

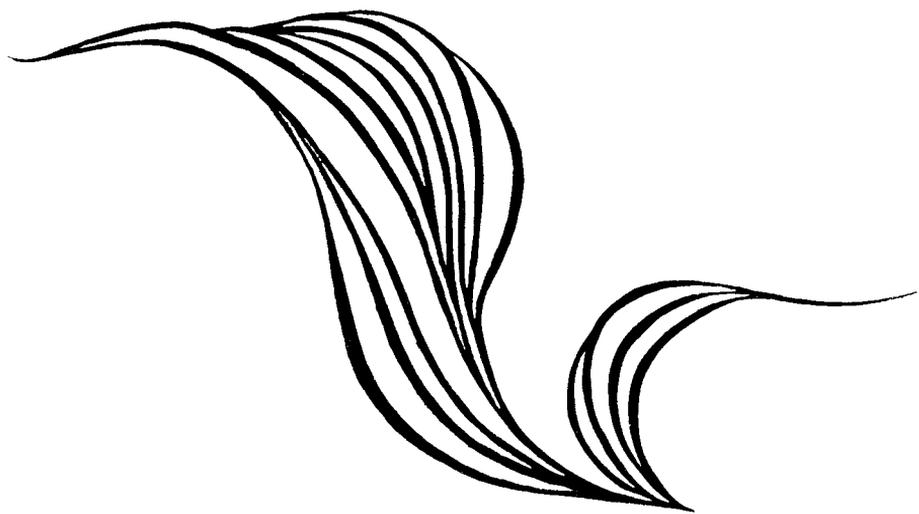


神思

主題：

神修指導

20



神思

主題：

神修指導

20

S P I R I T

A Review for Theology and Spirituality

Issue No. 20 ——February, 1994.

神思 第二十期

一九九四年二月

神思編輯委員會：嘉理陵神父，吳智勳神父，周國祥神父，
黃鳳儀修女，鄭寶蓮女士，韓大輝神父。

封面：梁仙靈女士

插圖：陳鴻基神父

「神思」釋義：劉彥和《文心雕龍》神思篇云：「形在
江海之上，心存魏闕之下，神思之謂也。
文之思也，其神遠矣。」

原意是指寫作時超越時間和空間的靈感，
我們引申為來自聖神的靈感和神學思想。

下期主題預告：《天主教教理》簡介

目錄

前言	編者	
平信徒的神修指導—— 試從個人經驗看靈心成長	徐可之	1
超性生命的成長與發展	李哲修	11
從耶穌跟伯多祿、多默和瑪達肋納 的相遇看不同性格的人的靈修指導	梁宗溢	23
淺談修道初生之犢的培育	關小梅	31
共赴修途	鄭瑞薇	39
神恩復興運動中的靈修輔導	王敬弘	43
聆聽的藝術	倫若瑟	54
道尋知音	編者	63
1-20期分類目錄、作者目錄	編者	77

作者簡介

徐可之：耶穌會會士，初學生導師，多年來皆擔任輔導及退省工作。

李哲修：耶穌會會士，曾任輔仁大學講師，堂區主任，大專同學會輔導，監獄牧靈，現為天主教之聲傳協會輔導及負責退省工作。

梁宗溢：耶穌會會士，修士導師，亦從事退省及夫婦和教友的培育工作。

關小梅：嘉諾撒仁愛女修會修女，初學生導師。

鄭瑞薇：耶穌寶血女修會修女，曾任初學生導師，現參與修女、夫婦及教友的培訓工作。

王敬弘：耶穌會會士，曾於輔仁大學神學院教授牧靈神學，有多年參與神恩復興運動的經驗，擅長醫治服務。

倫若瑟：耶穌會會士，前香港仔華南總修院院長。

前言

一位對自己信仰認真的基督徒，一定會關心自己靈修生活的成長；因此，神修指導在天主教的傳統裏一直是一項重要的牧民工作。本期我們邀請在這方面有心得的導師，與讀者分享一下他們的輔導經驗。

徐可之神父的文章認為神修指導與心理輔導兩者雖然基本上不同，但能互相配合，使人走向完整的身心合一。作者就自己的輔導經驗，介紹如何兼用二者，實現天人之間的共融。

人本性的生命隨着年齡不斷成長，人的超性生命也應如此。李哲修神父一文建議六個具體的方法，助人超性生命成長發展。讀者不妨試試看。

梁宗溢神父一文就耶穌對着焦慮的瑪利亞瑪達肋納、恐懼的多默和憤怒的伯多祿有不同的帶領方法，因而指出不同性格的人可各有其靈修指導。文章別開生面，甚有啓發性。

關小梅修女擅於指導修道人士。她的文章就聖召分辨、人格培養、意識流省察、團體生活體驗及神修輔導的關係，去講論修道人的培育。

鄭瑞薇修女「共赴修途」一文提出修道生活的理想，在現實中難以實現的一些理由：有些人渴求別人聆聽他們而不遂，有些是成長時的障礙導致種種困難，無法有一份自我價值感。作者主張陪伴他們、開導他們，祈求天主使他們與聖神合作去改變自己，與團體中的人一起成長。

王敬弘神父有二十多年參與神恩復興運動的經驗，其文詳述人在經歷過聖神充滿的經驗後，其靈修生活起了變化；但這些人

也需要得到一些適當的靈修輔導，好使他們能分辨神類，躲避陷阱，其靈修生活才得以成長。

做神師或輔導工作的人，必須樂於聆聽受輔者。倫若瑟神父的文章說明聆聽的重要。聆聽並非只用耳朵，更要投入、要用心、要有同情才起真正的作用。總之，聆聽是一種藝術。

道尋知音收錄了一篇十二世紀靈修名著。作者吉多 (Guigo) 給其兄弟杰維斯 (Gervase) 所寫的信，詳論內修生活。

感謝天主，《神思》順利出版了二十期。本期我們編製了 1-20 期的分類目錄及作者目錄，方便讀者翻檢，更感謝讀者五年來對我們的支持和鼓勵。

FOREWORD

All Christians who are serious about leading a life of faith will be concerned about the development of their spiritual life. In the Catholic Tradition, Spiritual Direction has always been an important part of the pastoral ministry. For this Issue we have asked spiritual directors of experience to share their insights with us.

Fr. Aloysius Hsu S.J. acknowledges the distinction between spiritual direction and psychological counselling, but suggests that they can be complementary, leading the individual to a greater personal integration. From his personal experience, the author suggests ways of using both disciplines to help foster a greater communion with God.

The physical maturation of the individual should be accompanied by a similar growth in spiritual maturity. Fr. Joseph Lee S.J. suggests six methods that we are sure the reader will find most useful in developing the supernatural life.

Jesus dealt quite differently with the anxious Mary Magdalene, the fearful Thomas, the cautious Peter. From a consideration of this insight, Fr. Thomas Leung S.J. shows how different personality types need different forms of spiritual direction. This essay breaks new ground and will be a revelation for readers.

Sr. Anna Maria Kwan F.D.C.C. is well versed in the spiritual direction of religious novices. She discusses formation for the religious life by showing the interconnection between the discernment of vocation, personality development, examination of consciousness, the experience of community life, and spiritual direction.

Some of the reasons for failure to realize the ideals of the spiritual life are discussed by Sr. Dominica Cheng S.P.B. in her article on spiritual accompaniment or companionship. Some people are simply look-

ing for someone to listen to them and nothing more. But there are others who experience difficulties arising from obstacles encountered in the process of growing up and consequently are lacking in self-esteem. Sister Cheng stresses the need to accompany them, to lead them, and to pray that God may bring them to cooperate with the Holy Spirit and so undergo a change and grow in union with others in their community.

From the standpoint of over twenty years experience of participation in the charismatic movement, Fr. Richard Wang describes how one's spiritual life changes when one has experienced the fullness of the Spirit. But such people need a suitable type of spiritual direction, leading them to spiritual maturity through the discernment of spirits and the avoidance of pitfalls.

All those engaged in the helping professions must learn to listen attentively and caringly to their clients. We publish the text of a well-received talk given many times by Fr. Joseph Garland S.J. on the importance of listening. Listening with the heart, empathy, sympathy, inner voices, -- these are some of the points that Fr. Garland deals with in persuading us that "Listening is an art".

Our Feature presents a translation of a twelfth century document, a letter from Guigo to his religious brother Gervase on the interior life.

We give thanks to God that *Spirit* has reached its twentieth issue. In this issue we publish for the convenience of readers a Cumulative Index of Nos. 1-20, listing articles and authors. We are grateful to all of you, our readers for your interest and support during these five years.

平信徒的神修指導

——試從個人經驗看靈心成長

徐可之

引言

神修指導和一般的心理輔導的基本不同，是在於前者更注意到生命的「根源」，常設法使生命與根源之間能不斷加深其交流與共融。如以成語來表達，一般心理輔導可說是在於使人「心安理得」，而神修指導更要使人「知命樂天」。當然此二者之間，並非截然分明，更非對立，而是（且也應是）相互會通，共同成長共融的，雖然有時「人」可以置一方於不顧。下面的分享是筆者個人的一些體驗——一些在具體輔導中所用的方法以及所常見的一些效果。在此成長體驗中，我們可清楚看出，神修與心理相互配合，才能使人走向「完整」的身、心合一，才能使人逐步實現生命的最深渴求——天人之間的會通與共融。全文分四點來分享：

（一）放鬆自己，安靜下來；

（二）自我調整，相互肯定；

（三）天父的寶貴子女；

（四）子女的信賴與孝愛。

（一）放鬆自己，安靜下來

心靈成長的必要條件，首先就是「靜」下心來。乍看之下，這似乎太簡單了，根本不成問題，但事實上卻相當困難！所以一開始就讓當事人盡量放鬆；如有積壓的情緒，鼓勵他們放心表達出來（此處之「他」代表男女兩性，以下都是如此）。此外為放

鬆身心，筆者也多次提供一些方法。比如慢慢呼吸，「暗示」放鬆；設想一個最令人「心曠神怡」的境地（比如海濱、花園、樹林、山水等），讓自己「置身其中」，舒暢一下……。當然這些方法需要「練習」，但其效果常是顯而易見——只要肯用「心」，必然不虛此「練」，而且往往會有「驚喜」出現。一位年近不惑的教友，多年來焦慮緊張，容易失眠，很多時候需要用安眠藥來幫助自己入睡。經過數次交談並學習「自我放鬆」之後，很快就寫信分享說：「我於七日下午……安返x x家中，一切順利，感謝天主。七日晚十一時入睡，用您教的調節呼吸、放慢呼吸的方法，幫助自己放鬆。結果很快就睡着了，而且一覺到八日早上十一點多，剛好睡了十二個鐘頭。從來沒有這麼睡過。睡得好熟、好甜，甚麼都沒想，甚麼都不知道。」

表達積壓的消極情緒，為一些比較「細心」或熱心的信友來說，往往被視為「這是背後說人壞話，批評別人」，是不對的，覺得有罪惡感。尤其是所「談」的對象，如果是家中長者或教會牧人，那就更覺為難了。在此種情形下，我平常先讓他們看出「感覺」和批評之間的不同。感覺本身並無好壞對錯的問題（倫理方面），就如被蚊子叮到會覺得發癢，天熱冒汗會不舒服等等。表達出這些感覺也沒有什麼不好或不對。如果因着發癢就「恨」蚊虫，非抓住打死它不行；或因冒汗不舒服就怨天尤人，甚至憤怒咒罵；那這些怨、恨、怒、罵，和前面所說的「感覺」已是完全不同的兩回事，不能相提並論或混為一談。所以表達出消極的感覺（被壓抑的情緒）並非不好；正相反，表達出來會使人輕鬆，會有助於看清真相，會更容易面對問題而獲得解決。當然輔導者應「知道」如何來處理這一切，使當事人於「情緒發洩」之後，以及因此而「打開」的創傷，都能獲得適當「治療」而平復痊癒。否則的話，那就不應對此輕易「嘗試」，以免當事人在心、靈方面蒙受更大損失與傷害。

一般來說，如果這「自我鬆、靜」作得好，隨後的成長練習都會比較容易而有效。所以在此種「鬆、靜」的基本動作上，寧可多花點時間，用心練習，常比輕易帶過而急於「硬吞」其他東西要好得多。因為經驗告訴我們，「成長不跳級」，急衝亂跑一

陣之後，還是得回到原地重新開始！

(二)自我調整，相互肯定

內心安靜下之後，再面對問題或困擾就會看得更清楚，更深入。當事人在輔導的幫助下，這時要注意到一個常被忽視的因素：自己和外在困難的關係。平常我們都認為困難是外在的，比如環境不好，人不合作；被人輕視、誤會，甚至利用、陷害等等。現在要讓受輔者（接受輔導的人）暫時放開外在的人、地、事物，「專心」來看看自己的「內在」情況：對自己夠認識嗎？夠肯定、欣賞嗎？……在此我常會介紹很不同的「人格類型」，使人意識到「原來」就是彼此不同：有的是「急驚風」，有的是「慢郎中」；有的溫暖如三春，有的嚴肅似深秋；有的幹勁十足，忙個不停，有的「笑談古今」，懶得一動……。再者，就是指出我們應如何肯定自己，使自己在生活中，尤其在面對困難、挫折時，能有足夠的穩定與踏實。由於在成長過程中，我們大都帶有「肯定不足」的缺陷，因而形成了一些「心結」，也就是心理術語的葛藤（complexes）以及自衛機轉（self-defense mechanisms）。這些消極的心結和自我防禦，正是阻礙我們真正成長的最大困難，也是使我們在人際關係上「衝突不和」的主要因素。所以解開這些心結，加強自我肯定與欣賞（也就是調整自我形象），是此一階段的主要目標和「練習」。受輔者對此種練習或調整，往往會要求一種標準：要練到什麼程度才算「足夠」呢？我平常讓他們自己很輕鬆地來「自我體驗」一下：雙手蒙住眼睛，平心自問，「如果再有一生，我是否願意像現在一樣？」如果答覆是搖頭、否定，那成長的標準就是：最低要達到「還可以是現在這樣」，更進一步是「願意像現在一樣」，最後是「再有幾生，也都要像現在一樣」。當然我們這裡所說的「像現在一樣」，更是在信仰與神修的基礎上而說的，也就是肯定：現在的「這個我」就是天父的寶貴子女，所以我當因此而感到「三生有幸」，也因此而甘心願意永遠如此。

這些練習與調整自然需要時間和努力，但這並不增加生活上的任何負擔，只要「有心」就夠了。而且認真練習的結果，雖不

能說是立竿見影，馬上有效，但一般在五六週內就可體驗到一些生活上的改變，和對人、地、事物的「不同」反應。最常見的效果可歸納為下列幾項：

- (1) 緊張、焦慮、恐懼等，顯著減少；
- (2) 更能接納人的軟弱有限，更容易與人溝通、合作；
- (3) 遇有困難或挫折，會更積極面對，採用「有效」方法來解決（不再像以前那樣一直怨恨、氣忿、難過等）；
- (4) 因而在工作上會感到比較輕鬆，甚或「勝任」愉快；
- (5) 家庭生活逐漸更和諧，更喜樂；
- (6) 信仰生活不再只是責任與負擔，開始體驗「生命」的接觸和「愛」的眷顧。

此外在這個階段的輔導過程中，我常會視不同需要而鼓勵他們參加一些「活動」，比如夫婦懇談，家庭重塑，某些「成長營」等等。至於我個人所常用的一些「練習」和資料，有的在他處已介紹過，其他都在文末參考書目中可隨時找到，這裡也就無須贅述了。

(三) 天父的寶貴子女

神修指導的中心，就如在引言中已經指出，是使人與「根源」之間能日益加深其交流與共融。而基督信仰的核心也正是要使人「意識」到身為天父子女的寶貴和幸福。所以我們所用的一切方法，都是為幫助「人」向此方向發展，逐漸由此「登堂入室」，使人會在生活中「體驗」天父的臨在與眷顧。在這方面，首先我會讓當事人澄清一下自己心中的「天主形象」(image of God)，然後看在信仰中有否需要特別「充實」的地方。如果信仰方面有任何疑問（從兒童時代一直到目前），我鼓勵他們盡量表達出來，不必顧慮會被視為幼稚無知，信德不夠，甚或「違反信德」等（因為一定不會）。一般來說，大都是對聖經上的一些事蹟或詞句有困難（比如原罪故事，人的起源等；難解的詞句如：誰不「惱

恨」自己的父母，不能作我的門徒等)。針對這些困難，並依照當事人的不同情況，自然要設法給予令人滿意的答覆與疏導。更大一些的疑難是有關某些聖事的真實或內涵，比如基督如何在聖體中「真實」臨在，婚姻中有不忠實為何不能離婚等等。可能最難說出的就是對「天主存在」有懷疑，對聖經中的一些奇蹟覺得是神話。面對這一切，筆者會用「陪伴」、分享等方式，和當事人一起來找出問題的癥結所在，然後從「根」着手，設法徹底「解除」這些內心深處的「老結」。

由於問題表面和其「根本」困難，能有很大差別甚或完全不同，所以在輔導過程中，不能太停留在問題表面上，「一心」要解決問題，而是要「隨機應變」，帶領當事人慢慢「放心」面對疑難的根本所在。舉個實例就會顯得更清楚。

弘義於個別談話中提出一個「苦思已久」的問題：「猶達斯被罰下地獄不是很不公平嗎？他出賣耶穌正是幫助祂完成了救世大業，天主不但不賞報，反而罰他永遠喪亡，這不是太不公平了嗎？」在此就事論事，先和當事人「看」一下：猶達斯出賣老師是為「幫助」祂完成救世大業，還是為「獲得」他想要的那三十塊銀錢？再者，基督的苦難死亡是因被出賣才得以實現，還是當時的政教領袖已決心要除掉祂，不管猶達斯出賣與否，他們一定會實現「他們議決要殺害耶穌」的計劃？然後從基督被判死刑來看猶達斯的後悔與自殺，可清楚顯示他絕對無意要傷害老師，更不願意要人將祂處死。所以「出賣耶穌」這件事，只是他自作聰明，想藉此機會來得到他想要的一些錢，然後「平安」離去，不再跟隨這位「不要作君王」的老師了；而同時也不會讓老師受到傷害，因為祂自會走開，不會被抓住砸死的（至少猶達斯可如此推斷，因為已有事實擺在前面，這次自然也不會例外——參閱若 7:40-49; 8:37-59; 10:31-39）。但可惜事與願違，他發現自己被「聰明」所誤，非常後悔，並立即設法補救（參閱瑪 27:3-4）；在確定無法挽回時（不讓老師被處死），他悲傷絕望而「上吊死了」。在此我們可清楚看出，猶達斯完全無意要「幫助」老師完成救世大業，而他的悔恨自殺也絕非天主或基督要罰他。正相反，基督一直在「幫助」他不要自作聰明（參閱若 6:67-71; 12:1-8; 13:1-

30)；但他一意孤行，最後成爲「自我毀滅」的悲劇。此外我們還可以假定，如果猶達斯因後悔而再回到基督這邊來，老師仍會寬恕接納他。可惜他沒有回來，而以自殺結束了一切。

對弘義的表面問題作了簡短的解答之後，筆者「順便」和他談一下家庭背景，看他如何對「公平、正義」特別敏感等。長話短說，當事人逐漸「看」出，由於童年的家庭不幸（寄人籬下而飽受欺負），內心深處常隱約感到「老天」不公平——「爲何讓我生來就受這麼多苦？」經過這樣一番「清除、治愈」，弘義才慢慢在心靈上「平復」下來，開始能體驗「福音」的真意：天父如此愛世界，竟使我們成爲祂的心愛子女。當然每人情況不同，所以輔導「重點」也因人而異，但其目標常是引人「接觸到根源」，使人能「體驗」天父的慈愛照顧。至於讀經、祈禱、領受聖事等，在此階段自然更需要有「規律」，雖然由於工作環境、職務地位等，無法作「統一」安排（在定期晤談過程中，基本上這些都不會有大問題）。

（四）子女的信賴與孝愛

在生活中能稍稍體驗天父的臨在與眷顧時，我們也就要多加「培養」作子女的真正情懷——對天父的完全信賴與孝愛。就神修成長過程而言，這階段是要使人積極「懷有基督所懷有的心情」（天父子女的真正情懷），同時在消極方面，就是努力減少、消除「信仰幼稚」的一切想法和行爲。試分別多分享一下。

信仰幼稚的基本心態和表達模式就是「求福免禍」，在心理方面稱之爲「心理投射」。實際上這是一種「一廂情願」的自我滿足，也是一種自我防禦，其效果只是「畫餅充饑——望梅止渴」式的無濟於事（這在拙文「心理投射與信仰成熟」中已分享過很多，此處僅談在信仰成長上應如何突破此種幼稚模式）。在神修交談中我會使當事人「意識」到，心靈成長就是逐漸由自我中心而轉向「另位中心」（other-centered）。對信仰來說，就是祈禱與生活中，慢慢轉變爲以「基督爲中心，天父爲依歸」；設法體會基督和天父的心情與意願，而不只是尋求自我的需要和滿足。福音中的「宗徒成長過程」，是我們這方面走向「長成」的最好實

例。日常生活中隨時隨地都可對此獲得比照與印証。下面的一個「自述」個案，雖然是消極方面的，可說相當具有代表性。這是去年(1993)八月十六日「中副」的一則報導，標題是「成功女性的宗教觀——信仰不一定來自宗教」，現將其中要點摘錄於下：

「曾經，我是個虔誠的基督教徒，現在我沒有任何宗教信仰，但是，我有非常適合我的心靈寄託。小時候，家裏附近有一座教堂，經常隨着同伴到教堂，覺得做禮拜感覺很好……。到了小學六年級，我便受洗成爲基督徒。成爲教徒之後，我按時上教堂，我每天禱告，行爲舉止就像是個標準(或者說是模範)教徒……。在教會，我幾乎完全遵守新規，我儘量做到沒有缺點的教友。然而在我讀大學一年級的那一年，我失戀了，向上帝禱告，教友的安慰，都沒有辦法減輕我的痛苦，我埋怨上帝這麼對待一位虔誠的教友，決定不再上教堂。我學的是心理學，這是一門了解自己、了解別人，也關心別人的學科，有很多心理輔導的課程。透過它，我開始了解自己，也試着輔導自己……。在大三那年，我到救國團張老師服務機構當義工，也接受一些專業訓練，在張老師服務機構，我的工作去幫助別人渡過難關，分析受創者的心理，給予安慰及輔導，進而使他再成長，這樣的工作不僅讓我能幫助別人，也治癒了我失戀的挫折感。我發現透過應用心理學，確實可以使人的生命、心理重生與再成長。結婚後，雖然先生是虔誠的基督徒，但仍無法使我再回去成爲教徒，尤其是在兩位我最親密的女人——祖母和母親相繼過世之後，我更覺得，宗教無法撫慰我心靈的傷痛……。先生也曾帶着我們禱告，但也只是獲得極短暫的平靜，對我的幫助依然不大，而我也更確信，我將不可能再信仰任何宗教了。……人是應該有個信仰，做爲心靈對話的對象，雖然，我不再是教徒，但心理學則是我目前最好的心靈寄託，也可算是一種非儀式的宗教信仰吧！」

我們說這個實例很有代表性，因爲很多信友在其「信仰成長」過程中，包括筆者個人在內，都會遇到「幾乎同樣」的困難。而此種困難的核心，就是我們「不知不覺」地將神(上帝或天主)視爲「滿足我需求」的一種存在。如果不能滿足需求，那我們的心靈寄託就變成「徒託」一空，令人大失所望，當然我們「心裡」

會覺得：這種宗教信仰又有什麼「用」？！但在輔導過程中，這也正是要和當事人共同「看」清楚的一個重點：宗教信仰只是一種心靈寄託嗎？信仰中的神只是為「滿足我的需要」嗎？果真如此，那這樣的宗教信仰正是十足的心理投射（一如前面所說過的一樣）。然後更進一步「看」基督信仰的基本內涵，就是基督以其「苦難、死亡、復活」所表達的信仰內涵。在此要讓當事人「平安、踏實」地慢慢去體驗，基督信仰的核心如何是：上愛天父——「一心作父所喜悅的事」；下愛眾人——「甘心付出自己的生命為大眾作贖價」。而這和一廂情願的「自我滿足」或心理投射，恰恰相反，「根本」上完全不同。經過這樣一番「清除、淨化」之後，信仰成長自然就會穩定踏實，而「結出三十倍、六十倍、一百倍」的生命果實，也就更確切「可望」了。

現在藉着一位受輔者的分享（抄錄其信中的一段），可使我們看到在此方向成長中的喜樂：「這幾個月來…… 雖然忙，但很有意義而充實，過去…… 你教導我的都用出來。自己在重溫中領略更多，其實自己也在重新整合，也悟了不少。祂在心中的位置多了，很意識到是為祂而工作。…… 和 x x 等（他人）合作是愉快的，自己也覺得成長了。」

結語

以上數點，是筆者由輔導體驗中，將一些心得加以反思整理而扼要表達了出來。現在謹以獻曝之心提供給大家來參考印証。其中所說的「階段」，當然不是時間方面的「先後」截然分明，也不在「練習」中的完全隔離，而更是語言文字上的表達方便和「眉目」清楚。因為生命的成長是心、靈互動，密切相關而共融的，雖然其整個過程確可分成不同階段，而每一階段也確有其顯著的特徵與不同。心靈輔導（神修指導）更是一種「生命成長」的分享，使「有心」聆聽者能自由參照取用。而與根源之間的真正接觸，更是因人而異，無「法」劃一處理。但真正「接觸到根源」的反應，一定是和諧、喜樂——天父子女生命的「自然」流露。這生命的完美典型與楷模，當然是「父的愛子」，耶穌基督。

我們的心靈成長也就是「背起祂的軛，跟祂學」，使我們逐漸與這位愛子的「肖像相同」。所用的方法自當隨時適應、變換、改進，但其終極目標常是使人在這位「愛子」內，能日益體驗到自己也是天父的「心愛子女」，因而在生活工作中慢慢會從心底說出：「願祢的名受顯揚，願祢的國來臨，願祢的心願在天上人間，完全實現！」——這就是人性所渴望的「生命的完整交流與共融」。

主要參考書目

1. 梅爾茲原著，朱森榮等譯，《人性的開拓——超越自我的心理學》，台北：桂冠圖書公司，1985年第十一版。
2. 王甫昌編譯，陳一騏校訂，《知人又知心——16種人格氣質類型》，台北：哈佛管理叢書，1990年三版。
3. 唐理查·里索著，吳振能等譯，《性格型態》，台北：遠流出版公司，1991年。
4. 鄭玉英、王行編譯，《家庭重塑——探尋根源之旅》，台北：心理出版社，1991年再版。
5. 約翰·布雷蕭著，鄭玉英、趙家玉譯，《家庭會傷人——自我重生的契機》，台北：張老師出版社，1993年。
6. 馬斯洛著，劉千美譯，《自我實現與人格成熟(存有心理學探微)》，台北：光啓出版社，1988年。
7. P. Campbell, E. McMahon 著，若水譯，《內觀自得》，台北：光啓出版社，1990年。
8. Piero Ferrucci 著，若水譯，《明日之我》，台北：光啓出版社，1991年。
9. 拙文「多元共存——不同人格典型素描」，「心理投射與信仰成熟」，見《白首共此心》(光啓出版社，1988年再版)

，第二講，第四講(二)：「靈修生活與小型教會團體」，
「試從經書看靈心成長」，見《神學論集》第80期(1989年
夏)，第85期(1990年秋)。

10. Bernard J. Tyrrell, *Christotherapy II*, New York: Paulist Press, 1982.
11. Maria Beesing et al., *The Enneagram - A journey of self discovery*, Denville, New Jersey: Dimension Books, 1984.
12. Charles J. Keating, *Who we are is How we pray - Matching Personality and Spirituality*, Mystic, Connecticut: Twenty-third Publications, 6th printing, 1991.



超性生命的成長與發展

李哲修

人除了有本性生命外，還有超性生命；而這個超性生命乃是天主藉聖洗聖事所賦予我們的。

本性的生命不能常停留在嬰兒的階段，必須不斷地成長，以達到成熟的地步。同樣地，超性的生命也必須不斷地成長發展，以達到如同聖保祿宗徒所說的「基督成熟的年齡」。

但是根據我二十多年來牧靈的經驗與觀察，發現有以上所說的觀念與意識的教友人數，實在少得令人感到驚訝與遺憾。因為絕大多數的教友似祇停留在每天唸唸早、晚課和主日望一台彌撒的階段而已。甚至連這些最起碼的要求也沒作到的人，為數不少。

那麼，教友該如何發展自己的超性生命呢？以下提出幾點供大家參考：

(一) 不斷地充實對信仰的知識

許多教友出生後就領洗，小時候可能上上主日學，聽了一些類似故事的道理，除此之外，就是主日道理了。因此，所知道的道理都是片段的，而不是整體的。如果遇到教外人士向我們請教的時候，我們常會無言以對。如對方問一些較難回答的問題，例如「天主教拜瑪利亞是不對的」的問題時，常有不知如何是好的尷尬。甚至我還聽說過有教友因為答不出來，而認為我們無理，因而跑到基督教的例子。聽來讓人感到啼笑皆非，因為天主教敬禮聖母長達將近兩千年之久，當然有它的理由。只可惜由於有多數教友對這個問題從來不聞不問，一旦遭到責難會啞口無言自是

意料中的事。

鑑於此一事實，這幾年來我一直在各地舉辦信仰講座，主要目的固然是給慕道者有系統地介紹天主教的教義；但同時更積極地鼓勵教友們參加，好能對從小就接受的信仰作一次再認識。令我感到欣慰的是，許多教友由於參加講座之後，驚喜地發現，原來信仰是如此的美好。也有很多教友恍然大悟地告訴我：「想不到當教友，除了唸經和主日望彌撒之外，還有那麼多的責任當盡！」正因爲有此體認，他們除了更渴望在信仰的知識上繼續進修外，也積極地，且熱心地參與教會的活動，特別是福傳的行列。從此之後，在信仰生活上充滿了喜樂與活力，成爲一個「新人」。

信仰知識的充實可以從以下幾項着手：

(1) 有系統地研究天主教的教義

或是參加信仰講座，或是請神父介紹幾本适合自己程度的有關書籍閱讀。特別是如果只是背過要理問答通過考試，但卻不懂其內容的教友，更應該在這方面下功夫。因爲道理背而不懂，爲信仰生活不會有大的助益。尤其是知識分子，對自己所接受的信仰，更應該不光「信其然」，更要「信其所以然」，因爲信仰必須要有理性的基礎。

(2) 熟讀聖經

經常有教友告訴我說，有些基督教的教友常說天主教沒有聖經。聽了這種話，實在令人感到可笑，而其實他們有此錯覺，也不是完全沒有根據的，因爲我們教友的確很少接觸聖經。

過去教友不讀聖經還情有可原，因爲過去聖經是拉丁文版本；而且教會爲了怕教友隨意解釋聖經，易造成誤導或錯誤，因而嚴禁教友亂解釋聖經。可能由於過份強調，而導致教友對聖經的陌生。因而教宗比約十二世頒佈通諭，鼓勵教會研究聖經，教友也該熟讀聖經，因爲聖經是我們信仰最主要的泉源。把聖經從希伯來文及希臘文譯成拉丁文的聖熱羅尼莫曾說過一句名言，他說：「不讀聖經，就無以認識耶穌基督。」聖人花了多少歲月，在經

過默想沉思及聖神的光照下，才完成了如此重大的貢獻，因此才會說出如此永垂不朽的名言。因為耶穌基督是救主，我們如要認識祂，惟有聖經一途。舊約是預言及準備祂的來臨，新約則是宣揚祂。因此，我們的信仰都是源自聖經這本天主啓示的書。

今天，我們都喜歡談暢銷書的排行榜。讀者中可能還有許多人不知道，一直高據世界暢銷書排行榜首位的一本書，就是聖經，而且也是譯成各國文字最多的一本書。聖經之所以如此暢銷，一方面固然是因為它是一本集各種文學體裁於一身的世界級文學鉅著；但更主要的，是因為它是一本啓示的書，是為每個民族、每個人所寫的。光拿全球五十多億的人口來說，天主教徒的人數就已佔有九億之多，如果把基督教徒也加進去的話，數目就更龐大了。教友如果人手一冊的話，數目就大得驚人了。根據不久前的統計數字顯示，在日本總人口中，平均每四戶就至少擁有一本聖經。日本崇奉神道教、佛教，不但在傳教主保聖方濟沙勿略時代，天主教在該國傳不開，一直到目前該國教友人數仍然很少。但奇妙的是，讀經的風氣卻是如此般地熱烈到令人感到意外與不解。也許這是出自日本人樣樣想爭第一的心理作祟。但不管如何，只要打開聖經，天主的恩寵自然就有辦法藉着它在他們心中工作。

至於讀經的好處，真是不勝枚舉。就以大名鼎鼎的隱修士的鼻祖聖安當為例吧！聖人於250年生於埃及，父母身後給他留下鉅額財富。他原想從此可享榮華富貴，無憂無慮的生活。豈料有天在彌撒中聽到耶穌勸當日那位富少年的話：「如果你願意更成全，去，變賣所有一切，施捨給窮人，然後來跟隨我。」(瑪19:21)而改變了他的一生。這句話是我們耳熟能詳的。同時我們也知道，這是耶穌針對那位少年的勸言而已。可是聽在聖人的耳裏，卻是天主對他的計畫的明白表示。於是他變賣一切，全部施捨給窮人，然後隻身遁入沙漠隱修，日後還影響了無數青年步武他的後塵，像聖奧斯定就是其中之一。

聖奧斯定青年時代傲慢成性，嘲笑天主、聖經和基督徒。可幸有母親每日不斷地為他流淚求主，終於在米蘭主教聖安博的諄諄善誘之下，在信仰上有了突破。有次他讀到聖安當的故事而深受感動，跑到花園裏痛哭往日的種種罪惡，並大聲向天主呼號說：

「主啊！爲甚麼不是現在呢？爲甚麼不現在就全心歸向您呢？主啊！我現在就願意，請讓我現在歸向您吧！」但由於人性的軟弱而功虧一簣。一天，正當善惡在他內心交戰之際，他突然聽到一個聲音正一遍又一遍地提醒他說：「拿起來唸，拿起來唸罷！」他環顧四週卻不見人影。遂隨手打開聖經，正好翻到羅馬書第十三章第十二節：「不可狂妄豪飲，不可淫亂放蕩，不可爭鬥嫉妒，以滿足私慾。」就是因着聖經上的這段話，讓他如惡夢初醒，終於破繭而出，日後成爲教會的大聖大賢。

有許多教友一嘗試讀聖經，馬上就會驚訝地發現說：「想不到在聖經裏有那麼多的寶藏，等待着我們去發掘和取用！」希伯來書的作者對聖經的重要性曾作如是的描寫說：「天主的話確實是生活的，是有效力的，比各種雙刃的劍還銳利，直穿入靈魂和神魂，關節與骨髓的分離點，且可辨別心中的感覺和思念。」(希 4:12) 在別處聖保祿也說：「凡受天主默感所寫的聖經，爲教訓、爲督責、爲矯正、爲教導人學正義，都是有益的，好使天主的人成全，適於行各種善工。」(弟後 3:16-17)

除此之外，對教會的歷史與訓導也應多讀。既然我們是教會的成員，因此，她的歷史也就是我們的歷史。在教會歷史中與我們有密切關係的，就是中國天主教史。我們既生爲中國人，很明顯地，就是天主要我們以一個中國人的樣子得救。因此，中國天主教史是中國人的救恩史，自然也就是我們的救恩史。至於教會訓導，很多教友根本不知道有這回事。例如二十多年前召開的梵蒂岡第二屆大公會議，也是影響現代教會至鉅的會議，曾經頒佈了許多與我們有關的文件，可是當我問教友知不知道有這回事的時候，他們竟答說毫無所聞，實在令人感到驚訝！我們既是教會——基督與體內的一個肢體，又豈能對與她有關的事情不聞不問呢？

讀聖人的傳記，對靈修的助益也很大。記得當日我剛修道，每天都得閱讀聖人傳記。讀聖人傳的好處是在於激勵我們修道成聖。雖然基督是我們的惟一導師，但是對微小的我們來講，祂的道路好像遙不可及，我們似乎祇能瞻仰而無法效法。但是，當我們把目光轉向聖人們的身上時，卻又似乎找到了很大的鼓勵。因

爲他們並不是神、是跟你、我完全一樣的人，可是因着他們勉力與天主聖寵合作，終能攀上聖德的高峰。聖母就是一個最動人的例子。她謙稱是上主的婢女，最後卻被提昇到「天主之母」及「世人之母」的崇高地位，名垂千古。

依納爵·羅耀拉在蒙召之前，一味追逐愛情、名利與虛榮。在邦勃羅娜西法戰爭一役，他腿中彈被迫療養，其間由於閒來無聊，又無愛情武俠小說可讀，在無可奈何的情況下翻閱《基督傳》與《聖人之花》兩本聖書。讀完前者之後，他深深地被基督所吸引；而後者則激起了他願意步武他們後塵的強烈慾望。痊癒後，終於放棄過去難以割捨的一切，走上奉獻之道，且創立了耶穌會。死後被列入聖品，作爲後人的模範與榜樣。

聖人們蒙召成賢，目的雖同，可是路子各異，當我們去讀他們的傳記時，我們可以選擇自認與自己較近的路子走。在聖神的指引下，必將步上成聖之途無疑。

閱讀教會的書報雜誌，也是獲得信仰知識的一個好方法。雖然教會是耶穌在二千年前所創立的，但是她並不是已經成爲歷史中的陳蹟或名詞而已。因爲她是一個充滿了活力的有機體，仍然繼續地在時空裏成長與發展，更何況耶穌在升天之前曾鄭重許下：「我要天天跟你們在一起，一直到世界的終窮。」(瑪 28:20) 因此，天人交往的歷史仍在繼續，救恩的計劃也尚未完成，而這一切的進行都是在人類的歷史中，特別在教會裏，逐漸走向圓滿。爲此，在教會中所發生的點點滴滴，也都是我們應該注意和關心的；更何況教會不光指地方教會，也包括普世教會在內，因爲地方教會只是普世教會的一環而已。

今天，令人感到遺憾與可惜的是，有許多教友只知有自己的堂區，對於別的堂區或教區的事情則一概不知，對普世的教會更是陌生的可笑。除了只知道有一位教宗外，其他一概不知。更令人驚訝的是，有的連教宗叫甚麼都不知道。我們如果想知道這種無知背後的真象的話，從調查教友家庭有幾戶訂有教會報紙下手，馬上就可以找到答案。試問，在我們的家裏訂有幾份普通報紙或書刊雜誌？我們家庭一年又花了多少錢在買一般的愛情或武俠小

說之類的書籍？但對於我們信仰與靈修能有相當大助益的教會書刊，我們卻吝於付出。因此，造成我們對教會動態的無知與陌生，也就見怪不怪了，又那能體會教會的普世性呢？

至於參加教會所舉辦的各種講習班的重要性，更是不在話下。因為藉着專家學者的講解、參與者的彼此分享、討論與切磋，收穫自然會更豐富。

(二) 加強與豐富祈禱生活的內涵

常有教友問我：「神父，我雖然祈禱了多少年，可是仍然不曉得怎樣祈禱。請您教我好不好？」

要好好祈禱，首在認識祈禱的重要性。在耶穌受難的前夕，祂在山園中大聲哀號，求父拿掉祂的苦爵時，宗徒卻在祂旁邊呼呼大睡，令祂感到難過與失望。於是祂對宗徒們說：「你們竟不能同我醒寤一個時辰嗎？醒寤祈禱罷！免陷於誘惑；心神固然切願，但肉體卻是軟弱的。」(瑪 26:40-41)

當我們受洗時，我們的原罪、本罪及罪罰已獲得赦免。但是由於我們仍有自由，再加上魔鬼、肉身與世俗三仇的誘惑，在意志力不夠堅定及人性的軟弱下，很容易犯罪跌倒。為此，耶穌在受難前夕才會諄諄教誨我們要常常醒寤祈禱，以免陷於誘惑之中。所以說，祈禱是耶穌加給我們的一項重大的責任。而祂不但如此要求我們，事實上祂也常常祈禱，為我們立下完美的典範。

此外，如果從另一個角度看，祈禱不僅是來自耶穌的命令，也是人性最基本的渴求。在將近二十五年的牧靈生活中，我曾經幫助許多慕道者皈依。在受洗前的輔導談話中，除了要知道他們對教義了解吸收多少外，有沒有祈禱的經驗，是重點問題之一。令我感到驚訝與意外的是，百分之八十幾都說他們曾經祈禱過。再追問在怎麼樣的情況下會想到祈禱時，這些以前從未接觸過教會的慕道者，都異口同聲地說，當他們感到無助或失望的時候，很奇妙地都會想到祈禱。教會內流傳着這麼一句話：「人都有基督徒的本性」，因為人是天主按照祂的肖像而造的，祈禱即是本

性的自然流露。

那麼，既然祈禱是如此的合乎人性和重要，爲甚麼還有許多人不懂得祈禱，不喜歡祈禱呢？當然，原因能夠不少，我在這裏只願意提出一點供大家參考。

在天主教的傳統習慣裏，祈禱往往是指口禱。我們不妨回想一下，每當我們私下或在團體中，當有人說：「讓我們祈禱吧！」的時候，我們不是很自然的就會把頭低下來，同時劃一個十字聖號，接着就滾瓜爛熟地唸起天主經、聖母經……麼？唸經不是不好，祇是常常唸非常熟悉的經文久了之後，很容易流於形式化和機械化。我們不是常笑說小和尚唸經，有口無心麼？但是當我們自省，我們又是怎樣唸經的時候，我們難道敢說，老神父、老修女或老教友唸經就有口有心了呢？其實，在舊約時代，天主早就責備過選民了。祂說：「這個民族祇在口頭上親近我，嘴唇上尊崇我，他們的心卻遠離我。」（依 29:13）爲此，耶穌才鄭重地告訴我們說：「那些真正朝拜的人，將以心神以真理朝拜父，因爲父就是尋找這樣朝拜他的人。天主是神，朝拜他的人，應當以心神以真理去朝拜他。」（若 4:23-24）所以，如果只是機械式及形式化地唸經的話，祈禱就會顯得呆板而乏味。因此，如何豐富祈禱內涵，爲祈禱境界的提昇是非常重要的。

爲幫助我們喜歡祈禱起見，祈禱方式的變換是有很大的效果的。除了心口合一地唸經外，感官祈禱、默想、默觀、靜坐、禪等都是值得嘗試與學習的。

所謂感官祈禱，即是藉由我們味覺、嗅覺、觸覺、視覺與聽覺，在自然界中去體驗天主的臨在。關於這一點，保祿已說明的相當清楚。他說：「其實，自從天主創世以來，他那看不見的美善，即他永遠的大能和他爲神的本性，都可憑他所造的萬物，辨認洞察出來，以致人無可推諉。」（羅 1:20）特別是愛好自然者，從這種祈禱方式可以獲得莫大的神益。

默想是修道人常用的祈禱方式。我們不管是聽道理也好，或讀經也好，之所以覺得獲益不多，主要的原因是因爲我們只用耳朵聽或用眼睛看，而沒有讓道理及聖言進入到我們的心中。就像

耶穌在撒種比喻裏所說的種子，或是落在路旁，或是落在石頭地裏，或是被荊棘窒息了，當然效果就差多了。所以耶穌引依撒意亞的話說：「你們聽是聽，但不了解；看是看，但不明白，因為這百姓的心遲鈍了，耳朵難以聽見；他們閉了眼睛，免得眼睛看見，耳朵聽見，心裏了解而轉變，而要我醫好他們。」(瑪 13:4-7, 14-15)

默想就是讓我們不但用耳朵聽、眼睛看，而是藉由沉思默想，讓天主的聖言慢慢地滲入我們心靈深處而植根。像這樣的祈禱，又怎能不獲益良多呢？我個人在修道之初，特別是在舉行聖依納爵三十天的大避靜神操期間，就是因着對耶穌一生奧蹟的沉思默想，而在祈禱上有了突破性的進展。只可惜一般神父和修女，並沒有認真地鼓勵並指導教友如何默想，以致許多人還不曉得它的好處。

默觀祈禱又是甚麼呢？簡單地說，就是藉着我們心靈的聽覺、視覺、嗅覺、觸覺與味覺，設身處地地進入到耶穌的奧蹟裏去。聖依納爵在《神操》裏曾多次要求舉行者，在一天的最後一次操練中，用這個方式去回味前面的幾次默想中令我們比較動心的奧蹟。這種祈禱方式比默想來得輕鬆而易挑動心弦。套一句現代的話，默觀祈禱就是進入耶穌生活時代的時光隧道。

猶記得數年前，我應邀到西馬的避暑聖地金馬崙山頂，帶領一些修士、神父和修女六天避靜。由於聽到不少修道者感嘆默想不易，因而我試着教他們如何默觀。沒想到他們在第一次嘗試後，就感動地流下眼淚。眼見他們重拾祈禱的興趣與信心，令我欣慰無比。往後，在帶教友的避靜中，我經常會把這種祈禱方式引介給他們。當然，太過理性的人一開頭會覺得相當不容易，但是經過不斷地操練，終將漸入佳境。更何況祈禱是聖神的帶領，祇要倚靠祂，效果自然會好。

自從梵蒂岡第二屆大公會議召開以來，教會的本位化色彩顯得相當的重。除了神學及禮儀方面的本位化之外，在靈修生活方面的各種嘗試，特別是祈禱方面的成就，是有目共睹的。其中以東方靈修更是受到重視與歡迎，不但東方人熱衷，連西方教會也

大表歡迎。就在這樣的情況下，靜坐、禪等方法就被引入教會之中。甚至有修會把它當作自己的使命，大力推動。這實在是個非常可喜的現象。我們過去靈修生活的培育，無可否認地，是偏重於西式的。身為東方人，有時候的確會覺得有難窺其堂奧的遺憾。特別是西方人太重理性，而東方人較直觀的差異，常會產生一些困擾。誠如前面所言，既然天主讓我們成為中國人，那麼我們就應當以適合中國人的方式度基督徒的生活，以獲得救恩。只可惜由於推展不力，東方式的祈禱如今仍不夠普及，實有待大家的繼續投入與努力。

(三) 強化聖事生活並提高其品質

超性生命的成長與本性的生命非常類似。本性生命的開始始於誕生。但本性的生命不能祇停留在嬰兒的階段，必須要成長，所以有所謂的「成人禮」。肉體的生命是物質的，所以需要飲食才能維持生命。人的生命也免不了會生病，需要治療才能痊癒。人均有傳宗接代的神聖使命，因而有婚姻制度的誕生。這也是國人「男大當婚、女大當嫁」說法的由來。我們不管如何的渴望常生不死，不管如何想盡辦法延年益壽，但遲早終將面對殘酷的事實——死亡。因為人生自古誰無死呢？

超性的生命也有類似與平行的成長與發展的過程。超性生命的誕生始於聖洗聖事。因為耶穌說過，人如果不藉着水與聖神，不能重生。而此一生命是藉堅振聖事的幫助而漸臻成熟。人有本性生命需用物質維持，超性生命則靠聖體來滋養。在受洗時我們的罪過已赦免，但受洗後我們仍有跌倒的機會，因而耶穌在復活後建立了和好聖事，讓我們的超性生命因罪而受到傷害之後，可以獲得治癒。本性生命的死亡固屬不幸，但超性生命的淪喪，更是可悲。因此有病傅油聖事在我們慢慢走向人生終點的時刻，有效地幫助我們平安地從現世步入永生。婚姻固然是男女當事人之間的終身大事，但是如果沒有天主的特別降福與護佑終難幸福美滿。因此婚配聖事之建立即是為此而有。

毫無疑問地，由於本性生命是有形可見的，所以一般人特別

重視；而超性生命由於是無形的，所以常容易被忽略。因此，我們每天所掛慮的，往往是肉體而非靈魂；因而自然不會重視耶穌所建立的這些美好的獲得恩寵的方法，實在大大辜負了祂對我們的愛。

因此，如果想發展超性生命，就必須好好善領聖事，而其中尤以告解聖事和聖體聖事更是不可或缺：前者是在治癒；後者則在加強。二者中尤以聖體聖事最為尊高，因為其它六件聖事僅是付與領受者該聖事的特殊恩寵，而聖體聖事則是領受恩寵的泉源——耶穌自己的生命。

耶穌在曠野裏祈禱、守齋後，撒旦乘虛而入，誘惑祂把山上石頭變成餅以解饑。耶穌曾駁斥說：「人生活不只靠餅，而也靠天主口中所發的一切言語。」（瑪 4:4）意思是說，人有肉體，所以要吃喝；但人還有靈魂，而靈魂是精神性的，不是物質能飽飫的，所以要精神食糧。而關於精神食糧，梵二《啓示憲章》內就有明確說明：天主在教會內留下了聖言與聖體二大精神食糧。這一點從彌撒的聖言禮儀和聖祭禮儀兩部分，即可以看得出來：在聖言禮儀中，天主向我們講話；而此聖言在聖祭禮儀中，藉着餅、酒而成爲血肉，讓我們取食以飽飫我們的靈魂。

有許多教友常問，爲甚麼常領聖事，但卻沒有感覺出靈修生活的進步，或與天主的關係日益接近？基本關鍵在於聖事有有效聖事與恩寵聖事之分。我們就以聖體聖事爲例吧！如果神父有效祝聖，那麼餅酒就自動變成耶穌的聖體與聖血。這就是稱爲有效的聖事。但是，如果我們祇是形式化地或機械化地去領聖體，而未能在具體的生活中，度一個名實相符的基督徒的生活的話，那麼，又如何能改變我與天主的關係呢？因爲聖事並不是魔術性的，領得越多就越聖，而更是除非我們把聖事與生活緊密相連，才能產生恩寵的實效。

（四）成聖的捷徑——退省

耶穌經過三十年漫長的隱居生活之後，正式出外傳福音。但是在這之前，祂卻先遁入曠野裏長達四十晝夜祈禱與守齋。往後，

教會裏就出現了退省。神父及修女們均把退省列入週年活動，且在法律上有明文的規定。教友當中參加退省的人數比例就少之又少了。如果就地區來分，西方教會的教友要比東方來得多，而且也把它列為年年必參加的靈修活動。我在一九七三年去美國受訓，會有七個月時間住在加州耶穌會管理的一間退省院，學習如何領退省。有一件事情令我相當感動及印象深刻，那就是他們一年到頭，每個週末都有一個固定的團體來退省，而且大部份都是來自同行。這樣，神師可以針對他們的職業或問題，給予有效的指導。反觀東方教會，目前所謂的退省，往往只有短短一天裏的幾個鐘頭，而且不守靜默，更少有個人默想反省的時間，只喜歡多聽神父講道理。唯一較具體的好處，大概就是辦一個告解了。其實，退省要獲得益處，就必須花較長的時間，並且到一個幽靜的環境中作，效果才會更好。可喜的是，目前有些較熱心的教友，已開始嘗試三天、八天，甚至一個月的大退省。只是為數仍少，甚為可惜！

在教會的歷史上，有多少男女，因着重視退省神工，而日進於德，終至登上聖德的高峰而成為後人的典範與榜樣。但願有更多的人能步武他們的後塵，以愈顯主榮！

(五) 聖神——生活中的天主

我們的信仰是一神論，即除了一個天主外，沒有其他的神。但是這樣的天主，卻是三位一體的天主，有聖父、聖子與聖神。在這三位中，我們對父，子並不陌生，但一提到聖神的時候，往往只會連想到鴿子而已。對我們來說，聖神往往是顯得神秘而又陌生。因而我們常會疏忽了聖神。其實，聖神跟我們的關係卻非常密切。以下我們從聖神與耶穌、聖母、宗徒及教會談起。

耶穌的一生都是在聖神的引領與催迫下度過。例如祂的降生成人居住人間，是在聖神與聖母的合作下開始；在約旦河受洗後，在聖神的催迫下，進入曠野，接受魔鬼的試探。

當日願意跟隨耶穌的人，一定為數不少。可是根據路加福音第六章的記載，耶穌卻只揀選了十二位宗徒而已；而且祂並不是

隨便揀選，而是經過多日來的澈底祈禱才選定的。耶穌不但選了他們，還三年與他們同居共處，每天施予教誨，而且他們也多次親眼目睹耶穌顯各種奇蹟。但是一到大難臨頭，卻一一離祂而去。一直到他們與復活的基督相遇，特別是在聖神降臨之後，才脫胎換骨，變懦弱為剛強，最後為主捐軀。這種內在的改變，即是聖神的妙化。

教會與聖神也是不可分。升天前耶穌交帶宗徒等待聖神的降臨，他們在聖母的帶領下，經十天熱切祈禱，聖神終於降臨，教會於焉誕生。從此之後，聖神一直在領導着教會。像梵二大公會議之後，教會稱之為「聖神再度來臨的時代」。由於教會後來制度化，我們的信仰也趨向理性化，所以初期教會聖神活動的一些有形可見的神恩漸被忽視，因而似乎很難體會到聖神的臨在。梵二揭幕禮中，若望廿三世熱切懇求聖神再度來臨。從此之後，聖神活躍的蹟象處處可見，讓教會重現生機與活力。

聖神與我們的關係更不可或缺，因為超性生命的開始是藉着水與聖神；告解聖事如果沒聖神的光照、指引與感動，我們是無法看到自己的罪過，因而很難產生真切的悔改；堅振聖事則賜給我們七恩。那怕是祈禱，也在在需要聖神以無可言宣的話語替我們與父交談。所以，如要靈修生活有效進展，多接近聖神是一條捷徑無疑。

(六) 神師的重要

在教會歷史上由天主直接指引的靈魂寥寥無幾，因為天主常透過人來指引人。所以，在靈修生活中如有名師指點，當可收事半功倍之效。在西方教會找神師的風氣較盛。盼望在東方也能漸漸起而效尤，則獲益必定良多，在靈修的道路上也少走一些冤枉路。

從耶穌跟伯多祿、多默和瑪達肋納 的相遇看不同性格的人的靈修指導

梁宗溢

靈修生活是一種全人身心發展，能與天主直接往還的生活，其間包括一個自我認識，回歸自己心靈的深處，發現天主在自己心田中種下生命種子的歷程。在這漫長的心路歷程中，我們實需要靈修旅途的同行者，伴同我們在自己獨特的情況中，自由地回應天主愛的帶領和邀請。作為一位同行者，除了認識自己的能力和限制，以及分享自己被上主轉化的經驗外，若果能針對個別不同性格形態的人的靈性需要、靈修生活的重點，而提出意見和方法，相信更有助益。再者，每個人在生命成長的過程中，皆會發展出很多面具、角色、身份、防衛方式，去阻止各在世界對自己的威脅、攻擊及傷害。而不同性格特色的人，也有其特殊的逃避、掩飾和自以為是的手段。當然，亦有其偏情、驕傲、扭曲、片面和盲目的地方。所以某種祈禱方法，靈修方向發展，為某些人可能非常受用，但為另一些性格不同的人可能未能引起共鳴，甚至更墮入自己的偏情的陷阱裡。本文便是試從耶穌跟三位人物的相處方式，去探討跟三類不同性格形態的人的同行情況。

「焦慮」的瑪利亞·瑪達肋納 (若 20:1-18)

瑪達肋納很關懷耶穌，與人關係及感情為她是很重要的。她

沒有恐懼，所以清晨天還沒亮，作為一個女子也敢動身往墳墓去找耶穌的遺體。她只看見石頭從墓門挪開，沒有進一步查詢，探索其他真憑實據，便很快下了結論：「有人從墳墓中把主搬走……」。她又動身把自己以為的告訴伯多祿和若望，又跟他們再到墳墓，她被自己的情緒佔據了，傷心地哭泣着。及後耶穌顯現給她時，因為仍困在自己的情緒中，不停的動着身，以至認不出耶穌來，以為是園丁，又誇大地推斷是園丁拿走了耶穌，不能體察到此時此刻的事實是甚麼。耶穌於是叫了她的名字「瑪利亞」，是邀請她停下來，接觸此時此刻心靈的深處，不再為外物或自己掛心的事及焦慮，阻礙自己去發現復活的主。當瑪利亞真的「認清」耶穌後，她的感情反應又很快的表露無遺——拉着耶穌不放。耶穌叫她不要拉着祂，不要被目前的感受，及表達關係的方式所困着、局限着，是要順應着與復活的主相遇的經驗，發揮着那份動態，與人關係性的特質，跟門徒分享生命的喜訊。

瑪利亞·瑪達肋納所代表的，是經驗着一個非常宏大的外在世界，但缺乏接觸自己內在世界的人物。他們經常被外在周圍所牽動，所以多時遺忘自己；他們很注意與他人來往，維繫關係，以致常生活在焦慮中；他們也許焦慮着別人怎樣看自己，是否適當的回應他人或世界的需要，是否關係真摯，會否被別人明白；他們的生命充滿了「動」、「做」和「人」。在沒有明確意識到選擇以前，他們已經「做」了一個可與他人聯繫的外在環境。他們經常把自己放在別人的「面前」，以自己已定的計劃、想法、反應去為他人而生活。由關注外在世界及與人的往來所產生的內心聲音往往是「我能服務他人，我有效率及成就，我是真摯和獨特的」，他們也許很難面對自己的需要、失敗和平凡。

「焦慮」的人的靈修

焦慮的人因為經常由於外在環境、事物和關係而引發不經意的反應，所以他們首先要接觸那位「真實」的自己，像耶穌叫着「瑪利亞」時，祂割斷了她的焦慮、想像、假設、投射、活動和表面的對外在事物的反應，她要回到自己的存在，回到自己真實

的生命。換句話說，焦慮的人要臨現於此時此刻的境況，沒多沒少的。他們可接觸着自己的存在價值，自己的需要和限制，同時也可尊重和確立他人；他們看到自己的獨特，也發現別人同樣也是獨一無二的。如此，他們才真的讓聖神在每個人身上工作，各人有各人的特恩，如五旬節聖神以火舌的形狀降臨在每人身上，每人自己去經驗聖神在內心的作為，他們要相信真的推動世界的轉變，促進人與人之間的交往是聖神，而經過自我認識後來表達對別人的慈愛和關注，才能避免刻意與壓迫感。

「焦慮」的人的祈禱生活及方式

欠缺內省、嚮往多姿采、充滿動感生活節奏的人往往很怕「單獨」和「現在」。他們以動來投入「將來」，但定下來接觸真情實感的內心世界是可以與別人產生心靈共鳴的。因為大家都不再掩飾和虛假，簡單自然的生活是可使擁有此時此刻真實的自己。靜坐、默觀的祈禱為焦慮的人是很有幫助，因為這是一個可幫助回歸自己內心的方法和過程。一方面他們好像第三者似的，以反省的態度去重新看看過去發生的經驗，另一方面他們以一份平安，沒有判斷的心態去感受自己內在、很陌生、沒有意識的「動力」，甚至「張力」。他們可以欣賞到自己內在的豐盛，可接觸到自己生命的活潑及踴躍。這種讓自己自然呈露給自己的靜觀祈禱，往往帶來身心的舒暢及調和。另外一些集中意識自己(例如意識自己的呼吸，意識自己身體狀態)的方法也是有效的。從中他們可進入自己之內在，體會阻礙、歪曲、逃避，但同時也可探索上主如何邀請他們流露自己，指向他人。他們也可從夢境去尋找下意識告訴他們甚麼訊息，查察自己的需要、期望和壓抑。感性強的人可從大自然中學習，因為大自然就是不多不少，沒有要求的存在着。它反映出創造的獨特和幽美，也反映到受造物的限制。

「恐懼」的多默 (若 20:24-29)

多默是一位較隱藏，不大受別人注意的人物，耶穌顯現時沒有跟其他宗徒在一起。他不相信別人的話，當他收到消息之後，他需要一個較長、較周詳的思考過程。多默只聽到他人的說話，卻無法進入他人的生活內容裡，所以錯失了體會復活的耶穌如何觸碰他人生命的活生生的經驗。多默回答其他人的說話內容是很細緻、有層次、異常理性，可用感官求証的。及後耶穌再顯現時，祂首先說：「願你們平安」。對一位懷疑性重的人，內心確經常帶着恐懼、疑慮和不安，復活的主首先給予多默心靈的安定。不過，此時多默的反應仍是緩慢，跟耶穌也有距離，不像瑪達肋納那般接近，強烈反應，甚至抓着耶穌。耶穌處理多默也是順應着他的說法，既然他的信仰基礎是由經驗引發出理性的分析，祂不是推開多默，而是邀請多默接近自己，透過投入關係去經驗，去超越表面的現象，甚至論証。耶穌邀請多默去擁有整個的自己，包括肉體和感受的生命，耶穌好像是說：「接觸我，不只是有距離的觀察，不要困在自己的思索中，只是收集有關我的資料，而是走出自己，透過接觸我，從感受中真的知道我是如何真摯的和你相處，完全的給予好使你能完全的生活。把指頭探入我的肋旁，藉着實質的接觸，體驗我內心的傷痛，血是為你而傾流的。」這樣，多默因着真情實感的經驗（包括過往他與耶穌三年相處的經驗），可以用整個人去回應、去投信耶穌，可以全情投入地確定「我主，我的天主」。

多默所代表的人的性格，是常經驗着一個非常宏大的內在思想世界，但缺乏投入，參與外在世界的實踐。他們要有準確的知識，詳盡的計劃，極大的安全感才開始活動；要知道原因、進程和事物彼此的關連配合，才可以流暢的參與。他們需要時間、空間去冷眼旁觀、吸納、瞭解、思維組織才放心走出自己的內在世界。他們很怕不足、不全面和陌生。所以多時要依靠權威、領導、制度和架構來確立自己。他們最內深的張力是恐懼。既然看到這一角度，又要考慮那個角度，看到很多的可能性（往往較注意到事物負面性的可能性）。因此較困難的決斷地作決定，也不容易作絕對性的講法和行爲。他們很多時都較沉默、退隱、遲疑、喜

怒不形於色、生活狀態較低調；他們也很怕衝突痛苦，寧願退讓而不騷擾別人。不過他們本身卻有很豐盛深藏的感情，較少接觸和表露。

「恐懼」的人的靈修生活

「恐懼」的人最大的困難是如何把內在的拉出來去實踐，他們需要一份內在的穩定和整固，他們要看到只有創造萬物的上主確然包容着他們。聖詠 121 篇所提到上主的救助為他們是很大的安慰，可產生聖詠 131 篇在上主之內的憩息。真正的安全感是來自對上主的信賴，相信上主常與我們同在，每事的發生皆有一定的意義，「不要為你們的生命憂慮吃甚麼……難道生命不是貴於食物……你們不比飛鳥更貴重嗎？……你們中誰能運用思慮，使自己的壽數增加一肘呢？……天主尚且裝飾花草，信德薄弱的人，何況你們呢？……你們先該尋求天主的國和它的義德。」(瑪 6:25-34) 再者，有了生活的方向，也可以給「恐懼」性格的人一個指標，一些範圍，這樣他們可較輕快地一步一步前行。

「恐懼」性格的人很像不能在世界中運作，不知要說甚麼及如何說話。為安全起見，他們往往退回思維和感官世界裡。這也是他們不自由的地方，愈多方面的思考，愈去收集更多資料，愈難投身於人群關係中。若果他們開始體認到天主原已在他們身上放下了很多能力的本錢，他們可以是多才多藝，很有活力好動的，對事物有着好奇和興趣。當這種感受性的知識出現時，是一股從心內流露的動力，擺脫那又前進又後退，遲疑不決，欲語還休的心靈狀態，去呈露自己，去明白耶穌在建立聖體時所帶出的那份完全走出自己，投向他人的愛情生活。

「恐懼」性格的人的祈禱

亞巴郎的經歷為恐懼性格的人是一個借鏡。亞巴郎接受上主的邀請，離開安全之地，去開闢一個更闊的世界。在實際的生活

體驗中，在冒險裡看到上主是一位有許諾，但沒有保證的天主，就是在那不能抓着的境況遇到那位帶出更豐盛生命的上主。出谷紀為他們亦是可參照的信仰歷程，心靈的為奴可以是那些沒有盲從的信念、不真摯的輕浮人際關係、不真誠的掩飾及片面的事實、生硬的法規、多變化的興趣。曠野可以代表那份神貧精神，在不足夠的情況中仍要行動、委身、參與和交流。最重要結果，便是那份走出自己的經歷，就是與天主相遇的地方。

在偏情方面，「恐懼」性格的人較內向、重思考、不顯露，所以他們在祈禱時，容易喜歡不作聲的默想或靜坐。但這些祈禱方法，很可能使他們更趨內藏。所以，為免跌進偏情的陷阱，他們可以多用語言作祈禱。例如：慢慢詠唱或頌念短誦；有時看着一些物件，如十字架、一枝燃點的臘燭，也可幫助集中心神，避免多方面的打擾。另外，身體的活動、姿勢和感官亦可幫助祈禱。例如：慢步、簡單的身體動作、雙手舉起或合什、觀看大自然的廣闊宏大等，也可能引發出內心的情懷，接觸聖神的帶動，與萬物同遊。

「憤怒」的伯多祿 (若 21:15-17)

伯多祿是福音中很多時提到的人物，我們看到很多耶穌跟他交往的事蹟。他一夜捕魚而沒有收穫，但聽耶穌的話而能滿載而歸，便立刻跪下承認自己是罪人；他發現耶穌步行水面，也不考慮的爽快地跳進水裡；他見耶穌上耶京而覺得有危險，便拉着耶穌勸他不要去送死，其後更豪邁的、自信地說無論怎樣也已準備好，跟耶穌同下獄、去受死；在山園中醒後很衝動的拔劍護主，但雞啼前三次不認主時便暴露出他的軟弱、怕懼的一面。復活的主跟伯多祿相遇時三次問他愛不愛祂，耶穌要求伯多祿的完整性——他內外的一致。這樣一次一次的加深伯多祿對自己的接觸，特別觸碰到真摯的感受和忽略了覺醒。如此，他才不會逃避危難，全然的交付自己，發揮本有的勇力，去照顧及帶領他人。

伯多祿所代表的，是內在充滿澎湃動力的人。他們對於外在

情況的反應是異常快速和直接，具有強烈的道德勇氣和正義感，覺得自己很有能力，可以無私和無悔的委身於自己認為正確及應該的事情。他們很多時都會堅持地爭取他們所要求的，亦容易與人產生對立及衝突狀態。而人、事、物中的不和諧、不公義、不完美，弱點很快便引發出他們憤怒的情緒。這樣，在沒有經意的情況下，很多人由此接受到批評、指責甚至壓迫，而「憤怒」性格的人還覺得不是怎樣的一回事。再者，他們那份率直、硬朗的氣質使他們在生活中缺乏情趣、細緻、及不拘小節。

「憤怒」性格的人的靈修

「憤怒」性格的人對此時此刻單一的事件或某一片面情況，皆會產生強烈的反應，而較難看到整體的互相協調及事情發展的過程和延續性。創世紀為他們可以提供很有助益的訊息，創造工程不是一蹴即至的。萬物的出現和滋長都有適當的時間和空間，創造的完整發展也要在充滿有限和軟弱的人世間慢慢建立的。而上主的創造至少在表面上是充滿着矛盾及不協調。例如：男女、陰陽、天地、水陸、上下、剛柔、日夜等。整個宇宙不能只存有着單一面，事情不是黑白分明，生命便是擁有兩面，才算完整。憤怒性格的人很容易意識和接觸到自己的力量和獨立性。創造提供給他們一幅廣大和力量的圖像，但亦反映出人類的渺小和有限。於是在上主的宏大面前，他們也許會「投降」敬服，進一步投身信靠上主。

「憤怒」性格的人很多時較容易處理事件而忽略了對人，特別是人的感受的關注。很多時他們把人放在規條、「應該」和「必須」之內。但是「安息日是為人，而不是人為安息日」；或許他們覺得只要努力，甚麼事也可以應付得來。他們心中會認為「我能做到，別人也應能做到；我是人，你也是人，為甚麼做不來的呢！」所以，也許他們會看不起軟弱者。正是這樣，他們要去認識一位慈悲為懷的上主，一位「不是不能同情我們弱點的大司祭，而是一位在各方面與我們相似，受過試探的主耶穌基督。」（希 4:15）一位經歷過誘惑和心靈憂傷、憐憫罪人的天主子。憤怒

的人如果意識到他們自己的軟弱、被憐憫的經驗，也許他們便能以愛心去分享他們的經驗，從而去領導、堅固其他的人，給予別人時間及過程，在他們有限的條件下發揮所能。

「憤怒」性格的人的祈禱

聖經的人物如雅各伯、梅瑟、伯多祿、洗者若翰為「憤怒」性格的人都是很好的學習榜樣。此等人物的經歷、皈依的情況皆是有啟導性的祈禱資料。靜坐祈禱為他們是很有幫助，只是意識慈愛的上主的臨在，意識自己內在的能量，最簡單、最質樸的和上主溝通往來。如此，感受到與上主和活生生、具有感情的自己一份親密感、一份沒有判斷和要求的心懷。形像化的祈禱資料很多時是有幫助的。在腦海中可以浮現具體的形像，也可以透過繪畫圖畫，認識夢境的圖像等，接觸自己的內心世界的動態。

結語

「豺狼將與羔羊共處，虎豹將與小羊同宿，母牛與母熊將一起牧放…… 在我的聖山上，再沒有誰作惡，也沒有誰害人，因為大地充滿了對上主的認識。」（依 11:6-9）不同類型的動物情態很能代表不同性格的人，很多時因為性格上偏情的凝固使不同性格的人產生衝突、對立、甚至互相吞滅。但靈修的同行者便是與人同行，指出各人獨特的認識天主的途徑和方向，好使大家都能認識上主的時候，彼此不單可和平共處，更能發揮上主賜與的生命活力，去完成充實上主的創造。

淺談修道初生之犢的培育

關小梅

導言

基督建立王國是為所有的人，祂要求每個人在祂內尋找生命。按《教會憲章》，所有的人都被召叫為一棧一牧，在基督內稱天主為父。回應這個信仰上的召喚需要依照個別不同的生活方式和職業等等，好能成為一位名符其實，負責任的基督徒。不過，主基督對某小部份的人更說：「來！跟隨我。」跟隨基督的巴斯卦奧蹟，讓天國成為他們最重要的掛慮，而人則自由主動地在信仰中作出一個選擇，這個選擇的動機都是在信仰內的回應。但怎樣去答覆福音中的善和表面善，為了天國的利益而作出最大的努力時，人便需要學習分辨，在不斷的學習過程中，導生（包括保守期和初學期）會接受全人整合的培育。

（一）聖召分辨

為一位青年，對聖召產生吸引的可能機會很多，如參加生活營，學校信仰的氣氛，或與某修道人建立的人際關係種種。聖召分辨的過程，可分為內在聖召和外聖召兩方面。

（1）內在聖召的辨別

指對聖召生活的吸引，幫助青年體會這份吸引是如何產生的，當講述自己聖召的發展，是一種方法表達，培育者聆聽時盡量發

現這位青年聖召的真面目。再者，對動機的正確和誠實，也可以成爲一些吸引的理由，正確的動機應該是屬於信仰的理由、使徒性的意識、願意爲人爲社會正義服務的理想、及對天主的愛、對耶穌基督的渴望所作出的回應。

(2) 外在聖召的辨別

如果上主邀請某個人度修道的生活，祂會準備這個人具備需要的條件，或賦予此個體可以接受培育的能力。這些能力的範圍包括：

1. 對信仰生活和聖召認識的評價。
2. 生理和心理健康。
3. 智力足以能學習並解決問題，以適應團體的分享和自我表達，進修及吸取神修生活的真義。

總而言之，積極客觀的抉擇需要有充份的自由度來作準繩。

(二) 人格培養

人是複雜的，有不同的內涵，比方價值、需求和態度；而人的結構亦包括意識和潛意識的層面，理想的我和現實的我，一致性和不一致性的運作。因此認識一個人，或某一個人認識自己，需要慢慢去尋找和發現。在培育階段中，人格的培育便是最基本，亦是不可或缺的重要環節。健康的人格可影響一個人在修道生活上的恒心、喜樂和使徒工作效率，並兼具有生長力；相反的便會帶來壓力和緊張，只爲自我滿足和自我保護。在神學前題下，聖召的三個因素包括：

1. 一份恩寵，即天主主動的召叫和人自由的答覆。
2. 人整個存在的投身。
3. 一種新的義務。

除此之外，也是一種主觀動機的成長與內在動機的認同。在意識中的動機也有正確與不正確的可能，正如上面有提及，正確的動機包括信仰的理由、使徒性的意識和願意為人服務的熱忱；而意識中不正確的動機，可舉例如答覆父母的渴求或朋友的願望，視婚姻只為家庭、子女、工作，沒有什麼意義，而在修會卻可度更高的靈修生活等等。又或此人對修道的動機是被動的，偏向較多「上主已選中了我」的概念，並沒有使徒的意識和客觀對聖召的了解，跟隨耶穌只停在一些感受上……。至於一些潛意識的動機，並非病態，但會帶給人格上不一致的問題。比方當修女是一種合理化的壓抑來處理自己對性慾的抗拒，或離開社會當修道，可求得平安；修會的長上實在是自已父母親的轉移，渴望並可獲得母愛……。由此可見，人的生活，就是在不停的抉擇，參考自己生活的目標和內在的價值觀而知所取捨；它包括一切感官、想像、情緒集合而成的經驗、理解、反省與判斷，以促進人格的發展和情感的生活。

（三）意識流省察

在修道培育過程中，認識自己主要的關注點不在於行為的倫理善惡，而是天主怎樣在人的情感意識中，感召人、推動人。每天意識流的省察功夫就有它重要的地位，這份心態的培養，這種整個反躬內省的過程，每次需時十五分鐘左右，包括懇求神光，且思且謝，考查行為，傷痛悔悟及再接再厲等五個步驟。它是一種日日新的工夫，實際上也是一種活生生的祈禱。在靜觀默禱中，每日認清主耶穌的邀約，天天加深對祂的歸向，及認知那些抵觸自己歸向主的種種阻礙。它更是我們隨時可以認識自己，找到天主的重要方法之一，培養我們明辨天恩的心境。對自我的認識，面對自己情緒的反應，而從這些反應的分析來了解天主旨意。情緒的來源，除了理想和現實的環境外，當然也包括人格和深藏在人內心的心理需求。這一切在意識或潛意識中的運作，若一個人能更澈底地認識自己，透過意識流省察，自己便會了解這反應的來源……。這份探討自己的能力，會幫助人作正確修道動機的認

知和處理。虛懷若谷的心是認識自己非常需要的德行，使人願意接受自己的優點、缺點和真面目，讓聖神的生命充滿人格的所有範疇，基督的思想和感受成爲這個人意識中的一切。

(四) 團體生活體驗

「只要你們兩個或三個因我的名而聚集……」指出基督強調團體的重要。主基督實可一臂拯救整個世界，但祂亦建立團體以輔助自己，直到今世。正如《教會憲章》「天主子民」的章節內明顯地指出天主拯救人類是團體性、整體性的。一個理想修道團體生活的體驗，可以蘊含着下列四種富於活力的表現。

(1) 召叫

受召形成一個團體的意思，就是人勇敢地生活在一起，不只彼此交換思想和意見，更重要的是人際往來，被召度更圓滿的生活、服務，以真實的愛關懷、接納他人，與人共樂。

(2) 罪

這是個人和團體的缺陷，藉此經驗到需要互相扶持，自己需要人，需要天主……悔改的經驗。

(3) 恩寵

對天主愛的體驗，可幫助人成長，彼此信任和真實的生活，沒有畏懼，沒有隱藏，坦誠的交往、認識和接受「我」之爲「我」。

(4) 死亡與復活

經驗「與基督同死」，也要「與基督同生」，新生命中基督的臨在，使個人轉變、身心積極的肯定和樂觀的期待。

不過，團體生活本身可能有兩種不同的效果。它可能是一個

助人吸收各種價值的機構，但也可能是使人逃避責任，不肯努力的組織；它是一塊增加衝力的跳板，或一張苟安度日的溫床。這一切要視乎團體中每一位成員個別與主的交往關係深淺而定，影響着團體生活存在的真正意義。

(五) 神修輔導

以上所論及的四點內容，當面對一群願意為福音價值而被改變的青年人，是一種不可或缺的重要培育範圍。除非在這些範圍內下點工夫，那隨着而來的神修輔導才會有穩固的基礎。對一位獻身者來說，神修生活具有獨特的重要性。

神修生活自消極方面言，是超脫肉慾、物質和自我中心的生活；在積極方面，那是與天主建立關係，並按這個新關係而生活。這個關係不僅牽涉部份的人格，更應滲透整個人；不僅與近人相處，還需不斷和天主往來。總之，神修生活是一種人神的關係，要求人不斷地面對天主、面對自我、面對他人和世界、面對整個的現實。當了解神修生活之後，神修輔導才具有意義。神修輔導是一種愛與傾聽的臨在。當一個人渴望靈性的生活，並對於他內在的生活產生一種自然的渴求時，這便是神修輔導的基礎，更是感到神修輔導的需要。沒有這種渴望不成，需要好好的培養。

神修輔導是一種特殊的交流，在宗教前題下，其中一人圖謀另一人心靈的福利，使他在信仰內逐漸成為他自己，使信仰生活成熟起來。這包括：

(1) 自由的培養

教人認識自己，接受自己，並確認人若不理會或逃避他自己本性的稟賦，便不能在神修上有所進步。觀察自己已有的自由度，以具體的本性為支柱來順從聖神的感召，培養責任感，在自由內幫助自己作決定。

(2) 辨別神類的能力

這是神修生活發展的記號，為通傳天主的旨意，體會聖神的行動，在救恩內也需要分辨(斐 1:9-10)。藉着教會的幫助，培養這種辨別的神修。

(3) 意識個人的召叫

在生活中意識自己的召叫，並對事件的認知，相信天主是活着，不單在祈禱、禮儀生活，也在日常生活中。認出天主對每個人的召叫，並在觀察環境和他人的需要時，答覆天主的聲音，使生活和信仰更整合。

(4) 個人的交往

在彼此關係中學習個人的溝通和信任，經驗一種成熟的愛和人際的關係，以增加對天主、與別人的關係更趨深湛。

(5) 適應實況

尊重在個人內所有不同的恩寵和時刻，並且在聖神內的活動，正如一切有生命的，並非一成不變。

雖然神修輔導與聖召分辨、人格培養、意識反省察和團體生活體驗等等五者息息相關，不可分割，但導師卻要因人而異，協助每個人去發現這種特殊的呼召。導師只是一位旅途上的同行者，伴隨着提供意見，幫助被培育者注意力集中在真實的世界裡，重視天主與自己真實的關係。

結論

修道生活在基督徒的生活中並非有什麼優次，修道人只是按照福音中耶穌基督的生活，讓自己成為名符其實的基督徒，照亮基督徒生活的一種方式，並以獨身成為它的特色。然而，構成修道生活意義則具其四大支柱，分別為：

(1) 福音

人從福音中喜樂和感恩的生活，不斷發現自己，並且學習福音作為自己繼續皈依悔改的態度，讓福音影響自己的生活，好能把自己完全獻於天主(谷 1:15)。

(2) 以基督為中心，並步武他的芳蹤

每一位門徒在獨特的環境下被主召叫與祂一起(谷 3:13)、跟隨祂(谷 1:17)、作祂的同伴(若 12:36)、並肯定基督無條件的愛(羅 5:6-10)。因此為耶穌的緣故，人願意作這樣的回應，使人生的目標變得更自由。

(3) 團體

修道的團體，是一個最容易而且彼此最願意表達福音所描述團體的特點，即

1. 願意把教會的奧蹟、福音的團體活出來。
2. 聆聽耶穌，服從團體。
3. 「愛人如己」，成為人際關係的標準，所以每個人是完全平等的。
4. 團體的結構，正如人類普通的團體，由各方面不同的成員組成，但願意接納同居一起，彼此服務。
5. 一個物質共享的團體，沒有任何權利的追求，並能注意窮苦者的需求。
6. 獨身生活，成員體會在這種生活中可以使福音的團體實現。

(4) 使命和見證

團體本身已經是一個使命和見證，在教會及世界中，讓彼此服務的關係成為發揮愛的行為和具體的事實。除了四大支柱，至

於三愿的價值，特別是服從聖愿，以不同的幅度從屬於修道生活的本質，是一種意識的基督徒承諾，是一種被挑選，被教會肯定對天主的奉獻。所以四大支柱和三愿，實在是一種相輔相成的連鎖關係，三愿使修道生活的意義達至滿全。

因此，培育工作是一種恩寵，並非靠人的努力，但可以學習，並需要一些訓練準備，使他能與天主、與他人有建立關係和交談的能力。培育工作者給予他人安全、保證和肯定，以教導他人更像人，有人情味，只繫屬於天主，聽從聖神的行動，作更好的準備來接受祂的恩寵。參與培育的工作亦是一個邀請、一個自身成長的機會、一個辛苦的過程。在被邀請下作出回應的同時，培育工作者需要接納自己經驗的貧乏及一種「限制」的可能性。就基於此，他們願意將人放在全能上主的手，讓祂塑造雕磨，不着眼於量度自己培育工作上的成敗，深深體驗「你們也不要被稱為導師，因為你們的導師只有一位，就是默西亞。」(瑪 23:10)



共赴修途

鄭瑞薇

修道生活是一種特殊的生活方式，只有在天主教教會內才呈現這種團體。要渡這種生活的人，基本上要有天主的召叫，願意一生獻身事主，為教會貢獻自己的生命，而藉三願——貞潔、神貧、服從——在團體中實現。本質上是使人更自由而成全地奉獻自己，真是一個天上人間的生活。

可是踏上這修途上的姐妹，往往都背負着或多或少成長障礙的包袱，自己個人獨特的性格，即使有火一般的熱願，也需要基督的救恩。誰也不是生來就懂得生活，更何況要活在一個大團體內，一群只因信仰及召叫的原故而相聚一起的修道人，個中沒有血緣關係，也不是上司下屬的從屬，在沒有選擇過的人一起生活。除了信仰我們有一在天大父，共同被基督召選外，沒有其他因由。但個中因主的緣故，姐妹間的關係更超越家、跨越國，要活生生把天國早日臨現人間，就懷着這抱負的人，投進修道團體中一起成長。

本來修道生活是藉團體的派遣，從事各項使徒工作，答覆社會需要，傳揚上主的喜訊，亦有潛修祈禱，也有默默生活。無論如何，總得回到團體內可彼此分享，互相鼓勵、支持、接納。這種團體的動力像暖流般充實使徒工作，這幅圖像誰不夢想着！這種生活誰也感到有意義！為何有些修道人是如此難實現這理想？

我與修道者同行了不少日子，發現他們內在最深的需要是有人能願意聆聽他們，聽懂他們的原意，感受到他們真正的感受，適當地表達自己內在最深的渴求。既然我們犧牲了家庭生活，就盼望在團體內能彼此關懷，互信互諒，更盼望能愛主日深，共同

祈禱，分享苦樂。在這裡可傾訴所受到的種種挫折，在這裡有人分擔他們的灰心失望，在這裡創痛可以治癒，而同時能接受團體中種種的限度，要具備無比愛主愛人的心才可有力共赴修途。

特別在修途上走了一段漫長的日子，已屆中年，身心都有衰退的現象。有時連做人也提不起勁來，祈禱也感受不到主的臨在，天天像機械人一樣，凡事沒興趣、沒反應。這時，我不會用一大套理論充塞這無力的姐妹，只有默然地陪伴在側，不判斷、不指責、不催促，以同樣的步伐一同走，讓對方感到你了解她的力不從心，誰也不想如此無精打采地活，在這黑夜是有人陪伴着與她一起等待黎明。大家深信時間的主會領路，當曙光初現時，大家都雀躍着生命的喜色。

有些修道人，很有使徒的熱誠，但卻對團體內的制度不滿，或無法容忍某些修女的作風，亦有難於與姐妹合作，更有對長上的決策感不平……等不滿情緒。其中有些修女會直接了當向當事人表達，但往往會不歡收場，因不是人人有能力可去面對這毫無過慮的情緒。而有些修女則不想或不會表達，埋藏這不良情緒在心，壓抑，逃避，雖然外在沒有多大的傷害，但那種火藥味卻會薰煙着團體，大家也是不好受的。在這情況，總得主動地邀請她們，把心中的感受說出來，然後引發她們表達出感受下面的真正解釋，而這解釋往往決定了她們的意願和行動。我會留意到她們的解釋大都相當主觀絕對合理化，這自以為是的解釋就導致她們唯一情緒反應。無疑這是一份固執，除與她們一起求主治癒外，也得根查她們造成如此唯一的解釋的因由，往往會發現是來自她們在成長時的障礙所導致。

一位在孩童時很怕嚴父那種權威的指責或無理責罵的修女，她那內心抗拒不滿的情緒也會下意識帶到修會來。當面對權威的長上，自會投射其父親的形像，加倍內心的反感，導致她在服從上的困擾。這時，就得讓她看到自己過去的障礙，經驗天父的慈愛，好好面對此時此刻的現實，就發現有足夠能力去接受長上的決定或派遣，且會表達自己的限度，在交談中大家都能實踐天主的聖意。

又或一位修女自少就缺乏別人的讚賞，常感被別人拒絕，這種敏感性的反應也帶到修道生活中，每事都介意別人的反應，又常與別人比較，遇到自己的請求被拒絕，則會極度不憤，認為修會有偏袒。這時，我會讓她表達自己的感受，聆聽她感受背後的解釋，這解釋是否很熟識，早在童年時已有這反應和解釋。然後慢慢與她一起建立一份自我價值感，經驗上主造我是獨一無二，基督用祂的生命再肯定我，我在祂眼中是珍貴的。當她有了這自我能力時，就不會再介意團體中的反應，但會用來作自我反省，有則改之，無則加勉，呈露一種天父兒女那種自由和喜樂。

這不是說否認在客觀沒有人為的錯誤，要承認這是世界，救恩及罪惡仍在不斷赦免中。在與人同行時，知道要改變的不是別人，而是自己，因只有每人的「自己」才有主權去轉變。原來，當自己願意去改變，也是如此困難，除非能與聖神合作。轉變人心的是上主，我們只能盡力引致同行者漸漸發現自己內在真正力量的泉源，而剔除過往障礙成長的桎梏，使自己有足夠的空間去容納異己，能吸納上主自由的氣息，深化自己內在的實力。這淨化了的心目，正如厄瑪烏二門徒在路上與耶穌同行，在擘餅時認出復活的主後，能重回耶路撒冷。同樣沒有改變的京城，但二門徒的心已被復活的主祝聖轉變了。這種皈依的歷程，完全是主基督親自的工程，是復活主的德能。

因此，與修道者在修途上經驗那種神修生活的起伏，作為一位同行者，只得降服在主耶穌前，一起與保祿在格前(3:5)所說：「其實，阿頗羅算什麼？保祿算什麼？不過只是僕役，使你們獲得信仰，每人照主所指派的而工作：我栽種，阿頗羅澆灌，然而使之生長的，卻是天主。可見栽種的不算什麼，澆灌的也不算什麼，只在那使之生長的天主。所以栽種的和澆灌的原是一事，……我們原是天主的助手，你們是天主的莊田，是天主的建築物。」這段保祿的體驗，我常拿來自勉，也委實深深領受是真的事實——使之生長是天主。

特別當修道者在修途上遠離主時，這種靈魂的黑夜，不光是提醒熱心，或反覆強調聖召是主無比的恩寵……等理論，想奪回她與主的關係，相信除非她本人真心願意重歸主懷，作為陪同者

是無法作絲毫的勸勉，大家只得跪伏主前，誠心祈求上主賜回這人無法給與的恩寵，信主、望主、愛主這真是主的賜與，正如賜生命的是天主一樣。

所以，在同行的修途上，一面會體驗自己只是主手中的工具，非但渺小，真是可有可無，常會對主說：「能用時就用吧！」用完後說：「僕人只是做了該做的事」；另一方面會常驚嘆一位改心的天主，祂復活的德能真是天天在人心內生發，使不可能的事成爲可能。在修道同行的工作中，使我經驗一位道成人身，與我們一起生活的主——祂熟識軟弱，憐憫病苦，肯等待，肯接納的主；而我一生所跟隨的主——更是一位失落的會去尋找，迷失的會去領回，病弱的會去療養，受傷的會去包紮，全心愛人的主，我希望在我修途上能常隨主耶穌這心腸的足蹟，伴同姐妹們共赴修途。

神恩復興運動中的靈修輔導

王敬弘

緒言

一九七一年六月，在晉鐸前的一個月，我第一次接觸到神恩復興運動，也開始參加神恩復興運動的各種活動。所以，在晉鐸以後，我所做的牧靈工作中，有很大部份與神恩復興運動直接或間接有關。雖然在神恩復興運動中，我並沒有給個人擔任長期的靈修輔導工作；但是，由於廿多年來的參與，不斷地有各種的人尋問有關他們靈修生活上的問題，使我在這方面累積了相當豐富的經驗。在這些經驗中，我也體會到參與神恩復興者和沒有參與神恩復興運動者，在靈修生活上有某些差別和特質。雖然我還沒有對這些差別和特質做一個有系統的神學反省；但是，我願意在本文中提出一些我經常碰到的問題，作為在這方面有些經驗的人參考和初步反省的資料。由於神恩復興運動，在國內國外的華人中間傳播日廣，參與神恩復興運動的教友們在靈修輔導的需要也會與日俱增。所以，把神恩復興運動中的靈修特質和問題，提出來作初步的討論和反省，也是一個合乎現況的要求。所以，我不辭冒昧，把我一些尚未成熟的想法提出來，希望能在教會內引起一些共鳴和回應。

進入神恩復興運動的門戶——聖神充滿

一個人如果願意參加神恩復興運動，他首先要經歷一次聖神充滿的經驗。爲了得到這個經驗，他可以參加一次「在聖神內的研習會」；也可以請另一個有經驗的人爲他做祈求聖神充滿的祈禱；此外，也有少數人在自己個人祈禱中得到聖神充滿的經驗。所謂聖神充滿的經驗，就是讓五旬節聖神降臨的恩寵充份的進入一個基督徒的生命中，也使他所領的堅振聖事產生最大的救恩效果。

許多人在領受聖神充滿的恩惠時，很清楚而深刻地體會到耶穌基督和天父對他的愛，並且也體會到復活的耶穌臨在於他的生命中。有了這樣的經驗之後，有些人的第一個反應就是一個較徹底的悔改，願意好好的辦一次總告解，爲了跟耶穌基督更加的親近。另有些人燃起了祈禱的熱忱，因爲他們體會到在祈禱中，不但跟耶穌基督有一個活生生的來往，而且簡直可以說是跟耶穌談情說愛。絕大多數的人在體驗到跟耶穌基督的關係以後，研讀聖經的興趣大爲增加；因爲聖經不再是一個死板的文字，而是天人活生生交往的紀錄。在閱讀聖經中他可以很實際的認識那位與他交往的天主，到底是怎樣的天主。這些人在信仰生活中起了一個很大的蛻變。爲很多人來說，可說是他們生命中最重要轉捩點。

在領受了被聖神充滿的恩賜之後，一個人常常體會到在自己的信仰生活中，充滿了來自聖神的活力，也願意盡可能的去度一個越來越好的信仰生活。如果在這個時候，他能夠得到適當的輔導，則他就會在靈修的生活中很快的前進。

有人用了一個比喻，來說明在領受聖神充滿經驗前後的不同。如果靈修生活好比是划的一條小船，在一個溪流中逆流而上；那麼，在聖神充滿以前，這個人必需以自己的力量不斷的划槳，才能夠使船有所進展。聖神充滿的經驗好像是在他的船上裝了一個帆，只要他好好操縱這個帆，聖神的風就會帶着他，不斷的前進。在這個時候靈修輔導的功能，就是教他怎樣操作這個帆，好能讓聖神的力量充份在他的靈修上發生效果；也教他如何掌好舵，使他所進行的方向不致於偏差。

大多數經歷了聖神充滿的人，都會有神恩的經驗。從神恩復興運動的普遍經驗中，大約有百分之八十到九十的人，在第一次聖神充滿的祈禱中，就可經驗到舌音神恩。一般來講，舌音神恩是其它神恩的門戶。一個人得到了舌音神恩之後，慢慢的會發現聖神也賜給了他其它不同的神恩。神恩經驗可以給許多的人帶來相當的興奮，因為他發現聖神可以藉着他來為別人作很實際而有效的服務。在學習如何去使用聖神的神恩為人服務的時候，一個人也可以很清楚的經歷到，什麼叫做聖神的推動。因此，他也要慢慢的學習分辨不同神類的推動，才能夠常常在聖神的引導下，藉著神恩的能力去為弟兄姐妹服務，所以這一切也成為神恩復興運動中靈修輔導的需要和特性。

在簡單的敘述了聖神的經驗，給人生命中帶來的轉變，現在我們就要分四點來討論，在神恩復興運動中靈修輔導的一些特性

- 一. 聖神充滿後的靈修歷程
- 二. 聖神充滿後祈禱方式的變化
- 三. 聖神充滿後特殊經驗的輔導
- 四. 聖神充滿後靈修生活中的陷阱

(1) 聖神充滿後的靈修歷程

讓我們先來看看教會傳統中，對靈修歷程的教導；然後再看聖神充滿後的靈修歷程的特性。在天主教的傳統中，通常把靈修歷程分為三個階段。第一個階段稱為煉路。這也是指在一個人悔改轉向天主的初期，要努力用各種方式克服自己的私慾偏情，以及想辦法在天主的恩寵之下，改變自己個性中的各式各樣的毛病。它之所以稱為煉路，是因為在這個階段中最重要的修鍊功夫，就是使自己靈魂的污穢和缺失能得到較深的煉淨。

第二個階段是明路。明路中主要的經歷就是越來越深的與耶穌基督交往，對耶穌基督整個人性生命的經歷和其救恩意義有一

個越來越清楚的認識和體會。如此，一個人可以在耶穌基督的光明中度他的生活。這裡所謂的光明不只是一種理性上的認識，而是跟耶穌基督有一個活生生的交往體會，幫助人按信仰的精神和價值去度每天的生活。

第三個階段是合路。在這個階段中，一個人與耶穌基督有一種合一的經驗。他體會到耶穌常常與他同在；陪伴他度每時每刻的生活，也引導他越來越走向天父。他整個的生活就是和耶穌基督一起去承行父的旨意。

當一個人有了聖神充滿的經驗以後，在他的靈修生活中常有一個要素：他因着聖神充滿他的生命，很快的體會耶穌基督與他同在。按照傳統的說法，這種耶穌經常同在的經驗，只有在合路中才能體會得到，而且是天主特別的恩賜。如果純粹從傳統的靈修歷程來看，這就給人帶來了一些困擾：這個人究竟是否一下子就到達了合路了？他是否還需要再去經歷煉路和明路的階段呢？

我對這種情況的反省是這樣的。從聖事神學來看，我們有三件入門聖事，即洗禮聖事、堅振和聖體聖事。洗禮聖事是我們因着水和聖神的重生，它使一位非基督徒經過洗禮聖事參與耶穌基督死而復活的逾越奧蹟，死於罪過而分享耶穌基督的生命。堅振聖事則是讓五旬節聖神降臨的經驗在每一位教友身上重演，使他整個的生命為聖神所充滿。聖體聖事則是借着耶穌基督的聖體聖血，使教友不斷地更豐富的進入耶穌基督的逾越奧蹟，更深刻的分享耶穌基督的生命。耶穌也親口說過：「誰吃我的肉，並喝我的血，便住在我內，我也住在他內。」(若 6:56)

從以上入門聖事給人最基本的恩寵來看，它們就已經帶給了每一位領受聖事的教友，與耶穌基督合一的恩寵。

很可惜的是，絕大多數領受入門聖事的成人，似乎都沒有能夠很充份的，得到三件入門聖事應該帶給人的恩惠。有些人在領洗以後，體會到一種興奮和安慰，也體會耶穌基督的愛。但由於沒有適當的祈禱生活的配合，常常這種領洗初期的熱情，相當快的就消失了。更可惜的是，一般成人領受堅振的時候，除了聽一兩次道理以外，根本沒有什麼適當的準備。所以，在領受堅振聖事

之前和之後，他們在信仰生活上幾乎沒有差別。雖然領受了堅振聖事，可是他們並沒有體會到聖神給人在信仰上特別的活力，以及復活的耶穌藉着聖神經常的臨在，這實在是一件很令人惋惜的事實。

在神恩復興運動中聖神充滿的經驗，更好說是一種堅振聖事的復興，就是讓堅振聖事救恩性的效果，盡量的發揮出來。所以，當一個人領受了聖神充滿的時候，他經驗到與耶穌基督的合一，以及在領聖體以後，更清楚的體會到耶穌的同在。這並不應當是一件意外的事，而是入門聖事本有的恩寵。

有了這種與耶穌基督合一的經歷，並不表示這個人不再需要煉淨，或是對耶穌基督有更清楚的體會和認識。實際上，絕大多數的情形是，當人有了這樣與耶穌基督合一的經驗之後，使他更清楚的意識到，在自己內有很多的不潔，缺失和困擾。他體會到自己更需要與聖神合作去努力淨化自己。同時，他已經體會到自己被耶穌所愛。所以，他也願意更認識體會這位愛他的耶穌，到底是怎樣的一個人。因此，他有了聖神充滿的經驗後，仍然要經歷煉路和明路。在這樣的經驗中，煉路、明路和合路，不是一個單向的直線歷程，而是有時候經歷煉路，有時候經歷明路，有時候經歷合路的螺旋型的歷程。在此歷程中，他也被帶到越來越高的靈修境界中。

(2) 聖神充滿後祈禱方式的變化

按教會傳統的教導，在經歷煉路、明路和合路的人，各有不同方式的祈禱。在煉路階段，一個人主要是在耶穌基督面前面對他自己，認清他自己的個性的優點和缺點，堅強和軟弱。他特別需要認清自己的私慾偏情，各種毛病以及其根源，好能在聖神的帶領下，得到靈魂的煉淨。在明路的階段，一個人最重要的祈禱，就是藉着默想福音去認識耶穌基督整個人性生命的經歷，和祂的各種奧蹟，好使耶穌基督和祂的教導，能夠更深入地進到他的生命中，成為他的生命之光。在合路的階段中，一個人已經和耶穌基督合一；所以，他和耶穌基督一起去面對父，這個時候的祈禱則進入所謂的靜觀。

正如在上面所提到的，當一個人在聖神充滿以後，他的意識中已經體會到和耶穌基督有某種程度的合一。他是在這種合路的意識中，去進行煉淨和認識耶穌。所以在他的祈禱中，會有很豐富的變化。靈修輔導者應該幫助有這樣經驗的人，度一個較活潑，在聖神帶領下變化多端的祈禱生活。

有許多人在聖神充滿以後，立刻體會復活的耶穌跟他們有一個活生生的來往。所以，他們非常熱切的去閱讀福音。因為他們在閱讀福音的時候，好像體會到復活的耶穌直接藉着福音的言語，跟他們進行一種心靈的交談。他們這種藉着閱讀福音而對耶穌基督的認識，與傳統上所謂藉着福音祈禱有相同也有相異的地方。相同的地方都是根據福音的文字的表達與認識耶穌基督。可是在傳統的福音默想中，理性的思想常佔着非常重要的部分。那就是說用人的理智去仔細思考福音文字的涵義。但是在聖神充滿的狀態下，一個人去閱讀福音的時候，他的心靈好像有一種直觀的能力，去體會福音的意義。如果他相當努力的用理智去探討福音文字涵義的時候，反而會覺得不是真正的在祈禱。給這種狀態下的人做靈修輔導，一方面需要肯定他這種在聖神下所進行的祈禱的價值。另外一方面應該按照這個人的教育程度鼓勵他多看一些福音的註釋，或是有關耶穌基督的書籍。這些理性上的食物，會使他整個的祈禱、信仰生活有一個平衡的發展。

在聖神充滿以後，一個人用這種直觀的方式，對耶穌基督有一個更深的認識以後，他會很快地被吸引去做靜觀的祈禱；就是和耶穌基督一起去面對父。但是在進入靜觀祈禱初期，每一個人都要經歷所謂的感官的黑夜。這是一種非常正常必經的歷程。當一個人被吸引去做靜觀祈禱的時刻，靈修輔導者也應該做適當的教導，使他在進入靜觀祈禱的過程中，不致於為感官的黑夜感到不必要的害怕或迷惘；並幫助他能夠比較不遲疑的受到聖神的帶領，進入靜觀的祈禱。

在他進入靜觀祈禱以後，他仍然需要再經過相當深刻的煉路和明路的經歷。由於在靜觀祈禱中，他慢慢的熟悉聖神的推動，他進入為聖神所引導的被動狀態。所以現在他所經驗的煉路和明

路的歷程，與傳統中所教導的煉路和明路有些方式上的不同。傳統中在煉路和明路的祈禱中，人的主動性大於被動性；而在現在所經歷的煉路和明路的祈禱中，常常被動性大於主動性。所以在這個時期，神修輔導者所要給予受輔導的人最重要的教導，就是教他怎麼樣分辨神類，教他怎麼樣分辨聖神的推動。因為在這種情況下，他所經歷的煉路會讓他體會到自己的軟弱，痛苦的掙扎，甚至於很深的無能為力。但是在這種混亂掙扎的過程中，他卻同時體會到耶穌的同在，給他一種支持的力量，和超乎這種混亂的平安。

經常做靜觀祈禱的人，仍然應該時常閱讀聖經和福音，為了更深的認識耶穌基督。但是慢慢地他閱讀聖經的體會與剛剛被聖神充滿的時候不一樣。他會經驗到一種理性上的乾枯，好像看了半天的聖經和福音，都沒有什麼感觸；只能說是重看一次聖經和福音的話，有一種溫習的作用。有些人因此也慢慢放棄了識經的習慣，因為他覺得在識經中好像沒有產生明顯的效果，這是非常可惜的錯誤。實際上，在這樣的識經中，雖然理性上很乾枯，但常發生的卻是有的時候聖神的靈光一閃，讓他有一些頓悟的經驗。這種經驗使他對耶穌有一個更深的認識，或是對聖經中的道理有一個更整合全貌性的體會，而滋養了他的心靈，同時也使他理性上更為堅定。

所以一個人在聖神充滿以後，他需要知道各種不同的祈禱方式。同時他不應該執着在某一種祈禱方式中，而不改變。他所需要學習的就是分辨神類，去體會聖神給他的推動和引導，而能夠常常在祈禱方式上順着聖神的推動有所變化；使他進入跟天主聖三有更為密切的關係。

(3) 聖神充滿後特殊經驗的輔導

有些人在聖神充滿以後，就立刻有一些特殊的宗教經驗，例如：內心交談 (inter-locution)、神視 (vision)、在聖神內休息 (rest in the Spirit)、神移 (ecstasy)…… 等等。在本文中當然沒有辦法把這些特殊經驗的現象做一一的討論。從靈修輔導的觀念來看，是需要對有這些特殊經驗的人，做分辨神類的教導。這能養成他

們自己對這些特殊經驗具有一種分辨的能力，好使聖神的工作能夠在他們的身上暢通無阻。

靈修輔導者也要想辦法教導有這些特殊經驗的人，不要把自己的眼光只注視在經驗的本身上，而要看這樣的經驗在他的生命中產生什麼樣的影響和效果。耶穌曾給了我們一個對這些經驗最紮實的分辨原則。那就是：「凡是好樹都結好果子，而壞樹都結壞果子。」(瑪 7:17) 在這些特殊經驗中，不論一個人所有的經歷多麼奇妙或令他震撼，如果在他日常生活中，不結出好的果實來，那麼這些經歷對他來講都是沒有益處的。如果這些經歷都是在聖神的引導下發生的，那麼這些經歷必然在他的生命中產生聖神的果實，那就是：「仁愛、喜樂、平安、忍耐、良善、溫和、忠信、柔和、節制。」(迦 5:22-23)

除了以上所說的這些聖神的果實以外，我們還可以看一個人是不是因他有這樣的經歷而自誇。來自聖神的經歷必使人謙虛而歸光榮於天主。以自己特殊經歷而自誇的人，連他經歷的來源也值得去疑惑。「凡高舉自己的，必被貶抑；凡貶抑自己的，必被高舉。」(路 18:14)

除了以上的特殊經驗以外，在神恩復興運動中最常有的經歷就是神恩的經歷。一個人如何辨別自己有些什麼神恩？在辨別清楚自己的神恩之後，懂得如何用神恩去為人服務？這些當然是神恩復興運動中的重要課題。嚴格來說，辨別神恩和運用神恩並不屬於一般的靈修輔導的範圍。因為，一個人是否有神恩或是知道怎樣運用神恩，和一個人的德行沒有直接的關連。

在我參加神恩復興運動的初期，我就聽到這樣的話，並不能接受。由於教會傳統思想的影響，我當時仍認為神恩性的表現是聖德的標記。在許多上一世紀和本世紀初寫的聖人傳記中常常長篇累牘的記載聖人所顯的奇蹟，或者生命中神恩的表現，來說明他的德行是如何的高深。可是在神恩復興運動中有了比較長期的經驗以後，我才發現這樣的說法是真實不誤的。神恩是聖神隨自己的心意而任意分施給人的。在參與神恩復興運動具體的經驗中，有時候看到這個人有這樣的神恩，或那個人有另一種神恩，常常

大惑不解；我實在不瞭解爲什麼聖神會把祂的神恩賜給一些心理上相當不正常的人，或者賜給我認爲不適合有這樣神恩的人。這樣的疑惑到現在爲止仍常常發生。當然，我不能夠指揮聖神的心意，教祂如何賜給不同的人不同的神恩，只是在這方面我的疑慮從來沒有得到很好的解答。我所能作的是教人以感恩的心去接受聖神任何的恩賜，而所有神恩都是一種爲人服務的能力。一個人在運用神恩之後，產生好的效果，只應真正地歸光榮於天主，因爲這些效果絕不是靠人的力量所能造成的。

(4) 聖神充滿後靈修生活中的陷阱

聖神充滿的經驗，的確可以給一個人帶來悔改和努力靈修生活的活力。但是在追求更深的靈修生活過程中，他也會有些陷阱，而阻礙靈修的進步。其中最常有的兩個陷阱就是靈修享樂主義，和神恩至上主義。現在我解釋如下：

所謂靈修享樂主義，就是在聖神充滿以後，不斷地追求在感性方面的神慰。聖神充滿的經驗，往往給人帶來極大感覺到的喜樂平安，也更深的體會到天父和耶穌的愛。這些都是很好的經驗。但是有些人以爲，如果要在靈修上進步，就應該不斷地感覺到有神慰。所以，一旦當他覺得跟天主親近甜蜜感，或是興奮感有所減退的話，他就認爲自己的靈修生活在退步。所以他設法去參加各式各樣的靈修活動，而且用力地追求靈修經驗中感性的高潮，他需要常常感覺到情緒上的興奮，可以感覺到的被愛的經驗。因此，他會疏忽面對自己過去生命中的傷害，自己的軟弱和需要不斷悔改的掙扎。換句話說，他認爲他經常要保持在一種可感覺到的合路經驗中，而不願意去經歷煉淨的過程。

靈修享樂主義實際上就是願意到達復活的喜樂，而拒絕走十字架的道路。這種態度與基督信仰的靈修是基本上不相合的。在外表上這種人看起來非常的熱切，不斷地參加各式各樣的活動，做各式各種的神工。但他的出發點基本上是相當自私的，而且不願意在悔改淨化的路途上，下切實的功夫。因此，當他一旦遭受到內在或外在的困難，就會很快的灰心失望，認爲神恩復興運動不過如此，聖神充滿也不能夠給他帶來甚麼真實的幫助。在這種

狀況下，他的靈修不但不能夠很真實的進步，可能會退到比他參加神恩復興運動前更壞的境界中。這是靈修輔導者常要提醒那些過份熱誠追求神慰的人所應注意的事。

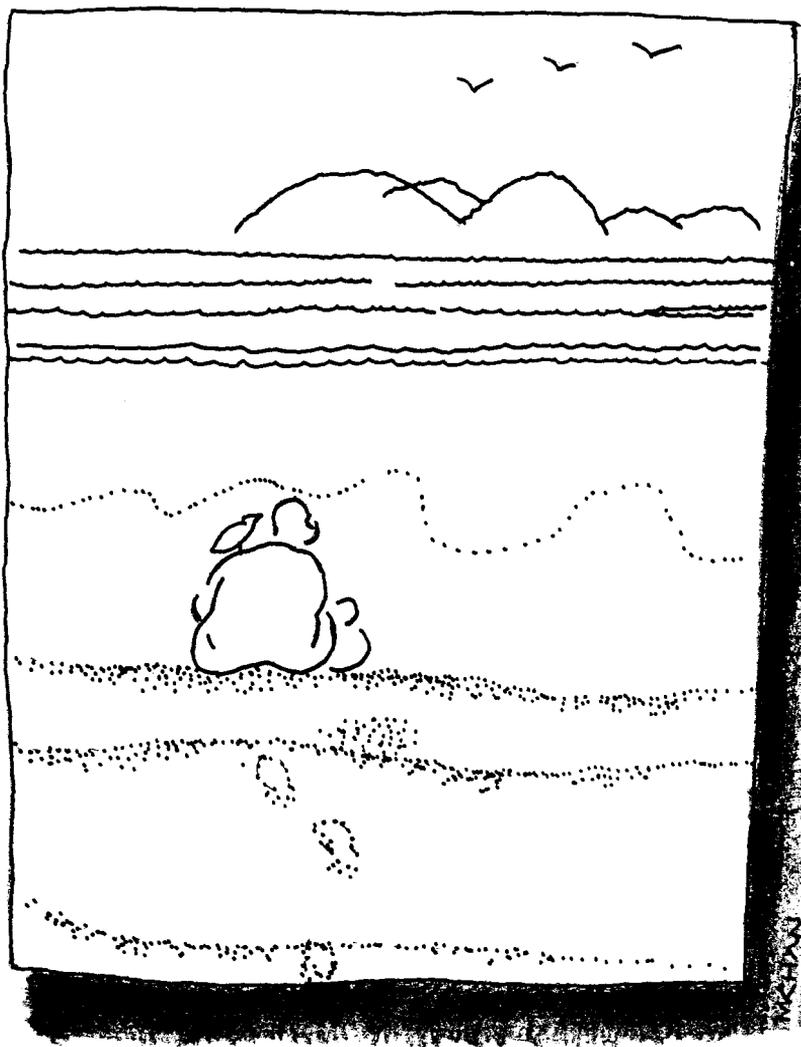
另外一種靈修的陷阱就是神恩至上主義。這種人把追求神恩和其奇特的效能，當做參加神恩復興運動的目標。他們在得到聖神充滿以後，把注意力集中在自己有什麼神恩。這本來不算是一件壞事，但是他們主要的困難是在於過份注意自己的神恩，以及其表現。他們也常常把自己的神恩和別人比較，希望自己的神恩比別人來的更奇特，或者展現更大的能力。一個人有這樣的心態，絕大多數是由於有相當自卑的心理。因此，他想藉着神恩來得到別人的肯定和讚賞。如果他覺得自己沒有得到什麼神恩，就會很快的退出神恩復興運動，因為他沒有找到他所需要的肯定。如果他真是有相當的神恩的話，他會藉着神恩來表現自己，而並沒有歸光榮於天主，也沒有藉着神恩的能力去為人做更好的服務，以建立耶穌基督的身體，建立教會。

在本文的前段，已經提到過一個人是否有神恩，與他的德行是沒有關係的。如果一個人把注意力集中在追求神恩上，那麼他在靈修上就很難有真正的進步，反而使他陷入其它的各種混亂。對他來說，還不如不參加神恩復興運動來的更有益處，這也是所有參加神恩復興運動的人，特別是有神恩的人，所應當切實注意的。

結論

我在應約寫這篇文章之前，由於沒有仔細的反省，我想大概兩三千字就可以把這個題目重要的內容講得差不多了。可是，一旦好好的去反省它，我現在寫下了七千字的文章，卻發現其中有很多問題還值得更深的探討研究。由於神恩復興運動無論在台灣、香港、新加坡、馬來西亞教會的華人中，不斷地擴展，在中文方面如果有一些這樣的反省和寫作，可以幫助許多的弟兄姐妹，在靈修的生活上得到比較切實的引導。所以，現在我寫的這篇文章，

只算是一個初步的構思，希望不久的將來，我能夠有時間對其中還有想得不徹底的，反省的不夠清楚的地方，再做一些探討和研究，也能夠把其結果提供在主內有心追求靈修和信仰生活進步的人，交換意見，互相勉勵，使更多的人能夠在神恩復興運動中修德成聖。



聆聽的藝術

倫若瑟

幾年以前，有位年高的智者說：「當有人來給你訴說他的問題，千萬不要隨口說：『我明白，我明白。』因為實際上你一點也不明白；更糟的，你根本沒有聽他訴說。」當然，我們對他頻頻說：「我明白」，是有意使他放鬆，消除他的緊張，但是多次結果適得其反，使他生氣，也令他失望。試想他為此問題所困，可能已有許多個月，甚至許多年，對他個人來說，實在是一件非常切身的事，是一件十分重要的事，然而我們竟想用一句「我明白」，就輕易地把它吹掉。我們很容易把問題塞進一個模子裡，認為這個問題和從同一個模子裡倒出來的千千萬萬個問題，一模一樣。豈不知，每一個人都是獨一無二的，每個人的經驗也是獨一無二的，沒有兩個人的問題是完全相同的。現在我們竟斬釘截鐵地硬說，他的問題只是別人問題的翻版，豈不令他氣憤？

訴說的人所希望的是什麼？他希望我們聆聽，耐心地聽，偶而問一兩句，因為我們在聽，我們關注他的問題，我們願意瞭解他的心意。但是切勿提供陳舊平凡、華而不實的解答。最好的處理辦法也許是協助當事人自己嘗試提出一個方案，設法由自己來把問題解決。

容我們談談聆聽的重要，聆聽的藝術。聆聽是重要的，因為聆聽的好壞，所產生的後果很大，為訴說的人，為聆聽的人，都有很大的影響。聆聽的藝術也構成我們人際關係和互相交流的特色。聆聽有助於學習和瞭解。適當的聆聽能夠幫助他人說出自己的問題，終能獲得必要的忠告，因而為一個人的成長很是重要。

聆聽是一種藝術。所謂藝術，就是做事的適當方法和熟練技巧。有所謂繪畫的藝術、唱歌的藝術、寫作的藝術、彈奏鋼琴的

藝術。藝術包含某一程度的熟練，這熟練是由小心的學習，恆久的操練，不斷的改善，加上熱烈的願望而逐漸積聚而成的。聆聽作為一種藝術，有很高的要求。諺語有言：「訥於發言而敏於聆聽。」一般人都覺得發言比聆聽要容易得多，因為聆聽需要克制自我。聆聽必須把注意力從自我身上轉移到他人身上，以便進入他人之內，而注意他人常是一件吃力的難事：不睬不理、不聽不聞，才是最容易的。此外，我們大家都免不了有成見偏見，以及先入的觀念，這些都是聆聽藝術的勁敵。

這裡，我們反省的對象是「聆聽」。「聆聽」和「聽聞」不同：聽聞比較被動，是單向的接受，而聆聽則是有意識的保持警覺，勉力注意訴說者的言詞，和有意表達的意思。這顯然要比只讓訴說者的聲波振盪你的耳膜還要多些。聆聽甚至要比聽對方的訴說，並明白他的言詞還要多。聆聽簡直就等於一次交鋒，是一個發現訴說者其人的過程。聆聽是發現，在訴說者許多講詞之中或之後，那一句特殊的言詞，就是那句真正屬於訴說者自己的言詞。這句言詞不一定是一句有聲的話語，而可能是一個顧盼、一個手勢、一脈眼神、至少少許的靜默。如果我們只留意發聲的言詞，我們也許只能得到一些片面的零星資料，甚至或許根本沒有接觸到對方的真正問題。因此，除了言詞的意義之外，還必須注意言詞的聲調、面部的表情、說話的快慢、以及在訴說途中的停頓和默靜。在基本上，聆聽就是愛。

我們能夠用耳朵、用頭腦、用情感、用心靈聆聽。有時，我只用耳朵來聽，只感到言語的聲波敲擊我們的耳膜。有時這些聲音是有意義的，這時，我們當然會高興聽下去；但是，多次聽不出什麼多大意義，於是我們不再注意聽了，誰願意聽沒有意義的聲音呢？我們裝出仍在聽下去，但是，不感興趣的表情、厭煩不耐的顏色已經給訴說者表示了，他所講述的東西實在無關緊要，講不講沒有什麼關係。實際上，這些看似空洞的話兒，是訴說者的開場白，他實在有一個很重要的問題要提出來詳談一下，我們太多次就這樣輕易地把他遣走了。

我們也能夠只用頭腦來聽，這時，我們很容易覺到對方來意不善，有意向我們挑戰。當對方提出一種想法，或一個觀念，我

們就在心中盤算怎樣招架，甚至如何反擊；我們一面聽他講述，一面在心中搜尋質疑，安排論證；並等候機會殺出，指證他大錯特錯。我還記得讀哲學的時候，一位哲學教授受到學生的圍攻，一個問題還沒有解決，另一個問題已經提出，教授對其中的一個學生說：「拉勞君，在提出另一個問題之前，請你先留意聽一聽這一個問題的答覆，好不好？」

幾時我們只用頭腦來聽，討論一下子就變成辯論，對話很快就代以舌戰。尤其是當發言者擊中了我那成見的神經終端，當我那心愛的理論小寶貝受到了威脅，於是衛道的情緒激昂高漲，維護真理，捨我其誰哉？然而腦子裡的理論和觀念，若躲在象牙塔裡不能面對不同理念的較量，只是死氣沉沉的一團思想。如果有人向我們提出不同的觀念，即使與我們的大異其趣，我們不應視為是一種威脅。如果我把我的思想觀念小心包藏起來，不經其他思想觀念的琢磨鍛煉，就此揚長而去，對真理來說，我尚無自由可言。

用心去聽，就是試著進入他的內心，「穿著他的鞋子走」；就是以他的觀點看事；在適當的時機，提出適當的問題，為明白他所說的；就是全神灌注地靜聽，確認當前的問題是重要的；就是顯示我們見到實有一談的價值，並表示衷心的感激，因為他信任我們，給我們分享他個人的、內心的感受。這樣的聆聽，才可以說：「聆聽就是愛。」如果頭腦和心能夠學習去聆聽他人的思想和心靈，愛護、和關懷的花朵就會盛開，並使人們和睦相處合而為一。只有聆聽可以彌補裂痕，摧毀藩籬。拒絕聆聽，則製造冷膜，離間人心，產生仇恨。

講話能夠喚醒他人，也能夠激怒他人，但本身沒有治療的能力。開始聆聽，便開始治療的進程。學習聆聽風、聆聽樹、聆聽鳥、聆聽自己、聆聽天主。聆聽一個人，每天聆聽，即使每天五分鐘也最好。如果每個人都這樣學習聆聽，大家都會更加健康。有一齣話劇，開場的一幕，是一個妻子對著她的丈夫滔滔不絕的說個不停，收場的一幕，仍是這個妻子對著她的丈夫滔滔不絕，言有未盡，只是這位丈夫躲在報紙後面，不聽不聞。這真是一個現實的寫照。

容我以另一個角度來說：聆聽能有兩種情況，被動的聆聽、和主動的聆聽。這裡，我們不是在講論無心的聽聞，而是有意識的，集中注意力的聆聽。然而這樣的聆聽也能是被動的，或是主動的。所謂被動的聆聽，是以接受的心境去聆聽，而主動的聆聽同時以分析和批判的態度去聆聽。如果我們要聆聽全部的意義，我們應努力以被動，即接受的心境去聆聽，爲了聽到對方所訴說的一切，而不是我所希望聽到的，或要求聽到的東西。真正被動式的聆聽，我們對自己不作什麼佈局，而是聽讓言詞流入我的耳朵之內。唯有在這種情況下，言詞的意義，其他的表達，才能原原本本地吸收消化。不然的話，我們聽到的，可能不完全是訴說者的原來的意思，而是我們自己的理論和期望的反映。實際上，良好聆聽的標準就是：被動的和接受的心境。爲存有這種心境的聆聽者，在他看來，每一個人都是獨一無二的，都有個人不能轉移的權利。他絕不把前來訴說的人，分門別類的，配置在鴿籠裡。

獲得知識是一個十分積極的過程。這要求當事人某一程度的自我改造和作出抉擇。他應當決定何者必須透視，何者不必。他要把新的知識與他的需要、怕懼、利害匹配起來；把它們組織起來，加以安排，再安排。他爲此而孜孜工作。獲得知識真是一個十分艱苦的過程。保持警覺，留神守候，在在造成緊張，令人疲倦不堪。

真正的聆聽更著重被動和接受的特色，雖然永不能完全的被動。真正的聆聽可以稱之爲「不作選擇的醒覺」。它不是一個猛烈的強取行動，而更是平易的靜觀；對他人的經驗懷著絕大的敬意，謙謙地在旁欣賞，而不魯莽地妄加干預；感激地接受贈予，而不急躁地強力猛取。真正的聆聽尊重訴說的人，對待他恰如其人。

我們的留神注意應與訴說者悠悠然「共漂同浮」：非嚮導而是扈從；非自我中心，而是利他忘我；非昏昏欲睡，而是醒寤警惕；非急躁不安，而是和藹可親；非探查勘察，而是瞻仰欣賞；非必親身體驗以求證實，而以意悅誠服予心已足。不用說，等候時間的考驗，靜觀事實的真相，是不容忽視的。因此，並不急於

隨手掏取現成的秘方，作為問題的解答。

輔導是一種以協助為宗旨的人際關係。就是在教育、職業、家內或家外人際關係的領域裡，協助為問題所困擾的個人，瞭解問題的所在，為能以健康的態度，加以適當的處理。輔導和心理治療有所不同：輔導的對象一般都是心理健全和正常的個人，而心理治療的對象多為在心理上某一程度的困擾。不過，在有些情況下，兩者的分界線是不容易劃清的。

輔導能夠是非指導性，或指導性的。在非指導性的輔導裡，輔導員對來尋求輔導的人，所擔任的是「善意聆聽」的角色。他給對方只反映他的想法和感受，若需要的話，也提供一些不同的意識形態，作為可能的選擇途徑。至於在指導性的輔導裡，輔導員一般都積極引領尋求輔導者的談話，朝向一個預定的目標，並企圖說服當事人，依照所指定的途徑，培養某一個預期的意識形態。

以尋求輔導者為中心的輔導，是非指導性的輔導。這類輔導不作診斷，不註釋現象，也不企圖說服。非指導性的輔導旨在提供親切、同情、接受的氣氛，以便當事人能夠自由地進入內心的天地，一睹自己的真正面目。這良好的環境能夠幫他發揮自己的潛能，解決自己個人的問題。這時，輔導員的主要職務有二：一是給當事人傳達輔導員個人的真實感受，就是確認當事人個人的價值是沒有條件的，就是一個人的價值不在於他的觀念，他的態度或他的意識形態；二是反映和重述當事人所說、所想的一切，為清楚表示，當事人的問題實實在在為輔導員所瞭解。

這裡有兩個詞，值得我們思索一下它們的意義，一個是同情 (sympathy)，另一個是移情 (empathy)。同情是有同樣的感受；這是一種心境，雙方互相分享對方的情緒、感覺、情景，形同身受。移情是一種投射的能力，把一個人的性格投射到另一個人身上，把後者成為前者的化身。我們愛誰，就生活在他身上。偉大的演員就有這種能力，能夠投入劇中人的性格和行動舉止。

意義最完美的聆聽——不作選擇的醒覺，漂浮自如的注意——具有很大的價值，不只為他人，也是為聆聽者自己。試舉聆聽

的若干功用。

例如：聆聽能夠用來作為一種形式的反省。請端正坐下，閉著雙眼，敞開心胸，進入完全的接受心境，排除一切念頭或所有想像，嘗試達到純粹的自覺意識。這狀態有助於驅使腦部的血液流入表面的感覺官能，因而減輕腦部的壓力，消除緊張、頭痛、偏頭痛等現象。請以足足五分鐘的時間，不時實習，確有功效。

我們也可學習聆聽音樂，傾聽低音，識別主題，尤其在內容豐富、結構複雜的古典音樂中，一睹樂章發展的進程：主題怎樣展開，怎樣轉變，怎樣引進新的主題，猶如發生了困擾，遭遇了問題，於是即興的解決，臨時的解決，一次再次地嘗試，終於達致最後的、圓滿的解決。詩人布朗寧 (Browning) 論及意大利音樂家加盧皮 (Galluppi) 在古鋼琴上彈奏快速的托卡塔樂曲說：

…… 你坐定彈奏托卡塔，莊嚴地敲擊著古鋼琴鍵，小三度音淒涼悲傷，小六度音，伴陪在側。有所欲言？那些懸止，那些了結——應該死去？七度音悲天憫人——「但願生命延留，容我盡力嘗試！」聽！五度音固執堅持，要求有所回應！八度音終於傳回答覆。噢，那是歌頌你，我敢說！「好啊，加盧皮！這是音樂！沉重的，輕快的，無一不好！我常閉口無言，一聽到大師演奏。」

如何聆聽音樂，這是一個引人入勝的問題，若要詳細探討，需要寫一篇專文。較為艱深的音樂，可一讀唱片包裝封面上的扼要介紹，或附在錄音帶盒裡的精簡分析。這些介紹和分析給我們指出，全曲的構成部份，不同的主題，樂章的轉換。要是我們對古典音樂稍有修養，已有的知識能給我們很大的樂趣，在預知的承先繼後的過程中，欣賞天衣無縫的美滿統一。滿足感來自預知和弦、不和弦、節奏、樂章的——如期實現。

聆聽在心智成長的過程中，必然扮演著十分重要的角色。我們獲得知識，或者藉著個人的親身經驗，或者通過他人的講解傳授。個人的經驗好是好，但究竟有限得很。不是每一個人都可以到北極去旅遊，或者在埃非爾士峰上站一站。知識的傳授可以通過書本、文章、或口述。口述不必要求聽者事前花費很多的時間

和很大的心血學習閱讀。口述對文盲大眾常是一條現成的傳授知識的康莊大道。在許多文化傳統裡，講故事的人佔著很重要的地位。古代的文化遺產，就是靠了他們得以保存了下來。在中國的茶樓和廣場，和婚喪等場合，每有專業的說書人，繪精描神地講述古代的民間故事，吸引大批民眾，聽得津津有味。書本自有其很高的價值，但口裡講出來的東西，生氣泱然，活力充沛，具體鮮明，身有同感，這是冰冷的白紙黑字所沒有的。

真正的聆聽要求一定程度的心靈開放和接受教導的誠意。如果你講授給我的觀念，搖撼我原有的價值體系，你給了我一個好的機會，對我的觀念作一次檢驗，再次發現新的深度，更完整的真理；發現之後，把舊的或加以修正，或予以拋棄。譬如問：是太陽圍著地球轉呢，或是地球圍著太陽轉？又譬如問：普遍的進化論是一個先入之見的理論呢，或是經科學證明了的事實？很明顯的，上面那兩個問題對我原有的安全信念，都能夠成為重大的挑戰，但是，一探這些陌生的領域，不是更好嗎？也許有人認為應該築起一堵圍牆，防禦敵對觀念的入侵，但是，利用適當時機，易地而處，在挑戰者角度的透視之下，檢討一下我自己的信念，豈不更加明智嗎？

法國小說家，保祿·布爾熱 (Paul Bourget) 寫了一部小說《高足》，描寫一名哲學教授給自己的學生灌輸一種學說：根本不存在「道德」這種東西。其中一個學生接受了他的教導，成了他的高足。豈知這位高足就懷著這個信念，和教授的女兒交往，使這位善良純潔的女孩子直線墮落，真是莫大的諷刺和報應。由此可見，聆聽亦有危險的盲點，就是受到偽學者洗腦的危險，被異端邪說引入歧途的危險，這是鐵一般的事實，是誰也不能否認的。然而，這是我們現實生活中的許多問題之一，誰也不能避免的，因而必須面對的。沒有冒險，沒有勝利。不入虎穴，焉得虎子？若不冒險犯難，我們的心智和性格就難得有成長。健康的意見分歧，健康的觀念對立，正好提供了良好的機會，偕同他人一起探測觀念的天地。拒絕聆聽，就是放棄成長的機會。偉大的神哲學大師忠告他的一個學生說：「必須清除你的疑惑！」(De dubiis te certifies!) 所謂清除疑惑，不是把疑惑掃在地氈底下，

而是正視疑惑，化解疑惑，直至疑惑完全消失為止。

對此，聖奧斯定寫得真好！他寫道：

請你、我，大家一起把傲慢放在一邊。請我們中任何一人千萬不要自以為擁有全部的真理。讓我們尋找真理，猶如尋找什麼未知的東西。讓我們以熱愛、以真誠尋找真理。我們中誰也不魯莽，誰也不冒昧，自以為找到了所有的真理，如果我質問你太多，也請你讓我聆聽你。請讓我同你交談對話，因為在我方面，我並不冒昧地認為，我已經完全瞭解了你。

我們需要一種開放的氛圍和胸襟。無論是你，或者是我，都不以為自己擁有全部的真理。我們每一個人都獨一無二的，包括我們的過去，我們的現在，我們的將來。我們需要彼此聆聽。我們需要聆聽生命，聆聽經驗，聆聽他人，也必須答覆他人。懷抱他人，把他溶入我內，爲了完全瞭解他人而努力不懈。我們每一個人都有聆聽的能力，也有作出回應的能力，以及建立富有意義的人際關係的能力。

在全球各地，都有撒瑪利亞善會的組織，名稱或有不同，宗旨完全一樣。該會的工作是一種義務的服務，一群慷慨大量，胸懷愛心的人士，日以繼夜地坐在電話旁邊，等候電話的鈴聲，才後可能會用上數小時的工夫，聆聽對方的傾訴。傾訴者都是徘徊在自殺邊沿的苦惱人。而聆聽者則都受過特別訓練的人士，都必須滿足嚴格的要求。他們服務的主要技術便是聆聽，聆聽電話那端那個因痛苦而厭世的人，並設法使他繼續訴說下去。通過聆聽產生瞭解；通過瞭解產生溝通；於是平安來臨，和風吹來，原來一片荒涼的原野，再次春意泱然，生存的希望於是再次油然而生。撒瑪利亞善會一般不嘗試在電話裡解決問題，而接聽電話訴說時希望達到的目標，是首在耐心地、和善地聆聽，即使需要花費很多的時間，亦不爲意；其次是建議厭世的對方，安排一次約見，當面詳細一談。這技術基本上就是不作選擇的醒覺，自由漂浮的關注，非指導性的輔導。我知道有一個十分成功的夫婦懇談會，以我所瞭解，其成功的關鍵，正是這個技術。聆聽本身就有培養

信心和勇於面對人生艱難的能力。

不止於此，尚有一種更深度的聆聽。容我以哲學家蘇格拉底和聖女貞德的故事說明。

蘇格拉底告訴我們，自從孩童的時候開始，他不時聽到一個聲音，他稱之為「神聖的記號」。這聲音禁止他做某些事。有時候，這聲音可能是一個明確的指示；有時候可能只是預示未來的好運或惡運。現代心理學家稱這種現象為「內在聽聞」，並說在實際上並不少見。講到法國的聖女貞德，在十三歲那年，感受到一種內在的敦促，形容為「他的聲音」，催促她自敵人的手中拯救法國。這些來自上天的聲音只是發自他／她們良心的呼聲嗎？還是另外的一件事情？

曾為弗洛伊德的門生心理學家特奧多爾·列伊克(Theodor Reik)出版了一本書，書名《用第三隻耳朵聆聽》。列氏曾對自己的生命發生很大的困擾，不知何去何從，就投向他的老師，請求指教。列氏知道弗洛伊德每天在某一花園內定時散步的習慣，於是前去會見他，邊走邊問，自己是否應該投身於某一個行業，和某一個少女結婚成親。弗洛伊德回答說：「我只能給你講述我個人的經驗。我的經驗是：在不大重要的事情上需要作出決定，我覺得思考正面與反面理由，常很有利。然而在具決定性的事情上，譬如，擇偶從業之類重要的事情，則應當從潛在的意識裡，就是從我們內部的什麼東西裡，尋找抉擇的依據。在對自己的生命需要作重要決定的時候，我認為必須聽從本性內在需要的指引。」以上是弗洛伊德的答覆。列伊克加上自己的體會說：「弗洛伊德雖然沒有告訴我應該做什麼，卻對我這次重要的決定給了我很大的幫助。像結婚、擇業這樣重要的事情，和我們的命運息息相關。我們應歡迎自己的命運，甘心樂意地接納它，以及與它有密切關係的一切。」這裡，「命運」一詞，可以很適當地代以「天主的聖意」，天主能夠通過許多管道向我們發言，只要我們能夠聆聽。其中一個管道就是我們的潛能和特質，也就是我們最深切的願望和計劃，因為這些天賦的資質都來自天主，而天主豈能願意他的恩寵丟棄浪費，而不希望結實累累，多多益善呢？

道尋知音

吉多致杰維斯書

論內修生活

吉多 (Guigo) 是西都隱修會大查爾特勒隱修院 (Grand Chartreuse) 第九任院長，卒於公元 1188 年。他的靈修理論直接受到教父的影響。然而本書的立論超越了傳統的視野，就是不單專注於靜觀的境界，同時著眼於自力的修務。吉多是第一位靈修作家運用古典的聖寵與自由意志的教義於修煉的功夫。那時候，眾認為默想是理性的活動，無法獨力圓滿地認識天主，更不能獲得天主的聖愛。這裡，吉多給我們指出，為達到靈修的巔峰，一如天主的聖寵，人的自由意志和理性活動也扮演著基本的角色。（編者）

序

吉多修士致書給可愛的杰維斯兄弟：請在主內歡樂踴躍！我欠你一分友愛的情誼，因為你先愛護了我。在上一封信中，你既然要求我寫信給你，我覺得必須給你回覆。因此，我決定給你講述我對隱修會士神業神功的想法；對此，你有著很豐富的經驗，因請你對我的這些理論加以評論，不吝賜教，如有不妥的地方，給予指正為幸。這些想法是我們兩人合作的成果，首先向你披露

收穫的初果，是理所當然的。(參閱詠 143:12)我這株幼苗，是你暗中從法郎的奴役中解救出來的，猶如由一個精明的苗圃工人，從野生橄欖樹上割下來的枝條，(參閱羅 11:17, 24)被移植在秩序井然的花畦裡。(歌 6:3,9)。

天梯四級

一天，我的雙手忙著操作，我的心神思念著神業，突然間，在我心目之中，浮現出來一個四段式的神業功夫：閱讀、默想、祈禱、靜觀。對我們修士來說，無異是一條自下地直達上天的梯子：只有有數的幾級，但每級的幅度既廣大又美妙，梯底安立在地上，梯頂直穿雲霄，深入奧妙的天庭。(創 28:12)每一級都有不同的名稱和次序，也各有不同的位置和特色；誰若小心觀察它們的性質和功能，就是一探它們對我們各有什麼意義，它們有什麼重要的功能，我們自身扮演什麼角色，他就會覺得攀登梯子所付出的勞苦和心神，和所得到幫助和喜樂比較起來，真是微不足道。

閱讀就是集中個人的全副心力，小心地研讀聖經。默想就是借助個人的理性，殷謹地運用心智，尋求隱藏著的真理。祈禱就是虔敬誠意地歸向天主，力求擺脫邪惡，以期獲得美善。靜觀就是一種舉向天主的意境，在那裡，心靈跨出自己的天地，為一嚐無限美妙的喜悅。這是天梯四個不同的等級，現在讓我們看看它們對我們能夠發揮的功能。

四級的功能

閱讀尋求真福生活的甘飴，默想發現它，祈禱求得它，靜觀體嚐它。閱讀好似把食物送入口中，默想咬碎咀嚼它，祈禱汲取它的味道，靜觀就是令人心曠神怡的甘飴。閱讀運作於外，默想進入骨髓，祈禱虔求所望，靜觀使我們一嚐甘飴的喜樂。請容我試舉實例加以說明。

閱讀的功能

我聽到有人朗誦：「心裡潔淨的人是有福的，因為他們要看見天主。」(瑪 5:8)這話雖然簡短，卻有大量的甘飴，好似一串葡萄，送入我的口中，味道甘美，令人精神一爽；當我有了進一步察看的意思，對自己說，可能有美好東西在這兒：我要加以小心查看，設法多些瞭解和透視聖經所說的潔淨；既然聖經說了：誰有潔淨，便稱為有福，並可以獲得享見天主，即永生的賞報，那一定是可珍可貴而值得嚮往的了。為了更明瞭潔淨的意義，靈魂的口就開始咀嚼，好似把放在窄酒池裡的葡萄加壓一樣，就這樣，運用思考推理的能力，求問這可貴的潔淨究竟是什麼東西，又怎樣可以爭取到手。

默想的功能

當默想專心一致，忙碌地工作的時候，並不留在外面，也不容不重要事情分其心神，而是鑽研又鑽研，直達事物的核心，並在每一點上加以徹底的檢查。它以銳利的目光，注意到聖經沒有說「身上潔淨的」，而是說「心裡潔淨的」；因為只是雙手不做邪惡的事仍舊不夠，(創 37:22)必須心裡也沒有不潔的思念；對此，我們有先知的權威作為佐證，先知說：「誰能登上上主的聖山？誰能居留在他的聖殿？是那手潔心清的人。」(詠 23:3-4)默想更在這先知身上見到他是如何地渴求這顆純潔的心，因為他說：「天主，求你給我再造一顆純潔的心。」(詠 50:12)在另一處他又說：「如果我真存心作惡，上主決不會俯聽我。」約伯用了什麼方法為保護這心靈的純潔，他說：「我同我的眼立了約，決不注視處女。」(約 31:1)請看這位聖善的人怎樣端正眼目，不注視虛妄的東西，(詠 118:37)為了不使自己，因了一次任性的盼顧，日後產生不能控制的慾念。

在對心靈的清潔作了反覆的思索之後，默想便開始推敲心裡潔淨的人將獲得的賞報，就是要看見天主。看見天主是何等大的光榮和喜樂！上主為我們久久所戀慕，因為他的容貌「在世人中

最爲美麗」，(詠 44:3)不再受到侮辱，不再被人遺棄，(依 53:2)不再是裹以由他母親縫製的人世間最美麗的襁褓，而是披上永生的王袍，戴著喜樂的冠冕，(德 6:32)這是他的父爲他復活和光榮的日子——「上主所安排的一天」所準備的。(詠 117:24)先知說：「願我因我的正義能享見你的聖顏，願我醒來得能盡情欣賞你的慈面。」(詠 16:15)試想在那日子，這享見和欣賞將達怎樣圓滿的程度！你看見了嗎，從小小的一串葡萄，流出了多麼豐富的美汁，從小小的一點火星，燃起了多麼猛烈的火焰，從這薄薄的一塊鐵片：「心裡潔淨的人是有福的，因爲他們要看見天主」，藉著默想的鐵鏈，可以鑄打出何其廣寬的嶄新層面？如果放在經驗豐富、技藝老到的大師手中，所能引伸的幅度，更是難能預料。「井很深」，我又是個無知的初學之徒，只在幾經辛苦之後，才能從中汲得僅有的點點滴滴。(若 4:11)

當靈魂受此燭照而喜氣洋洋，因著渴望而興緻勃勃，迎著白玉瓶破口溢出的納爾多瓊液的芬芳，(谷 14:3)可開始意會甘飴的臨近，但還未能體嚐，只是嗅覺的感應而已；但由此推測，已可以肯定，既然默想揭示了心裡潔淨的人將滿被無以倫比的喜樂，若以親身體嚐，其甘飴也必洋洋乎莫可名言。到此，應做什麼？一方面心中如饑如渴，另一方面爲解除饑渴，單憑自己，無能爲力；而且越是苦苦尋求，饑渴的火焰越感有增不已。默想的時刻於是成了痛苦的時辰，因爲默想只顯示甘飴乃心裡潔淨者所有，卻不賜給心裡潔淨的人。人無法以閱讀和默想來體嚐甘飴，「若不是由上賜給」。(若 19:11)君子和小人都能閱讀默想；甚至外教哲學家也能以理性找到至高至真的美善。但是「他們雖然認識了天主，卻沒有以他爲天主而予以光榮感謝」，(羅 1:21)他們信賴自己的能力，他們說：「我們以口以舌取勝，有口有唇護衛我們。」(詠 11:5)他們沒有上天的聖寵，爲瞭解他們能夠發現的真理。「他們所思所想的，反成了荒謬絕倫的；他們冥頑不靈的心陷入了黑暗」，(羅 1:21)他們「恍惚且暈眩，有如醉漢，一切的經驗，全部紊亂。」(詠 106:27)他們在人間累積的經驗，沒有引領他們抵達智慧，因爲只有智慧之神才能賜給真正的智慧，那就是體嚐真理甘美的學問；這樣的智慧或學問令人心曠神怡，並與不可言喻的甘飴形影不離；論及這智慧，智慧書說：「智慧不進

入存心不良的靈魂裡。」(智 1:4)智慧只來自天主：正如因為上主委派許多人擔任施洗的職務，但只為自己保留了在施洗中赦免罪過的能力和權威，因此，若翰以職務的名稱呼喚耶穌，並界定這職務的意義說：「這就是那要施洗的人。」(若 1:33)同樣，我們也能這樣稱呼天主說：賜給智慧的甘飴並使知識怡人靈魂的，就是這一位。他給許多人發言，但只給少數人瞭解，因為他隨自己的心意，給靈魂分施智慧。(格前 12:11)

祈禱的功能

靈魂既然見到只憑自己的力量，人無法體嚐那渴望已久的，蘊藏在知識和感受中的甜蜜，也覺到人越自謙自卑，越能顯揚天主的光榮，於是謙卑自下，專心祈禱，向天主說：主，人見不到你，除非有個潔淨的心靈；我閱讀，我默想，希望瞭解真正的潔淨之心究竟是什麼，又怎樣可以爭取得到，以便通過此潔淨的心靈，我能認識你，即使只是一點點也好。主，我自好久以來，就在心中默想沉思，(詠 76:7)尋求你的儀容；我所尋求的，主，唯在得見你；我愈沉思愈覺得烈火如焚，(詠 38:4)愈渴望多些認識你。當你為我擘開聖經的精神之餅，(參閱路 24:30-31)正在擘開之際，眼睛開啓了，纔認出你來；既認出了你，越渴望見到你，但不再從外面，自文字的外表，而是入內裡，體嚐深藏的奧理。我祈求，主，並不因著我個人的功勞，而是依賴你無限的仁慈。我罪過衆多重大，深自愧悔，唯有隨著客納罕婦人說：「是啊！主，可是小狗也吃主人桌子上掉下來的碎屑。」(瑪 15:27)請賜給我，主，一些我希望得以承繼的信物，或者至少一滴天上的甘霖，來涼潤我的舌頭，(參閱路 16:24)因為我在愛的火焰中渴得好苦。(參閱歌 2:5)

靜觀的果實

火熱的禱詞使燃燒著的願望益加熾烈，如此熱烈的尋覓，使靈魂呼喚他淨配的真摯摯意表露無遺。但是注視義人、察言觀色

的上主，(參閱詠 33:16; 伯前 3:12)不待引頸伸望的靈魂結束他的傾訴，就在禱詞的中途一躍而起，快步急走，張臂迎往；潤以天上的甘露，傳以最名貴的香液；重振憔悴的心靈，解除他的饑渴，提昇他的心神，盡忘俗世的事物；暢飲香醇的美酒，神志煥然一新，舊我已經死去，無限美妙的新生於是從此開始。一如有些身體的運作，心靈的活動完全受到肉體的控制，致使理性的功能盡失，儼如一個純為肉體的人；反過來說，高度的靜觀境界，肉體的活動完全受到心靈的控制，所有肉體與精神的對峙，全部一掃而空，儼如一個純為精神的人。

聖寵來臨的徵兆

但是，主，我們怎麼知道你要做這事，又什麼是你來臨的預兆？這安慰和喜樂的使者和證人就是那些悟解和眼淚嗎？要是真是如此的話，安慰一詞完全是另一個嶄新的意義，和原有的含義正巧相反。安慰和悟解，喜樂和眼淚能有什麼共同之點，若這些只是一般的眼淚，而不更是自天沛降的甘露，外在的晶瑩露珠，乃是心裡潔淨的象徵？正如一個嬰孩接受洗禮，外在的洗滌，表達了靈魂的純潔，這與一般的眼淚，情況正巧相反，因為一般的眼淚，表達內心的昏暗的痛苦，而喜淚洗面，乃發自心靈的開朗和潔淨。這是有福的眼淚，藉著它，心靈的污點洗滌乾淨，罪惡的火焰全被撲滅。哀慟的人是有福的，因為他們要受安慰。」(瑪 5:4)當你熱淚洗面，我的靈魂，注視你的淨配，擁抱他，他是你的所愛，暢飲怡人的溪川，陶醉於源源不絕的甘美，(參閱詠 35:8)並從那安慰的懷裡吮奶吃蜜而得飽飫。(參閱依 66:11)這飲泣和淚水是淨配賜給你的賞報和撫慰，無限美妙，可珍可貴；也是為你的降下豐富甘霖，供你盡情地暢飲。「他給你吃的是含淚的食物，他用汪汪淚水作你的飲料。」(詠 79:6)但願眼淚作你晝夜的飲食，(參閱詠 41:4)「麵餅，人吃了增強心神，」(詠 103:15)「比蜂蜜，比蜂巢的流汁更要甘甜。」(詠 18:11)噢，主耶穌，因思念你，期待你而引起的淚水已是如此的甜蜜，當我們面對面享見你，那時的喜樂更將怎樣的甘飴？因你而淚水洗面已

這麼甜蜜，在你內同享光榮將是怎樣甘飴？但是我們爲什麼要把私下細訴的秘密，要在大眾廣庭前宣告出來？我們爲什麼要把難以言喻的心情，借用萬國的方言大聲疾呼？這對尚未認識這些事理的人，自然不能瞭解；這些事理只能在經驗的書本中可以學到，在那裡天主親自作他們的導師。(參閱若一 2:27)除此之外，唯有徒費心機而已：因爲閱讀人間的書籍，研究文字的意義，少有暢快人心的甘飴，除非心中住著一位大師，爲你開啓深藏的奧秘。

隱藏的聖寵

噢，我的靈魂啊，我們娓娓道來，不覺爲時過久。只是我們身在這裡，實在太好，偕同伯多祿、雅各伯和若望，願與淨配常相爲伴，目睹他的光榮，只要合乎他的心意，讓我們在此搭建帳幕，不是兩個，也不是三個，(參閱瑪 17:4)而是一個。這樣，我們可住在一起，多麼快樂。但是現在淨配說：「讓我走罷！天已破曉。」(創 32:27)不過你也已領受了寵光的照耀，獲得了期待的眷顧。他答應所求，賜予祝福，打了一記，癱瘓了大腿窩的筋脈，又一改雅各伯之名，稱爲以色列，(參閱創 32:25-32)於是雲消霧散，不復可見。苦候久待的淨配，既來了，又匆匆而去。他去了，不錯，來訪的歡聚已告結束，靜觀的甘飴隨著消逝；然而他去而不離，暗中引導我們，普賜聖寵神恩，其實他就在我們中間，作爲我們集合的聚力和焦點。

恩寵隱沒：果實豐富

勿怕，淨配的新娘，勿氣餒，如果他轉過頭去，自你的視野中消失，切勿瞎想自己受到遺棄。因爲所有一切無非都是爲了你獲得益處，(參閱羅 8:28)他出現，你獲得益處，他隱去，你也獲得益處。他來探訪你，他又離你而去：他的來臨是爲使你獲得安慰，他的離去是要你保持警惕，因爲太多的安慰容易使你自高自大，(參閱格後 12:7)如果時有淨配相伴，也許就要開始藐視你的兄弟，不把安慰歸功於天主的恩寵，反視爲個人努力的結果。因

此，淨配分施恩寵，何時賜給，何人獲得，全隨他的心意；爲使人知道，享受恩寵一無權利可言。諺語有言，過度的親昵滋生輕蔑；於是他時而隱沒自己，不因爲了太多的關懷而受到藐視；於是他時而身不在場，爲使期待他臨場的心情益發熱切，在到處尋覓久久等待之後，他終於再次在現場顯身，那有不倍增歡樂感激之理？

同理，如果神慰——若與將來要顯示給我們的光榮（參閱羅 8:18）相比，只是影子而已，（參閱格前 13:12）神慰不離我們，我們很能幻想現世的流亡之地就是永遠的家鄉，這樣一心尋永生的努力怎能不要大爲削減。（參閱希 13:14）因此，爲了不使我們把今世視作爲永遠的家鄉——這才是我們的全部賞報，我們的淨配時而來訪，時而離去，時而陽光一片，神慰洋溢，時而天昏地黑，愁苦莫名。（參閱詠 40:4）有時候，他允許我們一嚐他臨在的甜蜜，（參閱詠 33:9）然而剎那之間，當我們尚在體嚐未盡之前，他卻突然隱去；他伸開雙翼，在我們的上頭徘徊翱翔，鼓勵我們隨著他撲翼高飛，（參閱申 32:11）好似在說：看，現在你們只是嚐到我甘飴的點滴，已感到莫名的甜蜜，（參閱伯前 2:3）如果你們想沐浴於我的甘飴，緊隨著我，汲取那甘飴的芬芳，（歌 1:3）提昇你們的心靈，跟隨著我，直到聖父的右邊。（參閱宗 6:55）在那裡，你們要享見我的儀容，（若 16:19）不是在鏡子裡，而是面對面，（格前 13:12）那時，「你們心裡要滿懷喜樂，而且你們的喜樂誰也不能從你們奪去。」（若 16:22）

蒙恩之後：加倍小心

淨配的新娘，請你小心：他離你而去，但去的不遠；你雖看不見他，他卻注視著你。他的前面，他的後面，都是眼睛，（參閱則 1:18）你無法避開他的視線；更有環繞在他周圍的報訊使者，就是那些侍奉他的天使，把有關你的所見所聞，匯報給他，他們代他監視你的一舉一動，一發覺你稍有任性妄爲，或者卑鄙無恥的舉動，就在他的面前告發你。這是一個忌邪的淨配（參閱出 34:14）要是你待他虛情假意，或有意取悅別人在他以上，他將立

刻離你而去，把他的恩情轉移給他人。這個淨配天生富裕，一表斯文，「在世中最為美麗」，(詠 44:3)然而性好挑剔，樣樣十分講究，你若非人中的佳麗，絕不接受你作他的新娘。他如在你身上發現稍有瑕疵、皺紋，(參閱弗 5:27)他將掩目不看，離你長揚而去。(參閱依 1:15)任何不潔，他都無法容忍。因此，如你有意他屢次與你為伴，應力求心身潔淨，勉為端莊溫良的人。

恐怕已對你講得太多太久，但是我身不由己，因為話題是如此的豐富和甜蜜：話盒一開，甘泉滾滾而流，此乃奪口而出，並非我的原意。

總結

講到這裡，讓我把上面的談話作一總結，以便有一個較完整的觀念。從上面借用的實例，我們可以見到，這四個等級在彼此之間有著密切的關係。它們承先繼後，不只是時候的先後，也有因果的意義。首先是閱讀，是基礎，提供默想的題材。接著，是默想，更進一步的反省思考，為認清有意尋的是什麼；這是一個發掘的工作(參閱箴 2:4)，就是把探測到的寶藏掘它出來；(參閱瑪 13:44)但是，因為默想本身沒有佔有寶藏的能力，於是轉向祈禱，舉心向上，奔赴天主台前，懇求天主賜給所渴望的寶藏，那就是靜觀的甘飴。來到了靜觀的階段，之前三級的辛苦工作獲得了酬報：心靈的饑渴獲得解除，更陶醉於天上的甘飴。閱讀是外在官能的操作，默想致力於內在的理解，祈禱以願望為對象，靜觀則超越所有的官能。第一級是初學者的起點，第二級是前進者的常道，第三級是虔敬者的事功，第四級是有福者的境界。

天梯四級的密切關係

天梯四級的關係非常密切，分工合作，互為因果；若無第四級，第一級沒有多大意義，甚至毫無用途；若無第一級，第四級不能達到，或至少難以達到。花費許多時間，不停閱讀，瀏覽聖

賢的言行，若不加以咀嚼，吸收消化，成爲我心的活力，究有何用？我們經常又熱衷閱讀聖賢的傳記，但只有在梯子四級的框架下，我們才能參照聖賢的德表言行，反省我們個人的舉止生活，認清靈魂的實際情況。但是如何能夠投入正當和合宜的思索，避免浪費心神於默想錯謬和虛妄的題材，或大膽地「越過祖先立定的界限」，（箴 22:28）除非事先藉著閱讀或聆聽，選擇適當的默想的題料？聆聽是另一種閱讀的形式，因此，在習慣上，我們閱讀的書本，不但只指個人私下閱讀、或向人高聲朗誦的書本，也包括教師爲我們閱讀的書本。

再者，默想對人何益之有，若發現了應做的事情之後就剎然中止？必也通過祈禱神功，依靠天主聖寵的幫助，把應做的事情付諸實踐才是。因爲「一切美好的贈與，一切完善的恩賜，都是從上，從光明之父降下來的。」（雅 1:17）沒有他，在我們身上就一無成就可言，不過也不是完全沒有我們的份子。因爲保祿宗徒說：「我們原是天主的助手。」（格前 3:9）這是天主的原意，要我們向他祈禱，並當天主的聖寵來敲我們的心門時，（參閱默 3:20）要我們高興地敞開心門，接納他的聖寵，奉行他的旨意。

耶穌對撒瑪黎雅婦人說：「去叫你的丈夫來。」（若 4:6）這就是天主所要求於我們的同意：這無異是說：我要把聖寵充滿你心中，但你要作出自由的選擇。他要她祈禱，因此對她說：「若是你知道天主的恩賜，並知道向你說：給我水喝的人是誰，你或許早求了他，而他也早賜給了你活水。」（若 4:10）那婦人聽耶穌講這話，正如聆聽耶穌向她誦讀，她就開始在心中默想，思索若能得到這神妙的活水，爲她確是一件好事。於是她滿懷著希望，祈禱說：「先生，請給我這水罷！免得我再渴。」（若 4:15）請看，這是因爲她先聽到了主的話，才開始默想，接著受到感動而祈禱。要不是因著默想而點燃了心中的希望，她怎能受到感動而做祈禱呢？要不是祈禱表達了在默想中所感受的願望，默想又有何用？由此，我們可以學到，如要默想產生實效，默想必須繼以熱切的祈禱，而靜觀所體驗的甘飴可以稱之爲祈禱的效果。

若干結論

由上面所說，可以得到以下的結論：閱讀而不默想，沒有益處，默想而不閱讀，能夠誤入歧途，祈禱而不靜觀，溫溫吞吞，默想而不祈禱，結不出果實：熱烈的祈禱可以贏得靜觀，靜觀不以祈禱求得，少之又少，甚至可以稱為稀有的奇蹟。不過，天主的能力無限無量，他的慈愛又比他所做的一切工程更加偉大；有時候他從石頭中給亞巴郎興起子孫來，(參閱瑪 3:9)就是說他能使那些鐵石心腸、頑強背叛的人心悅誠服。他又如一個足跡遍天下、何處不是家的父親，他自由出入未受邀請的人家，突然蒞臨從不期待他的心靈。雖然這樣的事件並非絕無僅有，聖保祿的歸化就是一個例子。(宗 9)然而我們不可守株待兔，希望同樣的事情也在我們身上發生，這無異是試探天主。我們理應盡一己之力，做好我們應做的一份，就是閱讀和默想天主的法律，懇求天主援助我們的無能(參閱羅 8:26)和仁慈地憐憫我們的病弱。這原是他的教導，他曾說：「你們求，必要給你們；你們找，必要找著；你們敲，必要給你們開。」(瑪 7:7)因為「天國是以猛力奪取的，以猛力奪取的人，就攫取了它。」(瑪 11:12)

由上面的觀察，我們可以見到每一級有什麼特色，它們之間怎樣互相聯繫起來，以及在我們身上所產生的效果。誰若不心猿意馬，而能專心一致，切實地踏著梯級而攀昇的，是有福的。他猶如那個有見識的商人，賣掉他所有的一切，買了那塊藏有寶貝的土地：(參閱 13:44)因為他願意擺脫一切，為享見甘飴無比的主。(參閱詠 45:11;33:9)誰若在第一級上孜孜不倦地殷勤工作，在第二級上閉目凝神地反覆思量，在第三級上虔敬誠意地熱烈祈求，幸得蒙受提拔而更上一級，他將活力充沛，勇氣百倍，節節上升，直至他的心靈已妥作準備，只等奉召前往熙雍覲見至高的天主。(參閱詠 83:8)誰若獲准在最高的一級上停留，即使是短短的片刻，是有福的。他真的能夠這樣說：現在，我確實體嚐到了天主的恩寵；現在，我竟然與伯多祿和若望在山上一同瞻仰主的榮耀；現在，我也如雅各伯和他親愛的辣黑耳擁抱，陶醉在天主的懷中。

但請千萬小心，在幸蒙被舉上天，在靜觀中一嚐恩寵的甘飴之後，切勿急轉突變，重新嚮往世間的逸樂，再次墮入罪惡的泥沼。不過，既然靈魂無法不能長期承受強光的照耀，他應該自知及時進退，按步就班地循著來路徐徐而下：或在這一級上駐步小息，或在那一級上停留瞻觀，依照當時當地的情境所建議的，雖然在實際上，爬得越高，越能接近天主。但是，我們難能持續不斷地上升，只能經常上上落落，徘徊在進退之間，這原是人性的不濟和弱點，誠是一大不幸！

這裡，由我們的理性，從聖經的指證，可以見到圓滿的真福生活包含在梯子的四級，專務靈修生活的人理應拾級而上，奮勉有加，自強不息。然而有誰持守此道，鏗而不捨？「他是誰？我們要稱讚他。」(德 31:9)對此，仰慕希望的人多，實踐有成的人少。但願我們被列在少數的人中！

天梯四級的四種阻難

針對天梯四級，通常有四種阻難，就是：難免的急需、服務的事功、人性的軟弱、世俗的瘋狂。第一種情有可願，第二種逆來順受，第三種值得同情，第四種應受譴責。是的，應受譴責，因為，一個不領受過天主恩寵的人，因愛世俗而背離終向，比一個已經認識天主，又掉頭轉向世俗的人，還要好些。後一個人的罪還有什麼推託的理由呢？(參閱若 15:22)主對他說的不是很對嗎：還有什麼能做的事，沒有為你做到嗎？(參閱依 5:4)當你還不會存在的時候，我造生了你；當你犯了罪，淪為魔鬼奴隸的時候，我救贖了你；當你同世俗的壞人朋比為奸的時候，我使你擺脫了他們：(參閱依 43:7-11)我使你在我的心目中得寵，我願在你內作我的居處，(參閱若 14:23)對此種種，除了蔑視，你還報了什麼？你所拋棄的，何止我的話，而是我本人，(參閱詠 49:17)你竟然掉頭離我而去，寧追求個人的慾望。(參閱德 18:20)

噢，我的天主，多麼美好，多麼溫和，多麼善良，可愛的朋友，精明的導師，有力的支持，人竟如此糊塗，如此魯莽，拋棄

你，自心中驅逐你，這樣一位和藹可親、高貴優美的賓客！爲了接納邪惡、劇毒的思念，驅逐自己的造主，是多麼卑鄙的交易；把洋溢著聖神芬芳的心靈密室，開放給惡嗅難聞的不潔思念，無異是將純潔的宮殿轉變爲骯髒的豬窩。(參閱瑪 7:6)淨配的足蹟依然清晰可辨，淫亂的惡念已經紛至沓來。你的雙耳不久之前尚聆聽人口不能道出的言語，(參閱格後 12:4)隨即轉向虛妄和荒謬的故事，(參閱弟後 4:4)是多麼的失調；你的雙眼剛才還沐浴於聖潔的眼淚，很快就注視世間的虛幻，是多麼的刺眼；你的舌頭不久之前尚以甜蜜的歌聲歡迎你的淨配，你還沒有移動腳步向淨配以熱情洋溢的言辭致候平安，更沒有迎接她進入宴會的大廳，(參閱歌 2:4)轉瞬之間，滿口污言穢語，譏諷攻擊，誹謗中傷。主，總勿許這樣的事情在我們身上發生；萬一因著人性的軟弱而不幸發生，勿讓我們陷於絕望，但請趕快領我踏上慈悲的天梯，從塵埃裡提拔弱小的人，由糞土中舉揚窮苦的人。(詠 112:7)因爲你絕不願意罪人喪亡，(參閱則 33:11)樂意一次又一次地治療我們。(參閱歐 6:2)

現在正是結束這信的時候了。讓我們在此一同祈求上主，請他減輕壓著我們的擔子，爲使我們能夠仰首瞻望他，並在未來的歲月裡，一一予以解除，這樣引領我們，日益堅強地攀登天梯的四級，直至我們來到熙雍觀見至高的天主。(參閱詠 83:8)在那裡，他的被選者體嚐享見天主的甘飴，不是點點滴滴，也不是這時那時，而是沐浴於源源不絕、無人能奪去的甘泉，(參閱若 16:22)那就是永不變易的平安，也就是天主的平安，(參閱詠 4:9)

杰維斯兄弟，如果上天恩賜你登上梯子的頂巔，當這幸福歸屬了你，請記我一念，並爲我祈禱。當你與天主間的臉巾一旦揭開，(參閱出 26)願我也能見到他，「凡聽見的也要對我說：你來罷！」(默 22:17)

總目錄

分類目錄

聖經

- 讀聖經談團體 斐林豐 ② : 17-41
- 馬爾谷福音：
- 門徒的手冊 Stanley B. Marrow, S.J. ④ : 1-12
- 跟隨基督——馬爾谷福音讀後「辣彼，你住在那裏？」——
- 聖若望描述的「跟隨基督」(若 1:35-52) 李子忠 ④ : 17-23
- 尼苛德摩承認耶穌為默西亞的過程 黃國華 ④ : 24-43
- 以暴易暴 黃鳳儀 ④ : 44-47
- 門徒之道 伍國寶 ④ : 48-60
- 白首偕老，結為一體
- 在聖經的透視下看婚姻 施惠淳 ⑤ : 8-22
- 從箴言(1:8-9:18)看家庭教育 何潔貞 ⑤ : 42-48
- 「他空虛自己，取了奴僕的形體」(斐 2:7) 黃懷秋 ⑦ : 18-23
- 「基督在你們中，作了你們得光榮
- 的希望」(哥 1:27) 嘉理陵 ⑦ : 45-47
- 「主啊！爲了甚麼？」聖經論痛苦 施惠淳 ⑧ : 23-31
- 天主和以色列：盟約的關係 麥健泰 ⑨ : 7-16
- 天國是誰的？從山中聖訓談天國 高夏芳 ⑪ : 1-10

「哀慟」真的是福嗎？	徐珊珊	⑪：39-47
耶穌比喻中的天國	斐林豐	⑪：53-73
「生命之糧」的言論——若6	李子忠	⑫：70-75
聖經中的瑪利亞	嘉理陵	⑬：1-9
聖經裏的戰爭與和平	麥健泰	⑭：1-5
聖神的真正動力	黃鳳儀	⑮：48-53
新約裡的懺悔和傅油聖事	施惠淳	⑯：11-20
聖經裡的末世	麥健泰	⑰：37-58
開啓默示錄的妙鑰	斐林豐	⑱：59-69
千年國說	白敏慈	⑲：70-74

信 理

「道成人身」的意義	黃克鏞	⑦：1-17
降生成人的基督論之來源	張春申	⑦：24-28
降生與信仰成長	韓大輝	⑦：29-37
從聖三奧蹟出發看降生的含義	劉賽眉	⑦：38-44
基督與未來	Jacques Guillet	⑧：32-51
耶穌宣講的天國	黃克鏞	⑪：11-26
基督臨在聖體聖事中	湯 漢	⑫：1-9
瑪利亞——教會的典型與母親	劉賽眉	⑬：10-18
基督教信徒眼中的瑪利亞	施惠淳	⑬：35-42
神恩運動的神學反省	劉賽眉	⑮：30-34
教會的使命與赦罪的權力	嘉理陵	⑯：1-10

修和聖事教義的旅程	嘉理陵	⑯ : 29-43
天主創造了人類	湯 漢	⑰ : 1-20
從初期教會的信仰意識看教會的 普世性和地方性	劉賽眉	⑱ : 1-8
肉身的復活和永遠的生命	韓大輝	⑲ : 1-21
末世論個人幅度——死與復活	黃克鑣	⑲ : 22-36
從「基督已來」看「我們期待祂的再來」	周影影	⑲ : 75-78
死亡的意義	廖信堅	⑲ : 79-85
撒殲	郭年士	⑲ : 99-104

倫 理

基督徒的良心培育	吳智勳	① : 16-22
基督徒婚姻的神學反省	吳智勳	⑤ : 1-7
「教宗憎我寶寶！」梵蒂岡與試管嬰兒	白禮達	⑤ : 35-41
正義	郭年士	⑨ : 1-6
漫談教會的社會訓導	關俊棠	⑨ : 17-26
從社會學角度看基督徒參與社會的角色	陳滿鴻	⑨ : 27-34
香港教會對民主的反省	余理謙	⑨ : 35-44
教會在越南難民問題上的 困擾及神學反省	葉慶華	⑨ : 45-54
積極參與教會的新途徑： 天主教徒的透視	謝秀嫻	⑨ : 55-66
信仰與公義——一個皈依的故事及反省	周守仁	⑨ : 67-71

聖體聖事與倫理生活	吳智勳	⑫ : 10-16
基督徒探討戰爭的意義	黃秀娟	⑭ : 16-33
敲響和平的鐘聲	董樹德	⑭ : 34-46
從基督徒的角度分析波斯灣之戰	勞寶霞	⑭ : 47-59
聖地戰火連天的原因	韓承良	⑭ : 60-65
正義、和平、環保	區紀復	⑭ : 66-69
和——中國文化理想的生命探討	周景勳	⑭ : 70-82
「我心搖擺不定直到在你內找到安息」	陳國明	⑰ : 32-34
中國文化與綠色思想	徐錦堯	⑰ : 45-50
聖 事		
基督徒婚禮簡史	羅國輝	⑤ : 51-53
從歷史角度看梵二後彌撒和聖體禮儀 的新精神	羅國輝	⑫ : 47-69
教會的使命與赦罪的權力	嘉理陵	⑯ : 1-10
新約裡的懺悔和傅油聖事 「告明」在修和禮中的角色	施惠淳	⑯ : 11-20
修和與溝通	陳滿鴻	⑯ : 21-28
敬而遠之的聖事	楊鳴章	⑯ : 44-46
近代修和聖事神學的特點	韓大輝	⑯ : 47-58
修和與傅油聖事	林康政	⑯ : 59-64
修和與傅油聖事	廖玉霞	⑯ : 65-67
聖秩聖事	韓大輝	⑱ : 9-27

教 律

從教律看婚姻 劉勝義 ⑤ : 23-27

聖體齋戒的意義及其歷史沿革 謝堅成 ⑫ : 17-28

神 修

聖母使命的特色 高文伯 ① : 40-44

與生命之母會會員談

在俗生活與靜觀祈禱 周國祥編譯 ② : 58-67

中國化靈修 張春申 ③ : 1-16

明德之修 周景勳 ③ : 17-27

中國「無名」基督徒的靈修 鄭麗娟 ③ : 28-40

中國靈修的三大主流 甘易逢 ③ : 41-51

再說「中國化」靈修 李純娟 ③ : 52-58

談 Serenity 李國雄 ③ : 59-63

從「天主經」探索中國基督徒靈修 閻德龍 ③ : 64-67

「原則與基礎」：神操的「DNA」？ 郭年士 ⑥ : 1-8

優遊於神操的天地 萬立民 ⑥ : 9-20

從神操中的對禱(53號)看基督徒的皈依 梁宗溢 ⑥ : 21-28

繁忙中的靜修——簡短神操 黃惠賢 ⑥ : 29-35

依納爵靈修的里程碑 Jose Gsell ⑥ : 36-42

神操——生活的蛻變 陳志明 ⑥ : 56-58

神修指導的經驗 何愛珠 ⑥ : 59-62

聖母的玫瑰園 嘉理陵 ⑩ : 1-11

靈閱	韓大輝	⑩ : 12-21
如何指導修道人祈禱	姚崇傑	⑩ : 22-30
如何教女青年祈禱	李碧圓	⑩ : 31-42
醫治服務祈禱簡介	王敬弘	⑩ : 43-54
默觀祈禱——活學活用	神樂院一修士	⑩ : 55-59
東方禮教會祈禱一瞥	鄧雅各	⑩ : 60-65
天國的喜悅臨現在人間	何錦棠	⑩ : 66-76
祈禱生活	劉麗坤	⑩ : 77-80
禮儀的祈禱	陳滿鴻	⑩ : 81-84
神操中的王國	梁宗溢	⑪ : 48-52
耶穌聖體——友愛會的生命	耶穌小姊妹	⑫ : 29-33
信德奧蹟的信德旅程：寡信多默的信德	區成賢	⑫ : 34-37
瑪利亞方濟傳教修會的聖體特恩	阮秀美	⑫ : 38-46
瑪利亞的心靈生活	甘易逢	⑬ : 19-28
聖母軍靈修中的聖母耶穌對	李國雄	⑬ : 49-52
急速趕路的貞女：聖母靈修塑成的藝術品	Carmen Concha Mourgues	⑬ : 53-55
露德朝聖的意義	胡月暖	⑬ : 56-61
熙篤會對聖母的敬禮	江恩澄	⑬ : 62-68
嘉諾撒仁愛女修會神恩中的聖母瑪利亞	凌蕙彤	⑬ : 69-74
聖母和嘉爾默羅會的靈修	Rachel Ruth Burrows, OCD	⑬ : 75-81

「聖神洗禮」與基督徒生活	黃克鏞	⑮ : 1-16
神恩復興與神類分辨	郭年士	⑮ : 26-29
神恩運動神學對談	蔡滋忠	⑮ : 35-39
神恩復興運動	倫若瑟	⑮ : 40-47
請降臨，聖神，請降臨	潘寧頓	⑮ : 54-57
在聖神內受洗——		
神恩復興運動的中心經驗	陳德俊	⑮ : 58-67
神恩復興運動與香港地方教會生活	厄瑪奴耳團體	⑮ : 68-81
漫談五旬節運動	許志行	⑮ : 82-91
大地管家與頌揚天主	嘉理陵	⑰ : 21-31
與大自然為兄弟的典型：亞西西的方濟各		
	A. Nguyen Van Si, OFM	⑰ : 35-44
綠色的靈修	魏志立	⑰ : 59-65
復活的靈修與大地的治療	Robert T. Sears, S.J.	⑰ : 66-83
平信徒的神修指導——		
試從個人經驗看靈心成長	徐可之	⑳ : 1-10
超性生命的成長與發展	李哲修	⑳ : 11-22
從耶穌跟伯多祿、多默和瑪達肋納		
的相遇看不同性格的人的靈修指導	梁宗溢	⑳ : 23-30
淺談修道初生之犢的培育	關小梅	⑳ : 31-38
共赴修途	鄭瑞薇	⑳ : 39-42
神恩復興運動中的靈修輔導	王敬弘	⑳ : 43-53

牧 靈

直到基督在你們內形成——

- | | | |
|-----------------|-----------------|-----------|
| 反省今日基督徒的陶成 | 郭年士 | ① : 4-15 |
| 基督徒——教友——培育的夢想 | 鄭麗娟 | ① : 23-31 |
| 慈幼 | 韓大輝 | ① : 32-39 |
| 培育信仰宣揚福音—— | | |
| 香港教區教理中心的時代使命 | 賴秀清 | ① : 45-49 |
| 團體的神學反省 | 嘉理陵 | ② : 3-16 |
| 團體、泰澤、羅哲兄弟 | 陳志明 | ② : 42-46 |
| 好世界運動(基愛大同運動) | Generoso Florez | ② : 47-54 |
| 訪問譚維仁先生——談好世界運動 | 陳岡筆錄 | ② : 55-57 |
| 基督生活團 | 基督生活團團員 | ② : 68-70 |
| 普世博愛運動 | 普世博愛運動會員 | ② : 71-77 |
| 新慕道團 | 新慕道團團員 | ② : 78-83 |
| 基督徒基層團體 | 司徒本基 | ② : 84-85 |
| 基督徒婚姻生活中的溝通 | 梁宗溢 | ⑤ : 28-34 |
| 婚姻的準備：一對公教夫婦的自述 | | ⑤ : 49-50 |
| 在俗信仰團體的陶育 | John P. Milan | ⑥ : 43-55 |
| 天主愛我自有他的方式 | | |
| 默想痛苦的神學意義 | 嘉理陵 | ⑧ : 1-14 |
| 十字架——永恆的絆腳石？ | 高夏芳 | ⑧ : 15-22 |

馬賽爾《旅途之人》談希望	關永中	⑧ : 52-69
痛苦、死亡、希望	黎秀蟾	⑧ : 70-75
天主所擯棄的地方？	梁定國	⑧ : 76-80
奉遣傳道二千年：從教會的歷史談傳道的使命	蘇國怡	⑪ : 27-38
聖母與婦女	Josefina Errázuriz	⑬ : 29-34
聖母真的顯現了嗎？	白禮達	⑬ : 43-48
靈恩運動初探——現代人的靈性面譜	楊牧谷	⑮ : 17-25
修和與溝通	楊鳴章	⑯ : 44-46
修和與傅油聖事	廖玉霞	⑯ : 65-67
告解與心理治療	劉潔懿、梁麗端、徐展澄	⑯ : 68-79
漫談宗座的職務	倫若瑟	⑱ : 28-35
集體領導	劉勝義	⑱ : 36-40
主教公署的架構組職	李亮	⑱ : 41-50
副主教的職務	陳志明	⑱ : 51-55
終身執事的本質與職務	謝堅成	⑱ : 56-72
牧民助理——教友牧職新方向	賴煜清	⑱ : 73-80
梵二後教會中的教友職務	林康政	⑱ : 81-88
末世的憧憬——超越死亡	周景勳	⑲ : 86-98
世界上到底有沒有鬼	朱秉欣	⑲ : 105-110
認識魔鬼：分辨邪異	蘇信超	⑲ : 111-123
新時代運動	Aidan Nichols O.P.	⑲ : 124-136

聖人

- 聖依納爵羅耀拉 (1491-1556) 編者 ⑥ : 63-80
無名的耶穌會士——依尼高 古理明 ⑥ : 89-98

其他

- 致德肋撒雷哈德修女書(一) 周國祥譯 ⑥ : 81-86
致德肋撒雷哈德修女書(二) 周國祥譯 ⑥ : 87-88
隨其心淨則佛土淨 周弘道 ⑰ : 51-58

作者目錄

- 王敬弘 醫治服務祈禱簡介 ⑩ : 43-54
王敬弘 神恩復興運動中的靈修輔導 ⑳ : 43-53
厄瑪奴爾團體 神恩復興運動與香港地方教會生活 ⑮ : 68-81
司徒本基 基督徒基層團體 ② : 84-85
甘易逢 中國靈修的三大主流 ③ : 41-51
甘易逢 瑪利亞的心靈生活 ⑬ : 19-28
白禮達 「教宗憎我寶寶！」梵蒂岡與試管嬰兒 ⑤ : 35-41
白禮達 聖母真的顯現了嗎？ ⑬ : 43-48
白敏慈 千年國說 ⑱ : 70-74
古理明 無名的耶穌會士——依尼高 ⑥ : 89-98
伍國寶 門徒之道 ④ : 48-60
阮秀美 瑪利亞方濟傳教修會的聖體特恩 ⑫ : 38-46
江恩澄 熙篤會對聖母的敬禮 ⑬ : 62-68

朱秉欣	世界上到底有沒有鬼	⑩ : 105-110
吳智勳	基督徒的良心培育	① : 16-22
吳智勳	基督徒婚姻的神學反省	⑤ : 1-7
吳智勳	聖體聖事與倫理生活	⑫ : 10-16
李純娟	再說「中國化」靈修	③ : 52-58
李國雄	談 Serenity	⑬ : 59-63
李國雄	聖母軍靈修中的聖母耶穌對	⑬ : 49-52
李子忠	「辣彼，你住在那裏？」——聖若望描述的「跟隨基督」(若 1:35-51)	④ : 17-23
李子忠	「生命之糧」的言論——若 6	⑫ : 70-75
李碧圓	如何教女青年祈禱	⑩ : 31-42
李 亮	主教公署的架構組職	⑱ : 41-50
李修哲	超性生命的成長與發展	⑳ : 11-22
何潔貞	從箴言 (1:8-9:18) 看家庭教育	⑤ : 42-48
何愛珠	神修指導的經驗	⑥ : 59-62
何錦棠	天國的喜悅臨現在人間	⑩ : 66-76
余理謙	香港教會對民主的反省	⑨ : 35-44
周國祥譯	與生命之母會會員 談在俗生活與靜觀祈禱	② : 58-67
周國祥譯	致德肋撒雷哈德修女書(一)	⑥ : 81-86
周國祥譯	致德肋撒雷哈德修女書(二)	⑥ : 87-88
周景勳	明德之修	③ : 17-27

周景勳	和——中國文化理想的生命探討	⑭ : 70-82
周景勳	末世的憧憬——超越死亡	⑲ : 86-98
周弘道	隨其心淨則佛土淨	⑳ : 51-58
周影影	從「基督已來」看「我們期待祂的再來」	㉑ : 75-78
耶穌小姊妹	耶穌聖體——友愛會的生命	㉒ : 29-33
林康政	近代修和聖事神學的特點	㉓ : 59-64
林康政	梵二後教會中的教友職務	㉔ : 81-88
施惠淳	白首偕老，結為一體	
	在聖經的透視下看婚姻	⑤ : 8-22
施惠淳	「主啊！爲了甚麼？」聖經論痛苦	⑧ : 23-31
施惠淳	基督教信徒眼中的瑪利亞	⑬ : 35-42
施惠淳	新約裡的懺悔和傅油聖事	⑯ : 11-20
姚崇傑	如何指導修道人祈禱	⑩ : 22-30
神樂院一修士	默觀祈禱——活學活用	⑩ : 55-59
胡月暖	露德朝聖的意義	⑬ : 56-61
高文伯	聖母使命的特色	① : 40-44
高夏芳	十字架——永恆的絆腳石？	⑧ : 15-22
高夏芳	天國是誰的？從山中聖訓談天國	⑪ : 1-10
徐珊珊	「哀慟」真的是福嗎？	⑪ : 39-47
徐展澄等	告解與心理治療	⑯ : 68-79
徐錦堯	中國文化與綠色思想	⑰ : 45-50
徐可之	平信徒的神修指導	

	——試從個人經驗看靈心成長	㉔	: 1-10
凌蕙彤	嘉諾撒仁愛女修會神恩中的聖母瑪利亞	㉓	: 69-74
倫若瑟	神恩復興運動	㉒	: 40-47
倫若瑟	漫談宗座的職務	㉑	: 28-35
倫若瑟	聆聽的藝術	㉐	: 54-62
郭年士	直到基督在你們內形成——		
	反省今日基督徒的陶成	①	: 4-15
郭年士	「原則與基礎」：神操的「DNA」？	⑥	: 1-8
郭年士	正義	⑨	: 1-6
郭年士	神恩復興與神類分辨	⑮	: 26-29
郭年士	撒殲	⑲	: 99-104
陳志明	團體、泰澤、羅哲兄弟	②	: 42-46
陳志明	神操——生活的蛻變	⑥	: 56-58
陳志明	副主教的職務	⑱	: 51-55
陳岡筆錄	訪問譚維仁先生——談好世界運動	②	: 55-57
陳滿鴻	從社會學角度看基督徒參與社會的角色	⑨	: 27-34
陳滿鴻	禮儀的祈禱	⑩	: 81-84
陳滿鴻	「告明」在修和禮中的角色	⑯	: 21-28
陳德俊	在聖神內受洗——		
	神恩復興運動的中心經驗	⑮	: 58-67
陳國明	「我心搖擺不定直到在你內找到安息」	⑰	: 32-34
黃國華	尼苛德摩承認耶穌為默西亞的過程	④	: 24-43

黃鳳儀	以暴易暴	④ : 44-47
黃鳳儀	聖神的真正動力	⑮ : 48-53
黃懷秋	跟隨基督——馬爾谷福音讀後	④ : 13-16
黃懷秋	「他空虛自己，取了奴僕的形體」(斐 2:7)⑦ :18-23	
黃惠賢	繁忙中的靜修——簡短神操	⑥ : 29-35
黃克鑣	「道成人身」的意義	⑦ : 1-17
黃克鑣	耶穌宣講的天國	⑪ : 11-26
黃克鑣	「聖神洗禮」與基督徒生活	⑮ : 1-16
黃克鑣	末世論個人幅度——死與復活	⑲ : 22-36
黃秀娟	基督徒探討戰爭的意義	⑭ : 16-33
梁定國	天主所擯棄的地方？	⑧ : 76-80
梁宗溢	基督徒婚姻生活中的溝通	⑤ : 28-34
梁宗溢	從神操中的對禱(53號)看基督徒的皈依	⑥ : 21-28
梁宗溢	神操中的王國	⑪ : 1-16
梁宗溢	從耶穌跟伯多祿、多默和瑪達肋納 的相遇看不同性格的人的靈修指導	⑳ : 23-30
梁麗端等	告解與心理治療	⑯ : 68-79
張春申	中國化靈修	③ : 1-16
張春申	降生成人的基督論之來源	⑦ : 24-28
麥健泰	天主和以色列：盟約的關係	⑨ : 7-16
麥健泰	聖經裏的戰爭與和平	⑭ : 1-15
麥健泰	聖經裡的末世	⑲ : 37-58

區成賢	信德奧蹟的信德旅程：寡信多默的信德	⑫：34-37
區紀復	正義、和平、環保	⑭：66-69
許志行	漫談五旬節運動	⑮：82-91
基督生活團團員	基督生活團	②：68-70
普世博愛運動會員	普世博愛運動	②：71-77
斐林豐	讀聖經談團體	②：17-41
斐林豐	耶穌比喻中的天國	⑪：53-73
斐林豐	開啓默示錄的妙鑰	⑲：59-69
湯 漢	基督臨在聖體聖事中	⑫：1-9
湯 漢	天主創造了人類	⑰：1-20
勞寶霞	從基督徒的角度分析波斯灣之戰	⑭：47-59
萬立民	優遊於神操的天地	⑥：9-20
新慕道團團員	新慕道團	②：78-83
葉慶華	教會在越南難民問題上的困擾 及神學反省	⑨：45-54
董樹德	敲響和平的鐘聲	⑭：34-46
楊牧谷	靈恩運動初探——現代人的靈性面譜	⑮：17-25
楊鳴章	修和與溝通	⑯：44-46
嘉理陵	團體的神學反省	②：3-16
嘉理陵	「基督在你們中，作了你們得光榮的希望」 (哥 1:27)	⑦：45-57
嘉理陵	天主愛我自有他的方式	

	默想痛苦的神學意義	⑧ : 1-14
嘉理陵	聖母的玫瑰園	⑩ : 1-11
嘉理陵	聖經中的瑪利亞	⑬ : 1-9
嘉理陵	教會的使命與赦罪的權力	⑯ : 1-10
嘉理陵	修和聖事教義的旅程	⑯ : 29-43
嘉理陵	大地管家與頌揚天主	⑰ : 21-31
閻德龍	從「天主經」探索中國基督徒靈修	③ : 64-67
劉勝義	從教律看婚姻	⑤ : 23-27
劉勝義	集體領導	⑱ : 36-40
劉賽眉	從聖三奧蹟出發看降生的含義	⑦ : 38-44
劉賽眉	瑪利亞——教會的典型與母親	⑬ : 10-18
劉賽眉	神恩運動的神學反省	⑮ : 30-34
劉賽眉	從初期教會的信仰意識	
	看教會的普世性和地方性	⑱ : 1-8
劉麗坤	祈禱生活	⑩ : 77-80
劉潔懿等	告解與心理治療	⑯ : 68-79
蔡滋忠	神恩運動神學對談	⑮ : 35-39
廖玉霞	修和與傅油聖事	⑯ : 65-67
廖信堅	死亡的意義	⑲ : 79-85
鄭瑞薇	共赴修途	⑳ : 39-42
黎秀蟾	痛苦、死亡、希望	⑧ : 70-75
鄧雅各	東方禮教會祈禱一瞥	⑩ : 60-65

潘寧頓	請降臨，聖神，請降臨	⑮：54-57
賴秀清	培育信仰宣揚福音—— 香港教區教理中心的時代使命	①：45-49
賴煜清	牧民助理——教友牧職新方向	⑱：73-80
謝秀嫻	積極參與教會的新途徑： 天主教徒的透視	⑨：55-66
謝堅成	聖體齋戒的意義及其歷史沿革	⑫：17-28
謝堅成	終身執事的本質與職務	⑱：56-72
韓大輝	慈幼	①：32-39
韓大輝	降生與信仰成長	⑦：29-37
韓大輝	靈閱	⑩：12-21
韓大輝	敬而遠之的聖事	⑯：47-58
韓大輝	聖秩聖事	⑱：9-27
韓大輝	肉身的復活和永遠的生命	⑲：1-21
韓承良	聖地戰火連天的原因	⑭：60-65
魏志立	綠色的靈修	⑰：59-65
鄭麗娟	基督徒——教友——培育的夢想	①：23-31
鄭麗娟	中國「無名」基督徒的靈修	③：28-40
關永中	馬賽爾《旅途之人》談希望	⑧：52-69
關俊棠	漫談教會的社會訓導	⑨：17-26
關小梅	淺談修道初生之犢的培育	⑳：31-38
羅國輝	基督徒婚禮簡史	⑤：51-53

- 羅國輝 從歷史角度看梵二後彌撒
和聖體禮儀的新精神 ⑫ : 47-69
- 蘇國怡 奉遣傳道二千年：從教會的歷史
談傳道的使命 ⑪ : 27-38
- 蘇信超 認識魔鬼：分辨邪異 ⑨ : 111-123
- Rachel Ruth Burrows, OCD
聖母和嘉爾默羅會的靈修 ⑬ : 75-81
- Josefina Errázuriz 聖母與婦女 ⑬ : 29-34
- Generoso Florez 好世界運動(基愛大同運動) ② : 47-54
- Jose Gsell 依納爵靈修的里程碑 ⑥ : 36-42
- Jacques Guillet 基督與未來 ⑧ : 32-51
- Stanley B. Marrow, S.J. 馬爾谷福音：門徒的手冊 ④ : 1-12
- John P. Milan 在俗信仰團體的陶育 ⑥ : 43-55
- Carmen Concha Mourgues 急速趕路的貞女：
聖母靈修塑成的藝術品 ⑬ : 53-55
- Aidan Nichols, O.P. 新時代運動 ⑨ : 124-136
- Robert T. Sears, S.J. 復活的靈修與大地的治療 ⑰ : 66-83
- A. Nguyen Van Si, OFM 與大自然為兄弟的典型：
亞西西的方濟各 ⑰ : 35-44
- 編者 聖依納爵羅耀拉 ⑥ : 63-80

CONTENTS

Foreword	
Spiritual Direction for the Faithful: - Spiritual Growth from an Individual Perspective. <i>Aloysius Hsu S.J.</i>	1
Maturity and Development of the Supernatural Life. <i>Joseph Lee S.J.</i>	11
The Encounters of Jesus with Peter, Thomas, and Mary Magdalene: - Insights for the Spiritual Direction of Different Types of Personality. <i>Thomas Leung S.J.</i>	23
The Spiritual Direction of Religious Novices. <i>Anna Maria Kwan F.D.C.C.</i>	31
Spiritual Accompaniment. <i>Dominica Cheng S.P.B.</i>	39
Spiritual Direction in the Charismatic Movement. <i>Richard Wang S.J.</i>	43
The Importance of Listening. <i>Joseph Garland S.J.</i>	54
Feature:Listening to the Word <i>Editorial Board</i>	63
Cumulative Index Nos. 1-20: Articles and Authors. <i>Editorial Board</i>	77

編輯：神思編輯委員會

發行人：嘉理陵

發行者：思維出版社

香港薄扶林道 93 號D座

Xavier Publishing Association,

Block D, 93 Pokfulam Road, Hong Kong

零售：25元

港澳全年四期：100元

海外訂價：

亞洲 全年美金 22元 (平郵)

全年美金 28元 (空郵)

歐美 全年美金 25元 (平郵)

全年美金 32元 (空郵)

如用港幣支票為海外親友訂閱，訂費如下：

亞洲 全年港幣 140元 (平郵)

全年港幣 180元 (空郵)

歐美 全年港幣 150元 (平郵)

全年港幣 220元 (空郵)

台灣讀者可向光啓出版社訂閱，訂費如下：

全年四期 新台幣 480元 (平郵)

全年四期 新台幣 600元 (空郵)

印刷者：琛盛印刷有限公司

香港船街寶志樓 15 號三樓B座

