

神學論集

于斌



44

輔仁大學神學論集

第四十四號

一九八〇年夏

第八屆神學研習會專輯：靈修生活的一般重要問題

(一九八〇年一月廿九日至二月一日)

目錄

前言

一月廿九日

1. 靈修的意義

張春申 一四七

2. 基督徒的靈修

溫保祿主講
吳韻樂筆錄 一五九

3. 現代靈修的新趨勢

徐可之 一七三

一月三十日

4. 基督徒的祈禱

谷寒松 一九三

目錄

一

5. 祈禱的發展與成長……………徐可之……………二〇一

6. 基督徒靈修傳統中的默禱方法……………高士傑……………二一七

一月卅一日

7. 分辨神類的神學……………房志榮(下期發表)

8. 分辨神類的實行……………詹德隆(下期發表)

9. 分辨神類的方法……………王敬弘(下期發表)

二月一日

10. 靈修生活之一：禮儀靈修……………趙一舟……………二三七

11. 靈修生活之二：退省……………朱修德……………二四五

12. 靈修生活之三：修身克己……………成世光……………二五七

附錄

靈修輔導管見……………徐可之……………二六三

前 言

第八屆神學講習會按過去傳統於今年一月二十九日至二月一日在輔大神學院舉行；其主題是「靈修生活的一般重要問題」。這次講習會在結構上與以前稍有不同：四天中，每天有三次演講，晚上有一次綜合座談；因此共十二篇演講。會後整理講稿時，我們發現此十二篇的字數已超過一期神學論集每期的篇幅。經商討後，決定把第三天分辦神類的三篇講稿移於下期發表。這樣作的理由，第一是把它分開後，並不過份影響整個內容的關聯性；第二，本刊四十二期曾刊載幾篇分辦神類的文章。以下我們願將本期所刊載的講稿作一簡單的介紹。

一月二十九日的三篇演講內容比較廣泛；張春申神父所講「靈修的意義」，首先給靈修作了一個最廣泛的描述；然後討論各種靈修中，相同與相異的因素，以及宗教性靈修相對的因素，讓聽眾對靈修有一更廣泛的視野。他稱這篇演講是此次講習會的「冷盤」，給大家一道開胃劑。

繼而溫保祿神父講「基督徒的靈修」，從與天主、與自己、與他人的關係三方面分析基督徒靈修的特徵；也讓我們更深入的了解基督徒靈修的重要本質。

徐可之神父講「靈修的新趨勢」，特別指出因時代的不同，靈修的重點和表達也有些轉移；首先指出新舊觀念的不同，然後，闡明因心理學影響而使人體會到人全面發展必須達到心理與靈修的整合；並在此整合中，在基督內成長為一個新人。此外，當代靈修也更著重教會的一面，並強調團體共融、聖事的活力；最後，指出因教會注重本位化的關係，各地方教會一方面需要發展本位化，另一方

面需要在多元的靈修中找到統一。

一月三十日的子題是「祈禱」。谷寒松神父首先講「基督徒的祈禱」，先給祈禱作了一個描述的定义；然後又循歷史的發展講述舊約以民、耶穌、初期教會，以及後期教會的祈禱；最後，綜合了歷史發展中的內容，提出了基督徒祈禱的特徵。

徐可之神父接着講「祈禱的發展與成長」：先用人際交往的發展與成長作一範例，闡述在祈禱中人與耶穌的關係如何開始並逐漸深入而達到合一；由於配合了許多實際的例子，使聽講的人在過程中，時常表露會心的首肯和微笑。

第三篇是高士傑神父所講的「祈禱的方法」：簡述在教會中，祈禱方法發展的歷史；然後，提出三種方法加以詳細分析：一是聖依約爵的三司默禱，其次是蘇爾皮仙(Sulpician)的默禱，第三是近來流行的基督徒靜坐默觀，給聽眾們提供了很實際的參考資料。

二月一日的次主題是「靈修生活的具體實踐」。首先由趙一舟神父講「禮儀靈修」：也是從歷史的觀點來看禮儀與靈修生活的關係和發展，以從中汲取成敗的教訓；然後也提出梵二禮儀革新的具體措施；最後，實際指出禮儀生活如何與靈修取得協調。

朱修德神父講「退省」：首先提出各種退省的意義；並很深刻地根據聖經和神學來分析退省中的「荒野經驗」；也很切實的指出如何使退省成爲靈修生活中一種整合性的經驗，而讓每年的退省能爲靈修生活帶來新的動力。

成世光主教的講題是「修身克己」：首先對修身克己作了一個積極與消極兩方面的釋義；然後，探討修身克己在聖經、教父以及中國文化傳統中所有的淵源；最後，提出修身克己的實際方法。這篇

演講相當有地方化的色彩。

綜觀整個講習會，雖然靈修問題相當多，但由於主講者都能深入淺出，簡單扼要的闡明各個主題；而且在理論和實踐中保持平衡，故能對聽者或讀者有所助益。

參加這次講習會的人，共一百二十人，打破了已往的紀錄；可見教會對靈修生活普遍的重視；這是值得欣慰的。在編完九篇文章後，我們發現字數太少，所以增刊徐可之神父所寫的「靈修輔導管見」；說明心理學的研究成果，如何能有助於受輔導者得到內心的自由。在此自由中受輔導者才能真正地把基督的價值觀整合到全部生活中，進而實行父的旨意。這是一篇精闢的好文章，堪稱本期編者送給讀者的一道甜點。

靈修的意義

張春申

第八屆神學研習會主題是：靈修生活的一般重要問題。上屆研習會的題目是耶穌基督。也許有人還記得最後的講題是中國教會與基督論，我說它是整個講習會的甜點。爲何稱之爲甜點呢。事實上，上次研習會的講題集中在大公教會的基督論上，在此之後，加上中國教會與基督論，顯然是附帶的，所以它是甜點。現在，我稱這個演講是這次研習會的「冷盤」。本次講題集中在基督教會的靈修，我是在文化與宗教背景下來討論靈修及其意義。這篇演講雖與下面幾個講題，不能說沒有關係，但它只是此次研習會前面的一道「冷盤」罷了。進入靈修意義整個內容前，先給「靈修」一個字義上的說明。

近來，我們常用「靈修」一詞。事實上，過去使用的是神修。按趙賓賓神父在他最近出版「靈修學在中國」一書中，從中國古書上，把「修」字所有的意義都給我們列舉出來了。「按說文：修有文飾的意思……；有治理的意思……；有時有操存及察明的意思……；有時有具備的意思……；有時有學習的意思……；有時有和好的意思……；有時有掃除的意思……；有時有作爲的意思……；有時有教的意思……。」以上九個意思，在我看來。除兩、三個之外，都是大同小異，都可應用在「靈修」之「修」上。

根據以上不同的說明，我可概括來說：所謂「修」，便是一個學習的過程，不斷地學習。消極方面是掃除我們前進的障礙，積極方面要達到完美、圓滿及文采光華。

至於「靈」，有時說「神」，不是與肉身相對立的靈魂，也不是與物質相對的精神。因爲我們所

修的不仅是靈魂、精神，也包含肉身、物質。我對這個「靈」字的定義是根據一九七九年五月十七日，羅馬教義聖部發出了一項函件：有關「末世問題」、「天堂地獄身後的問題」。由於當代在哲學、神學、聖經學方面，對人以及聖經中對靈 (spirit) 的了解，至少在此文件中說：我們可把平常說的靈魂、精神解釋為「人性之自我」(human self)。那麼，由教會文件中對靈的意義與上述修的意義可看出我們要修的是我們整個人的自我。而「靈修」二字與中國古書、傳統所講的「修身」，幾乎是一致的。大學講「修身」，實在就是我們所講的「靈修」。以下我們可以分四部分來探討：

一、靈修的描述

二、兩種基本對立與不同的靈修

三、各種開啓靈修之異同

四、不同靈修在表達（理論與實踐）上的相對因素

一、靈修的描述

我們的出發點是一位度靈修生活的人（以下簡稱靈修人），他若要修，自然要不斷地學習往前進展；消極的要消除障礙，積極的要將自己的文采光華顯露出來。所以，靈修人是在一個生命過程中，他的目標就是要達到人的理想，成爲一位完美的人。

靈修上產生的問題，就是人的理想是什麼？因在人類文化及宗教中，對人的理想有許多不同的解釋，因此有不同的靈修產生。「人性的自我」有個人的與團體的兩面。而且他生活在歷史中，並在整個大自然中間，這也是人性重要的幅度。最後每人有物質的一面，也有精神的一面。

靈修人要達到理想，若他的理想只在物質方面，而偏輕精神一面，甚至否定精神一面，顯然這靈修過程要達到理想的我就不同了。他將會偏重生命中物質層面、經濟層面、婚姻層面……上；若靈修人如此的偏重，甚至否定人自我的精神一面，這是一個唯物主義的靈修。我們承認唯物主義有其靈修；他按其對人的看法努力去修，這是他的靈修。同時，在對人理想解釋中，也有部份人的靈修，十分輕看物質。他著重於人的精神生活和人的眞理、人的善、人的美。而輕視物質的一面，甚至完全忽略。這種靈修過程，我們可稱爲理性主義的靈修或唯心主義的靈修。在希臘傳統中，柏拉圖主義就傾向於理性主義及唯心主義靈修。如果靈修人對人的理想是：人是一個整體，有精神與物質；他是兩者平衡。這種靈修過程，我們可稱之爲實在主義靈修。每種靈修按人學 (anthropology) 的理論而行。因對人有不同的看法，靈修過程就顯出它的不同面來。

人性的自我既有他個人的一面與團體的一面，那麼，靈修過程也能在這兩面上顯出它的異點。有一種靈修生活，把個人理想完全放在集體上，祇要集體達到理想的境界，個人便可以消失，可以不存在。個人要達到理想的過程，只在於使集體得到一個完美；因此，這是集體主義靈修。今日共產主義，就是這一類的靈修。另一方面，別的靈修注意個人；團體對它沒有眞正的意義和價值；祇是爲達到個人理想，而犧牲團體及別人，這也是一種靈修。這過程以達到個人理想而滿足，我們可稱之爲個人主義靈修。當然，人是有個人與團體兩面，靈修的這兩面對某些人是如此密切相關。個人的理想完成，正是在團體中；如此也使整個的團體達到它的成全。團體與集體不同；集體是一群人聚集在一起；團體則是其中的成員，人與人休戚相關。從以上的描述可以看出，所謂靈修，按人學對人自己的了解及對人類團體的了解，可決定一個人的學習、方法及目標。

最後，我們要加上一個相當重要的幅度，就是中國人在東方傳統下，十分注意人與大自然。人理想的完成，是他與大自然關係的完成。有些靈修學視大自然只是人利用的工具，沒有更高的意義；人只要去利用它，使個人或團體滿足，這種靈修可稱之為機械主義靈修。但是有些人，尤其如莊子思想認為大自然本身有某種靈氣，人與大自然是如此合而為一，最後人要回歸大自然中。他的靈修生活有整套方法使人回到大自然，我們稱之為自然主義靈修。他認為要達到完美的理想，就是與大自然合一。最後有人對大自然，一方面明白它與人之間有一從屬關係；但却不以工具性來處理它，大自然的更美好和它的靈氣影響人整個生命。這也就是中庸所說：「與天地參」。它顯示人與大自然的另一靈修。人與大自然有某種感應，有某種相通，而完成自己的理想。

根據以上描述，我們可說靈修有兩個因素：一個是理論，一個是方法。理論就是根據對人，對人類歷史，對大自然的看法。方法則是根據理論定立一個到達理論中理想的過程，我們稱之為靈修。大學中的幾句話能具體地給靈修作很好的註解，「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善。」大學是指作人的道理，其最後理想是止於至善。我們可稱之為靈修的理論。此外，大學又說：「物格而知致，知致而後意誠，意誠而後心正，心正而後身修，身修而後家齊，家齊而後國治，國治而後天下平。」這是大學告訴我們達到理想的過程和方法。大學給我們指出靈修是依據一套信仰及對人的看法，然後加以實現而達到人的理想。

二、兩種基本對立與不同的靈修

綜上所述，靈修常根據一套信仰、一套理論，對人、對團體、對大自然的看法。我們可把人、團

體與大自然綜合稱作世界。事實上：靈修人或人類的靈修是：一、有前靈性不同於世界觀；一是封閉的世界觀，另一是開啓的世界觀。

所謂封閉的世界觀中，也有層次上的不同；有的是更封閉，有的是次封閉。如果有人對世界的看法，以爲只有感覺到、實驗到和控制到的才是真的，這種世界觀可稱之爲完全封閉在感覺上，這是很深的封閉；另有些人以爲，凡人理性所不能了解的，及人能力不能處理的，都被排除在世界之外，這是次一等的封閉，但至少已對理性世界開啓了。

這些人的靈修範圍，就是他自己所處的世界。他是自力的，不靠其它力量來支持，他的存在止於他自己。其次，還認爲這個世界是自解的，即這世界中的一切爲何發生，怎樣發生，都可在這個世界中找到解釋；不需超越這一世界的任何原理來解釋，我們稱之爲封閉於自解的世界。最後這種世界觀也是自動的，在這一世界中有各種的動：大自然的動、團體的動、人的動……但這些動都是來自本身的，不需要另外的因素來解釋這一世界的動。

綜合來說，所謂封閉的世界觀，消極一面就是排斥另一世界。積極一面就是封閉於人的感覺、封閉於人的理性、封閉於世界的能力。它是三自：自力、自解、自動。按這樣封閉的世界觀，顯然人是完全在這一世界中，達到個人、團體、大自然的理想。根本沒有所謂的「宗教」、「永恆」及「另一世界」。

在今日社會及人類中，有許多封閉的世界觀，封閉的靈修。尼采「超人的靈修」，以爲人應用自己的能力達到人的理想，不需要上帝。「上帝已經死了」，根本不需要耶穌基督。他要人按己力來建立超人的理想，我們稱之爲封閉的靈修。又如馬克斯無神唯物主義，也有一理想：它要達到人類無產

階級專政，人類中再沒有階級之分。這理想排除宗教，因宗教是人類的鴉片；它排除另一世界超然的力量，這也是封閉性的靈修。佛洛伊德唯性主義，也要達到人的理想。他應用深度心理分析方法，把人所受到一切心理壓迫，使人不自由的因素完全釋放；他有一套方法，使人達到不受壓迫而完全自由的理想。這是西方常聽見的幾個封閉性靈修。

事實上，在今日中國社會中，並不是沒有封閉性的靈修。我以為胡適先生的「三不朽」可算是一個封閉性的靈修：因他認為我們的德、功、言，最後並不存在另一世界中。最終的成功不是在另一世界，而是封閉在這一世界中。我們稱之為封閉的人文主義的靈修。至於中國傳統上的三不朽，尚有另一世界的意義；所以並不是完全封閉性的靈修。

與封閉的靈修對立的是開啓的靈修：它建立在另一種世界觀上，承認人不能自立，不能自解，不能自動，必須依靠另一世界來建立、解釋和動。由這種世界觀而來的開啓性靈修，在達到人、團體、大自然理想的過程中，需要與另一世界密切牽連在一起，我們可稱它是宗教性的靈修。基督徒常說，要與天主合而為一，需要天主恩寵，需要天主來解釋人的生命，需要天主來支持人。

我個人認為，我國的古書也反映一個開啓性的靈修。中庸說：「天命之謂性，率性之謂道，修道之謂教。」它已把天與人牽連在一起了。所以，我們稱之為開啓性的靈修。它的實踐方法如下：「唯天下之至誠，為能盡其性，能盡其性，則能盡人之性……可以贊天地之化育，可以與天地參矣！」因為人性與天是相通的，要完成人性，必須完成天給的命。完成天命則整個天地參與其間。

從封閉性世界觀與開啓性世界觀所產生的兩種靈修，基本上是對立的。更清楚地說，一是非宗教性靈修，另一是宗教性靈修。一是以人的能力達到一個理想，另一是與「另一世界」、「神」、「天

「主」合一，來達到此種靈修。兩者顯然是不同的。

三、各種開啓性靈修同中有異

開啓性靈修在這一世界中相信另一世界。顯然地，我們如果要了解這一靈修，必需知道這兩個世界是怎樣的。兩個世界可說是「看得見的世界」與「看不見的世界」。許多宗教有其他名稱來說明彼此的關係。消極方面，這兩個世界不是沒有關係的。這兩個世界不是在時間上的先後，即一在此世，一在來世；也不是空間上的分開，即一在地上，一在天上。而是兩個世界是互相滲透的。這一世界在另一世界中，正如同耶穌所說的：「天國就在你們中間。」（路十七21）所以，兩個世界是並存的；但這一世界附屬於另一世界。基本上，如用形上學的話來講，這一世界本身不能存在，也不能夠解釋自己意義和價值，或真實的動。因為它附屬於另一世界。

度開啓性靈修人，他自己生活在這一世界中，這一世界爲他只是一個旅途，一個過程，他的理想是從這一世界進入另一世界。另一世界是個人、團體、大自然理想境界的世界。佛教的語言稱之爲「此岸」與「彼岸」。人在這一世界是「此岸」，而「彼岸」就是我們說的另一世界。這一世界在靈修價值和意義上是附屬於另一世界。正如耶穌說：「你們該先尋求天主的國和它的義德，這一切自會加給我們。」（瑪七33）這是說，我們應先尋求另一世界，其他自會加給我們的。「人縱然賺了全世界，而喪失自己的靈魂，爲他有什麼益處呢？」（谷八36）若人得到這個世界的一切，而失去另一世界，那又算得上什麼好處呢？佛教的「輪迴」，是人在這個世界中，可以應用一切佛教實踐的方法，最後進入另一世界，就是進到「涅槃」中，佛教徒的靈修就達到理想了。

各種開啓性靈修之間有許多相同點。這次研習會中所談基督徒靈修的幾個重要問題，以類比的方式在其他宗教開啓性的靈修中都有了。譬如，在基督傳統中，有煉路、明路、合路。這是靈修的三個過程。在佛教中也有所謂的凡夫俗子、羅漢、佛。關於靈修過程，各宗教是幾近相同的。在方法、形式上也有基本的相同點。一般而論，靈修是一個過程，在此過程中有方法；消極一面要掃除障礙，就是基督徒所說的七罪宗；而佛教徒要掃除的是十煩惱。積極方面就是要修，要把他的文采光華顯出來。基督徒是要修信、望、愛三德，並要修智、勇、節等德性。佛教積極要修的是十正道：正見、正思、正業……這與基督宗教有相同之處。

在不同宗教傳統中，開啓性靈修常在於這一世界與另一世界相通。因此都有禮儀、祈禱……。最後，要達到人的理想。基督徒稱爲「聖人」，道家稱「仙人」，佛教謂之「佛」，中國傳統稱「仁人」、「君子」。由此得知，開啓性靈修在方法、過程、目標上，或至少在形式上，有其相同點。在今日時代訊號中，我們很注重與各宗教交談，尤其基督徒十分願意吸收東方宗教中的方法，和他們達到理想的傳統因素時，就注意到異中有同。

開啓性宗教是這一世界向另一世界開啓，但另一世界又是什麼呢？它有非常重要的不同點。另一世界的內容，在不同開啓性宗教中，有許多不同的解釋。我們在宗教交談中應十分地注意。William Johnston 曾說：在宗教交談時，進到道理、信理 (dogma) 部份，常是困難重重。但我們跳過道理、信理，而進到經驗中，就很容易交談。這種觀點大有可取之處，因爲宗教經驗常在最原始的出發點。但是，我們必須注意這出發點也是不相同；因此，對另一世界也有不同的表達。例如，用普通哲學的語言來說，另一世界究竟是一神世界、泛神世界或多神世界呢？這顯然牽涉到開啓性靈修根源上

的一個問題。我們也可看出，整個佛教徒靈修，或猶太教靈修，或印度教靈修，雖在方法、過程、形式上有許多相同之處；可是，同中有很深的異，而異的根源就是另一世界與它的表達。比如，佛教徒另一世界叫涅槃，是「無」。在禪宗中，最有名的一個公案(Koan)就是「無」，一直「無」下去，而達到人的理想。佛教一位老師教導弟子度靈修生活的一段話說：「你走路時，只有無在走；你吃飯時，只有無在吃；你工作時，只有無在工作；你到我面前來時，只有無在這裏出現；你跪拜時，跪拜的是無；講話的是無在講話；躺下去睡覺，睡的是無；醒的也是無；當你看也好、聽也好、碰也好、嗅也好、嚐也好、想也好……這一切莫非是「無」時，忽然之間，你就直接見到無，進到涅槃去了。」總之，因着對另一世界，以如此的方式肯定，而產生了這種靈修過程。

又比如，以啓示來解釋另一世界與這一世界的關係，從另一世界有「言」、有「話」進到這一世界，顯然這種關係性宗教的靈修另有一套。猶太教在古經中是一「言」的宗教，從另一世界來的是天主的啓示、天主的話。聖詠一一九「品行完美，而遵行上主「法律」的，像這樣的人纔算是真有福的。遵守上主「誠命」全心尋求祂的，像這樣的人纔算是真有福的。他們總不爲非作歹，只按祂的「道路」生活。你頒發了「命令」，使他們嚴格遵行。願我的行徑堅定，常遵守你的「章程」！我若重視你的每條「誠律」，就絕不會蒙羞受辱……」所說的「法律」、「誠命」、「道路」、「命令」、「章程」、「誠律」都是天主的話。所以，另一世界與這一世界的關係實在是在所謂的「啓示」。由另一世界的話進入這一世界的靈修。

最後，如果這兩個世界的關係是合一的，一在一切，一切在一。這種有泛神傾向的宗教，顯然也有一套靈修理論。我們以印度教作代表。印度今日的經濟、政治生活，可能就受到對兩個世界關係看

法的影響。因此，不同開啓性靈修，有其相同點，但同中也有很大的異點。

四、不同靈修在表達（理論與實踐）上的相對因素

開啓性宗教有許多因素影響它在表達、理論上的異點，宗教不是抽象的，而是在文化背景中，因而有東方與西方的宗教。我們應承認，靈修人中有所謂的「天才」，靈修天才就是他有某種靈感，以此靈感會造成不同靈修的表達方式。釋迦牟尼表達靈修，由他作王子，直到捨棄一切。穆罕默德表達靈修，從他一無所有，直到擁有一切。事實上，每一靈修的靈感，都受文化和個人天才的影響。在此，我願簡述一些靈修對立的因素，作為基督宗教的參考。

根源上的對立就是：這一世界與另一世界。另一世界對靈修人的超越性和內在性，在猶太教、回教、佛教與印度教的表達上顯然不同：有的強調神是如此的超越（猶太教、回教），有的強調另一世界如此的內在（佛教、印度教），有的以為與神有位際的關係（猶太教、回教）：我向超越的天主，這位超越的天主向我；有的強調與神合一的一體性方式。

因這一世界與另一世界有着對立性的表達，便會有法律與良知間的差別。若另一世界要與這一世界通傳，便會有命令、法律的出現。但這一世界與另一世界是合而為一，則人不用造文字，在我心中的良知便具備一切。這不只是不同宗教間的差別，即使在同一傳統中也有這樣的差別。宋朝理學家朱熹與陸九淵的爭論。朱熹重理，要得理，今天要格一物，明天要格一物；陸九淵重「心即是理」，回到人心中，一切都有了。

在方法上，不同宗教對根源的看法，因時代背景、文化，便有對立的表達「自力」與「他力」。

若這一世界與另一世界是合一的，顯然是自力；因我就是佛，佛就是我，在自力中度靈修生活。若另一世界是如此的超越，顯然靈修要靠他力。有些靈修十分注意克己、犧牲、受苦；有些則注意感應、和諧……。天主教傳統中西方奧斯定靈修很注意克己；東方奧利振傳統則注意人是神化的，要和諧。不同開啓性靈修中雖有對立的因素，不過，對立的因素並不是不能綜合、協調的。在宗教靈修適應上，宗教上的交談是值得未來開啓的一條路。

結 論

有關靈修問題，以上只是廣泛地作一介紹，其實尚有很多問題，譬如：爲何佛教、猶太教、印度教對另一世界有如此不同的表達。這實在是值得研究宗教的人繼續探討的，這也是宗教哲學應回答的問題。

至於當代基督宗教的神學家，在天主教恩計劃中探討其他宗教到底有何意義、價值、扮演何種角色？在耶穌基督啓示之光下，來探討這些各種宗教靈修究竟有何救恩性的意義與價值？

上述問題都必須專門討論，而我在這次演講的材料是爲預備本屆研習會前的一道冷盤。只是給大家一個框架，在這框架中，可以正確地嵌入本屆研習會的基督徒靈修及其方法。

書評

康復的動力 (The Dynamic Law of Healing)

王敬弘

作者：Catherine Ponder

譯者：翁廣安醫生

出版者：臺中光啓出版社

民國六十九年四月初版，一九四頁

定價：五十元正

「康復的動力」一書的翻譯和出版的經過，在譯者的後記中已述說清楚。按我個人的看法，這本書的出版可以答覆此時代的需要；因現代醫學正走向全人治療的途徑。推動醫學走向此方向的原因，是由於發現百分之八十左右的生理疾病，有其心理和心靈的導因。如果頭痛醫頭，腳痛醫腳，並不能讓人獲得完整的健康；若一個人心靈和心理上導致疾病的原因潛伏在他身上的話，這個人隨時有舊病復發的可能性。由此觀之，首先，這項事實肯定了人的整體性。人的心靈、心理和生理雖是不同層次，但却十分地密切與具有相關性。如果想根治人生理上的疾病，就必須根治心理與心靈的導因。由積極方面來看，若欲保持身體健康，也需保持心靈和心理層次的健康。全書這個思想貫穿了全書，依我看來，這是作者最大的貢獻。

作者的身份和經歷，本書並沒有清楚交待；但她必是位基督信徒，也曾擔任過牧靈諮商的工作，也許還

(下轉第一七二頁)

基督徒的靈修

溫保祿主講
吳韻樂筆錄

導言

在第一篇演講中，張院長曾就靈修的意義，做了一般性的探討，並且指出：在不同的理想，不同的人學、人類歷史學、大自然學，以及不同的世界觀下，會產生相當不同的靈修；也就是說，每一種靈修都有它不同的理論基礎。

本演講的主題乃是以基督信仰為基礎的靈修，因此，本講題有承先啓後的作用：一方面在張院長介紹了一般的靈修意義及靈修的類型後，我們要進入基督徒靈修，使人看出基督徒靈修所屬的類型、所有的理想及所用的方法。實在，成為基督徒在於改變自己的理想和整個生活的方向，正如聖經所載，耶穌開始傳道的第一句話：「你們悔改，信從福音吧！」（谷一15），成為基督徒的召叫，改變人整個的生活方向。

另一方面，本講題要概括介紹個別靈修活動，在整個基督徒靈修中的意義及其所佔的地位，如祈禱、克苦、反省、分辨神類……在整個靈修中為何需要，有何地位。本講題中先作一般性的介紹，而在以後講題中專題發揮。

此外，既然本講題要指出基督徒應追求的理想，所以能供給我們一種分辨個別靈修活動的準繩。任何基督徒的靈修活動在於幫助人成為更好的基督徒，我們必須知道基督徒靈修的理想何在，有此標

準，在本位化和取用別的靈修傳統時，才能分辨何者是真實可行的，何者是不當的。

所以本講題包括的範圍很廣，牽涉到一切的倫理神學、信理神學、神修神學。不過此處只能做較抽象而籠統的介紹，為能幫助大家對基督徒靈修有一個全面性的了解，指出基督徒靈修的理想、方向和途徑，以後講題中將會具體深入地探討。

本講題分五部份介紹：第一部份先說明以「信仰」耶穌基督為基礎的靈修及其特徵，第二、三、四部份是依照聖多瑪斯及齊克果 (Kierkegaard) 的人學，指出人的三個幅度：與神的關係、與自我的關係，與他人的關係，由此三方面探討基督徒的靈修，第五部份是綜合及結論。

一、以信耶穌基督為基礎的靈修特徵

基督徒的靈修是根據對耶穌基督的信仰，這在導言中已經提到。如要對基督徒的靈修下一個簡單的定義，則可說是信耶穌的人的靈修，這信仰的性質和要求，影響整個基督徒的靈修生活。如果缺乏活生生的信仰，則對於靈修的活動，如祈禱、反省，也不會感到興趣。

(一) 以信耶穌為基礎的靈修特徵

此處特意指出信「耶穌」，而未能說耶穌基督，目的在強調我們的信仰是根據耶穌——這一個特定的人，曾生活在巴勒斯坦，在一定的時空中，最後在比拉多居官時被釘在十字架上的耶穌。以這樣的信仰為基礎的靈修有何特徵呢？

1. 基督徒的靈修以耶穌這一個人，祂的具體教導，祂的榜樣，祂的死亡和復活，一切在祂內所

完成的啓示爲其準繩。基督徒要實踐的理想，來自耶穌這個特定的人，並非來自我們自身的好惡，更非來自哲學家抽象的理論思考或憑空捏造出來的理想。不只基督徒的靈修準繩來自基督，而且一切基督徒的靈修活動，如祈禱、克苦、分辨等都要使我們更相似耶穌基督。

2. 基督徒靈修的泉源也是一定的，主要的來源是聖經，而非某神父或聖人的書籍。對聖經默想的重要，梵二大公會議採用聖熱羅尼莫的話說：「不認識聖經，即不認識基督」，又說：「所有聖職人員，特別是基督的司鐸們，以及其他正式爲聖言服務者，如執事、傳道人員，務必致力於勤讀聖經，並精細研究。」（參閱天主啓示的教義憲章25）

由於與基督的關係，在基督徒的靈修中，禮儀也扮演著重要的角色。既然基督許諾給祂的門徒：「當兩三個人因我的名聚在一起，我就在他們中間。」（瑪十八20）所以爲跟隨祂的人，基督特別臨在於禮儀中。有關禮儀對基督徒靈修的重要性，可參考以後趙一舟神父的演講：禮儀與靈修。

3. 以下提出一些在這次研習會中可繼續思考並反省的問題：

當我們採用一些靈修活動，如克苦，如別人介紹給我們的一些祈禱方式，是否真使我們更相似基督？接近基督？或是相反？耶穌基督應成爲我們衡量一切的標準。

—哲學是否對基督徒靈修有所幫助？能有何功用？

—當我們採用非基督徒傳統的靈修方式時，如祈禱方式，應有何原則？哪一方面可取？哪一方面不可取？

—在我們強調本地化時，爲了避免「將新酒放入舊皮囊內」，我們採用何種方式？

—我們以耶穌基督爲靈修的準繩，但祂的行爲是否可做爲女性靈修的準繩？是否可做爲政治家的

靈修準繩？假如不然，那麼這一部份的生活是否在基督徒靈修之外？如然，是在哪一方面？從何角度說可做爲其準繩？

(二) 以信仰爲基礎的靈修特徵

正如張院長所說，每一種靈修有其不同的理論基礎。基督徒的靈修在於信仰耶穌基督爲基礎，這樣的靈修有何特徵？

1. 基督徒的靈修不僅僅以信基督爲基礎，而且也常以更强的對基督的信仰爲目標，比如基督徒的祈禱以信仰爲先決條件，並加深對基督的信仰爲目標。

2. 信仰的特徵影響靈修的特徵，信仰有其可理解的一面，但亦有其晦暗不明的一面：

(1) 就一方面說，信仰的對象爲一不可完全了解的奧蹟，有它不能完全明瞭的地方，在信仰中，我們常處在黑暗中，按梵一大公會議所說：「我們的理智既爲信德的帳幕所遮蓋，那對天主的奧理仍模糊不清，好像在迷霧中一樣。」（參閱訓導文獻選集第三〇一六條）這信仰中的黑暗，是不可超越，不可去除的，常加給靈修生活困難和障礙，但同時也有其使靈修生活經過考驗而得以成熟的價值。

(2) 另一方面說，按照天主教的看法，我們的信仰並非盲目的，根據梵一大公會議：「誠然，理智在信德光照之下，可勤謹地、誠懇地、淡泊地，對於奧理，由於主之所賜，獲得一些知識，而人無論採用哪些本性知識的「類比」，或從那些真理之間的聯繫，以及它們對人生共同的關係，都可獲得很豐富的，有關天主奧理的知識。」（參閱訓導文獻選集第三〇一六條）由此可知，我們也可以了

解神學的價值及其與靈修的關係。基督徒的靈修是對一切真理開啓的，不把任何真理除外，而將一切真理了解、運用，使之對信仰有所貢獻。

3. 以下仍提出一些值得反省的問題：

—信仰與祈禱、信仰與克苦、信仰與分辨神類……信仰與靈修活動的密切關係中，信仰在哪一方面基礎？在哪一方面是目標？

—我常能聽到的一些話，如「體驗」天主的愛，「經驗」天主的恩寵，有何意義？我們的靈修既然是基於信仰，而信仰有其不可明白的一面，那麼這一類的話究竟意謂什麼？

二、基督徒與天主的關係所牽涉的靈修特徵

在張院長的演講中，清楚強調人與「另一世界」的關係對靈修的重要性，在基督徒的信仰中，這就是我們與天主的關係，這種關係所牽涉的靈修特徵可分兩方面來說明：

(一) 與創造主的關係

按照對基督的信仰，我們的天主是創造一切的天主。基督在聖經中表達出祂的天主是舊約的天主，而舊約的天主是創造萬物的天主，是絕對的造物主。從主日彌撒所念的信經也可看出這一點，「我信唯一的天主、全能的聖父，天地萬物無論有形無形都是祂所創造的」，初期教會早就棄絕二元論的異端。基督徒的天主是萬有的創造者。這對基督徒的靈修有什麼影響呢？

1. 基督徒的靈修包含對萬物美善的承認，物質、身體、性亦包括在內。對基督徒而言，沒有不

可接近的事物，一切都在天主的主權下。保祿宗徒在論祭肉是否可吃時說：「雖然有被稱為神的，或在天上，或在地下，就如許多的神，許多的『主』，可是我們只有一個天主，就是聖父，萬物都出於祂，而我們也歸於祂。」（格前八5、6）所以基督徒對萬物是開放的，承認來自天主的創造，萬物是美善的。對每一個人，無論度奉獻生活者或家庭生活者，萬物都是美好的。神父、修士、修女雖然受到另一種召叫，但常要尊重婚姻生活的神聖和價值，如缺乏這種態度，基本上已不再是基督徒的靈修了。如此，我們可以了解，基督徒能夠也應該採用自己的身體加強和天主的關係。對我們而言，天主是造物主，祂給予我們身體，做為實現自己的所在。在靈修中，身體也有它的作用，所以在高士傑神父的演講中會提到靜坐的祈禱方法。

2. 基督徒與創造主的關係包含對天主上智安排的信賴，雖然達到這一點有不少困難，但我們相信天主領導一切，對祂的子女有著愛的計劃，如此：

(1) 在我們的靈修中，強調「時時處處」的感謝，為領受的一切表示知恩謝恩，知道生活中的一切來自天主的賞賜。這不只是一個籠統的概念，而是意識到生活中的點點滴滴無不來自這位絕對的主。

(2) 既然基督徒相信天主上智的安排了一切，他們便會在困苦中，危難中保持信賴的態度，接受一切的困難，把它們當做挑戰或考驗，而知道「火鍊真金，苦鍊真德」。

(二) 與啓示自己的天主的關係

基督徒的天主並非緘默不語的神，祂向我們啓示自己是「父」，如此：

1. 我們的靈修在於不斷地感謝這位自我啓示的天主，「看見你們所看見的，那眼睛是有福的」（路十23），祂將自己啓示給我們，這是天主賞賜的極大恩惠。所以基督徒的祈禱主要意義並非在於尋找上主，而是對那已啓示過自己的天主做一個答覆。

2. 天主啓示自己是我們的父，所以即使在極大的痛苦中，我們也能信賴祂。一如基督在山園祈禱時，雖在極端驚懼的情況下，仍以最親暱的話稱祂：「阿爸！父啊！」（參閱谷十四36）

3. 既然天主在基督的死亡和復活中啓示了祂對人絕對的愛和寬恕，所以基督徒的靈修排除恐懼，「在愛內沒有恐懼；反之，圓滿的愛把恐懼驅逐出去。」（若壹四17-18）

（三）最後仍要強調

在人的三個幅度——與天主的關係，與自己的關係，與他人的關係中，雖然三者互相影響，互相滲透，但在基督徒的靈修中，與天主的關係仍佔最重要的地位，它有力的影響著其他二者的關係。基督在自己的生活中，也最常強調祂來自父，並為父而生活。當然根據聖經我們也知道，與天主的關係不能缺少其他二者，「誰不愛看得見的弟兄，就不能愛看不見的天主。」（若壹四20）

三、基督徒與自我關係所牽涉的靈修特徵

任何靈修活動當然地牽涉到與自我的關係，我們取用瑪二十五14-30塔冷通的比喻來說明基督徒靈修的特徵：

(一) 基督徒與自己的「塔冷通」

1. 基督徒對自己優點的態度，是把它當做天主託給自己的恩惠而知恩謙遜。基督徒因著基督的教訓和榜樣，知道一切都是領受的，這本是自然的真理，但在信仰光照下更爲明顯。聖奧斯定的著作常常引用保祿宗徒的一句話：「你有什麼不是領受的呢？既然是領受的，爲什麼還要自誇，好像不是領受的呢？」（格前四7）這種知恩感謝的態度，便是基督徒靈修的基本態度。

2. 基督徒應對自己的「塔冷通」有極大的責任感，由對基督的信仰，由瑪竇福音的比喻，我們了解：天主所給予每一個人的「塔冷通」，並非是他個人的裝飾品；天主只是把這些「塔冷通」託給他，要他好好運用，直到最後的每一分毫。基督徒的靈修包含這個對自己「塔冷通」的了解和很深的責任感。

3. 這也牽涉到現代心理學家常提到的「自我接納」的態度，基督徒對自我的態度是勇於面對自己，沒有自滿自傲，也沒有自怨自艾。

(二) 基督徒與自身的限度

在同樣的比喻中，那個主人給予他的僕人「塔冷通」，第一個給了五個，第二個給了兩個，第三個給了一個。天主也給予我們每人不同的「塔冷通」，而基督徒面對這一點的態度是：

1. 完全承認天主有絕對的主權，也完全信賴天主會以公義報答每一個人。在瑪竇比喻中（參閱瑪二十五21、23）主人以同樣的話讚美那個賺了五個「塔冷通」的僕人，和只賺了兩個「塔冷通」

的僕人。所以我們要知道對自己所得的「塔冷通」負責，而天主會照祂給我們的「塔冷通」報答每一個人。

2. 這樣的態度使我們的靈修充滿「自我接納」的和諧與平安，不把別人的理想和天才當做自己的標準，而將自己從和別人比較的束縛中解脫出來，將自己的每一分天才發揮淨盡，勇敢地成為自己，而不成為別人，並將一切貢獻出來，在事奉天主上，為別人服務。

但請注意，此處很有發生錯誤的危險，我們很難客觀地認出自己的「塔冷通」、自己的限度、自己的名叫，由此可以看出神師輔導和分辨神類的重要，這能幫助我們更正確地認識自己。所以在講習會中也安排了三篇有關分辨神類的講題和一篇有關退省的演講。

四、基督徒與他人關係所牽涉到的靈修特徵

(一) 基督徒的倫理生活與其靈修

基督徒的倫理標準與一般人的標準是一樣的，如對人的公道、對工作的盡責、待人的誠實；但在信仰的光照下，基督徒的倫理生活有了新的深度：

1. 基督徒的倫理行為是對天主名叫的答覆，是對他人——天主子女尊敬的加深。堅強而活潑的信仰要具體實在與他人的交往中，使整個生活被信仰所滲透。

2. 對基督的這種信仰給予我們更大的自由去愛、去服務，因為基督已解除了我們對死亡、失敗、拙於行善的恐懼。基督所啓示的有關天父之愛的真理，是一種釋放人的、給予人自由的真理（參

閱若八32；希二14（15），因此基督給予的自由，名副其實的基督徒能够以更深的自由投身於世界，在沒有報酬的地方爲別人服務，而特別關心那些貧窮的、受苦的、生活於絕望中的人。因著對基督的信仰，基督徒能勇於冒險，即使爲基督的原故冒生命的危險，也在所不惜。基督徒的靈修絕非使人封閉於自我安全的小天地中，它是向世界、向社會、向人類的疾苦開放的。

3. 總而言之，既然基督啓示給我們，所有的人在天主面前都是兄弟姊妹，那麼我們與所有的人莫不休戚相關；並且又因爲對基督的信仰要求我們更顧及他人，更注意到別人的需要，所以基督徒的靈修絕非個人主義的，而是團體性的靈修。

（二）基督徒的使徒使命與其靈修

1. 基督徒應成爲地上的鹽（瑪五13），要在社會上、工作崗位上發揮防腐的作用。這「地上之鹽」的使命要求基督徒加深他對信仰及其要求的了解，並且驅使他們深入世界，以能利用其技術專長服務人類，如此實現其做「地上之鹽」的使命。（參閱教會憲章36）

2. 基督徒有傳揚福音的責任，「你們要去使萬民成爲我的門徒」（瑪二十八19），這責任要求基督徒，一則對自己的信仰有澈底的認識，能够向人說明自己信仰和希望的理由（參閱伯前二15）；二則時常爲基督和祂所啓示的天主勇敢地作證。

五、綜觀基督徒的靈修

（一）主要的特徵

1. 基督徒的靈修是開啓的靈修，是對另一個世界開啓的，也是對整個受造物、對世界、對近人開啓的靈修。

2. 是一個宗教性的，以與天主的關係爲主的靈修。基督自己給予我們的榜樣就是如此，在若望福音中，基督時常提到：我是從父來的，我是父派遣的，一切是指向父的。基督徒的靈修也必定包含這個特徵，所以是宗教性的靈修。

3. 是位際性的靈修，因爲基督信仰強調天主並非一種默默無言的原則，而是認識、愛慕人並啓示自己的「一位」。基督徒與天主的關係，正如基督與天主的關係，而稱天主爲「阿爸！父啊！」基督徒與自我的關係也是位際性的，因爲基督信仰強調人的自由、人的責任，強調人向天主打開自己。基督徒與他人的關係也是位際性的，因爲基督在探討「誰是我的近人」這問題，在撒瑪黎雅人的比喻答覆：那一個具體需要幫助的人，就是你的近人。所以從每個幅度來看，基督徒的靈修是位際性的靈修。

4. 是教會性的靈修，我們不僅藉著聖經祈禱，在靜默中與基督來往，而且也在教會內度我們的靈修生活。既然教會是基督的奧體，又因爲不同的肢體有不同的責任，所以在同一教會內能有不同的靈修。

5. 基督徒的靈修強調「超份的」精神，如潘霍華所說：「門徒與外邦人的分別在那裏呢？基督徒的真正意義是什麼？……使基督徒異於別人的就是那「特殊的」、「非常的」、「超份的」特性，而不「理所當然」的事。」這就是基督在山中聖訓中所指出的：如果我們的義德不超過經師和法利塞人的義德，決進不了天國。所以潘霍華說：「基督徒不能活在世界的水平上，因爲他務須常常記得

「超份的特性」。「這『超份的特性』是什麼？那是在真福八端中所描述的生活；是跟隨耶穌者的生活，是照亮世界的光，建在山上的城，是捨己、完全的愛、絕對純潔、真誠與溫柔的道路。是對於我們的仇敵，對於不可愛和沒有人愛的人，都表露出毫無保留的愛，甚至愛我們在宗教上、政治上及個人方面的對頭。」（參閱潘霍華著「追隨基督」，一九六五年道聲出版社，九二—九三頁）

（二）基督徒靈修的平衡

1. 基督徒的靈修是超越「自力」和「他力」的對立。因為基督徒的靈修特徵是位際性的，我們要達到的理想境界在於與位際性的天主的合一，所以這理想的實踐從開始到完成全靠他力。但既然在位際性的愛的關係上，要求人的自由的答覆，要人努力充分發展自己，所以基督徒的靈修有其自力的方面。如此，基督徒的靈修超越「自力」和「他力」的對立。

2. 基督徒的靈修超越「接受」和「努力」的對立，在本講題的第三部份已經指出，基督徒的靈修一方面在於接受自己所有的一切；另一方面又在於盡己力發揮所有的才能為別人服務。

3. 基督徒的靈修並非天真的樂觀主義，亦非失望的悲觀主義。真實的基督徒能面對現實，同時又對這個世界滿懷希望，投身於促使世界更進步的工作中。

六、基督徒靈修的典型——聖母瑪利亞

聖母瑪利亞以最優越的方式表達出基督徒靈修的特徵和平衡：瑪利亞的整個生活以信仰為基礎，依撒伯爾在問候她時所說的話：「那相信由上主傳給她的話必要完成的」女子，是有福的」（路一45），

是她一生的寫照。路加福音第一、二章也敘述瑪利亞的知恩、謙遜和對天主能力的絕對信賴：她自稱爲上主的婢女時，表示出尊重自己和謙遜的平衡態度，我們看到她去爲依撒伯爾服務，並接受了做門徒母親的責任的態度上，便可認出基督徒爲他人服務的精神。所以在瑪利亞的身上反映出基督徒靈修的一切特徵。聖母的生活、痛苦和榮福包含着天主的許諾：就是專心致志跟隨基督的人是有福的。

(上接第一五八頁)

是位女牧師吧！她以個人的信仰和工作經驗來肯定天主的愛及其治癒能力（其實，這是一體的兩面）。人的信仰接受天主的愛，不但可保持心靈的健全，並且可防止或治癒心理及生理上的疾病。實際上，這就是舊約的信仰及耶穌福音重要的訊息之一。可惜的是很長時期以來，這項真理被人忽視、被科學貶抑；因此，也沒能在人具體的生活中施展祂的德能。

由於科技和經濟的發展，給社會結構帶來急遽的轉變，這種變化對人身心的壓力是巨大而多面性的。要維持生理及心理的健康，並不是那麼容易；而且一定要來自信仰給予心靈的力量，才能達到整個人的健全。這本書用很實際的方式，指出人從基督信仰中獲得康復動力的途徑，也表示基督的信仰為人是一個救恩的喜訊。

本書各章的水準和內容的正確性並不完全一致。我認為，第一章至第八章是本書最好的一部份；因為它們與正確的基督信仰及其基本訊息完全符合。第九章最初提到，埃及人隱密治癒的詞句就是：「我是」。然後，把它與雅威啓示給摩西（梅瑟）的名字「我是」（雅威就是我是）相提並論，似乎並不妥當。而且前者的來源，也沒有清楚學術上的依據。

第十章，想像的治癒律，可說是一種利用心靈力量的方法，與信仰沒有直接的關連，但却有其補助性的作用。第十一章，治癒的神秘律中所提到的護守天使，雖有信仰上的根據，但所說治療的方式，是否與

(下轉第二四四頁)

現代靈修的新趨勢

徐可之

前言

我們這裏所談的靈修是指基督徒的靈修，而且只是在今天的天主教會內，來看這靈修有着怎樣的發展趨勢和動向。基督徒的靈修是指人與基督的關係，或天人關係，當然這「天」就是基督的宣講和生活所顯示的天——父、子、聖神。說是和基督的關係，但藉着基督並在祂內，也自然包括和其他一切人、地、事、物的關係。這和基督的關係不是一個空洞的名義或抽象的理論，而是生活的，團體的，有其具體的時空意義和特色。教會在第一屆梵蒂岡大公會議時（一八六九—一八七〇）所面對的人類歷史環境與思想意識型態，和梵二於一九六二—一九六五所面對的世界、國家、社會等各方面，有很大的不同。上一世紀的六十年代教會在體驗着失去「現世王國」的屈辱和痛苦，在信仰方面正遭受到唯理、自由、以及無神唯物等學說的猛烈衝擊。面對領土被剝奪，並在信仰生活上又受到威脅的教會，其反應自然更傾向於自衛和防禦；面對政治、思想的動盪與混亂，教會在訓導與紀律上，自然更需要集中、劃一，加強步調一致的方式和行動。經過百餘年來的滄桑，教會深切體驗到「我的國不屬於這世界」的真實意義，並清楚看出在擺脫對現世政治力量的依賴之後，才更顯出「以心神、以真理來朝拜父」的信仰活力，和因此而「引入進入真理」的正確方向。漫無節制的自由、資本主義和極權、唯物的無神主義，透過兩次世界大戰的慘痛經驗，使人類更意識到和平共處、人性尊嚴、物為心

役等是人性的基本需要，是人類的共同渴望和追求。生活在人類的這些嚮往中的教會，藉着梵二大公會議，展開了一系列的積極行動；以生活、宣講和各種社會、仁愛工作，顯示出四海一家和「使他們都合而為一」的深遠意義，並願為此理想而繼續貢獻一切。這些由防禦到開放，由對立到合作，由集中劃一到地方本位化的發展和成長，給教會的整個生活帶來了一片革新、復新、更新的蓬勃氣象。在這廣泛而普及的新氣象中，現在我們把目光集中在教會的靈修生活上，看看在這方面教會有着怎樣的新趨勢、新動向。

以下分四部分來討論，首先簡短指出，在幾點比較理論性的看法上前後有何不同；然後在其他各部分中，則分別從心理、聖經、和教會、聖事神學等方面來看今天靈修的具體動向。四部分如下：新舊觀點不同；人的全面發展；長向完整「新人」；人類共同旅程。

一 新舊觀點不同

這裏所提出的幾點比較偏重於理論的看法，可使我們看出梵二大公會議後的教會靈修，在一些基本的觀點上，和以前有怎樣的看法和趨勢。至於更具體的不同觀點和生活方式，（諸如對身心發展、啓示完整、教會、聖事等多方面的前後比較），都將在以後的幾部分中分別予以說明。

本質與標準

傳統的神修學中，一般都是先提出聖德或成全是什麼來討論，努力把聖德、成全的本質分析得清清楚楚，進而指出衡量全德的統一而普遍的標準。這些比較理論性的講法，有清楚和完備兩大優點：

清楚，它們以簡短明確的定義給人說出問題的究竟（比如，成全的聖德就是具有一切應有的美德，無可復加）；完備，在理論上面面顧到，不論放在任何事上，都必準確適用，無懈可擊（上面的「成全」定義適用於神、人、萬有，全都準確無誤）。現代靈修對這些抽象講法的一般反應是：理論上清楚有餘，實際上應用不足。因此在面對實際生活的前提下，現代靈修學更從具體的「生活」本身來着手。一種是用若望的方式來表達，「天主子成爲人子，爲使人子能成爲天主的子女」；一種是以保祿的體驗作基礎，「祂在創世以前，在基督內就揀選了我們」。不論強調「真是天主的子女」，或「父在愛子內揀選了我們」，都是集中在這生活的真實性上，使人面對這生活的奧秘，努力在具體的生活中，逐漸顯露出「天主子女」的真面目。

「單線與平行」

本世紀初的教會神修學界，曾熱烈討論「神修是單線到底，抑或多線平行？」意思是說，在靈修過程中是否由主動克修而單線地進入神秘生活？或是神秘生活，特別是「灌注默觀」，和主動克修並非直接關聯，而是另有途徑？兩種理論都有專家支持，雙方都爲這「見仁見智」的爭論而耗費了不少的精力和筆墨。現在這「問題」已是歷史陳跡，僅供後人憑弔。就如同對其他「高深玄妙」的問題一樣，（比如「假使人類未墮落，基督是否仍會成人？」）現代人對上述的問題不再感到興趣，而且更覺得是浪費時間。今天的靈修學家們更注目於如何加強「天人相通」的實際經驗，如何使天人相通與人際共融打成一片。努力盡其在我，其他全聽「天命」；聖神隨意分施聖德的恩賜，我們只須用「心」合作，善加利用，至於聖德如何成長，那可信任「愛」的計劃，不必刻意去追問。這和師主篇

中所表達的當時「現代靈修」精神很接近，雖然在了解和方式上有顯著的不同：「有痛悔之情，比只了解痛悔的定義更有益處。縱然你能將聖三的道理講解得高妙萬分，但你生活傲慢，使聖三討厭，那對你又有何用？」對這靈修精神在最後還有交代，這裡不必多說。

遠比上面的問題更實際、更有關係的另一個觀點，就是在靈修生活中對服從的不同了解。對服從的傳統看法很偏重於「直線型」，由上而下；長上代表天主，聽從長上就是服從天主。現代更加上平面的許多因素，並且對「直線」本身的了解，也加以補充和調整。由於教會在組織、管理等各方面更趨「平面化」，在長上和屬下的關係上也自然更意識到它的團體幅度。因此在長上與屬下之間，除單線式的服從以外，現代靈修特別強調分享、交流、共融。長上進入團體，和團體打成一片，了解平面間的看法和感受。遇有重大問題，長上與屬下共同祈禱、分辨，共同尋求天主的旨意。在這同「心」協力的合作下，長上以「服事、洗腳」的心懷來作決定，屬下以「主旨承行」的心境，無條件地接受所決定的一切。這看法和方式更顧及每人的不同背景和需要，使服從更有助於人的全面發展和成長。

地位與完美

梵二大公會議以前的神修學中，對「成全地位」的問題相當重視，並且清楚指出，只有修會生活才是成全生活的地位。常見的一種比喻是：一般的犧牲奉獻就如同把樹上的果實來獻給天主，而修會生活則是把整棵的樹完全奉獻出來。所以顯而易見，修會的奉獻比其他的奉獻都更完美。現在的靈修趨向更集中在實際的生活上，強調不是地位本身，而是堅守崗位，充分達成天賦使命，才能使人完美、成全。保祿宗徒所說的「娶妻和出嫁的人，掛慮俗事，設法悅樂對方，心就分散了。不要不嫁的

人，專務取悅於主，一心使身心聖潔」（參閱格前七32-35），在過去的神修書籍中，常被用作婚姻低於守貞的依據，並使人對婚姻有「次等地位，很不成全」的錯誤印象。現代靈修對這問題更從具體的人來看：一方面清楚了解「聖神隨意分配給人不同的神恩」，知道有恩寵上的基本不同；另一方面也能看到，為具體的每個人來說，實現天主對自己的計劃就是最完美的聖德和最寬實的靈修生活。在這「實現救恩計劃」的具體觀點下，其他理論性的「爭論大小」，似乎已變得微不足道；而且「每人都」在基督身上互為肢體」，所應強調的更是各肢體應如何充分發揮其特有的功能，好使全身獲得最大的利益，而不是肢體間的「爭長論短」，製造分裂，有害於整體的融洽和諧。梵二後的「入世團體」，和在各方面重新強調「教友靈修」，都是這觀點和趨向的具體說明。

隔離與融合

在塵俗與聖潔、守貞與結婚、性別與友誼等一些問題上，傳統靈修習慣採取隔離、杜絕的方式。一位靈修人士——好修士的畫像，通常仍保留着中古世紀的色彩：沈默寡言，雙目下垂，安心作所吩咐的工作，對外事不聞不問；避免和異性接觸，必要會見時簡短了結，絕不好奇注視。對這「防患未然」的根本解決方法，現代靈修的看法認為過於消極；對這些問題的本身，更覺得不是那麼截然對立，而是應如何相互配合，共同實現「穿上新人」的靈修理想，一齊生活出「共為一體」的真實意義。事實也告訴我們，外在的隔離固然有助於防止「意外」的發生，但並不解決內心深處的困擾和「情緒」上的許多問題。因此現代靈修特別注意人的全面發展和整體需要，努力使人在身、心各方面獲得和諧與整合。這在下面有更多的討論，現在不必多說。梵二大公會議後，教會對「分離的弟兄」

積極採取接近與合作的方式；對非基督徒團體，以及對無信仰，甚至「反基督」的人，也願以「交談」來溝通，而不再以杜絕、隔離來解決問題。這對一切人開放的「大公」態度，正多方面影響着教會的靈修生活，但這些都留在第三部分中來討論。

二 人的全面發展

上面指出的幾點，特別在過去的靈修學中，大都僅是理論性的，可說沒有什麼重要。下面的幾點由於和人的本身有關，所以加用一些實例來說明。「如人飲水，冷暖自知」；對這些切身具體的問題，現代靈修強調要人去體驗。理智上的了解只是一種準備和條件，體驗後的「知識」才是真知「活」見。

整體的多種需要

過去的靈修比較強調人的分裂；私慾偏情——肉身是靈修上的三大仇敵之一。因為「切身」，所以特別頑強、可惡。在修成聖德的道路上，對這「家仇」必需時時警覺戒備，使用各種方法來壓服克制，徹底消除。現代的看法是接受人的內在分裂和所受的創傷，但更注意到人性的整體需要，努力在生理、心理、心靈的不同需要中，找出更有助於人的全面發展的協調與配合。心理的壓力、恐懼、緊張、不安等，非常影響生理的健康，並能促成身體方面的各種疾病，這些已是婦孺皆知的常識，不必多說。心靈的安祥舒泰，不僅有助於保護健康，而且能加速病體的復元，也是臨床常見的實例。因為人是精神與肉體「合而為一」的一個整體，有身、心方面的不同基本需要；這些需要必須獲得適當的

滿足，人才能有健康的正常發展；任何「懸空」的需要——得不到適當的滿足，都會使全人受到影響。古人所說的「君子坦蕩蕩，小人常戚戚；心廣體胖，知足常樂」等，雖然他們當時並不知道心理學為何物，但他們的觀察和體驗正是身心相互影響的最好心理知識。現在的靈修趨勢就是努力把這些心理的知識和體驗，帶入「天人關係」的生活中，清楚了解它們在人的整體生活中都是很重要的一環，必需加以協調整合。只有在全人的健康成長中，人的靈修生活才能穩定、踏實、「活力」充沛。

一位女藥劑師，二十九歲，家庭環境很好，她是三個兄弟姐妹中的老大。在物質方面她什麼也不缺乏；人很聰明，讀完中學後，進大學讀藥劑科，畢業後，在一藥行工作。身體健康美麗，一點沒有生理的病狀。本來是很合適的工作，但她逐漸覺得無法繼續，她靠意志的力量勉強和工作同人來往，最後覺得支持不住，無法這樣生活下去。她去看精神醫師、尋求幫助。大夫看她很健康，覺得不需要住院治療。由於她家和大夫之間相距很遠，只能不定期的來「會談」。大夫為使她在這不定期之間也能找人晤談，就把她介紹給一位很了解她的神父；住處很近，容易見面。但不久以後，在母親節那天，她企圖自殺未遂，送進醫院治療。和大夫談話中她表示，大夫把她介紹給神父，她覺得大夫是要把她丟開，所以她要用自殺來表明她需要的是大夫，而不是神父。在治療過程中，她講出從小就覺得家庭生活很難，母親常情緒不好。這母親從沒有對她表示過溫柔的母愛，不論她作什麼，母親總是會指責她作的不好，作的不對。父親也沒有給這女兒應有的肯定和建立。但從她六歲時開始，她記得母親常把自己和丈夫間的困難、痛苦、不和平等，什麼都告訴她。治療開始時，她把以前的一切完全丟開，大夫幫助她在心理、感情各方面慢慢長大，慢慢和人接觸，感到溫暖。對宗教信仰她於開始時也是完全丟開，她已很久不進教堂，不作祈禱，因為她覺得天主好像是一個機器人，強制壓迫，非常可

怕。但在她感到人際間的溫暖和體貼之後，她的信仰也跟着復甦，可怕的天主成了可愛的天主。

心理困難與神修阻碍

在傳統的神修觀點中，超性與本性劃分得相當清楚。超性的事物來自天主，引人向上，是聖善、完美的，應盡力爭取，多多益善；本性的東西屬於肉身和世俗，引人作惡犯罪，是污穢、虛幻的，必須深惡痛絕。現代靈修對這看法有顯著的改變：在具體的人身上，事情並不是那樣黑白分明；整個的人「由水和聖神再生」，成為天主的子女，但整個的人仍帶有內心的創傷和心理葛藤。這些「毛病、偏情」，只靠傳統式的加強神業和努力攻打自己，一般只能平安一時，無法把它們連根拔除。這些在成長過程中所造成的心理偏差，需要以心理的方法來加以調整。一個認為自己「什麼也不是」的人，並非就有靈修上的謙遜，相反，這往往是不敢面對真實的自我防禦。一個謹言慎行，「非常守規矩」的修會人士，不一定就真有修會生活的奉獻精神，也很可能是在「拼命抓住」惟恐失去的自我安全。在團體生活中常會有人感到自己「不得志」，不論如何分配、調換工作，他總覺得不受重視，被排斥，受壓迫。像這樣的情形，已不能只用傳統的愛德方式來忍讓，或用規矩的力量來「約束」；這更需要用心理的方法來輔導，使錯綜複雜的「情緒」獲得疏通和清理，使埋藏心底的創傷能得到真正的平復和治癒。經過這一番很費力的「正本清源」的工作之後，靈修基礎才能穩定下來，靈修生活才能健康地發展成長。

一位三十五歲的修會神父，平常十分友善，熱心幫助別人，很受大眾愛戴。在盡司鐸職務上也非常好，很會講話，很了解別人。但忽然開始留在自己的房間裡，不要和團體一齊吃飯、祈禱、散心

等。需要出房間時，常東張西望，怕有人在害他；他覺得他的電話被偷聽，他自認作了有損團體名譽和司鐸尊位的事。在不得已情形下，長上送他住院治療。他是五子女中的老二，家中除在感情上缺乏溝通外，沒有其他重大困難，也沒有任何不正常的先例。他很多年在修會的學校住宿讀書；在修會中的讀書成績都在中等以上，順利晉鐸，沒有遇到什麼困難。他的「迫害妄想」開始於對一個小修生感到親切。那時他在小修院教書，他對所有的學生，包括他所說的那個在內，都沒有過分親切之處。但患者自以為那是同性戀的記號，常因此感到不安。他在修會中有相當好的性教育，沒有性恐懼，也從未有過手淫。在治療的會談中顯示出，他對父母、兄弟、姐妹都沒有什麼感情可言；當時他不感到需要，但現在回顧過去，覺得完全缺少了感情上的溝通。青年時他沒有對女孩感到過好奇和興趣，很少有約會或社交活動。在愛與溫柔的感覺上，除對孩子們以外，可說幾乎沒有。治療中使他了解「親切感」是來自愛與被愛的需要，是很美的體驗；從自認樣樣不行，竭力討好別人，慢慢因感情成熟而轉向敢表達自己，不再恐懼躲避。最後在「親切」一方面，藉着在小學教書，和孩子們打成一片，變得親切自然；對其他的司鐸工作也都能勝任愉快。

面對真實與心靈自由

上面所說的「正本清源」，就是在靈修生活中要人能面對真實：真實的自己，真實的別人，真實的基督。這和傳統靈修中的「認識自己」，在基本上並無不同，但在方式與深度上則大異其趣。現代的靈修工作者，不能再像以前那樣，只要「熱心、可靠」就似乎已具備了一切。現在的心靈輔導，除熱心、穩定以外，還強調要有心理知識、輔導技巧、實際經驗。因為使人面對真實的自己，是一件很

不容易的「大事」。不管如何費時費力，現代靈修方向是要人面對自己的一切，面對完整的自己；過去、現在並其間的相互關聯；人際關係，尤其是和家庭的關係；天人關係，特別是和基督的關係。在生活中我們都有自己的許多「理所當然」，特別是對一些很難用語言表達的心態和作風，從不懷疑它們「就是如此」。靈修成長要人面對真實，正視這些「當然、一定、必須」等非常有力的原則。這多次是痛苦的過程，我們本能地會把視線轉開，不要看。對早已過去的心靈創傷，早已「忘記」的一些往事，我們已不得它們沒有發生才好，絕對不要它們再出現在生活中，連想也不願意再想。但事實上正是這些「埋」在心底的東西，不停地在影響着我們整個的生活態度。只有在人能面對自己，接受真實時，內心才能擺脫「情感」的束縛，才能獲得心靈的自由。也只有內心有足夠的自由時，我們才能和基督建立真實、穩定的位際關係。

一位剛發愿不久的修女，在才能和工作上都顯出是很好的領導人才，最近由於「工作」忙碌，覺得祈禱生活很空洞。在感恩祭中感受不到基督的臨在，在個人面對祂時更是「虛無飄渺」，只看到冰冷的牆壁和小小的「聖龕」；整個奉獻生活顯得「味如嚼蠟」，心中充塞着「欲說還休」的沉悶、悲傷、與無助感。在會談中她慢慢說出自己的「情感」問題，可用「新來瘦，非干病酒，不是悲秋」來描述。她很敬愛的一位神職人士，使她在情感上受到「被欺騙、利用」的創傷。她不願再去看法事，覺得讓時間把它沖淡，慢慢「忘却」就好了。但是努力把它的「推」在一旁，不要去管它，並不能平復「活」在心裡的很深創傷。經過一段很痛苦的過程，逐漸能面對這創傷和「悲憤」，接受這痛苦的事實，從心底寬恕使她「愛之愈切，受傷愈深」的那位朋友。她的內心開始覺得輕鬆，覺得逐漸擺脫「情感」的束縛而感到自由；基督的臨在變為「心照」莫宣，修會的奉獻生活也「充實」、活潑了起來。

三 長向完整「新人」

除了在靈修與心理上努力尋求整合的趨勢之外，另一種顯明的動向就是逐漸從啓示的整體性，來了解靈修的意義，並在具體的生活和行動中把這意義表達出來。教會在本世紀的幾十年中，對聖經的研究和了解有了很大的進步和成就。從良十三世的「聖經通論」（最眷顧者，一八九三）到梵二的「啓示憲章」，可說是這方面歷經滄桑的兩個里程碑，代表着兩個不同的時代，以及這期間所付出的無數心血和因此而換得的豐富成果。由「小心翼翼」的保護、防禦，走向心安理得的研讀分享，由「字斟句酌」的煩瑣迷宮，進入啓示全貌的別有洞天。對啓示的更深入、更完整的了解，自然使教會，在信理、聖事、禮儀等各方面，都有了很大的改變和更新，靈修生活也因此而發現了更遼闊的遠景，有了新的方向。

「是完成，不是廢除」

現代靈修由啓示的整體性而有了新的幅度：從救恩史的觀點來了解靈修的深遠意義。這和以往比較偏重個人的修德立功，禽合主旨等看法有很大的分別，因此在具體的應用上也比較更積極、更周全、更顧及人的整體利益。救恩史的發展使我們看出天主對人類、宇宙的奧秘計劃，這計劃的中心就是「使上天和地下的一切總歸於元首基督」（弗一9；哥一19、20）。保祿宗徒在這方面的感受，越來越在現代的靈修中得到廣泛而深長的共鳴。我們的蒙召成爲基督徒，是「父於創世以前就在祂愛子內揀選了我們，使我們藉着基督而成爲祂的子女」（參閱弗一3、10）。基督來臨之前，整個人類都

在等那「時期一滿」，爲能在基督內找到萬有的重建。基督來臨之後，一切都將隨着歷史的進展，而逐漸實現這「總歸於元首基督」的奧秘計劃。因着基督的誕生成人，進入世界，一切都藉着祂的逾越與跡而受到了祝聖，沒有什麼再應被視爲塵俗不潔而被排除、廢棄。「天主稱爲潔淨的，你不可稱爲污穢」（參閱宗十）。人類、宇宙、物質、精神，不再是兩種敵對的力量，而是向着同一的終點——在基督內達到最後的統一與完成。在這樣的一個救恩史幅度下，現代靈修開始看出基督所說的「我來不是爲廢除，而是爲完成」，不僅是對法律和先知，也是爲整個人類和宇宙的一切。因此在靈修的方式上，已不再多注意「超性與本性、凡俗與聖潔」等彼此間的消極對立與區別，而是在積極尋求這一切之間的更適當的協調與配合。

基督——人的典型

從「一切總歸於元首基督」的救恩計劃中，現代靈修在把目光集中於基督身上時，更特別看到祂是「人」的一面，和以前比較注意祂是「神」——超越人性的看法，正可前後參照。但這強調基督人性一面的趨向，和十五世紀盛行的「現代靈修」所推動的效法基督，又有很多相似之處，當然在內容和方式上已很有出入。這在最後會加以說明，現在暫不多述。當前的靈修趨勢是在基督身上看到人的一切：祂工作、勞累、貧窮、奔波；祂同人一起吃喝、歡樂，也和人一齊悲傷、哭泣；祂溫和良善，也會聲色俱厲；總之一句話，「除了罪過，祂度過和我們一樣的生活」。現代方與未艾「入世團體」，可說是這精神的具體說明；成「人」的基督要進入人的一切地方，要爲每一個具體的人交付自己來作贖價。

教宗若望保祿二世在他新近的「人類救主」通諭中，特別讚賞並引述梵二「教會現代牧職」憲章中的話，來強調指出基督是重建人類的救主，是「人」的完美典型：「第一個人——亞當，是未來亞當——主耶穌基督的預像。新的亞當——基督，在揭示聖父及其聖愛的奧跡時，也替人類展示了人是什麼和人的崇高使命。祂既是「無形天主的肖像」，是一個完人。祂將因罪惡而損傷的相似天主的肖像，給亞當子孫恢復了起來」（人類救主8）。基督徒的讀經、祈禱，不論團體或個人，也更集中在成「人」的基督身上；就是在祂的奇跡中（超越的一面），也特別注意祂如何以人的方式，配合着人的需要，來「向貧窮人傳報喜訊，向俘虜宣告釋放，使盲者復明，使受壓迫者獲得自由」。從這些具體的行動中，我們不難看出，整個教會在其祈禱、牧靈、使徒工作等各方面，好像「裏應外合」似地都在基督這「人」的身上，看到人的理想和完美，看到「新人」的未來遠景和畫像。

「萬物渴望子女的顯揚」

救恩計畫在其「人」的一面之外，也有它宇宙性的幅度。保祿當時所感到的熱切期待，「萬物都在嘆息呻吟，同受產痛」，教會現在越來越體驗到這期待的真實。一切都在以基督為終點而演進，要在基督內找到它們的終極圓滿；「萬物都渴望擺脫敗壞的控制，熱切等待天主子女的顯揚，得享天主子女的光榮自由」（參閱羅八18-23）。「人類救主」通諭從觀察現代科技的空前發展上，指出這世界「被屈服於空虛敗壞之下」，並迫切期待解救的具體實況：「我們二十世紀的人，還不信服外邦使徒……那「受造物都被屈服在敗壞狀態之下」的那些極有力的話嗎？豈不是那些空前的龐大進步（尤其本世紀內，人類在控制世界這方面的發展達到了前所未有的程度），其本身就啓示人多方面屈服於

「空虛」中嗎？只要舉出一些現象就够了。比如在快速工業化的區域中，自然環境污染的威脅；不斷發生的武力衝突，或因運用核子、氫氣、中子以及類似的武器而自毀前途；漠視未出生嬰兒的生命尊嚴等。這個新時代的世界，這個已進入太空飛行的世界，這個先前科技未能征服的世界，不正是「同受產痛」的世界，在「熱切地等待天主子女的顯揚」嗎？」（人類救主8）

從人類、世界的具體發展和變化中，教會越來越「看」到時代的徵兆，認出聖神的推動方向和行動；就是在無神——反基督的現象上，也會積極地去「看」聖神要藉着這些向教會說什麼（例如正義與不正義，貧窮與富有，仇恨與寬恕，暴力與和平等）。這和以往比較注意「準備善終，等待公審判」的末世看法，可說正是一個反過來的「今非昔比」，面目全「新」了。教會的現代靈修生活除在等待一個毀滅性的「天地終窮」外，更「看」到一個新天地的來臨，因此能「拭目」以待地高唱：「主耶穌，請來吧！」

天人合一的新人

從啓示的整體架構中，教會現在更清楚地意識到人類家庭的遠景和新貌。在成「人」的天主子身上，看到人性的終極圓滿；人的最深渴望和追求，在成人的基督身上已完美地實現了。祂是新人類的「長子」，是新人的模式與典型；人在成長過程中，就是要達到「基督身體的完美程度」——天人合一的新人。人的最深渴望和終極圓滿，如果用中國文化傳統來表達的話，那就是「通」——與天主相通，與他人相通，與萬物相通。對這「貫通天地」的新人，教會在具體的生活中，正逐漸表達出更清楚的嚮往，並開始更有意識地在「促」其實現。教恩計劃中的「所有的人，不再分猶太人和外邦人，都藉

着基督而成爲一體」，經過漫長歲月和人事滄桑的考驗，現在慢慢顯出了它的真實、可行和必行的歷史方向。這在下面的「人類共同旅程」一部分裏將有更多說明，這裏暫不重述。上面所說的萬物渴望天主子女的顯揚，從人的方面來看，正是「心物相通」的追求和到達其終極和諧的具體寫照。這一切都是生活的教會內要實現；基督是教會的頭，教會是祂的身體，祂的圓滿；現在的教會更意識到這完整基督的成長，更積極「準備迎接」這在基督身上——教會內要實現的「天人合一的新人」。

四 人類共同旅程

上面我們從心理和啓示兩方面指出了今天教會靈修上的一些趨勢和發展，這裏我們要從教會和聖事神學的改變上看靈修在這方面所作的努力與調整。

「使他們合而爲一」

梵蒂岡第一屆和第二屆大公會議，對教會本身的想法與了解有了很大的改變。梵一在體驗着「失國」之痛，強調教會有完整的主權與體制，如同其他獨立國家政權一樣，不容干擾和侵犯。梵二體驗的是一心、神領導」遠超過其他外在的一切，所以特別注意到教會是天主的子民，是人類合一的聖事。從人的歷史來看，兩次的世界性戰爭，使人對「互相殘殺」有了新的警覺與醒悟；基督徒幾個世紀的分裂、敵視的痛苦經驗，使教會清楚地意識到，這和基督的「和好、寬恕」相去太遠，自己也需要悔改和皈依。基督的祈求「使他們都合而爲一」，逐漸在基督徒的團體中發生共鳴，成爲教會的祈禱；面對四分五裂的世界，教會本身更感到合一的需要。梵二大公會議向「分離的弟兄」發出合一宜

言，教會生活顯示了新的活力：從積極角度來看不能改變的消極事實，以聆聽、接納的心來消除彼此間的成見、誤會，打開交談、分享的友好途徑。完全的「合而為一」雖然還很遙遠，但基督徒團體間的共同祈禱，相愛相連的發展已是有目共睹的事實，超過了只是「趨勢」的方興階段。繼續發展的趨勢似將更加强「心神、真理」上的和諧一致，至於外在的合一方式則由「愛」的具體行動來隨時說明，隨時協調。

基督的臨在與團體共融

體驗「教會是合一的聖事」有多方面的效果，對「天主子民」本身來說，那就基督徒對團體有了更「生活」的新體驗。梵蒂岡第一屆大公會議後的教會，很着重於組織制度化和集中統一管理，在靈修生活上很重視「遵守教會規定」，強調個人與天主間的關係。在聖事、禮儀方面，由於長期的「制度化」和太集中於形、質與有效無效的「法定」問題，使參與的基督徒幾乎只是在盡個人的責任，失去了對團體應有的「合一與共融」的基本體驗。梵二的禮儀革新給教會的聖事生活帶來了新氣象：首先把感恩祭——合一共融的聖事，從高、遠而形式化的束縛中，帶回到基督徒團體中間，恢復其合一共融的真面目；對其他聖事，也逐漸更新調整，盡量表達出基督臨在與團體共融的特性。梵二後的基督徒團體，在強調分享、共融的喜樂中，顯示出了非常的活力。基督徒越來越體驗到，感恩祭是基督徒個人和團體的生活中心，藉着與基督的相通，便不可缺少肢體間的交流、共融。藉着彼此間的相通，便自然體驗到基督之神——愛的聖神就在他們中間，真正神恩和治愈的基礎與泉源。這些都已是可見的結果，不必多加申述。再往前看，教會生活在這方面好像會更「平面化」，禮儀似將更趨簡潔明瞭，

更配合各地的文化、習慣；基督徒團體也將更有家庭氣氛，更能體驗並顯示基督的臨在，更善於表達「一心一體」的手足之情。由堂區的自養、自治趨勢，可看出教會內的職務將由更多的基督徒來分擔，每人都將更意識到「傳教」的責任和使命；教會靈修也將因基督徒的廣泛參與和經驗，變得更豐富、更有活力，因而更顯出整體教會的多元合一，是一個「愛」的團體。

「四海之內皆兄弟」

教會是合一聖事的另一效果，就是教會在使徒工作上對「外教人」的看法有了很大的改變：不再着重於他們的迷信、偶像、邪惡、以及一切不符合「羅馬禮規」的習俗與傳統，而更注意去在不同的文化遺產中，找出與福音可相配合的一切因素，盡量加以「運用」、淨化、提昇，使它們走向基督帶來的「完成」。傳教工作——把基督帶給尚未認識祂的人，不再是強調救那些「崇拜邪神，走向地獄」的不幸者，而更是和他們分享基督帶來的豐富的生命。現在教會更意識到，基督成人的目的和「不惜一切」要實現的理想，就是「四海之內皆兄弟」，他用「為小兄弟肯犧牲性命」的愛，要使分裂的人類家庭能合而為一。梵二後的使徒工作方向，在社會、教育、仁愛等各種工作上，不分種族、文化、和宗教信仰，一視同「人」地無條件服務，活生生地表達着四海一家的具體實現。從這些具體的行動來看，不難想見更進一步的發展情形：人與人間更尊重每人的尊嚴和自由，教會在人群中更有「愛」的表現，更配合人性的需要，更顯出是「人類合一聖事」的特徵與效果。

靈修本位化

從以上所說的幾點中，尤其是在教會「平面化」和本位化的趨勢上，靈修本位化可說已經結了果，不再是「趨勢」的萌芽之期了；雖然這「果」仍是青青初果，離成熟還有很長的一段時間。教會世界各地，尤其為年青的一代，幾乎到處都有所謂的「吉他彌撒」在流行着；在儀式、音樂、歌唱等各方面，配合着不同民族的習俗與傳統，已很富有地方文化的特色。在祈禱方面，除強調讀經誦禱外，對東方的靜坐方式近些年來發生了很大的興趣；西方教會對東方國家的古老文化傳統和宗教信仰經驗，有了新的重視和更深入的了解。基督來「是為完成，不是為廢除」的原則，教會現在也具體地使用在和地方文化的接觸上，基督徒的靈修生活正體驗着「就地生根」的欣喜和在尋求更深入的不同途徑。欣喜，因為體驗到基督的「好消息」不再是裝在「歐美」的架構中，而是要進入所有的文化並配合每一個人的具體情況。需要更深入，因為基督的福音和西方民族接觸後，歷經數百年的歷史滄桑，才產生出中世紀的「基督文化」；東方文化，尤其是中國文化，可說是尚在和基督福音的正式接觸階段，到「領受洗禮」還有很長的一段距離。如果以臺、港地方教會為例的話，靈修本位化不但是方向已很明確，而且可以說已有了基礎。在著作方面，張春申神父在最近發表的一篇大作中（中國教會的本位化神學——神學論集42），對此有綜合性的介紹與說明，這裏無需重複。在生活上，基督徒團體一方面和聖統教會保持着密切的信仰合一，另一方面也充分享用「天主子女的自由」；他們以自己和基督接觸的生活經驗，在默默地準備中國文化的接受洗禮。靈修本位化的進一步發展，應是基督在更多的基督徒身上「成人」，在更多的基督徒團體中「成人」，最後才能在整個的文化中「成人」。

結

語

我們分別從心理、啓示、教會以及聖事神學幾方面，指出了現代教會靈修的一些主要發展和趨向。由於特別着重於這些新趨勢的積極方面，可能會給人一種「太樂觀」——不切實際的印象與錯覺。所以在結束之前，願意在這裏指出一個相關的歷史靈修事件，作爲對現代靈修進展的一個參照。十四世紀末期，西方教會裡興起了一種「現代的敬禮——現代靈修」；它的代表作品中爲我們所相當熟知的，就是師主篇——效法基督。它的主要歷史背景是，教宗「流亡」亞味農，七十年後才返回羅馬，接着就是西方教會的大分裂。先是兩位教宗同時在位（一位在羅馬，一位在亞味農），後來有了三位教宗同時在位；四十年之久，整個教會陷於混亂，不知道誰是教會的真元首。教會這時在神學、靈修各方面正陷入煩瑣、空洞的探討和新柏拉圖神祕主義的五里霧中。由於這些外在的混亂和內在的空洞玄虛，當時興起的「現代靈修」特別強調收斂心神、尋求安靜；喜愛謙遜、平凡的生活；盡力躲避新奇、神祕、玄虛、高談闊論。認真勸讀聖經，效法基督的一切德行（不只是效法祂的貧窮謙遜，像方濟精神所強調的一樣），勇敢堅強地攻打自己的惡習和私慾偏情。在祈禱上指定每日祈禱題材，有計劃地運用不同官能 and 情感；把在祈禱中所定的善志，好好整理安排，有計劃地帶入生活中去實踐。

這個十五世紀盛行的「現代靈修」，無疑地對教會神修有了非常大的貢獻，但爲梵二後的今天來說，它自然需要補充和說明。比如，它所代表的只是一種當時隱修士的靈修方式和理想，非常缺乏團體幅度和對人類宇宙的積極關懷。同樣，我們對今天的「現代靈修」新趨勢，一方面要強調指出它的積極發展和優點，但同時也清楚記得，它並不是最後的完美，它只是發展中的一環，它也有待未來發展的補充和調整。在這「追昔、撫今」的參照下，我們可把以上所說的一切新發展、新動向，總結爲以下幾點。

從比較狹窄的個人中心和直線式的靈修，進入更有平面、更遼闊的境界：重視、強調團體的交流、共融，積極參與俗世的建設工作，逐漸顯示出四海一家，萬物同體的「新」胸懷、新景象。從偏重對立、分離的消極方式，進入更積極地尋求了解、協調、配合；全力推動基督徒的合一，加強與非基督徒的積極交談；努力尋求兩性間的深入了解與配合，使在具體生活、工作上，更能表達兩性的基本特徵，同時又顯示出「剛、柔」相濟的合一完美。第三點是，基督的好消息逐漸脫去西方、羅馬的標誌，顯出天下為公的本來面目：教會就地生根，靈修本位化；不同地方文化在基督徒的具體生活中準備接受洗禮，成「人」的基督更繼續進入人群，處處「成人」。最後在這「蓬勃」發展的新氣象中，基督之神的推動和臨在，有着顯明的「訊號」可資辨認：越來越熱愛人的軟弱團體和非常不完美的軟弱教會；無條件地和這充滿缺點的教會同心同德，「死心」塌地的和它永為一體。

基督徒的祈禱

谷 寒 松

這次研習會前三個演講，幫助我們建立一個好基礎，說明「什麼是今日基督徒的靈修」。現在，我們就進到靈修生活中的一些具體範圍，例如：祈禱、分辨神類、禮儀靈修、退省、修身克己等。在進入基督徒祈禱主題前，在此不必特別強調祈禱和辨別神類、禮儀靈修、退省及修身克己的關係；祈禱是它們不可缺少的部份。

在提出基督徒祈禱的特色之前，若稍微擴大我們的視野，看看亞洲天主教會。亞洲主教團協會第二屆全體會議在一九七八年十一月十九日至二十五日在印度加爾各答 (Calcutta) 召開，主題是「祈禱——亞洲教會的生命」。于斌樞機在此會議以前（一九七八年一月二十五日）說：「近年來，亞洲教會積極展開革新和本位化運動，為主動參與人類社會的發展與建設工作，普遍重視社會服務、正義、人權、合一運動，與傳統宗教交談，工人、學生、大眾傳播等方面的組織與活動；教會推動這些活動時，深深意識到它們與傳播福音的密切關係，為使它們真正有益於在亞洲社會中傳揚基督的福音，自然會體認到一種需要，即回溯到支持這些外在活動的內在生命，亦即使它們具有真正意義、價值和活力的內在生命。教會工作的原動力或內在生命就是祈禱。因為教會的使命是來自基督的，是藉着基督，在聖神的領導之下，為天父的光榮而完成的。教會的工作不是世俗的工作，而是天人的合作。祈禱所表達的正是天人的交談與合一，藉此合一，我們的外在活動找到真正力量與價值的泉源。」①

一九七九年十二月二至七日，在菲律賓馬尼拉召開「國際傳教大會」(IMC, International Missionary Congress)。大會代表的聲明中有一句話說：「不可否認許多人渴求祈禱與默觀……」可見基督徒的祈禱在今日仍有其特殊的價值與意義。下面就開始闡述基督徒的祈禱。我們以三個步驟來說明基督徒的祈禱：

- 一、提出一些關於祈禱的描述定義
- 二、基督徒祈禱的歷史
- 三、基督徒祈禱的特色

一、什麼是祈禱：一些描述定義

1. 祈禱是天人的交談與合一：在此描述定義下有

——天主創造者的圖像

——啓示自己的天主

——位際關係的範疇

——比較多以語言交往的媒介

2. 祈禱是孔子所說的「事天」，就是一種繼續不斷的工夫，使自己的思、言、行爲合乎天心天意。②

3. 祈禱是求福消災（或求福免禍）。一九七七年第二學期，輔仁大學神學院合作研究小組研究「輔大天主教同學對天主的認識」。問卷調查表的第三十個問題如下：您覺得中國人通常以什麼態度

來敬神？

從輔大五二〇位天主教信友中，二九四位的答覆是可用的。

(1)	敬而遠之	三二人
(2)	求福消災（求福免禍）	二三四人（！）
(3)	以愛與神親密交往	一四人
(4)	怕懼的態度	一七人
(5)	其他	六人

綜合來說，很多人對祈禱的實在定義是求恩。上面三種描述定義有一個共同點：它們傾向「你」的模型。下面兩種說法，比較傾向一體的、內在、內在、少用言語為媒介的祈禱。

4. 祈禱是與天主心心相印：這是超越語言和天主交往。祂在我們內，我們在祂內。

5. 祈禱是與天主的相遇：我體會到天主是我存在最深的核心。我無法控制祂，面對祂，我只有降服、崇拜、感謝及全心的愛。我體會到天主絕對的超越性，時機環境雖改變，祂仍然是活生生的主宰着我。

下面就從歷史過程的角度來闡明基督徒的祈禱。

二、基督徒祈禱的簡史

為清楚起見，以四個步驟來描繪。

基督徒的祈禱

1. 舊約（以色列）的祈禱是耶穌及初期教會祈禱的模範

(a) 以色列的某些領袖與雅威親密地交談，例如亞巴郎（創十八16-33，爲索多瑪求情），梅瑟（出三四29-35，他的面容發光，因爲特別接近天主），撒慕爾（撒上三一1-14，他蒙啓示，這是與天主相遇的開始），耶肋米亞（十五10-21，十七14-18 || 詠六2-3，七十一6，五10），達味（聖詠）。

(b) 聖詠是活生生的祈禱。（不必說明）

(c) 在祈禱中，以色列紀念過去的救恩史；在現在的生活情況中，他們也與盟約的天主交往，並期待天主在未來中要實現祂的許諾。例如列上八22-53（撒羅滿在聖殿落成時的祈禱詞），厄下九6-37（懺悔祈禱），友九2-14（友弟德的哀禱）。

(d) 可以用戶籍紀的祝福經文與瑪利亞的謝主曲（MAGNIFICAT）來綜合舊約的祈禱。

① 戶六24-26 | 24「願上主祝福你，保護你」

25「願上主的慈顏光照你，仁慈待你」

26「願上主轉面垂顧你，賜你平安」

我們要注意三點：上主的行動，上主的慈顏，以及人得到平安（SHALOM），等於圓滿的幸福。最後，我們若要綜合以色列的祈禱，可用瑪利亞的祈禱，就是路一46-55，其中充滿聖詠的祈禱。路加把舊約的祈禱集合在瑪利亞祈禱中。瑪利亞以此祈禱領導我們到耶穌那裏去。所以，瑪利亞是舊約與新約祈禱的橋樑。

2. 耶穌的祈禱

(a) 耶穌以聖詠祈禱

① 耶穌初次與父母往耶路撒冷去（路二41-52），參加逾越節的大慶典中，以色列唱大啊肋路亞。例如詠一一三-一一八。

② 耶穌在痛苦中用一些背誦的經文與天主交談（瑪二七46 || 詠二二2）。

(b) 耶穌在宣揚福音工作中作祈禱者：谷一35；路三21，五16，六12，九18、28-29，十11、12。路十一1-4 祂教門徒們如何祈禱；谷九29以祈禱逐出魔鬼（治癒祈禱）。

(c) 耶穌和天父分享一切苦樂：瑪十一25-27，一方面天父是耶穌祈禱的對象，另一方面耶穌和天父享有深深的「一體」的臨在：若十30；十七21-22。

(d) 耶穌在重要事情前與天父相遇：若十一41-42；若十七大祭司的祈禱，祂為自己、為門徒、為信友祈求。

(e) 耶穌在受難時的祈禱：路二二42；希十五7（耶穌在山園接受天父旨意的祈禱）；路二三34（耶穌為污辱祂的人代禱，是耶穌愛別人到底的祈禱）；路二三46（耶穌在完成祂的使命時，把自己託付在天父手中）。

我們以四點來綜合耶穌祈禱的特色：祂祈禱是個人，也是在以色列的信仰團體中與天主相遇；耶穌祈禱的對象是天主；耶穌祈禱包括讚美、感謝、祈求、訴苦和天父「在一起」；祂把祈禱與使徒工作，愛別人的生活配合，使兩種成爲一個整體。

耶穌是教會祈禱的模範。初期教會是後來教會的標準。因此，現在來解說一下初期教會的祈禱。

3. 初期教會的祈禱

基督徒的祈禱

- (a) 耶穌的門徒以聖詠祈禱；宗二46~47，三1，四24~31；詠一四六6，二1~2。
- (b) 教會在重要事情前祈禱：宗一14，一24~25，六4，十三1~3。
- (c) 初期教會在使徒工作中祈禱：瑪六9~13（路十一2~4）。祈禱配著使徒工作弗六18；哥四2~4；斐四6；弟前二1~6（為眾人祈禱）。
- (d) 教會或個人在聖神內呼號「阿爸，父呀！」：羅八15，如同耶穌一樣，信徒們與天父親密地相遇。

(e) 羅八26「聖神扶助我們的軟弱……」：若四24「天主是神，朝拜祂的人，應以心神，以真理去朝拜祂」。以心神，就是說從內心藉着聖神的恩惠朝拜天父。「以真理」指出：初期教會祈禱最特殊因素。初期教會，在耶穌基督啓示的光中朝拜天主。

(f) 因基督的名祈禱：弗五18~20；若十六24~26。這是因為基督是新盟約的中保，我們與天父的來往是藉着耶穌基督。弟前二5；希八6，九15，十二24。

(g) 初期教會也向基督祈禱：宗七59~60（斯德望快死時，向耶穌禱告）；格後十二8~9；格前十六22；默廿二17、20。

(h) 在世與天主相遇是「新天新地」的提前：默廿一1~4，七9~12，我們綜合初期教會祈禱有三點：他們十分相似耶穌的祈禱；基督是初期教會祈禱的中保，在聖神扶助下祈禱；初期教會祈禱有末世希望的一面。

耶穌的祈禱與初期教會的祈禱是後來教會祈禱生活的標準及模範。

4. 教會生活中的祈禱

峯。
(a) 在禮儀中，教會最隆重的祈禱：在聖神內藉着耶穌基督向天主父。感恩禮是教會祈禱的高

(b) 「每日禮讚」的祈禱（梵二，禮儀憲章，第四章，83 / 101；特84 / 85）。

(c) 聖人給基督徒留有許多個人的祈禱文：例如聖奧斯定的「懺悔錄」，聖五傷方濟的「和平禱詞」，聖道明或聖依納爵在神操中的祈禱文，聖十字若望、聖大德蘭、小德蘭及聖鮑思高……等有許多祈禱與默想書籍。

基督徒的祈禱有四種衡量的標準：耶穌的祈禱；初期教會的祈禱；教會在禮儀中的祈禱；每日禮讚的祈禱。

三、基督徒祈禱的特色，一些內在生活的張力

1. 一方面是與救恩歷史中的天父、子、聖神的相遇；另一方面是與絕對的、超越奧蹟的相遇。我們在祈禱中相遇的是十分具體接近我們的天主，但祂仍是絕對超越我們活生生的天主，我們永不可能與祂在同一平面上交往。若我們的祈禱生活（個人或團體）能保存這種張力，那就是真實的基督徒的祈禱。

2. 一方面是召喚與答覆（你—我）的來往，另一方面也是天主聖三一的一體性的「心心相印」，耶穌與初期教會祈禱也有這兩方面。大體上說，可能西方教會比較傾向第一面，但也有第二面；東方教會比較傾向第二面，但也有第一面。這表達了位際和一體範疇之間的張力。

3. 一方面是直接的，從內心與天主親密相遇；另一方面是經過教會的聖事、禮儀與天主相遇。

這是個人和禮儀祈禱之間的張力。

4. 基督徒的祈禱也包括過去、現在與未來。在感恩祭祝聖後的歡呼詞很清楚地表示出「基督，我們傳報祢的聖死，我們歌頌祢的復活，我們期待祢光榮的來臨。」這是紀念過去的救恩，現在與基督的相遇以及未來的圓滿。這是祈禱中時間的張力。

5. 「愛」是基督徒祈禱的氛圍，在此氛圍中來讚美、感謝、祈求生活的天主。格前十三1-13保祿說：「如果沒有愛，我們就成了個發聲的鐘，或發響的鈸。」

前幾個月，在樂生療養院住的一位老先生對我說，他在樂生療養院看到一位修女，她這樣地為癩病人獻上她的生活。他問我：「她為甚麼這樣作呢？我願意認識她的愛的來源！」現在他已進入了天主教會，在度愛的生活榜樣下，了解那位修女與天主的交往是什麼。所以，在我們的日常生活中若有真正的愛，我們的祈禱就是真正基督徒的祈禱。這就是愛與不愛的張力。

結 論

說明了基督徒祈禱的簡史與特色之後，我們肯定此祈禱的多元性並不難。個人與每一個信仰團體（教會）要有它的祈禱的發展與成長，也要發揮它的祈禱方法，這是以下兩個演講的題目。

註：① 參考亞洲主教團協會第二屆全體會議文件與最後聲明 (FABC papers, No. 10-13, 特別 No. 13, P. 16-17, 13-19 號。「什麼是基督徒的祈禱」)

② 參考上文引證于楓樞機的話。

祈禱的發展與成長

徐可之

我們這裏所說的祈禱是指基督徒的祈禱，而且是在天主教會內；對其他的基督教會團體，此處無意涉及。全文分四部分來討論：祈禱的是、否；人際關係比照；祈禱成長現象；積極成長特徵。

一 祈禱的是、否

祈禱的傳統看法

在對祈禱的傳統看法中，我最喜歡這兩種說法：祈禱就是「心靈歸向天主」，或祈禱是「舉心向上」——上，自然是指上主。一般的分類有口禱與心禱，先知型與神秘型的祈禱，主動與被動的祈禱等；此外按內容再分為讚頌、感謝、求恩等不同的祈禱。對這些我們都不去多討論。聖女大德蘭在談祈禱的發展過程時，曾用過兩個簡明、切題的比喻：一個是澆灌花園，另一個是蠶的蛻變。她說澆灌花園能有不同的方式：第一種是從井裏打水，一桶一桶地去澆，這方式很費力，使人勞累；第二種是用水車澆（足踏或手搖），這比較省力而效果更大；第三種方法是引河水或溪水來灌漑，這樣澆得更好，又可省去好多工作；最後是天降甘霖，這是最好的灌漑，遠超過其他的方法，什麼也不需要我們去作（見德蘭自傳第十一章）。對於蠶的生活，聖女說她只是聽人說，自己沒有見過，所以如果說的不恰當，她請讀者不要見怪。她說的真有些地方不恰當（對蠶來說），但所要表達的却非常恰當。大

意是這樣：蠶的「種子」像一粒很小很小的胡椒子；桑樹於初春開始發芽長葉時，這「種子」也在春天的熱力推動下取得生命，變成小蟲，靠桑葉而得以生活；長大以後就吐絲作繭，把自己關在裏面；蟲子在那裏變得又老又醜，生命就此結束；最後從這小繭中生出一隻又白又美的「蝴蝶」（見七寶樓臺，第五樓臺第二章）。這為描寫祈禱生活的發展和成長，可說恰到好處，比任何理論性的解釋都更令人感到親切、具體，易於了解。對她的這些傑作和其他有關祈禱生活的典型著作，我們都用作這次講材的依據和基礎，但在方式上我們採取人際關係的對比來參照說明。

此處所談的祈禱

這裏要談的祈禱是指個人與基督之間或「天人之間」的積極接觸；這裏的天是指父、子、聖神的三位一體的天主，但一般更集中在基督身上。這接觸應是個人的，有意識的，有助於建立和基督間的位際關係。這裏不談團體祈禱或公共祈禱，而只限於個人的範圍內，雖然個人和基督的接觸必然有其團體性的幅度，不能分開。在和基督積極接觸的意義下，閱讀一篇經文或有口無心地誦念，不算是祈禱；閉目靜坐的本身也不是祈禱，如果只是達到「空」，而不是在空之後更讓「實」——真實的天主來充滿，那更不是基督徒的祈禱。即使人在聖堂裏，但「心」不在焉，想「東」想「西」，那也不是祈禱。所以這裏很強調和基督的「積極」接觸，身心一致地與基督同在。這也許可以說明，為什麼許多人的祈禱生活不見進展；在他們和基督之間很缺乏這種「個人而真實」的積極接觸。有些人「祈禱」可能是由於習慣，從小就這樣作；有的也許覺得這是責任，非這樣作不可；有的人在祈禱中和基督也真有積極的接觸，但不連續、持久，「接觸一下」之後又停了下來。下面要討論的祈禱發展與成長，

其起點和開始我們放在個人和基督的「積極」接觸上。

一一 人際關係比照

爲表達心、神方面的東西，我們只有借助於有形的事物和經驗，只有用「象徵」的方式來表達。就如新舊約中有許多「比喻」來說明天國，大德蘭「無可奈何」地用比喻來解釋祈禱的進展，十字若望用黑夜來象徵心靈的淨化等。我們這裏把祈禱放在人和基督的積極接觸上，所以也選了人際關係作比照，使我們更容易看出，這「無形」關係的成長，也有着一般位際關係的發展特徵。

初遇的欣喜與熱情

在生活中我們接觸到許許多多的人，但只有少數的人會變成知心的好朋友。如果談到男女之間的由相愛而成家的話，那更是在千萬人中，多次是在偶然的一種場合下，發現到一個與衆不同的「他」，使你感到一種吸引，使你「心爲之動」。開始的接觸、談話、交往，給人帶來一種特殊的欣喜和快樂。這種感覺很美（女孩子更會覺得充滿溫馨），因而彼此間的往還就愈加頻繁；「談」得越多，越覺得談不完。「他」逐漸進入你的整個生活，你由心動而變爲心爲之「迷」。這期間的感情非常熱烈，一切都顯得光明美麗。但這相愛和熱情仍很膚淺，缺乏深度；其中有許多「美化」的理想事物，和具體真實之間有很大的差距。

知心的友誼也是這樣開始：因着偶然的相遇而談得投機，藉着融洽的交談而逐漸深入，進而「開懷」暢談，無所不談。上面特別選男女相愛的發展作例子，因爲它比一般友誼的發展過程更清楚，更

容易使我們看出「位際關係成長」的不同情況。人和基督的相遇也是如此，若望給我們留下了一些簡短的記錄。「這是天主的羔羊！」聽到這話的人一定不只是若望和安德，但因「偶然」的好奇而跟在基督後面的只有他們兩個。「你們找什麼？」他們好像一時不知道要回答什麼，便隨口問說：「老師，你住在哪裡？」——「你們來看看吧！」若望對這偶然的相遇情形，印象非常深刻，因為他在幾十年之後寫這事時，仍是「歷歷如在目前」——那時是下午四點鐘左右（大約第十時辰）。他只說那天他們就去看了基督住的地方，並在祂那裏住下；一點也沒有記下他們談了些什麼，或有了怎樣的感受。但由事後安德很快去找到自己的弟弟西滿，並把他帶到基督跟前的記載來看，他們當時的興奮和熱情便不難想見：「我們找到了默西亞！」在祈禱生活中我們和基督的初次相遇，也有相似的情形。

發展中的困擾與危機

人際關係中的初期熱情和新婚時的蜜月，都會很快過去，接着就是開始發現具體而不完美的一面；人的自私、缺點、有限等「不順眼」的東西，這時都紛紛顯露了出來。如果事先缺乏心理準備，對開始的「話不投機」也不設法及時處理，那困難就會很快擴大而變成危機：太太都是別人的美！我又何必苦守着你！

在宗徒們和基督之間的關係發展上，我們也可很清楚地看到這種使人非常痛苦的「話不投機」。他們看基督驅魔治病，大顯奇能，特別是用五個餅、兩條魚，使五千人都吃得飽飽的時候，他們和羣衆的一齊興奮，不難想見——「祂真是以色列的君王！」但是基督拒絕作這樣的君王，而且更讓他們知道，「人子必須受苦，且要被殺害，但第三天祂要復活」。他們無法接受這種「晦氣」的話——「這

事絕不會臨到祢身上！」他們以為基督一定要作君王，「給以色列復興與國家」，他們私下便爭論誰大誰小——在這王國內他們中誰最重要。基督問他們爭論什麼，他們默不作聲；基督一再告訴他們，「受苦被殺」之事一定要來，他們不要聽——「聽不懂」，也不要問。我們在祈禱的成長過程中，也常常看到這「話不投機」的困擾與危機。

成長的代價與喜樂

友誼與愛的成長就是在於能面對這些「不順眼」的東西——本來就有的缺點、軟弱、和有限，並在具體的生活中學着去接受真實。如果不這樣努力去作，那很容易為危機所勝，走向不可避免的「分手」、離異，甚或因「嚴重誤會」而造成更不幸的後果。如果雙方都肯「犧牲」，接受這成長過程中的必有現象和非付不可的代價，藉着「開懷」暢談和會心共鳴，彼此間的了解與接納——真愛的唯一基礎，便會越來越真實、深入、穩定，生活自然就變得更和諧、快樂、充滿活力。成語中的「小別勝新婚」，也可說是時間藉着「彼此不見」而澄清了夫婦間的誤會，使他們意識到彼此都是那麼需要對方。現在在認真作完「懇談」後的夫婦身上，我們常會看到比蜜月更甜美的喜樂和情意。

宗徒們「不聽」基督的話，逃避面對真實，基督的言行對他們也自然就越顯得「生硬」，帶來更大的危機：「你們也要走嗎？」幸好他們還肯付出一些代價，沒有離祂而去。但由於不能和基督「傾心懇談」，不肯努力完全面對問題，終於發生了痛苦的「分離」——出賣、逃散、否認、喪亡。越不能爽快地付出成長的代價，成長的喜樂就會越延遲來臨。

完整的接納和給與

夫婦的感情在不斷「懇談」、接納、加深的積極成長過程中，逐漸進入成熟的境界。中年期的「變形」——發福，不減當年的苗條動人，現在的不能再有「鴻圖大展」，更令人覺得他死心塌地、忠實可靠。這時的相愛不再是藉着一些外在的東西來維繫，而是彼此間的完全接納和給與。「衣帶漸寬終不悔，鬢落秋霜愛彌堅」；他們之間的溝通現在已不再需要「懇談」，他們可在相對無語中「看到一切，不言而喻。「永結同心」在他們身上「活」了出來。

基督和祂心愛的小團體，經過了逾越的痛苦考驗，最後才到達了「心」的契合。他們一網打到一百五十三條大魚時，若望馬上看出湖岸上的那人「是主！」基督問「西滿，你比他們更愛我嗎？」這時的伯鐸不再自以為「與衆不同」，而只說「主，祢無所不知。」以前他們最討厭聽的「基督必須受苦死亡」，最後成了「除祂以外，決無救援」；他們為「這名字」受鞭打、侮辱，覺得歡欣和榮幸。他們與基督合而為一，成爲一心一體，再沒有什麼能使他們和基督相隔絕了。我們在祈禱生活和基督間的關係，也只有經過困難、危機，並付出成長的必然代價，才能達到「心靈默契」的合一地步。

三 祈禱成長現象

以上我們簡短地敘述了一下人際關係的發展和成長的大概情形，同時也指出，基督和祂那心愛的小團體之間也有相似的情況。現在我們就把這些具體的發展情形和實例，應用到我們和基督的接觸交往上。

「偶然」的相遇和吸引

我們和基督間的積極接觸和交往，一般也是在一些「偶然」的情形下發生的。可能是看了一本書，遭遇到某件事，或是由於一個朋友、聽一次道理、參加一次宗教活動等不同的機會，使我們在內心裏受到了感動（心爲之動），覺得「找」到了基督。從這時起，我們開始願意多和基督接觸，願意更認識祂。這期間的一般現象是多看有關信仰的書，喜歡參加宗教活動，勤去聖堂等，有的會誦念許多經文，或作許多敬禮和「善功」。在這些頻繁的活動中間，最吸引人的就是開始和基督有個人的接觸經驗。這經驗和一般的交友經驗很不一樣，它使人有更深入、更完整的充實感和難言的喜樂——找到了心靈深處所需要的「那一位」。這「驚人」的發現往往使人心熱如焚，如同那兩位去厄瑪烏的門徒，急不及待地返回耶路撒冷，去宣報自己所見的事。在這熱情洋溢的初遇階段，很需要一位有經驗的輔導來幫助，這樣一方面可避免因過分熱心而造成的消極後果（比如因「爭取」多時間祈禱而引起的困難，因求好心切而「棄家修道」等），一方面可使這股寶貴的熱情導入「管線」而成爲積極、持久的成長力量。由於和基督相遇而獲得的「滿足」也和每人的基本需要有關，如果這時能看情形給當事人介紹一些心理方面的常識（如人的多種不同的基本需要，身心之間的相互影響，情緒的一般反應等），會有很大的好處；使人從開始就意識到，祈禱是全人和基督的接觸，和整個的生活有關，而不僅是在於某些需要的滿足或令人欣喜不止的熱情。

「這裏真好！」

就如在人際關係中的初期熱情沒有深度，很不穩定，天人關係中的初期驚喜也是一樣。因爲這其

中有很多東西是「自然」的現象，就如同我們去旅遊參觀，許多從未見過的新鮮事物，一定會使我們感到非常驚訝、讚賞、快樂。祈禱的初期——開始和基督有個人而真實的接觸時，我們也自然發現許多「新」的東西：基督的宣講、奇跡、治愈病人；祂的溫和、良善、無條件的接納、寬恕；總之，在生命中「從未看到過像這人這樣講話行事」！由於這些新發現，自己覺得很受感動，因而內心裏不斷有新的體驗：一種特殊的平安、喜樂、熱切、愧悔、希望、活力等。由於這些新發現、新體驗，我們很容易了解，這時期的急於「多讀多想」，和本能的追求新奇好玩能有很大的關聯；祈禱中覺得的「這裏真好！」以及要「搭帳棚」就此住下的衝動，原是在這方面沒有經驗的「不知道在說什麼」（參閱谷九2、8）。所以就輔導的方面來說，這時應使對基督的好奇能保持「安靜」，有規律地去繼續尋求、發現、體驗。和這同時應作的一件事就是要使人開始面對自己，意識到自己的成長背景、個性特徵，才能優點、軟弱有限等，並把這一切逐漸帶進祈禱裏去，帶到基督跟前。因為我們都有一些內心的葛藤和創傷，而在這很興奮、激昂的時候，比較更容易接受自己的一切而完全放在基督手中，因而多少也會體驗到一些解放的自由和治愈。雖然這接受和付託還很表面化（還沒有真正的深刻體驗），但為面對未來的考驗和危機，是很好的——一種準備和基礎。

經過一段時間之後（有時可能會一兩年），這些新奇和熱情便逐漸減少，我們的一般反應是：「糟糕！現在我的祈禱越來越不行了……」當然，這是「蜜月期」快要過去的記號，但重大的困難不一定馬上就會來臨。通常我們一下捨不得「慣」有的快樂，盡力用各種方法去找回它們，好像非有這種溫馨的感受在，就不能算是好的祈禱一樣。這樣「掙扎」一些時間之後（雖然有時仍會重溫「這裏真好！」的舊夢，再感受和以前相似的興奮與熱情），終究「時過境遷」，越發感覺得才不從心，只

好「聽其自然」了。但有經驗的人告訴我們，真正的考驗還在後面呢！

熱情消逝，困難重重

在人際關係的成長過程中，初期的熱情消逝是必然的現象；在宗徒們和基督的關係上，我們也看到了有相似的情形。祈禱生活——人和基督之間的交往也是如此；初期熱情的過去是成長的必要條件和代價。對此留戀不捨自然是幼稚可笑，但更要注意的，在祈禱中找不到「熱情」時，我們的心在找什麼來代替？首先要看一下，這消逝是成長的結果，還是別有原因？比如由於其他事物的吸引而沖淡、減少了和基督的真實接觸。假定在這方面都很忠實、努力，現在所感受的「冷淡」確是積極成長的記號，那麼此時要體驗的就是：分清基督與熱情，接受自己的有限。以前對基督本身因自己在祈禱中所感受的興奮、喜樂等，分辨不清，不自覺地混為一談，現在要慢慢「看出」這二者之間大不相同！祈禱是和基督之間的生活接觸，心裏感覺熱切與否却是可有可無，和祈禱本身的「好壞」完全是兩回事。而且感覺如何，是和生理、心理的許多因素有關，不全由人的意志來支配；但自己和基督之間的接觸交往，是屬於自己的「要與不要」，不受情緒的限制和決定。這些體驗使人逐漸擺脫內心的一些「無謂牽連」，因而能更清楚地來面對祈禱中的基本事實：是要「看」基督，還是在尋求基督以外的其他事物？

除了這感到不斷「冷淡」下來的困難外，這期間還常常會有生活、工作、人際關係等方面的許多問題。這些問題在以前並非沒有，只是那時的「心情」好，比較容易接受，不甚感到「切身」之痛。現在內心「落寞」，已是非常痛苦的事，再加上其他的煩擾和壓力，自然更覺得「禍不單行」，「四面

楚歌」了。對這些「不幸」和痛苦，最好的解決方法就是把它們帶進祈禱中，變成祈禱的題材。意識到這些困難和我們如何面對自己很有關係；以往的內心葛藤和創傷，現在會更容易碰到，其中最痛苦的一環就是面對並接受，自己是「困難」的主要因素，自己在這些方面是那麽軟弱有限；自己在靈修的成长上確實是無能為力，完全需要基督的帶領和治愈。這裏不難看出，如果事先對此已有適當的心理準備，祈禱的發展就會比較容易；這些有時好像「排山倒海」的種種困難，不但不會把人淹沒，反而使人更堅強穩定。如果事先缺少準備，那就要掙扎得更久，要付出更多的痛苦代價。

風平浪靜魚滿船

生活在內心好像一片沙漠而四周又困難重重的階段裏，即使有很好的輔導幫助，依然是覺得黑暗無光，很難「振作」起來。經驗告訴我們，渡過這段痛苦考驗的捷徑和秘訣，就是在這深深感到生命非常「空洞、乏味」，好像非抓住一些外在的滿足不可時，還能閉着眼睛，死心塌地的把握住祈禱的時間，依然把自己放在基督跟前，深信祂的臨在，雖然一時什麼也「感覺」不到。在宗徒們的身上我們有這種情形的很好寫照。他們眼看着基督白白丟掉能作君王的大好機會，被迫上船到湖的對岸去；內心已是那麼失望，又遇到強大的逆風，他們這時的感受不難想見。基督沒有離開他們！他們把祂當作妖怪，但祂一上船，湖中就風平浪靜，船也馬上到了對岸。或是他們捕魚時，「整夜勞苦，一無所獲」，但照基督的話在大白天再撒網（雖然完全違反他們的經驗和習慣），便一網裝滿了他們的小小空船。在祈禱的成长過程中，我們也會被漫天烏雲和遍地黑暗所籠罩，好像基督完全不在，也看不到任何希望；但意想不到時，忽然輕輕一聲「是我，不要怕！」，內心裏便立刻變得「風平浪靜」，充

滿着以前沒有體驗過的平安、溫暖、和喜樂。

有了這樣的「風平浪靜魚滿船」的體驗之後，人便開始了解真正成長的意義：需要把自己的一切放在基督手中，包括自己的最消極的一面在內；只有祂是絕對的需要，其他都可有可無。

痛苦的絆腳石

上面的「失去」基督和再找到祂的經驗，是我們和基督的關係越來越加深的記號和必然過程，它們會持續相當長的一段時間。基督讓我們在生活中體驗到祂的能力和治愈，使我們越來越覺得非有祂不可。在我們覺得好像已經很認識祂的時候，祂也要使我們更看清自己是誰。就好像伯鐸在興奮地接受基督為「默西亞」之後，基督也找機會告訴他自己的真正使命——「必須受苦，被殺害，但第三天要復活」，使他內心裏的基督偶像——假基督，也清楚地顯露了出來。祈禱成長的決定性關鍵就在這裏，面對或逃避這痛苦的絆腳石。基督在我們和祂接觸得相當熟悉之後，祂一定要我們進入祂的逾越奧跡。看祂顯奇跡，治好病人，或體驗祂的大能和治愈，都不成問題；接受祂的光榮復活和我們自己的復活，也是很高興的事。但是接受祂「受苦、被釘死」這一段，特別是這一段也要在我們身上出現，那我們會本能地加以拒絕和排斥，丟得越遠越好。

基督成爲我們中間的一員，祂知道人性的困難和需要，所以在使我們體認「逾越」爲必經之途的這事上，祂很會配合我們的具體生活和不同的個性。雖然方式很不相同，但對逾越本身的了解和體驗，好像常有下面的幾個線條。藉着生活中的痛苦經驗，我們會逐漸意識到，人際關係中最難的一點，就是要我們真實而完全地寬恕別人；受傷越深，寬恕越難。但是除非能作到這最難的一點，真實而完

全的人間和諧就無法實現。藉着和基督的不斷深入接觸，我們有一天會清楚地「看」出來，體驗到，祂在逾越奧跡中所顯示的無條件寬恕，是一切徹底和好的唯一基礎，和「產生」新人所應付的代價。在這裏祂放下了可能有的任何防禦，表現出人與人間的無條件信任，使對立、懷疑、衝突、仇恨從根拔除，因而「戰勝」了人帶給人的毀滅和喪亡。祂向天父伸展雙手，無條件地接受祂所給的一切，完全信任祂的愛，使天人間的分裂、隔絕根本消除，因而恢復了人與「生命」的暢通——「戰勝」了與生命隔絕的永死。十字架的愚蠢從此逐漸顯出無盡的智慧，痛苦的絆腳石慢慢成爲生命的基石；對逾越中的「必須受苦、死亡」，由本能的反感和排斥開始轉爲面對和接受，肯定它是成爲「基督」徒的必需要條件和非有不可的特徵。

靜觀皆自得，妙在不言中

了解、接受、進入基督的逾越奧跡之前和以後，我們在祈禱生活中會有相當清楚的不同感受。比如，以前總覺得不够穩定，很容易受環境的影響，現在的感受是更踏實，更能物爲心役；以前在祈禱中常有許多「問題」，現在變得更單純；以前有許多「分心」的困擾，巴不得「抓住」基督看個清楚，現在的心比較「空、明」，知道祂在；以前會覺得「雄心勃勃」，願意爲基督轟轟烈烈地作一番事業，現在更覺得「心安理得」，不言而喻。這些改變的中心和焦點，從心理的角度來看，就是我們的心越找到自己的根，越接近真實和嚮往的圓滿，便自然越會安、定下來，滿足地「安息」在那裏，不再「庸人自擾」了。對啓示的事跡，基督的生活，這時已十分熟悉，自然不會再有初期接觸時的新奇感；和基督的關係加深之後，自然對祂更信任——更以信心和祂接觸交往，不再像當初那樣需要憑熱

情來支持。因着和基督之間的「默默無語」，在祂那裏找到了心靈的安息，使我們在具體的生活中，對人地事物的看法和態度也隨着有很大的改變。現在更容易去看積極的一面，更體會到「一切都很好」的創造意義；對「壓破的蘆葦祂不折斷，將熄的燈心祂不吹滅」，更能在人際關係上，感受到它所表達的深長而完整的救恩。現在對自己的軟弱、缺點、有限，更能「心甘情願」地接受，不再想去比較什麼，而是「主，祢無所不知」，把自己完全放在基督手中。這階段的祈禱特色可用「和諧」二字來表達，對天、人、萬物都有一種「靜觀皆自得，妙在不言中」的新感受、新了解。當然，這和諧一方面使祈禱生活有了「空前」的穩定基礎，但另一方面它只是走向更深和諧的起步，是「登堂入室」的階梯而已。為迎接「新郎」的親自來臨，那還有不少的準備工作擺在前面呢！

四 積極成長的特徵

以上對祈禱成長現象的描述，是在走完「盡其在我」而停了下來；如果用聖女大德蘭的說法，那再深一層就是要進入第四樓台。但這境界一方面是完全由基督之神來引領，我們「無需掛慮」；另一方面這已超出這次講材的範圍，所以不再多說。前面我們提過，和基督的積極接觸是「全人」的事，現在我們要看一下在全人的具體生活中，祈禱的積極成長會有怎樣「可見」的標誌與特徵。

中心的轉移

就如在人際關係的積極成長中，愛的吸引是由心為之動而走向非「他」莫屬，同樣我們和基督間的積極交往，也不能不碰到我們生活的「中心」。開始的時候我們陶醉於「我的」平安、喜樂、滿

足、溫暖，但在成長中便「自然」——不能不轉向基督本身，祂是平安、快慰的主人，祂逐漸「進入」我的生活，成爲我生活的中心。我慢慢意識到「主，祢要我作什麼？」由「強調」我要爲基督作一番事業，而轉向把自己放在基督手中，讓祂在我身上實現父的計劃。和祂的接觸越深入，我們的心就越會更完整地放在祂身上，對任何的「變心」——轉向祂以外的任何人事物，越能「看」得更清楚、更敏感。在具體的生活中，不只是順利快樂時能和祂「開懷」暢談，就是失敗、痛苦時，也是心中只有「祂」一人。大德蘭爲建立新會院而奔波勞累，一天晚上回家時遇上了大風雨，更糟糕的是車子快到會院門口的時候一下翻倒了，她摔在地上，弄得滿身泥水，狼狽不堪。她努力爬起來，急忙走進會院，推開聖堂門，很「生氣」地對聖體中的基督說：「現在我知道，祢爲什麼沒有很多好朋友！」

內心更自由

當我們越來越把心放在基督身上時，對其他一切事物我們便越有更深的認識和了解。以前覺得必須「把持不捨」的東西，現在逐漸變得可有可無；以前認爲「絕對」需要的事物，現在藉着和基督的加深接觸，一切都顯得相對化，只有「祂」才非有不可。用保祿宗徒的感受來說，就是「我以前認爲寶貴的一切，現在都爲了基督而視爲損失和廢物」。更「有趣」的改變是對自己的健康更放心。通常我們對健康都很擔心，怕懼很多；有的人「需要」不斷看醫生，吃很多藥，「千萬」不可損害到身體。和基督深入接觸之後，越來越看出這些掛慮只是「人」的見識，不明白天主的事理；這樣逐漸感到「心安理得」，便自動會減少藥物，甚至可完全停止，而身體的健康不但不受害，反而心廣體「健」，更能吃苦耐勞，「甘心」爲服務弟兄而貢獻一切。在這些憂慮、緊張減少的同時，自然睡眠

也會隨「臥」而安，而且更深、熟、「甜美」，不像以前那樣「輾轉反側」，甚或暗自「飲泣」，屢屢不能入寐成眠了。因此，在整個生活中，我們越來越體驗到：「如果天主子使你們自由，那你們真是自由的了。」

更能面對考驗

上面我們看過，和基督的積極接觸，一定會使我們慢慢進入祂的超越奧跡。當我們體驗到「超越」是非有不可的過程時，在生活中我們對困難、挫折、失敗、撲空等消極的東西，也不能沒有「新」的看法和態度。以前的一般反應更傾向於「怨天尤人」，現在覺得比較容易「安心」接受，更有耐心和勇氣，事後也能更快恢復身心的平衡。保祿宗徒的感受開始在心中產生共鳴：「基督的德能在我們的軟弱中更會彰顯出來」，「在加給我力量的主內，我什麼都能作」。傳說聖納爵曾有下面的表示。他晚年時的耶穌會，可說已遍及歐美和亞洲，到處為教會和人群提供有力的效勞與服務；那時有人問他，如果因着某些理由，他成立的新興團體必須取消解散的話，他如何才能「平心」接受？納爵的回答是：「我需要一刻鐘去拜聖體，然後就可安心無慮了。」

更能接受他人

和基督的真實接觸使我們更能接受自己，因而更能擺脫許多「不真實」的束縛而獲得自由。越能接受自己，也就越能接受他人；和基督的真實相通，便不能沒有和弟兄的交流、共融。我們和基督的接觸越深入，就越會對軟弱的團體發生「興趣」；由愛自己的團體而逐漸熱愛教會——充滿人性缺點的

軟弱教會。在生活中越來越意識到，愛軟弱的團體和教會就是愛基督，除此具體的愛以外，其他任何美麗的理想都可說是不切實際。和這同時的一種體驗，就是覺得在靈修生活和祈禱的成長上，基督是藉着軟弱的人來領導我們，而且在一般的情形下，也只有從軟弱的人那裏，我們才能得到祂真實意願的表露和保證。這裏我們不難看出，爲什麼「忠於教會訓導」是靈修成長、深入的必然特徵的標誌。

結語

從以上所說的一切中，我們可把祈禱的發展與成長歸納爲短短的幾句：由「無情」到「有意」，由「好奇」到「心嚮往之」；由外在的熱情走向內在的深湛，由多言走向無語；由對基督的驚奇而變爲無條件的信賴，從我要爲基督作什麼變爲把自己完全放在祂的手裏；在心思念慮上逐漸改換更新，「懷有基督所懷有的心情」。在生活上越來越能接受考驗，日益熱愛人的軟弱團體和充滿人性缺點的軟弱教會——基督的身體和圓滿！

基督徒靈修傳統中的默禱方法 (註)

高士傑

在這次神學研習會中，我要講的是默禱的方法，關於這個題目我可以三個方式加以發揮：一、默禱是否有方法？二、在基督徒的靈修傳統中曾出現了哪些默禱方法？三、我提出某一個默禱方法，向大家詳細的講解。我考慮之後覺得大家在討論的時候，不妨討論默禱是否有方法的問題，在什麼意義之下默禱有方法，並且我們也應當取用方法。或者大家提出某一種默禱方法，然後深入討論。因此爲這次神學研習會，我便選擇了第二種着手法。我的目標就是願意把基督徒靈修傳統中一些重要的默禱方法加以介紹，並給予一個簡單的評價。以下分四端發揮：一、教父及隱士時代出現的默禱方法。二、中世紀(十三—十五)出現的默禱方法。三、近代(十六—十八世紀)出現的默禱方法。四、今日(二十世紀下半葉)流行的默禱方法。

一、教父及隱士時代出現的默禱方法

教會初期並沒有什麼特別的默禱方法。教父及隱士時代，產生了一種所謂「聖經誦讀」(Lectio Divina)的默禱方法。聖本篤在會規中規定了每天有二到四小時的聖經誦讀(也包括誦讀教父及其他聖書)。在誦讀聖經時，不只是閱讀聖經，隱士們也屢屢地默想和祈禱。隨着時代的演進，這個祈禱方式逐漸系統化。基波第二(Guipo II)，Grande Chartreuse 隱修院院長，歿於一九三三年。他寫了一本出名的小書：「隱士的階梯」(Scala Claustralium)，書中引用耶穌的話：「你們找，必

要找到；你們敲門，必要給你們開門。」（瑪七）以後把隱士的階梯分爲四級說：「你藉着閱讀去找，就要在默想中找到；你藉着祈禱去敲門，便要在默觀中給你開門。」這裏我們可以見到當時人們默禱的四個步驟：閱讀、默想、祈禱和默觀。閱讀就是用頭腦接觸聖經；默想即是細心地思維真理；祈禱即是心靈祈求天主；默觀就是心靈安息於天主。這些步驟都有連貫性。只做第一步沒有大用，因爲祈禱不是研究。如果沒有第一步，其他步驟也不易做到。人透過這四個步驟，才能升到與天主的結合。

今天本篤會的默禱方法還是這樣。聖衣會的默禱也很接近這個方式。印度耶穌會神父戴邁樂（Anthony de Mello, S.J.）在其「相逢寧靜中」（*Sadhana, A Way to God*）一書中也推薦這個默禱方法，這個方法雖然古老，然而並未過時。

一、中世紀（十三—十五）出現的默禱方法

到了第十三世紀，出現了一個新思想，把靈修生活分爲三個階段：開始者、前進者、成全者。這時人們把默禱和靈修生活連在一起討論。聖文德（St. Bonaventure）給靈修生活開始者推薦默想，給前進者推薦祈禱，給成全者推薦默觀。這個思想對我們今日的人來說仍很有趣味。

聖文德在默禱的方法上對後人發生很大的影響。他教導人在默禱時要用靈魂的各種官能；他把靈魂的官能分爲理性、良心、意識、意志。理性把真理或聖經的話放在人的眼前，良心加以審斷，意識作證並提出結論，意志選擇並定志。日後的方濟會士就推廣了這方法。我們也可以看到聖文德的默禱方法已給日後聖納爵的三司默禱鋪了路。

十五世紀時出現了現代靈修 (Devotio Moderna) 運動。這個運動是爲了滿足當時神職界革新的需要，這項革新着重於內在生活。人們看到在默禱中有保持及加強內在生活的方法。故此有了默禱方法的發展。這時的默禱方法達到了真正的系統化。John Wessel Gansfort 於一四八三年出版了一本小書，「默禱階梯」(Scala Meditatoria)。他在書中所描寫的默禱方法，共分二十三步驟，爲日後的默禱方法樹立了模範，但日後的方法都比較簡化了。

十五世紀末，西班牙蒙賽拉 (Montserrat) 隱修院院長 Ximenes Garcia Cisneros 於一五〇〇年，爲了推動靈修生活的革新，編寫「靈修生活操練」(Ejercitatorio de la Vita Spiritual) 一書，其中包含很多默禱題材，並且分配於四週之內。最後還有許多關於基督生活的默禱題材，聖納爵回頭後曾來此地朝聖，或許看過這本書。

三、近代 (十六—十八世紀) 出現的默禱方法

十六世紀時，在許多傳教修會中，如耶穌會，經堂會 (The Congregation of the Oratory) 等興起了許多新的默禱方法。最爲人熟識的是聖納爵的「神操書」，書中包括許多默禱方法，其中最具有代表性的便是三司默禱。所謂三司默禱就是運用我們的三個官能：記憶、理智和意志所做的默禱。請大家參閱以下聖納爵三司默禱格式：

聖納爵三司默禱格式

默禱前的準備

遠準備：慷慨、克己、收心、純潔、愛心等
近準備：前夕預備默禱題材

天主臨在：相信天主臨在，欽崇、朝拜……

預備誦：求主賞賜恩寵，使自己的意念、行動皆為侍奉天主

初工

第一前導（歷史）：憶起該默想的事跡

第二前導（定像）：利用想像構成有利圖景

第三前導（求恩）：求主賜我所渴望的神恩

運用記憶：憶起某端主要事跡

繼工

運用理智：用理智推究所憶起的事跡，對我的教訓、動機；我至今的生活情況

運用意志：用意志抒情（信、望、愛、朝拜、讚美、驚訝、謝恩、奉獻、信託、慚愧、悔改）和定志改善生活

身正禱默

對禱：和神聖交談。如同朋友和朋友、僕人和主人、兒子和父親。祈求、認錯、訴

終工

說內心、請求指導

默禱結束時，做簡短口禱

默禱後的反省

查究默禱的過程：成功？失敗？原因何在？
神修日記：記錄神慰、神枯、內在推動、神光、定志

現在把聖納爵的三司默禱略加解釋：

遠準備：三司默禱格式上所開列的慷慨、克己、收心等項目組成良好的靈修生活。良好的靈修生

活有助於默禱，而良好的默禱也有助於良好的靈修生活。

近準備：包括前夕準備默禱題材，入睡前略略回憶默禱題材，甦醒後及起身時只存想與默禱題材有關的思想。

天主臨在：在默禱開始時，提高心靈，存想天主就在目前，然後做出朝拜天主的行爲，如叩拜：

……

預備誦：聖納爵給人提供的預備誦表達出我人生存的意義，即讚美、恭敬、事奉天主。

第一前導（歷史）：即回憶該默想的題材。在古老的默禱方法中，在預備誦之後和正式默想之前有誦讀。

第二前導（定像）：定像的作用是幫助人集中注意力。聖納爵令人整個的投入默禱之中。我們不易制止想像力的活動，但容易疏導它，並且可以加以利用。

第三前導（求恩）：在求恩之中，我們把天主的恩寵和我們人的合作融合在一起。

繼工：聖納爵往往把默禱題材分爲若干端，在每一端上運用三司。

運用記憶：回想默禱的內容是默禱的基本出發點。這和第一前導不同。第一前導是要人籠統回想一下默想的全部內容；此地是要人更詳細地憶起某端的內容。

運用理智：在默禱中運用理智和在求學上運用理智不同。在求學上，慎思明辨，是爲客觀的領悟真理。在默禱中運用理智，不只是客觀的領悟真理，而更是明白這真理，以打動我的意志，並查看這真理如何是我生活中的指南。聖納爵提醒人說：「使靈魂飽飲並滿足的，並不是知識的豐富，而更是在內心中感覺並品嚐那些事情。」（神操2）

運用意志：記憶回想事理是為幫助理智推究，理智的推究是為幫助意志抒情、定志。記憶和理智的工作是準備，意志的抒情、定志才是默禱的主要因素。

對禱：對禱雖然被稱為終工，然而它是默禱的核心和高峯。對禱雖然被列入終工，然而在初工、繼工之中，皆可隨時舉行對禱。

默禱結束時，誦念一兩端合適的經文，如天主經、聖母經、向耶穌聖靈誦等。

默禱後的反省：查出失敗的原因，下次要改正；看到成功的原因，下次繼續利用。這是一個學習默禱和在默禱上進步的有效方法。我們在靈修日記中記錄所領受的神恩，一方面它會協助我們更認清這些神恩，另一方面也表明我們對神恩重視；並且日後重溫時，還可使它們在我們心靈中繼續產生效果。

在介紹完畢聖納爵三司默禱之後，讓我再提出兩點和大家分享。

第一、在這個默禱方法中我們看到許多因素，如回憶、推究、反省等理性的工作；還有朝拜、讚美、奉獻、定志、對禱等意志的工作。理性的工作是方法，意志的工作是目標。但是推究、思考、反省等理性工作，在這個默禱方法中佔有很重要的地位，甚至比重大。這便是本默禱方法的特點。

第二、這種默禱方法固然對修道多年的人有用，但是對開始走靈修道路的人特別重要。因為熱情容易消失，只有那深深銘刻於心中的信念，才可以做我們生活中的指南、黑暗中的光明、苦難中的安慰、死亡中的希望。

同一世紀中，一位道明會士 Luis of Granda 也寫了一本書：「論祈禱與默想」(Libro de la Oracion y Meditacion)，書中描述一種默禱方法，這方法對後世也有了很大的影響。一位方濟會士

S. Peter of Alicantara (1562) 把這方法加以簡化而在方濟會中推行，日後傳到聖衣會中。聖女大德蘭把這方法推薦給她的同會姐妹。今天聖衣會的默禱方法基本上就是這個方法。Luis of Granada 原來的默禱方法，今天已無人採用。我們在聖衣會中所見到的是已經簡化了的方式。

這個默禱方法包括六部份，即準備、閱讀、默想、謝恩、奉獻、祈求。聖十字若望在一五九一年重編了「初學訓練手冊」(Instructions of Novices)，其中收錄了這個默禱方法，但在默想之後加添了「默觀」一項。

這個默禱方法強調充滿熱情的對禱。因此我們可以說這個默禱方法的特點便是感情化。如同聖女大德蘭所說的話：「我們去祈禱，不是爲了多想，而是爲了多愛。」聖女在自傳中說：「默禱，依我看來，不是別的，就是和天主友誼的交往，和祂友誼的交談，我們知道，祂愛我們。」

十七世紀時，方濟沙雷 (St. Francis de Sales, 1567-1622) 根據聖納爵的三可默禱和 Luis of Granada 的默禱方法而發展出他自己的默禱方法，日後也有了很大的影響。許多修會團體採用這一方法，連道明會雖然有 Luis of Granada 原來的默禱方法，也採取了他簡化的默禱方法。

關於方濟沙雷的默禱方法，可參閱他所著的「入德之門」第二卷。

十七世紀末葉，在靈修史上出現了所謂「法國學派」，這是由 Cardinal Pierre de Bérulle (1575—1629) 開始，以後由 Charles de Condren 和 Jean-Jacques Olier (1608—1657) 做了進一步的發揮而成。由此學派而產生法國巴黎的經堂會及聖蘇爾比斯修道院，該修道院所用的默禱方法，就被稱爲蘇爾比仙默禱方法。

法國學派所特別強調的思想計有：一、天主的偉大及其至聖性。二、愛造物的虛無及其基本的無

能。三、耶穌是中保，祂不但救贖了我們，而且也補我們的不足。我們本無資格頌揚天主，但耶穌來了，做了我們的補足者 (Supplement)。四、我們的靈修工夫就是要穿上耶穌基督 (adherent to Christ)。

這學派使人把注意力集中於耶穌基督身上，特別注意耶穌的內心。耶穌的內心是永恆的，不分過去、現在和未來，常是現在的。正是耶穌的內心應通傳到我們身上。做基督徒就是懷有耶穌的內心。讓耶穌的內心出現在我們心中，應是耶穌生活在我們身上，而不大是我們生活在我們身上。我們就如同聖體，雖然有大小、形狀、顏色之不同，然而耶穌生活在這裏。以上的這些思想實在影響了蘇爾比仙 (Suplician) 默禱方法。現在請參閱蘇爾比仙默禱格式。

蘇爾比仙默禱格式

遠準備：心淨、克己、謹守五官、收心、靜默

準備：近準備：前夕準備默禱題材

即時準備：1. 進入天主的臨在

2. 渴望與耶穌結合

3. 呼求聖神降臨

第一端：朝拜 (耶穌在我眼前)

- 默
1. 默想耶穌的事跡，觀看耶穌的言、行和內心。
 2. 朝拜，驚訝讚美，謝恩，發愛心、喜樂或同情。

身 正 禱

第二端：共融（耶穌在我心中）

1. 信念：因著信仰，推論或分析使我深信耶穌的啓示對我的利益和必要性。
2. 反省：觀看我離開基督多麼遠，這樣激發我的後悔、羞愧以及渴望改善之情。
3. 祈求：祈求天主賞我聖神，使祂在我心中激發耶穌的心情。也爲別的需要祈禱（爲自己，爲別人）。

第三端：合作（耶穌在我手上）

1. 定志：應具體、可行、謙卑、勇敢。
2. 私省題：重新定志。
3. 獻已於聖神：使聖神在我內也透過我而工作。

結尾：感謝；求恕；託賴聖母；格言；誦經。

現在讓我給大家解釋一下：

這一默禱方式包括三部分，第一部份是要引導人到達恭敬朝拜耶穌，所以叫做朝拜。第二部份是要引導人到達與主結合爲一，所以叫做共融。第三部份是要引導人到達與主一起行動，所以叫做合作。全部的默禱集中在耶穌身上：第一、要瞻仰耶穌，以便認識耶穌，因而恭敬朝拜祂，故稱耶穌在我眼前。第二、要和耶穌結合在一起，故稱耶穌在我心中。第三、要在耶穌內行動，故稱耶穌在我手上。現在讓我進一步解釋。

進入天主的臨在：這和聖納爵、聖方濟沙雷一樣，使人在默禱開始時，注意天主的臨在，並做出欽崇朝拜的行動。

渴望與耶穌結合：我要在祂內、藉着祂、同祂一起祈禱。

呼求聖神降臨：我知道我由我自己無法祈禱，連一個善念也不會興起，也不會興起任何良好的渴望。所以我呼求聖神降臨我身上，也在我內祈禱。我也祈求天朝神聖爲我轉求天主，賞我恩寵，協助我祈禱。

朝拜：天主是偉大的、至聖的，一切事物皆屬於祂。由這個思想而產生的結論是：我人有義務尊崇、朝拜天主。法國學派很強調這個思想，也認爲默禱的第一個和主要的目標就是朝拜、讚美天主。蘇爾比仙式的默禱常是從朝拜開始。

Jean-Jacques Olier 在其書 *Introduction à la vie chrétienne* 做了一個具體的示範。他以贖罪之德爲主題。首先把耶穌放在我的眼前，讓我很恭敬的觀看耶穌的行動、言語、和祂的內心及感覺。祂如何爲了我們的罪而成了贖罪者。贖罪的精神如何充滿了祂的全部生活。這同一精神日後又充滿了教會中所有贖罪者的心靈。然後在心靈中激發尊敬、讚美、朝拜之情。最後在耶穌面前寧靜的停留片刻，好讓耶穌的補贖的心情浸入我心靈的深處。

共融：就是要與耶穌結合爲一。我瞻仰了耶穌的精神，渴望這精神也流入我的心靈。這做法是來自這學派的中心思想：基督徒應穿上耶穌基督。

我求、我懇切的求，求耶穌、求聖神把這精神通傳於我。當耶穌的精神通傳於我時，基督便在增長，天國也在增長。我空虛自己，奉獻自己，好讓基督的精神能够通傳於我。這時在基督面前寧靜地停留片刻。希望天主的意願在我身上承行，而非依照我個人的私意。

祈求應是有信賴心、謙卑和恒心。向耶穌祈求時也可以加添使耶穌垂允的動機，例如：這是你的

意願！這對天主教有光榮！你這樣愛我，你一定不願意我如此不成全哪！也可祈求其他神聖爲我轉求。

合作：所謂合作就是與主一起行動。耶穌是頭，我是祂的肢體。我這做肢體的應服從頭的意願並與頭合作。這樣耶穌要在我內，透過我完成祂的意願，如今奉獻自己於聖神的推動。

這一端的意思也就是要人說出「願祢的旨意承行！」這裏要人注意到人與恩寵合作的一面，這是默禱的第三個目標和效果。

爲了具體的實踐，人這方面應當定志，這定志應是謙卑的，即不仗恃自己，而依賴天主；應是勇敢的，即不管應付出怎樣的犧牲，我誠心誠意地願意實踐聖神的旨意；應是具體可行的，即要考慮到在甚麼具體的事上，在甚麼具體的情況中，應採取甚麼方法，爲忠信地實踐定志。

結尾：默禱結束時，感謝天主所賜的各種神恩，也求天主寬恕不忠於祂恩寵推動的地方。也把自己的定志託付給聖母，求她幫助，以後誦念「託賴聖母誦」。最後編製一句格言，一日之中不斷思念，好使自己的默禱影響全天的生活。

在介紹完了蘇爾比仙默禱方法之後，現在提出一個觀察和各位分享。這是一個強烈的感情默禱，適於在神修道路上有相當造詣的人，但對於剛開始走神修道路的人來說，這方式的默禱是不易做的。聖蘇爾比斯修院第三任院長 Tronson (1632—1700) 看到了這一點，爲適應修生的需要，便在第二一端上加上了「信念」和「反省」兩項，這便成了聖蘇爾比斯修院的默禱方式，請參閱蘇爾比仙默禱格式。所謂「信念」就是藉思維、推論或分析而了解基督與跡教訓的益處或必要性，因而產生信念。所謂「反省」也是藉思維的工夫，查看自己現在的生活距離耶穌的精神多麼遙遠，因而激發自己的差

愧、懊悔以及渴望改善之情。

「信念」和「反省」兩項的加入，固然更適合剛開始度神修生活者的需要，但同時也沖淡了蘇爾比仙默禱的感情特性。

四、今日（二十世紀下半葉）流行的默禱方法

今天西方人士對於東方的瑜伽、坐禪、超覺靜坐頗感興趣。如 H. M. Economiya Lassalle, S.J. 和 William Johnston, S.J. 在日本創辦靜修中心，推動坐禪式默觀。現在也產生了一些討論東方式默觀的書籍。H. M. Economiya Lassalle, S.J. 著有 *Zen Meditations for Christian* (英文版一九七四)、William Johnston S.J. 著有 *The Still Point: Reflections on Zen and Christian Mysticism* (1970)、Christian Zen (1971)、*Silent Music: The Science of Meditation* (1974)。最後一本書已由劉河北譯為中文，書名「無聲之樂」，由光啓社出版。印度耶穌會士戴適樂神父根據他的印度傳統和西方的傳統，著有 *Sadhana, A Way to God* (1978)，本書已由鄭聖沖神父譯為中文，書名「相逢寧靜中」，光啓社出版。

對於東方式默觀的興趣已傳到臺灣，至今已舉行過數次靜坐默觀研習會。聖功修女會在其修會中積極推動中國靈修。張春申院長在她們的合作之下出版了「中國靈修芻議」一書（一九七八）。

西方人士渴望更好的祈禱，更深度地與天主結合，對教會傳統的默禱方法感到不太滿意，因此想在東方尋找一些方法，幫助他們與天主有更深度的結合。我們可以肯定的，在這個渴望與尋找之下，必定有天主聖神的推動。

在東方靈修運動中，人們已試驗一些可以採取的默觀方法。現在簡單介紹於下，請大家先參閱基督徒靜坐默觀格式。

基督徒靜坐默觀格式

一、調身：1. 盤腿而坐

2. 挺直背脊

3. 眼睛半開或全閉

4. 閉口，舌貼近上顎

二、調息：1. 深呼吸

2. 緩慢

三、調心：1. 數息法

2. 意識呼吸

3. 專注於某種聲音

4. 心意集中於鼻端，丹田

5. 挺腰（心神昏沈時）

四、入定

五、止觀：1. 止：將心繫於一處，安於一境

2. 對治觀：以一念代萬念。

基督徒靈修傳統中的默禱方法

① 針對妄念的聖經章節或真理

② 耶穌的奧跡或其他聖經章節

③ 專注於某些詞句，如天主、耶穌，請來！

④ 呼求耶穌誦句

⑤ 自己喜愛的誦句

3. 正觀：繫心於一念一情上面

① 心靈深處見天主

② 與主結合爲一

③ 一念一情

④ 觀和愛

⑤ 頓悟

六、結尾

基督徒靜坐默觀格式分爲六步驟，現在逐條講解：

調身：調身即是處理自己的身體，這在默禱中確實是一個問題，雖然不是最重要的問題。聖納爵和其他神修作家對這個問題都有所交代。東方靈修叫人靜坐。

盤腿而坐：最理想的坐法是蓮花坐，左腳放在右腿上，右腳放在左腿上。其次是半蓮花坐。盤腿而坐並非絕對必要，坐在小凳上或有靠背的椅上，也無不可。主要的是坐穩，也相當舒適，並且全身也要放鬆。但勿太緊倚在靠背上，以免阻碍呼吸。

挺直背脊：鼻和臍成垂直線。全身的重心放在臍下丹田上，這樣會坐的穩，不致疲累。坐的正確助人收斂心神。聖功修女李純娟在「靜坐的方法」中說：「挺直背脊，比較不容易有妄想、雜念，因而容易進入專一、靜的境界。」

眼睛半開或全閉：佛教慣常叫人半閉着眼睛，看前邊二三公尺之外的某一點上。瑜伽叫人閉上眼睛，使五官離開外界。閉上眼睛，入定較快，進入深沉的默觀後，便會無視、無聞、無覺。半閉着眼睛，入定較慢，也不與外界脫離，但容易保持清醒。

閉口，舌貼近上腭：口要輕輕的閉上，舌頭也輕輕的貼近上腭。這樣不會感到口乾。

調息：即調理自己的呼吸。調理呼吸比盤腿而坐更重要。William Johnston, S.J. 常提到這一點，甚至強調的說，你控制了呼吸，便控制了一切。要用臍下丹田做深長的呼吸，並且呼吸要緩慢，也要自然。

調心：默觀時，心神一定先要安定下來。如果心神安定不下來，則可利用一些對治方法。

數息法：數息法就是計算自己的呼吸。開始時先從一到十，努力在這期間消除任何思想、雜念。如果不到十便分心了，則再從一開始。如有進步，則從一數到二十，再有進步，則從一數到三十、四十、五十，甚至一百。

意識呼吸：設法只意識到自己的呼吸，或吸進的空氣，以掃除各種雜念、思考。

專注於某種聲音：你可選擇某種聲音，只注意聽着此種聲音，這有助掃除妄想、雜念。心意集中於鼻端、丹田：這種做法幫助人集中注意力。

挺腰：心神昏沉時，挺腰、深呼吸會使人清醒。

雜念、推論、思考掃除了，直觀的意識便要開始上升。

入定：默觀時，先空虛自己的心靈，然後在寧靜中進入心靈深處。前者皆為準備工夫，入定才是目標。習慣之後，便容易入定。入定之後，便要止觀。

止觀：這是靜坐默觀最主要的工夫。我們默觀時不免會有心神散亂的現象。因此默觀的工夫可分兩部分，即止和觀。

止：止就是將心繫於一處，安於一境。可注視一張聖像或聖體龕；也可重複一字，如：「父！」或一短句，如，「阿爸，父啊！」為定住自己的心神，好使自己能夠長久的停留在天主面前，佛教叫人誦念佛號，以定住自己的心神。基督徒可以誦念玫瑰經，以定住心神，默觀耶穌的奧跡。也可以設想耶穌坐在我旁邊。如果這樣做，甚至就可把這意境算作自己的正觀。「我看耶穌如何愛我？我也愛祂。」

也可以只意識到心中發生的一切。觀看它們如何興起，如何離去。

對治觀：正觀不易做到。默觀時總會妄念叢生。現在以一念代萬念，把心繫在這個觀念上，這便是對治觀。例如當你默觀時，起了對人的怨恨之情，久久不能平息，這時可默觀寬恕敵人的耶穌「父——寬赦他們吧？因為他們不知道他們所做的是什麼？」或默觀耶穌的話「愛那愛你的，有什麼特殊？愛你的仇人吧？好使你成為天主的子女。」

有人默觀時興起了強烈的欲望，可默觀耶穌的話「糊塗人哪！今夜就要收你的靈魂，你的財物將要歸誰呢？」或默觀自己的臨終。這默觀有很大的治療作用。

也可默觀耶穌的各種奧跡，如耶穌聖誕、十二齡講道、身懸十字聖架等，或聖經中含義較深的語

句，如「得到普天下，而喪失了靈魂，何益之有？」

也可專注於某些詞句，如「天主」、「耶穌」、「父」、「請來」，或誦念呼求耶穌誦句，如，「耶穌！憐憫我！」「耶穌！給我這水喝吧！」或誦念其他任何你所喜愛的誦句，如，「主，我屬於祢！」，「願祢的旨意承行！」，「耶穌聖心，懇賜我等之心如爾聖心！」

也可把一些對你含義深刻的詞句和呼吸連接在一起，每次吸氣（或呼氣）時，便重複一字或一詞。譬如可以取用「天主！」「耶穌！」「請來！」。

正觀：佛教中最高工夫是正觀，這也是基督徒最高的工夫。

在正觀中基督徒和佛教徒由於形上學不同而有很大差別。佛教教人默觀性空，無所觀之心，無所觀之境，教人心不起，念不生，以期待頓悟。最高體驗就是佛在我內，佛即我，我即佛，我與佛為一體。而基督徒的正觀是以有位格的天主為中心。他進到心靈深處，專注於天主。我信，我知道我的愛人（天主）在那裏，我愛祂，祂愛我。我求祂出來，叫我看到祂。祂如果遲遲不出來，我還是愛祂，我等待祂。聖女大德蘭說的好，讓我介紹給各位，她說：「那些能夠進到他們心靈中的小世界中去的人，一定要有一個美好的旅行。在那裏有天地的創造者居住着，不久之後你要找到天主。」（參閱：

Way of Perfection)

愛使我忘掉一切，也忘掉我自己。在我的意識中只有天主，祂愛我，我也愛祂。「我的心靈如潺湲流水，歸回無垠大海，不知不覺失去在你裏。」（歸回）我的意願與天主的意願結合為一，「願祢的旨意承行！」是我唯一的心聲。

由這愛，由這意願，能產生行動：這行動是純內在的，也能流溢於外。流溢於外時的方式能

是：「主！更多些！」這是由寧靜中發出的語言，這語言大有力量。

在正觀時，要把心神停止在一個意念、一個情感上，如「我的天主，我的天主，祢爲什麼捨棄我？」

基督徒正觀的內容可用兩個字包括，即「觀」和「愛」。

觀：觀是直觀，直觀愛我的天主，直觀天主的屬性。直觀愛我的耶穌或祂的奧跡。

愛：愛常伴隨着觀。我觀，因爲我愛；我觀，爲了去愛。我的愛由於觀而加強。

基督徒也有頓悟，基督徒的頓悟有許多種，其中最基本的就是：天主是愛。「天主這樣愛了世界，竟把自己的獨生子賜給了世界。」這頓悟給人帶來解脫，帶來救恩，這頓悟能改變人生。

結尾：規定的默觀時刻滿了，便慢慢誦念「我們的天父……」也抒發一些善情，如謝恩、奉獻、祈求等。以後向天父或其他神聖行禮。最後慢慢由默觀的境界中出來，我收斂着心神，不論我到那裏去，不論去做什麼，讓那默觀中的意念和情感延續到全天。

把基督徒的靜坐默觀介紹完畢之後，還要提出幾點思想跟各位分享。

一、基督徒靜坐默觀在東方靈修中只是一個起步，許多因素尚待研究和試用。

二、默觀是很高的默禱方式，它假定活潑而堅定的信仰，它假定造詣相當高深的內修生活。因此，基督徒試行靜坐默觀時，應意識到自己當前的心靈狀況，以免浪費時間，走入歧途。

三、西方靈修傳統思想教導人循序漸進，先由推論的默禱開始，以後做感情的默禱，最後進入默觀。這個循序漸進的思想可供我們參考。

總 結

各位由以上所講的可以看出，在教會的靈修傳統中，出現了許多默禱方法，而且這些方法還被人採用着。最後用一句話結束這篇演講，就是：祈禱方法雖然有許多種，但祈禱只有一個，即是：天父的孩兒，在聖神內，藉着耶穌，走向天父，和天主在愛內結合並共融。

註：本文重要參考書

1. 張春申：中國靈修獨議（一九七八）
 2. 顏宗養：「天臺小止觀的默觀」神學論集三十五號（一九七八）
 3. 中國主教團：「祈禱——亞洲教會的生命」神學論集三十七號（一九七八）
 4. 胡國楨：「中國基督徒的靜坐」同上
 5. 房志榮：「聖經的默觀與東方的禪觀」同上
 6. Card, Lercaro, *Methods of Prayer*, (1957)
 7. H. M. Economiya Lassalle, S.J., *Zen Meditations for Christian* (1974)
 8. William Johnston, S.J., *Still Point: Reflections on Zen and Christian Mysticism* (1970)
 9. William Johnston, S.J., *Christian Zen* (1971)
 10. William Johnston, S.J., *Silent Music: The Science of Meditation* (1974)
- 中文譯本：無聲之樂，劉河北譯（一九七九）

基督徒靈修傳統中的默禱方法

- 11 Anthony de Mello, S.J., *Sadhana, A Way to God* (1978)
中文譯本：安樂善德中·靈訓忠誡（一九七九）
- 12 M. Basil Pennington, O.C.S.O., "Centering Prayer-Prayer of Quiet" *Review for Religions*, Vol. 35 (1976)

禮儀革新與靈修

趙 一 舟

禮儀通常被視為靈修方法之一，原應與靈修生活有極密切的關係，這也是梵二大公會議禮儀憲章所強調的一點^①。實際上，兩者多次彼此脫節而獨立發展，主要是一般人不了解禮儀的本質，忽視禮儀的重要性……禮儀在本質上可用一個符號「+」來作代表：「+」代表信友在基督內彼此的結合，形成耶穌基督的身體。「-」代表結合基督的身體，在整個禮儀中，藉着基督，偕同基督，在基督內朝拜父，而與父交往。在禮儀中，主要是慶祝基督的奧跡，使這奧跡透過禮儀實現在我人身上。我們參與禮儀的目的是爲了要達到靈修生活的理想：也就是天人合一與四海一家的理想。其方法是藉基督所訂立的一些標記，而參與基督的奧跡；就是透過具體的標記，而與基督結合成一體。所謂禮儀靈修就是通過耶穌在教會內親訂的一些標記，參與耶穌的奧跡，而達到基督徒理想的生活方式：禮儀生活。本文不可能深入研究，只能提供一些反省資料，並希望引起大家重視並敬愛禮儀，就像一位丈夫鍾愛他的妻子一樣地愛禮儀。

禮儀憲章公佈於一九六三年十二月四日，按禮儀憲章的指示（10、13），禮儀生活應作靈修生活的主要動力，禮儀是教會行動所趨向的頂峯。「禮儀是教會一切力量的泉源」，「從禮儀中，就像從泉源裏爲我們流出恩寵，並以極大的效力，使人在基督內聖化，使天主受光榮。」禮儀憲章也特別要求信友在「完整的、有意識的、主動的、實惠的參與禮儀」；只有真正的以這種方式參與禮儀，才能尋找到聖寵的泉源，而達到人的聖化。但實際上，到現在尚未完全達到禮儀改革的目的。在一般靈修

書或文章中，仍然有人只把禮儀當作一種神業，與克苦、唸玫瑰經、拜苦路……平等。一般信友及度奉獻生活的人（神父、修女）也沒有以禮儀當作生活的中心；實際上，教會與禮儀改革的目的是禮儀與靈修應密切配合；禮儀應作靈修的主要動力，同時也是靈修生活的主要方向。因此，本文分三點作一探討：

一、歷史的教訓

二、禮儀運動與梵二禮儀革新

三、禮儀生活與靈修生活的協調

一、歷史的教訓

1. 禮儀與靈修合一時代（十二世紀）

禮儀與靈修的關係，在初期教會中並沒有問題存在。原因主要是禮儀從前涵蓋教會與所有信友的「祈禱生活」；也就是說，最初禮儀與靈修生活是合而為一的。今簡述其過程：

(1) 教父時期（七世紀）：禮儀與靈修生活原屬一體，所謂靈修就是禮儀靈修。當時禮儀尚在發展階段，為適應各地需要，有不同的禮儀產生（東方禮儀）。禮儀的語言、記號……等皆為信友所了解，因此信友都能積極參與。禮儀對他們來說，不只是學習祈禱的場所，而且真正是他們的祈禱。禮儀所舉行的奧跡，滲透他們整個生活。所以信友靈修就是禮儀靈修、教會靈修。這時代禮儀靈修的特點是教會（團體）意識特別強，不只注重個人的成聖，而且也特別強調團體成聖的重要，這團體精

神表現在禮儀中。禮儀是團體生活的中心，此時代參與彌撒是圍繞祭台，形成一個團體。而教父們講道多以禮儀爲出發點，可說禮儀確是靈修生活的泉源。

(2) 教父時期最後階段（七—十二世紀）：禮儀漸趨繁複，禮儀時間變長，形成繁文縟節，過份注意文詞的美化。因此，後來教友對禮儀的參與逐漸變爲虛偽，信友只喜歡參加遊行、歌唱……等外表隆重的儀式，而忽略主要的聖事、祈禱，影響信友參與的程度。信友們開始找尋其他靈修路線，這時已有祈禱手冊、禱文及其他方法。於是靈修與禮儀分家，但也有一些修會（如本篤會）却仍保持禮儀與靈修合一的傳統。這些會士是後來禮儀革新的主要推動力。

2. 禮儀與靈修分離時代（十二世紀以後）

(1) 主要原因：

——禮儀語言（拉丁文）逐漸成爲死的語言，阻礙了信友積極參與。

——禮儀的複雜化，逐漸使人不再了解禮儀的本質。

——由於野蠻人入侵，俗化思想侵入教會，因當代思想與文化背景在變，外教潮流與傳統禮儀不合。一些反神職、反聖經、反禮儀的異端興起。世俗精神的誕生，使禮儀俗化。

(2) 後果：禮儀與靈修距離愈來愈遠。在教堂中，祭台與信友距離加大，甚至有鐵柵分隔。禮儀成爲神職人員的專利，失去了原有的動力，靈修與禮儀生活分道揚鑣。信友們在禮儀外去尋找靈修方法：各種熱心敬禮興起，如對耶穌的敬禮，聖方濟開始的對馬槽聖嬰的敬禮逐漸普遍。以後，朝拜聖體來代替領聖體。慢慢地產生重情感的靈修，像敬禮耶穌聖心；對聖母瑪利亞及對聖人的敬禮也逐漸

加多。其他的善功如大赦、克苦、默想、退省……這些是在靈修外去尋找的靈修方法。而禮儀生活和靈修生活逐漸形成以下思想：

——個人主義靈修：強調個人靈修，不太注重外在成聖方法；如參加禮儀。此時開始私人彌撒「我作我的彌撒」，只爲我個人成聖，而忽略了團體的一面。這種思想表現在要理問答中：「爲救自己的靈魂」。得救只靠個人的善功（熱心敬禮），聖依納爵創會後取消團體祈禱，也是受當代的影響所致。

熱心敬禮的發展，屢次帶有迷信的成份，甚至帶到禮儀中。由此而導致特里騰大公會議的禮儀革新；而此革新的特點却是「保守」，雖驅除了禮儀的迷信成份，但法律嚴格地要求禮儀的一致化，並使用拉丁語。

——禮儀固定化：當時拉丁語被視爲神聖不可侵犯的語言，教會正式公文也都使用，這被認爲是教會統一的象徵。而禮儀經文，不能任意翻譯，致使禮儀寶庫不得打開。這也是必須在禮儀外，去找尋靈修方法的原因之一。

——禮儀法律化：禮儀應完全依照教會規定的儀式舉行，一切禮儀都應嚴格遵守，不能稍有變更。許多人參與禮儀，多是爲服從法律，把禮儀視爲教會法定的外在敬禮。

——禮儀形式化：只是外表參與，而不是有意識的參與禮儀。在禮儀中同時也可作別的敬禮。比如，聖方濟·撒肋爵在升主教前定一善志：若以後參與彌撒時，一定要唸玫瑰經。由此看出，參與禮儀不是與教會一同祈禱，而只爲個人成聖。

雖然靈修生活也靠禮儀外的善功、神業，而得以維持，但由上述幾種情形，使禮儀功能未能發

揮，聖寵的泉源不能暢流。

二、禮儀運動與梵二禮儀革新

禮儀改革始於十一世紀末，但未有顯著成果；在十六世紀才正式開始。因改革者對禮儀沒有根本的認識與基本的研究；而修院的教育，對禮儀也不太重，只學習如何作彌撒、行聖事，所以未能達到禮儀改革的目的。十七世紀對牧靈方面曾做過一些嘗試：如一六六〇年法國一位神父翻譯了一本羅馬彌撒經書，但第二年就被禁止了；因為彌撒是奧秘，不能讓信友知道。直到十九世紀，禮儀運動才逐漸展開，使我們對禮儀本質有較清楚的認識與了解。教宗比約十二世發表了 *Mediator Dei*，這文件是近代禮儀運動的指南與基礎。在最近幾十年中，禮儀運動的成果十分顯著。主要的成果就是一九六三年梵二大公會議禮儀憲章的公佈。

禮儀革新實施到現在已有十七年，許多信友對禮儀已有某種程度的了解，其中有些積極的效果，雖不太顯著，但參與方式已有所改善。消極方面却仍有些阻力存在我們中間。

第一是個人主義，這可說是傳統主義（中世紀開始到現在）的影響。舉行禮儀時，強調個人成聖，因此不少神父反對共祭，公唸日課……第二阻力是法律思想，唸日課只視為守法，參與主日彌撒是為遵守教會的法律。由於教會法律並沒有規定熱心敬禮，就認為可有可無，或乾脆予以取消。第三阻力是形式主義，只注意禮儀是否有效實施，只知「誦唸」經文，不知所讀經文的性質，只是守禮規，不懂變通。第四阻力是自由主義，這是另一極端，講求自己所好，隨心所欲，將禮儀俗化了。

基於上述種種，禮儀革新仍未達到其主要目的，作為信友生活的主要泉源，這種態度仍影響現代

人的靈修生活。

三、禮儀生活與靈修生活的協調

1. 個人靈修與團體靈修的平衡

個人主義仍表現在我們的禮儀、靈修、教義和日常生活中。今日教會禮儀應加強我們的團體意識，任何禮儀都是教會團體行動，應使禮儀真正成為教會的標記，各盡其職，並培養「分工合作」的精神。藉禮儀也能培養個人祈禱的方法：默想、祈禱……。禮儀並使人開放，不只注重個人得救，而常想到他人。今日應努力的目標，似乎是團體的成聖。目前已有這種趨勢——如基督徒基本團體。

2. 超性生活與本性生活的平衡

超性生活無疑地對靈修十分重要。禮儀生活不只使我們進入超性生活，也使我們聖化本性生活。禮儀是天人間的交往，也是超性生活與本性生活的共融；這種交往的生活就是神聖的生活。

禮儀（彌撒、聖事）不只是人與天主交往的重點。而且應使之白點而成面，所領的聖事（聖體、婚姻、告解）應滲透人的一生，人的整個生活。靈修應是整體的，不只是作好神業，而是聖化整個生活。

3. 禮儀與熱心善功的協調

熱心神功（玫瑰經、朝拜聖體、九日敬禮……）在靈修生活上佔有重要的地位，教會並未取消，反而加以鼓勵（禮憲13），只是儘可能使其符合禮儀精神，與禮儀結合，從禮儀中吸取更大的效力。

4. 傳統與現代潮流的平衡

爲了適應現代人的需要：應重視禮儀的現代化，但也需注重傳統禮儀原義與精神的需要，禮儀革新並非復古，也不是「文化大革命」：破除一切傳統。

5. 制度與自由的平衡

禮儀既是團體行動，須有一定的禮規，但不應死守禮規，應了解禮規的精神，按實際情形與團體需要作相當的調整與適應。革新的禮儀給與相當的自由，但也不應完全自由，不受拘束，或任意改變原有禮儀應有的結構與精神，使參與彌撒的信友無所適從。自由可以鼓勵信友的「主動的參與」，禮規的主要目的在於保持禮儀的精神，以免太趨於主觀化。

結 論

教會禮儀革新顯示，禮儀應爲靈修生活的主流。這個主流雖從中世紀至梵二大公會議並未充分發揮它的功能，但靈修生活在歷史過程中，却也發現了新的領域。現在教會願把它納入禮儀生活的主流中，相輔相成，使我們的靈修生活多采多姿。但願禮儀與靈修結合，能在教會中產生更多更超性的子女——聖人聖女。阿們！

註①：參閱禮儀憲章10、13條。

(上接第一七二頁)

基督信仰相合，則有待商酌。

第十二和十三章，所說治癒的內容，只能與信仰上有其微弱的相連。而且在第十二章中，把在物質上的給予與上主賜予的健康作一對一的相連，稍有過份之處。在第十三章中，所描述復原的過程，我認為只是某種可能，而並非典型。

人是天主的肖像，人的存有是一極深的奧秘，人心靈、心理和生理之間的聯繫，其複雜性到現在為止，為人清楚而確實知道的，尚稱有限。在本書中，有時過份強調以信仰的方式，可使全人神奇地被治癒，實在有點太簡單化了。

本書提供的治癒方法很多，而且幾乎強調每一種方法都十分神奇有效。讓人讀了之後，不知採用何種方法最好。它有給人帶來病急亂吃藥的危險。所以，在求治癒的過程中，用何種適當的方法，也必須當事人進一步求天主聖神的引導。書中也曾提到，除了在信仰上的努力之外，生理和心理的治療，也就不因此可以忽視，所以不可把它視為把信仰方式與科學方法相對立。

譯者在後記中，曾寫了如下的話：「發病之初，我深以為受了天主的懲罰。我常抱怨祂不平，為問懲罰一個向來問心無愧的人？讀完這本書以後，我以醫學的觀點來檢討一番。我深以為近年來，自己的憂慮

退省

朱修德

最近，Dubay 神父在一篇有關退省的文章中寫道：「當代靈修生活，對於聖經的荒野課題有新的領悟。至少，在理論上默觀很是普遍，雖然事實並不常是如此。人們偏愛孤獨與靜默，到處在增建避靜院。有些地方的隱修聖召也在增加。此種情形不僅在修會擴展，而且普及於信友。」

看了這一段話之後，我們也可以看看另一個相反的事實：即在不久以前，教會中存在着超越的危機，天主的靜默使人覺得濃雲密佈。從多種跡象顯示，人們放棄了縱的幅度，認為在靜中尋找天主是荒謬的，因為他們想這是不可能的，最多只不過在其中碰到靜或自己的內心；退省不是與天主對話而是人的獨白。但是，漸漸地，人們看出天主的靜默是一種答覆，天主在靜中也說話，因此需要注意縱的幅度，好使自己能夠超越。於是靈修重新有了發展。

何謂退省？退省的定義是什麼？Dubay 神父說：「退省是離開日常生活的圈子，長時間而密集的致力於操練一些熱心的神工（默想、祈禱、省察、靈修指導等）。」這是從外在發生的現象所下的定義，是一般情形的描述：拋開日常事物，個別的或集體的致力於神工的操練，孤獨的時間以培養心靈。靈修作者這番道理是建基於耶穌基督的荒野四十天，徹夜祈禱（參閱瑪四 1 12；十四 23；路五 16）和祂對門徒的勸語（到偏僻處祈禱）。此外，還有以色列民在走向福地時的荒野經驗。

上述的定義太過停留於表面，似乎沒有觸及退省的最深意義。事實上，這也難怪，因為退省給人的印象好像就是這樣。但是，我們要問何以如此？上面的兩個外在答覆是耶穌的榜樣及荒野的經驗。

在靈修的發展中，荒野神學的影響極大。此外，萬物的生存都需要活動與休息，進行與停頓，投身與自省相互交替，連大自然也在日夜的更換中得以延長。看了萬物與自然的現象之後，我們要問：退省在我整體的靈修生活中有何意義？

外在的定義並沒有說出我的信仰和我的信仰生活所體會到的退省意義。我相信讀者都有退省的經驗，可是，我不認為大家對退省的靈修意義有一致的看法。因為我們每個人在退省時，都摻進了個人的需要、渴望、經驗，這些也都出現在我們的答覆中。在遵循着同一的律則：日期、時間表、道理、禮儀等，可是這些底下，面對退省，我的內心又如何？我想這一點可作為基督徒在靈修生活的整體中，反省退省意義的出發點。

我們從經驗中自問：一想到要退省，我們有什麼感覺？若我們是坦白的，我們會承認有兩種本能的反應：

1. 我們覺得有些不舒服、恐懼、害怕和為難。我們視退省為不自然的事，是不得已形成的風氣，非出於自身的需要。因此，視退省為一種義務，或難以忍受的負擔，或不情願作、或乾脆逃避開。為何會產生這些反應呢？我想可能有兩個緣故：(一)在今日的靈修中，對退省感到不自在。今日的靈修是在努力使人覺得合乎人性，希望我們在那中的俗化世界，相信今日的靈修能創造人性的空間，來讓人生活。換句話說，今日的靈修要證明它不逃避人性；相反的，降生其中，且以事實證明只有在信仰生活中，人性的實現方是可能的。因此，必須表達一種能在普通生活中活出來的靈修；這要求人具體度現代人的實際生活方式，以有效的投身，以行動來改變世界，好創造出今日所缺乏的人性空間。在此影響之下，有時候，我們退省有罪惡感：覺得這世界有求於我，要我與它共患難之時，我却

以退省作爲藉口，而逃之夭夭。因此，退省變成爲一個難題。(一)自身的困難：面對退省（靜默、反省以及在其間可能發生的一切），害怕它對自己目前生活發出的質詢，要求我們改變，這常令人覺得不舒服。面對退省經驗，害怕沒什麼改變；作完了避靜還不是一樣？幻想破滅，於是，無形中認爲退省無益，只不過是在履行一項責任罷了。退省無用，因爲是在逃避生活或對生活產生不了作用；我經過這麼多次的退省，依然故我，老毛病還在，老問題也無二致，因此，我何必浪費那幾天去守靜默呢？從上述的原因便會產生兩種變相的退省型式：(1)討論式的退省：是一種生活的延長，大家相聚來討論外在的組織，以改變世界。(2)慣例式的退省：墨守成規，按照每年的習慣行事，或尋找一段沒有要求的安靜時間。

2. 我們對退省有一些幻想，以爲它可使我們振翼高飛，而忽略了自己可能把退省理想化，好像退省能圓滿地解決我們的困難。或者，把退省時間視爲我們生活中最美好的時光，我們的避風港、我們的「天堂」來逃避我們的困難，並與按我們自己的需要而塑造的天主相遇。爲什麼會有這些反應呢？或許是潛在內心不自知的理性主義與完美主義在作祟。由於不滿平凡的日常生活和心有餘而力不足，而想在退省時刻尋找自身存在的理想與高峯，遠離每天粗俗難看、有缺失的事實，期望在退省中與天主完美的適合。也許不知不覺中，把靈修生活誤認就是靜默，就是孤獨，就是祈禱。換句話說，只在一個人獨處祈禱時，才是靈修生活。因此，認爲真正的靈修生活是在退省的時候才能實現。我們想生活和行動不允許我們得到如同退省時那般與天主結合。這種靈修生活概念，無形中影響了我們的退省概念。因此產生所謂的「天堂式的退省」（是一種逃避），在退省中，尋找完美的相遇，尋找理想，尋找真正靈修生活的實現。其實，這是一種夢幻，是一種逃避。

當耶穌在大伯爾山上顯聖容時，伯多祿就有類似的反應：他在驚喜交加之際，所想的只是搭三個帳篷，長留那裏；他想抓住恩寵，留在天堂，不管等待着他的現實。因此，福音說他不知道自己正在說什麼。事實上，他必須立刻下山，面對每天的事實。談到這裏，有一件事必須弄清楚：不是作退省就會自動的產生好結果。有些退省協助人在信仰中完成自己；相反的，有些是有害無益的。面對這些，我們不能不問：真正的退省是什麼？有什麼要求？在福音啓示的光照下，我們怎麼了解它？怎麼以健全的信仰態度準備退省？

真正的退省必須是在天主要求的光照下，對生活作更大的投身，退省是在走往天主路上辯證性的時刻，是走向日常生活的橋樑，是生活的支架。因此，退省是在天主的光照下，調整我們整體的生活，並且依靠着祂的力量，更有深度的度基督徒的生活。當我們說出退省要義來時，並不貶低靜默、反省、長時間祈禱尋找天主旨意的價值。相反的，我們說：退省是使自己處於靜默中，孤獨地面對福音的要求，這樣，我們才會更爲天國而獻身為我們的兄弟姊妹服務。

在這觀點之下，退省是得天獨厚的時刻，藉以深入基督徒生活及其要求。因爲退省可以離開一段距離，觀望日常生活；在主面前更負責任的尋找自己的投身生活。是以，整個的退省應裨益基督徒生活的兩端：信仰的探險與對世界的投身。此外，在今日世界中，基督徒信仰的生活正在不停的受到文化改變的考驗，而隨時需要把信仰的表達和傳教計劃作合乎周圍環境的調整。可是，別忘了，文化的改變也給予我們革新的良機，深入信仰生活計劃中。在這樣的機會裏，退省在教會中扮演着重性的角色，因爲，今日比任何時候都更爲迫切的需要針對我們的的生活與行動重新評估，看我們是否真實地按信仰生活行動。換句話說，今日要求我們清楚地意識到讓聖神領導我們在世界中獻身傳教的工作。而

退省就是最好的評估時空（雖然不是唯一的，也不是理想的）。這樣，我們將清楚地看見，退省不是計劃生活，使之更有效；也不是習慣性的把它作為閉目養神，好繼續生活奮鬥的場所；更不是天堂，讓自己舒服逍遙自在。退省是一種考驗，要嚴肅地面對問題，面對天主言語的要求，接受祂的啓示，讓聖神領導我們，幫助我們分辨。不然，我們不可能使上述的基督徒生活的兩端：信仰的探險與投身世界互相整合。下面我們要從三方面對退省加以反省：第一、歷史方面：在基督徒的靈修歷史中，退省是怎麼開始的，以及如何解說退省？第二、神學方面：我們所提到退省的基本要點，在神學上怎樣發展？第三、實用方面：按我們所說的退省，怎樣面對退省的要求？

一、歷史方面

我們先對當前的教會作一鳥瞰。

在當今教會，特別是教宗們多次提到退省、收斂、大避靜等，用了多種名詞，也有不同型的描述，鼓勵這方面的發展，都在肯定它的重要性。梵二大公文獻在三處清楚提到：主教該設法召開特別集會，使司鐸作較長時間的退省神工……（主教16）；司鐸要退隱祈禱並避靜（司鐸18）；獻身傳教事業的信友亦然（教友32）。

教會爲什麼這樣強調靈修退省呢？我相信這是由於長久的歷史經驗所致，這經驗植根於聖經啓示中的荒野象徵。對某些人，宗徒們在耶穌升天之後，進到一座樓房裏，專務祈禱以等待聖神降臨（宗一12-14），是一個榜樣。他們的後繼者也效法沙漠中的隱修士和教會的聖父。初期教會的這種生活體驗，強有力的肯定孤獨與靜默在聖德道上的價值，並勸勉人多加實行，大額我略教宗寫給當權者說

「在處理繁忙的俗務上，有時中斷工作，在靜默與祈禱中休息在主內是有益的。」早期的隱修士在封齋期時作特別的退省，這也被準備領洗的人善加利用了，雖然方式不一。後來便成爲基督教中心節日，巴斯卦與贖的準備期。有人把這些視爲現代退省的前身。

稍晚，隱修院款待來客住宿祈禱，這也是退省之一。本篤會會規清楚規定接待來客時，首先應注意的是他們的靈修需要。中古世紀尚有其他會院制度，被視爲當今退省的前驅：朝聖者的會院。許多人作很大的克苦，爲求得悔改的恩典或改善生活。他們行許多宗教活動，也在不同階段過程中，安排了特別的退省。

聖依納爵在他的神操中，也採納此隱修傳統，而且穿上了現代退省的外貌，在耶穌會中沿襲採用。比約十一世曾經在近代靈修退省運動中，把依納爵奉爲普世退省的主保。在此運動中，尚有許多聖人和修道人是靈修退省的促進者，其中依納爵神操推行者有聖嘉祿·包羅梅、聖方濟·沙雷、聖味增爵和聖雅風等。他們也建立了特別的退省會院，並且推行到教區神父及一般信友；此外，也產生了新的退省方式，本文將會談到。

以上粗枝大葉地提了退省的發展，若我們查看推行與組織退省的動機，乃出自我們提過的選民荒野的經驗及基督的表樣。荒野的象徵在教會的理解與生活中，仍繼續扮演着重重要的角色。教會仍在荒野中前進，直到基督最後的來臨。此世的生活仍在考驗中，因爲我們尚未進到天主安息之恩許（希四1）。我們是有分於基督的人，要堅定地接受考驗（希三14）。

考驗是聖經的荒野象徵的要點。有時，聖經中的荒野有避難和祈禱之處的意思，基查公關傳教時，也多次這樣地利用了荒野（瑪十四13；谷一45、六31；路四42；谷一35P），但是，在以色列民

族的經驗中，荒野更深一層的意義是走向許地的通道，是一考驗場所，在這裏天主向祂的子民顯示了無條件的愛；是在此地，藉盟約產生了天主的選民。所以在這樣的觀點下，聖經的荒野象徵，不能單指神秘的孤獨，或誤把它認為逃避文明走向神秘境界。

聖經願意藉荒野象徵表達經過一段考驗時期，會對天主有新的認識；即因了忠於救恩計劃的經驗，而獲得天主的新體驗。但是，到達許地的選民，並沒有珍惜盟約的恩賜。面對許地的窮困事實，選民把荒野理想化，把它視為他們生活中的高峯時期。從此以後，他們視荒野是天主行大事的場所，是雅威大力照顧的時候，是過去的天堂時期，並願藉重入荒野把過去的經驗拉到現在。雅威要再度帶領祂不忠實的妻子到荒野去談心（歐二16）。這樣，荒野成了訂婚時期，甜蜜時刻，是生活的頂峯，荒野被理想化了，而渴望每天都是如此（耶三十五）。於是，荒野的意義變質了，它的原義歪曲了。天主並沒有叫祂的子民在荒野中生活，而是要他們通過荒野走向福地。聖經中荒野的最初根本象徵意義，是救恩歷史中的特殊時刻，那裏缺水，不能居住，天主願祂的子民經過，好顯示祂的大能及祂的愛。這是天主的計劃，把這「不可能」的地方變成救恩歷史中的特殊恩寵時期：產生天主子民的地方。

聖經傳統在現代形式下，表示荒野是天主子民受考驗的時期，同時又是天主受光榮的時刻。其內涵有三重意義：（一）一切按照天主的計劃實現。這是天主選擇的道路，在這裏締結盟約。天主願祂的子民在荒野中誕生，許諾福地。爲到達福地必須經過荒野，得到天主的特殊恩寵，以便走向另一個生活境遇。（二）不忠的子民抱怨、反叛，他們寧願要埃及的粗俗生活，而不接受只由天主照顧的生活；寧願度奴隸生活，不要受死亡威脅；寧願吃麵包和肉，而不要瑪納。荒野也暴露了人心無法戰勝考驗。（三）

仁慈的天主得勝。天主不放棄祂的計劃，將帶領祂的子民到達許地。因此在後來的神學反省上，荒野仍是召叫子民悔改的地方。一提到荒野，就等於提到天主教愛的眷顧，祂的忠誠不許以民因不忠信而毀滅。選民受考驗是要他們承認人生活不只靠餅，而且靠天主口中發出的言語。荒野是考驗的時期，在這裏啓示悔改的需要，好接受天主計劃的啓示。

在退省課題上。耶穌表樣的內涵與價值就是在於聖經的荒野象徵：考驗。基督克服了考驗，祂在荒野中始終忠於天父，寧守天主的話，不取麵包來充飢；寧願依靠天主，不要天下人的喝采；寧願服侍天主，不要掌權於大地。如此，在祂身上完成了以色列人的終向，成為我們的模範：基督是我們的荒野、許地、道路、真理和生命。

基督徒靈修在退省上聰明而準確地跟隨了它的模範，雖然在要點上，並沒有百發百中。因為，它過份強調孤獨與靜默，而忽略了荒野象徵和基督的榜樣所顯示的要點。這種偏差導致我們上述的理想主義。這並不是說，在象徵中沒有孤獨與靜默，或這兩點不重要；只是說它們不是退省的主要因素。若我們要對退省重新評估，把它看作是基督徒的荒野經驗，則我們也需要多注意聖經中的其他主題。

二、神學方面

在此不作神學綜合，更好是零星的指示，簡單的建議。依照上述聖經象徵的描述，對退省意義作些反省。

我們可以弄清楚一件事：退省意義不在它自身，不是為退省而退省，所以，不能從它自身解釋。它常須在天主的光照下，與整個存在的關係中釋學。荒野，包括孤獨、靜默及高離。應懂得考驗，在

其中啓示天主的計劃並走向完成的通道。退省時，在天主要求之下評估自己的生活，因為天主把祂的計劃啓示給我們。不論什麼形式的退省，基督徒的退省經驗常該是：

——自己生活的評估或考驗。

——在具體的人性事實中，天主的考驗啓示我之所是和我的行爲。

——退省是一條通道、途徑，是走向具體計劃的實現。

我們的退省是一種基督徒經驗，不是一般所謂的孤獨或靜默，而是天主前的靜默聆聽，預備接受祂的計劃。基督徒的退省，不可能只尋找內心的經驗，而與天主的話無關；我們不是要尋找新奇的經驗，而是要接受恩典。我們要接受天主對我生活的計劃，便是我自己赤誠地與天主的話相對，這對我整個存在是一種考驗，同時也是悔改的召喚。

在聖經象徵意義下的退省，常要求下面幾個步驟：第一，退省是在天主的話下更新信仰的時候，應該在真實的信仰觀下生活，具體而不含糊，因為退省不是純神學理論的獲知，而是深入自己的生活，自我發現與成長之時，該是與天主要求相遇之時。面對天主的話（不論是來自道理、讀經、默想、祈禱、個別指導），是一種考驗，要我回到我存在、生活的根源。凡是我的行爲、活動、活動的意義，都由此根源流出。平常時期我們生活得很膚淺，疲於爲生活勞碌奔波，給人的印象缺乏深度。我們害怕別人看到真實的我，而戴上一副假面具。我們也不喜歡進入自己的內心，看真實的自我，退省却幫助我們面對在天主的話前流露我之所是。最好我們脫下鞋子，聽從召喚，到天主面前承認自己在日常生活中多次沒有聽從祂，需要徹底地、不斷地悔改。這樣，我們便會發現生活的天主常居住在我們內，雖然祂不與罪同在。我們進入自己存在的根源，並非要重新顯示自己的美好，或看到自己的

卑微可憐，或自省自求了解；而是要發現我們存在的奧秘：我們的生命是與基督一起蘊藏在天主內，當我們在自己的存在根源發現這樣的一個天主時，祂也把祂的計劃啓示給我們。

在赤誠的自我發現，以及因天主的話帶給我們的信仰真理之下，更願爲祂、在祂內分辨。我們的生活將在祂的話中徹底分辨。分辨將在我們自己內看到有混合：光明與黑暗摻雜着。在我們內的真誠也是虛偽，愛也是自私。分辨是讓天主的真理在我內質詢：讓天主的光進到我們內最黑暗的地方，而接受我們內的許多渴望是不清的。雖然，我們是這樣見不得人（有缺點的人），但天主還是愛了我們。分辨是接受一項事實：我們的愛不是純淨的、透明的，需要天主來淨化。這樣，我們會在生活中作更大的投身，因爲我們分辨不是停留在理智上的知道，而是要勇敢地按真理的要求去實行。沒有人在與天主接觸之後，仍然無動於中的。

最後，在現實中交付自己。天主召喚我們就是爲了這目的。就像亞巴郎，天主要他離開自己土生土長的地方。拋開自己的老家，走向陌生的地方；這地方是天主的恩賜，不是他自己開創的。亞巴郎接受了挑戰，接受了天主的旨意，開始人類歷史新的一頁：這就是人類在深沉信仰中相信天主，而生活在答覆天主，透過現實所有的要求。所以，在退省中與天主相遇，就是接受此相遇所帶來的考驗。因爲在相遇中，天主啓示我們，要我們更努力爲天國而生活。

在簡短描述退省所須具備的幾個步驟，及其聖經的象徵意義：因着與天主的話相遇，並且(a)在信仰中生活。(b)回到存在的根源。(c)有真正的分辨，使我們在生活中答覆天主的要求。(d)在現實中度生活。

這樣，很明顯的，退省是一種生活的經驗，退省需要有孤獨與靜默的氛圍，但並不是與世隔離，

自私的爲自己的需求而安靜幾天。如果我們真進到退省的氛围，可體會到在信仰內，萬物神秘的一體性，全都在渴求救恩與救贖。我們必須把這一切帶進我們的退省，面對天主的話和人的渴求。這是一個辯證性的需要，在這辯證性的面對中，產生生活的決定。所以，真實的退省並不常是令人愉快的，因爲它向我們質詢，向我們要求，不時在督促我們。也許我們退省之後，也要像雅各伯那一場神秘的夜戰一般，負傷走出來。我們不是在退省中尋找美好的、富有創造性的思想，好應用到傳教工作上；也不是尋找現成的答案，好安穩地走到天主，也不是尋找感性的滿足；我們的退省是要熱切地尋找天主，好能爲他人服務。

本來要多描述第三部份：經驗的實行，但因爲時間有限，所以我們只提三點。(1)不同的典型——除了月省之外，還有個人因不同的需要而作的退省。在這裏主要談的是每年的退省。從經驗中，我們知道這種年退省的時間、方式有多種，今列舉數種：

——純粹一人單獨地退省

——由一人講道的團體性的退省

——個別指導或半個別指導退省

——參與者之間交談式的退省，是在收斂的氣氛中進行經驗的分享

——講道與個別指導參雜的退省

我們不願在此一一列出，但是願意指出的是：沒有十全十美的退省，各種不同典型的退省都有它的適合與不適合，方便與不方便，或利與弊；重要的是我們對各種典型都要有健全的開放態度。(2)面對每年退省的態度——應注意兩件事，就如上面所說的，應注意一個真實退省的要求和每個人對自己在成長

中的靈修需要負責。因此，在退省之前，要決定作何種形式的退省。所以，先要自問當我想作年度退省，我在尋找什麼？我需要什麼？因此，可以回顧一年的傳教經驗，個人生活的成敗……這樣，將會知道什麼形式的退省較為適合。重點不在退省的形式，而是什麼形式更協助我走向具體的投身生活。(3)退省的條件——不論哪一種形式的退省，總有一些必須遵守的條件，共有四點：(a)有人領導。他人的領導是很需要的。這人能是供給道理材料，或個人指導，主要的是他人的幫助。(b)真實的分辨，除了他人的協助之外，要對自己的存在發問。不要把退省變成看更多的聖書、學習信仰的道理；而是要從信仰的角度探討生活，反省生活。所以，任何形式的退省，都要在天主的話內分辨。(c)靜默或一種收斂的氣氛是必需的。靜默更有助於天主話的聆聽和要求，並裨益分辨。(d)個人的祈禱。

還有許多其他的退省因素可以發揮，但由於篇幅有限，到此為止。但願這些能幫助我們在生活中對退省有一個新的評價。

修身克己

成世光

釋義

(一) 「修身克己」，乍看之下，修身是靈修的積極面；克己是靈修的消極面。

但進一步推敲，修身與克己都有積極、消極的兩層意思。

1. 「修」字有修理、修補、修讀、修好、修養、修持、修練等說法。修理、修補是「修」的消極面，而修護、修好也包含有消極的意思。比如：人防護自己不陷於罪惡；若不幸犯了罪，趕快以懺悔禮修理、修補、修護自己靈魂因罪惡所遭受到的損失，進而與天主修好，恢復與天主的正常關係。這是修身的消極行爲。惟修養、修持、修練等才真是修身的積極面，才真是修德的積極行動。

2. 「克」字有克勝、克服、克制之意，也有克盡所能、克盡厥職的意思。克勝、克服、克制等於說是制伏、鎮壓自己，是克己的消極面；但克盡所能，克盡厥職，是克己的積極面，比如：康誥說：「克明德」；堯典說：「克明峻德」。都是說人應該盡己所能，發揚天賦美德，修得崇高德行。這是克己的積極面。就連孔子所講的「克己復禮」的「克己」，也包括着消極與積極的兩個層面。

(二) 「身」與「己」是兩個通訓字，只是在說話方面或寫作上，大家都習慣用「修身克己」，而不用「克身修己」而已。

因爲修身的「身」，非血肉之身，乃倫理之身，即「安身立命」的「身」，「立身處世」的「身」。

易言之，修身的「身」指的是人的生活和行爲。而克己的「己」呢，正好指的也是倫理的「我」。

不過克己應與刻己相區別：刻己是刻苦自己；克己是克制自己，或克盡己能的遵行天意。所以克己不能改爲刻己，反之亦然。

源 淵

1. 聖經、聖傳、以及教會歷代訓導中，充斥修身克己的道理，因爲修身克己是基督徒必須有的行爲，是人成聖的必要條件。一個人，特別是基督徒，如果「放僻邪侈，無不爲己」（孟子滕文公上），不但成不了聖賢，分享不到天主的神性生命，而且連起碼的人格也保不住。所以修身克己的道理，從基督開始，教會就常不斷的向人講解。

瑪竇福音中記載耶穌說：「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，背着自己的十字架來跟隨我（瑪十六24）。我不懂希伯來文及希臘文。就聖經的拉丁文義方面看，棄絕二字有徹底否定的意思。「棄絕自己」就是說徹底否定自己，不使自己與風作浪。這與中文克服自己、克制自己的意義相同。因此，吳經熊先生翻譯的福音瑪竇傳，就採用了「克己」，而沒有說「棄絕自己」。

施譯教父靈修選集第五九四條，是聖奧斯定論克己的道理。聖人說：「請大家壓制私慾偏情吧！領洗時，你們宣了誓，棄絕罪惡，可是私慾偏情還是存在。……你們若克服了自己，就克服了一切。」

2. 論語顏淵篇載，顏淵問孔子有關仁的道理，子曰：「克己復禮，爲仁」。朱注說：「己，謂身之私欲也；禮，天理之節文也」。朱子又引證程子的話說：「非禮處，便是私意」。

「己」，謂身之私欲也」，這容易懂；而「禮，天理之節文也」，則需要解釋一下。中國古代所講的禮，意義甚廣，包括人對敬天、祭祀、治國、行軍、作人、作事等應遵循的各種規範，我們從禮記一書中就可以了解這一層意思。所以說禮是一種「節文」：有章節的條文，有節制的章則（有人也說諷中國禮的繁文縟節）。但這種約束人，督導人的「節文」，應合乎天理（Lex Divina），合乎自然法（Lex naturalis），人不可以隨便制定或更改，因此朱子說：「禮，天理之節文也」。

3. 「修身」二字可以說是中文特有的辭彙，其淵源來自大學的「修身、齊家、治國、平天下」。在大學這一章的結論中，曾子還肯定了孔子的意思說：「自天子以至於庶人，壹是以修身爲本」。意即人不論是貴爲天子，或是庶民百姓，都該以修身爲敬天、治事、作人、處世的根本修養。孟子離婁章句下，記載了孟子的一句話：「守孰爲大？守身爲大」。朱子注解說：「持守其身，使不陷於不義也」。朱子注解說：「持守其身，使不陷於不義也」。

論語講「身」的地方也不少：「曾子曰：吾日三省吾身……」（學而）：「子曰：其身正，不令而行；其身不正，雖令不從。」又說：「苟正其身矣，於從政乎何有？不能正其身，如正人何！」（子路）。這些「身」字指的都是倫理生活，道德行爲。至今社會上仍流行的兩句話：「以身作則」，「身教重於言教」。

實 踐

以上簡單的說明了「修身克己」的意義及其淵源，而最重要的還是實踐，即實際度修身克己的生活，這才是靈修的重點。

1. 耶穌的教訓是：人如果願意作祂的門徒，跟隨祂，度祂的生活，分享祂的神性生命，必須要克制自己的私欲，否定自己的貪求，一心一意的背起自己的十字架，跟在祂後面走。耶穌為拯救人類，隱沒了自己天主性的尊威，成爲一個普通人，除了罪惡以外，成爲與我們完全一樣的人。耶穌在世卅三年的時光，完全爲承行天父的旨意，追尋天父的光榮，絲毫沒有爲自己打算過。僅在山園祈禱時，說過這麼一句話：「吾父乎！事苟可能，請免我飲此苦爵。」然而立即又改口說：「雖然，勿順予意，但遵父旨。」（吳譯新經全集，瑪二六39）這是犧牲、這是克己。完全犧牲了自己的意願，徹底克服了自己的私情。耶穌是我們修身克己的典範。我們身爲基督徒的，特別是聖職人員與修士修女們，應該亦步亦趨的跟着耶穌走。否則，我們就不配稱爲基督徒！基督的門徒。

耶穌還教給我們學習祂的良善、謙遜，以修煉自身、與天父看齊。

2. 孔子教導顏淵要「非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言，非禮勿動」。我們還要加一個「非禮勿思」。

「禮」的意義如前所說：是天理的節文，是人表達無形天理制定的有形條文。因爲「天聰明，自我民聰明；天明畏，自我民明威。」（臯陶謨）上天是藉人間的合理制度，表示祂的旨意，表示祂的賞罰。所以凡不合禮的言語行動，也就是不合天理、不合上天旨意的言語行動，我們絕對不能作。人，特別是基督徒，必須遵行上天的旨意，實踐內外克己的功夫，以期返歸仁德，進入神愛的境界，分享神的生命。

3. 修身的「身」，既然指的是我們的生活和行動，克己的「己」既然指的是我們的私欲，那麼我們要修身克己，就必須善度我們的生活，制伏我們的私欲，使我們的私欲完全被克服，使我們的生

活完全合於天主的聖意。

爲幫助我們修身克己，保祿宗徒講過「死於罪惡，活於天主」的道理。「死於罪惡」是克己的功夫，「活於天主」是修身的表現。保祿宗徒說：

「我們藉着洗禮，已歸於死亡，與祂同葬了，爲的是基督徒怎樣藉着父的光榮，從死者中復活了，我們也怎樣在新生命中生活……所以不要讓罪惡在你們必死的身體上爲王，而使你們順從它的情欲。也不要把你們的肢體交給罪惡，作不義的武器，却該將你們自己獻給天主，有如從死者中復活的人。」（羅六4-13）

一具屍體對外界的形形色色，都沒有反應了，也就是說：世間的一切誘惑，對屍體來說，絕對發生不了作用。保祿宗徒說：「我們因着洗禮歸於死亡」，意即我們基督徒應克制自己，使私欲完全寂滅，如同屍體一樣；對於罪的誘惑，不再有反應，不再能動心。然後積極的克盡己能，修養自身的生活，時時奉行主旨，完全融合在天主內，如同基督一樣。這是保祿宗徒給基督徒制定的生活標準，我們一定要全力以赴，在天主助祐下，在聖母保護下，修練我們的身心，克制我們的私欲，成爲「在基督耶穌內，活於天主的人」。

最後，我們以保祿宗徒的話作結束。我講這些話；「這並不是說，我已經達到這個目標，或已成爲成全的人；我只願向前跑，看看我是否能夠奪得，因爲基督耶穌已奪得了我。」（斐三12）

(上接第二四頁)

、恐懼、緊張、自責、憎恨、忿怒、妒嫉、詆擊他人、對名利貪婪、自恃己才不知感恩等，很可能是種癌之近因。這種消極性的信念與情感，會引起體內環境恆定 (Homeostasis) 不平衡，以致影響體內的防衛系統 (Defense System)。一旦，防衛工事不足阻擋癌細胞喧賓奪主時，人體就遭受其毒害。現在，我不再埋怨，而深覺得我的病是自己加予自己的，可謂是自己的不小心，譯者坦白的分享了他在病中內心的反應，實在有助於每一位讀者作一個自我反省。

不過，從神學的觀點看來，人的罪和天主的處罰，其中的相連也有其奧秘性。若我們常把它一對一的相連，那也是太簡單的說法。人與人之間在存有上的相連和相關性，在現時代中，愈來愈顯著。在人們所犯之罪惡和處罰中，也是如此。很多時候，一人犯罪，另一人受害。例如，一人酒醉駕車撞死他人，就是一個很顯著的例子，如果我們想像和期望天主是一位隨時審判人的法官，人一犯罪立刻受到應有的罰，那未免太過天真。若真是這樣，恐怕早幾千年前，人已絕跡了。「上主，祢若詳察我的罪辜，我主，有誰還能站立得住？」(詠一三〇3)

人的自由，天主對世界的照顧，及祂的賞善罰惡，是人在信仰的過程中所常提出的問題，舊約的約伯傳就是一個最顯著的例子。新約最後的默示錄預許在天主最後審判時，這個奧秘終能完全顯示出來。到那時，自古至今，全人類都要朝拜全能永生的天主，承認祂是絕對公平，並絕對仁慈的。

靈修輔導管見

徐可之

靈修輔導的需求似在不斷增加，從事此種工作的人很需要有「專業」的學習和準備。多次談起「靈修輔導」時，一般的印象是對需要的學習內容大都模糊不清，不知道該從何作起。本文就個人的讀書和工作的一點經驗，提供給大家作為參攷；尤其為在奉獻團體中準備作靈修輔導的新人，更希望能有所幫助。全文分三部分：靈修輔導的意義描述；需要準備的重要工具；本省地區的具體情況。

一 意義描述

幾個基本信念

靈修是指天人關係，一般更是指人與基督間的關係。這裏所說的天人關係就是在人性全面發展中所原有的一面，是人性的基本需要之一。就如人有生理、心理的基本需要，而且這些需要必須獲得適切的滿足，人才能在生理和心理方面有健全的發展和成長；同樣，人在心靈和精神方面，也必須得到其基本需要的合理滿足，這樣和生理、心理的成長配合起來，人才能實現其完整而健全的全面發展並走向成熟。

生命、死亡、現世、永恆、人類、宇宙，有限、無限等，是與人俱在的問題；尋求這些問題的解答，是人性本能的渴望和需要。但在追求完美、圓滿（常生不死、永恆、無限）的歷程中，人受自己

的時空性所限制，對超越時空的具體情況，只能作「合理的」推論、揣測，終究是「未知生，焉知死？」說不出最後歸宿的所以然來。基督從「彼岸」來，進入人的歷史，詳述所見所聞，並以身作則，走出了由此岸通往彼岸的明確途徑。天人關係的中心便建立在天人合一的基督身上。

這裏所說的人，是指每一個具體的人，在生理、心理、心靈各方面有基本發展並成長的人。在具體生活中體驗到內心的不和諧，人際關係需要改善，信仰與生活很不一致，天人關係空泛飄搖，缺乏穩固的基礎。困難越大，我們越覺得需要幫助；痛苦愈深，我們愈感到需要有人支持。如何建立穩固的天人關係，滿足內心最深的追求和需要，只靠自己的努力、摸索不夠，還需要經驗者的幫助，和我們一齊努力、追尋，找到能使自己全面發展的正確途徑，獲得促進健康成長的必要營養。

靈修輔導是協助天人關係的建立和成長，其起點是每人不同的「經驗園地」——不同的家庭背景、生活經驗、健康、才能、性格、模式；每個獨特的人。這裏很注意每人的獨特性，尤其是由於不同生活背景而造成的不同「待人接物」的態度和方式。輔導中應用人際關係的地方很多，以「人際經驗」來類比天人交往的情形。在具體的生活中，我們已熟知身體的健康與心理因素密切有關；同樣，心理的健康與否，也非常影響心靈如何成長。靈修與心理在許多情形下很不容易分清，實際上，也不需要一定要分；太強調某一面很容易造成「張冠李戴」的偏差和錯誤，相互的適切配合更有助於全人的正常發展和健康成長。

以上所述，指出了對靈修的幾個基本信念：天人關係是人性的基本追求和需要；天人關係的中心是天人合一的基督；建立穩固的天人關係需要有經驗者的輔導；心理與靈修相互配合才能推動全人的健康發展和成長。如果和傳統的靈修觀點比較一下的話，可以看出有些顯著的不同。

新舊觀點有別

傳統的靈修學書籍，一般都是先從聖德（或成全）是什麼開始，把真正聖德或成全的本質分析得清清楚楚，然後指出與聖德相反的罪過與惡習，進而說明如何除掉這些罪惡，如何去修成相反罪惡的德行。當然也清楚說明靈修的不同階段（一般分為三個階段，或稱爲煉、明、合三路），最後指出靈修生活中的一些特殊現象——神秘恩寵。照這方式安排靈修生活，特別是在開始的時候，顯得非常清楚、整齊、有效。但往往在實行一段時間之後，有時在很長的一段時間之後，發現要改的「毛病」並沒有除掉，「誘惑」越來越多越強，要修的「德行」越來越顯得空虛無效，甚至對整個靈修生活——修成聖德，也會開始灰心、徬徨。問題在哪裏？問題在如何把清楚的理論配合到每人的具體情況上。毛病與誘惑，和每人內心的束縛與不自由密切有關並相互影響，只憑好心和意志的力量仍不能根除它們；它們的根生在好心和意志力之外、之下！因人際關係而造成的內心衝突、矛盾、恐懼、傷害，只靠加強「神業」，全力「攻打自己」，一般只是把問題撇開或壓下，並沒有「打」到問題的癥結所在。使「偏情」從根底獲得平正，使「私慾」由內心變爲開放，這需要心理的疏導和治愈，使心靈獲得足夠的自由，使全人逐漸有踏實感，找到全面發展的基礎和方向。

傳統靈修對「三仇」的看法比較客觀，把它們的醜惡、詭計、毒害，有聲有色地描述出來，使人容易擬定計劃，用「分而治之」的方法，一一予以戰勝、消滅。對德行也是這樣一一加以修練。但在具體的生活中，很少情形是如此「敵我分明」，尤其是由於每人的生活背景，更是千變萬化，無法統一處理。靈修生活中的最大困難和阻碍，一般都是每人的內心葛藤和自我防禦；這些不都是「仇敵」

而必須加以消滅，這些更是成長的偏差而需要調整。一個以為自己樣樣不如人，自己什麼也不是的人，是真的謙遜嗎？很不一定，平常這是真不謙遜的標誌。同樣，一個沉默寡言，「不斷祈禱」的人，不一定就是真的熱心。有的人言詞溫和，絕不違抗長者的意願，且把他們所吩咐的事務做得盡善盡美；乍看之下，這好像是完美的服從，但這也可能是出於自我防禦，談不上什麼服從精神。對這樣的「驕傲、孤僻、自私」，與其客觀地向它們宣戰、反攻，不如用「交談、分享」，使它們找到自己的正確地位，發揮其真實、合作、服務的成長力量。

傳統靈修比較強調個人與天主的交往，把一切都獻給祂；除自己的神師以外，「不可為外人道也」。對人際、團體間的關係，要保持應有的愛德，但不可涉及深度的個人問題，尤其要特別躲避「個別友誼」。有彼此意見不同或衝突的地方，要努力克制私見，盡量忍耐，一切讓長上來安排；為保持團體的和諧、一致，個人的犧牲就更有意義。但這方式往往只能維持一種外在的相安無事：有的採取「不相往來」，有的不聞不問；一般的交談是寒暄應付，把真的問題都壓在心裏。在強調人際關係和團體生活的今天，上面所說的「個人主義靈修」已有了大幅度的調整。因為大家越來越了解，深度的友誼和團體生活是人性的基本需要之一；真正的靈修生活——天人相通，必須和人與人間的交流、共融打成一片，結為一體。在親切的人際關係中是會容易發生「問題」，但努力更應該放在積極、健康的一面，而不是消極地避免發生問題，因噎廢食。

以上指出傳統靈修方式中，幾個「有限」的地方，但是我們必須清楚了解，這同時也是在說明，現代對過去所提出的改進和革新，其本身也是非常「有限」的東西！它們一方面仍是建築在過去的深厚基礎上，一方面更需不斷的補充和更新。靈修生活本身需要不斷的發展和成長，外在的方式常該配

合這生活的具體需要，促進它的積極成長。

引人面對真實

靈修輔導的園地很有限，但其視野却非常遼闊。很有限，因為它不是給人灌輸知識，也不是教人「一套方法」；它不替人指定方向，也不替人擬訂計劃或作什麼決定。非常遼闊，因為它要人面對自己的一切，看到人性的全面。在輔導過程中，人要面對完整的自己：過去、現在、以及其間的如何相互關聯；人際關係，尤其是和家庭的關係；天人關係，特別是和基督的關係。在日常的生活中，我們都有自己的許多「理所當然」，特別對一些很難用語言表達的心態和作風，從不懷疑它們「就是如此」。輔導要人面對真實，正視這些「當然、如此、一定、必須」等非常有力的原則。這多次是很痛苦的過程，我們本能地會把視線轉開，不要看！對早已過去的心靈創傷，早已忘記的一些往事，我們巴不得它們沒有發生才好，絕對不要它們再出現在生活中，連想也不願意再想。但事實上正是這些「埋」在心底的東西，不停地影響着我們整個的生活和行動。

一個獨身奉獻的人，對自己的工作常不滿意，事情不順利總是別人有問題，讀這讀那以後，還是覺得長上對他不重視。很清楚，他需要面對的不是外在的許多「不」，而是他自己內在的「不真實」——不了解真實的自己。成長的痛苦代價就在這裏，他要在一向認為「毫無問題」的事上，慢慢擴大視野，「靜觀」自己一向不去看的許多方面的問題；他對父母的感情，父母彼此間的情形，父母對他的期望，他和兄弟姐妹的相處，兒童時期的歡樂、痛苦，讀書時期的成功失敗，人際關係的順利、坎坷……這些「過去」的事，尤其是那些「不願再想」的事，他會發現並沒有真的已成過去，而且以

不同的方式仍寄留在他目前的生活裏！在逐漸能面對真實之後，他會看到自己所以對一切不滿，基本上是因爲非常不滿意自己，討厭自己那麼差勁、不行。能面對這「差勁、不行」的時候，開始「了解」自己，開始看出來這裏面有許多誇大、歪曲、成見，不符合事實。原來真實是「天生我才必有用」，自己只是庸人自擾，不知道如何發展利用，有時是非常不差、大有可行的才能呢。

獲得內心自由

面對真實的自己是輔導工作的中心課題：有的要面對「差勁、不行」，有的要面對「沾沾自喜」，有的要看到「百般順從」並非良善心謙，有的要看到「談笑風生」原是防禦工具。每人有獨特的自己，面對真實也是依照每个人的情形而遲速深淺有異。只有在人能面對自己、接受真實時，內心才能擺脫「情感」的束縛而獲得自由。靈修輔導的意義就是在於幫助人獲得這內心的自由。上面所提出的消極、誇大、歪曲、防禦等「理所當然」的東西，在內心裏造成許多葛藤和束縛；除非使它們「各得其所」，佔自己應在的地位，它們會把天人關係弄得空洞、消沉、面目全非：把自己的衝動當作天主的聖意，對基督的話發生誤解、曲解，或完全不解，而自以爲已「進入一切真理」，了解了一切。宗徒們對「基督必須受苦」的反應是一個很好的例子。他們從家庭、社會各方面，早已「學會」在等待一位有力的民族領袖——默西亞；在基督身上他們「找到了」所等待的那一位；基督顯大能、行奇跡，正是人心風靡、大有可爲的時候，祂怎樣竟說出「必須受苦被殺害」的話？「這事絕對不會發生！」

對宗徒們心目中的基督來說，這的確是不可能的；但他們的成長代價就是要擺脫這「民族偶像」的束縛，慢慢學着去接受「不可理喻」的基督，和祂建立真實、有力的位際關係。再如上面所提

的那位獨身奉獻者，他對工作、對別人、對長上，都不滿意，整個生活都不快樂，他的天人關係會滿意快樂嗎？他祈禱時要給基督或天父說什麼？感謝、接受這「沈重的十字架」？祈求「寬恕別人」的愛德和勇氣？他所需要的是擺脫「不寬恕自己」的束縛，從慢慢學着接受自己開始，否則他的天人關係很難穩定、踏實，更別說活力充沛了。

基督告訴撒瑪黎雅婦人，「應當以心神、以真理朝拜父」，但這以前基督先引她「看」到她對民族間懷有的排斥、成見，在生活中遭受的感情困擾和混亂。她需要先擺脫這些束縛，才能獲得內心的自由，才能以心神、以真理朝拜父。天人關係必須建立在真實的基礎上；基督給我們顯示了一切的真實，我們必需從面對真實的自己開始，來面對真實的基督，獲得天主子女的自由——「真理使你們自由」。靈修輔導就是為協助並引導我們，在這「面對真實、獲得自由」的過程中，積極地前進、成長、壯大。

二 重要工具

了解人的發展

要幫助人面對真實的自己，必須先對人和人的成長發展有正確的認識。靈修輔導中的人是以基督心目中的人為模式，和許多心理學派，特別是「封閉」心理學派所說的人，很不一樣。所謂封閉心理學，就是說他們把人局限在生理和心理的圈圈裏，直接或間接否認在此範圍以外，人還有其他層面的存在。比如，對人的心靈追求和需要，渴望找到自己的根——天父，他們認為這些都是幻想，是自己

的心理投射（在自己身上找不到的完美，把它們投射在一個完美的父身上）。這樣的解釋，套用他們中一位影響很大的心理學家的說法，就好像把冰山浮在水面上的小小部份當作整個的冰山，而把沉在水裏的深厚基礎給「一筆勾消」了。基督心目中的人，除了「由肉生的屬於肉」的一面以外，還有「由神生的屬於神」的一面，兩者合起來才是完整的人。這樣的人性幅度，和那以為人性的需要，只在於解除生理、心理的緊張，獲得滿足、快樂的看法，自然是不可同日而語！靈修輔導中，使用心理方法的地方很多，但心目中對人的肯定是完全的開放，就是在「純屬」情緒疏導和心理治療的層面上，也知道還有更深的「層面下」的存在——天人的相通和心靈的治愈。

發展心理學對人的一般成長階段，和每個時期的特徵、困難、適應等各方面，提供很好的參考資料。對這些資料有明確的認識和了解，能幫助我們，在和不同發展期中的談話時，更容易進入情況，有必要的「心理準備」。就如青春期的困難、需要，和開始準備成家立業者所面對的壓力、困擾，有很大的差異，青年期和更年期所面臨的問題與危機，也很不相同。再加上個人的成長背景因素，更顯出每人的獨特情況。除非對成長過程中的基本要點和一般現象，有很熟悉的體認和了解，諮商交談中很容易發生「文不對題」的情形，或是空泛、膚淺，「摸」不到問題究竟何在。此外，有的心理學家特別指出，每個成長階段有其重要性發展的目標和結果。比如一個初生嬰兒，如果環境良好，成長順利，在一兩歲內便會「學得」什麼是基本信任（由父母的呵護、疼愛，嬰兒感到安全、滿足），這和日後的自信和信任別人密切有關。相反，如果發展受到挫折，就會依挫折情形不同而造成深淺不等的基本不信任；長大後的恐懼、懷疑、膽怯、缺乏安全自信和不信任他人，都能是這不良發展的消極後果。越是幼小時期需要獲得的心理發展成果（如基本信任、主動自立、自我意識肯定

等），如因環境坎坷而沒有得到的話，越是會造成很難彌補，甚至無法彌補的心理渣滓和缺陷。這些心理的基本因素，和人的整個生活（包括靈修生活在內）息息相關，自然對它們有一通盤了解，為使輔導工作有更建設性的貢獻，是不可缺少的知識工具和條件。

成長偏差與調整

在成長過程中，由於家庭、環境、學校等多種因素，使每人在發展上形成不同的特質和個性。心理學家從人各不同的變化中，設法找出一些共同的特徵和典型。比如就人的身材大小情形，把人分為圓胖型、肌肉型、長瘦型三種。他們認為人的體型不同，是由於胚胎期的三種胚層發育不同所造成，因此分別稱為內胚、中胚、外胚三種典型。內胚層的發達特別影響消化系統，使人體有內臟型特徵，所以變得圓胖。中胚層發達使人有體壯型的特徵，所以肌肉長得特別結實健壯；外胚層發達使人傾向頭腦型，身體一般是細長清瘦。從體型不同再找出不同的心理特徵：比如圓胖型的人喜歡社交、朋友、態度和善、樂觀，愛好美食、舒適、享受等；他們的消極一面是容易「鬧情緒」，憂喜不定，傾向鬱躁循環型的精神病症。有的心理學者，根據不同血型來歸納出人的不同性格，分析他們的優缺；指出不同血型的人更適於何類工作，發揮其所長；在消極情況的壓力下，他們會面臨什麼精神危機等。變態心理學一般把「精神失常」現象（根據精神疾病分類手冊），分為精神、心理、人格、心身等幾個大類；描述它們的不同症狀，指出疾病的背景和成因，提供醫療的具體方法。對靈修輔導來說，以上這些資料都有值得參考的地方，有助於擴大輔導者的知識眼界；但沒有下面要指出的「人格典型」那麼重要——可說是不可缺少的知識工具。

在對精神疾病採取整體性的看法和努力中，人格典型的理論和分法顯得更周全，更有系統。它把遺傳、生理、家庭、社會等各種因素，加以研究分析，找出造成不同人格典型的背景，和不同典型的行為模式——「待人接物」的不同方式，最後指出他們如何在這些典型和模式下，循環演進，繼續發展。這種分法的優點是，一方面把不同典型的特徵，特別和它們的社會因素（家庭、環境、學校、友伴等）銜接起來，使人很容易看出各種典型的發展過程；另一方面也把這些模式的循環性和每人的「生活習慣」連在一起，使人了解這循環的方向可以繼續或改變，繼續加深病態的循環或把它改變為健康的循環。在正常與失常之間，指出中立或邊緣性的一些標誌；精神病患者自然需要精神醫師的專門治療，而輔導工作更是在於未雨綢繆，防「患」於未然，並按照不同典型的特質，協助他們往健康的方向積極成長、發展。

依照行為模式，人格典型分為孤立、依賴、獨立、兩可四個類型；每一類型中又有主動與被動兩種不同情形。比如孤立的主動方面，是指那些在人際交往中，對他人的言行非常敏感的人，因而主動地迴避他人，把自己孤立起來。被動方面是那些很不敏感的人，好像對一切都無動於衷，常漠漠然生活在自己的小天地裏。四類八種的人格典型是：孤立型——孤獨冷漠和敏感迴避；依賴型——尾隨順從與合羣易處；獨立型——自我陶醉與攻擊跋扈；兩可型——呆板守舊和悲觀不定。每一典型有其循環發展的方式與方向，如果讓他們在惡性循環中發展，自然會造成病態人格和精神失常；如果能使他們向健康的方向成長，每個典型都會有特殊的貢獻。孤立型的邊緣情形是和他人脫離，逐漸把自己封閉在自己的小天地裏；繼續加深就會造成精神分裂型人格，再下去就是精神分裂症。依賴型的惡性循環，先是一味地尾隨就合，討人喜愛；進而會發展為鬱躁循環型人格，再嚴重就成為鬱躁循環症。同樣，獨

立型的病態傾向是妄想型人格和妄想症，兩可型的病態傾向分別是鬱躁循環或妄想型人格和這樣的精神疾病。這些典型當然也能往健康的方向發展成長；那些安靜獨處、沉默寡言的人，可在「深思遠慮」的思想領域中發揮自己的才能；依賴型可利用他們的「引人喜愛」的特長，在推進入際關係上成為優秀的社交人才；獨立型的人可發展為有力的「創新領導」人物；兩可型的人更容易在「鑽研探微」中，提供不斷的改進和新發現。

從事靈修輔導工作，需要對這些健康和病態的發展，有清楚而實際的認識，因為許多的靈修和心理問題，就是在這些成長偏差和不健康的循環中「根深蒂固」！調整成長偏差和改變惡性循環的心理治療方法，同時也是靈修上的「正心、誠意」的必要基礎。靈修書中說，有時「魔鬼也會扮作光明的天使」來欺騙熱心度靈修生活的人，但這些欺騙也是依照每人的「弱點」而最容易達到目的。這裏可以看出，分辨神類和心理葛藤有怎樣的密切關係；由心理調整而進入心靈治愈和愛的建立，才能促進全人的真正成長——「在心思念慮上改換一新，懷有基督所懷有的心情」。

人際關係技巧

諮商、輔導已相當「大衆」化，在這方面中文的參考書也頗可觀，所以這裏不介紹它們的理論基礎和方式，僅就技巧本身提出幾個重點。首先是「聽」；輔導中的聽不只是聽對方說話的聲音，更聽他聲調的高低、輕重、快慢；是「口若懸河」或欲言又止，是「暢敘衷曲」或不斷在兜圈子。同時也「聽」他身體的姿式和表情：顯得輕鬆、放心，還是緊張不安；有無口結、句斷的情形，有無「見風轉舵」，說輔導喜歡聽的東西等。這需要輔導有「身心與之同在」的態度和訓練。有了這樣的聆聽技

巧，下一步就是會心共鳴（有人譯為同理心）。會心是說輔導能體會到對方在談話中所表達的情感，感受到他內在的感受；共鳴是說輔導把感受到的反映出來，使當事人覺得輔導很了解他所說的，在內心裏感到有了共鳴。藉着會心共鳴，受輔導者更容易「開懷暢談」，特別是對一些難以啓齒的事，也能更放心地和盤托出，因為他找到了「知心」，覺得安全可靠，值得信任。這可看出會心共鳴在輔導過程中的重要，因而也要求從事輔導工作者，在這方面應有良好的準備和體驗。

受輔導者能暢談一切時，輔導同時引他面對自己的問題，看出癥結所在；如果有兜圈子或逃避的情形出現，輔導會領回原處，讓當事人面對真實，逐漸看到問題的全貌。許多人在了解問題的真實情形後，自己知道要怎樣去設法解決；遇有不知如何或「懶」得去作的個案時，輔導的工作是同他們一齊擬定計劃，使當事人能清楚而具體地來着手調整偏差，積極改進實際的生活。除了這些主要的技巧以外，輔導最能幫助他人的就是他自己的生活榜樣，尤其為靈修輔導，更必須有生活的感召和真實的「身教」。有的作者清楚指出，輔導的專門知識和技巧，以及對輔導工作的深感興趣，自然是非有不可的必要工具，但同時也應記得，輔導自己的生活充實、積極、樂觀、富有活力，更是不可忽視的基本條件。在所輔導的事上，一般應比受輔導者有更積極、深切的體驗；如果沒有實際經驗，特別是靈修方面的某些經驗，除如此說明外，僅就知識所及和引用他人的經驗，使受輔導者找到積極可行的正確方向。

靈修知識與經驗

靈修輔導既是協助天人關係的建立和成長，自然對這方面的知識應有系統性的學習與整體的了

解。傳統的靈修學一般分為克修和神秘兩部分，現在用靈修神學來涵蓋更多的資料，如聖靈靈修、禮儀靈修等。此外還有靈修歷史和所謂的靈修學派。梵蒂岡第二屆大公會議後的靈修學，一方面是對傳統靈修學加以更新改進，一方面在嘗試着把心理和靈修帶入整合的境界。對傳統靈修學的改進，可從廣和深兩個角度來看。在「廣」一方面，把以前略去或僅作簡單介紹的重要資料，現在利用有關的專門研究，大幅度地加以充實，並廣泛地吸收新資料。比如對聖經、禮儀、教會、一般基督徒的靈修等許多方面的資料，都已逐漸變成靈修神學的一般教材；對心理、輔導、諮商等專門學識的廣泛吸收與運用，上面已述說了很多，不必重復。在「深」一方面，除了解聖德的理論研究外，更強調如何與生活的天主，特別是和死而復活的基督，建立並加深實際性的關係、交往、相通。對靈修的進步，不只在於改掉多少毛病或多少次想到天主，而是更注意如何使內心越來越自由——「面對真實」的自由；並在生活中越能體認超越的意義——「基督必須先受苦難，然後才能進入復活的光榮」。對心理知識的使用，在已認作是非常有力的工具之外，更努力使心理和靈修能系統地連接起來，整合為一種「靈修心理學——心、靈發展論」。目前雖然離開完美的整合還很遙遠，但所作的努力已有了顯著的貢獻：如靈修與人格發展，追求心靈自我肯定，深度心理學與聖召之有恆有效等，都是很成功的結果。

靈修學的基本形式是，靈修生活的意義與因素，靈修發展的方法與困難，以及發展的過程與方式等幾個大題目。在一些不同的編排中，下面是一個較新的方式。它從分享天主的生命來看靈修，指出這是恩寵的生活，是基督的恩寵；然後講述天人交往，是有罪的人接受天主的生命，通過特定的方法（聖事），發展不同方式的靈修生活；最後討論靈修生活的進展，分為一般的進展情形，和專心度此生活的人，有何特殊標誌與不同。對靈修輔導來說，靈修發展過程更是常提到的問題。這裏需要有一

個綜合性的看法：一般的靈修三階段或聖師大德蘭的心靈七寶樓台，都清楚指出主動與被動的分野和標誌；在主動的因素中，不只是「祈禱」上的進展和困難，而是整個人的調整與成長，特別是面對真實的自己和疏通人際關係上的心理葛藤。大德蘭用灌溉花園來作比喻，說明用水桶打水、踏水車、汲水、或引河水來澆灌花園，可象徵主動祈禱的不同方式；天雨按時降下，使花木得到更好的滋潤，不經一點人力，是被動祈禱的象徵說明。若天雨沛降，自然是再好不過，但雨不來時，仍要用人的方法好好灌溉——努力從事祈禱工作。在具體情形下，主動祈禱不只是方式的問題（用不同的方法汲水），也是和汲水者的「心情」非常有關係。一般所提到的祈禱困難（分心、瞌睡、空洞、茫然，無法進入情況等），大都是「心寄何處」的自然結果，很多次更是沒有意識到的心有所寄的結果。有人說他用心準備祈禱題材，早上也很清醒，但祈禱時就是「心猿意馬」，沒有什麼心得和感受。如果用一段時間注意這些好像雜亂無章的東西，再經過輔導會談和澄清，很容易看出這原是顛理成章的「念念不忘」，而不是如同自己所感受到的，只是思想混亂。比如一個獨身奉獻的人，知道自己的生活中心是基督，願意同基督一齊把生命帶給別人；但在「不知不覺」中，他讓知識、學位、成就、或特別友誼等，佔去了生活的中心，雖然在理智上他仍肯定基督是生活的中心。在這樣的情形下，他祈禱時的「分心」不是理所當然的嗎？有什麼祈禱方法可使他不分心呢？他這「不知不覺」的追求（學位、成就、友誼等），一般正是在顯示出內心深處的需要；除非對此追求和需要好好作一番「正本清源」的工夫，其他談論祈禱的不同等級和方式，都不會有什麼幫助，不是嗎？

靈修的發展過程可和人際關係的成長互相參照；人際關係中的「蜜月期」、危機期等成長和加深的現象，可幫助我們在靈修發展上更能認清一般的成長情形和應走的方向。上面說過，在所輔導的事

上，一位輔導一般應比受輔導者有更積極、深切的體驗，對靈修輔導尤其是如此。輔導自己，除不斷閱讀、吸收、用心保持工具良好外，更需要在具體的生活中，越來越有天人相通的實際經驗，在自己的靈修成長上隨時接受輔導，不過分信賴自己的看法和經驗。輔導中很重要的一項是「自我分享」，在適當的時候向受輔導者揭露一些自身的真實體驗。這不只是在說過去的事，有時更是自己的具體生活——和基督間的生活關係。這關係的一個特殊標誌是：生活日益真實、踏實、充實。但這是使人越來越自由的生活之果，只靠理論什麼也品嘗不到。靈修輔導者要幫助人獲得這非藉真實生活而無法得到的心靈自由，要和人分享這樣的生活心得，他自己需要不斷地汲取這樣的心得；越來越划向心靈的更深處，日益強烈地體驗到「我是個罪人！」的不知所措，但同時也感到「不要害怕！」的無條件接納與信任，因而越能安心而輕快地盡力撒網，自由喜樂地分享所獲得的一切。

三 具體情形

寒暄與依附

清楚了解靈修輔導的意義，盡力備有最好的輔導工具，是從事輔導工作的先決條件；但具體的輔導工作（這裏只指個別輔導），是面對每一位獨特的個人，沒有固定的方法來統一處理。輔導者的基本態度是無條件地積極重視每一個人，知道每人在基督的身體上，各有其不同的地位和功能。會談開始時，特別是彼此還不很認識的時候，應給受輔導者一段「寒暄」的時間；這是東方文化的一般接觸習慣，無法強用西方的「單刀直入」，立即要他談出內心深處的問題。但會談一兩次後，或已成固定

的輔導會談，就應注意把這寒暄的時間盡量縮短或完全取消；因為這會不知不覺地變成一種「聊天」或一直在問題的外圍上兜圈子，失去了輔導會談的真正意義。此外很值得注意的，就是東方人的感情一般比較細緻而深沉；在和輔導談出家庭、朋友、工作等整個心路歷程之後，自然在感情上對輔導會產生一種依附感。為建立輔導中的信任，這當然是最有利的條件，但同時也能產生很消極的後果：如情緒轉移、情感依附，期待輔導代作決定或選擇等。輔導對這些情形應胸有成竹，不受它們的左右；並在輔導過程中，使當事人逐漸「看」出問題真相，慢慢擺脫這些束縛，好能獲得靈修上非有不可的心靈自由。

消極自我畫像與不安全

亞洲一些地區的升學壓力，給人帶來很多的心理困難；本省是其中之一。每年的聯考和其他「鑑定」考試，由於「僧多粥少」，常會給絕大多數的落榜者平添一份「我不如人」的愧疚和自卑感。在幸運考取的人中，許許多多也會因學校的不理想或科系不對而耿耿於懷。再加上其他的家庭、社會因素，使現在的年青一代一般都有相當消極的自我畫像和顯著的不安全感。在輔導過程中，要慢慢把這些消極的因素放在整個的生活架構內，使受輔導者清楚地意識到，他還有很積極的一面。那些消極的東西（失敗、挫折、不理想、被冷落等）只是他生活中的一些黑點，而他幾乎把它們視作生活的全部；許多積極的地方，平常很少注意或認為是理所當然，一直沒有好好發展利用。這樣使歪曲的自我畫像逐漸接近「真相」之後，當事人對自己建立起適當的自信，在生活工作上越來越感到安全、積極、富有意義。對靈修來說，這正確的自我畫像，也是建立天人關係的必要基礎。完全、積極地接受

自己，才能對天主表達真實的感謝、讚頌、和全心信賴（不能接受自己，怎能對「爲我安排一切」的天主表示真心的感謝和信賴呢？）；只有在真實的感謝和信賴中，才能作到「以心神、以眞理」來朝拜祂，才能了解什麼是「全心、全靈、全意、全力」愛祂，才能「心口合一」地呼祂爲父。

一般的「信仰不活潑」，當然能有許多因素，但平常和每人的人際關係經驗密切有關。父母不和、家庭破碎的痛苦人際經驗，非常影響一個人對只是「愛與和諧」的天主，有眞切的認識和體驗。有人由於長期的「自立更生，艱苦奮鬥」，在外面已樹起一幅「強者」的畫像，很難表達內心抑壓已久的消極情緒，尤其對父母、家人的消極情緒。輔導應鼓勵他，讓自己的情感能慢慢地自然流露，特別是使他感到那是「弱者」表現的流露。比如流淚痛哭，尤其爲男性，能是「洗心革面」的機會和開始。人際關係的創傷獲得治愈，天人關係才能更眞實穩固：開始在生活中了解並體驗「天主是愛」——無條件的分享和給與；我對此愛也「只好」無條件的投身和信賴。

「與衆不同或感恩圖報」

靈修輔導中一定會遇到聖召的問題；如何幫助當事人分辨清楚，輔導需要提供明確的原則和具體方法。上面提起的升學壓力和工作上的激烈競爭，很容易使「身心疲憊」的人，急著去找一個「安靜」的地方來安定自己的心靈。對一般的靈修需要來說，這是很好的機會和最有效的「休息」方法。如果有人因此而談起聖召，尤其是覺得非參加某修會團體不可，輔導自然是先幫助當事人「回顧」一下自己的生活，看看這聖召的後面有些什麼樣的「推動力」。經過這樣比較深入的交談，多次會發現當事人對獨身奉獻的意義非常茫然，所說的要去「當」修女或神父，更是解決內心困難的一種方法和

工具。奉獻生活的「清高、聖潔、與衆不同」，爲一顆被讀書、工作等弄得「不勝其煩」的心靈，自然會是一種吸引，但決定聖召也自然不能以此爲準。輔導的工作和技巧就是要使受輔導者，特別是女性，能「放下」心來，安靜地看看自己和基督有怎樣的關係。用古老的本篤會傳統來說，就是要在安靜中看清楚：他是在尋求基督，或是在基督以外另有所求？

另一種聖召機會是有人在讀書過程中受到神父或修女的親切照顧，多次更包括經濟上的支持與幫助。由於東方的感恩深切，會使人不知不覺地有「委身以報」的想法，雖然幫助他們的神父、修女完全沒有這樣的意思（如果有清楚的暗示或事先的說明，那自然更會使受惠者覺得非走修道之路不可）。這樣的情形能提供考慮聖召的機會，但決定終身追隨基督，不能只放在這對人的感恩或認同上。分辨這些內在的動機，再加上每人的成長因素，一般是很不容易的事。輔導在此應鼓勵當事人「身心並用」，來幫助自己作最好的抉擇：一方面加強自己和基督間的關係，使自己的生活重心越來越放在基督身上；一方面利用人爲的方法，特別是一些心理測驗，來澄清自己的內心追求——潛意識的需要、價值等，究竟是什麼。這些測驗不告訴當事人有沒有聖召，它們只顯示人內心深處的一些需要和追求，是否能和奉獻生活的需要和追求配合一致；如果不一致的話，能否藉着輔導與學習慢慢走向一致，或是「天性不同」，不必削足適履。

「聖召荒與多多益善」

聖召是與基督間的一種特殊關係；人感受到基督的有力感召和吸引，覺得「非祂莫屬」。在決定終身跟隨基督的過程中，一定包括成熟的考慮和「全人投下」的慷慨答覆。這和選擇「當」老師、護

士、或軍人等職業有很大的不同，這聖潔是把自己內整個存在，完全而自由地呈獻給基督，決心終生以祂的理想為理想而生活。和基督建立這樣的密切關係，自然不會沒有「為使他人得到生命而奉獻自己」的深切願望，因為基督就是「為使衆人都合而為一」而投下了一切。

近年來由於聖召的「不景氣」，不少修會團體，也可說整個地方教會都在為培植聖召而努力耕耘工作，這是非常可喜而感人的現象。為解決「聖召荒」，有時在選擇上會發生「來者不拒，多多益善」的偏差和失誤。對有志修道者的生活背景和身心條件，沒有足夠、正確的了解就收入修院，雖然在數目上比較「好看」，但實際上為奉獻生活更是有害而無益。比如一位青年說，他覺得社會上有許多不正義的事實使他痛心，因此他決定放棄小我，要獻身教會來爭取社會正義。如果有很認識他的人，給我們解釋他的具體情況：他所說的「爭取社會正義」，實在是他的內心衝突的表現——對權威的反抗，因為在他長大的過程中，父親的管教非常嚴厲，他覺得父親「完全不講理」；他要的「獻身教會」，實際上乃是為解決他內心衝突的一種方法和工具。在這樣的情形下，我們一定會說，那最好先幫助他好好過一個基督徒的生活，暫且不必談修道的事；因為一個投身於不適合其「天性」的生活方式的人，為他本人和他所在的團體都不會「心安理得」，而且經驗更告訴我們，結果往往是衝突迭起，「不歡而散」。輔導聖召的意義和責任，就是使這些內心有困難的人，利用不同的方法，意識到在他們真正追求的理想和聖召本身的價值之間，是否有基本上的衝突和無法協調的價值觀？若然，不會、也不該因為聖召缺乏就大開方便之門，不是嗎？

對因基督所吸引而決定走奉獻之路的人，輔導自然更應悉心幫助，使他們在生活中越來越把基督的生活價值體系，吸收、消化而變成自己的生活價值體系——「懷有基督所懷有的心情」。這已是聖召

的培育工作，這裏不加討論。在一般的靈修輔導工作中，就整體來說，最好的方式不是我們給人「灌輸」聖召思想，「推動」人去選擇奉獻生活，而是全心，不帶任何其他企圖，幫助受輔導者和基督建立真實的「友誼」，使他慢慢感受到，基督是他生命中絕對需要的一位，其他一切都是相對的，都應因他和基督之間的關係而決定取捨。至於他選擇何種生活方式，那也是依照他和基督的關係如何而要作的決定，輔導只是幫助他能在內心自由的最好情況下，作好重要的生活抉擇。基督知道要選誰，也只有祂的吸引和祂的精神——聖神的推動，能使人「動心」，能使人拋下一切去跟隨。除此以外，輔導能作並應該作的，就是自己努力把這樣的「非祂莫屬」的全心跟隨和奉獻，具體而有力地生活出來。我們不必為「聖召荒」而着慌，更要為生活不出來聖召的意義而着慌；也不必為「多多益善」而忙，更要為使受輔導者走向「基督至上」的真實生活而忙。教會的成長常是藉着一些「非祂莫屬」的「小羊羣」，而顯得活力充沛，發出「引人入勝」的超然光輝；靈修輔導者的工作和祈禱，就是滿懷信心地「看」這活力和光輝也在中國教會身上出現，使它日新又新。