

目錄

禱告真新
Praying with Julian of Norwich 朱莉安

by 編者
Gloria Durka 杜嘉

Translated by 譯者
Q. Zhan 湛清

Reviewed by 審閱
Alan K.H. Choi 蔡貴恆

Editor 責任編輯
Lorey P. Y. Tam 譚寶瑜

Cover Design 封面設計
Eric K. K. Tai 戴國基

Published and Distributed by 出版・發行
LOGOS BOOK HOUSE LTD. 基道書樓有限公司
Unit 1011 ~ 1012, Fo Tan Ind. Centre 香港新界沙田火炭
26 ~ 28 Au Pui Wan St., Fo Tan 坳背灣街 26 - 28 號
Shatin, N.T., Hong Kong 富騰工業中心 1011 ~ 1012 室
Tel. 687 0331 Fax. (852) 687 0281 電話：687 0331 傳真：(852) 687 0281
Australia: LOGOS BOOK HOUSE 澳洲：基道書樓
4 Tooronga Terrace, Beverly Hills 4 Tooronga Terrace, Beverly Hills
2209, N.S.W. Australia 2209, N.S.W. Australia
Tel: (02) 554 3631 電話：(02) 554-3631

First Chinese Edition April 1993 中文版權
© 1993 by LOGOS BOOK HOUSE LTD. 一九九三年四月初版
Originally Published by Saint Mary's Press © 基道書樓有限公司
© 1989 by Saint Mary's Press 版權所有・請勿翻印
ALL RIGHTS RESERVED ISBN 962-7018-95-0

PRINTED IN HONG KONG

蔡序 / i

前言 / 1

編序 / 11

導論 / 13

默想一 神是我們的母親 / 27

默想二 為何我們該禱告 / 35

默想三 真正的屬靈生命 / 43

默想四 緊依我們的神 / 49

默想五 獨有神使人滿足 / 57

默想六 每一個人都須要被愛和去愛 / 65

默想七 無事情能使我们與神的愛隔絕 / 73

默想八 勇氣 / 81

默想九 信靠我們的恩賜 / 89

默想十 認識神的美善 / 97

默想十一 憐隱之心 / 105

默想十二 我們原是神的工作 / 113

默想十三 盼望 / 123

默想十四 當神似乎退隱時仍堅靠禱告 / 133

默想十五 一切將會美好 / 141

參考書目 / 149

■ **行動式默想** 有時，那些反思活動又會建議你唱一首自己喜愛的聖詩、出去散散步，或者進行一些體力活動。其實，行動正是富意義的禱告形式之一。

在小組禱告中運用那些默想

假如你希望在羣體禱告上運用那些默想，以下的建議可供參考：

- 請向組內讀出默想的主題。然後利用簡短禱告，呼籲各人進入神的臨在中，邀請一個或兩個組員讀出茱莉安生平，或連她的話也讀出來。假如你們兩者都讀出的話，請留意兩者中間要稍作停頓。

- 評論部分的反思也可以作其中一種閱讀材料，又或可以把它略去。這主要視乎組內的需要與興趣。

- 請為小組選出一個反思的活動，容讓他們有足夠時間反省，或用讚歌禱告，或靈閱，或進行意識的良心省察。要視乎你們的興趣和時間，若許可的話，更可以請組員分享他們的反省、回響和個人的請求。

- 可從聖經中選一段讀出，作為默想的總結。

- 假如已有既定的禱文或詩篇作結，你又

可以請全組一同把它念出，或者你可以請一些組員用自己的禱告作結。

現在你已經準備好與這一位歡愉和富挑戰性的良朋，諾域治的茱莉安，在你屬靈旅程上一同禱告了。許多世紀以來，茱莉安都成為無數希望與神更親近的人歡迎的長者，和給他們無限鼓勵及支持的朋友。我們期望你也不例外，同樣能夠發現到，她正是你一位真正的屬靈同伴。

編輯

科克 (Carl Koch FSC)

編序

諾域治的茉莉安

從以下篇章開始，你要正式踏入諾域治茉莉安的靈程體驗旅程上，我深信你一旦嘗到她的智慧，就會情不自禁的去讀她整部著作《神聖之愛的啓示》(Showings)*，並且用它來禱告。我的經驗告訴我，任何踏進茉莉安生命和著作，或來到她在英國諾域治隱室的朝聖者，內心都會洋溢叫人喜悅的驚訝。一個朝聖旅途的本質，是當中有的更新轉變，並非要等候旅途結束時才會出現。相反，沿途上，它就已經發生了。茉莉安女士的神學與屬靈生命，乃叫整個旅程值回票價。我盼望透過這部優雅的作品，你將會在神為我們所有人預備的奇異大愛中，分享到茉莉安的喜樂。

杜嘉 (Gloria Durka)

諾域治的茉莉安女士節

一九八八年五月八日

* 編按：茉莉安這本書 *Showings*，又名 *Revelation of Divine Love*，本書採用後者為中文譯名，為《神聖之愛的啓示》。

導論

茉莉安生平

除了她筆下有關自己的生活，和她蒙召成爲隱修士 (anchoress) 的記載外，我們對茉莉安的生平可算一無所知。連她真正的名字，我們也追查不到，只知道她照當時成爲女修士的傳統，取了所屬教會名字——聖茉莉安教堂，作爲自己名字。

三四二年，茉莉安在英國的諾域治出生。按估計，她可能曾在卡羅 (Carrow) 的本篤會 (Benedictine) 女修道團內受教育。她稱自己目不識丁，很可能是指自己不會受過更高的教育。事實上，按各方面資料顯示，她應該出身於上層社會家庭，她的家人亦很可能是當時諾域治日漸富有的商人與專業人士。

雖然她筆下會有許多處抗議自己的無知，可是，這只是一種慣常運用的修辭手法，藉此

引起讀者的憐愛。其實，茱莉安的文筆要比她同時代大部分作者出色，除了英語寫得好外，她更跟一般上流人士一樣，可以講和寫法語。此外，她的著作中又出現許多當時歐洲大陸上流行的看法，可見她曾經涉獵過不少歐洲流行的書籍。

彰顯

根據她本身記載，我們知道她在三十歲時患上重病，期間，茱莉安從神那裏領受到十六個有關神大愛動人心弦的啓示，她稱那些啓示為「彰顯」(showings)。茱莉安敘述她母親當時站在她身旁，另外，又有一位教區牧師來到為她進行臨終禮儀，他們跟茱莉安一樣，都以為她快要離世了。從她母親和教區牧師都站在她牀前看來，她領受神彰顯的當時，應該還未有加入任何隱修的宗教羣體。

她的著作中不曾提到她真正屬於哪個修會，縱然有些歷史學家作出結論，說她最後成了本篤會女修士，但是，證據卻並不足夠。不過，由於聖茱莉安教會是屬於卡羅本篤會女修士團的，所以，很自然叫人聯想到茱莉安應該跟那女修道團有一些關係。

極有可能——雖無法證實——從她的啓示上看來，我們卻可以相信這驅使她後來成爲了

一位隱修士。

充滿睿智的隱修士

中世紀期間，女性隱修並非尋常的事情。根據文獻記載，由十四世紀茱莉安出生的時候，至十六世紀改革為止，諾域治大概有五十個以上的隱居團體。至於要成爲一個女隱修士，候選人就必須先得到地區主教同意，認爲她真正有神的呼召，同時，也具有足夠的生活支持。當經過一個特別彌撒的慶祝典禮後，新任的隱修士就會單獨進到她的隱室生活。隱室通常是一間跟教會的牆相連而建的小室，隱修士往後的日子，就在那裏度過。茱莉安的隱室正是位於諾域治的聖茱莉安教堂內。

茱莉安是個隱修士，而實際上更是個與世隔絕者。爲了把自己完全奉獻於禱告和默觀中，她不惜從社會裏退居出去。她的小室跟教堂相連的牆上有一扇小窗，讓她可以看見教堂的祭壇和領受聖餐。不過，茱莉安雖然過著隱居生活，但前來尋求她輔導的人卻絡繹不絕，實際上，給其他基督徒指引，正是當時一般隱修士的生活特色。

茱莉安在世日子相當長，但真正去世的日期則無法追查。一四一六年曾有一位諾域治公民立下遺囑，以茱莉安作爲他遺產受益人。所

以，我們可以推斷到一四一六年時，她應該仍然在生，而當時大概也有七十四歲了。事實上，茉莉安在生時，英國曾有過三次嚴重的淋巴腺鼠疫，而她竟能夠活到那個高齡，實在是非常罕有的。

茉莉安在生期間，社會可算十分動盪不安。首先是教會面對嚴重分歧，教皇在重重壓力下，被逼放棄羅馬為教廷根據地，於一三〇九至一三七七年間，轉居於法國的阿維尼翁（Avignon）。此外，於一三七八年又出現了教會大分裂（Great Schism），將近四十年後才告平息，期間，甚至出現過有三方面敵對勢力同爭奪教皇職位的情況。

此外，在一三三七至一四五三年間，又有英法之間起起伏伏的百年戰爭。在接近茉莉安家的附近，茉莉安聽聞因為一三八一年農民革命後，結果四處變為荒園的消息。而在幾次農民暴亂中，尤其是東英倫方面，諾域治主教狄賓沙（Henry Despenser）更為首領壓暴亂。一個叛軍領袖曾一度佔領諾域治的堡壘，他後來被主教的軍隊捉拿及行刑。一三九九年李察二世（Richard II）被廢黜皇位，其後另外兩位皇帝（亨利四世〔Henry IV〕和亨利五世〔Henry V〕）又在茉莉安去世的時候先後被廢。茉莉安從那些來到她隱室窗前的商人與農人——男女老幼

——口中得聞國家種種變幻。毫無疑問，這些事情對她的屬靈成長與智慧，必有一定的影響。

諾域治：故事發生的背景

今天來訪聖茉莉安教堂的人，大概總不會相信這地有甚麼隱居遁世的情調。教堂四圍一片單調，附近大大小小電子與工程的工廠林立，充分表現當代工業城市的模式。然而，附近英皇大街（King Street）兩旁的街道與庭院，卻仍然保留了中古時代色彩，叫人很容易想像到在茉莉安的時代，教堂附近大概就是圍繞住這類樓房。

其次，將茉莉安時代跟今天聯繫的，就是遺留下來的諾域治堡壘的宏偉中央建築物，它是古代諾域治軍事建築的傑出典範。

諾域治大教堂跟茉莉安在生的時代相差不遠，它曾經在十四世紀時有過頗大規模的修葺。同時，也給當時許多動亂事件作了紀錄。那位於祭壇後面用來裝飾的漂亮圍屏，乃是發動軍隊平靖農民革命的主教亨利（Bishop Henry）為感謝神而奉獻出來的。另外，教堂外一座巍峨的拱門，乃是當地一位地主為記念一四一五年英國在阿金庫爾（Agincourt）戰勝法國而建造的。相信茉莉安當日也聽到外面慶祝那次凱

旋而回的歌聲、舞聲與歡宴之聲。

諾域治是個相當繁忙的城市，茱莉安的靈程體驗正是從其中孕育和成長出來。透過前來尋求她教導和指引的心靈，使她跟這個城市保持密切的接觸。所以，她可說已經從世界種種吸引中釋放過來，但是，卻又沒有忘記或不理會這世界的存在。茱莉安藉著隱室的小窗，聆聽外間世界苦難的遭遇，同時，又設法安慰來到她窗前的人，並且與他們分享神的愛。

茱莉安的任務： 為我們的時代彰顯神的啓示

神向她彰顯後不久，茱莉安便把那些啓示寫了一個簡單的版本。過了十五或二十年後，她再將那同樣的十六個啓示延長，並且親自剪輯和重寫某些部分。透過種種象徵、意象和比喻，她把個人的經驗演繹為神學的概念。

茱莉安被譽為英國首位女性文人，也是第一個用英文來寫作的神學家。她的作品雖然只有一本《神聖之愛的啓示》，但藉著這部經過嚴謹修改的增訂本，她成為了傑出的作家、學者、神學家和屬靈導師。

跟其他歐洲大陸中得見神異象的女性比較，茱莉安的遭遇很不同。諸如麥得堡的麥琪

蒂 (Mechtild of Magdeburg)、瑞典的畢哲 (Bridget of Sweden) 和錫耶納的佳琳 (Catherine of Siena)，她們對於中世紀的歐洲，均有相當重要的影響力。可是，茱莉安卻生於對女性屬靈啓示不大欣賞的英國，以致她要起來抗議說：「難道因為我是個女人，所以明知道是神旨意要我把祂的美善告訴你們，也得相信自己不應該那樣做嗎？」(《神聖之愛的啓示》，頁135) 茱莉安憑信來預備，並且持守著這份信心，把她的啓示簡單記錄下來。她作品中並沒有提到苦行的修道操練方式，代之而有的乃是一再重申必須對神的美善「戀慕」(cleaving) 與「依靠」(clinging) 的教導。

茱莉安的作品不但以流利而優美的中古英語寫成，內容同樣甚具創作力。許多學者都驚歎她這個著作，認為在所有中古屬靈作品中，無疑是最深奧和複雜的一本。

茱莉安的靈程體驗

研究和批評茱莉安作品的學者一致同意，她作為神學家最突出的地方，就是具有驚人的想像力。同時，她對屬靈生命的突出見解，更充分表現出她具備這方面恩賜。

她筆下三位一體的形象

談到父、子、聖靈，她把祂們想像為創造者、保護者與戀人 (Maker, Keeper, Lover)，她用以下幾句話來總括她在這方面的看法。

於是我看見神為到祂是我們父親而快樂；為到祂是我們母親而欣喜；為到祂是我們真正的配偶，我們的靈是祂深愛的妻子而歡樂。(《神聖之愛的啓示》，頁279)

神母性與女性的形象，(例如以賽亞書六十六章13節：「母親怎樣安慰兒子，我就照樣安慰你們。」)在聖經上經常出現。在其他著作中，從早期教會領袖開始，便有運用母性詞彙來描繪神的歷史。例如亞力山大的革利免 (Clement of Alexandria)，筆下就有「父慈愛的胸懷」(Father's loving breasts)的形容。

茱莉安筆下描寫三位一體神形象最突出之處，乃是她把父與母的象徵意義應用於三位一體之間的關係上。對她來說，三位一體神中，父性乃指權能與美善，而母性則指智慧與慈愛。在她筆下，神的母性乃是對神父性的一個補足。

另外，茱莉安又特別強調耶穌撫養和教導的角色，她把耶穌與一羣她自己形容為「母親」(功能上)的人認同。以下請看她如何描寫耶穌

與我們的關係：

但只有我們真正的母親耶穌 (Mother Jesus)，祂親自給我們喜樂與永生，所以祂是配受稱頌的。祂把我們藏在愛的懷中……母親可以讓兒女吸吮母乳，但我們寶貴的母親耶穌更能夠用祂自己來餵養我們，就是最溫柔、殷勤而叫人蒙福的聖禮，那是真正生命的寶貴天糧。(《神聖之愛的啓示》，頁298)

她樂觀的信念

在中世紀黑暗時代，由於人的生命被罪惡侵蝕，面對詛咒與死亡，所以，我們可以想像得到，茱莉安對神的美善、慈愛和憐憫的重視，是多麼受當時的朝聖者歡迎。多年來，茱莉安一方面從個人經驗中了解到神無條件的愛，但另一方面，卻又要面對教會對神的審判、地獄與救恩的教導，兩者前後不一致的看法，令茱莉安經常為此掙扎不已。不過，叫人詫異的是，她對教會一切教導全然接受和遵守的同時，竟又能努力追尋這個明顯衝突背後的真義。

茱莉安最終找到一套罪與救恩的神學觀，是忠於她個人對神的經驗的。在整個尋覓的過程中，神安慰她一切都會美好 (all would be

well) :

於是我們美好的主回答我一切要問的問題與疑惑，祂用最能安慰人的話對我說：我能把一切事情變得美好；我有能力使一切事情變得美好；我必會使一切事情變得美好；我將會使一切事情變得美好。同時，你會親眼看見每一類事情都美好。（《神聖之愛的啓示》，頁229）

神爲一切受造物預備的無限慈愛

十四世紀的神學，往往貶抑受造世界的價值，但在茱莉安的著作中，卻有大量證據，說明她相信受造物在神眼中乃價值無窮。而以下的話正好表達她在這方面的卓見：

同時在此（主）給我看一個很小的東西，小得跟榛子（hazelnut）差不多。它躺在我掌心內，就像圓圓的小球。我盯著它，嘗試去認識和思考它：怎能如此？……

在這小小東西上我看見三個特性，首先是神創造它，其次是神愛它，第三就是神保存它。但是，我在它裏面又看見甚麼呢？那就是神是創造者、保護者和戀人。

（《神聖之愛的啓示》，頁183）

在茱莉安的靈程體驗中，每一個人

有最獨特的價值。實際上，神創造的本身，就有它最獨特的價值。

建基於神話語之上

茱莉安所受教育雖然有限，但她在《神聖之愛的啓示》所表現別出心裁的個人創見，卻是教人驚訝的成就。從她當初寫《神聖之愛的啓示》的簡短版本，以至日後的增訂本，茱莉安給了我們一個有關她靈程的優美例子，充分表現出她本來深刻的信念更臻深刻，並配上深湛的體認。

雖然真正有關諾域治的茱莉安的事迹紀錄不多，但一個不容忽略的事實就是，《神聖之愛的啓示》是一部滲透了聖經的屬靈觀、尤其是基督徒的見證的靈修神學著作。約翰與保羅的書卷跟她的啓示彼此和應。不過，茱莉安的思想與寫作縱然反映出聖經有關靈修神學的教導，可是，她卻很少直接引用聖經的話語。她實際上已經浸淫於神的啓示裏，以致她可以毫無拘束地運用個人的性情與認知，來傳述神的那些啓示。

有三段約翰的經文，正好作爲茱莉安有關神慈愛的教導的總結：

神愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們，叫一切信祂的，不致滅亡，反得永生。因

為神差祂的兒子降世，不是要定世人的罪，乃是要叫世人因祂得救。(約三16~17)

現在這世界受審判，這世界的王要被趕出去。我若從地上被舉起來，就要吸引萬人來歸我。(約十二31~32)

神愛我們的心，我們也知道也信。神就是愛，住在愛裏面的，就是住在神裏面；神也住在他裏面，這樣，愛在我們裏面得以完全，我們就可以在審判的日子坦然無懼；因為祂如何，我們在地上也如何。(約壹四16~17)

這幾段約翰筆下的經文，正好描述到茉莉安在異象中看見那位要令一切受造之物更新的慈愛基督。而基督的愛已經向所有人傾倒下來，即使現在，也是如此。

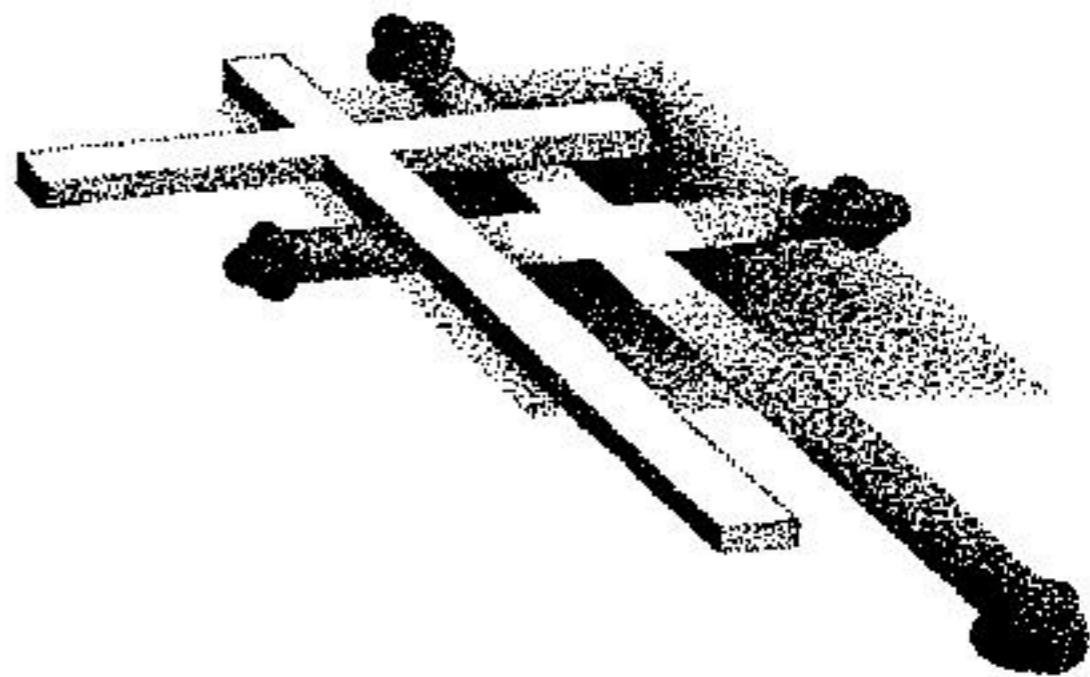
正如保羅一樣，茉莉安看見了人在亞當裏的人性，和在耶穌裏另一個復原的人性。她筆下其中一個恆久的主題，乃是神盼望人人都得蒙拯救。她第十個來自神的彰顯中，強調到神的喜悅是「你們常過聖潔與無盡喜樂的生活，在我裏面得享最大福祉」(《神聖之愛的啓示》，頁221)。

茉莉安在描述她領受的啓示之餘，並沒有

在耶穌釘十字架的表面意思上迷失了方向，相反，她把握住耶穌憐恤世人的情懷，作為了解救恩計劃的中心。正如保羅堅定的指出：「因為我曾定了主意，在你們中間不知道別的，只知道耶穌基督並祂釘十字架。」(林前二2)從這一點出發，保羅乃把整個基督創世的奧秘、救贖和使萬物改變形象的道理深入闡釋，而茉莉安的做法也是如此。

茉莉安對今天的意義

憑著她的熱心與識見，茉莉安能夠幫助我們更新內在的眼光。縱然科技與科學已經可以將事物放大無數無數倍，但是，明白人類生命事情的真正智慧與體諒別人的心腸，卻似乎往往未被看見。



茉莉安讓我們看見，我們可以在此時此刻此地去愛神。此外，透過她豐富的文字，和她使天與地、肉身與靈魂、混然為一的寫作，她向我們彰顯出，惟有藉著神的光和在神光中，我們才能夠全然欣賞或享受這個由神創造、同時是我們居於其中的世界。

默想 神是我們的母親

默想中心 諾域治的茉莉安經歷到從神而來叫人內心激動的啓示。她對神的獨特體會乃是，神是我們的母親，祂賜予我們生命。

序禱 神啊，祢知道我的心思意念，並指導我走那永生的道路。

蔡序 全心全情的唯愛者—— 茱莉安

細讀茱莉安作品的人，都會承認她是最優秀的作家。她傳遞的是感人至深的愛。她力透紙背的文字，不單道出一個屬靈的信息，並具深厚的神學基礎。*

巴特妮

最近數年，「旅客」(pilgrim)不單成爲我個人的屬靈生命標記，我也深深的體驗到我是在旅程中。更大的發現是旅客這個記號是超越時

*巴特妮(Rita Bradley) "Julian of Norwich: Writer & Mystic" in Paul Szarmach, ed. *An Introduction to the Medieval Mystics of Europe* (Albany: State Univ. of N.Y., 1984), 頁212。巴特妮在其他文章中更認爲茱莉安結合了默觀(contemplative)與行動(active)的生活。

茉莉安生平

在《神聖之愛的啓示》中，茉莉安告訴我們她受神委派，要跟每一個有興趣的人分享她的恩典和智慧：

藉著神的美善，一位虔敬的婦人得見神的異象，她的名字叫茉莉安，遁居於諾域治，主後一四一三年仍然在世。在她一生中，神的異象就是許許多多的安慰，及使人大大感動的話語，激動一切渴慕成爲基督的戀人的人。（《神聖之愛的啓示》，頁125）

在《神聖之愛的啓示》將近二百頁之後，茉莉安結束神對她啓示的記錄前，再度重申：她領受的彰顯乃是來自耶穌的：

我們的主極其謙卑的把神話語顯示給我。祂既沒有聲音，也不曾啓動嘴巴，只是像從前一樣，非常甜美地說：你今日看見的並不是幻覺，你要對這異象認識透徹，接受和相信它，緊緊把握和信靠它，並且藉它得到安慰，使你在未來日子中，不致喪志。最後這幾句話是對我說的，叫我因此可以十分肯定，那一切正是主耶穌親自向我顯示的。（《神聖之愛的啓示》，

頁314 ~ 315)

她所領受的啓示的中心，乃是神是無限的。祂並非只有父親的形象，祂同樣是我們的母親，給人安慰，叫我們可以在祂裏面全然信靠。

小休 反思神是我們母親的形象。

茉莉安之話

三一神作成我們慈愛的父親，神的全然智慧作成我們慈愛的母親，連同聖靈的慈愛與美善，乃是全然爲一，一神、一主……

……因爲祂是我們母親、兄長與救主，在美善的主聖靈裏面，我們的生活與勞苦，會得著獎賞和恩賜，並不斷在祂奇妙、親密、謙和而溫柔的美意下，勝過一切內心欲望。我們每一個生命中，都包含三方面：首先，有我們的本體（being）；其次，是有所增益（increasing）；最後，就是得著成全（fulfillment）。那首先的是本質，第二是憐憫，而第三就是恩典。

正如起首時，我看見和明白到三位一體神的至高全能是我們父親，深邃智慧是我們母親，而最大慈愛乃是我們的主。這

一切都存在於自然本質和我們那真實的創造之中……

所以，在我們父親、全能的神裏，我們得著了本體；在我們母親的憐憫中，得著更新與復原，當中我們零碎的部分得以聯合，成為完全的人。同時，透過聖靈的賞賜與恩典的恩賜，我們得以成全。（《神聖之愛的啓示》，頁 293 ~ 295）

生命的反思

茉莉安提問到一個最基礎的宗教問題：神是誰？縱然她不是第一個人用女性形象來描述神，但值得注意的是，她以極其神學性的精確眼光，深入探索以女性形象來描述神這隱喻背後的豐富意義，幫助我們明白這個想像背後更深的真實意思。她不是說神像我們的母親，相反，卻是我們的母親像神：

神，我們母親，是

智慧

憐憫

更新

復原

在祂裏頭我們零碎的部分得以聯合

同時成為完全。

生命是活在本體、增益和成全這三個時刻中。正如三位一體神是合而為一的，那生命的三方面也有如一個螺旋轉動，在同一時間，向更深與更廣處進發。

把神想像為我們母親，其中一個好處是藉我們母親所賜的智慧、憐憫、更新與復原，使我們得以聯合為一，並且待我們向更深處更廣處邁去，在神愛中不斷向外擴展時，得以成為完全。

從最早期的宗教學習中，我們明白到神造了我們：從神的愛我們得著自己的本體。至於要如何回應這份大愛，乃是日後窮一生努力去學習的功課。茉莉安特別的地方，就是教導我們有關這個增益的功課。

■ 用一段時間來反思神是我們母親這個形象，在祂裏面充滿智慧、憐憫，叫我們得以更新與復原。你習慣這個形象嗎？這形象能否給予你一個嶄新的路向去經歷神的慈愛？

■ 最近你曾如何與人分享自己的智慧與憐憫呢？把過去一個星期左右，你會成為別人智慧的導師和富憐憫的母親的經歷，一一回想起來。

■ 思想一些曾經使你更加愛神的做法。將你還是小孩時對神的愛，跟你今天對神的愛比較一下。感謝神讓你的生命有這方面的增益。

■ 求神賜你敏銳的心，叫你知道怎樣幫助其他人思想到神的愛有如母親的愛——就如家裏的一個成員、一個沮喪的朋友、一個孤單的鄰居、一個內心苦惱的同工，或是一個需要愛和別人關心的人。

■ 假如你有寫札記的習慣，可以寫一封信給神——我們的母親——跟祂談談自己生命需要更新和復原的地方，又或就著神是我們的母親這點想寫一段回應。

神的話語

你們愛慕耶路撒冷的
都要與她一同歡喜快樂；
你們為她悲哀的
都要與她一同樂上加樂；
使你們在她安慰的懷中吃奶得飽，
使他們得她豐盛的榮耀，
猶如擠奶，滿心喜樂。

耶和華如此說：
我要使平安延及她，好像江河，
使列國的榮耀延及她，如同漲溢的河。
你們要從中享受；
你們必蒙抱在肋旁，搖弄在膝上。
母親怎樣安慰兒子，我就照樣安慰你們；
你們也必因耶路撒冷得安慰。
(賽六十六10~13)

耶路撒冷啊！耶路撒冷啊……我多次願意
聚集你的兒女，好像母雞把小雞聚集在翅膀
底下……(太二十三37)

終禱 神啊！我們的母親，藉祢常存的恩典，
願我們的盼望與力量得以成全。

默想 為何我們該禱告

默想中心 神是生命一切的美善，我們永遠都不能叫神給我們的愛枯竭。

序禱 神啊！我們的禱告如同燃燒的香，我們上揚的心如同祭物，祢一一收納。這刻祢就在這裏，與我們同在。

茱莉安生平

在珍達 (J. Janda) 編寫的《茱莉安》(Julian) 劇本中，這位聖潔的婦人頌讚神的美善，正是我們禱告的源頭。

請聽，

雀鳥歌唱。

香柏木與小樹
懸掛雨珠閃耀，

空氣一片清新，

枯老的骨頭
重新復甦……

……………

(她伸手出去感受雨水)

萬物得以
沐浴，洗濯——

你可以聽到雨水
濺落屋簷，

圓大珠兒
猶如鱗魚鱗片。

清涼空氣

滲透潤濕土氣，

一隻知更鳥母親
棲居於山楂中，

(她倚向窗前，好找個更佳角度看那知更鳥。)

她展開翅膀，
靜心抱窩，

雨水在她翅膀上滾過，

她在溫暖新生命，
用殼包裹的希望。

「我看神是一切的好處，一切事物的美善，就是祂。」

還有基督，
祂來使一切變成新造；

祂的死，
是爲了愛：

那殘酷的鞭打
嘲弄
傷痛的冠冕——

都是爲了愛。

它傾瀉如同雨水流過屋簷

(她掬住兩手，盛載雨水，然後徐徐的讓雨水輕灑臉龐。她又定睛觀看那兩手中的雨水，看它如同基督的寶血。)

澆流、沐浴、洗濯、增益
整個生命那就是——

這雨水變為一切，
它去愛，同時讓

基督的寶血——

超越我們頭腦。
它湧流的力量，
沒有開始，
沒有終結。

充滿水源的應許，
清新大地，
使樹木開花，
結出漫山遍野花兒，

(她凝視兩手，慢慢地把手張開。)

必定是我們垂死了
必定是我們垂死了。

(《茉莉安》，頁46～49)

小休 反思神的美善。

茉莉安之語

禱告使人的靈魂與神聯合……禱告見證出靈魂的意願正是神的旨意，同時，它叫人的良知寬容，使人能夠迎接恩典。因此，祂教導我們禱告，並且深信我們將會擁有它，因為祂在愛裏注視我們，希望我們成為祂善工與美好旨意的合作伙伴。故此，祂感動我們為一切使祂喜悅的事情禱告，而對於這種禱告及從祂而來的美好意念，祂必定會回報……

……我們禱告的最終目的，就是要與祂的異象和默觀的禱告聯合，祂是我們禱告的對象，叫我們存敬畏的心極其歡喜快樂，又叫我們內心何其甜美歡愉。若非祂感動我們，我們就不能再禱告。(《神聖之愛的啓示》，頁253～254)

生命的反思

在《神聖之愛的啓示》中有許多處地方，茉莉安都討論到為何我們該禱告的問題。她了解到我們常常用各種不同理由來求神應允禱告，

諸如因為神聖的受難和耶穌的死，又或我們懇求神因著馬利亞的愛，或一個特別聖徒，而聆聽我們禱告。縱然所有禱告都能夠令神喜悅，但茱莉安說，最崇高的禱告，乃是為神本身的美善而向神獻上的祈禱。實際上，我們即使用其他不同理由來禱告，只要我們體會到神是它們一切中的美善，就已經能夠叫神喜悅了。所以，我們可以盡量向神祈求，因為我們總不能叫神為我們預備的愛和供應枯竭。茱莉安告訴我們，神的美善比衣服更貼近我們的身體。神正在中愛中注視著我們。

為何我們該禱告？我們向神禱告為要與神的旨意和工作聯合，神的旨意與工作就是愛。

■ 反思你禱告的原因。你通常為了甚麼事情而禱告？

■ 重讀「茱莉安生平」，然後閉上眼睛，想像外面正有雀鳥歌唱，雨珠在香柏木和小樹上閃爍，雨水流過屋簷，泥土散發濕潤。讓她描畫的種種景象，在你腦海中呈現出來。

■ 倘若你正靠近一扇窗戶（最好是打開的），不妨往窗外望，感受外間的情景，把景物一一收進眼簾。然後，慢慢不住重複這個禱告：「神是一切的美好。」

■ 神如何善待你？用你自己的說話，向

神感謝一些你知道是祂以恩典待你的事情。

■ 你能否在今日去幫助他人經驗神的美善呢？請具體表達出來。

■ 假如你有寫札記的習慣，請寫下一段你跟耶穌的對話。討論你如何能跟一切美好的事物有更緊密的聯繫。

神的話語

我愛耶和華，
因為祂聽了我的聲音和我的懇求。
祂既向我側耳，
我一生要求告祂。

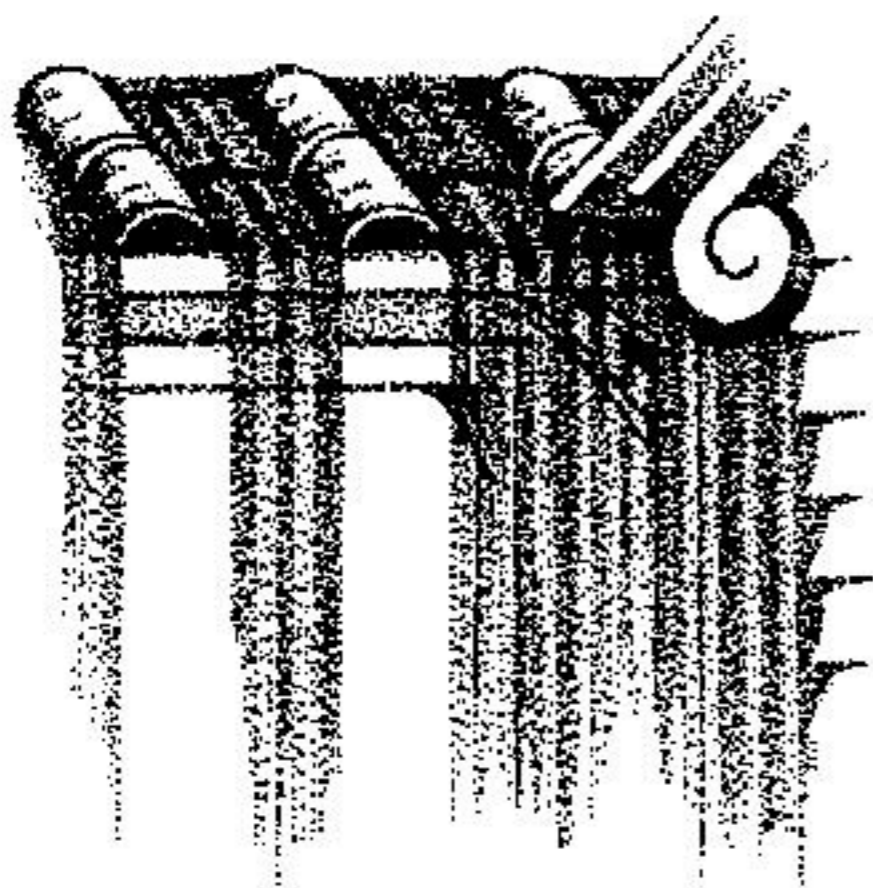
我拿甚麼報答耶和華
向我所賜的一切厚恩？
我要舉起救恩的杯，
稱揚耶和華的名。
我要在祂衆民面前向耶和華還我的願。

我要在祂衆民面前，
在耶和華殿的院內，
在耶路撒冷當中，
向耶和華還我的願。

你們要讚美耶和華！

（詩一一六1~2、12~14、17~19）

終禱 神啊！求祢叫我每天留心祢的一切美善。



默想 真正的屬靈生命

默想中心 真正的屬靈生命乃是慈憐他人與默觀禱告主話的結果。

序禱 神啊，祢慈憐的心寬恕我一切過犯，從敗壞世代中救贖我生命，並給我慈愛為冠冕。我滿心想念祢的臨在。啊！憐憫人的神。

茉莉安生平

在第二次世界大戰時，炸彈把茉莉安原來隱居的小室絕大部分地方摧毀了。不過，後人卻早已在原來地點給它再重建起來。

茉莉安的隱室看來大概有十平方英尺，外面更可能有一個小小花園。這小室有一扇室內小窗，讓她看到教堂那高大的祭壇，以致她可以參與教會的崇拜，默想保存在那裏的祝謝餐（Blessed Sacrament）。

此外，室內還有一扇窗，可以直接看到外面那條正好落在教堂旁邊的路，所以，即使茉莉安希望與世隔絕，也無法完全逃得過外面世界的聲響與景象。而且，還有足夠證據可以證實，當日實際上有不少訪客駐足這扇小窗前，跟她講話，尋求她的代禱和幫助。

第三個可以進入她小室的途徑就是一扇門，或說是第三扇小窗，茉莉安主要用它來跟一個服事她的女僕溝通。從當日諾域治一個公民在茉莉安生時寫下的遺囑上看來，我們得悉茉莉安至少有兩個傭人，分別是莎娜和愛麗斯。她們主要為茉莉安購買日常必需品，以及進行一些必須的事務。諾域治大教堂的彩畫玻璃上，有一幅畫描繪了她帶著一隻貓，可是，我們卻找不到其他證據說她確實擁有一隻貓。

昔日，大部分動物都是一般修士不許養的，原因是怕修士們會因照顧牠們而分心，但貓是半獨立性的動物，所以被視為可收養的寵物。故此，茉莉安在隱室內養一隻貓來作伴，也是有可能的。

小休 用一段時間來想像茉莉安的隱室。

茉莉安之語

在我看來，神乃一切美好的事物。一切事物所具備的美善，正是神自己。

神在第一個異象中向我彰顯這教導，同時，祂給我時間與空間來默想它。隨後，眼前景象消失，但屬靈的景象卻在我悟性內常存。我於是以敬畏的心來等候，在我所見及所望中喜樂，盼望若是神旨意，就按我有膽量祈求的，得見更多，又或有更長時間去看那同一個景象。

在這一切經歷中，我大大被感動要去愛我的弟兄姊妹，渴望他們也能夠一一看見和明白我所看見的異象。因為我盼望這異象可以成為他們的安慰，而且，這異象乃是要為全人類彰顯的。（《神聖之愛的啓示》，頁190）

生命的反思

雖然茉莉安隱居小室之內，可是，她卻明白屬靈生命永遠不是純粹個人對平安與內在和諧的追求。真正的屬靈生命是密切地參與這個苦痛世界，而這種參與乃根源於耶穌基督道成肉身、取了人血肉之軀、並且過平常人生活的做法。

從茉莉安身上，我們學習到屬靈生命必須與世界有關係、要去關心、存憐憫之情、不斷參與和投身。這樣的屬靈生命乃是真正默觀禱告的果子。茉莉安的隱室正是一處讓慈憐與默觀相遇的地方。

透過通向教堂的那扇小窗，茉莉安默觀聖餐禮和這個儀式所包含的信心奧祕；透過與她女僕房間和外面街道連接的窗戶，她得以默觀基督的日常生活。此外，藉給訪客與鎮上居民的指導，她讓自己默觀的果子混合了慈憐之情，灑在她的弟兄姊妹身上。

■ 耶穌向茉莉安彰顯祂大愛後，她便「大大被感動要去愛(其他)弟兄姊妹」，同時她「盼望它可以成為他們的安慰」。試回想一些你會大大被感動要去愛其他人的時候，並因此成為了別人的安慰。閉上眼睛，鬆弛下來，深呼吸，在腦海中尋索神的愛曾感動你，叫你向其

他基督徒表達愛心的行動。反思那些神賜恩典的時刻。

■ 試在「茉莉安之話」找一行最叫你感動的話，把它重複讀數遍，讓它燃亮與啓照你的心靈。

■ 在你渴望獨自禱告的時刻，曾否有人來找你，儘管那些人真正需要你的幫助，但你還是很不高興？你能否想起一個具體例子？當時你的反應是怎樣的？你現在對此又有甚麼感受呢？

■ 真正的靈程體驗需要有時間離開人羣。試想出至少一個可以使你靈命更新、或使你今日得以重新盛滿神生命泉水的做法。

■ 一個給忙碌人士最簡單而有效的禱告，只有兩句話：「主耶穌基督，求祢憐憫我。」今日，試常常重複這個傳統的禱告，單單歡慶耶穌的臨在。若你喜歡，可以改用自己的話說出。

■ 假設你一部分的身體希望更多時間安靜禱告，而另一部分卻渴望更多主動關懷他人，試在你的札記中，寫下二者的對話，看它們能否成為更親密的朋友。

空的。茱莉安就是一位中世紀的旅客——在她朝聖 (pilgrimage) 的歷程中，她活出的是一個與時代共憂患、與人類共痛苦、與上主共融的生命。

我與茱莉安「同行」的日子，是充滿著希望的。帶給我前所未有的光明的，主要是三個很獨特的標記：第一是她對愛的整全經歷；第二是她對希望的詮釋；第三是她對自己的認識。這三點穿梭於《神聖之愛的啓示》一書中，也構成了這位十四世紀的隱修士的默觀旅程 (contemplating journey)。

然而，我相信，對安靜的禱告及心靈的探索缺乏體驗的人，將難以完全明白這位集教父及中世紀靈修大師的精粹於一身的旅客。以下，我以祈禱及仰望的心情來嘗試闡釋以上三個標記，旨在說明這本偉大的作品為甚麼影響深遠。

首先對於茱莉安來說，茱莉安的靈程學 (Spirituality) 是以基督為中心的 (Christocentric)。

愛就是神的理 (Love must be the reason)。這愛彰顯於基督的受苦和傷痕，愛又是上主神聖的智慧、能力及動機 (divine wisdom, power and intention)，承托著那朝聖於破碎憂苦的世代，飽歷戰患、疾病、死亡及內在掙扎的茱莉

安。因此，她所執著的是一種以愛為其動力的積極人生觀。

這愛就像一重又一重的山，緊緊包圍著她；又像一浪又一浪的水，密密的掩蓋著她。不斷與上主的相遇，不斷的運用自由去抉擇、用理性去反省、用心靈去禱告，茱莉安終於對神聖的愛有一更整全的經歷。

雖然有關「耶穌母親」(Mother Jesus) 的描述源於教父，遠自聖經，茱莉安卻給予上主的「母親」(Motherhood of God) 的最佳說明。對她而言，上主的「母性」使祂聯繫於大地和衆生，使祂哺育及提攜祂所愛的人類，並甘願為人受苦去使人得醫治及釋放。^{*}

愛給予她一種溫暖的家的感覺 (homeliness)，因為上主已經主動的去愛、去啓示，並接納，使受苦的人類能在上主的懷抱中找到安息之家。可是，無論是接受神的愛抑或是去愛神，茱莉安執著的不是感受或經歷，而是誠實的憂傷痛悔、滿有愛心慈憐，及追求上主純全的旨意。在家的愉悅就是在個人的自省及禱告中緊握上主的溫柔。毫無疑問，茱莉安繼承了歷代以來的唯愛傳統 (affective tradition)。

* 可參考 J. Heimmel, *God is Our Mother: Julian & the Medieval Image of Christian Feminine Divinity*. Austria: Salzburg University, 1982.



神的話語

我若能說萬人的方言，並天使的話語，卻沒有愛，我就成了鳴的鑼、響的鈸一般。我若有先知講道之能，也明白各樣的奧秘、各樣的知識，而且有全備的信，叫我能夠移山，卻沒有愛，我就算不得甚麼。我若將所有的賙濟窮人，又捨己身叫人焚燒，卻沒有愛，仍然與我無益。

愛是恆久忍耐，又有恩慈，愛是不嫉妒；愛是不自誇，不張狂，不作害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，不喜歡不義，只喜歡真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。

愛是永不止息。(林前十三1~8上)

終禱 神，求祢教導我忍耐一切加諸我靈的要求。賜我恩典，使我的生命泉水不致枯竭。

默想 緊依我們的神

默想中心 神出於愛人的心，創造了萬物。所以，除非我們與神緊緊相連，否則不可能有真正快樂。

序禱 我憶及愛人的神祢的臨在，我曉得惟有在祢裏面，我才能經歷長久不息的平安與完全的喜樂。

茉莉安生平

以下《茉莉安修女》(Mother Julian)一詩中，作者稱頌神給茉莉安彰顯祂一切的創造，就是即使如榛子那最沒有價值的東西，神也創造了，並得蒙神去愛與保存。

茉莉安修女

祢給她看一顆小東西，猶如榛子般大小；它躺
在地掌心，圓渾如小球。

「是甚麼東西，」她說，「這細小柔弱的東西？」

「這樣受造的一顆，」祢說：「並因我愛
它，它要從今直至永遠存留世上。」

這小小柔弱的東西，受造的一顆——

千萬銀河系，億兆之數星羣
無限太空中運轉，猶如無限無量，
無法明瞭；

巨大，超乎想像的巨大：

(卻在山巒湖泊中呈現那簡單的美)

因祢愛它一切

這些小小柔弱的東西——

微生物硅藻，原始海藻植物；
一萬五千種複雜設計，無限微小構思，
存留世上千萬年；

它的美意成了地球基本的食物！

如此耗費，如此揮霍！
卻因為祢如此愛地球。

這些小小柔弱的東西——

奇異的動物，沒有毛的兩腳哺乳動物；
緩慢發展的受造物，生來貧而弱；
有個大腦袋，滿腦兒思念的受造物：肉身
與靈魂。

狩獵、傷害、憎恨；渴求、嬉笑、相
愛：

曉得(但不知道)祢愛他們。

這一個小小柔弱的東西——

他們中最終一個受造物、細胞與原始的再
現。

燃燒而至樂的愛，凝聚成爲人的量度；
嬰孩降生馬槽；長、闊、高，星宿、
細胞與靈魂的深度包圍：

如此美容竟成了地上的天糧！

如此耗費揮霍就是爲了給人類和它的一
切！

因為祢愛它一切！

畢素 (Barbara Bishop)

小休 反思神創造奇功。

茉莉安之語

同時在此祂給我一個很小的東西，小得跟榛子差不多。它躺在我掌心內，就像圓圓的小球。我定睛看它，嘗試去認識和思考它：怎能如此？我奇怪它竟然可以一直存留下來，這樣小的東西，我總覺得它會隨時掉下來變得粉碎。我的理念給我解釋說：它得以保留，並且永遠如此，是因為神愛它，而世上一切都曾經過神的愛。

在這小小東西上我看見三個特性，首先是神創造它，其次是神愛它，第三就是神保存它。但是，我在它裏面又看見甚麼呢？那就是神是創造者、保護者與戀人。我必須與祂緊密聯合，就是除非我與神相連直至一個地步，我們中間再不能有任何被造之物為止，否則我永遠不能享受完全的安息或真正的喜樂。（《神聖之愛的啓示》，頁183）

生命的反思

從她的話中，我們可以看出茉莉安學習到兩個使她存著盼望成長的基礎。

首先，她明白到神這個創造者奇異可畏的

大能，祂的手托著整個宇宙。世上任何被造物跟神的能力去相比，都顯得一無可取，可是，神仍是愛護和關心它。神是它的創造者、保護者和戀人。此外，茉莉安更體會神尤其眷愛和保守人類。

其次，茉莉安看見她須要倚靠神成就單以她本身能力所不能達成的事情。她曉得神愛我們，幫助我們，原因不是我們有甚麼好處，而是神本身就是美好的。

榛子這形象是茉莉安最早期得到的異象，也是她日後寫作的基礎。她建議我們應該存盼望的心，目的不是因此可以成全自己心願，而是藉此使我們能夠對神有堅定不移的信念，來面對目前生命裏無法控制的境遇，還有將來不可知的一切。正如近代神學家拉奈（Karl Rahner）寫道：「神就是那叫我們支持下去的未來。」

茉莉安的著作正好對保羅在羅馬書說的：「但願使人有盼望的神，因信將諸般的喜樂、平安充滿你們的心，使你們藉著聖靈的能力，大有盼望。」（羅十五13）作出回響。基督徒的盼望乃是一種恩賜，可是，要使它在我們生命中真正實現出來，就必須先去接受它。

■ 你會否失去盼望的心呢？甚麼原因叫你失去盼望？疲累？失敗？肉身受苦？請在你

腦海或札記中，描述一兩次你失去盼望的經歷，然後，反問你自己當日為何那麼不靠近神。

■ 有甚麼事件或東西能給你盼望的徵兆？試列表舉出叫你覺得有希望的原因，然後，用它們來作為你禱告的啓應禱文，並且重複說：「神啊！我在祢裏頭有盼望」或相近的話。例如你可以說：

- 因我看見每天早晨的光輝，
神啊，我在祢裏頭有盼望。
- 因春天給大地帶回生機，
神啊，我在祢裏頭有盼望。
- 因為孩童笑臉呈現的信靠，
神啊，我在祢裏頭有盼望。

把以上這張清單保存下來，隨日子過去而不住給它加上新項目，並且以此作為你的啓應禱文。當你尤其需要別人的提醒，神是如何深切愛護你時，就更加用得著它。

■ 買一些連殼的榛子回來（若找不到榛子，栗子或甚至櫟子也可以），讓它們成為茉莉安的彰顯的提醒。當你偶爾把一顆放在手上，或把它們放在桌子上、書桌上或抽屜裏，細心凝望它們時，試思想那榛子給你甚麼有關

生命的教導，並且讓它成為你屬靈生命養料的一個表記。請你跟別人分享茉莉安的榛子故事。

■ 在「茉莉安生平」跟「茉莉安之話」中，有不少話語都給人安慰，試選擇一行令你感到安慰的話，用它來作為你的禱告。



神的話語

耶和華……我們的主啊，
祢的名在全地何其美！
祢將祢的榮耀彰顯於天。
祢因敵人的緣故，
從嬰孩和吃奶的口中，

建立了能力，
使仇敵和報仇的閉口無言。

我觀看祢指頭所造的天，
並祢所陳設的月亮星宿，
便說：人算甚麼，祢竟顧念他？
世人算甚麼，祢竟眷顧他？

祢叫他比天使微小一點，
並賜他榮耀尊貴為冠冕。
祢派他管理祢手所造的，
使萬物，就是一切的牛羊、
田野的獸、空中的鳥、海裏的魚，
凡經行海道的，都服在他的腳下。
耶和華——我們的主啊，
祢的名在全地何其美！

(詩八1~9)

終禱 慈愛的神，萬物都曾經過祢的愛，阿們。哈利路亞！

默想五 獨有神使人滿足

默想中心 神是愛，神是永恆，獨有神能滿足人類心靈的渴望。

序禱 神啊！張開我嘴脣，使我嘴巴傳揚祢的榮美。

茉莉安生平

諾域治的茉莉安與亞維拉的大德蘭 (Teresa of Avila)，無論是語言、文化與傳統均不同，可是，她倆卻具有同樣的信念，就是獨有神使人滿足。

茉莉安

神，祢是美善的，
將祢自己賜給我，
因只要有祢我就心滿意足。
我不能再少給祢……
可以給祢全然敬拜。
又假如我少去求一些
……其實我每日都缺乏；
但惟有在祢裏面，
我一無所缺。
(《神聖之愛的啓示》，
頁 184)

大德蘭

不要讓任何事騷擾你，
任何東西叫你懼怕。
萬事過去，
神卻永不改變。
忍耐成就萬事：
誰有了神
就一無所缺，
獨有神使人滿足。
(《聖徒頌歌》[*Saints for All Seasons*]，頁
128)

相信今天許多人對以上亞維拉大德蘭的禱文都不會陌生，這位在十六世紀西班牙出生的聖衣會 (Carmelite) 女修士，乃在西班牙反宗教

改革浪潮和異教徒裁判所陰影下生活和寫作，這點跟茉莉安生活於政治動亂時代十分相似。但不同的是，大德蘭更直接參與社會事務，對公民法律和教會律法同具濃厚興趣。她的使命——建立嚴謹和密閉的修道院——正滿足了她渴望積極改革宗教生活的心願。

當大德蘭一開始工作，她便必須面對外界抨擊，以及其他門徒和世人的種種意見。她身處領導位置，具備堅強體魄和意志力，能在任何天氣下騎騾往返鄉間的小路。跟茉莉安正好相反，大德蘭晚年大部分時間，都在修道院以外的地方生活。

她們的外在生活縱然非常不同，但二人都抓緊一個事實，就是有了神就等於得著一切。她們所以能認定這個信念，原因都是基於個人的體驗——獨有神使人滿足。

小休 用茉莉安和大德蘭的禱文來禱告。

茉莉安之語

正如神實實在在是我們的父親，神也實實在在是我們的母親，祂在萬物上早已顯示這個真理，正如以下這幾句甘甜的話，我就是那一位；就是說，我就是那一位，父親的能力與美善；我就是那一位，母親的

智慧與慈愛；我就是那一位，大慈愛的真光和恩典；我就是那一位，三位一體；我就是那一位，合而為一；我就是那一位，萬物至尊美善；我就是那一位，叫你愛別人；我就是那一位，叫你有渴望；我就是那一位，永無止息地成全一切真正的渴慕。（《神聖之愛的啓示》，頁 295 ~ 296）

生命的反思

茉莉安的「只要有祢我便心滿意足」，跟大德蘭的「獨有神使人滿足」正好彼此呼應，兩句話分別把握了她們靈程體驗的基礎。另外，她們都深信所有基督徒都應該分享她們這個心得。根據茉莉安和大德蘭的看法，所有基督徒都分享教會的生活，領受聖禮與神的福音，凡此種種，均提供了足夠地方叫他們與神相遇。

這兩位婦人專心仰望那一生都是我們良伴的基督耶穌，而二者都看見禱告和愛鄰舍，會滋潤我們與基督的友情。對茉莉安和大德蘭來說，禱告的真正果效，乃是憑在人們生命中結滿的果子來衡量的。她們從不去揣測自己的經驗，只是不斷體會如何在日常生活中實際應用它們。同時，又挑戰我們跟她們一樣去做。

茉莉安和大德蘭都認為神是人一切的需

要，從她倆的著作上可以曉得，她們的目的就是要幫助我們明白和實踐這個真理。然後，我們便會知道它對我們同樣真實：獨有神使人滿足。

■ 用小小時間靜默下來，假如心裏有甚麼東西令你疑惑或焦慮，嘗試讓它離開一段時間。為要象徵你從這些疑惑與焦慮中釋放出來，你可以打開雙手，掌心向上的放在膝上，感受一下內心的平靜。然後，集中精神，專注於「茉莉安生平」中茉莉安和大德蘭的話，用它們來慢慢禱告。立志把這些話記在心裏，尤其在日後焦慮不安的日子中，更要好好記住它們。

■ 很多時候，廣告告訴我們甚麼甚麼商品，能使我們生活變得多姿多彩，滿足我們一切希望。同時，某些廣告基調更使我們完全忽略了神的重要性。你內心有沒有一股壓力，驅使你把信心放在那些商品中，以它們代替你倚靠神的心？甚麼東西遮掩了你的目光，使你看不見我們最終須要倚靠神的愛？

■ 想及一個目前正覺得苦惱的人。為他或她禱告。

■ 神向茉莉安彰顯耶和華是「永無止息地

成全一切真正的渴慕」。試在神我們母親懷中鬆弛下來，回想你真正的心願得以成全、或蒙神賜下「真光與恩典」或「大慈愛」的那些時刻。閉上眼睛，放鬆全身，靜心默觀神的豐富供應。

■ 在札記上寫下你對以下茉莉安語句的回應句：「神，祢是美善的，將祢自己賜給我，因只要有祢我就心滿意足了。」

神的話語

願頌讚歸予我們主耶穌基督的父神！祂曾照自己的大憐憫，藉耶穌基督從死裏復活，重生了我們，叫我們有活潑的盼望，可以得著不能朽壞、不能玷污、不能衰殘，為你們存留在天上的基業。你們這因信蒙神能力保守的人，必能得著所預備、到末世要顯現的救恩。（彼前一3~5）

終禱 細心地以詩篇三八篇作為你結束默想的禱告：

我要一心稱謝祢，在諸神面前歌頌祢。

我要向祢的聖殿下拜，為祢的慈愛和誠實稱讚祢的名，因祢使祢的話顯為大，過於祢所應許的。

我呼求的日子，祢就應允我，鼓勵我，使我心裏有能力。

耶和華啊，地上的君王都要稱謝祢，因他們聽見了祢口中的言語。

他們要歌頌耶和華的作為，因耶和華大有榮耀。

耶和華雖高，仍看顧低微的人，祂卻從遠處看出驕傲的人。

我雖行在患難中，祢必將我救活；我的仇敵發怒，祢必伸手抵擋他們，祢的右手也必救我。

耶和華必成全關乎我的事；耶和華啊，祢的慈愛永遠長存，求祢不要離棄祢手所造的。

默想六 每一個人都須要 被愛和去愛

默想中心 惟有我們對神感到心滿意足，並對自己和其他基督徒也覺得滿意，願意去愛自己和其他基督徒時，喜樂與平安才會臨到我們身上。神愛我們，並且為我們帶來平安。

序禱 我的神啊！「因為祢曾幫助我，我就在祢翅膀的蔭下歡呼。」(詩六十三7) 在祢跟前，我聆聽祢靈的聲音。

茉莉安生平

在《茉莉安》那個劇本中，波爾（John Ball）的母親來見茉莉安，尋求她安慰，因為她兒子（他是一位教士和革命黨領袖）已經被吊死，內臟被取出，分成四份。茉莉安於是叫她進來，並讓她留下來直至心靈平復為止。我們聽見茉莉安描述波太太得到醫治的情況：

然後有一天
她往窗外望去，
轉過來說：

「茉莉安女士，
我必須離開你這個鳥窩，
我感到我可以飛了。」
我幫助她
收拾細軟，
一件她親手做的新汗衫，
還有一件溫暖的羊毛斗蓬，
是我不需要的。

（茉莉安送那婦人到門前，打開門，然後彼此擁抱。）

「茉莉安女士，
在世上的受造物中，

你是第一位真正願意去愛我的。」
說完，她就離去，

（茉莉安把門掩上。）

她從此再沒有回來了。

昔日把她帶來我住處的
那位教士
又再來了。

他告訴我她現在
正在倫敦的街頭
漫遊——乞求，

喊叫：「平安，
願平安歸給你們各人。」

縱然許多人
以為她瘋狂，

我知道她已經找到
她的靈魂——

並且無人能奪去它，
或把它移去。

（珍達《茉莉安》，頁98～99）

小休 反思愛的醫治能力。

另一方面，茉莉安對希望的詮釋並不停留於基督的救贖和再來。對於一個充滿恐懼及傷痛的世界，她宣告的乃是一個充滿著「可能」和「盼望」的信息。同時，她不否認苦罪的真相及其所產生的後果。

每時每刻都存希望，都有「可能」轉悲為喜、轉危為安。這「可能」(possibility)是在她的禱告及仰望中。茉莉安認為仰望 (beholding) 的獨特意義，就是集中於上主的慈憐，謙卑的承認人類的悲劇是一恆常的事實。希望乃是在內內外外的張力中之希望。

因此，她並不是一個避世者。茉莉安並沒有忘記這個苦難的世界。在她的密室中，她會不斷向上主提問苦罪的真相！當她把心靈深處的感受及不解化作對上主的傾訴，前路忽然變得開朗。在此旅程中，她始於執著要知道，轉入困惑之際，她的祈禱急欲戳破上主的奧祕，然後，在頃刻之間，上主溫柔的臨在抒解了她的迷執。

希望，不是純然的樂觀，也不是激昂的自勵，它乃是一深沈的體認。在光明與黑暗、盼望與失落、知與不知、苦與樂、生與死的對立中，希望在於人在苦罪的困局中，願意誠實的與上主同行，並且明白到祂是誰，人生又是一回怎樣的事。

最後，愛的經歷及望的詮釋是在默觀旅程中去體會的，而自我認識則是必然的後果。自我的了解或醒覺 (self-awakening) 就是人從個體的殘缺無助中，又或從社體的摧殘及逼迫中轉向上帝去尋求答案的一個過程。《神聖之愛的啓示》一書就是一個漫長的禱告旅程。在此旅程中，人開始對自己有更深的了解了。自我的醒覺的歷程不是單純的自我心靈探索，也不是單單有一份對人類的痛苦休感情懷；人必須參與上主的受苦的旅程，才能完完全全的認識自己。茉莉安在這方面的深切體驗，並不是一般「廉價」的心理學或輔導學可比。

在此歷程中，人將看到跌倒及受苦是必然的。在向上的旅程中，因凝視上主而帶來的痛悔、慈憐及喜樂，將加深我對自己的了解，並給予我一股新的動力去愛神及鄰舍。這種情懷有若保羅所說的名句——以基督的心為心——一樣。

生命是不斷的轉化。但它之起始點必須是主體的心靈世界。茉莉安的自我認識是由內而外的。面對內外交織的衝擊，心靈強烈的渴慕解脫。愛及更深的望使她肯留在上主面前，看見內心的掙扎及一己的軟弱。經歷過悔改及矢志的追尋後，人更深認識自己了！

從此，她不再執著於外在的知識，她也不

茉莉安之話

直至我們真正活在平安與愛裏，我們才能夠真正得蒙神的拯救，因為平安與愛才是我們的拯救。

……藉神慈悲保守，我們乃得安穩，不致滅亡。然而，惟有我們整個人都活在平安與愛當中，我們才能真正安穩下來，擁有那無盡的喜樂。就是今天全心全意的對神，對祂一切所造的工，祂所有判斷和愛感到滿意。此外，又對自己、其他基督徒，和一切神所愛的東西都感到滿足，猶如我們樂於去愛他們，實際上，神的美善乃讓我們樂於去愛。

所以我看神才是我們真正的平安，祂是我們內心不安時的保護者，不住帶領我們享受無盡的平安。（《神聖之愛的啓示》，頁 264 ~ 265）

生命的反思

當我們渴求被寬恕，神就願意接受我們本相和去愛我們。得享平安和豐富源頭，乃是醒悟到神從不間斷的愛，這醒悟使我們內心的愛與平安可以傾流到其他基督徒，以至「一切神

所愛的東西」身上，而憐憫他人正是那實際的行動。

平安並非來自與世隔絕，或對別人痛苦愁煩不聞不問。相反，神希望我們學效茉莉安，將內在生命與外在，特別是社會層面結合起來，能夠去背負他人重擔。耶穌並非單單彰顯祂的愛，使我們因而覺得好受，祂更進一步要求我們把神賜給我們的平安與愛，透過慈憐的行動，向其他人大大傾流出來。

■ 在「茉莉安之話」中，選出一行最能感動你的話，用它來重複一次又一次的祈禱，細心思量它的意義和安慰。

■ 以下一個有關愛的定義是很有用的：在別人具體處境中尋求他們的需要，然後為他們提供最好的東西。茉莉安對波太太的做法，乃是首先在她最沮喪時請她進來，然後，藉著指點她繼續向前生活而讓她知道有人愛她。試用以下有關自愛、培育的愛與友情等描述作為指引，細心默想你心裏疼愛的人，和那愛你的人。（或許你會想把自己的回應寫下來。）

● **自愛**：學效耶穌，茉莉安希望我們可以「疼愛和滿足自己」。試列舉所有你對自己表達愛的途徑，然後與耶穌談論你如何能愛自己愛得更加全面。

- **培育的愛：**這一類的愛往往是向那些無法幫助自己的人，供養最好的東西，例如小孩子、貧窮或無家可歸的人，以及患病的人。列舉你過去一星期曾經供應過別人的做法，默想每一個情況。讓他們的臉孔一個一個在你腦海中浮現。然後又回想上星期他人給你供養的情況，把它們一一列舉出來。

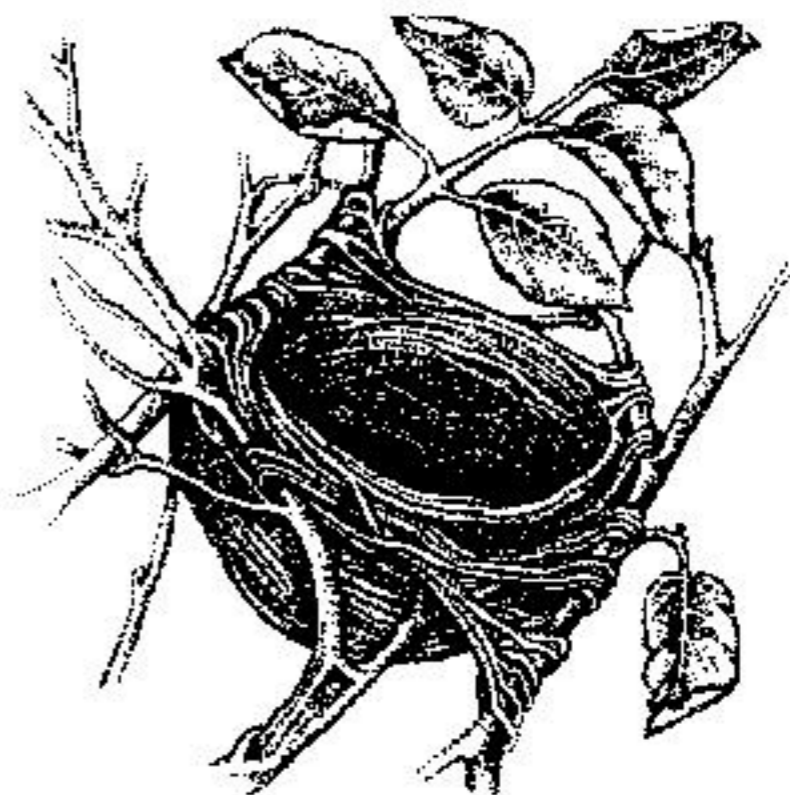
為每一個給你培育的愛的人，獻上感恩禱告。

- **友情：**這是一種人與人之間的關懷，往往涉及忠信、支持和分享彼此對世界的看法。此外，朋友亦會幫助對方達至美好的地步。現在嘗試憶及你所有的朋友，用一段時間單單讓他們的面孔浮現你腦海中，回想他們的聲音，細想他們每一個。然後，選擇其中一個你最近很久沒有聯絡的，計劃在近日給他打個電話、寫封信，或去探訪他。又為每一個朋友提名禱告，求神給他們慈愛的關心。

■ **隱居者規條** (The Ancrene Rule) 是一個給過獨居生活的人的指南，寫於茉莉安出生前百多年的時候。由於茉莉安是按照這個「規條」生活，所以，我們可以從它的要求來明白她禱告生命的一二。為要進入茉莉安禱告生命中，及反思耶穌對我們的愛，我們不妨嘗試從那指

南裏「晨更」所選出來的重複性禱文，作為自己的禱告：

耶穌基督，永生神兒子，
求祢憐憫我們。
降世為童貞女所生的主，
求祢憐憫我們。



獨居的修士每天清早更衣後，就用這些話來禱告，另外，也經常在其他時間內這樣做。請在今日不斷重複這個禱告。

■ 回想一些極需要神平安的人，用不同的話來為他們禱告，例如：

- 為我們對戰爭中的孩子所做的，
耶穌基督，永生神兒子，
求祢憐憫我們！

- 爲我們對飢餓與無家可歸的人漠不關心，
降世爲童貞女所生的主，
求祢憐憫我們！

然後，再加上你個人的請求，例如：

- 爲我自己遲疑不去安慰他們，
耶穌基督，永生神兒子，
求祢憐憫我！
- 爲我沒有花時間去留心別人的需要，
降世爲童貞女所生的主，
求祢憐憫我！

神的話語

你們要靠主常常喜樂。我再說，你們要喜樂。當叫衆人知道你們謙讓的心。主已經近了。應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裏保守你們的心懷意念。(腓四4~7)

終禱 我的神啊！求祢賜我力量，使我去愛今日所遇見有需要的人。

默想七 無事情能使我們 與神的愛隔絕

默想中心 我們縱然有罪，卻不因此攔阻神去愛我們。

序禱 神，祢是最美善的，求祢此刻與我同在。

茉莉安生平

在珍達的劇本中，茉莉安分享她覺得神如何看待我們的想法：

報春花——你們看見她們嗎？
還有一叢叢的雪花蓮？多細緻。

春來得多溫柔，
正如神撫摸我們也是那麼溫柔，
正如春天——或正如一個父親，
就是跟他初生孩子一起的父親。

作母親的全無恐懼地抱起孩子，
餵養他，
可是做父親的卻害怕，
他必須受哄才敢這樣做。

神我們的天父盡心盡意愛我們，
猶如愛頭生的嬰孩。

有時，我想祂也會害怕我們。
(她走到牀上，把書放下，然後往牀上面的
窗望出去。)

有時候，
我不能在聽道的時間安靜坐下：
有人會想到教士手上拿住聖油

倒在他頭上，叫他出去傳揚仇恨。

神不憎恨，
神不能憎恨，
神不會憎恨，
祂手所造的一切。

(珍達《茉莉安》，頁73～74)

小休：反思以上最後一節，重複思想它數遍。

茉莉安之話

在這一切默觀中，似乎讓我明白到，我們必須看見和曉得自己是罪人，作了許多我們應該逃避的惡行，而應該參與的善工卻偏偏不作，以致我們理當承受苦痛、責難和懲罰。可是，即使如此，我卻看見神從不發怒，永遠不會如此。因為祂是神、祂是美善、祂是真理、祂是愛、祂是平安；同時，祂的能力、智慧、恩慈與祂的合一，都不容祂發怒。因為我清楚看見發怒乃與祂能力的本性相違；與祂智慧的本性相違；與祂美善的本性相違。神是那不能懷怒的美善，因為神正是美善。我們的靈與祂這位不能變改的美善相連，同時，在神眼中，於祂與我們心靈間，是既沒有

罰，也沒有寬恕的。意思就是藉祂本身的美善，我們的心靈與神是那麼全然連合的，以致神與我們的心靈間，根本不可以有任何東西介入。（《神聖之愛的啓示》，頁259）

生命的反思

當我們正視自己的罪與失敗時，我們也許會想像到一位憤怒的神，祂催使我們因為害怕祂的報復，而轉變我們行事方式。茉莉安正察覺到這種心態在中世紀的宗教觀念上非常流行，但在她所有彰顯上，茉莉安卻奇妙地從來不把神描寫成憤怒的神。由於茉莉安對聖經的認識深入，以致她能使人重見往往被人隱藏了的神溫柔的愛。

茉莉安深信神希望我們與罪隔絕。正如把枯萎的冬葉掃去，讓開始萌芽的報春花得以感受陽光照耀。就像以西結對我們重申的話——神不會因懲罰任何人而感到快樂（結十八21～32）。

也許我們對神溫柔的愛的有限認識，正好反映出我們不願意饒恕他人或自己。同時，也反映出我們很多時候喜歡以自己的形象來塑造神的形象。

茉莉安把神形象化成一位母親，卻正好給我們幫助，因為這提醒我們神有如父親，從罪中救贖我們；同時神又有如母親，賜我們生命。神的愛，有如父母親的愛，定意給我們生命，當生命降臨到一個身體當中時，乃宣告世人，「你的存在何其美好。」隨後，父母親的愛養育那出生的嬰孩，不管孩子有甚麼失敗，仍是希望他成長和有成就，人類的愛雖然不能完全公平或一視同仁，但是茉莉安希望我們明白到，沒有任何東西足以使我們與神的愛隔絕。

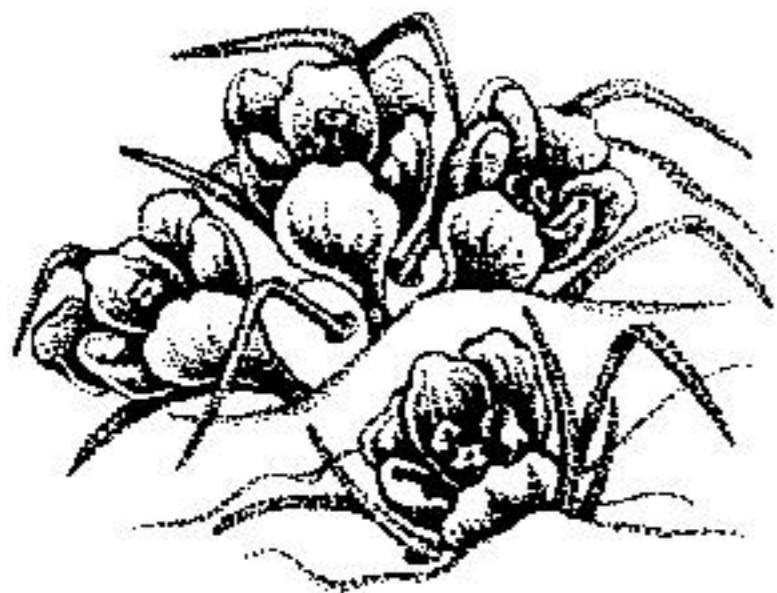
■ 你生命有哪方面需要神的赦免？把它們列出然後交給神，讓它如燃燒的香料般上騰於天。

■ 有甚麼事情特別叫你難以饒恕別人呢？在紙上或你的札記上，把它們一一列寫下來，然後閉上眼睛，專心的徐徐呼吸和放鬆。全身鬆弛下來，讓身體所有緊張消除。想像你正在一個樹林空地上，或瀑布附近，又或海邊，總之是一處令你覺得平靜、開闊和鬆弛的地方。繼而，想像耶穌來到你身旁，對你說：「朋友，願你平安。」你想跟祂傾訴有些人得罪了你，使你很難饒恕他們，而耶穌看來很樂意聆聽，於是你便開始跟祂逐一訴說。你需要耶穌聽你多久，你就跟祂講多久。講完後，耶穌

說：「讓我們用我曾教門徒祈禱的禱文來向神禱告。我們在天上的父……」最後，耶穌緊緊擁抱你，然後，祂便輕輕地離去。

■ 用一段時間想起一個曾經傷害你極深的人。讓他在你腦海中出現，聆聽你們之間的對話，回想起你的傷痛。把這些傷痛的經歷寫下來，然後把種種苦楚交給神，並把寫下自己傷痛的那些紙慢慢的撕成碎片。讓憤怒和傷痛一起離開你，享受神賜給你的釋放，祂希望你能夠從憎恨和苦痛中釋放出來。

■ 求神賜你溫柔的心，可以忍耐他人的不是，並且饒恕曾經嚴重傷害你的人。



神的話語

我們既因信稱義，就藉著我們的主耶穌基督得與神相和。我們又藉著祂，因信得進入現在所站的這恩典中，並且歡歡喜喜盼望神的榮耀。……因為所賜給我們的聖靈將神的愛澆灌在我們心裏。（羅五 1～2、5 下）

終禱 結束禱告前先安靜片刻，讓內心感受到那因認識神永不枯竭的赦免恩慈而有的盼望。然後用茉莉安的話來禱告：

神不憎恨，
神不能憎恨，
神不會憎恨，
祂手所造的一切。

默想人 勇氣

默想中心 我們應該有勇氣，因為信實的神不會讓邪惡的勢力勝過我們。

序禱 神啊！保守我，使我如同你眼中的瞳人，並叫我的眼目專注於祢。

茉莉安生平

當茉莉安年紀老邁，過著虔敬生活的時候，就連的金碧 (Margery Kempe of Kings Lynne) 也遠道而來看她。當年是一四一三年，金碧聽聞茉莉安正是「這些事的專家，而且能給人很好的指導」。(《金碧傳》(The Book of Margery Kempe)，頁33)

金碧的生活多姿多彩，跟茉莉安的生活比較，是有很多方面的迥異的。當時，茉莉安獨居於與諾域治聖茉莉安教堂相連的隱室內，而金碧則是已婚婦人，並是十四個孩子的母親，她又周遊列國，曾遍遊英國各地，以及遠遊耶路撒冷和羅馬。而最引人爭論的，就是她往往對教會的講道、崇拜與聖餐，尤其是領聖體時，總是發出極其喧鬧的啜泣聲。她跟茉莉安的默觀生活極其不同，茉莉安乃是以平和與安靜的生活見稱。

在《金碧傳》第一部分第十八章中，記述了金碧與茉莉安之間的一段交談。讓我們得以從他人眼中一瞥茉莉安的工作，並藉此得知她當日為人熟悉的名聲。金碧寫道：

然後她領受到神的命令，要前去參加同一個城市內〔諾域治〕的女修士團。她的名字是〔茉莉安〕女士，她遵從神吩咐，而神又

向她彰顯祂的恩典，就是把刺心之痛、痛悔、甜美與奉獻的靈賜給她，並且讓她有憐恤別人的心、聖潔的默想與深度的默觀。她口中又充滿神向她說的聖潔言語和安慰，並有許多她曾向女修士團展示，以證實沒有虛假的奇妙啓示，因為女修士團乃是這些事的專家，且能給人很好的指導。

那女修士聽見了我們的主種種奇妙的美善，乃用全心來感恩，感謝神的探訪，指導我順從神心意和竭盡所能成就神放在她靈裏的吩咐，如果那是不違背對神的敬拜、又使其他基督徒蒙福的話。(頁33)

金碧探訪茉莉安的一段敘述，進一步使人肯定我們從《神聖之愛的啓示》中推測出來的茉莉安為人。舉例說，在她的啓示中，茉莉安非常著重神的愛，這點也與她給金碧的勸告吻合：「聖靈的感動總不會跟恩慈相違，因為祂若是那樣做，就等於跟祂全然恩慈的本性自相矛盾。」(《金碧傳》，頁34)

金碧筆下記錄的其他茉莉安教導，都與茉莉安自己的著作非常吻合。很明顯，金碧從茉莉安身上找到了一個靈友 (soul-friend)，同時，作為靈內的姊妹，她們能就彼此交換的種種意見作出反省。

小休 細心咀嚼茱莉安給金碧的勸告。

茱莉安之話

藉悔罪的心我們得蒙潔淨；藉憐恤的心我們得以成全；藉真正渴求神的心，我們成爲有價值的受造物。按照我的理解，所有靈魂都是靠這三個途徑來到天堂，他們原是地上的罪人，而將會蒙神拯救……

……我們親密、溫柔而謙和的主，並不希望祂的僕人常常因痛苦地跌倒而覺得絕望，因我們的失敗不會攔阻祂對我們的愛。神的平安與愛常在我們裏面動工，是活潑而有功效的。雖然我們並不常常感到自己活在平安與慈愛之中，但祂卻希望我們留心到祂是整個生命的基礎，能使生命活在慈愛裏面，並且是我們永遠的守護者，祂的大能幫助我們抵擋一切仇敵。（《神聖之愛的啓示》，頁245）

就如[我們的主]臨終前，以最忠誠和溫婉的話，對我們所有人說：你們不會被勝過。這個教導和這個真正強心劑，可應用於所有我的基督徒同伴身上，就像之前說的一樣，而這正是神的旨意。

這句話說：「你們不會被勝過。」乃是

主十分堅持和肯定的話，可以勝過日後一切要來的苦難。祂並沒有說：「你們不會遇到麻煩；你們不會受到攻擊；你們不會內心不安。」但祂卻曾說：「你們不會被勝過。」（《神聖之愛的啓示》，頁315）

生命的反思

以上的「茱莉安之話」能幫助我們明白金碧在尋求茱莉安滿有智慧的屬靈指引上，是充滿著熱忱的。實際上，茱莉安在整本《神聖之愛的啓示》中，都非常關注如何幫助其他人屬靈生命的成長。不過，她卻不想讀者將注意力放在她身上，她希望自己可以成爲透明的媒介，藉此叫神的恩典能夠向她所有「基督徒同伴」顯露出來。爲了她個人與讀者的好處，她很小心在書中將神向她彰顯的一切，平實地解釋它們的意思。

茱莉安詳細闡釋她的彰顯，乃是一個展開意義與洞察力的過程，她以非常謹慎，充滿智慧與想像的手法把它完成。就如金碧一樣，我們也能從茱莉安的話語中得到勇氣。

■ 慢慢重讀「茱莉安之話」最後一段，讓其意思觸摸你的心思意念。選擇一句，例如「你們不會被勝過」，把它看成禱文一樣重複念

出。

■ 反思你生命裏各種壓力與憂慮的來源（你可以把你的反思寫在紙上），試把它們逐一寫下來，盡可能如實的寫下來。然後，向每一個壓力來源反問同樣的問題：它是否一件很重要的事情？假如是，我是否明知神保證過我們不會被勝過，我還是繼續憂慮？最後，把這些憂慮及恐懼交給神，求神使你的靈得享平安。

■ 想像你前面正面臨重大考驗，於是你遠道而來尋求茉莉安的指引。你走近她窗前，輕輕敲一敲她窗戶，然後，迎上茉莉安的臉孔。把你的煩惱告訴她，細心聆聽她的導引。（假如覺得有幫助，不妨把你們的交談寫下來。）

■ 向神獻上信靠與盼望的話，相信使用一些禱文來禱告會對你有幫助，例如：

- 神啊！在我處身焦慮不安的時刻，我知道我不會被勝過。
- 神啊！在我處身恐懼之時刻，我知道我不會被勝過。
- 神啊！當我嘗試為人尋求和平時，我知道我不會被勝過。
- 神啊！處身這個充滿苦痛的世界中，祢將會得勝。

- 神啊！處身這個希望幻滅的世界中，祢將會得勝。
- 神啊！處身被壓逼、淚流滿面的人羣當中，祢將會得勝。

（繼續以你本身關心的事情、你的請求和頌讚，來作祈求的禱文。）

神的話語

誰能使我們與基督的愛隔絕呢？難道是患難麼？是困苦麼？是逼迫麼？是飢餓麼？是赤身露體麼？是危險麼？是刀劍麼？……然而靠著愛我們的主，在這一切的事上，已經得勝有餘了。因為我深信無論是死、是生、是天使、是掌權的、是有能的、是現在的事、是將來的事、是高處的、是低處的、是別的受造之物，都不能叫我們與神的愛隔絕，這愛是在我們的主基督耶穌裏的。（羅八35、37~39）

終禱 結束今次默想前，以祈禱的心重新肯定茉莉安的話：

我曉得許多時候我會遇到麻煩；
我曉得許多時候我會受到攻擊；
我曉得許多時候我會內心不安；

固執地爲自己的失敗而過分沮喪，她執著的乃是一位不懷怨、不控訴的上主。因此，她能坦然無懼的將她的不解及各種感受帶到神面前。她開始明白基督的死怎樣使她成爲一個真正的人的意義了。

行到水窮處，人遂從愛自己、使自己滿足漸漸轉化成對上主更純全的愛慕了(desire)。

無可置疑，茱莉安所啓迪的是一個「成人」(individuation)的過程。這過程與寂然的朝聖有不可劃分的關係。像書中那種「視境於心」、「心入於境」的描寫，是一種對上主的情思，也就是「成人」必經的歷程。因此，太過概念化的去讀其作品的話，所得的必然不多。殷桑(G. Z. Jantzen)*認爲茱莉安對人的成長及人植根於神之內而得到醫治有深入的了解，對二十世紀的人有適切及深刻的意義，這是我非常同意的。

基本上，茱莉安的作品不是創作，而是她自身的描寫。彰顯於書中的不單是病牀上所目睹的有形畫象，而是心靈中與自己、與上帝、與受苦的人類一起掙扎的畫象。可以說，茱莉安走進了她的作品中，敞開了她心——一顆赤

誠真摯及滿懷憐憫的心。

與茱莉安一起禱告就是與她一起面對人生。雖然經歷時代的動盪，察覺到一己的有限，卻在其禱告旅程中煉出一個純愛及恬靜的心靈。這心靈是敞開的，是充滿喜樂及希望的。

當我寫這篇序言時，我彷彿感受到全情全心的茱莉安仍然凝視主的十字架。我彷彿仍聽到她在說：「神就是愛。」我更深深的感受到她正邀請我們去進入祈禱的旅程——要我們看清自己的心境、處境與世情。她更溫柔的肯定我們上帝是一位只有祝福的神，也就是那位值得我們全心全情去愛的神，正如詩人說：

我的心哪，你曾對耶和華說，
祢是我的主，
我的好處不在祢以外。
祢必將生命的道路指示我，
在祢面前有滿足的喜樂，
在祢右手中有永遠的福樂。

(詩十六2、11)

蔡貴恆牧師
中國基督教播道會同福堂

* Grace Z. Jantzen *Julian of Norwich*. N. Y.: Paulist Press, 1988.

但我深信我不會被它們勝過。
阿們。

默想九 信靠我們的恩賜

默想中心 神希望我們信靠本身的恩賜，實際上，那些恩賜乃造物主賜予我們的。

序禱 神啊！祢已經呼召我們同享祢的榮耀，祢此刻就在我身旁。

茉莉安生平

金碧在她的傳記中，給人一見茉莉安智慧的指導者形象，惹人深思。茉莉安的智慧表現於她信賴神賜她的啓示，並且全然相信神是絕對的美善、慈愛與真理。茉莉安給金碧的勸告，跟她尋求開士拿的理察（[Richard of Caistor] 諾域治聖司提反教會的教區教士）教導時所得到的第一個反應，成了強烈對比。

當時金碧去見開士拿的理察，跟他表達來訪的目的是「懇求他在午飯後，能和她在主的慈愛中，交談一或兩個小時」（《金碧傳》，頁30）。金碧敘述這位被譽為神聖的教士的回答：「天啊！怎可能讓一個女人佔據神的愛一或兩個小時？我將永遠都不再用餐，直至我曉得你能夠用一個小時來說甚麼有關我們的主神。」（頁30）

這段描述正反映出在茉莉安時代，一般人對女性的看法。當日，不單社會對女性有這種狹隘的看法，就是宗教領袖，也毫不例外。相信茉莉安早已清楚，許多重要的神學家，諸如奧古斯丁（Augustine）、耶柔米（Jerome）與亞奎那（Thomas Aquinas）的筆下，也反映出這種有關女性本質與潛能的狹隘眼光。

開士拿的理察接著克服他即時對金碧的反

應。實際上，她後來這樣描述他：

儘管許多流言中傷和其他人起來抨擊她，這位聖潔的人……他被神提升，又透過種種奇妙作為，顯明和證實他的聖潔。在神吩咐下，她向他顯示出自己管理和生活的態度，叫他確實相信她很清楚明白和遵行神的律法，以致日後他一直以他的能力來支持和幫助她抵抗仇敵。（頁31~32）

在一個對女性本身，甚至她們對屬靈生命的表達，都加以一定限制的環境下，茉莉安能夠超越社會的偏見，實在非常難得。她的《神聖之愛的啓示》絕對沒有任何對婦女屬靈生命限制的看法。而她的啓示所以傳流下來，正是因為它們顯示出豐富的屬靈教導。儘管她那個時代有這種社會偏見，她卻深信神會透過她這個婦女來工作。神除了賜她啓示外，還賜她與人分享這些啓示的恩賜。

小休 反省神給你的恩賜。

茉莉安之話

但神禁止你尊稱我或假設我是一位教師，因為那並不是，也永不是我的動機，我只

是個婦人，無知和軟弱。可是，我卻很清楚自己說，從具有至高及至善的教師領受祂的啓示是甚麼意思。那實在是愛的感動要我把它告訴你們，因為我希望人們認識我的神，同時，我的基督徒同伴都能藉著更憎恨罪，和更愛神而生命興旺，正如我希望自己生命興旺一樣。可是，卻因為我是個女人，難道明知道是神的旨意要我將祂的美善告訴你們，也得相信自己不應該那樣做嗎？假如你們真正願意接受，便會在隨後出現的東西中清楚看見這一點。那時，你們就會很快忘記我這一個可鄙的人。你們該這樣做，免得我成為你們的阻礙，而你們也會專心默觀耶穌。（《神聖之愛的啓示》，頁135）

生命的反思

人們多麼容易將人分門別類！許多時候，當我們跟其他人談話，或只是想及他們，就很自然會在他們身上貼上不同的標籤。這種以偏概全的做法，往往會使對方心懷芥蒂，不肯對我們暢所欲言。茉莉安當然曉得當時人加諸女性身上的狹隘眼光，但假如她為此耿耿於懷的話，就會把自己領受的啓示隱藏起來，或者根

本不會寫成《神聖之愛的啓示》。

其實，我們能夠把人分門別類，也能夠把他們從類別中解放出來。正如心理學上有多方面研究的所謂「期望效應」(Pygmalion effect)，就是指人對某些人有很大期望時，在他們身上會發生甚麼反應。百老匯歌劇《窈窕淑女》(My Fair Lady)乃改編自蕭伯納(George Bernard Shaw)的劇本《期望》(Pygmalion)，這劇本以運用了期望效應而為人熟悉。故事中，一個街頭的頑童伊利沙(Eliza Doolittle)，正因為別人把她看待為淑女，而使她最終也變成一個「淑女」。戲劇終結時，她更肯定自己是個聰明、能幹和口齒伶俐的女孩子，不過，要達至這一點，她必須先被人當作淑女看待。

聖誕節，這個道成肉身的節日提醒我們，神希望我們成為聖潔的信徒，而我們相信這事有可能發生，乃是因為耶穌基督。祂成了我們的榜樣，跟我們一樣是人，但祂早已走在我們前面，向我們證明人可以變得聖潔。由於茉莉安追隨耶穌的榜樣，所以，也成了我們學習的對象。雖然生於看不起女性的時代，她卻克服了本身的顧慮，相信憑住個人對神的忠誠，足以幫助其他人去學習神的教導。神呼召所有人類，男的、女的，「叫神一切所充滿的，充滿了你們」(弗三19)和「留心作正經事業」(多三8)。

■ 寫十五句關於你自己的句子，每一句都以「我是……」開始，而一律以認識到神賜給你個性或性格上的恩賜的話來作結束。

■ 在紙的一邊寫下「我能夠」十五次，並在旁邊各留下一行空白位置。然後，再迅速完成每一行句子，例如：「我能夠以輕鬆的態度和大多數人相處，並聆聽他們的說話。」

■ 把你的「我是」與「我能夠」兩個表合在一起，創作一個為到你所有恩賜而歡欣的禱文，例如：「神啊！為到我善於結交親密朋友的恩賜，我感謝和讚美你。」慢慢沈默地用你寫的禱文來禱告。

■ 求神賜你能力勝過任何阻礙你去行內心知道須要做的事——這或許是家裏、或公司、或朋友圈子內、或人類大家庭內的事。

■ 回憶一次某人叫你覺得受欺壓的經過，讓所有細節重回你腦海之中。求神的恩典醫治你一切從回憶中泛起的傷痕。

■ 求神賜你智慧，讓你可以在心靈中認出自己輕看他人的東西。同時，求神給你力量勝過它。

神的話語

各人要照所得的恩賜彼此服事，作神百般恩賜的好管家。若有講道的，要按著神的聖言講；若有服事人的，要按著神所賜的力量服事，叫神在凡事上因耶穌基督得榮耀。原來榮耀、權能都是祂的，直到永永遠遠。阿們。（彼前四10~11）

終禱 用禱告的心誦讀詩篇的話來完結今天的默想：

耶和華啊，祢已經鑑察我，認識我。

我坐下，我起來……

我的肺腑是祢所造的，我在母腹中，祢已覆庇我。

我要稱謝祢，因我受造奇妙可畏，祢的作為奇妙，這是我心深知道的。

（詩一三九1~2上、13~14）

默想 認識神的美善

默想中心 那些被光充滿的人，即使在黑暗中，也能看見事物的美好。

序禱 神啊！在祢真光中我得見光，祢的真光此刻正照耀我。

茉莉安生平

梅頓 (Thomas Merton) 大概是二十世紀最受學世推崇的靈修神學作家，他寫道：

諾域治的茉莉安，毫無疑問是所有基督徒中，最奇妙的一把聲音。以往，我對聖十字若望 (St. John of the Cross) 非常著迷，但年事漸長，茉莉安在我眼中就變得愈來愈偉大，以致今天我已不能再以他來代替茉莉安，即使你說再給我加上整個世界，以至印度羣島和所有西班牙的神祕主義者，也是無濟於事。我個人認為，諾域治的茉莉安跟紐曼 (Newman) 是兩個最偉大的英國神學家。她確是那麼偉大，原因在於她對基督教救贖奧秘這中心信仰上，有她親身的體驗。她很清楚交代自己的經驗與推論，同時，又把二者截然分開，不會混淆。另外，她的經驗又不會單純流於主觀，它是基督客觀的奧秘，藉這位十四世紀英國婦人的頭腦和創造力，把它領悟出來。這個十四世紀的英國，對於我來說，乃是一個光明世界，而且不斷都是如此。 (《壞種子》[*Seeds of Destruction*]，頁 274~

275)

小休： 咀嚼梅頓最後兩句話 (以句號作為一句)。

茉莉安之語

光就是我們的信念，它是原始的，卻又是永恆的，這光就是神我們的父。而基督我們的母親，和我們美好的主聖靈在這道光裏面，引導我們度過在世的生命。這道光是以分辨及思維來鑑定的，夜間我們需要它，它便來到我們當中。光給我們帶來生命，而夜卻招致一切痛苦與災禍，在災禍之中，我們卻配得承受從神而來的獎勵與稱謝，因為藉祂的仁慈與恩典，我們願意認識和相信我們的光，以致行事得以有智慧和有能力。而在災禍結束的時候，我們的眼睛會頓然張開，在視力清晰下，乃得以看見整道光，那光就是在我們救主耶穌基督裏的神、我們的造物主、父親和聖靈。

所以，我看見也明白到我們的信仰乃是我們夜間的光，這光就是我們的神、我們的永恆。(《神聖之愛的啓示》，頁 340)

生命的反思

我們需要屬靈的目光，以便能看透邪惡與苦痛的黑暗。茱莉安與梅頓都真真正正居住在黑暗的時代，可是，信仰的光卻賦予他們盼望。他們在自己的時代裏，真正認識到戰爭的黑暗，和所有隨之而來的迷惑與恐懼。

農民革命期間，茱莉安成了前來尋找她意見的人的燈臺，她自此至終都盼望那道光將會戰勝苦痛的黑暗。另一方面，梅頓處身第二次世界大戰、韓戰和經年疊月的越戰中，當中滿目瘡痍的景象，實在遠超茱莉安的理解。

梅頓在這位十四世紀英國的婦女身上找到自己信仰的亮光，實在不同凡響的。對他來說，茱莉安既讓他看見了基督救贖的大能，又沒有把人類的痛苦與苦難變得輕描淡寫。她的洞察力於當今人類經驗中把救贖變為真實。

今天我們同樣需要神的救贖，因為戰爭的愁雲比梅頓在生時更加籠罩住上空，而今天的破壞能力，更遠遠超過他的時代。可是，我們依然有機會選擇生命的光。跟茱莉安、梅頓和所有願意尋求和平的人一起，我們能夠從耶穌基督的話語找到希望：「我是世界的光。跟從我的，就不在黑暗裏走，必要得著生命的光。」(約八12)

■ 你在黑暗裏行走的經驗是怎樣的？試在腦海中泛起幾個阻擋你得到喜樂、盼望與光的黑暗來源。這些黑暗來源既可來自個人內心，也可以來自外界。(神早已知道這些黑暗區域，這次默想只是想幫助你列出自己的黑暗區域，好讓你能夠發現神的亮光。)

■ 現在，試回想過去光明的日子，就是你經歷到喜樂和盼望、慈愛與憐憫的日子。讓耶穌在你腦海裏出現。其實祂一直都與我們同在，只待我們承認祂就在我們裏面。看耶穌如同光，跟他談論你自己的黑暗，並且聆聽祂的回應，請求祂帶你脫離一切黑暗。(寫下這段與耶穌的對話，會對你有幫助，因為當你下次再落在黑暗時，你便可以在這段與耶穌的對話上，加上新的看法或感受。)

■ 燃起一根蠟燭，然後，用一段時間安躺在這份平安中，這平安是因為你相信世界的救主將要來臨，所有受造之物將得見神拯救的大能，這可能在你有生之年日內，甚至就在今日發生。反思那使五穀生長、使粗糙的地變為平滑、使我們感到溫暖的光。待你準備好，便可以進到下一個階段來默想那道光。

■ 讓蠟燭繼續燃點，你舒服的坐著——

兩手放在膝上，雙腳緊貼大地之母。閉起眼睛，徐徐呼吸，整個人集中注意自己的呼吸。放鬆，讓一切的張力都消失，全身鬆弛安躺在這道光的臨在中——神、耶穌、聖靈。然後，口裏重複只有一個字的禱告：「光。」慢慢把這個字重複又重複的念。假如遇上使你分心的騷擾，不要管它，只要單單重複你的禱告：「光。」安靜休息，同時讓神的光光照你。

■ 想出兩個使你成為世界的光的做法，即使很微小的事情也不妨。你如何能夠把耶穌的平安和光帶到你的世界去？

神的話語

惡人的罪過在他心裏說：
我眼中不怕神！
他自誇自媚，
以為他的罪孽終不顯露，不被恨惡。
他口中的言語盡是罪孽詭詐；
他與智慧善行已經斷絕。
他在牀上圖謀罪孽，
定意行不善的道，不憎惡惡事。

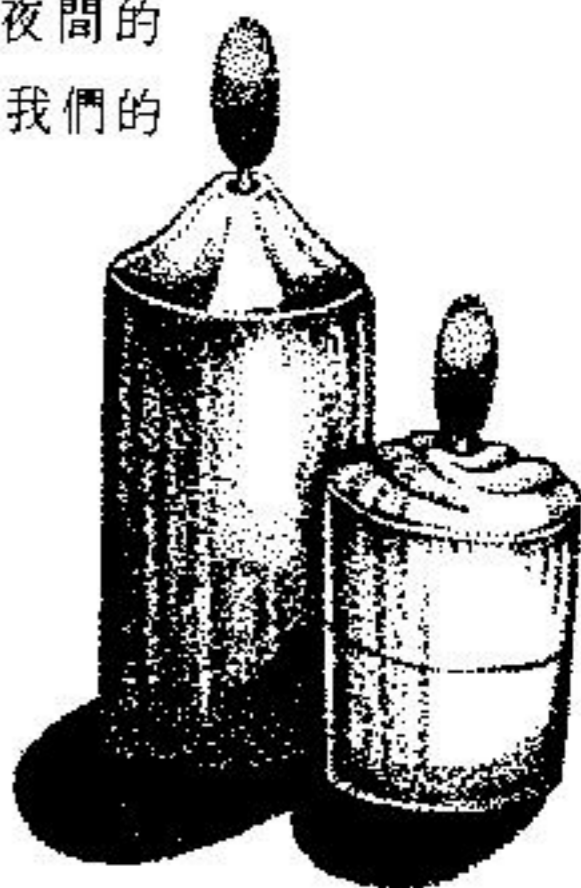
耶和華啊，祢的慈愛上及諸天；
祢的信實達到穹蒼。

祢的公義好像高山；
祢的判斷如同深淵。
耶和華啊，人民、牲畜，祢都救護。
神啊，祢的慈愛何其寶貴！
世人投靠在祢翅膀的蔭下。
他們必因祢殿裏的肥甘得以飽足；
祢也必叫他們喝祢樂河的水。
因為，在祢那裏有生命的源頭；
在祢的光中，我們必得見光。

願祢常施慈愛給認識祢的人，
常以公義待心裏正直的人。
不容驕傲人的腳踐踏我；
不容兇惡人的手趕逐我。
在那裏，作孽的人已經仆倒；
他們被推倒，不能再起來。

(詩三十六)

終禱 神啊！求祢加添我「夜間的光，這光就是我們的永恆、我們的神」的信心。



默想十一 惻隱之心

默想中心 耶穌親自表現了對人類最大的憐憫，所以我們也被呼召要過一個憐恤他人的生活。

序禱 神啊！願祢的愛臨到我，因祢是我的盼望。

茱莉安生平

當時諾域治周遭發生的種種社會與政治動盪，茱莉安是很難不受到影響的。列殊 (Kenneth Leech) 描寫有關茱莉安生平時，曾提及一個與她同時代的人：

與茱莉安同時代的，有一個居於東英格蘭的基督徒人物，是我們很陌生的：他叫波爾 (John Ball)，是一名教士。一三八一年，當時住在偏僻地區的窮人，加上工廠工人，以及許多階級低微的教士，他們拿起反對苛稅，要求廢除農奴，和教會與教士的繼承制，而波爾當時正是領導農民暴動的其中一個領袖。(他們把坎特伯雷 [Canterbury] 的大主教蘇伯雷的西門 [Simon of Sudbury] 的頭砍下，而我們今天仍可以在薩福克郡 [Suffolk] 的蘇伯雷的地區教會中看見他的頭！)「我不是來自天上，我卻是來自埃塞克斯郡 (Essex)。」波爾宣告說。波爾是一位低級的教士、一個遊行佈道者 (*sacerdos vagans*) *、一個流浪客。因此，很多人都認為他旅行至東英格蘭時，很可能曾經從他本鄉哥徹斯特

(Colchester) 到過諾域治，甚至去到茱莉安隱居的小室。

靜修的茱莉安跟這位激進的埃塞克斯郡教士見面時，究竟有甚麼事情發生呢？究竟這兩個分別是早期沈思隱修和解放神學的表表者，他們見面會談些甚麼東西呢？神祕主義者與軍事家之間會有甚麼共同的信念？(《茱莉安：今天的婦女》 [Julian: Woman of Our Day]，頁92)

假如今天他們可以向我們講話，你認為茱莉安與波爾會對我們說些甚麼？

小休 想及一些近年為窮人尋求公義的人，以及一些欺壓人民的人。

茱莉安之話

有時做母親的會為了兒女的好處，容讓孩子在不同情況下跌倒和受挫折，可是，基於她的愛，卻不會容許任何危害臨到孩子身上。不過，縱然有時候地上的母親會使自己孩子遇上危害，但我們天上的母親耶穌，卻永遠不會讓祂的兒女落在危害中受

*編按：宗教流浪者，有朝聖日標。

前言

良朋伴你行

人類生命不能缺乏食物，同樣，也不能沒有朋友，實際上英語「同伴」(companions)一字，乃本源於兩個拉丁文的字：“*com*”意思是「跟」(with)，和“*panis*”意思是「麵包」(bread)。良朋益友滋潤我們心靈與身體，並且為著大家一同分享麵包而高興。

也許聖經上最叫人感動的就是有關友誼的故事，諸如：最後的晚餐、迦拿的婚禮、五餅二魚的共享、耶穌在以馬忤斯路上與門徒擘餅分嘗。每一個故事裏，耶穌都向人進一步顯露祂的慈悲、仁愛、智慧、苦痛與盼望。耶穌往客西馬尼園禱告時，其實十分渴望使徒友情的支持。可惜，他們卻一一叫祂失望。但是，後來神又差遣聖靈降臨，燃點使徒內心火燄，使他們成為耶穌和其他人的忠實良朋。

苦，因為祂是大能者，具有全備智慧與慈愛，所以，獨有祂是配受讚美的……

假如我們不能因此覺得輕鬆，那就讓我們立即重新肯定祂的表現正如一位智慧的母親。因為這是祂出於愛而認為哀哭流淚對我們有益，正如祂本身懷住憐憫與慈悲的心受苦至死……

拯救我們是祂的工作，施行救贖是祂的榮耀，我們所知道的是祂的心意，因為祂希望我們親切地愛祂，謙卑和全心信靠祂。這一切都在這句充滿恩典的話中表露出來：我對你的保護是安穩保存的。（《神聖之愛的啓示》，頁300～302）

生命的反思

憐憫與默觀之間不應有甚麼衝突，屬靈生命必不能單單追求個人平安與內在和諧。真正的屬靈生命乃要密切關心世界苦難，因為這正是植根於基督的道成肉身和祂的受難之中。

缺少了禱告或神祕主義*，政治會變得殘酷和野蠻；缺少行動或工作，愛、禱告和神祕主義很快就成為感性或沒有委身的內在感覺。

*編按：神祕主義尋求一可解說的、直接的、非抽象的、非中間人的有關神之愛的知識。著重神臨在的直接經驗。

在兩者唇亡齒寒的關係下，基督徒信仰因此具有神祕的和以行動為中心的兩大範圍，兩者間的連鎖關係正是基督徒信仰的道德性範疇，也是一個對於今天特別重要的理解。

正如神學家古鐵雷斯(Gustavo Gutiérrez)寫道：「我們飲於自己擁有的井。」我們本身的屬靈生命正是無法避免地與自己憐憫他人的行動，和為人尋求公義的工作有緊密關係。

茱莉安筆下並不容納任何今天宗教文化裏流行的隱逸主義(privatism)*耶穌與我們分享了一個異象，就是基督徒要建立一個和平國度、一個充滿愛心的羣體，和一個讓所有神兒女都能充滿生命活力的環境。而茱莉安則把握到一個在痛苦中仍存有應許的異象。至於我們，神呼召我們要把握一個嶄新的異象，並且從好像茱莉安一樣的聖徒中，繼承那遺傳下來的盼望。

藉神的憐憫、耶穌道成血肉之軀，為我們死和復活，並聖靈的愛和不住與我們同在，我們乃得蒙拯救。「拯救我們是耶穌的工作。」而現在則輪到我們以實踐耶穌的憐憫，作為我們的工作。

■ 翻開今日的報章，留意各頁有關人類悲

*編按：隱逸主義是不介入與自己目前利益無關的事物的態度。

劇和需要耶穌憐憫的新聞。然後，又在同一份報紙中，找尋一些文章，展示出和平的國度被建立起來，一個愛心羣體存在世界之中，或人們充滿生命力。為正在苦難中的人祈禱，並且為那些實踐了耶穌異象的人，向神獻上感謝。

■ 茱莉安留意到耶穌有時候會「出於愛而認為哀哭流淚對我們有益，正如祂本身懷住憐憫與慈悲的心受苦至死」。試回想你生命中一個不快時刻，當中的苦難如何教導你學習了一個寶貴的功課，或你的痛苦與哀傷幫助你更加憐恤他人。假如你沒有這方面經歷，你可以轉為回想最近遇上的苦痛。這次苦痛經驗如何使你去感受其他正在受苦的人的苦楚？

■ 向那位(安穩保存地)保守我們的神，交託你所知道正在受苦的人的名單，求神賜下力量，以建立和平的國度、愛心的羣體，以及一個可以讓神所有兒女充滿生命活力的世界。



神的話語

願頌讚歸予我們的主耶穌基督的父神，就是發慈悲的父，賜各樣安慰的神。我們在一切患難中，祂就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人。我們既多受基督的苦楚，就靠基督多得安慰。我們受患難呢，是為叫你們得安慰，得拯救；我們得安慰呢，也是為叫你們得安慰；這安慰能叫你們忍受我們所受的那樣苦楚。我們為你們所存的盼望是確定的，因為知道你們既是同受苦楚，也必同得安慰。(林後·3-7)

終禱 用以下一段傳統的禱文來完結你的默想：

求聖靈降臨，
 充滿祢子民內心。
 在我們裏面燃起祢慈愛的火燄。
 差遣祢的靈，使我們得以被造。
 而祢將會重修地球的面目。
 阿們。

默想十二 我們原是神的工作

默想中心 「我們原是祂的工作。」(弗二 10) 因此，我們整個人應該歡喜快樂。

序禱 神啊！讓我們飲於樂河，此刻在你跟前快樂。

茉莉安生平

爲甚麼茉莉安今天對我們來說，是那麼真實和充滿生命力呢？也許因爲她的著作一開始，就讓我們看見一個有血有肉有靈的人，以致她是活生生的站在我們面前。她是個有血有肉的女人，而她的屬靈生命正反映出這種合一。

在茉莉安其中一個最早期的彰顯中，她已體會到神勝過一切邪惡。她這種領悟使她內心泛起無窮喜樂，叫她「笑得彎不過腰來」。她記述自己的歡笑感染了聚集她身旁的人，以致他們也笑起來，儘管他們的聚集，是以爲她即將離世。茉莉安接續寫到他們的歡笑聲令她非常喜悅，因此她希望所有基督徒都能夠看見她所看見的，以致他們可以跟她一起歡笑。

茉莉安明白到歡笑既叫我們得到安慰，又能與神一同喜樂。歡笑對於人的身體和靈魂都非常重要，因爲我們是靈魂與肉體的結合，而神也是臨在於我們靈魂和身體之中。根據茉莉安的看法，我們一切的感官是神聖的，神的心意也是希望我們享受生命。在《神聖之愛的啓示》中，茉莉安鼓勵我們要竭力保持我們的安慰，她提醒我們說，苦痛總會過去，歡樂卻能存至永恆。

她說：「當我們感到苦痛，神並不是要我們苦苦尋索，並爲它哀哭，那並不是出於祂的心意。相反，在突然間，我們必須讓它過去，並且把自己留在無盡喜樂中，那喜樂就是神。」（《神聖之愛的啓示》，頁205）茉莉安相信我們感官最終的感覺應該是快樂，而不是傷痛。

小休 享受四周的聲音、氣味、觸摸與景象。

茉莉安之話

當我們的靈魂吹進身體的那一刻，就具備了種種感官知覺，同時，恩慈與恩典也開始工作，照顧我們，以慈憐和愛心保護我們。在這個行動中，聖靈使我們在信心中產生盼望，盼望我們將會藉聖靈而重返我們天上的本質，得著基督的能力，並且不斷加添和成就神的心意。因此，我了解到我們的感官乃建基於天然的（nature）本質、恩慈與恩典當中，這個基礎使我們有能力接受那帶領我們得著永生的恩賜。所以我很清楚看見我們的實體乃在神裏面，同時，我也看見神是在我們的感官知覺中，而就在那同一時刻和地點內，我們的

靈魂變得有感覺，並且，那無始無終，也是為祂而立的上帝之城，也出現於我們裏面。祂來到這座城居住，永不離開，因為神永不離開人的靈魂，祂要住在那裏，直至永恆。（《神聖之愛的啓示》，頁286～287）

生命的反思

我們應該享受我們對神的經歷。神的愛並非要求一個對神、對個人或對一個機構軟弱和屬靈萎縮的生命，或要求我們對自己的感覺加以否定。在茱莉安的靈修神學中，她相信人的本質與感官知覺合起來，就正是我們的靈魂，我們對神而有的經驗，乃可以用肉身的感覺表達出來：「我們將會永遠藏在神裏面，真正看見和完全感受到祂，在靈裏聆聽祂，快快樂樂的聞到祂，並且嘗到祂的甘甜。」（《神聖之愛的啓示》，頁255）要過真正的屬靈生活，必須保守我們身體，如同保守我們靈魂一樣。

這句話有甚麼含義呢？至少我們不應做一些明顯會弄傷自己身體的事，與此同時，又要竭盡辦法使這聖靈的殿快樂。充足睡眠、足夠營養、經常運動，並且小心處理各種壓力，對於身體與精神的健康都十分重要。許多醫學報

告都證明身體的健康，跟精神的健康有密切關係。

在基督教傳統及一些東方宗教中，許多偉大的神祕主義者都明白到身體與心靈二者之關係。禁食、瑜珈（審按：本人並不贊成瑜珈）、舞蹈、手勢和禱告姿態等，都一一反映出我們在邁向那個中心（Center）——就是我們稱為神——的旅途中，個人身體與靈的深切交織。

我們小心照顧自己身體與心靈的目的，是要使它們變得剛強、有魄力，並滿有能力照顧其他人——身邊以至整個世界的鄰舍。要照顧其他人的身體與心靈，就必須先照顧好自己的身體與心靈。我們原是神的工作，實際上，更是以神的形象造成的（創一26）。

■ 再讀「茱莉安之話」，從當中選出一行打動你的話，把它重複念出數次，咀嚼它的意思。

■ 生命中某些時候，我們會攪鏡自照，並跟自己說道：「我五英尺四，很矮。不過，我為人可愛，又懂得愛人。」或是「我六英尺三，女人嫌我太高，但是，我為人可愛，又懂得愛人。」列舉你身體中你喜歡的部分，和如果可能的話，你想修改的部分。同時，對每一個特徵寫下一個或多個的體驗（例如別人的意

見)。這些體驗其實正是令你喜歡或不喜歡自己那些個人特點的原因，例如：「一雙天賦的手——米高叔叔說我有一對藝術家的手。」

現在，你或許站在鏡子前，用以上所講的來創作一篇禱文，以此向那用造物者形象來造我們的神禱告：

●多年來我臉上長了許多皺紋；

但我為人可愛，又懂得愛人。

●我有一雙天賦的手，

我為人可愛，又懂得愛人。

經常利用這類方式，來肯定自己身體與心靈的好處，藉此作為向造物主的頌讚。

■ 以下讓你個人的感覺完全活躍過來地進行默想：

●視覺：從你所坐的地方開始，讓你的眼睛飽覽每一樣你正在禱告的地方的東西。是否即使最簡單的東西，也顯出神創造大能的奇功？

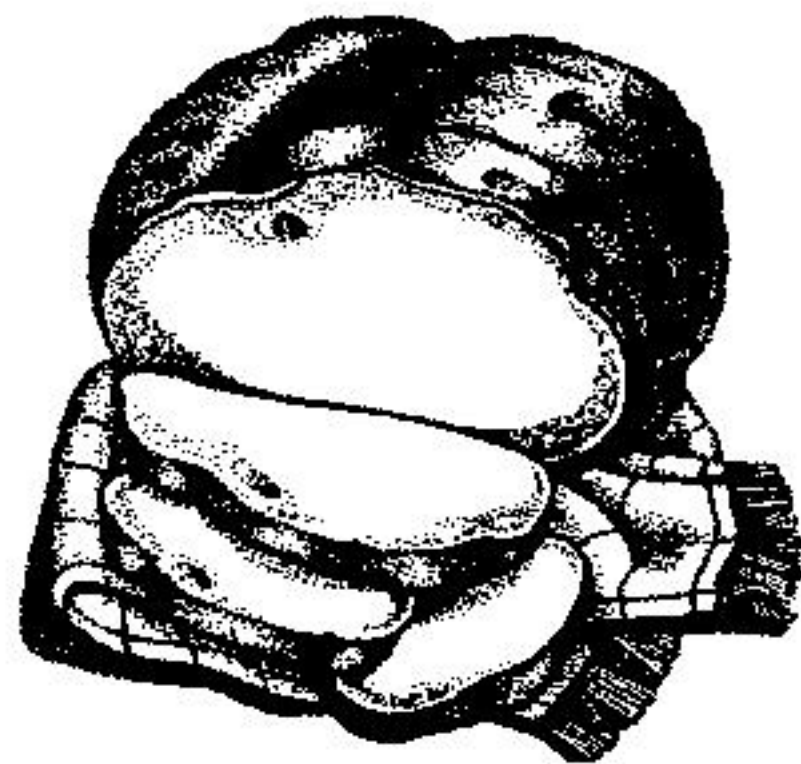
●聽覺：現在，請閉上眼睛，很小心地聆聽每一種聲音，想像聲音的來源。用一段時間繼續聆聽，然後，停下來，想像一個沒有聲音的世界。

●嗅覺：把眼睛閉起來，然後嗅一嗅周遭的氣味。想及你最喜愛的香氣：可能是蒜頭的氣味或一種香水，又或是雨後松樹散發的清

香。又或進到廚房中，嗅一嗅各種香料、食物，或其他東西，也可以嗅一嗅你的皮膚。

●觸覺：用你的手指觸及你的頭髮以至手臂，然後撫摸房間裏種種東西。反省所有為你帶來喜悅、又給你保護的觸摸。

●味覺：閉上眼睛，讓你的舌頭想像一種你最喜歡的食物或飲料，神給我們舌頭，讓我們可以品嚐那維持生命的食品。



■ 把注意力全心集中在你右手手指的關節上。(你開始時可能覺得這樣做似乎很傻，但稍後你會發覺你的手其實正是一個神蹟。)擺動你的手指，然後緊緊握成一個拳頭。想像你那些手指的關節如何運用——那些腱伸展，軟骨就保護了骨頭，避免骨與骨之間磨擦。神經組織把信息從大腦中傳遞至手，叫它活動，

而皮膚則在外面或張或皺的保護了手指的關節。雖然不少科學家愈來愈能夠製造出精細的義肢，可是，卻沒有任何人膽敢說自己的產品，比你指頭的關節更優良或更完美。

把注意力轉移到身體其他部分，全心默觀它們的運作。那些部分可能一直都運作得非常良好，但卻往往被你忽略，覺得是理所當然的。

■ 有一個關於亞西西聖法蘭西斯 (St. Francis of Assisi) 的故事，說到他臨終時向自己的身體道歉，為他過去曾令身體受損害的種種錯誤向它賠不是。你是否也有甚麼地方必須向自己的身體道歉呢？睡得太少？承擔太重的工作與壓力？營養欠佳？暴食？暴飲？忽略疾病？假如是，你就要想辦法克服你的失敗，使你的身體變得愉快。

■ 怎樣幫助其他人在神裏面歡愉，或使他們明白到他們也是神的工作這個真理？

神的話語

你們要嘗嘗主恩的滋味，便知道祂是美善；投靠祂的人有福了！

耶和華的聖民哪，你們當敬畏祂，因敬畏

祂的一無所缺。

少壯的獅子，還缺食忍餓，但尋求耶和華的甚麼好處都不缺。

衆弟子啊，你們當來聽我的話。(詩三十四8~11上)

神就……造男造女……神看一切所造的都甚好。(創一27、31)

終禱 我的神，我的創造主，請祢幫助我更加欣賞祢手所造的工，就是我自己的身體。

默想十三 盼望

默想中心 凡相信耶穌的人，是絕對合理的安息於祂將會把我們提到天上、與祂聯合的盼望中。

序禱 我的盼望絕不會成爲泡影，因爲神一直都與我同在。

茉莉安生平

學習在黑暗與苦難中依然存著盼望，乃是一個我們不斷面對的掙扎，同時，也可說是一個甚苦的試煉。茉莉安的樂觀思想影響了梅頓，也能成爲我們的幫助。在他的書《負疚者之猜想》(Conjectures of a Guilty Bystander)中，梅頓有以下一段話：

我不斷向神祈求一個智慧的心，也許再思諾域治的茉莉安會對我有幫助。於是我拿著她寫的書，寧靜漫步於香柏木間。她是一位真真正正的神學家……她確實把自己啓示的內容，以神學的手法詮釋出來。她首先親自去經驗，然後細心思想。她的思想使經驗更加深刻，並且轉回來使她的生命也變得更有深度，以致最後隱居諾域治的生活，僅純然是一個完全浸透於她將要死時，在她的彰顯中一次領受的眞光中。

其中一個她最常向人講述的和她最中心的認信，乃是別人可稱爲末世奧祕(eschatological secret)的看法，它是一種已經正在運行，同時藉它「各事物表現出來之形式，都是美好」的隱藏動力。這個「奧祕」、這個行動是神一直隱藏的，它乃是

主再來時完全的果子。不單單是「祂再來」，祂來要把這奧祕揭露出來。祂要爲世界種種苦痛帶來最終的答案，這答案早已經有了，但我們卻沒辦法把它發掘出來，同時(又因我們以爲自己已經把它完全盤算出來)，我們也停下來不再發掘它。實際上，她的生命活在一個相信主要在末日才行出這「奧祕」與「大行動」(great deed)的信念中，她相信那不是一個毀壞和報仇的行動。相反，卻是一個出於恩慈與生命的行動，一切未曾全面的期待都會展露，而一切事都會變得美好。這仍是一個奧祕的「末日」大行動，但是，不管種種愁苦，那「由我們的主，從最開始就命定」的大行動，早已經在世上運行了。(頁191~192)

小休 反思你盼望的來源。

茉莉安之話

因此，我明白到任何男女在有生年日中，若爲了愛的緣故而自願選擇了神的話，他都可以肯定自己將會永遠被一股無限的愛所愛，這愛使他承受到這份愛的恩典。因

為祂希望我們真正留心自己確擁有天堂喜樂的盼望，我們仍然在這裏時，就可以像我們在那裏時一樣的對這盼望肯定無疑。（《神聖之愛的啓示》，頁308）

因祂看見我們常常住在渴求愛的生活，同時祂希望我們的靈魂可以常常快樂的傾向祂，回報祂的賞賜，所以祂給我們靈魂賜下欣喜、快樂與甜美這些可愛和蒙福的主的風度。因此，我希望藉著祂恩典提升我們外在的性情，並將我們外在的性情及作為內在化，使我們變得有內涵，並叫我們將要與祂完全聯合，讓我們每一個人都與其他人一起，活在真正永恆的喜樂中，這喜樂就是耶穌自己。（《神聖之愛的啓示》，頁318~319）

生命的反思

茱莉安的著作滿載了基督徒的盼望。她在個人屬靈生命中，曾經歷過所有盼望的每一方面：神有如磐石的穩固；神常靠近我們身旁；神是一切不可能的神；神是我們的父親和母親。

茱莉安尤其留意到盼望的歡樂一面，她筆下曾經許多許多次討論到喜樂和它的意義——

至少五十五次或大概每三頁就出現一次！對於茱莉安，人類的喜樂乃是屬靈生命重要的一環。由於我們在神裏面的喜樂，正反映出三位一體本身的喜樂，所以，她認為我們必須充滿喜樂。創世正是一項神喜樂的工作。我們愈是忠實和充滿盼望地回應神在我們生命中施予的慈愛時，我們就會愈覺內心充滿快樂。

茱莉安的看法是否更加貼切呢？她有關盼望的信息，肯定燃亮了許多處身當日動盪世代的人的心靈，不過，我們今天也同樣需要，甚至比當時的人更加需要她的信息。核戰大屠殺的恐懼、地球所有生物瀕臨毀滅的可能性，以及戰區內人們殘酷的暴力，都一一每日提醒我們絕望的愁雲正籠罩上空。我們須要建立起極大的信心和盼望，來面對世界各地事件造成的幽暗，例如甘地、馬丁·路德·金和大主教羅密奧（Oscar Romero）等被行刺身亡。我們實在需要有很大的信心和盼望來看見個人生命漆黑——例如失敗、軟弱和恐懼——以外的得勝。

然而，幽暗、恐懼與憂慮只是現實的一面，現實的另一面卻指出我們是復活的子民，縱然苦難是真實的際遇，但耶穌的生命、受難、死亡與復活，卻為我們戰勝了死亡。一個復活的子民乃是具有盼望的。哈利路亞！

■ 今次我們用一段改編自約翰福音二十

歷史上，不少其他曾追隨耶穌和使徒的忠實同伴，他們都曾經踏上這信仰旅途，從悔改回轉至受苦，從受苦至復活。正如他們是受前人啓迪而走上這旅途，因此，你也可以看他們爲自己良朋，與你一同漫步這屬靈的旅途。

「禱告良朋」系列正反映出基督徒屬靈上的飢餓。整個系列的書載滿了昔日聖徒屬靈教導的奧祕與啓導，他們深邃的智慧能幫助我們行走自己朝聖的道途。待你結束每一冊最後的默想時，我們希望你會感受到，屬靈旅途上確有一位靈裏良友給你支持、挑戰和肯定。

過去二十年所出現的屬靈飢餓現象，正充分反映出基督徒生命的更新。人們以各類靈修操練的題目填滿退修會程序與工作坊，而屬靈導師更供不應求。信徒對過去聖徒和默觀者的生命和著作，興趣日趨濃厚，大家都渴求在這些人身上找到基督徒完全和聖潔的學習典範。

與聖徒同禱告

本書不單是關於茱莉安靈程體驗的屬靈書籍，而且，它更要使你完全學效茱莉安，以她處理自己經驗裏重要事件的做法來禱告。每一個默想都能夠燃亮你內心，使你明白到她給你的種種啓迪，並進而引領你反想到自己個人的

經驗。

這本書的目標是要使你發現到茱莉安活潑的靈性生命，並且把她的精神智慧與你本身跟神、弟兄姊妹，和自己心靈意志等關係結合。

與茱莉安同禱的一些建議

請你細讀本書導論，好跟這位在你朝聖道上給你細意關懷的良朋先見個面。本書導論簡單勾畫出茱莉安的生平與戲劇性歸止，同時，也突出了她靈性生命的重要題旨。

你一旦遇上茱莉安，你就要準備以嶄新和奇妙方法與她同禱，同時與神、大地之母、人類的弟兄姊妹，還有你自己重新接觸。爲幫助你禱告，以下有一些屬於基督徒靈性操練傳統的建議，可供參考：

塑造一個聖潔的空間 耶穌說：「你禱告的時候，要進你的內屋，關上門，禱告你在暗中的父，你父在暗中察看，必然報答你。」(太六5~6)單獨禱告最好的辦法，就是找一處可以安靜，無人騷擾的地方禱告，這對於一般忙碌人士可能只屬奢侈的要求。假如真的沒辦法找到一處安靜和完全屬於自己的地方，你不妨自行塑造一個。或許是上下班途中，或在診所中等候牙醫，又或正靜候某人，你可以利用這

章1至8節的經文，來幫助我們默想。開始時，先鬆弛下來，讓自己再次投入神臨在的場景中。背景是耶穌在十架上慘死後被人埋葬的墳墓內。大清早，你來到墳墓，發覺它是空空的，便馬上跑去把這可怖的消息告訴彼得，彼得和約翰於是連忙跟你一起趕來。

發覺是個空墳叫你墮入悲痛之中。……許多問題立時湧現：「他們為何要偷去祂的身體？他們不是已經把我深愛的耶穌殺了嗎？他們怎可以這樣做？祂到了哪裏呢？」……你彎身看進墳墓裏。……

兩個身穿白衣的天使坐在耶穌屍體原來的地方……他們問你說：「你為甚麼在哭？」……

你回答說：「他們把我的主拿走了，我又不知道他們把祂放到哪裏去。」……仍說話之際，你轉過頭來……

一個男人站在身旁……祂說：「你為甚麼在哭泣？你在找誰？」……

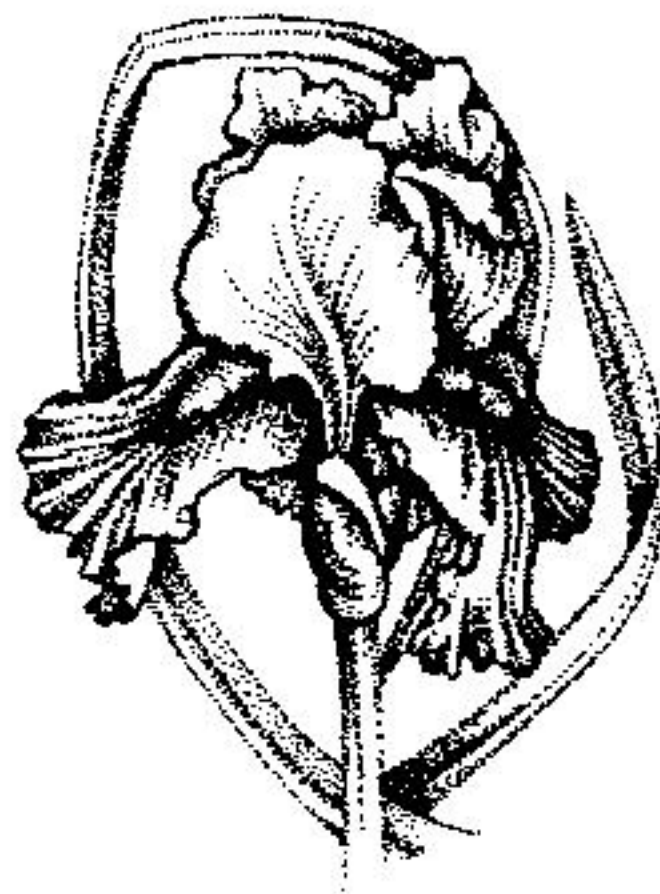
你以為對方是園丁，於是對他說：「先生，假如你拿走了祂，請告訴我你把祂放在哪裏，好讓我去搬祂。」……祂親切的叫喚你名字……你的眼睛打開了，你的心異常激動。……你喊叫說：「主啊！」然後一躍而前擁抱耶穌。

主阻止你，柔聲說：「不要倚向我，因為我還未升天。你先出去找我的兄弟姊妹，告訴他們我要升天與我的神和你的神同住。」……

你興奮不已的跑去找門徒，大喊道：「我看見了主！我看見了主！祂復活了！祂復活了。」

■ 你生命有哪些地方經歷到盼望呢？請把它們列寫出來。

■ 用一段時間細想你曾如何經歷過來自盼望的喜樂。目前，有哪些事令你特別快樂？你可以怎樣跟其他人分享你的喜樂呢？



■ 在你生命中是否有地方正籠罩著愁雲和失望？若有，請把它們列寫下來，然後，寫下如果你可以跟茉莉安討論這些失望的成因，你認為她會如何勸告你。不妨把你與她對話和隨後一段討論的想像寫下來。

■ 讓你與耶穌聯合，用這讚美的禱文來向祂禱告：「耶穌，祢是永遠的盼望。」或用選自「茉莉安之話」的短句作為回應。

■ 為到神啓示了那永不熄滅的真光——我們救主耶穌基督，而向神發出感謝和讚美。求神使你專心思想茉莉安給我們啓示出來的盼望，例如，我們是「永遠被一股無限的愛所愛」。設計一張海報，上面包括這些話或任何可以提醒你自己是「永遠被一股無限的愛所愛」的符號。

神的話語

……原是叫我們一舉一動有新生的樣式，像基督藉著父的榮耀從死裏復活一樣。我們若在祂死的形狀上與祂聯合，也要在祂復活的形狀上與祂聯合。

我們若是與基督同死，就信必與祂同

活；因為知道基督既從死裏復活，就不再死，死也不再作祂的主了。祂死是向罪死了，只有一次；祂活是向神活著。這樣，你們向罪也當看自己是死的；向神在基督耶穌裏，卻當看自己是活的。（羅六4下～5、8～11）

終禱 神啊！我感謝祢賜我導向盼望的信心，這盼望在愛裏得以成全。

默想十四 當神似乎退隱時 仍堅靠禱告

默想中心 我們常常活在懷疑與盼望之間，強烈感受神臨在與戰兢疑惑神是不穩定之間。茉莉安幫助我們明白我們的懷疑與戰兢，如何能成爲親近神的途徑。

序禱 神啊！倘若我此刻聆聽祢對我說的話，祢便會把生命的道路指示給我。

茉莉安生平

神既與我們同在，又同時在我們生命中退隱這個看來自相矛盾的經驗，乃在基督教靈修神學的課題上，一個經常出現的主題。茉莉安在她彰顯的尾聲裏，正特別談到這個「似是而非」(paradox)的論調。

另一方面，奧古斯丁的名句：「神啊！除非我們的心安息在祢裏面，否則它們不會安息。」也正好表達出這個主題，此外，湯普森(Francis Thompson)的詩《天堂獵犬》(The Hound of Heaven)中的一句：「我躲避祂，日夜逃亡。」也隱約在探索同樣的講法。神時時刻刻出現在我們身旁，但我們卻非常常來到神的跟前，有時候，甚至會逃避神。可是，人靈魂裏最深處的空虛，卻又驅使我們去尋求神。

當茉莉安寫及下面一段話時，正表達出這個看來一樣矛盾的論調：

因我看見祂又尋索祂，但我們現在是那麼瞎眼和愚拙，以致永遠不能尋見神，惟有等到美善的祂向我們彰顯祂自己，我們才可以看見。當我們藉著恩典看見祂時，我們會受到同一樣的恩典感動，爲了更大喜樂的緣故而出於更大的希冀，去尋求見到

祂。因此我看見祂又尋索祂，同時我擁有祂又缺少祂，照我所見，這實在是我們生命中應有及最平常不過的事。(《神聖之愛的啓示》，頁193)

曾經有十五年以上的時間，茉莉安不斷默想她與神的關係，藉此尋求神對她的期望。她這樣做並非單爲個人的緣故，更爲了她所有「基督徒同伴」。她也曾遇上懷疑的時候，也有經歷過神似乎退隱的時刻。但透過禱告，她設法去了解神一方面常活躍的參與我們所有生活、另一方面卻又呼籲我們要去尋求祂這個矛盾。不過，茉莉安堅強的信靠很快就克服了她種種懷疑。

在她最後一章裏，茉莉安把神對我們的意義總括下來，解釋了我們爲甚麼要尋求那常常與我們同在的神。她寫道：

所以，神教導我明白到愛就是神一切的動機……在這愛裏，才是生命的真正開端。同時，我們將要永永遠遠在神裏面看見這一切。

感謝神，諾域治的隱修士茉莉安記錄神啓示的書，就在這處完結。願神的恩慈臨到她靈魂。(《神聖之愛的啓示》，頁342~343)

我們疑惑神是否同在時，我們尋見神，並且找到愛。茉莉安結束她的彰顯前，乃提醒了我們——神堅定不變的愛。

小休 反省你會遇上的疑惑。

茉莉安之語

此事以後我們的主向我展露有關禱告的真理，從那個啓示裏，我看見主心意中兩個條件：第一是合宜的禱告，第二就是信心的信靠。但是，我們的信靠卻往往不完全，我們並不肯定神會聆聽我們，因為我們覺得自己一無是處、一錢不值，即使禱告後，也跟以往一樣，空洞枯乾。其實，我們有這種感覺，正因為我們本身的愚拙，以致我們覺得自己軟弱無力。這都是出於我個人經驗，所以我才這樣說。而神把這一切念頭突然放在我腦海中，並且向我啓示說：我是你哀求的原因。首先，這是我的心意要讓你必須得著它；然後，我使你對它希冀，再讓你去哀求。假如你哀求得到它，我又怎可以使你得不到你哀求的東西呢？因此，我們的主在這第一個和隨後三個理由中，向我展露出一支強力的強心劑，正如我們可以在同一話語中看見

的……

我們的主最樂於聆聽我們禱告，祂期望它，希望得到它，藉著它得到最大喜悅，因為靠祂恩典，禱告使我們回復本來性情，像祂的樣式，這原來正是祂的旨意。因祂說：縱然你覺得祈禱毫無滋味可言，你仍要全心全意禱告；即使你也許感覺不到它，它對你仍然大有益處。雖然你可能感覺不到任何東西；雖然你可能看不見任何東西；雖然你以為你不可能，因為你只覺得禱告枯乾、無結果、噁心與軟弱，無論怎樣，儘管祈禱對你幾乎淡然無味，但禱告卻最能使我喜悅。你活潑的禱告在我眼中更是如此。（《神聖之愛的啓示》，頁248~249）

生命的反思

不斷要平衡懷疑與盼望二者會叫人覺得很累，正如湯普森一樣，我們有時甚至企圖逃避神在我們生命裏的工作：

我躲避祂，日夜逃亡；
我躲避祂，在那如惡作劇的日子；
我躲避祂，奔向思緒迷宮的道路；
含住滿眶淚水。
我向祂隱藏，並在嘲笑之下。

《天堂獵犬》

我們也許嘗試去逃避神，因覺得神的路往往出人意料，使我們無法按照本身喜好來控制。我們渴求肯定的答案，尤其談到屬靈的課題時，更是如此。可是，這種渴望，用哲學家祈克果 (Kierkegaard) 的話來說，可以是「對神的一種欺騙」。

在神真光啓照下，所有屬靈的尋道者——奧古斯丁、湯普森和茉莉安——都體會到神是永遠不離開我們的。即使我們落入最漆黑的時刻，也總不會孤單一人。茉莉安的著作幫助我們明白這個真理，正如梅頓寫道：「這是她神學的精義：不是解決矛盾，而是繼續活在它當中，以平安的心去面對。……」梅頓繼續說到：「那『智慧的心』停留在盼望和矛盾當中；在愁苦與喜樂之間……那智慧的心居住在基督裏面。」(《負疚者的猜想》，頁192)

屬靈的洞察力從何而來呢？甚麼東西可以加強我們力量去信靠神的臨在呢？茉莉安替我們回答了這些問題——禱告。堅定、全心全意的禱告，我們要藉不斷禱告來學習這樣的祈禱。即使沒有甚麼特別感覺，我們卻是與其他所有古今的基督徒一起參與這個禱告功課。儘管我們不大滿意自己的禱告，但神卻覺得它具有價值，並且足以使祂喜悅。

■ 用一段時間靜默下來，安息於神的臨在中，嘗試專注你內在的心靈。先集中注意你的呼吸。正如你繼續呼氣吸氣，神的愛也是一樣，不管你正經歷甚麼事情，這愛都時刻支持著你的心靈。

■ 當我們心裏存有懷疑，禱告又覺得沒有結果時，我們可以重複這個簡單而深邃的「耶穌禱文」，它可以給你幫助：「耶穌基督，神的兒子，求祢開恩可憐我。」假如這些字句未能跟你的情緒協調，你可以把它修改，例如：「神我們的母親，求祢擁抱我和我的疑惑。」不管用甚麼老練的語言，關鍵始終在於我們的心是朝著神的。

■ 把你內心的疑惑交託神，閉上眼睛，放鬆身體，把注意力集中在徐徐的深呼吸上。然後，讓腦海泛起你一切疑惑，並跟它們正面相見。與神逐一談論它們，假如有需要，更可以與神爭論，不過，最好主要是分享。聆聽神的答覆，在你心裏給你的答案。另外，你會發覺把這段對話寫下來會有幫助。

■ 再讀「茉莉安之話」，假如特別有一句話叫你沒法忘記，請再三咀嚼它對你的意義。神用這句話向你說了甚麼東西？

■ 為到神給你生命永存的恩典獻上感

謝、頌讚。讓你的心向神高舉。

神的話語

況且我們的軟弱有聖靈幫助，我們本不曉得當怎樣禱告，只是聖靈親自用說不出的歎息替我們禱告。鑑察人心的，曉得聖靈的意思，因為聖靈照著神的旨意替聖徒祈求。(羅八26~27)

終禱 結束默想前，慢慢和全心全意的重複這個傳統的禱告：

求聖靈降臨，
充滿信實子民內心，
在他們裏面燃起祢慈愛的火燄，
阿們。

默想十五 一切將會美好

默想中心 諾域治的莉萊安最中心信息乃是「一切將會美好」(All shall be well)。

序禱 神啊！祢已經重整我的生命，我真盼祢與我同在。

茉莉安生平

《茉莉安》劇本最後一幕是描寫到茉莉安剛默想完畢，站起來，走到臺前向所有觀眾再一次說道：

生命

對於我是一項寶貴的東西

同時是一個微小的東西：

我的生命是個微小的東西，
當它要停止於此處時
是神的奧秘。

同時世界

是一個細小的東西

有如一顆榛子

在祂——她手上——

卻得到祂永遠保護，
它留在祂永遠慈愛之中，
它留在祂永遠創造之內，

怎應該有錯失呢？

對，一切將會美好，
同時，一切也都會美好。

「同時祂要親自看見

萬物一切表現都將會美好。」

善良的朋友，

我求神賜你們

一切美好的願望

渴望與夢想成真——

它都是你們選擇的，

（她轉身，開始離開舞臺。她停下來，微笑地回頭向觀眾說出茉莉安的最後一句。）

它都是你們祈求的。

（劇終）

（珍達《茉莉安》，頁105～106）

小休 從「茉莉安生平」中選出一行，重複的用它來祈禱。

茉莉安之話

於是我們美善的主回答我一切要問的問題與疑惑，祂用最能安慰人的話對我說：「我能把一切事情變得美好；我有能力使一切事情變得美好；我必須使一切事情變得美好；我將會使一切事情變得美好。同時你會親眼看見每一類事情都美好。」

在這些……字句中，神希望我們被安寧和平安包圍著。（《神聖之愛的啓示》，頁229）

生命的反思

大概再沒有另外一句話，比「一切將會美好」更使人嘗到茱莉安在靈修課題上，豐富而多面的味道。這個味道足以驅使我們更深鑽研和更廣泛認識茱莉安神祕主義的能力。

不少人曾經探索過茱莉安屬靈的深度和她給人的慰藉，例如艾略特(T.S. Eliot)的詩《四個四重奏》(Four Quartets)最後部分，就是把這位二十世紀的詩人，跟那早於他六個世紀的茱莉安女士牽在一處：

藉這大愛的描繪與這呼召的聲音

我們不會停止我們的探索

我們探索的終極

將是來到我們開始的起點

這是我們首次認識到的地方

.....

同時一切將會美好

和事物一切表現將會美好.....

看到茱莉安的樂觀派主義，可以鼓勵我們

更清楚看見愛能消除苦痛，也叫我們能夠信靠滿有恩典的神的供應：「它都是你們選擇的，它都是你們祈求的。」願我們再次又再次選擇生命。「一切將會美好。」

■ 現在你已經完成有關茱莉安的最後一部分閱讀材料，以下請用一些時間回顧你在她的彰顯中曾經看見的東西，把你對茱莉安默想時最難忘的文字或思想列寫下來，又或做一個總結。

■ 求神讓你更深信靠神的照顧，學習茱莉安的樣式，以致你有勇氣面對日後一切遭遇。求神感動你的心，正如茱莉安被感動一樣，去尋求神屬天的一切，讓你可以明白那份因著相信一切將會美好而有的平安。

■ 為著茱莉安幫助你看見神奇妙大愛這個恩典，向神獻上感謝。

■ 今日把茱莉安的話藏在你心裏，並常常回味，以致它們可以成為你日常活潑的禱告。此外，它們也許同樣能成為你給前來向你求助的人的建議和安慰，在你預備完結禱告之前，先進到這些話的能力當中，讓自己沐浴於福祉的豪雨中：「一切將會美好！」

神的話語

我們原不是傳自己，乃是傳基督耶穌為主，並且自己因耶穌作你們的僕人。那吩咐光從黑暗裏照出來的神，已經照在我們心裏，叫我們得知神榮耀的光，顯在耶穌基督的面上。

我們有這寶貝放在瓦器裏，要顯明這莫大的能力是出於神，不是出於我們。
(林後四5~7)

義人哪，你們應當靠耶和華歡樂；正直人的讚美是合宜的。

你們應當彈琴稱謝耶和華，用十絃瑟歌頌祂。

應當向祂唱新歌，彈得巧妙，聲音洪亮。因為耶和華的言語正直，凡祂所作的，盡都誠實。

祂喜愛仁義公平；遍地滿了耶和華的慈愛。(詩三十三1~5)

終禱 完結默想前，用馬利亞的頌歌作結，你可以用自己的話把它說出：

我整個人傳揚主的偉大，
我靈在救主啊祢當中得著喜樂。

因祢看顧我，祢卑微的僕人；

自此萬代都稱頌我是蒙福的。

偉大的神，祢為我成就大事，
祢的名字正是神聖。

祢憐憫世世代代敬畏祢的人。

祢以大能勝臂施行奇事，
又叫心中狂傲的人迷惘。

祢使權貴從高位上垮下，
卻讓卑賤的擡頭。

祢予飢餓的人享受美食，
卻打發富人空手而回。

祢高舉祢僕人以色列，
時刻緊記祢給我們祖先的應許；
應許亞伯拉罕、撒拉和他們後裔，
要施憐憫，直至永遠。

(《詩歌新譯》[*Psalms Anew*]，頁16)

願榮耀歸予我們的創造主，
我們耶穌基督，
和住在我們中間的聖靈，
從今直到永遠。
阿們。

AL·LE·LU·IA·

些時間在自己內心塑造一個寧靜和安全的地方。總之，只管盡力而為吧！慈愛的神是無所不在的。另外，不管你是利用這本書的默想來單獨禱告，還是與小組一同祈求，都請以一些蠟燭、適合默想的音樂、十字架，來幫你塑造出禱告的氣氛。

向禱告大能敞開心門 每一個人類的經驗中，都有屬乎宗教的一面，而一切生命皆充滿神的存在，所以，你得提醒自己，你一開始禱告，神就會出現。你毋須為到種種騷擾而擔心，假如有些事情不住的使你禱告分心，你可以用一些時間來跟神討論它。神的靈隨其心意而吹，因此，你也應有彈性處理事情。

禱告可以開放你心靈，擴闊你眼界。你要開放自己，以嶄新的方法看神、看人和看你自己。你一旦向神的靈敞開心門，內心就自然會泛起不同的感情，例如傷感的過去或昔日的喜樂。這一些感情都是從神而來的信息，能夠為我們內心屬靈追求提供更多看法。其次，禱告加強我們行動的意願；透過禱告，神能夠觸動我們意願，並且使我們有能力按著認為是對的事情而行。

最後，本書裏有許多默想部分是需要你的回憶、想像和生命中的一些情景，作為禱告的材料。偉大的聖徒和默觀者都明白到，他們必

須善用自己各方面材料來更深認識神。而實際上，神正不斷向我們說話，和觸動我們的心靈，我們要用神賜的所有方法，學習去聆聽和感受。

請齊來以開放的意志與心靈向神禱告。

開始前先讀一遍整章的默想 請花一些時間先把全章讀一遍，尤其注意反思的活動。一次默想中會出現數個反思活動，這主要是基於讀者不同性格與個人需要，而提供不同的禱告類型。請注意，每一次默想都有多個反思活動，個人在一段禱告時間不一定可以進行所有的反思活動，所以，你可以選擇一個或兩個幫助你默想，千萬不要勉強進行所有反思的活動。

默想地閱讀 你進入神的臨在後，那些默想內容會讓你先看到茉莉安生平的故事，和摘錄自她著作的語錄。你要用心閱讀，若遇上任何特別觸動你心靈的句子，請不妨小駐片刻，細心咀嚼它的感受、意義與重心。

使用那些反思 接著茉莉安之話的就是簡短評論形式的反思部分，目的是為上文閱讀部分進行深入剖析。繼而，又會為你提供一些默想上文閱讀內容的方法，和禱告的主題。你可能早已熟悉不同的默想方法，但假如不是的話，以下有些做法也是參考：

—全書完—

倘若茉莉安成爲你的幫助，
請把這位禱告良朋介紹給別人！

現已出版

禱告良朋：聖法蘭西斯

即將出版

亞維拉的聖德蘭（即大德蘭； Teresa of Avila）

里修的聖德蘭（即小德蘭； Thérèse of Lisieux）。

參考書目

- Butler-Bowdon, W., trans. *The Book of Margery Kempe*. Old Greenwich, CT: Devin-Adair Company, 1944.
- Del Mastro, L. *Revelations of Divine Love*. New York: Doubleday, 1977.
- Enfolded in Love*, translated by members of The Julian Shrine. New York: Harper and Row Publishers, Inc., 1980.
- Janda, J. *Julian: A Play Based on the Life of Julian of Norwich*. New York: The Seabury Press, 1984.
- Julian of Norwich: Showings*, translated by Edmund Colledge and James Walsh. New York: Paulist Press, 1978.
- Julian of Norwich: Four Studies to Commemorate the Sixth Centenary of the Revelations of Divine Love*. Sisters of the Love of God, Fairacres Publication 28. Oxford: SLG Press, 1973.

Julian: Woman of Our Day, edited by Robert Llewelyn. Mystic, CT: Twenty-Third Publications, 1987.



靈修著作精選

重整靈性生命，陶冶完善人格。

~盧雲系列~

羅馬城的小丑戲

盧雲著/袁達志譯

作者由羅馬的小丑所得的靈感，提供對獨處、獨身、禱告及默觀等屬靈操練的嶄新洞見，使你重新領略獨處和羣體的關係，獨身對每個人的意義，何謂不住的禱告，及操練屬靈洞察力的途徑。

心應心 真摯傾情的禱告

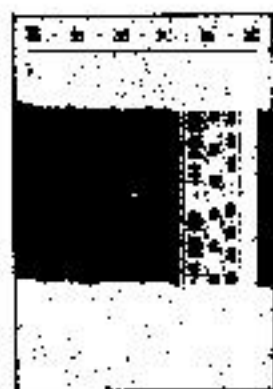
盧雲著/鄧紹光譯

這《心應心》的傾訴，優雅而真摯地流露了人的心要回應耶穌心靈的渴求和企望。作者期望一切這樣祈禱的人，都同樣在耶穌心靈湧流出來的愛裏面，經歷到醫治和更新。

始於寧謐處

盧雲著/洪麗婷譯

盧雲藉着耶穌基督的三段生平事迹，與我們一同反省由寧謐開展的生命；為自己創造一個獨處的空間；帶着關顧，與受關懷者同在；在期盼中，帶着忍耐和喜樂，使現今活得更積極和有意義。



親愛主，牽我手 認識禱告真義

盧 雲著/徐麗娟譯

祈禱是一種生活方式，使你在這世界中找到寧靜，並能向着神的應許空舒雙手；更爲你自己、你的同胞和你活在其中的整個團體尋找盼望。在禱告中，在你鄰舍的痛苦和喜樂中，並在你心靈的孤寂中遇見神。



別了，母親

盧 雲著/馬懿君譯

在母親離世後，作者回憶起主耶穌離世前，祂曾應許賜下聖靈，叫門徒得着安慰和釋放，於是他領略到「那些與我們愛纏相連、情愫互繫的人離世時，主耶穌不都是賜下聖靈嗎？」



奉耶穌的名

盧 雲著/李露明譯

在本書裏，盧雲就現在和將來的基督徒領袖觀，傳達了一個強而有力的異象。他從哈佛大學的講學生涯，轉到多倫多「方舟團體」的服侍弱智人上生活的過程中，反省到基督徒領袖是多麼的渴望以行爲釐定自我價值、渴望大受歡迎、渴望有權有勢。爲此，他呼籲現今的基督徒領袖仰望上帝，來克服這些試探，以迎向下一世紀的挑戰。



鏡外——生死之間的省思

盧 雲著/羅燕明譯

一宗交通意外險些奪去盧雲的性命，把他帶到死亡的大門前，教他從門外窺視門內的奧秘，也從門內審視門外的生命意義。如今，盧雲已全然康復，重投事奉，然教他不能忘懷的是那段時日的省思——從「彼岸」看清楚「此岸」的生命意義。



新造的人——屬靈人的印記

盧 雲著/莊柔玉譯

面對生活重擔的你，是否已經感到力不能勝，卻又苦無出路？盧雲把現代人的這種生活狀況形容爲「充塞」，卻「不充實」。對照耶穌在世的生命，盧雲向你發出一個邀請——進入一種改變、更新、得釋放的生命再造歷程。



與祢同行 默想十架苦路

盧 雲著/張小鳴譯

盧雲十架苦路的默想在在叫我們領會，耶穌不單正與世界古今每一個受苦的人受苦，且邀請我們與祂的生命結連。

■ **重複簡短的禱告或讚歌 (mantra)** 有人認為要集中精神禱告，最好就是運用讚歌或禱告的單字。讚歌可以是從聖經或屬靈讀物上摘取出來的一個單字或短句，舉個例說，祈求勇氣的讚歌可以是「我在你之前引路」或「信靠」。隨著自己的呼吸慢慢和諧的重複那讚歌，它會幫助你向神某一方面行動或屬性集中全副精神與心意。

■ **靈閱 (lectio divina)** 這種默想方法就是「靈閱」，專心集中於反省神的話語或某一屬靈作者的智慧之言。用這種方法時，你往往要把一段文字重複重複閱讀若干次，然後集中默想一或兩句句子，細心把玩它們對你的意義和影響。而靈閱通常結束時都會有個公式，就是要釐定出一實際的計劃。

■ **啓導式默想法** 在這種默想中，我們的想像力會幫我們構想某幾種可供選擇的行動，或可能引致的後果。藉它能夠使我們有嶄新的方法看神、鄰舍、自己，和大自然。而當日耶穌給跟從的人講故事和比喻時，也是要求他們運用自己想像力的。在本書中，編者將會請你進行這種啓導式默想法。

而其中一種進行啓導式默想的做法，就是

先把一個故事或場景閱讀若干次，直至你曉得了它的大綱，並且能夠在反思時把它記起來。另外，又可以在默想之前，先把整章默想錄在錄音帶上。假如是採用後者方法，你就要記得錄音的時候，句子與句子間要稍為停頓片刻，並且音調要舒緩詳和，好讓你有反省的機會。完成了閱讀和評論形式的反思後，你禱告時，可以開錄音機，播出整章默想的錄音，並且讓它領著你來禱告。假如你發現自己的聲音叫你容易分心，你可以請朋友幫你錄音。

■ **意識的良心省察** 書中的反思往往會請你檢查神如何在你過去和現在經驗上對你說話。換句話說，就是要省察你對神在自己生命裏的臨在是否觸覺敏銳。

■ **札記寫作** 寫作乃是一種尋索的過程。假如你忠誠的寫下自己內心的東西，一段日子後，你自然會更深入認識自己是個怎樣的人、與神的關係如何、內心的渴想又是甚麼，和其他更多更多的東西。有時，編者又會請你寫下與耶穌或某人的對話。假如你從不曾嘗試過用寫作來做默想的方法，你不妨試一試。請預備一本專為默想而設的記事簿，日後，你更可以重溫這些札記，幫助你省察自己的意識。