



聖大德蘭的祈禱論

目錄

前言

引言

聖大德蘭的祈禱論

祈禱是什麼？

口禱

開始祈禱前，須注意的重要幾點：

決心

雜念、分心走意、疲憊、無法集中精神

自我認識

主耶穌基督的人性是祈禱的核心

作默想、心禱、默觀祈禱前的習修

理智推論的默想

當無法用理智做推論默想

默想/心禱

作默觀祈禱所應修習的德行

自修的收心祈禱

灌注的收心祈禱

寧靜正（靈悅於天主的祈禱）

官能睡眠

結合祈禱：單純結合

超拔結合（靈性訂婚）

神魂超拔

轉化結合或神婚

綜合說明

聖大德蘭的訓勉

《天主經》是個卓越的祈禱方法

分享

前言

每一個人在每一天都要與他人接觸，與：父母子女、親朋戚友，同事、同學，以及當天與自己生活有關的人物。這些接觸分別以：言語、文字、電話、電腦、手機、手語等作傳達和溝通。這些傳達和溝通使人獲得身體、心靈、情感、精神、物質和生活上的一切需求，並使人成長、成熟和履行自己的工作和使命。這些傳達和溝通需要付出時間去作、需要學習如何運用傳達的工具、如何去表達自己，這是生活上不可缺的重要一環。

與他人的接觸、交談、交往，助長人與人彼此之間的關係。彼此的接觸、交談、交往愈多，彼此的了解愈深，感情也愈增長。相反，因為缺少時間或任何理由，而減少或放棄彼此的接觸、交談、交往，那麼，彼此的關係便愈淡化和疏遠。這是一切人際關係的關鍵。

那麼，對於那位創造我們、給予我們生命和生活中的一切要需、派遣自己的兒子來救贖我們、使我們作祂的子女、愛我們如同愛祂自己的獨生子一樣的天父，我們不該更要認識祂、接觸祂，與祂交談、交往嗎？

對於那位為救贖我們、紆尊降貴，攝取我們有罪的性體，為愛我們甘心受苦受死的救主耶穌基督，我們不該更要認識祂、接觸祂，與祂交談、交往嗎？

對於那位屈居在我們心中，不斷光照我們、指引我們、教導我們的天主聖神，我們不該更要認識祂、接觸祂，與祂交談、交往嗎？

與人溝通很容易，因為可以看到他們，聽到他們的聲音。但天主卻是看不見、聽不到的，不知祂是怎樣的，因此很難與祂溝通。這就在乎我們「信德」的深淺問題。基督徒的信仰不只是相信「信經」的條文，更要相信天主與我們的關係：天主是我們的父親，我們是祂鍾愛的子女，祂與我們有著父子女的關係。祂有愛我們和照顧我們的責任，而我們有愛祂和尊敬祂的責任。這種關係促使我們要彼此溝通。

三位一體的天主為了使我們能「看到祂、聽到祂」，祂的聖子親自取了人的體性，如人一般地生活、成長、工作和死亡，經歷和體驗我們人生所有的一切。使我們能看到一個有血肉之軀、與我們一樣的天主，而易於與祂接觸和交往。在「福音」中，祂向我們展示了祂的生命史，並把聖父顯示給我們，教導我們如何成為天父鍾愛的子女，如何與天父交往。而祂自己更親自成為我們的救主和善牧。在我們人生的路途上，以同理心作我們的長兄、導師、朋友和伴侶。

與天主接觸、溝通、交往、交談，我們稱之為「祈禱」。這「祈禱」是內心的自然流露和傾訴，不須咬文嚼字，不須什麼程序或形式，無論何時何地都可以，就像與人交談一樣，想講什麼，就講什麼。

正如與人溝通需要付出時間去作、需要學習如何運用傳媒介的工具、如何表達。同樣，與天主接觸、溝通、交往、交談，也需要付出時間去作、需要學習如何表達。又因為我們屬於教會的大家庭，我們也需要與教會內的弟兄姊妹們接觸、溝通、交往、交談，並一起祈禱。因此，我們也要有「公共祈禱」。「公共祈禱」和「個人祈禱」，這兩種祈禱構成每位基督教的信仰生活。

正如愈懂得如何以言語、文字等來表達自己，便愈容易與人溝通；而與人的溝通愈多，關係便愈密切，彼此更加了解，更增進彼此間的關係和感情。我們與天主之間的關係也是如此。因此，以「信德」與天主交往的我們，更需要學習和實踐。聖人們和靈修學家，都以榜樣或著作，來教導我們如何學習和深化祈禱，以增進我們與天主間的感情。

天主願意聖大德蘭成為祈禱的導師，讓她從祈禱的初步學起，練習，並經歷祈禱中的一切困難和考驗。但她以決心克服它們，恆心實踐到底。上主又親自教導她，如何以聖經為主心，和以祂的至聖人性作為祈禱的核心。大德蘭把她所有的經歷詳細地告訴我們，並教導我們如何踏上這「祈禱的旅程」，直止抵達祈禱的高峰—與主結合。

在她的「自傳」中，她以四種澆水方式，來比喻祈禱的進度。

在她的「全德之路」中，她以「天主經」來教導我們：如何藉專心默想它的深義，能使我們達到默觀的境界。

在她的「靈心城堡」中，她比喻人的靈魂如同一座城堡，完全由鑽石，或非常明亮的水晶造成的。城堡內有七層住所，並有許多、許多的房間。在中央是最主要的住所—天主居於其中，在此，天主和靈魂間有著非常隱密地交往。她引導靈魂如何以修習祈禱而進入城堡，如何由第一座住所邁進，直到中央的最主要的住所；如何從一個有罪、不完滿的受造物，變成神婚中的新娘。

這小書嘗試把聖大德蘭在她以上的著作中，所討論祈禱的方式和方法，綜合起來，並分類地編寫出來，使讀者能在她的指引下，踏上這「祈禱的旅程」，克服一切困難和考驗，達至與主結合的境界。

書中所有摘錄，皆取自台灣芎林加爾默羅聖母女隱修院所翻譯的中文版本，全書皆是聖大德蘭在她的著作中（聖女大德蘭自傳、全德之路、靈心城堡）的親自述說。也摘錄「聖女大德蘭自傳」的導讀：關永中教授的「心堡與神婚—與聖女大德蘭懇談默觀」。

特向台灣芎林加爾默羅聖母女隱修院，致以衷心的感謝。

引言

聖大德蘭簡介

聖女耶穌德蘭（聖大德蘭）在 1515 年生於西班牙的一個熱心的公教家庭，她是個開朗，友善和善於交談的女子。她喜愛閱讀小說，尤其是殉道者的故事。她七歲時，曾和她的弟弟私下離家去回教徒的地區，希望回教徒因他們是基督徒而殺死他們，好為基督殉道，直升天堂。幸好被她的叔父發覺，把他們帶回家。她也喜愛祈禱，施捨，喜歡和其他孩子們玩模仿隱修士的遊戲等。

當她長至少女時期，在她母親去世後，她的虔誠逐漸冷卻，喜愛閱讀浪的騎士小說，也喜愛裝飾自己。她父親不想她週旋於俗化的親友中，在她十六歲時，把她送往聖奧斯定會的修女教導。在一位熱心的修女影響下，並閱讀了她叔父給她的祈禱書籍，她終於勇敢他作了做修女的決心。在她二十歲時，她再私下離家，進了加爾默羅聖母修會的一間名叫「降生女修院」。

多年後，耶穌和聖母分別授命給她去革新修會的使命。會院該是簡樸的，人數不大超過十三人，生活該是貧窮的。歷盡了無數的困難和迫害，她終於在 1562 年在西班牙的亞味拉城，創建了第一間的遵守「初時會規」的女隱修院。改稱為「加爾默羅聖母赤足女隱修院」。「赤足」(Discalced)一詞是西班牙在十六世紀革新教會時所用的詞語，意即「革新」。主耶穌論此隱院對她說：「這會院是我喜悅的樂園。」，「它是一顆輝煌的閃亮明星。」

聖大德蘭雖然很有才幹，靈修生活很深，達到與主結合的最高境界。她卻是個非常謙遜，服從，隨和，喜樂的人。她常說：「人愈和天主親密交往，人便愈謙虛，隨和，喜樂。」她並且很實際，腳踏實地，實事求是，很有常識，又能隨遇而安，適應環境和事物，並善於與人溝通。

聖大德蘭雖然在祈禱中獲得很多神祕經驗，她卻不斷地強調說，這些神祕經驗是不必要的。為作祈禱，最重要的就是有**純潔的良心**。她曾親身經歷祈禱所遇到的困難，挫折、失敗、苦悶、乾枯乏味，甚至想放棄。但她**勇敢地克服這一切障礙，恆心地作祈禱**，最終達到**與主結合的祈禱高峰**。因此，她非常明白我們習練祈禱所遇的困難和掙扎。她把她的經驗寫給我們，教導我們如何作祈禱，如何克服一切困難，如何與主密談。當聖教會在1970年冊封她為教會的聖師時，便承認和推崇她是**祈禱和靈修生活的權威導師**，邀請所有信友向她學習，並祈求她的幫助。

祈禱是什麼？

祈禱就是與天主結合，**專注於天主**。（聖若望維亞納）

祈禱就是舉心朝向天主，當人祈禱時，他就**與天主有一個生活的關係**。（青年教理）

祈禱就是內心的**奮發之情，向蒼天的淳樸凝視**，是困苦中或歡樂中**感恩報愛的頌謝聲**。（聖小德蘭）

祈禱就是天主的**渴望與我們的渴望相遇**。天主渴望我們渴望祂。（聖奧斯定）

祈禱就是**舉心嚮往天主**，或者向天主**祈求適合的恩惠**。（聖若望達瑪穌）

祈禱就是**滿懷愛情地思念耶穌**，祈禱就是**全神貫注於耶穌**。你愈愛耶穌，你的祈禱就愈好。（聖嘉祿富高）

主要的祈禱方式：**頌謝與朝拜** (adoration)、
求恩的祈禱 (supplication)、
轉求的祈禱 (intercession)、
感恩的祈禱 (thanksgiving)、
悔罪的祈禱 (repentance)、
讚頌的祈禱 (praise)。

祈禱就是以天主子女的情懷向天主聖父、主耶穌、或天主聖神，說訴自己的願望、感受、情懷、痛苦和需要。求祂寬恕自己的罪過、祈求祂的恩惠、為世人的需要轉求、感謝祂的恩賜、讚頌祂的仁慈和偉大。

祈禱有：口禱 (vocal prayer)、
默禱 (silent prayer)、
推論默想 (discursive meditation)、
默想/心禱 (mental prayer)、
收心祈禱 (prayer of recollection/quiet)、
默觀祈禱 (contemplation)。

作這些祈禱時，都需要心神集中，專注着天主。知道自己是天主所愛的子女，全心信賴祂的慈愛和德能。並深信祂正在以愛情看着自己，聆聽着自己的傾訴。

口禱：首先舉心轉向天主，用言語或經文向天主表達自己的心意。

默禱：首先舉心轉向天主，默然地、隨意地、自由地向天主傾訴自己的心意。

理智推論默想：首先舉心轉向天主，閱讀某段聖經或聖書，或看着聖相（或圖像），然後運用理智去思考、去推想，去想像進行觀賞、探索這一切。默想的本質是以祈禱之情來探求：對天主的認識、天主的啟示、天主的創造、降生、救贖等的奧蹟；以及天主的旨意、天主的臨在、天主在自己生命中的作為等等。

默想/心禱：藉理智的思辨或想像的推想，使意志漸漸地燃起愛火，當心中激發起愛的火花，此時便該打開內心，與主溝通，讓彼此的愛互相交流。

默觀祈禱：「默觀」的中文字義很單純，「默默地觀看」。聖多瑪斯認為，「默觀」就是簡樸地凝視真理。簡單地說，「默觀」就是天主帶領靈魂達到更靈性的交往，靈魂開始體驗到和天主有主體際性的關係。

默觀是與天主實質的相遇。

默觀是天主灌注的祈禱，是愛的科學，從天主來的一種秘密、平安和愛的灌注；是天主之愛的灌注。當靈魂達至沉入深邃的靜觀時，天主秘密地帶着平安進入人靈，只要不予阻礙，便會在人靈內點燃愛火。而人靈把自己完全交托給天主和祂的聖意。

聖大德蘭的祈禱論

我們的**靈魂**如同一座**城堡**，完全由鑽石，或非常明亮的水晶造成的，其中有許多房間，就像天堂上有許多住所。**義人的靈魂是一座樂園**，**天主在其中得到愉悅**。一個靈魂的**至極美麗及其深奧的包容力**，是無可比擬的；無論人的理智多麼靈敏，也幾乎無法理解這事。因為天主親自說，祂以自己的肖像和模樣造生我們，因此，我們幾乎無法了解**靈魂的至極尊貴和美麗**。（城堡 I：1：1）

這個城堡內有許多住所：有的在上、有的在下、有的在旁邊；在中央及當中的是**最主要的住所**，**天主與靈魂間非常隱密的交往**，即發生在此。某些祈禱書勸告**靈魂進入自己內**，好知道在那珍貴的地方裡有些什麼，有多少房間，或誰住在裡面。你們必須了解，置身於城堡內，會有許多不同的方式，我們必須明白如何進入其內。（城堡 I：1：3，5）

有位博學者告訴我，不修行祈禱的靈魂，如同癱瘓或殘廢的身體，即使手腳俱全，卻不能命令它們。像這樣，就是生了病，習慣於忙碌外在事務的靈魂，他們是無可救藥的，也看不出來他們能進入自己內。因為他們已經很習慣，**常常和城堡周邊牆圍的爬蟲和走獸打交道**，幾乎和牠們很相似。儘管他們擁有這麼豐富的本性，竟能與天主交談，卻也無濟於事，如果這些靈魂不努力去了解，並治療他們的大不幸，他們會變成鹽巴立像，無法回頭反顧自身。（城堡 I：1：6）

《聖大德蘭又把**初學祈禱**的人比作**園丁**，耕種一個花園。祈禱就是給這花園澆水，使花兒盛開，散發馥郁芳香，愉悅天主。她以四種澆水的方式作比喻祈禱，來描繪人靈如何藉自己的努力，賴天主恩寵的助佑，漸漸地得到更方便和更簡易的灌溉方法。最後，因着**恆心和努力**，使天主親自從天沛降甘霖，灌溉全花園，使花園百花盛放，人靈得嘗種植的佳果 – **與天主的契合**。》

四種澆水（祈禱）的方式

我認為能有四種澆水（祈禱）的方式：

1. 從井裡打水，這對我們來說是很辛苦的工作。
2. 用水車和水管，轉動水車的把柄取水，這方法比較不費氣力，而且得到的水更多。
3. 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。
4. 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。（自傳 11：7）

祈禱的初學者，就是從井裡打水的人，他們自己要做許多工作：他們必須辛勞地努力收斂感官，他們必須習慣於不理會所看或所聽的，修行定時的祈禱，因此而處在獨居和退隱中，深思他們過去的生活，他們必須努力思想基督的生活，理智這樣做會感到疲累的。這些是我們自己能夠做的事，但同時要明瞭，這需要依靠天主的恩寵，因為我們自己無法有這樣好的思想。這就是開始從井中取水。

（自傳 11：8）

祈禱是什麼？（自傳 8：9，9：4，13：12；城堡：6：1：1，7；
全德 26：10，30：5，34：7，）

祈禱是天主與人之間的心靈的相應與融通，與主在愛中會晤。

祈禱就是人與天主相遇，和天主接觸、知道天主是誰，而自己又是誰。
是天主與人的溝通。

祈禱就是進入自己的內心，把精神專注居住在心內的天主，和祂在一起，與祂晤談，與祂交往。

祈禱就是人轉念向天主，與天主融通，而至彼此在愛中契合。不論口禱或心禱，都以這份愛的會晤為依歸。

祈禱就是朋友間的密談，經常單獨與我們深知那愛我們的天主交談。

祈禱就是和耶穌建立友誼的關係，藉着這相處和彼此的交談，使友情增長。

祈禱就是專注於耶穌基督，和祂在一起，默默地留在祂跟前。並知道祂注視着我、了解我、愛我。

祈禱就是和耶穌在一起：彼此接納、彼此交付、彼此聆聽、互相凝望、互相交談、互相愛慕。

祈禱不在乎想得更多，而在乎愛得更多。為此，常常回想天主對我們的愛情和恩惠，便容易激發對祂的愛，而引起內心的回應，自發地向祂表愛、向祂感恩。

祈禱即思想，且不分口禱或心禱。真正的祈禱，不能不有思想作伴。因為祈禱時，心不在焉，便不知向誰說話、說的是什麼話。縱然他的口唇在動，我不能稱它為祈禱。

祈禱使我們進入自己的內心世界，幫助我們「認識自己」，看清自己的優點和缺點，自己的罪過和缺失，因而產生痛悔和立意改過之情。同時也使我們感受到天主的慈愛，和祂對罪人的憐憫。這與上主在祈禱中的相遇，使人靈更新，並增加對天主的信賴和愛慕之情。

（自傳 7：17；19：12）

祈禱增進我們與天主的交往和感情，並漸漸轉化我們內在的人，增長我們的德行。我們每個人都在天主照顧之下，但我以為專心祈禱的人，更要受到天主特別的照管。（自傳 8：2）

祈禱是天主的恩賜。祈禱是要學習的，它要藉恆心實踐祈禱、祈求聖神的助佑、和研究聖人教導的方法去練習。習慣獨處，對祈禱極有幫助。每個人必須學習和找出最有助於自己祈禱的一切方法。（全德 4：9）

盡力習慣想到：有主耶穌在你心中或身旁，常常想起祂，望望祂，不但在祈禱中，也在日常生活中。養成和祂交往的習慣，使祈禱和生活都充滿愛。（全德 26：1）

為能和心內的天主交往，雖然處身於繁務中，我們也要不時退隱返回內心，即使只是一會兒，想起主耶穌在我心中，和我一起。(全德 28：5)

當一個人想慷慨專務祈禱，雖然他還未曾準備妥穩，天主便以無限的仁慈對待他。雖然魔鬼以各種罪惡、試探、過錯誘惑他，只要他肯恆心祈禱，天主在最後，一定要引他到達得救的口岸。(自傳 8：4)

許多聖賢以及德行卓絕之人，都述說過從祈禱中所獲得的神益。天主對恆心祈禱的人，保留着極大的安慰。我曾經由於沒有尋求祈禱這個強固柱石的支持，我多次辜負了天主。(自傳 8：5, 9, 1)

天主所沛然賜給我的恩寵，只能從祈禱而來，再也別無旁路。如果我們關閉了祈禱之門，我真不曉得天主要怎樣賜給我們聖寵神恩。因為如果祂願意賜給一個靈魂恩寵，並以安慰充實她，只有一個方法，就是那靈魂應當是單獨的，潔淨的，並願意接受。(自傳 8：9)

【口禱】(vocal prayer)：意謂：緩慢地誦唸一端經文，如「天主經、聖母經」等。在誦唸中，藉著理智的思維而企圖引動意志去接觸天主，去愛慕祂。

(全德 21：10；22：1, 3, 8；24：2；25：3, 30：5-7, 42：4；城堡：1：1：7)

要唸好口禱，必須收斂心神。我不願你們和天主談話時，却又想着其他的事。不要口中唸唸有詞，却不知所云。凡不能如此唸口禱的人，就沒有善盡本份。

當誦念經文時，要清楚徹底意識到是向天主說話，這意識比所唸的經文更重要。然後使自己的思想專注於所唸的經文，意識到自己在說什麼。由於祈禱是交談，我們也須專注於交談的對象(天主)。

我們應了解所誦唸的經文。但不用每次唸這些禱詞時，都必須想着所唸的字句，而是必須有適當的心態，明白我們是向誰呈上這些祈禱。又或者我們可以專注在某一字句、或某一點上。

當誦念「信經」時，我理當領悟、並曉得我信的是什麼。

唸「天主經」時，我意識到誰是我們的這位天父，是誰教給我這經文的老師。這位老師（主耶穌）不但教這經文，而且伴隨着我。因此，盡量靠近祂的身旁，留守在祂的臨在下，聆聽祂的教導。

唸「日課或玫瑰經」時，細想將和誰談話，好使知道如何與祂交談。這樣，祈禱便成了與天主交談、交往。

如果你們充份明瞭，並做好這點，你們就已經做了相當多的心禱了。口禱與心禱就合而為一了，並引發出對天主的愛。我必定把口禱和心禱放在一起。

成全的口禱就是：注意並明白在向誰說話，誰在祈求，及祈求的是什麼。不要急忙地唸天主經，卻不知道唸什麼。

有人會以為口禱和默觀各行其道，而我所知，兩者是走在一起的。我認識一個人，她不會做心禱，也不會做默觀祈禱，只唸口禱（天主經）。不過她非常虔誠地誦唸，用上整個小時。因此，她雖然只唸天主經，却被天主提拔，達到崇高的默觀，上主並舉揚她，在結合中與她共融。

好的口禱無異於好的心禱，皆止於愛的凝視。

誠心唸口禱，又懷有純淨的良心，也可以引人進入默觀。因此，我非常渴望你們要好好修行口禱。

祈禱必須是天主與人靈之間的心靈的相應與融通。一份好的口禱或心禱，讓人形成習慣，留守在基督的臨在下，久而久之，可穩妥地導向默觀的坦途。

在開始講論其他祈禱方式前，須注意的重要幾點：

【決心】 (determination)：

（若 7:37-38）主耶穌向群眾說：「誰若渴，到我這裡來吧！信我的人，喝吧！從祂的懷中要湧出活水的江河。」

(若 4：13-14) 主耶穌對那撒瑪黎亞婦人說：「誰若喝了我給的水，將永不再渴，因為我要賜給的水，會在人心中成為湧流到永生的水泉。

[這活水就是藉著祈禱而達致與主親密結合的恩寵。]

主耶穌大聲呼喚，公開地召叫我們。可是，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。所以，請接受我的勸告，不要停留在路上，但要像個強者，奮戰至死。常常懷著這個決心前進，寧死也要抵達路的終點。雖然只僅僅跨出一步，這一步含蘊著極大的能力，並得到美好的賞報。在這條祈禱路上所得到的是一點點進步，會給予我們光明，使我們在其他道路上走得更好；在這條路上愈前進，所得的光明也愈多。

(全德 20：2-3)

開始走上祈禱之路，從一開始就必須懷著極大的決心，安排每天祈禱的時間，把這時間視為特別屬於天主的時間，和已奉獻了給祂的禮物，絕不收回。(全德 23：1)

想想：天主如何愛了我們，豐富地給予我們無數的恩惠，而祂只要求我們每天找些時間與祂交談。就好像新郎向祂的新娘要求一個戒指，作為表示終生屬於祂的信物。難道我們會拒絕祂嗎？不能給祂一點時間去陪伴祂，專注於祂，並與祂交談嗎？即使你只高舉雙目，想念著祂，祂也會賞報你。(全德 23：2)

但如果輕易找藉口不去祈禱，或不勉力收心祈禱，就好像向祂索回已獻給祂的愛情信物。(全德 23：2)

你既願意給祂獻上時間，也要給祂獻出心思念慮。你設法取悅祂，就是給祂奉獻禮物。(全德 23：2)

但不要以為若有一天或幾天，由於正當的理由或稍有不適而擱置祈禱，就是收回。只要意向堅決，天主是不會斤斤計較的。最重要的就是

有徹底的決心，忠信地作祈禱。即使只是高舉雙目，想念著祂，也會得到賞報的。（全德 23：3）

最關鍵的就是：有決心的人，更有勇氣去戰鬥，縱然受了傷，也堅決到底，直至獲勝為止。魔鬼最怕決心堅定的靈魂，牠不敢輕易試探和攻擊他們，因為深知牠的誘惑，反使他們獲勝和得益。（全德 23：4-5）

開始時懷有信心，也是必須的，如果我們不讓自己被征服，必會得償心願；無論收穫多麼微小，結果仍是非常富足的。（全德 23：5）

在乾枯、無味、厭倦質極端反感時，要提醒自己：祈禱不是為尋找自己的滿足，而是為使天主歡喜，以活潑的信德和心境承受這一切，就好像幫助主耶穌背十字架，即使沒有報酬，也不放棄祈禱的本份，並依靠信賴祂。祂只看我們的決心。（自傳 11：10, 15）

祈禱是天主的恩惠，當人靈以勇氣，立志努力去作祈禱時，這已經是天主以祂的仁慈，給予她的恩寵。如果他能堅持到底，天主會逐漸地加給他更大的勇氣，最後使他滿載而還。（自傳 11：4）

人只要常常祈禱，就會得到在日常生活中行事的光照，也更體會到一份更要常去祈禱的催逼，這樣，他的決心會增加。（全德 20：3）

在這條祈禱的道路上，遇到艱難和挫折時，你們不要憂慮，要有勇氣向前邁進，不要中途而退。（全德 19：14）

走這條祈禱道路的人，最重要不過的，就是要有一個很大和非常決心的決心，不達目的絕不罷休，無論什麼事臨頭，或發生什麼事，不管工作怎樣辛勞，路途上有多麼困難，甚或整個世界都坍塌，也要堅持到底。（全德 21：2）

祈禱的初學者，從一開始，就要棄絕每一種安慰，下定決心，惟獨幫基督背十字架，這是非常重要的。雙日常注視著永恆的王國，把這王國置於眼前，尤其是開始起步的時候。（自傳 15：11, 13）

【雜念、分心走意、疲憊、無法集中精神】

(imagination, distraction, dryness etc.)

有時，**思想上的混亂狀態**曾使我相當苦惱，後來我從經驗得知，**思想**（或想像、或記憶）與**理智**並不是同一回事。因為理智是靈魂的官能之一，有時這麼的反覆無常，而**思想**則快速地飛馳，只有天主綁得住它。我有此經驗：當我靈魂的一切官能都在專注於天主，且收心斂神地與祂在一起，但我的**思想**（或想像）卻分心不已，這分心使我困擾。經過多年疲憊不堪之後，我找到的唯一良方，就是：**不去理會記憶**，視之為瘋子，任它我行我素。**我們必須忍耐它**。（城堡 4：1：8，自傳 17：7）

有時當靈魂正處於至極的寧靜中，而**理性**（mind）卻如此遠走高飛，它幾乎不知道如何保持平靜（由於收拾不了理智的紛亂，有時我巴不得死掉）。因此，**不要理會它**，視之為瘋子。（全德 31：8）

我們**不該讓那些囉嗦的思想擾亂**，或者感到難過。我們**不必焦慮**這些。如果這些雜念是來自魔鬼，這處之泰然的態度就可使之雲消霧散。如果是來自原罪的遺害，或其他原因（病痛、疲勞、憂慮），我們無法解脫這些的，只好勉為其難，**為愛天主而忍受**這人性的弱點，並就把這些雜念、分心、疲憊，**獻給天主作為我們的祈禱**，並祈求祂的助佑。這些分心、煩擾是不可避免的，**不要心亂，也不要難過**。

（城堡：4：1：8-14）

有的靈魂的理智(mind)，這麼混亂，有如脫韁之馬，誰也無法停止牠們，一下這裡，一下那裡，總是不安定。這是靈魂的本性使然，或許是天主許可的。我極同情他們。他們**該設法幫助自己**。可**閱讀一點聖經或聖書**，也有點幫助。有時，**天主願意我們忍耐，靜靜地留在祂的臨在中，渴望祂**。（全德 19：2）

有時因心情惡劣，或頭腦衰弱，雖努力有加，仍不能集中思想，也無法專注於所唸的字句，儘管更使勁用力，理智也無法安定在任何事上。不要為此而難過，否則會更糟；也不要疲累自己，想要在空空如也的腦

袋裡（理智）放進什麼，只盡所能地唸經祈禱，甚至不要祈禱，靜靜地坐在祂前，放鬆自己，在祂跟前憩息就是了。（全德 24：4, 5）

當理智極其分心又混亂，不必放棄祈禱，也不必折磨靈魂去做辦不到的事。有時甚至也不合適做愛德工作或看聖書。那時為愛天主，做些心靈消遣，或散步，或作些靈修的交談。為了自己靈魂的更大益處，要溫和地對待它，天主能在一切事上受到事奉。（自傳 11：16）

天主並不在意我們的這些無能為力，祂知道我們的可憐，也明白我們卑劣的本性。祂知道這些靈魂渴望經常想祂，愛祂。而祂要的就是這個決心。（自傳 11：15）

不要為了乾枯或思想的吵鬧和分心而着急和傷心，不要被這十字架嚇倒，不要悲傷難過。你會看到祂如何幫着你背這十字架，使你從一切中得到益處。如果井是枯乾的，我們不能把水倒進裡面。但當井有水時，我們便該打水出來。（自傳 11：17）

要深信，天主的眼總不離開我們，祂不理會我們的乾枯或不好的思想。祂看到的是我們的勇氣和恆心，甘心忍受祈禱的一切苦難和愁慮，祂必要豐厚地酬報我們。（自傳 11：15）

【分享：其實，願望祈禱、決心祈禱、找時間祈禱、忠心實踐祈禱、努力祈禱、專心祈禱，這些本身就是祈禱。天主看的、天主悅納的，是我們的意願和決意，而不是我們的成敗。】

【自我認識/ 認識自我】 (self-knowledge) :

在神修道路上，存想自己的罪過，認識自己，乃是我們的主要食糧。這自我認識，決不能放棄。我們必須常常細想我們過去的生活。無論祈禱多麼高超，也得有這種食糧。無論人靈在靈修上多麼進步，也需要不時回到這起點地步。這是非常重要的。（自傳 11：8, 13：15）

這條自我認識的道路決不可放棄，而且，在這這條道路上，也沒有一個靈魂是這麼樣的巨人，無須時常回到嬰兒和乳兒時期，這一點決不該忘記，因為這是非常重要的。沒有祈禱的境界會高超到這樣地步，竟然無須時常重返起點。在這條祈禱道路上，自我認識和念及自己的罪，是所有人都必須賴以餵養的食糧，無論他們的胃口怎樣柔弱，都不能不靠這個食糧維生。（自傳 13：15）

你們要自我認識，這是非常重要的，不管你們升到了多高，也不要忘記看看自己是什麼，看到自己的卑賤時，便使我們習修謙遜之德。只要我們生活在世，沒有一樣比謙遜之德更要緊的了，它是一切的關鍵。你們要努力增加這自我認識。（城堡：1：2：8）

但另一方面，靈魂也不該只停留在自己的卑賤中，她該不時觀賞天主的偉大和尊威。能認識自己，是天主的絕大慈惠，然而認識天主的仁慈，比認識自己對修德行更有裨益。你們該多注目於天主的德能，少注目在自己的天地，這更容易修成德行。因為如果我們不認識天主，我們也總不會認識自己。注視着祂的偉大和潔淨，便顯出我們的卑賤和污穢。祂的謙遜使我們看到自己的謙遜多麼不夠。這樣，我們的意志與智慧，因而能高瞻遠矚，知道如何前進。如果我們跳不出這自我卑賤的圈子，我們就不會前進。（城堡：1：2：8-9）

我們在世，應提高警覺，我們愈成全，愈更加謹慎，不要太信任自己，在誘惑時，也應當重新拿起祈禱初步的武器，重新存想世物的短暫，有天堂、地獄等的道理。（自傳 15：12）

祈禱為我只有好處。我在祈禱時，我清楚地明白我的過錯。
（自傳 7：17）

在祈禱中，人會**洞察**自己所做的事，從上主得到痛悔，並且得到**提升自我**的剛毅。（自傳 15：3）

祈禱生活是引領我們與主結合，必須以**純潔的心靈**和**勉力地**尋求**全德**。為保持我們的心靈純潔，**每天應省察良心**。如有過錯，祈求天主的恩寵去改善。（會憲 #81）

我們必須在**事奉上主**和**認識自我**方面前進。（城堡：5：3：1）

【主耶穌基督的人性 (the Humanity of Christ)

是聖大德蘭祈禱的核心】

《基督的人性是達到至高默觀的必須途徑。即使達到默觀的巔峰，都不可避開基督的人性。》

某些寫祈禱的書上說，靈魂能幫助自己，高舉心神，超越所有的受造物。他們極力勸告人，驅逐一切有形體的形像，以之達到神性的默觀。他們說，由於默觀這工作是純靈性的，任何形體的事物都能妨礙和阻擋。這些具有形體的形像，即使是指基督的人性時，對於最完美的默觀，都是妨礙和阻擋。所以我們該當努力以普通的方式思考天主，祂是無所不在的，而我們沉浸在祂內。

我認為，有時候這是好的。不過，完全避開基督，或把基督的至聖聖身，與我們的可憐境況、或一切受造物，等同看待，這是我無法忍受的。（自傳；22：1）

這是一件很重要的事：我們不是天使，而是還有血肉之軀。當我們仍在塵世上，我們的思想需要有點支持。當人置身於處理事務中，遭受迫害和艱難困苦時，或當人處於乾枯乏味時，**基督是非常好的朋友**，因為我們看到祂是人，也看到祂**軟弱無力**，備受煎熬，看到祂是我們的伴侶。如果我們常常念及祂的人性，就會很容易發現祂在我們身旁。

（自傳 22：10）

我清楚明白，後來我看見，天主聖父所渴望的是：如果我們要悅樂祂，領受祂的大恩惠，我們必須經由基督的至聖人性，因為基督是祂所喜悅的。許多許多次，我從經驗中得知這個真理。上主也對我說過這事：如果我們渴望天主指示我們崇高的奧秘，我們必須經由此門（基督的至聖人性）而入。天主聖父非常樂於看見一個靈魂，謙虛地奉祂的聖子為中保，並且深愛祂的聖子。（自傳 22：11，6）

即使你已處於默觀的巔峰，也不該想望其他途徑；在這路上（基督的至聖人性），你得以安全行走。經由我們的主耶穌，一切福佑會臨於我們。祂會教導我們這一切。觀看祂的一生，給予我們最好的榜樣。我們生活在世上，需要祂人性的表樣來支持。凡真心愛祂，經常記得祂在自己身邊的人，真是有福。（自傳 22：7-8）

我只能設想基督是一個人。我總喜歡在眼前有個基督的畫像或聖相，歡欣於祂的臨在下。（自傳 9：6；22：4）

一次，在聖伯多祿的節日，在祈禱中，我感到基督在我身邊。用我的眼睛，或用我的靈魂，我什麼也沒有看見，而是我覺得基督就在我旁邊，我看見那是祂，我認為，祂正在對我說話。這另我極其驚駭。除了哭，我什麼也做不了。然而，祂只對我說了一句擔保的話，就使我感到寧靜、受寵惠和毫不害怕。我覺得耶穌基督一直在我身邊。我沒有看到任何形狀，然而我非常清楚感受到，祂經常在我的右邊，而且是我做每件事的見證者。只要我稍微修心，不過於分心，我便覺察到祂就在我身邊。（自傳 27：2）

「有一天，當我祈禱時，主耶穌顯示給我祂的雙手，真是美極了，我無法誇大其辭。幾天後，我也看見祂神聖的面容，使我置身於完全的專注之中。在一個聖保祿的慶節，當我望彌撒時，基督的至聖人性，以其復活的形貌完整地呈現給我，就像在圖畫中，充滿至極的美和尊威，是一個柔和的皎潔和灌注的光輝。（自傳 28：1-5）

主耶穌常常向我顯示祂是復活的，祂在聖體中的顯現亦然（除了有時，祂顯示給我祂的聖傷，為了鼓勵遭受困苦中的我）。有時祂顯現在十字架上、或在山園中、有幾次帶着茨冠；有時祂也顯現出背着十字架。不過，祂的聖身總是充滿光榮。（自傳 29：4）

看見基督，只看一次，便留給我祂至極俊美的印象，這個印象，一直存留。自從我看見了祂無比的至俊美以後，我再看不到任何能與之相比的人，會另我著迷或佔有我思想的了。（自傳 37：4）

當我看上主如同一位可以和祂不斷交談的人時，對祂更大的愛情和信任開始在我內發展。我看祂是人，雖然祂是天主，祂不會驚訝於人的軟弱。祂了解我們可憐的天性，由於原罪而屈服於許多的墮落，而祂則是來賠補的。雖然祂是上主，我能夠和祂如同朋友般地說話。（自傳 37：5）

《主耶穌向聖大德蘭顯示自己光榮的人性，是讓她教導我們：以祂的人性作我們祈禱的核心，因為祂常常和我們在一起，也常常在我們身邊，日以繼夜地臨在我們的日常生活中。》

《雖然祂沒有把自己顯示給我們，我們該常緊記祂對多默說：「因為你看見了我，你才信嗎？那些沒有看見就信的人，纔是有福的！」

「我們把所見所聞的傳報給你們，使你們與我們共融相通」。》

（若 20：29，若一 1：3）

《「你們雖然沒有見過祂，卻愛祂；雖然你們如今仍看不見祂，卻信祂，並滿心歡喜，因為你們已得到信仰的效果，就是靈魂的得救」。》

（伯前 1：8-9）

我有過幾次的經驗，發生於當我在自己內呈現基督，把我自己放在祂的臨在中，或者當我在看聖書時，一種天主臨在的感受會意外地臨於我，我毫不懷疑基督就在我內，或我完全沉浸在祂內。（自傳 10：1）

我們必須努力思想基督的生活，它能燃燒意志的火。我認為到死為止，無論我們的祈禱如何高超，我們都必須努力思想基督的生活。

（自傳 11：8）

置身於基督的臨在中，是我們自己能做得到的。我們會漸漸地習慣，因祂的至聖人性而被愛燃燒。這樣在祂的臨在中，和祂談話，向祂訴說自己的需要，抱怨自己的辛苦；歡喜時，與祂同樂，設法對祂說話，不是以寫下的禱文，而是出自自己的渴望和需要的話語。努力留守這寶貴與基督的臨在中，會受益良多。（自傳 12：2）

你們該置身於基督的臨在中，不要勞累理智。愉悅地和祂在一起，和祂談話，不要疲於編造理論，但向祂面呈你們的需求。凡時常深思基督的苦難和生活，會從中得到，且持續地得到每一個好處。

（自傳 13：11，13）

以寧靜的理智，留守於祂的臨在中，專心注視正在看著你的基督，向祂說話、懇求、自謙自卑，欣喜於祂的臨在。（自傳 13：22）

我常回到我的習慣，歡欣於我的基督內，尤其當我領聖體的時候。我們擁有聖體內的基督，祂是那麼親近我們。聖體內的基督，是復活的基督，已經受到光榮。注視著祂，充滿光榮，祂在升天前，逐一堅定並鼓勵門徒。祂現在在聖體內做我們的好伴侶，好像無法片刻離開我們。看到祂在我身邊，我看到一切的福佑。凡能生活在耶穌基督面前的人，能忍耐一切。祂幫助我們，堅強我們，從不捨棄我們：祂是一個真正的朋友。（自傳 22：4-6）

當我們想到基督時，應該記起祂的愛，和祂賜給了我們如此豐厚的恩惠。也要記得天父以何等的大愛愛了我們，把祂的聖子賜給了我們，這愛引愛，這情引情。我們要常常思量這神聖之愛，以便激發我們去還愛。讓我們祈求天主賞賜我們這愛情吧。（自傳 22：14）

一次，我看見基督的至聖人性，滿被無比的光榮，是前所未見的，這顯示給我：這至聖人性深深地，在聖父的懷中，而我覺得自己是在天主神

聖的臨在中。這神見這麼強烈地刻劃在想像中，我覺得自己處於**天主聖子耶穌的尊威臨在下**。（自傳 38：17）

當我去領聖體時，我便回想起主耶穌的至尊威儀，看到**這尊威就臨現於聖體中**。祂許多次願意我在**聖體內**看見這尊威。（自傳 38：19）

當上主樂意更恩待一個人靈時，清楚地以祂願意的方式，顯示給人靈祂的**至聖人性**，無論是生活在世時，或復活之後的祂，雖然很快速，但已深深地刻畫在靈魂的想像內和記憶中。（城堡：6：9：3）

有時，靈魂感到**主耶穌基督就在身旁**，雖然靈魂和肉身的眼睛看不見祂，但人靈這麼確切知道，就是主耶穌基督。（城堡：6：8：2）

主耶穌基督的**神聖人性**，對我們乃是一切完美的**成全**，一切罪惡的**治療**。（城堡：6：7：6）

被天主提拔到第七層樓台的靈魂，幾乎是常與我主耶穌生活在一起，祂的天主性與人性常常與祂**結伴同在**。我願意給你們說的更清楚些：**靈魂在神修上愈進步，便愈會與耶穌一起生活**。（城堡：6：7：9, 8：1）

《聖大德蘭一貫的教誨是：無論靈魂在默觀的程度上有多高，即使達到「寧靜正境」的祈禱和「結合祈禱」的境界，都不要放棄親近基督的人性。我們不是如同天使的純靈，而是肉身的存有者，須念茲在茲地存念降生的基督，去感念祂的生平行實是大有裨益的，連大聖人（聖方濟各、聖安多尼、聖加大利納）也念念不忘基督的人性。用理智推論是一回事，存念基督的個體、激出愛的火花，則是另一回事。存念基督的人性，並不同執著形軀世物，而是藉降生的奧跡，讓我們與祂連結。》（自傳 22：5, 8, 10）。

《因為主耶穌是我們唯一的「**道路、真理、生命**」，放棄了祂，等於失落了一切。為此，除非是在神魂超拔中，被天主牽引而吊銷了我們的普通官能，否則，如果隨便輕言地放棄基督的人性，或遠離聖體聖事，是多麼的不明智（城堡：6：7：14）。》

【在作默想、心禱、默觀祈禱前所應作的】：

祈禱時最好力求獨處。（全德 24：5）

努力收斂感官，不理會所看或所聽的，修行定時的祈禱。（自傳 11：8）

首先審察良心，發痛悔之情。（全德 26：1-3）

帶一張你喜歡的聖相（或圖像），以幫助收斂心神，望着祂，祂會推動你該說什麼。（全德 26：9）

看聖書非常有助於收斂心神。這些年來（實習祈禱的初期），除了領聖體後的時間外，我從不敢不帶一本聖書開始祈禱。有了這個依靠，就如有了一個伴或盾牌，可以抵擋許多思想的襲擊，我因之而得到安慰。有本聖書在，我開始精神集中，我的靈魂受吸引而收心斂神。許多時候，只要打開書本就已足夠；有時我讀一點，有時看很多，全照天主賜給我的恩惠。（自傳 4：9）

既然你是單獨的，你要盡力找一個伴侶-我們的主耶穌-設想祂和你在一起，請看祂懷着何等的愛情和謙遜看着你。你要盡你所能與這麼好的朋友相守不離。（全德 26：1）

首先要有一些決志，就是尋求愈來愈認識天主的慈愛：「世上有那個子女，若有父親非常好，又有這麼大的尊威和能力，怎麼會不力求認識他的父親是誰呢？還有，你們的好父親把祂的愛子（好耶穌）給了你們。盡力習慣想到有主耶穌在你心中或身旁，常常想起祂，望望祂，不但在祈禱中，也在日常生活中。養成和祂交往的習慣，使祈禱和生活都充滿愛。（全德 26：1）

我願你們深思細想，在這樣好的聖父和聖子之間，必定有聖神，祂會激發你們的意志去愛，並以至極無比的愛使你們和祂連繫在一起。

（全德 27：7）

首先舉心轉向天主，閱讀某段聖經或聖書，仔細思量所讀的。然後設法想像主耶穌的臨在，細想祂親自和你在一起，緊緊靠近祂，求祂教

導你。或把所得的思想來與主交談。注意祂懷着何等的愛情，謙虛地教導你。盡你所能與祂相守不離，常常注視着祂。當祂看到你滿懷愛情，盡力取悅祂，祂必和你在一起，傾聽你的心聲，安慰你，幫助你。
(全德 26：10)

我並沒有要你默想祂，或要想出許多的觀念，或用你的理智做偉大又巧妙的省思；我要求你的，無非是注視祂。祂的雙眼總不離開你，祂只渴望你注視祂。祂如此看重我們注視祂，祂便滿足，而祂也必會回應我們。你如何渴望祂，你也必然找到祂。(全德 26：3)

你要認真地養成這習慣(習慣有祂在身旁)：細想有這位上主與你同在，要常常和祂談話，你要靠近這位好老師，非常決心地學習祂給你的教導。如果你不離開祂，祂必不會離開你。請注意默想祂神聖的口所說的話，你便知道祂如何愛你。(全德 26：10)

【默想 - 理智推論的默想】 (discursive meditation)：

我所謂的默想，意即用理智做許多這樣的推想(推論)：

在我學習祈禱之初，我用盡力量來默想耶穌基督，使祂在我心內活現，比如我要默想祂受難的某段事蹟，我就盡量將那段情境，擺在心頭...然後推想下去。(自傳 4：7)

我努力在我內想像基督，我愛想祂在孤獨中，孤單又痛苦，祂必定會接納我，尤其是我的安慰。祂在山園祈禱的情景，在那裡，我努力作祂的陪伴者。我想像祂在那裡流著血汗和至極的痛苦，我渴望幫祂擦去這至極痛苦的汗水。在預備就寢時，我常常深思一下山園祈禱的這一幕。(自傳 9：4)

有人用推理的方式來反省世界是什麼；及人類多麼虧負天主、不信賴祂、愛祂的人是多麼少，以及天主賜給愛祂的人是什麼；天主多麼仁慈、多麼良善等...。(自傳 4：8)

有許多人靈，喜歡默想天堂上有多少住所，有些人覺得思考地獄獲益較多，有些人則深思死亡，有些人愛細想天主在宇宙間的權能和雄偉，

祂對我們所懷的愛，以及祂在萬有中的自我顯示，而感到愉快，且獲得益處。 這個**默想程序**，是個**可圈可點的好方法**。而那些時常**深思基督的苦難和生活**，會從中得到，並且持續得到很多好處。(自傳 13：13)

我們可**默想聖母及聖人們的生活**。為我們這些生活在肉體內的人，我們需要與聖人們來往，默想他們的**信德和芳表**，以**效法他們**，並祈求他們的助佑。(城堡：6：7：6)

我們也可**默想天堂有許多住處、到那裡的道路、天堂的幸福、死亡和地獄、天主在造物中所表現的偉大和德能、天主對人類所表現的愛情、以及祂給予自己的恩惠等等**。**無論人靈到了聖德再高的地步，也要默思我們救主耶穌基督的人性：祂的降生、祂的生活、受難和復活的奧蹟**。因為我們的一切好處，全來自祂。(城堡：6：7：6)

我們開始想，天主藉著賜下祂的唯一聖子，賜給我們恩惠，但我們不停留在那裡，反而更**深入祂整個生命的奧蹟**；或我們開始想山園祈禱，我們繼續想下去，直到祂被釘在十字架上；或者我們採用苦難的一個境況：如逮捕、猶達斯的負責、門徒們如何逃走等...，**深思其中的詳細情節**；這是**令人讚美，又非常有功勞的祈禱**。(城堡：6：7：10)

我們或者**設想祂受難的某一點**，在我們**默思**這件事時，我們會想到一切能**感動我們心田及理智**的各種細節：如猶達斯的賣主，使徒的逃亡，以及其他的情形...，這樣的祈禱是**非常好，並且極有功勳的**。**這種方式的默想**，能使這些**奧蹟漸漸地、活生生地呈現在靈魂的心目中**，深深地印在記憶中。這樣的默想乃是**熱烈的火焰，加強地焚燒人靈對上主的愛火**，準備人靈接受更多的恩寵。(城堡：6：7：11)

讓我們來想想**基督苦難的一幕**：當主被綁在石柱上，**理智**隨著尋找理由，以之**明瞭**上主在孤寂中，忍受的至極悲傷和疼痛。想想祂在那裡忍受的痛苦，是為了什麼，而祂又是誰，以及祂忍痛苦所懷的愛，這是很好的。不過，一個人**不該老是疲於尋求這些思考**；而是，只要留在那裡，以**寧靜的理智**，留守於祂的臨在中。如果辦得到，

他應該專心注視正在看著他的基督，而且該向祂說說話、懇求、自謙自卑，欣喜於祂親身的臨在。當他能這樣做時，他會得到大益處。如果理智勤奮些工作，能從中推論出許多的事情，就是這個祈禱方法，所有的人都必須以之開始、繼續和結束，直到上主引導人達到其他超性的事物，這是一條卓越又安全的道路。（自 13：12，22）

我們可自由選擇所喜歡的奧跡。如果你們是喜樂的，請看祂的復活，想像祂如何離開墳墓...，何等輝煌和美麗，何等的凱旋和喜悅！祂要把這一切，而且連同祂自己，全都給予你。如果你們遇有磨難，或悲傷時，請看祂在山園的祈禱，祂的靈魂承受多麼大的折磨...，請看祂被綁在石柱上受鞭打，全身傷痕纍纍...，請看祂背負十字架的疲憊不堪，不停地跌倒...。看到祂那樣，會打動你們的心，你們就能向祂說話，不是以現成的禱文，而是發自你們內心痛苦的話語...，祂非常看重這一點。祂會以祂美麗、慈愛、淚水滿盈的雙眼注視你，只因為你看着祂，並前去向祂求安慰，祂會為了安慰你，而忘卻自己的痛苦。（全德 26：4-5）

[默想始於理智的思考，而終於意志的愛慕。]

【當無法用理智做這樣的推想（推論）時】：

如果有人無法用理智做這樣的推想（推論）時，那麼，可把時間用來看聖書，則可從中獲得更多的益處；這是必須的，因為人單靠自己，就會空空如也，什麼也沒有。（自傳 4：8）

這些年來，除了領聖體後的時間外，我從不敢不帶一本聖書開始祈禱。因為我的靈魂十分害怕祈禱時沒有書。有了這個依靠，就如有了一個伴或盾牌，可以抵擋許多思想的襲擊，我因之而得到安慰。但如果我沒有聖書，我經常覺得乾枯，那時，我的靈魂陷於混亂，思想放蕩不羈。有本聖書在，我開始精神集中，我的靈魂受吸引而收心斂神。許多時，只打開書本就已足夠。有時我讀一點，有時讀很多，全照天主賜給我的恩惠。（自傳 4：9）

帶一張你喜歡的聖相（或圖像），以幫助收斂心神，望着祂，祂會推動你該說什麼。當我無法把基督刻劃在我的靈魂裡時，我總喜歡在眼前有個基督的聖相或畫像。我非常喜歡聖像，因為如果我們愛祂，必會喜歡看見祂的肖像。（全德 26：9，自傳 9：6）

【默想/心禱】(mental prayer)：

[就是與我們知道那愛我們的天主（耶穌基督）密談而已]。

默想是人主動地藉思辨推理來反思「聖經」的一端道理（或聖書對信仰、對聖人的描述等），或藉想像來複製並推演主耶穌的某個奧跡，藉此置身於祂生平行實的景象中；因而與主耶穌邂逅，從觀看、晤談，而引發起對祂的一份愛意。（自傳 13：11）

開始心禱時，要深思並了解我們要和誰交談，了解祂是誰？祂的父親是誰？祂應許我們什麼？我怎能更中悅祂？我該怎麼討祂的歡心？我如何能使自己肖似祂？你們如此作，並領悟這真理，這就是習修心禱。（全德 22：7）

深思並了解我們在說什麼，以及我們和誰說話，我們又是誰，膽敢和這麼偉大的上主談話。深思這些事及其他類似的事，如：我們服事祂多少，我們多麼有義務事奉祂...，這就是心禱。（全德 25：3）

想像主耶穌就在你心內，你經歷著祂的一件行實，而你要設想如同好友相會般地向祂傾訴心曲，也聆聽祂的勸勉，甚至以愛的凝視來享受彼此的臨在。我的祈禱方法是這樣：我既不能用理智來推論，我便設法將耶穌表現在我心內。我在存想，當祂受難時，祂是孤伶伶的一個在受着折磨，因為孤苦，祂會喜歡我到祂面前，陪伴祂...，我如此之類的想法很多...。我特別喜歡默想祂在山園的祈禱，在那裡我愛與祂作伴，我仔細看祂在那裡倒地時的血汗與愁苦，假如可以，我願意擦乾祂那悲苦的淚水...。只要我的思想容許，我一直陪伴著祂。

（自傳 9：4）

理智運用推理，想像進行觀賞，到了一定的程度後，靈魂必須在適當時機打開內心，與主溝通，好讓意志有足夠的機緣來點燃起愛火，在心智的覺醒中激起愛的火花。（城堡：4：1：6，6：7：7）

默想的重點不在於想得多，而在於愛得多。思辨推理只為炙熱意志，以擦出愛火而已。而愛的最終目的並不在於獲得大安慰，而更是一切事上取悅上主。（城堡：4：1：7）

看着祂，和祂談話，祂會教你該說什麼。如果你努力習慣與祂交談，你便很容易知道如何向祂傾訴心聲了。

【作默觀祈禱的人所應修習的德行】：

我要提出一些追隨祈禱之路的人必須具備的條件。這些是如此必要，甚至，即使不是非常默觀的人，能夠具有這些德行，她們也能在事奉天主上突飛猛進。除非具備這些條件，她們不可能成為很默觀的人。我要闡明的只有三點，實踐這三點，對擁有內在和外在的平安，都很有幫助。第一點是彼此相愛，第二是超脫一切受造，第三是真謙虛。雖然我最後提到謙虛，它卻是最重要的，並且涵蓋一切。（全德4：3，4）

能做到第一點，彼此相親相愛，是非常要緊的，因為任何使人厭煩的事，彼此相愛的人無不感到輕鬆容易，而原本極感厭煩的事，也會生出愉悅。我們該效法主耶穌對我們的愛。（全德4：5，7：4）

現在談談該有的超脫，這一點，如果做到成全的地步，就是一切了。因為若我們唯獨擁抱造物主，毫不在意受造的萬物，天主必會傾注德行給我們，親自為我們對抗魔鬼和世俗，保護我們。（全德8：1）

我們該下定決心，以靈魂擁抱好耶穌，我們會在祂內尋獲一切，也會遺忘一切。（全德9：5）

最重要的，就是超脫自我，相反個人的私意，並努力除去對自己肉身的偏愛。如此才能獲得靈性的自由，飛向造物主，而不會被泥土或鉛塊繫絆。（全德10：1，6）

要做到相反私意，最好的良方就是不斷地切記：萬物皆虛幻，一切都會告終。這有助於除去對細微瑣事的迷戀，而專心致力於永恆的事物上，並努力開放繫念的心思，轉向天主，祂必予以助佑。（全德 10：2）

謙遜和**超脫**這兩個德行似乎總是形影不離，**相隨出現**。你們應當加以**擁抱**、**疼愛**這兩個德行。凡擁有它們的，能夠輕而易舉對抗全世界及其罪惡。他不畏懼任何人，因為即使失去一切，他也不在乎，也不會視之為損失。他唯一害怕的是沒有取悅他的天主。（全德 10：3）

這些德行具有隱藏自己的特性，致使有這些德行的人，儘管人家說他有德行，卻不相信自己有什麼美德。但他的美德**表露無遺**，雖然他無意顯露，和他交往的人，立即認出這些德行。（全德 10：4）

沒有一位皇后，能像**謙虛**那樣，**使國王降服**。謙虛能吸引國王，從天上降到童貞瑪利亞的胎中；懷有謙虛，單單一根髮絲，就能吸引祂到我們的靈魂內。誰**越謙虛**，便**越能擁有祂**；誰的謙虛少，擁有祂也越少。我不能明白：沒有愛怎能有謙虛呢？我也不懂，沒有謙虛，又怎能有愛呢？而沒有極力超脫所有的受造物，也不可能擁有這兩個德行。

（全德 16：2）

祈禱的**整個根基**在於**謙虛**，一個靈魂在祈禱中愈**謙卑自下**，天主就愈**提拔抬舉**。祂所賜給我的明顯恩惠，都是在我看到自己的卑劣而被化為烏有的同時。（自傳 22：11）

《綜合以上所描述「在開始講論其他祈禱方式前，須注意的重要幾點：決心、自我認識、主耶穌基督的人性、祈禱前所應作的準備、理智推論的默想、心禱、作默觀祈禱的人所應修習的德行等的練習祈禱」，是聖大德蘭在「靈心城堡」所描繪的**前三重住所**所修煉的「煉路」，就是：自己主動修行的階段，是我們自己能做的部份。也是她自傳中所描述的「澆灌花園」的第一級。》

《以下所描述的「收心祈禱」，靈魂開始進入聖大德蘭在「靈心城堡」所描繪的第四重住所，稱為「明路」—「愛的醒覺」，超性經驗始於此處。》

【自修的收心祈禱】 (prayer of acquired recollection)：

靈魂收斂所有的官能，進入自己內，和天主在一起。這種自修的收心祈禱，並非超性的事，而是在於我們的意願，賴天主的恩寵，我們能做到的。（全德 26：9）

當靈魂專心地進入自己內，他能深思耶穌的苦難，把祂奉獻給天父，而不須繼續想用理智去推想苦難的細節，凡能用這個方法，關閉自己，留守在我們靈魂內這個小天堂裡的人，是走在最卓越的道路，必會喝到泉水，因為他們用很短的時間，走了很長的路。由於沒有外在的障礙，靈魂和他的天主獨處，神聖的愛火便快速地點燃。只須用理智思想一點，便能觸碰小小的火星，燒盡一切。（全德 28：5，8）

把雙目注視在你們心內的主耶穌，你們會找到祂，祂非常仁慈，祂決不會辜負你們。對信賴祂的人，祂必賜予恩寵。（全德 29：2）

當靈魂願意進入自己心內的樂園，和天主相守，關上門，把世上一切置之於外，和祂獨自相處，便不會受到阻礙。我說「願意」，因為收心祈禱並非超性的事，而是在於我們的願意，賴天主的恩寵，我們能做到的。若沒有天主的恩寵，我們什麼也不能，甚至連一個好思想也不能擁有，因為收心不是官能的靜默，而是把官能關閉在靈魂內。

（全德 29：4）

為了養成習慣，易於看守理智，好能明白自己所說的是什麼，以及和誰說話，必須收斂外在的感官，進入自己內。為能達到我們內心的天主，雖然身處繁務中，我們也要退隱返回己內，即使只是片刻時間，讓我們想起在自己內，有個好伴侶，和祂說話，而祂也會讓我們感受到祂就在這裡。（全德 29：5）

為了愛天主，你們要習慣以這樣的收心，來誦唸「天主經」，在我們靈魂內這個小天堂裡，你們會找到你們的聖父。（全德 29：6）

要不厭其煩地養成這習慣，就是：逐步漸進地自我控制，使思想不至外務。如果你想說話，要努力記得在你自己內是和誰說話，如果你是在聆聽，則要記得那聆聽你的那位是如此的靠近著你。務必記得，不要離開祂，讓祂獨處。一天中，盡可能多次收斂心神，一旦養成這習慣，遲早會體驗到其中的益處。等上主恩賜這樣的收心之後，什麼寶物也無法與之交換。你們要認真地付出時間習修此收心。

（全德 29：7-8）

一旦養成這習慣，漸漸地，能使自己更敏於掌控感官；更易於點燃對天主的愛火；更穩妥地進階到「寧靜祈禱」的境界。（全德 28：8）

靈魂在此收心祈禱中，經由默想及對上主的懇禱，並因自我修行，得到「滿足愉悅」(spiritual consolation) 的感受。此乃來自我們的本性，以我們自己的努力賺得的，雖然終究有賴天主的助佑。總之，祈禱中的「滿足愉悅」始於我們的本性，終止於天主。（城堡：4：1：4）

默想的愉快和滿足的愉快，以我的經驗，是指：如果我開始為基督的苦難流淚，除非到了頭痛至極，我是不會停止的；如果我開始為了的罪而流淚，情況亦然。這是上主賜給我的大恩惠。有時候，這些眼淚傾流，渴望湧現，是來自人的本性，及靈魂的性質。雖然是始於本性，最後會終止於天主。如果有謙遜，便會了解：並非有這些感受就是更好，但要珍惜這些本性的經驗。因為無法知道它們全都是愛情的效果。如果真是愛情的效果，則是天主的恩賜。（城堡：4：1：6）

獲得「滿足愉悅」的靈魂，都是虔誠熱心的，因為他們幾乎不斷地以理智工作，運用理智推論並做默想，他們做得很好。如果他們能作些愛的行動，諸如：讚美天主、歡躍於祂的慈善，祂的偉大、渴望祂的榮耀和光榮...，這會更好。因為這些愛的行動，很能喚醒意志。這些人靈要極其細心謹慎，當天主賜給他們這些愛的行動時，不要為了要做完例行的默想，而不予理會這些愛的行動。（城堡：4：1：6）

我希望你們留意，為了在此路上有長足的進步，重要的不是想得多，而是愛得多；凡是最能喚起你們去愛的，你們就這麼做。而愛不在於濃厚的歡愉，卻在於懷著強烈的決心，渴望凡事悅樂天主，盡全力不得罪祂。祈求祂，願祂聖子的榮耀和光榮永世常存，天主的教會廣揚。這些都是愛的標記。（城堡：4：1：7）

【灌注的收心祈禱或寧靜祈禱】：是初步的純默觀。

(prayer of infused recollection/prayer of quiet)「是澆灌花園的第二級」

「灌注」一辭，蘊含著「超性」(supernatural)與「被動」(passive)兩個意義。「超性的」，即以天主的作為為基礎，由天主所帶動，是祂純粹的賜予。「被動的」，即人無從干預及控制，充其量只能做好準備，而不能「揠苗助長」(城堡：6：7：7)。人可以在其能力範圍內，事先預備好身心，努力進德修業，並全心投靠上主(城堡：5：2：1)。至於天主是否給予這份恩賜？什麼時候給予？給什麼人？給多少？全出於祂的自由與上智，人無法強求(自傳：34：11)。天主比我們更愛我們，更渴望給我們充沛的恩惠，但人為的疏失也會左右天主的化工。有時，天主為鼓勵一個沒有德行的人靈轉化，會賜予他默觀(全德 16：8)。至於有些人畢生努力而始終未達致默觀，不用失望，他的勤奮不會是白費的，天主將在天國賞報他。他知道怎樣的安排是最適當。(全德 17：7)

這個灌注的收心祈禱，是超性的，因為人靈不必造作什麼，就會自然閉上雙眼，並渴望獨處，感到一份向內的溫柔收斂，他不會力求窮思追理，反而傾心留神，觀看上主在自己內的作為。(城堡：4：3：1, 3, 4)

這個「寧靜祈禱」(灌注的收心祈禱)異於「自修的收心祈禱」，就如兩個水源，各有其灌滿水的石槽。這兩個水槽以不同的方式裝滿了水：其一是從遠方引水，經由許多水管和技巧；另一則位於水源地，無聲無息地灌滿了水，如果水大量湧流，大水槽的水滿了之後，會滿溢出一條大溪流，無需技巧，也不必興建水管，水源地卻會經常冒出水來。其間的不同，我認為：

來自水管的水是「滿足愉悅」，是在默想和運用理智中，賴受造物的幫助，以一些思想取得的，終究是我們以勤奮得來的。

至於另一個水源，水是來自天主。當天主願意，在祂喜歡時，賜下超性的恩惠，祂便在我們內極深處（我想這必是靈魂的中心）導致極大的平安、寧靜和溫柔。當這天上的水開始湧流出來，擴大並舒展我們整個的內在，導致不可言喻的福分。儘管我們修行更多的默想，更猛力地擠壓自己，且流出眼淚，這水也不會因此而來到，這水只給予天主願意給的人，而且往往是靈魂最沒有想到的時候。我確信，凡真正謙卑自下的人，即全然超脫的人，上主不會不賜予這個恩惠，以及其他我們不會想望的許多恩惠。（城堡：4：2：2, 3, 4, 6, 9, 10）

在此心靈的修行上，想得少，及不想多做什麼的人，會修行得更好。那時持守靜默是很好的，因為天主讓我們留在祂的近旁。

（城堡：4：3：5）

最適宜的修持就是：不吊銷理智，也不休止思想，最好是存想自己在天主面前，並念及天主是誰。如果她內在所感受的，使她沉醉，好極了；但不要企圖明瞭這是什麼，因為這是賜給意志的；讓她留在享受陶醉中，除了說些愛的話語，不要使勁費力。（城堡：4：3：7）

《靈魂在今後的祈禱上順其自然，即在不妨礙天主的帶動下，可收心則收心，可默想則默想，並不須完全放棄默想，只須適度而為便可。人即使進入了高度的默觀，也不必全然放棄默想，更不應離棄對主基督人性的感念。因為推理的思辨是一回事，以愛凝視奧跡中的基督，又另一回事。》

天主在靈魂內施行其他的許多神工妙化，天主賦予靈魂能力，備妥她，使她在奉事天主的事上，不像先前那樣拘束，而是更加自由自在。她的信德更加活潑，更耐心地承受痛苦，甚至渴望受苦，因為她有強烈的意願，為天主做些事。（城堡：4：3：9）

靈魂在此階段仍可**退步**，為此仍須**努力靈修**，不可鬆懈，尤須小心免陷於得罪天主的機會。因為對處於此境的靈魂，魔鬼**設置更多的陷阱**，遠超過許多沒有賜予這些恩惠的人。因為這樣的靈魂能帶領別人跟隨他，和帶給教會極大的益處，而給予魔鬼慘重的損害，因此，這些靈魂遭受許多的戰鬥。願天主解救你們**免於驕傲和虛榮**。（城堡：4：3：10）

在這個過程中，天主賜予靈魂一種**認知**，使他**瞭悟自己乏善可陳**；而且恩惠愈大，這個認知越深。祂賜給他強烈地渴望在祈禱上進步，及無論任何磨難臨身，**都不放棄祈禱**。還有：

靈魂在萬事萬物中**奉獻自己**，雖然仍是謙卑和敬畏的，他已感到自己的得救是確定的。

天主除掉靈魂內所有奴隸般的怕情，賜給他更成熟的、和充滿信賴的**敬畏之情**，更有信心在天主內喜悅。

他**感悟**到正在開始一種很少帶有自愛的對天主的愛，**更渴望為主服務**。

他更**認識**自己的**虛無**，視世間快慰如塵土，並日進於德。只是仍有可能後退。

他渴望**獨處**，好能享受這美善。（自 15：14）

【寧靜正境 或 靈悅於天主的祈禱】

(quiet proper/prayer of spiritual delight of God)

就是天主把靈魂放在祂的**親臨**下，使之獲享安寧，靈魂受到天主的吸引而**沉靜**，整個地被**浸潤於喜悅與平安**之中。此時，靈魂別無他求，只**醉心於愛的凝視**。（全德 31：2-3）

這個寧靜祈禱已是**超性之事**，並非靠自己勤奮努力能獲得的。因為靈魂置身於平安中，或上主把靈魂放在祂的面前，因為所有的官能都已**靜息**。透過一種非外在感官能了解的方式，靈魂**領悟和理解**出來，他

已經**很靠近他的天主**，臨近君王，並且不消幾下子，就會達到與祂結合。但他甚至不懂自己是怎樣懂得的。在身體上，他感受到至極的**愉悅**，而靈魂感到很大的**滿足**。官能靜止，動也不想動，但它們仍能意會所靠近的是誰。**意志**在此已著迷，**理智**不想了解多些，**記憶**也不想佔有更多。他不覺得自己還在這世界上，除了天主，他既不想看，也不想聽。沒有什麼讓他痛苦，也看不出有什麼會使之受苦。當這祈禱持續下去，他在自己內擁有滿足和愉悅，這麼地**沉醉**和**入神**，不知道想多要些什麼。（全德 31：2-3）

所感受到的**滿足和愉悅**，謂之「**靈悅**」(spiritual delight)，是由**天主直接灌注**給人靈；靈魂可在無預想下被天主所吸引與**觸動**，心靈被動地靜止，意志的「**愛**」已然**覺醒**，在天主的帶動下充滿深入的**感動與憩息**。這「**靈悅**」是從心底裡湧溢而出的喜悅，使人心曠神怡，整個內外都深受感動，甚至深入骨髓。**天主主動地**平撫和肅靜靈魂的官能，讓她預嘗了**天國的甜蜜**。（全德 31：5-6，默思雅歌 4：2）

凡獲得上主這一賜予的人，是很大的恩惠，因為他的**生活和默觀**已結合在一起。所有官能都一起服事上主，**意志**專注於其工作卻不知是什麼工作，也專注於**默觀**；**理智和記憶**則忙於在**服務事上**。就這樣，曼德和瑪麗結合在一起。（全德 31：5）

當靈魂處於那樣的滿足中，要明白，這是**超越**我們憑己力能獲得的事。我們該滿懷感恩，自認極不堪當地領受這恩惠，無需說許多的話語，頂多時而說句溫柔的話，使之再燃燒起來。（全德 31：7）

有時當靈魂正處於至極的寧靜中，而**理智**卻如此遠走高飛，它幾乎不知道如何保持平靜（由於收拾不了理智的紛亂，有時我巴不得死掉）。因此，**不要理會它**，視之為瘋子。（全德 31：8）

這時，靈魂就像個小嬰兒，仍在母親的懷裡餵奶，還未張口動舌，母親已將奶放進他口中，使他歡喜。在此亦然：**理智**沒有做什麼，**意志**已經在**愛**，並了解他的**意志是和天主在一起**，吸吮著祂放入他口中的奶

水，享受那份柔美的甘甜。這是**意志上寧靜**又深入的一種**滿足** (satisfaction)。(全德 31：9-10)

對於被安置在此祈禱中的靈魂而言，好似永恆的天父已俯允了他的祈求，感動他，賜給他**神聖的靈感**，及徹悟一切的光照，在今世就已賜給他天國。他已不在意世上的事物。但他仍要**謙虛自持**，懷著神聖的信賴，力求**超脫一切**，瞭悟並**珍視**這個境界。凡蒙天主賜予這樣信物的靈魂，就是表示天主**還要多賜恩惠**；如果不是由於他自己的過失，他將會**突飛猛進**。(全德 31：11-12；自 15：3)

這個祈禱是**天主真愛**的一個小火花，祂開始在靈魂內點燃起來，祂願意靈魂更加明白這伴隨著愉悅的愛怎麼一回事。如果靈魂沒有因自己的過失將之熄滅，它將**燃起大火**，從中會冒出**天主至極之愛**的火焰，這是天主賜給成全靈魂的。如果靈魂準備好自己去接受，這個小火花是天主給這靈魂的**標記或信物**，表示現在祂**揀選這個靈魂去行大事**；這實在是個遠超我所能形容的**大禮物**。(自 15：4-5)

在此**寧靜時期**，靈魂必須做的，無非是溫和地前進，只**謙虛地、簡單地感謝天主**，或其他在此時進入腦袋裡的話語，**這些話出於愛和真理**。不要用**理智**去尋求許多的話語，讓**意志**處於結合和寧靜中。他要清楚地明瞭，這個多麼崇高的恩惠是來自天主的溫良慈善。而且他應該曉得，他是**非常靠近天主**，要祈求祂的恩賜，並且**為教會祈禱**，為那些請求我們祈禱的人，**為煉獄的靈魂...**，不需用言語，而是一些自然流露的話，以**切望**使祂俯聽我們。這是一種**包括很多意向的祈禱**，比用理智想一大堆思考，獲得更多的垂允。他可以說些**自然流露**的話語，或想一些自己能為祂作的事功，以表証對祂的愛。這些能助長愛火的燃燒。(自 15：6-7)

靈魂在這個寧靜期間，要**留守於憩息內**，把學問擱置一旁，在天主面前，一點**謙虛**的學問，一個**謙虛**的動作，比全世界所有的知識更有價值。在這裡，不需要做推理，只需**單純地**把**真正的自我**放在天主面前。不管我們是什麼，祂仍這麼謙遜地接納我們。(自 15：8)

總之，處於這一境界，我們不必完全放棄推論的心禱，或說一些話語，甚至，如果還有渴望和能力，連口禱都不必放棄。（自 15：9）

在此神慰的愉悅中，靈魂更是謙卑自持，在祈禱和神慰的事情上，他必會力求修持謙虛。天主會賜予一種認知，使靈魂瞭悟自己乏善可陳；而且恩惠愈大，這個認知愈深入。祂賜給我們強烈地渴望在祈禱上進步，及無論任何磨難臨身，都不放棄祈禱。其堅實穩固的基礎，在於下定決心，追隨十字架的道路，且不想望安慰。（自 15：10, 14, 13, 15）
這個寧靜的祈禱，是一切福佑的開始，現在幾乎已不缺什麼了，已到了吐露花苞的時候了。（自 15：15）

《聖大德蘭》是按自己所經驗的，描述自己的體驗和感受。但天主不會以同樣的模式對待每一個靈魂。祂會按時代的文化、及宗教背景、靈魂的心理、身心狀況等，隨著自己的心意、方式、形式，賦予靈魂恩惠。不同的靈魂可能經歷同樣的「寧靜正境」，但他們會有不同的體驗和感受。聖大德蘭體驗和感受的滿足和愉悅，或許在另一靈魂體驗和感受的是深邃的平安，深刻體驗或徹悟某一信理或某一奧跡，或充滿深度的感恩之情，或滿懷愛主愛人之情...。》

【官能睡眠】（sleep of the faculties）是「澆灌花園的第三級」。

意謂所有的官能深受天主的吸引而專注於祂，以致對日常生活有些心不在焉，靈魂須費力地分心，才能料理事務。但所有官能只是睡眠，而未被吊銷。它是寧靜正境的深化。

現在天主親自執行園丁的工作，願意靈魂休息。而人靈讓天主視為己有，靈魂不屬於他自己，而整個地給了天主，他完全不看自己。

（自 17：1-2）

比起先前的「寧靜祈禱」，現在的德行強壯多了。上主願意使他能看見自己所擁有的德行，這些德行是他許多年未能憑自己得到的，但是在這一瞬間，天主賜予給他。而靈魂內的謙遜，比以往的要多得多，

也深奧得多。人靈更清楚地看到，他所要做的，就是**以他的意志去擁抱這些恩惠**。我認為，這個祈禱是整個人靈和天主非常明顯的結合。

(自 17:3)

有時，當意志在這結合時，只有意志獨自處在深度的寧靜中；另一方面，理智和記憶如此自由地辦事，也能從事愛德工作。(自 17:4)

雖然這個祈禱看來和我所說的「寧靜祈禱」一樣，其實是**不同的**。部分的原因是，在寧靜祈禱中，人靈不想挪動或搖動，而欣喜於瑪利亞的神聖悠閒中。但在這個祈禱內，他也能夠是瑪爾大，彷彿度著**活動和默觀兼顧的生活**。人靈傾向於行愛德，處理和他生活有關的事務。這個祈禱可以很清楚感受到，也給予深度的滿足和幸福，這是個卓越的準備。當他有時獨居，或沒有瑣務纏身時，靈魂藉此可達到深奧的寧靜。靈魂不想要世上的滿足，**只渴望更多愛天主，並和天主在一起**。肉身也分享著靈魂的喜悅。(自 17:4)

記憶及想像仍然是自由和放蕩不羈，把它們當作瘋子好了，**不要理會它們**。(自 17:6-7)

簡括地說，所有的官能尚未聯合一致，接受天主的徹底薰陶。但已相當**接近「結合祈禱」的門限**。靈魂該把自己完全交付給天主，讓祂帶領，好能跨越這門限，進入「**結合祈禱**」的境界。

《以下的**結合祈禱**是聖大德蘭在「**靈心城堡**」所描繪的**第五重住所(結合的住所)**：祈禱方式是結合的祈禱，**較淺的初步結合**，亦是「澆灌花園的第四級」。》

【結合祈禱】 (prayer of union) : 1) **單純結合**(simple union)

2) **超拔結合** 或 **靈性訂婚** (ecstatic union/spiritual betrothal)

在此祈禱中，**天主已完全佔據了人的心靈**，天主和靈魂彼此在愛中心心相印，天主在愛的灌注中，人官能的普遍運作暫時吊銷，並處在被動的狀態下。

1) **單純結合**(simple union)：(類比戀愛中的交往，互相愛慕中仍有其區隔)

天主親自置身於靈魂的**內在深處**，使靈魂對所有的事物痴呆，好能將真智慧刻印給她，結合時，她看不見、聽不到、也不明白，時間常是**很短速**。靈魂確信她在天主內，天主在她內。(城堡 5：1：5, 9)

這份經驗常在**無預警的狀態下發生**，猶如突如其來的傾盆大雨，靈魂整個地被天主所浸透。(自 18：9, 19：1)

靈魂在其中所獲致的**喜悅、滿足與平安**，遠超過世上的一切滿足。天主與人靈結合的這種滿足，深入靈魂的骨髓，直透心底，終生難忘。(城堡 5：1：10)

天主自己親自進入靈魂的中心，為了更明顯地顯示祂的奇工妙化。祂不願意志在這事上有任何的參與，因為意志已全然順服於祂，祂也不願官能和感官的門打開，因為它們全都且睡著了。(城堡 5：1：12)

靈魂所有外在的能力全都失去，靈魂的能力反而增強，使之更能享有天主的光榮。所感覺的外在愉悅很強烈，也很明顯。(自 18：10)

靈魂似乎是和天主相連接，且確信這個結合。在此祈禱中，所有的官能全都這樣地處於**休止狀態**。意志卻完全專於愛，但它不明白自己是怎麼愛的。這個**天上的水**，即來自天主的**極大恩惠**，在靈魂內留下豐碩的果實。(自 18：14, 15)

雖然這個結合是上主所做的工作，我們什麼也做不了，不過，為了使天主賜給我們這個恩惠，我們能做許多的**準備**。就如桑樹的小種子，當天氣變得暖和，桑樹開始冒出綠葉，這個種子也開始活起來。得到桑葉的養育，到了長大成蟲之後，停留在細枝上，在那裡用小嘴吐絲，做成非常緊密的小繭，把自己封閉於其中；這隻既大又醜的蠶死了，從繭裡出來一隻白色的蝴蝶，非常優美。就如我們由於**聖神的熱力**，善用教會的**聖事**、看聖書、聽道理、祈禱、默想等...來**培育自己**，直到長大成人。(城堡 5：2：1-3)

當我們開始在基督內生活時（我們就像那蠶開始吐絲，做成非常緊密的小繭，把自己封閉於其中），清除我們的私愛、我們的意志、不多繫戀任何世物、修德行、做補贖、祈禱、克苦、行愛德...，我們便如蠶一般地死去。（城堡 5：2：4-6）

當靈魂在這個結合祈禱中時，她真的死於這個世界，出來了一隻白色的小蝴蝶。靈魂是怎樣從中出來的呢？是從逐漸地封閉在天主的偉大中，而且是如此地和天主結合中。雖然這個結合的祈禱，時間從未超過半小時，靈魂已認不出自己了。她清楚知道自己不堪當這麼多的幸福，她看到自己內懷有讚美天主的渴望，她願銷毀自己，為祂死一千次。她極渴望做補贖、獨居、及一切能認識天主的事。如果靈魂從此發奮努力，向前邁進，就會看見大事。（城堡 5：2：7）

靈魂已從經驗中得知，天主如何轉化一個靈魂，使之不再像她自己，連她的模樣也不像，並體驗到，受造物不能給她真正的安息，從世物而來的不愉悅，導致她想要離開這個世界的痛苦渴望。（城堡 5：2：8, 10）

靈魂雖然有這一切的益處，但尚未完全屈服於天主的旨意，這不是她沒有順從，而是以很大的情感順服。每次祈禱時，想到天主被冒犯，受不到敬重，許多的靈魂喪亡等...，使她感到至極的痛苦，達到肺腑的最深處，彷彿要碾碎她的靈魂，把她碾成碎片。（城堡：5：2：10, 11）

在這段期間內，靈魂善渡良好的生活，由於她的熱心而傳達給其他靈魂熱情，惠益他們。（城堡 5：3：1）

這個結合尚未達到神婚的境界。就像在今世，當兩個人要訂婚時，彼此要相談是否大家都同意，彼此是否相愛，互相會面，好能更加彼此了解。在此結合亦然，天主和靈魂已經同意，靈魂清楚獲知其淨配是多麼好，並決心在一切事上奉行祂的旨意，全心悅樂祂。而天主也深明靈魂的心意，對她很是欣喜，因此賜予一些慈惠，願意靈魂加認識祂，他們彼此相見及結合。這結合的時間很短，但靈魂以一種秘密的方式，看見這位淨配是誰，及他將要得到的。他在此極短的時間，能明瞭無

法以一千年的時間去懂得的事。單單這個**相遇**，就使得靈魂更加**尊貴**，**存留在這麼深的愛內**。（城堡 5：4：4）

靈魂在此境界，會受到魔鬼的特別注意和誘惑，極力阻止我們前進，因為牠知道天主可透過建樹這個靈魂，使許多人得救。因此不要漫不經心，但要離開犯罪的機會，**勤奮努力修持德行**，尤其是在彼此相愛上。並要**事事仰賴天主**，而不信任自己。（城堡 5：4：5，9）

《這第五重住所是聖德蘭**最愛的**，標示著**意志的結合**。一切祈禱特恩的標記是：對天主的愛和認識，有顯著的**增加**。而上主要的是工作：**關愛他人、分擔他人的痛苦、喜見別人被讚賞、掩蔽別人的過失...**。祈禱不單只在聖堂內的時間，而是**整個生活**。祈禱必須以**純真的德行**來印證（城堡 5：3：3，5，11；5：4：4）。》

《當**結合祈禱**的濃度加深，靈魂下定決心：凡天主**要的全給**，而天主給的**全要**。雙方從相見、牽手、進入「**靈心城堡**」所描繪的**第六重神訂婚**的住所。第六重住所的**結合祈禱**的標記是：「**神魂超拔**」，為**通傳**給靈魂崇高的真理，天主必須**停止官能**的作用。》

2) 【**超拔結合** 或 **靈性訂婚**】(ecstatic union/spiritual betrothal)

天主和靈魂彼此在**心心相繫中**，仍有所保留)為下一階段的「**神婚**」(spiritual marriage)作準備。（城堡 5：4-5，6：4：4）。

《這訂婚時期，是「**靈心城堡**」所描繪的第六重住所，是天主賜給祂的未婚妻許多珍貴的禮物，祂的**造訪**導致一次又一次的出神經驗（出神、**神魂超拔**、心靈飛翔、想像的神見、理智的神見、神諭），**透露**給她天上的秘密，**淨化並堅強**她的靈魂，為了預備她，帶領她進入最後的住所。(前言)》

天主為使靈魂成為**純潔無瑕的淨配**，特別給她一段**最徹底的煉淨**，其中蘊含著**極度的身心煎熬**，與**濃烈的愛戀情傷**。這段煉淨過程將**持續地進行**，直至靈魂完全神化為止。（城堡 6：11，自 29：13）

在這裡，靈魂已經由於淨配的愛而受傷，努力尋求更多的時間單獨一人，按照她的情況，除掉所有能阻礙獨居的一切。那個「彼此相見」留給靈魂如此深刻的印象，她的全部渴望是再次享有這個相見。靈魂已經下好決心，她不要別的配偶；但上主卻不看靈魂對訂婚的至極渴望，因為祂仍要靈魂更加渴望且為此訂婚好好地付出代價，這是個極大的恩惠。但靈魂為了忍受這個延期，必須有她已有的訂婚信物或記號。靈魂要忍受的是何等的內外磨難（來自朋友、近人、神師、魔鬼、讚美、迫害、流言蜚語、疾病、神枯、心靈的黑夜等（城堡：6：1：3-14）。如果靈魂事先知道，其本性的脆弱會極難下決心去受苦，也無法決心通過這些苦患，無論呈現在她面前的是何等的美好幸福。（城堡6：1：1-2）

靈魂自覺貧乏，更體認自己的一切好處，一切都是天主的恩賜，只有天主才是全善的，堪受讚美。因此，別人的讚賞，會比斥罵引致更大的折磨。（城堡6：1：4）

天主也容許重病的發生，甚至准許劇烈的痛楚。看來這是世上最嚴酷的外在考驗，它能使人身心受創。為此，有人寧願一下子致命，而不願接受長期的劇痛。然而，天主給的苦架，不會超過我們所能背負的程度，並且祂會賜給我們忍耐去承擔。（城堡6：1：6）

神師或許因過於疑慮而質疑，以為這些經驗來自魔鬼或個人的抑鬱，使靈魂百詞莫辯。（城堡：6：1：8-9）

靈魂在這心靈的黑夜中，求救無門，甚至有被天主遺棄的感覺，類似著地獄般的失落。人自覺無能為力，任何方式的祈禱也無濟於事。天主藉此使人靈明白：若沒有天主的助佑，自己什麼也不能做。（城堡6：1：9-13）

在上主完全屬於靈魂之前，祂以這麼靈巧的一些方式，讓靈魂深切地渴望祂，而靈魂自己都不明白這事。許多時候，正當靈魂分心走意，不記得天主時，上主會喚醒靈魂，如同一聲響雷，雖然聽不到

嚮聲，**靈魂清楚知道，這是天主的呼喚**。天主讓靈魂清楚地明白，祂以這麼確定的標記呼喚靈魂。她的滿足，遠超過在寧靜祈禱中，沒有痛苦而令人陶醉的愉悅。在她內造成這麼大的作用，使她渴望被銷毀，而不知要祈求什麼，因為她清楚地感受到，天主與她在一起。由於這恩惠帶給靈魂很大的益處，通常都會令靈魂決心為天主受苦，渴望承受許多的艱苦磨難，也非常決心地離棄世上的滿足和交往，及其他類似的事。（城堡 6：2：1-2, 4, 6）

《這階段也滿溢著濃烈的超拔結合經驗，這些經驗是靈魂在無預警下發生（在口禱中、日常生活的操作中），突如其來地被天主所吸引。以致感官與靈三司的普通官能全然被吊銷，個人已不再察覺外在時空的轉移，只一心專注於上主，靈魂暫時神移至上主的懷抱。以下天主在「超拔結合」（ecstatic union）中，用以喚醒靈魂的一些方式。天主以這麼靈巧的方式，讓靈魂深切地渴望祂，這些推動是如此的靈巧和微妙，來自人靈內在極深之處。靈魂楚知道，這是上主的呼喚。她感受到至極愉悅地受到創傷，但卻不知道是什麼回事。這個創傷給她滿足，和另人陶醉的愉悅。靈魂這與天主的接觸而燃燒著愛火，又因這接觸尚未完滿，而對天主產生更大的渴望與情傷。更堅決渴望為主受苦，更不執著世物。》（城堡 6：2：1-6）

《神秘經驗是一條跟隨耶穌基督的道路，一路上，十字架從不決少，接受天主的恩寵，需要有很大的勇氣，承受一切可能的苦。》

《出神、神魂超拔、心靈飛越、神移：本質上都是「出神」。是指身體的狀態，靈魂因天主的強奪，暫時休止，好似失去生命跡象。所謂「出神」，無非是天主和靈魂的一種極特殊的交往方式；身體的感官失去作用的同時，靈魂並沒有失去作用，有時反而更靈敏，不受限於身體的官能作用。》

《在出神的剎那間，天主會以「神諭、想像的神見、或理智的神見」揭示靈魂宏偉的奧秘。》

【神諭】 (locution)：天主對靈魂說話，這些話語來自靈魂的極深處，好似用靈魂的耳朵，清楚地聽到來自上主的這些話。有的好似從外而來；有的則來自靈魂的極深處，有時來自靈魂較高的部份，有的則是這麼外在，以致可以用耳朵聽見，因為有好似說話的聲音。

(城堡 6：3：1)

上主對靈魂說話的方式，還有另一種，我認為這是非常確實地從天主而來，並帶有理智的神見。這些話來自靈魂的極深處，好似用靈魂的耳朵，如此清楚地聽到來自上主的這些話，而聽到這些話的方式是這麼秘密，連同這些聆聽導致的神見，都使靈魂肯定來自上主。這些話是這麼清楚，靈魂得每一個音節，無論是以怎麼樣的方式說，甚至是完整的一個句子亦然。這些話留下很大的效果，只其中一句話，就包含許多深義，賦予更多的理解。(城堡 6：3：12、15、16)

【神魂超拔】 (ecstasy)：「神魂超拔」的希臘文意謂「外溢出來」(standing out)，寓意著結合的濃度，甚至外溢在肉體上，而顯出異狀(容光煥發、五傷印證、肉體騰空等)，被外人察覺。(自 20：1)

有時，靈魂對天主的一份悠然神往，被天主得著而不自主時，他那敞開的心靈已神移至天主的懷抱，讓祂來充滿自己，並與祂連繫一致，一起融入同一份愛的鴻流。而天主也協助他出離感官，否則其現世生命會承受不住震撼，便發生神魂超拔的現象。(城堡 6：4：2)

【出神】 (rapture)：凸顯神魂超拔的更激烈狀態：即心智被天主帶走，肉體會停止呼吸，身手冰冷，表面看似暫時的死亡。靈魂可能因看到聖像、聽到聖樂、想及某字句，而轉念向天主，聽聞有關天主的言詞而深受感動，或是天主突然在心內點燃起愛火等等，理智直覺到極深的光照，能直截地瞭悟天主的真理，而致出神。並體會到自己被天主強力地往上拉拔，致使心靈向高處飛翔，影響所及，甚至連肉體也可因而騰空提昇起來。(城堡 6：4：13，自 20：3)。

天主也可能給予靈魂有關天國奧秘的「啟示」(revelation)、或「想像的神見」(imagination vision)、或「理智的神見」(intellectual vision) 等相關經驗，使人終身難忘。(城堡 6:4:5)

【理智的神見】：是一種經由理智而來的通傳，由於沒有形象，這是一種以超性方式介入的神秘恩典。天主在願意時，賜人一種特殊認知：祂使聖大德蘭感受到耶穌不斷的臨在，雖然看不到祂，卻萬分肯定祂就在身旁。

聖大德蘭描述：「靈魂感到，好像我們的主耶穌基督就在旁邊，雖然看不到祂，無論是肉身或靈魂的眼睛都看不見。雖然什麼都看不到，靈魂這麼確實知道，就是我們的主耶穌基督，祂用那樣的方式顯示給靈魂，是無法懷疑的。直到這個理智神見，我一直都不知道那曾向我說話的是誰，現在，便曉得就是這位上主。尤其當祂對我說：「不要怕，是我！」這些話這麼有力，使我非常勇敢，並欣喜於有這麼好的伴侶。這神見極有助於常常記憶天主，小心翼翼，不做令祂不悅的事，因為我覺得祂一直看著我。我覺得祂這麼靠近，走在我的右邊，然而，卻不是使用能覺察有人靠近我們的感官，因為是經由另一種更靈巧的方式，這是無法言喻的。但卻是這麼確實，也這麼令人確信，並且帶來很大的內在益處和效果。(城堡 6:8:1-3)

【想像的神見】：天主以超性方式，瞬眼呈現畫面，使靈魂盡觀一切。然而，這畫面不是死的，而是活的。如果呈現的是耶穌的人性，靈魂看到極美的光輝，看到神見之美或威嚴，會使靈魂出神。

上主清楚地以祂願意的方式，顯示給靈魂祂的至聖人性，無論是生活在世時的祂，或復活後的祂，雖然快速得像一道閃電，這個榮福的、活生生的形貌，深深地刻畫在靈魂的想像內。有時祂對靈魂說話，甚至也顯示給他很大的秘密。當天主賜給靈魂這個恩惠時，幾乎每一次都使他出神，由於人性的卑微，靈魂無法承受這麼令人驚懼的神見。因為那是最美麗和愉悅的，祂的臨在這麼至極尊威，致使靈魂萬分驚懼。祂清楚地顯示出，是天上和地上的主。(城堡 6:9:1, 3-5)

只一瞬間，神見非常連貫地呈現給靈魂，翻攪所有的官能和感官，引起很大的**害怕和出神**，為了後來要把靈魂安置在那幸福的平安中。在靈魂內在的世界裡，形成很大的**衝動**，然而，剎那間，一切恢復平靜，而這個**靈魂這麼地受啟迪**，獲悉一些這麼崇高的真理，靈魂不必辛苦費力，真智慧親自除去靈魂的愚笨，使靈魂確信這個恩惠是從天主來的。
(城堡 6：9：10)

這出神雖是**曇花一現**，卻使靈魂對天主、對己、對世界的心態，都一再獲得**更新**。他比以前更渴望天主，更對天國有強烈的思鄉感、越渴望為主的緣故而受苦受難，也更自我謙下。視世物如糞土，但並不因而厭世避世，反而更**積極以愛心投入世務**。

(城堡 6：4：9, 11, 13, 15, 自 20：3, 21：10)

【心靈飛越】(flight of the spirit)：另一種出神的方式，都是天主靈魂之間深度的結合，且在結合中牽涉著官能的「**休止**」(suspension)，靈官能的「**神移**」(transport)，其中蘊含意志的**熱愛與理智的光照**。但從「感受」上，它和「出神」都在靈魂的無預警下，受到**天主對靈魂的往上拉拔**。畢竟，靈魂在「出神」中，是慢慢地死於外物而活於天主，以致肉體漸漸地往上提昇；反之，「**心靈飛越**」卻是**突然高速地向上飛越**，靈魂的「**高層部份**」彷彿地捲離身，一下子**被帶到天主的境界**。初次獲得「飛越」經驗的人會驚惶失措(城堡 6：5：1, 12)，須鼓起勇氣去接受，並信任天主。在驚惶後所帶來的卻是深度的平安、喜樂、和前所未有的光照，而且對此經驗終生難忘，且在德行上突飛猛進。

(城堡 6：5：1, 2, 7, 12；自 21：8, 10)

《在「**靈心城堡**」所描繪的**第六、七重住所**之間沒有門，是天主親自帶領新娘進入，誰也不能自己進入其中。第六重住所結合祈禱的標記是：「**神魂超拔**」，為**通傳**給靈魂崇高的真理，天主必須**停止官能的作用**。》

《第七重住所，所有「出神」都被拿走（城堡 7：3：2），上主直接顯示，不再經過感官和官能，瞬間通傳給靈魂崇高的秘密、卓絕的恩惠，一剎那顯示給她天堂的光榮：以「理智的神見」，呈現給她天主聖三的真理，靈魂徹底領悟聖三是一個實體、一個能力、一個智識、是唯一天主。》

3) 【轉化結合或神婚】 (transforming union/spiritual marriage)：

（類比結婚，愛者互相給予，以致合為一體。是天主和人靈間極度湛深的結合。）（城堡 7：2：4）

天主在靈魂最深處呈現自己，靈魂已徹底被煉淨，更忘我，更翕合天主的旨意，只願在一切事上光榮天主，以天主為自己所有的一切。常活在平安與喜樂中，外面的紛擾不能打擊其內心的寧靜。

（城堡 7：2：5, 7, 10）

外務的操作不能打擾靈魂內心與天主的湛深的結合。他已能用天主的眼光觀看世界，以致從中體認天主的親在。（城堡 7：1：8-9）

靈魂透過天主賜給他的一個極美妙的認識，徹悟了天主三位一體的真理。（城堡 7：1：6-7）

靈魂本性的狀態未完全被超越，他會有短暫的時候活在本性的狀態 (natural state) 之下，此時的他仍可權宜地做推理默想等修持。《正如無論達到如何崇高的祈禱地步，有時也要轉回到祈禱的初步（自 13：15）。》靈魂也會在本性的狀態中受魔鬼干擾與攻擊。天主之所以如此容許，為的是要靈魂保持謙虛，不自恃，全心信靠天主，努力修德祈禱，力求精進。靈魂從中產生熱烈的心火，充滿為主為人服務的渴望。

（城堡 7：4：1-2, 6, 9）

十字架不會決少，但卻不會使靈魂焦急掛心，也不會失去平安，而且這些考驗很快過去，彷彿浪潮，幾番暴風雨，復歸於風平浪靜；從上主的臨在，使靈魂立即忘掉一切。（城堡 7：3：5）

綜合說明

聖大德蘭勸勉我們恆心祈禱，先是決心地修行「口禱」與「默想」，不論神枯、神慰，一心持之以恆，從內心深處體會到主耶穌的臨在，並彼此互訴心曲。

我們渴望，並專注祈禱，我們努力求取的，不是為了享福樂，而是為了獲得力量去服事。（城堡 7：4：15）

由於祈禱是本會的基礎，我們必須學習喜愛祈禱上最有助我們的一切。（全德 4：10）

在「默觀」的進展過程中，充滿著眾多的磨練、考驗與痛苦，為使人靈經受劇烈的鍛鍊後，得以去蕪存菁，終至爐火純青。這樣，在天主愛火的點燃下，人靈便漸漸地進入「收心」和「寧靜」的境界，最後，達致和天主的「結合」，超脫一切世物，死於自我，而活於天主，並深愛世人。

《聖大德蘭的祈禱是「基督中心」(Christocentric)。默觀始終環繞在耶穌基督的人性上展開。既然天主藉降生奧跡來親近人，人也須藉「人而天主」的耶穌來投奔天主，並在天主的懷抱中，體證「天主聖三」的奧秘。基督作為降生的聖言，在人靈內與人一起祈禱，啟示自己為淨配，並在人身上複製其苦難聖死，藉此完成愛的結合。》

《聖大德蘭在「超拔結合」(ecstatic union)中所經歷的：

官能睡眠 (sleep of the faculties)、結合祈禱 (prayer of union)、神諭 (locution)、神魂超拔 (ecstasy)、出神 (rapture)、心靈飛越 (flight of the spirit)、「休止」(suspension)「神移」(transport)等的神秘經驗和模式。是她個人的體驗，是天主自由的賜予，是天主給予靈魂的「愛撫」，藉以鼓勵、堅強和安撫靈魂。》

《但聖大德蘭自己卻常強調：這些神秘經驗和模式，對成聖並非必須的。天主可以帶領靈魂到達成全的生活，無須神秘的結合。而那些有這些經驗的人，也不表示他們比沒有這些經驗的人更好、更虔誠、更與主契合。一切都按天主上智和意願的安排及賜予（全德16：8）。至於天主是否給予這份恩賜？什麼時候給予？給什麼人？給多少？全出於祂的自由與上智，人無法強求。天主比我們更愛我們，更渴望給我們充沛的恩惠，但人為的疏失也會左右天主的化工（自：34：11）。》

《反之，有時，天主為鼓勵一個沒有德行的人靈轉化，會賜予他默觀。至於有些人畢生努力而始終未達致默觀，不用失望，他的勤奮不會是白費的，天主將在天國賞報他。他知道怎樣的安排是最適當。很多聖人雖然也達致轉化結合(transforming union) 或神婚(spiritual marriage) 境界，並沒有體驗這些神秘經驗和模式。聖小德蘭、聖三依麗沙，都是偉大的聖人和默觀者，但沒有這些神秘經驗。反之，聖小德蘭在生命的末段，更經歷著「信德黑夜」的考驗（全德16：8, 17：7）。》

《總之，最崇高的神秘恩寵，是促進靈魂與天主之間完美的愛。聖大德蘭往往更愛意志的合一，倫理成全的結合，她希望靈魂以完全的獻出自我，使自己的意志和天主的聖意完美地合一。》

聖大德蘭的諄諄訓勉：

那些未蒙上主給予這超性的愉悅結合的人，不要敗興和失望，因為真正的結合是能夠獲取的，就是：藉上主的助佑，我們努力使自己的意志專注於天主的旨意，死於自己的意志。這契合天主旨意的真正結合，是我畢生所渴望的，是我經常向上主祈求的結合，也是最清楚和最安全的結合。啊！多麼令人渴慕的結合！獲得的人靈多麼有福！她會在今世度著安寧的生活，來世亦然。（城堡5：3：3, 5）

《天主的旨意是什麼呢？就是要我們是完全成全的，與祂和祂的父合而為一。為此，上主只向我們要求兩件事：愛天主和愛我們的近人。這是我們必須努力的工作。成全地履行這兩件事，就是實行天主的旨意，這樣，我們就是與祂結合（城堡 5：3：7）。》

《我們是否履行這兩件事，最確實的標記就是在於：好好地愛近人。你們在愛近人上越進步，在愛天主上也會越進步：因為天主對我們的愛這麼大，為了賞報我們對近人的愛，祂會以無數的方式，來增加我們對祂的愛。我們應極其細心留神修行這愛人之德，那麼我們便做了一切。默觀的深度與愛近人的深度成正比例，默觀以愛做為試金石。（城堡 5：3：7，8）。》

沒有比服從更快達到至高成全道路的。至高的全德，顯然不在於內在的恩賜，也不在於崇高的神魂超拔，不是神見，也不在於預言的神恩，而在於我們的意志這麼翕合主旨，凡我們知道祂渴望的，我們無不以全部的意志去渴望，無論愉悅或痛苦，我們都這麼喜樂地接受。如果愛是成全的，我們會忘記自己的滿足，來滿足所愛的人。即使是最大的磨難，知道我們是為了取悅天主，我們會甘之如飴。已經達到此境的人，他們就這樣地去愛迫害、羞辱和傷害。（建院 5：10）

這個結合在於：使我們的意志和天主的旨意合而為一。這是我渴望的結合，也盼望妳們全都如此。不是一些神魂超拔，無論是多麼歡愉，可以稱之為「結合」，也有可能是結合，但如果這個神魂超拔之後，沒有什麼服從，又有自我的意志，我認為，她是和自愛結合，而非與天主的旨意結合。（建院 5：13）

《天主經》是個卓越的祈禱方法

聖大德蘭在《全德之路》一書，以《天主經》提供給我們她的祈禱方法。這是主耶穌教給我們的祈禱，是個卓越的祈禱方法，如果我們以她傳授的方式誦唸這禱文，它會預備我們達到默觀祈禱。

她稱此祈禱方式為「收心的祈禱」，因為靈魂收斂所有的官能，進入自己內，和天主在一起。必需與這個專心凝神一起的，是領悟天主非常靠近我們。她強烈地主張天主親近每一個人。祂不只離我們很近，而且祂的雙眼從不離開我們。

她的方法是一種「臨在法」：在我們的祈禱中完全置身於天主面前，因為祂時時都完全地臨在於我們。我們要專心凝神於自己內、完全臨在、注視著、凝望著，且面對著和我們談話的天主；這些都是表達她祈禱方法的相稱說詞：「我要求你們的，無非是注視祂。」

如果人作此努力，也就夠了，為此之故，大德蘭稱這「收心的祈禱」為一個方法。我們知道，收心有不同的程度，她預言說，開始時會有一點困難，但不久就會清楚看到所獲得的益處。她結論說：「為了愛天主，你們要習慣以這樣的收心，來誦唸《天主經》，不久你們就會看到它的好處。」

她那自然流露的祈禱，幾乎展現在她所有書中的每一頁上，包括了所有的祈禱方式：祈求、讚美、朝拜、奉獻、感恩。她很重視在基督面前的各種不同的心態：喜樂時，和復活的祂在一起；困苦和悲傷時，和苦難的基督一起。面對我們心內的基督，就像對在祂在福音的記載中，向我們所顯示的，這是一個很重要的幫助，有助於收斂心神和專注於祂。雖然祂已復活，祂仍藉藉祂世上的奧跡，更真實地親近和吸引我們，而影響著我們。

聖大德蘭認為，主耶穌以頗為隱晦的方式教我們《天主經》，好使每個人可各按其意向祈求。《天主經》蘊含這麼大的秘密，其中包含整個的靈修道路，從開始直到天主使靈魂完全著迷，賜予靈魂暢飲活水之泉，即是路程的終點。走這條祈禱道路的人，最重要不過的，就是要有一個很大和非常決心的決心，不達目的絕不罷休，無論什麼事臨頭，或發生什麼事，不管工作怎樣辛勞，路途上有多麼困難，甚或整個世界都坍塌，也要堅持到底。（全德 21：2）

天主教教理：《主禱文》即《天主經》

《主禱文》確實是全部福音的撮要。主耶穌給了我們這篇經文之後，接著說：「你們求，必要給你們」（路 11：9）。每人可以向天主祈求各自的需要，但常應以《主禱文》開始，因為它是祈禱的基礎。（#2761）

《主禱文》意指主耶穌給我們教導和傳授的、向在天之父的祈禱經文。它是「主的」禱文，禱文中的話是聖子受之於父而傳給我們的，所以，主耶穌是我們祈禱的導師。（#2765）

主耶穌所傳授的不是一篇要我們機械地重複的禱詞。其實一切的口禱，都是聖神以天主聖言，教導天主子女向他們的天父祈禱，透過聖神，言語在我們身上就成了「神和生命」。（#2766）

聖奧斯定說：「你們可以讀遍聖經中所有祈禱經文，我不相信你們能找到《主禱文》中沒有的東西。」（#2762）

分享

聖大德蘭雖然在祈禱中獲得很多神秘經驗，她卻不斷地強調說：「這些神秘經驗是不必要的。為作祈禱，最重要的就是有純潔的良心。因此，在開始祈禱時，最重要的就是先作省察，唸痛悔經，求天主寬恕一切過犯。然後轉向那位認識我們，了解我們，深愛我們，關心我們，為救我們而降生受死的主耶穌基督。在祂面前，向祂傾吐我們的心聲。把自己的痛苦、憂慮、煩惱、需要等，告訴祂，求祂的幫助...或感謝祂對我們的愛，或求祂賞給我們恩惠...。如可能夠的話，與祂靜靜地在一起片刻，向祂表愛，並讓祂看著我們和愛我們。

如果我們想向天父求恩，我們可用主耶穌教給我們的「天主經」向聖父祈求，向祂訴說我們的需要。如果我們專心一意去唸「天主經」上的每

一字句，並明白我們所說的每一字句的意思，誠心向天父說話，我們會漸漸進入深度的祈禱境界。」她自己承認說：「很多次都是在我深深痛悔自己的罪過時，天主賞賜給我這些許多奇恩異典。」

聖大德蘭最強調的就是「當我們祈禱時，我們要清楚知道我們是向天主說話，因此我們必須恭敬地，專心地，以誠懇的心和信賴之情向祂訴說一切。並深知祂愛我們，了解我們，常等待聆聽和幫助我們。只要我們的心思念慮與我們所說的話是一致的，這就是很好的祈禱。」她又說：「天主邀請每一個人去作祈禱和作默想。祂希望每一個人都與祂親密交談，並接受祂的恩惠。但我們必須下定決心去作祈禱。千萬不要因分心走意而失望，或灰心喪志；也不要因乾枯乏味或工作繁忙而放棄。但該恒心到底。天主必以恩寵充盈我們，使我們體驗到祂的臨在，並品嚐祈禱的效果。」

她尤其強調天主常居住在我們的心內，常與我們一起。因此，我們該不斷記得祂的臨在。無論何時何地，我們都能與祂交談。在聖堂，在家中，(在車上，船上，飛機上...) 只要我們合上眼睛，收斂心神，我們便可向祂傾訴。有時為幫自己收斂心神，可看著一幅主耶穌的聖相或聖像，向祂訴說心聲。或讀一點聖經或聖書，思想天主或聖書的話，然後和祂交談。



香港聖衣會
Carmelite Monastery
Hong Kong