



经验

深思与分享的一个计划安排

卷一

1-5 单元

严规熙笃会
被 2017 年的全体大会所批准的计划

目录

卷一

1. 导言
2. 迄今为止的旅程
3. 从欲望中解脱出来的渴望
4. I天主的肖像：人是按照天主的肖像所造的
5. 爱的学校：隐修院：爱的学校

卷二

6. 生育
7. 祈祷
8. 衰弱
9. 希望的活力
10. 熙笃会传统

原始材料©版权 2018 年严规熙笃会

章节摘自由明尼苏达州科利奇维尔的圣本笃修会所整理的熙笃会祖父们的一系列书籍

©2008。经许可使用。

经验徽标是由若翰噶尔贝利会姆（马图土木）所设计的

第一单元

导言

前言



伊蒙·菲茨杰拉德会父
总长

关于这个计划安排，我最喜欢的地方是它产生的方式。事实上，自 2014 年全体大会以来，我一直是一个感兴趣的旁观者，也是它进展的见证者。对我来说，它有福音中芥籽比喻的所有迹象。

在 2014 年全体大会结束时的会议上，中央委员会选了瓦尔蒂尼隐修院的玛利亚穆丽斯作为培育的中央秘书。她的第一项任务是听取在全体大会上论及培育所说的内容以及团体在这方面的需要。为了收集这样的第一手资料，她写信给本会的会父和会姆们，为了询问他们的愿望和需要，并且也看他们是否可以提供他们修院的成员，这些成员将是自由的并甘心情愿帮助有需要的团体。在玛利亚修女所收到的答复中，有人建议，应编辑一份通讯，以分享地区和团体在培育方面所做工作的信息，如会议、课程和专题讨论会。该建议立即得以贯彻执行，并且现在该通讯在本会的培育秘书中间和以外正在定期发行。这一倡议非常受赞赏。它允许分享信息，激发思想，并鼓励秘书之间的交流和关系，同时也促进他们之间可能的合作。

玛利亚修女不仅聆听，而且她也深思。在 2015 年期间，她问：“我们怎样能让地区在培育方面致力于从 2014 年全体大会中得出的直觉呢？”她心中的直觉是由一个与会者提出的一个问题的形式而出现的：“我们怎样能促进一个‘整体的神秘性的培育’？”然后玛利亚修女设法说服七位会父和会姆们根据他们的经验写关于这个主题的文章，并且结果是受到热烈欢迎的一本小册子。

我们的“培育指导方针”(*Ratio Institutionis*)谈及团体本身是“培育性的”。这一主张，连同玛利亚修女本人的信念和一些地区会议的经验使人想到为所有年龄段的兄弟姐妹们的继续培育提出一个简单的建议是很好的。这将为我们提供一个机会，共同回到我们熙笃会的根源，加深我们的身份感，并鼓励个人的学习和阅读。

在 2016 年召开会议的中央委员会在讨论玛利亚修女的报告中鼓励这个计划，并建议寻找具有必要技能和经验的人来完成它。委员会提议由塔拉沃拉修院的弥格·凯西神父来完成这项任务，他欣然接受了。一个小组得以成立，为了在弥格神父的领导下工作，并且他们共同开展了计划安排。玛利亚修女向 2017 年的全体大会相当详细地介绍了其内容和方法学。然后主要的与会者们投票支持和鼓励该方案，将其作为一个值得向本会团体介绍的计划。

该计划安排的标题是经验。它的目的是使当今的隐修士和隐修女能够深思他们所度的隐修生活的经验，进而能用从熙笃会和隐修传统中挑选出来的章节来面对那种经验。这样，在我们的传统中提炼出来的长期经验能揭示我们现在的经验，并为我们在当代世界中生活熙笃会的恩宠提供鼓励、动力和方向。有九个方面的经验可供考虑，并且它们涵盖了人性和隐修生活的重要领域。其中一些主题是：“迄今为止的旅程”，“从欲望中解脱出来的渴望”，“团体”，“祈祷”，和“衰弱”。正如这些标题清楚地表明的那样，在我们面前有一个计划安排，不仅是为了我们中间更勤奋、学术或知识更强的隐修士和隐修女，而且是为在歌侣席中普通的修女或修士而计划的。从根本上来讲，这个计划的目的是很简单，就是为了促进人们深思真实的人性生活，以及作为遵循在圣本笃会规和熙笃会传统中所表达的福音生活的特殊传统的隐修士和隐修女，如何很好地做到这一点。

我想在此向弥格神父和制定这一计划安排的小组成员以及在实施过程中发挥作用的那些人们表示感谢。这是一个全修会的计划，无论是在概念上还是在实施上都是如此。它是纯朴的朴实无华的果实。它产生于一种倾听和专注的精神，并由对在世界各地的多样性中所生活的熙笃会神恩的赞赏、以及智力、明确的目标和能力所推动。我热情地把它推荐给本会的所有团体。愿经验在我们的修院里能找到一个家，不仅仅是作为我们的图书馆或档案室的一个补充，而是作为一个善功的工具，将使我们在当今的世界中，带着平静与热情，并在基督之爱的共融中能够度我们的生活。而且愿祂引领我们同至常生！



导言



弥格凯西神父（塔拉沃拉）

出生日期：1942年6月27日

入会日期：1960年2月2日

首选电子邮件：experientia.editor@gmail.com

这个计划安排是作为在严规熙笃会的男女隐修院里继续培育的一种方法而构想出来的。正如其标题所示，该计划安排的焦点是每个人独特的隐修体验；它是让每个人阅读“经验之书”的一个邀请。

该计划安排的主要目标是：

- 1.帮助你深思你自己的隐修经验，并找到言语来表达在你的隐修生活期间你所经验的事物。
- 2.编写一本简单的隐修自传的要素，供你自己进一步思考和扩展。
- 3.在我们熙笃会传统的章节中听到你经验的共鸣。
- 4.发现在你所经验的事物与本会其他成员---尤其是那些不同文化成员的经验之间的亲密关系。
- 5.有信心选择与你团体的成员或本会的隐修士和隐修女们分享一些你的经验。

该计划安排旨在使每个团体-并在某种程度上，使每个人-能够根据特定境况而调整其内容。

经验之书

为了记录你个人的思考，我们建议你把它们用手写在一个特殊的本里，而不是打在电脑上。重点不是在于制作一些东西供他人阅读，就像一个博客一样，而更像是一本私人日记，以激发个人深思，并记录你的思想是如何进展的。这种深思性的写作减缓了这个过程，并帮助你思想中的一些隐藏的主题浮于表面。这是一种默想的形式。因为没有别人会读你写的东西，所以你可以完全诚实。没有必要审查你表达你当时感受的方式。也没有必要讲求文学的卓越。这样的写作可以是一所自我认识的学校，最终也可以是一所智慧的学校。

除了你对问题的回答之外，你可能还喜欢写出计划安排中提供的其它材料的某些部分，特别是当它类似于你自己的经验或补充你所写的内容的时候。并且有可能是，在你进行这种深思的期间，你会发现在时辰礼仪中，并在你用来做*神性阅读*的章节中以及在其它的阅读中你自己思想的共鸣。这些也可以添加到你的本里，作为你个人财富的一部分。

方法

该计划安排分为 10 个单元。起初我们想是分配给每个单元一个月，但经过全体大会的讨论后，我们决定使该计划安排成为灵活性的，把它留给每个团体来创造一种节奏。

11. 引言
12. 迄今为止的旅程
13. 从欲望中解脱出来的渴望
14. 天主的肖像：人是按照天主的肖像所造的
15. 爱的学校：隐修院：爱的学校
16. 生育
17. 祈祷
18. 衰弱
19. 希望的活力
20. 熙笃会传统

在引言单元之后，每个单元的结构将遵循相同的形式。

1. 一个简要的介绍，概述要涵盖的材料。
2. 七道题供个人反省。对一些人来说，在一周内每天回答一个问题可能是有用的。对其他人来说，专注于一个或两个更强而有力地激发思考的问题可能会更有益。这不是一个考试！没有必要按顺序回答问题，但不同的问题可以用来扩展你的觉悟范围。没有“正确”或“不正确”的答案。
3. 一篇 1000 字的熙笃会章节介绍，由本会的一位成员撰写，旨在帮助你把你自己的经验和我们的传统联系起来。由于约有 50 人对这一计划安排作出贡献，你未必同意他们

所有人的意见。我们只不过是建议你聆听他们要说什么，同时深思不同的性别，代，大陆和文化的隐修经验。

4.摘自 12 或 13 世纪的我们熙笃会作家的其中一位的一篇讲道或其它长度相仿的章节。

5.可补充、阐明或平行章节中某些部分的 7 个非常简短的引文。

6.由本会不同的成员所写的 4 篇 250 个字的深思，根据他们自己的经验给出他们对该章节的答复。

7.邀请你写一个关于你在这个单元的工作中发现了什么的简短的个人总结。这是为了你自己个人的丰富。有些人可能发现，无论是在你自己的团体或与本会其他的成员作为分享的一个基础，它很有用。

投入时间

要使这个计划安排取得成果，每个隐修士和隐修女投入大量的时间来进行正式的阅读和深思是必要的。这不是让计划安排的每个部分尽快完成，为了着手做其它被认为更重要的任务的问题。从这个计划安排中获得成果的最佳方法不仅仅是给它花一段时间，而是在一整天里带着这些问题去生活，在心里思考它们，让它们成为阅读、祈祷和礼仪的背景和环境。正如从经验中我们都知道，顿悟可能发生在我们做其它事情的时候：在工作中，在闲暇时，甚至在我们休息的时候。与别人分享你的经验和记忆可能有助于使它们成为你的自我形像的一部分。我们将可能会发现，随着年龄的增长，我们对许多事件的解释将发生变化，并且这也可能是在我们走向智慧的旅程中的一个因素。

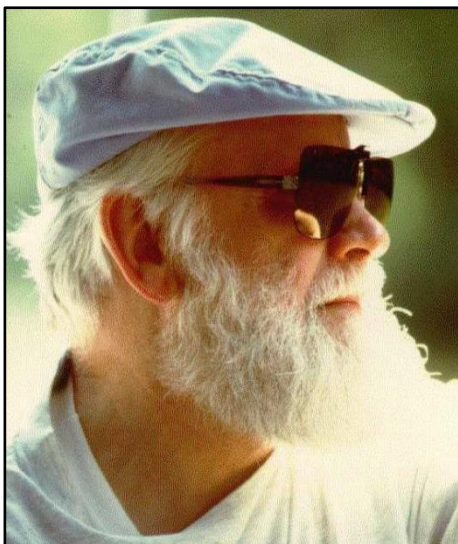
在每个单元末，每个人都会被邀请用他们自己的语言向总编辑发送一个简短的反省(大约 250 个字)。这些反省将在五个单元末被收集起来，并提供给本会的成员。

如果这个计划安排成功了，对我们每个人来说，它将会有两种截然不同的效果。我们将越来越意识到我们自己灵修之旅的独特性，可是，我们将充满惊奇，我们的经验与其他隐修士和隐修女的经历相似，尽管他们的外部环境是如此不同。在这个计划安排的过程中，我们将会遇到来自世界各地的大约 50 名隐修士和隐修女。也许，以这种方式，爱德册的目标将得到推进：世界各地的隐修士和隐修女虽然在身体上是分开的，但在灵魂上会不可分割地结合在一起。

第一单元的形成

这个导言单元不同于随后的单元，它由两篇文章组成。由阿曼德·维勒会父所写的第一篇文章看的是本会在未来如何能存在，同时提供了在 21 世纪上半叶的时期内对隐修生活想象的历史。由伯尔纳多·博诺维茨会父所写的第二篇文章叙述了初期熙笃会士们接近经验问题的方式。这两篇文章所做的是同时邀请我们向前看和向后看。通过这一双重进程，希望我们将开始更清楚地理解现在。在每一篇文章之后，有一些简单的问题，邀请你反省来自于你自己经验的贡献，并写下一个简短的答复。

隐修生活未来的一个简史



阿曼德·维勒会父（司库蒙特）

出生日期：1937 年 11 月 9 日

入会日期：（米斯塔西尼）1955

首选电子邮件：A.Veilleux@chimay.com

救援之山隐修院：2057 年 11 月 9 日

在 21 世纪上半叶，隐修生活经历了一些令人惊讶而且往往是出乎意料的发展。就像前两千年的情况一样，隐修生活的进展深深地标志着社会和教会的进展，并相应地给后者留下了它自身的印记。

在第三个千年的第一个世纪的上半叶结束时，我们发现自己置身于许多小团体中，这些团体往往只有十几个隐修士或隐修女所组成。他们一般都是性格坚强的人，扎根于个人与基督的关系。在每个团体内，成员们是通过一种强烈的友爱共融而结合在一起的，尽管他们可能不一定在一起做很多事情。兄弟姐妹们经验一种深度的独居，这种独居不是孤立，也不是没有关系，而是一种所选择的关系的质量。

这些团体，由于在它们之间并与他们的邻居形成了多种形式的协同作用，度着一种有节制的生活，并且没有广阔的物质财产。他们通常住在租来的房子里，靠卑微的工作谋生，自己经营或是作为挣工资者。这些隐修团体由各种各样的门径加入到其它类型的教会机构或其它形式的团体生活中--包括在俗的和修会的。

我们怎么到这个地步了？首先，不用说，世界和教会在这一时期之初都发生了根本性的变化。在西方，一个极权主义政权从来没有设法扼杀的民主梦想在向右派的普遍转变和一系列“宪法”政变中逐渐死亡。一种新的社会关系形式发展了，千年之初富有远见的教皇称之为“第三条道路”。在过去两千年的大部分时间里，通过与政治政权挂钩的社会结构行使其权力的教会受到了严重的震动。然而，被基督经久不衰的存在而强化的教会已经以团体的一个团体形式作为一个广泛的共融而彻底改造了自身，尽管它的社会结构(在过去被称为基督宗教的世界)已经崩溃。因此，过去的教皇(从字面上来说是桥梁建造者)被伟大的门径创建者所取代。

在整个第二个千年中，隐修生活惊人的增长主要是因为它融入了这个教会结构，特别是自第 11 和 12 世纪所谓的额我略改革以来。它几乎在现在的时期之初发生的混乱中已消失。事实上，其数量和地域的扩张曾是这个教会荣耀的许多隐修团体和修会已消失了。借用从这一时期开始就有远见的一位教皇的一个短语来说，这些组群一直偏爱*空间*-或权力空间-而不是*时间*。其它组群不仅幸存下来，而且经验到了一种新的活力，同时在他们的脆弱和不稳定中看到了一种恩宠和对*时间*过程信任的一个召叫，以便允许他们自己被转变成他们神恩的新化身。在这个新的教会结构中，他们变成了内在化、共融、开放和喜乐的岛屿-从这个巨大星座的所有其它元素中接受生命，同时他们自身也给予生命。他们度着一种投向边缘的内在化生活。

对隐修生活至关重要的独居在这些团体中是如何得以体验的？这首先是在心灵深处得以体验，在那里每个人在一个对话中不断地被创造，在此对话过程中，他从天主那里接受到自己的名字。这就是老一辈人所说的“持续祈祷”，这是*卓越的*隐修祈祷的形式。然后独居是在构成众多日常决定的所有的自我死亡中得以体验，这些决定迫使我们独自在天主面前选择对我们从基督那里所接受到的召叫保持忠实。这就是所谓的持续不断的皈依。它也在产生于我们献身于同别人一起在一部共同的规则下生活福音的所有具体要求中得以体验。这是服从。在所有的这一切中，没有什么能把我们这个时代的隐修士和隐修女与过去一千年的隐修士和隐修女区分开。

独居若不是共融的另一面，那么它既不是基督徒的独居，甚至也不是真实的独居。在这里我们发现了一些新的东西。在灵性秩序中，正如在物质秩序中那样，那些选择在完全的自给自足中生活的机构已经消失；那些已经选择部分性自给自足的人几乎无法继续存在。那些选择协同生活的团体往往处于欣然接受的极其脆弱的条件下，但却蓬勃发展。协同作用在不同层面上运作：在隐修团体内部，在同一隐修会的团体之间，与其它的教会机构，并与他们生活在其中的公民社会一起运作。协同作用，要求每个人都尊重自己的身份和所有其他人的身份，每个人际关系也是如此。在这一时期之初，提比林团体给出了一个很好的榜样。

在这些隐修团体中培育是如何实行的？每个入会者必须有一个明确的人格和一个非常清晰的灵性身份。培育者的作用(使用一个传统的但有点不恰当的表达方式)正是为了帮助这一身份成长和繁荣。团体不是个人的总和，而是人们的一种共融。新来的人被帮助在他们从天主那里所接受的个性中越来越成为他们自己，同时也越来越深地进入到与团体内的兄弟姐妹们，以及与教会、世界和整个宇宙的共融中。

为了融入到一个活生生的传统中，当然有必要研究过去的伟大导师和其它古代的著作，但只靠这是不够的。将其培育限制在这一水平的组群变成了灵性的难民营，随后便消失了。有生命的团体是那些费尽心思去研究过去，并将这一悠久的传统与当今教会团体的活传统联系起来的团体，而这个活传统本身转向它作为一个信息携带者而被派遣到其中的世界。

基督许下要同祂的教会一直呆到时代的终结。只要隐修生活与当时的教会和谐相处，那么它可以依靠这个许诺。¹

反省

1. 写下在这篇文章中似乎是要考虑的最重要的三点。
2. 一般的方法是怎样与你自己的隐修生活经验相比较的？
3. 你想在这个文稿中添加一些要点吗？
4. 你是否对一些事情会有不同的看法？



¹ 翻译：威廉 丁沃尔神父（斯宾塞）

熙笃会的经验方法



伯尔纳多 博诺维茨会父（新蒙杜）

出生日期：1949年4月30日

入会日期：1982年9月8日

首先电子邮件：mosteirotrapista@gmail.com

对于熙笃会祖父们来说，宗教经验不是灵修生活的目标，尤其是不相关联的宗教经验，所谓的“高峰经验”。灵修生活的目标是在人的生命中充分实施由圣保禄所提出的天主的拯救计划：

因为天主所预选的人，也预定他们与自己儿子的肖像相同，好使祂在众多弟兄中作长子。天主不但召选了祂所预定的人，而且也使祂所召叫的人成义，并使成义的人分享祂的光荣。（罗 8：29-30）

当天主为实现这个计划而工作时，我们感受到祂的爱：我们意识到它，我们向它敞开心扉，试图与它合作，并被一种对天主的爱所感动，这种爱与天主对我们的爱产生共鸣并且是对它的回应。这是我们最初的经验，被天主的爱所影响，并渴望回报这份爱（爱的回报）。在这种经验中，总有一种意识，那就是“是天主先爱了我们”（若一 4：19；熙笃会祖父们不断地引用这句话）。

因为灵修生活首先与完成天主的计划有关，用来描述这一过程的隐喻，特别是那些摘自雅歌的隐喻（例如伯尔纳多的论雅歌的讲道 1-8 章的“三个吻”），首先不应从主观和情感上，而应该从神学角度来解释，指的是在教会和我们每一个人内所实现的救恩历史。在“神魂超拔”中的圣伯尔纳多的名画并没有准确地翻译出他原文的意义。

熙笃会祖父们对我们救恩的这种运作的有机、充满活力的性质非常敏感，并且对此很感兴趣。他们都制定了发展计划来描述这一进展过程。这样计划的一个最好的例子是

在伯尔纳多论雅歌的讲道中发现的，他在那里谈到了三个吻和三种药膏。三个吻描述了在三个大的阶段中天主在基督内的转变性行动：

- 1) 天主对罪人的宽恕并与罪人和好，其中天主的慈悲胜过他的公义。
- 2) 天主在圣洁的生活中革新被宽恕的罪人，同时允许他们恢复他们真正的人性。
- 3) 天主赐予被修复之人的心神圣神的恩赐，使他们能够分享并表现出天主本身的智慧和爱。

另一方面，三种软膏聚焦于天主在这三个阶段所完成之事的经验性的共鸣和回应：

- 1) 由对我们的罪孽及其应得惩罚的意识而引起的一种恐惧和内心的不安感给忏悔和被宽恕的喜乐让步。
- 2) 对天主在我们内无偿地实现的新造物，有一种习惯性的感谢和赞美的精神。
- 3) 把自身引向天主和祂的教会的一种在爱中的永存和爱的流露(我们在圣神的恩赐中所接受到的爱)。

在此进展中，运动总是朝向在拯救的天主和被拯救的人之间越来越深的结合。这种结合的圆满在现世的生活中是“心神的结合”，在此结合中，不断地受到圣神激励的人坚持不懈地迎接圣神的灵感，并把它们据为己有，然后在那里，一个人的生命在一种既是彻底服从同时又是完全自由的生活中，变成一个对已经接受的东西不断的同意和实现。在这里，神性救恩与人性救恩的经验之间的距离几乎完全被克服了。

熙笃会祖父们最有趣的顿悟之一是，对天主的经验从来不会孤立地发生，而总是与对自己的经验、近人的经验和团体的经验有关。自我的经验典型地被描述为“自我认识”。接受天主在一个人的生命中的行动，有两个明显相反的效果：谦卑和尊严。当我们让天主可以接近我们自己时，我们逐渐地经验到我们自己脱离了宇宙的中心(一般而言的宇宙和我们自己的宇宙)，并逐渐缩小。我们逐步地变得越来越小，越来越不重要。同时，我们在对我们自己作为按照天主的肖像和模样所造的的经验中成长：被赋予自由和理性，被交托管理天主受造物的责任，向超然性开放。

在这种调和对立事物的尊严中有一种谦卑：承认我们的人性不是一个独立的、自给自足的现实，而是产生于并依赖于我们与天主的关系。没有这种不断地得以更新和拥抱的关系，我们的人性是难以想象的。这是托马斯·牟顿的伟大主题之一。

产生于我们在天主面前暴露的谦卑，把我们带向对近人可想像到的最有意义的发现：对他们的亲近和他们的平等的发现。在我们的渺小中经验我们自己之前，我们尽一切可能与近人保持距离和并作出区分；我们否认并拒绝了与其它人类在一种单一的人性中成为同伴的概念(*同伴的人性*)。对我们与我们兄弟姐妹们相似的发现将带向与人类同胞共融的一种经验。在改写致希伯来人书信的章节的同时，我们可以说，他们在各方面都和我们一样，包括罪，而且特别是罪。以作为在堕落人性中的一种卑微的共融开始，这种与别人合而为一的经验，特别是在一个隐修团体的背景下，在一种恩宠的共融中，并且最后在荣耀的共融中绽放(福德的鲍德温)。

谦逊和友爱是生活在天主面前的结果，它们最终引导我们回到天主的身边。谦逊创造了一只能够看到我们自己真实所是的眼睛。爱德和爱德的操练净化这只眼睛，并使我们的目光越来越少地扭曲。达到一定程度的清晰和纯洁，使天主能够将人提升到神性的奥秘中，并使他们能够“看到”天主。在这里，我们谈论的是通常被称为神秘的非凡经验。据伯尔纳多所说，这样的经验是罕见的，它们是短暂的，并且它们始终完全是一种神圣的主动行动的结果。没有任何程度的苦行、道德或兄弟般的卓越能够使我们“赚得”这样一种经验的权利。

所以，正如对于熙笃会士们来说，天主的印记对于真正自我认识的经验是不可或缺的，因此与对我们的近人爱的认识结合在一起的这种自我认识，对于对天主经验性的认识也是不可缺少的。

对天主的经验不仅仅是，并且也许不是首先发生在个人的生活中，而且也是在一个团体的生活中发生的事情，强调这一点是很重要的。对于像福德的鲍德温这样的作家来说，一个熙笃会团体并不是一个松散的群体，每个人都对天主有一种特殊的经验。圣神是倾注在作为一个整体的团体上，而不是在一系列的人身上。遗赠给一名成员的任何东西，都是以将其传递给其它成员的意图而遗赠的。这个不间断的循环运动是通过爱德的注入来促进的，爱德的注入是每一份被赠予之恩的一个固有部分。可以说，对鲍德温来说，兄弟姐妹之间的这种恩赐的彻底共融-包括那些我们可能严格地认为是个人的灵性恩赐-是经验天主的精髓。

最后，我们可以说一句会父对天主的经验。艾瑞德的*牧灵祈祷*完全被用来描述天主“看见”一位会父将成为一名真正会父的净化和更新的效果，并且以这种方式被看怎样在会父内产生一种稳固的经验，不仅是在隐修院里持有基督位置的经验，而且是经验把基督对团体成员的情感作为他自己情感的经验。伯尔纳多，就他而言，在描述第三种亲吻的效果即圣神的效果时，说了一些类似的东西。以这种方式被亲吻过的人，既是新娘又是母亲，并且在内里以一种持久的形式经验着滋养和使委托给他照料的人走向成熟的义务、渴望和能力。

反省

1. 写下在这篇文章中似乎是要考虑的最重要的三点。
2. 一般的方法是怎样与你自己的隐修生活经验相比较的？
3. 你想在这个文稿中添加一些要点吗？
4. 你是否对一些事情会有不同的看法？

进一步的阅读

- 伯尔纳多 博诺维茨, “在灵修生活中经验的作用” *Analecta Cisterciensia* 46 (1990), pp. 321-325.
- 厄玛奴耳·法尔克, *从安塞尔姆·德坎托贝里到明谷的伯尔纳多的经验之书* (巴黎: 瑟夫, 2017). 亚历山大·埃泰克斯在熙笃会的收集中做了总结 80 (2018), pp. 187-196.



经验的工作小组

威廉会父, 玛利亚修女, 玛利亚-方济各修女, 卡桑弟兄, 弥格神父, 毛里西噢神父