

# 祈禱 入門

*Opening to God*

多瑪斯·格林 Thomas H. Green ©著  
林清華 ©譯 吳伯仁 ©校訂



祈禱

*Opening to God*

入門

**Opening to God: A Guide to Prayer**

by Thomas H. Green, S.J.

translated by Juli Lin

©1977 by Ave Maria Press, INC.,

Notre Dame, Indiana, U.S.A.

Chinese Copyright©2008 by Wisdom Press

Taipei, Taiwan

# 祈禱 入門

*Opening to God*

多瑪斯·格林 Thomas H. Green ©著

林清華 ©譯 吳伯仁 ©校訂

# 祈禱 入門

*Opening to God*

## 目錄

〈作者序〉 恩寵中的驚奇之旅

〈推薦序〉 不必閱讀了，開始祈禱吧／吳伯仁

### 引言 不同桌上的一塊麵包

### 第一部 為什麼要祈禱

第一章 祈禱是什麼？

第二章 祈禱不在於……

第三章 祈禱在於「分辨」

### 第二部 如何祈禱

第四章 祈禱有技巧嗎？

第五章 靈魂的主動淨化

第六章 初學者的祈禱法

### 跋 入門後的祈禱

1	1	0	0	0	0	0	0	0
2	0	8	6	5	4	3	1	0
6	3	2	8	3	3	2	2	5

〈作者序〉

## 恩寵中的驚奇之旅

這本書已「醞釀」了好幾年。菲律賓和其他地方的朋友們——修女、神父、修士和平信徒——鼓勵我，將我在避靜、演講和「使徒性祈禱」課及個別輔導中所分享祈禱的經驗寫出來。在菲律賓耶穌會省會長 Rev. Benigno A. Mayo 和羅耀拉神學院許可給我休假下，這個答覆大家邀約的機會終於來了。

在我寫書的這段時間裡，我的母親及朋友常和我一起討論內容，對我有莫大的幫助。肯達基州納匝肋仁愛會的修女 Mary Ellen Doyle 和我妹妹 Marie Green James 特別細讀本書，在內容和遣詞用字上給我許多寶貴的建議。我的姪女 Peggy Green 擔下最吃力不討好的工作，她負責辨識我的手稿，加以打字完稿。Sheila 和 Francis Mary 修女，以及耶穌聖心聖若瑟會的修女們，慷慨接下初始的影印

工作，而 John Miriam Jones 修女則幫忙打聽出版的可能性。Ave Maria 出版社的編輯 Eugene Geissler，在我首次踏入這神祕的出版界時，明智地引導整本書的進行。

書中的一些難題，則有賴 Jim McCann 神父的幫忙，他是天主賜給我三位優秀神師的最後一位。很遺憾地，在我返回菲律賓的前一個星期病逝於馬尼拉，我沒有機會和他分享這份恩寵的經歷。然而我清楚知道，他的影響在本書的每一章節都可見到。

我希望天主利用這本書來說任何「祂」要說的話。所以，如果本書有任何優點的話，首先要歸功於天主，我們的主耶穌基督的父，畢竟祂是「領舞的主」；也歸功於那些在各洲、各島為本書祈禱的人，以及與我分享他們內在生命經驗的人。此外，我還要特別感謝聖荷西修道院，他們使我這個第三文化之子的生命，成為一個真正在恩寵中的驚奇之旅。其實這本書也是他們的書，他們的經驗證實了書中的真理。我滿懷感激地將書獻給他們，也獻給把我介紹給他們，並教

我愛他們的 Jim McCann 神父。

多瑪斯·格林神父

一九七七年七月三十一日聖依納爵紀念日

菲律賓，馬尼拉

〈推薦序〉

## 不必閱讀了，開始生活吧！

一九九八年年暑假，我由美國返回台灣領受司鐸聖職之際，取得了多瑪斯·格林神父的靈修著作《井枯之時——入門後的祈禱》（*When the Well Runs Dry: Prayer beyond the Beginnings*）。這是格林神父第一本譯為中文的書籍。閱讀該書後，深深地體會到格林神父在書中所言的，得其門邁入了祈禱大師們經典之作的殿堂，特別是十字若望、大德蘭，以及《不知之雲》的靈修思想。返美進修之暇，更繼續拜讀格林神父的其他靈修著作的英文原著。

格林神父在《井枯之時——入門後的祈禱》一書的導言中，提及《向天主開放——祈禱的導引》（*Opening to God: A Guide to Prayer*）一書所引起的迴響，他寫道：「許多人告訴我，那本書符合了他們真正的需要。我尤其高興的是，有許多修會的初學院以及

平信徒的祈禱小組（正是那些我希望能幫助他們開始度祈禱生活的人），應用這本書後產生了好的效果」。

二〇〇〇年暑假，我被派遣至馬尼拉協助青年分辨聖召的工作。二〇〇一年《向天主開放——祈禱的導引》中文譯本的出版，實是令人高興，我也用它來澄清年輕人對於祈禱的觀念，並加深他們與天主的來往。一方面，從年輕人的回應來看，覺得這是一本很好的祈禱入門書籍，值得推廣；另一方面，又覺得讀來不夠流暢，期盼再版時能加以修訂。

二〇〇七年的將臨期，我前往新莊聖保祿孝女會會院購書。編輯部的修女與我談起有關格林神父其他靈修書籍的翻譯以及《向天主開放——祈禱的導引》再版的事宜。我向修女表明修訂此書的價值，因此編輯部修女的邀請下，我接下了這項任務。祈能使讀者在閱讀此書時，文字的表達上更為流暢，而能邁入祈禱和靈修的殿堂，並且在日常生活經驗到天主的臨在。但正如格林神父在《井枯之時——入

門後的祈禱》的導言提醒讀者，「我們的首要任務不是廣泛地閱讀有關祈禱的材料，而是更深入地活出祈禱的生活。的確，我應該冒著使我的書籍銷不下去的危險，而說：不必閱讀了，開始生活吧！」這是真實的，「閱讀有關祈禱的書，絕不能代替祈禱的行動」。願這本祈禱入門的書幫助讀者開始祈禱的行動，也讓祈禱的經驗來驗證書中所描述的一切。

吳伯仁 寫於輔大神學院

二〇〇八年五月十一日

聖神降臨節



引 言

# 不同桌上的 一塊麵包

## 不同桌上的一塊麵包

最近，社會學家以「第三文化」來解釋我們這個日益縮小的世界中的一些現象。這個觀念和我們所熟知的第三世界的概念，雖非毫無關連，卻不盡相同。當兩個文化相遇，無論我們來自哪一方，第三文化就在兩個文化交會時形成。比方說，英國殖民官久居印度後，會被新的經驗所改變。雖然不致於變成真正的印度人，但他再也不是純正的英國人了；而和他共事的印度官員也同樣在這兩個世界相會時，因他的經驗而有所改變。這個英國人在印度待了多年後返鄉，可能會覺得不自在。他在一個純印度的環境中，也可能有不自在的感覺。他是兩個活生生的文化互動而形成的新世界的孩子，就如一位來自哈林區街頭的黑人高材生，被移植到長春藤盟校的幽雅校園中一般。白人的世界可能從沒讓他感到賓至如歸，但他也發現，內心裡，他永遠回不去哈林的老家了。他也同樣是兩個世界交會之子。

我沒有能力對「第三文化」這觀念的社會價值作任何論斷。但我提出來，是因它幫助我了解自己的處境，以及祈禱對基督徒生活的意義和重要性。我是第三文化之子，在美國出生長大，蒙召到菲律賓作傳教工作，活出自己的生命。我到底是誰？在一個外國文化中，死守著「美國主義」是毫無用處的，勢必要受到挫折。想要變成真正的菲律賓人，意謂著重返母胎，這是不可能的事。這麼做會讓人精神分裂。那麼我是誰？我是無根的人嗎？還是我同時扎根於兩種土壤呢？

在今日的時代，當傳教士不再能夠移植「一丁點的美國」到異國土壤時，這些問題會引發認同危機。但感謝天主，這仍可能是個豐收的經驗，雖然其間有痛苦，卻能加深並豐富一個人的生命。第三文化之子有一種獨特的觀點。只要有眼睛，他就能分辨在所有具體文化價值下，那些基本而永恆的人性價值。他會發現自己身為人的真正的根。他會因這些根的多樣表達方式而驚嘆、而豐富。

這就領我們到本書的主題，我發現這些恆久而根本的人性價值中，有一個價值——最重要的一個——就是祈禱。有時我在我的兩個世界中來回穿梭，每次我都為我在菲律賓蘇路海偏遠的安提克省修道院所聽到有關祈禱的問題，與紐約羅徹斯特大教堂的修道院聽到的問題竟然雷同，感到驚異不已。馬尼拉聖荷西修道院的學生和羅徹斯特聖伯爾納德修道院的學生，在追隨耶穌的道路上，都同樣遇到如何整合祈禱和服事的問題。耶穌將祂自己啟示給奎松市的一位女牙醫，或是俄亥俄州哥倫布市的哲學老師，或是荷內爾和卡維特的教區神父，其方式在本質上是一樣的。

事實上，本書是從跨文化的經驗產生的。我在安提克和羅徹斯特，在俄亥俄州哥倫布市、在奎松市（以及雪梨、新加坡和可倫坡）當神師的經驗中，發現人們最關心的是他們的祈禱生活。這對我很大的挑戰，因為迫使我必須不斷反省天主在我的生活及我所指導的人的生活中如何工作，也讓我一次又一次回到教會的祈禱大師，以

及我過去廿五年來的祈禱經驗。它使我了解到內修生活中有些共同的模式是超越時空的，它在一九九七年或一五七七年，在菲律賓或美國都一樣適用。在十五年前，或許這是不言自明的，但絕不如今日明顯，這是因梵蒂岡第二屆大公會議後，在教會引起巨大的迴響所致。在祈禱中，一如在基督徒生活的每一層面，各種平穩的假設都必須經過一再的檢驗。

## 並非人人皆然

內修生活或祈禱生活是非常神祕的事實。在某方面來說，它就是發生了——對有些人如此，而對另一些人則不然。我們似乎很難解釋這奧祕。無論是天性、家庭背景或其他因素，有些人就是很「虔誠」，而大部分人則否。當我還小時，我的姑婆就說，雖然她在加拿大受修女的教導，自認為是忠實的教友，但她不認為自己夠虔誠。她經常想起，在學時修女要大家每天念三遍聖母經以求得聖召，但她從

來不念，因為她怕她真的會得到聖召。如果她老人家還在世，讀了我的書，一定會以我為榮，但她不會認為這書是為她寫的。我相信天主教在她的生命中，扮演了非常真實的角色，不過，她和天主的交往有限制。「虔誠」是修女和少數教友的德行，卻不是她的。

我的姑婆可能會很驚訝，有不少修女和她有同樣的感受。她們獻身度一種外表上較虔誠的生活，但在內心深處，她們卻認為自己和天主沒有真正個人性的來往。有位循規蹈矩的修女不只一次告訴過我，她沒有蒙召作一位祈禱者。她在祈禱中沒有任何收穫，她只能羨慕周遭那些和天主親密來往的人。她（或她們，因我已聽過太多這樣的故事）很不情願地下了個結論，就是祈禱不適合她。不管真正的祈禱是什麼，不論她們周遭那些看來被天主吸引的人可能經驗到什麼，那並不屬於她們。至少在世時，她們永遠沒份。如果要將教會劃分出專務祈禱的蜂后和勞動的工蜂，她們的命運勢必是工蜂。

## 祈禱的渴望最要緊

這些修女的情況和我姑婆的處境有些不同：我姑婆並不要虔誠，而那些修女想要，卻不可得。很多教友也有同感，他們想要更認識天主，但是日常生活的壓力，使得他們無法在祈禱上有所成長。這些人無論修道或在俗，都是本書的對象。有祈禱的渴望，就是天主臨在的明證。若不是祂先吸引我們，我們是不能接近祂的。因為祂是主，因為祂比我們自己更關心我們，祂不會把某個渴望植入我們心中，只為了讓我們挫敗；祂不會領我們找尋那不可能的東西。

本書對那些想祈禱，卻因性情或生活情況而覺得難以祈禱的人有什麼幫助？乍看之下，描述天主在祈禱中運作的方式可能對他們太苛求，但後面幾章的一些重點應加以注意。

首先，如第三章所強調的，好的祈禱不應與日常生活脫節。祈禱不是抽離日常生活而到某一個脫俗的境界。虔誠的人並不和真實世界脫節。其實，好的祈禱是將我們的掛慮和責任帶到天主面前，學著聆

聽祂要說些什麼。而不好的祈禱是——這是第二章的主題——將祈禱視為操縱天主的方法，利用祂來達成我們個人的慾望。

### 天主以多種方式向我們說話

這將我們帶到另一個重點。只要我們有耳去聽，天主在我們生活中的每一件事上和我們說話，而不只是在正式的祈禱中。忙碌的人常說工作就是祈禱。這是個狡詐的說法，卻有一丁點的真實性。的確，天主在發生的每一件事，及我們所作的每一件事上顯現給我們，但並非每一次天主的顯現對我們而言都算是真正的相遇。

有多少次我們跟別人說話，沒有被傾聽？我們坦露自己，但對方不是沒在聽就是誤解了我們的意思。我在第一章強調，聆聽的藝術是真誠祈禱的核心。在我們學習專心而敏銳地聆聽時，我們生活中所發生的一切，就成了和天主的相遇，成了祈禱。這就是為什麼聖依納爵和其他偉大的使徒性祈禱者，認為正式、有系統的祈禱對初學者而

言，比對那些已敏於天主說話方式的人更加重要。聖依納爵認為一個成熟的使徒是在行動中默觀、在「一切事上尋求天主」的人。在這意義上，對成熟的祈禱者而言，一切事——工作、娛樂、休息——都成了真正的祈禱。

但要達到這種敏感度，是要花時間和心力的。這也是一「工作就是祈禱」可能成為誤導的說法，和掩飾我們生活缺乏深度的障眼法之處。第三章說明「分辨」是一種藝術，正如任何一種藝術般，只能由經驗學習得來。「祈禱入門」是此種藝術經驗的指引。安靜下來的方法（第四章）、積極凝神專注於傾聽聖神的方法（第五章），以及「默禱」（第六章我稱之為默想和默觀）的初級步驟，並不是保證祈禱成功的機械步驟，也不是抽象的理論，而是幾世紀以來，基督徒祈禱經驗的凝煉，一如我自己透過祈禱和當神師反省得來的經驗。它們只對有興趣的讀者——在平凡或不那麼平凡的生活點滴中，敏於天主向他們說話的人——有所助益。

## 一本需要生活出來的書

然而要注意，這會使讀者倍感壓力。有許多書我們只要吸取裡頭的經驗或資訊後，就可以攔在一邊。這些書供我們娛樂，讓我們放鬆並從責任中得到喘息，對我們並沒有進一步的要求。但祈禱的入門則不然。必須花上數年的時間正確去讀它，因為它是要生活出來，要去體驗的。每次重讀的時候，它都會向你訴說一些新的事——因為我們以全新的經驗在讀著。這是我透過自己靈修生活的基  
本指引所發現的，就像聖女大德蘭的《全德之路》和倫納德·波士  
(Leonard Boase) 的《信德的祈禱》(*The Prayer of Faith*) 所說  
的一樣。

在我寫的時候，我不禁想問我的姑婆對此有何看法。但願她能知曉，所謂的虔誠或祈禱不是如她所想的那樣，非得脫離世俗不可。然而她會想讀這本書嗎？她真的想深入其中，把它當作探索一個可能對

她要求過多的世界的指引嗎？我不知道。假使我現在能和她談談，我不會降低這樣一本書所要求的投入，但我會設法告訴她，常祈禱的人是一個實際的人——務實、俗事纏身、很有人性的人。他們付心力，不是為了脫離現實，而是為了活出圓滿的生命。我知道，如果我的虔敬過於浮誇、卑屈或不實，她一定會用她那愛爾蘭人尖銳的機智戳破我的汽球！

### 能自然而然祈禱的人

在我的讀者中，有些人已經發現祈禱是他們生活中重要的一部分。他們不會因沒有興趣或是失望而放棄祈禱。他們可能覺得，祈禱對他們來說，是件簡單不過的事，是自然而然、與生俱來的，不需要費心解說或證明。〈屋頂上的提琴手〉裡的泰維，初看之下，似乎就是這樣的人。他和天主說話非常自然，毫無矯飾。天主對他而言，就和他的妻子一般真實；他與天主的相處，比和他那幾個自由派女兒在

一起時還要自在。

雖然泰維是獨特的人，卻非獨一無二。在我年輕時，有個故事令我印象深刻。一個叫吉米的工人，生性單純，教育程度不高，他每天收工後，都會進去教堂，坐在後面幾分鐘。本堂神父注意到他很熱心，幾乎天天來，便很納悶，像吉米這麼簡單的人來教堂做什麼？一天，他問了吉米，吉米答說：「沒什麼，神父。我只說：『耶穌，我是吉米。』耶穌也說：『吉米，我是耶穌。』我們很高興能在一起。」

還有什麼比吉米和耶穌的相遇更單純、更自然呢？一本談祈禱的書對吉米來說，除了把一份真實、深刻、自然的關係複雜化之外，還有什麼用呢？答案當然是吉米和天主的關係是非常深的，不須將它複雜化。沒有一個神師或一本手冊，可以告訴我們應當如何成長。祈禱是要去經驗的，而且是絕對個人性的。天底下沒有單一的祈禱法，也沒有和天主來往相遇的**唯一**途徑。如果吉米在他的單純中找到天

主，那麼，對他而言，這就是到達天主的正確方法。

這裡有一點要加以強調。四世紀以前，聖十字若望，這位偉大的神師寫道：內在成長的三大仇敵是魔鬼、自己及神師！當他談到來自魔鬼和自己的危險時，只各寫兩段，但他卻花了三十段左右來談神師所帶來的危險。為什麼？他的論點非常簡單，就是大部分的神師都指導太多。他們試圖依照他們自己的經驗或祈禱理論來塑造受指導者。對十字若望及其他好的神師而言，神師的角色不是依據某種既定的模式來塑造靈魂，而是幫助受指導者詮釋他們自己的經驗。好的神師無論選用何種方式領導，都幫助入自由地跟隨基督。我們將在第三章做更深入的探討。當我們談到分辨時，請注意！此時「指導者」對神師來說並不是個討喜的稱呼，他更適當的稱呼應是「協同分辨者」。

回到吉米以及有關這本書對吉米有無用處的問題：我已經說過，我們不須做什麼來將吉米和天主的關係複雜化。但我想吉米的故

事可能會讓人誤以為祈禱是很簡單的事。靈修生活就像其他生活，需要成長和改變。吉米有他自己的經歷。他經過長時間的喜樂、痛苦、懷疑和試煉，才達到今天的境界。我們不知道他的生命歷程，然而，這故事因我們親身的體驗、親身的經歷而有了深意。吉米是個鮮明的人物，因為我們知道，對認真過活的人來說，如此單純的信仰有多麼難。吉米也許此刻並不需要這本書。但打從我第一次聽到吉米的故事，我就經常向人說起他，目的不是要大家把他當聖人看，而是為打動聽者，渴望達到吉米的境界。

我們大多數人開始祈禱的狀況是心有旁騖、自我中心，而且還渴望一些更美好的事物。如何才能擁有這般真實、單純的信仰經驗？本書試著回答這個問題。我們假設吉米不需要這答案。但門徒們需要，從他們的請求中可以清楚看到，當耶穌在祈禱時，祂教他們祈禱（路十一1）。祂已經給過他們無數的教導，並以祂自己為例教導他們，但他們仍覺得他們實在不知道如何祈禱。他們需要幫助，我們也

是。

## 永遠「在旅途中」

吉米故事的另一層意義還需要加以詳述。我們說過，靈修生活一如其他生活，牽涉到成長和改變。吉米有他的歷史，他來自某個地方，而且正走向某個地方。無論他現在和天主的經驗為何，他仍然要成長。在今世，我們永遠「在旅途中」。聖保祿說：「我們現在是藉著鏡子觀看，模糊不清，到那時（永生）就要面對面觀看了，我現在所認識的，只是局部的，那時我就要全認清了，如同我全被認清一樣」（格前十三12）。無論我們和天主的經驗有多深，我們永遠都才剛剛認識天主。像約伯，這個被稱為世上最十全十美的人（約一8），在他受試煉的末期說：「以前我只聽見了有關祢的事，現今我親眼見了祢」（約四二5）。即使約伯是最完美的人，也不過才剛認識天主。

泰維在某一方面來說，是現世約伯，正足以說明我的觀點。

〈屋頂上的提琴手〉以泰維和天主輕鬆而親密的關係作為開始。但這部電影本身就是泰維被淨化的寓言，聖十字若望稱這淨化的過程為感官的黑夜。泰維的世界崩塌了。他最後逃離世居的安拿提卡夫，象徵著那賦予他生命意義及堅定他信仰的傳統價值的崩解。在他的世界坍塌之際，要維繫和天主的交往，需要更加努力，絕不是「在黑暗中吹口哨」故作輕鬆鎮定的信仰。即使是善於單純深度祈禱的人也需要成長，有時，這成長會引起「根基動搖」。在這樣的時刻，我希望本書所給的指引，比約伯的「朋友」給他的忠告更加可靠。

## 變遷的時代

我在保祿六世被選為教宗的那天晉鐸。這個巧合對我很有意義，因為這象徵我的確是變遷之子。早年我在修道院所受的信仰培育是非常傳統的，後來深受聖神的工具——偉大的教宗若望廿三世的影

響，他召開梵蒂岡第二屆大公會議，打開教會的窗戶，讓聖神的風吹進教會。我早期的神職生涯具體而微地反應出教宗保祿六世的英雄式奮鬥，向一切真實的更新開放，同時信仰依然穩固。這改變來自梵二大公會議——重新強調教會在禮儀和基督徒生活中的**團體性**，並強調在他人身上發現基督，以及福音的社會向度——並沒有給我帶來危機。事實上，它們很吸引我，因為帶來了釋放、豐富的一面，也更表達我對天主的承諾，而這承諾是我對聖召的肯定答覆。

但梵二以後的改變對我的神師工作產生重大的影響。我這一輩或老一輩的祈禱者，不是質疑自己所受的培育、祈禱的觀點及靈修輔導，就是墨守成規。他們因新舊的衝突而困惑不安。對年輕一代，問題則不同。他們所學的祈禱方式和我們的不同，他們的祈禱形式較自由、較不拘束。他們認為祈禱是很個人性的，不應被老式的方法所規範。他們在強烈的社會關懷下逐漸成熟，對任何「只有我和耶穌」的靈修感到不耐煩且無法忍受。他們認為當世界在水深火熱的時候，這

一種封閉的靈修太過自我中心、太自溺，令他們受不了。

我是個神師，工作上必須接觸東方及西方世界的老、中、青三代。我輔導的對象包括各個年齡、各種性情的人，有平信徒、有會士、也有教區神父。但他們並非三類不同的人，他們都關心一件事：很想知道如何祈禱以及在祈禱中持續成長、找尋方向，並和我分享他們內在的生活。這一點很重要，因為本書是為他們寫的。無論是平信徒、會士或神職人員，都想要學習祈禱。

最後我想說的，是使用本書的先後次序。這本書比較像是食譜，而不像小說或經濟學論文。我們閱讀的目的，不是為獲取知識或共鳴，而是為得到行動的指引。我想，沒有人會只為了閱讀的樂趣，而把一本食譜從頭到尾讀完。我希望這本書比一般食譜更有整體性和持續性，這意味著要生活出來，並付諸行動，而不是讀過就算了。若是本書的某部分不適合你此時此地的需要，可以跳過去；如果其他部分有碰觸到或闡釋你目前的經驗，那就應一讀再讀，並在生活中

中實際操練。

因此，本書的目的是為真正想學習祈禱的人，至少描述初階的祈禱生活。本書無意說服懷疑祈禱價值的人（今天這樣的書應該很需要也很有價值），也不建議任何祈禱技巧（稍後我會提到，我不認為祈禱需要什麼技巧），而是今日所謂的祈禱現象學，即描述天主如何在祂所揀選、所啟示的人身上工作，還有，祂渴望人有怎樣的回應。本書所描述的，只有在受恩寵的推動，進而在自己的生活中找尋類似相遇經驗的意義下，才可能成為祈禱的「證明」或「辯解」。這在本書第一部分討論和祈禱相關和不相關的問題上是真實的。但其主旨不在於說服懷疑的人，而在幫助相信的祈禱初學者，使他們更清楚地感到自己有學習祈禱的需要，因為「信仰尋求理解」。

事實上，我相信只有經驗能證明祈禱和愛的真實性。妻子不能向旁人證明她的丈夫愛她。她所列舉的每一個證據，都可以解讀為其他含意（「妳先生對妳好，是因為娶了妳比雇用管家還便宜！」）但她

憑經驗知道她丈夫愛她。同樣地，若望宗徒說他和安德肋在洗者若翰的邀請下，在湖畔跟隨了耶穌。

耶穌轉過身來，看見他們跟著，便問他們說：「你們找什麼？」他們回答說：「辣彼！——意即師傅——祢住在哪裡？」祂向他們說：「你們來看看吧！」他們於是去了，看了祂住的地方；並且那一天就在祂那裡住下了，那時，大約是下午四點。（若一 38—39）

若望很少在福音中提到時間，但下午四點是他墜入愛河的時刻，所以他特別提了。如果你要若望證明耶穌是主，我相信我會說：「唯一的證明是這個。如果那天的下午四點，你也看到我所看到的，你就會知道耶穌是主。」唯一的證明就是經驗。



第一部

# 為什麼要祈禱

## 第一章 祈禱是什麼？

過去幾年，我一直在大修院擔任神師。神師的工作很特別，因為除了靠經驗外，沒有真正的訓練。神師是個奇特的混合：另一個自我，跟年輕人分享他們最寶貴也最私密的——他們內在的自我；他有點像印度教的導師（guru），他們渴望從他那兒學到祕密真言；他是他們困難時刻的有力肩膀，是他們希望和計畫的響板。而一切之中，我覺得神師更是一位聆聽者。他所要學的最難的事，就是真正地聆聽，不是被動地，而是有創造性且有回應地聆聽。

我終於在一個機會裡，深刻明瞭了聆聽的重要和困難。有個很好的修士正開始做避靜。他有點沉默，而我一如往常作風，想讓他自在些，說出心裡的話。在我們晚上碰面談他第一天過得如何時，我開始問他的經驗。他打斷我說：「在我們開始之前，想請你幫個忙。」「什麼事？」我問。他說：「每次你一開口說話，我就緊張，然後

就忘了我要說什麼。所以請等我講完我想分享的事以後，你再說話。」此後幾天，我成功地（英雄式地！）閉上嘴；從那時起，我發現愛說話是我的本性，對我來說，學習好好聆聽需要極大的自制力。

當我想起學習聆聽的那些年，我瞭解到，我在聆聽上所做的每一分努力都教我更懂得祈禱，那是我的鐸職其他方面所不能及的。因為對我來說，聆聽的藝術是祈禱的核心，而祈禱一直是修士們想要討論的主題。有很多問題出自家庭、學業、聖召、獨身生活、團體，但在我們談話中一再出現的話題是祈禱。基本的問題是「到底什麼是祈禱？」我們如果對祈禱沒有明確的概念，就不可能談如何祈禱。

我們這些在巴爾的摩要理班長大的人，小時候都學過，祈禱就是「向天主舉揚我們的心靈」。這個定義簡短又清楚，很容易記住。這是一個很好的定義，教導我們三個要點：一、天主超乎我們平常的經驗；二、祈禱需要我們的努力；三、祈禱包含我們的理智和心靈，就

是理解、情感和意志。如果我們再深入探究《要理問答》對這三要素所下的定義，或許我們對祈禱應是什麼會有更清楚的認識。

最後一點，「心靈」在祈禱中的重要性，卻從未獲得清楚的瞭解。初期教會的許多沙漠教父及神學家，受到希臘哲學的影響，認為祈禱主要與理解力及知識有關。祈禱就像神學，是以理智幫助信仰，用理智來理解並闡明神的啟示。因此，神學家和祈禱者沒有什麼差別，他們都是求知者，只是求知的方式不同罷了。神學家用他們與生俱來的理智和反省的能力；而祈禱者，在早期的傳統中，用一種密傳的神祕技巧——可以領他們到一種獨特、超自然而奧祕的途徑來理解天主，並瞭解絕對的真實。

這種祈禱觀和靈修，很早就被教會斥為異端。它的主要缺陷，並不在於重理智輕心靈。真正的致命缺點是上述的第二點，亦即祈禱需要個人的努力。這學說受譴責是因為過度強調人的努力。當時跟隨白拉奇的思想，認為人憑靠自己的努力便可與天主相遇，而忽略天主恩

寵絕對優先性的學派，被稱為「白拉奇派」(Pelagian)或「半白拉奇派」(semi-Pelagian)。天主和人之間有一道無底的深淵，無論人多麼努力，都無法越過深淵，來到天主跟前。人甚至不能像半白奇拉派所主張的，有能力向天主跨出第一步。天主必須走向人。只有祂能越過創造者和受造物之間無底的深淵，這正是天主在耶穌降生成人的奧蹟，以及每一位真實與祂相遇的祈禱者身上所做的。

雖然我們可以輕易地給這種半白拉奇派的觀念貼上標籤，然後將它丟入歷史的垃圾桶，但我認為事情沒那麼簡單。當我回顧自己多年來學習祈禱的經驗，很明顯地，我自己也有不少半白拉奇派的成分。在我接受培育成為一名會士的結構中，似乎強化了這種「自力」的靈修。我們初學期間的祈禱有嚴格的規定（稍後我會給此點正面的評價）。簡單扼要的書籍提供固定架構的默想。約有六十個初學生共處一室做默想，唯一能用的姿勢就是跪著。如果有人不跪著祈禱，那他一定難逃初學導師的傳喚和詢問，看他是否生病了。我

被導師傳喚過幾次，那時我雖然害怕，卻將之視為展現男子氣概和自制力的機會。之後，我轉而憎恨這種制式化的規定。更晚些年，到我開始當神師時，我才瞭解到，這些都是那時代普遍的做法。把禁慾主義、克己、扼殺個人的意志和慾望，當作是靈修的核心要點。就像耶穌說過一句深奧難解的話：「由洗者若翰的日子直到如今，天國是以猛力奪取的，以猛力奪取的就攫取了它」（瑪十一12）。這句話被斷章取義，成為全部靈修的基礎。

半白拉奇派的爭議使我們明瞭，與基督相遇時，我們的努力相較於天主的工作，完全是次要的。不過有時我覺得《要理問答》對祈禱的定義，依然有其不足之處。「舉心嚮往天主」，似乎仍暗示祈禱大部分是靠我們自己的努力——天主只是在那裡，而我們則在祈禱中找尋將自己向上提升的方法。這種觀點顯然屬於半白拉奇派，因此不為基督徒所接受。

基督徒最近對瑜伽和禪宗產生濃厚的興趣，這一點值得注意，

因為「祈禱完全或大部分靠我們自己努力」的這種看法，在東方宗教（如印度教、佛教）得到極大的支持。東方傳統的神是不具性格的，祈禱完全依賴祈禱者自身的努力，要完全淨空思慮，以達到平靜、順服之境。然而要注意的是，即使是東方傳統的主流，尤其是印度教的古典經文，也有肯定神的位格和暗示恩寵的教義。在《薄伽梵歌》（*Bhagavad Gita*）中，有段描寫天神論及真正的門徒：

對他們，持續守紀，

以愛崇敬我，

我賜予那理智的紀律，

他們藉此走向我。

印度教對上文中的含意爭議不斷。但對我們基督徒而言，是毫無疑問的：天主是有位格的神（其實是三位），而祈禱是與祂個人的相遇。甚至，這種相遇幾乎全賴祂的恩寵，因為祂是天主。

在此我不想向迷惑的基督徒解釋印度教或佛教徒冥想的終向。

我的觀點只是很單純地說明，基督徒的祈禱是基於對天主的特殊觀念：一個有位格的天主，在愛中和祂的受造者相遇。回到《要理問答》的定義，祈禱是舉心嚮往天主，這觀念對我來說，似乎過於強調人在祈禱中的努力和行動。有一陣子，我建議將祈禱定義為「向天主開放我們的心靈」會比較好，因為開放的觀念強調接受和回應他者的能力。向他者開放是付諸行動，但這行動是以他人為主。

或許開放最顯明的例子是聆聽的藝術，我們在本章的起始已經討論過。聆聽確實是一門藝術，有的人永遠學不會。我們都遇過沒有聆聽能力的人。他們聽了卻不懂；他們的耳朵聽到聲音，但他們的心沒有留意話裡的含意。你可以向他們說話，卻無法跟他們對談。雅威用有耳不聞這個圖像來表達祂對以色列人的失望：「你們愚昧無知，有目不見，有耳不聞的人民，請聽聽這話」（耶五21）。耶穌在行增餅奇蹟後，也對祂的「聽眾」說了同樣的話：「為什麼你們議論沒有餅了？你們還不明白，還不瞭解嗎？你們的心仍然遲鈍嗎？你們有眼看

不見？有耳聽不見嗎？你們不記得嗎？」（谷八17—18）

對祈禱者而言，聽或聆聽是個很好的隱喻。好的祈禱者首先該是個好的聆聽者。祈禱是對話，是兩個人的相遇。當我和我在乎的人講話，不只是我說，也聽他說。其實我們說話，就是回答：我們說什麼是依照對方跟我們說的話而定。不然，就沒有真正的對話，而是兩個沒有交集的獨白。

我相信前面的討論已經讓我們對祈禱有更好的瞭解。過去我們將祈禱歸納為四類——朝拜（adoration）、悔罪（contrition）、感恩（thanksgiving）和祈求（supplication），很容易記，因為這四個字的縮寫即是「行動」（acts）。這有助於解釋清楚，祈禱不只是祈求。我們知道，我們必須進到比行動更深的層面來看，才能明白祈禱的真義。祈禱本質上是天主和人在對話中相遇，因為祂是上主，只有祂能開啟這個相遇。這是《要理問答》對祈禱的定義中，第一個要素的重要含意。因此，人在祈禱中所說及所做的，取決於天主先說、

先做了什麼。最重要的是，「不是你們揀選了我，而是我揀選了你們」（若十五16）。天主的召選是最基本且最重要的。

同時，祈禱是個對話，是兩個人的相遇。人的所言所行，是祈禱不可或缺的一部分，除非我們說話，否則天主不能跟我們說話。即使是天主，也無法和一個內在又聾又啞的人交談。《要理問答》對祈禱定義的第二個要素是：祈禱需要人的努力，雖然總是天主跨越深淵與我們接觸，沒有天主恩寵的扶持，單憑人的努力是不可能達到的。

此外，《要理問答》也清楚說明了祈禱的第三個要素：人的回應包括理智和心靈。「理解」對祈禱很重要，因為人無法愛他所不瞭解的。他的愛和理解成正比。但同時，祈禱不只是推理思索天主，一如大德蘭在《七寶樓台》中所說：「祈禱最重要的，不是想的多，而是愛的多。」祈禱的目的是在愛中與天主相遇。而愛，就如大德蘭所言：「不在於我們快樂的程度，而在我們願意在一切事上盡力取悅天主的決心。」因此，祈禱包括人的心靈和意志，甚至比理解更為重

要。

教會最傑出的知識分子——聖奧斯定對天主說：「除非安息在祢內，我們的心將得不到安寧。」做學問的人，可能因理性得到解答而找到安歇，但對祈禱者和愛者來說，心靈才是最重要的。

在這點上，自動自發是祈禱的精髓，就像在所有的談話中一般。奧斯定的「心」是自發性的器官，回應此刻的聖事。它的回應無法預先計畫，因為我們無法預知在那個時刻，天主要和我們說什麼。在我還是初學生的時候，為了使散心時間的談話更豐富、逗大家開心，我們常會預先計畫談話的主題。結果當然非常誇張，常有可笑的情況出現，因為每個人都很努力地要把話題導往自己計畫的方向。此後我在某些社交場合、雞尾酒會也常聽到類似的事，而且有同樣滑稽的結果。在初學期間，如此做立意甚佳，但失去了自發性是極大的損失。依照預定的方式祈禱，也會有同樣的結果。

對祈禱初學者而言，聆聽天主的話仍是一個謎，是一個奧祕

（對有經驗的祈禱者來說，它不再是個謎，但永遠是個奧祕）。因為我們和天主來往的經驗不同於我們與人的來往。我們怎麼知道天主在說話？祂不用我們人的方式說話，我們如何理解祂「說」的話？如果一個人來到時，總是隱藏在信德的奧蹟之後，我們要如何做有意義的回應？簡單地說，我怎麼知道我祈禱時，不是在自說自話？本書的目的就是要回答這些問題——不是要去除信仰的奧祕，而是要鼓勵初學者開始祈禱，並持續發現天主在他的生活中說話。

我們用人與人之間對話和聆聽的經驗，來解釋什麼是祈禱。在接下來幾章，我們會看到我們日常中愛和交談的經驗——無論在夫妻之間，輔導者和受輔導者之間，或是朋友之間——能幫助我們發現並詮釋自己的祈禱經驗，把它視為天主和人在愛中的個別相遇。

## 第二章 祈禱不在於……

在本書第二部分，我要更仔細地描寫，通常天主教在與人個別相遇（我們稱為祈禱）的初期如何作工。但我們先談談現代人常提出的一些問題，可能會有幫助，因為這些問題可能是祈禱初學者的障礙。在這一章，我們要談的一個問題是：祈禱為一般人來說，是「不相干」的事嗎？至少前面已經提過，對於一般平信徒，甚至一般「積極活躍」的神父和會士來說，祈禱是難以擔負的奢侈嗎？生活在這個事講求社會正義、人權，甚或家庭和工作的基本要求的世界，已經壓得人喘不過氣來，我們談祈禱，是遙遠又不切實際的事嗎？這是現代人的真實問題。馬尼拉的修士們問過我這個問題，他們覺得，與其花時間祈禱，還不如去幫忙修道院旁貧民窟的窮人，因為幫助窮人是比較迫切的事，也更像基督徒。一些年輕的父母也問過我同樣的問題，他們連彼此交談的時間和安靜的地方都沒有，更不用說找到祈禱

的時間和地方了。

我們用人間的爱情作類比，來回答「祈禱有什麼好處」這個難題。沒有時間給伴侶的丈夫或妻子，無論他們忙碌的理由是什麼，可能會有大麻煩。同樣地，若是夫妻只以養育小孩的效益來證明彼此的親密，日子也會過得很辛苦。我們可以想像，一對真正相愛的夫妻彼此之間的關係。他們日復一日地為對方而活，日子有時平順、有時困頓，但他們的關係隨著歲月加深，也為彼此的生命帶來意義。在親密的時刻，他們能體驗也能表達對彼此的意義。

試想在一個親密的時刻，他們正沉浸在相愛的喜悅中。突然，一個煩人的念頭閃入妻子的心中，她覺得非說出來不可。她問丈夫：「我們相愛有什麼好處？重要性在哪裡？」此時此刻，這個問題多煞風景啊！她先生會感到不解、驚訝，也許還會生氣。愛的氣氛瞬間消失了。

為什麼？因為「愛」無關乎是否適宜、是否合時、是否有用。一

且愛者開始追問這些問題，他們的愛就成了「待檢驗的物品」，而不是一「有待活出的經驗」。物化的愛情是扭曲的愛情。一想到此，懂得愛的人就覺得難受。

天主的愛也是這樣。如果我們把天主的愛當作一只錶或一個科學問題來分析，我們會破壞這份愛，也曲解了它。如果我們以它有用處來斷定其重要性，它就從我們指縫間溜走了。愛有著燦爛卻無用的熱情，無論是人間的愛，還是天主的愛。按照維根斯坦對幸福的說法，愛是無比卓越的，只可意會，不可言傳。經驗是唯一的證明，是唯一的辯解。也許這就是為什麼天主存在的證據總是無法令人滿意：對不信的人，這些證據不能證實什麼（只有經驗能證明）；而對相信的人，這些證據缺乏他們體會到天主這個經驗的真實性。

如果將祈禱描述成「與天主愛的關係」，祈禱者也面臨和那位妻子同樣的問題。祈禱不是拿來用的，而是拿來生活的。在祈禱時經驗天主，本身就是個證明，要不然，就無法證明。對祈禱初學者

來說，這會造成一個特別的問題：他去祈禱不是因為體驗到天主吸引著他，而是他被要求應該去祈禱（例如修士或初學修女）。如前所述，我們好像很難找到說服初學者應該祈禱的理由。從我個人的經驗，真的是這樣。祈禱者之所以受到祈禱的吸引，往往是因為經驗到認識天主的喜悅。但今天許多年輕人進入修道院，不是因為渴望認識天主，而是渴望為社會大眾服務。這種情形越來越普遍。感謝天主，教會好像給他們服務的渴望提供了許多管道。但是他們對耶穌的認識——教會使命的根基，卻模糊不清（若壹一 1—4）。他們安於「在別人身上找到基督」的說法，只要沒有人問起基督對他們來說是誰就好了。對認識天主、與基督相遇及對祈禱的關切，在紊亂破碎的世界中似乎是不必要，甚至是罪惡的自我放縱。如果我們同意「世上的愛情與什麼無關」這個類比，那麼在這個時代，我們又有什麼權利把時間浪費在與愛無關緊要的事上呢？

在今天這個充滿壓力的世界中，祈禱真的是件奢侈、奇怪又不

切實際的事嗎？第三世界因為貧富懸殊、中產階級較少，這個問題尤其迫切。一般基督徒勞工的收入微薄（一天只賺一到二塊美元），每週工作六天，要養活一大家子（常有六至八個孩子不等）。一般的使徒在如此險惡的環境裡，已經被社會正義和發展的需求壓得透不過氣。這樣的工人、這樣的使徒，有什麼時間、精力來祈禱？

已開發國家的情況好一些，但問題仍在。帕金森定律說：「有多少時間完成工作，工作就會擴張占滿那整個時間。」即使是洛克斐勒家族的人，可能也覺得難以平衡收支。已開發的國家，大多數人比洛克斐勒家族更沒安全感。消費主義是發展之源，必須不斷創造新需要才能生存。廣告創造需要，而信用卡延緩了付款時間。同樣地，在這種風氣下，一般的勞工和使徒又有什麼時間和精力來祈禱？（使徒受到消費主義的影響，可不比其他人少。）

這些問題可從幾個方面回答。首先我們應記得，天主是祈禱的創始者。耶穌說：「不是你們揀選了我，而是我揀選了你們」（若

十五16)。聖保祿在致羅馬人書中（八14—34）對天主聖神在我們內的工作——不但為我們作證，而且教我們如何與天主交談——有非常動人的表達。其實，「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。那洞悉心靈的天主知道聖神的意願是什麼，因為祂是按照天主的旨意代聖徒轉求」（羅八26—27）。

因此，與天主相遇主要是祂的工作，因為「聖神的風隨意向哪裡吹」（若三8）。對我們而言，祈禱的經驗可能發生在最無望的情況，以及最不可能的人身上。天主是主；「聖神不受束縛」，祂不受事件或社會情況的限制，聖神是自由的。耶穌就曾從瑪利亞·瑪達肋納身上逐出七個魔鬼（谷十六9），讓她得到釋放，並在復活清晨首先顯現給她。已故的英國聖公會拉姆西主教（Ian Ramsey）稱這為「揭露的情況」，就是在日常瑣事上，我們突然體會到天主的愛和臨在，完全出乎我們的意料之外。有可能搭公車時，也可能在看電視或在聊天時發生。我曾在祈禱中找尋天主，卻徒勞無功，後來反而在夕

陽下、在朋友不經意的話中，甚至在準備和祈禱無關的講義時，突然聽到祂的聲音，感受到祂的臨在。

但是，也許有人要問，這真的回答我們的問題了嗎？那不就是說，天主按祂的意願行事，而我們所關心的俗事一點都不重要？其實可以這麼說，「祈禱在於什麼」等同於「祈禱本身無關什麼」。這樣的解釋在基督教和天主教的傳統中，有悠久的歷史。我希望能簡扼地說明，這種說法過於偏頗，是錯誤的，不過我們得承認它在聖經裡有堅實的基礎。從以色列成為天主的選民以來，雅威就堅決地表示，祂不同於異教徒的神祇——祂不受人的操控，也不同於荷馬或迦南的神，有著人類的弱點。祂是全然的他者，遠超乎人所能理解，甚至無以名之（出三13）。《約伯傳》對痛苦這問題的解答是：要信賴天主的旨意，而不是理解天主的旨意。在新約中，耶穌更明白地指出，天主的行徑不是人的行徑。從耶穌回答猶達斯抱怨瑪利亞浪費珍貴香液的一席話，可以清楚看到這一點（若十二3—8）。同樣地，我發現

祈禱者的首要之務就是「學習優雅地浪費時間」。

那麼，我們怎麼說祈禱或信仰有用？聖經中天主的超越性的圖像——祂的行徑不是我們的行徑——會讓人誤解，最好是說，祈禱是有用的。就某方面來說，我相信這一點。但如果認為祈禱的重要性在於幫助我們達到我們的目的，那我認為，這樣看待祈禱和宗教是嚴重的曲解，也是我們祈禱時常犯的毛病。耶穌教導我們要對天父說：願「祢的」旨意承行。如果我們對自己誠實的話，我們知道我們大部分時候說的是：「主啊，我的意願就是祢的意願。」也就是說，我們自己決定什麼對我們是最好的——工作、健康、安全、愛——然後，我們求主將我們想要的賜給我們。若把祈禱當作達成我們目標的工具，實在把祈禱看得非常狹隘；天主之所以為天主，是完全不受我們的目的所操控的。

總結本章所述，祈禱是（且必須是）無用的。如果說有用，就是把祈禱當作一種目的性的方法；那麼，祈禱就比人間的愛更沒有

用處了。「談戀愛、結婚、交朋友，是為使你成為社會上更有用的人。」這樣的忠告聽起來很怪，對那些從經驗中已經瞭解愛和友誼真諦的人來說，甚至是粗鄙的。青少年的確會以交朋友來鞏固自我形象，確認他們自己很正常。但他們成年後，很快會明白真友誼和被利用之間的分野。當他們發現，別人對他們友善是別有所圖時，他們會很憤慨；而他們發現自己有此意圖時，也會內疚。

我們和天主的關係也是這樣。六十年代贊同「上帝已死」的一些神學家，批評基督宗教崇拜一個「填補空隙的神」，一個滿足人類需要、解決人類問題的神。他們的論點是，大多數人只在自己感到無能為力時，才把神當作最後的靠山。祂是希臘戲劇作家虛擬出來的神，只要人類遇上無法解決的問題（拯救國家、治癒疾病、通過考試），舞台機關就設計一位天神從天而降。用我們的說法是，很多人對天主及祈禱有著錯誤的認知，他們想知道祈禱在他們的生活中，能有多大助益。

和這相反的觀點，我們已經說過：愛和友誼不是手段，而是目的。所以，祈禱——我們與天主愛的關係——不在於用處，無論是為了改變世界或得到心靈的平靜。祈禱是人類關係中獨一無二的，因為那是和天主的關係，祂是絕對神聖的那一位，因此，祂永遠是相遇的主導者，人不能利用祂或操縱祂。在這層意義上，說祈禱一點都「沒有用」是正確的。

但是，祈禱在另一層意義上絕對是「有用」的。如果我們不以自己或社會的目標來衡量，而以天主在世上的創造工程來衡量，那麼，我們問題的焦點就改變了。現在問題不再是：「祈禱能幫助我們及社會達到目標嗎？」而是「祈禱能幫助我們尋求天主對我們及世界的計畫嗎？」

我們能不算祈禱就明白天主對我們的旨意嗎？如果不能，祈禱能使我们分辨並追隨天主的旨意嗎？這才是我們現在所關注的問題。

### 第三章 祈禱在於「分辨」

在什麼層面上，祈禱和人的生活是絕對有關的？為能具體回答這問題，我們假設有一個父親或一個年輕的修女，他們在生活中堅定地「實踐天主的旨意」，他們深信天主是歷史的主，關心祂的子民，參與他們的命運。由此而來的問題是：我怎麼去發現天主對祂子民和對我的旨意？過去，虔誠的教友常常直接向權威人物求助，如教宗、主教、教區神父、有力人士或父母，因為天主透過他們傳達祂的旨意。因此想要瞭解天主對我的旨意，聽他們的話就對了。

這其中有真理。天主透過人說話，是有根據的奇妙事實，在天主子降生成人這件事上達到最高峰。耶穌自己肯定了天主透過其他人向人說話，即使有些情況下，那些為天主代言的權威者並不稱職。在《瑪竇福音》中，耶穌當著群眾和門徒，嚴厲斥責經師和法利塞人：「經師和法利塞人坐在梅瑟的講座上，凡他們對你們所說的，你

們要行要守；但不要照他們的行為去做，因為他們只說不做」（瑪廿三 1—3）。

天主透過愚蠢的人說話（戶廿三）已經夠叫人驚訝了，祂竟然透過邪惡者（瑪廿三）的口說話，更讓人驚異不已。其實這對教友的信仰是最大的考驗。這樣的信仰，我想對思考型的教友是行不通的，除非他是個祈禱的人。

如果我們肯定這個信仰，也肯定需要祈禱來支持信仰，那麼，我們應如何在生活中尋找天主的旨意？我們只要聽那些天主所揀選的權威人士的話（無論是好人或壞人）就好了嗎？不，沒那麼簡單。原因有二：首先，天主的發言人必須靠祈禱聆聽天主，才能知道他要說什麼。天主能用盲人引路，能透過那些連自己都不知道自己在說什麼的人的口發言（若十一 49—51，十八 14），但這些人也危害極大，他們在審判之日到來時，必須對說過的話提出解釋。

而且，即使是虔誠的領導者——神父、修士、修女或平信徒，如

果在領導他人的時候，沒有聆聽天主的聲音並隨從祂的引導，將無法盡到「先知」（天主的代言者）的角色。用我們自己所認為最好的方式來帶領他人，是值得讚許的，卻不是先知和司祭的行為。《希伯來書》強而有力地說：「每位大司祭是由人間所選拔，奉派為人行關於天主的事……誰也不得自己擅取這尊位，而應蒙天主召選，有如亞郎一樣」（希五1，4）。舊約中有很多真假先知的衝突例子，且衝突點十分明顯：真先知聆聽天主，忠實向百姓轉述從天主聽來的話；假先知則不然。

某些權威人士瞭解天主的旨意，並不是因為其職位的特恩，而是靠在祈禱中與天主相遇並聆聽祂，這是為什麼單憑權威不足以發覺天主的旨意的第一個原因。第二個原因，與權威較無關連，而是和什麼叫做基督徒有關。所有的基督徒都蒙召做個成熟、負責的成人，而不是一走出聖堂，就變了個樣。更確切地說，基督徒應該在自己的生活中，去發覺天主的旨意。權威可以幫助他們（例如提供有關墮胎、信

仰、社會正義的正確指引），但權威絕對無法列出所有細節，告訴每一個基督徒該如何過日子。感謝天主！我們沒有這樣使用權威；若是如此，基督徒會永遠停滯在青少年期。

天主召喚我們，不是要我們永遠停留在孩童期，而是在基督內成為成熟的人。聖保祿是個性剛烈、說話有權威的人，但他不斷勸勉信友要努力達到成熟，因為他們正是為此而蒙召的（格前十四20；弗四13—15）。對保祿來說，所謂的「具體」意味著基督徒在俗世中，能認出善神、跟隨善神，並棄絕惡神。從天主而來的權柄能給基督徒的行為提出可靠的指引。好的神師幫助人理解這些指導方針，也協助他們知曉如何在個人的具體生活上運用這些原則。然而，要面對挑戰的還是當事人，他必須做出**信仰決斷**，為自己所做的決斷負責，而這特別的信仰決斷決定了他的生活方向。如果這真的是一個信仰的決斷，那麼一般基督徒一定能辨認出天主對他的旨意。他必須向天主敞開心靈，去聽、去瞭解天主的話語。簡單地說，他必須是一個

祈禱的人。

因此我們知道，祈禱不論對使徒或是一般基督徒，都很有用處。因為在祈禱中我們聽天主的話，找到天主在我們生活的特殊情況下對我們的旨意。這種祈禱和行動的連結，基督信仰傳統稱之為「分辨」。

「分辨」用流行的術語來說，是一門藝術而不是一種科學；也就是說，只有身體力行才能學得。一個善於分辨的人就像一位藝術家，覺得很難定下規則教導別人如何做好分辨。一個很會騎腳踏車的人，不知道怎麼去解釋如何保持重心平穩。他剛學騎的時候，可能也是搖搖擺擺、重心不穩。是怎麼學會的？他自己也不知道，只能告訴我們「熟能生巧」。事實上，若是他一邊騎一邊分析自己是怎麼平衡的，可能會卡到輪子而摔倒。同樣地，一名經驗豐富的醫生，可能會覺得難以跟實習醫生解釋正確診斷的處置過程。一個傑出的保險業務員，會覺得無法用簡單的邏輯來歸納他多年來幹這一行的經驗。

因為分辨是一門藝術，詮釋了天主對我們所說的話和對我們的旨意。我們需要的經驗是屬神的經驗——瞭解天主的好惡，以及祂對我們和世界的期望。也許最適當的類比，還是人間愛的經驗。當兩人相愛時，雙方都變成詮釋對方心情、心願、希望和恐懼的專家。我舉個小例子：我記得我父親還在世時，我和母親到一家店買東西。我們要選購一條領帶作為父親節的禮物。櫃台上擺滿了各式各樣的領帶，但是我母親快速掃過一眼，然後很「直覺地」說：「不，那一條他不會喜歡」、「那條也不對」、「也不是這條」、「啊，他喜歡的就是這一條！」她的意思真的是：「他會喜歡這一條」；而不是「我喜歡的這一條……我要他也喜歡。」她是怎麼知道的？（她猜對了，我父親真的喜歡！）只有靠著年復一年的相處，日復一日的分享。

我們和天主的關係也是這樣，成熟愛情的記號和試金石，就是直覺地判斷什麼能取悅對方，直覺地敏感到別人會忽略、只有情人才會注意到的無聲言語和細微動作。如何才能達到這種心靈與意志的契

合？只有靠經年累月的忠誠、經驗和反省。年輕的情侶沒有這種能力；祈禱初學者也沒有。要達到這種境界，沒有捷徑。

然而，我可以給祈禱初學者一些指引。讓我們從很多人都問過的問題開始吧！「當我祈禱時，我怎麼知道我是在跟天主說話，而不是在自言自語？」修士和教友也多次問過我類似的問題。有個盡責的教區神父對這個問題特別關心，他有很多重要且具挑戰性的工作要做，他可不想被矇騙，把寶貴的時間用來自說自話。

通常，我們祈禱時不會有神視，也不會聽到神祕的聲音。我們試著安靜下來，從嘈雜忙碌的生活和令人分心的事物中抽身，反省天主希望我們怎麼樣。有一些想法會進入腦海：「我應該更體貼我先生。」「我應該過更貧窮的生活，因為耶穌連安枕的地方也沒有。」「我進入初學院是錯誤的，天主要我以教友的身分事奉祂。」的確，天主常透過我們的想法跟我們說話。但我們怎麼知道這些想法是來自天主，而不是來自我自己？我們怎麼知道這些想法真的

是祂對我們的旨意？

這個問題不是三言兩語就可以答覆。這也就是為什麼在重要的事情上，有一位好的神師對祈禱初學者尤其必要。神師的角色是協同分辨者，幫助我們詮釋在生活的具體事件中，天主要向我們說什麼。神師應該是個熟悉天主方式而又親切的人，一個我們能向他敞開並信任的人。簡單地說，神師應該是與天主和諧、與我們和諧的人。

好的神師應該是協同分辨者。他的職責不是教我們去做什麼，而是協助我們明智判斷天主對我們說的話。一位好神師培育出成熟的人——在靈修上能獨立自主的人。

一本為祈禱初學者而寫的書，並不適合長篇討論如何做分辨及分辨些什麼。但是我可以從我的經驗提出一些基本守則，這對初學者是很有用的。

一、**聖經**是做分辨最基本的試金石。對基督徒來說，天主「藉著自己的兒子對我們說了話。天主立了他為萬有的繼承者，並藉著他

造成了宇宙」（希一2）。耶穌自己就是天父顯示給人的啟示。從祂的生活，我們找到作基督徒的生活模式。保祿勸勉信友：「你們該效法我，如我效法了基督一樣」（格前十一1）。在他給迦拉達人的書信，他用光榮的口吻表達他和耶穌結合的奧祕（不只是效法），而這正是基督徒的本質：「我已同基督被釘在十字架上，所以，我生活已不是我生活，而是基督在我內生活，我現今在肉身內生活，是生活在對天主子的信仰內，祂愛了我，且為我捨棄了自己」（迦二20）。

在初期教會中，這種與基督合一的感受非常強烈。然而，隨著時光流逝，有越來越多沒見過耶穌的人信仰耶穌。於是把耶穌是誰、祂代表什麼記錄下來，也就越形重要了。對伯多祿、雅各伯和若望宗徒來說，只要他們活著，對耶穌的記憶就依然鮮明。但那些因他們的講道相信耶穌卻不曾見過祂的人，還需要更多的東西來補充。《若望福音》原本的結尾說得很清楚，這就是寫這部福音的原因。《若望福音》的最後事件是耶穌顯現給「多疑的多默」，而祂的最後一句話

是：「那些沒有看見而相信的才是有福的。」我們就是那些沒有看見而相信的人，若望在福音的結語說明，這部福音正是為我們寫的，「耶穌在門徒前還行了許多其他的神蹟，沒有記在這部書上。這些所記錄的，是為教你們信耶穌是默西亞，天主子；並使你們信的人，賴祂的名獲得生命」（若廿30—31）。

因此我們透過聖經認識耶穌。天主在聖經中藉著祂的聖子將自己啟示給我們，而瞭解天主的旨意，基本上是測試我們從聖經得到多少啟發。因此，聖經是初學者默想最不可缺的一本「祈禱書」，我們在第二部分會做更詳盡的說明。

二、初學者分辨的第二個守則：天主對那些誠心尋求事奉祂並愛祂的人，祂的工作永遠是**柔和的、緩慢的**。為什麼是柔和的？正如聖依納爵的解釋，因為尋求事奉天主的靈魂基本上是與祂和諧的，而在這樣的靈魂中，可能有天主想要改變的部分，但祂不想引起人內心的混亂，使得靈魂對基本的方向（我們今天稱為「基本抉擇」）產生質

疑。

這個原則說來簡單，對初學者卻大有助益。我舉個常見的例子做說明。像菲律賓這樣的國家，多數家庭都很貧窮，有一位修士來找我，說他正處於兩難之間。他想繼續修道，將來當神父，但他的家目前有經濟困難。他應該選擇離開還是留下？天主對他的旨意是什麼？我發現問他這樣的問題常常很有幫助：「你在平靜時，是怎麼想的？」「當你祈禱而且很平靜（不情緒化）、對天主的要求最開放的時候，你怎麼答覆天主？」通常他會回答：「在那時候，我總是感覺到天主要我堅持下去，祂會照顧我的家庭。只有在我沒有祈禱而獨自思考這件事的時候，心裡才會有疑惑，覺得或許天主要我離開修院。」在這種情況下，我敢肯定地對這個修士說，天主對他的旨意是堅持聖召，他不應懷疑這一點，除非有一天在他平靜的時刻，他覺得天主說了不一樣的話。

前面我說通常天主的工作不但是柔和的，而且常是緩慢的。這顯

然是耶穌培育門徒的模式，也是教會的經驗。儘管人們常追求成聖的捷徑，但我確信成聖沒有捷徑。種子發芽快是因為土很淺，養分都運送到莖和葉，沒有到達根部，這樣的一株苗芽很快就會死，正如耶穌所說的（谷四5—6）。基督活力運動講習會的目標，不是要人一下子徹底改變。聖神同禱會不能使人立即成聖。天主選擇慢慢工作。在邁向成聖的路上，我們對天主和對自己，都必須有極大的耐心。

迅速轉變的一個明顯例子，大概就是聖保祿了。他在前往大馬士革的路上，突然從天上有一道光環射到他身上（宗九1—8），使他的生命在瞬間改變。但保祿自己告訴我們他花了一些時間，很顯然包括他在阿拉伯沙漠長時間的避靜，才明瞭天主對他的旨意（迦一16—20；宗廿二9—16）。事實上，保祿花了更長的時間，才完全從掃祿變成保祿，這一點在《羅馬書》第七章說得格外清楚。

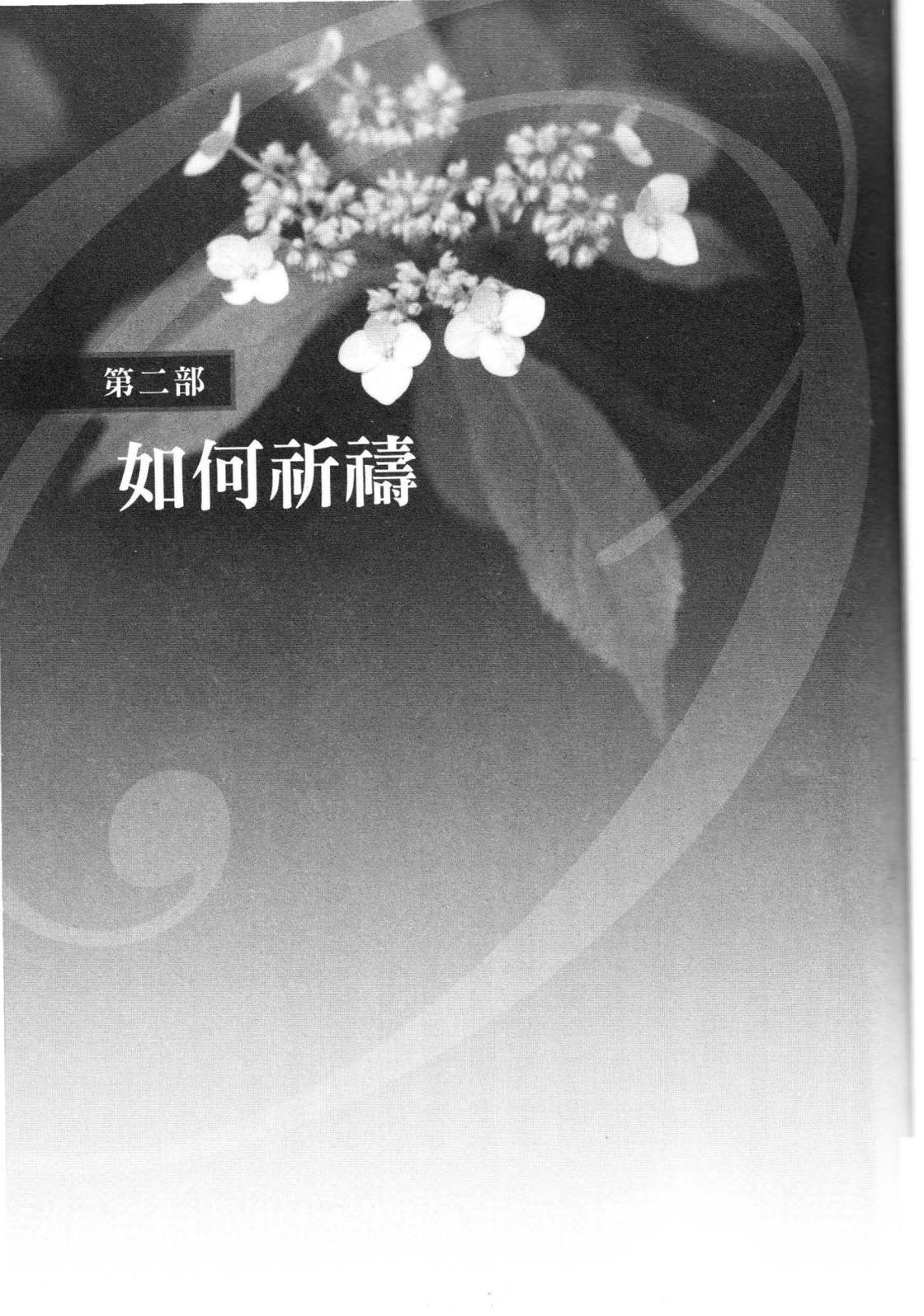
三、初學者分辨的第三個守則：要更認識天主和祂的旨意，通常需要有一位好的神師從旁協助。前面我們簡要地說明了，神師的角色

是協同分辨者。但要與天主和諧，必須以開放的態度聆聽天主透過他人向我們說的話。保祿去找阿納尼雅才明瞭天主的旨意。為什麼天主不直接告訴保祿呢？祂可以這麼做，祂向某些聖人這樣做過。但在我們生活中，聖事的原則依然適用：天主寬恕人、聖化人、向人啟示祂的旨意，是透過人世間的媒介。正如聖依納爵在分辨神類第一週的第十三條規則說，魔鬼總是鬼鬼祟祟的，像是個虛情假意的情郎，勸誘靈魂不要把疑慮和試煉說出——因為「沒有人會懂」，或是因為「我得要學著獨立」。誰有開放的心，必蒙天主的祝福，我在自己和接受我指導的人身上，多次看到這一點。焦慮消散，內心充滿平安，前面的路更清楚了，因為我們聆聽並相信天主透過他人說話。

有人說，以自己為嚮導的人，就是請傻瓜當嚮導。這句話不完全正確，因為正如我們前面所強調的，靈修輔導旨在培育成熟、負責的基督徒，好能正確地辨別天主的旨意。但一個只聽自己的人，毫無疑問是個傻瓜。事實上，這樣的人很不明智，他所聽的不只是自己的聲

音，也聽從了惡神的聲音。

在本書的第一部分，我們討論了「誰」祈禱，和祈禱「什麼」。我們將祈禱定義為在愛中與天主相遇的經驗。我們探討了祈禱在我們日常生活中**既無關又息息相關**的弔詭。我們也注意到一些基本的指導方針，以確認我們所聽到的是天主的聲音。有了這些堅實的基礎，我們可以安全而自信地進到「如何」祈禱的階段了。我們可以詢問祈禱的技巧，全然意識到是天主先走第一步，所有的一切都憑靠祂。



第二部

# 如何祈禱

## 第四章 祈禱有技巧嗎？

過去十五年間，教會處在一個不尋常的動盪時期，許多積習已久的習慣、做法都遭遇徹底的改變。祈禱的培育也不例外。許多世代以來，祈禱初學者的培育都是閱讀要點式的書籍和一些輔助默想的材料。修士們齊聚在小聖堂裡讀一段默想題材，然後稍停片刻，每人反省自己所聽到的訊息，甚至在祈禱結束前，把個人與天主的對談大聲向團體念出來，或直接誦讀一本書。（編按：聖依納爵稱這樣的對話為「對禱」，也就是想像耶穌就坐在你身旁……：你向耶穌說話……：傾聽耶穌如何回答你，或是想像祂向你說了些什麼。思考和祈禱之間的差別就在於此：當我們思考時，我們對自己說話；當我們祈禱時，我們和天主對談）。所謂的默禱（Mental prayer）有固定的架構，包括預備、讀經、個人反省和結束對禱。學習祈禱意味著熟悉這套架構，讓它成為你生命的第二本能。一旦學會了這個祈禱模式，它將在

你往後五十年的生命中支持你。

六十年代中期，情況忽然改觀了。在聖神領導的世界中，原本架構完整、要點式的祈禱方式顯得非常死板、缺乏個人性。教宗若望廿三世召開梵二大公會議打開教會的窗戶，讓新鮮的空氣流進來，顛覆了存在已久的架構。祈禱應該是個人的、自發的、獨一無二的時刻。天主聖神怎能被重複且機械化的刻板祈禱所束縛呢？有誰能教導別人該如何祈禱，或是判斷別人和天主的相遇是否真誠？

當時許多從事事培育工作的人失去自信心，幾乎放棄了原本的培育工作。如此遽變下，怎會有人（特別是梵一年代的人）去教別人如何祈禱呢？盧雲在《愛中契合》書中〈修道院裡的抑鬱症〉這一章，討論了信心瓦解後對心理和靈修方面的整體影響，造成靈修輔導者不能或不願意指導，而受輔導者漸漸發現他們獨自在黑暗中摸索。關於祈禱的培育，沒有一種方式被公認是最好的，或是唯一可行的。

如果認為這有些誇張的話，我還清楚記得有個情況，生動地表達

了培育工作驟然而激烈的改變。六十年代後期，我在聖母大學就讀研究所，同時兼任一些修女非正式的輔導司鐸。這些修女也是研究所的學生，對她們大多數來說，上研究所（就如一位耶穌會士的晉鐸）是善度修道生活的酬報。她們見過三十年代較黑暗的一面，因此我們討論的焦點都落在培育方面的缺失，尤其是過分結構化、機械化的祈禱方式。我們似乎都想從這樣的方式掙脫，釋放自己。

有一位修女剛發初願，是她們當中最年輕的。她熱烈地參與討論。有次我私底下和她聊天，才瞭解到我們的煩惱焦慮在她看來是過時的事。她說她很感謝別人說出困難點，但是她們似乎不知道，很多事情已經變了。她們所關心的是精神上沒有自由，而她覺得她和同伴的問題是沒有人給她們祈禱方面的明確指引。她們陷於「不會游泳就淹死」的祈禱方式：將嬰兒丟入水裡，他要是學不會游泳（祈禱）就會被淹死。她覺得最缺乏的是教人在天主的海中游泳的指南。

我當時非常驚訝，後來我和梵二時代的人分享這個經驗，才相信

她是多麼精確地反應出他們的心聲。早期這種學不會游泳就淹死的方式，或許可以靠著恩寵造就出一些真正的祈禱者，但卻是許多人不幸溺斃的犧牲所換得的！

當然，我們的故事還沒有結束。傳統的祈禱方法遭到排斥後，人們立刻尋求更新、更好的方法和技巧：著迷於東方瑜伽和禪宗的純淨形式，以及摻雜商業氣息的超覺靜坐；聖神同禱會的結構逐漸制度化；從印度教導師習得打開內在世界的鎖鑰。換句話說，這並非暗示方法本身不好，而是舊方法有缺陷。因此，今天尋求與天主相遇的人，還是回到了方法，但不是回到傳統的方法。

在此背景下，我們必須要問祈禱的技巧。在十五年前，如果問祈禱有沒有技巧，會被當作腦袋有問題——「當然有！」而十年前，也有很多人以同樣確定的口氣答說：「當然沒有！」現在我們可能沒有那麼肯定。我們想要技巧，但是又怕死板的制式技巧。也許，我們內心深處想要的是萬無一失的技巧，既快速又沒有痛苦，不須要花力

氣，又沒有過去的不確定感。如果真是如此，我們就是在尋求成聖的捷徑，而我們已經說過，世上沒有不勞而獲的事。因此沒有只成功不失敗的祈禱技巧。

但是我們不要這麼快就放棄探討祈禱的方法和技巧。今日我們的不確定感是健康的，反映出我們祈禱的真正問題所在。如果沒有人教我們，我們怎麼能學會呢？（羅十14）然而，我們要如何受教才不至於「束縛聖神」（弟後二9），而把我們的意願強加在天主身上呢？

第二個問題提出了一個根本的重點，所以讓我們從這裡開始。聖神的風「隨意向哪裡吹」（若三8），並在祂選擇的時候說話，顯然地，沒有任何技巧可以讓天主說話。我們不能像開關水龍頭或電燈一樣地操控天主。在這一點上沒有技巧。我們完全要仰賴天主的美意，若不是天主吸引我們，我們連渴望祈禱都不可能。對祈禱初學者甚至可以說，這全然是恩寵。所以，沒有一個默想技巧——無論是瑜

伽、超覺靜坐或是依納爵神操——能保證我們和天主相遇。

承認了這一點的重要性後，我們回到第一個問題：如果沒有人教我們，我們怎麼能學會祈禱呢？從上一段來看，我們似乎只能說祈禱並不是來自人的教導，而是天主自己選擇時機，按照祂的意願說話。然而若是堅持這一點，就是忽視了教會的使徒性和聖事性：天主選擇透過人來工作，將祂的恩寵具體表現在有形可見、結構性的記號中。祂願意我們透過人的教導來學習祈禱。我還年輕時，有一天我決意要閱讀聖十字若望的書。我渴望學習祈禱。能向一位公認的大師學習，似乎是最好的。但我越讀越不安；如果十字若望是對的，那麼我身為耶穌會士的整個知性和使徒生活就都是錯的。還好，在我還沒逃去當隱修士前，我和神師談了話。他的話傷了我的自尊，但這正是我需要聽的：「你還沒有成熟到正確瞭解十字若望的靈修，或許你還得等些時候，等到你能從他的教導中獲益時再讀。」這樣的勸告令人很難接受，但我聽從了，後來也多次拿來勸告別人。若要說得更精

確，那麼一位好神師究竟能教我們什麼？可以傳授的祈禱技巧和方法又是什麼意思？

我認為在兩種意義上，我們能合理地談祈禱的技巧。首先，我們談靜心的技巧，能聆聽到天主的話那種靜默的技巧。接著，我們談主動與天主相遇的技巧。當然，對基督徒而言，若沒有天主的恩寵，兩者皆不可能。但這兩者都代表了我們在生活中能夠而且必須與天主的恩寵合作，並向祂開放的方法。

聖十字若望和聖女大德蘭這二位卓越的教會聖師，用「靈魂的淨化」來討論這個題目。十字若望認為，靈魂的淨化應先於與天主相遇的轉變。他把淨化分為主動和被動二種：主動淨化是指我們可以做些什麼以把自己安置在天主面前，而被動淨化指的是天主做了些什麼來安置我們。對十字若望而言，被動淨化（天主為淨化我們所做的事）更為重要，但他絕不是個主張無為或被動的人；對他來說，儘管我們的努力或許是次要的，然而對我們的成長卻是絕對不可或缺

的。我們不能只坐著等待，讓天主去操心一切。在祈禱方面，大德蘭與十字若望所持的看法相同——天助自助者。

如果我要聽收音機或看電視節目，我得先隔絕其他的噪音——這就是安靜下來。然後我必須打開收音機或電視，轉到我要收聽或收看的頻道——這就是積極地安置自己去聽。如果電台沒有廣播節目，這兩個動作都不會有聲音出來，但是如果我們要聽到播放的節目，這兩個動作絕對需要。現在我們逐步來看，收音機的類比如何運用在祈禱技巧上。

天主當然是廣播電台，我們的心靈是接收器。我們如何隔絕其他的噪音呢？也就是說，我們如何安靜下來？我想說的第一點是，靜心是祈禱的必要條件。收音機和電視很適合類比祈禱，從《列王紀上》我們可以清楚看出。厄里亞先知觸怒了邪惡的皇后依則貝耳。皇后因為他所說的預言，威脅要殺他。厄里亞害怕又沮喪，走了一天的路，進入曠野，然後躺下來求死。但上主的天使給他食物吃，

領他到曷勒布山和上主說話。聖經說他站在山上等著，「那時上主正從那裡經過，在上主前面，暴風大作，裂山碎石，但是上主卻不在風暴中。風以後有地震，但是上主也不在地震中。地震後有烈火，但是上主仍不在火中。烈火以後，有輕微細弱的風聲」（列上十九11—13）。

那輕微細弱的聲音就是天主的聲音。只有在厄里亞聽到那「輕微細弱」的聲音之時，才聽得到天主醫治的話語。天主在靜默中發言，唯有內在寧靜的人，才聽得到祂說的話。

瑜伽或禪的技巧能幫助祈禱者靜下心來。那是一種古老方法，讓人從日常生活的掛礙中抽身，而進入佛陀所說的「變動世界的寂靜核心」。幾世紀以來，瑜伽和禪宗發展出一套已經定型的傳統和禮儀規程，但其本質是在於經驗的傳承——東方聖者將靜心的方法傳授給弟子。瑜伽或禪本身不是目的，也不是達到某種境界的神奇方法，但很多人發現它們的確能讓心靜下來。就這一點而言，無論是佛教徒或基

督徒都受用。

然而，要達到靜心，瑜伽和禪並不是唯一的方法。事實上，在我練習瑜伽的一些基本功時，我發現我早已學過或練過類似的技巧了。如果我們對古法默想有正確的認識和操練，那麼它的準備動作也能達到同樣的效果。方法是先花點時間回想今天祈禱的聖經主題；回想天主是誰、我又是誰，如果天主跟我說話，那是多麼奇妙的事。試想自己來到一位人間的君王面前，用敬畏和謙卑的心「將自己置於天主面前」。這些步驟適用於每一位祈禱者的情況，對於達到凝神專注，仍是十分有效的方法。

同樣地，常常有人問我邊走邊祈禱合不合適。聖依納爵提到很多有助於祈禱的姿勢——坐、跪、站、俯臥或仰臥，但是很有意思的是，他沒提到走路。我想這是因為走路或靜靜地散步能讓人靜下心來或收心，但是一旦我們已經安靜在主前，走路反而使人分心了。我們可以注意到，當兩位好友一起散步，想要分享深入的話題時，常常會

停下腳步，面對面看著對方。散步能創造相遇的氣氛。聆聽美妙的古典音樂，在幫助我們靜心和收心上，也是非常有效的工具。

我猜想這是短誦成為一種祈禱方式的源起。像希臘正教的「耶穌禱文」或印度教的短誦（*mantra*），就是不斷複誦的短禱。慢慢地、靜靜地複誦相同的句子，能安定混亂的心靈。但之後繼續耽溺於短誦，可能就模糊了這種短禱的真正價值。如果我們過度專注在超性的帳本，我們的注意力就會集中在數算祈禱的次數，而失去了它領我們安靜在主前的目的。

誦念玫瑰經，可以收到同樣的效果。如果把玫瑰經、短誦或耶穌禱文當作方法，其特殊內容就不那麼重要了。它們主要的功用是幫助人凝神專注，進到祈禱的氛圍。

誦念日課（*Divine Office*，又稱時辰頌禱），也可達到同樣的目的。常常有人問我，怎麼樣才能更深入瞭解日課的意義；他們覺得這些熟悉的架構和不斷重複的語句，非常單調乏味，並沒有幫助他們更

投入祈禱。但是如果我們把日課當作是一種在天主前安靜的方法，使我們記起祂的愛和在今天某些重要時刻對我們的照顧，而不把日課當作是增長對天主的新觀念或祂在我們生活中的地位的管道，或許我們就可以用嶄新且更有益的眼光來看待這些複誦的句子了。

我建議的方法——短誦、玫瑰經，特別是日課——實際上已經是祈禱，因為這些都要求我們在主前或主的臨在中靜下心來。另外有些簡單的練習，雖然不算是祈禱，但也能幫助我們安靜並向天主開放。譬如說，心理學家建議我們專注我們的身體：首先把注意力放在右腳，慢慢「想」我們的腳拇指放鬆了，接著其他的腳指也一一放鬆了，然後我們的腳背、腳踝、小腿、大腿等等，直到我們全身都放鬆為止。我在很多團體用過這個方法，結果有驚人的效果。這個方法有個附加好處，就是讓我們常常發現到自己的緊張和焦慮來自哪裡。有人說「我全身都放鬆了，只有嘴巴沒有放鬆」，或「只有眉心沒有放鬆」。這些都顯示出我們焦慮的來源；一旦我們意識到了，我們就可

以用專注而平和的方式去克服。

另一種練習是我自己發現的，我覺得很有用，你也可以試試看。走到戶外，找個可以飽覽全部景觀的地方（例如，能眺望整片樹林的小山坡），單純地欣賞美景，不要管時間，也不要強迫自己專心。慢慢地，樹林裡的一小個角落吸引我的注意，然後是一棵樹，最後是一根樹枝吸引了我。我渙散的思緒開始集中在一個單一的經驗，然後，越來越深入一件事實——整個宇宙就在一株草中。我時常被腳邊不曾留意的一朵小花或一片葉子吸引，然後我就靜下來了。

我們談了許多在天主面前安靜專注的技巧，並不是所有的都合祈禱，但這些都是祈禱的先決條件。努力靜下心來常是初學者最主要的功課。尤其，今天我們生活在一個紛亂擾攘的世界，能有一顆平靜的心就很不錯了。同時，我們要知道，對基督徒來說，這只是起步而已。隨著我們在祈禱上越成長、更成熟，我們就越容易，也更快靜下心來。其實，如果我們忠於祈禱，自然而然會想安靜下來，因為我

們在這種狀況下最自在。這不是短時間可以達到的進展，初學者可能要努力很久，才能在這方面成熟。重要的是，記得這不過是祈禱的開始。為靜心所做的努力，本身並不是祈禱；然而當凝望遠方的人得閉上雙眼，背景音樂得關掉，散步的人得靜靜地坐下，用短誦祈禱的人得沉默——這個時刻，也就是「你們要停手，應承認我是天主」（詠四八11）的時刻。

## 第五章 靈魂的主動淨化

從上一章我們提出祈禱有沒有技巧這個問題可以看出，就保證和天主相遇這層意義上，祈禱是沒有技巧的。祂是主，祂來和我們相遇，純然是一份恩寵。然而，在兩種意義上，我們可以談祈禱的技巧，也就是靜心的技巧（前一章我們已經談過），還有積極將自己置於主前的技巧。這兩者並不是截然不同的，它們有重疊的地方。但是如果回想收音機或電視的比喻，這兩者之間的差別就更清楚了。我們聽不到收音機的聲音，有可能是身邊的噪音太多。在這種情形下，我們得叫製造噪音的人安靜點，不然就得換個安靜的地方。還有另一種可能，我們聽不到收音機是因為機器故障、開關沒開或沒有調對頻道。如果是這樣，我們靜下來也沒用，除非我們能把收音機修好，開啟開關，調好頻道。這一章問到是否有技巧使自己積極與主相遇的問題，我們所關心的是「修復」和「調對頻道」這兩件事。

收音機是個很恰當的比喻。正如一台故障的收音機無法接收廣播，同樣地，一個破碎的靈魂也聽不到天主的聲音。罪人要先被治癒、「被修復」、被淨化，而後天主的聲音才能穿透他的靈魂。從聖經和教會整個的傳統都可以清楚看到這一點。有一次耶穌嘲諷經師及法利塞人：「不是健康的人需要醫生，而是有病的人。」接著祂立刻把話轉到自己身上：「我不是來召義人，而是來召罪人」（谷二17）。這一段話是諷喻，因為耶穌真正要說的是：我們所有的人都是有病的，而祂是為我們每一個人而來。我們都受到原罪的玷污，唯有承認自己病了，並尋求醫治，神聖的醫生才治得了我們。

不論是幾歲的人，都很難接受需要被淨化的觀念。尤其今天人們要的是一個充滿歡笑、友誼和情誼的宗教——沒有地獄、沒有痛苦，也不需要補贖。但是福音所告訴我們的，並不是這種毫無痛苦的信仰。一粒麥子必須死去，才能結出豐碩的果實。唯有放棄一切跟隨耶穌，才能獲得百倍的賞報。在洗禮中，舊人必須被釘在十字架上，才

能在基督內獲得新生（若十二24；路十八29—30；羅六6）。這條路今天沒人喜歡走，它從來就不受歡迎，但卻是唯一的路。

如果我們參閱兩本祈禱的經典著作，就會更明白這一點。一本是聖依納爵·羅耀拉的《神操》，另一本是聖十字若望的《攀登加爾默羅山》。依納爵和十字若望都過著深度的默觀生活，他們寫下和天主來往的靈修經驗。因此，我們驚訝地發現，他們二人都極力強調，在與天主真正的結合之前，必須先經歷一段長時間的淨化過程。

聖依納爵在《神操》一開始，就下了這麼一個標題：「神操的目的在於得勝自己，料理一己的生活，在有所定奪時，絕不為任何悖理之情所蒙蔽」（21條）。他的遣詞用字十分鮮明。神操最重要目的就是戰勝自己，將自己從那些會左右我們決定、扭曲我們洞悉天主旨意的一切私慾偏情中超脫出來。這是一個非常好而實用的目的，適合講求實際的人，但不會有我們所期待的默觀的宏偉景象。我想，原因在於這些是幫助我們將自己置於主前的操練。默觀經驗完全是天主給的

恩寵；而神操，依納爵說那是用來「準備我們的靈魂，驅除偏情，覓得天主的旨意，從而調整自己的生活」的方法。聖依納爵所謂的操練，也就是我們所說的，「積極準備自己與天主相遇的技巧」。

十字若望和依納爵是同時代的人，但他比依納爵年輕（十字若望生於一五四二年，而依納爵死於一五五六年），早年曾在西班牙梅市的耶穌會受教育。然而，他後來受到默觀生活的吸引，於一五六七年晉鐸之後，和聖女大德蘭一起致力於加爾默羅男女修會的革新。他們會晤時，若望廿五歲，大德蘭五十二歲。儘管他們年齡懸殊，個性也截然不同，但是十字若望和大德蘭在靈修史上，卻是最偉大的一對。二者不僅是教會的聖師，更是教會推薦給基督徒的祈禱導師。

十字若望的名字已經成為基督宗教密契主義的同義詞，而他對祈禱基礎的教導竟和依納爵如此雷同，令人詫異。其實，本章的章名「靈魂的主動淨化」即採自十字若望。我們前面說過，若望將靈魂的淨化分為主動和被動。主動指的是我們必須積極讓自己與天主相

遇，而被動指的是天主為淨化我們所做的事。對若望而言，後者重要得多，他在《心靈的黑夜》所講的就是被動的淨化。其實，若望描述的兩種黑夜，一種是感官上的（比較普遍，發生在祈禱初學者身上），另一種則是靈魂上的（占少部分，發生在有祈禱經驗，很會祈禱的人身上）。雖然若望在此指的是那些經歷感官黑夜的初學者，然而他們卻不是真正的祈禱初學者。十字若望在第一卷第一章中說：「主要領我們的靈魂跨越初學階段之時，被動的黑夜就此開始。他說初學者是「那些在靈修路上默想的人」，是《攀登加爾默羅山》中所描述「那些努力積極淨化靈魂的人」。

在後面這層意義上，我們才能正確來談祈禱的初學者。原因在下一章會說得更清楚，初學者的祈禱就是默想。實際上，默想是初學者祈禱之時，積極準備自己與天主相遇的方式。然而，並不是所有的初學者都能、或都必須準備自己與天主相遇。默想式的祈禱是一種方法，幫助我們認識天主是誰，以及祂代表什麼（下一章我們會看

到)。除了默想，我們還需要一些技巧來帶領我們更深入、更誠實地認識自己，使我們能藉著恩寵，淨化那些讓我們不配站在天主面前的部分。現在，我們來看看這些技巧。

淨化的基本原則是：自我認識和認識天主是分不開的。如果我們對真正的自我缺乏深度的瞭解，我們對天主也不會有深入的認識。認識自己是件痛苦的事。在我們生命中，罪的最明顯結果就是我們很難誠實面對真正的自己。亞當吃了蘋果後，便開始替自己的行為找藉口。以色列人在面對先知以冷酷的事實揭露他們的真面目時，總是設法要先知閉嘴。在福音中，經師和法利塞人也以同樣的態度回應洗者若翰和耶穌。當耶穌摘下他們的面具，揭發他們心中的意念時，他們無法面對真實的自己，也不能忍受自己的真面目在大庭廣眾前被揭露。更確切地說，他們自我保護，試圖謀害耶穌，「正如他們攻擊了洗者若翰一般」（路七31—34）。若望在他的福音中說得極為有力，他對耶穌和尼苛德摩的對話作了如下的評論：「審判就在於

此；光明來到了世界，世人卻愛黑暗甚於光明，因為他們的行為是那惡的。的確，凡作惡的，都憎惡光明，也不來就光明，怕自己的行為彰顯出來」（若三19—20）。

不僅經師和法利塞人如此，我們每一個人也是。想想小孩子在被指責做錯事或輸掉比賽時的反應。他們的第一個反應就是要扳回面子，否認自己做錯事或為失敗找藉口。只有真正成熟的人，才能夠而且願意讓人看到他真實的那一面。成熟的人何其少！我們大都戴著面具。我們在乎自己在別人面前的**形象**，甚至欺騙自己。我們很難面對真實的自己，這也就是為什麼精神科醫生和心理師從來不缺病人。他們的角色是幫助人卸下面具，誠實面對並接受真實的自己。

精神科醫生處理的是一些異常的情況，譬如無法面對現實，連帶在做人方面有極大的困難。我們說過，不只是不正常的人會戴面具，我們每個人都都戴著面具。所有的靈修導師都強調，如果我們要與天主相遇，就必須摘除面具。認識自我（接受自我）和認識天主是

分不開的。看清真實自我的過程很痛苦，但「真理必會使你們獲得自由」（若八32）。

對十字若望來說，慾望是讓他不自由的源由。主動淨化（我們自己能做的部分）在於認識並根除這些慾望。事實上，若望強調要將自己從一切的慾望中釋放（任何屬於人世間的事物都是虛空），使得大多數祈禱者認為他過於嚴苛，幾近沒有人性。很少人讀他的著作，而讀過的人，也大多嚇退了。但我們要記住，若望所講的慾望，是指未服從天主聖神的本性慾望，而不管其本身的好壞。此外，我們還要記住十字若望虛空理論的目的。他的教導非常符合現代自由的哲學；如果不是為爭取某種自由，那麼光是掙脫某種束縛是沒有意義的。同樣地，如果我們試圖拔除所有本性中的慾望，那麼我們的目的只是為了可以真正自由地去愛。其實，唯有從驕傲、野心、貪婪和自我中心的慾望得到釋放，我們才能真正去愛。「當我不在我所愛的女人身邊，我就愛上我身邊的女人」，這句俏皮話是一首流行歌的歌詞，

但所描述的完全不是愛。真愛會讓一個男人對其他競爭的慾望不感興趣。一個真心愛妻子，並在這份愛中成熟的男人（我們不否認這種情況很少見），是不會貪戀其他女人的。對天主有成熟之愛的人也是如此。

有一次我體驗到這種心靈專一的美和力量。有一個婚姻美滿的太太，和我分享她和她先生結婚多年來醞釀的奇妙愛情。「你知道嗎？真夠奇怪，我們一起赴宴時，我總是他什麼時候已經喝酒，該回家了。他從遠處跟我使個眼色，我就曉得了。」她帶著幾許驕傲地說，她知道自己多麼幸運。他們的關係就是這樣，即使多年後依然不變，她先生的眼裡只有她。他的心很專一，其他足以競爭的慾望並非都不存在了，而是被他生命的偉大愛情所吞沒。我碰巧認識這個男士，他對天主的愛同樣真實而完整。愛天主和愛妻子并不相衝突，反而，一個是通往另一個的道路。蘿絲瑪利·郝弗頓（Rosemary Haughton）把這一點說得很美，結婚的人透過愛配偶去

愛天主，而獨身的人透過愛天主去愛人。其實，問題不在於我們的情人太多，而在於我們的情人互有衝突、不同心，而且沒有整合。這才是每一個祈禱者的問題癥結。我們一生中可以有許多情人，但只能有一個中心，一個太陽，旁邊環繞的都是衛星。

對我們大多數人來說，能自由地去愛，是漫長、漸進的過程，而且要有天主恩寵的扶助。也許，十字若望沒有對他那時代的人說清楚，這過程是漸進的，並需要恩寵。但他的基本論點在他的時代和今日都同樣適用——自由是為了天主，必須掙脫一切有衝突的本性慾望，成為事奉天主的自由人。耶穌早就說過：「沒有人能事奉兩個主人；他或是要恨這一個，愛那一個；或是依附這一個，而輕忽那一個。你們不能事奉天主，而又事奉錢財」（瑪六24；路十六13）。《瑪竇福音》在這個章節之後，緊接著耶穌的美好命令，要我們像天空的飛鳥，田間的百合花，不憂慮也不煩惱。這正是十字若望的論點——自由地去愛，就是擺脫所有的慾望和憂慮。

依納爵在作決定和行動上，是個務實、講求方法的人，他認為神操可以幫助我們掙脫所有的貪戀和妨礙我們去愛及服務的羈絆。他提出的方法是：**默想主耶穌的一生**——祂永遠是我們學習完全自由去愛的典範——以及**補贖和省察**。我們下一章再解釋默想。現在我們先來看補贖和省察的輔助方法。

今日做補贖已經不流行了。很少有人會在領聖體前禁食。修道院裡的一些補贖方法——如打苦鞭、穿苦衣、餐桌前懺悔，已經成了歷史陳跡，這段逝去的美好（或是可怕的）歲月成了老一輩修道人拿來嚇唬（或娛樂）年輕一輩的故事。在大德蘭、十字若望和依納爵的時代及其後很久，補贖在靈修上扮演相當重要的角色。過去太強調補贖了，因此今天有些改變是好的。然而所有的聖人都認為，不補贖就無法成聖，也不會有堅實的靈修。依納爵深受他那時代的影響，一開始他所行的補贖非常嚴苛，比我們今天所能接受的方式嚴厲多了，但他為恰如其分地補贖，給了我們平衡的指引。

依納爵談的是自願性的補贖，也就是自由地做補贖。第一點要強調：補贖本身不是目的，天主並不喜歡我們受苦，我們也不是為補贖而補贖。補贖永遠是幫助我們達到目的的方法，而我們選擇補贖，就如同選擇任何好方法一樣，在於它能幫助我們達成可見的目的。依納爵說補贖的正當理由是：為賠補我們所犯的罪；為幫助我們克服自私的傾向（十字若望稱為慾望）；以及當作一種祈禱方式，「為獲得所期望的恩寵或恩賜」。因為補贖是一種方法，我們應很清楚我們這麼做的目的，而選擇最能達到目的的補贖。

雖然今天已經不流行把補贖當作賠補罪過的方法，但對任何曾經愛過、傷害過所愛的人這是再清楚不過的方法。我們需要補贖，需要用一種可見的方式表達我們的歉意。「愛，永遠不必說抱歉」這句話絕對是錯誤的。對易犯錯的人類而言，這不是愛，而是自私、膚淺。在這裡我們看到伯多祿和猶達斯不一樣的地方。他們二人都否認耶穌，二人都跌倒了，而且可說跌得一樣重。二人都懊悔不已，但

猶達斯無法說對不起，不能面對天主，尋求祂的寬恕。猶達斯獨自走出去，上吊自殺；而伯多祿則在背叛耶穌後不久，從船上一躍而下，游到岸上去見耶穌（若廿一），他們的差異何其大！難怪耶穌在吃完早餐後，領伯多祿離開眾人，藉著連續三次的詢問，與伯多祿一起慶祝教會初次的和好聖事。伯多祿曾三次否認耶穌，而後三次肯定他對耶穌的愛——伯多祿沒有忘記這個象徵，初期教會也沒有忘掉。人間的愛是脆弱且容易犯錯的，的確需要用言語和行動來對受傷的愛表示抱歉。

把補贖當作**克服我們自私的傾向或慾望**的方法由來已久，即使是在異教徒的禁慾主義者間亦然，而這有可靠的心理學基礎，就是苦修傳統中的 *agere contra*（相反我們本性的作為）。如果樹苗向東傾倒，就把它往西拉，好修正它的生長方向。如果你貪吃嗜喝，那就少吃少喝一點；如此一來，你的意志增強了，恣意放縱的本能也得到控制。在此，補贖當然是一種方法，必須相稱我們所追求的目的。我記

得有一位修女告訴我，她覺得自己有需要做更多的補贖，問我有什麼建議。「少吃點東西如何？」我提議道。「可是，」她答說：「我本來就不愛吃東西。」很明顯地，這對她來說不算是補贖！後來我建議她在閱讀方面做補贖，這次正中目標。「我喜歡閱讀，」她說。「我每天早上第一件事就是急著看報紙。」因此，我建議她不必停止閱報（那是她的工作所需），而是晚一點再看。這不會影響她的使徒工作效率，但對意志力和駕馭自己的慾望是很好的訓練。她高興地接受了我的建議，而且獲益良多。

把補贖當作是一種祈禱方式比較少見。我們通常不這麼看待補贖。但我認為，依納爵將補贖視為一種祈禱方式非常的具體。人不像天使是純精神體，人有肉體，其最精神層面的行為需要具體化、血肉化、聖事化。因此，肉體上的補贖是內在態度具體可見的表達。做補贖應是為天主而做，而不是為引人注目（瑪六 16 | 18，九 14 | 25），補贖是一種很有人性的祈禱方式。其實，我發現有時我的心靈

難以祈禱，我的身體卻以行動說出我心裡講不出的話。天主確實俯聽並祝福這種補贖的祈禱。

依納爵提出另一種與天主相遇的方法，使我們擺脫私慾偏情，那就是**省察**。省察是《神操》的第一個主題。依納爵常常勸勉神師，不論避靜者所受的教育有多低、多麼沒準備，都要把省察納入避靜中。甚至還聽說，依納爵寧願他的弟子略掉默想，也不願他們不做省察。相對於今天大家普遍不重視省察，他的偏好讓人驚訝。究竟依納爵對這技巧的評價有多高呢？

省察對他來說不是新鮮事，也非基督徒獨有。即使是異教的斯多噶派（Stoics）也知其價值。如果我們要克服自身的弱點，把注意力放在這些弱點上，會大有幫助——意識到我們怎麼失敗，在什麼情況下失敗，並注意自己每一滴點的進步及失敗次數的減少。這就引導我們走向依納爵所說的「總省察」（general examination of conscience），教會將這個好方法納入日課的夜禱。當然，對基督徒

而言，省察不只是一種可靠的心理學技巧，也是一條恩寵的通道。一方面祈求天主幫助我們認清自己的罪，如同祂審視我們一般；另一方面呼求祂醫治的能力在我們的生命中工作。因此，省察的重點不只是，甚至主要不是我們為克服弱點所作的努力。醫治是天主的工作，而省察是向天主開放我們的心，讓祂醫治我們。

另一個成長的心理學原則是「分而治之」（編按：*divide and conquer* 是將一個大問題切割成許多小問題；這些小問題解決之後，原本的大問題也就解決了）。當我們下定決心要活出美好的生命時，我們立刻發現自己有很多弱點。事實上，魔鬼用這樣的認知，使初學者怯步。我們想立刻成聖，而真正的成長通常是緩慢漸進的，也是辛苦的。我們看到自己進步緩慢時，很容易心灰意冷。其實，當我們開始發現自身的弱點（驕傲、忌妒、懦弱、懶惰）時，就是成長之時，而這些是我們以前沒有意識到的。好幾次我在指導避靜，剛開始入靜時，即使是心地善良的人，也總覺得自己生活中的問題都是別人

造成的，並不是自己的錯。他覺得自己被誤解、受迫害、被歧視。但他很大方地挪出時間來做避靜。隨著避靜時間一天天過去，他漸漸意識到其實是自己的信仰薄弱，太在意別人的態度，因而離他初戀時的熱情越來越遠。他被擊潰了。若望譴責小亞細亞教會的強烈措辭（默二 4—5，16；三 1—3，15—16）似乎就是對他說的。他開始看到天主對他的愛，和他回應這份愛時的虛假。現在的危機是猶達斯的誘惑。我們面對自己的不忠，可能會因氣餒而無法前行。

如何避免灰心喪志？我們要在信仰、謙卑和對自己的耐心上著力，要深刻體認到，就算我們內在的生命只能點亮一根小蠟燭，也遠比坐著詛咒黑暗好得多。這就是「分而治之」的觀念——挑出我們的弱點，然後逐一克服。不要期望立刻改變一切，而努力並祈禱一次只改進一個缺點，從那最阻礙我們成長的弱點開始。這就是依納爵所說的「私省察」（particular examination of conscience），他建議我們每天做，尤其是初學者。省察的做法是回顧一天中，我怎麼去克

服我的弱點和最阻礙我與天主相遇的地方。把焦點放在這上面，對成長自然大有幫助——一天之中一、兩次坦誠面對自己，會使我們在快要跌入那個弱點時意識到自己的狀況。這和總省察一樣，是一條恩寵的管道；我不怕向天主顯露我最弱的地方，求祂救贖的大能特別降臨到那處。

私省察和總省察，在十字若望所謂靈魂的主動淨化和積極與天主相遇方面，都是經得起時間考驗的技巧。現在我們終於瞭解為什麼依納爵寧願初學者省略默想，卻不能不作省察。當然，他認為兩者都必要。但祈禱生活若缺少省察，便不可能有健全而謙遜的自我認識，那麼祈禱就會流於膚淺、浪漫。可能變成錯誤的神祕主義——一種自我中心、情緒化的靈修，而忘記了一粒麥子必須死了，才能結出子粒來，這一直是教會歷史中的危險。

對天主的真正認識與痛苦的自我認識經常形影不離。十字若望用木頭化為火焰的隱喻，將這意念表達得很美。木頭燃燒時會變黑、爆

裂並冒出熱氣，所有的節孔和缺陷都顯露出來。倘若木頭能說話，它會喊叫：「我想化成火焰真是大錯特錯！我好像比以前更糟，又黑又醜，還一身裂紋。過去的我比現在好多了。」木頭好比我們的靈魂，火則是天主。其實木頭並沒有比以前更糟。所有的醜陋和瑕疵都是先前就存在，只是被掩蓋住罷了。木頭要化為火焰的唯一方法，就是坦誠展露自己真實的樣貌。過程是痛苦的，感覺離天主更遠了，但那正是與天主合一的成長標記。這也就是為什麼靈魂在進步時，常常覺得自己在退步，而且離天主越來越遠。

我還沒有討論可用於私省察或總省察的技巧或方法。不同的靈修傳統有不同的方法。近來也有一些討論這類問題的好文章。然而，還有一個問題應該討論。有人會說這種靈修方式太消極、太內省。我們是不是太專注自己，顧慮太多？

這問題很有道理。就我在默觀隱修的團體擔任神師的經驗，默觀生活的最大危險是混淆祈禱和內省。靜觀者本應在默觀中發現天

主，反而把焦點放在自己身上。基督徒靈修生活的目的，不是自我分析或自我認識，而是認識天主、愛天主。如果我們把焦點集中在探索自己的內在，結果鑽得越深疑慮越多，那並不是真正的成聖。一如本章所強調，真正的自我認識是在愛中與天主相遇的必要方法，也是隨之而來的結果。

倫理神學上的傳統區分，有助於我們找到平衡點：敏銳的良心是成聖的標記；多疑的良心則是病態的表徵。多疑的良心把沒有罪的事也看作是罪，老是擔心過去所犯的錯沒有得到寬恕，一再分析自己，原地打轉。這樣會製造焦慮，破壞平安。我們在第三章說過，天主對那些誠心尋求事奉祂的人，祂的工作永遠是柔和的。

敏銳的良心則相反，漸漸意識到較小的，但卻是**真正的**過失。這才是成長的真正記號。我們越接近光，我們的黑暗越顯得黑。一個不斷接客的妓女，不大可能會為一些論人長短或忽略祈禱之類的小過失而良心不安。但她若是改行並洗心革面，便有可能開始意識到許多以

前根本沒注意到的小毛病。這不是內省也不是多疑，雖然魔鬼可能會使她這麼認為。那是良心的敏銳度增加的標記，更意識到真正的自己是誰，如果她平靜地堅持不懈，就會真正認識天主。

在靈魂的主動淨化方面，我們所尋求的是真正認識自己，並有更敏銳的良心。這不是基督徒靈修的全部，卻是祈禱不可或缺的基本。奠下這第二塊基石後，我們要繼續探索通往天主之路的初步階段。

## 第六章 初學者的祈禱法

至目前為止，我們已經談過祈禱是什麼、祈禱與我們在世生活的相關性，以及在準備與天主相遇方面，靜心和淨化這兩個技巧扮演什麼樣的角色。另一個重要的問題是：初學者真正祈禱時，該做什麼？如果他的目的是要認識天主並經驗祂的愛，那麼，他該往哪裡走？他要做什麼才能與天主相遇？

在某種意義上，他不往哪裡去，也不做什麼。天主出乎意料地來到他面前，而時間也不是他能預定的，就像耶穌突然上了伯多祿的船，來到瑪竇的稅關、樹上的匝凱、旅途中的保祿面前一般，一如魯益師（C. S. Lewis）為他自傳所下的標題——「驚喜不已」。這樣的事件是沒有規則可循的。

然而，我們必須做些事。第一次與天主驚喜相遇，絕不是最終、完全改變的意外經驗，就像艾略特（T. S. Eliot）所說的，它是

一種吸引，一個有待探索、詢問和追求的召叫，而這份召叫需要人的答覆。這召叫可能來得很戲劇性，就像保祿的蒙召；也可能來得無聲無息，我們甚至說不出是何時發生的，就像一個從小在教友家庭背景下成長的人，講不出他究竟何時開始相信天主。不論它是如何發生的，我們感到天主召叫我們認識祂，成為祂的朋友。我在引言中說過，本書是寫給那些聽到召喚，現在自問著：「我的答覆是什麼」的人。

我們在第四章及第五章探討，當祈禱者認真答覆天主的吸引時，有兩個必要的先決條件，一是安靜下來，二是滌除我們生活中任何阻礙我們以愛還愛能力的事物。但我們如何真正答覆天主對我們所說的話？在祈禱中我們要做什麼、說什麼？這問題的答案就是本章的主題。

我們可以用人間至深的愛，即夫妻之愛作比喻。這種愛要經過多年的磨合才能成熟。我們有時會說一見鍾情，但嚴格說來，根本沒

這回事。一見鍾情不過是異性之間的互相吸引，並意識到這份關係和他們以往所經驗的不同。然而，真愛要求瞭解，我們無法愛我們不瞭解的。因此，男孩會很想認識吸引他的那個女孩。如果女孩願意搭理他，他們會花無數的時間分享彼此的過去、希望、恐懼和挫折。他們可能單獨在一起消磨了整晚，然後，男孩送女孩回家之後，又打電話和她聊上一個小時，分享別後半小時發生的種種。雙方的家長都很生氣，因為得付電話費。在沒有這種經驗的旁人眼中，他們簡直愚蠢至極。其實他們並不蠢。我們只能愛我們認識的，男女在互相追求的過程中，尋求彼此瞭解，才是真愛的基礎。

我們的祈禱生活，我們與天主愛的關係，也有著同樣的需要。真正愛天主也需要一段追求期。在這裡，我們同樣只能愛我們認識的那一位。當然，其中有個重要的差異：「在我們還沒有在母腹內形成以前，天主就認識我們了」（耶一5）。「上主洞察人心，知道人的一切心思欲念」（編上廿八9）。儘管祂完全認識我們，我們卻不認識

祂。在我們能充分答覆祂傾注於我們身上的愛之前，我們必須先認識祂。

因此，真實靈修生活的第一階段就是學習認識天主。我們在第五章看到依納爵和十字若望都把初學者的祈禱稱為**默想**。默想正是此意——花時間瞭解吸引我們愛上祂的這位天主是誰，祂代表什麼，祂看重什麼，作祂的朋友又是什麼意思。我們可以從祂所創造的萬物來認識祂，因為大自然、我們自己和其他人都是路標，指出他們的創造者；也都是反射，反映出塑造他們的藝術大師。所以，我們每個人都能認識天主，但對基督徒而言，天主父的最主要啟示是耶穌基督。聖經寫作的目的，是為讓我們這些不曾親眼目睹耶穌的人能相信祂，並透過祂認識天主。

因此，默想是用我們的理智去發現天主是誰，學習更充分地認識祂，好能愛祂更深，並更忠信地跟隨祂。基督徒做默想最重要的一本書就是聖經，天主在其中向我們自我啟示。如果我們用已有的祈

禱定義——在愛中與天主的個別相遇，那麼我們不能說默想是真正的祈禱。但是缺乏認識就談不上真愛，默想聖經是祈禱所必要的第一步。因此，默想是初學者的首要之務。

有一點很值得注意，「默想」聖經可能早在我們正式度祈禱生活前就已經開始了。在一個虔誠的基督化家庭裡，福音的價值和對基督的認識對孩子有潛移默化的功效。主日的聖道禮儀（尤其是三年一輪的讀經，以及闡釋福音的講道），使我們日益認識天主。健全的基督徒教育也有同樣的效果。因此，本書的對象——初學者，可能不全是初學者。聖奧斯定在《懺悔錄》的一開始，就把這一點說得很美。他面對知識及愛的奧祕，先求認識天主再尋求（祈求）祂的奧祕。他祈禱說：「天主，祢給我的信德，祢藉由祢聖子的人性和祢講道者的服務所賦予我的信德，正向祢呼求。」

對某些人來說，這種默想的展開方式足夠給成熟的祈禱生活奠定基礎。但我從身為祈禱者和神師的經驗中得知，一個開始認真過祈禱

生活的人，通常需要加深對「愛的天主」的認識，且更有系統地認識聖經，如奧斯定在《懺悔錄》不斷提到的默想。有些祈禱的人，只受過少許的信仰培育。有些人則受過紮實的信仰培育，被灌輸許多信仰知識，他們需要將信仰內化，整合並連貫對「愛的天主」的認識，如梵蒂岡第一屆大公會議所說的：「信仰與蹟彼此之間的聯繫，以及與人類終極目標的關連」。漸漸地，我們默想時對聖經和天主的片斷認識，會成為無縫的整體，我們愛的焦點也更加清晰了。

傳統上，常建議初學者以默想書籍作為祈禱的架構。細節上或許有些不同，但一定都包括這三個步驟：遠程的準備、近程的準備和實際默想本身。我們假設自己選在早上做默想。清晨做默想最好，因為此時紛擾、憂慮還未占滿我們的思緒。這種情況下，遠程的準備應在前一晚進行，也就是先閱讀我們隔天要祈禱的經文，並參考註釋以求瞭解內容及其傳達的重要訊息。遠程的準備配合每日的靈修閱讀，在開放我們的心、讓我們的心更敏於天主的事上，扮演著相當重要的角

色。缺少遠程的準備，我們就無法向天主開放自己。我們會草率地祈禱，不重視天主。這樣一來，我們不大可能聽得到祂的話語。

近程的準備是我們準備好開始祈禱時該做的事，聖依納爵建議我們祈禱之前，先花一點時間回想我們要祈禱的聖經章節或主題，然後想想我們想要做的事多麼美妙！我發現以下的短禱非常有用：「主啊！我知道祢真的臨在，而且急切地要教我祈禱。祢比我自己還關心我。請幫助我瞭解祢向我說的話有多麼奧妙，並盡可能慷慨地答覆祢。」這短禱的目的使我們能如天主所要求，謙恭而專注地來到祂面前。

遠程和近程的祈禱準備對初學者尤其重要。當然，它們的形式有差別。對初學者來說，採用前面提到的某種方式也許是最好的。而後，隨著經驗的累積，每個人可依照自己的性情和需要來作調整，目的是準備好聆聽天主，恭敬專注地聽祂的話。讓我引述大德蘭的話：「充分的準備最能幫助我們好好祈禱，也最能推動我們去愛天

主。」

在傳統架構中，祈禱的第三階段是祈禱本身。我們稱之為默想，也就是用理智去更瞭解天主，好能更熱切地愛祂，更忠信地跟隨祂。其實，在靈修史上，沒有一個專有名詞是所有論祈禱的作者普遍接受的。大多數的作者使用「默想」一詞，或多或少和我們前面所用的一樣。不論我們用哪個詞，我們都可以在基督宗教的祈禱大師談論祈禱的開始，找到相同的重點。但我發現釐清「默想」和「默觀」的不同，很有助益。他們基本的區別是：人生來就具有理解或推理的能力，也負有想像力，而這兩種能力的運用使我們更認識人事物。推理能力比較邏輯、抽象，總是按部就班，考慮前因後果。而想像力比較具體明確，是從具體的全貌來看一個單獨事件或情況。推理能力能找出事件與行動之間的邏輯關係（吉他走音了，需要調音），而想像力則是進入這情境，並真實地去體會（真奇怪，我聽到吉他走音的時候，有一種淒涼的感覺）。

如前所述，我們都有推理和想像的能力，這兩種能力讓我們以不同卻互補的方式去瞭解事實。然而，一個人的身上，往往只有一種能力比較凸顯。通常我們認為藝術家的想像力比較豐富，科學家則比較理性——雖然巴哈和莫札特要比布拉姆斯和貝多芬「理性」得多，而且像巴斯德或愛因斯坦這樣富創造力的科學家一定有豐富的想像力。一般說來，女性的想像力比男性豐富，而男性的思考邏輯比女性強。我發現菲律賓賓人比擅長分析的美國人或中國人有更豐富的想像力。這裡要講的重點是：不論以整體或個人來看，男人、女人都具理解力和想像力，能解讀自身的經驗，但相差懸殊。

對祈禱初學者來說，這是很重要的啟發。我們可以透過理解或想像力，甚至二者並用，來認識天主。這是默想和默觀最大的區別。默想是靠理解力來正確瞭解天主的啟示，而默觀是運用想像力來達到相同的目的。二者都是認識天主的技巧，不過有的人認為默想比較有用，也有的人認為默觀比較有幫助，二者我們都要做更進一步的討

論。

我們先談默想。前面我們說過，我們認識天主的主要來源是聖經，現在我們以《若望福音》為例來做說明。《若望福音》第四章記載一段很美的故事，是撒瑪黎雅婦人在井邊與耶穌的相遇。耶穌路過撒瑪黎雅，坐在雅各伯井旁休息。門徒們到鄰近的息哈爾城買食物去了，耶穌獨自一人坐在井旁。有個住在附近的婦女到井邊汲水，耶穌向她要水喝。她很驚訝，耶穌竟然在公共場合和一名陌生女子說話，而且猶太人和撒瑪黎雅人素不相往來。她對耶穌的請求感到不解。耶穌答說，祂可以給她更好的水。之後就是「永生活水」這段著名的對話——這段談話使這個婦女和許多村民因此相信耶穌。這是非常人性的一章，顯露出這個婦女的單純和耶穌的溫和。讓我們看看我們要如何默想這個故事。

要記得，默想是用我們的理性來更認識天主。此處默想是指反省耶穌在這個具體情況中的舉止，反思祂向那婦人說的話，好能正確

瞭解天主與人來往的方式。為什麼耶穌要和一名陌生女子說話，尤其是一個有過五個丈夫，而且現在還與另一個男人同居的婦女？在那個村子裡，有誰比她更被人看不起？對人的判斷上，天主的觀點和我的有何不同？如果我真的要追隨基督，這個故事對我和他人的相處之道有什麼啟示？還有，耶穌所說的活水是指什麼？這個婦女誤解了耶穌的意思，以為耶穌有祕密水源。但耶穌很有耐心，利用她的錯誤認知，教導她有關聖神活水的事，那麼我呢？我對聖神的活水有多大的渴望？在我生活中有什麼相當於撒瑪黎雅婦人的五個半丈夫？也就是說，在我的生活中，什麼阻礙了我跟基督真實的相遇？天主如何用這些阻礙來接近我？我們常聽說，在我們最軟弱、最意識到自己的罪之時，也就是我們最體會到天主的時候。但並不是所有的罪人都聽從天主的聲音。撒瑪黎雅婦人有著什麼樣的態度，使得她的罪過成為與耶穌相遇的契機？

《若望福音》第四章提供了豐富的默想材料。我們上述的反

省只不過為祈禱者挖掘寶庫的一角。但我們對默想已經解釋得差不多了：默想是一種對福音反省式的探求，藉以發覺天主如何在耶穌身上啟示自己，並透過類比，瞭解祂如何在我們的生命事件向我們說話。耶穌告訴多默：「我是道路、真理、生命，除非經過我，誰也不能到父那裡去。你們若認識我，也就必然認識我父……」（若十四6—7）。斐理伯不明白耶穌的話，因此答說：「主，把父顯示給我們，我們就心滿意足了。」但耶穌堅持道：「誰看見了我，就是看見了父」（十四9）。這是基督信仰的核心：「從來沒有人見過天主，只有那在父懷裡的獨生者，身為天主的，祂給我們詳述了」（若一18）。耶穌是天主為血肉之軀的人類的啟示。藉著探究祂的一生——祂的價值觀、祂的態度、祂與人的相處方式，我們得以瞭解天主對我們究竟是誰。

然而在默想中，我們不單思考耶穌在世的生活，以及宗徒和傳播福音者的經驗。我們也思索天主今天在我們的生命中，如何把祂自己

顯示給我們。耶穌是「眾多兄弟中的長子」，而我們被召「懷有基督耶穌所懷有的心情」，並「穿上主耶穌基督」。因此，默想不僅是對一個過去的人物做史實的反省——不論我們覺得這個歷史人物有多重要——而是藉著耶穌的生活和教訓，去發覺天主如何透過耶穌在我們今天的生活事件顯現。從反省撒瑪黎雅婦人故事所產生的疑問，點出耶穌在世的生活和我們今天追尋天主的相關性。

如前所言，默想是用我們的理性。我們前面也說過，有另一種方法同樣能引領我們認識天主，就是**默觀**。默觀比較是用想像，對那些覺得用理性分析做默想有困難的人，默觀的方法經常有幫助。我們以撒瑪黎雅婦女的故事為例，因為它適合默觀，也適合默想。我們比照這兩種方法，藉以瞭解默觀指的是什麼。

默觀是用想像力進到事件中。我們置身事內，就好像我們真的親身經歷，目睹了整件事的發生。對我們這些在視覺文化中長大的人來說，這是十分容易的事。電影和電視用文字印刷無法比擬的方式，

將我們吸進一個事件、一個故事中。我發覺把默觀比做看電影，人人皆懂。為什麼我們看悲劇會掉淚？當然不是因為放映片子，或是因為螢幕上出現人影！這的確是當時發生的事，但這沒什麼好哭的。那麼，我們為什麼哭？因為我們太入戲了，想像自己是劇中人，投入劇中的角色。我們感同身受，因為我們跟他們一起感受、一同經歷。我們和我們所喜愛的劇中人物有一種持久的親密感，他們也融入我們的生命。

默觀就像這樣。我們把想像力帶入祈禱，但我們要看的不是電影，而是主耶穌的生活。耶穌在井邊遇見撒瑪黎雅婦女的時候，我們想像自己也在場。那婦人走過來時，也許我們就坐在耶穌的身旁。我們注意到耶穌的臉（祂很「累」）。我們看到那有五個半丈夫的女人的樣貌，她對日復一日的汲水工作感到厭煩。我們感受到正中午陽光的熱度。我們看到砌建井口的石頭形狀，傳說這口古井可追溯到一千多年前雅各伯的時代。然後耶穌跟這個陌生女子說話。我們聽耶穌所

說的話，注意祂的語調，觀察女人臉上驚訝的表情。他們開始談話時，我們仔細聽、注意看。我們想像，假如我是這個女人，我會有什麼反應。也許我同她一樣，不清楚耶穌所說的活水究竟是什麼。或許我們也加入談話，向耶穌提出有關永生的問題，也問那婦人耶穌向她說了什麼。她告訴村子裡的人，主向她說出一「我所做過的一切事」，那比福音所記載的多得多。遇到一個人向我們說出我們所做過的一切事，是什麼意思？在默觀之中，那婦人匆匆回到城裡告訴他人時，我們可能還與耶穌一起留在井旁——我們可能會從經驗中瞭解到，讓祂說出我們所做過的一切事是什麼意思。

就像默想一樣，默觀不僅僅是用想像力重新體驗過去。藉著與主一起經驗祂生命的具體事件，我們逐漸發現祂如何活在我們的生活中，如何在其間工作。我們也在井旁遇見祂。我們也在擘餅時認出祂（路廿四 35）。我們與主的相遇取代了我們對福音故事的想像。在默觀或默想時，每個人與主相遇的經驗及體會的內容都不一樣，這就是

為什麼神學家或歷史學家對相同的福音故事卻有不同的詮釋。這種個人化的理解，使得默觀和默想成為真正的祈禱。

這也是為何傳統的祈禱手冊建議我們，以對禱（和天主交談）作為祈禱的結束。剛開始，我們和天主的交談顯得有點彆扭造作，好像在跟一個陌生人說話。但隨著我們越來越認識天主，對禱就變得越自發，也越自然。漸漸地，對禱會變成我們祈禱的主體，愛取代了知識。然後我們越來越不需要默想或默觀了。我們最大的需要是和我們所認識並愛慕的主在一起，這就是祈禱的真諦。

因此，我們必須提出關於默想和默觀的第一個重要告誡。默想和默觀是好的祈禱生活的開始，但理性和想像本身並非目的。祈禱不單是終其一生去瞭解福音、實踐福音，或是一輩子都在想像耶穌生命中的事件。過分強調思索分析，會導致一味注意福音的「邏輯」，而流於抽象乏味。過分強調想像，則會導致一種虛幻的靈修，花時間去想像耶穌在井邊時穿著什麼顏色的衣服，或那婦人幾歲。這兩種極端都會

讓我們困在自己的思想中，而不能開放自己，把天主的話語內化在我們的生活中心。

另一個告誡是：豐富的默想和默觀是一門藝術，因此它無法傳授，而是靠經驗學得的。雖然我們也用理智或想像力，然而我們尋求的知識最終是天主的恩賜。大家可以嘗試我所描述的方法，找出最適合自己性情的祈禱方式及福音章節。有的章節比較適合默想，例如耶穌和法利塞人談論離婚或真福八端；有的章節比較適合默觀，例如復活拉匝祿或天使報喜訊。也有許多章節同時適合默想和默觀，例如井邊婦人的故事。選用同時可默想和默觀的聖經章節，你會學到哪個方法比較適合自己的性情和需要。

在過去，默想經常被視為引導初學者的唯一方法。結果，許多人發現祈禱很難，覺得他們無法默想。也許躲避默觀的原因是我們覺得想像太肉慾、太世俗——太容易讓我們陷於誘惑。但想像是人的的一部分，許多偉大的祈禱家都是想像力豐富的人。恩寵建基在人的本

性上，並不摧毀人的本性。我們要學習的是引導並規範我們的想像力和其他能力，而不是消滅它們。如果你馴服了一匹桀驁不馴的馬，你會得到寶貴的經驗。如果你馴服的是一匹膽小的馬，你不會得到太多。如果你把這隻難駕馭的馬殺了，你只得到一具馬屍。這也是為什麼靈魂的主動淨化和安靜下來的技巧，都是在馴服我們每個人內在的野馬，必須在它對我們的祈禱經驗有幫助時才用。如我們前面所強調的，將我們自己安置在主前的技巧，只是為達到目的的方法。真正的目標是與天主相遇，並答覆祂的愛。

同樣地，默觀和默想也是通往目的的方法，讓我們逐漸認識天主，好能真的愛祂——不只是用言語，更是用行動愛祂。因此，默想和默觀通常不會在我們的祈禱生活中永久持續，就像婚姻生活不可能一直停留在追求的階段。更精確地說，雖然我們的一生當中還會以某種方式繼續認識天主——正如一對恩愛的夫妻不可能全然透徹地瞭解對方，常會發現對方身上還有很多奧祕——但並不會如同追求時期扮

演那麼重要的角色。至於後期的狀況，本書的跋會略加說明，帶領我們在祈禱入門之後，划向更深處。瞭解祈禱就是生活，才是最重要的。祈禱生活像所有的生活一樣，會改變，也會成長。

即使在祈禱初學者的階段，也會有進步和發展的。可能剛開始會迷戀天主，用人間的愛情關係來講，就是一見鍾情。當我們藉著默想和默觀，想要認識這位吸引我們的神祕者時，迷戀和情感所吸引就被冷靜的天主的知識所取代。祂不是我們的情感所希望的樣子。人間的情侶發現自己所愛的人是有缺點的、不完美的，和他的浪漫想像很不一樣。天主是完美無瑕的，但祂和我們所期待的不同。每一位祈禱者都必須學習，就像宗徒們一樣，瞭解到天主是不同於我們期望的救主。載伯德的兒子尋求榮耀，祂卻給他們十字架。伯多祿想待在大博爾山，但耶穌卻領他到加爾瓦略山。耶穌在世上還同他們在一起的時

候，他們期望一個能解放以色列的政治革命家，但耶穌升天坐在天父的右邊，一度留下他們孤零零的。他們學會去愛的天主和他們想愛的

天主，真是截然不同。可見成長是必須的。

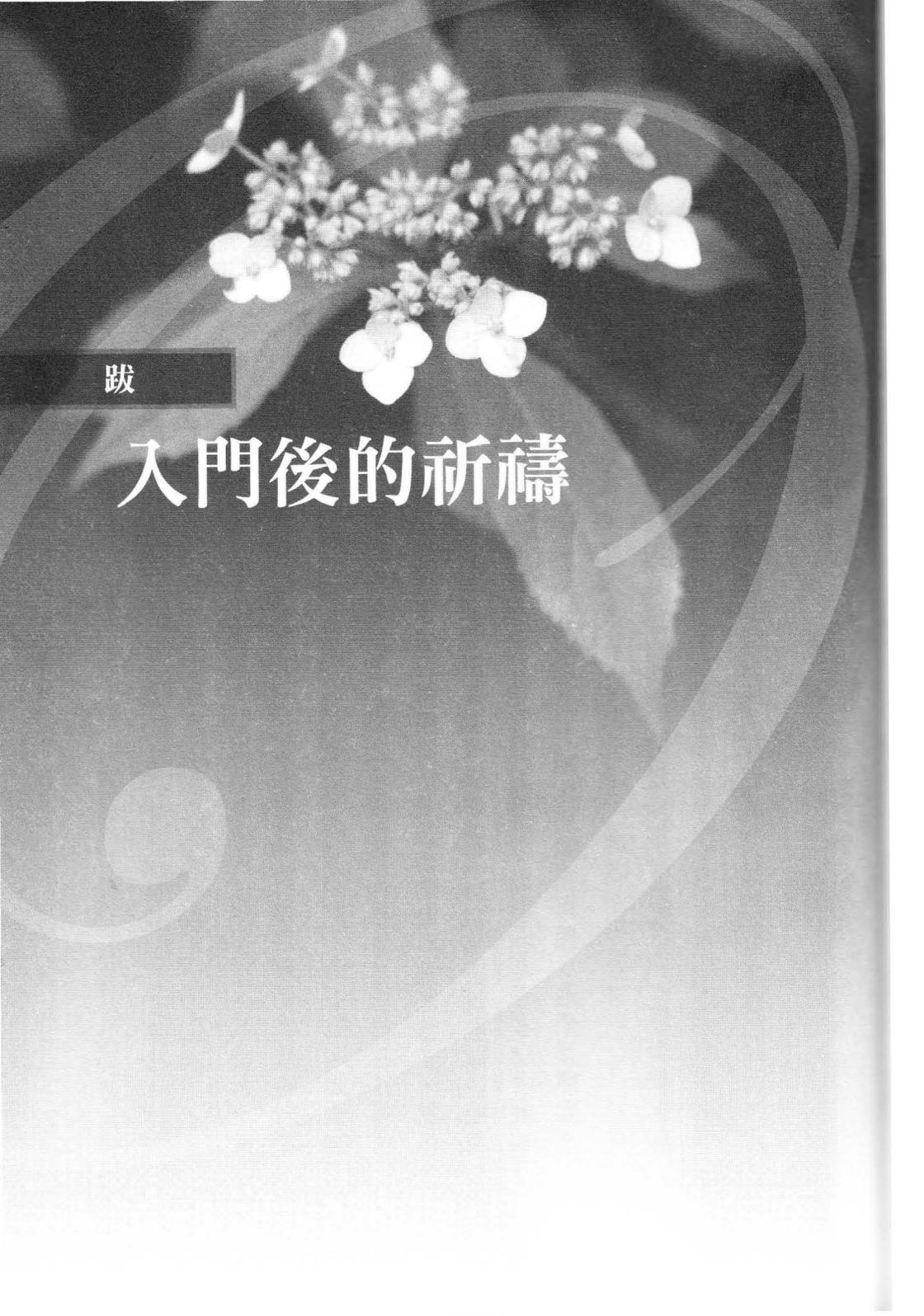
天主還有一個地方和我們所期待的不同：祂說話的方式和人不一樣，我們的耳朵聽不到祂的聲音。我們也不能像戀人一般深情款款地彼此對看。因此，初學者覺得默想或默觀很費力。雖然他們很努力，但他們的注意力很短，因為他們尋求的是不可見的天主。避靜時，我常常建議初學者閱讀一些很有啟發性的聖經章節，譬如《若望福音》第四章。一小時後，他們回來說他們十分鐘內就讀完了，而且不知道接下來要做什麼！對初學者來說，深入默想是一件吃力的事，而且很無趣。

我在紐約州雪城領導平信徒的避靜中，第一次有這樣的經驗。本來我以為是自己對平信徒期望過高，不然就是祈禱的方式比較適合修道人；後來我發現，連美國的初學修女和菲律賓的修士也有同樣的問題，我才意識到這是初學者的普遍問題。同樣的一群人，如果我有機會和他們長時間相處，他們會開始發覺聖經的豐富，天主就在那裡

顯示祂自己。我越來越清楚，這是一個尋常的問題，我們不應為此灰心。如果我們能有意識到自己分心的時候，堅持下去，耐心地、平靜地回到祈禱中，我們的堅持終會結出果實。總有一天我們會感到祈禱容易多了，並充滿喜樂。我們默想和默觀的洞見會圓熟地湧現，幾乎是自然而然地流瀉。聖經的豐富將輕暢地從福音篇章中湧出。我們會經驗一種新的深度，使祈禱成為喜悅的事。之前我們十分鐘就讀完的聖經章節，會帶給我們豐碩的洞見，而且一整天都消化不了。我們開始將各個福音故事串連起來。福音不再是不同主題的個別事件，而是一個完整而活生生的人——耶穌基督的形象。我們開始在祂身上發現天主的面貌。

這情形會於何時發生？這意味著什麼？我們每個人都是獨特的，我們的經驗會隨我們的需要和天主對我們的計畫而有所不同。堅持不懈地祈禱，一兩年下來默想就常會有輕鬆喜悅感。也就是說，我們跟天主在一起逐漸覺得自在，而祂引領我們的思想更加深邃，以此

回報我們的忠誠。此刻，我們好像真的學會祈禱了——事實上，我們已經掌握內在生活的祕密，邁向成聖之路了。然而，「天主為愛祂的人所準備的，是眼所未見，耳所未聞，人心所未想到的。」我們才正要開始發覺聖神對我們的教導。



跋

# 入門後的祈禱

## 入門後的祈禱

我講授使徒性祈禱的課已經有好幾年了。幾年前，我的班上有一位屬於默觀修會的修女。我們成了朋友，而我也有幸成為她的神師。課程接近尾聲的某一天，我們討論課裡面的一些要點，她說：「我覺得你的課對我很有幫助，但我希望你對內修生活的目標再補充一些，究竟這一切要領人到達何處？」我被她的意見搞糊塗了，覺得受到她的挑戰，此後，我們就這點又談了幾次。就某方面來說，我覺得對於目標，不能再多說些什麼。所有聖人，包括聖十字若望，在描述與天主的合一狀態時，都很奇怪地變得無話可說。他們都靜默下來，我還能說什麼呢？

另一方面，我知道這個修女的提問是有根據的，需要加以解答。清楚我們旅程的目標是分辨的必要條件，只有在知道我們要往哪裡去以後，我們才能確知是否走對了路。我嘗試做有系統的回答——

至少是為我自己——結果對我的生命和我的神師工作很有成效。我相信天主給予與祂結合的人的經驗，是言語無法描述的。聖保祿承認這一點，當他為他的使命辯解時，他說自己曾經「被提到樂園裡去」，還說他「聽到了不可言傳的話，是人不能說出的」（格後十二3—4）。在同一封信裡，聖保祿呼籲格林多信友資助貧窮的教會，而將他們的捐獻與天主賜給他們無可比擬的鴻恩作一對照：「感謝天主，為祂莫可名言的恩賜」（格後九15）。這份恩賜是天主的卓絕恩寵。經驗到天主的那份圓滿，超越一切言語。

我們能用言語表達的是：天主的經驗不是什麼，以及這恩賜表現出來的果實應是此時此地。在第六章，我引用了大德蘭《七寶樓台》中的一句話，長久以來，我一直很喜歡這一句：「重要的不是想的多，而是愛的多：那麼，就去做那些最能激發你去愛的事吧！」接著，大德蘭又繼續澄清我們所尋求的愛究竟是什麼：

也許我們不懂愛是什麼：對於這點我不會太驚訝，因為愛不在於

我們快樂的程度，而在我們願意在一切事上盡力取悅天主的決心，盡一切所能不冒犯祂，進而祈求祂不斷彰顯祂聖子的榮耀，並促進天主教會的成長。

我們祈禱生活的真正目標是：對天主「在人間和在天上」的旨意懷有熱誠，勇敢地、無私地去愛。聖保祿對此詳加說明，並一一列舉聖神的果實：仁愛、喜樂、平安、忍耐、良善、溫和、忠信、柔和和節制（迦五 22 | 23）。這些都是祈禱生活的可見成果。如果我們在這些方面成長，我們就走對了路。我們祈禱的目標，就是藉著聖神在我們內的工作，結出這些果實。經驗天主不是以神視、狂喜、傲人的洞察力或洶湧的淚水來衡量或證實。這些現象在教會的教導和對祈禱者的鼓勵上，也許有它的價值，卻不是成聖的必要條件。事實上，我們甚至不能肯定這些現象是否來自天主，其真實性要由我們前面所說的聖神的果實來驗證。如果一個人在與他人來往時，沒有內在的平安、喜樂，以及真正的柔和與節制，即使他祈禱時有狂喜或神視，也

會讓一位好神師心生猜疑。

在這種脈絡下，應該對**傾注默觀**（infused contemplation）做些說明。我們先回想在引言中所提到自然而然而祈禱的那些時刻，在不經意的情況下，感覺到天主的臨在。這樣的時刻有可能發生在祈禱初學者身上，甚至有可能發生在根本不認為自己是祈禱者的身上。本書一直強調，這種與天主在愛中相遇的經驗，在我們發展的每一個階段，都是祈禱的本質。我們談到的技巧、默想、默觀、靜心、補贖和省察，都是基於確信這些是我們**一般能學著習慣地**回應天主的方法——向在我們生活中的天主**持續**臨在的經驗開放。我們可以這麼說，這些偶然、不經意與愛的天主接觸的時刻，正是在祈禱生活初期，天主為吸引我們更深、更經常性地經驗祂臨在的方法。

這麼說吧，本書第二部分的內容都是在問：我們如何**回應**天主最初的吸引。耶穌說：「凡不是派遣我的父所吸引的人，誰也不能到我這裡來」（若六44）。若不是天主先走向我們，我們的一切努力都是

白費。但當祂來到時，我們又該如何回應，才能讓祂這親切的主動行為在我們生命中結出豐碩的果實？本書想要回答這個重要問題。

當我們在愛的交談中答覆天主，也就是在我們的祈禱和服事生活中回應天主時，總有一天你會發現，天主接管的越來越多。用交談來作類比，也就是我們說得越來越少，而天主說得越來越多。我們漸漸變得被動（採聖人的說法）；我們越來越像陶匠手中的泥土（耶十八6），等著被塑造。從一開始，天主的恩寵對任何祈禱和我們的任何回應，都是不可或缺的；然而，當祂不僅僅賜給我們渴望祂的恩寵，而且還親自在我們內工作的時候，這個時刻可能就已來到。這就是傾注的默觀，依照神學家的說法，不但是天主的恩寵在工作，而且我們認識祂的方式，超越我們人類理解和愛的的能力。因為我們的官能暫時失去能力，這是一個「黑夜」，是「不知之雲」。

討論傾注的默觀可能會讓祈禱初學者困惑難解。若是如此，那是因為他還沒有這個經驗。我在此提出，是想為祈禱生活前面的路畫出

大概的輪廓。另一個更重要的理由是強調，不論祈禱生活才剛起步或已經達到高峰，所有好的祈禱的目標都在於生命的轉變，以及在行動上加深並強化我們對天主的愛。不論我們的靈修成長到什麼階段，聖神果實的增長是唯一的試金石。

明瞭我們祈禱的目標，我們才能知曉天主要引領我們往哪裡去。我們說初學者的方法常是默想或默觀，藉此瞭解天主是誰。認識天主是真愛的必要基礎。最後一章我們說：祈禱生活的首要突破，是默想或默觀變得輕鬆喜悅。我們從短短的幾節聖經裡，發現許多果實；耶穌對我們成了一個活生生的人。這樣的突破可能在認真過祈禱生活一兩年之後發生，但還不穩定，或許會持續幾年起起伏伏。我們以為自己真的成長了：天主與我們很親近，實踐德性也很容易，只要是為了祂，什麼犧牲都值得。我們覺得自己很神聖！

比方說，在這時候，我們原來根深蒂固的缺點——忌妒、易怒、強烈而放縱的想像力——一下子消失殆盡。我們覺得終於可以駕馭自

己的黑暗面，永遠不再有這些缺點了。真實的情況可能大為不同。不是我們成長太快，而是天主溺愛我們，以擄獲我們的心。我常常拿一個父親和他滿周歲的兒子來作比方。這嬰兒已經會滿屋子爬，是個爬行高手。有一天，這父親帶著兒子去散步。當他們出門上街的時候，這嬰兒非常興奮。到現在為止，他整個的世界只有膝蓋、腳踝和桌底。突然間，他從爸爸的肩膀上看事情——而且他爸爸的腳程在移動。如果你注意過被帶出門散步的嬰兒，你會發現嬰兒通常以為他自己會走路。他在爸爸的臂彎裡又踢又推，好像自己的腳在走。回家後，爸爸把他放下來，他會很失望。讓他自己來時，他只能在地上爬。這嬰兒不是回到原點。在散步以前，他只懂得爬行，並以此為滿足。現在他知道有更好的，他就不再以爬行為滿足了。就某方面來說，他的情況不比以前，因為他發現了走路的樂趣。

我們祈禱生活的初期階段也是這樣。天主是父親，我們是嬰兒。當我們開始進步時，不是因為我們學會走路了，而是天主抱著

我們走。我們就像嬰兒一樣，以為是自己做了這一切。當祈禱變得喜悅，缺點不見了，我們真以為自己學會走在天主的路上。實情卻不是如此，而是天主把我們抱在祂的懷裡。我們的缺點（我們不會走路）尚未消除，只是暫時被天主的恩寵所遮蓋。祂也像那位父親一樣，把我們放下來，於是祈禱又變得困難，我們的缺點又再度出現，我們對自己的處境覺得很氣餒。一旦我們體認到和天主一起步行的喜樂，我們就再也不能滿足於爬行。

這是祈禱生活的關鍵危機。知道我們靠自己只能爬行，是一件丟臉的事。我們可能會覺得我們的祈禱經驗是在欺騙自己，天主捨棄了我們，祈禱只是浪費時間。當然，這都是不對的，但是魔鬼夜以繼日地工作，要我們相信我們失敗了。如果我們想要克服魔鬼和受傷的自尊心，我們必須要有健全的靈修指導，並經常閱讀祈禱大師的經典著作。

如果我們回顧祈禱生活的目標——知道天主是誰，而我又是誰

的聖神果實——我們會瞭解到，看來是失敗的，其實是成長。天主將我們抱在懷裡一陣子，好讓我們知道還有一個世界遠勝於人靠著自己所擁有的爬行世界。祂把我們放回地面，是為讓我們瞭解這個新世界不是我們憑自己的力量所能及的。在此，父親與嬰兒的類比用不上了。嬰兒會慢慢學著自己走。他有一天會長得和他父親一樣高，會用他強壯的雙腿走遍世界。但在祈禱的領域裡，我們永遠是嬰兒，我們永遠被父親抱在懷裡。小德蘭在自傳《一朵小白花》所說的「小徑」，是唯一的路。她的意思是：成聖不是我們靠自身努力達到的，那完全是天主的恩賜，是祂的愛改變了我們。一旦我們學會這一點，「黑夜」就會結束，天主會將我們舉起，永遠抱著我們。

我們要經過多久才學會呢？十字若望把我們無助和感到天主不在的受挫經驗稱為「感官的黑夜」，他說很多熱心的祈禱者都有這個經驗，而且大半輩子都是如此。天主有時把我們舉起。在黑暗中偶有一絲微光，使我們有信心堅持下去。但我們真誠祈禱的主要證明，

就是結出聖神的果實——儘管我們處在黑暗中，那是我們走對路的證明。比方說，我有沒有發現今天的我和一兩年前的我比較起來，更謙卑，更敏感他人的需要，更渴慕天主和祂在人間的正義，更溫和接納人性的軟弱？如果做到的話，那麼我的祈禱是真誠的，也走對了路，因為這些都是聖神的果實。這類性質的成長，只能由祂而來。

有了這些標記，我們就可以放心在黑暗中前進，將一切都交給天主。只有祂知道一根木頭要多久才能燒黑，化為火焰。只有祂是主。大德蘭在《靈魂對天主的傾訴》（*Exclamations of the Soul to God*）的結尾說得很美……

那些名字被寫在……生命之書上的人是有福的。我的靈魂，若妳是其中之一，妳為何憂傷，為何煩擾我？對天主要有望德，因為直到現在，我還要向祂承認我的罪過，歌頌祂的仁慈，向我的救主天主發出長嘆。也許有一天，我的光榮要向祂謳歌，我的良心不再受折磨，不再恐懼和嘆息。但此刻我的力量在寧靜和希望中。我寧願在永

生的期待和希望中生活和死亡，也不願擁有一切的受造物和屬於它們的祝福，因為它們終必消逝。主啊！不要捨棄我，因為我渴慕祢，願我的希望不致落空；願我永遠事奉祢；願祢的旨意承行於我。

這個經驗和我們當初開始祈禱時的期望很不同。但我們的天主是令人驚奇的天主。要在愛中與主個別相遇，就是要被祂迷住，被祂抱在臂彎裡。

國家圖書館出版品預行編目資料

祈禱入門 / 多瑪斯·格林(Thomas H. Green)著  
; 林清華譯. -- 初版 -- 臺北市: 上智文化,  
2008. 06  
面; 公分. -- (靈修; F0026)  
譯自: Opening to God: a guide to prayer  
ISBN 978-986-7873-66-8(平裝)  
1. 天主教 2. 祈禱  
244.3 97008190

靈修: F0026

書名 / 祈禱入門  
作者 / 多瑪斯·格林 (Thomas H. Green)  
譯者 / 林清華  
校訂 / 吳伯仁

准印者 / 洪山川總主教  
發行 / 鄧秀霞  
出版 / 財團法人聖保祿孝女會附設上智文化事業  
100台北市忠孝西路一段21號  
電話: (02)2901-7342 傳真: (02)2902-7212  
讀者服務e-mail: wisdompress@pauline.org.tw

服務處 / 聖保祿孝女會  
242台北縣新莊市三泰路66號  
台北書局 / 郵撥: 上智文化事業 19399740  
100台北市忠孝西路一段21號  
電話: (02) 2371-0447 傳真: (02) 2371-7863  
訂購服務e-mail: stpaul@pauline.org.tw

台中書局 / 郵撥: 財團法人聖保祿孝女會 21999096  
400台中市光復路136號  
電話 / 傳真: (04) 2220-4729

高雄書局 / 郵撥: 高雄聖保祿文物中心 42006873  
802高雄市五福三路149-1號  
電話 / 傳真: (07) 261-2860

香港書局 / 聖保祿書局 e-mail: stpaulhk@netvigator.com  
電話: (852) 9127-9624 / 傳真: (852)2601-6910

澳門書局 / 澳門聖保祿書局 e-mail: Paulinas@macau.ctm.net  
澳門主教巷11號 電話: (853) 2832-3957

印刷 / 世樺國際股份有限公司; 電話: (02) 2246-9928  
235台北縣中和市中山路二段327巷11弄9號3樓

基督教 / 華宣出版有限公司  
總經銷 235台北縣中和市連城路236號3樓  
電話: (02) 8228-1318 傳真: (02) 2221-9445

總經銷 / 寶騰發賣股份有限公司  
235台北縣中和市中正路880號14樓  
電話: (02) 8227-5988 傳真: (02) 8227-5989

2008年6月初版 2008年8月2刷

定價 / 170 元

版權所有·翻印必究



# 祈禱 入門

*Opening to God*

Mod<sup>®</sup>E

靈修系列

F0026

NT\$170



上智文化事業

ISBN 978-986-7873-66-8



9 789867 873668

00170

Printed in Taiwan