

沙漠姆姆身處的世界與其靈修

洛蓉·思宛 (Laura Swan) 著、張楚慧¹譯

歷史上有關婦女的資料，常被丟棄於幽暗的角落中；但其實在初期教會的歷史文獻中，有些簡略提及住在沙漠的婦女、住在城市的獨修女性，以及住在修道群體中或住在靠近修道團體的婦人。本文根據主曆第三～六世紀隱身於沙漠中的基督徒婦女，說明她們身處的世界、角色的更迭，及其靈修特質，深值有心人士參閱。

前言

基督宗教是一個有生命的、仍在演變及成長中的宗教活動。每一個世代、每一個文化，都得面對和闡釋納匝肋人耶穌的核心訊息，以及祂的作為。我們不是天主所認養的繼子女，而是天主所生的孩子。當耶穌的宣講活動傳遍羅馬帝國各省

¹ 本文譯自：Laura Swan, *The Forgotten Desert Mothers: sayings, lives, and stories of early Christian women* (New Jersey: Paulist Press, 2001), pp. 5-31。本書中譯本見：《被遺忘的沙漠姆姆：早期基督徒婦女的嘉言、生命及故事》，台北：光啓文化，2013 初版。作者洛蓉·思宛 (Laura Swan) 是美國本篤會修女，隸屬美國西北部太平洋區聖帕肋慈會院 (Saint Placid Priory)；曾任該會院院長，現任教於聖馬丁大學宗教研究學系，也提供靈修輔導。譯者張楚慧女士，出生、成長、受洗於香港；畢業於香港浸會學院傳理系，後獲美國西雅圖華盛頓大學國際研究碩士，現旅居澳洲。

時，當地的每個人、每個社區，都得思量它的訊息及對自己生命的意義。後來，一些源於福音、但表達不盡相同的訊息漸漸出現。而這宗教活動歷經多次起伏的擴展和復興，再加上期間所出現的巨賢（他們感召了不少人，追求新的生活方式），使基督福音多樣化的表達得以延展。各類獨修和團體修道（以下也簡稱為「團修」或「群修」）的形式同時出現，它們的發展既無固定模式，亦各不相同。

基督信仰的初期，是一個以家庭為中心的宗教。主曆 70 年，耶路撒冷猶太會堂被毀滅；猶太人的大流散，以及早期基督徒體驗到與主流文化之間的鴻溝逐漸擴大，令家庭房舍慢慢成為基督徒聚會的地方²。信徒聚集於家庭中，舉行「主的晚餐」、洗禮、崇拜及會議。那時，並沒有我們今天所理解的鐸職制。女性主領著她們的家庭——那是男性所確認及尊重的女性

² 參閱：Ute Eisen, *Women Officeholders in Early Christianity: Epigraphical and Literary Studies* (Collegeville: Liturgical Press, 2000); Karen Jo Torjesen, *When Women Were Priests: Women's Leadership in the Early Church and the Scandal of their Subordination in the Rise of Christianity* (New York: Harper San Francisco, 1993); Elizabeth Schussler Fiorenza, *In Memory of Her: A Feminist Theological Reconstruction of Christian Origins* (New York: Crossroad, 1983); Kathleen E. Corley, *Private Women, Public Meals: Social Conflict in the Synoptic Tradition* (Peabody, Mass.: Hendrickson Publishers, 1993); Judith Perkins, *The Suffering Self: Pain and Narrative Representation in the Early Christian Era* (New York, Routledge, 1995); John Dominic Crossan, *The Birth of Christianity* (New York: Harper San Francisco, 1998).

管轄領域。由於擘餅禮部分，可追溯至猶太人的逾越節晚餐，所以很有可能，婦女常會督導擘餅禮的進行，參與者深感自己在分享耶穌的生命、死亡與復活。至於有關這信仰核心慶禮的討論，是後來才出現的，且逐步系統化地演變，並稱為「神學」。

初期的信徒關注基督很快會再來，也重視勸人皈依，以及裝備信徒面對這企盼已久的日子。保祿於《迦拉達書》中，引用一句早期洗禮時常用的話語：「(你們)不再分猶太人或希臘人、奴隸或自由人、男人或女人，因為你們眾人在基督耶穌內已成了一個」(迦三 28)，這句話深深地影響早期尋道者的思想。至於成效如何，就得看實際境況了，尤其當時在權威和領導上、文化差異上，以及對女性和奴隸的本質與角色的理解上，都會出現爭議。在基督內眾人都成爲一體，這觀念在實踐上，雖然從未臻於完美，但始終是深受信徒重視的一個價值標準。

那時，不論男女都參與傳教和調濟貧窮者、孤兒及囚犯的工作。也有女性擔任領導角色：遠古年代的墓碑，透露了歷史上婦女曾擔任會堂長、執事、長老，及可敬的女主教等³。不過，在實踐《迦拉達書》的理想上，仍是有些掙扎。婦女和奴隸分擔傳教、教授要理、建設信仰團體的工作。從文化角度而言，這些團體有些屬猶太人、有些屬希臘人、有些屬羅馬人，而有部分著重先知性神恩。

³ 參閱：Joyce Hollyday, *Clothed with the Sun: Biblical Women, Social Justice and Us* (Louisville: Westminster John Knox Press, 1994).

主曆第四世紀，基督宗教獲得接納，成為羅馬帝國的國教。這轉變令基督徒活動內的領袖，越來越要公開露面。當時的社會觀念要求婦女留在家中，不能出現於公眾場合；雖說《迦拉達書》三章 28 節中有此理想，社會上漸漸捲起一股壓力，要求將婦女撤離公開領導崗位，以符合當時的風俗⁴。

雖然如此，信徒團體是活潑和兼容的。有些婦女仍然擔當領導工作——有的作傳道、有的當教師、有的作隱修者。當時的教會尚未發展成今天這般的制度化。信眾中有領導能力的，都會被召請出任教師、傳道，以及先知的角色。先知和治病神恩都很蓬勃。有些主教支持女性作先知及隱修者，有些主教則嘗試控制及盡量削減她們的影響力。但先知的角色，往往是在漸趨規律化的教會生活以外的；主教若想監察和影響教師，要比監察和影響那些自稱以天主之名發言的先知容易。

社會及政治上的影響力

羅馬帝國的迫害及社會的不接納，令基督宗教一度被邊緣化。婦女們深深地被基督徒運動所吸引，因為在這裏，她們可以享受到在主流文化中所沒有的自由。這些因素影響了獨修和團體修道這兩個傳統的發展。

迫害、殉道精神，以及對生命意義的深切探尋，激發起了信徒對信仰的熱忱，以及他們不惜代價地追隨基督。這對信徒

⁴ 參閱：Torjesen, *When Women were Priests*.

的靈性生活，及他們追尋一個既具挑戰性、也令自己感到滿足的靈修旅程，不無影響。他們跟隨猶太習俗，每天數次祈禱，有些更追求深度的祈禱生活。迫害終於過去了，守齋、自願接受貧苦和匱乏、守靜默和深度祈禱，便成爲一種繼續活出殉道精神的方式。

爲要肖似基督，也爲了想在基督內合而爲一地生活，便出現了各種類型團體生活的實驗。有些信徒在他們的家園中，或在他們的村莊偏遠地區，租些小房間獨修。也有信徒開始度小團體生活，通常是在較富裕的信友家中。他們的居所一般是由數間房舍組合而成，可以滿足成員的住房需要，並招待他們無可避免的訪客。雖然他們會在院舍內一個莊嚴的地方聚集祈禱，大部分城市的團體修道者，仍會去當地的教堂。漸漸地，隱修者也好、尚未成形的修道團體也好，都摸索出一套習慣來。這些習慣，再經過對福音的反省，便慢慢變成一套守則，日久又成爲他們共同生活的指引。就這樣，一股團體修道及隱修文化，便逐漸出現了。

基督宗教裏的修院傳統，是在家庭中萌芽的。初期的修道團體，通常會包括家庭成員，如親戚、仍待扶養的家眷和奴僕等⁵。這份涵蓋性，對團體修道及沙漠靈修，都有著深遠的影響。修道生活的重心，是集體祈禱、個人祈禱、服務當地教會、閱讀聖經、閱讀修道先驅們的著作，以及服務貧苦者。其中一些

⁵ 奴隸往往會獲得釋放；他們在團體中，與其他成員受到同等看待。

人可能感到受呼召，從集體生活轉為過獨修生活。

那時，雖然修道團體及獨修者在羅馬帝國的大部分城市裏，都可以找到；但他們漸漸出現外移的趨勢，往小村莊及沙漠發展。城市基督徒多來自社會的中、上階層，一般是男家長或女家長帶領全家皈依基督。然而，沙漠中的隱修者和團體共修的成員，往往是目不識丁或是來自農民背景的。住在城市而又受過教育的隱修者並不普遍，若有的話，他們一般都有點名氣。農民隱修者，較喜歡在他們熟悉的小城鎮和沙漠裏，過節奏較緩慢、也較寧靜的生活。而城市的隱修者，則嚮往沙漠的幽僻和清靜。

導致隱修者外移，往城郊去的因素，包括流行病、政治貪污、社會動盪（如犯罪活動、政府所實施之苛法、重稅、迫害），以及後來教會內的神學辯論等。教會制度化後，不斷累積集結的權勢，與其成聖成全的目標之間相矛盾，亦令不少基督徒感到迷惘。基督宗教從社會的邊緣、從家庭中，變為社會上舉足輕重的階層，加以後來在公眾會堂裏聚會，令部分信徒感到基督信仰已變質了。有些人覺得教會漸漸失去了它先知性的特質，越來越世俗化，而加入教會的人士中，也有些人只是為了圖謀方便和政治利益才來的。

當教會慢慢進入主流社會，信徒走往沙漠和修道團體的趨勢就更強了。以前婦女在基督宗教裏所享有的自由，令她們可以擺脫文化的羈絆，在教會內擔當領導者的角色（女性當領導，是羅馬社會所不容的）。當基督宗教仍是以家庭為中心、是一個邊

綠化的宗教活動時，婦女可以主持在家中舉行的聚會，也可以出任傳道、宗徒和教師的工作。

不幸地，當基督宗教在大規模的主流社會中嶄露了頭角，教會的男性領導者對婦女出任公職，也越來越感到不安，以致當初在教會的傳道和領導崗位上曾扮演重要角色的婦女，察覺到她們能參與的工作已日趨減少。而在主流基督宗教給予婦女任領導者的機會日趨減少之同時，沙漠以及修道團體卻讓婦女在行動和靈修方面，感到有較大的自主空間。

這個從城市轉往沙漠和修道院的趨勢，可以從幾個層面來理解。首先，當隱修者在形體上離開羅馬社會時，他們也從羅馬文化中抽離。他們會放棄一些反映她們社會階級的象徵，如美麗的衣服、珠寶、髮型等，改而選用較為一般而簡單的衣裝。隱修者所尋求的，是藉由與其他尋道者在外觀上看齊，而讓自己「消失」。

隱修者選擇深色或顏色自然一點的衣服，看上去像貧窮人的衣裳；他們也會把頭髮藏起來，或把它剪短。婦女喜歡穿上修道服裝，很多時候會蒙頭，衣著傾向男性化。隱埋自己的性別，是當時修道慣俗的一部分，亦有實際的用處：如果她們看起來像閹人，便會減少她們受滋擾（尤其是來自強盜）的機會。

當時的基督徒不贊同沐浴，原因有幾個。那時沐浴是一個公開活動；而公眾浴室，有時是男女共用的。對一些基督徒來說，在公眾地方沐浴是有傷風化的行爲，基督徒不適宜做。也有人認為，不該看別人赤露的身體；還有很多人認為，沐浴會

激發情慾，而情慾在當時被視為是淫魔的化身，無可避免地會招惹問題。他們天天都跟自己的荷爾蒙交戰！

進入沙漠或修道院

決定度隱修生活的人，會去找一位靈修導師。那些被稱為「阿姆」(amma，本書稱為「姆姆」)或「阿爸」(abba)的人，均是在隱修路上久經磨練，並被認為是已臻成熟和智慧之境，而在身教、規勸、說故事、講授上，也甚具經驗。

領取修道服裝或施行剃度的儀式，都是在師徒關係開始之初舉行的。通常弟子會搬進姆姆的家、修道團體，或搬往一間沙漠斗室裏去。一張粗蓆、一塊羊皮、一盞油燈，和數個盛油、盛水的器皿，就是隱修者常有的家具。隱修者每天通常會吃一頓便餐（一般是素食），而睡眠時間會減到最少：一來，這是修道人的習慣，二來，可以留多一點時間作祈禱。

姆姆的身教，更勝於言教。在這授與受的過程中，師徒之間常會培養出深厚的心靈感通來。當姆姆祈禱時，徒生也祈禱；師徒也常會一起工作，如編籃子、織繩索、織布匹，以及一起去賙濟窮人。隱修者堅持藉著勞動而自食其力，她們不接受羅馬社會的階級分界，包括拒絕坐享奴僕勞動的成果。

姆姆們尊重和珍視靜默，故此都盡量少說話。沙漠姆姆深知，言談是心靈的反照，是以告誡徒生說話要有智慧；守默靜，幫助她們接收、細嚼及思索生命之言。

在這潛修路上，姆姆與徒生一起前行、一起掙扎，但彼此

仍會保持適度的距離，好能進行辨識。師徒之間的溝通，是開放而真誠的。徒生會與媽媽道出內心的掙扎，而媽媽亦不會隱藏自己的人性。如何處理難以控制或虛假的激情，那就得靠從漫長而艱苦的磨練中，所掌握到的知識和智慧了。這些女性明白到，人必須對自己有所認識，亦須深知對自己的行為負責是何等重要。

媽媽與徒生在沙漠的修道生活是艱苦的，雙方在其餘生，盡力將身體、思維以及內心世界的每一領域，重新導引，轉向天主。媽媽們「善於將靜默一層一片地撕開、揭露，直戳徒生們心靈的深處，讓永生天主的聲音清晰可聽」⁶。

沙漠媽媽每天都騰出時間學習和祈禱。她們以敬虔的態度生活，再加上每日七次的祈禱（日後漸漸演變為「每日禮讚 Divine Office」），便是她們每天的精神養料。領受聖體的機會不多，通常是在主日。那些完全獨居的隱修者，可能會數月、甚至數年才領受聖體一次。

她們生活簡樸，連情緒和態度也盡量簡約。她們會鑒察自己的舉動，並且避免無意識的行為，包括留意自己怎樣洗衣服、怎樣洗器皿、怎樣彼此交談。漫不經心，是靈修旅途上的敵人。

沙漠媽媽刻意追求獨處，好能深化以回歸天主為終向的內心旅程。獨處可以是在城市，也可以在沙漠之中。有些婦女會

⁶ 參閱：Wendy Wright, "Desert Listening," *Weavings* 9:3 (May-June 1994), 12.

來往於她們所屬的修道團體和沙漠之間。

她們的斗室——無論是在修院、或是在沙漠的——對她們的靈修都非常重要。斗室是她們靈性戰役之地，在這裏，她們要面對自己最真實的面貌，對一己之罪和創傷也有更深的體會。隱修者如果在自己的斗室中找不到天主的話，也必無法在其他地方找到祂。無論是過去或現在，一位真正的隱修者會駐居於自己的心神、肉體及靈性的內室中，抖擻精神，直至與天主契合。

隱修者通常都擁有書籍，如聖經手抄本：尤其在當時，科普特文（即古埃及本地語）手抄本已漸漸出現。她們閱覽的書籍中，有宗教性的，也有非宗教性的。

沙漠中的書籍，通常是儲存在修院附近的教堂之中。無庸置疑，這些早期的藏書中，大部分當然是聖經，或特為個人或公眾閱讀的讀經集。不過，後來的藏書也包括講道集、教義性文獻；如：亞歷山大總主教的牧函或大公會議的正典文獻、聖人的傳記及語錄等⁷。

諸如教父以科普特文或希臘文所寫的本文、在「基督論」的爭議中聖亞大納修（Athanasius）及有關人士的書信、其他修道人的嘉言和著作等，都可以在很多修道團體中找到。

埃及聖瑪卡莉思修院圖書館（Monastery of Saint Macarius）

⁷ Paphnutius: *Histories of the Monks of Upper Egypt and the Life of Onnophris*, trans. Tim Vivian (Kalamazoo: Cistercian Publications, 1993), 19.

一個科普特文著作的後期目錄顯示，它收藏了多本《傳記、殉難及嘉言錄》（*Lives, Martyrdoms and Sayings*）：那是一本記述沙漠教父和其他有關修道生活的著作，其中也包括講道稿。對早期的修道者來說，傳統是重要的，聖人的嘉言行實，後人會反覆閱讀傳誦。昔日的聖者在教誨、指引、安慰、規戒和啓迪方面，繼續影響後人。他們的智慧是聖潔的，會代代傳承下去⁸。

譬如，在隱修者中，茱利安納（Juliana；詳見第四章，本書 95 頁）及美蘭尼雅（Melania；詳見第五章，本書 154~159 頁）便是以她們豐富的藏書稱著。

從表面上看，沙漠的獨修者及群修者，似與地方及普世教會隔絕；但事實卻正好相反。外界人士會到沙漠來，尋求靈修指引和輔導；亦常有主教將隱修者牽涉入多次激烈的神學辯論中。碰上合適的機會時，群修者也好、獨修者也好，都會負起傳教角色，導引人皈依基督宗教。他們之中有些屬正統派，有些則採納非正統立場，各人都認為自己是在維護真正的信仰。昔日流傳下來的書信及論著顯示，當時的人對基督宗教及其神學發展，都非常關注。

走在朝聖道上的沙漠姆姆

姆姆們特意找偏僻的地區，其中一些環境甚為惡劣。她們

⁸ 同上，20。

屬意的，往往是當風之地，有野獸出沒、缺水、缺植物及缺乏基本設施之地。姆姆視她們在曠野的生活為戰鬥：沙漠精煉她們的內在力量和決心，加深對上主的依託。沙漠亦是死亡之地——在這裏，人讓虛假的自我、虛假的支持死去，將舊習慣、舊態度埋葬；所以，這裏也是靈魂與魔鬼的領域。沙漠的隱修者相信，接近大自然的威能，會增進她們祈禱的熱忱。

姆姆們的足跡遍及埃及、敘利亞、波斯，以及今日土耳其等地的沙漠。在地中海周邊，較北的高盧地區（Gaul：譯者按：即今天的西歐）也有她們的蹤影：後期，有些也去了愛爾蘭和英國。姆姆選擇的地點，通常是距離小鄉村有一日路程之遙，好能與團體以外的世界保持一點接觸。她們有些住在山洞，有些棲身於舊樓房的廢址、家庭墓園、島嶼、海岬，和北部沼澤之地。尋道者有時會找上門來，聚集於一位資深的沙漠姆姆或教堂附近，形成一個小團體，也有些會聚居於家庭宅院之中。

沙漠隱修者相信，匆忙、人潮及噪音，是靈修旅途上的最大敵人。內心噪音，妨礙人聽到天主的叮嚀，而沙漠是一個可以平息內心噪音的地方。在沙漠裏，靈性上的考驗和轉化，是意料中事，而人亦願意積極面對之。少了生活上的舒適及物資的誘惑，再加上遠離了人類社會的錯綜複雜，心靈的洞察力自會提升不少。

姆姆特意拉近與天堂的距離。被社會遺忘，就是讓自己變得肖似天使，而她們也盡量減少與外界接觸，只保留一些必要的關係。她們自視為等候移居天鄉的外地人，因此悉力減少旁

驚之事，讓自己注目天鄉。她們在這方面做得太成功了，因而留存下來有關她們的生命和講話的資料，非常有限，對我們來說，就實在非常可惜。

姆姆與關係

姆姆們雖然渴望獨處，但大部分仍然與別人維持關係。這些人可能是工作夥伴、徒生和朋友；他們之中，有些是女執事，有些人住在修道團體中。有些姆姆本身是已受祝聖的執事；她們的歷史，也是初期團體修道運動和執事職務發展的歷史。

很多姆姆的隱修歷程，是始於修道群體的，後來才進入沙漠。有些雖然獨居，但仍與某個修道群體保持聯繫，可以說，她們大部分都與修道群體維持緊密的互助關係。她們的故事在修道院發展史中，也曾激起不少迴響。

其他姆姆的修道歷程剛好相反。這些姆姆開始時是獨修，後來尋道者漸漸聚集，她們跟隨這位姆姆學習，形成一個修道群體。個別徒生日後可能會離開這群體，過獨修生活；其他人則仍繼續留在群體中。在基督宗教發展的初期，這些團體被稱為「群體戶」(communal household)或是「獨修者群體」(communities of solitaries)。

有些姆姆會離開這些仍處於幼嫩的修道群體，返回沙漠裏去。有時，她們能成功地重新過著獨修生活；有時，她們返回沙漠不久，尋道者又聞風而至。很多留存下來的故事，都反映了這普遍的經歷。

我們常會見到一些修道團體，是由貴族出身的婦女所創立和領導的。她們之中，有些是寡婦，願將餘生奉獻給天主及服務人群。團修生活，一方面給她們自由投身於這些工作中；另一方面，又讓她們可以因著她們皇室的身分，繼續在政治圈中發揮影響力。也有些婦女拒絕接受別人安排的婚姻，於是以自己的財富及田產，過自己選擇的生活。不多久，女修道團體便成為基督徒的文化中心和學習場所；而在一些皈依基督不久的地區，主教往往會找婦女，在當地成立修道院，以幫助教會紮根。

基督徒對聖者的尊敬，亦有助於修院制度及隱修運動的發展。那時，敬禮聖者的熱門景點陸續出現，其中的對象包括：瑪利亞瑪大肋納（Mary Magdalene）、熱諾維凡（Genovefa—巴黎主保聖人）、殉道者布蘭蒂納（Blandina）、都爾的馬定（Martin of Tours）。有些人來這些地點朝聖，有的人索性在附近住下來，過度敬的生活。獨修者及修道小團體的敬虔祈禱，和對貧苦及朝聖者的照顧，漸漸建立起了聲譽來。有關於她們如何慷慨的記述，往往掩蓋了她們對聖經的認識或學術方面的耕耘。

生命與嘉言

有關於這些婦女的生命與訓導，最初是在她們的徒生、朋友及家人之間，以口傳方式被品嚐及分享。這些故事，有部分是由目擊者記述下來，有部分是很多年之後才被人寫下。她們的故事，亦包括一些據說是因著這些婦女的代禱而出現的奇

蹟。這些故事，常有被修飾過的痕跡，對今天的讀者來說，可能不容易接受。看來，作者是著意於說服讀者，要謹守道德立場，也希望透過故事來鼓吹克己、關注靈修旅途，以及祈禱的力量和實效。這些故事，側重教誨內容的核心訊息，而非我們今天所要求的史料上的準確性。

留名歷史的沙漠姆姆，其實是當日遁跡沙漠的婦女中，極少的一部分而已。沙漠隱修者的目標，是要消失於人間，而她們往往可以達到這個目的。很多關於她們的歷史、著作及教誨，都已失傳。在史料中，可以追溯到的姆姆，大多數是來自顯赫家庭中較富裕、教育程度較高的一群，她們的家人希望家族中這些出眾的成員能名留青史。當然也有例外：史料中，也有一些是真正出生貧寒的女性，她們是有別於把錢財捐贈出去的一群。

沙漠姆姆的故事，描繪了一群充滿姿彩、能力出眾、有愛心、又慷慨的婦女。現代人可能認為，她們是固執了一點、嚴厲了一點。當日，這些姆姆不讓文化對婦女的規範和要求，阻撓她們回應呼召和對天主的追尋；她們的生命充滿先知性，一如她們所留下的隻字片言一樣。

姆姆們以熱忱，一往情深地走沙漠之路。她們說話坦率、開放、無懼——無論對方是弟子、是朝聖者、是教會，或是社會領袖。她們靜聽及宣告時代的徵兆，忠於一己的召叫，也有能力去回應。這些既慷慨、不吝付出、而又心靈釋放的沙漠姆姆，以決心專心致志地，一步一步走向天主。她們都是勇敢的、目

標清晰的、敬虔的、率真的、富洞察力的，而且能體恤別人的需要。她們活出福音的召叫，希望自己的生活，能體現天主的臨在。

姆姆們的生命故事，展露了她們遷徙、獨立及成就他人的特質，也顯示了沙漠運動的背景，讓人可以進一步了解基督宗教早期的發展。這些婦女確實是非常獨立，她們的潛藏力量與決心，令她們可以不顧社會文化的要求，一心追求自己的生活模式。她們的家族關係，有時是障礙，有時卻又是一股很大的助力。這些婦女不少曾領導過和塑造過基督徒運動。當日，沙漠修道人常被視為智者，因著她們在這方面的聲譽，和對福音較激進的詮釋，沙漠隱者及修道群體之間所形成的非正式聯繫網，得以日漸擴展。

沙漠靈修特質

莘克樂提卡 (Syncretica) 姆姆這樣說：

讓我們這樣想：在這世界上，我們所能做或所能賺取的，相對於那將會得到的永恆的財富，是毫不重要的。我們在這土地上，猶如活在第二個母胎之中。在母體內的隱窩中，我們沒有像現在的生命：母胎裏，沒有我們現今享用的固體養料，也不能像現在一般活躍；在那裏，我們在沒有陽光、甚至沒有任何光線之下生活。正如當時在那內室時，我們在缺乏許多世界物資的情況下生活：同樣，相對於天國，現有的世界也是如此匱乏。我們既品嘗過世間

的養料，就讓我們追求天上的靈糧！在世上，我們享受過陽光，就讓我們渴求正義的太陽！讓我們祝天上的耶路撒冷為我們的家鄉，讓我們在現世深思地生活，好能獲得永恆的生命⁹。

沙漠靈修的特色，就是追求豐裕的簡樸生活；也就是一種基於擁有稀少物資的簡樸，而享有上主富足而充裕的臨在。沙漠隱修者渴求與上主全然契合，因而會去除一切妨礙與主深化關係之事物。這些障礙，包括不利的態度與動機、會拖延她們追求天主的念慮，以及會令她們的靈修旅途趨於複雜的感情關係。

沙漠隱修者的人際關係，不是佔有性的。她們互相關懷，但讓別人自由，也不追求名聲。她們會確認及聆聽自己的感覺，以分辨其中的智慧，但不會讓它凌駕於尋覓上主這終極心懷之上。沙漠隱修者克制一切能令她們的目光轉移而遠離天主的病態喜好與感情，積極培育對祂的熱愛。

雖然沙漠隱修者的靈修途徑，是以捨棄財物為起點，其實她們是明白到一己所擁有之家財，加算起來，可能還未超過佔據著她們的力量。一切擁有她們、抓緊她們的心智、令她們依戀、不受控制的東西，都需要治癒和調和。這個讓內心轉向自由的過程，沙漠隱修者稱之為「抽離」。「抽離」減少人依戀使他

Elizabeth Bryson Bongie, trans., *The Life of Blessed Synclitica by Pseudo-Athanasius* (Toronto: Peregrina Publishing, 1995), 56; 文字上作了稍微修改。

馳心旁騖之事，讓人較易直接感受到上主的臨在。

沙漠隱修者明白到，培植內心的自由，對深化與主相交的經驗非常重要。當心靈的自由加深了，人便能全面地脫下虛假的「我」，也越來越能透悉「真我」的面貌¹⁰；而正是這真正的「我」，才能深居於天主之內。當簡樸滿溢，「真我」浸淫其中時，我們體驗到的喜樂也最深。

除此之外，悲憫心——親切的關懷，以及對貧苦者和失去依靠者實際而深切的照顧——是沙漠靈修的一種具體表達方式。對上門求助的人默默接納：接待每一位，有如接待基督；這是沙漠隱者之間共通的精神。姆姆們明白，悲憫心和親善的關懷，有助培育健康的謙遜之心。沙漠靈修並不要求劃一，姆姆們以行為立下好榜樣，但徒生們能以各自不同的風格，去延續沙漠靈修的傳統，最重要是內心旅途的素質。

沙漠靈修是極其親密、要人赤露心靈的經驗：擯棄任何保護層，故也顯得脆弱。它採取一對一的傳授方式。在姆姆面前，遮掩一己之過犯，有違靈修旅程的目的。姆姆與尋道者單獨會

¹⁰ 「真我」和「假我」這兩個名詞，常讓人聯想到牟敦（Thomas Merton, 1915~1968）這位當代隱修者和熙篤會會士；雖然他不是這兩名詞的原創者。「真我」，是指在基督的光照下，所顯露那部分的「我」，是我在被造時的「我」，有著各種恩賜、優點、激情、興趣、與生俱來最真實的愛人的能力、憐憫別人以及殷勤奉客的能力。「假我」，是在個人成長過程中，將自己改造，或被改造成的那個「我」，與天主所創造的那個「我」已不一樣。很多時候，這個「假我」比「真我」更明顯；原因之一是「真我」是在天主的時間內，而且往往是在團體之中，才顯露出來。

面，說的是私密話，而目的是要與上主建立一個真誠而親密的關係。「撕脫」是沙漠靈修旅途必經的過程，因此尋道者須有敞露真我的勇氣；而這經歷，又會令人更有勇氣，坦然敞露自己的真貌。

沙漠靈修中另一個概念，是「道成肉身」，意思是，它深信基督居住於每個人靈之中。這觀念對她們的扶貧工作，有很深的影響，致使她們視每一次與人的接觸，都是與主的相遇。沙漠隱者對「道成肉身」的體會，與現代人的「靈肉整合靈修」(incarnational spirituality)並不一樣。沙漠隱修者對人體以及人的矛盾感覺、情緒、慾望和激情並不放心；她們認為，「我」只有在天主之內，才可以整合或達至完滿。

隱修精神

莘克樂提卡姆姆說：

人的壞品總是互相關聯的（例如：貪婪生嫉妒，也衍生出了奸詐、背信、憤怒，以及放不下舊怨）；那麼，與這些敗行相反的品格，便全然是出乎「愛」了，當然，我是指溫文、忍耐、堅韌，以及好品德之最——神貧——了。若離開了神貧，沒有人能修得這個好品德（我指的，當然是愛）；因為上主不是只吩咐一個人去愛，而是吩咐所有人都要去愛。因此，那些擁有物資的人，不該漠視有需要的人。愛的表達，不

應是隱藏的¹¹。

沙漠靈修，由姆姆傳授給徒生的，是要全面貫徹於生活中，以幫助隱修者放下一切阻擋她接近天主的事物。當時的人看重隱修生活，認為有助尋道者獲得真正的自由，箇中涉及重整優先次序，以配合靈修旅途之進展。任何能支援靈修旅途的事物，都會被接受；其他不必要的，會被視為多餘而遭擯棄。沙漠隱修者會把財物減到最少：一張蓆子、幾個陶罐、一些書籍和身上的衣服。齋戒禁肉，是為了使內心更警醒，更能鑒察聖神的流動。沙漠靈修反對齋戒至身體受傷害。有些隱修者漠視這守則，結果患上厭食症，有些甚至因餓致死。

真正的隱修精神，會以各種途徑加深自我覺察的能力。沙漠隱者知道，提高自覺能力是靈修旅途上必要而珍貴的一部分。透過各種隱修的操練，尋道者將自覺能力提升，從而與天主更深地契合、更接近天堂的境界。

姆姆們這樣教導說：如果我們內心猶豫，或拒抗與天主真誠地、默靜地、單獨相處，是與我們拒抗認識自己的軟弱有關。與上主真誠地會晤，對我們的親密能力是一項挑戰。也許有一天，我們可能會發現，我們其實是害怕會對天主熱情起來，也許我們是想逃避內心的空虛感。自我覺醒，催使我們面對自己的傷疤和憤怒；而最重要的，自我覺醒能暴露我們的偶像——那些因著一己之目的而捏造出來、虛假的天主形像，與天主的

¹¹ Bongie, *Life of Blessed Synclctica*, 45.

真貌完全相反。

沙漠之道

聖經學者布革曼 (Walter Brueggemann) 曾說過：《聖詠 / 詩篇》可將我們從「定向」，走過「迷向」，進而走入新的「定向」¹²。在生命中，我們經驗過四平八穩的日子，但天主將我們帶往一個紛亂的境地，然後我們又重新定位，期間美麗的聖詠會誕生。沙漠隱修者的生命，很大程度上蘊涵著這經歷。她們接納及積極地回應了天主的呼召，進入沙漠或修道群體，但亦因而進入了「迷向」的境地。在實踐沙漠之道的過程中，每次出現新的定向後不久，又會墮入另一個「迷向」，就這樣，她們越來越深入地與天主契合。期間，一切擱置於尋道者的真我與天主之間的障礙物，已剔除得乾乾淨淨。這個煉淨過程，會結出多樣的果實——謙遜、悲憫、心靈潔淨，以及心如止水。

心如止水

沙漠靈修旅途的最終目標，是心如止水：這是內在靈修旅程的一種素質，在此，內心與一切無法控制的依戀物的拉鋸，已休止下來。既已充充實實地擁有深邃的內心自由，隱修者不再受人間慾求的羈絆。心如止水是成熟的警覺性、是紮實的感情觸覺、是對自己的內心世界及自己曾踏足過的外在世界殷切

¹² 參：Walter Brueggemann, *Praying the Psalms* (Winona: St. Mary's Press, 1986).

的關注。激烈的情緒，例如憤怒、恐懼、焦慮，再也無法主宰或操控隱修者的內心世界。這些情緒已經修煉到只會助長，而不會擾亂靈修旅途。

心如止水是內心的純淨。姆姆教導我們，要特意地卸下一切妨礙我們專心一意尋求天主的東西：如：一些束縛著我們的感覺和思維、一些會令我們看扁自己的渴求和沉溺物，以及停止不了、強加於自己的追求完美的態度。心如止水的養料是簡樸，而這簡樸是基於靈魂感到豐足。這簡樸平衡地、和諧地，與人類社群及受造世界共存。要達到心如止水，思想和心靈不能雜亂無章，而且必須繼續提高警惕，注意「簡樸」的界線是否越來越模糊，以致讓一些所謂的好處令我們錯誤地捨簡取繁。

獨處、款待及與人交往

雖然隱修者看重及積極地追求獨處，遇有客人到訪，她們總會熱情款待。接待訪客，有如接待基督。所以，她們都會暫時停止齋戒，與客人一起吃個便餐；暫時打破靜默，與訪客交心暢談。隨後，訪客可能會在姆姆的指導下，一起靜坐，彼此相伴，憩息於天主之內。

沙漠修道者體會到，與天主建立一份深刻而成熟的關係，其歷程在於內心。將不切實際的思想及一切妨礙認識天主的東西剔除，是很艱巨的，但卻讓隱修者們深刻地認識自己的人性——這人性既是完全根據天主的肖像而受造、肖似天主，卻又是在朝向全然成熟的路上走。這份對自己人性的認識，令沙漠隱

者極其謙虛。

謙遜、磨難、悲憫

姆姆們這樣教導：謙遜不會減低人的自我價值或尊嚴感。當人對「道成肉身」——天主臨於世上——的意義，有漸趨深刻的認識，以致臻於成熟時，自然便會謙遜起來。一個深度聆聽而溫順的謙遜心靈，讓人可以從一個看似災難的經驗中學習。

沙漠隱修者以決心和勇氣面對苦難。她們明白苦難是源於人對一些觀點、念慮、動機、關係及名聲緊抓不放。苦難，是走向自由與超脫、走向成熟與謙虛的通道。人一天不放手，苦難便不會走。經歷過這一切之後，人往往會修煉出很深的悲憫心來。

悲憫心，讓隱修者能深刻地體會別人的掙扎，讓人能從別人的生命中看到自己，不再有遙遠的距離感、不再有你我之分。沙漠隱修者對人絕不判斷或挑剔：她們認為人若能自覺自己的軟弱，便是給自己一個機會更加憐憫別人的軟弱。當我們的心靈變得溫婉、不怕受傷害、遼闊開敞至能懷抱衆生的人性時，我們自然會以新的眼睛——基督的心和眼——來看待事物。

祈 禱

曾有一位修道人往賽德(Scetis)探望阿森尼斯阿爸(Abba Arsenius)，他從斗室的窗外探頭內望，只見這位長者好像著了火一樣……星期六黃昏，長者轉過身來，背向落日，

把雙手展開向天祈禱，他保持這個姿態直至旭日東升，陽光灑在他的面上，這時他才坐下來¹³。

在沙漠，祈禱是一種持續不斷的生活方式。在沙漠隱修的人，會特意培養祈禱的習慣，直至它成爲自己的習性。祈禱像學習另一種語言一樣，必須要下苦功；只不過，祈禱是天上的語言。對沙漠隱者來說，祈禱不僅是將話語說出來，祈禱更是心靈上渴慕天主，將自己敞開，期盼天主輕然觸撫。祈禱也是聖神在隱修者心靈深處的吁氣，是回歸天主，渴望與祂親密契合。

隱修者在深邃而富滋養的獨處中，希望培養出對天主一份靜謐、深情、熾熱的愛。濃郁的祈禱，需要的是一道單純溫雅的聲音，而不是人影紛沓、聲音嘈雜的內心；身體及心靈處於休止寂靜的狀態，也是必要的。沙漠隱者祈禱時，話語簡潔，發自內心。以《聖詠 / 詩篇》作祈禱、爲他人代禱、默想及安靜地意識天主的臨在，都是沙漠和修道院中常見的祈禱方式。

聖言

隱修者每天任何時間都會誦讀《聖詠 / 詩篇》，並常常祈禱至夜深。在猶太傳統中，誦讀聖言是整個身軀的經驗¹⁴。隱

¹³ 作者改寫自 Arsenius 27 和 30。

¹⁴ 猶太教對祈禱的認識，悠久而豐富；發自內心的祈禱，是整個身體的經驗。猶太人並非坐著祈禱；在個別祈禱時（公禱時偶爾也一樣），身體會以輕柔的擺動配合。

修者不單誦讀《聖詠 / 詩篇》，也在默想中細嚼字句，讓聖詠流入心內，使祈禱自心底傾流而出。沙漠隱修者的靈修，深植於聖言中；她們知道，任何章節都可以有多種詮釋，所以她們堅拒以刻板生硬的方式去理解聖言。

隱修者的沙漠靈修旅途，往往是以反思、理解、與聖言結合為開始，這過程是一個深度的內心掙扎：她們希望將聖言深植心內，使聖言成為她們存在的一部分。隱修者尊聖言為生命之泉，認為它能喚醒深層觸角，並散發生命能量。當聖言與生活調和時，自會看出其中的意義來。反覆思量天主聖言，令她們培養出理解及思索世情之道。聖言影響她們怎樣去看待和理解自己的文化，聖言也是她們辨識天主對教會召叫的根據。

靈性倦怠

在徒生開始修煉祈禱這門功課時，德奧多娜姆姆（Amma Theodora）便會提醒她們：有一天，她們會受倦怠感的侵襲——無緣無故地覺得沉悶或沮喪：這是祈禱時的一種誘惑。倦怠感令人不想繼續靈修旅途，也打擊人內心歸向自由的掙扎。德奧多娜姆姆勸告門生：祈禱要堅韌，視天主為最原始的渴望，這樣，沉悶感最終便會過去。

靜默

沙漠越來越吸引他們的同時，他們也越來越喜歡獨處，越來越走進自己，同時亦越來越深入團體，也深入那

存在的根源——天主：這樣，亦更接近人內在存有的根基。因為我們每人存在之深處，其箇中之奇異、陌生、卻又那樣地似曾相識，實在無異於沙漠的靜篤（solitude）¹⁵。

沙漠的隱修者追求及培植默靜，那是一種在內心孕懷著天主臨在的默靜，是聖言得以滋長的母體子宮。默靜的最終目的，並非不發一言，而是那安謐的內在力量。

像祈禱一樣，默靜被視為沙漠靈修旅途本質的一部分。這默靜是心靈的安靜、澄澈，源自一份內在的力量。為今日的我們來說，默靜能安定心神，讓我們聽到上主的叮嚀：默靜讓天主聖言滲透內心深處。具有洗滌性和滋養性的默靜，對有意走靈修旅途的人有正面的幫助。

默靜幫助我們啟動內心的朝聖之旅，也讓我們更能辨識神聖的事物。默靜亦有助培養和深化對上主的熱愛，因為它提供了一道氛圍，讓我們可以與天主確實而真誠地相通。默靜教導我們言談簡約、直接、體恤而誠實。李祺（Kenneth Leech）這樣提醒我們：

「隱修者並非抗拒人間友伴；而是抗拒因過分投入於人，以致無從認識真我、或令真我模糊時，人對自己的迴避。唯有在靜止中，人才看得到真理。」¹⁶

¹⁵ Paphnutius, *Histories of the Monks of Upper Egypt and the Life of Onnophrius*, trans. Tim Vivian (Kalamazoo: Cistercian Publications, 1993), 10.

¹⁶ Kenneth Leech, *Experiencing God* (San Francisco: Harper & Row,

進入默靜並不容易。在默靜中，我們可能會看到最真實的我的全貌，也可能會與真正的天主相遇；這會是一場冒險，需要有勇氣和冒這個險的自由。默靜讓我們發現及遇見最真實的我——那個脫下面具、虛想、公眾形像的我。這時，我們會撕脫並重整自我形像，然後開始配上基督的心懷。因此，默靜邀請我們去改變，朝著生命最豐盛的境界成長。默靜有助我們與名聲保持健康的距離，並阻撓一切令我們轉移而離開天主的慾望與計劃等事物。

隱修者會靜靜地坐著，將注意力全放在默靜中，讓默靜訴說其智慧。一如《聖詠 / 詩篇》作者說：「我靜默，我心恬靜安然，猶如斷乳的幼兒在母親的膝上，我的心靈就如這滿足的孩子」（詠一三一—2）。

對沙漠隱修者來說，「默靜本身是多層次的、有深度也有密度的：學習注意每層不同的質素，就是開始學習辨識天主聖神的臨在」¹⁷。默靜，本質上就是聆聽。

聆 聽

以心靈去聆聽，是沉思，而不是解決難題；它基本上是祈禱。心靈的聆聽，是一種沉思，它將人帶到其分析能力以外的境界，那裏只有天主的恩寵和賜予。要能這樣聆

1985), 139~40.

¹⁷ Wendy Wright, "Desert Listening", *Weavings* 9:3 (May-June 1994), 10.

聽，就是將心靈和思想都敞開，它邀請我們與我們所聆聽的人一起改變¹⁸。

沙漠隱修者培植一顆熱切聆聽的心。聆聽從天上而來的聲音，有助栽植一顆智慧而悲憫的心，使人能放下自己，配合聖神的流動。聆聽天主聖神的升沉起伏，是一個富於辨識的生命必不可少的。要能有效地辨識，注意力必須靜止而集中。真正的辨識，不會預設聖神飄動的去向，又或者天主會怎樣說。在這種有意識地培養的聆聽中，隱修者並不抗拒意料之外的事物。她們願意冒受驚愕之險的可能。

沙漠隱者深知，她們的文化背景、教育及生活經驗，都會框限和影響其聆聽的能力。她們有些會關注自己從前的教育和特權，妨礙了她們的靈修旅途；姆姆們潛心研讀聖經及宗教作品，好讓自己心靈和思想較易聽到天主的聲音。人的自我覺察能力越進步，便能在聆聽時，把那過濾訊息和將訊息調色的鏡片擦亮。清晰如稜鏡，是她們聆聽時的目標。

賴雯迪 (Wendy Wright) 提醒我們：在沙漠的傳統中，聆聽是「聽取人心內微妙的交叉點；在那裏，交織著渴望與夢想，以及一大片浩瀚而靜謐的奧秘——那就是天主」¹⁹。

¹⁸ 同上，14。

¹⁹ 同上，11。