

# 聖文德主教聖師所著《生命樹》

## 靈修講座

### 前言和第一部分 講義

作者： 方濟會士 範樂倫神父

#### 聖文德靈修的特點

文德是一位多產的作家。他的神學書，膾炙人口，傳誦一時。

文德的靈修告訴我們：高超的德行，並不一定在於作異常、英勇的事，而是完善地作一切平凡的事。誰在小事上經常對天主表示忠心，這已是一件偉大、英勇的德行了。我們應當經常控制自己的意志，將一切思想，言語行爲，奉獻給天主，讓天主的恩寵透徹貫注在我們的整個生命上，這才是修德的真諦。文德的神修方法，注重情感的激發，和靈魂愛情的燃燒，激發人積極向上，愛火炎炎。

聖文德的靈修神學是以基督爲中心。而基督徒靈修最基本的德行是謙遜。

#### 《生命樹》中文字結構的特點

1. 沒有章，只有節；
2. 以連續的小節來分明層次。

例如：

1. 耶穌源自天父  
……（文字內容）
2. 先知預言耶穌  
……
3. 耶穌自天獲派

.....

4. 耶穌生於瑪利亞

.....

3. 每四個同類的小節放到一個較大的主題下

例如：

第一個果實：出身之高貴

1. 耶穌源自天父

.....

第二個果實：生活之謙遜

5. 耶穌受割損

.....

4. 而每四個同類的較大的主題放到更大的主題下

例如：

**底部枝幹：起源的奧跡**

第一個果實：出身之高貴

1. 耶穌源自天父

.....（文字內容）

第二個果實：生活之謙遜

5. 耶穌受割損

.....

第三個果實：大能之崇高

9. 耶穌受洗

.....

第四個果實：慈悲之豐富

13. 耶穌善牧

.....

### 中部枝幹：苦難奧跡

第五個果實：受考驗之信心

17. 耶穌藉詭計被賣

.....

第六個果實：虐待中之忍耐

21. 耶穌被門徒否認

.....

第七個果實：折磨下的堅貞

25. 耶穌被眾人蔑視

.....

第八個果實：勝死亡的凱旋

29. 黯然的太陽耶穌

.....

### 頂部枝幹：光榮奧跡

第九個果實：復活之新奇

.....

第十個果實：升天之卓越

.....

第十一個果實：審判之公正

.....

第十二個果實：王國之永恆

.....

## 《生命樹》成書的背景

《生命樹》這個作品很可能寫於 1257 年以後，也就是他剛擔任方濟小兄弟會總會長一職不久，面對修會內靈修的散漫，急需恢復對福音生活的熱情，他先是寫了一封《致全體弟兄公開信》，指出弟兄們十大靈修病症，然後自己進入祈禱和默想之中，尋求天主的旨意，呼求天主的助佑和憐憫，於是三個靈修作品就問世了：《獨白：論心靈的四種操練》，《生命樹》，《三重路》。這些書都是第一流的神修書。對修會靈修的振作起了很大的作用。

## 《生命樹》成書的時間

很可能在 1259-1260 年。

因為聖文德在 1257 年當選為總會長，1258 年徒步拜訪每一個會院，並願借靈修作品提高會士們的品質。1260 年的總會議要求聖文德開始編寫聖方濟各傳。所有唯一的空檔時間是 1259 年。

## 怎樣的一個作品？

《生命樹》是一個對耶穌生平的默想的靈修作品。它基於福音上對耶穌事件的敘述。在作品中，耶穌基督被看作是一個生命樹，這個生命樹就象基督的十字架一樣，在這個樹上，每一個樹幹都生出一種代表著聖德的果實。例如：謙卑、大能、慈悲、信心、忍耐、堅貞，等等。

耶穌的生命被分三大部分：一是生平事件（受難前的生活）；二是他的苦難（審訊折磨和被釘至死）；三是他的光榮（復活升天和永遠為王）。每部分是一組樹幹，3 個部分就是 3 組樹幹，每組 4 個枝幹，共 12 個枝幹。每個枝幹結 1 個果實，於是有 12 個果實。每個果實都有 4 個奧跡的默想來證實。

## 《生命樹》的線索和脈絡

以歷史年代順序，即以耶穌成長的順序為線索，敘述耶穌的生平，偏重於故事情節的描寫，以此來引導讀者進入到對耶穌救贖奧跡事件的默觀祈禱。

## 作品的中心（閱讀前言 1）

“我已經同基督被釘在十字架上了。”（迦 2:12）（前言第一句話）

中心：我和基督的關係

途徑：默想十字架——生命樹

具體方法：「**默觀**被釘耶穌的辛勞、苦痛及愛情，偕同**記憶**的如此生動、**理智**的如此尖銳、**意志**的如此清晰，才配得起以一種活的方法去**體味**這種的情懷及感受。」（前言 1）

## 本書的對象

天主的真正**朝拜者**，基督的**門徒**，渴望完美地肖似那位爲了我們而被釘的萬民的救主。（前言 1）

## 《生命樹》整體框架結構（閱讀前言 2）

三個部分：三組枝幹

### 1. 底部枝幹：起源的奧跡

默想耶穌基督的「生平事件」。

### 2. 中部枝幹：苦難奧跡

默想耶穌基督的「苦難聖死」。

### 3. 頂部枝幹：光榮奧跡

默想耶穌基督的「光榮復活」。

每組有四個枝幹，每個枝幹生有一個果實。

### 底部枝幹：起源的奧跡

第一個果實：出身之高貴

第二個果實：生活之謙遜

第三個果實：大能之崇高

第四個果實：慈悲之豐富

### 中部枝幹：苦難奧跡

第五個果實：受考驗之信心

第六個果實：虐待中之忍耐

第七個果實：折磨下的堅貞

第八個果實：勝死亡的凱旋

### 頂部枝幹：光榮奧跡

第九個果實：復活之新奇

第十個果實：升天之卓越

第十一個果實：審判之公正

第十二個果實：王國之永恆

### 每個果實都有四個奧跡來默想

第二個果實：生活之謙遜

5. 耶穌受割損
6. 耶穌顯示於賢士們
7. 耶穌被獻於聖殿
8. 耶穌被迫流亡

所以本書的章節安排是非常奇特而新穎的。

## 《生命樹》整體的語言特色（閱讀前言 3）

1. 引用聖經。新舊約語言互相交錯一起，組織起渾厚的內容。

例如：

前言 1 第一句話，和末尾一句話。

前言 3 中間的話語。

## 2. 充滿愛情的語言，強烈的感情抒發。

例如：前言 1 中「這樣，他才可以真正的與新娘一起說：「我的愛人有如沒藥囊，常系在我的胸前」（雅歌 1:13）。」

前言 3 中「讓那些花朵更加美麗，散發出各樣顏色，灑著各樣香氣的甘甜，使有渴望的人，他們焦慮的心，得以喚醒及吸引。」

幾乎每一節的祈禱中，都帶有感歎性質的辭彙：例如：籲！……啊！……噢！……吧！……哉！……嗎？

### 第 8 節中的祈禱：

「噢！你定會飲泣，  
如果你能誠心仰望得到  
那麼可敬的夫人，  
那麼標緻的少女，  
在異邦之中，  
偕同那麼溫柔及英俊的男孩；  
又或，  
如果你能聆聽得到  
天主之母的甜美投訴：  
「孩子，  
為什麼你這樣對待我們？」  
猶如她在說：  
「至可愛孩子，你愛你母親，  
而她又這麼愛你，

你怎能給她如此憂苦？」

### 第 16 節中的祈禱：

「噢，這些事是

多麼可奇，

多麼充滿甜美！

只是爲了

那一位蒙赴這麼尊貴盛筵的靈魂，

那一位奔跑的靈魂，

好讓他能以心神的熱誠，

與先知一起喊叫：

我的靈魂渴慕你，

真好像牝鹿渴慕溪水，天主。(詠 42:2)」

### 3. 運用聖經經文做祈禱。

#### 第 4 節，默想了耶穌聖誕奧跡之後，末尾一句：

「在你思想中，輪守牧羊人的看更，驚訝于萬軍天使的聚集，加入天上的籟音，以你的聲音及心神詠唱：天主在天受光榮，良善的人在世享平安。【路 2:14】」

#### 第 7 節，默想了獻耶穌於聖殿奧跡之後，這樣祈禱：

「所以，要偕同那蒙福的老人及年老的亞納，歡躍吧！

走出來，與那母子相遇吧！

讓愛情克服你的害羞；

讓情感驅除你的恐懼。

以雙臂接納那嬰兒，及偕同新娘說：



「我拉著他不放」【歌 3:4】。

與那神聖老人舞蹈，與他一起詠唱：

「主啊！現在可以按你的話，放你的僕人平安去吧！」【路 2:29】。」

**第 11 節，在默想了耶穌的諸多聖跡之後，這樣祈禱：**

「我們犯罪的良心向他呼喚

現在有如忠信的癡瘋病人：

主，如果你願意，

你能潔淨我。(路 5:12)

現在有如百夫長：

主，我的僕童臥在家中，

不能動彈，深深受苦。(瑪 8:6)

現在有如客納罕婦人：

達味之子，可憐我吧。(瑪 15:22)

現在有如血漏病婦人：

只要我觸摸他的衣邊，我便會痊癒。(路 8:44)

現在有如瑪利亞及瑪爾大大：

主，請看，你愛的那一位病了。(若 11:3) 」

**4. 運用排比句式，增加感染力。**

(前言 5)

沒有人能夠避免這個錯誤，

除非他寧願要信德而不是理智，

除非他寧願要虔敬而不是調查，

除非他寧願要純樸而不是好奇，

除非他寧願要聖十架，而不是所有血氣的感受或肉體的智慧。」

**（第 1 節，在默想了聖母領報的奧跡之後的祈禱：）**

「噢！

只要你有某種方法，感受到：

那份自天派下來的火的素質及濃密，

那份伴隨其而來的使之清爽的涼快，

那份施予的安慰；

只要你能醒覺到：

貞女母親的偉大提拔，

人類所得到的提升，

至聖尊威的俯就；

只要你能聽到貞女喜樂的歌唱；

只要你能與你的夫人進入山區；

只要你能看到貞女及曾經乾涸婦人的甜蜜擁抱及聽到問候……」

**（第 11 節，在默想了耶穌的諸多聖跡之後的祈禱：）**

「我們犯罪的良心向他呼喚，

現在有如忠信的癡瘋病人：

主，如果你願意，

你能潔淨我。（路 5:12）

現在有如百夫長：

主，我的僕童臥在家中，

不能動彈，深深受苦。(瑪 8:6)

現在有如客納罕婦人：

達味之子，可憐我吧。(瑪 15:22)

現在有如血漏病婦人：

只要我觸摸他的衣邊，我便會痊癒。(路 8:44)

現在有如瑪利亞及瑪爾大大：

主，請看，你愛的那一位病了。(若 11:3) 」

(第 18 節，在默想了耶穌山園祈禱奧跡的祈禱中：)

「爲了

相信著你真的分享我們的凡人本性，

以信德塑造我們；

爲了

在當我們必須忍受類似的艱辛時，

以望德提拔我們；

爲了

給我們更多動機，

以愛德吸引我們；

爲了

這些種種原因……」

5. 使用象徵性的，和寓義辭彙。

(前言 2 選錄)「我努力地在至聖福音的森林中，去採摘這捆沒藥。至聖福音的森林詳盡地記載了耶穌基督的生平、苦難及光榮。」

(前言 3 選錄)「在腦海中，試浮現一棵樹，其樹根是由一源源不絕的水泉灌溉；這水泉變成又大又活的河流，有四分支，以灌溉整個教會的花園。試想像一下，由這樹的樹幹，長出有葉子、花朵及果實的十二枝幹。想像這些葉子是最有效的藥品，用來防止及治癒各樣病痛，因為十架的話語「正是天主的德能，為使一切有信仰的人獲得救恩」(羅 1:16)。…… 這就是那果實，其來源取自貞女之胎，其味道在十架樹上，永恆太陽的中午熱力下，就是基督的愛情，得以成熟。在天上樂園的花苑中，即是天主之桌，這果實得提供給那些渴望他的人。」

(第 3 節，耶穌自天獲派開頭)「最後，「時候滿了」(迦 4:4)。正如人是在第六天以聖手之德能及智慧造成，所以在第六階段的開始，總領天使加俾額爾奉派到貞女那裏。」

(第 28 節，默想耶穌被喂飲苦膽時)「正當敵害的箭頭，滿是刺穿的痛苦在每一肢體增加時，他的心靈喝盡它們的毒汁，所以……」

(第 29 節，默想耶穌被釘在十字架上時)「當無辜的羔羊，那是真的正義的太陽……」

(第 23 節，默想耶穌被交於比拉多時)「他們寧願豺狼不要羔羊、寧願死亡不要生命、寧願黑暗不要光明。」

## 6. 運用數字的象徵意義。

**數字 1：**一棵樹，與所有的枝幹和果實形成一個整體。象徵天主的唯一性，教會的合一性。正如聖文德在前言 4 中所說的：「這些果實是至一的，不可分開的……」

**數字 3：**三個部分，三組樹幹。象徵天主三位一位，萬物之源，萬善之源，萬美之源。

**數字 4：**每組有四個枝幹，每個枝幹有四個奧跡來默想。

象徵四部福音，是傳達天主資訊、恩寵、能量、養分的四個管道，四條大路。

又象徵著東西南北四個方面，上下左右四個方位，和諧而全面，就如聖文德在前言 2 中所說的：「在第一組的枝幹，有四段文字，按字母順序對排。第二及第三組枝幹也同樣如此。」並表達福音救恩的普遍性，就如聖文德在前言 3 中所說的：「因為十架的話語「正是天主的德

能，為使一切有信仰的人獲得救恩’（羅 1:16）。」

**數字 12：**共十二個枝幹，十二個果實。象徵著以色列十二個支派，耶穌的十二位門徒，教會的十二根柱石，象徵著整個的教會，整個的天主子民，整個的方濟各修會。

**數字 14：**在第 11 節默想耶穌大行神跡時，列舉了 14 個聖跡。14 是圓滿數字 7 的 2 倍，表達圓滿的圓滿。耶穌他來到人世，對人類的拯救是圓滿無缺的。

### 7. 精煉清晰，樸實無華。

例如：**第 13 節**，耶穌善牧的默想中，就把六個事件放在一起，來彰顯耶穌基督的慈悲：善牧比喻、亡羊比喻、召喚瑪竇、召喚匝凱、哭泣的罪婦，寬恕淫婦。

**第 14 節**，默想以淚洗面的耶穌時，就把三個事件放在一起，來彰顯耶穌是憐憫之泉，慈悲之源：復活拉匝祿、哀悼耶京、十字架上的哀號。

### 閱讀第 14 節前半部分，即默想部分：

「為顯示至高虔敬的甜美，仁慈之泉，為在悲慘中的我們，好耶穌哭泣不止一次但許多次。首先為拉匝祿，然後為城市，以及最後在十架上，從他可愛的眼睛中，注流出淚水洪流，為賠補所有罪過。救主豐厚地哭泣，今為痛恨人軟弱的悲慘，瞎眼之心的黑暗，冷酷惡毒的墮落。」

本作品很少使用哲學的語言，不像《心靈歸向天主的旅程》，但卻深刻而豐富。

## 《生命樹》中每一個小節的結構安排

1. 給出福音章節的**主題**，點明內容的核心。
2. 正式的文字內容，作為第一段落，**默想**這段福音。
3. 第二段落，是**默觀**祈禱。

例如：**3.耶穌自天獲派（閱讀）：**

最後，「時候滿了」（迦 4:4）。正如人是在第六天以聖手之德能及智慧造成，所以在第六階段的開始，總領天使加俾額爾奉派到貞女那裏。當她給同意時，聖神降臨於她，好像神聖

的火熾熱她的靈魂，在完全的純潔聖化她的肉體。但「至高者的德能蔭庇她」（路 1:35）好使她能忍受這樣的火。由這德能的行動，他的身體立時形成，他的靈魂造成；頓時，身體靈魂兩者結合於子位格上的神聖性，又保持了各性質的特點。

噢！

只要有某種方法，感受到：

那份自天派下來的火的素質及濃密，

那份伴隨其而來的使之清爽的涼快，

那份施予的安慰；

只要你能醒覺到：

貞女母親的偉大提拔，

人類所得到的提升，

至聖尊威的俯就；

只要你能聽到貞女喜樂的歌唱；

只要你能與你的夫人進入山區；

只要你能看到貞女及曾經乾涸婦人的甜蜜擁抱及聽到問候，

在這問候中，

細小的僕人認得他的主，

前驅認得他的判官，

聲音認得他的聖言；

那麼，我肯定，

你會偕同榮福貞女，以甜美音韻，

唱出那神聖的歌曲：我靈頌主…

你會偕同細小的先知，頌揚、歡躍及朝拜

這可奇的童貞受孕！

## 16 節. 耶穌奉獻之餅（閱讀）；

在基督生平中各樣難忘事件中，最值得懷念的是最後晚宴，神聖筵席。在這裏，不止踰越羔羊，而是無玷羔羊，那除免世罪者（若 1:29），得奉上及被吃掉。在具有各種美味，適合各人的口味的面餅形下（智 16:20），他被給予作為食物。在這筵席中，當基督與那些窮苦門徒及叛徒猶達斯，同席同盤進食，他美善的甘甜，十分奇妙，發出光亮。他謙遜的榜樣，十分奇妙，發出光亮，當他束上腰巾，光榮的君王勤奮地為漁夫們，甚至他的負責者洗腳。當他為那些首批司鐸，也因此是為全教會及世界，給予他至神聖身體作為食品，以及他真血作為飲品時，他慷慨的豐厚，十分奇妙，得以彰顯，好使那快要成為天主悅納的犧牲，以及我們得救贖的無價的代價，會成為我們的天路行糧及糧食支持。最後，既然他愛屬於他的到底（若 13:1），在愛情中，他以溫柔的勸勉，特別是警告伯多祿，要在信德中堅定；以及提供他的胸膛讓若望，作為又怡人又神聖的休息地方；就在這裏，他的愛情傾流出，十分奇妙。

噢，這些事是

多麼可奇，

多麼充滿甜美！

只是為了

那一位蒙赴這麼尊貴盛筵的靈魂，

那一位奔跑的靈魂，

好讓他能以心神的熱誠，

與先知一起喊叫：

我的靈魂渴慕你，

真好像牝鹿渴慕溪水，天主。（詠 42:2）

## 聖文德教給我們如何默想？（閱讀前言 5）

## （前言 5）

「我稱這些爲果實，因爲它們以其富厚的美味使人陶醉，以其營養堅強人靈，就是當人靈默想這些果實，勤奮地思考每一個果實，討厭那不忠的亞當所立的榜樣，他（亞當）寧願要「知善惡樹」（創 2:17），而不是生命樹。沒有人能夠避免這個錯誤，除非他寧願要信德而不是理智，除非他寧願要虔敬而不是調查，除非他寧願要純樸而不是好奇，除非他寧願要聖十字架，而不是所有血氣的感受或肉體的智慧。」

### 1. 調整心態，準備心靈

我願意在默想中尋求什麼？不是知識，不是肉體的需要，不是好奇，不是理性。而是信德、虔敬、純樸、十字架。

（前言 5）除非他寧願要信德而不是理智，除非他寧願要虔敬而不是調查，除非他寧願要純樸而不是好奇，除非他寧願要聖十字架，而不是所有血氣的感受或肉體的智慧。

### 2. 讀經

把聖經內容全部地擺出來，把故事完全客觀地呈現了來。

（第 5 節，耶穌受割損）開頭：在第八天，那孩子受割損，取名爲耶穌（路 2:21）。

（第 10 節，耶穌受魔誘）開頭：然後，耶穌由聖神帶領進入曠野中，被魔鬼誘惑（瑪 4:1）。

（第 11 節，耶穌大行奇跡）開頭：只有他是行奇事的（詠 17:18）

### 3. 運用靈魂三司：理解，意志，情感

## （前言 6）

「虔敬的基督的靈魂啊！所有起來吧！勤奮地思考，專注地冥想，小心地咀嚼每一件有關耶穌的事。」

尤其運用理智去分析、邏輯推理、總結、歸納、總結。

## （第 13 節，耶穌善牧，默想部分）

「善牧自己，以牧者及亡羊的譬喻中，那羊如何迷失、牧者如何小心地尋找，及找到和



喜樂地把牠放在肩上領回；他以可愛隱喻顯示，這位元盡忠牧者對亡羊的關愛照顧，及他的仁慈，何其偉大。他在一句顯明的話中，公開宣稱同樣的，當他說：「那善牧為他的羊犧牲性命」（若 10:11）。這預言在他內真的滿全了：「必如牧人，牧放自己的羊群，以自己的手臂集合小羊，把牠們抱在自己的懷中，溫良地領導哺乳的母羊。」（依 40:11）。為了這樣做，他忍受勞苦、焦慮、缺乏食物；他遊遍大城小鄉，在許多危險及法利塞人的詭計中，宣教天主的國；他在守夜祈禱中過了許多晚上。無畏懼於法利塞人的讒言及反感，他對稅吏表示友好，說到他來到世上是為了有病的人（瑪 9:12）。他也伸出父親般的善意給懺悔的人，顯示給他們神聖慈悲的開懷。為這事作證，我傳喚及召請瑪竇、匝凱、那在他腳前俯伏的罪婦、以及在姦淫中被捉拿的婦人。」

「所以，你要……」（祈禱部分）

注意：前面默想部分是擺事實，因為……，

這些理智的分析，足以總結出一個結論：耶穌基督偉大的慈悲。

於是有了後面祈禱部分是激發起的情感表達，是結果，「所以，你要……」

這是一個理性地邏輯推理，因果關係的運用。

## （第 12 節，耶穌顯聖容，默想部分）

「為以永恆獎勵的希望加強人靈，耶穌帶伯多祿、雅各伯及若望他們上了一座高山」（瑪 17:1）。他向他們揭示了聖三的奧秘，及預言，他會在苦難中被拒絕。在顯聖容中，他顯示將來復活的光榮。在梅瑟及厄利亞的顯現中，法律及先知為他作見證；父及聖神在聲音及雲彩中，為他作見證。

（祈禱部分）所以，虔敬於基督的靈魂，在真理中得堅強，得提升到德行的高峰……」

注意：前面的默想部分仍是很忠實地把聖經內容敘述出來，

後面的祈禱部分是結果：「所以，……」

很明顯地，後面的祈禱部分很深刻，甚至晦澀，因為已經開始進入默觀層面了。

默想是默觀的基礎

#### 4. 走向默觀

默想是默觀的基礎，默想引出發自心靈深處的祈禱，這祈禱帶我們走向默觀……

默想是對聖經原文忠實的分析 and 理解，而默觀則是對聖經文字的超越和擴展……

默想是客觀地面對聖經事件，而默觀則加入主觀的感情和神秘的心靈參與……

### 聖文德教給我們如何去做默觀？

#### 1. 想像

（前言 3）「在腦海中，試浮現一棵樹，……」

（前言 2）「因為想像幫助理解，我把從收集回來的各種東西，以一棵想像的樹的形象去處理，……」

就像看戲劇畫面一樣，就像看電影一樣，把聖經事件展現在自己的心中。

#### 2. 置身于福音故事情節中

（第 4 節，耶穌聖誕，默觀部分）

「現在，我的靈魂，  
請擁抱那神聖的馬槽，  
把你的嘴唇印上，  
親吻那小孩的腳。」

（第 6 節，賢士來朝，默觀部分）

「你們不要轉離那在東方，引領你們的星光。  
你們要成為聖王們的伴侶，  
接受猶大經書有關基督的見證，  
以及避開叛王的兇惡。」

### 3. 運用心靈的五官（重點）

去看……

（第 1 節）

「要以鴿子及鷹的視野，簡單地相信吧！要以穿透的凝視，默觀以下的吧！」

（第 26 節，耶穌被釘於十字架，默觀部分）

「現在，我的靈魂，看吧！……」

（第 24 節，耶穌被判死刑，默觀部分）

「請看，最無辜的羔羊

爲了你選擇了

以不公義的判決而被定罪

爲了把你從公正的永罰中，拯救出來。

請看，他把他沒有偷來的償還給你們。」

去與自己靈魂對話……

「而你，我惡毒及不敬的靈魂，

你沒有以感恩或虔敬回報他，

也沒有以憐憫償還他。」

去聽……，去說……，

（第 3 節，耶穌自天獲派，默觀部分）

「只要你能聽到貞女喜樂的歌唱；

只要你能與你的夫人進入山區；

只要你能看到貞女及曾經乾涸婦人的甜蜜擁抱及聽到問候，

在這問候中，

細小的僕人認得他的主，  
前驅認得他的判官，  
聲音認得他的聖言；」

### （第 12 節，耶穌顯聖容）

「所以，虔敬於基督的靈魂，

.....

能與伯多祿忠信地說：

‘主，我們在這裏真好，’

安逸地享受對你的默觀。

當天上的安息及神魂超拔賜與靈魂時，

靈魂會聽到密語，

是人不能說的。」

去感受.....

### （第 3 節，耶穌自天獲派，默觀部分）

「噢！

只要有某種方法，感受到：

那份自天派下來的火的素質及濃密，

那份伴隨其而來的使之清爽的涼快，

那份施予的安慰；

只要你能醒覺到：

貞女母親的偉大提拔，

人類所得到的提升，

至聖尊威的俯就；」

去接觸……，

（第 13 節，耶穌善牧之寬恕淫婦）

「你要……

正如罪婦一樣，

以香液傅抹他，

以你的眼淚清洗他的腳，

以你的頭髮擦幹他的腳，

以你的親吻撫摸他的腳；」

與靈魂對白……

（第 4 節，耶穌聖誕，默觀部分）

「所以，現在，我的靈魂，請擁抱那神聖的馬槽，

把你的嘴唇印上，親吻那小孩的腳。」

（第 26 節，耶穌被釘於十字架）

「現在，我的靈魂，看吧！

他是在萬有之上，受讚美的天主，

他是如何完全地被浸在受苦之水中……」

（第 29 節，黯然的太陽耶穌，默觀部分）

「人心啊，你比頑石更要硬。」

（第 24 節，耶穌被判死刑）

「而你，迷失的人，

你是這一切迷亂及憂傷的因由，

你怎麼能夠不會垮下來哭泣呢？

請看，最無辜的羔羊  
爲了你選擇了  
以不公義的判決而被定罪  
爲了把你從公正的永罰中，拯救出來。  
請看，他把他沒有偷來的償還給你們。  
而你，我惡毒及不敬的靈魂，  
你沒有以感恩或虔敬回報他，  
也沒有以憐憫償還他。

與主耶穌對話……

**（第 23 節，耶穌被交於比拉多）**

「甘飴的耶穌，  
誰會這樣心硬？」

**（第 32 節，耶穌被葬於墳墓，默觀部分）**

「我的天主，好耶穌啊，  
雖然我在每一方面都沒有功德及不堪當，  
但請給我……」

這樣，就超越了文字本身的內容和意義了，因爲增加了你的參與，  
這樣，你自己就與整個事件有關係了，你的心靈也會與基督實際地相遇，

#### 4. 抒發情感

輕快歌唱的情感

**（第 3 節，耶穌自天獲派，默觀部分）**

「那麼，我肯定，

你會偕同榮福貞女，以甜美音韻，

唱出那神聖的歌曲：我的靈魂頌揚上主…

你會偕同細小的先知，

頌揚、歡躍及朝拜這可奇的童貞受孕！」

## 熱情歡呼的情感

### （第 7 節，獻耶穌於聖殿）

「要偕同那蒙福的老人及年老的亞納，歡躍吧！

走出來，與那母子相遇吧！

讓愛情克服你的害羞；

讓情感驅除你的恐懼。

以雙臂接納那嬰兒，及偕同新娘說：

「我拉著他不放」【歌 3:4】。

與那神聖老人舞蹈，與他一起詠唱：

「主啊！現在可以按你的話，放你的僕人平安去吧！」【路 2:29】。」

### （第 16 節，最後晚餐）

「好讓他能以心神的熱誠，

與先知一起喊叫：

我的靈魂渴慕你，

真好像牝鹿渴慕溪水，我的天主。（詠 42:2）」

## 感歎驚訝的情感

### （第 4 節，耶穌聖誕，默觀部分）

「在你腦海中，

輪守牧羊人的看更，

驚訝于萬軍天使的聚集，

加入天上的籟音，

以你的聲音及心神詠唱：

天主受光榮于至高處，

世上善意的人得享平安。【路 2:14】」

### **（第 16 節，最後晚餐）**

「噢，這些事是

多麼可奇，

多麼充滿甜美！」

### **（第 27，耶穌與盜賊並列）**

噢，充滿了甘美及寬恕的字句：

「父啊，寬赦他們吧！」

噢，充滿了愛情及恩寵的說話：

「今天你就要與我一同在樂園裏。」

## **認罪自承的情感**

### **（第 5 節，耶穌受割損，默觀部分）**

「塵與土，你為何驕傲？【德 10:9】

除免世罪的無辜羔羊【若 1:29】沒有因割損之傷畏縮。

但你這個罪人，又假裝是正義的，又逃避永恆救恩的療法，

這療法你永遠不能達到，除非你願意跟隨那謙遜的救主。」

## **流淚，自責，悔恨的情感**

### **（第 21 節，耶穌被伯多祿否認，默觀部分）**

「當那一位垂顧流淚的伯多祿的



垂顧著你時，

你將會 醉飲苦酒，

體驗到雙重的苦澀味道：

對自己的 悔恨，

對基督的 憐憫；

## 被寬恕的情感

偕同伯多祿一起

爲了自己過犯的罪愆贖罪後

偕同伯多祿一起

你將會 充滿聖神。」

完全沉浸在與耶穌基督同在的世界裏，盡情享受與耶穌基督的親密友誼中，整個的身心都在與主密談和交往當中，整個的神魂都在一種超然的境界當中。這就是默觀。

## 《生命樹》與會父聖方濟各的聯繫

### 1. 與聖方濟的《諸德贊》的關係

聖文德一定受聖方濟《諸德贊》祈禱文的感染不小，於是得到靈感，而給予更深刻的默想。

聖方濟《諸德贊》中只有 6 個聖德，而聖文德卻提出 12 個聖德。

聖方濟提出的是聖瑪利亞的聖德，而聖文德則提出的是耶穌基督整個生命中的聖德。

*萬福，上智皇后，願主救護你，並救護你的妹妹：聖潔的誠實。*

*主母，至聖神貧，願主救護你，並救護你的妹妹：謙遜*

*主母，愛德，願主救護你，偕同你的妹妹：服從。*

《生命樹》中的 12 個聖德：高貴，謙遜，大能，慈悲，信心，忍耐，堅貞，凱旋，復活，升天，審判，爲王。

聖方濟認爲這些聖德彼此聯繫，不可分離；同樣，聖文德也認爲這 12 個果實是一體的，不可

分開。

*誰若傷害其一，就傷害全數，亦不佔有任何一位。《諸德贊》*

*這些果實是至一的，分不開的。《生命樹·前言》*

## 2. 「基督第二」的思想

聖方濟效法耶穌基督，微妙微肖，可以堪稱基督第二；

而聖文德也願意在此作品，讓每一個讀者都象聖方濟一樣，通過對耶穌基督整個生平奧跡的默觀，而效法他，成為基督第二。

### （前言 1）

「天主的真正的朝拜者，

基督的門徒，

渴望完美地要肖似

那位爲了他而被釘的眾人之救主。「」

### （第 10 節，耶穌遭受魔誘）

「來吧！基督的門徒，

偕同你的可愛師傅，

.....

你能成爲

.....

**模仿者及分享者**。

因爲

「我們所有的，

不是一位

不能同情我們弱點的大司祭，

而是一位在各方面與我們相似，

受過試探的，

只是沒有罪過。」(希 4:15)

### 3. 對基督救贖奧跡的熱忱

聖方濟各一生特別敬禮耶穌基督的兩個奧跡，一是天主降生成人，一是基督苦難；

而聖文德的《生命樹》第一部分，和第二部分恰恰是以這兩個奧跡為中心的，只是加上了第三部分：基督的光榮。

### 4. 對基督苦難的敬禮

聖方濟各一生經常痛哭耶穌的苦難，以至雙眼蒙瞎；甚至後來自己聖詠上的話，編著出自己敬禮基督苦難的小日課《苦難日課》；

而聖文德的《生命樹》的第二部分，對耶穌苦難的描寫，也是淋漓盡致，細緻而詳細，催人淚下。

### 5. 默觀的方法

- 聖方濟各喜歡對基督奧跡默觀，以一種有形可見的戲劇形式表現出來，例如：在格熱橋野外以真人表演來慶祝耶誕節，目的是給參與者一種身臨其境的感受，進而能默觀到奧跡的真意。
- 而聖文德卻以嫻熟的文字來表達這種默觀形式，即邀請讀者運用想像的方法，進入到故事情節當中去，並用生動的語言來引導讀者默觀到奧跡的真意。

兩者有異曲同工之妙合。

- 聖方濟給人的是一種外在有形可見的話劇；
- 而聖文德給人的是一種內在心靈深處演出的話劇。
- 聖方濟各常以外在動作來表達自己對基督的熱愛，如唱出讚頌主恩的法語歌曲，伸出雙手向天祈禱，擁抱十字架，親吻十字架，為基督的苦難而哭成淚人；

□ 而聖文德則邀請人在靜觀的祈禱中，在心靈深處默默地去歌唱，去歡呼，去擁抱，去親吻，去表達愛情。

## 6. 對十字架的酷愛

聖方濟各一生尤其酷愛主基督的十字架，他視十字架是到達天國的雲梯，一生在心靈和肉軀內都背負著主的十字架。

而聖文德在《生命樹》中，以十字架比作生命樹，由此可默觀耶穌基督整個的救贖奧跡。

聖方濟的十字架靈修是一種補贖型的，克苦型的；

而聖文德在《生命樹》中表達的十字架是慶祝型的，是復活性的，是給予生命的，是結果子並給人營養的，使人振作精神的，恢復健康與活力的。

## 7. 對天主聖言的酷愛

聖方濟各對天主聖言的熱愛非同凡響。他竟然能引用聖詠和其他聖經上的話，按時不同的順序，奇妙地創作出自己的日課經《苦難日課》，可見一斑。

而聖文德在《生命樹》中，對天主聖言的引用也是比比皆是，以經引經，以經釋經，恰到好處。

## 《生命樹》與我們教友生活的關係？

### 1. 學會默觀

先是喜歡讀經，每天讀一個福音事件

然後靜下心來，去運用理智細想福音中的每一個細節的記載

再使自己能進入福音事件當中去，

再使用自己的內五官，去看，去問，去說，去接觸，去感覺，去愛。

我們可以用

### 2. 熱愛十字架

培養積極的十字架靈修觀：

改變以往“十字架是痛苦受難的象徵”的畏懼觀念，

而形成“十字架是獲得生命的途徑”的積極觀念，

面對困難痛苦時，當想我“應當做……”，而非“不能做……”

**電影《耶穌受難記》當中的場景：**當耶穌看到為自己準備的十字架時，他跑過去擁抱十字架。

旁邊的盜賊立刻大罵耶穌是瘋子。然後就是這個十字架使我們全人類獲得了生命。而聖文德熟悉耶穌的心思，他願每個人教具有耶穌的情懷。

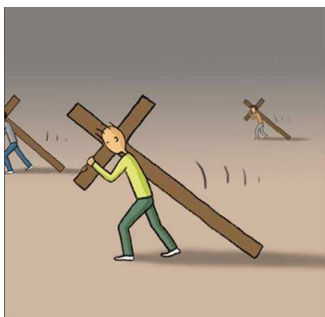
**福音精神：**十字架對來來說，原本有益

**中國文化：**吃虧是福，難得糊塗

**故事：**我曾遇到過一位大陸很有才華的女教友醫生，因信仰問題在文化大革命中被關監獄十八年，因她又曾參加「聖母軍」，於是被錯過無數次的減刑、提拔、摘帽，她曾因「聖母軍」的身份而苦惱，但後來才深深地體會到，這個身份其實是天主給他的一個救生圈，一個保護傘，因為如果沒有這個十字架，她早就被培養成優秀無神主義者了，那裏還談得上救靈魂。她現在已經 92 歲了，仍然健在。而那些曾經鬥爭過她的人，早都去見馬克思了。

**故事：**請看一則從網路上摘下來漫畫：

生活在世界上的我們每一個人都背負著一個沉重的十字架，在緩慢而艱難地朝著目的地前進。



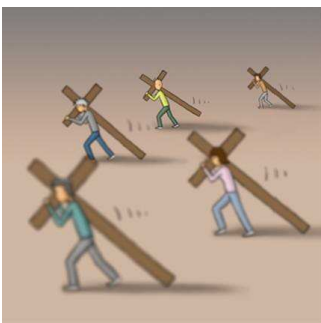
途中，有一個人忽然停了下來，他心想：這個十字架是在是太沉重了，就這樣背著它，得走刀何年何月啊？



於是，他拿出刀，做出了一個驚人的決定：他決定將十字架砍掉一些。

他真的這麼做了，開始砍十字架.....

看到之後走起來，的確是輕鬆了很多，他的步伐也不由得加快了。



於是，就這樣走啊走啊走，有走了很久很久.....

他又想：雖然剛才已經將十字架砍掉了一塊，但它還是太重了。



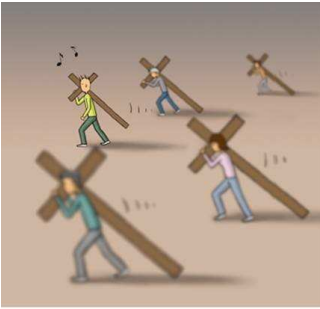
爲了能夠更快更輕鬆的前行，這次，他決定將十字架再砍掉一大塊。



他又開始砍了.....



這樣一來，他一下子感到輕鬆了許多！



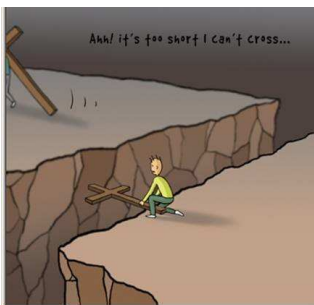
於是，他毫不費力地走到了隊伍的最前面。

走著走著，誰料！前邊忽然出現了一個又深又寬的溝壑！

溝上沒有橋，周圍也沒有路。

後面的人都慢慢地趕了上來。

他們用自己的十字架搭在溝上，做成橋，從容不迫的跨越了溝壑。



他想如法炮製。

只可惜啊，他的十字架之前已經被砍掉了長長的一大截。

他根本無法跨越溝壑.....



當其他人都在朝著目標繼續前進時，他卻只能停在原地，垂頭喪氣，追悔莫及……-

## 對「生命」的反思

擁有生命的象徵是什麼？是健康、平安、財富、地位、名譽、學識？

真正的生命是什麼？應該是信仰，價值觀，愛情，奉獻，與天主建立良好的關係。

### 3. 熱愛天主聖言

《生命樹》的結構框架給了我們對耶穌基督生平奧跡一個清晰的輪廓，使我們很容易掌握基督的一生。

於是每天可以讀一個小節，這樣兩個月就能讀完。借此很快就會熟悉耶穌基督的生平奧跡。牢記這十二個果實，是熟悉耶穌基督生平奧跡的最好方法。

用聖言去指導生活，用生活證明聖言。這樣，聖言更加生活，生活更加接近聖言。

### 4. 用《生命樹》做避靜

#### A. 3 天小避靜

《生命樹》共三個部分，可以一天默想一部分，共 3 天。

#### B. 8 天避靜

每個部分用 2 天來默想，

前後各有半天的準備和感謝

#### C. 15 天避靜

一天默想一個果實，共 12 個果實，也就是 12 天；

再加上前 1 天的準備，和後 1 天的感恩和總結，



中間可休息 1 天。

一共就是 15 天的時間了。

#### **D. 50 天大避靜**

由於《生命樹》中共 48 節，每天默想 1 節，

再加上前言可用 2 天時間，

於是共 50 天時間。

### **《生命樹》對依拉爵靈修的影響**

#### **1. 在依拉爵以前就有「神操」**

依拉爵前：「神操」——神修操練

依拉爵後：「神操」——一本書或耶穌會的神修操練方法

當時方濟各會，道明會，本篤會都有以福音為默想題材的神操

當時以 10 天的神操為多

#### **2. 默觀方法的繼承**

想像，聯想，進入故事情節中，運用三司五官來與主密談。

依拉爵加上了大量為幫助做默觀而應有的反省方法、分辨原則、飲食規則等。並規定了祈禱時間和次數，並詳細說明一個默想應當如何開始，如何進行，如何結束。很大程度上系統化了，和豐富化了以聖經為題材的默觀。

#### **3. 整體框架的繼承**

《生命樹》三大部分

依拉爵《神操》加上了默想祈禱的原則，和認罪悔改和目標，專門做為第一部分；然後收納《聖命樹》的內容做其餘的三個部分，一共是四個部分。

#### **4. 目標和物件的繼承**

《聖命樹》首先是為方濟各修會的會士們寫的，目的是提高他們的靈修生活，度一個悔改的

生活，做耶穌的真正門徒。

《神操》也是為耶穌會本會的初學生們寫的，目的是幫助他們分辨聖召，準備發願，誓許跟隨主耶穌。

後來的耶穌會士們再接再勵，把《神操》完善得越來越成熟，並推廣至各種人群和各種時間段。

然而，方濟各會的會士們，並沒有把聖文德遺留下來的寶藏進一步地發展與完善。

## 小 結

讓我們重視這個偉大的靈修寶庫，它可以提高我們對天主的愛，對耶穌基督的愛和感恩。默想這個作品，更重要的是，它能使我們悔改和成長。悔改應當是我們這次參加講座的唯一的，也是最終的。就如耶穌大聲疾呼：「你們悔改吧！因為天國臨近了。」（瑪 3:2）

下一期我們有更精彩的內容，伍弟兄會給我們更專業，更深刻的分享。下一期我們會著重在《生命樹》的第二部分：苦難奧跡，和第三部分：光榮奧跡。請大家踴躍參加，並真誠期待。

在此我感謝主辦並邀請我的聖文德堂區，尤其是陳滿鴻神父。並感謝譚錦榮神父和堂區的修女和職員們。他們們為了天主子民的靈修，辛苦服務。願天主降福他們。

(All rights reserved)