



《靈心城堡》

第五至第七樓台

潘怡蓉

簡介



- 1.湯姆·阿什布魯克在《MANSIONS OF THE HEART》中，將大德蘭的經典著作《靈心城堡》（THE INTERIOR CASTLE）轉化為現代基督徒屬靈成長的路線圖。
- 2.比喻：靈魂是一座城堡，內有七重居所（樓台），中心是上主，每一居所代表靈魂的一個靈修階段，靈修即是從外向內的旅程，向內深入自我、走向與上主合一。城堡外圍遍地毒蛇蟲獸，代表私慾、誘惑、世俗執著，不斷阻礙靈魂向內走。
- 3.當靈魂感受到上主輕微的召喚，開始渴望更深的相遇，但內外拉力激烈拉扯。

層級	名稱與階段	核心生命特徵	靈性挑戰與陷阱
第一層	(New Beginnings)	靈魂覺醒並跨入城堡大門。初信者體驗上主的恩典與愛，認知自身的有限與罪性，開始建立基礎信仰生活。	易受外界環境與舊習性拉扯，若缺乏同伴引導容易流失。
第二層	(Struggle & Discipleship)	屬靈世界與世俗拉力的交戰期。信徒察覺內心動機的混雜，開始學習藉由靈修紀律靠聖靈抵抗誘惑。	容易因屬靈挫折感而沮喪，或退回舒適圈。

第三層

(Faithful Service)

建立穩固規律的道德與事奉生活。熱心參與教會事工，運用恩賜服事，在頭腦與行為上皆展現成熟。

律法主義與自我滿足：容易將「為上主做事 (Doing)」取代「與神同在 (Being)」，陷入功利主義。

【高牆/感官黑夜】

(第3與第4宮轉折點)

傳統事奉與靈修方法突然失去甘甜與果效，陷入屬靈乾旱。上主逼使信徒放棄自我控制，從主動努力轉為**被動領受**。

若誤以為是「退步」而加倍靠肉體努力，會卡在牆前無法突破。

第四層

(Discovering Divine Love)

進入「明路」階段。上主主動將愛灌注於心靈（注入默觀），祈禱從「向神說話」轉為「平靜聆聽」，理性思考減少，體驗「平靜之禱」。

過度執著於屬靈安慰的感覺，而非神本身。

第五層

(Longing for Oneness)

意志的全然降服。阿什布魯克與德蘭以「蠶蛹化蝶」比喻此階段——舊自我隱沒，心靈進入「聯合之禱」，渴望與上主合一成為生命核心。

內在深度醫治與淨化的過程常伴隨劇烈的痛苦與放棄自尊。

第六層

(Spiritual Betrothal)

經歷「屬靈訂婚」與深層的「靈魂黑夜」。遭受嚴峻的外在試煉或內在極度乾旱，但同時偶爾獲得超自然的愛與榮光照射，使世界誘惑完全失去吸引力。

極度的屬靈孤獨感與淨化試煉。

第七層

(Spiritual Marriage)

達到「屬靈婚姻」(Transforming Union)。靈魂與上主建立不可分割的聯合。內心常享深沉平安，生命自然溢流出無私的愛與服事。

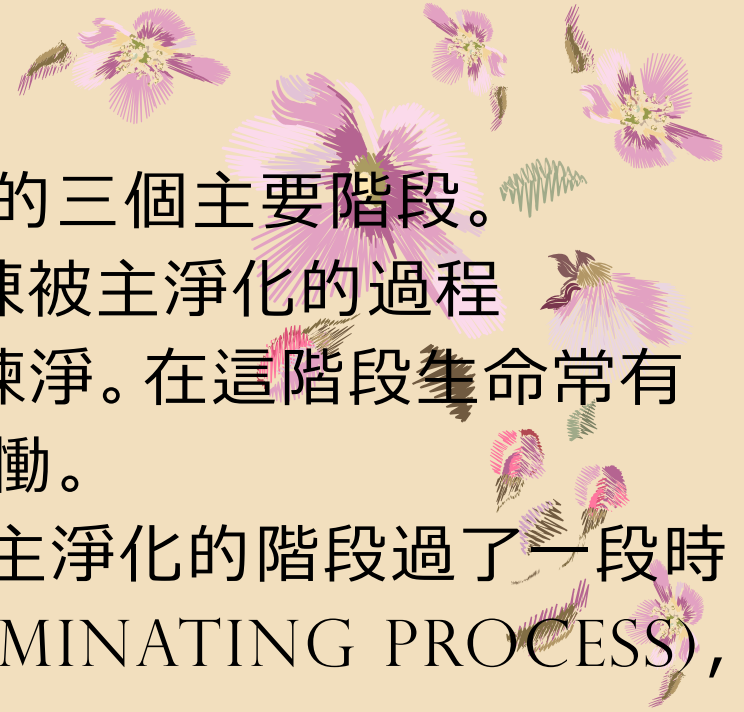
無特別陷阱，屬地上靈程的成熟狀態。



成全之路

基督教靈修學中用來描述信徒靈性成長與親近上主的三個主要階段。

- 1) **煉路** (PURGATIVE WAY):這是生命透過屬靈操練被主淨化的過程 (PURIFYING PROCESS), 也被人生的各樣處境煉淨。在這階段生命常有掙扎, 會為自己的罪性哀慟, 並為人世間的罪惡哀慟。
- 2) **明路** (ILLUMINATIVE WAY):當我們的生命被上主淨化的階段過了一段時間後, 我們或會進入生命被上主光照的過程 (ILLUMINATING PROCESS), 這階段生命掙扎程度已較少了。
- 3) **合路** (UNITIVE WAY):我們的生命會進入生命更與上主聯合的路程 (UNITING PROCESS)。但人生的各樣順逆處境仍會繼續, 然而, 心靈與主聯合的人會欣然面對各樣的處境。



第一、二、三樓台：主動靈修（人努力為上主）——依靠人的意志、勤奮、克己、默想；人仍居主導。前三樓台總結：**煉路**（煉淨階段），以人主動克己、淨化外在行為與情慾為主。

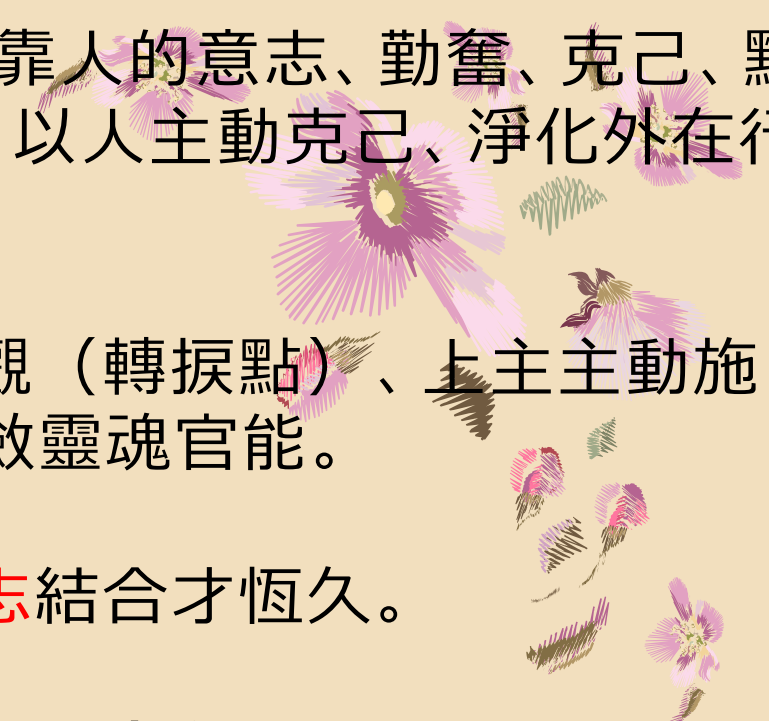
第四樓台進入**明路**階段：由人主動過渡到上主被動默觀（轉捩點）、上主主動施恩——不再只靠人自己操縱思想；上主主動撫慰、收斂靈魂官能。

切勿執著祈禱中的甜蜜**感受**；感受會來會走，**愛的意志**結合才恆久。

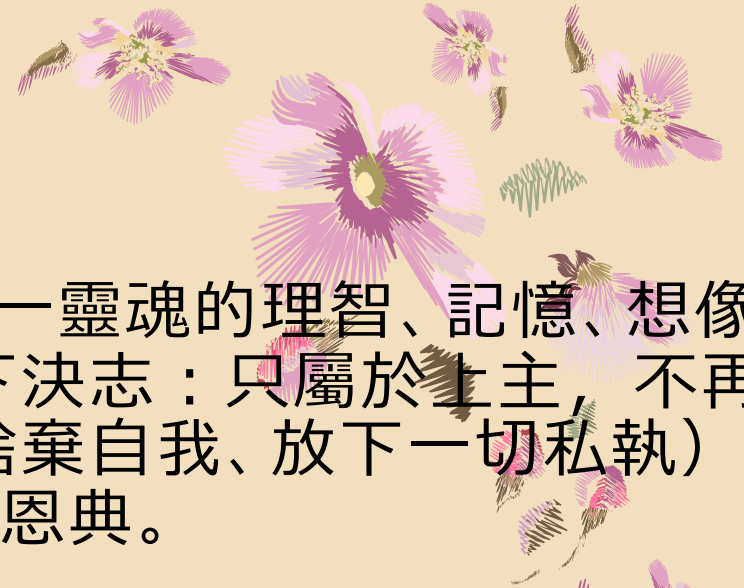
驕傲是貫穿所有樓台最大阻礙；自我認識與**謙遜**持續貫穿全程。

靈性乾枯不是失敗，常是上主淨化、訓練靈魂脫離情緒依賴。

超自然現象（異象、超拔）只是**附屬恩典**，不是**成聖標誌**，禁止刻意追求。



第五樓台 摘要與重點



1. **合一祈禱**：被動默觀深化，靈魂與上主意志深度合一。靈魂的理智、記憶、想像被天主吸收，幾乎停止活動。象徵：靈性訂婚。靈魂立下決志：只屬於上主，不再尋找其他慰藉。著名比喻：蠶繭比喻。蠶必須死去（捨棄自我、放下一切私執），才能破繭成蝶；靈魂需要「死去自我」，才能承受更大恩典。
2. **淨化過程**：意志降服常伴隨深層的內在痛苦與自我總結，深層自我防衛機制被上主的愛觸動與解構。淨化之苦常伴隨靈性乾渴、感覺神遠離、或祈禱的荒涼。光照不是懲罰，而是醫治；需以悔改回應。
3. **平靜之禱**：祈禱從「努力向神說話」轉為「被動吸收上主的愛」。此階段為上主主動注入，此時的操練是不強求、不掙扎，安然躺臥在神的愛中。意志的順服：真正的操練不在於獲取超自然體驗，而是將自己的意志全然與上帝的旨意調和（SAYING YES TO GOD）。

第五樓台 摘要與重點



4. **面對誘惑與絕望的策略**：提供在淨化期的實際應對：堅守聖事、持守日常德行、求助導師、以祈禱與默想承受痛苦。

重點：行動與忍耐是淨化的途徑。

5. **混淆與分辨的危險**：警告在淨化中容易誤判經驗來源（把惡者的攻擊誤認為上主的光照或反之），強調分辨與導師的重要。

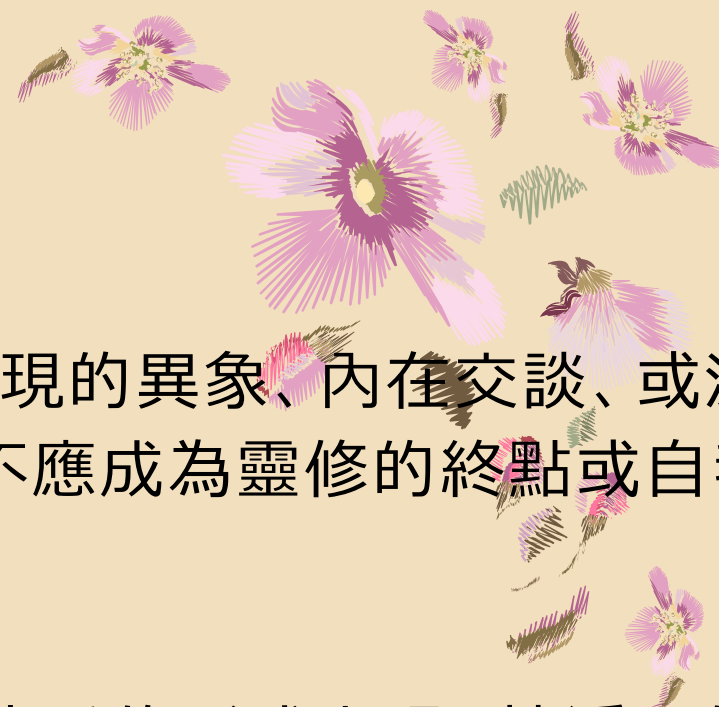
重點：在淨化中更需依靠教會聖事與導師指引。

第五樓台 實務練習



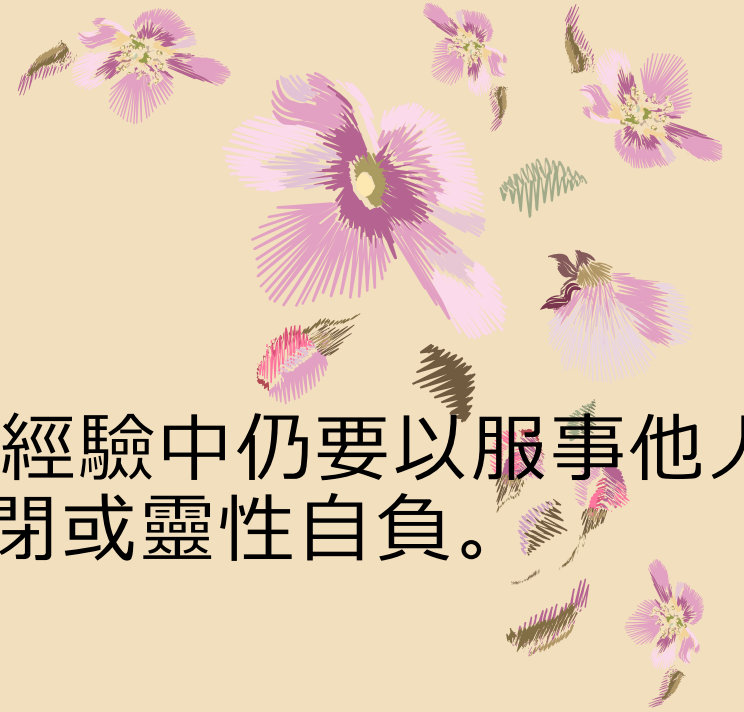
- 1.練習「交託之禱」。在每日遇到突發狀況或違背己意的情境時，默禱：「上主啊，我願意順服祢的許可，願祢旨意成就。」
- 2.每日 15-20 分鐘「平靜之禱」。使用一個聖言詞彙（如：「耶穌」、「平安」），當雜念浮現時，輕柔地回歸上主面前。

第六樓台 摘要與重點



1. **強烈的神秘經驗**：會收到許多超自然恩寵；可能出現的異象、內在交談、或深刻的神感、神魂超拔。大德蘭提醒這些經驗雖真實，但不應成為靈修的終點或自我標榜的資本。
2. **惡者會加強試探**：尤其以驕傲、懷疑、恐懼或身心疲乏的形式出現。煉淨目的：剷除靈魂深處最後隱藏的自我執著，預備進入永恆穩定的結合。
3. **分辨神類**：不是所有異象、超自然體驗都來自天主；魔鬼可偽裝光明。
分辨標準（大德蘭經典準則）：是否帶來謙遜、愛德、平安、願意背十字架；若滋生虛榮、好奇、輕視他人、不願服從導師，必定要警覺。

第六樓台：摘要與重點



4. **維持服事與謙卑的實務**：提醒靈魂在高峰經驗中仍要以服事他人、謙卑生活來檢驗經驗的真實性，避免自我封閉或靈性自負。
重點：合一的標誌是更大的愛與服事。

5. **深層黑夜中的信靠**：當感覺不到上主的同在或面臨極大苦難時，操練單純的信心與忠心，堅守奉獻。

6. **重大提醒**：不可以追逐神魂超拔等奇異經驗；經驗只是途徑，目標是愛與順從上主旨意。

第六樓台：實務練習

接納長期內在黑暗、枯燥；不認定「我被上主遺棄」。

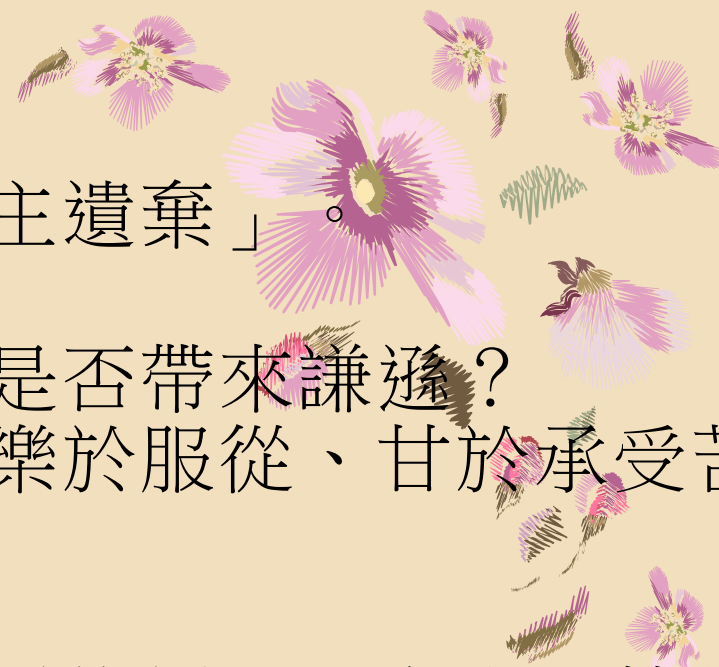
大德蘭分辨神類第一準則：一切內心啟發，是否帶來謙遜？

分辨第二準則：體驗是否使人更願意愛人、樂於服從、甘於承受苦難？

警惕虛榮的靈性陷阱：想要擁有與眾不同的靈修經歷、高人一等的感覺。

面對持續誘惑：不靠自己意志力硬撐，持續依靠恩寵祈禱。

絕不主動追尋奇異靈性體驗；專注忠信履行日常責任。



靈性乾旱（黑夜）與心理抑鬱（情緒創傷）的辨識與轉介

辨識指標	靈性乾旱 / 感官黑夜 (Dark Night)	心理抑鬱 / 情緒創傷 (Depression/Trauma)
內在渴望	雖然感受不到神，但內心仍深切渴望神，關心與神的關係。	對一切事物失去興趣與快感（Anhedonia），包括神與日常生活。
日常功能	日常生活、工作與人際交往功能通常能正常維持。	常伴隨嚴重的睡眠障礙、體重劇變、無法工作或日常生活失能。
自我評價	感到自己在神面前的貧乏與微小，但無病態自我毀滅傾向。	強烈的無價值感、過度罪惡感，甚至出現自殘或自殺意念。
牧養處置	提供靈性導師陪伴，引導安靜等候與放手，避免加壓。	必須立即尋求專業心理諮商或精神科醫療協助！

第七樓台 摘要與重點



1. **雙重經歷**：伴隨著超自然的愛與光照（如心靈的創傷之愛），但也同時經歷極度嚴峻的外在試煉或「心靈的黑夜（DARK NIGHT OF THE SPIRIT）」。
2. **合路的特徵**：持久的平安、對上主的深刻親密、行為自然流露出慈愛與謙卑。不再有劇烈的喜樂與悲傷起伏，而是感到與上主常同在。
3. **合一與日常生活的整合**：說明合一如何在工作、家庭、教會生活中具體表現，並強調持續服事與責任感。

第七樓台 摘要與重點



4. 合一的持續成長：即使達到合一，靈魂仍需成長；合一帶來更深的謙卑與更大的使命感。作者鼓勵持續祈禱、服事與自我省察。

重點：合一是動態的愛的生活。

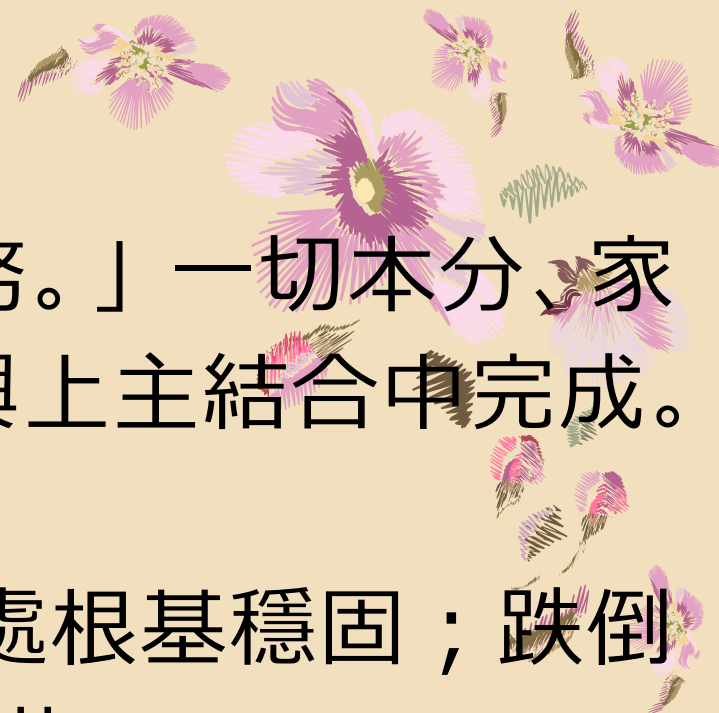
5. 第七座大廈的終極操練指標是事奉與愛：真正的默觀最終必然落實在具體的謙卑與愛人如己上。

第七樓台：實務練習

不二分：「祈禱才是聖事，工作是俗務。」一切本分、家務、職場、照顧他人，都可以在內在與上主結合中完成。

外在依然有軟弱、小過失，但靈魂深處根基穩固；跌倒之後迅速回歸上主，不長時間自怨自艾。

默觀的果實永遠向外流動：與上主親密，同時願意服務近人。



每日簡易靈修流程

1. **早晨：意向奉獻** 醒來簡短祈禱：今天所有喜樂、辛勞、煩惱，都奉獻給上主；願在一切事上尋祂。
2. **固定一段安靜祈禱（15–30 分）**：；當思緒疲憊、無法思考時，就單純靜待，不必勉強構思。
3. **時時簡短回心祈禱（最重要的日常默觀操練）** 一天之中數次：呼吸之間、等待時、感到煩躁時，內心輕輕轉向上主，一句簡單心禱。大德蘭十分看重這種「不間斷的心靈交誼」。
4. **承受十字架時的內心態度**：遇到困難，不立刻求「苦難消失」，先祈求上主賜下接納與信德。
5. **傍晚省察** 不只檢查行為，更觀察內心：何時自我中心？何時願意捨己？何時依賴感受而非信德？



總結



大德蘭教導：真正的成聖，是在日常裡愛上主、愛近人。

生活靈修：在一切外在事務之中，持續轉向內心；盡力修德、時常祈禱，依靠恩寵逐步放下自我；不追逐靈性感受，以日常的忠信與愛近人，一步步走進靈魂深處與天主相遇。