

活水 - 淺談默觀

周劍梅

1. 活水即是默觀

去年西班牙朝聖，參觀聖女大德蘭入會的亞味拉加爾默羅降生隱院，院內的呈列館大都展示聖女大德蘭在該院起居物品及一些遺留的聖物，其中有一幅畫特別吸引會士們的注意，畫的內容是取自若望福音第四章，耶穌向井邊打水的撒瑪黎雅婦女顯明祂要賜的活水是天主的恩賜：「誰若喝了我賜與他的水，他將永遠不渴；並且我賜給他的水，將在他內成為湧到永生的水泉」。

這幅畫是大德蘭從她父親家帶來修院的。根據導引神父講述，當大德蘭仍是小孩時，她常駐足凝視此畫像，渴望著天主的恩賜，祈求說：「主！請賜給我這水！」，她熱愛那位渴望活水的婦人，婦人是慷慨靈魂的典型，而耶穌盼望把這活水給所有人。在大德蘭的靈修教育中，水一直是一個重要的象徵，她在默觀理想的思維中深知活水的涵意：當她在《全德之路》中講述默觀，她用活水比喻灌注的默觀，**對大德蘭而言，活水就是默觀**：「藉著活水，上主親自加以照顧，因為祂不願把責任託給我們。祂如此重視我們的靈魂，在祂想要恩待靈魂的期間，祂不許能傷害靈魂的事物涉入其內；反而立即把靈魂放置到自己身邊，剎那間顯示給他更多真理，讓他更清楚認識一切的真相，超過我們今世好多年能獲得的。因為視力沒有得到釋放；我們行路時，灰塵使我們盲目。藉此活水，上主帶領我們達到旅途的終點，我們卻不知其所以然。」（全德之路 19 · 7）大德蘭相信默觀能幫助我們全然轉向天主，幫助我們走向祂，不再渴求其他事物，只求悅樂天主，達到愛的成全。

2. 默觀是恩賜

大德蘭不曾刻意地為默觀下定義，但在她的講述中，卻傳遞了這樣的一份訊息：默觀是為灌注的祈禱，牽涉著一段進展的歷程。她要修女們培養德行，因德行

是祈禱的基礎，也是預備靈魂，使祈禱成為默觀的要素。她安慰並鼓勵向她請益的修女們，認為並非每個人都可成為默觀者，因為「成為默觀者是天主的恩賜」(全德之路 17·2)，默觀不是得救所必須的，默觀只是成聖的一個方式，天主沒有強迫所有靈魂行走此路，但也沒有禁止任何人渴望這麼做。「由於祂這麼好，祂不強迫我們，反而以各種方式，讓想要追隨祂的人有得喝；沒有人會得不到安慰，也不會有人渴死。因為從這豐沛的水泉湧出溪流，有的大，有的小；有時小小的一灘水，為小孩子已經足夠。這些小孩子，就是剛要開始的那些人。」(全德之路 20·2) 天主個別單獨地召叫我們每一個人，願意給我們默觀，但前提是，我們要準備好：真正謙遜，超脫和克苦，完全的順從；態度要正確：決心勇敢的接受痛苦，依著我們熱烈地渴望全德的愛，有恆心的持續走到底，不要停在半路上。天主仁慈寬厚，大德蘭認為即使是天主沒有以默觀之路帶領的人，也要妥善準備自己，因為沒有人知道，天主何時願意賞賜這份禮物，要等待，「有時天主來得很遲，祂的賞賜還是很豐厚，分成好多年賜給他人的賞報，祂一次全給足。」(全德之路 17·2)「如果妳們竭盡所能，以前面所說的全德為默觀做準備，而如果祂仍不賜給妳們默觀(我相信，如果真有謙虛和超脫，祂不會不賜給的)，祂必會為妳們保留這賞賜，等到在天堂一次賞給妳們。」(全德之路 17·7) 也就是說，默觀既是來自天主的禮物，那麼並非所有慷慨的靈魂都能導入大德蘭所敘述的，經過一連串灌注的祈禱，使靈魂達到神婚的默觀之路。但只要在修行中不放棄，隨時準備好自己，親近天主，肖似天主，我們無須經過神秘的祈禱，口禱、心禱仍可達到導向成全的聖德之路。「上主知道所有的人合適甚麼，祂會給予每個人恰當的職務，這職務在上主看來，為那人的靈魂，為上主自己及為鄰人的益處，都會是最好的。除非你們疏於做好準備，不要怕你們的工作會徒勞。」(全德之路 18·3)

3. 默觀的特質

灌注的祈禱方式，通常是賜給力求圓滿成全聖德，且盡最大努力準備自己得到如此恩惠的靈魂。為了讓隱修女在修行默觀這條崇高和艱辛的道路上，遇有艱

難和反對時，不會憂慮，有勇氣向前邁進，行路不會疲累，大德蘭設法用三種水的特質來闡述默觀的好處，使修女知道喝到這來自天上的活水可讓我們達到全德：

一、水能使我們涼爽：

默觀的靈水使人涼爽，消除對事物的渴望，使我們一心只盼望天上的事物。默觀令人舒暢，易於超脫世物。當一個人的德行已達到相當的成全，當他的靈魂接受灌注的默觀，他靈性的愛已成型茁壯，默觀的活水使他的愛火燒得更旺，因為這兩者來自相同的源頭：愛德的愛是由天主灌注給靈魂的。默觀的活水，帶領人靈朝向天主，在面臨受造物的誘惑時，能夠超脫，賦予靈魂清新的活力。

二、水能潔淨不潔之物：

默觀的靈水使人潔淨，除掉浮渣，使靈魂更加取悅天主。若靈魂沒有成全的潔淨，和天主結合是不可能的。藉著淨化，天主準備靈魂達到初步的默觀(寧靜的祈禱)，再經由嚴厲的考驗，進入完全灌注，達到結合的默觀。天主希望人自己努力刻苦超脫，最後，祂一定會來，提拔靈魂直達到祂。

三、水能讓我們滿足並解渴：

默觀的靈水減低對事物的渴求，而增加對天主的渴求。品嚐一口這活水，燃起極大的口渴，只想更品嚐天主，這就是強而有力地歸向天主。不過，在歷程中，要警覺克制，因人的本性是尋求享受的，可能渴望有時會過猶不及。默觀是非常值得渴求的，它是來自天主的禮物，但要留心，它的珍貴不是因為在默觀中我們享受天主，而是因為它如活水，飲用它後，激發力量，強有力地加速我們靈性的愛，使我們關心天主的志願，完成祂的旨意。

4. 從祈禱開始修行默觀

「為了要走上默觀這條路，我們要有一個很大和非常決心的決心，不達目的決不罷休，無論甚麼事臨頭，或發生甚麼事，不管工作怎樣辛勞，或有什麼流言蜚語，不論達不達到目的，或死在途中，或面對路途的磨難，灰心喪志，甚或整個世界都坍塌，像人們多次和我們說的危險．．．不要讓任何人欺騙妳們，指給妳們別的道路，而非祈禱之路。」(全德之路 21·2~6) 是的，邁向默觀這個歷程，就要從祈禱開始，因為大德蘭是從祈禱的前提談默觀。

祈禱是人和天主之間親密的無我的關係，這是人類關係獨一無二的，因為那是和天主的關係。好的祈禱使我們人由世俗轉向天主，與天主親近，最後和天主在愛中結合。不論是口禱或心禱，都是以天主的愛為中心，以靈性的愛為目標：全心全靈注視天主，和祂親密的交談，不在乎想得多，而在乎愛得多。口禱和心禱之所以和默觀有區別，是在於口禱和心禱是人主動的，我們可以靠我們的努力達成的；而默觀是被動的，由天主所帶動的，天主所賜予的，我們只能做好準備，克修、超脫、謙遜，全心投靠天主。

基督徒的祈禱是有基礎、有內容、有經歷的。對大部分的世俗之子，期盼聆聽天主和對天主對話是要有準備的：不但要認識天主和淨化自己，更要在我們的生活中活出榮耀天主的德行。因此，祈禱是有進程的，它必須有階段性的經歷：首先是渴望天主，認識天主，認識自己，然後是淨化自己，融入祈禱生活，獨處和收心，最後進入灌注默觀的寧靜祈禱，官能睡眠和結合祈禱。

5. 祈禱的四個境界

大德蘭在《自傳》中用四種汲水方法來比喻祈禱的四個境界，非常簡單易懂，使人對祈禱和默觀有比較清晰的概念：「現在我們要來看看，必須如何澆灌花園，好使我明瞭，什麼是必須做的？必須付出的辛勞是什麼？是否這個辛勞大過收穫，及必須忍受多長的時間。我認為有四種澆水的方式：你可從井裡打水，這對我們來說是很辛苦的工作。也可以用水車和水管，轉動水車的把柄取水。

我有幾次這樣取過水，這個方法比較不費力氣，而且得到的水更多。或者，可以從河流或小溪引水。這是更好的澆水方式，因為土地得到充分的潤澤，無須常常澆水，園丁的工作減少許多。或者，也可來自豐沛的雨水。上主親自灌溉花園，無須我們做什麼，這個方法完美無比，超過我說的其他所有方法。……這四種維持花園的取水方法，對我來說是很重要的，我認為能用來解釋祈禱的四個境界。」(自傳 11·2)

祈禱的初學者，就是從井裡打水的人。他們必須認識天主和自己，並且努力收斂感官，學習用心禱、口禱和收心祈禱來靜默操練。這種由手從井中汲水是祈禱的第一境界，它是辛苦的，尤其我們平時就沒耐心，祈禱時總是把自己祈求的話報告完了，祈禱就結束了，根本就無法聆聽天主的話。再不就是念經時有口無心，只是喃喃誦念經文，沒有思念天主、接觸天主、愛慕天主，經文念完就算交差。要說到學習獨處，專注凝視天主，修行收心祈禱更是困難重重，才靜默五分鐘，就開始不斷分心走意，只想外在的事物，沒法靜心。

大德蘭告誡我們，上主常給我們一些折磨和試探，為的是來考驗愛祂的人，看他們是否能喝祂的這杯爵，幫助祂背十字架。她相信上主願意帶領我們走這條路，是為我們最大的好處，使我們能清楚明瞭自己多麼微不足道，以及後來賜予的恩惠有多麼大的價值。所以，修行祈禱，要對祈禱認真，對天主認真，要恆心不輟。

如果我們能耐心地堅持和天主在一起祈禱，在靜默中持續收心凝視天主，在生活中愈來愈能愛近人，能超脫外物，能真正謙遜，終有一天，天主的幫助就來了，所有主動的努力，開始有一些償報了，因為偶爾可以享受與主同在的喜樂。當然這種轉化是漸進而緩慢的，在不知不覺中進行。這就是大德蘭汲水比喻中的第二種用水車和水管打水的方法，也就是祈禱的第二境界，寧靜祈禱。對大德蘭來說，寧靜祈禱是默觀明顯的開始。

主動與被動的觀念在加爾默羅靈修中佔有相當重要的位置。主動的修行是前面第一境界所提的靈修的準備功課：每天祈禱、唸經文、行善事、刻苦、修德、收心……，凡是身體能做、腦袋能想、心靈能愛的，全都是主動修行。它宛如《自傳》第一種汲水方式，也是《靈心城堡》中的第一到第三重住所的靈魂，更是聖十字若望的《攀登加爾默羅山》的主動淨化。主動修行是絕對必要，不可或缺的。我們的靈魂不可能從「靈心城堡」的門口一躍就進入第四重住所。

按大德蘭《靈心城堡》一書中所述的第四重住所，靈修已完全進入被動階段，除非天主願意賜予這恩惠，人是不能隨心自如的。此時，我們必須做的就是懷著謙虛的心，在天主面前靜待聆聽，因為祂容許我們在祂身旁，祂知道什麼適合我們。這條被動的路是一條接受天主恩寵的路，也是一條需要警醒的路，通常要等到獻身於祈禱生活多年後，才會進入祈禱的第三境界。

這時，河水湧入花園，我們固然沒有費力，但我們還是應該通力和天主合作，使溪流成為天主花園中澆灌德行的生命之水。溪流流過花園，是指天主完全取代了祈禱者的工作。這個祈禱是官能的睡眠：官能既非完全不作用，也不明瞭他們怎麼作用。神慰、甜蜜和愉悅，無可比擬地，遠勝於先前祈禱所體驗的。

最後，我們進入了人神結合，即大德蘭說的結合祈禱。此時，天主已全然佔據了我們的整個心靈，我們和天主在愛中共融，心心相映，天主將愛灌注於我們靈魂，使我們的官能運作完全停止，並處於被動的狀態。這時我們真正是什麼也不用做，連引水灌溉花木都免了，因為這是天主在沛降甘霖。人能做的，就是全心依靠、交託，漂浮在天主愛中，絲毫不使力。人靈必須經過主動和被動的煉淨過程，變得和天主相似，而達到神化的結合，這正是靈修生活最終的目標，使人的整個生命天主化。到此，我們和天主的關係已進入最密切的階段。

大德蘭苦口婆心地鼓勵她的修女們專務祈禱，由默想、收心、寧靜祈禱，一步步達到合路的門檻，使她們在默觀中經驗到天主真正的臨在，最終與天主結合，這就她所謂的『捷徑』，也就是加爾默羅靈修成聖的清楚、簡單又安全的路徑，更是活水即是默觀的真諦。讚美天主！