

啟示  
出版

*Awakening to Prayer*

# 祈禱的 美麗境界

by Augustine Ichiro Okumura OCD

祈り

奧村一郎神父 著  
加爾默羅聖衣會 譯  
鄭鴻昌 插圖繪製

當人苦悶至極，就是轉向造物主祈禱的時刻。

但人該怎麼祈禱呢？

讓有「祈禱的專家」美譽的聖衣會士奧村一郎

帶我們跨入祈禱的美麗境界。

## 《基督徒祈禱入門的經典》

祈禱是靈魂的呼吸、愛的悸動，是真正的交談。  
祈禱就是安排好地方，讓天主進入我們的生命。

輔仁大學神學院 陸達誠 教授 推薦



*Awakening to Prayer*

# 祈禱的美麗境界

祈り

*Awakening to Prayer*

# 祈禱的美麗境界

## 祈り

奧村一郎神父 著

by Augustine Ichiro Okumura OCD

加爾默羅聖衣會 譯

鄭鴻昌 內頁插圖

〈出版緣起〉

## 閱讀不須從信仰開始

何飛

宗教對於一般世俗人有兩個層面，一個是相信，一個是不信。如果你是某個宗教的信徒，那不待多言，如果你不相信，也免不了會在社會使用的語言、生活習慣等等碰到和宗教相關的事物。

目前，在中國社會中的宗教，除淵源已久的佛教、道教之外，也有西方宗教如天主教、基督教傳入。然而，中國社會對基督教雖也有幾百年的接觸，但相較之下，歷史還是很短，一般

人對於西方宗教的了解，相對來說沒有那麼深刻。

可是，在進入二十一世紀，英語幾乎變成唯一的國際共同語言。在頻繁使用英語的情況下，無時無刻不是在接觸英語世界所蘊含的西方文化質素，包括相關的典故、信仰、邏輯和精神，便成為現代人經常碰到的事物。因此，如何對基督宗教有更完整、正確的理解，似乎是現代中國人不可或缺的訓練。

不只是如此，如果我們有機會深入了解基督宗教，其中也蘊含了發人深省、心靈勵志的內容，基督宗教蘊含相當豐富的這些質素，對現代人有所助益，也需要多加理解。

作為一個出版人，我們發覺，現今已出版的基督宗教出版品，大多出自以傳教為使命的出版社，共同特色是閱讀時必須先具備信仰的基礎。因此，這類的出版品在一般人讀來，是有一定程度的隔閡。

我們發願出版一系列書籍，目標是把基督宗教當作人類文化的一部份，視為現代人必須了解的知識，閱讀不須建立在信仰宗教為前提。我們期待能帶領讀者，進入基督宗教的深層底蘊，了解西方文化底層的架構。如果因此有人得到救贖、加入基督宗教的世界，我們也不反對。但更重要的是，這系列書籍出版的目標，是期待加深大眾對基督宗教文化的理解，也能對讀者的工作、生活等層面產生正向的幫助，這是我們所期待的。

了解耶穌的世界，從啟示開始。

（本文作者為啟示出版發行人）

## 關於作者

奧村一郎神父 (Fr. Augustine Ichiro Okumura) 於一九二三年出生於日本的佛教家庭。

一九四七年畢業於東京大學法學院，一九四八年領洗成為天主教友，時年二十五歲。

一九五一年獲東京大學文學碩士學位。同年加入法國亞味農的加爾默羅會<sup>①</sup>。

註①加爾默羅會也稱聖衣會，是源於十二世紀在聖地 (Holy Land) 的加爾默羅山隱修的修道團體，他們過著隱修和靜默的祈禱生活。加爾默羅山在舊約聖經中有記載，即今天海法港一帶，先知厄里亞曾居住在這兒，大聲疾呼以色列人民不要再背離上主的道路。加爾默羅會的知名人物包括聖女大德蘭、聖十字若望、聖女小德蘭等。

一九五七年在羅馬被祝聖為神父，一九五九年得到神學碩士學位，一九七九年修完法國Angers神學院的博士學位。

一九七六至八一年擔任日本東京聖母學院的院長。

一九七九年起，他是天主教羅馬梵蒂岡教廷宗教交談委員會的諮議。一九八七年，他被任命為日本赤足加爾默羅會的準省會長。

一九九二年起，他成為加爾默羅會國際靈修與神學省思委員會的委員，他同時是日本主教團宗教交談，及禪與基督徒學術討論會的成員。

奧村一郎神父的作品和研究多半論及祈禱、默觀和宗教交談，特別是禪與基督信仰的對話。日文版《祈り》（即本書）自出版後，幾乎年年再版，並有多種外文譯本：包括英、法、西、義、德、荷蘭、韓等語文等。



奧村神父其他的著作有：

《伴隨吾主：十字架的道路》（暫譯，*With Our Lord: The Way of Cross*）、《碎片》（暫譯，*Fragments*）

《神學筆記》（暫譯，*Theology Notes*）

《每日祈禱》（暫譯，*Daily Prayer*）

《深度欣賞聖經的方法》（暫譯，*A Method for Deep Appreciation of the Bible*）

《禪，超越，臨在和自由》（暫譯，*Le Zen, dépassement, presence et liberté*）及多種語文的宗教雜誌上發表許多作品。

## 作者寫給中文讀者的話

由於加爾默羅聖衣會的美意，有機會把拙著《祈禱的美麗境界》一書介紹給中文讀者，我由衷感激。

這小小的一本書，是以東方文化為背景寫的，若能成為基督宗教的靈修食糧，對我而言，真是莫大的榮幸和喜樂。

夏村一郎

編者按：

本書的日文書名為《祈り》，一九九四年首度翻譯成英文本，由美國加爾默羅靈修學會出版社（ICS Publications）出版，本書是由英文譯本翻譯成中文，特此說明。

### 譯者簡介

加爾默羅聖衣會是一個完全獻身於默觀祈禱的修會，祈禱是修會神恩的根源和焦點。一九五四年，加爾默羅會來台建立會院，目前有二座女隱修院，分別在新竹芎林和台北深坑。一九八一年，加爾默羅男會士開始建立會院於新竹，現今除新竹母院外，增設台北泰山和新加坡會院。



## 中譯本推薦序

陸達誠

### 0 的魅力

友人從新竹芎林給我帶來《祈禱的美麗境界》譯稿，他說這是一本由日本聖衣會神父所寫有關佛耶交談的靈修書，現由台灣聖衣會修女譯成中文，將在啟示出版社出版。聖衣會修女希望筆者為此書寫序。

譯者在三十年前修過我教的存在哲學，她的報告頗有存在感，所以我把它送到輔大的一個刊物上發表，對其內容我記憶猶新。

既然是這樣一位優秀的學生的請求，我感到義不容辭。

讀這本書給我二個感覺，首先是單純。東方靈修通過打坐或禪修叫人潛入「空」與「無」的境界。該書作者奧村一郎神父以「0」來解說這種單純，他要學習祈禱的人放空自己，讓神主動。筆者就把它作為本序的標題：〈0的魅力〉。

其次筆者對譯者的筆觸印象深刻。讀這本書一點不會費力，因為它像行雲流水，又像山泉一樣清明。作者和譯者都是聖衣會會士，該會的傳統把他們陶冶成祈禱的專家，他們彈奏的是天上的音樂。譯者如果沒有加入聖衣會當修女，她會依著她大學主修的哲學來斟酌，就不會用如此素樸的文字來詮釋。這本書像是譯者自己的靈修告白。每一字、每一句，都在透露譯者內心的秘密。她廿多年來的祈禱生活，使她能昇華及蒸餾出的如此秀美的文字。

十年前，智庫出版社出版《寂靜之聲》一書，筆者亦應邀為之寫序。《寂靜之聲》與《祈禱的美麗境界》簡直異曲同工，二位靈修大師都從神聖空間中汲取靈感，所以都富詩質，成功地把讀者帶入他們體驗過的樂園。筆者為《寂靜之聲》之序取名為〈二首探入仙界的長詩〉。僅錄該序之前面一部份供諸位參考：

《桃花源記》的作者把讀者一步一步地帶入仙境，教人忘掉了還有一個塵囂的俗世。《寂靜之聲》的作者通過天主教聖樂的詮釋，把聆聽者領入一個神聖世界，此為修道經驗的神聖空間。葛利果聖樂本來夠美，加上絕妙的文字，竟譜成一首無與倫比的長詩，它反映了每個人內心深處那份寂靜，使人人感到熟悉親切，因為人人心中都有這樣一個神聖空間，只有最純淨的音樂能引領

我們進入，我人也在那裏找到了自己的故鄉。

本書作者深透天主教的靈修，對音樂、藝術、文學、哲學、神學的造詣極深，他從多年的修道生活中淬煉出一份卓越的氣質，今藉他誦唱過、默思過、同化過的葛利果聖歌的詮釋，解放了這份凝聚多年的氣質，終於把他的靈魂赤裸裸地呈現在讀者面前，教人看到：宗教和靈修如何可使血肉之軀達到超凡入聖的境地。作者用的是人世言語，但表述的是神聖空間內的感受，使筆者覺得，若是天國有神仙降凡，也不會比他申述得更好，因此只能用文字中最為精純的詩來稱呼它。全書一氣呵成，是一首長詩，是一首教人愛不忍釋的長詩。

筆者在閱讀《祈禱的美麗境界》時有著相同的感觸，因此把上面一段話引述一下，可免重複。希望大家閱讀本書後，可同意我的想法。

「0」為什麼吸引人？我想廿一世紀的人實在太忙碌太緊張，時間少，事情多，腦袋塞滿資訊，所以對靈修的取捨來說，「無」比「有」更具魅力。打坐和參禪不給資訊，還叫人把自己挖空，變成一無所有：思想真空，面對真空，自己亦變成真空。內外皆空時，壓力不見了，情緒和記憶一起消失，人像從死中復活，或像從母胎中再生，欣見天日。

相反，基督徒的祈禱是有內容的，我們讀《聖經》，瞻想奧跡，企盼聖神的充滿。總之，我們祈禱時渴望「有」天主的臨在和恩寵。

歸0是解脫：從責任、煩惱、負面情緒中解脫。東方的靈修



叫人歸「0」，打坐既容易又有效，打坐者只要姿勢對，就能逐入安寧的佳境。其實，哪一個基督徒不嚮往解脫？黃昏或深夜，當人極度疲乏，要祈禱時，他，無法思想，但能靜坐面對天主，在天主內平安休息，甚至跌入夢鄉。

空無寂滅不可能成為基督徒祈禱的終極目的。歸「0」只能成為更上一層樓的準備。巴斯噶（Blaise Pascal, 1623-1662）說得對：人是介乎有限及無限之間的存有。人不能不需要天主的。教宗若望保祿二世說：

佛陀的反省，以及對靈修生活指導的終點，就是加爾默羅神秘主義的起點。人類靈魂積極與消極的淨化，感官與心靈的黑夜，聖十字若望認為，是為了讓人類靈魂被愛的火焰所滲透燃燒，而必有的準備。（《跨越希望

的門檻》(頁115)

教宗一面肯定佛教，一面指出赤貧的靈魂更會體會天主，需要天主。本書鼓吹單純祈禱，為使我們更能讓天主進駐。這與西班牙神秘家提出的明路的單純是類同的。已歸0的純淨靈魂毫不困難地、分秒不缺地活在天主內，祈禱的內容，似有實無，似無實有。

很高興能接觸本書，先睹為快，欣賞它提供的0的魅力。相信它會受到大眾的歡迎。希望藉著它更多的人能潛入神聖空間，而使其自己的生命更靈動，更寬厚。讓我們一起推動歸0運動吧！

中文版推薦序作者簡介：

陸達誠神父，天主教耶穌會士(S.J.)，輔仁大學宗教學系老

師，乃該系創系主任。陸神父為巴黎大學哲學博士，哲學、文學和音樂俱精，長期陪伴耕莘寫作會。

## 英譯本推薦序

威廉·強斯頓

自梵蒂岡第二次大公會議<sup>①</sup>閉幕，迄今已二十餘年，這些年來，精心致力於嚐試開創亞洲神學的，的確，明達哲士意識到亞洲神學是今日教會的急需之一。所以我們看到在菲律賓、韓國和日本都專注於培養這神學。不過，這些努力不容易落實於中國大陸，從海外觀望中國的人們，看得出來，真正本土化的中國神學有極大的需要。

在日本，關於克修和神祕神學，或更簡單地說，在祈禱神學

註① 於一九六二至六五年在梵蒂岡舉行，簡稱梵二，是天主教會第二十一次普世性教務會議，由天主教教宗若望二十三世召集。這次會議最顯著的創新是邀請了基督新教及東正教會，一些教會也應邀派遣代表與會。

上，已有了長足的進步。過去的幾個世紀，這個領域一直被西方神學的主流忽略，但並非總是如此的。奧斯定、納德和多瑪斯的神學中，充滿祈禱的精神，但比較近代的神學卻把祈禱拋到幕後。

然而，亞洲神學不能忽視祈禱或默觀，為之故，奧村一郎神父的書確實極具重要性。奧村神父是日本人，出身於日本的默觀傳統，他通曉禪學和佛教傳統。曾經住過日本的人知道，當地的整個氛圍瀰漫著默觀。蠻有意思的是，我們會發現那些自稱是無神論的人，竟然會有寧靜的默觀和內在的靜默。因此，神父能寫下「無神論者的祈禱」。西方人士耳聞此事，無不深覺怪異，但在日本卻絲毫不引以為怪。奧村一郎神父不只熟識東方的無神論，對西方無神論者亦然。無論如何，該注意到，當一位佛教徒談到「空」，及一位存在主義者，如沙特，論及「空虛」時，他們

意指的根本不是這回事。

新的亞洲神學在日本教會快速地發展。基督徒在祝聖過的聖體前打蓮花座，或按日本傳統席地跪坐，到處都可以看見。這個趨勢必會持續發展，我們深信未來的幾十年內，這個默觀精神對普世教會將有深遠的貢獻。

當然，在此祈禱的範疇內，最大的挑戰是尋覓一條道路，使之不但完全是亞洲的，也徹底是基督徒的，就是說，最大的挑戰在於找到亞洲的祈禱方式，同時兼具福音和聖體聖事的根基。閱讀奧村一郎神父著作的讀者看得出來，神父致力於融合亞洲和福音。這確實是未來的基督徒之路。

耶穌會士 威廉·強斯頓  
識於日本東京上智大學

英譯本推薦序作者簡介

威廉·強斯頓 (William Johnston) 是愛爾蘭裔耶穌會士，在日本居住逾四十年。他專研祈禱的神祕經驗，在東西方都素負盛名，著有《神祕神學》(Mystic Theology)、《不知之雲的神祕主義》(The Mysticism of The Cloud of Unknowing) 等書。

《祈禱的美麗境界》英譯本於一九九四年出版，本文為英譯本的推薦序。

## 作者引言

中國有句俗話說，「本立而道生」，本書希望有助於我們把握祈禱的根，或更好說，祈禱的基礎。

只是談祈禱的基礎而已？事實上，我們希望不止於此。例如，如果我們學習數字，我們不只想要知道1，也要曉得0的意思。

正因此如此，我們常說到「非主動的祈禱」、「切斷的祈禱」，這會引導我們達到所謂的「0狀態」。

所有這些創新的語詞，幫助我們超越言語達到祈禱的終極實體。祈禱不是人的工作，而是有其在天主內的根源。不管採取什麼祈禱方式，人都必須從中找到自我的徹底滅絕。



「誰獲得自己的性命，必要喪失性命；誰為我的緣故，喪失自己的性命，必要獲得性命。」（《瑪竇福音》

十章三十九節）

請容我回憶九歲時的一件往事。如同大半日本家庭的習俗，我們家也有兩個供桌，一個是神道教，另一個則為佛教。由於雙親的影響，我習慣在供桌前祈禱一下。有一天，爸爸問我，「你祈禱些什麼？」這個突來的問題，讓我有點吃驚，無法回答，我毫無清楚的概念，低聲細語著，「這個：沒什麼。」「那就是了，」爸爸以令人寬慰和安心的語調說：「因為當你懷著純潔的心，在神面前停留片刻，這就足以悅樂祂。」

父親似乎已忘了這事，然而我卻記憶猶新，彷彿昨天才發生。後來我上了中學，仍繼續童年時的這個習慣。每當上學路經

神壇時，止步祈禱片刻，從中體驗深度的心靈舒暢。青少年時期，我修禪；後來我成為基督徒，最後在法國進入加爾默羅會。綜觀這個心路歷程，我相信，從中認出我幼時祈禱種子的發展是可能的，這種子就是：祈禱時沒說什麼，雙手空空地站在神面前。

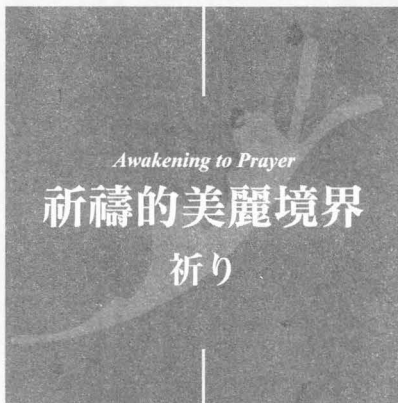
就本質而言，祈禱是、也應該是非常單純的。為此，我以0來象徵這個單純，而不以1，因為祈禱的根源不在於人，而在於神。這不是把神據為己有，而是在神內成為透明的。透過這些篇章，這就是我想要表達的確信，不是神學解析的論著，而是分享一位亞洲基督徒樸實的靈修經驗。閱讀本書貧乏的字句時，希望讀者能從中把握所要傳達的訊息。

天主教會自從召開梵蒂岡第二次大公會議以來，歷經信仰及靈修的一連串危機。有的人瘋狂地寄望於亞洲靈修，有的則仰賴

神恩復興或神恩治癒的運動，藉以減輕他們對祈禱的渴望。然而，能充分回應這渴望的新祈禱方式似乎尚未發展。

雖然如此，我們繼續相信聖神的大能，祂以不斷的親臨，教導我們純真的祈禱生活。根據聖納德，我們人具有容納天主的能力。我們「惟獨在天主內找到安息。」祈禱確實是「容納天主的能力」；在祈禱中，我們被天主「抓住」，好使天主能被我們「抓住」。如果這本小書能幫助一個或更多人再找到祈禱之路，我必會欣喜不已，我的努力也會得到豐厚的酬報。





出版緣起

關於作者

作者寫給中國讀者的幾句話

譯者簡介

〈中譯本推薦序〉0的魅力

〈英譯本推薦序〉

作者引言

何飛鵬

陸達誠

威廉·強斯頓

## 第一章 無神論者的祈禱

永恆無限的天主，由於愛每一個人而使所有的人存在。確實，這是超越人所能理解的。然而就是這位天主，此時此刻，不斷地追求並向我們挑戰，在我們內敲心門。聆聽這個呼喚的本身即是預先的祈禱。

## 第二章 祈禱的弔詭

想像有一隻船，船尾用繩索綁在堤岸。要是我們上船拉那條繩索，這時我們會有個錯覺，好似堤岸在靠近我們，然而事實上，堤岸完全沒動，其實是我們和船移向堤岸。同樣，天主的旨意並沒有因我們的祈禱而改變；經由祈禱，我們被拉靠近天主，為能完成祂的聖意。

## 第三章 靈魂的呼吸

沒有祈禱，我們不能愛，沒有愛，我們只能假裝祈禱，因為祈禱和愛

是不可分離的。真正的祈禱不在於說話之多，也不在於作默想的時間之長。如果我們願意知道自己的祈禱是否純真，讓我們首先檢視一下自己對鄰人的愛。是不是沒有一點兒反覆無常？

#### 第四章 祈禱的基準點

祈禱可比作水。天主的祈禱有如從天降下的甘霖。雨水澆灌的土地代表人類。被土吸收的水形成一股地下洪流，逐漸顯露出來有如清泉。

#### 第五章 祈禱是什麼？

當我們發現自己不能祈禱，不能愛，感覺不到和天主的親密友誼，不能高舉我們的心上達天主，甚或與天主交談也不能。那時我們只能說：「主，我不會祈禱，請在我內祈禱。」

#### 第六章 真正的交談

這個同在一起是靈魂的「親密交談」。交談的本身只要是愛的表達即已足夠了。這是一「完美的交談」。

#### 第七章 祈禱的食糧

有時，天主好似給我們不可能消化的小石頭，宛如一粒細沙偶然地穿入貝殼內。到了時候，沙粒變成了輝煌的珍珠。同樣，侵入我們內心的憎恨和反感，宛如無法消化的小石子，如果我們在祈禱時把它們好好地包著，它們也會變成愛的珍珠。

Awakening to Prayer

# 祈禱的美麗境界

## 祈り

### 第八章 唸著禱文睡著的小孩

如果祈禱意指「在天主面前靜默相守」，或更好是「天主教在內靜默無言，而非與天主交談」，那麼，在祈禱時沉入睡眠的小孩，這個圖像，就某意義來說，正符合祈禱的基本特性。

### 第九章 聆聽天主

有太多的雜音迴響在我們內；由於我們的激情、驕傲、吹毛求疵、偏見，致使面對蘊含在日常生活事件中的天主聖言時，我們無法反覆思想和消化。相反的，我們傾向於用泥土污損它們，毒化它們，使之完全不能下嚥。因此，自我辯解的巧言妙語，如同堅強的盾牌，截奪天主聖言，不知不覺中，使我們聽不見天主的訊息。

### 第十章 祈禱的人類學

人具有身體和靈魂，又同時是一個存有，所以，主動和被動的祈禱應該最終成為同一的，也是同一件事：這是最重要的關鍵。

### 第十一章 親愛的神，原諒我

安東尼·聖修伯理的故事中，小王子說：「人在特快火車上開始上路，但他們不知道自己在尋找什麼。所以，他們到處匆匆忙忙，找刺激，轉來轉去。」

## 第十二章 月亮上的兔子

所有真正的祈禱，如果紮根於我們的空無所有，同時，也會擁有基督的無窮富裕。

## 第十三章 祢如果願意

懷著不變的依恃之心，相信天主的愛，比起努力辨識天主的眷顧方式，要來得重要多了。處在許多的生命困境中，往往很難相信天主愛我們。然而，尤其是在那樣的時刻，按照所承受黑暗陰影的程度，信德也相對地得以更加強化。

## 第十四章 基督的祈禱

當我們無法彼此相愛時，我們就不再是基督的門徒，人們也不能在我們身上發現基督的面容。無論我們是不是基督徒，真愛從來就不是容易的。每天都會感到在愛上無能為力的痛苦。但我們必須強調，說「我不能愛」，並不就是指「我不想去愛」。相反的，當人渴望愛，卻覺得不能愛時，這是愛的最大悲痛。





*Chapter 1*

# 第一章 無神論者的祈禱



天主教的要理告訴我們：「祈禱是欽崇朝拜天主，感謝祂的慈善，祈求祂賜予恩惠，並寬赦我們的罪過，向祂高舉心神，達到與祂共融。」這個定義是正確的，不過，如果一個人主張，只在此嚴格字義的局限下，祈禱方有可能，那麼，我們豈不是必須承認，只有很少的人在祈禱。因此，倘若祈禱是得到救恩所必須的，那得救的人豈不是少之又少？

再者，那些聲稱「我不知道如何祈禱」，或「我不願祈禱」的人中，無疑地，其中有的人確實具有罕見的高貴心思和意念。那麼，說祈禱是獲得救恩所必須的，又是怎麼回事呢？祈禱是什麼呢？

甚至在遠離天主的無神論者的個案中，我們也不能單純地直說他們已經拒絕了天主。即使是自認為明確拒絕天主的那些人，也從未「被」天主拒絕，再者，他們也不會像流星一般地消逝！

能否認天主，就必須成為另一個天主，或是超越天主；然而，如果存有另一天主（致使神成為有限的），必然極度地違反神的本質。拒絕天主，無非是失望的果實，這個失望湧自不能一次而永遠地擺脫天主。反之，永久不斷地攻擊我們無法否認的天主，及靈魂因這個失敗而被撕裂的極苦，卻成為証實天主存在的弔詭明証。

沙特在他的小說《嘔吐》中寫道：

如果有人問我存在是什麼，我會坦白真誠地回答，存在是虛無，只是個空空的形式，加上外物，而毫不改變其本質：我們是一大堆活物，對自己深感惱怒不安、困窘尷尬，我們毫無理由存在於此，誰也沒有理由，每個人在與他人建立關係上，就這樣，感到一片混亂，及

模糊的不安。就這樣，這是惟一的方式，我能在這些樹、這些門、這些石頭……之間建立關係……就這樣，栗樹在那裡，背向著我，稍微靠近左側……而我——柔軟、虛弱、卑污、消化、用詭計耍把戲——我也是就這樣，幸運地，我對此沒有感受，雖然我知道它……我模糊地夢見殺死自己，至少除掉這些多餘生命中的一個。可是，即使是我的死亡，也是「就這樣」，就這樣，我的肉身，我的血，在這些石頭上，在這些植物之間，在這個微笑的花園後面。腐爛的肉體就這樣在塵土中，這塵土也接受我的屍骨，最後使之潔淨、剝除、脫落，如同牙齒般真的潔淨，事就這樣發生；我正是就這樣向著永恆。

沙特的這段話表達得太透徹了，的確，說出這位存在主義者冷酷無情地否認天主的失望。此乃一個執拗者理想的破滅，他夢想著在無神的空無存在中，一個逍遙自由的世界。然而，天主一旦被拒絕了，焦慮、煩惱、苦悶自會隨之悄悄地充滿靈魂。據說巴斯噶<sup>①</sup>信奉天主之後，在他的大衣內縫上這句話：「喜樂，喜樂，喜樂，喜樂的眼淚。」沙特挖苦地模仿這句話：「喜樂，喜樂，喜樂的眼淚，天主不存在，阿肋路亞。」表達出殘酷的虛無主義折磨著他。

註① 巴斯噶 Pascal, Blaise (1623-1662/67) 中國大陸習譯為帕斯卡，台灣習譯為巴斯噶，人文學界譯法為帕斯卡耳或帕斯卡爾。他是法國數學家、物理學家、宗教哲學家。思想受揚森主義及奧斯定學派影響，認為「人心有一些理性所無法得知的理由」。著有《給一位省會長的信》(Lettres provinciales, 1656-1657) 共十八封，信中批判耶穌會，有關恩寵論之摩里納主義及倫理神學之蓋然論。另著有《沈思錄》(Pensées, 1670)，書中不贊成傳統士林哲學的理性推論天主／上帝的存在，而強調人只能依據恩寵及信仰自由地決定，接近天主／上帝的無限奧蹟。引自《神學詞語彙編》。

沙特處處否認天主，他是不是成功了呢？或者更好說，他的否認是一個人的呼號，他忿怒的手碰到的是人為的、漫畫似的天主面具，徒勞無益，然而，他卻呼叫著自己所不知道的真天主。我不敢擅自下判斷，不過我相信，沙特的這個呼喊暴露出很深的折磨，他無法從中解脫。

閱讀沙特在《嘔吐》中的這段話，我隨即聯想到聖多瑪斯對受造物非必然性的省思，他提出一個完全不同的結論，斷定「必然存有者天主」的存在。沙特的痛苦，他對天主的拒絕，難道不是一篇證明天主存在的最動人證詞嗎？的確，在這離心動作的表面，趨向使人遠離天主，然而卻顯出另有一個力量，這是同樣強烈的向心力，帶領人更靠近天主。這個無形的力量乃由天主來運作，經由苦悶而顯露出來。

如果祈禱在於尋求天主，那麼，否認天主者的痛苦，確實流





露出一種不能明言的渴望，宣告祈禱的深度。更進一步來說，這個痛苦可稱之「祈禱的反面」，或「反祈禱」。

能恨，也就是極有可能能愛。在許多迫害天主教的人中，例如聖保祿（保羅）<sup>②</sup>，成為天主聖愛的特選之器，然而，雖然大多數的人，不管怎樣，不會背叛天主，卻也不會主動地渴望天主的愛。許多有德行和學問的人，意圖度「正直的」生活，而沒有天主或宗教。其中有許多人確實可以稱之為「世上的智者」。他們和孔子說同樣的話：「吾十有五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲不逾矩。」

（《論語》·為政篇）

這些人不否認天主，也不輕視祈禱者。不過，撇開驕傲不說，顯然地，當他們跪在祭台前時，除了強烈的空，他們什麼也經驗不到，例如，若說天主以特殊的方式親臨在一座祭台或聖殿

內，他們聽來會覺得幼稚。如同康德<sup>①</sup>所說的，倫理道德的法律寫在人心上，此乃人們信仰的最美麗根基；這樣寧靜的精神，這樣信賴自己的判斷，事實上，極堪受尊重。

這可能是我這方面的一個錯覺，在這些自我尊崇者的面孔上，有時我意識到一種微妙卻又難以言喻的陰影。他們確實懂得善生，不過卻無法面對最根本的問題，例如「存在是什麼？」或

註② 本書《聖經》人名首次出現時，括號內為基督新教中文版《聖經》對同一人物的譯名。

註③ 康德 (Kant, Immanuel) 德國信義宗平信徒、哲學家。為德國古典唯心主義鋪路。其思想介於英國的經驗主義和歐陸的理性主義之間。主張人的認識由兩個基本的因素整合而來：一為藉由時空框架中的感官經驗，另一為十二範疇的先驗理性行動。天主／上帝的存在、人的自由、靈魂的不死性三概念，皆不屬於感官經驗，人無法藉由「純理性」推論、認識之，因此康氏否認傳統形而上學。但因此三概念為個人具體人生及社會生活不可或缺的基礎，康氏以「實踐理性」肯定此三概念的事實。「純理性」與「實踐理性」集合於一個超越經驗的基礎上，即為先驗自我。著有《純粹理性批判》(Kritik der reinen Vernunft, 1787)、《實踐理性批判》(Kritik der praktischen Vernunft, 1788)、《判斷力批判》(Kritik der Urteilskraft, 1790) 等。F. H. 氏《神學用語彙編》。

「我是誰？」這樣的人並非沒有意識到問題；事實上，他們完全知道面臨其中的危險，是害怕陷入無底的沼澤呢？或害怕和自己的平庸妥協呢？人在其中覺察到很深的哀愁，或最隱祕的軟弱，致使他們覺得無力與之抗拒。在他們最沒有料想到的時候，隱藏的痛苦往往變得忍無可忍。這痛苦也許是在某個夜晚襲擊他們，當他們正趕路回家，孤獨地，在傾盆大雨下顫抖著；或是在火車上，他們茫然地望著灰濛濛、暗雲密佈的天空。突然間，時間如平常一樣逝去，表面上不露形跡地擊打著埋在水中的暗礁。當這事發生時，看似事事平安的信心，剎那間瓦解了。連想說「我的天主」也說不出來，這個「神聖的哀愁」絕不可被人的言語污損。然而這個湧自受傷靈魂的沈默嘆息，在我看來是對永恆的最美渴望。

美哉！知道如何在每件事上哭泣的人！

深深的寧靜是他們的產業。

美哉！淚流如注的人：

他們美化純受造物的夢。

我多麼讚美這些傾流的可愛淚珠，

我愛它們的短暫存在，及與之降臨的奇事。

——室生犀星<sup>①</sup>

這些誠摯的人。外表上是無神論者，躊躇地尋求天主，然而，同時又體驗達不到天主的壓倒性的哀愁。人能在此追尋中辨識出來，這是一種預先的祈禱（pre-prayer）。

註① 室生犀星（Saisei Muro）1889-1962，日本詩人、小說家。

確實，永恆的影子，就這樣在我們存在的根底烙上印記。

「雖然我們外在的人日漸損壞，但我們內在的人卻日日更新。」（《格林多後書》四章十六節）

且有一個隱祕的覺醒等待著我們。是哪種震驚會使這些靈魂覺醒呢？沒有料到的幸或不幸嗎？或是聖人熱心滾滾說出的天主聖言呢？或者也許是修行足以曉示眾人的克苦，然而卻非一般人能達到的苦行嗎？答案是很清楚的，這些都不是。我們的靈魂正等待著天主。只有天主能啟示天主。再者，那生活在高天上，有如絕對的主宰統治人類的天主，並非他們尋求的天主。如果是這樣，基督就白白地降生成人了。永恆無限的天主，由於愛每一個人而使所有的人存在。確實，這是超越人所能理解的。然而就是這位天主，此時此刻，不斷地追求並向我們挑戰，在我們內敲心門。聆聽這個呼喚的本身即是預先的祈禱。所以，撇下這個愚鈍

的住所（肉身），靈魂清醒過來，並且讓他們的祈禱迴響於彷彿飛向天堂的歌聲中：

「聽，我站在門口敲門，誰若聽見我的聲音而給我開門，我要進到他那裡，同他坐席，他也要同我一起坐席。」（《默示錄》三章二十節）



*Chapter 2*



## 第二章 祈禱的弔詭





談到天主，或任何有關天主的事，我們勢必訴諸弔詭<sup>①</sup>。

「弔詭」指的是二件完全相反的事，乍看之下，能以辯証方式之使結合起來。使用二個外表上矛盾的觀念，有可能建立一個新的連結，好像一張紙的正面和反面。

正如山的頂峰愈高，山底則愈廣闊，同樣，矛盾愈大，弔詭也愈深，愈微妙。動與不動，永恆與時間，恩寵與自由，偶然與必然，天主的良善與罪惡的臨在，光明與黑暗——外表上兩相矛盾的事實，這個奇特的相互存在，我們可在天主內找到，也在天主與世界之間的神祕生活關係中找到。

信德是「黑暗中的光明」，然而也是「光明中的黑暗」。十字若望借用亞里斯多德的話解釋：「光愈明亮，貓頭鷹的眼愈盲目。」

更明確地說，在信德中黑暗的本身變成光明。偽戴奧尼修說

是一道神性的黑暗之光 (radium divinae caliginis)。聖十字若望<sup>②</sup>引用《出谷記》十四章廿節的話加以解釋：「那一夜，雲柱一面發黑，一面發光」，還有「夜與夜相傳知識」(《聖詠》十九篇二節)白隱禪師<sup>③</sup>用他自己的話說：「一面大鏡子的明亮如亮漆那麼烏黑。」

就像星星在黑暗的夜空閃爍發光，在白日的光明中失色，同樣，處於過份知性的世界，也會看不到天主。如果人失去天主的臨在感，係因此理性和文明的偽光充斥於世界的結果。

無需花兒的請求，天主自由地替田野的百合穿上美麗的衣

註① 吊詭 paradox，似是而非，悖論，似是矛盾 此詞源自希臘文的「para 平行、並列、通、在旁」及「doxa 光」，指似乎是光的現象。文學、哲學及神學的推理反省，所引用一些事物或狀況，看來似乎自相矛盾，但事實上也可能並非矛盾 (瑪八 22)。引自《神學詞語彙編》。

註② 聖十字若望著《黑夜》卷一·五三。

註③ 白隱慧鶴 (Hakuin Ekaku) 1689-1796。

裳，遠勝撒羅滿（所羅門）極盛榮華時所披戴的。那麼，為什麼我們該祈求每天的日用糧呢？如此執意地祈求不必需的，我們豈不是強迫別人同樣執迷嗎？修道人不是把真的很單純的事搞得沒必要的複雜嗎？

如果這位天主是存在的，祂是我們仁慈的父親，祂怎麼會不賜給我們一切所需呢？那時，我們自會免去許多的憂慮，求恩的祈禱則是多此一舉了。「所以，你們不要憂慮說，吃什麼，喝什麼，穿什麼，因為這一切都是外邦人所尋求的；你們的天父原曉得你們需要這一切。」（《瑪竇福音》六章卅一至卅二節）

修行祈禱並非意指要一個人消磨在無用的專注中，只求明天的食糧和衣服；而如果天主的旨意是不可改變的，如果我們的得救已是從永恆可以預見的，我們可能很見怪，為何還要依靠祈禱呢？

「你們的父在你們求祂以前，已知道你們需要什麼。」（《瑪竇福音》六章八節）

「其中除了那喪亡之子，沒有喪亡一個。」（《若望福音》十七章十二節）

那麼，我們的祈禱能改變天主的旨意嗎？從《聖經》來看，因為尼尼微人的齋戒和悔改，天主「遂憐憫他們，不將已宣佈的災禍降在他們身上。」所以，天主的旨意既非不可更改，也非不可動搖；它允許被人的行事作為「影響」。

耶穌清楚地說：

「假如你們向這座山說：從這邊移到那邊去！它必會移過去的；為你們沒有不可能的事。」（《瑪竇福音》十七章廿節）

「你們如果有信德，不疑惑：即使你們對這座山說：起來，投到海中，也必要實現。」（《瑪竇福音》廿一章廿一節）

還有，「因此我告訴你們：你們祈禱，不論求什麼，只要相信必得，必給你們成就。」（《馬爾谷福音》十一章廿四節）

不過，祂又說：「你們中誰能運用思慮，使自己的壽數增加一肘呢？」（《瑪竇福音》六章二十七節）

「就是你們的頭髮也都一一數過了。」（《瑪竇福音》十章卅節）

「兩隻麻雀不是賣一個銅錢？但若沒有你們天父的許可，牠們連一隻也不會掉在地上。」（《瑪竇福音》十章廿九節）

如此即是這位天主深不可測的奧祕，祂是永恆的，不變的，祂統治大地四極，無限地超越我們，卻又同時保持靈敏，留意我們最微小的祈禱，或痛悔的眼淚。若是要用哲學或神學的語詞來說明天主，真是很不容易。

或許有個比喻能有助於滿足我們的好奇。想像有一隻船，船



尾用繩索綁在堤岸。要是我們上船拉那條繩索，這時我們會有個錯覺，好似堤岸在靠近我們，然而事實上，堤岸完全沒動，其實是我們和船移向堤岸。同樣，天主的旨意並沒有因我們的祈禱而改變；經由祈禱，我們被拉靠近天主，為能完成祂的聖意。

所以，祈禱中的本質因素，就是不管祈禱所得的回應是什麼，我們繼續祈求，並相信天主的計劃會成就於我們。「祢若願意，就能潔淨我。」祈禱是恒心不懈地轉向天主，堅決確信天主單以祂的聖意就能淨化我們；而非憑我們祈禱的功效。我們必須「先尋求天主的國和它的義德」（《瑪竇福音》第六章三十三節）祈求說：「願祢的國來臨，願祢的旨意奉行在人間，如同在天上。」（《瑪竇福音》第六章十節；《路加福音》十一章二節）

真理乃是「我們不知道如何祈求才對。」（《羅馬書》第八章二十六節）我們對天主的祈求和天主對我們的旨意之間，往往存在

一道隔離的黑暗深淵。

天主那不可理解的沈默，對我們是難以負荷的重擔。一位在痛苦孩兒身旁的母親，要求奇蹟，希望孩子免受死亡的厄運；也許她沒有領悟到，這是與基督的奧跡結合：「我父，若是可能，就讓這杯離開我吧！但不要照我，而要照祢所願意的。」（《瑪竇福音》廿六章三十九節）基督向祂的父祈求，祂的汗如同血滴般落到地上。最後真正的結果如何呢？「完成了。」（《若望福音》十九章卅節）

「父啊！我把我的靈魂交託在祢手中。」（《路加福音》廿三章四十六節）。這話是在十字架上宣佈的，在最被棄絕的平安中，似乎和祂死前幾分鐘的呼喊相矛盾：「我的天主，我的天主，祢為什麼捨棄了我？」（《瑪竇福音》廿七章四十六節；《馬爾谷福音》十五章卅四節）不是嗎？



天主聖子基督如何被祂的父天主捨棄，人怎能探測得出呢？

惟有藉天主而人的基督最奧祕的弔詭——祂在十字架上的苦難及祂復活的光榮，在此，祈禱、信德和愛德的弔詭也達到至極。因為愛就是死於自我，為天主而活；相信就是在人理智的黑暗中辨識出天主的臨在；祈禱就是在靈魂的沙漠中發現天主的綠洲。

如果祈禱有打動天主的能力，這未必指我們祈禱的熱心已改變了天主永恆和不變的意願。我們因祈禱而改變，天主則不然。特別是未蒙應允的祈禱，真的是聯合基督的祈禱，與十字架的奧祕合一，死於自我，為能經過死亡而復活。為此，人祈求信德，為能在痛苦中辨識天主的手，祈求力量去忍受痛苦，而非力圖逃避痛苦，因為「上主賞賜的，上主收回，願上主的名受讚美。」

（《約伯傳》一章廿一節）

我進入痛苦的深淵，

痛苦卻消逝不見，

所留下來的「生活」。

——八木重吉<sup>④</sup>

當所留下的全是「生活」時，這個「我」不再存在，因為只有天主生活在我內。「我生活已不是我生活，而是基督在我內生活。」（《迦拉達書》二章廿節）

真正的祈禱不留任何餘隙給盲信、盲目崇拜或自私。一個把信賴完全專注於天主的人，神性生命泉源般的力量湧流在這「透明的」靈魂內。神性的力量，奧祕又強烈，輕柔地感召所有尋求真理的人；有一天，超越時間和空間，在無垠和永恆的世界裡，

註④ 八木重吉 (Yukioh Yagi)，日本詩人，生於一八九八年，卒於一九二七年。

神性的力量會使他們再結合一起。

菩提達摩<sup>⑥</sup>面壁閉關九年，他的靜默成為「禪」修的根源，一五〇〇年來，培育了無以數計的靈魂。基督在曠野裡四十晝夜的態度，祂克勝了誘惑，清楚地反映出人想要與天主平等的驕傲。在靈修生活的每一個階段，這位降生成人的天主，祂的謙虛遂成為祈禱不可缺少的根基。

基督的獨居！菩提達摩的獨居！處於祈禱的極致時，言語消失，或更好說是「靜默成為言語」，凌駕所有能吐訴的。祈禱成為愛的靜默，這個靜默顯示出這個「我」的最深向度；萬一在祈禱時冒出來話語，我們必須視之為使我們復歸於靜默的愛之果實。

註⑥ Bodhidharma 菩提達摩（西元第六世紀）。印度僧人，中國佛教禪宗創始人。

生於馬德拉斯附近。西元五二〇年長途跋涉到達中國，因覲見中國皇帝而出名。他認為積善不足以超度，禪定才是回歸佛陀之教的方法。

第二章 祈禱的弔詭





*Chapter 3*



## 第三章 靈魂的呼吸



聖奧斯定告訴我們，「祈禱是靈魂的呼吸」。這句話包含兩個基本因素：第一，祈禱如同呼吸，對人而言是極其自然的；第二，停止呼吸的人自會死亡。換句話說，祈禱是自然的，也是不可缺少的。我們先來解析一下這第一個性質：自然的。

當亞味拉聖女大德蘭說：「不修行祈禱的靈魂如同癱子或跛子；即使他們手腳兼具，卻不能命令他們的手腳。」她證實了祈禱真的是自然的。所以，如果一個健康的人不可夢想說呼吸是困難、不可能的、令人厭煩的，那麼人怎能辯解說：「我不能祈禱」或「祈禱是很難的」？如果真是這樣（呼吸很困難），這個人大概是病了。祈禱亦然，說很難修行祈禱，或祈禱很難或令人討厭，顯示出是一個患病的靈魂。正如呼吸完全是身體的自然作用，祈禱也是這樣，對精神健康的靈魂是很自然的。不過，人如何給健

康的靈魂下定義呢？簡言之，這是很簡單又清楚的：愛。

給愛下定義有種種的不同說法。按聖多瑪斯所說的，「愛是希望別人幸福。」或更好說，「使別人快樂不是最幸福的嗎？」這個渴望導致所有真福中最大的幸福，他們的幸福成為我們的，他們的不幸也是我們的。對這樣的人來說，「你們」和「我」是同一個字。按照佛教徒的格言：「唱出和別人的曲調和諧的歌。」「人若為自己的朋友捨掉性命，再沒有比這更大的愛情了。」（《若望福音》十五章十三節）愛只知如何去愛，也只想給出自己。「誰若願意救自己的性命，必要喪失性命；但誰若為我的原故，喪失自己的性命，必要獲得性命。」（《瑪竇福音》十六章廿五節）從一顆能愛得那麼多的心中，祈禱自然地湧流而出。甚至在每天平常的祝賀詞中，如「祝身體健康！」，「祝好運！」，「旅途平安！」我們會發現這種祈願別人幸福的表達。當天然的災難發生



時，當地國家的人民會遵守片刻的靜默，為罹難者的安息祈禱。遭逢如此悲劇性的時刻，毫不容置疑地，即使是無神論的共產主義者，或不在乎有沒有天主或佛的人，他們都各自以其方式祈求他人的幸福。

有句拉丁格言說：「靈魂完全在他所愛之處，而非在所生活的地方。」換句話說，真實的生命是愛。對人而言，生即是愛；不愛就是死。日文的死是なくなる（拼音為 *nakuinaru*），意思是「不存在」或「停止存在」。我們存在的惟一理由是愛。不愛就是過著比死還痛苦的生活。

聖奧斯定非常明確地表達了這點，他把墮入地獄者的痛苦定義為「自我矛盾」。據說，有的精神病患會打破玻璃，再用玻璃碎片割傷自己，以致血流滿身。

「他晝夜在墳墓裡或山陵中喊叫，用石頭擊傷自己。」（《馬爾



《谷福音》第五章五節)

當我們深深憎恨，或瞧不起他人時，我們不也感到悲慘的自相矛盾嗎？這個痛苦就是死亡，正是我們在今世所體驗的地獄，此乃地獄真實本質的流露。

祈禱是呼吸，是愛情的溫暖；地獄則是凍結愛的痛苦之地。由此可見，祈禱是絕對不可或缺的；沒有祈禱，我們不能愛，沒有愛，我們只能假裝祈禱，因為祈禱和愛是不可分離的。真正的祈禱不在於說話之多，也不在於作默想的時間之長。如果我們願意知道自己的祈禱是否純真，讓我們首先檢視一下自己對鄰人的愛。是不是沒有一點兒反覆無常？





*Chapter 4*

## 第四章 祈禱的基準點



祈禱是愛之聖神的呼吸和呈現，在榮福聖三中得到完美的表達，所有純真的祈禱皆根源於天主聖三的生命。

如果祈禱是靈魂的呼吸，愛是悸動，我們可以結論出愛是有所祈禱的源頭。此外，純真的愛指的是尋求別人幸福的無私之愛，而非被自私的激情或迷戀所扭曲的愛。

「愛是含忍的，愛是慈祥的，愛不嫉妒，不誇張，不自大，不作無禮的事，不求己益，不動怒，不圖謀惡事，不義為樂，卻與真理同樂；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。」（《格林多前書》十三章四至八節）

像這樣的愛真實且恆久，不能只根源於人性。若望宗徒說：

「愛出於天主。」（《若望壹書》四章七節）《新約聖經》中使用的這個愛字是 *agape*<sup>①</sup>（這和 *eros*<sup>②</sup> 不同）聖保祿宗徒沒有用 *agape* 來指明人對天主的愛；他使用「愛天主」這句話只有兩次（《羅馬書》八章廿八節；《格林多前書》八章三節）。基督徒的愛我們稱為 *agape*，本質上是指天主對我們的愛顯示在基督身上。因此，神性的愛轉化成愛近人時，也是 *agape*。然而，對觀福音中很少用 *agape* 這個名詞：馬爾谷從未用過，瑪竇（廿四章十二節）和路加（十章四十二節）各用了一次。愛的動詞 *agapo* 用得也很少：瑪竇八次，馬爾谷四次，路加十三次。更確切地說，整部福音，從

註① 引用《神學詞語彙編》的解釋，*agape* 愛指天主本身的奧蹟（《若望壹書》四章八節）。天主對世界的愛（《若望福音》三章十六節）。人與人之間，兄弟姊妹的情誼之愛（《若望福音》十三章卅四節）。《神學詞語彙編》由輔仁神學著作編譯會著，光啟文化事業二〇〇五年出版。

註② 同樣引用《神學詞語彙編》的解釋，*eros* 性愛、情感之愛，指較傾向包含人的肉身情慾之愛。與愛 *agape*、*charity* 表達「愛」的角度不同。



頭到尾，充滿的是化為行動的天主之愛。

「愛就在此：不是我們愛了天主，而是祂愛了我們，且打發自己的兒子，為我們做贖罪祭。」（《若望壹書》四章十節）如果我  
們能愛，那是因為「天主先愛了我們」（《若望壹書》四章十九節）。當我們說，「我想要祈禱」，這是天主在我們內祈禱。對我們而言，好像說「天主愛」比說「天主祈禱」容易多了。然而，如同聖保祿所說的，「聖神扶助我們的軟弱，因為我們不知道如何祈求才對，而聖神卻親自以無可言喻的嘆息，代我們轉求。」（《羅馬書》八章廿六節）

「祈禱」這個字總引發人聯想起對天主的祈求，如同天主經中的第二個部分。可是，天主不也清楚表明，在我們祈求日用糧之前，應該先求「願祢的名受顯揚，願祢的國來臨」嗎？難道這個祈求「願祢的旨意奉行在人間，如同在天上」，不是在世上建立天



主國的天主聖意嗎？這也同時指出所有祈禱的核心，最主要的，該是祈求天主的國和祂的義德。

由此看來，祈禱的中心，不在於天主應允我們的祈求，卻在於使我們的祈禱化為天主的旨意。換句話說，天主的祈禱應該成為我們祈禱的靈魂。由於我們的耳聾和盲目，時常聽不見天主的聲音，所以我們看不見祂，變得好似四處流浪的羊。那麼，我們必須祈求認識天主的旨意，也求藉天主的祈禱，而得到活力充沛的力量——如此即是純真的祈禱。

舉例來說，祈禱可比作水。天主的祈禱有如從天降下的甘霖。雨水澆灌的土地代表人類。被土吸收的水形成一股地下洪流，逐漸顯露出來有如清泉。我們的祈禱即是這股清泉，其存在有賴於雨水，不過，如果要成為清泉，也必須有顆心，如同土地一樣，能接受並存留來自天上的水，一顆已經空虛自我的心，足

以讓地下的洪流自由地傾入它的空虛處。一顆堅硬的心，把持著自我的判斷，絕不會浮現這祈禱的泉源。真實祈禱的基準點，就是在尋求滿全我們的渴望之前，先讓天主的旨意真的成為我們的。

祈禱的種子播在天上。

向著大地生根發展

在那裡成長。

結出壘壘的果實。

接著，當它再次成為種子時，

它猛力擠回天上。

——八木重吉



*Chapter 5*

## 第五章 祈禱是什麼？



祈禱是和天主交談。這使我想起一件事。

一位熱心的年輕基督新教徒來到我們京都的避靜院。我們談了一會兒之後，心禱的時間到了。我說：「從現在直到晚餐，是心禱的時間，如果你願意參加，我們可以一起到聖堂去。」

「什麼是心禱？」她問道。

由於沒有時間好好的解釋一番，我回答：

「那麼，簡單地說，這是一個靜默祈禱的時段：妳個人自行祈禱。」

「什麼！一整個小時嗎？那時間太長了！我有時祈禱十分，或十五分鐘；然後我再也沒什麼話可說了。」

「真的嗎？」

片刻的靜默之後，我的腦海閃現一個思想：「妳那種祈禱豈不活像一個人敲朋友的門，叫他出來說：『有人在家嗎？』過了

一下子，朋友出來了說：『請進！』可是當他開門要讓你進去時，你轉身背對著他，說著『謝謝你，再見！』開始舉步就走。」

「哎呀！別這麼講！」她說，有些被激怒。

「無論如何，妳能靜靜地在聖堂裡坐著。」我回答。

反省起來，我內心感到有點不安，覺得自己對待初來此地的人過於不仁慈。可是，這位小姐整個小時乖乖地留在聖堂內。後來，當她述說她的經驗時，我獲悉她奇妙地愛上了心禱。關於此事，我很高興地得到結論：我那草率的接待，蒙天主的眷顧，反成了治癒的工具。

### 祈禱的反面

處在這樣的境況中，最好不要說祈禱是「與天主交談」。反而要說是「在天主前靜默相守」，天主並不像我們那樣說話，所以這



個與天主交談，當然和一般的交談不同。這更好說是一道內在的光，心心相映的親密，其果實是感恩之情、謙虛、痛悔，或者也可能是定志。聖若望·達瑪森給的定義如下：「祈禱是把心獻給天主」，表達了靈魂的這個心態。從另一方面來說，將祈禱定義為「與天主交談」（聖奧斯定），「舉心歸向天主」（尼撒的國瑞），「與天主的友誼交談」（亞味拉德蘭），已經把握了祈禱的明顯觀點。祈禱的一個反面的定義是「靜默」，「靈魂沉浸在天主內」。更進一步延伸這個觀念，我們更好說不只靈魂，甚至身體也沉浸在天主內。

我們可以說祈禱有兩面：正面和反面。正面的定義是「與天主交談」，「舉心歸向天主」，「與天主共融」——這和主動的祈禱有關，乃由我們起始的。然而「反面」的定義——祈禱是「在天主前靜默相守」，「沉浸於天主」，「在天主內安眠」——這和



被動的、或非主動的祈禱相關。

根據聖十字若望，「感官的睡眠」指示高級的祈禱境界，不過，這可以說在祈禱者的心中，這個境界打從開始就已存在。修行祈禱不是意指我們要精疲力盡地思索天主，而是要人把心安息於天主。但是，這也不是說每日生活的痛苦自會消失無蹤。我們的祈禱是人的祈禱，對我們而言，生活中的問題不只無法逃避，在這些時刻，往往反而更加強烈。有時祈禱能夠是充滿矛盾的，以致我們再不能辨識出來我們在祈禱。不過，處在那麼明顯的時刻，生活的憂苦淹到我們的脖子上或頭頂時，祈禱者反而知道如何將身體和靈魂沉浸在天主內。在這一點上，我們的憂患甚至轉化為「祈禱的食糧」。

當我們承認「我再也不能祈禱了」，那時祈禱遂成為天主的工  
作，而不是我們自己的勞力。當我懷著痛苦和渴望呼喊：「我不

能愛，請幫助我去愛！」那時不是我們的愛，而是天主的愛成為主動的。當我們發現自己不能祈禱，不能愛，感覺不到和天主的親密友誼，不能高舉我們的心上達天主，甚或與天主交談也不能，這時，祈禱的明顯、主動的定義一點也幫不上忙。只有放開主動的祈禱，第一次，我們方才明瞭，祈禱的反面，或說非主動或被動的祈禱，其中的真實意義，此乃祈禱中的真正祈禱。那時我們只說：「主，我不會祈禱，請在我內祈禱。」

「聖神扶助我們的軟弱，因為我們不知道如何祈求才對，而聖神卻親自以無可言喻的嘆息，代我們轉求。」（《羅馬書》八章廿六節）



*Chapter 6*



## 第六章 真正的交談



大約十年前，日本主要的日報《朝日新聞》夕刊（晚報），刊出一系列高田敏子<sup>①</sup>的圖文詩。其中一則題名為〈空空的長凳〉。搭配的照片是一位母親和她的孩子，坐在街角一些樹下的長凳上。圖下的詩寫著：

母親和她的孩子

好似整天說個不停，

可是，他們並沒有真的彼此交談。

當東西買好了或衣服洗完了，

只為了十分鐘，他們離開屋子，

「親密的交談一會兒」。

那裡有的是溫馨的樹蔭，

和一條空空的長凳。

詩中最動人心弦的一行是提到「真的彼此交談」的動作。這位詩人說這話有什麼涵意呢？為什麼「日常的談話」沒有被視作「真的彼此交談」呢？無疑地，坐在樹下的長板凳，母親和小孩總是說些普通和日常的瑣事。以日常生活的瑣事作交談的主題，確實如此，他們的交談是「真的」，也是重要的。他們說的是最普通的事，不是大事。

這個圖像明顯地暗示一個不經心的交談，沒有任何特別的目的，甚至連語言都不是必須的。其中蘊含著真正「親密交談」的祕密，這不在於有什麼特別的主題，卻在於當中滿溢的氛圍。「只為了十分鐘，他們離開屋子。」

註① 高田敏子，生於一九一四年，卒於一九八九年。有日本媽媽詩人之稱，曾獲得室生犀星詩人獎。文內提及的專欄連載後來集結成書，在一九六二年出版，書名為《月曜日の詩集》。



十分鐘足夠了；所以離開屋子有了些自由的時間。在那情況下的交談成為真的「親密」。此乃同在一起的喜樂，很明顯的，不是說了些什麼。對高田敏子而言，這個同在一起是靈魂的「親密交談」。交談的本身只要是愛的表達即已足夠了。這是「完美的交談」，人為此保留十分鐘的悠閒。閒暇的日文是ひま（拼音為hima），按辭源學來說，道出了這個辭的本質。ひ「日」指的是日或陽光，ま「間」的意思是一道裂縫，或一點點間隔的時間或空間。若我們翻閱日文字典，悠閒（拼音為daigenkai），是「陽光射入裂縫」。所以，在我們過分活動的生活中，我們必須保留這個自由的片刻，讓陽光進入。

如果我們把「陽光」改作「天主的光」，這句話就能直接應用在祈禱上。祈禱就是安排好地方，讓天主進入我們的生命。侵入我們的祈禱或默想的思想，可能和我們經常的思想沒什麼兩樣，



我們也能預料到，甚至會被更瑣碎的小事困擾。但祈禱的價值不能用這些來去不定的思想來判斷，不管這些思想是好是壞。如果真正的交談是「親密的交談」，是愛的表達，它會引發相愛之人彼此間的交往。聖女大德蘭說，這是「朋友之間親密的分享；意思是說，時常找時間和祂獨處，而我們知道祂愛我們。」<sup>④</sup>

正如母親和小孩必須離開屋子，即使只為了十分鐘，用來品嚐單獨相處的喜樂，我們若要在繁忙的生活中（確實繁忙至極）真的祈禱，則必須打開裂縫，讓天主的光進入。與天主我們的父這樣「親密交談」，就是一般所謂的「心禱」。

關於心禱，神學家劃分為默觀和默想。不予考慮這個區別，我們能簡單地說，所有真正祈禱的根基是向另一位（即天主）開放。千利休<sup>⑤</sup>是茶藝的創始人，他常說：「茶藝就只是煮好開水，倒入茶壺，然後喝茶，這樣的一件事。」同樣，我們能說，

祈禱就只是在天主內失去自己。

註② 譯自聖女大德蘭 (St. Teresa of Jesus) 著作 *Collected Works of St. Teresa of Avila* 中的 *the Book of her life*, 第八章 no.5, 英譯本譯者 Kieran Kavanaugh & Otilio Rodriguez, ICS 1987, P.96.

註③ 千利休，生於一五五二年，卒於一五九一年，是豐臣秀吉時代的茶道大師，倡導極簡風格。



*Chapter 7*



## 第七章 祈禱的食糧



有一天，一位學生寫給我這些話：「去感受生活中的喜樂或悲傷，去愛也去恨，這個，對我而言，就是祈禱。」

「去愛即是去祈禱」實在是非常真實；不過，他加上「也去恨」。一般說來，仇恨、反感、輕視及漠不關心和祈禱是完全相左的，也不能同時並存。可是這位學生卻說，「也去恨」。

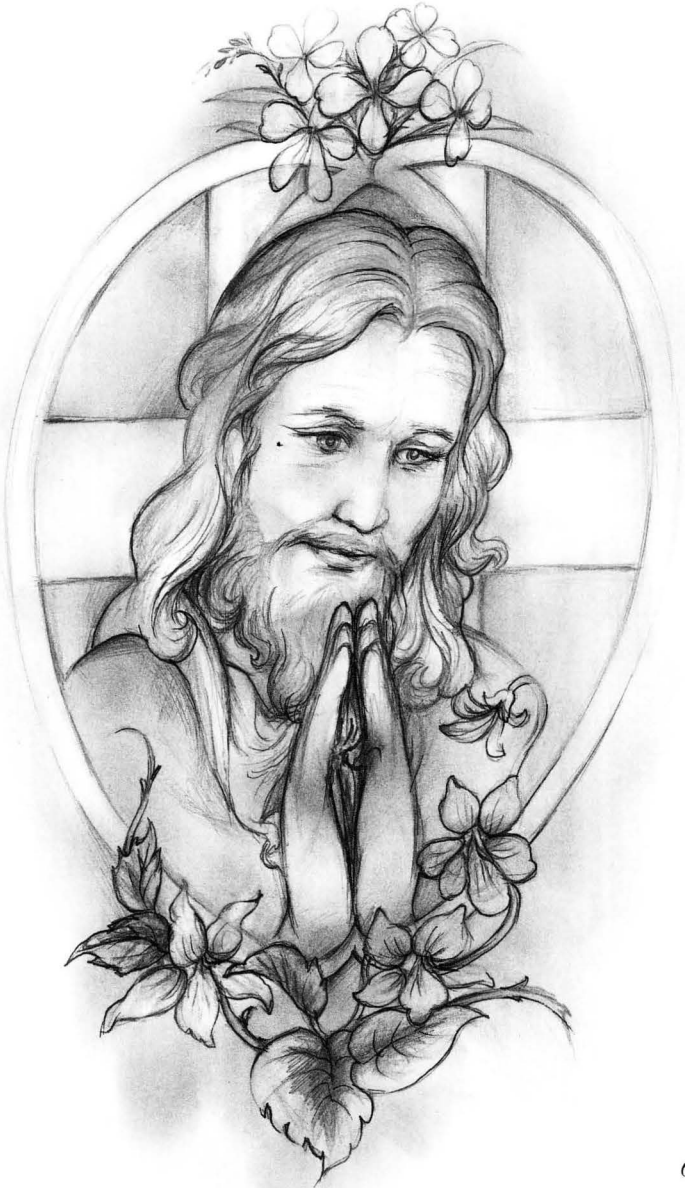
我們來回想一下亞味拉德蘭的教導：「心禱是朋友之間的親密分享：」「你愈看見自己在愛近人方面進步，你也會在天主的愛上愈進步。」還有「要非常細心留意，天主教在完美的默觀祈禱所賜下的恩惠中……：如果不在靈魂內引發非常堅決的渴望，願意寬恕任何的傷害，無論是多麼大的傷害，且真實地寬恕，當這事發生時，不要太相信那個靈魂的祈禱。」

可是，我的年輕朋友似乎確實肯定了相反的一面。在這一點上，必須區分祈禱和祈禱的食物。靈魂（anima）賦予身體生命，

一般的食物滋養現世的生命。同樣，祈禱的生命是來自天主的愛（參閱《若望壹書》四章七節），但是滋養這個愛，維持祈禱生命的食物卻來自每天的事件。成功或失敗，幸或不幸，喜樂或辛酸，這一切形成我們存在的生命網，有助於滋養祈禱，回轉過來，祈禱幫助人成長。那麼，沒有什麼事物，即使是罪惡本身——粗心大意、忿怒、仇恨，不能成為祈禱的。

即使是那些知道生就是愛的人，在他們的心中也會不時經驗到恨的情緒。為此，他們暗暗地哭泣自己的可憐，當他們由於無法寬恕而被發怒緊握住時，他們憤慨，並且對耶穌的話覺得有威脅感：「我不對你說：（寬恕）直到七次，而是七十個七次。」（《瑪竇福音》十八章廿二節）事實上，在每日的省察中，每個人都覺察到並非我們所有的思想都必須專注於天主的愛。甚至在本是友誼交談的祈禱時刻，有時我們不也充斥著失控的忿怒或仇恨





的感覺嗎？然而，即使在那時，仍不能確定說沒有在祈禱，因此，我們必須避開放棄祈禱的誘惑。

善意的人也不例外；他們也遭遇到不可避免的傷害和誤解。這就是人生！維持生命的僅有因素，不只是空氣和光。人類的生  
活不只依靠空氣和光。「為了你的緣故，地成了可咒罵的；你要  
一生日日勞苦，才能得到吃食。地要給你生出荊棘和蒺藜。」  
（《創世紀》三章十七至十八節）我們吃的食物必須洗乾淨、烹  
調，甚至煮好了以後，也不能完全沒有浪費地被消化吸收。如果  
在養育身體方面真是這樣，對於靈魂更當如何呢？天主給了我們  
栗子，但包裹著多刺的外殼，我們必須剝開它。如果怕這些刺，  
把它給扔掉了，我們也就吃不到果實。遭受別人給我們的批評和  
反感，相似栗子的外殼。如果在接受它們時，我們謙虛地瞧瞧自  
己，我們會享有這隱藏的果實。

有時，天主好似給我們不可能消化的小石頭。面臨這些時刻，要想起珍珠貝：如果一粒細沙偶然地穿入貝殼內，牠不能吸收沙子，但也沒有加以排斥，反而在其內長久保留沙粒，時常以內分泌浸泡它。到了時候，沙粒變成了輝煌的珍珠。同樣，侵入我們內心的憎恨和反感，宛如無法消化的小石子，如果我們在祈禱時把它們好好地包著，它們也會變成愛的珍珠。

收集我心中的這些反感，

它們會化為花朵，

我將之供奉在祭臺上。

——八木重吉

祈禱導致這個愛的奇蹟。祈禱的人能善用一切，從中獲得益

處。的確，看似無法消化的東西，也能成為祈禱的真正滋養品。



*Chapter 8*



## 第八章 唸著禱文睡著的小孩



本章的標題取自〈聖潔孩童的奧祕〉，作者是查理·貝璣  
(Charles Péguy) …

天主說，沒有什麼像

口唸著禱文而睡著的小孩那麼美的。

我曾見過黑暗、幽深的海，

黑暗、幽深的森林、

還有黑暗、幽深的人心。

這一生中，

我曾見過被愛充滿的心。

而且我還見過祈禱的面容、

沉浸在愛德中的溫柔面容，

它們將不朽地照耀著無止盡的夜晚。

可是，我要告訴你，天主說，

我知道，在全世界上，沒有什麼像這樣美的，

當一個小孩仍唸著禱文就睡著了，

在他護守天使的雙翼下，

小孩向天使們笑著進入夢鄉。

他已經迷迷糊糊，不清不楚，

唸著滿口錯誤的天主經、混淆不清的聖母經，

這時一層薄幕落在孩子的眼皮上，

夜幕遮住了他的面容和他的聲音。

這首採取頌歌形式的著名詩歌，源自孩子的夢，貝璣是位法

註① 查理·貝璣 (Charles Péguy)，生於一八七三年，卒於一九一四年，法國詩人及作家。



國的著名作家，他有力地說出我先前提到的「不用言語的祈禱」。之前我在主動和非主動的祈禱之間作了區分。不可否認地，唸著禱文睡著的小孩，這個圖像以很奇妙的方式，成為非主動祈禱的縮影。

昔日，在傳統敬禮聖母的五月和十月，那時的家庭常能看見這樣的一個可愛畫面。剛剛才學會走路的小孩，由於想模仿父母和兄姊，往往在小手裡握著玫瑰唸珠睡著了。貝璣認為，唸著滿口錯字的禱文、喃喃低語竟至打起瞌睡的小孩，是祈禱的完美形象。

確實，祈禱的價值不是以說話多來衡量的（《瑪竇福音》第六章七節）。如果祈禱意指「在天主面前靜默相守」，或更好是「在天主內靜默無言，而非與天主交談」，那麼，在祈禱時沉入睡眠的小孩，這個圖像，就某意義來說，正符合祈禱的基本特性。而由於

「不論醒寤或睡眠，我們都同祂一起生活。」（《得撒洛尼前書》五章十節）我豈不是能夠說，甚至連睡覺都成了祈禱。

有句古老的日本諺語說，「首都的午覺」。「首都」顯然指的是今日的京都，即古代的首都。這句話表示對京都的午覺評價極高，以之有別於其他地方的午覺。睡覺亦然，在祈禱時睡著了，安息在天主的臂彎裡，這和在課堂裡、或火車上、或別的地方的打盹，大不相同。

以下要說的故事是一位虔誠的佛教徒源左<sup>④</sup>。他在家裡的祭台前打盹睡著了。有人提醒他，說他的姿態有失尊貴，源左回答：「在自己父親的面前，這沒有關係；不過，如果我是在法院中，我決不會讓自己睡著的。」這裡最重要的不是睡著了這件事，而是源左的反應：「在自己的父親面前，這沒有關係。」這



話流露出源左的信仰富有洞見和單純，由於他深奧的愛，他常稱佛為父親<sup>①</sup>。

如果祈禱只是睡覺而已，那麼對每個人來說都是很容易的。在祈禱中的睡覺，可能來自疲累、灰心，或者缺少熱心。有的人竟然養成驚人的習慣，只要心禱的時間一到，立刻進入夢鄉。這樣既不是源左的睡覺，也不是小孩口唸禱文的睡著、那幅貝璣所發現的動人景象。當人「無論醒寤或睡眠」，都和基督結合為一，其流露的喜樂和安全使打瞌睡變得很美。就是說，當人被偶而的疲累征服，在祈禱中打盹，漸漸在家裡的祭台前睡著了。

還有一種睡眠，我們可稱之為「安眠於主懷」，因其深度端在於以全然的信賴、內心的平安完全交託於天主。再者，如果信德

<sup>①</sup>親樣，拼音為Oya-sama，意思是親密地表達對父親或母親的敬稱。中文沒有適當的譯詞。

和愛德意指對世物閉上眼目，且死於自我，此一信賴的交付於天主慈愛的雙手，不是會導向忘記自我嗎？此乃「安眠於主懷」，或「安眠的祈禱」。睡眠就是沒有活動，且能恢復行動的體力，祈禱亦然，產生在內醒來的力量，並且完成天主的旨意。祈禱是兩個極端之間奧祕的結合，在天主內睡著和醒來。著名的澤木興道禪師<sup>①</sup>曾說：「打坐就是冬眠，能覺悟超越今世現實的一個全新世界。」這話或許對我們所談的事頗為貼切。

這種祈禱，一方面能比作當狂風大作時，耶穌在船上睡著了（《馬爾谷福音》四章卅八節），另一方面，也可比之為耶穌醒來，留意別人的需要，甚至有責任給窮人，這些小子中最小的一個，一杯水（《瑪竇福音》十章四十二節）。如果前一種祈禱被稱為「非主動」或被動的祈禱，其結果卻成為「藉著非主動而完成一切的祈禱」。所以，在此有個不同之處：如果禪的修行中包括「經過

冬眠，以覺悟一個新的世界」，基督徒的祈禱，由於冬眠，從天主獲得力量，繼續「再創造」更嶄新的世界。

註① 澤木興道禪師 (Kodo Sawaki)。



*Chapter 9*



## 第九章 聆聽天主





正如我們已經提到的，更好說祈禱是在「在天主面前靜默相守」，而非「與天主交談」。這並非意謂傳統的定義不正確，而是為了更透徹地瞭解祈禱，看看其反面是很好的，尤其是為我們這些已習於傳統定義的人。

不過，我們要來看看此「在主前靜默」的另一面，好能達到第三個定義，這和傳統的定義有密切的關連：「在天主面前靜默相守」，並不意指沒有思想、反省或言語。然而，也不是向天主說話，告訴天主我們的需求，第三種祈禱的方式，更著重於「聆聽天主」，撒慕爾說：「上主，請發言，祢的僕人在此靜聽。」（《撒慕爾紀上》三章九節）為能「和上主交談」，一如傳統的定義，必須避免單方面說個不停。如果不知道如何聆聽，我們就不能進行對話。

「聽」這個動詞，是《聖經》中最重要字之一。舊約中出現

了一千餘次，新約出現四百二十五次，若和舊約相較，這是少有的近似關係。不過，人也可以說，這只是個統計資料而已。然而在啟示的基督宗教，「聽」是個關鍵字……亦即基督宗教建立在天主對我們的召叫。

在舊約中，「以色列！你們聽著」，常常是天主召叫的前言。基督則常說：「有耳的，聽吧！」（《瑪竇福音》十一章十五節）由此看來，「聽」意即「留心地聽」，毫不分心走意。事實上，在聖經裡，聽這個字，有時指的是「留心的聽」。「凡聽了我這些話，而不實行的，就好像一個愚昧的人，把自己的房屋建立在沙土上。」（《瑪竇福音》七章廿六節）還有「可是他們所聽到的話，為他們毫無益處。」（《希伯來書》四章二節）「因為，若只聽聖言而不去實行，他就像一個人，對著鏡子照自己生來的面貌，照完以後就離去，遂即忘了自己是什麼樣子。」（《雅各伯書》一



章廿三至廿四節）像這樣的聆聽是很分心的，右耳聽，左耳立刻出去。

所以聆聽天主，不只是聽天主而已，還需要我們留神注意天主的話語，並且「默存在心中，反覆思想。」（《路加福音》二章十九及五十一節）再者，天主的話並不常以言語傳達給人；事實上，這是例外，而非常規。天主多半透過發生的事件向我們說話。路加敘述了牧羊人拜見馬槽裡的聖嬰，及在耶路撒冷聖殿找到十二歲的耶穌之後，他說瑪利亞「把這一切事，默存在她的心中」。我們由此發現，瑪利亞的態度是靜默祈禱的典型。

「聆聽天主」也意指「分辨」，「我的羊聽我的聲音，我認識他們，他們也跟隨我。」（《若望福音》十章廿七節）日本字 wakaru（瞭解），源自中國字的 wakeru（分開）。Kiki-wakeru，意思是辨識所聽到的聲音，認出那個人的聲音，去認識對我說話的

人。「羊也跟隨他，因為認得他的聲音。」（《若望福音》十章四節）「我是善牧，我認識我的羊，我的羊也認識我……並且為羊捨棄我的性命。」（《若望福音》十章十四至十五節）若望在此指示我們，聆聽也意指「深度的認識」。

有太多的雜音迴響在我們內；由於我們的激情、驕傲、吹毛求疵、偏見，致使面對蘊含在日常生活事件中的天主聖言時，我們無法反覆思想和消化。相反的，我們傾向於用泥土污損它們，毒化它們，使之完全不能下嚥。因此，自我辯解的巧言妙語，如同堅強的盾牌，截奪天主聖言，不知不覺中，使我們聽不見天主的訊息。

我們必須學習讓基督的聖言修剪，有時這意謂著，成為別人批評和誤解的犧牲品；或是嫉妒、野心、不幸，在那時，很難認出天主的愛。這一切全是痛苦的刀劍：「我把平安留給你們，我

將平安留給你們；我所賜給你們的，不像世界所賜的一樣。你們的心裡不要煩亂，也不要膽怯。」（《若望福音》十四章廿七節）

在付出痛苦的代價時，這個許諾的平安會賜給我們。沒有十字架，也就沒有復活。沒有人能從我們奪去的這個喜樂，是一個寶藏，是用我們的天主死在十字架上的寶血買來的。

我們內心的這個平安

是以血的代價買來的寶貝。

雖然你不能瞭解，

這是用我們自己的血作為代價買來的。

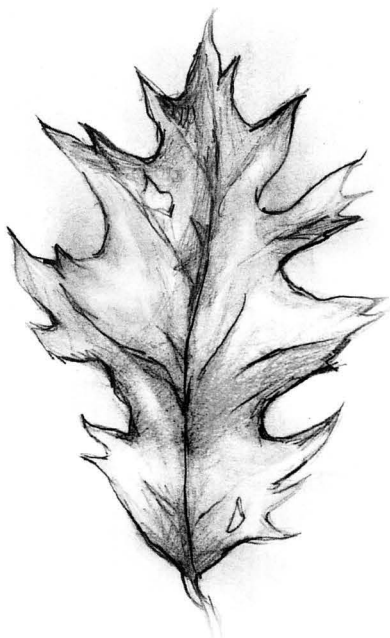
這個平安是我的生命。

這個平安是我的天主。

——高村光太郎●

呼吸著最完美祈禱的一顆心，它在主前靜默相守，也知道如何聆聽天主。

註① 高村光太郎 Kotaro Takamura，著名的雕刻家和詩人（1883-1956）







*Chapter 10*



## 第十章 祈禱的人類學



我們一直設法解釋祈禱的性質，使用肉身生命不可缺少的  
一個動作來比擬，說「祈禱是靈魂的呼吸」。不過，本質  
上，這個身體的因素，並非只是個單純的比喻，其中涵蓋祈禱的  
實體。

祈禱是心的活動，這是真實的，但不只心而已。一方面，祈  
禱基本上的確是「靈魂的呼吸」，「愛的呼吸」，或「聖神在我們  
內生活與愛的噓氣」。然而，如果我們願意顧及祈禱的種種向度，  
必須考慮人的實體及受到心理影響的方面。總之，我們必須顧慮  
到祈禱的「人類學」，不可只依靠靈修神學。

許多有關祈禱的錯誤與混亂的觀念，例如「祈禱與生活」，或  
「行動與默觀」，來自神學家想越出自己的界限，進入人類學的領  
域。雖然「祈禱的人類學」這個說法恐怕聽來有些深奧，實際  
上，卻很單純：因為我們乃由身體和靈魂組合的，結合在同一實

體上。這個單純的事實，普通的常識有助於明瞭祈禱的真正問題，因為最高超的真實往往隱藏在單純的日常生活中。

### 不斷祈禱的《朝聖者之旅》<sup>①</sup>

很久以前，我讀過《朝聖者之旅》。這本書已譯成多國語言，感動了許多的讀者。書中敘述大約在一個世紀以前，一位東正教信徒的祈禱經驗。

他的內心日夜不斷掙扎，細想要如何效法聖保祿的教導「不斷祈禱」（《得撒洛尼前書》五章十七節）後來他在朝聖的旅途中遇見一位隱修士，給他看一本書，書名是《Philokalia》（意即「美麗的愛」）。蒙他指點書中的祈禱法，此法稱之為Hesychasm，是

註① 中譯本：《東正信徒朝聖記》光啟，1980；《一位俄國謀道者的故事》聞道，1990。兩個版本都由劉鴻蔭神父翻譯。

東正教會自古傳下來的祈禱方式。Hesychasm，這個字源自希臘動詞Hesychaen，意思是「安靜」。根據這個祈禱方式，藉著每次呼吸時反覆唸著「主耶穌基督可憐我罪人」，可使人達到與主結合。這個禱文被稱為「耶穌禱文」。對於熟識佛教的人士而言，會聯想起佛門的淨土宗，不斷誦唸阿彌陀佛。東正教的這個克苦修行，也能和佛教的相媲美，佛教徒以環繞特別的石柱或浮屠的次數來計算唸佛的數目。這個不知名的朝聖者專心全力的唸著耶穌禱文。起先他每天誦唸三千次，更加勉力修行，不久後能唸六千次，最後一天能唸一萬二千次。

## 心跳

在呼吸吐納之間誦唸著耶穌禱文，逐漸愈來愈內化，愈來愈化成肉身的一部分，直到與心跳一起律動：唸「主」這個字時心

跳一下，「耶穌」心跳第二下，「基督」第三下等等，隨著心的律動唸出這些字。書中的朝聖者學習這個修行，而能以超越本性的方式祈禱。「和每次的心跳一起律動」：這不是說要把手放在胸上，或感覺心跳。其實是，一個人想像他的心和心跳，每次呼吸時唸著，「主：耶穌：基督：可憐：我：罪人」。然後，朝聖者告訴我們，唸耶穌禱文時，隨著每次的吸氣和吐氣，好似進入和離開內心。這位不知名的朝聖者很感激這個合適的初步祈禱法，他繼續體驗深奧的祈禱。

「我開始修練一兩個小時，有了進步後，逐漸加長時間，最後我幾乎整天都能專心修行。當我覺得疲累了，或懶散起來，或心生疑慮時，立即打開《Philokalia》，閱讀修行心的那一部分，祈禱的熱心和歡喜隨之重新振作。大約過了三個星期之後，我開始覺得有一種心痛，可是這個痛卻變成非常愉悅的溫暖和寧靜。由於

這個經驗的鼓舞，我更加專注於修練這祈禱。我集中全力地修行，且使之成為我最大的喜悅，從那時起，我開始在內心和腦袋裡有了種種不同的感受。此外，一股甜蜜的溫暖瀰漫我的全身，有時，我體驗到天主親臨我內。在呼求耶穌聖名時，我所體會到的不可言喻的喜樂，使我能深深明瞭，我們的主說：『天主的國在你們當中』，這句話中的涵意。」

### 不只心神，還有身體一起祈禱

這和我們慣見的天主教祈禱頗為相似，例如深呼吸、玫瑰經等等。事實上，這位不知名的朝聖者手上常帶著一串唸珠，用來持續唸他的耶穌禱文。我們發現，天主教會內，尤其在修會中，自古傳下來的「天主臨在」修行法，與此非常近似。尋找像這樣的老傳統，我們也不必追溯到古早時代，如每十五分鐘中斷一下

交談，低聲唸一遍聖母經，或搖搖鈴，或打木板，以之提醒天主的臨在。當我於一九五一年入會時，有些地方仍保有這個修行。不過，這每隔十五分鐘做提醒的動作，已經証實為使人不安的無益之舉，很快就被廢止了。然而在西班牙還能看到，從修生學院出來的青年子弟，與人交談之前還忠心地塞入一個短禱，這個動作，有人覺得可笑，有的人則大為讚賞。

「具有身體的祈禱 embodied prayer」、「祈禱的肉體性 corporality of prayer」及「與身體一起祈禱 to pray with body」是現代的說法，和東方的瑜珈或禪有關。如上所述，基督徒亦然，對祈禱中的身體角色並非無知。無論是東方的瑜珈，或西方基督徒的祈禱，全是人的祈禱，所以沒有人，也就沒有祈禱。還有，我們必須說，比起歐洲（尤其是拉丁）的基督徒，身體的角色在亞洲的傳統上具有更重要的角色。值得注意的是，《朝聖者之旅》



中的匿名朝聖者是東正教的基督徒，此乃在拉丁教會外形成的祈禱方法。

東方與西方的意識心態或氣質有所不同。還有，基督徒具有以神為中心的特質，東方宗教的特質則是專注於「自我實現self-realization」的克修。

西方基督徒靈修中的理智傾向，及東方宗教中以體驗為基礎的傾向，各自呈現出明顯的優點和缺失。我願盡所能來澄清這些問題，也希望我們能深入明瞭祈禱的基本原則。

### 心智與身體的同一性

我們人乃由身體和精神組合而成，這兩個因素形成一個生命存有。就身體而言，我們與其他的動物無異。雖然如此，按物理術語來說，比較起來，我們更是脆弱和微小，但我們被賦予精

神，被提昇到超越宇宙中的萬有之上。正如巴斯噶提出的定義，人是奧祕的「會思想的蘆葦」。身體與精神：若把它們放在對立的位置上，則是同意柏拉圖的觀念，認為身體是心智或精神的世上監獄。人性的奧祕不只在於我們理智的優越性，或是我們內心的無限廣闊和深奧。我們擁有高貴的靈魂，帶領我們飛越現世存在的彼岸，引發我們問像這樣的問題：「永恆是什麼？」或「天主存在嗎？」在一方面，我們對芝麻小事時喜時悲，有時，我們在憂苦中輾轉，甚至萌生自殺的念頭。

「人存在的奧祕」是什麼呢？這個「神祕難解的」，「謎樣的生命」從何而來呢？有一首日文詩說：

從搖籃到墳墓，從開始到結束，  
人的一生活，無非是個難解的謎。

答案很簡單，撇開複雜的解釋不談，我們能說，人存在的弔詭來自神祕難解的形上事實，身體和精神兩個相反的極端，在我們內形成一個存有。這二極端的合成是人類活動的特色，包括祈禱在內，我們甚至可以說，祈禱更是如此。的確，如果我們看吃飯和睡覺這類的活動，不會有什麼弔詭的，因為這些只包含最簡單的身體動作，開開嘴吧或躺下來。另一方面，文化、科學或藝術的活動是我們智力的成果，亦即精神的展示。

然而，祈禱不能單純、輕易地歸屬其中的那一個範疇。根據我們先前考量的定義，如果祈禱是「與天主交談」、「舉心歸向天主」、「相愛者彼此的親密交談」。那麼祈禱能被看作是純精神的活動。

道元禪師<sup>④</sup>年少時，曾聽人批評唸佛是徒勞無益的修行，如同春天稻田裡漫無目的的蛙鳴；不過道元深知祈禱的整體性。反

之，遠超日本其他的大師，藉著投身修持坐禪，他對此祈禱極為推崇。他說：「不要著力於擁有或尋求理解，只要單純地修行坐禪。」不留意所有人的動作，完全與禪坐合一，這被視為佛陀本身的動作，符合布隆德<sup>註③</sup>所謂「純動作 pure act」的哲學意義。道元說：「不期盼什麼，不理解什麼，只是坐著。」坐下這個事實導致心與身的結合，沒有任何自發的感官動作。

即使是達到佛教徒成全頂峰的親鸞上人<sup>註④</sup>，他採取不同的唸

註③ 道元禪師 (Dogen) 是日本曹洞禪宗 (Soto Zen) 的創始者，一二〇〇年—  
一五三三年。

註④ 布隆德Blondel, Maurice (1861-1949) 法國哲學家、天主教平信徒。思想趨向聖奧斯定，提出「行為哲學」。於其重要著作《行為》(L'Action, 1893) 中，主張行為的最深推動力為意志，直到進入天主/上帝最圓滿的善，意志才達到目標。他強調不以傳統超性、本性二分法的思想模式，而以整體性的方式，從學術行為到信仰活動、宗教生活等行為的整體面，解釋超性問題。著有《基督徒哲學與精神》二冊 (La philosophie et l'esprit chr?tien I-II, 1944-1946) 等。引自《神學詞語彙編》。

註⑤ 親鸞上人 (Shinran Shounin)，生於一二七三年，卒於一二六二，日本佛教淨土真宗的創始人。

經途徑，主張要理解反覆誦唸佛號，和佛願的救助者，兩者之間的關係。在他那時代，有些法師問目不識丁的教眾說：「你們唸佛是出於相信佛願拯救人的奧秘，或是你們相信唸佛的本身呢？」親鸞上人一聽到這話，就在《歎異抄》（親鸞の法語）上，責備這位法師玩弄知識的遊戲，這只會使單純的人困惑。

按西方哲學的說法，親鸞上人反對把精神的觀念（即佛願的道理）和物質（即只有口誦佛號），放在對立的位置上。依照他的想法，兩者是互補且不可分開的，就好像一張紙的兩面：佛願的奧秘賦予唸佛者力量，唸佛者運用力量於我們的生活。這個關係的根源還是在於身體與靈魂結合於同一個人。

聖女大德蘭是心禱的卓絕大師，在她的《全德之路》中詳述了這個主題：「曾有一位年長的修女愁容不展地來找我，因為她不知如何作心禱，也不會默觀；她只會唸唸口禱。我就問她是如

何祈禱的，而我所明白的是，雖然她只依靠天主經，她體驗到純默觀。」

巴斯噶也指出，祈禱時身體與靈魂親密的相互關係：「要想使你自己信服，不是藉著堆積大量對天主的證明，而是要壓服你的情緒：和（其他的信徒）一起啟程前行，如同已經相信的人們那樣行動，點聖水，望彌撒等等，甚至這樣做，也會使你自然而然地相信：」身體和靈魂，姿勢和祈禱，彼此互相影響。這是真的，祈禱的心導致祈禱的姿勢。無論如何，巴斯噶有意教導人祈禱的姿勢會導出信德和祈禱。

我不知道天主或佛陀是否真的存在：

但我很驚奇：當我雙手合十時，

滿溢於我的這份寧靜從何而來？

左手分享右手的痛苦；

右手支持左手的堅決。

時間在其中平安地消逝。

我很驚奇，是誰教了我雙手合十。

——高田敏子

在日文信函的結尾處，有時用拜這個字，意思是雙手合十。

這個字和動作表示尊敬和敬拜，就像跪下這個動作自然引發謙虛和崇敬。把祈禱削減成理智或意志的一個內在動作，以為這樣就足以和天主或佛陀建立關係，乃是不切實際的錯誤。即使是常常被視為麻煩問題的分心現象，也是出自身體存在的這個事實。如果是純精神體，如天使、天上的聖人、天主，就絕不會發生分心走意。

的確，在論及人的祈禱時，「祈禱的身體」是個很重要的課題。不久前，一位在法國的聖衣會神父寫了一本書，談論東方的祈禱方法，書名為《與身體一起祈禱》。他指出教會內的祈禱方法，尤其是拉丁教會，長久以來一直忽略精神與身體之間的相互影響。

### 看得見的水與看不見的水

根據一條古老的哲學通則，拉丁文是 *Agere sequitur esse*，英譯為 *Acting follows being*，意即動作與存有相隨，每一事物的動作，各按其本身的存有而有所不同。存有與動作因而在人內親密地連繫著因果關係。換言之，無論我們喜歡與否，我們人是由身體和精神，兩個不可分離的部分組成的，而我們的動作也標示出同樣的雙重特質。



即使是祈禱，雖然被視為純精神的動作，實際上是紮根於身體的因素上。人的祈禱和我們所能想像的無形體的祈禱，如天上的聖人、天使和天主，兩者間有著本質上的不同。在人的祈禱中，身體扮演一個很重大的角色，尤其是克修的祈禱，從坐禪、唸佛及不知名朝聖者的耶穌禱文的例子，我們能清楚地瞭解這事。如果身體的實質角色像這樣地受重視，那麼我們能明白，為了瞭解祈禱，關於身體所提出的講解，不只是個比喻而已，乃是真實的說法。所以，讓我們引用身體和水的關係作為例子，運用我們的發現來說明祈禱。

## 喝水

不必贅言，水對於自然的生命是必需的。人的生命百分之七十由水組成。但是，身體以三種方式吸取水份：空氣的濕度、包

含在食物中的水份、喝的水。前二種方式是看不見的，可稱之為「看不見的水」，第三種方式是「看得見的水」。如果空氣中完全沒有濕度，我們會立刻死亡，即使在乾燥的氣候下，我們也會異常脫水。這個不可見的空氣濕度，是我們維持生命所必需的，甚至在我們睡覺時也得吸入，這好比是天主，沒有天主，我們會立即身亡。祈禱有如空氣中的濕度，是天主和靈魂的不斷呼吸，或是所謂的「天主的臨在」。「其實，祂離我們每個人並不遠，因為我們生活、行動、存在都在祂內。」（《宗徒大事錄》十七章廿七至廿八節）

知道天主的臨在支援著我們，祂連片刻時間也不離開我們，這是不斷祈禱的根基。第二種看不見的水是包含在食物中的。這個人水可以比作愛，而食物則是日常生活的事件，它們應該得到愛的鼓舞，此即祈禱的中心，就是我們所說的「生活的祈禱」，或

「生活即祈禱」。

然而，維持肉身的生命，這兩種無形的水，濕度和食物中的水份，仍是不夠。我們還需要每天喝很多水。同樣，我們必須有祈禱生活，或給祈禱一個特別的時段。要瞭解祈禱的性質，我們必須顧及這三方面。事實上，聖保祿勸告我們「不斷祈禱」（《得撒洛尼前書》五章十七節），按照對天主臨在的不同理解，容許我們對祈禱有不同的看法。不知名的朝聖者努力「同化」天主的不斷臨在，如同身體吸入濕氣一般，以每次的呼吸修練耶穌禱文，或以每次的心跳搭配單詞短誦。

有的人接受聖保祿「不斷祈禱」的勸言，類似第二種祈禱的形式，亦即食物中看不見的水。路易·伊夫立（Louis Evelyn）在他《現代人的祈禱》書中說：「現代的靈修必須顧及此一事實，現代的人愈來愈少時間專務『祈禱』，無法定時祈禱。如果我們要

學習『不斷祈禱』，絕對要有『行動的靈修』。」

### 我們不是天使

我們真該問問聖保祿本人，到底他說的「不斷祈禱」是什麼意思！當然，他不是推薦我們每天唸一萬兩千次的耶穌禱文，或提倡「度日常生活就成為祈禱」，我也不認為他只要我們在活動間隔時插入短短的祈禱。關於這事，路易·伊夫立繼續說：「如果你必須說話，等一秒鐘，先和聖神商量一下；要像接受訪問或聆聽的人那樣；不知不覺中，恩寵會引導你。當你被詢問時，吞下你的回答，等一秒鐘，聽聽你該說的是什麼；尤其在你說話時，你必須知道如何聆聽。如果你要去見某人，暫停一會兒，好使你能先和天主談談。」

如何在繁忙的現代生活中祈禱，這是一個很重要的問題。不

過，若很不明智地以為「每個活動本身即是祈禱」，承認這樣廉價的解答，可說是極度危險的。就無形體的存有而言，如天使、天上的聖人和天主，我們能說他們的每個活動，或每一個生活面都成了祈禱。無疑地，他們不需要每天修行兩小時的心禱，如同加爾默羅會的會規所規定的，也不必長時間坐禪，不用唸上萬次的佛號。無論如何，我們是身處塵世的人，不是天使。我們有身體。忽略這個普通的事實，就是以組成祈禱的因素來混亂祈禱的直接本質。當我們過份強調祈禱的理論和哲學角度時，祈禱本身可能會被疏忽，甚至也會失掉祈禱。

更進一步引述伊夫立的話：「基督宗教把行動與默觀間出名又虛假的區分置之不顧，這是參與；它的祈禱是行動中的愛，而它的行動則被愛感召。」這是個祈禱的漂亮理論，燦爛耀眼，但不幸得很，並不切合實際。是個極大的錯誤，淡化祈禱的問題，

以基督宗教的本質是愛作為理想化的描述，且以之和活動對立。

著名的卡萊爾<sup>⑤</sup>也強烈地主張，「本質上，所有真正的勞力工作都是祈禱」，以及「所有不是勞動工作的祈禱，最好找個避難所或其他什麼地方，和婆羅門、反倫理學者和跳舞的伊斯蘭教苦行僧，一塊兒躲藏起來。」若瑟·皮柏<sup>⑥</sup>在他的名著《閒暇：文化的基礎》(Leisure, the Basis of Culture)中，嚴厲地譴責勞動本身即祈禱的理論。

註<sup>⑤</sup> 卡萊爾(Thomas Carlyle)，生於一七九五年，卒於一八八一年。蘇格蘭倫理道德推動者，不欣賞制度化的教會和教條，認為物質世界之內有精神世界的存在，強烈反對唯物論，並宣揚一位內蘊的、仁慈的神。著有《論英雄、英雄崇拜及歷史中的英雄行為》(On Heroes, Hero-worship, and the Heroic in History, 1841)、《過去和現在》(Past and Present, 1843)等。

註<sup>⑥</sup> 皮柏(Josef Pieper)，生於一九〇四年，卒於一九九七年，德國哲學家、神學家、天主教平信徒。主張人對實在界的經驗，事實上包含向啟示宗教、神學開放的哲學精神，並發揮人之基本品德。著有《事物的真理：中古時代人學的研究》(Wahrheit der Dinge: Eine Untersuchung zur Anthropologie des Hochmittelalters, 1947)、《傳統統攝概念》(Über den Begriff der Tradition, 1958)、《靈慾》(Über die Liebe, 1972)等。

一方面，我們發現不知名的朝聖者、禪修者，或是修會的默觀者，對這些人而言，「不斷祈禱是他們的生活」；另一方面，卡萊爾和伊夫立那些人，堅持他們的理論，「生活本身是一不斷的祈禱」。甚至有些捲入現代社會的活動會士，也贊同後者的意見。

我們要如何協調這兩個顯然對立的解釋呢？對所有的靈修，尤其是修會的生活來說，這呈現出一個根本的問題。若是具有歷史悠久的修道傳統時，如天主教會內的修會，我們必須嚴肅地面對這個問題，顧及很重要的當代現象，即現代人的作風和本位文化的適應。我們不能再接受這樣簡單的觀念，說「祈禱是人的全部生活」是為默觀修會的，而「人的全部生活是祈禱」是為活動修會的。

卡萊爾的話，「我的生活，就是這樣，整個是祈禱」，聽起來





和真祈禱的謙虛大相逕庭。另一方面，勸服自己和別人，說祈禱只在於遵守修會生活的日常時間表，卻對投身於生活本身馬馬虎虎，毫不認真，這也是錯誤的。

由於這個問題超出本書的範圍，屬於修會生活的神學，在此不多發揮。此處僅自限於談論直接有關祈禱的問題。

### 全神貫注於祈禱

無論祈禱的定義或方式如何，是「舉心歸向天主」，「與天主親密交談」或「在天主前靜默相守」，所有各種祈禱的共同點該是其根本的性質，此即不斷加深與天主合而為一。祈禱是「靈魂的呼吸」，這個定義表達得很好，無論清醒或睡眠，祈禱（如同呼吸）繼續不斷。俄國的不知名朝聖者，按字義應用這個定義，努力以身體的呼吸協調他的祈禱。空也上人<sup>①</sup>的著名雕刻品，雕出「躍

動的唸佛」，有六尊小佛像從唸佛者口中冒出來，均衡地排成一列，好像枝頭上的小鳥；這是雕刻家的手法，將南無阿彌陀佛的誦禱表現成呼吸的韻律。朝聖者和雕刻家都熱烈地想要把整個生活浸浴在祈禱的水中。所以「不斷祈禱」或「整個生活是祈禱」的觀念表達了祈禱的「血」如何賦予日常生活的各種動作活躍。

至論每天的飯前、飯後經，早禱和晚禱，甚至一整天中，我們說的短句，如「謝謝你」、「對不起」、「早安」、「日安」、「再見」等等，都變成了充滿祈禱的美麗話語。還有，於每日的行動，如交談與工作（的確，在每一件事上），藉著提升靈魂歸向天主，預防使我們的日常行動變成老套。所以，讓我們在行動和言語中，認真細心地舉心歸向天主，要徹底且經常地修行！我們該不斷祈禱，這一點沒有人否認。問題是如何達到不斷祈禱。在這

點上則可說是眾說紛紜。

### 誰都能祈禱

關於這一點，我們必須指出，祈禱不只是「不斷」的，而且還是屬於每一個人的。我們所有的人，不管個人的環境、社會地位或工作如何，都有義務「不斷祈禱」。因此我們每個人能夠，而且一定要找到最適合個人的祈禱方式，這方式最好用0來代表，而不用1或2等等數字。（這表示特別祈禱的方式，具有無限的種類，例如耶穌禱文、唸佛、坐禪等等）

尋求像這樣的祈禱方式時，我們個人的靈修要有所定向，看是要專務單一的修行，或者採取混合的祈禱方式。例如，在佛教中，黃檗宗混合坐禪與唸佛，此乃法燈禪師<sup>6</sup>奉行的修練。甚至在今日，也有所謂的基督徒禪修（Zen Christians），他們坐禪時誦

唸基督的名號，不唸阿彌陀佛。在明治時代，有非常傑出的基督徒，他們邊唸天主經，邊敲木魚。還有一些人，往往在唸「南無阿彌陀佛」時，加上基督徒的「阿們」。那些想要保存其靈修完整性的人士，他們會覺得這些混雜的方式非常古怪，甚至感到不悅。不過，這顯示出祈禱的方式和個人的靈修有關。雖然每個人可以冠冕堂皇地選擇他自己的靈修，但這個選擇並非因此就能人適用。那屬於本質性和普遍性的，才是「完全專注於祈禱」的共同因素。

### 祈禱上的偏差

我們千萬不要忘記，修行祈禱很容易產生種種的「弊端」。

首先，人們有這樣的態度，認為多一點總是比較好，增加祈

註② 法燈禪師 Hōtō the Dhyāna-master。

禱的次數，從一百次增加到一千次，再從一千次到一萬次，或延長祈禱的時間，從一個小時延長到兩個小時，再從兩個小時增加到十個小時，從十個小時到十二個，直到最後，其目標變成整天祈禱。像這樣異常嚴格的苦修，其所強調的是意志力和身體的耐力，在佛教的歷史中是很明顯的。專心一意地追求這些嚴格的修行和成就的快慰，以之為目的，這樣能導致為了自己，或為開創一個傑出的教派而苦修的盲目崇拜。

誤以為唸佛所產生的平靜，或打坐時突來的頓悟，或默想及入會修道，會自動地確認一個人處於聖德之中，或使人成聖，順從像這樣的幻覺是很容易的。然而，一旦我們覺察到自己的錯誤時，立刻朝向另一個極端，放棄所有的克苦修行，擁抱世俗主義。此外，由於偽裝不想顯出聖善的模樣，故意表現出一種微妙的「反向勢利」（自以為了不起而瞧不起人的心態）。

論至這一個主題，我們有一則故事，即中國著名的高僧馬祖<sup>9</sup>，他年少時是禪師南岳的徒弟。南岳看出他的慧根，有天在修行坐禪時問他一個問題：「你修行坐禪所尋求的是什麼？」馬祖隨即答道：「成佛。」南岳於是在他身旁撿起一塊瓦片，開始在隱室前用石頭磨擦起來。馬祖看到這個奇特的動作很覺驚奇，遂問：「師父，您在做什麼？」「打亮瓦片，做面鏡子。」馬祖愕然反駁師父的沉著回答：「無論您怎樣使勁磨擦，瓦片絕不會變成一面鏡子！」南岳接著平靜地說：「藉著修行坐禪，是否就能成佛呢？」這是著名的「擦亮瓦片」的典故。

不必說，這個小故事的意思不是指修行坐禪徒勞無益。其實，這是個警告，反對過份強調自我意志，以及把坐禪絕對化，

註<sup>9</sup>馬祖道一 (Ma-tzu Tao-i)，709-788，中國禪師；南岳懷讓 (Hwai-jiang)，677-744，是馬祖道一的師父。

以之為克苦的修行。馬祖教導說，除非透明和自由，否則不是純真的坐禪。

至於那些對祈禱和修道生活有興趣的人而言，這個問題——亦即修道的形式倒空了所有內涵——如何巧妙地滲透了所有的宗教和所有的靈修；而且這又如何常常導致相反的極端，否認所有宗教修行的價值，我們絲毫沒有言過其實。

總之，祈禱的危險在於陷入其中的一個極端。第一是把外在的形式「當作神話」（或造成偶像），亦即當祈禱被簡化成機械式地奉行一套規則或方法時。第二是拒絕所有在祈禱和克修上的形式，並且感到強烈的反感。凡陷於此一不幸處境的人，不知道如何去協調外在的形式和誠摯的內心。

然而，當祈禱湧自一顆祈禱的心，如同不知名的俄國朝聖者、道元、親鸞上人時，這個危險自會消除。並且，當我們相信

「形式塑造心靈」時，也不會有問題的，所以我們能謙虛和熱心地修行祈禱和苦行。當一個人認為只憑外在的規範就能改變人心時，問題就來了。這種形式主義終究會挖空祈禱的所有力量和與生活的關係。一個人能唸上幾百遍求歸化的禱文，不過單靠這樣做絕不會達到真正的歸依。套用身體的說法，身體和靈魂組合成一個身體，就好像果皮和果肉合成一個蘋果。果皮是水果的外在形式，分享共有的生命。同樣，祈禱的形式內含有活力充沛的內在祈禱生活，即是真實的祈禱形式。

總之，重要的是精神，要全然專注於祈禱。聖保祿的「不斷祈禱」是普遍的，也是不能更改的，但祈禱的形式則是相對的個人的。

按照每個人的宗教、個性和靈修，其選擇的形式各有不同，但所選擇的形式必須和身體合一，如同蘋果皮一般。因此，只要



形式依靠身體，通常必須有很長的時間當學徒。此乃祈禱的苦行。再者，我們必須對形式有信心或信靠，確信藉著所選的形式會達到純真的祈禱。缺乏這樣的確信，我們什麼也達不到。此即禪修中所謂的大信根（不依靠形式，但相信它），這是賦予祈禱形式生命的重要態度。過份強調形式，會導致陷於形式主義或魔術；而缺乏對形式的信賴，則使心靈的陶塑無效或無力。

相信祈禱的形式是個關鍵，使我們能瞭解祈禱的最基本原理、自我隱沒和「忘記自我」。但如果相信形式，以為這樣就會漸漸地，自動地獲致一顆新的心，還是不夠的。一個人必須放棄所有的自我追求，即使是沒有意識的。惟有如此，這方法才會真的有效。

坐禪是個苦行，具有雙重的目的，一方面，這是個淨化的方法，亦即，這個方法使人釋放所有身體和精神的束縛。另一方

面，還有建設性的目的，讓人在今生達到佛陀（覺者）的自由。苦修（形式）和追求的目標（覺悟）總該是並行的。有個著名的古老說法表達出這個意思：「進入形式，而後從中出來。」惟有如此，祈禱方能成為活的和給予生命的，就好像蘋果的表皮。

讓我們再補充說，我們不只需要大信根（絕對依賴形式），也要有大憤志（鐵一般的意志）。

若我們沉入形式之中，卻無法從中浮現，沒有達到形式應該帶給我們的「生命」，則是純粹的形式主義。不過，在另一方面，如果我們沒有先進入形式，又怎能退出形式呢？說「整個生活是祈禱」是個無益的辯詞，祈禱而沒有任何形式，是否這意指離開卻沒有先進入呢？這個不可挽回的錯誤能致祈禱於死地。

### 瞭解祈禱的存在性意義

雖然如此，「日常生活本身即是祈禱」，這個理論中含有一個很重要的真理。這和過份強調形式不一樣，亦即祈禱必須顧及的不只心理和本體的層面，還要念及存在性的一面。

說祈禱是高舉心神和理智歸向天主，或與天主充滿愛的交談，這是以心理學的術語來解釋祈禱，就像稱祈禱為與天主結合的神祕經驗，或「與天主的神化結合」，這是符合它的本體涵意。兩種對祈禱的說法都是對的，不過，卻沒有達到基督徒祈禱的真正核心。事實上，如果我們用「佛陀」取代「天主」，這樣界定的基督徒祈禱，本質上和佛教徒的祈禱沒什麼兩樣。但真正的基督徒祈禱並不局限於心理和本體的面向，而是該做些什麼：它必須包括渴望承行天主旨意，而且不間斷地努力於此，這是一種「行動的靈修」。

我們在《瑪竇福音》中讀到：「不是凡向我說：『主啊！主啊！』的人，就能進天國；而是那承行我在天之父旨意的人，才能進入。」（《瑪竇福音》七章廿一節）此外，《若望福音》說：「我的食物就是承行派遣我來者的旨意，完成祂的工程。」（《若望福音》四章卅四節）有位中世紀的神祕家寫道：「那些與基督同在王國裡的人，必不會是行了豐功偉業的人，也不是大默觀家，而是那些和基督一起被釘在十字架上的。」

### 世界的光

祈禱的基督徒所尋求的，不像佛教徒那樣，只是為了離棄紅塵（佛教徒稱之為業障），好能沉浸在天上的芳香中。由於基督是世界的光，基督徒也必須變成世界的光，藉著和罪惡奮戰，成為能淨化世界的火焰。「我來是為把火投在地上，我是多麼切望它

已經燃燒起來！」（《路加福音》十二章四十九節）「你們不要以為我來，是為把平安帶到地上；我來不是為帶平安，而是帶刀劍。」（《瑪竇福音》十章卅四節）還有，基督要我們在祂親自教導的祈禱文中說：「願祢的旨意奉行在人間，如同在天上！」這個實行天主旨意的普遍性承諾（*missio*），結合我們個人的承諾，追隨瑪利亞的芳蹤，她曾回答天使說：「願照你的話成就於我吧！」（《路加福音》一章卅八節）<sup>10</sup>

正是這個「行動的靈修」（奉行上主的旨意），給「日常生活即是祈禱」的這個觀念打下基礎，我們可以稱此為祈禱的「存在性」面向。聖保祿的話巧妙地概括了這個存在性面向，其紮根於本體和心理的合一上：「那遵守日子的，是為主而遵守；那吃的，是為主而吃，因為他感謝天主；那不吃的，也是為主而不吃，他也感謝天主；因為我們或者生，是為主而生，或者死，是

為主而死。」（《羅馬書》十四章六及八節）無疑地，使整個生活成為不間斷的祈禱，是基督徒祈禱的至高頂峰。

然而，生活教導我們，理想和幻覺之間的分歧常是很微妙的。如果達到這個理想，我們所滿足的「只是活著」，那麼對那些說我們必須「不斷祈禱」者所強調的重點，我們並沒有把握住。要是這樣，正如同元說的，唸佛能成為稻田裡徒勞無益的蛙鳴，俄國朝聖者的耶穌禱文也會同樣如此；打坐的修行只會把我們轉化成植物，或更好說，像雲一般的了無知覺和生氣。

註⑩ 天主經中的<sup>28</sup>和瑪利亞的有些不同；前者指的是在整個宇宙中的天主旨意，後者是允諾天使傳達的訊息。這個差別在希臘文中很明顯，天主經使用被動的命令式，在瑪利亞的情況則是用祈願語態。

## 祈禱如同水

先前已經說過祈禱如同水，這個比喻有助於明瞭這些事理。如我前面所解釋的，空氣和食物中的溼度尚不足以維生。除非我們喝夠足量的水，不然我們會死掉的。這對祈禱即靈魂的呼吸而言，同樣的真實。在天主內呼吸，如同我們呼吸空氣中的溼氣，這還是不夠的，或活出愛，使我們的日常生活有活力，如同在食物中發現的水一般。我們還需要特別撥出的祈禱時段。

特別「祈禱時間」的需求，源自祈禱的身體。如果祈禱是純靈性的，而如果「不斷祈禱」只在於對天主開放的態度，好能分辨天主在一天中每時每刻的旨意，那麼，我們大概就不需要特別的祈禱時間了。我們只要天天修練這個態度，達到養成好習慣就夠了。然而，基督有時退隱到山上去祈禱（參閱《瑪竇福音》十二章十三節），留給我們很不同的指示。我們不要陷於膚淺的解

釋，說基督雖然身為天主，無需停下來祈禱，祂祈禱是為給我們樹立善表！不是這樣的，基督獨自退隱去祈禱，因為祂的人性需要祈禱。

需要排出「特別的時間」修行祈禱，有時被解釋成需要更熱心祈禱，或花時間和天主更熱切地結合。就心理學的觀點來看，這也是很含糊不清的。什麼時候才算我們真的更熱心祈禱呢？說實在的，我們可能在踏進聖堂時，懷著好好祈禱的善志，無疑地，這是很悅樂天主的。不過，如果事實上，在祈禱結束時，我們反而是分心走意、打瞌睡或做白日夢，難道這個「熱心祈禱的時段」反成了冷淡無效的祈禱時間嗎？如果所謂熱心祈禱的時間指的是完美的境界，完全沒有絲毫的分心，內心寧靜，腦袋也不因疲累而困擾，那麼，如果是這樣，什麼時候，我們才能說是祈禱？再者，當我們面臨死亡、大災禍、生活中的種種困難，或陷



於驚惶之中，處在如此的存在性環境時，我們豈不是祈禱得更熱心嗎？

不是這樣的，排出「祈禱時間」的理由，並非只和精神，也和身體的狀態有關。需要祈禱的時間，其根據的事實在於靈魂的生活受制於肉身，一天二十四小時中，要吃三餐，也要睡一、兩次覺。人的身體不能一下子累積一年的食物，或一個月的睡眠，同樣，靈魂也不可能累積祈禱。

### 力量的根源

日本有個習俗，每逢過年去參拜神廟，此時興致一來打打坐，或悠閒時作點祈禱，畢竟也不算太壞。痛苦時轉向天主，比起完全不呼求天主要好些。即使一生中只一次想起天主，這仍是一個寶貴的時刻；不過，這樣的祈禱並非人生命中一個完整的部

分，也絕不會成為徹底轉化生活的強烈衝勁。的確，要使祈禱的生活成長，祈禱真的是我們內得到天主力量的根源，身體必須「成為祈禱的」，這是「人」的祈禱。

我們每人都要考量一下，該用多少時間達到這個目的：是否需要一天幾個小時，一個月幾天，或一段長久祈禱的時間，如作個避靜。每人各按其環境、年齡、性情、健康、進入的祈禱層次而作決定。對默觀或活動修會的會士，必須顧及他們的傳統、習俗和修會的特殊聖召。度團體生活的人會發現，除了共同祈禱之外，也必須有私下個人的祈禱時間。

再重拾前題，回來我們的三種類比，我們應該注意，正如第一種祈禱的途徑（亦即祈禱是整個的生活），第三種途徑也有危險陷於形式主義，把特別的「祈禱時間」變成另一種偶像。不過，由於堅持守好「祈禱時間」，陷入過份「行動主義」的危險反而比

較少，行動主義是第二種途徑（每天的生活本身就是祈禱）最脆弱的一點。

第一種祈禱途徑，其危險在於為了自己，及尋求修行中的自我滿足，增加克苦的修行。至於第三種途徑，當「完全獻身於祈禱」的原初動機不復存在時，會有不熱心的危險。

與第一種途徑相反的，持久且長時間重覆一個簡單的句子，（如耶穌聖名、玫瑰經、坐禪、唸佛）通常會有良好的效果，第三種途徑，能以多種的形式充滿「祈禱的時間」，如望彌撒、唸日課、聖體降福、玫瑰經、拜苦路等等，不會經驗到精神或心理上的疲累，直到一個人感到相當滿足時為止。然而，太多五花八門的祈禱形式，能夠開始削弱我們所專務的純潔的心和委順天主；繁多的形式能淹沒精神的活力。

無疑地，許多傳統的敬禮方式，尤其是在天主教會內，以及

許多繁瑣的禮典（當然，現今已簡化了），對有些人而言已成爲阻礙，妨礙他們更深入和更有力地去祈禱。當代的運動在打坐默想的深奧單純，或在神恩運動的放鬆祈禱中，尋求發現聖神的動力。對當代的基督徒來說，重要的不在於爭論這些新的祈禱方式可否接受，卻在於設法明白現今困擾祈禱的這個問題，並且加以矯正。

調適與不加辨別地一味「採納」（意即導入新的事物，卻未加調適），其間有天壤之別。基督徒祈禱的本質及其構成的因素是恒久的，不可更改。調適意指採取某些外來的東西，只因同化而轉變。因此，調適亞洲的靈修，及從中產生的祈禱方法，意指與之同化，並且不失去基督徒信仰的本質。當佛教和亞洲其他的靈修調適基督信仰時，這也同樣是真實的。有一天，當雙方在高山頂上（不是在山下）相遇時，從「人道教」的心靈中，會湧現最美

的讚頌交響樂。

### 人造湖

急流常是沿著高山斜坡，狂奔地，泡沫橫飛，傾瀉而下。若要利用急流，得建造一個人工湖，一個能封鎖湧流的水壩。水力尚未被釋放成電力時，壩中的水是平靜和深沉的。這個可見的水轉變成不可見的建設能量，能滲透生活的每個角落和隱處。人工湖象徵可見的祈禱動作（使用特別的祈禱形式），電力表示不可見的祈禱，「祈禱外的祈禱」，超越任何固定的形式，但卻賦予其他的一切形式，能更新這個世界。此乃祈禱的第四個途徑。

可以看見動作的祈禱和祈禱的境界，兩者間有所不同。前者在心禱時發展，包括我們這方面的活動。後者，在達到完美層次時發展成的一種心禱境界；真的符合聖保祿在他的《致羅馬人書

信》中所說的不斷祈禱：「因為我們或者生，是為主而生，或者死，是為主而死，所以我們或生或死，都是屬於主。」（《羅馬書》十四章八節）簡言之，祈禱的境界包括達到神化的結合，或亞味拉聖德蘭所謂的與基督同化，她說：「瑪爾大和瑪利亞必須結合一起。」（詳見《靈心城堡》<sup>①</sup>第七住所第四章）

用禪的術語來說，處於這個境界，身體與心的存在不再是分離的元素，一個人忘記了自己，變成佛。如果我們渴望聖神在我們心中繼續保留這急流，則我們靈魂的湖必須維持深沉和滿盈。坐禪同樣如此，一個人不能以已經達到的開悟作藉口，停止修行的。的確，沒有持續修行坐禪，開悟也會失去其功力；它不能被

註① 《靈心城堡》(Interior Castle) 舊譯為《七寶樓台》，是聖女大德蘭最為世人所知的經典名著，譯者主張，新譯名較能妥當表達作者的初衷，將心靈比做一個透明光輝的水晶，靈修的進程是向內深入，而非向上高攀，所以捨棄《七寶樓台》的舊譯名。

視為完成學業的畢業文憑！純開悟最重要的在於自我的成全；坐禪和開悟那時合而為一。

雖然如此，達到開悟之前的苦行，不能妄求級級上升！「無論是在處於開悟或苦修時，我們不必定下一個起點和終點。」這是道元禪師所肯定的，因為開悟確實是一個持續不斷的回歸根源，好能對每一剎感到驚訝。

尋求獲知我們已達到的等級，自問道：「我已走到半路了嗎？已經到山頂了嗎？」這是假的禪：「Yako zen，狐狸的禪。」當代的禪師尺木（Sawaki）說：「你已獻身於禪的苦行，開悟是否來到，你要用它來交換開悟嗎？」

基督宗教也沒有終點。許多次的歸化就像開悟，每一次對祈禱的需求愈來愈感迫切，直到漸漸地，祈禱變成生活的唯一支持。

我們再回來談談人工湖，從中取得我們的比喻。人工湖由兩

個因素組成：阻擋的水壩及湖水。無論是那座高山流下來的水，除非擋住水流，絕不會形成一個湖。至論祈禱的水亦然，佛教徒或基督徒都一樣；必須有水壩中斷水流。換言之，這是所有靈修的共同點，祈禱必須「中斷」日常生活的水流。

顯然地，好好祈禱且渴望祈禱是一件很珍貴的事。然而，在此亦然，真正的祈禱必須知道如何除去「好好祈禱」的野心，因為最主要的，祈禱是我們在天之父白給的禮物；祂不需要我們的力量，祂只要我們感恩。學習「死亡」尤其重要，就是說，張眼觀看我們虛無的深淵；認識我們在天父面前猶如朝生暮死的受造物，而祂卻是永恆和無限的；甚至在自然的祈禱中，也要學習死於自我，好能活於「神」；那時，感到「擁有祈禱」和「好好祈禱的野心」會消失。此時此刻，人才是真正的在祈禱！

至道無難禪師<sup>①</sup>有天寫了這首短短的和歌：



雖然活著，我是死的；

一旦達到死的極點時，

我所做的一切都成了好事。

## 竹子的節

竹節比人造湖的比喻提供更好的圖像，有助於我們瞭解「切割的祈禱」（亦即中斷生活的流程）。隨著五月一到，短短的幾個月，竹子長高好幾公尺，任憑暴風襲擊，竹子依然挺立。它的全部力量來自竹節，許多的節把竹子分成短短的橫段。

竹子向上伸展的部分象徵生活的流程，節代表「切割的祈禱」。人造湖的比喻中，電力指竹子向上長的動力，節好比水壩。

讓我們稍微用點時間在這個比喻上。竹節牢牢地接合竹幹，環繞起來，有如一股繩子，此乃象徵祈禱也是和生活合一的。祈

禱是神聖的種子，它的根從塵世的存在中吸收食物，相似蓮花，在耕地上不會開花，反而要出自淤泥，祈禱紮根於人的卑微境地，好似污泥之地。但是，蓮花出淤泥而不染，從污泥中獲得生命；開花時屹立於空中。

從竹子的內部觀看，竹節不過是一層薄薄的水平分隔面，毫不曲斜，包含其力量的玄機。如果竹子的節是直的，像竹幹那樣，我們會有個沒有節的竹子。那說「日常生活本身即是祈禱」的人，實在太像這個沒有節的竹子。祈禱最重要的不是耐久（無論是五分鐘，或半小時），而是中斷一個人所做的。這就是祈禱即「死亡」的意思，亦即中斷生活的流程。不管我們如何，日常生活牽掛必會闖入我們的祈禱，不過，這分心是「帶進來的」或「發現的」，以及「邀請來的」或「被擠進來的」，其間有相當的差

註② 至道無難禪師Bunan Shido - 1603-1676。

距。前者是自願的舉動，我們應該負責；後者是無法避免的，我們必須忍受以得平安。

有一天，我在靜岡縣三島市的龍澤禪寺，和中川榮淵禪師<sup>6</sup>談話。我問他：「打坐時，如果想像和分心來擾亂我，我該怎麼辦？」禪師雙手交叉在膝上，半閉著雙眼答道：「那樣的事嗎？要準備好對它們說『不管你們在不在，我都不在乎。』這樣就夠了。」

如果我們以為，想要祈禱就必須只想著超越的天主，那麼我們就得花時間，努力趕走當天或生活中的煩心小事，這些事來自我們的意識，且糾纏我們，趕走它們，其實是浪費時間；這些思想回來得更兇，腦袋疲累起來，對祈禱感到厭煩（這就像我們失眠時，愈想「我要睡，讓我睡，讓我睡」反而愈睡不著）。舉個例子來說，如果祈禱時，我們覺得怨恨某人，由於對人反感是相反

愛德的，這個怨恨變成了致命的毒藥。不過，如果在這時，我們懊悔自己的可憐和無法去愛，祈求天主賜予愛的力量，這個致死的毒藥會轉變成調和愛的神聖藥品。

如果我們把典型的一天比喻為竹子，我們會清楚看到，現在生活這樣的忙亂和困難，最急迫需要的就是切割成（祈禱）的片段，如同竹子分成許多的節。我們會說：「一天二十四小時不夠用，如果有二十五小時，我會獻出一個小時祈禱。」其實不然，我們不必說謊，也不必欺騙自己。即使一天有二十六個小時，問題照樣存在！事實是，按照祈禱的次數來劃分我們的日子，賦予它永恆的價值！這樣做不能是一兩天，因為如果竹子只有一節，那是不會太有用的！當我們開始修行祈禱時，即使是度修道生活，要給我們自己許多的片段，這是非常重要的。

註② 禪師中川榮照 Soen Nakagawa Roshi, 1907-1984。

修道生活中，主要的片段通常是彌撒、日課及個人私下的祈禱，還可再加上飯前、飯後經，三鐘經<sup>①</sup>、玫瑰經等等。非修道人士可自由地添增，不過我們必須明白，問題不在於繁多的熱心敬禮，或設法保持祈禱與活動之間的平衡。構成所有祈禱的共同本質是死於自我的境界，按照聖保祿對在羅馬的基督徒說的話，就是使我們「在基督耶穌內活於天主。」（《羅馬書》六章十一節）

正如我們已說過，竹子的節以正確的角度，準準地切隔竹幹。這也是祈禱的基本角色，唯有準確的間隔會使生活的整體「成為」祈禱，因為生活本身就是祈禱！所以竹節的無形力量象徵祈禱生活。雖然如此，無論竹節多麼重要，仍是無法構成完整的竹子。人類的生活亦然，日常的許多工作應該建立在祈禱的「間隔」中。

只滿足於藉外在的動作「實現」一種祈禱的姿態，這樣的理

論無法完全解決其所產生的問題。事實上，即使是俄國朝聖者修行的禱文，同樣是不夠的。

正如人具有身體和靈魂，又同時是一個存有，所以，主動和被動的祈禱應該最終成為同一的，也是同一件事：這是最重要的關鍵。

### 共同祈禱的時間

以哲學而言，時間這個觀念常是超越人智力的理解。我們經驗過去、現在和未來的存在，可是，舉例來說，我們如何解釋「現在」一詞的明確涵意呢？這個剎那無法被人把握住。當人想到

註④ The Angelus：中文翻譯為三鐘經，原文的意思是天使經。這是流傳悠久的教會傳統，每天早、中、晚三次敲鐘，每次敲三次三下，最後敲十五下，當中稍有間隔。鐘聲響起時，所有教友一聽到鐘聲，立即放下工作，或立或跪，誦唸天使報喜的經文。

「現在」的時候，「現在」已經過去了！然而，如果現在不存在，時間也不存在。聖奧斯定在他的《懺悔錄》中也曾被這個問題困擾過：「如果沒人問及這事，我知道是什麼，可是一旦被人問起，我就不知道了！」

佛教亦然，他們說，過去、現在和將來這「三種意識」是不能把握住的。時間的「空」無法加以解釋的；人的理智面對這樣的謎，感到無法言喻。

除了所有形上學和哲學對時間的解釋之外，無論如何，我們必須記得「肉體性」在祈禱中的整合角色，因為祈禱即圓滿地生活；就是使身體和靈魂與天主共融。我們生活在時間和空間內；天主的存在超越時間和空間。祈禱最有助於深度明瞭暫時與無限之間相關連的奧祕。祈禱時，我們是在時間之內，卻達到超越時間之外；無須離開空間，我們達及超越空間。我們是在這個世界

上，但不屬於世界。所有真正的祈禱，無論其形式為何，都帶我們進入基督的逾越奧跡，祂在這世界上每天死而復活。

那麼，要安排多少時間祈禱呢？要達到什麼樣的程度，才算祈禱使時間活起來，達到圓滿呢？

道元的禪坐中有此說法：「坐禪無非就是坐著，完全投身於坐禪」。

直到現今仍然誦唸教會的祈禱，我們稱之時辰經或聖神日課經，是古老的中世紀傳統流傳給我們的，把一天的祈禱分成七個時段，或七個祈禱時辰。實際上，目前的日課經已重新編排整理，這個傳統的更新無損其豐富的內涵，對靈魂而言，真是一件喜樂的事。

祈禱的時間影響其品質，因為長時間的祈禱有助於身體保持深度祈禱的姿態。除了長時間的祈禱之外，一天當中奉獻當下的



時刻，唸一些禱文，這也是很重要的。其中有個禱文是三鐘經，這在教會裡已流傳悠久。米勒<sup>⑤</sup>著名的畫作〈三鐘經〉<sup>⑥</sup>，優美地畫出這篇禱文流露出來的生活。不幸的是，現在難得聽到鐘聲響起，唸三鐘經也隨之滅絕了。然而天使的簡明話語，神妙地表達出基督和瑪利亞的奧跡。

現代的生活，由於時間如此地有限，我們應該培養唸這些短禱，使所有的人有時可以各自唸他們的禱文，如坐火車、汽車或地下鐵時，工作或走路時。

此外，甚至在很不同的地區，如果知道在同一時間，所有的人都唸相同的禱詞，會加強我們更認識在基督內的相互依賴。而如果全人類都唸這些短禱，那是多麼不可思議的美事！

註<sup>⑤</sup> 米勒Millet是法國印象派畫家，1814-1875。

註<sup>⑥</sup> 台灣一般常見的譯法為〈晚禱〉，原名The Angelus。





*Chapter 11*



## 第十一章 親愛的神，原諒我



不久前，《每日新聞》的讀者專欄中，出現以下這篇文章，標題是「親愛的神，原諒我！」

有一天，我那四歲大的小侄女來看我。因為我們家只有男孩子，這個小女孩的來到，宛如一道陽光，又似花朵開放。公園在家的附近，所以我帶她到那裡，到了回家時，我牽著她的手，指給她看，穿過停車場，有個小神廟，廟內供奉地藏佛，是小孩和窮人的守護神。

我的侄女看到了，帶我到那裡說：「我們去裡面祈禱。」由於門是關著的，我想我們只是走過，然而讓我很覺慚愧，這小女孩逕自把門打開，開始熱心地祈禱。我也祈禱，之後我問她，「妳說些什麼？」

「我說：親愛的神，原諒我；我沒有什麼獻給祢

的。」

我深深感動，因為我所想到要告訴神的全是「給我這個；做那個……」幸虧我沒有告訴這小孩向神祈求使她幸福，或其他這類的事。如果我那麼粗俗，就絕體會不到天真童心的純潔。我只是緊緊地握著她的小手。

——松本鬱子

「你們若不變成如同小孩一樣，你們決不能進入天國。」（《瑪竇福音》十八章三節）

像這樣的事該會喚醒大人的心，他們已不再知道純正祈禱的意義了。「原諒我，我沒有什麼獻給祢的。」如同聖十字若望說的，當我們雙手空空來到萬有的天主面前，知道我們的虛無，我們的貧窮，除非在一天中用時間省思，方才可能有這個認知。

事實是，我們被許多自認為有益於他人的活動淹沒，致使很難認出自己的貧乏和生活的虛榮。

安東尼·聖修伯理<sup>①</sup>的故事中，小王子說：「人在特快火車上開始上路，但他們不知道自己在尋找什麼。所以，他們到處匆匆忙忙，找刺激，轉來轉去。」

像那樣的人，生活是地獄。太宰治<sup>②</sup>在《人間失格》中說：「我不再快樂或不快樂。沒有什麼是長久持續的。在今世，我所有的只是地獄。沒有什麼是長久持續的，這是人間事的惟一真理。」

以祈禱切斷生活的洪流，引領人經驗此一真實，且承認我們的真正價值並不在所做的事。正如長明方丈<sup>③</sup>所寫的，「水不停地流，但水總不是相同的。」

這也是《聖經》的主題：「凡有血肉的都似草，他的美麗似田野的花；上主的風吹來，草必枯萎，花必凋謝。」（《依撒意亞

先知書》(四十章六至七節)

祢命世人仍歸於灰塵，

說：歸來，亞當的子孫們！

因為千年在祢的眼前，

好像是剛過去的昨天，

好像夜裡的一更時間。

祢消除他們，使他們有如清晨一覺，

又使他們有如剛出土的嫩苗青草。

《聖詠》九十首三至五節

註① 安東尼·聖修伯理 Saint-Exupéry 1900-1944，法國著名的幻想小說作家，著有《小王子》

註② 太宰治 Osamu Dazai，1909-1948。日本小說家。

註③ 長明方丈 Kamno no Chōmei，1155-1216，中世紀的和尚，日本古典文學的著名作家。





或許我們是「多餘的」？我們的真正價值是什麼呢？我們不要怕深究自己的深處，面對自己的可憐。我們只能接受自己的真相：虛無。沒有被捨棄的痛苦，就不能達到復活的光榮。在這痛苦的認知中，我們找到了救恩。「切斷的祈禱」或中斷我們的活動，其基本的性質是讓我們知道人類的虛無和愚蠢——把我們的依靠寄託在自我的行動上，認透我們「毫無希望的可憐」，而後惟獨寄望於天主。此乃達到真正默觀的惟一道路，達到和驅散我們死亡陰影的天主相遇。

從我們的活動中切斷我們的祈禱，最後也會從「明白我們能做的一切全無價值」中切斷我們。修行坐禪有什麼用呢？唸玫瑰經又有什麼好處呢？我們很想回答：「沒有」，而就在那時，我們會從內裡明白，祈禱不是人的工作，根本上是天主的工作，我們

不能靠自己的力量親近天主，只能讓天主親近我們，我們惟一能做的是「等待天主」。

一顆「等待的心」，是天主的真正禮物，天主吸引靈魂靠近祂，靈魂處於貧窮之中，忘記所有的一切，惟獨等待天主。「因為祢並不喜歡祭獻，我獻上全燔祭，祢也不會悅納。天主，我的祭獻就是痛悔的精神，祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。」（《聖詠》五十一首十六至十七節）

能光榮天主的，既不是法利塞人的祈禱，也不是全守法律的生活。那稅吏遠遠地站著，連舉目望天都不敢，捶著自己的胸膛說：「天主，可憐我這個罪人吧！」稅吏知道，天主確實是正義和仁慈的天主（參閱《路加福音》十八章九至十四節）。那麼，如果我們知道如何善用時間獨居和靜默，我們會停泊在認清自己罪過的謙虛認知中。

夜深人靜獨坐觀心；

始知妄窮而真獨露，每於此中得大機趣；

既覺真現而妄難逃，又於此中得大慚怩。<sup>①</sup>

為此，寧靜的祈禱並非高舉自己。正好相反，這是一個因自己的罪過而充滿痛苦的祈禱，我們為自己的罪過求寬恕，為所有在我們內未蒙救贖的一切，祈求天主垂憐。

所有的自命不凡會被剝除殆盡，藉著中斷或「切斷」的祈禱，我們的祈禱成為不間斷的祈禱。

註① 《菜根譚》，明末清初的中國儒者洪應明（1568-1644）著。文中所引的句子

大意是：「靜靜的夜晚，觀看自己的內心；所有的幻覺消失不見，獨留真理於我心內，如此的自知之明，我確然瞭悟，不能避免幻覺，但我滿懷痛悔。」



*Chapter 12*



## 第十二章 月亮上的兔子



處在現今的年代，孩子們不再相信月亮上有兔子，不過，所有的日本人都知道這個可愛的傳說，滿月時還能看見兔子搗米的影子。我相信有別的國家，他們在月亮上看到男人，或讀書的女人。所有這些傳說指出，人類的先祖在宇宙中尋求意義。日本的傳說如下：

很久很久以前，一隻猴子、一隻兔子和一隻狐狸住在一起，他們是好朋友。白天在山上玩耍，夜間回到森林。這樣持續地過了幾年。上天之主耳聞這事，便想去看看是否真有此事。他裝扮成一個老流浪漢到他們那裡。

「我路過許多高山和深谷，非常疲憊，你們能否給我一點吃的？」他說著，放下手杖要休息。

猴子立刻跑去採收一些堅果，呈獻給他；狐狸帶回來河中捕獲的魚。兔子到田裡四處搜尋，空手而回。猴子和狐狸取笑他說：「你真是沒用。」

小兔子灰心極了，於是請猴子找來一些薊草，又要狐狸在草上起火，他們都照著做了。那時小兔子對老流浪漢說：「請你把我吃掉。」說畢，縱身跳入火中。

這個祭獻穿透了流浪漢的心，他流著眼淚說：「你們每位都值得誇讚，沒有輸贏。不過，小兔子的奉獻是愛的特別明證。」這樣說著，他恢復兔子的原狀，帶著他的小小軀體回到天上，將他埋葬在月亮的皇宮裡。

小兔子的赤貧，就像那說：「神，原諒我，我沒有什麼獻給祢的」小孩。兩者都是例證，證實真正的祈禱來自像這樣的態



度。

無論我奉獻什麼給天主，在天主眼中真的是沒什麼：「一切美好的贈與，一切完善的恩賜，都是從上，從光明之父降下來的，在祂內沒有變化或轉動的陰影。」（《雅各伯書》一章十七節）

天空的飛鳥，我都認識，

田野的動物，我全知悉。

如果我餓了，不必對你說，

因為宇宙萬物都屬於我。

（《聖詠》五十首十一至十二節）

相稱的奉獻是感恩的奉獻，在困苦中向天主懇求。「那時祢必悅納合宜的犧牲。」（《聖詠》五十一首廿一節）我們能呈上的



最大奉獻，或能行的豐功偉業，無異於拋擲石頭於高空，復歸於塵土。名人的顯赫聲望亦然；他們的功績可能閃現於人類的歷史，然而很快就消逝無蹤。

「天地要過去，但是，我的話決不會過去。」（《瑪竇福音》廿四章卅五節）這些永存的話是什麼呢？「信從我的，即便死了，仍要活著，凡活著而信我的人，必永遠不死。」（《若望福音》十章廿五至廿六節）

誰敢說這樣的話呢？基督，祂是降生的聖言，祂向祂的父說：「犧牲與素祭已非祢所要，卻給我預備了一個身體。」（《希伯來書》十章五節）

後面的一句譯自七十賢士希臘譯本，不過在希伯來文的《聖詠》中寫的是：「祢就開啟了我的耳朵。」（《聖詠》四十首六節）基督取了血肉之軀，如同一個耳垂被刺穿的奴隸，以承行父的旨

意和完成父的工程為食糧。「於是我說：看！我已來到，關於我，書卷上已有記載：天主，我來是為承行祢的旨意！」（《希伯來書》十章七節）「我們就是因天主的旨意，藉耶穌基督的身體，一次而為永遠的祭獻，得到聖化」（《希伯來書》十章十節）。

降生與苦難的奧跡都總括於「阿們」，總結基督的祈禱。天主聖子耶穌基督，並不是「是」而又「非」的，在祂內只有一個「是」……為此，也藉著祂，我們才答應「阿們」（《格林多後書》一章十九至廿節）

當然，若我們要把月兔的傳說應用於基督，還有一段很遠的路要走。我們東方人的祖先，在此神話中表達出對真愛的深深渴慕，就像完全實現在基督身上的愛。或許我們可以說，這位他們不認識的基督，在今世顯示祂自己，好似活在一位善意的人內，如同保祿對哥羅森人說的：「你們的生命已與基督一同藏在天主

內了。」（《哥羅森書》三章三節）小孩由於沒有可奉獻的而求寬恕，兔子只能給出自己，他們都以某種方式，分享了基督的動作，祂完全赤貧地獻出自己的身體。事實上，所有真正的祈禱，如果紮根於我們的空無所有，同時，也會擁有基督的無窮富裕。



A dark horizontal band with a faint, light-colored background image of a person's face and hands. The image is centered and spans the width of the page. The person's face is visible in the upper half, and their hands are visible in the lower half. The overall tone is soft and artistic.

*Chapter 13*



## 第十三章 你如果願意





「天主願意」，這是信友們常說的話，從神聖的觀點而言，確實表達出一種高貴的祈禱，因為基督一生惟一的渴望是承行天主的聖意。基督的祈禱總是說「爾旨承行」，這是效法基督在革責瑪尼山園的祈禱：「父啊！祢如果願意，請給我免去這杯吧！但不要隨我的意願，惟照祢的意願成就於我吧！」（《路加福音》廿二章四十二節，《瑪竇福音》廿六章三十九節）

儘管這兩句祈禱頗為相似，我們必不可將之混為一談。基督的祈禱充滿了奧祕，即使我們使用相同的字句，也不能完美地做效祂。當祂說，「祢如果願意」，我們必須記得基督的奧跡，祂是天主也是人，這遠超我們的理解。基督是天主，我們是有罪的受造物，兩者間確實相隔一道深淵，隔著無法越過的無限距離。

基督既同時具有人性和天主性，為什麼說，「祢如果願意，請給我免去這杯」呢？為什麼在十字架上說：「我的天主，我的

天主，祢為什麼捨棄了我？」呢？（《瑪竇福音》廿七章四十六節）這些話不該遭人巧言強辯，而該單純地接受，和瑪利亞一起，默立在十字架下（《若望福音》十九章廿五節）。

接受基督聖死的奧祕深意，默觀救恩的奧跡，導致我們接受自己的一生和死亡，面對這些神聖的奧跡，保持寧靜，勝於推論講理。

基督在革責瑪尼山園的祈禱，確實蘊藏著降生和救贖的無限奧祕。從中看到可資效法的典範，這是很好的，不過，我們千萬不可膚淺地滿足於取巧的解釋！沒有人禁止我們，我們當然可以說「天主願意」，因為祈禱，就是希望天主所希望的，必須改變的是我們，不是天主。

「兩隻麻雀不是賣一個銅錢嗎？但若沒有你們天父的

許可，牠們中連一隻也不會掉在地上。就是你們的頭髮，也都一一數過了。所以，你們不要害怕；你們比許多麻雀還貴重呢！」（《瑪竇福音》十章廿九至卅節）

那麼，為什麼只想「天主最知道」，還是不夠呢？實際上，由於我們不知道天主的旨意，祈求是好的，不要忘記或許我們尚未得到應允，因為天主更知道我們需要的是什麼。

我們來設想一下，一位在病床邊祈禱的母親。即使醫生說，小孩只能再活幾小時，母親仍然不死心，她繼續祈求奇蹟，直到最後一刻。

無疑地，這個懇求是真正的祈禱。天主會責備這個媽媽違背祂的聖意嗎？當然不會！天主願意她懷著全心依賴之情繼續祈禱；這是那個時刻的天主聖意。

在此天主的聖意內，蘊含著奧祕，引發人不滿足地渴望它（天主聖意）。此乃十字架的奧祕。事實是，母親未蒙應允的祈禱和小孩的死，重現基督在革責瑪尼山園的祈禱：祈禱是窮人向天主的呼喊，好似被人踩在腳下的青草，幾經踐踏，依然昂首挺立。又似蓮花，生根於污泥，卻開放於蓮莖上，同樣，基督的祈禱根植於受迫害者、失望者和窮人的痛苦中。

天主求祢傾聽我的祈禱，

不要轉面不理我哀告。

求祢注視我，垂允我，

我痛苦、悲嘆……

我要呼求天主，

上主必拯救我。

不論清晨或黃昏，

我一哀聲苦訴，祂必俯聽。

《聖詠》五十五首一至二節、十六至十七節

上主，我的磐石，我向祢呼籲，

求祢不要充耳不聞。

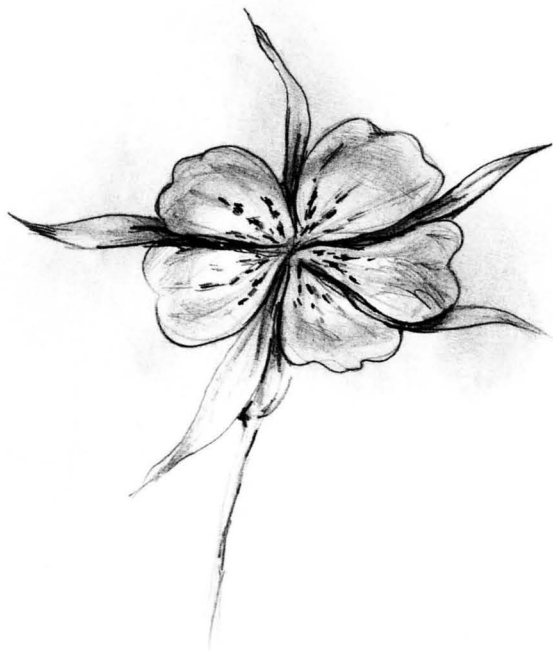
如果祢對我緘口不語，

我便像陷入陰府的人。

我向祢的聖所舉雙手呼救，

求祢俯聽我的哀求。

《聖詠》廿八首一至二節



上主，我從深淵呼求祢，  
我主，求祢俯聽我的哀告，  
側耳諦聽我的祈禱。

《聖詠》一百三十首一至二節

窮人不間斷的祈禱，從他卑微可憐的深處呼求，在天主眼中，比任何默想或高超默觀更珍貴，因為這是和被釘的基督結合一起。

天主我的心渴慕祢，  
就像小鹿渴望清泉。

我的心靈渴慕天主，生活的天主。

《聖詠》四十二首一至二節

天主，祢是我的天主，

我急切尋求祢！

我的靈魂渴慕祢，

我的肉身切望祢，

好像一塊乾涸無水的田地。

《聖詠》六十三首一節

像這樣呼求天主的人，不會自然而然地說，「祢如果願意，請聽我的祈禱。」

我們一定要敲到開門，敲到雙手流血。

「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。」（《馬爾谷福音》十一



章廿四節

「即便你們對這座山說：起來，投到海中！也必要實現。」  
（《瑪竇福音》廿一章廿一節）基督的這些話充滿活潑的信德；不容絲毫置疑：「只要你說一句話，我的僕人就會痊癒。」（《瑪竇福音》八章八節）如果缺少像這樣的確信時，祈禱不會上徹雲霄，留給天主的只是一個空空的巢穴。

懷著不變的依恃之心，相信天主的愛，比起努力辨識天主的眷顧方式，要來得重要多了。處在許多的生命困境中，往往很難相信天主愛我們。然而，尤其是在那樣的時刻，按照所承受黑暗陰影的程度，信德也相對地得以更加強化。

「那些沒有看到而相信的，才是有福的！」（《若望福音》）

音（廿章廿九節）

惟有天主真的知道什麼對我們最好，知道天主真的知道，這對我們也就夠了。的確，我們每個信德的動作，都是「救恩的盾牌，拯救我們的磐石。」



*Chapter 14*

## 第十四章 基督的祈禱



祈禱太常被看成天主與個人之間的事件。甚至有時被看成某種商業的交易。

柏拉圖《對話錄》中，有篇蘇格拉底和門生尤濟弗洛（Euthyphro）之間的交談，蘇格拉底設法指示他的門生，看出他的宗教態度多麼低俗：

蘇格拉底：請求諸神賜給我們所需的事物，是正確的祈禱方式，不是嗎？

尤濟弗洛：還有呢？

蘇格拉底：另一方面，正確的奉獻會給予諸神向我們要的一切。

尤濟弗洛：你說得很對。

蘇格拉底：如果你這樣看這事，尤濟弗洛，宗教給我的印象好似

商業貿易，管理諸神和人之間的交易。

不用探討得這麼遠，我們祈禱只為尋求安慰，仍是相當有可能的。那時，祈禱的中心逐漸慢慢地從天主轉移到我們的身上。

從打鼓作樂和聖詠吟唱中，品嚐神魂超拔的喜樂，或在安靜和沈默的禪室（修禪的房間），品味永恆的啟示；至於在基督徒背景之下，處於修道院的環境中，享受深度的默觀，或在祈禱的聚會體驗聖神的恩賜；即使假定沒有拿這些神祕經驗作為追求的目標，畢竟，從批判的角度來看，它們仍該被視為一種靈修的娛樂呢！

聖十字若望說：「有些人非常愚蠢，他們認為缺少靈性的甜蜜和歡愉，就是天主捨棄了他們，或者以為，有了這甜蜜，就是擁有了天主，為此而歡樂。更笨的是，他們在天主內尋找這個甜蜜，且又歡欣雀躍，逗留於其內。」<sup>①</sup>

首先，我們該當跪在超越者天主前，同時不要忽略，這位尊

威的天主是我們稱為「阿爸，父啊！」的那位。當我們跪下時，我們被籠罩在超越的天主聖愛內，因為祈禱即是尋找天主，在自己內發現天主，更有甚者，在天主內發現自己，被天主認識，且在天主內，像我們在《致迦拉達人書信》中讀到的：「如今你們認識了天主，更好說，為天主所認識。」（《迦拉達書》四章九節）

如果我們在天主前謙卑自下，曉得自己的微不足道，我們就會死於自己，並發現我們「在天主內受舉揚」。這樣，我們參與了基督的逾越奧跡。

我們的貧窮，我們謙卑的自知之明，在面對天主的超越性時，會生出愛且吸引天主靠近我們，為此，天主親近我們，更甚於我們親近自己。

東方的賢哲登上超脫塵世的高山；他們呼吸高處的清純空氣，把傳自底下的喧囂比喻為夏日的蟋蟀聲。然而，他們豈不更

該超越所享的平安，瞭悟存在其中的超越無限，瞭悟有一天，這有形的世界將因天主的命令而終窮，不是嗎？宇宙看似永恆長存的，但天主將收拾宇宙，如同摺疊衣服一般。

法國作家馬侯（André Malraux）拜訪日本鎌倉（神奈川縣）的円覺禪寺時，曾說，「我們在此發現高深的靈修；但是卻沒有找到神聖。」此話顯示出馬侯把握了佛禪的真諦。今日許多西方人士著迷於東方靈修，受到印度和禪修方式的強烈吸引。東方的歷史確實造就了偉大的宗教和靈修大師，例如佛陀，及正宗的上師，他們在靈性的領域提昇人的重要性。此係設立印度或日本默觀學舍的價值，例如禪和「超覺靜坐」，這些是近代相當流行的。這些學舍想要傳授某種超越性的知識，但這超越的知識卻惟獨屬

註① 聖十字若望·信#13，寫給一位赤足加爾默羅會士，塞谷維亞，一五八九，四月十四日。



於天主。馬侯的領會非常確實，他注意到靈修和神聖之間的不同。

「願祢的國來臨，願祢的旨意奉行在人間，如同在天上。」這是唸天主經時，求日用糧之前的祈求，因此承認最重要的是尋求天主，及與天主共融。這使我們完全是天主的，同時也完全為了別人。瑣羅亞斯德<sup>④</sup>隱居高山後，下山宣道，佛陀達到大徹大悟後，成為菩薩。「惟獨天主」這句銘辭的意思不是排除人們，而是說惟在天主內有救恩，萬有在天主內尋獲其存在和圓滿。

若有人只因憤世嫉俗，害怕社會的束縛，或不適宜和他人生活，因而來修道，有意在獨居的生活中尋求天主，他所碰到的必是空無和沉悶。當然，即使如此，天主能夠善用人的軟弱，使之化為好事——天主的仁慈，不受法律的約束——不過，一般說

來，這些情況下的默觀生活所導致的，無非是自我中心和自私，如同戒備森嚴的碉堡。默觀者恰恰相反，他們滿懷愛火，善待他人。「願天主受讚美，我內在的安靜，從未使我真的孤立。我感覺所有的人都能進入……」<sup>②</sup>就像Bernanos書中的鄉下本堂神父，愛天主和愛人彼此之間逐日相互加深和助長。如果我們不斷為近人祈禱，我們也會成為更真實的默觀者。

如果我們認為，默觀生活的指向是天主，使徒傳教生活則指向愛近人，這個看法是再危險不過的。關鍵點既非默觀生活，也非傳教生活，而是天主的愛。無論默觀生活還是傳教生活，只是

註② 瑣羅亞斯德，Zarathustra或Zoroaster，古波斯祆教的始祖，西元前6世紀，伊朗預言家和他的名字命名的古代帕爾西人的宗教的創始人。他得到大神阿呼拉·瑪茲達的啟發，引導他宣講反多神論的教義。只有《波斯古經》(Avesta)最早的章節提到瑣羅亞斯德這個歷史人物。他是一群首領的核心人物，曾為建立一個神聖的農業國進行一場反對圖蘭和吠陀侵略者的鬥爭。

註③ 這話出自Georges Bernanos的《Diary of a Country Priest》。

方法，鼓勵這愛成長，兩者各有不同。其一，我們專注於凝視天主的超越性；其二，我們在近人內尋求天主的愛。再者，若說我們只能在修院的靜寂中愛天主，是很可笑的事，同樣地，主張除非置身塵俗，不能愛我們的近人，也同樣很愚蠢。

我們不必為了要彼此相愛而同住一屋，或同桌共食。事實上，我們太常發現，生活在同一屋簷下，吃相同飯菜的人，由於他們的愛糟糕又墮落，往往招惹風暴臨身，然而也有些人，他們從未謀面，各在天涯海角，反而在愛內神奇地結合為一。

天主聖神是愛，「風隨意向那裡吹，你聽到風的響聲，卻不知道風從那裡來，往那裡去。」（《若望福音》三章八節）真正基督徒的祈禱超越所有個人的關切，加入人類大家庭迎向基督的再臨，基督將在光榮中重臨。

人若說「我愛天主，但不愛自己的近人」，是說謊的人。同

第十四章 基督的祈禱



樣，凡只為自己、而不為別人祈禱的人，也是撒謊者。耶穌受難之前，最後的祈禱是「願他們合而為一，正如我們一樣。」（《若望福音》十七章十一節）這個祈求，若望在第十七章中重覆了五次之多。榮福聖三內，天主絕對的至一性，是合而為一的完美模式，該當存在於世人中間。

正如聖子之為聖子不能沒有聖父，聖父亦然，不能沒有聖子，結合聖父和聖子的愛，是耶穌給我們的理想。這是祂的祈禱：「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。」（《若望福音》十七章廿一節）祂顯得很憂傷，懇求我們終止門徒們之間的分裂和對立。榮福聖三不只是我們的模範，祂是我們合一的擔保。

因為如果世人不信基督，這是不是因為我們不夠與基督的愛結合，不夠加入愛的家庭呢？與其責怪他人不信基督，我們必須

承認，自己沒有見證彼此的相親相愛，這是基督受父派遣的標記：「我給你們一條新命令，你們該彼此相親相愛；如同我愛了你們，你們也該照樣彼此相愛。如果你們之間彼此相親相愛，世人因此就可認出你們是我的門徒。」（《若望福音》十三章卅四至卅五節）

當我們無法彼此相愛時，我們就不再是基督的門徒，人們也不能在我們身上發現基督的面容。無論我們是不是基督徒，真愛從來就不是容易的。每天都會感到在愛上無能為力的痛苦。但我們必須強調，說「我不能愛」，並不就是指「我不想去愛」。相反的，當人渴望愛，卻覺得不能愛時，這是愛的最大悲痛。我們決不讓這愛的挫折意識誤導我們，以致和杜斯妥也夫斯基一樣說：「愛我們的近人是不可能的。我們該當學會輕視別人，即使他們是善

良的人。」如此忤逆福音教導的說詞，相似沙特的呼喊：「地獄是別人。」

當我們還不是一個幫助和同情的「近人」前，往往會把對方看成敵手，他們以批判的眼光監視我們，干涉我們的事務。

基督確實知道我們人的可憐本性，也知道人人都有，不只我們中恨祂的人有，連我們中愛祂和信祂的人也有。即使是基督徒中最耀眼的模範，他們之間的結合，在基督死後也沒有持續太久。

時至今日，基督仍繼續傾流祂的寶血，拯救我們脫離可憐的境界。

「我將祢賜給我的光榮賜給了他們，為叫他們合而為一，就如我們原為一體一樣。我在他們內，祢在我內，

使他們完全合而為一，為叫世界知道是你派遣了我，並且你愛了他們，如愛了我一樣。」（《若望福音》十七章

廿二至廿三節）

基督這樣結束祂最後晚餐時的大祈禱。基督不只在聖父內；祂也在「我們內」——不管我們的分裂和反感。「聖言成了血肉，寄居在我們中間。」祂是厄瑪努耳（以馬內利），「天主與我們同在」。

儘管我們的分裂，我們的反抗，天主從十字架的頂端，繼續和我們同在。「父啊！寬恕他們吧。因為他們不知道他們做的是什麼。」（《路加福音》廿三章三十四節）如此即是天主的愛，即使我們輕視祂，把祂釘在十字架上，祂還是繼續愛我們。天主這同樣的愛，仍然臨現於基督聖體內，如祂所許諾的：「看，我同



你們天天在一起，直到今世的終結。」（《瑪竇福音》廿八章二十節）祂繼續愛、等待、容忍那些不知道愛的人，那些冷漠無情路過的人。惟在基督內，我們方能希望合一，因為這個合一，是基督受難的前夕，為門徒們洗腳時，祂所熱烈渴盼的。

聖週四的禮儀中我們詠唱：

啊！信實愛情的聖事！

啊！合一的標記！

啊！愛德的連繫！

聖奧斯定視祝聖過的聖體為愛之結合的標記。基督徒的救贖無非是愛的勝利，以愛克勝隔離人類的憎惡和仇恨。除非我們在愛內合而為一，否則無法和天主結合。

「所以，你若在祭壇前，要獻你的禮物時，在那裡想起你的弟兄有什麼怨你的事，就把你的禮物留在那裡，留在祭壇前，先去和你的弟兄和好，然後再來獻你的禮物。」（《瑪竇福音》五章廿三至廿四節）

兄弟之愛的要求如此強烈，使我們很想問，是否比天主的愛還優先：「凡惱恨自己弟兄的，便是殺人的；你們也知道，凡殺人的，便沒有永遠的生命存在他們內。」（《若望壹書》三章十五節）多麼可怕的判決！愛的問題不只是心地慷慨而已，這樣的心可說是憐憫或同情的心，而是天主的愛，亦即為我們人類的暴戾分裂而憂傷。當有人因愛的缺失受苦時，是天主而人的基督再次被釘在十字架上。仇恨任何的兄弟姐妹；就等於是仇恨天主。根據福音，殺害兄弟姐妹（fratricide）和殺害神（Deicide）是同義

字。

現今的世界上，我們與許多崇高的文化、智者、貴人達士和宗教相遇，不過，很少的人真的體驗過愛，他們也不知道如何去愛。不愛和不能被愛的痛苦遍佈全世界。在此我要引述中國詩人杜甫的哀嘆：

翻手作雲覆手雨，紛紛輕薄何須數？

君不見管鮑貧時交，此道今人棄如土。<sup>①</sup>

引自《貧交行》

人類的友誼，本質上往往無異於失事船隻的殘骸，隨著海浪漂盪，而我們繼續在我們當中高築仇恨或厭惡的阻隔。如果某處的阻隔毀壞了，隨又另築一處，生命就此溜逝，我們總達不到內

心的深度合一。

在教會及修會的歷史中，凡是人聚集之處，我們老是要和相同的人性問題苦鬥。可以這麼說，生活在修會或基督徒獻身團體中，如教會本身，是世上天堂的圖像；不過，我們永不要忘記，這是「我們苦鬥中的樂園」，要用武力贏取的天堂。天主愛人的至高行動是加耳瓦略山的十字架。在此至極又殘酷的愛之弔詭中，基督的祈禱如同種子，被埋葬起來，也註定要成長：為叫他們合而為一，就如我們原為一體一樣。

註④ 中國古代的《史記》記載鮑叔牙和管仲夷吾之間的忠誠友誼。管仲說：「吾始困時，嘗與鮑叔賈，分財利多自與，鮑叔不以我為貪，知我貧也。吾嘗為鮑叔事而更窮困，鮑叔不以我為愚，知時有利不利也。吾嘗三仕三見逐於君，鮑叔不以我為不肖，知我不遭時也。吾嘗三戰三走，鮑叔不以我為怯，知我有老母也。公子糾敗，召忽死之，吾幽囚受辱，鮑叔不以我為無恥，知我不羞小節而恥功名不顯于天下也。生我者父母，知我者鮑子也。」《史記卷六十二》「管晏列傳」像這樣純全的友誼，可和古希臘的達蒙（Damon）和派西阿斯（Pythia）相比美。

聖經目錄對照表

【舊約】

天主教書目	簡目	基督教書目	簡目	英文							
創世紀	創	創世紀	創	Ge	瑪加伯上	艾	友	多	×	×	Tb
出谷紀	出	出埃及記	出	Ex	瑪加伯下	加	×	×	×	×	2Mc
肋未紀	肋	肋未記	利	Le	約伯傳	約	約	伯	×	×	1Mc
戶籍紀	戶	民數記	民	Nu	聖詠集	詠	詩	篇	×	×	Est
申命紀	申	申命記	申	Dt	箴言	箴	箴	言	×	×	Jdt
若蘇厄書	蘇	約書亞記	書	Jos	訓道篇	訓	傳	道	×	×	Ps
民長紀	民	士師記	士	Jg	歌	歌	雅	歌	×	×	Job
盧德紀	盧	路得記	得	Rt	智慧篇	智	×	×	×	×	Pr
撒慕爾紀上	撒	撒母爾記上	撒	1S	德訓篇	德	×	×	×	×	Co
撒慕爾紀下	撒	撒母爾記下	撒	2S	依撒意亞	依	以	賽	×	×	Is
列王紀上	列	列王紀上	王	1K	耶肋米亞	耶	耶	律	×	×	Je
列王紀下	列	列王紀下	王	2K	耶肋米亞哀歌	哀	耶	律	×	×	La
編年紀上	編	歷代志上	代	1Ch	巴路克	巴	×	×	×	×	Ba
編年紀下	編	歷代志下	代	2Ch	厄則克耳	則	×	×	×	×	Ez
厄斯德拉上	厄	以斯拉記	拉	1Es	達尼爾	達	但	以	×	×	Dn
厄斯德拉下	厄	尼希米記	尼	2Es	歐瑟亞	歐	何	西	×	×	Ho
			尼	Ne	岳厄爾	岳	約	珥	×	×	Jl

附錄·聖經目錄對照表

	亞毛斯	亞北底亞	約納	米該亞	納鴻	哈巴谷	索福尼亞	哈蓋	匝加利亞	瑪拉基亞	【新約】	瑪竇福音	馬爾谷福音	路加福音	若望福音	宗徒大事錄	羅馬書	格林多前書	格林多後書
	亞	北	納	米	鴻	哈	索	蓋	匝	拉	瑪	谷	路	若	宗	羅	格前	格後	
	摩	底	拿	彌	那	巴	番	該	亞	瑪	太	可	路	約	徒	羅	林前	林後	
	Am	Ob	Jon	Mi	Na	Hab	Zep	Hg	Zc	Ml	Mc	Lc	Fr	Jn	Ac	Rm	1Co	2Co	
亞拉達書	迦拉太書	弗利非所書	斐立比書	哥羅西書	得撒洛尼前書	得撒洛尼後書	弟茂德前書	弟茂德後書	弟鐸書	費肋孟書	希伯來書	雅各伯書	伯多祿前書	伯多祿後書	若望一書	若望二書	猶達書	若望默示錄	
加拉太書	以弗所書	腓立比書	歌羅西書	得前帖撒羅尼迦前書	得後帖撒羅尼迦後書	弟前提摩太前書	弟後提摩太後書	提多書	腓利門書	希伯來書	雅各書	伯前彼得前書	伯後彼得後書	若一約翰一書	若二約翰二書	若三約翰三書	猶大書	默示錄	
加	弗	腓	西	帖前	帖後	提前	提後	多	門	來	雅	伯前	彼後	約一	約二	約三	猶	啟	
Ca	Ep	Ph	Col	1Th	2Th	1Ti	2Ti	Ti	Pm	Heb	Jm	1P	2P	1Jn	2Jn	3Jn	Jude	Rv	

祈禱的美麗境界 / 奧村一郎作；加爾默羅聖衣會譯。 --初版, --臺北市：啟示出版：家庭傳媒城邦分公司發行, 2006〔民95〕面：公分。 -- (Soul ; 7)

譯自：Awakening to Prayer

ISBN 986-7470-23-0 (平裝)

1. 天主教-靈修

242.3

95004559

Soul 007

## 祈禱的美麗境界

原著書名 / Awakening to Prayer

原出版者 / ICS Publications

作者 / 奧村一郎 (Augustine Ichiro Okumura OCD)

譯者 / 加爾默羅聖衣會

業務副理 / 羅越華

責任編輯 / 徐仲秋

發行人 / 何飛鵬

法律顧問 / 中天國際法律事務所周奇杉律師

出版 / 啟示出版

台北市104民生東路二段141號9樓

電話：(02) 2500-2633 傳真：(02) 25027676

讀者服務e-mail：ap\_service@hmg.com.tw

發行 / 英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

聯絡地址：台北市104民生東路二段141號2樓

客服 / 書虫客服服務專線：02-25007718；25007719

24小時傳真服務：02-25170999；25001991

服務時間：週一至週五上午09:30-12:00；下午13:30-17:00

讀者服務信箱：service@readingclub.com.tw

劃撥帳號 / 19833503；戶名：書虫股份有限公司

香港發行所 / 城邦(香港)出版集團有限公司

香港灣仔軒尼詩道235號3樓

電話：(852) 25086231 傳真：(852) 25789337

電郵：hkcite@biznetvigator.com.

馬新發行所 / 城邦(馬新)出版集團【Cite (M) Sdn.Bhd.(458372U)】

11, Jalan 30D/146, Desa Tasik, Sungai Besi, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia

電話：(603) 9056-3833 傳真：(603) 9056-2833

電郵：citecite@streamyx.com

封面暨內頁 / 集雲堂美術設計有限公司

版型設計 / 集雲堂美術設計有限公司

印刷 / 韋懋實業股份有限公司

■ 2006年4月27日初版

定價 / 220元

Awakening to Prayer by Augustine Ichiro Okumura, OCD © 1994 by

Washington Province of Discalced Carmelites ICS Publications 2131 Lincoln Road,

N.E. Washington, DC 20002-1155 U.S.A. www.icspublications.org

加爾默羅聖衣會授權翻譯

有著作權·翻印必究 ISBN 986-7470-23-0

*Awakening to Prayer*

# 祈禱的 美麗境界



「聽」這個動詞，  
是《聖經》中最重要的字之一。  
《舊約》中出現了一千餘次，  
《新約》出現四百二十五次，  
若和《舊約》相較，  
這是非常少有的近似關係。

祈禱的美麗境界就在於聆聽：  
在主內靜默下來聆聽。

ISBN 986-7470-23-0



9 789867 470

00220



CITÉ  
城邦

1MA007

CATHOLIC CENTRE

3103071011

7\$ 73.00

啟示  
出版