

耿耿詩心夜夜情

一段渴慕耶穌的旅程

林逸君¹

本文描述一位修女的聖召與祈禱經驗，其中尤其可見她深受加爾默羅聖衣會的聖人及其靈修指導所影響，而表露於詩的字裡行間中。作者最後以修煉「天主臨在心法」，來分享並鼓勵所有渴求天主臨在的人。

前言

人的生命是一個過程，但卻不是一個完全獨立的過程，而是在關係網絡中，由許多人在不同階段、以不同形式共同或輪流參與的一個歷程。每一個生命過程顯示著一個獨特而唯一的、屬於個人的、也同時是人類共同的故事。

靈性生命亦然，不僅是一個人性內外的經驗，且是基於人類共同體的人性經驗下，同時建基在神性幅度的神人交往上。每一個別的神人經驗在不同時空中，影響著當代和後代的人。它同時具有密契經驗的一些特徵：主觀經驗與客觀經驗的確信與交會；也是天主提升某些人在信仰中出離自我，與創造、救

¹ 本文作者：林逸君修女，瑪利亞方濟各傳教女修會會士。1988 年畢業於輔大神學院教義系。1996 年起擔任該修會初學導師十一年，從事靈修陪伴迄今。

贖她的天主相遇合。只有天主能給予人這樣無條件的恩賜，因為無窮大愛的天主願意將所有的人都納入祂內（若十七）。因為救恩不是信理文字，也不是只有理性層面的呈現。傳統上常說的「升天堂，享永福」，這種永福究竟是什麼？也許從某個角度而言，永福是基督救贖工程的果實，是救恩在基督徒生命逾越的經驗中，引向神人結合的永恆經驗。

事實上，這種經驗性的靈修，可以從整部聖經來驗證。信德之父亞巴郎、忠僕梅瑟、大先知厄里亞，以及眾先知、民長等，都在在顯示了神人之間的溝通與親密。又如新約中聖徒們的生命故事，福音中的奇蹟、言論和對話，每當人在生活中看到奇蹟，經驗到神性超越，人所發出的驚惶、讚嘆、信服等內在態度，是人向創造主的自然真誠回應。而歷代聖人們與神交往的種種情節，都是我們絕佳的借鏡。

再看我們的靈修大師：聖女大德蘭對祈禱、修行的論著，其《七寶樓台》便是登山者的美妙寶典，與聖十字若望的《靈歌》和《心靈的黑夜》等多本著作，在理論和經驗配合上都詳細闡論了人走向神的煉路、明路和合路的漫長內在旅程。教會另一著名系統：耶穌會會祖聖依納爵的《神操》更以跟隨耶穌生活的腳步，與祂一起經歷逾越的奧蹟，具體地在人的生活中體認基督在父內的光榮境界。

由是觀之，天人合一的境界並不是遙不可及的。由人性層面而言，這種靈修是旅程、是關係、是經驗、是愛情、是恩賜……是生活與存在的事實。聖師聖女小德蘭不是以其短短的生命歷

程創發了她的「神嬰小道」嗎？今日身為基督徒的我們，為何遲疑去追尋這種神人遇合的渴求？同時，今日教會應如何啓發人去祈求這種渴求的恩賜？是很值得我們去思考的課題。以下試分享一個具體實例，希望能對人有所激勵。

主，請讓我追隨祢！

那一年聖週四晚上，她坐在離家很近的聖堂，注視著裝飾得聖潔幽雅的遷供聖體龕，淚水像缺堤似地紛紛而下。自從兩年前起，無論在朝拜聖體或靜獨自處中，她的內心都有一種深深的渴望，切願追隨主，奉獻自己的一生去度修道生活。甚至有時在最歡樂的時刻中，也會突然興起一股莫名其妙的孤獨感和渴望，感到除了跟主耶穌在一起外，再沒有什麼可以令她感到滿足和快樂。

「主啊！什麼時候祢才會收納我到祢的家裡？祢就讓我跟隨祢吧！祢是知道的，我有多麼的渴想啊！」午夜十二點了，信友們按照規定逐一離去。雖然她也隨著跨出了聖堂的大門，然而，她的心卻留在聖堂內、耶穌的腳前。

主，祢要我做什麼？

能蒙主耶穌的收納進入備修院是件幸福的事。她一面感到靠近耶穌，一面卻又顯得徬徨，很難形容這種感覺。她甚至也摸不清自己內在的那股情緒，明明已進入所渴望的修道院，踏上第一階段，但內心的「渴」並未因而減弱。那時，和她在一

起的還有一位同伴及四位還在唸中學的備修生。在公共時間裡，她們跟大願修女們一起祈禱；在備修院的小圈子裡，她們一起上課、用餐、分擔雜務；其餘時間，她總喜歡獨個兒躲起來。她最喜歡躲在後園靠近屋角地下室的那塊荒蕪地區，那是她的小天地。

每次她想進入小天地，必須經過長長的野草叢，躲在僅可以容得下她身軀的一個小小牆角洞內。後園遠處的廢門被一把生鏽的大鎖摺著，隔開了園外稀少的行人。那是個隱密的所在，總被屋內虔誠的人所忽略。

她望著四面的長草和那棵開著白花的紫荊樹，內心感到有股熱烈而難以抗拒的情感在波動。她幾乎用喊叫的聲音大聲說：「主，祢到底要我做什麼？」她拼命地重覆叫喚：「主，祢到底要我做什麼？」

沒人理會她，主也沒有給她任何回應。「主，請祢給我指示，怎樣才能報答祢對我的深情大愛？」那股火熱的情懷，讓她感到似乎只有把自己投入烈火中焚化，才能回報天主對她的隆情厚愛。

主，我只是個破瓦器

香港長洲的思維靜院臨海，風景宜人，彷若天主親臨，足以誘發人靜思，走入內心世界的勝境。在那裡，她做了整整一個月神操，作為永遠奉獻前的準備。她跟與世無爭的海鷗一起緬懷天主的慈愛，也重拾舊日詩人的情懷，以情入詩、以詩獻愛，可謂纏綿至極。

望江南三首

思維好，未語已神迷。

海石飛濤翻浪白，風花舞影月樓西。

能不愛思維？

思維好，處處露慈暉。

山抹流霞天綵錦，翔鷗爭向雅威啼。

寵愛在思維。

思維好，寵慈透靈犀。

靜體天心尋妙理，默觀神道覓天梯。

妙處在思維。

在思維靜院，她感受到與主同在的豐盈與滿足，像個無所牽掛的幸福小孩，時而嗔喜、時而撒嬌。記得一次祈禱中，她感覺主好像要離她而去，立時警覺說：「請不要離開太久，一會兒就好」。她的心情像個嬌矜依賴的小孩，害怕失去母親，最重要的是，很難忍耐那種等待主再度來臨的焦灼心情。

另一次，她祈禱得很深沈，感到主耶穌似乎有話要跟她說，當時她心中懼怕，似乎覺得自己還沒有準備好承受祂的挑戰，她刻意地迴避了。導師神父提醒她說：那是恩寵。下次再發生時要說：「主啊！請發言，祢的婢女在此」；但這種靈動卻沒有再出現。

神操最後一天晚上，她想著翌日就要下山，竟然輾轉床褥，徹夜難眠。她由內心深處呼喚：「主啊！主啊！」那時，有股炙熱的「渴」如同熱流一般正在波動，像烈火在焚燒，焦灼難熬。那股強烈得難以描述的渴愛逐漸膨脹，威力強大驚人，令她感到她這小小肉軀無法承載，實在難以承受那股夾帶著千鈞力量的炙熱洪流。她不斷吶喊「主啊！主啊！」那種飢渴確實難熬。她感到飢渴得要死，甚至渴望立刻投身死在這片火海之中，好像只有死亡才有可能讓她有限的肉身擴展至無限，才能容納得下這股驚人的奇愛力量……。這種狀況到底持續了多久，她並不知道。她只記得在這迷糊中睡了一會，天就亮了。

其實，她心裡十分明白，自己只是個極為普通而平凡的人。「主啊！我只是這麼一個小小的破瓦器，又怎能容得下無窮無限美善的偉大愛情呢！主啊！祢真會開玩笑！」儘管如此，心情卻是起起伏伏，既苦澀又甘甜。於是她再度拿起筆來：

調寄采桑子

此情那堪相思苦，慰我痴心。動我芳心。

渴若枯田待寸甘。

如今嚼盡情滋味，矢志隨君。捨命酬君。

納我柔情報爾恩。

主，祢是誰？我又是誰？

她是父親的長女，對父親的感情絕非三言兩語所能道盡。父親對她的愛有如汪洋大海般的深邃，除了天主愛的召叫外，

沒有人能由他手中帶走他的女兒。那一年，父親看著她宣發了永願。隔年，父親被診斷患了喉癌，天主卻在他癌痛尚未發作前將他召回天鄉，是天主對忠誠的他所賜予的奇恩厚愛。然而，對她來說，卻有著無盡的情傷。父親的葬禮後，她帶著落寞的心回到修院，參加為期八天的修會年度避靜。她的心情低落，所有思維都離不開父親的影子。

避靜第三天，當她渾渾沌沌地走入聖堂跪在位置上時，她心中想著：她有三個父親，第一個是天上的大父，第二個是她血肉的父親，第三個……，她的思想突然被切斷，腦海頓時呈現一片空白。很短的幾秒鐘後，她聽到不知從哪裡來的、很柔和的話語，像短誦、像祈求、像密語般連綿地重覆著：「耶穌來解我飢，耶穌來解我渴」。這是她從未曾想過的句子，重覆約有七、八次之多。之後，又是一片空白。就在此時，她的靈惶恐地說：「主，請離開我吧！因為我是個罪人。」立時，她聽到一句溫馨而撫慰的話：「無論如何，我都不離開妳。」隨後，是很深沈的寂靜。她合掌跪著的身軀不斷地在顫動，熱淚奔騰，雙目緊閉，似乎有半小時之久才回復恆常狀態。

「主啊！祢是誰？我算得上什麼？」因為在她悲痛的心中，對天主根本連一個小小的想念都沒有，她有的只是一顆失落的心。然而，天主卻以無窮的大愛憐憫她，親自而主動地撫慰她那孤獨的心靈。「主啊！我到底是誰？竟蒙祢如此眷顧恩待」。之後，她的靈無日不在追尋……

調寄望江南三首

空佇候，漸夜數更長。

遍問郎蹤何處覓？重門深巷獨神傷，

一步一迴腸。

迴腸處，心事有誰知？

萬縷柔情終不改，那堪疲盡月明時。

難奈是相思。

相思苦，晝夜夢魂牽。

忽聞慈音驚野外，賞心同醉碧藍天。

相對已忘然。

七古

爲誰辛苦爲誰忙？爲誰清節淡容妝？

難忘恩愛難忘你，只爲情真只爲狂。

不不詩

不與君齊不自然，不羨豪門不羨仙，

誓許白頭終不悔，管他陰晴別有天。

調寄踏沙行

南國正清秋，伊人何在？多情合被相思害。

虛心苦等卻遲來，何曾夢裡瞻丰采？

且斂幽思，回心視內。豁然放步出雲霄。

菊華影動隔簾開，那人悄立籬門外。

交心祈禱

自從那次的深刻經驗後，她再沒有最初跟隨耶穌時的那種專一和專心，整個人都泡在繁忙、供不應求的牧靈服務中，以及團體生活的挑戰上。深幸在某年的個人年度避靜中，得蒙加爾默羅聖衣會神父的指引，教她用自己選定的特定短句"Oh, Lord Jesus!" 作為自己與耶穌交心的心靈短禱。記得一次夜半醒來，她迷糊地翻身之時，居然還聽到自己在唸"Oh, Lord Jesus!" 真是情調十足！

漫長的等待

日月交替，人事變動，對她來說十年如一日，無論人在國內、國外，那顆渴求的心始終不變。在祈禱中，有時面對山川林木，有時獨自隱修，她多麼懇切地期待主再度來臨的經驗。然而，被動的恩寵又豈是人力所能掌控的。天主願意恩待誰、願意給人什麼樣的恩寵、何時給予、用什麼方式讓人領受，全隨祂自己的心意。她感到自己的卑微，能做的只是漫長的祈求和等待。「Oh, Lord Jesus！你知不知道我對祢的渴念與情傷？」她終於嚐到了一點「黑夜」的況味。

永夜

無眠盡夜數更殘，月落雲移霧閉山，
風疏怎耐深沈夜，幸有孤星伴寂顏。

我陪你到處流浪

若干年後……一次在祈禱中，她的靈突然與耶穌對話說：「主耶穌，祢似乎已很久沒回來了。」「不是我沒回來，是你！你還在外面，我就陪你到處流浪。」對話就此結束，完全不由她的意識所掌控。

「主啊！我怎麼當得起祢這樣的陪伴。原來多年漫長的日子裡，我感覺不到祢的甜蜜親在，而祢竟這樣貼心默默相隨。是我，不肖的我，我心不在，而祢一直忠誠守諾地臨在。但現在我得向祢說：主啊！請祢不要回到我這裡來，但領我到祢父那裡去。」

主，求祢增加這渴求的深度

那一年，她選擇加爾默羅聖衣會神父做個人年度避靜，因為她喜愛聖十字若望及小德蘭的靈修。沒料想到神父每天只用當天福音給她做默想的材料。既來之，則安之，她信賴天主上智的安排，因為天主自會按照每個人所能領受的層次來提升人的信仰境界。她只隨從聖神的啓導，天主願意她在哪裡，她就在那裡。

多年來，天主像是她的朋友，也是她的主人，對她有絕對

的主權。她深信，即使天主愛她，尊重她，待她如同朋友、女兒，但在到達榮福天鄉前，她的身分仍是天主的僕婢，她許下要忠信地生活於天主所給她指定的方式：對於靈性生命的境界，她是不敢強求的。一夜，在深沈的祈禱中，她嘆息地對自己的靈說：「高貴的靈魂啊！妳為天主所吸引，卻有著一個卑微的肉軀」。因為她深深感到，她那笨拙的身體和她在這茫茫塵世的生活，都遠遠追不上靈內對天主的那股殷切渴慕。

翌日，天主藉著神父來給她回應。他給她介紹中世紀的一位法國加爾默羅會修士 Br. Lawrence 所寫的 *The Practice of the Presence of God*（編譯較精華的中文版是《清修庖廚中》）。她意外地發現那竟是多年以前那位神父教給她的短句祈禱方法。操練了 25 年後，到今日方知那是渴求天主臨在的心法。原來除了忠信操練外，還需要配合生活中不斷的徹底淨化，這該是上主給她進一步的啓示和指引！

「主，祢知道我是個平凡人，
我只願以平常心來處事，
我不敢，也不堪當有過高的奢望和期待：
我只求祢在今世直到我最後一個呼吸，
賞給我常常擁有對『天主臨在』的渴求。
如果祢願意，
求祢不斷增加這一渴求的次數，
並增強這一渴求的深度。
我全心依靠祢極寬仁的慈愛。」

安於黑夜

經歷多年起伏浮沈的經驗，她深深體會到自己是那樣平凡、軟弱和卑微。恩寵並不是一分耕耘就一分收穫；更不是自以為努力尋求、不斷皈依、熱切祈求就可獲得的報酬。恩寵確是仁慈的天主無條件、白白給予的眷愛。天主並不計較人的不潔和罪行，她深信天主的慈愛和對她的許諾，也確信天主不會離開她。如今，她只願以平常心來安坐於黑夜。偶然，她看到了一張無名會加油卡：

黑暗使我看得更遠

天上的星星很多，

但是再多的星，也只有在夜晚才看得到。

而且越是黑暗的地方，看到的星越多。

所以有人這麼說：「黑暗中，我可以看得更遠。」

生命中的黑暗也能使人望得更遠，想得更深，活得更真，看見以前看不到的地方，也看見別人望不見的所在。

黑夜不但能使人的人身體休憩安眠，也是人靈命增長的必要步驟。在黑暗中見過燦爛星光的人、在痛苦中獲得提升的人，一定能了解天主教會靈修大師聖十字若望所說的：「引人入勝烏雲夜，晨曦哪及祢光明」（摘自 2002 年 11 月無名會加油卡）。

實在有太多的感觸與共鳴，她重組了其中的文句來切合她目前心靈的現況：

黑夜

感謝黑夜使我看到星星
黑夜越深星星越多
感謝黑夜使我身心趨向寧靜
看到白天看不到的地方
看見自己以前忽略的所在
感謝黑夜使我體驗到自己的軟弱、平凡
藉著信德看得更遠、更深、更真
渴望被「那位」所吸引、同化、結合

她靜靜地寫下自己的經驗和修煉「天主臨在心法」的簡易方法，分享給那些和她一樣平凡、有著渴求天主臨在的人。因為她深信，仁慈的天主常俯聽卑微人的呼號，必定會傾注扶助的恩寵來滿全那些誠心渴求天主臨在的心靈。

(一) 何謂「天主臨在心法」²

這是培養一種自然而然地浮現天主臨在感的修行。是在每次意識到天主的臨在時，將自己的心靈投向祂，虔誠親切地與祂溝通交談。這是最平凡、人人都能採用的簡易修行方法。在生活中，無論何時何地，都能提醒自己稍停一會，舉心向上與主做片刻溝通。

² 詳參：勞倫斯著，劉巧玲譯，《潛修庖廚中》（*The Practice of the Presence of God*），台北：光啓文化，1990。

(二) 實踐方法

實踐必須堅毅、持之以恆。方法如下：

1. **想念祂**：將心靈置於天主前，存想此時此刻天主的臨在。
2. **短禱**：選擇一句能激發熱情的短禱作為你恆常祈禱之用，以挽留祂的臨在（如：Lord Jesus! 我的天主，我全獻於你。耶穌，我愛你。耶穌，可憐我……等）。
3. **歸心**：日間無論何時何地或從事任何活動，都提醒自己停頓片刻，回到內心，用所選定的短禱以柔情深愛呼喚祂，朝拜祂，並與祂簡短對話。
4. **提醒記憶**：可以採用一些方式來提醒自己：如
 - (1) **時間**：選擇早、午、晚餐前，定時三次回心短禱。
 - 出門前、工作前、回家後、睡覺前，作四次回心短禱。
 - 以手錶、手機定時，多次提醒自己進行短禱。
 - (2) **地點**：每次更換地點時，由一個空間轉換到另一個空間時，習慣做幾次短禱。如：等公車、約會等人、排隊繳費、走路、散步、搭公車等等的機會。
 - (3) **人物**：選定某些每天都會多次見到的人物，每次見到他/她就舉心向主祈禱。這些人物可以是你最喜歡的人、最需要幫助的人、最煩擾你的人，這樣會更容易觸動你想起祈禱。
 - (4) **物品**：選擇某些可以對你有提醒作用的物品，如：帶戒指、手鐲、裝飾物……。
 - 在桌上、牆壁上懸掛一些物品、標誌、圖案、標語、聖

像等物，幫助你想起耶穌。

在書本上放個書卡、聖相、祈禱文等，好讓你能記起，回到內心獻上你的祈禱。

(三) 淨化修行

這種祈禱須以淨化內在的靈修行動來配合，以維持純正簡樸的心。

1. 每日至少做一、兩件能中悅耶穌的平凡小事。如：做一些不為人知的好事。
2. 放下負面的意念或情緒：憤怒、嫉妒、吝惜、貪小利。少說一句可能會傷人的話語。
3. 謙卑、柔順，隨時接受天主藉生活中給予的種種磨練與考驗的機會。
4. 依靠天主的恩寵，渴望祂的臨在。

(四) 修持天主臨在法的神益

1. 能加深信德：因為只需一念之覺，便能在當下感受到天主的臨在，因而得以就近求恩而得蒙俯允，使信德愈加深厚、活躍。
2. 能激發望德：對天主愈加信靠、仰賴、委順，願意全隨從天主的旨意。
3. 燃起內心神聖的愛火：只願為祂而存在，容易達到心靈直觀的境界，完全投入天主內，朝拜、感恩、讚美、自獻。