

天主與我

God & You

祈禱：意識到天主與我的關係

威廉·貝瑞／著
楊黎芳／譯



天主與我

祈禱：意識到天主與我的關係

威廉·貝瑞 著

楊黎芳 譯

 光啟文化事業
Kuangchi Cultural Group

God and You

Prayer as a Personal Relationship

By William A. Barry, S.J.

Translated by Li-Fang Yang

Copyright © 1987 by The Society of Jesus of New England

Published by Paulist Press, 997 Macarthur Boulevard

Mahwah, New Jersey 07430

Chinese Copyright © 2006 by Kuangchi Cultural Group, Taipei, Taiwan

All rights reserved.

目錄

0 0 7	前言
0 1 1	第一章 祈禱是意識到與天主的關係
0 1 9	第二章 開始認識天主
0 2 9	第三章 默觀聖經
0 3 9	第四章 發展與天主的關係
0 4 9	第五章 天主的形象與祈禱
0 6 3	第六章 想像力與祈禱
0 7 5	第七章 情緒與祈禱
0 9 1	第八章 如何開始；在何處祈禱
1 0 1	第九章 祈禱的回應
1 0 9	第十章 教義與祈禱

119	第十一章	祈禱的效果
127	第十二章	靈修輔導
135	第十三章	結論
139	參考書目	

我滿懷感謝，

將本書獻給我所深愛的姊妹，

佩姬 (Peg)、瑪麗 (Mary) 和凱瑟琳 (Kathleen)。

God You

前言

前言

這本有關祈禱的小書並非衍生自理論，而是筆者十六年來為數百人做靈修輔導的實際經驗與心得；他們使我的人生更加精采。因此，本書是經驗性而非理論性的。因為是經驗性的，所以受限於筆者個人的經驗——即便許多人的分享已豐富了我的經驗，這些人大部分是羅馬天主教徒，主要是神父、修道人或傳教人員。還有因為我本身是耶穌會士，因此我的經驗自然帶有依納爵·羅耀拉（Ignatius of Loyola）神操的色彩。而我對東方神祕主義或無圖像祈禱的經驗則少得可憐。依納爵常愛說這句話：永遠更大的天主（*Deus semper maior*）。他也會第一個認同，天主永遠大於一切受神操啟迪而得到的經驗。請把本書當成是一個有限度的人類的努力，他提供他的經驗給讀者，以期他們能從中受益。

容我對本書的經驗性特質再多說一點。我在書中所談有關天主與祈禱、

有關人們意識到自己與天主的關係，這種種都並非基於虔誠的期盼或一廂情願的想法。我所討論的都是真人真事，為了保護他們的身分而稍做更改，使用化名，有時根據真實的案例編造故事。也許不是每個意識到與天主相繫的人都像我所說的那樣，但有些人確實如此，我可以為此作證。所以，我也邀請讀者諸君來嘗試做做看，或許您會喜歡。

另外，有關天主的性別一事，我遵照傳統，提及天主時使用男性代名詞和形容詞（編註：原文使用 *He* 或 *His*，中文一律用祂）。不過，事實上天主既不是男性、也不是女性，人類才有性別的區分。還有，人類所經驗到的天主也並非一向都是男性，書中也會提到把天主當成女性的經驗。但願把天主視為女性的讀者別在意我使用傳統的說法，也不要懷疑他們的經驗的有效性。

最後，感謝數百位在美國、加拿大、愛爾蘭、牙買加、蓋亞那、特立尼達島和巴西的人，他們信賴我，與我分享自身對天主的寶貴經驗。我特別感謝在出書的過程中，審閱本書的諸位人士鼎力相助：家父，舍妹佩姬

God You

前言

(Peggy) · 瑪麗 (Mary) 和凱瑟琳 (Kathleen) · 我把本書獻給她們；我去世的表兄若翰·席亞 (John Shea) 和表嫂瑪德蓮 (Madeline) · 及其子女保祿 (Paul) 和瑪麗 (Mary) · 克萊兒 (Clare) 和威利·里奇 (Wally Ritchie) · 以及在漢米敦 (Hamilton) 的祈禱團體的成員 (Patricia Y. Geoghegan, Annie Toner, Virginia Sullivan Finn, John Carmody, Mary Spratt, R.C., Gerald Calloun, S.J., Joseph Fallon, S.J., William Stempsey, N.S.J., James Carr, N.S.J., Michael Fitzgerald, N.S.J., Myles Sheehan, N.S.J., Joseph McCormick, S.J., James Kane, S.J., Thomas Buback, N.S.J., Ellen Nelson, R.S.C.J., Mary Guy, O.S.U., Philomena Sheerin, M.M.M.) · 他們的鼓勵與建議使本書得以順利出版。



第一章

祈禱是意識到與天主的關係

多年前，我看到一幀相片，上面的標題是「校內的祈禱」。相片裡是一羣小學一年級的學童在祈禱。他們表情嚴肅，雙手緊緊地交疊在一起；大部分的孩子都把眼睛閉上，顯得緊張又不自然，還有人眯著眼偷看。這張相片乍看之下挺有意思的，但你若開始細想我們是怎樣教孩子祈禱、認識天主，你就會發現我們這些成年人也是這樣被教大的。當你想到祈禱這件事時，腦中會浮現什麼景象？上教堂或去小聖堂？閉上眼睛？下跪？沉思？你會不會有點緊張？你會想到一些熱心敬禮、〈玫瑰經〉或者《教友日常經文》嗎？我想大部分的人都認為，祈禱是那些有聖德的人時常做的事，而我們不過偶爾為之罷了。我不曉得我們當中有多少人知道，主日的彌撒禮儀也是一種祈禱。

對於祈禱，我們可能有些疑懼，心中忖度：「像我們這樣的人也能祈禱嗎？」然而，我們對祈禱又充滿了好奇心。你不也是因為好奇，才開始讀這本書嗎？有關祈禱的書在出版界很熱門，雖然這類書籍並非高居暢銷書榜前列，但是銷路也相當不錯，所以書商都在找有什麼新書可以出版。

God You

第一章 祈禱是意識到與天主的關係

在此，我們不需要傷腦筋去想，為什麼大家對祈禱又再度感興趣，不妨就視之為理所當然吧！本章我要探討的是：祈禱是意識到與天主的關係。接下來的幾章裡，我會再對此詳加說明。我希望幫助個人發展與天主的直接關係，換言之，幫助人們祈禱。

在〈信經〉中，我們宣稱天主是我們的創造者和救贖主。我們稱天主為我們的父，耶穌是我們的兄長，聖神是賦予生命的天主聖神。我們確信耶穌為我們的罪而死，又為了我們的成義而復活。讓我們用幾分鐘的時間想一下，上述〈信經〉的內容為祈禱而言有何涵義。不論我們知道與否，〈信經〉說：天主和宇宙間每一個受造物息息相關，並且和萬有整體緊密相連。祂存在於萬有之內，繼續不斷地創造、維持宇宙間的萬事萬物。套用神學家馬奎里（John Macquarrie）的話：天主讓一切存在。因此，天主和所有受造物都有密切關聯，不論受造物是否意識到這份關係。順著這樣的思路，我們就可徹底了解〈信經〉上其他有關天主的說法。天主子，聖言降生成為血肉，在地上成為全人類的兄長，不論人們知道與否。聖神是生

God You

天主與我

命的賦予者，把生命賦予每個人，不論此人是否意識到這份禮物。因此天主，奧祕的本身，無論何時何處都一直和我們及整個宇宙相聯繫，而祂對這份關係早已了然於心。

那麼，天主要我們意識到與祂的關係嗎？不論新約、舊約及世世代代男人女人的經驗，都證明了祂的心意正是如此。聖經記載，天主一再嘗試喚醒人類成為他們真正的自我，即祂所深愛的子女；而為了我們的益處，祂要我們清楚明白地意識到這一點。人若不認識自己真正的父母，就可能會缺乏歸屬感，常感到飄泊無依，不知道自己究竟是誰。同樣地，人若不知道天主與我們如此親密相繫，就可能會對生命的意義感到焦慮，瘋狂地追尋生命奧祕的解答，或是陷入過度工作、沉溺於某些事物的處境。因此，明白內在自我的真實身分不僅對我們有益，也讓我們自由。所以，天主希望我們意識到與祂相聯繫，而這份覺醒的關係就是祈禱；換言之，祈禱是舉心向上、全心歸向天主。

很不尋常的是，天主並不勉強我們。祂不斷試著引起我們對祂的興趣，

邀請我們認識祂、與祂有更深的關係，但祂也允許我們對祂的臨在視而不見，或者即使知道祂的臨在，卻拒絕回應。

不過，首先我們就來聊聊，天主如何喚醒我們意識到祂的臨在。比方說：某人開車載你，你不經意往窗外望去時，日落的美景令你震懾；你抱起兩週大的小嬰兒，輕觸他的小手，一股驚奇與敬畏之情油然而生；你的丈夫心臟病發，在加護病房內面臨生死關頭，你開始為他祈禱，卻不自覺地對天主脫口而出：「祢根本就不在乎我們！」剎時，你感到此時此地有一份臨在正與你同哀哭；在一個美妙的夜晚，你和妻子相好之後，躺在她的身旁，對生命充滿感激之情，令你不禁熱淚盈眶；你看到一對衣索比亞母子的相片，他們瘦弱憔悴的模樣令你心痛，你開始思索你能夠做些什麼事來幫助他們。在日常生活中大大小小的事上，天主都一直展現出祂的臨在和照護。

正如我先前提到的，我們可以自由選擇是否注意到這些經驗，它們可能是天主友善的示意或訊息。我們可以眨眼間就將之忘在九霄雲外，也

God You

天主與我

可以細細體會，深思其中意涵。例如：我可能會注意到日落之美帶來的震撼，也知道當我驚嘆不已而發出「噢！」一聲時，那是我對天主的讚嘆。我欣喜地發現，自己仍渴望恢復和天主的關係，那是近年來我一直忽略的事。換言之，這樣的經驗會使我們明白，在生命當中我們一直遺漏某些東西，以致我們總是渴求更多。

我們渴求更多什麼東西呢？可能有一籬筐的答案：想要考試過關，找個新工作，認識個新伴侶；希望母親的病體痊癒；想要生命中有個目標，走出抑鬱、重新振作；希望能破鏡重圓；希望民主黨勝選；想知道天主關心我個人的需要；想更認識主耶穌，更明瞭他所代表的真理；想要在態度和價值觀上更加相似耶穌等等。即使是看起來最為自我中心、追求物質享樂的欲望，在我們脫去欲望表層的外衣之後，就會發現內心深處真正的渴望是：認識天主及祂與我們的關係。

比方說，假使我很認真地求天主幫我找個好工作，這代表什麼意思呢？表面上，我在求天主讓好事發生在我身上；但如果我更深入去思考，就會

God You

第一章 祈禱是意識到與天主的關係

明白我最想要的是知道祂愛我、眷顧我。換句話說，我們所有的欲望，即便是物質上的欲求，都可歸納成對與祂緊密相繫的渴望。我們想知道天主怎樣看待我們。

到此，我們對祈禱的實際定義是：意識到與天主的關係。這種「關係」奠基於天主的行動和願望，祂建立了這份關係，並希望我們意識到祂是誰。而我們能否「意識到」此聯繫，關鍵在於我們是否願意留心體會天主在生活中的行動，好引燃我們對天主的渴望。

在結束本章之前，容我在實際定義方面再多說幾點。首先，當我開始意識到天主的行動時，不論感覺如何微弱，那就是在祈禱，即使我不發一語。只要你認為祈禱是意識到與天主的關係，那麼不分日夜都可以祈禱。比方說，當我和別人一起散步時，兩人不約而同欣賞著秋天的樹葉，即使我們沉默無語，但只要覺察到對方的臨在，就等於是意識到彼此相聯繫。我們和天主的關係也是如此。第二，我們可以把我們的祈求說得更明白一點。既然祂是全知全愛的主，那麼我們又何必向祂要求某些事物呢？祂根

God You

天主與我

本不需要這些訊息，例如：我最要好的朋友病了，我希望他趕快痊癒。可是，如果祈禱是份關係，重點就不在於訊息，而在於我是否相信祂在乎我的感覺，是否願意讓祂知道我的感受與渴望，也就是向祂表露我自己。第三，祈禱當中會分神是很正常的事，這就像你和所愛的人談興正濃時，也可能突然想到車燈好像沒關一樣；又好比在和朋友交談時，如果他講的你沒興趣聽，或者你覺得他這人很乏味，你也會分心。諸如此類的情況也可能發生在祈禱當中。最後，如果祈禱只是意識到與天主的關係，那麼祈禱就並非高深莫測，好似只有聖人和神祕家才能懂。相反地，任何人都能祈禱，包括像你我這樣的泛泛之輩。



第二章

開始認識天主

God You

天主與我

家母罹患癌症後，她說她每晚祈求天主在睡夢中帶走她的靈魂。我問她，在她心中天主是怎樣的天主，她回答說：「祂比人們所說的還要好得很多。」是的，她指的是人們在談話中或祭台上所談論的天主。然而，她自己的經驗卻讓她對天主有與眾不同的看法。她是怎樣認識天主的呢？絕對不是從書籍，因為家母甚少閱讀；她對天主的認識完全來自大量的祈禱。而她的祈禱大部分是〈玫瑰經〉和私下熱心的敬禮，這些都不是現代人喜愛的祈禱方式。有一次我問她祈禱的經過，她的回答像是這樣：「有時候當你在祈禱時，你深入你的內在，你知道祂在傾聽你，而你也傾聽祂。」顯然家母已經認識生活的天主，而且發現祂比我們所知道的還要可親多了。

我們把祈禱定義成意識到與天主的關係，也提到有許多人想進入這樣的祈禱之境。也就是說，他們想更加認識天主。我們如何才能更認識天主呢？我們可以從一個人如何開始認識另一個人說起。你可以向別人打聽這個人是怎樣的人，以得知有關此人的一些事情。當我們開始對另一人感興趣時，往往會這麼做。如果這個人很有名氣或者是歷史人物，那我們就可

以從書本上來認識此人。有時，我們也會保持一段距離，悄悄地觀察一個人，看他或她怎樣和別人互動。同樣地，我們也是用這些方法來認識天主的。人們藉由閱讀聖經、神學或靈修方面的書來認識天主，也有許多人對天主的了解是來自聖奧斯定 (Augustine) 的《懺悔錄》 (Confessions)、大德蘭 (Teresa of Avila) 的《聖女耶穌大德蘭自傳》 (Autobiography)、儒利安 (Julian of Norwich) 的《顯示》 (Showing)、小德蘭的《回憶錄》 (Autobiography)、牟敦 (Thomas Merton) 的《七重山》 (Seven Storey Mountain) 等，諸如此類信仰自白式的書。閱讀這類的書籍，就好比從遠距離觀看天主如何在別人身上行動。

有件事大家都明白，如果要更加認識一個人，就要在他身上多下點工夫。如果想和一個人發展更深的關係，而非只是泛泛之交，那我們必須要找機會私下認識。同樣地，這些努力也會為我們打開一扇會晤天主的大門。祂隨時隨地準備親近我們。你可曾被某人吸引而希望他或她也會注意到你？古今中外，許多人發現天主就像那樣，人們對祂的絲毫興趣，祂都視為寶

God You

天主與我

貴的機會，好能與人進入更深的關係。可是問題在於：我們要怎樣做才能與天主發展出更親密的關係？

我們早就有方法。要想認識別人，就要花時間在他身上；如果沒有花時間在一起，就無法發展或維持親密的聯繫。家母每天花時間祈禱，這就像是給天主一個機會帶領她認識天主。我相信，在祈禱的時刻做什麼並不重要，重要的是你渴望和天主在一起，正如和一個新朋友只要在一起就好，做什麼並不重要。你們可以去散個步、共進晚餐、一起去電影、一起去聽演講，在這當中你們漸漸彼此認識。和天主也是一樣，你可以看聖經、唸《玫瑰經》、背誦某本書上的祈禱文、林中漫步、聽音樂、參觀水族館、坐在搖椅上品嚐啤酒、看電視、或者是洗個澡。只要你覺察到自己渴望天主的臨在，你就是意識到與天主的關係；這樣你就是在祈禱。但是千萬要注意的，你要在這方面花時間。

還有一件關於時間方面的事：你花在朋友身上的時間可長可短，一切全依當時情況而定。我們知道時間是重質不重量的，忙碌的一天裡一通簡

短問候的電話，其效果與在一起深談數小時不相上下。如果我們把朋友放在一邊，直到有時間才來和他講講話，那可能是好幾週之後的事了，而我們也就錯失機會，沒能聽到朋友在那天要給我們的一段建言。人們常常認為「真正的」祈禱要花很長的時間；但假使我們把祈禱看成是意識到與天主的關係，那麼我們就會開始訓練自己，在心靈朝向天主的時刻要有所回應。當然啦！與天主聯繫在一起是越久越好，我們和知心好友在一起也是如此。

現在來談談，我們要如何與天主共度美好時光呢？正如前述，我們有很多做法，熱心敬禮、閱讀、林中漫步等統統都是。在此要討論的是，當人們開始注意到彼此時，他們的關係就會隨之加深和發展。我們認為天主在注意著我們，問題是：我們要怎樣去注意這位看不見的、奧祕的天主呢？由於我們心中常充滿擔憂掛慮，以致對所愛之人也往往多所忽略；我們對有血有肉之人尚且如此，更不用說要注意到那位看不見、聽不到、摸不著的天主了。我們要如何讓天主顯露祂自己呢？

God You

天主與我

家母還有另一樣法寶。她從事自己喜歡做的事，像是唸〈玫瑰經〉、做〈九日敬禮〉，藉此給天主機會把她帶到「深處」。

許多人想努力使自己不要分心，全神貫注於內在的寂靜之聲，但卻徒勞無功。這樣的做法常常導致只專注在自我本身，像是不斷自問：「我此刻是在做什麼？」或者是「我這樣做是對的嗎？」這些做法還會使人洩氣。可是，如果花時間做些自己愛做的事，就往往從中受益良多，以廣義來說，這也是默觀，例如：聽音樂、觀星、賞花、林間散步、洗個溫暖舒適的澡、回想一下心愛的人。換言之，他們做的事有助於轉移注意力，使他們不再陷於自我中心和焦慮。再一次以家母為例，她只要一坐車就很緊張，當然，越是緊張，情況就越不好。這時，她就拿出玫瑰唸珠，開始唸〈玫瑰經〉，同時一邊參與正在進行中的對談。她說有一次坐車時遇到暴風雪，她開始唸〈玫瑰經〉後，一切的緊張焦慮便煙消雲散。她感到自己就在天主的懷中。

我們可以用另一個方式來看這同樣的過程。我們從事喜愛做的事，並邀請天主與我們同在；這就像是告訴一位新朋友，我想要她或他也能享受

God You

第二章 開始認識天主

我所喜歡的事物，或是知道我喜歡什麼。當我這樣做時，我會問問我的朋友，他或她對我所喜歡的事物有何看法。同樣地，當我在做自己喜愛的事情時，我也可以邀請天主的臨在。

當人們用這種方式來祈禱時，常對其效果大感訝異。一開始，特別是對宗教觀念狹隘的人而言，這不像我們所想像的那種祈禱。但是，嘗試過的人就會慢慢發現，這樣的祈禱使人樂在其中，同時也很輕鬆。他們會感到喜樂或感恩，並意識到那位愛他們、關心他們的天主正與自己同在。他們發現自己自然而然地與內在的天主交談，滿懷感激，放鬆下來，自由自在。無意中，他們會覺得祂比他們所知道的還要好多了。

剛才所講的就是一種默觀祈禱。默觀這個字眼讓人想到狂喜中的神秘家，但我現在單單用來指一種相聯繫的祈禱，在祈禱中意識到另一位的神臨在。英國神學家索頓（Martin Thornton）說，這是神入的祈禱，並援引《牛津大辭典》對神入（empathy）的定義：「使人（心領神會地）進入所默觀之對象的能力。」

God You

天主與我

傳統上，基督徒多透過大自然與聖經來進行這樣的默觀。但如前所述，這並非唯一的途徑。我們在欣賞一幅好畫、聽音樂或舒暢地洗個澡時，也可以期望感受到天主的臨在。不過傳統上，基督徒默觀天主的創造是希望與祂相遇，他們也會默觀聖經。下一章將會討論到默觀聖經，現在，我們先來看看一個人對於天主的創造會做怎樣的默觀。

默觀天主的創造是指運用感官去觀看、聆聽、嗅聞、品嚐、觸摸；這無關乎凝思天主的創造、或沉思有關創造的神學理論。關於天主如何在花與樹、星辰與大海之間展現祂自己，我們可以說出許多長篇大論；但鮮有人花夠長的時間好好地觀看、嗅聞、品嚐、碰觸祂的創造，好讓天主可以顯露祂自己是萬物的創造者，而且住在萬物之內。所以，最重要的就是要花時間去感受那鳥語花香、微風、星辰、樹木等等，這樣做就是與天主相聯繫。想想看，當一位藝術家看到你在欣賞他的作品時，他的心情感受如何；當你觸摸與欣賞它時，你們倆之間就有共融。你對這件藝術品感興趣並且有所反應，這就是在和藝術家交流，即使你並沒有出聲。默觀天主的

創造也是如此。你有意識地感受到祂所創造的一切，這就是在祈禱。當然，你也會想要「大聲說出」一些話，比如面對燦爛的日落時，不禁發出「噢！」的一聲讚嘆，你心裡明白那是在讚美造物主。事實上，許多聖詠和詩歌都是驚嘆大自然之美的讚頌之作，出自詩人才子之筆。我相信天主看到這些傑作必然心喜，但即便是我們這些凡夫俗子，用簡單的話語或微笑來表達對大自然的讚嘆，天主也是一樣高興。

用這種方式默觀時，如果我們想要的話，甚至還可以和天主更親密。我們可以祈求天主讓我們得知祂的臨在，在我們默觀時顯示祂自己。這樣的話語聽起來很神祕，對我們這種人好像是遙不可及的事。的確，有許多人對天主有很深厚的經驗，例如：有人聽到內在的聲音，好像是來自天主。不過，天主多半以更為平常的方式來和我們溝通。例如：晚上一個人沿著沙灘散步，月光照著銀色的海浪，此人感到滿心喜悅，心裡充滿平安。他感到天主與他同在，即使他時常喝得酩酊大醉，又對家人大發脾氣，但天主依然愛他。天主知道他的一切，可是天主還是愛他；他覺得他比以前還

God You

天主與我

要放得開，也更加自由。

最近我在海邊散步，那是個晴朗的秋日；陽光穿透金色、紅色的樹葉，閃爍在蔚藍的海水上。突然間，我有種強烈的幸福感，一股感恩之情和熱烈的渴望在心內油然而生。經過一番思索，我明白我感受到了天主的觸摸，令我對祂生出熾烈的渴望之情。一位六十三歲的老翁回憶童年生活時，如此描述某個夏日的戶外經驗：「我那時還是個孩子，突然間心中好像滿溢著深深的感激之情，一種無限的平安與安全感盪漾心頭，有如早晨美景的一部分……」（引自羅賓森（Edward Robinson），《最初的光景：研究童年的宗教經驗》· *The Original Vision: A Study of the Religious Experience of Childhood*）。默觀天主的創造能為我們打開一扇大門，與造物主本身相遇。



第三章

默觀聖經

God You

天主與我

上一章中，我們討論了認識天主的各種方法，最後也描述了默觀天主的創造之方法，這讓天主有機會顯示祂自己。此外，我們提到基督徒另一種默觀的途徑是聖經。現在我們就來看看，默觀聖經所指為何。

正如創造物本身並非天主，而是祂的受造物，也是認識祂的一個途徑，聖經亦是如此。而我們要怎樣利用聖經來認識這位生活的天主呢？最簡單的答案就是去閱讀聖經。許多世紀以來，猶太人與基督徒都經驗到，生活的天主在各種情況中透過聖經對他們說話。神學家們思考要如何解釋聖經是天主聖言，而他們之所以思考此問題，就是因為有許多人在猶太會堂與教堂內，經驗到聖經確實就是天主聖言。因此，對那些想要更進一步認識天主的人來說，最重要的忠告是：去閱讀聖經，讓天主聖言對你說話。

我們大家都知道，聖經十分複雜深奧。透過各種文體，天主要告訴祂的子民祂是誰、祂想要怎樣。然而，我們不必是聖經學者或神學家，就可以從閱讀聖經中獲取神益，因為天主聖言是說給祂所有的子民聽的，不論他們是否博學多聞。不過，如果我們知道一些關於聖經的背景知識，諸如：

每一部書如何組合在一起、其目的何在等，這將有助於我們的默觀。所以真正有興趣想要使用聖經來祈禱的人，若有幾本介紹聖經內容的書在家裡的話，就更能獲取神益。明尼蘇達州的大學村禮儀出版公司 (Liturgical Press of Collegeville, Minnesota) 有一系列的舊約和一本新約的介紹，將學者的研究成果化為淺顯易懂的文字。此外，《熱羅尼莫聖經註解》(The Jerome Biblical Commentary) 也是一本家家必備的好書。

在此，我要直言不諱地建議一些默觀聖經的方法，好讓天主有機會顯示祂自己。首先，我假定聖經的寫法大部分是想像式的文學，即使是新約和舊約的歷史書，也屬想像式的文學，而非歷史記錄。聖經裡的每部書都是要讓天主的子民用心靈與想像去認識天主，同時明白天主是誰、祂多麼想要與我們相聯繫。這些書的真正目的是：使天主臨在此時此刻。為了達到此目的，我們必須讓自己被引入書中的世界，就好像一本精采的小說、一場好戲或一首好詩捉住了我們的心一樣。

以《聖詠》第一〇三篇的起首為例：

God You

天主與我

我的靈魂，請向上主讚頌，
我的五內，請向主名讚頌。

請向主名讚頌！

我的靈魂，請向上主讚頌，
請你不要忘記祂的恩寵。

是祂赦免了你的各種愆尤，

是祂治癒了你的一切痛苦，

是祂叫你的性命在死亡中得以保全，

是祂用仁慈以及愛情給你作了冠冕，

是祂賞賜你一生幸福滿盈，

是祂使你的青春更新如鷹。

當我讀這些詩句時（可能的話，大聲地唸出來），我心中有何感覺呢？

我或許感受到一股讚美與感激之情泉湧而出；換言之，這首詩讓我想到天主為我所做的一切，而詩韻的抑揚頓挫也令我著迷。我也可能沒什麼特別的感覺，但希望心中能升起對天主的感恩；也許那一天並不適合看這首聖詠，也許我的反應是提醒我需要請求天主的治癒。比方說，因為昨晚才和先生大打一頓，所以此刻我不覺得特別受到天主降福。那麼，我可以向天主訴說我的感受，祈求天主賜下安慰與洞察力，讓我能從這事件中看出一些端倪。重點在於讀《聖詠》開啟了我們與天主交談的大門。

假設我現在感到十分迷惘，覺得自己犯了錯而心情不佳，但是又渴望知道天主依舊愛我、原諒我。那麼，我可以好好想像一下，以色列人流亡巴比倫的時候，一定也有過如此的感受。耶路撒冷和聖殿都被摧毀了，他們被敵人虜去當奴僕。他們的先知告訴他們，會有這些事發生，全是因為他們的過犯。那時，他們必定感到天主遺棄了他們。然而，就在以色列歷史上最黯淡的時刻，以色列人聽到了《依撒意亞》第四十三章的話：

God You

天主與我

你不要害怕！因為我救贖了你，
我以你的名字召叫了你，你是我的。

當你由水中經過時，我必與你在一起；

當你渡河時，河水不得淹沒你；

當你在火中走過時，你不致烙傷，

火焰也燒不著你。

因為我是上主，你的天主；

以色列的聖者，你的救主。

……

因為你在我眼中是寶貴的，

是貴重的，我愛慕你；

所以我拿別人交換了你，

拿別的民族交換了你的性命。

不要害怕！因為我同你在一起。

我希望聽這些話時，能聽到祂針對我目前的需要對我說話。所以，我求天主也同樣地告訴我，祂愛我並且原諒我，然後我慢慢地唸這篇經文（可能的話，盡量大聲地唸），靜靜地坐著。剛開始，我或許覺得心煩意亂，只顧著想自己的事，沒辦法專心在經文上面。於是，我再次求天主幫忙，讓我聽到祂親自對我說話，然後我再重唸這段經文。我可以向祂盡情傾訴心曲，並一再重讀依撒意亞先知的這段話。雖然，這方法不見得每次都有效，不過，心境往往會有所轉變，我也許會感到更加平安、放心或感恩。

同樣地，我也可以如此運用福音裡一則治癒的故事。我們都記得瞎眼的乞丐巴爾提買的故事（《馬爾谷福音》第十章最後一段）。他一聽說耶穌來了，就喊叫說：「耶穌，達味之子，可憐我吧！」儘管有許多人斥責他，叫他不要作聲，他卻越發喊叫。我可以想像自己同樣地對著耶穌大叫，求他可憐我。然後，我或許也會聽到耶穌說：「你要我為你做什麼？」於是，我可以告訴他我要的是什麼，求他治癒我、擁抱我等等。

God You

天主與我

由於四部福音裡有許多生動的故事，因此特別適合於這一類想像式的默觀。認識耶穌最好的方式就是：求他顯示他自己，然後讀一段福音，讓它來激發我們的想像力。假如我們常常這樣做，就會逐漸認識耶穌是怎樣的人物，知道他之所愛所恨和他的價值觀。我們也會注意到，我們認同福音故事中的人物，有時候覺得自己像伯鐸，有時像若望，有時像瑪爾大，有時像富少年或法利塞人。當耶穌對我們而言越來越像個有血有肉的人時，我們也將越來越意識到，自己以各種方式和耶穌相繫。

有人擔心，讓自己的想像力隨著聖經經文而任意奔馳，這會不會有問題呢？第一，我們要提醒自己，聖經的目的是吸引我們的心，也吸引我們的想像力；因聖經是想像式的文學，正如先前所提到的。第二，我們要注意經文本身，讓它指示我們想像的方向。第三，我們要相信，心中的天主聖神會引導我們的想像力，向我們顯示天主的真理。在這後佛洛依德時代，我們都知道無意識影響我們的行為，也影響我們的想像力。因此，我們比以前的基督徒更不信任想像力。然而，我們應回想一下住在我們內的天主

聖神，祂如聖保祿所說的，「扶助我們的軟弱，因為我們不知道我們如何祈求才對，而聖神卻親自以無可言喻的嘆息，代我們轉求」（羅八26）。「無意識」對想像力的影響之一，以信德的眼光來看，可以說就是天主聖神。誠然，並非每個感動人心的意像都是天主顯現；不可否認，我們有時會欺騙自己。在稍後的篇章裡，我們會詳細說明如何分辨經驗是否來自天主，也就是所謂的分辨神類。現在，讓我們先信任想像力，讀一讀聖經，看它把我們帶到什麼地方。我們應看重聖經，因為它是我們會晤生活的天主的好地方。



第四章

發展與天主的關係

我們曾經提到，祈禱是意識到與天主的關係。關係是動態的而非靜態的，這是人人都知道的事。順境與逆境總會交替出現在任何一段親密關係中，有時候兩人間會有相當長一段時間的深交，接下來卻是一段長時間的感情疏離。親密的關係觸動了我們時而退縮、時而敞開的內心深處。在本章裡，我要討論與天主發展關係之過程。

我們如何與人發展關係？換言之，我們如何與某人相知相愛？第一，我們必須對對方感興趣，或受到對方的吸引。如果我們只專注在自我，我們就永遠不會認識別人。如果我們只是一直想著對方，彼此卻沒有互動的話，那我們也無法親身體驗這個人；這就是空中樓閣式的關係。還有，如果我們自個兒說個不停，對方根本沒機會開口，那麼我們也無法認識對方。顯而易見，倘若我們要認識另一個人，就要在他或她的身上花時間，讓其流露內心的思想感情。所以，我們在前兩章討論了默觀，討論讓天主自我顯示的一些方式。

下個問題是：朋友間會向彼此透露什麼呢？對某個令自己感到興趣的

人，我們想知道什麼？我們想要獲知一些訊息。我們想知道朋友在何處出生、有幾位兄弟姊妹、上什麼學校等等之類的事。可是，我們顯然不想知道這些就感到滿足。我們還想知道他們與父母、手足之間的感情如何，喜不喜歡所上的學校。換句話說，我們想知道他們的內心世界：他們的心情，他們的愛慾情仇，他們的好惡和價值觀。最後，我們則想知道他們對我們的感受。沒有真心了解所建立起來的關係，就好比和機器人建立關係。而即便在小說與電影中，機器人也往往被賦予情感，好讓它們看起來有情有義，否則它們就顯得乏味無趣了。

同理，在我們和天主的關係中，光知道一些訊息會是很乏味的事，例如：要理問答中有關三位一體的說法就難以吸引我們，因那些不過是智識上的難題。但我們想知道的是天主在乎什麼、祂的價值觀、祂的好惡，而這些正是天主在聖經中所揭示的。祂告訴以色列人，祂愛他們，在祂的眼中他們是珍貴的。祂說他們如果不冷不熱的話，祂會把他們從口中吐出。耶穌為耶路撒冷而悲泣，他稱法利塞人為石灰刷白的墳墓。他也曾氣得罵

God You

天主與我

伯多祿：「撒彈，走開！」

——當然，我們對天主的興趣是更為個人的。我不僅想知道祂對若望的情感，更想知道祂對我的情感。天主祢愛我嗎？祢原諒我嗎？祢照顧我就像照顧以色列人那樣嗎？祢是否愛我所愛？耶穌，請告訴我你是怎樣的人，這樣我才能更加了解你、愛你，緊緊跟隨你。這些都是我們接近天主時會有的渴望。

關係是互相的。如果我要你說心裡話，那麼我也要準備向你敞開心房。我與天主的關係也是如此。或許有人會反對說，天主早已知道我的一切，那又何必多此一舉，甚至認為向祂揭露我自己是不敬的行為。但正如我在第一章所說的，重點不在於告訴天主一些訊息，而在於對天主的信賴，毫不隱瞞地讓祂知道我們的一切。雖說天主知道我的一切，但很奇怪的是，我發現自己有時就是不願意覺察到內心的某種情感或態度，甚至不願意在天主面前承認這些情感與看法。任何關係當中會發生的事情，也一定會發生在我們與天主的關係裡：我們和一個人越親密，就越了解這個人，

God You

第四章 發展與天主的關係

同時也越了解自己，而我所了解的某些部分並非那麼美好。因此，在看待向天主揭露自我的這件事上，我們要更加審慎。

當我們發展一段新關係，或原本的關係進入更親密的階段時，我們都會有互相吸引和彼此排斥的經驗。我們又喜又懼。剛開始時，我們很開心，不覺得害怕，但恐懼終將浮現檯面。我們害怕被拒絕，擔心被人家發現我們有所缺乏或不足，或者憂慮別人會對我們有新的要求等等。在與天主的關係中，我們最深的恐懼是會被祂的浩瀚無限所吞沒，而喪失了自我，並擔心祂對我們會有種種的要求。當這些「負面的」情緒開始出現時，我們就知道，要在天主面前毫無保留地敞開自己是有困難的。比方說，我們要怎樣讓祂知道，祂使我們害怕，或我們不喜歡祂在聖經中的某些態度？如果我們不願意告訴好友，我們對祂（她）的一些負面情感，那麼面對全能的天主時，我們就更加難以啟齒了。儘管佈道家再三講述天主如何愛我們，但我們內心深處仍懷著對祂的強烈畏懼，這可追溯到童年時代所聽過關於天主的種種故事。這一點上我就不必多言了，你們統統都知道我在說的是

God You

天主與我

什麼。

天主不會突然就向我們顯示祂自己，要是祂如此做的話，我們人類根本無法承受得起。舊約曾深刻地表達這種恐懼，其中提到一個人如果和天主面對面，那他就必死無疑。依納爵·羅耀拉在《神操》裡如此寫道：「我要好好想一想，我們的天主為我做了多少事，給了我多少祂的所有，最後，祂是如此滿懷熱望、盡其所能地依其聖意將祂自己給了我。」看到這樣的敘述，我們不禁感到悲哀，天主交出祂自己，限制自己的能力，好去感受我們人類的有限；因為祂所愛的人類是如此有限。而人類的有限可能是來自過去的經驗，來自我們對父母和其他權威人物的印象，以及別人所灌輸的有關天主的觀念。我們也許會害怕與天主太親密，責怪天主讓我們在生命中受到傷害，但同時又受到天主的吸引；然而，我們若對某人心懷怨恨，就會不願意讓那人親近我們。因此，天主對我們要很有耐心，還要對我們的感覺非常敏銳，而祂確實如此。很少有人像聖保祿那樣，被天上的光環射中而墜馬的。

我們也是一樣，只能慢慢地向天主揭露我們自己，所以我們對自己要有耐心。我們最好承認，阻礙關係進展的並非是不喜歡或不想要對方，而是不願向對方表露某方面的情感。試想當好朋友激怒你時，你因為怕對方知道，而隱藏了你對他的反感。通常兩人就變得客套起來，也漸行漸遠了。我們對天主也許會有不喜歡的感覺和想法，也不喜歡祂的一些愛的回應，不過，只有當兩人愈來愈毫無隱瞞地坦誠相見——當我們願意讓對方看到我們的真面目——兩人的關係才會隨之加深。一段關係會滯礙難行，原因在於一方有意或無意中向對方隱藏某些強烈的情緒。

給大家舉個例。有一次在避靜開始時，一位男士告訴我，他上三次的避靜都很乏味，他想這次大概也是一樣。但他說沒關係，因為至少他能脫離忙碌緊張的生活，得到一些休息。我問他喜不喜歡這樣，他仔細想了一下，回答說其實他想要和天主有比較活潑的關係。因此，我建議他將這種渴望坦白地告訴天主，然後做一些他喜愛的事，這樣也許能給天主機會回應他的渴望。頭兩天什麼也沒發生，但第三天他就明白，過去的某件事使

他對天主感到憤怒，而他一直壓抑著這股強烈的情緒，因為他還是衷心感謝天主為他做過很多其他的事情。所以，這股憤怒只得以對天主感到乏味的方式來獲得宣洩。然而，在他承認自己生天主的氣之後，他在避靜中的祈禱就變得生動多了。

在祈禱的過程當中，最大的絆腳石便是：想要在天主面前成為「美善」的人。我永遠無法在祂面前承認我的沮喪、生氣或是情慾之類我認為是「惡」的事情。換句話說，我偽裝成比真正的自己還要「更好的」人來與天主相聯繫，例如上面提到的那位男士，他無法承認自己對天主的怒氣。然而，我們往往沒能了解，我們無法控制自己的感受。我們無法用意志力來決定喜不喜歡某個人；我們的愛、恨或性高潮都無法靠意志力來掌控。情感、情緒及慾念的產生，是來自內心與外在的刺激。我們也許不喜歡自己對天主的某些情緒反應，但當天主臨在時，我們又無法驅開這種情緒。唯有向祂坦白承認我們就是怎樣的人，我們與天主的關係才會越來越親密。

當兩人的關係越坦誠也越親密時，有一件有趣的事會發生：我們會越

God You

第四章 發展與天主的關係

加了解自己和對方。我們對自己內心的情況更加敏銳，有越來越多的話要向對方「說」。我把「說」這個字加上引號，因為兩人越親密，就越是無言勝有言，一切盡在不言中。特別在我們與天主的關係中更是如此。



第五章

天主的形象與祈禱

God You

天主與我

人要與天主坦誠相見，彼此的關係才能有所進展，這是知易行難的事。第一，如前所述，人類有其限度，無法理解我們稱之為天主的奧祕。在我們內心深處，我們既想知道且愛慕那個奧祕，但又害怕祂。聖奧斯定說過：「我的心永不安寧，唯有在祢內，我才能找到安息之處。」他也可能老實地再加上一句：「但我也很害怕安息在祢內。」當我在寫這一章時，仔細思考了其中的矛盾之處，不禁想到佛斯特（Robert Frost）的詩〈補一道牆〉，裡面描述出兩種互相矛盾的心理：「我們並不喜歡牆，但是有了一道籬笆，反而互相成了好鄰居。」我相信，每個人的內在都渴望和天主之間不要有一道牆，但又覺得若要保持自我，那道牆絕對是有必要的。我們最好再仔細思考一下這個矛盾的想法，這樣我們才能更輕鬆自在地面對自己，也會更有耐心。

天主對我們的愛是永不止息，而且充滿了創造性。那種創造性的愛使我們存在，並且維繫著我們的生命。我們是天主所愛的子女，我們內心深處知道這個事實，渴望與天主完全合一，這種合一的感覺彷彿是一種共融。

God You

第五章 天主的形象與祈禱

但是，我們對這樣的合一也深感畏懼。有人解釋說，這種本能的退縮是由於我們害怕消失在天主內，害怕失去自己。還有人說，這是因為我們不願意接受人的有限和死亡。不管原因為何，我們抗拒合一是有根深柢固的緣由的。而天主則具有無比的耐心，試著說服我們讓祂的愛推倒這面牆，讓我們相信這個似非而是的道理：我們與天主越密切合一，我們就越加成為真實的自己。如果天主可以這麼有耐心，那麼我們也要對自己有耐心，繼續求天主拆掉我們心中的牆。

剛才所講的矛盾使我們不願讓天主靠近，或者說得更恰當一點，其實天主近在咫尺，甚至比我們跟自己還更近，如聖奧斯定說的，但我們還是不願經驗天主的親近。這種矛盾的想法可能會逐漸消失，但是我們也可盼望，當我們越來越認識天主時，想與天主合一的渴望就會越來越強，而抗拒的念頭則越來越小。不過，還是有一些障礙阻止我們與天主坦誠相見。一如我們內心有著深沈的矛盾，既想要又害怕天主的顯露，害怕天主向我們顯示祂自己；同時，我們裡面也有障礙，阻止我們向天主揭示我們自己。

God You

天主與我

我相信，這些障礙源自天主在我們心中的形象。

有位婦人曾說，她一讀聖經就感到抑鬱，還會有罪惡感。不論翻到聖經的哪一頁，她都覺得天主在責備像她這樣沒有信德、又有過犯的人。顯然有什麼阻礙了她，使她無法看到聖經裡天主的慈悲和寬恕的愛。是什麼阻礙她看到這些呢？我沒有機會與她詳談，但我敢說在她的心目中，天主不但十全十美、全知全能，而且對受造物的過犯絕不寬待；而她認為自己在天主眼中是個乏善可陳的人。在與天主的關係方面，她如此看待自己，因而也就不會注意到《依撒意亞》中的這些話是對她說的：「婦女豈能忘掉自己的乳嬰？初為人母的豈能忘掉親生的兒子？縱然她們能忘掉，我也不能忘掉你啊。看哪！我已把你刻在我的手掌上」（依四九15-16）。

我們待會兒再來談談這位婦人，但現在先讓我們想一想自己與天主相遇的方式，或者是和別人認識的經過。每當我們認識一個新朋友，他或她就會觸動我們內在的人我形象（self-other images，某些心理學家稱之為圖式），這些形象的建立是來自經年累月與許多人互動的結果。例如：瑪莉

令我想到我姐姐露西，所以我對瑪莉的第一個反應是正面或負面，就取決於我和露西的關係。如果我和露西的關係很糟，那麼仇恨與合不來的感覺就會進入我形象裡，而瑪莉可能就沒有機會向我證明，她不是像露西那樣的人。我也許會對她有敵意，還會把她對我的反應解讀成對我有要求，而我就對她來個相應不理。或者我覺得我們很合不來，而且就如此表現出來，很快地瑪莉也會感到彼此言語乏味。換個方面來說，如果我和露西的關係有好有壞，那麼瑪莉和我就可能有機會彼此認識，然後我會從經驗中了解到她是怎樣的一個人。但是我們要說，每一種關係（包括我們與天主的關係）多少都帶有成見，至少在開始的階段是如此，心理上我們受到過去與人的關係之影響。

我們在童年時代開始發展自我與天主的關係之形象，而我們與父母、長輩或保母的關係則大大影響此一形象的建立。身為孩童時，我們年幼、脆弱又敏感，只能以小孩的能力來理解這複雜的世界。即使受到最好的養育，我們仍可能發展出黑白分明的天主形象：—如果我乖乖的，也就是善

God You

天主與我

良、甜美、服從、單純等等，那麼天主就會向我笑顏以對；如果我不乖，也就是生氣、悶悶不樂、性感、沒禮貌等等，那麼天主就會討厭我。」當我們長大後，這樣的形象可能不會有什麼改變，因為在青少年時期，我們根本不太注意天主這方面的事。如果三十幾歲時，我們再度認真看待宗教這回事並試著祈禱，那麼小時候的天主形象也許會妨礙我們的祈禱。即使我們現在對天主的觀念較為成熟而細微，但是童年時代的天主形象仍深深影響我們與天主的關係。

讓我們再回到前面提及的那位婦人。她很聰明，受過良好的教育，也知道天主就是愛，天主是如此地深愛世人，為了救贖世人，甚至賜下祂的獨生子。理性上，她也許會說天主愛她，但她一試著與天主相聯繫，就會感到被評斷與定罪。當她想用聖經做祈禱時，這種感覺就會來勢洶洶地湧現。她認為在天主面前她很「不好」，而天主則目光兇惡地看著她。換言之，她認為天主無法接受她心中真實的景況，比方說，她對她「應該」要愛的人懷恨在心，而她的天主認為她這樣做不應該；所以，她認為祂不可

God You

第五章 天主的形象與祈禱

能愛她。這種感覺令她沮喪不已，因此她避免一切會引起這種感覺的事，而聖經就是最主要的來源。她顯然發現，自己很難讓天主靠近，讓祂看到真實的她。

當我們開始用比較個人的方式祈禱時，必須考慮到童年所留下的天主形象，會對我們現在與天主的關係造成多大的影響。或許我們對自我與天主的關係之形象，不會如上述例子那樣地黑白分明，但是當我們在祈禱中第一次覺察到自己有不良的情緒時，自己會嚇呆了。然後，我們立刻就知道自己的信心有多脆弱，我們難以相信天主完全原諒我們，愛那真實的我們。為了「全神貫注在天主身上」或是正在默觀的經文上面，我們極力想從意識中趕走這些情緒、想法或形象，但是往往徒勞無功，不必要的情緒或意象還是不斷湧進我們的意識層。這樣一來，我們發現自己好像一邊翻手邊的書，心裡一邊盤算著祈禱結束後要做什么，或者那天就乾脆不要祈禱了。我們可能並不明白究竟是怎麼回事；事實上，我們甚至不知道「發生了一些事」。如果我們回想這段祈禱時間，也許認為這只不過是「祈禱

God You

天主與我

枯乾的日子之一」。不過，倘若真的發生了影響我們與天主的關係的事，那麼至少在接下來的幾天裡，我們可能發覺祈禱既枯燥又困難。我們會覺得不想祈禱，常感到焦躁不安，而且祈禱時容易「分心」。天主好像離我們很遠，甚至是無法接近。我們發現自己又回到過去祈禱時的老樣子，祈禱只不過在填補時間，感覺起來相當冷淡，也沒有什麼好感動的地方。沮喪之感油然而生，而我們也就不再努力與天主發展更親密的關係，視之為「討人厭的工作」，不適合我們這些「泛泛之輩」。

究竟發生了什麼事呢？很可能是一些不想要、不該有的情緒或者形象——我們就說這是對生命中某些創傷感到憤怒，諸如五歲喪母——浮現至意識層面，而在我心中產生一種天主形象：天主不容忍怒氣，尤其是人類對祂含怒於心。因此，我感到退縮，害怕天主會因我對祂心懷憤怒而拒絕我。這種退縮的反應最常自然而然地發生，而且立即被阻於我們的意識之外，由理智取而代之：「生氣是不理智的事。天主是全然慈愛的，而且知道什麼對我最有益。」「這樣的憤怒是一種試探，讓我分心而無法安心祈

God You

第五章 天主的形象與祈禱

禱。」「我一定是工作得太勞累了。」倘若之後的幾天中，我仍覺得祈禱時分心走意，和天主的關係也變得很疏遠，這些現象就顯示出我可能在抗拒天主的邀請，不願讓祂引我進入更親密的關係。實際上，這種情形會一直持續，直到我回過頭來面對自己的憤怒，向自己與天主承認我很生氣，因為母親不該這麼早就去世；然後，看看天主怎樣回應。當一個人能開始這樣做時，他會發覺天主並沒有拒絕他，天主也不生氣。實際上，祂反而比以前更接近，更誠摯親切，更關心照顧他。他會覺得如釋重負，對天主更加感恩，而其自我與天主的關係之形象也開始改變，漸趨成熟真實。

要做這樣的改變很難，不但要花很長的時間，還要對我們自己很有耐心。例如：當我開始覺察到憤怒妨礙了我和天主發展更親密的關係時，我也許感到很害怕，不敢直接告訴天主，我為了母親去世這件事在生祂的氣。此時，這件事幫助我理解，在任何一種關係裡，我只能在當時能力所及的範圍內說話和行動。雖然我希望我不要這麼害怕天主，但我就是沒法不感到懼怕，所以問題在於：我現在該怎麼辦？我能做什麼？或許我能告訴天

God You

天主與我

主我的懼怕，並求祂幫助我別那麼怕祂。如此一來，我即是就目前所能，盡力與天主坦誠相見。如果我繼續堅持下去的話，我會漸漸發現，恐懼煙消雲散了，憤怒慢慢地浮現；最後，我終於可以告訴天主，對於母親早逝的事情我感到多麼生氣。

特別需要強調的是，承認自己的憤怒不一定表示問題就迎刃而解了，就像表達出恐懼並不足以使我們能克服恐懼。我們的自我形象與天主形象深藏在內心深處，而且已經發展了一段相當長的時日，它們不易改變。有時，我們好不容易有了像上述那樣的突破，但過不了一個星期，我們又再感受到同樣的恐懼與憤怒，此時我們可能會感到很洩氣。這讓我們想到，我們在別的關係中也是如此。例如：你受到一個朋友的傷害，生他的氣好幾天。這位朋友再三向你道歉，而你也不想失去這段友誼。最後，在一個氣氛很好的場合裡，你原諒了這位朋友，兩人重修舊好。之後事情不也是一再重演，令你的朋友不禁懷疑，你們的關係是否真有修復的一天？這真是令人洩氣。但我們必須明白，我們的性格只會慢慢地改變，我們唯有耐

心地維繫彼此的關係，一起走過風風雨雨。同樣地，這在我們與天主的關係中也是如此。

當我們討論天主的形象時，如果能認識到天主同時具有男性與女性的特徵，這會對我們有所助益。神學上認為，天主既不是男性、也不是女性，但是我們只有對男人和女人的經驗。傳統上把天主定位成男性，因此，人若以包容性（或精確性）的語言來指涉天主，往往就會被視為異端邪說。要想解決這個問題，唯有耐心傾聽一般人在祈禱中對天主的實際經驗。根據我的經驗，大部分的人開始時把天主當做男性，所以祈禱時態度嚴肅、意識集中，而這也是我們從小所受的教導。但是人類所經驗到的天主是一種奧祕，祂同時具有男女兩性的特徵。這是可以理解的，因為我們的自我與天主的關係之形象是源於我們與父母關係之形象。隨著我們與天主的關係不斷進展，經驗會教我們哪些形象相似真正的天主，哪些則扭曲了真正的天主。在這樣的過程中，有些人會發現，天主的形象有時就變成了女性。似乎唯有如此，天主才能說服我們相信，祂是超越性別的，而男性也並非

God You

天主與我

是祂所偏愛的性別。有趣的是，在天主形象之性別的轉換上，女人和男人比起來，較沒有這方面的煩惱。

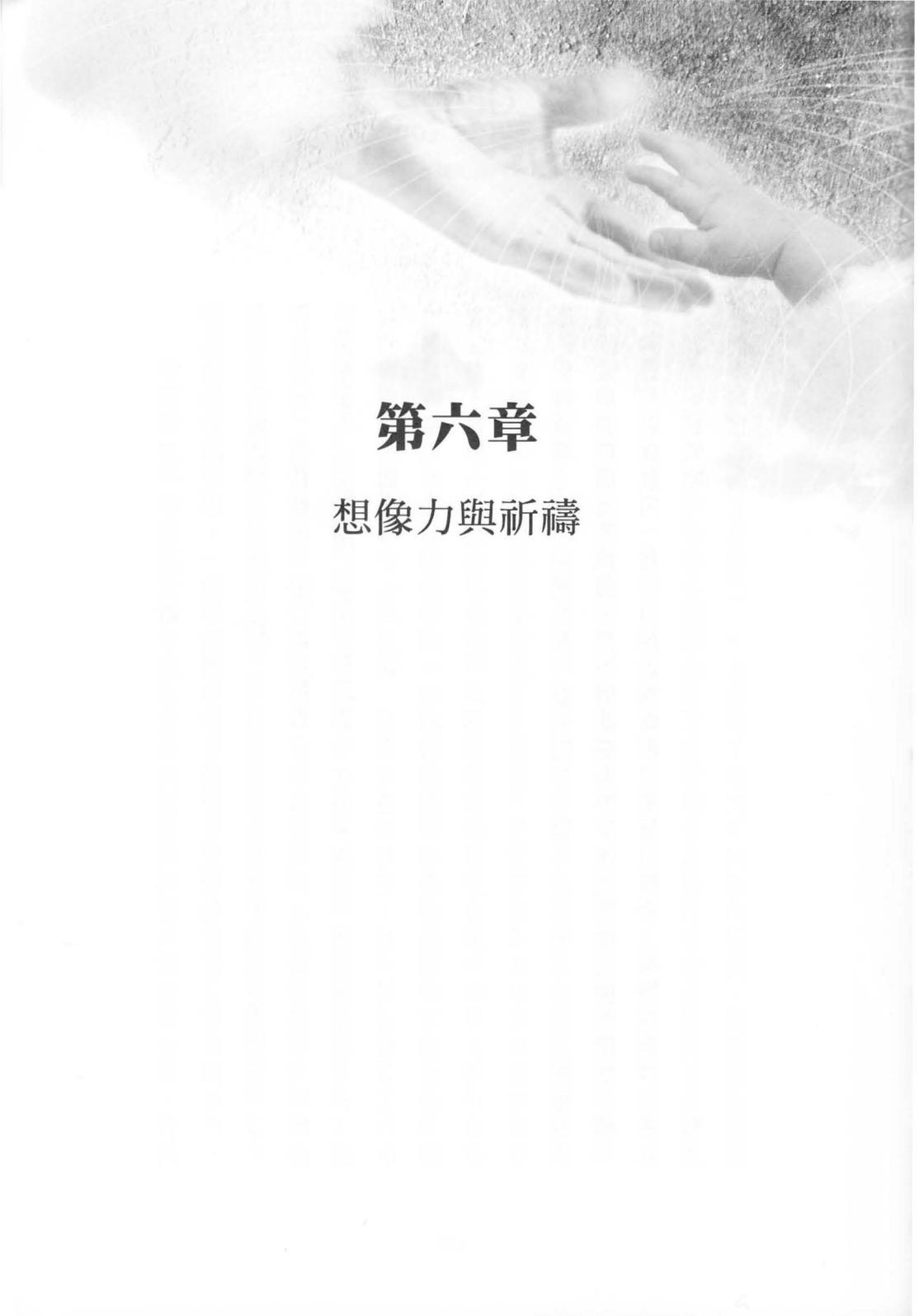
我無意在此挑起爭論。本章一開始就提到，我們心中的天主形象（身為人類就免不了會有天主形象）可能會阻礙我們與天主發展關係。倘若某人對天主所代表的性別感到焦慮或害怕，那麼此人與天主的關係進展就會慢下來，或受到攔阻而停滯不前。在某種意義上而言，我們心中所有的天主形象都可說是偶像，最終顯出我們想囚禁天主的欲望。或許，最強而有力的偶像就是男性的天主形象吧。

如果我們保持與天主的關係，漸漸向祂揭露真實的自己，同時也去認識真正的祂，我們就會發現自己在改變，而且我們心中的天主形象也在變。當我們了解到天主是寬容的，我們將變得更能容忍自己的弱點和限度。但我們也會注意到，自己比以往更能夠避免犯錯，更能寬恕自己和他人，對別人不再那麼有成見。我們慢慢地相信基督信仰的基本真理，那就是天主深愛世人——包括有著各種缺點的我以及無以計數的他人，甚至是那些我

God You

第五章 天主的形象與祈禱

不太關心的人。我發現在我內心裡，我正轉變得更像個基督徒，這是因為我與天主的關係越來越親密，而不是因為我有異常堅定的決心。在這過程中，我心中的天主形象越來越相似耶穌的天主形象。這些發展標記出我們的祈禱正走在正確的方向。我們終其一生都走在逐漸認識天主的道路上，並在這樣的旅程中也認識了最完滿的自我。



第六章

想像力與祈禱

God You

天主與我

本章將進一步探討祈禱中的想像力與幻想的問題。在靈修史上，有兩個主要的祈禱方式。一種是強調不要有圖像，安靜的祈禱。在這個時代，此方法的最好例証是運用心禱，這方面最有名的教師之一是美國麻州 (Massachusetts) 史賓賽城 (Spencer) 聖若瑟修道院 (St. Joseph's Abbey) 熙篤會 (Cistercian) 的潘尼頓 (Basil Pennington) 修士。這是一個很有效的方式，讓我們有機會接觸生命中心的奧祕，亦即所謂的天主。另一個祈禱方式的最佳例証則是耶穌會的傳統方法，鼓勵大家在祈禱中盡量運用各種官能：感覺能力、想像力、智力及意志。因為筆者最熟悉這方法，所以本書一再強調在祈禱中運用感覺能力與想像力；不過，這並不表示此方法放諸四海皆準。兩種祈禱方式均淵遠流長、歷史悠久，對大部分的人而言，兩種方法都能幫助他們與天主相遇，只不過某些人的個性也許會比較喜歡這一種，而其他人則喜歡另一種，但在此我無意把某種個性的人歸類為適合某種祈禱方式。我鼓勵大家用各種方法來與生活的天主相遇，因為方法只是幫助我們達到目的的工具而已。一旦達到了與天主相遇的目的，再來就由關係

本身來接管這事。

運用想像力來與天主相遇，這方法對很多人而言都大有助益；可是對於使用想像力這事，我們有幾句話要說。在第三章裡，我們曾提到一個人要怎樣運用想像力來默觀聖經（特別是福音）。我們讓福音中一段場景的字句像一首詩、一本小說那樣觸發我們的想像力，並求天主在這樣的過程中顯示祂自己。我們可以想像自己就是場景中的一員。

在人生的不同階段裡，我們會認同福音中各種不同的角色。例如：當我們不知所措、感到前途茫然時，我們會認同《馬爾谷福音》第十章的盲丐巴爾提買，即使很多人斥責他，他還是大聲叫喊：「耶穌，達味之子！可憐我吧！」斥責之聲也許在我們內心，想要告訴我們祈禱是徒勞無功的事。然後，我們也要像盲丐巴爾提買一樣大聲叫喊，並在內心深處聽到耶穌說：「你願意我為你做什麼事？」我們會回答說：「師傅，請讓我看見，讓我看見前面的路。」之後，我們可以向他盡情傾訴心中的痛苦。

有時候，我們會訝異於自己對福音場景的反應。例如：有一個人讀到

《馬爾谷福音》第三章，「隨後，耶穌上了山，把自己所想要的人召來，他們便來到他面前。他就選定了十二人，為同他常在一起，並為派遣他們去宣講，且具有驅魔的權柄」（谷三13—15）。他越看越生氣，可是又不明白原因何在。所以，他求天主讓他了解究竟是怎麼回事。在天主的光照下，他漸漸了解到，基督徒沒有權力選擇自己想要的同伴。於是，他明白他是在氣和他共同生活的那些基督徒。這些恨意悄悄地滋長，一直影響著他的幸福和工作效率。有了這樣的領悟後，他對周遭的人就不再那麼冷淡，他也祈求耶穌幫助他，讓他看待自己的夥伴如同耶穌看待門徒一樣。

另一個例子是：當人們讀到耶穌在最後的晚餐裡為門徒洗腳時，他們往往難以想像，要讓耶穌為自己洗腳有多麼困難。現在當他們退卻時，他們才明白伯鐸當時的反應，在這之前他們一直感到不解。當他們想到自己的反應並請求天主光照後，他們才開始覺察到：自己真正的過犯是不願接受耶穌的寬恕，不願相信自己是被基督所愛的、自己是討人喜歡的。

我們的想像能力因人而異，有的人想像力之好，像是在腦海中創作出

一部彩色電影一般，能夠把整個福音的場景彩色化、視覺化，宛若身歷其境。另一些人的聽覺想像力很豐富，所以福音中的對話會很生動地縈繞在他們的腦海和心中。還有一些像我這樣的人，根本就沒有看到或聽到些什麼，但卻感受到整個故事和其中角色的內在，這很難以筆墨來形容。最後一種人常常很羨慕別人，當他們聽到別人那麼生動地描述時，不禁會對自己「缺乏想像力」感到十分氣餒。其實人人都有想像力，當你聽到別人描述槌子釘到他的大姆指時，你也會不自覺地縮了一下，那就表示你也是有想像力的；如果你很喜歡一則精采的故事，那麼你也是有想像力的人。大家的想像力都各有不同；我們要讓天主來運用我們所有的，而不是在那裡悲嘆我們所沒有的。

我再建議幾個運用想像力的方法，以幫助我們愈加意識到與天主的關係。當人們重溫往事、回顧互相認識的歷程時，往往能增進彼此間的親密關係。比方說，一家人總是喜歡在一起看舊照片，回憶往日的美好時光，大夥兒開懷大笑，重新燃起昔日溫情。這種情感把家人緊密地繫在一起，

God You

天主與我

即使這樣的回憶有時也會勾起過去的痛苦時刻。我們可以說，我們過去和他人所建立的親密關係，塑造我們成為今日的自己。當我們對丈夫、妻子、多年的知心好友說：「是你造就了今日的我」，這句話的確再真實不過了。我們與天主的關係也有一段發展歷程，但大部分都是我們肉眼無法看見的，唯有天主明白全部的來龍去脈。那我們要怎麼樣來分享至少其中的某些部分呢？

在此提供一個曾經幫助過許多人的方法。找一個安靜的時刻，回想一下天主的臨在，然後求祂告訴你，祂如何出現在你的生命當中，讓你看到你個人得到救贖的過程。回想一下從孩提時代開始去過的地方、認識的人，這地方或許是你的家鄉，這個人或許就是你的父母之一，讓這些形象和想法來去自如，而不要用你的意識去操控它們。例如，如果有一大堆的回憶圍繞著你父親，那就不要刻意轉移到對你母親的回憶。只要相信住在你內的天主聖神，祂會引導這些形象和記憶，讓你了解祂一直在你的生命當中與你同在。當你想和天主談話時，就可以像和家人一起看家庭相簿時那樣，和祂隨意交談。另一個方式是開始回想你上小學的時候，也是照著同樣的

流程去做。如此進行幾天或幾週後，你就會回想起這一生所有的經歷，此刻再來看《聖詠》第一三九篇，或許你會有全新的感受：

祢造成了我的五臟六腑，

祢在我的母胎中締結了我，

我讚美祢，因我被造，驚奇神奧，

祢的工作，千奇萬妙！

我的生命，祢全知曉（詠一三九 13—14）。

再向大家建議另一種運用想像力的方法，此法對我也非常有用。閉上雙眼，舒服地坐著，盡量放輕鬆，做幾個深呼吸，留意你的吸氣和吐氣。注意你身體各個部位的感覺，從頭到腳，一個部位接一個部位。然後，想像自己站在長廊上，遠望著另一端一扇關閉的門。你慢慢地朝著這扇門走過去，當你走近一看時，發現門上有個名字，那竟然是你的名字。這是你

的房間，唯有你有鑰匙可以進入。你打開門走進去，再把身後的門關上。這是怎樣的一個房間呢？你會如何佈置？你可以隨意思象。舒適地坐在裡面，好好享受一番。這時你聽到敲門聲，你前去應門，開門一看，原來是耶穌基督。他問你可不可以進去。你要讓他進來嗎？如果你邀請他進來，那麼你會坐下、站著，還是用其他的姿勢呢？你想要和他說些什麼話或問他一些什麼問題呢？你就和他一起坐著，不管多久都好。當離開的時候到了，你可以告訴他你要離去，你也可以邀他與你同行，或者你可以請他離去，這樣你就能有幾分鐘的時間獨處。當你準備好要離去時，請把身後的門關上，步上這段長廊，然後漸漸地再度知覺你的身體、你的呼吸，接著睜開雙眼。這段祈禱的美妙之處和其功用在於，人們可以運用想像力構思一個房間，隨時邀請耶穌進來。

有些人天生就擁有豐富、生動、富創意的想像力，他們讓天主運用這項天賦，當做與天主相聯繫的一個管道。我認識一位婦人，她在假期裡與耶穌做了一次很好的避靜，她對耶穌傾訴心曲，向耶穌請教該如何處理生

活中的一些難題。在祈禱中，她有時想像自己是在戶外，有時則想像自己在壁爐邊。避靜即將結束時，耶穌走回了城市，她知道他是在告訴她，在日常生活中他也會與她同在。有位男士與耶穌一同去露營，在露營的過程中，他花了很長的時間祈禱，於是他們逐漸相聯繫，也就是說他願意把自己交託給耶穌，向耶穌傾訴自己的心事。某些人則會運用福音中的事件，創造出一些完整的故事。有位婦人鉅細靡遺地想像出生動的場景，一路追隨耶穌走過苦路，甚至當耶穌跌倒時，她還扶他一把；當衛兵威脅她、要把她趕走時，她仍緊緊站在耶穌身邊。沒有任何事情可以阻止她追隨耶穌。

當我們在祈禱中以各種方法來運用想像力時，我們知道所發生的事都是我們自己的產物，都是根據我們過去的經驗而產生的。我們要怎樣才能確信，這整件事不只是個白日夢（而我們卻虔誠地稱之為祈禱）呢？我的第一項回答是：要信任傳統。天主曾經運用過好幾位聖人的想像力，像是聖依納爵·羅耀拉、聖方濟·薩威和聖麗達·安蘭閣（Margaret Mary Alacoque）等，吸引他們和祂發展出一種很深刻的親密友誼。再來，我要說的就是我

們需要分辨，可是分辨並非意謂去懷疑我們的人性，而是要信任天主使我們成為美好。依納爵在其分辨規則裡，一開始就提到，為那些尋求天主的人而言，天主臨在的記號是我們會有一些正面的感覺：溫和、平安、很有自信。假如我們的想像力帶出這些正面的情感，同時增加了我們的信德、望德與愛德，渴望更加認識天主與耶穌基督，那麼我們就要相信，這是天主在使用我們的想像力，為了要達成祂的目的，也為了我們的益處。對這種祈禱的懷疑可以視之為一種試探，尤其是我們的懷疑與問題沒有明確的答案時。換言之，當懷疑和問題只是不斷困擾人心，卻沒有導向更新更好的祈禱方式時，那就是試探。

塞巴斯蒂安 (Sebastian Moore) 的名著《在祢內懷此心意》(Let This Mind Be in You)，其要旨在於人若否認人心的善與對天主的渴望，這就是犯罪；換言之，這等於否認天主創造性的愛，這樣的愛使我們成為親切和善的人。當然，我們也可能欺騙自己，但若想確認我們不是在自欺欺人，那麼最好的方式是開始懷疑我們所感受、想像、思考和渴求的事物，其中是否有那

God You

第六章 想像力與祈禱

些地方不對勁，或者走錯了方向。

我們若能和他人討論我們的祈禱，這也會對我們的分辨大有助益。在之後的篇章裡，我會多講一些有關靈修輔導的事。至於現在，我們只須知道，我們若能找到一個樂於傾聽的人，並向他述說自己的祈禱生活，這將幫助我們對自己的祈禱方向更有信心。光是向別人講述我們在祈禱中所發生的事，就足以使我們更加意識到與天主的關係，並對天主所給予的賞賜加倍地感激，即使別人只不過是同情地傾聽我們而已。我們往往知道自己 在哪些地方受到天主的帶領，又在哪些地方誤入歧途。如果傾聽者還能提出幾個考慮縝密的問題、給我們一些明智的意見，那就更能幫助我們了解，我們的祈禱是導向與天主更加親密這個模式，也就是天主與人打交道的模式，縱然每個人都是這模式獨一無二的範例。

本章的目的在鼓勵大家用各種方法來與生活中的天主相遇。傳統上，想像力可以幫我們一個大忙。如果你就是運用想像力來祈禱的人，那麼你要相信這是天主給你的一項恩賜，為要幫助你更加認識天主。



第七章

情緒與祈禱

God You

天主與我

如果我們想要發展一段關係，那麼我們就要願意流露出自己的情绪和感受，表達我們的意見與價值觀，並且提供一些個人的背景資料。當彼此感情融洽的時候，這很容易做到的事，雖然仍有很多人無法接受別人的溫情善意。我們曾提到，天主懷著無限的耐心在人心工作中，為要讓我們相信祂愛我們，而且是永遠愛著我們。我想要強調的是，我們需要先經驗到天主對我們的愛，之後才能接受祂向我們顯示我們的過犯或性格上的黑暗面。過去在講道與訓誨中過度強調過犯，這是牧靈方面一項極大的失誤。沒錯，我們都是罪人，但唯有天主可以個別向我們指出我們真正的過犯，而且只有我們真心相信祂與我們同在時，我們才願意讓祂這麼做。因此，牧靈與靈修的操練就是要幫助大家經歷到主愛，我相信這種經驗就像是家母說過的：天主比我們所知道的還要好很多。一位英國的精神科醫師，馬坎茲 (J.S. MacKenzie) 在《精神錯亂與人格》 (*Nervous Disorders and Character*) 一書中如此描述：

享受天主是靈修的最高境界；在享受天主的當中，我們不僅感到被救贖，而且還感到安全；我們意識到自己屬於天主，從此不再孤單……天主想要的並非我們的屈服，而是我們對天主自然而然的愛意與跟隨……

我要敦促讀者，花時間求天主幫助我們獲得這樣的基本經驗，幫助我們在心中的美善被破壞之前，就先知道每個人都是美好的，而且是被天主所珍愛的。這種經驗就是一個人打從心裡知道，他是天主眼中的珍寶；這種經驗讓我們聽到耶穌所聽到的：「你是我的愛子」。光是告訴自己：「天主愛我們」，這樣是不夠的，我們需要感受到使我們存在的那份愛；在祂眼中，一切事物（包括我在內）都是善的，樣樣都很好（創一）。因此，花點時間好好讀一讀《創世紀》第一章有關創世的故事，求天主幫助你相信和經驗自己是天主所愛的，並引領你不斷地經驗、更深地相信這真理。花時間閱讀《依撒意亞》第四十三章開頭的經文，在本書第三章裡也有提

到這段經文。把時間花在這樣的祈禱上，也就是善用時間去得到上述的基本經驗，這樣的經驗是所有基督徒的信仰根基。

就算是有了這樣的基本經驗，我們還是很難向天主揭露自己的某些感受和態度。我們不願意讓所愛的人看到我們的嫉妒、憤怒、不饒恕。我相信，最困難的莫過於向天主表露憤怒的情緒、敵對的心理，以及我們的情慾。本章將介紹一些方法，以幫助我們在這幾個關鍵的部分能對天主更加坦誠。

我有好幾次提到，我們往往難以向天主表達憤怒的情緒，特別是當我們的生命受到傷害，而將憤怒的矛頭指向天主時。個人和天主的關係發展中，最大的障礙之一就是壓抑對生命中種種不公所感到的憤怒和怨恨。我們也許會痛恨自己在家中不是老大，好像只有老大才能得到父母的青睞，而自己似乎永遠都是次要的；我們也許會痛恨幼年喪父、喪母或是父母離異；我們也許是紛擾不斷的少數民族的成員；我們也許因為身體有殘缺而飽受欺凌。就算我們的大腦告訴我們，這些缺乏並不是天主造成的，但是

這些依舊是我們生命中的傷痛，而我們的憤怒和怨恨可能會指向那創造生命的天主。至少，我們在某種程度上認為，全能的天主如果真的愛我們，祂就應該要保護我們，讓我們免於嚐到生命的苦果：

當我們經歷到天主的愛、度過了一段蜜月期之後，這些憤怒和怨恨的心理就會浮上心頭。可是，我們又害怕向天主表達對祂的憤怒，因為我們認為，對一位這麼愛我們的天主，我們竟不知心懷感激，這實在是太逆不道。然而，我們終究會發現，這種沒有表達出來的憤怒會成為我們與天主之間的一道高牆，攔阻了我們與天主的關係。

試想在任何親密關係中，當你被所愛的人傷害，你感到很生氣，卻又無法表達自己的傷痛和憤怒。之後，你們的關係就變得客客氣氣的，淡然無味，漸行漸遠。你或許希望對方注意到你的冷漠，明白他自己做錯了什麼事。之前你們會分享彼此的看法、感受和經驗，但現在你們之間的互動既老套又沉悶。你們都在聊天氣和一些外在的東西，例如，你們的時間都花在講別人的閒話，而不是在私人的分享上面。到底是怎麼回事呢？那是

God You

天主與我

因為你的朋友或配偶對你而言是如此重要，以至於你不願向他（她）表達你的憤怒與你所受到的傷害。你不願意失去他（她），你害怕如果你表現出憤恨，那你就可能會失去他（她）。你甚至會責怪自己有這種憤恨的感覺。會有這樣的結果，其根本的原因在於缺乏信任，你不相信在你們之間若爆發憤恨的情緒，你們的關係仍能屹立不搖。除非你們的關係受到考驗，否則缺乏信任就會繼續腐蝕你們的關係。結果這份關係將逐漸枯萎，最後就無疾而終了。

同樣地，我們與天主的關係也是如此，沒有表達出來的憤恨會成為我們和天主間的一道牆。如果我們祈禱時感到乏味，這通常就是壓抑情緒的信號。天主絕對不是沉悶乏味的；當我們面對真實的自我、相信天主對我們的愛時，我們也不是乏味的。下面舉一個例子給大家做參考。

安妮目前三十出頭，已經訂婚了，半年內就要結婚。她雖然生長在天主教家庭，但對信仰並不熱心；直到兩、三年前經驗了天主之後，才又回到天主的懷抱。當時有個朋友邀她去參加週末的避靜，在避靜當中，她突

然想到一個問題：「我到底是在這裡做什麼？」「這裡」指的是「在這地上」。她好震驚，因為她領悟到天主是出於愛才創造了她，也是出於愛才把她放在人間。那個週末之後，她開始逐漸意識到與天主的關係；一年後，她找了一位女士做她的靈修導師。自從訂婚以來，她就注意到自己祈禱時很容易分心，而天主也好像離她很遠。她甚至想，是不是天主不贊成她結婚，可是又覺得這麼想很奇怪。

有一天，她和未婚夫一起討論婚禮的事時，她覺得很悲傷，因為她的生父無法在婚禮中帶著她走向祭台。在她八歲時，生父因為急性腦脊髓膜炎而突然去世。三年後母親改嫁；安妮一向不喜歡她的繼父，一想到是要帶著她走在教堂中央的走道，她就不高興。那天晚上，她在睡前開始哭泣；這麼多年來，她還是很想念她的父親。結果，在這段期間，她祈禱時常常分心，而且覺得枯燥無味。她和靈修導師的會談也變得困難了起來，她無話可說，只覺得天主離她很遠。靈修導師想要幫助她，要她講一講與天主疏遠的感受。安妮認為她只不過是因為要準備結婚才會分心，但是靈

God You

天主與我

修導師感覺到，她講話的聲音帶有一股怒氣，安妮卻迅速否認。

有一次，靈修導師要安妮回想一下上一回感到天主臨在的時刻。安妮記起了，那就是她和未婚夫討論婚禮儀式的那晚。當她提到她的生父時，她涕泗縱橫地說：「我真希望他並沒有去世。」安妮終於承認，她是在氣父親的去世和母親的改嫁，可是她只能間接表達她的憤怒而已。後來有一天，她去將要舉行婚禮的那座教堂祈禱。當她開始讚美天主時，婚禮的景象一幕幕地浮現在她眼前。帶著一絲恨意，她看到自己孤單單地走在教堂中央的走道，讓大家看到天主對她做的事——祂帶走了她的父親。那時安妮真是怒從中來，她把天主大大地數落了一頓。她在教堂內待了約四十五分鐘；她不太確定究竟是多久。當她走出教堂時，她感到莫名地輕鬆了起來。當她回顧這時時，她開始明瞭，天主不但耐心地傾聽她的訴說，而且還非常憐憫她。在她回家的路上，她覺得天主好像就走在她的身邊一樣。祂了解她有多麼痛苦，也非常同情她的遭遇。在接下來的幾星期裡，每隔一段時間安妮的怒火就會再度燃起，但每一次天主都臨在她身邊，憐憫她、

接受她這樣的情緒。於是，她和天主之間不再有隔閡，而她的祈禱也就不再枯燥無味了。

像安妮這樣的經驗一而再、再而三地發生在許多人的生命當中。一些討人厭的情緒在心中升起，成為人們和天主之間的障礙。就像安妮一樣，他們並沒有立刻察覺到這樣的情緒會造成與天主之間的隔閡；但如果他們不斷地嘗試重建與天主的關係，最終這種討人厭的情緒會找到宣洩的出口，而他們與天主的關係也就會繼續發展下去。在這些時候，靈修導師很能助我們一臂之力，我們稍後會再繼續討論這一點。此外，我要再次強調的是，光是承認這些情緒並不足以驅散安妮的怒意。在接下來的幾星期內，怒氣還會捲土重來，而安妮必須要一再地把它表達出來。在任何一段關係裡，我們若長期壓抑心中的傷痛，結果不都是如此嗎？我們要知道，我們與天主的關係中也會發生這樣的事。

除了對天主直接的憤恨之外，其他還有一些激烈的情緒也會阻礙我們與天主坦誠相見。有時，我們心中充滿了對別人的怒氣、嫉妒或者不饒恕，

但又無法或者不願意讓天主知道我們有這樣的情緒。由於這些情緒往往吸引了我們全部的注意力，致使我們在祈禱當中也會因此而分心。事實上，它讓我們不管在什麼事上都無法專心。如果我們害怕或者羞於向天主承認這樣的情緒，那麼我們可能根本就無法祈禱。另外，我們也可能不想向天主坦承這樣的情緒，因為我們害怕天主會要求我們有所改變。我們需要再次對自己有信心，我們要知道，想要在天主面前表現自己是「善」的，這個念頭是祈禱的一大障礙。我們可以求祂幫助，使我們更誠實地面對自己的情緒。這是要經過一段時間才能得到的，例如：去承認我們想要搗爛某位我們應該要愛的人。畢竟，大人從小就教導我們，這樣的情緒是不對的，表達這樣的情緒就會招致懲罰，尤其是來自天主的懲罰。問題在於，我們無法揮走這些強烈的情緒；結果是我們有很長一段時間都無法祈禱。我們到底該怎麼辦呢？

做個小小的省察也許有助於打破這個僵局。我實在是很氣我哥哥對我所做的一些事，我真是氣得想把他殺掉。這件事勾起童年回憶中一連串不

愉快的經驗；當然，在氣頭上，我忘掉了其實童年裡也有好多一起相處的快樂時光，他也曾幫過我許多忙，甚至當我有困難時，他好幾次都與我共患難。如果我壓抑對他的怒氣的話，那我就想不起那些美好的事，而我們的關係會變得冷淡，然後漸漸疏遠；但是我也不想殺他或者向他大發一頓脾氣，那我的怒氣要向哪裡去發洩？我敢說，最安全的地方就是轉向與天主的關係。在人們逐漸信任天主的過程中，我看到下面的模式一再地重演。一些不愉快的情緒湧上心頭，卻又不能表達出來，於是造成祈禱上的障礙。「我總不能告訴天主，我想要謀殺哥哥吧。」可是，這樣的情緒又如此強烈，害得我根本就沒辦法祈禱。例如：我想求天主幫忙，讓我能寬恕他，可是我根本就不想原諒他。那麼我就求天主讓我能誠實地面對自己好了。我慢慢地告訴祂事情的經過，在我這樣做時，我不禁怒火中燒，最後我向天主大聲說我有多恨哥哥。一陣子之後，我開始意識到自己在做什麼，也知道天主始終在那裡，耐心地聽我陳述。祂沒有審斷我，也沒有要我寬恕哥哥，祂只是專心地傾聽。我則開始想起某些時候哥哥幫助過我，然後我

God You

天主與我

會笑自己生這麼大的氣。可是，這些怒氣有時還是會再升起，那我就重複同樣的祈禱模式。之後，我會求天主讓我該怎麼辦。也許是要花時間和哥哥當面談一談，好治癒這個傷口；但是，我與天主的對話已經在醫治我的心靈，而且幫助我朝著治癒的方向前進。

我們都說天主是治癒的天主；但我們要怎樣把這句話付諸實行呢？當我們感受到氣沖沖、充滿恨意的情緒時，默觀一下谷五 1—20。有個魔鬼纏身的人來到耶穌面前，福音的作者寫道，連鎖鏈都無法捆綁這人，他日夜哀號不止。這是個多麼可怕的景象，然而耶穌並未膽怯或逃避，他心平氣和地靠近這個附魔的人，用言語治癒了此人。在生氣的時候，我們可能把持不住自己，我們怒不可遏、氣昏了頭；然而，耶穌卻會傾聽我們、治癒我們。我們的怒氣最安全的去處就是天主，祂會助我們把它疏導到有用的方面去。硬把怒氣壓下來會使我們像顆即將引爆的定時炸彈。

另外，情慾的問題也會阻礙我們發展與天主的關係。假如光是要我告訴天主我很恨哥哥，我已感到如此困難；那麼要向天主坦承我對某人有慾

望，這不就難上加難了嗎？在成長過程中，長輩教導我們要正經八百、非禮勿視，甚至連懷孕之類的話題，「有教養的人」是絕口不提的。除了與同性密友私下討論之外，有些人很少有機會講到情慾方面的事。而且，在老一輩的靈修傳統裡，情慾只不過是祈禱中的一種試探而已，長輩都教我們，心裡一出現情慾的念頭、影像或渴望，就要趕緊把它驅散。即使我們現在已經發展出正當健康的方式來討論情慾，但是一想到要和天主談這項主題，還是會覺得怪怪的。

可是我們生而為人，天生就有七情六慾，情慾的問題在我們的生命中是個惱人的區塊。自我形象不佳的人會一直介意自己的陰莖或胸部的大小。如果我想和天主談我對自己的感覺，要是不提到這些性徵，那我就無話可說了。或許，我的問題不是對兄弟的怒氣，而是我會身不由己地受到兄弟的妻子的吸引。祈禱時，我一想到她就開始想入非非。如果我無法向天主坦承這事，那我只有停止祈禱了。當一個人無法向天主坦承自己有同性戀的傾向，那麼此人與天主的關係就會碰壁。

God You

天主與我

我們還是需要對自己有耐心。不是要我們立刻就將所有感受全盤托出，我可以求天主幫助我克服恐懼，能向天主表露自己的情慾方面的事。然後，我可以漸漸地接近對我而言最難啟齒的部分。繞著情慾這個主題，有很多其他的情緒會浮現：羞恥、喜樂、憤怒、慾望、恐懼等等，而當我在情慾方面顯現自己的真面目時，我也許會發現：在自我形象這事上，我進入到另一個新境界，特別是在我與天主的關係上。我們也許有很多地方需要治療，因為我們對性方面的認識受限於童年時期的經驗，而這些事件我們現在已無法一一憶起。有些人發現自己有受虐待和施虐狂的意象，讓他們覺得自己很糟糕。在向天主坦白自我的過程裡，他們會發現天主能處理和治療他們最害怕的情緒。這光在黑暗中照耀，黑暗永遠無法勝過它。

有時，我們與天主或耶穌的相遇會興起我們的情慾，這種情形比想像中還要更常發生，而我們也可能為此感到驚恐。但也許這只不過是意料中的事罷了，因為當我們經驗到天主和耶穌時，那是帶著七情六慾的我們在經驗著天主和耶穌，所以有時會有情慾的反應，或是昇起這樣的情緒。我

要再說一次，最好的應付方式還是向天主坦承。我讓天主知道，祂的臨在對我的身心靈有何影響、我對這事又有何感受。

倘若我們認為「有教養的人」不該有強烈的情緒，那麼這種想法便會阻礙我們與天主的關係。解決之道是不再視天主為要「彬彬有禮」對待的對象，而是視祂為無話不談的知己，我們可以盡情傾訴心曲，或至少可以試著告訴祂所有的一切。



第八章

如何開始；在何處祈禱

God You

天主與我

很多人不知道該如何開始祈禱、在哪裡祈禱。如果我們認真看待祈禱這件事，把祈禱看成是意識到與天主的關係，那麼我們就會找到一些相當簡便的解決方法。

在威廉斯 (H. A. Williams) 那本有名的小書《簡易的祈禱》(The Simplicity of Prayer) 中，他告訴讀者用「主，我又來到祢面前」這句話做為祈禱的開始，然後告訴天主你目前的狀況。這是一個很好的方法，教我們如何開始祈禱。如果你要打電話給好友，總是有個原因的。你要不是想知道他的近況，就是想告訴他你目前的情形，要不然就是以上兩個原因都有，或者只是想在一個消磨一些時光而已。你們不需要什麼繁文縟節，像是：「嗨！我是老張。你還好吧？」之類的；同樣地，我們和天主之間也毋須拘禮。祈禱一開始，我們可以祈求祂讓我們感受到祂的臨在，此舉就好像是撥個電話號碼一樣。祈禱相關的書籍時常會告訴我們，要回想一下天主的臨在。我想這和我剛才所說的意思一樣，有點像是「撥電話給天主」，希望祂的臨在讓我們知道。回想的時間也讓我們有機會想一想，我們為什麼要呼叫

天主，也就是說，我們想要的是什麼、此時此刻的感受又是如何。

當我們和天主接通之後，就可以照威廉斯所建議的那樣說：「天主，我又來到祢面前。我想和祢在一起幾分鐘（幾秒鐘、半小時、或者多久都行）。我現在覺得很好（很糟、很開心、很困惑等等）。我想要更認識祢（或是從祢那裡得到一些安慰或治癒）。」接下來，視我們的需要和我們有多少時間而定，我們可採取不同的行動。如果我想更加認識主耶穌基督，那麼就拿出福音書來看，讓福音的內容啟發我的想像力，如前面幾章所談到的。如果我需要安慰的話，那我只要向天主盡情傾訴，或求天主對我發言，就像祂對遇到困難的以色列人說：「你們安慰安慰我的百姓吧」（依四十一）。重點是我們既不需要什麼繁文縟節、也不需要花很長的時間，就可和所愛的人建立關係。我們所需要的只是渴望互相聯繫，並採取行動。的確，我們可以在短時間內就和所愛的人深深相繫；不過，我們也必須知道，優質的關係需要相當的時間來培養。如果你只有五分鐘的時間相聚，那你也許不想談一些會影響彼此關係的事，因為時間不夠我們好好

God You

天主與我

地處理這樣的事。對天主也是一樣。如果我們與天主的關係要進入更深的層面，我們就須撥出更長的時間，或是至少培養一種能力，讓自己在工作或是做其他日常事務時，也能請求天主的臨在。對於忙碌的人來說，卡拉漢（William R. Callahan）所著《塵囂中的默觀》（*Noisy Contemplation*）這本書很有幫助，其中對祈禱有很實際的建議。我就提出其中一個有效的祈禱方法，給忙得不可開交的人做參考。

我實在是不知道該如何和我的本堂神父合作下去。教友想要使聖堂更有活力的種種舉動，他卻是百般阻撓。我已經參加教會的傳協會兩年了，現在是越來越氣餒。昨天晚上實在是忍無可忍，我真的很激動，很想像其他傳協委員那樣辭職算了。越來越多教友要是不再進堂，就是轉到別的聖堂去了。我也很氣天主，因為祂讓這麼獨裁的人掌權，阻撓了人家想要好好敬拜祂的心意。問題是我明天會很忙。我們家一大早就非常忙亂，大家都趕著去上班上學。我在睡前向太太提了一下教會的情況，我覺得自己有理由和天主爭論，但我也不知道要怎樣做才能對我、對堂區都兩全其美。

當太太去洗澡時，我花了幾分鐘的時間讓天主知道我的痛苦，也祈求祂在撥雲見日的時刻到來前，時時與我同在。開車去上班的途中，我全神貫注看著車流，但心中仍不時浮現不滿與挫折，而我也感受到天主在傾聽我的牢騷。慢慢地，我不再覺得那麼生氣了，我只想要知道究竟該怎麼辦。當我從停車場走到辦公室時，我告訴天主我還是不曉得要採取哪個方法，是要辭職、還是留下來繼續想辦法改變現狀。我又再次請祂今天要與我同在，給我光照。這一天當中，每隔一段時間我就會想起堂區的那點滴滴，我想到過去兩年來我們完成了哪些事；我們並非一無所成。另外，我開始清楚地明白，天主要我知道，不論我選擇哪一樣，祂都支持我，這讓我覺得很自在。午餐後我有幾分鐘的空閒，就去了一下教堂，繼續和天主的這段對話。

接下來的結局我就不必再多言了。我希望我們可以從這個故事裡看到，方法上有許多的可能性，而這需要我們與天主逐漸培養出親密的關係。這樣的祈禱在任何時刻都很看重天主的臨在，結果是養成不斷和祂接觸的習慣。我要再加上一點，如果在睡前做一個簡短的省察，將有益於提昇這樣

的祈禱，這讓我們有機會回顧這一天，看看天主如何臨在我身上，而我對祂的經驗也許就會指出我的人生方向為何。在《再度捫心自問》（*Re-Examining Conscience*）一書裡，康孟迪（John Carnody）對於就寢前做省察有幾樣非常好又很具體的建議。在上述的例子當中，藉著就寢前的回顧，我可能注意到白天當我意識到天主臨在的時候，我有哪些情緒和想法，進而明白關於傳協會的事我該怎麼辦。例如：當我更加經驗到平安與希望時，那也就是天主的臨在，不是嗎？

「在何處祈禱」的問題至少已經得到部分的答案了。既然是在親密的關係中，雙方就不必太客氣，也不需要什麼特別的場所。有個老笑話說，有個聰明的耶穌會士，他不問他的告解神師在祈禱時可否抽煙，而是問他：「我抽煙時可不可以祈禱？」這個老掉牙的笑話是在強調耶穌會士的詭辯，但我要用它來說明我們隨時隨地都可以祈禱，只要意識到天主臨在我們的每個行動中就好。所以，一個人或坐或臥、或跪或行，都可以祈禱；吃、喝、洗澡、抽煙時都可以祈禱；在床上、在聖堂裡、在廚房、在戶外，都

可以祈禱。只要我能意識到天主，我不論身在何處都可以祈禱。

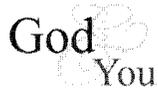
因此，比較恰當的提問應該是：在實際的生活景況中，對我而言最理想的祈禱場所是何處？要注意的是，問題並不是說：世界上哪個地方對我而言是最理想的祈禱之處？我們與天主的關係時常受到阻擋（就像是和別人的關係也會受到阻擋一樣），因為我們都在等待所謂「完美的時機」。「如果我找對了地方，我就會祈禱」，或者是「要是聖堂離我家近一點的話」。如果我想要與天主相聯繫，我就必須牽就現有的景況，就像兩個窮學生約會，只得將就一下在比薩店填飽肚子，而沒有能力上館子享受一頓燭光晚餐。但是「將就」並不是放棄努力，而是嘗試在現況中盡力而為。

特別的場合有助於培養親密的關係。夫妻之間也許會珍惜睡前的時刻，不只是為了行房，也為了言語的溝通。朋友間也可能在一起散心，或是有著兩人特別喜愛的一張公園座椅。在任何親密關係中都有著自然發展出的儀式，我們和天主的關係也不例外。某些地方和行為變得具有特殊的意義，因為在那裡發生過一些信仰方面的經驗。因此我們一再回到那裡，雖然不

是每次都會發生不可思議的事，我們也不做此想，但是我們都很難忘奇妙的那一刻，而且滿懷感激之情。

以下就是一些人所發現的特殊場所。有些特別的教堂非常吸引人，這或許是因為建築物本身所營造出來的氣氛，或者是個人對該聖堂有著特殊的回憶，也可能是世代的歷史與這座教堂有關。有人覺得樹林是很好的祈禱之所，有些人則喜愛在海邊祈禱。有人在觀星時發覺天主的臨在浩瀚無涯，有人則在默觀一朵花時發現天主的奇妙偉大。我認識的一位男士在開車時想像天主的臨在和陪伴。有位女士喜愛在早晨的一頓忙亂之後、在一天的工作開始之前，坐在廚房的餐桌前和天主喝杯咖啡。有位男士在辦公室裡擺張心愛的椅子，每天都在上面坐一會兒，單獨面對天主。

我曾經聽人說過，中國人尋找玉戒，透過玉戒向天主說話，天主也透過玉戒向他們說話。我們統統都在尋找自己的玉戒，尋找一個地方、一個方法來與天主相遇。讓我們在尋求的過程中彼此鼓勵，但我們也要知道，天主是永遠更大的奧祕，祂總是帶給我們新的驚喜，有許多新的玉戒等著



第八章 如何開始；在何處祈禱

要給我們。我們會在最意想不到的地方找到祂。



第九章

祈禱的回應

God You

天主與我

在《若望福音》裡，我們看到許多祈禱蒙應允的例子，其中最突出的便是：耶穌應允了瑪爾大和瑪利亞未說出口的請求，而從死者中復活拉匝肋。你有沒有想過，可能有很多喪失親人的姊妹曾直言無諱地要求天主，而天主並沒有使已故的弟兄復活？而且，老實說，拉匝肋最終還是會死去；因此，世界的祈求無法讓人永遠避開死亡。在本章裡，我要討論祈求式祈禱（petitionary prayer）和天主的回應，因為這與我們和天主的關係發展可謂息息相關。

我們在第一章裡曾經提及祈求式祈禱。天主並不需要我們給祂什麼資訊；因此，我們的祈求並不是為了要讓祂知道那些事，例如：珍妮阿姨快要去世了。事實上，重點在於相信天主想要知道我對她的病況的感受、我對她本人的情感。我不想讓我心愛的珍妮阿姨離我而去。如果我再細想下去的話，我也不要她只是為了我的緣故而繼續受病魔的折磨，終生纏綿病榻。我到底要珍妮阿姨怎樣呢？當我向天主提到珍妮阿姨和我對她的感情時，我可能開始了解到，倘若我也在同樣的處境下，我會為自己求什麼，

那也就是此刻我想為她求的：如果她非得在此刻死去的話，就求天主讓她平安地過去吧！並願她內心深處知道天主愛她、與她同在，也知道我深深地關心她。

我們來注意一下發生了什麼事。一旦我開始經驗到祈禱是個人與天主的關係，我對天主的祈求就會變得不同。以前我只是向天主提出請求，並期待最好的結果；現在我則會向祂傾訴我的擔憂，告訴祂我不想失去珍妮阿姨，然後等待天主的回應。在靜默當中，我也許感受到天主正在傾聽，而且祂很愛珍妮阿姨和我。也許會出現這個念頭：「可是我不想讓她受罪」，我再次感到祂滿懷憐愛地同意我的想法。我明白祂不要也無法阻止耶穌的受死，我很同情祂。然後，我領悟到：我為珍妮阿姨所求的，就是耶穌經歷過的，同時也是我為自己所求的——即使在面對病痛和死亡的恐懼時，仍能深深地感受到自己為愛的奧祕所緊緊擁抱。

所以祈求式祈禱究竟是什麼？它始於把我所在意的事帶到天主面前，但它還涉及和天主真正地相繫。我把我一個人際關係和關切的事都帶到

天主面前，而在和天主的對話中，我更加認識祂，也更了解祂對我所關切的事、我所身處的世界有何看法。我好似小兒斷奶一樣，不再期待奇蹟式的解決問題，而是開始吃成人的食物，我更加能領會到祂與我們、與這個世界的關係。當人們和天主的感情朝著這個方向進展時，人們會很驚訝地發現，他們表面上所認識的天主和真正的天主並不一樣。最近有兩個人分別告訴我，他們經驗到天主的同情，而且祂對於他們身處苦境覺得很悲哀。天主的悲哀讓他們很訝異，卻也備感安慰。天主如此無助的悲哀並無損他們對天主的看法。

在我們居住的世界中，「惡事總是發生在好人身上」（套用辣彼古順能（Rabbi Kushner）一本名著的書名）。「壞事」可能突然臨頭，而我們並不想看到世界是這個樣子。心理學家和社會學家指出，大部分人都有一種潛意識：「假設世界是公平正義的」。就像是約伯的朋友那樣，我們相信「惡事」會發生一定有其原因，惡事的受害者一定有過犯或者是明知故犯。換句話說，我們加入「譴責受害者」之列，藉此來維持「世界是公平正義

的假說」；這樣一來，我們對自己的好運就可以心安理得，即所謂的「生平不做虧心事，半夜不怕鬼敲門」。但是，那些與天主緊密相繫的人、像約伯那樣愛天主的人，他們發現自己所受的苦難和所犯的過錯完全不相稱，「世界是公平正義的假說」並不適用在他們身上。他們看到聖潔無瑕的耶穌在十字架上受苦受難，而把耶穌釘死的那批人卻沒有遭到天打雷劈，也沒有人來搭救耶穌。當他們開始發展與天主的關係後，他們會發現他們為自己、甚至為他人所經歷過的苦難而生天主的氣。不知怎的，他們發現天主超越人所理解的正義，祂是一個他們可以寄予盼望、可以為祂而活的天主。如同《約伯書》的作者，他們也難以解釋為何不公義的事會發生在好人身上；但毫無疑問的是，「世界是公平正義的假說」絕非此問題的解答。結果，他們的祈求式祈禱不再是期待神蹟奇事的發生，而是增添一股與天主共融的想望，一同關心自己的朋友、敵人，以及全世界受苦受難的弟兄姊妹。祈求式祈禱引導一個人竭己所能，努力使世界成為更公義的地方。

那些和天主發展出這樣關係的人，將會經驗到創造與共同創造的深度

God You

天主與我

奧祕。天主愛著萬有，祂不只愛夜空裡令人目眩神迷的明星，祂也愛會突然爆發、造成死傷狼藉的火山，祂愛世人而且降生成人。天主不只是愛耶穌基督、瑪利亞、亞西西的聖方濟（Francis of Assisi）、大德蘭（Teresa of Avila）、以及生活中那些愛我們的善良人們，祂也愛鎮壓猶太基督徒弟的黑洛德王（Herod）、害死洗者若翰的黑洛狄雅（Herodias）、成吉思汗（Genghis Khan）、教宗亞歷山大六世的私生女博爾吉雅（Lucrezia Borgia）、希特勒（Hitler）、以及這個時代中迫害政治犯的人。人若在很深的層次內與這位天主相遇，他將會感受到世人心中無盡的憐愛與痛苦，然而同時也對生命充滿鮮活的希望。他們本身變得更有同情心、感情熱烈。或許，他們可以了解到，殉道者欣然接受苦難與死亡並不是出於逞強。或許，他們同樣可以明白，為什麼赤貧之人還能對同受窮的人慷慨地付出，正如他們了解他們也可能表現出極大的冷酷。

在本章一開始，我曾說要談一談祈求式祈禱和天主的回應。老實說，出乎我意料的是，在我述及為珍妮阿姨祈禱的事之後，本章就進入了一個

轉折。當我此刻回顧時，我才明白我一直在描述祈禱——意識到與天主的關係——的過程和結果。我一再看到祈禱的過程朝著上述的方向前進，但直到我坐下來寫這一章時，我才恍然大悟，原來祈求式祈禱的發展也是指向我們和天主間的互相顯示，一如默觀祈禱的直接目的是求天主或耶穌顯示祂自己。因為我向天主表露我所在意的事，所以同樣地，如果我仔細傾聽的話，天主也會向我披露祂的關切和看法。



第十章

教義與祈禱

相當令人遺憾的是，基督信仰的傳教士，特別是羅馬天主教的傳教士，比較在意教義用語的使用是否精確，更勝於致力幫助人們去經驗天主。本世紀最偉大的天主教神學家之一，卡爾·拉內（Karl Rahner）曾說，神學院的教育無法使人在都市聖堂裡勝任天主聖三節的主日講道工作。他所言屬實。天主教的要理問答和神學院的神學教育教導我們正確的教義用語，因此，我們會用正統的方式來談天主聖三。然而，拉內指出，在我們生活中的信仰體驗裡，我們可能是個不折不扣的形式主義者。這是什麼意思呢？這意謂著在我們與天主的關係中，聖父、聖子、聖神這幾個字眼是可以互換的名稱，因為它們都是指相同的一位：奧祕的本身，天主。如果我們在一個奧祕裡經驗到某些區分，我們可能並不知道，至多是模模糊糊地想到，我們正在經驗不同的天主聖三。花點時間好好想一下我們對天主的經驗、此經驗與教義間的關係，這會有助於我們與天主的關係。

如果在我們開始發展與天主的關係之時，我們相信的是天主一位一體論，那也無妨，因為這就是我們真實的景況。有個類比可能有助於我們理

解這事。我聽說瑪沙·史密斯（Martha Smith）是位直覺很強、個性誠正的人，她的臨在會讓人興起敬畏與神祕的感覺。有人告訴我，他們覺得她能看透人的內心；而遇過她的人都覺得自己變好了。我聽到這些話覺得很欽佩，可是我還不認識瑪沙，所以我也不確定他們所說的意思。後來我遇見了瑪沙，也體驗了她臨在的力量，現在我了解他們所指的是什麼意思了。當我們試圖用類比來描述對天主的經驗時，往往會有辭不達意的情形。不過，我們仍可能從類比裡獲得一些洞察。如果我尚未體驗過天主聖三的話，那麼我此刻對天主的認識仍有如霧裡看花，就像尚未見到瑪沙之前對她的認識一樣。我曾聽過天主聖三的說法，且對它深信不疑，只是我還沒有對天主的經驗，所以無法明白教義所指為何；而且老實說，它對我的生活影響不大。當我開始更加意識到與天主的關係時，這就是我真實的景況。而等到有必要的時候，天主就會教我如何領略天主聖三。

有時，我們先前的經驗使我們難以把天主看成三位一體。我認識的一些人，他們的父親給他們非常不好的印象。他們無法把天主想成天父，於

God You

天主與我

是就把耶穌當成天主向他祈禱。當他們與耶穌相處得越來越好之後，便會認真看待這個無可爭辯的事實：耶穌和他稱之為「阿爸」（爹地或親愛的父親）的天父有著親密的關係。然後，他們就可以求耶穌幫助他們與天父相聯繫。我們只需要以當下真實的自我來接近天主，並讓天主從那個起點來帶領我們。

事實上，通常只有藉由實際的相聯繫，我們才能找出自己真正的起點。比方說，每次讀聖經都會沮喪的那位婦人，只有在透過讀經來與天主相聯繫的過程中，她才會發現自己對天主的懷疑與恐懼。同樣地，我們只有藉著與天主相聯繫，並注意在這過程中內心究竟發生什麼變化，才會發覺原來自己相信的是天主一位一體論；換言之，我們經由相聯繫才發現自己對天父、耶穌或聖神的真正態度。當一段關係逐漸發展時，我們不僅對對方知道更多、了解更多，也會更認識自己。例如：一開始交朋友時，我們也許只知道自己受了對方的吸引，而到了後來才知道自己會有氣對方、嫉妒對方的情緒。我們越是注意彼此間的關係，就越能調節區分自己的一些反

應。換言之，我們越來越能分辨。同樣的情況也發生在我們與天主的關係中。

或許我可以向各位提供幾項建議，幫助大家分辨對天主聖三的體驗。

我這樣做，目的在於鼓勵讀者注意自己的經驗，去捕捉所謂的「天使的聲音」（布格（Peter Berger）以之作為其著作的書名）。

首先，我們先問幾個問題，以幫助我們了解我們確實有過對天主或者「阿爸」的經驗。你可曾因感受到生命的奇妙而滿心喜悅，或是對宇宙的浩瀚升起敬畏之心，同時又感到一股莫名的安全感？當你注視著小嬰兒，特別是你頭胎的孩子時，你的內心也會激盪起像這樣的奇妙感覺。也許當你在天氣晴朗的夜晚仰望點點繁星時，你領悟到自己有多麼渺小，可是同時又感到很安全、受到保護。你可曾感到自己被一種無以言喻的力量所深愛著，如同《在祢內懷此心意》這本書上摩爾所說的。你可曾覺得自己彷彿站在聖地，讓你好像自然而然地想要說出「聖，聖，聖」，同時又覺得很有安全感？英國牛津大學的宗教經驗研究室從廣告中收集了各種宗教經驗，以下就是其中的一些描述：

God You

天主與我

一切寂靜無聲，而我彷彿為金光所圍繞，好像只要伸出雙手就可碰觸到天主本身，祂充滿憐愛地環繞著我。

有天晚上，我突然經驗到有股力量，宛如愛的波浪般讓我漂浮起來。用比較貼切的話來形容，就是「在永恆的懷抱裡」。雖然這樣聽起來好像在說一幅圖像，但我的經驗並非一幅圖像，而是一種感受，在懷抱裡的感受。這樣的經驗影響了我的人生，因為它使我了了解到愛和天主的那股力量。它來自外界而又不可言喻。

突然間，我感到極大的喜樂掃過我的身心。我用「掃過」這個字眼，因為我就是有這樣的感覺。我真的覺得它好像從我左邊掃過全身，從我身上通過，把我完全吞沒。我不知道該怎樣形容。它並非一陣風，可是就突然發生，我感覺到它四處移動、穿過我身。過

程中有著極大的喜樂，也許用「興奮」這個字眼更恰當。

(以上文字全部取材自哈地 (Alister Hardy) 所著《人之靈修本質：當

代宗教經驗之研究》, *The Spiritual Nature of Man: A Study of Contemporary*

Religious Experience)

在此所要描述和提示的是一種經驗，這種經驗至少有以下要素：一種敬畏和神祕的感覺，並且一個人對此奧祕有種安全感。最接近這種經驗的類比就是在父母親懷中那種舒適、安全、充滿著愛意的擁抱。我們可以說這就是對「阿爸」的經驗之一，奧祕本身就是「親愛的父親」或「親愛的母親」，不是嗎？

我們再來談談，當我們更加認識耶穌時可能會有的經驗。你可曾把耶穌當成一個猶太男孩？或是一位具有那個時代所有特性和限度的男人？當耶穌還是小嬰孩時，他也是要學習語言，學習怎樣控制大小便。他吃飯、睡覺、流汗。他有血有淚，他會開懷大笑，也會怒氣沖天。他做木匠為生。

換言之，他經驗著真實的人生。不過，其中有個不同之處：當我們感受體驗這個人時，我們會感到敬畏。也許當我們默觀他的治癒奇蹟時，或是在想像中感覺到他的眼神觸動我們的心靈時，這種敬畏之情便油然而生。也許在耶穌內，我們感受到與天主共融合一，令我們心馳神往、敬畏萬分。或許當我們聽到他的這句話：「讓死人去埋葬死人；至於你，去宣揚天主的國吧」（路九60），心中不禁感到十分震撼。或者當我們看到他「為我」而被釘死在十字架上，他眼神中流露出的愛令人心生敬畏。此類經驗引導早期的基督徒逐步領悟到：耶穌是奧祕的本身，可是他並非「阿爸」。也許我們確實相信三位一體。

而我們要如何來體驗天主聖神呢？你可曾落入消沉恐懼的幽谷，卻在你內找到一股前行的力量，但你不知道這股力量究竟是來自何方？你有沒有認識一些人，他們好像特別關愛你，也很照顧別人，你不禁臆想那樣的愛是從何而來？你是否曾認識真正窮苦或受難的人，他們雖處困境，眼中卻閃著希望的光芒？你可曾經驗過人與人之間真正的關心與愛，例如：一

God You

第十章 教義與祈禱

個窮困的黑人和一個潦倒的白人，或是一個猶太人和一個阿拉伯人，他們跨越種族仇恨、宗教藩籬而彼此相愛？你有沒有體驗過希望，一種強烈又真實的期盼，即使你非常清楚世界可能隨時都會煙消雲散？你可曾感受過人心中的仇恨、貪婪、偏見和暴力的威力，想不通那些力量是怎樣受到控制的？或許就是在以上的經驗裡，我們體驗到光明勝過黑暗的道理，聖神或天主的生命氣息已經傾入我們和所有男士女士的心裡。

藉由注意我們的宗教經驗，教義對我們而言不再只是觀念，而是成為真實的生活體驗。天主親自教導我們，而我們在頓悟中真正認識了信仰的真實性。正如省察我們在生活中和天主相繫的經驗，有助於使我們成為真正的三位一體論者，同樣地，我們也變得更能領會其他的真理。例如：我們說耶穌是我們的救主，但這句話對我們也許只是個概念而已；直到我們真正經驗到自己是個被愛、被饒恕的罪人，直到我們真正體驗到耶穌是「為我」而死，為了我的自私、過犯、視若無睹而死，我們才能真正體會「耶穌是我們的救主」的意義。在另一本好書《真正的復活》(True Resurrection)

God You

天主與我

裡，威廉（H. A. Williams）講述了復活的經驗和更多這方面的教義。他說不論是過去的復活（亦即發生在耶穌身上的復活）、或是未來的復活（亦即在公審判時將發生在我們身上的復活），兩者都難以引起我們的興趣，也對我們產生不了多大的影響。所以，他提出一些我們有過的經驗，說明我們已經歷到復活、已分享了耶穌的新生命。我們再次了解到，祈禱是意識到與天主的關係，彼此互相顯示。天主真的會向我們顯示祂自己。



第十一章

祈禱的效果

God You

天主與我

美國人都很在意得失。講究實用主義讓我們很難好好地享受事物本身，所以人們一定會提出祈禱的成果或效果這個問題。有些人還不知道，究竟重新燃起對祈禱的興趣是不是一種逃避，一個逃避現實問題的行為。在本章中，我要根據經驗來談一談這些事。

假如祈禱只是意識到與天主的關係，那麼根本就無關效果為何的問題。我們有必要去證明和所愛的人相處會為生活帶來什麼好處嗎？我們投入一段關係是因為對方很吸引我們，而不是因為這份關係能使我們成為更成功的人。倘若一個人為了要改善自己的個性或是得到社交上的好處，而決定當另一個人的「朋友」，此舉無非是在利用別人。喲，難道我們為了要替祈禱找個正當的理由，非得要看到成果不可嗎？

為那些視祈禱為意識到與天主相繫的人來說，他們祈禱是因為想要更認識天主、更愛天主；至少這是比較成熟之人的主要動機。當然，我們有困難時也會求天主助我們一臂之力，例如：我們可能希望疾病得以治癒。但是在內心的最深處，我們渴望的還是和天主相聯繫。那些讓天主接近他

God You

第十一章 祈禱的效果

們的人往往驚訝地發現，天主也一樣想要與我們相聯繫。天主不會在意成果，祂只是愛我們。我們害怕的事情之一就是：如果我們讓天主親近我們，天主就會對我們有所要求。所以，我們多多少少想要和祂保持一段距離。然而，人們一而再、再而三地發現天主是愛，正如《若望壹書》所說的那樣。愛並非功利主義，也不是別有用心；愛就是為你所愛之人的益處著想，渴望和所愛之人享受親密。因此，人們發現天主的愛是無條件的、不求回報的，這簡直令人驚訝到難以置信的地步。

如果成果的問題不重要的話，這是不是說天主對祂所愛的人就漫無標準、不抱期盼呢？難道意識到與天主相聯繫對人沒有什麼影響嗎？讓我們再來看看一切親密關係是怎樣的情形。例如：如果我愛你的話，那是因為我發覺你很迷人。我愛慕你的價值觀、態度和行為。我越認識你，我就越想要在所愛慕的那些特質上與你相似；並不是因為你要求我這樣做，而是因為我喜歡我所看到的。同樣地，當我們開始認識、愛慕天主或耶穌之後，我們就會想要與祂相似，並不是因為祂如此要求，以做為祂愛我們的代價，

God You

天主與我

而是因為我們愛慕祂，因為我們越相似祂，我們就越完整、越幸福快樂。

所以人維持在意識到與耶穌相繫的狀態中越久，他們就變得越相似他。他們會變得更好。我看到這個模式一直不斷發生：人需要「天主是愛」這種最基本的經驗，如同我在第八章所提過的，他們需要深度地體驗天主與他們同在。在開始意識到與天主的關係時，他們渴望耶穌的治癒和寬恕。當耶穌對他們而言越來越真實時，他們則經驗到一種患得患失的反應，一方面強烈地想要接近他，一方面又想迴避他。耶穌的治癒能力、寬恕和愛深深地吸引著他們，但他們也變得很害怕他會發現他們的不足之處。「是的，到目前為止耶穌很愛我，但當他了解我是——的人時，或者我曾經做過——的事時，他還會愛我嗎？」人們常常要花很長的時間才能度過這個階段，得到一個比較明確的答案。但是，大部分認真發展這段關係的人，最後都深信耶穌愛他們，不計他們一切的缺失、過犯和想要犯罪的念頭，甚至連殺死他都無法隔絕他對世人的愛。

因為有這樣的信念，所以在與耶穌的關係中，他們的目光焦點開始轉

移。以前，他們希望耶穌與自己同在，現在則是希望自己與耶穌同在。現在他們更加全神貫注於耶穌本人，他們想要更了解他、愛他、相似他。他們想成為他的夥伴、他的朋友、他的追隨者。他們渴望像他一樣地去愛、去寬恕別人。換言之，套句傳統的說法，他們渴望變成另一位基督。因此，他們默觀福音中的耶穌，祈求能與他相似。然後，他們逐漸被改變了，但那是靠著潛移默化的力量，而非自己堅定不移的意志與行動；是藉著天主的恩寵和恩賜，而非他們本身性格的力量。

用這樣的方式來認識耶穌、愛耶穌的人，他們在世上與眾不同。他們成為更好的配偶、更優秀的父母、更誠實的工人、更忠信的朋友。他們公正地觀察這世界，更容易看出那些不人道和不公義的事。他們更有同情心，也更加熱情澎湃，樂見正義得到彰顯。他們可能像耶穌一樣，對於自己的突出並非總是感到自在。烏德裕 (Hubert Oosterhuis) 在一篇禱文裡稱耶穌是「不易相處的朋友」，而那些相似於耶穌的人也可能都是不易相處的朋友，因為他們會對我們吐真言，使我們坐立不安。

God You

天主與我

哈布金 (Gerard Manley Hopkins) 用這段話來表達：

我再說：公正的人都有正義感；

保留天主的恩寵：好使他所言所行滿有恩寵；

在天主注視下行動，在天主眼中他是——

基督——因為在千萬個地方都有基督，

他透過地上的肢體來愛、地上的眼來凝視，

透過人類的面容引人歸向天父。

但是千萬要記著，只有耶穌是真正的天主道成肉身，即使是最偉大的聖人們也望塵莫及。因此，像我們這般追隨基督的凡夫俗子，要不斷想到我們是軟弱、有過錯的。親近耶穌的人直覺地知道，耶穌完全了解他們，也知道他們永遠都是容易犯錯的人類。但耶穌依舊愛他們、相信他們，把他們當成最親密的朋友。

God You

第十一章 祈禱的效果

是的，祈禱對祈禱者確實有影響。但那樣的效果並非是我們祈禱的主要動機，而是祈禱的副產品。祈禱的主要動機是愛，起初是天主對我們的愛，然後我們昇起對天主的愛。



第十二章

靈修輔導

最近，《祈禱》(Praying)的編輯要我回答以下的問題，承蒙他惠然准許我在此翻印我的回覆。

我是平信徒，多年來一直希望找個人來輔導我的靈修生活和祈禱。我猜想我是在找一位靈修輔導者，雖然我並不太清楚靈修輔導者是做什麼，而我又羞於啓齒，不敢向別人討教。靈修輔導者究竟是什麼呢？我們可以期待靈修輔導者為我們做哪些事？

以下是我的答覆。有些內容也許與本書中的討論有所重複，但或許可以當成重點摘要來看。

許多基督徒也在問同樣的問題。過去二十年來，我們目睹各界人士對祈禱和靈修輔導的興趣日增。教會真是有點窘迫，這麼多人想要在祈禱方面得到協助，卻只有少數專業的神職人員能夠回應這項需求。或許是由於窘迫，或許是因為天主親自召叫一些人來回應這樣的需求，靈修輔導者的

God You

第十二章 靈修輔導

培訓中心和計畫如雨後春筍般在美國和其他國家成立。然而，緩不濟急，這樣的訓練仍趕不上需求，結果越來越多天主的子民在找尋合適的幫助，以教導他們怎樣祈禱。

你問什麼是靈修輔導。靈修輔導是一種牧靈協商，重點在於個人的祈禱生活，亦即個人與天主的關係。如果把祈禱定義成意識到與天主的關係，那麼你和靈修輔導者會談時，討論的就是你意識到天主時的事情經過。它看似簡單又很深奧。多年來，你一直渴望找個人來輔導你的靈修生活和祈禱，在這一點上你可以自問：「我的意思是不是要找個人幫助我發展與天主的關係？」如果你的答案是肯定的，那麼你就是在尋求我所指的那種輔導。

從靈修輔導的定義，你就可以知道你會從靈修輔導者那裡獲得些什麼。他或她會關注你與天主的實際經驗，而不是你對天主的思索理論。所以，靈修輔導者會要你談一談你的經驗，還會耐心地從旁協助。我們幾乎得發明一種語言來描述我們對天主的實際經驗，因為我們實在不習慣談論這種經驗。靈修輔導者會問你一些像是這樣的問題：「你祈禱的經過是怎樣？」

God You

天主與我

「對你而言天主是什麼？」「當你祈禱時，你向天主求什麼？或對天主有什麼渴望？」起初，這樣的問題可能使你不知所措、甚至嚇到你，但是如果這位靈修輔導者很有耐心、又真的很關注你的經驗，那你就會發現自己越來越能夠說清楚你在祈禱中的體驗。

你和天主的關係並不是要等到接受靈修輔導後才會開始發展，事實上這份聯繫早已存在，如果你一直渴望在祈禱方面得到幫助的話，這表示這種關係已經發展得相當好。靈修輔導者是要幫助你更了解自己的關係，並且更清楚地說出自自己的經驗，如此一來，你就會知道自己的祈禱生活的基礎有多穩固。然後，靈修輔導者還會協助你更加注意天主和你的溝通，以及你自己對祂、對人生的反應。

當兩人在意對方、互相揭露自己的時候，兩人間的關係便會隨之發展。你的靈修輔導者會幫助你決定，在怎樣的生活情境中，你最容易與天主相遇。我們相信，天主無時不在、無所不在，但我們並沒有一直意識到祂的臨在。每一位想要與天主發展關係的人都必須注意，什麼方法和地方最能

God You

第十二章 靈修輔導

讓自己感受到祂的臨在。對某些人來說，那也許是晚上就寢之前躺在床上
的時刻、或者是早上起床時；對某些人而言是在上班途中的公車上或火車
上；對一些人則是在舒舒服服地泡個熱水澡的時刻；對有些人是在樹林散
步的時候；對有些人是駐足在教堂的時候；對某些人來說是在讀聖經的時
候。當然，任何一個人都可能會發現，在不同的時期、不同的場合中，這
一切的活動（和其他的活動）都能幫助他們意識到天主。

我們常常認為祈禱就是「說出禱文」。其實祈禱也可以只是靜靜地流
淚，一邊意識到天主的臨在；或者是聆聽鳥鳴、林間的風聲，或是聽音樂。
在這些情境中，天主讓我們知道祂的臨在、祂的渴望和祂的期盼。因此，
靈修輔導者會鼓勵你向天主求你所想要的，例如：「我想要深深地感受到
天主愛我，愛我的缺點、短處和我的一切。」然後，你靜默夠長的時間讓
天主來回應。而你的靈修輔導者會幫助你越來越密切注意你的體驗，持續
不懈、耐心地關切它。結果你會變得愈加敬虔，並視自己的經驗為會晤天
主的一個特許之地。

God You

天主與我

你可以了解，我所說明的這種靈修輔導並不是什麼神祕難懂的事，那只不過是兩個基督徒在討論其中一人對天主的經驗而已。這樣的靈修輔導在教會裡應該很普及才是；但是，老實說，事實並非如此。甚至在信仰團體的會院和神學院裡，靈修輔導的範疇直到最近才包括傾聽受輔導者的信仰經驗。先前，多數的靈修輔導者都是告解神師，至多在人們遇到問題時給予一些忠告而已。我記得多年前，有個輔導者每次談話一開始就問我：「有什麼問題嗎？」他好像有點氣餒，因為我差不多都是回答：「沒有。」在他會見我的時候，我們從來就沒有討論過我實際的祈禱經驗。不必太訝異只有少數神父和神職人員知道如何在祈禱方面來幫助別人，因為他們自己所得到的幫助也是少得可憐。

在整個教會的歷史裡，一直有許多男士女士誠心傾聽前來求助的人的祈禱經驗，這讓人想到沙漠中的隱修士、大德蘭、依納爵·羅耀拉在自傳裡所提到的聖婦、依納爵·羅耀拉本人、聖方濟·沙雷主教聖師 (Francis de Sales)，以及許許多多其他的人。但這些傾聽者的數目卻一向不足以應付廣

God You

第十二章 靈修輔導

大的需求。在我們的這個世代，越來越多人想要學習這個看似困難、卻又簡單的本領：吸引人說出宗教信仰方面的經驗。但願你們都能找到一位靈修輔導者，他（她）能夠好好傾聽你們的祈禱經驗。

該怎樣著手去做呢？問問你周圍的人，「這個地區有沒有靈修輔導者？」「你有沒有認識在祈禱方面幫助別人的人？」如果有的話，你就和他約個時間，見面討論一下你所想要的。即使你已經開始和輔導者會談，你們應該在會面五到七次後，一同檢討事情的進展，重點是要看看他能否幫助你發展與天主的關係。



第十三章

結論

如果你已經看到了這兒，顯而易見你對祈禱有很強烈的興趣。我盼望你相信那樣的興趣，把它當成是對天主的一個回應，祂渴望與你親密，祂希望你願意發展與祂的關係。最近我突然頓悟，也許天主這麼喜愛耶穌的理由是：耶穌讓天主親近他，接近的程度有如人與人之間最親密的接觸。換言之，在人類最大、最可能的極限裡，耶穌讓天主與他親密地同在，讓天主想要多愛他就能多愛他。這樣的洞察讓我對耶穌受洗的那一幕——有聲音從天上說：「你是我的愛子；我因你而喜悅」（谷一11）——有一番新的見解。

人們一再向我描述，當他們讓天主愛他們、親近他們時，天主有多喜樂。他們所講的並非功利主義式的愛，換言之，天主並非為了完成其他的善才愛我們。例如：天主愛史瑪莉，並非為了要她幫教會做些善工；祂只是愛她，不帶任何目的，而天主的愛將使她成為美好的。如果史瑪莉意識到並接受這份愛，那麼她會成為與眾不同的人，可以確信的是，她的存在對世界會更有助益。可是史瑪莉的改變只是所謂的副產品，而不是天主愛

God You

第十三章 結論

她、想要親近她的前提。因為我聽過很多這樣的經驗，所以我洞察到天主對耶穌的喜悅。有趣的是，在福音中，天主說這些話的時機是在耶穌開始公開傳教之際，也就是在他「完成任何事情」之前。或許耶穌之所以能取悅天主，原因在於耶穌讓天主成為祂想要的樣子：「阿爸」，「親愛的父親，親愛的母親」。

因此，你對祈禱的興趣一定會取悅天主。但願你讓這份關係不斷發展、加深，好給祂更多的喜悅。畢竟，祈禱就是意識到與天主的關係，而正如任何的關係那樣，我們和天主的關係也會經由互相顯示、彼此坦誠相見而有所成長。在更加認識天主的過程中，我相信你也會越來越深地領悟到，天主比我們所知道的還要好得很多。

God You

參考書目

參考書目

以下的書籍對讀者很有助益。

Barry, William A. and Connolly, William J., 《靈修輔導》 (*The Practice of Spiritual Direction*) . San Francisco: Harper & Row (Seabury) , 1982. 台北：光啟文化事業，一九九二年，初版。該書所說明的靈修輔導，有助於使我確信以關係做為祈禱模式的效用。

Bergan, Jacqueline and Schwan, S. Marie, 《施與受：祈禱指南》 (*Take and Receive: A Guide to Prayer*) . Winona, MN: St. Mary's Press, 1985-86. 計劃出版五冊，目前已出版四冊（《愛》；《寬恕》；《出生》；《交付》） (*Love; Forgiveness; Birth; Surrender*) 。每一冊的編排都很吸引人，開始是各式祈禱的簡略說明，然後根據依納爵的《神操》提供每日祈禱的材料。對那些喜歡架構式方法的人而言，這幾本書提供讀者每天都有多方面的材

God You

天主與我

料可供選擇。

Callahan, William R., 《塵囂中的默觀》(Noisy Contemplation). Hyattsville, MD: The Quixote Center, P. O. Box 5206, 1983. 這是本小型報式的書，教導讀者在嘈雜忙碌的生活中如何祈禱。

Carmody, John T., 《整體的靈修》(Holistic Spirituality). Mahwah, NJ: Paulist, 1983. 本書處理生活中的重要部分，諸如工作、娛樂、政治等，把它們整合成一種靈修，而其中心是愛。文筆佳、實用、有益人心。

Carmody, John T., 《再度捫心自問》(Re-Examining Conscience). New York: Seabury, 1982. 用現代的方式來處理傳統中檢視良心的工作。如上一本書那樣文筆佳、實用、有益人心。

DeMello, Anthony, 《相逢寧靜中》(Sadhana: A Way to God). St. Louis: The Institute of Jesuit Sources, 1978. 台北：光啟文化事業，一九七九年，初版。一位印度籍的耶穌會神父，他整合東方與西方的祈禱方法後，寫下這本操練祈禱的書。許多人發現這些操練對祈禱很有幫助。

God You

參考書目

- Dyckman, Catherine Marie and Carroll, L. Patrick, 《邀請奧祕，支持先知：靈修輔導介紹》 (*Inviting the Mystic, Supporting the Prophet: An Introduction to Spiritual Direction*) . Mahwah, NJ: Paulist, 1981. 一本介紹靈修輔導的本質之優良書籍。
- Finn, Virginia Sullivan, 《堂區的朝聖之路：平信徒的靈修》 (*Pilgrim in the Parish: A Spirituality for Lay Ministers*) . Mahwah, NJ: Paulist, 1986. 一位為人妻、為父母的平信徒所寫的書，其目的是幫助平信徒走向傳教事業的中心，我們稱為奧祕的天主，以整合祈禱與傳教事業。
- Moore, Sebastian, 《在祢內懷此心意：從伊底帕斯到基督來看身分的追尋》 (*Let This Mind Be in You: The Quest for Identity Through Oedipus to Christ*) . San Francisco: Harper & Row (Seabury) , 1985. 很緊湊又出色的作品，由現代最有創意的靈修神學家之一執筆。
- Pennington, M. Basil, 《神妙的歸心祈禱：基督徒祈禱的古法更新》 (*Centering Prayer: Renewing an Ancient Christian Prayer Form*) . Garden City, NY: Doubleday, 1980. 台北：上智出版社，一九九九年，初版。在簡短介紹基督宗教無

圖像祈禱的根由之後，作者用溫和、實用、誠摯的方式描述歸心祈禱（centering prayer）的方法。

《祈禱：日常生活裡的靈修》（*Praying: A Spirituality for Everyday Living*）. P. O. Box 410335, Kansas City, MO 64141. 大約每六週出刊一次的小報，由 Art Winter 編輯有關祈禱方面實際且有幫助的文章和特稿。

Williams, H. A., 《簡易的祈禱：討論基督徒的祈禱方法與效果》（*The Simplicity of Prayer: A Discussion of the Methods and Results of Christian Prayer*）. Philadelphia: Fortress Press, 1977. 一本很棒的小書（不巧，可能已經絕版），有三篇有關祈禱的文章，寫給在英國一個英國聖公會的堂區。

天主與我——祈禱：意識到天主與我的關係 / 威廉·貝瑞 (William A. Barry, S.J.) 著；楊黎芳 譯

-- 初版 -- 臺北市：光啓文化，2006〔民95〕

面；公分

參考書目：面

譯自：God and You—Prayer as a Personal Relationship

ISBN 978-957-546-577-3 (平裝)

1. 天主教——祈禱 2. 天主教——靈修

244.3

95019298

天主與我

2006年10月初版

2012年6月初版四刷

◎版權所有·翻版必究◎

著者：威廉·貝瑞 (William A. Barry, S.J.)

譯者：楊黎芳

准印者：台北總教區總主教 洪山川

出版者：光啓文化事業

地址：台北市(10688)敦化南路一段233巷20號A棟

電話：(02)2740 2022

傳真：(02)2740 1314

郵政劃撥：0768999-1(光啓文化事業)

發行者：胡國楨

E-mail：kcg@kcg.org.tw

中文網址：http://www.kcg.org.tw

承印者：永望文化事業有限公司

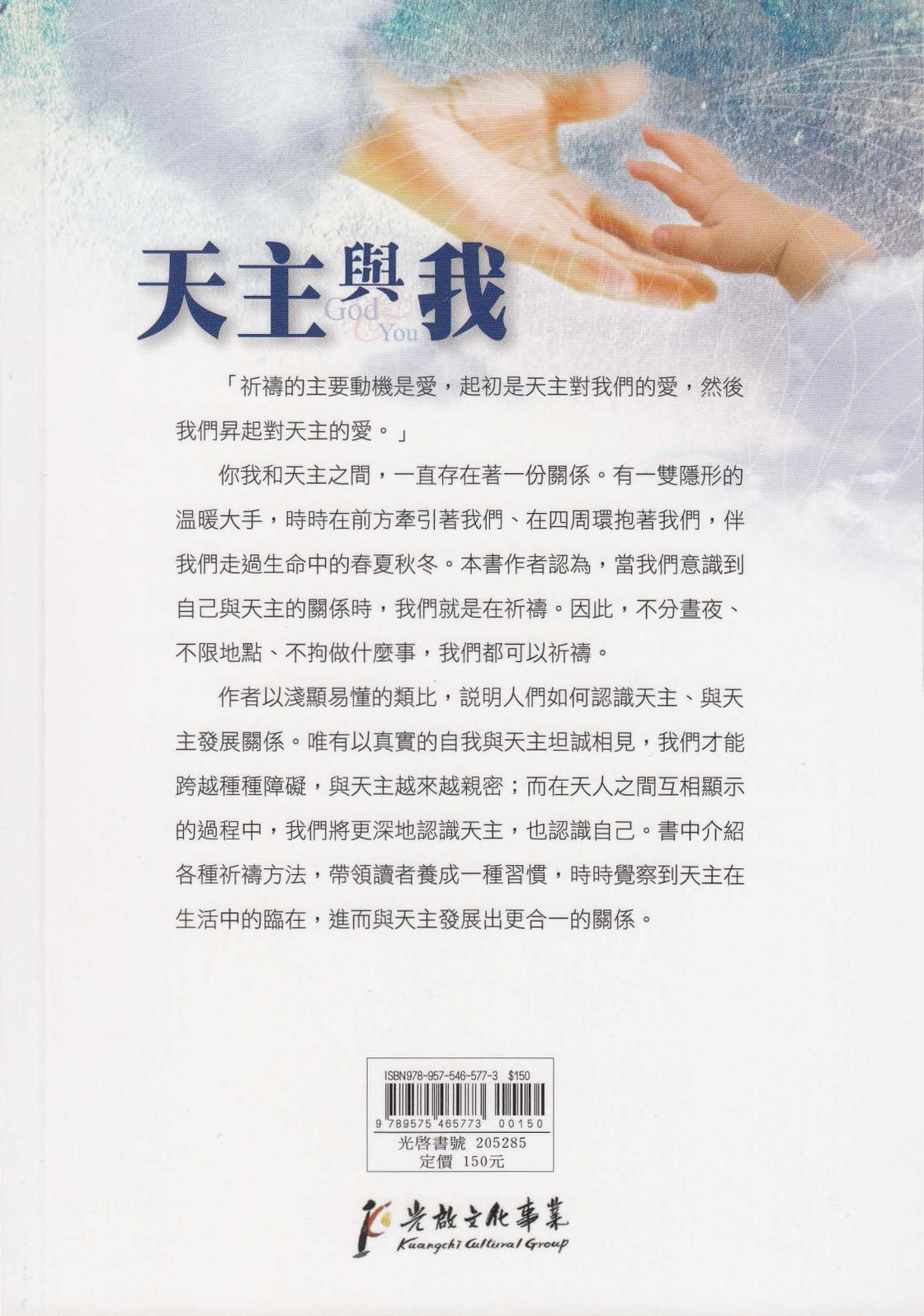
地址：台北市師大路170號3樓之3

電話：(02)2367 3627

定價：150元

光啓書號 205285 ISBN-13 978-957-546-577-3

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回調換。



天主與我

God & You

「祈禱的主要動機是愛，起初是天主對我們的愛，然後我們昇起對天主的愛。」

你我和天主之間，一直存在著一份關係。有一雙隱形的溫暖大手，時時在前方牽引著我們、在四周環抱著我們，伴我們走過生命中的春夏秋冬。本書作者認為，當我們意識到自己與天主的關係時，我們就是在祈禱。因此，不分晝夜、不限地點、不拘做什麼事，我們都可以祈禱。

作者以淺顯易懂的類比，說明人們如何認識天主、與天主發展關係。唯有以真實的自我與天主坦誠相見，我們才能跨越種種障礙，與天主越來越親密；而在天人之間互相顯示的過程中，我們將更深地認識天主，也認識自己。書中介紹各種祈禱方法，帶領讀者養成一種習慣，時時覺察到天主在生活中的臨在，進而與天主發展出更合一的關係。

ISBN 978-957-546-577-3 \$150



9 789575 465773 0 0150

光啓書號 205285

定價 150元