

前言

在不同時代，仁愛至極的上主守望無數踏上成全之路的靈修旅者，其中有男有女、不同年紀、不同國籍、不同家庭和教育背景、不同性格、不同事奉崗位、不同潛質和能力。原來，所有基督徒都可以成全，達到靈性的最高境界，正如此書所探討的四位靈性巨人那樣：大德蘭（St. Teresa of Ávila, 1515-1582）、勞倫斯（Br. Lawrence of the Resurrection, 1614-1691）、小德蘭（St. Thérèse of Lisieux, 1873-1897）、十架約翰（St. John of the Cross, 1542-1591）。

對靈修學及 / 或靈修操練有濃厚興趣的讀者來說，這四位聖人的名字必定耳熟能詳。筆者最初構思此書時，將四位聖者的名字並排列出，喜見他們同屬加爾默羅聖衣會，彷彿看到他們身處成全之旅的人潮中，各自敬畏上主，並以信心和謙遜一心一意竭力邁步向前，走向在靈性巔峯上以愛等待着他們的上主。到達默觀的瞭望台時，他們得享從上主而來的目光和視野，無垠的美妙風光映入眼簾和心扉，臉上顯露出超凡滿足和幸福的笑容。他們各自登上頂峯，與上主合一，達至塵世中靈性的最高境界。當然，若我們仔細觀看，雖然目的地相同，但幾位聖人走過的路途卻不一樣。

聖師大德蘭生於十六世紀的西班牙，早年加入加爾默羅會。她雖然不是創會者，但由於貢獻良多，獲公認為修會會祖。她與十架約翰創立了約三十五間經過革新的修院，她長

期周旋於教廷、政權、貴族、修院高層、同道之間，處理極多關於建院的人情和事務，以及訂定改革後的會規。與此同時，她毋忘初心，勤於祈禱，約五十七歲時達到靈性完全的境界，並劃分出祈禱的七層方法和境界。

勞倫斯弟兄生於十八世紀的意大利，因參軍受傷導致永久傷殘，後來加入修院，一心想成為終身祈禱的人。可惜事與願違，修院安排他擔當廚房、補鞋等雜務工作，成為雜務修士。數十年來，他每天勤勞工作，唯命是從，照顧同伴的起居飲食、打理他們的鞋履。期間，他自創出一套常時意識上主臨在的祈禱方法，以恆久修持，至終引導自己到達靈性登峯造極之境。

生於十九世紀法國的聖師小德蘭，自幼聰慧過人，多愁善感，她雖體弱多病，卻單純不住相信和依靠耶穌。在十五歲那年，她獲加爾默羅會破格接納為修女，只是最終在世僅僅二十四年，便走完她專愛耶穌、以自己的愛奉獻給上主的短暫人生。

最後一位要介紹的聖人是與大德蘭並肩作戰的十架約翰 / 十字若望。他比大德蘭年輕十多歲，亦較遲加入修會，卻因他的非凡智慧，曾接受高等教育、精通多個學科，加上超凡的靈命，於是倒過來成為大德蘭和一眾修女的神師 / 靈修導師。他精準拿捏和演繹循否定神學進路發展的靈修學，畢生行在黑夜的路上，最終蒙上主提升至圓滿之境。

從以上簡單的介紹可以看出，不論是享年七十七歲的高齡男士（勞倫斯）、六十多歲的成熟女士（大德蘭）、四十多

歲的壯年男士（十架約翰）、二十多歲的花樣少女（小德蘭），都可以成全。基督徒只要立志邁向成全，性別和年齡從不是限制。這是上主普賜世人的恩典和應許。還有一個可喜的現象，就是他們身處甚為不同的時代和家庭背景，接受不同程度的教育，在性格、職位、人生閱歷上也有天淵之別。然而，他們也能達到聖人的境界。換言之，以上種種個人、家庭、社會等因素，都不是成全的必然條件。更直接地說，只要有成全的決心，任何人都可以成為聖人，與上主合而為一。感謝上主，祂極愛世人！

若我們再細心留意，可發現四位聖人同樣從靈性的山腳出發，一步一步往上行，在自己的崗位上、以自己生命的步伐節奏，持守成聖的工夫，努力操練靈命和事奉上主。若從頂尖的巔峯往下望，我們可看到他們各自走過不同的登山路線。大德蘭作為負責開創、拓展、管理的事業強人，走出「祈禱小徑」。勞倫斯身為受命、聽命、實幹、勞動的基層，踏出成全的「意識小徑」。小德蘭年幼、微小、體弱、長期患病，以「愛情小徑」直達上主懷中。至於睿智、博學的十架約翰，則走出「黑夜小徑」，與上主相融於極黑之中。在平凡人眼中，他們的學歷和職業有高低之分。然而，在超凡上主的眼中，他們同樣寶貴，不分高低。他們同樣獲得生命的恩賜，耶穌基督同樣拯救他們，容讓他們領受救恩，到達默觀之境，最終達到最高境界。我們更要讚歎奇妙上主的安排和眷顧。四條成全小徑獲得祂與大公教會的肯定。如此說來，不論你的身分、崗位、身體狀況如何，也可以找到合適的登山之路，達到靈性巔峯。

第一章

創新管理型：

聖師大德蘭・祈禱小徑

二千多年教會歷史以來，名叫德蘭的基督徒不勝枚舉，獲羅馬天主教教廷封為教會聖師和聖人的也有好幾位，其中當然包括本章的主角大德蘭。¹ 筆者記不起哪年首次接觸大德蘭這個名字，可能是二十多年前在書室「打書釘」時，偶然翻開《七寶樓臺》（或譯《靈心城堡》，西班牙語：El Castillo Interior）。後來，從神學院課堂聽多了，了解她的靈性境界和建院功績，對她十分仰慕，更以她作為博士論文的主角。在二千年教會歷史中，有無數生命非凡的基督徒獲封為「聖人」，但僅僅三十七位獲封為「聖師」，² 以表揚他們對大公教會的神學和教義作出重大貢獻，大德蘭便在 1970 年獲封為聖師，還有聖奧古斯丁 / 聖奧思定（St. Augustine of Hippo, 354-430）、聖多瑪斯·阿奎那（St. Thomas Aquinas, 1225-1274）、聖女小德蘭（第三章）、聖十架約翰 / 聖十字若望（第四章）。羅馬天主教廷以「上主的教誨」來形容大德蘭的教導，她對祈禱的教導及屬靈境界的分類有舉足輕重的洞見，無人可比。

1 1622 年，大德蘭獲教廷封聖，1970 年獲封為聖師（Doctor of the Church），

表揚她對教會的貢獻及為靈修傳統留下重要的寶藏。

2 人數以 2022 年 5 月為準。

大德蘭和她的祈禱教導如此重要，為何在基督新教內得不到同樣的重視？大致有三個原因：第一，大德蘭所屬的加爾默羅修會（或稱聖衣會、赤足會）屬於隱修院，非常低調，絕少參與社會活動。大德蘭的靈修學和著作雖然被視為經典，但甚少相關書籍的推廣活動，故新教忽視她和其他加爾默羅會的修士。第二，大德蘭教導的祈禱工夫十分嚴謹，對現代人來說難度極高。第三，她所描寫的境界也甚為艱深難明，尤其對沒有親身體驗的操練者來說，總會摸不着頭腦，但這偏偏是她的著作和操練方法吸引人之處，後世渴望追求上主和成全的基督徒總會愛不釋手。你若暢遊其中，自會發現那是井然有序的祈禱指南。

終其一生，大德蘭為世人留下兩大貢獻。第一，她改革加爾默羅會修院制度，在西班牙四出奔走，建立了約十七所女修院，在創新、拓展、管理上留下不可磨滅的遺產。第二，她建立了一座絕妙的靈魂城堡，細緻刻畫祈禱和靈命的七層階段，成為靈修史上不可超越的權威。她用生命譜出以祈禱達至成全的小徑，供所有有志創業或擔任高級行政及管理階層的基督徒參考。

一、生平：平凡中的不平凡

大德蘭生於十六世紀的西班牙，在天主教家庭成長。當時，歐洲發生兩件轟動的大事。第一，意大利航海家哥倫

瑪爾大和馬利亞 / 瑪利亞於一身（路十 38-40）—— 既在默觀親近上主，也作實際行動。

六十七歲的大德蘭縱然身體抱恙，但仍然服從長上的命令，前往某處服事，可惜途中病重，不久便臥牀不起，直到息勞歸主。她在臨終前如此禱告：「我的主啊！這是繼續前進的時候了。好吧！願祢的旨意成就。噢！我的主和我的配偶，我所渴望的時間已到，這是我們相遇的時候了。」⁴ 從禱詞可以看出，大德蘭與上主的愛情如此深刻，死亡只是值得慶賀的時候。

二、「祈禱小徑」背後的觀念

閱讀靈修偉人的著作時，不少人會聚焦在他們的生平趣事、操練方法、神奇經驗、美妙境界之上，尤其希望學效操練方法，有意無意地聚焦在具體方法和步驟。這樣容易忽略操練方法背後的完整觀念，就像一個超重的男士定下兩個月內減掉三十磅的目標，他在網上找到一些影片，是由一名世界著名的健身教練教授觀眾在家做運動，他每天下班回家後跟着影片做運動一小時，每次也汗流浹背。兩個月過去了，你認為他能否達標呢？我想，這視乎他有否同時學效背後的飲食、作息等習慣。坦白說，沒有好好節制飲食和建立健康

⁴ “My Lord, it is time to move on. Well then, may Your will be done. O my Lord and my Spouse, the hour that I have longed for has come. It is time for us to meet one another,”<http://www.catholicdoors.com/prayers/english3/p02712.htm>，下載於 2017 年 8 月 31 日，中譯本由作者翻譯。

的生活模式，單單以運動來減磅，達標的機會很微。同樣，在學習靈修大師的操練方法時，也要認識他們背後的觀念。學效大德蘭的靈修操練方法時，也要虛心探索她的思想世界，包括她的神觀、人生觀、價值觀，以及生活態度等，這樣，靈命操練才能事半功倍。

1. 絕對的上主

我或者不能準確說出上主在你心目中有着多重要的地位，但是，你的行事為人和生活方式卻會悄悄地透露出答案。在大德蘭的生命中，上主絕對佔有最重要和最核心的地位，否則，她不會違抗父親的意願，偷偷離家出走，獨個兒步入隱修院，立誓愛主到底，終身事奉祂，至死不渝。在她的著作也可以看到她對上主的認識、感情、意志的流向，處處充滿對上主的敬意和愛慕。以下我會提出四點供大家參考：

(1) 上主是全然慷慨的愛者

毫無疑問，大德蘭眼中的上主是慈悲、慷慨、尊榮的創造者。耶穌基督教導我們的〈主禱文〉／〈天主經〉首句是「我們在天上的父」，顯示祂極其慷慨和仁慈，也非常重視與人的關係，願意厚厚賜福世人，給他們極美的身分——兒女。⁵ 祂明知我們是罪人，也多是不孝的兒女，有人甚至離家出走，

5 大德蘭著，加爾默羅聖衣會譯，《聖女大德蘭的全德之路》（台北：星火文化，2011），27:1。

否定兒女的身分，但祂也極願意先愛我們，首先賜予這份恩惠給我們，縱然我們很可能會拒絕這份恩惠。

還有一點可以證明上主的慷慨，就是人類雖然身為受造物，卻有幸分享上主的氣息，成為有靈魂的活人，如此，在我們這個每日衰退的肉體之內，有一美妙絕倫的東西，不是受造物，而是上主賜給我們的超凡禮物，大德蘭稱靈魂為寶石，或樂園，就如天堂一般。創天造地、無始、無終、無限的上主竟然住在人的靈魂內。換句話說，在你和我的肉體內，有天堂那樣神聖、純潔、高貴的靈魂；在靈魂內，住了這位絕對尊貴、全能、智慧、慈愛的上主，祂與我們親密無比。

上主對我們的愛不單在生命中呈現，在成全的過程及現象也表露無遺。人出生時，領受了上主創造的恩典；決志皈依時，白白領受神人復和與得救的恩典；在成全路上，上主也會特別慷慨地賜下讓人得以成聖的恩典，幫助每位操練祈禱和邁向成全的基督徒。操練者在窄路上付出多少，祂便會慷慨地彰顯自己多少，使他們永不缺乏。即使操練者準備不足，時而軟弱，時而不願祈禱操練，但只要一心一意渴慕祂，祂必會帶領我們到達目的地，因為耶穌基督曾應許：「因為凡祈求的，就得着；尋找的，就找到；叩門的，就給他開門。」（太 / 瑪七 8）。

他天國啊！幸福的請求！不明究底，我們求了這麼美好的恩惠！好幸福的祈求方式！為此，修女們，我期盼我們留意如何誦唸〈天主經〉，及其他所有的口禱。因為當天主賜予這恩惠，我們就不會在意思上的事物；當世界之主來到時，祂會拋掉其餘的一切。我不是說，凡是有此祈禱經驗的人，都必定完全超脫世俗。至少，我希望他們知道有甚麼缺乏，而能謙虛自持，力求超脫一切。如果不是由於靈魂的過失，他將會突飛猛進……如果……他卻轉向塵世，上主不但不會把天國的祕密顯示給靈魂，而且賜恩的次數會很少，時間也很短促。²⁰

三、具體的操練方法

1. 恆作口禱和心禱

聖師大德蘭認為慈愛的上主公開召喚每個人喝祂所賜的活水，並以愛不斷吸引我們追隨祂，帶領我們踏上成全之境，我們必須決心走下去。成全之旅的首要工夫必定是祈禱，用現代術語來解釋，就是人與上主連線通話，而口禱和心禱是不二之選，是操練者的基本功。

²⁰ 大德蘭著，《聖女大德蘭的全德之路》，31:11。

口禱是指操練者開口向上主說話，即唸經，如天主經（主禱文）、聖母經等。在大德蘭的時代，一般修道者每日大約唸經兩小時。後來受修院的影響，天主教平信徒也養成每天唸經一百五十遍的習慣，分別在早、午、晚三段時間進行，並手持念珠。時至今日，每日唸經的內容複雜，次數也因應社會步伐而減少。至於基督新教則沒有繼承這個傳統，新教徒不唸經，而是隨時隨地按自己當下的心思和情感而開聲禱告、誦讀經典禱文、說方言，天主教徒則較少這樣祈禱。天主教徒善於唸經，新教徒善於開聲祈禱，如果兩者兼顧，便很美好。上主總喜歡我們歸向祂、向祂說話，不論我們採用甚麼的形式。

按照大德蘭的教導，心禱就是默想，就是在腦海裏推想出來的思想，或想像出來的意象，從而引發對上主的敬愛情懷。口禱和心禱是內外呼應的祈禱活動，當操練者開口唸誦禱文時，腦海應加以配合，專心聆聽自己所唸的內容，思維和想像也應緊隨，不應魂遊象外，心不在焉，胡思亂想。因此，她強調好的口禱必然有心禱，口中的祈禱和腦海的活動應該同步進行。但值得注意的是，好的心禱不一定有口禱。比方說，有人看到教堂內掛着耶穌苦像的十字架，並留意到其上的血跡汗點，頓時大為傷感，心裏想着祂為世人的犧牲。祂的慈愛與憐憫使你感動，甚至毛骨悚然，內裏迴盪着敬拜和感恩之情。另一例子是有人悲從中來，感到無比傷痛，只能望向天父卻說不出話來。以上例子都只有心禱，沒有口禱。

再說默想十字架的例子，你心有所感，開口祈禱，這就是先作心禱，後作口禱。為了方便闡述和閱讀，以下只會以簡單口禱為代表（代表口禱與心禱的結合）。

大德蘭在成全之旅所持守的操練工夫，就是恆常以天主經來祈禱：

我們在天上的父：願人都尊你的名為聖。願你的國度降臨；願你的旨意行在地上，如同行在天上。我們日用的飲食，今日賜給我們。免我們的債，如同我們免了人的債。不叫我們陷入試探；救我們脫離那惡者。因為國度、權柄、榮耀，全是你的，直到永遠。阿們！（太六 9-13）

我們的天父，願你的名受顯揚，願你的國來臨，願你的旨意奉行在人間，如同在天上。求你今天賞給我們日用的食糧；求你寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣；不要讓我們陷於誘惑，但救我們免於凶惡。亞孟（天主經〔白話文〕）。

不論這篇禱文譯作主禱文還是天主經，都是耶穌親自教導的祈禱。大德蘭斬釘截鐵地說，操練者的祈禱生活建基於這神聖的禱文，極為美好：

修女們，我說的最後這句話，真是這樣，確實就夠了！把妳們的祈禱建基於上主親口傳授的禱文上，總是極好的。在這一點上，他們說得對，若非我們這麼軟弱不堪，我們

的熱心這麼冷淡，我們既不需要編寫其他的禱文，也不需要其他的書。²¹

筆者建議初學者每日抽出一段時間在內室單獨祈禱，視之為每日與上主單獨的約會。最初不用太長，約十至二十分鐘。習慣養成後，可以加入口禱，即每日有兩段約二十分鐘的口禱和心禱時間，早上和傍晚各一段，或下午和晚上各一段。習慣又養成後，可以增至每日三段口禱時間，即早、午、晚各一段。不論你的安排如何，最好每日安排固定時間，不宜因為忙於工作而隨意更改操練時間，變相隨意改動與上主約會的時間，甚至爽約。如果因為輪班工作或某些原因以致不能在固定時間祈禱，就不要勉強，只要騰出可以安靜和獨處的時間，並專心去做便可。

當你在內室單獨與上主約會時，便可安坐，閉上眼睛，口裏開始尊敬、虛心、緩慢地誦唸主禱文，唸完一遍，再唸一遍，直到所安排的時間結束為止。期間，由於操練者口中重複唸誦，理智和思想便會想着經文的內容，想像力也會從旁協助，使人生發感動、敬畏或敬虔的感覺，從而推動意志集中接近上主，讓心靈滲透着豐盈的甜蜜。

筆者想藉着以下個案，讓讀者明白在口禱和心禱時，身體和心靈如何運作。

口禱時間一到，在家工作的室內設計師永健放下手上的工作，慢慢步入睡房，在門外掛上「靈修時間，請勿打擾」

²¹ 同上，21:3。

的掛飾，讓家人看見，也可以配合。然後，他關上房門，仍見黃昏柔和的陽光從窗戶射入，於是不開燈。開啟書架上小風扇，加強室內空氣流通，以防自己昏昏入睡，但不直接吹着頭部和身體，以免着涼。隨後，他安坐在椅上，端坐且放鬆身體。他閉上眼睛，集中意識，向上主打招呼：「主啊！我來了！這刻我分別為聖，只願單獨與祢同在！」

接着，他開始緩緩地唸誦主禱文：「我們在天上的父，願人都尊祢的名為聖，願祢……」，唸到這裏，他意識到自己不夠專心，想起其他事情，於是溫柔地提醒自己，再收斂心神，留意當下，口裏繼續唸着：「願祢的國降臨……今日賜給我們。免我們的債，如同我們免了人的債」，唸到這裏，腦海浮現一個曾得罪他的人，突然心裏一沉，想到對方的面貌，彷彿再次聽到他說話的調子，便想起還擊的意念。這時，他意識到自己分心了，於是再次溫柔地收斂心神，回歸上主，專心致志地說：「不叫我們遇見……因為國度、權柄、榮耀，全是祢的」，此刻，他突然被「榮耀」兩個字攝着，腦海中出現一度令人敬畏的光線，敬畏之情油然而生。他繼續專注上主，口中依然唸誦主禱文，直到手提電話響起柔和的鈴聲，他多唸一遍，便結束口禱時間。

以上例子簡單描述操練者的心路歷程。只要你時常操練，自會發現每次口禱也會遇上不同經驗。有時想起某人，有時記掛某事；有時心不在焉地幻想，有時可以專心背誦；有時