

## 德蘭加爾默羅天主之母在俗會

### 週年避靜

日期：2009年10月24 – 26日

地點：上水聖保祿靜院

神師：Father John Chua

主題：祈禱與黑夜

#### 講座〔一〕「祈禱的態度」

祈禱時，運用五官作祈禱，感覺能力會大，很有用，可幫助我們集中。因為用五官的感覺，可幫助我們帶到耶穌那裡，可直接與耶穌交談，祂好像朋友一般，聽我們說話。與耶穌建立好的關係，時常感覺耶穌的臨在，祂與我們在一起。

用五官祈禱時，是知覺性的，但不為身旁的事物或聲音所困擾，影響祈禱，反而可集中在耶穌身上。在這情況下，我們有知覺發生什麼，但不為所動，或影響五官的情緒。在過程中，把情緒面向及導向耶穌，與耶穌好像朋友地交談，耶穌聆聽我們，我們的情緒可得以淨化，轉化為自我捨棄，從耶穌身上，認識真愛。

這種祈禱幫助我們整理在內的情緒，把負面的情緒放在耶穌身上，感受耶穌的

愛。因而可自我捨棄。

例如：聖母領報、耶穌降誕後，逃往埃及。

聖家，耶穌在聖殿講道，聖母及若瑟到處找祂。

聖母在十字架下，面對耶穌的苦難。

耶穌在十字架上，面對天父說：「請寬恕他們，他們不知做什麼？」

耶穌門徒，在海邊被召叫，跟隨耶穌。

在日常生活中有不滿的人和事，不作批評或判斷，把一切集中在耶穌身上。不判斷，並不表示不理，不幫助人，而是把思想弄清楚，亦同時體會自己是一個罪人，把事物或人事上的焦慮放在耶穌上，從而活出愛心及寬恕的心。經驗天主的臨在，經驗天主的真愛。

當經驗主的愛時，把主的愛活出，可與其他人分享及表達主的愛。e.g. 德蘭修女是一個活生生經驗天主的愛，活在當下地以主的愛與他人分享地活出來。

我們的祈禱可感染其他人。在物質世界中，最細的單位是原子，如何將原子再細分開，一部份的原子移動，另外一部份的原子亦跟著移動。因此物質世界上這樣微小的物資都是互相聯繫，何況人在靈性生命的世界中，我們每人的祈禱生活都緊緊相鈞，因為每人都是基督奧妙身體的一部份。因此我們要學習謙遜，生活在不判斷他人的事，那麼我們便活在一種簡樸的生活中，即使生活遇到困

境，也可以找到生命的意義，因為我們都與耶穌生活在一起。

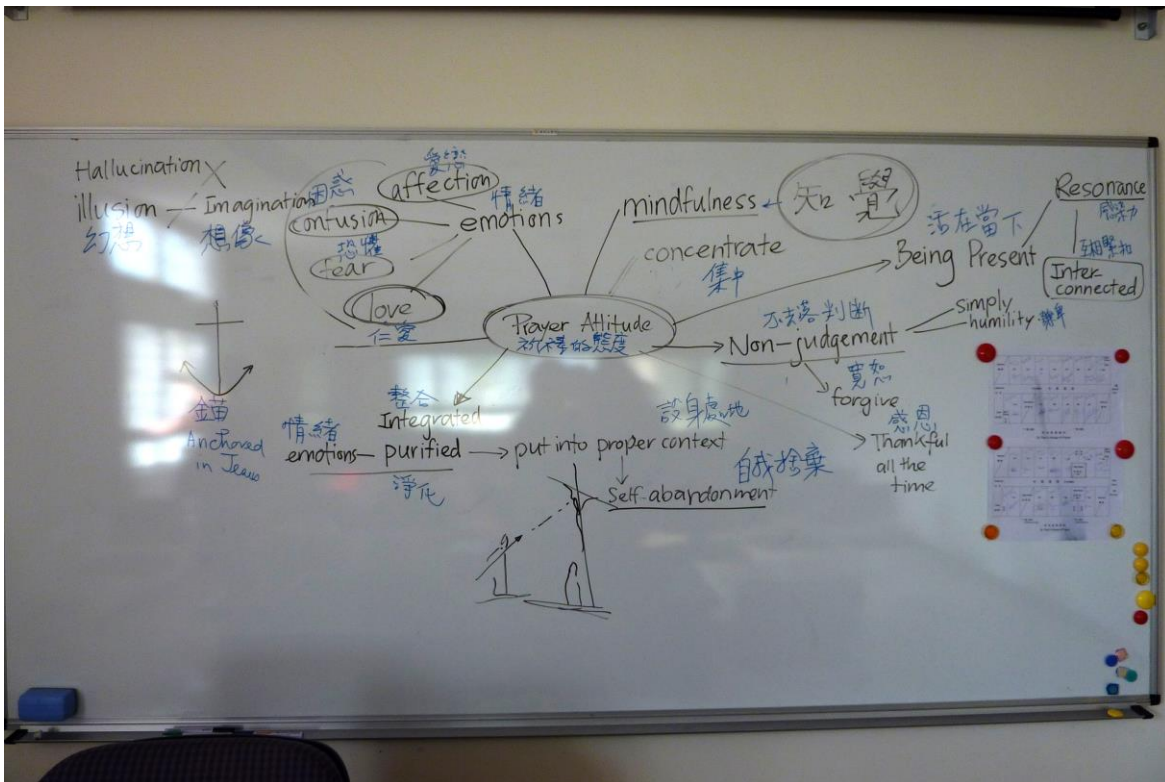
耶穌教導我們什麼是真愛？

真愛就是死於自我。

因此我們祈禱的態度，就是在生活中要時常謙遜及懷著感恩的心。假設在生活中遇到困境，都要感謝天主，深信天主為我們安排是最好的。

聖女小德蘭：「如果沒有祈禱，就不需要有加爾默羅的生活。」

St. Theresa said, "Life without prayer, there is no Camel."



問題討論：

加爾默羅的祈禱與聖依納爵的祈禱有何分別？

聖女大德蘭及聖十字若望並不是教人用什麼方法去祈禱，剛才神父教導的默想祈禱是聖依納爵教導的五官祈禱。

聖女大德蘭及聖十字若望教導的是我們祈禱的過程，不是祈禱的方法。

當祈禱時的靈感，如何辨別是來自天主或自己呢？

聖女大德蘭解釋：靈魂好像一個水晶球，共有七層。進入靈魂的深處是有很多門的，君王位於我們靈魂的中心，使我們的靈魂得到光芒，當我們的靈魂處於任何一層，都有天主的恩寵，天主光芒來自深靈深處發出。當我們祈禱時的靈感，都是來自天主的恩寵。我們用五官的想像力去祈禱的目的，都是可以使我們與天主的關係更親蜜，使聖言更加生活化，亦可豐富我們的信仰生活。這些想像祈禱的功能，但所有祈禱都是與天主的交談，用聖神的恩賜去祈禱。

如何把祈禱集中在耶穌身上？

聖女大德蘭不善於想像力，不是所有人都善於用想像力去祈禱。

如憤怒時，直接向耶穌傾訴，祂會指向我們到祂的十字架。

知覺性祈禱是把我們過往的負面情緒，在潛意識中，抽出來，把負面的情緒交給耶穌，祂會幫助我們，只要我們願意依賴祂，信任祂。

## 講座二「想像力」與「天主光照」的辨別

如果心中有負面的情緒，在祈禱中，有力量去渴求與他人和好，寬恕他人的心，那麼，這樣是來自天主的啟發，因為當中有美善。

在祈禱中用想像力，用五官祈禱，但都是來自天主的恩寵，在過程中，天主是碰撞我們的過去的情緒，因此我們的感受及天主的光照都是連結在一起的。

聖經內的靈感，都是人在天主光照及默感之下寫成的。

### 「痛苦」

生命中有很多種不同類的痛苦，天主創造天地萬物，創造人，使人管理世界，但人並沒有好好管理世界，因而引來人受苦，痛苦的根源可在舊約創世紀看到。

痛苦是一種奧秘，亦是由於人有原罪的問題，對愛的問題誤導，愛在我們眼中便成痛苦，這當然是真愛。

在傳媒中，愛是指向享受人生，過虛華的生活，逃避痛苦，金錢是他們的生命，眼中沒有天主，但生活並不愉快。生活由於科技的進步，物質上很豐富，容易得到，但人的心靈上感覺空虛。

第三世界中的國家，是很窮困，缺乏物質，生活窮困，但那些兒童感覺很喜悅。

因此生活中沒有天主的存在，生活上是很苦的，想擁有更多物質，但得不到，更覺痛苦。

人需要減少痛苦，是需要捨棄些物質及慾望，越渴求慾望，越得不到，越感覺痛苦，人的慾望渴求是永遠不會滿足的。

聖十字若望：「擁有基督已足夠」。天主是無限富有的，天主在無限中變成為有限，成為人當中的一份子。其實世界最大的捨棄是天主本身。聖十字若望：「虛無！虛無！虛無！」這「虛無」是充滿天主的愛，基督的死亡證明天主對人無窮的愛，就是真愛。真愛就是死於自己。

這個世界那麼多人受痛苦，因為他們不明白什麼是愛，愛的價值。

有些痛苦是人帶來的邪惡，使人陷入痛苦中。例如：有 600 萬的猶太人在波蘭集中營死在希特拉的手上。這是邪惡所做成，不是來自天主。

有些痛苦是來自天主，可使人得以淨化心靈，與祂結合。

為什麼有些無辜的人要受苦？

因為天主想與他們結合。

例如：德蘭修女有 50 年之久在信德的黑夜中。

人的邪惡帶來痛苦，但有些痛苦是天主準許的，使人藉此可更緊湊地與祂在一起。

無論怎樣，受苦的當事人，痛苦是一種奧秘，是要信靠天主，增加對天主的信德。正如聖十字若望：「赤裸裸的信德。」

耶穌在十字架上，向天父說：「父啊！你為什麼要捨棄了我？」其實這句話，是耶穌為人類呼喊天主。所以當我們受苦時，不要放下捨棄天主，繼續去信靠天主。

如果沒有天主，痛苦是沒有意義。有天主，生命有目標。在生命中，找到意義及目的，在痛苦中可以忍受一切。

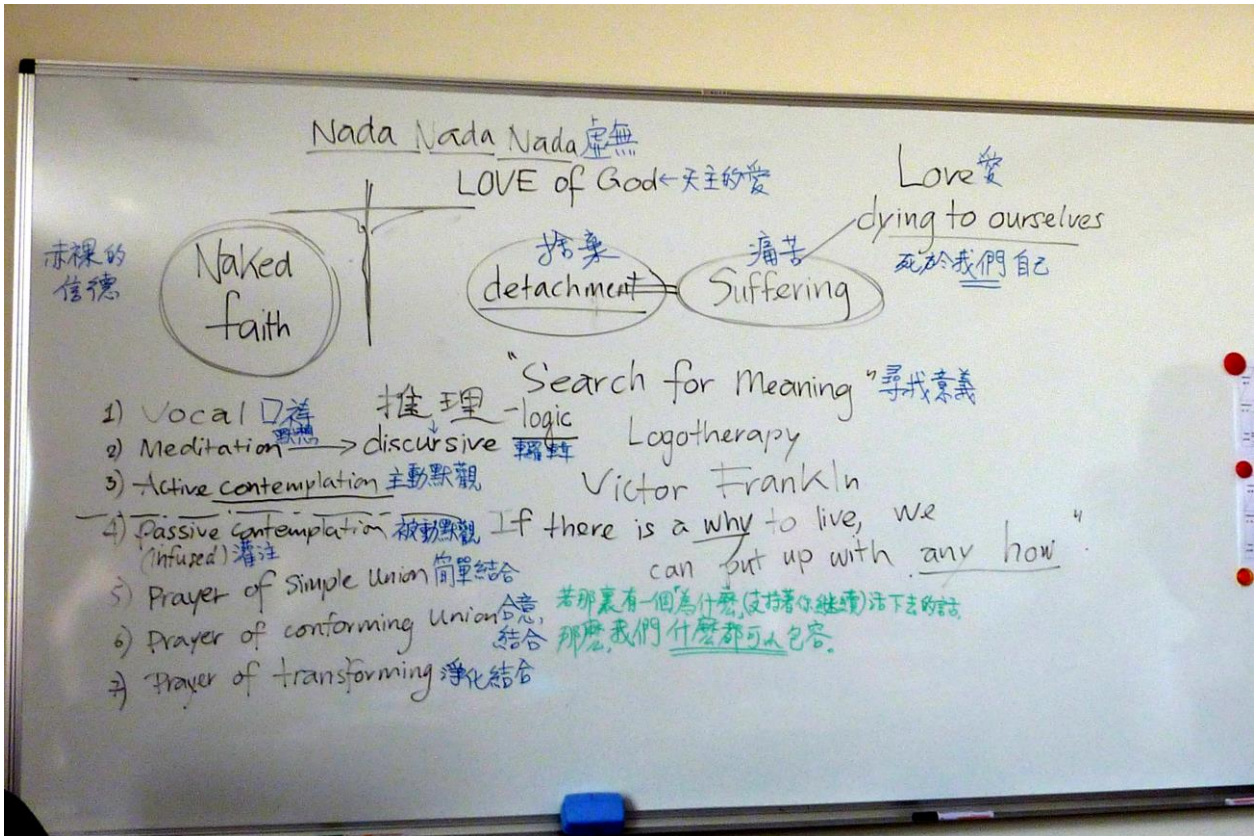
A book “Search for Meaning” Logotherapy by Victor Frankin.

His saying, “If there is a Why to live, we can put up with any How.”

生命中遇到痛苦及考驗，如何面對？

透過祈禱及捨棄，可與主耶穌結合。基督徒在世界上可作證，透過痛苦，但仍

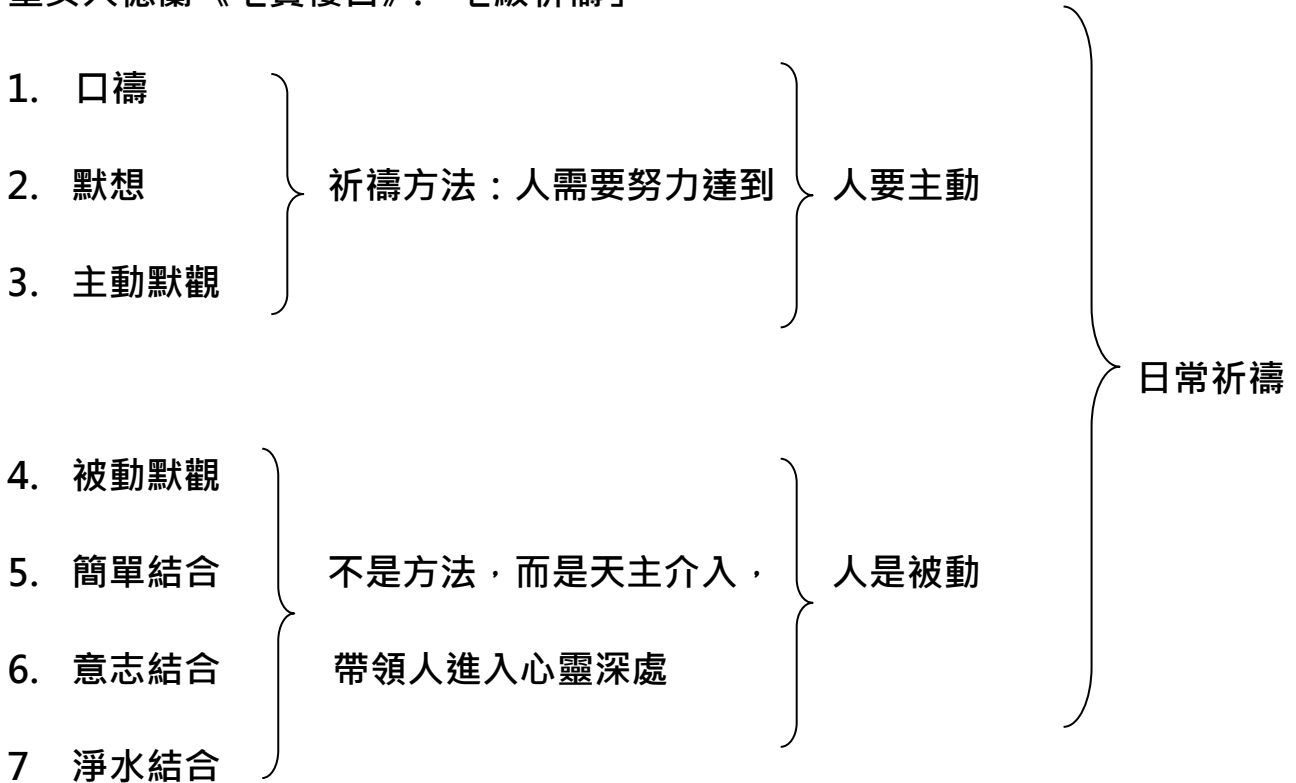
然感到喜悅，懂得去愛，這是真愛。這喜樂不是物質，而是內心真正的自由。  
 這是耶穌基督降生成人，來救贖我們，祂把我們在罪惡中、從邪惡當中的痛苦，  
 拯救我們。





### 講座三 「黑暗之夜」

#### 聖女大德蘭《七寶樓台》：「七級祈禱」



靈修道路的過程好像一個輪，由一個樓台，再上一個樓台，每個人都有潛質可達到第七個樓台。

開始祈禱的初期，是以口禱及默想為主，慢慢地就會進入默觀的階段，默觀祈禱在第六及第七台是很顯注。聖十字若望認為，祈禱的過程是一個旋轉移動的，不需理會在那階段，當我們領洗時，已與基督結合，但仍然在旅途當中。但很少人能進入第六及第七的階段，阻礙前進的原因是我們不能完全地捨棄一切。

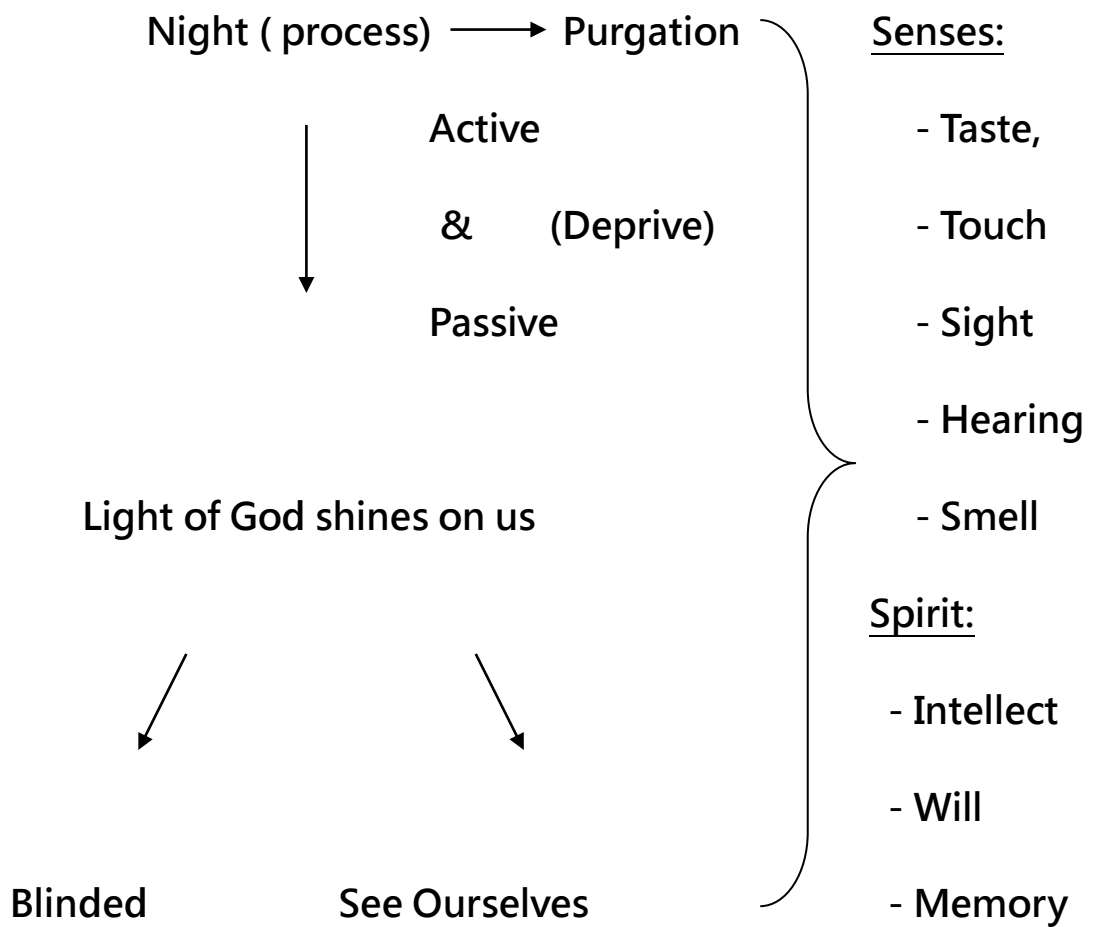
如果能夠進入第六及第七樓台，仍然需要不斷地默想，因為這是聖言。

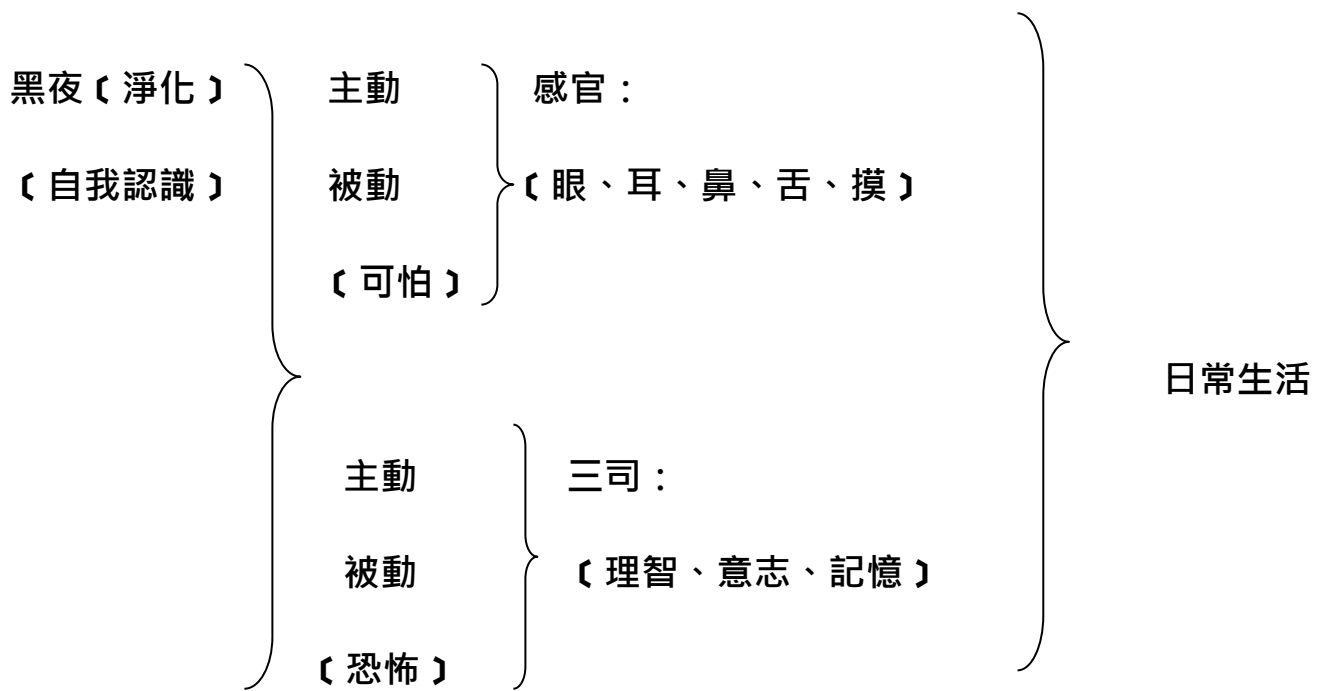
聖女大德蘭與聖十字若望有關「黑夜」的基本概念：

Attachment



Detachment →



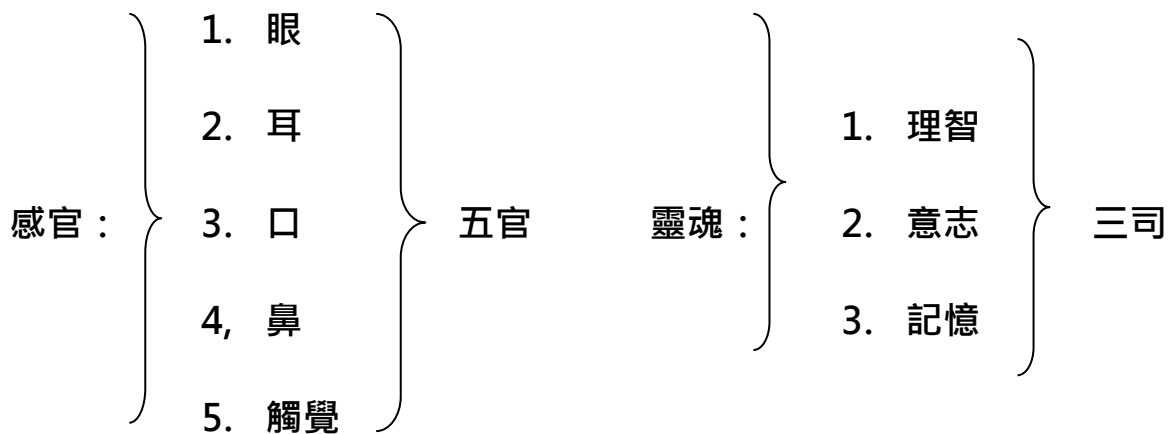


聖女大德蘭描述第四樓台開始，需要捨棄，才可進入黑夜當中。

聖十字若望描述的黑夜：

黑夜是一個淨化的過程，淨化我們的感官及靈魂，黑夜只是一個形象，因為在黑暗中，不可以看見任何事物，因此我們的感官及靈魂會被剝奪。由於天主的光照耀著在我們的靈魂，我們開始看見自己。因為天主的光太光，我們不可以看見任何事物，只可認識自己，在天主的光照之下，看到自己的罪，在天主面前，我們是虛無。

德蘭修女描述她 50 年之久處於黑暗當中。



「黑夜」 → 靈魂淨化的過程

1. 主動的淨化 → 需要自己努力去做，當然也需要天主的恩寵
2. 被動的淨化 → 被天主完全地佔有靈魂，我們不需任何力量

主動的淨化：

感官主動的淨化 (Active Night of Senses)

自己願意去剝奪一切的感受 → 克己。

用捨棄的心去面對困難及挑戰，這是淨化感官的過程。

精神主動的淨化 (Active Night of Spirit)

理智 → 信德

意志 → 愛德

記憶 → 望德

自己努力地掙扎，以信仰，用愛德及望德中生活去淨化靈魂。

望德可淨化記憶。信德可提升理智。

主動的默觀祈禱，是很單純的，用愛的眼光面對天主，醒覺天主的臨在，學習去捨棄一切，可在日常生活中，面對一切的困難及挑戰，雖然未必能解決一切困難，但懷著捨棄的心，一切信賴天主，生活會簡單及平安。生活在信、望、愛德中，可獲得聖神的果實，好似耶穌去愛近人。跟除耶穌，可經驗及活出真愛。

被動的淨化：

感官的被動淨化 (Passive Night of Senses)

天主完全地佔有靈魂，人不可以做任何東西，連神師都不可做到，因為是天主的工作，神師只可聆聽，及辨別是感官的被動黑夜或是精神的被動黑夜。其實一開始的第一樓台或是黑夜的開始，已有主動及被動的淨化，它們是互相交替的。但到第四、五、六及七的樓台，被動的淨化會越來越明顯。

被動黑夜的初期，靈魂會感到枯竭乾，以前的神慰逐漸消失，這標記顯示進入感官被動的黑夜。

聖十字若望《心靈的黑夜》第九章，描寫在辨認感官被動的黑夜的三大主要「標記」：

1. 當一個人在天主的事物上，感到沒有興趣或神慰時，他對任何受造物也都興趣

索然，因為天主引領這心靈進入黑夜，為的是能洗清這人感性的慾求，使一切事物對他失去吸引力。在這種情形之下，神枯很可能不是來自罪孽或毛病。

2. 他的心思念慮集中在天主，憂心忡忡，怕自己不侍奉天主。

3. 心靈縱然勉力去做，也不再如以往那樣能用想像力去做默思及反省。因為天主現在開始和心靈直接交往，不再如以前般通過感官，純心靈的交往方式。

當人進入被動的黑夜，靈魂會捨棄一切感官上的神慰，因為天主的介入，不像在一、二、三的樓台需要個人的努力，這對靈魂是好的，但是有困難地適應的。在天主的工程中，每人都有不同的情況，讓天主隨時介入。

### 精神被動的淨化 (Passive Night of Spirit)

這階段淨化的過程 (Purgatory) 是很恐怖的，好像感受不到天主，跌落在一個無止的深淵。比喻：天主清除所有我們在電腦上所做的一切程式或檔案，全部空了。一個新的程式由天主注入。以前在一至三樓台的感官祈禱的神慰，完全消失了，在第四樓台時，要靠我們信德 - 「赤裸裸的信德」，信靠天主。

精神被動的淨化，靈魂好像不停地等待盼望一個人，但那人好像還沒有來臨。

比喻：一份文件內的文字，放在遠些可以看到，但放在眼前，便不能看到了。那份文件內的文字，正好比喻天主，在遠些，視覺上可看到，放在眼前，就看不到了。

在精神被動黑夜的過程中，是很痛苦的，好像沒有了天主。從聖女大德蘭、聖十字若望、德蘭修女經驗中，都嘗試過這種痛苦的黑夜達數十年，每人的經驗是不同的。

在感官及精神的淨化中，靈魂與天主結合，最佳的途徑是簡單的，如在祈禱默想中，到某境界，見到任何異像，例如天使，不需理會，只需集中在天主，否則會驕傲，分心，而不會繼續祈禱，所以不需理會外在的事物，最安全是用愛的眼睛仰望天主，淨化自己的感官及精神。靈魂與天主結合，淨化的過程是不可避免的。

#### 講座四「感恩的態度」

德蘭修女給神師的書信《來作我的光》一書中，她描述自己心靈深處，好像失去天主，對她帶來很大的痛苦。

很多時，當在危機中我們會問：「天主！你在那裡？」

對德蘭修女來看，就有所不同，她不斷服務貧窮病者，幫助有需要的人，她並不在危機之中，但她感覺天主不在。其實這時正是天主直接淨化她當中，這是她心神被動的淨化。但她不明白，這是赤裸裸的信德。

聖十字若望：「虛無！虛無！虛無！」

當感覺天主不在時，好像在水中掙扎求生存，找不到任何東西，這是很深層的淨化。

天主赤裸裸地面對她，天主並不是她想像中見到的真像，而天主完全地用祂的真像面對她。

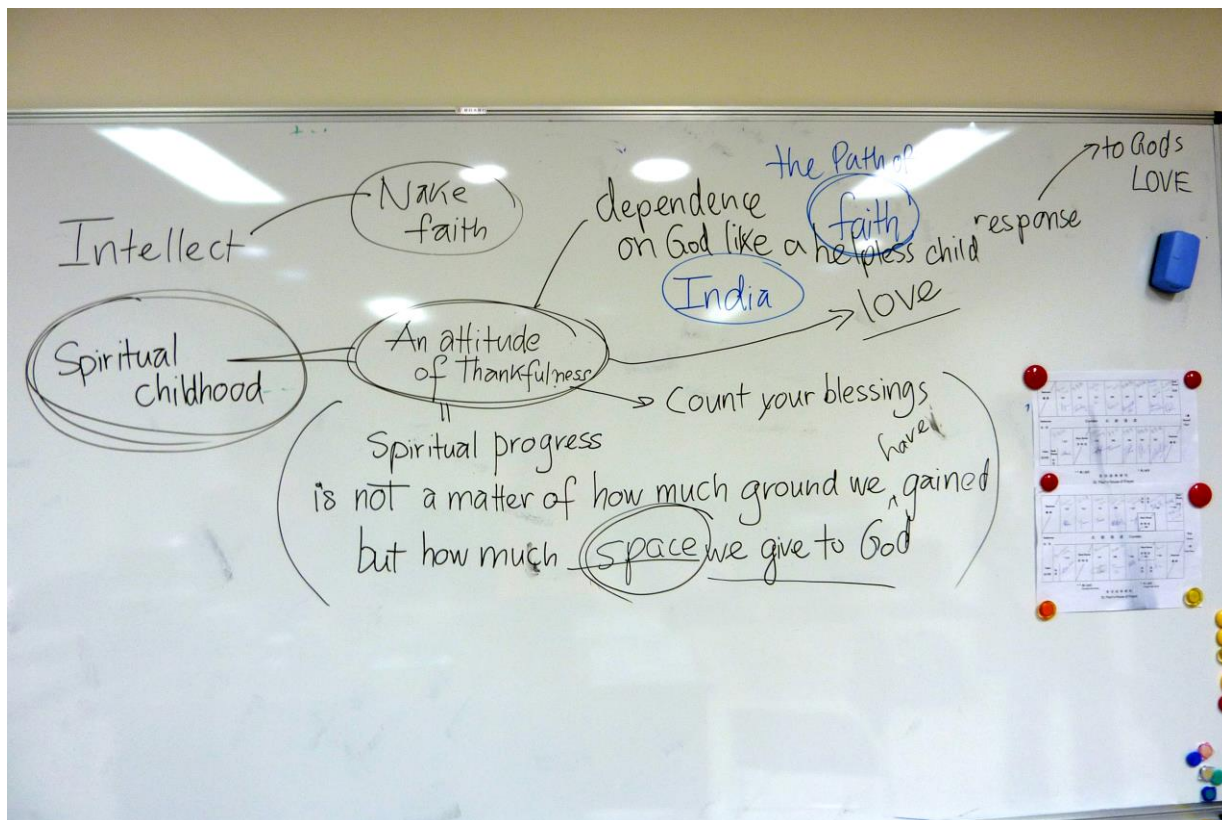
例如：在祈禱中，我們用過去的經驗及畫像投射見到聖母，其實聖母並不是這



樣的真像。所以，我們的經驗，用自己的眼光去看事物，包括天主。當在心神被動的黑夜中，天主把我們的眼目清除，不斷地淨化我們靈魂的眼目，換上新的目光去看祂，祂並不是我們以前所想像中見到的形象。

祈禱是有不同的階段，最初的默想祈禱，用想像力，沈迷於神慰中，但不要停留太長時間在此階段，要捨棄此神慰的甜蜜，要進入天主愛的臨在中，直至到好似天主的愛情消失，感到神枯，但仍然要留在天主臨在中，雖然很痛苦，這階段其實是天主淨化我們的靈魂。

在我們領洗時，已得到天主的救恩，與天主結合，但這結合並未完滿，我們的靈魂需要淨化，直至被天主淨化後，就完全與天主結合。



很多事情的發生，我們並不明白其原因，但在最後就可以知道真正的意義。

受痛苦時是感到很黑暗，不明白其價值，只有靠信德才可以幫助接受及度過。

聖十字若望：“Spiritual Progress is not a matter of how much ground we have gained but how much space we give to God.”

靈修路上的進步並不是我們得著多少，而是我們有多少空間留給天主。

我們對天主的愛回應多少，我們的靈修上的進步就去到那裡。我們沒有什麼可以做到，只有留空間給天主。空間就是空虛自己，死於自己，天主才有空間，佔有我們的靈魂。

聖女小德蘭的《神嬰小路》就是完全依靠天主，好像小孩一樣。

聖女大德蘭：快樂的奧秘就是要感恩。

我們應像孩童一樣，他們常常都很快樂，快樂就要感恩。

我們不要與人比較，而是看天主如何愛我們，祂給我們那麼多的祝福，因為我們是天主的兒女，唯天主所愛，已足夠了。