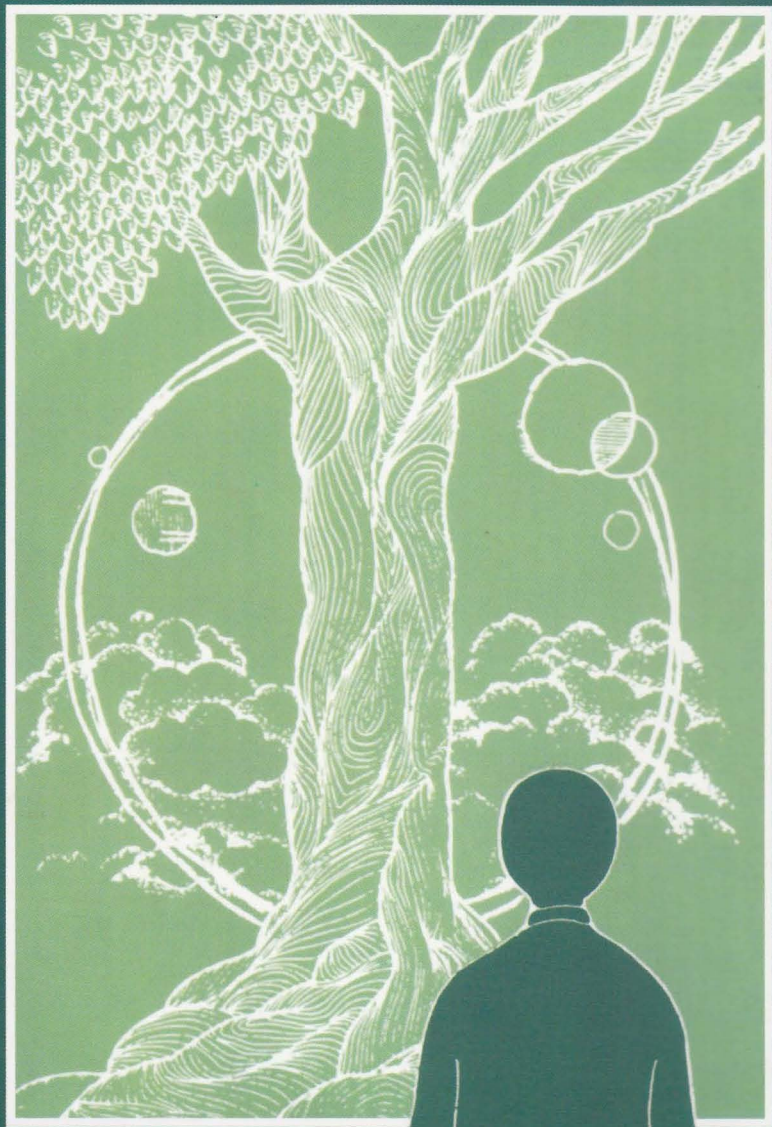


相  
色  
窟  
靜  
中

鄭戴

聖邁

冲樂  
譯著



# 相逢寧靜中

戴邁樂／著

鄭聖冲／譯

 光啟文化事業  
Kuangchi Cultural Group

# *Sadhana*

A Way to God

By Anthony de Mello, S.J.

Translated by John Cheng, S.J.

Copyright © 1989, Gujarat Sahitya Prakash, India  
Chinese copyright © 1979, Kuangchi Cultural Group,  
Taipei, Taiwan

# 目錄

引言 001

譯序 005

意識鍛鍊 007

實習一 「靜」的富藏 007

實習二 身體的感覺 011

實習三 身體感覺、思想管制 017

實習四 思想管制 021

實習五 呼吸的感覺 025

意識與靜觀

028

實習 六 天主在我的呼吸中

實習 七 用呼吸和天主交通

實習 八 安定入靜 041

實習 九 用體姿祈禱 045

實習 十 感受天主 049

實習 十一 聲音 051

實習 十二 聚精會神 055

實習 十三 在一切內找到天主 057

實習 十四 意識到別人 060

意識對個人的益處

063

意識對團體的益處

065

團體中做靜觀較比容易

067

身體意識的特別價值

068

幻想鍛鍊

071

實習 十五

此起彼伏

071

實習 十六

祈禱的地方

075

實習 十七

回加利肋亞去

077

實習 十八

生命中的喜樂事蹟

080

實習 十九

痛苦的事蹟

083

實習 二十

消解憤恨

085

實習 二十一

一把空椅子

089

實習 二十二

聖依納爵式的靜觀

091

實習 二十三

象徵性的幻象

098

實習二十四 創痛回憶的治療 103

實習二十五 生命的價值 104

實習二十六 透視生命 110

實習二十七 辭別身體 113

實習二十八 你的葬儀 114

實習二十九 幻想我的遺體 116

實習三十 意識往事 117

實習三十一 意識將來 120

實習三十二 意識一些人物 122

### 虔禱鍛鍊 125

實習三十三 本篤會式祈禱 125

實習三十四 口禱 132

實習三十五	耶穌禱詞	136
實習三十六	天主聖名誦	141
實習三十七	看他怎樣凝視你	144
實習三十八	基督之心	145
實習三十九	念茲在茲	148
實習四十	為別人祈禱	149
實習四十一	求恩的祈禱	155
實習四十二	耶穌救主	159
實習四十三	福音名句錄	161
實習四十四	聖善的願望	163
實習四十五	以天主為中心	166
實習四十六	愛火炎炎	168
實習四十七	讚美的祈禱	169



## 引言

在過去的十五年裡，我的工作是在講避靜及靈修輔導，幫助人祈禱。曾聽到有人抱怨自己，雖用盡方法，還是不知怎樣祈禱，感到的是乾枯和挫折。我也聽到不少神師們自認對於誘導人們祈禱，感到束手無策。更正確地說：無法使人在祈禱上感到滿足和成就。

這件事常使我詫異，因為我常常感到幫人祈禱相當簡易。我不把這事歸功於我個人領受的神恩，我卻歸功於我所應用在我自己的祈禱上，以及引導別人做祈禱的某些簡單的理論。其中第一個就是：祈禱是一種使人感到成就與滿足的事，為此在祈禱中尋求成就與滿足是完全正當的。第二個理論是：祈禱應該多用「心」，少用「頭腦」；實際上你越少用頭腦思考，你也越能感到祈禱使你喜樂，對你有助。大多數司鐸和修女都以思想為祈禱，這是他們失敗之由。

一位耶穌會士告訴我：他向一位印度法師請教了祈禱的技巧。法師向他說：「集中注意於你的呼吸」。我那朋友按指示做了五分鐘，之後，法師對他說：「你吸的空氣是天主。你呼吸著天主。務必理會這事，維持這個意識。」我那朋友在心裡只略微改正了一些神學上的說法，按照指示做去——一小時又一小時，一日又一日地做著，他終於驚喜地發現：祈禱真像呼吸一樣簡單。在這項實習中，他發現了過去歷時多年，也不知花上多少時間所未曾找到的深沉滿足和心靈的滋養。

我在本書中所建議的各項實習，跟這位印度法師所提的很接近，雖然我從未見過或請教過那位法師。我對祈禱也堅持若干原理，不過，我把這些原理融化在下列的實習中講出，並指點出它們在實習中的重要性。

我經常給成群的人講解了這些實習，我稱他們為「祈禱小組」或更正確地：「靜觀小組」。令人難以置信的，竟確然有如此「靜觀小組」的事實。在適宜環境下，實際上在組內做「靜觀」要比個人單獨做容易成功。這裡我所寫下的這些實習，幾乎完全按照我向小組講解的形式和語氣。如果你想用本書帶領一個「靜觀小組」，你只須按照本書每一項實習，緩慢地唸給小組聽，教小組隨著你所唸的——照辦就是了。顯明的，要緩慢地唸，多給予必要的休止時間，尤其那些有「……」的地方。

要成一位好的「靜觀小組」的帶領人，單單讀出這些文字是不夠的。你該使自己在靜觀上或多或少成一位專家。你得經驗過你所讀給人聽的事。而且你也得學會靈修輔導上的若干技巧。這裡所提出的實習，並不能替代個人靈修的親身經驗和熟練。不過，這些實習，本身已能使人做一個良好的起步，一定能提供給你或你的小組若干幫助的。我已小心翼翼，把需要專家指導才能做好的某些實習刪去，假如偶爾在實行時還會遇到可能的危害，到時候我將予以指出，並說明避免的辦法。

我將本書敬獻給童貞聖母瑪利亞，她在我心目中常是一位靜觀者的典範。不僅如此，我深信是因她的祈禱，為我和我所帶領的人們獲得了單靠我們無法獲得的「祈禱的恩典」。如果你願在靜觀上有進步，現在我就給你第一個建議：求童貞聖母的護助，在你開始用這方法之前先求她為你轉禱。她在天主預報聖子降生的奧蹟時，和在五旬節陪同門徒一起祈禱時，招徠聖神降臨教會的神恩；為此，如果你同她一起祈禱，你必然幸運萬分！

## 譯 序

戴邁樂神父著 *SADHANA, A Way to God* 從梵、英文直譯該是「身心修練，邁向天主之道」，意譯《相逢寧靜中》，在一九七八年七月間出版至今，雖僅短短幾個月，在談論祈禱問題的場合，幾乎已是人盡皆知的書了，足見其內容的不凡。本年初譯者收到原文，細讀之後，感覺的確名不虛傳。

本書正如作者在引言裡說的，不跟您談祈禱的理論，而是用平白的話教您感受祈禱的經驗。文字非常平易，也從不長篇大論的說教，他只給您點出竅門，叫您自己盡力去體會；在某些可能發生誤解之處，也只低語細聲告訴您看清正路，所以是一本人人能讀，人人能由它獲得靜觀恩典的稀有好書。譯者能利用寒假的清閒，把它介紹給吾國追求祈禱神恩的兄弟姊妹，很感榮幸。

這裡有一項心得，容我和讀者分享，或許可以幫助你更信賴這本書：作者在本書中很多次用「幻想」、「想像」、「假想」等詞，初讀時頗感不對勁。相信有不少讀者或許會與我同感，甚或因此誤認：和天主深深交往的祈禱，比之以幻象，豈不荒謬？但深思再三，終於發覺戴邁樂神父的話沒有說錯：因為和天主交往——祈禱，原不能用「頭」——思想，而是用「心」去做的事。當然，人和天主交談也得用某種言詞來表達，既不能用表達思想的普通言詞或邏輯言語，便不得不藉用一種類比、詩興、寓意、想像的表達方式——「信德的語言」，聊以表達那「不可道之道」——天主本身以及天主的經驗。明乎此，讀者可能感到的詫異便不難消解了。

譯者寫於耕莘文教院

一九七九年三月十一日

# 意識鍛鍊

## 實習一 「靜」的富藏

老子以靜為「不言之教」（譯註：見《道德經》三十六章。十五章上也有：「致虛極，守靜篤，萬物並作」皆極言致靜獲益。）我們習慣想聖經是天主給我們的啟示，也的確是如此。

現在我願你去發現靜給予的啟發。為獲致聖經給予的啟示，你得打開聖經來讀，為獲得靜提供的啟發，你該先靜下心來。要做到這件事並不容易，就用這第一次實習，試著獲致寧靜吧。

- 請採取一個舒適的坐姿。
- 閉上眼。
- 請靜默十分鐘。試著獲致心神最完全的寧靜。獲得寧靜後，讓你怡然置身於它給予的啟發中。

• 滿了十分鐘，請張開眼睛，把你在這段時間內的經歷讓大家分享。

.....

.....

.....

- 跟大家分享經驗時，請說發生些什麼，為獲得寧靜你做何嘗試，嘗試是否有效。盡可能描述那種寧靜感。請告訴我們在寧靜中經歷了什麼。說出在這實習中你想到、感覺到的種種。

試著做此實習的人，所得的感受是極不同的。極多數的人驚異地發現「靜」竟是他們很陌生的東西。不管怎樣，他們就是無法使來去不定的思想安謐，或無法使起伏的情緒寧靜。另一些人覺得自己已接近寧靜的邊緣，但，突然感覺害怕而退縮。寧靜像是一種嚇人

的經驗。

對此種種，不必灰心，其實，來去不斷的思想豈非也是一種啟示？你「心不在焉」，這豈不暴露了你的本身？不過，只認識這點是不夠的，你還該花一點時間去經歷這種心神迷惘之境。和心神所樂於這迷惘之境的方式，這種種都有啟發性。

這裡有一件使你欣慰的事：你理會心神迷惘或情緒紊亂——無法「定於一」的情況，已指證了你心內已經有了細微的安靜，至少有了足夠的安靜，使你能理會到這種情況。

- 再一次閉上眼，約用兩分鐘去意識你心神漫遊的情形……
- 現在辨認一下，那使你能夠理會心神迷惘的是哪種安靜……

下一項實習，將設法加強你已經有的這微弱的安靜，當安靜增加時，你也將更清楚理會你自己。說得更正確些：安靜的第一啟示：將你自己顯示給你。在這項啟示中，透過這啟示。你將獲致錢財所買不到的東西：智慧、清朗、喜樂和天主。

為獲得這些無價之寶，只憑反省、談話、討論是不夠的，你必須採取行動。現在就行動。



- 閉上眼，再靜默五分鐘。
- 在滿了五分鐘時，注意你這次的嘗試是否更成功或更不成功。
- 注意寧靜是否給你顯示了一些上次所沒有顯示的東西。

不要在寧靜給你的啟發中尋求任何了不起的東西——光照、靈感、了悟。最好什麼都不尋求。限定你自己只做「觀察」。只接納那來到你意識中的一切。一切，不管它是怎樣瑣細與平凡，這就是靜給你的啟示。你所獲得的啟示可能只是雙手感到濕冷，或是你感覺想改變一下坐姿，或是你擔心你的健康。一切都無關緊要，要緊的是你理會了這點。

意識的質——清楚與否，比意識到的東西，更為重要。當你意識的質改善時，你的寧靜也將隨著深沉。當寧靜加深時，你會經驗到改變。那時你將高興地發現：啟示不是一種認知，而是一股力量，是一種使人轉變的神妙力量。

## 實習二 身體的感覺

- 採取一個舒適的坐姿。
- 閉上眼。
- 現在請理會自身在此時的某些感覺，是那些你不很清楚的意識的感覺……理會衣服碰到你肩膀上的感覺……現在意識衣服碰到你背部或你的背靠著椅子的感覺……理會你雙手相接觸或安置在你腿上的感覺……現在理會大腿或臀部靠壓椅子……現在感到你的腳接觸著襪子……現在清楚意識到你的坐姿……
- 再來一次：理會你的肩膀、你的背、你的右手、左手、腿、腳、坐姿……
- 再一次：肩……背……右手、左手……右腿……左腿……右足……左足……坐姿……
- ……

• 現在繼續在意識中做全身環繞：從身體的這一部移到另一部，在每部停留時間不要超過兩秒鐘：肩、背、腿……繼續不斷的把注意從一部移至另一部。

• 你可以按照我的指示把注意集中在身體的哪部分，或按你自願的程序：頭、頸、手臂、胸、胃……重要的是理會每一部位的感覺，在感覺一秒或兩秒鐘後把注意轉移到另一部位。

• 在五分鐘後，我要叫你慢慢張開眼。結束實習。

這項簡單的實習，即時給大多數人輕鬆感。在我帶領初次做這實習的不少團體裡，總有一二人輕鬆得瞌睡起來！

緊張是做好祈禱的大敵之一，這項實習就在幫助你對付緊張。秘訣說來很簡單：當你注意你的感覺時，你便鬆弛。為此，當你全神注意你身體的感受、周遭的響聲、你的呼吸、你口中所嚐到的味道時，你必然鬆弛。

極大多數的人，太用頭腦生活；通常他們最關心來到頭腦裡的想法和幻象，太少去理會感覺上的事。結果，他們很少生活在現時；他們幾乎常活在過去中或活在未來中。後悔著過去犯的錯，對過去的罪感到內疚，回味著過去的成就，一再回想過去受了的侮辱；或是對未來夢想著可能發生的災禍和不愉快事，想像未來的喜樂，夢幻未來的事件。

懷念過去去使現實獲益，甚至使現在有新的喜樂，或為設計現實而憧憬未來，都算是有益的行動，只須不讓我們太久和現在脫節就是了。要做好事，主要的一點是能接觸現實，也生活在現實中，我認為迴避思想、專注你的感覺是最好方法了。

感覺你周遭氣溫的冷或熱；感覺吹拂著你的微風；感覺被陽光照射的溫暖；感覺你所接觸東西的輪廓和溫度……理會感受上有何差異。你會發覺生活在現實是多麼有生氣。一旦你學會了怎樣去理會自身的感受的技巧，你將驚異它對你的貢獻，尤其如果你經常憂先恐後型的人。

我說把思想——「頭」置之一邊；因為「頭」不是祈禱最重要的。為開始祈禱，思想——「頭」不無用處，不過，祈禱如在思想裡停駐太久，而不進入「心」，祈禱會越來越乾枯，使人感到厭倦而沒有意思。你該學著從思考討論的領域，走向情感、愛和直覺的地

帶。靜觀便誕生在這地帶，祈禱在這地帶轉化為力量，和永不止息的寧怡平安之源。

或許有少數幾個人，感覺這項實習的結果，不是鬆弛和安靜，卻反而弄緊張了。果真如此的話，便乾脆意識你這緊張。注意身體的哪一部分感到緊張，正確分辨出緊張是怎麼樣的。意識自己正在緊張的事實，注意你正在怎樣做。

我用「注意」二字，並不指反省，而是指感受和知覺。我說：這個實習的要點在感覺，不在思想，並不過分。事實上有這樣的人：當人叫他們感覺手臂，或感覺腿或手，他們並非真感覺，他們從腦中映出一幅這些肢體的圖像。他們知道這些肢體在哪裡，他們只「認知」這些肢體，卻並未「感覺」到那肢體的本身。別人感覺到一條腿、一隻手；這些人只感到茫茫然一片空白；他們只有腦中的一幅像。

為糾正這方面的偏差——並確定你沒有把腦中的像，認做真實感受，最好的辦法是把握這些肢體上越多越好的感覺：肩、背、腿、手、足。由於你只發現這些肢體表面的一小部分，在開始時能有感覺，而身體的極大部分理會不出有感覺，這件事使人容易了解有人對自身肢體毫無感覺。理由是：由於太過憑思想生活，感覺給封鎖住了。原來皮膚表層有的是千萬種生化反應，但我們卻難得能感受到很少的幾種！這是你自己使之麻木的，很可

能被早已忘掉了的情緒上的創傷和衝突造成的，因此，你的感受力，意識程度和注意集中的能力仍是如此粗淺未得發展。

在實習班的稍後，我將說明這項身體感覺的練習對於祈禱的關聯，對許多人，這項練習本身就是一種靜觀。目前，我們只須把它看做是祈禱和靜觀的準備工作，一種使人鬆弛寧靜的方法，因為沒有鬆弛寧靜，祈禱是極難、甚至是不可能的。

- 再閉上眼。感受到身體各部的感覺。
- 最好連各個不同部位——例如：手、足、背……都不用思想去想，逕自感受其感覺，隨後從身體這部位移至別部，只感受而不給那部位指出名稱。
- 如你感到需要動或改變坐姿的願望，不要理睬它，只理會著身體感有這項需求和不舒服就是了。
- 延續數分鐘做這項練習。你必漸漸感到某種安定。不要明明地尋求那安定。繼續做意識感覺的練習，不要去管安定本身。
- 如果你分了心，回頭再開始做意識身體感覺，從身體的一部移到另一部，直到身體

重獲安定，你又能感受那靜觀，和天主臨近的前奏的心身安定。不過，我重說一遍，不要明明地棲息在安定中。

為什麼不要棲息，在練習時你大概會經驗的安定呢？棲息其間你會感到鬆弛，甚至心曠神怡。不過，如果這樣做，有危險引發一種輕度的「出神」或心神恍惚之境，使你誤認已到靜觀之境而想棲息於其中。這有點像自我催眠，與發掘意識或靜觀是迥然不同的。

為此，不要刻意求安定或寧靜，也不要清楚地棲息於自動發生的安靜中是件重要事。你該尋求的是意識更敏銳，而不是使意識變得麻木的輕度的「出神」。總之，不管安定以及安定之感對你的影響，繼續做意識的實習，讓安定順其自然。

安定和茫然之感可能有時變得如此強烈，以致一切努力都不中用，在此時刻，已不是你自已尋求安定了。是安定感占住了你，淹沒了你。當這事發生時，你可以安全有益地放下一切努力——反正縱使努力，也是枉然的，就讓那強有力的安定主宰你的內心就是。

## 實習二 身體感覺、思想管制

這項實習的目的，是為強化上一項的實習。你或許認為上項實習非常簡單——簡單得使你感到失望。要曉得，靜觀確實是一件很簡單的事。要在靜觀中有進步，不需運用什麼繁瑣的技巧，而是在乎恆心留駐在簡單中，這件事倒是大多數人感覺很不容易的。耐住厭煩，抗拒尋求新奇的誘惑，往深處找！

要從這項和前項實習獲得完全的益處，需一段長時間的實習。我曾參加一次佛教式的避靜：我們每天花十二至十四小時專心致意於呼吸，只注意空氣從鼻中吸入和呼出。一點新奇變化都沒有，沒什麼令人興奮的，也沒有任何使我們心神歡愉的思想！我還清楚記得，那花上十二個小時以上，為能意識到在鼻孔與上顎之間的小小部位所有的一切感覺！花了這麼長時間，我們參加的人，經歷了長時間的茫然之感，最後，因著耐心，不斷努力於集中注意去意識，這塊煩困的地帶，終於使人有所感覺。

你或許要問，從祈禱的觀點上，這又有什麼用？現在我只給你這個回答：不要問，只



管按著叫你做的去做，你自會發現答案的。真理在行動和經驗上，比在言語說明上顯得更明白。為此，憑著信賴與恆心著手工作（需要很大的信賴和恆心），在不久之後你會從經驗中找到答案的。

你也將經驗，當人發問時，不愛用話回答的傾向，連那些很實際的問題也如此。一切的問題，概括說來不外：「讓我見到」。最好的回答豈不是：「張開眼，自己看！」與其向你描述在山頂上太陽怎樣升起，我倒更喜愛你跟我一起爬上高山，親眼觀賞。耶穌用「來，看看！」回答兩位發問的門徒，真是大智！

山巔日出的光輝，以及遠遠超過日出光輝的美妙，就包涵在這個簡單的實習裡了：累時積日地恆心去意識你身體的感覺。來，讓你自己去看！你大概不能花上整整幾個鐘點，整整幾天去做這個實習。我建議你每次開始祈禱時由這項實習開始。做這實習，一直到你感到平安與寧靜時，才進入祈禱，為任何方式的祈禱，它都適用。日間其他時間，能如此做也極有好處：譬如在候巴士或火車的片刻；在疲乏、緊張需要鬆弛時，或你有幾分鐘自由時間，不知如何利用等時。

希望時候會到，你將在意識實習中感到很大興趣和歡愉，那時你將不願用別的方式祈

禱哩。那可能就是你在發現這簡單的實習深處，潛隱著深沉的真正靜觀。在後邊，我將再談這種靜觀。

讓我們進入實習的另一節。這一段實習可用幾句話來描述，但必須多次重複實習。在我帶領的靜觀小組，我從不忽略在開始時同他們一齊做這實習，至少花幾分鐘；我也叮囑小組組員，天天清早、中午，及晚上至少要實習幾分鐘。

· 閉上眼。再做前一實習；注意力從身體的一個部位移到另一部位，理會所能理會的一切感覺。花上五分鐘~十分鐘做這實習。

· 現在選定面部的一小點：例如額角、面頰、下頷。設法在這點上感受你所有的一切感覺。

· 在實習開始時，某點上似乎什麼感覺都沒有。遇此情形，退一步再做前項實習，之後，再集中注意這一點，繼續不斷的如此做，直至你在那點上有某些感覺，便停留

在那裡，那感覺或許會消失，也可能變成別種感覺：癢、刺、燒、扯、振動、悸動、麻木……

· 如覺心神浮盪，一經理會，就耐心地帶它回到實習上。

在結束這一章時，我為你提出一種可以用於祈禱時間以外的類似實習。在行走時，可用片段時間去意識你雙腿的活動情形。你可以在任何場所做這實習，連擁擠的街道上也是可以的。這不在認知你雙腿在移動，而是感受到腿的活動情形。這樣做，可以產生一種安撫鎮寧作用。或許也能做集中注意的練習，不過，這該在無人能見你的安靜地方做，免得人詫異，以為你有了什麼嚴重事。做法如下：

· 當你在房中或廊下來往步行時，讓動作緩和，使你能夠完全意識到雙腿的動作。要理會下列幾點：左足舉起……左足向前移動……左足觸到地面……你身體的重量移往左腿……

· 現在舉起右足……右足向前移動……它落到地面休息……等等。

• 為使意識容易集中，在舉足時，你可在心裡默默向自己說，舉起來……舉起來……舉起來……在足向前移動時說：移動……移動……在足放下時說：放下……放下……

這項實習最不宜在你忙碌時做！而且，你只須做一次，便會了解我為什麼告訴你不要在可以被別人看到、而妄加論斷的地方做。

## 實習四 思想管制

大多數人在做意識實習時，感到分心走意的困擾，為此，在這裡我略提怎樣處理分心的辦法。

讓眼半開半閉或可減少分心。半開的使你能看一公尺前的東西，把神棲息在固定的一點或某樣東西上。但不要把視焦集中在這點上或這東西上：不讓那東西成為你刻意注視的東西。

有些人在閉上眼睛時，便無法集中注意。合上的眼似乎成了一張幕，他們的心神便向這張幕射出各式各樣的思念來干擾他們，使他們無法專心致意。讓眼睛半開半閉的建議是為幫助這些人提出的。你可以試試，如果對你有幫助，就按建議做。你也可能跟別人一樣發現，半開的眼同完全閉著的眼一樣會招來分心！

處理分心的辦法是坐時挺直背脊，信不信由你。對於這點，至今我還找不出科學的理由。但憑我個人和若干別人的經驗確信是如此。學瑜珈術的人認蓮花座是最理想的坐姿：雙腿交叉，雙足交互放在相對的大腿上，脊柱挺得直直的。據說採用這種坐姿，可以輕易避免分心，甚至構成思考困難和思考作用完全停止。為此，這種坐姿被認為做靜觀和集中注意的最理想姿勢。

你們中多數人都不會有耐心和勇氣，去學會這個極有益，卻極困難的坐姿的。你只須挺直坐在一張靠背椅上，或正襟危坐在椅子的邊緣上使背脊挺直。這坐姿並不像你想像的不舒服，相反，過些時間，你會發覺脊柱彎的坐姿要比它不舒服得多。你大概也會發覺挺直坐姿對集中注意非常有助。我從一位權威人士那裡聽說：禪師進入坐禪室，單看靜坐者的坐姿，就很容易說出這人分心或不分心。這樣說法，看來或稍誇張，因為，我記得很清

楚，當我還不能坐直時，我卻並不分心。

有人強調挺直背脊的重要，所以建議：如果坐姿無法直挺，就乾脆平躺在堅硬的地面上。這是一建議，如果試來有用不妨採納。我對這建議抱著保留的理由是：仰臥通常導致人昏沉欲睡，這情況比分心更妨礙靜觀。

看來，不管你為避免分心，對眼睛和背脊採哪種姿態，大概仍不免要受分心的困擾的。那也毋須大驚小怪。分心走意的感覺是每位認真做靜觀者必要遭遇的煩惱。收斂心神的奮鬥是長時間的、艱苦的，但值得嘗試，因為它會帶給你豐碩的成果。為此，除了很大耐心和恆心，實際上沒有其他更好辦法。且不管令人掃興的種種，深信你必會成功的。

這裡，我還給你一項建議，我發現它對付分心最是有效。我把它編成下邊的練習：

• 閉上眼或半閉著眼——如你認為更適宜。

• 現在仔細觀察來到腦海的每一個思想。有兩個辦法對付這些思想：一是好像跟你在街上跑的一隻小狗，牠不斷追蹤著你移動的腳步一樣：它到哪裡，也就跟著往哪裡。另一辦法是好像一位站立在窗子前注視街道經過的人一樣。我願你按這第二方

式去觀察你自己的思想。

· 照這樣試做了一段時間後，要意識你自己在思想。你也可以默默向自己說：我在想……我在想……或更簡短地：想……想……使自已意識到當時的思想過程。

· 如果發現腦海中沒有什麼思想，心中空白一片，等著下一個思想的出現。要保持警覺：思想一出現，便意識到它，或意識自己正在思想的事實。

· 繼續做這項實習三四分鐘之久。

做這項實習時，你會驚奇地發現：當你意識到自己在思想時，一切思念便自然趨於停頓！

這裡便提供了對付分心的一項簡單辦法：稍息一下，去注意你正在思想的這事實，那思念便會暫時止息。當你發覺較往常更分心時，便一再做這項實習。在你邁向靜觀的初期，你不可能不經歷很多分心，對付極大部分的分心，只須在理會自己在分心時，簡單地使自已心神貫注就是了，除非經歷不尋常的分心，也不需要刻意做這項實習的。

有一種含有強烈感情因素的分心：愛、恐懼、恨……或其他諸如此類的情緒時，就不那麼容易被我所建議的實習馴服了。我將在後邊指出別的辦法：最要緊的，是獲致在做

靜觀時能精神貫注的技巧，而泰然面對這類分心。

## 實習五 呼吸的感覺

- 花上五分鐘去意識你身體各部的感覺，做這次實習的開始……
- 現在把意識移到你的呼吸上。
- 要意識到空氣經由你的鼻孔吸入和呼出……
- 不去注意空氣進入肺中，把意識限於空氣經過鼻孔……
- 不要控制呼吸，也不試著深呼吸。這項實習的關鍵不在呼吸，而在於意識呼吸。為此，如果你的呼吸是短促的，任它繼續如此。不要去干預它，只理會它就是了。
- 每逢分心走意，堅決地回到你該做的事。實際的做法，最好在開始時便拿定堅決主意，決不放過一次呼吸而不去意識。
- 繼續十分至十五分鐘之久，做此實習。



很多人感覺這項實習較以上兩項更難做。可是，從加強意識的敏銳感的觀點看，這一項實習，是三項中最奏效的。它也具寧靜和鬆弛的效果。

當你設法意識到呼吸時，不要使肌肉緊張。決心要做好和緊張是兩件事。不該混淆。在開始做這實習時，你自覺相當容易分心走意那是意料中的。不管怎樣分心，只要你一再去意識你的呼吸——單就這個努力，已會給你帶來你將逐漸覺察的益處。

一旦你在這項實習上有了進步，請進入略微困難，也更奏效的不同做法：

- 設法理會空氣通過鼻孔給你的感覺。感受到它的吹拂。辨認在吸氣時是鼻孔的哪一部位感受空氣的吹拂……當你呼（吐）氣時，又是鼻孔的哪一部位感受到空氣的吹拂……
- 設法辨別空氣的溫與涼……理會出吸氣時的涼，呼氣時的溫暖。
- 你或許也能理會進入一個鼻孔的空氣量，較進入另一鼻孔的更多……
- 設法把空氣出入鼻孔所引起的極輕微的觸覺都理會出來……
- 用十分至十五分鐘時間，停留在這種意識中。

這裡對每項實習指定的時間，是為使你對這實習稍有概念，並獲得益處的最短時限；不用說，你如能用更長時間，得益也將更豐饒。

我只指出這點：不要超過兩三天，每天花上數小時只停駐在意識呼吸上。可能這項實習帶來使你心怡神悅的安寧、深度和滿全感，因此，你或許想在幾天退省的安靜中，試圖花上好幾小時去做這項實習。除非有一位富有經驗的導師輔導著你，請勿如此。理由是：持續不斷的集中注意呼吸——這項微妙的生理機能，很可能發生幻覺，或從無意識裡引出某些你或許無法控制的資料。不錯，這種危險並不太大，因為一連數小時去做這實習的人少而又少。不過，我還是要你理會這事。

我不會太過強調：這項實習幫助渴願在煩擾生活中的人，獲得自我操守及內心深沉喜悅的重要性。一位很孚眾望的東方導師，會這樣向弟子說：呼吸是你的最好朋友，遇到任何煩惱時，深深呼吸，你會感到舒適和輔導的。這項聽來玄妙的說法，在你花了足夠的時間去操縱那不容易的意識實習後，你將不難同意的。

## 意識與靜觀

在我輔導的靜觀小組中，不時有人提出疑問說：這項意識實習，雖能助人鬆弛神經，但與我們基督徒所了解的靜觀是風馬牛不相及的。很清楚，它一定不是祈禱。

我現在不想解釋這實習如何可被看做基督徒所稱的靜觀行動。如果我的說明，並不使你滿意，或只給你帶來更多的問題，我建議你乾脆把這件事擱置一邊，儘管把這些意識實習看做一種使你進入祈禱和靜觀的準備方法就是了；或乾脆不理睬這些實習，繼續讀本書中更合你口味的其他章節是了。

首先，我得先說明，我用「祈禱」與「靜觀」兩詞要指些什麼。我用「祈禱」指同天主交往；主要是透過言語、意象和思想來表達的。後邊，在討論祈禱的文字中，我將建議不少實習。「靜觀」按我的懂法是用最少言詞、意象和思想跟天主交往，或完全不用言語、意象和思想的交往方式。這是聖十字若望在他〈感覺的黑夜〉篇（是〈心靈的黑夜〉中的一篇）上所談的那種祈禱，或是《不知之雲》的作者，在他了不起的書上所說明的祈

禱。本書中我建議的某些實習與「耶穌聖名禱詞」有關聯，可以視做祈禱或靜觀，或兩者之融合，那要看實習中言詞與思想用的或多或少而定。

中心問題是這個：我做意識實習、理會我身體的感覺或呼吸時，是否能說：我正在和天主交往呢？答案是肯定的。容我說明當我做意識實習時，我和天主的交往是什麼性質。

很多神秘人士告訴我們，我們除了通常用思想和心與主交往外，我們還賦有一種神秘的心神，使我們能直接認識天主，直接抓住、直覺到天主本身，雖在一種晦暗的方式下，這和一切思想、觀念與意象迥然異趣。

我們和天主的一切接觸，通常是間接的——那就是透過使真實變態的意象和觀念。為能在這些意象和觀念之上抓住天主，須賦有特殊官能，這就是我正在說明的，而稱之為「心」（《不知之雲》的作者愛用此「心」字，但與肉體之心及感情無關）。

這「心」在我們大多人身內呈睡眠狀態而未經發展。倘果真能喚醒它，它便會直接嚮往天主，也將推動我們整個的人邁向天主。為達此目的，必須使「心」發展，除去重重圍著它的渣滓，讓它被「永恆的磁鐵」吸引。

這些渣滓就是在我們與主交往時，放在我們與天主間的很多思念、言詞和意象。有時言詞不幫助我們與主親密交往，反是阻礙。靜默——言詞和思想的寂靜，在「心」滿著愛時，可成爲一種最有力的交往與結合方式。不過，要和天主心交神往，並非易事。我不可不用言詞，以愛的視線投入知友的眼中和他交往。可是，當我靜靜注視天主時，我的視線投到哪裡呢？那是一種沒有像，沒有形式的真實。是一片空白！

這就是想和無限的天主深深交往者該做的事：長時間凝視空白。有些神秘靈修者吩咐我們本著愛心凝視這空白。對著這個初試時似乎一無所有的空白，用愛心與期望去凝視，便需要大量的信德。

一般說來，如果心神不靜默，縱使你盡了最大努力，花了很長時間貫注於此，你也不會接近這空白之境的。當思想和言詞不斷從頭腦湧出時，神秘心神尚未成熟發展。你一定會會盲人的聽覺和觸覺是多麼敏銳，由於他失去了視覺能力，這件事逼使他去發展其他感官的感受力。在神秘界，發生的事與此類同。如果我們使思想的眼瞎了——我們姑且這樣說，就是在我們與主交往時，在我們思想之眼上綁上一條繃帶，我們便被迫去發展別的官能與主交通；按某些神秘學家的說法：「心」這個官能，早已準備：一有發展機遇，便趨向天主。

一旦我們的「心」首次直接、晦暗地瞧到天主時，他會感覺自己的視線投入空無。進入此境的人，經常責怪自己在祈禱時未加努力，在浪費時光、懶散，一無所獲，完全在黑暗中。很不幸的，為逃避這種令他們不快的情況，他們再檢回思考之途——拿去思想之眼上的繃帶，再度用思想和言詞跟天主說話，這原是他們不該做的一件事。

如果他們蒙主恩待，事實上天主經常是如此，天主使他們在祈禱時無法使用頭腦，他們感到任何推理都乾枯乏味；他們難以容忍口禱，因為那些話看來毫無意義；他們嘗試種種方法同天主交往，除了靜默，結果終是乾枯；連靜默在開始時也是難以忍受而又乾枯。他們真有陷入最大凶險的危機：乾脆放棄祈禱，因為他們感覺在祈禱時，被迫面對一種進退兩難的抉擇：無法運用思想，則深感浪費時光；讓思想靜止，則又感覺在黑暗中無所事事，挫折感。

如果他們避過這險隘，恆心做祈禱，憑藉瞎子般的信德去經歷空泛、黑暗、虛無，他們將逐漸發現：開始時有短暫的閃光，繼而有更持久的照明；黑暗中有一種光輝；那玄妙的空泛滿盈著他們的心，那懶散滿載著天主的活力；在虛無中，他們的整體受到刷新與再造……這種種，他們只感覺無法向自己和向別人說明是怎樣的情景。在這樣的祈禱或靜觀後，隨你用什麼名稱稱呼它都好，他們僅知道在他們內發生了一樁神妙莫測的事，給他們

帶來了新鮮、滋養和益處。他們有如饑似渴之感，深願回到這個看似毫無意義，卻使他們充滿活力的、黑暗的靜觀中去。甚至像不自覺地對它染上了輕度癡癖，雖然感情上並不感到什麼，他們卻確認他們感到的滿足是如此真實，縱使集世界上一切感官的快樂和思想上的歡愉來同這個癡癖做交換，他們也不肯放棄這癡癖的。

令人驚訝的是，在開始時，它竟令人感受如此乾枯，晦暗和乏味！

如果你想到達這個境界，想接近這個神秘的黑暗，並開始用「心」和天主交往，你首先該做的事，便是採用使頭腦靜默的方法。有些幸運的人們，他們自然而然到達和天主用「心」交往之境，而不需使頭腦靜默，使言詞和思想安靜。（該知道：並非每位在靜觀中有進步的人，都必須經歷這個黑暗的歷程的）他們猶如保有明亮的視覺，卻又享有瞎眼者通常有的手與耳朵的敏銳。他們的口禱洋洋有詞，他們祈禱運用想像，他們思潮活躍，在這種種活動中，他們的「心」也照常發展，直接與天主神密交往。

如果你不屬這幸運的人群。你便該著手做一些事去發展「心」了。對這件事，你無法直接做什麼。你所能做的，就是使思考安靜下來：在你祈禱時，約束一切思想和言詞，讓

「心」去發揮作用。

使頭腦靜下來，是一件極艱巨的工作。要一個永不休止地思想的頭腦停止思想是多麼困難呀！有些印度教的法師有句俗語：「用一根茨，撥出另一根茨」，意思是：要聰明地利用一個思想剔去浮上腦海的別的種種思想。用一個你的頭腦可以把握的思想、意象，一句詞句或一個詞，使頭腦有所寄託。因為企圖維持心神於無思想的境地，使它停留在空中，那是不可能的事。心神或頭腦需要擁有一點東西，那麼，就給它一點東西去占有，可是只給予它一件。譬如心目中注視一張基督的像，每次你理會分心了，便回到那張像；不斷誦唸一句短禱，可以預防分心走意，也是這個道理。這樣做，你可期望，到了時候，那張像從你意識中消失，那句短禱從你口裡拿走，而運思的頭腦完全安靜，讓你的「心」毫無阻擾地、自由地凝視那「黑暗」！

事實上，你無需等到意象消失，言詞平靜的情境發生時，才開始「心」的功能。思考活動一旦大量減少時，「心」的功能已大為發展。為此，即使你始終無法達到你願意的無意象，無言詞之境，你大概還是可以在靜觀上有長足的進步的。



你能理會，我在這裡建議的兩項辦法，都顯明是宗教方面的：救主耶穌像，和一再唸短禱。不過，請記住，我們在本實習中所談的種種，主要目的，不是討論思考的頭腦採用何種活動，而是開啟「心」竅並使「心」發展。只要這項目的能夠達到，使用怎樣的「茨」——宗教的也好，非宗教的也好——去剔掉別的「茨」，又有什麼關係呢？譬如你的主要目的是使黑暗中有光，那光是由一支祝聖過的蠟放射出的，不是，又有何關？你凝神注視的是一張耶穌像，或是一本書，或是一片樹葉，或是地板的某點，那又有什麼關係呢？我有一位詼諧的耶穌會士朋友——我認為他常用某種合理的疑問查證一切宗教理證，他肯定的對我說：他恆心有節奏地喃喃說「一、二、三、四」，他得到了，別的會內弟兄們認為，憑有節奏的熱心誦句所獲得的神秘效果！這事，我也相信。不錯，宗教性的「茨」，有聖事性的價值。不過，就我們期望達到的目的而言，任何「茨」都同樣管用，可以撥掉另一根「茨」。

這就把我們帶領到，看來離奇的結論：注意一呼一吸，或身體的感覺，確是一項狹義的、很好的靜觀行為。我的這項原理，可引用那些在我輔導下，做了三十天神操的耶穌會士的印證。每天，他們在按慣例五小時的聖依納爵的神操之外，自動添上四五小時做意識

自己的呼吸，和身體感覺的簡單實習。我毫不驚訝他們告訴我：在稍微熟練之後，在意識實習時，他們經驗到，在天主教詞彙上稱做「信德祈禱」或「被動祈禱」所具有的同樣經驗。他們中大多數人向我肯定說，這項意識實習，使他們以前的祈禱經驗更為深入、更清晰而有力。

本書稍後，在下一節實習中，我將運用更明顯的宗教說詞來說明，使那些因我們花上好長時間只談意識實習而感到不自然的人得以滿意。這些顯明的宗教性實習，也將提供意識實習所能獲致的效果。它們略含意識實習所沒有的反省作用；不過，反省的含量是輕微得幾乎可以忽視的。為此，如果你感覺選用它們更為自然，可以毫不猶豫。

在前段說白中，我刻意用了「花去祈禱的大部時間」一句，我無意要你為著「純靜觀」完全放下祈禱——它包括用言詞、意象和觀念同天主交往。默想祈禱有它的時間，靜觀也有它的時間，猶如行動和靜觀各有其時間一樣。要弄清楚的只是：在做我說的靜觀時，不要中推理的誘惑，儘管那思想是多麼聖善，也不要去理睬。正如在祈禱時你放下那些和工作有關聯的，在適當時機原本很好，如今卻是分心的聖善思念，同樣，在你做靜觀時，該毅然拋掉妨礙你和天主交往的一切思念。如今是讓你在靜中舒展於神聖陽光下的時

刻，而不是去思量那陽光的力量及作用的時刻。如今是以愛的視線凝視天上情人的眼神的時刻，而不是用言語或反省打斷親密關係，而加以談論的時刻。用言詞交往的方式，且留置到其他時間去做好了。如今是無言交往的時刻。

有一點相當重要，可惜在本書內我無法給予輔導，那就是，你必須去請教一位熟悉你靈修需要的神師：每天你該用多少時間做祈禱，用多少時間做靜觀。這件事最好跟你的神師商量後決定，有他的協助也能決定是否該做這種靜觀。

也許你就是那位，我在上邊談過的，幸運者：他可以手耳操做，不需在眼上綁上掩蓋的繃帶；他可以用「心」和天主深深交往，同時還可用頭腦，憑言詞和思念同天主交往；不需像許多別人，靜下來跟他的「神聖愛人」達成親密。

如果你無法找到一位神師，便求天主親自領導你。開始時，每天用幾分鐘去做靜觀：採用意識實習的方式，或下面將談的更簡便的方式都可。連在你做普通祈禱時，也試著減少思考，使自己更用「心」去祈禱。聖女大德蘭經常說：「唯一重要事，不是想的多，而是愛的深。」為此，在祈禱時要多愛。天主一定會領導你的，即使必須經歷一段考驗和錯

誤。

## 實習六 天主在我的呼吸中

在上邊一章，我說要提供你一些更明顯的、宗教情調的實習，兼含有意識實習益處的資料。這裡便是一項：

- 閉上眼，複習一下意識身體的感覺……
- 接下去，按照上邊有關意識呼吸所指示的做上幾分鐘……
- 現在，想你所呼吸的空氣，帶著天主的能力和親臨……想像大氣彷彿在包容著你的大海……滿溢著天主和祂本性本體的一切美善的大海……當你吸氣時，你吸入了天主……
- 你要意識，每次你吸氣時，你吸入天主的能力和祂本身……設法留駐在這個意識中，能多久便多久……

• 注意：當你意識到每次吸氣，你在吸入天主時，你感受什麼……

這項實習可以略為變化。可以採用一項聖經上希伯來人對呼吸的懂法：人的呼吸便是人的生命。人死，便是天主拿走了人的呼吸：人不呼吸，便死亡。人之所以活著，乃是天主維持著人的呼吸，把「氣」吹入人內，天主的「氣」——神臨在人內，使人生活。

• 當你吸氣時，請意識到天主的「氣」——神進入了你內……讓天主的德能滿盈你的肺腑……

• 當你呼氣時，想像你的所有污穢……恐懼、消極等感受都一併吐了出去……

• 設想你彷彿看到：因著吸入賜予生命的神，和吐出的一切污穢，你渾身發光，充滿活力……

• 儘可能停駐在這樣的意識中，而不分心。

## 實習七 用呼吸和天主交通

上邊我說了祈禱和靜觀的區別。這裡是另一種說法：就是把祈禱區分為二型：虔禱型和直觀型。

直觀型的祈禱，大體上相當於我所稱的靜觀；虔禱型的祈禱，相當於我所稱的一般祈禱。兩者都引導人和天主結合，兩者中任一型都可能對某些人更適宜。同一種人，在某一期會感到某一型祈禱更合乎實際需要。

虔禱型的祈禱也與「心」有著密切關聯，因為不論何種祈禱，如果只有思考，不算真的祈禱，那至多算是祈禱的準備而已。即在人際關係中，如果連最低限度的「人與人」的交往，和輕微的感情成分都沒有。也不算真正的位格間的交往。如果在一種交往、一種思想分享中，連絲毫感情都沒有，你必然會感覺那根本不是人與人間的親切交往。因為缺少了導向親切共融的要素。

這裡我要指點一些，跟上面說過的略有出入的做法，使你的祈禱更近似虔禱型。你將發覺，在這祈禱中包含的思想成分極少，你可以輕易從虔禱轉變成直觀；也就是從較少用「心」的祈禱，進入用「心」較多的祈禱，事實上，它是虔禱和直觀的適當組合。

- 先用片刻，意識你的呼吸……
- 現在想天主親臨於包圍著你的大氣中……：想你吸入和呼出的空氣裡有天主……：注意，當你意識天主親臨於你吸入的空氣中時，你有何感受……
- 現今，我將把我的感受向天主表達出來，但不用言語表達；透過眼神和手勢來表達，往往比用言語表達更有力。我不願你用言語，而是用呼吸向天主表達不同的情緒。
- 首先向祂表示渴願。不用任何話，連思想都不用，只用呼吸的方式向天主說：「天主，我渴願祢……」或許就是深深吸入一口氣……
- 現在表達另一情緒：信賴和交託。不用任何言語，單憑呼吸的方式，向祂表示：「天主，我完全由祢安排……」你或許可用延長的呼氣，猶如深歎一般。每次呼氣，設法感受到你將整個自己交託在天主手中……

• 現在用呼吸表達其他的情緒。譬如：愛天主，接近、親近天主、崇拜、感激……讚美……

• 如果這樣做累了，不妨回首重新做靜息與意識實習：天主包圍著你，天主在你吸入與呼出的空氣中……如果開始有分心思念，回首做這實習的第二段：用無言的表達向天主傳情……

## 實習八 安定入靜

這是一項使人安定入靜的實習。主說：「寧靜，認出我是天主，」現代人苦於神經不斷受激盪，幾乎寧靜不下。要學祈禱，首先要學寧靜安定。事實上，當天主在安定方式下顯示祂自身時，寧靜和安定便變成了祈禱。

• 複習意識自身感覺的實習。只是現在要圍繞著全身轉移：從頭頂起，直至腳尖。不



- 要跳越身體的任一部位……
- 要意識到每一部位的所有感覺……或許你會理會身體上某種部位完全沒有感覺……
- 在那部位停留幾秒鐘，如仍無感覺，繼續往另一部位……
- 這項實習到熟能生巧時，你有希望清楚理會：身體沒有一處沒有多種感覺的……目前你僅滿足於茫然的感覺是了，但繼續把意識向更有感覺的部位移去……緩慢的，從頭到腳……再做一遍，從頭到腳……如此做十五分鐘。
- 一旦你的意識變得敏銳時，你會發覺以前所不理會的感覺……你也能發覺極精微的感覺，精微得通常只有精神貫注，內心深嘗安詳的人所能感受的感覺。
- 現在，請注意渾然一體地意識你全身。感受那整個身體所有各式各樣的感覺綜合而成的感覺……在這感覺中停留片刻。遂後，再回首去意識各部位的感覺：從頭到腳……之後，再做一次，休息在整體的渾一感中……
- 現在，注意已來到你身上的深沉的安寧。注意你身體的完全安寧……只是不讓你息於安寧中以致失去身體的意識……
- 如果你感到分心，設法重做一次從頭到腳去意識各部位的感覺……接下去，再貫注於身體的安寧……如果你跟一夥人一起做此實習，你也可以注意整個室內的安寧情

況……

· 這裡有一點極關重要：做這實習時，不要變動身體的任一部位。這在開始時是不容易的事，當你感到想動一下或感到騷動，理會這項感覺，而不去順從，僅清楚意識到是如此，它會漸漸消失，你也會再度安寧的。

對大多數人來說，要維持安定是極痛苦的。連身體也確感痛苦。身體會因此緊張。如果你變得緊張，不妨花點時間去意識意識這緊張……緊張感在哪裡，是哪種樣兒的……靜靜逗留在這意識中直至緊張消失為止。

或許你感到身體疼。不管你採何種舒適姿勢做此實習，大概你身體仍不免在不同部位會發生一些疼痛對安定做抗議的。如果是如此，要堅持不改姿勢或移動肢體，以抑制清除疼痛的誘惑。反而更專心貫注去意識這疼痛。

在我曾參加的一次佛教式的靜坐時，我們整整一小時一動不動地正襟危坐。我當時盤腿而坐著，感覺膝蓋及背部疼痛難受，我記不得在整個生命史中受過如此苦楚的。在這個

一小時裡，我們正實習著意識身體每一部位的感覺。我的意識被膝部尖銳的疼痛所攔住，我直冒冷汗，我怕會痛得暈過去——最後我決意不打算逃避痛苦，也不想減輕痛苦，只注意去意識它、辨嘗它。我將疼痛感分析成若干綜合因素，我驚奇發現那疼痛不是一種單純感覺，而是由多種感覺合成的：有切膚燒灼的感覺，有拉、扯、衝刺、撞擊等感覺在那裡此起彼伏……那疼痛有一個頂尖點，它從這裡移向那裡。這個頂尖點我認定是痛……在我堅持做此意識實習時，我理會我能忍住疼痛，甚至還能去意識身體別處的其他感覺。這是我首次經歷了痛苦，而不是遭受痛苦。

如果你不盤腿坐，大概你經歷不到我所經歷的尖銳的疼痛，不過，在開始時，或將不可避免地經歷某種痛苦，直到你的身體習慣於安定不動為止。要用意識去面對疼痛。當你的身體終於安定下來了，你便可享到安定帶來的豐富果碩了。

初學靜坐者經常受到的誘惑是想搔抓。因為對身體的感受變得敏銳時，那些早就存在身上，卻因感覺遲鈍而未被覺察的癢、刺等感覺都被意識到了。在經歷搔癢時，仍保持安定，要去意識那癢感，直到癢感消失，但拒不搔抓！

## 實習九 用體姿祈禱

這是對感覺實習略加改變的一項祈禱方式：

- 首先，還是用意識身體的感覺，使自身安定……加強意識，使它不僅理會粗顯的感覺，連那細微的感覺也不放過……
- 現在緩和地移動手和指，讓手安放腿上，手心向上，手指撮在一起……用極緩和的動作去做……活像一朵花慢慢在綻放花瓣一樣緩慢……當動作進行時，設法意識每一部的感覺……
- 等你雙手按放腿上，掌心向上時，注意手心的感覺……接下去，意識那姿勢：這是一種向天主祈禱的姿勢——多數文化和宗教都認為如此。這姿勢對你來說，具有什麼意義？用此姿勢你向天主說什麼？用無言的話來說，只憑這姿勢來說……

你方才做過的「用姿勢來表達」的無言的交往，可以不做姿勢的重大改變，應用於小組中操作。它將使你嘗到用體姿祈禱的某種感受。

這裡是一些你在私室內，無人打擾時，可以用體姿自由表達的實習：

- 挺直身體，雙手鬆弛下垂。意識你在天主面前……
- 現在用體姿的表情向天主表達：「主，我把自身全獻予祢！」，動作要緩慢——記得一如花瓣慢慢在綻開，同時設法完全意識你的動作，並注意使那動作和體姿表達你要表達的心情……
- 這裡舉出一種表達自我奉獻時的表情：讓雙手手掌與地面平行，很緩慢地在你面前舉起……接著輕緩的將手心轉向上方，手指由連合一起散放開來……如今慢慢抬頭直到你見到天空……如果至此你的眼是閉著的，這時慢慢張開……注意天主……
- 花一分鐘工夫，保持這姿態……現在，讓你的雙手回復原先的姿態，讓頭低下，面向水平……休息片時，做你剛才做過的無言的祈禱……再一次如此做……
- 如此操作三四次……有興趣的話可多做幾次……
- 也可以改變一點姿勢：按上式舉起你的雙手，先讓手心朝向上方，手指合併在一起

直伸著……現在把雙手併攏形成一只杯爵形……慢慢將這杯爵移近胸部……再緩慢地仰首朝天……保持這姿勢約一分鐘。

• 另一個例。為表達願望天主，期待祂親臨或歡迎整個造物。雙手在面前舉起，與地面平行……接著做擁抱姿勢……用愛凝視天主……

• 保持這姿勢大約一分鐘，隨後恢復原姿勢。休息一下，做無言的祈禱，隨後再做一次……

在此所建議的姿勢，只是些簡單的，你可以自己發明些表達愛、讚美、崇拜……的姿勢。

向天主表達你想表達的。做的緩和協調，像宗教舞一樣……

如果你感覺孤獨無助或無法祈禱，或感到一籌莫展，就脫去外衣，匍伏於地，伸手做十字形，伏求天主賜予恩寵給匍伏的你……

你用身體做祈禱，是給祈禱一個實體與能力。這點，尤其在你感到頭腦懶散、心如鐵石、心灰意冷無法祈禱時，更有其必需。這時，勉力熱忱地站在天主面前，雙手合十，雙目哀懇地凝視祂……用這些身體姿勢來表達內心的虔誠，在片刻後，你大概會發覺祈禱容

易多了。

有些人因在祈禱時不注意使身體參與祈禱，因而感覺祈禱陷入困境：他們沒有把身體視做天主的宮殿。你說自己是站立或坐在復活的基督前，可是你卻萎靡不振地坐在靠椅上，或懶洋洋地站著是不行的，這明顯你還沒貫注於天主的親臨，如果你精神貫注，一定在你的體姿上看得出的。

我現在提出另一實習來結束這一章，使你去同小組一起操作。

- 合上眼，做意識實習使思想安定……
- 現在，面孔緩慢地向上，朝向天主……
- 眼還是閉著……你用向上的面孔，向天主表達什麼？停留在此情意中，或用一點時間與天主交往……
- 接下去，設法盡可能完全意識到面部的姿態……感覺……
- 過了片刻，再自問：用面向上的姿勢，你向天主表達什麼？設法在那情意中逗留片刻……

## 實習十 感受天主

這是稍微變化身體感覺的另一種實習，如果你也認為身體感覺的實習可以稱為祈禱或靜觀的話。這項實習將對你會有幫助的。

• 複習一次身體感覺的實習……花上一點功夫去感受，身體各部位、更多更細微的感覺……

• 現在反省：我所感受到的感覺，不管是多麼細微，都是理化反應使然；除非天主的大能使其如此，是不會有此反應的……請感受天主使每一種感覺發生的能力……

• 感受天主觸動你，使你產生每一種感覺……感覺天主對你身體各部的觸拂：粗重的、安靜的、舒服的，和難受的……

有些渴願經歷天主的觸拂而尚無感受的人，問我怎樣才可經驗到。經驗天主不一定是



在非同小可的感受上。無疑的，所謂經驗天主，有時和我們經常的感受有出入，有時卻是我上邊所說的深沉寧靜、輝發的晦暗、使人充實的空。有時是從不可測的永恆或無限中閃出一道皓光；或是在我們最不期待中，在我們工作或祈禱時意識到的無限充實。

有時則是對某項美好愛得出神時……我們通常很少把經歷到的這些看做出乎尋常。我們幾乎不理會它們，我們不認為就是天主的觸拂，我們繼續追求著能使我們生命大有轉變的經驗。

事實上，為經驗天主，並不需要做什麼大事，只要使自己安定下來——只要意識到你手，理會到手的感覺……這樣，你也理會天主活在你內，在你內裡工作，觸拂著你，無限的接近你……請感覺祂、經歷祂吧！

人們大多認為這類經驗太過幼稚，的確，有的是比用右手去感受主更複雜的許多辦法！他們活像猶太人想用肉眼見到未來的默西亞和他的光榮，期待著一位非常神奇的默西亞，卻忽略了生活在他們身旁的納匝肋人耶穌。

我們太容易忘掉天主曾降生成一個凡人的大教訓：天主在平凡中。你想看到天主？注

視在你身旁的人吧。你想聽到天主？聆聽嬰孩的哭聲，聽派對的大笑聲，聽風吹樹鳴的響聲。你想感覺到天主？伸手抓一個人，或摸摸你坐著的椅子或正在唸的這本書。甚或只讓自己安靜下來，去意識身體的感覺：覺察全能天主的力量在你身上工作，感到祂是多麼的接近你。天主是「厄瑪努耳」，天主和我們同在。

## 實習十一 聲音

如果我不替靜觀小團體精選一個靜閑去處，必有一些人會抱怨環境噪音太多：交通道上的雜音、收音機的喧嚷、關門聲、電話鈴聲等響聲，看來都打擾寧謐，使人分心。

某些聲音卻被認為有助於安靜與祈禱，譬如暮鼓晨鐘聲，或晨曦鳥鳴聲，或大教堂幽雅的琴聲等，對這些聲音是無人怪怨的。其實，除了震耳欲聾的響聲外，其他聲音都不足打擾你的清靜與安和。你要學會把一切聲音納入靜觀中——如果你靜觀時它們引你注意的話——那麼，你會發現就在一切聲音中有深沉的安靜。為此緣故，我愛在不完全清靜的地方辦祈禱會。鬧區中一間樓房是非常適宜的。

下列實習將助你鬧中取靜：

- 合上眼，用拇指塞住耳朵，用手掌及手指掩住眼睛。
- 不去聽周遭任何聲音，聽到自己的呼吸聲。
- 在十次呼吸後，緩慢地將手按放腿上，眼仍閉著。全神貫注去聽你周遭的聲音，聽到越多越好：大的、小的、近的、遠的……
- 過了片刻，不加分辨（是腳聲、是鐘錶聲、車聲）地聆聽一切的聲音，把四周的聲音聽成一種整體的聲音……

當你企圖逃避聲音，企圖從意識中把它們消除，認它們不該存在時，那些聲音才使你分心，使你感到打擾。如果你接受事實，理會它們的存在，不認它們是分心煩惱的根源，你將發現它們正是獲得安靜的方法。這項實習將使你經驗到它是多麼的輕鬆。

這項實習也是一種好的靜觀。你可以把我講過的，發展「心」去把握天主的原理，應用在事上。現在用專心注意周遭的聲音，來替代意識自身感覺的方法，使你的心神逐漸開放而注意天主。

如果所講的原理不使你滿足，下邊提供的是一種更清楚的做靜觀的方法：

- 按照我在上邊所指出的方式，聽你周遭的一切聲音……
- 注意：連最輕微的聲音也不放過。一個聲音，通常是由很多種聲音組成的……它含有高低大小不同的音量……且看你能理會多少不同的音量……注意你所聽到的音色……
- 現在要加意理會的，倒不是周遭的聲音，而是你聆聽的動作……
- 當你理會你自己的聽覺時，有何感受？是感謝……讚美……喜樂……愛……
- 現在，再回到音響的世界……輪流著去意識聲音，和意識聽的動作……
- 現在想：每一聲音，是天主的大能使之發生，使之持續……天主使你周遭的一切作聲……休息在這音響的世界中……休息於天主內。

我們在聖經中，發現典型的希伯來思想，叫我們在一切事中指出天主的作為。在我們看來只是次原因在作為時，希伯來人卻認它來自首原因——天主。他們戰爭失利？是天主

使他們慘敗，並非將領的失策。大雨？是天主降下了雨。田地的產物，被蝗蟲吞噬？他們說是天主派蝗蟲來吞噬。他們甚至大膽肯定：是天主使邪惡的人心僵硬？希伯來人刻意以局部去概觀整體。他們似乎忽視次要因素。我們現代人看事，也未嘗不是同樣以偏蓋全，而且更是粗淺，因為我們似乎完全忽視了主要原因——天主。當頭停止痛時，希伯來人會說：天主治好了我的頭痛。而我們則說，「這事與天主無關，是阿司匹靈治好了你。」事實是：天主用阿司匹靈藥片治好了你。是我們喪失了天主在我們生命中工作的感覺。我們不再感受天主藉人世的領導者使我們達到人生的歸宿，天主用心理輔導治療我們心理的創傷；天主用醫生恢復我的健康；天主用一切遭遇塑造你；天主派遣你遇到的每一個人和你休戚相關的人；天主化成雨；天主使微風拂過我們的耳朵，讓我們聽到祂願我們聽到的聲音！

在團體實習中，可以加上一支柔和的答唱詠。例如，用梵文唱OM能大有幫助。訣竅在於唱一行或一個詞，接著休止片刻，再接著唱。連在靜觀中也不妨如此做。要點不在聽所聽的是什麼，而是注意去聆聽每一字，每一行之後的「言外之音」。

我經常有規律地在一定時間給做靜觀者配合某些曲子。如果人們會聽的話，曲子能使靜默加深。有節奏的鼓聲，也可引發相仿的效果。敲一聲鼓，試聽它的振波，聽音波漸漸消逝，聽它留下的寂靜。

## 實習十二 聚精會神

這項實習純粹是為鍛鍊意識的：

- 為你的感官選定一種專心貫注的對象：我建議你選身體某部的感覺，或呼吸或周遭的聲音。
- 把注意集中在這對象上，如果注意力移向別物時，你要立刻理會這項移轉。
- 假如你選的是意識自己的呼吸，那麼，精神貫注於呼吸……不過，大概不出數分鐘你的注意力會移向別的事去——一個思想、一個響聲、一種感覺……只要你理會注意力在移轉，便不算分心。要緊的是理會這種移轉，且在它移轉時立刻注意到。如

果在它移轉很久後才理會，那就算是分心。

· 假如你選注意的對象是呼吸，那麼，意識實習方式大約如下邊所描述的：「我呼吸……我呼吸。」現在我在想……想……想……現在我聽到一種聲音……聽……聽……我心躁、心躁，我感到厭煩……煩……煩……

· 在這實習中，心意浮盪，只要自己理會——意識從一物移向另一物便不算分心……你理會這項轉變時，花上片時停留在新的對象上（想、聽、感受……）接下去再回歸基本的對象上（呼吸）……

你在自我意識的功夫上會逐漸有進步的：你不僅能理會你的注意從一物轉向另一物，你也會理會到想轉移的意願，和那推動你移向他物的動力。譬如你想移動手，首先感到的是舉手的願望，你同意這願望，你激起這項願望，最後才移動手……

這些活動是在極短促的幾分之一秒中完成的，我們無法清楚辨出怎樣從我內在的靜止狀態，跨過思想的峰尖，變為完全清晰的意識的。

意識自我有時被看做一種自私行為，為此人們被督促要不去理睬而走向他人。為了解這種主張能造成怎樣的損害，只須聽聽懷有善意，但卻走偏了路而不自知的輔導與被輔導

者之間的紀錄，便可了然。輔導自己假如不了解自己的內心處境，必然無法了解向他求教者的內在情況的；不用說，彼此交換的意見根本是對不上頭的。他的幫助不會發生大效果，甚或有發生積極損害的危險。

意識自我是一種加強愛天主及愛人的有效方法。自我意識提昇愛，真實的愛也必深深助長自我意識。

不須刻意尋找不尋常的辦法，以增強自我意識，只須謙遜地從注意身體的感覺開始，意識在你身邊的東西，接著注意我在此向你提供的一些實習；毋需很久，你便會感到高度的自我意識帶來的寧靜和愛心。

## 實習十三 在一切內找到天主

這是前面大部實習的綜合。



- 做任一項前面的意識實習。
- 例如意識身體的感覺，集中注意，不僅去意識那些粗大的感覺，如果能夠也注意那些更精微的……不給感覺指出名稱（燒痛、麻木、刺、癢、冷……）只感受它，卻不予指出……
- 對各種聲音也復如此，抓住的聲音越多越好，卻不去分辨聲音從哪裡來……只是聽它們，卻不予指出名稱……
- 當你進行這實習時，你會理會一種大安寧來到你身上，一片沉靜……現在就簡單地意識這安寧和沉靜……
- 感受到活在現時與這裡有多好。不做任何事，只是活著。
- 生活。

對慣做虔禱式祈禱的人，我建議：

- 做上述實習，直到實習使你感到安寧與沉靜……
- 用片刻去意識這安寧與沉靜……

• 現在對天主做無言的表達。想像你是個啞吧，你只能用眼和呼吸來表情。用無言之詞向主說：「主，和你在一起是多麼好！」

• 或什麼都不表達，只安息在祂前。

同樣方法，為那些有虔禱傾向的人，要做一些最簡單的實習，為在一切內找到天主。

• 回到感覺的世界。盡可能敏銳地意識到你呼吸的空氣……你聽到的聲音……你感受到的感覺……

• 感覺天主在空氣中、在聲音中、在感覺中……

• 安息在這整個感官的世界中，安息在天主內……

• 把自己安心交託給這整個感官的世界……交託給天主……

## 實習十四 意識到別人

至此為止，你所做的實習，基本上是為意識你自己，以及透過自身，意識到天主。因為沒有什麼比你自身更接近天主的。除了你自身，你也不能經驗一件更接近天主的東西。為此，聖奧斯定有理由強調人該恢復他的真我，使人可以踏在人性的基石上邁向天主，天主是「我之為我」的紮實基地，除非深深接觸著天主，「我」的基礎是無法深入的。

意識自我也是一種能更意識別人的方法。看我能意識我自己的感受有多少，便可知道我能意識別人的感受也有多少；看我能理會我對別人的反應是如何，我才能去愛別人而不加損害，當我會敏銳地意識我自身時，我也同時培育了對兄弟姊妹的細緻意識。如果，我對自己最貼切的事、對自身都麻木不仁，怎能避免對天主或對我的兄弟姊妹麻木不仁呢？

我現今要講的意識到別人，大概不是你所期待的，怎樣去意識別人，我現在只講較容

易的一種，從意識造化的其他東西。從意識這些東西你可逐步走向人。在這實習中，我願你尊敬一切沒有生命的東西；你周遭的任何東西都予尊敬。有些大神秘家告訴我們：當他們到達明境時，他對任何東西神妙地感到很深尊敬，尊敬天主，尊敬一切形態的生命，甚至對沒有生命的東西也尊敬。他們習慣看整個造化和他們有著交往。他們不再待人像處理一樣東西，他們也不再無情地處理東西，對他們來說，那些東西彷彿已成了個人物——自然而然的就迫使他們對這些東西更是敬愛。

聖五傷方濟就是這樣的一位神秘者。他把太陽、月亮、星星、樹木、飛鳥、走獸都看做兄弟姊妹，它們彷彿都是他家庭中的一份子，他願用愛心和它們談話。巴杜的聖安多尼甚至向魚類講道！憑我們的理性看，真是瘋狂。可是從神秘觀點看卻是深玄的智慧，並使人成為聖人。

我不僅願你讀這段話，更願你也有些這類經驗。為此列出這項實習。不過，為能做到，你且放下成年人的見解，要變成一個小孩：肯認真地跟他的洋娃娃談話，或像聖五傷方濟一樣跟太陽、月亮、野獸談話。如果你至少在短時間中變成一個小孩，你必會發現一

種天堂，領會到天主對世上的智者慧者所隱藏著的秘密。

- 選定一件你常用的東西，一支筆、一只杯、一件你能容易地把握在手中的東西……
  - 讓這東西安置在伸展著的掌心上。現在合上眼，試著覺察它在你手心的感覺……
  - 設法感覺得越完整越好。首先意識它的重量……隨後它給手掌的感覺……
  - 現在用手指或雙手去探索它。重要的是溫存尊敬地做。理會它的粗糙、平滑……或用它去碰你身體的別處，看看是否另有感覺。碰碰你嘴脣、面頰、額角、手背……
  - 你已由於觸摸，熟悉了你的東西……現在試著用視覺去認識它。張開眼，從不同角度注視它……盡可能看到各種細節：顏色、形式、不同部分……
  - 嗅它……嚐它（如果可能的話）……聽聽它，把它放近耳朵……
  - 現在小心地把它放在你面前，或安放在腿上，跟它談話……先問問它的事、它的生命史、它的起源、它的將來……當它向你展開它的神祕、它的本身與它的命運時，你要聆聽……聆聽它指出存在對它的意義……
  - 這件東西，隱藏著若干可以啟發你的智慧……向它問這些，聆聽它告訴你的話……
- 你能給它一些東西……是什麼？它願你給什麼……

• 現在，將你自己和這東西都置身於耶穌基督前，他是天主聖言，一切的一切都在他內受造，也為他而造成的。聆聽基督要向你或這件東西說什麼……你和這東西要怎樣回答……

• 現在，再注視一次這件東西……你對它的態度是否有了改變……你對周圍東西的態度是否有點改變……

## 意識對個人的益處

在開始按建議的方式做這個靜觀的實習時，你大概對它的價值懷著疑懼。它們看來一點都不像傳統的默想和祈禱。因為，如果祈禱是和天主談話，那麼這裡很少甚或一點都沒有談話。如果默想是指反省、光照、頓悟，立善志的話，那麼，這些實習幾乎都不為這些目的。

你從這些實習的努力，指不出任何具體的效果。你在靈修日記上，也沒有什麼可以記錄的——至少在開始的階段，或許永久沒有。你屢次會有不自然的感受：什麼都沒做，什麼都無成。這類型的祈禱對青年，以及在事業上已有大成就的人來說，尤其痛苦難受。他們看努力比活命更重要。

我清楚記得有一位青年做這實習，看來一無所得。他只覺一動不動的呆坐那裡是折磨自己、讓自己面對空白。不過，他承認在做祈禱時，他簡直無法思考或用其他方法運用頭腦。他花大部時間在排解分心——可是都是徒然——他請我給他一些使他為祈禱花的時間變成更值得的方法。幸虧，他有恆心做那似乎徒勞無益的實習；過了半年，他告訴我：從這種祈禱和默想中獲得了很大益處，遠勝以前從別種祈禱所得的光照和善志。發生了什麼呢？無疑的，他在實習中找到了更大的安寧。他的分心並未減少，他仍像以往一樣感覺那些實習形同折磨。實習並未改變。改變的是他自己的生命！恆心、忍耐地企圖克服分心的努力，一天又一天讓自己置身於空無之前的努力，使他心神安寧下來，因著集中注意去意識身體的感覺或呼吸或聲音，而獲致的靜謐，給他帶來前所未見的、生活的新力量；這在他的生命中的力量是如此強烈，是毫無疑問的。

這類型祈禱的偉大益處之一，便是：似乎不加努力，而自身改變。以往，你曾下了很大決心去修德行，現在，用這實習得來毫不費力：誠、簡、愛、耐心……某些癮癖不需猛下決心奮鬥，便自動消失；諸如煙癮、酒癮，對某人過分依賴或著迷等事。

當這些事，在你自身發生時，你才知道在這些實習上所花時間是有豐收的。

## 意識對團體的益處

如果你參加團體做這些實習，你也可理會團體因此獲益。最大好處是使愛在團體各份子間成長起來。今日，大家做了許多嘗試，本身都很值得讚賞，其目的都是促使團體各份子間，能因著交談、團體分享與相遇而產生更大的團結。這裡可以加上一項辦法：團體靜觀。團體中所有的人，每天至少在一起靜坐一小時，更好靜靜的，團坐成一圈（我無法說明為什麼如此坐法會有幫助，不過，事實確是如此）。要點是：不僅有外在的靜默，屋中沒有騷動，沒有噪音，沒有出聲的祈禱；連內心也都寧靜，那便是團體中每人都按我所暗示過的方法，造成一種不言不思的靜默。



有一位先生告訴我，他和太太每天清晨花一小時，合上眼，彼此面對著做這項靜觀；得到的結果是：一小時後他們感到心心相印的結合，遠勝用過的其他方法，包括羅曼典式的。我該附註，這兩位現在已成了心神寧靜與默觀藝術的專家了。

有一位神父，參加了我輔導的，有四十位神父一起舉行的一個月的神操，（四十人的名字，他都不知。）告訴我說：神操結束時，他和這團體的親切感超過有生以來所有的任何團體。他覺得在避靜中，使他感到和團體有合一感的是：每天晚上大家用三刻鐘工夫，一起在寂靜中做靜觀。

深沉的靜默有合一作用。言語有時可以妨礙溝通！有位帶神操的導師，用類似坐禪的方法帶領神操：參與者花上好幾小時靜坐著不想；他也告訴我常授意行神操的人大夥在廳內一起靜觀。理由是：這樣做，使彼此不相認識的八九人圍在一起，也給他們深深感到彼此團結在一起。

## 團體中做靜觀較比容易

你大概會發現：跟一個團體，大夥一起做這些實習，較比獨自做，更容易達到專心貫注和內心的寧靜。

當然團體中所有的人，該認真地嘗試著這種方式的靜觀。某人懶洋洋地做或心神渙散足以拖累其他的人，正如某人特別努力足以給團體中每一人很大幫助一樣。行神操的人一再告訴我，同團體一起做，和各人在屋內獨自做，效果是多麼的不同。當然，這裡沒有一條絕對的通則。不過，在我參加的那次佛學靜坐時，有一二人感覺很難專心，禪師請他們靠近他坐後，就必獲幫助的事，一直使我驚訝不止。

在靠近而坐的人中有人達到深沉的靜默時，他們間是否有一種無意識的交流？或是實習所產生的「震撼」足以影響靠近而坐的人？我們的那位法師持這理論，他也懇切囑咐另一項我認為極有益的實習：盡可能，常在同一時間、同一位置、同一角落或同一個專為此

用的廳內，或同大夥一起做祈禱和靜觀。理由是：再說一次——按他的說法，對靜觀有利的「震波」，似乎在靜觀之後很久，仍駐留在那處所。不管他說的理由有多少科學依據，就我和別人的經驗來說：在一個經常有人做靜觀的「神聖」處所去做祈禱，確實是有幫助的。

## 身體意識的特別價值

我曾屢次建議你，用意識自己的呼吸，或意識聲音或意識身體的感覺開始你的靜觀。這種種，是否具有同等價值？按我的意見，意識身體的感覺較意識聲音和呼吸更有益處。鍛鍊意識到能理會全身各部的感覺，除了能獲得心靈益處，也附帶給鍛鍊者不少心理方面的益處。

在肉與靈之間有著密切聯繫，對任何一方有害的事，似也損害另一方；反之，一方增進健康，也對另一方有益。當你對自身感覺變得敏銳，而能感受任一部位的感覺時，身體

與情緒的緊張即將大為鬆弛。我認得某些緣於心理因素而患病的人：如氣喘症、偏頭痛以及受情緒困擾，如仇恨，和恐懼症的人，因恆心實習自身意識而獲得了治癒。

有時，這項實習竟大開無意識之門，使那被壓抑的強烈感覺與幻象——通常是一些與性或憤怒有關的感受與幻象，滾滾而來。只需你繼續做意識實習，理會其存在而不予以關心，即不去注意幻象與情緒，實際上也絕無危害的。只要做到，我上邊說過的，不要一連花上數小時只去意識呼吸，除非有精練的導師在旁指導。

你若願意認真地、有系統地做這些實習，我建議你在每次實習開始時先做幾分鐘呼吸和聲音的意識，隨後進入自身感覺的意識，重視這項練習，把注意從身體這部位移往那部位，直到整個身體各部叢生的感覺，形成一團感覺。那時，讓你停留在渾然一體的感覺中，直到開始分心，需要再移轉意識從一部移向另一部位。這項實習，除了給你帶來身與靈的益處，還使你的「心」開放於神。

最後一句鼓勵話：忠信地做這些練習，你將獲享的平安與喜樂，是一種你大概未曾習

慣的意境：在開始時它是如此精微，你幾乎不會把它認做感覺或情緒。你若不知道這點，你或許會很快就大失所望的。

能品嚐這種平安與喜樂，是一種修練而成的感受。孩子們聽說啤酒好喝時，大概會用嘴唇靠近杯子去嚐嚐那味道，起初他會感到驚奇失望，因為啤酒並沒有其他清飲料的甘甜味道。當他聽說啤酒好喝時，他對「好喝」的觀念只限於甘甜。不要抱有先入為主的思想去做靜觀的實習。定心去發掘新經驗——開始時它甚至任何「經驗」都不似——並獲得新口味。

# 幻想鍛鍊

## 實習十五 此起彼伏

幻想對我們的生命具有一種驚人而取用不竭的力量。先讓你有一個實際經驗，隨後告訴你怎樣用幻想做靜觀。

- 合上眼。採用一個安頓的坐姿。用一種意識實習，使自己安靜。一切幻想實習中，要注意心神的安靜、休息與平安……
- 現在，幻想你退隱到某個你過去經驗到幸福的地方……地方選定後，花上一些時間

記起那地方的每一細節……用幻想的每一官能：看到那東西，看清楚它的顏色……聽聽它的聲音，摸摸它、嚐它、嗅它。直到那地方在你幻想中變得活生生的……

• 你在做什麼？你感受什麼？

• 在那裡約花上五分鐘後，回到你的現實生活裡——你在屋裡……注意你現在的處境，越詳細越好……特別注意你現在的感受……停留三分鐘在這情況中……

• 現在，再回到你的幻想之境中……你現在有何感受……是否那地方或你的感受有所改變……

• 想像你又回到這屋裡……繼續在那地方與你屋子間來來去去……同時注意你所感受的，是否感覺上有所改變……

• 在幾分鐘後，我將叫你張開眼，結束這經驗；試把經歷說出，讓大家分享。

在分享時，大多數人都說他們有新鮮和活力的感受。他們退入一個，過去曾經體驗過愛、喜樂，和深沉寧靜的去處……當他們用幻想重拾那些回憶時，他們也重溫了往昔經驗過的情境。

重回現實的屋子裡時，他們往往感到難受……不過，當他們往返於幻想之境與現實的

住所之間時，他們從幻想之境中帶回不少經歷過的積極情緒，所以他們回到現實時覺得更新鮮而有活力。而且，說來奇怪，他們看現實的眼也變得更敏銳了。不像有許多人所怕的會逃避到幻想的世界去。相反，不僅沒使他們從現實中遁逃，這退一步的行動，卻幫了他們深深投入現實——使他們對現實看得更清，也有了把握住它的新活力。

下次你感到疲乏厭倦時，試著做這項實習，看看對你有何作用。你或許是不常用想像力的人，在剛開始時，會感到不易活生生地想像那件事，如此，由這增強你活力的實習獲益之前，你需多多鍛鍊。只要持之以恆，你必定成功。

要確定弄清。你做這項實習時是真正在幻想，而不僅是回憶往事舊境。幻想與回憶的分別在此：幻想是我現時重新設身處地，生活在我回憶的情況裡。我不再理會我現在身處的環境中的一切。對我的神志和意識來說，我現實地生活在我幻想的世界中。為此，假設我幻想一幕在海濱發生的事，我幻想中又聽到浪潮的衝擊聲，我又感到太陽照在我赤露的背上，我感到腳底踩著曬熱的砂……以及……總之，我又一次經歷那情境第一次發生時的種種感受。



在過去，當避靜者向我訴說：我不會運用想像，我的想像力差……我會接受他的說白，也會建議他們用其他方法祈禱。今日我已深信，只要稍加練習，誰都可以拓展想像力，而獲致難以傾述的情緒和心靈方面的富源的。

如果你認你自己無法運用幻想，且試這個：用片時注視在你面前的一樣東西，隨後閉上眼，用幻想的眼看到這東西。注意你能掌握多少細節。之後，張開眼，再注視那東西，察覺在幻想中漏去了些什麼。再合上眼，再看現在你能看到多少細節，能看的多麼活生生的……你也可用想像的聽覺做類似的事：聽幾節音樂帶……在腦海裡使它重奏……再聽音樂帶，注意你漏失了什麼……用這方法你能逐漸培養幻想力。

讓我們從上邊指出的實習中，抽出一些對靈修有用的東西：

- 閉上眼，安靜片刻……
- 現在用幻想進入過去你曾經經驗過天主的地方……
- 按上邊講過的方法，來回於那地方與現實所在之間……試試能不能抓住你從前有過

的靈修經驗，使它現在給你帶來，過去曾給予你的力量。

為使你成功地從幻想獲得最大收益，你該具有內心的深沉孤寂。這樣幻想才能活躍。最理想的，幻境幾乎該和實覺世界一樣活生生。

不用憂慮這些實習或將使你成為逃避現實或做白日夢者。做白日夢的危險只在不能分辨感覺的事實與幻想的事實，或無法運用意志停止幻想或開始幻想。只要你保有這能力，便不必怕做這些實習。

## 實習十六 祈禱的地方

一個能使人安靜下來的地方，是引人做好祈禱的最好幫助。上邊我講過有些場所具有助人祈禱的「震波」。你大概理會過日出或日落的景色幫助你收斂心神和祈禱。或在某個夜晚：天空中燦閃著明亮的星光，或穿過樹枝射來的皎潔的月光……

· 接近大自然，對大多數人是有助於祈禱的，而且是一種實質的幫助。當然，各人有其愛好：海濱，波浪衝擊岩石的聲音，或安詳地潺潺的流水，或平寧如鏡的河面，或山巔的清寧……難道你從未注意耶穌，這位懂得祈禱的老師，不怕辛勞爬上山頭去祈禱？他和別的偉大靜觀者一樣，懂得祈禱的場合，對於祈禱的品質有關聯。

很不幸，我們大多數人的生活場所和大自然隔離，在我們要選擇一個祈禱去處時，我們被迫選那幾乎難以幫助我們心靈舉向天主的地方。為這緣故，如果僥倖有好機遇，我們更該珍惜，讓我們花時間樂意置身其間才是。花時間去凝視星空，深深吸著繁星下的大氣，或凝視皎白的月夜，或海灘或山頂或河水的景色。你還能把這些景色深深嵌入心頭，把它帶到很遠的去處，仍能在回憶中活生生地喚起它來，使它在幻想中出現。

現在就試著做吧：

· 花片刻平寧心境後，在幻想中使你退入一個能使你安詳地祈禱的去處：一個海濱、河灘、山頂、一座寧靜的聖堂裡，一個能舉目遠眺的陽臺，一座有月光灑入的花

園……

· 幻想你清楚地看到那地方……辨出各種不同的色彩。細聽種種聲音——浪聲、風拂

樹葉聲、夜晚的蟲叫聲……

· 現在，舉心向主，跟祂說些話。

慣於做聖依納爵神操的人，不難想到所謂的「定像」。依納爵願意叮囑我們，將我們要靜觀的一幕情境再築構起來。西班牙原文上並不稱做「定像」，而是說：「使我看到那地方」。換言之，築構的不是那地方，而是你自身，使自己在幻想中見到那地方。如果你會做上述實習，你便正確地明白聖依納爵所要說的是什麼。

這樣，在你心裡有了這個「安宅」，當你需要安靜獨居時，甚至身在市場或擁擠的車上，還隨時可以進去安息。

## 實習十七 回加利肋亞去

一對情人在一陣子口角之後，想再度和好的妙法，是回憶過去在一起時的快樂時刻。

經由先知們的口，天主也曾不斷提醒希伯來人，和祂在曠野裡娶以色列為妻時，所經歷的蜜月期；可惜如今，到了湧奶流蜜的恩許之地，以色列反投向姦夫，因為他們忘了天主和他們共渡的蜜月。

在靈修危機時間，聽聽復活的基督向灰心喪志的使徒們說的話會有裨益的：「回加利肋亞去」。回復到在耶穌身旁的那段快活的時日。回去，你們會重新見到祂。而且大概會像使徒們一樣，在新的方式下找到祂的。只是毋須等待危機來臨時才回加利肋亞。我們若經常回加利肋亞，我們可能很容易避免危機的。

· 在幻想中重溫一幕你經歷過的，天主的美好以及祂如何愛你的一幕……靜留其間，再一次接受祂的愛……現在回到現實中，同天主說話。

· 或回到一件使你深深地感到天主接近你的事……或你感受到強烈的喜樂與神慰的事……

· 重要的一點：你要在幻想中「再生活」那件事，不僅是回憶它而已……緩慢的，不

要怕花時間，這樣再「去生活」，會激發往昔你經驗過的感覺……喜樂、親切感或愛……不要匆促地在這些感受間奔跑著，卻要越長久越好地駐留於其間，停駐到你感到平安滿足。這時，才回到現實……和主交談片刻結束實習。

再三叮囑：要駐留在使人心悅神怡的感覺裡是件重要事。因為，說來使人詫異，大多數人對積極感受的耐力很小：他們根深蒂固的自卑感，使他們本能地一遇到喜樂，回頭就逃；或竟感到罪惡感，或自覺不配，或其他……要注意在你身上的這些傾向，穩妥地讓你駐留在這些來到你心靈上的感受，花上時間「再生活」著它，正如從前和主甘怡地生活在一起時一般。

有些聖人有記錄神秘經驗的習慣。他們把天主和他們的交往紀錄下來。我不叮囑你們寫下漫長的靈修經驗。不過，假如有強烈的經驗，簡短的記錄下來，可以幫你重回加利肋亞……

我們對待上主和對待朋友和相愛的人，會演出的一齣悲劇，就是我們太過健忘！

## 實習十八 生命中的喜樂事蹟

每人心中都有一本相片簿，滿是過去的可愛紀錄，使我們回憶那些給我喜樂的事蹟。我願你現在把這相片簿打開，盡可能回憶那些情境……

你若從未如此做過的話，首次試著做時，你大概不會發現很多；不過，你會逐漸發現更多埋在過去裡的事，你會快樂地把它們挖掘出來，在主前重新去活它們。更妙的，在新的喜樂發生時，你將回憶起舊的，不讓它們輕易消失，這樣你將隨身帶著一個極大的寶庫，你可在任何時間，隨心所欲從這寶庫汲取生活的喜悅與活力。

我想像童貞瑪利亞就是如此，細心地把耶穌嬰孩時期的珍貴回憶，小心翼翼的珍藏心裡，以便後來去重複玩味。

· 現在回味一些你深深感到被愛的情景……那是怎樣向你表達的？是用言語、眼神、

手勢、一項服務、一封信？長久停留在這情境中，去經歷這喜樂，猶如第一次發生時一樣。

· 回味你嘗到過的某種喜樂……是什麼事產生這喜樂？是好消息？是願望的滿全……是大自然的一幅美景……重新抓住原始的景況以及和它相連的感受……盡量停留在這些感受中……

這項回到往昔感受過的愛與喜樂的行動，是一項對你的心理健康極有裨益的細緻實習。我們中有不少人經歷過，心理學者所稱的「頂峰經驗」，可惜，在這項經歷實際發生時，很少人能心平氣和地接受。為此，他們一點都沒受益，或受益極其少。他們需要在幻想中回到那經驗中，然後逐步取得整個經驗。如果你做這項實習，你將發現：不管你多少次重複這經驗，常可以從中獲得新的滋養。深藏的富源似乎是取用不竭的，永遠是一個喜樂之源。

不過，要注意：不要使自己像一個觀察者從外邊去觀察、去追憶，不，不是觀察，而是重新去活。是再一次演出，是再分享那情境。要使幻想活躍得猶如事情初次發生一樣。



不需費時很久，你會經歷這項實習對心理的作用，你會重視幻想為生命與毅力的源泉。幻想是心理治療和人格成長上一種有力工具。如果幻想能落實——即所幻想的是有過的真情真事，它會產生它實際上產生過的同樣效果，不管是快樂的或痛苦的。如果在黃昏時分、半暗不明中，見有一人——事實上他是我的朋友，向我走來，而我卻想像他是一個仇人，我的心理與生理的一切反應，都會像真有仇人在那裡一樣。曠野裡的口渴者，在想像中見到水，在他身上發生的效果，宛如真見到水一般。愛與歡愉的舊境重溫時，你將再一次曝光於愛與歡愉的照射下……而受到莫大裨益。

這樣的實習對靈修有何意義？第一，它把人們本能地抗拒愛與喜愉的阻礙撤除。它增強接受愛的能力，讓歡愉進入生命裡，因此增強經驗天主的能力，使心胸開放於天主的經驗所帶來的愛和歡愉。誰不肯讓看得見的兄弟姊妹愛他，怎能讓看不見的天主愛他呢？

第二，這項實習幫助人克服自認毫無價值感或有罪感：這是人與天主交往上的主要障礙。事實上，天主的恩寵進入人心時產生的第一效果，便是使人感到天主熱烈地愛我們——我們自身是可愛的。如此，這一類的實習有準備心田、接受自身可愛的作用。

還可用其他方式使靈心獲益：

- 選一項你深深感受愛或歡愉的情境，重新生活它……
- 在情境中尋找天主的親臨……祂在什麼形式下親臨？

這是一條學習在生命的一切境遇中（現實的和過去的）找到天主的途徑。

## 實習十九 痛苦的事蹟

有人心裡懷有過去受的創傷，仍時時作痛。隨著時光的流逝，創痛不再被感覺到，但創傷如果未被治癒，它的危害作用仍將繼續存在。

譬如一個孩子遭受喪母之痛，必然憂傷萬分。這憂傷或許被克服或忘掉。但仍影響著現已成長的人：他可能怕與人接近，怕失落他們，或感到自己不會接受別人的愛，或逐漸對生命與對一般人都失去興趣，因為就感情而言，他還站立在他母親的墳墓前，拒絕讓母親離去，強求著他母親已無法給予的愛。

或許你曾深深被朋友刺傷。那創傷在你心中激起一股敵意，和一種真的感情摻合著。

因此，為這玄妙的理由。你和他之間的熱情始終無法產生。

或在你幼年時有件事使你受了驚。在記憶裡留下了一件不愉快的回憶。遇到類似的事，你便易生害怕或憂慮。

或是你仍感有一種無法解脫，也毫無益處的內疚。

回頭去接觸這些產生消極感受的事，可以幫助你消除今日仍對你製造損害作用的種種。

• 回到過去曾使你感受到痛苦、憂傷、害怕或委屈的某種情況中，「再生活」這件事……不過，這次試著發現天主在這件事裡……祂是怎樣的親臨著……

• 或想像親自在那件事上擔任一個角色……是哪種角色……和祂談談。問祂這件事的意義……聆聽祂回答你的話……

一再在幻想中回到這件事上，直到這件事不再消極地影響你為止。直到你能讓這件事使你憂傷的事件坦然過去，寬恕某人給你的痛苦，能寧靜地面對過去使你迴避的事……直到

你能在平安中「再生活」那件事。甚至對這件事可能感到喜樂和感謝。

很可能在按照我的建議去「再生活」那些事件時，你開始理會上主在那些事上插上手……這時也很可能感到你的憤恨、怒火和苦水正向祂吐去。如果真是如此，不要怕面對這些情緒向上主傾吐。

上主認清你心中的一切，沒有一件事瞞得過祂。相反，坦率表達你的感受——即使使用峻酷厲害的話來表達——將有助於清理狀況，使你更親近天主。你能如此信賴祂，就是一件好事；深信祂無條件的愛著你，也讓你對祂用厲害的話說出你想說的！古聖約伯在他痛苦中，對天主說出了很重的話，使聽到這些話的友人大為詫異，指責他，逼他自認過錯，不要責怪天主。這段舊約記述很有意思：末了天主顯示替約伯洗白，還指責了約伯的朋友們，雖懷有善意，卻不夠誠實。

## 實習二十 消解憤恨

不願寬恕別人對我們實在的或想像的過錯，無論對身體、感情和精神的健康都構成戕

害，而且有時為害極深。你通常聽到人們說：「我可以寬恕他，但不能忘掉」，或「我願寬恕卻辦不到」。這些話的真正意思是：他們不願寬恕。他們願保有懷恨不釋的滿足，他們實在不願這事過去。他們要求那人認罪、道歉、悔改、受罰……做為消除仇意、化解所吞毒物的條件。

或許，他們真心願意拋棄仇意，但仍讓它徘徊於懷，因為他們沒有機會把它表達出來，或把它排解出去。真心寬恕的願望，往往須藉一種置代方式，把憤恨至少透過幻想而吐出。在這裡無須強調，如果我們願在靜觀上邁進，必須不染絲毫憤恨。這裡提供給你一個簡單辦法，把縈繞不去的憤恨驅逐出境：

一般而論，首先要將憤恨從心裡逐出。為此，請想像你所懷憤的人正站在你面前。對他說出你的敵意，強硬地說出你的憤怒，不必約束你的用詞！也可用拳打擊床墊或是枕頭以發洩你的情緒。人們掩斂憤恨，往往只是怕堅強；為此，他們就把應向別人表示的強硬對付了自己。因著怕實話直說，或怕堅持真理而扮出的寬容溫和，那算不了德行，只是掩蓋懦弱的面具而已。

在發洩了你的一切憤恨之後，注意，只在發洩之後，試從別人的觀點去看看那些使你憤恨的整個事件。請站在他的位子，說明事情的經過：那件事從他的眼中看來是怎樣的？設法理會在這件事上，別人幾乎全然沒有輕視或攻擊或損傷你的惡意。在大多情況中，即使看來含有某種中傷的用意，也是由於某人自身根深蒂固的不幸：自身真正幸福的人，不會是壞人。而且在大多情況中，你本身並非他人打擊的目標。那人只在你身上找到了他所投射的某事或某人。你看，這些理由只會使你同情他而不憤恨了。

假定這番努力都告失敗，那麼，大概你是不知不覺中，自己給自己積聚傷感和憤恨型的人了。說來奇怪，但非常真實，這型人事實上給自己編造一種被輕忽、受侮辱的處境，他們也因此受到了他們所設計的，招來了自己願意的邪惡感受。如果你能對人的期望調整，你必能解除這項偏差傾向的。換一句話說：保持你的期望，也可以向他人表示你的期望，但讓他人完全自由——要知道，別人沒有任何責任要依你的期望去做；這樣可以避免在他們未滿全你願望時的憤感。有許多人自身負有若干瑕疵，在與人交往中常暗示：「若你真愛我，就該……」『不予批評……和我柔聲說話，記得我的生日，答應我所要求的事……等等』。他們很難看清，這些期待與別人真誠的愛毫不相干。

最後，為助你決意不再懷恨於心，告訴你一個秘訣：「你真心願意丟掉憤恨，與人和睦相處？你不是自己在頸脖子上扣上圈套，而抱怨無法拿掉的人嗎？」請做下面的實習：

- 想像耶穌身懸十字架上……花上必須的時間勾畫出活生生的耶穌……
- 現在想你所憤憤不平的事……滯留片刻……
- 回首凝視耶穌……
- 繼續在你懷恨的事與身懸十字架的耶穌之間穿梭來往……直到你感覺憤恨從你心中消失，而感到自由、快活、心頭輕鬆。

如果憤恨之感在一段時間之後又回來，也不必驚奇。還是用原法耐心地應付。放下消極情緒而獲致喜悅的大犧牲，為一般人都不是一蹴可達到的。

## 實習二十一 一把空椅子

我在這裡改變一下某位神父到病人家探病的故事。事情經過是如此：神父在病床旁見一把空椅子，問那是為什麼？病人答說：「在你未來前，我讓耶穌坐在椅上跟我說話……直到某天有位朋友告訴我，祈禱是跟耶穌談話，我數年之久常感覺祈禱非常困難。他告訴我，我在近旁放一張空椅子，想像耶穌坐在椅上，想像向他說話，也聽他回答的話。從此我不再感到祈禱困難了。」

故事的下一段是：幾天後，病人的女兒來教堂報告父親過去的消息。「我僅離開他一二小時，當時他看來極為安寧。待我回到他房裡時見他已死去。只是，我發現一件怪事，父親的頭，沒有靠在床上，卻靠在床邊的椅子上。」

這項驟然看來似乎孩子氣的實習，現在且試試：



- 想像耶穌靠著你坐著。做這項實習是應用幻想為信仰服務：不錯，耶穌不是你想像的樣式在你身邊，可是他確實親臨，你的想像幫助你理會他的臨在。
- 現在和耶穌談話……如果周遭無人，不妨柔聲說出來……
- 聽聽耶穌回答你的話……或想像他對你說的話……

如果不知該向耶穌說什麼，就隨便聊聊過去一天中的事，跟他說你對每件事的看法。

思想與祈禱的區別在此：思想時是我們自己對自己說話，祈禱時是我們跟天主說話。不須介意去想像他的面容怎樣、穿什麼衣服，這些只予人分心而已。經常做這樣祈禱的聖女大德蘭告訴我們：她從不想像耶穌的面容……她只感覺他親臨，正如在一間看不清人的暗室裡，你清楚感覺有人在那裡一樣。

這是我所知的方法中，使人最易經驗耶穌基督的方法之一。想像耶穌從早到晚在你身旁。在你做各種工作時，不時和他談談。有時你能做的只是掃射他一眼，用無言交往方式相交通……聖女大德蘭是推廣這種祈禱方式的功臣，她說：誰用這方法祈禱，在不久之後必將經驗到和天主深切結合。有人問我：怎樣才能在現世遇到復活的基督。除了上邊的方

式，我沒有更好的辦法可以奉告的。

## 實習二十一 聖依納爵式的靜觀

這項幻想式的祈禱是聖依納爵在《神操》書上介紹的，也是不少聖人們所常用的。辦法是這樣：採用基督的一段生活情節，再去生活它。在這情節中自己採一項積極的職務，那事彷彿正在現時發生，你自己彷彿就是身與其事的一個。說明這方法的最佳辦法，便是讓你去做這實習。這裡我選用若望福音的一些章節做為此實習的模式：

· 這事之後有個猶太人的宗教慶節，耶穌去耶路撒冷。在耶路撒冷羊門旁，有一個五個拱門的遊廊和水池，希伯來話稱為貝賽達。有一大夥病人躺在遊廊下——瞎子、跛子、癱瘓人……（他們在等待水動；因為天主的使者有時下到水裡打擊水，在水振盪後第一個下水的病人，任何病患都得治癒。）

· 那裡有一個患了卅八年病的人，耶穌見他躺在那裡，也知道他病了這麼久，所以問他說：「你願治癒嗎？」病人答說：「當水振盪時，沒人把我投入水池；當我試著

投進水池時，早已有入先投入了。」

耶穌向他說：「站起來，拿著你的榻，走吧！」那病人立刻痊癒了，拿著榻，走開了。

• 現在，寧靜片刻，做一項意識實習做為靜觀的準備……

• 想像那叫做貝賽達的水池……五個拱門……周圍的環境……不要怕花一點時間讓整個佈局盡可能活現在心目前：安頓自己，見到現場。那現場是怎樣的？是清潔是不清潔？是大是小？注意建築情形……天氣又怎樣……

• 佈景準備妥當後，讓整個情景活現出來：看池旁的人們，人多不多？是怎樣的人？穿什麼衣服？他們在做些什麼？患的是什麼樣的病……他們說些什麼……

• 只像看電影般做個旁觀者是不夠的，你該參與其間……你在那裡做什麼……你為何來到此地……當你瞧到這情節，看到這些人時你有何感受……你做些什麼……是否同人說說話……是同誰……

• 現在注意這段福音所講述的那位病人……他在人群的哪裡？穿的是什麼衣服？有沒有人陪著？你過去跟他談話……你同他說什麼或問他什麼？他怎樣回答了？不要怕花一點時間認識他的生活細節和他的做人之道……他給了你什麼印象……在你和他談話時有何感受……

• 當你和他交談時，從你眼角上你理會耶穌進入那場所……請注意觀察他的行為和動作……他去哪裡？他怎樣做……你想他有何感受……

• 他現在正朝向你和那病人走來……你現在有何感受？你理會他願跟病人談話時，你站立一邊……耶穌跟病人說什麼……那人怎樣回答……細聽整個交談，讓福音簡略的記述進入你的心靈……

• 特別抓住耶穌所問的問題：「你願意痊癒嗎？」……接著聽耶穌發命，他叫病人站起來，走路……看那個人的最初反應……他試著站起身來……奇蹟出現！注意那人的反應……注意耶穌的反應……你自己的反應……

· 如今耶穌轉身向你……他願和你交談……跟他談談方才發生的奇蹟……

· 你是否受著某種疾病的困擾？身體的、情緒的、心靈的？向耶穌訴述出來……耶穌要向你說什麼……聽清他對你說：「你願痊癒嗎？」當你要來他治好你時，你是真心願意？你準備接受治療的一切後果……你如今正逢一個恩寵的機遇……你可真信耶穌能治療，他也真要治癒你？你是否信賴，整個團體的信心將使這治癒的效果發生……接著，聽他向你說出那有治癒能力的話，或他按手在你身上……你有何感受……你是否確信你聽到的那些話將在你身上發生作用，事實上那些話已在你身上發生作用，即使你在當時並不感覺什麼……

· 用片刻同耶穌一齊安靜地祈禱……

不要因第一次嘗試這種靜觀的失敗，或不如你願望地成功而灰心，你大概會在別次嘗試中更見成功的。當然帶領一組人做這特殊靜觀時，我邀請他們跟我分享他們的經驗，有時我們也彼此按手在二人頭上，因主的名為他們祈禱。

這類型的靜觀，對某些人有理論上的困難。他們感覺很困難投入一種，由他們看來完

全不實在的事中。他們對我所選耶穌幼年時代的描寫感到特殊的困難。他們不理會這些事對靜觀的象徵意義（它們並非不真實）。他們太愛史實，以致放過了奧蹟的指證。對這些人：只有史實是真實，神秘事便不算真實。

當五傷方濟熱情地把耶穌從十字架卸下時，他知道清楚耶穌不再是死去的、懸在十字架上的耶穌；被釘十字架已是一件過去了的歷史。當巴杜的安多尼雙臂擁抱耶穌、注視耶穌時，身為教會聖師的他，一定知道在他身邊的耶穌，已不再是他可以擁在手臂中的嬰孩耶穌了。可是，許多大聖人和教友還是如此做瞻想，生活在這種意境和幻象裡，因為某些深奧的事由此發生在他們心中，使他們在基督內深深和天主結合的緣故。

聖女大德蘭宣稱她的默觀方式，是陪同耶穌在革責瑪尼山莊度過憂傷時刻。聖依納爵指示避靜的人看自己是陪伴瑪利亞和若瑟，在伯利恆路途中的一個小僕人，為他服務，同他們交談；從此獲取神益。依納爵曾到過聖地，可以把伯利恆和納匝肋的情形描述得一清二楚，但他並不太在乎地理情形。卻默觀著自己幻想的伯利恆，自己設想的納匝肋，設想了去伯利恆的道路，設想了耶穌誕生的山洞……很明顯，他不太重視所謂的歷史的精確

性。他決不肯憑著今日的考證學和現在史料的發現，去改變靜觀方式的。

這類靜觀應該憑信仰的心態，像印度的神秘者羅摩克里希那（Ramakrishna）和他的弟子辨喜（Vivekananda）美妙地描述的方式去欣賞的。故事是這樣的：一個窮鄉僻村的學童，每天要去鄰村上學，天還沒亮，就得趕路，到晚上天黑了才回家。要到學校必須越過一個陰森森的叢林地，他單獨趕路，心裡頗覺寒慄，他求守寡的母親給他一個佣人做陪，母親回答說：孩子，我們這麼窮，哪裡僱用得了一個佣人，叫你哥哥克里希那陪你去學校吧。他是那片叢林的地主，你若要求他，他一定會答應的。孩子照著吩咐做了，次日他叫了他哥哥，哥哥出來，知道他要求的事，也答應了弟弟的請求，那問題在一段時間中就這樣解決了。

後來，正逢村上老師生辰，學生們要帶一些禮物贈送給老師，寡婦向孩子說：孩子，我們實在窮得沒什麼可以送給老師的，向你哥哥要一件禮物吧。他哥哥也照辦了。他給弟弟一大壺奶；孩子很得意地把那壺奶和別人送的禮品堆放在老師跟前。老師對禮物看都不看一眼，過些時候，小孩開始孩氣地抱怨說：「沒有人注意我送來的禮物……看來沒有人喜愛我送的禮物……」老師向佣人說：「天啊，把奶注入缸內，把壺還給孩子，否則我們

將不得安靜！」

佣人將奶倒入缸裡，要把壺還給孩子時，吃了一驚，理會壺內奶仍是滿滿的，再傾倒一次，壺還是自動地注滿了奶。老師曉得了這事；把孩子叫來，問他從哪裡拿到這只壺，孩子說：「是哥哥克里希那給我的」——「哥哥克里希那，他是誰？」——小孩莊嚴地答說：「他是叢林區的地主」「他每天陪我上學下學」。老師顯然不信他的話：「好吧，我倒很願意見你說的克里希那，帶我們去見他。」

於是孩子帶領了一小夥人走回叢林區，他眼見自己帶著這些人去見他出名的哥哥感到興奮。走到叢林區邊緣，在他通常遇見克里希那的地方，他滿懷信心地照常叫著他哥哥的名字……一個回音都沒有。他一再的叫，越叫越大聲，仍然沒回音……他的同學們開始你一句我一句的嘲笑、作弄。孩子開始哭了，發生了什麼呢？

他哭著叫：「克里希那哥哥，請來！你若不出來，人家要說我是騙子了！他們不再會相信我。」那時一片寂靜，接著他清楚聽到克里希那對他說話：「孩子，現在我不能來。有朝一天，你的老師有了像你一樣的純潔樸真的信心時，我會來的。」

我聽了這段故事後，首先聯想到的是耶穌復活後的顯現。他只顯現給有信德的人。他



說：「信吧，你將看見。」我們可說：「憑什麼可以證實我所見的不是幻景？」這問題基督不予關心，也不予證實。信，你將會知道。這彷彿對人說：你愛我，便會看出我俊美！

這是我們做依納爵式的默觀時需要具備的心境。如果我憑這心境去默觀，我們將瞭然於這點，憑孩子般單純運用幻想，我們可以達到幻象之上的奧蹟，神秘者所達到的真實。

## 實習二十三 象徵性的幻象

大體上說：一切運用幻象的默觀都是象徵型的。不過，依納爵的幻象默觀卻是依據某些史實的，這點與我將談論的有所不同：

• 我現在願你幻想你坐在一座山頂上，瞰視著一座大城。是黃昏時分，夕陽西斜，你注意日光投射到這座大城……會神凝視那光線直到整個城像浸沉在光河裡一樣……你單獨靜坐在那裡，凝視著這幅美景……你有何感受……

過了片時，你聽到背後來的腳步聲，你辨出這是一位住在附近的，有聖德的隱居者的腳步聲。他來到你那裡，站在你身旁。他溫存地注視你，只向你說這一句話：「今晚你若去城裡，你會見到天主」。說完這話，他便轉身離去了。沒有註釋，也無時間發問……

你深信這個人不會瞎說。你有何感受？你感覺要按他說的去：到城裡去？抑或更喜歡留在山頂？

不管你的愛好怎樣，我願你下山到城裡去找天主……你下山時有何感受……

現在你已走到城的外廓，你得決定去哪裡找到天主……你決定去哪裡？請隨從你內心指點你去的地方……不要隨從你的「思想」告訴你必須去，或你想應該去的地方。只「去」你的「心」告訴你去的地方……

到那地方時，你發現什麼？在那裡找到什麼？感受什麼？遭遇到什麼……找到了天主嗎……是在什麼形式下……或許使你大失所望？那時你做什麼……想選另一去處嗎……哪裡……或你還站在那裡……

· 現在，改變幻想的方式。不管你是否找到了天主，我願你選一件象徵天主的事物：任何一件能對你象徵天主的事物——一張嬰兒的臉、一顆星、一朵花、一片寧靜的河面……你要選哪一象徵……慢慢選……

· 選定了象徵，必恭必敬地站立在這象徵前……當你凝視它時你有何感受……向它說些話……

· 幻想那樣東西，也回答你……它講的是什麼……

· 現在，我願你變成這個象徵物……變成了象徵後，凝視自己必恭必敬地站立在那裡……當你從象徵物的觀點看你自身時，你有何感受……

· 現在，再回復你站立在象徵物之前的情況……靜站著默觀片時……隨後，跟象徵說再見……花一二分鐘，隨後張開眼，結束本實習。

在這項實習結束時，通常我請小組的各人，跟別人分享幻想中所經歷的事。他們往往驚訝對自己、對天主、對有關天主的事，以及和天主的關係有了新的發現。

這裡，我再舉一個象徵性的幻想：

· 一位雕像家答應給你刻一座雕像。雕像已經完成，你去他的工作室，為的在像還沒有安放在大眾之前，你自己先看一眼。他把雕像所在的工作室的鑰匙交給你，讓你自己去看看。讓你單獨，要觀賞多久就多久。

· 你打開了門。室內昏暗不明。你的態像站在工作室的中央，上面蒙著一塊布……你走近雕像，揭開了布……

· 之後，你向後退幾步，觀賞你自己的雕像。你的第一印象是怎樣的……喜歡呢或不滿意……細察雕像的每一細節……它的大小……它用的是什麼材料……你圍繞它走一圈，從不同角度去看它……從遠處看去，隨後再近看各細節……摸摸雕像，感受它是粗是細……冷或熱。你喜愛像的哪一部位……不喜歡哪一部位……

· 請向雕像說幾句話……雕像回答些什麼……你又怎樣回答了它的話……繼續如此交談，只要雕像有話要說……

· 現在，幻想你變成了雕像……那座像是否真像你……像的存在是怎樣？

- 我願你如此幻想，當你正是雕像時，耶穌進到工作室裡來了……他用怎樣的眼光看你……當他注視你時，你有何感受……他向你說什麼……你回答什麼……只要耶穌或有話要說，便盡量繼續交談……
- 過了片時，耶穌離去……現在回歸你自身，再注視那座像……是否在像上有一些變化……是否在你自身或感受上有任何變化……
- 現在向你的像告別……花上一二分鐘，隨後張開眼來。

幻想與夢是使你認識自己的好工具，因為它們把真實的你在幻想中反映出來。為此，在你跟別人或小組分享你的幻象時，你大概要流露某些你內隱的、通常深禁在內不容流露的秘密。

幻想不僅使你自己看透自己，它也奇妙地改變你的生活方式！有時做完幻想後你感覺變了，卻不清楚怎樣變的，或為何改變的。這大概，猶如在我所舉出的兩種幻想裡，你和天主的關係變得更深，雖然你不知怎樣去說明它。

不要僅僅滿足於做一次如此幻想。要獲得全部益處，你須一再重複去做。要讓你有創意的本能，去發明對你適宜的象徵性幻象。

## 實習二十四 創痛回憶的治療

本實習是略微改變實習十九而編成。

- 回到一件不久之前所發生的不愉快事，不管它是如何瑣細。重新去經驗它。
- 現在置身於釘在十字架上的耶穌面前。不說什麼話……只注視、靜觀……如果有必須交談的，就用無言交談的方式……
- 讓這不愉快事件與耶穌身懸架上的一幕之間，有幾分鐘的往往返返……隨後結束實習。

## 實習二十五 生命的價值

- 幻想你去找醫師，聽取體檢的結果。醫師今日將把檢查結果告訴你。體檢可能揭發某種嚴重病症。注意你去醫師診療室時的心情如何……
- 你如今到了候診室……注意室內各項細節……牆的色彩……裝潢……雜誌書報……有無別人在候診室裡……如果有，仔細看看那人或那些人：面龐、衣飾……注意你在等待叫你進入診療室時有何感受……
- 現在有人叫你進去……注視一下醫生的辦公室……注意一切細節，傢俱擺飾……屋內是光亮或晦暗……仔細看看醫生：他的面容、衣飾……是哪一類型的人……
- 醫師開始和你談話了，你覺察到他似乎對你瞞著某件事……你請他坦率地說給你聽……之後，你見他眼神顯得慈祥，告訴你檢驗結果，顯示你患著一種不治之症……你問他你還可活多久……他說：「至多兩個月的積極生活……之後，一個或兩個月躺在床上。」

- 對這項消息，你做何反應……：你有什么感受……：用片時駐留在這感受中……：現在走出診療室，進入街道……：繼續駐留在此感受中……：注視街道……：路上擠擠的或是冷冷清清的……：注意氣候……：是晴朗抑是陰天……：
- 現在你去哪裡……：是否感覺要跟人談談……：同誰談……：
- 你現在已回到你的會院——假定你是位修會司鐸或修女。如果是平信友，只須略為改變——你要向長上說什麼……：你願意不願意團體裡的人知道你的病況……：
- 長上徵詢你想怎樣度這兩個月的積極生活……：他暗示你可以選擇你喜愛的工作……：你要選哪項工作？你打算怎樣用這兩個月……：
- 現在你同團體用晚餐……：在休息室……：他們是否已知道你的情況……：你在他們間有何感受……：
- 現在，去你的寢室，給省區會長寫一封信，告訴你的情況，也請他按情況減輕你的工作……：你在信上要寫什麼……：現在先構思一番……：
- 現今已是深夜……：團體中的人都已上床……：你仍在漆黑的小聖堂裡，只有一盞微明的聖體燈……：你坐在那裡，注視著聖體龕……：長視著耶穌……：你跟他說什麼……：他呢……：你有什么感受……：



這項實習的效果，多得不勝枚舉。很多人喜歡一再的做，每次都得到很大益處。

一項大多數人都獲得的益處是：深深感到生命值得珍愛……也因此使他們更深的投入生命、喜愛生命，更完整地生活它、善用它……不少人驚訝自己並不如以前想像的那樣怕死。

通常在我們失去了一件東西後，我們才知道對它珍愛，對擁有它的幸福知道感恩。從來沒有人像瞎子那樣珍視眼目清亮的，也沒有人像生了病的人重視健康的。那麼，為什麼我們要等到失去了這些東西，才知珍愛和善用呢？

下列幾項實習，可使你滿懷感激與喜悅去生活：

- 幻想醫師檢驗了你的眼睛，要告訴你檢驗的結果……盡力活生生地，按上述實習幻想一切細節……
- 醫師現在告訴你：你的視力下降，醫學已無法援救；看來，在三四月間你或將完全失明……聽到這項報告，你有何感覺……
- 你已清楚知道，只有三四個月的時間，把見到的景色印入記憶，此後你卻不能再見

那些景色了……什麼是你失明之前特別願意看的……

• 注視你在知道不久即將失明之後怎樣看一切……

• 現在，幻想你真的已失明……盲者的生活是何滋味……花時間細辨你的心境和感受……幻想失明的你怎樣從早到晚生活……吃飯、「看」書、同人交談、散步……

• 現在張開眼睛，理會你還享有視線……你有何感受……你要向天主說些什麼……

生命中最寶貴的東西，都是不花什麼代價獲得的。諸如視覺、健康、愛情、自由以及生命本身都是如此。可惜，當我們擁有時卻不知好好享用。我們過分結記著沒有足夠次要的東西：諸如錢財、漂亮衣服、名譽等。我記得有一次搭機回家，因著座機遲到一小時而憤憤不平。後來，到了機場，因著「技術」問題，飛機在空中繞著機場幾乎飛了半小時，遲上加遲，一個半小時之久把我們懸在焦慮中。你可想像，在飛機終於著陸時，我們感到輕鬆有多大。對遲到這件事是否還憤憤不平？它已無影無蹤。我們對安然降落非常高興……遲到一點只是不足一提的傻話。正是那可能發生的嚴重意外，使我們珍視遲遲不降的事。

一次我讀到一位受納粹囚禁者寄給家人的信上，興奮地告訴家人：他從一間四面都有牆堵住的囚房，調換到一間牆上有個洞，使他在清晨可以看到蔚藍的天，夜間可以看到幾顆星的囚房。這一點，對他來說，就是一種極大的富源。唸完這封信，我遠眺窗外一望無際的天空，感覺我比起那可憐的囚禁者要富有百萬倍，可是我絲毫沒嘗到他從小小資源中發掘到的喜樂。事實是我沒有從那裡汲取任何喜樂。

想想囚禁者，一個囚禁在集中營者的生活是何種生活……在你設身處地的進入他的生活，有他的感受時，試著搭一輛巴士繞都市遊一週，享受使你賞心悅目，叫你感到自由的事！

再舉一個同類型的實習。此後你可以自己發明類同的實習，使你能從內心，湧出感謝天主賜予你擁有這麼多可愛的事物！

· 幻想你「中風」住入醫院……你若在小組中做此實習，可躺地上，如獨居一室可以躺在床……想像頸部以下你無法撞動身體的任一部位……

· 幻想癱瘓著，你怎樣過一天的生活……你想什麼……你有何感受……你何以打發時間？

· 在這樣的情況中，注意你還享有視覺。對這件事表示感恩……之後，理會你仍有聽覺……也為這事感謝……之後，理會你仍頭腦清醒……你能講話表達你的思想……你仍有味覺能嚐到美味……為每一項天主賜給你的恩惠感謝……理會，你雖癱瘓，仍擁有這麼多……

· 幻想你經過一段時間的治療，身體開始有反應：你能轉動頭頭。開始時很難受，接著便容易些；現在你能把頭從這面轉向另一面……你能看到的範圍擴大了好多，現在你不需人幫助能夠移動全身？可以從病房的這一頭看到那一頭……注意你對這件事心中有多大感激……

· 現今返回你現實的處境，看清你並未癱瘓。緩慢地移動你的手指，覺察到生命的臨在，你能隨意運動。轉動你的腳指，伸伸你的臂和腿……為每一部位向天主說聲謝謝……

當你知道為著生命的每一細節感謝天主時，譬如火車載你旅行，水龍頭為你流出水來，電鈕一按燈就亮，為床上清潔的被單……你將深感滿足，幾乎可以常喜樂。秘訣是：能常感恩，才能常喜樂。

在人與人的關係中，試試這項實習。家中某人或一位朋友使你感到不對勁，花片時幻想他，實在比你現在想的壞的多，他的缺點比你看到的要多的多……之後，發掘他所有的一切長處……你大概會更看重他，也更感激他，也比較容易寬容他的缺點。

## 實習二十六 透視生命

這項實習是略微改變上邊一項「生命的價值」而編成：

• 繼續上項實習，現在我願你幻想：在經過醫師預先告訴你的兩個月的活動後，現在到了躺在床上日子了……你現在什麼地方？仔細看看你的四周……你現在要活的

是怎樣的生活……你怎樣過日子……

• 幻想現在已是傍晚，你孑然一身……你不知還有多少天生命……對你自己將不久於人世有何感受？對你已不能活動有何感觸……

• 在孤獨中，回首看看你的過去……回憶起若干幸福快樂的時刻……

• 回憶一些能使你憂戚的事……那些會使你窘困難受的遭遇，如今回顧起來有何感觸……

• 回憶一些你為自己或他人所做的重要決定，你是否感到後悔或是喜樂……有沒有該做而未做的決定……

• 現在用十分鐘工夫，回憶某些在你生命中有重大意義的人物……哪些面孔最容易浮上你的心頭……你想到他們的每一位時有何感觸？

• 假如給你一個重新生活的機會，你願意嗎？你將附加什麼條件……

• 假如你要給朋友一個忠告，或只用一句話和他們道別，你要說哪一句話？

• 過片刻後，你回頭轉向基督。幻想他站在你床頭，幻想你和他談話……

這裡是另一項與死亡有關的實習：

- 耶穌曾預知他將死亡，也仔細設計了他生命的最後數小時的種種。他選定和朋友們吃最後晚餐的時間，和在被逮捕前向天父祈禱的時間。
- 如果你能替自己生命的最後數小時做安排的機會，你會怎樣安排？你更願靜靜一人或是和朋友在一起？如你願有人陪著你，是哪些人？
- 耶穌在最後晚餐時，向天父做了最後的祈禱。你願向天主做的最後祈禱是什麼？

做這項「幻想自己死亡」的最大益處，不僅使我們更珍惜生命，也是督促我們生活的好。一位東方的文人，把死亡比擬為一個躲在叢草裡的獵人，他集中思想擒獵一隻漫遊在平靜的湖面上、毫不介意於危險的鴨子。做這項幻想的目的，不是要使你恐懼不安，而是助你不浪費生命。

## 實習二十七 辭別身體

· 幻想你現在已向所有的人辭別，離死亡只有一二小時。你為你自己和天主保留了這一段時間……

· 所以你開始向自己談話。對身體的每一部位說話：手、足、心、頭腦、肺……向它們告別……你或許還是生命中第一次清楚地注意它們——卻已是臨近死亡的時候了！

· 愛你的每一肢體。譬如握住你的右手，感謝它替你做了許多事……告訴它：它對你是多麼寶貴……你是多麼愛它，在它快歸灰土前，表示你愛它、感謝它……同樣方式輪流的對你身體的每一器官、每一部分如此表示，之後，對整個身體所有的形相、膚色、高矮、結構做同樣表示。



- 現在，幻想你看到耶穌近在身旁。聽他說出感謝你的每一肢體對你生命的貢獻……
- 看見耶穌用愛和感激充盈你整個的身體……
- 現在聽耶穌向你說話……

這項實習為獲得健康的自愛與自我接納，是極有幫助的。沒有健康的自愛與自我接納，是極難愛天主、愛別人的。

## 實習二十八 你的葬儀

這項實習是刻意加強上一項實習的效果：為使你更珍愛你自己。

- 幻想你看到自己的身體已被放進棺材，停放在聖堂裡，準備舉行葬儀……仔細看你身體一眼，尤其注意面部的表情……
- 再看看所有前來參加你喪禮的人……從他們間，慢慢地一排排走過，注視他們的面

孔……：在每人前停頓一下，看出他在想什麼，有何感觸……

• 現今聽講道者正在講的話。誰在講？他講你什麼……：你能接受他所講的你的一切好事嗎……：如果不能，記住你對他所宣講的做何抗議……：那些他所講的好事你樂意接受？聽他講述時你有何感觸……

• 再一次注視那些來參加你喪禮的朋友，幻想他們禮畢回家後要對你說些什麼？現今你有何感觸……

• 你是否想在他們回去前跟他們每人說一句話……：一句辭別話，為答謝他們對你所懷的哀思和感觸？可惜你的答謝，他們如今已不能聽到了……：不過，你還是向他們說，看看它對你發生什麼……

• 幻想追思禮已經完成。幻想你站立在你所躺的墓地上，觀察朋友們一一離去。你有何感觸……：你站在墓上，回顧你的一生經歷，這一切的一切有何價值……

• 現在，理會你還在人間，在一間屋子裡，你仍生活著，仍有一段時間任你自由支配……：從你現在的觀點思量那些朋友們。做了這項實習，你對他們的看法是否有所

改變？現在想想你自己……對自己的想法和感受是否因這項實習有了改變……

## 實習二十九 幻想我的遺體

這項實習採自佛教徒的「現實默觀」。如果這項實習一開始就使你倒胃，無意去嘗試，那麼，我告訴你：這默想的目的是使你獲享平安與喜樂，並助你生活得有深度。這是很多人所經歷過的，或許你也會經歷到。

• 在這項實習中，你要盡可能活生生地幻想你的遺體經歷九個過程，逐步化解。每一個過程花一兩分鐘。

• 九個過程是：一、屍體冰涼僵化。二、變成青銅色。三、肉體潰裂。四、某些部分開始腐化。五、整體完全瓦解。六、骨骼上有些地方還附著一些皮肉。七、枯骨上有一點皮肉都沒有。八、現在只剩一束白骨。九、枯骨已化成一小撮灰土。

## 實習二十 意識往事

宛如觀賞電影一樣，讓你一天的事，一幕幕在心目前過去。如果你在夜晚做這實習：就把一天的紀錄，從最後一幕看起，一幕幕倒退過去，直到早晨醒來的第一幕。

例如，在開始做實習前的最後一件事是什麼？你進入房間，搬一張椅子，定定心準備祈禱。這便是你要靜觀的第一幕。這事以前呢？你走進這房間。這是第二幕。之前呢？在路上你停了片刻和朋友攀談，這便是第三幕……

按部就班地觀察自己怎樣做、想、感受了過去的每一幕、每一連串的行為。但並不「再生活」那一幕。這點和以前指點的幻想實習不同：你不是身與其事的人，你只是局外的觀察者。做一個中立的觀察者，冷靜地看著事情怎樣發生。

· 首先，花點時間，讓你安靜，因為這項實習要求內心的大寧靜……採用一項意識實習，使你心神貫注於現時……

- 現在展開生活紀錄片：從一天中最近發生的事，倒退上去……不要急促，每件事上都要看到一些細節……特別要注視看主角，你自己……看他怎樣行動，想些什麼，有何感受……
- 極關重要的是：採取中立的態度去觀察所發生的事件，也就是說：你既不定斷也不贊同所觀察到的種種……只是觀察。不判斷、不評估……
- 如果做此實習時分了心，在理會自己分心時，試著追蹤分心是怎樣開始的。換句話說，假設你理會你在想下一頓飯。探求你怎麼會想到吃飯的。在吃飯思想之前是哪一個思想？再前一個思想又是什麼？這樣追蹤直到發現你怎樣從生活紀錄片迷離的起點。
- 堅持做這實習，直到你到達一天的第一刻：你醒來的時刻……

這是一項極難成功的實習。必須高度的收斂和強大的集中能力才能做到。唯有內心深深寧靜，並將寧靜浸潤心神和其他官能的人，才能達到這樣的專注。為此，在你初次嘗試感到失敗時，不必因此灰心。只要試著展開生活的紀錄片，已足使你受益非淺了。你大概可以從一二件觀察到的事件上，受到很大裨益的。提出這項實習的東方師祖肯定：凡能適

當地控制自己的心神完成這項實習的人，都很清楚地檢查，不僅剛過去一天的每一事件，連過去的一週、一月、一年甚至數年，直到誕生時的一切！

如果你覺得追蹤分心從何發生，本身便是一項大分心，那麼就乾脆不去追蹤。只在心理會自己分心那一刻開始，重新返回這項分心之前的那件正在靜觀的事就是了。試著去追蹤分心的來源，為初學者可能是一件大費周章的事。

務須「不贊同」也「不衡斷」，理由是，東方師祖認為，兩者為改善生活和行為並無必要。在衡斷一件壞事，用意志拿定主意和自我懲罰時，會在你心中引發一種抗拒，使你不斷受到內心衝突，這足以產生一種同樣有力的反作用的。

自我意識使人避免這重危險。這項假設是：單單意識，就有治療作用，不須衡斷和決意。單單意識就能使不健全的種種消失，使美好聖善的事滋長。猶如太陽給植物生命，殲滅病芽一樣。實在不必用心神或肌肉的力量去做成這事。只要寧靜、收斂、平安——意識這一切。盡量做好意識功夫。這是要求的一點。在你慣於自我意識的力量時，它便不再是一項附加要求，而成了經驗的事了。

現在你可以在實習上更進一步了：

- 再一次展開生活紀錄片，一一觀察一天的事件……
- 看完一連串的事件後，選定其中一項看來最重要的，仔細地觀察它……
- 注意每一項訴述你自身的姿勢，每一言語、每一感觸、每一思念、每一反應。留心它要說什麼……
- 不要分析，單單觀察……

最後一步：

- 複習上項實習，很詳細地觀察事件中的某一件……
- 基督曾參與那件事。他怎麼在？你能看出他的行動嗎？他怎樣行動……

## 實習三十一 意識將來

這項實習只是上項實習的變化：所意識到的事，不是過去事，而是未來事而已。在早

晨做此實習最為適宜，猶如意識過去事在晚上做最為適宜。

• 從現在這一刻開始，展望一天中將來到的事，連那些可能發生的事也在內……當然，你不確切知道究竟怎樣，但看看那些大概會發生的事：和某人會面、進餐、祈禱、去工作、下班……

• 觀察到大概會如此發生的情況……不要企圖去改正或修飾……單單注視、單單觀察……

下一步是：

• 現在把那些事再觀察一次，看出你自己的行為（思想、感觸、反應），看到你願意是怎麼樣的……但，並不拿主意！只在幻象中「看到」你自己想是的模樣……之後，看到那些事件，一如你願意看到的。

最後一步：



- 回到每一件你見到的事上……：覺察基督臨在每一事件，他在行動……
- 回到現時，結束時向親臨於你身上的基督做一祈禱……

另外一些變化：

- 想想：天主要藉著你顯示給世界。在你今日要遇到的每一個人，天主在你身上、面容上顯示給他們……
- 現在，去看那些將發生的事，看到天主在行動上顯露祂自己……：不定罪、不判斷！尤其不拿什麼主意！單單注視。單看那些大概會發生的事，或你願望它們發生的事……

## 實習三十二 意識一些人物

這實習只是上一項的變化。基礎原理是：復活後的基督顯現於我們生命中時，所取的

形態，使我們初時認不出他來。使徒們，在耶穌復活後，就有過這樣的經驗。他們開始時把他看做陌路人（厄瑪烏的道上，底伯利湖濱，墓園裡扮做園工顯現瑪利·瑪德蓮），人們只在事後，才認出他是誰。

這實習將助你在今日遇到的人身上認出復活的基督：

- 再做上項實習，想今日可能發生的事一一在目前經過……
- 現在，讓注意力留駐在你今天的日常生活中會遇到的人身上……想復活的耶穌透過他們中每一位要顯現給你……
- 在他們每人身上認出主來……愛他、朝拜他、服侍他，一如你真見耶穌顯現時一樣的真切。
- 在實習末了，回到現實的生活……意識耶穌實在親臨在室內……崇拜他，跟他談話……

這是幻想實習的最後一節。幻想在我們的祈禱和情感生活中占著重要地位，如能善為

運用，尤其用它收斂心神導致內心寧靜，而不把它看做保持快感的方法，你必能發覺它使祈禱生活富庶無比。

聖女大德蘭把與主神秘交往畫分為八級，她很鼓勵祈禱時善用幻象。她自己本來極易分心，甚至連幾分鐘的內心清靜都難做到。她告訴我們是怎樣祈禱的：她嚴格約束自己，但仍無法排除一大堆無稽空幻的思念。

她自認虧得心靈是如此散亂，逼得她不得不放下思考式的祈禱，而用感情和幻想的祈禱。她囑咐人用「像」祈禱：想像你見耶穌在山園苦懇哀禱，你在旁安慰他。想像你的心猶如一座美麗的花園，耶穌在百花叢中來往散步。想像你的心靈，猶如一座美侖美奐的殿宇，四壁用水晶築成，天主自己是嵌在殿宇中央的輝煌鑽石。想像你的心靈，猶如天堂，萬福萬樂湧流的天堂。想像你是一團海綿，深深吸入的不是水，而是天主。看見天主在你生命中央湧出猶如一個噴泉。或想像祂猶如太陽，從你心裡射出萬道光芒，照射你的整個身體。

以上這些想像中的每一項，都可以助你做好幻想靜觀。聖女大德蘭叮囑用幻想時，同時囑咐要用「心」祈禱。下邊幾章我們要說幾句這種方式的祈禱。

# 虔 禱 鍛 鍊

## 實習三十三 本篤會式祈禱

這種祈禱方式在聖教會內已普遍流行了好多個世紀，一般人把它歸功於聖本篤，因為是他推廣這項祈禱方式，也給它定了精細的方法。它的傳統方式由三部構成：誦讀、默想和祈求。

現在我們就做一次這樣的祈禱：

· 開始在天主前靜下心來……

· 接著選一段聖書「誦讀」，開始誦讀，直至你在某詞、某句、某一成語在你眼前閃耀，吸住你的注意，這時，便停止誦讀，第一部工作已完成，接下去做第二部：默想。

這裡不妨講一句有關選讀怎樣的讀物。可以說：幾乎所有讀物都得上，只要助你心禱，而不談思想結構的便好。最理想的要推聖經。耿稗思的《師主篇》也能助人做此式祈禱，教父們的著作或別的熱心著作都可以採用。

要點是：勿採用你不熟悉的章節，不然你會越唸越想唸下去。因為誦讀的目的，是使你的「心」清醒而進入祈禱。並非以好奇去衝擊頭腦。好奇心可能是滿足創意的無價資源，也可能是一項微妙的消遣，一旦它使我們放下已在手上的繁重工作時，它便成了偷懶的消遣了。

設想你已從新約或聖詠集做了閱讀工作——這兩部書最能幫助此式祈禱。舉一實例，提一提我常愛引用的章節：若七37：「慶日的最後一天是個大慶日。耶穌站著，大聲說：

『如有人口渴，請來我這裡喝吧！信我的人，必有活水從他心裡湧出……』」

假定你被這一句話抓住了——就如我常被這句話抓住一樣……「如有人口渴，請來我這裡喝吧！」誦讀便停在這句上，開始默想。

不是用頭腦或思考來做這「默想」，而是用「口」。聖經告訴我們「義人之口，咀嚼智慧」。聖詠的作者告訴我們，他怎樣喜歡咀嚼天主的律法，在他口裡比蜂巢中採得的蜜還甘美，為此他夜以繼日的不斷默想它。這種說法豈只表示用頭腦去沉思，推究天主為何如此制定的一種反省？我倒愛想聖詠作者是說：他把天主的律法唸唸在心，他是心口並用地在默唸沉思。我們現在就默想這句話：

· 一而再的誦唸這句聖經文字，你可以心裡唸，不一定要用口或出聲唸。不過，重要的是必要一再誦唸這句話（即使是心誦），把反省字句意義的功夫減到最低限度。事實上，最好一點都不反省。因為你已明瞭它的意義。現今，透過反覆咀嚼，讓這些話深浸你的心靈，讓它成為你的一部分……

· 「如有人口渴，請來我這裡喝吧！」……如有人口渴，請來我這裡喝吧……如有人口渴……

· 如此做著做著，你會感受到「反覆咀嚼字句的甘美……」很可能你本能地濃縮字句，有時滯留在這字上，有時滯留在那字上。如有人口渴……有人……有人……有人……

如此過了一段時間，你必會感到這句話的甘美，而感到滿足，與內心的安慰。這時，便到了停止「默想」而做「祈求」的時候了。

「祈求」怎樣做呢？或是簡單地跟親臨你內的天主交談，或保持這些詞句已帶給你的心態，滿渥祂的恩寵，本著愛心靜靜的活在祂面前。大致上可如下式進行：

· 「如有人……如有人……如有人……主，祢當真說：『任何人』嗎？祢當真準備把永生活水給任何口渴者喝嗎？真是：只要是人，不需其他條件嗎？難道連我是罪人或聖人都沒關係嗎？我是否愛祢，或過去對祢是否忠信都沒關係嗎？只要我真渴，來到祢這裡就夠……」

· 或可以如此說：「渴的人，渴的人……來我這裡，來我這裡……主，我

渴，我來祢這裡了……不過，我來時心裡還沒多大信心……過去我多次來祢這裡，祢並未解我的渴……祢說的神妙的活水是什麼？是不是在我心裡有著某項障礙，使我見不到它，嘗不著它……」

從容自然地按此方式祈禱，或僅僅本著愛心靜守在王跟前（能不分心維持多久，就靜守多久）。當你理會無法繼續不分心時，再度檢起書本，再開始誦讀一段……順著章節唸去，直到再發現在你心目目前閃耀的一句詞句……

聖本篤說：「祈求要簡潔。這裡並不指默想和祈禱時間的長短，是指「誦讀」、「默想」與「祈求」三部曲中的第三部的「祈求」，該維持多久，得看它是否簡潔而定，也就是有沒有分心而定。一旦開始分心，便到了轉移到「誦讀」的時刻了。「祈求」對初學者來說通常要簡短，因為他們尚未習慣長時間內不分心。」

這項祈禱方式，是帶一位太過用頭腦祈禱者，進入用「心」祈禱的最佳辦法。因為它讓頭腦有它一份工作，而不致分心，但又不讓它連一接二的思考和反省，把祈禱者帶入簡樸與感情中。



在聖詠集中，你可發現助你做這型祈禱的豐富資源。誰能抗拒聖詠中俯拾即是，強有力的詞句？例如：

• 我的肉體渴望祢；

有如一塊乾旱涸竭無水的田地。

我徹夜不寐的默念著祢。（詠六三）

• 我有一事祈求上主：

使我一生的歲月常居住在上主的殿宇裡。

上主，祢的儀容，是我所追求。（詠廿七）

• 我靈渴望上主，勝過更夫的待旦。（詠一三〇）

• 我靈只安息於天主，我的救援從祂而來。（詠六二）

• 人們仗恃戰車或戰馬，我們只依賴上主之名。（詠廿）

• 在憂傷中，我呼求援助，上主是我隱身的磐石。

上主，祢是燭照我黑暗的明燈。

靠著祢，我越過了阻礙。

上主確是一座保障，掩護所有避難的人。（詠一八）

• 但願我有鴿子的翅膀，能飛去棲息（於主）！

將你的重擔交卸給主，祂必支持你。（詠五五）

• 勿將祢的神，從我身上收回，

使我重獲祢救恩的喜樂。（詠五一）

這裡試舉團體行此祈禱的方式：小組帶領人開始用一項意識實習，幫助人進入內心安靜……或讓每人自己選一種沉靜的方法……幾分鐘的靜默後，小組帶領人大聲、清楚地

唱一段聖經，接著，讓大家沉入靜默中，有足夠時間使這幾句話深入每人內心……內心越靜默，那幾句話帶給人的意義也更深刻。如此覺得那些話使你分心，不答理那些雜念；只管讓這些詞句的聲音成為你意識的聲音。

可以改變形式，讓團體在帶領人每唱一段後，重複唱二三遍，注意給靜默留下很多時間：為使那句話深入，也為給下句話製造一種易被接納的氣氛。

## 實習三十四 口 禱

大多數人已能清楚區別口禱與心禱。一般人稱口誦的經文為口禱。稱心神所做的祈禱為心禱。以口禱為靈修生活上起步的人更為適宜，認他們的心神還不適宜做比較嚴肅的反省，為此認口禱比心禱低了一級。

這項大眾意見並不正確。在教會內，口禱與心禱，直到中世紀，是沒有清楚的分界嶺的。在中世紀前，幾乎無人想到祈禱可以不用言詞的。假如用我們現代人向初學祈禱者說的話：「不要唸經，要祈禱」。說給聖奧思定或聖盎博羅羅或金口聖若望聽，他們大概不懂

得我們所要說的。他們大概要驚奇怎能祈禱而不唸經文。

按聖女大德蘭的說法，他們很明白，到了靜觀的某一時間，會發生某些祈禱的歷程：天主把你的話從你口中拿走，即使你想說話，也無法說出，一種寂靜進入你內，使所有的話或思念都成為多餘。不過，大多祈禱大師都認為：是有言的祈禱，把你帶進沒有思想的祈禱之境的。

在這件事上，若望格利馬克引導初學者祈禱的指導顯然被忽略了。他的方法可概述如下：

- 祈禱時，要意識天主親臨……隨後，採取一段經文，全心貫注於你所唸的字句，以及在向誰說話。

- 設想你選用天主經，全心貫注地從第一字開始唸到最後一字：我們的天父，願祢的名受顯揚，願祢的國來臨，願祢的旨意奉行在人間如同在天上……要認真地唸每一個字。

- 如在某點分了心，回頭重唸你分心唸過的那個字或那一句，勿怕一再重複，直到你能全神貫注地唸。

• 你全神貫注地唸完了這遍經文，可一再玩味，或改唸別的經文。

這便是許多聖人用了的祈禱方法。單從這種基本的祈禱方式，他們已在祈禱與靜觀上獲得了可觀的進步。有一位修女請求聖女大德蘭教她靜觀的方法。聖女問她怎樣做了祈禱。知道她每次祈禱，常十分虔誠的唸五遍天主經，五遍聖母經為崇敬耶穌的五傷。聖女大德蘭以為單憑這基本的祈禱，那位修女已到達靜觀的峰顛，不需再給予別的指導了。

這裡是口禱的另一方式。採一段經文或一首聖詠，先完整地唸一遍，注意某些字你很容易唸，某些字你感覺不易唸。舉一個實例：

上主是我的牧者，

我實在一無所缺。

祂使我臥在青綠的草場，

又領我走近幽靜的水旁，

還使我的心靈得到舒暢。

祂為了自己名號的原因，  
領我踏上正義的坦途。

縱使我應走過陰森的幽谷，  
我也不怕凶險，因祢與我同在。

祢的牧杖和短棒，是我的安慰舒暢。

在我的對頭面前，祢為我擺設了筵席，  
在我的頭上傳油，使我的杯爵滿溢。

在我一生的歲月裡，幸福與慈愛常隨不離，  
我將住在上主的殿裡，直至悠遠的時日。

在這些詩句中選一行最順口、最扣你心弦的。反覆口誦心維的唸這一句聖詠，讓饑餓的心靈飽受滋養。或選其他你特別喜愛的一二行，照樣誦唸。

現在選一段你讀來最感困難的……反覆的唸它，並注意你誦唸時的感受……這句話對

你或對你跟天主間的關係指述些什麼……隨後，按情況向天主談話。

趁你現在正經歷某些祈禱的途徑，你可以聰明地為自己預先採集一些珍愛的禱詞、詩章或聖詠，以備來日之需。

有時人們抱怨：現成的禱詞乃為大眾所編，為自己不適用。這句話是不正確的。世上沒有兩個人以同樣心情唸天主經的。你唸天主經時，進入你心靈的，是針對你心靈需要的幾句。它們配合著你的現況，染上你的情意，上昇到天主，成為個別的，屬於你的祈禱了。為此，那些現成經文，絕非空洞無情。

## 實習三十五 耶穌禱詞

希臘和俄國東正教的基督徒非常喜愛、不斷地唸「耶穌」聖名的短禱。在這種祈禱中，他們找到了祈禱生活以及一般靈修的穩固基礎。你只要唸：《東正信徒朝聖記》

(THE Way of A Pilgrim——《鐸聲》一九七六曾連載七期；篇名：〈心靈遊踪〉——譯者按) 便能知道這種祈禱的價值和做法了。

一千多年之久，印度人之間流行著這型祈禱，稱為「紀念名字」的祈禱。熱心推行這型祈禱的甘地，宣稱這型祈禱給人心身精神帶來非凡的益處。他說：從幼年時就不斷只用誦唸神的名字克服了一切恐懼，唸這名字產生的力量比原子彈更強。他甚至宣稱：他不會生病而死，假如他生病而死，大家可以把他看做偽君子。他的看法是：憑著信心誦唸神的名字，能治療百病。不過，必須全心全靈全意去唸。

在正式祈禱時間以外，不加思索，機械地唸神的名字，也是有益的。看似機械式誦唸著神的名，似能進入人的血液，透入人的無意識層及存在實質裡，使人的心和生命潛移默化。

在本實習下面幾項實習中，我將提出幾種祈禱時誦唸神名的方法。大致上我只談「耶穌聖名禱詞」。神師們公認天主的所有名號都能產生同樣效果。你們中有人用聖神在你們



內的呼號：「阿爸，父呀！」

- 祈禱前先求聖神助佑。只有賴聖神的德能，我們才能合適地呼號耶穌聖名……
- 之後，想像耶穌親臨你面前。你最愛用什麼方式想像他？嬰孩耶穌、釘在十字架的耶穌，或是復活的耶穌……
- 你想像他在哪裡？站立你面前？有人想像，耶穌坐在他心內的御座上，感覺最得益……有些印度法師教人想像神在他的前額中央，兩眼之間的地方……反正，想像一個最幫助你虔誠祈禱的主親臨於你內的部位，想像中見到他……
- 每次吸氣或呼氣時唸「耶穌」……或在吸氣時唸「耶」字，呼氣時唸「穌」字。如你感覺這個節奏還是太快，儘可呼吸三次，唸一次「耶穌」……要緊的是：安詳、輕鬆、平安地做去……
- 如在人群中，你可在心中默唸。如你獨居，你可用低柔的聲調唸……
- 如此做了一段時間，你如感覺唸累了，不妨靜息一下；之後，再從新開始，宛如飛鳥有時振翼向前沖飛，有時輕鬆地滑翔前進……
- 理會唸耶穌聖名時有何感受……

過了一段時間，試試用別的心情唸。首先用渴願之情唸，但不用話說出：「主，我渴願你！」只在唸出「耶穌」二字的情調上表達出這個渴願……

這樣做了數次，便改用別種心情，例如：信賴。在唸「耶穌」聖名時表達：「主，我信賴你！」如此做了一段時間，再改用別種心情，諸如：崇拜、愛、痛悔、讚美、感激、委順等情……

如今想像耶穌叫你的名字……正如耶穌在復活那天早晨，叫瑪利亞·瑪德蓮的名字一樣……世上沒有一個人會像耶穌一樣叫你的……他叫你時有何感情？你聽到他的叫喚有何感受？

東正教基督徒慣常用以呼號耶穌聖名的禱詞是這樣的：「主，耶穌基督，求祢開恩！」這裡，我建議一種唸法：

- 先寧靜片刻，意識復活的基督的親臨……想像祂站在你前……
- 現在用片刻把注意集中於呼吸，意識到空氣吸入體內，呼出體外……

• 在你吸氣時唸「主，耶穌基督」，同時想像你吸入主耶穌，祂的聖愛和恩寵；想像吸入復活了了的基督的一切美善可愛。

• 用片刻把空氣凝住在你肺中，同時想像：在你內，你掌握了你所吸入的，就是復活的耶穌和祂的恩寵正和你交融著……

• 你呼氣時，唸經文的下半段：「求祢開恩！」，同時也想像從你身靈內吐出一切污穢，一切聖寵的障礙……

「求你開恩！」這一句。不只意謂「請寬恕我的罪」，東正教對這詞有更廣的涵義，它有恩寵和恩愛的意義……為此，求他的憐憫時，也求基督賜予你人見人愛的美德和聖神的甘怡滋潤。

## 實習三十六 天主聖名誦

這項實習是稍微改變印度教呼號「千名神」的祈禱式而成。虔誠的印度教徒會不嫌其煩的用梵文說出神的一千種稱呼。每一稱呼都很有意義，因它揭示神性的某一點。他們熱心地這樣呼喊著祈禱。

我建議你自己給耶穌起一千個稱呼。效法聖詠的作者，不以慣用的幾個稱呼為滿足，諸如用：上主天主、救主、君王……等來稱呼他，隨著愛意給天主刻意創出別的許多新鮮的名稱，譬如：你是我的磐石、我的避難所、我的堡壘、甘飴、心曲……

你也可以在這次實習中慫恿你的創意：給耶穌找出適宜的稱呼：耶穌，我的喜樂……耶穌，我的力量……耶穌，我的愛……耶穌，我的甘飴……耶穌，我的平安……

· 每次呼氣，唸一個這類的稱呼……如發現某一個稱呼對你更適合，便一再重複地

唸……或呼號一次後，懷著愛意息止片刻，什麼都不說，隨後再接下去唸別的稱呼……再休息，再唸別一個稱呼……

現在或許是這項實習最令人感动的部分：

• 想像耶穌一句句叫出他為你想出的稱呼！他為你想出什麼稱呼……稱呼你時，你有什么感受……

人們聽到天主用親愛的字眼叫他們時，通常他們轉身不去聽祂。他們感覺受不了。這件事太美了，使人難於相信。為此，他們不是聽到耶穌用消極的稱呼叫他們，例如：用「罪人」稱呼他們……便是茫茫然一點都聽不到。他們還需要去體會，新約時代的天主是用無條件的、無限的愛愛著他們。他們應該讓自己感受到這樣的愛。本實習就為達到這項目的而設計的。

• 再向前跨一步，想像你聽到耶穌就用你編來稱呼他的名稱，稱呼你——一切你稱呼

他的，除了那些直接指天主的……毋須害怕……讓他的愛照射你！

你或許像不少人一樣疑慮著：是你自己幻想聽到耶穌在如此稱呼你。在某些幻想實習中我也曾建議你跟耶穌談話，也想像他和你談話。你的問題是：我怎能知道是耶穌實在用這些稱呼在叫我呢？抑或只是我在幻想他如此稱呼我？是基督同我在說話？抑或我自說自話、虛構著基督向我說話？

可以這樣回答你的問題：大概是你自己，透過幻想中的基督，在向你自己說話。不過，利用這種想像的「基督和你交談」，天主要塑造你的心神。在你經歷想像中的基督和你說話之後不久，你就會發現這些話的作用：安慰、光照、啟發、喜樂、毅力；認定這些話直接來自天主也好，縱使由你自己編造的也好，都被天主用於祂和你的交往上了。至於你所聽到的這些話真出於基督之口，抑或出於你的想像，為達到本實習的目的，你大可不必顧慮。反正，耶穌對你的愛是如此強，你編造後放在他嘴裡說出的話，實在還不能如他心願來表達呢！

## 實習三十七 看他怎樣凝視你

這是讓你經驗基督愛你的另一實習，是聖女大德蘭心愛的一項實習。她囑咐任何人去經驗的一項基本實習。

• 想像你看見基督站在你面前……他凝視著你……理會他如何凝視……

全部秘訣已交代清楚！聖女大德蘭用很簡短的話說：「凝視他凝視著你」。（“Mira que te mira”）

不過，她加用了兩個形容詞：注意他是滿懷著愛心與謙遜凝視著你。為此，要設法感受到基督的那兩種心態：愛心和謙遜。看出他懷著是怎樣的愛凝視你；看出他是怎樣謙遜地凝視你。

這兩項心態都不容易理解。很多人不易想像耶穌滿懷愛心凝視他們——他們心目中的

耶穌畫像是一個很苛求的人，即使他愛，也只愛好人而已。第二種心態（謙遜的耶穌）他們更難接受。耶穌謙遜地凝視他們……那不可能！我再說一次，他們都沒有認識新約中的耶穌。他們從來沒有把耶穌成為他們的奴僕、洗他們的腳、甘願為愛他們而死得像個奴隸的事，認真地當做事實看。

要凝視他凝視你。注意他眼神中的愛，理會他的謙遜。聖女大德蘭述說有一位修女，長時期一連數小時之久，用這方法祈禱，她說她經常經驗著乾枯。人們問她怎樣處理這種情形，她答說：「我只讓耶穌愛我！」

## 實習三十八 基督之心

這是另一項讓你經驗基督之愛的實習。我從一位福音教會的牧師那裡學來的。看來那位牧師享有這個神恩：把他從復活的耶穌基督那裡所獲有的經驗，通傳給那些來請求接觸到基督的人們。按我現在所能回憶的，他的方法概述如下：

設有人來向他說，「我願接觸到復活的主基督」，牧師會帶他到一個安靜的角落。他



們倆都閉上眼，低著頭祈禱。

之後，牧師會大約如此向他說：請細聽我說的話：耶穌基督復活的主，此時此地就和我们同在。你信這事嗎？

一度寂靜無聲後，那人回答說：「是，我信。」

「現在我要你想一件更難相信的事。親臨此地的復活的主耶穌基督愛、接納現實的你，不管你是怎樣，你毋須改頭換面就能得到他的愛。你毋須變得更好……遠離你的罪惡生活……當然，祂願望你變得更好，願望你丟掉你的罪愆，但是，你毋須等你做到了這點才得到他的愛和接納。你現在，就憑如此這樣的你，已被愛著了。就在你決心遷惡改善之前，或即不問你決定改變與否，祂已愛上了你，你可相信這事……細細想這事……隨後決定你信或不信。」

在經過反省之後，那人回答說：「是，我也相信此事。」牧師向他說：「那麼，請向耶穌說話……大聲說出來。」

那人於是大聲向主祈禱……很快他抓住牧師的手說：「我現在正確地懂得，你說的經驗耶穌是怎麼一回事。祂實在親臨此地！我能感覺祂的親臨！」

是憑空幻想？是賦予那位牧師的特殊神恩？可能是。事實是：不管他的方法是否足以使一個人接觸到復活了了的耶穌，他的基本道理確是穩健的，他的方法也確能引導人感受到基督無邊際的愛。請你自己試試：

- 記住復活的主與你同在……
- 向他說：你信他親臨此地……
- 想他的確愛你，並接納現實的你……不要怕花工夫，在他對你謙愛的凝視裡，覺察他對你無條件的愛。
- 跟基督談談……或只是懷著愛，靜息在那裡，用超言語的方式同他交往。

多年前曾非常有活力的耶穌聖心敬禮，目前已頹廢了，如果人們能了解這敬禮的主旨是：「接受天主無條件愛吾人類的愛，成了肉身居住人間」的話，聖心敬禮一定會再度廣傳的。任何人接受降生成人的天主，必將在祈禱和使徒工作上經歷出乎期待的嘉果的。你生命的轉捩點，並不在你理會你愛天主，卻是你清楚理會，完全接受天主無條件愛你的事實。

遵照依納爵靈修法做神操的人，通常自問三個問題：「過去我為基督做了什麼？現在我為基督正在做什麼？將來我要為基督做什麼？」這第三問題的答覆，通常是用慷慨的行動和犧牲來表達的，避靜者為著愛基督願意做一切。我向避靜者的建議是：除了信他的愛，信他無條件地愛你，你無法給基督更大的喜樂。你或許感覺做這件事，比你想做的其他犧牲更是困難；這件事也是你能為基督做的任何事中，更使你心靈喜樂和進展的事。總括一句，對一位深愛你的人，除了願他深信你的愛，也完全接受你，還有什麼更大的願望呢？

## 實習三十九 念茲在茲

念念不忘的誦唸耶穌聖名，有時幾乎使人對耶穌之名，顯出近乎迷信或崇拜的意味。耶穌的名字只是引領我們到達耶穌本身的一種方法，本著愛誦唸他的名，如果不使我們到他跟前，那就一無價值可言了。

- 安靜片刻後，緩慢地唸耶穌的名字……感受耶穌在你心裡的親臨漸漸擴展……
- 你經驗的基督親臨是何種形式的？猶如光明？熱心？恩膏？黑暗與乾枯……
- 親臨感漸漸活躍，請安息在他前……親臨感漸淡時，再開始誦唸耶穌聖名……

## 實習四十 為別人祈禱

耶穌的祈禱方式我們知道的不多。他在山頂上和進入曠野裡祈禱的秘密，勢將永久不洩。

我們知道基督熟悉聖詠，大概他和別的熱心的猶太人一樣：慣常用聖詠祈禱。我們也知道他為朋友祈禱：「西滿，西滿，撒彈求得了許可，要像篩麥子一樣考驗你。但，我已為你祈求了，西滿，使你的信德不至喪失。」（路廿二31）這幾句簡短的話，指明耶穌在祈禱時做些什麼：他為人轉禱。

若望福音還給我們另一指點，（若十七9—21）耶穌說：「我為他們祈求，不為世界祈求，只為祢賜給我的人祈求……聖父啊，求祢因祢的名，保全這些祢賜給我的人，使他

們合而為一，正如祢與我合一……我不只為他們祈求，也為那些因他們的話而信我的人祈求，願眾人都合而為一。父啊，願他們在我們內合而為一，就如祢在我內，我在祢內，為叫世界相信是祢派遣了我。」又是一項為別人的轉禱。

聖經也告訴我們，耶穌基督現在的職務是為我們代禱。他的救主職務已告完成，現在掌著為人代禱的職務：「耶穌因永世長存，具有永不消失的司祭品位，因此，凡經由他而走近天主的人，他從如今以迄永遠都能救援他們，因為他常活著，在天主前為他們轉求。」（希七24—25）「誰能控告天主所揀選的人呢？天主自己宣稱他們無罪！誰能定他們的罪？——基督為他們死了，更好說為他們復活了，如今坐在天主右邊，為我們在天主前轉禱說情。」（羅八33—34）

這便是我要講解的，也是耶穌叮囑門徒們做的：轉禱和求恩的祈禱。「莊稼多，工人卻稀少，為此你們應該求莊稼的主人派工人來收他的莊稼。」（瑪九37—38）一切難處總歸於這點：天主既已知道我們的需要，為什麼還要我們向祂祈求？而且，還是為祂的收穫，難道祂不知道需要工人嗎？

看來耶穌不管這些問題，他只願宣告一條有關祈禱的神妙律法：天主憑祂自由決定，似乎把祂自己的能力交託給代禱者了，為此，除非經人代禱，祂不想施展其能力。

頗引人為別人代禱的是：為人代禱時，你感到祈禱的驚人力量。一旦有此經驗，你就不願放過任何為人代禱的機會。在世界終結時我們才能看清，世上人物或國家是怎樣被安排成的，並非強有力的人，或看來不可避免的事件，改變了世界，卻是世界從來所不知道的，一些安安靜靜祈禱的人，提供了不可抗拒的大力。

德日進神父在他的《神的氛圍》中談到一位在曠野裡小聖堂中祈禱的修女：宇宙間一切的力量看來跟這位微弱的祈禱者緊緊聯繫著，世界的軸心看來正由曠野裡的小聖堂通過！聖雅各伯宗徒說：「正直人的祈禱是極有力的。厄里亞和我們是同樣本性的人，他祈求不要下雨，雨就三年又六個月不落到地面。後來他再祈求，天使降下雨來，地上也產生果實。」（雅五16—18）

只須略讀保祿書信，便可理會他怎樣用代禱實行他的使徒工作。一如他向格林多教友坦認的：他並無雄辯的口才，但他在顯奇蹟上卻是強有力的，他的力量在於祈禱。舉例看他怎樣為同胞祈禱：「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過人所能知的，為叫你們充滿天主的一切富裕。願光榮歸於天主，祂能照祂在我們身上所發揮的德能，成就一切，遠超過我們所求所想的。願祂在教會內並在基督耶穌內獲享光榮，至於萬世萬代！阿們。」（弗三14—21）

「我一起起你們，就感謝我的天主；我每次祈禱，總是懷著喜悅為你們眾位祈禱……我所求的是：願你們的愛德日漸增長，滿渥真知識和各種識見，使你們能辨認卓絕之事。」（斐一3—10）

他的書信中幾乎沒有一封不肯定；他不斷為他們祈禱，或籲求他們為本人祈禱：「為此，要警醒不懈，為天主的子民祈禱。也請你們為我祈禱，使我在宣道時，賜我能說相稱的話，能放心大膽地傳揚福音的奧秘。為這福音，我竟做了帶鎖鏈的使者——雖然，我在監獄中，請為我祈禱，使我仍能大膽按照我該講的去宣講。」（弗六18—20）

或許你是蒙天主特別召選，用「代禱服務」去改造世界，整刷人心的若干人之一。德日進神父曾說：「世上沒有什麼比純潔與祈禱更具威力的。」如果你接受的是這種聖召，

那麼「為人代禱」就該是你最通常的祈禱方式。即使你沒有蒙受這樣的召喚，你也當多次感覺天主教在推動你在各種境遇中為別人代禱。為人代禱的方式很多。這裡且舉一式：

• 用片刻意識耶穌親臨，和他親切聯繫……

• 想像他把他的生命，光明與力量傾注於你……在幻想中見你自己被他的光明，照得通明……

• 接著，在想像中一一記起你願意為他們代禱的人。想像你的手按放在他們每人頭上，把你從耶穌那裡得來的生命與活力通傳給他們……

• 為每人花上片刻……用無言的禱詞，求基督之愛傾注到他身上……想見他被基督的生命與愛照得通明……見他變得容光煥發……

• 之後，繼續為另一位代禱……

極重要的是：在開始代人祈禱時要意識耶穌親臨並跟他密切聯繫，不然，你的代禱有危險，只是紀念別人而不是祈禱。危機在於你的注意力只集中在你為他們祈求的人，而不集中於天主。



按著所講的辦法為幾個人祈禱之後，用一段時間棲息主前，是極有裨益的。暢吸他的能力、他的靈氣，之後，再繼續為別人祈禱，按手在別人頭上。

• 在這樣為你的親友祈禱後，也為託付你照顧的人祈禱：靈牧為群羊，父母為子女，老師為學生……

• 之後，再一次棲息於基督，充溢了他的愛與力之後，開始為你的（仇人）祈禱，因為耶穌要我們為他們祈禱。舉起你祝福的手，按放在每一個你不喜愛者的頭上，或不喜愛你者的頭上……向所有使人感到痛苦的人按身……感受基督的能力透過你的雙手進入他們的心……

• 之後，為整個國家祈禱，為教會……不必怕浪費……基督有的是無限的富源，取之不盡，用之不竭……

• 讓你的心神有片時空白，以容聖神提醒你該為誰，為什麼事祈禱……進入你腦海的不論是誰，就因耶穌之名向他按手……

按我領避靜的經驗，有些人在到達與主深契時，便會感覺天主推動他們為別人祈禱。

開始時，他們躊躇著不敢這樣做，看它猶如分心；到後來，他們會發覺：他們自己被帶領到這種與主深契的境界，原是叫他們替同伴們代禱的。再說，代禱不僅沒有使他們分心，卻直接帶他們與主更深結合！

如果你是被選做這代人祈禱工作的人，你在經常的代禱中，可以發現另外一件事：你越讓耶穌的富源暢流到人懷中，你自己的心與生命也越受到灌溉，為別人祈禱，使自身獲益。

## 實習四十一 求恩的祈禱

門徒請求耶穌教他們祈禱，耶穌所教的幾乎只是求恩的祈禱。如果不學做求恩的祈禱，幾乎難說自己領教於耶穌。

路加福音第十一章上記載：「有一次，耶穌在某處祈禱；祈禱畢，門徒中有一個向他說：『主，請教我們祈禱吧，猶如若翰教他的門徒一樣。』耶穌就向他們說：『你們祈禱時要說：父啊，願祢的名受尊敬！願祢的國來臨！我們的日用糧，求祢天天賜給我們！寬

恕我們的罪過，因為我們也寬恕所有虧負我們的人；不要讓我們陷於誘惑。」

耶穌教我們的這篇祈禱文，每一句是一項求恩，現在且聽耶穌自己來註解。這便是本實習的一部分：

• 耶穌向門徒說：「你們中誰有一個朋友，半夜去他那裡，給他說：朋友，請借給我三個餅。因為有位朋友旅行到了我這裡，我沒有什麼可以款待他。那人從屋裡回答說：不要打擾我！門已經關上，孩子們和我同在床上，我不能起來給你。我告訴你們：他縱然不為了他是朋友的緣故，而起來給他，也要因他忝不知恥地切求而起來，給他所需的一切。」

• 所以，我告訴你們：你們求吧，必要給你們；找吧，必要找著；敲吧，必要給你們開。因為凡求的，就必得到；找的，就必找到；敲的，就必給他開。你們中哪有為父親的，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，尚且知道把好東西給你們的子女，何況在天之父，有不更將聖神賜與求祂的人嗎？」（路十一 5—13）

禱詞是驚人的簡潔：「你們求吧，必要給你們……因為凡求的，就必得到……」

• 想像耶穌向你說這些話。你問問自己：「我真信這些話？」「這些話指示我什麼？」

• 之後，把你對這些問題的答案同耶穌談談。

• 你也可用路加福音十八——六節所載（不義判官終於聽了寡婦的申訴，替她主持公道）做祈禱。

• 或採用這段福音：「在他回城時，他餓了，看見路旁有棵無花果樹，就走到跟前，但在樹上除了葉子外，什麼也沒找到，就對它說：『你永不再結果子！』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，即便你們對這座山說：起來，投到海中！也必要實現。你們在祈禱時不論懇求什麼，只要信，就必獲得。』」（瑪廿一18——22）

• 第二天早晨，他們從那裡經過時，看見那棵無花果樹連根都枯乾了。伯多祿想起

來，就對耶穌說：「師傅！看你所咒罵的無花果樹已枯乾了。」耶穌回答他們說：「你們對天主要有信德！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。當你們立著祈禱時，若你們有什麼怨人的事，就寬恕吧！好教你們在天之父，也寬恕你們的過犯。」

（谷十一 20—26）

- 在以上這些章節某一段上逗留片刻，同耶穌談話，安靜地準備你的求恩祈禱……
- 如果你記起某人使你難堪的事，逐一寬恕他們……在想像中向每一個說：「因耶穌基督之名，我全心寬恕你，一如主寬恕我一樣……」
- 現在懇求耶穌使你的心，滿溢「求無不得」的信德說：「主，我信，請幫助我信的更堅……」
- 現在向耶穌求你所願獲得的恩賜：健康、事業的成功……
- 想像耶穌賜予你這些恩典，也想像你怎樣喜樂地讚美他……想像耶穌拒絕給你求的

恩典，卻同時叫你內心充滿平安，為這事你也喜樂地讚美他……

## 實習四十二 耶穌救主

這是實習「耶穌禱詞」的另一式。誦唸耶穌聖名不僅使耶穌親臨，也使他的救恩來到祈禱者身上。「耶穌」的本來意義是「救主」（瑪一21）；宗徒大事錄上也說：「除了他以外，決無救援。因為在天下人間，沒有賜給使我們賴以得救的其他名字。」（四12）

本著愛心唸「耶穌」聖名，使耶穌親臨於我們。親臨的耶穌給予我們救恩。是哪種救援？和二千年前他帶給巴肋斯坦的同樣的救恩：治癒一切身體上的、情緒上的、心靈上的病患；以及能跟別人、跟天主與跟自身和平相處的救恩。

上邊講過誦唸「耶穌」聖名的治療作用。甘地稱這種形式的祈禱為：「窮人的藥」。如果我懷著信德為我們任何病患誦唸「耶穌」聖名，耶穌的聖名將把它一一治癒。

誦唸耶穌聖名，也給我們所犯的罪帶來恩赦。有這麼一個故事說：在印度，有一位君

王，殺害了幾個弟兄後，深覺後悔。去見一位隱居的聖者，求他給一項補贖以邀恩赦。君王來時，隱士不在家。隱士的一名徒弟做主，給國王定了補贖：「三次呼號神的名，你犯的一切罪都將得恩赦。」過後，隱士回了家，知道徒弟罰的補贖，憤慨地說：「難道你不曉得，懷著愛單唸一遍神的名，便足夠清滌全國人民所犯的一切罪嗎？你怎能要他唸三次呢？難道你對神的名號所有威力，竟如此沒有信心！」

• 緩慢地，懷著愛誦唸「耶穌」聖名……不時停留片刻，也不時切望耶穌充盈你……

• 現在用「耶穌」聖名膏敷你的每一官能。因為聖經上說：你的名猶如恩膏。（歌一3）為此，用這恩膏敷抹你的眼、你的腳、你的心……你的記憶，你的悟司、你的意志、你的幻想……當你如此做時，要想像每個感官，每個部位、每個機能都因耶穌親臨而燦爛煥發，直至你的整個身體，整個的你光耀奪目，被照得通明。

• 現在用「耶穌」聖名膏敷別人……本著信與愛，向每一個人誦唸「耶穌」聖名……向有病痛疾苦的人……向你的朋友，向遭受困擾的人，向從事治療工作的人；醫師、護士、輔導、牧靈人員……向你所愛的人……想見他們各個都因耶穌聖名的威

力，變得堅強而有活力……

• 每次你感覺疲乏，就回頭想到耶穌親臨於你，在他前休息片時……

## 實習四十三 福音名句錄

這項實習要你把耶穌在福音經上向人說過的話、問過的問句，分門別類地編成一張表，例如肯定詞：「來，跟隨我……來，看看……餵我的小羊……划到深處去……我要使你成為漁人的漁夫……醒著祈禱……問句的例子：你們說我是誰……你愛我嗎……你信我能做這事嗎……你要我替你做什麼……你願意被治癒嗎……」

在問句或邀請句中選定一句，開始做實習：

• 想見復活的主站在你面前……隨後想像你聽到他用這些問句或邀請句子中的一句向



你說：「來看看……你愛我嗎……」

· 不要急著回答他的召喚或問句……想像你一再聽到他的話……讓這些話震響到你整體……

· 不斷繼續聽這些話，讓這些話向你挑戰，警醒你，引發你的回答……直到你無法再不回答，那時，才向耶穌說出你心裡想說的話。

虔誠地，經常讀聖經，尤其讀新約，必然使你的祈禱和生活越發充實。你將逐漸理會：透過那些聖經章節，耶穌會和你心犀一點通。

要經常在憂苦無助時，或是在喜樂或孤獨時，聽耶穌在你心裡再說這些話，你也將因這些話，和他建起深切的關係。你的心也將如厄瑪烏的兩位門徒一樣，在聽耶穌給他解釋聖經時，心裡感覺熱滾滾的。

## 實習四十四 聖善的願望

這項簡單甘飴的祈禱方式是受了聖依納爵常用的話所啟發而編成：「祈禱和聖善願望」。聖依納爵指示正在求學、準備晉鐸的青年會士，囑咐他們用全部時間專心求學問。結果是他們沒有很多時間去做祈禱。不過，他們可以用「願望」為天主及為鄰人服務，做艱巨的事的願望，去彌補因求學問占用了的時間。聖依納爵告訴那些修院的院長：長上的第一項職務，是用祈禱去承擔團體——為會院代禱，並用聖善的願望——渴願本團體的人能為天主去做艱巨的事，去建設會院。

聖依納爵本人之所以成為一位不平凡的聖人，就由於他是一個有強烈願望的人。他在皈依之初，的確可說是沉醉於神聖的白日夢中：他一心一意想為天主做大事。他幻想著自己怎樣為天主做艱巨的事。他想跟大聖人們媲美，他屢次自說自話：「聖方濟為天主做了這事，我要做的更好。聖道明為天主做了那事，我要做的更好……」他告訴我們，這樣的願望，使他感覺平安、熱心，和力量，後來他稱這一切為神慰。

聖女大德蘭也很強調培育做大事的心願。她向初學者，尤其強調這點，她說：要喜悅、自由、勇毅地開始做一切，懷著在事奉天主的事上出類拔萃的願望；為天主的尊威，做一個奮不顧身的人。

這件事在心理學上也很穩健。凡你在幻想中都見不到的事，勢必難於完成的。若願有偉大成就，就必須做一個有偉大心願、懷有遠大見地的人。

這實習分兩部：第一渴願他人成聖，第二渴願自己成聖。

· 向天主訴陳，你怎樣願意為每人祈禱……在幻想中，見到每人都得到了你為他們渴望的事……這倒不必清楚地，一件件在祈禱中說出。只須讓天主知道你如此的心願……想見這些願望都得到了滿全。

· 你為每個人如此願望了，如今也為家庭、小團體、修院……為國家、為教會做。勇敢克勝悲觀與失敗主義，儘管渴願偉大的事……並看到這些豐功偉業，因著天主的大能，確然一一完成……

· 現在把你對自身的願望讓天主看見：說出你願為祂興辦的種種大事……事實上或許始終不能去做，或感覺無能去做都無妨……要緊的是：雖然你能力是如此微弱，你卻向天主表示你懷有如此無邊涯的願望；這件事中悅天主……這宛如兩個情人在親密中表示無邊涯的願望，雖然事實上這和他們的實際能力，有著很大差距……

· 還有一個做法：就是想像某些聖人們的豐功偉業，諸如聖保祿、聖沙勿略……或一位你敬仰的聖人（女）……把他（她）們的偉大事業看做是你自己的一樣：願望，做成它……使你的愛心跟上聖人們的大愛……幻想你，靠著天主的恩典，做他們所做了的，忍受他們為愛天主所受的苦……在幻想中點燃熱願想做那，你的軟弱事實上所不允許你完成的事……

· 此後，向天主訴說，對未來的一天，你懷有的願望……說說你為事奉祂，願做的一切……在想像中想見你自己成了願意是的你，做了你所願做的事……

生活在一個以「成功或不成功」為衡量一切的標準的現代，我們極易忽視願望的驚人影響力，尤其某些成就，不是立竿見影般那麼快立刻發生的事上。

## 實習四十五 以天主為中心

門徒請求耶穌教他們祈禱，他教他們這樣說：「天父，願祢的名受顯揚，願祢的國來臨，願祢的旨意承行……」。他開始祈禱時稱呼他的父，談他父的國，以及有關他父的種種。我們已習慣想耶穌是一個為別人生活的人，他實在是這樣，可是我們會忽略他首先是一個為天父生活的人，他基本上是一個以天主為生活中心的人。

生活在今日的人，我們的危機是太以人為中心。我們已不習慣於聖詠作者那樣，仰望從高山頂上，獲得援助的心情。我們實在是太朝向地面，而忽略生活中超越的東西，以致人性不能完全完成。

本實習要幫助我們更以天主為生命的中心。

- 把你想得起來的一切願望寫下來……大的、小的、羅曼典式的、散文式的都好……
- 把縈繞心頭的一些問題統統寫下……家庭裡的問題、工作上的問題、私人問題……

- 現在自問：在這些願望中，天主的事占多少份量？
- 在完成這些願望上天主是否有一職分？是什麼職分？我對天主的這份職務滿意嗎？祂呢？
- 接下去，問我自己：在解決日常問題時，我給天主當什麼角色……我對祂的期望有多少？我對祂有多大信賴……
- 還有一個問題：天主本身，在我的願望表中佔何地位？祂是我願望事物中的一項嗎……有多重要……
- 「追求天主」在我的問題表上的位置在哪裡……
- 現在，就一個願望或問題，問問我自己：我怎樣企圖完成這願望？通常我怎樣設法解決這個問題？想像你正在完成願望、解決問題……注意你所用的一切辦法……
- 現在，把你的一切辦法說給天主聽，求祂的援助……這裡，要緊的是向祂呈達，並不在乎結果如何……在想像要看到每一行動、每一思念……把它們看做來自天主，也歸向天主……注意你如此做時有何感受……

## 實習四十六 愛火炎炎

《不知之雲》給了我這項實習的靈感。這本書上如此令人欣喜地，談到那股油然從我們內心，向著天主上昇的盎然不能自抑的愛。

- 用片刻做一種意識實習，安靜一下……
- 現在想像你深入到你自身的最深處，或存有的核心處。一切都黑黑的……但在那裡，你發現有泉源，泉水向著天主潺潺湧溢……
- 我要你給這火炎的韻聲，或泉水的潺潺聲說出一個字或一詞句……單單說「耶穌」的名字……或說「阿爸！」……或「聖神請降來！」……或「我的天主，我的萬有」……
- 聆聽從你存有的深處，說出的這個字、這句話……不要唸出聲來。你從你自身存有的深處，若有若無地聽到了它，由遠而近……從很遠很遠……從你自身的深處而

來……

· 現在想像那聲浪漸漸清晰，逐漸滿溢了整個的你；你的耳朵聽到它，胸、胃、整個的身體都聽到它……

· 過了片刻，想像這聲音滿溢了整間房子……接著你的周遭也滿著它……之後那聲音增強，充塞了大地、高天……以至整個宇宙回響著從你心的深處發出的這句話……

· 棲息在這話內……如你願意的話，現在懷著愛唸出這句話……

## 實習四十七 讚美的祈禱

如要我說出，使我的生命最深感受基督的親臨，並感受天主慈愛、支援與照顧的祈禱方式，我必毫不猶豫地指出我在本書最後談的：讚美的祈禱。在我受困時經常給予我莫大的平安和喜樂的也是它。

這種祈禱相當簡易，在於讚美、感謝天主所做的一切。基本信念是：在我們生命中所發生的事，沒有一件，絕對沒有一件——連我們犯的罪也包括在內，不被天主所預見和安



排的。

明顯得很，天主不願我們犯罪。祂明顯地不願那罪中的罪：殺害耶穌的罪。不過，使人難解的，聖經一再告訴我們經上記載基督必須受難死亡。聖伯多祿在他向猶太人宣講中也證實這點（宗二23）：「天主按照祂的意願和預見，決定耶穌交付在你們手裡，而你們殺死了他。」足見基督的被殺是預見和預先計劃的。

不用說，罪是該痛恨戒絕的。但連那已經犯了的、痛悔了的罪，我們還是可以讚美天主的，因為從罪中天主能煉出大善來。緣此，聖教會，在因愛而超拔時，在復活前夕的禮儀中竟唱出：「啊，幸運的罪過……啊，亞當的罪是必要的！」聖保祿也明明向羅馬教友指出：「哪裡罪越多，恩寵在那裡也越豐富……那麼。我們可說什麼呢？難道我們要留在罪惡中，好叫恩寵洋溢嗎？斷乎不可！」（羅五20，六1）

這是一件我們幾乎不敢想像的事：也為犯了的罪感謝、讚美天主！沒有錯，我們痛悔犯了罪。不過，既已犯了罪，我們也該學著為犯下的罪讚美天主。假設黑落德與比拉多版依天主的話，他們一定痛悔在耶穌受難史中扮演的角色。但他們也將讚美天主讓他們演了那角色，使基督的死亡帶來了復活。

我認識很多人，他們為著犯過的罪，終生耿耿在懷，負荷著深重的內疚。其中有一位告訴我說：他感到深大的罪惡感，倒不是因為犯了罪，因為它們已蒙寬赦，卻只因父親死時他遲到了幾分鐘。他雖用盡辦法，卻無法拂去那種罪惡感。我教他為這件：沒有及時見到臨終的父親的事，明明讚美天主後，他的心猶如放下了重擔，感到了極大的平安。頓時他感到一切都好，一切在天主手中，天主利用了這件事，也從這事上取出善來……

現在你自己試試：

- 想一件在過去或現在，使你感到痛苦、憂戚、有罪或受挫折的事……
- 如果你現在還感受譴責，對這事向天主表達痛悔難過……
- 現在，明明為這件事感謝天主，為此事讚美祂……
- 向天主說：你相信連這件事，也配合了祂對你懷有的計劃，因為祂要從這件事上，為你及別人獲致更大的好處，雖然你未必見到什麼善……
- 把這件事，連同生命中的一切：過去、現在和未來，都交託在天主手裡……安息在輕鬆與平安中。

這端道理跟保祿宗徒的教訓完全一致：「要常喜樂，不斷祈禱，事事感恩。這就是天  
主在基督耶穌內對你們所懷的意願。」（得前五16）「用聖詠、詩詞及屬靈的歌曲互相交  
談。在心中歌頌讚美主；為一切事要因我們的主耶穌基督之名時時感謝天主父。」（弗五  
19-20）「願你們生命中常喜樂於主，我再說一遍：要喜樂……不要為任何事憂傷。只在  
一切祈禱中向天主求你們所需要的，要常懷著感恩的心祈求。那超越我們所能悟解的天主  
的平安，將確保你們的心神在基督耶穌內。」

有人深恐：在一切事上讚美天主，會人流於怠惰與消極的宿命論的想法。這個設難  
在理論上比實際為大。任何虔誠地做這型祈禱的人都知道：我們應盡力行善避惡，之後，  
不論事實怎樣，終是讚美天主。

我在這型祈禱上所見到的另一危機，倒不是宿命論的想法，卻是壓抑了不愉快的情  
緒。通常我們必須對所受的失落之苦給予悲痛的機會，我在讚美天主之前，讓憤怒或挫折  
之感有所發洩，然後心神才能開放於讚美天主而來的喜樂與平安。

在我們慣於經常不斷讚美感謝天主時，平安與喜樂才能成為經常的心態。過去曾使我們失意，導致緊張和煩惱的棘皮小事（諸如車輛誤點、出門時天氣惡劣，或談話中聽到令人不快的指摘……），如今都可以泰然處之，和顏悅色地把這一切交託天主手中，因為我們知道，縱使事情表面並不顯得太好，一切終歸於善。

中國有個塞翁失馬的故事：一個老農夫，有一隻幫他耕田的老馬。一天老馬在山路上失蹤了。周遭鄰居為著失馬，來安慰老農。塞翁的回答是：「是好運？是壞運？誰知道？」一週後失蹤的馬回來了，還從山上帶領了一群野馬來。這時鄰居又來慶賀塞翁的好運氣。塞翁的回答仍是：「是好運？是壞運？誰知道？」之後，塞翁的兒子，正試著馴服一匹野馬時，從馬背上摔下，斷了腿。大家都認為是壞運氣。塞翁不以為然，還是說：「是好運？是壞運？誰知道？」幾個星期後，村莊被軍隊佔領，徵召所有年富力壯的青年。官員見塞翁的兒子斷了腿躺著，便放過了他。真的，什麼是好運？什麼是壞運？誰知道？

表面看來像是一件惡事，可能掩蓋著真善。而表面看似好事，或許實在是惡。為此，

最聰明的辦法，還是讓天主去定斷那是好運那是壞運。我們只管感謝祂：使任何事對愛祂的人都變成好事。能如此，我們便能分享挪維其·珠麗（Juliana of Norwich）的神秘觀點：「一切的一切終歸於善，一切的一切終歸於善；一切事完成的方式也必是善的。」這是我所讀到的最令人心愛、最安慰人心的話。

## 基本訂戶新辦法

爲了滿足讀者們不同的需求，基本訂戶有了新的辦法讓您選擇：A.全面訂閱光啓新書；B.僅訂閱神學類的新書；C.只選擇神學類以外的新書，如靈修、人物傳記、心靈小品等等。光啓文化每月固定有新書出版，國內訂戶只要預付新台幣二千元，國外訂戶預付美金一百五十元，我們會逐月扣款，當餘額不足時再主動通知您，您不但不需要每月跑郵局，更不必爲繳送帳款而煩惱，「人在家中坐」，卻可以享受「書從光啓來」的方便！

列印下列表格填妥後傳真至光啓文化，我們將有專人爲您服務！再次謝謝您的支持！

### 基本訂戶資料

編號：

年 月 日

#### 基本訂戶辦法：

1. 國內預付 NT\$2,000 元，國外預付 US\$150 (含外幣匯兌手續費及運費) 逐月扣款寄書。
2. 基本訂戶有三種選擇，請勾選：  
 (A) 全面訂閱每月出版的新書，一年約二十餘本  
 (B) 只訂閱每月出版神學類的新書，一年約十餘本  
 (C) 只訂閱每月出版非神學類的新書，一年約十餘本
3. 基本訂戶享有的優惠：  
訂戶 A 享有光啓文化出版之新書及所有本版書籍七五折優惠 (不含特價品)  
訂戶 B、C 享有光啓文化出版之新書及所有本版書籍八折優惠 (不含特價品)
4. 團體訂閱請留團體名稱及負責人大名

姓名 (註明團體或個人)		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年齡	
聯絡電話					
寄書地址					
付款方式	<input type="checkbox"/> 劃撥付款 \$_____ <input type="checkbox"/> 信用卡預付 \$_____ <input type="checkbox"/> 其他				
劃撥帳號：0768999-1 (戶名：光啓文化事業)					

洽詢電話：02-2740 2022 ext.523~525，傳真：02-2740 1314

國家圖書館出版品預行編目資料

相逢寧靜中 / 戴邁樂 (Anthony de Mello, SJ) 著; 鄭聖冲 譯

-- 六版 -- 臺北市: 光啓文化, 1991 [民 80]

面; 公分

譯自: Sadhana, a way to God

ISBN 978-957-546-235-2 (平裝)

1.天主教——祈禱

244.3

80004217

## 相逢寧靜中

1979年10月初版

2009年11月六版五刷

◎版權所有·翻版必究◎

著者: 戴邁樂 (Anthony de Mello, SJ)

譯者: 鄭聖冲

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)

登記證: 行政院新聞局局版北市業字第94號

發行者: 鮑立德

E-mail: [kcg@kcg.org.tw](mailto:kcg@kcg.org.tw)

網址: <http://www.kcg.org.tw>

承印者: 永望文化事業有限公司

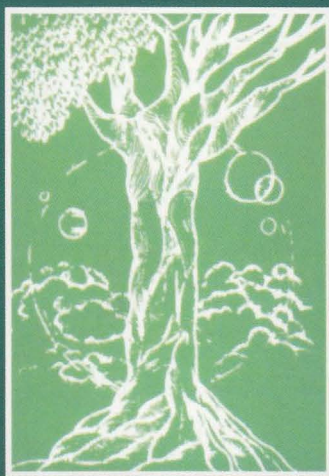
地址: 台北市師大路170號3樓之3

電話: (02)2367 3627

定價: 170元

光啓書號 205116

ISBN 978-957-546-235-2



封面設計：文惠

ISBN 978-957-546-235-2 \$170



9 789575 462352 00170

光啓書號 205116

定價 170元

 光啟文化事業  
Kuangchi Cultural Group