

在自己內尋找天主

打開靈修生活的新視野

林金月¹

本文作者身為一名「加爾默羅靈修」的追尋者，長期在加爾默羅聖衣會修女的靈修陪伴下，特別以聖十字若望《攀登加爾默羅山》一書，尤其以「成全聖山圖」，道出她語重心長的靈修分享。

前言

聖十字若望說：「愛就是為了天主，剷除和擺脫所有不是天主的一切。」（山 2.5.7）這種豪壯、慷慨又決斷的話語，令人動容，可是我們又私下質疑，誰能辦得到？這正好回應了主耶穌回答富少年的話：「變賣你所有的一切，施捨給窮人，然後來背著十字架，跟隨我！」（谷十 21）

一、在自己內尋找天主

通往成全的道路，「唯一要做的，是尋找並獲得天主，因此必須尋找和獲得的，也只有天主。」（山 2.7.3）

¹ 本文作者：林金月老師，台灣師範大學國文學系畢。現於新竹縣國立竹東高中任教，也是淡水聖本篤修會家修會士。

這是多麼明確的引導！靈魂要超越本性的內、外限度，擺脫一切執著的模式，放下一切的理解、品味、感受、想像和作風，達到超性的界限，經由愛與恩寵，才得與天主結合為一。

聖十字若望的「成全聖山圖」²，清晰指示我們具體的途徑。簡單地說，在通往聖山結合的路上，要不斷空虛所有，無論是本性或超性的欲望，當這些包袱重擔丟在路上，透過我們對天主純潔的愛德與單純的信德、望德，以及天主的恩寵，我們終能登上全德上智的聖山，尋獲天主。此正如書中所言：

「倒空能障礙他的、對所有本性或超性事物的欲望，棄置所有的知識，在服事天主的路上，懷著愛行走，一如無知孩童的人，才能獲致天主的上智。」（山 1.5.2；1.4.5）

聖十字若望也說：「淨化相反信德的事物，好使靈魂緊縮自己，為能進入黑暗默觀的狹窄小路」（山 2.7.13）；於是天主越來越大，自我越來越小。

里修的聖女小德蘭能清楚地對焦—「在自己內尋找天主」。她像孩子一樣，單純地相信天主，什麼都不渴望，只想單純地擁有天主，好像一無所知，也一無所有。試問：誰家的嬰孩不是擁有了父母，就等同擁有一切？

聖十字若望在教會改革上，是個身形瘦弱，卻意志堅定的巨人；他是個以基督為中心的硬漢，可是他單純愛慕、忠心倚恃天主的愛情，卻又和聖女小德蘭一樣，讓人為之感佩！天主

² 參考《攀登加爾默羅山》第 40~41 頁，或本期 556 頁。

是陶工，人們是陶土；他們正是理查·羅爾神父所說的「處在生命的第二階段」的人：

「這些人已建造好自己的容器，所以能包容越來越多的真理、越來越多的鄰人、越來越寬廣的視野，以及越來越奧秘與豐沛滿溢的上主。³」

基督徒總說：「我們全心歸向上主」，可是卻經常有分心走意的時候。主耶穌說：「誰吃這食糧，必要活到永遠。」；雖是勤領聖體、聆聽聖言，可是內在的神化有限，對於生硬的教導，相對來說，我們的心反而更僵硬。主耶穌說：「凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息。」（瑪十一28）可是我們總習慣逞一己的私智勇力，最後常灰頭土臉，事情也未必處理得多好！領了洗、似乎走上靈修的路了，可是我們更習慣為生存而戰鬥，常常忘了度聖化的生活。

試問：十架真在你前頭？而世界真在你後頭嗎？我們短暫的一生，努力的目標到底鎖定在哪裡？是要為這個終將毀壞、歸於塵土的肉軀？繁華散盡、永歸於虛無的世物？還是為了追求那至高無上、純愛無限的上主而奮鬥不懈？

就像我家的一個盆栽，本來只栽一株曇花，相當美麗；後來小鳥啣來一棵桑葚種子，快速長成小苗，扎根又深，曇花反而不太開花，從此主客易了位。

聖十字若望特別提醒我們說：「一個靈魂以愛戀和習慣，

³ 理查·羅爾神父著，王淑玫譯，《踏上生命的第二旅程》（台北：啓示，2012），213頁。

穿戴的受造物和自己的才能愈多，爲此結合所做的準備也愈少。」（山 2.5.4）相對於其他人，基督徒或許有較高度的警覺，能棄絕魔鬼；但對於世俗與肉身，往往仍有許多的貪戀與不成全，若疏於覺察，聖十字若望說了重話：「那些自視爲基督好友的人，非常不認識基督。他們由於極端的自愛，在基督內尋求自己的品味和安慰，而非出於對祂的深情大愛，尋求祂的痛苦和死亡。」（山 2.7.12）

人由聖神重生，靈魂就要逐漸相似天主，「在他內，沒有存留任何相反天主旨意的事物，這樣，他就在天主內神化。」（山 2.5.4）獻給天主空間以及全部的機會，慷慨地獻出愛與純潔，不以尋找天主的恩惠和安慰爲滿足，而是愛天主、爲天主，傾向一無所有，甚於持有事物。（山 2.7.5）當然，這需要一輩子的修持與操練，但終究，「天主會豐沛地傳達自己給更精修於愛的靈魂。」（山 2.5.4）

二、與主結合的準備

信望愛三超德空虛且陶成三官能（理智、記憶、意志），是靈魂與天主結合的方法與準備。（山 2.6.2~6）當我們的三官能處於黑暗、空無、虛空中，就像在復活節前夕，熄掉一切燈燭，可是一旦點燃復活蠟，在黑暗中的我們，終能找到基督真光，一步步地走向祂。單國璽樞機主教生前擬的十六字墓誌銘：「生於基督·活於基督·死於基督·永屬基督」，似乎讓我豁然開朗，人生的目標可以這麼純粹！

試問：人生在世，我們何嘗屬於任何人，又有誰能屬於我們？縱然相屬，也只是局部、短暫而有限的，何況一切萬有，舍自己，皆歸天主所有，我又如何能獨立而占有？當我們明白這一切，就更能深刻體會聖依納爵所撰的禱詞：「吾主天主，請收納我自由，取我意志、理智並我記憶。我身我靈，所有皆主恩惠，飲水思源，敬將所有奉回……」（〈奉獻身心〉一曲）；以及聖女大德蘭「謙遜、超脫（捨棄）、愛近人」扼要而清晰有效的教導。從領受主的恩賜，到收納、奉回所有，是一條生命的朝聖之旅；我們的欲望越來越小，愛卻越來越大，然後我們把生命中最純粹光華的愛，呈獻給祂。

我們如何遠避三仇、收心斂神、向上提升、完完全全屬於祂？成全聖山圖說：「不是那個地上之物、不是那個財富、快樂、知識、安慰、安息；也不是這個光榮、快樂、知識、安慰、安息等天上之物。」不執著於某物，也不中途耽擱停留，當我們洞悉萬有皆虛無、拋卻了一切渴望、達到謙虛的極致，才能完成靈魂與天主間的靈性結合。（山 2.7.11）這才是真正走向自由、開闊的「成全精神的加爾默羅山路」。

已故的單國璽樞機主教用生命見證了：「我發揮的愛愈多，人生就活得愈徹底」。是的，從實際去愛人的行動中，我們更貼近耶穌聖心、活像耶穌；然後，我們似乎聽到主耶穌說：「我實在告訴你：今天你就要與我一同在樂園裡。」（路廿三 43）

透過靈修生活，我們期許自己越來越懂得整合自己、超越世物，生命不再失焦。只要以基督為中心，始終注目定睛於主

耶穌，必然與主相遇、相似、相偕。

至於「在天主內尋找自己」（山 2.7.5），則是耽溺在自我的感覺良好，因為他們「處處尋求的，只是和天主甜蜜又愉悅的交往」；「他們仍然以心靈的安慰和感受，去餵養和裝扮本性的自我，而非爲了天主去剷除和棄絕這一切。」（山 2.7.5）這樣，在結合的路上，當然容易耽擱不前。這麼貪愛心靈的美味，以致聖十字若望說他們「成了基督十字架的敵人」。最後，人們不再屬天主，天主反倒成了人們自我標榜或裝飾用的某種名牌了！（人們像個搞笑的魔術師，不小心把天主變小了！事實上，天主何曾改變？隨著欲望坐大，人不過把自己變得更加渺小罷了。）

試問你、我，又能放下多少操控？學習交付多少的性命到天主手中？不管在意志、理智……等各方面，好能逐日死於自我，漸漸相似於祂？試問：我們榮神愛人的言行，是否與日俱增？我們驕傲自恃的心，是否日漸消滅？我們僵化的模式，是否逐漸放棄？我們這器皿容量，是否越來越大？我們生命的本質，是否日見光華？到底何時我們才可分享天主性，恰如陽光透過玻璃窗一百百分之百的穿越？（山 2.5.6~7）

三、相似的結合

「在心靈和感官兩個部分，爲了天主而滅絕自己愈多，與天主的結合愈深，所完成的工作也愈大。當人被化爲虛無，即謙虛的極致時，必會完成靈魂與天主間的靈性結合，這是今生中能達到的卓絕和最崇高的境界。」（山 2.7.11）

我們往往花大半輩子積攢財富，將所有心力投注其中，而基本衣食只占極其微小的一部分，當然，我們還要花時間去消費，才不致辜負自己的辛勞賣命。日復一日，在生產與消費之間，勞神頓形、蹉跎時光，恰如黃梁一夢，戲夢人生，一旦夢醒之時，散戲之後，脫下戲袍，我們何曾抓住夢中富貴，戲裡榮華於萬一？

聖十字若望強調：「不只在受造物的部分，靈魂必須消除障礙，更要在所有屬於心靈的部分，走上交出一切和滅絕自我的道路。」(山2.7.4) 只有這樣，我們才能相似於祂，與祂合一。

實際生活上，我們對自己的寬待，常遠遠大過對別人的關愛；我們對他人的偏見，又遠遠多過我們的自知之明。我們疲於應付世俗生活中的瑣碎人情事務，工於算計，絕不吃虧，以至於還要對付自己情緒內裡的暗潮波濤；我們明知人生短暫，卻常用嘻笑喧鬧來排遣打發，更勝於默想靜獨、犧牲享受以建樹生命，然後，我們竟還奢望自己的靈命可以日有長進。

一旦大限到來，我們要拿什麼去面見天主？當我們認清生命的真情實相時，才恍然大悟：原來我們是什麼，遠遠比我們擁有什麼，來得更加重要，可是我們常搞不清輕重緩急，總耗費精力時間，在追求次要的東西上。

戴伯德的兩個兒子請求：「賜我們在你的光榮中，一個坐在你右邊，一個坐在你左邊。」(谷十37) 主耶穌說：「我飲的爵，你們必要飲；我受的洗，你們必要受。」(谷十39) 這回答意涵豐富，生於基督、活於基督、在基督內生活，要全然相似

於祂，應該就能與主同享光榮了，但是期待坐在左、右邊，又明顯落入世俗的貪戀之中；此即十字若望所謂的「在天主內尋找自己」。

事實上，主耶穌真正的光榮，並不在榮進耶路撒冷，而是在十字架上的死亡與復活。祂帶來了神人之間的和好與結合，是人世間最美麗的恩賜。

主耶穌明白揭示基督徒的使命應是：「做眾人的奴僕」、「服事人，並交出自己的性命，為大眾作贖價」。當我放下本性，不再是老大（天主才是），但我也不是退居第二，而是甘居微末，透過捨棄一切、棄絕自我，並如同主耶穌般去愛人、服事人。透過眾人，我得以與上主真正聯結上；透過服事眾人，才能鋪成一條相似於祂的道路。

德蕾莎修女說：「祈禱的果實是信德，信德的果實是愛」。可是我們常如同法利賽人，只拿到祈禱的表皮，就沾沾自喜。這樣，如何能深入靈修，經過厚實的果肉，達到那聖神的核心？

聖十字若望最能深刻體會主耶穌寶貴的教導，他一生的行誼就是明證，為求「相似的結合」，全然捨棄萬有、棄絕自我，無論感官或心靈的層面，進入最深的赤裸與空虛。為了成就一個「更精修於愛的靈魂」，他渴望天主的渴，更灼燃著熊熊的愛火—愛天主於萬有之上。

「因為愛，就是為了天主，剷除和擺脫所有不是天主的一切……於是靈魂就像純淨無瑕的玻璃窗，天主的神光全然照透，人也得以在轉化的分享中合而為一。」（山 2.5.7）

這是多麼偉大而深刻的提拔與恩惠！

無疑的，我們身邊也有很多「在轉化的分享中合而為一」的人。譬如：堅持走出高牆，終身侍奉最貧窮者的德蕾莎修女，她成立了仁愛傳教修女會，又成立「瀕死之家」和孤兒院等；當她 1979 年獲得諾貝爾和平獎時，她變賣獎牌，連同獎金，全部獻給了窮人！再如：1996 年的「亞特拉斯殉道者」⁴，他們是一群法國的嚴規熙篤會士，數十年來在阿爾及利亞的亞特拉斯聖母修道院，與穆斯林村民相處融洽，但不幸有七位在內戰中殉道了。院長克里斯提昂·德·謝傑神父的遺書中說道：

「無論如何，我的生命並非像孩童一樣清白無辜。我活得了已足夠長久，足以讓我認清，我自己常是那在世上廣泛傳播罪惡的同謀，即使在那盲目地打擊我的罪惡之中，我也是他的同謀。在最終的時刻，願我還具有足夠清明的心智，能夠向天主、向我的人類兄弟懇求寬恕，同時，也讓我全心寬恕曾經傷害我的人。」

又說：

「若天主願意，我將能投身於天父的目光，與祂一同注視祂的伊斯蘭孩子們……所有人都閃耀著基督的榮光，祂苦難的果實充滿聖神的恩賜，而聖神隱密的喜樂將永遠長存，在多元中建立共融，恢復我們的共同點。」

對於那些殺手，他說：

⁴ 可參考電影「人神之間」及《人籟論辨月刊》93 期，2012 年 5 月號。

「我希望這句感謝和再見，對你而言也是一種天主的賜福，因為在天主的臉上我看見你們的臉。當開心的強盜置身天國時，也許我們會再次重逢，如果天主、我們共同的父都願意如此的話。」

克里斯提昂神父的思、言、行為，已遠遠突破人本性上的限度，而朝向超性發展；他的眼光、言詞，多麼順服而平靜，多麼相似主耶穌！

最後再舉一例：在台灣台東的愛心菜販—陳樹菊女士，將麥格塞塞的獎金 5 萬美元(約新台幣 150 萬元)捐給台東馬偕醫院，她何嘗不是上主的恩賜？

這些人，走的正是窄路：什麼都不占有、什麼都不渴望，「真的願意在一切事上，爲了天主（天主純然是愛），尋求和忍受考驗，他會從中尋獲很大的安慰和甜蜜。」（山 2.7.7）

「成全聖山圖」透露出基督的門與道路的奧秘，完整而立體地展現在你我面前，我們可以據此攀山尋寶，按圖尋求天主。也可據此找到許多先知前賢們，辛苦攀山歇腿的所在。

網路上一則按《若望福音》第六章而編寫的五餅二魚歌曲，說道：「你所有的，就是我的誠心所願，把我的五個餅兩條魚拿去，接著你的旨意去做吧！我願降服，拿走我的恐懼和禁忌、我所有的重擔和野心，你可以用它來餵養所有的人。沒有禮物是渺小的！」這五餅二魚，是小男孩的所有，而靠著孩子般單純的信念（憑著信德與愛德），果然創造了奇蹟！不只足夠，還有剩餘。這小男孩再次讓我想到聖女大德蘭的教導：謙遜、超脫

(捨棄)、愛近人，這三項修行祈禱的根基。小男孩真的辦到了！

若每個人都有奉獻的心，把自己當禮物獻給天主、獻給人群，誰能說這禮物是渺小的？

當世上所有的人都能拿走恐懼和禁忌、拿走所有重擔和野心，唯天主旨意是從時，是否可以熄止戰火？遠避飢餓、貧窮？帶來真正的和平、正義與富足？當這些一一「拿走」之後，我們與主耶穌的障礙也就移除了，我們愛的小水滴，可以逐漸匯入天主長闊高深的愛的大海！

結 論

當我們的信、望、愛三德逐漸深入而堅強時，我們的心必慷慨而開朗，「那甜蜜得不可言喻的愛驅使我們，在天主誠命的道路上奔馳。」（《聖本篤會規》原序）當我們憑藉三超德，超越有限的世物、短暫的世福時，我們的生命可以變得更加寬廣而自由，並更加趨近純然是愛的天主！

當我們在天主誠命的道路上奔馳時，誰又能否認這是通往永生的天堂路？感謝聖十字若望深邃地洞察了生命的真相，並深刻體會基督的救恩，留下豐富而飽滿的教導。他揭示的「成全聖山圖」，足供後人參考，不致走冤枉路。從今以後，我們更有信心能走好這條天堂路！也感謝天主！賜予我們許多聖人芳表，猶如一磚一瓦，構築出我們心目中閃耀著光輝的明亮聖城，永不凋敝傾頹。