

# 聖十字若望與神秘經驗

加爾默羅聖衣會<sup>1</sup>

本文針對《攀登加爾默羅山》，剖析聖十字若望的神秘經驗教導，期能幫助修行者跨越神秘經驗的陷阱和迷思。

聖十字若望的著作中，最卓越的教導，可說是破解神秘經驗的迷思。聖人在整部《攀登加爾默羅山》（以下簡作「山」）中，用了近一半篇幅，針對神秘經驗做了徹底剖析和指導。本文願簡介其教導重點，幫助修行祈禱者跨越神秘經驗的陷阱和迷思。

## 一、何謂「神秘經驗」

聖十字若望從未用「神秘經驗」一詞，而是用「超性的認識」（supernatural knowledge / *noticia sobrenaturales*）。亦即：人除了能用外感官（眼、耳、鼻、舌、身）、內感官（想像、幻覺）和心靈（理智、記憶、意志）獲得知識，還有一種知識，是出於超性（超自然）的介入而得到的認識。對現代人來說，這就是所謂的「神秘經驗」。為使讀者容易了解，本文以「神秘經驗」統稱「超性的認識」。

### （一）外感官的神秘經驗

在靈修道路上，修行者在**視覺**上，往往會看見形像，及另

---

<sup>1</sup> 本文由加爾默羅聖衣會台灣芎林隱院的修女執筆。特此致謝。

一生命世界的人、某些聖人、好天使與壞天使的模樣，還有一些非凡的光明與光輝；經過聽覺，會聽到特殊的話語，有時來自看得見的形像，有時亦不見形像；嗅覺方面，有時聞到極甜蜜的芳香，卻不知從何而來；在味覺上，體驗到非常美妙的味道；至於觸覺，感受極深的愉悅，有時這麼歡愉，彷彿全身的骨髓和骨頭都為之歡樂、心花怒放且沐浴在愉悅中。對於長期關注靈修深度者，這個感官的享受是很平常的事（山2·11·1）。

關於這樣的神秘經驗，魔鬼擅長慫恿靈魂暗中自我滿足。牠時常供給感官一些對象，給視覺顯示聖人的形像和很美麗的光輝、給聽覺虛偽不實的話語、給嗅覺芳香的味道，也在人的口中放置甜蜜，又使觸覺愉悅。牠做這一切事，目的是誘惑人陷入許多惡事（山2·11·5）。

## （二）內感官的神秘經驗：想像的神見

天主和魔鬼不必經過外感官，也能以超性的方式，把形像與心象呈現給內官能（想像和幻覺），甚至會更加美麗和完美。藉這些形像，天主經常呈現給靈魂許多事物，教導他許多的智慧。這類呈現，叫想像的神見（*imaginative visions / visiones imaginarias*），在聖經中處處可見。例如，依撒意亞看見天主充滿祂的光榮，在充滿煙霧的殿宇內，色辣芬以翅膀遮臉蓋足；達尼爾更有許多的神見。魔鬼亦然，企圖以似是而非的美好神見欺騙靈魂。如同在《列王紀》中看到的，魔鬼欺騙了阿哈布的所有先知，在他們的想像中呈現鐵角，宣稱阿哈布將毀滅阿蘭人，而這是個謊言。比拉多的妻子也有不要處決基督的神見。

在幻覺與想像的這面鏡子內，修行者有這些想像的神見，比起身體外在的神見頻繁得多（山2·16·3）。這樣的事，無論在天主教的聖神同禱會或基督新教的聖靈充滿等，是常有的經驗。

### （三）純心靈的神秘經驗：神見、啓示、神諭和心靈的感受

**神見：**即天主能以某種超性之光，使靈魂可以輕易又清楚地，按天主的意願，觀看上天和下地的事物。這些對象在或不在，則無關緊要，亦不能阻礙神見。《默示錄》中，聖若望敘述天上耶路撒冷聖城的特徵與卓絕，他從天上看見這聖城。魔鬼也能在靈魂內產生這些神見，運用心靈的唆使，無論東西在或不在，牠都能清楚地呈現出來。《瑪竇福音》記載，魔鬼將世上的一切國度及其榮華指給基督看（山2·24）。

**啓示：**即是揭示某個隱藏的真理，或顯示某個秘密或奧秘。如果天主要讓靈魂知道某事，會使理智清楚某事的真相，或對靈魂揭示祂過去所做、現在或未來想做的某事（山2·25·1）。魔鬼能夠摹倣，且呈現給靈魂一些大事，使之深感滿足，努力說服靈魂，相信他的經驗來自天主。因為魔鬼爲了欺騙和導入謊言，首先用真的和逼真的事餵飽人，使之確信不疑，繼而施行詐騙。這就好像縫皮革用的豬鬃：先以豬鬃穿洞，爲引出軟線；沒有豬鬃，線絕不能穿過洞口（山2·26·6；2·27·4）。

**神諭：**又分爲連續的神諭、正式的神諭、實質的神諭：

1) 連續的神諭，是當心靈收斂又沉浸在某些思慮中，非常全神貫注時，此人推論他的問題，思潮泉湧，形成明確的言語

和判斷，他覺得自己什麼也沒做，而是另一位在內推論、回答和教導他。當他的理智這樣與聖神交談時，這位導師爲他開門並賜予光明。這是天主聖神教導的方法之一（山 2·29·1）。

這種內在的連續神諭，魔鬼也大加干涉，尤其是當人對它們有所傾向和愛戀時。因爲當人開始收心斂神，魔鬼慣常呈現給他們綽綽有餘的分心資料，唆使理智形成那些概念和話語，以逼真的事物，狡猾地欺騙他們，使之一敗塗地（山 2·29·10）。

2) **正式的神諭**，是第三者正式地對心靈發言，而沒有靈魂的介入，有時是在收心時，有時則否。像這樣的神諭，也能來自魔鬼，而且幾乎無法分辨，什麼話是善神說的，什麼是惡神說的。在不成全的靈魂內，有時魔鬼神諭的效應，甚至超過善神給予靈修人的效果（山 2·30）。

3) **實質的神諭**，即在靈魂的實體中，造成且產生神諭指示的實質和德能。如果吾主對靈魂說：「會好的」，靈魂立刻會實質地好起來；如果祂說「愛我」，靈魂馬上覺察到自己內這愛天主的實質；再如，祂對非常害怕的靈魂說「不要怕」，靈魂隨即感受到很大的剛毅和寧靜。在福音中，只要祂說一句話，就治好了病人、復活了死人……等。這些神諭是那麼重要和寶貴，給予靈魂生命、德行和無與倫比的幸福。因爲一個實質的神諭對靈魂所行的善，超過他畢生所做的一切。

此類神諭，不必怕有什麼欺騙，因爲無論人的理智或魔鬼都不能介入其中，不能在靈魂內製造被動的實質效果。實質的神諭，非常有助於靈魂與天主的結合（山 2·31）。

**心靈的感受**：即以超性的方式，領悟心靈的甜蜜芬芳、心靈的美味或愉悅，這些心靈的感受沒有想像或本性幻覺上的形式、形像或形狀的任何領悟，因為是藉靈界的干預，直接通傳給靈魂的（山2·23·3）。

從天主的觸動而來的心靈感受，有時是突然來的，有時是持久與連續的。在靈魂內被動地產生，為領受它們，沒有靈魂方面任何有效的作為。任何有關心靈感受的事，什麼也不要做，要保持被動，不要介入本性的能力。修行者不可力求愉悅的心靈感受，也不可想望接納它們，以免讓魔鬼找到入口，注入多樣又虛假的認識。魔鬼能造出假的認識，易如反掌（山2·32）。

#### （四）至高的神秘經驗：默觀

「默觀無非就是從天主來的一種秘密、平安和愛的灌注」（黑夜1·10·6）。這是一種黑暗、普遍的神秘經驗，是在信德內給予。由於默觀，理智有了對天主的崇高認識，引導靈魂達到與天主完美的結合。默觀是智慧的深淵，提拔和舉揚靈魂，把她導入愛之科學的心臟。默觀的智慧，是天主對靈魂說的語言，是天主的純靈對著人的純靈，凡次於屬靈的事物，例如感官，都不得領受（黑夜2·17）。

純默觀是無法敘述的。有時如此地攝住靈魂，使他沉沒在秘密的深淵中。靈魂清楚明白，他被帶進最隔離和遠離一切受造物的地方。他往往認為被置於最深奧且空曠的孤獨中，在那裡，任何受造者都無法達及，就像置身於廣大無邊的沙漠，愈

覺愉悅、美味和深情，也愈感深奧、空曠和孤寂（黑夜 2·17·6）。

## 二、神秘經驗的辨識

聖十字若望以人的認識能力為架構，層次分明地剖析神秘經驗的實況，所有可能產生的神秘經驗無不囊括在內，然後逐一說明各式各樣的神秘經驗，能來自天主、也能來自魔鬼，甚至出自個人的自導自演。這一大串的清單中，只有實質的神諭和默觀，魔鬼無法仿造和介入，是沒有危險的兩個項目。雖然如此，為得到它們，人也不能強求；那是天主白白的賜予，在祂願意的時候，賜給祂願意給的人。

在辨識這些神秘經驗的篇章中，《攀登加爾默羅山》卷二 10~32 章，聖人苦口婆心地勸告我們，斬釘截鐵地說，必須帶領靈魂進入默觀，引導靈魂越過其他所有的神秘經驗，從一開始就剝除它們（山 2·10·4）。

聖人提示許多動人心弦的辨識原則，如：

1) 神秘經驗愈是外在和身體的，愈不能保證來自天主。因為天主與心靈的交往愈適度與平凡，對靈魂更為安全和有益；這比傳達給感官更好，因感官的交往，通常會有許多的危險和欺騙。在比較外在和身體的部分，魔鬼擁有更大的權勢，也更容易在這方面欺騙靈魂，超過比較內在和心靈的方面（山 2·11·2~3）。

2) 所有的神秘經驗，若是來自天主的，在領受的剎那就已在心靈中產生效果，不容靈魂有時間思慮要或不要（山 2·11·6）。

3) 天主的通傳滲透靈魂，推動意志去愛，並在靈魂內留下其效果。來自魔鬼的，會在心靈內引惹騷擾、乾枯、虛榮或傲慢。魔鬼的通傳只能激起意志的第一個動作，如果修行者堅決不為所動，魔鬼便不能動搖意志更進一步。牠們引起的騷擾不安，不會持續很久，除非靈魂缺乏勇氣與謹慎，才會一直持續（山2·11·6）。

聖十字若望直言不諱地說，絕不該膽敢貪求神秘經驗，即使是從天主來的。如果貪求的話，會有六個陷阱（山2·11·7）：

1) 信德必會逐漸削弱。因為感官的經驗大大減損信德；而信德超越所有的感官。所以，不要對神秘經驗閉上靈魂的眼睛，使人離開與天主結合的道路。

2) 如果不加以拒絕，會成為心靈的障礙。因為它們阻擋靈魂，使心靈無法高飛，上達無形像的境界。

3) 在神秘經驗上，靈魂逐漸據為己有，不再繼續走向真正心靈的捨棄與赤裸。

4) 靈魂漸漸失去神秘經驗的效果，和在其內產生的靈性；因為雙眼專注於感性的部分，而這是最不重要的。神秘經驗帶來的豐富靈性，靈魂卻得不到。

5) 人漸漸失去天主的恩惠，因為他將之據為己有，也沒有從中受益。巴望獲得它們，視之為己有，卻未因而得到益處。其實，靈魂越追求它們，天主就越不會賜予，所以靈魂切不可堅信它們來自天主。

6) 因為巴望得到神秘經驗，乃為魔鬼大開門戶，使牠趁虛

而入，利用其他相似的東西來欺騙。牠能高明地掩飾和裝扮，使人認為它們是好的。

## 結語

聖十字若望語重心長地說，這條導向天主的道路並不在於繁多的思慮，也不是方法、方式和品味（雖然初學者可能需要這些方法），但需要的只有一件事，就是能真實地棄絕，無論是其內在或外在，獻身於為基督受苦和滅絕一切，因為這是一切德行的根基與總合；如果在這修持上有所欠缺，那麼其他的方法只不過是捨本逐末，毫無益處，縱然他們如天使一般，有高超的思想和與主交往（山2·7·8）。

聖人明白地指出，在天主內尋找自己，就是尋找天主的恩惠和安慰；然而，在自己內尋找天主，不僅願意為了天主，渴望沒有這些神秘經驗，而且願意為了基督，傾向選擇來自天主，或來自世上最乏味的一切；這就是愛天主（山2·7·5）。

他略帶諷刺地說：「我很害怕現今所發生的事，若有哪個靈魂，做了不值幾毛錢的省思後，如果在收斂中，有了些這樣的神諭（按，就是神秘經驗），隨即會把一切施行洗禮，好像全來自天主似的，且用這樣的話說道：『天主對我說』、『天主回答我』。然而事情卻非如此，這些話，更多的時候是他們自己說的」。又說：「他們從中導出的，往往是賣弄空言和靈魂的不純潔，而非心靈的謙虛和克苦。他們以為發生了什麼大事，天主說了話，實則不然，其實所發生的，只不過聊勝於虛無，或者全然虛無，甚或比虛無更虛無。因為所導致的不是謙虛、愛德、克苦、聖



潔的單純和靜默……等，又有何價值呢？」(山2·29·4~5)

在《攀登加爾默羅山》第二卷中，聖十字若望不厭其煩地指出最純真的靈修道路，破解神秘經驗的迷思。針對嚮往和追求神秘經驗的人，他甚至以天主聖父的口吻，這麼說：

「如果我已經在我的聖言，亦即我的聖子內，告訴了你所有的事，而且沒有別的話了，我現在能有什麼比這更好的，來回答或啓示你呢？要把你的眼睛惟獨緊盯著祂，因為在祂內，我已經說了，也啓示了一切，在祂內，你甚至會發現超過你所求和所望的。因為你求的神諭和啓示，是局部的；但若你的眼睛注視祂，你所找到的是全部。因為祂是我全部的神諭與回答，是我全部的神見，也是我全部的啓示。」(山2·22·5)

加爾默羅會作為一個獻身於默觀祈禱的修會，神秘經驗是非常棘手的問題：對於整天沉浸於祈禱的會士，幾乎什麼神秘經驗都會出現，這個問題若未徹底解決，修會的發展勢必面臨重重危機。感謝天主，賜給我們會父聖十字若望，他的教導奠定了修會的基礎和方向，幫助我們辨識神秘經驗的陷阱，獲益於神性恩惠的豐富靈性。本文最後引述聖人一段話，做為總結：

「在天主面前，一個愛德的工作和行動是如何的寶貴，遠超過一切能得自天上的神見、啓示和通傳，因為它們既非功勞也非過失；況且有好多的靈魂不曾有過這類的事，比起經驗多多的人，更是無比地精進。」(山2·22·19)

聖十字若望，教會的聖師，為我等祈！