

The background of the cover is a photograph of a serene autumn scene. A calm river flows through a forest, with trees on the banks displaying vibrant red, orange, and yellow leaves. The scene is framed by two vertical tree trunks on the left and right sides. A semi-transparent, light-colored banner with a decorative border is centered at the top, containing the title and author information.

與主接觸

戴邁樂 著 * 蜀山諫俠 譯

與主接觸

戴 邁 樂 著
蜀 山 諫 俠 譯

上智出版社

CONTACT WITH GOD

—Retreat Conferences

by Anthony de Mello, S.J.

translated by Paul Liou

©1990, Gujarat Sahitya Prakash,
Anand, INDIA

Chinese copyright: 1996 Wisdom Press
Taipei, Taiwan

目次

目次

譯者的話——	V
序——	VII
1 領受聖神——	1
我們是否為逃避主義者——	1
教會的終極之需——	2
如何得到聖神——	3
避靜的心態——	6
避靜的操練——	7
2 使徒之避靜——	11
回歸源頭——	12
使徒：愛主子之人——	12
宗徒：見過主耶穌之人——	14
3 宗徒：聖神光照之人——	17
宗徒：分辨者——	20
如何成為使徒——	24
3 舉辦避靜之意向——	27
為何辦避靜？——	27
世界渴望主——	29
一些建議——	30
渴慕天主——	34
慨然之勇——	36
聖經裡的教導——	39
4 祈禱的方法——	43
使徒需要經歷神（天主）——	43

- 認同危機——45
- 靜默——46
- 聖徒之靜默——47
- 如何祈禱：主耶穌是祈禱大師——50
- 神本的祈禱——51
- 祈禱中的求恩——52
- 祈禱的竅門——54
- 像孩子一樣祈禱——57
- 5 祈禱定律——61
- 祈禱第一定律：信心——62
- 祈禱第二定律：寬恕——70
- 排除內心的忿怒——71
- 如何藉祈禱寬恕——73
- 6 求恩祈禱及其定律——81
- 祈禱的大能：賴瑞達——82
- 7 求恩祈禱之（神學理論）——86
- 祈禱的其他定律——91
- 一、超塵脫俗——91
- 二、慷慨——92
- 三、奉主耶穌聖名求——93
- 四、持恆——94
- 祈求：一種生活的方式——96
- 8 耶穌禱文——99
- 如何操練——105
- 呼求聖名祈禱之能力——110
- 主耶穌聖名的大能——112
- 祈禱隱含的（心理）因素——113
- 玫瑰經——118
- 9 分享祈禱式——121
- 如何做——127

	分享祈禱運作要領——132		
	神父的分享祈禱——134		
10	悔改——137	13	和好聖事——164
	悔改：經歷基督之道——137		聖本篤祈禱式——169
	悔改之必要——139	14	基督的國度——175
	罪惡感——140	15	認識、熱愛、跟隨基督——183
	悔改的涵義——142		認識基督——183
	悔改緣自與基督相遇——143		熱愛基督——188
	聖經教訓——145	16	跟隨基督——190
11	悔改之險——147		基督生命之默想——201
	拒絕原諒自己——147		記憶療法——209
	天主恐懼症——152		補述：祈禱輔導——213
	受命經驗基督——157		祈禱中的身體功能——214
12	罪的社會面——161		無聲的交通——215
	我須為弟兄的痛苦負責嗎？——161		入定——218
			緊張及不得安息之問題——220
			適合你的姿勢——222

祈禱生活之孱弱	223
慎擇祈禱場所	224
在同一地點祈禱：	
（神聖的）場所	226
祈禱之時間因素	229
祈禱的韻律：時機與時間	230
尾聲	235
心得與回響	238

譯者的話

譯者之路常孤獨，因為甘苦不足為外人道；壓力則如影隨形，須臾不離。

譯《與主接觸》感受又不同。像跟著作者戴邁樂（Anthony de Mello, S.J.）神父做了一次一對一的避靜，獲益良深。這使翻譯信仰書籍這條苦路，滿有天主的揀選、託付、陶成及恩典。為此，我要向天主感恩，向秀霞修女謹致謝忱。

無論如何，翻譯《與》書相當辛苦。神父講道喜歡引經據典，但有時又未註明出處，為讀者方便計，我已將神父引用之聖經章節於書中註記。其次，神父之講道有時相當形上，必須細加琢磨體會，才能譯出箇中三昧；但願如此。

《與》書在靈修書籍中堪稱罕見極品，適合各種人品讀——神職人員、信友、非信友、團契同工、傳協會負責教友……，也適用於查經、祈禱、避靜及個人靈修。

作工。

受限個人之屬靈屬世程度，誤謬在所難免，懇請大家包涵指正，使其日臻完美，為主

謝謝爸媽的代禱、妻的扶持及每一位愛我的弟兄姊妹。

蜀山諫俠



序

凡熟悉戴邁樂 (Anthony de Mello, S.J.) 神父生平者，應知其服務會歷經幾個迥然不同的階段，此係肇因於其所服務之人們的需求及其思想的轉變。戴神父外表給人的感覺是靈修導師、療者及大師；就其內涵而言，一位好朋友以「本乎愛，由聖潔而自由的價值延伸」形容他。上述諸價值顯非相互排斥，而其經歷之各階段間亦非全然無關；在他扮演的不同角色間不但有連續性，且有合一性。事實上，就宏偉之基督宗教傳統來說，戴神父都堪稱是不折不扣的神師；對其始終受歡迎的終極原因或有見仁見智的看法，也或有人對其種種不以為然；但他始終懷抱初衷，而且他始終是與主親近之無可比擬的指南。

為這緣故，我們出版這本戴神父的遺作。本書內容是戴神父主領避靜之講道手稿，曾經其審慎修校，但卻未公諸於世。無人知道原因何在，也無人知道他對我們出版此書的想法，但可以確信的是，大家都會為能擁有本書而高興。

本書為戴神父所遺之原稿，書名則由我們賦與，原稿中少數誤植已經訂正。本書或稍嫌不合時尚，內容亦非全然為大公會議之延續，而作者之用詞遣字也相當男性主義；後者

在今日看來似為可議，但念其本意在強調主耶穌，應可被諒解。可惜書中提及之依納爵神操（Ignatius Spiritual Exercises），雖旨在討論個人內觀，但很難找到相關資料參考。總的來說，本書之基要主題有三——祈禱、悔改及基督之愛，而強而有力的則是戴神父典型的論述風格。

戴神父從不彰顯自己，只是令人不可抗拒地邀人分享其經驗。他臨終前仍試圖與人分享他的感受，但由於語焉不詳，已無法聽清，這就是戴神父。為這緣故，在依納爵五百週年冥誕時出版本書，時機至為允當，不但可資紀念一四九一年依納爵之誕生，更可藉以呼召世界各地之耶穌會士及其同道，一起接續往聖的足跡，努力奮進。

一九八三年七月三十一日，戴神父在一次避靜講道中說：「我們需要將根深植主內，期使自己能與內在之聖神共鳴，獲得愛的能力且忠於教會，縱使其有時也阻撓及誤會我們。實踐之道唯默想是賴。只有依納爵知道如何在忠誠、服從、創意及抗衡之間取得平衡。在今天的彌撒中，我祈禱天主俯允我們的呼求，也願聖依納爵能有以吾儕為傲之緣由。」

狄沃禪神父 (Parmananda R. Divakar S.J.)

寫於一九九〇年六月二日，孟買

1

領受聖神

我希望從今日教會及世界之大環境角度定位這次的避靜。正當教會危機乍現、世界極需和平及公義之關鍵時刻，我們齊聚於此，追求一段時間的靜默及祈禱。但願沒人怪我們逃避；然而，當屋子失火，每個人都需要參與救火時，我們在此作八天的避靜不嫌奢侈嗎？

我們是否為逃避主義者

我願廣續上述類比。有間屋子真著火了，然而很不幸地，我們卻沒有救火的念頭；我們寧可讓自己微小的生命在微小的生活圈裡忙碌不已。甚者，我們當中有太多人心盲，致

對失火視而未見——我們只關注與己相關的事務。再者，即使我們獲賜而擁有善念及適切之（看見），又有多少人缺乏堅忍救火的力量；又有多少人缺少救火的智慮及能迅速救火的工具。於是，在我們對任務自作之主張中有太多自私——類此自私使我們互為攔阻，縱使我們立意甚佳。

從外表來看，這次避靜確屬奢侈且逃避，但我們從救火第一線上抽身避靜，旨在使自己於復出戰鬥時更有效率。我們逃避乃為強化我們的意念，擴展我們的心胸，敏銳我們的觀察，為裝備自己，使自己能為天主在世上交付的工作全心付出。戴漢脈（Dag Hammarsjöld），這位曾任聯合國祕書長的神秘學家，在其日記中寫道：「值此世代，成聖之道在行動。」誠哉斯言。我們自當省思並為自己的重生再造祈禱，期能為天主的榮耀及世界的益處，工作得更起勁也更有效率。

教會的終極之需

教會正歷經混亂與危機，這倒不是件壞事；危機乃成長之挑戰，混亂則為創造之先聲，但其先決條件是聖神與我們同在。今日教會終極之需非新的法令規章、非新的神學、

非新的結構、或新的禮儀……，若無聖神之同在，上述一切恰如無魂之體。我們極需有人拿掉我們的鐵石之心，換以血肉之心；將更新之熱誠、靈悟、勇氣及靈力傾注我們心中。我們需要在工作中屹立不搖，毫無畏懼並始終積極，對未來及服務的人們懷抱信心。換言之，我們需要聖神全新的澆灌。

更具體地說，我們需要充滿聖神之士，因為聖神藉人作工，而拯救也由「人」而來，「曾有一人，是由天主派遣來的，名叫若翰。」在基督降臨的曙光中，我們讀到這樣的經句。〈一人〉不是一個計畫，不是一個藍圖，不是一個信息。「一個孩子為我們誕生了，一個孩子賜給我們了。」：天主不是以一個〈救贖計畫〉拯救我們，而是藉著一個人——耶穌基督——一個在聖神中之至高者。聖神不會光照建築物，只會光照人，只會替人傳油，不會為藍圖傳油；祂在人的心及靈中運行，不在最新型的機器中運行。

所謂教會終極之需為聖神全新的傾注，即意味教會極需一支由聖神充滿之士組成的軍隊。這次的避靜目的即在於此，我們來到這裡乃為希望自己變成聖神充滿之士，我們避靜的心態及期待與當年使徒們在五旬節退居一舍並無二致。

如何得到聖神

我們非常確定：但憑己力無法得到聖神，聖神不是功德，為得到聖神，我們絕對是無計可施的，因祂全然是天父的禮物。

我們面對的問題也就是當年使徒們面對的問題，使徒的職分需要聖神，我們亦然。主耶穌曾教導使徒們如何得到聖神，祂說：「你們必須等候天父的恩許，即你們聽我所說過的：『若翰固然以水施了洗，但不多幾天以後，你們要因聖神受洗。』」：：：當聖神降臨於你們身上時，你們將充滿聖神的德能，要在耶路撒冷及全猶太和撒瑪黎雅，並直到地極，為我作證人。」（宗一4、5、8）

主耶穌說：等候。我們無法製造聖神，我們只能等候祂的到來；此不啻將我們這些現代社會中人的有限性突顯無遺。然而，我們常不能等候，我們不能靜坐，我們太忙碌急躁，太沒有耐心；我們總是處於待命狀態。我們寧可做好幾小時的苦力，也不願忍受靜靜地等待自己不能控制之事物的痛苦；因其到來的時間我們毫無所悉。為這緣故，我們要等候、等候、等候。然而，在我們等候的過程中，常啥事也沒發生，即使有事發生，我們粗枝大葉的心也不能感知；因此，我們疲於等候及祈禱。我們寧可留在家裡（為主作工），期使自己重振活力。不過，聖神只賜給等候的人，唯這些人才日復一日地將自己的心向天

主敞露，並在祈禱中浸淫於祂的話語中；唯這些人才願為自己靈思泉湧的心投入時間，即使這些投資被他人視為浪費。

宗徒大事錄第一章第四節記載：耶穌與他們一起進食時，吩咐他們不要離開耶路撒冷，（但要等候），等候主的恩許。這節經文讓我們再次省思，在我們非感不得已之前，不要急於行動，也不要急於與人交通自己尙未經歷過的經驗。一旦聖神降臨，「你們將在耶路撒冷：：直到地極，為我作證人。」但在聖神降臨前不行，否則我們的見證就不具體，要不充其量我們只是推銷員，而非使徒。推銷員是沒有安全感的一群人，他們不得不說服別人以降低自己的不安全感。

主耶穌說：「你們將充滿聖神的德能：：：」的確如此！主耶穌並不指望我們生出聖神，因為不論我們多麼努力，我們也無法生出聖神的德能，其只能被賜予。我記得一位女孩曾對我說：「我參加過許多講習會，並從中得到至少一百個好的觀念。我現在需要的不是更好的觀念，而是將至少一個觀念付諸行動的能力！」因此，避靜不同於講習會，避靜也不是上課，也不是分組討論；避靜是儘量靜默、祈禱及向天主敞開心靈。

避靜的心態

如你們願意，我要利用明天早晨的晨禱向各位介紹避靜的心態及操練。避靜時應懷抱盼望的心情。聖若望認為人向天主盼望多少就得到多少，你盼望得少就得到少，你盼望多就得到多。你需要在生命中得到恩典的奇蹟嗎？那你必須先盼望。你過去經歷過幾次奇蹟？沒有嗎？那是因為你從不盼望。當你對天主期望很高時，祂從不讓你失望；祂或許讓你等待，祂也可能倏然駕臨；祂也可能〈像賊一樣〉，如主耶穌所說：突然來到。無論如何，祂是一定會來的，只要你盼望祂來。

有人振振有詞地說罪是抵擋聖神的，此不啻不再相信聖神有能力改變世界、改變我；凡持此論者比把〈神不存在〉掛在嘴邊的無神論者還更危險，因其自以為信神，但卻陷於另一種形式的無神論而不自知。或曰：「神不再改變我，祂不願也無力改變我，從死亡中拯救我。我心裡有數，因為我已經盡力了，我參加了許多避靜，我常熱心祈禱，我心地道善良，但啥事也沒發生呀！什麼也沒改變。」如果有人這麼以為，那他的神是死的，不是我們相信的那位從陰間提昇主耶穌、凡事無所不能的天主。我們相信的天主，借用聖保祿宗徒在羅馬書第四章裡貼切的描述：是亞巴郎信靠的天主——就是在叫死者復活，叫那不存

在的成為存在的那位面前，作我們眾人的父親。他在絕望中仍懷著希望而相信了，因此便成了萬民之父，正如同他所預許的：「你的後裔也要這樣多。」他雖然快一百歲，明知自己的身體已經衰老，撒辣的胎也已絕孕；但他的信心卻沒有衰弱，對於天主的恩許總沒有因不信而猶疑，反而信心堅固，歸光榮於天主，且滿心相信天主所應許的，必予完成。

（羅四 17—21）

避靜的操練

我建議你們常讀路加福音第十一章一至十三節，反覆地讀並捫心自問主耶穌在經上訓示我們的：「在天之父怎不會更將聖神賜給來他的人呢！」

等到自己對主耶穌的話語真正感覺有足夠信心時，再滿懷信德地祈求聖神光照；然後再求！不斷地求，就好像有人在半夜敲朋友的門求助，拒絕應門者說「不」一樣。如果我們為別的事求天主，必須附加一句：「照祢的旨意成全。」但祈求聖神則不必，因為天主的旨意已經很清楚了，賜給我們聖神就是祂的應許，之所以聖神尚未光照，原因有二，一是我們信心不夠；二是我們沒有切切祈禱。

因此，不妨花大量的時間祈求，而且樂此不疲，向主說：「賜給我們基督之神，主啊，因為我們是祢的孩子。」或說：「請來，聖神，請來，聖神。」以任何形式呼求都好，呼求時要慢，要專注，要敬虔；呼求一百次，一千次，一萬次。

無言無語地求也很好。舉目望天，到聖堂靜坐懇求都可以。如果房裡就你一人，這時你不單單只是舉目，還可以利用全身祈禱，如舉手向天，或在地板上反覆頂禮。

這或許不是默想，這樣做或許也不能帶給我們什麼內觀或靈光，但這也是祈禱；聖神的賜予乃敬虔祈禱之回應，而非靈巧之默想的反應。祈禱，也不是非只為自己，可以為每一個人、為整個團體。因此，不要只說：「給我。」也要說：「請給我們。」

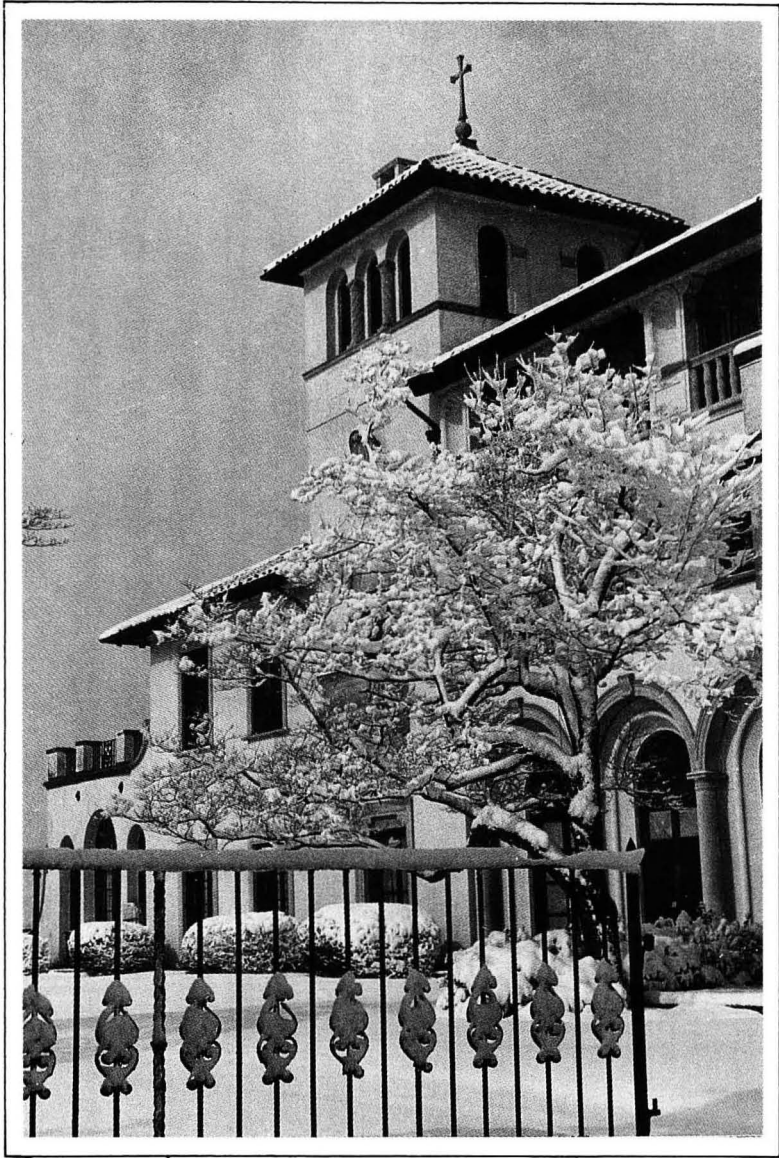
如你希望你的祈禱有最大的能力及強度，你必須效法當年使徒在五旬節時切切祈禱聖神降臨——與聖母瑪利亞一起祈禱。使徒們已為我們保證，尋求聖母瑪利亞的轉求及保護必蒙幫助，你可以親身經歷使徒們將所需訴諸聖母瑪利亞並以其是賴之經驗。有一天你將明白上述不只是使徒們的教導，也是你的感覺及經驗。把這次避靜奉獻給聖母瑪利亞，耶穌基督之母，尋求並倚靠其祝福，你將會明白此舉之效。

最後推荐聖詠數篇以幫助各位祈禱，這幾篇聖詠用為祈求聖神降臨之禱詞非常合適：第四篇（虔誠的晚禱）、第六篇（懺悔的懇禱）、第十二篇（求免於是非）、第十五篇

1 領受聖神

〈得常生之路〉、第二十三篇〈上主是善牧〉、第二十六篇〈無辜者的祈禱〉、第三十二篇〈蒙獲罪赦後的福樂〉、第三十七篇〈善與惡的運命〉、第四十一篇〈病重者的懇禱〉、第四十二篇〈對天主聖殿的渴望〉、第六十二篇〈天主是唯一的希望〉、第一二〇篇〈讒舌之害〉、第一三六篇〈感謝頌〉。

或許，你可以從上述聖詠篇章中抓住幾句，藉以向天主傾訴；這些字句本由天主啓示用來高舉主，但卻含有帶給我們信心，使我們所求實現的能力。



2

使徒之避靜

我願在這次避靜開始時，從一個疑問談起，這個疑問或許在有些人心中已存在多時了。現在已不時興舉辦靜默避靜了，甚至連避靜也少辦了。比起避靜，有關神學或聖經的講座及訓練課程似乎更能滿足我們的需要。我們是奉召的使徒，不是隱修院的修士；我們奉召乃為行動，不為靜止不動，為宣講，不為靜默。為這緣故，也難怪有人要問：「使徒還需要什么避靜？」

我的看法是：在使徒能做的諸事中，參加避靜是最具使徒性的。與我們的直覺恰恰相反的是，對使徒而言，避居曠野避靜比什麼都重要；傾聽比講話重要。使徒若欲為人們（點燈），必先來到天主台前做（屬靈充電）。在祈禱中，使徒求主賜與所需，亦即主欲

藉其帶給需要之他人。

回歸源頭

今日我們極需回歸源頭以尋求更新。〈梵二〉鼓勵我們信仰紮根，回歸福音及信仰之本質，期能使我們的靈命在現代得重獲詮釋並展現無遺。然而，回歸源頭不全是回歸法令規章。所謂回歸〈源頭〉，對我們基督徒及神職人員而言，我們生命的唯一源頭，即耶穌基督；故〈回歸源頭〉更正確的說法就是回歸耶穌基督，但此並非意味回歸過去，因為耶穌基督就活在今日，我們今天就可以與耶穌基督相遇。這是我們必須接觸之〈源頭〉，以汲取力量及靈悟。避靜之目的即在於此，在給你一個機會，不是讀一些屬靈書籍、得到新靈光的機會，而是與耶穌基督相遇的機會。如你以往尚無此經驗，希望你在这次避靜中獲得；如你已有經驗，則請在避靜中加深與主耶穌間之關係。

使徒：愛主子之人

希望你們在這幾天當中能將全部的時間、注意力及愛都給主耶穌，就好像當年主耶穌與拉匝祿會餐時，將極珍貴之香膏奉獻給主耶穌的瑪利亞所做的一樣。儘管我們整天都與窮人一起，但主耶穌依然要我們知道祂、愛祂，而且愛祂超過愛鄰人及愛窮人。這使我想起若望福音第二十一章十五節：

耶穌對西滿伯鐸說：「若望的兒子西滿，你比他們更愛我嗎？」

伯鐸回答說：「主，是的，祢知道我愛祢。」

耶穌就對他說：「你餵養我的羔羊。」

不管一位門徒或牧人如何忙著做其主子的活兒，不管其工作多麼重要，他首要、主要的任務是愛他的主子。當主耶穌將牧養教會的職分託付伯鐸時，先給他作了一次測試，祂問了伯鐸兩個問題；這兩個問題均與伯鐸親身有關，而與其他事物無關。第一個測試是「你說我是誰？」第二個測試是「你愛我嗎？」

如果我們希望自己越來越像門徒，則必須在未來這幾天當中捫心自問上面兩個問題，我們必將聽見主耶穌對我們每一個人說：「阿雄、建國、小婷：：：，你說我是誰？換句話說，不要老套地說我是基督、永生天主之子，那是伯鐸的答案；請你用你自己的描述，對你來說我是誰？阿雄、建國、小婷：：：，你比誰都愛我嗎？」如果我們希望成爲門徒

及牧人，我們必須利用這幾天加深對主耶穌的愛，直到我們可以很肯定地說：「是的，主，祢知道我真的愛祢。」

宗徒：見過主耶穌之人

在教會肇建初期，唯有見過復活後的主耶穌者，才有資格稱為宗徒。此即保祿宗徒竭力為自己的宗徒位分辯護的緣由。他堅稱自己是真正的宗徒，其位分較諸十二位宗徒或其他門徒絲毫不低，因他曾親眼看見復活後的主。「我不是宗徒嗎？」他在格前九1為自己辯護：「我不是見過我們的主耶穌嗎？」

而且，他堅稱他直接從主那裡領受福音，他的確將領受的真理宣講給別人：「我當日把我所領受而又傳授給你們的，其中首要的是：基督照經上記載的，為我們的罪死了，被埋葬了，且照經上記載的，第三天復活了，並且顯現給刻法，以後顯現給那十二位：：：」（格前十五3—5）他自別人處得到歷史事實，但至於福音、宣道的使命，他是直接從主耶穌處領受的，不是從教會，不是從團體，不是從教會的威權體系，而是由主耶穌親自授予。甚至於部份歷史事實他都是從主耶穌處領受的——這是我從主所領受的，

我也傳授給你們了：主耶穌在祂被交付的那一夜，拿起餅來，祝謝了，擘開說：「這是我的身體，為你們而捨的，你們應這樣行，為紀念我。」（格前十一 23—25）在羅二 16 處保祿宗徒甚至直言〈我的福音〉，我們之中誰膽敢如此？再看迦一 11—20——弟兄們，我告訴你們；我所宣講的福音，並不是由人而來的，因為，我不是由人得來的，也不是由人學來的，而是由耶穌基督的啓示得來的。你們一定聽說過，我從前尚在猶太教中的行動：我怎樣激烈地迫害過天主的教會，竭力想把祂消滅；我在猶太教中比我本族許多同年的人更為急進，對我祖先的傳授更富熱忱。但是，從母胎中已選拔我，以恩寵召叫我的天主，卻決意將祂的聖子啓示給我，叫我在異民中傳揚祂。我當時沒有與任何人商量，也沒有上耶路撒冷去見那些在我以前作宗徒的人，我立即去了阿剌伯，然後又回到了大馬士革。此後，過了三年，我才上耶路撒冷去拜見刻法，在他那裡逗留了十五天，除了主的兄弟雅各伯，我沒有看見別的宗徒。我給你們寫的都是真的，我在天主前作證，我決沒有說謊。

（迦一 11—20）

此豈非本應如此？宗徒即見證，其信息中之確切性即說明其曾親眼目睹及親耳聽聞，此較諸法院裡證人席上證人以其所見所聞之作證尤為強而有力；凡見證不以道聽塗說為依據者皆如是。保祿宗徒對其轉變及主耶穌的復活作了兩段見證：在宗廿二 12—15，他說：

「有個人名叫阿納尼雅，是虔誠守法的人，所有住在那裡的猶太人都稱譽他。他來見我，站在旁邊向我說：掃祿兄弟，你看見罷！我當時向他一望，就看見了他。他說：我們祖先的天主，預揀了你，叫你認識祂的意願，看見那位義者，並由祂口中聽到聲音，因為你要向眾人，對你所見所聞的事，為祂作證人。」在宗二十六15，主耶穌親口向他說：「我就是你所迫害的耶穌。但是，你起來，站好，因為我顯現給你，正是為了要選派你為我服務，並為你見到我的事，以及我將要顯現給你的事作證。」

上述這些話其他宗徒也說過。若望說：「論到那從起初就有的生命的聖言，就是我們聽見過，我們親眼看見過，以及我們親手摸過的生命的聖言——這生命已顯示出來，我們看見了，也為祂作證，且把這原與父同在，且已顯示給我們的永遠的生命，傳報給你們——我們將所見所聞的傳報給你們，為使你們也同我們相通；原來我們是同父和祂的子耶穌基督相通的。我們給你們寫這些事是為叫我們的喜樂得以圓滿。」（若壹一1—4）伯鐸說：「我們將我們的主耶穌基督的大能和來臨，宣告給你們，並不是依據虛構的荒誕故事，而是因為我們親眼見過祂的威榮。祂實在由天主接受了尊敬和光榮，因那時曾有這樣的聲音從顯赫的光榮中發出來，向祂說：『這是我的愛子，是我所喜悅的。』這來自天上的聲音是我們同祂在那座聖山上的時候，親耳聽見的。」（伯後一16—18）

上述即爲今日之使徒及見證的典範，對此而言，主耶穌受釘復活後二十年的宗徒時期及二千年後之今日並無二致，教會中每一位真正的宗徒都會有相同的經歷。事實上，其中部份之教導至今仍造就教會並對教會之生命有著影響，例如擔任神長者，此乃由於他們曾親身與主耶穌相處；也有的宗徒如聖保祿、聖伯鐸及聖若望，其思想之影響流傳深遠。如果靜思乃靈命增長及與復活之主耶穌合一之道，則不藉靜思如何能爲使徒？而不花足夠的時間與主耶穌親近又如何靜思有得？避靜之旨在此，避靜不同於演講、上課之處也在此。

宗徒：聖神光照之人

宗十九記載保祿宗徒到了厄弗所，遇見幾個門徒，他們連聖神都尚未聽說過，保祿宗徒似早已察覺，遂爲其覆手致其領受聖神；此即宗徒之首要職分，將聖神施與別人。宗徒們之所以先領受聖神，原因在此，宗徒們的地位象徵也在此，此亦其帶給世人的特殊貢獻。他們先經歷聖神變化心靈之效應，再將同樣的變化大能帶給別人。

宗八記載，當耶路撒冷的宗徒們聽說撒瑪黎雅已歸主時，遂差遣伯鐸、若望宗徒到那裡，讓他們領受聖神。這對斐理伯似不太公平，因爲在撒瑪黎雅宣道的是斐理伯。能將聖

神分施別人的似乎不只宗徒，任何基督徒均應有此能耐；若然，斐理伯應能更有效率地將聖神施與別人。然而，這工作由宗徒們完成似乎更合宜，於是伯鐸、若望宗徒有撒瑪黎雅之行。宗八15—17記載：「他們二人一到，就為他們祈禱，使他們領受聖神，因為聖神還沒有降臨在任何人身上，……那時宗徒便給他們覆手，他們就領受了聖神。」

請注意，他們在為撒瑪黎雅人覆手前先祈禱，正因祈禱之功效宗徒得與聖神連合。他們自己也是在五旬節前，藉迫切祈禱才得到聖神，自然以同樣方式讓別人領受聖神了。宗徒們在教務倥傯之餘，仍能心無旁鶩地致力於其分傳聖神的首要職分，豈有何妙道？對此，宗徒們在宗六2—4已有所說明：「讓我們放棄天主的聖言，而操管飲食，實在不相宜。所以，弟兄們！當從你們中檢定七位有好聲望，且充滿聖神和智慧的人，派他們管這要務。至於我們，我們要專務祈禱，並為真道服役。」

這年頭，神父們都帶有頭銜：職工神父、科學家神父、藝術家神父……，這實在沒什麼不好，只要神父們在其首要職分——〈與聖神連合並分傳他人〉上仍保有能力鮮活之特質；正如當年的宗徒們，他們也有職業，但其只是用以支持他們成為稱職之宗徒。這是我衡量神父陶成教育成功與否之關鍵點，對一完成陶成即將赴任的年輕神父，我會問他：「你擁有聖神了嗎？你有信心能將天主的恩典帶給別人嗎？」如果回答是否定的，那麼，

縱使其陶成教育再好，哲學、神學學得再好，語文、佈道、祈禱、研經或衛道的技巧再好，又有何用呢？正如醫生，即使其醫理學得再精，卻拙於處方，又有何用呢？

我們的年輕神父們或是不錯的神學家，其神學造詣或極吸引人，然而，世人所極需者乃神，非神學。初期教會為人們提供的也非有關聖神的神學，而是聖神。先有聖神，先有聖神的大能，然後才有神學。飢餓的人需要的是真正的食物，而非引人垂涎的食物照片，更非一些空言。我們的修院所培育的神父們，其所裝備的是聖神，抑或僅是高論及觀念？而前者究竟是否為我們陶成教育之首要標的？首要果實？

何謂有能力將聖神分傳他人？說來話長，歸納而言即（能改變人心、生命之祈禱及說話的能力），而兩者中又以前者為重，此即保祿宗徒在其宗徒生涯中最為倚重之能力。保祿宗徒的講話似對聽者影響不大，致其心甘情願接受一些格林多人對其演說能力不佳的批評。然而，他的祈禱就完全不同了！他持續倚賴祈禱，在他所寫的書信中，幾乎篇章篇提到持續為信友祈禱。例如弗三14—19：「因此，我在天父面前屈膝——上天下地的一切家族都是由祂而得名——求祂依照祂豐富的光榮，藉著祂的聖神，以大能堅固你們內在的人，並使基督因著你們的信德，住在你們心中，叫你們在愛德上根深蒂固，奠定基礎，為使你們能夠同眾聖徒領悟基督的愛是怎樣的廣、寬、高、深，並知道基督的愛是遠超人所能知

的，為叫你們充滿天主的一切富裕。」保祿宗徒藉著祈禱將其基督徒的恩賜（能力、堅強、信心、愛）分與信友，除了祈禱，別無他途（因其為超言語，甚至超一總知識）。在此我們清楚看到，大宗徒如保祿，也是倚靠祈禱將恩賜分與眾信友，實在是因為除此之外別無他法。

在這裡我們也看到宗徒避靜的另一理由——尋求聖神充滿。聖神只光照耐心等待、祈禱及等待的人，只光照為得到聖神而擺下一切，遠離塵囂，安靜到主跟前的人。難怪眾大先知，尤其主耶穌自己，都常退避山野，獨自作長時間的靜默、祈禱、禁食，並與邪惡的力量搏鬥。山野即宗徒、先知被鑄造之熔爐；是山野，而非市場，市場則是其工作的場所。山野才是他們受鑄成型、修飾，領受（祂）福音並受差遣之處。

宗徒：分辯者

宗徒需要避靜之另一原因，是避靜使人有能力分辯，幫助我們在靈裡划向深處，並於靜默中聽見主。誰比宗徒更需要持續聽到主的聲音呢？他須先靜聽，而後能知須向別人說些什麼。更重要的是，他須傾聽而後知應去何處、做何事、宣講的時機及向誰、如何宣

講。否則，其如何能知天主的旨意呢？

宗徒乃受差遣者，因此，至為要緊的是其須與（總部）常保持聯繫！在我們繁忙的職務中，很多時候我們承行的只是自己的旨意！我們抽不出時間自偏見、塵緣瑣事及個人喜惡中淨化自己的心靈，然唯清朗之眼方能看清天主的旨意，徒有熱心及好意是不夠的。保祿宗徒在羅馬書第十章告訴我們，法利塞人對神的榮耀非常熱衷，然此正是其被誤導之緣由，致其希望行善而結果恰反是。一位神父有一次對我說：「我現在又開始祈禱了，也開始在聖經的亮光中看事情。但每當我回顧為主工作的這些年，我常感傷；我懷疑自己究竟是為主工作，或使祂為我在工作中造成的傷害而忙碌，此不啻是我給祂工作做了！」他這麼晚才覺悟，真可憐；他花了這麼多時間才明白，在付諸行動前須在主內，並傾聽主的聲音！

當我們豎起耳朵傾聽天主的聲音時，我們會發覺各種雜音也同時滲入我們的耳朵，其中最響亮的是本性私慾的呼聲；而最危險但不必然是大聲的聲音，是（黑暗天使）的耳語，即主耶穌所謂（世界的王）的聲音，這聲音會驅使我們做一些看似榮耀神的事情，因為祂總是以光明天使的形象出現（格後十一14）。但我們如遂其所願，我們就會為基督的王國帶來浩劫。

宗徒必須是分辨者，道理在此。他必須看得明聽得清，能分辨天主的旨意及自己的衝動、聖神的帶領及邪靈的慫恿。在宗徒大事錄中，我們看見宗徒們之所以能持續地隨從聖神聲音的引導，乃由於祈禱之功。在宗十，我們看到伯鐸接受啓示，須到外邦人之中，他第一個反應是害怕，但經上告訴我們他當下就祈禱，故其能克服信仰上的偏見並順服天主突然交付的計畫。如他不是祈禱之人，如他那天下午沒上屋頂祈禱，他多半會盲動，當然也不能為主工作了；果如此，又如何能在外邦人中成功地建立教會呢？在宗十一及十五，我們可以讀到伯鐸對聖神引領的感念。他花在傾聽上主旨意的時間看似浪費，但卻使他很有所得。

宗徒大事錄裡的人物著實令人羨慕，因其所有的服務都在聖神的影響下。斐理伯，這位宣道家被聖神差遣進入迦薩荒漠，其時，斐理伯如何能將荒漠與宣道服務聯想在一起呢？也沒有任何資訊、統計、或社調資料可供斐理伯參考。唯當我們的耳朵聽不見塵世的雜音及私慾的呼聲時，我們才會感知聖神為我們指引的方向，縱使其有時看來似乎不智。

對任何為自己及自己的服務，勉力尋求上主旨意的宗徒而言，宗十六中的經節是很好的典範——「聖神既阻止他們在亞細亞講道，他們就經過夫黎基雅和迦拉達地區，到了米息雅附近，想往彼提尼雅去；可是耶穌的神不許他們去，遂繞過米息雅，下到了特洛阿。」

夜間保祿見了一個異象，有個馬其頓人站著，請求他說：『請往馬其頓去，援助我們罷！』保祿既見了這異象，我們便推知是天主召叫我們給他們宣傳福音，便立即設法往馬其頓去。』（宗十六6—10）

保祿宗徒更是隨時與（總部）保持連繫。我們從格後十二可知保祿宗徒是一個默想家、神秘家；而祈禱更為其所倚重。藉諸祈禱，他順服天主的旨意——去哪裡、待多久、去做什麼、說什麼。此不但予其需要之指引，更是他獲得勇氣及毅力的泉源，對他而言，這就是生活，就是與復活的主耶穌親密聯合之道。宗二十二17—21記載：「我回到耶路撒冷，在殿裡祈禱時，就神魂超拔，看見主向我說：趕緊，快快離開耶路撒冷，因為這裡的人，將不接受你為我作的證。我就說：主！這是因為他們知道我經常把信祿的人下在監裡，並在各會堂鞭打他們；當祿的證人斯德望的血傾流時，我本人還站在旁邊予以贊同，並且看守殺他的人們的衣服！祂向我說：你去！因為我要打發你到遠方外邦人那裡去。」到了格林多，保祿宗徒的福傳之路益形艱難，主再次向他顯現並鼓勵他：「夜間，主藉異象對保祿說：『不要害怕，只管講，不要緘默，因為有我與你同在，必沒有人向你下手加害你，因為在這城裡有許多百姓是屬於我的。』於是，他就在那裡住了一年零六個月，在他們中講授天主的聖道。」（宗十八9—11）同樣的，在他最後一次被捕時，主親自命令

他，指示他下一步該做什麼：「次夜，主顯現給保祿說：『你放心吧！你怎樣在耶路撒冷為我作證，也該怎樣在羅馬為我作證。』」（宗廿三11）

如何成為使徒

我們無法使自己成為使徒，這純粹是主的恩賜，使徒之特質亦然：與主接觸、分傳聖神、辨識主的旨意。這些都純是恩賜，我們無法憑己力獲得這些恩賜，只能：①殷切期盼；②持續求賜。

主通常只向殷切渴盼的人顯現，聖神的賜與亦然。當你的心熱切盼主時，喜樂吧！因為你的盼望很快就要獲得滿足了。很遺憾，很多人連一點盼望都沒有，他們連一點盼主的念頭都沒有。如你的光景也是如此，別喪氣，只要你渴望之火未熄就好，你可運用上述兩點中之第二點——祈禱，求賜與主相遇的恩典（此乃使徒之權益與特權）、祈求聖神的傾注、祈求重燃盼主之殷。這些應非難事，我們就當自己是個乞丐，到主腳前舉搖手中的鉢子，直到主賞賜為止；拒絕主說「不」，拒絕主說「待會兒再說」。主就喜歡這種可愛的堅持，尤其當我們所求的是主自己時，正如瑪十五記載的那位客納罕婦人，當主拒絕她時

仍不死心，這正是主喜愛她的緣由！或學瑪八中的那位百夫長——「主啊！祢說一句話就夠了——」「主！我不堪當祢到舍下來，祢只要說一句話，我的僕人就會好的。」對這樣的祈禱，主的回應多溫馨！

從明天開始就這樣祈禱吧！向主呼求：「主啊！教我祈禱。」或說：「主啊！我全心需要祢。」或借用聖詠中的詩句「我的靈魂渴慕祢，真好像牝鹿渴慕溪水。」（詠四二2）

祈禱難免疲倦厭煩，但要堅持，你在祈禱時說的每一句話都不會浪費，主都會專注傾聽。如其應允稍有遲延，乃為加強你的信德，祂決不會過度遲延的；你必會發現並體驗祈禱的能力。

如你感覺自己的光景糟得無比，則可在其他方面多下功夫，例如請聖母代求，還記得清水變美酒的聖經故事吧！如你尚未如此祈禱過，則這樣的祈禱將予你新的體認——即聖母的代求非常有效，且為使徒力量、慰藉及平安的泉源。



3

舉辦避靜之意向

為何辦避靜？

在座各位來參加避靜總有一些期待，突顯這些期待對避靜極有幫助。我參加過幾次會心團體的活體，活動伊始，每一成員都須表明自己的期待及恐懼，例如：對活動方式有何恐懼？活動結束後希望有何所得？換言之，你對這樣的活動有何期待？更嚴謹地說，是對成員們彼此的交心有何期待？如此對目標的釐清及成員的收益均有助益。

這是我希望各位放在祈禱中的，無論是今晚就寢前的晚禱，或是明晨的晨禱，請自問：我參加這次避靜，內心有無恐懼？是哪些恐懼？我對這次避靜有何具體的期待？

每個人參加避靜的期待都不同，有些人希望增加祈禱的深度；有的希望克服自己的缺點、去除塵緣俗念或恐懼；也有人希望尋得天主的旨意。當你能面對恐懼及清楚知道自己期待的後，可找神師或我一談，以討論在這次難得的避靜中應做些什麼才能滿足自己的需要。

參加我主領之避靜的信友通常會有一共同的目標：體驗天主，與主有更深、更有能力的接觸。這是一次避靜，不是專題演講，故其本質不在提供神學知識，甚至不必（屬靈），而是一種體驗：體驗天主、愛天主及被天主深愛，類此體驗會影響人心。修習神學固是不錯，但卻難有上述之影響。

如果我們以使徒自居，則我們的生命中更需要這樣的經歷，如此方能將體驗天主之經驗與別人分享，不僅是分享有關天主的知識，而是分享天主自己。如你從未與主相遇，又如何將主介紹給別人呢？你必然知道這個世界空談泛濫，坊間的書越堆越多，各種論調層出不窮，大家都只在講、講、講，這個世界真正需要的是行動及體驗。（天主）不能再停留在講的階段，當前的世代正對我們說：你信仰的天主在哪裡？在我的生命中能遇見祂嗎？若否，祂對我有什麼好處呢？若是，我在何時、何處會遇見祂？今天的世界越來越無神了，怎麼證明有神呢？一本印度書裡講得好：「證明神存在最好的方法就是與其聯

合。」如果我們能夠與人分享與主結合的經驗及藉此經驗帶來之平安、喜樂，則使無神論者信主的難處也會少了。

世界渴望主

在戴查理 (Charles Davis) 離開教會之前，曾在〈美國評論〉 (Review AMERICA) 發表一篇文章，內容頗辛辣，其中有這麼一段：「梵二之後，我對教會更新工作極為熱衷，尤其在精進及改良教會結構方面。我利用演講向大家闡述相關梵二之新神學理論及其中所蘊涵之豐富更新、復興的潛力。然而，我從聽眾的表情漸漸察覺，大家並不需要什麼新神學理論，大家尋求的是天主。那一張張臉孔望著我，不像是把我當作講授神學的神學家，而是當我是能帶給他們天主的神父，他們顯然渴望主。然後我深深自省且終明白，我不能帶給他們主，因為連我自己也幾未擁有過祂！我的心靈有一個大洞——即越忙於教會精進更新那些瑣事兒，還有禮儀更新、讀經及牧靈工作，越容易遠離主。」

上述即戴查理的心聲，有多少神父能像他那樣坦白吐露心聲？如果神父具備各種才能，但卻缺乏與天主間之直接、親身接觸之經驗，世人將嚴於拒絕接受其〈談主〉，這種

神父對世人之幫助不大，充其量只是教師、哲學家或科學家。

今天的世界，尤其是年輕的一代對我們的呼聲是：「不要光講，讓我看見。」這也是印度人幾百年來向我們說的。我記得何毅希神父（Father Abhishikranda）幾年前曾告訴我，他在印度南方遇見一位印度教的（聖人），那位聖人對他說：「除非你像印度教導師那樣，否則像你這樣的傳教士永遠對印度人起不了什麼作用。」印度教的導師很少談書裡的知識，只講其信仰上的經驗，並帶領其門徒在他曾與神相遇的路上前進；不只是從書本上（讀神）而已。我們也可以與印度教的信徒分享我們在書上讀到的一些令我們引以為傲的教會聖人事蹟，這或許可以起一點作用；但他們頂多只是有興趣，不太會留下深刻的印象。他們會說：「很好聽，但你有沒有經歷過神呢？你在神學、禮儀、讀經及教會法規等各方面均有造詣，然而，在這一切的後面有一真理，那個真理是語言不能表達、概念無法包含的，你與那個真理有直接的接觸嗎？你能幫助我與其接觸嗎？」

一些建議

如果你盼望體驗天主，那麼這次的避靜就正是為你預備的。在未來這幾天之中，我會

3 舉辦避靜之意向

提供各位一些建議，以幫助各位體驗天主，並在祈禱及與主交往時更見深度。我的建議如下：

(一) 整天嚴格保持靜默

幾年前，避靜是要在靜默中進行的，顯然因為在靜默中才能聽見主的聲音，很多人現在似乎不太講究這些了。靜默對耳朵的操練多於舌頭，我們管制我們的舌頭，為使我們的耳朵能聽得更好。當我們說話時，又如何能聽見細微的聲音呢！而主的聲音又是那麼樣的輕微柔雅，對不慣於其聲者來說尤其如此。如果你的耳朵不慣於聽見主的聲音，你即特別需要靜默。一個指揮家可以在指揮上百人的交響樂團時，從震耳欲聾的樂聲中聽見那微弱的笛子聲。這種功夫的養成，必須要相當一段時間，讓耳朵只單聽笛子的聲音。同理，我們若欲在喧囂擾攘的塵世中聽見主的聲音，就必須利用靜默來熟悉主的聲音。

現代人特別厭煩靜默，而獨處靜默尤其困難，大家都躍躍欲（做）及（說）什麼，結果動則得咎，且其大部份的動作都不自由、沒創意、無影響力，雖其自以為否；這是因為其做與說皆受己逼迫而為。當你有靜默的能力時，你為與不為皆自由，說與不說皆自由，於是你的為與說越見深度與能力。

現代人的一個嚴重危機，即是膚淺，人們無法進入自己的內心深處，每當致力進入內

心深處時，卻被心靈排擠出來，如同屍體浮出水面。一位作者如此描述：除非觸動靈魂深處的生命之弦，否則人是不會快樂的。然而，人們卻常從自己家中逐放，遭己靈性獨居處之門禁，卒至人性漸失。詩人吉蘭（Gibran）說過：「當你不能平安自處時，你就會開口說話；當你不再於心靈深處憩息時，你就活在嘴上；而聲音就淪為只是提供消遣及娛樂。」

想不想驗證一下自己受膚淺之害有多深？請靜默一下吧，看看自己對靜默的適應性有多少。你能耐得住多長時間的靜默而不急於開口？靜默，不是引領我們划向深處的唯一準則，但卻是相當好的一個。

(二) 禁讀

除了聖經及有助祈禱及效法基督的書之外，其他書籍暫時別看。看書或有助於靈修，但在避靜時看書往往妨礙我們與主相遇。有人把自己埋葬在報紙中而不與別人接觸，你也可能把自己埋葬在書本裡。當我們靈程艱困，與主交通中斷沮喪時（遲早會遭遇如此之過程），我們將越趨於在書本中尋求逃避。於是，我們將沈溺於一本好書，而不再持恒地與主接觸，也不願再忍耐靈程的乾渴與荒涼。學習與自己的渙散抗爭，學習忍耐心靈暫時的凍結，不要倚賴書籍；痛楚將被淨化，此即靜觀者生命中的標準試煉。如你能忍耐試煉及痛楚，不以書本為寄託，則你的祈禱必更有深度。

盼望大家在這次避靜中，不要看書，不要與人交談，時時刻刻保持靜默，並全神貫注於天主，不祈禱時也不要看書，因看書就會使我們分神，而且是包裝過的分神。

對很多人的靈命而言，其靈修閱讀極有價值，亦為必要，然對祈禱毫無助益；倒像是止痛藥，被用以減輕靜觀之痛楚。然而，我必須強調，這樣的藥少服一些比完全不吃要好一點。如果過幾天無書的日子，使你覺得上述為真，我邀請你來跟我談談。許多參加避靜的弟兄姊妹在避靜幾天之後會說：「讀書？怎麼會有時間讀書。」這通常是個很好的訊號——他們已真正起飛了。

(三) 多花時間祈禱

儘量利用時間以靜默與主交通，這是自避靜中獲致最大益處之道，此道最是困難但卻最有效。如果你利用更多時間祈禱，你的祈禱生活將有顯著改善，此或將成為你自此避靜中所尋獲之珍寶。

大多數參加避靜的弟兄姊妹一天花五至六小時祈禱，這還不包括朝拜聖體、夜間分享祈禱時之祈禱。祈禱實不嫌多；我曾參加過一次佛教徒的避靜，凌晨四時就被叫醒，每天平均默想十二小時，有人甚至默想十四或十五小時，這對你來說或許超量了。有趣的是，在天主教的避靜中，能每天花六小時祈禱的信友就已經算是很不錯了。

我以後會多跟各位談談祈禱。在此我先奉勸大家多祈禱，最好每天定時定量祈禱，每次一小時以上。我尤其堅持（定時定量），每天同一個時間開始，同一個時間結束。對整天都在祈禱的人來說，上述極有助益，因為整天都在祈禱的人，其祈禱多乏深度及強度而常淪為形式及陳腔。因此，請定時定量祈禱；當然，祈禱的時間越多越好。

渴慕天主

如你希望在這次避靜中能更深沈地體驗天主，則你必須具備兩個重要的特質。如果你還沒有具備此兩特質，在避靜伊始就須花時間獲得。第一個特質是渴慕天主，其次是勇氣及慷慨。

渴慕天主：對熾熱渴慕天主的人，天主是無法拒絕的。有一個印度故事給我的印象很深刻：有個人，遇見一位聖人正在樹下冥想，遂對聖人說：「我要見神，請告訴我如何體驗神。」聖人的反應很正常——啥也沒說，繼續冥想。第二天，那人又回來問，第三天再來，第四天又來；即使他得不到答案，也不氣餒。聖人爲其堅毅所感，最後終於開口對他說：「你似乎真的在尋求神。今天下午我要到河裡洗澡，到那兒等我。」當他倆下河後，

聖人緊緊抓住那人的頭，將其按進水裡幾分鐘，可憐那人直奮力掙脫。幾分鐘之後，聖人放了他，說：「明天再到榕樹下找我。」翌日，那人又去了，聖人先開了口：「告訴我，昨天我按你頭時，你為何在水裡掙扎？」他回答說：「因為我需要空氣，否則我會死。」聖人微笑答曰：「如果你渴求神，像你需要空氣那樣，你必會尋見祂。」

此即我們不能尋見天主的原因：我們渴求的心不夠熾熱，我們的生活瑣務充斥，而且沒有天主我們的日子也過得滿好的；在本質上與我們呼吸的空氣完全不同。這使我想起拉瑪（Ramakrishna），每當我想起他的生命，我就深受感動。他剛滿十六歲就成爲一座印度廟裡的僧侶，主管廟裡的祭祀禮儀。他非常渴望能穿越代表〈本體之神〉（The Infinite Reality）神像的面紗，直接與神接觸。他稱本體神爲〈母親〉。他全神貫注於其願望，致有時連工作也忘了做。有時他在神像前搖晃祭燈至忘我之境，一搖就是幾小時，直到有人進來搖醒他，他才停止。一見拉瑪便知他正被深沈、熾熱的愛所圍繞。每晚就寢前，他都會坐在神像前飲泣地說：「母親，一天又過去了，但我仍然沒有尋見祢！我還要等多久？母親啊！多久啊？」他痛苦垂泣。神怎會拒絕這樣的渴求呢？拉瑪變得如此神祕豈不奇妙？他有一次對一位朋友提及他對神的渴求，他說：「如果一個賊住的房間隔壁就是藏金的寶庫，他睡得著嗎？他必會整晚不睡，想設法得到藏金。年輕如我，我對神的熱切渴望

遠超過那賊對藏金的渴望。」

聖奧斯定告訴我們，人焦慮不安的心唯在主內方能安憩。人若無主恰如無水之魚，我們之所以感覺不到無水之魚的痛苦，那是因為我們被私慾及享樂所吸引，還有盤據心頭的瑣事。塵緣俗事扼殺了我們對主的渴求，以致我們感覺不出無主的痛苦。

如你不感覺需要主，求吧！對尋求主的人來說，這是一種恩典。盼望這次避靜能幫助大家肅清內心的一總渴望，代之以深植心靈深處之對主的渴望。

慨然之勇

此乃各位須具備之第二種特質。祈禱不是件容易的事，特別是長時間的祈禱，因長時間的祈禱將助長我們內心的抗拒——厭煩、無味感，甚而隨祈禱深度伴生之恐懼。聖女大德蘭說她有時對祈禱感覺非常厭煩，致其必須鼓起勇氣才能走進聖堂祈禱。「我深知此種試煉之難度。」她說：「面對這種試煉所須之勇氣遠超過面對世上各種試煉。」沒有人比聖女大德蘭更瞭解世上的試煉——她整天拋頭露面，為在全西班牙建立的加爾慕羅改革修會（Carmelite Reformed Convents）而奮鬥。所以，在這幾天中，各位需要拿出勇氣，對

天主要慷慨，持恆祈禱。

各位需要勇氣及慷慨還有另一個原因：不只是祈禱本身需要操練，想在祈禱中遇見天主也是一種操練，後者需要我們徹底脫去我們的理智，粉碎我們的自我防衛，及使自己看清自我的本來面目——這或將非常痛苦。遇主的經驗不總是愉悅而撫慰的。有人形容得好，遇主的感覺是先苦後甘，先手術後慰藉。聖經裡的天主憑其旨意與人相遇，而每當有人經歷主時，常也是被要求犧牲時、被要求放棄其所有時，或被交付任務時，通常那些任務都是令人不甚愉快的任務。像耶肋米亞和梅瑟，在接受天主交付之苦差事時，也是心甘情不願。如果你想遇主，你必須作好準備，因主或會為某事呼召你。「你年少時，自己束上腰，任意往來；但到了老年，你要伸出手來，別人要給你束上腰，帶你往你不願意去的地方去。」（若廿一18）

這並不表示我們一定會害怕，因為我們聽到的話不都是要求的話，有些話中充滿愛意，有些話則會帶給我們力量。天主在要求我們的同時，會賜給我們與要求相符的愛與力量，但我們不能只注意天主賜給我們的愛與力量，而忽略了天主的要求，如祂呼召我們為眾人而死；（死）就是令我們害怕的初因。

我們接近主必不能帶著任何條件，這就好比投降者不能帶有任何條件一樣。如你對主

說：「除了某件事以外，我都可以為祢做。」或「除了這個、那個之外，其他的我都可以答應祢。」那你已在遇主的路上佈下路障。我的意思並非期待你須具備完成主交付工作之力量，如果你力量不夠，我反而認為正常。身為一個可憐、軟弱、受造的人，怎麼可能有大力量。力量源自天主，非源自我們，提供力量是天主的事。

誠實倒是我們應具備的，不要欺騙自己，坦誠面對自己的懦弱、自私、貪婪及濫用理智。當我們進入祈禱的時刻，我們會聽見許多來自內在，我們不想聽到的聲音，不管這些聲音多麼令我們不悅，我們也要鼓足勇氣聽，不要堵住我們的耳朵。

祈禱伊始，不要主觀地認為天主不會對我們提出要求，這種想法極為不智。天主有權向我們提出任何要求，即使有些要求在看來不甚高明。想想看，天主欽定之十字架救贖工程又有多高明？而使徒以口舌宣講福音予人譏以胡言亂語又有多高明？的確，事事要求合理、平衡及體面的強烈慾望，正是我們成聖路上的一大障礙。我們希望自己應對合宜、談吐得體，且時時都能保持平衡，做事也盡做一些合理、體面及合乎傳統的事情；換言之，依社會世俗的標準行事。然而，照世界的標準來看，聖神卻純粹是不可理解的；聖人（女）也全是一群瘋子。的確，成聖與發瘋僅一線之隔，兩者常令人很難分辨。如果我們想成為大聖人，想為天主做事，我們就不要怕被人視為怪人，也不要怕喪失自己的好名

聲。為這緣故，請在天主可能要求我們做的事中將（瘋狂）二字塗掉，讓我們以敞開的心靈接近主，向祂要求的一切敞開，不論其第一眼看來是如何瘋狂及困難。

聖經裡的教導

下面一些聖經章節對各位明早的晨禱或有助益。

瑪十三 44—46：寶貝和珍珠的比喻。比喻中的人在你看來或又是瘋子。想想看，有人在銀樓碰巧發現了一顆珍貴的珍珠，他的心都快跳出來了！因為那實在是無價珍寶。那人當然清楚出現在其眼前的是顆珍寶。出個價？一萬元如何？一萬元？不妨把它的價錢想得更更高一點，更瘋狂一點。因為那個人不是有錢人，所以他離開了。但他實在無法忘掉那顆珍珠，他的心已完全被那顆珍珠佔滿了。於是一個瘋狂的想法閃過他的腦海——不如變賣房子、土地、維生的工具甚至衣服，賣掉一切（主耶穌已清楚說明他變賣了一切）去買那顆珍珠。假如他賣了一切，所湊的錢剛好夠買那顆珍珠，想想看，在他下如此事關重大的決定之前，將有多少疑慮滑過他的腦海！那顆珍珠值得他變賣所有嗎？鄰居們會怎麼說？不過，當你的心完全被某樣東西吸引住時，其他的一切考慮都變得不重要了。那傻子

真的變賣了所有換來那顆珍珠。這個人就是追尋主者的典範——放棄一切為換得主，而這個人也是大家譏為傻子的人。可是主耶穌告訴我們像他這種人卻高興地走了——多大的奧秘呀！他喪失了一切，卻充滿了喜樂。這兒就有珍珠，喜樂的珍珠、平安的珍珠，天主會把這些珍珠賞給那些為祂捨棄一切的人。容我再提醒，是〈捨棄一切〉。天主對這個交易是堅持不二價的，九千元也買不到那樣的喜樂，九千九百元也不行，就是九千九百九十九元也不行；你捨棄一切，也會得到一切。相對地，瑪十九章記載著另一個有錢的年輕人，他擁有一切，卻傷心地離開了！——在徹底的捨棄之中，有真正持久的喜樂。

聖保祿宗徒是我們活生生的榜樣，他在斐三7—22感人地描述他確是爲了主耶穌放棄了一切：「凡以前對我有利益的事，我如今爲了基督，都看作是損失。不但如此，而且我將一切都看作損失，因為我只有以認識我主基督耶穌爲至寶；爲了祂，我自願損失一切，拿一切當廢物，為賺得基督，為結合於祂，並非藉我因守法律獲得的正義，而是藉由於信仰祂獲得的正義，即出於天主而本於信德的正義。我只願認識基督和祂復活的德能，參與祂的苦難，相似祂的死，我希望也得到由死者中的復活。……」這些話我們說得出口嗎？這是我們所希望的嗎？果如是，我們若非已然尋見主，也快尋見了。

你不妨再看看路十四26—33或瑪十37—39，或許那兒記載的主耶穌的話會給你一些亮

光。你也可以翻閱創十二，我們在那裡看見亞巴郎順服主意遷徙他鄉；在創廿二，主又要他犧牲其子依撒格。再看看路九 57—59，及羅八 35 保祿宗徒的豪語：「誰能使我們與基督的愛隔絕呢？」

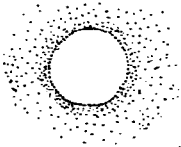
也許你覺得這些經節的要求標準太高了，令你的軟弱膽寒不已；那就請看宗一 4—5、8、11，你會看到宗徒們如何求聖神去除他們的軟弱，並賜給他們服務所需的勇氣。照宗徒們的方式做吧：(1) 不要離開耶路撒冷——與外界隔絕；(2) 耐心等候大能——這是任何努力換不來的；(3) 偕同聖母及眾聖人持恆祈禱。你也可以看路十一 1—13，使自己獲得鼓勵，好更有信心求得聖神。

最後你還可以看弟前一 15—16，從保祿宗徒的書信中獲得鼓舞：「基督耶穌到世界上來，是為拯救罪人；而我就是其中的魁首。但是我所以蒙受了憐憫，是為使基督耶穌在我這個魁首身上，顯示祂的完全堅忍，為給將來信靠祂而獲永生的人一個榜樣。」

不論你做什麼，不論你引用什麼經節作祈禱，請別冀望自己能〈製造〉出天主的恩賜；你所需要的勇氣及慷慨何其浩大，你所需要的對主之渴慕何其強烈，致無人能自生於心，這些都是主的恩賜，這些恩賜永遠屬於謙卑、持恆祈禱的人。所以，向主求勇氣、求能力、求誠實、求得諸恩賜，不但為自己求，也為所有參加避靜的人求。求天主讓我們每

與主接觸

個人在這幾天當中都能經歷一次新的五旬節，藉以充滿聖神，進而在一生中經歷其改變生命的
大能。



4

祈禱的方法

今天晚上我想跟各位談談，大家來參加避靜必須要做的的一件事情——你們來這兒爲祈禱。所以我想談祈禱，談談什麼是祈禱，及如何祈禱。不過，在進入正題之前，讓我先談談另兩個相關的題目，第一個是使徒需要經歷神（天主），另一個是靜默。

使徒需要經歷神（天主）

偉福曾說過他第一次見拉瑪的情形，拉瑪是個聖人。偉福的經驗與今晚我要講的主題非常切合。偉福本來的名字叫乃仁，乃仁曾是一個早熟、自負的年輕大學生，他稱自己是

不可知論者。他因耳聞拉瑪的聖德，故前去拜訪拉瑪，他與端座床上的拉瑪有下面這一段

對話：

乃仁：你相信神嗎，老師？

拉瑪：不錯。

乃仁：我不信。什麼原因使你信神？你能把神證明給我看看嗎，老師？

拉瑪：可以。

乃仁：你怎麼這樣有把握能夠說服我？

拉瑪：因為此時此刻我看祂比你還清楚。

拉瑪的表情與語調使乃仁深受震撼，他跟前不同了，拉瑪的話徹底改變了他。拉瑪的話讓他直接接觸到了神。若有人極有把握地宣稱，能夠且已經看見了神，的確能直搗人心，正如聖經對梅瑟的描述：「他好像看見了那看不見的一位，而堅定不移。」（希十一 27）

做使徒的關鍵就在於此。使徒不僅是傳講信息的人，使徒即信息。當我們給人指出成聖之道時，人們會順著我們手指的方向望去，但在此之前，他們會先望著我們，今天的使徒最大的需要即在此——不是更會規畫、不是更好的裝備、更好的調查、也不是對人們的

語言、習俗瞭解更多、或更好的勸化技巧（如果有的話！），而是成爲一個更好的人；在生命中經歷聖神的臨在、充滿聖神大能之新造的人。

認同危機

當前的神父及修道人正遭遇認同危機，神父對自己在現代世界中的角色與職分已認識不清，這是一個問題，或可說一個危機？毫無疑問地，我們必須對神父的神學定義再作更周延的研究及省思；這對許多神父的生命及工作勢將造成游離效應。然而，沒有更周延的定義難道對神父就構成危機了嗎？

如果我們尙未爲婚姻找到更周延的神學定義，是不是快樂的已婚教友就面臨危機了呢？（所謂周延之婚姻的神學定義，理應考量各種文化的豐富性、人類心靈的侷限及屬靈光景）不錯，有更好的婚姻的定義，及對婚姻有更好的瞭解，或有助益於教友的婚姻生活。但是，在他尙未獲得新的婚姻定義的同時，他已經生活在婚姻的實際情況中，他摯愛妻兒也爲妻兒所摯愛；在婚姻生活帶給他的喜樂與痛苦中，他經歷了生命的成長與圓滿，沒有理由面臨危機。

《師主篇》說得好：「與其定義懊悔，不如經驗它。」對目前很多正面臨認同危機的神父，我們能說同樣的話嗎？他們可曾親身經歷其神父之職分，或只是將其掛在口邊？他們愛主耶穌嗎？他們充滿聖神了嗎？他們在與人分傳聖神、分享基督生命上有無成效？如有，我不認為他們會有認同危機，正如上述那位已婚的教友。要想分傳聖神，須在自己的生命中經歷其大能，參加避靜的目的即在於此。避靜不是有關主耶穌的演講會，而是一段時間的靜默並藉以與主交談。先不要讀主耶穌，先見祂再說。先與祂建立親密關係，然後我們才能真切地談祂。

靜默

上述使我進入第二個題目——靜默。沒有多少方法能像靜默那樣幫助我們與主交談。我所謂的靜默係指內在心靈的安靜，唯在其中方能聽見主的聲音。對大部份的人來說，那種內在的安靜光景很難進入。請暫時閉上雙眼，看看內在的自己有什麼狀況，多半你會發現自己沈溺在思海裡，無法自拔——不停地講、講、講（思緒就是自言自語），結果造成自己的內在盡是噪音、噪音、噪音；自己內在的聲音與其他記憶中的聲音及影像的爭戰，

這一切的擾攘分散了注意力。在這種情況下，主那飄渺的聲音如何立足呢？

外表的安靜極有助於得到內在的靜默，如你無法耐得住外表的安靜，換言之，如你無法管制你的舌頭，又如何冀望於獲得內在的靜默呢？又如何能管制內在的唇舌呢？對靜默的耐力是一個人靈修深度相當好的指標（其實也是知識及情緒的指標）。當我們閉口不言時，內在的聲音有可能反趨大聲，這將使我們更易分神，致影響我們祈禱的成效，凡此種種不應歸咎靜默。內在聲音反正一刻也不停歇，靜默只是使我們認清此一事實，進而努力設法對其壓制肅清。

主耶穌教導我們祈禱時須將門關上。然而，關了門並不表示就將世上的一切逐出了我們的心靈，其結果則是將塵思俗念帶進了禱告中。縱然如此，門還是要緊緊關閉，否則外面的聲音會滲入並淹沒主的聲音，尤其在祈禱剛開始而我們的注意力尚未集中之際。在周圍吵雜的情況下，數學家很難解決複雜問題，祈禱亦然。做數學習題的學生應學習全神貫注於問題中，致完全不受外在聲音的影響；學習祈禱者亦然。不過，在我們起步的階段，最好還是謙卑，向主承認在安靜、靜默上的需要。

聖徒之靜默

諸聖徒對靜默的價值有深刻的闡述。在此引述莫頓書中（Thomas Merton）的幾句話與大家分享。有句話是敘利亞的依撒格（Isaac）修士說的，他的話不僅適用於沙漠隱士，也適合於現代城市中使徒的心靈。他說：「很多人都在不停地追尋，但僅持續的靜默者存留，：：：每個人都在七嘴八舌中感到愉悅；然而，舌燦蓮花，心內空虛。如你喜愛真理，請先喜愛靜默。靜默像陽光，能在主內照耀你，並能自無知的幻影中引渡你。沒有任何東西比靜默能使我們與主結合更多，：：：愛靜默吧，它帶來的甜美非唇舌能及。剛開始時我們必須強迫自己靜默，但使我們樂於靜默的力量終將產生。願主賜與你靜默的力量。只要操練，無盡的亮光將向你展現，：：：不多時，某種甘甜就會自你心中湧出，那時，靜默就成自然。」

上述字字發人深省，對曾體驗過靜默的神妙者言，上述更是動人心弦。再引聖安東尼（St. Anthony）的門徒阿摩納斯（Ammonas）的話：「看呀！吾愛，我已向你展示靜默的力量，其療效何其徹底，其悅樂天主何其全然。我之所以強調如此，即為向你擔保，藉靜默，你將得見天主的大能；由於靜默，你會明白天主的奧秘。」

依撒格的話顯然依據經驗而來，所以他說：「剛開始時，我們必須強迫自己靜默。」

靜默並不容易做到。當我們嘗試靜默時，我們會察覺內在的阻力，翁愛梅（Evelyn Underhill）在其所著《神秘論》（Mysticism）中寫道：「嚮往默想生命者，即使其所欲、所求至低，或其自我尚未熟悉靜默之奇妙計畫，將不久就有體認；而自我將在過程中被釋放，塵世聲音不再被聽見，靈的偉大奇遇於焉肇始。」

奇遇，的確，當你在靜默初期克服了厭煩、不安的苦後，你就會有驚喜的發現。你會發現在靜默的夜空裡，充滿了屬神的亮光及音樂；在初見虛空無物的靜默中，天主就在其中。靜默中，天主的出現是筆墨難以形容的，然魏西蒙（Simone Weil）的描述卻極傳神，她描寫了祈禱時吟誦天主經的感受：「常常是當我說第一句話，我的思想就變得支離破碎並被拋到九霄雲外，那兒沒有景物，也沒有觀點，……同時，我的內心被無盡之無限所充滿，此即靜默，此靜默不是無聲世界，而是一種確切的感覺，比聲音實在得多。要是真有聲音，聲音也是穿過靜默飄向我。」

展讀至此，我想你已不需要我多費唇舌鼓勵你，利用這幾天投身靜默了；因為機會難得，錯過可惜，而靜默的成效是可累積的。換言之，靜默四天之後的靜默，將此避靜伊始時的靜默更見深度。

如何祈禱：主耶穌是祈禱大師

如你希望這次避靜收獲豐富且甜美，你必須花大量時間祈禱。你必須先知道如何祈禱，才能祈禱得好。你怎樣祈禱？當年的宗徒們也問過主耶穌同樣的問題。主耶穌也親自教導他們如何祈禱。我們很幸運，因為我們也可以從主耶穌的教導中學習如何祈禱，主耶穌是最好的祈禱老師；事實上，祂也是我們基督徒唯一的祈禱老師。

路十一記載，有一次耶穌在一個地方祈禱，停止以後，祂的一個門徒對祂說：「主，請教給我們祈禱，如同若翰教給了他的門徒一樣。」門徒們真聰明，當他們想學習如何祈禱時，他們直接求助於老師。我奉勸諸位也照樣做，向主耶穌學習祈禱。沒有人能教你祈禱，我決不能，真的。我在這幾天當中能貢獻諸位的，即讓天主成為大家祈禱生活的助力。在我們學習祈禱的過程中，遲早會遭遇困難，這些困難沒有人能幫忙解決，我們只有直接求助於主耶穌：「主啊！教我祈禱。」祂將解決我們的難題且親自引領我們。為這緣故，我自伊始就要奉勸諸位，只要你遭遇困難前行受阻時，請仰望主耶穌說：「主，教我祈禱。」一遍又一遍，只要需要，說上一整天也無妨；心平氣和地說，不急不徐，不帶任何壓力，懷抱堅定盼望，相信主耶穌一定會教導；就好像祂已經答應了！因此，再回到我

們的問題：如何祈禱？求助主耶穌吧！求祂教你，這就是學習祈禱之道。

神本的祈禱

讓我們從聖經中學習主耶穌教導的祈禱方法——「你們應當這樣祈禱：我們在天的父，願祢的名被尊為聖，願祢的國來臨，……」從這兒我們可看到主耶穌教導我們祈禱的模式。祂教我們祈禱從天父開始，不是從我們開始，不是從我們的喜好及需要開始，而是先求天父的國度。「你們先該尋求天主的國和它的義德，這一切自會加給你們。」（瑪六33）主耶穌的祈禱在本質上是神本的，正如祂的一生。今天我們談論主耶穌，感覺祂好像是屬眾人，的確如此，但祂更是屬天父的。聖經已清楚顯明主耶穌的一生都以天父為念，不是人，祂的飲食就在奉行天父的旨意（若四34）。凡遵行天父旨意的人，就是主耶穌的兄弟、姊妹和母親（瑪十二50）。我們整天，主啊！主啊！地叫祂，並不影響祂以奉行天父旨意為先。事實上，祂時時縈繞心頭的是：努力使我們每一個人都跟祂一樣，愛天父、敬拜天父。我們一般都以為主耶穌的苦路乃為我們而走，的確如此；然而，請再嚴謹思考一下祂對我們的愛。祂曾在苦路前退縮，祂原不想要；唯一讓祂走完苦路的原由是祂

的父親——天父；「父啊！祢如果願意，請給我免去這杯罷！但不要隨我的意願，惟照祢的意願成就罷！」（路廿二42）「但為叫世界知道我愛父，並且父怎樣命令我，我就照樣去行。」（若十四31）

在這兒我們學到耶穌教我們祈禱的第一課，祂教我們祈禱由天主開始；以其國度的來臨為念，以其聖名之被尊為聖為念，以其旨意之承行於地為念。由此亦突顯我們祈禱沒有成效的原因，我們的祈禱太以自我為中心，以人為中心，我們必須將自己抽離而集中於天主及其國度。

主耶穌也願意我們為自己的需要祈禱。我們是不是除了天主的聖名、國度及旨意之外，完全不顧自己的需要，把一切全交給天主？絕非如此。弟兄姊妹們！我們應當謙卑，承認自己的需要，即使是物質的需要也無妨，然後乞求主滿足我們的需要；我們日用的食糧（注意是食糧，不是奢侈品）、靈性的剛強及罪的寬赦。

祈禱中的求恩

你可曾注意主耶穌教導門徒的祈禱中有一特點？即自始至終都在求恩——願祢的名受

顯揚，願祢的國來臨，願祢的旨意奉行在人間，……這些都該當成爲我們祈願的對象！雖然天國的來臨比太陽東昇更爲必然，但主耶穌仍吩咐我們爲天國的來臨祈禱。

上述即主耶穌的祈禱，如同祂教門徒們的祈禱。祈禱就是向天主要我們需要的東西，要求爲我們有益的東西。路十一5—10記載了主耶穌對我們的天父回應我們祈禱的描述：「你們中間誰有一個朋友，半夜去他那裡，給他說：『朋友，借給我三個餅罷！因為我的朋友行路到了我這裡，我沒有什麼可以款待他。』那人從裡面回答說：『不要煩擾我了！門已經關上，我的孩子們同我一起在床上，我不能起來給你。』我告訴你們：他縱然不爲了他朋友的緣故，而起來給他，也要因他恬不知恥地切求而起來，給他所需要的一切。所以，我告訴你們：你們求，必要給你們；你們找，必要找著；你們敲，必要給你們開。因爲凡求的，就必得到；找的，就必找到；敲的，就必給他開。」

請注意上述中：「凡求的」，多麼直接且令人震驚——「凡求的」，不帶任何條件，也沒有資格限制。不論求的是聖人抑或罪人，只要求就必得到。看起來似乎令人難以置信，有人不免心生疑惑：「寫是這麼寫，誰會相信？我過去不知求過多少，什麼也沒得到。」主耶穌恐怕大家聽不明白，於是再作強調說：「你們中間那有爲父親的，兒子向他求餅，反而給他石頭呢？或是求魚，反將蛇當魚給他呢？或者求雞蛋，反將蝎子給他呢？

你們縱然不善，尚且知道把好东西給你們的兒女，何況在天之父，有不更將聖神賜與求他的人嗎？」（路十一11—13）

新約中有一致的教導：祈禱是有能力的，祈禱供應我們一切所需；此外，祈禱基本上就是求恩。謹將相關經節臚列如次，供諸位參考。我建議各位以祈禱的方式恭讀這些經文；並持續操練。當然，除非我們已明瞭求恩式祈禱之能力，否則將不得這些經節之精髓——路十一1—13；谷十一22—26；瑪廿一20—22；路十八1—8；若十四12—14，十五7，十六23—24；雅一5—8，五13—18；若壹三22，五14—15；斐四4—7；弟前二1ff。

祈禱的竅門

在我信仰生活的初期，有幸參加過由蓋侯世（Jose Calveras）神父主領之避靜，蓋神父非常優秀，並以藉避靜教導信友祈禱著名。好幾位靈程高深且受人尊敬的老耶穌會士，參加過蓋神父主領的避靜後告訴我：「蓋神父真的教會了我祈禱。」當然，這種說法也不全然正確，因為只要是基督徒，多少都會祈禱。我認為他們的意思是蓋神父在祈禱的成

效及深度上對他們有所助益，至少對我來說是如此。

我滿懷盼望地參加他的避靜，但才幾天，各種祈禱的問題就令我苦不堪言了。我向蓋神父求助，他輕輕描淡寫地問：「你是怎麼祈禱的？」（事後回想起來，他還真問倒了我，因為以前從未有人問我這個問題。）於是，我向他描述我祈禱的過程、內涵。「我先選好幾個方向，然後開始默想。」我說：「才不過一、二分鐘，我的心思意念即開始躍動，我也無助地分神了。」蓋神父再問：「你怎麼辦呢？」我答說：「嗯，當我感覺自己分神時（通常不是很快感覺得到），我再將自己拉回到默想的主題。」「然後呢？」蓋神父追問。當我解釋自己在祈禱時如何在默想及分神間拉鋸的時候，蓋神父極有耐心地聽我述說：通常我的祈禱有九成的時間在分神狀態。直到今天，我遇到許多人都有相同的困擾。如你也有，應屬正常。

蓋神父於是對我說：「你所做的只是思考——默想，你不是在祈禱。默想沒啥不好，只要其確能有助你的祈禱。告訴我，你身上有唸珠嗎？（我在此須說明這事發生在梵二之前，不過我一直熱愛唸珠。）」「有」我說「你能拿出來嗎？」（我是一個年輕的耶穌會士，而蓋神父是位老者，他不在乎這樣做）我照著做了。「你知道如何使用嗎？」「當然知道。」「那你為何不用？」「什麼？你要我在默想時唸玫瑰經？」我顯得有些震驚，但

在骨子裡，一個念頭飄過我的腦海：這人，一位著名的祈禱大師，竟如此嚴肅地要我在默想時唸玫瑰經？我開始將唸珠與那些單純且沒讀過什麼書的人聯想在一起：農夫、漁夫的祈禱。如果我在祈禱時為某些事分神且無計可施，我可以做次佳選擇，退而求其次地做些別的事情。不過，我當然可以做默想，我不是剛完成我的哲學研究嗎！

蓋神父以其慣有的平靜口吻說：「連續十次請聖母為你代求祈禱的恩典，克服分神的恩典，然後再開始默想。如果仍然分神，再祈禱十次，不行，再十次；實在不行的話，乾脆放棄默想，為你需要的所有恩典祈禱，為參加避靜的弟兄姊妹祈禱，為你所愛的人祈禱，為世界祈禱。避靜的收獲不能藉深思默想得到，那純是天主的賞賜，適量的沈思會有一些幫助。必要時，可向天主乞求恩典。因此，求吧，天主會給你的，求祈禱的恩賜，求慷慨以對主耶穌之恩賜，求經歷主愛之恩賜。」

蓋神父顯然引用了聖經裡有關祈禱的教導。後來，我的經驗告訴我他為什麼被稱為祈禱大師。他確信，也教我們相信，我們該當做的只是向天主求我們所需，而天主決不會讓我們失望。他說：「禱告之鑰即祈求，很多人學不會祈禱，因為他們從不在禱告中祈求。伸出乞求的手，手中必會得到腦子裡所正思之者。」

在那次晤談中，他還告訴我：「你喜歡聖人們的祈禱嗎？喜歡聖母的祈禱嗎？是嗎？」

那就慢慢地、專心地祈禱如下：聖母瑪利亞，爲我轉求，耶穌基督之母，爲我轉求，聖童貞女，爲我轉求，……：你能這樣祈禱嗎？」當然可以，問題是這豈不太簡單了。祈禱豈不應比這更複雜呢！後來我讀了蓋神父寫的一本書，他在那本書裡解釋簡單的出聲祈禱及虔敬的叫喊祈禱源於神祕主義。我以往卻被教導，一直以爲那種祈禱方式是初學者及沒讀多少書的人常用的！對他及任何稍有祈禱經驗的人來說，那才是精煉的祈禱。

像孩子一樣祈禱

蓋神父的確教了我如何祈禱。自那日起，我再不會認爲自己不會祈禱了。我有祈禱方面的困難，又難以啓齒，我其實不總是忠於祈禱，但我從未說自己不會祈禱。我怎麼可能不會祈禱？我當然知道怎麼祈禱，我只要把握兩個要點即可——簡單的出聲祈禱及求恩式的祈禱，任何孩子都會；然我們之中很多人的問題也在這裡：我們不再是孩子了，於是乎我們也忘了該如何祈禱。我一次又一次地遇到神父及修道者，他們在進了神學院及修院之後，祈禱的能力反而退步了。這是否令你驚訝？你們中間可能很多人也是如此。在我們進修院之前，我們也常懷單純的心祈禱，我們依靠天主、依靠聖母，任何需要都求助於

他們：考試及格、健康、事業順利、……：我們就這麼長大，也在此過程中學了很多有關天主對塵俗瑣事沒有興趣之高明語彙，如天助自助者、天意不變、……等。於是，我們不再期待奇蹟，也不再祈求奇蹟；而天主在我們生命中之介入也越來越少了。非但如此，我們的祈禱日趨複雜，我們被教會作深入默想；換言之，重點都導向閱讀、默想及漫無目的的祈禱。漸漸地，我們開始確定成聖之道在於深信，深信之道在深思、深思、深思——默想、默想、默想。然而，我們真正所需千倍於深信者乃是力量、靈力、勇氣、堅毅。如想擁有這些特質，我們必須求、求、求，祈禱、祈禱、祈禱。

有關求恩祈禱的問題，我將另找機會專精討論，目前，你只要領悟聖經中主耶穌有關祈禱的教導應屬足夠，其將在你心中揚起寬廣的希望，甚而確信：只要我慎重地伏求聖神，我必得著，……：甚至就在今天，就在當下。怎麼不會呢？如果天主賜你此等信德，你就實在太幸運了，因為你求即得。請容我提醒，我意非在建議你要完全放棄默想，我之所以建議你恭讀那些經節，旨在邀請你做某種形式的深思默想。我建議你不要再將信心集中於默想，而應以單純的祈願能力是賴，因後者遠比前者重要。如你照著做，你就會發現祈禱帶給你的力量、信心及平安。然後，你就會瞭解保祿宗徒的話：「你們什麼也不要掛慮，只在一切事上，以懇求和祈禱，懷著感謝之心，向天主呈上你們的請求；這樣，天主

4 祈禱的方法

那超乎各種思想的平安，必要在基督耶穌內固守你們的心思念慮。」（斐四 6—7）且能親身體認其涵義而終生奉行之。





5

祈禱定律

任何人讀到主耶穌以單純、中規中矩之祈願祈禱，都會留下深刻印象：只要求，主耶穌說，你就會得到。寬廣的希望會自我們內心升起。真會如此嗎？且讓我們懷著信心而付諸行動，我們將會得到一切所需及所欲。然而，我們的經驗常常澆熄內心的希望之火。我曾多次祈禱，卻換來多次失望；主耶穌的話或許另有所指，如果主耶穌說話算數，我常有之無效祈禱又如何解釋呢？

答案很簡單。如果你的祈禱沒有成功，不是因為祈禱無效，而是因為你尚未學會正確的祈禱。工程師或會抱怨工程不能發揮功能，因為其建造的橋樑都坍塌了；實際上工程沒有錯，只是工程師不行。如果我們的祈禱失敗，那是因為我們不是好的祈禱者，我們尚未

能活用主耶穌清楚教導我們的祈禱定律。祈禱者與工程師一樣，都依自己的定律而行。

祈禱第一定律：信心

你可曾注意，凡有求於主耶穌者，主耶穌都會習慣性地問：「你相信我能嗎？」換言之，信心是得見主耶穌醫病、治癒、行奇蹟大能的先決必要條件。我們知道主耶穌在其家鄉納匝肋行的奇蹟很少，因為那兒的人缺乏信心。這幾乎成爲一條鐵律：只要相信，無所不成；若是不信，無事能成。你自己信心不足也沒關係，別人滿懷信心爲你祈禱也可以。此即我以後會特別講的分享祈禱（Shared Prayer），你爲某事向主祈禱，但你的信心或許太過軟弱，致你求而不得；但主仍會應允，這就是分享祈禱的優點。雅依洛的女兒並沒有信心（谷五35），百夫長的僕人也沒有信心（瑪八5），瑪九2—8裡的癱子也沒有信心；只要是祈禱者（非受益者）信心夠大，所求就會成真；誰求，不重要，信心則爲必要，這是不能取代的。

主耶穌在這兒立下另一條祈禱定律。在瑪廿一18—22我們讀到：早晨，祂回城時，餓了，見路旁有棵無花果樹，就走到跟前，但在樹上除了葉子外，什麼也沒找著，就對它

說：「你永遠不再結果子了！」那無花果樹立即枯乾了。門徒一見，就驚異說：「怎麼這無花果樹立即枯乾了？」耶穌回答他們說：「我實在告訴你們，你們如果有信德，不疑惑，不但能對無花果樹做這件事，即使你們對這座山說：起來，投到海中！也必要實現。不論你們在祈禱時懇求什麼，只要信，就必獲得。」

谷十一—20—24也記載了同一件事且更爲強調：早晨，他們從那裡經過時，看見那棵無花果樹連根都枯乾了。伯鐸想起來，就對耶穌說：「師傅！看，祢所咒罵的無花果樹已枯乾了。」耶穌回答他們說：「你們對天主當有信德！我實在告訴你們：無論誰對這座山說：起來，投到海裡去！他心裡若不懷疑，反相信他說的必成就，就必給他成就。因此，我告訴你們：你們祈禱，不論求什麼，只要你們相信必得，必給你們成就。」

門徒們對信心定律都很瞭解，也將其傳給早期的基督徒，雅—5—8記載：「你們中誰若缺乏智慧，就該向那慷慨施恩於眾人，而從不責斥的天主祈求，天主必賜給他。不過，祈求時要有信心，決不可懷疑，因為懷疑的人，就像海裡的波濤，被風吹動，翻騰不已。這樣的人，不要妄想從主那裡得到什麼。三心兩意的人，在他一切的行徑上，易變無定。」

主耶穌時至今日也以奇蹟回應我們的信心，我對一些人治病服務的信心尤感印象深

刻，他們呈現的信心與福音裡主耶穌的信心及宗徒大事錄裡宗徒們的信心似無二致。主耶穌每次打發門徒外出宣道時，就賜給他們治病及行奇蹟的大能，主耶穌似乎將治病及宣道的服務聯繫在一起了，你對此豈是無動於衷？準此，聖經中每位宣道者同時又可以行奇蹟。顯然，除了宣道所需之膽量及勇氣外，門徒爲其自己所求者即行奇蹟的恩典。他們被庭上釋放之後，遂祈禱說：「現今，上主！請注意他們的恐嚇，賜你的僕人以絕大的膽量，宣講祢的真道，同時伸出祢的手，藉祢的聖僕人耶穌的名字治病，顯徵兆，行奇蹟。」（宗四 29—30）他們的祈禱似乎立得回應：「他們祈禱後，他們聚集的地方震動起來，眾人都充滿了聖神，大膽地宣講天主的真道。」（宗四 31）「宗徒們在百姓中行了許多徵兆，顯了許多奇蹟。眾信徒都同心合意地聚在撒羅滿廊下。……宗徒們行了這樣多的奇蹟，以致有人把病人抬到街上，放在床上或褥子上，好叫伯鐸走過的時候，至少他的影子能遮在一些人身上。還有許多耶路撒冷四周城市的人，抬著病人和被邪魔所纏擾的人，齊集而來，他們都得了痊癒。」（宗五 12、15—16）

聖保祿，這位宗徒大事錄中令人稱奇的代表性人物，當其在教會肇建初期致力建立宗徒職分時，他致力追求行奇蹟的能力。「我成了狂妄的人，那是你們逼我的。本來我該受你們褒揚，因為縱然我不算什麼，卻一點也不在那些超等的宗徒以下。宗徒的記號，也在

你們中間，以各種的堅忍，藉著微光、奇蹟和異能，真正實現了。」（格後十二11—12）

爲什麼現在我們看不到早期教會常見的奇蹟？爲什麼治病奇蹟、甚而死人復活如此罕見？有人說，這是因爲現在不需要奇蹟了，我個人感覺則是現代尤其需要奇蹟，之所以少見奇蹟，係因爲我們少期待奇蹟；我們的信心少得可以。我記得有一位耶穌會士，他在印度的服務非常傑出，並被尊爲聖人及神師，他奉召向其（印度門徒）宣講忠於基督、相信基督的道理。然而，這何嘗容易？因其對象在觀念上一貫以爲所有的宗教都很好，他們會全心接受主耶穌，正如全心接受其他印度神明一樣。我對他說：「你知道要怎樣改變人們的觀念嗎？舉例來說，假設你一位門徒的女兒死了，你走進他家，對眾人說：大家別難過，我要奉主耶穌的名使她復活；且像宗徒大事錄中所記載的門徒一樣，不斷有驚人之舉。這樣才可以旋乾轉坤，我保證。通常，什麼地方有人改信主耶穌，什麼地方就有敵對及迫害。」然而，今天的印度上述情事並不常見。

我曾說過，主耶穌似乎將宣教與治病奇蹟兩種服務連在一起，祂自己在世的一生就是明證，而每當祂差遣門徒外出福傳時，必都賜予他們這兩種恩賜。或許這是因爲大多數人都注重自己的身體，而當我們眼見天主教在我們身體上工作時，我們也越能感知天主的信實。

好在主耶穌今天仍在我們中間，使我們有分於祂的聖工。我知道很多神職人員都會行

過奇蹟，其中魏大衛 (David Wilkerson) 先生的信心留給我深刻的印象。他在其頗受好評的著作中告訴我們他如何治癒那些被當今藥物及精神科放棄的毒癮犯。對那些志願將毒品注入體內的人，你我勢必都束手無策。大衛宣稱他治療的方法只是為人覆手，並向其介紹聖神的大能，而卒能作工者，人之信心也！

如你希望多瞭解一些卓越信心的事蹟，請讀席百希 (Basilea Schlink) 的著作《真實》(Realities) 及安德 (Andrew) 修士的書《天主的私梟》(God's Smuggler)；尤其安修士在書中提到在大修會結訓後被派遣的人在接受福傳測試時，必須操練身無分文地外出宣講福音，經過測試後始可踏上福傳旅程。

如果在我們的生命中，從未或幾未經歷天主的臨在，此係因為我們尚未身處真正的困境，或因我們信德孱弱，致從不期待任何奇蹟發生。如果我們冀盼自己對主的臨在與大能有敏銳的感受力，則期待生命中的奇蹟是何等重要。奇蹟，就信仰觀點而言，不必然是自然律解釋不通的事情，因其只是物理現象之異常，與信仰關係不大。我們生命中期待的奇蹟，是堅信某事的成就乃出於天主的大能，亦即天主為我的緣故在該事上直接介入。任何宗教，只要其相信存在一位有位格之神者，必然對兩件事多所強調：祈禱祈願及奇蹟。當我向天主哭訴時，天主開始與我建立親密關係，其時，我看見人之無法自救；其時，天主

介入我的生命拯救我、賜我力量、光照我及引領我。如天主無上述作為，則其與我之間並無關係，而其在我生命中也起不了什麼作用。

今天，我們似已不再在乎天主有否持續介入我們的生命，而聖經中的猶太人對此則非常注重，其信心之所以堅強，原因在此。下雨了嗎？必是天主的旨意；猶太人順理成章地將天氣的變化視為天主的旨意。戰爭是勝是敗？不論勝敗必也是天主的旨意。他們很難從人的因素，如將軍們的作戰技巧或缺失，檢討勝敗的原因。即使他們的軍隊在戰場上表現懦弱並致作戰失敗，他們也相信是天主取走了他們的勇氣，使他們心靈軟弱。猶太人將一總的注意力都集中於最終極的原因——天主；事情或許沒這麼嚴重，然而他們就是這樣，將每件事的原因都指向天主，對他們來說，這極其自然。

我們正相反。你會頭疼嗎？頭疼哪需要跪下來祈禱？吃片阿斯匹靈不就得了。此不足奇，其來有自。人們寧可斥資建實驗室，將智慧用來發明藥物及其他所需，而不願花時間進堂祈禱。雖非人人如是，但此足顯示我們模糊了焦點，致天主在我們的生命中及思想中漸漸褪去。發明阿斯匹靈當然有必要，阿斯匹靈當然也可以治療頭疼；但即使如此，也是天主藉著阿斯匹靈的發明及使用，爲了醫治人們的頭疼，阿斯匹靈所展現的正是天主的全能。今天，人們在一切事情、作爲上對天主的需要，與當年荒漠裡的猶太人並無不同，只

是我們喪失了信心導向的生活，致無法在任何事上看見天主的主權，無法看見是祂藉著人
手在一切事上作主。

我記得在幾年前讀過一本書，作者是兩位精神科醫師教友，內容是有關神父與修道者
方面的研究。作者特別提及，有很多神父及會士為個人問題求治，但其中僅兩位在過程中
提及天主，而僅一位弟兄認為天主在其生命及療程中扮演了重要角色，其他人則似乎與天
主沒什麼關係，在討論與各人切身相關的問題時，從來不提天主。這豈非天主自我們生命
中隱去的癥兆？我們的信心竟變成如此軟弱遲鈍！我們就是不願天主直接地、帶著威能地
介入我們的生命。我們有心理問題嗎？找個心理醫生吧；身體不舒服？看看醫生吧。主耶
穌的教導似非如此。做麵包的師傅自然是供應祂日用食糧的人，但祂卻向天父求日用的食
糧。

如果我們沒有信心，我們甚至連向天主求取所需的念頭都沒有。如果我們沒有信心，
即使我們向天主求，也沒用。請告訴我，要是你列個所需的清單，放在天主台前，而所有
的需要都蒙主賜予，你會驚訝嗎？為什麼？你不會以為得來全不費工夫嗎？你不會訝異自
己信心的不足嗎？

信心是你產生不了的，別勉強自己有信心；勉強相信不是信心，只是強己所難。信心

乃打開心靈迎主契合所得之恩賜，與主交往越多，你越明白在祂一切均為可能，你會開始相信祂確實可讓亞巴郎的後裔像沙石那麼多，進而相信祂也可以改變我們的鐵石心腸，……就在你確信的那一刻，你的心也開始改變了。

上述即求恩祈禱之第一定律。祈禱者必須具備不可搖撼的信心。記住，「無論誰對這座山說：起來，投到海裡去！他心裡若不懷疑，反相信他說的必成就，就必給他成就。你們祈禱，不論求什麼，只要你們相信必得，必給你們成就。」（谷十一 23—24）你們那些巨大似山的問題，必將在你的信心之前低頭。注意上節經文中，耶穌話中的奧妙，「不論求什麼，只要你們相信必得，必給你們成就。」真奇妙，相信必得，就必得到；雖尚未得，但要像已經得到般地祈禱。這是為什麼有人在祈禱中感恩，他們以懇求開始，以感謝結束。什麼時候感謝最合適？你顯然以為當得到所求時才應感謝。不！當天主賜你堅信祈禱已蒙垂聽時，甚至尚未得著所求，就該開始感謝。如有人送你一張支票，你要將支票兌現之後才感謝嗎？當你理解天主將要賜你所求時，就是開始感謝祂的時刻。有位姊妹為其關節炎得醫治祈禱，她在病情好轉前整整祈禱了三年，因為她相信醫治已然開始。因此，當我們祈禱時，我們必須響應主之教導，在恩賜來臨前先得應許，這豈非保祿宗徒對斐理伯信友的教導：在祈禱中讚美？「你們什麼也不要掛慮，只在一切事上，以懇求和祈禱，

懷著感謝之心，向天主呈上你們的請求；這樣，天主那超乎各種意念的平安，必要在基督耶穌內固守你們的心思念慮。」（斐四 6—7）此即常活於屬天平安中之秘方！

祈禱第二定律：寬恕

主耶穌在谷十一告訴我們，有效的祈禱需要信心，在同一信息中，祂強調了其他一些條件的必要性：寬恕。「當你們立著祈禱時，若你們有什麼怨人的事，就寬恕罷！好叫你們在天之父，也寬恕你們的過犯。」（谷十一 25）

這是所有祈禱的基本定律，主耶穌對此一再堅持。如你不寬恕，你就不被寬恕，更不能與主結合。「所以，你若在祭壇前要獻你的禮物時，在那裡想起你的弟兄有什麼怨你的事，就把你的禮物留在那裡，留在祭壇前，先去與你的弟兄和好，然後再來獻你的禮物。」（瑪五 23—24）

為什麼許多人的祈禱都缺乏力量，主要原因是其內心有忿恨深植。我常訝異人們，甚至修道者及神父，終其一生都心懷深恨；忌恨長上，特別針對一總或有或無的不公情事，他們不知此將對其祈禱生活造成大害，甚至禍及其職分及健康。

抱怨、憎恨、積憤將毒害我們的身心系統，致我們受苦。奇怪的是我們還樂此不疲，有時更爲了仇恨而不惜玉石俱焚。我們就是不願寬恕！主耶穌不容如此，祂的教導毫不含糊——如你不寬恕，我就與你無關！

爲這緣故，我建議各位就在避靜開始前，花點時間檢視自己內心有否怨恨，並予消除。否則，你在這次避靜中的祈禱將苦不堪言，別怕花太多時間，爲此投入二、三天亦屬值得。建議你列一份名單，詳列自己憎恨、不願愛及不想寬恕的人，也許，各位當中有些人認爲此舉不易。有時神職人員在歷經性感覺的情境後會習慣性的壓抑，這就是怨恨的感覺。我們有時也遇到一些神職人員真誠地表示他們愛每一個人，誰也不恨；然而，其言行又不經意地透露了怨恨及苦痛。發掘類此積怨的簡單方法，就是列出你有負面觀感的人名；若寫不出來，就列出印象不好的人名，比較不喜歡的人；卒至不喜歡自己的人。此舉應有助於你挖出深藏之負面感覺。

排除內心的忿怒

列出名單之後呢？我不會要求你立刻寬恕，因此舉或將使你更壓抑忿恨的感覺。正視

積憤並謀排除之道常有助益，向自己所怨恨的人坦誠溝通不失為可行方法，然不是每次都行得通。或因對方連絡不上，即使連絡上，對方也不一定領情。

次佳選擇是在幻想中舒解怨恨，想像對方真在眼前，也真的向他表白。寬恕不是軟弱及懦弱的表現。我認識一位神父，他就不能寬恕、信任其所憎恨的一位同事；他甚至為祈禱的恩典祈禱數月，依然無效。當我最後找來第三者扮演觸媒角色讓他面對時，終於輕易挖出了他內心的怨恨，寬恕變得輕而易舉，致其甚而認為沒什麼好寬恕的。另有一位神父無法寬恕其一位屬下，因其不斷中傷他。怨恨啃噬他數月之久，且總在他祈禱時大肆活動，縱然他想盡方法也不得其解。我利用「角色扮演輔導」方法，助其在想像中與對方見面，甚至藉捧枕頭來舒解其所受之傷害及積存之憤怒。之後，他看到了自己的懦弱，與該屬下相處是何等軟弱。然而，情況仍未獲改善，中傷持續，不過這位神父已能理解並寬恕那位屬下了。他從體內系統中趕走了憤怒，憤怒已不再帶給他煩惱。

從上兩例中，我看見倉促依賴祈禱或使問題惡化。因此，我鄭重推介各位藉著祈禱寬恕別人，但對根深蒂固於我們內心深處之憤恨來說，除靠祈禱外尚須有情緒（有時甚至是身體）上的輔導，方足去除之。

如何藉祈禱寬恕

以下是得到寬恕之恩典及去除積憤的有效方法：

(一) 爲自己不喜歡的人祈禱，這是主耶穌在真福八端中的教導。當你爲他們祈禱時，你對這些人的心態將起一奇妙的變化，你會開始關注、甚至關愛他們，也會對其心生好感。如此，我們既已關愛且爲其祈禱，寬恕也自然較容易了。

(二) 發生在自己身上的一切不公不義事情，均視爲天主爲特殊奇妙目的之計畫。不僅僅以爲此被天主所允，因天主不只是允許事情發生，而是一切事情均在天主計畫之內、控制之下。主耶穌所受之苦難，此乃人們至大不公不義之所肇，不只是爲天主所允許，根本全然在天主之計畫、旨意預定之中，是以主耶穌經常提到祂必須歷經苦難，如此才能使「預言應驗」。聖伯鐸在宗二 22—23 中說：「納匝肋人耶穌是天主用德能、奇蹟和徵兆——即天主藉祂在你們中所行的，一如你們所知道的——給你們證明了的人。祂照天主已定的計畫和預知，被交付了；你們藉著不法者的手，釘祂在十字架上，殺死了祂。」

如果我們能效法主耶穌，將發生在自己身上的苦難——一總的不公不義，均視出自天主的旨旨及計畫，並由祂控制且預定，我們將不會集中於其他因素，也不會再責怪那些傷

害我們、給我們痛苦的人們——我們生命中的黑落德及比拉多了。我們將把眼光自這些人身上揚起，注視那緊搖我們每一生命之弦、爲了我們及世人的益處讓我們受苦的天父。如此，我們就更容易寬恕迫害我們的敵人了。

不過，這或衍生另一問題，我們可能把怨氣發在天主身上！因爲我們神父有壓抑怨恨之傾向，故有時很難理解爲什麼人們會因所處之逆境，對天主心生莫大之憤恨，如親人的去世、病痛、財務困難等。這些人認爲天主是一切苦難背後的始作俑者，故把怨氣出在天主身上乃爲理所當然。雖然他們的信心及理智告訴他們，天主的計畫必對他們有好處，然當其面對在天主旨意下有害於他們的人時，其內心及情緒仍不免多所怨懟。我心裡或理解手術刀有益於我，但此仍不足清除我身體的抗拒與憎恨，所以，體之所感、腦之所思與心之所覺總不是統一的。

當我們向主發洩怨恨——所有的憤怒及怨恨時，反有助於感受到主的臨在；不必在乎自己的用詞遣句。我自己就有一次經驗，因爲無法得到我夢寐以求的東西，我非常地失望；我責怪天主不給我，致不願再與祂交往，拒絕祈禱，長達兩天。如果你也如此，當然是孩子氣，但卻有效。在我內心深處，我相信天主，故我可以直接向祂表達我的怨恨。正如我與好朋友之間一樣，我可以毫無顧忌地向他們傾訴內心的負面感覺，因爲他們愛我、

瞭解我，而經過類此（接觸）之後，我們之間的情誼會滋長。如果我在好朋友面前隱藏自己內心的負面感覺，結果大家以禮相待，成爲彼此熟識的朋友，而非親密的朋友。由於怨恨不會隨己意自行消失，因此，在好朋友面前隱藏自己的負面感覺，不啻甘冒使情誼倒退之危險。長遠而言，友誼將日趨表面化而情誼亦日遭侵蝕。

不必害怕表達憤怒，罵天主也沒關係，聖人如約伯也曾如此，這並不表示他不恭敬天主，相反的是，這正顯示他與主之間有親密的關係。此即爲什麼當約伯的朋友責其不應將自己遭遇之不幸怪罪天主時，天主反而稱讚、嘉許約伯。當我們向天主吐露不滿時，心中的積恨也漸倒空，恨漸消，愛漸長；我們將很高興地發覺，自己與主間的（爭吵）非但不減與主間的關係，反有助益。畢竟，當我向某人吐露憤怒時，我正與其作心靈接觸，也正向其表示自己對此憤怒的重視。假設你我之間關係脆弱，而我又不太確定，則我會因恐怕失去你，致不太願意向你坦白內心的憤恨。恨常是愛的另一面，也常是愛的另一種表達；但愛的相反不是怒，也不是恨，而是冷淡、漠視。

(三) 提供你另一去除積憤、怨恨的方法。站立十架苦像前，一心仰望主耶穌，定睛注視此一因終極不公不義肇生之苦難。很快，你就會爲自己身受微不足道之不公即怒不可遏，而自慚形穢，我們既以主耶穌門徒自居，既以跟隨主耶穌自期，不正應效法主耶穌背自己

的十字架嗎？

我認識一些人，他們在使用上述方法後，不但爲自己的積恨感到慚愧，並且覺得自己能像主一樣遭受苦難，應感到榮幸及喜樂。如你能達此境界，那就太好了，屆時你就會明白主耶穌在真福八端中的教導：「為義而受迫害的人是有福的，因為天國是他們的。幾時人為了我而辱罵迫害你們，捏造一切壞話毀謗你們，你們是有福的。你們歡喜踴躍吧！……」（瑪五 10—12）你也會明白以前聖人們受莫名屈辱反而喜樂之秘訣，對他們來說，迫害他們的人對其反而有益！現在，請確定自己再沒有壓抑任何積恨，否則你會失去勇氣且重蹈覆轍。親近主耶穌苦像會足以助你明白，你的苦難正是追隨主耶穌的部份代價。有一天，當你來到主面前時，祂必賜你化苦爲樂的恩典，其時，怨言也會化爲頌謝及讚美詩了。

在這一總爲得到寬恕能力的操練中，我已假設你是不公不義的無辜受害者。然而很多時候這種假設對我們稍過偏袒，因爲我們常須爲發生在我們身上不公平的待遇負部份責任，只是我們常看不到也很難接受我們所應負的責任。盼望我們一旦排除內心的怨恨及負面的感覺之後，更容易寬恕別人。

我已與各位分享了影響祈禱藝術的兩大定律，祈禱的定律當不止此，但我想留待其他

機會再講，以免我的講道太過冗長；再說，再沒有其他祈禱定律比上述更爲重要，即信心及寬恕。我爲各位介紹了操練寬恕的方法，讓大家未來有功課可做；我也勉勵大家，如主耶穌所訓示，像單純的孩子那樣祈禱，以驗證祈禱的能力及功效——天國的大門會爲你而開。最後，我願意以一個動人的故事結束今天的講道。這個故事是拉瑪說給他的門徒們聽的，旨在闡明當我們欲藉祈禱接近天主時，應單純如孩童一般：

「在一個村子裡住著一位貧窮的寡婦，她的獨子每天都必須到鄰村上學，上學的途中又須穿過一個林子。一天，孩子對她說：『媽，我很怕一個人過那林子，找個人陪我吧。』寡婦回答說：『我們太窮了，孩子，僱不起人陪你上學、放學，你去求森林之神魁昔納（Krishna），祂會聽你的禱聲。』孩子就照著做。第二天，他走進森林裡呼求魁昔納，魁昔納回答說：『你需要什麼，孩子。』孩子說：『你不能每天陪我上學、放學，陪我穿過樹林？我很害怕一個人走。』『可以，』魁昔納回答說：『我很樂意爲你做這件事。』於是，魁昔納每天早晚都等著被他保護的孩子，陪他走過森林。

不久，學校老師的生日到了，每個學生都要爲老師準備一份禮物。寡婦對孩子說：『我們太窮了，買不起禮物送給老師，去求魁昔納給你一份禮物吧。』魁昔納給了他一整壺奶，孩子很神氣地帶著牛奶到學校，將牛奶放在老師的跟前，和許多其他禮物放在一

起，但老師似乎不怎麼在意這份不太起眼的禮物。過了一會兒，孩子開始出於本能地啜泣：『沒人注意我的禮物，沒人注意我的禮物，……』直到老師對工友說：『看在老天的份上，把牛奶送進廚房，否則這孩子就沒完沒了了。』於是工友將牛奶倒進碗裡，準備將奶瓶還給孩子，很奇妙，奶瓶又滿是牛奶，他把牛奶倒進碗裡，奶瓶又充滿了牛奶，看得工友目瞪口呆——這就好像那位送油給先知厄里叟（Elisha）的寡婦所用的小油瓶一樣。（註）

當老師聽見這個奇蹟時，他把孩子叫過來，說：『這奶瓶你是從哪兒弄來的？』『魁昔納給我的。』『魁昔納？誰是魁昔納？』『魁昔納是森林之神，祂每天陪我上學、放學。』老師半信半疑地說：『我們都想見見這位森林之神。』於是老師、工友及學生全來到森林邊，老師說：『叫你的魁昔納出來，我們想見見祂。』

於是，孩子開始呼叫魁昔納：『魁昔納，魁昔納，……』然而，以往聞聲即現的魁昔納，今天卻保持沈默了。森林一片寂靜，除了孩子的回音空自回響之外，什麼也聽不見。最後，孩子傷心流淚：『魁昔納，請出現吧！』終於他聽到魁昔納的聲音：『孩子，我不能出來，什麼時候你的老師單純地如你相信時，我就會現身。』

當我第一次聽到這個故事時非常感動，因其讓我想起主耶穌對門徒們的教導：唯信者

可得見祂的復活。我們恰恰相反，我們要先看見祂站在我們面前方才相信，否則我們怎麼知道這是真的，抑或出於憑空想像？主耶穌似乎對我們的問題不感興趣，祂說：「先信才能得見；只要信，無事不可能。」

註：參閱列下四7

2



6

求恩祈禱及其定律

在《曠野中的教父》(The Desert Fathers) 這本文集中，收錄了埃及教父馬可瑞(Macarius) 一套令人喜愛的講道集。其中有一篇，馬可瑞宣稱即使是大罪人，只要他悔改信主，就可成爲神祕論者。在此節錄其中相當令人振奮的一段：「即使是一個嬰兒，什麼事都做不了，有腳也不能走向母親，但他可以翻滾、哭叫表示需要媽媽；讓母親感到心疼，同時也因孩子如此需要自己而感到窩心。所以，即使孩子不能走近媽媽，媽媽卻爲其子之盼望及母子情深所感，卒至抱抱他，親暱地逗他、餵他。對走向主及盼望主的靈魂而言，天主的愛恰如上述中的母親。」

藉著上述之對比，馬可瑞可佩地抓住了主耶穌在祈禱教導上的精髓，也帶給我們每一

個人希望。天主在乎的不是我們的配還是不配，祂不看我們過去的生命失敗幾許，是否信天主；只要一、我們哭著要祂，我們非常需要祂；二、我們對己之所需極其無助；三、我們相信祂會為我們做我們所不能做的。

祈禱的大能：賴瑞達 (Narada)

印度文學中有一些很好的故事，用以闡明耶穌的教導非常合適。有一則敘述一位賢士賴瑞達，他在去神廟的途中，一天晚上，他來到一個村子，一對貧窮的夫婦熱切地歡迎他，當他們知道他正要去神廟時，村民對他說：「你不能求神賜給我們孩子？我跟我太太都非常希望有個孩子，但到現在神還沒有給我們孩子。」賴瑞達答應了。抵達神廟後，賴瑞達將村民的願望放在神的台前，神突如其來地說：「他們命中註定沒有孩子。」賴瑞達拜領了神的旨意回家去了。五年後，他再赴神廟，途中又受到村民的熱情接待。然而，令他訝異的是，這一次他在院子裡看見三個孩子正在玩耍。「這是誰的孩子？」賴瑞達問。「我的。」村民回答。賴瑞達說：「原來神終究還是賜給你孩子了。」「是的。」村民答說：「五年前，你走後不久，一位聖人路過我們村子，他祝福我跟我太太，同時也為

我們祈禱。神應允了他的祈禱，賜給我們三個可愛的孩子。你瞧。」賴瑞達聽得心頭一楞，等不及地第二天就到了神廟。他跨進廟門第一句話即問神說：「祢不是說他們命中註定不會有孩子嗎？怎麼他們現在有了三個孩子？」神聽了大笑說：「那一定是聖人的傑作，聖人有改變命運的大能！」

多奇妙的故事，不是嗎？我也這麼認為，這令我猛然想起一個類似的故事：「女人，我的時候還沒有到。」然後，非常奇妙地，祂的時候到了，祂行了清水變美酒的奇蹟。聖母不也證明了求恩的禱聲可以改變命運嗎？正如雅五16—17所記載的：「義人懇切的祈禱，大有功效。厄里亞與我們是有同樣性情的人，他懇切祈求不要下雨，雨就三年零六個月沒有下在地下；他又祈求，天使降下雨來，地上也生出了果實。」

列下廿1—7記載一則故事與賴瑞達的故事很相似。希則克雅患病垂危，依撒意亞先知來看他並帶來上主的信息：「快料理你的家務，因為你快要死，不能久活了。」希則克雅就轉面向牆，懇求上主說：「上主，求祢紀念我如何懷著忠誠齊全的心，在祢面前行走；如何作了祢視為正義的事。」然後希則克雅放聲大哭。依撒意亞出來，還沒有走到中院，上主的話傳於他：「你回去，告訴我人民的領袖希則克雅說：上主，你祖先達味的天主這樣說：我聽見了你的祈禱，看見了你的眼淚。看，我必要治好你，第三天你就能進上

主的殿。我要在你的壽數上多加十五年。」這是祈禱的大能可以改變命運的另一先例。還有什麼比受上主差遣的先知所說的話更具決定性呢？誰能改變呢？如何能使天主改變心意？唯祈禱能化不可能為可能。在天主一切都可能；因此，正如主耶穌的教導，當我們向天主發出祈求的禱聲時，一切都成為可能了。

常有信友在避靜中反對我的看法：怎麼可能改變主的心意？主的旨意是不可變的。這確是我不能回答的問題，我無法對此作進一步的說明，正如我不能解釋主如何能成為人，及主耶穌怎麼會來到聖體聖事中；這些奧蹟是我們人永遠無法想通的。我們只須記得主耶穌清楚地告訴我們，我們所求的將會得到，這就夠了；祂並不希望我們宿命地向我們自己定義的〈命運〉或〈天主的旨意〉認命；祂要我們求與得，找與找到，敲與門為我們開。所以，此即足以幫助我們撇下一切百思不解，歡喜地踏上驚喜之旅。主耶穌對祈禱的教導是真實的——祈禱有效，上面兩則聖經故事就是明證。

聖經一再告訴我們一個偉大的奧蹟，即天主喜歡因著祂朋友的祈禱改變心意。聽先知亞毛斯怎麼說，「吾主上主叫我看見這事：割完君王的青草，當晚草初生時，看，蝗蟲出現了。當蝗蟲要吃光地上的青草時，我就說：『吾主上主，求祢饒恕罷！雅各伯還怎能存在？他已這樣弱小！』」上主對這事後悔了。上主說：『這事不會發生。』吾主上主叫我看

見這事：看，吾主上主召來懲罰的火，燒毀了廣大的深淵，又燒毀了上主的基業。我就說：『吾主上主！求祢罷休！雅各伯還怎能存在？他已這樣弱小！』上主對這事後悔了。吾主上主說：『這事也不會發生。』（亞七1—6）

梅瑟在出卅二9—10與主有很長一段爭論，終能成功地改變天主的心意。上主向梅瑟說：「我看這百姓，真是一個執拗的百姓！你且由我向他們發怒，消滅他們；我要使你成為一個大民族。」但梅瑟仍然求上主他的天主息怒，……上主遂撤銷了要加於百姓的災禍。創十八16—32記載亞巴郎也在做同樣的嘗試，為索多瑪、哈摩辣兩城求情。上主說：「我要作的事，豈能瞞著亞巴郎？因為他要成為一強大而又興盛的民族，……」於是上主告訴他：「控告索多瑪和哈摩辣的聲音實在很大，他們的罪惡實在深重！」……亞巴郎近前來說：「祢真要將義人同惡人一起消滅嗎？假如城中有五十個義人，祢還要消滅嗎？不為其中的那五十個義人，赦免那地方嗎？」……上主告訴他：「假如我在索多瑪城中找出了五十個義人，為了他們我要赦免整個地方。」……然後他說：「主，且勿向我發怒，容我再進一言，假如在那裡找到三十個怎樣？」祂答說：「假如在那裡找到三十個，我也不做這事。」……

儘管我們百思不解，但聖經裡的天主，確是為祂所愛的人祈禱的影響力預留了很大的

空間；我們相信的主，是一位願意將自己的計畫精確地向先知啓示，卻也願意為先知祈禱的能力而改變計畫的主；也是一位依其旨意，願意受持恆祈禱之巨大影響力改變的主。

求恩祈禱之〈神學理論〉

求恩是主耶穌教導門徒祈禱的唯一方式，事實上，這也是整本聖經教給我們的祈禱方式，這對部份人而言或覺奇怪，我們一直被灌輸的觀念是祈禱有不同的方式，而以敬拜主居首；祈求則理應位居祈禱之末，因其過於〈自私〉。我們甚至以為，應將自己較低層次的祈禱提昇至以默想、敬拜及愛主為內涵的祈禱，我們不就是這樣的嗎？

然而，如我們省思，將發現一個適當之求恩祈禱已然包含了默想、敬拜及愛。求恩讓我們完全依賴主，完全相信祂。或謂：「天父知我一切所需，祂既看顧天上的飛鳥及野地的百合，則必會看顧我。主耶穌已經清楚表明。所以，我不必再花時間為自己的需要祈求，因為天父反正已經知道且會賜與我。」上述言之成理，但結論不對。主耶穌的確告訴我們祂會看顧天上的飛鳥及野地的百合，但上述之結論則非主耶穌之教導。主耶穌的重點不是不要我們求（因祂一貫鼓勵我們求），而是不要我們憂慮！如上述邏輯為真，那我們

求主差遣工人收割莊稼豈不荒謬？收成是天主的，祂知道需要工人，祂當然需要差遣工人去收割莊稼，然其堅持要我們為此祈禱。在此我們再一次看見主的心意，即其願意我們爲其大能的彰顯祈禱，也願意藉此突顯我們祈禱的效能。所以，相信主不等於須放棄求恩，而是讓主知道我們的心願；請切記遵行！於是我們可以將一切事情交託給祂，相信祂掌管一切，相信祂會使每件事都合情合理。因此，請不要顧慮太多，保祿宗徒說得好：「你們什麼也不要掛慮，只在一切事上，以懇求祈禱，懷著感謝之心，向天主呈上你們的請求；這樣，天主那超乎各種意念的平安，必要在基督耶穌內固守你們的心思念慮。」（斐四 6-7）

我已在前述中向各位解釋了求恩祈禱之神學理論，也說明了求恩與奇蹟的必要性，並可使天主在我們生命中成爲真實。祂是主動的、不袖手旁觀的、體貼的，不是遙不可及的主。主耶穌對求恩祈禱的重要性，以另一句話說明：「沒有我，你什麼也不能做。」藉祈禱的無盡用途及在生命中對其持續的操練，我們會體認對天主的倚賴、對天主的需要，實際上，我們不得不生活在對天主的需要中。特利騰大公會議（The Council of Trent）文件對此有所闡明：「天主不會命令我們做不可能的事，但會要求我們做我們有可能完成的事情，並爲我們認爲不可能的事祈求。」奧倫居會議（The Council of Orange）的結論則更

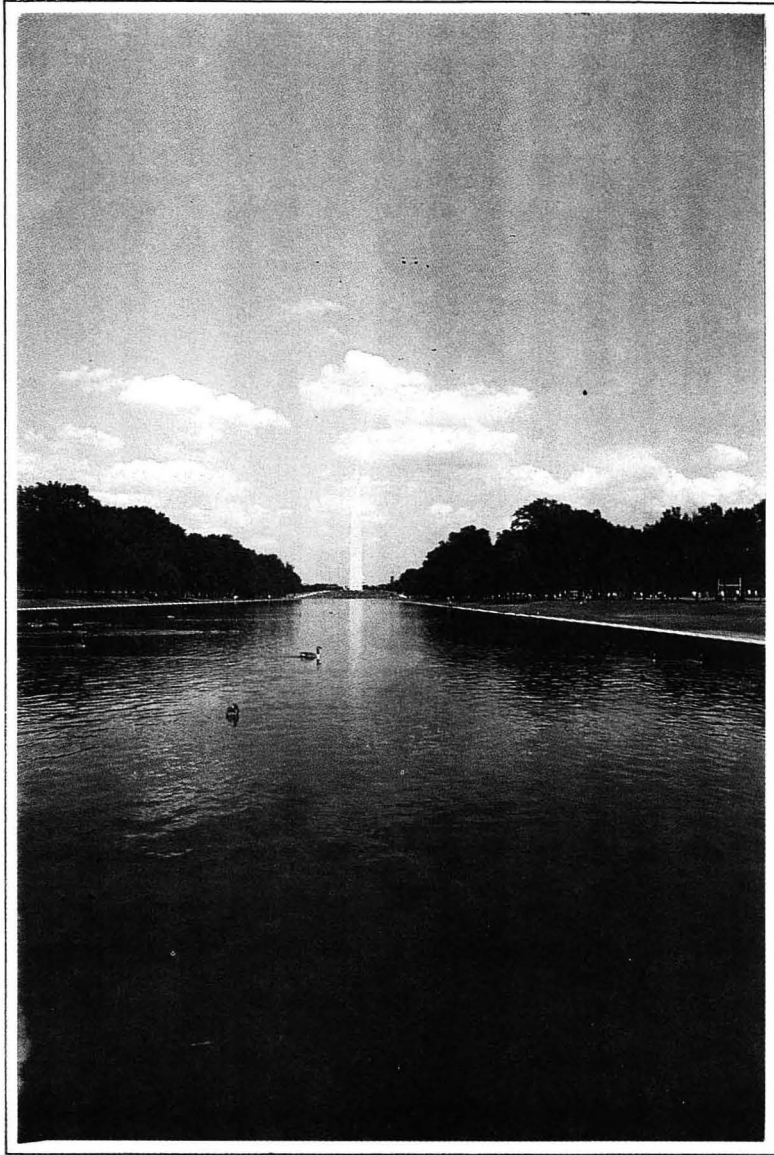
詳盡明顯：「如果我們的思想正直，我們的路與罪隔絕，則天主必活在我們心中，與我們同在，導我們前行。」「每一個人都必須為最終的成聖，或持守正道祈求屬天的幫助。」「人的真與善都源於屬天的泉源；我們必須飢渴慕義，猶如沙漠盼望甘霖。如此，我們將得到力量，不致仆倒半途。」

基督徒須深切確信，宗教信仰不在於我們的行，甚或不是為主而行。宗教信仰是相信主為我們所行，在我們心中所行及藉我們所行，因此，我們的努力、欲望及「與恩典的聯合」全是天主的恩賜。魏西蒙（Simone Weil）對馬克斯主義者的批評很明智，她說馬克斯主義者的問題在於他們認為前進的動力為無情的鬥爭（相對於此，人道主義者又常受限於對人及其潛能過於關注，而忽略了主），這樣的前進遲早又會回到原點；不論前進得多麼活力充沛，終不能對我們生命層次的提昇有任何助益。為這緣故，主的介入乃為必要。主耶穌之所以一再強調要我們不停地向天主求任何事物，正為要我們對上述有所體認；為任何事物求，甚至為天國的來臨求，為收割莊稼的工人求，為屬世的需要，為日用的食糧求。如果常這樣做，必會對保祿宗徒所謂「天主那超乎各種意思的平安」有所領悟。

我誠摯地期盼各位利用這幾天讀羅馬書及迦拉達書，你們會發現有關求恩祈禱之所有相關的神學理論，都清楚地涵蘊其中，保祿宗徒在那兩卷經書中，對完全倚賴主之神學作

了詳盡的闡論。在天主台前，我們必須像孩子一般。孩子並未〈賺得〉其所有，而是其父母的疼惜、慈愛、關注及細心，故供應其所需，此不是因為孩子〈做〉了什麼，而是因為孩子〈是〉什麼——是他們的孩子。孩子唯一要做的，就是讓愛他的父母知道他需要什么，如果讓一個孩子擔心、憂慮其成長、發展及生存之所需，那就再悲哀不過了；在這種情況下，孩子成長的憑據是壓迫自己，而非相信自己的父母。

我不希望各位誤以為依賴祈禱就是學習懶惰，或誤以為祈禱可以取代努力及必要之耕耘。向天主祈禱及停止憂慮並不意味可以不須努力即可期待天主賜予所求；天主的確看顧天空的飛鳥，毫無疑問，但祂並沒有直接將食物放進飛鳥的口中；祂希望鳥兒自己覓食，並盡其最大的努力尋找天父為其預備的食物。因此，相信天主之預備，並依靠自己的努力。人有時在辛勤工作之後，會漸依賴自己的努力甚於天主的祝福與恩典。假設建築師不停地努力工作並瞭解每一細節，假設一切均在其掌握之中且他技術嫻熟，然而，若無天主的成就，他的一切終將白費。假設市政府想盡一切辦法保護全市，但我們寧見其清楚認知，真正的保護者乃是天主，並非那些人們發明的科技產品。我們固然使用這些人為的方法，但我們並不真正相信它們，天主才是我們唯一的信任對象。人的方法固為必需，但卻不完備；我們必須有能力感知人的方法背後有天主的大能在運作。



7

祈禱的其他定律

前曾述及：「祈禱定律」——信心及寬恕，今續論之。

一、趨塵脫俗

雅四 2—4 記載：「你們得不到，是因為你們不求；你們求而不得，是因為你們求的不當，想要浪費在你們的淫樂中。淫亂的人啊！你們不知道；與世俗友好，就是與天主為仇嗎？所以誰若願意作世俗的朋友，就成了天主的仇敵。」

尋歡作樂的人不可能期待天主有分於其情慾及歡樂。歡樂的欲望及感覺本非壞事，否

則人生何其無趣乏味，但人如毫不節制地活在享樂中就應受斥責了，因其導致競逐奢侈浮華，而卒致拜金自不可免。

主耶穌倡行簡單的生活，不受財富及奢華之束縛，祂教我們為日用的食糧祈禱，為日常生活之所需祈禱，不是為消費市場的奢侈品祈禱。祂非常警覺財富的危險，甚至明示愛錢的人自不會愛主，因錢與主是不相容於人心的。

所以，如果我們向主求而未獲應允，這並不奇怪，甚而我們所求在我們看來非常重要，主也未必賜予，這無關乎主之大能，因主耶穌要我們先求天主的國與義，不是屬世的舒適生活及好東西。

二、慷慨

人若願主慷慨以對，須先慷慨對主。路六38記載了主耶穌的訓示：「你們給，也就給你們；並且還要用好的，連按帶搖，以致外溢的升斗，倒在你們的懷裡，因為你們用什麼升斗量，也用什麼升斗量給你們。」

如你弱肉強食，欺負貧困，不能善待有求於己者，你又如何期待天主慷慨對你呢？

三、奉主耶穌聖名求

當主耶穌鼓勵門徒向天父祈求時，祂告訴他們祈求的要點：「我實實在在告訴你們：凡信我的，我所做的事業，他也要做，並且還要作比這些更大的事業，因為我往父那裡去。你們因我的名無論求父什麼，我必要踐行，為叫父在子身上獲得光榮。你們若因我的名向我求什麼，我必要踐行。：：：不是你們揀選了我，而是我揀選了你們，並派你們去結果實，去結常存的果實；如此，你們因我的名無論向父求什麼，祂必賜給你們。：：：到那一天，你們什麼也不必問我了。我實實在在告訴你們：你們因我的名無論向父求什麼，祂必賜給你們。直到現在，你們沒有因我的名求什麼；求罷！必會得到，好使你們的喜樂得以圓滿。」（若十四12—14，十五16，十六23—24）

毫無疑問地，由上述可知教會在操練祈禱的教導重點是「藉著主耶穌基督」，及「奉天主子耶穌基督的聖名」；如我們希望在天主台前的祈禱有能力，必須把握上述兩重點。奉主耶穌聖名祈禱即依賴主耶穌對天父的影響力、依賴祂的轉求、依賴天父對祂的愛、依賴天父樂於應允祂一切所求。此即相信凡主耶穌所求，天父必然都給；此亦意味依主耶穌

的心與靈祈求。換言之，當我們奉主耶穌的聖名求時，主耶穌不會向天父求的，我們也不要求。主耶穌既戒絕財富、名位、虛榮、奢華，我們自不宜再貪得無厭地以主耶穌的聖名向天父求這些了。

四、持恆

在諸般祈禱定律中，除信心及寬恕之外，屬持恆最爲重要，主耶穌反覆對此以身作則，祂清楚地教導我們求一次是不夠的；我們必須持恆祈禱，不停地求，一次又一次地求，不歇止地求，直到天父俯允爲止。主耶穌舉過兩次範例，路十一5—9記載第一個範例：主耶穌對他們說：「你們中間誰有一個朋友，半夜去他那裡，給他說：朋友，借給我三個餅罷！因為我的朋友行路到了我這裡，我沒有什麼可以款待他。那人從裡面回答說：『不要煩擾我了！門已經關上，我的孩子們同我一起在床上，我不能起來給你。我告訴你們：他縱然不爲了他是朋友的原故，而起來給他，也要因他恬不知恥地切求而起來，給他所需要的一切。所以，我告訴你們：你們求，必要給你們。』」主耶穌非常清楚地鼓勵我們，祈禱就要像那人一樣，不達目的決不中止，厚著臉皮地求。主耶穌似在告訴我們：

「就當天主耳朵聾了，不要放棄，厚著臉皮求，持續求；不住地敲門，不斷給天主壓力！」

我們在路十八找到第二個範例，主耶穌諄諄地強調祈禱中之忍耐及堅持：耶穌給他們設了一個比喻，論及人應當時常祈禱，不要灰心。祂說：「某城中曾有一個判官不敬畏天主，也不敬重人。在那城中另有一個寡婦，常去見他說：請你制裁我的對頭，給我伸冤罷！他多時不肯；以後想道：我雖不敬畏天主，也不敬重人，只因為這個寡婦常來煩擾我，我要給她伸冤，免得她不斷的來糾纏我。於是主說：你們聽聽這個不義的判官說的什麼！天主所召選的人，日夜呼籲他，他豈能不給他們伸冤，而遷延俯聽他們嗎？」這篇信息真是再清楚不過了，還有什麼情況比這可憐的寡婦更令人絕望？這寡婦沒有影響力、孤苦無援，對付的又是不義的判官；然而，即使在這種看似絕望的情況下，持恒地祈禱終究獲勝。持恒的祈禱既可改變心硬的判官，何況是心柔的天父呢？通常我們得不到所求，那是因為我們求一陣子，如果天主遲不應允，我們就倦於再求了。我們必須衷心接受主耶穌之教導，向那位寡婦學習，作一個〈偉大的搗蛋鬼〉，〈以其堅忍使判官煩不勝煩〉。

瑪十五記載的客納罕婦人是我們很好的榜樣，她無視於主耶穌的拒絕，堅持到底：有一個客納罕婦人，從那地方出來喊：「主，達味之子，可憐我罷！我的女兒被魔糾纏的好苦啊！」耶穌卻一句話也不回答她。祂的門徒就上前求祂說：「打發她走罷！因為她在

們後面不停地喊叫。」耶穌回答說：「我被派遣，只是為了以色列家失迷的羊。」那婦人卻前來叩拜祂說：「主，援助我罷！」耶穌回答說：「拿兒女的餅扔給小狗，是不對的。」但她說：「是啊！主，可是小狗也吃主人桌子上掉下來的碎屑。」耶穌回答她說：「啊！婦人，妳的信德真大，就如妳所願望的，給妳成就罷！」從那時刻起，她的女兒就痊癒了。（瑪十五22—28）

上述已足具說服力而毋須贅言了。這位客納罕婦人的努力，與其說是祈禱，倒近乎固執了。這令我想起一個故事：聖安東尼的傳人，席首毅 (Sisoes) 院長，得知其門徒之一——阿巴拉罕犯了罪，於是來到主台前祈禱說：「主啊！不論祢喜不喜歡，我就賴在這兒不走了，除非祢醫治他。」他的祈禱立刻獲得俯允！如果你明白客納罕婦人故事的真義，你就不會覺得意外，因為主耶穌正喜歡我們這樣。

祈求：一種生活的方式

主耶穌對祈禱的教導看起來很簡單：「求就得到。」再簡單不過了。但在這簡單的公式後面，卻暗藏著一種生活方式——信心貫穿的人生、寬恕弟兄、捨棄、出世、完全信賴

主。祈求不止是祈禱的一種形式，更是生活的全部。明乎此，祈禱的無比功效就蘊涵在主耶穌的話中了。

我們究竟應祈求多少？什麼地方適合祈求？很難說。每個人都必須隨從聖神的引導，或敬拜、或默想、或靜坐、或朝拜聖體、或讀經、或代禱，當然也可以祈禱；在我們的祈禱生活裡，必須為各種不同的祈禱方式預留空間以維平衡。在聖神帶領下，我們在不同的時間會作不同形式的祈禱，且讓我們的需要及聖神的引領決定我們祈禱的方式，唯須記住一點：在祈禱中簡單陳述自己的願望，此對各種形式的祈禱均為必要。不論我們在祈禱、默想中長進幾許，也不論我們成聖幾許，永遠要視祈禱求恩為不可旁貸之責。我們之所需既由天主賜與，自應常說：「我們的天父，願祢的名受顯揚，願祢的國來臨，……：不要讓我們陷於誘惑，……：」

這就是主耶穌教導我們的祈禱，也就是我們基督徒的祈禱。或許這種祈禱正是為世人所詬病者，因為從人本的角度而言，這樣的祈禱實無任何意義。默想及沈思是需要的，默觀當然更不可少，因其有助於與主的結合及心靈的成長；敬拜也很好，可使人在主台前心生敬畏、崇敬及驚奇。而求恩，相較於上述，顯得多麼沒有意義，多麼耗費時間；微不足道的人，來到無限的主面前，站在主不可更改的旨意前乞求！而人向主所求的竟是其輕易

可得的日用食糧，這食糧不就是天主要人憑勞苦賺取的嗎！

然而，不論求恩祈禱在哲學家們看來多麼不智，人只要懷著孩子那樣的信心，不斷地操練祈禱，就會開始感受其中的意義。一旦人體驗了祈禱的大能，就再不會理會理智思維所帶來的阻難了，因其努力過，也見到了成效；因其經驗了保祿宗徒所謂的「意想不到的平安」，「滿全的喜樂」，這些都是主耶穌預許給持恒操練求恩祈禱者的。藉此操練，人將更趨於為其所有需要祈求，相信天父對自己的愛遠超過世上所有的父子之愛。當前，據聞許多神父都放棄祈禱了，這中間有一個很簡單的原因，即其從未體驗過祈禱的大能。人，只要一次經歷了祈禱的大能，終生都再不會放棄祈禱了。聖雄甘地（Mahatma Gandhi）說得好：「我要告訴你們我自己的經驗。」他說：「我們可以不吃東西走上幾天，但若沒有祈禱，我們一分鐘也活不了。」他說：「就我的生命而言，如果我停止祈禱，我會發瘋。」如果我們向主求一點兒，不足為奇，因為我們對主的需要就只那麼一點兒；我們的生活是如此滿足、安全、一無匱乏、且平凡無奇。我們面臨的危險還不夠嚴重，我們生活的方式與主耶穌所宣示的大不相同。我們的祈禱也越趨貧乏，我們就不能經歷聖經鼓勵我們生活的模式——充滿冒險與挑戰的生活；反言之，冒險與挑戰越少，我們也就越不祈禱了。

8

耶穌禱文

我今天想跟各位談一種祈禱的方式，你們當中也許有些人會認為這種祈禱挺怪異的。我承認當我第一次知道有這樣的祈禱時，我自己也覺得它怪異。但從那時起，我多次發現那種祈禱在我的生命裡，也在許多我指導過的人生命裡，涵蘊了無比的價值。一次又一次，我遇見以前參加過我主領的避靜的弟兄姊妹，他們對我說：「避靜之後有兩件事常留我心中，即〈求恩祈禱〉及〈耶穌禱文〉。」我知道他們持續藉這種祈禱體認主的臨在。有兩位信友請我擔任導師，他們就是利用這種祈禱的力量而經歷了生命的巨大變化。為這緣故，我願意與各位分享這種祈禱，我深信在座各位中，一定有一部份，甚或全部，會自其中獲益良多。

讓我先告訴各位我是如何與這種祈禱結緣的。有天傍晚，我正向一些修女講道，告訴她們教導祈禱的書實在太少。我們教會裡有關祈禱的傳統教導，多在談論祈禱的神聖性、必要性及相關神學理論等（恐怕現代的教導亦復如是，我發現其他基督宗教在這方面比較務實些），少有述及如何祈禱才能掌握祈禱藝術中之實際價值。那天傍晚，一位修女對我說：「我知道有一本書，內容正與你今天早晨提到的問題有關，那本書以非常實際的方式教你如何祈禱，你不想看看？」晚餐後我開始看那本書，結果發現那本書太令我著迷了，致我一直展讀至深夜，想一口氣讀完它。那本書書名是《東正信徒朝聖記》（*The Way of A Pilgrim*），作者是一位匿名的俄國朝聖者。該書之手稿在阿宙斯山（Mount Athos）上一位老修道者的住處，在修道者死後為人所發現，時間約在本世紀初；那修道者或許就是作者。這本書很快就成為靈修經典，並被譯成多種文字，在印度就有四種版本。

書中描述的朝聖者的故事很單純。他遭遇了各種的災難，他的妻子及獨子都死了，他的家被火燒了。於是，他決定放棄世上的一切，以到各地朝聖度此殘生。背起了糧袋，他踏上了漫漫旅程，糧袋裡放了一些麵包和一本聖經。他常在讀經時發現經上的勸勉——要常祈禱、不停地祈禱、日以繼夜地祈禱。這使他獲得提醒，他開始尋找可以教他祈禱不歇的人。

他求助於各式各樣的人，尤其是神父，問他們同樣的問題：「我如何才能不受干擾地持續祈禱？」所有的答案都不能令他滿意。有人說：「弟兄，只有天主能教你。」有人說：「永遠遵行天主的旨意就是祈禱。」沒有答案能滿足這位朝聖者，他也照本宣科地開始祈禱。不知怎麼地，他突然想到，如果我內心為許多事所盤據，我又如何能時時祈禱呢？這就是他的問題——他以為祈禱的關鍵是心靈；他依然以為祈禱由心發動完成。

一天，他遇到一位修士，修士問他何處去，尋找什麼？他說：「我要一直朝聖，尋找可以教我祈禱不歇的人。」修士很有把握可以找一個他認識的人教他，於是對他說：「弟兄，感謝主，至少祂差遣了一個可以教你的人，跟我回修院吧！」

進了修院之後，修士引他走入一間小房間，要他坐下，把一串唸珠放在他手上，對他說：「照著我教你的祈禱五百次——主耶穌基督，天主之子，垂憐我重罪人。」我記不得是五百次或一千次，我看那本書已是幾年前的事了，細節已記不得了。這位朝聖者很快就唸完了，雖然時間還多，但他也不敢違背神師的指示繼續再唸。第二天，神師將次數提高至一千，然後逐日增加；二千、三千、四千。我記得在避靜中，我找了幾位修女利用用餐的時間在餐廳一起讀那本書，幾天後，有些修女感覺有壓力而且受到干擾。「什麼原因使妳們感覺受壓力？」我利用私下面談的機會問她們：「就是那本書。」她們回答說：「他

數他的祈禱次數，而且數到四千，這令我不能忍受！」這讓我覺得很有意思。「如果四千讓妳們感受到壓力，等他唸到二萬次時，妳們豈不急得要跳牆了！」實則不然！避靜結束之後，那些可愛的修女把英文版全買光了！她們都愛上了那本書，而且願意與朋友們分享。結果是我反而要等好幾個月，直到新版問世時，才能再為自己買一本！

再回到故事裡去。當神師去世之後，朝聖者也難再保持一天祈禱幾千次的習慣了。可憐他埋葬了他的神師，為自己的不幸慟哭——好不容易找到一位主差遣來教他持續祈禱的神師，如今卻死了。沒有必要再留在修院裡了，於是他背起了糧袋再次踏上旅途。這次與他同行的，除了聖經之外，還有另外一本書《教父選集》，書中選錄希臘賢哲祈禱之語錄，故希臘人稱其為〈耶穌禱文〉。

他每天都讀取書中的信息，並遵行其中的靈修指導。他從書中學會了利用呼吸與祈禱配合，每當吸氣時就祈禱說：「主耶穌基督，天主之子。」每當吐氣時就說：「垂憐我重罪人。」於是，漸漸地，他把祈禱「深深印在心裡」，其歷程是奇妙的，書中並未述及，亦非外人所能理解運用。有一天，他的心開始祈禱了；不論是吃東西、走路或說話時，他的心就是一遍又一遍地祈禱，正如心跳一般，日以繼夜，獨立為之，不受頭腦的管制。終於，我們這位朝聖者學會了持續祈禱。此外，書中還述及他在旅途中的奇遇及很多很好的

教誨，不但有益於我們的祈禱，也有助於我們的靈修。

我必須承認我第一次展讀此書時非常入迷，且當其爲一文學作品，它最吸引我的地方就是簡單，但對其有關祈禱的教導我仍存疑。我覺得書中的描述過於機械化，太自我暗示。剛開始時我對書裡所說的也太不在意，不過，我還是想試試，於是我選擇了一種稍不同於書中的方式——我沒有使用與朝聖者一樣的祈禱句：「主耶穌基督，天主子，垂憐我重罪人。」（只要你認爲合適的句子都成）。不到一個月，我就查覺到我的祈禱有了顯著的變化。我所做的只是在一天之中不斷重覆我的禱詞；不僅是祈禱時如此，沒事的時候也是如此，走路、等車都一樣。我的變化很難描述，具體而微，我開始感覺更平安，更鎮定，整個人更爲統合（這樣描述應差可比擬）；也感覺到更划向心靈深處。我也注意到只要我心頭得空，禱詞就會自動從口中湧出，此時我就會開始有意識地誦唸，有時也會機械式地唸，有時則心口如一地唸。

我向一位熟識的修女提及此事，她靈程很深，在祈禱方面也很有經驗。她並沒有讀過該書，但她與我分享了一個親身經歷的經驗。在她初學時，她的初學導師告訴她們選擇一句能配合走路節奏的禱詞。作爲一位單純的初學生，她自然就開始照著做了，在走路時配合步伐的節奏在心裡覆誦自己的禱詞。不過不久之後就停頓了，然而，其效應卻終生隨

之。她告訴我：「我不知道爲什麼，但只要我一走路，我就感覺到禱聲又在我心裡迴盪。有一次我正在書桌旁工作，有人通知我去會客室，就在我起立瞬間，我心裡開始祈禱了！」她將此歸功於初學時所做的〈耶穌禱文〉。她還告訴我，有一位避靜大師對一羣工人說：「配合你工廠裡機器的聲音祈禱，任何祈禱都行，例如：耶穌聖心，我信靠祢；然後整天都隨著機器的聲音覆誦。很快你就會注意到其帶來的靈修效益。」那位避靜大師說的沒錯，這種祈禱乍看非常機械化，但卻有效。於是我開始研究這種祈禱，我越是研究，發現也越多。我當然不會在此和盤托出，只是將對各位或有助益的部份與大家分享。

剛開始的時候，我比較傾向以自我暗示的方式操練這種祈禱，但此並非意味我現在的祈禱中就沒有自我暗示的成份，或許仍有。但令我印象深刻的是，以往有這麼多神學家及聖人曾操持並推荐這種祈禱，彼等或未盡都熟悉今日之心理學知識，然其必不致天真至連純心理及屬靈現象都無法分辨。他們也常有類此疑問，但我以爲，必是有問有答。我發現這種祈禱方式不只限於東方教會，許多西方教會的神祕論者也好此道。在西方較常用的祈禱詞是：「求主垂憐。」其實，祈禱詞的種類非常多。我們在書中讀到聖方濟整晚誦唸：「我主，我的萬有！」加都先（Cathusians）隱修會的會祖，聖博諾（St. Bruno）則常頌唸：「全善天主！」當聖沙勿略（St. Francis Xavier）在中國海岸邊臨死時，仍不停

頌唸：「主耶穌基督，達味之子，垂憐我。」在聖依納爵的神操中，有一神祕的祈禱形式，他常在避靜中推介，即配合人呼吸的節奏祈禱；我常好奇他自何處發現類此（耶穌禱文）。

可以相當肯定的是這種方式的祈禱起源於印度。印度人使用這種祈禱已有六千年的歷史了，所謂（耶穌禱文），也是定名於印度。許多神父們也都操持這種方式的祈禱，他們最常用的祈禱詞是：「因主喜樂。」他們不論在白天工作時或在晚上守夜時都反覆誦唸，他們的術語稱此為「工作」；世人之所以對這方面所知不多，乃是因為他們嚴格奉行一些印度大師的指示：「向你的神師或導師請示祈禱詞，且終生遵行誦唸，絕不讓神師以外的人知道你的祈禱詞，否則其將喪失功效！」為這緣故，他們對此三緘其口。

如何操練

如你對這種先聖倡行的祈禱方式有興趣，希望自其中獲益，奉勸你將你的渴望融為禱詞，整天誦唸，而最佳的操練時機就是避靜，因避靜時人比較不會為雜務操心，正適於將祈禱（注入心靈）（可以如是說），而成爲一種心靈的習慣。我之所以在避靜伊始就以此

為講題，原因在此。盼望各位致力鎮日在內心誦唸自己的禱詞——用餐時、走路時、沐浴時、甚至在聽我講道的當下、或在默想時；直到其深烙你心為止。讓你的心靈在你聽道或默想時，不停的吟詠你的禱詞（主耶穌基督，垂憐我；或任何其他禱詞）。不要擔心這種祈禱太機械化，我將向各位解釋這種看似機械式且無味的祈禱之價值！

就傳統而言，你應請你的神師為你選定祈禱詞，而你的神師最好也有操持這種祈禱的經驗。很遺憾，我對此並不專精，實不足以進一步指引各位，我建議大家求主親自為你選定祈禱詞。不論你的祈禱詞是什麼，幾乎所有基督徒或非基督徒的大師都堅持在其中必須含有主之聖名，主的聖名會帶給祈禱特別的威能。東方的基督徒大師們為了增加不同祈禱之價值，喜歡在祈禱詞中加上〈主耶穌〉及〈垂憐〉等字眼。〈垂憐〉不只是意味罪的赦免，其主要在突顯天主的慈愛。然而，如前述，你可以任意選擇祈禱詞。「耶穌聖心，我信靠祢。」是一般較常用者，餘如「主耶穌基督，爾國臨格。」、「我的主，我的神。」、「我的天主，我的萬有。」你也可以僅呼主耶穌的聖名，也可以反覆以不同的感情說一個詞，如愛、敬拜、讚美、悔改等；在《不知之雲》（The Cloud of Unknowing）那本書中，作者推荐以天主的象徵字作祈禱詞，如心、火等；被聖神充滿時的痛哭也可以。對基督徒而言有一個祈禱詞是最適合的，即「阿爸」，這是阿拉美語（Aramaic

Language) 「Abba」的音譯，據說發音時，應將重音放在第二音節，我想那樣唸起來會更好聽。

不論你的祈禱詞是什麼，如為效果考量，必須：

(一)有節奏感。我不知道此說何來，但節奏性的祈禱可以幫助祈禱者進入心靈深處。慢慢地、有節奏地覆誦你的祈禱詞，此將使你的祈禱更有效能。

(二)具共鳴性。很遺憾，若祈禱時使用英語則不常能達此境界。有些語言，如西班牙語、意大利語，在這方面效果較好，拉丁語則更好。據我瞭解梵語的效果最好，因其用於此道已逾數百年；例如「奧姆」(OM)的發音，不論其共鳴性及莊嚴性均屬極致。在梵語中，對神的稱謂有十幾種，藉其吟詠頌禱，會使人很快進入心靈及神之深處，例如「哈瑞奧姆」(Hari Om)或「哈瑞蘭姆，蘭姆哈瑞哈瑞」(Hare Ram, Rom Hare Hare)。如你覺得這些祈禱詞有用，我樂於推介各位使用，並用以頌揚主耶穌基督，凡此對神的尊稱均可適用於主耶穌；祂即是真魁仕納神(Krishna)，祂即是真衛仕路神(Vishnu)，祂即是真拉瑪神(Rama)。

(三)一致性。一旦你選定祈禱之後，不要輕易更改。如果你的祈禱詞更動頻繁，便無法深入你心，也無法成爲你意識中的一部份，對此，我會另作說明。如果在使用一種祈禱詞

一段時間之後，你發現另有更適合你的祈禱詞，我也不反對你更換。只要你有信心，再經過一段時間的試讀，聖神遲早會帶給你最適用的祈禱詞。重點是不要因為正歷經靈程乾涸期就輕易更換祈禱詞，因為靈程總有崎嶇難行之時，其與你使用什麼祈禱詞無關。若靈程稍遇困難就換祈禱詞，正突顯靈程的膚淺。反言之，有時靈程之乾涸就是祈禱深入心靈的癥兆；對我們使用的祈禱詞而言，尤其如此，如感恩祈禱（The Eucharistic Prayers）及日課（The Breviary）中的祈禱。有時候語言對我們靈性的感覺會變得無味、沒有意義、枯燥，卒致漸漸衰微且了無生機，於是我們考慮將其拋棄。然而，如果我們忍耐堅持，繼續不斷吟誦我們的祈禱詞以維初衷，則〈耶穌禱文〉將漸再使我們的生命躍然、豐富、有深度，且帶給我們愉悅的屬靈滋潤。

使用同一個字在相同的祈禱詞內，若賦與其不同的涵義，則祈禱的感受也隨之改變（對初學者而言，此或必需）。例如〈垂憐〉這個字裡就含有愛、慈悲、寬恕、和好、喜樂、慰藉、力量、……及所有我們有求於主者。你也可以懷著不同的意向反覆呼求主耶穌的聖名，使其成爲一個愛的祈禱，或藉以敬拜、或藉以感謝及其他功能。你也可以在同一祈禱詞中添加一些新字，如：「主耶穌，我愛祢。主耶穌，求祢垂憐。主耶穌，憐憫我。主耶穌，紀念我。」或：「主耶穌，憐憫；主耶穌，憐憫；……主耶穌，愛；主耶

耶穌，愛；……：主耶穌，來；主耶穌，來；主耶穌，我的神；主耶穌，我的神；……：」你自己的創意自會助你在同一祈禱中作相當幅度的變化。然而，我必須提醒你，不論你的祈禱詞變化如何，你都必須要有熬得過感覺枯燥乏味的能耐，持之以恆，直到祈禱最後的勝利及全人的參與。

有些大師建議，在操練初期最好大聲祈禱。我認識一位印度大師，他整個心都被天主聖名充滿了；據他宣稱，他每天都到河邊大聲呼求天主聖名五小時，他在青年時就養成了這樣的習慣：每天下了班先到河邊做五小時的「靈工」。其實沒有必要大聲誦唸禱詞，在心裡默唸也一樣有效。不過，獨處時開聲誦唸，無論大聲小聲會有些助益，因其可使口、心、靈及全人均獲操練致皆融入祈禱中，而禱詞亦將難以磨滅地鑄入全人之中。

容我再作提醒，如你會閱讀與此相關之文獻，也許其中會教導你一些「內心祈禱」(Putting the Prayer into the Heart)的「心——生理技巧」(Psycho-physiological Techniques)。我奉勸你最好先對這些技巧作清楚的瞭解，這些技巧可能會產生你控制不了之後遺症，除非有專精此道及可資信賴的大師或專家之指引及輔導；任何有關強制專注(Forced Concentration)及呼吸控制(Breath Control)之靈修技巧均應慎如上述。

呼求聖名祈禱之能力

在印度，有關呼求聖名祈禱的文獻非常多，且均十分屬靈，因其源自熟諳此道且在生命中歷經此種祈禱神效之先人。謹錄印度大師所著片斷與大家分享：

我對聖雄甘地的話印象特別深刻，這位屬靈的巨人終其一生都是在政治、改革、及革命的世界中祈禱。他有宣誦「拉瑪」的習慣，這是印語的「神」，他說拉瑪是他的「拉瑪納瑪」（Ramanama），即神的名字。

「小時候，我很怕鬼。我的保母，蘭荷，建議我宣誦拉瑪納瑪以克服內心的恐懼；因此我從兒時起就開始藉宣誦拉瑪納瑪以克服對鬼魂的恐懼。其時，與其說我相信蘭荷的建議，不如說我相信蘭荷。直到今日，拉瑪納瑪已成為我保證有效的萬靈丹了，我想這都要歸功於蘭荷這位好保母之播種。與情慾爭戰時最有能力的「盟軍」就是宣誦拉瑪納瑪或類似之神的名號……：唯人完全專注於其所選擇之宣誦詞……：其將成為人一生的伴侶，並將護佑人安渡每一考驗，……：拉瑪納瑪會賜人幫助及後援，且絕不在關鍵時刻離棄人。……：在第二次絕食的後期，日子越來越難過了。其時，我尚未完全瞭解拉瑪納瑪的奇效，故我受苦的能力也不能提昇，……：拉瑪納瑪是我人生最黑暗期的太陽。基督徒宣

誦主耶穌聖名及回教徒宣誦阿拉，其效果都是一樣的。……：無論人罹患的是什麼慢性病，自內心宣誦拉瑪納瑪必能治癒。神有許多名字，每個都可挑選對其所啓最多者，……：拉瑪納瑪或無法顯跛子能行的奇蹟，但其可以顯更大之奇蹟——於你生而有憾時助你享有無法言喻之平安；而當你抵達人生終點時，助你戰勝死亡與墓穴的威脅，……：毫無疑問地，拉瑪納瑪是即時雨，人如自內心呼求，必能掃除一切邪念，而當邪念消失，惡行也隨之而去了。……：我可無所畏懼地宣稱拉瑪納瑪與我的思想無涉，其也不是迷信者追求之奇咒。我上述所謂自內心呼求拉瑪納瑪，意指向一無可較量之能力求援，即使原子彈也在其面前不算什麼，那能力可以祛除所有痛苦。」

甘地篤信神之聖名具有能力，並且相信僅靠神的聖名即可治癒身體的病痛，此即其所謂的「窮人之藥」；他甚至宣稱自己不會病死。如果他真病死，後人可以偽善相贈。在他逝世於七十八歲高齡的前幾個月，他正活力充沛地赤腳在騷亂的孟加拉朝聖，並偶遭痢疾侵襲，但他總拒絕服藥，並宣稱呼求主名效勝醫藥，實際情況也的確如此，直到他遇刺身亡，他的身體均甚健康。

一位活躍的政治家，如甘地，能使用〈聖名祈禱〉，尤能鼓舞他想嘗試卻又恐怕此種祈禱更適於神職人員者。我認識很多很多活躍的人，有男有女，他們咸認這種祈禱乃一與

主常保接觸之奇妙工具。這使我特別想起一位修女，她是醫生，曾有一段時間難與主聯合。她向我描述問題時說得好：「我的腦子全被病人佔滿了。我常在巡視病房的時候，會自然想到如何醫治某位病患的病。如我常以主為念，就不能想到病人了。我也希望整天都以主為念，但我的工作卻不允許。」她把祈禱與思考弄混了，很多人都這樣。你並不總是需要以理性祈禱，事實上，理性常是祈禱的障礙，我將在這次避靜中稍後說明。你須用「心」祈禱，而非用「腦」，正如你以耳朵傾聽音樂，以鼻子聞玫瑰。這位修女以病人為念當然是對的，此乃天主所樂見。我建議她試試〈耶穌禱文〉，她起初半信半疑。半年後我們偶然相遇，她告訴我她的問題少多了（通常沒有問題），當她想到病人的同時，可以感知主的臨在及與主的聯合。我能想到最好的寫照就是聽背景音樂，當我們專心看報及與朋友交談時，仍然可以愉悅地欣賞那若有似無的背景音樂。

主耶穌聖名的大能

新約聖經對主耶穌聖名的價值及大能有很清楚的描述，在天主向人啓示的所有名字中，無一能及其項背。「為此，天主極其舉揚祂，賜給了祂一個名字，超越其他所有的名

字，致使上天、地上和地下的一切，一聽到耶穌的名字，無不屈膝叩拜；一切唇舌無不明認耶穌基督是主，以光榮天主聖父。」（斐二9—11）「除祂以外，無論憑誰，決無救援，因為在天下人間，沒有賜下別的名字，使我們賴以得救的。」（宗四12）「我實實在在告訴你們：你們因我的名無論向父求什麼，祂必賜給你們。直到現在，你們沒有因我的名字求什麼；求罷！必會得到，好使你們的喜樂得以圓滿。」（若十六23—24）

我們從出廿7讀到：「不可妄呼上主你天主的名；因為凡妄呼祂名的人，上主決不讓他們免受懲罰。」天主保護祂自己的聖名免受妄用，正如祂保護生命、榮耀及財產。古時候幾乎所有的宗教都相信，任何人只要擁有聖名即擁有其聖名中隱含的大能。因為聖名不僅是一個名字，也不僅是主的代表；其常帶著大能、恩典及主的臨在。為這緣故，很多天主教徒的默想者都能直覺地感受到耶穌基督，此一至高無上名字的能力。讓我們常常呼求主名，呼求以愛及獻身，以信心及溫柔，以崇拜及敬畏；如此，我們很快就會親身經驗那些偉大默想者的智慧了。

祈禱隱含的〈心理〉因素

對這種聖名祈禱，我想從心理學的角度稍作補充。我這麼做是因為常有一些參加避靜的信友使用這種方式的祈禱，但不久就作罷了，因其認為這種祈禱太機械化，太像鸚鵡，不是自己在說，而是神父找一些我們所熟悉的神學詞彙灌輸於我們，而後訓練我們說。如果我以下所說反使你困惑，請別放在心上，並請秉持單純的信心持續操練這種祈禱。

幾年前，我漸熟悉寇義滿（Emile Coue）的理論方式，寇君為法國人，據稱他能藉其所謂「自我暗示」的技巧治病。我會向各位解釋自我暗示的效果，也會談談潛意識的力量。請大家忍耐，因為我將會把心理學的理论導入耶穌的祈禱；我深信各位的忍耐是值得的。

讓我們從潛意識談起。這個名詞源起於佛洛伊德，他認為潛意識是人格的主要成份，正如海面下的冰山。冰山之一角正如我們的意識，其對我們人格的影響遠不及潛意識；潛意識才是我們起心動念、慾念直覺的大本營。

為了證明潛意識的存在，佛氏非常重視夢境及催眠。讓我們談談催眠，假設我把你催眠了，然後對你說：「明天上午十點鐘，你會去圖書館拿這本書並交給大明。」然後我讓你醒轉過來。當你被催眠時，你喪失了記憶，因此，你記不得我在你被催眠時對你說了什麼。翌日十時許，我發現你離開圖書館，走向大明住處。我叫住你問你去那兒。「找大

明。」你會說：「把這本書給他。」「爲什麼呢？」我問。「因爲，」你會說：「這本書裡有一章談祈禱，大明會很感興趣的。」「你確定這是你送大明書的原因嗎？」我故作懷疑。「當然，」你會說：「還會有其他原因嗎？」這時換你開始懷疑了！我們當然知道你送書給大明的意識是因爲書中談祈禱的那一章，這也是你所感知的；但是，我們知道驅使你抱這本書找大明的是另有更深層的動機——你所無法感知之「潛意識動機」；的確，這正是令我們害怕的地方。如你清楚意識到自己的舉動出於自由，實際上你卻非如自己所想像的那麼自由；那麼，你又如何肯定你的其他舉止真出於自由？你有多少行爲正是由於自己不知不覺之意念驅使？這是神學家及心理學家最感興趣的問題。當我們發現了潛意識產生的問題時，我們也同時發掘到貯蓄潛能的寶庫了。

幾年前，我讀到發生在美國的一件事情。一輛大貨車壓到了一位老婦人，要是不把貨車移開，根本不可能把老婦人救出來。貨車太重了，人抬不動，於是大家都在等起重機來，這時有個瘦瘦乾乾的黑人經過，看見老婦人躺在車下，毫不考慮地走到貨車旁，二話不說地抓住擋泥皮，毫不費力地就抬起貨車，同時旁觀者也救出了那位婦人！當報紙記者聞風而至時，記者要那位黑人重複剛才的動作，以補拍一張照片。但他不論怎麼試，就是再也抬不起貨車了。怎會如此呢？因爲剛才十萬火急，他剎時掌握到內在那股巨大無比的

力量，他相信他可以移開貨車——於是他做到了。我也得知印度聖賢也有類似能力，他們可以絕食好幾天，最後還可以作高難度的體能活動，例如爬山或長距離的步行。我越來越相信我們的內在有一巨大的潛能寶庫，我們對其卻一無所知；在我們裡面有一個宇宙正等著我們去發現，即內太空。很遺憾，我們對此很少注意，我們的注意力全放在外在的世
界及外太空。

再回到催眠學。似乎你必須先要確定潛意識裡某種東西的存在，那東西才有可能在你
內真實存在。當人在被催眠狀態時，潛意識也躍然欲動。舉例而言，催眠大師對他的催眠
對象說：「你要一支香煙嗎？」然後給他一支粉筆，對方會把筆當作香煙，且立刻「吞雲
吐霧」地享受起來！催眠大師又說：「看，煙燒到手指了！」對方又立刻丟掉「香
煙」，……可不是嘛，手指上真的出現一個灼痕，歷歷在目！由此可知，我們內在的暗
示能力是何等強大？我們的靈性大部份配合意識運作，然而，海面下的冰山有何功能呢？
人的聖化之道即在聖化起心動念及行爲，亦即聖化人之大部份能力所蘊所藏之潛意識。人
可有方法接觸潛意識，進而影響它並對其善加運用以使人獲益？

寇義滿宣稱方法是有，即其所謂之自我暗示。簡言之，他的理論是——藉由自我暗
示，人的任何疾病幾乎都可治癒並重新充滿活力，你唯一要做的只是說服潛意識相信自己

是健康的。怎麼做？假設你患有胃潰瘍，於是你可以在每天晚上就寢前放鬆自己，躺在床上（這似乎是讓潛意識作暗示的好時機），然後慢慢覆誦：「我的胃一天比一天健康。」約二十次。寇君認為就在你的潛意識還沒接收到上述訊息之前，你的胃潰瘍已經消失了！如果你想左右潛意識，有兩件事必須禁止；其一，覆誦時不要想胃潰瘍，否則你的潛意識會抗拒你的企圖心及你對潛意識的影響力，千萬別想胃潰瘍，不妨想自己的健康，潰瘍終將消失。再者，不要將注意力集中於自己正在覆誦的詞句，因此亦將影響潛意識的運作。潛意識「知道」你所覆誦詞句的意思，你毋須再假手意識對此另作強調；當你在覆誦時，只要想健康一般的概念即可。

上述不正是〈耶穌禱文〉的效應所在嗎？我們在平日覆誦祈禱詞句，但並未刻意深思其涵義，這非但非弊，反而有利，因為我們的潛意識知道那是祈禱。漸漸地，潛意識的功能力開始運作，最後是潛意識在祈禱；其時，你會感知你整个人生及一切舉止都為這種祈禱所充滿。因此，即使在開始時，這種祈禱看來像有些人稱的〈人爲的祈禱〉，而非〈人性的祈禱〉，但因潛意識及意志並未直接介入，故藉由自我暗示對潛意識的影響，〈人爲的祈禱〉終將化爲〈人性的祈禱〉。

玫瑰經

在座各位或許有人已注意到唸玫瑰經的效果與上述有不謀而合之處。唸玫瑰經於近代蔚成風尚，但從〈理性〉角度而言，玫瑰經其實不是祈禱，只是仿效祈禱。唸玫瑰經時，人只反覆誦唸「萬福瑪利亞，……」，單調而機械地，不太留意經文的涵義，其實，此不啻正為我們所強調者。當我們口唸「萬福瑪利亞，滿被聖寵者，……」時，同時也想起基督的一生，這可說是一種〈虔敬的分心〉。有些人唸玫瑰經像是一部〈祈禱機〉，如果我們以唸玫瑰經的方式對主祈禱豈不更好？我認識一位神父，他想了一個法子讓一些姊妹看到玫瑰經的不合理。他在講道前先向姊妹們說：「各位姊妹早！」她們回答說：「神父早！」「各位姊妹早！」神父重複問安……一次又一次。然後他停下來說：「妳們一定以為我發神經了！當我們一遍又一遍唸萬福瑪利亞時，聖母或許也會很煩吧。」這推理挺不錯的，然而，人靈深處的狀況不是人的邏輯推理可以弄得清楚的，生命中有比理性更深層的東西，人的理性可以給我們聰明，但非智慧。為這緣故，人需要理性之上的感覺、直覺。當先聖操練並鼓勵使用這種祈禱方式時，他們所憑藉的就是直覺。很多大思想家，例如聖羅雅風（St. Alphonsus Rodrigues），他是耶穌會的一位在俗弟兄，他每天都要

唸十幾端玫瑰經。有人會在我們印度的部份村子裡遇見一些年老的聖婦，她們的臉滿是受苦及愛的痕跡，並且散發出聖神的光輝；她們唯一的祈禱就是唸玫瑰經。耶穌禱文的效能也就此突顯了，這再次讓我們看見，藉著看似機械式的覆誦祈禱，可使我們的潛意識得到聖化。

如果唸玫瑰經在過去使你獲益，就當其為你的耶穌禱文吧；你也可以利用唸珠覆誦自己的禱詞。祈禱時用手指撥弄唸珠的珠子，常帶給人們平安及祈禱的心，我也不明白為什麼會這樣；或許是其賦與祈禱節奏感。有時候，我就這麼撥弄著唸珠的珠子，不作任何祈禱，僅此動作就足引我進入祈禱了。今天，當你祈禱時，不妨也按此要領，撥弄唸珠的珠子，有節奏地覆誦自己的祈禱，盼望藉著聖母瑪利亞的祝福，你會發現如古聖先賢的祈禱中的智慧。



9

分享祈禱式

今天我要跟各位談一種祈禱式，這種祈禱式從表面看，與我這次主領的避靜沒什麼關係。我有這樣的想法已經好多年了，多年來使我迭遭反對的，就是近來漸為人知的〈分享祈禱式〉（Shared Prayer）。分享祈禱式在團體避靜中可以發揮功能，因為參加團體避靜的弟兄姊妹大都希望在團體中經驗主。這次的避靜可以說是一次〈荒漠避靜〉，大家必須在全然的靜默及孤獨中尋求主，同時與己交戰。我覺得各種交談、小組討論、分享，甚至在祈禱中對話都會令人分心。我依然以為：團體避靜就應當提供個別避靜所沒有的功能，反之亦然。我非常鼓勵每一位神父都有主領上述兩種避靜的經驗，因其相輔相成。我常把兩者混合在一起，有人不以為然，但卻可使人在兩方面獲益。如你參加靜默避靜，就盡可

能謹守靜默，拒絕一切的說話及交談；否則就像蓋房子，邊蓋邊拆，卒致白忙一場。主領團體避靜的方法與技巧另成體系，而團體互動非但不妨礙我們見主，反能助人藉之與主相遇。

我自己也有反對分享祈禱式的理由，因其與我承襲的宗教文化格格不入，這是其受人反對最好的理由，這就像在大庭廣眾前做愛一樣令人難以忍受。再者，當人以超一總語言及概念的方式與主交談之後，要其如何在一個團體中與人分享這種祈禱經驗呢？真要說也只能說類似「我主，我愛祢」這樣的話，或是了無新意的說：「這對我來說意義深長，但對大家而言可能起不了什麼作用。」如今，我已沒有偏見了，我很高興地說，我已經發現了一種祈禱，當人單獨與主相處時使用這種祈禱非常合用——藉之可與他人分享靈修所得。讓我告訴大家我如何發現了分享祈禱的價值。

有一次我主領了耶穌會士長達三十天的避靜，避靜期中我想起了其時我正從書上得知的神恩復興運動（亦即現在的聖神同禱會）。天主何其慷慨，對單純而熱情的追尋者傾注以聖神，人們不再需要參加長達三十天的避靜！於是我對參加避靜的會士說，如果天主對別人如此慷慨，必然對各位亦是，因各位謹守靜默、勤於祈禱長達三十天，而且覓主之心是如此熱切。如果我們感覺天主還不夠慷慨，那或許因為我們的團體祈禱還做得不夠。

爲此我建議從當晚起每天晚上就寢前做一段時間的祈禱，參加避靜的會士可自由參加，但參加者不得爲自己祈禱，而是爲團體得聖光照熱切祈禱。

每個人都來了，大家齊聚教堂，關了燈，手持蠟燭豎立聖體櫃前，氣氛極適於祈禱，我們在靜默中彼此代禱。過了不久，我感知在場眾人都得到豐盛的恩典，大家也都有同感；然而在當時，我對那種聚會方式的效果仍然存疑。是否大家已經謹守了兩週的靜默，致不論夜間聚會祈禱與否，都會得到天主的恩典？隨後在一次八天的避靜中，我繼續使用同一操練，心中的疑惑終獲澄清。較諸前次避靜，兩者在研討、技巧、祈禱方法上均雷同，但參加後者的人肯定獲得了更多的恩典，使我不得不歸因於夜間的團體祈禱。

有人對我反應：「我們可以出聲祈禱嗎？爲我們所知道的別人的需要祈禱比爲團體祈禱容易。」我勉強同意了，因爲我心裡仍屬意分享祈禱式。我很高興我同意了，有些參加避靜的信友需要特別的恩典，他們會在祈禱中特別向主強調（主啊，賜我祈禱的恩典，我已試了一整天但仍未見效，我老是被分心影響。）或者求助於其他的信友（弟兄，請你爲我祈禱，使我獲得悔改的恩典。不知怎麼地，我似乎喪失了對罪及需要主的感覺。）又一次，信友們在團體中大聲祈禱，並爲其所得之恩典感謝讚美。這正應驗了經上的話：「我實在告訴你們：若你們中二人，在地上同心合意，無論爲什麼事祈禱，我在天之父，

必要給他們成就，因為那裡有兩個或三個人，因我的名字聚在一起，我就在他們中間。」

（瑪十八 19—20）

於是，我們就這麼開始練習分享祈禱。誰需要什麼恩典，就在我們的團體裡提出來，然後大家全都為其祈禱，通常我們都不做開聲祈禱。當祈禱被應允時，當事人就在聚會時當眾感謝，然後大家也一起讚美感謝，把光榮歸給天主的愛及慈善。在每次避靜的開始，我都會向參加者推荐這種分享祈禱，也一次又一次地看到人們很快得到尋求的恩典，這是以前我不常做的。

之後，我又發現分享祈禱的價值不止是在避靜中，凡小組討論、輔導、會議結合分享祈禱均有助於提昇效果；如在會議前、會議結束時、議事停頓時、與會人員憤怒爭吵時、需要亮光及指引時都可以暫停一下，一起祈禱。我目睹分享祈禱在促進合一、形成共識、消除代溝上的功效遠非其他方法（團體溝通、相遇團體等）所能及。很遺憾，如今我發現神父們除了習於舊制之外，很少一起祈禱。我們的會議、討論，尤其在教會的決策階層，與私人企業的會議形態幾無二致；儘管會議資料很豐富，討論的問題很有價值，但卻缺乏與主的交通、對主之引導及啓示的依賴。

一位美國神父，歐若瑟（Rev. Joseph M. O'Meara）在其著作《不同凡響的聚會：凡事

有祈禱就有變化》(Contrasting Conventions: Prayer Makes A Difference) 有很貼切的描述：

「過去這一個月，我參加了兩次聚會，一次在巴爾地摩，一次在華盛頓，這兩次聚會都與信仰有關，但卻有天壤之別！

第一次是「全國神父聯合會議」(The National Federation of Priests' Councils) 的年會，另一次是「福音事務國際弟兄團契」(The Full Gospel Business Men's Fellowship International) 的年會。後者乃一由基督徒、新教徒、天主教徒、基督宗教各(無)宗派信友甚至猶太人組成的團契，成員目標以尋求更深之經歷主耶穌的經驗，同時探討佈道所需之聚會方法。基本上，其聚會本質是較神恩性的……

團契於一九五三年在美國成立，在美國有五百多個分會，在其他國家的分會也不少。目前正在一天增加一分會的速率成長。當我們的神父日漸凋零時，他們的傳道人卻每天為主工作；當我們的信友正藉著信仰基督而快速覺悟時，他們的信友已憑藉在其內的主，在世界各地熱切地傳揚天主的作為；當我們的信友勉強述說見證及與主的關係時，他們的信友已迫不及待地傳揚天主對他們生命所作的化工了。

我聽過一位弟兄的見證，這位弟兄二十三歲，他將經歷主的個人經驗娓娓道來。主把

他以毒品及迷幻藥爲重心的生命扭轉而成充滿愛及爲主獻身的生命。在團契的影響下，類此年輕人的見證不勝枚舉。在我們的教堂裡，有多少人能看到如此光景？我也曾聽一位猶太人說他如何曾爲主而毅然去勢。一個男人，已婚男人，卻爲了使徒精神的召喚，甘願過獨身生活。對全國神父聯合會議而言，這是何等強烈的對比呀！

爲什麼別人能，我們不能？我不知道全部的原因，但我確實知道部份的原因。祈禱！這就是我確知的原因！

在團契的聚會中，任何有關人、事、地的討論，必定伴隨祈禱，無時不在祈禱。他們的口經常在祈禱，不是以語言祈禱，就是以詩歌祈禱。在全國神父聯合會議上則恰反是。

在團契的聚會中，大家都利用中場休息的時間，齊聚房間內祈禱，分享彼此的見證及福傳的方法。在全國神父聯合會議中，大家則利用休息時段擠在房裡啜著雞尾酒，同時高談闊論教會裡的政治話題。在前者，人們事事呼求聖神的引領，在後者，我們的舉止則與世人無異。」

我已瞭解在靜默避靜中，分享祈禱不會像小組討論那樣使人分心；只要在一天之內，分享祈禱的次數不要超過一次就好。否則，參加避靜者就有可能對其依賴，而錯失其他很好的、有助於個人經驗主的祈禱了。小組討論與分享祈禱不同，前者容易激發人的情緒，

致人在避靜中所獲之內在靜默受到干擾。實則不止於此。我發現分享祈禱使一些信友能說預言！不止一次，有信友對我說，在聚會中所聽到的一個祈禱、一個回響、一個深入的分享，使其避靜成效非凡。就好像天主藉著旁人的口向我說話一樣（說預言的恩賜正在於此，天主藉由其他弟兄向我說話，雖然說話的人並不自知）。在分享祈禱中看見信友不自覺地操練說預言的能力，使我覺得很有趣，這比講道、頓悟還有意思，儘管從外表看來不過只是祈禱，沒啥特別。有時候，某位信友簡單一句禱詞，會引起其他信友的共鳴，致祈禱常帶給大家亮光及啓示。

如何做

分享祈禱並無規章可循，謹將個人經驗及可能產生的問題略述於後供大家參考。其困難點計有：

(一)在分享祈禱中作個人祈禱。如你如此，將可能成爲團體靜默的負擔，而你的祈禱也將格格不入。在團體作分享祈禱時，靜默不是障礙，對此我會另作說明；相反的，這表示你未與大家同心，致你與其他成員互成干擾。避靜者常向我反應，說他們在分享祈禱中毫

無所獲。造成這種情況的原因，可能就是有人在分享祈禱中作個人祈禱，作〈耶穌禱文〉或作〈信德祈禱〉（The Prayer of Faith），或作其他事情。分享祈禱需要參與者祈禱互溶、意向互溶。我們在其中與大家一起祈禱，為大家祈禱，請大家為自己祈禱，並對大家所言保持敞開的心門，對聖神的帶領亦復如是。如果你有這樣的心態，則分享祈禱對你必然深具效益，即使分享祈禱中大部份時間均為靜默。

（二）〈省思〉太多。分享祈禱中不宜陷入思考、回應及參悟之泥淖，此點十分重要，後者較適於其他聚會。很多人在分享祈禱中分享理念而非祈禱。通常，當某人向主祈禱時，其他成員較易得到恩典，反之，如果某人利用分享祈禱訴說其感受，效果就大打折扣了。

為免我們向成員訴說自己的心得，請在自己的話語前加上「主啊」，這樣就沒問題了，也不會顯得突兀了。例如不要說：「各位弟兄姊妹，我想與大家分享自己的想法，……」，而以「主啊」開頭，再接著往下講。舉例而言，我會說：「主啊，祢知道有所謂自由主義者及聖經學家，對教會傷害很大。依我愚見，主啊，他們是教會當前一切混亂的根源，……」上述乃一例句，旨在顯示，很遺憾地，我們可能打著主的旗號相互批評！

（三）另一種困難是我所謂的〈非個人性〉。如有人喜歡用〈我們〉，而不用〈我〉，例

如「主啊，我們為祢的仁慈感謝祢，……」不要代別人發言，像禮儀中的神父一樣，也不宜主觀地解釋別人的情緒與感覺。為自己講話，則你的祈禱才代表你個人。當你說「我們」時，你沒有與別人分享什麼，你只是自以為是團體的發言人。

（四）不傾聽別人的祈禱。此甚嚴重。有時候，聽人在祈禱中對主抱怨，絕望地向主求助；之後不久，另有人又接著以興奮的語調感謝天主。難道他沒聽到前面一位的分享嗎？如此無視於他人的感覺，也不給大家調適及為前一位祈禱的時間，又以不搭調的祈禱闖入豈不無禮？由此可見，帶領分享祈禱者至為重要，因其有助於分享祈禱之正常運作——帶領人不在團體之上，但須掌握分享祈禱之節奏與內容，同時傾聽主及成員的聲音。如上例，當有人顯示無助絕望時，如果無人作明顯回應，他將感到無人關心；此時帶領人就應為他大聲做一短禱。對求助者而言，此不啻為支持與鼓勵，縱然他人對其感受有所忽視。值得我們注意的是，當主耶穌苦悶時，祂也與門徒們分享其感受，祂允許他們傾聽祂向天父訴說，也期待他們的支持與安慰。假如我們不彼此傾聽，我們自不能彼此分享。

既要彼此傾聽，自意味聲音可被聽見，有人喃喃自語，我們非得豎起耳朵才聽得見，實在令人困擾甚至惱火。要就別講，要講就大聲講。

（五）另一問題是未傾聽在我們內心說話的主。我們有時太專注於彼此的問題及祈禱，卻

忽略了帶領的主；我們忽略了祂的啓示及祂在我們內心的說話，因為我們只聽見大家對主說的話。

主的確經常向我們講話，只要我們在內心常保靜默，我們或會感知祂促使我們祈禱或分享祂賜予我們的領悟。藉由祈禱或領悟，主常賜予團體中說預言的能力。預言即代表主向某人說話，向其傳達來自主的信息。在教會初期，這種恩賜常爲人所操練。保祿宗徒對此評價很高並鼓勵盼望其教友積極地尋求這種恩賜，因爲這對幫助他人的靈修成長極有助益（格前十四）。我們在宗廿一可以找到一個典型的例子：我們在凱撒勒雅住了多日，有一個先知，名叫阿加波，從猶太下來。他來到我們這裡，拿起保祿的腰帶，將自己的腳和手綁了，說：「聖神這樣說：猶太人要在耶路撒冷這樣捆綁這條腰帶的主人，將他交在外邦人手中。」我們一聽這話，就同當地居民請求保祿不要上耶路撒冷去。

我有幾次親眼目睹說預言的恩賜，但均不及上述阿加波的例子令人感動。在團體裡，有人或許會分享心得，或因任何一段經文感動，或做個短禱；也有人感覺天主正對他說話。因此，我鼓勵信友在分享祈禱時，不論天主感動他說什麼，就說什麼。因爲常常我們開口分享的，就是祂要我們與大家共享的。所以，傾聽主很重要，不論祂在我們靜默的心裡對我們說話，或是藉由別人的口對我們說話，我們都須傾聽。

爲這緣故，帶領人在發現分享過多，而少有聖神引導時，可以安排一段靜默的時間（又稱爲「傾聽時間」），以加強分享與聖神間之連繫。也有的時候，突然之間變得冷場，大家都沈默不語；這有兩種情況，其一就是氣氛停滯，鴉雀無聲；我們可察知大家都尚未進入情況。如果這種情況經常出現，我建議大家暫停分享以找出原因：是不是大家懶得分享，抑或心不在焉？大家對冷場反應如何？通常克服之道是唱唱詩歌，特別是讚美及感謝的詩歌，或是恭讀幾節經文。另外一種靜默則是明顯地充滿祈禱氛圍的靜默，充滿了聖神的祝福；每個人都很投入。這是最美好的情況，此時無聲勝有聲，祈禱及唱歌皆爲多餘，因爲一切將順勢而行。分辨靜默需相當靈程，由此可知帶領人的重要性。

（六）冗長的祈禱也是常見的問題，我稱之爲「大觀園裡的祈禱」。分享者要注意時間，說得太多會使人不想傾聽。祈禱十次，每次半分鐘到一分鐘，比一次五、六分鐘的冗長祈禱好。

大觀園裡的祈禱乃爲增加別人的印象。我們在祈禱前常在心裡有所準備，這或是因爲我們緊張，也可能是因爲我們想留給別人好印象。理想的祈禱是集中於主，不在乎用詞遣句或文法結構，這些都無關緊要。當然，我們也不能完全忽視別人的存在，只顧自己地向天主祈禱。只是要確定，天主是我們祈禱的對象，我們的祈禱是說給祂聽的，不是說給別

人聽的。

(七)最後一個我想列舉的問題，是參加的信友在聚會之前，並未花時間作個別祈禱以準備自己。最成功的分享祈禱是成員在聚會前花相當時間作個人祈禱。我知道一個有恩賜、更新中的祈禱團體，其聚會是在晚上，參加的成員在聚會當天均會花至少兩小時祈禱。雖然他們大部份都是忙碌的平信徒，但到了聚會的那一天，他們都會早起，抽兩小時讀經及尋求主。難怪他們的聚會充滿了恩典及聖神的帶領。他們在聚會前就已經備妥心靈，而不是臨到聚會才尋求聖神的光照！此即在避靜中舉行分享祈禱常有效果的原因，因為大家在避靜中都花了很多時間作個人祈禱。

分享祈禱運作要領

理想的分享祈禱是沒有固定型態的，此乃為參加者保留隨從聖神引導而有最大的自由度。有人願意讀一段聖經，有人想唱一首詩歌（不一定有人響應），也有人祈禱及回應，不一而定。

無論如何，在聚會開始時靜默一段時間會有幫助，每個參加者都可以利用這段時間重

振信德於主的臨在中，這將使主來到聚會中。在聚會開始時唱幾首詩歌也很好……

在這次避靜中，分享祈禱的主要重點是各人在避靜中之所需，並為天主的俯允感謝。此外，我們也要操練代禱，為彼此的需要祈禱；更重要的是，我們要讚美天主。當我們為天主的美善及其賜予我們和眾人一切美好而讚美祂時，我們的心靈也日趨喜樂明亮。唯在我漸熟悉神恩復興運動之後，我自己才發現讚美祈禱的價值，讓我們有效感知天主愛我們的祈禱並不多，讚美是其一，此外，我們可藉讚美振奮心靈及抗拒誘惑。詠八3云：「祢取得完美的讚頌；為使恨祢的人受辱，為使仇敵有口無用。」猶太人因而有唱著讚美詩歌赴沙場的習俗，他們認為這是打敗敵人最強大的武器。在編下廿20、22，我們讀到：

在出發時，約沙法特站起來說：「猶大和耶路撒冷的居民，請聽我的話！你們信賴上主你們的天主，必保全生命；相信祂的先知，必定勝利。」他與百姓商定之後，便派歌詠人員讚頌上主，身穿聖潔服裝，走在軍隊前面，歌頌說：「你們應讚頌上主，因為祂的慈愛永遠常存！」他們正歌頌讚美時，上主派出伏兵，襲擊了那些來攻擊猶大的阿孟人、摩阿布人和色依爾山地的居民；他們便被擊敗了。

在舊約裡，對主的讚美以大聲表達——大聲講或大聲唱。很多人告訴我，讚美之後全身感覺復甦，一位工人對我說，他常以機器的吵雜聲為掩護，花很多時間大聲讚美主（縱

然不能更大聲爲免同事注意)；他說這帶給他充沛的精神，就像是下了夜班，回家沖個涼再來一杯熱咖啡一樣。

當團體祈禱氣氛過於凝重時，帶領人可適時加入讚美，並鼓勵大家集中於主，爲一切讚美祂，不論是福是禍，就因爲祂是真神而讚美祂。這種祈禱可以透過個人表達，也可以大家一起唱首讚美、感謝及敬拜的詩歌。如此，必迅速見效。

最後再提供一個重要的建議，如果各位避靜之後想開始作分享祈禱，請事先善於規畫並清楚地告訴大家聚會所需的時間：半小時、一小時或二小時。當聚會結束時，即使大部份的人希望繼續，也要先叫停，讓人自由離去，然後想繼續的再開始聚會。如此可使大家不致擔心及感到壓力，不知聚會何時開始及結束！

神父的分享祈禱

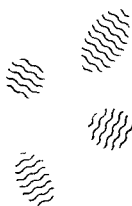
神父是靈性領導，他可以從分享祈禱團體中找到好使徒。我認識幾位神父，在避靜中經歷過分享祈禱的甜美之後，也開始與教友、傳教員及同事推動分享祈禱，而且頗具成效。我們常探訪教友，探訪醫院裡的病人，我們也在辦公室裡予人輔導及靈修指導，但卻

很少與教友們一起祈禱。因為我們沒這種傳統，不像其他基督教的牧師；我們習於為人降福。我有時在做完輔導之後，會與教友一起祈禱，兩人就這麼向主祈禱，與主同處，向祂傾訴我們的心願、沮喪及迷惑，並求祂幫助。我常發現在整個輔導過程中，最後這個部份最具（療效），對我亦然！

在我們鼓起勇氣祈禱時，不論在面談之前或之後（甚至在告解時），一切就變得順利了；我迄今未見有人不喜歡我為他（與他）祈禱。這使我想起醫院裡的一位姊妹，她原是天主教友，後來進了神召會，曾對我說：「每次牧師來看我，他幾乎要花半小時跟我一起祈禱以及讀經；我就是需要這樣的牧師。以前神父來看我，總是跟我談政治及天氣，然後降福、離開。」我們就是沒這種傳統，不是嗎？當我們要離開病人時，我們不慣於為其祈禱；當我們要探訪教友家庭時，很少提及：「在我告辭之前，能為你們祈禱嗎？」

我有一些成功的經驗，與我所探訪的教友家庭一起做分享祈禱。我是這麼做的：我先開始祈禱，然後請每個人祈禱，大家都有很多話對主說。開始時是他們先把意向告訴我，由我幫他們祈禱；後來我訓練他們自己說！有時候我會先帶玫瑰經，這是教友們最熟悉的祈禱方式，每唸完十端，我會問：「下十端我們為誰唸？」然後我為有需要的人祈禱；漸漸地，教友們都上路了。

如果我主領的避靜人數非常多，我會爲其分成十至十二組做分享祈禱。通常在避靜中，正如這次避靜，晚上我會帶大家在聖體前做分享祈禱。我想對各位大部份的人來說，如果這次避靜能帶給你一些財寶並且在避靜後歷久彌新，那就是非分享祈禱莫屬了。



10

悔改

習慣上，我們常會在避靜伊始先省思自己的罪，並藉悔改的恩典求主寬恕。今天我想跟各位談的主題就是悔改。

悔改：經歷基督之道

10 悔改

雖然我們不配經歷基督，但我已經告訴各位，有一件事我們可以做，我們可以潛心於兩種修為，俾助自己領受經歷主的恩典——其一，熱切渴望見主；其二，持恆祈禱。另外，加上悔改，默示錄對此有所闡述：

你給厄弗所教會的天使寫：「那右手握著七顆星，而在那七盞金燈台當中行走的這樣說：我知道你的作為、你的苦勞和你的堅忍；也知道你不能容忍惡人，並且你也曾查驗出那些自稱為宗徒而實非宗徒的人，發現他們是撒謊的人；也知道你有堅忍，為了我的名字受了苦，而毫不厭倦。可是，我有反對你的一條，就是你拋棄了你起初的愛德。所以你該回想你是從那裡跌下的，你該悔改，行先前所行的事；若你不悔改，我就要臨於你，把你的燈台從原處挪去。」（默二—1—5）

你給勞狄刻雅教會的天使寫：「那做『阿們』，做忠信而真實見證的，做天主創造萬物根源的這樣說：我知道你的作為；你也不冷，也不熱；巴不得你或冷或熱！但是，你既然是溫的，也不冷，也不熱，我必要從我口中把你吐出去。你說：我是富有的，我發了財，什麼也不缺少；殊不知你是不幸的，可憐的，貧窮的，瞎眼的，赤身裸體的。我給你出個主意，你要向我買火煉好的黃金，為使你富有，也買件白衣穿上，為不顯露你裸體的羞恥，又買點眼藥，抹在你的眼上，為使你能看見。凡我所疼愛的人，我要譴責他，管教他；所以你應當發憤熱心，痛悔改過！看，我立在門口敲門，誰若聽見我的聲音而給我開門，我要進到他那裡，同他坐席，他也要同我一起坐席。」（默三—14—20）

悔改之必要

上述經文常見於福音中之主耶穌的教導，主耶穌第一次講道的主題就是悔改：「時期已滿，天主的國臨近了，你們悔改，信從福音吧！」（谷一14）的確，在教會初期，宗徒們的福傳主題也是悔改。「你們悔改罷！」伯鐸說：「你們每人要以耶穌基督的名字受洗，好赦免你們的罪過，並領受聖神的恩惠。」（宗二38）

的確，悔改是基督徒的基本德性，而且是持恆的德性。基督徒之首要即是認罪悔改，沒有藉口、沒有妥協、沒有自得。基督徒必須自承無力脫免於罪，並絕對需要主耶穌的救贖大能。「我也知道，善不在我內，即不在我的肉性內，因為我有心行善，但實際上卻不能行善。因此，我所願意的善，我不去行；而我不願意的惡，我卻去作。但我不願意的，我若去作，那麼已不是我作那事，而是在我內的罪惡。所以我發現這條規律：就是我愿意為善的時候，總有邪惡依附著我。因為照我的內心，我是喜悅天主的法律；可是，我發覺在我的肢體內，另有一條法律，與我理智所贊同的法律交戰，並把我擄去，叫我隸屬於那在我肢體內的罪惡的法律。我這個人真不幸呀！誰能救我脫離這該死的肉身呢？感謝天主，藉著我們的主耶穌基督。這樣看來，我這人是以理智去服從天主的法律，而以肉性

去服從罪惡的法律。」（羅七18、25）

基督徒對保祿宗徒喟嘆的體驗——「我這個人真不幸呀！誰能救我脫離這該死的肉身呢？」非常重要；再說，在我們的日常生活中，誰沒有這樣的體驗呢？於是，我們可以不必靠自己，完全仰賴主耶穌的大能去接近主。主耶穌說得很清楚：「我來是為了罪人，不是義人。」如果我們是義人，自以為義，那麼祂就不是為我們來的，祂對我們沒有興趣。我們必須經常對自己的自以為義有所警覺，因其將使我們心盲、心硬，卒成法利塞人。時至今日，我們越來越不容易察知自己的自以為義，也對自己無助的光景及對主耶穌的需要渾然不知。在我看來，問題似出於我們的罪惡感已喪失殆盡。

罪惡感

人們不太願意談罪，但主耶穌卻很重視罪。每次在彌撒中的聖體聖事時，神父都會覆誦主耶穌的話：「這是我的血，新而永久的盟約之血，為眾人傾流以赦免罪過……」
「你們領受聖神罷！」復活後的主耶穌向門徒們說：「你們赦免誰的罪，就給誰赦免；你們存留誰的，就給誰存留。」（若廿3）在主耶穌教導我們的禱詞中，祂要我們求三件事

——日用的食糧、抵抗誘惑及罪的寬恕所需之道德勇氣。祂也派遣聖神幫助我們明白罪、公義及審判。

毫無疑問地，對主耶穌而言罪的赦免至為重要，待會兒我會就此進一步說明。福音開宗明義地告訴我們，主耶穌帶給我們的救恩就是罪的赦免，不是俗世眼中的經濟、社會或政治問題的解決。「達味之子若瑟，不要怕娶你的妻子瑪利亞，因為那在她內受生的，是出於聖神。她要生一個兒子，你要給祂起名叫耶穌，因為祂要把自己的民族，由他們的罪惡中拯救出來。」（瑪一20—21）新約中多處對主耶穌降生成人的原因均有闡述，列舉如下：「這話是確實的，值得完全接納：就是基督耶穌到世界上來，是為拯救罪人。」（弟前一15）羅五8告訴我們，當我們還是罪人的時候，主耶穌就為我們死了；若壹四10也說明，天主打發自己的兒子是為我們做贖罪祭。

對主耶穌而言，罪的赦免遠較身體的健康、物質財富來得重要。瑪九旨在告訴我們，主耶穌藉治癒癱子讓經師看見，祂賜給癱子一個更大的恩典——罪的赦免。今昔相比，我們靈性的靈敏度似不若古人了，致我們不再視罪的赦免為我們最迫切的需要。為這緣故，我們對悔改恩典的需要更為殷切。

悔改的涵義

我無意使大家以為悔改即知罪、悔罪，悔罪只是悔改的一部份，但決非最重要的一部份。悔改在希臘文的原意是心、靈的徹底改變——棄罪向神。或許，悔改的最佳寫照即主耶穌的命令：「你應當全心、全靈、全力、全意愛上主，你的天主；並愛近人如你自己。」（路十27）我可以擦乾痛苦的淚水，告訴主我是如何為自己的罪感到痛悔，並求主寬恕，但此仍遠不足以構成悔改，因為我仍有戀戀紅塵的情結，仍未全人愛主，也沒有以全新的態度過全新的生活。默示錄中清清楚楚地記載了主耶穌的話，我前面也引述過，那段經文對為教會受苦且有所需的人尤其適用：「我知道你的作為、你的苦勞和你的堅忍；……也知道你有堅忍，為了我的名字受了苦，而毫不厭倦。」（默二2—3）其中並涉及忠於真理、明辨錯誤之教導及假宗徒。然而，這仍不是天主所關注的焦點，教會仍需要悔改，因為愛德不夠；「我有反對你的一條，就是你拋棄了你起初的愛德，所以你該回想你是從那裡跌下的，你該悔改，行先前所行的事。」（默二4—5）

悔改的恩典還有另一特質，即悔改必有喜悅及平安伴隨。如要在避靜及佈道中談悔改及悔罪，須先幫助信友做好面對大量負面感覺的心理準備，如罪惡感、仇恨自己甚或悲傷

及沮喪。人若對悔罪及悲傷有所混淆，原因在於其尚未經驗源於聖神的悔罪。不是常有人在領和好聖事之後告訴我，他們是如何地看到亮光且感到快樂，正如心中一塊大石被除掉！多奇妙的矛盾：悔恨自己得罪天主的痛苦淚水與重新回到主之懷抱、仍為主所愛及所有的罪皆被赦免的喜悅相互交織，此豈不理當如是？當迷路者找到出路、遺失的財寶失而復得時，豈不令人歡喜非常呢？

主耶穌經常把悔改及內心深處的喜悅相提並論。在浪子回頭的比喻中，主耶穌非常技巧地告訴我們，那位父親多麼為失而復得的兒子高興；牧童多麼為失而復得的羊歡喜；天上的眾天使多麼為一個罪人的悔改高興。反言之，被父親接納的浪子，重回羊棧的迷途羔羊及被主寬赦的罪人又是何等的快樂呀！因此，在我帶領大家默想悔改的主題時，如果有人感到沮喪及悲傷，我希望各位明白那是大家須先做好心理準備的，即其只是過渡，各位終將獲得被摯愛天父悅納的喜悅，此外，你將感受到天父及主耶穌那長闊高深的愛，而你的心靈也必被愛所充滿。就我所知，悔改的最佳途徑就是反覆地呼求：「我主，我確實愛祢，我迫切地願意全心、全意及全力愛祢。」

悔改緣自與基督相遇

如前述，悔改乃與基督相遇之道，這樣講只對了一半；與主相遇乃悔改之前奏。當然，悔改初期將有助於我們與主有更深的接觸，但唯當我們有接受悔改恩典的經歷之後，與主接觸的感覺方能圓成；也唯當我們與主相遇之後，我們才會明白罪是什麼，愛是什麼；唯當人走出地牢，進入光明時，方才瞭解地牢的黑暗及光的珍貴及可愛。當人在地牢裡時，其視覺會漸適應黑暗，卒至溶入黑暗而不再感覺需要光明。因此，曾在主光中的先聖瞭解罪，而罪人則否。我們知罪乃因主啓示之助，非因自己理性。

聖經中不乏相關教導。當保祿宗徒在迫害教會的時候，他還自以為是為主工作。唯當他與主相遇之後，他才瞭解自己所犯重罪；為此，他稱他自己是宗徒中最小的，甚至不配稱為宗徒，因其曾迫害基督的教會（格前十五9）。他甚至自稱是罪魁禍首（弟前一15），此皆拜與主相遇之賜。伯鐸亦然，當他第一次恍然而悟主耶穌是誰時？他即迭聲道：「遠離我，主，因我是個罪人。」依撒意亞先知也一樣，他在依六中描述他看見天主的異象，之後即清楚知罪：「我有禍了！我完了！因為我是個唇舌不潔的人。」路十九記載匝凱認罪悔改，於是主到他家過夜；路七則記載一位罪婦在見主時，流下愛主及悔改的眼淚。

上述豈不理應如是？除非我們先愛主，否則我們如何知道我們得罪了祂呢？而如果我们們與主沒有接觸，沒有經歷主，我們又怎麼會愛祂呢？我覺得默想罪及悔改不是靈修生活之始，而是成聖之始，唯有在成聖之道上有相當進程者才會開始思及罪及悔改。所以，當我們看到聖人，如戴固瑞（Cure D'Ars），總是想離開教區去做隱士時，就不會感到驚訝了；他們這麼做所為何來？悔罪而已！我們對此若仍感困惑不解，仍不明白何謂愛主與為主所愛，那麼我們尚未〈得見〉主。

如你尚未得到上述超凡恩典，也毋須感到喪氣，主或許早已為你備妥，待你愛主日深時，主自會將恩典賜予你。且盡你所能，心甘情願地迫切愛主、盼主。我曾看過聖安瑟（St. Anselm）的禱詞，我想與大家分享，因為禱詞中隱含了先聖靈修悔罪的進程，其也正是悔改恩典圓成之寫照；而進程之三部曲即：盼望主、愛主及恨自己的罪。禱詞如下：「啊！主啊！我的主，賜我全心盼祢之恩典；熱切盼望，終至尋見；尋主見主，見主愛主；愛主恨罪，阿們。」

聖經教訓

下一堂講道時，我會跟各位談默想悔改與罪。在結束這次講道前，我想提供各位相關的聖經經節，部份新約和部份舊約，供各位參考。

路七：悔改的罪婦。注意主耶穌在赦罪中所彰顯的愛；路十五：亡羊的比喻、失錢的比喻及蕩子的比喻，本節經文旨在強調喜樂及仁慈；宗九：掃祿歸化，描述保祿宗徒的轉化；若四：主耶穌與撒瑪黎雅婦人的談話；路十九：稅吏匝凱，注意主耶穌與匝凱間之對話；若廿一：耶穌在海邊顯現和伯鐸的讖言；弟前一 15：保祿宗徒非常安慰人心的一席話——的確，假如天主在我這樣的人身上都可行奇妙的作為，祂豈不會對相信祂的人更視為可貴呢！默二 1—7 致厄弗所教會書及默三 14—22：致勞狄刻雅教會書——愛人的主主動地站在門外敲門，好像祂需要我們遠甚於我們需要祂，正如同牧童四處尋找迷途的羔羊及慈父等待浪子的歸來。

舊約裡相關的經節也不少，謹節錄先知書部份章節供大家參考：則十六、耶二、歐二、依六三 7—六四，後者含有很動人的祈禱，值得你參考。

總之，不要以為悔改及悔罪的恩典垂手可得，求吧！向仁慈的天父求，在這幾天當中求得見天主的恩賜，悔改必隨之而至。

11

悔改之險

如對悔改理解偏差，將導致罪惡感、恐懼遭罰及仇己之後遺，至此，悔改帶來的危險就極嚴重了。一總美好的事物皆有危險伴隨，悔改的恩典亦不例外。我想利用這次講道跟各位談談悔改之險。

拒絕原諒自己

天主極願意寬恕我們，我們幾乎連抱歉都無須說，我們只要願意重歸主懷抱即可，祂甚至連浪子所說的懺悔的話都不想聽完。世上再沒有事情比獲主寬恕更容易了，我們對寬

恕的期盼還比不上祂賜予之意願。

問題不是出於天主，而是出於我們。舉例來說，很多人就是不肯相信人得寬恕乃輕而易舉之事；再者，人們不肯原諒自己。很多人整天悔恨前愆，臆想自己以前若未犯罪多好，臆想自己永如白紙。

他們於是持續活在虛構的情境中，這些人不配得天主的恩典。他們必須做補贖，他們必須淨化自己；他們在得到天助之前，必須先與自己的前塵往事和好。靈程上的障礙屬此為最，即使罪本身也不會造成更大的攔阻。罪，不但不是攔阻，反而是正面之助益，因其使人悔改而經歷主。但是，上述那種自覺不值的錯覺（自己不願忘掉過去，重新開始），使我們的靈程停滯難行。我認識一位神父，他在晉鐸之後犯了嚴重的錯，在祈禱中，我確信天主已經賜給他豐厚的恩典，並且天主也引領他做深度默想。然而，此仍不足以改變他對自己的看法：我是個可鄙的罪人，我是不值得寬免的；至此，天主的任何恩典對他來說只是不可靠的幻影及難以捉摸的高傲了。天主的恩典可輕易戰勝罪惡，但對上述狀況就難以應付了！

再舉一例。有一位神學院的學生有男女情事方面的問題，雖然他盡全力克制自己，但沒有效果。有一天，我找他談話，突然發現他對神的概念完全與異教徒無異。一位接受相

當神學教育的神學院學生，居然表現如此。他相信的神是一位理性的神，與其他宗教所信的神一樣，但不是我們的主耶穌基督。他迷思至深，致其在接近全然聖潔之主及重建與主親密關係前，須先淨化自己。在我們談話時，我與他分享我所（看見）的，我對他說，我看你像一個對丈夫不忠卒成妓女的婦人，她現在悔罪了，也回家了，但她不敢走進家門。她站在家門口，佇立街頭，身穿粗麻衣服，頭頂灑灰以示悔過。她決心懺悔，她就這麼站在那兒，日復一日，週復一週，月復一月，：：：。她以這種方式向丈夫懺悔有什麼用？他要她再愛他，他要感覺到她玉體的溫暖，他要享有她的愛撫。然而，這位婦女竟如此頑固於原先自己的純淨——或許，她過於害怕致其不敢跨進家門，擁抱丈夫，告訴他依然深愛著他。神學生入神地聽我說完，慢慢回答說：「我正是如此，我不敢回家，我不敢冒險，我唯恐吃閉門羹。」我對他說：「你願意現在進堂嗎？把所有的罪暫拋腦後，也不要想男女情事，只仰望主，對主說：主啊，我全心愛你。」「不，我不敢。」「那麼，我們可以試著就在這兒做。我們先默禱一會兒，讓我們忘掉自己的罪，全心仰望主並告訴祂我們愛祂。」我們就這麼做了，約五分鐘。那次經驗對他而言非常甜美，於我亦然。

悔改並非只是對主說：「主啊，我很抱歉。」然很多人至今仍不明白。暢銷小說（愛
的故事）中的名言：「愛就是永不必說抱歉」；令我印象深刻。悔改是向主說：「主啊，

我全心愛祢。」新約中可曾有記載主耶穌要我們求寬恕須先說抱歉？顯然沒有，不要為自己的罪向主道歉，祢不要求我們道歉。我們把悔改小題大作了，多少信友在悔罪時將重點放在痛悔是否足夠，痛悔是否完全，或其他一些問題，然而這些均與寬恕無關。如果我們總在主耶穌並未要求的事上打轉，我們很可能將本末倒置了。主耶穌的教導是：「如果你想天父寬恕你的罪，則你須先寬恕別人的罪。」在我們的〈要理問答〉裡，似乎並未將主耶穌的教導列為妥當領和好聖事之要件。我們在和好聖事中，通常小心謹慎地檢視良知，然後向神父和盤托出自己的罪，然後發痛悔，下定決心定改，我們就這麼完成了和好聖事。我們顯然遺忘了重點：寬恕得罪我們的人；的確，如果這一點忽略了，我們的罪自不得寬恕，痛悔再週詳，告明再詳細都沒用。主耶穌對我們罪蒙寬恕另有要求，即到主跟前，告訴祂我們多麼愛祂，這樣，我們的罪就會被赦免，就這麼簡單。我們慣於將聖經裡那位罪婦的眼淚視為悔罪的眼淚，此一概念，實不知從何而來；主耶穌明顯地表示，她流的淚及她所作的一切只為表達她對主的愛。愛多得寬恕也多。伯鐸三次不認主之後，主耶穌要他做的，是將愛主親口說出來。「若望的兒子西滿，你比他們更愛我嗎？」悔改之真義即此一問。我們對此若真有體認，我們自不會沮喪與悲傷；也不會像別人一樣，在向主求悔改恩典時，又陷於罪惡感之泥沼，甚或非常害怕到主台前。我奉勸大家在避靜結束之

後，花些時間親近主及悔改，其時，你只需要效法伯鐸一遍又一遍地說：「主啊，一切祢都知道，祢曉得我愛祢。」

這使我想到了基督教的神還有另一特質，我前也略有提及，此一特質使我們的神與理性之神及其他所有的神完全不同——即主耶穌是宣講福音的神，這是其他宗教所沒有的；其中隱含的特質是：主耶穌恨罪，卻憐惜罪人。因此，我們要全心痛恨罪並向罪說不。如果你犯了罪，請悔改（此為重要）並喜悅，因為在天上為一個罪人的悔改，其喜悅要遠大於另外九十九個沒有必要悔改的人。誰能理解如此不合理的事？在復活節的前夕，我們稱亞當的罪為「必要之罪」，為「快樂之過」，因其帶給我們救主耶穌基督，在羅馬書中，保祿宗徒對此也有共鳴：「罪惡在那裡越多，恩寵在那裡也格外豐富。」（羅五20）於是，保祿宗徒的結論是：我們要常留在罪惡中，好叫恩寵洋溢嗎？他隨後語帶戰慄地說，天主不許可。我們現在所談的問題，不是我們有限的智慧可以理解的。保有上述真理非常重要。恨罪，而當你犯罪時，悔改，把自己視為幸運，因你的救恩之杯即將滿溢。悔改的罪人（重回主愛的懷抱）吸引主的力量比磁鐵還強，主對罪人的悔改非但不會覺得矯情，反而覺得不可抗拒。這就是福音的真諦，除此之外，任何有關悔罪、悔改的理論皆非福音，充其量只是炒冷飯。這福音是主耶穌親自宣布的。

天主恐懼症

對罪的默想若不得當，會帶來另一後遺症：害怕天主及其懲罰。我很驚訝地發現，很多基督徒，甚至包括神父，充滿了對天主的恐懼，他們仍陷在律法的宗教裡。兩千年前主耶穌已經宣講天主就是愛，天主將幫助我們解除律法的束縛，而時至今日，仍有很多人活在律法底下。這些人不必然小心謹慎，故常不能察覺類此恐懼正統制著他們的靈命；他們事奉主像在盡責任，每遇生命碰到威脅時，他們所做的第一個反應就是衝去辦告解。和好聖事的目的，就他們來說，完全只是一種逃避處罰之心靈寄託：為得到保證，致其可無愧地站在主之台前，以〈保護〉他們不會受主審判。對他們而言，基督徒，無論犯多大的罪，皆應避免受天父懲罰，此一概念不啻天經地義。最好的例子即從前許多神父因受潛在恐懼驅使，每天不離日課。（許多教友主日進堂可能也是基於同一心理；但另一方面，我們又極力否認天主教是律法的宗教，更非主耶穌在其教導中大加撻伐的法利塞人的宗教）從前，大家都相信唸日課遲到是大罪，（大罪意指將被天父丟往地獄的罪——請別在講道結束後與我爭論，我自然瞭解吃禁果本身不是重點，重點是始祖抗命，這才是罪魁禍

首，……我完全理解，我們增加大罪，骨子裡是渴望控制人們，至於各種荒謬至極的決定邏輯，我們交給理性去自圓其說）有一位神父就是上述老舊思想的受害者，在其神父生涯裡，他滿懷信心地祈禱了二十年，日課、默想及省察從不間斷；然而，他的祈禱與對主的服事卻是如此了無喜悅。他有一次難過地對我說：「有時候我會有一種不合理的感覺，如果沒有十誡，我早就成聖了，我將非常自由無縛；而我知道在此同時我又要讓每個人牢記十誡。」我想起一位耶穌會的朋友曾告訴我，直到他開始信仰生活，他才發覺讀書的樂趣。以前在家裡，他母親每天逼他讀書，那時的讀書是被強迫的，因此對讀書非常厭惡；如此自由自在的讀書，才品嚐出讀書的趣味。我又想起另一位耶穌會士——一位神學生，他非常熱心，堪稱模範，儘管他外表看來很快樂，但對我來說，在他強顏歡笑的背後，總有壓抑的悲傷。有一天，就在他深思的當下，他把深藏的悲傷全宣洩出來了，他發現他對全心全靈事奉的主說：「主啊，我真的恨祢，祢是虐待狂，有祢在身邊，我簡直無法享受生命，祢也不許我享受生命，祢不給我自由。」這是（至少曾是）我們對主耶穌及其信息非常、非常、非常大的誤解。

爲了消除對天主的恐懼，我們需要對律法及其在我們生命中的地位做一番參悟。我不是主張廢除律法，而是認爲有必要對律法另做一些理解，律法對我們的要求不是重點。

（人們希望從律法的要求中掙脫出來，且在盼望中活於聖神，如此就可以活得更自由自在；然而，大家似乎忽略了追求自由的代價及天主聖神對我們要求的可貴，後者予我們的助益遠非前者所能望其項背！）因此，律法的約束不是問題，問題在於律法孕育恐懼。律法束縛我們，侵蝕我們自由事奉天主的能力。所以，重新理解律法乃為必要，如此才能使我們如主耶穌之教導，回應天主以自由及摯愛。

除此之外，我們尚需對天主予我們的愛有更好的參悟。天主對我們的愛是沒有條件的，你體會過母親對孩子的那種愛嗎？母親愛孩子並不是因為孩子乖，母親愛孩子只是因為那是她的孩子。她當然希望孩子好，希望孩子長進，犯人的母親也希望孩子改過遷善。但是，在此同時，身為母親，她不會停止對孩子的愛。她不會說：「等你痛改前非了我再愛你。」她會說：「我恨你犯罪，但我依然深愛你，因你是我的孩子。」如果孩子有希望改頭換面，那是因為其母之無條件的愛。你願相信天主對我們的愛亦復如是嗎？

聖經學家告訴了我們新舊約的不同。直言之，在舊約時代，天主給人的感覺是：乖乖聽話，我才會對你好；否則我就遷怒於你，並且摧毀你。到了新約，主耶穌突顯了主的另一面，即祂對好人、惡人都一樣好，祂的雨降在義人的田裡，也降在惡人的田裡。上主的愛並不專屬於那些滿足某些條件的人，正如母親的愛並不屬於聽母親話的孩子。向世人

傳講這樣一位神，如主耶穌所爲，是相當危險的一件事。然而，愛就是這樣，要冒幾分險，要準備受傷，要讓別人佔便宜，否則怎麼稱爲愛呢？又怎能喚起別人的愛呢？這就是主耶穌要冒的險，而祂也的確冒了，當祂將天父的屬性向人展示時，祂就冒了幾分險。

當我初學時，我們的初學導師對我們說：「你們靈命初長成之時不是在你相信自己愛主之日，而是當你明白天主愛你之時！」多年來的經驗告訴我，上述至爲正確（自己的經驗及別人的經驗）。當我們明瞭主是多麼無條件地愛我們時，我們的生命開始轉化，我們的變化也必與日俱進！我讀過一位基督教牧師寫的書，他似乎在藉別人經驗主無條件之愛，而與主相遇的方面很有恩賜。當有人問他：「我想見主耶穌，何處及如何我可以與祂相遇？」這位牧師會帶其到一安靜且不會被干擾的地方，然後他會說：「我會盡我所知地告訴你如何與主相遇，因爲我要你照著我的話做。」他會說：「請你閉上眼睛，仔細聽我說：耶穌基督，復活之主，正與我們同在，你相信嗎？」靜默一會兒之後，對方會答說：「是的，我確信。」牧師會接著說：「現在聽我說一些稍難相信的話。」牧師會這麼說：「仔細聽好：耶穌基督，復活之主，接納你並愛你，如你當下所是。你毋須改變，更毋須變得更好，你甚至毋須立刻脫免罪惡；你不必爲了得到祂的愛而做什麼，因爲你就活在祂的愛中，此時此刻，如你當下所是。其實，我們都非常清楚祂是多麼地愛我們，因爲在我

們還是罪人的時候，祂就愛了我們，甚至願意爲我們死。你相信嗎？」此時，對方通常需要靜思稍長一段時間，然後說：「是的，我相信主耶穌就在這裡，愛我如我所是。」「那麼，」牧師順水推舟：「向主耶穌說幾句話，大聲說。」不需多久，對方就會拉住牧師的手說：「你說的對，祂就在這兒，我感覺到了！」

我無意建議上述對每個人都行的通，其或是那位牧師特有的恩賜。不過，我想強調上述操練極具成效。我記得曾主領過一次二百多人的避靜，參加者全是神父及神學生，在那次避靜中，我在聖心瞻禮的傍晚守聖時的時候，帶著大家做上述操練。我告訴他們利用一點時間提醒自己，復活的主就在堂裡與他們同在，然後再花一段時間帶他們確信：主耶穌愛我，接納我，如我當下所是；其次利用祈禱讓大家打開心門，使主的愛充滿。很多人向我反應，這是他們在舊式避靜中所做的最有效的一次祈禱。另有一個修女團體在做過這樣的操練後告訴我，這帶給她們超凡的靈命恩典。

除了瑪格瑞特·瑪麗（Margaret Mary）因啓示而皈依耶穌聖心的事蹟之外，我打骨子裡不太願意講異象及啓示。儘管如此，我對類此皈依的能效仍極肯定，也願意認同類此啓示爲說預言之恩典的例證，主耶穌近幾世紀以來即藉此與其教會溝通。祂會教導我們，任何人只要有此操練，其靈命將經歷無數恩寵——罪人蒙受悔改之恩典，聖徒成聖之道猛

進。神父及神學生若在此方面持續長進，則將在其使徒事工上之效果遠超過其所能想像。對我來說，這一切都極為合理。請不要將皈依耶穌聖心與其他皈依混淆，其他的皈依多屬情感用事且多使我們感到厭倦，更不要誤以為耶穌苦難之心的圖像就是耶穌聖心，那對某些人可能具啓示之效，但對另一些人可能就適得其反了。依我之見，所謂皈依耶穌聖心，就是接受天父藉由耶穌賜給我們的愛，相信主耶穌對我們的愛是無條件的，祂就是愛。任何人接受上述真理，並幫助別人相信，則其靈命及服務均將經歷超凡的效果。

我們常捫心自問：「我為基督做了什麼？我能為基督做什麼？」但我們很少明白，我們能為基督做的第一件事，就是相信祂愛我們。可曾有被你所愛的人時時地對你說：「我不太相信你真的愛我？」如有，則你應該明白，我們想要的，是他們相信被我所愛，而非他們能為我做什麼；我認為皈依耶穌聖心的精義就在這兒。這世代多麼需要明白這個真理呀！

受命經驗基督

默想悔改及自己所犯諸罪的最後一個危險，就是把經驗基督視為受命，而非恩典，這

即我們常處之光景；而當我們受感動悔改時，又常突顯了主耶穌要求我們悔改的感覺。於是，我們會誤以為挑剔的天主，對我們的要求越來越多，永不滿足，不論我們給了多少，做了多少，祂就是不滿意。

我想上述情形從一個人的祈禱中就可清楚彰顯，例如：「主啊，我想接受祢的聖神。不過我不敢開口，因為我怕祢會對我要求很多。幫助我，克服我的恐懼。」我對這種祈禱不太以為然，可是很多人的情況正是如此：害怕與主接近，害怕祂要求太多。聖神是天主賜給我們的恩典，而我們卻對這恩典感到害怕！我們害怕這恩典背後附帶著許多要求！

想想，一位充滿愛心的父親買了一些玩具回家給自己的孩子，他迫不及待地回到家裡，打開包裝，拿出玩具來給孩子，而孩子們卻畏縮害怕，不敢接受玩具。他們以為自己的父親是在賄賂他們，玩具之後必有要求伴隨；收了玩具，必要付出代價。因此，他們寧可不要玩具。我們難道對待天父亦復如是？我們幾不相信天父的所賜沒有附帶任何要求，也不相信天父就是要我們喜樂及平安。

或許，責任不完全在我們，我們所獲得的印象就是這樣，天父就是喜歡挑剔要求；而不相信天父無條件愛我們。導正之道在於不要再去想天主的要求，不論真假實幻，別在這方面花任何腦筋。在我們心裡須鑑別清楚，我們只有被要求（去愛），而沒有被要求（被

愛)，如果你對內心的愛視而不見，並拚命出超似地付出，其結果不是罪惡感，就是心裡不平衡。這不但不能增加你的愛，反而折損你愛的能力。

我以一例說明，會使各位更明白。設想有一男孩，阿強，他與女友茉莉陷於熱戀，他有時不吃午餐，將買便當的錢用來買花，傍晚送給茉莉。愛就是會使人做瘋狂的事情，愛甚至會改變人的肢體語言。假如志明弟兄求助於我，因為他很難感覺到愛他太太春嬌；如果我說：「志明，你怎麼不學學阿強，省下便當錢，買花送春嬌呢？」志明如果真的照辦，其效果可能適得其反。徒然摹仿情人的作為，而不具情人的內涵，是不會使人變成情人的。如果我們只教導初學生摹仿古聖的外表，而忽視了鑄成古聖作為之緣由——天主愛的充滿；其危險是可以預見的。我們有時會鼓勵他們，使他們盼望行為會自動產生愛，但事實卻不然，或恰相反，其結果不是令人沮喪，就是功虧一簣。

在愛主的要求上，主對我們的要求決不會比我們對自己的要求來得更多，如你要仿效古聖，則須先求祂賜你一如古聖對主般的愛。當你愛主之心成長時，你歡喜事奉主的能力也會增長。主喜歡喜捨的人，受縛而做、勉強而為都不能持久。有位神父對我說：「有天早晨，我正默想，我生平首次明白主無條件地愛我，我想我那一天的靈命長進要比以往二十年還多，因為以前我老是活在天主要求的陰影之下。」的確如此，求主耶穌賜你經歷主

與主接觸

愛的恩典，則你慨然爲主作工之忱必自動隨之而來。



12

罪的社會面

在這堂講道中，我想談談罪的現代觀。早期聖人常默想苦架上的基督，也省思自己的罪，釘死耶穌的罪，深受感動之餘，自亦悔改。時至今日，我想大家會更有感於基督之受釘乃罪致之。

我須為弟兄的痛苦負責嗎？

我們相信世上一總的苦難皆因罪而來，罪越多，苦難越多。看到弟兄們的苦難：不公義的受害者、身心的疾病、……：似乎主耶穌又再次受釘了。就好像我站立在基督苦像面

前說：「此乃我罪造成。」於是，我也可以站在任何受苦的人面前說：「此乃我罪造成。」我們之所以不僅向主悔罪，也向弟兄悔罪，原因在此。我們的罪不但傷害了天主，也傷害了整個身體。台蒙神父（Father Teilhard）說得好：「敲鑼一點，全鑼皆響。」不論好或壞，我們都同屬一個身體；身體的一個肢體受苦，整個身體都受苦。

有一次，有人對印度聖人藍士瓦（Swami Ramdas）說，西方有位不可知論者曾說過：「我不信神。要是我信，我一定揪祂出來，質問祂爲什麼給這世界這麼多苦難。」藍士瓦回答說：「如果讓我遇到那個人，我會溫柔地把他手放在他的喉嚨上說：請便，製造苦難的就是他，扼死他吧。」今天的我們習慣於咒罵世上及教會裡的邪魔，我們彼此指摘，教會的混亂與迷惑實在不是自由派或保守派造成的，世界上的不公不義及苦難也不是資本家或共產黨的錯，真正的罪魁禍首是罪，我的罪。根除了罪，就根除了苦難。

如果我們同意上述，我們自會看見致力根除世人的罪是何等的重要。我們傾全力消除饑餓、失業率、疾病及文盲，好極了！這些工作都是同情心的發揚，這些也都是基督徒該做的。如果我們對受苦、下層社會的弟兄漠不關心，則我們的宣講就毫無意義，在我們心裡根本沒有基督的愛。

然而，或許我們不該忘記，我們正致力消除的不是病因，而是病癥；我們必須標本兼

治。麻醉師可以利用麻醉藥消除癌症患者的痛楚，但他無法治癒其癌症。同理，消除再多的饑餓、疾病及文盲，也無法斬草除根地切除自私之癌。看看西方的先進國家，其對上述病癥的消除很有成效，但這使其人民更快樂嗎？更不自私嗎？更有愛心嗎？事實上，已開發國家的苦難必然少於未開發國家嗎？如果我們的重點不是針對人的自私及人的罪，我們將白忙一場。

為此，我們不難明白為什麼主耶穌在世時，如此重視罪及其赦免，而對社會及政治問題不太關注。一位熱衷社會工作的神學生，從孟加拉回來，滿腦子都是難民淒慘、饑餓景象，對我說：「我終於明白，世上最大的問題不是有人餓死，餓死的確痛苦，但死亡及其痛苦對人是公平的；我想，在富足的社會，人們雖難因飢餓而死，但卻會因癌症而死，而現代醫藥也無法治癒。不，真正可怕的不是飢餓的痛苦，真正可怕的是人的冷漠與無情，有能力幫助飢餓的弟兄卻不幫助。自私及罪多麼可怕！」

今天所謂的「社工使徒」(The Social Apostolate)，其責任在幫助貧困，消除社會的不公不義。我們很少把從事宣信及宣道的神父視為社工使徒。我們對帶領罪人與主和好的重要性已視而不見，但願這不是當前許多神父所面臨的認同危機的一部份，對此我在這次避靜一開始已述及，即膚淺化的危機。此危機迸發自一種理念，即相信當代神父的主要工

作即（參與），參與意指參加革命、政治及社會運動。由此來看，主耶穌非常（不參與），在我們印象裡，主耶穌從不關心其時之社會及政治議題；相反的，祂非常擇善固執地不讓自己涉入這些問題。

現代的神父，必須效法主耶穌，專注於宣講福音，神父的工作領域當然可以是在教育及社會方面，但此不能影響其主要服務——呼召人們悔改、認罪及接受主寶貴的恩典。我想起衛理公會之父，約翰衛斯理（John Wesley）的一句名言：「給我一百人。」他說：「他們除了神以外，什麼都不要；除了罪以外，什麼都不怕。有了這一百人，我可以搖撼地獄的大門，在世上建立神的國。」衛斯理的這句名言足以成為我們的禱詞。在舞台前列個自己所需的清單，看看第一個是否是天主？若是，則你所得的悔改恩典必定滿溢！

和好聖事

還剩下一點時間，我想在這次避靜結束之前跟各位談談源自教會傳統的和好聖事。我比較喜歡稱告解聖事為和好聖事，或者悔改聖事。很多人在避靜時告訴我，和好聖事很有幫助，甚至是避靜的轉折點；或許，這也會成為你的幫助。

神父們有時告訴我，他們很難接受和好聖事，因其對生命的長進沒有幫助。老是告一樣的罪及缺點有什麼用？只有使我覺得自己是個偽君子。如果我真的悔改，怎麼還會犯罪呢？不是嗎？

我們的假設似乎是和好聖事的主要功能在去除我們的罪過及缺點，這個假設我礙難苟同。此聖事的主要目的是與主和好，與基督有更深的結合，及接受聖神大能的光照。因此，當我們領此聖事時，我們盼望與主和好的意向應比罪的列舉更為重要，而此恩典的獲得也比缺點的根除更為重要。主耶穌或許並不在意我們的缺點伴隨我們一生，如此則我們的軟弱才能突顯祂的大能。再者，罪及缺點並不能阻止我們從和好聖事中獲得靈修寶藏，也阻擋不了我們靈程的長進。

如果我們想要得到和好聖事的益處，首先要導正我們的動機，以往我們過份強調省察所犯諸罪，要求自己無所遺漏地列舉自己的罪。然而，這些都是次要的，更重要的意向應如下述：

和好聖事的第一步是先寬恕所有得罪我們的人。主耶穌在瑪十八惡僕的比喻中，對寬恕之道有強有力的教導，在山中聖訓主耶穌又說：「所以，你若在祭壇前要獻你的禮物時，在那裡想起你的弟兄有什麼怨你的事，就把你的禮物留在那裡，留在祭壇前，先去與

你的弟兄和好，然後再來獻你的禮物。：：：所以，你們應當這樣祈禱：我們在天的父，：：：寬免我們的罪債，猶如我們也寬免得罪我們的人；：：：因為你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們的；但你們若不寬免別人的，你們的父也必不寬免你們的過犯。」（瑪五23—24，六9—15）最後，在谷十一25，主耶穌更清楚地說：「當你們立著祈禱時，若你們有什麼怒人的事，就寬恕吧！好叫你們在天之父，也寬恕你們的過犯。」

在前面的講道中，我已述及可藉祈禱操練寬恕得罪我們的人，各位不妨利用類此操練作為和好聖事的準備。

另一必須帶進和好聖事的意向是承認自己的罪，主耶穌之所以反對法利塞人，原因即在於此：因其看不到自己的罪，也看不到對主耶穌的需要。在路十八，主耶穌以法利塞人和稅吏祈禱的比喻對此作了很好的說明。瑪九12—13記載了主耶穌對法利塞人的話：「不是健康的人需要醫生，而是有病的人。：：：我不是來召義人，而是來召罪人。」從羅馬書第二、三章中，我們可以看到保祿宗徒對上述意向的堅持，聖若望亦然：「如果我們說我們沒有罪過，就是欺騙自己，真理也不在我們內。但若我們明認我們的罪過，天主既是忠信正義的，必赦免我們的罪過，並洗淨我們的各種不義。如果我們說我們沒有犯過罪，

我們就是拿祂當說謊者，祂的話就不在我們內。」（若壹一8—10）在默示錄中，他聽見主耶穌的話：「你說：我是富有的，我發了財，什麼也不缺少；殊不知你是不幸的，可憐的，貧窮的，瞎眼的，赤身裸體的。我給你出個主意，你要向我買用火煉好的黃金，為使你富有，也買件白衣穿上，為不顯露你裸體的羞恥，又買點眼藥，抹在你的眼上，為使你能看見。：：：你應當發奮熱心，痛悔改過。」（默三17—19）

此外，還有另一意向：熱愛主及切望主，對此，我在前面講悔改時已有述及。記得主耶穌要求厄弗所教會回到其起初的愛德（默二1—5）、稅吏匝凱對主熱切的盼望（路十九）；罪婦愛主的淚水（路七）及伯鐸的承認愛主（若廿一）。

最後一個意向：深信主耶穌非常願意寬恕我們。在路十五，祂利用亡羊、失錢及蕩子的比喻強烈地傳達了此一訊息；默示錄裡也有主的話：「看，我立在門口敲門，誰若聽見我的聲音而給我開門，我要進到他那裡，同他坐席，他也要同我一起坐席。」（默三20）任何人！不論罪孽多深重，只要願意聽主的聲音並為主打開心門，一切都將迎刃而解！

談完了上述意向之後，請容我在這次避靜中介紹一種接受和好聖事的方法，很多人都因此受益，或許你也願意一試。補充一點，如果各位覺得坐著比跪著舒服，說話也比較自在，請自便。

各位可以以感謝主開始，感謝祂賜給你的一些恩典，在神父面前做此操練，不啻是在教會代表前爲主的仁慈表示感謝的見證，感恩會導引我們更明白主對我們的愛，也會幫助我們經驗更深的悔改。

在表明自己所犯諸罪之後，我建議各位請求醫治一些病痛，隨便列舉自己的病症，身體的、心理的或靈命的，都可以求主治癒。對主而言，罪得赦免及身體得醫治是相輔相成的，和好聖事就是醫治聖事。我們之所以在這方面少有經歷，原因是我們並不盼望這些事發生。如你留心，將會發現接受和好聖事常有靈力增強的效果伴隨，此乃由於罪的赦免引進聖神的光照。

之後，如神父同意，你可以跟神父做一段祈禱，默禱或出聲祈禱都可以，求主藉著罪的赦免，治癒你身心的疾病並更新你事奉的力量。

我深信，當你接受了這次避靜中的和好聖事時，天主必會賜你能力，因祂將慨然賜與以信心及熱心接受和好聖事的人。

13

聖本篤祈禱式

在上一堂講道中，我摘引了幾處聖經經節供各位默想及省思。今天我想為各位介紹一種利用聖經文祈禱的方法，這種祈禱稱為「本篤法」(Benedictine Method)，因其源自聖本篤，這種祈禱的特點是將聖經經文融於祈禱中。本篤祈禱法在教會已流傳了好幾世紀，你將會發現它非常有用，特別是對祈禱時容易分心卻又無計可施的人而言，尤其有效。

本篤祈禱法分三個步驟：閱讀、默想、祈禱。第一個步驟是閱讀，從聖經或靈修書籍中選一段閱讀，我建議各位不要選從未讀過的書，因其恐會模糊你的祈禱焦點（這有時會導致我們的怠惰），結果使我們花大部份的時間在閱讀而非祈禱。假設你從聖經或《師主篇》中選了一段，就可以反覆閱讀，直到其在你心中濃縮為一句祈禱詞（句）為止。舉例

而言，假設你讀的是若七³⁷—38：

在慶節末日最隆重的那一天，耶穌站著大聲喊說：「誰若渴，到我這裡來喝罷！凡信從我的，就如經上說：從他的心中要流出活水的江河。」反覆讀了幾次之後，句中的「從他的心中要流出活水的江河」在你心中突顯，此時即可停止閱讀，向前推進至第二步——默想。

在此，默想須借用人的口舌，而非心，默想不是省察，也不是漫無目標地想，而是反覆誦讀剛才給你最多感受的那段經文，默讀或出聲讀都可以。正如詠一一九篇所描述：「我常默想祢的法令，……祢的教言對我上顎多麼甘美！在我的口中比蜂蜜更要甘美！」作者用意不止是描述省思律法的內涵，也在強調不息地反覆默想律法。因此，你對自己所選定的經節亦應如此，在默想其中的涵義時，要反覆誦唸並細細品味。所以，你的誦唸應類似：「誰若渴，……凡信從我的，……誰若渴，……誰若渴，……誰若渴，……他的心中……，他的心中……。」或是：「到我這裡來喝罷！到我……！……」就這麼反覆地唸，一直唸，直到唸出味道與香氣。至此，第二階段結束，進入第三階段——祈禱。

當你反覆誦唸時，自然而然會到一個地步，你停止了誦唸，整個人安靜下來，思緒開

始駛入所唸的經文中；此時就進入祈禱境界了。當下的你或會自然嘆曰：「主啊，祢是向每一個人說話嗎？每一個人？不論是聖人或是罪人？那我必須滿懷信心來到祢台前。」或曰：「主啊，祢何其正確，當我渴時，唯祢有水如江河，我願常常投靠祢，這必會使我更快樂，主啊，我現在就來投靠祢。」或是：「主啊，我實在想不通，祢如何使我不再口渴，過去我也曾投靠祢，但我依然口渴。祢說這些話到底是什麼意思？告訴我。」或是像我以前說過的，如果你不想說什麼，就保持靜默，靜默在主的臨在中，讓主的話語浸透你的心靈，讓你自己憩息在說那些話語的主之臨在中。

誦唸聖詠是個好辦法。在聖詠裡有成百的詩句可供滋養及憩息我們的心靈，我建議大家在唸日課時誦唸聖詠。很多神父很在乎有沒有晨禱及晚禱，卻不在乎祈禱些什麼。何不嘗試這種方法？如果你通常花十五分鐘作晨禱，請不必強迫自己在十五分鐘內結束祈禱。不妨在聖詠裡找一些詩句，或任何一段經節，或一首聖詩，只要能導引你祈禱即可，你可以在十五分鐘內（完成）這些動作，但或許你無法完成晨禱，但你畢竟做了祈禱。你這樣做也許與規定不符，但你卻與聖神相遇。教會要求神父做的也是如此：真正祈禱，不是每天只翻幾頁日課。

對此主題，我想順帶談談另一種祈禱，此種祈禱源自聖康約翰（St. John Comma-

cus)，一位偉大的希臘大師，盛傳他曾帶領數十位修士專注於這種祈禱。他採取的祈禱式稱作〈主禱文〉(Lord's Prayer)，他曾帶領大家心無旁騖地覆誦祈禱詞，緩慢地、全神貫注地，同時集中心力於祈禱之對象。假設你開始唸「我們的天父」，就一個字、一個字地慢慢唸，而且專注於「天父」，然後繼續往下唸：「願祢的名受顯揚，願祢的國來臨。」假設這時你產生了一些迷思，而你也發現自己所唸的不是很清楚，這時你可以反覆誦唸不清楚的部份：「願祢的國來臨，願祢的國……」如此一直反覆地唸，直到其融入自己的心靈之中。然後再繼續往下唸：「願祢的旨意奉行在人間，如同在天上。」餘類推。至於你在唸的時候是否有皈依之感並不重要，重要的是你是否全神貫注，皈依自將伴隨著專注油然而生。

聖依納爵 (St. Ignatius of Loyola) 也曾倡導過一種祈禱，即混合默想與出聲祈禱的一種祈禱，祈禱時全神貫注於自己所說的每一個字，同時仔細思考每一個字的涵義。「天父」何指？「天主」是什麼意思？為什麼稱「天主」為「父」？同理，當你唸「聖母瑪利亞」時，可以思考為什麼我們稱她為聖母？「聖」是什麼意思？又何謂「成聖」？餘如「我們的生命」、「我們的甘飴」、「我們的希望」……等，如你對在祈禱中所說的每一個字都如此，你將發現你的祈禱會變得生動鮮活。你不妨在祈禱時試用一下這種方式，

例如天主經、聖母經、光榮經、飯前（後）禱及彌撒中的祈禱。

這些都是較簡單的祈禱方法，對有些人而言也許過於簡單，但卻對我們的祈禱效果極有助益。我以前也曾告訴各位，適當的出聲祈禱可助我們一窺神祕主義的堂奧，此即聖德蘭（St. Teresa）的教導，也是眾先聖喜歡簡單祈禱的原因所在。事實上，從以腦祈禱到以心祈禱就是一種進步的現象；後者即為簡單有效之祈禱。聖德蘭即一以心祈禱，不以腦祈禱的偉大倡行者，她說她祈禱時從來不想事情，一想就分心。為這緣故，幾年來她祈禱時必定帶本書，可以在需要對付分心時使用，不過，她把她腦子常生疑惑視為一種祝福，如此一來，她反可以強迫自己用心祈禱。她寧願花時間愛主而不願想主，此即其在祈禱方面成長迅速的原因。

她在《魂內城堡》（Interior Castle of the Soul）中說：「我只想提醒各位，如果各位希望在此方面得長進，重要的是少想多愛。」在《成全之路》（Way of Perfection）中，她說：「有些人特別強調思考，如果不能思考，他們就覺得是浪費時間，……」

很遺憾，在我們的祈禱生活裡，我們較勤於耕耘腦而非心靈，我們的祈禱之所以乏善可陳，主因在此。祈禱顯然是靠心靈的，我們要靠心靈抓住主的話語，去傾聽主對我們說的話，……而單靠記住一些道理及省思是不足以滋養並強化我們的。要想與主接觸，就

必須靠心靈。事實上，想要瞭解屬神的真理，除了腦之外，尚需心的作用。我們是需要思考，但不要在祈禱時花太多時間思考；當我們停止思考、暫停大腦的工作時，我們愛主的心即將甦醒，而我們也會憩息在主甜蜜的臨在裡，信靠祂、敬拜祂，與祂聯合。為這緣故，我確信在這次避靜中，各位會發現我介紹的這些簡單的祈禱方法非常管用。

14

基督的國度

昨天我談的主題是跟各位祈禱及默想有關的「悔改」，今天我想跟各位談另外一個主題，這個主題是從主耶穌的宣道而來：「你們悔改，信從福音罷，因為天國臨近了。」

當我們悔改並背已向主之後，當我們的心靈及理智改變之後，我們會問保祿宗徒問過的問題：「主啊！祢要我為祢做什麼？」而我們所得到的答案是：「相信福音，來跟隨我、做我的門徒，因為天國臨近了。」所以，有一個國臨近了，有國就有國王！這就是我今天要跟各位談的主題。

在福音一開始我們就發現到基督為王的主題，天使對聖母瑪利亞說：「祂將是偉大的，並被稱為至高者的兒子，上主。主要把祂祖先達味的御座賜給祂，祂要為王統治雅各

伯家，直到永遠；祂的王權沒有終結。」（路一 32—33）在這裡我們清楚看到主耶穌是王，祂統治祂的國度。

於是乎我們就在福音裡遍尋祂的國度，但卻遍尋不著。我們見到的基督是宣道家、行奇蹟者、罪人的朋友，但卻找不到基督是王的蛛絲馬跡。事實上，祂很排斥別人為祂冠上此一封號，祂自己也一貫隱藏自己就是默西亞（救世主）的身分，而對猶太人來說，默西亞就是宗教性的王。終於，主耶穌在面對比拉多審問時自承：「你說的是，我是君王。我的國不屬於這世界。」（若十八）此時，祂公開地說自己是王。在祂作囚的時候，無助的時候，祂卻公開地宣稱自己是王，我們也發現祂最後是以王的身分被釘死在十字架上：納匝肋人耶穌，猶太人的王。當士兵戲弄、鞭打主耶穌時，他們跪在祂面前嘲笑：「國王萬歲！」並打祂耳光或向祂吐口水。「我的國不屬於這世界！」這句話對基督的國作了最好的詮釋；因此，祂在世上被囚成爲囚犯，被人戲弄，頭上戴著茨冠，手上拿著蘆葦的權杖，身披紫袍，且士兵還在祂跟前嘲笑戲弄祂！

我建議各位在今天的祈禱中沈浸在上述景象中，你將會對這位君王及其國度的特徵有所領悟，聽聽主耶穌這句發人深省的話：「默西亞必須先受苦難才能進入光榮。」（路廿四 26）並請參閱瑪十六—廿章，其中透露了一些基督國度的奧秘，而伯鐸也在當時就認出

主耶穌即是默西亞，當主耶穌看到祂的天父啓示伯鐸認出祂是默西亞時，祂即開始向門徒們顯示默西亞身分的意義和祂君王身分的意義，以免他們從世俗的角度理解。瑪十六21—23記載：

從那時起，耶穌就開始向門徒說明：祂必須上耶路撒冷去，要由長老、司祭長和經師們受到許多痛苦，並將被殺，但第三天要復活。伯鐸便拉耶穌到一邊，諫責祂說：「主，千萬不可！這事絕不會臨到祢身上！」耶穌轉身對伯鐸說：「撒殫，退到我後面去！你是我的絆腳石，因為你所體會的，不是天主的事，而是人的事。」

伯鐸實在不明白這是哪門子的君王，而主耶穌激烈地反應似乎他真是受了撒殫的蠱惑；伯鐸當時的感受肯定不好，還要把主耶穌的話想個明白，試著從主耶穌的角度去想，而不是從人的角度去想。然而，伯鐸畢竟是個人，他必然不贊同在一個曖昧不明、模糊不清，甚至連他自己在其中的身分都無法被認同的國度裡向世人傳福音，而且他或也盼望主耶穌能從十字架上走下來，向世人證明自己就是天主子；否則，對在乎的人來說，祂不過是個光榮的失敗者及笑柄。這豈不正是主耶穌當年在荒野撒殫給祂的誘惑嗎？即用一種更稱頭的方式拯救世界，用一種人認為合適而不是主認為合適的方式。然而，祂戰勝了這些誘惑，而且不厭其煩地講，祂的話語不僅應驗在自己身上，也應驗在每一個跟隨祂的人身

上——祂對門徒們說：「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，背著自己的十字架，跟隨我，因為誰若願意救自己的性命，必要喪失性命；但誰若為我和福音的緣故，喪失自己的性命，必要救得性命。」（谷八34—35）這位君王話中的涵義大家都應確信！祂又說：「世界若恨你們，你們該知道，在你們以前，它已恨了我。若是你們屬於世界，世界必喜愛你們，有如屬於自己的人；但因你們不屬於世界，而是我從世界中揀選了你們，為此，世界才恨你們。你們要記得我對你們所說過的話：沒有僕人大過主人的；如果人們迫害了我，也要迫害你們；如果他們遵守了我的話，也要遵守你們的話。但是，他們為了我名字的關係，也要向你們作這一切，因為他們不認識那派遣我來的。」（若十五18—21）

我們問主為什麼：「為什麼，主，祢為什麼要領著我們以這種方式拯救世界？在我們隨同祢復活之前，為什麼必須被擱、被戲弄、受苦且死亡？」主耶穌老是告訴門徒們，受苦及赴死是必需的，但祂從不解釋原因。於是我們默然以對；我們試從信心的邏輯、心靈的邏輯接受，而將理性的邏輯擱在一旁。我們願意聽祂的話，如伯鐸一樣對祂說：「主，我已準備好跟隨祢被囚及赴死。」

但是，軟弱如伯鐸一樣的我們，需要求三種恩典：

（一）對祂的呼召不會充耳不聞

主耶穌今天就會呼召我們追隨祂受苦及受死，想要聽見祂的呼召並不容易；我們是選擇性聽的老手，我們只聽想聽的聲音。今天，主要我們受什麼樣的苦，受什麼樣的死？彭侯弗（Bonhoeffer）曾說過，當基督呼召一個人時，祂是要他捨命，因此，當我們聽到主耶穌對我們說：「來吧！」時，千萬要弄清楚，祂真正的涵義是：「來捨命跟隨我。」

（二）瞭解的恩典

即以基督的心為心的恩典，這純粹是恩典，讀再多書也不能帶給我們這種恩典，這是一種屬神的智慧。我建議各位讀格前前三章，其中對此著墨甚多：

原來十字架的道理，為喪亡的人是愚妄的，為我們得救的人，卻是天主的德能。因為經上記載：「我要摧毀智者的智慧，廢除賢者的聰明。」……天主豈不是使這世上的智慧變成了愚妄嗎？因為世人沒有憑自己的智慧認識天主，天主遂以自己的智慧，決意以愚妄的道理來拯救那些相信的人。的確，猶太人要求的是神蹟，希臘人尋求的是智慧，而我們所宣講的，卻是被釘在十字架上的基督；這為猶太人固然是絆腳石，為外邦人是愚妄，但為那些蒙召的，不拘是猶太人或希臘人，基督卻是天主的德能和天主的智慧；因為天主的愚妄總比人明智，天主的懦弱也總比人堅強。（格前一 18—25）

即使是與基督朝夕相處的門徒，也未必能全然抓住其國度的精義，直到祂升天前，門

徒們還在問祂愚蠢的問題，此足顯示他們平日對祂辛勤的教導不夠瞭解。「主，是此時要給以色列復興國家嗎？」（宗一6）他們需要在五旬節接受聖神的光照，才能參透個中的道理。我們如想明白基督的教導，一樣需要聖神。沒人能使我們明白，沒有主領避靜的導師、沒有書能使我们明白，即使基督自己也不能使人明白，因祂並沒有使其門徒完全明白。因此，如我們想明白，我們必須求聖神的恩賜。「因為聖神洞察一切，就連天主的深奧事理祂也洞悉。：：：我們所領受的，不是這世界的精神，而是出於天主的聖神，為使我们能明瞭天主所賜與我們的一切。：：：屬血氣的人不能領受天主聖神的事，因為他是愚妄的；他也不能領悟，因為這些事只有藉聖神才可審斷。唯有屬神的人能審斷一切，但他卻不為任何人所審斷。經上說：『誰知道上主的心意，去指教他呢？』可是我們有基督的心意。」（格前二10—16）

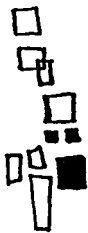
有一個方法可以使我們領悟基督的教導，即變成孩子那樣。當我們在主前變得像孩子那樣時，祂會屈身以就，使我们成爲祂的知己，祂也會賜給我們想像不到的智慧。「人啊！天地的主宰！我稱謝祢，因為祢將這些事瞞住了智慧和明達的人，而啓示給小孩子。」（瑪十一25）

（三）終生跟隨主

此即意味更多的痛苦，與主同背十字架，不只是一路的勞苦，更有相同的歸程。保祿宗徒歸化後說的話非常令人印象深刻：「主！我當作什麼？」（宗廿二 10）主的回應是向阿納尼雅說的那句話：「這人是我所揀選的器皿，為把我的名字帶到外邦人、國王和以色列子民前，因為我要指示他，為我的名字該受多麼大的苦。」（宗九 15—16）行為救不了世界，十字架才能。啊！基督，我們敬拜祢，我們讚美祢，祢藉著十字架拯救了世界！因此，保祿宗徒在斐理伯書中說：「我只願認識基督和祂復活的德能，參與祂的苦難，相似祂的死。」（斐三 10）

我將在下一堂講道時，進一步探討為什麼在聖經的各種改革路線中，追隨基督即意味受苦、貧窮及當傻瓜。一旦你以主的立場思考判斷時，即知上述乃為必然，且會照著這樣去說、去做。有關這一部份待會兒再談。現在我只想強調一點，追隨基督，背十字架，會帶來喜樂，而非悲傷，對此我稍後會再說明。這就是耶穌帶給我們的福音。人們長久以來尋找喜樂的祕訣；這是喜樂的福音。不是悲傷的福音。痛苦常是通往快樂之路，兩者並不矛盾，出於愛的痛苦尤其如此。保祿宗徒即一典範，他為基督受了多少苦，他甚至自稱身上帶有基督聖死的印記，甘願為基督受苦。然而，他是多麼快樂的一位聖人呀！從他的書信中，我們可以清楚地看出他是一位充滿恩賜的喜樂及平安的使者。如果我們今天決定追

隨基督，我們同時選擇了崎嶇不平的人生之路，但卻也是快樂之路；這一點非常重要，我們應當明瞭。明乎此，我們就可以更有妥當準備地、全心全意地、堅持到底地走下去，並享受一路上，主的臨在及聖神力量的充滿。



15

認識、熱愛、跟隨基督

在上一堂講道中，我們談到了基督爲王，也談到回應基督的呼召，背十字架。我請各位將此作爲這幾天的祈禱意向：門徒精神、跟隨基督、背十字架。然而，不先認識基督、熱愛基督，何能跟隨基督。我盼望各位利用這幾天向天主求此恩典，認識基督、熱愛基督，信從基督之恩典。在今天的講道中，我想先談談認識、熱愛及跟隨基督之道，然後向各位介紹一種求取此一恩典的祈禱方法。

認識基督

認識基督意指與其相遇，這也是識人之始，知道某人跟認識某人是不一樣的，後者的先決條件是親自與某人見面。因此，請親自祈求認識基督的恩典。正如撒瑪黎雅婦人把她所認識的基督介紹給其同胞，若四 39—42 記載：

城裡有許多撒瑪黎雅人信從了耶穌，因為那婦人作證說：「祂向我說出了我所作過的一切。」這樣，那些撒瑪黎雅人來到耶穌前，請求祂在他們那裡住下；耶穌就在那裡住了兩天。還有更多的人因著祂的講論，信從了祂。他們向那婦人說：「現在我們信，不是為了你的話，而是因為我們親自聽見了，並知道祂確實是世界的救主。」

上述即我們每一位神父、傳教員和聖經教師的願望：我們的聽眾會對我們說：「我們相信不再是因為聽見你所說的，而是我們親耳聽見祂所說的。」這就是我所說的認識基督之道，認識乃源自基督自己，非因為一本書或一個人。

聖保祿非常珍視對基督的認識，致其甘願捨棄一切為換得基督。聽聽他怎麼說：「凡以前對我有利益的事，我如今為了基督，都看作是損失。不但如此，而且我將一切都看作是損失，因為我只有以認識我主基督耶穌為至寶；為了祂，我自願損失一切，拿一切當廢物，為賺得基督，為結合於祂，並非藉著我因守法律獲得的正義，而是藉由於信仰基督獲得的

正義，即出於天主而本於信德的正義。我只願認識基督和祂的復活的德能，參與祂的苦難，相似祂的死，……」（斐三7—10）

我們對基督的認識與聖保祿一樣嗎？今天的我們，爲了作使徒的需要，忙於吸取各種知識，而且自以爲明智。然而，如果我們在對基督的認識上落空了，其他一總的學識、學位都形同廢物。我看過一個錶匠從軍的故事。

當部隊官兵發現有位錶匠在他們中間時，整天叫他修錶，致其把打仗的技能忘得一乾二淨，也沒時間打仗了。今天的神父，有多少該神父做的事都會做，就是對基督懂得太少。他們既沒有時間在這方面下功夫（有人或會感到奇怪，他們爲那些世事忙碌），我們又如何期待他們與別人分享其所欠缺之經驗呢？

有一點各位可能非常確信：一廂情願地深思默想對認識基督沒有一點助益，這純然是天主的恩賜。我們所能做的只是謙卑持恒地在祈禱中求，我建議各位透過聖母的轉求以得到此種恩賜。讓我們認識基督的必然是天父：

耶穌回答他們說：「約納的兒子西滿，你是有福的，因為不是肉和血啓示了你，而是我在天之父：：：因為誰若願意救自己的性命，必要喪失自己的性命；但誰若爲我的緣故，喪失自己的性命，必要獲得性命。人縱然賺得了全世界，卻賠上了自己的靈魂，爲他

有什麼益處？或者，人還能拿什麼作為自己靈魂的代價？因為將來人子要在祂父的光榮中同祂的天使降來，那時，祂要按照每人的行為予以賞報。」（瑪十六17、25—27）

唯經天父「交給」聖子的人才能認識基督：

「永生就是認識祢，唯一的真天主，和祢所派遣來的耶穌基督：……我將祢的名已顯示給那些祢由世界中所賜給我的人。」（若十七3、6）

「凡父交給我的，必到我這裡來；而到我這裡來的，我必不把他拋棄於外。……派遣我來者的旨意就是：凡祂交給我的，叫我連一個也不失掉，……除非蒙父恩賜的，誰也不能到我這裡來。」（若六37、65）

「我是善牧，我認識我的羊，我的羊也認識我。」（若十四）
基督的門徒們對基督的認識是漸進的：

耶穌回答說：「斐理伯！這麼長久的時候，我和你們在一起，而你還不認識我嗎？」（若十四9）

主耶穌對門徒們說：「你們應謹記這些話：人子將要被交於人手中。」但他們不明瞭這話，這話為他們還是矇蔽著，不叫他們了解；他們又怕問祂這話的意思。（路九44—45）

將認識基督這種恩賜詮釋得最好的首推超凡聖者——聖雄甘地。你應知道甘地乃一偉

大的主耶穌的崇拜者，他一生都在奉行主耶穌的真福八端，不過他始終沒有成爲基督徒，也不承認主耶穌是天主子。基督教的 一位佈道家鍾施潭（Stanley Jones），非常崇敬甘地，曾寫過一封信給甘地，信中提到：「您知道我對您的敬愛，也知道我在盡力向西方各國傳揚您及您的非暴力運動。但有一點卻令我很失望，我原以爲您已領悟了基督徒信仰的核心，不過我可能要改變想法了。我想您已掌握了基督徒部份的信心原則，此即鑄成了您的偉大，也幫助您成爲一位偉人。您確已掌握了這些原則，但您卻疏忽了原則後面的人。您在卡固達（Calcutta）對一些傳教士說，真福八端對您而言不是慰藉，而是一種修爲。我也不把真福八端視爲慰藉，但我的焦點卻是那位教導且率行真福八端的主耶穌——祂是人，更是神；我想這是不會領悟到的。容我建言，請您穿透那些原則而回歸到教導原則的那位，然後再請您告訴我們您的發現。我無意向您傳教，提筆只因我們需要您，需要您在心領神會了核心——主耶穌之後告訴我們您的想法。」

甘地立刻修書以覆：「來函字裡行間對我關愛備至，十分感念。我的困難由來已久，在此之前有人也曾對我提及，我無法憑自己的理解力領悟；我的心靈須被觸及。掃祿之所以能變成保祿，不是因爲理性方面的努力，而是其心靈被觸及。我想表明自己全然保持心靈開放的立場，無法縛我執，我願意追尋真理，也希望面見神。」

為此，且讓我們求天父把我們交給基督，讓我們認識基督，因為除了天父之外，沒有人認識基督。讓我們求聖神賜我們認識基督的恩典，「因為聖神洞察一切，就連天主的深奧事理祂也洞悉。除了人內裡的心神外，有誰能知道那人的事呢？同樣，除了天主聖神外，誰也不能明瞭天主的事。我們所領受的，不是這世界的精神，而是出於天主的聖神，為使我們能明瞭天主所賜與我們的一切。」（格前二10—12）

熱愛基督

人若不先熱愛基督且被其仁慈美善所深耕浸透，是不可能認識基督的。越認識基督，越熱愛基督；反之亦然。此點十分重要，因為唯藉由愛，我們才能真正認識一個人。

主耶穌自稱是愛。所有宗教的創始人都指向其自身之外的概念，唯有基督指出祂自己就是教導的中心：跟隨「我」，不是跟隨我說的概念或義理；誰若愛自己的父親勝過愛我的，不配跟隨我；我就是道路、真理和生命；對我兄弟中最小的所做的，就是為我做。當祂返回家鄉納匝肋時，在安息日進了會堂：

祂遂展開書卷，找到了一處，上邊寫說：「上主的神臨於我身上，因為祂給我傳了

油，：：：。「祂把書卷捲起來，：：：開始對他們說：「你們剛才聽過的這段聖經，今天應驗了。」（路四17—18，20—21）

人的轉變不是靠哲思理智或聖經經節，最終極的轉變即全心歸向天主；就本質言，歸向天主就是歸向主耶穌，以基督的心爲心（聖經裡的心意指人格的中心，人靈魂、人的自由及特質的所在）。心向基督就是讓基督常住心中，充滿心中。「並使基督因著你們的信德，住在你們心中。」（弗三17），亦即與基督同心，不論對主、對世界、對生命、對人，都以祂的價值觀、祂的判斷角度爲準。「你們該懷有基督耶穌所懷有的心情」（斐二5），「誰知道上主的心意，去指教祂呢？可是我們有基督的心意。」（格前二16）

所以，就讓我們把全心交給基督，把我們所有的情、所有的愛都獻給祂，讓我們竭力得到如保祿宗徒所有那美好的愛，那愛是如此強烈，致其放膽宣稱：

那麼，誰能使我們與基督的愛隔絕？是困苦嗎？是窘迫嗎？是迫害嗎？是飢餓嗎？是赤貧嗎？是危險嗎？是刀劍嗎？正如經上所載：「爲了你，我們整日被置於死地，人將我們視作待宰的群羊。」然而，靠著那愛我們的主，我們在這一件事上，大獲全勝，因為我深信：無論是死亡，是生活，是掌權者，是現存的或將來的事物，是有權能者，是崇高或深遠的勢力，或其他任何受造之物，都不能使我們與天主的愛相隔絕，即是與我們的主基

督耶穌之內的愛相隔絕。(羅八35—39)

跟隨基督

在前堂講道中，我已對此作了充分說明，在此我僅想強調一點，當我們受召跟隨基督，背自己的十字架時，我們不是受召走傷心悲情之路。假設世人無人在尋覓主，把全心交給主時感覺快樂，則主耶穌無疑是世上最快樂的人了。祂告訴門徒，默西亞必先受苦難，然後才能進入榮耀，這也是對我們跟隨基督的人之應許：如果我們跟隨祂，必會從痛苦進入榮耀。不過，如你以為榮耀在死亡之後那就錯了，大部份的榮耀今世就要賜給我們。主耶穌在真福八端中告訴我們，神貧的人、哀慟的人、溫良的人是真有福、喜樂的，在此主耶穌主要不是談天國的喜樂，而是指我們必要經驗自有福的生命中活出喜樂，那喜樂就是聖神的果子：喜樂、平安、愛(迦五22)，而聖神早已賜給我們了。

當主耶穌預言祂的門徒將被控、受苦的同時，祂卻又預許他們以喜樂與平安，其中不是透露出一些亮光嗎？「我給你們講論了這些事，免得你們的信仰受動搖。人要把你們逐出會堂；並且時候必到，凡殺害你們的，還以為是盡恭敬天主的義務。」主基督對門徒如

是說（若十六1—2）。可是，祂又以同樣的語氣告訴門徒們，在他們受苦時會得到平安與喜樂：

我把平安留給你們，我將我的平安賜給你們；我所賜給你們的，不像世界所賜的一樣。你們心裡不要煩亂，也不要膽怯。（若十四27）

我對你們講論了這些事，為使我的喜樂存在你們內，使你們的喜樂圓滿無缺。（若十五11）

耶穌看出他們願意問祂，就對他們說：「你們不是彼此詢問我所說的：『只有片時，你們就看不見我了；再過片時，你們又要看見我。』的話嗎？我實實在在告訴你們：你們要痛苦，哀號，世界卻要歡樂；你們將要憂愁，但你們的憂愁卻要變為喜樂。婦女生產的時候，感到憂苦，因為她的時辰來到了；既生了孩子，因了喜樂，再不記憶那苦楚了，因為一個人已生在世上了。如今你們固然感到憂愁，但我要再見到你們，那時，你們心裡要喜樂，並且你們的喜樂誰也不能從你們奪去。到那一天，你們什麼也不必問我了。我實實在在告訴你們：你們因我的名無論向父求什麼，祂必賜給你們。直到現在，你們沒有因我的名求什麼；求罷！必會得到，好使你的喜樂得以圓滿。」（若十六19—24）

我給你們講了這一切，是要你們在我內得到平安。在世界上你們要受苦難；然而你們

放心，我已戰勝了世界。（若十六33）

主耶穌的預言在祂死後立刻應驗了，不但應驗在門徒身上，也應驗在早期基督徒的身上。在宗五40—41我們看到：

他們遂把宗徒們叫來，鞭打了以後，命他們不可再因耶穌的名字講道，遂釋放了他們。他們喜喜歡歡地由公議會前出來，因為他們配為這名字受侮辱。

宗十三50、52另有記載：

猶太人卻挑唆敬畏天主的尊貴婦人和城中的要人，發動迫害保祿和巴爾納伯，……門徒都充滿喜樂和聖神。

聖保祿對得撒洛尼的弟兄姊妹說：「你們雖在許多苦難中，卻懷著聖神的喜樂接受了聖道，成了效法我們和效法主的人。」

在保祿宗徒的一生中，他顯然從其十字架上經驗了喜樂與平安的奧秘。我願意從他的書信中摘錄幾節與各位分享，看他如何以筆以口描述基督對他的意義，及帶給他的慰藉。

各位不妨把這些經節記下來，用於祈禱中並從其中獲得啓示：

願我們的主耶穌基督的天主和父，仁慈的父和施與各種安慰的天主受讚揚，是祂在我們的各種磨難中，常安慰我們，為使我們能以自己由天主所親受的安慰，去安慰那些在各

種困難中的人。因為基督所受的苦難，加於我們身上的越多，我們藉著基督，所得的安慰也越多。（格後一3—5）

如今我在為你們受苦，反覺高興，因為這樣我可在我的肉身上，為基督的身體——教會，補充基督的苦難所欠缺的（哥一24）。這節在耶路撒冷聖經註釋是：主耶穌為建立天國而受苦，任何有分於此項工作的人，都必須分擔主耶穌的苦。

我們在任何事上，為避免這職務受詆毀，不但沒有給任何人跌倒的因由，反而處處表現我們自己，有如天主的僕役，就是以持久的堅忍，在艱難、貧乏、困苦之中，在拷打、監禁、暴亂之中，在勞苦、不寢、不食之中，以清廉，以明智，以容忍，以慈惠，以聖神，以無偽的愛情，以真理的言辭，以天主的德能，……：歷經光榮和凌辱，惡名和美名；像是迷惑人的，卻是真誠的；像是人所不知的，卻是人所共知的；像是待死的，看！我們卻活著；像是受懲罰的，卻沒有被置於死地；像是憂苦的，卻常常喜樂；像是貧困的，卻使許多人富足；像是一無所有，卻無所不有。（格後六3—10）

其實，若有人在什麼事上敢誇耀——我狂妄地說：我也敢。他們是希伯來人？我也是。他們是以色列人？我也是。他們是亞巴郎的苗裔？我也是。他們是基督的僕役？我瘋狂地說：「我更是。論勞碌，我更多；論監禁，更頻繁；論拷打，過了量；冒死亡，是常

事。被猶太人鞭打了五次，每次四十下少一下；受杖擊三次；被石擊一次；遭翻船三次，在深海裡度過一日一夜；又多次行路，遭遇江河的危險、盜賊的危險、由同族來的危險、由外邦人來的危險、城中的危險、曠野裡的危險、海洋上的危險、假弟兄的危險；勞碌辛苦，屢不得眠；忍飢受渴，屢不得食；忍受寒冷，赤身裸體；除了其餘的事以外，還有我每日的繁務，對眾教會的掛慮。誰軟弱，我不軟弱呢？誰跌倒，我不心焦呢？

若必須誇耀，我就要誇耀我軟弱的事。主耶穌的天主和父，那應受頌揚於永遠的，知道我不撒謊。我在大馬士革時，阿勒達王的總督把守了大馬士革人的城，要逮捕我，而我竟被人用籃子從窗口，沿著城牆繫下，逃脫了他的手。

若必須誇耀——固然無益——我就來說說主的顯現和啓示。我知道有一個在基督內的人，十四年前，被提到三層天上去——或在身內，我不知道，或在身外，我也不知道，惟天主知道——我知道這人——或在身內，或在身外，我不知道，天主知道——他被提到樂園裡去，聽到了不可言傳的話，是人不能說出的。對這樣的人，我要誇耀；但為我自己，除了我的軟弱外，我沒有可誇耀的。其實，即使我願意誇耀，我也不算是狂妄，因為我說的是實話；但是，我絕口不談，免得有人估計我，超過了他在我身上所見到的，或由我所聽到的。

免得我因那高超的啓示而過於高舉自己，故此在身體上給了我一根刺，就是撒彈的使者來拳擊我，免得我過於高舉自己。關於這事，我曾三次求主使它脫離我；但主對我說：「有我的恩寵為你夠了，因為我的德能在軟弱中才全顯出來。」所以我甘心情願誇耀我的軟弱，好叫基督的德能常在我身上。為此，我為基督的緣故，喜歡在軟弱中，在凌辱中，在艱難中，在迫害中，在困苦中，因為我幾時軟弱，正是我有能力的時候。（格後十一—十二）

各位有沒有注意到保祿宗徒為哪些事自誇？不是為蓋了幾棟房子，不是為了上了幾條頭條新聞，不是為屬世的成功；他自誇是為基督所受的苦難及他神奇的經驗，而他的軟弱正帶給他經驗主大能的機會！

其實，我已由於法律而死於法律了，為能生活於天主；我已同基督被釘在十字架上，所以，我生活已不是我生活，而是基督在我內生活；我現今在肉身內生活，是生活在對天主子的信仰內；祂愛了我，且為我捨棄了自己。（迦二—一九—二〇）

從今以後，我切願沒有人再煩擾我，因為在我身上，我帶有耶穌的烙印。（迦六—一七）此處的烙印顯指為基督所受的苦難。（另請參閱格後六—四—五，十一—二三）

但我們是在瓦器中存有這寶貝，為彰顯那卓越的力量是屬於天主，並非出於我們。我

們在各方面受了磨難，卻沒有被困住；絕了路，卻沒有絕望；被迫害，卻沒有被棄捨；被打倒，卻沒有喪亡；身上時常帶著耶穌的死狀，為使耶穌的生活也彰顯在我們身上。（格後四7—10）

但我們既然具有經上所載的：「我信了，所以我說」那同樣的信心，我們也信，所以也說，因為我們知道那使主耶穌復活的，也要使我們與耶穌一起復活，並使我們與你們一同站在祂前。其實，這一切都是為了你們，為使獲得恩寵的人越增多，感謝也越增加，好歸光榮於天主。為此，我們決不膽怯，縱使我們外在的人日漸損壞，但我們內在的人卻日日更新。（格後四13—16）

按照我所熱切期待希望的，我在任何事上必不會蒙羞，所以現在和從前一樣，我反而放心大膽，我或生或死，總要叫基督在我身上受頌揚。因為在我看來，生活原是基督，死亡乃是利益。但如果生活在肉身內，我還能獲得工作的效果；我現在選擇哪一樣，我自己也不知道。我正夾在兩者之間：我渴望求解脫而與基督同在一起；這實在是再好沒有了；但存留在肉身內，對你們卻十分重要。我確信不疑：我知道我必要存留，且必要為你們眾人存留於世，為使你們在信德上，得到進展和喜樂，並使你們因著我再來到你們中，同我在基督耶穌內更加歡躍。（斐—20—26）

另請參閱斐三7及羅八35等經節，在此不贅。

以下經節則與跟隨基督有關：

「誰愛父親或母親超過我，不配是我的；誰愛兒子或女兒超過我，不配是我的。誰不背起自己的十字架跟隨我，不配是我的。誰獲得自己的性命，必要喪失性命；誰為我的緣故，喪失自己的性命，必要獲得性命。」（瑪十37—39）

「如果誰來就我，而不惱恨自己的父親、母親、妻子、兒女、兄弟、妹妹，甚至自己的性命，不能做我的門徒。不論誰，若不背著自己的十字架，在我後面走，不能做我的門徒。你們中不論是誰，如不捨棄他的一切所有，不能做我的門徒。」（路十四26—27、33）

「誰若事奉我，就當跟隨我；如此，我在那裡，我的僕人也要在那裡；誰若事奉我，我父必要尊重他。」（若十二26）

「你們不知道你們所求的是什麼；你們能飲我飲的爵嗎？或者，你們能受我受的洗嗎？」主耶穌在答覆載伯德二個兒子有關天國中的地位時說。他們對祂說：「我們能。」耶穌就對他們說：「我飲的爵，你們必要飲；我受的洗，你們必要受。……但你們中間，卻不可這樣：誰若願意在你們中間成為大的，就當作你們的僕役；誰若願意在你們中間為首，就當作眾人的奴僕，因為人子不是來受服事，而是來服事人，並交出自己的性

命，為大眾作贖價。」（谷十38—39、43—45）

「人子要受光榮的時辰到了。我實實在在告訴你們：一粒麥子如果不落在地裡死了，仍只是一粒；如果死了，才結出許多子粒來。愛惜自己性命的，必要喪失性命；在現世憎恨自己性命的，必要保存性命入於永生。誰若事奉我，就當跟隨我；如此，我在那裡，我的僕人也要在那裡；誰若事奉我，我父必要尊重他。」（若十二23—26）

「你們要記得我對你們所說過的話：沒有僕人大過主人的；如果人們迫害了我，也要迫害你們；如果他們遵守了我的話，也要遵守你們的。」（若十五20）

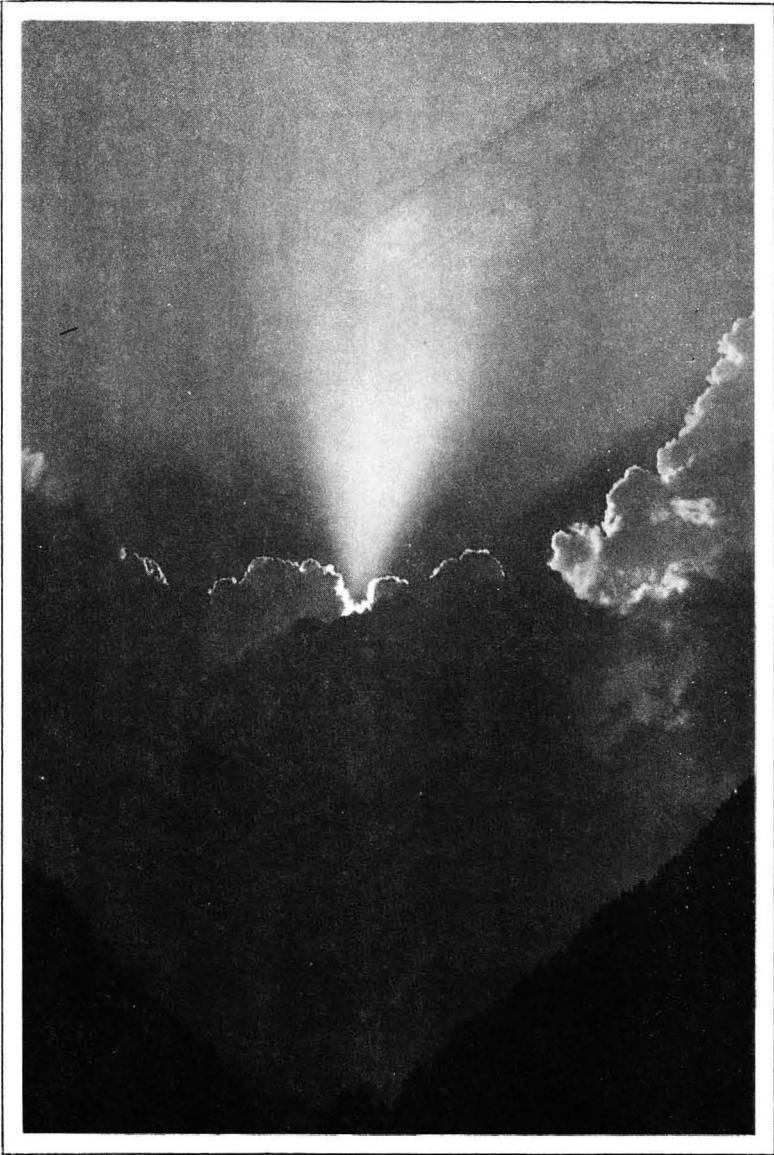
他們正走的時候，在路上有一個人對耶穌說：「祢不論往那裡去，我要跟隨祢。」耶穌給他說：「狐狸有穴，天上的飛鳥有巢；但是人子卻沒有枕頭的地方。」又對另一個人說：「你跟隨我罷！」那人卻說：「主，請許我先去埋葬我的父親。」耶穌給他說：「任憑死人去埋葬自己的死人罷！至於你，你要去宣揚天主的國。」又有一個人說：「主！我要跟隨祢；但是請許我先告別我的家人。」耶穌對他說：「手扶著犁而往後看的，不適於天主的國。」（路九57—62）

如你需要，不妨將上述經文用於祈禱中，期能從中得到啓示並充滿信心地跟隨基督。不過最重要的是，持恆求賜恩典；持恆的信心及祈禱比默想及深思更有效果。我曾答應提

15 認識、熱愛、跟隨基督

供各位一種默想基督生命的方法，可藉以幫助各位在認識基督、熱愛基督方面靈程更深，不過由於時間關係，我們下次再談。





16

基督生命之默想

聖經教導了我們一種默想基督生命的方法，極受先聖推崇，因其極有助於增進與基督間之親密關係；這種方法與幻想有關。時下心理醫生很喜歡把幻想作為工具，因其頗具成效；大家逐漸明白，幻想的世界並非我們想像的那樣（虛幻），也不是一個逃避現實的去處。幻想之中所反映的現實較我們的理性常有過之而無不及，故其極有助於治療及成長。

我先跟各位介紹這種祈禱方式，然後再對其困難及克服之道多加闡述；我們不妨從任何角度切入，默想基督的生命。先恭讀一段經文：

這些事後，正是猶太人的慶節，耶穌便上了耶路撒冷。在耶路撒冷靠近羊門有一個水池，希伯來語叫作貝特匝達，周圍有五個走廊。在這些走廊內，躺著許多患病的，瞎眼

的，癱腿的，麻痺的，都在等候水動，因為有天使按時下到水池中，攪動池水；水動後，第一個下去的，無論他患什麼病，必會痊癒。在那裡有一個人，患病已三十八年。耶穌看見這人躺在那裡，知道他已病了多時，就向他說：「你願意痊癒嗎？」那病人回答：「主，我沒有人在水動的時候，把我放到水池中；我正到的時候，別人在我以前已經下去了。」耶穌向他說：「起來，拿起你的床，行走罷！」那人便立刻痊癒了，拿起自己的床，行走起來。（若五1—9）

現在我請大家發揮一下想像力，幻想一下貝特匝達，並看見了五個走廊，病人躺了一地，且在病人中間走動一下，感覺如何？你看見那位癱子了，走過去跟他聊聊。你想他的病因為何？你對他有什麼印象？你喜不喜歡他？當你跟他說話時，你注意到主耶穌來了，祂環視著病人。你想主耶穌會作何感想，有何感覺？祂有沒有跟誰說話？或是祂一直走向那位癱子？我們讓條路給主基督，聽聽主耶穌要跟他說什麼？那癱子跟主耶穌說什麼？不要忽略任一細節——主耶穌的感覺、講話及動作。特別留意祂的話：「你願意痊癒嗎？」聖經只作了概要的敘述，不妨在情節上多發揮一些想像力。仔細聽聽主耶穌大有能力的一字一句：「起來，拿起自己的床，行走罷！」注意當下發生的狀況，體會一下癱子的感覺與反應，及主耶穌的感覺與反應。

之後，主耶穌轉向你，你正受病痛折磨嗎？生理的、心理的、或靈性的？告訴祂，聽聽祂怎麼說？你怎麼答？「你願意痊癒嗎？你真的願意痊癒嗎？你願意得到痊癒帶給你的所有好處嗎？很多人不願意病得醫治，因為其有痛苦伴隨、或有責任、或須放棄心中所願……」如果你的答案是：「是的，主，我願意痊癒。」那麼，你也可以聽見主耶穌充滿能力的話了。這是充滿恩典的一刻，主耶穌的臨在是如此的真實，如此地帶著大能；當下站在你面前的主耶穌，與二千年前站在癩子前面的主耶穌完全一樣。如果你對祂的大能滿懷信心，你會經驗到主耶穌醫病的輕觸，或許沒有像那位癩子一樣引人注目，但有效性並無二致。在此之後，花點時間與主親近、相處。

接下來談談這種祈禱的缺點。雖然神祕派神師如聖文德 (St. Bonaventure) 及聖依納爵對這種祈禱均極推崇，但其仍不是沒有缺點。事實上，想像中的景象畢竟並非真實，全出於幻想。對此疑點，答案非常簡單：景象當然並非真實，但其中涵蘊了真理，不是歷史的真理，而是奧秘的真理。請容我稍作解釋：聖依納爵將此種祈禱用為其神操中祈禱的原則，為這緣故，他在歸化之後不久，立刻前往聖地朝聖。他在《薩森林的魯道夫》(Ludolph of Saxony) 一書中引述了聖文德的一段話：「如果你希望從類此默想中獲益，先得將一切的掛慮及慾望擱置一旁，全神貫注，心無旁騖，藉由默想感覺基督親切的臨

在；如同祂的話語清晰地在他耳邊響起，如同我們的眼睛可以具體地看到這一切。於是，你將感受到個中滋味的甘甜，並深自省思，同時在品味之餘而期待更多。默想中出現的過去情境，好像就發生在眼前。在默想中，我們走進聖地，熱情地親吻主耶穌站立過的土地，聽聽主耶穌跟門徒們說什麼，看看祂怎麼與門徒們、罪人們相處，祂的舉止坐息，祂的教導及講道，祂的飲食起居及祂所行的奇蹟。在心裡牢牢記住祂的一舉一動、一言一行。」

聖依納爵在讀到這一段話時，立刻毫不猶豫地將其用在其祈禱的操練中，不過，直到他親身看見聖地之後，他熱情的心才平靜下來；從那時起，他將所看見的一切細節，都深深地刻在心版上——主耶穌所看見的山丘、溪谷，主耶穌走過的路，旅居過的房子。他來到橄欖山上，恭敬地瞻仰主耶穌曾站立過的一塊石頭，主耶穌就在那兒被提升上天，彷彿之間，他還看見了主耶穌留在大石上的腳印。下山來後，他突然想到他剛才沒有注意主耶穌升天時，祂的腳朝向那裡，於是他又獨自上山，不懼危險，傾其全身所有買通山上的守衛，只為看清每一個細節。如今，正是同一個人，手著「神操」(Spiritual Exercises)一書，告訴參加避靜的弟兄姊妹，為了自己而重塑基督生命的情境。為了默想主耶穌的聖誕，他要求避靜者利用想像力(看)——從納匝肋(看)到白冷城，看看城的大小，位置，附近的山丘與溪谷；瞧瞧主耶穌誕生的地方，是大還是小，高還是低，裡面佈置如

何。爲什麼他要避靜者利用想像力去看這些？因爲他自己就〈看〉到過這些地方（或者說，他相信他看到的就是這些地方），否則他怎能描述得這麼清楚呢？事實上，在想像中看到的情況是否與歷史一致並不重要，聖依納爵只是想帶領避靜者進入自己想像中的納匝肋，到達想像中的白冷城。類此想像可以帶給我們奧祕的真理，奧祕的真理遠比歷史的真實重要。在想像之中，我們會與主耶穌真實的接觸，這也遠比世上一切的歷史的真實重要。據說聖方濟在愛弗麗亞山（Mount Alvernia）上，在異像中看到苦架上的主耶穌，他還溫柔地從苦架上抱下耶穌。聖方濟自非神智不清，他清醒得很，至少跟我們一樣清醒，他所看到的主耶穌已死過一次，不會再死了；然而，當他溫柔地取下主耶穌，痛苦地豎立其側時，一股深深的、神祕的愛油然而生，雖是幻想，卻如此真實；當下，一總的理性、神學理論全都變得多餘了。事實上，我們今天能有在聖誕節做小馬槽的美好傳統，應歸功於聖方濟。如他看到現代許多聖經知識已轉化爲兒童故事，我非常肯定他會跟我們一樣製作小馬槽。因此，聖經章節中事件發生的歷史性不是我們想像的重點，重點是藉由想像中的情節，我們與實際接觸。如果我們讓自己再變成孩子，全心沈浸在想像的世界裡，我們或會驚訝而愉悅地在幻想中找到基督，並與基督有更深的連繫，此恐非神學省思所能及。據說有許多聖人，聖安東尼即其中之一，曾經抱過並逗弄過小耶穌。身爲神學家且獲尊聖

品的聖安東尼自非傻子，豈不知道小耶穌早已不存在了嗎！然他也從其異像中深深感知奧妙的實際，進而向（虛幻之實際）臣服，殊值慶幸。如你在默想聖經章句時，也像孩子一樣進入幻想世界，你或會發現很多前所未見的、隱而不顯的美好寶藏。比如在納匝肋的聖家作一天客，分享其單純的生活，幫他們做點事，與主耶穌、聖若瑟及聖母聊聊他們的一生及所遭遇的困難，也可以談談你自己；或參加主耶穌與門徒們的聚會，並提出你的問題；你也可以來到瑪爾大及瑪利亞的家，你可以跟瑪利亞一樣，親密地坐在主旁聽主說話，或幫忙可憐忙碌的瑪爾大做家事。你毋須具備完備的聖經知識，主自會將為孩子預留之隱藏的智慧賜給你！

類此祈禱的另一關鍵，不是想像很久以前發生之歷史事件的困難，也不是（看見）其正在眼前發生的困難，而是：幻想基督與我一起，在我面前，或幻想我跟主說話均不成問題，問題源於主耶穌跟我們說話。畢竟，我沒有聽見基督說什麼，而是我自己的想像；是我藉著主耶穌的口說我想說的話，我其實是在自言自語。

的確如此。當我們剛開始操練這種與基督間之對話時，我們所聽到的基督說的話，只是自己思悟的反射；省思的本質本來就是如此：自言自語。現在我做類此默想時，只幻想主耶穌臨在於我前，要不了多久，你就會知道基督所說的話，並非出自於你的想像力之捏

造。有時候，想像的效應會令你大吃一驚而搞不清楚那是怎樣一回事，因其中蘊涵了非凡的洞見。也有時候你聽到的話平凡無奇，其中沒什麼亮光及內涵，但這些平凡的話語會帶來極不尋常的效應：如瞬間而出乎意料之外的平安、力量的增強、或主內無比的慰藉及喜悅；伴隨而來的是一種確信，確信自己曾與主溝通，確信獲得主賜的禮物，禮物以主的話語為包裝，而主的話語則是在你的想像中，你〈要〉主對你說的。

類此操練是感知主臨在的一種方法，卒至隨時都可以感覺到主的臨在。聖德蘭對這種祈禱非常推崇。透過想像，你整天都有主相陪，常常可以與主親密交談。有一位作家將此稱為〈信心的想像操練〉，他說得真好。想像主耶穌就坐在你房裡的一張空椅子上，跟他說說話，就好比祂真在那兒。其實這不純為幻想，因為你想像中的情境雖幻卻真，基督是復活之主，不受我們的想像力所限，因此，與你一起的主可能不是以你想像中的姿態、打扮存在。

從聖依納爵的話中，我們可以看出他對類此神操的推崇：「這種祈禱方式嚴謹地說是兩個朋友間之對話，或者說是僕人對主人說話。在交談中可以為己求，可以自責過錯，可以傾吐自己的心事。也可以尋求忠告。」他在另一場合又說：「想像苦架上的主耶穌出現在你眼前，而且你開口跟他說話，問祂，天地萬物的創造者，怎麼會被釘死在十字架上，

祂也告訴你祂是怎麼樣降生成人，從永生中及時為我們的罪而死，並戰勝死亡，死而復活。」請注意，聖依納爵要我們見耶穌時順帶問祂問題，求祂給我們忠告，此即對主賜答案的預期。聖依納爵確信主會在避靜中賜給他答案，向他啓示其旨意，並親自引導他前行。上述效應係在〈想像的信心〉(Imaginative Faith)，或藉靈裡深處的對話完成，恐非任何言語、概念及意象所能描述。聖依納爵是這麼說的：「主領避靜的神師不應對避靜者在神貧或在任何承諾上督促太多，也不要對其生命的狀態或生活的方式多所置喙。不錯，在神操之外，我們或可正當地鼓勵信友依各人的條件選擇禁慾、守貞、信仰生活及不同的成聖之道。不過，當一個人在做神操時，較適合也較好的方式是讓創造的主親自與尋求祂旨意的虔敬靈魂交往，藉著愛及讚美之助，類此神操可幫助人於未來在事奉主方面做得更好。所以，主領避靜的神師必須把握均衡的原則，不宜偏廢；應促使受造的人與創造的神相互直接交流。」對此，我稍後會做進一步的說明，使大家對創造者與受造者間之內在交往有更多瞭解——其涵義及機轉。目前，大家只要知道〈聽〉主說話及得主帶領的唯方法，即藉助上述想像的信心，應屬足夠。這些事情用理性是很難領悟的，理性講求現實，與想像無涉。回復成孩子吧，以單純的心與主交往，如此可助直覺成長，使我們有能力分辨與我們交往的究純係想像，或為真實，或為主之〈本體〉。

最後我想引用一位天主教修女與另一位印度大師說的話作結：「你以前曾經說過，如果你收任何基督徒為徒，不會使其成為印度教徒，只會使其成為更好的基督徒。請容我問你會怎麼做呢？」這位印度大師的回答堪稱一傑出之天主教靈修導師。他建議兩種經歷復活主耶穌基督的方法，他說：「我會竭力幫助他與主耶穌接觸，一則使他時時刻刻都感知有主在旁，其二是督促他持恆讀經。」

記憶療法

針對前述經由想像默想基督的一生，我想再做一些補充，即把自己當作默想的對象，以經驗醫治及成長，試釋如下：

當我默想基督一生中之任一時刻，把自己也納入想像中，即在想像的情節中也包含自己，在所有事件中，自己都軋上一角，在故事裡講話、傾聽及動作。每當我藉此重回往日情境時，彷彿將過去人生的旅途重新走過，唯一不同的是，這一次有基督相伴。茲舉例說明。

假設我在幻想中重新回到過去的痛苦之中，如身歷其境般地又再度面對帶來羞辱的一

段往事，我成了眾矢之的；或者在幻想中又回到昔日的悲傷中，如面對至友之死。我將我過去的生命歷程重新（倒帶），重現每一細節，於是我受到二次傷害——失落、屈辱、苦痛。此時與以往不同的是，主耶穌與我同在，而祂扮演什麼角色呢？是鼓勵者抑或安慰者？祂是我痛苦失落的始作俑者嗎？祂介入我往日的事件中，與其中的人互動。我從祂那兒尋求力量，尋求我當時尚不明白的解答，瞭解整個事情的意義。

這種操練的目的何在？此即人稱之（記憶療法）。在我們的記憶深處，總有一些難以忘懷的往事，還有一些沒有圓滿解決的問題常常困擾我們，久而久之，遂形成一道永遠的心靈傷痕，生命中揮之不去的陰影；其效應重則有如生命中的逆流，嚴重妨害我們能力的發揮。如幼年喪母的孩子可能在心裡決定不再愛任何人了，而終其一生都在渴望已去不回的母愛。長期生活在極度恐懼及孤獨下的孩子，可能一生都受影響；曾深受侮辱的人可能自尊破損，永難復原，也可能從此仇恨深藏，伺機報復。（註）

消除內在的攪擾對我們靈性及心靈的成長極為重要，當我們在基督的陪伴下使往日的痛楚重現時，一次又一次地，我們會注意到同樣的事情已有不同的涵義，我們可以心平氣和地面對，不帶波動的情緒，而其原有的傷害也消失無蹤了；非但如此，我們甚或心懷感恩地檢視昔日種種，相信天主乃是因為必然的原因，讓這些事情發生在我身上，好使我受

益，使祂得榮耀。這種祈禱不但是良藥一帖，也是好的神操。

哪些往事需要使用記憶療法？只要是常困擾我們的往事，會使我們心生負面效應如上述者：痛苦、屈辱、欠缺、悲傷、自卑感、恐懼等。我建議各位持續利用這種祈禱方式直到負面效應消失為止；甚而你可以為同一事件心生讚美感謝及感覺到愛，其時，就可以停止了。過去未解的結解開了，痛苦的記憶被治癒了，甚至藉由基督的臨在而被聖化了。

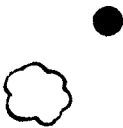
對很多人來說，另有一種情況更值得回轉，即曾經經驗極大的喜悅、滿足、愛及親密感情，這些往事使我們得滋養、得力量，帶給我們生命力及活出人生意義的慾望。不時回轉至類此之往日情境中，重新一一品味所有令人愉悅的細節，將會帶給我們心靈的活力及健康。若再得主臨在之助，更能使我們心懷感恩讚美，並感知天主的仁慈；這會有助於深化我們對主的愛，也有益於我們靈命的成長。在我們生命中，類此事件成千上百，其中有屬靈的豐富及心靈的潛能，可惜以前不為我們重視，卒遭浪費，因為我們過於忙碌，忙碌於凡塵瑣事：與朋友交談、野餐、開心的派對、海邊或湖畔的獨步、與所愛的人擁抱、為好消息慶賀……或其他狀況。

如在這次避靜中，有生命中的往事不斷困擾你，讓你分神，且引起情緒強烈的波動，不論其為正面如深深的眷戀及喜悅，或是負面如嫉妒、沮喪、痛苦、怨恨等，我建議各位

與主接觸

每天抽點時間作記憶療法，就照我教你們的方法默想前塵往事，並持恆爲之，直到其漸漸消失，不再影響你爲止。

註：有關記憶療法的詳細說明可參見本社出版的「治癒生命中的創傷」。



補述：祈禱輔導

我想利用這次講道與各位分享一些在祈禱方面的心得，過去這些心得曾幫助過許多人，相信對你們中間的一部份人也會有助益。常有人說，祈禱是與生俱來的，人本來就會祈禱的動物。不過也正因如此，我不希望各位錯覺以為祈禱是件很容易的事情，不必學會。人天生會走，但嬰兒學步也是需要費時學習的，且要付出代價。人也天生會愛，然而，愛也需要學習。祈禱亦復如是。如果我們都同意祈禱是一門藝術，則正如其他藝術一樣，需要不斷的練習及學習，並且要忍受痛苦，方可有成。因此，我以為我們應舉步向前，學習祈禱這門藝術，以期終至有成。

我現在要分享的祈禱心得，不見得對每個人都有一樣的效果，有些人也許會認為我講的一無用處，甚或帶來困擾及傷害。若是如此，請任其飄逝。這些心得本來即為幫助各位祈禱，使祈禱更容易、更簡單及更有效，不必把事情弄得太複雜，給自己帶來很大的壓力。

閒話表過，言歸正傳。讓我從一個概念開始談起：大部份人之所以在祈禱方面進步遲緩，主要原因在於其忽略將其祈禱作必要之人性化。

容我解釋。我們是人，受時空所限，我們有軀體，溝通靠語言，生活在人群中，且受情緒左右，這些因素必須涵蘊在我們的祈禱中。我們在祈禱時需要說話，我們祈禱須使用軀體，需要時間及合宜的場所。我無意將此作為各位須遵守之祈禱守則，只是想提醒大家，我們的祈禱本來就離不開上述諸要素，尤其在剛起步，柔弱如嫩芽時；即使長成如大樹一樣高時亦然如此。不過，當祈禱的能力漸趨成熟而自成體系時，對上述各要素也會運用自如了。在這幾堂講道中，我將對上述諸要素逐一詮釋：地點、時間、身體、言語、音樂、聲音、節奏、群體及情感。讓我從身體談起。

祈禱中的身體功能

有一位作家，他看到一個人懶洋洋地坐在搖椅上，抽著雪茄。作家對他說：「你似乎陷入沈思之中。」那人回答說：「我在祈禱。」作家說：「祈禱？告訴我，如果復活的主現在帶著榮光站在這兒，你敢有這樣的坐相嗎？」「不，」他說：「我想不會。」作家說：「既然你當下感覺不到祂的臨在，你就不是在祈禱。」

作家所說的很有道理，你也可以體驗一下。當有一天你感覺靈性乾涸時，必然很難想像復活的主耶穌帶著榮耀站在你面前。換言之，用你的身體表達你對主的崇敬及皈依之心，好像主就在我們面前。很快地，你的心靈將極有可能會隨著身體做一致的表達，你會更能感知主的臨在，而你吊兒郎當的心也會開始溫熱起來。這是利用身體，連同身體祈禱的極大優點。目前，有很多人固執地以為他們是血肉之驅的人，他們會對你說：「我不僅擁有身體，我就是身體。」而當他們祈禱時，又好像祈禱是純靈性或純理性的活動，而將身體的角色遺忘了。

無聲的交通

許多心理學家都認為肢體語言的表達效果遠勝於說話。我在主持團體治療時也曾嘗試

過，我有時會建議成員以眼神交談：利用眼神與鄰人說些什麼，或是用手，效果良好。有時候也會有人，因怕看起來怪怪的而直接表示做不來。通常，產生障礙的原因不是感覺怪怪的，而是真誠不敷此種溝通方式所需，以致有些人對這種祈禱方式不習慣，也無法面對。言語的確是一種較自然的表達媒介，可用以掩飾自己（正如我們日常所為），而阻礙真正的溝通。

有時我會對聽眾說：「我們這堂課要利用十分鐘作非言語溝通，大家可以使使用言語以外的任何方法溝通。」同理，我在此請大家利用肢體語言作溝通：眼神、雙手及動作。大部份的人都對此不願嘗試，因為壓力太大，令人難以招架。

下次當你在屋裡祈禱時不妨試試，想像自己站在主耶穌面前，或想像祂站在你前面，然後凝視著祂，眼神吐露哀求，就這麼凝視一會兒，注意自己有何感覺。之後，轉變為愛的眼神、相信的眼神：：：或喜悅讚美的眼神：：：或悲傷或悔改：：：或順從。嘗試利用眼神流露內心的感受，這將極有益於你與主之間溝通的親密性及深度。

也可以嘗試只利用身體向天主表達，並依程序進行：先在主的面前中立一會兒，然後緩慢地抬起頭，直到你看見天花板，保持姿勢一會兒，再輕輕舉起雙手，掌心向上，直到與胸同高，再保持姿勢一會兒。雙手慢慢靠攏，直到手掌接觸為止，掌心依然向上，好

像托住一個盤子或碟子（也可以想像正舉著杯子或聖爵）；這個動作是表示自己獻給天主。保持姿勢三至四分鐘，然後緩慢地恢復原來的立姿。之後，隨意重複幾次，或可改變動作以表達不同的想法。

另舉一例：直立在一房間中央，二眼平視正前方，彷彿凝視著地平線，慢慢舉起雙手至與胸同高，然後張開雙臂，直到雙臂成一直線，轉動掌心向上。保持姿勢三至四分鐘。這種動作在表示盼主到來，或表示對主的歡迎，也隱喻內心對任何人的接納。

再舉一例：在主的臨在中站立一會兒，然後跪下，雙手合十胸前作祈禱狀，保持姿勢一會兒，然後慢慢地、極慢地匍倒在主前，像一隻不堪重負而倒地的動物，儘量讓身體貼在地面，雙手向外伸展，讓整個身體呈十字狀，保持姿勢數分鐘。這種動作在表示屈服、無助或哀求。

你也可以不必受上述所限，發揮創意並自己設計動作以表達敬拜、柔弱、傷痛或任何無法言喻的感懷，你將從中發現以身體祈禱的價值。聖奧斯定在幾百年前就推崇這種祈禱方法，並稱此種祈禱隱含一些未知的奧祕，每當他舉起雙手祈禱時，過了一會兒，感覺心也舉揚且移向主。這使我想起神父在彌撒中的動作，舉起雙臂說：「請舉心向上。」實在很遺憾，當教友們回覆：「我們全心歸向上主」時，並未舉起雙手。

入定

如你利用上述方法，將肢體動作溶入祈禱中，將有助於提昇祈禱效果。這種積極利用肢體之祈禱我稱之為〈奉獻祈禱〉(Devotional Prayer)。

不過，祈禱的方式尚不止此，另外還有靜默祈禱、想像祈禱及心型祈禱(Prayer of Mind-forms)，後者不能加入肢體動作，否則反而有礙祈禱，祈禱時需要身體絕對的靜止，從靜止中孕育平安，祛除雜念，為達此境界可依建議如下：

擇一舒服姿勢坐定，但避免懶散，雙手輕放膝上，然後專注於自己感覺的變化。隨從我的引導，發揮自己長期以來備而不用感覺：感覺一下衣服與雙肩接觸的感覺：……三至四秒之後感覺一下衣服與背接觸的感覺，或背接觸椅子的感覺：……然後雙手觸膝的感覺：……大腿與椅面接觸的感覺：……腳底與鞋子接觸的感覺：……其次感覺一下坐姿：……再回到肩膀、背、手、腿、腳、手：……注意力在每個部位不要駐留三至四秒以上。

一段時間之後，再選擇另一組身體部位，比照上述反覆練習，注意，要去感覺，不要

去想，這點很重要。有很多人對其身體的不同部位沒有感覺，甚至身體的任何部位都沒有感覺，他們僅擁有一張身體的心理地圖。他們在做此練習時，只是在腦海裡依序浮現身體的各部位（手、腳、背），而沒有感覺。

如果你做這種練習一段時間，身體就會放鬆。假如身體依然緊繃，則感覺一下是什麼地方緊繃，什麼樣的緊繃。換言之，你是如何使身體的那個部位緊繃的？這樣的自我檢查也可以幫助我們慢慢放鬆。還有另一種情況會發生，即你的身體可能進入一種全然入定的狀態，且持續一段時間，隨它去，品味那種境界，憩息其中。不管任何情況，坐立不安、想要抓癢都不要移動身體，如果越來越想動，則把注意力集中於想動的念頭，衝動的本身，一會兒之後，就風平浪靜了，於是你可以再次享受那份入定的甘美，那是祈禱的絕佳時機。現在進入祈禱階段。

身體的入定當然不足解決祈禱將遭遇的所有問題，其中最主要的問題就是分心。對此，我們的身體或可幫上一些小忙。

熟悉瑜珈的人告訴我們，有些瑜珈動作可常使人經驗完全忘我之境，其時，身心二定；有人說在那種情況下，人已不可能思考，心靈一片空白，只能默想，無法思考。所謂生理影響心理，由此可見。不過，練瑜珈必須歷經痛苦且須持之以恆始克有成，而且不是

人人能練。不過，即使不練瑜珈，我們的身體還是有事情可做，以幫助我們專注。

有個動作你可以做，而且有幫助，即將眼睛微睜，凝視三、四呎遠之一定點，很多人都從中得益。當他們閉起眼睛時，好比在眼前張起一片空白的螢幕，在心靈裡躍動的各種意念及意象會呈現在螢幕上。因此，保持眼睛半睜較能有助專心。當然，眼睛不能東看西看，也不能注視會移動的目標，因其反而會使我們分心，這一點非常重要。如果你覺得張開眼睛比較習慣，就張開眼睛祈禱無妨，但請找個離自己不遠的目標，定睛凝望，然後專注祈禱。最後一點提醒：不要注視發光體，因此無異於催眠。

另外一件你可以做的事，是挺直腰桿。很奇怪，彎腰駝背會助長分心，挺直腰桿有益專注。有人告訴我，有些禪師可以從徒弟的坐姿查知其是分心還是專注，對此我倒不甚確定。有時候我背沒有打直，可是祈禱也很專注。不過我確實相信，背打直助有於平靜心靈。事實上，有些喇嘛非常強調背要打直，因其認為如此有助於默想，所以他們有時會建議修行者平躺，目的即在使背部保持平直。這個主意不錯，只是我知道很多人不習慣挺直腰桿，要他們保持上身正直幾分鐘，就會使他們向周公報到了！

緊張及不得安息之問題

很不幸，很多現代人很難安靜下來，他們時時刻刻都緊張忙碌且不得安息，要他們靜坐只會增加他們的壓力。祈禱的時候一定要讓身體安靜下來，這一點非常重要。當然，毫無疑問地，人在活動之中也可以祈禱，實際情形也是如此。不過，那種祈禱通常很浮淺，一旦祈禱到深處去時，人就自然會漸漸安靜下來，就好像陷入什麼東西之中，整個思緒也被什麼事情抓住了。有人祈禱至某一境界會手舞足蹈，這是真的，不過卻是特例。通常深入的祈禱都需要安靜的身體，反之亦然。因此，我不主張各位在祈禱時踱來踱去。假如你就是安靜不下來，試試下面這些方子：

感覺想動的那股衝動，清楚認知它的存在，注意自己身體內的生理效應，如緊張；確認身體緊張的部位，也感覺自己對想動的抗拒。如果過了幾分鐘，你仍不能安靜下來，不妨在房間裡走一走，慢慢走，如下述：慢慢邁出右腳向前，將注意力完全集中於提腳跨步的動作——提腳、邁步、與地面接觸、右腳漸漸支撐前傾身體的重量，然後換左腳。如果口述動作，則或有助於專注，如：「抬起右腳，跨出右腳，放下右腳，站穩右腳；抬起左腳：……」這麼做對消除身體的緊張，祛除想動的衝動極有助益。然後，保持一陣子的不動姿勢，看自己能否專心祈禱。

如果你緊張及不得安息的情況非常嚴重，上述方法也於事無補，我建議各位在房間裡踱步，或到花園的一角待一段時間，或許可以消除你的緊張。注意，當你在走動時，眼睛不要東看西看，這樣會有損於你的專注及祈禱。同時請記住，這些只是幫助你安靜的方法，是過程，我們最終的目的還是要使身體靜下來。

如果你非動不可，不妨使用我介紹的用身體祈禱的方法，儘量把動作放慢，或每一個動作都保持三至四分鐘——很慢很慢，想想花朵的綻放。或許，在某一個不動姿勢中你進入安息狀態，此時也就沒有必要改變姿勢了。

適合你的姿勢

如果你對上述有一些心得，則你很快就會發現有某種姿勢最適用於祈禱，你每次祈禱都會選用這種姿勢。經驗會總結智慧，保持這種祈禱姿勢，勿輕易改變。說來挺奇怪，人可以藉著一種姿勢更愛主，或更容易與主接觸，這正是英國著名的神祕學家，羅瑞查（Richard Rolle）所告訴我們的經驗。

不管適合你祈禱的姿勢是什麼姿勢，或站或坐或跪或臥，我建議你不要輕言改變它，

即使剛開始時有一點痛楚，也要咬著牙繼續做，你祈禱所得將值回這一切。除非你的痛楚已使你無法忍耐，且會使你分心，否則不要改變你的姿勢，只須把動作放慢，很慢很慢——（如同花開花謝的動作）一位印度作家如此描述。

最好的姿勢是既可以藉由姿勢表達對主臨在之崇敬，又可使身體得休息及平安，欲達此境界須多加操練，及至上述與祈禱渾然成爲一體，有時對祈禱更有加成之效。

祈禱生活之孱弱

聽了這麼多（祈禱須知），有人或覺困惑，我們的祈禱生活需要如此保護、如此叮嚀、如此注意嗎？未免太小題大做了吧？祈禱本來在乎個人，如此予其層層保護，不嫌多此一舉嗎？

看似如是。不過，我們的祈禱生命，正如世界上的任何生命，是非常脆弱的；我們越早看清這一點越好。大自然如果不給人們悉心的關注，人何能生存。假設大氣壓力大小無常，氣溫變化兩極化，一總的生命——動、植物及人恐怕全都要立時消滅了。我們每天都要吃喝，分分秒秒都要呼吸空氣，我們的生命方能得以維持，而醫學的維護人類身體健康

又是何等之責任艱鉅。感謝這一切，現代人才能活得更久、更健康。

這也並不意味我們的祈禱生活總是需要如此受到關注。終有一天，我們的祈禱生活會成長茁壯有如一棵大樹，其時，自然可以禁得起風雨及其他威脅。不過在此之前，對其不時關注、保護實屬必要。或許，我們的經驗已經顯示，當我們對祈禱生活缺乏關注時，缺乏靜默省思、缺乏屬靈的閱讀、缺乏其他看似多餘的幫助時，我們的祈禱生活早就停滯枯萎了。沒有含淚的播種，何來含笑的收割。

慎擇祈禱場所

通常我們會忽略祈禱場所的重要性，祈禱場所對祈禱效果的好壞有相當大的影響。你有沒有留意主耶穌總是選擇祈禱場所？其實主耶穌最不需要選擇祈禱場所，因為祂本身就是祈禱之主，常常與天父保持連繫。但當祂需要較長祈禱時，祂會帶著所有的煩惱上山祈禱。山上似乎是祂最喜歡的祈禱場所；祂在訓導山中寶訓時先上山祈禱，在祂顯聖容那天，門徒們要擁祂做王時，主耶穌都祈禱；主耶穌也到革責瑪尼園祈禱，也到荒野祈禱。祂常在需要的時候退到山地荒野，找一個合適的地方祈禱。

當然，我們不常能找到像這樣的地方祈禱，尤其是像我們住在大都會地區的人更是如此；然而，一旦我們找到了這樣的地方，我們就可以將其深藏在心中，攜其同行。於是，只要有需要，我們隨時可以藉由想像力如置身其中做祈禱，獲得身歷其境的效果，甚至把這些地方拍成照片也對祈禱有幫助。我認識一位靈程甚深、極具祈禱功力的耶穌會士，他就是從日、月曆上收集很多美麗的風景圖片，用以輔助祈禱。他告訴我，每當他疲倦時，他就找一張圖片，想像自己身在其中祈禱。台赫神父（Father Teilhard）曾談到過〈屬靈的事物〉（Spiritual Potential of Matter），的確有屬靈的事物，合適的祈禱場所即其一，故此我們須學習如何自其中獲得屬靈的益處。

我們不要以為上述為多餘，只要找到屬靈的場所，我們自然就會祈禱了。謙遜才能使我們投入、倚靠，對我們靈性的需要而言亦復如是。我記得當我還在唸神學時，有一位耶穌會的神父對我們說：「我們耶穌會神父在幫助教友祈禱上所犯的錯誤，是假設因為我們在祈禱方面不需要幫助，所以以為教友在祈禱方面也不需要幫助。教友需要好的環境以利祈禱，如教堂裡的聖像及圖片可藉以幫助教友想到主。我們耶穌會士就不同了，我們可以在書桌旁放下工作，在書籍、紙張的環繞下就地祈禱。」在指導耶穌會士祈禱及靈修方面我有相當多的經驗，他所說的那句話，有關教友的部份我非常同意，但對另一部份則難苟

同。畢竟耶穌會士也是人，他們跟教友一樣，需要好的祈禱場所及氣氛；或許他們在這方面比教友更爲需要，因爲他們有時候過於強調學術、知識上的追求。

聖依納爵在其靈修操練時，常把自己關在一間全黑的房間裡，以獲得靈修的效果及認罪悔改的恩典，此亦避靜者之所願，各位不妨試試。或可在全黑的房間中點一支蠟燭，然後定心祈禱，看看會有什麼效果（注意，不要凝視燭光，以免產生催眠效果）。我想我們之所以在聖誕夜吃燭光晚餐，原因也在於此——燭光影響我們的心情，而且可以營造美好的氣氛。想想陰雨的天氣對你的影響，雨後天晴大地一片清新又會帶給你什麼感覺？由此可知，〈物質世界〉對我們的影響力確不可忽視，它們影響我們的心情，許多先聖都深諳個中滋味。

在同一地點祈禱：〈神聖的〉場所

我下面要跟各位談的，各位以前如果沒有經驗，會感覺怪怪的。我建議各位選擇二種場所祈禱，一是置身大自然的美景之中如上述，一則選擇〈神聖性〉的場所。何謂〈神聖性〉的場所？即專門適合做祈禱的場所，如教堂或祈禱室。如爲不可能，則在家裡房間的

一角固定每天在那兒祈禱。長久以往，那一角就會漸具神聖性，而你也將發現那個地方比任何地方都更適於祈禱。

漸漸地，你會有一種我所謂的（神聖場所感），你會發現在這些被先聖之臨在及祈禱聖化過的場所祈禱是何其輕而易舉，你也將明白為什麼我們要去神聖性的場所朝聖。我知道有人可以走進一個房間就能（嗅）出房間使用人的屬靈光景，他們從氣氛中即可感覺出來。我對此很難置信，但目前有太多證據使我無多懷疑。

我曾跟一位佛教大師做過避靜，他告訴我們，在祈禱室默想比自己房間容易，我很驚訝地發現事實上也的確如此。他認為祈禱室裡（振動情況比較好），此乃因為很多人於此祈禱有以致之。我則歸因為自我暗示，事實上大師對此也有所提及。有一次，我主領一個類似的大型耶穌會士之避靜，我特別小心，避免對祈禱場所作任何建議。令人很驚訝的是很多人跟我說，他們覺得在教堂祈禱，比在自己房間裡更容易，也更感到平安與寧靜！後來又有另一位耶穌會士告訴我，他有一次在另外一地，帶一個避靜，附近正好住了一位印度聖者（Hindu holy man），那位聖者在避靜後對他說：「每天晚上九至十點鐘，你們在房間裡做什麼？在我房裡可以感到你們那兒有很好的（振動）。」這位耶穌會士很驚訝：每天晚上九到十點大家在聖堂裡敬拜聖體，為什麼在沒有人告知的情況下，住在對街

的這位印度聖者可以感知得到呢？

這給我另一點啓示。很多人都有在聖體前祈禱的神恩，不知爲什麼，在聖體前祈禱，他們的祈禱就會獲得生命。有的聖人神恩過人，他們可以感知某處是否有敬供聖體，儘管外表並沒有任何跡象顯示；非但如此，憑著他們對聖體的直覺，他們甚至可以分辨出聖體有沒有經過祝聖。各位的神恩或不比他們，但至少可以感覺到聖體前祈禱畢竟不同。果如是，我建議大家繼續（開發）這種神恩，不要任其萎縮，因其將帶給你很多屬靈的祝福。只要有機會，請在聖體前祈禱。

對祈禱地點的問題做最後一點補充：不論在哪兒祈禱，先把它清理乾淨。我讀過一本佛教有關默想的書，書中對默想前的預備工作有具體而詳細的描述：把要默想的地方掃乾淨，然後拖一遍；再鋪上一條素淨毛巾；而後沐浴淨身，穿一件素淨輕便的衣服；點燃兩支香以增加芳香愉悅的氣氛；然後開始默想。這的確是非常好的建議。如果舉行聖祭的祭台破舊不堪，神父的祭衣也是髒兮兮的，對你影響如何？上述情況應立即改善（僅須幾位修女就會令人感覺耳目一新！），把髒東西都清理乾淨，祭台、地板、聖體櫃、燭台；祭台上面鋪上雪白的桌巾，爲神父準備簡單而別緻的祭衣——如此將會使我們似乎內在也更新了！

記得有一次我在喜瑪拉雅（Himalayas）附近走進一間佛寺，佛像面前放了幾個大小不一的銀碗，碗中均盛水。碗是那麼的明亮閃耀，碗中的水是那麼的純淨，就單單這幅景象即留給我深刻的印象與感動，至今難忘，因其導我進入神的臨在中。

請注意你敬拜主的地方，很快地，你就可以察覺其對你的祈禱所生之效益。

祈禱之時間因素

在前節講道中，我曾告訴各位，除非我們有心抗拒，否則即會對事物心生倚賴，而我們的行為也會受影響。事物似會限制我們，束縛了我們的自由；因此，我們不甚願意選擇一個固定的地方做祈禱（爲什麼我們不能隨處祈禱，而非要選擇祈禱場所呢？）我們不覺得身體對祈禱有什麼幫助，也不覺得擺那些姿勢會很舒服（任何姿勢不都很好嗎？爲什麼要倚賴身體呢？）

或許，我們更不接受祈禱對時間的倚賴性，祈禱如果不花費時間多好；如果我們能將祈禱壓縮在一分鐘內解決多好。我們有太多事情要做——很多書要讀，很多工作要完成，還要見很多人，……一天二十四小時爲我們已經不敷使用，再花這麼多時間祈禱不是很

可惜嗎？最好能有速成祈禱，正如即溶咖啡及茶袋一樣！或者將我們所做的一切就當作祈禱，這樣不就所有的問題都解決了嗎？

然而，除了浪費時間之外，上述均行不通。人與人之間的關係既無法速成，自亦沒有速成祈禱了。各位如果希望與某人建立深遠之關係，則必須投入大量的時間。祈禱也是如此，因為祈禱乃為建立人與主之間深遠的關係。如果我們相信我們所做的一切都是祈禱，那麼，隨著時光流轉，終有一天我們會發現被自己愚弄了。其實嚴謹地說，我們所做的一切（應該）就是祈禱。然而，理論與實際常有一段差距。在我們到達（事事皆祈禱）的境界之前，我們與主間之關係本身就不足以使我們所做的一切成為祈禱。

現代人在祈禱方面最大的兩個障礙是：（一）緊張，致人無法安靜下來；（二）沒有時間，由於時間不敷使用，致人反而以為祈禱是在浪費時間，尤其當祈禱不得速效時。

祈禱的韻律：時機與時間

除非你在祈禱方面天賦異秉（就我經驗而言，這種人並不多），否則，要想祈禱有進步，及加深與主間之關係，唯投注大量時間祈禱是賴。學習祈禱跟學習任何藝術一樣，需

要不斷的操練，需要投入大量的時間以及忍耐。因為我們時起時落，今天感覺很有突破，明天可能又退回起點；最後我們終於明白，非每天規律性的祈禱不可。如果你二天打漁、三天曬網地學網球及小提琴，是不可能學得會的，不能想練才練，一定要定時苦練，不管想不想練都要持恆操練。唯有當你的雙手及身體漸漸熟悉球拍及樂器之後，你才能產生成為專家所需的第六感。任何藝術大師均源於練習，不規律的練習反而在浪費時間。想祈禱才祈禱跟想練習才練習一樣，是成不了氣候的，祈禱越少，效果越差。

很早以前曾流傳一種理論，稱為〈祈禱的韻律〉(Rhythm of prayer)，依我看來，其弊不少，至少對我自己的祈禱生活就傷害很大；雖然其目前在神父及信友間已不若以往那般時興，不過我感覺它的傷害性依舊存在。為此，我願作解釋及批駁。須先做聲明的是，我並不是反對祈禱的韻律本身，而是反對其內涵。試釋如下：

該理論認為，不同的人有不同的體能狀況，祈禱亦然。毫無疑問地，人為保持健康需要相當的運動，但對運動的需要量卻因人而異，有人每天必須運動，有人則否，有人則視實際的需要做不定時的運動。

規律的運動或依一定的時間表運動，正如同定時用餐一樣，本無道理可講（或許也沒有什麼傷害性）。人餓了自然會吃，但人的行為可能既非理性又具傷害性了。

祈禱也是如此。祈禱無疑需要時間，關鍵是祈禱的次數及長短。是否每次祈禱都須很長，如至少一小時？是否須具規律性，如每天一次或一次以上？由此看來，我們祈禱需要的是計時器，而非恩典及靈程的需要。希臘文裡有二個表示時間的字：其一為Chronos，意指時間的量度：分、秒、時；另一為Kairos，意指某一特定的時刻，而非鐘錶顯示的時問。後者即主耶穌所謂之〈時候〉或〈祂的時候〉：祂指的是祂的〈時刻〉，一特定的神聖時刻，恩典的時刻。該理論主張，我們祈禱不必依照預定的時間表，而是配合我們的時問。讓我們尋找恩典的時刻，回應主的呼召而祈禱，爲了自己屬靈的需要而祈禱。當呼召來臨，靈性所需要時，我們立時祈禱，一直祈禱，直到需要已獲滿足，及主的呼召已獲回應。

這一理論的確吸引人，因其聽起來十分合理，我後悔信從此一理論，且奉行不渝了好多年。它對我的祈禱生活也沒有任何傷害，而在我認識的許多神父及指導的許多信友中，卻沒有一位從此理論中獲得益處。試釋如下：

首先，如前述，祈禱越少，效果越差，你越是將祈禱時間延後，吸引你的雜事越多，什麼樣的急事都會出現，緊急狀況、危機、……：很快你會發現，當你開始祈禱時，許多時間已無聲無息地溜走了。除非利用彌撒及聚會祈禱，否則你將漸漸連祈禱的慾望都沒有

了；你的〈祈禱機能〉及〈祈禱肌肉〉已經萎縮失效了，可以這麼形容。除了在極需要主的情況下偶會祈禱外，基本上，你已沒有祈禱生活可言了；這種人我稱之為祈禱動物。如其能安靜內在的雜音，如其能回返其心靈，禱聲將自其心裡再度揚起。無論如何，人在內心深處對祈禱總有幾分不情願，偶爾心靈澄明，人也會重返內心，自我觀照，將自己呈現主前，但同時心裡抗拒的聲音也隱約可聞：叫自己離開。我們時常不能克服內心的不情願、抗拒而勉力祈禱。我們一再禁不起誘惑而放棄，離開聖堂及祈禱的地方；離開一個我們不熟悉而須摸索前進的世界，再回到原來的世界裡，在那兒有我們熟悉的聲光色彩，有我們掛慮的日常瑣事，及我們熟悉的家。

這引出我第二個反對〈感覺需要才祈禱原理〉的論點。我剛才也提到這種祈禱方式的危險，是你越來越不感覺有祈禱的需要，漸漸地，你已感覺不出來了。這可以說是另一種呼召，這種潛伏在心思念慮裡的呼召，常使我們離開祈禱。在聖依納爵的神操中，他認為在我們棄已向主及決意過祈禱生活時，經歷內心反面的聲音是很正常的；也會有一段坦途，其時我們會覺得祈禱輕而易舉且充滿喜樂。不過，坦途之後就是坎坷路，其時，我們會覺得祈禱很困難，甚至祈禱時會感到不舒服。碰到這種狀況時，聖依納爵說，不要放棄祈禱，可以選擇心情好的時候祈禱，把所有負面的影響視為魔鬼的攻擊並全力抵抗：(一)祈

禱的時間不要縮短；(二)禱的規律不要改變；(三)延長禱時間；後者尤其有效。從心理學而言，當你想停止禱時，反而增加禱的時間，於是你越傾向停止禱，反而禱時間越多，不知不覺中，也自然不想停止禱了。

聖依納爵的禱方法，與剛才我反駁的禱理論剛好相反。經驗自會帶給你智慧及屬靈的益處。常有人向我訴說其禱的難處：要戰勝分心、抗拒停止禱的衝動、不受心理負面效應的影響、不減少預定的禱時間：：：：很奇妙，只要堅持到底，情況終將完全改變，他們內心會充滿天主的愛、恩典及亮光。如果他們不能察覺屬於他們的〈時刻〉致半途而廢，可能會錯失天主為他們未了預備的許多恩典，這些恩典乃為獎賞他們在禱路上面對艱險而不退縮的忠誠。

我想起一位耶穌會的神學生，他有一天深深地經歷了主耶穌，那一次經驗對他的靈修生活產生了決定性的影響。他那天所做的只是抗拒分心、厭煩及停止禱的誘惑。有一天傍晚，他走進聖堂，為完成其每天禱一小時的〈工作〉。十分鐘之後，他開始有一種常常、幾乎每次禱都會有的感覺：很想站起來走掉。那一天他開始抗拒那股衝動，他抗拒的想法其實也不是很神聖，只是想反正回自己的房間也沒什麼事做。於是他繼續留在聖堂禱。就在他結束禱前十分鐘，有些事情發生了。基督進入了他的生命，他清楚地意識

到，那種感覺是前所未有的，主耶穌充滿了他的心，他整個人都沈浸在天主的慰藉中。他很慶幸自己沒有隨從（祈禱的韻律）。像他這樣的例子不知有多少，我相當肯定在座各位有很多也有類似的經驗；各位也毋須相信我的一面之詞，不妨每隔六個月親身試一試，看看自己會不會有相同的經歷。

我還有兩點反對（祈禱韻律）的理由：當一個人在其祈禱生活中迭有進展時，通常他會到達前人所謂（信德的祈禱）之境。信德的祈禱是專指一種祈禱，在該祈禱中人通常感覺不到什麼慰藉，只是非常渴望祈禱；然而當他開始祈禱時，腦子裡又是一片空白，好像在浪費時間。遇此情況時，人通常會停止祈禱並向後順延。此時，最重要的一件事即不要停止祈禱，更多花時間祈禱，即使感覺是浪費時間也不要停止，而在此過程中會有事發生，雖然人不一定能感受到，即乾涸的靈程漸有甘泉湧現，黑暗中漸有亮光出現在屬靈的視線裡；換言之，人在此時會對祈禱有不同的品味。如果我們隨從（有呼召才祈禱）的理論，其弊即在於當感覺有祈禱的需要時，已然沒有祈禱的胃口了；或許正在祈禱的領域中邁步向前，祈禱境界漸入新高的時候，祈禱生活卻戛然而中止了。

尾聲

我願對最後二個原因多做一點補充，也想多談一談，在我們靈程荒蕪的時候，祈禱的必要性及其智慧，也想多談一談信心的祈禱。因此，我想將以上所談的做一點濃縮，而將細節留給以後的避靜。無論如何，重點只有一個，即信德祈禱的關鍵，我想強調的是：真正屬靈的人有習慣性的祈禱慾望，他會想要放下一切，靜憩主內，接觸無限、永恆、生命及力量的源頭——天父。沒有一位聖人沒有祈禱的負擔、動力、及習慣性的需要。然而，他們輕易順從了內心的渴望了嗎？也不盡然。天主給了他們每一個人都有忙不完的事情，致其無法完全隨心所欲。但負擔常在，動力不滅，進而心生一股神聖的張力，致其在祈禱時，常有奮起為基督成就偉業之感；而當其為基督工作時，則又更願意放下一切與主獨處。聖保祿宗徒對此有貼切的描述：「因為在我看來，生活原是基督，死亡乃是利益。但如果生活在肉身內，我還能獲得工作的效果：我現在選擇哪一樣，我自己也不知道。我正夾在兩者之間，我渴望求解脫而與基督同在一起，這實在是再好沒有了，但存留在肉身內，對你們卻十分重要。我確信不疑：我知道我必要存留，且必要為你們存留於世，為使你們在信德上，得到進展和喜樂。」（斐一 21—25）保祿的上述書信，雖非祈禱，但卻把那屬靈的張力——願死而與主同在一起，表露無遺。保祿宗徒是絕對積極的人，對工作深

為投入，於其初期教會生活中尤然，而他仍然不免身陷為基督工作或離開基督兩難之間。

其他非常積極的先聖也一樣，例如聖方濟沙勿略及聖衛雅常想逃離堂區，去做一個單與主相處的隱士。正是此一渴望解脫與主一起，成就了門徒們如祈禱般的生命與行為，致其常身處祈禱之境中。聖雄甘地曾說，他可以幾天不吃東西，但卻不能一分鐘不祈禱；以他的情況而言，如果被限制祈禱，即使僅一分鐘，就足以使他發瘋。

或許，我們之所以感受不到祈禱的渴望，而身受上述似是而非的理論之害，原因正在於此；我們沒有依照聖經的教訓生活，因此我們也得不到唯祈禱所能供應之滋養、支持、活力及生命。我們祈禱的渴望時斷時續，其實是〈常斷少續〉，因為我們心裡裝滿了事情：屬世的興趣、快樂及嗜好，以及各種的問題及掛慮，致我們感覺不到對主的需要，即使主來，我們的心也已〈座無虛席〉了。

心得與回響

譯者

——之一

很多弟兄姊妹，甚而神職人員都有神師。神師者，神修導師也。

小俠迄今未「拜師」，原因如次：一、拜師，茲事體大：請神師尤應慎重。否則學偏了、走岔了，後果不堪設想。二、我一貫奉主耶穌為神師，相信祂時時引領看顧。三、從廣義處看神師，則只要予我有提醒、栽培者，皆為我在世之神師。

年前，聖保祿孝女會台灣區會長秀霞修女寄了一本原文書給我，請我中譯，即「確有奇蹟」。在翻譯的過程中，由於較多品味推敲，致予我靈修至為有益。

月前，修女又寄我一本《與主接觸》(Contact with God)，展讀迄今，深受裨益，靈程長進迅速。這才恍然，我雖從未拜師，但天主為我在各階段均預備了神師。例如秀霞修女寄我之兩書對我的靈修均助益良多，功比神師；對秀霞修女之關愛與愛護，十分感念。由此使我領悟：一、神師之名並不重要；二、作神師者，不一定要滔滔訓誨，善用平面媒體及祈禱往往更具效果。

《與主接觸》為印度神父戴邁樂 (Anthony de Mello, S.J.) 之講道稿。神父為耶穌會士，著名之靈修大師，其靈修觀融合基督信仰及東方生命哲學，而其境界已超乎任何宗教意識型態之藩籬。神父著作極多，如《相逢寧靜中》、《慧眼禪心》等，本書為其至友收集，整理其主領退省之講道稿，付梓以紀念其生前所作貢獻。

信主耶穌之印度人，與信主耶穌之阿拉伯人同樣令人側目，而印度人獻身作神父恐就更難得了，況且還是耶穌會士。展讀《與》書，不得不在享受嘆服之際，相信神父是天主特選欽召的。再者，神父為知名靈修大師，此書又是其主領退省之講道稿，其內容之精粹性自不待言。難怪展讀時令我頻呼「阿們！感謝讚美主」，時有「以心印心」之感，味極甜美。這讓我明白，神師實不必然為同世代、同國族、同語言文字之人，豈不奇妙！

所謂靈程，依個人粗淺之體驗，講求層次與進度。譬如國小五年級的學生學數學，從第一章到最後一章，是為進度。設若某生老是停留在五年級，即使其數學學得倒背如流，但仍不懂六年級以上的數學，此即層次。靈修亦然，進度之外還講層次。閱讀《與》書使我感受到，信友的靈修進度或可憑己力向前推進。但靈修層次之提昇就不那麼容易了。或許，神師的功能正在於此。《與》書予我之助即提昇了我的靈修層次。從此角度言，神父豈非我神師乎？

綜觀全書十六章中，有七章與祈禱有關。我對自己的祈禱嘗自感滿意，讀《與》書才知自己以往之祈禱尚在門外，未窺堂奧。

語言帶有能力，文字亦然。讀神父之書，如參加神父主領之退省，如沐春風。
諸聖相通功，誠哉！

——之二——

個人目前正在展讀戴邁樂神父（Anthony de Mello, S.J.）的遺著——《與主接觸》（Contact with God）。讀來每每引我深自省思。這是神父生前領退省的講道稿，一字一句地細細讀來，倒像是神父領我做了一個個人退省，好得不得了呀！

這本書可說是為教會裡每一個人寫的，教友必讀，善會領導及同工一定要讀，神父、修女讀了會「功力大進」；而展讀迄今，更常令我頗有同感、受益不淺、心心相印及面對自我。

神父是耶穌會會士，我對修會認識不多，但此書常令我想起一品味過二次的名片——「教會」。

對教會、神父及教友，作者均直諍不諱，誠足動天，勇可感人，字裡行間，不乏針血

之見。

書中對祈禱著墨甚多，其中第九章專章介紹「分享祈禱」(Shared Prayer)。分享祈禱是團體祈禱，在其他基督宗教已行之多年，而我教迄今仍未見普及，很多教友對此不是所知不多，就是尙未習慣。由此看來，我們雖進了信仰這座寶山，到頭來多半不是空手而回，就是所獲不多。

作者對此頗有感觸：

「我們常探訪教友，探訪醫院裡的病人，我們也在辦公室裡予人輔導及靈修指導，但卻很少與教友們一起祈禱。因為我們沒這傳統，不像基督教的牧師，我們習於祝福。……

「……這使我想起醫院裡的一位姊妹，她原是天主教教友，後來進了神召會，曾對我說：『每次牧師來看我，他幾乎要花半小時跟我一起祈禱及讀經；我就是需要這樣的牧師。以前神父來看我，總是要我談政治及天氣，最後降福、離開。』我們就是沒這種傳統，不是嗎……。」

話分兩頭說。作者上述批評，未免過於荷責。當前神父嚴重缺乏，一位神父牧養三、五個堂比比皆是，如何有精力、時間滿足教友的需要？不過，作者所言亦屬中肯，在教友們的記憶中，有些神父似較常與教友們閒話家常，打成一片，較少一起查經、祈禱。如果

能允執厥中，就更好了。

事實上，好神父到處可見，但免不了也有極少數的神父，因年齡、體力或其他原因，除了聖事之外，極少探訪教友，也不參加教友的活動。神父若因受職務所限，自另當別論，但本堂神父是必須以教友為本的。不探訪教友、不參與（推動）教友活動的本堂神父，在本質上與只做法事的法師幾無二致。

這本書給我最大的幫助，是使我對「教友的時代」突有所悟。

梵二之後，「教友的時代來臨了！」「現在是教友的時代！」充耳可聞。但其具體定義為何？少有觸及。

「教友時代」是否意謂教友可取代神父？在可預見與不可預見之未來，這是不可能的。想想看，修女何時獲授神父權柄？

「教友時代」是否意謂教會內的工作漸可由教友接班？照現況來看，似有此現象，但此舉必致問題叢生。由於以往教會對教友長期疏於陶成，致大部分教友信仰根基不深、靈命發育不良；突然面臨重責大任，如何能承受得起？

因此，「教友的時代」最貼切的定義是「以教友為本、為重的時代」、「以教友需要為依歸的時代」；由此看來，《教友生活週刊》的宗旨不就更再清楚不過了嗎！

為這緣故，神父們可能當前仍得多擔待一些，且做好並無交棒之期的心理準備；同時，加強教友的陶成訓練，促進傳協會之功能，以渡過此聖召不足、青黃不接的過渡期！

譯者簡介

劉慶雄，一九五四年五月十五日生於屏東東港，先後畢業於東港空小、至公中學、道明中學及中正理工學院，並獲美國韋恩州大學（WAYNE S.U.）機械工程碩士及賓夕法尼亞大學（U. of PENN.）應用力學博士學位。目前任教於中正理工學院車輛工程學系。其作品常以「蜀山諫俠」、「峨嵋道長」等多種筆名發表於教會刊物；《確有奇蹟》為其第一本譯作（上智出版），頗獲好評。其母陳玉冰姊妹亦為教會刊物知名作者。目前正致力於推動桃園地區教友陶成、查經推廣及堂區共融工作。

上智出版社

※3001天主教的信仰	NT. 60	HK 22
3002苦路經的奧蹟	NT. 60	HK 20
3003玫瑰經—生活中的奧蹟	NT. 60	HK 20
3004祈禱手冊	NT. 25	HK 8.5
※3005要理問答	NT. 15	HK 7.5
3013妙音送長風(甲年主日福音釋義)	NT. 100	HK 33.5
3014妙音送長風(乙年主日福音釋義)	NT. 100	HK 33.5
3015妙音送長風(丙年主日福音釋義)	NT. 90	HK 30
※3016最美麗的故事—聖經	NT. 350	HK110
3017祈禱手冊(台、國語合訂本)	NT. 70	
3018禱	NT. 130	HK 44
H. K. 教父	NT. 130	HK 25
3021教友靈修	NT. 130	HK 43.5
3022露德之聲	NT. 100	HK 33.5
3023愛祢太遲(奧斯定懺悔錄)	NT. 100	HK 33.5
3024祈禱之旅(偕同聖史路加)	NT. 90	HK 30
3025眾人之中一個答覆「是」	NT. 100	HK 33.5
3026跟隨異星(將臨期、聖誕期默想)	NT. 130	HK 43.5
3027有福的智者(聖經中真福論)	NT. 100	HK 33.5
3029與主偕行度復活	NT. 100	HK 33.5
3030阿爸，父呀！(天主經釋義)	NT. 100	HK 33.5
3031心之禱—七日談	NT. 130	HK 43.5
3032無窮奧秘(信經釋義)	NT. 100	HK 33.5
3033祈禱的力量	NT. 150	HK 50
3034心曲	NT. 100	HK 33.5
3035挑戰(根據聖依納爵神操)	NT. 130	HK 43.5
3036決心(根據聖依納爵神操)	NT. 130	HK 43.5
3037旅程(根據聖依納爵神操)	NT. 130	HK 43.5
3038靈心花絮(聖女小德蘭著)	NT. 160	HK 53.5
3039在基督內成長(神恩祈禱)	NT. 140	HK 47

3040	向隱密中的天父祈禱	NT. 160	HK 53.5
3041	聖保祿——一個福音的忠僕	NT. 120	HK 40
3042	從靜觀到基督徒的美德(上)	NT. 180	HK 60
3043	從靜觀到基督徒的美德(下)	NT. 180	HK 60
3044	在福音發源地——體味福音	NT. 190	HK 63.5
3045	生活中的祈禱	NT. 120	HK 40
3046	教友成聖之道	NT. 100	HK 33.5
3047	從梅瑟到耶穌的逾越奧蹟	NT. 130	HK 43.5
3048	確有奇蹟(神恩祈禱)	NT. 180	HK 60
3049	撒慕爾	NT. 150	HK 50
3050	聖言的迴盪(甲、乙、丙年)	各NT. 150	HK 50
3053	達味	NT. 200	HK 67
3054	我的聖召就是愛——聖女小德蘭	NT. 180	HK 60
3055	醫治破碎的心(神恩祈禱)	NT. 160	HK 53.5
3056	對觀福音經的訊息(一)—福音經知多少?	NT. 130	HK 43.5
3057	對觀福音經的訊息(二)—福音馬爾谷傳	NT. 180	HK 60
3058	對觀福音經的訊息(三)—福音路加傳	NT. 180	HK 60
3059	對觀福音經的訊息(四)—福音瑪竇傳	NT. 200	HK 67
3060	為什麼?天啊!——痛苦的真諦	NT. 150	HK 50
※3061	新要理綜合問答	NT. 60	HK 20
3062	治癒生命中的創傷	NT. 300	HK100
3063	寬恕之德(神恩祈禱)	NT. 90	HK 30
3064	與主同在考驗中——關於約伯的省思	NT. 180	HK 60
3065	與主接觸	NT. 250	HK 83.5
3066	愛的禮物	NT. 160	HK 53.5
3067	心靈治癒生命的八個階段	NT. 250	HK 83.5
3068	甜蜜的家——羅馬(一對牧師皈依路程)	NT. 250	HK 83.5
3069	厄法達,開啓吧!	NT. 100	HK 33.5
3070	來看看吧!——聖若望的默觀歷程	NT. 120	HK 40
3071	瑪利亞——聖神和教會的畫像	NT. 130	HK 43.5
3072	歸心祈禱	NT. 60	HK 20
3073	一位癌症患者的奮鬥	NT. 100	HK 33.5
3074	我找到了天堂	NT. 250	HK 83.5

與主接觸／戴邁樂 (Anthony de Mello) 著：蜀山諫俠譯。－初版。－臺北市：上智，1996〔民85〕
面：公分
譯自：Contact with God: retreat conferences
ISBN 957-9422-10-9 (平裝)

1. 天主教 - 信仰 2. 天主教 - 祈禱

244.9

85004430

版權所有・翻印必究

與主接觸

著者：戴邁樂
譯者：蜀山諫俠
內文照片：柳鉉衡、鄧秀霞等攝
准印者：狄剛總主教
發行者：勞倫德
出版社：上智出版社 台北市忠孝西路一段21號
登記證：局版台業字第0099號
承印者：永望文化事業有限公司 電話：3680350
台北市師大路170號3樓之3

服務處：

聖保祿孝女會 傳真：9027212
台北縣242新莊市三泰路66號 ☎：9017342
天主教宗教用品供應社 郵撥：01006005
100台北市忠孝西路一段21號 傳真：3717863
☎：3710447

台中分社 郵撥：財團法人聖保祿孝女會 21999096
400台中市光復路136號 ☎：2204729

高雄天主教文物服務社 郵撥：陳慈綺41834692
802高雄市五福三路149-1號 ☎：2612860

聖保祿孝女會 傳真：26016910
香港新界沙田下徑口村76號 ☎：26987125

澳門聖保祿書局
澳門主教巷11號地下C ☎：323957

1996年5月初版 1997年4月初版二刷

NT\$250

3065

ISBN 957-9422-10-9

靈修叢書

我們需要將根深植主內，
期使自己能與內在之聖神共鳴，
獲得愛的能力且忠於教會，
縱使其有時也阻撓及誤會我們，
實踐之道唯默想是賴。

3065

ISBN 957-9422-10-9

NT\$250

HK\$ 83.50