3) 要突破這些限制，首先是改變外在的世界的不當，其次就是默觀。默觀是指把自己完全歸向天主，相信天主為主，而默觀的核心，是個人的愛與受苦，這愛是純粹的愛，不期待對方的任何回報，而苦則是在突破黑暗時的不安，可能來來回回。
- (4) 默觀是讓我們活在當下，不要為過去與未來所困，因為我們只能在此時此刻與天主相遇，要做到這點，就要放下自己，不要思考，覺察當下。
- (5) 嘉里克斯神父有其一套方法，引領人進入默觀的境界，首先是在大自然中學習覺察，隨後實踐專注呼吸、覺察手心的觸角、唸誦「耶穌基督」。然後就是找一個舒適的位置坐好，腰背挺直，雙手合十，呼氣唸「耶穌」，吸氣唸「基督」。

- (6) 邁恩神父的默禱，重視耶穌帶來的救贖，為我們打開了的意識層面，是全新的創造。他主張學習默想，首先要明白自己真是由天主創造，重視自身，在默想中，我們尋找自己，經驗天主的同在。他以短誦為默想的方法，建議採用 *maranatha* 一詞，透過不斷地頌唸，進入默觀的境界。默禱讓我們突破生活的限制，理解自身超越的潛能。唯有擴大自己的意識，接受聖神的轉化，才能領受救恩訊息。
- (7) 基廷神父指出，靈修一大阻礙，就是我們察覺不到自己的假我，而不能面對真我。歸心祈禱，讓我們正視這個「假我」，讓我們把自己放下，讓天主作主。基廷神父指出，默觀有兩路，一路是進入名為「灌注的收心」，得到神慰，而再進一步是「結合的祈禱」，在天主中出離時間與自我，與天主契合；另一路是經歷黑暗，在神枯中煎熬，要歷嚙黑暗才進入光明，但是也同樣會進入轉化結合之路。當轉化結合出現時，我們便會不受情緒支配。只要固定做默觀，就會啟動一個可稱為「天主的治療」的醫治過程。因此，默觀祈禱的恩賜是一個實用且不可或缺的工具。

9. 參考資料

1. 嘉里克斯著，田毓英譯，《默觀祈禱》。台北：上智出版社，2007。
2. 邁恩著，公教真理學會譯，《短誦：沉入靜默》。香港：公教真理學會，2001。
3. 多默·基廷著，左婉薇譯，《基督徒的默觀之路》。台北：上智出版社，2011。

單元八

如何對應默觀的難題

1. 緒言

以「否定式」靈修為基調的默觀，可能是所有祈禱裡最簡單的練習，就是專注當下。但是，這類默觀亦同時是最難學習，最難掌握的，因為這種練習和我們一直的生活習慣十分不同，也和我們現代人的生活節奏很不一樣，所以會感到困難是理所當然的。可惜的是，談論這類默觀的書本很多，其中也有論及困難，但卻多是一些原則，在具體細節上的困難，卻少有提及。這導致學習默觀的人不知道怎樣繼續做下去。我們這單元正要處理這問題。

2. 單元目標

閱畢本單元後，讀者應能了解：

- 默觀的基本態度及困難；
- 如何處理不同的狀況：思潮起伏、雜念不斷、有渴望而無期望；
- 如何在一望無際的沙漠中前進；
- 什麼是心靈黑夜。

3. 導論



思考：靈修需要實踐，而嘉里克斯神父在很長的時間裡都指導別人實踐靈修，你可知道他的靈修指導，有何特點？又是否知道，他仍然在指導信者靈修？

在本單元中，我們主要還是以嘉里克斯神父的思想為指導，同時要面對的問題亦很多。最常見的問題是不知如何得到平靜，讓自己不受雜念影響。這是最多人面對的問題，當中往往是與性壓抑有關的。在嘉里克斯神父的多年指導經驗裡，由最常見的問題到最深奧的問題，他都在指導時有所回應，而這個單元裡的內容，即按照他的指導經驗綜合整理。

4. 默觀、默想、口禱

當進行聖經默想或口禱這些靈修練習時，我們會期望有某種目標、成果、回報、天主的回應、罪的悔改、讚美天主、屬靈的果實、平安寧靜的感覺、某種生命創傷的治癒、天主的指引、我們回應召叫、聽到天主的聲音、得到屬靈的喜悅、在感覺上和天主在一起、某種奇蹟的出現，而這一切，都是有目的的，而按照理性或常理，當我們做了該做的祈禱，讀了聖經，天主總會賜以上的其中一些給我。這是正常的、合理的，亦是不少靈修導師的其中一些教導。

但是，這類默觀方法卻完全顛倒了以上的祈禱觀念。我們只能做默觀前的準備，能夠進入何種程度的默觀狀況，完全由天主作決定。所以要積極準備，卻又不能期望什麼成果。默觀就是相信，天主認為我們應有什麼，便有什麼。默觀是一個治療過程，需要我們長時間的投入。

我們要留在每天預備默觀的位置及時間，卻不期望任何事情發生。要做到兩者的平衡也不容易。若消極地準備，則會令我們懶散或入睡；但若太有期望，則會帶來壓力，反令我們走向操控而不放手的狀態。這情況就好像游泳或騎腳踏車一樣，太用力會下沉或失平衡；要如何掌握不用力但又能向前，未學懂的人會覺得很困難，但學曉後，卻好像行路吃飯般容易。

所以，做默觀是很難有滿足感的，做默觀無法靠短暫成果而感到甜蜜，反而在走到默觀狀況前，往往不知自己身處何種階段。時常好像在黑暗的隧道中潛行，也不知隧道多

遠，前面是否有光。唯一依靠的是對天主百分百的信賴和跟從。

因為我們深信天主根本就在我們內在深處，所以我們唯一的責任就是向內探索，學習去覺察、去覺醒、去放下、去接受、去享受、去歡迎、去存在。我們不改變、不做作、不建立、不製造、不祈求、不期望，只是靜靜地等候，看看從內裡出來的是什麼，看看天主要我們看的是什麼，經驗的是什麼。而最後，我們在默觀時學習到的態度，要展延到生活中的每時每刻，達到生活就是默觀，默觀就是生活。

這種做法違反我們日常的生活態度，所以，我們下面會詳細看默觀時應有的應對。

5. 做默觀要留意的情況

要進入默觀境界的方法很多，在上一個單元裡，只是介紹過其中幾個；但是，不同的方法，仍然面對做默觀的相同困難。在這一節裡，我們正要提醒讀者如何更好地做默觀，從而一步一步走向默觀的境界。

5.1 覺察



思考：你有否「視而不見」的經驗？四處尋東西，最後發東西就在眼前，這樣的情況，相信大家都經驗過。因此，什麼才是看見呢？我們什麼時候可以看到東西？

覺察就是意識到存在，而這為默觀是最重要的。驟耳聽來，意識到存在是很簡單，但實際上，我們很少覺察。我們的習慣是用腦袋去思考，面對問題，再迅速行動，很少做覺察的功夫，以致我們對世界沒有覺察，也對自身內在沒有覺察，完全不認識自己。覺察可以從呼吸開始，從手的觸覺開始，就是覺察我們正在吸氣、呼氣，覺察我們手掌所接觸到的東西（包括空氣）。但是，我們又不必跑去尋找覺察的事物，因為事物會直接獻出自己供我們覺察。覺察也可以視為一種觀看，不同於觀察：觀察是想獲得資訊，觀看不求目的，不求利己，會對所看之物油然而生愛；觀察是專注的，而專注是很疲累的，觀看卻有如聆聽大自然的韻律，令我們得到休息。覺察是在世界中，經驗到自己內裡出來的是什麼、我們自身的存在。

5.2 不要用腦袋思考

腦袋是很有用的工具，我們日常的種種決定，例如去哪裡要乘什麼交通，都要靠腦袋指示我們。但是，腦袋最大的壞處，同樣是思考。因為從腦袋裡出來的思想，很多時並非真實的，會欺騙我們。所以，做默觀就是嘗試不以理智、邏輯去找出路。從默觀的角度來看，要把一切弄清楚才有安全感就是缺乏安全感，意圖用理智控制感覺，並不正確。況且，腦袋裡創造出來的感覺也可以是假的，所以理性是不完全的，不可能真正地控制自己的感受。故此，在日常生活的實際需要上，我們用腦袋；在默觀時，我們用覺察。

5.3 臣服

今天的社會強調爭取，我們要有拼勁，永不放棄，在那裡倒下，便在那裡站起來。但在做默觀的過程中，我們接受一切的限制，臣服於現況、不做任何計劃、不定目標，不在乎獲得什麼，而只覺察當下有什麼。例如患上感冒，觀看你的感冒，不必擺脫它。天主臨在感冒中，也臨在害怕白費時間的恐懼中。是觀看感冒，不是專注於感冒。耶穌要在感冒中和你相遇。觀看帶來休息，相反，專注會使心和意志活躍，心神不寧。覺察眼前事物，將帶你進入默觀。

放下控制欲，當意識到不需要去做任何事，或要求達成什麼，會感到輕鬆。同時，又不用過度堅持不達成本身，因為這也是要掌控的表現。和陪伴孩子一樣，在陪伴嬰孩時，我們只是觀看孩子，不會覺得浪費時間，也沒有什麼目的和壓力。

在沉重壓力下，是否可以做默觀呢？當然可以，更應堅決勇敢地做默觀。正如以上的單元中所言，做默觀有其煉淨的效果，當我們能在做默觀的過程中，開放自己，這種默觀的境界，不僅呈現在避靜的過程中，也能在真實生活中保持住。

有時候，人即使想糾正自己性格上的錯誤，其實不容易，甚至在短時間內做到，再過一段時間，又故態復萌，為何會這樣？因為沒有人能憑己力，把自己徹夜地改變過來！要真正地改變的話，就該留在當下，容讓天主在最核心之處把我們改變，改變應當是由內而外。面對生命中的黑暗，我

們只能學習接受臣服，讓天主去改變。這種臣服是向天主臣服。就好像太陽一出，雪就會融化一樣。

臣服的終點是接受自己死亡這事實。有些人可能從來沒有處理過這問題，或是把它壓抑在思想的最底層，當默觀進入最深處時，對死亡的恐懼可能會爆發。因為死使人感到虛無。我們要在最深處接受天主的邀請，學習麥子的死，開創出新生命。

默觀是接受完全的轉變，所以要放下所有擔憂，轉向當下。放下自己，接受任何一切，包括失敗、混亂，便能體驗到當下。

5.4 不要拒絕

我們很容易以拒絕的方式去面對世界，但這方式是錯誤的。我們不能用拒絕黑暗去消滅黑暗，只有燃點亮光，黑暗才會消失。正如全世界沒有任何國家能消滅罪惡，試想想，在以前中國或現今的北韓，用高壓極權的手法懲罰罪犯，卻沒法根絕這種罪惡的行為，而「惡」本身以更恐怖、更極權的形式出現。因此，沒有人能用高壓的手法消滅罪。因為高壓本身就是罪的化身。

默觀不用拒絕的方式，因為沒有人能用思想去拒絕思想，我們要回到覺察，當時間一到，思想便會退到邊緣。例如天氣熱，這是一種感覺，但對這熱的厭惡，又是另一種感覺，這形成雙重厭惡，一是熱，二是對熱的厭惡。所以，真正做默觀，其實就是連「正確地做默觀」這思想都不需要，

因為它如同入眠一樣，不是強行採取什麼方法，就會進入。我們能夠做的，是嘗試與炎熱煩燥相處，而開始時，可考慮先覺察身體某部位，逐漸讓自己能夠與炎熱共處，若沒有耐性與炎熱共處，則轉而觀看自己的沒有耐性，慢慢地，便會發現一切的感覺是發自自己的，這樣便會更易進入默觀的境界。

痛苦的問題也是一樣。有些人的問題不在於受苦，而是抱怨、拒絕自己的痛苦。做默觀正是要改變我們對這些景況的態度，由拒絕變為接受。每一段不愉快的經驗其實也是賞賜，它可以淨化我們，而拒絕或自憐，實際的結果，就是耽溺在自己的創傷中，變成緬懷傷口。

也有人無法承認自己抗拒天主，這是一種很深沉的痛苦，而要消除這種痛苦，唯一的方法是承認這種抗拒，同時觀看這抗拒。若是懼怕察看這抗拒，可以先觀看自己的懼怕。如何面對情緒？只用幾秒觀看它就夠，當能接受時，便可立刻回到短誦或手的覺察中。

按照默觀的說法，在永生中，我們只有驚嘆和愛，而默觀就是停留在這份驚嘆中，而驚嘆，意味不抗拒，就是願意接受一切意料之外的感覺與情緒。所以，甚至不要抵抗疲倦，即使在默觀時昏昏欲睡，反而要加以接納，歡迎它們。這是做默觀的奇妙之處：要脫離那些相反自己的人、事、感情的方法，就是容許它留下，而不是抗拒或逃避它。在默觀中，不要拒絕它，只是察覺它的存在，但不要專注於它，慢慢地，它自然會在默觀之中消退。

5.5 放下成就

日常生活都有壓力，因為我們想要有成就。想要得到什麼結果，便有壓力。做默觀卻不是這樣，我們在默觀中，不要求得到任何成果，壓力自然消退。要留意，在做默觀的過程裡，並非即時就能做到沒有壓力，這並不代表不能繼續下去。不尋求達成目標會帶來釋放。不必要尋找某一種感覺，達到某些目標，而是在觀看中，看看自己內裡冒出什麼東西。做默觀，不要渴望有高潮，有感受或有平安。甚至可以說，不必迫自己做默觀，如果感覺不對，不妨四處走走。

我們一般習慣採取行動，找到方法，獲得一些想要的東西，但默觀不是這樣。我們不要取得什麼，不要改變什麼，讓一切保持原來的樣子，不必成就任何事或證明什麼，順其自然，只單純地存在，待在那裡，就會進入默觀，一種與天主同在的喜悅。但是，再一次提醒，不要千方百計試圖獲得這種喜樂，或抓住這種經驗，若是如此，它就會消失。其實我們也一定經過如此的經驗，看到一個嬰兒的臉，看到大自然的鬼斧神工，我們經驗到單純的驚訝，就會被吸引。

欲望帶來緊張。我們時常強迫天主，要祂回報我們，這是給自己壓力，因此也令自己筋疲力竭。不要和別人比較；也不用知道自己在靈性成長中的哪一階段。覺得別人做得比自己好，是內在壓力，往往和童年經驗有關。如果還感到壓力，就觀看它，允許自己有這樣的感覺，這情況可能持續一陣子，但我們就是為現在而做。

雖然要放下成就，但我們卻需要有決心持續去做每天的默觀練習。成就和決心有很大分別。我們即使做得不好，也要有堅持下去的心，但卻不用成就什麼，不用進步。因為耶穌本來就在這裡，我們不必做任何事迫他來。只要我們願意放下自我，就已等於事奉天主。最阻礙我們事奉天主的，其實就是我們的自我。我們要放下焦慮，不強求進步。決心是要定下每天固定的默觀練習，但卻不求任何結果。

5.6 不靠媒介



思考：聖經在我們的信仰中有極其重要的地位，是教義的標準，也是信仰的根據。那麼，在靈修中，是否必須使用聖經？不使用聖經是否會引致我們走了歪路？

我們做聖經默想時，會靠經文、靠圖像、想像、進入處境等。但這類默觀不必靠圖像，我們和真實之間不需要媒介。聖經記載的是歷史中的耶穌，我們現在經驗的是活生生的、復活的耶穌，這經驗不在圖像和思想中，而是在自身存在中，是一份直接的恩寵。

我們靠經文、圖像來默想，用腦袋建構一個世界，而這世界可以是錯誤的。例如在舊約時代，以色列人所認知的天主是嚴酷的天主，那麼，在他們的經文圖像中，天主是嚴苛的，但這不是真實的天主。默觀不靠我們主動地以腦袋來構想，而是被動地，等天主直接接觸我們。才能接觸到真實。

我們也不必祈求有新東西出現，好奇其實是貪心。安靜地覺察雙手，所有遮蔽真實的迷霧都會消失，永在的真實就更強烈。

5.7 留在當下

大部分人都喜歡回憶過去美好的經驗，計劃完美的將來，這其實是腦袋在欺騙自己。首先，真實的過去並不是想像中美好，而是我們在回憶時把它美化了。更重要的是，天主其實不在記憶中。若你回顧天主對你的恩寵，你其實是在經驗當下對天主的感覺。當然，天主亦不在將來的計劃中，這也是腦袋欺騙我們的技倆。所以，我們不能在過去或將來經驗到天主。只有在當下實實在在地開放，才能經驗天主，因為天主不需要時間，祂正正在每個當下的每一刻。當我們完全停留在當下，意識到自己當下的自己，原有的緊張便會一掃而空，便能經驗到當下的天主。

很好的方法是回到短誦「耶穌基督」或 *maranatha* 之中，它會帶你進入當下。但有些人做不到，因為自己被其他情緒蓋過。若出現這種情況，可首先改為觀看那種情緒感受。例如因恐懼而不能進入默觀的狀況，我們便應首先觀看恐懼，讓它們待在那兒，這就是當下。甚至乎有些人害怕時無法觀看自己內心的恐懼，那就觀看自己的無能為力，察覺自己的無助感。當下出現什麼，就觀看什麼。在各種情緒中，永遠有屬於當下最真實、最底層的一種情緒，就觀看它，直至它在默觀之中逐漸消失。

5.8 對感覺不加壓抑

有些人面對痛楚，會努力把這感覺除掉，這就是有目標地做一件事；默觀不是要做任何事，不是要使事情發生，而是讓事情發生。舉例來說，當自身抽筋、痙攣，做默觀的人可嘗試不理會它，只觀看它的存在，這些事可能會自然消退了。我們只需接受來自「真實」的訊息。但要留意，做默觀並非一種自我訓練，把自己訓練成不懼痛苦。默觀的核心是放下成就和行動，是降服，並相信身體的疼痛，可能是某些內在東西想得到救贖。

有些人有罪惡感，如同心靈上的疼痛，因而備受困擾。做默觀是容許罪惡感存在，察覺它的存在，直到它被拿走，或者說，將罪過轉化為愛。

在嘉里克斯神父的經驗裡，他指出，曾經有做默觀的人，由於身體上的痛楚，不能繼續。神父因而請他暫停，但這人在坐著時，強烈地感受到恐懼，再經過商談後，這人才明白，自己是以做默觀來壓抑恐懼，結果帶來的，就是身體的痛楚。

所以，任何一種壓抑都會產生嚴重後果，而有些人把做默觀當作防衛機制，掩飾自己的問題，這也是做默觀時要注意的事項。所以做默觀時，也不應有壓抑。

也有人會問，那性慾又如何？難道也不加壓抑？要注意，默觀讓人觀看自己的慾望，同時，做默觀能把我們從淫念和性慾提升到存在層次。這不是壓抑，而是提升。

女性也是如此，有人因曾被侵犯，便對性刻意壓抑。原來卻是拒絕了自己的性能力，也有女性排斥自己的生理期。但是，無論對男性或女性來說，性都是一股強大的自然力量，我們若不把它提升，而只壓抑它，最後必會導致神經官能症。

另外一些人卻很想要有感覺，這其實是把自己關閉在真實之外。我們不用壓抑感覺，但也不用刻意追求。讓感覺出來，不要評估好壞，但要超越感覺，只要察覺它的存在。你的心在哪裡，天主也在那裡。

以上幾種情況，要詳細說明是很不容易，這裡只能點出重點。從原則來說，就是要將天主放在首位，相信無論感覺到什麼，只要不加壓抑，不加拒絕，亦不要思考，放下一切期望，只留在當下，觀看它的存在，天主就在那兒。

5.9 重申向天主奉獻

每次開始默觀，都可以天主經開始，目的是重申為了天主而百分百奉獻這時段。但有人可能會敏銳地覺察到，自己沒有可能百分百為天主奉獻。可能會發覺自己無論如何，總會有點私心存在，其實我只是為自己的幸福而做默觀，不是為天主。這實是敏銳的發現。

天主很明白人的限制，我們很難做到百分百。所以，其實我們只需要重申為天主奉獻而待在那兒，而不用管是否真的做到。把時間完全奉獻給天主好像不真誠，因為做不到，但不要緊，因為天主會補足。天主在乎的，其實的是純

淨的意向，所以重申就夠了，對幸福的渴望和事奉天主並不存在矛盾。

但可悲的是，有些人根本不是為尋求天主而做默觀。根本的問題是究竟想尋找天主，還是尋求天主的恩賜？尋找安靜和清晰思路，好改善工作狀況？甚至乎有些人只想尋找出神的狀態。這是錯的，我們必須保持清醒，否則會導向神秘主義和感官享樂。若我們在默觀時尋找平靜快樂，這是要天主還是要快樂呢？

我們很多時希望改變，簡言之，我們首先指向的，就是自己和世界，天主真的很少是我們首先的指向。默觀之路就是全心注視天主的臨在，沒有其他動機，通往天主的方法不是透過改變世界。如果我們一直凝視天主，沒有其他意圖，我們就不會有憂慮。我們有時在祈禱中尋求天主旨意，以實行一天的生活。神父指出，我們不必有所求，除了天主以外，不希冀任何恩賜、禮物或知識，不要有其他目的，自由大方地將自己把時間獻給天主，沒有任何意圖，不必把默觀和工作連在一起，也不必改變世界。

這類默觀是一種恩賜，沒有人能靠自己力量達到。在無所求中仍渴望與天主同在，就是天主賜予你默觀恩寵的記號。完全臨在當下，意識到整個生命是恩賜，甚至連我們的努力及收斂心神，都是天主的恩賜。我們可以把我們的煩惱交託給祂，不必再為個別的事向祂祈求，因為當我們為天主而活時，就已涵蓋了所有的祈求。所以不必再努力祈求、反省經句、剖析自我或計劃將來。我們和天主的關係只會留下對存在的驚嘆。祈禱時要完全停下我們的思想、記憶、意志、計劃、對完美的追求，而要滿懷愛情臨在當下。

按神父的意見，做這類默觀者，有可能只集中在自己的淨化，而不集中在天主身上。所以，觀看基督和觀看自己要變成同一件事。有時我們太注意自己，繞著自己打轉，日常生活干擾到默觀，代表所關注的仍停留在日常生活上。有很多靈修者視之為加油站，而不是學習為天主、為他人而活。我們要學習不要把力量用在自己身上，把它還給天主，每天和天主獨處一段時間。

如果你真的在尋找天主，而不是祂的恩賜或自己的幸福，你便能在靜默中將自己完全奉獻給天主。否則，你還是在尋找自我。

5.10 面對消極

正如前面提到，我們不刻意去做一些事情、不需要主動取得成就。但我們要知道，這是十分難取得平衡的事，因為，我們很可能會陷入消極之中。

消極和被動是不同的。我們被動，因為知道自己沒法通過主動而能在靈修路上再前行。我們學習等待天主，學習願意接受由天主而來的一切。但被動卻不是消極。若以消極的態度做默觀，很快便會睡著。我們是以積極的心態去等待。積極的態度好像打乒乓球、羽毛球一樣，要互動，要回應。我們應積極地觀看和聆聽，看看從真實出來的是什麼。

有些人消極，可能是潛意識刻意逃避而產生的。潛意識為何要逃避呢？就是因為他拒絕面對自己，所以形成倦意，默禱不久便睡著了。我們其實要學習了解自己的限度，

給予身體真正的需要，接納原本的自己。當真正接納出現時，便不會逃避，也不會消極了。

6. 十字若望的「黑夜」



思考：在若望福音裡，黑夜有其特殊的意義，代表的是罪惡。為人來說，黑夜本質上也叫人感到可怖、不可知、令人擔心的。那麼，在靈修上，黑夜又有何意思？

在學習這類默觀的過程中，我們有必要認識一下由十字若望所發展出來的感官的黑夜及心靈的黑夜。十字若望不單是聖人，更是教會聖師，他是加爾默羅會會士，和聖女大德蘭一起改革加爾默羅會，是教會二千年來靈修發展的最重要人物之一。十字若望可以說是集神秘主義之大成，由奧利振、額我略的尼撒到賈先，最後到十字若望的時代，可視為神秘主義的巔峰。現在，每一個學習這類默觀的人，都不能不參考十字若望遺留下來的寶庫。

6.1 感官的黑夜

當我們靈修進展至一定的程度時，我們便要面對內在的，從嬰兒期已開始建立的潛意識。當我們面對內在複雜的動機、黑暗、創傷時，我們開始去面對假我。這其實是天主的恩賜，天主看到我們真的願意犧牲，於是願意我們看到自己內在的黑暗、創傷。這時，我們看到自己的污穢，感到天主好像距離更遠，我們的靈修好像退步了，十字若望稱這為感官的黑夜。

十字若望稱，感官黑夜有三個主要記號：

(1) 在祈禱和日常生活中普遍感到枯乾。這時，天主用強光照射我們的黑暗，但我們適應不來，感到失去很多。在這情況下，默想聖經、領受聖事、祈禱和服務都好像失去和天主同在的感覺。我們深切感到，世間任何事都不能令我們滿足。

(2) 我們害怕退步。怕自己因過失而得罪天主，因而焦慮不安，甚至乎以為我們已經失去了天主。但原來天主要我們學習放棄對感覺和推理的依賴，學習純粹的信德。

(3) 無法再做推理默想。這時可能會胡思亂想，意志也無法從天主那裡得到益處。不過，我們還是渴望和天主獨處。

十字若望說，這三個記號要同時出現，才是感官黑夜，若只有一個，可能只是個別問題。若是決心踏上靈修之旅，很多人很快就會遇上這黑夜。這經驗提醒我們，靈修之旅，並不能按照我們原先預備好的計劃。天主要我們放下自己，學習把自己交在祂手中。

這黑夜的目的是要除去我們那不成熟、從嬰兒時期建立起來的生存模式。在這黑夜中，天主召叫我們轉變，從肉慾轉變至信德，從而治癒我們從嬰兒到成長中累積的毛病。感官黑夜的果實就是謙遜，承認我們和其他人沒有不同，願意和其他人一起承受世上的苦楚。這是一個煉淨過程，把假我的影響減退。當感官的黑夜慢慢粉碎假我時，誘惑會排山倒海而來，勸我們放棄。

當枯乾和誘惑持續時，我們內在的一切都叫我們放棄，若我們真的放棄，就只能以假我的方式，繼續生活。如果不想，唯一的辦法是靜心地、被動地堅持下去。在這期間，我們要做的是繼續熱愛天主以及服務他人。

6.2 心靈的黑夜

經過感官黑夜，「假我」已經很虛弱，但還是殘留在我們裡。例如我們能夠謙遜，知道一切恩寵是天主所賜，但還有一個最根本的問題：畢竟也是「賜給了我」。也就是說，意識到「賜予」本身，已阻礙了圓滿的結合。這就是心靈黑夜要面對的問題。這是最後的淨化，也是圓滿結合的開始。

心靈黑夜開始時，所有經驗、神慰都會消失！靈修之旅不是如何成功的故事，而是不斷的自我否定，去到一個地步，假我真正地消失。這工作由天主來做，我們做不了什麼。

心靈黑夜有五大成果：

(1) 不會因靈性恩寵而自覺了不起。我們真正知道，一切都來自基督。

(2) 不受任何情緒支配。因為人原本是情緒、理智和信德的整合，讓整個人可以順服於天主；心靈黑夜有助人恢復本有的這種和諧。

(3) 淨化了童年時的天主形象。現在的天主不再是從前所理解的那個，祂以超越的方式啟示祂自己。

(4) 淨化我們信、望、愛三德。我們的靈修經驗及概念會被打碎，可能和自己的靈修導師分道揚鑣，棄絕自我變成很強烈的想法。

(5) 丟掉還留在我們內的自私，並除去與天主結合上的阻礙。會痛苦無比地經驗到聖愛之火，自我由大而變小。

天主要把人性轉化成神性，不是給人特殊任務或神力，而是讓人以不平凡的愛來度平凡的生活，近代最明顯的例子就是德蘭修女。

7. 摘要

- (1) 本單元首先說明以「否定式」靈修的基調的默觀方法與默想、口禱的分別，在於強調相信天主的作為，但要積極準備，好讓天主工作。因此，這類默觀不容易有滿足感，因為要深信天主本來就在我們內。
- (2) 這類默觀要求無所作為，卻有很多情況要留意，這包括覺察、不要用腦袋思考、臣服、不要拒絕、放下成就、不靠媒介、留在當下、不壓抑、重申向天主奉獻及面對消極。
- (3) 這裡也介紹十字若望的「黑夜」，首先是感官的黑夜，這指我們步入默觀中，會在祈禱和日常生活上普遍感到枯乾、害怕退步及無法再做推理默想。這黑夜的目的是要除去我們那不成熟、從嬰兒時期建立起來的生存模式。

- (4) 度過感官黑夜後，就能進入心靈黑夜，這就深切感到自身的平凡、不受任何情緒支配、淨化了童年時的天主形象、淨化我們信、望、愛三德，把自私釋放，與天主結合。

8. 參考資料

1. 嘉里克斯著，田毓英譯，《默觀祈禱》。台北：上智出版社，2007。
2. 多默·基廷著，左婉薇譯，《基督徒的默觀之路》。台北：上智出版社，2011。

單元九

當代靈修的發展及展望

1. 緒言

牟敦在1959年曾寫過一本有關默觀的書，把他在1948年一本名為《默觀是什麼？》的書重寫，原因是他從1948年到1959年這十年間，牟敦的思想起了很大的變化：「我把默觀當作僅僅是人們生命裡的一部份，真是大錯特錯。對默觀者而言，他的整個生命就是默觀。」

牟敦這說法，為今天來說，不算是什麼巨大的創見，但為廿一世紀的世界來說，這種以生命的體悟而非思想理論為主導的言語，正好成為教會與其他宗教溝通的橋樑上最佳的切入點。靈性上的體悟，正是人類最深的經驗，其他宗教人士，又或心理學者，也發現相類同的經驗，有學者稱之為對超越的、絕對真實的體驗。這種宗教體驗的對話，從上世紀八十年代開始，延展到今天還只是方興未艾，可以肯定是廿一世紀靈性復興的大潮流。

2. 單元目標

閱畢本單元後，讀者應能了解：

- 眾位天主教人士的默觀經驗；
- 其他宗教或無明確宗教者的體會；
- 廿一世紀靈修大趨勢。

3. 導論

在這單元裡，首先會看看梵二大公會議對當代靈修學的影響，然後會介紹幾位當代的靈修大師，而重點在於他們的靈修經驗，特別是他們與其他宗教在靈修上的互動，而這正是當代靈修一個嶄新而重要的趨勢。在這裡將會介紹的包括牟敦、戴邁樂、伴渡、羅爾等。

另一方面，踏入廿一世紀，世界因科技的影響，全球的連繫更緊密，而西方社會興起一股認識佛教的熱潮，這在靈修學上帶來很大的衝擊。因此，在介紹以上各個當代重要的靈修家時，他們如何與其他宗教，特別是與佛教的交流，並且如何借用其他宗教的靈修經驗，豐富天主教的傳統，同樣是這單元關注的問題。

梵二本身並沒有談到靈修，但是它卻是天主教靈修學發展的重要里程碑，因為梵二把教會由封閉之中釋放出來，願意與世界、與其他宗教對話，這些對話促成思想上的解放，也為靈修學帶來很多新思維。例如下文會提到的牟敦，他思想前衛，研究莊子、東方思想、和達賴喇嘛對話等，也是在梵二前後出現的。

梵二的成果，壯大了神學家、釋經學家、靈修學家的心，前去探索未知的領域。下面，我們會介紹二十世紀一些傑出靈修學家的成果，他們的證悟，打開了天主教靈性探索上的領域，以及和其他宗教學者對談的空間。

4. 牟敦



思考：你有否聽過，天主教的神父採用「打坐」、「頓悟」等方法或語言呢？會否對於這情況有點迷惑呢？在靈修方法上，不同的宗教確有其共通之處，所以在靈修學上的宗教交談就更趨熱烈和容易。你能接受在方法上，「他山之石，可以攻玉」的做法嗎？

若說牟敦是二十世紀天主教最偉大的默觀者，可能沒有人反對。但若有有識之士眼中觀看，這句話總顯得矛盾而可笑，因為默觀的本質就是謙遜、放下、不成就，只是存在，和偉大這詞恰恰相反。

牟敦約有21本著作，這裡主要介紹他的默觀體驗，如何與東方思想對話。正如早前的單元中所言，牟敦可能是天主教內首先使用「真我」、「假我」這些名詞的人，「活在世上唯一的真正喜樂是從我們虛假自我的牢獄中逃脫出來，藉著愛進入那位賜予生命者的契合中，祂居於每個受造物的本性之內，也活在我們靈魂的核心之中，並且在其中高聲唱歌。」（〈多瑪斯·牟敦——二十世紀偉大的靈修大師〉）

這種說法，與天主教靈修的傳統，一脈相承，與上文提及不同的靈修學者的說法也是互通的，就是天主本已存在於人的內心中，就如同「真我」，但是這「真我」往往被「假我」所困，不能活出來。那麼，如何可以活出來呢？牟敦就採用了佛教的語言：「悟」。他可能是天主教第一個使用禪宗語言，如「悟」、「頓悟」這些詞語的人，他所說的悟，是「一種精神上的啟蒙，內在精神核心猝然開啟，顯露出最深處的自我。這發生在一般稱為默觀的平靜狀態，但卻宛如石破天驚，超越安靜默觀全神貫注的層次。顯然僅僅內在的平安不足以帶領我們接觸到內心最深的自由。」

「禪的核心與本質『悟』，是一種革命性的精神體驗。在漫長的純化與試煉之後，也是在嚴格的精神鍛鍊之後，僧人體驗一種內在的爆炸，將其虛假的內在自我炸成碎片，只留下『他的本相』，他『在出生前原來的我』。」隨便你用什麼名稱來稱呼這個真我——「靈」、「佛性」、「如來」——總之，就是我們正在討論的那個內在的「我」。

以上兩段文字，為當代的靈修學相當重要，因為：

(1) 牟敦對佛教有關「悟」的道理，有相當的了解，這代表在交談的過程裡，認同別人是一個重要的行動。如果不了解，又如何可以有真正的對話？

(2) 牟敦借用了佛教的語言及含意，目的是要更好地說明靈修的狀況。他要說的是：悟的體驗就是默觀的體驗。

另外，他通過鈴木大拙的翻譯，認識並解說一個中國宋朝名叫趙抃的官員的一次特殊經歷：「趙抃是禪師的一位俗家弟子，有一次休息時靜坐公堂，心無旁騖，處於默觀祈禱狀態。根據禪宗理論，他的內在已經完全成熟，內在自我的神秘壓力已經準備就緒，隨時可能破繭而出，把他整個人推進頓悟的狀態。禪師說當一個人到達那樣的臨界點時，任何一個偶然的聲音、詞語、或事件都很可能成為引爆點，使人突然明白地體會到外在自我的空虛，徹底解放內在真正的我。

「當時趙抃安靜地坐著，驀然一聲雷響，他的心門頓然開啟，在其沉默深處顯現了他的『原我』。中國有一首詩記載了這件事：默坐公堂虛隱几，心源不動湛如水。一聲霹靂頂門開，喚起從前自家底。」（《隱修士牟敦悟禪》，頁34）

牟敦說，這個例子可能具有明顯的中國風格，但任何熟悉《不知之雲》或其他西方神秘主義說法的人，也都不會對它感到陌生！二者的本質上，有其相同的地方。牟敦說，趙抃在其虛假的自我粉碎時找到自己，趙抃坐在那裡，看起來還是同一個人，但根本上已經大不相同，因為這個永恆的趙抃，獨一無二，謙卑又有力量，可怕又有趣，完全筆墨難以形容，也難與別人比較，因為他超越是非，主體與客體，自我與非我。就像基督徒對於謙卑的喜悅所懷有的奇妙的、具有強大衝擊力的、無法言諭的敬畏：「我與主是合一的」。

牟敦借用這個禪宗的故事，進一步讓我們明白天主教的靈修：在基督宗教的神秘主義中，也有類似這種發現內在

自我的例子，但在理解或表達上，並不相同。在禪學中，沒有「越過」內在自我這說法，而是近於發現內在自我；但在基督宗教中，內在自我只是一塊用來察覺天主的墊腳石。禪師們只關心其經驗中「既有」的部分，而基督徒則在經驗本身之上，再加上天主這個超越的存有。基督宗教的神秘主義的重要特徵之一，便是天主的存有與靈魂的存有之間、全能者的「我」與人的內在的「我」之間，有一個極大的、形而上的鴻溝。經驗到我們內在深處的存有，與察覺到天主在我們內也透過我們內在自我顯現出祂自己是不同的。有如鏡子與反映在它上面的影像不同。

由於我們最深處的「我」是天主完美的肖像，當那個「我」醒來，才能在自己身上看到祂的顯現。而且，在這裡出現超越人類所能表達的矛盾，天主與靈魂看起來只是一個單一的「我」，藉著恩寵，神人一起呼吸、一起生活，好像是同一個人。「兩者」都不被當成是客體。對於那些由天主那裡自行「放逐」出來的、遠離內在最深處的自我、在「異域」盲目晃盪的人而言，這種說法幾乎難以相信。但是，這正是基督呼喚我們從沉睡中醒來，由放逐中回鄉，目的是要找到那在我們內的真實自我，那裡是祂的殿宇、祂的天國，而且是「父親的家」。

牟敦當然還有大量關於默觀的文章書籍，但從上面的這一段記錄中，我們已可看出牟敦廣闊的心胸很能和禪宗的經驗對話，而他對基督宗教默觀的深入理解，也能指出兩者的分別。為當代靈修學的發展來說，他可說是先行者，開拓者，為天主教的靈修傳統，打開一道全新的大門，而有待我們去探索。

5. 戴邁樂

默觀者的成就原本就沒法比較的，因為「有成就」的觀念已經不是默觀。但是，在我們世俗人眼中看，牟敦的成就，不論是知名度、影響力等，都是戴邁樂（Anthony de Mello, 1931-1987）難以相比的。然而，戴邁樂卻是繼牟敦後，另一個敢於在靈性領域向前探索的人。

戴邁樂神父，耶穌會士，印度人，因為是東方人士，他對印度教及佛教傳統很熟悉，這使他能充分地將東西方宗教融會貫通。戴邁樂認為，自我是一切問題的根源。我們往往將自我提升到過分重要的地位，並視之為宇宙的中心，以為所有事物都應該繞著我們轉。

這種觀念，在印度教、佛教中並不是什麼嶄新的觀點，而回頭看來，耶穌也曾說過：「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，天天背著自己的十字架跟隨我。因為若誰願意救自己的性命，必要喪失性命；但誰若為我的原故喪失自己的性命，這人必能救得生命。」（路9:23-24）而聖保祿也曾說，如今活著的不再是我，乃是基督在我內生活。（迦2:20）一般來說，我們會以較為喻意式去理解耶穌及保祿說的話，但戴邁樂神父卻認為，所謂的我，所謂自己，只不過是依附於身體的一個標籤而已，其實根本沒有一個我。現在的我，只不過是我們腦袋裡製造出來的小我而已。

這看法，表面上很激進，卻與天主教的靈修傳統，一脈相承。靈修的目標，就是把「我」放下，讓天主呈現出來，因為天主本來就在我們之內，唯有那個假的我消失了，

真的我以及天主，才能顯露出來。只是，戴邁樂用更極端的說法來表達，這就不容易明白了，正如有人再問他：「我死了之後，就是這個身體死了之後，會發生什麼事？」戴邁樂神父即答：「根本沒有我，所以沒有人死，也沒有死亡這回事。」這是相當令人震撼的答案，有佛教當頭棒喝的力量，意思正是要我們放下「自我」這概念。

戴邁樂神父的說法，不單單讓我們與佛教、印度教有很多對話的空間，更帶引我們進入天主教的神秘主義當中。聖加大利納（St. Catherine of Genoa, 1447-1510）曾說：「我的自我就是天主，在祂之外我找不到自我。」在印度的傳統中也有類似的說法，認為人必須發現真正內在的自我，這是人意識到與宇宙本身（即他們所謂的神）共融的工具。

戴邁樂神父因為他的出位言論，某些書籍曾被教廷列為禁書，但後期都解禁了，他的貢獻就是忠於自己對天主的體會，嘗試融合東方文化中的靈修思想，以豐富天主教的靈修。

6. 多瑪斯·伴渡



思考：近年不少天主教徒都採用「靜坐」的方法來做靈修，例如專注於呼吸的祈禱方法，也有部分教友覺得有所疑慮，覺得這些方法不夠傳統。你對此有何看法？

伴渡（Thomas G. Hand, S.J., 1920-2005）是美國耶穌會神父，相比起戴邁樂神父，更少人認識他。牟敦與達賴喇嘛

及一行禪師會晤，開風氣之先；戴邁樂神父本身是印度人，耶穌會士，身兼東西方之長；但伴渡神父可能是首批西方天主教神父前往日本跟隨禪師習禪的人。在美國耶穌會初學成為神父後，他想前往中國傳教，但當時修會卻招募願意前往日本廣島建學校的會士，伴渡神父改變心意，結果在1953年與三位同道前往日本。按伴渡神父自己的記述，他在1965年接觸了雨果·拉撒神父（Hugo Lasalle）的英文著作《禪：悟之道》（*Zen, The Path of Enlightenment*），因著此書的鼓勵，他開始無師自通地打坐。

直至1969年，伴渡神父才直接向山田耕雲大師說：「我是個天主教徒，不論生死皆然，但我直覺感到禪修對我很重要。」耕雲大師說：「單純的禪修，不受宗教派別的局限。你只要禪修，就可成為更好的基督徒。」伴渡神父說，自從踏上基督信仰的禪修之路，他才清楚知道自己身為基督徒的問題，就是太過用腦，只在理論中打轉，偏離了體驗基督的正道。

伴渡神父以禪修來豐富自己的信仰，讓自己能更好地走近天主，為今天的天主教徒來說，是相當罕有的事情，但不容忽視的，是在教會強調合一交談時，以靈修作為一個切入點，確有其好處；雖然，這做法同時有容易走偏的危險，所以，我們更需要認識這種靈修的取向。

伴渡神父對於自己的靈修經驗，有以下的看法：「從我個人經驗，我所遇見的禪修者，以及據我對在同一個禪堂和其他禪堂習禪的基督徒之認識，我可以感恩地肯定佛法，尤其是禪宗，有助於活化基督宗教的經驗層面，賦予基督宗

教嶄新的意義，甚至使基督徒的信仰宣稱（信經）更貼切，進而令基督教會更能與二十一世紀相呼應。……禪修是全人的整體修持，調身是為了調心，以便讓心順其自然地安頓於根元上。這就是聖奧思定講的名言：『神啊！我們的心是為你而造的，除非找到你，否則不得安寧。』」（《永恆的朝聖者》，頁43及63）

從這段說話，我們可以得出以下的看法：

- （1）禪修讓伴渡神父找到自己的心，就是能夠認識「根元」的心，這代表人能找到自己的終極價值；
- （2）禪修為基督信仰有重要的意義，能表達出信仰在當代的意義，因為禪修是適合所有人的；
- （3）為基督徒來說，禪修的表面是佛教的靈修方式，但它能帶領我們走向天主。

如果說，以上是從實踐的角度作宗教交談，那麼，伴渡神父對佛祖悟道的領會，就是在神學思想上的宗教交談。他這樣描述佛祖得道的情景：最後當他（指佛祖）抬頭仰望曉明之星時，剎那間證入徹底的開悟，實可謂黎明的曙光啊！自此他洞察透視了實體的真相。在此以後，伴渡神父嘗試採用西方哲學的表達，來說明佛祖得道的經驗，並且借鑑這種經驗，反省自己的信仰。

如果再細察伴渡神父的思想，他在禪修這類默觀方法裡，感到自己愈來愈接近天主，而因此認為，對基督的忠

誠並不在於死守教會的信理，他覺得自己與教會的關係轉化了，雖然自己對教會的愛有增無減，卻覺得有組織的教會屬於可有可無。

這裡卻帶來當代靈修要面對的困難：什麼是標準？有沒有界限？為默觀來說，真正的默觀境界，就是把所有外在的東西放下，甚至把自己都放下，以求與天主合一，但在這個過程裡，如何可以斷定自己正朝一個正確的方向走呢？正如伴渡神父覺得自己與教會的關係已經轉化了，這種轉化，從客觀角度來看，只是當事人本身的感覺。正如伴渡神父談到當時在禪堂中，有數位外籍基督徒和日本籍基督徒，但禪修中誰也不想、不談耶穌。禪堂中沒有耶穌的掛像，禪修者必要時需禮佛，向佛像和禪師鞠躬。雖然如此，伴渡神父卻強烈地感覺到禪修會使自己成為更好、更真實的基督徒：即使禪修中一點也不去想耶穌基督或任何與他有關的事，更沒有特別去敬拜他，可是一輩子都信奉敬拜耶穌基督的他，此時此刻端坐在禪堂，清楚地記得多次自問：耶穌基督在此間的角色是什麼？他雖對他不思、不念、不拜，但禪修的他就是在修基督、成為基督。

在此，我們一方面要肯定伴渡神父嘗試以東方的禪修來豐富天主教靈修的努力，但另一方面，對於這種做法的不確定性，有其疑慮。這是當代靈修學要探究摸索的重要方向，就是在多元性與唯一真理性之間的平衡。

不過，無可否認，這種交談帶來的是富啟發的思想。由以上伴渡神父對佛教的演繹，使我們可以知道，佛陀所謂的開悟，是對實體或本體的直觀經驗。而奇妙的是，西方哲

學用以表達基督宗教、猶太教、回教中的唯一神的字眼，正是「實體」（Reality）、「本體」（Ontology）、「存有」（Being），神學界別中，也時常用上以上的字眼去說明上主的實然性。在這些概念的詮釋下，我們發現佛教並非百分之百的無神論，只不過表達的方法不同。

唯一神論的宗教一直喜用擬人的手法去形容宇宙中的「存有」，例如用一個有位格的天父，這種做法很方便牧民，令普遍教友能容易明白天主是怎麼一回事，所以幾千年一直被採用；但壞處卻是容易令人把天主的概念窄化，例如以為天主是男性。所以一直以來，教會內有部分神秘主義者，標榜任何人都不能真正了解天主。由此觀之，用實體、本體或存有等字眼，是較能準確地去表達那超越一切的真實。那麼，佛教所理解的實體、本體或存有，是否能夠和唯一神論者有所交流？大家對超越一切的真實是否能夠有共同的理解？雖然兩教的理論不可能有太多的共同基礎，而且兩者的不同，也是出於東西方對事物看法不同而引申出來的，但在靈性體會上，根據天主教神秘主義和佛教悟道者的證詞，相同的體會卻大於不同，因為這是對同樣的超越真實的經驗。

佛教和天主教學者的這方面的溝通，大大增加了宗教交談的可能，同時也是為人類靈性發展向前邁進一大步。

7. 其他互動的例子

自從梵二公佈了《信仰自由宣言》及《教會對非基督宗教態度宣言》後，加上牟敦、戴邁樂、伴渡等等神父身體力行，成為東西方世界的橋樑。八十年代開始，有無數天主教徒向東方取經，近年在這方面發展得最出色的要數方濟會的羅爾神父（Richard Rohr），他也是曾經前往日本取經的其中一位神父，現在於辛辛那提開設「行動與默觀中心」（Center for Action and Contemplation）。

在香港，我們有沒有本地的例子呢？香港有一位關俊棠神父，他不是向日本取經，反而是前往法國，向一行禪師取經。

一行禪師，越南人，年青時留學美國，在越戰時，因反戰而不容於自己國家，展轉流亡美國及歐洲。他與牟敦及馬丁路德·金成為好友，一起反戰。及後，在法國梅村開設禪修中心直到現在。

關俊棠神父最初是接觸一行禪師的《活的佛陀活的基督》，看到一行禪師對耶穌基督十分重視，最後決定親自到法國梅村拜會一行禪師，這是在2000年的事。當神父在梅村生活下來時，發現禪師的教導其實十分簡單，就是「覺醒的生活」或「生活裡的覺醒」，無論行、住、坐、臥，事無大小，不論什麼事，都全心全意地做好。梅村的生活不像天主教退省，天主教退省有很多靜默及獨處空間，但梅村的生活卻是安排得滿滿的工作與休息，很少個人空間。但關神父漸漸明白到，覺醒並不在於明白覺醒的道理，而是在具體生活

中，以不急不躁而專注的態度去吃飯、喝茶、打掃、如廁。簡單說，就是活好每一刻，專注每一刻。

回到香港後，關神父發現我們基督宗教的東正教耶穌禱文、普世基督徒默禱運動和邁恩神父所推動的 *maranatha* 禱文，正正是教導我們專注每一刻的祈禱。關神父製作了兩隻CD，《晨昏思念》及《耶穌心法》，正正是結合了一行禪師的心法及基督宗教的傳統，教導我們學習專注及祝福。

8. 總結

二十世紀的天主教面貌，是一個翻天覆地的面貌。教會的這種變革，不單影響著自己內部，也同時影響著世界的其他面向，包括政治、社會、經濟、民生、學術以致靈性的發展。

當牟敦或伴渡神父向東方取經時，教會以寬容的態度對待，結果是我們天主教得到其他宗教的增潤，我們以為得益的單單是我們自己。但天主果然是神妙莫測的天主，無論西方心理學或東方禪學，看到天主教開放和其他宗教對話時，發現原來天主教除了教義的一面外，還有神秘傳統的一面。對這神秘傳統的追尋，可上溯到早期教父以致聖保祿的神學。這一發現為東方宗教學者或是現代超個人心理學家都是一個寶庫，帶領著廿一世紀宗教交談的新步伐。

9. 摘要

- (1) 梵二為天主教靈修學帶來新的發展，主要是容許創新及重視交談的態度，讓靈修學能夠從其他宗教中吸收新的養分。
- (2) 牟敦被視為吸收佛教靈修方法的先行者。他採用佛教有關「悟」的概念，表達天主教靈修傳統裡，人突破自我的狀況。戴邁樂神父則借用印度的靈修方法，強調「我」的虛幻，以此幫助人放下自己，與主結合。
- (3) 伴渡神父是首批往日本學習佛教禪修的神父，他認為採用禪修的方法，讓自己更好地與天主契合，但是這做法，在表達上有危險，不過伴渡神父的實踐，仍然值得嘉許。
- (4) 除此以外，當代不同的靈修家，都嘗試從不同的文化及宗教的內涵，吸取營養，建設更豐盈的天主教靈修。

10. 參考資料

1. 牟敦著，劉宏信譯，《隱修士牟敦悟禪》。台北：啟示出版社，2004。
2. 多瑪斯·喬治·伴渡著，李純娟譯，《永恆的朝聖者》。台北：張老師文化，2005。
3. Carlos G. Valles 著；魯燕萍譯，《放下包袱》。台北：光啟出版社，1997。
4. 邁恩著，公教真理學會譯，《短誦：沉入靜默》。香港：公教真理學會，2001。

單元十

中華靈修探索

1. 緒言

綜觀單元九的解說，不難發現，當代靈修學的發展，不再以宗派為限。跨越本身傳統的做法，成為主流趨勢。在歐美，人們尋找靈性，卻不再在教會內尋找，反而逐漸轉往東方尋求古老的靈性智慧，一時之間，孔夫子、禪、道等字眼大行其道。作為華人的我們，對這些東方傳統毫不陌生；但同時是基督徒的我們，又有否考慮過，我們可以將東方智慧融會於我們的信仰傳統中？從神學角度來看，又該如何理解這些融合？這種融合是否可能？本單元就會和大家一起探討這些課題。

2. 單元目標

閱畢本單元後，讀者應能了解：

- 信仰本地化以及東西文化之爭論；
- 教會怎樣看東方智慧；
- 中華靈修探索；
- 教會如何繼往開來。

3. 導論

正如在其他有關信仰本地化的討論中提及，信仰並沒有自身的文化，因為信仰本身具超越性，能夠在任何文化裡生根。同樣地，天主教的靈修也能在不同的文化中，以該文化的特質呈現其信仰的幅度。故此當天主教傳入東方後，就自然出現東方靈修，或是中華靈修了。不過，信仰如何落實到文化當中，就產生各種可能性，自然就有爭論。有些人認為，東方文化有迷信色彩，會危及信仰。不過，到了今天，在交談的風氣下，大家都較接受文化傳統的重要，而在靈修學上，更有很多學習的地方。因此，在這單元裡，我們除了回顧歷史，看看過去的做法，也嘗試從張春申神父的思想中，認識到中華靈修的特點，這為我們這些中國基督徒來說，更有其責任之所在。

4. 歷史



思考：天主教信仰最早傳來中國，是什麼時候？天主教信仰多次傳入中國，卻不能扎根，你認為最主要的原因是什麼？在今天，如何可以促使教會在中國扎根？

從本教材系列《教會史》中有關中國教會史的部分，我們得知由唐代開始，經歷景教的傳入，元代孟高維諾的努力，再到利瑪竇的嘗試，天主教在不同的朝代，都曾經在中國傳教，努力融入中國社會，希望扎實生根。特別是利瑪竇時，他致力融入社會，初作僧侶打扮，後發現儒家才是社會主流文化，於是不單外表扮作儒生，更學習中文，四書五經，融入士大夫階層，以中國人思想去表達天主教信仰，還對中國人祭祖敬孔表示尊重，這亦可以說是天主教在華本地化的第一次嘗試。

可惜的是，利瑪竇辛苦建立的教會基礎，因禮儀之爭而受控，及後列強侵華，基督宗教被認為是挾洋自重的文化侵略，加上義和團之亂，情勢更形複雜。民初時，五四運動新思潮，重視科學、民主、反迷信，有知識分子帶頭組織非基督教運動，反對基督宗教及主張收回教育權。再後來日本侵華、內戰、中國共產黨取得政權。在中國內地，華人對自身的儒釋道文化，從被視為安身立命之根基的最高地位，去到被批判為四舊、臭老九等等，現在雖撥亂反正，但國人仍視傳統思潮為老套古板，不合潮流。而對於基督宗教，從早期視為文化侵略，到現在能較為客觀，甚至乎視為時尚及先進的玩意。

面向廿一世紀，作為華人基督徒，我們能否超越過往歷史慘痛的迷霧，客觀理性地看出中華文化和基督宗教有可以融合的地方，為世界美好的將來出一分力？

5. 教會怎樣看東方智慧

由於天主教一直以歐洲為教會的中心，在傳統上，東方是指東方教會，即以君士坦丁堡為中心的地區，而中國屬遠東，在很長的一段時間裡，這是遙不可及的地方，而由於遠東沒有天主教信仰，所以只被視為待救贖的一群，自然沒有人細究這些人的思想。即使偶有接觸，由於交流太少，認識不深，並沒有產生什麼正面的效果。

在十七世紀，東西文化開始有更多的交流，翻譯作品開始出現，不單單令華人認識到世界之大、科學之奇、思想之廣、宗教之繁多；也同時令西方認識東方如印度、中國、日本之思想。當西方開始認識東方思想，發現其中也有寶庫，也有真理時，教會也受影響。

梵二後，教會最大的改變是學懂謙遜，承認自己不是擁有全部真理。天主也會向其他民族、其他宗教顯示其真理。當教會慢慢從封閉改變成為一個開放的群體時，天主教和其他宗教的互動急劇增加，尤其是和東方古老宗教哲學間的互動，例如上文提到的牟敦。在2016年農曆新年期間，教宗方濟各接受訪問時更表示自己非常敬愛中華文化，因為它不單豐盛，而且充滿智慧。所以，面向廿一世紀，中華文化可以如何融合於天主教靈修之內，可以為教會作出什麼貢獻呢？

6. 中華靈修之探索與張春申神父



思考：在天主教漢語神學界，張春申神父是泰山北斗，應該沒有人異議。你對這位耶穌會會士可有認識？曾否讀過他寫的神學書籍？對他有何認識？

要探討中華靈修這課題，不能不提張春申神父，因為他對天主教神學與中國文化，都有深厚的認識。這裡先簡單介紹他的生平：張春申神父，耶穌會會士，1960年晉鐸，任教於台灣輔仁大學神學院直至2006年退休，2015年因病過身，享年86歲。

張神父是一個不斷思考神學本地化的人，他受成世光主教的一句話影響：「……就我國人文方面說……不論是儒家，或是道家，或是墨家……他們都是治天道人道於一爐，合敬天作人在一起，他們不分開討論『天』與『人』的問題而是兩者相提並論，以天道警惕人道，以人道彰顯天道。」（《天人之際》，頁5）循著這種思想，張神父展開了他「治天道人道於一爐」的研究大方向。他堅信「合敬天作人在一起」的見解，於是應用「一體範疇」來處理敬天作人的中國靈修。他為聖功修女會的修女帶避靜，以及寫了一篇短文《「中國基督徒的靜坐」與「基督徒的祈禱」以及「基督徒的禪」的交談》，都記錄在《中國靈修芻議》這本書內。

在《中國靈修芻議》中，張神父首先強調，基督徒的祈禱，是奠基於教會信仰上，失去這基礎，則不能稱為基督

徒的靈修和祈禱。故此，我們不能忽略基本因素，就是根據聖經、以耶穌基督為中心。而事實上，基督信仰是能夠，而且應當協調在中國的靈修與祈禱中。以下，我們按這篇文章的內容，介紹具中國特色的靈修方法。

6.1 基督徒的對禱



思考：試想想，我們平日是怎樣祈禱的？有什麼固定的形式？為什麼我們會採取這樣的形式？道理是什麼？

首先，我們要明白，西方神學重視位際關係，所以產生了位格的概念。天主有天主的位格，我們與祂的關係是分立的，有所區別的，祂是祂，我是我。在這情況下，我們對天主容易產生擬人化現象。在創世紀中有關的描述，就是用上擬人化的文學體裁。天主會生氣，會高興。因此，我們的靈修祈禱，便會說，「天主！父啊！」「天父啊！求你賜我……！」「吾主！我痛悔……！」「主啊！你要我做什麼？」

這是我們平日常用的對禱，對禱是十分基督徒式的，是聖經與教會傳承中最基本的靈修方式——天主與人的交談，一方面，天主向人訴說、要求、作證；另一方面，人聆聽、答覆、承認等。

無論是感恩、祈求、讚美、求赦罪、代求等祈禱意向，都是以人與人的交流對話方式進行，是在一種人際關係的理解中與天主交往。這種祈禱的特點是：

(1) 具體：我們有具體的祈禱對象。

(2) 富想像力：具體之餘，在這類祈禱中可以加添想像，例如想像天主是父親、淨配等等。

(3) 富熱忱：因為有具體對象，便容易產生熱忱及感情，會說出：「天主啊！祢是多麼美善，我如此弱小、有罪、求祢……」。

所以，對禱表達在天主與人的位際關係上，讓人在更具體的關係中激發熱誠，這固然是好事，可是，這份熱誠很容易消退，畢竟，天主並不具體可見。所以，如果單純地採用對禱的方式，缺乏內省，這種情緒便不易在內心紮根，熱忱也容易消退。在這種祈禱的過程中，因為注意力常放在對方也就是天主身上，缺少回到內心中的經驗，使人易於忽略祈禱時內心的阻礙、牽掛或變化。為此也很難達到心性上的變化，對自身的體驗缺乏深度。理想的祈禱，是要將自己獻給面前的天主。對禱能有很深的位際關係，卻缺乏了內心的經驗，忽略了內省功夫。

但張神父同時強調，有些聖人或神秘家，透過對禱，也能達到合一之境，因為任何祈禱的最終目的都是與天主合一。因為極深刻的對禱，就能突破人與神的分隔，做到天主在人內，人在天主內。

從具體實踐上來說，對禱的本質是朝拜天主，所以很自然就有「跪」或「伏地」朝拜的姿態，這也是中國人對神明的姿態。跪的姿態使整個人重心分散在合十的雙手及彎

曲的雙腿，心神注意力是朝外，表現出一個人面對一位超越他自己，在他之外的天主，是臣服、敬拜、依賴的對象。為此，當一個人進了聖堂，一跪下立即就會產生朝拜心境，這是「位格模型」下祈禱的「我」。

不過，這種「位格模型」，只是在形式上呈現中國文化的元素，並不能突顯中國文化的特點。

6.2 基督徒的靜坐

張春申神父繼而指出，除了位格這模式的對禱外，在聖經中還有「超位格模型」。就是我們和天主不是「分立」而是「一體」的形態。例如「因為是天主在你們內工作，使你們願意，並使你們力行，為成就他的善意。」（斐2:13）「其實他離我們並不遠，因為我們生活、行動、存在，都在他內。」（宗17:27-28）在這一體形態中，天主具滲透性；而能具體表達這合一的圖像的，包括天主是光明、力量、救援、愛等。這些圖像中的天主與我們不是分立的，因為祂是光明，我們在祂內，祂在我們內，我也和祂一樣成了光明；祂是力量，這力量在我們內，我們也成了力量。祂是救援，這救援在我們的生命中，我們成了得救的人。耶穌說過：「誰愛我，必遵守我的話，我父也必愛他，我們要到他那裡去，並要在他那裡作我們的住所」（若14:23），這裡很清楚表達出天主與人的一體性，祂以我們為住所，我們與祂合而為一。耶穌在最後晚餐的祈禱中，也要求一體及合一：「願他們在我們內合而為一，就如你在我內，我

在你內」（若17:20-23），所以，聖經中的天主也是與人合一的、與人一體的。

另外，若望一書也說：「那不愛的，也不認識天主，因為天主是愛。天主對我們的愛在這事上已顯出來：就是天主把自己的獨生子，打發到世界上來，好使我們藉著他得到生命。」（若一4:8-9）張神父說，這裡的「天主是愛」有兩種不同形態：一種是「根源之愛」，另一種是「流露之愛」。

天主內在的愛，也就是「根源之愛」，有著「不可言」的一面，超過理解。這最高的光明人無法捉摸，所以有些神秘學家反用「黑暗」來描述這深不可測的天主。在這裡，張神父把這不可言的奧秘連接上《道德經》的「道可道，非常道，名可名，非常名」。老子所描述的宇宙根源，就是不可道、不可名的。

至於耶穌基督，就是「流露之愛」，是有名的，正如《道德經》所說的：「無名天地之始，有名萬物之母」，因為天主是不可理解，是無名的，基督卻取了人形，是有名的。

若要與位格模型作比較，那麼深不可測的「根源之愛」是父；子是使人認識的「流露之愛」，聖神就是「根源之愛」與「流露之愛」合而為一的愛，故稱為「合一之愛」。

以上是張神父嘗試以中國道家文化來解說天主的存有，而再進一步，就關乎靈修的做法。當我們從滲透性的角度來理解天主，那個天主，是我們無法交談的，因為祂已經滲進我們之內，誰能跟光明、力量或是救援交談？我們只能

與之合而為一。所以，有人以大海與水滴來表達天人合一的境界。

這一種超位格模型，適合東方靈修祈禱，因為東方的模式是在靜坐中與主契合，不需要有位格式的對象。但這種模式是不容易把握住，是滲透式，有抓不住的感覺，那麼，便不容易產生熱忱。另外，這種靜坐祈禱需要除去雜念妄想，內心的牽掛，情緒的不穩，思想的不正，讓自己進入虛靜中，所以極要求恆心持久的自律。

張神父認為，東方人從古老的世代就懂得體會生命與大地深層的奧秘。產生參與天地之間的一體情調。東方人並不重視分析、解說、論述神明，所以具體的宗教意識相對薄弱，反而是在生活的體驗中，心境的變化中，以心神領會天地的奧秘。東方人是生活在「超位格模型」的信仰體驗中。

在中國靈修中，祈禱的身體姿態是打坐或靜坐，而這種姿勢正好能配合天主超位格模型的靈修。因為打坐或靜坐要求的是「靜」、「空」、「無」，是內心透明的過程，要除去內在「非天主」、非光明的因素，進而達到與天主合一；也就是所謂「歸根」，而不是與位格模型的天主的交談。這種祈禱能夠持久而深入地影響人的生活。張神父分享經驗，說在修身與祈禱的過程中，要有著相當程度的「空」後，才能有很深的「一」，此時能體驗真的祈禱；在絕對的天主內，安穩於磐石之上。

如果說西方靈修的重點在於尋找天主，中國人的思想，卻是尋找本性。孟子謂：「盡其心者，知其性也，知其

性，則知天矣。」由孔孟至宋明理學，中國人追求的是復性工夫，而要達到這境界，「靜坐」就是其方法。張神父認為，這恢復本性的工夫，就是消除自己內心的非理性或反對理性的一切，也就是人的欲望、焦慮等負面的因素，類近於天主教靈修中的「雲」或「黑暗」等圖像。但中國思想不側重於這些負面的因素，而是把焦點放在自身的「性」，認為人能夠把自己的本性恢復，就能與天地契合了。更好地說，天地與人本為一體，而靜坐就是復性的方法，以實踐信仰生活。靜坐是表達在一體範疇中，故天主不僅是位際性與人對立，也是流在人內。天主的愛和生命流在人內，成為「超性」，「超性」就是基督徒的信仰生命。

張神父說，從物理觀點分析，盤腿、靜坐的姿勢使人的脊椎骨自然挺直，整個身體重心集中在丹田。而心神的注意力則匯集於大地的根源上。盤坐的姿態使整個人的身體穩如泰山，心神易於統一，意念得以淨化，而使人整個的「身」、「心」定、安於根源上。此外還能使人的呼吸平穩、順暢。並使腦波的頻率降低，如此心神才能集中並發揮它敏銳的功能。這樣，人自然而然隨著呼吸的韻律進入忘我之境，而浸淫於至高、至大、至上的「呼吸」裡，即流入永恆生命的潮流，最後溶於生命的根源。張神父說，用靜坐姿態祈禱的人，能經驗到祈禱的神妙，這種境界可能就是宗教神秘家所領悟到的。

最後，張神父結論說，如果中國基督徒吸取了自己文化命脈中的超位格模型，表達信仰中的天主，那麼自然會在靜坐姿態中祈禱。如同我們的祖先在身體靜坐中止於至善，

我們也在相同的姿態中合一於耶穌基督之父——萬有根源的天主。

相反，一個心靈中慣用位格模型表達天主的人，不易真正地靜坐，因為祈禱與身體是密切相連的。不過，無論西方或東方靈修的祈禱，都無所謂好壞之別，因為都使人達到成全。只不過在努力於東方靈修之探討時，若不進入所謂超位格模型中，則較難採用靜坐那樣的祈禱，以及達到這種祈禱方式的目的及境界，因為東方祈禱的姿勢或整個傾向，需要人一開始便內在化，進而達到心靈深處的經驗。

從上面的論述，中國靈修中的靜坐祈禱是超位際性的；不是分立而是一體，不是對話而是滲透，不分你、我而是合一。這種祈禱往往是向內，對天主的一種體驗。

6.3 在聖三內的祈禱

還可以再討論多一點，為我們的靈修也是有好處的，就是當我們以這種超位格模型為靈修的重心，如何能夠用來理解聖三，以至再進一步，詮釋如何在聖三內祈禱？因為在聖三的模式裡，一個天主成為三位，強調的不再是唯一的天主，而是一個天主之中的豐富而奧妙的內涵。

張神父主張我們回到聖三的基本關係來理解。聖三雖然指向三個位格，但是根源卻只有一個，就是天父，而我們無論是以對禱還是靜坐式的祈禱，也應在聖神的推動下，在基督內與他一同回到天父那根源去，即在心靈深處，經驗與天主聖三更深的契合，經驗到天主聖三的生命湧到我們內，

這就是祈禱。不同的靈修方法，都指向同一的天主，基督徒可以是西方人，也可以是中國人，但因著受洗，他已領受了聖神，並在聖神的引導下（羅5:5; 8:14-17），在基督內活於天主（羅6:12）。所以領洗的人已獲得救恩，天主的愛已在他生命中。

在中國靈修裡，基督雖然是一個獨立的位格，但我們更關注的是，他在死而復活後，他的人性生命已轉化為天主性的生命，他存在於世的形式與我們不同，他的存在是超位格型的存在。同時，聖保祿強調我們「在基督內」，所以我們與基督是一體的，因此靜坐者原則上不必與基督對話，因為他的思想、行動已在我們內，我們也在自己的生命（同時也是基督的生命）中經驗到了天主所流露的愛。

在基督內，祈禱是一種力量：一種人向上或天主向下的交流。靜坐祈禱的人，內在有著很大的動力，這動力非盲目的動而是深刻的動，由靜中而出來的動。這動是什麼呢？是天主聖神推動人合一，「合一之愛」推動人回到根源去。禪宗最後要達到的境界是：我已非我而是「真我」。為基督徒來說，天主是最真實的，而靜坐祈禱要達到的境界就是與最真實的根源合一，在最真實中，其他的一切變得「相對化」。

祈禱是天主——生命的根源——落到人心，與人合一。這是聖神的能力。所以中國靈修中，聖三型的祈禱是在靜坐者一呼一吸的經驗中，由聖神推動，以基督的精神與面貌，回歸「根源之愛」，就如一滴水回歸到大海。張神父認為如此註解中國靈修，保持了基督徒祈禱內涵，這才是正統的祈禱。

6.4 基督徒的禪

在談及「基督徒的禪」時，張春申神父深感可惜的是，中國基督徒沒有把禪這種中國文化與宗教高度結合，發展成適合我們的靈修模式，好好運用到自己的信仰當中。反之，在中西交流的過程裡，基督信仰卻能與日本的禪宗交流，這為中國這禪的發源地而言，確有點可惜。事因禪宗本來是風行於中國的文化寶藏，但我們華人基督徒並沒有把它吸納在基督信仰中，因此「基督徒的禪」反而成了日本教會的產品，一如在單元九中提及的耶穌會伴渡神父，他和日本禪宗有美好的交流，發展成基督徒的禪學，這一派的學說，影響著今日西方的教會。

無論如何，禪修有其參考價值，可以藉此豐富我們的靈修方法。禪修與靜坐不同，張春申神父指出，中國人的靜坐，通過格物致知去明白聖言，隨後正心誠意，能理解明白信仰與生活實踐；禪卻不立文字，以心傳心，因此，禪修較適合視天主為超越的、無形無象的圖像，嘗試透過一種超越文字的直觀來「認識」天主的一種方法。

這種尋求「無言勝有言」的境界，無論是西方教會或東方靈修，都有其價值。因為靈修所追尋的，常是要從有言進到無言的境界。西方教會較強調天主的位際關係，重視發言與聆聽，是有言的祈禱，但最後也要達到「單純的祈禱」的靈修境界，這時實在無話可說，是在單純的境界中體驗到父、子、神的臨在。所以西方教會的祈禱最後也要進入無言的境界。這是神秘家如聖女大德蘭等的經驗。

聖女大德蘭曾提過「無」(*Nada*)。當一個人的思想是如此深，情感是如此濃時，便會到了一種豐富得超過言語、概念所能表達的境界，這便是語言的「空」，概念的「無」。以天主教的神秘家而言，當自身感到無能為力時，天主的德能便彰顯出來，在心靈的黑夜中，對人生的真諦，賜與大徹大悟的經驗，這便是豐富的「空無」了。因此，張神父認為禪宗的「空無」不是哲學上絕對的空無，而是超出概念、語言，是深邃得無從描述，因而給予「空無」之名罷了。

中國基督徒的靜坐，若能配合這種禪修的思想，也會有著「空無」的存在。在祈禱時，身體姿態幫助人進入某一種「空」。打坐的第一步是呼吸靜坐，這姿態已將許多內在的牽掛、貪、嗔、浮躁的情緒都「空」了。這是祈禱最初的「空無」，透過這「空無」能進入另一境界——很深很濃的「一」。在基督內體驗單純的「一」，因此只有很深的愛，很深的希望與很深的信，這是「空無」之境。此外，基督徒還能達到「無言勝有言」的第三個階段——在基督內合一於根源之上，由有言進到無言，的確我們是在基督內祈禱，但他的神要引領我們到根源上，到分不出是愛、是信、是希望的境界、只知與萬有之源合一，這種「空無」非「絕對的空無」，而是在很深的祈禱境界中，與「愛之根源」合而為一的經驗。

6.5 靈修與聖經

在這種由有言到無言的靈修裡，聖經有何作用？為張神父來說，中國基督徒的靜坐必須紮根在聖經上，指的不是要在靈修裡研讀聖經，而是指為準備靜坐祈禱，研讀聖經是極為重要的。聖經是救恩史的記錄，它不只是天主進入人類生命的事實，也敘述人類得救的過程；最後在耶穌基督的福音中，一方面天主表明自己的救恩計劃，另一方面敘述人類藉著基督、偕同基督、在基督內，回到父那裡。聖經運用人的言語，發揮天主救人的多采多姿的言行，同時也說明各種的救恩經驗。在基督內，人在迷惘中受到天主的引導，在罪惡中得到天主的寬赦，在懺悔中體驗天主的憐憫，在奮鬥中發現天主許諾的希望，在勝利中獲得天主的愛。在基督內，人認識自己、團體、世界、宇宙、天主。

按照中國古人的說法，就是「欲正其心者，先誠其意，欲誠其意者，先致其知，致知在格物。」靜坐始於格物，格物而後致知，正心誠意便是靜坐靈修中的內省工夫。對聖經、對天主的愛與生命、天主的旨意有正確的認識，有助我們達致天人一體。由此看，中國基督徒靜坐，是一種靈修方式。基督徒因信了及領洗，天主的生命已流在他內，靈修便是復性的工夫，自內而外，使天主的生命自信者內心中流溢出來，這必須有深度的內省，這種點滴工夫，使人自覺源頭上清澈，一切自內流出。這一種靜坐的體驗，是平靜的，根深蒂固的，在平實中與天地同德。基督徒讀經有如大學之道中的「格物致知」，對於救恩史的事理（格物）在讀經中有了生命中的徹悟（致知），然而在靜坐中，正心誠

意，為能止於至善。聖經啟示基督徒在基督內的不同信仰境界；在靜坐中，經由這在基督內的境界，歸於「根源之愛」，這是自有言到無言的祈禱。

在張神父的理解中，耶穌基督是「天主的聖言」，是屬「有言」的。而天主聖父，則是「無言」的境界。耶穌說那看見他的，就是看見父（若12:45），不過，他究竟與父有別。因此他的意思乃是誰在他內，就可以歸到父那裡。基督徒的祈禱從來不能與基督分離，所以常在基督內，常是「有言」，但若是在基督內，絕不會不歸向父、歸向自身「無言」的根源，所以祈禱又不能不走向「無言」。張神父說，由於耶穌自己說「父比我大」（若14:28），所以我們勉強可以說：「無言勝有言」。這樣的說明，至少可以看出中國靈修中，讀經是重要的，此與禪宗的不立文字大相逕庭，因為聖經準備人進入祈禱的單純境界。

7. 總結

總括來說，作為一個東方人，一個華人基督徒，我們可以在靈修上有所貢獻。就如張春申神父所作的努力。

東方有東方的文化、傳統、生活習慣、思考模式等等，即使我們的城市如何西化，有些東西還是改變不了的，與生俱來的。甚至乎不只是東方西方的問題，每個人也有自己的性格，我們也可以發展出屬於自己的靈修模式。而作為一個華人，發展出中國人的靈修，是很自然的事。

張春申神父做了很好的嘗試，指出西方教會較強調天主的位格，因而較著重位際關係下的祈禱模式；但他同時也嘗試指出，聖經中也可以找到天主超位格的表達。而東方人似乎更適合這一種超位格的靈修模式。在靜坐中嘗試在基督內，和天主達致完全共融的合一境界，這就是言語不能形容的「合一」了。

8. 摘要

- (1) 在很長的一段日子，天主教並不重視東方文化，因為認識很淺。要到十七世紀以後才開始有更多的接觸，並且在梵二後有交談的意識，從而開始交流，而當中有關靈修的部分，中國文化有很多珍貴的內容，值得效法。
- (2) 張春申神父指出，一般的祈禱往往是對禱，即視天主為有位格的對象，而中國式對禱，會採取跪拜的方式。然而，中國文化更重視天人合一，所以並不特別重視對禱這方式。
- (3) 張春申神父特別提倡靜坐，指中國式靜坐，重視自我本性的察覺，從而做到與天地合一，合乎基督在我內，我在基督內的靈修思想。即使在聖三的思想下，靜坐仍然可以實踐，因為只是在不同的境界裡，接觸到天主的三位。
- (4) 至於禪修，就是強調有言轉化到無言的境界，人透過領悟，深切地感受到天主這超越的存在。中國式的禪修，與天主教神秘主義的傳統，有相通的地方，當中追求的空與無，並非真的「沒有」，而是以此描述超越的天主。

- (5) 雖然禪修強調超越文字，並不代表基督徒就再不以聖經為信仰的根基，聖經是準備靜坐禪修的重要工具，但當進行這些靈修時，就不需要聖經了。

9. 參考資料

1. 張春申，〈中國靈修芻議〉。台北：光啟出版社，1978。
2. 林瑞琪，〈民初天主教學校的宗教傳播與反宗教傳統〉，〈鼎〉142期（2006）。

天主教擁有深厚的靈修傳統，不同的靈修方法百花齊放。本書嘗試有系統地介紹靈修的概念、歷代靈修學的發展和現天主教的各种靈修方法，並且扼要說明當代不同靈修大師對靈修的理解及心得，期望有助讀者認識天主教的靈修，並透過實踐而在靈性上獲得滋養，在生命上能與主契合。

聖神修院神哲學院

ISBN 978-988143019-9



售價:每冊HK\$70