

中華基督徒靈修深根之道

李秀華¹

本文以靈修祈禱的兩種模型——位格與超位格、位際範疇與一體範疇、有言與無言、主動與被動等為出發，來整合西方教會與東方靈修的不同特色。進而，作者以加爾默羅會靈修大師一脈相傳的教導，指出其默觀凝視的靈修模式，正與中華文化中的靈修之道相得益彰。以此，作者期許中華基督徒在靈修涵養上，展開新的里程碑，邁向深根之道！

前言

幾千年來，教會的靈修傳統非常豐富：關於祈禱方面，除了團體禮儀的祈禱外，還有個人的對談、靈閱誦讀、想像式祈禱、玫瑰經及加爾默羅會的靜觀祈禱（contemplation，亦稱默觀）等等。祈禱最深的目的，無非是天主在人內、人在天主內：是在無言靜默中的交融合一。

在日常生活中，我們會以圖像（image）和模型（model）來象徵或解釋我們的想法或表達。根據張春申神父的《中國靈修芻議》一書，他解釋靈修和祈禱，有位格性和超位格性兩種模型²。

¹ 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專業督導。

² 張春申，《中國靈修芻議》（台北：光啓文化，1978），14~16 頁。

位格性的天主模型，在教會中很普遍。因為我們所受的宗教、神學、靈修、教育等，很多都帶有位格模型的傳統，諸如口禱、念經、朝拜聖體等形式。至於加爾默羅靈修和靜觀的傳統，以及東方靈修等，則偏重超位格性的天主模型：可惜多數信友對這些寶藏所知不多。

欣逢聖女大德蘭五百週年紀念研討會的此刻，願藉張春申神父和前人努力的成果，以及筆者在生命之母會³加爾默羅靈修和靜觀祈禱二十多年的薰陶，來與大家分享共勉，祈盼教會的富饒也能滋養台灣和中華大地！

本文首先闡明天主的圖像、位格性和超位格性模型的差異，以及三者對東、西方靈修的影響；其次描述加爾默羅大師一脈相傳的靜觀靈修，特別是聖師大德蘭和聖師十字若望的靈修精髓；最後闡明他們的教導如何能與中華靈修彼此豐富交流，並使之紮根於當地文化。

一、圖像、位格性和超位格性模型的差異和影響

(一) 天主的圖像和模型

人與天主的關係和對祂的描述，隨著各種不同的文化而相

³ 生命之母會 (Secular Institute de Notre Dame de Vie) 入世團體，1932年由瑪利·尤震神父 (Fr. Marie-Eugène of the Child Jesus, 1894~1967) 創於法國凡那斯克 (Venasque)，目前有獨立男、女和司鐸三支派組成大家庭。參：<http://www.ndvtaiwan.com> (生命之母網站)。

異，因此在宗教表達上，對天主就有了許多不同的圖像。在聖經中提到天主是父親、朋友、淨配、光明、磐石、堡壘等。「圖像的作用是使團體中的成員能更活潑地經驗，進而進入宗教信仰的氣氛中」⁴。如果大家不斷地從心靈深處頌讚「上主是我的牧者，我實在一無所缺」，久而久之，這禱詞的內容將成爲一種根深蒂固的信念，因而使祈禱者能實在地感受天主的帶領與無所畏懼。

無論個人或團體，在與天主的來往中，會對天主產生很多不同的圖像：圖像是各自獨立的，彼此無大關係，甚至能互相抵觸，例如視天主既是父親又可能是母親。至於「模型」，「依據今日神學上的解釋，則是有系統，具連貫性地表達人所經驗到的天主方式」⁵。如果建築師要蓋一棟東方形式的房子，他得考慮到房子內的柱子、門窗、祖先桌，甚至用的衣櫥、椅子和花瓶等，都是東方式的，才會顯得協調。再如物理學上解釋「光」是甚麼？會用一顆顆的微粒子、也可用「波動」來解釋；微粒子和波動都是模型，可見模型也是一種圖像，但不是任何圖像都是模型，只有能夠系統性、整體性說明現象的圖像，才叫做模型。那麼天主的模型，就是具有系統性、連貫說明功能的圖像，用來解釋天人之間的種種關係及神性的某些奧秘。

圖像與模型在人的生活中十分重要，兩者並不相同，但彼此間有密切的關連。正如工廠要生產汽車或飛機，一定要依模

⁴ 張春申，《中國靈修芻議》，13頁。

⁵ 同上，14頁。

型；科學上也用模型來解釋某些現象；而在靈修和祈禱中，更是少不了圖像和模型。祈禱中所用的天主「圖像」和「模型」相當影響我們的祈禱經驗。如天主的圖像是父親，依華人的心理，自然產生了敬畏之情；若是淨配，則有另一種祈禱氣氛。因此，有甚麼樣的圖像和模型，就有甚麼樣祈禱的方式和態度。爲此，本文接下來便簡要說明這兩種模型在靈修和祈禱中的關係。

(二) 天主的模型：位格性和超位格性的模型

1. 位格性的模型

「位格」(person)一字出自希臘文，原意爲「面容」、「面具」、「角色」，在對話、戲劇中，用來描寫不同角色的行動。希臘人在演戲時，戴上代表戲劇中人物的面具，以示在戲中的角色，使演員在舞台上有所區別，使觀眾易於辨識。雖戴著不同的面具、展現不同的角色；但彼此有著「相交」、「交談」的關係，才能使一部戲有系統、有關聯地演出。

西方神學的位際關係，或位格概念是在這樣的背景下產生的。今天西方的神學、哲學、心理學，甚至於社會上所用的「位格」都帶有這種字源上的含意。

「一般而言，位格乃是具有理性的個別體，整個存在及其活動與關係的最後主體。在以往的教會神哲學思想中，位格的概念往往集中在自立體、整體性、獨一性和行動主體性四方面，而較少指出位格的關係面。如果前面四

個面目是位格的主要因素，所謂的位際關係，自然就是兩個有分別的、獨立的主體之間的交往、對話，這就是西方的基督徒在靈修及禮儀生活中較強調的位際性態度。⁶

就位格模型的天主而言，天主與我們之間的關係是分立的。祂若是父親，我們就是子女。祂與我們的關係是分立，有所區別的。在這樣的位際性角度下，容易產生所謂「擬人化」的現象⁷。因為我們是人，很自然地把人的一切投射到天主上。聖經充滿著這種位際模型。如《創世紀》描述天主創造天地，便是使用「擬人化」的文學體裁；再如，天主有時生氣，有時高興等等。我們的靈修和祈禱能在這種位格性模型下得到解釋：例如祈禱中呼喊：「主啊！求祢垂憐！」無論是感恩、祈求，或是讚美、懺悔，都是在位際範疇中。

2. 超位格性的模型

「東方文化生活中，位格的關係面非常重要。因此東方的靈修經驗中，往往較強調主體與主體的結合統一，而不是對立；是互相滲透寓居而不是對話；是注重合一勝過你我的分別。⁸」

聖經中除了位格模型外，還有「超位格模型」。所謂「超位格模型」，不是「分立」而是「一體」的形態，如「天主在你們

⁶ 輔仁神學著作編譯會，《神學辭典》（台北：光啓文化，1996），206號。

⁷ 張春申，《中國靈修芻議》，15頁。

⁸ 輔仁神學著作編譯會，《神學辭典》，206號。

內工作，使你們願意，並使你們力行，為成就他的善意」（斐二 13；參：宗十七 27~28）。這一體型態的圖像，可稱為滲透性的圖像，如天主是生命、光明、力量和救援等。這些圖像中的天主，與我們不是分立的：因為祂是光明，我們在祂內，祂在我們內，我也和祂一樣成為光明。

此外，我們也無法與這樣滲透在我們生命中的天主交談：誰能跟光明、力量或是救援交談？只能與之合而為一。生命之母會的創辦人瑪利·尤靈神父常用火爐或活泉來描述人與天主的關係⁹；聖師大德蘭則以江河與水滴來表達天人合一的境界（《靈心城堡》7.2.4；本書以下簡稱《城堡》）。

那麼，這兩種不同的天主模型與我們的靈修和祈禱有何關係？對東、西方教會的靈修又有什麼影響呢？接著，筆者將簡明地陳述之。

（三）東、西方靈修的差異及其影響

1. 西方教會的祈禱

西方教會的祈禱是位格模型，祈禱的人或團體是與天主分立的，天主和祈禱者各有其面具及角色：「天主啊！求祢幫助我……」，「天主啊！祢的旨意在哪裏呢？」等等，這種模型的特色是較具體、較熱誠，因為祈禱的對象很具體，所以也容易產生熱忱。

這種祈禱最終的目的，是要達到與天主合一；這也是任何

⁹ 李秀華，《塵世密契者》（台北：輔大，2007初版），75~76頁。

祈禱的最後目標。許多西方的密契學家和聖人們都以這種祈禱方式進入最深的境界，完成了聖德。只是這種方式有些該注意的：如想像多，正因為天主是那麼具體、分立，於是人努力想像天主是最好的父親或是牧者……等。的確，情感上的熱誠是易於消逝的，因為投射在外的情緒，不易在內心紮根。

牟宗三先生在《中國哲學的特質》一書中，用唐君毅先生的說法：「西方文化的精神乃是自覺地求表現，而中國文化的精神則是自覺地求實現」¹⁰。何謂「求表現」呢？「即在生活中有一種理想，將這理想投射於外，要為他人服務，然後採取行動朝這理想去做，甚至對所用的方法不加考慮」¹¹。理想的達成是「做」的行爲，往往缺少一番透明的功夫，體察自我內在的優、缺及真實性，故在效果上也可能有缺失：

「西方位格模型的祈禱，是要將自己獻給在前面或我之外的天主，能有很深的位際關係，但往往也缺乏內心的經驗，忽略了內省的功夫。¹²」

當然，這種缺點不是必然的，天主也能引領聖人或神秘家，藉著這種方法達到明心見性，回到內心深處，引人入聖。

2. 東方靈修的祈禱

東方靈修的祈禱，特別是教會中具有東方靈修傳統的加爾

¹⁰ 牟宗三，《中國哲學的特質》（台北：學生，1998），101頁。

¹¹ 張睿申，《中國靈修芻議》，18頁。

¹² 同上。

默羅靈修和靜觀祈禱，天主已不只是面前具體的那一位，而更是我的力量、光明與救援，天主與我是為一體。這類的祈禱，在開始時有抓不住的感覺：因此先得除去令人分心的雜念妄想、內心的牽掛私慾、情緒的波動、思想的不正，然後才能體驗到天主真實的臨在，讓自己能進入寂靜中，由統一的心神去體驗內在的光明、力量等等。這種往內紮根的功夫，使人反璞歸真、明心見性，為此，它也要求祈禱者有恆心而持久的自律功夫。

張春申神父曾指出：「在修身與祈禱的過程中，若有相當程度的『空』後，才能有很深的『一』，此時能體驗真的祈禱，在絕對的天主內，安穩於磐石上」¹³；筆者非常贊同。但是，它的進程和內涵又是甚麼呢？雖然張神父在《中國靈修芻議》一書已提出一些寶貴的論述，但一般而論，在這方面鮮少有系統地論述。本來中華基督徒為數不多，加上教會中對加爾默羅傳統靈修大師，如聖師大德蘭、聖師十字若望和聖師小德蘭靈修理論和教導的陌生，總認為高山仰止、望而卻步，真是一大遺憾！事實上，加爾默羅靈修傳統寶藏非常適合每一位渴求與神合一的信者，不管是東方或西方；而它尤其對中華基督徒的靈修大有助益。因此接下來，筆者便簡要地闡明加爾默羅一脈相傳的靈修祈禱。

¹³ 同上。

二、加爾默羅大師一脈相傳的靈修與教導

(一) 邁向與天主結合

聖師大德蘭在《靈心城堡》描述我們的靈魂猶如一座城堡，完全由鑽石、或非常明亮的水晶造成的，其中有許多房間，就像天堂上有許多住所。舊約聖經中也有諸如「義人的靈魂如同樂園，天主在其中得到愉悅」的概念。人靈從外圍進入自己的中心，以便在那裏與天主結合，完全在祂的光照（指基督）和推動（指聖神）下生活。這一進程，可視作不停地趨向內心、上升到天主座前、邁向天主。因此與天主的接觸使自己轉變，渴望繼續追隨、效法基督，重現基督在自己身上生活，直至結出豐富的果實。這就是因愛情與基督相似，並與祂結合，以實現整個的基督奧體；並因聖神的臨在及其帶領和影響，使人成長及保證人靈享有最高的自由¹⁴。

(二) 兩股活躍的力量

靈修成長的另一方面，要看兩股力量活動得如何。這兩股活躍的力量，就是天主對人的愛和人對天主的愛，這是活躍在超性的愛德中的兩股力量。因為超性的愛德建立在天主和人相互之間的愛情上，它時而主動，時而被動，既有施與，又有接受。它的產生是爲了愛情的交流，而它的存在也僅爲了交融。

¹⁴ 參：瑪利·尤霞著，《我要見天主》（*Je veux voir Dieu*）第二部第八章（台北：生命之母，2013）。

祈禱的唯一法則，就是讓兩股愛情自由地表達，讓它們相遇，讓它們互相授受。人達到靈修的顛峰，就在天主手中，任憑天主使用，而天主自己也順從人的意願。

（三）兩個階段

從這兩股力量來看靈修的進步，可把它分成兩個不同的階段：

第一階段一直延伸到第三重住所，使人在靈修生活中得到方向和主動，並且可以達到有規律的生活和簡單化的祈禱，開始跨入基督徒全德的門檻。而那裏面，便是愛情的智慧王國¹⁵。

第二階段由第四重住所延伸到第七重住所。天主逐步地干預人的生活。那特殊幫助的力量越來越大，漸漸地除去人的主動權，使人完全順從，並且完全信任天主，以致人在與天主的結合中，逐漸被天主所攫取¹⁶。

（四）堅決的合作

我們若遵照兩股愛情在前進中的協調、越來越強烈的關係，以及天主掌握我們的意志和生活時，就能清楚地知道，自己已跨越了一個重要的時期。這時，人的合作越來越有力，排除各種障礙，讓人逐步受到聖寵的征服，產生變化，終於順服於天主。為達到這一步，人應當竭盡全力排除自身內罪惡與聖

¹⁵ 參：《我要見天主》第三部第一章。

¹⁶ 參：《我要見天主》第五部第四章貳之二。

寵之間的對立，以信望愛來與天主合作。在靈修的頂峰上，愛情比任何時候更活躍了。這時，愛情閃閃發光，光芒四射，所作的奉獻也就日益徹底。

天主的行動和人之間密切的合作，便產生了人真正的轉變。聖女大德蘭把這變化比作毛毛蟲變成蝴蝶（《城堡》5.2.7），而其顯著的效果之一，就是逐步地把人培育成使徒¹⁷。

三、加爾默羅一脈相傳的靜觀祈禱

聖師大德蘭認為，靜觀主要是「灌注的祈禱」（infused prayer）。「灌注」一辭，意謂著由聖神帶動而達致靈性上的融合，人可做好配合的準備，但無法「揠苗助長」（《聖女大德蘭自傳》34.11；本書以下簡稱《自傳》）。聖師十字若望也體認到靜觀維繫著意志與理智的互動，是人神間愛的知識的發展歷程，含括著煉淨與結合。加爾默羅一脈相傳的靜觀祈禱，主要有下列幾個因素：

（一）凝視耶穌

《天主教要理》說：「靜觀是以耶穌為焦點的信德凝視」¹⁸。大德蘭強調若要祈禱，必須走到耶穌的身邊，並純樸地凝視耶穌，常常與這位好友廝守不離，然後專注於與祂愛的凝視交流。

我們要達到真正的成聖境界，就得謙遜地、持久地用信德的目光凝視耶穌。這也就是通過聖神的恩寵、聖體聖事、完美

¹⁷ 參：《我要見天主》第一部第九章壹之三。

¹⁸ 天主教教務協進會，《天主教教理》（台北：天主教教務協進會，1996），2715號。

地完成在奧體中所負有的使命，越來越積極主動地進入整個的基督奧體之中，使愛情的智慧高奏凱歌¹⁹。

（二）信德的凝視

「以一種溫柔愛的歡躍，舉心向上，渴望天主自己，而不是祂的恩寵。集中你全部的注意力和願望在祂身上，讓你的頭腦和心靈全神貫注在這一件事上。²⁰」

聖師大德蘭也說：「我並沒有要妳們思想祂，或攫取許多的觀念，或用妳們的理智，做偉大又巧思的省思：我要求妳們的，無非是凝視祂……」（《全德之路》26,3（本書以下簡稱《全德》）：「這就好像基督和她同在，有如瞎子知道房間內有另一個人在」²¹。收心祈禱使我們在靈魂中心尋求天主，我們要同天主建立超性的關係，就需要往內心深處紮根，如此才能更親密地找到祂，以信德的凝視衝破所有的黑夜與障礙，邁入聖三愛的洪流中。靜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，但她的目光一直凝視著太陽（天主），不受狂風、暴雨、濃雲等遮蔽的影響。因她知道在雲後，天主的光輝從不稍減！

¹⁹ 參：《我要見天主》第三部第一章貳之二。

²⁰ 鄭聖沖譯，《不知之雲》（台北：光啓文化，2010 五版）第三章。

²¹ 瑪麗·麥克瑪著，加爾默羅聖衣會譯，《走進倫敦諾丁丘的隱修院》（台北：星火文化，2013），54 頁。

(三) 靜觀祈禱的歷程

大德蘭從祈禱的前提談靜觀（《全德》16.3~6）。她指出：祈禱意謂著人與神的溝通（《自傳》8.5）；好的祈禱常是人轉向天主，與天主融通，而致彼此在愛中契合。不論是「口禱」（vocal prayer），或「心禱」（mental prayer），都須以這愛為依歸（《全德》30.5），即以心智凝視天主，重點不在乎想得更多，而在乎愛得更多（《城堡》4.1.7）。

誠心地口禱，也可引領人進入靜觀（《全德》30.5~7）。口禱、心禱之有異於靜觀，只在於前兩者是人能力所及，而後者則是天主的賜予。借用靈修學的詞彙，口禱、心禱是「自修的」（acquired），而靜觀是「灌注的」（infused）。

「灌注」一詞，蘊含著「超性」（supernatural）與「被動」（passive）兩個意義。靜觀是超性的，即以天主的作為為基礎，由祂所帶動，也是由祂純粹地賜予。再者，靜觀「是被動的」，即人無從干預或控制，充其量只能做好準備，而不能「揠苗助長」（《自傳》22；《城堡》6.7.7）。大德蘭論靜觀，其特色除了在於強調它是灌注的祈禱外，並標榜其唯一進展的歷程，牽涉著多個驛站。根據其《自傳》、《全德之路》、《靈心城堡》等重要名著，可整理出一條路程，其中的脈絡標示如下：

A. 靜觀的前奏 (prelude to contemplation)	1. 心禱 (mental prayer / meditation) 2. 口禱 (vocal prayer)
B. 收心祈禱 (prayer of active recollection)	自修的默觀 (acquired contemplation)
C. 寧靜祈禱 (prayer of quiet)	灌注收心 (infused recollection) 寧靜正境 (quiet proper) 官能睡眠 (sleep of the faculties)
D. 結合祈禱 (prayer of union) — 神訂婚 (spiritual betrothal) 神婚 (spiritual marriage)	單純結合 (simple union) 超拔結合 (ecstatic union) — 濃烈結合 (intense union) — 出神 (rapture) — 心靈飛翔 (flight of the spirit) 轉化結合 (transforming union)

「在進入靜觀以前，人所能做的預備功夫是進行心禱與口禱。理智的思辨，或想像的推理，都為了與主相遇，好讓意志有足夠的機緣來點燃起愛火，在心智的覺醒中激發愛的火花。」（《城堡》4.1.6; 6.7.7）

「收心的祈禱」有不同的程度。開始時，身心會不適應而分心走意，如果能持之以恆，心靈自會逐漸地習慣。到時，只需意志發號施令，其他官能就可迅速凝聚（《全德》28.7）所獲神益也顯而易見，你將能把這份友誼的親密持續至整天，甚至更久（《全德》29）。收心的祈禱又稱之「自修的靜觀」，是人人皆可

修行的，無論其身分地位如何²²。

「寧靜祈禱」，對大德蘭來說，是靜觀明顯的開始。嚴格來說，寧靜祈禱應是「半被動的」(semi-passive)，即人的本性官能尚未全然被吊銷，他仍有若干本性的能力去響應，甚至預神的作為²³。「寧靜祈禱」分不同的濃度，可劃分為灌注收心、寧靜正境和官能睡眠。大德蘭以「灌注的收心」為輕微的「寧靜祈禱」，以「寧靜正境」為濃密的「灌注的收心」(《城堡》4.3.8)：其中只意謂著程度上的深淺，而非性質上的差異。「寧靜祈禱」，即天主把人放在祂的親臨下，始知獲享安寧，人受到神的吸引而沉靜，整個地被浸潤於喜悅與平安之中。在這個階段，記憶力和想像力自在漫遊，經常和圖像及回憶嬉戲，免得無聊；意志則覺得受到這些無益活動的干擾。大德蘭說，應該把記憶和想像的遊蕩看成是「瘋子的婆娑」(《全德》31.8)，不必理會。因此，我們可能一方面體驗到不想要的思想如連珠炮般射來，但同時意志又專注於天主的臨在。

大德蘭在《自傳》中，以「官能睡眠」為「澆灌花園的第三級」(《自傳》16-17)。「官能睡眠」意謂著所有的官能深受天主的吸引而專注於天主：所有官能只是「睡眠」，而未被吊銷。這是「寧靜正境」的深化²⁴。

²² Peggy Wilkinson 著，加爾默羅聖衣會譯，《修行默觀祈禱》(台北：光啓文化，2009)，40頁。

²³ 關永中，〈心堡與神婚—與大德蘭懇談默觀〉《聖女大德蘭自傳》(台北：星火文化，2010)，384頁。

²⁴ 同上，392頁。

如果「寧靜祈禱」進到更深的層次，想像和記憶都會暫停。天主彷彿把這些能力都叫到祂身邊，它們聽到祂的聲音，深深著迷，於是圍坐在一起，靜靜聆聽。當它們靜下來時，意志就能享受天主的臨在。這就是「結合的祈禱」(prayer of union)。天主已全然佔據心靈，人神彼此在愛中心心相印，神在愛的灌注中，使人官能普通運作暫時吊銷，並處在被動的狀態下。

密契結合本身具有不同程度的深淺，在大德蘭的體認下，劃分為三個重要階段，於《城堡》中稱為「第五、六、七重住所」，亦即單純結合、超拔結合和轉化結合²⁵。

在所有這些狀態裏，我們都可察覺到某種真實臨在，但它不是一種形式、圖像或概念。「天主的臨在可能以各種不同的方式出現，可能突然來到或慢慢降臨：可能從上翩然降下，或從下冉冉上升：可能像一片發光的雲把我們罩住，或從內心湧出」²⁶。不論如何，有一種很深的寧靜感，因為想像和記憶都停下來了。當它們完全靜止，意志全然為天主吸引時，就沒有自我反思了。

十字若望也描寫過這種過程，但他指出有另外一條路徑，他稱為純粹信德之路。這兩條路都朝轉化結合的目標前進，即永遠感受到天主臨在我們內。他稱純粹信德之路為「隱秘的梯

²⁵ 同上，394 頁。

²⁶ 參：多默·基廷著，左婉薇譯，《基督徒默觀之路》（台北：上智，2010），114 頁。

子」²⁷。這是靈修旅程上的旅人常經驗到的路。他們內心受到祈禱的吸引，卻沒有經驗到大德蘭描述被天主吸引的層次。有時他們意識到意志安歇在主內，但大多數的經驗是乾枯，加上永無止境的胡思亂想，即使感官黑夜已走了好一段路，他們的祈禱還是一樣，沒有明顯的改變。

有一種與天主結合的方法，活力充沛、充滿光明；但也有一種方法非常黑暗。換句話說，我們可能受邀走前梯，也可能被帶領走後梯，後梯就相當於十字若望的隱秘梯子。哪一條路比較好？沒有人知道。唯一能確定的是，兩條路都可以達到轉化結合。只有透過純粹的信德，才可以完全碰觸到天主本身。帶領我們達到轉化結合的，並非神慰，而是煉淨的愛與信德²⁸。

（四）靜觀祈禱—單純的凝視

《不知之雲》的作者說：「我們雖無法理解天主，卻能愛祂。祂可以用愛去接觸和擁抱，卻無法用思想」²⁹。因而十字若望這樣說：「靜觀不是別的，就是天主秘而不宣地，平靜地，將自己傾注在人心中。一旦為人所接受，那人的心靈將因聖神之愛而燃燒起來」（《兩種心靈的黑夜》95頁；本書以下簡稱《黑夜》）。

什麼是單純的凝視呢？就是靈魂的凝視，就是信德的凝視。「使之達到單純凝視的，就是靜觀祈禱」。基督宗教靈修傳

²⁷ 同上。

²⁸ 同上。

²⁹ 鄭聖沖譯，《不知之雲》，28-29頁。

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」。它是「單純的」(simple)，即繁複思辨推理已經沉寂；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) 是環繞在人神間的愛之契合中實現。

單純的意思，即信德的凝視是自由的，超脫所有的不潔和障礙，包括有形的支持，甚至靈性和智力上的支持。十字若望、大德蘭和小德蘭單純地凝視天主。信德天線的注視銜接在他們的理智上³⁰，傾向單單邁向天主和渴望天主本身，擁抱著這無價的光明。

靜觀的整個過程，十字若望把它類比著夜晚歷經黃昏、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，即接近天明，曙光即將出現（《攀登加爾默羅山》1.2.1；本書以下簡稱《山》）。

十字若望以單純的凝視，在信德內與天主接觸契合。「這接觸具有滲透力，當我滲透到天主內有了接觸後，便有了真正交

³⁰ 瑪利·尤震著，沙威、依瓊合譯，《聖神的吹拂》（台北：上智，2002），70~75頁。

流。天主是海洋、火、活泉。我們每次與天主接觸，我們就與祂的這個海洋接觸……與這熊熊烈火接觸」³¹。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」³²。

四、中華基督徒靈修深根之道

「東方的祈禱經驗往往較是向內的，是強調對天主的體驗，是趨向天、地、人相互滲透寓居的關係。……位際關係本身包含某方面的交談，也含有彼此滲透、親密的臨在的關係。³³」

上文簡述東方靈修與加爾默羅的靜觀靈修，有許多相似之處。以下茲針對中華基督徒靈修如何深根之道提出三點拙見：

(一) 從位格到超位格的祈禱

西方信仰經驗的表達建立於「位格模型」，人與神的關係是分立與交談的。祂是在祈禱者的外面、前面或上面；因而在西方祈禱中自然就有了「跪」與「伏地」朝拜的身體姿態。從物理原則上看，跪的姿勢使整個人的重心「分散」在合十的雙手

³¹ 瑪利·尤霞著，《聖神的吹拂》，75頁

³² P. Marie-Eugène, *I want to see God*, The FIDES Publishers Association, 1998, p.59.

³³ 輔仁神學著作編譯會，《神學辭典》，206號。

及彎曲的雙腿上，因此心神的注意力是朝外、向前方或向上方。這種姿態表現出人對一位超越他自己，在他之外的神的臣服、敬拜與依賴。

東方人是生活在「超位格模型」的信仰經驗中。在這文化背景下，東方修行者累積經年累月的體驗，所建立的祈禱姿態是席地盤腿、靜坐。這樣的姿勢使人的脊椎挺直，整個身體的重心「集中」在丹田；而心神的注意力則「匯集」於大地的根源上，心神易於統一，意念得以淨化，而使整個人的「身」、「心」均能定、而安於根源之上；此外，還能使人的呼吸平穩、順暢；並且，使腦波（心靈波）的頻率降低，如此，心神才能集中並發揮它敏銳的功能。

由加爾默羅一脈相傳的靜觀歷程來看，聖女大德蘭的自修與克修和聖十字若望的攀登加爾默羅山的條件，首先就是克制欲望和遵主聖範。也就是，剛開始祈禱時需要收心，作一些準備，才能由主動到被動，或由有言至無言，或由第一階段（第一住所至第三住所）進入第二階段（第四住所至第七住所），或由位格到超位格的祈禱境界。但往往信友們只停留在自顧自地說，無法靜下來聆聽天主的心思意願，這是我們很容易犯的錯誤。

屬靈的生命就是要集中意志力，努力在生命中創造內在和外在的空間，來過順從的生活。所以學習靜下來，克服一切不寧的情緒，以一顆空虛謙卑的心接近天主是必要的。繼而進入單純凝視；祈禱時在圖像、概念上的「空」與「無」，才能更上一層樓回歸根源的「無」。不過，在一切「空」與「無」的深處，

常常出現著天主自己的「有」³⁴。

耶穌說：「誰看見我，就看見父」；不過，祂究竟不是父。因此祂的意思乃是誰在祂內，便可以歸到父那裏。靜坐祈禱的人在基督內，聖神便推動此人歸到根源上。不過，基督徒的祈禱從來不能與基督分離，所以在基督內，常是「有言」（位格）；但若是在基督內，絕不會不歸向父、歸向自身「無言」的根源，所以祈禱要邁向「無言」（超位格）的靜觀祈禱，達到加爾默羅大師所謂轉化結合的境界。

（二）聖三型在「基督」內的祈禱

中華基督徒的靈修特質，是出於一個新時代的來臨：在於他們認識這個時代中的天主面貌與作風。天主爲了愛人，派遣祂的獨一聖子耶穌基督道成肉身，與人同甘共苦，指引人活出天父的肖像，走向生命的根源。因此，大德蘭常強調祈禱時，要把自己放在主耶穌面前，常常與這位好朋友廝守不離，然後專注於與祂愛的凝視交流。

基督徒的祈禱是聖三型的，是在「基督內」的祈禱，而在「基督內」是一個逾越的過程。耶穌回到根源父的過程是祂的逾越，是苦難和死亡。聖十字若望和一些密契家接近天主的過程，也常有「黑暗」和「光明」的一面，甚至有時他們用「黑暗」來表示「光明」，這表示非常特殊的經驗天主。

十字若望在《攀登加爾默羅山》和《兩種心靈的黑夜》中，

³⁴ 張睿申，《中國靈修芻議》，38 頁

都詳細描述、提供了非常寶貴的密契靜觀經驗。耶穌十字架上所經驗到的是黑暗，是「根源之愛」的隱藏：如同密契家有時經驗天主的「不在」之苦。這種痛苦的經驗，外面是十字架上的苦刑，內心是「焦急」、「煩亂」，是天父的「隱」、天父的「缺」，是在沒有希望中的希望，在無能中依賴於根源上。基督徒的整個生命、生命中的每一個層面，都在逾越過程中，為達到父家根源，每天需要經歷心境上內外的逾越，這也就是巴斯卦奧蹟，與耶穌一起逾越。

對基督徒而言，「在基督內」的靜坐祈禱，是需要逾越身體、感覺、思想、情感方面的一切相對因素，還需要逾越自我的依賴，才能最後回到絕對的根源上。有誰能把握自己的信仰經驗？有時靜坐祈禱著，一片空白，「恩寵之流」在何方？「愛之根源」又是怎麼樣？這是一種黑夜，如同耶穌在十字架上死亡的痛苦。耶穌不從十字架上下來，祈禱的人不從黑夜中溜走，這是最後的逾越。

經過了這番逾越，回到根源上，實在是經過一種「內心透明」的過程，是一種儒家所說的「存心養性」、道家的「修心鍊性」、佛家的「明心見性」的功夫。

基督徒的祈禱是聖三型的，即透過「有言」的基督，歸於「根源之愛」的父；這就是自「有言」至「無言」的祈禱。然後經由「合一之愛」聖神的推動，回歸「根源之愛」，進入與自身「無言」的天主結合。

(三) 從對禱到單純凝視

無言勝有言的祈禱，這句話為西方教會或東方靈修都是正確的，因為祈禱常是從有言到無言的境界；也就是從對禱到單純凝視。聖女大德蘭強調若要祈禱，必須走到耶穌的身邊，並單純地凝視耶穌。靈修生活中的第一階段（第一住所至第三住所），事實上必須明確地求助於基督的人性；到了第二階段（第四住所至第七住所），聖言的光明使人看不見圖像，產生不了什麼思想，似乎已不能在基督的人性上觀看基督了。這樣的失落，對我們是一種痛苦，因我們已不能像過去那樣思念基督了。然而，為了逐漸進入靜觀的境界，默想基督是絕對不可或缺的。

瑪利·尤震神父在《我要見天主》一書中指出，這樣的困難出現在第四重住所開始進入靜觀時。接著他強調在第五重和第六重住所的黑夜裏，為了在靈修上取得進展，謙遜地尋找耶穌是絕對需要的³⁵。因為沒有能力去想我們所說的那些細節，不等於說在簡化的靜觀中，沒有能力以信德和愛情的目光來凝視耶穌基督。因為用信德來凝視耶穌，這永遠是可能的³⁶。

加爾默羅的靈修與中華基督徒的祈禱靜坐是相輔相成的。聖師大德蘭在《城堡》描述我們的靈魂猶如一座城堡，天主臨於其中。她深深讚嘆人靈的至極美麗及其深奧的包容力。基督徒因了信仰與洗禮，天主的生命已經流溢在他內。他的靈修便是復性功夫。這功夫重點是自內而外，使天主的生命自信者內

³⁵ 參：《我要見天主》第五部第五章之壹。

³⁶ 參：《我要見天主》第一部第五章之壹。

心中流溢出來，但這必須具有深度的體驗，有著如宋儒的「涵養覺察」、「敬貫動靜」；這種點滴的功夫，使人自覺源頭上清澈，一切自內流出；而不像對禱中的熱誠與興奮，而是一體範疇中之平靜體驗。可能在表現上，不像對禱中的英豪作風、克制之力，但卻更根深蒂固，在平時生活中與天地同德。這一切更合乎華人的靈魂。

結 論

祈禱是從有言進到無言的境界。西方教會的祈禱在位際範疇中表達天人交融的關係，因此非常重視聆聽天主的話，是有言的祈禱；但最後，要達到的還是「單純凝視祈禱」，即靈修學上所謂的主動和被動的兩種型態。而在單純凝視的祈禱中，實在無話可說：那是在一單純的境界中，體驗到父、子、神的臨在。所以西方教會的祈禱，最後也是要進入與天主交融、合一、無言相對的境界。密契家稱這種境界為被動單純的祈禱，也有類似東方宗教的「空」、「無」的境界。聖師十字若望曾一連說了五次的「無」(Nada)，成為密契經驗中的一種創見！

「靜觀祈禱是東西方靈修傳統的交會、是一體性靈修的必經生命歷程。『道不遠人，就在你我心中』，天人合一的終極目標更不是某種靈修的專利，而是天主給所有的人，包括東西方的聖召與恩寵。³⁷」

靜觀者不僅能向內體驗，也能向外超越；能舒展內在的真

³⁷ 盧德，《修行默觀祈禱》之〈編者的話〉，xii 頁。

情，更能欣賞蒼天自然之美，了悟宇宙人性之奧秘。中華文化是很講究氣質的，以致使之成爲它的特質，而這合一之愛——聖神，就是形成中華基督徒這股精神的力量。因此我們的祈禱經驗如果是深邃的，也就能有所變化、美化、進而聖化。若每人身上都流露這特殊的氣質，並凝聚在整個團體、教會中，蔚爲風氣，則必產生一股無形的力量。

基督徒屬於同一基督奧體，所以無論在何時何處的祈禱，都具有教會性和團體性。能靜，則可神遊於宇宙之外，而超越形象，直探生命本源；能動，則可潛入萬物之內，運作其中，發揮生命的活力。一個真實祈禱的人，不能說他不是從事使徒工作，因爲祈禱中的靜本身，就是一股動的力量，這股力量一定向外擴散。東方有好多道行高深的聖哲，他們常是在靜默中教化萬民，因他擁有靜中的那份與人、與神、與天地相感應的力量。

祈禱不可脫離生活，生活是祈禱的流露與象徵。真實的祈禱帶有變化氣質的力量，激發人內在的懺悔，而在心性上透明清澈。祈禱的人經驗到內心中這股靜與動的力量；並在靜、動中經驗到在耶穌基督內走向「根源之愛」，再由愛的根源而形於外。中華基督徒如能在每日平凡的生活中恆心地與天主交流接觸，在聖三的「基督」內，從「位格」到「超位格」的祈禱，以單純的凝視——信德的凝視——沐浴在天主的慈暉裏，深入享受祂的愛，接受祂的淨化和滋養，定能達至天人合一的境界。

加爾默羅一脈相傳的靈修，經由這些大師們的教導與經驗

的分享，提供了一系列的靜觀及天人的交融與結合歷程，是由位際的關係走向一體的範疇；這誠為中華基督徒可參考遵行的一條靈修捷徑！而華人表達的天人關係，或表達內心中的宗教情懷，因著文化的滋養也有相當豐富的內涵，值得彼此切磋學習！加爾默羅靈修與中華靈修如能彼此互磋互砌，定能相得益彰，展開新的里程碑——邁向深根於中華的基督徒靈修之道！

Holy Spirit Seminary