



# 攀登加爾默羅山

感官之夜 -



# 目錄

前言

引言

序

靈魂的詩歌

黑夜是什麼？

欲望

克制欲望

主動的感官之夜-理智的淨化

如何進入感官之夜

卷二：第二詩節

四種情緒 — 快樂、希望、害怕、悲傷

聖十字若望的「格言」

卷二：第二詩節

靈魂與天主結合是什麼意思

信德

靈魂的三官能

三超德

理智

主動的心靈的黑夜

何時該停止推理默想的工作

超性神見

天主藉著自己的兒子對我們說了話

四種特別的領悟

卷三：記憶

記憶的黑夜

意志

意志的黑夜

綜合說明

## 前言

天主賞賜聖十字若望襄助會祖聖大德蘭革新加爾默羅修會，並讓他分享她的精神。他們一起攜手合作，重整修會，展開了全面的修會革新。若望完全投入革新的浪潮，備常艱辛，受盡折磨，但也寫下了不朽的史頁。他們二人為這修會立下了基礎，和靈修的訓誨。

聖十字若望在世四十九年，前二十五年，在赤貧的環境中成長，回應加爾默羅會的聖召；後二十四年，因會晤聖大德蘭，改變了他的生命方向，從此捲入加爾默羅男修會的重整和改革。

聖十字若望不但是聖大德蘭的同伴、神師和共同改革者，他更是個默觀者和靈修大師，最優質的詩人和作家，系統的思想家和神學家，天主的熱烈愛人，聖人及教會聖師。「聖經」是他寫作的主要根據，和靈感的來源。他講述的天主、祈禱、克苦、黑夜、信德、愛德和望德，至今仍碰觸人心，引發共鳴。

聖教宗若望保祿二世曾說過，我們都該讀聖十字若望的著作，他沒有講述很多天主的偉大，但他卻不斷談論靈魂的崇高和尊貴。他著書立論的觀點，並非學者式的探究，也不是為了更高深的研究，他寫書的目的是指導默觀者走向與天主結合。

聖十字若望的著作，滋養加爾默羅會士的心靈，引導他們接受徹底的心靈淨化，獻給天主神聖而純潔的心，不斷地生活在天主面前，因而能藉默觀祈禱的生活，服務聖教會。

在他的所有著作中，他教導靈魂如何藉著**主動的克苦修行**，**克制五官的欲望**，離棄自愛和對世物的愛慾，而死於自我和萬物。因為，在我們的三司五官中，蘊藏著很多情緒和欲望，阻撓我們成為一個真正屬靈的自我。有些負面的情緒和欲望，在我們成長的過程中(從孩提時，在周邊的環境、人物、事物等的影響下)便植根在我們內(自卑、怕懼、憤怒、驕傲、嫉妒、猜忌等)，有時連自己都覺察不到它們的存在，只是在某些情況下，或某事發生時，才顯露出來。但天主已知悉這一切，

便讓我們在生活中，歷經某些痛苦的黑夜，使我們認識自己的毛病和缺點，謙虛地祈求天主，從這些不適當的情緒和欲望中，把我們釋放出來。使舊人逐漸轉變成新人，成為一個真正屬靈的「自我」。

聖十字若望詳盡地教導並指示我們，如何經由**信德**、**望德**和**愛德**，邁向聖山的頂峰，與主相遇，和祂結合，此乃我們靈修生活的終極目標。他以很多聖經中的記述、人物和例子等，來教導我們。這簡本嘗試把那些更具代表性的聖經中的記述、人物和例子編寫出來，使讀者容易追隨十字若望主題的思路，貫徹中心的思想。並且加上筆者的導言和反思，希望藉此能使他的訓導一氣呵成、簡潔、清晰、易讀和易明。

這部簡本全都從台灣芎林加爾默羅聖母女隱修院所翻譯的《攀登加爾默羅山》原著摘錄出來而編寫的。

衷心感謝台灣芎林加爾默羅聖母女隱修院，把聖十字若望的著作《攀登加爾默羅山》翻譯了中文，惠及中華信友。

# 引言

天主在起初創造了天地萬物，認為**樣樣都好**，全合祂的心意。天主是「真、善、美」，因此，祂所造的一切不但**好**，而且**美和實用**。

天地萬物是天主為服務人類和悅樂人類而創造的。就好像婦女在懷孕期間，便為將出生的孩子安排和準備好一切，使孩子一出生，便得到**最好的照顧和享受**。

天主說：「讓我們按照我們自己的**肖像和模樣**造人。」天主用地上的灰塵形成了人，在他鼻孔內吹了一口生氣，就形成一個有靈的生物。天主是「愛」，天主的肖像就是愛，因此，人從受孕之始，**愛和自由**便植根於他的本性內。

人相似祂的**模樣**，就是像祂一樣，有一靈性的「靈魂」、有**理智、意志、記憶**，這就是「三司」。

聖加大利納在她的「對話」書中寫道：「天主聖父以無可言喻的慈愛向我說：「我已完全決心對世人大發慈悲，並在各種境遇中照顧世人。我賜給人的一切，無不出自我的至高上智。」

因此，當我用上智創造人的時候，我就注視我自己，我就愛上受造物的美麗而為之著迷，因為我樂意以大智慧造了他，使他像我的肖像和模樣。我賜給他**記憶力**，使他記憶我的恩惠，也願意他分享我的大能，永生之父的大能。

我又賜給人**理智**，使他藉我兒子的智慧，認識並了解我的旨意。我是一切聖寵的賜予者，我以火熱的父愛賜人恩寵。

我也賜給他**愛的意志**，使他分沾聖神的愛，去愛那理智所認識的，和他所看到的一切。

我以愛心的照顧作了這一切，只為使人能夠認識我，體味我的美善，無限愉快地**永遠享見我**。

人類因原祖違命的罪過，一切禍患泛濫普世。因這遺害，世人把我所賜給他賴以生活的恩惠，轉變為致死的因由，這樣，他就是虐待自己。」

人和其他動物一樣，擁有五官。當天主創造宇宙萬物時，不但使萬物服務人類，並使它們悅樂人的五官。上主把人安置伊甸園中，並使地面生出各種好吃好看的果樹。因此，五官的享受是天主願意的。

然而，因原罪的遺害，人類失掉了原始的聖潔，失去本性的美善和平衡，而傾向於惡。濫用五官來滿足自己的愛好，尋求肉身的快慰和快感，不理會對己對人是否有害。我們稱之為「私慾偏情」，聖十字若望以「欲望 appetite」二字來概括它們。

「三司」也同樣受到影響，使理智在思考和判斷上，受到「私慾偏情」的挑撥，按自己的愛好去判斷、作選擇，不理會真理的指示。在記憶中儲藏著沒有意義和無益的思想，想望著所愛戀的人、物、事等，為滿足五官的快感。因而影響在意志內的愛的能力和抉擇，產生錯亂的愛和情感。

正如天父所說的：「世人把我所賜給他賴以生活的恩惠，轉變為致死的因由，這樣，他就是虐待自己。」因此，只有把三司五官的德能矯正過來，人才有真正幸福的生活。才能滿全天父創造我們的目的，和賜予我們這些恩惠的意向。

聖十字若望在此書中，教導我們如何以自己的認知和努力，去克制五官的不良傾向，使它們能以正常的運作，來服務我們，使我們身心得益。

# 序

上主，誰能**攀登**你的聖山？誰能在你的聖山上**安居**？只有那行為**正直**，**作事公平**，從心裡**說誠實話**的人。是那**手潔心清**，**不慕虛幻**的人。上主，居住在你的**殿宇**，常讚美你的，真是有福！（詠15，詠84：5）

那些歸依上主，**事奉祂**，**愛慕上主的名**，**作祂的僕人**，我要領他們上我的**聖山**，使他們在我的**祈禱的殿裡歡樂**，他們的全燔祭和犧牲，在我的祭壇上，要蒙受**悅納**。（依56：6-7）

舊約中，以色列的先知厄里亞，在加爾默羅山上，和巴耳假先知比試，為證明天主是真神。厄里亞擊敗他們，重新恢復以色列子民對真天主的信仰。也是在那裡，他懇切祈求天主結束了三年半的旱災。加爾默羅山，就其象徵性的意義而言，是祈禱的地方，上主在那裡顯示祂自己。

聖十字若望以加爾默羅山象徵天主。聖山的頂峰，即天主本身，攀登加爾默羅山就是邁向天主，與祂相遇，和祂結合。在他的題詞說：「本書談論一個**靈魂如何能做準備**，**快速地達到神性的結合**。在此提出一些勸言和道理，給予初學者和進修者，幫助他們擺脫現世和靈性的事物的阻礙，**使心靈得到完全的赤裸和自由**，以達至為神性結合所需具備的超脫。

神修人**最終的目標**，在於**與神在相愛中結合**（攀山：序）。為達到這目的，我們須在**靈修的路途上剷除一切障礙**，**連最小的羈絆也要清理淨盡**，否則徒勞無功。為此，我們需要**決心和毅力**，堅持不懈地克服一切旅程上的阻撓，直至到達山峰。

**攀山者在起步前所需要的心態**：**遠離城鎮**（遠離親友和世俗，捨棄世上短暫之物，**退避到山下**，使身心不為俗務煩擾）、**攜帶輕便**的行李箱（除必需品外，沒有其他雜物）、**決心前進**、**雙眼注視著目標**、**不畏艱辛困難**、**不中途而廢**。

聖大德蘭說：「一旦我們超脫世俗和親友，隱居在修院，就以為我們已經做盡一切，再不必與什麼奮戰了。哎呀！我的修女們，你們不要自覺安全，也不要睡著！這就好像一個人，因為害怕竊賊而鎖門卻把竊賊留在屋子裡，就此極其安心地熟睡。而你們已經知道：沒有比我們自己更壞的竊賊。」（全德 10：1）

我們最大的敵人是「自我」：對世物的留戀，愛面子；對財富、名譽和權力的享往。追求『五官』的享樂：

眼—(視覺) 愛看美觀之物。

耳—(聽覺) 愛聽優美之聲。

鼻—(嗅覺) 愛嗅芳香之味。

舌—(味覺) 愛品嚐美食，愛談話。

身體—(觸覺) 愛撫摸物件來滿足快感。

使靈魂不自由的原因，不在於事物和外感官本身，問題是在於人的理智和意志，人的自由意願和選擇。人之所以不能達到對世物的自由和空虛，主要是對世物的愛戀和欲望，而不是擁有世物的本身。

(1：3：1-2、4)

為初上路者(beginner)而言，為首的步驟，尤須在感官上克制欲望(mortification of appetite)。並在行事作為上，常感念主耶穌基督，以祂為師，要習慣性地渴望效法祂，並為愛祂的緣故，克制欲望。

# 靈魂的詩歌

《靈魂在此歌頌幸福的好運，他穿越了信德的黑暗之夜，在赤裸和煉淨中，與心愛的天主結合。》

- 1) 黑夜初臨，  
    懸念般般，灼燃愛情，  
    啊！幸福好運！  
    我已離去，無人留意，  
    吾室已然靜息。  
    在一個黑暗的夜裡，  
    懸念般般，灼燃著愛情，  
    啊！幸福的好運！  
    沒有人留意我離去，  
    我的家已經靜息。
- 2) 黑暗中，安全行進，  
    攀秘梯，裝巧隱，  
    啊！幸福好運！  
    置黑暗，隱蹤跡，  
    吾室已然靜息。  
    在黑暗和安全中，  
    攀上的階梯，改變了裝扮，  
    啊！幸福的好運！  
    在黑暗中，潛伏隱匿，  
    我的家已經靜息。
- 3) 幸福夜裡，  
    隱秘間，無人見我影，  
    我見亦無影，  
    沒有其他光明和引領，  
    除祂焚灼我心靈。  
    在那幸福的夜裡，  
    秘密地，沒有人看見我，  
    我也毫無所見，  
    除了焚燒我心者，  
    沒有其他的光明和嚮導。
- 4) 如此導引，  
    遠勝午日光明，  
    到那處，祂等待我近臨，  
    祂我深知情，  
    那裡寂無他人行。  
    引導我的這個光明，  
    比中午的陽光更確實，  
    導引我到祂期待我的地方，  
    我深知祂是誰，  
    在那裡沒有人出現。
- 5) 啊！領導之夜，  
    啊！可愛更勝黎明之夜，  
    啊！結合之夜  
    兩情相親，  
    神化卿卿似君卿。  
    夜啊！你是引導的夜！  
    夜啊！你是比黎明更可愛的夜  
    夜啊！你結合了  
    愛者（天主）和被愛者（靈魂）  
    使被愛者在愛者內神化。

6) 芬芳滿胸襟。  
痴心只盼君，  
斜枕君柔眠，  
輕拂我弄君，  
飄飄香柏木扇，徐來風清。

7) 城垛微風清，  
亂拂君王鬢，  
君王傷的頸，  
因其手柔輕，  
悠悠知覺，神魂飛越。

8) 留下自己又相忘，  
垂枕頰面依君郎；  
萬事休；離己遠走，  
拋卻俗塵，  
相忘百合花層。

在我那盈滿花開的胸懷，  
惟獨完整地保留給祂，  
祂留下來依枕臥眠，  
我愛撫著祂，  
香柏木扇飄送著輕柔的微風。

城垛的微風徐徐吹拂，  
當我撥開祂的頭髮時，  
微風以溫柔的手，  
觸傷了我的頸，  
使我的所有感官頓時失去知覺。

我留了下來，處於忘我中，  
垂枕頰面依偎著我的愛人（天主）  
萬事皆休止；我捨棄自己，  
拋開我的俗塵凡慮，  
忘懷於百合花叢中。

## 【卷一】 第一詩節

- 1) 黑夜初臨，  
    懸念殷殷，灼燃愛情，  
    啊！幸福好運！  
    我已離去，無人留意，  
    吾室已然靜息。
- 在一個黑暗的夜裡，  
    懸念殷殷，灼燃著愛情，  
    啊！幸福的好運！  
    沒有人留意我離去，  
    我的家已經靜息。

第一詩節中，靈魂歡唱他的幸福好運，這是他離開一切外在的事物，並離開因錯亂的理性而來的不健全、人感官部分的欲望和不健全時，他所體驗的幸福好運。靈魂要達到成全的境界，通常必須先經過二種主要的夜(靈魂的煉淨或淨化)。在這裡，我們則稱為「夜」，因為在這二種夜裡，靈魂在黑暗中行走，彷彿是在夜中。

第一個夜或煉淨，涉及的是靈魂的感官部分，其次是心靈的部分。

第一個夜是指初學者；第二個夜，或說是淨化，是指已有程度的進修者，在天主希望帶領他們進入神性結合的境界時，這個煉淨更是隱晦、黑暗和可怕。(1:1:1-3)

### 詩節註釋

在本詩節中，靈魂說他因天主的吸引，只為了愛祂，燃燒著愛火，在一個黑暗的夜裡離去。**這黑夜就是剷除和淨化感官所有的欲望**，亦即所有對於外在的世物、肉身的享樂、及愛好私意的欲望。這一切都發生在這個**感官的煉淨中**。所以說，他離去，他的家已經靜息，也就是感官的部分已經靜息。

靈魂說這是幸福的好運，沒有人留意我離去，這就是說，沒有任何肉身的欲望，也沒有其他事物能阻礙。

這也是幸福的好運，靈魂被天主放在這個夜，經歷許多非常美好的事。但靈魂不能自己進入其中，因為沒有人能獨自完成空虛所有的欲望，達到天主(他需要天主的帶領和恩寵的幫助)。(1:1:4-5)

## 黑夜是什麼？

稱靈魂與天主結合的這個歷程為夜：

1. 因為對所擁有的一切世物的欲望，必須逐漸消除，並棄絕它們；  
這個棄絕和缺乏，對人的所有感官，彷彿是個夜。這感官的夜，  
相似黃昏，當事物逐漸自視野中消逝的薄暮時。
2. 信德對於理智也是黑暗的，如同夜。信德有如深夜，完全是黑  
暗的。
3. 今世中，對靈魂而言，天主真的是黑夜，但黎明的曙光逐漸驅散  
夜的黑暗。（1：2：1-5）

當靈魂拒絕和捨棄對一切事物的愛好，克制對事物的欲望，我們能  
說，這宛如在夜裡，因為在靈魂內萬事萬物皆空無。

在此，我們所談的不是事物的缺乏，而是剝裸靈魂對事物的愛好和  
欲望。這才會使靈魂即使擁有世物，仍能處於對世物的自由與空虛  
中。一個富人，如果他的心(意志)沒有放在財富上，他就像貧窮者。  
但一個窮人，如果他的心(意志)充滿著欲望，他就沒有真實的貧窮。  
(1：3：1-4)

**【欲望】** (appetite)：是指「對事物懷有意願 (attachment) 和情感  
(affection)」欲望和愛好使外在的事物進入靈魂內，導致對受造物的愛  
戀不捨，遠離天主。

不是所有的欲望都這麼有害處，或這麼阻礙靈魂，因為本性的欲望很  
少，或根本不會阻礙靈魂的結合，只要不是經過理性、意志的參與便  
可。要除掉本性的欲望，亦即完全克制，在今世是不可能的。因為人  
的本性很容易有這些欲望，但靈魂的理性的心靈，卻能非常自由，不理  
會這些居住在感官部份的欲望。我說的是那些明知故意的（不良的）  
欲望。（1：11：1-2）

## 《反思》：

天主創造美輪美奐的宇宙：壯麗的天空體系，五顏六色的花草樹木和百穀，賞心悅目的景緻，各種不同類型的飛禽走獸，目不暇給的海洋植物及魚類等，為使人的視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺都得到享受和滿足，使生活充滿樂趣。因此，天主賦予人五官，不但以此服務人類，並使人藉著它們的運作，賜給人**快樂**。因此，五官的享受是天主願意的。

吃、喝、玩樂是需要的，天主所允許的，為使我們成長，並使我們身心獲得享受，得到輕鬆。只要我的嗜好、愛好、娛樂和享受是**正確的、適合我的、對我身心有益的、有節制的、適度的**，我可自由地享用，並感謝天主的賜予。

然而，因原罪的遺害，人類失掉了原始的聖潔，失去本性的美善和平衡，而傾向於惡。濫用五官來滿足自己的愛欲，尋求肉身的快慰和快感，不理會對己對人是否有害。

因此，使靈魂不自由的原因，不在於事物和五官的本身，而在於五官過度貪戀、沉迷、渴望和追求那些滿足五官的快樂和快感的東西。而不顧及它們是否有益身心、是否有益於他人，是否符合道德的標準，以及福音的精神。

## 欲望使靈魂盲目和黑暗

欲望使靈魂**盲目和黑暗**，因為欲望，既是欲望，本來就是盲目的，欲望本身毫無理解力，每當人被他的**欲望主導時**，就是使自己**盲目**，看不到**清晰理智的明光**。（1：8：3）

撒羅滿王，對明辨善惡這麼有知識，擁有完美的智慧和天主的恩賜，到了晚年，卻由於**愛戀那些外邦女子**，以及**不認真捨棄欲望和他內心的愛好**，使他的**理智漸漸盲目與黑暗**，最後，**天主上智的強光終於被熄滅了**，而最終背棄了天主。（1：8：6, 7）

凡**追逐**欲望索求之物的靈魂，會因之而**勞累、倦怠、備受痛苦和折磨**。靈魂對世物的**錯亂欲望**，使他如此的**受束縛**，使他的**美麗受到損害**，使靈魂**醜陋和骯髒**。（1：6：6，7：2，9：3）

我所說和**強調的重點**是：任何一個**欲望**，即使是最微小的**不成全**，也會**玷污和弄髒靈魂**。（1：9：7）

**欲望**使靈魂**冷淡和虛弱**，因而沒有力量**實踐德行**，和**堅持修德**。天主該是靈魂的「**獨一欲望**」，靈魂若不專注於**天主這唯一欲望**，會失去德行上的**熱心和活力**。為此，達味(詠 58)說：「我為你保留我的力量。」意謂：我將**收斂我欲望的力量**，惟獨**專注於你**。（1：10：1）

**盲目**是所有**損害的根源**，也是**最主要的損害**。在克修和靈修生活上，必須有**徹底的更新**。其成功的**關鍵**不在於做許多的神業（祈禱、修德、補贖），而在於**重新整頓靈魂的愛戀和欲望**。在於人如何善用天主所賦予的這一切。（1：8：4）

## 克制欲望等於主動進入感官之夜

(Mortification of the appetite - the active night of the senses)

（主動的—即靈魂自己能做，和所做的）

靈魂開始攀登時，對所擁有的一切世物的欲望（appetite），必須**逐漸消除**，並**棄絕**它們。靈魂**剝除了愛好一切事物的欲望**，就好像留在**黑暗和一無所有中**。因此稱之為「**夜**」（1：2：1）

當靈魂**剝奪**在**視覺上、聽覺上、嗅覺上、味覺上、談話上、觸覺上所感受到**，和所**愛好的愉悅和滿足**，靈魂便處於**萬事萬物皆空無的境界**，這宛如在**黑暗和空無中**。（1：3：2）

為達到與**天主的神性結合**，靈魂必須經過**黑暗的夜**，**克制對一切事物的欲望**，且**拒絕對一切事物的愛好**。因為對受造物的一切**愛戀**，使天主**純潔與單純的光明**，不能**光照和佔有靈魂**，也無法獲致在天主內的**神化**，因為受造物的**卑微**，不能與造物主的**崇高相結合**。（1：4：1，3）

(路 14:33) 主耶穌說：「誰若不捨棄他的一切所有，不能作我的門徒。」這句話相當清楚：天主聖子所教導的道理是輕視萬物，使我們可以領受天主聖神的恩賜；因為，只要靈魂沒有捨棄一切所有，他就無法在純然的神化中，領受天主聖神。(1:5:2)

(出 34:3) 當天主命令梅瑟上山與祂談話時，祂指示梅瑟獨自一人上山，留下全以色列子民，並且不許在山下牧放牛羊。意即：當靈魂要攀登成全的高山與天主交談時，他必須放棄一切事物，把它們留在山下。也要節制他的欲望(牛羊)，不在山旁牧放，即不牧養那不純是天主的事物。愈快完成這個克制的工夫，靈魂愈快抵達山頂。

(創 35:2) 當聖祖亞各伯要身上貝特耳山，給上主築一座祭壇時，他先命令家人與跟隨他的人做三件事：

- 第一：除去所有外邦神像 — 即所有異鄉的愛戀與執著。
- 第二：取潔，淨化留在靈魂內殘餘的欲望，經常加以棄絕及痛悔改過。
- 第三：更換衣服 — 除掉舊人的認識方式，在天主內穿上新的愛主之情，剝掉舊人的人性慾求和愛好；並在靈魂內放入一種新的認知，其他舊的認知與形象都被拋開。

這三件事指明：凡渴望登上這座山，使自己成為一座祭台，奉獻給天主純愛、讚頌和欽崇之祭的靈魂，在登上山頂之前，必須完美地做到上述的三件事。(1:5:6-7)

要克服魔誘，擺脫『五官』不良的欲望：

- 眼—(視覺) 愛看美觀之物。 耳—(聽覺) 愛聽優美之聲。
- 鼻—(嗅覺) 愛嗅芳香之味。 舌—(味覺) 愛品嚐美食，愛談話。
- 身體—(觸覺) 愛撫摸物件來滿足快感。

為向前邁進，配合自己的身份行事，我們該主動地進入「主動的感官之夜 active night of the senses」以克制情欲，防微杜漸，遵主聖範，邁向徹底的轉化。

## 《反思》：

主動的黑夜，即以**自己的決心和努力**，**拼棄**一切感官的愛戀，一切對身心**無益**的嗜好、愛好、娛樂和享受等。

我要細心察看我的娛樂、嗜好和愛好，對我是否**適合**？

它們對我的身心有沒有**助益**？

我有否在這些事上**花費過多**的時間和金錢？

我的飲食是否**適度**，或揀飲擇食？

我是否**沉迷於**打手機，或其他樂趣？

我對性是否有**正確**的觀念，或有**不正當**的想望？

天主不是要我放棄我的嗜好、愛好、娛樂和享受，因為它們不但幫助我的身心得到輕鬆，還會增長我的知識、助長我的人際關係，甚至對人對社會有貢獻。只是當我**沉迷於**這些時，**渴望和追求它們時**，我的心便被它們所束縛，不但失去了自由，並且疏忽了其他所應作的事。

因此，如果我所愛看的、愛聽的、愛吃的、愛說的、愛摸的人、物件、東西等，**影響**我的健康、工作、道德生活、情緒，**破壞**我的人際關係，**不合乎福音的精神**，甚至**有害他人**，那麼，我要放棄它們。

## 如何進入感官之夜（如何放棄和改善不良和不適度的欲望）

在天主的居所內，**惟一准許要求的欲望**，是**渴望成全地履行天主的法律**，**背負基督的十字架**。（1：5：8）

欲望在靈魂內的實存愈多，他**接受天主的能力就愈減少**。折磨也愈強烈。欲望奪去靈魂內的天主聖神，使靈魂生活在疲倦、苦惱、黑暗、盲目、汙損和虛弱中。靈魂愈快完成這個克制工夫，靈魂愈快抵達山頂。（1：6：1，5：2、6，7：1）

**修練**這個「**欲望的夜**」，是使靈魂只有一個「**朝向天主的欲望**。」

這個境界稱為「**結合成一個天主的意志**」，因為神聖結合的境界，取決於：**靈魂的意志**如此地在天主的旨意內神化，因而在他內，**沒有任何**

違反天主旨意的事物，而是在一切內，透過一切，他的行動全然是天主的旨意。這合一的意志是天主的意志，也是靈魂的意志。

神性結合的境界，取決於：靈魂的意志如此地在天主的旨意內神化，在他內，沒有任何違反天主旨意的事物，而是在一切內，透過一切，他的行動全然只有天主的旨意。（1：11：2）

靈魂若要經由愛和意志，達到與天主完美的結合，必須首先空乏旨意的所有欲望，無論是多麼微小的欲望，尤其是習慣性的欲望，即習慣性的不成全（如習慣愛說話，執著於某人、某衣服、某本書、某種食物、某種偏愛等），如果從不加以完成的克制，不僅阻礙神性的結合，也使人在成全上的進步受阻。（1：11：3）

在此路上，必須不斷前行，以達目的，這就是：要經常除去喜好（種種的喜歡和愛好、偏愛某物、放不下、捨不得）。就如一隻小鳥，被細線或粗繩綁住，並沒有差別，因為，即使是細線（執著），若不先掙斷，小鳥仍不能飛翔。執著於某一事物的靈魂亦然，雖然有更多的德行，也達不到神性結合的自由。（1：11：4）

這是很可惜的，有些靈魂，滿載靈修神工、德行和天主的恩寵，由於缺少勇氣了斷一些小小的偏好、執著或繫戀，他們無法進步。（1：11：4）

（德 19：1， 11：34）「凡輕忽小事的，不久必會失足。星星之火，足以釀成燎原大火。」杯子的一個小小裂縫，就足以使杯中的液體流光。因此，一個不成全，足以導致另一個，結果，每下愈沉。（1：11：5）

至於其他不是故意的本性欲望，那些沒有超過第一個動作的思想，和其他沒有經過同意的誘惑，都不會給靈魂帶來惡事。相反，只要抵抗它們，就會得到力量、純潔、光明、安慰和許多益處。（1：12：6）

以下是一些克勝欲望的勸言，這些是相當有用和有效的，如同精華摘要，凡真心切望的人，別的什麼也不需要，這些勸言已囊括所有一切。

- 1) 在所做的一切事中，要懷有效法基督所懷的經常欲望。必須仔細思量祂的生活，為的是知道如何效法祂。且在一切事上，像祂那樣行事和作為。
- 2) 無論能給予感官的任何享樂，如果不是純然為了天主的榮耀和光榮，都要為了愛耶穌基督的緣故，棄絕它們，並保持空虛。  
例如：你想看、想聽、想說、想吃、想聞、想摸的人、事、物，與事奉和光榮天主無關緊要，不要渴望這些享受。（1：13：2-4）

《反思》：達味王年輕時，愛慕敬畏天主，藉著對天主的信賴，以投石器和石頭戰勝了巨大的敵人。對追殺他的君王，以德報怨。然而一天，因看到一位貌美的有夫之婦，卻動了欲望，犯下通姦之罪。並且為了隱瞞此事，推卸責任，借刀殺了那婦人的丈夫。（撒下：1-17）由此可見，眼目的貪欲使人失去愛慕和敬畏天主之情，使德行喪失殆盡，並且埋沒良心。因此，**克制五官**，非禮勿視、非禮勿聽、非禮勿言、非禮勿動、非禮勿想，是非常重要的，能避免慾情的誘惑和犯罪的機會。

沉迷於浪漫騎士小說的聖依納爵，在他受傷後的痊癒期間，因找不到這類小說閱讀，只有看別人給他的聖人傳記。因閱讀了那些傳記，使他決心效法聖人們的芳表，而成了「聖依納爵」，神操退省的主保！

聖大德蘭同樣沉迷於浪漫騎士小說，失去童年時的虔敬，並愛慕世俗的虛幻。後來因叔父的影響，閱讀有關祈禱的書籍，學習祈禱，實習祈禱，恆心努力克服祈禱中的一切困難，在祈禱中獲得很多奇恩異寵。今天，她成為教會的第一位女聖師，祈禱的導師！

我要常常記得自己的身份，身心狀況，以察看五官對我的影響。若發覺某些嗜好、愛好、娛樂和享受等，雖然是正當和有益的，但如果它們使我沉迷、愛戀、想望，花錢、花時間，我便應該節制自己，要

**適量地享用它們。** 如果它們對我的身心沒有助益，我便該**放棄**，選擇一些適合我的。「近朱者赤，近墨者黑」。

## 四種情緒 — 快樂、希望、害怕、悲傷

藉著五官的運作(看、聽、講、摸、嗅) 我們能享受一切使身心快樂和快慰的東西。 那些使我們身心得益的東西，也帶給我們滿足和希望。

另一方面，當看到一些可怕、恐怖、痛苦、醜陋、醜態、骯髒等的東西、人物和事物，會使我們感到害怕、悲傷、痛苦和難過。

同樣，當聽到吵嚷、悲泣、污言穢語、別人對自己的批評、責罵、嘲諷等的話和聲音，便感到害怕和反感。

嚐到或嗅到某些難吃和難聞的東西，便感到厭惡、嘔心。 我們也不願摸一些自己不喜歡、或骯髒、或醜陋的東西。

**這些情緒會影響我們的心境，左右我們的判斷**，按這些情緒去行事，不理會真情實況，正確與否。 因此，我們需要注意和**調整這些情緒**。

《**反思**》：聖伯多祿深愛耶穌，在最後晚餐時，當耶穌預告祂將被出賣，門徒們都要跌倒，撇下祂。 伯多祿卻堅決地說：「即使眾人都跌倒，我卻不會。 就算要我該同祂一起死，我也決不會不認祂！」然而，當耶穌在大司祭家被審訊時，他被該處的女僕認出他是跟隨耶穌的同伴。 伯多祿當時因害怕會殃及自己，只注目於自身的危險，忘記了對主的愛和忠於，便堅決地否認祂。 這**害怕之情使他跌倒了**。然而，當耶穌轉過身來，看了看他，他便想起主對他說的話：「今天雞叫以前，你要三之不認我。」 他一到外面，就**悽慘地哭起來了**。

(路 22：54-62)

伯多祿被所**看到和聽到的事實**所影響，產生**害怕之情**，沒有從記憶中**回想**自己對主的愛和承諾，而跌倒了。 但當他的目光接觸到**主的眼光**時，他的**記憶**不但**提醒他**對主的愛和承諾，並且使他**記得**主對罪人的寬容和諒解。 因著這**希望**，他後悔、痛哭和回頭。

因此，我要常常在我的記憶中，貯存著好的思想、尤其是天主對我的愛，主耶穌的教導，一些好的榜樣等。當負面的情緒出現時，我能以此抵擋它們的影響，並以正確的辦法去處理和應對。

人的愛好和厭惡，影響著每一個人的行事和生活態度。因此，要衡量它們的適度，設法調整一切過度的。以良心的判斷，以常識去審視，以理智去思考，接納別人的勸告和指導，並按自己的身心狀況和身份，去作抉擇。好使身心能正常地、健康地、健全地、自由地發展和成長。

## 聖十字若望的「格言」

《導言》：以下是聖十字若望的「格言」，它們綜合了十字若望的訓導。看起來好像有點相反人性，很難作到。我們當知道那時十六世紀的西班牙教會，有些革新的運動，其特色是嚴厲的苦行。按當時流行的想法，崇高的成全必須具備嚴厲的苦行。但為了倡導修會革新，特利騰大公會議採納的方法，在於鼓勵遵守會規和會憲。此一方法極受聖大德蘭的看重，她更強調服從和謙虛的德行，這比苦行更是成長的方法。

聖十字若望則強調：真正的尅修、克己苦身，是在於使心靈淨化，能上愛天主，下愛世人，這需要有純潔的心境和心態。因此，人必須克服自己的毛病，以及五官的貪欲、過度和繫戀，因為人的三司(理智、記憶和意志)，都藉著五官傳遞的訊息而作反應。

在「攀登加爾默羅山」原著的序言中，他寫道：「本書談論一個靈魂如何能善做準備，很快達到神性的結合。提出勸言和道理，給予初學者 and 進修者，非常有益於他們清除一切現世事物的障礙，也不受靈性事物的阻擋，因而處於完全的心靈赤裸與自由中，此乃神性的結合必須具備的。」  
「我的主要意向是寫給我們加爾默羅山原初會規修會的男女會士，天主以特思引導他們，走上攀登加爾默羅山的道路，他們已相當地捨棄了世上短暫之物，他們會更容易把握這心靈赤裸的道理。」

雖然如此，所有人都可以按十字若望的指導，按自己的能力，多多少少地習修淨化五官的貪欲、過度和繫戀，使身心獲得健康和自由。並且緊記：使靈魂不自由的原因，不在於事物和五官的本身，而在於五官過度貪戀、沉迷、渴望和追求那些滿足五官的快樂和快感的東西，而不顧及它們是否有益身心、有利他人，符合道德的標準和福音的精神。如果善用五官，對身心和靈修生活都有助益。

**《格言》**：為了克勝所有的欲望，和棄絕對所有事物的享受，必須燃起另一種比欲望更猛烈的愛火，就是對天主的愛，藉著在此愛情中獲得的滿足和力量，將會有勇氣和恆心，易於棄絕其他所有的一切。為了克勝感官欲望的猛力，不只必須愛他的淨配耶穌，也要灼燃著愛情。(1:14:2)

為了克制和平息本性的四種情緒——快樂、希望、害怕、悲傷。下列格言具有徹底治癒的良方，給予很大的功勞。它們的和諧與平靜，也造就卓越的德行。

**要經常努力傾向：**

- 不是最容易的，而是**最難的**；
- 不是最愉悅的，而是**最乏味的**；
- 不是樂趣最多的，反而是**樂趣最少的**；
- 不是那令人安息的，而是**辛勞費力的**；
- 不是那安慰的，反而是**沒有安慰的**；
- 不是那最多的，而是**最少的**；
- 不是那最崇高和珍貴的，而是**最卑微和最受輕視的**；
- 不是企盼什麼，而是**什麼也不企盼**；
- 不要四處尋求現世事物中最好的，而是要尋找**最差的**；
- **渴望為了基督**，在世上的諸事中，進入完全的**赤裸、空虛和赤貧**。

要以**全心接納**這些格言，且**克服意志**對這些事的反感。如果**全心修行**，很快地，會從中尋獲很深的**愉悅與安慰**，而且行事有條理，又審慎明辨。(1:13:5-7)

以下是另一種修持，藉以教導我們**克制**肉身的貪慾、眼目的貪慾、和人生的驕奢。

- 1) 努力在**行動上輕視自己**，並渴望所有人同樣對待你 - (這是相反肉身的貪慾)。
- 2) 盡力在**言談中輕視自己**，並渴望所有人同樣對待你 - (這是相反眼目的貪慾)。
- 3) 努力**貶抑和輕視地想自己**，並渴望所有人同樣對待你，也相反你 - (這是相反人生的驕奢)。 (1:13:8-9)

在此提出「**登山圖**」中那首詩：

為達到**享受一切**，不要渴望享受什麼。

為達到**佔有一切**，不要渴望佔有什麼。

為達到**是一切**，不要渴望是什麼。

為達到**知道一切**，不要渴望知道什麼。

為達到你未有之**樂**，你必須經過那**無樂之路**。

為達到你未有之**知**，你必須經過那**無知之路**。

為達到你未有之**有**，你必須經過那**無有之路**。

為達到你未有之**是**，你必須經過那**無是之路**。 (1:13:10-11)

當你止於某物時，你不再超越萬有之上。

因為從萬有到萬有，你必須在萬有內棄絕萬有。

而當你達到擁有萬有時，你必須毫無渴望地擁有。

在此**赤裸**中，心靈尋獲他的**寧靜與安息**。因為，當心靈**無所貪求**時，受高舉不疲累，受貶抑不氣餒，因為已處於其**謙遜的中心**。但當心靈貪求什麼時，必因此而疲累。 (1:13:12-13)

那時，光榮與我無關，痛苦與我無關。只有上智、正義、剛毅、愛德、虔敬、愉快、歡欣、喜樂和平安。至此已沒有道路，因為義人沒有法律，他本身就是法律。

**只有天主的榮耀和光榮居於此山上。**

## 【卷二】 第二詩節

2) 黑暗中，安全行進，  
攀秘梯，裝巧隱，  
啊！幸福好運！  
置黑暗，隱蹤跡，  
吾室已然靜息。

在黑暗和安全中，  
攀上的階梯，改變了裝扮，  
啊！幸福的好運！  
在黑暗中，潛伏隱匿，  
我的家已經靜息。

靈魂在此詩節中，歌唱幸福的好運，他剝除了心靈中所有屬靈的不成全，以及佔有屬靈財富的欲望。唯獨依靠單純信德，藉此攀登上達天主。所以，在此稱信德為階梯和隱秘，因為信德的所有階級和階層，對於感官和理智都是秘密和隱藏的。所以，靈魂生活在黑暗中，完全沒有感官和理智的光明，離開所有本性和理性的界限。並且，靈魂行走於信德內，就是潛藏起來，且躲開了魔鬼。（2：1：1）

因此，靈魂在黑暗和安全中離去，離開所有本性的幻覺與靈性的推理，非常安全地行走。（2：1：2）

### 「靈魂與天主結合」是什麼意思：

**實體性的結合** (substantial union) 是本性的：

無論那一個靈魂，即使是大罪人，天主都**實體性地**居住和臨在他內，是本性的。這個結合的方式經常存在，天主藉此保存受造物的生命；如果這個結合方式終止，受造物立即歸於泯滅，不復存在。雖然天主始終臨在靈魂內，以其支持性的臨在，賜恩並保存靈魂本性的生命，然而，天主並不經常通傳給他超性的生命。（2：5：3-4）

**相似的結合** (union of likeness) (靈魂和天主的結合與神化)：

這相似的結合並非經常存在，只當達到擁有愛的相似才有。我們稱之為「相似的結合」，是超性的。超性的結合是當天主與靈魂的意志，合而為一時。當靈魂沒有存留任何相反天主旨意的事物，他便藉著

愛，在天主內神化。天主豐沛地傳達自己給更精修於愛的靈魂，即更與天主的旨意合一者。（2：5：3, 4）

當天主賜給靈魂這個超性的恩惠時，產生像這樣的結合，天主會通傳自己的超性生命給他，竟致使他看起來就像天主，也會保有天主本身所有的一切。致使天主與靈魂的一切所有，在轉化的分享中，合而為一。而靈魂彷彿更是天主，而不只是靈魂，由於分享，他甚至是天主。（2：5：6-7）

因此，預備這個結合，不是靈魂的理解，也不是對天主的品味、感受或想像，或其他任何什麼，而是純潔與愛，即唯獨為了天主，完全剝除並棄絕這一切經驗。（2：5：8）

**【信德】** 是天主的超性恩寵。為能相信，人需要聖神內在的助佑。  
(天主教要理#180)

信德使我們相信天主啟示的真理，這真理超越本性的所有光明，遠超過所有人類的理解，全然超越。（2：3：1）

「信德是所希望之事的擔保，是未見之事的確證（希11：1）。」信德告訴我們的事物，是我們從未見過或知道的，我們沒有本性知識的光明。在信德面前，人靈的本性光明是盲目的。信德是心靈的夜。信德使我們相信天主啟示的真理，這真理超越本性的所有光明，遠超過所有人類的理解，全然超越。因此，信德是靈魂的黑夜。而信德以其黑暗給予光明，並照亮靈魂的黑暗。（2：3：1-5）

我們該如同瞎子，靠著黑暗的信德，接受信德做為嚮導與光明，絲毫不依靠所理解、所喜歡、所感受或想像的。因為信德超越所有理解、喜歡、感受或想像的。因此，凡願意和天主結合為一的人，其進步不在於理解，不該依靠品味，也不該是感受或想像，卻該相信天主的存在。（2：4：2-3）

**《反思》**：當天主對亞巴郎說：「離開他的故鄉，你的家族和父家，往我指給你的地方去。我要使你成為一個大民族。」當時亞巴郎已是七十五歲，沒有子嗣，也不知道往那裡去。但他相信天主的話，**遵命**起身去了。**這信德為他完全是黑暗的**，沒有本性知識的光明，絲毫不依靠他的理解、喜歡、感受或想像的。（創12：1-5）

亞巴郎**堅信天主的許諾**，耐心地等待了二十五年，直到他一百歲時，天主終於賜給了他一個兒子。然而，當孩子長大至少年時，天主卻要他將兒子獻為全燔祭。這完全是**不可理解的命令，為他完全是黑暗的**。但他仍堅信天主有祂的理由和行事的方式。他遵命地去履行，沒有質問天主，沒有質疑祂的應許。亞巴郎就是**因他對天主堅信不疑的信德而成義**，成了**萬民的信德之父**。（創22：1-19）

亞巴郎的事例和表樣，最能闡釋什麼是信德，為什麼稱信德是靈魂的黑夜，為什麼信德如此中悅天主。因為**信德使人完全相信天主的真誠、祂的應許、祂的愛、祂的偉大和全能**。信德使人把自己全心委託給祂，讓祂自由在自己身上行事，這是人能給天主的最高敬禮、最偉大愛的表示，**最真誠的感恩和讚頌之祭**。這是最中悅天主的祭品。

聖母瑪利亞在領報時，聽到天使對她說：「瑪利亞，不要害怕，因為你在天主前獲得了寵幸，你將懷孕生子，並要給祂起名叫耶穌。祂將是偉大的，並被稱為至高者的兒子。祂要為王，統治雅各伯家，直到永遠，祂的王權，沒有終結。」她問天使這事如何成就，因為她是貞女。天使答覆她說：「**聖神要臨於妳，至高者的能力要庇蔭妳**，因此，那要誕生的聖者，將稱為**天主的兒子**。」（路1：26-38）

天使的話對聖母來說，完全是不可思議，超乎常情，難以理解。她不但要求**相信**天使的話，並且要**接受**它在自己身上實現。這**概念**對聖母來說，完全是**黑暗的**，盲目的，她需要**完全放棄自己的理解**，**完全相信**天使的話，**以極度的勇氣去接納**。對天主的忠信、全能、偉大、上智的信賴，使她勇敢和謙卑地答道：「我是上主的婢女，願照你的話成就於我吧。」

聖母在「領報」後，**全心信賴上主的話和許諾**，在所有的遭遇中，在很多難以理解的困惑和痛苦中，一直忠誠地履行祂的旨意，甚至毫不猶疑地站立在愛子的十字架下，分受祂的苦難。

聖母和我們常人一樣，在世上也**生活在信德的黑夜中**，以上主的話作嚮導，在人生的旅途上邁進，**完成天主創造她的目的**，和祂交給她的使命。

因此，我們該以亞巴郎和聖母為榜樣，**全心信任和信賴上主的愛和德能**，在所有的遭遇中，在困惑和痛苦中，忠誠地承行天主的旨意。我們該深信天主的**忠信、全能、偉大和上智**，祂使一切使我們的靈魂獲益，我們該把自己完全委託給祂，讓祂自由地在自己身上行事。

## 靈魂的三官能 (三司 the three spiritual faculties)

(此三者是靈魂最中樞的功能)：

**理智** (intellect) — 理智即理解能力，它的工作是理解。它引致人對日常事理之理解與判斷。本性知識始於感官經驗。五官攝取有關現象世界的影像和與件，以容許理智有東西去了解。為此，本性知識，來自理智藉身體的感官攝受的一切物象，所產生的理解。

**記憶** (memory) — 記憶力乃是收藏先前所見聞的庫存，記憶能捏造和製造認識與形象。(3:2-15)

記憶力乃是收藏先前所見聞的庫存。記憶力的本性作用：

- 1) 記憶力能記憶起先前感官經驗攝取的感性與件，及感性運作的過程。
- 2) 記憶力也能記憶起先前的想像活動，以及所獲得的圖像與幻象。
- 3) 記憶力也能記憶起理智所產生的觀念。

**意志** (will) — 寓意著意欲、好惡的核心。意志能接受愉悅的形狀與形式，這愉悅來自愛。(3:16-45)

理智和記憶力主要彰顯其認知功用。意志是意欲、好惡的核心，主要發顯其為意欲功能，牽涉著靈智上的喜好與憎厭。

**《反思》**：這「三司」使人有別於其他動物。人相似天主的模樣，就是像祂一樣，有一靈性的「靈魂」、有理智、意志、記憶。

天主聖父曾對聖加大利納說：「我賜給人記憶力，使他記憶我的恩惠，也願意他分享我的大能，永生之父的大能。

我又賜給人理智，使他藉我兒子的智慧，認識並了解我的旨意。我是一切聖寵的賜予者，我以火熱的父愛賜人恩寵。

我也賜給他愛的意志，使他分沾聖神的愛，去愛那理智所認識的，和他所看到的一切。

我以愛心的照顧作了這一切，只為使人能夠認識我，體味我的美善，無限愉快地永遠享見我。人類因原祖違命的罪過，一切禍患泛濫普世。因這遺害，世人把我所賜給他賴以生活的恩惠，轉變為致死的因由，這樣，他就是虐待自己。」

天父賜予我們三司的目的，是為使人能夠認識祂，體味祂的美善，無限愉快地永遠享見祂。因此，我們應善用理智去認識天主，祂的美善，以及祂對我們的愛；以記憶存想和思量祂給我們的恩惠；並以意志的決心，勉力以愛還愛，以心體心，做祂孝順的子女。

然而，厄娃和亞當卻濫用了它們。當蛇對厄娃說：「天主真的說了，你們不可吃樂園中任何樹上的果子嗎？」牠故意歪曲天主的話，使厄娃的注意力集中在那棵禁果樹上。她對蛇說：「樂園中樹上的果子，我們都可吃，只有樂園中央那棵樹上的果子，天主說過，你們不可以吃，也不可摸，免得死亡。」（蛇加添了天主的話，厄娃也加添了天主的話，使天主看起來對「人」很嚴厲。）蛇對女人說：「你們決不會死！因為天主知道，你們那天吃了這果子，你們的眼就會開了，將如同天主一樣知道善惡。」女人看那果樹實在好吃好看，令人羨慕，且能增加智慧，遂摘下一個果子吃了，又給她的男人一個，他也吃了，於是二人的眼立即開了，發覺自己赤身露體（創3：1-7）。

原罪就是藉著五官和三司的運作而導致的：厄娃聽信了蛇的話，然後以她的理智去思考牠的話，撩起了她希望能同天主一樣知道善惡的欲望。並且開始懷疑天主的慷慨，沒有把祂自己知道善惡的智慧賜給他們，因而對祂禁止吃那果樹的話，產生不滿。再看到那果樹實在好吃好看，誘惑越來越大，她處在善與惡的抉擇中。終於，欲望戰勝了她對天主的忠貞，於是以她自由的意志去選擇：聽信蛇的話，吃了！差不多每一個罪，都是在這樣的形式下導致的。

撒旦是說謊和誇張之父，牠以謊言和誇大之詞矇騙厄娃，使她不信任天主，不思念天主的愛。不回想天主以自己的肖像和模樣創造了他們，視他們為密友。為他們創造了美輪美奐的宇宙和萬物，又讓他們享受樂園中的一切美果。撒旦使她對天主感到不悅，而背叛了祂。撒旦又是搬弄是非，製造分裂和破壞人際關係者。牠使人不承認自己的過失，卻把過錯推落在別人身上，就像厄娃和亞當互相推卸己罪，甚至責難天主。

因此，我們要以信德和祈禱，使理智能辨識撒旦的詭詐和虛偽，而不致上當。並常常以三司堅定於真理上，在愛主愛人中生活。

### 三超德 (the three theological virtues) (它們是超性對象)：

**信德** (faith) — 在理智中。要以信德的標準去審視、分析、評估，衡量和判斷理智所認識、所明瞭、和所領悟的知識和資訊。

**望德** (hope) — 在記憶中。要以望德注目於人生的終極目標：即永生的光榮和幸福，以及能永遠與天主結合和生活的期望。以此目標來衡量那些該儲存的記憶，或該遺忘它們。

**愛德** (love) — 在意志中。要以愛德來支配意志的能力，以愛主愛人的誠命作準則，來決定自己的思、言、行為。

為了走向天主，理智必須在信德的黑暗中被成全。記憶在望德的空虛中。意志則在一切愛情的空乏和赤裸中。(2:6:1)

在今生，靈魂與天主結合，不是藉理解，不是藉享受愉悅，不是藉想像，也不是藉其他什麼感官，而是藉：理智的信德、記憶的望德、意志的愛德。（2：6：1）

**三超德空虛此三官能：信德導致理智的空虛和黑暗，  
望德使記憶完全空無所有，  
愛德使意志空虛，剝掉對所有非天主之事的情感 and 快樂。**（2：6：2）

我們必須引導靈魂的三司能達到三超德，使之各以其超德陶成三官能，剝除靈魂內所有不屬於三超德的事物，且置於黑暗。這就是主動的心靈的夜，因為是靈魂盡己之所能地進入這個夜。三超德是靈魂與天主結合的方法與準備。（2：6：6）

主耶穌說：「那導入生命的門是多麼窄，路是多麼狹小，找到它的人的確不多（瑪7：14）。」我們應特別注意，經文中，「多麼」這二字表達的誇張與強調。因為這彷彿是說：真的非常狹窄，遠超過你們所想的。主耶穌說這門是窄的，是為了教導我們，靈魂進入基督的這個門，亦即道路的開端，首先必須縮緊和剝除意志對一切感官和現世事物的欲望，因而能愛天主在萬有之上：這是「感官之夜」。（2：7：2）

接著說：這道路是狹小的，是為了教導我們，行走成全的道路，不僅必須進入窄門，空虛感官的對象，也必須變為狹小，在心靈的部分，交出一切所有，和除掉障礙。這是「心靈之夜」。（2：7：3）

因此，不只在所有受造物的部分，靈魂必須消除障礙，更要在所有屬於心靈的部分，走上交出一切所有和滅絕自我的道路。（2：7：4）

主耶穌說：「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，背著自己的十字架來跟隨我。因為誰願意救自己的性命，必要喪失性命，但誰若為我的緣故，喪失性命，必要救得性（谷8：34-35）。」這是多麼美好和重要的教導！

這個「自我棄絕」是什麼？有些神修人士認為，隱退一下，或生活改善一下，就夠了；有些人滿足於以某個方式修德行、祈禱、做克苦，但卻達不到主耶穌在此勸告我們的**赤裸、貧窮、棄絕自我、或心靈的純潔**。他們認為棄絕世物已足夠，不須滅絕和淨化心靈的財富，他們仍然以心靈的安慰和感受，去餵養和裝扮本性的自我，而非為了**天主去剝除和棄絕這一切**。當他們陷於**乾枯、乏味、或考驗**（這些是**純潔心靈的十字架，是基督心靈貧窮的赤裸**）時，他們避之有如死亡，且處處尋求和天主甜蜜又愉悅的交往。**這不是棄絕自我和心靈的赤裸，而是愛好心靈的美味**。由於這樣的作為，就神修上來說，他們成了基督十字架的敵人。因為純潔的心靈，在**天主內尋求乏味甚於美味，傾向痛苦甚於安慰，為了天主，傾向一無所有甚於持有事物，喜愛乾枯和憂苦甚於甜蜜又愉悅的交往**，他知道這就是**跟隨基督和捨棄自我**。而其他的方法，可能是在天主內的自我追尋，這是完全相反愛的事。

(2:7:5)

主耶穌說：「誰若為我的緣故，喪失性命，必要救得性命。」亦即：誰為了**基督，捨棄意志能渴望的一切，而選擇那更相似十字架的**，這人會獲得性命。(2:7:5-6)

如果人決心順服地背負這個十字架，這就是**下決心**，真的願意在一切事上，為了**天主**，尋求和**忍受考驗**，他會從中尋獲很大的安慰和甜蜜。

(2:7:7)

這條導向天主的道路，並不在於繁多的思慮，也不是方法、方式和品味（雖然初學者可能需要這些方法），但需要的**只有一件事**，就是能**真實地棄絕**，無論是其外在或內在，獻身於為**基督受苦和滅絕一切**，這是一切德行的**根基與總合**。(2:7:8)

縱然神修人士如天使一般，有高超的思想和與主交往，但若不**師法基督**，就不會有所進步。**基督是道路**，而這道路是在**感官與心靈**，死於我們的本性。(2:7:8-9)

首先，基督在祂一生中，祂確實靈性地死於感官的部分，在祂死的時候，祂本性地死亡。（2：7：10）

其次，當祂臨終時，在祂靈魂的深處，祂確實被毀滅，沒有任何安慰與解脫。因為在感官的部分，天父把祂遺棄在最深的乾枯中，祂不禁放聲呼喊：「我的天主，我的天主，你為何捨棄了我？」這是祂一生遭遇中，感官上的至極被捨棄。就這樣，祂完成了生命中的最大工程，遠超過祂在世上或天上所行的奇蹟和工作。這就是：經由恩寵，祂帶來了天主與人類之間的好與結合。（2：7：11）

當祂完全被徹底滅絕的當下，就人的聲譽而言，由於目睹祂的死亡，人們對祂譏諷嘲弄；就人性而言，祂被毀滅至死；就來自天父的心靈護佑與安慰而言，為了償清人的罪債，帶領人與天主結合，在那當下，祂被祂的父捨棄，如此地滅絕，竟至如同化為烏有。因此，真正的神修人士，為了與天主結合，應該瞭解基督的門與道路的奧秘。也該知道，在感官和心靈二個部分，為了天主而滅絕自己愈多，與天主的結合愈深，所完成的工作也愈大。當人被化為虛無，即謙虛的極致時，必會完成靈魂與天主間的靈性結合，這是今生中能達到的卓越和最崇高的境界。（2：7：11）

《反思》：能愛天主在萬有之上，靈魂需要剝除意志對一切感官和現世事物的欲望。他以主耶穌的訓導和表樣，教導我們什麼是真正的自我棄絕和死於我們的本性。他更詳細闡釋（斐2：6-11）對基督如何空虛自己的描述，給我們作例證。

「基督雖具有天主的形體，並沒有以自己與天主同等，為應當把持不捨的，卻使自己空虛，取了奴僕的形體；祂貶抑自己，聽命至死，且死在十字架上，為此，天主極其舉揚祂，使一切受造物，都因耶穌的名而屈膝叩拜，明認祂是主，以光榮天主聖父。」

在基督的感官感到至極被捨棄時，祂人性的三司官能同時也被徹底滅絕。在山園祈禱時，祂三次懇求天父免去祂要飲的苦爵。祂的理智清楚知道祂要承受的酷刑、羞辱和死亡；祂的記憶叫祂回想自己身為

天主子的光榮；祂的意志使祂感到害怕，想逃避痛苦及死亡，驅使祂順從撒旦的誘惑，以譁眾取寵的捷徑去完成使命：「以色列的君王，現在從十字架上下來吧，叫我們看了好相信（谷 15：32）！」此時，**基督在感官和心靈的被徹底滅絕的當下**，要以祂的理智專注於天父的旨意和祂的愛；以祂的記憶回想經上對祂苦難的描述，以及後來所獲得的光榮；以祂的意志決定承行天父的旨意，決意滿全經上對祂所記載的一切，直到最後一口氣，而能衷心說出：「完成了！」

## 【理智】

人為求認知世事，並瞭悟其中意蘊，**理智**是最重要的功能，其他的認知能力（如感官知覺與想像力），都只提供與件和圖像，讓理智達致理解而已，以致**理智**是臻至洞察事理的**關鍵因素**。

**理智**能以二種方式得以**認識**和**理解**：

本性的認識：包括理智由**身體的感官**，或藉反省而瞭解的一切事物。

超性的認識：包括所有以**超越本性的能力**和**本領**，給予理智的一切。

這些**超性的認識**，有些是**身體的**，有的是**心靈的**。（2：10：2）

**身體的超性認識**有二種： 1) 得自身體的**外感官**。

2) 得自身體的**內感官**，能**理解**想像所領悟、**構思**和**設想**的一切。（2：10：3）

**心靈的超性認識**也有二種：

1) **清楚和個別的認識**：有四種特別的領悟，其傳達給心靈，不必經過任何的身體感官，這些是：**神見** (visions)、**啟示** (revelations)、**神諭** (locutions)、**心靈的感受** (spiritual feeling)

2) **模糊、黑暗和普遍的認識**：亦即**默觀**，這是在**信德內**給予的。我們必須帶領靈魂進入這個**默觀**，引導靈魂越過其他所有的認識，從一開始就剝除它們。（2：10：4）

## 主動的心靈的黑夜 (active night of the spirit)

### 【理智的淨化】：

為了使理智在今世達到和天主結合，必須盡其所能，並用應該採取的方法，也要具有和天主最大的相似。但今生中，所有想像能構想，或理智能接收和理解的事物，都不是，也不能成為最近的方法，達到與天主結合。

當天主臨在焚燒著的荊棘中，梅瑟不敢看荊棘，因為，按他對天主的感受，他明白自己的**理智**，不能合宜地思想天主。至於厄里亞，在山上，在天主的面前**掩住他的臉**，表示盲目他的理智，不敢以他的**卑微**，注視如此高貴的對象，他很清楚，任何他能想到，或個別理解的事物，必與天主相距很遠，且極不相似。 (2:8:4)

因此，在今生可朽的生命中，**沒有超性的認識或領悟**，能以此作為方法，達到和天主崇高的之愛的結合。因為，所有**理智能理解**，**意志能喜愛**，和**想像能構思**的，都非常不相似，也不相稱於天主。因此，為了達到天主，必須以一無所知邁向天主，以盲目和置身於黑暗。(2:8:5)

**身體的二個內感官：想像與幻覺**。它們依次**互相協助**，因為一個**推理想象**，而另一個造成**形象或幻象**。 (2:12:3)

**默想**就是這二個官能的工作，因為**默想**是以**形象、形式和形狀**為媒介的推理行動，用這二個**內感官**來**想像和構形**。（例如：想像基督被釘在十字架上，或被綁在柱子上；或想像天主坐在寶座上，充滿尊威榮耀等。）

為了達到神性的結合，靈魂必須空虛所有的形象，且使這個內感官留在黑暗中。因為這些形象如同身體外五官的對象，不能做為與天主結合的相稱和最近的方法。 (2:12:3)

對**初學者**來說，**默想**中的這些**思維、形式、方法**是需要的，可使靈魂藉感官來**激發愛情**，並得到**餵養**。它們適合以此做為與主結合的「**遠方法**」。靈魂通常必須透過這些方法，以達到目標和心靈安息的住所。

然而，當透過這些方法（**思維、形式、知識和默想**）訓練自己親近天主後，便**不用經常停留在這些方法上**，而要使它們**留在後頭**。因為，所有的受造物，不能和天主本身有什麼相稱。為此，凡是想像天主有什麼形象（如一團烈火或光芒，或其他什麼形式），且認為天主多少有些相似它們，這樣的人是非常遠離天主的。因此，所有相似受造物的想像，不能做為達到與天主結合的「最近方法」。（2：12：3-5）

但為了達到神性的結合，當靈魂透過這些方法（**思維、形式、知識和默想**）訓練自己親近天主後，天主希望藉著除去**推理默想**的滋味和美味，引導他們達到**更靈性的福份**，那是內在、無形可見的。這不在於以想像工作，而在於**靈魂的安息**，及存留在**更靈性的靜默與安息中**。因為，靈魂愈深入靈修，愈不用感官作特別的祈禱行動，因為他更專注於一個**普遍、單純的祈禱行動**。（2：12：6）

這些靈魂要學習在**寧靜中**，以**愛注視天主**，不要留意想像及它的作用。在此階段，官能是安息的，官能的作用不是主動，而是**被動**，接受天主在它們內完成的工作。如果有時使用官能，**不可使勁**，也不可猛力做推理，卻要懷著**溫柔的愛**，讓天主來推動，而非用靈魂的能力。（2：12：8）

為了準備好達到此神聖的結合，對所有涉及感官的一切，**理智**必須保持**純淨和空虛**，且剝除和空出所有理智能清楚領悟的，保持**內在的平靜和安寧**，**依靠信德**，這是**唯一最近與相稱的方法**，使靈魂與天主結合。因為**信德與天主如此相似**，以至於**相信天主與看見天主**，其間沒有差別。所以，**靈魂愈有信德**，與天主的結合也愈深。（2：9：1）

《反思》：人須靠**感官**之窗來接觸世界，包括體會上主。人首先透過感官而開始發現天主的蹤影（聽道理、學教理等），並開始投奔上主（如透過聖像、圖畫、聖樂等物）來增進對天主的熱愛。我們藉著閱讀和默想聖經及聖書，藉著祈禱，使我們更多地認識和愛慕天主，分享祂生命，與祂合而為一。

天主開始會利用人的感官，來引領人認識祂、歸向祂。但隨後，祂會引領人離開感官事物，而進一步達到更高、更內在、更靈性的境界，好與人靈在更超性的層次上會晤。

既然本性之知起於感官經驗，初學者可方便地借助感官事物，做為接觸上主的踏腳石或梯子，但一旦達到目的，則須把它們放下。

因為信德超越所有理解、喜歡、感受或想像的。因此，凡願意和天主結合為一的人，其進步不在於理解，不該依靠品味，也不該是感受或想像，卻該相信天主的存在。（2：4：2-3）

**《導言》**：當靈魂在祈禱生活上奠定了基礎，與天主建立了愛的關係，天主願意把靈魂帶入默觀之境，進一步達到更靈性的境界。默觀是個內在的接觸，是對天主的一份經驗。靈魂開始體驗到和天主有主體性的關係，天主不再是一個抽象的觀念或思想，祂活生生地出現在靈魂的整個存有內。默觀是與天主實質的相遇。十字若望給我們三個記號，以鑑定靈魂是否已達到停止默想，進入默觀的適當時機。

## 何時該停止推理默想的工作（停止想像、形式和形狀工作）： 而進入默觀之境

應在適當的時候才放棄這些想像、形式和形狀的工作，而不致放棄得太快或太慢，超過心靈的需要。還沒有到時候，一定不可放棄想像的默想，而導致退步。因為，雖然這些官能的領悟，不能做為進修者走向結合的「最近方法」，但仍然是初學者的「遠方法」。為的是經由感官，使心靈對靈性的事物作好準備，並養成習慣，同時也能空虛感官中所有其他卑賤、短暫、世俗又本性的形式與形像。（2：13：1）

以下是一些必須有的記號和標記，使人能明辨，何時是適當的時候停止默想：

- 1) 是看到自己不能用想像做默想和推理，也不像先前那樣，常常喜歡這麼做；過去常能使感官專注，並且得到滋味，現在反而得到乾枯。

不過，只要在默想中能得到滋味，還能推理，就不可放棄。除非靈魂處於第三個記號所說的「平安和寧靜」中，才可以不必做默想。

- 2) 是當他看到，自己的想像或感官，都不願專注在其他個別的事上，無論是內在的或外在的。
- 3) 這**最確實**的記號，是靈魂喜歡留在單獨中，以愛注視天主，沒有個別的思想念慮，處於內在的平安、靜默、安息中。也沒有官能、記憶、理智和意志的行動與操練，至少沒有做推理（在推理中，人會不斷地尋思窮理）；而是只懷著普遍愛的注視與認識，沒有關於個別認識或瞭解。（2：13：2-5）

當這三個記號同時都有，方能安全地冒險，離開默想與感官的階段。只有第一，而沒有第二記號，是不夠的。因為不能像先前那樣，想像和默想天主的事，可能來自分心或不勤勉。如果看到第一和第二個記號，沒有同時看到第三個記號，仍是不夠的。原因可能來自身體的虛弱。因此，**必須有第三個記號：在平安中愛的注視與認識**....等。

（2：13：6）

因為**默默想和推理**，其目的是得到一些對天主的**認識和愛**。現在，靈魂經由**推理和默想**之路，在天主的事上，已經蒙受所有能得到的**靈性恩惠**。並且靈魂藉個別認識的**勞苦和所得的收穫**，已經成為**習慣與實質**了，形成一種**普遍與愛的認識**。所以，一開始祈禱，靈魂彷彿已擁有儲存的水，平安寧靜地飲水，不必藉過去的思維、形式和形狀的管道去取水。此時，**靈魂在天主前收斂**，投身於模糊、愛、平安、寧靜的認識行動中，飲著智慧、愛情和愉悅。在這時，對於世上的所有形象，靈魂不會滿足，反而感到痛苦，因為想像擾亂了平安和愉悅。

（14：1，2，5）

但第三個記號：即**對天主的愛、普遍的認識與注視**，是**必須的，不可或缺的**。因為，放開了默想和推理，又沒有**默觀**（即**對天主的愛、普遍的認識與注視**），靈魂不會有什麼修行的。（2：14：6）

這個**普遍的認識**，有時這麼微妙和細膩，尤其當它更純潔、成全和單純，也更內在和靈性時，靈魂雖然已專注於其中，卻理會不出，也感受不到。為此之故，**普遍的認識**愈純潔、完美和單純，**理智**的理會愈少，也覺得愈黑暗。靈魂感覺自己什麼也沒有做，也沒有專注於什麼。

雖然靈魂在這個認識中，自認什麼也沒有做，也沒有專注於什麼（因為他不是以感官，也不是以官能工作）。但是，他要相信自己不是在浪費時間。因為，雖然靈魂的官能停止和諧的交互作用，他已專注於對天主的愛和普遍的認識。因此，雖然靈魂看似無所事事，他已經在很好的祈禱中。（2：14：8, 11, 13）

### 《在默觀初期，仍宜於修行本性的推理》

但**不要認為**，開始有此愛的普遍認識的人，再也不必努力修行默想。因為，在這進修境界的起始，默觀的習慣尚未如此成全，所以，他們還不能隨意進入此默觀的行動；同樣，**也不是**這麼遠離默想，或無法用本性推理，像過去那樣。他仍能如同往昔一樣，藉形式與情節，以本性的能力做默想，且在並發中發現一些新的事物。因為，靈魂尚未能專注於那個靜息與認識，他還必須運用推理，直到獲致某一成全程度的習慣，達到默觀上。這事的指標是：每當靈魂要專心默想時，立刻就處在這個認識與平安中，並且不能，也不願做默想。但還未有進步到這個境界，一個人會時而默觀，時而默想。（2：15：1）

為了進入這個愛或平安注視的境界，靈魂需要修行溫和又節制的默想，藉以幫助自己。可是，一旦靈魂安置於其中，便不用以官能工作，那時，真的能說，靈魂已完成工作，產生理解和喜悅，遠勝於靈魂做些什麼，致使靈魂全神貫注，充滿對天主的愛，既不渴望感覺什麼，也不想看見什麼。此情此景，靈魂被動地接受天主的自我通傳，接受以超性方式灌注的光。（2：15：2）

當靈魂淨化且空虛了自己內，所有可領悟的形式和形象時，他將居住在此純潔又單純的光中，在光中完美地神化，因為靈魂從不缺少這個

光，只是由於受造物的形式與面紗，遮住又阻礙靈魂，致使這光從未被灌注而已。那麼，如果除去這些所有的障礙和面紗，生活在心靈的完全赤裸和貧窮中，那時靈魂已是單純和純潔的，就會在單純和純潔的上智（即天主聖子）中神化。因為，對熱戀的靈魂而言，一旦失去本性的事物，神性立即傾瀉注入，無論是以本性或超性的方式，因為本性不能處於真空狀態。（2：15：4）

『當靈魂不渴望在天主以外有安慰和滿足時，天主非常樂意安慰和滿足她的憂苦和困乏。』（靈歌 10：6）』

當靈魂不能默想時，要學習懷著專注的愛，和寧靜的理智，留守在天主內，雖然自覺什麼也沒有做。因為這樣，漸漸地，而且很快，神性的寧靜和平安，伴隨著對天主的美妙又高超的認識，包裹著神性的愛，將傾注他的靈魂。他也不該以形式、默想和想像，或其他的推理，自我干擾，否則靈魂會擾亂不安，失去其平安和滿足，導致乏味與反感。如果他疑慮自己什麼也沒有做，那麼，他要知道：使靈魂平靜下來，使之處於寧靜和平安中，沒有什麼工作和欲望，事實上，他所做的並非小事。主動的淨化，是個人的準備工作，學習倒空所有的事物，以「心靈的貧窮」備妥自己，接納天主的神性行動。（2：15：5）

由於默觀，理智有了對天主的崇高認識，因此，默觀被稱為「神秘神學」，意思是「天主的隱秘智慧」或「黑暗的光」。天主的究理，如果愈高深、愈清晰，我們便愈無知，也愈覺黑暗。（2：8：6）默觀就是天主帶領靈魂達到更靈性的交往。（2：17：7）

《反思》：聖大德蘭主張：靈魂在今後的祈禱上應順其自然，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。

**【導言】**：當靈魂專注於祈禱時，有時會感到充滿愛主的熱忱，有時在心中感到天主的臨在，或聽到天主對自己說話，或領悟某些聖經中的話，或一些真理，有時甚至好像看見一些形象。這是天主給靈魂的啟發，是好的。但靈魂不要太注重它們，最好向神師或有經驗的靈修人士請教，以辨識真偽。十字若望以聖經的例子給我們解釋因由。

**預言、神見、啟示、神諭，雖然來自天主，也能欺騙人。**

天主的話和言語，雖然是真實的，卻不常是確定的。

為了達到這愛天主的本質結合，靈魂必須小心，所依靠的不是想像的神見，也不是形式、形狀或個別的理解，因為它們不能做為達到本質結合的相稱與最近的方法；相反，它們是靈魂的障礙，所以，必須加以拒絕，並努力不要擁有它們。（2：16：10）

對於預言、神見、啟示、神諭，所應採取的態度是：小心魔鬼的矇騙，不留戀，不渴求，走信德的路，服從神師。雖然這些神見、神諭，是真的，也常是確實的，但並非經常按照我們的理解方式應驗。

**第一個理由是**：因為我們瞭解它們的方式有缺憾。由於天主是無限與深奧的，通常祂的預言、神諭、啟示、及其他方式、概念和理解，和我們通常能懂的含意和模式，大不相同。而它們越是真的與確實的，我們越不認為如此。在聖經中，許多先祖認為，很多天主的預言和神諭，沒有如他們所期待的應驗，因為他們以字面，和以自己的模式來理解。（2：19：1）

天主對亞巴郎說：「我將把迦南人的地賜給你（創15：7，13）。」由於天主多次許諾此事，到了年老，他便問天主，他如何佔領此地做為產業。那時，天主顯示給他，他根本不會佔有那地，而是他的後裔要在四百年後才會佔有。因此，亞巴郎終於瞭解這個許諾：許諾本身是真實的，天主由於愛他，給予他，而保留給他的後裔。所以，亞巴郎在理解預言上受矇騙了，若按他自己的理解去行動，能夠犯下大錯。（2：19：2）

(創 46:1-4) 亞巴郎的孫子雅各伯，那時因迦南地方的飢荒，他的兒子若瑟要他去埃及，在前往埃及的途中，天主顯現給他說：「雅各伯，不要害怕下到埃及，我與你一同下到埃及，而當你離開那裡時，我將帶領你出來，引導你。」這些話沒有按字面的意義應驗。雅各伯死在埃及，但這預言應驗於他的後裔，四百年後，天主自埃及人手中解救他們，沿途，天主親自帶領他們。(2:19:3)

「上主天主！你的確欺騙了這人民和耶路撒冷說：你們必享平安，且看刀劍甚至已到了我們的靈魂(耶 4:10, 8:15)！」誤解的理由是：天主許諾的平安，是指未來的默西亞，在天人之間所建立的和平，然而，他們把這話的意思解釋為現世的和平。因此，當戰爭與磨難降臨到他們身上時，他們以為天主欺騙了他們。所以，只尋求追隨文字的意義，就不可能不受欺騙。(2:19:7)

「祂將統治大地，從這海到那海，由大河的流域到地極的邊界。祂將從強者的權下拯救哀號的貧民，祂必扶持無援的窮人(詠 71)。」關於達味所預言基督的話，如果死守文字的意義，誰不會被困惑與誤解呢？但按靈性的意義來理解，這些預言完全應驗了。因為基督是天上和地上的主，祂不只救贖無援的窮人，也使他們從魔鬼的權勢下，得到釋放。(2:19:7-8)

耶穌死後，那兩位前往厄瑪烏的門徒，悲傷不信地說：「我們原指望，祂就是要來拯救以色列的(路 24:21-25)。」他們也是同樣的看法，視祂的拯救和統治權是現世的。可是，我們的救主基督，顯現給他們，責備他們為信先知的一切話，竟是這般愚蠢、遲鈍、心硬。(2:19:9)

因此，解釋預言時，必不可看我們的感受和字面的意義，因為和天主的很不一樣，其靈性意義和我們的理解，大異其趣，而且很難了解。(2:19:7)

一個例子：有位聖人被受敵人的折磨，而天主應允了他說：「我要從你的仇敵手中解救你。」這個預言能夠**非常真實**；雖然事情演變的結果，他死在敵人手中。所以，凡是以現世的意義來理解的人，必會受騙，因為天主所說的，是**真正的自由和勝利**，亦即救恩，那才是靈魂**更高貴的自由和戰勝敵人**，遠超過今世從敵人手中獲救。所以，這個預言比字面本身更為**真實和豐富**，超過人所能理解的（如果只以今世的觀點來理解）。因為天主常用祂的言語，指示**更重要、更有益的意義**。（2：19：12）

另一個例子：有個靈魂強烈地**渴望殉道**。天主回答說：「你將是個殉道者。」天主並賜給他很深的內在神慰與信心，相信這許諾的**真實性**。結果，這人並非殉道而死，而這個許諾卻是**真的**。那麼，怎會沒有逐字應驗呢？因為這是以**最主要和實質的意義應驗的**，就是說：賜予他**實質的愛和殉道的賞報**。天主真的賞報了靈魂誠懇的渴望，賜予所許諾的。因為靈魂**真正的渴望**，不是那死亡的方式，而是藉**殉道事奉天主**，以殉道表達對天主的愛。雖然並非死於殉道，這靈魂已深感滿足，因為天主已滿全他的渴望。（2：19：13）

由此可見，雖然**話語和啟示**來自天主，我們也不能肯定它們，由於按我們的理解方式，能夠多次，且很輕易地**受騙**。因為其中包含**深淵般的靈性意義**。（2：19：10）

所以，**最準確和穩妥的方法**，就是要靈魂**明智地躲避**這些超性的事。他們要習慣在**黑暗的信德中**，保持心靈的純潔，這是**結合的方法**。（2：19：14）

**第二個理由是**：天主所說的事，多之建立在受造物與它們的效果上。我們看到，尼尼微城發生的事。（納3：4）天主宣佈說：「還有四十四天，尼尼微城要毀滅了。」這事沒發生，因為**警告的起因**，是因為他們的**罪行**，但由於藉先知的宣講，他們**悔改而行補贖**，因此沒有遭受毀滅。但是，如果他們沒有行補贖，這個警告必會實現。（2：20：2）

當時國王阿哈布犯了一個非常嚴重的罪，天主派先知厄里亞通知他，預言要降災嚴懲他個人、他的家室和他的王國。但是，因阿哈布悲傷地撕破自己的衣服，身穿麻衣，禁食，低頭緩步而行。天主再派這位先知到他那裡去，告訴他這些話：「既然阿哈布為了愛我而自卑自賤，在他有生之日，我不降此災，但是，到他兒子的日子，我要使這災禍臨於他家(列 22：17-22, 27-29)。」由此可見，因為阿哈布改變了先前的心意和愛戀，天主也收回祂的成命。(2：20：2)

因此，我們不要認為，因為這些話和啟示來自天主，就會按字面的意義確實地應驗，尤其是當它們的起因來自人時，這是能夠變更、改變或更換的。所以，人所應尋求的確定，不是在於理解，而是在於信德。(2：20：4, 8)

我們必須善用理智和福音的道理，那些以超性的方式傳達給我們，我們只接受那些與理智和福音的法律相符合者。我們之接受，不因為來自啟示，而是因為合乎理性。我們應該放開所有附屬於啟示的感受。在我們的一切需要、磨難和困難中，沒有比祈求和希望天主，以祂所願意的方法，扶助我們為更好和更安全的助佑。(2：21：4-5)

《反思》：十字若望教導我們該以信德的標準去審視、分析、評估，衡量和判斷理智所認識、所明瞭、和所領悟的知識和資訊。為使理智有正確的判斷力，「天主聖言是我們路途上的光明；我們應在信德和祈禱中聽取聖言，並付諸實行(要理 #1785)。」以天主的話充盈我們的理智，以此去判斷所有的認知，是否符合福音的精神和道德的原則。

## 天主現在藉著自己的兒子，一次而完全地，對我們說了話

在聖經中我們看到，梅瑟、達味、君王、先知及司祭都曾求問上主，天主回答，並與他們談話。主要的理由是：那時信德並未完全地建立，福音的法律也未開創，所以，他們必須求問天主。而天主有時親自說話，有時藉神見與啟示回答，或以形狀、相似之物，或藉種種記號。祂

所有的回答、神諭、啟示，全是關於我們信仰的奧秘，或相關之事，或引領人達到信德。但是如今，在基督內，信德已經建立，福音的法律，在此恩寵的時代，已經顯明，沒有理由以那樣的方式求問，也不必如同從前那樣，期待祂說話和回答。因為，天主已經給了我們祂的聖子，祂的唯一聖言，祂在這獨一的聖言內，只一次告訴了我們所有的一切，祂再沒有什麼更多可說的了。（2：22：3）

「天主在古時，曾多次並以各種方式，藉先知對我們的祖先說話，但在這末期內，祂藉著自己的兒子，一次而完全地，對我們說了話（希1：1-2）。」天主現在藉祂降生的聖子，已一次地說了全部。（2：22：4）

天主可以這樣說：「把你的眼睛唯獨緊盯著我的唯一聖言，因為在祂內，我已經說了，也啟示了一切。在祂內，你甚至會發現超過你所求和所望的。因為祂是我全部的神諭與回答，是我全部的神見，也是我全部的啟示。這是我的愛子，我所喜悅的，你們要聽從祂。（瑪17：5）要好好注視祂，在祂內，我已給予一切，完成一切。（2：22：5）

天主可以這樣說：「我給你回答一句安慰的話：請看我的兒子，祂服從我，因愛我而順服，且受折磨。你便會看到祂的回答有多少。只要注視祂，你會認出，隱藏在祂內最深奧的奧秘、智慧及天主的奇工妙化。如保祿宗徒所說的：在天主聖子內，蘊藏著智慧與知識的一切寶藏。（哥2：3）這智慧的寶藏，遠比你們所希望知道的更崇高、更愉悅，也更有益。因此，這位宗徒所說：他在他們當中不知道別的，只知道耶穌基督，這被釘在十字架上的耶穌基督。（格前2：2）所以，如果你渴望其他的神見和啟示，無論是神性的或身體的，請看我的兒子，祂降生成為人，你會得到比你想像的更多，正如這位宗徒也說：「在基督內住有整個完滿的天主性（哥2：9）。」（2：22：6）

雖然啟示是從天主來的，人還能在相關或涉及的事上犯錯。因為，雖然天主說了一事，祂往往不說另一事。祂經常說出事情，卻不說如何完成。因為，一般來說，雖然天主時常親切地與這靈魂交往，但凡能

藉人的努力與勸告，能辦得到的事，祂既不做、也不說。聖保祿深知這事，所以，他雖明知和確定福音乃天主啟示給他的，他仍是前去和伯多祿商討。（2：22：13）

梅瑟的岳父耶特洛教給梅瑟的：要他挑選其他的民長，做為協助他的人，這樣不必叫眾百姓，從早上到晚上站在他面前，求他處理訴訟的事（出18：13-23）。天主贊同這個勸告，雖然祂與梅瑟親蜜地交談，但是祂沒有親自說出，因為那是能用人的理智與判斷辦得到的事。天主的確希望，只要可能的話，人要運用自己的理智。除了信德之事，一切事都必須被理智駕馭，信德超越所有的判斷和理智，卻不與之相反。（2：22：13）

《結論這個部分》我的結論是：經由超性的方式，不管靈魂得到什麼東西，或是什麼情況，都必須清楚又坦誠、完整又單純，即刻告訴神師。（2：22：16）

神師該在信德的道路上引導他們，給予良好教導，教他們如何轉移眼目，離開這一切。教導他們，為了向前進步，何以必須在這些事上，使欲望和心靈赤裸；也要對他們說明，在天主面前，一個愛德的工作和行動，是如何寶貴，遠超過一切能得自天上的神見、啟示和通傳。因為它們既非功勞，也非過失。況且，有很多靈魂不曾有過這類的事，比起那些有這類經驗多的人，他們更是無比地精進。（2：22：19）

**有四種特別的領悟**，其傳達給心靈，不必經過任何的身體感官。這些領悟，我們稱為純心靈的。

這些是：神見 (visions)、啟示 (revelations)、神諭 (locutions)、心靈的感受 (spiritual feeling)。（2：23：1）

這四種領悟都能稱為靈魂的神見，因為靈魂的理解，我們也說靈魂的看見。理智就是心靈的眼睛，因此，這些在理智內形成的理解，都能稱為理智的神見。

**神見** (visions)：凡理智能以心靈的方式看見對象。

**啟示** (revelations)：而理智的領受，彷彿領悟和理解新的事情。

**神諭** (locutions)：理智以相似聽覺的方式領受的。

**心靈的感受** (spiritual feeling)：以其餘的感官方式領受的，例如：領悟心靈的甜蜜芬芳、心靈的美味、心靈的愉悅，靈魂能以超性的方式享受的。(2:23:3)

這些**理智領悟**，我們必須在此**清除**理智的障礙，加以指引和領導，**進入信德的心靈黑夜**，達到與天主神性和本質的結合。它們**不是**我們追求的目標，也不是渴望的對象。(2:23:4-5)

**神見**：當天主希望賜給靈魂這個恩惠時，祂使靈魂的理智藉來自超性的光，可以輕易又清楚地，按天主的意願，**觀看到上天和下地的事物**，這些東西的**形式與形象**，會存留於幻覺中，深具印象。

有兩種**理智能理會的神見**：

1) **具有形體的本質神見**：這個**身體神見**涉及所有天上和地下的物質事物。靈魂仍在肉身內，能以某種來自天主的超性之光，看見這些對象，這光賜予能力，使靈魂看見天上和地下一切不在場的對象。

**例如**：聖若望在(默21章)敘述天上耶路撒冷聖城的特徵與卓越，他從天上看見這城。聖本篤在一個心靈的神見中，觀看整個世界。

按聖多瑪斯說，這神見是藉從天上而來的光而領受的。(2:24:1)

2) **脫離形體或無形體的本質神見**：這是藉另一個更崇高的光，亦即榮福之光而看見。

聖保祿說：他被提到三重天上去，他不知道是在身內或在身外，只有天主知道。(格後12:2, 4)

天主顯示祂的本體給梅瑟時，當祂的榮耀經過時，祂要把梅瑟放在磐石縫裡，用祂的右手遮掩梅瑟，保護他，使他不致因天主的光榮經過而死去。(出33:22)

天主教在曷勒布山上顯現給厄里亞，當厄里亞聽到天主教在輕微細弱的風聲中經過時，他蒙著臉站在洞口。（列上 19：13）

【這些本質的神見，很罕見或幾乎很少發生，也只給很少的人。因為天主教只給對教會和天主教法律有強烈精神的人，如上述列舉的那三位。（2：24：3）。】

但魔鬼也能在靈魂內產生這些神見，例如（瑪 4：8）：魔鬼將世上的一切國度及其榮華指給基督看。（2：24：5, 7）

【這些神見，只要是涉及受造物，由於和天主教沒有本質的一致相似，不能協助理智，做為達到與天主教結合的最近方法。因此，靈魂應該乾脆拒絕這些神見，為能以最近的方法前進，這就是信德。

透過對萬物的空虛、黑暗和赤裸，信德被傾注於靈魂內，且在靈魂內更深紮根。或藉心靈的貧窮，天主的愛德，也同時被傾注，且更深紮根在靈魂內。靈魂愈渴望黑暗和滅絕，信德的傾注愈多，隨之而來的，是愛德與望德的傾注，因為三超德是一起增長的。我們要經由拒絕萬有，走向天主教。（2：24：5, 8, 9）】

啟示：靈魂理解及看見天主的真理，或現在、過去或未來的究，這些和先知的神恩非常相符。靈魂崇高卓絕地覺察天主的某個屬性，有時是祂的全能，有時是祂的剛毅，有時是祂的美善和甘飴....等，在靈魂內產生一種無與倫比的歡愉。（2：26：2-3）

### 1) 有關天主教的神性認識

這些對天主的崇高認識，只有達到與天主教結合的靈魂，才能擁有，因為這些認識本身即是結合。而得到這些認識，就等於擁有靈魂內某種神性的觸動，因此，在那裡，天主教自身被覺察，也被享有。這個認識和愉悅的觸動，是這麼崇高與高貴，天主教在靈魂的實體內，賦與這麼樣的豐盈富裕，致使其中的一個觸動，不只足以一舉消除靈魂所有的不成全，這是他畢生無法根絕的，且使他充滿天主的德

**能與福份。** 也使靈魂變得這麼有勇氣，又懷有這麼大決心，要為基督忍受許多事。（2：26：5-7）

是**天主自己在靈魂內工作**，沒有靈魂自己的能力。有時發生在對天主的一些記憶，或聽人說的一句話；有時是出自聖經，有時是其他的事。只要這些認識是突然給予靈魂的，沒有靈魂的意願，也就沒有靈魂的要或不要，反而要對它們懷著**謙虛和委順**。（2：26：8-9）

## 2) 有關受造物的認識

這些包括對事物本身的認識，以及人際間的行實與事件。其中包括智慧、知識、信心、先知話、辨別神恩、說各種語言、解釋語言....等。凡此種種的認識是傾注的習性，天主白白賜給祂所願給的人，有時以本性，有時以超性的方式。本性地：如巴郎及其他拜偶像的先知，和許多女巫，天主給他們預言的神恩。超性地：如先知、宗徒和其他聖人。（2：26：11-12）

所有這些認識，**魔鬼能在其間大加干預**，狡猾詭詐。因此，無論這些認識是否來自天主，如果靈魂有意把持不捨，對於靈魂的走向天主是少有益處的。我只說：**靈魂要極其留意**，經常拒絕這樣的認識，要渴望以「**不知**」走向天主；也要經常向他的神師告明，順服他所說的。神師該容許靈魂簡明扼要地陳述這個經驗，但不該使之做為靈魂走向與天主結合的主要因素。（2：26：18）

《謹慎的讀者必須常常牢記，我在本卷中的意向與目的，是指導靈魂，**越過本性和超性的所有領悟**，在純潔的信德中，不受騙，也不被阻礙，達到與天主的神性結合。（2：28：1）》

## 超性的神諭

這超性的神諭，沒有通過任何的身體感官，經常發生在屬靈之人的心靈。全部可以歸納為三種：**連續的、正式的、實質的神諭**。

1) **心靈內的連續的神諭**：當一個人心靈收斂和沉思推論某一問題，思潮泉湧，形成明明確的言語和判斷，非常容易和清楚地推論，並發現那些他所不知道的事，他覺得自己什麼也沒做，而是另一位在內推論、回答和教導他。這是聖神幫助他，產生且形成那些真實的概念、言語和判斷。這是聖神教導的方法之一。雖然理智受到聖神的光照與教導，形成有關這些真理的話語，理智確實沒有受騙。不過，在理智所形成的正式言語和推論中，卻能夠、且常常受騙。所以，我說，在走向神性結合的路上，這神諭能夠是嚴重的障礙。理智必須留在信德的黑暗中，藉著愛德在信德內，行走於黑暗中，而不是藉著許多的推理。（2：29：1-3、5）

如果你問我：「為什麼理智必須剝除那些真理呢？因為天主聖神藉它們光照理智，所以不能夠不好。」我說：聖神光照收斂的理智，祂按收斂的模式而光照，而理智找不到比在信德中更好的收斂；為此，聖神在信德中光照他，遠超過在其他的收斂中。因為靈魂在信德上愈純潔和純淨，他擁有愈多天主灌注的愛德；他擁有的愛德愈豐富，所受的光照愈多，通傳給他的聖神恩賜也愈多，因為愛德是得到通傳的原因和方法。（2：29：6）

在信德內，天主超性且秘密地教導靈魂，以一種靈魂不知道的方式，在德行與恩賜上提拔他。靈魂所應看重的，是使意志紮根於謙虛的愛，努力工作，忍受痛苦，師法基督的一生和克苦，這才是獲致所有心靈美善的道路，而非許多的內在推理。（2：29：7-9）

2) **心靈內的正式的神諭**：由第三者正式地對心靈發言，而沒有靈魂的介入。如同發生於達尼爾的事：（達9：22）他說天使同他講話，天使在他的心靈內正式且連續地推理，且教導他，天使甚至說，他要前來教導他。（山2：30：2）

至於這些神諭，有時幾乎無法分辨，什麼話是善神說的，什麼是惡神說的。要謹記於心，對於告訴他的這些神諭，不要理會，也不要接納，因為從中生出的騙局，既巧妙又怪異，我的主要教導是：什麼也不加以理會。（2：30：5-7）

3) **心靈內的實質的神諭**：那些話語的內涵非常正式地刻印在靈魂內，在靈魂內是活生生的，也是實質的。例如：上主正式地對靈魂說：「會好的」，靈魂會實質地好起來；如果祂對非常害怕的靈魂說：「不要怕」，靈魂隨即感受到很大的剛毅和寧靜。因為天主說的話，及其言語，具有威力。

主耶穌在福音中，只要說一句話，便治好了病人，復活了死人...等。這樣，祂賜予某些靈魂實質的神諭。這些神諭是那麼重要和寶貴，給予靈魂生命、德行和無與倫比的幸福。因為一個實質的神諭，對靈魂所賦予的善，超過他畢生所做的一切。（2：31：1）

靈魂是被動地領受，也不必怕有什麼欺騙，因為無論理智或魔鬼，都不能介入其中。這些實質的神諭，非常有助於靈魂與天主的結合。神諭愈內在，愈是實質，對靈魂愈有益處。天主向他說這些實質話語的靈魂，是有福的。（2：31：2）

### 心靈的感受：

1) **在意志情感中的感受（觸動）**：若來自天主，是非常卓越的。

2) **在靈魂實體內的感受（觸動）**：卻是最崇高的，極好和有益的。

天主賜予這些恩惠，不在於靈魂所做的工作，也不取決於所行的默想，天主將之賜給祂所願意的人，也為了祂自己所願意的理由。當天主樂意給予，並且當祂看見靈魂是謙虛和無所保留時，才會通傳給靈魂。（2：32：2，4）

《反思》在聖十字若望時代，這些理智的神見是較普遍的，很多靈修人士，或多或少都會經驗到。對於這類的神見，聖人勸告我們不要多加理會，因為魔鬼能混淆其中，不小心便被牠欺騙。不要渴求們，當它們來臨時，以感恩之心去接受，請教有靈修經驗的人士或神師，服從他們的指導。不要留戀它們，堅決走信德的道路，沒有比活在信德中，更能獲得聖神的光照。

十字若望教我們辨別這類神見的真偽：那些來自上主的徵兆是：領受者因而充滿著愛、謙遜、敬畏，內心充滿了神慰。

若純粹出自個人的理智，則缺少德行的灌注；在沉思後，其意志仍感到枯燥。至於來自魔鬼的徵兆是：意志處在枯燥中，對愛慕天主提不起勁，個人傾向自滿與虛榮。

可歸納出兩個重點：

1. 凡不揭露上主本質的靈異經驗，一概置之不理，以免受騙。
2. 珍惜一切直接剖露上主本質的經驗。並常常在記憶中回味它們。

聖大德蘭有很多這類的超性經驗，但她卻常強調：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，無須神秘的經驗。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。反之，有時，天主為鼓勵一個沒有德行的靈魂轉化，會賜予他這些超性的經驗。一切都按天主上智和意願的安排及賜予。（全德 16：8）。

正如十字若望強調：天主更看重你為愛祂的緣故，忍受神枯與痛苦，遠超過你所能有的神樂、神見與默想。愛德不在於感情的強大，而在於為所愛的人完全奉獻自己，並忍受痛苦。為天主受苦勝過行奇蹟。懂得忍耐他人和自己的人，才是甜蜜的。

## 【記憶】

記憶力的本性作用：

感性記憶：記憶力能記憶起先前感官經驗的感性與件(sense data)，以及感性運作的過程。

想像記憶：記憶力也能記憶起先前的想像活動，以及所獲得的圖像與幻象(images and phantasms)。

智性記憶：記憶力也能記憶起理智所產生的觀念。

## 《反思》：

記憶儲存著人從小所認識的人物，一些印象深刻的事件，一些深切的經驗和體會（快樂、痛苦、悲傷、驚恐等等）。記憶也不斷儲存從理智而來的知識、理解和領悟等等。這些都影響著每個人的良心、心態、信念、觀念，精神、情緒和健康，產生正面或負面的反應。因而影響到對人、對事、對生活的看法和價值觀，對生命的抉擇和取向。

如果是正面的，身心能健康地成長，使生命在正軌的道路上前進。如果是負面的，會產生不良的情緒，影響身心及精神的健康，使生活不愉快，不起勁，甚至沮喪和失望。

如何處理這些負面的記憶呢？向別人傾訴或求助於心理輔導，都有幫助。而**最好的傾訴對象和心理導師**，就是那深愛我們，了解我們，和有**能力幫助我們的主耶穌基督**。在祂面前，**毫無拘束，坦率地向祂訴說一切**，並**求祂治癒、補救和幫助**，這是**最有效和最佳方法**，能使人完全轉化過來。

我們該積極地善用記憶力，使之**儲存良好的形象**，賢人智者的嘉言懿行，令人興奮鼓舞的事件，一些好的故事和經驗，尤其是**天主對自己的大愛和恩惠**，福音的精神和**主耶穌的訓誨**等。常常反覆思量這些記憶，能增加我們的智慧，舒暢我們的身心，並且在困難、痛苦、失敗、憂慮、苦惱、悲傷時，給我們勇氣、力量和啟發去應付。

## 《導言》

有些神修人士，以存放在記憶中的領會、感受和知識，衡量祈禱、德行、與天主的關係和結合的進度。但是十字若望給我們指出這些存想，不能幫助我們達到與主結合的途徑：

靈魂邁向天主，必須藉著知道天主不是什麼，而非因為知道天主是什麼，為了**歸向天主**，他必須極盡所能，**拒絕和不接納本性與超性的領悟**。對於記憶亦然，我們必須使記憶離開本性的限度和支持，超乎其

上，亦即超出所有分明的認識，及所有可領悟的，處於對不可理解之天主的至高望德中。（3：2：3）

記憶不能同時與天主結合，又與形式和分明的認識結合。由於天主不具有記憶能領悟的形式和形象，當記憶與天主結合時，記憶沒有形式、形狀或幻象，記憶全神貫注於至高無上的美善。（3：2：4）

如果神修人士想用記憶的本性認識和推理，走向天主，他就會有三種損害與障礙。以下是由記憶的本性領悟而來的損害：

1) 來自世俗的事物，包括許多由認識與推理而來的損害，例如：虛偽、不成全、欲望、判斷、浪費時間和其他許多的事，在靈魂內產生很多的不純潔。

如果把記憶放在聽到、看到、觸到、聞到和嚐到等的事物上，它們會在靈魂內產生欲望。某些情感會纏住靈魂，無論是痛苦、害怕、憎恨、空虛的希望、輕浮的享樂、虛榮...，也必定會有許多判斷他人的機會。所有這些，會在靈魂內黏貼許多的不純潔。（3：3：1-3）

最好學習讓記憶留守在寂靜和無聲中，就沒有掛慮和難過，在靜默中，只有心靈的聽覺專注於天主。（3：3：4-6）

2) 來自記憶中的認識，是從魔鬼來的，牠能增加形式和推理，且藉著它們，導致靈魂引發驕傲、貪婪、氣憤、嫉妒...等，並且放進不義的憎恨、虛空的愛和多種的欺騙。除此之外，牠常常在幻覺裡留下東西，又讓人確定不疑，致使假的事物，彷彿是真的，真的是假的。如果滅絕記憶中的認識，魔鬼就什麼也不能，因為牠找不到有什麼能緊握靈魂的。（3：4：1）

3) 來自靈魂順從記憶中本性的分明認識，因為每當靈魂開始想事情時，多多少少，按照對那事的領悟而被感動和煽動：如果是煩悶和討厭的領悟，惹起的是悲傷或憎恨，若是令人愉快的，惹起的是欲望告享樂...所以，隨著領悟的變動騷亂必定接踵而至；這樣，他會時喜時

悲，一下子恨，一下子愛，總是沒有定性（此乃寧靜倫理的效果），除非他**努力忘掉一切事**。（3：5：2）

如果靈魂沒有忘記、且離開這些情緒的來源，就不能真的有這個控制和約束。如果不是來自記憶中的領悟，靈魂絕不會掀起擾亂。因此，這些記憶中本性的分明認識，非常阻礙靈魂內良好的倫理德行，且剝奪心靈的善。（3：5：1）

首先要知道，**道德的善在於控制情緒和約束錯亂的欲望**，使靈魂獲得寧靜、平安、靜息和倫理的德行。這就是**道德的善**。（3：5：1）

這些心靈的美善，只刻印在節制和平安的靈魂上。如果靈魂注意記憶中的領悟，那麼，對於那不可領悟的（即天主），就不可能懷有自由。因為，正如我時常說的，靈魂必須憑著**不理解**，而非理解走近天主，他必須捨棄能改變、可理解的領悟，以換得不變和不可理解的。（3：5：3）

靈魂藉著對事物的**遺忘和收斂**，準備好接受天主聖神的引導，及祂的教導。天主按照祂的聖神和旨意，**神性地推動靈魂的官能**，去做合乎祂旨意與命令的工作。當靈魂的作用與聖神的作用結合，也成為神性的作用。所以這些靈魂的工作與祈禱總是有其效果。這就是童貞聖母瑪利亞的祈禱與工作，從起初，聖母已被高舉到這個崇高的境界，在她的靈魂裡，從未印上任何受造物的形式，她也不受其引導，而是經常接受聖神的引導。（3：2：8，10）

## 記憶的黑夜- 記憶的淨化

要使記憶，盡其力之所及，**主動地進入這個夜和煉淨**，而不致引起三種損害。因為忘記所有的事，就沒有什麼擾亂平安，也不會煽動欲望。

來自靈魂順從記憶中**超性**（神見、啟示、神諭、心靈的感受）的領悟，也會阻止記憶在純潔和完整的望德中與天主結合。我們必須時常牢記這個原則：愈重視這些領悟，無論是本性或超性的領悟，靈魂愈沒有能力，也沒有備妥進入信德的深淵。因為所有被記憶領悟的超性形式或

認識，都不是天主，靈魂必須倒空所有不是天主的一切，為能達到天主。(3:7:2)

記憶愈不佔有事物，愈有望德，望德愈深，也愈和天主結合；當他愈不佔有時，他的望德愈深；而當他完美地無所佔有時，他會在神性的結合中，完美地擁有天主。(3:7:2)

無論這些領悟(所有來自天上的神見、啟示、神諭、心靈的感受)是什麼，都比不上在空虛和捨棄一切中，以活潑的信德和望德，做出的最小行動，那麼有價值，那麼有助於人愛天主。(山3:8:5)

德行不在於對天主的領悟和感受，無論是怎樣崇高的德行，也不在於在自我內所能感受的這類事；而是在於很深的謙遜，及輕視自己和屬於他們的所有事物，樂於別人也同樣輕視自己，不願在他人心中受重視。(3:9:3)

新郎對新娘說：「請將我有如印璽放在你的心上，有如印璽放在你的肩上。(歌8:6)」這印璽就是某種領悟。新郎藉此告訴新娘，把他當做一個標記，放在她的心上，在那裡，所有的愛情箭矢，亦即愛的動作與動因，從箭囊射出。因為所有的箭都射向祂，祂在那裡有如標記，這樣，一切都朝向祂，經由愛的行動和動作，靈魂變得相似祂，直到在祂內神化。祂告訴靈魂，也要把他當作標記，放在她的手臂上，因為愛的修行是在手臂上，由於是以手臂去維持和安慰所愛者。因此，靈魂應該努力的，是不理會文字和表面所象徵、所呈現或使人理解的，只應留意的是擁有天主的愛，此乃在靈魂內引發的。所以，他不該理會美味、溫柔或形狀的感受，所留意的是所引起的愛的感受。只有為了這個好效果，有時，靈魂可以回想那導致愛的形象和領悟(它們經常在靈魂內蓋印，且留下印痕，它們不像保存於幻覺的形象和形式。所以，靈魂要回想時，不必透過這個幻覺官能，因為已印在靈魂內，它們不會阻礙在信德內的結合。)，以引導心靈去愛，並使愛更新，也會使心神高舉。幾乎每一次，靈魂回想它們時，就會導致神性的效果：愛、溫柔、光明...。所以，凡蒙天主賜予者，是個極大的恩惠，因為，在

他內擁有一個**福源**。不過，為靈魂的好處而言，除了在望德中，以**信德歸向天主**，不要渴望理解什麼。**明智的謙遜**是：以最好的方式，從中獲益，且以那最安全的來指引。（3：13：5-6）

另一種的**心靈的認識**，不是來自幻覺，而是在**回想時**所得的認識，即與天主結合的那些**觸動和感受**，不具形式、形象或形狀，而是藉產生其內的光明、愛、歡愉和**心靈的更新**...。我說，對此，應該盡其所能，常常回想。因為，每一次回想起來時，某些效果會再更新。

（3：14：2）

天主和聖人們的**聖像**，使我們回想天主和聖人們，是神聖的，必須使用的，也是卓越的欽崇。因為在其中，**尊敬的無非是再臨現的天主或聖人而已**。對他們（聖像）的記憶，也不會使靈魂失去益處，因為這不是把持記憶，而是對**臨現者懷有愛**。聖像常有助於與天主結合，當天主賜予這個恩惠時，會使靈魂飛翔，從畫像上達生活的天主，處於遺忘所有的受造和受造的萬物中。（3：15：2）

《反思》十字若望要我們**忽略超性**方面的記憶，只以**純樸的信德和望德**生活。那些存在記憶中的靈感和靈性經驗，如果它們能保持及喚醒我們對天主的愛心，可以記憶它們。至於那些使我們更認識天主的**超性經驗**，應常常記憶它們，因為它們在人靈上，產生顯著的效果。這種知識是在與主結合中獲得的靈性感受。

十字若望教我們使記憶在望德中**紮根**，望德使我們注目於人生的終極目標：即永生的光榮和幸福，以及能永遠與天主結合和生活的期望。以此目標來**衡量**那些該儲存的記憶，或該遺忘它們。

## 【意志】

《導言》：在天主教要理中，對理智、意志和自由有此闡釋：

在信德中，人的**理智和意志與天主的恩寵合作**：「相信是一種理智的行為，在**意志**受到天主恩寵的推動下，對天主的真理表示同意。」（#155）

「天主賦予人自決的能力。(德 15：14)」為使他能自由地依附造物主，並因而抵達圓滿的幸。( #143)

人賦有理性，因而肖似天主，人生來是自由的，是自己行為的主人因而抵達圓滿的幸福。( #1730)

自由是紮根於理性和意志的能力，它使人能行動或不行動，做這事或做那事，如此能採用自主的行動。藉著自由意志，每個人支配自己。自由使人對自己的行為負責，因為是按自己的意願而完成的。人自由的行為確是歸自己所有。( #1731、#1745)

意志從理智和記憶所傳遞的資訊，以個人的自由去選擇，並決定一切。是意志行使天主賦予的自由，所有直接有意的行為，都歸於做此行為的人。因此，必須培育意志，對信德和道德有正確的認知，並有堅固的信念，以此導引意志的自由抉擇。

十字若望教我們以愛德來支配意志的能力，以愛主愛人的誠命作準則，來決定自己的思、言、行為。因為我們永生的幸福和光榮，都處決於我們愛德的行為和行動。

## 意志的黑夜 - 意志的淨化 (劃分意志情感的類別)：

「你們應當全心、全靈、全力愛上主，你們的天主。(申 6：5)」在這句話中，命令人要使靈魂的所有官能、欲望、官能作用、情感，全運用於天主，致使靈魂的所有能力和力量，不去服事其他，只為服事天主。( 3：16：1)

靈魂的力量包括官能、情緒和欲望，全部由意志管理。當意志主導這些官能、情緒和欲望歸向天主，靈魂便為天主保存它的力量，能全力愛天主。( 3：16：2)

這些情感或情緒有四種：快樂、希望、痛苦和怕懼。達到與天主結合的全部關鍵，在於淨化意志的情感和欲望，使人性卑微的意志能成為神聖的意志，與天主的意志成為一個。( 3：16：2, 3)

## 快樂：

**主動的快樂：**當靈魂分明並清楚地了解，他享有的快樂是什麼，而且他能決定要或不要快樂。

**被動的快樂：**意志能從中尋獲快樂，但對此卻沒有分明及清楚的了解。至於這樣的快樂，要或不要，不是他能決定的。（3：17：1）

快樂可以來自六種事物或福份：**現世的善、本性的善、感性的善、道德的善、超自然的善**：財富、美物、美貌、身份、職位、視、聽、嗅、嚐、觸的享樂、和其他追求的事物；還有兒女、親戚、婚姻等。以及倫理上的德行和德行的習慣、任何德行的實踐、慈善事工的佈施、遵守天主的法律、審慎知禮、及在良好本性的所有德行。（山3：17：2）

為了使人性卑微的意志能成為神聖的意志，與天主的意志合而為一，有一個**基本原則**，就是：**沒有什麼事物是人應該歡樂的**，除非是**服事天主**，並在一切事物中，**尋求天主的光榮和榮耀**，要引導所有的事物，**唯獨歸向這個目的**。而我們能給天主的最大榮耀，就是**依照福音的全德服事祂**。（3：17：1，20：3）

要記得聖保祿的話：「我給你們說：時間是短促的，今後有妻子的，要像沒有的一樣；哭泣的，要像不哭泣的；歡樂的，要像不歡樂的；購買的，要像一無所得的；享用這世界的，要像不享用的，因為這世界的局面正在逝去（格前7：29-31）。」（3：18：6）

為了天主，放棄歡樂於受造物，能使內心自由無礙。為了愛天主和福音的全德，放棄一個快樂，在今生會得到百倍的賞報。（3：20：4）

由於**斷絕**心中這類（本性事物）的快樂，靈魂得到許多的**益處**，因為除了準備靈魂愛天主和其他的德行外，還直接為**自謙自卑**和**泛愛近人**鋪路。並且在靈魂內導致**很深的寧靜**，除去分心走意，使感官收斂，避免無數的虛榮，及其他許多心靈和現世的損害。還有，靈魂獲得**心靈的自由**，容易克服誘惑，越過考驗，**德行突飛猛進**。（3：23：1-6）

已經不隨從感官生活的人，他的感官與官能所用，全歸向神性的默觀，隨之而來的是：在諸事中認出天主，知道祂是快樂、愉悅、貞潔、純潔、靈性、喜樂和充滿愛的。（3：26：6）

基督徒的歡樂，不該在於做了善工和遵守良好的習俗，而該在於只為了天主的愛而做，沒有其他任何動機。他們的善工、守齋、施捨、補贖、祈禱等，價值不在於它們的量與質，而在於引導他們行善的天主之愛。那麼，行善時，所懷的天主之愛愈純潔和完整，其質素愈有深度，對於無論人間或天上的快樂、安慰和稱讚，愈不存私心。（3：27：4-5）

### 超性和靈性的快樂：

超性的事物是指天主的所有恩賜和恩惠，超越本性的官能和能力，稱之為「白白賜予的恩寵」。如天主賜給撒羅滿智慧和知識的恩典，及聖保祿說的神恩：信心、治病的奇恩、行奇蹟、說先知話、辨別神恩、解釋語言、還有舌音的神恩。（格前 12：9-10）

人該歡樂的，不是自己擁有這些恩惠和施行神恩，而是以真愛德用它們來服事天主，使人獲益。主耶穌對因趕出魔鬼而歡樂的門徒說：「你們不要因魔鬼屈服於你們而喜歡，你們應當喜歡的，乃是因為你們的名字已經登記在天上了。」（路 10：20）人應該在愛德內施行這些事工，堅強和謹慎地淨化所有這些事工，且使之只專注於承行主旨。這樣，經由這些超性的事工，意志和天主結合。（3：30：5）

由於捨棄這種快樂，靈魂還會得到兩種卓絕的益處：

- 1) 靈魂把快樂唯獨專注於天主，斷絕萬物時，天主受到頌揚，並且獻給天主更大的光榮與尊崇。
- 2) 靈魂相信天主，遠超過徵兆和奇蹟能給他的印證，在非常單純的信德中，靈魂被舉揚，天主格外樂意地傾注和增加這單純的信德，連同愛德和望德，也一起增加。因此，透過黑暗和赤裸的信

德習性，靈魂享受神性與崇高的認識；透過愛德，享受崇高的愛之歡愉，意志不在別的事上歡樂，只歡樂於生活的天主；透過望德，在記憶中享受滿足。這一切是令人艷羨的益處，是靈魂與天主完美結合的直接與本質的要素。（3：32：2、4）

**靈性的事物**是指所有幫助和推動靈魂的那些事物，使之達到神性之事，並使靈魂與天主交談，及天主在靈魂內的通傳：聖像、聖者畫像、聖堂或經堂、祈禱及敬禮。（3：33：2，35：1）

由於聖像、聖者畫像可以幫助人記憶天主和聖人，引導意志虔誠熱心，這是合宜的。但我提出一句勸戒：由於聖像用來當作看不見之事物的動機，因此，我們唯一的努力是使動機、情感和意志的快樂，專注於它們所代表的活對象。使心神高舉，上達所代表的對象上，以心靈的祈禱和虔敬，把意志的趣味和快樂，專注於天主，或所祈求的聖人，而不讓感官沉迷於聖像的工藝，或華麗的裝飾等。（3：37：1、2）

天主有時藉某聖像，賜予更多的恩惠，超過同樣的另一個，並非因為這個比那個更靈驗，而是因為透過這聖像，喚起這些人更深的虔誠。天主只看祈禱者心中的信德與純潔。如果連這個或那個聖像都沒有，他們仍有同樣的虔誠，也會從天主得到相同的恩惠。（山3：36：1）

因此，天主透過這聖像，而非那聖像，行奇蹟，賜恩惠，理由不是要使這聖像受的尊崇比別的多，而是為了藉那個奇事，更喚醒信者祈禱時已沉睡的虔誠和愛情。於是，透過那個聖像，點燃虔誠之情，使祈禱延續（天主藉此方法，俯聽和賜予所求的）。所以，透過那聖像，由於祈禱和愛，天主繼續在那聖像上賜恩寵，行奇蹟。天主不是為了聖像做這些事，因為聖像本身不過是畫作，而是為了使人對所代表的聖人，懷有虔敬和信德。為此，在代表聖母的聖像前，不管是這個或那個聖像，如果你有同樣的虔敬和信德，你也會得到同樣的恩惠。

（3：36：2）

**聖堂或經堂：**不要專注於聖堂或經堂的美觀，或其內在的裝飾，而導致分心。常緊記主耶穌的話：「真正悅樂天父的朝拜者，是以心神和真理朝拜祂的人(若 4：20-24)。」 聖保祿也說：「你們是天主的宮殿，天主聖神住在你們內(格前 3：16)。」 (3：38：5，40：1)

所以，你該**清除意志的虛空快樂和欲望**，使之在祈禱中歸向上主，只關注於你的良心純潔，你的意志完全順服天主，及理智專注於祂。  
(3：40：2)

### **祈禱及敬禮：**

主耶穌說：「你們先該尋求天主的國和它的義德，這一切自會加給你們。(瑪 6：33)」因為這是最悅樂天主的意向和祈求。為使我們內心的祈求獲得應允，要把我們祈禱的力量，專注在那更悅樂天主的事上，沒有比這更好的方法了。因為那時，祂不只給予我們所祈求的(即救恩)，甚至還賜下祂認為適合我們，又有益於我們的其他事物，雖然我們並沒有向祂請求。(3：44：2)

撒羅滿求了一件悅樂天主的事(即智慧)，為能公正管理天主的人民。天主回答他說：「因為你喜愛智慧超過其他的事物，而沒有要求富貴、財寶、光榮、長壽，也沒有要求你敵人的性命，只為自己求智慧和聰明，好能治理我的人民。為此，智慧和聰明已賜予你了，連你沒有要求的富貴、財寶、光榮，我也賜給你，是你以前的君王從有過，你以後也不會有的。」(編下 1：11：12) 天主是這樣的：如果人愛祂，承行祂的旨意，祂必會實現他們所渴望的事。(3：44：2-3)

至於口禱和其他敬禮：當門徒請求主耶穌教他們祈禱時，祂只教給他們「**天主經**」，為能得到天主聖父的應允。因為祂深知天父的旨意，而「**天主經**」的七個祈求，包括了我們的心靈和現世的所有需要。  
(瑪 6：9-13)

祂並且告訴我們，祈禱時，不要說許多話，因為天父很清楚我們的需要。（瑪6：7-8）祂只極力勸告我們，要恆心祈禱。祂也沒有教導各式各樣的祈求，而是要我們時常熱心和認真地誦唸「天主經」的七個祈求，因為其中包括所有的天主旨意，和所有適合我們的事。

（3：44：4）

祂也教導我們「祈禱時，要進入你的內室，關上門祈禱」（瑪6：6）。因為在寂靜的環境，我們能以更完整和純潔的心祈禱。（3：44：4）

## 綜合說明

「夜」是個象徵，表示靈魂的淨化。為達到與主結合，靈魂必須經過三個夜（三個夜合起來是一個夜）。（1：2：5）

**主動的感官之夜：**首先剝除並棄絕對世物的欲望，這相似黃昏，當事物逐漸自視野中消逝的薄暮時。這是針對初學者的克修論。聖十字若望不談行什麼祈禱、敬禮、神工，或修什麼德行之類的事，他追究情感的境界如何、情緒成熟與否，涉及人的情感、執著的心態，他稱之為**錯亂的欲望**。欲望使我們疲累、受折磨、黑暗、汗損和虛弱。神修生活中，破壞力的根源是欲望。執著於某一事物的靈魂，雖然有更多的德行，也達不到神性結合的自由。（1：11：4）

**克制欲望等於自動進入感官之夜，**就是在一切行事中，要懷有基督的經常欲望，為能完善地效法基督，凡能給予感官享受的，如果不是純然為了天主的榮耀和光榮，要為了愛耶穌基督而棄絕它們，並保持空虛。讓欲望只有一個正確的導向，這是十字若望「以基督為中心的克修觀」。問題不在於做什麼，而是更深的心理層面：為什麼做？內在的**動機**是什麼？這些才是**關鍵點**。（1：1-6）

**主動的心靈之夜**：即信德，有如深夜，完全黑暗。

信德帶領理智進入自動的**心靈之夜**。聖十字若望以信德淨化理智，以望德淨化記憶，以愛德淨化意志。除非靈魂的意志自由無礙，了無牽掛，否則不可能全心、全靈、全力愛天主。現世的事物可以束縛人心；而德行、善工，以及天主賜予的特恩，也可使人召驕傲自矜，竟至失落所有超性的果實。因此，使用這些好的事物時，必須懷有很純潔的意向。（3：17：2，18-29）

使理智走進黑夜，意謂不再執著於思辯智巧，而只藉信德來連結天主及其奧蹟。人信了才會理解。這份瞭解是首要地**建基在人神間愛的融通**，其中蘊含著人對天主的**信任與忠信**。

使記憶走進黑夜，意謂它不再執著於過去，而**寄望於天主所許諾的將來**。記憶把過去的回憶，以謙虛、忍耐的心，迎向所渴望的永生幸福，懇切地活在對上主的希望中。

使意志走進黑夜，意謂它不再執著於「亂情 inordinate affection」，而死於對世物的貪戀，一心愛天主在萬有之上，並愛人如己，也愛宇宙萬物。至於如何在愛主、愛人、和愛世物的次序上，**把握得當**，而不本末倒置，或矯枉過正，這是我們需要終身學習的課題。

**被動的感官之夜和被動的心靈之夜**：指達到的終點，亦即天主，接近夜盡天明，曙光即將出現。（將在兩種心靈的黑夜談論）

這條攀登達到天主的山道路，需要經常地、不斷地克制欲望；愈快完成這個克制的工夫，靈魂愈快抵達山頂。（1：5：6）

聖保祿勸勉我們：「凡是真實的、高尚的、正義的、純潔的、可愛的、可欽佩的、各種美德、各種稱譽，這一切你們都該思念。」

（斐4：8）



香港聖衣會  
*Carmelite Monastery*  
*Hong Kong*