

德蘭加爾默羅修會

香港加爾默羅赤足修女

1. 前言

加爾默羅山榮福童貞瑪利亞赤足女修會 (Disalced Nuns of the Order of the Blessed Virgin Mary of Mount Carmel)，是改革的加爾默羅修會。修會的歷史要追溯至十二世紀末，一些十字軍和朝聖者效法厄里亞先知的精神，在今日以色列海法的加爾默羅山上隱修，其後發展成一隱修團體。

於1209年，耶路撒冷宗主教聖亞伯爾 (St. Albert) 頒賜會規給隱修士們，1226年教宗奧諾理三世 (Pope Honorius III) 批准這生活規章，直至1245年教宗依諾森四世 (Pope Innocent IV) 修改並核准；這就是今日我們所遵守的「原初會規」(The Primitive Rule)。

1291年，回教徒侵佔海法，殺害基督徒和加爾默羅山上的隱修士，於是隱修士向聖座請求遷移至西方，後來為適應當地的環境，呈請教宗修改會規，我們稱之為緩和會規 (Mitigated Rule)。

十六世紀西班牙亞維拉聖耶穌德蘭(聖女大德蘭)重整修會，恢復早期加爾默羅山上隱修士的神修理想，1562年8月24日，在亞維拉建立第一間赤足加爾默羅修院，名為聖若瑟修院，這是我們修會誕生的日子；因而加爾默羅修會有兩分支，一為加爾默羅修會 (O.Carm.)，和加爾默羅赤足修會 (O.C.D.)。十六世紀，修會的改革者復興他們修

會的原初精神，度更嚴謹的生活，那時代的人是以「赤足」和「非赤足」作分別，「赤足修會」是指革新的修會，所以聖德蘭改革的修會，也被稱為「赤足加爾默羅修會」(Discalced Carmelites)；今日，我們認為更適合稱為「德蘭加爾默羅修會」(Teresian Carmelites)，因為是聖德蘭革新創立的。

德蘭加爾默羅修會有著豐富的靈修傳統，以下會就修會的根源，和會祖所賦予我們的德蘭加爾默羅基業 (Teresian heritage)，逐一介紹。

2. 根源

會祖聖耶穌德蘭提醒我們說：「要緬懷我們以前的先祖們，那些我們期望要效法他們的隱修士」(《全德之路》11:4)，又說：「. 凡穿著這加爾默羅會衣的我們，都是被召喚作祈禱和默觀——因為這是我們修會的首要規則，又因為我們的先祖，那些在加爾默羅山上隱修的先賢們，就在那裡尋獲這寶藏——這顆明珠；他們是如此輕視世俗，獨居隱修」(《靈心城堡》V, 1:2)。

事實上，早期加爾默羅山上的隱修士，追隨厄里亞先知的足跡，在加爾默羅山上隱修，他們的生活觸發了會祖改革修會的理念。厄里亞先知是舊約先知的典型，上主引領他去隱居在革黎特小河旁，喝小河裡的水，並品嚐了上主恩賜默觀的愉悅(參閱列上17)。在厄里亞身上，他的獨修隱居和先知的一生，好比是加爾默羅的寫照，和與這位「站立在生活的天主面前」的人有相類似。我們初期的隱修士就是在加爾默羅山靠近 Wadi-Ain-Es-Siah，意即厄里亞泉 (The fountain of Elijah) 建

造修院，把他們的經堂奉獻給聖母瑪利亞，並以她為主保，加爾默羅聖母之名亦由此而得來。

3. 原初會規的精神

加爾默羅修會有別於其他修會團體，沒有會祖為我們訂立會規，而是昔日團居於加爾默羅山上的隱修士，要求耶路撒冷宗主教聖亞伯爾，給予他們生活規章去遵守。

在生活規章中勾畫出我們所度的生活方式是「在生活上忠順於耶穌基督，…… 必須保持心裡潔淨，良知堅定，忠心不渝地事奉（他們的）主。……」（《會規》2）。隱修士既然是跟隨「站立在生活的上主面前」的厄里亞先知的榜樣，度祈禱和愛的生活，便要「保持心裡潔淨，良知堅定」，以靜默、獨居，渴望在祈禱中與主接觸，充滿絕對向主的意欲等等，增進與主相遇，對加爾默羅會士而言，這些都是引領人歸向耶穌基督的路徑。

從會規中了解到我們生活的特殊目標，就是「留在隱室內或附近，晝夜默思上主的法律，醒寤祈禱。」（《會規》8）這是會規精神的中心，也是加爾默羅內在精神的中心。在沙漠中的隱室，是最適合渴望獨居靜默、與主相遇的靈魂的地方；他們在隱室中與他們神聖的主相會，祈禱成爲他們的交談，也是他們的職責。

會規訓示我們要徹底地捨棄，這也是德蘭加爾默羅修會的會祖聖耶穌德蘭對她女兒們的要求。要知道若要做到有節制，每個人需要隨著從個人主義中釋放出來的，所以「誰也不得擁有任何屬於自己的物品，卻要把一切歸公用」（《會規》10）；並且要有補贖的精神，「由光榮十字

架慶日直到復活主日期間，除主日外，你們每天必須守齋。」(《會規》14)，「除了要療病或體虛的弟兄有需要用肉食來補助外，你們都要禁食肉類。」(《會規》15)；這些都成了德蘭加爾默羅修會的特色。

Fr. John of St. Samson 曾說：「我們的原初會規是絕對的基本和簡潔的，它表達出對內在精神的關注更甚於外在方面。」¹ 它引用很多聖經章節勸勉我們，幾乎只是一篇神修訓話而附加一些規條而已，所以會規十分聖經化，保留著福音的精神；事實上，我們的修會就是誕生在舊約先知厄里亞的精神下，與他(先知)一起等待著基督到來，此外別無所冀。所以，加爾默羅會士度著完全信靠耶穌基督的生活，會父聖十字若望告訴我們：「聖父只說祂的子，這唯一聖言。」因此，我們原初會規的焦點就在基督，加爾默羅的祈禱，能把深化的內修生活增長，使靈魂與基督相通。

4. 會徽上的三顆星²

德蘭加爾默羅修會的修道生活，並非源自會祖聖耶穌德蘭(聖女大德蘭)，而是因她生活了二十七年加爾默羅隱修生活，在聖神默感下，透過她的經驗和對傳統的認識，革新了男女修會，成為德蘭加爾默羅修會的會祖。而我們的會徽不單提示修會起源的地域，以及在會祖之前、過去的四個世紀悠遠的傳統；會徽上的三顆星就表示我們靈修上的三個傳統。

4.1 獨居隱修的傳統 (Eremitical Tradition)

-
1. Paul - Marie of the Cross, OCD "Carmelite Spirituality in Teresian Tradition"
 2. Fr. Otilio Rodriguez of the Infant Jesus, OCD "A History of the Teresian Carmel"

在會徽上右面的一顆星是表示我們的獨居隱修傳統。我們首批隱修士，就在加爾默羅山的一個小山谷 Wadi-Ain-Es-Siah 獨居隱修；其後即使隨著歷史的演變，修會團體在靜默獨修上雖然減弱了，但這方面的精神仍存在，尤其我們會祖聖德蘭，在改革修會上更是根據初期隱修士的精神，去活出靜默獨居和恆常祈禱的理想。會祖告訴我們說：「..... 在我們的一生中，不單要努力成為隱修女，更要是獨居的隱修士.....」(《全德之路》13:6)。

4.2 厄里亞的傳統 (Elianic Tradition)

會徽上左面的星是厄里亞傳統。厄里亞先知是真實生活天主的見證、是反對當時崇拜偶像的戰士，他的精神就是我們初期隱修士的靈修。聖厄里亞說：“Zelo zelatus sum pro Domino Deo exercituum (我對萬軍的上主充滿熾烈的熱忱)”(列上 19:10)，這句話成為我們會徽上的格言，就是要我們把「我們的生命奉獻給天主的光榮」，事實上，這也成了我們修會傳統的特色和屬靈上的態度，是我們對天主的愛和奉獻的標準；表示出我們所保持的靈修價值，和在教會內奉獻我們的生命以實現這目的。

因此，加爾默羅具有先知的精神，它象徵著與天主親密地度著卓越的生活，以聖厄里亞先知為主保及楷模。

4.3 瑪利亞的傳統 (Marian Tradition)

會徽下方中央的星是瑪利亞傳統。我們初期的隱修士，在加爾默羅山上他們各自的隱室的中央建造一小堂，奉獻給榮福童貞瑪利亞，以她為主保和求她的保護，隱修士們被稱為加爾默羅山榮福童貞瑪利亞的

弟兄 (Brothers of the Blessed Virgin Mary of Mount Carmel)，所以敬禮聖母瑪利亞，成為加爾默羅會士的一個特殊標記。

會祖聖德蘭論及瑪利亞時，以她為「母親、主保、創會人和皇后」。稱瑪利亞為創會人，是因為我們是跟隨她在世上同樣的生活方式，所以對加爾默羅會士來說，不單視瑪利亞為母親，更以她為長姊、我們的模範，和加爾默羅精神最好的表率；我們與主親密的程度要像瑪利亞一般，我們效法她，把整個生命完全奉獻給上主，從生命的開始直至加爾瓦略山上；之後，瑪利亞在世上，仍「把一切默存在心中，反覆思想」。

4.4 加爾默羅聖母聖衣(The Scapular of Our Lady of Mount Carmel)

教宗若望保祿二世在1982年致書給我們的信中，說：一個從開始便已是完全瑪利亞式的修會，保持中世紀時你們神父們的格言：Totus Marianus est Carmelus（加爾默羅會完全屬於瑪利亞）。你們會祖恢復修會原初的熱心精神，目的是致力於「服事主，和顯揚祂榮耀母親的會衣」(《自傳》36:6)。

加爾默羅聖衣，有需要在「瑪利亞傳統」中提出來。「聖衣」(Scapular)，意即「圍裙」，本來是我們的隱修士會衣的一部份。「聖衣」是加爾默羅修會的神修傳統，它的意義是：「奉獻給聖母的標記，是我們修會的傳統敬禮之一；我們敬禮聖母，因為她是吾主耶穌基督、我們的贖世主和救主的母親，是她的愛子和我們之間的最大能中保，也因為她是每個默觀者的最完美典範。佩帶聖衣是恆常提醒我們倚靠聖母，以及有責任效法她，視她為所有獻身給她的聖子，和祂為全人類的

救贖使命服務的完美模範。」³

加爾默羅隱修女「穿著她的聖衣，以示她們是她修會的成員，和決心穿上她的德行。」(《會憲》55)。

5. 加爾默羅隱修女⁴

有好些熱心婦女一起跟隨大略的加爾默羅會規度著共同的生活。真福若望·索里 (Blessed John Soreth) 在 1451 年當選總會長後，結合那些有志加入修會的婦女；在 1452 年 10 月 7 日，教宗尼格老五世批准若望·索里為修女們所訂的會憲，於是第二會正式成立。

6. 德蘭加爾默羅修會

會祖聖耶穌德蘭改革修會，是想恢復我們初期隱修士的理想，遵守原初會規，度著有禁院式的靜默獨居和祈禱生活，團體人數不能太多，她認為人數眾多的團體，幾乎不可能保有適度的熱誠，度互相共融的生活，所以會祖決定必須是小小的團體，最初的理想只有十三人，其後略為增加，現今我們每個修院團體不得超過二十一人，就是一個小家庭團體方式；會祖認為這樣才能度好我們靜默獨居的隱修生活，成為小的「基督學府」(little College of Christ)，這是德蘭團體的面貌，「彼此相愛、相親、互相幫助，來建造一個喜樂的氣氛，好使每人都安和舒暢……」(《會憲》88)。

3. 同上

4. 參閱 - 台灣加爾默羅隱修會譯《聖女大德蘭的神恩 - 加爾默羅隱修會的祖產》

6.1 加爾默羅修女生活的宗旨

會祖成立我們修會的目的是為教會和人類祈禱，即是「盡我們所能服務教會，藉著我們的祈禱和補贖的生活，為建設教會而成為一個祈禱的團體。」⁵。會祖盼望我們在少數人的修院團體中，勉力成全地度好福音勸諭的生活，成為上主的好朋友；她相信我們只要能努力度成全的生活，便能成為上主的真正朋友，而我們為教會的祈禱也蒙俯允。

祈禱的功效是使我們與基督相繫成為親密的友誼，她深信聖經中說：「你們如果住在我內，而我的話也存在你們內，如此，你們願意什麼，求罷！必給你們成就。」（若 15:7）；又「假使我們的心不責備我們，在天主前便可放心大膽，那麼，我們無論求什麼，必由他獲得，因為我們遵守了他的命令，行了他所喜悅的事。」（若一 3:21-22）。

6.2 我們的神恩

由於會祖聖德蘭的靈修生活發展和她所具備的神恩，特別是她的神秘恩寵，啓示她革新加爾默羅修會；聖德蘭具有創會人的神恩，她給我們第一個訊息是：「祈禱」。

我們的生活方式是以祈禱為中心；在日常生活中，不容許有其他活動阻礙祈禱，每項職務都是為祈禱效勞，而我們的祈禱都是教會的祈禱，深入基督和祂的教會中心。

聖德蘭的時代，對教會忠貞之情很冷淡，人們沒有教會感；而我

5.Fr. Michelangelo Batiz, OCD "Our Teresian Heritage"

們的會祖則不然，她深深感到自己屬於教會，她全部的神修都反映出這個原則，意識到基督的奧跡臨在於祂的奧體——教會內，她就在這奧跡內，很靠近教會的心臟，對她來說靠近教會意即靠近基督。她出名的一句話：「我是教會的女兒」，是她有感而發，因為當時很多人離開教會，而她則願意表達自己對教會的忠貞。臨終時說：「我以教會女兒的名義逝世」，真是總結了她一生的努力。

會祖聖德蘭是個很實際的人，她就自己的經驗，只用短短數字便為祈禱下了定義，她說：「祈禱就是與我們深知愛我們的那位交談」。她沒有把祈禱和祈禱外的生活作二分法，她視祈禱為生活。例如聖若瑟修院的修女們要求她教她們祈禱，她就在《全德之路》一書中，用了很大的篇幅談及有關日常生活、姊妹間友愛、神貧、捨割和謙遜等等，用意是教導我們如何把生活轉變為祈禱，使祈禱成為我們所作所為中的第一優次，而每一行動也都轉化為祈禱。

會祖也賦予祈禱共融的幅度，意即：我們的祈禱是關心著整個教會、全人類，關心那些失落的靈魂，對每個人的需要有著一種深度的參與。會祖同時強調個人祈禱，她全然專注於祈禱生活。其實，我們越能與主深切結合，便越能對教會和世界作出貢獻；一個隱修女「所有的使徒工作，是以新娘的身份在教會心的脈動中，發散出一份靜靜的愛和極多的恩寵 」。⁶

6. Verbi Sponsa 5--Instruction on the Contemplation life & on the Enclosure of Nuns (13 May 1999)

6.3 禁院

聖德蘭革新修會的另一重點是「遠離世俗和隱退」；她在這新的修會中放下一塊重要的基石——捨割，她要我們徹底地捨棄；這生活的態度，反映出教會末世的向度。我們是以此方式表達出最和諧的會規精神，使能在日常生活中，造就出一種風氣、氛圍和狀況，以能確保祈禱成爲我們生活的中心；會祖就是藉著「禁院」予以實現。

會祖認爲要保護會規中提出的靜默和獨居，需要有實際具體的隔離以遠避世俗，並且決定採取嚴格的「禁院」。現在我們所遵守的是「宗座禁院法。」

這「禁院式的默觀生活，是以獨特和基本的方式，相似在山上祈禱的基督耶穌，以及祂死而復活的逾越奧跡。」又「關閉式的禁院，獨自的小室，是降生聖言的新娘——隱修女，與基督一起完全奉獻給天主的地方。」⁷。

當會祖開始革新修會時，意欲盡可能成全地度福音勸諭的生活，她了解到禁院是不可或缺的，我們應該要遵守不是因爲是法律，而是因爲凡要努力忠心地度這生活方式的人，這是一個靈修上需要。她也明白到：必須要有形實質的禁院，才能保護到精神上的禁院；.....會祖是從個人的經驗中知道，必須具有實質的隔離，才能培養出禁院的精神，且有助於創造度祈禱生活須有的氣氛。⁸

7. Verbi Sponsa 3 -Instruction on the Contemplation life & on the Enclosure of Nuns (13 May 1999)

8. 參閱 - 台灣加爾默羅隱修會譯《聖女大德蘭的神恩 - 加爾默羅隱修會的祖產》

6.4 靜默和獨居

靜默和獨居是德蘭加爾默羅修會的特質，禁院能保護這兩個因素。福音中記載吾主耶穌離開群眾，獨自上山或到荒野孤獨的地方祈禱，是教導我們，若要成為祈禱的靈魂，獨居是必須的。

德蘭加爾默羅修女是以祈禱為生活中心，靜默是持續不斷的因素，而獨居則是理想。會祖要我們在團體中生活時，是精神上的獨修士，若不在職務室盡本份時，便應獨自留在小室中；而在職務室中也該是獨處的，因為修院內不設公共工作室，若有「需要數位修女合作..... 仍要保持靜默和收心。」(《會規》84)

除了獨居外，在會祖心目中，靜默也非常重要。要守靜默和有靜默的精神，會祖不認為靜默只是法律，對她來說，靜默能幫助祈禱，她渴望每一位修女都能度著一個在天主內，恆常收斂心神的生活方式。恆常斂神是祈禱的根，不久之後，便能結出祈禱的果實。會祖強調靜默為能導致內在的靜默，使我們能聆聽到上主的聲音。

我們也要明智地使用傳播媒體，否則對獨居和靜默有不利的影响。「當噪音、新聞消息和談話等，充斥在禁院內，事實上是會逐漸損害默觀的靜默。所以對使用傳播媒體要有節制和慎重，不單單注意內容是否滿意，也要注意使用的次數和傳媒本身。當記憶，鑑於我們是度默觀生活，適應了內在的靜默，這些傳播媒體對感受性和情緒感情方面產生影響，令到收斂心神更是困難。」⁹

9. Verbi Sponsa 20-Instruction on the Contemplation life & on the Enclosure of Nuns (13 May 1999)

6.5 補贖

德蘭加爾默羅修女「都是蒙召度祈禱與默觀生活」(《靈心城堡》5:1-2)；會祖曾說：「祈禱與自我放縱是不能並存的」(《全德之路》4:2)。要知道會祖成立這新加爾默羅修會極嚴謹的生活的理由，是為幫助教會極大的需要。因此，我們的會憲要求「個別及團體都要度一個嚴肅苦修和克苦的生活……」(《會憲》47)；會祖清楚地教導我們，要「是一個不斷祈禱的修院，我們的生活兼具內在和外在嚴格苦修的記號。」教宗若望保祿二世寫給修會的第一封信：「她(聖德蘭)提醒她們(加爾默羅修女)在教會內最主要責任……也是會規賦予她們的，遵照會規，她們必須不斷祈禱，度著內在和外在外都貧窮和嚴格的生活，因此特別顯示出她們是基督的真正朋友。」教宗又鄭重地說：「減輕補贖決非符合大公會議或妳們會祖的神恩」。

Fr. Michelangelo Batiz 說：「補贖並非指一種外在的行動，而是指心靈的歸化。」又說：「會祖以福音的意義來說補贖，她說：當我們成為基督徒時，我們回應了來自基督的召喚去度補贖的生活，也就是達到心靈的歸化；她致力尋求偉大的補贖精神，而這補贖就在於心靈的改變」。

遵照會規實行克修、神貧、靜默、守齋、戒食肉類、操作，這一切都有助於個人與天主及團體的共融，「完全是為達到默觀而規定的」。

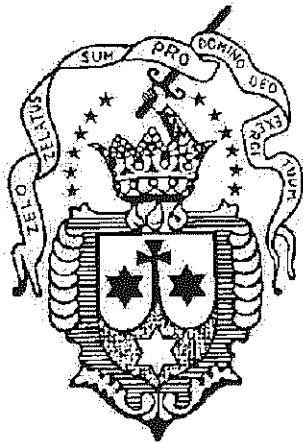
三位加爾默羅教會聖師就是聖耶穌德蘭(聖女大德蘭 1515-1582)，聖十字若望(1542-1591)，和里修小德蘭(1873-1897)。

7. 今日的德蘭加爾默羅修會

德蘭加爾默羅會由男會士、隱修女和在俗成員，共同組成一個修會家庭；經過多世紀以來的發展，現在男女會士遍佈全球各地，根據2002年的統計，有：4,051位男會士，12,600位隱修女，40,000在俗成員，以及76個附屬的修會和團體。

此外，男會士有名為「曠野隱修院」(Desert Monasteries)的，目前共有六個，西班牙二個，法國、義大利、巴西和美國各有一個。

我們共度靜默獨居的默觀祈禱生活，暢飲天主的聖愛，祈求天主賜給人人得以品嚐。會祖聖德蘭曾說：「真正的愛人，愛每一個地方，且不斷思念所愛的(天主)」(《建院史》)。



德蘭加爾默羅修會會徽