

多瑪斯·格林 ( Thomas H. Green, S.J. ) / 著  
《井枯之時——入門後的祈禱》、《從枯井中汲水》作者

姜川 / 譯

# 祈禱

Experiencing God  
The Three Stages of Prayer

## 3 階段

從相識到相愛

《祈禱3階段》是格林的經典之作。

這位老練的信徒和靈修輔導，

簡明扼要地提供對祈禱的洞見。

為任何渴望在祈禱和生活中更親近天主的人，

這本小書能提供相當大的幫助。強力推薦！

——詹姆士·馬丁 ( James Martin, S.J. )

《襪子堆裡的聖人》 ( *My Life with the Saints* ) 作者

多瑪斯·格林 ( Thomas H. Green, S.J. ) / 著  
《井枯之時——入門後的祈禱》、《從枯井中汲水》作者

姜川 / 譯

# 祈禱

Experiencing God  
The Three Stages of Prayer

## 3 階段

從相識到相愛

《祈禱3階段》是格林的經典之作。

這位老練的信徒和靈修輔導，

簡明扼要地提供對祈禱的洞見。

為任何渴望在祈禱和生活中更親近天主的人，

這本小書能提供相當大的幫助。強力推薦！

—— 詹姆士·馬丁 ( James Martin, S.J. )

《襪子堆裡的聖人》 ( *My Life with the Saints* ) 作者

# Experiencing GOD

The Three Stages of Prayer

By Thomas H. Green, S.J.  
Translated by Joseph Jiang, S.J.

Copyright © 2010 by Isabela Cultural Corporation  
First published in the United States by Ave Maria Press Inc.  
Complex Chinese Copyright © 2012 by Kuangchi Cultural Group, Taipei, Taiwan.

All rights reserved.



# 目 錄

前言 黃丹尼 (Rev. Daniel P. Huang) 005

第 1 階段：認識天主 011

祈禱：開放與相遇 013

真正的開始：口禱 015

相遇不是一種技巧 021

良好的工作規律 025

自我認知的三種方法 029

第 2 階段：從相識到相愛 043

祂，您，祢 045

成長的三個階段	051
說話與聆聽	058
天主成為真實的臨在 ——為默觀作準備	063
學習給予	067
<b>第3階段：從愛到真正地愛</b>	<b>075</b>
默觀：淨化轉化	079
默觀：聖化	086
在黑暗中安然自如	091
在相遇中與天主面對面	095
成為成人：意志	099
<b>結語</b>	<b>105</b>



## 前言

2009年3月14日清晨，我從臉書（facebook）上得知我們可敬的多瑪斯·格林（Thomas H. Green, S. J.）神父已經安息主懷。雖然我知道他已經生病許久，但他的驟逝對我仍然是一個震驚且悲痛的消息。

我向馬尼拉（Manila）聖若瑟修院（San José Seminary，譯按：格林神父工作的地方）發出悼言後不久，聖若瑟修院的院長維克·德·耶穌（Vic de Jesus）打了一通長途電話，向我描述了格林神父去世前所發生的事情，說明了他如何在去世前一晚從醫院回家，也談到一位修士早上無意間看了一下格林神父的房間，發現他坐在他的躺椅上，煙斗掉在胸前的情景。格林神父走得很快，也很平靜，為他而言，這是一個真正的恩典。

三十年前，我與格林神父第一次相遇。那時（1979-1980

年)我還是雅典耀大學 (Ateneo de Manila University) 的四年級學生，是格林神父語言哲學課的學生。這門課太完美了，直至三十年後的今天，我依然能對習得的內容印象深刻，例如，邏輯學的實證論、維根斯坦 (Wittgenstein) 的學說、語言是不可避免的隱喻，以及一些在本質上有爭議的觀念等。這些足以證明格林神父的優秀教學與清晰思維。

我們的第二次相遇則是透過他寫的書《向天主開放》 (*Opening to God*，中文版由上智文化事業出版，2003年)，我讀了它兩篇，一次是在大學時期，另一次則是在耶穌會初學院作初學生的期間。它成了影響我生命的一本書。要說這本書教會了我如何祈禱一點也不誇張。我也讀了格林神父的其他著作，當中我認為寫得最好、最富智慧的書便是《井枯之時——入門後的祈禱》 (*When the Wells Run Dry*，中文版由光啓文化事業出版，1998年)。

書中提到的兩個關鍵的洞察，在過去十幾年中仍存留在我內心。第一個洞察是，黑暗不僅在祈禱中出現，亦會在生活中發生，它將我們「由愛推向真正的愛」。格林神父提到：「好的時候告訴我們愛的快樂；不好的時候教導我們如何真正地愛。」這句話是他在書中用以反思結婚的夫婦彼此對「無論環境是好是壞」的承諾時所說的。

第二個洞察是在書的結語部分，格林神父使用「漂

浮」(與游泳相反)作為信德成熟生命的比喻。你放棄控制生命(游泳)的意志，保持動態(否則會下沉)，並允許自己被帶領；你學會放手，將自己完全信任地漂流在那愛的汪洋中，任它自由地帶領你。

1996年到2004年間，是我與格林神父第三次，也是最長久的相遇。我們住在同一個修會團體，並且一起在聖若瑟修院的培育團體中工作，當時我們都是羅耀拉神學院的教師。從2000年到2004年，當我擔任聖若瑟修院的院長時，格林神父是副院長，他的房間剛好在我的房間上方。

八年來，我們一起在同一個團體生活，參加了許多教職員工會議，與其他耶穌會士一道審閱數百位修士們申請修院的事宜，閱讀對修士們的評量報告，討論修院的政策等等的事，甚至偶爾會爭辯起來，一坐就是幾小時。八年來，幾乎每個星期一的晚上，我們都會聚集在聖若瑟修院三樓的聖母無染原罪小教堂舉行團體祈禱，之後在耶穌會團體休息室享用一個特別的晚餐。

當你與另外一位耶穌會士生活久了，你就會非常了解他。我也漸漸了解格林神父傳奇式的生活規律。他幾乎每年、每週、每天都是以同樣的規律或「週期」來生活。例如，下午一點半，你一定會發現他坐在五樓的搖椅上看報；每個月的第三個主日，他一定會為巴拉拉(Balara)的

方舟團體舉行彌撒。到了暑假，他則會在美國各地帶避靜。如果你動了他那張搖椅，那你可要小心了，一位新來的理家神父就是這樣惹上麻煩的！

我對格林神父在餐桌上的耶穌會士式幽默風趣很有印象。一次，羅克·菲利額斯神父（Roque Ferriols，譯按：聖若瑟修院的哲學教授）談到耶穌會士主教歐尼思妥·帕卡拉（Honesto Pacana），暱稱為歐尼（Onie），但是羅克神父卻不斷地稱呼他為哈尼·帕卡拉（Honey Pacana，譯按：honey 有「蜂蜜」或「親愛的」的意思）。其它的人——我記得阿特·伯爾哈（Art Borja，譯按：若瑟修院的神師）也在——他糾正了羅克神父的發音，並且告訴他主教的暱稱發音為歐尼（Onie）而非哈尼（Honey）。當羅克神父說他一直以為主教的暱稱是哈尼（Honey）時，格林神父面無表情地打趣說：「哦，我看你和 Honey 差不了多少。」整個房間笑成一團。

格林神父不是完美的，這點我也看到了。（那些非常照顧他的虔誠平信徒朋友——「金色女孩們」也都知道這一點。譯按：the golden girls 指的是格林神父那些年齡較大的平信徒朋友）他老是希望事情都能按照他的意思和方法進行，一旦違背了他，他的情緒和脾氣就會受到很大波動。他會比較教條式地表達自己的觀點，也不會輕易承認自己的錯誤。

儘管他的個性如此，我仍然非常喜歡他在團體以及在修院培育團隊的臨在。他是一個非常慷慨（有許多人前來向他尋求靈修輔導）和充滿智慧的神師。他對他人的評判，都是良好與健全的，我一直非常看重他對申請入會的人或者修士們的敏銳觀察和知覺。只要向他這位副院長諮詢修院的事務，我總會得到明智的忠告。

我到聖若瑟修院任職時，格林神父為修士們而言已經是祖父級的人了。他的親和力與喜樂的精神，以及他個人見證了自己直至老年仍然充滿快樂的聖召生涯，帶給聖若瑟修院無法估量的價值。過去三十年來，他一直在聖若瑟修院工作，並且已經成為數代「聖若瑟人」的一個標誌，一個連接過去與現在的樞紐，一個會士們在修院快樂時光的記號。格林神父過世後，聖若瑟修院的歷史也隨之進入尾聲——他的臨在是無法替代的。我在作修院院長及省會長的期間，格林神父常說，他希望能在聖若瑟修院去世，而現在，好天主垂允了他的願望，我也為他高興。我深信他此刻已經安息在那位他多年來寫作、談話，並且忠信而慷慨服務的上主懷中。此刻，黑暗已成為光明，藉著無可言語的喜樂，他能夠放手並自由地漂浮著。

黃丹尼（Rev. Daniel P. Huang, S.J.）

耶穌會菲律賓省



認識天主

在本書的第一部分，我想談的是祈禱的傳統觀念。這個想法來自於我在《向天主開放》一書中提到的一些事情。書中我以「何謂祈禱？」這個提問開起主題，討論「祈禱是否能成為心神對天主的開放」，並以此討論來回應上述問題；此外，我也認為我們可以將祈禱定義為「在愛中與天主的個人相遇」。這兩種定義都有一個確切的價值，也是本書的基本核心概念。



## 祈禱：開放與相遇

我們提到，祈禱是我們心神對天主的開放，不單用頭腦，亦包括心靈；不單是理解，亦強調個人的情感、情緒及意志。祈禱也並不同古早的教義所謂的高呼。祈禱是一種開放。祈禱的第一種定義，即是心神對天主的開放。「心神對天主的開放」能夠幫助我們了解祈禱的基本方法中所包含的「感官」部分。它是兩種定義中較抽象和記述的一種。

祈禱的第二種定義是：在愛中與天主的個人相遇。我喜歡採用這一種定義，它是兩種定義中較具經驗性的一種，也是我做靈修輔導工作時的基本需求。然而，我從中學到了一件事，雖然第二種祈禱的定義更具有真實經驗，並且強調個人與天主的關係，但是當天主看似沒有臨在時，反而也會讓人更加氣餒。如果我們將祈禱描述為在愛

中與天主的個人相遇的話，那麼，一旦人面臨到祈禱的乾枯時期，他們很容易受到誘惑而覺得自己不在祈禱中，因為他們與天主之間沒有直接的相遇。

這是本書稍後要去探討的問題，我在此提出，以表達上述所提的兩種祈禱定義都有其寶貴的價值。如果我的祈禱已經進入了乾枯的階段，我覺得也許第一種定義更有幫助，在此情況下，即使我無法感受到與天主相遇，但是我的心神是開放的。我無法了解發生了什麼事，不能清楚地知道這是否是相遇；事實上，為我來說，天主就好像不見了。我可以反省自己的心神是否真的向天主開放，如果是，那麼我就是在祈禱。在這種情況下，我認為第一種定義會更令人放心。第一種定義的不足之處在於，它過多地專注於我們的做為，而第二種定義則聚焦於祈禱是一種相遇——人與人之間的相遇。祈禱經驗不是我獨自做的事，是天主與我之間的互動。



## 真正的開始：口禱

在長時間不斷對祈禱的意義的反省中，我發現上述對祈禱的定義幫助去澄清祈禱「應該」是什麼，而非平常我們所謂的祈禱「是」什麼——至少在初始階段是這樣的。也就是說，對大多數人而言，祈禱不是像上面提到的兩種定義。因此，我們需要有更多的體驗，並且坦然地從這件事實開始。對許多人而言，即使在理智上認同這些祈禱的定義，仍會涉及到一些真實的努力、一些真實的困境，甚至一些沮喪，這過程或許會在你生命中持續好一陣子。所以，為了有一個好的開始，我們得先承認，為大多數的人而言，祈禱既不是一種開放，也不是一種相遇。對大多數的人來說，祈禱就是用嘴巴祈（口禱）。我深信多數人是從生活的經驗中，如此理解祈禱的。

藉著撰寫關於祈禱的書籍，我得到一些非常有趣的經

驗。其中另我印象極深的，就是我很幸運地指導了兩位基督教牧師。他們兩人皆來自與我相當不同的環境和傳統：循道衛理會和長老教會。一位是來自美國的傳道，他在馬尼拉的馬卡提區（Makati）管理一個專為外籍人士開辦的教堂；另一位是澳洲藉的女牧師，她的大半輩子幾乎都在澳洲工作。令人驚訝的是，他們都對我說，在他們的傳統中，祈禱通常不代表「聆聽」。她的觀點讓我了解，在基督教的傳統裡，至少是來自於這兩位基督教朋友的傳統中，祈禱通常意味著祈求、敬拜、請求等，而非個人與天主的相遇。我相信這也是為何當他們在閱讀我寫作的書籍時，被吸引前來尋求答案的原因。他們似乎發現在自己的傳統中所缺乏的一些特質。

我在馬尼拉的堂區所帶領的兩個祈禱小組，平衡了這兩位基督教受輔導者的故事。過去一年，我每月與這兩個祈禱小組聚會一次，兩個小組的成員都一致認同，這樣的祈禱分享，以及我有時派給他們的功課，已經完全改變了他們的祈禱經驗。我很高興他們有此感受，也很驚訝這種經驗為他們而言是極大的革新。這種「革新」的經驗與那兩位基督教受輔導者的經驗幾乎完全相似。

有一位女士告訴我，她在一所修女會創辦的學校成長，所受的薰陶是：祈禱就是祈求、參加九日敬禮，以及

閱讀祈禱的書籍。這位已為人母且年紀不輕的女士給了一段很美的描述，她說她這輩子都在不斷地祈禱，但是少了書籍，她便会無所適從，除非手裡拿著一本祈禱書，否則她不知道如何祈禱。她在團體開始分享時說道，這是她這輩子第一次將祈禱的書放在一邊，開始思考或許更好的方法是去聆聽上主、與祂有更多的互動。她驚訝地發現，即使沒有祈禱書的幫助，她也能過好祈禱生活，更令她吃驚的是，她現在完全不需要再依賴祈禱書籍了。她認為她已經找到更好的祈禱方法。

總之，我的經驗使我體認到，我基督教朋友們的經驗為大多數天主教徒來說，亦是相同。另外還有許多人也肯定了這個經驗。這種經驗可將大多數人的祈禱歸結為兩點——原來還有更好的方式，是的，只不過對我們大多數人而言，無論是基督教還是天主教友，都不知道還有這更好的方法。對大多數人來說，祈禱意謂著口禱，換句話說，就是對天主說話。對天主說話常常是使用別人說過的話。閱讀由聖保祿修女們出版的舊版梵二彌撒經本，你會發現在每日默想欄中，有阿爾伯利昂神父（Alberione）的話，或教宗保祿六世的話，或是其他人的話被原封不動地拿來做我們的反省材料。這種方式已成為我們的古老傳統，也就是：我藉由閱讀他人的話來祈禱。

在我與口頭祈禱搏鬥的同時，我也要說，口禱事實上是一個不錯的祈禱方法。稍後我便會補充提升口禱方式的可能性。但是我也要問，為什麼這不是最好的方法呢？我們不妨在此用一個比喻：假設一個名為荷曼（Herman）的男孩在追求一位名為蘇斯貝爾（Suzy-Bell）的女孩，荷曼比較害羞且不善言辭，他不知如何向蘇斯貝爾表達自己對她的愛與渴慕，於是他拿了一本莎士比亞的《羅密歐與朱麗葉》（*Romeo and Juliet*），然後，開始一場在菲律賓的求愛行動，荷曼拿起一把吉他，走到蘇斯貝爾家的陽臺下彈奏起來。蘇斯貝爾帶著欣喜和激動地眼神走出陽臺，荷曼的心跳加快，快速地拿起《羅密歐與朱麗葉》，照本宣科地把羅密歐對朱麗葉的話覆誦了一遍。這位女孩會有何感想呢？無可否認的是，羅密歐的話非常甜蜜和美麗（特別是對了解和熱愛莎士比亞的人而言），但是這些都不是荷曼的話。蘇斯貝爾或許會對他說：「夠了，荷曼，用你自己的話來說吧！我希望聽到你的肺腑之言！」荷曼答道：「是呀，但是莎士比亞說得比我好多了。」蘇斯貝爾回應說：「沒有錯，但我不是要和莎士比亞結婚！」

我想，這也是我們口禱的問題之一。口禱是別人說的話，一開始可能有所幫助，但是不久後，上主也會像那位女孩一樣對我們說：「哦，天哪，你還是用自己的話說

吧！不要對我朗讀別人的話，讓我們自己開始溝通吧。」我們或許現在在天主前仍會害羞，或覺得缺乏安全感，這都是不可否認的事實，因此，別人的話也許能幫助我們開始。但是，荷曼若說出發自內心對蘇斯貝爾的話，肯定是更好的，即使他們的英語不是很好。荷曼自己的話遠比莎士比亞的話更能表達和蘇斯貝爾之間的關係和情感。這聽起來有意義嗎？我認為重要的是，他們找到自己的話去表達各自的愛與經驗。此外，荷曼需要去學習聆聽，不是喋喋不休的說話。口禱的危險在於我們是以喋喋不休的方式結束祈禱。因此，口禱事實上有兩種危險：第一，我們往往用別人準備好的話來祈禱；第二，我們總是以喋喋不休、滔滔不絕的方式結束祈禱。

在批判口禱後，我也特別想提出一些口禱的正面意義。聖女大德蘭不失為這方面的偉大導師。當她的修女們請教她祈禱的方法時，她寫下了《全德之路》（*Way of Perfection*）這本書，幫助修女們祈禱。之所以撰寫《全德之路》的主要原因，是因為在大德蘭生活的年代，婦女們沒有機會受教育，知識亦貧乏，即使是大德蘭本人也只有大學的教育程度。大多數聖女大德蘭的修女們無法閱讀，而印刷技術在當時才剛要起步。對她們而言，口禱是她們最能理解且適用的祈禱方式，祈禱愈短、愈簡單，修女們就

愈能理解、消化。

聖女大德蘭的《全德之路》所表達的重點是，即使藉由口禱，人們也能達到默觀的高峰。我想，這本書對於那些已閱讀過我的其他書籍，並且覺得內容有些複雜的人來說，不失為一本好書。《全德之路》幫助我們解決這些複雜的問題。口禱能夠引領我們進入默觀的高峰，如大德蘭所言，我們想著口中所說的話。大德蘭說道，單單朗誦口禱而不去默想或思考是途勞無功（或更糟）的，因為這是在某種程度上對天主的不敬重。這只是不加思考地向天主說話，好似在發奇蹟術語一樣。大德蘭說，如果我們能思考我們所說的話，那麼口禱便能一路帶領我們進入默觀的高峰。我認為這是千真萬確的。



## 相遇不是一種技巧

即使一個人對於現代釋經學有穩固的基礎，或者閱讀過所有最近代的靈修書籍，這些東西都不足以將他塑造成一位祈禱者。這些東西的確能提供幫助。為具有這些內在靈修精神的人，它們可以是一個很大的幫助。通常天主會要求具備這些能力的人來做，因為天主不希望我們變得懶惰，但是，沒有這些能力的人，如果他們能夠簡單地思考自己所說的，他們也能夠擁有很好的祈禱生活。假如一個生活在貧民窟的婦女的祈禱不僅僅是說話，那麼她也可以像一位學富五車的神學泰斗一樣，具有超乎言語之上的祈禱。

我們剛才討論了口禱，現在讓我們繼續討論祈禱是心神向天主的開放這個含義。這種開放會以不同的形式、在不同的複雜層面發生。然而，在這些層面中，我們經驗的

核心便是「個人的相遇」。有鑒於此，人在祈禱時，最大的困難常常是學習去聆聽、學習去保持靜默。在使用這個定義時，我在《向天主開放》裡說明了為什麼祈禱沒有的技巧。我仍然深信這是我們每天需要面對的課題。

事實上，我相信人們開始尋找一些冥想練習，例如瑜伽，它可以幫助人進入寧靜，但是我不認為這是基督徒遇見天主的技巧。我在《向天主開放》中所提的重點是：我們沒有遇見天主的技巧，因為天主並不受我們操控。天主是相遇之主，我們不可能選擇自動打開或關閉祂。祈禱不單是選擇一個正確的姿勢和場所，或學習正確的經文的問題，這些只會讓祈禱變得像在行巫術一般，或許我可在此稍加詳述，巫術的目的就是要去操縱天主。這也是為什麼它不是一個好的宗教。巫術和迷信都是企圖將天主掌控在我們手中。

我也認為，即使像九日敬禮這類的祈禱，也會出現很多問題，在我們的祈禱中也有可能出現一些巫術般的特質。我清楚地記得，在我童年的時候，我的母親（在她的年代，她有一點自由思想家的味道）說：「如果我要做九日敬禮，我會做個十天或八天，而非九天。」我記得那些可愛的修女們傳統的培育方式，因此我們通常被母親的話震驚。但是母親說的不無道理，她說：「我不相信『九』

這個數字會讓天主施展什麼特別的魔法，如果我念九遍祂就會聽，那麼念十遍或八遍祂就不聽嗎？」母親的話道出一個非常有意義的要點。我不反對九日敬禮，因為你如果需要一些模式，那麼就必須有人來決定你需要祈禱多少次。但是如果有人制定出一種八天的敬禮，好像也不錯，讓大家意識到敬禮不一定要九天，天主也不僅僅聆聽「九」這個特殊數字，祂同樣會肯定八、十、十一、七等等數字。

即使在我們的敬禮中，我們也會特別強調數字，找到正確的技巧。在大赦的慣例中，如果你還記得在諸聖節這天給教友們的大赦（這慣例已經被教宗保祿六世取消了），教友們每進一次教堂就會得到一個全大赦，你可以看到一些年老的教友，甚至是一些不這麼老的教友們站在教堂門口，一腳在教堂內，一腳在教堂外。他們站立在教堂內，將所要求的經文念完，然後反覆出去又進來。也許對他們更有幫助的是好好地坐在教堂裡與天主相遇。他們會整天在教堂門檻上來回進出，也是出於教會一些關於大赦的超自然記錄，例如，在獲得全大赦這天，你必須有多少次在教堂念經祈禱等。我想，這是用來培育迷信思想的好方法，但不是一個與天主相遇的好方式。這個原本是為了鼓勵教友們多進教堂、目的良好的實踐，某方面卻因為數字的神祕色彩而遭扭曲。

我的重點是，我們不可能去操縱天主。然而，教友們不免會去嘗試。單純的教友會透過九日敬禮和其它敬禮之類的祈禱來嘗試；不落俗套的教友則會透過一些狂熱的活動來嘗試。無論他們是單純還是不落俗，通常在這些人的腦海裡想到的是：「我要如何找到操控天主的正確方法？」我在《向天主開放》中特別指出的重點之一，便是我們沒有任何能操控天主的方法。我們的天主是相遇之主。



## 良好的工作規律

然而，靈修輔導們也會論及祈禱的技巧，並且透過整個教會的歷史脈絡來談論。那麼，我們所謂的「技巧」是什麼意思呢？當然，其中一定有一些確鑿的價值，這也是我接下來要探討的。過去，我曾經使用收音機的比喻來描述祈禱的技巧，後來，我又發現一個加深此比喻的方法。以往我談到收音機是一台收聽古典樂或教會電台等等的工具。電視也可以作相同的比喻，不過就姑且讓我們先用收音機吧。我想聽古典樂的時候，首要之物是一個好的接收器。如果我沒有收音機，或是它壞掉了，電臺再怎麼播放，我都聽不到。聖保祿修女們的工作做得再好，如果我沒有運作正常的接收器，我什麼也聽不到。

現在，假設我有一台收音機，為了聽清楚，首先我必須讓身旁的一切安靜下來，此刻，就會有一些幫助我獲得

安靜的技巧。如果我在自己的房間聽收音機裡的音樂時，突然電話響了（如往常一樣），有時電話收訊不佳的話，我得關上收音機，否則便聽不清楚對方的聲音。我會請他們稍待片刻，起身關掉收音機，如此，我便能聽到電話另一頭的聲音。為了聽見電話那一頭的聲音，你應該有一個安靜的環境；為了聽收音機，你也需要有相同的環境。

同樣，為了能夠聽見天主，我們在祈禱時首先要保持安靜。這也是我用收音機作比喻的寓意所在。我相信基本上像做瑜伽、打禪，以及誦念〈耶穌禱文〉這些方式都能使我們安靜，另外，「非祈禱式」的一些外在輔助，例如聆聽輕音樂、漫步等等也能幫助我們安靜下來。類似這些幫助我們獲得安靜的技巧是有的。但值得注意的是，無論我多麼安靜，都不意謂著天主臨在。這些技巧並不是去「讓」天主說話，而是幫助自己準備聆聽的態度。終究是天主自己決定祂是否發言。

當我們安靜下來，我們要做的第二件事情是看看「收音機」是否運作。我們需要一台功能齊全、調頻正確的收音機。同樣，在我們的祈禱生活裡，這也意謂著淨化的技巧。在與天主的相遇中，我們是「廣播收音機」。第一個要被問的問題是，我是否能夠安靜地聆聽？第二個問題是，收音功能是否齊全、調整正確？我以此比擬在一個好

的祈禱生活裡，除了安靜之外，我們也需要一個功能齊全、調頻正確的收音機。這也是我們生命中所有的淨化技巧所在。我在其它書上簡略討論過補贖的價值、和好聖事的價值（以前稱為告解聖事），以及作為淨化方法的良心省察。容我在此利用這個機會來對補贖、修和及省察稍加描述。

我的拙作《向天主開放》其中一位書評者提到了一個問題：「你的書講得是如何祈禱，那為什麼祈禱的主題第六章才出現呢？」這位書評者反對這種架構的安排，如果這本書談的是如何祈禱，為什麼到最後一章才談呢？他的評論，以及其它人的書評，都幫助我去思考和反思整個架構和進程。經過反思，我仍然覺得該書的結構次序是合理的，仍感覺在祈禱裡真正的問題是前期的準備，除非我們面對這些前期的準備，找到自己適當的位置，否則再多關於默想或者省察等等的技巧，都不會真正地幫助到讀者。

我們不妨在此引用聖依納爵《神操》中的一些詞彙，除非你完成了「第一週」，否則我不認為你能順利進入「第二週」。在《神操》第一週所獲得的自我認知是淨化的經驗，幫助我們在第二週的時候充滿基督。我也注意到，在今天的時代，當我們在靈修傳統中特別強調復活時，許多那些在我學習四週、三十天的依納爵神操的避靜

課堂上的學生，都不喜歡在第一週多花時間，他們想直接進入第二週，也就是更加全面地探討基督的奧祕。我總是向他們強調這麼做的危險性，因為自我認知是出自第一週自我開放的操練，若要與基督的共融，這是必要的。一個裝滿沒有養份的泥土的花盆，如果不先倒掉盆中的泥土，便無法重新在裡頭種植新的植物。同樣，除非經過第一週——自我空虛的階段——否則便無法與天主共融。

因此，在關注如何進入復活的生命時，人往往傾向於跳過必要的準備階段——安靜下來以及自我認知的階段。當然，我們現在的確比以往強調安靜的必要。生活在壓力充斥的時代，許多人尋找著鎮靜劑，一些諸如冥想之類的活動就是他們的鎮靜劑。但是對自我認知的強調卻往往被忽略。這種自我認知便是真誠地面對自我，唯有如此，我們才能與天主相遇。



## 自我認知的三種方法

我在《向天主開放》中提到日常生活中獲得自我認知的三種主要方法，即除了《神操》第一週（這是我所知最有價值的方法）之外，即是做補贖、良心（或意識）的省察，以及認識天主是誰。

### 補贖

我想，也許我們今天可以清楚地在四旬期的禮儀中重新發現補贖，因為補贖現在已經變得更有選擇和自願性。梵二會議之後，對一些人而言，淡化對嚴格補贖要求是一大損失。例如，今天在菲律賓已經沒有星期五必須守齋和刻苦的常規，只要求在聖灰禮儀節日和聖週五實行。而其它的星期五，則鼓勵教友們禁食，或是做一些補贖，或以慈善工作來代替。

自教宗保祿六世，補贖的強調已經很彈性了，但不是所有人都覺得這是一件好事。然而，隨著年齡增長，我們會意識到這種彈性在我們的生活中反而加強了補贖的價值，而非減少，使補贖成為個人決定和個人選擇的問題。這也與我在《向天主開放》中所談到的補贖的意義有異曲同工之處。補贖是走向淨化的一個方法，而非目的。天主自己並不會在補贖中享受，也不會在意它。我相信一個修會團體不可能建立在補贖上。我知道有些修會這麼做了，但我認為這是一個錯誤。補贖本身不是一個目的，天主並不喜歡補贖；它僅僅是一個方法而已。我們一定要常常回顧和檢討我們真正的目的。當然，方法也是必要的。

補贖最重要的一件事之一，就是讓罰與罪相稱，如吉爾伯特（Gilbert）和蘇利文（Sullivan）告訴我們的一樣。我們自願選擇的補贖應該與我們在生活中所明瞭的淨化的實際需要相符。例如，一個食量少的人就不適合禁食，這為他並不是一個好的補贖方法。在帶領避靜時，一些修女們常常問到她們是否應該守齋，但她們也承認自己並不特別喜歡吃。也許為她們而言一個更好的補贖是去吃飯而非守齋。我記得為一位修女帶避靜時，她相信我所說的，在她的生活中，她需要有更多的補贖，但是她討厭吃飯，因此，守齋為她而言不是一個好的補贖。我於是對她說：

「那麼閱讀呢？」我只是圍繞補贖的話題問問，因為我對她並不太認識。她回答說：「哦，我喜歡閱讀。」我回答她：「哦，是這樣呀，那麼也許對妳一個好的補贖是，每天延後妳看報紙的時間，午飯以後再看吧。」她回應說：「那真的會很可怕！我是每天早上第一個坐在那兒看報紙的人呢！」我說：「在妳最感興趣、最好奇的地方會有一個好的補贖，妳需要蒐集資訊。」——她是一位教書的修女——「妳需要蒐集，但是不必在中午前做。妳的工作不會因為妳等到午後才看報紙而受影響。」她於是告訴我那對她的確是極有挑戰性的補贖！數年後我在澳洲碰見她，我很高興聽她分享這補贖對她的幫助以及她堅持的過程。為什麼呢？因為這是一個本能欲望得以獲得控制的方法。究事件本身而言，這是很小的一件事。

守齋並沒有偉大的內在的價值——它是意志的訓練。我也希望我的修女朋友能因著補贖，能在她生命的重要領域中學到更多克制，並且不會對生命中的每一個刺激給予立即的回應，即便是在對她生命更重要和更有意義的情況下，因為她已經刻意地在這個相對不重要的環境裡練習了克制。

補贖是淨化非常重要的部分，也是自我認知的一個重要方法。你可以在下各種決定和打消其念頭中認識自己！

你能更認識自己有多高的自制能力。你認識了各種為你來說很容易或很難去達成的事情。如果你慎重地作補贖，你會更認識到自己自私以及自欺的層面。

## 省察

意識到自私和自欺的事實與淨化的第二種類型相關，更確切地說，它與淨化的第二種工具——良心（意識）的省察——密切相關。阿申伯雷勒（George A. Ashenbrenner, S. J.）神父以及其他人寫了不少有關良心或意識省察的書籍。我深信它對於自我認知和淨化來說是非常重要的方法。自從寫完《向天主開放》，我常常想，這是一種自我揭露或「良知啟悟、意識醒覺（conscientization）」的良好狀態。今天在菲律賓，我們非常關注意識醒覺，並實踐社會正義。在美國也是如此，大學生在校期間對窮人和社會邊緣人生活了解的現象也變得愈來愈平常。

當我們邀請大學生們去了解貧民窟的生活時，我們在做什麼？我不認為他們在那裡主要是為了幫助。當我們的修士們外出做使徒工作時，我並不認為主要的目的是他們為人們所做的工作，因為如果是的話，這便不太實際了。他們的學習和培育已經占據了他們大部分的時間，因而他們當前所做的工作不會有太多直接的效果。他們能給予別

人的時間有限，這些工作的優先順序必須排在他們的靈修培育和讀書之後。如果他們在那裡的主要目的是去幫助什麼，這不會是一個有效的方法。然而，我不認為這是他們去做使徒服務的原因。我相信他們在那裡的臨在是去學習。當他們被祝聖後，他們將奉獻所有的時間和生命來幫助並服務這些人。這將是他們的整個聖召。

學生參與社會服務活動的整體要點，是更加具有意識醒覺或實踐的能力。當我們將那些來自富裕家庭的大學生派遣到貧民窟時，我不認為貧民窟會立刻有大的改變；但是，如此做的原因是在為不久的將來，當這些學生成為商業或者專業人士時，他不會對街上的乞丐無動於衷，因為他們的意識現在在思索，因著他們的實踐、他們現在的良知啟悟，對這些發生在他們生命中的事情，他們會變得敏感。這也是我確切明瞭省察或良心省察的意義，亦是我現在常向年輕人講解省察的意義。我相信這些都很適合年輕人，因為這些問題根植於他們的世俗和社會經驗裡。同樣，我們將貧窮的問題呈現在人們的面前，使他們能在日常生活及省察中看見這些問題。我們通常在晚上讓自己靜下來，回顧一天的生活、工作以及思言行為。尤其是在我們年輕的時候，每天都過著豐富的生活，甚至連發生了哪些事情都記不起來。我們不知道天主今天在我們生命中的

哪個環節工作，也不知道如何回應，我們毫無感受。省察是一種感受的時段，在這期間，它幫助我們進入安靜的狀態，安靜中，我迫使自己在輕鬆的狀態下回顧自己的生活並作出評估，希望藉著天主的光照，去看到祂今天對我說了什麼話，去發現我如何回應祂說話的方式。

當然，省察的目的不在於回憶一天的生活，而在於當明天有重要的事情發生時，我能有更自發的感受力和敏感度。這也是為何我認為省察對初學者而言是更加重要的（雖然它在我們整個生命中一直都很重要）。隨著年齡的增長，我們的感受力就應愈來愈自發。就某方面來說，成熟、年長的祈禱者應該時時省察，因為他們會對天主說話的狀態以及他們對此回應的挑戰有所警惕。有經驗的祈禱者不需要等到晚上才去意識到天主說話，但是初學者得這樣做，因為當事情發生時，他們尚未有足夠的敏感度去看見它們。為此意義，省察是非常重要的。

我覺得《向天主開放》中的一個不足之處，是沒有將上述關於省察的要點作延申討論。除了我在《向天主開放》中所提到的，我也在此多加幾點補充，這幾點是建立在阿申伯雷勒神父以及其他人對省察的觀點上。省察不單是針對自己的缺點的反省，同時也是回顧對天主的溝通。省察應該是去回顧天主如何藉著當天發生的事件對我說

話。天主如何藉由與他人的衝突來對我說話？天主如何透過街上的窮人和盲人來對我說話？天主如何透過今天與我再次重逢的好朋友說話？天主說了什麼？只有當我們問過上述的問題後，我才能繼續問：「我是如何回應？」因此，這兩方面都必須存在。省察必須是去回顧天主所說的，以及回顧我的回應。當我回顧自己的缺失時，就像我們常說的，它們不是那些以法律的量尺來衡量的缺失，而是我忽略去回應天主今天對我說的話，此類的缺失。我經常對別人說，如果我們的省察是那樣的話，我們對每天生活的回顧將不會成為一個乏味的例行公事。每天的生活都是不同的，因為天主從來不會在兩天之內以同樣的方式說話。我們不僅需要敏感於自己的回應，也要對天主「如何」說話抱持敏感。

### 省察與聖事

我對補贖或和好聖事的觀點亦如上述。我覺得「和好」（reconciliation）一詞為聖事而言也許不是最恰當的名字（或許我這番說法可能召來邪說之嫌）。理由很簡單，我並不認為我們常常是要與天主和好。我腦海裡在此所想到的是那些度奉獻生活的人、會讀此類書籍的人。為這些人來說，在他們的生活中好像沒有太多的惡意，因此，他

們的生活也沒有太多和好的需要，至少不是從英語字義上所了解的方式。

和好聖事是關於我們與天主和罪的關係，我們不能只是將罪視為一種惡意，它也是一種疾病。在我們的生命中有兩種罪。當存有惡意或者壞念頭時，我們需要去修和——需要被寬恕。但是在那些獻身生活者的生活中，這種情況略為少見。在這樣的生活中，如疾病般的罪便更容易存在，就像在《羅馬人書》中第七章聖保祿所說的：「我所願意的，我偏不做；我所憎恨的，我反而去做……我所願意的善，我不去行；而我所不願意的惡，我卻去做。」這種類型的罪在那些度奉獻生活的人當中極其普遍，甚至也會發生在那些非常聖善的人身上。聖雅各伯說，義人每天要犯七個小罪。義人尚且如此。因而，當罪惡作為一種疾病和軟弱，即使在那些度奉獻生活的人身上也很普遍。但是假如我們病了，我們不需要去修和，而是被治癒。這也是我為何認為若我們從兩個方面看罪惡，也應當從兩個方面看和好聖事的原因。若有惡意，就去獲得寬恕；但是若有疾病，就去獲得治癒。

假設以我這個方式去了解聖事是正確的話（我不能去請求任何偉大的權威來支持），它便能回答許多人的疑問。首先，假如我不斷重複犯同樣的罪，我為何要一次又

一次地去辦告解呢？當然，如果產生了怨恨，這顯然是一個正確的批判，亦是合理的提問。如果一個人有不好的念頭，每週告解同樣的罪，那麼他可能會質疑自己的真誠。如果我這一週真有起了壞念頭，然後我說了對不起，接著在下一週我依然又起了壞念頭，這就很奇怪了，像很多人一樣，你又開始懷疑自己的真誠。但是，如果罪惡是像我談到的疾病，也就是說，我所願意的善我卻不去行——一如在《羅馬人書》第七章所說的罪的類型——在這種狀態下，為那些持續回去辦告解的人是有相當大的意義的。我以看醫生的例子作為比喻。你因為生病而去看醫生，如果你信任那位醫生，你會繼續找他看診，直到完全康復為止。你不會因為去了一次病沒好就不去了。你也不會對醫生說：「哦，我上星期來過一次，但這星期還沒好，我這樣回來復診有意義嗎？」當然，你若信任他，便會願意持續找他復診，直到痊癒。同樣，在《若望福音》中那位在池邊癱瘓了三十八年的病人——如果他在等了三十七年後便放棄等待了，情況又會是如何呢？假設他在第三十七年時說：「這太過分了，我不斷地來，但是什麼都沒有發生！」如果他這麼說了，那麼他就不會在第三十八年之時與耶穌相遇，甚至永遠不會獲得治癒。他要帶著足夠的謙遜去渴望，不斷地返回池邊，直到上主治癒之時到來。因

此，他那持續不斷回到池邊，等待治癒的日子就顯得相當有意義。

簡言之，意識省察（良心的省察）與和好聖事（用現代的說法）這兩種審查，都應當專注於「天主說了什麼」以及「我如何回應了祂」。如果我是因為生病而未回應祂，則應給自己多一點耐心，並且切願再度開始。我不需要因為懷有不好的意圖而深感罪惡，但是我應時時謙遜地面對自己對某些事情無能改善的事實，我需要不斷地仰賴上主的恩典來彌補自身能力的不足。我想這樣便結合了省察和聖事。我常在提供關於聖事的建議時提到，如果你的罪不是出自惡意而是疾病，你就需要透過省察來辦告解，也就是說，首先去表明自上次告解以來，你在何處遇見了天主。

例如，有人也許會告解說：「我上一次告解是三個星期前，在這段時間，每當我情緒低落，特別是在最難熬的時期，我很多朋友都來幫助支持我，在他們身上我非常清楚地感受到天主的臨在。在這種光照下，我發現自己忽略了那些同樣受苦的人的需要，也沒有給予處於低落中的人足夠的支持，這樣的忽略乃是我缺乏對天主之愛的回應，以上。」我認為這是一個非常好的告解。我不認為教友們需要一個詳細的條目來表達所有需要治癒的地方。如果需

要去使用所謂的「洗衣名條」辦告解，詳細地列下所有衣服的名字，那也不錯，但是，我想今天很多人會覺得那種方式的幫助不大，我想對這些人說的是，我也不認為這是必要的。

舉例來說，假設你因為急性闌尾炎要去看醫生，醫生迅速地將你帶到手術臺上，剪開你的衣服，在他給你施行麻醉之前，你對他說：「哦，醫生，我還有一個長到肉裡的指甲，若你在切除闌尾的時候，能一併幫我把它處理掉，我會非常高興。」這聽起來有些可笑。醫生當然可以幫忙把指甲取掉，但是目前更重要的是先保住你的命，不可能一次就把事情做完。我認為去承認一件治癒的主要過失很好，如此我才能說：「求主寬赦並治癒我所有的罪，但是我也願意特別在這聖事中，專注於當前我感覺到需要去回應天主的事。」我想，這為靈修和心理方面，都是一個更加健全的練習。

### 認識天主：想象

談過了安靜的技巧和淨化的技巧，接下來我要談的最後一項技巧，即是依納爵「默想」的技巧——想象。技巧並不是祈禱，而是去認識天主的方法。技巧和祈禱區別在於，閱讀一些計畫中要見面的名人的訊息，以及實際遇見

了他或她。無論我讀了多少資料，我從書本上了解的那個人，和我在現實中遇見的完全會是兩回事。我想說的是，在我們的生活中，有閱讀他人的技巧，同時也有與他人相遇的技巧。當那個人是天主的時候，我們的相遇就變得更加實在，因為天主是相遇之主。

為了將我所說的認識天主的一些特質表達得更清楚，我會再次引用之前的收音機比喻。我們前面提過，為了聽收音機，你需要一個安靜的環境和功能齊全、調頻正確的收音機，這也是我們整個關於淨化的討論中所提到的——調整好收音機，檢查電源是否正常等。換言之，我們的「收音機」需要在良好的工作狀態中收聽天主。記得當時在撰寫《向天主開放》時，我困惑於如何使最後一章也契合收音機的比喻，但及至最後，我還是沒這麼做。自此我也了解到另外一件事情的必要性。

我很喜歡用收音機收聽古典樂。為了能夠真正地欣賞古典樂，除了安靜和擁有一台功能良好的收音機之外，我可能還需要一門好的音樂欣賞課。培養一個人欣賞音樂的心神與耳朵，奇妙地延伸了我們的比喻，使它更完整。我們祈禱生活中的「默想」階段，就像是一堂音樂欣賞課。除非我們具備些許古典音樂的知識，否則大多數的人不會去欣賞，無論是在多安靜的地方，準備設備多齊全的收音

機。欣賞古典樂是一種後天培養的品味，人們得慢慢習慣它。

記得一次在帶領避靜時，我最愛的避靜助理——韓德爾的《彌賽亞》合唱曲——鬧了個大笑話。那一次是為修會辦的避靜，某一天的午飯後，合唱曲的女高音唱到「我知道我的救主活著」時，一位老修女走向我說：「神父，你有注意到嗎？她已經重複唱同樣的一句話三十八次了！」這為我來說簡直毀了整首音樂！我放這段音樂是為了幫助她們祈禱，而她卻坐在那兒計算這句話唱了多少遍！為她而言，這只是乏味的重複。她沒有從《彌賽亞》合唱曲中得到任何有用的東西。

假設我嘗試去向這位修女分享我從《彌賽亞》合唱中的收穫，那麼我就必須向她解釋韓德爾需要獨奏者反覆誦唱的理由。反覆的重點是什麼？難道是因為他想不到其它的歌詞嗎？或是錄音機故障了？還是我要解釋反覆在藝術表達上的真正目的？這位修女自己可能永遠不會發現韓德爾的目的，除非有人坐下來告訴她：「這是清唱劇的架構，很顯然創作者試圖以人聲作為樂器呈現。」而這正是我們如何在了解中成長。你可以看到，她提出那反覆句子的問題，暗示出她已經有點與我們祈禱生活大部分的方式脫節了，也就是大量反覆相似的詞彙和禱詞。為什麼我們

要反覆？因為反覆帶來更深的意涵。

因此，除了安靜和淨化外，我們需要在祈禱內認識天主。「認識」是一門「音樂欣賞」課，也就是去欣賞天主是誰。這也是我們為何閱讀和研究聖經的緣故。簡單的閱讀聖經並非是祈禱最本質的核心，修讀一門音樂欣賞課可以幫助真正地欣賞好的音樂，當然，這也許太教條式了，一個已經真正愛上音樂的人，可能會覺得音樂欣賞課非常無聊，甚至令人困惑。這樣的人在聽音樂的時候，不希望別人提供樂評或解釋，他們希望自己去體驗。因而，祈禱者將會慢慢發現在他們祈禱生活中「認識」的部分也會漸漸消逝。

但是，在初始的階段，我們必須去探究聖經，因為這是我們認識天主的地方，也是為了幫助我們找到耶穌的價值是什麼，他是什麼樣的人，成為祂的朋友有何意義。除非我們與祂心神一致，否則我們無法真正地愛祂。如同在我的比喻中所說的，人無法愛一首好聽的音樂，除非他們品嚐過它。換言之，在我們祈禱的初步階段，正在培養一個欣賞天主真正是誰的品味。



# 從相識到相愛

在討論祈禱生命時，我在書中、談話中，以及在修院的培育工作中非常強調的一件事情之一即是：祈禱是「成長」，祈禱是「生命」。任何活著的東西都會因成長而改變或死亡。活著的東西一直在改變，這就是為什麼我們不能靜止不動或者停滯不前。不管是成長還是退化，我們總是在行動。

祈禱生命，既然它是生命，使具有動態的特質。它不能靜止不動，而是成長、改變或死亡。這也是我在《向天主開放》和《井枯之時》兩本書中關於祈禱的基本觀點。祈禱具有改變的動態幅度。為每個人適當的祈禱生命皆有所不同。這是我在第二部分想討論的觀點，在祈禱中成長的動態，能幫助我們從認識天主到愛上天主。



## 祂，您，妳

我們已經討論過一些祈禱的先決條件。在第一部分的最後，我提到祈禱生命中不可缺少的是開始去認識天主。在第二部分，我想提出的觀點是：如果我們仔細觀察我們稱呼天主的方式，便能看出自己在祈禱中成長的模式。

例如，稱呼天主為「祂」就意味著天主在附近或是隔壁，也意謂我相信天主這位神的存在，但是我缺乏與祂直接的個人經驗。你也許會稱我的媽媽為「她」（she），因為你從來沒有見過她。她不會是「您」（thou）或「妳」（you），或是「最親愛的」（beloved），因為你未曾與她相遇過。

我相信多數人的天主可能是「祂」，也就是說，多數人尚未與天主有個人的相遇經驗，或至少他們不知道自己已經遇見天主了。因為這個原因，雖然許多人「相信」天

主，但是天主並沒有真正地在他們的生活中扮演多大的角色。就這樣，天主依然是「祂」。

然而，當天主被稱呼為「您」或「爾」時，這種關係便較成為個人。我稱呼面前的人為「您」。當然，「您」在英文的用法中已經不多見了。說英語的人並不大去區分敬語的「您」以及大家都熟悉的「你」，但是很多語言有這樣的區分。例如，在菲律賓塔加拉族語（Tagalog）就會區別「您」（kayo）或「你」（ikaw）。西班牙語和德語也是如此。在許多語言中，對於稱謂皆有恭敬的和熟悉的區分。英文中可以用「您」或「爾」來表達，但這已是過去的表達方式。「您」或「爾」一般會出現在較古老的禱詞或類似的經文中，也許是因為美國文化太重視民主及平等主義。「您」這個稱謂在大部分的文化中少有一席之地，但是，它對於形成一個有益的圖像有所幫助。如果稱天主為「您」，那麼關係則是個人的，但這是主僕關係。如果稱天主為「祢」，關係就是平等的，如朋友一般面對面。很奇怪的是，許多人，即使是那些剛與天主建立真正關係的人，也喜歡用「您」來稱呼祂。

為什麼很多人喜歡用「您」稱呼？原因之一是因為「您」表達了《舊約》中的主僕關係，此種關係清楚地指明了共同的責任和義務。一個僕人知道他何時得完成自己

的工作，以及何時是自由的。如果我的責任是從早上九點工作到下午五點，那麼五點過後，我就不需要再對主人盡任何義務了，我非常自由地回家，將雇主拋諸腦後，專心地與家人相處。我對雇主沒有任何的義務了。若是他半夜打電話給我，我也沒有責任和義務起床接待他。

主僕關係的優勢在於責任和義務都被清楚地劃分。我們大多喜歡主僕關係，因為如果天主是我們的朋友、與我們平等，那麼我們就再也沒有休息的時間了。我們總是會和朋友的關係聯繫在一起。一個朋友可能從不會說：「我已經完成我該做的事情，現在我可以放鬆並只關心自己了。」真正地友誼不允許這種做法。在《若望福音》中，耶穌在最後晚餐時說：「我不再稱呼你們為僕人而是朋友了。」我相信耶穌在此所說的對比了兩個盟約：《舊約》的主僕關係以及《新約》的朋友關係。

通常，當我為修女們帶領避靜時，我會對她們說：「我希望妳們今天去思考一下這個問題，妳們有多少人還是屬於《舊約》的人？」我猜想我們大多數人仍然是屬於《舊約》的，我們仍然喜歡《舊約》的主僕關係。雖然我們會說：「哦，不可能，我不會。」但事實上我想我們還真是如此。我相信這是因為我們自己常常活在這種主僕關係中，希望知道自已的責任，希望知道責任何時可以完

成。我們不希望天主要求我們太多，正因如此，我們喜歡僕人的生活模式。當耶穌說「我不再稱你們為僕人而是朋友」的時候，我想大多數人的心裡會如此回應：「不了，謝謝，我寧願作一個僕人，寧願保持《舊約》的主僕關係。我不想被友誼的要求糾纏。」

為了具體化上述的觀點，容我在此回顧一個在我的生命中非常重要的事件。我的父親於1973年去世，在他生命的最後三週，我在家陪伴他。這段期間，我遇見了一名韓國婦女金女士，她是我父親生病住院的那間醫院的護士。在所有照顧我父親的護士中，她是最棒的一位。我的父親完全信任她，大家都認為她是最好的護士。

在我父親過世前的星期六晚上（我的父親是星期四過世的），我們全家都在病房，金女士進來對父親說：「格林先生，我今天晚上要出外度假，兩週後回來，我們兩週後再見面，你要好好照顧自己。」我們都很清楚（父親也是），金女士也知道，在她回來之前，我父親可能已經離世了。但是，沒有人抱怨她所說的話或度假。她這麼做為她是理所當然的。如果金女士要等到所有的病人康復或者去世後才去度假的話，她永遠不會有假期。很不巧的是，我的父親那時剛好處於病危階段，但是沒有人抱怨金女士，她應該去度假。她代表了一種僕人的角色，這為她是

再好不過的了——我在此的形容並非負面或歧視之意。我想表達的是，她對我父親的責任是一種契約式的，她還有其它更大的責任。當然，主僕的關係可以有愛的原素，就像金女士那樣，但是，這種義務是有限度的，而且不是完全開放的。當然，金女士再也沒有見到我的父親。

我們現在假設，如果不是金女士，而是我的母親在相同的夜晚進來父親的病房，對他說：「喬治，我今天晚上要去度假，我希望回來的時候你仍然健在。」我們可以想像這簡直不可思議！沒有任何一位愛丈夫的妻子會說出這種話。這正是一個僕人和一個朋友的對照。對金女士理所當然的事情，同樣發身在母親身上則是很奇怪——簡直無法想像。

這個故事或許可以幫助澄清為什麼許多人寧願在與天主的關係中保持僕人的角色。其理由是，作為朋友需要付出很高的代價。當你是一位朋友時，你不能說：「我已經善盡了我的責任。」我相信這也是為何耶穌在聖經中說：「當你做了自己應該做的事情時，要謙虛地說，我們是無用的僕人，我們只是做了自己應該做的。」這句話讓我迷惑了很多年。但是，我相信耶穌所要表達的是，當我們完成了自己正式的責任時，我們只是做了僕人所要做的，也就是說，他或她應該做的。只有當我們超越對整個自我無

條件交付的「應該」時，（這種超越遠比「應該」還要深），我們才能開始談論友誼；我們不過是僕人。我相信在那句話中耶穌對比了兩種不同的狀態。

那麼，稱呼天主為「您」，包含了一個更加正式的個人關係，但是友誼（與僕人相對立）最好以「祢」來表達，至少我認為在我所描述的這種脈絡中是如此。我相信稱呼別人為「你」或者「最親愛的」，意謂著友誼已經結出了果實，已經成熟，並且也達到了完全自我給予的層次。它需要長時間的共同生活和成長才能意識到。就祈禱生命而言，我想說的是，這些稱呼表達了一個過程，這種過程可以透露出我們內在生命成長的不同階段。



## 成長的三個階段

我認為祈禱生命有三個不同的階段，這三個階段我已經在其他書上描述為「認識未來」、「從相識到相愛」、「從愛到真正的愛」。「認識天主」是《向天主開放》這本書的主題；「從相識到相愛」是《井枯之時》第一部分的主題；「從愛到真正的愛」是《井枯之時》第二部分的主題。而本書對這些主題的看法有些許不同，現在我們以一種新的方式來看它們。這三種階段是透過「您」到「祢」，從「祂」到「最親愛的」，帶領一個人與天主的關係的方法。很明顯這是與天主的互動關係，是與天主的個人相遇，在「您」、「祢」以及「最親愛的」三種層面都具有非常不同的特色。加深個人與天主的相遇明顯需要這三種階段來完成。

我祈禱的目的是什麼？我們可以藉這個問題來區分成

長的三個階段。我認為在第一階段，即認識過程，我們祈禱是為了獲得洞見，為了獲得理解。我們祈禱中的默觀及想像過程，是直接導向對天主的認識，這樣或許能幫助我們去愛祂。但是，我們難以去愛未知的事物。為了使我們能夠愛天主，首先去認識天主是必要的，因此，祈禱的第一個階段存在的目的，是去從「天主是誰？」以及「我是誰？」這兩個問題的對比中獲得的洞見。天主是什麼樣的人？天主的價值觀是什麼？天主對別人的要求是什麼？天主給別人什麼？第一階段的專注重點是認識與洞察。在我將自己奉獻給這種關係時，我想知道這位值得我奉獻的是誰。

祈禱生活有時會像一對一見鍾情、閃電結婚的熱情男女，這樣的婚姻是非常危險的——你可以非常容易地發現自己與一個陌生人結婚，而你與對方並不相了解。因此，我們有必要多花時間去認識這位吸引我的人：他是誰？他的價值是什麼？我不希望只是將婚姻建立在表面的感情上，因為它永遠不會長久。它未曾長久過，也永遠不會長久。因此，諸如這個人真正是誰？我是誰？我們如何一起走向未來？這個人的身上有什麼地方吸引或打動我？我需要付出什麼代價？為了與這個人一起親密地生活，我還需要改變什麼？所有這些問題都需要在第一階段探索和澄

清。這一階段的中心是洞察和理解，即是去認識天主。

第二階段的焦點更強調體驗天主（這也是本章的主題）。在第二階段，我們墮入愛河。此時，不會太關注於了解天主是誰，而是去體驗天主，在愛中與天主共處，分享我們的生命。在這個階段，體驗是中心和焦點，也是當教友們非常關心在祈禱中是否能感受天主臨在的時候。他們若沒有感受到天主的臨在，或是天主看起來缺席的時候，他們會產生很大的困擾和不安。順道一提，對於那些仍然在第一階段的人來說，向他們談論天主的缺席沒有任何實質的意義，那些仍然在初級階段的人不會真正感覺到天主的缺席，因為他們尚未真正知道臨在。除非這個人在我過去的生命中出現過，否則他對我而言就談不上缺席，因此，很矛盾的是，缺席正是臨在的一種形式。隨著我們的成長，我們將會發現一個非常重要的洞見。

祈禱生活的第三個階段是「從愛到真正的愛」的階段。在這個第三階段，我們祈禱不是為了尋找更深的理解，也非體驗，我們是為了要將喜樂給予天主。我們會被轉化。如果我們按自己所尋求的來談論第三階段，我們的尋求不是去認識天主，也非去體驗天主，而是被天主轉化。稍後我們會多加解釋這些事情會如何發生。我們事實上需要被轉化，因為祈禱生命的真實和最終目標便是獲得

聖化。「祢」以及「最親愛的」的友誼只能在平等的狀態下才有可能發生。只有當我聖化以後，天主對我才能成為最親愛的。這就是為什麼在靈修生命中若試圖太快地前行，並在我們關係的本質之外過分要求親近和熟悉是非常危險的，即使是發生在人與人身上，也是千真萬確的。當一些人在我尚未了解他時，卻希望與我過分熟悉或親近，這種狀況下，我會覺得他非常不尊重人，甚至有點過分。若他們今天才剛遇到你，卻馬上與你一見如故的時候，你會感覺到這當中好像有什麼不對勁或令人不快之處。他們很快的與你熟悉和親近，通常這只會令對方逃之夭夭，帶來恰好相反的效果。如果有人很快就想熟悉我，成為我的知心好友，我可能會站的遠遠的並且儘量躲避他們。你不希望被別人擁有，除非你能自由地給出自己。

這些觀點對於天主也是如此。為了讓天主成為我們最親愛的，也讓我們成為天主最親愛的，我們應該達到一個平等的確切層面。正如聖經所言，我們應被聖化。聖若望在《若望一書》第三章第二節提到：「可愛的諸位，現在我們是天主的子女，但我們將來如何，還沒有顯明；可是我們知道：一顯明瞭，我們必要相似祂，因為我們要看見祂實在怎樣。」這句話某方面指出了聖化的觀點。聖經中其它章節也許沒有像這樣清楚顯明的提到聖化，特別是在

《若望福音》和《保祿書信》中，但是他們也都談到了同樣的觀點。這就顯得很有意義，因為友誼只有在平等中才會存在。

我在馬尼拉（Manila）有一個朋友，這位女士的先生已經過世，她的幾個孩子還在成長階段，有一位女保姆在為她工作。我的朋友非常善良好心，而這位女保姆已經為她工作了很多年，她就如姊妹和家人一般。但是，這也會在雙邊的關係中產生一些問題和麻煩。因為當我的朋友試圖給這個女孩命令和要求時，她會感覺非常困窘。只要我的朋友一說，這位女僕人馬上就會回嘴。這位女僕人回嘴的原因是，我的朋友某種程度上也已經把她看作朋友了。我的朋友有一個難題，她不知道是否應該把女僕看作女僕還是朋友。這個困難和挑戰在於你不能夠兩者皆擁有。如果我對待這個人如姊妹，那麼我就不能隨時要求或命令她。如果我命令她，那麼我也無法待她如姊妹。如果我由於民主的原因而想兩者都擁有，我可能就會失去權威，如同發生在我朋友身上那樣。現在，從我朋友的談話中，我倒是覺得她很樂意去放棄她的權威，她以一種開玩笑的方式來抱怨說：「我在為她祈禱，然後她來告訴我我該怎麼做。」當然，這是因為她使她的女僕人成了家人。我相信，同樣的事情也會發生在我們和天主的關係上。如果我

們真正的在愛中與祂共同生活，我們就需要變得相似祂，成為家庭中的成員，這也是成長中一個漸進的過程。

因此，在一個良好的祈禱生命的第三階段裡，我們在認識和體驗後（體驗可能在起初時有點像認識「最親愛的」，但事實上不是如此），便開始聖化或轉化的關鍵工作。在我們的祈禱生命中，早期對天主的體驗更像是耶穌顯聖容的體驗。這個經驗是一個即將到來的吸引的記號，以及一個對未來即將發生的事物的承諾，但是它尚未完全圓滿。伯鐸認為，當耶穌顯聖容時，他們能夠永遠停留在那個當下，但是他錯了，他們還有許多犧牲和受苦在前。天主所顯示給他們的，是當他們忠信到底時所獲享的福樂。但是，他們都還沒有準備好自己，而這正與伯鐸所想的相反。

為我們也是如此，從那些起初的神慰、那些早些年在祈禱中最初體驗天主的感性經驗看來，同樣也使我們感覺好像已經獲得了真正的親密和真正的聖化。就像宗徒們被耶穌顯聖容時吸引一樣，這委實是一個吸引。當耶穌吸引我們之後，祂說：「好吧，現在我們應該談談轉化的嚴肅課題了。如果你還想實現那與我共融的渴望，你就應該讓我轉化你。」這會是良好的祈禱生命的第三個層次。因此，我們走向天主是去認識天主，我們去尋求洞見、經驗

以及轉化。我相信這一過程的核心是在引領我們從「祂」走向「最親愛的」。



## 說話與聆聽

讓我們在此留意轉化的基本模式。如果我們以一個相當簡單實際的脈絡來看，它就是從說話到聆聽的轉變。前面談到了我的基督教牧師朋友的經驗，他們發現在其傳統祈禱中，大多數時候都是說話和祈求。他們閱讀了我的書籍後，便開始感覺到自己生活中有些卡住的部分，因而開始尋找。我也提到我自己與祈禱小組，以及那些前來尋求輔導的修士、修女、神父以及平信徒的經驗，我相信那位基督教朋友的經驗，對天主教徒來說大致上也是真實的。天主教友也傾向於祈禱就是說話，常常不知道如何去聆聽。他們甚至不知道天主說話意謂著什麼。因為我們在等待結果的過程中常常感覺害怕、尷尬，或是感到不自在和不耐煩，因此，我們無時無刻都在說話。

你是否留意到，當你與一些你不熟悉的人在一起，或

者對於他們的出現感到不安時，你就會不停地說話呢？你滔滔不絕地談天說地，卻不知自己為何有此表現。我們常常會對一些令自己不自在的陌生人講一些非常無聊的事情，對於陌生人，我們寧願自己說也不願意聽他們說話。我們害怕安靜，但是對於那些我們非常熟悉，以及在那些我們所愛的人面前，我們對安靜則會泰然處之。你不需要喋喋不休地說話。我輔導那些初次接觸內在生命和靈修方向的修生和教友們時，如果我們在三十秒內不說話，他們就會顯得非常不自在或者不安。而面對我已經認識、了解並且與他們工作過一陣子的受輔導者，在他們慢慢地消化談話內容，或者思考下一步計畫的時候，我則可以安靜自在地坐著。

既然我們不能以看待他人的眼光來看天主，這種不安和尷尬的感覺便可能加深。我們對於自己能夠看見新的面孔毫無把握，但是當我們沒有把握自己看到任何人的存在時，我們會更沒有把握自己能看見某一個人——一個我們的肉眼看不見的人。因此，我們的祈禱常常是以喋喋不休的說話，而非良好的聆聽來結束。但事實不僅僅如此，我們發現自己對安靜有一種恐懼感。

因此，我將進一步討論「情感的祈禱」（Affective prayer）或「情緒默禱」的理念，這種體驗祈禱（第二階

段)是說話和聆聽的橋梁。我在此將去探索天主如何用我們祈禱生命中的神慰經驗，將我們從喋喋不休的發話者引領到一個良好的聆聽者的角色。

為了給第二個階段的三個完整的成長模式一個簡單的圖像，也許我們有必要去回答一個經常出自我的受輔導者以及避靜者的問題：我可以在洞察、經驗與轉化之間遊走嗎？我是否可以在思維、感覺、轉化這不同的焦點中來回體會和了解？我相信是可以的，不過我不會特別去描述在各種階段間的「來回」轉變。我想在此強調的是，在我們生命的任何階段，當自己由一種心情或經驗主導時，並非意謂著將其他階段的體會排除在外。

例如，即使在一個人在祈禱生命的最初期階段，雖然他主要的焦點是放在認識層面，但是我們仍會體驗到一些情緒因素，我們不會對此置之不顧。當我們的祈禱有了更多經驗與情感，我們仍然會獲得一些洞見，即使在初期階段這並非是中心要點。即使在井枯的階段（我們稍候會談到這一點），有時仍然會有情感的祈禱和洞察。經驗到這些特別的時刻就如沙漠中發現綠洲，然而它們仍會發生。因此，我認為這些階段不是明確、嚴格區分的階段，而是逐步相互融合的階段。洞察的獲得會逐步地進入一個更具情感的祈禱，因此有時候兩種階段會融合在一起。即使情

感開始主導，仍然會有洞察的空間。綜上所述，在此值得關注的是，我們並非尋求去徹底地劃定這些階段，事實上，情緒階段是與天主說話以及聆聽天主之間的一座橋梁。

我所談的情感的祈禱，指的是當我們的祈禱更加虔誠，感覺變得堅強，我們對天主便更加熱愛，一小段聖經的話語便能帶給我們很大的啟迪。在我祈禱生命的最初階段，我也許需要去閱讀大量的聖經章節才能明白它的意義，而現在我只需要閱讀幾句話，這為我的整個祈禱時間已經足夠了，一點點聖經章節便足夠支持我。我的感覺以及在我靈魂內的平安只需要一點點就可以獲得充份滋養。我閱讀聖經不是去探索而是去回憶。

我的父親去世以後，家人特地為他製作了哀悼卡。我們喜樂地在聊天中回憶父親。每隔數年當我回家探親時，我和弟弟、妹妹總會讓母親聊聊父親，請她向我們陳述那過去美好的時光：他們相愛的時光、我們兒時及求學的時光，以及他們參加保險公司的會議的時光等等。當然，母親所陳述的故事我們大多早已耳熟能詳了，我們只是在不斷重複聽她講述而已。有時我很驚異她所講的一些事情，但是大多數時候她只是在老調重彈。

為什麼我們喜歡讓母親聊聊那些我們早已知道的故事呢？「說說爸爸開車經過大峽谷到加州的時候，妳在汽車

後排做的事好嗎？」我的妹妹和媽媽坐在汽車後排，她們的腳放在一個裝滿冰塊的桶子裡，因為當時沙漠的溫度已經高達了華氏 115 度了。這個故事已經不是新聞了，我們聽過無數次，但是，我們為什麼喜歡不斷地重複聽呢？不是為了獲得新的訊息，而是為了一份珍貴的回憶。回憶我們所愛的人將會觸動心靈，這便是我所談論的一種情感的祈禱，即使我們的表達對於新的認識還不適用，但是它能觸動我們的心靈。我們打開聖經去閱讀我們所愛的人，為使我們的愛歡欣雀躍，這也是我們的閱讀聖經的目的。



## 天主成為真實的臨在：為默觀作準備

就我所談及的情感的祈禱，我在此特別引用耶穌會士威廉·康利神父（William Conley）的一些觀點，他曾經在《耶穌會靈修研究》（*Studies in the Spirituality of Jesuits*）刊物上發表了一篇優秀的文章。他的文章是關於靈修輔導、神學和操練，文章中他指出，輔導的目標即是默觀（contemplation）。靈修輔導的目的——這與我所理解的靈修輔導是一致的——是去幫助人們進入默觀的層面，因此，一個優秀的靈修導師並不是一個問題的解決者，就算他能解決一些問題；他也不是提供建議者，即便他可能會提供一些看法作參考。靈修導師的主要及中心角色，是去促進與指導受輔導者的默觀生活。

那麼，康利神父所謂的默觀不是漂浮到屋頂，也非看到神視、聽到神祕的聲音，或者在一個完全沒有玫瑰的地

方聞到了玫瑰花香等等。正如聖十字若望所說的，真正的默觀與超自然現象毫無關係。康利神父所說的默觀更在於耶穌以及天主與我的生命真實相遇、共融的時候。他提到，靈修輔導事實上分為兩個部分：默觀前及默觀後。一個靈修輔導在默觀前，即天主對受輔導者尚未真實臨在以前，他的角色是像洗者若翰那樣，指示上主的道路、明認耶穌、告訴尚未見過耶穌的受輔導者遇見耶穌之地。「試試這種方法，然後再告訴我你的進展如何。」一位靈修輔導要使幫助相遇的方法發揮出來。

受輔導者若感受到天主的真實臨在，他的默觀生活也就開始了，而神師的角色也變得非常不同。此時，神師的角色不是對經驗的指導，而是經驗的詮釋者。詮釋者在此時是非常必要的，因為會有一些虛假的聲音在我們周圍環繞。有時會出現一些人與魔鬼，他們企圖仿效天主那樣說話、企圖仿效耶穌基督。除了耶穌教導的真正的福音之外，另外一些所謂的福音也被宣講。正如聖保祿宗徒告訴我們的，即使信仰堅定、心地良善的基督徒也會被矇騙。我們可能被那些虛假的聲音、那些所謂的福音以及戴上耶穌面具的假先知們欺騙，他們甚至能將聖人們誤入歧途。為此緣故，對於那些已經經驗到默觀的人而言，他們的神師便是這一經驗的詮釋者，而非仲介人。為此，神師的角

色在默觀前和默觀後將顯得非常不同。

康利神父的文章為輔導工作著實是一個傑出的指南，因此，透過他的構想，我想要強調他在敘述默觀時刻時，體驗耶穌的觀點，也就是在特別的時刻，一個人能真實地感受到天主融入了他的生命。這也是我所謂的情感的祈禱的內涵。有時候人會非常浪漫地創造他們心儀的天主形象，他們對自己尚未相遇，卻由自己創造的神投入過多情感。事實上，去愛一位自己的想像出來的神是一種癡情。青少年通常會對一些人癡情和迷戀。他們會愛上自己的同學、老師、偶像，同時或某時候，他們盡可能愛上所有的人。但是他們並不是真的愛他們所「愛上」的人。他們是愛上自己對這些人的浪漫想像。我不是在談論類似的愛情。真正的愛，無論是對人或者對天主，事實上是更加真實的。當認識天主的難題已經解決，而我也已經真誠地面對現實時，我的心靈亦會參與認識和相知天主的行動，這位我有所認識的天主反而也會將祂自己顯示給我。當我的心靈被天主完全吸引時，那麼我們所談論的這位天主已經真實地融入我的生命。

令人稱奇的是，一旦天主真實地融入我的生命，在某種程度上，祈禱便難逃變得更被動而非主動。一些人（在此意指天主）在我的生命中已經變得真實和活躍。假如我

在寫劇本或創作演出，我不需要依賴任何人，因為我掌控了一切，包括劇情的始末、角色的轉換，我是完全積極主導的。然而，一旦一個人向我表現真實的時候，我必然變得更易於接受他，因為我不會知道朋友接下來的情緒會如何表現。

如果我的朋友是一個熱情與喜樂洋溢的人，我就不需要擔心他明天的心情如何。如果你清晨醒來，面對一位你自己想像出來的朋友，假如你頭腦清醒，你大概不會說：「我在思考這位按照我想像出來的朋友今天的心情如何。」別擔心，你創造了他，所以他可以隨你所想像的去感覺。但是，假如你遇見了一個真實、活著的朋友，一位有血有肉的朋友，則無法把握他們今天的感覺，也無法把握他們與你交談的模式。天主為我們，已經成為一個真實的臨在和存在，我們必會更善於接受，較少去控制。因此，我相信，隨著在祈禱生命的成長過程中，天主會逐步藉由從「說話到聆聽」的經驗推動我們。

然而，在情感的祈禱中，我們仍然很主動。這就像一座通往與他人主動相遇及被動相遇之間的橋梁，這股動力通常伴隨著強調決定與情感的感性祈禱，並且尋求創造經驗的氛圍，好讓我們便可隨心所欲地使相遇再現。



## 學習給予

縱然人類開始在關係中成長，並且依賴性愈來愈高，但在許多層面上，他們仍然具有相當的操縱意識和傾向。就部分看來，這是因為我們的感覺和情感本身的欲望相當強大。也就是說，它們從不給予，只是獲取。沒有人擁有慷慨的胃或慷慨的肺，我們的器官和欲望都不停地獲取。這就是所謂的欲望，它們不會給予。慷慨大方的胃至今還沒出現過呢。當胃開始向外給予時，那將是非常不幸的一件事。胃事實上要做的是去消化吸收，這也是它本來的功能。我們如胃口一般的情感也是如此，它們不被定義為慷慨，而是在追逐私利。

當我們在自己的情感中體驗天主時，必然會企圖去控制與天主的相遇。我們企圖找到隨心所欲駕馭或掌控天主的方法。這是因為我們的情感是有欲望的。即使在我們大

方的時候，我們也會企圖去控制現狀，去決定我們該如何為基督戰勝整個世界：我要去為祂做些事。然而，我們為祂所做的並不一定真正是利他的，也就是說，我們所想的並沒有以他人為中心。我們會發現自己正做著白日夢，夢裡正在為自己封聖之日苦思個座右銘；我們又發現自己在想像著教會和教友們在我們離世後，意識到我們有多麼珍貴，但他們卻來不及感激時，對我們所作的評價。這也是為什麼我們必須認識自己的感覺：我們的感覺可能常在不知不覺中傾向操縱，我們常急著尋求控制權來餵足自己感覺。當天主與我們真實地相遇，並駕馭著我們的雙手時，總會使上述的情況發生。

例如，當人們要結婚時，我猜他們通常是在與一個計畫結婚，這是一件相當危險的事。我相信大多數人結婚，當他們走出神聖的教堂時，都對自己的另一半有許多美好的藍圖和計畫，並寄予無限的憧憬和期許，比如，他們將塑造自己的伴侶，若我按自己的設想重新完成塑造工程，他或她在二十五年以後就可以成為什麼樣的人。我經常會告訴人們這是一個真實且非常危險的誘惑。我經常會對那些面對婚姻的對相舉棋不定的人說：「如果你不愛此時此刻的伴侶，那麼就不要和對方結婚，不要與你未來的理想結婚，因為這樣的人也許從不存在。如果你不能愛這位在

你面前真真實實、有優點和缺點的他（她），那麼就不要和他（她）結婚。與一個你設想在將來去塑造的理想伴侶結婚是相當危險的，因為你很有可能受到嚴重的挫折和打擊。」

我認為，同樣的事情也會發生在我們與天主的關係上。我們往往傾向於去控制一段關係，但事實上，我們無法像控制人那樣去控制天主，正因天主屬性獨特。而在人的關係中，夫妻相對而言倒比較容易去控制自己的另一半。

漸漸的，天主在這個階段乾涸了我們控制和操縱的企圖。因此，即便在情感的祈禱的階段，我們那些欲控制環境的企圖、隨心所欲表達自己感覺的企圖，以及操縱情感的企圖，幸運的話，便會逐漸洩氣。有時候，我們不想承認這改變是幸運的，但是，即使在情感的祈禱階段，天主都盡力去教導我們學會放手，讓祂成為主人來引領我們、駕馭我們。這也是在你的祈禱生命中，不時出現乾枯的原因。即使是在情感的祈禱的階段，當一些感覺和經驗進入祈禱生命時，天主好似漸形漸遠。可能某日天主好像離我很近，而某天又好像隔的很遠。星期一、星期三和星期五，我的心靈充滿神慰；而星期二、星期四和星期六，天主則好像不存在一般。當我們控制事情的能力的逐漸消弱，這顯然是天主開始淨化我們的情感的一個徵兆，祂要

我們不要停留在掌控者的角色上。

那麼，這個階段的改變——即情感的轉化，以及在轉移到心靈層面，同時又失去對心靈的控制所得的淨化——所帶來的影響是什麼呢？在這個初步的進展中，我們所得到的效果是什麼呢？我們進入安靜的時刻，它的效果又是什麼呢？我們先前曾探討過透過練習瑜伽、打禪、誦經，以及透過大自然和聖經章節等讓自己安靜下來——種種方式都可以幫助我們獲得安靜。然而，在我們更豐情感的祈禱中，已經沒有太大的必要去尋獲安靜。那麼我們在此所提到的保持安靜指的又是什麼呢？我認為，放開一些觀念以及在初學院裡所學到的正式的祈禱架構，都會導致我們在成長的第二階段中無法安靜。

很多人從來沒有意識到這一點，他們耗費了自己所有的時間和生命去努力祈禱，一如他們尚是初學生的時候那樣。在他們盡力去以自己熟悉的方式祈禱時，常常困惑於天主的行動。當他們意識到，在情感的祈禱的階段若要保持安靜，便是要放開那些影響與天主自由來往的一切技巧、架構和觀念時，他們便能在生命中經驗到最大的釋放。「即使天主將在神魂超拔中將我帶走，但因為我被教導我們必須完成三個預備、三個默想主題和重複祈禱，所以我必須在進入天堂之路上完成這三個祈禱主禱！」這實

在是一種愚蠢的想法。「天主將我帶走的時候，我必須誦念〈玫瑰經〉。」這也是相當幼稚的想法。但是，這種愚蠢的想法在我是輔導神師的時候經常遇到。很多人一輩子沒有成長，因為他們過分忙碌於滿全義務。顯然，我們需要具備敏銳的心靈去意識到以下兩者間的不同之處——作為認識天主和與祂相遇的方法，以及我們與祂相遇且認識祂後的需要。

換言之，當我們開始去認識天主，關係本身應該決定何謂適宜的方法。我們不能透過預想或者預先設計的結構來決定或掌控動態。在任何關係裡都應當具有一定的彈性。如果我與某人相愛，在我決定下一步如何做之前，我應該去觀察和了解這個人的感覺和做法。我們不妨在此用一個看起來比較愚蠢的例子，假如有人告訴我：「為了擁有一個美好的婚姻，你必須在每天的開始就面帶微笑，起床後你應該對另一半說一些開心的事情。」我於是按照這樣的方法做了，效果還真不錯。

在婚姻生活中，當我們互相適應時，上述的行動看起來不失為一個很好的練習。但是我隨後也感覺到，因為我個性死板，所以在我未來所有的生命裡都可能會這樣去做。當我清晨醒來時，我的妻子嚴重病危正在洗手間嘔吐，我需要做的第一件事就是告訴她一個笑話，因為這是

我每天開始時要做的事情。當我清晨醒來時，我的妻子正在為失去長子而悲痛，我要做的第一件事就是給她講一個笑話，因為這是我在婚前輔導時學到的。但是，這種僵硬死板的方法只會摧毀婚姻的幸福，也是我在此要提出的重點。在這一點上，保持安靜意謂著自由地讓具體環境決定適宜的回應，而非受制於結構、技巧以及對所發生的期待結果。

有時候我們也懷疑是否應該真正地走出結構的範疇。大多數時候我們都不敢肯定。我是否應該等待並讓天主來引領我的祈禱，或者我應該更加依靠我所學到的經驗？也許如果我走出傳統結構的範疇，我可能將會四處漂移而無所適從。如果我放棄了我最初學到的祈禱的模式，我也許會放肆、鬆散，並且會漫無目的地飄蕩。此外，如果我堅持這些模式，我也許會干擾天主的行動計畫。

當這些事情發生時，我體會到，最好的就是告訴教友們，在你祈禱的前十五分鐘告訴天主，你在懷疑是否應該走出傳統祈禱模式的框架還是停留在裡面。準備好祈禱時，對天主說：「好吧，天主，在這十五或者二十分鐘裡，我只是等待。我把這段時間給你。如果你願意拿去，我沒有任何意見。我先給你機會來處理這一切。所以，在這剛開始的十五分鐘裡，我如果分心了，那沒關係，那是

祢的問題；如果是空白的一片，那也沒有關係；如果是神魂超拔，那當然再好不過了。但我想說的是，我什麼也不能做；這十幾分鐘祢就拿去做祢隨心所欲的事情吧。」但是，如果過了這段時間後你發現自己仍然非常不安，而且這種方法看起來也無助，那麼你需要去反省，通過一些技巧，或者按照你以前習慣的練習，你也不需要擔心你在干擾天主的工作和計畫。你已經給予了天主掌控的機會。

與此同時，你不需要擔心你自己是否懶惰，因為在最初的十五分鐘後，如果天主看起來並沒有採取行動，你可以開始做你該做的事。當他們懷疑自己是否應該更加被動時，我發現這種方法可以幫助教友們積極地回應自己的祈禱生活。我認為對我們每一個人也許有幫助的是，我們應該記住，我們慢慢需要做的就是讓每一件幹擾我們或者以任何方法限制上主來掌控發生的一切因素離開。

最後我要指出的是，隨著我們靈修生命的日漸豐富，淨化變得更加重要。事實上，淨化成了整個旅程的核心，因為在第三階段，即轉化階段，淨化是所有一切的中心內涵。一如安靜，淨化也愈來愈成為天主而非我們的工作。隨著天主轉化我們的工作的日漸加深，我們補贖的練習也顯得愈來愈不重要。



從愛到真正地愛

在前面兩個部分，我們討論了祈禱的基本理念：開放、相遇、成長、關係。我提到一個對天主如何在我們內工作的一個基本方法的描述，是引領我們從喋喋不休的祈禱進入聆聽的祈禱。祈禱是一種動態的行為而非靜態地接受。我在上面的章節中提及到祈禱的三個基本階段：第一個階段：「認識」。在這一階段，我們非常主動及活躍，充滿好奇和探索精神。天主理所當然是我們的導師——但是在我們對聖經的研究，對生命的質疑，以及我們尋求去了解這位天主是誰的過程中，我們非常主動和活躍。

第二階段是祈禱生命從大腦轉移到心靈，祈禱變得更具情感的階段。我們可以看到這帶著豐富情感的祈禱的階段是介於「主動祈禱」與「被動祈禱」之間的橋梁，也可以被視為喋喋不休的祈禱與聆聽的祈禱之間的橋梁。情感的祈禱的核心「從相識到相愛」，顯然是天主或耶穌真實地進入我們的生命的一種獨特經驗、它並非是某些我們按照自己的狂熱而塑造的某種形象，或者我們自己的理想形象，而是我們真真實實遇見了的天主。

許多避靜者問我真誠的情感的祈禱與狂熱的祈禱之間的區別。我所知道分辨與天主相遇的經驗是否真實的一個重要標準，就如聖十字若望對那些前來詢問如何分辨所遇見的是天主還是我們自己時的回覆：「證明是天主而非我

們自己的一個事實是，當我們需要天主時，祂卻沒有臨在，而我們不需要祂時，祂卻臨在了。」或者更確切地說，當我們並不期待祂時，祂卻臨在。換言之，如果我們在寫劇本，我們遐想著自己可以按照自己的願望去實現，我們可以創造自己的天主「經驗」，就像水龍頭一樣，可以隨心所欲地把天主開或關。也許並非完全隨心所欲，有時我們因身體欠佳而影響了自己反應，或者有時我們因過度勞累而導致想像力遲鈍，但仍然會有一種控制的基本模式在我們心中縈繞。而最好的證明就是，天主是最終的推動者，我的想像力不可能幫助我隨心所欲地將天主招之即來、呼之即去。在真誠的祈禱生命中，天主抵制操縱，並且不按照我的意願準時到來，無論我使用任何技巧或手段。如果祈禱是真誠的，天主在我並不期待的時候就來了，或者有時候我並不希望天主來到我的生命中時，祂卻來了，我因而發現自己無法掌控局面。

在我們開始體驗到天主真實的臨在的情感的祈禱中，有一種成長的感受性居於其中，因為天主在很大程度上主導了關係——這並非是我們所能操控的。但是與此同時，我們仍然十分活躍和主動，也常試圖去控制自己的情感和決定。我們找到一個美麗的地點祈禱，然後企圖在同樣的時間回到同樣的地點。當我們盤著腿，以蓮花的姿勢在夕

陽西下之時坐在樹下體驗到了天主，我們會發現自己在每天在同一時刻回到同一顆樹下，也是保持一樣的盤腿姿勢。

我們嘗試尋找一些複製靈修經驗的奇異方法，幸運的話，天主可能會抵制這種誘惑。我們會發現適用於昨天的，在今天不一定有效。但是，如果事情真的那樣發生了，你可以十分肯定、信任昨天的經驗。但是，如果每天都是一樣的話，你也許會開始質疑，這到底真的是天主的工作還是自己的想像。這也是聖十字若望多年前就談到的，我相信這是我先前所提出的觀點的縮影，也就是說，我們富情感的情感的祈禱是主動也是被動的——同時也是接受和操縱的。為此，我認為這是一座聯係那些「主動且僅在說話和請求的祈禱者」以及那些「已經進入默觀狀態，被動的祈禱者」之間的橋梁。



## 默觀：淨化轉化

現在我們可以花一點時間來看祈禱的第三階段：默觀。首先，我希望簡要地回顧前面兩部分所談的重點，這也會對本章的主題提供一個好的指南。

我們不妨回顧一下第二階段所體驗到的情感的祈禱類別，進入安靜的氛圍已經不難實現，——這來自外在考量的安靜為真正的祈禱是非常重要的。第二階段事實上也是進入安靜的最容易的階段。但是，在我們往後的祈禱生命中，它將又會變得困難。祈禱的旅程中，要不受外在的影響而安靜下來並非難事，因為我們的心靈非常投入，分心倒不至於影響我們太多。

當你在某天與一位久違的好友重逢時，你通常不需要擔心分心。因為你的情感非常的投入，你整個人都投入其中。這種安靜是走出傳統架構、技巧，以及走出我們企圖

控制局面的所有方法、走出我們企圖操控天主的所有方法的框架。這就是需要在此發展的安靜類型：讓我那些企圖控制事情的本能安靜下來；讓我尋求熟悉環境及狀態的願望安靜下來；讓我走在熟悉的旅程而不敢冒險的願望安靜下來。讓這些結構輕鬆地放開的一個方法，便是在祈禱的前十或十五分鐘對天主說：「好吧，這段時間是祢的，祢想做什麼就做什麼吧。如果什麼也沒有發生，如果祢允許我使用自己的資源，那麼，在十分鐘或者十五分鐘之後，我將開始工作和反省，並運用自己的方法和技巧。但是在做這些事之前，我將保持一段安靜的時刻，並由祢來主導整個環境。」如此，我並沒有強迫天主，也沒有阻礙天主，我認為利用這種方法能產生好的結果。

我在之前也提到，在這一點上，我們會改變及加深與聖經的關係。在這一階段，聖經並不僅是我們理智反省的一個客觀存在，也不單是在祈禱中需要關注的對象。在這一階段，聖經更是用來創造心情。也許你在此可以回顧一下，我曾經以「取得認識我父親的訊息」、「讓母親講訴父親的故事」，以及「我與父親真正的相遇」這三者間的不同之處為例。

當我們在祈禱的初期階段閱讀聖經，是去獲得認識上主的訊息。在隨後的階段，我們則對聖經非常熟悉，也許

會獲得一些新的訊息，但是不會太多。當我們祈禱以及參與禮儀時，我們對大多數的祈禱和禮儀會愈來愈熟悉，因此我們從聖經裡聽到的不一定會有太多新的洞見或震撼——隨著我們的成長，這也許在我們生命不同的階段會發生——但是，它往往是一些使我們心靈產生共鳴並引發回憶的事情。聖經成了我們已經知道的寶藏。我的心靈被回憶推動，促使我去愛，正如我對我父親所做的那樣。藉著回憶這位我所知曉的父親的善言善行，我的心靈被推動去愛。同樣，我們的心靈因著聆聽福音作者告訴我們那已知關於天主的事情而被推動去愛，我們所聽到的聖經在這個階段也許對我們並不陌生，因此我們對於聖經的使用不是普通意義上的默想或者默觀，而更是一種對記憶的練習。

為了轉接到我們最後的主題，我想提出我在《向天主開放》一書第五章「靈魂的主動淨化」所討論的課題。從某種意義而言，在成長的第三階段所發生的是早期階段的一種留存和加深，因此，淨化成了我們祈禱生命最重要的本質，也許也在我們未來生命的所有階段中。當然，在天國，我們的祈禱將是天主的洞見，但是，我認為在塵世的旅途中，我們的祈禱更是自己的淨化轉化。我想，在我們塵世旅途的所有歲月裡，它將是我們祈禱生命的主要工作。這就是聖化的過程。

在第二階段——情感的祈禱的階段，淨化的角色也愈來愈重要，因為聖化始於我們塵世的旅程：除非我們被徹底轉化，否則我們不能變得更肖似天主。因此，我們在第二階段透過祈禱體驗天主，慢慢地開始意識到，這種體驗事實上正轉化著我們，我們再次與別人相遇時，就像換了一個人似的，在工作中也是。我們對天主的體驗不僅僅是一個好的體驗，同時也會感覺到一些東西正轉化和重塑著我們。由於淨化的因素，此時的祈禱與第一階段已經非常不同。現在更多的是天主在工作，而非我自己的行動。補贖、反省、和好聖事——這些在第一階段的基本行動——為第三階段也將是非常不同的。相信我們可以透過引用聖依納爵的《神操》來描繪我在此所指的意思。

我通常藉著描述《神操》的動力來解釋這一個比喻，神操第一週和第二週的對照，就像是清除掉在花缸中所有的枯枝敗葉，接著重新植上新土和肥料。第一週是空虛自己，藉此在第二週能夠完全被基督充滿。現在，大多數人在做神操第一週的方法、良心（意識）省察的方法，以及辦告解的方法，是按照他們所知的天主的法律和天主的義務來評估自己。

我們知道聖經，因此也會問：「我如何按照聖經的話生活？」我們了解教義，懂得從不同的形式和途徑獲得的

倫理神學的知識，無論深奧或簡單，我們也知道該如何做。但我們到後來卻自己抨擊這個標準，單靠自己去告解或者自己作良心省察及自我評估。

在這早期階段值得注意的是，是我們自己在評估自己。你也許能夠在此看到一個轉變。假如我發現天主如何真實地關注我，而非我認為天主如何關注我時，結果又是如何呢？當然，結果將會非常不同。當我為那些在靈修上比較成熟的教友們帶避靜時，我告訴他們，第一週的恩寵不完全是對罪的痛悔，如果我們那樣認為的話，就有可能更加主動和操縱，某方面我們已經預先決定要發生什麼：沒錯，我應該痛悔，我應該痛哭流涕，只有那樣我才能完成第一週。因此，我努力流淚，或者剝洋蔥以及其他方式幫助自己流淚，來確定我完成了第一週的工作。

假設我在神操第一週的工作不是去展現一些感覺，而是以天主的眼光認識我自己，那麼，我每天晚上的良心省察將不是去評估我自己，而是去發現天主如何看待我一天的生活與工作。當然，這也許和我的看法大相徑庭。當那些我帶領的避靜者同意在第一週如此做時，我通常建議他們先簡單介紹所認識的自己。這部分並不太難。有時候我們會被新發現的自己嚇到，但是在此不會，因為我們是要介紹對自己的認識。完成自我介紹後，我讓他們把自己的

簡介帶到天主前並且聆聽——問問天主他們是否如天主那樣看他們一樣認識自己。例如：「主，這就是祢看見的真實的我嗎？現在我讓祢談談自己的看法。」我們真的會這樣做嗎？我認為即使是最虔誠的教友也從不會這樣做。

我在此發現的一個很好的試驗：我問那些嚴肅祈禱的教友，那些定期辦告解的教友，在他們生命中辦過的許多次告解中（也許超過百次），他們是否問過天主到底需要他們告解什麼？那麼，除非我問一個非常與眾不同的人，否則答案將會是否定的。從我知道的訊息來判斷，教友們通常會說：「哦，我從未想過這些事。」當我們去告解的時候，我們往往易於按照天主的法律來評估自己——不過卻是我自己的判斷。如果我對天主說：「主啊，今天我會有一個告解的機會，祢要我告解什麼呢？我會很快樂地去告解——我能想到很多事，我能告解其中的任何罪過，但是祢認為哪方面是我最需要告解的呢？祢認為那種罪是最需要治癒的呢？」我們這樣問的話就可能顯得非常不倫不類。如果以上述的方式開始去告解，我們也許會感到吃驚。

首先，我們也許發現自己不能十分肯定如何說出天主可能喜歡的，也就是說，我們不是很好的聆聽者。這也意味著我們所有的生活或許一直在和天主說話，而不是聆聽。我們也許不知道天主使用的語言是什麼，是菲律賓話

還是美式英語，因為我們或許從未聽過天主說話。這也許是一個很有益的震驚去發現我尚不是一個聆聽者，因為我從來沒有想過去詢問天主願意我告解什麼。

因此，我認為在主動和感受之間有一個轉變，從說話到聆聽的轉變，這一轉變也涉及到淨化。事實上，整個事情的核心就是淨化，更積極地說，是淨化轉化。淨化是一個消極的層面，即將花缸清理乾淨。轉化是一個積極的層面，即在花缸裡重新植入新土。在靈修生命的旅程中，淨化與轉化兩者相輔相成。



## 默觀：聖化

在前面幾篇中，我討論過成長的三個階段。我談到了認識天主，體驗天主，最後被天主轉化。我在此對第三階段稍作詳細的探討。第三階段指的是從愛（體驗和情感的）到真正地愛（默觀）。這一階段也被稱為「轉化」，或「聖化」。我們成為了天主。耶穌在《新約》中引用了《舊約》的一句話：「你們難道不知道自己是神嗎？」這句話非常獨特。我們已經在《若望一書》第三章看過類似的句子：「可是我們知道：一顯明弓，我們必要相似祂，因為我們要看見祂實在怎樣。」因此，作為我們聖召的聖化幾乎是超乎我們所想像或理解。

我已經在前文提到我們生活的目的——轉化和聖化——一如在《井枯之時》中所說的淨化的積極層面。在該書中，我描述了聖化——它建構出一個良好祈禱生命的第

三階段——是「從愛到真正地愛」。如果我們比在《井枯之時》更全面和更徹底地解釋這兩種愛的區別（自從寫完《井枯之時》，我也就此反思），我會說，這是一個深厚、成熟的愛，以及一對二十五歲結婚的男女對彼此說：「我願意和你結婚，因為你滿足了我的願望。」兩者間的不同之處。

當然，坦白說，「我願意和你結婚，因為你滿足了我的願望」這句話，就本質而言並沒有錯誤。它可以被視為一個真正成長的記號，特別是年輕人在戀愛之前往往是以自我為中心的。大多數的年輕人喜歡生活在假設或真空中：「我不需要任何人，因為我自己可以滿足自己。」一個男孩與一位女孩相遇並愛上了她，並且發現（希望那位女孩也如此發現）無論他或她都無法完全做到兩情相悅、相敬如賓。他們自己的幸福不能完全靠自己——幸福有時候也來自外人。我應該走出自我的小圈子，充滿熱情的精神，走向更大的社交範圍。我無法在我內找到真正的滿全。我只能透過與外界的聯係及接觸，才能獲得豐富。從自我中心到以他人為中心的過程，需要一段真正的成長。但是，需要注意的是，這尚不是成長的全部。

「我愛你是因為你滿足了我所有的願望」在本質上仍然是以自我為中心的，不是嗎？那是二十五歲青年男女的

方式。同樣，那也是祈禱者在二十五歲年齡層的表現。

「我愛天主，因為祂滿足了我的願望。我希望成為一名加爾默羅的默觀者，因為我發現如此我整天的祈禱便能充滿聖寵。」當然，這也是成長。「我發現我自己不能滿全我自己，我需要讓天主來滿全我。」這也不錯，但是這並不是完全的成熟，因為基本上，這仍然是以自我為中心。一位青年在他二十五歲結婚那天對他的新娘說：「我愛妳，因為妳滿足了我所有的願望。」事實上，我認為這句話很不錯，也很有力度。但是，如果一個人在他結婚金慶的紀念日對他的妻子說這樣的話，我認為就十分不妥。

愛是一種成長，在二十五歲時有效和適宜的事情，並不適用於七十五歲的人。人應不斷走向成熟。雖然一個年輕人在二十五歲的時候可能說：「我愛你，因為你滿足了我所有的願望。」但是他在七十五歲時應說的是：「我愛你，因為你的愛豐富了我的幸福。我的愛意謂著你的快樂就是我的快樂。」換言之，就雙重意義而言，這是令人欣喜狂熱的，不只是我應該走出自我去發現我的幸福，而是我應該藉著忘記自己的幸福以及想到他人的幸福而發現自己的幸福。這就是上主在我們內工作的轉化，我們從愛走向真正地愛，我們從在天主內找到喜樂，轉變為將天主的喜樂帶給別人。

整個第三階段的目的，是將我們從一個富情感但本質上仍然是自我為中心的靈修（雖然當我們年輕的時候我們不會如此意識），轉換到一個富情感但卻以他人為中心的靈修。此種靈修，雖然是富情感的（也就是說來自於心靈的回應），也許並不會特別地涉及情緒，但可能會非常迷惑人。為什麼呢？因為情緒本身的特色就是具欲望的特質。我不是心理學家，但是我理解的是，我們的情感從來就不是真正利他的。它們不會付出而只是接受，正如沒有人擁有一副慷慨的胃一樣，因此沒有人天生便擁有慷慨的情感。這些器官不是給予和付出的器官，而是接受的器官。我們的情感就本質而言，一如胃一樣，吞噬它們渴望的一切，不會給予，反而只是樂於接受。

即使是我們以他人為中心的情感——如果我們可以這樣說的話——就情感本身，在某種程度上也是自我尋求的。「我為你服務，因為在服務中我找到了滿足，或是獲得了讚美，又或是讓我覺得自我成義。」無論理由是什麼，如果主要關注在感覺或情感上，那麼自我仍然扮演著重要的角色。因而上主需要淨化在我們內處於中心位置的自我，中心的自我需要被轉化進入一個空虛了自己的自我，一如那些已經結婚五十週年的夫妻，他們不再只是專注於自己和自己的幸福，他們完全關注對方的幸福（這種

婚姻比較少見，但是卻正是一個真正成功的婚姻)。他們所有的關注不是去找到自己的幸福，而是去給予對方和他人幸福。

這正是第三階段的目的。最後，我要以此提醒作為結束：如果我們認為在第一階段好的祈禱生命裡能夠持續一至兩年，第二階段持續三至五年，第三階段也許持續五十年！所以，顯然「時間」對大部分的人——即便是為些忠於祈禱生活的人來說，都是居於首位的。



## 在黑暗中安然自如

很遺憾的是，大多數人在第二階段就花了五十年的光陰。一些人甚至在第一階段就花費了五十年，這並不是因為這是一件好事，所以他們多停留，而是因為他們無法前行。但是，如果我們成長，無論我們成長的多麼優秀或快速，我們在第三階段都會花費較長的一段時間，原因在於我們並非生來無私。

如果你回顧一下，我們在此討論的是從愛轉化到真正地愛，也就是說，從一種「你滿足了我」的愛的層面，到「我真正的快樂是滿足你」的層面。正如我所說的，這種過程可能需要五十年的時間，如果我們有幸活那麼久的話。當人們問我：「我祈禱生命中的乾枯還要持續多久？」我總是問他們：「你還打算活多久？」因為這是我們唯一能就此問題的回應。

在此值得強調的是，雖然我們在第三階段成長，靈修的乾枯不一定得是令人困擾的，同樣，靈修的黑暗也不應當困惑我們。我們可以學習在黑暗中安然自如。在漆黑的夜晚，你走進教堂的時候由於光線不明而感到有些害怕，因為你看不到長凳在哪裡，你也不知道別人在哪裡。但是當你停留在那裡一會兒後，你便可看到教堂裡的東西，你的眼睛也適應了黑暗，你能夠在黑暗中安然自如。甚至發現自己在想，我在祢面前缺乏安全感是一件多麼奇怪的一件事。幾分鐘後，當你熟悉以後，便能看見每一件東西了。

同樣，我認為我們靈修生命的黑夜或者乾枯也是如此。但是，我們能夠安然自如地在靈修生命的黑暗中，當然不是在幾分鐘之後，而是需要一段時間，並且還需要好的靈修輔導，而好的靈修輔導的角色也愈來愈重要，因為在第三階段，我們的祈禱生命中會有許多令人混淆的事情發生，並且與我們的期待背道而馳。此時，我們自己不會是自己的理想輔導，雖然一些關於祈禱的書籍、講座和談話會有幫助，但是基本上，我們需要個別的指導，而靈修輔導就像是一個診斷醫生，他能夠看到症狀，檢查病情，並且向我們解釋病情。

隨著我們的祈禱從愛走向真正地愛，以及在過去五十年的成長中，我們從尋求自我的滿足走向真正的愛，希望

把天主的喜樂帶給更多的人，因此，能夠去請求靈修輔導的幫助（盡我們力所能及的方法）不失為一件好事。然而，在靈修指導的過程中，天主才是真正的導師，是祂在啟迪我們。如果僅僅依靠人是不可能的。我在年輕的修士和修女們那兒注意到的一件事，是那些心懷慷慨精神及渴望成長的年輕人，有時會過度熱切，甚至企圖走在天主之前。當然，這不是明智之舉。

這也是我對一些偉大的東方習統和一些現代操練有些疑問的地方。在這些操練和習俗中，你學習去放空你的頭腦等等，讓自己的大腦一片空白。我認為這是非常危險的，因為你跳在天主之前。直到天主親自行動之前，你不要讓你的頭腦變得一片空白。當天主如此做時，你也不要反抗。這是一件很奇妙的事情。換言之，天主才是真正的主人。不要放空你的頭腦。所有祈禱的偉大導師都不知道何謂瑜伽或打禪，所有西方偉大的基督徒靈修大師，他們皆堅持只要我們能夠做，我們就應當繼續我們的默想；也就是說，我們應該繼續主動去做我們應該做的，直到天主來主導整個局面。與此同時，一旦天主開始主導，我們不應該抵制——雖然大部分的人還是會反抗這過程，因為對我們來說，不去抵制倒顯得有些奇怪，而且我們不知道如何去做。

你不會跳進水裡讓自己下沉，等待天主來拉你一把。你當然不會這樣做，只要你會的話，你都會游泳以免自己往下沉。但是當天主主導時，當天主抓住你時，那麼你就應該停止掙扎。如果天主願意這麼做，這也是我們在祈禱生活裡切願謙遜地努力、切願放手，讓天主來帶領的基本問題。



## 在相遇中與天主面對面

現在，是天主來主導了，也就是天主選擇來與我們直接相遇——不是通過畫像，而是面對面。藉由相片或者閱讀了解某人與直接與他人會面而了解他人是有很大區別的。假如你透過相片認識他們，這就像是在依納爵的觀念中的「默想」或者「默觀」——更像一種想像的反省。你透過感官間接地認識他們。這是聖十字若望或聖女大德蘭觀念裡的默觀。這也是當我們開始直接地與天主相遇時，當天主選擇直接來會見我們之時，不僅僅是透過我們的形像、觀點、福音中的比喻，以及所有其它我們可以用來間接與天主會面的工具：不同的人、夕陽等。

當天主願意直接地會晤我們，面對面地見我們時，我們就有可能面對面地與祂相遇。但是，難度在於，天主是無限的，而我們的感官是有限的它們不能與天主直接相

遇。我們的理解只能知道有限的東西，我們的想像只能抓住有限的形像。因此，當天主直接與我們相遇時，我們的電路保險絲已經因負荷過重而斷裂了。這也是為何當天主開始與靈魂直接相遇時，我們會顯得一片蒼白，因為我們無法了解天主的無限。

正如聖奧斯定談到有關遇見天主時說的精闢詮釋：「想了解天主，無異於想把大海裝進一個杯子裡。試圖把整個大海裝進一個水杯裡。」杯子將被損壞，它當然不能把天主融進去。天主是大海，我們的心是水杯，沒有任何辦法可以將大海裝進水杯裡。當天主開始與我們直接地相遇時，我們的感官、想像、理解以及思想都分解了。這也是我們為何會談到黑夜、枯井、不知之雲或信德的祈禱等。所有這些詞彙都真正地指的是當天主開始去與靈魂直接相遇的時候，我們有限的感官無法了解無限的天主。當然，只有一個例外，那就是我們的意志。意志是人類感官中唯一一個無限的，至少具有這樣的潛能。正如聖奧斯定在我們所念的日課的一篇讀經中說：「我們生活的全部是天主意志的延伸，直到它足以包含無限。」因此，當天主直接地與我們相遇時，這是天主和意志的合一。就某種程度而言，意志是唯一能夠了解天主的無限性的感官，其它的感官、想像、理解、思想都是無用的，它們不具任何幫

助，所以祈禱有時便會很乾枯和空虛。

天主不再透過成熟的祈禱者能夠了解的圖片或肖像來會見他們，而是他們所不能了解的直接相遇，因而真正的共融是在天主和意志之間。這也是我為何在《井枯之時》第一章強調說，聖女大德蘭對分心的見解是相當重要的。當我們的祈禱愈來愈像這樣，愈來愈多的默觀，我們的專注就是關鍵，但是我們在面對分心時所做的一切反而顯得有點匪夷所思。

在靈修傳統中，「默觀」這個詞是一個非常令人困惑和混淆的詞彙。它的用法之多，足以讓你迷失方向。我在此對默觀的定義是——這是一個有效的用法，它並非是罕見的或者不平常的用法。我是在一種比較被動的觀點中理解默觀的，我也認為這是聖十字若望的看法。默觀即是天主掌控一切之時。天主開始去直接地會晤我們並且主導了所有的行動。因此，當我們的感官分心而不再能幫助我們的祈禱時（這也是為何聖十字若望稱其為一個黑夜，因為我們不能單獨依靠自己理智和想像去工作），這看起來好像是天主不再臨在。為什麼天主看起來沒有臨在呢？因為我們已經習慣於使用肖像和觀點，但是它們現在不再發揮功能了。我們不再擁有它們。但由於那是我們僅所能使用的外在原素，所以我們可能認為我們已經失去了天主。這

也是為何優秀的靈修輔導的角色非常重要，因為在這個階段的開始，我們自己永遠無法判斷我們的祈禱和靈修生命中所發生的一切。



## 成為成人：意志

我在此進一步地解釋一下我在《井枯之時》裡談過的一個故事，我在該書中提及，隨著我們的成長，我們的祈禱從尚處於頭腦的第一階段進入處於感官的第二階段。那麼在第三階段，我們的祈禱更加集中在意志方面。在第三階段，感覺和頭腦好像成了空白或空虛的。不同的事情和現狀也有可能發生。為幫助祈禱者明白在這一階段可能會在心智上發生的事情，我在此使用一個在成人宴會中的小孩子的故事來加以說明。聖女大德蘭使用的是鴿子的比喻，但我對鴿子知道的不多，所以我覺得那樣的比喻對我幫助不大。我猜現在大多數的人對鴿子的了解都不多，但幾乎所有人都對小孩子有所了解。所以我就用一個成人宴會的比喻來闡述，也許效果會更好。

當我尚在童年的時候，我有一個比我小兩歲的弟弟。

我的妹妹比我小了整整十二歲，因此我與弟弟的童年就充滿了打打鬧鬧的趣事。當我的父母晚上有客人來訪且客人們也如約而至時，一些小小的問題和麻煩也就來了。父母希望客人能夠看見我們，但是他們也希望我們早點離開他們的視線，以免我們擾亂聚會。

父母通常做的是讓小孩子在客人到來之前先吃飯。我的父母同時在餵孩子又希望他們離開。當我們吃完晚餐後，我們要洗澡然後穿上睡衣，而客人也在這個時候到來了。當客人到來時，我們會被允許二十分鐘的時間來招呼客人們，穿梭於宴會中，得到大家的關注。二十分鐘結束後，我們就得回房睡覺，讓客人們聊天。如果我們在場，他們則休想交談和聊天！

在這個比喻中，小孩就是理智和想像，而成人就是天主和我們的意志。理智和想像無法了解在意志和天主之間會發生什麼，由於它們不了解，它們猶如在成人宴會上渴望受到關注的小孩子。這也是為何當我們是小孩子的時候，我們需要早點回房睡覺，如果我們在那裡逗留，我們將會打亂大人們的聊天與談話。

在天主和意志之間發生的一切，對於理智和想像而言是毫無意義的——它們無法明瞭。因此，它們喧鬧著希望引起別人的關注，如此，以下三種結果中其中一樣都有可

能發生在它們身上：第一，它們有可能被叫去「睡覺」，就像我自己的童年故事一樣。而現在它們去睡覺了，如果沒有任何騷鬧當然是最好不過了。這就是當人們感覺到並且對我說：「神父，我不知道我是睡著的還是醒的。我坐下來祈禱，但是我下一步知道的就是我的祈禱時間已經結束了。」我感覺很平安，腦海裡什麼思想也沒有，但是就是過的太快了，像是睡著了，但是我知道自己並沒有睡著，因為我知道我在哪兒。」這就是天主使理智和想像去睡覺了。天主讓它們去睡覺以免它們影響在意志裡進行的工作。

我認為，在一個更被動的消極祈禱生活的開始之初，讓理解和想像去「睡覺」更易經常發生。但是正如我的父母對我和我弟弟所做的那樣，這種方式也不會長久。當我和弟弟四歲、五歲、或者六歲的時候，我的父母將我們早點哄上床睡覺，這樣他們這些大人們就可以很好地聊天的方法是不錯的。但是，媽媽讓我們停留在那兒陪同客人們的時候總會來到。當我們十三、十五，或者十七、二十歲的時候，她就不能將我們早早地趕上床睡覺。不久以後，我們就會被允許留在那裡和大人們一起，但是那也意謂著麻煩，因為對於她來說，把我們趕上床睡覺反而讓她輕鬆一些。

那麼，為什麼她應該允許我們和客人們一起相處更長的時間呢？因為除非我們親自去學習如何和成年人打交道，否則我們永遠不會成長。我相信這個比喻也同樣適用於天主。天主慢慢地需要讓理解和想像保持清醒，即使它們並不知道發生了什麼事。天主不能總是讓它們去睡覺，否則它們永遠不會成長。現在，天主讓它們醒著，就像在成人宴會中的小孩子，由於他們並不清楚大人們在做和說什麼，他們做的就是自己到處跑來跑去地瘋玩，或是大聲吵鬧著引起別人的注意，又或者他們發明自己的娛樂。

這是第二種可能。第一種是天主也許會讓想像和理解睡覺，在這種情況下我們只是需要去再次肯定我們沒有真正地疏忽或冒犯天主，但是這一切都很好。在第二種情況下，天主可能會讓理解和想像醒著，然後讓它們充滿分心。

這可能非常令人困惑，因為看起來我們好像在羞辱、冒犯天主。但是事實上絕非如此，絕對不是。當大人們的談話對於小孩子們沒有任何意義的時候，他們當然會走開並做自己喜歡的事情。這也是為何聖女大德蘭指出，在我們祈禱生命的第三階段，我們最好是去忽略分心，而非去與之抗爭。在你祈禱的早期階段，抵抗分心是非常必要的，因為在祈禱中你要運用理解和想像，也不能同時將兩件事加在一起，因此，你需要去抵制分心，讓自己思想具

體地落實在祈禱中。

但在這一階段，如果你抵制分心，與天主合一的意志就會繼續被拉走。好同一位來了客人的母親常常教導她的孩子一樣。她和客人之間沒有溝通和對話，因為她一直在教訓孩子。

有時一位母親可能會忽略她的孩子們，他們反而因此變得更加守規矩。當然，除非他們要摧毀房子，否則，適度地忽略他們倒不失為一個好的辦法。儘管孩子們通常會吵鬧著引起別人的關注，但是母親忽略了他們，並繼續和大人們交談，隨後發生的是，孩子們慢慢地不吵鬧了，並且自己玩耍起來，或者保持安靜。但是如果你一直去教訓他們，讓他們知道如何獲得你的注意，就會變本加厲地折騰你。那些常常教訓自己孩子的父母親，他們的孩子往往比那些知道如何忽略自己孩子的父母的孩子更難以溝通和馴服。孩子們獲得的關注愈多，就會變得愈討厭，因為他們在尋找注意並且知道如何獲得。

還有第三種可能。第三種可能指的是，有時候在天主和意志之間發生的，也許會流入理解的脈絡。有時候，也許小孩子們聽到了大人在談論的事，例如談到，他們學校的老師，這些對於孩子們來說會特別好奇。類似的交談有時對孩子們來說很有意思。但不巧的是，有時他們聽到了

一些你不想讓他們知道的事，而你當時認為他們沒有在聽。有時，在天主和意志之間發生的事情流入到理解和想像的脈絡，並且會產生神慰——在感覺、理解、想像和思想中，對於天主有更大的認識和相遇。但是這種溢流並非是主要的。它是我們傾向去認為的祈禱的核心，也就是我們往往一廂情願去尋求的。而事實上，那不是祈禱的核心。在祈禱中的主要中心是天主在意志裡工作。透過意志，天主也會慢慢地轉化和聖化其它的感官。



## 結語

在結束之際，我們如何簡潔地表達第三階段對於其它階段的影響呢？我們先前提到，事實上這些階段並沒有清楚地劃分，而是相互融合。我也認為，當祈禱變得非常枯燥時，安靜在目前的階段並不是個問題。進入安靜並不困難；事實上，它幾乎是自動的，我們可以快速、輕易地進入安靜的狀態，這也是一個非常好的記號。在這一點上，我們需要好的記號，因為人們往往由於心神的乾枯和天主看起來好似缺席而感到氣餒。因此，一個你能發現的好的記號，即是你很容易進入安靜的狀態。第二，即使我的祈禱非常空白，但我認為要在其中保持清醒也不是什麼大問題。

當我們首先開始進入空白的狀態時，也許會發現自己很容易睡著，因為我們的感官感覺無聊乏味，而當人無聊

時，往往會睡著。我常常告訴他們，不要擔心，儘管睡，當你醒來時就祈禱吧，因為如果你抵制的話，結果將會適得其反。我們沉睡主要是因為感覺乏味。我認為重要的是堅持走過這段無聊的旅程，並且習慣於空白的狀態，這樣你就不會因此感到乏味。但是只有當我們順其自然的時候它才會發生。因此我會對教友們說，如果你想睡，那就好好地睡吧，醒來了，就好好地祈禱吧！但是，隨著你不斷的前行，夠奇怪的是，你可能會發現就算什麼也沒有發生，你也不會睡著。而這些都不是問題。

也許你可能期待，我們在這個階段的成長幾乎完全成為天主的工作。此刻，我們其實什麼也不能做。我認為，補贖作為我們生命中的一個行動已經變得愈來愈不重要。它當然總是具有價值和意義，但是愈來愈多在我們生命中重要的補贖，是那些天主給予的補贖。我們儘管放心，天主會給我們大量的補贖。通常在這個階段，我們不應尋求補贖，因為在我們此刻的生命中，將會出現許多的補贖。

例如，在祈禱生命中，一個最大的補贖之一就是愉快地去學習放手，什麼也不做。單就這一點就夠我們手忙腳亂的了。然後還有那些在缺少結構時，學會彈性地生活的補贖，以及在沒有救生筏的情況下，學會在天主的海洋中與祂同在的補贖等。在此我們可以看到，所有生命的救生

筏都是一個障礙。當然，如果我們需要它們來提供安全感，那也沒有什麼問題。但是，如果你一直停留在救生筏上，就不能學會在天主內漂浮。

我們的成長被所有結構、所有安全的環境以及熟悉的祈禱風格等持續地阻礙著。我們擁有的每一件事都限制了自己的彈性和天主的工作。事實上，這會是一個很大的補贖，因為我們都在按本能尋找安全感。放下這一切將付出很大的代價。第三，我認為在祈禱方面一個很大的補贖，是抵制以下的誘惑，去評價所發生的事，或每隔兩天就試圖重新肯定自己在正確的道路上，或者繼續去焦慮。我相信我們會逐漸發現自己對天主這樣說：「如果我錯了，如果我下地獄，我接受這個現實；這是出於愛，這是祢的問題，而不是我的問題。我做了我認為是最好的，我不認為有人會因為這麼做而失去自己。」當然，我也不為此擔憂。

學習不去擔憂是重要的，因為我們的焦慮會真正地阻礙成長。我已經談論了許多在我們祈禱生命中的黑夜，但最主要的黑夜是「在市場中的黑夜」，也就是人類團體的生活。這種黑夜可以成為我們生命中真正的補贖。在我們祈禱內發生的也會同樣在祈禱外發生，我們與天主之間發生的事情也會同樣在我們與他人之間發生。有時，成長是痛苦的，因為雖然天主切願我們成長，但我們有時會感覺

到受到了威脅。那同樣在耶穌內並受到天主所喜悅的成長，也激怒了法利塞人，不是因為耶穌的行為與表現與眾不同，而是因為他們回應的方式非常不同。

在此，我們的整個祈禱已經成為第五部福音，這是一部我們在自己的生命裡撰寫的福音。此時，福音的作者不是輔導也非老師，而更是旅途中的夥伴。我認為，同樣是在此時，洗者若翰成為我們生命中一個非常真實的形象，聖保祿宗徒也為我們而活著。保祿對於初始者而言有些困難，因為他了解福音的內涵。保祿也非常主觀。保祿在他的書信中回答的不是福音的問題「誰是耶穌基督？」，而是耶穌基督為我而言是誰？這是一個非常主觀的問題。當我們自己已經去認識天主時，它也成為一個為我們非常真實貼切的問題。保祿的話將激起我們對自己經驗的反思，過去看起來非常難以理解的，現在已經變得非常真實。

最後，隨著我們的成長，我們對聖經的了解也正產生變化。我們發現過去對自己毫不吸引的聖經章節已經變得有價值了。《若望福音》第五、七、八章對我是很好的榜樣。我覺得這幾章是我到最後才喜歡上的章節。然而，我現在可以明確地告訴大家，我發現這幾章具有最深且最有價值的內涵，因為在這幾章中，耶穌的愛徹底且唯一——例如祂對天父的愛。這幾章表達的忠貞性也非常直接，一

如洗者若翰作為耶穌的前驅。但是，隨著你不斷地成長，你開始更渴望那種直接，而非在灌木叢中間接的方式與天主對話。

在結束本書之際，我留給你們一個問題：「我如何稱呼天主？」如果我們稱呼天主為「最親愛的」，那就意謂著以下幾件事情。稱天主為「最親愛的」是我們生活的目標（這是整個過程要帶領我們走向的目標）。首先，這樣稱呼也表示天主和我一起走過了很長的旅程。第二，它表達了我們完全是自由的。我可以對天主完全坦誠透明地交談和開放。第三，它指出我完全以天主為生命的中心。當我們開始更加重視去擁有愛，勝於成為很有聖德的人時，我們才能說，我們已經開始一種真實關係的體驗——即無私地把天主的喜樂帶給他人，而非滿足自己的渴望和需要。

祈禱 3 階段——從相識到相愛／多瑪斯·格林(Thomas H. Green, S.J.) 著；姜川／譯 — 初版 —

台北市：光啓文化，2012. 02 (民 101)

面；公分

譯自：Experiencing God: the three stages of prayer

ISBN 978-957-546-719-7 (平裝)

1.天主教 2.祈禱 3.靈修

244.3

101001542

## 祈禱 3 階段 從相識到相愛

2012 年 02 月初版

©版權所有·翻版必究©

著 者：多瑪斯·格林 (Thomas H. Green, S.J.)  
譯 者：姜川  
出 版 者：光啓文化事業  
地 址：台北市(10688)敦化南路一段 233 巷 20 號 A 棟  
電 話：(02) 2740 2022  
傳 真：(02) 2740 1314  
郵政劃撥：0768999-1 (戶名：光啓文化事業)  
發 行 人：胡國楨  
E - m a i l：kcg@kcg.org.tw  
網 址：http://www.kcg.org.tw  
承 印 者：永望事業有限公司  
地 址：台北市師大路 170 號 3 樓之 3  
電 話：(02) 2367 3627  
定 價：160 元

光啓書號 205314

ISBN 978-957-546-719-7

\* 本書如遇缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回調換 \*



知名靈修輔導多瑪斯·格林 (Thomas H. Green, S.J.) 神父，以個人在祈禱生命中的收穫，以及長期陪伴基督徒的靈修輔導經驗，將祈禱生命分為三個階段：認識天主、從相識到相愛、從愛到真正地愛。他以生動的比喻和適切的節奏，清楚地在每一個階段提供分類解說，並融入聖依納爵、聖奧斯定、聖女大德蘭、聖十字若望等偉大聖人及靈修大師對於祈禱、神操、默觀、聆聽、補贖及意識省察的洞見。格林神父強調，研讀聖經是在初步認識天主的階段中，相當重要的步驟，也在書中特別提出對「告解（和好）聖事」及「情感的祈禱」方面的洞察。同時，他也指出許多信徒長久以來對祈禱的錯誤迷信及迷思。

格林神父強調祈禱生命中每一個階段的重要性，祈禱者需抱持著主動且持之以恆的自我省察，放下不經意而操縱天主的祈禱方式，由天主全權主導，方能真正的與天主相遇。如同格林神父所提醒的，祈禱最重要的是一份與天主的關係，以及加深對天主的體驗，《祈禱3階段》為有此渴望的人，以及想探索祈禱生活的人，是一本理想的指南。

 光啟文化事業  
Kuangchi Cultural Group

ISBN 978-957-546-719-7



00160

9 789575 467197

光啟書號 205314

定價 160元