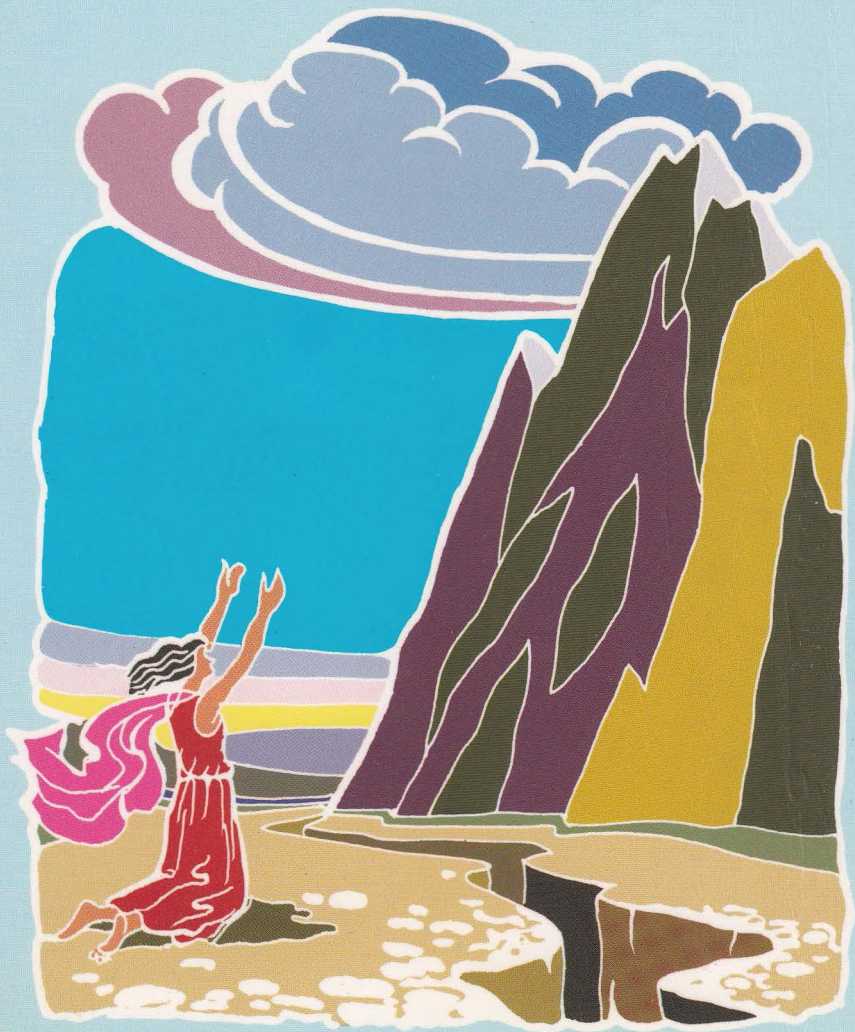


# 且聽且禱

B.J.Groeschel 著 茫茫 譯



Benedict J. Groeschel  
著

范  
譯

且聽且禱

光啓出版社發行

# *Listening At Prayer*

*by Benedict Groeschel*  
*translated by Mang-mang*

\*With the permission and authorization of  
Paulist Press, 997 Macarthur Blvd.,  
Mahwah, NJ07430, U.S.A.



寫在前面 .....	3
一 祈禱中的聽 .....	5
二 聽的真諦 .....	11
三 生活中的聽 .....	21
四 聽在字裏行間 .....	31
五 在禮儀中聽 .....	65
六 靜觀的準備 .....	81

## 寫在前面

一本祈禱書的作者，需要感謝以言談、實例及著作等教導祈禱的衆多人士。我的啓蒙師是雙親，對他們我終生感激不盡；對日後陸續接觸的一些人，我也同樣心存感激。左西瑪（Zosima）神父在他的著作《克拉馬左夫兄弟》（*The Brothers Karamazov*）中，稱祈禱為一大圓弧，從地聯天又由天聯地。人能成為這生命、願望及愛情大圓弧中的一份子，真是慶幸不盡的事。

我特別感謝參與本書的每一位，因為他們的協助，本書才得以逐步完成。

## 一、祈禱中的聽

假如你是一個在祈禱生活中尋求進步的人，並且願意藉著祈禱，使自己對天主和對人的交往，更具有基督徒的精神，那麼這本書是爲你而寫的了。

大家公認，已有許多優良的著作，說明祈禱的方法和神學反省，並提供有益的技巧。因爲現有的書已如此之多，雖然有許多朋友鼓勵我，我也不願意再多加一本了。當我爲此事祈禱時，覺得只適於寫一本小書，介紹自己在雜事煩瑣的生活中，所體驗到的有效的祈禱方式，也就是自孩提開始祈禱以來，從各家著作中所學得的方式，這些方式在我靈修旅程中支持了我。我的靈修旅程可說是一段很長的生活鬭爭，而不是什麼輝煌的勝利。說實在的，我很想把這本書取名爲「分心者的祈禱」或「混亂者的神秘學」。



本書所提出的祈禱方法，簡單得很難稱它為方法，但卻非常有力。我相信任何人都能從聖人傳記或其他靈修著作中感受得到，它不是別的，就是在祈禱中靜聽罷了。

假如你學會在祈禱中聽，那麼，便會發現不單是所有的受造物在你內祈禱，更會聽到基督在你內同禱。開始時，祂的聲音是輕微的，聖奧思定告訴我，不僅是向基督祈禱，而且是與祂一起祈禱，祂是在我們內的祈禱者。假如，你學會了聽，就可以時常聽見聖神在你內回應著聖父和聖子。

這樣的奢望是否太高超，太可怕？我不認為如此，因為天主親臨人心，親臨大地，是萬物生存的基礎。人怎可不聽呢？心理上及靈修上的成長，更清楚地意識現實真象，而與之交通。

準確的聽是成長的基本要素，在輔導中，輔導者的傾聽謂之「同理心」；受輔導者的自聽謂之「洞察」。除非先會聽，否則我們不能與任何現實自由交通，天主親臨萬象，是一個了不起的活生生的現實；而靜聽是察覺此偉大現實的一條捷徑。



準確的聽是一件看似簡單，但卻相當不容易的事。因此好些熱衷宗教修養者，多以善功善行，或大堆禱詞來建樹人生，這樣做比較容易。但我們都知道，這種真誠的虔敬會變得非常煩瑣纏人。靜聽祈禱卻可以簡化許多事情，但也使人易受傷害，這一點頗令人卻步。

聽使人向基督開放，祂是天主聖言，在所有事物中講話，在物質世界、在聖經、在教會及各聖事中，也在周遭人身上對我們說話。祈禱中靜聽，就是以平靜之心，在貧苦人，懦弱者以及自己所喜或所厭者的人身上，辨認基督的聲音。

感知心理學中有一項公認的定理，就是對所聽到的多少有所回應，才算是真正的聽。聽和其他感知一樣，是雙向道，假如我不回應，至少在內心要回應，否則就等於沒有聽到。通常我們不樂於回答內心的天主的聲音，在這種情形下，不論腦海中有一樣的思想或想像，都不算真正在祈禱。

培養聽的能力，過程是緩慢的。起初，我們聽而斷續回答；然後，回應得稍有進步；再經歷數年，就做得更多。這樣逐漸的進步，可以使我們有時聽到





「星辰一起歌詠」（約卅八7）；但也能把自己投入惱人的衝突中，「今天該聽從祂的聲音，不要再心硬」（詠九五7、8）。我們必須期待那「輕微細弱的風聲」（列上十九12）。假如繼續不斷學習靜聽祈禱，將會聽到祂的召喚：「跟隨我。」

有人說靜聽天主，甚至是進入永生後的祈禱方式。只要認真忠實的聽，相信一定能聽到「好像大水的聲音……好像彈琴者在自己的琴上所彈的聲音」（默十四2）。

本章寫了一大半後，突然領悟自己在日常生活中，經常忽略天主對我說的話，而一些無足輕重的事，反倒時常刺激我，自己或他人的私心也會激怒我。天主怎麼可能藉著卑微、醜惡及不足輕重的事情說話呢？祂與這些事是無關的！然而祂的善良藉著這些和我們交往，召喚我們悔改，要我們作一個抉擇，走向真正的善。

某天傍晚，我的背部忽然產生一股莫名的劇痛，使我幾乎呼吸停頓。兩位受驚嚇的同伴，帶我到醫院的途中，我更陷入了一種連做夢都沒想到的極端痛



苦，它使我喪失了記憶，忘却了身分，也沒有了時間觀念，只留下理性的殘根和少許思及未來的能力。瞬息間，問題闖入了腦海：「天主教在痛苦中講話了嗎？」是的，我知道祂講了，祂藉此讓我看到永生的火焰，以及對死亡所該有的敬畏。我以為自己快要死了，因為根本喘不過氣來，突然雷擊一樣冒出習以為常的禱詞：「除免世罪的天主羔羊，求祢矜憐我。」在痛苦和驚懼中，天主照樣說了話。

或許，你已經懂得怎麼聽，但是祈禱時你會聽嗎？生活中你會聽嗎？聽得更真切嗎？祈禱時只靜靜地聽，別的什麼都不做，你會有罪惡感嗎？回憶過去或計劃將來時，你懂得聽嗎？甚至在你踏上死亡邊緣又感覺有罪時，你會聽嗎？「上主天主呼喚亞當說：『你在那裡？』」（創三9）做了善事而感到高興時，你會聽嗎？歡笑或啼哭時，會想起要聽嗎？

這本小書將提供你一些在生活中，祈禱裡的靜聽之道。



## 一一、聽的真諦

我們都知道，祈禱就是把心靈和思想帶向天主；可是這樣的描述給人留下一種空洞之感。因為祈禱的時候，人的決心會很快的衰退，心靈及思想也會很笨重的墜落於地。如此一來，祈禱就像對著天空拋皮球似的，是項徒勞無益的功課。不過，祈禱也有順暢的時候，思想及心靈真能望向天主，讓人覺得終於略有進展了；只是再祈禱時，又下墜了。但有一天，學到一種收斂心神的方  
法，奉行不誤，祈禱時的確增加了冥想的能力，思想和心靈上舉的時間增長了，而且就算它們下墜，也緩和多了。

學會一種祈禱技巧，常能改變一個人的生活。但不論哪一種方法都有它的困難，不可能無往不利。人有工作要做，要面對不停的生活干擾，有時又需要



放鬆一下，因此技巧可能反而變成一種負擔。於是，經歷一連串的徒勞後，又得進入新的一章，或許從所有的收斂心神的技巧，以及傳統的默想方法中，能學到一些東西。

技巧都有些共同的因素，即幫助人把注意力集中在內心生活上，或全神貫注於聖經的某些章節，或注意某一條宗教信念。這種種方法，都是在察覺及回應心靈世界、人心深處的思想、情感及直覺等。但方法之外還有另一個問題，就是怎樣在日常事務中聽，這樣才能開始過一個祈禱的人生。

### 聽與不聽

聽，就它的字面意義來說，便是感覺聲音。人的四周常有許多聲音圍繞但卻不自覺，因為人對它們聽而不聞，例如時鐘的滴答聲，遠處樹梢的風聲，小鈴鐺的響聲等。如果有人去注意那些聲響，滴答……呼呼……叮噹……就在腦海裡留下印象，當然便會注意到那座鐘、那陣微風和那隻鈴。也只有在這個時候，是真的聽到了。只是人總是忽略了四周，聽不見許多聲音。當然，假如住在一個嘈雜的地方，不聽那些雜音倒也是個福氣！



外在的聽是這樣，內心的聽也是如此。人的思想、感情及直覺的內心世界，也都充滿著聲音，但也同樣未受注意，因為我們對它時常不作任何答覆，甘願作個不去聽的聾子。我們幾乎不去注意蔚藍的天空，但祈禱者一望即知，那是天國的圓頂。我們走在繁雜的街道上，看到一個喃喃自語的人，就會想：「該把他送進療養院。」祈禱者看到那人，卻聽見他內心的哀哭聲，並且在那哀哭聲裡，他也聽到天主子的聲音，於是祈禱者會帶著溫和去幫助對方，倘若真是無能為力，便在祈禱中把受苦者託付天主。祈禱的溪流汨汨內心，便能實實在在地把外在與內在世界連合為一。

但是有的時候，縱然真心祈禱也無法靜聽。我們參加禮儀時，經句都是熟悉的，自然而然注意力便不集中了，希望那個人不要咳嗽、歌聲好難聽、神父的動作太快了……

可是如果身邊跪著的是一名祈禱者，一眼望去便讓人覺得他所注意的，不單是禮儀中的種種，他更深沉地走進神聖的天國禮儀，我們被分心的事情包圍，而他卻是被天上的諸聖及天使所圍繞。請問此時究竟誰觸及了現實？誰真



的在聽？值得注意的是，那祈禱者並沒有中斷感官作用，病弱者的咳嗽，他同樣聽到了，然而他更專注的是禮儀。祈禱者的感知力能將他帶得更遠，觸及靈性層面。這就是超越現實的正確意義，它是人在感官以外所感受到的現實。

這種超越感官，用心去聽，且洞察入微的例子很多。詩人、藝術家、科學家、哲學家與神學家，他們都能聽到感官以外的真象，一位真正的祈禱者也能觸及這最高的真象。基督曾提醒我們，不要成爲一個只聽但卻不明白的人。

### 聽的步驟

我們對很多應該聽的事，都甘願做不去聽的聾子；而對不必聽的亂七八糟聲音，又收聽得不少，因此錯失了很多真象。認清這一點，是有心祈禱的起步。在採取端坐、下跪，或任何一種收斂心神的態度前，內心應該先有這種認知。

實際細聽生活中每一事件有兩種方法：一種既生動又精確，另一種則比較直覺，需要沉思。研究者表示，第一種方法是藉貝塔（Beta）腦波，反映在心理官能上；第二種方法是阿爾法（Alpha）腦波反映的。關於這方面，在此不作詳細說明，如果有興趣的話，可以參看威廉強斯頓的著作《無聲之樂》（



William Johnston, Silent Music)。(註)

如果你希望靜聽，那麼必須辨認自己是在運用貝塔腦波，還是阿爾法腦波？貝塔腦波記述日常的活動，如工作、煮飯、駕駛及大部分的娛樂，如玩球、園藝、看電視等的心理運作。（無可否認，看電視有時只是在低於人的層次裡，毫無反應的接受罷了。）

貝塔腦波傾向於跟隨因果律的邏輯思考，朝向一些明確的目標進行。假如你住在緊張而匆促的城市，那麼當你走進鄉村時，或許應該懂得放緩步調。阿爾法腦波的活動，通常是比較輕鬆及容易接受的，它接受整個經驗而不是分部處理，也不追求一些明確的結果。最普通的阿爾法經驗就是享受音樂，如果是一名音樂家，要注意音樂技巧，貝塔腦波就會出現了。

許多活動由一種腦波就可以完成，但是更富人情味的反應，則最少需要部份阿爾法的參與。例如祈禱，與親愛的人相聚，在森林中漫步，或欣賞美麗的景物等。好事或壞事，任何一種腦波都可完成，只是若要較強烈的效果，就得靠阿爾法的感知。有什麼比關心及愛護朋友來得更美麗呢？又有什麼比聖詠所



描述的在床上策劃惡事的人更邪惡呢？這兩者都可可是阿爾法的經驗。

很明顯的，要在祈禱中聽，把外在的感覺世界與內在的思想和感情世界連合爲一，就要運用阿爾法狀態來祈禱。領導別人祈禱，例如在教堂領經，需要相當多的貝塔活動，如果領導者未能收斂心神，那麼這段祈禱只能獲得很淺的經驗。教宗若望保祿二世的就職典禮中，我對他完全收斂心神的態度，留下深刻的印象。他在成千上萬的參禮者以及十億電視機觀眾前，全然內斂，真能夠把外面紛擾的情況，與內心的信仰世界連合爲一。

假如你對這兩種腦波反映的兩種思維方式仍不熟悉，最好在此停頓下來，作一下自我反省，選擇一個具體行動，如清理書桌，或打電話。在經過短暫的休息後，聽聽喜愛的音樂，坐下來，放鬆，閉起雙目，讓自己陶醉在優美的樂聲裡，然後開始祈禱，首先誦念熟悉的經文，爲自己或關心的人祈求。隨後放鬆回想一下剛才所做的——我，一個有限的人，竟然和活生生的無限者談話！想想物質世界中兩種象徵天主偉大的東西，海洋與天空，不要說話，靜靜地回想一下剛才所做的。





假如你作了以上的練習，表示你已經有兩次從貝塔思維方式轉移到阿爾法的經驗，你已經用心去聽了。或許，你會很驚訝，其實你經常以阿爾法腦波思考，只是不經心隨意而爲罷了。學習放鬆自己而且常常這樣做，你就是朝靜聽祈禱邁出第一步了。

### 全心全意地聽

能夠很容易就收斂心神，並不一定使人成爲祈禱者。其實對有些人來說，心神的聚斂，可能是一種危險，是一種對生活的逃避或退縮。祈禱性的聽，要求人的心靈和意識的運作發揮到最高點，會認知會愛。以完整的意識，全部的心神祈禱，是人類最有價值的經驗。近年來，許多發展心理學家認爲收斂和內聚，是人格成長與成熟不可或缺的一環。

我們的內心世界的養料是來自外在感官，而這些養料都化入聚斂的心神與祈禱。

說得具體一點，可以假想在教堂中參加禮儀，教會把我們的感官帶向廣大的經驗，讓注意力集中在基督降生成人的奧蹟裏。儘管聖誕佳節前的忙碌喧囂



（多半是沿襲於外教的習俗），但在整個將臨期，聽了不少偉大的訊息，再加上個人的閱讀，已強化了原有的認知。將臨期的歌曲、讚美詩、依撒意亞和其他的先知書，以及自己所選的一些相關書籍等，充實我們的心靈，使它充滿了信仰的奧理。

然後我們平靜下來，進入內心世界，嘗試有所領悟或體驗，可是卻碰壁了；因為我們所面對的奧秘，不是任何一個人能全然明白的。一個嬰孩是天主也是人，具有天主性及人性。天上人間一線牽……

或許，此時可以從聖經中選擇一個短句，例如「讓我們一起朝拜。」來滋養心靈，使我們能陶醉在這偉大奧蹟中。

從虔誠的聚斂祈禱回到日常生活，佳節的興奮猶存，但也開始進入貝塔運作。街道上擠滿了人，所見所聞又把我們帶入某種收斂，商店的唱機播放著「普天大慶賀」這首聖誕歌，我們停下來聽，在心中靜聽，在喧嚷的人群中，誰也不會注意時，舉心朝拜上主。

忽然我們發現一位老婦人蹣跚地走在前面，擋住了去路，看了她一眼，一



身破舊的衣服顯得很孤單，雜在人群中失落而恐慌。我們可以用十秒鐘的時間，爲她開扇門，對她微笑。她的表情一定會改變，我們的回應可以是一句：「聖誕快樂。」她可能也會回答一聲：「聖誕快樂。」但臉上仍是愁眉難展。她消失於人叢中，我們內心必會掀起憐惜之情，中斷思緒而轉回內心：「天主，求祢幫助她、降福她，消除她的寂寞……讓我們一起朝拜。」

就是這樣的聽，這樣的禱。看起來好像沒有什麼了不起，但生活本是由分分秒秒的小事組成的。未能藉著祈禱，學會分秒之間的生活，又怎能奢望年年月月活在祈禱中？

以上所描述的是一個全心全意祈禱的簡單例子。我們必須認清，經驗的產生不來自決心要行動，而來自決心傾聽，全神貫注以及給予回應。假如我們一早就決定：「今天要在百貨公司裡祈禱，因爲現在是將臨期。」這樣的祈禱一定很牽強，而且會自行消失。我們只須決定隨時全心全意地聽及給予回應，生活也好，經驗也罷，都會自然結果的。

這一個既簡單又令人心動的例子，就是開始學習聽的方法。我們會逐步走



進一些富挑戰性的經驗去聽，去愛，去恨，去體會喜樂及憂傷，平安與憤怒。我們必須對不公、罪惡、死亡及各樣的事物給予真誠的回應。

一個有思想的基督徒定要以創造性的心態，觸碰生命中的各樣事情。賭注是很高的，因為必須對每一件事情，都以心神以意識去聽去禱。主耶穌曾勸導門徒要不斷祈禱，以免在人生的旅途中迷失了方向。

註：《無聲之樂》一書對默想心理學有適當的討論。此書由劉河北翻譯，光啟出版社出版。

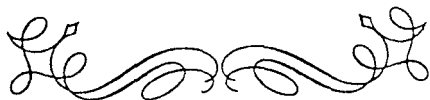


## 三、生活中的聽

靈性成長的基本要素是各種不同形式的恩寵，例如內在的或聖化恩寵，現恩或暫恩，在某些事件中的召喚，以及聖神七恩，使人能超越自己及自身的能力。

恩寵是一個爲人熟知的辭彙，是天主給他子女的全部賞賜。這些賞賜源源不絕地給，給到最後，便是天主把自己給我們。因此靈修生活最基本的步驟，就是回應天主的每一恩寵。

成熟的祈禱就是靜聽和回答，不幸的是，聽和答常令人模糊不清。許多人認爲自己在聽天主之音，其實却如聖十字若望所說的，是人在自說自話與自聽。



是否有一些實用的規律或建議，能幫助我們避免這種危險？能否確保真的在生活中聽清天主的聲音，並逐漸回應天主？下面有幾個簡單的建議。

1 先聽清楚當下的生活在說什麼，然後才給祈禱定向。

在此「生活」兩字，指的是聚集在我們意識中的一切雜事，外在也好，內心也罷，種種雜事匯成一條感知河流，一條意識溪流，包含自出生以來，或比出生更早幾個月的生活體驗。這條感知河流，是否能形成我們的知識，全看自己如何接受它，不然，我們便進入一個自己創造的不真實世界，一個恐懼和欲望的投影罷了，裏面只容納一個自己創造的神，一個受驚的自我映像。

不真實世界中的假神與活生生的天主有點相似，它看來也像天主聖三或天主聖子，但畢竟是一個騙子。對有信仰的人，特別是基督徒而言，成長的過程，便是逐漸否認不實在的天主形像，而對真實生活的天主開放。

這種成長在希伯來先知的著述，基督給予門徒的靈修導引中，可以看出端倪。門徒會抵制真正的訊息，不耐煩的問耶穌，何時向以色列民族大顯威風。他們本來追尋的是現世不真實的默西亞，卻找到了真實神國裡的默西亞，但



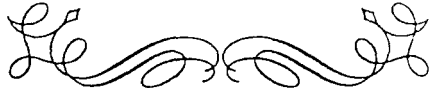
這是在他們完全拋棄幻想，爲情勢所逼，認清基督的王國不屬於此世之後的事。

我們怎樣聽生活真象並在其中祈禱呢？第一個步驟就是，儘量擺脫對生活的主觀預期。純樸的人對生活隨遇而安，這一點我們都深受感佩，他們一向清楚，太多的事是由不得人的，他們都能靜聽生活真象，也能在其中祈禱。

不切實際的生活期盼會令人神經質，產生憂慮，而祈禱也變成對天主徒勞無益的控制。整天忙著給天主一些忠告，指導祂如何管轄世界，安排人間的需要，滿足每人生活的期待等，因此根本聽不到生活中真實的信息，祈禱就變成了幻想故事。

2 獲悉生活的信息後，便以對此信息的瞭解，作為祈禱的目標。

望德是祈禱生活基本的德行。希望是一項恩寵，使人相信無論在生活中發生甚麼事情，都有它的救恩意義。希望並不侷限人間所有事情都是天主的意願，許多邪惡、不幸及愚昧，不能以天主的旨意稱之。集中營不是天主的意思，耶穌基督被判死刑也不是天主的意思，雖然祂准許仇敵獲得暫時的外在勝利，



沒有派遣衆天使去解救耶穌。天主子接受了痛苦，並在履行服從的美德中接受了人的命運，這才是天主的聖意。從那天開始，數不盡的信徒走上了同一道路，從衝突及悲劇中，看到了要成爲門徒的因素，並在其間修持成聖。祈禱的生活是要我們祈求，並等待聽見生活教訓的恩寵。

要注意的是，越對靈修有興趣的人，越易把自己的意思當作天主的旨意，聽的胸懷是少之又少。他會發怒、報復或忍氣吞聲，深感天主和人都背叛了他，就是不願聽生活現實在對他說什麼，他自認早已知道人生信息了，不必再去聽了。

下面且舉一個生動的例子，顯示一個幾乎毫無祈禱知識的人，也能懂得聽而且有所禱。有位傳教士陪我去探訪一所麻瘋病院，他告訴我該院大約有兩百名日本病人，分屬三個教會團體，即英國國教、浸信會及天主教。因爲疾病驅使他們尋求生命的更深意義，所以許多病人都接受洗禮，成爲基督徒。

其中有一位頗不尋常的老人，當我們走近那個老人的小茅屋時，發現他的雙手、眼睛以及大部分的面頰，都被病菌腐蝕了；但他卻顯得快樂和恬靜，他





告訴我們很感謝天主，讓他感染了這種病，因為在健康的時候，他生活放蕩不羈，如今尋找天主，內心已充滿了平安。面對這麼可怕的疾病，聽到的是如此簡單的陳述，不過我們看得出來，他的話是內心實情的反應，當他用殘餘的手臂，撫摸聖母抱耶穌的小石膏像，並對我們說他是如何孝敬聖母時，我的確深受感動。他真是一個快樂的人，能夠以生活為祈禱，因為他先聽了。

每個人的遭遇都能匯成一股洪流，成為靈修生活的動力，對這個老人來說，雖然他經歷了非常痛苦的遭遇，但是喪失肢體而進入生命，不是更有意義嗎？這話是耶穌早就告訴我們的！

### 3 一旦獲悉生活的信息，就要把它和福音生活準則融匯合一。

除非我們先把福音作為生活的準則，否則不可能按照上述的方法祈禱。

很顯然的，只有少數人能度某種程度的福音標準生活，並且能夠持之以恆，所以如果要等到德行完備才開始祈禱，那麼就永遠都不會祈禱了。其實只要按照自己知識與意志所及之力，儘量遵循福音標準生活，也就多少能將大小瑣事與靈修之旅融而為一了。如此生活中的每一件事，就好像天然資源，成為



恩寵生活的一部分。

若想將祈禱心態融於全部生活中，有賴於我們盡量接受福音的準則。祈禱與生活之間有一個活動的環，一邊的品質改良了，另一邊的品質也會跟著改良。我們可能已經奉行了教會的種種要求，用了很多的時間與精神力行善工，熱切希望跟隨基督；但却發現自己的價值與願望和無宗教信仰的人一樣，沒有任何悔改及轉變。假如不願被沮喪或世俗價值所籠罩，靜聽祈禱是幫助我們面對轉變的助力。

基督徒的希望與期待和世俗的價值不同，因此真實的祈禱總是難免受到衝擊。靜靜地聽，就可以聽到天主的思想與人的思想之間的衝撞聲。但是一旦下定決心，繼續朝正確的方向前進，也就是走在福音的道路上，那麼祈禱就成爲真正的基督的祈禱。

也許我們會覺得這並不怎麼體面，因爲只是很小的一步，離實踐基督真訓還很遠呢，有時還可能是搖擺不定的一步，或是引領我們走向另一次跌倒與失敗的一步。這真是令人傷感的經驗，桑生（Francis Thompson）稱這種經



驗爲「在岩石上耕種」。我們可以爲自己的不信及缺乏信心祈禱，這種祈禱不會滿足我們的幻想，以爲自己在天主面前是一個很有用的人。

值得慶幸的是，這種努力融合生活與福音標準的經驗，一般說來是積極的，倒不會全像上述的情形。我們突然間會在一道新的浩光中觀看，領悟某些眞象，高興地朝著正確的方向邁進，內心燃燒著熱情，祈禱中充滿了光明與喜樂，在基督的道路上提升了一點。

另外一種經驗是既非磨難也非喜樂，而是祈禱變成一種嚴肅的警告及悔改的召喚。我們忙忙碌碌的生活，把大部分的心力集中在看似與天國有關，而實際是謀求自身安逸的事上。我們已學會用心生活，然而突發事件，會令我們躊躇停頓；假如此時能靜下心來聽，自會聽見聖經上常提到的天使的呼喚。

舉一個例子說明，可能會較有幫助，因爲這些經驗我們多少都會遇過，而且能成爲幾個月或幾年的祈禱主題。某日，我和一個會士在亞特蘭大的貧民區散步，一輛舊車突然停靠下來，車上載著三名黑人少女，她們對我們顯得又好奇又友善。駕車的那位說：「對不起，你們是僧侶嗎？」我們回答說：「是修



道士。」她笑了並說道：「噢，都是一樣的。」彼此愉快地閒聊了一會，她又問了一個問題，而那個問題後來在我腦海裏盤旋了好幾年。她說：「你有沒有外出傳福音呢？」我驚愕！我盼望！我也時常懷疑。我害怕自己不是這樣的人——這一點將成爲我的劫數，我哀求主的仁慈與寬宥並願意盡力去做。

如果能再次見到那少女，我一定會告訴她，她所提出的問題一直在我的祈禱中迴盪。

#### 4. 求，才能懂得如何祈禱。

生活中各種瑣事匯成的洪流，給祈禱提供了最大的原動力。主在喧嘩的生活中講話、呼喚並周全地提供我們得救所需的種種，但是要能汲取這條大河中的恩寵，必須得到天主的幫助。聖奧思定早就說過，基督不單是道路，也是推動人走上這條道路的原動力。在靈修生活中，能夠停頓一下，祈求祈禱的恩惠，是很有助益的事。

有宗教信仰的人，每天早晚都會祈禱，以祈禱來開始與結束一天的人，尤應利用這兩個時段，求上主幫助自己，使能在靜聽祂的聲音中，聖化當天的生



活。

我們需要助力以捐棄預定的觀念和想像，超脫自己的防禦及膚淺的期望，而被昇學到恩寵線上。找到的人必要找到，敲的人必得到開門，而聽的人必蒙啟示。



## 四、聽在字裏行間

這種在日常生活單純的聽轉為祈禱的經驗，應該拓展為在文字中傾聽天主的聲音。自從人類開始用文字記事以來，詩歌、卷軸、書本等，都成為宗教的一部分。每一種宗教都有屬於自己的書，例如聖經就概括了猶太基督宗教的啟示，此書的名字來自希臘文，其含意也就是「書本」的意思。既要拓展靜聽祈禱，順理成章地就應聽記錄天主啟示者的話，還有一些聖人以及在內心聽到天主聲音的神秘家的述敘。

我們首先談談在一般書籍中的聽，然後再談閱讀聖經及其他靈修書籍時，要怎麼聽。學習用書本作靜聽祈禱，是朝祈禱與生活相融邁開的第一步。

### 在書中聽

四、聽在字裏行間



我們常聽人朗誦，但感覺上朗誦者並未視朗誦物是他的一部分。比方電視新聞播報員可以面對攝影機，朗朗上聲地讀稿，但那不是他自己寫的東西，他只是毫無選擇地報導一場火災，說明有幾名兒童被燒死了；接著再報導年度的賽龍舟。他無法將不同的感情投入每一則新聞中，因為他不能作深入的聽，否則他會說：「噢，先不談龍舟競賽，讓我們討論火災災情吧。」

教堂中的讀經者往往也是如此，從耶肋米亞的哀傷警告，到福音撒種的譬喻，再到宣佈教堂舉辦郊遊，聲調都沒有甚麼分別。假如他作深入的聽，那麼很可能會完全忘記郊遊的事；當然並不需要如此，因為郊遊也是生活的一部分。如果在團體的讀經中，缺乏強烈的回應，那麼在個人閱讀時，也不會產生太多的回應。

我們常以翻閱報紙的心態，去接觸一些原本應該嚴肅的閱讀。一個人可以從聖經中讀到無數的禱詞，從上千的書籍中讀到靈修知識，然而卻很少細聽所讀的內容。我們要採取怎樣的步驟，在有限的時間內，作更有益的閱讀，從文字中聽清天主要說的話呢？



首先要下定決心去聽，這樣才不致於只注意表面的句子，即使也知道要祈求天主幫助，但卻是草率求之。眞要好好聽，必須遠離一切分心分神的事，然後細心玩味那震驚人心的寧靜，並以全部精神和注意力祈求天主的幫助。

這種內心注意力強迫性的改變，心理學上稱之爲「改變思想的型式」，對學習聽是很重要的。眞要且讀且聽，一定要對自己說：「既然要讀，就一定要好好的讀；如果要讀天主的話，就不能像看新聞雜誌一樣匆匆掠過。」

如果祈求聖神幫助，祈禱會有雙倍的效果。祂幫助我們改變思想型式，提醒我們沒有祂的恩寵，人就沒有能力聽，甚至連聽的願望也不會有。我們需靠他力才能聽，理智認清這一點還不夠，還得有真正的心願來支持。心願超越當下的意志命令——聽，它使意志充滿一種快樂或興奮的期待。以非宗教讀物爲例，我們都有這種心願的經驗，期待的經驗。回想一下，看一本迷人小說，或閱讀喜愛雜誌的感受吧！宗教書籍也是這樣，喜好引發心願，否則就像單調無味的工作，完全無法與基督所講的話配合：「我來是爲把火投在地上，我是多麼切望它已經燃燒起來（路十二49）。」





聖方濟不是一個出色的讀書人，但一旦他要閱讀，他就對天主的話全神貫注，並且喜愛非凡，他甚至有的收拾聖經已鬆散的碎頁的習慣。這可作為我們的教訓，假如我們注意、渴望且高興聽聖經，那麼聖經的每一頁、每一個字都變得珍貴神聖，價值非凡。據說聖方濟把這意思編成一則禱詞，加佈遣會（Carpuchin）的修士們常年的誦念：

上主，我是祢卑微的僕人

在祢面前，沒有任何價值

但是我求祢，把祢智識寶庫向我開啓

這樣我就可以更愛祢

因為我只希望認識祢，而且真愛祢

另外一種有幫助的心理步驟，就是把要讀的一段，先翻閱一下。這只是一會見的事，但是卻帶來表面閱讀和傾聽每個字句的極大差異。好好閱讀是一種藝術，閱讀不應是盲目的，好像鼯鼠在地上亂掘洞似的。閱讀之前應先有所預期，知道自己要讀甚麼？書本會告訴自己什麼？



對已經熟悉的宗教文字，事前的翻閱更是重要。聖詠和福音是讀之又讀的了，但必須把它們應用在目前的狀況中。日課祈禱就是一個範例，每天固定的誦念，很容易變成例行公式而不加用心玩味。例如唸早課的時候，應該先整理一下經文，同時注意一下自己的感覺；今天有甚麼事嗎？有甚麼事煩擾著我？甚麼事令我快樂？禱文與讀經可能與自己的心情及現況相符，或者正好是相對的？（相對反應稍後另作討論）我必須慢慢地問自己：「在這段讀經會聽到怎樣的指示，來幫助我過這一天的生活？」我並不祈求改變心情及現況；只求以基督門徒的奮鬥精神，切實面對當天的事情。現在，我們來談談讀經，先從聖經開始。

#### 聖詠以及詩一般的經句

絕大部分的基督徒都很用心熟讀聖詠及詩歌。熱心的信徒視聖詠為生活的一部分，有時簡直就變成喋喋不休的沉重負擔。不論是神父修女們的日課，或學生的禮儀祈禱，聖詠總是唱之再三的，大家已經是似聽非聽了。

不論閱讀哪一段聖經，我們都應像上面所描述的，注意心願與喜好的培



養，另外在開始的時候，要有一分謹敬，承認那是信仰的啟示，即天主的話。

即使是這樣的認知，也並不見得讀經就能別有領悟。大多數人沒有那麼多詩詞細胞，因此「醒來吧！醒來！七弦和豎琴，我還要喚醒曙光！」（詠57）這種句子，並不使人容易聽出天主的聲音。因為唸的是詩詞，所以用它祈禱時，須要特別努力才能有所收穫。

這種困難千百年來就已存在，有一種簡單的方法可以紓解一下，此方法稱為「聖經的含義」。要學習它是很容易的，用一點點的注意力就可以了解這簡單的方法，並且在有生之年都可以應用。讀了這種方法後反覆練習，一定會做得更好。整本書看完後，可以把這一章，再從頭看一遍，深入了解這種方法，要不了一個小時便可學會的。繼續往下看時，身邊隨時帶著一本日課經書、聖詠集或聖經，定能真正受益。

### 聖經的四種靈修含義

我們可以從許多角度看聖經。下面所提的含義都是指向靈修閱讀的，沒有一條可以取代學術性的研讀，所以都無法探討聖經文字的準確性及其原始的



意義。按照個人的閱讀水準，做一些聖詠的科學性探討，以便多瞭解這部靈修著作的歷史背景及原始意義，是有益無損的。這種背景知識，有助於每一首聖詠及聖詩的領悟，祈禱時聽的能力也相對增加。

除了原始的歷史意義，需要學者不斷探討外，另有些足以提升聖詠祈禱的含義，也是教師或聖師所認同的。我們在此說明四種最有用的含義，希望有助於各位使用。

#### 一、文字的意義

通常我們頌念一首聖詠時，總覺得它是直接對我們而言的；否則就覺得念來無關。例如聖詠第一一八首十及十一節的這幾句，對我們真是沒什麼意義：

萬民雖然齊來將我圍困，

奉上主名我將他們滅盡。

他們從各處來將我圍困，

奉上主名我將他們滅盡。

事實上，這些句子有其寓意，應以另一種含義來頌讀，稍後我們會加以介



紹。但聖詠第一三九首一至三節念來多麼自然，簡直就是我們的心聲：

上主，你鑒察了我，也認清了我；

我或坐或立，你全然認清了我，

你由遠處已明徹我的思考。

我或行走或躺臥，你已先知，

我的一切行動，你完全熟悉。

只要準備好靜聽，我們就能將如此直指人心的禱詞，變成自己的祈禱了。假如我們有時間，還可以仔細玩味一下聖詠的內容，並就「我的目的」，「我的道路」等有所反省。

聖詠是有助於我們在天主前省察良心的。

## 二、寓言的意義

這層意義可以說是靜聽祈禱中最重要。「寓言」一辭出自希臘文，意即「另一個」，它是一種很普通的文學技巧，就是將主題用另一個象徵意義來敘述，留給讀者一些空間，要讀者以自己的創作意識，從所言之物悟出另一未言



之物。寓言不但能激發人的想像力，進而還能引出人直觀直覺的作用。

聖詠八十首是一篇很美麗的寓言，作者把以色列喻爲一座葡萄園，請看其中的九至十節，十三至十四節：

你從埃及移來一棵葡萄樹，

你把異民趕走而種植這樹。

給這樹準備了肥沃土質，

這樹深深紮根，滿佈大地。

你為何拆毀了它的籬笆，

任憑過路的人去砍伐，

使森林的野豬去踐踏，

使田間的野獸去吃它。

從整首聖詠看來，顯然的，「葡萄園」是「天主子民」的寓意。這則寓言的意義，已由全文的內容表達無遺了。



寓言還有許多其他富有詩意的用法，通常對所論的對象是既不明說，也不暗示。例如教會的作家常會寫一些像聖詠三十首（九～十一節）那樣的文句，既是指向基督，但也不完全與祂有關：

上主，我曾向你呼號，

我曾向我主哀求說：

「我如果降入陰府，我的血於你何益？

灰土豈能讚美你，或宣揚你的忠義？

上主，請俯聽我，憐憫我；

上主，求你前來助佑我。」

寓意所指的範圍是廣泛的，適合用在許多人身上，例如殉道者，對他們來說，死亡既不是生命的終結，也不是他們在世界歷史中影響的結束。聖詠三十首，也可以改寫成與英國聖多瑪斯摩爾（Thomas More）有關的詩歌或戲劇。像這樣把內容用在作者根本不認識的人身上，可說是寓言文體最廣泛的運用了。我們不是常在獻給聖若瑟的聖壇前，看到「去若瑟跟前」這類短句嗎？



其實這句話所指的是創世紀中的故事，與新約的若瑟本無關連。

禮儀祈禱中也充滿各式寓言，但在祈禱中靜聽的人，無需去注意文辭上的正確性。只要向聖詠、聖歌開啟心思，便會對我們有利，也會把我們帶往新的想像、新的思想及隱含的意義中，同時把自己投射到聖經的情景裏。

請記住這一點，然後請誦念聖詠二十二首，即日課經文第三週星期五，日間祈禱中的禱詞之一。花一點時間，讓那動人的「受苦僕人」的描述，為你引出基督受難及死亡的情景，主在十字架上，誦念了這聖詠的第一句，使它的寓意性質提高了。假如一心專注，就會聽到祂在你內念著這首聖詠。

聖詠二十二首是極佳的導引，引領我們誦念其他許多寓意基督的聖詠。這種寓意祈禱，是一種既簡單又有效的默想。

### 三、比喻或悔改的意義

由於原罪及本罪的影響，以及那深邃的、自我中心的神秘海洋——即所謂的不自覺之心思澎湃，使得每一個在靈修路上尋求真正進步的人，必須每天都要回歸到天主的照明之下。就像大海中的航行者，必須隨時檢查前行的方向有





沒有偏離；或者是否跟著有罪惡傾向的假地圖飄流。各大宗教都不會省略大有助益的行爲反省及回心觀照。

每日都要懺悔——

近來人們的生活省察，已變成呆板的數落過失，不再是每次悔改的機會了。今天許多熱心的基督徒直到深陷罪惡以後，才覺得需要悔改，才會死命地向基督哀求寬恕。假如能很清楚地鼓勵內心及外表的懺悔，這種情形是可以避免的，而且還能做很多善事。教宗若望保祿二世寫給主教及神父們的信中，催促他們每日要切實懺悔：

因此，我們必須每天更新自己。我們都知道這是福音的基本要求，雖然它是針對每一個人提出來的，但是我們更要視為是針對我們而說的。假如我們有引導他人悔改的職責，就應該在自己的生活上作不斷的悔改。所謂悔改就是回歸聖召的恩寵，也就是默想基督的無限美善與慈愛。祂曾經個別地呼喚過我們，叫著我們的名字說：「跟隨我。」所謂悔改，就是不斷地在主跟前交賬，看看自己服務熱誠及忠實的心



態是怎樣的，因為我們是「基督的僕人」，「天主奧秘的管家」。所謂悔改，也是把我們的疏忽、罪行、膽怯、無信德、失望等，以及凡事只按人為標準而不取決於天主的標準，諸如此類的事情，在天主的台前作番交代。所謂悔改也就是要不斷地祈禱，總不喪失信心。我們可以說，祈禱是悔改、靈修精進、達於聖善的首要條件和最後條件。

聖經中的懺悔祈禱——

聖經至少提供了兩種懺悔之道。一種是直接的呼籲，特別是基督的話以及先知書、宗徒書信中，都有這種邀請。另一種召喚就比較微妙，可以從聖詠的比喻意義中找到。

聖詠作者對天主的敵人或個人仇敵所作的詛咒，很令人驚訝與迷惑。很多篇聖詠都描述天主的跟隨者與外邦人之間，有很大的衝突，而由於天主的無上威能，外邦人終究被打敗了。而且常出現一名提醒者，指出天主的子民遭遇困難，是因為他們不忠在先。

這些「詛咒性的聖詠」說明人內心常有激烈的戰鬥，以色列代表天主賜予



的力量及心願，而偶像崇拜及外邦人的邪惡，代表個人的罪行、惡習及本位主義。若以寓言之心誦讀，便能認清自己時常屈服於心中的邪念，甚或擁抱它們。簡言之，我曾經是天主的敵人。不過在詛咒性的聖詠中，天主的朋友總是得到神力的解救，而天主的敵人，也就是違反天意的人性黑暗面，總是會被打敗的。這一點很令人振奮。

下面摘錄的聖詠三十七篇十二、十四、十五節就是要這樣誦念，因為其中的敵人不是真的擁有武力，只是個人邪惡的敵手。誦念的時候，請記住自己同時是敵人也是好人。

惡徒設計謀害忠義，

常朝著他咬牙切齒。

惡人拔劍張弓，想毀滅貧困微弱的人，

想屠殺操行正直的人；

他們的劍反刺穿他們的心肝，

他們的弓將被折得破爛不堪。



靈修成長中的人，經常會體驗到內心的慾望和外在的誘惑，而且那股力量比所培養的德行及意志力還要強烈。例如聖詠卅七篇十六、十七及廿三、廿四節所描繪的：

義人佔有的幸福雖少，  
但卻勝於惡人的富饒。

因為惡人的手臂將被折斷，  
義人卻有上主作支援。

上主穩定善人的脚步，  
上主欣賞義人的道路。

他縱或失足，也不致顛仆，  
因為上主扶持著他的手。

聖詠並沒有說我們可以與邪惡妥協，卻提醒我們在掙扎中，不要忘記天主的仁慈與寬恕。例如八十一篇十四、十五節中的幾句話，很適合隨時應用：

如果我的百姓聽了我的命令，



以色列人隨從我的道路而行，  
我立刻就會壓迫他們的敵人，  
轉過手打擊難為他們的仇人。

這種祈禱方式最重要的一點，可以說就是一心轉向天主，以及聖詠提供給罪人的安慰。我們總是很天真地期望靈修生活順暢無阻，因此坐失了好好良機。其實只要當事人真誠懺悔，不論是大的或小的挫敗，都能夠且一定能夠給人成長的機會。懺悔的深度是不能以事後的成效來衡量的，因為有許多錯誤或失敗與心理因素有關，必須經過相當長的時間才能夠克服。深刻的懺悔是在於真心要去辨認，並抗拒邪惡以及靈修生活的其他障礙，同時從補贖中更知感懷天恩。

聖詠三十二篇的一、二、六及十一節是懺悔的好例子；

罪惡蒙赦免，過犯得遮掩的人，是有福的。  
上主不歸咎，心中無詐欺的人，是有福的。

為此，虔敬的人在困厄時，都應向你哀禱。



正義的人們，你們應在上主內歡欣喜樂。  
心正的人們，你們應在上主內歡呼踴躍。

#### 四、神秘的意義

或許聖詠最深奧的含義就是它的神秘意義，它能豐富我們的祈禱生活，給予超越的經驗。在短暫的時間中，我們加入了天國的唱詩班，分享聖人的喜樂，似乎自己也身在天國的家鄉。

或許有人會反對，認為這樣太不切實際了！現代基督徒深知自己的社會責任，不應該投入這種祈禱方式。這類反駁非常多，但他們是用很狹隘的眼光來看現實的，有什麼比那充滿希望，永存不朽的世界更實在呢？有時真正的基督徒祈禱還應該表現這個現實才對，而神秘含義的聖詠就能完成這個需求。

讚美性質的聖詠能令人喜樂、感恩及狂歡，這些都是單調乏味的生活中很少能體會到的。在復活慶期、婚禮或祝聖司鐸的禮儀中，採用的就是這類的聖詠。它們最主要的功用，是讓人不論在團體中或個別地，傾聽內心恩寵所流瀉的希望之音。在至少有卅二萬人死於非命的德國達豪（Dachau）集中營的聖



父囚房內，深夜一片死寂裡，誦念聖詠四十六篇，該是何等有力：

天主是我們的救助和力量，

是患難中最易尋到的保障。

因此，縱使地動山崩，墮入海心，

我們也絕不會疑懼橫生。

……

與我們同在的是萬軍的天主，

雅各伯的天主是我們的保護。

河流要使天主的城邑歡樂，

卽至高者所住的至聖居所，

天主定居其中，此城決不動搖，

清晨曙光一現，天主卽加扶牢。

異民儘管擾亂，萬邦儘管騷動，

天主一發喝聲，大地卽刻消溶。



與我們同在的，是萬軍的上主，  
雅各伯的天主，是我們的保護。

聖詠神秘含義的更深一層功用，就是可以作為雖然身在厄運中，仍然相信快樂不隨時間而消逝的人的禱詞。所以這類聖詠常被窮苦者善加運用。我曾經在一間簡陋的教堂中，聽一群窮人詠唱這些聖詠，四周也盡是些破舊不堪的建築，所呈現的情景簡直了無希望，但我的內心卻異常激動。

和窮苦人一起祈禱，多少都會經驗一種靈性的喜樂，假如你還沒有這種經驗，我建議你去貧民區體驗一下，可能會聽見他們在誦念聖詠四十七篇二、三及五節：

萬民，你們要鼓掌歡騰，  
也要向天主歡呼祝慶！

因上主至大至尊，可敬可畏，  
他是統治宇宙的偉大君主。

……





他為我們選定了我們的基業，

卽他所鍾愛的雅各伯的光彩。

在這種超越的經驗中，情緒是可以扮演一個很重要的角色，但它絕不是要素也不是基礎。傾聽神秘意義的能力，是來自深信生活有它超脫的意義，相信在这个世界上所做的事，都有一個能在永生回響的意義。

這個意義不來自短暫的人生，或出自有限的意志，而是來自天主的能力及耶穌基督所給予的永恒生命。因此，在基督徒的殯葬彌撒或追思已亡彌撒中，採用神秘含義的聖詠是非常適合的。在喪禮中，固然要讓哀悼者表達悲傷，為已故者祈禱，但也應該表達超脫世間憂傷的希望。

### 傾聽福音

福音所記載耶穌基督的喜訊，是二十個世紀以來基督徒默想的題材。新約後的幾部書，有一部分也反映這些喜訊，有些是在福音問世前就寫成的。第一批基督徒團體一形成，他們就以基督生活中的種種事蹟作為默想的泉源。

傾聽基督事蹟的這種祈禱方式，可以與初期教會每日或週年逾越奧蹟的紀



念禮儀認同。這種內斂的祈禱，嚴格說來，不屬於禮儀祈禱；但若取自另一角度，也可說是極具禮儀意義的，因為它邀請我們，在教會的禮拜中作全心的參與。所以，與其將默想基督生平視爲非禮儀性祈禱，不如依循初期傳統，將這兩者視爲祈禱的互補。當然在禮儀革新以前，兩者間的分野是很清楚的，甚至今天還是這樣呢！

傾聽基督的生活，一般說來，就是置身事件中，即所謂的「情景意識」的祈禱。這種祈禱包括超禮儀的戲劇，不同形式的拜苦路，在各形各式中，個人將自己的想像和福音知識交織爲一。

若要嘗試投身福音的情景，從中引導出一些適合個人的響應，首先必須對福音的內容有些基本的認識，否則會變成自己編撰神話，而基督信息的真像反遭埋沒了。很多聖誕節的故事，就是一個實例，冰天雪地裡遍開玫瑰花，太多這類故事，就像吃了太多的糖，會損壞健康。我們應該理解福音故事的主要含義，並且置身其中反省自己的反應，或是不作什麼反省，都是一種有力的祈禱。玫瑰經和拜苦路也屬於這一類神工，也有同樣的功效。



奉行這種祈禱的簡單方法，就是在每一段禮儀時期開始時，認真閱讀一些角度不同的、知識性的，但不必是學術性的東西，當然聖經及神學方面也不可少。例如一些與禮儀期或一段靈修有關的教父著作、日課經文等等。有了這些背景資料，便可以在每天的禮儀祈禱中，隨著每一段事蹟，每一句先知話，每個比喻及每一件歷史事件且思且禱。將臨期至聖誕期，四旬期至復活期，都是作這種祈禱的最好時光。

一種必能有所收獲的默想方法，就是置身於聖經事蹟後，自己問自己：「這對我來講有什麼意思呢？我怎麼回答它呢？」假如藉著個人的洞察，被吸引進入了聖經事蹟，祈禱便成了有效的，因為自然的想像力就會象徵性地顯示你的特殊需要。它們可能與實際歷史事件距離很遠，但一定會把你和史實相連接。例如，你會思索推想：「基督在鄰人身上誕生了嗎？」「我仍然留在家中還是走去拜望祂？」「如果祂只屬於少數的人，我仍然相信祂嗎？」……這些問題都能使奧蹟活現眼前。

我們用思想的眼睛去看福音中的某一事蹟時，一定會想到當時在場者的反



應，這一點也足以提醒我們省察自己真正的感覺。

聖方濟各在聖誕馬槽旁祈禱時，就是這樣做的，他變成白冷的一個牧羊人；他拜苦路時，便成爲跟隨耶穌的一個門徒。我們也可以照樣做。而且假如讓消極的感覺和積極的感覺一樣表現出來，那麼冥想會變得更有效。例如，你問天主：「可怕的痛苦不能避免嗎？」這一問正反映出你對日常生活中困難和痛苦的反感，覺得它們既折磨人又沒有意義。

我時常冥想耶穌治好枯乾了一隻手的人的事，而且把自己置身於他的情況。根據馬爾谷福音第三章記載，這是耶穌公開生活初期的事情，一個戲劇性的時刻，也是基督和反對者之間最早的衝突紀錄之一。手枯者是在安息日被治好的，基督的敵人目睹這奇蹟以後，離開了會堂，設計要殺害祂。

被治好的那個人是一個很普通的人，思想平凡，一直認爲自己是個沒有什麼用的人，同時心中也時有恐懼，常有挫敗的感覺。在一個農業社會裏，這種不幸是相當不體面的，是健全的人所瞧不起的，身體的殘障常被認爲是天譴。基督治好他以後，殘障者有什麼樣的感覺呢？他極爲高興，把那隻復原的手臂



伸給城中的人看。

後來他又聽到一個傳言，就是耶穌預言耶路撒冷城要毀滅，祂又叫人喝祂的血，吃祂的肉。祂固然能夠醫治病患，但卻輕視權威。很多曾經作過祂門徒的人，已經不再跟隨祂了。於是這個可憐的人用雙手掩住自己的臉，深感迷惑而自忖：「假如祂是位先知，應該也救救自己才對啊，祂不需要人的幫助。」隨後他又想起：「他們也曾經殺害過先知。」

一天下午，羅馬的傳訊騎兵帶來了消息。雖然那天是一個大安息日，大伙仍說那位先知死了，而且是被釘在十字架上死的。一個思想掠過腦海：「哥哥說得對，把嘴巴閉起來。」然後另一個思想浮起；「我的手會再殘廢嗎？我得回家用心觀察，看看有沒有萎縮的現象，會不會像麻瘋病的手那樣腐爛？」

他開始向全能者祈禱。萬一那個先知不是來自天主的……？他開始周身不自在……

一兩天後，也就是安息日後的星期一，又有一個消息傳來了，羅馬人首先獲悉，他們萬般緊張，到處佈署了士兵。公共場所中，人人都保持緘默，但在



私底下，大家既驚奇又歡喜。祂門徒的家中充滿了狂歡的氣氛，但其中也混雜著迷惑與懷疑。這個可憐的人，再度小心翼翼地看著手臂——依然完整無缺，沒有任何萎縮現象。於是他笑了，但是也哭了，接著拍著雙手。那叫耶穌的眞是一位先知，祂死而復活了，這回人們該相信了吧！一定得相信祂才是。

因此他向哥哥建議：「我們去告訴大家吧！」但是哥哥仍然勸他：「還是先別說什麼，再觀察一下！」因此他什麼都不表示，反對的浪潮掀起來時，他保持緘默；羅馬人摧毀了整座城時，他也被抓去，跟別人一樣釘死在十字架上了！雙手被刺穿時，他很可能又向那位先知求救……

### 傾聽基督、先知及宗徒的話

另一種全然不同的祈禱，是細心傾聽基督、先知及宗徒的教導，特別是聖保祿宗徒的話。用心傾聽上主的話能在人內心有力地迴響，這樣的祈禱是靈修生活中不可或缺，同時也十分適合讀經。下列幾點意見，可以幫助讀者辨別是否以祈禱之心讀經，並且是否眞能有所收穫。

1 不要把聖經看成是一般的書籍。



紐曼樞機說，絕對不可以看待人的話，去看天主的話。閱讀聖經，就是聽天主的聲音，因此尊重、專注以及祈禱，應是讀經的一部分，否則聖經就會變成老生常談了。閱讀聖經之前應該祈求聖神的幫助，因為這樣的讀經，多少需要一點超過本性的能力，我們必須靠著信德與愛德才能有所領悟。

2 要用頭腦去理解，並且善用各類聖經詮釋、註解和說明。

不是每次讀經都需要這樣做，但是如果先閱讀適切的詮釋或說明，然後再順序讀經，必然大有幫助，因為詮釋或說明確實能夠導引靈修成長。當然不是所有的註解都是好的，一些過於抽象或客觀的解釋，就很難傳達真正的訊息了。

3 閱讀聖經時，必須懷有教會意識，否則讀者將變成自己的聖神，自成一個小教會。

以祈禱的心傾聽聖經的話，尤其是基督及聖保祿的話，並不需要有什麼專業學識，但總該知道一些聖經文字的真正意思，以及採用這些字句時的實際情形。如果帶著強烈的感情讀經，或者反應過於感性，而缺乏相當的認知，就有



斷章取義的危險。如果不了解這段的歷史背景，又很可能以自己狹窄的觀點去領悟。從心理因素來看，這種個人化的見解，當然是難免的，但它總是一種偏見和觀念封閉的來源。

因此教會不贊成私人詮釋聖經，純粹是因為人會以自身有限的經驗，肯定天主的眞象。教會承認聖神會向每個人講話，但必須符合原則，就是個人的詮釋及答覆，應該和整個基督徒團體及傳統一脈相承。

雖然許多人提倡「自由詮釋」，而且他們已經確立了一些共同規則，但是爲了避免宗教上無領袖狀態，不論是基要派的或獨神派（一體一位）的人，都應捐棄主見，遵循一定的規範。只是所訂定的範圍，一般說來是非常狹窄的，只反映出一些特殊階級、地區及時間的社會價值罷了。

天主教的釋經範圍非常廣闊。初期信友團體在新約各書中，反映了信仰，然後擴大至不同的年代、時間及地區，而這種種都藉教會傳統及教會的牧職訓導維繫相承，在列位主教身上具體化。

爲了避免成爲另一位聖神的危機，遵循此一偉大傳承而讀經，是很重要的





事。通常教會的一些積極成員，能夠從心理及社會層面，提供正確的讀經環境。地方教會如果不能做到這一點，許多具實際宗教經驗的人，可能便會抗拒傳統的釋經，而按照自身有限的世界觀去閱讀聖經。一旦如此的話，那麼那個地方教會就是到了毀滅的邊緣了。這種情形在宗教改革前夕非常盛行，許多熱心的教友，都無法從當地教會及主教那，找到富靈修精神的釋經傳統，而各自轉向不同的私人釋經道路。

衛理公會的神學家歐定博士(Thomas Odin)，在他的名著《神學議程》(Agenda for Theology)一書中，曾呼籲新教徒應該回復到較寬廣的基督徒傳承中，他建議視聖經為上主話語的新教徒，也當研讀教父及聖師的著作，以及早期大公會議的文獻。矛盾的是，現在有許多天主教人士，卻在研究私人的註解，對教會的釋經傳統一無所知！有些人只注意用科學的方法接觸聖經，而那些方法並不能帶領人走上靈修的途徑。

對宗教文學有興趣的人，一定會研讀聖經。雖然以聖經為主題的著作，已汗牛充棟，然而適合大眾胃口的有關教會的傳統學說，以及富文藝性的靈修著



作，仍然鳳毛麟角。

假如你想藉閱讀聖經來增進靈修，那麼你得找一些適合自己水準的讀物。通常最有幫助的資料，不是探討聖經的書，而是有心將傳統與當代學術匯成一體的人所寫的靈修書籍。

4. 個人的主題意識，要配合禮儀年各大主題，好使祈禱獲得實際效益。

有時我們需要閱讀聖經的某段章節，且細加玩味。這個需要多半與生活經驗有關，譬如在聖誕節期間，有個好友病危了，那麼即使身處喜慶的禮儀中，也會希望誦讀一點耶穌受難史，這兩種心情會很奇妙地交織在一起。

在靈修的進展中，可能會有一個階段想要從事知識性的探討，這是很正常的成長現象。這時候，會對罪惡、悔改……這一類的問題發生質疑。解決的辦法，就是查閱聖經中的有關章節，或是新約作者所寫的基督訓言，然後用心思索。

不久前，我認識一個對宗教很熱衷的年輕人，他對基督是救世主及天主子頗感困惑，而且正值青春期，對道德也感迷惑。後來他參加了神恩復興祈禱



會，獲益非淺而且發現了個人皈依基督的意義。雖然他從六〇年代至七〇年代，在天主敎學校受了十二年的教育，但還覺得宗敎教育很不夠。於是開始有系統地研讀聖經，也選修了一些新約課程。

有一天，他問自己一個有關基督的問題：「祂是誰的兒子？祂怎麼成爲天主子的？」這些問題深深吸引他，因爲每個答案都帶來另一個問題，一直走向啟示、恩寵、超性，最後到達天主。他與天主相遇的記憶是既真實又痛苦。這個相遇是真的還是幻覺？

我請他看敎宗若望保祿二世的《人類救主》通諭。這份通諭中談到基督在教會及世界的位置。我請他另外也準備一本聖經，及一些聖經詮釋，以通諭爲指南，且讀且禱，以求得自己想找的答案。我還推介一些重要的聖經片段，例如若望福音三章十六節、羅馬人書信五及八章，再加上一些敎父和梵二的言論。向他介紹了整個的基督論。

如果一個人真的細心玩味，那麼呆板的文字也會活躍起來，在最初皈依時就召喚他的聖神，此時也會再次親臨，所以他所做的不只是閱讀，更是祈禱，



是聽天主的話，是以整個人來回答天主的聖言。基督不再只以一個歷史中的人物對他說話，他在聖體中，以活生生的真像和他交談，他自出生領洗，基督就在召叫他；如今他終於在教會傳統中傾聽及回答了。

事後我得到很好的回饋。他與我分享他的熱誠、心火以及他毫不保留的答覆。我對此非常感激，也與他同樂。只是他不知道，我也是一個過來人，記得在年輕時也面對同樣的問題。他現在一定還不能了解一個上了年紀的人，讀若望福音二十章十七至十九節時，會有怎麼樣的感受：

耶穌第三次問他說：「若望的兒子西滿，你愛我嗎？」伯多祿因

耶穌第三次問他說：「你愛我嗎？」便憂愁起來，遂向他說：「主啊！

一切你都知道，你曉得我愛你。」耶穌對他說：「你餵養我的羊群。」

「我實在告訴你：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，帶你往不願去的地方去。」耶穌說這話，是指他將以怎樣的死，去光榮天主。說完這話，又對他說：

「跟隨我罷！」



「我們的心不是火熱的嗎？」門徒在厄瑪烏路上，遇見復活的基督所發出的歡呼，正道盡了傾心細聽聖經之言的經驗。雖然不是每次讀經時都會產生火熱的心，但是如果從來沒有過，或者很少，那就表示我們的靈修生活有些不對勁，因為即使在面臨考驗或心情低潮階段，也應該有熱火中燒的可能。很多殉教者在被囚的地牢牆上，刻下聖經精句：「忍耐吧！我不久就要來臨了。」這表示他已學會在生活中好好地聽，所以臨難時也自然會聽。

很多教會文學出自聖人之筆，或力求超脫的熱心靈魂，他們都把自己的祈禱及默想心得留給了後人。雖然這些著作都各有神恩，但並不享有如同聖經一般的專有啟示及權威。教會也明示即使是列品的聖人，他們的著作如果視為自身的作證，當然很有價值，但是絕不能視為公開的啟示。換句話說，對聖方濟、聖德蘭、聖納德或其他聖人的話，我們個人的取捨全是自由的。

很多聖人的門徒，雖然並不明顯表示，但在某些觀點上常與祖師的意見不相一致。不過我們要討論的，是怎樣和一位靈修作家一起祈禱，不論他是一世紀的聖納爵或二十世紀的多瑪斯牟敦，答案都一樣，也就是要用感恩與細心參



與。能讀到與自己體驗相呼應的文章，是一份祝福及令人快樂的事，因此許多教友有自己所喜愛的作家。有時候一位靈修作家，可以成爲某個讀者數十年的領導者。我在十幾歲時就是如此，一本深奧的《聖奧思定懺悔錄》英譯本陪我走過成長路，我這一生都感激這位偉大的老師。

我們必須以慎重的心態來接受任何一位作者或任何一篇禱文，否則會把自己的觀點摻入他們的著作與祈禱中。誤用聖經的原意，會引出一位假基督，同樣閱讀誘人的靈修著作，也會發生類似的事。像多瑪斯這位修道者，就常受別人期望的困擾，那些期望很不真實，但卻是從讀他的書而產生的。靈修著作的作者總是將最好的一面書寫成冊，其餘的便捨棄不記。所以請牢牢記住，只需將書中信息活用在生活上，而不要崇拜寫這本書的作者。

假如所喜愛的作者已經去世了，那麼設法找出他的寫作歲月，要辨清書中所言的，是出自一個年輕涉世未深者的心聲，還是一個處在困境中者的敘述？如果作者仍然健在，那麼別忘了你所選定的指導者，他的心思還是會改變的。每一個人都可以從大師的著作、禱詞、詩文或默想心得，得到不少教訓，



雖然有些十分艱深，但可能埋藏在人心內好幾年，然後像是一項恩寵似的突現眼前。我們都會有這樣的經驗。

有一次，我有幸在西班牙芒萊撒的聖依納爵紀念山洞中獻彌撒，在領聖體後的一段靜默中，依納爵的禱詞浮現心中；「基督的靈魂，求祢聖化我……」（Anima Christi）我已經忘記什麼時候背過這段拉丁文禱詞，但當時就這樣自然浮現了。以後將近十年之久，我徜徉在這禱詞中，有時一天唸上好幾遍，並且我心中懷有感激之情，因為我細心聽了。



## 五、在禮儀中聽

這章的標題開宗明義地指出，參與禮儀時，應有接納的態度。也許有人不以爲然，在梵二禮儀改革之前長大的人，可能會認爲這是一種被動的虔敬，和個人性的敬拜；對一個較年輕的人來說，「在禮儀中聽」的實際意義，也是難以理解的，因爲禮儀已變成了一個行動，一件人所做的事了。

如果要好好地做，必須每一個出席者都積極參與。有人覺得，回復到舊禮儀的個人沉默十分舒服；而有的人根本受不了任何禮儀，對表達無形真理的任何象徵，都覺得不自在。似乎愈來愈多的基督徒視禮儀爲一齣神聖的戲劇，或一幕大場面的景觀，參禮者都熱衷於聽，只是有別於我所指的聽。

在寫這一章時，第一個衝動就是要大家都認同我的觀點，稍後我就認錯了；





因為我不是禮儀專家，用意也不在進入禮儀象徵的爭論戰場，本書旨在引導人祈禱時會聽。總之，不論你的禮儀傾向是什麼，禮儀如何改革，希望這一章都能幫助你在禮儀中聽。

### 聽在聖宴時

人在獨自閱讀時，就能聽到天主的話；在念日課時，就更能聽得入神了。但另有一種獨特的聽和回應的經驗，只有在感恩祭中方能找到。我們且來看看這時候又該如何的聽，及如何在祈禱中回應。

### 團體

彌撒禮儀所代表的都是整個信友團體，一個人也好，三、五個人也罷，或者是上千的人，總是以團體的名義開口的，縱使只有一位神父及一位教友在場，所代表的仍是團體；而團體必然要求答覆。我們將身體、思想和心靈；道德與偏情；恩寵和罪惡所產生的衝突，以及希望與害怕等聚集一堂。在舉行救世奧蹟中，若聽不到人性的聲音，就是錯失了神降人間的意義。從創世紀直到默示錄，就只一個信息——天主來和祂的子女在一起，基督與祂的兄弟姊妹相處，



聖言取了軀體居住在人間。

我們虔誠傾聽團體聲音時，總會聽到一些不和諧和互相衝突的聲音，根本不是天使合唱團。所以必須虛懷若谷，耐住性子，同時要心懷虔敬，看天主怎樣在人身上進行救靈工作，並且認清各人的需求。爲了能安然相容，在團體祈禱還少不了要有點幽默感，幽默能幫助我們祈禱，而不受老人大聲痛悔小罪，或孩子不斷追問天主在哪裏的困擾。

在禮儀中祈禱的人，自我開放的情形很令人驚訝，就連最拘謹，最保守的人也不例外。假如一個人的參與不僅是在場而已，旁人就能意識到他在公開地表明內心的思念，對天主的嚮往，以及想要多了解祂，侍奉祂。

虔誠地投入彌撒禮儀，就是宣稱自己是個懺悔者，是天主的孩子，基督的門徒，和一個期待永生的人。但是一種更深層，更成熟的投入，訴求的也更多。兩三個人因祂的名字聚在一起時，更容易想到人類整體，我們須以不同的方法表達此一心意，不是表面工夫也不是獨自孤行。

逾越奧蹟

五、在禮儀中聽



彌撒禮儀慶祝的是救恩中的主要奧蹟。從某方面來說，這是唯一可以讓我們參加的奧蹟，它在永恒及時間上都紮了根，超越了時間、空間與數量，也存  
在人類歷史中。彌撒把最後晚餐廳、加爾瓦略山、復活與聖神降臨，帶給每一  
名朝拜者。彌撒能帶給人永恒的一天，並不是一種想像，而是參與基督一次而  
永遠祭獻之所得。

每天在不同的時地，有成千上萬的人都在舉行彌撒聖祭，從主教大堂的莊  
嚴舉祭，到集中營的秘密進行，不一而足。但綜合起來，只有一個祭獻，司祭  
與信眾聚在唯一且永恒的奉獻與讚美中。在參與聖子的讚美中，我們開始了永  
恒與天堂人生。我們可以從讚美三位一體之主中認清兩個基本因素。

第一個因素是讚頌與感恩。上主從無中生成了我們，我們也滿懷欣喜地向  
無限而至尊的上主，獻上崇高的敬禮，祂創造我們，是讓我們與祂共享生命與  
永恒。如果世界並未淪落，人在現世就開始度朝拜和讚頌的真福人生。讚頌是  
祈禱及敬禮中的基本要素，也是各大宗教信徒一致的善功。

另一個因素是踰越奧蹟。這個奧蹟指出我們是墮落、受傷及迷失的子民，



但被聖子基督所拯救，並且許以永恒的生命。基督將祂所救贖的世界獻給天父時，我們也與天主子相契同獻，如此，人類家庭的敬禮、讚美以及感恩，都變成了天主子在大地上的讚美和祭獻。納匝肋的耶穌就是除免世界的天主羔羊。不過要小心，不要被踰越奧跡蹟的枝節所困。一個人可以用一生的時間去默想這奧蹟的不同情景，就像用望遠鏡觀看黃昏時的天空一樣，奇異的景象變化萬千。

因此我們要怎樣聽這奧秘的真象，又怎樣參與禮儀祈禱呢？

我們必須利用想像的能力。理智難以孕育肉眼看不見的事物，所以禮儀祈禱多借重象徵，面對象徵，想像的功能就大了，這和寓意的作用一樣。我所指的想像是針對彌撒的「感恩經」而言，它像金字塔一樣，從地上的教會升到諸聖的教會，然後是天使的朝拜，最終凝聚在基督的救贖中。

我們在金字塔的頂端，開始恭念頌謝詞，表達地上的教會對基督救世者的感恩。我們可以在想像中看見祂置身光榮，衆天使圍繞著祂，三位一體天主中的第二位，沒有開始，沒有終結，既是本又是末，祂就是永恒。祂有大地萬物



的標記，但又不是一个純精神體，祂擁有一個比你、我更實在的肉軀，永遠也不會再腐朽了。祂那顆跳動的心，和我們所熟知的不一樣，聖心的跳動是永無止息的，祂的呼吸也永不停止的，思想也永不陳舊。祂的軀體，正代表我們所嚮往的永生，但是祂的肉身也有「美中不足」的一點，因為這位融合上天與大地於一身的人，受傷了，手足都有很深的傷痕，不過在釘孔中也閃爍著生命的光芒。祂雖是天主子，三位一體中的一位，但也是我們人類中的一員。因為祂是天主，所以我們向祂禱告；因為祂也是人，所以我們和祂一起祈禱。

現在請各位作一點象徵性的想像吧。雖然在腦海中出現的基督會顯得無比的光華，但祂絕不是離群獨居的，人常以帝王般的尊嚴描述祂，這顯然是不正確的。祂總以最親密的態度，向你伸手打招呼；祂所給予的愛情，不是人間的愛情可以比擬的。雖然面對數不清的大眾，但祂給每人的關懷都是個別性的，非常實在，一點都不抽象。而且更奇妙的是，至高大司祭的愛情不單能夠直接給予每個人，還能夠直接與聖父及聖神共享愛情。對我們而言，那是一個無法描述的光源。



基督受傷的雙手在代禱中舉起，整個受造界無不感謝讚頌祂。人類的言語多少還能指出此時敬禮的本質，大家都很熟悉這兩句話；「這是我的身體，這是我的血。」經由天主而人的聖子，代表世人，將整個大地都呈獻給天主了。

轉向聖神

感恩祭中的經文，似乎都是求人間事，為教會中的牧人、為信友團體、為數不盡的天下蒼生。不論踰越奧蹟多麼吸引人，總不能一直留在天上，我們在上世作基督徒的使命是要和教會及世界大家庭休戚與共。

在這真實但却流逝的世界裡，我們要轉向聖神，藉著聖神的恩賜，在信仰及敬禮中合為一體。如果我們願意讓祂的神魄在心中工作，那麼我們在慈善事業及互相關懷中，也能合為一體。

在感恩經中，教會及世人的需求，與光榮及紀念諸聖相聯，這是一個時間與永恒的相聯，提醒我們在世上的目的，就是準備與聖人在永恒中相融。

聖人的行實也和基督一樣，各按職責，全心崇奉天父，而且是彼此相通共融的。從聖經的描述中，可以看到這樣一幅美麗的畫面，無數的歌詠者，在和



諸中歡樂歌唱，每人都是一個個體，也都是整體中的一個肢體。

我們都有已亡的親友，他們在死後已加入天國的合唱團，進入基督所稱的「我父的殿宇」內了。在彌撒中不要害怕與他們和聖人互相聯合，因為無論是列品的或尚未列品的，都是我們的朋友和典範。在禮儀中，我們可以把天國與現世聯合在一起。

煉獄中的教會

感恩經的結尾是記念仍在旅途中，尚未進入天父的家的靈魂。天主教傳統稱這過程為煉獄，我們最好重視這過程，因為即使此生此世全心努力，死後仍有可能會去那裡。我們姑且稱這些可愛的人為「先我們而去者」，我們多少能知道一點他們現在的狀況，因為他們是在接受進入永生之前的煉淨，要完成或彌補生前的作為。聖人告訴我們，煉獄的人只有一項遺憾，一份痛苦，就是要等著進入天國，我們有時會非常渴望天主，而他們此刻的整個存在就是這份渴望。

聖女佳琳在神秘經驗中，看到煉獄，她用很美的句子描述這個神視：「我



們可愛的天主，張開雙臂，以無限慈愛的眼神，不停地呼喚著。」

長久以來，教會在感恩經中特別記念他們，為他們祈禱，在禮儀中此岸與彼岸相遇。在整個踰越奧蹟中，與先我們而去的人相聚，是非常感人的，在基督的祈禱內，我們幫助他們，他們也幫助我們。

### 聖三頌

感恩經是以大司祭頌讚天主聖三作為結束。假如用心傾聽，也可以從這簡單的禱文中找到一些力量，或者體驗到諸聖的歌詠、煉靈的渴望，以及世人追尋天主的心願。

### 天主經

全體參與禮儀的人以「阿們」結束聖三頌後，又繼續轉向天父祈禱，所用的是聖子的禱詞——天主經。這篇經文是耶穌在世時教給我們的，它的內容與聖三頌不同，只適合用於今生，但是沒有其他經文能像它那樣簡潔莊嚴地綜合人在世的一切需要。在禮儀中，我們為全人類的現在和未來獻上這赤子般的禱聲。





勞苦與平安

「上主，求祢從一切災禍中……」這段經文是天主經的延伸，提醒我們世上的教會常處困難中。最後，在基督的平安裏，我們為每一個人祈禱，在領聖體以前，先排除彼此間的不快。平安禮不可草率為之，如果不是出自內心的真誠表達，會使神聖莊嚴的禮儀，變得膚淺俗套。

除免世罪經

接下來是領聖體前的準備，除免世罪經及緊接著的那段經文，深深地表達了個人的謙遜，以及對天主仁慈的依賴。自從那次我以為自己已臨近死亡邊緣後，這些禱詞更呈現了一種嶄新廣大的意義，「除免世罪者」表達了我唯一的願望。司祭擘餅的時候，我們可以想到基督被分裂的身體，是眾人相合為一的根源。

假如一個人把領聖體看成是一件很嚴肅的事，那麼好好玩味這些經文是很重要的。我常希望彌撒在這時能有一段較長的安靜，好能聚斂心思。倘若認真的想過領聖體究竟是怎麼一回事，那麼能幫助我們平衡情緒的，是謙遜和信賴



天主的仁慈。

### 領聖體

進入教堂時，對聖體櫃內的聖體敬禮，以外在的行動表達敬意，是虔誠聽的具體開端。禮儀進行中也一樣，神父在領聖體前的下跪禮，也是很有意義的。朝拜是實際領受前的極佳準備，朝拜也使領聖體成爲回心傾聽的最佳時刻。

領聖體是整個彌撒禮儀的高峯，但最好仍視之爲整體禮儀中的一部分，如果過分強調，會產生一種誤導，使有些人認爲禮儀過程只是一部機器，等著它生產祝聖的麵餅，這是一種十分不好的歪曲。領聖體後的親近感受，難免讓人心理上覺得這是最動人的一刻。的確領聖體後那段凝神及感恩的時間，足以助人開放自己，聽清天主在自己生命中的行動；足以引發虔誠、慷慨、信任、懺悔及愛心等，但整個禮儀都是在傾聽基督、答覆基督。

有些人會問：「在這寶貴的時刻，我該怎樣聽基督？」「在這神聖且親密的一刻，我該怎樣回答基督？」我們常認爲以自己一個平淡而微不足道的人，



竟然面對天主聖言，活生生的救主，這是最珍貴的時刻，哪怕是與最親愛的人在一起，也不能像此刻感受到這麼深的愛了，我什麼話都不能說了，但是內心卻又不不停地亂想。

而且在領聖體後那段安靜的時刻，經常被縮短了，或者以一些不適當的歌曲來取代，因為我們不懂得在那親密的關係中祈禱，只好從那不知如何是好的經驗中逃避出來。當然在適當的安靜之後唱一首莊嚴的曲子，仍是很有意義的。

「領聖體後不知道要如何祈禱，這該怎麼辦呢？」這種想法最大的錯誤，就是先入為主地認定在聖事中與基督相遇後，就像遇見某些名人，整個情緒必然會被挑起來。

缺點和挫敗，也會讓我們在基督面前感到不安。其實沒有一個人能以完全純潔的心來愛祂，也沒有一個人能完全克服自己黑暗的一面，但基督靜悄悄在人內心深處等待著。祂不會冒昧行事，除非我們去注意祂，否則就聽不到聖事中基督的話。



許多教友引用聖詠來謝聖體，有些則隨自己心裡的要求，自由的讚美、感謝或求恩。兩種方式各有千秋，但謝聖體時最好還是聽基督的，不過得注意幾點：(1)時間勿過於短暫；(2)提防不期然而有的心理恐懼、反感及罪惡感等；(3)避免操之過急。

除非你的功力已相當深厚，否則不一會兒，雜亂的思想便浮現了。我覺得此時與其設法揮去層層思想，不如抓住其中一項來得有利，因為基督一心要提升我的願望，我抓住的可能是一直困擾我的一分恐懼，祂能藉此機會幫助我超脫。

在不言中，我靜靜地向救主展現這分恐懼，祂曾經克服十字架上的恐懼，所以我能與祂分享我的害怕。有時祂的反應是很微妙的，例如在我的腦海裏，看見一隻受傷的手，被釘子刺穿；有時我與一些難以抵制的思想搏鬥，產生無法解釋的忿怒、憎恨或慾念，主使用言語無法表達的方式提醒我，祂也會在這個世上生活過，也經驗過這一切，看過朋友及門徒在這些事上的掙扎。靜靜地待在聖體聖事內的基督，很奇妙地也是個有血有肉者。「這是我的身體」，彌



撒中這句話真的很深奧，所以按羅馬禮的要求，此時應有片刻莊嚴的肅靜。

如果你多少也染上了一點現代人的心理質疑，一定會說：「這些聲音都是出自自己的需求，是一種需要和人親近的心理投射。」要知道，人沒有一種心智能力，可以和物質世界以外的實體直接碰觸的。

與基督相觸要藉智慧與記憶的功能，以及自身回答別人的模式。也就是說，內斂祈禱時所遇到的基督，會具有我們個人理解力與人格的特徵。不過，客觀的信仰訓導所談的歷史的基督，以及信仰團體的禮儀祈禱，會把個人的基督經驗，融合得更為恰當。

讓內心的情緒衝動、需求、衝突、喜樂及憂傷，都在主面前呈現，可以使主的話在我們的生活中發生作用。一旦向祂表示這些情況，它們也就沉寂下來了，愈是沉默，愈能知道自己的需要；同時情緒愈平穩，基督愈能在我們內心的每一角落說話。

下面一段話是聖奧思定說的，多年來陪伴我解開聖體實義的疑團。所描述的雖然不是彌撒中的一環，但的確有助於我體會靜默的意義。



如果有個人在他身上，血肉和天地水氣的幻影都寂靜著；他的靈魂也靜得連自己也不想；如果夢、思想、一切言語、一切記號，和一切暫留的東西，都緘默著……假使一個人靜聽的話，他能聽到的當是：「我們不是我們自己造的，造我們的是那永遠存在的。」此外，那一切的一切，已不再啓齒，只傾聽它的造物主。假使造物主直接說話，那末，我們聽到的，不是從一個血肉的口舌來的，也不是從天使的聲音來的，也不是從雲間的怒吼來的，也不是從神秘的寓言來的，却是直接從他，我們在萬物中所愛的他來的。同樣，那個時候，我們也發展我們的能力，靠一陣思想的光明，在一切之上，享見永遠不變的智慧，假使這個接觸延長的話，假使別的想像消散的話，假使這個接觸陶醉我們，使我們樂也融融的話，假使永遠的性命是我們所追求的純理智的認識的話，下面的一句話？「你進入你的主的樂境吧！」

不已兌現了麼？（懺悔錄卷九10章）

### 結束祈禱

### 五、在禮儀中聽



個人感恩後，彌撒的結束禱文多少有點破壞高潮之嫌。其實，這時候還有什麼好說的呢？簡潔地結束彌撒不是沒有道理的。

或許最好的方法是遣散禮及降福禮合起來做，而且應該是充滿喜樂的經驗，或至少給人一種希望。最後的禱文應引領我們去面對未來的路，降福特別提醒我們在履行責任、享受祝福、接受考驗時，天主均與我們同在。這些禱文與降福都是大眾化的，緊隨謝聖體的經驗後，提醒參與者都是教會中的一份子，是天主的兒女及基督的肢體。



## 六、靜觀的準備

描述靜觀之言已經夠多了，此處所取的是最狹窄的意義：直接體驗天主的親臨。這是一份恩賜，不是靠任何努力或功績可以獲得的。

聖文德認為靜觀是真福者的天庭生活，現世旅程中的人也可以有此經驗。有人以「看見」一些神光來談靜觀，其實用「看」或「聽」並沒有什麼差別，因為那種體驗超出了任何感官作用，超過思想所能理解的，靜觀中包含傾向、感覺、慾望、思想及複雜的推理，猶如圍繞在人的高峯經驗四周的山麓小丘。

本書不在教授靜觀的方法或途徑，因為連我自己也還沒有找到這樣一條路，如果真有那麼一條路的話，聖十字若望認為那條路就是「無路之路」。我們的用意只是運用簡單的聽的技巧，看是否能做一個長遠的準備，直接迎向天主，





而不是接觸萬物所反映的祂。

我們已經按著啟示的秩序，從單純的天主聖言開始，逐步學習聆聽，在美麗的清泉旁，我們聽到祂在物質世界中說話；在日常瑣事和人際交往中，以及藉著先知與諸聖還有真誠尋找祂的人，我們聽到祂對我們講話。此外在聖經裡，尤其是福音，也可以聽到天主子的聲音。我們藉著這種種，在禮儀祈禱中，捕捉了一些踰越奧蹟的真義。

現在請直接體驗一下這位天主吧。這個方法可稱之為「悟」，假如你想經由聽之路去體驗，那麼一定要有些步驟，但不是把天主引過來，而是盡可能地向天主開啟內心的眼和內心的耳。

1 再次肯定靜觀天主是可能的，也是自己有心要得到的；假如還沒有經驗，總有一天會有的。

許多人踏上靜觀之旅，但始終沒有很大的進展，那是因為走了很多迂迴的路，進入一些似是而非的狀況；或是按自己的想像，築起一座無形的堡壘，引證許多很好的理由不作靜觀者，例如靜觀會使我與別人不同，靜觀不是真的宗



教，一點都不實際等等，可是他們的論點顯然有誤。產生這種曲解觀點的原因，往往只是不願付出代價，把事情合理化。

真正的靜觀與生活密切相連，如果一個人不能在街道的一角準備迎接這份恩賜，那麼他在其他地方也會無從準備。外在的安靜與紀律，有助於人聆聽和把持自己，但就靜觀而言，這些都是多餘的，因為天主無時無刻不在對有耳的人說話。

2 為能領受這份恩賜，就不對天主的話設限，勿存預設理念或個人偏好，要清出一條讓天主行動的路來。

這是一輩子要下的工夫，並且要靠智慧及耐性逐步抵達。除了大聖大賢，我們凡人都是一邊想著天主，一邊也想著許多別的，要愛情、要平安，要每日的食糧，為自己也為身邊的人要這樣要那樣。這樣做倒也沒有什麼錯，但是假如讓天主引導的心，比渴望得到這些東西還要強烈，那麼焦慮之情自會消除，並且從而獲得自由。可惜我們總是攀緣種種焦慮，築起層層的屏障。

人接受靜觀恩寵的能力，與他放棄一切非天主的心願是成正比的。我們無



需做一個爲真道而壯烈犧牲的人，但也不必以虛假的信心自欺欺人。感到驚慌與憂慮時，應該停下來自問：「在這件事上，天主要對我說什麼？」越能善用此時此地的真實，那麼直接體驗天主的準備工夫，也就越做得切實。

靜觀是這份神恩中的神恩，不可感到不耐，從靜觀中得到的最高經驗，不是任何善行善表所能比的。它是眼睛看不到、耳朵聽不見、心神想像不到的。靜觀是一種生活，不是靠歲月培養得到的，只有用心慢慢走，賴天主的助佑漸入佳境。

從小就把人絆住的功名、成就，是靜觀天主的一大障礙，這些慾望使許多熱心者自甘於較低的層次。美德與貪念交織一體的人，會誤稱某些恩寵的經驗爲靜觀；還有的人安於自己的一些祈禱經驗，他像是用魔術燈來看天國，他的經驗不是全然毫無益處，可是靜觀神燈中的天國一旦消失，便會感到乏味難捱了。靜觀中所悟得的天主，應該一如太陽，從東方升起，向西方照耀。

3 要走進靜觀經驗中，抓住遠處傳來天主的聲音。趁有光明的時候，向前走吧。



一個在這條路上努力的人，常會得到享受片刻靜觀的邀請，倒不是天主離我們很遠，而是我們的注意力離祂很遠。就像旅行者快靠岸一樣，聽到遠處海浪在拍岸，天主親臨的感覺出現時，不論是多麼短暫的一刹那，都應該定下心来體驗一下；但是如果偽裝有這樣經驗的話，必然會弄巧成拙，「安靜體認」是最好的方法。

如果霎時的體驗，不是因為自身的需求而產生的，甚至和當時的思想相左，這樣的經驗才較為可信；如果一心抓住天主，想一次次重覆這個心願，就是自己設計需要了，那會造出一些似真卻假的神祇。

靜悟天主的經驗，不論多麼膚淺，都會使人有所改變，就像雅各伯那樣，與天神搏鬪之後，有了很大的改變，離天主更近了。

靜觀亦如十字架，基督徒的靜觀之旅有時擁抱快樂，有時也擁抱痛苦。一名聖衣會的猶太籍修女 Edith Stein 說，她最美妙的祈禱恩賜，是在奧茲維斯集中營等死的時候得到的。靜觀之光是如此的明亮，可以照耀人最黑暗的遭遇。聖斯德望在被群眾投石時高喊：「我見天開了，並見人子站在天主右邊。」



(宗七 55 ~ 56) 是早期所肯定的靜觀，從其中所產生的力量足以面對任何折磨與混亂的環境。

### 辨認靜觀生活

「靜觀生活」這個辭彙常用來指隱修生活。誠然凡是蒙召入隱修院的人，應該朝著靜觀祈禱發展，但是也可以按照個人心理狀態來談這個區分，因為有些人似乎天生就趨於內向，要求秩序，有的人則生來傾向行動及工作，靜觀生活對前者有吸引力，而使徒生活則吸引後者。但是靜觀是天主對以單純而慷慨之心跟隨祂的人的賞賜，不受限於任何一種傾向。

人性的軟弱，並不妨礙天主的親臨，聖經與教會史上，都有不少例證，如瑪利亞瑪達肋納、方濟 (F. Thompson) 查爾斯 (Charles Péguy) 等，他們曾在很大的內心創傷中掙扎，然後才經由靜觀而體認天主。真正的靜觀生活，就是細聽聖父、基督及聖神的話，如同最偉大的靜觀者聖母瑪利亞，能在最貧窮的環境裏，處在最繁雜的事務中聆聽天主。

要度靜觀生活，必須以真誠之心，抓住短暫的靜觀經驗，允許它為你的生



活及意願定型。天主會及時引導並賜予需要的恩寵，你只要全心準備隨時傾聽  
天主聖言就好了！



國立中央圖書館出版品預行編目資料

且聽且禱 / Benedict J. Groeschel著；茫茫譯  
——初版——臺北市：光啓，民79  
面；公分  
譯自：Listening at prayer  
ISBN 957-546-218-1（平裝）

1. 天主教—祈禱 2. 基督教—祈禱

244.3

84003383

## 且聽且禱

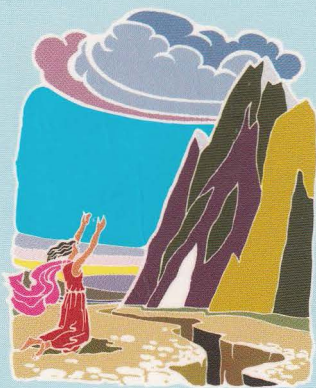
中華民國七十九年四月初版  
中華民國八十四年五月初版二刷

◀版權所有・翻版必究▶

著者：Benedict J. Groeschel  
譯者：茫茫  
准印者：台北總教區總主教狄剛  
出版者：光啓出版社  
地址：台北市辛亥路一段24號(100)  
電話：編輯部(02)3671750 門市(02)3676024  
發行部(02)3684922 傳真(02)3672050  
郵政劃撥：0768999-1  
登記證：行政院新聞局局版台業字第0084號  
發行者：王敬弘  
承印者：永望文化事業有限公司  
地址：台北市師大路170號3樓之3  
電話：3680350 3673627  
定價：80元

205162

ISBN 957-546-218-1



封面設計:文惠

ISBN 957-546-218-1 \$80



9 789575 462185 00080

205162