

基督徒靈修的回顧與前瞻

《基督宗教靈修學史》初版補充本

靈修



■ 黃克鏞、盧德 主編

輔大神學叢書121

基督徒靈修的回顧與前瞻

《基督宗教靈修學史》初版補充本



黃克鏞、盧德 主編
2015年06月

光啟文化事業
Kuangchi Cultural Group

NO. 121
FUJEN
SERIES
THEOLOGICA

A History of Christian Spirituality

An Enlarged Revision of Spiritual Thoughts

Ed. by Joseph Wong & Ruth Yang

目 錄

- iv 編者的話.....黃克鑣、盧德
- 1 中世紀正教會靈修大師.....黃克鑣、譚碧輝編譯
- 34 聖名的力量：正教會靈修中的
耶穌禱文.....賈理斯都·衛爾著；伍維烈譯
- 69 神聖的畫像.....艾登·哈特著；盧玫君譯
- 92 信義宗的靈修傳統.....陳冠賢
- 115 盧雲的著作、靈修與方舟團體.....胡國楨、許建德
- 163 當代長老宗的靈修.....劉錦昌
- 182 斯托得的靈修觀：聖公會福音派
傳統的詮釋.....陳胤安
- 211 甘易逢的靜觀思想.....吳永恆
- 239 聖艾智德團體：默觀先知性靈修.....黃克鑣

編者的話

黃克鏞、盧德

輔大神學叢書於 2012 年首度出版了《基督宗教靈修學史》一套三冊。隔年，輔仁聖博敏神學院、基督教長老會聖經學院、衛理神學研究院、信義宗信義神學院、台灣聖公會三一神學中心等五大單位，更於 2013 年 2 月 19~27 日為推廣這套靈修書籍，而聯合主辦了「輔大神學研習會」及「大齋期靈修營」，主題分別是「教父靈修」（由輔仁聖博敏神學院承辦於輔大）及「當代基督徒靈修」（由基督教長老會聖經學院承辦於新竹聖經學院），獲得各界廣泛而正面的迴響。

再隔年（2014 年），當這套書已然售罄，編者思索如何為華人基督信仰圈中、以中文為主來研讀神學並作靈修反省的基督徒，留下一套更全面而完整的教材，遂決定：保留本書初版時第一、二冊的原貌，予以直接再版，但將原來初版的第三冊「正教、新教及當代基督徒靈修」，擴充為兩冊，分別為第三冊「正教及新教靈修」、第四冊「當代基督徒靈修」，每冊都增添數章的新內容。因為這兩大單元，不僅內容範圍廣泛，而且具有時代性意義，長遠來看，這樣的擴充，亦即將《基督宗教靈修學史》由原先的一套三冊改為四冊，會是一個比較周延而理想的作法。

然而，這作法對原先已經購買初版的三冊讀者來說，卻有

不便之處；因此，在經過編輯會議之後，於焉誕生了這本「《基督宗教靈修學史》初版補充本」，題名《基督徒靈修的回顧與前瞻》。本書的書名，一方面是紀念並回應 2013 年由五所不同宗派的學院所聯合主辦的研習與靈修營，因而獲得的迴響；二方面也標示出這是《基督宗教靈修學史》的回顧與前瞻——亦即補充本書初版時的不足之處，尤其是正教、新教與當代基督徒靈修所欠缺的內容。

本書內容，讀者可由目錄中一目了然；基本上，便是收錄新版第三、四冊所增添的內容。然而，為了便於一些已擁有初版三冊、並加購本書作為一套靈修書籍的讀者，編者願意重新將新版的四冊書籍目錄，完整地明列如下，謹供參考：

第一冊 聖經及教父時代靈修

第壹部分 聖經靈修觀

第一章 為靈修學奠基的希伯來聖經：創造、救贖、盟約、法律（房志榮）

第二章 福音靈修精義：跟隨基督，歸向父（黃克鏞）

第三章 保祿的靈修觀（穆宏志）

第貳部分 教父時代靈修

第四章 希臘教父靈修觀：亞歷山大學派及影響（黃克鏞）

第五章 東方隱修傳統：曠野靈修（黃克鏞）

第六章 拉丁教父靈修觀：奧思定的聖三靈修思想（盧德）

第七章 西方隱修傳統：本篤會規與靈修（黃克鏞）

第八章 狄奧尼修的靈修觀：向上提升的神秘主義（黃克鏞）

第二冊 中世紀及近代天主教靈修

第參部分 中世紀靈修

- 第九章 大額我略論默觀：渴慕聖師（黃克鏞）
- 第十章 熙篤會靈修觀（高豪）
- 第十一章 方濟會靈修觀（高征財）
- 第十二章 文德的靈修觀：微末、手足、熾愛（伍維烈、夏志誠）
- 第十三章 道明會宣道靈修觀：默觀所得與人分享（潘永達）
- 第十四章 萊茵法蘭德斯神秘學派：艾克哈大師與雷斯博克（陳德光）
- 第十五章 英國神秘者：《不知之雲》（黃克鏞）

第肆部分 近代天主教靈修

- 第十六章 依納爵靈修與神操（穆宏志、吳伯仁）
- 第十七章 加爾默羅聖衣會靈修觀：大德蘭與十字若望（加爾默羅聖衣會修女）
- 第十八章 方濟沙雷的靈修觀（斐林豐）

第三冊 正教及新教靈修

第伍部分 正教靈修

- 第十九章 正教會靈修導論（盧德）
- 第二十章 中世紀正教會靈修大師（黃克鏞、譚碧輝編譯）
- 第二十一章 聖名的力量：正教會靈修中的耶穌禱文（賈理斯都·衛爾）
- 第二十二章 神聖的畫像（艾登·哈特）

第陸部分 新教靈修

- 第二十三章 馬丁路德的靈修觀（普愛民）
- 第二十四章 信義宗的靈修傳統（陳冠賢）

- 第廿五章 改革宗的靈修觀（劉錦昌）
- 第廿六章 聖公會的靈修：安立甘精神（張玲玲、陳胤安）
- 第廿七章 成聖之道：循道衛理宗的靈修觀（龐君華）

第四冊 當代基督徒靈修

第柒部分 當代基督徒靈修

- 第廿八章 小德蘭：神嬰小道（荊嘉婉）
- 第廿九章 牟敦：人性與恩寵之旅（盧德）
- 第三十章 盧雲的著作、靈修與方舟團體（胡國楨、許建德）
- 第卅一章 德蕾莎姆姆：懷大愛，做小事（盧德）
- 第卅二章 當代長老宗的靈修（劉錦昌）
- 第卅三章 斯托得的靈修觀：聖公會福音派傳統的詮釋（陳胤安）
- 第卅四章 甘易逢的靜觀思想（吳永恆）
- 第卅五章 神恩復興運動及其靈修觀（朱東、王敬弘、黃克鏞）
- 第卅六章 聖艾智德團體：默觀先知性靈修（黃克鏞）
- 第卅七章 當代靈修趨勢（盧德）

在這補充本中，有關正教靈修傳統部分，新添資料特別多；至於新教靈修部分，也增添了信義宗的靈修傳統，有別於馬丁路德本人的靈修觀，以及長老會與聖公會的當代靈修大師。這部分的論著，充分展現了基督宗教的大公、交談、共融、合作的精神，也表示各大宗派的靈修傳統，共同構成基督信仰的靈修寶庫。

誠如本書最末一文、盧德於〈當代靈修趨勢〉¹文中所言的，當代「一體多元化」的發展，使基督徒靈修立足於信仰的根源及傳統中，輻射性地向外延伸其關注。爲此，本書第四冊所新添的內容，都是爲了盡可能地展現當代基督徒多元化靈修的特色。

最後，本書各章除了延邀各個靈修團體的學者介紹各自的靈修傳統與特色外，作者們多次引用各傳統的原典與經典之作、也推薦深入各領域的參考書目，讓讀者對基督信仰的廣博與深度都有更深的認識。藉此，兩位編者謹向諸位共同作者致以衷心的謝意。

靈修是每位基督徒一生永無止境的功課，也是教會回應上主與時代訊號不可推諉的責任。隨著本書的問世，期待今日的基督徒在認識了各大靈修傳統與大師後，抱持著宏觀的靈修視野，繼續這條跟隨基督芳蹤、在聖神內、歸向天父的道路，一起「愈顯主榮」！

¹ 參見：《基督宗教靈修學史》第四冊第卅七章，收錄該書 274~323 頁。

中世紀正教會靈修大師

黃克鏞、譚碧輝編譯¹

前言

「天主成爲人，使我們能成爲天主」，祂「降生成人」使我們獲致「天主化」(theosis)。亞歷山大的聖亞大納修(St. Athanasius of Alexandria)以這句話爲基督的救恩做了總結²。正教會的信仰傳統設法要強調這句話的前後兩部分。從第四世紀到第七世紀，希臘教父特別探討了「天主成爲人」的含意。宣認耶穌基督是眞天主，又是眞人，且具有一個位格，即天主子的位格：這究竟是什麼意思？爲了回應這問題，教會最早的六次大公會

¹ 本文取材自下列四篇論文：Kallistos Ware, “The Eastern Tradition from the Tenth to the Twentieth Century, A. Greek”, in *The Study of Spirituality*, eds., C. Jones, G. Wainwright, E. Yarnold (Oxford: Oxford University Press, 1986), pp. 235~258; John A. McGuckin, “Christian Spirituality in Byzantium and the East (600~1700)”, in *The Blackwell Companion to Christian Spirituality*, ed. Arthur Holder (Oxford: Blackwell, 2011), pp.90~105; George Maloney, “Introduction”, in *Symeon the New Theologian: The Discourses*, tr. C.J. de Catanzaro (Mahwah NJ: Paulist Press, 1980), pp. 1~36; John Meyendorff, “Introduction”, in *Gregory Palamas: The Triads*, tr. N. Gendle (New York: Paulist Press, 1983), pp. 1~22.

² *De Incarnatione* 54; in *De Incarnatione*, tr. Robert Thomson, CCL 258 (Louvain: 1965), p. 51.

議，即從第一屆尼西亞大公會議（325 年）到君士坦丁堡第三屆大公會議（680 年），都對三位一體神學及基督論發展出經典的解釋。接著的幾個世紀裡，注意的焦點由這句話的第一部分轉移到亞大納修總結的第二部分，即「使我們能成為天主」。

天主降生成人對基督徒生活產生什麼影響？完全的「天主教」或「神化」有何意義？對於一個真實的人，如何可能在天主的光榮中，享受與天主直接及使人轉化的結合？這些都是日後拜占庭神學及靈修學的主要談論課題。在這時期，有兩位極為傑出的作家：一位是十一世紀的新神學家聖西默盎（St. Symeon the New Theologian, 949~1022）；一位是十四世紀的聖額我略巴拉瑪（St. Gregory Palamas, 1296~1359）。兩人分別植根於過去傳統，卻同時以鮮活的方式探討早期傳統，且予以發展。

自第九世紀以來，希臘的基督信仰趨向極度的保守，其發言者常常僅滿足於貧乏枯燥的「背誦式神學」。拜占庭學者德奧陶（Theodore Metochites, +1332）令人沮喪的評論，便是一種典型的觀點，他說：「這些昔日的偉人，已經表達得十全十美了，他們沒有留下讓我們能發言的空間」³。在十二和十三世紀的西方，對亞里斯多德令人震撼的重新發現，以及士林神、哲學具有活力的演進，這些實非東方的希臘所能相比的；在東方，教父神學時期一直延續到 1453 年，甚至更長。但，在這一千二百年的拜占庭時期，也有些改變；拜占庭思想的最佳代表人物，如西

³ “Preface”, in *Miscellanea*; cited in S. Runciman, *The Last Byzantine Renaissance* (Washington, DC: CUP, 1970), p. 94.

默盎和巴拉瑪，他們的著述把忠於過去與創意的更新，成功地配合在一起。

總之，日後的拜占庭靈修具有下列三種特點：

- 1 極為強調天主的奧秘，強調關於天主的「否定神學」(apophatic theology)；祂是絕對的超越，超過人的一切觀念、圖像與認知。
- 2 感覺天主與我們接近，但同時又是「他者」的平衡意識；天主不僅是超越的，也是內在的，我們可以在此時此地，藉著個人直接的經驗，在現世生活中認識天主。
- 3 採用光而非黑暗的象徵；與天主神秘性的結合，常以光亮的形式表達，最顯著的「模式」便是基督在大博爾山上的顯聖容。

一、新神學家西默盎 (Symeon the New Theologian)

(一) 西默盎生平

新神學家聖西默盎 (949~1022) 是這三種特點的集大成典範人物，尤其是第二種特點。在希臘教父的著作中，沒有一本自傳作品能與聖奧思定的《懺悔錄》相提並論，而西默盎卻明確地談到自己個人的經驗。他滿懷熱誠，其著作則是不具系統，他被稱為「神學家」，但卻不是以現代學術的意義來定位，而是依據古代對這名詞的瞭解來稱呼他，即是：一位祈禱者，有個人神視；他不以理論，而是基於他個人所見、所品嘗的實際經驗，來談論天主的事。

他的稱呼上，加了一個「新」字，根據最具說服性的解釋，首先，是將他與聖史若望相比，其次，再與聖額我略納齊盎（St. Gregory Nazianus）相比；這兩位在東方教會都被稱為「神學家」。稱他為「新神學家」是表示：處在十一世紀的聖西默盎繼承了聖若望在第一世紀所見證的，以及聖額我略納齊盎在第四世紀所見證的神秘性祈禱的傳統。

西默盎原本有意從政，十四歲時受到君士坦丁堡斯都狄隱修院（Studios Monastery）一位富有智慧的年長隱修士西默盎（Symeon Eulabes）的影響而改變心意。少年西默盎深受其靈修之父芳表的影響，在他的著作中強調個別的靈修指導，及對靈修生活的必需性。他定會贊同猶太經師雅各（Rabbi Jacob Yitzhak）的主張，即是：「生命之道無法由書本，或通過道聽塗說的方式學到，只能由人傳給人」⁴。的確，靈修之父的重要性，是拜占庭後期靈修一再出現的主題。

西默盎二十歲時仍是一名平信徒，他開始領受連續的光明的神視。他依從導師的吩咐，每晚睡前作禱告。一天晚上禱告時，得到光明的神視，他整夜留在出神狀態，直到翌日清晨才回轉過來。他看到一度明亮的光充滿他的房間，並覺察到這光便是他的靈修導師；那時，正在為他代禱；導師看到更大的光明，那是基督本人的臨現。西默盎那時尚未能看到基督的顯現。七年之後，在另一次基督之光的神視中，他終於決定要成為隱

⁴ 參閱：Martin Buber, *The Tales of the Hasidim* (New York: Schocken Books, 1947), col. I, p. 280.

修士，取名西默盎，爲了紀念他的靈修之父西默盎長者⁵。

三年後，西默盎被選爲君士坦丁堡聖瑪邁斯修院（Monastery of St. Mamas）的院長，任職廿五年之久。他生命的最後十三年，是在城外一個小隱舍中度過的。因此，他生命的重要部分及最具創造性的時期，不是在隱舍中獨居的時日，而是擔任這座位於首都中心、事務繁忙的隱修院院長的時期。他是一位「城市中的靜修者」（urban hesychast），一位將內心祈禱與牧靈工作結合爲一的神秘神學家。在他對隱修生活的瞭解中，他將聖巴西略（St. Basil）及聖德奧陶（St. Theodore the Studite）的團體隱修傳統，與階梯若望（St. John Climacus）獨居隱修的精神融合在一起。

很可惜，西默盎的生平和教導都引起極大的爭議，尤其是在未獲得教會正式認可前，擅自宣稱他的靈修之父爲聖人；另一受爭議的，是他對司鐸職與告解的看法（下詳）。雖然如此，拜占庭教會最後還是將他封爲聖人。

（二）西默盎靈修觀⁶

1. 強調個人對信仰與恩寵的直接經驗

學者一般同意，西默盎的著作與瑪加里奧（Macarius）的《靈修講道集》（*Spiritual Homilies*）頗有相似的地方。有人認爲《講道

⁵ 參閱：John A. McGuckin, “Christian Spirituality in Byzantium and the East (600-1700)”, in *The Blackwell Companion to Christian Spirituality*, ed. Arthur Holder, p. 100.

⁶ 本文介紹的數位靈修大師的相關著述，列於本文末「參考書目」。

集》可能受到麥撒良派異端（Messalianism）的影響，但這與西默盎無關，他主要分享的是《靈修講道集》所強調的，個人對基督和聖神有意識的覺察。他滿懷熱情地相信，基督信仰不僅限於形式上教義的正統，或外在遵守的倫理規條；他強調，沒有人可以做二手基督徒——每個人，無人能例外，都必須再次經歷和體驗這傳統，每個人都應該以有意識及可觸摸的方式，感覺到那位寓居在我們內的聖神：

「不要說，不可能領受聖神；
不要說，沒有聖神也可以得救。
不要說，人可以不認識祂而擁有祂。
不要說，天主不顯現給人，
不要說，人看不見神聖的光輝，
或者說，這一切在現世都是不可能發生的。
我的朋友，這些都不是不可能的，
但，相反的，對那些抱有期盼的人，這一切都是可能的。」（*Hymns* 27, 125~32）

在西默盎的這首詩中，以及其他著作中，看似把恩寵與對恩寵的意識視作等同，就如麥撒良派異端者被指控的；但他在別處也主張聖神真實而隱密的行動，會在人的無意識層面裡出現。其實，他的目的常常是要越過這無意識的恩寵，達到明顯的意識中，在那裡，我們以「有意識及可覺察的方式」體驗到聖神，這便是他所稱的「心的感覺」。在上文引述的讚美詩裡，西默盎強烈地否認有關昔日天主賜予男女聖賢的特恩，如今的

基督徒無法再獲得的說法。對他而言，這是最嚴重錯誤的異端，表明似乎聖神已經從教會中抽離。他反駁說，我們與初期教會基督徒的情況是相同的：假如今天在我們中間的恩寵，沒有如同往昔那樣明顯，唯一的理由，是我們薄弱的信德。

西默盎將這直接經驗的教導，特別應用在告解聖事與赦罪上。在他的書信《論告解》(On Confession) 中，他問道：誰有資格「綑綁或釋放罪呢？」答案卻令人驚訝。他認為，使人成為聽告解者或神師的，只有一種基本特質，便是：有意識的覺察天主聖神在我們內的工作：

「不要成為別人與天主之間的仲介者，除非你自己已經充滿聖神，除非你已經知道並在靈魂上有意識地覺察到你贏得了萬物之王的友誼。」(Letters i, 10: Holl, p. 110)

西默盎從這裡得到兩個結論：從消極面而論，即是，任何缺乏這種有意識的覺察的人，即使他是主教或大主教，也不應、也不能執行聽告解的職務；從積極面而論，一名擁有這種覺察的隱修士，即使沒有領受聖秩聖事，也能執行此職務。

大多數正教人士對於西默盎的論點持有保留態度。的確，從第四世紀到今天，在正教會裡，有許多非神職的隱修士擔任靈修之父的例子。西默盎自己是一位司鐸，他的「前輩」則不是，但卻擔任靈修之父的職務。今天，希臘阿陀斯山上許多傑出的靈修之父都是沒有領受鐸品的隱修士；在正教裡，有時這種「長者」的職務也由修女擔任，她們被稱為靈修之母。但，嚴格而論，這種長者職務或靈修指導是否等同於告解聖事？雖

然西默盎自己並未在這兩種職務之間作區分，但許多正教人士卻希望將這兩者分開⁷。然而，在西默盎有關告解問題的回答中，可以看到的是：他強調個人對天主的直接經驗。

2. 光的神視

西默盎靈修訓話的主題，是強調個人對於天主直接的信仰經驗，這種特殊的經驗格外透過神聖之光的神視呈現出來。

年輕的西默盎由導師領受了一項囑咐：每晚睡前必須作禱告，誦念聖詠及重複誦念「上主，求祢垂憐！」的誦句。西默盎忠實履行這囑咐，每晚睡前作長時間的祈禱，多次直至深夜。他首次神視的經驗便是在一次晚禱中發生的。西默盎以第三人稱的方式敘述這神視的經過：

「有一天，當他以思維而非以嘴唇站著誦念『主，垂憐我罪人！』的禱文時，突然一道神聖的光從上照射下來，充滿房屋。當這事發生時，這名青年全然不知自己身在何處。除了包圍他的光芒外，他甚至不知道自己是否站在地上……完全與這非物質的光結合在一起，似乎他自己也變成了光。他忘掉了這世界，只是熱淚盈眶，心中充滿難以言喻的喜悅。」（*Discourses* 22, 88-100）

西默盎繼續敘述，那時他的思維上升到天上，在那裡看見另一道光，比眼前的光更明亮。令他不勝驚喜的，是看到站在

⁷ 參閱：Kallistos Ware, “The Eastern Tradition from the Tenth to the Twentieth Century, A. Greek”, in *The Study of Spirituality*, eds. C. Jones, G. Wainwright, E. Yarnold, p. 239.

那光的鄰近處，他的導師顯現給他，就是那位我們談及的，極有聖德的長者。

西默盎解釋說，他獲得這初次神視的恩典，是靠著導師為他轉禱所獲致，因此他的導師成了這次神視顯現的主要人物。但正確地說，在西默盎的言論中，基督本人才是一切光明神視的中心人物。就連這首次神視，也是當西默盎向主耶穌禱告、重複誦念「上主，求祢垂憐！」時發生的。西默盎告訴我們，那時他是在向主耶穌重複這誦句，並體驗到主耶穌的親臨（*Discourses* 22, 80~81）。

西默盎《訓話集》（*Discourses*）共卅六篇，最後兩篇是以感恩的形式表達他的神秘經驗。他說耶穌曾多次顯現給他，讓他看見祂聖容的光輝（*Discourses* 36, 137~141）。西默盎以光的圖像描述他的神秘經驗；但他本人是屬於「否定神秘主義」（apophatic mysticism）的傳統，強調天主不可知、不可見、不可表述的特性。

「天主不以固定的形像或模樣顯示自己，但以單純的形式，採取不可領悟、不可觸摸以及『無狀之光』（formless light）的形式顯現……但祂是真實的顯現，讓人有意識地認識祂，及明確地看見祂，雖然祂是不可見的……祂像朋友與朋友般，面對面地談話（出卅三 11）。」（*Discourses* 35, 201~207）

在西默盎的敘述裡，光的神視也包括與基督的對話。西默盎以深受感動的心情，記述他初次聽到基督的聲音的經驗：

「我問道：『老師，您是誰？』在這一時刻，您讓我這浪子聽到您極柔和的聲音……您說：『我是天主，但為了

你成爲人……從今以後，你要成爲我的兄弟（瑪十二 50）、我的同承繼人（羅八 17），及我的朋友（若十五 14-15）』。」

（*Discourses* 36, 226~234）

西默盎體認到耶穌不但如同朋友般，面對面與他談話；更藉著那位在他內的聖神，對他講話（參：瑪十 20）（*Discourses* 36, 240~242）。透過光的神視，西默盎看見基督聖容的光輝、聽到祂親切的話語。這神視帶來的結果，格外是使西默盎深刻地及有意識地體認基督在他內的臨在。他告訴我們有關這種經驗的一次決定性突破：

「我走到你的母親——無玷聖母像前，向她俯身致敬：在我站起來前，您親自在我心中顯現給我，好像把我這顆心轉化爲光。那時我知道我是有意識地在我內擁有您。從那時起，我愛慕您，不是因爲憶念您或有關您的一切，卻是因爲我實在相信在我內擁有您——實質之愛（參：若壹四 8）。」（*Discourses* 36, 266~274）

3. 懺悔的淚

西默盎在敘述自己初次看見光的神視時，格外提及流淚的經驗：「他忘掉這世界，只是熱淚盈眶，心中充滿難以言喻的喜悅」。這是一種喜樂和感恩的淚。西默盎在敘述自己蒙受的光的神視時，多次提到流淚的喜樂。但他也依從曠野聖祖的靈修傳統，強調懺悔之淚的重要性，甚至認爲懺悔比神視更爲重要，且是接受神視的必需條件。僅次於尼尼微的聖依撒格（Isaac of Nineveh，七世紀），西默盎比其他東方靈修作者更強調懺悔和流淚

的主題⁸。卅六篇的《訓話集》裡，其中就有六篇是專門談論這課題的⁹。

西默盎同意聖祖們的普遍意見，認為「誰若願意除掉偏情，便該藉著哭泣斷絕偏情；誰若願意修德行，便須透過哭泣修養德行」（*Discourses* 4, 455-457）。他宣稱，靈修生活的一切好處，都是來自懺悔之淚的結果；沒有懺悔之淚，任何好處都不可能。

「沒有人能以聖經為據，說明有任何人不需要透過懺悔和流淚而獲得心靈的淨化。除非藉著悔改和像泉水般不斷湧流的眼淚，無人能成為聖善的，或領受聖神，或獲得看見天主的神視，或體驗天主居住在他內，或享有天主寓居在心中的事實。」（*Discourses* 4, 443-450）

西默盎強調靈修生活必須不斷悔改皈依，悔改應該陪伴我們的一切善功，並走在一切善功之前。悔改也包括哭泣和流淚，三者緊密連接，缺一不可（*Discourses* 4, 493-498）。有人感到灰心，認為無法為了自己的罪痛悔流淚，對這些人，西默盎多次引用福音中耶穌對祈禱的保證：「你們求，必要給你們」（瑪七7）。西默盎表示，懺悔流淚是天主的恩賜，我們必須祈求，而天主是有求必應的（*Discourses* 4, 499-504、665-668）。

西默盎不但以泉水的圖像，也以烈火的象徵描繪懺悔產生的淨化和軟化心靈的力量：

⁸ 參閱：George Maloney, "Introduction", in *Symeon the New Theologian: The Discourses*, tr. C.J. de Catanzaro, p. 30.

⁹ 參閱：同上，18 頁。

「即使有人感到自己的心比銅、鐵或鑽石更頑硬，但當懺悔之恩來臨時，它會把這顆心變得比蠟更柔軟，懺悔之情如同神聖的烈火，能使山石熔化（參：列上十九11），把高山削平，把荒地化爲園圃。」（*Discourses* 4, 420~424）

4. 聖事的脈絡

西默盎的靈修觀強調信徒個人直接的信仰經驗、光的神視，及懺悔流淚的重要性。他特重個人靈修的因素，但也把這些因素與教會的禮儀、聖事脈絡連接起來，尤其重視聖洗和聖體聖事。

西默盎引證聖經，表明聖洗是重生的聖事。信徒是在聖神內受洗的。耶穌升天前對門徒說：「若翰固然以水施了洗，但不多幾天以後，你們要因聖神受洗」（宗一5）。除非因聖神受洗，人不能成爲天主的子女（*Discourses* 33, 124~127）。我們以水及聖神受洗，得以重生成爲天主的子女（參：若三5）。爲證實我們是天主的子女，天主派遣聖神到我們心中呼喊「阿爸，父啊」（迦四6）（*Discourses* 33, 155~159）。

關於聖洗聖事，西默盎格外提出「第二洗禮」（second baptism）的觀念。他表示因著不同的理由，聖洗聖事在許多信徒身上受到限制，不能充分發揮效能。例如在孩童時便領洗的人，尚不明白聖洗的意義，甚或不知道自己領過洗的事實。更嚴重的是領洗後所犯的罪過，大大削弱聖洗的功效，使它不能發揮效用。因此，需要第二洗禮的補救。按照西默盎的解釋，第二洗禮並非指再次領受洗禮，而是指天主的仁愛，藉著聖神的德能，寬

放在領洗後犯了罪而真心痛悔的人（*Discourses* 32, 74~85）。

西默盎也多次談論聖體聖事。在他的時代，隱修院裡大概就有一周多次、甚或每天領聖體的習慣。西默盎邀請修士們遵從保祿宗徒有關相稱地領聖體的勸告：「所以人應省察自己，然後才可以吃這餅，喝這杯」（格前十一 28）（*Discourses* 4, 628~681）。西默盎特別推薦他的老師關於領主的教導：「每次領聖體，應以眼淚陪伴」。他認為老師的勸告是來自聖神的默感，是最為適當的。一方面，懺悔的淚是領主的最佳準備；另一方面，領聖體也最能幫助信徒完成懺悔、淨化心靈的過程，兩者是相輔相成的：

「誰若不斷懺悔流淚，誰便最適宜領聖體；不但在瞻禮日，而且是每天領聖體……同時，藉著勤領聖體的助佑，信徒便能更迅速地完成淨化的過程，達到成全的境界。」

（*Discourses* 4, 612~623）

西默盎格外以富真實感的言詞談論聖體聖事：領受基督的聖體、聖血，使信徒與基督的身體結合，成為祂生活的肢體：

「我的血摻和了你的血，

我知道我已經在你的天主性內與你結合。

我已經成為你最潔淨的肢體，

令人目眩的肢體，真正聖化的肢體，

榮耀的、透明的、光輝的肢體。」（*Hymns* 2, 13~17）

新神學家聖西默盎的著作作用辭生動，充滿人性的溫暖，他是一位非常具有吸引力的作者。在他晚年所寫的 56 篇歌頌《天

主神聖之愛的讚美詩》(*Hymns of Divine Love*)中，優美地表達了他的靈修。他是一位神學家詩人，從敘利亞的聖厄弗冷(St. Ephrem)起，經過但丁(Dante)、聖十字若望(St. John of the Cross)、米爾頓(Milton)，到現代的伊里亞德(T.S. Eliot)，他是神學家與詩人二者之間能緊密結合的典範。詩人往往是傑出的神學家，假如我們能更注意他們，這對教會將有極大益處¹⁰。

二、「耶穌禱文靜修者」(Hesychasts)

“Hesychast”一詞來自希臘文“hesychia”，有「寧靜」或「靜止」的意思，內在的「寧靜」與隱修傳統有極密切的關係。自第四世紀初，教會內興起了到埃及或巴勒斯坦曠野隱修的現象，早期的隱修士奉聖安當(St. Anthony)為祖師和模範，度一種個人獨修的生活方式。稍後，聖帕科米奧(St. Pachomius)也在埃及曠野建立團體隱修的制度。因此，隱修士主要分為「獨修者」(anchorites, hermits)及「團修者」(cenobites)兩種。在歷史中，「獨修者」也稱為“hesychasts”，以別於「團修者」；這稱呼可見於艾瓦格略(Evagrius)、額我略尼撒(Gregory of Nyssa)等教父的著作，以及羅馬帝國的一些官方文獻¹¹。可是，“hesychia”主要是一種內在的狀況，按照隱修傳統，內在的寧靜是透過恆常祈禱，不

¹⁰ 參閱：K. Ware, “The Eastern Tradition from the Tenth to the Twentieth Century, A. Greek”, In *The Study of Spirituality*, pp. 241~242.

¹¹ 參閱：John Meyendorff, “Introduction”, in *Gregory Palamas: The Triads*, tr. N. Gendle, p. 2.

斷記念天主來培養的。這內在寧靜是所有隱修士，無論獨修或團修，都必須追求的目標。因此，不但獨修者，凡致力修煉內在寧靜的人，都可以稱為“hesychast”（靜修者）。

以上是“hesychast”的古代意義，包括「獨修者」或「靜修者」兩種意義。但到了十四世紀，這名詞有了特殊的應用，當時，希臘阿陀斯山的隱修士熱衷於誦念耶穌禱文，誦念時也配合靜坐方式，或稱「身體技巧」（physical technique），由於耶穌禱文被視為達致內在寧靜的有效方法，“hesychasts”一詞便被用來稱呼這些「耶穌禱文靜修者」。

當時，有一位僑居義大利的希臘人巴藍（Barlaam the Calabrian, c. 1290~1348），開始抨擊隱修士誦念耶穌禱文時，採用身體技巧的方法。阿陀斯山一位隱修士聖額我略巴拉瑪（St. Gregory Palamas, 1296~1359）著書與巴藍辯論，說明靜坐方式或身體技巧，對誦念耶穌禱文雖然不是必需的，但採用這些方法是合理的；這表明祈禱時，必須全人投入，包括精神和身體的參與。

爭論的另一問題，是有關人與天主的關係。基於天主對造物絕對的超越，巴藍否定人對天主可以有直接的經驗。巴拉瑪卻依從教父的傳統理論，區分天主的「本質」（essence）與「德能」（energy），認為天主的「本質」是深奧不可知的，但主張藉著聖神的恩寵，人是可以直接與天主的「德能」接觸的。巴拉瑪與巴藍的爭辯，稱為有關「耶穌禱文靜修者的爭論」（hesychastic controversy），持續共十年之久（1337~1347）。

在希臘正教的靈修史裡，十四世紀是一個極為重要的時

期，是危機與創造及發展的時期。此時，傳統所稱的「耶穌禱文靜修者」受到質疑，但他們的修行再度獲得肯定並予以加深。

（一）阿陀斯山的尼賽弗洛（Nicephorus of Mount Athos）

構成爭議的因素之一，便是祈禱時採用身體技巧，事實上，這種方式早於巴拉瑪時代。提到這種與耶穌禱文有關的呼吸韻律方式，我們可以在第七世紀到第九世紀希臘作者，如階梯若望（John Climacus）及其他推行耶穌禱文者的著作中發現，也可以在同一時期埃及文（Coptic）的檔案中找到。然而，首次在希臘檔案中有關這種方式的詳細描述，則出現在十三世紀末，是阿陀斯山一位誦念耶穌禱文的隱修士尼賽弗洛，在其著"On Vigilance and the Guarding of the Heart"（暫譯〈論醒悟與守心〉）中所敘述的¹²。

尼賽弗洛建議耶穌禱文要這樣念：「主，耶穌基督，天主子，垂憐我」，即是採用最早在*Life of Abba Philemon*（暫譯《Abba Philemon傳》）書中所發現的標準模式¹³。尼賽弗洛提出三種主要的身體技巧：

1. 特殊的身體姿勢：初學者採取坐姿，低頭，「將你的鬍鬚放在你的胸前，讓你的雙眼與思維集中在你的肚臍上」。誦念禱文的隱修士要坐在約九吋高的板凳上。無論如何，

¹² 見本文末「參考書目」。

¹³ "The Most Profitable Narrative of Abba Philemon", in *Writings from the Philokalia on Prayer of the Heart*, tr. E. Kadloubovsky and G.E.H. Palmer (London: Faber and Faber, 1983), p. 406.

肩膀要彎如弓，背要前傾；這種姿勢與瑜珈的背要挺直的「蓮花座」恰恰相反。採用坐姿對拜占庭所引起的訝異，遠超過今日的西方，因為東方基督徒通常祈禱的姿勢是站立。

2. 減緩呼吸的韻律：「用鼻子呼吸，不要隨意改變呼吸的速度」。尼賽弗洛表示，減緩呼吸並非要配合誦念耶穌禱文；控制呼吸是一種基本練習，目的是在呼求耶穌聖名之前，內心確實安靜下來，並且心神專一。直到十四世紀末，才有靈修導師清楚指出呼吸速度要配合禱文內容。目前正教會的誦唸方式是：吸氣時念「主，耶穌基督，天主子」，吐氣時念「垂憐我」，但還是有許多變化的方式。
3. 當祈禱者控制他的呼吸的同時，他向內找到自己的心。尼賽弗洛說，想像他的氣息透過鼻子，進入肺，最後到達心中。他以這種方式，使自己的思維隨同呼吸，一起降到心中，使思維與心結合為一。因而激起一種回家的喜悅，如同一名「遠離家鄉的歸家遊子，見到自己的妻子兒女時，無法控制自己的喜悅」一樣。當思維找到了心之後，便會習慣，而不會很快出來。「起初，它覺得枯燥乏味，被關在如此狹小的空間裡；但，一旦習慣後，它不再渴望流浪在外。因為天國就在我們心內」。找到心之後，人便開始誦念耶穌禱文。以這種身體技巧，結合耶穌禱文，能看守我們的心，驅除想像的圖像與散漫的思想，使我們的心處於內在單純狀態。

祈禱時應用身體技巧，是基於正確的神學原則，即是：人是整體的，因此在祈禱中，身體與靈魂都是積極參與。我們不該從字面上去瞭解心的意義。在尼賽弗洛的著作中，按照聖經傳統的解釋，指出心不僅是一個身體的器官，不僅指情緒與情感，也是整個人的中心，是受造的人最直接向非受造的愛開放的地方。因此，「心禱」的意思不只是「情感祈禱」，而是整個人的祈禱。「找到心的地方」或「與思維一起下到心中」這類句子，是表示一種再度整合的狀態，即是祈禱的人與他的禱文，以及他所祈求的那神聖伴侶，完全結合為一。其目的就是變得像聖方濟亞西西（St. Francis of Assisi）一樣，如他的傳記作者所形容的，方濟祈禱時，「與其說他在誦經，更好說他本人整個變成了祈禱文」¹⁴。

在評論身體技巧時，尼賽弗洛並不認為這是必要的，而將它視為一種附帶條件罷了，可用於某些人身上，但並非所有人都必須採用。的確，在誦念耶穌禱文者中，無人想像身體的「方式」是構成禱文的要素。尼賽弗洛所採用的「方法」，與瑜珈和蘇非主義中使用的技巧，確實有明顯的雷同，它們也包括控制呼吸，將注意力集中在特殊的身體與心理的中心之處。拜占庭誦念耶穌禱文者可能受蘇非派的影響，但最終目的卻不相同。

¹⁴ 參閱：K. Ware, “The Eastern Tradition from the Tenth to the Twentieth Century, A. Greek”, in *The Study of Spirituality*, p. 246.

（二）西乃山的額我略（Gregory of Sinai）

尼賽弗洛死後不久，即在十四世紀初，西乃山的額我略（卒於 1346 年）經過長期尋找有內心祈禱經驗的人之後，他來到阿陀斯山；根據他的傳記作者誇大的敘述，他發現當時在這聖山上的隱修士只重視守齋，及其他外在形式的苦修。額我略在來到阿陀斯山之前，曾在克里特島學習過內心祈禱。約在 1335 年離開聖山，他沒有直接參與有關誦念耶穌禱文在君士坦丁堡所引起的爭議，而在拜占庭王國與保加利亞邊境度過他的餘年。他的弟子在保加利亞、塞爾維亞及俄羅斯宣講有關誦念耶穌禱文的教導，額我略在希臘與斯拉夫世界之間形成了重要的連結。

在西乃山額我略的靈修教導中，耶穌禱文居於中心地位。他以標準句子誦念，即「主耶穌基督，天主子，垂憐我」；他的傳記作者告訴我們，他在禱文最後加上「罪人」一詞，這種形式的禱文廣為現代正教徒所採用。額我略也建議採用較短模式，誦念者可在兩種禱文中作變換，即「主耶穌基督，垂憐我」和「天主子，垂憐我」。但他警告要避免過多的變換，因「一棵經常被移動的樹木，不能結出果實」（PG 150, 1316B）。

額我略推薦尼賽弗洛所提出的身體技巧：「坐在一張矮凳上……控制你的思維，迫使它由你的腦海進入你的心中，將它留在心裡。用力彎下身體，感覺在胸部、肩膀和頸部的疼痛……控制你的呼吸……盡可能憋住，將你的思維放在心中」（1316AB）。有趣的是，額我略承認，尼賽弗洛提出的身體姿勢將會造成身體極度的不舒適。不過，控制呼吸有助於控制思想。

「緊閉著口，憋著呼吸，僅能一時控制思維，因為它還會再度分散」(1332B)。尼賽弗洛所提出的身體技巧，是一種守護心靈的方法。因此，額我略所強調的純身體觀點不多，其目的常常是使人心神專一：「閉著口，以思維呼吸，而不以鼻孔呼吸，如同未受過訓練者所做的一樣」(1344B)。

額我略依循較早的傳統，極力主張應盡可能持續不斷地誦念耶穌禱文。如同戴亞都古(Diadochus)一樣，他認為這是達到沒有圖像、不重思考的祈禱的有效方法。他說：「常常保持你的頭腦沒有圖像，不存任何觀念與思想」(1341D)。必須控制想像力，否則人將成爲一個「幻想者」(phantast)，而非「靜修者」(hesychast)(1284A)。

誦念耶穌禱文時，當排除想像與思想，但不要排斥所有的感覺。額我略引用階梯若望的觀點指出，正確誦念耶穌禱文，將引人進入喜悅的痛悔中，並找到一種非身體、而是靈性的溫暖感覺：「當人感受到一種內心溫暖的感覺時，這便是祈禱的真正開始」(1324AB)。初學者由這痛悔與溫暖的感覺上升到「神聖之光」的默觀中，這便是耶穌在大博爾山上顯聖容時向三位門徒顯示的光。雖然額我略沒有詳細的討論這光的神學意義，但明顯地，他的意思不是指看見受造的光，或理智本身實質的光，而是如同額我略巴拉瑪一樣，指看見天主那非受造的光。

西乃山的額我略，將耶穌禱文穩固地放在聖事意義的脈絡中，他說這禱文顯示了聖洗的意義(1277D)。耶穌禱文絕對不是爲了取代教會正常的聖事生活，卻是爲了使聖事的恩寵在我們

心中點燃起來。身為基督徒，我們都在洗禮中「隱秘的」領受了聖神，但大多數人都沒有意識到祂的臨在，而耶穌禱文能使我們積極地覺察這藉洗禮而「隱秘」居住在我們內的聖神。由於西乃山的額我略強調這種溫暖的感覺，及對領洗恩寵的體驗，使他在東方教會「表達感情」的靈修傳統中有其地位，這傳統可以向上透過新神學家西默盎，回溯到戴亞都古及瑪加里奧（Macarius）的《講道集》。

（三）額我略巴拉瑪（Gregory Palamas）

在 1337 到 1347 的十年間，即是眾人皆知有關誦念耶穌禱文的爭議時期，新神學家西默盎、尼賽弗洛、西乃山額我略的靈修傳統都引起質疑和受到挑戰。對誦念耶穌禱文者的攻擊，是由一位來自義大利南部的希臘學者巴藍所發動的，他受到聖山的隱修士聖額我略巴拉瑪的回應。巴拉瑪並不像新神學家西默盎一樣具有在城市裡隱修的背景，在 1337 年之前，他都在偏遠的曠野地區的隱修院度過。

雖然有人認為巴藍受到西方唯名論哲學的影響，但他基本上是接受了希臘文化與教育，且至少在 1341 年當他攻擊耶穌禱文之前，他認為自己是正教會的忠實信徒。在他的著作中，常常攻擊拉丁教會的神學。而在他與巴拉瑪的爭議中，無關於西方拉丁教會與東方希臘教會之間的辯論，基本上是有關希臘教會內部不同傳統的衝突，尤其對於狄奧尼修（Dionysius Areopagite，六世紀）兩種不同的詮釋。對巴藍而言，狄奧尼修是一位哲學神

學家，在理性辯證層面上採用否定語言來肯定天主的超越性。對巴拉瑪而言，狄奧尼修卻是一位神秘神學家，狄氏著作中所說的「不可知」不只是哲學理論，因為包含在「不可知」之內及之上的，也肯定人享有與天主結合的直接和個人的經驗。巴拉瑪與巴藍之間的基本差異正是在於這問題：人在此世是否可能對天主有直接的經驗，及與祂直接的結合？

巴拉瑪的觀點獲得 1341 年在君士坦丁堡召開的主教會議的支持；此時巴藍便退出這爭議，並返回義大利，但他仍保持反對誦念耶穌禱文的立場。政治因素延長了這辯論，並使之複雜化，巴拉瑪派的教導獲得另外兩屆君士坦丁堡地方會議（1347、1351）的肯定與維護。巴拉瑪本人在 1347 年被任命為得撒洛尼總主教，1350 年上任，結束早年的半隱居生活之後，他的餘年不再生活在曠野，而在城市度過，承擔繁重的牧靈職責。巴拉瑪常說明神秘主義與社會之間的關連性。正教會於 1368 年，僅僅在他死後第九年，便將他封為聖人。

巴藍有關誦念耶穌禱文的控訴包括三點：

1. 對天主的認識：他強調天主的不可知性，並辯稱我們在世時對天主的認識是間接的，即是透過聖經及教會傳統、透過記號和象徵。因此他否認誦念耶穌禱文者所主張的，在此生便能獲得對天主直接的經驗，及與祂不需透過媒介的結合。
2. 對天主的神視：由於在此生不可能對天主有直接的經驗，因此誦念耶穌禱文者宣稱以他們肉眼所見到的光，不可能

是天主非受造的光，而必定是物質的及受造的光。

3. 對誦念耶穌禱文者的身體技巧：他棄絕這種技巧，視它為唯物主義及迷信，巴藍對他們的評語是：「他們將靈魂放在肚臍上」。

上述第一、二點指出有關人與天主之間關係的基本問題，即是：隱藏的天主以何種方式顯示祂自己呢？這兩點也涉及我們對末世論的瞭解：巴藍是「未來主義者」，在此，他將對天主的神視保留到未來；然而，巴拉瑪的末世論則強調在此世便能體驗未來的許諾與初果，並且已經「實現了」。

上述第二、三點都進一步提出在靈修生活中，身體所扮演的角色。巴藍攻擊誦念耶穌禱文者所宣稱的，透過肉眼或以肉眼就能看見神聖之光的說法，同時也指責他們企圖在祈禱中利用身體的官能；而巴拉瑪則以他自己的觀點，否認誦念耶穌禱文者是唯物主義者。

其實，巴拉瑪在上述第一點上，也同意巴藍的觀點：天主的確是不為人知的。狄奧尼修以他特有的否定語言表示，「天主是超越本質的，無名的，超越所有名字的」(*Against Akindynos*, II, xiv, 63)，祂「高於所有存有，超越每種存有」(*Triads*, I, iii, 8)。不過，巴拉瑪就在巴藍停下的地方，即天主的不可知性，繼續向前邁進一步。他在天主的「本質」或內在的存有，與祂的「德能」或對外行動之間作了區分。天主的本質指的是天主神聖的超越性與他者性；這些不僅在現世不為人知，而且在未來也是如此，不僅人無法認識，天使也同樣無法認識——那是完全不為人知

的。我們永遠無法認識天主的本質，就是說，我們永遠不能像天主認識祂自己一樣的認識祂——只因為祂是造物主，我們是受造物。即使在天堂，非受造者與受造物之間的區別仍然存在著。天主的本質是不為人知的，但天主主動向我們展現祂的德能，這德能瀰漫於宇宙間，即使在今世，我們也能直接參與。這德能不是天主與人之間的媒介物，而是天主自己採取行動賜予我們的，因此，聖人的確能「面對面」看見天主。

在對天主的本質與德能予以區分上，巴藍認為巴拉瑪是將天主作了某些分隔，因而削弱了天主的單純性；故此，巴藍控訴他為「二元論者」。他指責巴拉瑪的創新理論，即是本質與德能的區分，在早期的傳統中並未見到。從十四世紀至今，巴拉瑪主義的西方評論家不斷重複這些控訴和指責，但也有許多當代羅馬天主教徒並不認為他的教導是異端¹⁵。

巴拉瑪認為對天主本質與德能的區分，並未破壞天主神聖的不可分割性，也不損毀三位一體之間的關係：他指出這本質與德能的區分是正確的，曾為三位卡帕多細亞教父、狄奧尼修和馬西慕（Maximus Confessor）等教父所採用。其中較早提出這區分的是額我略尼撒（Gregory Nyssa），這位卡帕多細亞教父指稱天主的「本質」是不可知、不可見的；但祂的「德能」或行動是可知、可見的。他認為天主的行動與祂的本質之間有著內在的密切關係，天主的行動來自祂的性體，並且顯示這性體的特點，

¹⁵ 參閱：同上，251 頁。

因而這些行動可以稱為天主「性體的行動」(movement of nature)¹⁶。巴拉瑪引述額我略尼撒的言論，認為事物的行動參與了不同事物的本質，行動便是本質的流露。基於這行動與本質的密切關係，額我略尼撒引用新約聖經，說明子和聖神實行屬於天主的工程，以證明聖子和聖神具有天主性。

對巴拉瑪而言，本質與德能的區分是在天主的超越與內在、差異與接近之間達到平衡的方法。他希望排除泛神論，同時也維護人與天主直接共融的事實。因為，我們參與天主的德能而非祂的本質，這神秘的結合並不是混亂的結合。「天主化」(theosis)表示人性受到光榮的意思，並不表示我們受造的人性被溶入天主性內，因而失去個別的存有。

「德能」一詞帶有抽象與難以瞭解的意味；幸運的是，巴拉瑪也採用了更具特殊內涵的詞語。首先，與我們有關的非受造德能，可以稱之為神聖的恩寵；事實上，巴拉瑪有關德能的教導，便是東方教會的恩寵神學。第二，誦念耶穌禱文者在祈禱中看見的光，可以解釋為天主至聖德能的顯示；看見光便是看見天主——是在祂的德能內，而非在祂的本質內看見祂。宗徒所看見基督在大博爾山上顯聖容時散發的光芒，也將同樣在祂第二次來臨時呈現出來。

關於這光，巴拉瑪提出下列各點：

¹⁶ 參閱：Giulio Maspero, "Energia", in *Gregorio di Nissa. Dizionario*, edd. L. F. Mateo-Seco e G. Maspero (Roma: Città Nuova, 2007), p. 241；也參閱：Aristotle, *De generatione animalium*, 734b 19~735a, 2.

1. 它是「非物質的光」（*Triads*, III, i, 22）：這點讓我們想起新神學家西默盎的描述，它「是一種屬於理性或靈性的光」（*Triads*, I, ii, 10），不是物質的光。雖然它是非物質的光，但卻不是出於想像或象徵的光；也不是比喻性「知識之光」，而是「實在的」、存在的事實（*Triads*, I, iii, 7）。
2. 雖然這光是非物質之光，但卻能以感官感受到，假如這些感官被聖神的恩寵所轉變；因為人是整合的個體，身體與靈魂共同參與對天主的神視。因此，三位門徒能在大博爾山上以肉眼看見耶穌顯聖容的光榮；同樣，在末日時，復活的身體能以眼睛看見榮耀的基督。然而，使我們能看見神聖之光的，並非身體的感官以其內在的力量所能達致的，而是在我們內天主的恩寵使我們能見到這神聖的光。除了那些在靈性上準備好了的人外，無人能見到那光；這便是為何基督只在三位門徒面前顯示祂的聖容，而不在群眾前的原因。因此，這光可說是「看不見的」，又是「看得見的」（*Triads*, I, iii, 16）。
3. 這光不是受造、而是非受造的，是來自天主的；它是聖父、聖子、聖神，三位一體天主的光。這光便是天主本身，它是天主自己顯示在祂的德能內，而不是在祂的本質內；那是天主光榮的流露，而非祂的內在本性。由於這光是天主本身，這光具有轉化的能力，使觀看者與天主同化，將天主化的恩典賞給人。
4. 這光是無限的，「如同無邊無際的海洋」（*Triads*, III, I, 33），

因此，人無論在今世或在來世，都無法看見它的全貌。天主確實真正在祂的至聖德能中顯示自己，祂從不止息地顯示自己。因此，巴拉瑪接受額我略尼撒所提出的無止境地向前進的觀念（*epektasis*）¹⁷。成全或圓滿不是靜止的，而是動態的：蒙祝福的人在他們的神聖旅途中，從不會到達終點，而是不斷地向前邁進，在永恆中不斷加深進入天主的愛中。

5. 我們可以說這光是光亮的，也是黑暗的。讓我們引用狄奧尼修的說法：「天主的黑暗便是那不能接近的光，天主就住在其中」（*Letter 5, PG 3, 1073A*）。巴拉瑪說，「狹義而論，那是光」，因為那是真確的事實；但「就其超越性而言」我們經驗到的卻如同「黑暗」（*Triads, II, iii, 51*）。因此，他將「日」與「夜」的象徵結合在一起，「即使那是黑暗，卻是極度明亮；誠如偉大的狄奧尼修所說，在那令人目眩的黑暗裡，神聖的事物都賜給了聖人們」（*Triads, I, iii, 18*）。

上文已提及，如同西默盎一樣，巴拉瑪相信那光對看見它的人具有轉變的效力。就如西方教會的聖人在身體上印有耶穌的五傷，如亞西西的聖方濟，即是在身體上進入十字架的奧秘中；而在東方的拜占庭，他們對印五傷的現象一無所知，但他們的聖人，卻以其身體的經驗進入耶穌顯聖容的奧秘中。他們

¹⁷ 參閱：L.F. Mateo-Seco, “Epektasis”, in *Gregorio di Nissa. Dizionario*, pp. 243~245.

被接入非受造的光輝裡，他們所默觀的神聖光輝閃爍在他們身上，「光榮上加光榮，都變成了與主同樣的肖像」(格後三 18)；「參與那超越他們的奧秘，他們自己變成了光……只有這光在他們內照耀，他們也只看見這光……如此，天主便是萬有中的萬有」(Triads, II, iii, 31)。這種身體受光榮的過程，將在末日達到圓滿的境界，但在現今的生命裡已開始提前實現。

我們可以清楚看出巴拉瑪對天主神聖之光的瞭解，帶有強烈的末世論色彩。他不僅將這光視為大博爾山上的光，也將它視為末世的光，因此，他將這非受造之光的神視，視為未來世代的預先品嚐，視為永恆生命的初果。我們也會愈來愈清楚他對天主神視的瞭解；他強調人不是二元的、而是整體的教導，這並非巴拉瑪派的主張，而是聖經的教導。在他的觀點裡，人的靈魂並非暫居在身體內，而是心靈與身體完整的結合，因此，身體分享了靈魂在神聖光輝中的經驗。巴拉瑪引述教父馬西慕的教導，肯定了整體得救的觀念：「身體與靈魂一起神化了」(Triads, I, iii, 37)。巴拉瑪以降生奧蹟為依據，強調基督不僅具有人的靈魂，也取了人的身體，因此，「基督降生成人，成為永不枯竭的聖化泉源」(Homilies 16: PG 151, 193B)。

巴拉瑪強調，自降生奧蹟後，天人之間的關係起了根本的變化。基於加采東大公會議所欽定的，基督是真天主、真人的信理，巴拉瑪宣稱耶穌顯聖容的光是非受造之光，這光是祂天主性的真實流露；是基督的天主性，透過祂的人性顯示出來。基督的人性與天主性結合在聖言的位格上，他的身體也充滿了

天主的德能 (energy)，成為神聖光輝及使人天主化的泉源：「在基督的身體內，住有整個圓滿的天主性」(哥二 9)。「誰若進入並住在基督內，誰便會被聖化，整個的人——靈魂和身體」(*Triads* I, iii, 38)¹⁸。巴拉瑪指出，甚至在我們內偏情的一面也被聖化，奉獻給天主了。他談到「受祝福的激情」(*Triads*, II, ii, 12)，並辯稱「不動感情」(apatheia)，主要並不限於「克制情感」，而是「改變情感的方向」(*Triads*, III, iii, 15)。

這點將我們帶到巴藍的第三點爭論上，他攻擊在誦念耶穌禱文時所採用的身體技巧。事實上，巴拉瑪並不特別注意這種技巧的重要性，基本上只將它視為適合「初學者」採用罷了(*Triads*, I, ii, 7; II, ii, 2)¹⁹。但他認為這些技巧或方法，從神學觀點看，是沒有問題的，這是基於聖經的人學，即將人視為一個整體。身體與靈魂彼此互動，外在影響內在：「透過身體姿態，我們訓練自己內在心靈的專注」(*Triads*, I, ii, 10)。假如身體與靈魂是這樣本質地結合在一起；再者，假如身體將在末日由死者中復活，而且現在也能分享天主的神視；那麼，我們也可以在祈禱過程中的各個階段裡充分使用它。

¹⁸ 參閱：J. Meyendorff, "Introduction", in *Gregory Palamas: Triads*, pp. 18~19.

¹⁹ 近日正教會靈修作者，一般不大注重耶穌禱文的身體技巧。他們認為某些比較複雜的身體技巧，必需有熟練的導師在旁指導，否則可能影響身體健康。參閱：賈里斯都·衛爾 (Kallistos Ware) 著，伍維烈譯，〈聖名的力量：正教會靈修中的耶穌禱文〉，見本書 131~132 頁。

這便是巴拉瑪的靈修教導，「不為人知，卻又眾人皆知」，天主在本質上是完全超越的，卻又直接顯示在祂的非受造的德能中。人藉著對神聖之光的神視，即使在此生，也能與這德能結合。在這神視中，身體與靈魂在此生與來世共同享有這德能。藉著身體的技巧，身體與靈魂在誦念耶穌禱文時相互合作。如同西默盎一樣，在巴拉瑪所有的教導裡，他充分表現是一個強調個人經驗的神學家。基督信仰並非僅是哲學理論或道德規範，更包含著直接分享天主的生命和光榮，及與天主「面面相對」的結合。

在寫作時，西乃山的額我略及額我略巴拉瑪，他們心中的目標都是隱修士，但他們也深信，誦念耶穌禱文的教導不該局限於隱修院的氛圍內。西乃山的額我略派遣他的弟子走出曠野，回到城市，在那裡擔任平信徒的導師。巴拉瑪在一次與一位稱為約伯的隱修士激烈的辯論中，強調保祿「不斷禱告」（得前五 17）的訓示，是對每一位基督徒所說的。

在巴拉瑪同時代的友人——聖尼可拉加巴西拉（St. Nicolas Cabasilas, 1320~1391）身上，可以找到誦念耶穌禱文與更廣泛文化背景相關連的例子。加巴西拉受過良好教育，早年便從政，根據歷史記載，他從未晉鐸或成為一名隱修士。雖然他寫過短文支持巴拉瑪反對巴藍，但在他兩本主要著作*The Life in Christ*（暫譯《在基督內的生命》）及*A Commentary on the Divine Liturgy*（暫譯

《禮儀詮釋》中²⁰，他卻避而不談有關誦念耶穌禱文的爭辯性主題，如大博爾山之光或非受造之德能等主題。他格外從聖事角度解釋靈修方法，即「在基督內的生活」便是「禮儀聖事的生活」。他的特殊貢獻，是把禮儀聖事與耶穌禱文這兩種正教會主要的靈修方法連結起來，稱耶穌禱文為信徒「領聖體的延續」。

加巴西拉指出，正教會信徒在主日參與感恩祭，領受聖體，一周內透過耶穌禱文保持與主的結合²¹。他也鼓勵耶穌禱文必須普及大眾，無論隱修者或結婚者，無論司鐸、軍人、農夫或家庭主婦，都可以做得到。如同巴拉瑪，他將「不斷禱告」視為天主給所有人的聖召。「在自己家中時時練習作默想，而無需放棄財產，這是眾人可以做得到的」²²。誦念耶穌禱文原則上是一條眾人可以遵循的普遍性道路。

參考書目

(一) 新神學家西默盎的相關著作

Discourses, tr. C. J. de Catanzaro, Mahwah NJ: Paulist Press, 1980.

Hymns, tr. G. A. Maloney, Denville, NJ: Dimension Books, no date.

²⁰ Nicolas Cabasilas, *The Life in Christ*, tr. C.J. de Catanzaro (Crestwood, NY: St Vladimir's Seminary Press, 1974); *A Commentary on the Divine Liturgy*, tr. J.M. Hussey et al. (London: SPCK, 1978).

²¹ *The Life in Christ*, pp. 193~194.

²² 同上，174 頁。

Letters, For Letter *i* (*On Confession*), see K. Holl, *Enthusiasmus und Bussgewalt beim griechischen Mönchtum: Eine Studie zu Symeon dem neuen Theologen*, Leipzig: Hinrichs, 1898, pp. 110~27.

(二) 「耶穌禱文靜修者」的相關著作

Nicephorus the Solitary, “On Vigilance and the Guarding of the Heart,” Greek text PG 147. 945~66; ET E. Kadloubovsky and G.E.H. Palmer, *Writings from the Philokalia on Prayer of the Heart*, London: Faber and Faber, 1983, pp. 22~34.

Gregory of Sinai, Greek text PG 150, 1240~1345; ET Kadloubovsky and Palmer, *Writings from the Philokalia on Prayer of the Heart*, pp. 37~94.

Gregory Palamas, for *Triads in Defence of the Holy Hesychasts*, see Greek text and French tr. J. Meyendorff, *Spicilegium Sacrum Lovaniense* 30~31; Louvain: 2nd ed, 1973. ET of *Triads* (Selections only) N. Gendle, *Gregory Palamas: The Triads*, New York: Paulist Press, 1983.

(三) 其他

劉錦昌，〈《十五世紀前的正教靈修》〉，新竹：台灣基督長老教會聖經書院，2014。

Kadloubovsky, E. and G.E.H. Palmer, tr., *Writings from the Philokalia on Prayer of the Heart*, London: Faber and Faber,

1983.

Maloney, George, "Introduction," in *Symeon the New Theologian: The Discourses*, tr. C.J. de Catanzaro, Mahwah NJ: Paulist Press, 1980, pp. 1~36.

Meyendorff, John, "Introduction," in *Gregory Palamas: The Triads*, tr. N. Gendle, New York: Paulist Press, 1983, pp. 1~22.

McGuckin, John A., "Christian Spirituality in Byzantium and the East (600~1700)", in *The Blackwell Companion to Christian Spirituality*, ed. Arthur Holder, Oxford: Blackwell, 2011, pp. 90~105.

Ware, Kallistos, "The Eastern Tradition from the Tenth to the Twentieth Century, A. Greek," in *The Study of Spirituality*, eds. C. Jones, G. Wainwright, E. Yarnold, Oxford: Oxford University Press, 1986, pp.235~258.

聖名的力量

正教會靈修中的耶穌禱文¹

賈理斯都·衛爾 (Kallistos Ware) 著；伍維烈 譯²

我的醫生是耶穌基督

我的食物是耶穌基督

而我的燃料是耶穌基督 ~一位科普特隱修士

祈禱與安靜

一位芬蘭的正教會作家，很有智慧地說過：「當你祈禱時，你自己必須安靜……你自己必須安靜；讓禱告說話」³。祈禱的藝術的各項要素中，要達致安靜是最困難、也是最決定性的。安靜不止是負面的：如字與字之間的停頓、說話的暫時休止；

¹ 本文譯自：Kallistos Ware, *The Power of the Name: The Jesus Prayer in Orthodox Spirituality* (Fairacres, Oxford: SLG Press, 1986). 承蒙作者及出版社同意把本文翻譯成中文，並收錄為本書的一章，謹此致謝。

² 本文作者：賈理斯都·衛爾為英格蘭的正教會主教，曾任教於牛津大學，研究希臘教父神學及靈修達卅五年之久。本文譯者：伍維烈修士，方濟會士，輔仁聖博敏神學院神學碩士、美國耶魯大學神學院宗教學碩士，曾任方濟會中華之后會省初學導師。

³ Tito Colliander, *The Way of the Ascetics* (London: Hodder and Stoughton, 1960), p.79.

正確來說，安靜是高度正面的：一份專注警醒的態度、警惕的態度，以及在一切之上**聆聽的態度**。一位靜修者（hesychast），即達到內在靜止（hesychia）或安靜境界的人，是一位最佳的聆聽者。他聆聽自己心中祈禱的聲音，也明白這聲音不是他自己的，而是那另一位在他內說話。

如果我們查考一下四個簡短的定義，那麼祈禱及保持安靜之間的關係便會更加清楚。

第一個定義來自《牛津簡明字典》（*The Concise Oxford Dictionary*），祈禱的定義是「對神明的莊嚴請求……用做祈禱的程式」。在這裡，祈禱是視為用文字來表達的東西，更具體來說，是向神明懇求賜予恩惠的行動。這仍是在一個外在的層次，而不是內在祈禱。我們中沒有太多人會對這麼一個定義感到滿意。

第二個對祈禱的定義，更是內在的，是來自一位十九世紀俄羅斯的長老（starets）。獨修者德奧梵主教（Bishop Theophan the Recluse, 1815-1894）說：「祈禱主要是把思維持守心中（with the mind in the heart），站立在天主面前，然後不斷地日以繼夜地繼續站立在祂前，直到生命終結」⁴。根據這定義，祈禱不再單單是懇求東西，更可以是根本不運用任何文字。與其說祈禱是暫時的活動，不如說是一種常態。祈禱是**站立在天主前**，進入與祂一份直接及位際的關係；祈禱是在我們存有的每一個層次，由直覺

⁴ 見 Igumen Chariton of Valamo, *The Art of Prayer: An Orthodox Anthology*, tr. E. Kadloubovsky and E.M. Palmer (London: Faber & Faber, 1966), p. 63.

到理智，由潛意識到超意識，都知道我們在天主內，祂在我們內。要肯定及加深我們與其他人的關係，我們不一定要經常呈上請求或利用文字；我們越是認識及愛慕對方，越少需要用說話來表達我們相互的關係。我們跟天主的個人關係，也是一樣。

這兩個定義首要的重點，都是人所做的，而不是天主所做的。但在祈禱的關係中，是神聖的夥伴而不是人性的夥伴做主動，祂的行動才是重要的。

第三個定義來自西乃的聖額我略（St. Gregory of Sinai, +1346）。他在一段很華麗文章中的一節，用了許多修飾詞句描寫內在祈禱的真正景況，並突然以意想不到的簡潔文字結束說：「為何要多言？祈禱就是天主，祂在所有人之內做一切事」⁵。祈禱是天主——並非我主動做的，而是我分享在其中的東西；主要不是我做的事情，而是天主在我內所做的；正如聖保祿所說：「我生活已不是我生活，而是基督在我內生活」（迦二 20）。洗者若翰論及默西亞的話，正描述了內在祈禱的路途：「祂應該興盛，我卻應該衰微」（若三 30）。就是在這個瞭解下，祈禱就是安靜。「你自己必須安靜；讓禱告說話」——更準確地說，讓天主說話。真正的內在祈禱是停止說話，而聆聽天主在我們心中的無言說話；是停止自己工作，而進入天主的行動裡。在拜占庭禮儀的開始，當始初的預備做妥，一切準備就緒時，可以開始感恩禮時，執

⁵ *Chapters*, 113; PG 150, 1280A. 見 Kallistos Ware, "The Jesus Prayer in St. Gregory of Sinai", *Eastern Churches Review* iv (1972), p.8.

事來到司祭前，說：「現今是上主行動的時候」⁶。這正是朝拜者的態度，不只是在感恩禮時，亦在所有的祈禱中——公共或私下。

第四個對祈禱的定義，再次來自西乃的聖額我略，他肯定地指出上主在我們內行動的特性說：「祈禱是聖洗的彰顯」⁷。上主的行動，當然不限於領洗者；天主在全人類中臨在及工作，這是由於一件事實：就是每一個人都是按祂神聖的肖像而造成的。但這份肖像，被歪曲及模糊了，雖然尚不至於因我們墮落於罪惡中而消失。這肖像透過聖洗聖事重新恢復至原有的美及光華，基督及聖神來到，寓居在那教父們所說的「我們心中最內在及秘密的聖所」。

可是為大部分人而言，聖洗是在嬰孩期領受的，因而沒有那有意識的記憶。雖然聖洗的基督及寓居的聖神，沒有一刻會停止在我們內作工；但我們當中許多人（除了罕有的機會）都沒有察覺這內在的臨在及工作。真正的祈禱，意味著重新尋獲領洗恩寵及其「彰顯」。祈禱就是由一個境況轉移到另一個境況：由恩寵秘密地及潛意識地臨在於我們心中的境況，到圓滿的內在知覺及意識的醒覺時刻，就是當我們直接地、即時地經驗及感受到聖神的工作時。以十四世紀的聖賈理斯都（St. Kallistos）及

⁶ 是來自聖詠一一八〔一一九〕126。希臘文用的字是**時機**：「現今是上主行動的**時機**（kairos）」。**時機**在這裡有一個特別意義，是決定性的一刻，是機會的時候：祈禱的人抓緊**時機**。我們後來會回到這一點。

⁷ *Chapters*, 113; PG 150, 1277D.

聖依納爵·申多普羅士 (St. Ignatius Xanthopoulos) 的話來說：「基督徒生命的目標，就是要返回到神聖及賦予生命的神的完美恩寵，那是在神聖領洗開始時，早已授予給了我們的」⁸。

「我的終結就在我的開始內」。祈禱的目的可用一句話來撮要：「成爲你所是」(Become what you are)。透過你那根據神聖的肖像的創造，以及你在領洗時的再創造，你要有意識地及主動地，成爲你那已經潛在地及秘密地的所是。成爲你所是：更正確地說，返回你自己之內；尋找那已經是你的那一位，聆聽那永遠不停在你內說話的那一位；擁有那就在此刻已擁有你的那一位。這就是天主對任何想祈禱的人的資訊：「你不會尋找我，除非你已尋得了我」。

但我們如何開始？進入我們內室後，關上門；我們如何開始祈禱——不只是重覆書本上的字句，而是如何獻上內在的祈禱，那創意靜止的活祈禱？我們如何可以學會停止說話，開始聆聽？我們如何可以把天主對我們說的話，變成我們自己的祈禱，而不是單單對天主說話？我們如何由文字表達的祈禱，轉化爲安靜的祈禱；由「用力」的祈禱到「自發」的祈禱（用德奧梵天主教的術語）；由「我的」祈禱到**基督在我內的祈禱**？

其中一個方法，開始這個內在的旅程，就是透過呼求聖名。

⁸ *Century*, 4; PG 147, 637D. 祈禱的觀念視作發現天主寓居在人心中
的臨在，亦可以聖體聖事來解釋。

「主耶穌……」

當然，這不是唯一的方法。人與人之間，假若沒有相互的自由及即興性，真正的關係就不會存在。把固定及不變的規則，強加於所有尋找祈禱的人身上，是沒必要的；同樣，也沒有機械式的技巧（不論肉體上或精神上），可以迫使天主彰顯祂的臨在。祂的恩寵往往是以白白的恩賜來施予，而不能自動地以任何方法或技巧來賺取。所以，天人相遇，在心神的國度中，有個特色：即有無盡種類的模式。

在正教會中，也有一些靈修大師，是甚少或絕口不提及耶穌禱文的⁹。不過，就算在內在祈禱的領域中，耶穌禱文沒有絕對的專利；但在過去數世紀，耶穌禱文也成了無數東方基督徒的標準路途、優越的方法。然而，不止為東方基督徒¹⁰：在過去七十多年正教會及西方的相遇中，大概沒有其他正教會傳承的元素像耶穌禱文一樣，能引起深度的興趣，也沒有其他的書，像《俄羅斯朝聖者之旅》¹¹一樣，能吸引許多人。這本神秘的

⁹ 例如十一世紀的新神學家聖西默盎（St. Symeon the New Theologian）的真實著作中，或厄華哲天諾（Evergetinos）的偌大著作中，就沒有提及過耶穌禱文。

¹⁰ 在中世紀的西方（尤其在英格蘭），就出現過一個對耶穌聖名的溫馨敬禮。雖然這敬禮出現與拜占庭的耶穌禱文有若干分別，但也有一些肯定的相似。見 Kallistos Ware, “The Holy Name of Jesus in East and West: the Hesychasts and Richard Rolle”, *Sobornost* 4:2 (1982), pp. 163~84。

¹¹ 編者按：本書中譯本與《朝聖者的再出發》合併為一冊：劉鴻蔭、李偉平譯，《俄羅斯朝聖者之旅與朝聖者的再出發》（臺北：光

秘的作品，在革命前的俄羅斯幾乎是毫不知名的；在非正教會的世界中，卻有驚人的成功；自 1920 年代起，更以多種語言出現¹²。作家 J. D. Salinger 的讀者們，也許會記得「那本細小豆綠色的布裝書」對故事人物 Franny 的影響。

我們會問，究竟耶穌禱文有什麼特別的吸引力及效果？也許在一切之上，有四樣東西：第一是簡潔及彈性；第二是完整性；第三，聖名的力量；以及不斷重覆的靈修紀律等。讓我們逐一分析各點。

簡潔及彈性

呼求聖名是一種極簡潔的禱文，為每位基督徒都合用，但同時亦引領人到默觀奧蹟的最深處。任何打算每天長時間地誦念耶穌禱文的人，甚或是任何想用呼吸控制及其他身體練習，來配合耶穌禱文的人，無疑都需要一位長老，一位有經驗的靈修指導。這些指導，在現今世代難以尋找。但為那些沒有個人接觸長老的人，仍可以無畏地實踐耶穌禱文，只要每次限定祈禱時間：開始時，不要超過 10~15 分鐘；同時，不要嘗試擾亂自然的身體節奏。

啓文化，2005）。本文以下引用此書之處，由譯者重新中譯，並列出《俄羅斯朝聖者之旅與朝聖者的再出發》的參考頁數。

¹² 這本書還翻譯成馬拉他語（Mahratti），印度半島其中一種主要語言。這個翻譯版本的導論是由一位印度教大學的教授寫的，他是一個聖名靈修的專家：見 E.R. Hambye, S.J., *Eastern Churches Review* v (1973), p.77.

開始做耶穌禱文之前，不需要專業知識及訓練。對初學者說一句「就這樣開始吧」便足夠了。

「若要走路，一定要開始第一步；若要游泳，一定要先下水。同樣，呼求耶穌聖名也是如此。先要以朝拜及愛情的態度去說出聖名。緊緊地抓著它，重覆它。不要想你如何正在呼求聖名；只要想著耶穌。要緩慢地、輕輕地、低聲地念祂的聖名。¹³」

禱文的外在形式，很容易便學習到。基本上，禱文是由以下字句組成：「主耶穌基督，天主子，可憐我」。但它沒有嚴謹的一致性：可以說「可憐我們」，而不說「可憐我」；口語的程式也可以短化為「主耶穌基督，可憐我」，或「主耶穌」，甚至單單是「耶穌」，雖然後者比較罕見。另外，字句可以增長，在句末加上「罪人」一詞，便可強調懺悔的幅度。有如在往斐理伯的凱撒勒雅路上伯多祿的宣稱，我們可以說：「...永生天主之子...」。有時候可以加插對天主之母或聖人的呼求。唯一必須及不變的元素，就是一定要包括「耶穌」聖名。每一個人都可以自由地透過個人經驗，去發掘能夠滿全自己需要字句的特定方式。所運用的精確程式，當然有時候可以改變，只要不要太頻繁，因為正如西乃的聖額我略警告：「時常重覆移

¹³ Lev Gillet (A Monk of the Eastern Church), *On the Invocation of the Name Jesus* (London: The Fellowship of St. Alban and St. Sergius, 1950), pp. 5~6.

植的樹，生不出根」¹⁴。

誦念禱文的外在形式，同樣也有彈性。可以分辨出兩種禱文的用法：「隨意」及「正式」。

「隨意」的用法是一邊在日間做日常工作時，一邊誦念禱文。可以誦念一次或多次；可以分散在任何時間，否則，這些時間也許會被浪費掉。把它應用於一些熟練或半自動的工作，如穿衣、洗碗、釘補襪子或掘花園；當走路或開車，或當排隊等候公共交通車或在塞車路上；在一些特別痛苦或困難的面試之前的安靜時刻；當睡不著，或當未完全醒過來回復知覺前。耶穌禱文的特別價值，乃因它徹底的簡潔，正可在分心的條件下作祈禱；相比之下，其他較複雜的祈禱方式，是不能在分心的條件下做。在緊張及嚴重焦慮的時刻，耶穌禱文特別有益。

這個「隨意」運用耶穌禱文的方法，容讓我們把明顯的「祈禱時間」（不論是教會禮儀或獨自在房間裡）與每日生活平常活動的鴻溝作聯繫。聖保祿堅持「不斷禱告」（得前五17）；但我們有許多事要做，這如何可能？德奧梵主教在他的格言中指出，「雙手工作，心思與心靈都與主相偕」¹⁵。因為經常重覆，耶穌禱文變得幾乎是個習慣及潛意識，幫助我們無論在哪裡都站立在天主的臨在中——不單在聖所中，或在獨處中，也在廚房中，在工廠裡，在辦公室中。如此，我們變得像樂倫修士（Br. Lawrence, 1611~1691），他「在日常工作更能與天主結合，更勝於在宗教儀

¹⁴ *On stillness and the two ways of prayer*, 2; PG 150, 1316B.

¹⁵ *The Art of Prayer*, p. 92.

式中」。他評論說：「認為祈禱時間應與其他時間不一樣，這是個不切實的幻想，因為我們在工作時以工作與主結合，正如在祈禱時，以祈禱與主結合」¹⁶。

「正式」的運用耶穌禱文，可以配合及加強這個「隨意」的誦念。「正式」的誦念，我們把全部專注力集中於誦念禱文，以至排除所有外在活動。每天我們都把一些時間保留給天主，而這個呼求就成了特定的「祈禱時間」的一部分。通常，除了耶穌禱文，我們會在「特定」時間也做其他祈禱，如禮儀書的、讀經、代禱等。小部分人也許會感到蒙召，要全神貫注地只做耶穌禱文，但為大多數人卻不然。誠然，許多人寧可只是做「隨意」的耶穌禱文祈禱，而在自己「特定」的祈禱時間中不做「正式」的耶穌禱文祈禱；這沒有什麼值得大驚小怪或不正確。「隨意」的使用禱文，可以單獨存在，而沒有「正式」的使用。

正如「隨意」的使用，「正式」的使用也沒有硬性的規定，只有多樣化及彈性。沒有特定的姿勢是必須的。在正教會的傳統，最通常是坐著誦念耶穌禱文，但亦可站著念或跪下念，甚至在身體軟弱及體力透支時，可以躺著念。一般時候，都是在大致完全黑暗中誦念，或雙眼閉著，不必開著眼在有蠟燭或油燈點亮的聖像畫前。阿陀斯山(Mount Athos)的西路安長老(Silouan, 1866~1938)在誦念耶穌禱文時，都把時鐘收在櫃子裡，好能不受

¹⁶ Brother Lawrence of the Resurrection (1611~1691), *The Practice of the Presence of God*, ed. D. Attwater (London: Paraclete Books, 1962), pp. 13, 16.

滴答聲的干擾，然後把厚厚的毛帽子蓋著雙眼及雙耳¹⁷。

不過，黑暗能夠有一個酣睡的效果！如果我們坐著或跪著祈禱，會變得昏昏欲睡，那麼我們應站起來一段時間，在每次禱文結束時劃十字聖號，然後彎腰深度鞠躬，用右手手指觸摸地上。我們也許甚至每次做一個俯伏，用額頭觸摸地上。當坐著誦念禱文時，我們應該確保椅子不會太舒適或太豪華；最好是沒有扶手。在正教會的修院，常用一張沒有靠背矮小的凳。耶穌禱文也可以以十字架形狀，把雙臂伸開，站著念。

配合耶穌禱文，有人經常用一條通常有一百個結的祈禱繩索或念珠，它主要非為數算重覆了禱文多少遍，而是用作一個集中注意力的輔助，協助建立一個調和的節奏。廣為人知的經驗是：如果我們祈禱時利用雙手，這樣會幫助我們靜止身體，及把整個人拉攏到祈禱行動之中。不過，原則上，無論是用祈禱繩索或其他方法，數量的衡量都不被鼓勵。雖然的確《朝聖者之旅》一書的前部分，長老很強調每日要誦念耶穌禱文確實的次數：由 3,000 次，增加到 6,000 次，然後到 12,000 次。朝聖者被命令要誦念準確的數目，不多不少。這樣對數量的專注是不尋常的。大概這裡的重點，不在於表面的數量，而是朝聖者內在的態度：長老願意測試朝聖者的服從，看他有多少意願會去不偏差地滿全一件指定的責任。不過，更典型的是德奧梵主教的忠告：

¹⁷ Archimandrite Sofrony, *The Undistorted Image: Starrets Silouan* (London: Faith Press, 1958), pp. 40~41.

「不要受你誦念耶穌禱文的次數干擾。讓這個成爲你唯一的牽掛：禱文應在你心中，有如泉水般活潑地湧現出來。要從你心思中，驅逐一切有關數量的思想。¹⁸」

耶穌禱文有時候是在小組誦念，但通常是獨自一人誦念；字句可以開聲誦念，也可以默念。按正教會習慣，如果是開聲誦念的話，便是以說話聲調，而不是吟唱的。誦念時，不應有任何勉強或操勞。字句不應有過分的強調或內在暴力，但祈禱應該有空間來建立自己的節奏或頓挫，以便假以時日，禱文能夠因其內在的旋律，在我們之內「詠唱」起來。基輔的巴分尼長老（Parfenii of Kiev）把禱文的流暢動感，比喻爲一條小溪的喃喃細語¹⁹。

由此可見，呼求聖名是一個任何時候都適合的禱文。可以由任何人、在任何地方及任何時候運用。適合「初學者」，也適於有經驗人士；可以偕同別人在團體中呈奉禱文；在曠野或城市中，同樣都合適；在收斂的平靜環境中，或在極端的嘈雜聲及激動之中。它永不會不合時宜。

完整性

正如俄羅斯的朝聖者正確地宣稱，耶穌禱文在神學意義上

¹⁸ 引自 E. Behr-Sigel, “La prière à Jésus ou le mystère de la spiritualité monastique orthodoxe”, *Dieu Vivant* 8 (1947), p.81.

¹⁹ *The Art of Prayer*, p. 110.

「掌握了全部福音的真理」；耶穌禱文可稱為「福音的總綱」²⁰。以一句話，耶穌禱文就包含了基督徒信仰的兩個主要奧蹟——降生成人及天主聖三。這禱文首先講出真天主真人（Theanthropos）基督的兩性：論及祂的人性，因為禱文呼求祂的人性名字「耶穌」，那是聖母瑪利亞在祂誕生後所取名的；禱文也論及祂的永恆天主性，因為祂的稱號是「主」及「天主子」。第二，耶穌禱文的言外之意提及天主聖三，雖然不太明顯。雖然禱文一方面向天主第二位耶穌呼求，但也指向聖父，因為耶穌稱為「天主子」；而聖神也同樣在禱文中出現，因為「除非受聖神感動，也沒有一個能說：『耶穌是主』」（格前十二3）。所以耶穌禱文同時以基督為中心，也是聖三型的。

在敬禮的意義上，耶穌禱文很是全面。它包含了基督徒欽崇的兩個主要「時刻」：朝拜的「時刻」，就是仰望天主光榮及在愛中向祂伸展；以及懺悔的「時刻」，就是那一份當不起及罪惡的意識。在耶穌禱文裡，有一種循環的活動：一個上升及回轉的順序。禱文上半部，是我們上升到天主那裡：「主耶穌基督，天主子……」；然後下半部，我們以痛悔回轉到自己身上：「我罪人」。在瑪加里奧（Macarius）的《講道集》中曾言：「那些嘗過聖神果效的人，對兩件事情同時間很有意識：一方面是喜樂與神慰；另一方面是震顫、恐懼及哀嘆」²¹。這就是耶穌禱文

²⁰ 《俄羅斯朝聖者之旅與朝聖者的再出發》，38頁。

²¹ H. Berthold, *Makarios/Symeon, Reden und Briefe, Logos B33,2,1*, vol. ii (Berlin, 1973), p. 29.

的內在辯證法。

這兩個「時刻」，即是對神聖光榮的視野，以及對人的罪惡的意識，都在第三個「時刻」中統一及和好了，就是當我們說「可憐」的時候。天主的義德及墮落了的受造界之間，有一道鴻溝，這個鴻溝的造橋就是由「可憐」一詞組成。誰對天主說「求祢可憐我」，誰就是在哀嘆自己的無助，但同時也喊出一聲盼望。這人不但講出罪惡，也講出罪惡的克服。這人同時肯定天主在光榮中接納我們，儘管我們是罪人，更反過來邀請我們接納一個事實，就是我們蒙受接納。所以耶穌禱文不但包含了悔罪的召叫，也包含了寬恕及重建的保證。禱文核心，即是「耶穌」，那實在的名號，明確地表示了救恩的意味：「你要給祂起名叫耶穌，因為祂要把自己的民族，由他們的罪惡中拯救出來」（瑪一 21）。耶穌禱文中固然有因罪惡而感到的憂傷，但這不是絕望的，而是「創造喜樂的憂傷」，正如聖階梯若望（St. John Climacus, +c. 649）說的。

這些都表現出耶穌禱文的豐富，不論是神學的或虔敬的意義；也不只是以抽象方式表現，卻更是以一種賦予生命及動態的形式表現。耶穌禱文的特殊價值，就在於它使這些真理活起來，好能夠不但以外在及理論方式掌握，更是以人的整個存有來掌握。要明白為什麼耶穌禱文有如此的效力，我們必須轉向其他兩個幅度：聖名的力量以及重覆的紀律。

聖名的力量

「天主子的名號是偉大及無涯的，支撐了整個宇宙」，這是《何爾馬牧者》(*The Shepherd of Hermas*)²²所肯定的。除非我們對聖名的力量及德能有些感動，否則，我們不會欣賞耶穌禱文在正教會靈修中的角色。如果說相對其他的呼求，耶穌禱文是比較有創造力的話，就是因為它包含了天主的名字。

正如其他古老文化，舊約²³視一個人的靈魂及名字息息相關。一個人的個性、特徵及力量，在某種意義下，都臨在於他的名字內。知道一個人的名字，是對他的性格多一份洞見，並因此和他建立關係，甚至有某種控制。所以那位在雅波克與雅各伯搏鬥的神秘傳訊者，拒絕透露自己的名字（創卅二 29）。這種態度，亦反映在天使對瑪諾亞的回答中：「你為什麼問我的名字？它是奧妙的」（民十三 18）。更改名字，顯示一個人在生命中的決定性改變，正如亞巴郎變成亞巴辣罕（創十七 5），或雅各伯變為以色列（創卅二 28）。同樣，掃祿在皈依後改名為保祿（宗十三 9）；一個隱修士在發願時，都得賜一個名字，通常不是自己所揀選的，來表示他所經歷的徹底更新。

希伯來傳統中，每每因別人之名而做的事情，或呼求及召

²² *Similitudes*, ix, 14.

²³ 見 J. Pedersen, *Israel*, vol. i (London: Geoffrey Cumberlege, 1926), pp. 245~59；同時比較 J. Barr, "The Symbolism of Names in the Old Testament", *Bulletin of the John Rylands Library* 52,1(1969), pp. 11~29.

喚他的名，都是有份量及能力的行動。呼求一個人的名字，就等於令那個人實在地臨在。「透過提及一個人的名字，就是讓那個名字變得活生生的。名字立刻召喚那所指及的靈魂；所以呼喚一個名字，是有如此深度的重要性」²⁴。

所有關於人的名字的一切，對神聖名字有過之而無不及。天主的力量及光榮都臨在及活躍於祂的名號。天主的名字是 *numen praesens*（神聖臨在），天主與我們同在，厄瑪奴耳。專注地及刻意地去呼求天主的名，是將自己放置於祂的臨在之中，對祂的能量開放，在祂手中奉獻自己作為工具及生活祭獻。在猶太教的後期，神聖名字的威嚴感是如此強大，以至在會堂崇拜中，不容許讀出 tetragrammaton（四字母之字，即雅威）：認為至高者名字的力量是勢不可擋以至不能講出²⁵。

這份對聖名的希伯來理解，由舊約傳承到新約。透過耶穌聖名，魔鬼被趕走、病人得醫治，因為聖名就是力量。當正確地欣賞名字的潛力時，許多熟悉的聖經章節就更有意義及力量了：主禱文的一句：「願你的名被尊為聖」；基督在最後晚餐的諾諾：「你們因我的名無論向父求什麼，他必賜給你們」（若十六 23）；祂對宗徒的最後命令：「所以你們要去使萬民成為門徒，

²⁴ Pedersen, *Israel*, vol. i, p. 256.

²⁵ 關於中世紀猶太神秘學者 Kabbalists 對聖名的敬禮，見 Gershom G. Scholem, *Major Trends in Jewish Mysticism*, 3rd ed. (London: Schocken, 1955), pp.132-3; 並與這本值得注意的 Charles Williams, *All Hallows' Eve* (London: Faber & Faber, 1945), 比較一下有關這個主題的發揮。

因父及子及聖神之名給他們授洗」(瑪廿八 19)；聖伯多祿宣稱救恩只在「納匝肋人耶穌基督的名字」中(宗四 10-12)；聖保祿說的：「一聽到耶穌的名字，無不屈膝叩拜」(斐二 10)；在末世，新及秘密的名號刻在白石上(默二 17)。

這個在聖經中對聖名的尊崇，成了耶穌禱文的基礎及根基。天主的名字與耶穌的位格有密切聯繫，所以呼求這神聖的名字擁有一份聖事的特徵，聖名充作耶穌不可見的臨在及行動的有效標記。為今天的基督信徒，正如在宗徒時代，耶穌聖名就是力量。用加薩兩位長老聖巴撒奴斐(Barsanuphius)及聖若望(六世紀)的話說：「記憶天主聖名，全然地破壞一切的邪惡」²⁶。聖階梯若望勸告說：「用耶穌聖名鞭打你的敵人，因為在天上或地下都沒有更強的武器。……讓對耶穌的記憶，與你的每一口氣聯合一起，那麼你就知道靜止(hesychia)的價值」²⁷。

名字是力量，但只是機械式的重覆本身不會成就什麼。耶穌禱文不是魔術符咒。正如所有的聖儀行動，人需要透過主動的信仰及苦修的功夫來與天主合作。我們蒙召以平靜及內在的醒寤，去呼求聖名，把我們的心思局限於禱文的文字裡，清楚知道我們的對象是誰、在我們心中回應的又是誰。這樣用力的祈禱，在開始的階段，總不會容易，教父們正確地描寫這是隱藏的殉道。西乃的聖額我略重覆述及那些跟隨聖名方法的人所

²⁶ *Questions and Answers*, ed. Sotirios Schoinas (Volos: 1960), 693 段。
L. Regnault 及 P. Lemaire 譯(Solesmes: 1972), 692 段。

²⁷ *Ladder*, 21 及 27; PG 88, 945C 及 1112C。

付出的「限制及勞力」；某種「不斷的努力」是需要的：他們會被誘惑，要停止「因為由內在心智的呼求所帶來顯著的痛楚」。「你的雙肩會疼痛，而你會常常感到頭痛，但你得堅持忍耐下去，以熾熱的渴望，在心中尋求上主」²⁸。只有透過這樣耐心的忠誠，我們才會發掘聖名的真實力量。

在一切之上，這忠誠忍耐的外形，就是專心及頻繁的重覆。基督告訴他的門徒，不是用「虛無的重覆」（瑪六 7）；但重覆耶穌禱文，當人以內在誠懇及專注而做的時候，則絕對不是「虛無」。重覆呼求聖名的行動，有雙重效果：那會使我們的祈禱更合一，同時也會更內在。

合一性

當我們很認真地嘗試以心神、以真理去祈禱，便會對我們內在的不合一、缺乏統整及完美等，立刻變得尖銳而清晰。儘管我們很努力地站在天主前，思想繼續在我們頭腦中不停及漫無目的地走動，有如蒼蠅的聲音（德奧梵主教）或猴子由樹枝到樹枝任性的跳動（Ramakrishna）。默觀首要的意義，是臨於自己的所在——**此時此地**。但通常，我們發現很難控制自己的思想，不讓它在時空中任意往來。我們回憶過去、期待將來、計劃下一步要做什麼；人物及地方在我們面前，不斷地出現。我們缺乏力量把自己聚集起來，在一處我們應該在的地方，就是**此地**，在天主的臨在中；我們不能完滿地活在那真正存在的一刻，就

²⁸ Kallistos Ware, "The Jesus Prayer in St. Gregory of Sinai", pp. 14~15.

是**此時**，即時的現在。這份內在的不合一，是原罪的其中一個淒慘的後果。曾經有人觀察過，那些做事成功的人，都是每次做一件事的人。每次做一事，不是小的成就；外在的事情已經夠困難了，內在祈禱的工作更是困難。

那麼可以做什麼呢？我們如何學會活在此刻，活在永恆的現在？我們如何能夠抓緊**時機**，那決定性的一刻，那機會之時？正是在這一點上，耶穌禱文能夠幫助。重覆地呼求聖名，可以帶領我們透過天主恩寵，由分離到合一，由分散及衆多到單一。德奧梵主教說：「要停止思想繼續地激動，你一定要把心思集於一念，或只是思念著唯一的一位」²⁹。

苦修的教父，特別是巴撒奴斐及若望，分別出兩種方法去抵抗思想。第一種方法，是為那些「強壯的」或「完美的」。這些人可以「對抗」自己的思想，即是在直接的戰爭中，面對面地對抗及驅趕思想。但為大多數人，這樣的方法太困難了，甚至可能引至實際上的傷害。直接對抗，即是嘗試用意志力把思想拔根及驅走，往往只是給予我們的想像有更多的力量。暴力地壓抑，使我們的幻想傾向以更大的力量反彈回來。

與其以意志力直接跟我們的思想搏鬥，或消滅它們，更有智慧的方法是轉移，把專注力鎖在別處。與其往下凝視我們騷亂的想像及專注於如何抗拒思想，我們應該往上仰望主耶穌，透過呼求聖名把自己交託在祂手中；透過聖名而行動的恩寵，

²⁹ *The Art of Prayer*, p. 97.

將會克服那些我們不能靠己力去消滅的思想。我們的靈修策略應該是正面、而不是負面的：與其嘗試去使心思中除去惡念，不如把心思充滿善念。巴撒奴斐及若望建議我們：

「不要反對你敵人提議的思想，因為這正是他們想要的，他們不會停止騷擾你。但轉向上主求祂幫助抵抗他們，把你們自己的無能為力放在祂前；因為祂能夠驅除他們，及把他們降服至零。³⁰」

耶穌禱文是一種轉移及轉看別處的方法。在祈禱時，很能避免思想及圖像的出現。我們不能單透過意志力去停止它們；不能簡單地把這內在的電視關上。跟自己說「不要再想東想西」，是沒有用或只有少許有用；我們倒不如說「停止呼吸」。隱修士聖馬爾谷說：「理性的思維（rational mind）不能閑著無所事事」³¹，因為思想會繼續以喋喋不休的話把思維充斥。不過，儘管我們沒有能力使這喋喋不休的話忽然消失，我們能夠做的，是把自己與這些話分離，透過把我們不斷活躍的思維，與「一個思想，或思想著唯一的一位」連結起來，即是耶穌聖名。我們不能完全停止思潮，但透過耶穌禱文可以逐步把自己與思潮分離，讓思潮退隱到背景，好使我們越來越不察覺它。

根據邦都的艾瓦格略（Evagrius of Pontus, +399），「祈禱就是把思緒放在一邊」³²。**放在一邊**：不是野蠻的爭鬥，不是強烈的

³⁰ *Questions and Answers*, 91 段；Regnault 及 Lemaire 譯，166 段。

³¹ *On Penitence*, 11; PG 65, 981B.

³² *On Prayer*, 70; PG 79, 1181C.

壓抑，而是一個溫柔而堅決的分離行動。透過重覆聖名，我們得到幫助去「放在一邊」、去「放下」我們瑣細的或惡性的想像，然後以耶穌的思想替代。不過，當誦念耶穌禱文時，雖然想像及推理的思考不應強力地壓抑，但當然也不應主動地鼓勵。耶穌禱文不是一種對耶穌生平具體事件的默想，或對耶穌在福音中的說話或比喻的默想；更不是一種有關神學真理的推理及內在辯論，例如聖言與父**同性同體**，或加采東的信理等。在這方面，耶穌禱文與自反宗教改革以來，在西方流行的推論式默想（由依納爵·羅耀拉、方濟沙雷、亞豐索及其他推崇的）截然不同。

當我們呼求聖名時，我們不應故意在腦海中形成任何救主的視覺圖像。這就是為什麼我們通常在黑暗中誦念耶穌禱文，而不是張開眼在聖像畫前。西乃的聖額我略催促我們：「保持心智不要有任何顏色、圖像及形狀」；小心防範想像在祈禱中出現，否則你會發覺你成了個「想像者」，而不是個「靜修者」³³！聖尼爾·索爾斯基（St. Nil Sorskii, +1508）指出：「為了使實踐內在祈禱時不要跌入幻覺（prelest），必須避免在祈禱時有任何概念、圖像或神視」³⁴。德奧梵主教寫到：

「當實踐耶穌禱文時，在心智及上主中間，不要抱有任何仲介圖像。……重要的是寓居在天主內，而在天主前行走，意味著你在意識前，有一個信念，就是天主是在你內，有如祂是在一切之內：你有一個保證，就是祂看到在

³³ *How the hesychast should persevere in Prayer*, 7; PG 150, 1340D.

³⁴ *The Art of Prayer*, p. 101.

你之內的一切，比你認識自己更認識你。這是一個醒覺，天主的眼睛看著你內在的存有，但這醒覺不得伴同任何視覺概念或圖像，而必須局限於一個簡單的信念或感覺。³⁵」

只有當我們這樣呼求聖名時，即不形成救主的圖畫，只是單單感受祂的臨在，我們才可以經歷到耶穌禱文的整合及統一的全部力量。

所以，耶穌禱文是一個有文字的祈禱，但因為那些文字是這麼簡潔、精簡及不變，這禱文延伸超過文字，進入生活的安靜中，那是屬於永恆的。靠著天主的助佑，這方法可以達到非推論式、非聖像式的祈禱；在其中，我們不單單向天主陳述或做有關天主的陳述，也不單單在想像中形成基督的圖像，而是與祂「合一」於一個全面的擁抱、直接的相遇。透過呼求聖名，我們以心靈的感官感到祂的親近，猶如我們在進入一間有暖氣的房間時，以肉體的感官感到房間的溫暖。我們認識祂，不是透過一系列延續的圖像及概念，而是以心靈合一的敏感。所以耶穌禱文把我們集中注意力於**此時此地**，讓我們成為單一的中心、只有一個點、把我們思想的多元與唯一的基督結合。西乃的聖斐羅狄奧（Philotheus, 九世紀）說：「透過對耶穌基督的記憶，把你們分散的心智聚集起來」³⁶，就是由推論式的思想變成愛

³⁵ *The Art of Prayer*, p. 100.

³⁶ *Texts on Watchfulness*, 27; 見 G.E.H. Palmer, Philip Sherrard and Kallistos Ware (tr.), *The Philokalia*, vol. iii (London: Faber & Faber, 1984), p. 27.

的單純而聚集起來。

呼求聖名是非推論式及非聖像式，是一種超越圖像及思想的祈禱方法；很多人聽到這個，很容易會結論任何這類的祈禱方法，都在他們的能力以外。對這些想法，可以這樣說：聖名的道路**不是**保留給一小撮人。這祈禱方法是所有人都可及的。當你一開始耶穌禱文時，不必太擔心要驅趕思想及腦海中的圖畫。正如我們剛才講過的，要容讓你的策略是正面、而不是負面的。要記著，重點不在於驅除什麼，而是在於包容什麼。與其想著自己的思想，如何排除它們，不如想著耶穌。把你自己一切、全部的精力及虔敬，集中於救主個人身上。感受到祂的臨在。跟祂以愛說話。如果你的專注遊走，而這一定會發生的，不要灰心；溫柔地，不要激憤或以內在的忿怒，把專注力引回來。如果它一而再、再而三地遊走，那麼就一而再、再而三地把它帶回來。回歸到核心，就是那生活的、個人的中心：耶穌基督。

要把這呼求聖名不僅看為一個排除雜念的祈禱，更視為一個充滿所愛者的祈禱。讓這個祈禱成為一個**情感**的祈禱，以最豐富的意思去理解情感一詞，雖然不是自己引發出來的情緒興奮。耶穌禱文比西方嚴格所理解的「情感祈禱」有過之而無不及；事實上，我們是本著愛的情懷去開始誦念耶穌禱文的。當我們開始呼求時，我們的內在態度應是奇賈斯特的聖理察（St. Richard of Chichester）所講的：

「噢！我的仁慈救贖主、朋友及兄長，

願我更清晰地見你，
願我更深度地愛你，
願我更緊貼地跟隨你。」

我們不否認或低看靜修大師們的經典教導，指示耶穌禱文是「排除思想」的；但我們也該承認歷代的大部分東方基督徒，都用這個禱文，作為他們簡單地表達對耶穌的情意，對神聖良伴的溫馨、愛意的信靠。這決然是無害的。

內在性

重覆呼求聖名，使祈禱更統整，同時也使它更內在，更是我們自己的一部分：不是在某時刻我們**所做的**，而是在每時刻我們的**所是**；不是一個偶爾的行動，而是一個延續的狀況。這樣的祈禱成了**整個人的真祈禱**；在其中，祈禱的文字及意義完全與祈禱者連上關係。保祿·艾多基摩夫（Paul Evdokimov, 1901~1970）說得好：

「在地下墓穴，一個最常出現的圖像是一個婦女在祈禱，即**祈禱者**（Orans）。它代表了人靈的唯一、真正的態度。擁有祈禱是不足夠的：還要成為祈禱、降生成血肉的祈禱。擁有某些時刻的讚美是不足夠的；我們整個生命，每一個行為及每一個動作，甚至一個微笑，都必須成為欽崇的讚美詩，一個奉獻，一個祈禱。我們必須奉獻的不是我們的**所有**，而是我們的**所是**。³⁷」

³⁷ *Sacrement de l'amour. Le mystère conjugal à la lumière de la*

在一切之上，這是世界需要的：不是「做祈禱」的人，而是本身**就是**祈禱的人。

艾多基摩夫所描述的祈禱，準確來定義的話，實在是「心禱」(prayer of the heart)。在正教會的傳統，正如其他傳統，祈禱通常分作三個標題，是三個互相滲透的層面，而非連續的階段：

1. 咀唇的祈禱（口禱 oral prayer）；
2. **理性**（nous）、心思（mind）或心智（intellect）的祈禱（即：默想 mental prayer）；
3. 心禱（或思維持守在心中的祈禱 prayer of the intellect in the heart）。

正如其他祈禱，呼求聖名的開始，是以口禱開始，在其中，文字的表達是用舌頭和透過意志力審慎的功夫。同時間，再次經審慎的功夫，我們把心神集中於舌頭所說的文字。時間久了，靠著天主的幫忙，我們的祈禱會更內在。心思的參與會變得更深切及自發，而舌頭髮出的聲音，變得不重要；也許一段時間後，它們會一起停止，而聖名的呼求是來得靜悄悄的，不用咀唇的動作，只靠心思。當這些事發生時，我們已靠著天主的恩寵由第一階段到了第二階段。不是說話的呼求會完全停止，因為有些時候，當祈禱達到最「高級」時，也想用說話呼求上主。（實在，誰敢自稱為「高級」？我們大家在靈修事務上都是「初學者」。）

但這內在的旅程還沒完成。人遠遠不只是有意識的心思；除了大腦及推理的官能外，還有情緒及情感、美感，以及人格

的深度直觀層面。這一切都在祈禱中有一定的功能，因為是整個人蒙召去分享整個的欽崇行動。有如一滴墨水落在吸水紙上，祈禱的行動應穩定地向外散發，由大腦的意識及理性的中心，直至祈禱擁抱我們自己的每一部分。

用技術的話來說，這表示我們蒙召要從第二階段上升到第三階段：即由「默想」到達「把思維持守心中的祈禱」。「心」(heart)在這個上下文中，是從閃族及聖經的意念去理解，而不是現代的西方意念，不僅指情緒及情感，而是人的整體。人心是我們身分的主要器官，是我們最內在的存有，「最深度及最真實的自我，除非透過犧牲、透過死亡，否則不能達到」³⁸。根據波里斯·維斯拉切夫 (Boris Vyshelavtsev)，人心「不只是意識的中心，也是潛意識的；不只是靈魂的中心，也是心神的；不只是心神的中心，也是身體的；不只是那可理解的中心，也是那不可理解的；簡言之，是絕對的中心」³⁹。這樣去理解，人心遠超過身體的一個物質器官；肉體的心臟是人無限精神潛能的外在標記，而人是以天主肖像 (image) 所造的受造物，蒙召要達致祂的模樣 (likeness)。

要完成這內在的旅程，以及獲得真正的祈禱，我們需要進入這「絕對的中心」，即是由理智下降到人心。更準確地說，我

³⁸ Richard Kehoe OP, "The Scripture as Word of God", *The Eastern Churches Quarterly* viii (1947), supplementary issue on "Tradition and Scripture", p. 78.

³⁹ 引用 John B. Dunlop, *Staretz Amvrosi: Model for Dostoevsky's Staretz Zossima* (Belmont, Mass.: Nordland Pub. Co., 1972), p. 22.

們蒙召不是由理智下降，而是**偕同**理智下降。目標不止是「心禱」，而是「**理智在心中的祈禱**」，因為我們明悟的不同形式，包括理性，都是天主的禮物，且是為服務祂而用，不是被拒絕。這份「**理智與人心的合一**」意味著我們墮落及分裂的人性得以重新合一，我們重獲原本的一體。心禱是回歸到樂園，墮落的反方向，重拾**原罪前的狀態**（*status ante peccatum*）。這表示它是個末世的事實、來世的保證及預告，是在這目前時代永遠不能完全及圓滿地實現的。

那些達到了某程度心禱（不論有多麼的不完美）的人，都開始了一個轉變，如前面所述：就是由「用力」到「自發」的祈禱，由「我誦念禱文」到「禱文自動誦念」，或更好說，是基督在我內誦念禱文。因為人心在靈修生活中有雙重重要性：人心是人的中心，也是天人相遇之點。它是自我認識的處所，在那裡可以看到真正的自己；也是自我超越的地方，在那裡我們明白到人性是天主聖三的宮殿；在那裡，肖像與原型（*the Archetype*）面對面相遇。在這個我們內心的「內在聖所」，我們找到存有的場所，如是者就跨越了受造及非受造之間的神秘邊界。瑪加里奧的《講道集》說：「在中心，有不可估計的深度……天主偕同天使在那裡；光明及生命在那裡；天國及宗徒、天上聖城及恩寵寶庫，所有東西都在那裡」⁴⁰。

那麼，心禱指明了一點，從「我的」行動、「我的」祈禱，

⁴⁰ *Hom. xv, 32 and xliii, 7, ed. Dörries/ Klostermann/ Kroeger (Berlin: De Gruyter, 1964), pp. 146, 289.*

明顯地成爲那另一位在我內不斷的工作。那不再是**向著**耶穌的祈禱，而是耶穌**自己**的祈禱。這份由「用力」到「自發」的祈禱轉變，在《俄羅斯朝聖者之旅》中很顯著地指出：「一天大清早，可以說是耶穌禱文把我喚醒」⁴¹。迄今，朝聖者都是在「誦念禱文」：現在，他發覺禱文「自己祈禱」，就算當他在睡眠時亦然，因爲在他內，禱文已經與天主的祈禱合一了。儘管如此，他並沒有認爲他已經獲致完全的心禱。

《俄羅斯朝聖者之旅》的讀者也許有個印象，就是這個轉變，由口禱轉到心禱，是很容易達成的，幾乎是機械及自動式的。看起來，朝聖者在數星期內，就達到自發的祈禱。這裡必須強調，他的經驗雖然不是唯一的⁴²，但都是個例外。更通常的是，心禱如果來的話，是在一輩子的苦修修煉之後。在耶穌禱文的初期，有個危險，就是我們很容易以爲我們從口禱轉入心禱中。我們也許會被誘導去想像我們已經達致無言的默禱，其實我們不是真的祈禱，只是陷入於一個空洞的昏昏欲睡或醒著睡的境界。爲避免它發生，靜修者傳統的師傅堅持在開始用

⁴¹ 《俄羅斯朝聖者之旅與朝聖者的再出發》，22 頁。

⁴² 阿陀斯山的西路安長老只實踐了耶穌禱文才三周，祈禱便下降到他的心，成了不斷的祈禱。他的傳記作者，Archimandrite Sofrony 正確地指出這是個「崇高及罕有的恩賜」：是到後來西路安神父才欣賞到這是多麼的不尋常（*The Undistorted Image*, p. 24）。進一步探討這問題，見 Kallistos Ware, “Pray without Ceasing: The Ideal of Continual Prayer in Eastern Monasticism”, *Eastern Churches Review* ii (1969), pp. 259-61.

耶穌禱文時，需要用力的功夫。他們強調把注意力集中於誦念文字本身是多麼重要，而不是對心禱有太高的野心。這裡是一位著名的阿陀斯山的靈修之父、新隱修團的若瑟長老（Geron Joseph of New Skete, +1959）的忠告：

「內在祈禱工作包括了強迫自己用口不斷誦念禱文，毫不間斷……只是留意文字『主耶穌，可憐我』……只是出聲的誦念禱文，沒有中斷……你所有的工夫必須集中於舌頭，直至你開始對禱文習慣。⁴³」

可見用口誦念文字的力量，是如何重要，這實在顯著。正如聖階梯若望告訴我們：「爭取要提高，或者，要把你的思想包容在你祈禱的文字之中」⁴⁴。不過，我們當然不會只是想著文字本身；我們常常意識到文字所呼求的耶穌本人。

如果當天主賞賜時，心禱是天主白白賞賜的恩物，隨祂旨意賜給的；這不是某些技倆的必然的效果。敘利亞人聖依撒格（St. Isaac of Nineveh，七世紀）強調這禮物的罕有性，他說：「一萬人也難以找到一位」會當得起這純禱的恩賜；他說：「論到超越純禱之上的奧秘，每一代人中也很難找到一人，接近這天主恩寵的認知」⁴⁵。一萬人才一位，或一代人才一位：這些警告十分嚴肅，但我們不應過度灰心。進入內在神國的路途，是為所

⁴³ *Ekphrasis monastikis empeirias* (Mount Athos: Monastery of Philotheou, 1979), pp. 25-28.

⁴⁴ *Ladder*, 28; PG 88, 1132C.

⁴⁵ *Mystic Treatises by Isaac of Nineveh*, tr. A. J. Wensinck (Amsterdam: Koninklijke Akademie van Wetenschappen, 1923), p. 113.

有人展開的；而所有人都可以在其上行走某些部分。在這個世代，經驗到內心深度奧秘的圓滿的人雖然不多，但很多人卻以更謙遜及間斷的方式，接收精神祈禱意義的真實瞥見。

身體技巧⁴⁶

此時，要探討一個有爭議性的題目：拜占庭靜修派的教導常被誤解，那就是有關身體在祈禱中的角色。有人說，心是我們存有的主要器官，是心思與物質的匯合點，是肉體的組成以及我們心理及精神結構等的中心。因為心有這雙重的幅度：同時是可見，又是不可見，所以心禱亦是身體的祈禱，也是靈魂的祈禱：只有包含身體的祈禱，才可以說是全人的祈禱。從聖經的觀點，人是一個身心靈的整體：不是一個被困在身體的靈魂尋求解脫，而是一個由兩者合成的整體。身體不是一個要克服的障礙，一塊要忽略的物質；身體在精神生活中有一個正面的角色，充滿能量，這能量能夠為祈禱工作而加以利用。

要協助身體的參與，也作為集中注意力的輔助，中世紀希臘阿陀斯山的靜修者發展了一套「身體技巧」(physical technique)。但這些身體技巧，只不過是附件、一個輔助而已，事實上證明對某些人有用，但不是為所有人都必須的。耶穌禱文可以在沒

⁴⁶ 編者按：原文這部分標題是 *Breathing Exercises*，但也討論有關耶穌禱文的 *physical technique*，因此譯文用了「身體技巧」這標題。再者，「身體技巧」的課題，在本書前一章已有詳細討論，由於篇幅關係，這部分只作了選擇性的簡單翻譯。

有任何運用身體的方法下，完全地實踐。巴拉瑪的聖額我略 (St. Gregory of Palamas, 1296~1359) 一方面認為運用身體方法是神學上可辯護的；但另一方面，他認為這些方法是次要的，主要是適合初學者⁴⁷。為他來說，正如為所有的靜修導師一樣，最主要的不是外在的控制呼吸，最重要的是那內在的、秘密的呼求主耶穌。

正教會作家在過去 150 年對身體的技巧，很少著墨。依納爵·伯朗千尼諾夫主教 (Bishop Ignatii Brianchaninov, 1807~67) 所給的忠告是很典型的：

「我們忠告可愛的弟兄，不要嘗試在他們內發展這種技巧，如果這種技巧不是自動揭示出來。不少人想透過經驗去學習，但因此傷害他們的肺部而一無所得。事件的本質在於心思與心神在祈禱中結合，而這是由於天主恩寵，按天主的旨意，假以時日而達成的。⁴⁸」

旅途的終結⁴⁹

耶穌禱文的目的是，正如所有的基督徒祈禱，就是使我們的祈禱，與耶穌大司祭在我們內所做的祈禱越來越一樣；也就是我們的生命與祂的生命越來越合一；就是我們的呼吸與祂那支

⁴⁷ *Triads in Defence of the Holy Hesychasts*, I, ii, 7, ed. J. Meyendorff, (Louvain: 1959), vol. i, p. 97.

⁴⁸ *The Arena: An Offering to Contemporary Monasticism*, tr. Archimandrite Lazarus (Madras: Diocesan Press, 1970), p. 84.

⁴⁹ 編者按：這一節的譯文也把原文作了部分省略。

撐宇宙的神聖呼吸合一。最終的目的，可以用希臘教父的術語說是「天主化」(theosis)，或「神化」。用布爾加哥夫總司鐸(Sergei Bulgakov)的話來說：「在人心中臨現的耶穌聖名，給予人天主化的力量」⁵⁰。聖亞大納修說：「聖言成了人，好讓我們能夠成爲天主」⁵¹。那按照本性是天主的那一位，取了我們人性，好讓我們人可以透過恩寵，分享祂的天主性，成爲「有分於天主性體的人」(伯後一4)。耶穌禱文，既然是向成了血肉的聖言呼求，是在我們內實現天主化奧蹟的一個極佳方法；人通過這路途，可以達到完全肖似天主的地步。

耶穌禱文能夠使我們與基督合一，幫助我們去分享天主聖三中的三位，彼此之間的內在寓居(perichoresis)。耶穌禱文越成爲我們的一部分，我們便越能進入愛的律動，進入那在父、子、聖神之間不斷翻來覆去的動力。敘利亞的聖依撒格就這份愛情，這樣美麗地描寫：

「愛情就是我們的主以象徵性說到的王國，祂對門徒們許諾他們會在王國中進食：『你們在我的國裡，一同在我的筵席上吃喝。』如果不吃愛情，那會吃什麼？……當我們抵達愛，我們抵達天主，而我們的旅途便完結：我們已越過，到了那在此世之外的島嶼，在那裡有父及子及神。

⁵⁰ Sergius Bulgakov, *The Orthodox Church* (London: Centenary, 1935), p. 170.

⁵¹ *De Incarnatione*, 54; in *On the Incarnation*, tr. Robert Thomson, CCL 258 (Louvain: 1965), p.51.

願光榮與權能歸於祂！⁵²」

在靜修的傳統，天主化的奧蹟常常都是以光的神視作為外在的描述。聖人在祈禱中看到的光，既不是理性中具有象徵意義的光，也不是感官中物質、受造的光。這光不亞於天主的神聖、非受造的光，那是在大博爾山上基督顯聖容時所散發的光芒，也將是祂在末日第二次來臨時，照耀全世界的光。這種光的神視，就是我們透過呼求聖名可以抵達的。

耶穌禱文促使顯聖容的光輝貫穿我們生活的每一角落。為《俄羅斯朝聖者之旅》的佚名作者，恆常地誦念耶穌禱文有兩個效果。首先，它改造了他與周遭物質受造物的關係，使一切都變得透明，改變成為天主臨在的聖事。他寫到：

「當我以心靈祈禱時，我周圍的一切都看來喜悅及美好。樹木、草、雀鳥、大地、空氣、光，都似乎在告訴我它們存在是為了人，它們見證天主對人的愛，一切都向天主祈禱，頌唱對祂的讚美。所以，我逐漸明白到《教父選集》所稱之為『對一切受造物語言的知識』……我感到對耶穌及對一切受造物在我內燃燒著的愛。⁵³」

其二，耶穌禱文不但改造朝聖者與物質世界的關係，也改造與其他人的關係：

「再一次，我重新開始我的遊蕩；但現在我不像以前的小心翼翼。呼求耶穌聖名使我的旅途喜悅。每一個人都

⁵² *Mystic Treatises*, tr. Wensinck, pp. 211-212.

⁵³ 《俄羅斯朝聖者之旅與朝聖者的再出發》，119~120 頁。

對我友善，猶如每一個人愛我。……如果有人害我，我會這樣想：『耶穌禱文是多麼甜美！』而那些傷害及憤怒等等就會溜走，我會統統忘記。⁵⁴」

「凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的」（瑪廿五 40）。耶穌禱文幫助我們在每一個人身上見到基督，在基督身上見到每一個人。

此外，誦念耶穌禱文時，我們絕非背向其他人，或否定天主的受造物，我們事實上是在肯定我們對近人的承擔，肯定我們對天主內眾人及一切事物價值的意識。沙洛夫的聖沙拉芬（St Seraphim of Sarov, 1759~1833）說：假如你尋得內在的平安，在你周圍的千萬人便會找到他們的救恩。

「祈禱是行動；實踐祈禱能使我們生活有高度的效率」⁵⁵。這為耶穌禱文是非常確實的，沒有其他禱文可以比得上。在正教會的修道發願儀式中，耶穌禱文格外被指示為隱修士的祈禱；但同時，它也是平信徒的祈禱，是已婚夫婦、醫生、心理醫師、社會工作者或公車售票員等的祈禱。正確地實踐，呼求聖名會帶領每一個人更認真投入自己固有的職責中，使每一個人都在行動中更有效率。這禱文不把他與別人隔絕，卻使他與別人連繫，促使他對別人的恐懼及焦慮具有前所未有的敏銳。耶穌禱文使每一個人都成為「為別的人」（man for others）、天主和平的活工具、修和的動力中心。

⁵⁴ 同上，25 頁。

⁵⁵ Tito Colliander, *The Way of the Ascetics*, p.71.

參考書目

- 劉鴻蔭、李偉平譯，《俄羅斯朝聖者之旅與朝聖者的再出發》，臺北：光啓文化，2005。
- 黃克鏞著，〈心禱——耶穌禱文〉，見《心靈流溢——禮儀以外的祈禱》，香港：香港教區禮儀委員會，2005，39~65頁。
- 盧德編譯，《聖山沙漠之夜——隱修導師談耶穌禱文》，臺北：上智，2003。
- Chariton of Valamo, Igumen, *The Art of Prayer: An Orthodox Anthology*, tr. E. Kadloubovsky and E.M. Palmer, London: Faber & Faber, 1966.
- Kadloubovsky, E. and G.E.H. Palmer, tr. *Writings from the Philokalia on Prayer of the Heart*, London: Faber and Faber, 1951.
- Ware, Kallistos, “The Origins of the Jesus Prayer: Diadochus, Gaza, Sinai,” in *The Study of Spirituality*, eds. C. Jones, G. Wainwright, E. Yarnold, Oxford: Oxford UP, 1986, pp. 175~184.

神聖的畫像

艾登·哈特 (Aidan Hart) 著；盧玫君 譯¹

何謂「神聖的圖像」？

對許多當代人而言，一提到「圖像」(icon) 這個字，人們便馬上聯想到電腦螢幕上出現的各種象徵圖案。只要按一下這些圖案，不消片刻就可獲得一大串的資料，或是實用的課程。也就是說，這些圖案不再只是一些供人欣賞的圖片，而是一把鑰匙，或一扇門，足以引領人通往儲存於電腦中的另一個世界。

但是，除非我們點閱這些圖像，那潛伏於其中的資訊，就不會來到我們眼前。這現象和神聖的圖像所能產生的效能，頗有異曲同工之妙。神聖的圖像不只是供人觀賞的圖畫，還帶領人進入天堂的那扇門，靠著它，人們可以晉謁寓居於天堂的諸

¹ 本文譯自：艾登·哈特 Aidan Hart 刊登於 <http://aidanharticons.com> 網站上的文章 Sacred Icons。作者 Aidan Hart (1957~)，英國文學學士，並取得英國語文教學文憑，是英國希臘正教聖像畫員及雕刻家，作品遍布世界 20 多個國家，他持續於其網站撰文介紹正教靈修、聖像畫、鑲嵌畫、木雕及石雕聖像等。承蒙作者同意把本文翻譯成中文，並收錄為本書的一章，謹此致謝。譯者盧玫君女士，美國明州聖若翰大學神學研究所碩士，主修修道靈修生活，亦是天主教全職聖像畫員，不定期開班授課，並於《天主教周報》及《見證雙月刊》中撰文介紹聖像畫。

位聖者。神聖的圖像是以特殊的風格，描繪基督、天主之母、衆天使和聖人聖女（icon 一詞出自希臘語，意思是某人的肖像）。所以，聖像畫是幫助我們藉由畫作，認識並與聖人聖女會面的媒介。聖像畫不只是供人欣賞的精美藝術品，它們其實是開向天堂的一扇窗。

這聽起來非常的奧妙，非常需要更進一步，且是更深入的解釋。經上說，我們「被如雲的證人所包圍」，以及基督徒來到了「永生天主之城，天上的耶路撒冷」（希十二1、22）；意思是說，當一小群人聚集一起朝拜天主，或一人獨自在家中祈禱，甚或開車前往公司的路途上，當人們祈禱時，其實是加入無法形容、美麗，且永不停歇的天上隊伍的崇拜。他們在天主及無數天使、諸聖人聖女的陪伴下祈禱。聖像畫所描繪的，就是這美麗聖城和其中的居民，他們協助我們感到自己就是，或者也可以是聖城中的一員。

聖像畫同時將那份與天主同在的美顯示給我們，天主自己就是這美的根源。在我所居住的隱廬附近（位於什羅普郡的荒山中），有一座小聖堂。聖堂四面的牆上佈滿了濕壁畫。畫中人物有來自世界各地的聖人：愛爾蘭聖博克（St. Patrick）、威爾斯聖達味、俄羅斯聖瑟拉芬、埃及聖安當，以及其他的許多聖人。天花板上則是繪有基督的聖像畫。我喜歡把祂想做是一闕美妙交響樂的總指揮，在祂四周圍繞的聖人們則是樂團中的樂手。當人們湊巧來到這裡參與禮儀時，其實並不是我們開始這禮儀，而是加入了那在天上、永不停歇的歌詠。

對於來訪的客人而言，有時就算是彪形大漢的卡車司機，在卸完十六袋的沙土後進到聖堂時，也會立刻感到自己像是走入了另一個世界。蜜蠟及乳香所釋放出來的甜美馨香、牆上聖像反射出來的一道道金光，以及那份平安，種種的元素都共同創造出一種足以使人靈平靜下來的氛圍，並且認出天主是「美」的天主，祂渴望每一個人都能居住在樂園裡。

許多訪客都說，不論是來到這座教堂，或其它充滿聖像的教堂中，他們總會有種回到家的感覺。的確，他們回到家了，因為我們之所以受造，為的就是生活在樂園裡。會有這種感受，多半來自於聖像畫本身。聖像畫向我們宣稱：在基督內，人們不會因死亡導致永遠的分離。所有聖像中，立於牆上，從四面八方環繞我們的聖人，在世上雖然死了，但在基督的奧體——教會——中，卻永存不朽。

聖像畫何時開始出現？

雖然現今在英國教會中並不常見到聖人的畫像；但是一開始並非如此。從初期教會的時代開始，我們就已經看到有關基督和祂的聖徒們的畫像。一直以來，英國境內絕大部分的教堂，都是色彩繽紛且充滿圖案的，直到亨利八世和克倫威爾時期，聖像畫才受到毀壞或遮蓋（維多利亞時代在破壞牆上或板子上的聖像，也是不遑多讓）。即使是貧窮落後的堂區，也都或多或少擁有一些畫作。我曾拜訪過十三世紀建築的教堂，在其中也見到以模板製作的花紋雕飾。就算是在這座貧窮的聖堂中，也繪有聖

多默·白凱（Thomas Beckett）的殉道事蹟。

西歐僅存最古老的家庭教會，正位於英國肯特郡的陸寧司東（Lullingstone）。這教會可溯源自第四世紀，牆上繪有信友（極可能是該家庭教會成員）高舉雙手祈禱的圖像。比這更早的例子，是羅馬地下墓穴。基督的圖像，一開始是以象徵的手法呈現，如善牧或奧菲斯²，或是用「耶穌、基督、兒子、天主的、救世主」這幾個希臘字的字首所拼成的「魚」這個希臘字，作為基督的代表。

到了第二世紀，開始有人描繪聖母和聖嬰。從第三世紀開始，出現埋葬在地下墓穴中的亡者高舉雙手祈禱的圖像，通常一旁加註「祝你平安」和「為我等祈」的字樣。可想而知，在東方也可找到和羅馬一樣的聖像畫。歷史學家優西比烏（Eusebius, 265~340）寫道：「我見到了許多救主基督或伯鐸、保祿的畫像，這些畫作至今仍一直被保存著」。如果按廣義的聖像畫（icon）而言，我們甚至可說早在舊約時代就已存在著聖像畫，因為在聖殿中，早已有身上有著六個翅膀的色辣芬像。

為什麼要有聖像畫？

主曆 720~787 年和 815~843 年間的這兩個時期，曾發生了大規模的基督宗教反聖像畫運動。歷史上稱這群反對聖像畫的人為 Iconoclasts，意思是「破壞聖像畫的人」。他們認為聖像

² Orpheus，希臘神祇，用音樂馴服野生動物且下降到陰間，解救了尤麗狄斯（Eurydice）。

畫和偶像無異，因此到處毀壞聖像。教會於第七次大公會議（787年）中，捍衛聖像畫，並說明敬禮聖像的理由如下：

1. 大公會議的教父們一致認同，因為基督是天主降生成人，具有真正的人的形體，因此能夠被描繪。如果說不該描繪基督的形體，那就是否定祂具有人的形體。大公會議文獻聲明：「聖像畫中的圖像，與聖經中的聖言，彼此互相同意。兩者同時強調降生成人的天主聖言是真實的，而非幻象」。只有在天主降生成人後，人們才可描繪祂的形像。如果在舊約時代描繪天主的形像，便是偶像崇拜，那樣便只是出於人的假想，是錯誤的形像。
2. 反對聖像畫的人認為，敬禮或親吻聖像是對物質的崇拜。但是遵照第四世紀大聖巴西略所言，教會曾說：「對聖像所表達的敬禮，已被轉化為對所描繪的聖者的敬禮」。如果你拿一張你所珍愛的人的照片給我，當我很珍惜它，把它裱框起來時，你會非常高興；但如果我把它揉成一團，扔到一邊，這時你會非常不悅。在照片和你的朋友之間，的確存在著某種連結；絕不是因為油墨和紙張相似你的朋友，而是在其上所乘載的是他或她的肖像。
3. 大公會議區分「崇拜」和「敬禮」；崇拜只可以針對天主，而敬禮則可運用在所有為我們帶來天主的人或物品上，這甚至包含了無生命的物質。聖像畫肯定天主所造的一切都好，包括無生命的物質，也能在靈性生活中產

生作用。大馬士革聖若望寫道：「我將不會停止對物質的敬禮，因為正是藉由物質，救恩才能臨於我身」。

4. 聖像畫是有力的教材。第七次大公會議談到：「文字是透過寫下的字母而得以宣講，聖像畫則是透過色彩而宣講和呈現」。沒有圖像，基督徒生活太容易變成只是一連串的道德規範和概念，而不是一份活生生的、與基督及聖者間的關係。伴隨著乳香的氣味、領聖體時嚐到的滋味，以及許許多多其他的事物，觸摸和看見聖像畫，協助我們所有的感官，好能完整地參與對天主的崇拜。

如何使用聖像畫？

便於攜帶的聖像畫被布置在教堂、家中、城市的拱門、交通工具上，甚至被穿戴在身上。無所不在的現象，顯示出所有地點、生活中的各個空間，都能是神聖的，甚或是只為天主而存在的地方。

正如所見，聖像畫不是供人欣賞，而是讓人敬禮的對象。在進入一座教堂時，正教基督徒會劃聖號，因為整座教堂本身，正是天堂的聖像畫。然後，他可能會買幾根蠟，更好是蜜蠟。一開始，在教堂主保的聖像前，劃二次聖號，並鞠躬至地，親吻聖像，之後再劃一次聖號。這麼做是要藉整個肢體，表達對存於聖像畫中的聖者的敬禮。他可能會點燃手中的一根蠟，將它放在這幅聖像畫的旁邊。點燃的蠟燭有許多功效：光芒和香味營造出祈禱氛圍，表達獻禮者對聖像中聖者的愛。蠟燭燃燒

時，能以一種神秘的方式，繼續不斷地為獻禮者獻上禱聲。接著，他還會敬禮基督以及天主之母的聖像；並在那裡也點燃蠟燭。

然而，並不是只有在聖堂中才有聖像；在虔誠信友的家中，也會指定一個特殊的角落，專為祈禱而設置。在那裡，在聖像畫旁，通常放有油燈、聖水、手持式香爐、聖經、祈禱書以及安排點燃蠟燭的角落。在俄羅斯境內，人們統稱這地方為「美麗的角落」。可說是屋內一顆溫暖的心，透過這角落，天堂的馨香能夠穿透生活的每個層面。

聖像畫是如何製作完成的？

既然從神學的角度來看，聖像畫是基督或聖者的肖像；聖像可以是鑲嵌畫、壁畫、浮雕，或者是較為常見的，畫在木板上的聖像畫。無論如何，當今人們提到聖像畫（icon）時，所想到的，一般都是畫在木板上的神聖畫像。這些易於攜帶的聖像畫，是如何製作完成的呢？

截至第八世紀止，大多數易於攜帶的聖像畫，是以熱熔蠟技法（encaustic）所完成的。將經熱熔過後的蠟與色粉調合後，在熱度尚未下降時，直接塗抹在木板上。有時候也會製作蛋汁混合液，這樣就可以在冷卻的狀態下使用蠟、油或蛋的混合物作畫。大多數以熱熔蠟技法所繪製的聖像畫，在破壞聖像畫運動中，都已破壞殆盡；倖存的畫作，大部分保存於西乃沙漠中的凱薩琳修道院。當時，破壞聖像畫者的勢力尚未深入到這座

修道院。

自第八世紀後，大部分的聖像畫都是以蛋彩繪製而成。蛋彩即由蛋黃和色粉混合，繪圖的步驟如下：於厚木板中央鑿出一塊凹面，四周有突起的框邊，在斯洛伐克語（斯洛伐克正教會語言）中，意思是「安全的避難所」。

所以，聖像畫可以說是諾厄的方舟；是將物質世界由已失序的生活所產生的混亂中，拯救出來。或者，也可形容它像似約櫃，是一個獨特的木匣，由天主命令梅瑟用金子包住而製成的。天主的光榮，透過約櫃顯示給以色列子民，正如同透過聖像畫，天主的榮耀和美麗，再次被呈現。

如有必要，在木板的背後樺接上細木條，為防止龜裂，同時也為預防木板可能在一整年中，因濕度造成變形，因而產生膨脹和收縮的可能。在紗布上塗上一、兩層動物膠（今日較常使用的是兔皮膠）。紗布的作用，是為使塗料能確實粘合在木板上。之後，才塗上塗料。由溫熱的兔皮膠混合入質地細緻的白色粉末，如今較常使用碳酸鈣。在古代，會在雪花石膏粉和不起化學作用的石膏灰泥（Sotile）中二選一。總共要塗上這種溫暖、液態的塗料十五層。乾燥後，可用刮除或磨砂的方式，使它平坦光滑。

接著就直接在板子上構圖或複印圖案。如果需要貼金箔，通常會選在這個階段施作，一般只在不需繪圖的區域貼金箔。有一種貼金技法，稱做油作安金法，只需要刷上貼金箔專用油，當油半乾時，直接安上金箔紙。另一種較為複雜的技法，稱作

水作安金法。這種作法適於拋光金箔面。程序上會先塗幾層混合好的動物膠與紅色陶土，稱之為膠土（bole）。之後，將塗層板面磨得非常細緻。在其上，分區點水，直至水分飽和為止，便可安金箔。當膠土區稍微乾燥且質地依舊柔軟時，用質地鬆軟的石塊，通常使用瑪瑙，來拋光或打磨金箔。

之後便可開始上色。將蛋黃與色粉混合。來自大地的色粉，最常見的有黃土、赭土、黃褐色土。也常利用石頭，通常是些色澤明亮的石頭，最常見的有天青石（Lapis lazuli）、石青（azurite）、孔雀石（malachite）。

黑色取自骨頭（古代使用象牙）、木頭或煤炭等，經過燃燒後取其黑色灰燼。手工萃取顏料是古代的一種工法。還包含銅綠（由酸和銅）、鉛的碳酸鹽（白色）、朱紅（明亮的紅色、水銀、硫黃）、埃及礦石（藍）。有機或從植物萃取而成的顏料，在使用上並不能保持永不褪色。

通常，著色時先上深色區域。在這些色塊之上，顏色逐步加亮，作畫區域則遞減。如此看來，聖像畫員所畫的並非陰影（如同許多自然畫派的作法），而是畫光。雖然，聖像畫員作畫時，由黑暗與死亡開始，其結束卻在於光明與復活。臉部描繪是最後階段。之後，將完成的聖像畫交由神父祝聖，並接受眾人的敬禮。大約經過一年後，這個作品已準備就緒，可以上油保護畫作。保護油的成份，傳統上使用松脂（mastic 或 dammar），或混合亞麻籽油和催乾劑。

傳統與根源

聖像畫在哪些範圍下，必須不作更動地、根據範本而寫？又在甚麼情形下，也可以一點一滴地，因地或因人而異呢？

甚麼是聖像畫中永恆固定的元素？舉例來說，伯鐸宗徒必須看起來像他，或至少根據傳統所認定的伯鐸的長相來寫聖像才行。我們已討論過，聖像畫不用明暗法表示：如果將聖者的臉以黑暗陰影呈現，就遠離了事實。因為聖者已成為有如太陽般閃耀，且居住在他內的天主的光芒。和許多當代畫家不同，聖像畫員的目標，並不在彰顯自我，而是為替觀賞聖像畫者呈現出畫中人物或奧蹟的美和神聖性。

但是，如果有三位技巧相當的畫員同時繪製同一幅聖像畫時，其結果必定會有所出入。這就是聖像畫傳統。在聖像畫中，因著目的和功能的區別，所作的修改或調整，可視為合理、合法的。以下就以基督顯聖容這幅畫來分析，在同一幅聖像畫中，可能出現這麼多的相異處。事實證明，之所以可以用五十年份來區隔不同時期的聖像畫，並且能辨認哪些是出自某個特定省份或城鎮，全是因為傳統本來就是活的，而不只是照本宣科地寫聖像而已。

聖像畫風格

我們發現，聖像畫所描繪的和我們眼前所看到的，常常並非完全一致。建築物的透視法和照片中所見的，就有明顯的差異。畫中人們的眼睛的常常被放大、鼻子拉長、陰影不夠深刻；

而且每件事物看起來都比實際生活中的誇大。因此，許多西方人對聖像畫的第一印象常常是：原始、未完成及幼稚的。但事實真是這樣嗎？聖像畫是否有它必須自成一格的道理？

聖像畫所描繪的，不單只是外表所看到的，而是反映出某些不可見的、靈性上的真理。事實上，所有美好的藝術無不如此。一位優良的聖像畫員，常會單純或微妙地強調某些特定的元素，以此而帶出描繪對象的特質。以下僅由許多技法中，提出聖像畫的部分傳統，通常這些技法被用來呈現出靈性的世界。

光：在聖像畫中，找不到非常明顯的光和陰影，即明暗的對比（美術術語 *chiaroscuro*）。因為天主的光在人內，是由內而外發散出來的。同時，聖像畫所顯示的是聖者在天堂所享有的榮耀，在那裡不需要太陽，因為天主自己就是他們的光。祂的榮耀充滿萬物，所以陰影在那裡無法立足。

反透視法：聖像畫運用許多不同的透視法。每種都反映出一種靈性的真理。在反透視法的運用中，建築物的線條不會交會在畫中地平面的某處，而是在我們的身上。這種作法，把我們也涵蓋到畫中。正教的讚美詩很清楚地說明這表示過去的神聖事件，依然在我們今天的生活中進行：「今天基督誕生了，他們將說：『今天基督復活了』讓我加入天使的行列，讚頌祂在第三日復活了！」

平淡無奇：聖像畫並不設法營造巨大深沉的情愫。聖像畫使用許多反白和透視法，藉以肯定物質世界的真實及美好，並且這些都是靈性生活中的一部分。可是，呈現這些事物的手法，

看來都比寫實的手法還要令人感到平淡無奇。爲什麼會這樣呢？這是爲幫助我們越過聖像畫，直接會晤畫中的聖者或奧蹟。聖像畫的目的，不在於取代所描繪的對象，而是爲了帶領我們，進入和他們之間的那份對談。這就解釋了，爲什麼不會以態像作爲作畫的準則了。

平淡無奇還給了畫員極大的自由，畫中人物可以根據靈性的重要次序作安排，而不強調畫中 3D 的立體位置。舉例來說，耶穌誕生這幅畫中經常出現三組人物：來自天上的天使被安排在最頂端；底部則是正要入浴的新生嬰孩基督；旁邊是神情沮喪的若瑟，他正質疑著童貞生子的可能性。這較低一層所描述的，是世人所處的世界。畫的中央，我們看到另一組人：小耶穌和祂的母親。透過基督——通過童貞瑪利亞而成爲人——天上人間合而爲一。如果只是按照寫實的規律呈現這一幕，必不能表達出這富有象徵意涵的安排。

多重透視法：有時，建築物由左至右，由上至下，同時存在。這幫助我們從天主的角度，以及它們的原貌來觀看，而不只是從它們出現在我們視線的角度來觀看；那樣，無論在時間或空間上，都會受限。這種觀念使得在傳統上，同一幅畫中相同的人物，不只畫一位，就好比在耶穌誕生的畫中我們所看到的一樣。

解剖學：人物的眼睛和鼻子尺寸，經常被放大，鼻樑特別狹長。這是爲了顯示默觀天主的聖者經常專注傾聽上主的話、鼻子所呼吸的是天堂馨香。另一方面，嘴型比一般略小，聖者

的體形看來較保守而不誇張。既然在他們內，充滿天主的大能和慈愛，聖者不必藉由多言或多做甚麼，來激發大量的善。

在聖者的表情中，混合著喜樂和悲傷。無論我們處在喜樂或悲傷中，都能感受到聖者與我們同在，就如同弟兄姐妹一般，他們和我們站在一起，與樂者同樂，與憂者同憂。

象徵主義：用色的指導原則有二，其一是象徵主義。以救主基督為例，紅棕色外氅代表祂的人性，藍色服裝代表天主性。童貞瑪利亞的外袍常是紅棕色的，對此，我們不需感到驚奇。因為，基督正是經由她取得了肉身。殉道者的外衣往往是朱紅色，象徵所灑的鮮血；以及經由自我犧牲所進入的豐富而永恆的生命。

另一用色指導原則，在於和諧與光明。雖然從死亡的角度看，聖者不可避免地必須經歷痛苦與戰鬥；然而，從與天主同在的生活著眼，則是在這一切之上，充滿著喜樂和平安。這就反應在畫中所使用的顏色上：通常選用暖色系，這兩種顏色彼此互相呼應，就像在一首交響樂中一再重複出現的旋律。

在俄羅斯傳統中，特別能看到薄塗顏料的上色技法。這麼作，會讓光線穿透色層，映照在白色的畫板上，之後再反射出來。這樣看起來的光，就像是出自聖像畫內部。

自然界元素：聖像畫告訴我們神蹟才是自然的；或者說，自然已經回歸到在原始樂園中的狀態。山脈齊向創造它們的基督敬禮；樹上長滿果子和樹葉，就像在伊甸園中的實況。當描寫地面上的動、植物時，旨在描述它們純淨的本質、簡化的樣

貌，而非注重所有的細節。

服飾：衣服上的摺痕和一般所看到的不同。雖然摺疊處是按照身體體形的變化而定，但為表達身體和服飾不僅只是物質，而是已被聖神所改造，或可說是被聖神所滿全（saturated）的。在完成光的上色階段（有時用純白色）後，衣服的部分就算完成了。這些摺痕上的線條看起來和諧而絲毫沒有違和之處。

經上說：當基督轉變容貌時「祂的容貌發光，好似太陽，祂的衣服潔白如光」（瑪十七 2）。這表示物質和靈性世界並不彼此分離，而是可以互相成為對方的一部分。

聖像畫研究案例

聖像畫並不隱藏真理和神秘的事理，只把它保留給神學家們知道。聖像畫可藉聖經或正教編寫的讚美詩得到詮釋，或用它來解釋聖經中的故事和讚美詩，這些詩篇富含神學和靈性上的洞見。舉例來說，當信友走進教堂，參與耶穌顯聖容禮儀時，他們不只能看到聖像畫，還能聽到專門為此慶節編寫的讚美詩；彼此間的詮釋可說是相得益彰。現在就讓我們一起欣賞幾幅聖像畫，看看我們可從中學到甚麼？

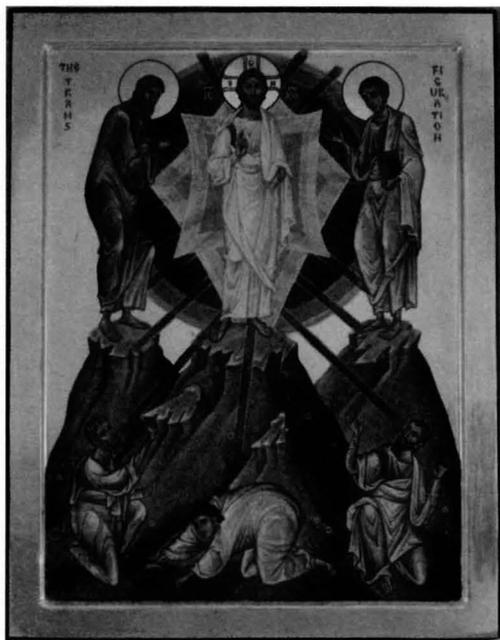
圖例一：耶穌顯聖容



(俄羅斯，諾夫哥羅德學院，十六世紀，164x123 公分。照片出處：
倫敦聖殿藝廊，熱誠提供)

這幅畫描繪福音記載，基督帶著三位鍾愛的門徒：伯鐸、雅格和若望上山；在那裡，耶穌在他們面前改變了容貌。梅瑟和先知厄里亞也和祂在一起。門徒們都因那道光而睜不開眼，因此都慌亂地跌倒在地。同時，畫中也呈現出基督和門徒們一同上山和下山的情景。

圖例二：基督顯聖容



(英國, 1999 年)

這幅畫與上一幅作比較，可看出聖像畫傳統中的持續不變，以及所產生的些微變化。在這幅比較現代的畫中，聖像畫員將色盤中的顏色，維持在銀綠色和灰色之間。如此，他希望強調來自基督的那道光，乃是天主非受造的光，這光滲透和支撐著整個宇宙。換句話說，聖像畫強調天人合一的可能性。俄羅斯聖像畫為了表達兩造之間的對比，讓每位人物穿上不同顏色的外氅。這在說明一個同等重要的現象，那就是人與天主的合一，是在保有其個別獨特性的前提之下。為了回應當代過分強調行動和活動的現象，當代聖像畫員使用更早更單純的範

本，刪除掉多餘的人物，而只留下六個人。為保留靜謐的天上人物與地上這些受驚嚇的門徒之間的強烈對比，不得不做留下六個人的選擇。這兩種詮釋，都按照聖像畫聖統進行，兩幅畫都忠於該神聖事件，這是無論經過多少時日也不會被改變的。

圖例三：聖門/榮耀之門

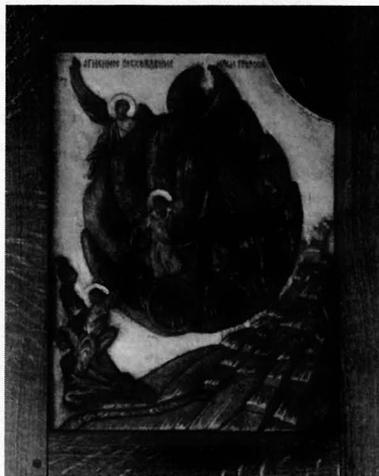


(俄羅斯，洛斯托夫—蘇茲達學院，十六世紀，157x67 公分；照片出處：倫敦聖殿藝廊，熱誠提供)

每座正教教堂在聖所與會眾席之間，都做了區隔，稱之為聖幃或聖像畫屏。這道隔板代表分隔兩處的天堂，也代表我們所身處的地堂；它也表示通過基督，雙方得以合一。聖像畫屏因此同時是牆也是門。屏風中間的這道門稱為榮耀之門。門的左右兩側，分別為榮受尊崇的救主基督和天主之母的聖像畫。傳統上，這扇門上的繪圖，可有三個選擇：聖母領報（天使加俾額爾顯現給聖母）、寫過兩套正教會禮儀書的金口若望和巴西略，以及四部福音的作者。圖中描繪的是前兩項。

在天使加俾額爾和天主之母身後的建築物中，可清楚看出前面提過的有關透視法的一些做法。

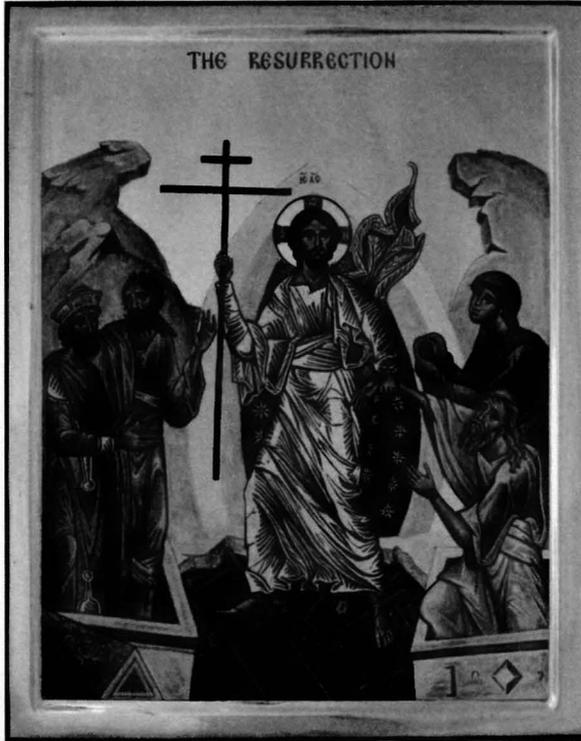
圖例四：先知厄里亞



（俄羅斯北部，十六世紀，58x47 公分，照片：瑪達·威廉斯－艾文，熱誠提供）

厄里亞搭著火馬車直接被提升天（列下二 1~12）。在他升天後，一直陪伴在身旁的門徒厄里叟，拾起師傅的外氈，並得到先知兩倍的神能，得以和他的師父一樣行奇蹟。

圖例五：耶穌復活

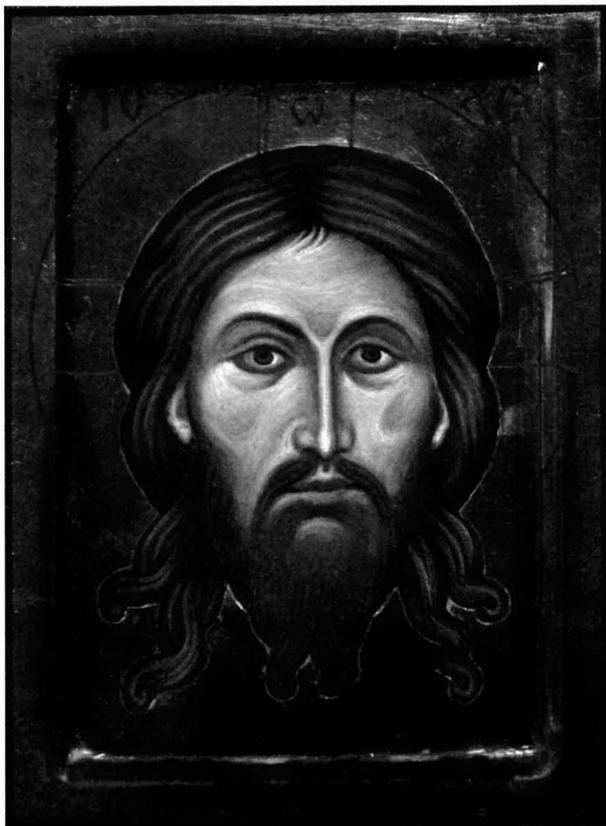


（俄羅斯，十七世紀，45.5x34 公分，照片：瑪達·威廉斯－艾文，熱誠提供）

基督復活是深不可測的神蹟，因此並不直接描繪這項奧蹟（雖然有些後來的聖像畫，的確描繪出基督從墳墓中出來，手上拿著旗幟！）反之，聖像畫所描繪的，是祂「翻遍陰府」的一幕。當身為人

的基督死亡後，身爲天主的袍，下降到陰府，將所有義人，自陰府的網綁中解救出來。在此，聖像畫描繪亞當與厄娃，梅瑟站在左邊，還有達味聖王和撒羅滿站在右邊。陰府大門被踏碎在基督的腳下。

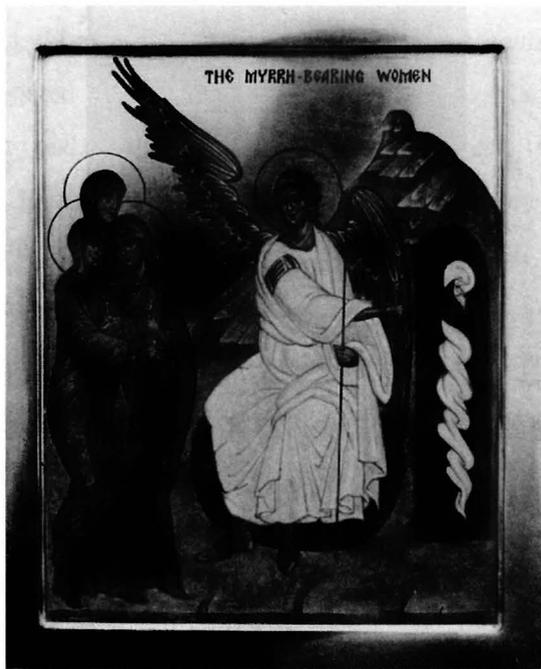
圖例六：聖容面紗



(俄羅斯，1800年，38x31.5公分，照片：瑪達·威廉斯－艾文，熱誠提供)

這類型的聖像畫，又稱作「非人手所繪」和「物洛尼加」，希臘文原意是「真實的肖像」。這幅畫的神學基礎在於：基督身為天主，是天父完美的肖像。祂的生命的肇生，並非由人間父親代勞。換句話說，這幅畫再次肯定，所有神聖肖像的來源，出自降生成人的奧蹟，天主成了有血肉的人。在一個傳說中，表達了這項真理，基督在一塊布上，奇蹟地留下了祂的聖容，並將這塊布送給艾迪撒國王阿巴格。這個故事就是啓發畫員繪出這幅聖像的來源。

圖例七：攜帶沒藥的婦女



(英國，1999年)

這幅畫仿自十五世紀莫斯科的一幅畫。三位基督的女門徒來到墳墓前，為給基督的聖屍傅抹沒藥；但有一位天主的使者自天而降，顯現給她們，並滾開了洞口的大石頭。天使告訴她們，基督已自死者中復活了。福音中的這段話，告訴我們天使的顯現像閃電，他的衣服潔白如雪。

圖例八：新殉道聖人伊利莎白



(1999年，英國)

新殉道聖人伊莉莎白於1918年在俄羅斯致命。她是維多利亞皇后的德裔孫女，也是最後一任沙皇的姐妹。在她的丈夫被暗殺之後，她進入修道院成為修女，並且創立了聖瑪爾大與瑪利亞修院。由於有關聖人的照片隨手可得，因而繪製類似的聖像畫時，其挑戰在於：一方面要抓住聖人的神韻；但另一方面，還要傳達出隱藏於其內的，聖者內在的生命。

參考書目

- 聖約翰修道院修女們著，《您對聖像畫有何了解？》，台北：台灣基督正教會，2006。
- 聶書嵐 (Solrunn Nes) 著，盧玫君譯，《神祕的聖像畫：Icon的技法與意涵》，台北：光啓文化，2011。
- 徐鳳林著，《東正教聖像史》，北京：北京大學，2012。
- Muzj, Maria Giovanna. *Transfiguration: Introduction to the Contemplation of Icons*. Translated by Kenneth D. Whitehead. Boston, MA: St. Paul Books & Media, 1987.
- Ouspensky, Leonid & Lossky, Vladimir. *The Meaning of Icons*. Translated by G. E. H. Palmer & E. Kadloubovsky. Crestwood, NY: St. Vladimir's Seminary Press, 1982.
- Sendler, Egon S.J.. *The Icon Image of the Invisible*. Translated by Fr. Steven Bigham. Crestwood, NY: St. Vladimir's Seminary Press, 1988.
- Tradigo, Alfredo. *Icons and Saints of the Eastern Orthodox Church*. Translated by Stephen Sartarelli. Los Angeles, CA: Getty Publications, 2006.

信義宗的靈修傳統

陳冠賢¹

前 言

無論是以馬丁路德 (Martin Luther, 1483~1546) 發表《九十五條論綱》(*Ninety-Five Theses*) 的 1517 年, 或是墨蘭頓 (Philipp Melancthon, 1497~1560) 宣讀《奧斯堡信條》(*Augsburg Confession*) 的 1530 年, 做為信義宗教會誕生的年份, 信義宗教會距今都有將近五百年的歷史, 在基督新教中, 可說是格外資深。雖然, 信義宗教會是自天主教會而出, 另行發展, 但信義宗仍堅持並肯定自身之信仰傳承乃是承襲自大公教會。

另一方面, 隨著信義宗教會於不同時期及地區的發展, 各信義宗群體也藉由與其他宗派對話及交流, 而逐漸形成信義宗教會內各式的次傳統, 包括禮儀和靈修。因此, 要全面詳盡地介紹信義宗靈修傳統, 實屬不易。本文首先, 將介紹信義宗不同時期主要的靈修發展及其貢獻; 其次, 將針對信義宗靈修觀

¹ 本文作者: 陳冠賢牧師, 香港信義宗神學院博士候選人, 主修系統神學, 論文研究主題為「馬丁路德的三一創造神學」。現職中華信義神學院儲備師資兼教務長, 主授路德神學、系統神學等。曾發表〈藉信而立: 路德問答中的人觀〉、〈當傳統與新興相遇: 台灣信義宗教會青年崇拜事工初探〉等專文。

的核心與基礎加以探討；最後，則是說明信義宗靈修實踐的主要途徑。

一、歷史回顧

(一) 源起：路德與信義宗信條

論及信義宗的靈修傳統，首先要自路德²追溯起。一般而言，對路德在十六世紀所引發之改革運動（Reformation movement）的焦點，經常是強調他在教義或神學方面的改革；然而，誠如Hendrix所指出：「路德所引發之改革，也具備靈修改革之意圖」³。在中世紀靈修傳統中成長並受薰陶的路德，不僅是在改革運動之前，以各樣方式，例如：禁食、獨處、悔罪等進行靈修操練，同時，在其一生中，依舊保持許多傳統的靈修操練，例如：私人認罪和宣赦（private confession and absolution）禮儀⁴。

然而，路德並非只是承襲既有之靈修傳統，他也對之提出批判與改革。首先，他強調靈修首要的是本質，而非所使用之形式，並且這本質就是「藉上帝聖道與聖靈而得之新生」⁵。在解釋《約翰福音》十五5：「因為離了我，你們就不能做什麼」

² 有關路德的靈修觀，除了本書廿三章〈馬丁路德的靈修觀〉外，亦參羅永光，〈*Spiritualitas*—馬丁路德的另一改革〉《山道期刊》廿九期（2012），63~83頁。

³ Scott Hendrix, "Martin Luther's Reformation of Spirituality", *Lutheran Quarterly*, XIII (1999): 250.

⁴ 羅永光，〈*Spiritualitas*—馬丁路德的另一改革〉，66頁。

⁵ LW 24: 227.

時，他指出因為屬靈生命是在「基督裡的」生命⁶，是上主藉著聖道和聖靈所成就的，所以人試圖採取的任何方式，在上主面前都毫無功效⁷。在新生之後，諸如「認信福音、慈愛行爲、順服、忍耐及貞潔等」，則會自然產生⁸。同時，路德也並未全然否定傳統之靈修操練方式的價值，例如，他仍肯定禁食是基督徒領受聖餐前之「良好的外表訓練」⁹。

其次，他強調聖靈乃是靈修中不可或缺的角色，因為基督徒的新生命乃是來自於聖靈之工。他說：「當我受洗或被福音所轉化，聖靈就在當中。祂將我如黏土拿起，使我成為新的創造，並賦予我截然不同的心思與意念，就是對上帝的真知識，和真誠信靠祂的恩典」¹⁰。因此，對路德而言，「沒有聖靈的作爲，就沒有在基督裡的靈性生命」¹¹。

第三，路德強調神學與靈修之緊密不可分，他不僅以神學做爲靈修實踐的基礎，同時也以靈修方法：禱告（*oratio*）、深思（*meditatio*）和憂虞（*tentatio*/Anfechtung）爲神學研究的方法¹²。最後，路德強調靈修不是一種爲己（*pro me*）的刻苦操練，而是

⁶ LW 24: 230.

⁷ LW 24: 228~229.

⁸ LW 24: 227.

⁹ 《協同書：基督教信義宗教會信條》（李天德譯，香港：香港路德會文字部，2001），305頁。（以下簡寫爲《協同書》）

¹⁰ LW 24:226.

¹¹ Scott Hendrix, "Martin Luther's Reformation of Spirituality", p.260.

¹² 羅永光，〈*Spiritualitas*—馬丁路德的另一改革〉，70~71頁。

本於福音為鄰舍 (*pro vicinis*) 的每日生活。路德指出，基督徒的生活方式，乃是藉著福音，也就是基督外加給我們的義 (*alien righteousness*) 而產生的，這生活方式就是「恨自己、愛鄰人、不為自己謀利，只為他人造福……痛恨自我，毫不為己，把肉體和邪情私慾同釘在十字架上」¹³。

此外，信義宗教會一向強調自己為認信教會 (*confessional church*)；而信義宗教會也藉由信條，來描述其身分與樣貌。雖然信義宗信條本身並未直接提供靈修觀方面的論述，但信條仍然是信義宗靈修傳統發展過程中不可或缺的資源。信義宗信條，在以下兩方面對信義宗靈修產生影響：

1. 藉信稱義 (*justification by faith*) 乃是靈修的核心

對信義宗教會而言，罪人因信靠耶穌基督而被上帝稱為義，乃是首先和主要的條款¹⁴，而稱義不僅應當與重生、更新、成聖、愛、德行與善工等加以明確分別¹⁵，並且「亦須保留信心與善行間的適當次序，正如要保存稱義與更新或成聖之間的次序。因為善行不行在信心之前，成聖也不行在稱義之先」¹⁶。因此信義宗信條，明確地肯定並堅持稱義乃是靈修的核心。

¹³ *LW* 31: 300.

¹⁴ 《協同書》，243 頁。

¹⁵ 《協同書》，492~498 頁。

¹⁶ 《協同書》，496 頁。

2. 在靈修中正確地分辨及使用律法與福音

信義宗信條不僅未廢除認罪信條肯定信徒經常認罪與悔改的重要性¹⁷，並強調這乃是透過上帝律法的主要作用而達成¹⁸。同時信義宗信條也強調，認罪悔改的信徒必須相信「安慰人恩典應許的福音」，因為「何處單獨實行律法的職務，而未添上福音，何處便只有死亡和地獄」¹⁹。同時，教會也必須宣講教導律法與福音，並彼此區別²⁰。而信義宗信條也列舉出福音「在對抗罪上，為我們提供勸勉和幫助」的五項途徑，分別是：宣講赦罪、洗禮、聖餐、鑰匙權和信徒彼此的團契和安慰²¹。就信義宗信條而言，律法和福音勾畫出基督徒生命的模式。因此，正確地分辨及使用律法與福音，不僅是信義宗神學的基本原則，同時也是信義宗靈修實踐中所不可或缺的。

（二）分流與交織：信義宗正統派與信義宗敬虔派

在路德辭世之後，信義宗教會內部首先遭遇一連串教義爭論，直到 1580 年簽署協同式（Formula of Concord）後，便步入以捍衛正確教義為主軸的信義宗正統派（Lutheran Orthodoxy）時期。正統派主張牧職教育應當重視純正教義，並應據此與其他神學立場辯駁，以致於當時許多牧者的宣講，與信徒日常生活難以

¹⁷ 《協同書》，29~30、41~42 頁。

¹⁸ 《協同書》，253 頁。

¹⁹ 《協同書》，254 頁。

²⁰ 《協同書》，506 頁。

²¹ 《協同書》，259 頁。

相關。由於教會領袖過於強調捍衛純正教義，也間接造成十六世紀後期信義宗教會靈修生活真空的窘境²²。此外，身為信義宗教會成員之領地諸侯，對於教會參與社會秩序之熱衷程度，遠過於靈修生活²³，也反映出當時靈性萎縮之跡象。然而，在正統時期仍然有深度靈修生活的記號。

事實上，從改革運動初始，新教牧職人員就已察覺為教會信徒提供實用信仰教導書籍之需要。有鑑於中世紀的靈修著作未必適合信義宗教會信徒，因此信義宗作者開始增添講章、詩歌、要理問答、禱告文集、認罪手冊、簡單聖經釋義等。雖然信義宗教會此階段由正統派所主導，但所形成之靈修觀，卻明顯地受到信義宗神學以外的資源所影響²⁴。默勒（Martin Moller, 1547~1606）和普雷托留斯（Stephen Praetorius, 1536~1604）是首先採納中世紀密契靈修資源的信義宗作家。

默勒於 1584 年所出版的靈修文集，其中選錄奧古斯丁、伯納德（St. Bernard of Clairvaux, ca. 1090~1153）和陶勒（John Tauler, ca. 1300~1360）等人的著作，他也將中世紀拉丁文詩歌翻譯為德語，

²² Eric Lund, "Protestant Spirituality: Orthodoxy and Piety in Modernity", in *Christian Spirituality III: Post-Reformation and Modern*, ed. by Louis Dupré and Don E. Saliers (New York: Crossroad, 1989), p.218.

²³ Bradley Hanson, *Grace that Frees: the Lutheran Tradition* (Maryknoll, NY: Orbis, 2004), p.28.

²⁴ Eric Lund, "Protestant Spirituality: Orthodoxy and Piety in Modernity", p.221.

以供信義宗教會崇拜使用。默勒確信：救恩不僅是與上主和好，他也描述基督如何實際內住於信徒心中，使信徒成為上主真正的聖殿²⁵。普雷托留斯則是寫過八十篇靈性教化小冊，後來集結以《靈修寶盒》（*The Spiritual Treasurechest*）出版。他相信基督徒透過洗禮，就成了神性的分享者（彼後一 4），並且也一再強調，救恩使基督徒成為擁有能力活出德行生活的新受造者²⁶。

身為信義宗教會牧師的尼可萊（Philip Nicolai, 1556~1608），同時也是詩人及作曲家。他不僅承襲正統派之特色，發表多篇著作反駁天主教及改革宗神學，同時在其著作《喜樂之鏡》（*Mirror of Joy*）中，致力於勸勉信徒實踐聖潔生活。尼可萊為了幫助一般信徒瞭解救恩之序（*ordo salutis*），他將靈性成長與一般生育成長過程相比擬，強調信徒透過日常生活使靈性成長，正如同嬰孩在子宮內成長，直到他 / 她出生進入永生²⁷。此外，他也使用密契主義的婚禮式語言來描寫與上主聯合，並且這些內容也表現在他所創作的聖詩之中²⁸。

堪稱敬虔派之先驅的阿恩特（Johann Arndt, 1555~1621），與尼可萊同為信義宗正統派時期之牧師，但卻極少關注教義論辯，而是集中於信徒靈性成長的需要。他所著之《真基督教》（*Wahres Christentum*）在當時廣為流傳，影響極其深遠，包括正統派領袖

²⁵ *ibid.*, p.222.

²⁶ *ibid.*

²⁷ *ibid.*

²⁸ *ibid.*, p.223.

格哈德 (Johann Gerhard, 1582~1637) 都深受其影響。對阿恩特而言，真正的基督教就是具備敬虔主動生命之真實的信心，亦即在敬虔生活中流露出「基督為中心」信仰²⁹。雖然阿恩特本身不是密契主義者，但他在《真基督教》一書中，卻是基於信義宗信條的立場，去運用密契主義著作內容，並將其中有關神人合作 (synergism) 的觀念加以去除³⁰。

而深受阿恩特影響之格哈德，雖然身為信義宗正統派領袖，但除了神學著作之外，他也曾寫出極為暢銷之靈修著作：《神聖默思》(Sacred Meditation)。其他的靈修著作，包括穆勒 (Heinrich Müller, 1631~1675) 的《更新重振的屬靈時刻》(Spiritual Hour of Refreshment) 和司克里福 (Christian Scriver, 1629~1693) 所著之《靈魂珍寶》(Seelenschatz)。此書不僅在當時歐洲信義宗教會中被廣泛地閱讀，並且與《真基督教》曾是眾多信義宗信徒家庭崇拜中不可或缺的一部分³¹。

除了靈修著作之外，此時期也產生許多聖詩及宗教音樂的創作，葛哈德 (Paul Gerhard, 1606~76) 乃是此一時期極為重要的貢獻者。現存葛哈德創作的聖詩及詩共有 139 首，他所創作的聖

²⁹ Johannes Wallmann, "Johann Arndt (1555~1621)", in *The Pietist Theologians* (ed. by Carter Lindberg, Malden, MA: Blackwell, 2005), p.27; Bradley Hanson, *Grace That Frees*, p.28.

³⁰ Johannes Wallmann, "Johann Arndt (1555~1621)", p.31.

³¹ Bengt Hoffman, "Lutheran Spirituality", in *Spirituality Traditions for the Contemporary Church* (ed. by Robin Mass & Gabriel O'Donnel, Nashville, TN: Abingdon, 1990), p.156.

詩包括禮儀年、教會生活及信徒日常生活三類。葛哈德在其聖詩創作中，表達出對聖經之重視（特別是《詩篇》），其中也呈現信義宗正統派的教義特色。此外，葛哈德也在其聖詩中使用密契主義傳統資源，例如，他採用了中世紀拉丁詩歌內容，創作了七首大齋期聖詩。

雖然自十六世紀末起，信義宗教會為正統派所主導，但經過三十年戰爭（1618~1648）之後，在信義宗區域中的許多人（特別是平信徒）開始向領地諸侯及教會領袖發洩不滿情緒，抱怨信義宗主義已經變成「頭腦的宗教」，而非「心靈的宗教」。他們要求更好的宣講，而不是正統派牧者的自負式言論。當時的信義宗牧師施本爾（Philipp Jakob Spener, 1635~1705），則展開以回歸基督福音之簡明為訴求的復興運動。

施本爾曾就讀史特拉斯堡大學（Strasbourg University），受業於史密特（Johann Schmidt, 1594~1658）、丹豪爾（Johann Conrad Dannhauer, 1603~1666）及司密特（Sebastian Schmidt, 1617~1696）等信義宗正統派神學家，並深受他們的學術及敬虔生命所影響³²。畢業後，他一面四處旅行，同時也關切當時道德低落的狀況。1666年，他受召擔任法蘭克福（Frankfurt am Main）之信義宗教會牧師。他除了熱切地利用主日午後，教導孩童要理問答，同時也在牧師宿舍中召聚小組，推廣有力的基督徒生活，並稱之為「敬虔會」

³² K. James Stein, "Philipp Jakob Spener (1635~1705)", in *The Pietist Theologians* (ed. by Carter Lindberg, Malden, MA: Blackwell, 2005), p.84.

(*collegia pietatis*)，甚至在當時有人稱他為「全日耳曼的靈修導師」(the spiritual counselor of all Germany)³³。1675年他為阿恩特之講章集出版撰寫序言，後來以《敬虔的渴望》(*Pia Desideria*)發行。書中，他所提出關於靈修操練的主張包括³⁴：

1. 更多使用聖經；
2. 強調信徒對他人之靈性關顧的責任；
3. 愛的重要性高於神學知識；
4. 以更仁慈的態度面對宗教爭論。

雖然施本爾所引領之運動受到正統派的反對，並戲謔地冠以「敬虔派」稱號，但此一運動卻是極為風行，並且在當時新設立的哈勒大學(University of Halle)中建立了學術中心。施本爾的後繼者富朗開(August Hermann Francke, 1663~1727)，本身即為哈勒大學的神學教授，但他重視信徒靈修生活甚於神學思辨。他要求信徒積極投身信仰之中，教導他們要與罪爭戰，並要為重生之生命付出身體及心理上的代價，例如避免跳舞、宴會、玩紙牌等娛樂活動。除此之外，他也興辦孤兒院、設立宣教機構及學校，並創立第一所信義宗聖經公會等，具體實踐信仰。

十八世紀信義宗敬虔運動也有其他的發展，尤其是親岑多夫(Nikolaus von Zinzendorf, 1700~1760)於「主護村」(Herrnhut)，將信義宗敬虔派與摩拉維亞弟兄會(Moravian Brethren)加以融合

³³ Theodore G. Tappert, "Introduction: the Times, the Man, the Book", in *Pia Desideria* (Minneapolis, MN: Fortress, 1964).

³⁴ Bradley Hanson, *Grace that Frees*, p.29.

後的呈現。此外，信義宗敬虔派也影響了斯堪地半島，包括挪威的豪格（Hans Nielsen Hauge, 1771~1824）、芬蘭的洛茲萊任（Paavo Ruotsalainen, 1777~1852）、瑞典的萊司達迪歐斯（Lars Levy Laestadius, 1800~1861）都在其國家中推動與實踐信義宗敬虔派的理念，並帶來信徒靈性生活的復興³⁵。

雖然正統派和敬虔派之間的對比十分明顯，但在信義宗群體中，兩者間並未發生相互取代，反倒是在信義宗群體中並存。時至今日，多數的信義宗教會也不再使用正統派或敬虔派之名稱，甚或兩者也漸有交融，但仍可在其靈修實踐上看出其各自傳承之特色。

二、信義宗靈修的核心：藉信稱義（justification by faith）

對路德而言，基督信仰的首要關注，就是「犯罪的受造人如何能站立於創造者上主面前？」而「藉信稱義」正是路德本於聖經對此關注所提出之答覆，而這也是信義宗信條所強調及肯定的。對信義宗而言，信心並非一種個人素質或能力，而是一項關係，亦即受造之人與創造者上主之間的正確關係³⁶，而這信心的對象就是上主的應許：「為我的基督」（Christ for me）。

所以，藉信稱義乃是表明犯罪的受造人，是藉信靠創造者上主之應許——為我的基督，而能站立於祂面前，正如聖經《加

³⁵ Eric W. Gritsch, *Fortress Introduction to Lutheranism* (Minneapolis, MN: Fortress, 1994), p.35.

³⁶ 《協同書》，323~324 頁。

拉太書》二 20 所說：「現在活著的不再是我，乃是基督在我裡面活著」。並且，被稱義之人也是藉著持續信靠上主之應許，而能不斷地站立於祂面前。因此，信義宗的靈修觀可說是「藉信活出稱義的生命」³⁷；也可說是藉著信與基督相繫³⁸，亦即「藉著信靠為我的基督，我在基督之內活著，並且基督也在我之內活著」。

然而，信義宗靈修觀所強調之「藉信活出稱義的生命」或是「與基督相繫」，並非一種全然個人性與內在化的靈修觀，因為藉信活出稱義的生命，不僅是指受造之人藉信得以持續立於創造者上主面前，同時也表明受造之人也是藉信而活在其鄰舍之中。正如《奧斯堡信條》所強調的：

真信心必結出好果子和善行來，而且人應當作上帝所吩咐的善行，但我們是為了上帝旨意行，而不是把它當作善功，以為能藉此在上帝面前得稱義³⁹。

而阿恩特在《真基督教》的序言中也強調說：「一切基督徒德行都是由信心而生，從信心成長，也不能和做為其來源的信心相分隔」⁴⁰。另一方面，因為「為我的基督」也是「為我鄰舍的基督」（Christ for my neighbors），因此藉著信，基督不僅是

³⁷ Bradley Hanson, *Grace that Frees*, p.28.

³⁸ Scott Hendrix, "Martin Luther's Reformation of Spirituality", p.254.

³⁹ 《協同書》，28 頁。

⁴⁰ Johann Arndt, *True Christianity* (New York: Paulist Press, 1979; trans. and introd. by Peter Erb), p.23.

「在我之內的基督」，也是「藉著我而為我鄰舍的基督」（Christ for my neighbors through me）。換言之，信義宗靈修觀所強調之「藉信稱義的生命」，不僅是指向個人與創造者上主之間，同時也在個人與同為受造者的鄰舍之間。

基於「藉信稱義」，信義宗的靈修觀具備三個「同時」（*simul*）的特徵，即：「同時是義的和罪的」（*simul iustus et peccator*）、「同時是死的和活的」（*simul mortuus et vivus*）以及「同時是今生和末世的」。

（一）同時是義的和罪的

首先，信義宗靈修觀強調基督徒同時是義人和罪人，但這並非就人的本質而言，而是就人與使他稱義的上主之間的關係而言；換言之，基督徒因基督的緣故，蒙上主赦免，被宣告為義。就人本身而言，他仍然是罪人，因為「就我在基督以外的本身裡，我是個罪人；就我在本身之外的基督裡，我不是個罪人」⁴¹，兩者在他裡面都是完整的，並非部分的義人及部分的罪人⁴²。

這雙重性，在基督徒生命之中持續不斷存在；但兩者間並非靜態的共處，而是彼此對抗，直到今生結束。而信心帶領基督徒進入轉變的過程中，其生命是持續地在過渡中，亦即：「今

⁴¹ LW 38, 158.

⁴² 保羅·阿爾托依茲，《馬丁路德神學》（段琦、孫善玲譯，新竹：中華信義神學院，1999），334 頁。

生並非聖潔，而是在成為聖潔的過程中；並非健康的，而是逐漸好轉中；並非已形成，而是在形成中；並非止息，而是在操練」⁴³。因此，信義宗視靈性成長既是已然確立，同時又是在進展之中⁴⁴。

（二）同時是死的和活的

其次，基於基督徒生命的雙重性：人同時是義的和罪的，因此基督徒也「同時是死的和活的」。對信義宗而言，在基督徒裡面是「兩個相反的人：亞當和基督」，那麼「亞當必須死，然後基督活著」⁴⁵，並且「處死老亞當和使新人活過來，這是我們一生繼續進行的」⁴⁶。

一方面，基督徒是藉著信，將自身每日的更新，交付上主對生與死完全憐憫的審判；另一方面，上主在基督徒裡面不斷更新的工作，使舊人逐漸死去，新人復活⁴⁷。而治死舊人，使新人與基督一同復活的途徑，就是洗禮，因為基督徒「受洗歸入基督的死，以致於靠祂受死的大能，我們與基督一同向罪死，並且再次透過祂復活的大能，脫離罪而活過來」⁴⁸。並且，基

⁴³ LW 32:24.

⁴⁴ Hans Martin Barth, *The Theology of Martin Luther: A Critical Assessment* (Minneapolis, MN: Fortress, 2013), p.126.

⁴⁵ Johann Arndt, *True Christianity*, p.204.

⁴⁶ 《協同書》，400 頁。

⁴⁷ 阿爾托依茲，《馬丁路德神學》，335~336 頁。

⁴⁸ Johann Arndt, *True Christianity*, p.40.

督徒需要畢生學習洗禮，藉此提醒自己堅信其中的應許：「勝過死亡與魔鬼、罪得赦免、上帝的恩典、整個基督、聖靈及其一切恩賜」⁴⁹。

對信義宗而言，洗禮雖然是施行一次的聖禮，但卻是每日經常地發生作用，因為基督徒「必須不斷地清除老亞當的一切，使新人的樣式表現出來」，因此「基督徒的生活無非是日日洗禮，一旦開始而永遠繼續」⁵⁰。並且基督徒應當「視其洗禮為日常的衣服，每天都必須穿著」⁵¹。阿恩特不僅強調基督徒每日藉洗禮與基督同死同復活，並也強調基督徒藉此與基督聯合。他說：

你必須每日與基督同死，並且殺死肉體，否則你就無法與你的頭——基督——保持聯合。……祂使死人復活。在我的罪中，我死了，因此祂必定使我再次活過來，使得我在首先的復活中有分⁵²。

此外，包含痛悔與真信心的真悔改⁵³，也是治死舊人、使新人復生的途徑，因為悔改就是「認真對付舊人，進入新生」，是「在洗禮內行事為人」⁵⁴。阿恩特也強調，悔改中的痛悔使「我們裡面的亞當和他一切邪惡都死」，而藉著信，「基督住

⁴⁹ 《協同書》，397 頁。

⁵⁰ 《協同書》，400 頁。

⁵¹ 《協同書》，402 頁。

⁵² Johann Arndt, *True Christianity*, p.51.

⁵³ 《協同書》，29 頁。

⁵⁴ 《協同書》，401 頁。

在我們裡面」⁵⁵。

（三）同時是今生和末世的

最後，信義宗靈修觀也「同時是今生和末世的」。如前所述，基於基督徒的生命「同時是義的和罪的」，因而靈性成長是既確立、又在進展中。而此確立，既是今世，同時也是末世的，因為「基督徒的義存在於目前，與此同時，它仍將於未來降臨」⁵⁶。

其次，基於基督徒「同時是死的和活的」，因此與基督一同復活，也「同時是今世和末世的」。因為藉著洗禮，「新人每日復生興起，永遠在上帝面前公義的活著」⁵⁷，同時基督徒也「等候肉體治死的時期，與一切污穢同葬，而榮耀地復活成為永恆的新生命」⁵⁸。阿恩特強調，與基督聯合，同樣也是「同時是今世與末世的」。他說：

預備你自己，因為你的心乃是上主的居所；在今生將你自己與主聯合。藉著真正的回轉，在必朽的生命中與上帝聯合，將在不朽的生命中，於永恆之內，保持與主的聯合⁵⁹。

⁵⁵ Johann Arndt, *True Christianity*, p.41.

⁵⁶ 阿爾托依茲，《馬丁路德神學》，325 頁。

⁵⁷ 《協同書》，301 頁。

⁵⁸ 《協同書》，374 頁。

⁵⁹ Johann Arndt, *True Christianity*, p.271.

三、信義宗靈修的基礎：三一上主的恩慈行動

對信義宗而言，信心並非人自身的努力或行動，而是三一上主所賜的禮物。路德在《小問答》中，對信經末段提出如下的解釋：「我信我不能憑自己的理性或力量信靠我主耶穌基督，或親近祂；乃是聖靈用福音宣召我」⁶⁰，或是《奧斯堡信條》所言：「聖靈隨時隨地樂意在聽福音的人心中生發信心」⁶¹，都一致地指出信心乃是聖靈透過福音（聖道）的賞賜。

然而，基於三一上主經世作為（economic works of the Triune God）的聯合不可分⁶²，因此信心不單是聖靈的工作或賞賜，同時這也表明信心就是三一上主的工作或賞賜。並且，信心也是由三一上主使用其所設立的聖道與聖禮加以培育及保存⁶³，並持續不斷地在日常生活中結出服事鄰舍的果實，因為「一切基督徒德行都是信心的兒女，從信心而生長，不能和做為其來源的信心相分隔，倘若它們的確名符其實，那必定是從上帝、基督和聖靈而產生」⁶⁴。最後，信心也要藉三一上主所應許之復活及永生，而得以成全⁶⁵。換言之，信義宗的靈修觀可說是基於三一上主藉聖道、聖禮、聖召及應許（Word, Sacrament, Vocation and

⁶⁰ 《協同書》，296 頁。

⁶¹ 《協同書》，27 頁。

⁶² *LW* 15:302.

⁶³ 《協同書》，374 頁。

⁶⁴ *LW* 41:146.

⁶⁵ 《協同書》，374~375 頁。

Promise) 之行動。

首先，聖靈乃是以聖道及聖禮使人獲得信心，亦即聖靈賜予「真實敬畏親愛上主」的聖潔新生命⁶⁶。而聖道就是「依屬靈方式之新生命的種子」，並且「首先，這新生是透過聖靈發生……；其次，這也是藉著信心而發生；第三，這同樣是藉著洗禮發生」⁶⁷。

其次，聖靈同樣也藉聖道及聖禮滋養信心，使「信心和聖靈所結的果實日日長進，天天壯大」⁶⁸。路德特別強調宣赦與聖餐對此之重要，他強調宣赦不僅是由牧職為基督徒實施，也是藉由基督徒彼此以福音勸勉安慰而獲得，因為「上帝赦免我們，我們也彼此赦免、分擔和幫助」⁶⁹。

關於聖餐，路德稱之是基督所賜的「心靈之糧」，為要「滋養、堅固新人」⁷⁰，亦即「補養堅固我們的信心，在爭戰中不致退後，反愈戰愈強」，因為基督徒的新生命「必須不斷增長和進步，同時它必須遭受許多反對」⁷¹。阿恩特強調，基督徒乃是藉領受聖餐經歷與基督聯合，因為基督徒不僅是「藉著信和聖靈而與基督一體」，並且「那藉著祂的靈與基督聯合的人，

⁶⁶ LW 41:146.

⁶⁷ Johann Arndt, *True Christianity*, p.37~38.

⁶⁸ 《協同書》，374 頁。

⁶⁹ 《協同書》，259 頁。

⁷⁰ 《協同書》，404 頁。

⁷¹ 《協同書》，405 頁。

也要藉著使用和享受祂的身體和血與祂聯合」⁷²。而施本爾則強調研讀聖經對於基督徒新生命成長之益處，他說：「倘若我們持續地使人勤奮在生命之書中尋求喜樂的話，那麼他們的靈命將會奇妙地被強化，而他們的意志也會改頭換面」⁷³。

第三，聖靈也藉聖召實施其工作，就是藉「屬靈祭司職分的建立，與殷勤操練」⁷⁴。對信義宗而言，基督徒的聖召特別是指在日常生活的實踐信仰，而這也與基督所賜之「愛鄰舍」（路十27）的誠命息息相關。正如路德所說：

按照第二塊法版，聖靈也在身體上使基督徒成聖，使他們樂意順從父母和治理者，保持謙卑和平，不懷恨、憤怒，反倒忍耐、友善、樂於助人，無論是否有妻兒，都當純潔守貞，不可猥褻淫亂。他們也不偷竊、剝削、貪婪、欺騙，而是勤奮工作，維持生活，也樂意盡力幫他人。而他們也不說謊、欺騙及背後毀謗他人，而是仁慈、忠實、可靠，並且行上主其他所吩咐的事⁷⁵。

阿恩特也指出：「若是信心與鄰舍分享它本身所領受的福分，那麼愛就從信心而產生，並且將它從上主所領受的，分給鄰舍」⁷⁶，並且「真正的神聖之愛，無非是以對鄰舍之愛而被

⁷² Johann Arndt, *True Christianity*, p.267.

⁷³ Philipp Jacob Spener, *Pia Desideria* (trans. by Theodore G. Tappert, Minneapolis, MN: Fortress, 1964), p.91.

⁷⁴ Spener, *Pia Desideria*, p.92.

⁷⁵ LW 41:146.

⁷⁶ Johann Arndt, *True Christianity*, p.23.

記下或證實」⁷⁷。

最後，聖靈不僅藉聖道與聖禮持續在信徒裡面工作，激發與促進基督徒成聖⁷⁸，且也藉著盼望所應許之復活和永生堅固信心。因為「在那生命裡僅有完全的純潔及成聖者，充滿慈愛與公義，完全脫離罪惡及一切死亡」⁷⁹，而當肉身生命結束時，聖靈就立刻成全聖潔，並以復活和永生永遠保存⁸⁰。

四、信義宗的靈修操練：既是個人的也是群體的

雖然信義宗傳統並未針對靈修操練提供標準方式，但信義宗仍有主要的靈修操練方式，特別是藉由禱告、要理學習、崇拜及日常生活等方式。

首先，身為普世教會的一份子，禱告做為信義宗教會靈修操練的主要方式，並不令人意外。事實上，路德本身也針對信徒學習及操練禱告提供許多教導。在《問答》中，路德不僅繼承既有傳統，將〈主禱文〉列入其中；更重要的是，他尤其強調第二誡「你不可妄稱主上帝的名」和禱告的密切關係⁸¹，並且強調恆切操練禱告的必要⁸²。對路德而言，做為靈修操練的禱告，不僅是個人的，也是群體的，他說：

⁷⁷ Johann Arndt, *True Christianity*, p.126.

⁷⁸ 《協同書》，374 頁。

⁷⁹ 《協同書》，375 頁。

⁸⁰ 《協同書》，375 頁。

⁸¹ 《協同書》，291 頁。

⁸² 《協同書》，332 頁。

我們從幼年，便應養成日日爲自己一切需要禱告的習慣，也隨時留意影響自己或周圍其他人的事，如傳道人、官長、鄰舍、奴婢（即應爲他們祈求）⁸³。

阿恩特也與路德同樣重視禱告，他強調禱告就是與上主對話，是靈性生命的一部分，也是聖靈持續的運動、神聖醫治的作爲⁸⁴。他也強調，禱告乃是基督徒生命中所必須的：「人不因他的義而禱告，也不因他的罪就放棄禱告」⁸⁵。

其次，信義宗也肯定學習要理問答，做爲靈修操練的方式。路德雖然身爲《問答》的作者，但他並未因此就忽略自身持續學習問答的重要。他在《大問答》序言中說道：

論到我自己，我也是一位博士和傳道人——與任何裝作至高有能力的人一樣有學問與經驗；而我仍像孩童一般學習問答。每天早晨，及有空閒的時候，我就逐字唸讀，背誦主禱文、十條誡、信經和一些詩篇。我仍須日日勤學問答書，因尚不能從心所欲地通曉它，須仍作學問答的孩童或學生⁸⁶。

他也強調每日誦讀問答書，不僅是爲學習問答內容，同時也是重要的靈修操練途徑，因爲「這種誦讀、談論與默想中，有聖靈同在，賜予更多更新的亮光與熱誠」，並且這也是「對

⁸³ 《協同書》，380 頁。

⁸⁴ Johann Arndt, *True Christianity*, p.244.

⁸⁵ Johann Arndt, *True Christianity*, p.212.

⁸⁶ 《協同書》，316 頁。

魔鬼、世界、肉體、一切邪惡同樣有效的防禦」⁸⁷。

此外，問答的學習，不僅是個人持之以恆的靈修操練，同時也是家庭式的靈修操練。對路德而言，《小問答》不僅提供宗教教育的內容，同時也是家庭的靈修手冊。因此他以「家長應以此簡明的方式教導一家人」，做為《小問答》各單元的啓始語，藉此不斷提醒基督徒父母帶領家庭成員學習問答的職責。於此同時，他也編寫日用禱文，供家庭崇拜使用⁸⁸。

第三，信義宗也以公共崇拜為靈修操練的途徑。對信義宗而言，正確宣講福音與正確施行聖禮，乃是崇拜所必須的；但崇拜禮儀則可因地制宜⁸⁹。因此，在崇拜中領受聖道與聖禮，正是基督徒藉以實施靈修操練的途徑。然而，對於禮儀傳統的使用，在信義宗傳統中卻是有分歧的觀點。對受正統派影響者，多半強調禮儀傳統中的豐富，肯定其對於靈修操練的貢獻；而受敬虔運動影響者，則多半主張崇拜應尋求觸動心靈的形式，而非外在禮儀。

最後（但並非不重要），信義宗也重視以日常生活為靈修操練途徑。路德從兩方面肯定日常生活靈修操練的途徑：他一方面強調每一個人在日常生活中履行十誡的重要性與必須性⁹⁰，

⁸⁷ 《協同書》，317 頁。

⁸⁸ Timothy J. Wengert, *Martin Luther's Catechisms: Forming the Faith* (Minneapolis, MN: Augsburg Fortress, 2009), p.20.

⁸⁹ 《協同書》，28 頁。

⁹⁰ 《協同書》，364~365 頁。

藉此表明基督徒在其日常生活進行靈修操練之必要；另一方面也在《小問答》最後列舉各類聖職與位份（甚至包括幼年人及寡婦），然後以相關經文「訓勉他們負起其職責與任務」，並以「愛人如己」誠命為總結⁹¹。他藉此表明基督徒各樣身分及應有之表現，都是基於聖經，而活出信心生活的內涵——愛與順服。

參考書目

- Arndt, Johann, *True Christianity*, trans. and introd. by Peter Erb, New York: Paulist Press, 1979.
- Hanson, Bradley *Grace that Frees: the Lutheran Tradition*, Maryknoll, NY: Orbis, 2004.
- Hendrix, Scott, “Martin Luther’s Reformation of Spirituality”, *Lutheran Quarterly*, XIII, 1999, pp. 249~270.
- Hoffman, Bengt “Lutheran Spirituality”, in *Spirituality Traditions for the Contemporary Church*, ed. by Robin Mass & Gabriel O’Donnel, Nashville, TN: Abingdon, 1990, pp.145~159.
- Lund, Eric, “Protestant Spirituality: Orthodoxy and Piety in Modernity”, in *Christian Spirituality III: Post-Reformation and Modern*, ed. by Louis Dupré and Don E. Saliers, New York: Crossroad, 1989, pp.213~223.
- Spener, Philipp Jacob, *Pia Desideria*, trans. by Theodore G. Tappert, Minneapolis, MN: Fortress, 1964.

⁹¹ 《協同書》，307~311 頁。

盧雲的著作、靈修與方舟團體

胡國楨¹、許建德²

前 言

1968年12月10日牟敦(Thomas Merton)逝世於曼谷；不到兩年光景的1970年，正值卅八歲、尚未達不惑之年的盧雲(Henri Nouwen, 1932~1996)出版了《遇見牟敦：盧雲眼中的默觀者》³一書，深入探討牟敦作品的精粹，洞澈地剖析牟敦發現連結真理與人生的道路，點明真正默觀者雖然經常靜篤(solitude，或譯「獨處」)⁴、祈禱，但同時也把自己生命之根，

¹ 本文作者：胡國楨神父，耶穌會士，任教於輔仁大學神學院，教授大公主義及宗教交談。本文的前言及前四章為胡神父的作品。

² 本文作者：許建德先生，天主教中華基督神修小會會員，台灣大學土木系畢業，美國科羅拉多大學土木工程博士，專攻運輸系統分析，曾任教美國伊州理工學院、任職美國政府機構及運輸公司，現居美國。本文的後四章及結語為許先生的作品。

³ 請見以下「盧雲的著作書目」之第2本。

⁴ 英文的 solitude 一般都翻譯成「獨處」，以與翻譯成「孤寂」的 loneliness 做對比。loneliness 帶有負面的意義，而 solitude 則包含了許多正面的成分。中文的「獨處」則是個中性的詞彙，英文 solitude 的意義要比「獨處」豐富得多，尤其是在盧雲討論靈修生活時，solitude 是個極為重要的概念。為了突顯 solitude 的積極含義，我們試著以老子《道德經》裡「致虛極、守靜篤」的「靜篤」

植基在這個世界之中，關懷人類的痛苦及需要，有責任對身處的社會、生活和文化，做出合理的批判及改造。不過，這樣的理念並非全然出自牟敦的創見，盧雲還延用了第四世紀沙漠教父艾瓦格略（Evagrius Ponticus, 約 354-400）的思想，來處理廿世紀後半期的問題和事件，並在親身參與及體悟中，講述其靈修精粹。

一、盧雲的著作書目

一般人寫傳記，通常先介紹傳主生平，才介紹其著作。但盧雲很特別，他的作品幾乎都與其生平經歷及靈修進程有關。為此，本文首先列出其著作，而後談及生平事蹟及靈修思想論說時，以便直接引用。

以下盧雲的著作書目，乃參考耶魯大學盧雲遺產信託基金會（Nouwen Legacy Trust）的資料整理而成。截至 2014 年為止，以英文出版的盧雲作品共有五十一本之多。為方便讀者，以下書目將其英文版書名及中文版譯名並列（中文版加上出版者及年度），按其初版的年度先後，依序排列（若初版為荷蘭文，以荷蘭文出版年度為準），並排上序號。爾後，本文引用盧雲的作品時，第一個數字就是這個序號；第二個以後的數字，代表

兩個字來表達 solitude。本文將 solitude 比較有中性含意時譯成「獨處」，比較有靈修含意時譯成「靜篤」，有雙重意味時譯成「獨處（靜篤）」或「靜篤（獨處）」。

此段引文所在的章節數（如果原書中沒有章數，則從缺）⁵。

另外值得一提的是，本文以下採用盧雲原著引文時，並非直接抄錄各已出版的中譯本，而是依據原著，並配合本文上下文脈絡，尋覓出最適當的譯法。

- 1969 1. *Intimacy: Essays in Pastoral Psychology*；《愛中契合》，香港：基道，1994
- 1970 2. *Thomas Merton: Contemplative Critic*；《遇見牟敦：盧雲眼中的默觀者》，台北：光啓文化，2007。這是根據 Crossroad Nouwen Library 在盧雲逝世後，重新整理過的新版重譯而成；另：香港的基道出版社，亦有根據 1982 年版英譯本的中譯本，名為《盧雲眼中的梅頓》，1999
- 1971 3. *With Open Hands*；《親愛主，牽我手：認識禱告真義》，香港：基道，1991
- 1972 4. *Creative Ministry*；《建立生命的職事》，香港：基道，1996
5. *The Wounded Healer: Ministry in Contemporary Society*；《負傷的治療者》，台北：光啓文化，1987；香港：基道，1998
- 1974 6. *Aging: The Fulfillment of Life* (With Walter Gaffney)；《流金歲月，圓滿人生》，香港：基督教文藝，2009；1980 初版書名《生命的頂尖》

⁵ 例如：《負傷的治療者》第三章，標作（5:3）；《浪子回頭：一個歸家的故事》第三章第四節，標作（29:3.4）；另外盧雲幾本日記書（如《箴力斯日記》）則加上月份和日期，例如（18:4.一月廿四日），亦即《感恩！一本拉丁美洲的日記》第四章一月廿四日的記事。

7. *Out of Solitude: Three Meditations on the Christian Life* :
《走出孤獨》，台北：道聲，1976；另：香港的基道亦出版此書，中文書名為《始於寧謐處：默想基督徒生命》，1991
- 1975 8. *Reaching Out: The Three Movements of the Spiritual Life* :
《從幻想到祈禱：靈修生活的三個動向》，香港：公教真理學會，1987
- 1976 9. *Genesee Diary: Report from a Trappist Monastery* : 尙無中譯本，本書暫名《箴力斯日記》
- 1977 10. *The Living Reminder: Service and Prayer in Memory of Jesus Christ* : 尙無中譯本，本書暫名《活著的記憶》
- 1979 11. *Clowning in Rome: Reflections on Solitude, Celibacy, Prayer, and Contemplation* : 《羅馬城的小丑戲：對獨處、獨身、禱告及默觀之反省》，香港：基道，1990
- 1980 12. *In Memoriam* : 《念：別了母親》，香港：基道，1991
- 1981 13. *The Way of the Heart: The Spirituality of the Desert Fathers and Mothers* : 尙無中譯本，本書暫名《心道》
14. *Making All Things New: An Invitation to the Spiritual Life* : 《新造的人：屬靈人的印記》，香港：基道，1992
15. *A Cry of Mercy: Prayers from the Genesee* : 《頌主慈恩》，香港：公教真理學會，1985
16. *Compassion: A Reflection on the Christian Life* (With D. McNeil and D. Morrison) : 尙無中譯本，本書暫名《同情心：基督徒生活的省思》
- 1982 17. *A Letter of Consolation* : 《慰父書：懷念先母兼說生命》
台北：光啓文化，1988

- 1983 18. *Gracias! A Latin American Journal* : 尙無中譯本，本書暫名《感恩！一本拉丁美洲的日記》
- 1985 19. *Love in a Fearful Land: A Guatemalan Story* : 尙無中譯本，本書暫名《恐懼地域上的愛：一個瓜地馬拉的故事》
- 1986 20. *Lifesigns: Intimacy, Fecundity and Ecstasy in Christian Perspective* : 尙無中譯本，本書暫名《人生信號》
- 1987 21. *Behold the Beauty of the Lord: Praying with Icons* : 尙無中譯本，本書暫名《凝視上主的美》
22. *Letters to Marc about Jesus: Living a Spiritual Life in a Material World* : 《生命中的耶穌：給年輕人的信》，香港：基道，1993
- 1988 23. *The Road to Daybreak: A Spiritual Journey* : 《黎明路上：靈修日誌》，香港：基道，1995
- 1989 24. *Heart Speaks to Heart: Three Prayers to Jesus* : 《心應心：真摯傾情的禱告》，香港：基道，1991
25. *In the Name of Jesus: Reflections on Christian Leadership*; 《奉耶穌的名：屬靈領導新紀元》，香港：基道，1992
- 1990 26. *Beyond the Mirror: Reflections on Death and Life* : 《鏡外：生死之間的省思》，香港：基道，1992
27. *Walk with Jesus: Stations of the Cross* : 《與你同行：默想十字架苦路》，香港：基道，1992
- 1992 28. *Life of the Beloved: Spiritual Living in a Secular World*: 《活出有愛的生命：俗世中的靈性生活》，香港：基道，1999
29. *The Return of the Prodigal Son: A Meditation on Fathers, Brothers, and Sons* : 《浪子回頭：一個歸家的故事》，台北：校園，1997

- 1993 30. *Jesus and Mary: Finding Our Sacred Center* : 尚無中譯本，本書暫名《耶穌與聖母瑪利亞》
- 1994 31. *Our Greatest Gift: A Meditation on Dying and Caring* : 《最大的禮物：生與死的靈性關顧》，台北：校園，2014
32. *With Burning Hearts: A Meditation on Eucharistic Life* : 《熾熱的心：感恩祭的生活默想》，台北：光啓文化，2001
33. *Here and Now: Living in the Spirit* : 《念茲在茲：活在聖神中》，台北：光啓文化，2000
- 1995 34/1. *The Path of Waiting* ; 34/2. *The Path of Freedom*
34/3. *The Path of Power* ; 34/4. *The Path of Peace*
這四本小冊，乃盧雲逝世後由 Crossroad Publishing Company 重新修訂、集結成專書，於 2001 年出版，即下述 (41) 號
- 1996 35. *Can You Drink the Cup?* : 《你能飲這杯嗎？》，台北：上智，1999
36. *Bread for the Journey: A Daybook of Wisdom and Faith* : 《心靈麵包》，台北：校園，1999
37. *The Inner Voice of Love: A Journey through Anguish to Freedom* : 《心靈愛語：當我陷入靈命低潮的時候》，香港：卓越書樓，1997
- 1997 38. *Adam: God's Beloved* : 《亞當：神的愛子》，香港：基道，1999
39. *Sabbatical Journey: The Final Year* : 《安息日誌（春夏、秋、冬之旅）三冊》，香港：基道，2002
- 1998 40. *The Road to Peace: Writings on Peace and Justice* : 《和平路上》，香港：基道，2002
- 2001 41. *Finding My Way Home: Pathways to Life and the Spirit* :

- 《尋回家之路：生命和靈命的導引》，香港：基道，2004
42. *Turn My Mourning into Dancing: Finding Hope in Hard Times*；《化哀傷為舞蹈：在逆境中尋得盼望》，香港：學生福音團契，2004
- 2004 43. *A Spirituality of Fundraising*；尚無中譯本
- 2005 44. *Peacework: Prayer, Resistance, Community*；《和平篇章：禱告、抵抗、群體》，香港：基道，2007
- 2006 45. *Spiritual Direction: Wisdom for the Long Walk of Faith* (with Michael J. Christensen and Rebecca J. Laird)；尚無中譯本，本書暫名《靈修指導》
- 2007 46. *The Selfless Way of Christ: Downward Mobility and the Spiritual Life*；《向下的移動：基督的捨己之路》，台北：校園，2013
- 2009 47. *Home Tonight: Further Reflections on the Parable of the Prodigal Son*；尚無中譯本
- 2010 48. *Spiritual Formation* (with Michael J. Christensen and Rebecca J. Laird)；尚無中譯本，本書暫名《靈修陶成》
49. *A Sorrow Shared: A Combined Edition of the Nouwen Classics In Memoriam and A Letter of Consolation*；《念：別了母親》和《慰父書：懷念先母兼說生命》的合訂本
- 2011 50. *Finding Our Sacred Center: A Journey to Inner Peace*；尚無中譯本
- 2013 51. *Discernment: Reading the Signs of Daily Life* (with Michael J. Christensen and Rebecca J. Laird)；尚無中譯本，本書暫名《靈修分辨》

二、盧雲的生平

主曆 1932 年 1 月 24 日，盧雲出生於荷蘭中部一個名叫妮可(Nijkerk)的小鎮。1957 年 25 歲時，受祝聖為烏特勒支(Utrecht)教區的司鐸，1957~1964 年在尼美根(Nijmegen)天主教大學攻讀心理學學位，可是他的博士論文計畫沒有被接受，理由是數據太少。1964 年，盧雲得到心理學方面的「類博士」(doctorandus)學位⁶而離開尼美根大學。

接著，盧雲去了美國。1964~1966 兩年期間，他在美國堪薩斯州首府托比卡市蒙寧格研究所(Menninger Institute, Topeka, Kansas)繼續進修宗教與心理學的課程。這期間，馬丁路德·金(Martin Luther King Jr.)為美國黑人爭取人權的民權運動，深深影響了盧雲，他也參加了 1965 年從塞瑪(Selma)到蒙哥馬利(Montgomery)的大遊行⁷。

1966~1968 年，盧雲應邀在聖母大學(University of Notre Dame)教授普通心理學及牧靈心理學課程。期間他課堂上的諸多教材，後來集成《愛中契合》(1)及《建立生命的職事》(4)兩書。這期間，他與牟敦有過一面之緣，盧雲自己說：「自此以後，牟敦的為人和作品對我影響至鉅」(2:前言)。這次會面，

⁶ 相對於「博士」是學術研究的學位，「類博士」在荷蘭是項專業資格認可，相當於美國的一種專業碩士學位。

⁷ 這是阿拉巴馬州舉行的從塞瑪(Selma)到蒙哥馬利(Montgomery)三次大遊行，為抗議公車上的種族隔離，被認為是美國民權運動的最高峰。

讓盧雲瞭解到牟敦生命中的主要動力，來自默觀與祈禱，並於日後多次前往在紐約的嚴規熙篤會（Cistercians of the Strict Observance）箴力斯隱修院，從事長時間的退隱。

1968年，盧雲返回荷蘭，先任教於阿姆斯特丹聯合牧靈中心（Amsterdam Joint Pastoral Institute），後在烏特勒支天主教神學研究所（Catholic Theological Institute of Utrecht：KTHU）擔任行為科學系的系主任。1970~1971年，在尼美根大學攻讀神學博士學位。1971年，盧雲得到神學方面「類博士」的學位後，又重回美國。

1971~1981十年間，盧雲在耶魯大學神學院教授牧靈神學，其間也曾任明尼蘇達州大學城大公書院（Ecumenical Institute, Collegeville, Minnesota）的研究學人，並赴羅馬任北美學院（North America College）的駐校學者。1974~1979年間，曾有數月之久，他住在紐約州琵法德（Piffard）的嚴規熙篤會箴力斯修院，與隱修士們一起工作、生活；《箴力斯日記》（9）一書是這類經驗的相關作品。這期間，盧雲還出版了《走出孤獨》（7）、《從幻想到祈禱：靈修生活的三個動向》（8）以及《羅馬城的小丑戲：對獨處、獨身、禱告及默觀之反省》（11）等書，這三本書可說構成了盧雲靈修學的理論基礎。

1981年，盧雲辭去耶魯大學的教職。1981~1982年間，他在拉丁美洲度過，大部分時間住在貧民窟中，真實體驗窮人的生活，並反對美國政府將武器銷售給南美的獨裁者。後經友人及解放神學之父古鐵雷神父（Gustavo Gutierrez）建議：他最能為拉丁美洲做的，就是回到美國，呼籲美國政府和人民，停止販

售武器給南美洲，以抑制南美洲暴力的氾濫和擴展。此建議促使他重回美國，大聲疾呼以彼此相愛代替仇恨、以祈禱代替暴力，並反對販賣一切武器給拉丁美洲。1983年，他接受哈佛大學的邀請，重返學院生活，在哈佛大學神學院教了兩年神學（1983~1985）。

1985年，是盧雲一生中最重要的一年，他做了一個重大的決定：離開哈佛，來到位於法國巴黎以北、由文立光（Jean Vanier, 1928~）所創辦、為智障者服務的「方舟之家」團體⁸發源地的小村莊、托斯里（Trosly-Breuil）生活一年，為分辨耶穌對他的召叫，尋找他未來生活的方向，並決定是否跟隨耶穌的召叫。

1986年8月，盧雲正式加入了「方舟之家」團體在加拿大多倫多以北的「黎明之家」（Daybreak），擔任團體的司鐸，並實際參與服事家中的弱智成員，這是盧雲真正找到人生聖召的地方。盧雲在1992年出版的《浪子回頭：一個歸家的故事》（29）一書，正是藉著默想林布蘭的畫作，而描寫每個人追求聖召的過程：每個人的一生都是一個歸家的過程，同時是小兒子，也是大兒子，最後回到家裡，是為能做到父親的角色，無怨無悔、無任何條件地為別人付出。

盧雲最後回歸方舟之家，就是回到本家，成為父親，為所有需要的人服務（29:結語）。這段回到本家、成為父親的期間，盧雲出版了三本說明他靈修生活泉源的作品：《熾熱的心：感

⁸ 有關文立光及「方舟之家」團體，見下文。

恩祭的生活默想》(32)、《活出有愛的生命：俗世中的靈性生活》(28)及《你能飲這杯嗎？》(35)。

1996年8月，盧雲結束為期一年的安息年休假，返回黎明之家。但是在重新全力投入工作之前，他答應荷蘭一家電視台到聖彼得堡去拍攝一個有關《浪子回頭》的電視短片。在前往俄國途中、行經荷蘭家鄉時，突然心臟病發，而於9月21日逝世，享年64歲，遺體運回加拿大，安葬在多倫多市。

三、盧雲靈修生活的泉源：感恩祭宴

盧雲一生不曾間斷地，透過期刊發表或講述靈修經驗，來書寫自己的生命故事。從盧雲一生中，可見他是一個勇敢面對自己個性弱點的人。有人說他是一個「永不止息的追尋者」(restless seeker)、**「負傷的治療者」**(wounded healer)、**「不斷掙扎卻又堅守信德的人」**(faithful struggler)。他的這種靈修方式，有人稱之為**「正視瑕疵的靈修」**(Spirituality of Imperfection)，也就是敢於面對自己的缺憾，接受自己的不完美，在自己的軟弱中看到天主、找到力量。盧雲這樣靈修的泉源，從何而來？是從他每天參與或主禮的感恩祭宴彌撒⁹，而獲得的生命力。

盧雲出生、成長在天主教傳統的文化氛圍中，並接受了司

⁹ 在華語天主教會內，以往都把 Eucharist 譯作「聖體聖事」。「彌撒」是這聖事的一般稱呼。但梵二大公會議後，有更多人稱這聖事為「感恩聖事」、「感恩祭」或「感恩祭宴」。對盧雲來說，「感恩祭宴」應是這聖事最理想的表達方式。

鐸的培訓，成了一位牧職人員，幾乎一輩子每天都參與或主禮彌撒。他確實身處於蘊含豐富的感恩祭宴文化內，這不是他創造出來的，而是天主教信仰理念所繼承的傳統核心思想。

盧雲從小就深深著迷於感恩祭宴這聖事。8歲時，他就在家裡的小閣樓上，佈置了間迷你小聖堂，每天在那裡沉思好幾個小時，並以遊戲的心情，小心翼翼地再現耶穌基督所分享的聖體聖血。盧雲有生之年，親眼見到自己出版的最後一本書《你能飲這杯嗎？》（35），正是具體表達出他的感恩祭宴靈修觀。

一般天主教徒可能只把彌撒看作每天行禮如儀的傳統行為；盧雲卻不然，他把感恩祭宴當成耶穌熱切地邀請每個人，來到聖餐桌前和祂在一起的那一刻：「這是耶穌在我們當中的臨在，真實而具體。他的臨在給了我們希望。在這裡吃、在這裡喝，激起了我們對天國盛宴的渴望」（20:結語）。

盧雲直接描寫感恩祭宴的書有三本：《熾熱的心：感恩祭的生活默想》（32）、《活出有愛的生命：俗世中的靈性生活》（28）及《你能飲這杯嗎？》（35）。在《熾熱的心》（32）中，他引用那兩位門徒由耶路撒冷走到厄瑪烏又折返的故事（路廿四13-35），以此為背景來反省人生中的「失落、臨在、邀請、共融及使命」；而這，正是感恩祭宴裡的五個主要幅度。這五個幅度共同構成了一種人類「心靈轉化」的過程：由怨對到感恩；也就是由僵硬的心，轉化為感恩之心的過程（32:引言）。

哀悼我們所失落的

人的一生，簡直就是一長串的失落，活在沒有安全感的擔憂、焦慮、痛苦之中，充滿怨懟之情而無法自處；常常懷疑自己，如果沒有一點怨恨或不平，如何活得下去。每在彌撒感恩祭宴，都由認罪的「上主，求你垂憐」開始，這就是承認我們所失落的。但我們的失落，必定與自身有某種微妙的關聯，所以不該責怪天主、世界或他人，自己也該擔負起一部分責任。當我們體會到：即使痛苦並非直接因我們而起，但我們也願擔負起一部分責任時，責難便轉化為一種自覺，並體認到自身在人性殘缺上，是難以遁形的。我們以祈求上主垂憐的禱詞「哀悼我們的失落」，會得到天主的祝福，並體悟出這人性殘缺，絕非人生難逃的宿命，卻是人類選擇向愛說「不」的苦果(32:1)。

認出祂的臨在

猶如兩位門徒在絕望而回家的途中，遇到一位陌生卻是復活的主耶穌時一樣，我們在聆聽天主聖言時，慢慢融化了我們原本僵硬的心，從「無知」中開悟了，以熾熱心火認出祂在我們苦難生命中的臨在。

耶穌在誦讀「上主的神臨於我身上，因為祂給我傅了油，派遣我向貧窮人傳報喜訊，向俘虜宣告釋放，向盲者宣告復明，使受壓迫者獲得自由，宣布上主恩慈之年」這段《依撒意亞先知書》的經文後，說：「你們剛才聽到的這段經文今天應驗了」（路四 16~21）。顯然，經文中所說的窮人、俘虜、盲者、受壓

迫者，並非指會堂外、那些不知何時何地才可獲得釋放的人，而是指當場聆聽耶穌說話的會眾。正是在聆聽中，上主臨在並治癒了我們。彌撒中宣讀並講解的天主聖言，並非只為日後應用在我們日常生活中的話語，而是藉著我們此時此地以熾熱的心聆聽，在聆聽中得治癒。這就是我們以熾熱的心「認出祂的臨在」，這臨在鼓勵我們揚棄原已僵硬的心，而學會感恩(32:2)。

邀請陌生人

當我們成了懂得感恩的人，才能邀請使我們心火熾熱的那位陌生人，進入我們的家中，同我們一起住下。彌撒中，當我們宣信「我信天主父、子及聖神，我信大公教會，諸聖的相通，罪過的赦免，肉身的復活，永恆的生命」時，便是邀請耶穌進入我們家中，並將自己託付給祂，讓祂引領我們在基督之道上一路前行。耶穌接受邀請，進入屋內坐下，我們圍繞祂而彼此注視著對方。於是，親密、友誼、共融之情油然而生；因而不尋常的事發生了。應邀作客的復活主耶穌，成了這家的主人！作為主人，祂邀請我們同祂一起進入完全的共融聖宴中(32:3)。

進入共融

當耶穌進到這兩門徒家裡時，這個家頓時變成了祂的家：主客易位。原本受邀的祂，現在提出邀請。對這位陌生人夠信賴、並讓祂進到他們室內的這兩位門徒，現在被引領進入他們主人的內在生活。「當祂與他們同桌吃飯的時候，就拿起餅來，祝福了，擘開，遞給他們」。如此簡單，如此平常，如此一目

了然；然而，也如此不同。

每次我們參加感恩祭宴，邀請耶穌進到我們家裡來，也就是進入我們生活的光明與黑暗面，並將餐桌的上位留給祂，祂拿起餅酒來遞給我們說：「你們大家拿去吃，這就是我的身體。你們大家拿去喝，這就是我的血。你們要這樣做，來紀念我。」在此，耶穌付出了一切。麥麵餅不只是祂渴望成為我們食物的標記；葡萄酒也不只是祂願意成為我們飲料的標記。在這個付出中，餅酒真正**變成**了祂的體和血。也就是藉此行動和話語，復活耶穌的整個生命，全然具體地臨在於我們內。我們接下來，吃了，喝了，與耶穌經過十字架祭獻犧牲的復活生命，有了完全的「共融」，並與渴望和我們結合的天主，在永續的愛內相連結（32:4）。

展開使命

當我們與復活主耶穌達至真正的共融後，一切都改變了。生命中種種的失落，不再令人意氣消沉；家也不再是個空洞虛幻的地方。那成了朋友的陌生人，已將祂生命的活力通傳給他們了。那是喜樂、平安、勇氣、希望，以及愛的神聖活力。他們心中不再疑惑，因他復活了。於是，兩人連夜趕回耶路撒冷，把這喜訊報告給眾人。參與感恩祭宴的我們，也會因這改變而向世界宣講這復活的喜訊，成了我們生命中的使命。

擘餅

關於感恩祭宴中的「擘餅」舉動，盧雲在《活出有愛的生

命：俗世中的靈性生活》(28) 書中有所分析：我們都是「蒙天主所愛的」(28:1)；但是，我們若要真正成為「蒙天主所愛的」，生命就必定會經過「被拿起」（也就是「蒙揀選」）、「被祝福」、「被擘開」（經歷「破碎的人生」）、「被遞給」（在生命中會「給予」），這是蒙天主所愛的人的四個生命特徵(28:2)。我們被呼召在這四個特徵中，活出有內在喜樂和平安的生命(28:3)。這就是靈修生活的基礎，感恩祭宴不只象徵，也具體成為參與者「生命的高峰與泉源」。

飲杯

關於感恩祭宴中分杯的舉動，盧雲在另一書《你能飲這杯嗎？》(35) 有所說明。耶穌曾問祂的朋友、載伯德的兒子說：「雅各伯和若望，你們能飲我將飲的這杯嗎？」其實，「這杯」是耶穌的生命之杯，也是我們每個人的生命之杯。「飲這杯」的意義，遠超過把杯裡的東西一飲而盡，正如擘餅也絕不只是把麵包分開而已。飲生命之杯，包含了「握住」、「舉起」、「喝下」三個步驟，這是身而為人的完滿慶典(35:引言)。

我們所握的生命之杯，同時是「憂傷之杯」，又是「喜悅之杯」。我們每個人的人生以及整個人類的社會，全都充滿著失落及無助的憂傷之情。憂傷是普世性的(35:1.2)。不過，我們是否具有一種眼光，能在他人只看到憂傷的地方，發覺到喜悅？

世上那麼大的苦難又如何？怎麼有人膽敢在圍繞著我們、

無可言喻的人類憂傷前，談論喜悅呢？但「對那些有勇氣深入人類憂傷的人而言，喜悅展現出來，如同藏在黑洞牆上的寶石一般」（35:1.3）。現在我們看著這個憂傷的人，祂雙臂高舉，懸掛在十字架上，祂是耶穌，祂在問：「你能喝我將要喝的杯嗎？」這十字架常以國王的光榮寶座呈現，這是一個復活的十字架，耶穌在光榮中被接升天。耶穌說：「當我從地上被舉起來時，便要吸引眾人來歸向我」（若十二 32）。「被舉起」不只意味著被釘的那位被舉起，更意味著升天的那位被舉起。因此十字架訴說的，不只是痛苦，也是狂喜；不只是憂傷，更是喜悅。在感恩祭宴中，我們必須互相提醒，憂傷之杯也是喜悅之杯；而使我們悲傷的原因，也可變成歡樂的沃土。唯有我們深切了解，生命之杯不只是憂傷之杯，更是喜悅之杯時，我們才能喝它（35:1.3）。

「舉杯」表示分享生命，同時也一起慶祝生命（35:2.4）。我們的生命雖然充滿憂傷和苦難，但同時也是喜悅之源。慶典中的舉杯，是把祝福給予這生命：將同一個憂傷之杯和喜悅之杯變成「祝福之杯」（35:2.5），為生命祝賀，在苦難的人生中找到力量。所以我們要喝下這杯，並且喝得一滴不剩（35:2.6）。

我們必須喝下我們握著並舉起的這杯（35:3.7），並深信喝下它，將找到真正的自由。只有在相信這同時是憂傷之杯又是喜樂之杯能帶來新生命（健康、力量、希望、勇氣）時，我們才甘願飲它。只有當它是救贖之杯時，我們才能喝。我們的生命中，有一絕非純悲、也非純喜的使命，就是使我們遠超過人類限度，

而努力追求完全自由、完整救贖和終極救贖。耶穌並不是一個先受崇拜，而後遭詆毀的悲劇英雄；祂是一個為完成使命，而只將注意力放在使命上，不計毀譽的人，祂接受了一切。耶穌因而樂意、而且飲盡了這杯，使它真正成了「救贖之杯」(35:3.8)。那麼，我們要如何飲這「救贖之杯」呢？我們必須慢慢喝，品嚐每一口，一直到底。過一個完滿的生命，就是把我們的杯喝乾，相信天主會將永恆的生命注入其中(35:3.9)。

飲我們的生命之杯，需要一些具體的靈修操練：首先，要做一個會在「靜篤(獨處)」中生活的人，並能在靜篤中面對真實自我的憂傷和喜樂。其次，要活在一群值得信賴、可以真心交談的朋友圈中，當我們敢向天主給我們的朋友吐露心聲時，就會漸漸在我們裡面找到新的自由和勇氣，把生命的悲喜活得淋漓盡致；靜篤與交談該彼此相輔相成，猶如真正的靈修者是在團體中會獨處(靜篤)。第三，也是最重要的，就是行動：好好分辨什麼是我們被召叫去做的，什麼是我們自己想要做的；當我們承諾依天主的意願，而非依自己意願去做時，我們很快會發現許多我們所做的事，其實並不需要我們去做。太多的工作，以致筋疲力竭、精神崩潰，這些行動都不能讚美光榮天主。天主召叫我們做的，是我們**能做**、且能做得**好的**。當我們在靜默中聆聽天主的聲音、在信賴中和朋友交談，就會知道我們被召叫去做什麼，而我們會以一顆感恩的心去做(35:3.9)。

如果我們選擇靜篤，並和一群值得信賴的朋友交談，以及選擇從我們的使命而來的行動，這就正是一點一滴地，喝我們

的杯，直到杯底。若然，我們生命中的憂傷將不再使我們癱瘓，喜悅也不會讓我們忘形。

耶穌說的杯，既不是勝利之杯，也不是死亡之杯，它是生命的象徵，充滿憂傷和喜悅，我們能握住、舉起、喝下，將它當作祝福和通往救贖的道路（35:結論）。這是盧雲靈修生活的基礎。

四、盧雲靈修生活的根基：靜篤和與他人共融交往

從上述《你能飲這杯嗎？》（35）最後提出的具體靈修操練建議看來，盧雲靈修生活的根基，就在於「靜篤和與他人共融交往」之上。

盧雲很少正式談論系統神學，但他喜歡藉自己生活中的故事來申論。他先從神學出發，但隨即把它們擱置一旁，以便使用沉思默觀的方式來述說自己的經驗。有人說，盧雲的靈修神學是種「神學藝術」，而非「神學系統」。的確，盧雲本人對神學的理解，也正是「神學是一種藝術」。神學要有能夠展翅飛翔的藝術性，如同「飛翔羅利」空中飛人，神學要能有自由跌落、完全交託的膽量和信賴。那些馬戲團裡的空中飛人，曾給盧雲留下終身難忘的印象；他們的技巧、訓練、材料、身材，及他們之間的默契，所有這一切（亦即他們的「神學」），只是爲了那生死攸關的縱身一躍，真不愧是一個真正的宗教經驗¹⁰。

¹⁰ 參見：《回家：盧雲逝世五週年紀念特集》（荷蘭語及英語對白、中文字幕的影視光碟，香港：基道，2001）。

在現代神學的潮流裡，我們可說盧雲走的是神秘神學這條路線。盧雲受到牟敦的啟發，從心理學出發，走出他的靈修領域¹¹。牟敦說，在默觀生活裡，我們不斷地從黑暗緘默，轉移到清澈透明。所以神秘神學可說和道德實踐極度相關。在一塊璞玉裡見到的願景，需要一番琢磨才顯露得出來。而沒有願景的行動是空洞的，你盡可雕琢，但那只是漫無計畫的亂刻一氣。同樣地，沒有行動的願景不會有結果，璞玉終究還只是一顆頑石。本著這些見解，盧雲使用現代的講法來說明第四世紀沙漠教父艾瓦格略¹²的思想。艾瓦格略把「默觀」稱為對自然的「觀察」；以盧雲的話來說，就是「靜篤」，而它需要艾瓦格略在《實踐》（*The Praktikos*）一書裡講到的靈修紀律（11:4）：

「默觀不是觀察一件東西的外表，而是直觀東西的內在。在事物的核心，一個人可以發現靈修美妙的世界。這個世界比外在的事物更真實、更有實質、更有份量、更有

¹¹ 有關牟敦的靈修，參：盧德，〈牟敦：人性與恩寵之旅〉《基督宗教靈修學史》第四冊（台北：光啓文化，2015），26~60頁。

¹² 艾瓦格略（Evagrius Ponticus, 約354~400），小亞細亞隱修士、執事、神秘靈修踐行者，而後前往埃及沙漠隱修。歷史上稱他為「靈修文學之父」，思想趨向亞歷山大學派，將基督思想與生活分為三層面：(1)「實踐」（*praktikē*），即淨化私欲偏情、抵抗魔鬼等，屬現代的倫理學；(2)「事實、歷史」（*physikē*），即間接認識天主、救恩論、宇宙論、末世論等，屬今日的救恩神學；(3)「神學」（*theologia*），在神秘靈修經驗中，直接體驗天主聖三。有關沙漠靈修，參：黃克鏞，〈東方隱修傳統：曠野靈修〉《基督宗教靈修學史》第一冊（台北：光啓文化，2014再版），164~207頁。

能量、更有強度。事實上，外在事物的美妙只是反映了它內在的實質。默觀是對如此建構而成的世界的一種回應。這也是為什麼那些習慣默觀的古希臘教父們被稱之為觀者教父（dioretic fathers）的原因……我必得進到『彼方』去，那生命中寧靜、規律、堅固的另一方，那存在於我生命大海中焦躁波浪下的安穩洪流」（9:1.六月十六日）。

總之，盧雲靈修生活的根基，就在「靜篤」和「實踐」上，也是在「靜篤和與人共融交往」之上。

盧雲早期在耶魯大學教書時，就曾試從神學理論下手談靈修，但展現出來的結果，卻是一種神學藝術，而非神學系統。《從幻想到祈禱》（8）一書，是他最接近理論神學的作品，但他試著建立的神學系統，卻有理論不太紮實、無法稱之為系統神學的缺憾，雖然如此，仍不失為一部談靈修理論成果非凡的作品。十年後，他寫的《人生信號》（20），談「從焦慮到愛情」時，也有類似的情形。

《從幻想到祈禱》（8），是一本較有系統地談靈修理論的書。本書的英文原名是 *Reaching Out: The Three Movements of the Spiritual Life*，意思是「向外伸展：靈修生活的三個動向」。盧雲說：「靈修生活就是向最深入的自我伸展，向我們的人類弟兄和向我們的天主伸展」（8:前言）。全書分三大部分：向我們內在的自我伸展，是第一程「從孤寂到靜篤（獨處）」；向我們的兄弟姐妹伸展，是第二程「從敵意到善意」；向天主伸展，是第三程「從幻想到祈禱」。

從孤寂到靜篤

在盧雲的靈修理念中，「孤寂」(loneliness)及「靜篤(獨處)」(solitude)是指人內在生命的兩種境界，與沒有伙伴同在的「孤獨一人」(solitary)所表達的現實情況有所不同。一般人雖然身處人群當中、有很多朋友，卻常陷入痛苦得不易承受的孤寂感中，這是因為自己無法被他人了解及肯定、不能得到他人的讚賞，或缺乏被人認同的成就感。處在這孤寂狀態的人，常希望尋求他人的支持、指導和輔助，這意味著他們喪失了與內在自我接觸的能力；而其療方，就是他們需要能有心靈獨處—靜篤一的空間。

「把我們的孤寂，逐漸轉化為深入的靜篤，我們可以為自己製造一片寶貴的空間，容許自己在此聆聽那告訴我們內心需要，即我們聖召的聲音。」(8:2)

當我們遇到問題時，孤寂的人急著向外找答案，而且希望此時此地、馬上得到立即的答案，缺少給自己內在的時間和憩息，讓自己能在等待中聆聽。這就是靜篤的工夫，讓自己與問題和平共處，不急著尋求答案；如此，我們有機會面對最深入自我，同時也就可以向他人伸展而面對他們，不是在貪求他人的注意和關愛，反而能把自己獻出來，和他們一同建造一個友愛的團體。「靜篤(獨處)」不會把我們拉出離開他人，反而使真正的友誼可以建立起來(8:2)。

從敵意到善意

「靈修生活的第一項特徵，是不斷地從孤寂進入靜篤的境界；第二項同樣重要的特徵，是從敵意進入善意的活動。在這過程中，我們和自我不斷改變的關係，在我們對他人不斷改變的關係中收到效果。這時，我們不斷向內伸展的活動，可以通向我們一生所遇到的許多陌生人。」(8:4)

是的，我們所遇到的陌生人，大都與我們生長背景的歷史、文化有所不同，而讓我們有著疏離感。當我們面對陌生人時，總是懷有畏懼感，時時自衛地防備著，對人對事疑心很重，深怕隨時會有敵人出現，出其不意地傷害我們。換句話說，我們面對陌生人時，總是懷著「敵意」。但，我們神聖的召喚就是：把敵意轉變為善意、把敵人變成客人，製造自由和無憂無懼的空間，培植使人經驗友愛的氣氛。

從幻想到祈禱

人之所以感到「孤寂」，是因渴望成功（希望擁有世物、to have）、得到他人外在肯定與讚美的成就感，其實這是潛意識中自以為永遠不死之「不朽的幻想」所造成的結果（8:7）；但愈想擁有，愈感到與世界疏離。人之所以對他人懷有「敵意」，也是來自渴望成功、渴望擁有，因為你有了我就沒有，所以愈想成功、愈想擁有，就愈活在敵意中。

其實，「靜篤」是真實地只與天主同在（to be）；「善意」是對人的關懷（悲憫之心），能看得到別人的好、別人的需要、

別人的可憐。「真靜篤、有善意」的人，會走出自我不朽的幻想，真真實實地只與天主在一起，這就是從幻想轉到祈禱，從人性的避難所轉到天主的華廈，在此，我們的靜篤和善意就可以真正維持不變。

這時，我們會面對一項難題：我們可以達到「我們的」天主嗎？可能與天主建立親密的關係嗎？我們可否與在我們理解之外的這一位，建立某種愛情關係嗎？從幻想轉到祈禱的活動，是一個通向虛幻而不可捉摸的雲端活動嗎？

天主在我們之外，在我們的心靈、感覺和思想之外，在我們的期待、願望和形成我們的生活事件、經驗之外，但祂還是在一切的中心。當我們走出自我不朽的幻想，就能觸及祈禱的中心了，因為這時，天主的「臨在」與「不臨在」的界限已經分不清了。在祈禱中，天主的臨在，從來就不曾和祂的不臨在分開，祂的不臨在也不和臨在分離。祂的臨在是如此遠離人類共在的經驗，所以很容易被視為是不臨在。另一方面，我們又如此深刻地感受到天主的不在，這欠缺的感覺，卻又引發對祂存在的新意識（8:7）。

五、盧雲靈修生活的途徑：愛與心

以盧雲需要別人認同的個性，又偏偏無法從他的父親身上得到，由此可以想見他對天父大愛的嚮往。盧雲一生不斷追隨上主召叫，也不斷追求大愛的上主。

天父的愛子與初始之愛¹³

他一直希望能夠體會到為上主所愛的經驗，所以「初始之愛」(The First Love)與「天父的愛子」(God's Beloved)這兩個信念，對盧雲非常的重要：

「上主啊，請您以慈愛的眼光看顧我們——您的子民，請您把您的大愛賞賜給我們，不是愛的構想或是愛的觀念，而是生活中真真實實的愛的經驗。我們能夠彼此相愛，就是因為您先愛了我們。讓我們懂得這個初始之愛，知道人類的同胞愛是這個更大的愛、這個無條件無界限之愛的反映。」(15:2.五月十三日)

《馬爾谷福音》記載耶穌在約旦河受洗時，有聲音從天上來說：「你是我所鍾愛的，我因你而喜悅」(谷一10)。盧雲說這個父親慈愛的祝福，是耶穌自覺和確信的基石，是祂面臨徬徨和痛苦時的安慰。這個祝福支持著耶穌，一直到祂在十字架上完成祂的使命為止。

盧雲說：我們每個人也都是天父的愛子，藉由天父對耶穌的祝福，我們也被引入天主內、與祂合一。透過聖神，我們被引入耶穌的生命中，領我們歸向天父。只要我們願意領取，我們就會得到祝福。天主的祝福總是隨時預備好的。天主的大愛是如此的無邊廣大，寬闊到足以容納每一個人，容納我們信仰體驗中的每一個階段。這就是「初始之愛」的偉大。

¹³ 本節討論，參閱《盧雲：永不止息地尋覓天主》第十三章、《天主的愛子：盧雲的靈修傳記》第五章。

「初始之愛」亦即上主對人的愛。如同《若望壹書》所說：「我們應該愛，因為天主先愛了我們」（若壹四 19）。能夠相信在我們尋找上主之前，上主已經在尋找我們；相信在我們愛上主之前，上主已經先愛了我們；這是多麼大的安慰、多麼大的恩典。盧雲在他的第一本書《愛中契合》（1）裡就提到了這個初始之愛的信念，這個主題以後就一直延續在他的生命和寫作當中。

人間的愛，是上主初始之愛「在人身上的折射，成了一個愛的團體的基礎」（9:七月二十四日）。這個初始之愛跟人與人之間的愛，的確有次序和等級之分，兩者不是、也不可能互相衝突。這樣說，並非是貶抑人間的愛，在這一點上，盧雲如此解釋：

「父母、朋友、師長，甚至是那些在媒體上對我講話的人，他們對我的關懷其實都是很誠心的，他們的勸言和忠告都是居於善意。而事實上，無限的聖愛經過人的表示，結果就受限許多。如果我忘記了他們聲音來源裡的無條件初始之愛，那麼他們好心的建議，可能反而開始掌控了我的整個生命，把我帶到遠離上主的遙遠國度。」（29:2.2）

相反的，如果我們能夠看清楚上主初始之愛是人間所有愛的起源，那麼我們能夠進入一個愛的廣泛無際空間裡，富饒的生命也更趨成熟茁壯。

「每一次，你專注聆聽那稱呼你為我的愛子的聲音，你會發現內心有一種渴望，要更多更深地傾聽那個聲音。

如同在沙漠中發現了一口水井，一旦你沾到了濕地，你就想掘得更深。最近我常常在挖掘，也體會到我開始看出一股小泉水，涓涓地流過荒漠。我要繼續挖掘，因為那涓涓的小泉發源自我的生命荒漠下的一個大蓄水庫。」（28:1）

盧雲說，上主的臨在是如此地超乎人的經驗，以至於祂的臨在跟祂的不在，有時候不是我們分辨得出來的。但是降生成人、來到我們中間的天主第二位主耶穌卻是真切實際的。盧雲對上主大愛的渴望，正好說明了為何他對耶穌所遺留給我們的感恩祭宴會如此的珍視。

盧雲的「心的途徑」

除了參加像感恩祭禮儀這樣的團體祈禱之外，梵二也呼籲我們「該進入自己的內室，向在暗中的天主祈禱」¹⁴。在這方面，盧雲的靈修可以說是「心的途徑」——「心」的靈修。盧雲所說的「心」，不是指的常人想到的感情中心，而是整個人身、心、靈的中樞所在，上主也居住在其中、等著我們（5）¹⁵。

盧雲喜歡用托爾斯泰（Leo Tolstoy）所寫的「三位隱修士」小故事來說明心禱——這種從心靈深處發出的祈禱，遠比其他的口禱來得可貴（23:5.十月十九日）。故事中有三位隱修士住在一個孤島上，他們不會任何禱文，連他們的主教教給他們的〈天主

¹⁴ 《禮儀憲章》第十二節。

¹⁵ 也請參閱黃克鏞著，《心靈流溢：禮儀以外的祈禱》（香港：香港教區禮儀委員會，2000），40-43頁。

經（主禱文）都記不住，他們的祈禱只是簡單的：「慈愛的上主，你是三位，我們在這裡也有三個人，上主求您垂憐」。但是他們的主教稱讚他們這種衷心發出的祈禱，說這樣就夠了。

心禱，這種走入內心的靈修本來是基督宗教東方教會的一個古老傳統。盧雲在他的鐸品陶成期間，自然有所涉獵。但他真正潛心於這種靈修方法，應當是從閱讀牟敦的書籍，以及後來在熙篤會的班伯格神父（John Eudes Bamberger）的指導下開始的。

在 1971 年出版的一本書《親愛主，牽我手》（3）當中，盧雲已經開始注意到認識自己、認識我們內心活動的重要性。後來在 1975 年出版的《從幻想到祈禱》（8）一書中，他說祈禱是一種恩典，但是可以學得到的。盧雲說，祈禱「是上主在我們內的氣息，藉著它，我們成了上主內在生命親近的一部分，藉著它，我們都又重生」（8:7）。盧雲介紹了「耶穌禱文」，他把這種祈禱稱為「在每日生活波瀾底下的輕聲低語，因此讓活於現世但是不屬於現世的理想成為可能，也讓從我們內心靜篤的深處得以接觸到上主成為可能」（8:8）。

1978 年盧雲在羅馬的北美大學做了五個月的駐校研究員，他這段期間的心得集結成書《羅馬城的小丑戲：對獨處、獨身、禱告及默觀之反省》（11），於 1979 年出版。書中討論他對「永不止息的祈禱」的看法，他說：「祈禱不是想天主而不想別的事，祈禱不是花時間陪著天主而不陪別的人。更確切地說，祈禱是在天主的面前思考與生活」。

1981年，盧雲把他在耶魯大學有關沙漠（曠野）教父的一系列演講整理出來，出版成《心道》（13）的一本小冊子。這是盧雲有系統地介紹「心禱」的開始。這時的盧雲，已有兩次在熙篤會箴力斯隱修院長住的經驗，雖然他說自己不適合過隱修生活，但在他的一生中始終保持著默觀祈禱的習慣。

在《心道》這本書中，盧雲指出當代人的習慣以才智思考做為行事的唯一準則，他們在與神的來往上亦是如此。為當代的人來說，祈禱不是「與神對談」就是「把神拿來思索」。「與神對談」要求有所回應，如果感受不到回應，祈禱的人開始懷疑自己是不是自說自話。「把神拿來思索」是拿神當做思索研討的對象，祈禱變成了一個工作、一個負擔，這頂多是一種神學反省，但卻不是祈禱。現代人祈禱生活的難處，在於腦子裡存滿了許多對天主的觀念，可是在心靈中卻遠遠地離開祂。

那麼應當如何祈禱呢？盧雲說當代人的靈修生活，是要人從慣用思考的腦子移位到人的心靈（to descend with the mind into the heart），在那兒，我們要站立在一位住在我們心內、等待著我們的上主面前。當我們在心中奧秘的最深處，與上主相遇的那片刻，就是時間觸及永恆的當兒。在那兒那時，我們的心內沒有彼此的分別，純然地合而為一。就在那裡，我們與上主的聖神心對心地交談（heart speaks to heart）。

盧雲依據古代曠野教父所教導的「遁入曠野」、「保持緘默」和「不停息的祈禱」，提出「靜篤」、「沉默」和「心禱」做為現代人在忙碌塵世中的靈修方法。古代的隱士們進入曠野

去獨居獨處，現代人則是在靜篤中一個人回到自己內心的深處，在那裡單獨地面對上主。在忙碌的日常生活中，我們要找到一定的時間給上主，在那段與上主單獨相處的時間，我們讓天主聖神調整我們的心弦、轉換我們的心靈，我們的心靈在靜篤中不斷地皈依。如果持之以恆，靜篤將成為我們生命的優質。靜篤並非是遺世獨立，相反的，我們將如同上主一般，會更有慈悲與關懷。

如果「靜篤」是一個人獨處中的操練，那麼「沉默」是一個人回到現世中的持守。盧雲說，現代世界是一個多語的嘈雜處所，沉默則是一種安寧祥和的內心態度，幫助我們在塵世中依然得以保持靜篤中所結的果實。盧雲稱之為隨身攜帶的內心寧靜，不只是消極的無言，而是能夠全心的聆聽。若有言語，也不要言之無物，總要能夠幫助別人進入靜默的世界中，聆聽上主的訊息。

如前所言，「心禱」這個在內心中與主相遇的默觀祈禱，是東方教會的古老傳統。二十世紀中葉，熙篤會的吉丁院長（Thomas Keating）與潘靈頓神父（M. Basil Pennington）有感於美國的許多天主教徒嚮往靈修生活，卻對教會的這個古老傳統一無所知，反而對亞洲的禪修以及其他靈修方法趨之若鶩。因此在 1970 年代開始，把教會傳統的默觀祈禱重新整理成「歸心祈禱」¹⁶，介紹給心靈飢渴的當代基督徒。而盧雲藉著他的廣

¹⁶ 潘寧頓著，《神妙的歸心祈禱》（台北：上智，2007）。

大讀者群，更是把教會傳統的「心禱」及其他默觀祈禱方法，介紹給當代的在俗基督徒。

六、盧雲論靈修陶成

盧雲以其牧靈心理學背景，主張在接受破碎的自己當中，帶著傷痕治癒自己也治癒別人。他的靈修講求整合（integration）、全面（holistic）和整體（wholeness），務求身、心、靈的整合，是一種全人的靈修觀¹⁷。

盧雲也提出了一個適合當代人的靈修發展模式，來取代傳統的「三路」模式。當然，盧雲並非對「三路」的模式提出質疑的唯一近代靈修家。英國耶穌會士謝瑞克（Philip Sheldrake）說，拉內在1967年就曾對這個傳統的階段模式有所評論。謝瑞克更進一步指出，這樣的模式無法解釋每個人靈修旅程的獨特性，以及上主給人恩典的自由性。他說傳統中三個階段（悔改、明悟、大愛）其實在我們的靈修旅程上的每個時刻都共同存在著，只是比例不同而已，而且把與主結合當作最後一個階段所獨有，可能讓人疏忽了它是所有靈修生活共同目標的原意，而非只是最高、最後的一個境界。這個模式還可能導致有些人的誤會，以為與主結合靠著的是人的努力。謝瑞克說這個模式反映的，是過去對基督徒生活方式（在俗與默觀）的二分法，以及對現世價值（感官與靈性）的二分法，忽視了靈修是所有基督

¹⁷ 參閱：Wil Hernandez, *Henri Nouwen and Soul Care: A Ministry of Integration* (Mahwah: Paulist Press, 2008).

徒共同的召叫¹⁸。

盧雲擔心在這個高度重視發展、進步和成就的社會裡，急功好利的當代人如果以為靈修生活的發展是個階段模式，可能把靈修的路子當作求學位一般，只急於從一個階段畢業，好進階到下一個階段去。失去了靈修生活的原有意義（8:引言）。

盧雲反省他自己的生命經驗，以他的心理學專業背景，藉心理動力（psychodynamics）的觀念提出靈修動力（spiritual dynamics）的說法¹⁹，也就是聖神在我們心靈中的動向²⁰。他說存在於我們心靈當中有許多相對的兩極（poles），我們的一生經常在這些兩極之間迴盪，激起許多心靈的張力。也因此我們一生中的許多困擾和憂慮，常常去而復返。因為許多人都有類似的經驗，有了這樣的了解，為我們在靈修生活的討論上提供了一個架構。

在《從幻想到祈禱》（8）這本書中，盧雲用「從孤寂到靜篤」、「從敵意到善意」和「從幻想到祈禱」這樣的兩極，來說明我們在對自己、對別人、對上主三方面的動向。而「從孤寂到靜篤」是整個靈修生活的關鍵所在。

¹⁸ Philip Sheldrake, *Spirituality and History: Questions of Interpretation and Method* (New York: Orbis, Rev. Ed., 1995), pp.188~9.

¹⁹ Darryl Tippens, "Loneliness and Community: An Interview with Henri Nouwen", *Wineskins* 2, no. 7 (1994), pp. 14~19.

²⁰ 聖依納爵在《神操》313~336 條中的「神類分辨」（discernment）中也有類似但是較原則性的說法。盧雲在 1976 年的休假期到明尼蘇達州大學城大公書院（Ecumenical Institute）當研究員時，曾做過三十天的神操，對神操裡的神類分辨自然熟悉。後來他在耶魯最後一年開的靈修指導課時，《神操》也是指定參考書之一。

盧雲說靈修生活的首要，在於認清這個世界的幻象，尤其是自以為是、自以為萬能、自以為不朽的幻象。只有當一個人不再有一絲絲這種幻想，才能認清自己的處境，瞭解自己和上主真正的關係，也才能真誠地面對上主，進入祈禱的氛圍。

一旦人有了這個自覺，下一步是培養內心生活的敏銳度。靈修生活是在聖神內生活，因此我們要學會覺察內心在兩極間的動盪，理解自己內心的狀況和渴望，以及聖神對我們的引導。有了這樣的覺察之後，我們不會再迷惘，可以開始分辨我們心靈的狀態，以及想要走的方向。對聖神在我們心靈中的作工更為敏覺，我們就能夠做更好的配合，在心靈張力中找到更好的平衡點。因此這種敏銳度，是靈修生活起步的必要條件，而這種敏銳性只有在靜篤中可以找到。

盧雲認為內心的靜篤，是靈修生活最重要的一步。在孤寂當中，一個人自憐自艾，心中只追尋自己需求的滿足。在跟別人的交往中，無力關心旁人的處境。相反的，在靜篤中，我們放空自己，讓隱藏的上主得以出現。在靜篤中，我們無欲無求，所以我們能夠聆聽別人，向外在的世界開放。

靜篤也是我們進行分辨人生問題的處所。人生中的許多問題，我們想知道解答；盧雲說現代人無法回歸內心，反而到外在的世界去尋找答案。他說最重要的，其實是回到自己的內心深處，去聆聽什麼是真正的問題。如果不瞭解問題的真相，哪裡可以找到真正的解答？到外界找到的答案，終究無法引用到我們生命當中，因為原本就不是我們的。盧雲勸我們不要心急，

要帶著問題生活下去（live the questions）。隨著時間的消逝及人格的成熟，我們的顧慮和疑問會經過淬煉而在靜篤中得到解答。

在靜篤當中，不只是問題的澄清而已，對於我們自己的意向，同樣也要有清晰的瞭解。盧雲說，一個人對靈修生活的嚮往如果只有一個模糊的意念，卻不知如何具體改善，這樣的人，日復一日只會在原地踏步，無法啓程走上靈修的道路。

盧雲死後，他的學生Michael Christensen和妻子Rebecca Laird合作整理了盧雲生前的筆記，在《靈修陶成》（48）書中把兩極說擴充為「從晦澀到清澈」、「從幻想到祈禱」、「從悲傷到喜樂」、「從怨恨到感恩」、「從畏懼到大愛」、「從排斥到包容」，以及對死亡的「從否認到善待」²¹。

也許有人會問：「如果沒有階段性的區分，那麼一個人如何知道自己在靈修生活上的進展呢？」盧雲認為，我們雖然在靈修旅程上常常會重蹈覆轍，以至於在兩極之間來回地迴盪著，但隨著時日以及我們的努力，會慢慢地發現，要從「負極」走向「正極」不再是那麼地困難。當我們對心靈上的兩極以及我們在其間迴盪的張力越能感覺到時，就能更誠實地、更自由地面對自己的靈修生活，也越能跟上主結合、跟我們的鄰人共融（48）。

²¹ Dr. Christensen 是盧雲在耶魯最後幾年的助教。Christensen 和 Dr. Laird 夫婦兩人共同整理盧雲未出版的資料，除了這本《靈修陶成》（48）外，尚有《靈修指導》（45）和《靈修分辨》（51），完成盧雲討論靈修的三部曲。

七、盧雲與入世靈修

我們的世代無論在社會、政治、文化、經濟上都經歷了巨大的變動，傳統的解答已經無法滿足人心的需求。在多元、快速、劇烈的變化中，最需要的是整合的能力，靈修也不例外。盧德指出當代人的靈修需求包括了：超越主客對立與二元界限，靈修與神學的一體兩面，兼顧個人與團體，以及結合默觀與行動²²。為過入世生活的當代基督徒而言，默觀與行動的結合尤其是最大的特色。當代的靈修追求者，一方面與上主保持親密的關係，另一方面又對周遭的同胞關懷慈悲。以牟敦為例，即使身為隱修士，他仍然關懷世事，例如對美國介入越戰的事，他就發言反對。對美國國內的民權運動，他也表示支持，並極力推動非暴力的抵制。

盧雲身為天主教的司鐸，但因為他是教區神父，而他遠在荷蘭的主教又很信任他，給他在世界舞台上許多行動和做決定的自由，因此他過的生活幾乎和一個守貞獨身的平信徒沒有太大的區別，過的是完全入世的生活。

以盧雲外向的個性，對世人世事的多方關切，他的日常生活作息表排滿了馬不停蹄的活動；他更需要的，是讓這些活動植根於默觀與靜篤上。

盧雲也曾嚮往過隱修的生活，但幾次在隱修院長住的經

²² 參：盧德，〈當代靈修趨勢〉，收錄《基督宗教靈修學史》最後一章。

驗，讓他領悟他的召叫並不在那裡。儘管如此，隱修院的經驗讓他瞭解到默觀祈禱在他每天生活的重要性，以後終其一生，每日的默觀祈禱是盧雲生活中不可或缺的一部分。

盧雲領悟到，只有在靜篤中，當我們無欲無求時，我們才能夠聆聽別人，真正地向外在世界開放，我們的行動也真的有意義。當一個人萬務纏身，被許多問題所困擾時，常常想在外在的世界尋找答案。盧雲說，只有回到自己的內心深處去聆聽什麼才是真正的問題，瞭解了問題的真相，才有可能找到答案。

在默觀與行動的平衡上，大部分過著入世生活的現代人，其實跟盧雲很相似，需要的是讓行動植根於默觀與祈禱之上。盧雲在拉丁美洲的那段期間，對解放神學的反省就是如此，他擔心解放神學演變的非常「屬世」，太像其他社會批判理論的翻版（18:十一月十二日）。

在眾多世事中，有一件是盧雲特別關心的，那就是人與人之間的和平相處。盧雲對於社會裡、國際間的許多不公義、暴力與戰爭極為痛心。盧雲每天舉行感恩祭宴的平安禮，有這麼一段經文：主耶穌基督，祢曾對宗徒們說：「我將平安留給你們，將我的平安賞給你們」。盧雲把這個平安看成人與人之間關係的基礎，眾人應該以兄弟姐妹相待，每個基督徒都應該是和平的締造者。無論是俄國人、伊拉克人、薩爾瓦多人、美國人，大家都是天主鍾愛的人類大家庭的一份子。

對社會的不公義，盧雲不只是關切而已，他也付諸行動。在荷蘭家鄉讀書時，就曾到礦區參加礦工安置計畫，以便親身

瞭解工人的生活。但他對社會的不公義有了更深的體會，還要等到達美國之時，當時社會裡的種族歧視和不平等，在美國南部被視為理所當然，這在盧雲心中引起極大的震撼。1965年剛到蒙寧格研究所不久，他就曾參加了在阿拉巴馬州的人權運動大遊行²³，後來為拉丁美洲受迫害的窮人請命也是不遺餘力。為了親身體驗並與窮人共融，他於1982年初在秘魯貧民窟住了三個月。1983年夏天他去了墨西哥，並在尼加拉瓜鄉下和農民一起生活了幾個星期。

盧雲對基督徒的締造和平者身分，非常認真看待。他的著作中，像《感恩！一本拉丁美洲的日記》（18）和《恐懼地域上的愛：一個瓜地馬拉的故事》（19）²⁴，都是他對不公義和暴力的目睹紀實。如前所述，盧雲認為基督徒的行動要植根於靈修當中，因此他開始思考「和平靈修」。他曾經寫了一本小冊子《和平之路》（34/4），後來收錄在《尋回家之路：生命和靈命的導引》（41）書中。一位獻身和平運動的美國耶穌會士約翰

²³ 為抗議美國南部的公車種族隔離政策，1965年3月在阿拉巴馬州發動從塞瑪（Selma）到蒙哥馬利（Montgomery）的大遊行，共有三次，前兩次都被州警所阻擋。於是馬丁路德·金博士呼籲全美的民權運動人士前來協助，這第三次遊行於3月16日從塞瑪出發，開始時有將近八千人，到了最後一天3月25日在州政府前聚會時，參加人數高達兩萬五千人，被認為是美國民權運動的最高峰。盧雲在3月21日從薩斯州托比卡開車南下參加最後兩天的遊行。

²⁴ 本書把史坦利·羅斯神父在瓜地馬拉如何的被謀害，及他的朋友約翰·維西神父如何甘冒萬險，為了繼續未竟事工所做的努力，生動地寫了出來。

迪爾神父（John Dear），把盧雲一生中有關和平靈修的未出版寫作編輯成兩本書：《和平篇章：禱告、抵抗、群體》（44）及《和平路上》（40）²⁵。

在這些著作裡，盧雲如此描寫「和平靈修」：

首先，和平及平安是我們在祈禱中得到的禮物。做個締造和平的人，並不需要我們去參加某個團體或運動，倒是需要我們全心的轉變皈依，讓我們所有的思言行為都成了一個締造和平者的一部分。這樣的轉變，的確會在我們的生活中帶來一些改變，但更重要的是，我們開始以一個全新的方式去過同樣的生活。所有締造和平的人，一定要祈禱。

有人或許以為祈禱和行動是相對的，以為祈禱只是締造和平者行動前的準備。殊不知，祈禱是行動前的準備，是行動中的支持，是行動後的感恩。所以祈禱是開始，也是終結。

有人或許以為祈禱是為了向上主求助，如果只是那樣的話，那麼在核武毀滅前的祈禱，難道是求奇蹟的出現？其實只有在祈禱中，我們才能完全歸屬於主，拋棄一切牽掛懼怕，得到真正的自由，才能面對諸種棘手的危險。

其次，「和平靈修」是對死亡肆虐力量的抵制抗爭。盧雲說，死亡陰暗面的影響，不只存在國際間的軍備競賽和集體屠殺中，或社會上的暴力和不公義中，也存在我們家庭裡的娛樂電動遊戲裡。其實在我們每個人的內心，或多或少也都有死亡

²⁵ 本書也收錄了盧雲參與人權運動遊行的記載。

的陰影，以至於影響到我們對自己和對別人的看法。我們不只是忘不了自己內心的虧欠，也容易相信有些人因為種族歧視而給某些族群戴上的各種帽子。

「和平靈修」的第一步是原諒——原諒自己也原諒別人。天主第二位的降生成人，正是為了洗清我們的罪惡，把我們從死亡的陰影中拯救出來，上主都已經原諒了我們，原諒了我們的同胞，為何我們有時候還緊緊抓住舊包袱不放？

「和平靈修」是對所有的這些陰影勇敢地拒絕、抵制和反抗。而反抗死亡的最好方法，是記取生命的喜樂和美好。盧雲說，一個和平締造者如果因為死亡的可怕而感到畏懼，那就是未戰先降，還沒抗爭，已經先敗在死亡的手下。相反的，一個和平締造者的心，應該是輕盈喜樂、是慈悲謙和。基督徒的抵制運動應該是非暴力的，同時也應該是祈禱；因為在抵制運動中，我們要改變的是人心——我們自己的心以及我們「敵人」的心，而唯有聖神能讓人的心柔軟。

盧雲又說，和平締造者需要活在一個團體裡。孤軍奮戰的和平締造者很容易淪落入傲慢和個人英雄主義的陷阱，也很容易因為懼怕而高築圍牆、把自己孤立起來。唯有在彼此信任、互相諒解的愛的團體裡，我們能夠把祈禱和抵制生活出來。

盧雲參加了方舟團體以後，他的新感想是一個和平締造者應該和社會中受迫害、被歧視的人共融。這一點，我們在下一節有更多的討論。

八、盧雲與方舟團體

方舟團體的創辦人文立光，是一位生於瑞士的加拿大天主教哲學家及人道主義者，他的父親是加拿大第十九任總督 Georges Vanier。文立光 13 歲時，進入英國海軍學校，畢業後，服役於英國及加拿大海軍。22 歲退役後，他到巴黎天主教學院攻讀哲學；在這期間，參加了道明會神父多瑪斯·菲利普厄（Thomas Philippe）帶領的學生團體。1962 年，他獲得哲學博士學位後，回到加拿大多倫多教授哲學。其時，他的神修導師菲利普厄神父開始在托斯里為智障人士做牧靈工作。在菲利普厄神父的鼓勵下，文立光放棄了才開始的學術生涯，1964 年在托斯里買了一棟房子，開始收容智障人士。他把房子取名「方舟之家」。這是方舟之家團體（L'Arche）的濫觴。

如今方舟之家團體是一個國際性組織，迄今全世界有 147 個「方舟之家」，分佈在 35 個不同的國家；亞洲國家中，印度、日本、菲律賓、孟加拉、南韓和敘利亞都有「方舟之家」。方舟團體的宗旨在於幫助智障人士，讓他們每個人都能成為天主眼中最完美的「他」，幫助他們都能參與、成為社會的一份子。

文立光說，方舟團體的靈修精神²⁶是建立在耶穌的基礎上。我們每個人都被召叫去活出耶穌生命的某一面，方舟團體的召叫，就是生活出耶穌甘心居貧為弱的奧蹟，把耶穌的福音

²⁶ 這裡有關方舟團體的靈修取自 Jean Vanier, *The Heart of L'Arche: A Spirituality for Every Day*, (Toronto: Novalis, 1995)。本書中譯本見參考書目：《方舟的心靈》。

帶給窮人、弱者。

當年耶穌來到世上，祂不只是為窮人服務，甚至成了他們中的一份子。祂呼籲社會不要只是行善救濟幫助窮人，而是要看到隱藏在窮人身上的上主²⁷，要發現窮人有使人痊癒和自由的力量。祂不要窮人與富人彼此對立，相反的，祂要窮人與富人彼此接納、互相補強。

方舟之家團體的靈修精神，是在團體中的合一與共融，在日常生活的小事上，懷著希望、活出謙卑有愛心的生命。

為一個身心健全的人，在方舟之家團體內生活並非易事。照顧人本來就是勞心勞力的事，而照顧內心充滿創傷、黑暗、痛苦記憶的心身障礙者，更是加倍的辛苦。文立光回憶他自己的經驗時，這麼描述：他每天一大早就到附近的一個隱修院去靜坐默觀、參與感恩祭、和修士們吃早餐，這時他的心是輕盈愉快的。吃過早餐後，他步行回到自己的地方，喚醒其他的工作者，開始為核心成員²⁸梳洗、沐浴、餵食等等一連串的工作。隨著身心的勞累，一顆心就開始沉重。有時候不禁問自己，為什麼不做個隱修士，在隱修院的當兒，不是自己一天裡最愉快的一段時間嗎？但那不是天主給他的召叫。他的聖召是與窮人、身心障礙者為伍，就如同耶穌當年的生活一樣。

為心身障礙者而言，學習自立是很重要的一環，但更重要

²⁷ 瑪廿五 40：「凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的」。

²⁸ 核心成員是方舟之家團體裡對心身障礙者的稱呼。

的是，讓他們從自我防衛的孤立中走出來，學著在一個愛心共融的團體中生活。

這樣的生活開啓了我們心中久蒙塵埃的一股溫柔的泉水，一個發自內心、一個不設防的共融新世界在我們眼前展開。這樣的生活，教導我們如何衷心地對人慈悲，教導我們什麼是耶穌的山中聖訓和真福八端。這樣的生活，幫助我們瞭解耶穌的福音並非給那些為窮人服務的人，而是給窮人的。當我們開放自己的內心，讓天主聖神來到我們心中，認出到自己心中的貧瘠，這樣的生活會讓我們內心柔和更新。

方舟之家團體的靈修精神，是在一切事上信賴上主。在方舟之家團體裡生活，時常面臨經費和人員的短缺，在這樣的缺乏安全感之中，我們學著信賴那位一直陪伴我們、與我們同行的上主。

如果我們承行上主的旨意，如果我們盡了人事，那麼我們就信賴上主自會照顧一切。況且缺乏安全感也有它的好處，它幫助我們保持一顆開放的心靈，幫助我們成長、變革、走出一條新的路來。

方舟之家團體的靈修精神，是根基於基督的奧體，也就是在教會大家庭之內。今天的基督徒雖然分成不同的派別，但都是上主的子民，他們都是基督奧體的一部分。從彼此的接納中，大家一起在愛內成長。

這就是方舟之家團體的基本精神。文立光了解在這個競爭激烈、講求效率、崇拜成功的社會裡，這樣的做法著實是反潮

流、反文化的。但是當年有些猶太人不也是這樣的看待耶穌？

如果我們細查方舟之家團體的靈修精神，其實跟盧雲的理念非常吻合，那麼這個團體是上主對盧雲的召叫嗎？1988年盧雲這麼說²⁹：

「哈佛是個太引人注意的地方，太學術化、太多的競爭，不是一個容易建立真誠親密友誼的地方，在那裡，我覺得無法過更深一層的靈修生活。我需要更勤於祈禱，我需要寧靜，我需要過一個團體生活。法國方舟之家正好可以給我這麼一個環境。但是去法國的時候，我並沒有做任何承諾。沒想到後來的發展，加拿大多倫多的方舟之家團體竟然主動請我去當駐院司鐸。以前我去哪裡工作，往往是我主動的，這次是我生平第一次被召叫，我覺得這是上主的召叫，我覺得我的祈禱得到了回應。」（40）

從最高學府的哈佛，到為智障者服務的黎明之家，盧雲真正地實踐了他所倡導的「向下移位」。雖然盧雲一向笨拙於處理日常生活瑣事，所以花了一段相當長的時間去適應這裡的團體生活。但他慢慢領略到文立光所說的，從黎明之家的核心團員身上，他學到的、得到的，遠比他付出的多得多。

盧雲曾經寫了一本書《亞當：神的愛子》（38），紀念他在黎明之家照顧的一位核心團員，方舟之家團體的靈修精神藉著盧雲生動的文筆，在這本書裡表露無遺。亞當是位不能自己行

²⁹ 盧雲接受採訪，原載於 *The Other Side* 雜誌，後來收錄於《和平路上》（40）。

動、不能言語的智障者。在書裡，盧雲這麼描寫：

「我負責在早晨照顧亞當，七點鐘叫醒他、然後換衣穿上浴袍、幫他洗澡、換上日常服、推他到廚房、幫他做早餐、餵他吃早餐、之後刷牙、穿上外衣、坐上輪椅、然後推他到亞當白天活動的場所，這些例行公事大約要花兩個小時的時間。當我把亞當交給在日間照顧他的人，我的心總會大大地鬆一口氣，然後我就可以開始做我喜歡的事，像寫作、看書等等。

我的一生向來是築基於文字、思想、書本之上，但是如今開始有所變化……有時候，我因為心急而催促他，他的羊癲瘋就會小小發作一下，讓我慢上加慢，表達他知道我的心神不在他身上。

情況後來慢慢不同了……我開始跟他說話，把我內心的情緒、挫折、感情、甚至我的祈禱生活都告訴他。他總是全神貫注地聽……每天跟亞當在一起的兩個鐘頭，變成我的寧靜時段，就像是兩個鐘頭的祈禱一般。

我們的關係位置，好像對換了一樣，亞當變成我的導師……我跟亞當在一起的時間，在我們之間建立了一個牢固的結合力……因著這個關係，我更接近我自己、接近我的身體……亞當幫助我腳踏實地生活、不做空中樓閣的幻夢。他彷彿在告訴我，不要空口說白話。

當我更瞭解亞當時，我體驗到他美麗的心，是通往他的實我、靈魂和精神的一道門戶。天主聖言就親密地居住

在亞當的心中……我現在更清楚《瑪竇福音》十三章 16~17 節的意思³⁰。

亞當不斷地提醒我們，照顧病人的珍貴處，在於它不僅僅是施予的善行，也是接受的祝福……他幫助我瞭解，我能夠給他的是，我的一顆開放的心和一雙張開的手去接受他給我的禮物——平安。」

盧雲還記載了他和布魯諾神父（Rev. Bruno Barnhart OSB Cam）的一段談話。布魯諾神父曾任本篤嘉默道隱修會加州 Big Sur 修院的院長，在卸下院長職後，到黎明之家做了幾個月的義工，也花了很多時間照顧亞當。布魯諾神父告訴盧雲：

「多年來我一直過著靈修生活，也試著幫助許多別的人這麼做。我一直都知道，我要空虛自己，逐漸放掉那些阻擋我接近上主的思想 and 感情……我認識了亞當以後，他就像是上主差遣來引領我進入與祂更深的共融。我跟亞當一起的時候，我被吸引入從未有的深度靜篤當中。在亞當的心中，我接觸到了最豐富的神聖。」

在這本書的結語中，盧雲說亞當讓他覺得有所歸屬：「亞當幫助我植根在我實體的真理中，讓我在團體裡安頓，在我們一起的生活中，他給了我天主臨在的真實經驗」。

盧雲在黎明之家的十年，除了第二年曾經陷入極度的憂鬱

³⁰ 瑪十三 16~17：「但你們的眼睛有福，因為看得見，你們的耳朵有福，因為聽得見。我實在告訴你們：有許多先知和義人，想看你們所看見的，而沒有看到；想聽你們所聽到的，而沒有聽到。」

症而需要到加拿大中部的曼尼托巴省休養半年之外³¹，盧雲算是找到了一個團體、一個他可以歸屬的家。

當然，他原有的問題並非就此完全消失。事實上，盧雲在他死前出版的最後一本書裡這麼說：「在黎明之家過了十年之後，我深深感受到心中的哀傷。曾經有一陣子，我以爲問題到明年就會有好轉，或是隨著歲月的消失，我的心中的陰影就會散去，或是年歲自會減輕我情感上的需要。但是我現在知道，這些心中的哀傷是我的，它們不會離我而去」（35）。終其一生，盧雲的寫作始終是如此的坦誠。

結語

盧雲是位荷蘭的教區神父，一生中不會在他自己所屬的教區內當過本堂神父，卻成了全世界的牧靈者。本文試圖把盧雲的靈修觀做個概括的介紹，包括了他如何以感恩祭宴作爲靈修生活的泉源；以靜篤和共融作爲靈修生活的根基；以初始之愛和默觀的心作爲靈修生活的途徑；他對靈修生活發展的看法，以及他的入世靈修和和平靈修。從身爲盧雲、身爲當代人的心靈來說明爲何他如此地受到當代人的喜愛。最後，並以盧雲所找到的歸宿，亦即方舟之家團體的精神做結束。

或許有人把盧雲當成偶像，想把他的生命美化。盧雲的生命中充滿了許多矛盾。他生性外向好動，但走的靈修路徑卻是

³¹ 這件事的前因後果，參閱 Michael O'Laughlin, *Henri Nouwen: His Life and Vision* (Maryknoll, NY: Orbis, 2005), pp.129~132.

默觀；他有許多的焦慮不安，但卻帶給人平安與希望；他強烈地需要別人的認同和親密的關係，但卻一生忠實於他的聖召；他不是一個完美的聖人，但卻讓人容易親近，吸引了二十世紀的許多人歸向上主、在靈修生活中跟上主合一。

盧雲有很好的口才、有生動的文筆，但他之所以吸引人，在於他的真知灼見，能夠看出常人所不能；在於他的深思熟慮，能夠在矛盾中看出真理；在於他經年不捨晝夜的忠誠追尋上主；在於他的勇於付諸行動，而不是紙上談兵；在於他的真誠坦率，願意把他自己的經驗跟世人分享。他道出千萬當代人心裡看不明白、口裡講不清楚的心聲。最終，他深信「上主是初始之愛」，而我們每個人都是「上主的愛子」。

參考書目

Beumer, J.著，許建德、萬致華譯，《盧雲：永不止息地尋覓天主》
（台北：光啓文化，2013）。

O'Laughlin, M.著，林瑞琪譯，《天主的愛子：盧雲的靈修傳記》
（台北：光啓文化，2012）。

朱弋學，〈心對心說話：談盧雲的靈修學〉《神學論集》128期（2001夏），275~289頁；〈黎明舞者：從 Maria Harris 的女性靈修看盧雲〉《神學論集》132期（2002夏），240~255頁。

許建德，〈盧雲神父小傳〉《神學論集》167期（2011春）45~68頁。

溫偉耀，《無能的大能者》（香港：基督教卓越使團，1991）。

劉錦昌，〈盧雲的靈修神學〉及〈盧雲心中的耶穌〉《基督信仰的靈修觀：人物與思想》（新竹：台灣基督長老教會聖經書院，2012），855~882 及 885~908 頁。

鄧紹光主編，《我們眼中的盧雲》（香港：基道，2000）。

溫立光著，納德、黃文湄譯，《方舟的心靈》（台北：上智，2004）。

《回家：盧雲逝世五週年紀念特集》（荷蘭語及英語對白、中文字幕的影視光碟，香港：基道，2001）。

Ford, M., *Wounded Prophet: A Portrait of Henri J. M. Nouwen* (New York: An Image Book, 1999).

當代長老宗的靈修

劉錦昌¹

前言

本文分三部分來敘述：首先，我們針對改革宗 / 長老會的靈修傳統予以簡述；然後，介紹當代幾位長老宗的靈修大師；最後，特以當代的北美靈修作家、長老教會牧師——畢德生的靈修思想——作為總結。藉此一提，本文中「改革宗 / 長老會(宗)」將視上下文脈絡交替使用。

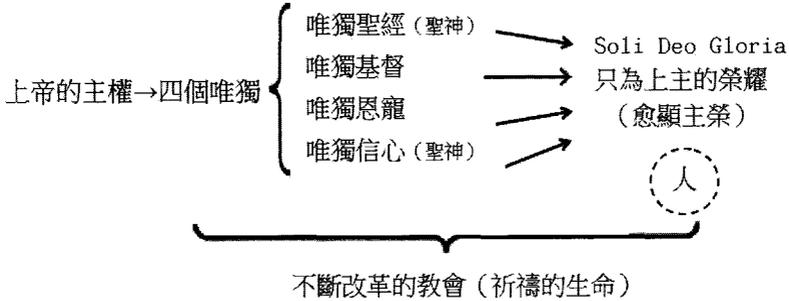
本論：改革宗神學的靈修基礎——當代的觀點

改革宗神學，一般以四個唯獨 (sola) 來組成²：唯獨聖經、唯獨基督、唯獨恩典、唯獨信心；所以，改革宗的神學是以聖經為根基的神學、以基督為中心的神學、強調上主恩寵、信仰的客觀性和主觀性之間的兼顧及平衡，而這一切的目的，是只

¹ 本文作者：劉錦昌，台灣基督教長老會牧師，輔大宗教學系碩士、輔大神學院神學碩士，曾任教於台南神學院，現為新竹聖經書院院長、靈修研習所主任。

² M. Welker, 《改革宗神學——全貌與前景》(台北：台灣神學院，2006)，25~28 頁。

為上主的榮耀」(愈顯主榮)。我們可以用圖示將這些建構起來：



近代的改革宗神學健將 R. B. Kuiper 在《基督榮耀的身體》此一教會論的書中，他提到今日教會的危機有三：世俗化、不合聖經的信仰、對聖經教義的忽視³。從教會論來思考改革宗神學相當容易掌握其本質，我們看到 Kuiper 所強調的是：教會是基督榮耀的身體，教會——基督徒蒙召的信仰團體，她的焦點是在耶穌基督和祂的救恩上，而對聖經的認識及信心的培育乃教會生活的重點。

我們從加爾文牧師、十七世紀的 Owen (1616-1683) 這兩位聖神的神學家，十八世紀的 J. Edwards、十九世紀的巴克禮、馬偕，以及慕安德烈、Kuiper，廿世紀的 Baillie 兄弟、巴特 (Karl Barth)、薛華 (F. A. Schaeffer)、莫特曼 (J. Moltmann)、畢德生 (E. Peterson) 等神學家、牧師身上，可以清楚發現他們的生命特色、

³ R. B. Kuiper, 《基督榮耀的身體》(台北：基督教改革宗翻譯社，1994)，2頁。

靈修重心、神學方向。

一、改革宗的神學與靈修傳統

從改革宗的四個唯獨、對上帝主權的強調，以及只為上主的榮耀，這些神學的要點，我們可以看出，改革宗神學著重的是真正屬靈、敬虔的生命，高舉聖經的真理與教義、內在生命的不斷成長，而這些與基督徒日常的讀經、祈禱、默想永恆、順服聖神的引導（含默觀、與基督連結）等攸關。我們可以總括改革宗的靈修傳統如下：

（一）聖經的靈修

讀經的生命是加爾文《基督教要義》神學與靈修的核心，聖經是基督徒靈修的根基，從中我們建立與上主正確的屬靈關係；「唯獨聖經」的信念再次提醒改革宗信徒，聖經的地位也是信仰生活的基礎和內容，聖經是最高真理的標準。從加爾文牧師、歐文、愛德華茲、巴克禮、馬偕、慕安德烈、Kuiper、巴特、薛華、畢德生，我們看到這些改革宗的神學家，都以聖經為他們神學的根基，以上帝的話來建立他們的神學，用上帝所啓示的真理來培養自己屬天的生命。聖經靈修強調以聖經的經文，供個人每日靈命追求的需要，用心靈安靜默想，使所領受的真理成為外在生活的準則。

（二）教父靈修的傳統

從加爾文的著作中，我們可以發現他對教父思想相當熟

悉，並經常參考引用。教父神學及其靈修，是後代教會的信仰標準和學習的對象，改革宗神學家不少人從早期教父、奧古斯丁等教父的作品，獲得靈感和正統信仰的講述。如：Baillie 在《人怎樣認識神》（*Our Knowledge of God*）書中，讓讀者看到他對教會歷代思想的熟悉度，若干教父思想及教會思想家是其常引用的對象。再如，巴特的《教會教義學》及 Torrance 的神學著作中，教父詮釋學是一項重要的觀點。至於畢德生，也對於教父及中世紀神學與靈修傳統皆不排斥。

可以說，當改革宗的神學家及信徒接觸教父的靈修和作品時，皆會受教父的生命所深深吸引，並且心有戚戚焉的感受。廿世紀初，台南神學院梅監霧牧師在「古代教會」課程中，大量介紹教父的思想與見證，讓教會認識，亦是當代長老宗靈修觀受教父靈修傳統所影響的明證之一⁴。

（三）教會靈修

在《基督徒生活手冊》及《基督教要義》二書中談靈修的部分，可以發現加爾文牧師所要強調的觀念：他認為基督徒當度祈禱、常守聖餐、默想來生、讀經、捨己（否定自己）的生活；甚且，這是所有教會被選召的弟兄姐妹均當照此操練和培養屬靈的生命。教會生活的中心，乃與基督連結（union with Christ）的生命，加爾文與拉丁教父奧古斯丁均認為離開教會我們將對救

⁴ 參：梅監霧，《梅監霧著作集》，教會歷史委員會重印，2006年。

恩無從認識。

真正的教會，是宣講上主真理、奉行聖禮（sacraments），這才是所謂的眞教會。眞教會所在乎的是，是否擁有基督屬靈的生命。改革宗信仰最基本的信念，是上主的主權⁵；上主的旨意才是我們所終極尋覓的。但，要如何才明白上主的旨意？怎樣才能讓上主完全掌權呢？順服的功課，即在默觀靈修中培養得來。靈修，是在教會中讓聖神引導，調整生命、對準上主，讓上主掌管一切。教會是祂的新娘，順服並等候新郎來到。畢德生牧師也講教會靈修。

（四）內在生命和祈禱的靈修

加爾文及其跟隨者被視為異端，是因其靈修神學頗強調否定自我、默想來生、安靜祈禱，與當時的楊森主義、寂靜主義的傾向過於相像。改革宗認為，路德派的教會改革不夠徹底，因此要更積極在信仰上保有狂熱，而祈禱能使我們有如此的生命情調。加爾文、諾克斯、愛德華茲、慕安德烈、巴克禮、馬偕，甚至莫特曼，也都具有相當密契主義的傾向。

十八世紀西班牙天主教的 M. Molinos 神父，在其《靈程指引》一書中，十分強調內在生命的追求。我們可以從他的思想看到與蓋恩夫人、芬乃倫主教、勞倫斯修士、慕安德烈的屬靈

⁵ 參 J. I. Packer，〈傳福音與神的主權〉（台北：基督教改革宗翻譯社，2002 修訂版），5~12 頁；另參 L. Boettner，〈改革宗信仰〉（台北：基督教改革宗翻譯社，1985），1~5 頁。

體驗相同之處。當代的畢德生牧師對於內在生命的培養，也十分注重，提醒信徒要從聖經中學習這樣的生命。

（五）愈顯主榮的靈修神學

日本的加爾文專家渡邊信夫牧師以《只為上帝的榮耀》為書名，來描述加爾文的一生；他認為加爾文一生所流露的精神，即在呼籲信徒：我們一生，是為主而活。

改革宗神學的中心、信徒生活操練的焦點，即在將一生歸榮耀給我們的主，祂是我們的一切。廿世紀蘇格蘭的長老宗神學家 John Baillie 在《私禱日新》中，其禱詞即顯露了長老會信徒的核心。他祈禱說：

「永恆的父、心靈的主宰，容我今早醒來的時候，第一個念頭就是思想你；第一件願望就是崇拜你；第一句話就是稱頌你的名；第一個行動就是跪在你面前祈禱。……在黑暗與疑懼當中，作我的導師；……⁶」

Baillie 曾在祈禱中懇求上主：「讓我今天無論作什麼，沒有一件不落在你為我的生命所定的旨意之內」⁷。

（六）簡樸、身心並重的靈修

加爾文牧師從主耶穌、使徒保羅、教父奧古斯丁、中世紀

⁶ John Baillie, 《私禱日新》(香港:基督教文藝, 1991 修譯七版), 1~2 頁。

⁷ 同上, 11 頁。

的伯納德身上，發覺靈修生命是以簡樸為出發；而他自己的生活，亦是相當樸素簡單。因為生命要緊的，是在於靈魂的淨化、純潔、敬虔；而身體是聖靈的殿，基督是肉身復活，因此身與靈並重。此外，社會生活是上主為我們預備的環境，我們在其中見證、榮耀主的名；勤勞、節儉的倫理生活，讓我們得以更加榮神益人。

改革宗的簡樸精神，從改革宗教會的禮拜堂建築風格，以及十六、七世紀清教徒所形塑的生活型態可見其端倪。我們可以說，改革宗的靈修是注重身心與簡樸的靈修生命態度，從日內瓦、蘇格蘭、加拿大到台灣，一貫的精神均如此展現。

巴特指出，加爾文牧師主張祈禱是有罪的人單獨面對上主，讓聖神帶領我們祈禱，而《海德堡教義問答》也將祈禱視為一種感謝的行徑，可見改革宗 / 長老會傳統對祈禱和靈修的重視和態度⁸。

二、當代的改革宗靈修大貌

廿世紀改革宗的教會具代表性的靈修人物，我們可以列舉數位，藉以從中窺見概況：

（一）John Baillie

二戰前後的蘇格蘭神學家，靈修作品《私禱日新》出版於1936年，至今仍為教會弟兄姐妹所喜愛。他曾對主祈禱說：

⁸ Karl Barth, 《祈禱及宣道》(香港: 基督教文藝, 1968), 2頁。

「永不熄滅，光明的主啊，當這亮光入戶，晴輝滿室的時候，容我敞開我的心門，使我的人生，得以充滿你的光輝。求主使我全心全意，沒有一處不為你的光輝所照及，求主不使任何事物，遮斷這白日的光輝。求主使那作為人類光輝的主耶穌基督的靈，統治我的心……。」⁹

當我們展讀這位蘇格蘭神學家的靈修作品時，他純樸的禱文，以及那時代的信徒、長老會的牧師、對上帝所祈禱的心願，都深深吸引我們。

（二）巴特（Karl Barth）

《福音的神學》是巴特較後期的思想精要表達，書中討論祈禱的一講時，這位改革宗的神學家提到：

「神學沒有謙遜，就沒有勇氣，不貶降己身，便不能高舉，沒有『己力微弱，根本無法成事』的認識，就沒有果敢的行為。……

神學事工的首要及基要的行為是『禱告』……神學的事工不僅要從禱告開始，還要隨伴禱告而進行，更且作為神學的固有性及特殊性，它只能在禱告的行為中從事工作。……沒有禱告，便自然地沒有神學的事工。我們必須記得：禱告這事乃是一種事工，事實上是一種艱難的事工；雖然禱告的時候只須雙手合掌，……只要事關神學，那麼

⁹ John Baillie，〈私禱日新〉，21頁。

Ora et labora（禱告且工作）這一規則無論在何種情況都屬必須。¹⁰」

工作在本質上也需是祈禱的，在整個禱告的氛圍中，我們行動、思考、工作、反省。

（三）薛華（F. A. Schaeffer）牧師

對這位美國的長老教會牧師而言，基督徒的生命在上帝面前是聖潔而獨特的：

「上帝眼中沒有小人物，所以也沒有小地方，只要完全委身在神要他去的地方，忠心服事——這樣你就是一個被榮耀的受造物，¹¹」

對薛華而言，一個人若肯讓上主來使用，即使小人物也能產生巨大的能力，像小小的大衛，可以殺死歌利亞。因此，「在真正的屬靈意義上，沒有大小人物之分，而只有聖潔與俗世之別」¹²。薛華所說的屬靈，包括社會和政治的層面，因為基督是我們生命中各方面的主¹³。當代長老教會的主要神學家們均如此主張，連思想言論保守的薛華亦然：教會對人們生命的關懷，主要是屬靈方面的，然而這包括了政治、經濟、社會、法

¹⁰ Karl Barth, 《福音的神學》（台南：東南亞神學院協會台灣分會，1975），142 頁。

¹¹ L. T. Dennis 編，《薛華的心靈世界》（台北：雅歌，1994），148 頁。

¹² 同上，147 頁。

¹³ 同上，145 頁。

律等等層面。

(四) 莫特曼 (J. Moltmann)

多數人只把莫氏當成是一位系統神學家，較少注意其神學在靈修方面的根基。從他早期的小書《對上帝的體驗》(*Experience of God*) 和較晚期的作品〈現代大計畫下的神學〉等文字，我們可以清楚看到莫氏對靈性的關懷，他說：

「一個嶄新之基督教的性靈，將重新發現上帝在自然中的『內蘊性』(immanenz)，『沒有一個受造物是那麼遠離上帝，好像上帝不在它裡面似的』(Thomas Aquinas語)。上帝的靈托住萬有的生命，宇宙的基督內蘊於萬有。……一個嶄新的、不以人為中心的人論，將要使現代社會中被壓抑之人類生存的體態與感官的層面解放出來，人類文化可以因而整合在自然中，靈魂可以整合在肉體中，現代理性可以整合在智慧之中。¹⁴」

他認為基督信仰新的靈性需要有三面向：

- 莫特曼的當代靈修觀
- 1. 宇宙性的、自然的密契靈性
 - 2. 上帝的約使人安息
(上帝與所有活物立約)
 - 3. 大地的安息：上帝的生態學

¹⁴ 曾念粵主編，《莫特曼的心靈世界》(台北：雅歌，1998)，156頁。

此一現代性的靈修，包括對大自然的關切、對生態的合宜態度、生命的真實安息課題¹⁵。

三、畢德生牧師的靈修生命

在當今長老教會的信徒、牧師中，畢德生牧師基本上可作為代表性的參考。首先，他曾有過卅三年的牧靈經驗，牧養一間教會（基督我王長老教會），四百人左右的會友數；其次，他是一位在靈修方面勤於出版的靈修作家，其著作以聖經為基礎，根據經文，然後挖掘經文中與靈修生活相關的引導和反省內容；第三，他有固定安靜、祈禱、默想、讀經的靈修生活，並輔導信友的靈修生活；第四，畢牧師的教導內容基本上相當純正，且重視教會傳統。這是相當難得的新教牧者¹⁶。

（一）何謂靈性？

畢德生認為，靈性就是留心自己的靈魂，注意在我們的生命中，我們身分的核心、那不可見的內蘊；我們的靈魂具上帝的形像，此乃我們的特質和榮耀。因此，靈性是對可見事物中之不可見（invisibility）的關注，我們要面對自己內心、靜默、獨處等課題，以最嚴肅的態度來面對我們靈魂的相關事宜¹⁷。畢牧師特別提醒，談靈性很容易，但實行起來就不是那麼美妙，

¹⁵ 同上，164~173 頁。

¹⁶ 畢德生，《顛覆靈性》（香港：天道書樓，2005），67 頁。

¹⁷ 同上，6 頁。

在教會歷史上，「靈性往往備受懷疑，甚至常常面對公然的敵視」，而這是因為我們「以自己為自己靈性的基礎和權威」，而忘了「你並非靈性的內容，在耶穌裡彰顯的上帝才是」。畢德生告訴我們，基督徒的靈性是：

「將注意力從自己本身轉向耶穌，轉向藉耶穌彰顯的上帝。真正的靈性——基督徒的靈性——教人不再注視自己，而是注視他人、注視耶穌。¹⁸」

畢氏認為，「沒有人能給自己提供靈性的內涵，這是耶穌賦與我們的」¹⁹。因此，靈性至少有兩種層面：

靈修 { 苦行的層面：主耶穌走向耶路撒冷、捨己上十架
美學的層面：主耶穌的變貌、我們生命內外的改變

在苦行的層面上，他指出：離開苦行、十字架的情境、生與死的掙扎，如此按己意自由發揮的靈性，不能帶給我們靈性神學。他主張「真正的靈性神學，往往都帶有強烈的苦修質素」；自我的否定、倒空，讓我們通向自由。他也指出：每當我們靠近那些苦修、預備功夫做得好的人，就會留意到，他們的步履是何等輕快，心靈是何等聰敏，歡笑是何等明快。

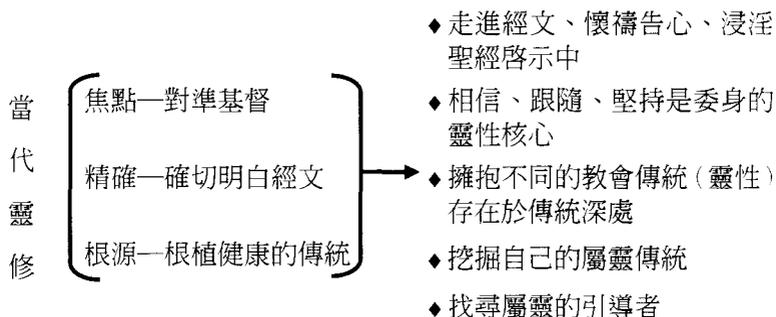
至於靈性的美學領會，畢德生引用聖多瑪斯的觀點，不主

¹⁸ 同上，6~7 頁。

¹⁹ 同上，8 頁。

張肉體五官禁欲，因抗拒感官反會引向褻瀆²⁰。耶穌山上變貌的事蹟，使徒約翰在《約翰壹書》一章 1 節提到：「是我們所聽見、親眼所看見，仔細觀察過，親手摸過的」；而使徒彼得在《彼得後書》一章 16~18 節也提到主耶穌在聖山變貌的事，讓彼得終身無法忘懷。畢牧師以此道出的，是一種神學美學。

對於當代靈修，畢德生提出三要項，以便我們的靈修生命真是屬於耶穌基督的。他主張²¹：



從畢牧師的引述和闡釋中，我們發覺他十分重視教會的各種靈修傳統，也認為牧者要清楚自己是需要延繼傳統的²²。對畢氏而言，靈性是由親密、超然合成；而世俗主義則將此兩基本要素邊緣化並消滅：

²⁰ 同上，15、90~93 頁。苦修指按細節來領受生命、尋找真正的泉源，培養生命中辨識的能力。

²¹ 同上，42~46 頁。

²² 同上，215、222 頁。

靈性 { 親密—愛、信任、喜樂的經驗
超然—神聖之愛、神聖的信靠、神聖的喜樂之經驗

世俗文化將人與人、人與神之間的親密、超然關係，退化到只剩功能與事物而已；世俗化的心理學或心靈操作，並非真正的靈性²³。

（二）顛覆的靈性（subversive spirituality）

畢牧師一直反對將心理學、協談諮商等，過分使用到基督徒的靈性方面；牧養關顧，不應以心理治療模式為架構²⁴。他自認自己是一位顛覆者，從靈性方面來糾正信徒；他每年兩次帶領信徒認真退省；指出耶穌的比喻是以顛覆方法，在人們不知不覺中，有耐性地形成所要達成的目標²⁵。

什麼是顛覆？像一粒種子埋在土壤下，從事情的深層、根底，逐漸穿透而改變。顛覆者做的不是大事，而是安靜、隱藏、耐心地工作著。他認為禱告是一種顛覆性的活動；祈禱是在預備、違抗現有的規律。因此，顛覆的行為絕非血氣之爭，乃是叫人向神降服²⁶。顛覆代表一種真正生命的耕耘，而非表面外在的效率和成長，所進行的是徹底、從根本而起的改革。

²³ 同上，38~40 頁。

²⁴ 同上，232 頁。

²⁵ 同上，234~235 頁。

²⁶ 畢德生，《返璞歸真的牧養藝術》（*The Contemplative Pastor*；台北：以琳書房，2001 四刷），前言，xiii~xvii 頁。

畢氏稱教會為「存有論的教會」(ontological church)即在此²⁷。存有論是(所有)事物根本原理的探討,是就存有之為存有(being as such)的構造進行反省。而教會之所以為教會,教會之真正根基何在?基督是The New Being,故人在基督裡已是新人(new being)。從存有學討論教會,並稱教會為存有論的教會,我們看到畢牧師的靈修神學的顛覆性真諦。靈修特別是基督徒的靈修、基督教會內的靈修,不能不是存有論的;靈修不是外在的修飾或修養,而是像主耶穌在聖山變容那樣的呈顯,由存有的根基(Ground of Being)來聲明、發出天上他界的聲音,宣稱新生命、新時期的來到。

屬基督的人,將看到在基督內的新造。我們可將耶穌在聖山帶領彼得、約翰、雅各所進行的,視為是顛覆性的功課操練;那是祈禱的時刻,也是祈禱時所發生的屬靈奇妙現象,整個聖山籠罩在神的氛圍中。牧者帶領信徒避靜、退修,是一種顛覆性的、極度認真的顛覆歷程²⁸。主耶穌帶領門徒上山祈禱,不論上聖山或客西馬尼山園,主耶穌所為是為何?祂是在進行顛覆的工作。

顛覆的工作,是為要恢復正統,不再順從這世界的價值觀、意識型態。針對北美基督徒受「自我的靈性思考」歪風的影響,畢德生呼籲教會返回「審慎的靈性思考」的方式。他特別推介

²⁷ 畢德生,《復活的操練》(台北:校園書房,2012),144~148、168頁。

²⁸ 畢德生,《顛覆靈性》,234頁。

巴特的貢獻，強調重新尋回基督徒讀經的能力²⁹。畢牧師強調顛覆者的特性如下：

「顛覆者安靜、隱藏而有耐性地工作著，他已委身於文化的得勝者基督，也願意去做那些細微瑣事。沒有哪個顛覆者作過哪件大事，他總是帶著秘密的訊息，在被文化下了定論之處，種下懷疑。³⁰」

畢牧師將一般忙碌的牧師生活予以解裝，從靈修的角度來看，很忙是因為自己的虛榮心，也是因為自己的懶惰。他認為，因自己懶惰，才會讓他人來決定自己要做的事；懶惰使人放棄去做最要緊的事。因為拒絕別人會被指為無情，而且花力氣去拒絕人也會危害人際關係，所以就向別人的決定做了屈服。默觀的生活，則培養分別出來的祈禱時間，肯傾聽並且傳道（宣講）。畢牧師建議，要在自己的行事曆上將時間分別出來，專務祈禱、閱讀、休息、默觀、獨處，如此，我們方能擁有創造性的生命³¹。

（三）位格的三一神靈修

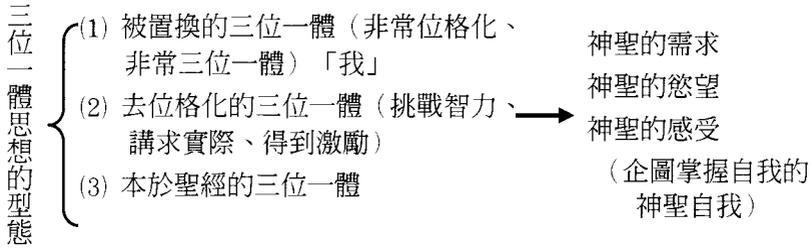
位格的三位一體神觀，是基督徒獨特的信仰，也是特殊的靈修體驗。位格讓我們重視彼此間生命深度的關係；然而，「去位格化」則是強調求實際、得激勵、挑戰智力這些現代人流行

²⁹ 畢德生，《聖經好好吃》（台北：校園，2008），31、43頁。

³⁰ 畢德生，《返璞歸真的牧養藝術》，前言，xvii頁。

³¹ 同上，15頁。

實用的生活。他認為有三種三位一體的思想³²：



三種三位一體的思想，實際上只有一種是合乎聖經的。被置換的一型，是以自我掌握為傾向；而去位格化的一型，則講求實用、不順服於真正的三一神；只有本於聖經的三位一體思想，是願意真正順服於上帝，讓祂來塑造我們。被置換的三位一體神觀，是新的三位一體思想，雖然新穎，卻離聖經啓示本意甚遠。畢氏指出：

「本於聖經的三位一體思想 / 祈禱所養成的態度和立場，是願意順服地讓上帝來塑造全人。因為在聖經裡，上帝全面地、有位格地啓示自己，使我們明白祂就是聖父、聖子、聖靈。³³」

畢牧師提到基督徒的上帝，是以位格化的聲音（personal voice）來啓示自己³⁴。沒有一個啓示是非位格的，從頭到尾、啓示的

³² 畢德生，《聖經好好吃》，59-61 頁。

³³ 同上，61 頁。

³⁴ 同上，55、57 頁。

每部分都是有位格的，因此，我的生命與啓示（者）有著個人性生命的關聯。同樣，聖經的權威也是有位格的，上帝的道有其聲音，上帝透過經文，讓我們認識祂是誰（啓示自己），在這個聲音裡，我們發現自己有尊嚴、自由、生命有目的³⁵。

上帝不但有位格，且是「三位一體」，這是基督徒獨有的奇妙體驗。畢氏將三一神的架構，喻為一種國境地圖。地圖與國土不同：地圖讓我們參考而不迷失，它是出於仔細觀察後，精確繪製而成，不能隨意或專斷來隨己意胡繪，要誠實並樸實地繪製；地圖也不能取代實際的地物、國境³⁶。畢牧師認為，三位一體概念的旨趣在於：

「『三位一體』是最能提供一個適當架構的神學概念，使有關基督徒生命的對話能夠有條理、有重點、切身有關。早期的基督徒群體發現，有關我們的任何事……都發生在三一『國境』內，即聖父、聖子、聖靈的同在當中。若不是從神的工作與同在來界定我們的身分與作為，別人就無法明白我們的任何看法，我們也無法合宜地活出生命。」

「三一神」的觀念，是從聖經各處所啓示的父、子、聖神，將其條理歸納得出；上主是一有位格的神，祂只有、且唯獨在關係中為神³⁷。基督徒的靈修，是在與三一上主深刻位格性生

³⁵ 同上，56~57頁。

³⁶ 畢德生，〈導論〉《翱翔的基督》（台北：校園書房，2010），40~41頁。

³⁷ 同上，39頁。

命關係中，不斷體會到上主的不同面貌和豐富的啓示。三一神的架構，有如地圖般引領我們，我們在此當中相信、服事、更加認識上主。父、子、聖神是我們在受造的世界中，更深認識源頭天父，也在生命歷史中體會到救恩的滋味，並在群體生活裡蒙聖神內住、同在、引導，使我們的生命更貼切和依靠基督、跟隨愛我們的主，靠聖神來行事³⁸。畢牧師提醒我們，對三一上主的認識，是位格生命的交流所體驗出來的；從中，我們不斷加深對三一神的深刻認識，而專注沉浸其中。

參考書目

- Baillie, John 著，《私禱日新》，香港：基督教文藝，1991。
Barth, Karl 著，《祈禱與宣道》，香港：基督教文藝，1968。
Dennis, L. T. 編，《薛華的心靈世界》，台北：雅歌，1994。
曾念粵主編，《莫特曼的心靈世界》，台北：雅歌，1998。
畢德生，《巔覆靈性》，香港：天道書樓，2005。
畢德生，《返璞歸真的牧養藝術》，台北：以琳書房，2001。

³⁸ 同上，40~42頁。

斯托得的靈修觀

聖公會福音派傳統的詮釋

陳胤安¹

斯托得（John Stott, 1921~2011）是詮釋當代聖公會福音派傳統的最重要牧者和神學作家，許多人受到他的書籍和講道而被啓發，更加認識聖經與我們所處生活的關連性，已有超過二十本專著被譯為中文，可見其對華人教會的影響力甚鉅。然而，許多人僅關注斯托得對聖經的詮釋，認為他僅強調聖經的權威，而忽略他終身是位聖公會的牧者，甚至他重視聖公會的信仰精神。因此，本文將從聖公會傳統來討論斯托得的靈修觀，以豐富我們對於斯托得的靈修神學的認識。

一、斯托得的生平

斯托得出生於 1921 年，卒於 2011 年，享年 90 歲。他是二十世紀最為重要的牧師之一，甚至在 2005 年入選為世界最有影響力的百人之一。父親亞諾（Sir Arnold Stott）是個知名的醫生，並沒有信仰基督教（他並不支持斯托得念神學、擔任牧職）；母親（Lily

¹ 本文作者：陳胤安弟兄，臺灣聖公會牧愛堂會友，現任校園書房出版社編輯。畢業於國立清華大學人文社會學系學士、國立臺灣大學人類學系碩士。

Stott) 則是信義會的會友。

對於斯托得來說，17 歲就讀拉格比中學 (Rugby School, Warwickshire) 是個信仰的轉捩點。納許牧師 (Rev. Eric Nash) 到他們學校講道，會後牧師向他分享一段經文：「看哪，我站在門外叩門，若有聽見我聲音就開門的，我要進到他那裡去，我與他，他與我一同坐席」 (啓 / 默三 20)；斯托得便開始熱烈地追求信仰，參與學校團契。

大學期間，他就讀於劍橋大學三一學院 (Trinity College, Cambridge)，修習現代語言 (德文與法文) 和神學；他活躍於「劍橋大學基督徒學生團契」(CICCU)，並進入瑞德利學院 (Ridley Hall, Cambridge)² 完成聖公會的聖職訓練。1945 年開始，在英國聖公會倫敦教區諸靈堂 (All Souls Church, Langham Place) 擔任助理牧師；1950 年按立為主任牧師；1975 年退休轉為榮譽主任牧師。但斯托得並非就此結束他的服事生涯，而是轉任 1974 年成立國際靈風合作夥伴組織 (Langham Partnership International)，用以支持發展中國家的教牧工作。

此外，他的著作超過五十本，大多都是談論聖經的信息，以及聖經如何應用在當代社會；如：《真理的尋索》(Basic

² 瑞德利學院創立於 1881 年，是以福音派為立場而成立的神學院。第一任院長為韓理·莫爾 (Handley Moule)。斯托得就讀的期間，院長為韓理的姪子查理·莫爾 (C. F. D. Moule)，其立場相較他的叔叔更靠近「自由派」。參：Roger Steer 著，黃從真譯，《十架門徒：斯托得傳》(臺北：校園，2012)，50 頁。

Christianity, 1958) 、《獨排眾議的基督》 (*Christ: the Controversialist*, 1970) 、《認識聖經的八堂課》 (*Understanding the Bible*, 1972) 、《當代講道藝術》 (*I Believe in Preaching*, 1982) 、《C型觀點》 (*Issues Facing Christian Today*, 1984) 、《當代基督十架》 (*The Cross of Christ*, 1986) 、《當代基督門徒》 (*The Contemporary Christian*, 1992) 、《心意更新的教會》 (*The Living Church*, 2007) 、《基進門徒》 (*The Radical Disciple*, 2010) 等³；並且，主編並撰寫一系列的聖經註釋書籍：「聖經信息系列」 (*The Bible Speaks Today Series*, BST)⁴。

斯托得對於當代教會的貢獻，不僅在於教會牧養和豐碩的出版著作，他更成為連結普世福音派教會的領袖。1966年，斯托得與鍾馬田 (Martyn Lloyd-Jones) 在「福音派聯盟」 (Evangelical Alliance)⁵ 針對「教會合一」進行演說，沒想到兩位產生不同的意見。鍾馬田認為，這是成熟的時機去形成一個跨宗派的福音派團體，從歷史上的主流宗派中分離出來，甚至形塑一個新的福音派宗派⁶。因為，對於鍾馬田來說，「教會並不是由文件所

³ 以上除了《真理的尋索》由香港證主出版、《獨排眾議的基督》由香港證道出版外，其餘諸書的中譯本，皆由臺北校園出版社出版。

⁴ 「聖經信息系列」以「雙重聆聽」為思考主軸，並以三個原則來主編這系列：第一，忠於聖經；第二，切合當代世界；第三，具有可讀性。

⁵ 福音派聯盟於1846年成立，相應英國聖公會高派教會的牛津運動 (Oxford Movement, 紐曼 [John Henry Newman] 為代表) 而崛起，確保福音派持續具有影響力。參：《十架門徒：斯托得傳》，139頁。

⁶ Andrew Grills, "Forty Years On: An Evangelical Divide Revisited",

定義，也不是由法案或信仰告白所界定，而是由心意更新 (living) 的人所組成。教會不是由未皈依 (unconverted) 的人所組成，而是由聖徒所組成」⁷。然而，斯托得表示他將按著良心、繼續留在聖公會之中，因為「她的組成是合乎聖經的，也是合乎福音的。因此，福音派人士是聖公會的忠貞份子，任何福音派人士也不會成爲分離份子」⁸。兩人對於福音派教會的未來有不同的意見，也致使次年的福音派聯盟會議停辦。

另一方面，1960 年代中期，「英國聖公會福音派協會」(Church of England Evangelical Council, CEEC) 企圖推動新的福音派運動；1964 年邀請斯托得擔任主席，成立「全國聖公會福音派大會」(National Evangelical Anglican Congress, NEAC)；他在 1967 年的大會中，提醒福音派不可忽略教會和世界的關係。十年後，於 1977 再次舉辦大會，他指出「福音派有兩個獨特信念：第一，是屬於聖經的子民，終生不斷從聖經學習邁向成熟之道；第二，是屬於福音的子民」⁹。因此，斯托得不但沒有成爲福音派傳統的分離主義者，反而在聖公會當中不斷推行福音派運動，重視聖經對於當代社會的信息與回應。1974 年斯托得在「第一屆世界福音宣教大會」(The International Congress on World Evangelization)¹⁰中，起草

Churchman 120 (3), Autumn 2006, p.231~232.

⁷ *ibid.*, p.235.

⁸ 《十架門徒：斯托得傳》，140 頁。

⁹ 同上，205 頁。此大會中的信息，後來擴展成《認識福音派信仰》(*Evangelical Truth*, 2003) 一書。

¹⁰ 第一屆世界福音宣教大會於瑞士的洛桑舉行，因此俗稱「洛桑大

〈洛桑信約〉(The Lausanne Covenant)，這影響普世福音派教會對於「社會關懷」的態度。

二、斯托得的三足權威

斯托得作為英國聖公會的牧師，同樣繼承了聖公會靈修觀中的三足權威(Three-Legged Stool)；但身為福音派的教會領袖，他對於三足權威間的關係與平衡，亦有不同的詮釋和討論。倘若我們僅以「唯獨聖經」來定義和限制斯托得的靈修觀，將忽略他如何奠定聖經權威的基礎，以及對於人類順服聖靈的責任，和教會傳統對信仰肯定的聲音。

聖公會認為，基督透過聖經、傳統、理性來管理教會。也就是說，教會的權威是分散的，而非集中的，這是聖公會的「中庸之道」，避免兩極分立的現象。但，胡克(Richard Hooker)並沒有說這三者享有同等的權威，「首先要信而順服聖經清楚所交代的，然後依個人理性作出結論，接著才輪到教會的聲音」¹¹。

(一) 聖經

相較於天主教強調「聖經」與「教會傳統」的雙重權威，

會」。洛桑大會是由美國佈道家葛理翰(Billy Graham)於1958年起始。1974年的大會來自150個國家2500位代表、1300多位與會者。這是當代福音派教會最重要的會議。

¹¹ John R. Stott 著，白陳毓華譯，《認識福音派信仰》(臺北：校園，2001)，57~58頁。

或者自由派神學過度重視「理性」對於信仰的引導，斯托得認為，「聖經」在三足權威中最具優先地位，因為聖經「已經完全闡明」我們的核心信仰，而傳統和理性都是用來支持和輔助我們對於聖經和救恩的認識。於此，斯托得援引《卅九條綱》：

聖經具有充足性，是由於聖經所見證的基督具有充足性。聖公會第六信條做了簡明的說詞：「聖經包含救恩所需的一切事；所以，凡聖經中讀不到或無所證明之處，都不能用來要求人相信這是信仰的一部分，或者稱之為得救的必要條件」¹²。

斯托得認同，聖經已經涵蓋所有救恩的真理，我們不能拿聖經當中沒有說明、或者沒有聖經依據的事情，當作救恩的真理。因此，聖經並不是一本概括所有知識的書籍，而是一本關於「救恩」的書。斯托得作《認識聖經的八堂課》一書，向讀者闡明聖經的重要性，並介紹聖經的核心信息。他表示，聖經並不是要談論一個哲學知識或文學藝術，而是談論救恩這個信息：「救恩不只有赦罪，更包括上帝救贖人類、救贖萬物的目的，聖經啓示了上帝的整個救贖計畫」¹³。

此外，上帝所帶來的救恩，以及闡明救恩的方式，並非透過哲理的思辨而來，而是在「歷史」中確實發生的事情，如同《公禱書·教會要理問答》所說：

¹² 《認識福音派信仰》，62 頁。

¹³ John R. Stott 著，劉良淑、臧玉芝譯，《認識聖經的八堂課》（臺北：校園，2012 修訂二版），18 頁。

舊約聖經包括舊約時代的人們，在聖靈感動之下所寫的書卷，指出上帝在自然界和歷史中的工作；新約聖經包括新約時代的人們，在聖靈感動之下所寫的書卷，說明耶穌的生活和教訓，並且為一切人宣揚上帝國的好消息¹⁴。

新舊約的書信，包括當時的「人」以及「上帝的工作」，不管是上帝在自然和歷史，或者是透過耶穌基督所闡明的福音。因此，斯托得認為，「聖經所啓示的真理有漸進性，聖經是上帝不斷向人啓示其真理的紀錄」。真理有漸進性，並不意味真理會有矛盾或不一致，而是逐漸地顯明、不斷地擴充，並將先前的啓示更加完整地表達清楚，「直到基督道成肉身完成了上帝的啓示（不可能再有高過基督的啓示），並由基督的使徒加以證明」¹⁵。因此，整本聖經是「上帝的話」，正如在聖公會的禮儀中，用以回應經課宣讀時所說：「這是上主的道，感謝上帝」；也因為這是來自同一位上帝之所言，即便整本聖經的時間跨越幾千年，從舊約到新約，甚至我們現在閱讀聖經，都是在表達唯一一個信息：「上帝自己計畫了救恩，並實現這計畫，使墮落的人藉著基督得救」¹⁶。

也就是說，斯托得將聖經本身的權威，建基於聖經是上帝的話語，因為他啓示了其自身的救贖計畫，而這救贖計畫是新

¹⁴ 〈信仰綱要（教會要理問答）〉《臺灣聖公會公禱書》（臺北：臺灣聖公會，2010），717頁。

¹⁵ 《認識聖經的八堂課》，159頁。

¹⁶ 同上，160頁。

舊約聖經一致透過歷史所表明的，而耶穌基督自身就是啓示的最高峰。我們不能將「唯獨聖經」或「聖經權威」僅僅視為一個神學名詞或信仰宣告，而必須關注到聖經本身的權威是基於「聖經對於上帝救恩的充足表達」（斯托得也強調：「要不是耶穌基督的權威與聖經的權威並存，就是並廢」）¹⁷，也因此，我們以崇敬的態度看待聖經。透過耶穌基督（唯獨基督），並以祂為焦點，聖經權威與十架救贖緊密相關，唯獨聖經與唯獨恩典也緊密扣合：

權威與救贖相關，以福音派用詞來說，是有關啓示與救恩、聖經與十架。唯獨聖經（聖經是唯一的權威）是改革的「形式」原則，唯獨恩典（恩典是救贖唯一的根本）乃改革的「實質」原則；兩者皆以耶穌基督為焦點，因為神藉著祂說話行事，兩者是一舉而成，表達出神在基督身上完成了祂最終的啓示（以發出祂的話語）以及最終得救贖（祂的工作已經完成）¹⁸。

（二）理性

雖然斯托得強調「唯獨聖經」和「聖經權威」，但並非意味著我們僅能從聖經文本本身來認識上帝，「雖然聖經的確是上帝的話，卻不可斷章取義，按照一般的說法，認為聖經都可以按照字面的意思去解釋」¹⁹。於此，他倚重聖公會靈修傳統

¹⁷ 同上，186~187 頁。

¹⁸ 《認識福音派信仰》，29~30 頁。

¹⁹ 《認識聖經的八堂課》，182 頁。

中「理性」和「傳統」對於聖經詮釋的三足權威，以避免過度強調聖經權威而變成另一種「偶像崇拜」，甚至是不加以思考的迷信。而理性就成為那個幫助我們閱讀聖經、正確對待聖經權威的「亮光」。

聖公會的靈修傳統肯定：「人類本性是上帝創造的一部分，是照著上帝的形像所造，有自由去作決定：去愛、去創作、去作理性思考，以及與上帝和上帝所造的萬物和睦共處」²⁰。只是因為人類誤用自由、做了錯誤的決定，但上帝依舊幫助我們，「最初是透過自然界和歷史，通過許多先見和聖徒，特別是通過以色列的先知，將祂自己和祂的旨意啓示出來」²¹。聖公會肯定上帝在聖經的文本之外，透過自然和歷史啓示自己，而人類的「理性」是上帝給的禮物之一。

但是，「理性」作為認識上帝的方式，並非是將教義「調理化」，透過邏輯論證的方式證明，而是強調上帝的啓示是「可理解、有道理的」（reasonable）。所以，強調「理性」不同於「理性主義」（rationalism），聖公會反對「上帝就是理性」的理性主義觀念，因為這將忽略上帝在聖經和傳統中的啓示²²。我們應當「使用理性辨別諸靈」²³，理性應當是聖經和傳統的忠

²⁰ 〈信仰綱要（教會要理問答）〉《臺灣聖公會公禱書》，709頁。

²¹ 同上。

²² John E. Booty 著，黃明德譯，《聖公會會友的特色》（臺北：聖公會臺灣教區，1996），3頁。

²³ 同上，34頁。

實詮釋者²⁴。同樣地，斯托得非常肯定理性對於我們追尋信仰的重要性：

所有的真理都屬於神的真理，我們的反思力也是神的賞賜，是神給人的形像中很重要的層面，如果我們不思考，無異於污穢神，而當我們或透過科學或藉由聖經「思想神的心思」時，我們是在榮耀神²⁵。

透過理性追求信仰，是善用上帝給人類的賞賜；透過「思想」上帝的話語，是在榮耀上帝。反之，不思考反而是輕看了上帝給人的祝福。但是，理性也並非與「信心」對立，並非我們依循理性思考就等同於放棄對於上帝話語的「信心」；信心並非是一種「理盲」或天真地相信那些毫無根據的事情，「信心是一種經過理性推究之後的信靠，不是輕信或迷信」²⁶。

「基督徒的思維力，不是特別指思考基督教或宗教領域的事情，而是以基督徒的觀點去思考，包括俗世的每一件事」²⁷，也就是說，上帝賜與人類理性的恩典，不僅是認識祂自身的啓示，也包括認識與思考上帝所創造的一切事物、整個世界和社會的議題（後文將繼續討論斯托得的社會關懷）。斯托得反對人類懶於思考，只等著上帝把所有事情都簡單明瞭地呈明；他相信上

²⁴ 張玲玲、陳胤安著，〈聖公會的靈修觀〉《基督宗教靈修學史》第三冊（臺北：光啓，2012），142頁。

²⁵ 《認識福音派信仰》，18頁。

²⁶ John R. Stott 著，廖元威譯，《新千年·新異象》（臺北：校園，2000），15頁。

²⁷ 同上，19頁。

帝可以這樣做，但上帝往往引導人類透過理性去思考、去認識，而不是忽略這些過程。

因此，人的理性可以明白地吸收上帝的話語，但人類也不當忘記「聖靈可以光照我們，使我們明白神的道」²⁸。人類會「誤用」自己的理性，因此聖靈的引導是重要的。因此，斯托得提出四個讓聖靈引導的觀念：首先，聖靈會光照重生的人，因為耶穌說：「人若不重生，就不能見神的國」（約 / 若三 3）；再者，聖靈也光照謙卑的人，上帝會向那些以理性為傲的人隱藏自己，耶穌稱讚小孩並非因為他們無知單純，而是因為他們敞開、接受、不存偏見（參：太 / 瑪十一 25-26）；此外，聖靈會光照順服的人，上帝關心讀者對祂話語的回應，我們是否願意聽而順服，將會決定我們所能領悟多少上帝的話。耶穌應許，凡立志遵行上帝旨意的人，必能知道祂的教導是否真實，祂要親自向那些愛祂、遵守祂命令的人顯現（參：約 / 若七 17，十四 21）；最後，聖靈會光照能與人分享的人，上帝不是要我們領悟後自己享受，而是要分享給人，我們聽主的教導是為要傳給人，否則我們便不能再領受（參：可 / 谷四 21-25）。

因此，我們越是理性地思考上帝的話，就當更加謙卑，更加看見人類的有限性，並讓聖靈來工作和引導，使我們能正確地認識聖經。因此，斯托得的靈修觀除了看重上帝自身的啓示外，也看重人類作為上帝的創造物，如何善用恩賜來認識上帝：

²⁸ 同上，35 頁。

理性和經驗很重要，因為神造我們成為理性和感性的動物。然而，正當的理性不是用來審判聖經，而是在聖經之下，謙卑地尋求對聖經的理解，並加以應用，而火熱的心所帶來的經驗，則是聖靈證明神話語的真實性的主要方法（路廿四 32）²⁹。

（三）傳統

斯托得看重教會的歷代傳統，這並非是任何一個宗派的傳統，也非僅是一套禮儀或形式。基督徒的信仰，不是以個人為單位去認識上帝：「基督徒不單要個別地明白神的道，更應該在基督徒群體中，幫助彼此去明白且遵行神的旨意」³⁰。信仰是群體性的，是與現在活著的基督徒，也是與過去的聖徒先輩們一同認識上帝的話。且聖靈不僅在我們這個時代引導基督徒認識上帝的話，聖靈一樣做工在過去的教會之中。因此，「傳統是在教會的群體生活之內的特殊知識，是教會對上帝與人類交往方式的瞭解，一代代傳承下來。所以，傳統是教會對於上帝之經驗進行深思熟慮的產物，是活的、變動的」³¹。

再者，斯托得雖然不同於聖公會的高派教會（High Church，或稱Anglo-Catholic）強調禮儀的重要性，但他卻相當「珍視」教會

²⁹ 《認識福音派信仰》，58 頁。

³⁰ 《新千年·新異象》，36 頁。

³¹ Urban T. Holmes 著，黃明德譯，《安立甘主義是什麼？》（臺北：聖公會臺灣教區，1995），23 頁。

的禮儀傳統。因為，不少禮儀具有聖經的根據，新約中的基督徒也從舊約中承襲一些聖詩和信條；再者，禮儀銘刻真理，保證教義的一致性，也使我們與過去的人、教會中其他人團結在一起；最後，禮儀也確保崇拜有一定的水準，不受聖職人員之優劣的影響，並加強會友的專注和參與³²。

因此，斯托得對於傳統的重視，並不是因為傳統具有至高絕對的權威，也非因為傳統有真理、且不會犯錯；他對傳統的重視，是基於對於上帝話語的重視（聖經的權威），肯定傳統保存上帝的核心信仰，且《公禱書》的禮儀規範了教會年曆和經課表的使用，使聖經成為崇拜的核心；此外，這也肯定歷代基督徒都善用上帝所給予的理性恩賜，並順服聖靈的引導去認識上帝（否則，聖經已經具有救恩的一切知識，根本不需要教會傳統）。因此，斯托得發展聖公會靈修觀的三足權威，但傳統是基於聖經與理性的權威而來的：

傳統很重要，因為他包括早期教會會議及信徒所包含的教訓。持守福音傳統人士理當對此傳統有更深的敬重，因為他是歷代以來，教會在聖靈的光照下對於聖經的詮釋。固然不是所有的傳統都對聖經做了正確的詮釋，但若全盤忽視，等於意味聖靈的工作只有當我們這個時候才開始！……我們也當把傳統擺在次要的地位，其中包括福音

³² John R. Stott 著，譚達峰譯，《心意更新的教會》（臺北：校園，2012），185 頁。

派傳統中先賢所傳流下來的教訓在內³³。

三、斯托得的實踐靈修：敬拜、傳福音與社會關懷

斯托得透過三足權威（聖經、理性和傳統），框架出我們認識上帝話語的方式，但斯托得認為認識上帝不只是閱讀聖經，過著敬虔的宗教生活，也包含人類本身的義務（敬拜），以及上帝給予基督徒的使命，而基督徒的使命更不只是「純宗教」的事奉（傳福音），也包含對社會的責任（社會關懷）。透過敬拜、傳福音和社會關懷，可讓基督徒更加「健全地」認識上帝、認識基督、認識人自身。因此，斯托得的靈修觀另一個重要的面向，就是要打破聖與俗、敬虔與世界之間的對立，挑戰我們只將上帝的事情限縮在教會之中。

斯托得提醒基督徒關注「道成肉身」的神學（這也是聖公會靈修觀的另一個核心）：一方面這是以基督為中心和基礎的行動，上帝的道成肉身是將靈性與物質並用、將敬虔與世俗結合，也將教會與世界連結³⁴；另一方面，這也代表聖公會靈修觀著重

³³ 《認識福音派信仰》，58 頁。

³⁴ 不少聖公會神學家都強調基督的「道成肉身」打破了聖與俗的二元對立的。湯樸主教就認為：「就在道成肉身中……我們看見物質作為表達靈性的工具。就在這道理上，我們看見聖禮的原則被充分地發展和表達……物質的存在，常常為要作為表達靈性的工具；至少在這世界上，靈性是以運用和控制物質來表達自己……靈性所在，並不是我們背向物質，讓物質自行其道。靈性乃是在與神的契合中發現，叫我們面向物質，用它來表達神的品格」。參：William Temple 著，謝秉德譯，《湯樸威廉選集》（香港：

的務實主義，「對上帝的虔敬、對教友的牧養關懷，以及對鄰人的服務，是永遠走在一起的」³⁵，如同《教會要理問答》所說：「教會的使命是，使一切人在基督裡恢復與上帝和彼此之間的合一。這使命是在祈禱和崇拜、宣揚福音、促進正義、和平與仁愛，其執行是通過全體會友的工作」³⁶。而本段落將逐一討論斯托得的靈修觀，如何理解敬拜（祈禱和崇拜）、福音（宣揚福音）和社會關懷（促進正義、和平與仁愛）。

（一）敬拜

斯托得說，許多人認為「傳福音」（使人悔改重生）是最重要的事情，但這不是事實；敬拜比傳福音要來得重要。因為傳福音是基督徒對於鄰舍的義務，但敬拜是每個人對上帝當盡的義務；再者，傳福音是暫時的工作，等到主耶穌再來、祂的國度實現，就不需要傳福音，但敬拜卻是永恆的事情，會持續到永遠；最後，我們每個人都應當盡力傳福音，但並非每個人都有傳福音的恩賜，但每位基督徒都是敬拜者，不管是公眾或個人的敬拜³⁷。因此，斯托得將敬拜視為我們對上帝永恆的義務。斯托得提出四個敬拜的重要元素：

第一，敬拜要合乎聖經。依循斯托得對於聖經權威的重視，

基督教文藝，1956），293~294 頁。

³⁵ 〈聖公會的靈修觀〉《基督宗教靈修學史》第三冊，158 頁。

³⁶ 〈信仰綱要（教會要理問答）〉《臺灣聖公會公禱書》，718 頁。

³⁷ 《心意更新的教會》，28 頁。

他將敬拜視為「對啓示的回應」。在公眾崇拜中閱讀和宣講上帝的話語，這是必要存在的元素，因為這是上帝的話語引發人對祂的敬拜³⁸。然而，另一方面，斯托得也強調：

除非我們認識祂，否則我們不可能敬拜祂。敬拜一個不認識的神是行不通的，因為我們若不認識祂，就不知道祂喜悅我們用什麼方式敬拜，而我們的敬拜都將歸為徒然、淪為迷信³⁹。

敬拜與認識上帝之間有緊密的關係，因為我們認識上帝，所以願意回應上帝的話語，我們也因為認識上帝，所以我們敬拜祂、且用祂喜悅的方式敬拜。因此，敬拜必須有聖經的話語（上帝的話語），且我們也需要使用上帝給予我們的理性恩賜認識上帝的話語，正確地以敬拜回應祂。

第二，敬拜是屬靈的。斯托得強調聖經是批判「宗教」的，「這百姓用嘴唇尊敬我，但心卻遠離我」（賽 / 依廿九 13；可 / 谷七 6）。敬拜應當帶出「對神的敬畏」⁴⁰，而非一堆空有的形式或習慣。因此，斯托得建議我們：應當忠心地閱讀、宣講上帝的話語，讓人們聽到祂鮮活的聲音，且獻上真誠的讚美和禱告。

此外，不可輕忽聖餐的施行。透過聖餐，耶穌親自臨在祂的子民中間，真實地與我們相會，讓我們在擘餅中認識祂、渴

³⁸ 《心意更新的教會》，20 頁。

³⁹ 《新千年·新異象》，14 頁。

⁴⁰ 《心意更新的教會》，39 頁。

望祂，並憑著信心在心靈裡以祂為生命的糧⁴¹。因此敬拜中，「聖言禮」與「聖餐禮」是並重的，透過宣讀上帝的話挑戰和批判我們的假冒為善，使我們被上帝的話重新更新，也透過聖禮作為「接受恩典的方法與保證」⁴²，使我們與主面對面，並以祂作為我們生命的核心。

第三，敬拜是會眾參與的，因為上帝喜悅祂子民一起呈獻的敬拜。聖公會的《公禱書》就是一本靈修指南，讓平信徒參與，並且讓全體會眾一同誦讀禮文。聖公會的《公禱書》編纂本身，就是一個普世集體共融的產物：各地聖公會使用自己的語言編寫其內容，但整個普世聖公會的《公禱書》又具有相似的崇拜形式與禮儀⁴³。藉著《公禱書》，信徒不僅是自己一個人在祈禱崇拜，而是與教堂中的所有會友，甚至全世界各地的基督徒一同祈禱崇拜。斯托得強調「公眾崇拜」的重要性，因為「公眾崇拜表達基督身體跨越國際、跨越文化的特性。單一群體的教會可以是真實的，但不是整全的教會，因為他不能反應基督身體的普世和多元性質」⁴⁴。

第四，敬拜與道德有關。敬拜不但要表達我們的心聲，也必須要有正直的行事為人。上帝對以賽亞說，他受夠了以色列

⁴¹ 《心意更新的教會》，40 頁。

⁴² 〈信仰綱要（教會要理問答）〉《臺灣聖公會公禱書》，721 頁。

⁴³ 〈聖公會的靈修觀〉《基督宗教靈修學史》第三冊，133 頁。

⁴⁴ 《心意更新的教會》，35 頁。

人的敬拜，因為敬拜卻沒有聖潔是可憎的⁴⁵。因此，斯托得強調敬拜除了敬虔的心，也當有聖潔的生活。敬拜不只是在教堂裡虛應故事、做做樣子，敬拜也包括在日常生活中，活出敬拜的「生命」，因此敬拜更帶領我們關注俗世的道德生活。

總之，斯托得的靈修觀第一個關切是「敬拜」，這是根植於人與上帝（對上帝啓示的回應）、人與人的互動關係（合乎道德的生活），更打破文化的區隔（公眾崇拜）。敬拜關乎的，是人與上帝最永遠的互動關係。

（二）傳福音

斯托得贊同 1998 年藍柏會議（Lambeth Conference）⁴⁶對傳福音的定義：「靠著聖靈的能力，透過言語行為彰顯被釘和復活之基督的愛，讓人悔改，相信並接受基督作他們的救主，在祂教會的團契中順服地服事祂，以祂為主」⁴⁷。因此，斯托得談到的「傳福音」並非提出一個教會增長的方法、個人談道的技巧，他將焦點放在「彰顯基督」、「順服基督」上。如果說敬拜是回應基督（上帝的話語），傳福音就是彰顯基督的救恩與愛：

「福音就是好消息，就是耶穌基督祂自己」⁴⁸。雖然前文

⁴⁵ 《心意更新的教會》，41 頁。

⁴⁶ 藍柏會議始於 1867 年，是普世聖公會每十年在英國坎特伯理舉行的大公會，由各地受邀的主教代表參加，象徵普世聖公會團結共融的關係。

⁴⁷ 《心意更新的教會》，44 頁。

⁴⁸ 同上，62 頁。

提到敬拜的優先性，但斯托得並非要提出一個「敬拜」與「傳福音」對立的靈修觀，反而他提出「基督徒群體（教會）的雙重身分」，拒絕將兩者切割開來、顧此失彼，強調基督徒群體當保有「神聖又在世」的雙重身分，活出基督道成肉身的信仰，因為基督就是那個最神聖又最在世的代表，祂是聖潔的上帝，但卻願意走進世界的痛苦與罪惡之中。斯托得進一步闡明：

教會是由蒙召的人所組成，他們從世界中被召出來敬拜上帝，又受差遣回到世界作見證和服事人。以前者來說，教會是聖的（holy），受召出來屬於上帝，且要敬拜祂；以後者來說，教會是使徒的（apostolic），受差遣進入世界，完成宣教使命⁴⁹。

此外，敬拜和傳福音彼此帶出動力：如果我們真的敬拜上帝，承認與相信上帝的無限和偉大，必然會驅使我們想向別人分享這位上帝，讓所有人都敬拜祂⁵⁰；而我們合乎道德的聖潔生命，也將使我們的敬拜更為真實，更在日常生活中帶出見證來。敬拜導出見證，見證導出敬拜，兩者循環不息。

斯托得重視傳福音的實際行動與生命，而不只是「嘴巴說說」而已。正如聖經作者約翰要帶出的信息：「那不能見的上帝曾藉著基督向人彰顯，現在則藉著基督徒彰顯祂自己——若我們彼此相愛」⁵¹。如果我們不能用愛別人來展現上帝的愛，

⁴⁹ 同上，50頁。

⁵⁰ 同上，47頁。

⁵¹ 同上，68頁。

我們所宣揚的福音（上帝的愛）就一點都不可信。斯托得特別提醒：對基督徒群體使命最大的傷害，就是因著嫉妒、敵視、毀謗、怨恨而分裂，或者耽溺於一己的私心，我們需要在愛中徹底更新，唯有我們彼此相愛，世人才會相信耶穌是基督，我們是祂的門徒（約 / 若十三 35，十七 21）⁵²。

最後，斯托得提醒我們，不要將上帝的好消息僵化成一堆術語：「我們要在處境中的福音，不是真空的福音，需要敏銳地把福音跟每個人、各種情況連結起來」⁵³。福音是上帝託付給我們的，我們當「領受」且「持守」，但同時也要將它恰當地處境化，敏銳上帝的救恩與世界的關係。因此，基督徒是聖經與世界之間的協調者，闡述福音、又要忠於處境。

斯托得藉由福音行動所帶出的靈修觀，反應聖公會靈修觀的實用主義和道成肉身神學。基督徒在敬拜與傳福音的雙重身分中，成為神聖與世俗的橋樑，將上帝的話語轉換進到世界之中，並且透過身體力行、活出道德的敬拜生命，見證上帝就是愛，使世人知道我們就是基督的門徒。

可見，斯托得的靈修觀不是一個自我成長的勵志課程，而是一個向外伸展去敬拜上帝、與人分享福音、走進世界的行動。基督徒當效法基督走進世界、付上代價。斯托得引述藍賽大主教（Archbishop Michael Ramsey）的話，說明什麼是向世人宣講我們

⁵² 同上，69 頁。

⁵³ 同上，64 頁。

的信仰：「只有懷著同情的愛心走到懷疑者的疑問中，走進詰問者的問題中，進到迷路人的孤獨中，我們才算是陳明和宣揚了信仰」⁵⁴。

（三）社會關懷

斯托得繼續發展他對福音的重視，傳福音是走進世界裡面，將上帝的話語和好消息帶進處境之中，並走進那些疑惑、迷惘的人群裡，而「傳福音所帶出的果實，是對社會有責任的基督徒。是聖靈改變我們，我們才會萌發社會知覺。才会有改變社會的異象和勇氣」⁵⁵。因此，福音不是只有讓人信耶穌、躲進教會裡面，聖靈也會改變我們，引導我們用理性去思考和認識所處的世界（理性也順從聖靈的引導認識上帝的話語），並且以基督信仰回應這個世界。於此，斯托得提出了「雙重聆聽」：

一方面聆聽神在聖經中的話不是膚淺的，而是將主的教導加以消化吸收，並反省應用；另一方面，要聆聽現代世界所發出的聲音，聽它哭訴著疏離的痛苦、憤怒的呼喊、悲嘆的哀嚎。……我們聆聽神的話，是爲了相信並遵行；聆聽現代是爲了理解它，知己知彼，才能將神的道以信心和智慧應用於現今⁵⁶。

對社會的關懷，是斯托得靈修觀最重要的一環。斯托得所

⁵⁴ 同上，52 頁。

⁵⁵ 同上，155 頁。

⁵⁶ 《新千年·新異象》，32~33 頁。

處的時代，不少強調社會行動的神學（例如：解放神學、社會福音等）蓬勃發展，這些思潮令不少強調宣揚福音的教會放棄了基督徒當盡的社會責任，僅以傳遞基督教信仰為福音工作。1989年，他在菲律賓馬尼拉舉行「第二屆世界福音宣教大會」（「第二屆洛桑會議」）中，重提他草擬的〈洛桑信約〉便直指：基督徒應當「在此表示懺悔，因我們忽略了社會關懷，有時認為佈道與社會關懷是互相排斥的」⁵⁷。基督徒的生命，不應當只是個人敬虔的屬靈敬拜，也包括身體力行活出有道德的敬拜生命，進而帶出的福音，不會僅是個人的得救，也包括走進那些受苦的人之中。「我們所宣告的救恩，應當在個人生命和社會生活各方面都改變我們。信心沒有行為就是死的」⁵⁸。

因此，基督徒靈性成長與使命的第三部分，就是「促進正義、和平與仁愛」，這不僅關乎我們對於上帝和基督、對人的健全認識，也涉及全備的福音救恩和基督徒群體（教會）的責任：

儘管與人和好並不同於與上帝和好，社會關懷也不等同於佈道，政治解放也不等同於救恩，我們還是確信：福音佈道和社會政治關懷都是我們基督徒的責任。因為這兩方面是我們在神論和人論的教義上，以及我們對鄰舍的愛和對基督的順服的必要體現。救恩的信息也包含對各種形式的疏離、壓迫及歧視的審判。無論何處有罪惡與不公

⁵⁷ <http://www.lausanne.org/zh-TW/tw-home/1589-covenant.html>

⁵⁸ 同上。

正的事，我們都要勇敢地斥責。當人們接受基督時，他們就得以重生，進入祂的國度；他們不僅必須努力在這不義的世界中彰顯上帝的公義，還要傳揚祂的公義⁵⁹。

斯托得靈修觀中對社會的關懷，帶出基督是上帝，且是打破聖與俗對立的上帝。上帝並不是被限制在教會和宗教活動中被敬拜，他也是整個世界和自然的上帝，「因為所有事情都屬於上帝，因此都是『聖事』，沒有一件事情上帝不在其中，因此沒有所謂的『俗世』可言」⁶⁰。而且，雖然上帝是與祂立約之子民的上帝，但祂也要叫萬國得福，所以也是萬國的上帝。因此，上帝並沒有因為祂的聖潔而棄罪惡的世界不管，他反而要來服事人。上帝並不想安穩地在天堂中冷眼觀看世上的人類，祂反而道成肉身，倒空自己、捨棄榮耀，來謙卑服事，並體驗我們的痛苦、孤獨和所受的誘惑⁶¹。斯托得提醒基督徒：

如果基督徒的使命是效法基督的使命，我就當像祂一樣，進入別人的世界中。在傳福音方面，意味著走進他們的思想世界，體驗他們的悲慘和失落，這樣才能站在他們的立場，與他們分享基督。在社會行動方面，這意味我們願意放棄自己的文化背景的舒適與安全，進到另一種文化中服事……。道成肉身式的使命，在傳福音或社會行動上，

⁵⁹ 同上。

⁶⁰ John R. Stott 著，劉良淑譯，《C 型觀點：基督徒改變社會的行動力》（臺北：校園，2009 二版），48 頁。

⁶¹ 同上，54 頁。

都需要認同當地人的實際情形，這需要付上代價⁶²。

帶著社會關懷的靈修觀，是走出我們安逸的處境，效法基督進到世界中，去體驗他人所面對的困難與處境，而不是僅想保持自身的聖潔，而忽略他人實際身處苦難。這也帶出另一個對於上帝的健全認識：「永活的上帝是使罪人稱義的上帝，也是公義的上帝」⁶³，「上帝憎惡各處的不義和壓迫，祂喜歡在各處推行公義。在這墮落的世界中，若出現公義，必然是上帝恩典的工作……上帝的律法和上帝的福音，都是要我們得著益處」⁶⁴。因此，關懷社會的基督徒也體會到上帝在律法與福音、稱義與公義的多重面向。

進一步，我們將對於上帝要在世界中施行的救恩有全備的認識。「教會很容易將福音的本質縮水，以為它只是自我的改變，或罪得赦免，或進入天堂的門票，或個人的神秘經驗，與社會、道德毫無關連」⁶⁵，但救恩事實上帶來三個階段的徹底改變：從現在的個人改變，到所處的生活改變，最後是基督再來的成全。因此，當我們承認基督是我們的「救贖者」的同時，也承認祂是我們的「主」，祂對我們生命的主權絕不限於宗教生活，而是包括我們所有的人生經驗⁶⁶。我們憑「信心」相信

⁶² 同上，54~55 頁。

⁶³ 同上，50 頁。

⁶⁴ 同上，51 頁。

⁶⁵ 同上，55 頁。

⁶⁶ 同上，56 頁。

基督的救恩，但信心不能單獨存在，正如雅各教導的：「信心若沒有行為就是死的」（雅二 17）；信心會帶出善行，得救的信心和服事的愛密不可分⁶⁷。

總歸來說，救恩帶來的意涵，不只是宗教上、個人的得救和上天堂，而是上帝介入這個世界、基督徒群體當活出上帝的治理：「進上帝的國和得救是同一件事，上帝的國就是上帝活潑的治理，藉由耶穌進入人類的歷史，與邪惡爭戰並勝過邪惡，從而不斷散播個人和團體的幸福，並完全管轄祂的子民，使他們蒙福又順命」⁶⁸。所以，救恩帶出的是上帝的新創造，我們在期盼那日的來臨，但在現今所處的世界中，基督徒也當順服上帝的主權，使我們憑信心倚靠祂，在生活中與社會中活出有愛的生命。

有愛的生命所帶出的，是對「人」的健全認識。當代華人社會有許多非基督徒參與慈善工作，可能是出於要救度眾生，也可能是出於累積自己的福報。但基督徒服務人群是因為：

人是按照上帝的形像所造，有類似上帝的特質……按照聖經，人可以定義為「具身體、靈魂，並生活在團體內」的生物，而上帝就是這樣創造人類。倘若我們真的愛鄰舍，因他們的無價而樂意為他們服務，就該關心他們的全面福祉，就是靈魂、身體和社會的幸福⁶⁹。

⁶⁷ 同上，57 頁。

⁶⁸ 同上，56 頁。

⁶⁹ 同上，52~53 頁。

因此，我們對於他人的「全人」關懷，並不是只有靈魂，亦包含身體和社會群體的幸福。斯托得重視社會關懷的靈修，也帶出我們對於「人是什麼」的健全體會。

最後，從事社會關懷會調整我們認識基督徒的群體（教會）。於此，會回到斯托得強調的「教會的雙重身分」（蒙召「屬神」，卻又差遣「於世」，將聖潔與屬世結合起來）。基督徒群體應當是光和鹽，基督徒必須滲入非基督徒社會中，不是完全地「肯定世界」，也非完全「否定世界」，而是「向世界挑戰」，「看到世界本來就是上帝統管的世界，並力求使它生活在上帝的管理下」⁷⁰。因此斯托得贊同銳唐（A. N. Triton）的說法：

救贖不是社會結構間的傳染病……它使個人與上帝恢復正確的關係，導致在社會上產生平面震波，使所有的人都獲益，這類益處透過根據上帝的律法來改革，而不是藉著基督的死得以一次救贖社會⁷¹。

因此，斯托得靈修觀中強調的社會關懷，是從個人的生命得到更新，與上帝恢復正確的關係作為基礎和出發點，使生命更新，成為世上的光和鹽，在社會中見證基督，進而改革這個社會。他強調基督徒群體對整個社會的使命，也與聖公會的傳統有極深的關係：

聖公會是國教（a national church）。她不像是歐陸信義宗的國家教會（state church），而是國家體制內的教會（established

⁷⁰ 同上，59頁。

⁷¹ 同上。

church，受法律認可，享有一些特權）。說她是國教，是因為她有全國性的使命。所以，無論從理想或目標來說，她有責任充當國家的良心、服事國家⁷²。

相較於北美或其他政教分離地區的處境，身為聖公會（英國國教）牧師的斯托得強調基督徒與國家社會的緊密關係：基督徒群體中，雖有不同的神學立場、文化、種族、階級、性別等多元的人，但都一同履行基督徒永恆的義務（敬拜上帝），因著敬拜真上帝而願意與人分享信仰（福音），更新自己的道德生活（作見證），帶出社會改革、使上帝的公義進到世界之中。

基督徒群體不是一個外於國家社會的群體，而是一個在國家社會「內」的群體，他在這國家和世界之中，不只是「國家的公民」，也是「上帝的子民」，需要持續地向世界說話、負擔起社會關懷與國家道德良心的責任。道成肉身的靈修，是要連結國家社會與基督救恩的福音，打破政教關係帶來的聖俗分離，落實上帝是祂子民的上帝，也是萬國萬族、普世的上帝。

因此，對於斯托得來說，實踐的靈修觀念包含敬拜、傳福音和社會關懷，三者之間有層次和階段的關連性，但也因為彼此緊扣一起，因此缺一不可。在其靈修觀中，最神聖的敬拜，與最在世界中的社會關懷，是不可分割、並不對立的，而是在基督的救恩之中連結在一起，因著基督十架的救恩，基督徒以敬拜回應上帝話語，以福音分享上帝的話語，並在社會關懷中

⁷² 《心意更新的教會》，184 頁。

看見上帝救恩的偉大與榮耀，無一不在祂的治理和恩典之中。

四、結論

斯托得對於聖經的權威，並非建立在忽視理性和傳統權威的面向上，而是建立在聖經已具備救恩的一切之所需：對理性的重視，也非要以理性或科學證明聖經的有效性，而是肯定人類對於上帝啓示認識的可能，在理性中順服聖靈；而傳統是歷代教會在聖靈的引導中，藉由理性一同理解和詮釋聖經的寶藏。因此，斯托得對於聖經的權威與詮釋，必須平衡於理性與傳統之中，這是聖公會福音派傳統對三足權威的說明。

以此為基礎，斯托得發展出一套聖公會的實踐靈修：敬拜、傳福音與社會關懷。基督的道成肉身打破聖與俗的區分，基督信仰不是只在教會群體中的聖潔敬拜、與人分享救恩的福音，也包含社會關懷的面向。故透過敬拜、傳福音和社會關懷，讓基督徒更健全地認識上帝、基督和人自身。人類被造的目的是敬拜上帝，上帝也是唯一配得敬拜的上帝，人類在福音中展現彼此相愛、活出聖潔的生命，因此敬拜與傳福音是基督徒群體的雙重身分。再者，傳福音帶出對社會的責任，使我們有勇氣去改變社會，因此，閱讀聖經必須雙重聆聽，一方面閱讀聖經的信息，一方面聆聽世界發出的聲音，使基督信仰成為福音與世界的橋樑。

總之，斯托得的靈修觀建立在三足權威和實踐靈修的相扣之上，個人和群體、神聖和世俗都並重，不可偏廢。

參考書目

- 《臺灣聖公會公禱書》（臺北：臺灣聖公會，2010）
- Booty, John E.著，黃明德譯，《聖公會會友的特色》（臺北：聖公會臺灣教區，1996）
- Grills, Andrew 著，Forty Years On: An Evangelical Divide Revisited, Churchman 120 (3) (2006), 231-246 頁
- Holmes, Urban T.著，黃明德譯，《安立甘主義是什麼？》（臺北：聖公會臺灣教區，1995）
- Steer, Roger 著，黃從真譯，《十架門徒：斯托得傳》（臺北：校園出版，2012）
- Stott, John R.著，劉良淑、臧玉芝譯，《認識聖經的八堂課》（臺北：校園出版，2012 修訂二版）
- Stott, John R.著，廖元威譯，《新千年·新異象》（臺北：校園出版，2000）
- Stott, John R.著，白陳毓華譯，《認識福音派信仰》（臺北：校園出版，2001）
- Stott, John R.著，劉良淑譯，《C 型觀點：基督徒改變社會的行動力》（臺北：校園出版，2009 二版）
- Stott, John R.著，譚達峰譯，《心意更新的教會》（臺北：校園出版，2012）
- Temple, William 著，謝秉德譯，《湯樸威廉選集》（香港：基督教文藝出版，1956）

甘易逢的靜觀思想

吳永恆¹

前 言

甘易逢 (Yves Raguin, 1912~1998)，法籍耶穌會士，1944 年在巴黎學習東方語言；兩年後進入哈佛大學繼續研究東方語言。1949 年，他赴上海徐家匯學習中文，並教授法語、英語、從事寫作。1953 年，他到臺灣臺中市任《利氏漢法大辭典》主編。1959~1964 年，他到越南西貢出任院長，並在大學擔任研究中心主任。1966 年，他創建臺北利氏學社，並出任主任職。1970 年，他任臺北震旦中心院長、主編，並在多處任教。1975~1997 年，他繼續在震旦中心及耕莘文教院服務。1998 年 12 月 9 日安息主懷。

甘易逢是一位極度熱愛中國文化的學者、靈修大師。他熱衷於儒、佛、道的思想，更勤於修行，希望為中國基督徒的信仰作出貢獻。中國基督徒如何面對中國文化的氛圍，如何使信仰更深地紮根於生命中，一直是激勵他的目標。他的思想，沒有華麗的修飾詞藻，只有全心地追隨和闡釋，揭示了一條增強

¹ 本文作者：吳永恆修士，河北天主教神哲學院畢，輔仁聖博敏神學院靈修神學碩士，論文專門研究甘易逢神父的靈修思想。本論文是其碩士論文的改編。

內在功力的修行之路。此路可以為中國基督徒的信仰指點迷津，更有助於修道人的靈修深度。

甘易逢的著作豐富，為闡述其靈修思想，本文謹就下列諸書作一整理²，並分由靜觀之路、中國傳統思想對靜觀修行的益處、甘易逢的靜觀思想核心來進行。

1. 《活潑的靜觀》，臺中：光啓，1973。
2. 明鏡譯，〈意識奧理的七步驟〉《神學論集》30期(1976)，583~592頁。
3. 明鏡、李鐵民譯，《凝視天主》，臺中：光啓，1980。
4. 劉河北譯，《神之深處》，臺北：光啓文化，1982。
5. 明鏡譯，《靜觀蹊徑》，臺北：光啓文化，1988。
6. 李宇之譯，《道家與道教》，臺中：光啓，1989。
7. 明鏡譯，《淺談佛學：天主教徒的觀點》，臺中：光啓，1994。
8. 姜其蘭譯，《靜觀與默坐》共四冊，臺北：光啓文化，1996~2001。
9. 明鏡譯，《源頭》，臺北：光啓文化，1999。

一、靜觀之路

基督信仰內涵中，天主父創造萬物，賜給人生命；基督成

² 書目按年代順序排列。本文以下引文，不再重覆列舉完整出版項。另外，此處僅列一部分甘易逢的著作，完整的參考書目請見：吳永恆，《甘易逢神父的靈修思想》（輔仁聖博敏神學院神學系研究所碩士論文，2014），77~82頁。

爲人，帶來更豐富的生命；可見，生命是天人之間的融會點。甘易逢即在此人性生命中，向內觀看，挖掘出了一條內在之路，同時也是意識之路——藉著意識深入我內，繼而進入基督的意識內，繼而在基督的意識內認識天主聖三的奧秘，這奧秘也是基督啓示給宗徒們最寶貴的生命涵義。

不僅如此，對甘易逢而言，這條內在之路融合了中國傳統文化的因素，就是空虛自我、潔淨自我、進入人性的最深處，達到天人合一。此路牢牢地建立在基督信仰的基礎上，並在其豐富的經驗中，展示出一條走向聖三與其結合之路。

（一）靜觀的基礎

靜觀，是靜觀生命、返歸愛的源頭之路，亦是最自然之路。基督信仰肯定生命源於天主，是聖神之妙化。認識生命的由來，即靜觀之路的始點。

首先，天主創造天地萬物，一切受造物皆充滿天主的德能；而人，猶如其他受造物一樣，是宇宙的一部分。

其次，天主按自己的肖像造了人，給予了我們氣息。這氣息即是賜予生命之聖神，成爲天人之間無形的臍帶、鴻溝上的橋梁，使人之生命肖似於祂。

最後，聖子降生成人。肖像成了「事實」³。人之生命意義更加清晰、明白，藉著認識天主子，在祂內，得以明瞭生命之奧妙。因爲祂既是天主又成了人，祂本身就是人之生命與奧秘

³ 《源頭》，7頁。

之天主的呈現與連結。兩者都在祂內，即在祂的存有內。「此時，天主抵達到我們本體的中心，祂自己成爲人，使我們的生命分享祂的生命」⁴。

由此可見，生命就是踏上這條靜觀之路的基礎，也是探入奧秘的門徑。人人皆可踏上這條路，從回歸自己、覺知生命開始，經由祂走向神聖。正如《若望福音》所言：聖言所賜的生命，是人類的光。甘易逢認爲，「這光不是思想的清晰、判斷力的確切、理解力的敏銳。它是更深刻的一道光」⁵。此光是生命之光，由生命之內而出。「人若承認這個光，看出它是存在於意識之內的生命，便足夠了。這內心的光把我們的注意力轉向生命」⁶。在祂內，「從清晰的思路進入有意識的光明，又遊過意識的光明，與生命的洪流合而爲一」⁷。在祂內，生命負載著我們漂向源頭。

在生命內，基督啓示了生命的奧秘，也指出了走向父的路。通過耶穌，我們認識基督、認識父，並從中認識了父子的關係。如同耶穌回答斐理伯說：「誰看見了我，就是看見了父；你怎麼說：把父顯示給我們呢？你不信我在父內，父在我內嗎？」（若十四9-10）。「你們住在我內，我也住在你們內」（若十五4），這是天人合一的邀請，回復此邀請的方式就是更多、更深地認識耶

⁴ 同上。

⁵ 同上，18頁。

⁶ 同上，19頁。

⁷ 同上。

耶穌且住在祂內。而這份認識，不是理論的知識，卻是心領神會。

耶穌是眞天主，亦是完美之人。祂不單肯定了我們的人性，也擁有人類最深的深度，是我們進入父的必經之路。回歸我們人性的深度，與祂合一，就是靜觀之重點。

此外，基督的空與滿，亦為我們揭示了生命之路的面紗。基督有其人性的實有，也有天主性的奧秘。祂空虛自己，以貧窮的姿態進入人的生活，祂的生活是我們學習的最好芳表。甘易逢認為，這條內在之路，便是以空虛自己的「所有」為基礎⁸，在靜觀天主的奧秘中消失⁹。因此，我們跟隨祂是一個從外在認識，逐漸深入內在的過程，使基督成為生命之主，就如保祿宗徒說的：「我生活已不是我生活，而是基督在我內生活」(迦二 20)。

若望與耶穌的親自接觸，便是人性經驗的最好說明；他在愛的碰觸中，深深領會到耶穌是神及啓示的奧秘。可見，體味基督的愛，是我們認識祂的最好途徑，也是來自於主的恩典。正如甘易逢所說：「基督越表露人性，愈是愛，愈是自我奉獻，愈是為祂所愛的人『死』於人性，就愈顯露祂是神」¹⁰。愛超越理智、情感等一切，它是一份內在的直覺或醒悟。

(二) 靜觀，一種純淨的意識狀態

靜觀之路¹¹，由專注開始。甘易逢曾引《禪門三柱》中的

⁸ 「所有」，指百分之百地棄絕，而非百分之九十九。

⁹ 同上，108 頁。甘易逢認為這也是《不知之雲》的修行法。

¹⁰ 《神之深處》，97 頁。

¹¹ 甘易逢對靜觀的區分是：灌注的靜觀（超性的靜觀）是天主的直

故事，說明「專注」的重要性：

有一天，一個平民向一休禪師說道：「大師，請您爲我寫些最高智慧的格言好嗎？」

一休馬上提筆寫了「專注」二字。

那人問道：「只有這點？您不要再加些什麼嗎？」

一休於是又連寫了兩遍「專注！專注！」

那人不大高興地說：「嚇！我真看不出您剛才寫的東西有什麼高深奧妙！」

一休於是又連著寫了三遍「專注！專注！專注！」

那人半生氣了，就問：「這『專注』兩字到底有什麼意思嘛！」

一休很溫和地回答他道：「專注就是專注啊！」¹²

故事中的一休大師並沒有解釋何謂「專注」，而只強調要做什么。其實，更好說，專注是一種純淨的狀態。甘易逢認爲，專注能讓我們達到雙重的一體狀態：其一，是聚集注意力於內在能量的根源上，把各種分散的注意力召回到能量的中心，然後，內在的能量由人的深處出來，準備投射；其二，是把注意力完全投射到一個對象或奧秘上，投入完全的專注能量，以求達到對象的核心。這樣，雙重的專注力轉換成一心一意的專注

接賜予，完全來自天主的恩賜，通常視爲神秘之路；另一條是跟隨基督，走克修之路，在信德的光照與聖神的引領下培養一種直觀的能力，稱爲本性靜觀。參閱：甘易逢著，李哲修譯，〈靜觀的培育〉《神學論集》59期（1984），149~161頁。

¹² 《靜觀與默坐》之二，29頁。

力。凝聚我們的專注力，使內在的心產生穿透力，以達到對自我或奧秘的認識。

人在專注時，內心的謙遜和接受很重要；這是一種態度，它會影響一個人專注的深度。在此過程中，是整個人存在的投入，而不只是理性、情感或意志。

專注力越深，意識力越敏感，對於一切事物，特別是心的動靜，更加清楚。正如朱熹曰：「意者，心之所發也」¹³。隨著專注的深入，慢慢地會走向覺醒。從無意識看待一切，然後，專注於某一點，加深了對事物的意識，發現新的存在內涵，增加了新的因素帶入我內，這就是覺醒。甘易達給覺醒的定義是：「專注所帶來的一切在我意識內的整合」¹⁴。通過專注，過去我沒有意識到的，現在有了更深的認識和體會，甚且能夠時刻意識到它的存在了，那麼，這就是意識的整合，也屬於覺醒。進而，當我們越來越深入到隱藏的生命中，對生命的本質或意義有了重新的認識和改觀，如此，覺醒也是自己整合過程的結束。然而，更深的覺醒，仍需要天主聖神的引領才能達到。

（三）靜觀中的幾個主要因素

靜觀，猶如重回母胎，認識生命之光且被照亮。除了天主直接恩賜外¹⁵，它也需要人的主動。為達靜觀的真義，我們需

¹³ 朱熹，《四書章句集註》，2013年11月10日取自：

<http://ctext.org/si-shu-zhang-ju-ji-zhu/da-xue-zhang-ju/zh>。

¹⁴ 《靜觀與默坐》之二，50頁。

¹⁵ 此處可理解為超性靜觀或灌注靜觀的意思。甘易達在《源頭》的

要努力和深入體會；以下幾個因素是靜觀中不可或缺的，也是甘易逢融合中國傳統思想的體現。

1. 空無

空無，包含內在的和外在的空無。

內在的空無是當靜觀者走在空無的路上，雖然有時會經驗到天主的臨現和被觸動，但是應當不斷地放下對天主的了悟，從獲得的經驗和知識中脫離出來，爲了再次進入空、無、暗夜。這是因爲人對天主的認識和了悟總是有限的、不完整的，因此，持續地放下所獲，完全地處於空無，是對靜觀者的基本要求。然而，無論人如何構建空無的境界，主角仍然是天主，祂能使人處於完全的暗夜，出離自我，放下所獲的一切，帶領人走向更深的空寂。

外在的空無，則在基督身上表現地淋漓盡致。祂誕生在馬槽，長在貧窮家庭，度著貧窮而勤勞的簡樸生活；與邊緣者交往甚多，教導人應捨棄一切，先尋求天主的國和祂的義德。靜觀者亦當努力克服對外在事物的貪求，度基督般的神貧生活，從心中放下一切，包括自己的生命，在主前空無一物。

內在和外在的空無，是靜觀者的心境。然而，它卻潛移默化地改變著靜觀者的現實生活態度和思想。

51、55 頁，把這種超性靜觀視爲突然侵入，衝破人性的界限，看到真正的生命。它是一個自然而然的動作，深入我的生命中。它不可求，更不可命令。

2. 內心大潔除

甘易達說，當靜觀者的經驗進入深刻的靜寂與收斂時，更深的自我（下意識中的我）就會出來，產生膚淺的我與更深的我之間的拉扯。由於人的軟弱，通常我們很不情願放棄膚淺的我，它是那麼具有吸引力。然而，靜觀既然達到了這個階段，就一定要堅持往深處走。主說：「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，背著自己的十字架來跟隨我，因為誰若願意救自己的性命，必要喪失性命；但誰若為我的緣故，喪失自己的性命，必要獲得性命」（瑪十六 24-25）。

威廉·強斯頓（William Johnston）在描述禪宗修行時曾說：「人入定後便進入禪的世界，但未抵達顛峰之前，必須受更多的苦，可能經過一個幻象叢生的階段」¹⁶。這可能來自自身下意識的或五官的感受和困擾，如想像、情感、欲望、虛榮、驕傲、恐懼、孤獨等等。在教會的聖人傳記中，也常常看到他們經歷與魔鬼爭鬥的記載，如聖本篤、聖女大德蘭、聖維亞納……。面對精神上如此可怕的遭遇，很多人會望而生畏，無法進入深層的靜觀。其實，不必為此而憂慮掛心，因為能達到此種境況，就說明如果能勇敢地突破重重阻礙，完全潔淨自己，將會看到天主的曙光，只要能堅信祂、依賴祂，一切都可以超越。

甘易達特別囑咐，在這個階段時，千萬不可和內在的幻想爭辯，讓它們從那兒來，就回那兒去，無論多麼艱苦、沉重，

¹⁶ 甘易達轉引自 William Johnston, *Zen et Connaissance de Dieu* (Paris: Desclée de Brouwer, 1973), pp.17-19。參：《源頭》，91 頁。

都不可慌亂¹⁷。

3. 虛心

甘易逢鼓勵基督徒採用道家的「心齋」方法達到深刻的默觀¹⁸。莊子稱虛心為心齋，意即在一顆毫無牽掛、毫無伎求、毫無欲念的心中，生命萌發，元氣發顯。與基督所說的：「心裡潔淨的人是有福的，因為他們要看見天主」有相似之處。然而，要想達到真正的虛心，需要不斷地修煉。因為虛心不是一種腦部的活動或某種思想狀態，而是與生活連接在一起的。生活中能夠空虛，內在的虛心就更容易了。

靜觀中的虛心，是能放下一切，保持零的狀態，以意識接收和分辨任何內在與外在的資訊，且以全神貫注的心，意識天主聖神的吹動，也就是品嚐止息、靜寂，進入自己內心的最深處，也是主住在我內的地方。當人逐漸沉靜在此種意識中、光明中、單純中時，內心深處將無限地擴延開來，到達最深處的另一個境域門口。在這修行中，藉天主聖神逐漸淨化自己，致使外在一切都隨內在的虛心而發生巨大的轉移，或更好說已成為一種生活方式。無論在默觀時，或行動中，讓虛心的狀態成為與天主聖神碰觸的開始，也成為認識一切真相的開端。

4. 專注與等候

修行之路不易，覺悟之時不同，少不了的是專注與等候。

¹⁷ 同上，92 頁。

¹⁸ 同上，42 頁。

在靜觀中，專注與等候是處於無為而無不為的狀態。無為，猶如戴邁樂（Anthony de Mello 1931~1987）的聽蛙之喻¹⁹，視蛙的叫聲為美妙的自然之樂，直到某種深度時，還可以超越此種意想，而處於完全靜的狀態，不為任何思想、觀念、情緒、感受等所捆綁。而此時，人心定於其中，即無所不為。

另一方面，在修行的過程中，等候也是一種必要的功夫，因為不知何時、何地、如何才能達到目的。等候的功夫，是爲了使人不要急於求成，臆想獲得它。刻意的追求，有時反而是障礙，無法使人真正進入最深處。

二、中國傳統思想對靜觀修行的益處

甘易達研究中國傳統文化，不是爲了傳遞基督信仰而作的宗教比較，而是完全出自對中國傳統思想的認識和反省，發掘其思想中蘊涵著走向天人關係的豐富寶藏。他努力地從中提煉寶貴的思想精華，以能使中國基督徒在傳統思想中，更深也更自由地激發基督精神與中國精神碰撞的火花，最終在中國的豐饒土地上結出基督的果實。

（一）道教的道和修行

想要認識道教，不能不認識道家。

道家一詞，是在老子和莊子逝世一段時間後被人命名的。

¹⁹ 戴邁樂著，沈錦惠譯，《喬裝的默西亞》（臺北：光啓文化，2011），18~19頁。

在主前一百年左右，司馬遷的《史記》中記載：「道家使人精神專一，動合無形，瞻足萬物，其為術也，因陰陽之大順，采儒墨之善，撮名法之要，與時推移，應物變化，立俗施事，無所不宜，指約而易操，事少而功多」²⁰。可見道家並不限於老莊思想，而是有一個慢慢醞釀形成的過程，直到戰國時期百家之學的產生，才彰顯成形的。

甘易逢認為，道家對於「道」的深度認識，達到了人性內在的本質和絕對之極限。而由道家隱居的生活中，逐漸發展出宗教因素來，他們以深遠的智慧挖掘出神秘性、超越性的「宗教經驗」；隨之，道教便出現了。

1. 道

道，是瞭解道教與道家的關鍵。它來自中國哲學中最普遍的觀念，老子賦予了它形上學的意義。首先，在《道德經》第一章「道可道，非常道。名可名，非常名。無名天地之始；有名萬物之母」中，表達了老子對道的基本態度。其次，在第三十二章「道常無名。樸雖小，天下莫能臣之」，展現出道的精神存在於每個階層，且超越每件事。最後，在第廿五章中「有物混成，先天地生。寂兮寥兮，獨立而不改，周行而不殆，可以為天下母。吾不知其名，字之曰道，強為之名曰大」，則讓甘易逢留意到「道」是為萬物之母，它在開始時是以「尚未完全、無一定形式」的事物所呈現的。

²⁰ 《道家與道教》，11頁。

道，既是「無名之道」又是「有名之道」，表示這絕對之道是在事物之上的；換言之，「道」是在「無」的狀態之中。甘易達認為，「無」和「有」是道的兩面，兩者互補相成。「無」與「有」之間的互動，造成「道」的存有。由此推之，絕對者似道，既是無、也是有。有來自於無，是無的外現；而被外現的，實際上是絕對者內涵的另一面，就是無。

甘易達引用了馮友蘭的一段話說明「道」的內在本質：「事物可名曰有，道非事物，只可謂無。然道能生天地萬物，故又可稱為有，故道兼有無而言，無言其體，有言其用」²¹。《道德經》第四十章說「天地萬物生於有，有生於無」；甘易達更進一步表示：在聖三奧蹟內，聖父是本源，是無始之始，是純源頭、純原始，可以稱為「無」；祂只有在聖言內才能被知道，並表達自己、完成自己，聖言可稱為「有」²²。

道，可言亦無言，從「無」中領悟到「有」，這是一種所得，也是人的超越和提升。因此，道教保持著內在與超越的平衡進展，希求人順應自然，與宇宙萬物相融，以便達到自然的生活方式，追求更高的超越經驗，真正領略到道所含有的深意。

2. 修行

道教以道家學說為主體思想，從一切事物來說，都出自道。道亦存在人、物之內，若與道合一，遊於萬物而自得，是得道

²¹ 甘易達引用自馮友蘭著，《中國哲學史》（臺北市：商務印書館，1993年），220頁。

²² 《源頭》，32頁。

者所追求的和諧境界。因而，道教的修行方式是與萬物共融，達致與道合一的精神境界。莊子曾說：「古之所謂道術者，果惡乎花？曰：無乎不在。曰：神何由降？明何由出？聖有所生，王有所成，皆原於一」²³。由此可知，道家的靈修重視精神的提升，以達致返璞歸真、與萬物和諧而至於一。

道，滲透整個宇宙，亦充滿整個人；人應與道融為一體。為此，道家產生了一種修行法，就是集中心神之法，由「坐忘」開始，忘記一切萬物，甚至自身；心空了，道便會由內升起。坐忘是爲了心「虛」，心「虛」則能接受「一」，道即自然臨現。而這，亦成了養身、養心、養氣等修行的基礎。

莊子稱此方法爲「心齋」。仲尼曾回答顏回什麼是心齋：「集中你的意志：不要用耳去聽，而要用心去聽。然後，不要用心去聽，而要用氣去聽。因爲聽覺受耳的限止，心受到形象的限止，而氣則是完全的虛」²⁴。

道教的修行，便在於深入自我，沉浸在虛中，與道、與萬物合一，獲得長生不老之精神。

²³ 見《莊子·天下篇》，大意是：試問：古人所說的道術，究竟在哪裡？答說：無所不在。再問：它的精神是由哪裡發源的？它的智慧又從何處產生的？答說：那是造就聖賢的地方，那是玉成王者的處所；兩者的起源就是一。

²⁴ 甘易逢著，〈中國靈修的三大主流〉《神思》3期（1989），41~51頁。甘易逢引用白話譯文。

(二) 儒家的天與人性

雖然儒家思想究竟是一套哲學抑或是宗教，仍有爭議；但甘易逢還是相信它屬於宗教範圍。因儒家重視人的自身修養、人倫關係及道德教育等，都與天人關係不可分割。特別是儒家思想的代表人物孔子，對天、精神世界有著很深的隱含²⁵。

1. 孔子面對神與天

甘易逢引用孔子的話，證明孔子與神是有關係的。如：「祭如在，祭神如神在。子曰：吾不與祭，如不祭」（《論語·八佾》十二章）。「王孫賈問曰：與其媚於奧，寧媚於竈。何謂也？子曰：不然，獲罪於天，無所禱也」（《論語·八佾》十三章）。在林語堂《孔子的智慧》一書中，也肯定了此關係：

「孔子有深刻的宗教感，並在神前感到敬畏。對神祇他坦承無從知之。不論如何，他深深關切各種典禮或宗教敬禮；他也祈禱，但非出之以言語，而明顯行之以靜默。因為當他病重，一位弟子請他往宗廟祈禱，他答說，他已祈禱多時。²⁶」

不但如此，孔子還關心自身與天的關係：「吾十有五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲，不踰矩」（《論語·為政》四章）。其中「五十而知天命」，可以瞭解到孔子的思想中含有天的觀念。天命是指上天

²⁵ 《靜觀與默坐》之三，109~110 頁。

²⁶ 同上，112~113 頁。見《論語·述而》卅五章。

的委託、上帝的命令、個人的命運……。雖然這裡的天具有隱密性，但天藉著自然、人性的無聲流露……為孔子來說是容易捕捉的。甘易逢認為，孔子的這句話涵義深刻，其中有一個漸進的過程：他十五志於學，是從人的活動開始；至五十歲時，天意已進入他的意識；到七十歲時，他已不再被外在之法所拘束，而能超越之，轉入內心的流露。

尤有甚者，孔子還與天有某種深度的親密關係。《論語·憲問》卅七章：「子曰：莫我知也夫！子貢曰：何為其莫知子也？子曰：不怨天，不尤人，下學而上達，知我者其天乎！」這證明孔子對天的典型宗教態度，即是天瞭解他，但他只能透過天在此世及其個人生活中之所作所為來認識天²⁷。

此外，孟子的思想也表達了儒家對天的肯定。《孟子·盡心上》四章：「孟子曰：萬物皆備於我矣。反身而誠，樂莫大焉，彊恕而行，求仁莫近焉」。甘易逢認為，其中的「誠」，指的是自己走向深我的誠。當人抵達自我的最深處時，再向別人開放是容易的，因為人不再執著於表面的我，已被深我所吸引。《孟子·盡心上》一章：「盡其心者，知其性也；知其性，則知天矣。存其心，養其性，所以事天也」，這句話也說出了孟子對天的思想。天之知識來自於人性經驗的圓滿，通過人心走向人性，而人性則可以與天相連結²⁸。

²⁷ 同上，118 頁。

²⁸ 同上，149 頁。

2. 人性

儒家思想講論人的道德倫理、社會秩序、國家政治，甚至人性的根本；其中涉及人的精神層面，從而也碰觸到天的領域。特別是孟子透過人性可以知天的思想，與基督的人性產生聯想。因為基督是以參與人性的方式來到人間，與我們有著同樣的人性，藉著祂，我們在人的層面逐漸地體會超越人性層面的天主父，並渴求認識祂。人是天主的肖像，從起初天人之間就擁有不可分隔的密切關係，我們從儒家的思想精華中怎能體會不到天主奧秘的臨在呢？

儒家重視人倫關係，以共同的人性為基礎，「人同此心，心同此理」即是對人性基礎的描述。因此，儒家的道德倫理、社會思想等，被大眾所推崇。特別是孔子的仁愛思想，不僅是人性關係運作的核心，也為人類的生活帶來啟發。

雖然甘易達認為儒家對關係的熱衷，超過了對人位格深度發展的重視，但從儒家的人性關係中，仍能發現其對人性本身的智慧及對天人關係的取向，為人類追求超越奠定了基礎。

（三）佛教的涅槃和修行

雖然有人認為佛教只是一種生命哲學而已；但甘易達說，如果有一種哲學能領人自求解脫，超越在世的生命，那麼它已然不是哲學，而具有宗教意味了，佛教便是這樣的宗教²⁹。雖然他們不信神，但也不承認自己是無神論者。他們追求解脫，

²⁹ 《淺談佛學：天主教徒的觀點》，20 頁。

到達彼岸，進入極樂淨土。

1. 佛教的涅槃

涅槃一詞，是「滅」(extinction)的意思。「滅」字似乎和佛教最初就有淵源，生命熄滅了，虛幻消失了，只剩下那永存不滅的「絕對」，這「絕對」便是「涅槃」³⁰。甘易逢如此形容：

「就人類的最後命運而言，涅槃就是『絕對』；就涅槃本身而言，它就是『真如』；就它與諸佛的關係而言，它就是『佛性』(Buddhatā)；就它與佛陀的『三身』的關係而言，它就是『法身』；就它與不同的界或不同的存在層次的關係而言，它就是『法界』；就它與人類超越生死『輪迴』的命運而言，它就是『涅槃』；就『苦海』的另一岸而言，它就是『彼岸』。³¹」

小乘佛教認為，當一個人覺悟後，完全地從貪欲中解脫出來，就不再有任何束縛，也不再有任何依戀，更不會產生任何的業，那麼，這個人已經達到了涅槃。但是，無人能在世時便達到親證涅槃，因為當人親證涅槃時，已經消失在涅槃中，與世人無所聯繫了。

大乘佛教對涅槃的講法，則有所不同，常是以肯定詞語來表達的。甘易逢指出：大乘佛教所謂的涅槃，逐漸被視為完美的智慧；當一個人覺悟後，看透了一切事物，知曉一切皆是虛

³⁰ 同上，91頁。

³¹ 同上，89頁。

空後，便得到了完美的智慧；如果這個人能見到「最後實體」，那麼，他就親證涅槃了。這是「自我」與「絕對」的合一，猶如「自我」消失在「絕對」中。大乘佛教以積極而肯定的方式來表達涅槃；涅槃，逐漸被人們視為自我位格的圓滿實現³²。

2. 修行

佛教的得救在於解脫，從痛苦和輪迴中解脫出來，進入絕對——涅槃。「解脫」一詞，梵文moksa，就是捨棄一切之意³³。

為達到涅槃，小乘佛教和大乘佛教都有方法可循，小乘佛教把修行方法分為三個步驟：

- (1) 戒³⁴ (Sila)：就是戒律或規則。大、小乘佛教都有「戒」的要求。
- (2) 定或三昧地 (Samadhi)：指專心一意於默想、沉思、使心靈完全凝思於某一個對象，然後達到「空」。
- (3) 慧 (Prajna)：是指穿透性的知識。這種知識使人了悟一切事物之空，從而達到涅槃³⁵。

大乘佛教將小乘佛教的第三步「慧」發展到了極致；並在此之上，更注重「空」與「虛」。大乘佛教把一切視為「虛」或「空」，甚至「絕對」本身也是空。想要進入這樣的「空」，就要放下一切依戀、貪欲、思想等。當人達到完全的空虛時，「絕

³² 同上，89~96 頁。

³³ 同上，81 頁。

³⁴ 戒，分為五戒、八戒、二百五十戒、三百四十八戒等。

³⁵ 同上，82~83 頁。

對」將以「空」的狀態顯示自己。在「空」的狀態中見到「絕對」，促使人越加深入「空」，而成爲主動的追求。這種「空」看似「一無所知」，實質上卻反而能夠更透徹地了悟一切。因爲大乘佛教相信每個人都有佛性，且都可以達到覺悟。由完全地「空」到「見性」或「真我」，最終達到「覺悟」，這是一種內在的方法。禪宗即將此發揮到極點。

禪那 (dhyana)，意即「抽象的默想」，中文簡稱爲「禪」³⁶。其修行方法，不依據任何經典與著作，只以心傳心。這也源於釋迦牟尼佛傳於迦葉尊者的囑咐：「吾有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，微妙法門，不立文字，教外別傳，付囑摩訶迦葉」³⁷。

禪的整個修行過程，可以一句話來概括：直指人心，見性成佛。人人皆有佛性，就是行禪的基礎。悟是爲了覺悟，覺悟即是見性。禪是一條沒有內容的道和路，在虛無中前行，可供任何人運用，把人從日常而膚淺的意識帶入一個確定的、絕對的意識內³⁸。它通常會用打坐和公案³⁹來進行，幫助習禪者覺悟，見性成佛。

小結

經由上述對道、儒、佛思想的認識，我們能反省到一個共

³⁶ 同上，106 頁。

³⁷ 同上。

³⁸ 同上，110 頁。

³⁹ 這裡的公案指的是一個難題，一個在概念或邏輯層次上找不到答案的難題。如：用一隻手揮動有什麼聲音？

同點：絕對、道、佛、天，與基督信仰中的天主有著千絲萬縷的關係。這也正是甘易逢在心中站立的高度：天人關係成爲認識他者、認識自身的基礎。無論多麼高深的思想和智慧，都無法道盡天人之間的奧秘，除了那超越人類的自有者親自向我們啓示。所以，在基督啓示的基礎上，我們認識其他宗教，並與其交談、合作。承認、維護其他宗教所擁有的精神與價值，得爲基督信仰的種子開墾富饒的沃土。以下，本文便由此開展甘易逢的靜觀思想的認識。

三、甘易逢的靜觀思想核心：關係的認識和應用

中國傳統思想蘊涵著追求超越自我的寶貴經驗，以及人倫關係的精華，從不同層面展現了人性的偉大和潛能，也充分表達了人與人、人與天之關係的重要和欠缺，爲基督的愛打開了渴慕之口。甘易逢立基於此，開拓了內心之路，以人性爲切入點，進入深處，碰觸到基督所啓示的「絕對」，最終達到人與神內在深處的相遇。

（一）從人到天主

「知人者知天」，是甘易逢肯定在人之內可以發現天主的概括。通過基督，可以認識人生命的本質；同樣，藉著基督，人得以認識父。無論是由基督認識自身，還是由人走向天主，這是一條路，也是一種關係——天人關係。

在人類有限的條件下，是否能夠認識我們本質的根源呢？這個由人到天主的探索過程，在中國傳統思想中表現的淋漓盡

致。佛教的理想是解脫虛幻與業障的人性；道教是超脫外在的拘束而達致返璞歸真的人性；儒家則是接受一個有秩序的自由，在這秩序中達到與天地和合。甘易逢認為，它們代表人性的不同精神面，結合在一起就是完人的形象。它們達到了生命本質的極點，把握住了自身的實際。

然而，在人性的極致處，卻仍然無法跨越面對彰顯的奧秘，也無從說明。但為基督徒來說，進入更深的奧秘是明顯的，藉著基督便可達到。因為基督曾在世以人性的經驗和神性的光照啓示了宗徒們，且表達出不一樣的生活態度，使宗徒們逐漸地在其身上認出祂的內在。基督以自己的生命啓示了祂的深度，宗徒們因此觸摸到了人性中的天主。同樣，甘易逢也鼓勵我們向自己的深處發展，在內心發覺祂。

進入自身的內在，就要肯定人格的確切性。佛教認為個別自我是不存在的，只是一種幻覺，否認人的位格是實存的個體。但經過深切地探尋，他們又不得不肯定在自身深處發現的絕對者、佛性、超越自身的奧秘存在。而基督宗教肯定人的位格及實存性，認為人的有限性與位格正是通向絕對的起點。

甘易逢認為，人格的發展由兩方面組成：一是關係，一是慎獨。這兩方面緊密相連，缺一不可⁴⁰。正如孔子講仁，仁字從人從二，意指「為人的人」（為了別人的人），人是關係的中心，主要的就是人與人的關係⁴¹。行仁，必先成為完人，才能完全

⁴⁰ 《神之深處》，25 頁。

⁴¹ 同上，26 頁。今天的神學家也認為基督的偉大，格外在於祂是「為

地行仁。「夫仁者，己欲立而立人，己欲達而達人，能近取譬，可謂仁之方也已」（《論語·雍也》三十章）。所以，真正成爲人，不失自我，才能行仁。可見，自我人格的成全，不只與人的關係密切，也和自身本體的深度有關，可以說，深刻的關係是人的深度所形成的。

慎獨，即是爲了深度的發展。人若真正地走向完全，便會發覺有一層深度的天人關係。關係與慎獨，兩者密切相關，既能增強人與人的關係，也可加深天人關係的深度。我們往往注重平面的人際關係或關係本身的重要，卻忽視了關係的中心——人本身的深度發展。甘易達認爲，這種對人性關係與天人關係的重視，左右一個人的生活品質，猶如馬丁·布伯（Martin Buber, 1878~1965）所言的「我—你」關係⁴²。

人性關係中，不能缺少天人關係的深度；正如「我—它」關係中，不能沒有「我—你」關係作爲基礎一樣。在中國傳統文化中，對關係的深入發展，有著不同的描述。佛教使人肯定自我的虛幻，最後消失於無位格的大我之中；儒家強調關係的實際作用，而減弱了人本身的深度發展；唯有道家有所不同，把人從關係的約束中脫離出來，回到自己的本質，和宇宙萬物締結關係，使生命本身與宇宙之道、人之道相和諧，最終啓動

人的人」（Man for others）。參：本篤十六著，《納匝肋人耶穌》（臺南：聞道，2008），323~324頁。

⁴² 參：馬丁·布伯著，陳維剛譯，《我與你》（臺北：桂冠，2011），26頁。

生命的本質與絕對的道產生關係。這樣的思想有助於關係的深入。從基督宗教的層面看，天主以愛創造了萬物，特別是對人的愛。當我們日益清楚自己的位格並認識這份愛時，就更容易向他人和天主開放，並在各種形式的關係中碰觸到「絕對」。

在關係中碰觸「絕對」，是靜觀與生活深度融合的表現。能達到深度的天人關係，恰恰是因為我們的本質是「沒有底的」，可以不斷地深入，並且在我們的最深層，有一個使我們位格化的能力，把我們的本質和各種感情、身體、關係整合在一起，而這種能力位於我們掌控之外⁴³。這樣的見地，是甘易逢靈修思想核心的關鍵點，它好似在我們的心中畫了一幅畫，這幅畫道盡了天人之間的關係連結：我們自身是「沒有底的」，通過不斷地向內、向下延伸，最終碰觸到天主聖三愛的氛圍。

由此，我們明白了為何要靜觀，以及靜觀的主要因素及作用；並且，何以中國傳統文化思想有助於我們深入。原來，空虛自己、潔淨自己、靜觀自己的最深處，是為了通向那神聖的奧秘，產生深刻的碰觸。而那神聖的奧秘，是聖三愛的氛圍，由基督為我們開啓了。基督信仰肯定人的位格，因為它是真實的，富有重要的意義，它的實際使人保持了與宇宙萬物的一致性，成為到達「絕對」的根本。所以，我們可以從最深處向「另一位」神馳。甘易逢認為，這與「另一位雖締結關係，卻不為關係所繫，祂在人類歷史中完全進入關係，卻不是關係的果實，

⁴³ 《神之深處》，50 頁。

也不是關係的集中點，祂就是關係」⁴⁴。

人向內追尋祂，與祂碰觸的那一刻，天人關係隨即產生；但祂無法用語言來形容，人只能在那一刻深深地感觸到愛的包圍，與最高實際融合為一。藉此終極經驗，人性驟然提升與整合，自身成為一切的核心，核心的根源即是那超越者，祂容納一切，支撐一切，在一切內，完全超出人給予的定義。

甘易達說，是基督的啓示使我們在最深處發現自我位格的本質；祂觸動了我們，並邀請我們愛祂⁴⁵。人之深處是我們明白自身淵源的途徑，承認並接受它，最好的關係便會彰顯出來。然而，甘易達也說：在我最深處的界外就是神。換言之，當人經驗到自身的最深處，會遇到「另一位」無法被定義的，就是神，人只能牽強地以神聖無限的一個顯示來表達。此時，人只能略微地感覺到自我被吸收在「另一位」的顯示中，自己成了祂，卻又不是祂，而是完全被祂包裹著，保持著內在的接觸。這樣的突發經驗，人無法預料。甘易達曾如此表達他在最深處之外的親身經驗：

「當我步步深入，走到我個人本質的深層之外，我所發現的，不止是滔滔的愛之顫動，更有一個發生愛的心。這顫動經由我自己，整個的受造界，更經由他人的愛而傳到我這兒。我發現這是一個向我撲來，把自己交付給我的

⁴⁴ 同上，54 頁。

⁴⁵ 同上，70 頁。

愛。⁴⁶」

與祂的關係越強、越密切，就會體驗到越是被愛了，使人認識到自己是因愛而生，生命的目標就是實現愛。通過這樣的經驗，甘易逢反觀自身，好似成了萬物的唯一中心，而祂則充盈於整個宇宙萬物的元素之內。

（二）從天主到人

耶穌基督降生成人，居住在我們中間，為我們揭示了神的奧妙，告訴我們本質的深度及本質的界外，是神，祂就是愛⁴⁷。本來生命之源是人不可攀越的、難以認識的、隱藏的，但天主子成了我們走向天主的嚮導，因著祂，我們穿過虛空，進入天主的奧妙。

耶穌帶領跟隨者接觸人心的最深處，體會基督的實質。這不但肯定了人自身，也啟發了人性能夠成為神性的彰顯。基督由人性的感情與人溝通，邀請人向其敞開，繼而以真理穿入人心，碰觸天人的深刻關係。祂全然表露人性，愛人到底；通過愛、完全的犧牲，在人性的極點處顯露神性（參：若十四 9~10；若壹一 1~2）。若無基督的啟示，我們無從瞭解聖三的位格及其關係，更不會認識愛是關係的核心。若望說「天主是愛」，就是對基督啟示的最好領悟和認識。聖三之間，完全分享彼此。同樣，藉著基督，我們越深入神之深處，就越促進天人關係，然後，

⁴⁶ 同上，75 頁。

⁴⁷ 同上，81 頁。

在聖神內走向成全。而靜觀，就是我們深入神之深處的方法。

甘易達說：「神的深處就是神的內心，神的內心便是愛，愛是關係的根源」⁴⁸。藉著基督的啓示和引導，我們可以碰觸到祂。無論是天人關係或人性關係，愛都可以突破圍牆。

甘易達說，天人關係中的愛，在十字架上被刺透的那一刻完全揭露了。基督的肋旁被刺透時，若望明白了祂要顯示的神的秘密，「他們要瞻望他們所刺透的」（若十九 37）；也明白了基督曾一生致力宣講的一切，就是神之愛。基督被刺死，是愛之寬、廣、高、深之彰顯，是對我們的不死之愛的呈現。祂掏空自己，受盡了人最深刻的痛苦，並從中向人顯示了神的深處——愛。基督的大愛，將吸引更多的人，只要人與基督相偕，向神之深處伸展，便能觸摸到神及祂那無限的本質。

天人關係、人性關係，只有在靜觀中，才能看到神聖者在受造物內的奧秘。其中，天人關係尤為基督徒追求人性關係的基礎。而且，靜觀不是讓人與人生的實際情況相隔絕，卻是深深地紮根在本質和存在的具體中；耶穌的母親就是如此地全神貫注於發生在自身的一切。這種深入的靜觀，需要經過痛苦的等候，或忍受空洞的無聊，最終，才能在恆常的注視中發現那顆耀眼的珍珠。深入的靜觀永無止盡，人的深處也是沒有底的，神之深處更是高深莫測，唯有在信德的凝視中，通過對人性的發現而接近祂，祂深入一切，又比我們更愛一切、接近一切。

⁴⁸ 同上，131 頁。

天人之間愛的關係，給予了甘易逢走向內在之路的勇氣和信心，使他敢於面對和接納不同傳統思想的疑惑及考驗。這份關係，就是他靈修思想的基礎；在這基礎上，面對一切，就是其靜觀思想的核心所在。

結 論

甘易逢的靜觀思想，不只告訴我們如何找到天主，更告訴我們如何時刻靜觀天主，且住在祂內。他通過靜觀的深入修行，及努力研究中國傳統文化思想，發覺了由人性至超性的內在之路。這條路，在東、西方靈修思想中都有許多經驗與思想，而甘易逢在此基礎之上，更強調深入人性內在，且是「無底式」地深入，同時感到越深入就越空虛，以致完全徹底地放下一切，貫通內在的一切，祛除和潔淨內在的這條路，使人專注著本質的動態及與最高實際的碰觸。

甘易逢的靜觀思想深入內心的最深處，貼近生活的各層面，結合基督的啓示，使我們的靈修更加內在化、生活化。特別是結合了中國傳統文化的思想因素，為中國基督徒的信仰生活帶來了精神上的信心和立足點，也為福音的傳播和牧民指明了方向。這條路，沒有與日常生活隔離，更不注重離群索居，因為基督在生活中啓示了一切，保祿宗徒教導了該如何生活，我們要實行的，就是在日常生活與關係中，以靜觀的內心態度發覺周圍的一切，以心碰觸天地萬物的蠕動，聆聽和認識聖神的推動，生活於天人共參的動靜之中。

參考書目：見本文〈前言〉，本書 180 頁及註 2。

聖艾智德團體：默觀先知性靈修

黃克鏞

前 言

二十世紀七十年代初的一天，那時米蘭總主教馬蒂尼樞機（Cardinal Carlo Maria Martini）還是一位神父，任羅馬聖經學院院長；當時，梵蒂岡第二屆大公會議結束不久，馬蒂尼神父正在思索梵二會議後，教會內分成意見相左的兩派：一派主張教會該投入服務窮人、改革社會的事業之中，另一派則主張教會應重視靈修與祈禱。馬蒂尼卻認為¹：

「一定要有切實可行的作法，使兩者協調起來。一個在生活中既能認識到天主第一、聖言和祈禱第一，又能在實際行動中熱切主動地去愛窮人，接近人民，體貼最無人關心的人，而把兩者緊密結合起來。」

過了不久，馬蒂尼神父認識了在羅馬最近成立的聖艾智德團體（Community of St. Egidio），直至他被任命為米蘭總主教前的

¹ 馬蒂尼樞機，〈序〉，見安德肋·黎嘉迪（Andrea Riccardi）著，依瓊譯，《聖艾智德團體：世界與和平》（臺北：光啓文化，2002），1頁。以下簡作《聖艾智德團體》。

數年間（1974~1979），馬蒂尼是團體的積極成員之一。該團體提出「祈禱第一」、「聖言至上」、「愛護窮人」、「締造和平」等目標，馬蒂尼認為聖艾智德團體便是一個明顯的例子，把基督徒靈修生活的兩方面聯合起來，即是把祈禱、讀經，以及愛護、服務窮人這兩方面整合起來²。

筆者認為聖艾智德團體的靈修，可稱為「默觀先知性靈修」（contemplative-prophetic spirituality）。「祈禱第一」、「聖言至上」，是代表默觀的一面；「關心窮人」與「服務社會」是代表先知性的一面。這「先知性」包括兩個含義：其一表示遵從「舊約先知的呼籲」，愛護窮人，謀求社會正義；其二表示辨認時代徵兆，反映現代人的靈性渴望。多瑪斯牟敦（Thomas Merton，1915~1968）的後期著作，很能代表這種「默觀先知性靈修」，這是當代基督徒靈修的一大特徵³。

本文分兩大部分，首先介紹聖艾智德團體的簡史，然後討論這團體實踐的「默觀先知性靈修」的要素。

一、聖艾智德團體簡史

聖艾智德團體是一個教會內由平信徒組成的團體，1968年在羅馬成立，時至今日已遍佈世界各地七十多個國家，會員共

² 同上，3頁。

³ 參閱：黃克鏞，〈本書導論：兩千年基督宗教靈修寶庫〉，見《基督宗教靈修學史》第一冊《聖經及教父時代靈修》，黃克鏞、盧德主編（臺北：光啓文化，2012），30~34頁。

六萬多人，是一個興盛及繼續發展中的團體。

（一）探討革新的路向

聖艾智德團體創立人安德肋·黎嘉迪（Andrea Riccardi）⁴，1950年出生於羅馬，並在羅馬長大。但他的祖先是道地的翁布里亞人（Umbrian），充滿宗教熱忱。他祖父的一位伯父柏拉奇多·黎嘉迪（Placido Riccardi）是本篤會士，於1915年逝世，1954年被教宗比約十二世冊封為真福⁵。

黎嘉迪的祖先來自翁布里亞，其中一位又是本篤會士，這種雙重關係對黎嘉迪的人生路向有深刻的影響。聖方濟來自翁布里亞的亞西西，黎嘉迪和聖艾智德團體便是奉聖方濟為模範，視他為「徹底奉行福音」及「與窮人締結友誼」的卓越榜樣⁶。另外，黎嘉迪對《聖本篤會規》也深感興趣⁷：

「認為會規的意義並不局限在修會生活方面，它對組織教會內的各種團體也是富有意義的。會規的意義特別在於它在基督徒生活中，肯定天主聖言位居首要。」

黎嘉迪屢次表示，聖本篤和聖方濟是對他影響最深的兩位聖人。1968年黎嘉迪剛好在羅馬一所著名中學（Liceo Virgilio）就讀，學校位於城市歷史上的中心區。像世界各地一般，1968

⁴ 安德肋·黎嘉迪，現任教於羅馬第三大學，教授當代歷史。其研究領域為近、現代教會史，曾出版多本專論。

⁵ 《聖艾智德團體》，9頁。

⁶ 同上，10頁。

⁷ 同上。

年的學生運動在羅馬正是如火如荼。大家都覺得一定有一場大變化要來臨。比較冷靜的改革者提出，在馬克思主義和資本主義之間，必須尋找第三路線⁸。

1968年也是梵二大公會議閉幕不久的時期，大會文獻中有致年輕人的一段話，邀請青年敞開心靈，聽聽兄弟姐妹的呼聲，熱誠地為他們服務。這話深深地打動了黎嘉迪的心靈。梵二帶來的訊息是：教會需要改變和革新，如同聖教宗若望廿三世在梵二會議前夕所說的：「教會要顯示出她本來的面貌……即是顯示她是眾人的教會，特別是窮人的教會」⁹。梵二的《啓示憲章》也指示革新的途徑，即是給予天主聖言首要的地位。黎嘉迪本人的信念是「唯有新人才能創造新世界」，若要革新社會，必須改變人，而天主的聖言便是改變人心最有效的工具¹⁰。因此，黎嘉迪便開始持續不斷地讀福音，然後讀整部聖經，也開始研讀著名神學家的著述¹¹。

那時，黎嘉迪感到需要在他就讀的中學做些事情，於是成

⁸ 參閱同上，17頁。

⁹ Pope John XXIII, "Nuntius radiophonicus universis catholici orbis christifidelibus, mense ante quam Oecumenicum Concilium sumeret initium (11 September 1962)," in *Enchiridion Vaticanum*, 1. *Documenti del Concilio Vaticano II* (Bologna: Ed. Dehoniane, 1981), p. 28; 參閱《聖艾智德團體》，30~31頁。

¹⁰ 《聖艾智德團體》，17頁。

¹¹ 同上，20頁；黎嘉迪研讀的當代知名神學家包括：賈格（Y. Congar）、魯巴克（H. de Lubac）、拉內（K. Rahner）等。

立了一個學生小組。1968年2月第一次集會，地點是羅馬Chiesa Nuova教堂內的一個祈禱室，是聖斐理·乃立（St. Philip Neri）小聖堂¹²。那學生小組便是日後聖艾智德團體的開始，當時尚未有固定的集會地點，要待五年後，1973年，才找到固定的會所。

在這期間，曾有一段時間他們在羅馬聖大額我略修院舉行集會，該修院屬於本篤嘉默道修會¹³。黎嘉迪樂於回憶與隱修士們談論有關聖經、禮儀、隱修生活等課題，也討論有關教會和梵二會議的問題¹⁴。

這新成立的團體發展迅速，數年內在羅馬開發了十多個中心，團體感覺到需要有一個總部的會所。1973年9月終於找到一個固定的地點，是在台伯河對岸地區（Trastevere），那裡有一所廢置的古老修道院，修院旁的小堂可容約兩百人，名為聖艾智德小堂。這所古舊修院和小堂，便成了團體總部會所，和聚會祈禱的地方。團體也決定以小堂主保命名，稱為「聖艾智德團體」¹⁵。

¹² 同上，18頁。

¹³ 同上，37頁：「本篤嘉默道修會」英文是“Camaldolese Congregation of the Order of St. Benedict”，是筆者所屬修會。

¹⁴ 同上，22頁。

¹⁵ 同上，38~39頁：聖艾智德，意大利文 Sant'Egidio，英文 St. Giles，是一位中世紀隱修士，對他的敬禮大約始於第十世紀的羅馬；聖人的畫像在一旁常有一隻小鹿，表示對弱小者的保護和照顧。

（二）祈禱與服務窮人的整合

聖艾智德團體自成立開始，便提出「祈禱第一」、「聖言至上」的格言；但在抵達聖艾智德小堂之前，公眾祈禱只限於團體的成員參加。1973年9月他們敞開教堂的門，歡迎眾人參加，這是團體歷史上的創舉。他們每天晚上8:30在聖艾智德小堂舉行禮儀晚禱，參加的人大部分來自鄰近地區，但也有來自羅馬較遠地區的。後來由於參加者人數增多，小堂不敷應用，遂遷到附近的聖瑪利亞教堂（Santa Maria in Trastevere），在那裡舉行晚禱¹⁶。世界各地的聖艾智德團體也每天一次舉行公眾祈禱。

聖艾智德團體的晚禱與教會採用的禮儀晚禱相似，包括誦念或唱聖詠、讀經、信友禱詞等部分。每天晚上，團體以公眾祈禱結束繁忙的一天，弟兄姐妹們一起聆聽聖言，向天主感恩讚頌，最能加深弟兄姐妹間的友愛共融；晚禱後個別會員也可以彼此分享一天的經驗，或與外來的朋友交流聯繫。

除了公眾舉行的晚禱外，聖艾智德團體也非常關注會員個人的祈禱，特別著重本篤靈修傳統的「聖言誦禱」（lectio divina），鼓勵會員每天以充分的時間誦讀及默想天主聖言¹⁷。

「聖言至上」的格言，要求信徒在聆聽和默想天主聖言後，作出回應。聖艾智德團體格外留意福音中耶穌有關貧窮和弱小者所作的言論：「神貧的人是有福的，因為天國是他們的」（瑪

¹⁶ 同上，57頁。

¹⁷ 同上，32頁。

五3)：「凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的」(瑪廿五 40)¹⁸。會員們深受這些言論所感動，並以行動作出回應。

黎嘉迪和同伴們首先發現羅馬大都市的另一面，即是羅馬市郊的棚戶區或貧民窟，居民大多是來自意大利南部的貧窮移民。在二十世紀六十年代，棚戶區居民估計在數萬至十萬人之間，他們的住處和生活環境，極度貧困。那時，聖艾智德團員猛然驚覺，原來所謂第三世界便是近在身旁¹⁹。他們願意投身扶助這些在貧困中度日的弟兄，他們認為扶助的方式，首先是與窮人建立友誼的關係，然後以實際行動提供服務²⁰。

因此，聖艾智德會員經常到羅馬郊外的貧民區，及工人階級地區探訪和考察，使能熟悉他們的生活情況。聖艾智德團體首先決定在貧民區開辦一所工人子弟的補習學校，稱為「人民學校」，收留那些因考試不及格而離校的孩子，給他們進行課外補習，讓他們重返正規學校²¹。

另一項濟助窮人的重要事工，是在聖艾智德小堂附近，為鄰近一帶的窮人每天供應約一千份晚餐²²。在關心和照顧窮人

¹⁸ 參閱：Andrea Riccardi, *La pace preventiva. Speranze e ragioni in un mondo di conflitti* (Cinisello Balsamo, Milano: Ed. San Paolo, 2004), pp. 70~71.

¹⁹ 《聖艾智德團體》，27 頁。

²⁰ Andrea Riccardi, *La pace preventiva*, pp. 74~77.

²¹ 《聖艾智德團體》，24 頁；現稱為「和平學校」。

²² 同上，34 頁。

時，團體亦把「窮人」的觀念引申，也從事探訪和照顧老人、傷殘人士、心理病患者，以及扶助外籍人士，照顧街頭流浪漢等服務工作²³。

聖艾智德是一個由平信徒組成的團體，1972年才有一位司鐸文生·帕利亞（Vincenzo Paglia）加入團體²⁴。這位年輕神父在團體的祈禱和禮儀方面有重要的貢獻。近年來，他每年編著禮儀年每日讀經默想指南，對團員實行的「聖言誦禱」有很大的幫助²⁵。

透過帕利亞神父的介紹，加祿·馬蒂尼神父也認識和加入了聖艾智德團體，自1974~1979年間，直至被任命為米蘭總主教前，馬蒂尼是聖艾智德的積極會員之一，他每天在聖艾智德小堂參加團體晚禱。這位聖經學院的院長也經常穿著運動衫，不露身分地到一個名叫莫洛（Moro）的孤獨老人家中照料他，替他洗盤子、拖地板、整理房間。馬蒂尼神父也每主日到聖艾智德在羅馬的一個中心（Alessandrina）舉行彌撒，並講解教理²⁶。

在紀念聖艾智德團體成立廿五週年時，馬蒂尼樞機論及他們照顧窮人及服務社會的工作，這樣寫道：「他們所做的一切，無一不是沈浸在祈禱和聆聽天主聖言的氣氛中。這是很難協調

²³ Andrea Riccardi, *La pace preventiva*, pp. 72~74.

²⁴ 《聖艾智德團體》，30頁；帕利亞神父後來升了主教，現任教廷家庭事務諮議團團長。

²⁵ 參閱：Vincenzo Paglia, *The Word of God Every Day: 2013* (Rome: Community of Sant'Egidio, 2012).

²⁶ 《聖艾智德團體》，25~26頁。

一致的」²⁷。

（三）和平使者

聖艾智德團體明白，戰爭是貧窮之母，因此，愛護窮人便要為和平服務。聖艾智德選擇締造和平的方法，就是靠著祈禱這種「在軟弱中的力量」，和友善的遊說，以及促進雙方的對話和談判²⁸。

自 1975 年莫桑比克獨立以來，政府與反政府的游擊隊之間發生持續十多年的內戰。聖艾智德團體提出調解，邀請雙方代表在羅馬聖艾智德進行談判。經過兩年來多次耐心的聚會，終於談判成功。於 1992 年 10 月 4 日在羅馬聖艾智德簽訂和平協議，結束長期的內戰²⁹。

瓜地馬拉也成為聖艾智德致力於和平的對象。1995 年春，瓜地馬拉總統與游擊隊司令一起在羅馬聖艾智德會談。事後在聯合國推動下，雙方正式進行談判：1996 年 12 月 29 日，在聯合國簽訂和平協議，終於結束了持續廿五年的衝突³⁰。除了非洲和拉丁美洲外，聖艾智德團體也特別關心巴爾幹半島，以及世界各地受戰禍影響的人，並投身為他們服務。

1986 年 10 月，聖教宗若望保祿二世在意大利亞西西主持

²⁷ 同上，26 頁。

²⁸ 同上，102 頁。

²⁹ 同上，100~101 頁。

³⁰ 同上，110~111 頁。

世界和平祈禱日，邀請基督宗教各教會首領，及世界各大宗教領袖參加，一起為世界和平獻上各個團體的禱告。聚會中教宗致詞，說明這次聚會格外顯示出和平的宗教和超越的向度，表明和平不是單憑人力可以達致，卻是天主的恩賜，而祈禱才是獲致和平的有效和必需途徑。教宗又表示，盼望像亞西西一般的和平祈禱聚會，能繼續發展下去³¹。

聖艾智德團體當年積極地參加了在亞西西舉行的世界和平祈禱日。後來，為了滿全教宗的願望，聖艾智德每年在不同的地方，舉行這種世界和平祈禱聚會，地點包括羅馬、華沙、巴利、馬爾他、魯汶－布魯塞爾、米蘭、耶路撒冷、佛羅倫斯、巴道亞－威尼斯等地；也有數次重新在亞西西舉行³²。

這些發揚亞西西精神的世界和平祈禱聚會，主要目的固然是為了世界和平獻上祈禱，但由於各大宗教領袖的參與，也成了促進宗教交談的好機會。透過不同信仰間的對話，可以增進了解彼此間的異同，使能互相尊重，和平共處。透過宗教交談，也可以對各自的信仰傳統加深了解和認同。

（四）團體的增長

聖艾智德團體 1968 年在羅馬成立，不久便從羅馬傳到意大

³¹ Comunità di Sant'Egidio, *Lo spirito di Assisi. Dalle religioni una speranza di pace* (Cinisello Balsamo, Milano: Ed. San Paolo, 2011), p. 79.

³² 《聖艾智德團體》，124~127 頁；在這些國際祈禱聚會中，教宗每次都寫信向參加者致候。

利其他地方，再傳到歐洲其他國家，然後也發展到世界各地。聖艾智德團體之所以在世界各地出現，是由於有個人或小組在看到聖艾智德在羅馬的活動後，也願意在某個地方開創類似的工作所致³³。

聖艾智德在歐洲以外的發展，是從 1980 年代開始的，現今在美國和拉丁美洲，都有與羅馬聖艾智德團體關係良好，並且組織健全的團體。在非洲，聖艾智德團體亦已扎了根。在亞洲，如印尼、菲律賓、印度、巴基斯坦、香港等地，都有聖艾智德團體的存在³⁴。今天聖艾智德團體已分布全球七十多個國家，會員共六萬多。

二、聖艾智德的「默觀先知性靈修」

如本文導言提及，聖艾智德團體靈修的一大特點，是祈禱與服務的整合。這可由馬蒂尼樞機的見證看到³⁵：

「這團體立即給我留下深刻的印象，因為他們把祈禱和讀聖經的深切感受，與對最窮苦的人及艱難社會處境的知性關注連結在一起。有一段時間，人們不是趨向宗教政治化（甚至採用革命理論），就是趨向集中全力於靈修。因此，這個團體所定的道路深深地打動了我，因為它正是許多人（包括我在內）夢寐以求的。」

³³ 同上，67 頁。

³⁴ 同上，71 頁。

³⁵ 同上，48 頁；馬蒂尼樞機的說話是由黎嘉迪引述的。

關於聖艾智德團體在靈修上所作的整合，黎嘉迪認為他本人對聖本篤和聖方濟的仰慕，以及有關兩位聖人所作的閱讀，對這整合有相當的影響。本文第二部分將討論聖艾智德「默觀先知性靈修」的四項要素³⁶。

（一）以祈禱為首要任務

1. 以祈禱培養愛心

聖艾智德團體成立初期，Valdo Vinay在一次給團體講道時，指出路加所載撒瑪黎雅人的比喻（路十 25~37），及耶穌探訪瑪爾大和瑪利亞的敘述（路十 38~42），這兩段經文是連在一起的。他認為這兩段連接在一起的福音，正好表達了基督徒生活的兩項基本要素：祈禱與服務。這兩項要素不但彼此沒有抵觸，而且是相輔相成、不可分離的³⁷。

聖艾智德團體強調愛心是對弟兄服務的靈魂，假如缺乏愛心，對窮人的服務便會成爲一種組織完備，但缺乏溫暖的社會工作，或變成某種政治意識型態的表現。慈善的撒瑪黎雅人對遇難者表現了真摯的愛心，可是爲了培養這愛心，便必須像瑪利亞一般，安靜地坐在主跟前，聽祂講話，並向祂禱告；缺少了聆聽聖言，服務的愛心便會冷卻，祈禱和聆聽聖言才是一切服務和愛心的泉源。當然，若是只停留在聆聽的層面，不把聖

³⁶ 有關「默觀先知性靈修」的意義，見本文「前言」。

³⁷ Vincenzo Paglia, *L'amore cristiano* (Cinisello Balsamo, Milano: Ed. San Paolo, 2006), pp. 239~241.

言付諸實行，這樣的聆聽便是空洞不切實的；聆聽與實踐必須彼此配合³⁸。

如果我們願意以一句話表達聖艾智德團體的特徵，黎嘉迪認為以下便是一個適當的描述：「聖艾智德是一個共同祈禱及愛護窮人的團體」³⁹。它反映了耶路撒冷的初期教會團體，在那裡，「團體」、「祈禱與分餅」、「服務」三者融合為一，不可分隔；祈禱是服務的動力。因此，最能代表聖艾智德團體的圖像，是當團體聚集在教堂內，一起祈禱、參與感恩祭的時刻⁴⁰。聖艾智德視祈禱為團體的第一項「事工」，或第一根「支柱」。

2. 由聖言啓發並與生活配合的祈禱

聖艾智德每天舉行的公眾祈禱，是按照教會禮儀晚禱的程序進行的，晚禱中宣讀聖言，宣讀後或由一位弟兄 / 姐妹分享讀經心得，或在靜默中默想聖言；聆聽聖言是晚禱的中心部分。此外，晚禱的主要內容是誦念或唱聖詠，聖詠既是天主的聖言，也是由聖言引發的禱詞；因此，在誦念聖詠時也是聆聽聖言，並以聖言作禱告。

聖艾智德的祈禱一面由聖言啓發，同時亦與實際生活配合。會員把日常生活遇到的問題，無論是在家庭、社會、工作

³⁸ Vincenzo Paglia, *La Chiesa e la città* (Milano: Leonardo International, 2011), p. 154; Riccardo, *La pace preventiva*, p. 83.

³⁹ Andrea Riccardi, *La pace preventiva*, p. 78.

⁴⁰ 參閱：《聖艾智德團體章程》n.8。

環境，尤其與窮人接觸時所遇到的一切問題和各種需要，都帶到祈禱中，向天主傾訴，求天主助佑。帕利亞主教邀請信友為全人類和整個世界的需要祈禱，祈求天主把我們的憂慮化為希望、哭泣化為歡笑、失望化為喜樂、孤獨化為共融。我們的祈禱不該是空泛的，卻該與世界各個地域，尤其與遭遇災殃及有苦患的地方，以及與我們認識的朋友聯合在一起，向天主獻上具有血肉、並觸及人的實際處境的禱告⁴¹。

聖艾智德團體每天舉行的公眾晚禱，也是維繫弟兄共融的時刻。經過了一天的辛勞，弟兄姐妹們在寧靜的氣氛中相聚，一起聆聽聖言，為了各人的需要彼此禱告，這是增進友誼的寶貴時光。晚禱後，也可以個別交談，分享一天的經驗。

（二）傳福音

1. 傳播聖言

傳播福音是聖艾智德團體的第二項「事工」，亦是團體的第二根「支柱」。福音是珍貴的寶藏，是無法隱藏的光。福音不是讓個人擁有的財富，團體中每個成員都有責任，要將這喜訊傳給其他人。根據團體的經驗，身為信徒與傳播福音，兩者是同一事實的一體兩面⁴²。

聖艾智德團體傳播聖言的方式，主要是透過生活的見證。

⁴¹ Vincenzo Paglia, *L'amore cristiano*, pp. 254~255.

⁴² http://www.santegidio.org/pageID/14/langID/en/Communicating_the_Gospel.html

尤其透過對窮人的愛心與服務，會員設法把福音的精神生活出來。在團體舉行的晚禱中，宣讀聖言後有時也有一位兄弟姐妹帶領默想聖言，分享個人的讀經心得。會員們，或與其他朋友一起，也經常舉行小組讀經聚會，作聖言分享。此外，在探訪窮人或老人時，會員也有責任與他們分享福音的喜訊。

2. 聆聽聖言

若願意生活和傳播聖言，信徒必須首先成為聖言的聆聽者。除了參與每天團體祈禱外，聖艾智德團體也要求會員作個人祈禱，尤其每天以充分的時間閱讀和默想聖經，實行「聖言誦禱」（*lectio divina*）。透過誦讀聖經，會員以聖言作為生命的中心，接受耶穌的邀請，成為祂的門徒。這邀請要求門徒悔改，放棄自我中心、只為自己而生活的態度，而要跟隨基督，效法祂為了別人而生活⁴³。

帕利亞主教每年編寫《每日讀經默想指南》，給會員們提供對讀經的有效幫助。帕利亞也簡要地闡釋實行「聖言誦禱」的古典方法：誦讀、默想、祈禱、默觀這四個步驟。「誦讀」表示尋求了解透過一段經文，作者願意表達的「文字意義」；「默想」是設法透過聖經的「文字意義」深入領會經文的「屬神意義」⁴⁴，並領略這經文今天對我個人的訊息；「祈禱」是

⁴³ Andrea Riccardi, *La pace preventiva*, pp. 48-49; Vincenzo Paglia, *L'amore cristiano*, pp. 277-278; 參閱：本篤十六世，《納匝肋人耶穌》（台南：聞道，2008），323~324 頁。

⁴⁴ 教父一般把聖經的意義分為「文字意義」與「屬神意義」兩種：

在誦讀和默想聖言後，由聖言在我心中引發的回應：「默觀」是像前往厄瑪烏的兩位門徒，一路上聆聽耶穌講解聖經，然後當祂在席間分餅時，心靈的眼目開啓，能認出主來⁴⁵。

（三）與窮人交朋友

1. 對窮人的優先選擇

服務窮人、與他們如同朋友般生活，是聖艾智德團體第三項典型的「工作」，也是第三根支柱。自 1968 年，團體成立最初期開始，服務窮人已成了團體每天承擔的任務。跟隨教會對窮人的優先選擇，團體也選擇以窮人為服務的特殊對象。聖艾智德團體章程說明：在福傳或是為窮人服務中，聖艾智德團體「希望成爲——根據若望廿三世的教導——眾人的教會，特別是窮人的教會」⁴⁶。

透過聖經的教導，團體深知天主是保護窮人的。天主對窮人的眷愛，在基督身上達到圓滿的啓示；透過降生奧蹟、基督成了貧窮弱小者的兄弟。在開始傳道生活時，耶穌宣告自己被派遣向貧窮人傳報喜訊（路四 18~19）⁴⁷。在有關公審判的比喻中，君王說：「凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對

參閱：黃克鑣著，〈教父靈修總論：基督徒靈修淵源〉《神學論集》176、177 期（2013 夏、秋），341~344 頁。

⁴⁵ Vincenzo Paglia, *La Chiesa e la città*, pp. 116~121.

⁴⁶ 《聖艾智德團體章程》n.3.

⁴⁷ 參閱：Vincenzo Paglia, *La Chiesa e la città*, p. 171.

我做的」(瑪廿五 40)。耶穌把貧窮弱小、被社會排斥的人，稱為祂「最小的兄弟」，並把自己與他們等同。這兩段聖經表示貧窮和弱小者不但是基督宣道的特殊對象，也是祂本人身分的特徵。事實上，《希伯來書》指出，基督分擔了人性的軟弱，在各方面與弟兄相似，是一位能同情我們弱點的大司祭(參閱：希四 15，五 2)⁴⁸。

在把以下名銜加給教宗之前，教父們已習慣稱窮人為「基督代表」(vicarius Christi)。教父們也喜歡把窮人與聖體聖事相比，正如信友們虔誠敬禮臨在於聖體中的基督；同樣，也該關心和照顧在窮人身上臨在的基督⁴⁹。黎嘉迪引述近日神學家克來孟(Olivier Clément)提出的「弟兄的聖事」(sacrament of the brother)或「窮人的聖事」(sacrament of the poor)，與聖體聖事相提並論；黎嘉迪認為信友可以在祈禱和參與禮儀的時候，獲得與主會晤的經驗，同樣，也該在照顧窮人時，體驗與主相遇的經驗⁵⁰。

2. 與窮人的友誼

耶穌講了慈善的撒瑪黎雅人的比喻，那個遭強盜搶劫的人被擊傷，半死半活地躺在路邊。當時有一位司祭和肋未人路過那裏，看了看，就從旁邊走過去。

「但有一個撒瑪黎雅人，路過他那裏，一看見就動了

⁴⁸ 參閱：Vincenzo Paglia, *L'amore cristiano*, p. 251.

⁴⁹ 參閱：同上，265、269 頁。

⁵⁰ Andrea Riccardi, *La pace preventiva*, pp. 71, 76.

憐憫的心，遂上前，在他的傷處注上油與酒，包紮好了，又扶他騎上自己的牲口，把他帶到客店裏，小心照料他。第二天，取出兩個銀錢交給店主說：「請你小心看護他！不論餘外花費多少，等我回來時，必要補還你。」（路十 33-35）

「但有一個撒瑪黎雅人……一看見就動了憐憫的心」。「動了憐憫的心」（*esplanchniste*）一詞，是整個比喻的中心詞語，在希臘文表示出自肺腑五內的感動，即是一種發自人的內在最深處的感動⁵¹。「一看見就動了憐憫的心」，撒瑪黎雅人因為「看見」那受傷的人，就動了憐憫的心；路過的司祭和肋未人也看見那受傷者，但從旁邊走過去，沒有動憐憫的心。教宗本篤十六世在《天主是愛通諭》，解釋撒瑪黎雅人的「看見」是「內心的看見」，這種「看見」使人「動憐憫的心」，繼而採取「行動」，上前照料受傷者⁵²。撒瑪黎雅人對那遇難者所作的一切，已遠超過給與一般受傷者所需的救助，卻顯示出一種感情的聯繫，把遇害者當作朋友和家人般看待⁵³。教父們都把基督本人看作慈善的撒瑪黎雅人。

聖艾智德團體在服務窮人這方面的最大特點，是要求會員必須與窮人建立友誼的關係。窮人固然需要物質方面的扶助，

⁵¹ Vincenzo Paglia, *L'amore cristiano*, p. 245.

⁵² 本篤十六世，《天主是愛通諭》n.31；見 Vincenzo Paglia, *La Chiesa e la città*, p. 170.

⁵³ Vincenzo Paglia, *La Chiesa e la città*, p. 181.

但更需要別人的愛心、關注和友誼⁵⁴。像其他人一般，他們有自己的名字，喜歡聽到別人呼喚他們的名字。他們也希望有人與他們談話，就如大額我略囑咐人在把麵包送給窮人時，也需要與他們談話⁵⁵。聖艾智德特別注重與窮人分享福音的喜訊，深知貧窮人獲喜訊，便是默西亞來臨的記號⁵⁶。同時，窮人也默默地向別人傳福音，提醒人本身在天主面前的貧乏和脆弱的事實。黎嘉迪強調每位基督徒都該至少與一個窮人作朋友，他甚至表示這屬於作基督徒的基本意義⁵⁷。

鮑利諾主教（Paolino di Nola）曾致書給一位第四世紀的羅馬貴族，也是國會元老，稱讚他在伯多祿大殿內設宴，邀請城內窮人參加的創舉⁵⁸。聖艾智德團體於每年聖誕節，也在聖瑪利亞大殿內（Santa Maria in Trastevere）及羅馬其他中心，為窮人籌備聖誕餐，會員們與他們一起坐席，共享午餐。在意大利，聖誕節是家庭團聚的佳節，聖艾智德成員與窮人一同分享聖誕餐，是爲了使他們感到自己是家庭中的一份子，聖艾智德是他們的

⁵⁴ Andrea Riccardi, *La pace preventiva*, p. 74.

⁵⁵ *Homiliae* 40.3; Gregory the Great, *Forty Gospel Homilies*, tr. D. Hurst (Kalamazoo: Cistercian Publications, 1990), pp.382~383; 參閱：Andrea Riccardi, *La pace preventiva*, p. 77.

⁵⁶ 若翰遣門徒問耶穌是否是要來的那一位，耶穌回答說：「你們去，把你們所見所聞的報告給若翰：……窮苦人得了喜訊」（瑪十一4-5）；參閱：Andrea Riccardi, *La pace preventiva*, p. 74.

⁵⁷ 同上，75 頁。

⁵⁸ 同上，81~82 頁。

家⁵⁹。多年來，與窮人共享的聖誕餐已在世界各地聖艾智德團體實現，使窮人及比較富裕的人都能度一個有意義的聖誕節。

(四) 為和平服務

1. 締造和平

因著與窮人的友誼，聖艾智德團體明白到，戰爭是貧窮之母。因此，在很多情況下，愛護窮人便需為和平服務。在和平受到威脅的地方，要維護和平；在失去和平的地方，要推動雙方的對話，促進修和的過程；在飽受戰爭摧殘的地方，要為人民提供人道的援助⁶⁰。

在莫桑比克發生了超過十年的內戰，人民傷亡慘重；而在瓜地馬拉內戰，則持續了二十多年。聖艾智德的一些成員，多年來在這些地方充當了和平的調停人，使雙方達成和平協議。聖艾智德也繼續關心非洲和巴爾幹半島，以及世界各地受戰禍影響的人，投身為他們服務。在從事為和平服務時，聖艾智德團體特別重視祈禱與交談這兩種主要方法。

2. 發揚亞西西精神

1986年10月，教宗若望保祿二世在亞西西主持世界和平祈禱日，邀請基督宗教各教會團體首領，及世界各大宗教領袖參加，一起為世界和平獻上各個團體的禱告。教宗表示，盼望

⁵⁹ 同上，82頁。

⁶⁰ <http://www.santegidio.org/pageID/16/.html>

像西西西一般的世界和平祈禱聚會，能繼續發展下去。聖艾智德團體當年積極地參加了亞西西的和平祈禱日，爲了滿全教宗的願望，時至今日，聖艾智德仍每年在不同的地方，舉辦這種世界和平祈禱聚會，以發揚「亞西西精神」(the spirit of Assisi)⁶¹。這種推動和平的「亞西西精神」，主要包括以下三項特點：

一、和平是靈修生活的果實：透過亞西西的世界和平祈禱日，在衆多不同宗教靈修者的聚會中，使人明白到和平主要是指沒有戰爭，卻表示圓滿的幸福：就如同希伯來文shalom(和平)一詞，有「完整」或「圓滿」的意思。和平主要表示內心的「和諧」，與天主、與自己、與別人保持良好的關係，尤其是弟兄的共融。對基督徒來說，和平是天主的恩典，是基督徒及從事靈修者的內心態度⁶²。

若願意謀求社會和國家的和平，必須由個人開始做起，讓福音的精神徹底改變自己的內心，使能成爲和平的使者，向四周散播和平的能量：就如俄國一位隱修聖人撒拉費(Seraphim of Sarov)說的：「假如你能獲致內心的和平，在你四周將有無數的人因此獲得救恩」⁶³。

二、祈禱的「薄弱力量」：亞西西世界和平祈禱日的焦點自然是祈禱，那天各個宗教團體分別在亞西西不同的地點祈

⁶¹ Comunità di Sant'Egidio, *Lo spirito di Assisi*, pp. 79~80.

⁶² Andrea Riccardi, *La pace preventiva*, p. 49.

⁶³ 同上，50 頁：Comunità di Sant'Egidio, *Lo spirito di Assisi*, pp. 165~166.

禱，但由於場地的接近，及眾人都懷著同一的目標，可以說是同心合意的禱告⁶⁴。面對世界的局面，目睹人類彼此間的仇恨和敵對的態度，很容易使人對和平感到絕望。正因此，宗教人士把對和平的希望寄託於祈禱。受了保祿宗徒的啓發，參加祈禱聚會者開始採用祈禱的「薄弱力量」這詞語⁶⁵。從一方面看，宗教和祈禱既沒有軍事設備，力量自然薄弱；但從另一方面看，如果具有信心，那麼祈禱便有移山倒海的力量：「因為在天主前沒有不能的事」（路一 37）。黎嘉迪強調，信徒的祈禱必須相信不可能的事，必須對和平持有堅定的信心⁶⁶。

對和平最大的障礙，是人與人之間的敵對和仇恨，基督到這世界上來，便是爲了摧毀那使人類分隔的圍牆（弗二 14）。基督徒若願意締造和平，必須首先敞開心靈，讓福音的光明和祈禱的力量，使他們從仇恨和敵對的束縛中獲得釋放，使能成爲和平的工具⁶⁷。

三、交談是導向和平的途徑：在不同民族和不同文化之間，往往會發生衝突，造成對和平的威脅。J.D. Durand指示交談是使人類和平共存的有效途徑：「交談是透過祈禱和友誼而達到成熟的美德，是一種可以稱爲英豪的美德。交談使人們能夠在

⁶⁴ Andrea Riccardi, *La pace preventiva*, p. 183.

⁶⁵ 同上，186 頁；Vincenzo Paglia, *L'amore cristiano*, p. 259.

⁶⁶ Andrea Riccardi, *La pace preventiva*, p. 218.

⁶⁷ 同上，214、218 頁。

不同的文化中和平共處」⁶⁸。

交談可以稱為「英豪的美德」，黎嘉迪認為這是因為交談建立於彼此寬恕，和互相贈與的基礎上；事實上，只有彼此寬恕才能使人類向前邁進⁶⁹。帕利亞稱交談為「愛的道路」（via amoris），在這路上所有善意人士，不論是有宗教的，或是沒有宗教信仰的，都可以一起同行⁷⁰。

亞西西的和平祈禱日既邀請世界各大宗教領袖參加，自然成了宗教交談的良好機會。宗教本該是人類團結與和平的動力，但很可惜地，卻往往造成彼此紛爭的原因；因此，各大宗教的交談對世界和平有重大意義。宗教交談的目標，不在於只尋找雙方在信仰上相同的地方，定出某些可以共同採納的信條，構成一個新的綜合信仰。相反地，宗教交談表示探討雙方相同及相異的地方，設法瞭解對方的信仰，以期達到彼此尊重、彼此學習，以及和平共存的理想⁷¹。認真的宗教交談也該有助於加深對本身信仰的認識，及增強對各自信仰傳統的認同。

⁶⁸ Jean D. Durand, *Lo spirito di Assisi. Discorsi e messaggi di Giovanni Paolo II alla comunità di Sant'Egidio: un contributo alla storia della pace* (Milano: Leonardo International, 2004), p. 46；參閱：Andrea Riccardi, *La pace preventiva*, pp.204-205.

⁶⁹ Andrea Riccardi, *La pace preventiva*, p. 205.

⁷⁰ 同上，195 頁。

⁷¹ 同上，184-186 頁。

結語

聖艾智德團體是一個近日教會內新興的團體，這團體發展迅速，在靈修和使徒服務方面有顯著的成果。以下是這團體格外值得提及的數項特點：這是梵二大公會議結束後不久的新興團體，也可以說是梵二的產品；它基本上是由平信徒組成的團體，回應了梵二對平信徒的呼籲，在教會內扮演更積極的角色。如同馬蒂尼樞機提示的，這團體最難能可貴的特點是合併了教會內兩種靈修趨勢：一方面注重祈禱、讀經的默觀靈修傳統；同時也投身於服務的工作，尤其愛護窮人，及為和平服務。聖艾智德團體反映出一種「默觀先知性靈修」，很能代表當代基督徒靈修的趨向。

聖艾智德團體發展迅速，並受到教會高級神長的信任與重用；這固然是天主的祝福，但也是團體需要面對的挑戰。除了要保持祈禱及愛護窮人的整合外，團體也需要維持另一種整合。如果我們同意以「小孩子」代表貧窮弱小者的話，這第二種整合要求聖艾智德團體的成員在「接待小孩子」時（參閱：谷九 37），也須「變成如同小孩一樣」（參閱：瑪十八 3~4）；這對於團體的興衰有關鍵性的意義。

聖艾智德團體創始人黎嘉迪表示，他本人及團體的靈修特別受了兩位聖人的影響，即聖本篤和聖方濟。巧合的是，這兩位聖人正是前任教宗，及當今教宗的名號；這可能是一個時代的訊號，不但邀請聖艾智德團體的成員，也邀請全體信友，要勉力遵從聖本篤和聖方濟的教導，在當今的教會和社會裏實踐

「默觀先知性靈修」。

參考書目

安德肋·黎嘉迪 (Andrea Riccardi) 著，依瓊譯，《聖艾智德團體：世界與和平》，臺北：光啓文化，2002。

Comunità di Sant'Egidio, *Lo spirito di Assisi. Dalle religioni una speranza di pace*, Cinisello Balsamo, Milano: Ed. San Paolo, 2011.

Paglia, Vincenzo, *L'amore cristiano*, Cinisello Balsamo, Milano: Ed. San Paolo, 2006.

Paglia, Vincenzo, *La Chiesa e la città*, Milano: Leonardo International, 2011.

Riccardi, Andrea, *La pace preventiva. Speranze e ragioni in un mondo di conflitti*, Cinisello Balsamo, Milano: Ed. San Paolo, 2004.

國家圖書館出版品預行編目資料

基督徒靈修的回顧與前瞻：《基督宗教靈修學史》初版補充本
黃克鑣、盧德 主編

——台北：光啓文化，2015.06

面： 公分·——（輔大神學叢書 121）

ISBN 978-957-546-816-3（平裝）

1. 基督徒； 2. 靈修； 3. 歷史

244.9309

104007444

輔大神學叢書 121

基督徒靈修的回顧與前瞻 《基督宗教靈修學史》初版補充本

2015 年 6 月

◆ 版權所有 翻印必究 ◆

主 編：黃克鑣、盧德

編 輯 者：輔仁聖博敏神學院輔大神學叢書編輯委員會

編委：房志榮、谷寒松、胡國楨、潘永達、楊素娥

執行主編：楊素娥

電話：(02) 29017270 轉 257 傳真：886-2-22092010

Email: ruth0010@gmail.com

准 印 者：台北總教區總主教 洪山川

出 版 者：光啓文化事業

〔10688〕台北市敦化南路一段 233 巷 20 號 A 棟

電話：(02) 27402022 傳真：(02) 27401314

郵政劃撥：0768999-1 光啓文化事業

發 行 人：甘國棟

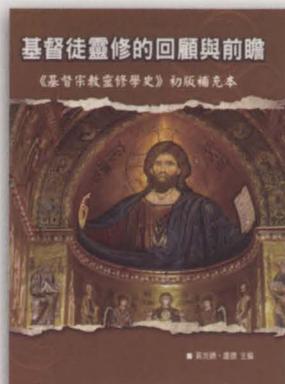
光啓文化事業網址：<http://www.kcg.org.tw>; Email: kgc@kgc.org.tw

承 印 者：永望文化事業有限公司

定 價：NT\$290.

光啓書號 205331

ISBN：978-957-546-816-3



基督宗教兩千年來，積聚了一個極為豐富的靈修寶庫；本叢書特以《基督宗教靈修學史》的套書，按照年代先後次序介紹歷代的靈修思想。

本書初版時共三冊，再版時把原本第三冊分為三、四兩冊，每冊增添新的論文。為了方便擁有初版三冊的讀者起見，輔大神學叢書願意出版這補充本，使初版三冊，加上本書，可以包括再版四冊的全部內容。

本書各章，均是延邀各個靈修團體的學者，介紹各自的靈修傳統與特色；並且大量採用各傳統的經典之作；文末，還附有主要參考書目。不但提供讀者各領域的第一手資料，也提供進一步的研讀資料。



 光啟文化事業
Kuangchi Cultural Group