

# 登上加爾默羅山：單純的凝視

李秀華<sup>1</sup>

本文作者根據《攀登加爾默羅山》，悉心如同聖師十字若望，一路引領讀者走向對天主單純的凝視，達至生命的終極圓融。作者強調藉著默觀祈禱，與天主密切結合，人人皆可成為塵世的密契者和使徒。

## 前 言

每天我們忙碌，為的是甚麼？無非是尋找幸福與平安！但往往我們走岔了路，到頭來虛夢一場，不但沒有滿全內心的渴望，反而陷入危險的泥淖。十字若望這位愛的聖師，早在四百多年前就提供了我們一條穩妥的道路——《攀登加爾默羅山》<sup>2</sup>。這是他寫的第一本書，加爾默羅山是以色列北部臨靠地中海的一座山，意即「上主的葡萄園」。他手繪了一張靈魂之旅，告訴我們必須經歷那些困難與煉淨，才能到達「山頂」——走到與天主親密結合的道上。你渴望得到這個秘笈寶藏嗎？讓我們準備一下，一起登上加爾默羅山！

---

<sup>1</sup> 本文作者：李秀華老師，天主教生命之母會成員，現任教於輔仁大學，並兼任輔大進修部導師團體督導。

<sup>2</sup> 聖十字若望著，加爾默羅聖衣會修女譯，《攀登加爾默羅山》，台北：星火，2012 初版。本書以下簡稱《山》。

## 一、登上加爾默羅山

爬山前，我想各位都會事先準備一下，穿雙好走路的鞋子，帶地圖、水和乾糧，及簡單的背包等等，當然背包愈輕愈好，否則會很有負擔！一樣的，十字若望說，一開始上山就要放開不必要的網綁與欲望，連最小的羈絆也要清理淨盡，否則徒勞無功。他以繩子繫鳥作比喻（山 1.11.4）：小鳥不論是被粗繩或細線綁住，一樣不能高飛。為剛上山的人來說，首先要努力的，就是要克制感官上的欲望。人若隨自己的私欲，貪戀世物，容易被世俗同化，而致生命沉淪，最後終至麻木（山 1.3.1；1.13.8）。因此，須謹守五官，克制欲望，使之進入感官的夜（山 1.3.2）。

克制欲望，等於進入感官黑夜。如何進入呢？若望說：首先要常渴望效法基督；其次，為能效法基督，凡能給予感官享受的，若非純然為了天主的榮耀和光榮，都要為了愛耶穌基督，棄絕它們，並保持空虛。為了克制和平息本性的四種情緒——快樂、希望、害怕、悲傷——以致和諧平靜，徹底治癒的良方是：

「經常要努力的傾向：不是找最容易的，而是最難的；不是那最崇高和珍貴的，而是那最卑微和受輕視的；……不要尋求現世事務中最好的，而要尋求最差的；並且渴望為了基督，在世上的諸事中，進入完全的赤裸、空虛和赤貧。」（山 1.3.6）

選擇徹底效法基督，讓欲望只有一個正確的導向，這是以基督為中心的克修觀。問題不在於做什麼，而是更深的心理層面——為什麼做？內在的動機是甚麼？這才是關鍵點。

剛起步者，若能雙眼注視著目標，克制欲望，步履主的芳蹤，並持之以恆，則可跨越「第一個感官之夜」，邁入前進者的「第二個主動的心靈之夜」（山1.1.3）。

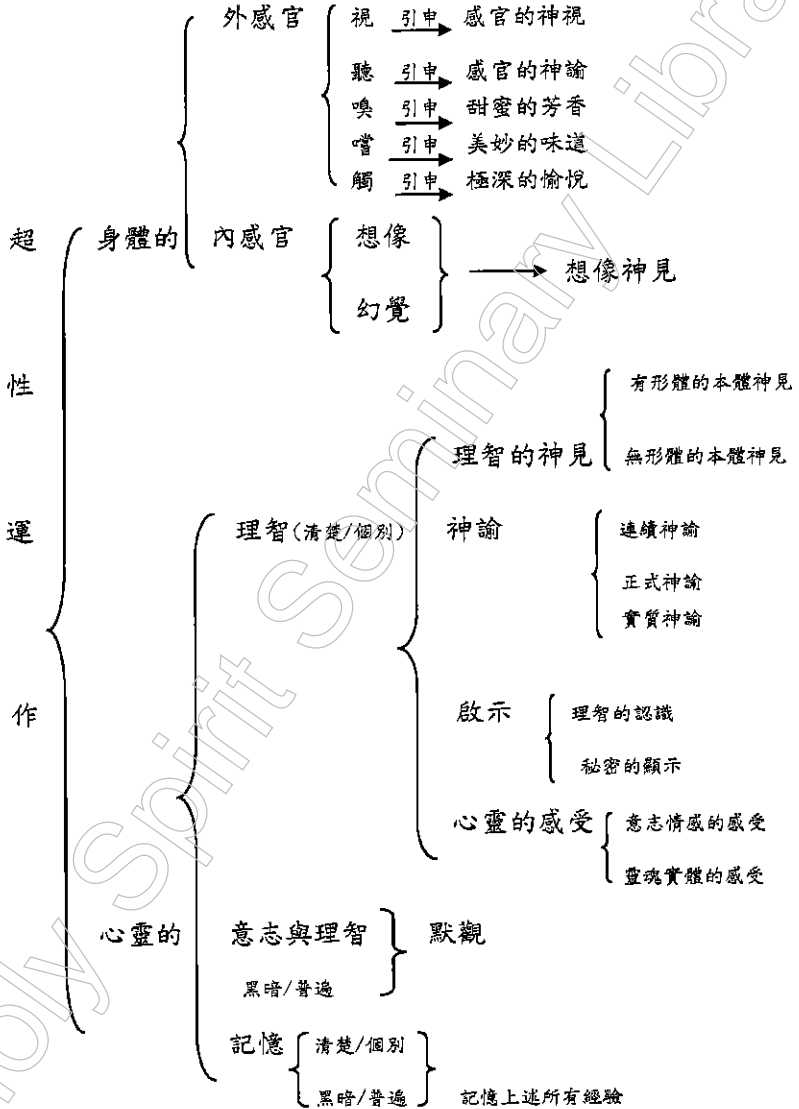
人不單須在內、外感官上面對欲望，也須在其心靈官能（spiritual faculties）上修持，使之達於正軌。心靈的官能包含「理智」、「意志」及「記憶」；譬如爬山時，你當活在當下，放下你理智所操心的事、意志想做的計畫、記憶上的悲傷和怨恨等等，朝著山頂前進，否則無法專注地前進。十字若望認為，對治此三官能的消極面，在於揚棄對靈異經驗的執著。今日世界充斥著對靈異的迷戀，是有必要聽聽他睿智的教導！

人首先透過感官而開始發現天主的蹤影。人靈如同肉身的囚徒，須靠感官之窗來接觸世界，包括體會上山（山1.3.3）的路程。心靈的三官能，除了有日常生活的本性運作（natural operations）外，還有超性的能力，因此引申出各式各樣的超性運作（supernatural operations）。按十字若望在《山》卷二卷三的整理，人的一切官能，包含內外感官及心靈感官的三官能，所能引申的超性運作，可提綱挈領地列表如下：

### 【外感官的功能】

五官	功能	本性經驗	靈異經驗
眼	視	色	神見
耳	聽	聲	神諭
鼻	嗅	香	異香
舌	嚐	味	美味
身	觸	觸	快慰

### 【超性運作與其各項經驗】



談及眾多的超自然經驗，十字若望建議我們不要太執著它們，否則會流連忘返，無法前進。他認為關於經驗本身，愈難確定來源，對人靈的好處愈少，也愈容易被邪靈所利用。關於人本身，愈沉迷超自然經驗，愈容易引發自大、虛榮和錯謬。再者，如果超性經驗從神而來，即使你把它退去，也不會減少其影響力，如同皮膚接觸火一般，不論你渴求與否，也同樣會被神的愛火所灼熱（山 2.11.6）。然而，十字若望並沒有叫我們放棄所有超性的經驗，他至少鼓勵我們珍惜六種體證神本質的經驗。簡列如下：

1. 「揭示神本質的理智神見」 (intellectual vision of the incorporeal substance of God : 山 2.24.2~4 ; 2.16.9~10) : 神本質的顯現，被人靈所瞥見。如同上主顯現給梅瑟（出卅三 18~22）、厄里亞（列上十九 13）、聖保祿宗徒（格後十二 2~4）等。
2. 「對造物主智性認知的啓示」 (revelation of intellectual knowledge of the Creator : 山 2.25.2~3 ; 2.26.1~10) 。在各類的啓示中，十字若望特別珍惜這種神本質的啓示。它是理智對造物主之本質 (essence) 與其屬性 (attributes) 有清晰的認知 (山 2.26.3~10) ; 換言之，它是人對神的其中一個特性，如愛、善、美、全能或甘飴等，有湛深的體會 (山 2.26.5) 。因此整個心靈充滿喜悅。
3. 實質神諭 (substantial locution : 山 2.31.1) 。此指人靈的聽覺接受到清晰而有實質效力的語言；如不要怕 (fear not ! ) 馬上就充滿勇毅與安寧。

4. 「靈魂實體的感受」(feeling in the substance of the soul：山 2.32.2~4)。此為靈的觸覺，實質地碰觸到神，在極度崇高的喜樂中，體會神的臨在，因而獲得脫胎換骨的轉變。
5. 「默觀」(contemplation，又稱「靜觀」)。默觀是人神之間秘密愛的知識，維繫著意志和理智的互動。默觀祈禱又稱靜觀祈禱。
6. 對上述五種經驗的記憶(memory)。十字若望勸告我們，不要保留其他超性經驗的回憶，唯獨上述五者是例外。因為它們為我們揭露了神的本質，而在回憶中，我們重溫了這份人神間的結合(山 3.14.2)。

除了上述六種經驗外，對於一般的靈異經驗，十字若望勸我們勿執著、勿沉迷，以免本末倒置，阻礙進步。這份消極的破執，其實蘊含著一份積極的作法：活出信、望、愛。即讓心靈的三個官能進入黑夜，人能主動的步驟是：理智唯信服於「信」、記憶唯生活於「希望」、意志唯致力於「愛主愛人」(山 2.6.1~4)。

心靈內理智的活動、記憶的翻攪、意志的歸屬等等，是若望在《山》卷二卷三處理的問題。這些問題套用當代人的說法，涉及人的認知能力、深層的心理動向。由於面對、或說交往的對象是神，當然這樣的密契經驗，會是隱晦、模糊和黑暗的。

「有過豐沛神秘經驗的人，特別容易被狡猾的誘惑打動。他們可能有心靈的或靈修的特恩，而成為有天賦的老師或充滿神恩的領袖。正是這些恩賜……讓他們想要塑造

一個迷人的自我形像。正因他們靈修上的成就，所以出現誘惑，就是自以為是先知、行奇蹟者、啓蒙導師、殉道者、受害者、神恩性的領袖。……心靈的黑夜會把這些誘惑完全除去，因為透過淨化過程，我們體驗到自己什麼壞事都做得出來。這不是說我們可能犯下惡行，而是說我們得全心依靠天主，才能避免犯罪，以及假我中可能造成犯罪的習慣性情緒問題。<sup>3</sup>

當代有不少人重視心靈的恩賜，像是靈魂出竅、通靈、飄浮、控制身體的功能、各種各樣的醫治、預言及許多其他特異功能。有靈性恩賜的人或許也被賦予能力，把靈修經驗傳授給別人，就像在神恩復興運動看到的「在聖神內休息」現象。

「糟糕的是，如果所領悟的只是半桶水，成功和掌聲可能把人沖昏了頭，然後隨之而起的誘惑，就是認同於某個特別理想化的自我形像，於是又回到假我的掌控中。<sup>4</sup>」

天主啓示的使命，是一個特別的召叫，人必須照天主的方式去做。這使命就像耶穌的使命一樣，有被反對、被拒絕、失敗、失望、迫害或死亡等特徵。耶穌沒有利用心靈的力量或天主子的特權，來為他自己或為他的教導辯護，他讓自己經歷了極度的苦難和拒絕，把這一切視為被派遣的一部分，也因此彰顯出天主無限憐憫和寬恕的本質。他給假我視為快樂和成功的

---

<sup>3</sup> 多默·基廷著，左婉微譯，《基督徒的默觀之路》（台北：上智，2011），118頁。

<sup>4</sup> 同上。

每一件事，打上了一個大大的問號。

## 二、邁向光明的聖師

聖女小德蘭稱十字若望為傑出的愛的聖者（Le saint de l'amour par excellence）。學術界人士宣稱他不僅是「無」（nothing）的聖師、黑夜（Dark Night）的聖師、密契的（Mystic）聖師，也是聖神（Holy Spirit）的聖師。在大家的印象中，他是一位嚴苛克苦的聖人！然而，當我們整體地來看他的著作，尤其他的生活，也會看到他對光明的熱愛；他不斷地朝向永恆的太陽邁進。他是一位「無限」的探測者，只從事「無限」的工作，以其心靈的凝視（gaze），深度地挖掘天主的奧秘；不是用智力的凝視，而是以信德（faith）的凝視，完美地藉著聖神的恩賜來深入天主的奧理—靜觀祈禱。這是取得秘笈必備的方法！

十字若望在《山》一書中解釋：

「亞里斯多德說，蝙蝠的眼睛在太陽的光下，完全看不見；我們的理智也一樣，在極強的天主的光前，也完全看不見。……天主的種種事越崇高、越明亮，對我們來說越無知、也越黑暗。」（山2.8.7）

黑暗是我們；光是天主。

「我們和神的相遇，心凝形釋。心凝即是全心直屬天主，置身在天主內；形釋即是放棄所有非天主的一切，離開黑暗，接納光明，完全融入光明。<sup>5</sup>」

---

<sup>5</sup> 聖十字若望著，加爾默羅聖衣會修女譯，《兩種心靈的黑夜》（台



十字若望非常出色地在《靈歌》裡，尤其在《愛的活焰》裡，給我們描述了這光明的光輝。指出光明在人靈的效果。天主走近人靈，其效力不只是光明、興味和熱情，而更是神化。在感恩祭中，領聖體與神的體血共融，也在靜觀祈禱（默觀祈禱 contemplation）的凝視中與神共融，被天主神化，這樣的效果，是一樣的<sup>6</sup>。在靜觀祈禱中，是光明—世界之光—照亮、神化了我們。聖十字若望鼓勵我們，常在靜觀中讓神轉化，被天主的光明神化浸透。勇敢地、大膽地，與祂在一起，沐浴在天主的生命中。

### 三、單純的凝視—默觀

黑夜是十字若望使用的象徵。他說「夜，神修人稱之為靈魂的煉淨或淨化」（山 1.1.1）。又說「這個黑暗的夜，在此指的是煉淨的默觀」；「這個（被動之）夜，即默觀。要知道按照人的兩個部分—感官和心靈，在神修人身上，導致兩種黑暗或煉淨」。簡單來說，十字若望談「夜」，其實是在談默觀。在他的四本書裡，多次提到默觀。《黑夜》就提到 126 次。默觀是他的核心教導。靈魂在黑夜裡邁向天主，而使行程安靜和富有成果的，就是黑夜。黑夜就是十字若望的心路歷程。

聖經中說：「以色列的天主，救主！祢真是隱密的天主」

---

北：星火文化，2011），35 頁。

<sup>6</sup> P. Marie-Eugène de l' E., J, *Jean de la Croix—Présence de lumière*, Éditions du Carmel, 1991. p.240.

(依四五 15)：「祂使諸天低垂，親自降臨，在祂的腳下面密佈濃雲。……祂四周以黑暗作帷帳，以含雨的濃雲為屏障」(詠十七 10~12)。天主在山上顯示給梅瑟，同樣是在烏雲之中。每當天主莊嚴地顯現，都是在烏雲中出現(參：約卅八 1；四十 1)。這些烏雲表示信德的幽暗，天主的性體就隱藏在這幽暗中，以能把自己通傳給靈魂(山 2.9)。十字若望告訴我們，天主的這種烏雲成為祂的無限光明和光榮，在那裡，能以信德的天線深入地注視祂，可以確實的認識祂，但也是模糊的。

什麼是單純的凝視呢？就是靈魂的凝視，就是信德的凝視。「使他達到單純凝視的，就是默觀祈禱」<sup>7</sup>；「默觀無非就是從天主來的，一種秘密、平安和愛的灌注……靈魂會在愛的心靈內燃燒起來……」<sup>8</sup>。基督宗教靈修傳統定義為「對神之單純直覺地凝視，以致在聖愛中孕育出空靈明覺」<sup>9</sup>。它是「單純的」(simple)，即繁複思辯推理，已經沉寂；它是「直覺的」(intuitive)，即揚棄了感性知覺，而讓「智的直覺」(intellectual intuition)湧現；它是「凝視」(a gaze)，意即非肉眼觀看，而是靈智上的開悟；其中的光明 / 見道 (illumination / enlightenment) 是環繞在人—神之間，愛之契合中實現<sup>10</sup>。

---

<sup>7</sup> P. Marie-Eugène de l' E., *J. Jean de la Croix: Présence de lumière*, Éditions du Carmel, 1991. pp.38~39.

<sup>8</sup> 《兩種心靈的黑夜》，95 頁。

<sup>9</sup> 關永中，〈黑夜與黎明—與十字若望懇談默觀〉，收錄《兩種心靈的黑夜》，209 頁。

<sup>10</sup> 同上。

《天主教要理》2714 號說：「默觀是以耶穌為焦點的信德凝視」。默觀天才聖師小德蘭，把自己比喻為羽毛未豐的小雛鳥，無法像山鷹一樣高飛；但，難道她就發愁失望嗎？不！她說她有自知之明，她願停留在駐足之地，目光一直凝視著太陽（神），不受狂風、暴雨、濃雲、遮障的影響。她知道在雲後，神的光輝從不稍減<sup>11</sup>！

單純的意思，即信德的凝視，它是自由的，超脫所有的不潔和障礙，包括有形的支持，甚至是靈性和智力上的支持。十字若望和小德蘭單純地凝視。信德天線<sup>12</sup>的注視，銜接在他們的理智上，傾向單單邁向天主和渴望天主本身，擁抱著這無價的光明。默觀的整個過程，十字若望把它類比為夜晚歷經黃昏、深夜，而邁向黎明，展望著白晝；達到與主結合必須經過三個夜：首先剝除並棄絕對事物的欲望，這是指「感官的夜，相似黃昏，事物逐漸自視野中消逝的薄暮」；第二個夜指到達結合的方法，亦即信德，信德是晦暗的，對理智來說有如深夜，完全的黑暗；第三個夜指到達的終點，亦即天主。天主是光明、無限美善，第三個夜即接近天明，曙光即將出現。其中的歷程，可藉下圖示意<sup>13</sup>：

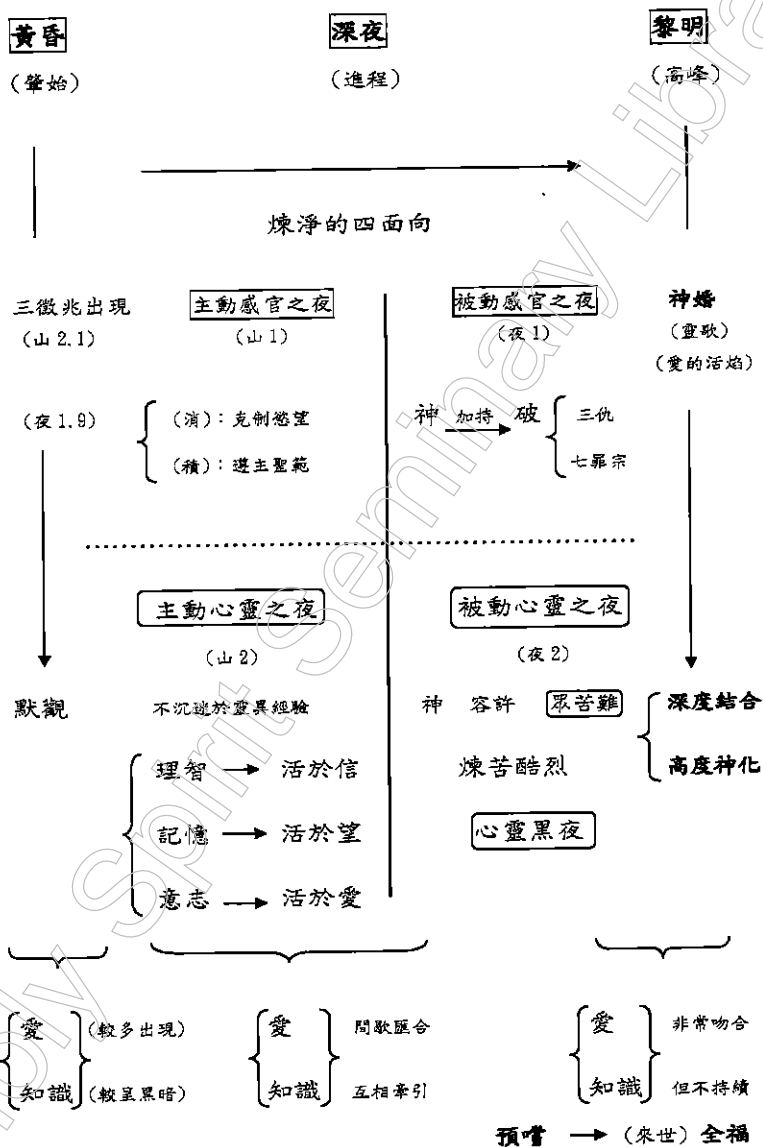
---

<sup>11</sup> 參：聖女小德蘭著，《回憶錄》（台北：光啓文化，2009 十四版二刷），110 頁。

<sup>12</sup> 瑪利尤震神父著，沙微譯，《聖神的吹拂》（台北：上智，1998），84 頁。

<sup>13</sup> 關永中，〈黑夜與黎明〉，271 頁。

### 【聖十字若望的默觀過程圖】



十字若望以單純的凝視，在信德內與天主相親，他完整的交出自己。聖女大德蘭說：「透過信德與天主愛的交流，絕對豐富我們的靈魂。因為天主是擴散的愛，就好像我們把手浸入水中，手不能不濕；深入火盆，不能不被灼傷。同樣，以信德與天主接觸，也不能不吸取到祂無窮的富饒」<sup>14</sup>。

那麼，哪些基本因素可幫助我們深入這種單純的凝視呢？

### （一）遠大的渴望

十字若望身上有著明亮的火焰。他帶領我們走向神。他的渴望就是神本身。他要的就是神。這個火焰，就是聖神自己。愛的火焰就是聖神。

耶穌愛祂的父，以一種日夜全神貫注的熱情愛著天父。對耶穌來講，這就是祂的食糧（參：若四 34）；這也是祂常做的。我們對祂的愛又是如何呢？我們是否像耶穌一樣？「我常作祂所喜悅的事」（若八 29）。祈禱對耶穌來說，是最單純、最直接的形式，當任何祂的直覺反抗時，祂委順於天父，如同山園祈禱中，祂深深地委順於父。這也是耶穌願意教導我們的：祈禱是在一切之上，回應天主—總是單單渴望在愛中把自己給祂。

「祈禱是回應天主，是一種回應，而不是最開始的；我們的感覺，喜歡或不喜歡，所有這些都不是最重要的。」

---

<sup>14</sup> P. Marie-Eugène, *I want to see God*, The FIDES Publishers Association, 1953, p.59.

祈禱關心的不是我，而是天主。<sup>15</sup>」

## （二）不掩飾地面對天主

祈禱最重要的行動，是不掩飾地面對天主。我們知道我們屬於天主。但假如我們誠實的話，會發現有時我們緊緊抓住自主權不放。「事實上，我們非常願意準備好為天主愛出風頭的服務，就像我們準備好談祈禱，而不去祈禱。因為我們揮舞著天主，像揮舞著一面旗子一樣，以保持良心的平安」<sup>16</sup>。大部分時間，我們說服自己已經夠好了，就像另一個好人，無法以真實的自己與真實的神會晤。但真正歸屬天主，應是沒有甚麼東西留給自己，總是對天主的旨意負有義務，沒有內在的成功可以安慰我們。所幸，天主是毀滅的火（The Consuming Fire），祂攫取我，有如我的不潔被祂焚毀得劈啪作響；祂是光明，我的黑暗在祂的火焰下消失。是天主這種赤裸的火焰，使祈禱如此震撼。

## （三）騰出時間

祈禱的時間，是正常生活的一部分，是生活的熱力，不能隨同其他或在其他活動中進行，甚至比睡覺更是如此<sup>17</sup>。它要求整個的你，將你攫取在焚毀的火中，然後這火繼續不斷燃燒

---

<sup>15</sup> Sr. Wendy Mary Becken, "Simple Prayer", *The Clergy Review*, Feb 1978, p.42.

<sup>16</sup> 同上。

<sup>17</sup> 同上，43頁。

你，使你能夠有活力地活出這天其他的時間。現代人常說，沒有時間祈禱。在生活中我們累了、渴了，都需要幾分鐘的休息，難道連幾分鐘或半個鐘頭平安的時間都沒有？我們也可以善用一天中零碎的時間，把自己給天主。也許你會覺得這短短的時間不夠用，但這是一個好的開始。「你祈禱是爲了天主，你在那，是爲了祂能看著你、愛你，讓祂神聖的喜樂在你內」<sup>18</sup>。

如果你認爲這是很重要的一你渴望天主擁有你，也渴望擁有天主—這燦爛的亮光，有時就得犧牲看電視、看書報、上網、與朋友聊天的時間等等，把一天最好、最珍貴的時間與天主一起度過，沐浴在這無比的亮光和慈愛裡。每天多少時間祈禱，是按照每個人的需求。爲大部分的人，一天一個小時是正常的。請記住，我們談的祈禱是單純的凝視；對天主來說，重要的是品質。疲勞或精神不佳，仍然在祂面前讓祂攫取我，即使當下我什麼感覺也沒有。因此有固定的時間，及單獨安靜的地點，是很重要的。只要忠實恆心修持，祈禱會逐漸地單純化，也會慢慢地深入內在的靜寂。

#### （四）靜禱的挑戰

在這以信德心靈單純凝視的祈禱中，是不具形式的，「重要的不是想得多，而是愛得多」<sup>19</sup>。然而如此單純，有其本身

---

<sup>18</sup> Sr. Wendy Mary Becken, "Simple Prayer", *The Clergy Review*, Feb 1978, p.44.

<sup>19</sup> 聖女大德蘭著，趙雅博譯，《七寶樓台》（台北：光啓文化，1991），55頁。

的挑戰。我們會懷疑這樣的祈禱是否浪費了時間？好像沒甚麼收穫？有時，沒感覺、無聊、靜不下來，會讓我們寧可做些別的事。我們可能努力去做一些自以為有用和熱心的事，甚至可能惹得厭惡整個祈禱的修行<sup>20</sup>。所以大德蘭告訴我們，不要以祈禱帶來的愉悅和滿足衡量其價值；這是很重要的。

聖十字若望說：「信德給我們天主」，毅力出於相信天主，即使處於分心和困境中，信德也能使我們依靠天主。只要不斷重發信德，佐以耐心、短誦等。這些簡單的行動，便一再提醒我們，天主臨於我們內，使我們轉向祂，隨著時間的流逝，祈禱會轉化我們的生命。

以下的方法，有助於收斂心神，開始祈禱：採取良好自在的姿態，有利於保持靈敏；留意呼吸的律動，則有寧靜的效果。覺察當下身心的狀況，好能更接納真實的自己；有些人致力於視覺上的專注，這是有幫助的：如讀幾分鐘的聖經或聖書，或注視一幅聖像、蠟燭、花朵，遇有分心時，再回到凝視的對象——天主——上。有的人則採用一句短頌，或聖經的話，幫助自己收心。「重要的是，不要使勁地直接與分心交戰，一察覺腦袋跑掉了，就把注意力回轉到天主的臨在上」<sup>21</sup>。大德蘭以鼓勵的口吻，叫我們一而再、再而三地這麼做，直到這個修行在我們的意識中臻於完美，分心走意的知覺終於變成一種提示，促

---

<sup>20</sup> 瑪麗·麥克瑪著，加爾默羅聖衣會譯，《居於此山——加爾默羅傳統的祈禱》（台北：星火文化，2010），18頁。

<sup>21</sup> 同上，19頁。



使我們輕柔地喚回好友——基督——的臨在。

至於那些強烈情緒的分心，要怎麼辦呢？有時在祈禱中，我們感到悲傷或生氣、挫折或憂愁。也許剛發生一些令人非常沮喪或生氣的事，或過去沒有解決的痛苦，開始浮現出來。大德蘭告訴我們，這些情況根本不算分心，更好說，是處於當下的祈禱，「我們只要單純地把眼睛轉向神，讓祂觀看整個事實，漸漸地，我們會進入內在深處，而不受制於外面的騷動」<sup>22</sup>。

靜禱時，藉著內外感官的收斂安靜，以單純信德的凝視，與神愛的接觸共融，沐浴在祂的大愛裡。當我們以不同方式祈禱，會動用到不同的官能，如想像式祈禱需要用推理想象等。但靜禱時，內外官能均安息了，藉著信望愛，觸碰到天主，而且沐浴在天主內越久越好。

### （五）夜的來臨

我們感受到天主對我們的愛會有增無減，祂更進一步地通傳自我與塑造我們，這能夠成為我們痛苦的慌亂經驗——這就是所謂黑夜的來臨。「所有對天主所想和所知，對我們而言，彷彿都失去了。若不是間歇，就是長期處在黑暗和不確定的境況中」<sup>23</sup>。我們無法像從前那樣祈禱，易於對此有罪惡感，並且探詢天主捨棄我們的理由。十字若望說：「凡我們能知道、感受或經驗到天主的一切，實際上，都不是神本身，當我們無法

---

<sup>22</sup> 同上。

<sup>23</sup> 同上，21 頁。

感受和理解什麼時，我們更靠近神的奧秘」<sup>24</sup>。就好像我們帶著墨鏡會遮蔽陽光，但天主拿掉我們的太陽眼鏡，因此我們陷入了黑暗，不是因為光沒有照耀，而是因為燦爛的光輝使我們盲目。

對神的知識和愛，遠非我們的理智和感受能囊括的；因此，在迎向與神相遇的路上，思想和情緒不能告訴我們什麼，只有信德才適合於此奧秘。十字若望把這個重要的階段比喻為媽媽給小孩斷奶，使他漸漸習慣結實的食物。早期乾枯中的不屈不撓，必使我們的信德和忍耐更強，漸漸地習慣我們所得到的，也許不是那麼合口味，但卻是更營養的東西。當我們學會不再掙扎地尋回似乎已失去的，那時，我們會開始覺察這份驚人的單純，及神與我們的合一。

## （六）安息在祂內

天主知道我們所有的一切，我們的問題、擔心、軟弱、喜樂……等。完全敞開地面對自我捨棄的天主，沐浴在祂的大愛裡，讓祂毀滅的愛火淨化、撫慰、塑造、聖化我們。這樣單純的祈禱，需要安靜下來，使理智、情緒、想像、意志官能等等都靜下來，將我們操心關心的人事物放下，騰出空間，虛心聆聽神想說的話，以及接受祂的淨化滋養。我們需要祈求聖神的帶領和作工，使我們可以自在放鬆安靜下來，像耶穌一樣自在悠哉地面對天父，收斂心神、回到內心深處—讓神住在我們心

---

<sup>24</sup> 同上，21 頁。

中，懷著信望愛，把注意力轉向那位從未片刻不注視我們的神，專心注意祂的臨在，有如瞎子知道房間內有另一個人在<sup>25</sup>，單純地與神在一起，我在祂內，祂在我內，進而如十字若望所說的：「對天主充滿愛的留神，既不渴望有所感受、也不想有所了解；只是不斷地以愛的眼目，注視著上主」<sup>26</sup>。享受沐浴在這光明的泉源與安息在祂的懷抱中。

## 結 論

攀登加爾默羅山是一條陡峭但是筆直走向天主的路！路程雖艱辛，但卻是非常值得！這是聖十字若望提供我們與天主結合的靈修旅程。生命之母團體的創辦人、可敬者瑪利尤震神父認為，這樣的寶藏是為所有人的。他呼籲人人皆可善用這法寶——單純的凝視——靜觀祈禱；他深信天主樂於將自己賞賜給一切人，不管在城鎮街道、鄉村小巷或日常生活的環境中；人人皆有權利和義務達到生命的圓融，藉著靜觀祈禱，與天主密切結合，成為塵世的密契者和使徒<sup>27</sup>！

---

<sup>25</sup> 同上，15 頁。

<sup>26</sup> 聖十字若望著，瑪麗雅小德蘭譯，《光與愛的話語》（台北：光啓文化，2005），110 頁。

<sup>27</sup> 李秀華，《塵世密契者——瑪利尤震神父承先啓後的使命》（台北：輔大，2012 二刷），11~12 頁。