

星火文化

Upon
This
Mountain

走進 倫敦諾丁丘的 隱修院

體驗加爾默羅會傳統的新禱

長久以來，加爾默羅一直是我整個的生命。
在這個豐收的花園，我只不過沿著最愛的路走，並分享所得的聯想。
然而，無論流連何處，我最重要的體會是：生命、
成長和真實，也蘊涵吸引人經由愛而豐收的邀請。

瑪麗·麥克瑪修女 (Mary McCormack OCD) 著

加爾默羅聖衣會 譯

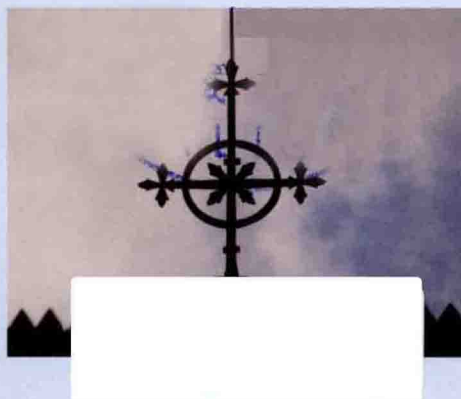
St. Luke OCD 攝影

推薦

王愈榮 主教・陸達誠 神父・曾慶導 神父・天主教仁慈醫療財團法人 執行長 張達人 醫生

走進倫敦 諾丁丘的隱修院

體驗加爾默羅會傳統的祈禱



瑪麗·麥克瑪修女 (Mary McCormack OCD) 著

加爾默羅聖衣會 譯

Sr. Luke OCD 攝影

走進倫敦諾丁丘的隱修院：體驗加爾默羅會傳統的
祈禱／瑪麗·麥克瑪修女 Sr. Mary McCormark OCD
作. 加爾默羅聖衣會譯
--初版.-- 臺北市：星火文化，2013年4月
面：公分。（加爾默羅靈修：5）
譯自：Upon This Mountain
ISBN 978-986-85749-5-3（平裝）
1.天主教 2.靈修 3.祈禱
244.93 101018900

加爾默羅靈修 005

走進倫敦諾丁丘的隱修院

體驗加爾默羅傳統的祈禱

作者	瑪麗·麥克瑪修女（Sr. Mary McCormark OCD）
譯者	加爾默羅聖衣會
執行編輯	陳芳怡
封面設計	Rebecca
內頁排版	尼瑪
總編輯	徐仲秋

出版	星火文化有限公司 台北市100衡陽路7號8樓 電話：（02）23319058 購書相關資訊，請洽（02）23757911分機121
----	--

營運統籌 業務·企劃	大是文化有限公司 副總經理·陳雅雯／業務副理·吳幸錦／業務助理·林偉婷、馬 架盈／行銷助理·何芳儀 讀者服務專線：（02）2375-7911分機121 24小時讀者服務傳真：（02）2375-6999
---------------	--

香港發行	大雁（香港）出版基地·里人文化 香港荃灣橫龍街78號 正好工業大廈25樓A室 電話：（852）2419-2288 傳真：（852）2419-1887 E-mail：anyone@biznetvigator.com
------	---

印刷	韋懋實業有限公司
----	----------

2013年4月初版
定價／300元
ISBN 978-986-85749-5-3

Printed in Taiwan
（缺頁或破損的書，請寄回更換）

Upon This Mountain by Sr. Mary McCormark OCD
本書中文版內文由 Sr. Mary McCormark OCD、圖片由Sr. Luke OCD授權

All Rights Reserved. 有著作權，翻印必究

CONTENTS

推薦序一 與基督建立個人的親密友誼	002
推薦序二 「空無所有」的親密感	007
推薦序三 加爾默羅會的祈禱，人人可行	011
推薦序四 外在與內在寂靜	013
推薦序五 這是一個邀請	016
英文版序 進入寂靜，體驗與基督的結合	020
作者序 打開心門迎接祂	024

導言

祈禱的傳統	034
加爾默羅會的見證	035
祈禱與生活	040
人：尊貴崇高的生命	044

第1章

開始祈禱

用什麼方法祈禱？	050
----------	-----

CONTENTS

與天主合而為一……………097

第3章

進入寂靜

有意識地進入寂靜……………105

超越觀念和形像……………116

我之認清如同我全被認清……………112

接受「虛無」……………116

藉著分心祈禱……………120

我與天主同在……………124

第4章

默觀的使徒工作

默觀者是一位使徒？……………130

十字若望……………131

亞味拉的大德蘭……………134

里修的小德蘭……………136

在使徒關懷中成長……………138

第2章

祈禱是關係

大德蘭的祈禱方式	054
相互的臨在和凝視	056
我知道祂愛我	063
用聖經祈禱	060
分心與乾枯時	065
收心與寧靜的祈禱	069
心靈之夜	073
人與天主的關係	079
真我VS.天主／假我VS.天主	081
「體面的」木頭	084
向內、更深、更黑暗	088
和已埋葬的自我相遇	091
「認識自我」的光明	095

使徒的性質……………144

與基督的祈禱結合……………148

愛的共融……………150

將生命帶給眾人……………154

與天主的意志結合：愛的豐收……………158

跋：加爾默羅是花園

寒冬中的花園……………164

到了春天……………167

死亡的時刻……………170

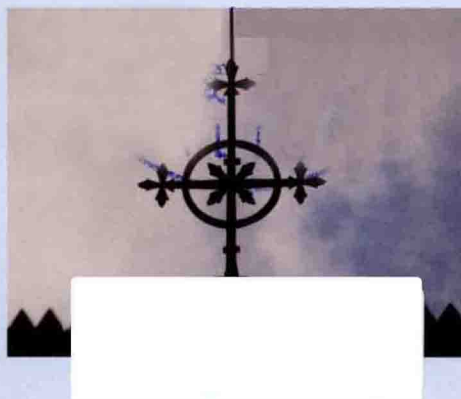
園丁的屋子……………176

關閉的花園……………184

豐收的花園……………188

走進倫敦 諾丁丘的隱修院

體驗加爾默羅會傳統的祈禱



瑪麗·麥克瑪修女 (Mary McCormack OCD) 著

加爾默羅聖衣會 譯

Sr. Luke OCD 攝影

推薦序一

與基督建立個人的親密友誼

王愈榮 主教

我們雖然領洗入教多年，或是修道多年，但是沒有人敢說自己一定會祈禱，因此我們也常想和宗徒們一樣，對耶穌說：「老師，請教給我們祈禱，如同若翰教給他的門徒一樣。」於是耶穌教給他們「天主經」（路加福音十一章1-4節）。

耶穌自己常離開群眾到山上祈禱，有時徹夜祈禱。但祂和天父說些什麼，我們不得而知，祂的祈禱只有幾次出現在聖史們記載的福音中，例如：七十二門徒出去福傳後歡喜地回來，就在那時刻，耶穌因聖神而歡欣說：「父啊！天地的主宰，我稱謝祢，因為祢將這些事瞞住了智慧及明達的人，而啟示給了小孩子……」

理解。按照兩位聖人的思想，天主的奧祕需要反覆思考，需要經常在我們腦海中迴蕩，而成為我們熟悉的事物。教宗再次提到，留出空間同天主建立關係的重要性。他說：「可愛的朋友們，要常保留時間給天主。」

同年，教宗為了世界青年日，於八月十八日飛到馬德里，在機場他再次宣稱，他來馬德里是為鼓勵青年們，在這世界裏投身建立天主的國，規勸青年們「與基督建立個人的



有的教友也大有幫助。加爾默羅會出了幾位偉大的聖人和聖師，如亞味拉的大德蘭、聖十字若望和里修的小德蘭，這幾位的祈禱生活都是非常多彩多姿的。

真福若望保祿二世教宗曾說：「我邀請默觀生活修會到新興教會內建立他們的團體，好能在非基督徒中間為天主的榮耀和大愛，以及在基督內的合一，做出光輝的見證。這種臨在對非基督徒世界有益，特別是由於默觀生活中所包括的苦行和對『絕對』的探求，在宗教傳統上極重視默觀生活的地區更是如此。」（《救主的使命》通諭69甲）

麥修女在書中指出：「加爾默羅靈修中最吸引現代人的部分，可以說是特別強調：祈禱經驗是和天主的親密關係。」（78頁）「當大德蘭不再強迫自己做慣例式的默想，允許自己只是單純地享有和耶穌基督的友誼時，她終於得到內在的自由。」（37頁）

教宗本篤十六世也常強調，基督徒應該與基督建立親密的關係。他在二〇一一年八月十七日接見教友們時，提到聖奧思定和聖文都拉兩位聖師對天主奧祕的

理解。按照兩位聖人的思想，天主的奧祕需要反覆思考，需要經常在我們腦海中迴蕩，而成為我們熟悉的事物。教宗再次提到，留出空間同天主建立關係的重要性。他說：「可愛的朋友們，要常保留時間給天主。」

同年，教宗為了世界青年日，於八月十八日飛到馬德里，在機場他再次宣稱，他來馬德里是為鼓勵青年們，在這世界裏投身建立天主的國，規勸青年們「與基督建立個人的



親密友誼」。

麥克瑪修女在書中為讀者們提出與耶穌建立親密關係——祈禱的方法，正如尤金·麥卡福瑞神父在英文版序文中所說：「這本書是個邀請，召喚人修行祈禱，達到與基督深度而圓滿的關係，基督居住在我們內，祂召喚我們的，正是達到與祂結合的生命。」（21頁）

假如我們有的時候，由於疾病、疲勞等無法做默觀祈禱時，可以依照真福若望二十三世教宗說的，用他母親在他嬰孩時代教給他的祈禱文做祈禱。聖女小德蘭也說過，我們在天父前，雖然沒有說話，甚至睡著了，天父看我們也一樣地喜樂。

芎林加爾默羅聖衣會要我為本書寫幾句話，謹遵囑，忝為之序。

本文作者：王愈榮主教，一九三一年出生於上海，一九五五年被祝聖為司鐸，一九七五年被祝聖為主教，現為台中教區榮休主教、靜宜大學董事長。

推薦序二

「空無所有」的親密感

陸達誠 神父

大德蘭（一五一五—一五八二）和十字若望（一五四二—一五九一）是加爾默羅靈修的作者。他們造就了聖女小德蘭（一八七三—一八九七）、真福聖三麗莎（一八八〇—一九〇六）、聖女艾笛·思坦（一八九一—一九四二）等聖德女性的出現。小德蘭的自傳，清晰易讀。另外四位不這麼好讀，尤其是胡賽爾的徒弟聖女思坦的作品。大德蘭和十字若望留給後世的都是大部頭的經典之作，若無專家引領，大概不易深入了解。英人瑪麗·麥克瑪修女的近作《走進倫敦諾丁丘的隱修院》，雖篇幅不多，卻把加爾默羅的靈修要點充分地介紹給讀者。它不祇是一本入門書，還真能領人深入其堂奧。讀這本小書的人會知道，這二位大師把

我們引入一條非常簡易的路，它不要我們「多有」，而是「空無所有」，俾在空和無之赤貧之處，我們可與天主有最親密的交往。

麥克瑪修女是倫敦市內一座加爾默羅修女院的院長。由於長期的祈禱、閱讀和從事培育，她已把前述二位聖師的靈修融會貫通，而用自己的言語勾勒出這本撮要。因它簡單樸實，使無暇閱讀大部頭作品的讀者，也能應用該靈修的方法而使祈禱容易起來。

與天主發展親密關係的出發點是，靈修人遇到無法做好默想的情況。作者說：「當大德蘭不再強迫自己做慣例式的默想，允許自己只是單純地享有和耶穌基督的友誼時，她終於得到內在的自由。」（37頁）什麼是慣例式的默想呢？這是指一套相當嚴格的規定，使初學者學會心禱。它要求默想者善用記憶、想像、推演、理解、情緒、意志等功能，使人通過祈禱穿上基督。

這類方法是中世紀神師們發揚的。但是祈禱有進程，到某一階段時，上述的默想方法可以變成阻礙。要得到與天主建立親密關係的目的，必須採用默觀的祈

禱方法。

默觀與默想最大的不同，不是靈魂的大量活動，也不借助概念經驗，而是直接地與天主來往，像朋友會晤朋友，像慈父會見兒子，在天主和靈魂間空無所有。靈魂只渴望天主，把天主做為焦點，全神貫注地聆聽，毫無保留地開放自己；讓天主長驅直入，讓天主完全自由地在我內行動，讓天主愛，也向天主示愛。這是絕對的親密共融。

分心和各種正負面的情緒免不了還會侵入，不必為之心煩，平靜地轉回來就好了。這些因素反成為我們與主更深結合的契機。修女說有人覺得感覺不到天主的臨在，那是我們沒有回到靈魂最深的內室所致，天主只在那處與我們相會。淺層的我，或帶著面具的我不配與天主談情說愛。當我脫掉假我，剝除一切偽裝，真實的天主才與真實的我交往了。

加爾默羅靈修雖然強調「空」與「無」，但也不全然放棄一些輔助的支援，如注視聖像、默誦聖經中的一句話，虔誠的禮儀等。作者提到大德蘭很愛注視耶

穌在山園祈禱中強烈的淒苦形像。可見想像也能協助默觀，與天主意志的結合更不必談了。

作者又說默觀者不會停留在自己的進益，他們一定會關懷眾生。就像大德蘭說過，她甘願留在煉獄中直至世界末日，只為了救一個靈魂。而作者也強調，人際關係的深度和強度取決於人和天主的關係；「我們想要從與天主逐漸親密的模式中，學會什麼是人際關係的動力，並如何使之倖存。」（79頁）

「『空無所有』的親密感」應能刻劃加爾默羅靈修的特色。據此，靈修人不但可以克服祈禱的瓶頸，更可遁入密契的蹊徑，或許終能踏上神婚的高峰。

本文作者：陸達誠神父，耶穌會士，法國巴黎大學哲學博士。輔仁大學宗教學系創系系主任，並職掌耕莘青年寫作會逾三十年餘。關於祈禱、靈修等文章，常見於天主教會內各刊物。二〇〇六年教授職榮退，現留輔大兼任教職，並任耕莘青年寫作會會長。