

鲍斯特著
郑德泮译

静
观
祈
祷



上智编译馆



版权所有：北京上智编译馆

扫描：天主教在线

若是您喜欢本书，请支持天主教出版事业，
购买图书阅读。

鲍斯特著
郑德洋译

静 观 祈 祷



静观祈祷再版序言

闻道出版社，在默默耕耘之中，出了不少很有阅读价值的小册子。译者翻译的书中，由闻道出版的，共有四册，但静观祈祷，在短短的期间内已告售罄。

时代在进步，人类的思想与需求，也不停地变更。物质的享受已不能满足人类的需
求。人们所向往的是更深的灵修和精神生活。

人所寻求已不再是升官发财，甚至也不再是成仙得道，而是更深的修养工夫。许多人学习静坐或禅功。其不知，天主教的静观祈祷，大可与之配合。因此，这类的书，似有供不应求之感。

这个小册子，代表不了什么！但能再版不能说，不是一件令人欣喜的事。愿天主降福『划到深处去』的人们！

谢谢闻道出版社，李蔚育神父，准予译者藉主教团的名义再版此书。

译者：郑德泮

一九九二年十二月

目 录

序 言	一
第一章 什么是静观祈祷	七
第二章 为什么需要静观祈祷？	十七
第三章 怎样做静观祈祷？	三十一
第四章 静观祈祷的九个步骤	四十七

序 言

「静观祈祷」——请你不要因为这个题目，而丢开这本小册子，因为你从此书中可获得以冷静与反省的方式，来讨论祈祷的问题。

本书的作者雅格·包斯神父，住在印度，他积极地参与当地传教职务，特别照顾青年朋友；他知道没有时间祈祷的含意是什么？它常是许多人，用来避免祈祷的借口。然而就如军中用语，那只不过是种解释，不是充分的理由。如果我们真的把它看得很重要的话，我们能够抽出时间做清静的祈祷。在本书中，包斯神父为祈祷的重要性，做有力的证言。

假使这项消息，还没传到你耳边，我可以告诉你：近十年来，静观祈祷有着惊人的发展。试举数位静观祈祷的作家为例。如：Henri Nouwen, Carlo Carretto, William Johnston, George Maloney, Edward Farrell 等，都是天才与多产的作家，他们都有广大的读者群，热烈地期待他们作品的出现。（译者：国内宋稚青神父与徐可之院长曾为青年讲静观祈祷）

如今这本小册子的问世，在量来说，它并不惊人，然而它却以真诚与浅显的言词，答复何为静观祈祷？为什么要用这种方法祈祷？我如何才能善用此法？等基本问题。

几年前，静观祈祷在教会圈内被视为是畸形发展，保留给一小群自愿幽禁在修院或隐修院灰色高墙后的古怪人；他们在那里度的是静默，并完全与世隔绝的生活。

一生努力从事改变静观祈祷的人，就是：Thomas Merton（多默·牟敦），皈依天主教后，牟敦在二六岁那年，也就是一九四一年，进入美国肯特基州，日色玛尼隐修院。一九四八年他的自传，『七重山』（The Seven Story Mountain）出版之后，在美国很快就成为广受欢迎的读物，译成数国文字后，七重山一书，就更为全球所注目。多默·牟敦在此书中以清晰淡雅的散文笔法，描述了他早年的生活，包括他稳修生活的初步。在他悲惨死亡之前，短短的二十年中，多默的重要作品，竟有四十部之多。在探讨了静观祈祷的每一方面之后，牟敦的书，在五十年代进入成熟阶段的这代人中，产生了惊人的震撼力量。

一九六八年十二月十日，牟敦由于某种电器接线错误，导致他触电死于泰国曼谷。那时，他正参加东西双方专家讨论静观祈祷方式的国际会议。当时他也是主讲人之一。今天他的遗体安眠于熙笃会，日色玛尼圣母小堂旁边。

牟敦的最坚定的信念为：现代人迫切需要的、了解并实行反省的祈祷。他写道：‘有这样我们才能加深对自己的认识，并有爱人的能力；没有这种深入自我的中心，即使我们意向纯正，我们也没有任何宝贝给与世界或别人。就像他在生命中最后一本书：’

『The Climate of Monastic Prayer』的一样：

『我们向别人传达的，只有像传染病似的自我迷恋，向别人的攻击性、以自我为中心的野心、有关目的和工具的混淆不清、或理论上的成见与观念。我们今天握有比以往更听我们使唤的能力，但我们比以前更与自己内在的意愿与爱心，相隔离与疏远』。

一九六三年，当牟敦在隐修院中忙著写作与培育初学生期间，有件重大的事发生：『Pacem In Terris』通谕的颁布。若望二十三，大家认为他只是过渡时期的教宗，应该静静地寻求为人易于接纳的政策，然而他却以大公会议的召开，与教会应采纳改变了的世界的事实，而震撼全球。在『Pacem in Terris』通谕里面，他描述了『我们这一代的三大明显特征』。

在混乱的一九六零年，积极的工作是非常流行的话题，而不断发生的事故，均是教宗若望二十三所谓的『时代的征兆』。然而有些与此不同的人，教宗若望二十三称他们为『厄运先知』，并且还说他绝不为此类征兆所扰。

这是他为这些征兆下的界说：

- (1) 他体认到工人们，发出要求社会、经济与政治平等的吼声。
- (2) 他承认我们极为熟悉的现象：女人们要求增加公职上的主动角色。

(3) 他也体认到，第三国际在向其他各国，运用日增的压力，希望给予他们同等的地位和财物上的平均分配。

这位年长的教宗，实有先见之明！在一九六三年，他就已经指出，教会应朝这个方向发展。当时虽仍在幼儿期，但已在它的重要性与冲击力上，稳固地发展。

你很可能会问，这与静观祈祷有何关系？

在若望二十三世的『*Pacem in Terris*』（大地和平）文告中，有这么短短的几句话，足以说明静观祈祷创始者——天主，对静观祈祷的看法。这几句话可以被认为是在他所向往的和平尚未实现之前，应该先实现的征兆：

『在我们这个世界里，每一信友，都应该是闪耀之光，爱的中心，同人间具生命活力的酵母。然而他更将如此，即更完美地更亲密地，自心灵深处生活在与天主的共融中』。

我们要说的是，教宗若望二十三世，社会改革家，与『静观者』牟敦之间的差距，并不那么大，除非你在工作中带着真正的静观的精神，你不可能有持久的社会改革。而且，除非你意识到，并为人类大家庭的忧患和病苦而忧心的话，你也不可能是一个真正的静观者。

一九六三年，在露易斯城，本拉弥诺学院，牟敦在演讲中说：

『在我的著作中，我所写的已超出静观生活的范围，是千真万确的。我会清楚地抵抗过，把我自己列为「颇具灵感的作家」的诱惑。然而，如果我曾写过有关种族间的公道或热核子武器，那是这些问题与一项伟大的真理极其相关：人被召选度天主子女的生活。人应该答复这项召唤，在同一的基督内，像兄弟手足一样度和平的生活』。

静观祈祷提供两项在人心中最基本的需要。包斯神父在本书中两个不同的部分去发挥：一、静观祈祷协助你发掘真实的自我；二、静观祈祷也培养团体生活。

我们每个人都有天主给我们的特别恩宠，就是从自己的个性向天主说话的必要。基督说：『…当你祈祷时，要进入你的内室，关上门，向你在暗中之父祈祷；你的父在暗中看见，必要报答你』（玛六 6）。这些话固然是对法利塞人在祈祷时炫耀的警告。然而有比这更深的意义，可用耶稣自己的作为来说明。福音中提过十多次，耶稣单独一个人，进入荒野或山巅，同祂的天父作私下的交谈。

我们大家都应有规律性地，享有这种荒野与山巅祈祷的体验。否则，我们只在人生的层面上随波逐流，无论在俗务如何的繁忙，都不足以阻止内心的空虚与无聊。缺乏这种体验，我们的爱心，与理解的正常成长和能力，永远不能实现。

然而这种精神生活的体验，应该提供另一种需要的满足：从团体获致力量与支援，

相对的也应为团体的利益尽的义务與贡献。就像 Charles Peguy 说的：「One Christian is no Christian」：「一个基督徒，不能算是真的基督徒」。他也曾写道：（当我们进入天国时，天主会问我们：（《别的人在那里？》）

爱与关心《别人》，在祈祷的暗室里，就像花在暖房里，开始增长。

一位生活在印度并展开积极工作的神父，写了这本有关静观祈祷的小册子——从这件事，我发现两项与今天的静观祈祷相关的真象。首先，这不是与日常生活脱节的祈祷，它对世界正义与同情穷人的关心上，扎下很深的根子。其次，它面向东方，从多少世纪以来，经过验证与应用的静观祈祷中，可寻求方法与技巧上的知识和灵感。

专心读这本小书，我敢确定，你能体验到，作者在他极为繁忙的传教生活中，（从他的心里深处与天主亲密共融）的生活方式。

如果包斯神父自己没有作到这一点的话，他不可能写出这本文静而又热诚的重要小书。

路易斯·弥勒（赎主会士）

Clentview, Illinois

第一章 什么是静观祈祷？

(一) 静观祈祷的背景

神父与会士常被非基督徒问及：（你们用什么祈祷方式？）一般人们目睹我们终生为人类献身服务，他们承认我们的独身生活是导向祈祷生活的纪律；他们猜测我们得力的秘诀，是与天主在祈祷生活上的结合，祂与我们同在的彻底实现。他们急于知道，我们如何达到了此点。

然而一般好心的神父与会士们，对于这个问题很难处理。我们不习惯反省祈祷的方
法、资料、对象和对祈祷者具备的条件。我们大家都学会了怎样去作祈祷：（1）颂念一些教会规定的经文，如日课经，弥撒中的祈祷经文，和玫瑰经等；（2）半个小时的默想；（3）或者偶尔向天主私下所作的祈祷。

我们觉得，想要忠于日常的祈祷，就成全了我们的本份。事实上，在修道院和初学院

里所教导的祈祷的目标，似乎是为了传授某种向神父或会士们所要求的祈祷项目，也包括忠心实践此项目的意识。

这种一成不变，定型的祈祷项目，包括一种简单的默想或心祷。这是日常生活程序当行的一部分，这种日常生活程序有助于我们终生祈祷的习惯。超越理性、想像、意志的静观祈祷，祈祷生活的自然趋势，几乎从不为人所提起；经常传达给人的印象是，它超出了一般好神父、会士和教友的能力和正常的期望。

士爵·陆佈勒斯基神父(Father Sergius Wroblewski)，在他那本《圣文德祈祷神学》一书中指出，教会在过去的几个世纪，对真正的静观祈祷避而不谈，是有它历史渊源的。他说：

(1) 基督信友不珍惜，而且怀疑这种祈祷。

(2) 中世纪末期，激进份子在这方面的偏颇，例如西班牙的彻悟主义者，就相信在此世借静观，能得面见天主的幸福。这种看法，起因于对倾注静观的误解，在倾注静观中，天主赐予直接体验天主亲在的恩宠。反对这种见解的人，一些灵修书籍的作者们，强调这种经验虽然是美好的恩宠，但并非是真圣德的标志。真实的圣德，虽借圣宠获得因天主荣光的照耀而享受面见天主的幸福，但要用圣神的果实(迦：五，22)，和在日常生活中

遵守天主的诫命(若:十五, 19)来衡量。

(3)十七世纪,法国包稣埃Bossuet与费内隆Fenelon之间令人伤心的争辩所产生的后果。费内隆为当时的一位有神秘经验的女性作辩护。包稣埃成功地,使这位女性的著作被判定为有提倡寂静主义(Quietism)的嫌疑。然而静观祈祷,实际上,与寂静主义有很多区别。寂静主义,按多默·基廷院长(Fr. Thomas Keating)的说法是:“(一劳永逸地,藉一次爱主之情,将自己永不反悔地交给天主,只要总不收归属天主的意愿,就保障同天主的结合。无论是在祈祷之中,或祈祷之外,都不需要再做任何的努力)。然而静观祈祷与上面的描述,大不一样,它要求积极不断的努力。的确,感性、理性与想像,在这样的祈祷中寂静下来,然而心里和意志却完全集中在天主身上,这也就是(不知之云)一书所描述的(渴慕之爱)。(一三五零年间,为不知名人士所写。国内光启社中文版,译者:郑圣冲神父;英文书名:『The Cloud of Unknowing』)。

包稣埃的胜利,使静观祈祷变成了被躲避的对象,一种对寂静主义,不可理喻的恐怖感,震慑了所有的心灵,无人再敢提起(静观)一词。它的严重后果是,会士与许多度独身生活的神父们,缺乏了真实的完整性。(这是一项极大的灾祸,因为会士生活中的誓愿,表示对天主与天主之国的自我奉献,这需要在信德中预先对奉献的目标和对象——即天生

与其王国，有所认知与思慕的体验。然而，当静观祈祷这重要的基石，在修会生活的结构中，不再清晰地加以表达的话，会士的生活就缺乏了正确的方向，并且也歪曲了修会生活的各种观点。爱天主，第一条诫命，应该永远占有第一位。同度独身生活，只有在涵括同天主分享认知与爱情时，在个人的层面上，才有真正的意义）

虽然有这么多的困难，真正的静观祈祷，在教会内实际仍很盛行，特别是在中古世纪，在每一时代的圣人生活中，在发掘此一生活为修会生活的中心之后——如今，也就是在现代——已经扩展到信仰基督的人们的各阶层。

这种真正的祈祷，不拘形式地，在圣人与热心教友的生活中延续到今天，而且，似乎就在我们今天这一代，天主要复兴这惹人注目的恩典，并将其扩展到天主的全部子民中间去。

勒迺·华优默神父（Father René Voillaume）鼓励作这种清静独居的静观祈祷，更好是在圣体面前，而且要把它看成是神父与会士们生活最有意义的部分。有人曾经提议，静观祈祷的经验该是希望晋升为教区神父者必须有的准备。担任稣格兰（Dryange）修院神师十年之久的若望·达林朴神父（Father John Dalrymple），在作这样提议时，曾引发亨利·葛单神父（Henri Codin）的话说：（让那些献身于以基督精神改造这个动态世界的传教士们

的首要任务，是作一个静观祈祷的人)。葛单神父与法国巴黎的工人阶级一同工作，他是一个不切实际的幻想者。(在稣哈德枢机权下工作时，葛单神父创办了(工人司铎)宗徒事业，然而他不幸早年逝世，他的「法国外教人？」一书，曾震撼了当代的人)。梵二大公会议也曾鼓励所有会士，使徒工作要与静观祈祷联合在一起：(：一心一意寻求天主在一切之上的当儿，每一修会团体的成员，应该把对静观与使徒工作的热爱，联合一致)。(修会生活革新法令5)

这些事件所带来的后果似乎是天主圣神，向我们这精神枯竭俗化的现代世界嘘气，并且激起一股新生命的浪潮，特别是借着年轻人们的觉醒。

一九七一年十一月，Alink枢机向主教会议致词时说：(我们现在仍为俗化过程的有害后果而焦虑，然而在许多国家里，年轻的一代，已经找到了归向天主和基督的方法，决心为改进人世生活而自我奉献与牺牲，并且又重新发现了静观祈祷的方法。这一切几乎全在教会官方结构之外发生。这是否应该唤醒我们，郑重地作一次良知的检讨和反省?)

我们更可以指出，静观祈祷与神恩复兴运动(或天主教五旬节运动)之间的密切联系。在圣神同祷会静观祈祷之主面来说，神恩复兴运动有导向在爱、和平、喜乐与谢恩这

方面，彻底向天主教神顺服和倾向。静观祈祷与神恩复兴，都能带领人们，向领导到达天父的耶稣和圣神的恩典与果实，开放我们的心灵和生活。

六十年代的（俗化运动），有它改革与放松的一面，使教会的生命受到很深的冲击。这种打击，似乎给我们今天带来一个新迹象，也就是在未来的几年中，我们可以看到，天主教重新倾注在天主的子民身上，而且静观祈祷与教会生活再重新整合在一起，成为持久的复兴重心。这很可能就是善心的教宗若望二十三世，在召开梵蒂冈二届大公会议时，向天主教神祈祷的答复。他会这样祈祷说：（请祢借新的圣神降临，像从前一样刷新我们今世的美妙善举，使祢的圣教会，联合耶稣的母亲圣玛利亚持续热心祈祷，并在受祝福的圣伯铎的领导之下，能扩展神圣救主王国、真理与正义之国、仁爱与和平之国。阿们！）

（二）静观祈祷素描

对于静观祈祷的背景，有了上述的认识，对于静观祈祷也就不难有个完整的构图。然而，在对典型祈祷的三个步骤尚未交代清楚之前，给静观祈祷下定义或界说，都是毫无意义的。

首先我们谈谈(口祷)：它是嚅动口唇，提高声调，诵念或咏唱的祈祷。口祷的经文都是事先准备好，或写好了的，经常是美丽动人，更富有启发性。口祷也可以是自动自发的。

然后是(默祷)，或称之为(默想)：是集中在脑海里，构想、思索、反省和回想天主和他美好的作为的祈祷，用头脑寻求领悟和理解；在默想时，口唇寂静，而头脑繁忙。

最后是(静观祈祷)，也就是旧称的(默观)：是将心灵与意志伸展到天主临在的祈祷。在这种祈祷里，口唇与头脑二者均止息不动：这是心灵在不言不语的情况下，单纯地注视天主，意志寻求与天主采取同一的步骤。

克里夫顿·沃尔夫斯(Clifton Wolters)给静观下定义是：「知觉，在心灵深处，也就是存在的核心，所认知与倾慕的天主」。当你寻求这样的知觉，而在信德中找到了它，你『获得』了静观；当天主赐给你这种知觉的实际体验，你就有了『倾注』的静观。

长大成熟的基督徒，义不容辞，应该达到静观的祈祷阶段。祈祷的三个阶段，可比作是在学校读书的三个阶段，入国民小学是练习写读的开始，也就是口祷阶段。国中时期是默祷阶段，此时生活与启示的反省，是最主要的科目，然而并不忽略口祷的工夫，高中程度的祈祷，应该是静观祈祷，静观祈祷最好在高中时期开始。当你入高年级时，你并不

忘记，也不忽略，你在低年级时所学到的东西；然而你在祈祷生活中，成长的记号是你对天主亲临的觉醒和你对圣神引导的开放。更高的神秘阶段，是在硕士及博士班上完成！

如果你在静观祈祷与口祷之间作比较的话，你可以说，在静观祈祷中，你所寻求的知觉，是知觉那话语的内含成为对你实际的临在。拿「我们天上的父」这句话来说吧，在静观祈祷中，你已超越了字面的范围，而进入了对天主深深临在你心中的知觉，而且你停留在主临在的知觉之中。所选用的词句当作响钟来用，把我们从梦境中唤回，再回到心灵深处天主临在的知觉中。

如果拿静观祈祷与默祷来作比较的话，你可以说，不再对真理作反复的思索，而是停下来对它观望，同时在内心深处觉悟到天主的临在。默想可与作画相较。静观祈祷则是对已完成的绘画作静静地观赏，看它的全貌，注意画家刻意所描绘的实况。

在越过标志（如语言、思想、观念等）之后，你所寻求的是，进入精神的、真实的、永恒的、超强的实在：天主自己，圣父，她的爱子耶稣，和天主圣神。这种实在既已超过清晰观念的范畴，超越了描述与界说，人类的头脑就无法掌握；然而爱心却能辨认它，并且圣神也能唤醒这种爱心和顺服。因此「不知之云」的作者（在第六章）写道：「虽然我们不认识它，但是能够爱它。借爱情它能为人所接触，拥抱，但总也不能借思想」。上主很可能

和悦地回爱，因而圣十字若望可以这样说：「静观不是别的，就是天主秘而不宣地，平静地，将自己倾注在人心中心。一旦为人所接受，那人的心灵将因圣神之爱而燃烧起来。」

从它能引人超越语言（口祷）和思想（默祷），而进入语言与思想所代表的实在来说，静观是惟一的真实祈祷。从这方面来说，一切祈祷都应该具有静观的性质，因为口祷不可能永远停留在只诵念一些话语的地步，默祷只停留在思索的地步而已。

如今你所寻求的是，精神上的实在，你自己的精神实质；然而超越一切地，你所寻求的是天主圣神的实质。静观祈祷之所以被称为实质的祈祷和灵性的祈祷，是因为它使你向圣神开放，向祂的行动和神恩开放，借对祂临在的知觉，毫无保留地，向清除和因圣神而来的心灵治愈开放。

有了这样的领悟，就不难看出，静观祈祷也可称为「五旬节的祈祷」（也可以反过来说）——也就是说借这种祈祷，你所寻求的是，对耶稣所赐给我们的安慰者，驻在我们心中的天主圣神的知觉。也就是，耶稣在若望福音十四章十六节里说的，安慰者将永远与你们同在，并且供给我们所需要的一切神恩。

这一切信念在心，你只向往攀登上主的圣山。你应该用你自己的双脚，开始走这朝圣的旅程。你有地图和导游手册，不要失去向你所遇到的人问路的机会。然而你应记

得，只有圣神的嘘气，带你走向上和前进的路。在路的尽头，你所看到那吸引你前进的微光，就是上主的荣耀。千万不要忘记有时也回过回头来，看看导游手册。目前在加尔默罗会传统里，这种祈祷的初步，被认为是「获致的」静观——这也就是说，任何善心人，靠天主的恩宠努力实习的话，都能获得静观祈祷的效果。圣女大德兰称这种祈祷为「收敛心神」。包苏埃似乎曾以「纯朴」为名，来推广此项祈祷，后为唐格瑞 (Adolphe Targrey, S. S. D. D.) 在他「灵修生活」中所采用。还有许多别的名称，表达同一件事。如静默祈祷，休息祈祷，天主纯在祈祷，爱心专注祈祷，和心灵祈祷等。(译者：今日颇为流行的新名称是「专注祈祷」，即 Centering Prayer。

第二章 为什么需要静观祈祷？

有时静观祈祷给人的印象是：它似乎与基督的福音不符，而且更恰当地说，它是教会从非基督宗教采用的一些规律，适用于基督徒的信友生活。毫无疑问地，在基督徒的传统之外，曾经有那么多的人，在祈祷中热切地寻求而且找到了天主。然而对福音与教会传统作过细心的研讨之后，显示出：静观祈祷一直占据了福音与教友生活的重心。它曾经是先知们的祈祷，也是旧约时代谦卑的人——那些寻求天主仪容的人——努力全心、全灵、全力爱慕天主（申六5），而且在静观的安宁与安息日的安息中人们的祈祷。

它也是耶稣，圣母玛利亚和众圣贤们的祈祷。圣贤传记的研讨显示，几乎所有圣人，都曾将此祈祷视为跟随耶稣与教友生活的重心，并发扬光大。

（一）它是耶稣的祈祷

耶稣那除了罪恶外，与我们完全一样的人性心灵深处，体验同天主的合一。「因此，祂应当在各方面相似弟兄们，好能在关于天主的事上，成为一个仁慈和忠信的大司祭，以

补赎人民的罪恶」(希二17)

我们知道祂如何寻求度一个孤寂、隐僻、静默、斋戒与醒寤祈祷的生活，使人的本性更向圣神开放，使它成为祈祷的更好工具，而且提供在认知与爱上，适宜与天父结合的那种条件的环境。就是在这样静寂的祈祷中，祂练成认识天主圣意并且体验到在爱中完全降服。在祈祷中祂听到了父说的话(若十七8、14)，而且在祈祷中满怀爱心地认识了父(若十五，玛十一25—27)

借着与门徒分享祂的爱和服从的圣神，也同他们分享了与父的结合(若十七20—21)。因此我们借着在父内的耶稣，我们弟兄的恩宠，我们成为天主的义子义女。『我们既是子女，便是承继者，是天主的承继者，是基督的同承继者，只要我们与基督一同受苦，也必要与他一同受光荣』(罗八17)

那么耶稣希望你(在祂的人性中)在圣神的爱中(罗八28—30)分享与父亲密关系的体验。在静观祈祷中，你被引入重造主耶稣的祈祷经验，虽然以不完美而又不稳定的方式，但在主荣耀的光辉中达到圆满的地步(格前十三12；若壹三2)。

(二)它是圣母玛利亚的祈祷

为了解圣母玛利亚的灵修生活，我们有非常重要的线索，那就是她那奇特的不结婚

的决定。天使报喜前(路一31—34)，面对着犹太传统与公意反对不结婚立场所作的决定。这种决定指出，自从开始，一种特殊的恩宠就已充满了圣母玛利亚。在生命的初期，她应该就已曾向意识天主的临在开放，而且她也体验到生活在天主面前的喜悦，上主慈颜光照的喜乐(户六25)。本能地，她会避开那像阴影投射在她身上，试图关闭她通往天主的本性。

在她心中生活着贫穷人的圣宠。一颗谦卑的心，专务寻求天主的仪容，并赞美祂的圣名，而圣咏第卅四篇以赞美的方式表达了圣母的灵修：

请同我一起赞扬上主，

让我们齐声颂扬祂的名字：

我寻求上主，祂听了我的祈求：

瞻仰祂，你们要喜形于色。

请你们体验，请你们观看：

上主是何等和葛慈善！

：寻求和平，并追随陪伴祂。

：凡投奔祂的必不触犯刑罚。

她本能地被吸引着，度一种让主随心所欲的生活，不仅作些表面的服务，而在内心深处不断地赞美感谢天主。她把自己看成是主的婢女，将自己的心意全神贯注在天主的临在上。如果主将要借一位穷困谦卑的「上主的仆人」，来将救恩带给祂的子民的话（依四十二，四十九，五十，五十二），那么她就要做这个穷困谦卑的上主仆人，她整个的生命中表达了以色列人显然未曾做到的新娘之爱和忠信的婢女。

就这样，她觉得被吸引下决定决心：不结婚。即使不是圣愿，但也包括在信仰上完全降服在祂的领导下。因此上主把她领到名叫若瑟的年轻人那里去，他也得到了相同的恩宠。

她是一位细心的人（路二一九），她在心中珍藏传统的祈祷诗歌（圣咏），而且默想主借先知传达给人的信息。她持有静观感受的立场，受圣神感动时，也用传统的诗歌表达她内心的祈祷（路一四六—五五）

应该是她将耶稣带人以民的祈祷方式。由于她是耶稣的母亲，也是像隐修士一样的先知若翰洗者的姨妈和祈祷老师，她应该消磨了许多静默祈祷和静观的时间。圣经中最后一次提到她时，我们发现她同门徒一块，不断地为她圣子所许下的圣神的倾注专务祈祷（宗一十四）

(三) 一些别的理由

(1) 增进在天主前的轻松感

静观祈祷包括寻求和平、安宁和稳静的活动。人们寻求的是，与安息日的主相遇，在祂休息的地方，你的心灵深处，并当你在祂的面前作一个小时的调息，与轻松地献上你整个生命的崇拜。

因此，在这一小时之中，最重要的工作是要使紧张松弛下来，平静下来，在信德中向祂降服。由于祂的一句话，暴风雨即可平息，并接受祂的旨意。『寻求和平，并追随陪伴祂』（咏三十四15），不用强制的努力，而是温柔地让紧张、激奋、焦虑、忧愁、贪欲之火、仇恨的毒素和自怜的愁苦全部离去。

我们常听到与静观祈祷有关的字是：『全神贯注』。实际上，『专注』二字更是恰当，它不应该演变成强劲紧张的努力。我们称它为闲静地放开一切，是一种轻松地解除对人或境遇的关心，是从忧愁与焦虑中解放。

当这一切都温顺地从你内流出之后，剩下的只有一事：注视天主，警觉祂的临在，祂是一切和平与力量的创造和赐予者。

(2) 它培育心灵安祥——毫无暴力。

坚定地献身于平安的生活，是静观祈祷的条件，也是静观祈祷的果实。你的平安可能为七罪宗（七条首恶之罪根）所烦忧，这些邪恶的倾向能掌握住你：骄傲、嫉妒、愤怒、吝啬、迷色、贪婪、懒惰。

这些罪根最能扰乱你平静的生活，莫过于愤怒的欲心火。至少艾法格略·彭帝古斯（Evagrius Ponticus），一位四世纪后半期的神秘学家，曾经提到过此事，任何对愤怒的放纵（包括怨恨、猜疑、憎恶、愤怒、气忿、暴躁等），在祈祷中都应当付出代价。祈祷是个有效的测度器，它能毫不困难地测出我们平静或暴风雨袭击的时刻。『祈祷是安详与心中没有怒气的嫩芽』（艾法格略）。在愤怒的根子上，盘据着对某种俗物或价值的向往或眷恋。因而艾法格略提出疑问：『如果一个人对食物、财富、人性的尊严或威望等都不放在心上，他究竟为什么而生气呢？』在静观祈祷中，我们应该全神贯注在耶稣的心情上，祂内驻的圣神为此作证。福音经中，山中圣训也宣告并启示了这点。这也就是说，没有暴力、没有怨恨、没有邪恶的欲望、没有报复的心态、不批评判断，只有安详、同情、情愿给与和分享、对迫害者主动去爱及宽恕。

（3）它能促成性格上的改造

渐渐而确定地，静观祈祷将引人进入性格上奇妙的改进。显然地，灵修与祈祷应该

在改造人心方面有显著的效果，不然的话便毫无意义，而且是一项耻辱。你不可能经年累月祈祷之后，仍旧依然故我。如果你毫无改进，那是因为你的祈祷有了问题，你微妙的避开了生活的天主，或者躲过了圣神介入你的生活。真正的静观祈祷，就是向天主圣神开放。祂的恩典和果实（迦五22）将更明显。借静观祈祷，我们将更深一层地体验到耶稣对每个人的恩宠——祂的平安（若十四27）。我们每天在祂圣神的活泉中得到治愈，而我们也继续在达到基督的圆满境界上前进。

『不知之云』（五十四章）的作者以一种欢愉的口吻描述这种改进：

『当着一个人在爱情的工作上，迈进了成熟的阶段，他将发现爱恰当地统御着他内外的举止。圣宠吸引一个人作静观祈祷时，似乎能使外表改观，即使自然于他不利，他也将有显著的改变，并且引人注目。他的整个人格变得很有吸引力，人们喜欢与他交往并以他为荣，由于天主的助力他容光焕发。』

『因此，人一方面应尽力与圣宠合作，并赢得这项鸿恩，因为它将教导具有此恩的人，如何统御自己及自己所有？他甚而能够在必要时，鉴定别人的性格与气质。他将晓得如何同别人配合，而且（令众人称奇的）他也能同习性成癖的罪人人污泥而不染地合作。天主的圣宠将经由他而工作，吸引渴望圣神在他心中唤醒的静观的爱。他的容貌和言谈都

将富于灵修的智慧、热火和爱的果实，因为他将以文静确定的口吻，毫无虚伪和假仁假义的奉承方式说话。』

然而他不断地勾画出那些不祈祷，却伪装自己改变的悲痛而真实的景象。

他的论点显然是说：那些试着放松外向，而又能与天主和平相处的人，也一定能同样待人；反过来说，那些紧张易怒（好生气）的人，与他们为伍是最不愉快的事。我们喜欢看面部闪耀着和平与坚强光辉的人，并愿与他们相处，因为他们的同情心是确定而外向的，而且他能谅解『我们』的『性格和气质』。

圣十字若望曾教导说：那些寻求幽静祈祷的人，很快就能进入充满圣神，有深度的祈祷生活。圣女大德兰也写道：如果你尝试生活在天主面前一年之久，年终你将看到在不知不觉之中已到达了圣德的高峰。

就是在我们的时代，一位不愿透露姓名的人士，也为此事作了谦虚，但同样肯定的见证：

『经过两年严谨的静观祈祷奋斗，我觉察到我身上发生了下列的变化：

『如今喜乐、平安和宁静统御了从前恐惧、紧张和各式各样的不安宁。就是在困难的情况下，决心与平安仍然存在，而答案也以意想不到的方式出现——它不是我自己智慧

的结果，因为我不知道它们究竟是如何发生的。

『日渐增长的对事实的真相，也就是天主本身和祂的圣神的确信对天主教性的体认，由于对我个人爱护而产生的自尊与价值感，代替了我过去的自怨自艾和消极。

『以和平与更仁爱的服从心去接受工作（非使人惬意的职务）与批评，以较少发怒的天主的仁慈——我躲过了多少次悲剧的发生。借着逐渐发觉我的假谦虚，如今我对真理有了真实的向往。许多心理上的病态也曝了光，并从中得到了自由。

『对圣召的恩典也能更加珍惜，同时也更稳定而忠实地努力度圣召生活；别的祈祷和敬礼也更具意义。渴慕天主之情也时有增加，一切都给与我更大奋斗的勇气。而从前我常使自己陷于意气消沉与顾影自怜。

『我想信、望、爱三德，真的加深了许多。我期望同人分享这项珍宝。』

（4）它助人发现真我

这种祈祷另一个健全的效果是：因圣神的助佑，人变得更真实与富有同情味。

在天主面前，你体会出对自己绝对真实的重要性。你也学会了在公认的假面具，装腔作势，大小不等的幻想背后，体认自我的本来面貌。渐渐思、言、行动上的伪装，态度上的虚伪，和假仁假义的自我，都将消失，而货真价实的自我将取而代之。你越存在并生活

在天主面前，你就会对自己更加真实。

当你变得对自己真实时，因为对天主真实，你也就能对周围的事物更加真实（在你求学与在资料的审断上更加客观），而且对那些同你生活在一起的人也更加真实。你的际交往关系的能力也将增强。真实的爱德——也就是真正能够以同情透入他人的感受、情况和需要——与真实的祈祷相提并论。这种祈祷是向天主开放并对它真实的能力。圣十字若望说得太好了：说他认识天主却恼恨弟兄的人是说谎的人！

Sebastian Temple 在他的「幸福之人」那首歌里表达了同样的意念：

幸福之人，与主同行，

幸福之人，晓得生活，

幸福之人，从不寻求表扬，

施予只因为喜欢。

他不寻金求银，

他也不想有所获得，

他知道那一切都是虚空。

他不需要夸奖和荣誉，

他的惟一口号：「对你自己真诚」。

幸福之人，实习祈祷，

幸福之人，有个燃烧着的目标，

幸福之人的服务无需付钱，

这个人找到了他自己的灵魂。

幸福之人，幸福之人，

幸福之人属于天主。

(5) 它坚强你的祈祷生活

静观祈祷给别的祈祷带来新的意义和统一性。你厌弃呆板，按照规定的程序，机械式的祈祷方式。你体会到，有必要渐渐获得，使各种祈祷都具有静观的特质。也就是说，你使他们成为真的祈祷者，而不止是有口无心的咏唱或背诵。

开始时，很可能你会觉得有减少口祷的必要，并避免重复诵念；你觉得不能接受并认为匆忙草率、不恭不敬、漫不经心的祈祷。然而不久以后，你很可能又恢复做更多的口

祷，特别是重复形式（如私念玫瑰经；热心短诵，耶稣祷词等）因为这种祈祷，助人常有天主临在之感，并『与主同游』。

教宗保录六世，在『执行有关合乎时代修会生活复兴法令规范』通谕中（一九六六年八月），极力推崇静默祈祷：

『会士们为了在圣体奥迹中更密切地分享并获益，并在教会公共祈祷与内在生活之中，得到更丰富的滋养，在各种不同的祈祷中应以静默为优先。然而，教会的此一传统性的团体活动应加以保持并尽心照顾，因而在修会生活上应给与会士适当的训练』（21）。

教会借缩短与简化日课与弥撒来实践此项规范。这种作法促使教会人士进入更真实与更有意义的祈祷，同时也提供了更充分的个人静观的祈祷时刻。

（6）它培养团体生活

你可能有一大堆令人气愤的事，习以为常的毛病和弱点，你虽然心意不坏，但对这一切你觉得无能为力——再加上：批判、无耐心、忿怒、刺人的话、抱怨以及不愉快的表情等。这些毛病断绝你同别人、自己和天主间的和平相处。在静默与降服中，真诚地借静观祈祷寻求天主圣意的努力，渐渐会减轻这些毛病的力量，也使毛病渐渐消失。一个度静观祈祷并且努力追寻圣德人的，会使虽然办过告解却仍然存在的罪恶的根子枯竭。

静观祈祷将显著减轻因习以为常的毛病而产生的紧张，特别是会影响生活在团体中人们的那种毛病——一个不断须要听使唤和开放的场所。

从事这种祈祷可能比经常交谈将更有助于真实团体生活的建立（交谈也扮演相当重要的角色）。交谈有易于偏向某种问题重要性的危险，在静观祈祷中，所寻求的是爱与和平，一切问题所应归属的问题；而且即使应作痛苦的抉择，在无暴力的条件下仍勇猛前进。

每人都有规律的睡眠与清醒，工作与休闲，进食与消化的必要。每天的「心灵治愈」，在爱的运行中寻求静息，为平衡人性与教友生活——无论是否在团体中，也是理所当然的。

在这一方面，道格·司帝尔 Douglas Steere 曾表示下面的意见：「一个印度教徒在美国家庭里住了一个月之后，问主人，何时是一天心灵治愈的时刻？这是宗教联合不可避免的短兵相接」。以前的神父和会士多作祈祷——无论是在修院或初学院，圣召为他们都很清楚——然而今天，他们的日常职务与灵修活动，多过支持个人的祈祷。他们将欢迎这种回归更有深度的个人祈祷生活的时机，而且也将把它视为个人圣召和生活的中心」。

静观祈祷能够，而且也应该为一切人——神职人员，会士，一般教友当作个人与天主间的誓盟而接纳它。每天的祈祷就是这个誓盟的外在记号，借着这个记号，我们将自己降服于主，主也将自己赐给我们。这种誓盟就是我们在圣洗圣事所作献身抉择的成熟果实，而且在天主与其子民之间所建立的新盟约——圣体圣事中，不断地欢庆与复兴。

第三章 怎样做静观祈祷？

成为静观祈祷者只有一个方法，那就是每天抽出一些时间并选择适当地点，作真实的个人静观祈祷。不作静观的祈祷，个人也好，团体也好，与静观生活无关。其他祈祷与工作综合也代替不了静观祈祷的必要性。如果你真想作一个静观者，你每天都应该找出静观祈祷的时间来。

在作静观祈祷的奋勉中，你应把下列事项牢记心中：这是一件个人与天主之间的事；你将面对内心深处极真实的自我；你将寻求那随意向那里吹的天主之神；你将成为圣神的追随者，不停地前进，永远热切地进入主的临在。

(一) 心灵的准备

无论你是一位会士、神父或教友，你都应把静观祈祷视为与整个生活休戚相关地重要。大多数的会士都体验到；原本圣召是度向天主降服的召唤，和服务的献身。并且天主许下，在这种生活中，他们能以直接的方式认识天主和祂的爱。这种恩许展向各种生

活圣召。

在静观祈祷中所花费的时间，被视为必然导向此种恩许的实现。

然而为了得到这项恩宠心灵有充分的准备，两个条件是绝对必须的。

(1) 触发忏悔心

应借放弃暴力进入和平心态，丢下各种表达真理的伪装，拾起内心的协调；放下自我顾惜，拿起对他人需要、权利和感受的深刻体认；丢开自我的放纵，培育心灵纯净的天性；摒弃占有欲和贪心，摄取施予和分享；勉励表示对天主不断的降服。

换句话说，你应下定决心，不怕面对使圣神难过并毁灭灵魂的邪恶倾向；骄傲与特权，嫉妒和厌恶，忿怒与暴力，自纵与不洁，懒惰和贪心。你应该全心欢迎圣神的果实。圣神内的真爱与喜乐、内心的平安、忍耐的态度、对人的和蔼、意向的纯正、处事的坦诚、内外举止的温柔和心灵的节制。

只要你将心灵和生命向圣神开放，这一切都将实现。人类的自然天性，本来就是不断地皈依和悔改。

(2) 渴望与主合一

你应该在心灵深处培育，不断渴望天主的情怀。为了使起初即已展示的恩许得以满

全，你可能不会经常都有同样深度的感受，至少你应该了解『不知之云』的作者写给朋友有关接近天主的一席话：

『然而当你读到或听到有关静观祈祷，一种喜悦之情占据你时，确实是天主召叫度更高超的圣宠生活，你将体验到一种非常特殊的效果。它是那么丰盛，因而夜间与你同寝，清晨与你同兴。在日间无论你做什么，它都伴随你的左右，它也介入你日常生活中的各种敬礼，形成你与它们之间的分界线。

『甚而就在同时，似乎一种茫然的渴望，暗中在深度上一同并进。热情与渴望二者似不分彼此；甚而虽然你不能确定你所期望的是什么？你将认为热情与渴望只是一种感受。

『你整个的自我将起很大的变化，你的仪态将发放内在美的光彩，而且只要你体验到它，就没有有能使你忧虑的事物。你不惜跋涉千万里，会晤一位真能了解此事的人。而且当你到他那里时，你却觉得无话可说。让别人畅所欲言，而你的喜悦却是默无一语。你的话很少，但是很有效果，而且具有火一般的热力，就是你仅有的几句话，也足以掌握整个智慧界（然而为那些无法突破理性范畴的人，这似乎毫无意义）。你的静默充满了安宁，你的言语富有助益，而你那祈祷的秘密，也深藏心灵深处。你的自量也将是自然而不

为自负所败坏；你同别人交往温柔体贴，你的笑声愉悦，你以赤子之心在每件事上寻欢自娱。你多么珍贵地喜爱离群独处，你知道不能同别人分享渴望与被吸引时，只能给你树立不少的阻碍。一切阅读和听讲的愿望都将消失，因为你只想从静观中听到一切。

『对静观祈祷的渴望，和读到或听到有关静观祈祷就使你满怀喜乐时，二者相遇并合而为一。这两种现象（一个是内在的，另一个是外在的）情投意合，而且你可以信靠它们，作为进入并开始度更严谨的圣宠生活，天主圣召的凭证』。另外在：『*Jesu dulcis memoria*』圣歌的词句中，我们可以看到同样热切的期望：

耶稣甘甜回忆，

施我心灵真喜，

祂之甜蜜密临在，

远胜一切芳甜。

无声更优美，

无曲更悦耳，

无念更甘馨，

远逊天主子。

耶稣悔改之望，
您对求者慈祥，
您对觅者善良，
而寻者何所获？

无言可喻，
无字可传，
验而能信，
何为爱主？

耶稣吾人之喜，
未来之酬劳，
吾人之荣耀，

至于无穷。

圣歌固然给予不少暗示，但是无言可喻，也无书可释耶稣爱人的真意，只能从个人的亲身体验去认知。当祂造访你的心灵时，你的心就会沐浴在真理的光辉中。当祂的爱燃烧在你心中时，整个的世界将失去它所有的吸引力。那些品尝过耶稣的人，还要更饿。那些饮过耶稣的人，还要更渴。然而只有那些爱慕祂的人，能够满足愿望——今天拥有祂的喜悦，将来在祂的国里享受光荣。

这里有两种实际可行的方法，使促进悔改与同天主结合获得营养和力量：

① 反省性的灵修读物：

这类的阅读要精选引人接近天主并祈祷的资料——选只须少量时间或一小部分阅读的资料，因为一点点的阅读就能使你的脑海和心灵，充满了对天主的爱和渴望。

这种阅读能使心灵处于虔诚默想状态，导向静观祈祷。多默神父关于从事静观祈祷这样写道：『如果你心中渴望静观祈祷，就将自己投入在虔诚与不断的默想中；这是万无一失的成功要诀』。

董·白罗纪写道：『惟一值得关心的，只有那些满盈天主性理的事物。不消说，圣经是首要而纯正的一切真理根基。真正专心的阅读，既悦乐天主，又常是引人归向天主的

工具。如今处于宁静情况的心灵领受许多的光照，能使人明了从前模糊不清的暗影和含意；作这些事似乎不必费力，而且因是光照所以甜美，从体验方面来说又实际。于是，心灵就能意识到，这个光照的临在，就是天主圣神。借圣经获得高深与更有爱心的对天主的认知，乃是天主的一大恩典（「实习静默祈祷」）。

②渴望圣神恩惠——

福音清楚的教导，应该以期其必成的信仰，祈求圣神的恩惠，而且这样的祈祷一定被俯允（路十一—13）

请将下列祈祷的高尚情操占为己有：

主，请教我祈祷并在静默祈祷中认识爱慕您。

主，请将圣神的一切圆满倾注在我心中。

主，请让我为你圣神所占，好让你在我内并借着掌管治理一切。

愿天主永受赞美：阿肋路亚！

当你准备进入静观祈祷时，请将下面鼓励的话牢记在心：

虔诚的歌曲，不应轻易出口。

支票亦不应随便乱开，诺言一经道出，即应设法兑现。

这种祈祷，不应轻易开始。只有在妥善地准备之后，才能开始，一经开始，永不回顾。主爱你，也需要你。

祂在等待适当的时机，进入你的生命。

只要你开始祈祷，你将不再是同一个人。

祂将要用你。

静观祈祷，将是你领受的恩宠中最大的一个。

(二)物质层面的准备

在讨论过静观祈祷的精神准备之后，如今我们要讨论一下物质层面应有的准备。

(1)祈祷的场所

祈祷的场所，该是你个人完全独处的地方，丝毫不能受他人的扰乱，一个没有太多噪音的地方。耶稣说：「当你祈祷时，要进入你的内室，关上门，向你在暗中之父祈祷」(玛六6)。祂自己也「常退入荒野中去祈祷」(路五16)。使我们觉得快慰的是，祂也不是经常成功的(谷六30—33)。与他人同在一处或同在一室并不可取，意识别人的在场，往往造成祈祷时严重的分心，同时也是完全放松的一大阻碍。

最理想的地方，莫过于圣体面前，祂与我们同在的圣事面前，也是哇优姆神父(Father

Vollaume)向查理·富高的门人所提的建议。然而经验告诉我们,许多大的或小的教堂里,分心和噪音也在所难免。

雷卡罗枢机说祈祷的地方:『如果可能的话,应该或在教堂或在私人的房间内——后者更好。如果在教堂里,似乎有在尽职尽责或受其他理由的烦扰。在户外也未尝不可——然而大体来说,该选少碰到分心或被打断等一类情况发生的地方』。(心灵祈祷的方
法)

(2) 祈祷的长度

祈祷时间:每天至少一个小时。这是大多数的修会会规上所规定的传统性的默祷的时间。圣伯铎·亚尔甘达拉警告说,祈祷的时间太短时,刚将幻想排除,使心灵镇静下来;准备进入祈祷的境况,却已经到了停止的时刻。每天一个小时的祈祷,只不过消耗我们整个生命中的百分之四。

你的日常生活越繁忙,而分心的事情越多时,你就更需要整个一小时的『在天主的怀抱里放松休息』。你的神经系统和情绪组织,需要这种每日操练供给的稳定力量。如果你度的是忙碌生活,你更需要每天的『心灵治愈』和在安宁与静默中『向天主圣神开放』。天主用这种整日宁静的祈祷,来改进并刷新你的生活,比用其他有益的行动更加彻底。

总观上述一切，把完整的一个小时，分开两次来作，而每次只作半个小时的做法，并不足取。开始时，完整的一个钟头似乎长得可怕，而且在第一周或头一个月，坚忍到底似乎是痛苦的挣扎。然而，渐渐地对它的长度就会习惯，而且会适应这种与天主，并为天主，而消磨的清静悠闲的时光。

要奋斗到底，『因此，要以全心奉献和牺牲的精神，肩负起静观祈祷的艰苦工作。冲向这『不知之云』的高空，并驱除安逸自在的想法。我坦白地告诉你，任何一个真心切望度静观祈祷生活的人，都知道这种艰苦奋斗的痛楚（除非用特殊的恩宠来干预）；当他尚未习于此种工作之前，他将敏锐地体认到不断努力所付出的代价』（不知之云二十六章）。

（3）何时作祈祷？

何时祈祷，在某种情况来说，要看你的职责与工作而定。有人喜欢清晨一大早祈祷。『清晨天还很黑，耶稣就起身出去，到荒野的地方，在那里祈祷』（谷一35）。如果你心身清醒的话，清晨的宁静将使你获益良多。别人喜欢睡前的那段安静时间；在这段时间里，容易轻松下来，并且能同基督一块『作一个小时的醒寤祈祷』。

许多人在这一方面，很难安排整整一个小时，作为自由选择的保留时间。很可能要放弃一些自己喜欢作的事情。然而在长途乘巴士旅行，等车或飞机时，一个小时的静观

的祈祷，也是大有可能。

度团体生活或受会规的约束，应作静默祈祷的人，似乎应由团体会议来讨论并决定，适合每人从事此项祈祷的最好时刻。

应该注意的是，静观祈祷能够满全修会或别人作静默或默想的要求。这不是说，他们不需要再作默想了，除了静观之外，默想似乎被放弃，但实际上说它并没有消失。那些寻求静观祈祷的人，偏好以最大的兴趣听读圣经；在礼仪或阅读资料上反省；他们不断地在天主的各种奥迹和方法上反复思索。

(4) 祈祷的姿态

祈祷时身体的姿态相当重要，因为这和能放松与不分心有决定性的关系。身体要轻松，但注意力要集中；姿态要舒适，不应是紧张和压力的主因。人们说，背部挺直时最易放松。正襟危坐，头背笔直，如泰山压顶千斤重力，平衡置于头上。

按传统方式，(直)跪较受重视。(直)坐似乎更易放松；无背矮凳(约十英寸)最合适。那些习惯席地而坐的人，会觉得这种姿态更易调息，但仍须保持背部挺直。

许多人开始这样祈祷时，觉得最好还是张开眼睛，但应盯住正前方的目标。如果眼睛东瞧西望，头脑也会随着神不守舍，注意力也就因之而中断。

(三) 征服分心的方法

漫游的思想(分心)是静观者常见的困难。我们在此讨论,目的是在你开始静观祈祷之前,就能征服这项困难。

你也许不能放松,让紧张松弛下来并伏首臣服,或许你心身都很疲惫。要做的第一件事,就是完全接受这种弱点,而且要记住静观祈祷(主要目的)不是为了自己的利益,而是为天主:准备好把这段时间当作全燔之祭为天主而『消耗』。从某个角度来说,祈祷的本质包括挫折的体验,因为在祈祷的过程中,我们将自己锻炼成事事淡泊的习性:使天主隐藏了面容,无法确认祂的临在时,仍照样寻求祂的临在,并照样爱慕祂。

大体来说,这真是一种挫折感:人的不完美,甚而罪恶,向祈祷的必须条件呼救,我们几乎可以说它是帮助,而不是阻碍。觉得完全被粉碎并化为乌有,一无是处,要完全仰赖天主的无限仁慈,是祈祷最好和唯一的准备。这种境界产生,对天主的完全信任,并因自己的虚无而欢跃,因为天主是一切,只有这种境界才能给人带来真正的和平。

『分心有两种:①普通的分心,例如默想时的分心,它使整个人进入冥想;②另一种是想像上的无害彷徨,而理性(对各种现象。译者案:佛学中的相)闲散虚空,而意志却贯注天主。此种分心并无大害。』

「即使后一种的分心占据了整个的时间，祈祷照样有效，经常比我们想像的还好。就是我们自己全然不满也觉得卑贱；而意愿却是合而为一的。我们虽然心灵散漫，但所愿无它，惟天主而已」。(Dom John Chapman in 『Spiritual Letters 』)

当你的心灵和意愿归向天主，并全神贯注在祂身上时，你也应该特别注意那些漫不经心的幻想。下面的两种方法将分心降到最低限度，并把注意力集中在天主身上，提高到极限，应该有所帮助。

(1) 调息

紧张、焦虑、激动都能造成呼吸的短浅。然而假使用心关注你的呼吸，使它更有规律的缓慢下来，紧张渐渐消失，你变得更加放松而且更有和平与安全感。

因此，在静观祈祷时你的一呼一吸，都要调息到缓慢深沉，而且在意识的控制之下与脉搏和心脏的动律配合。更具体的说：就是从鼻孔中吸气时，按照心跳的规律在心中可从一数至六。然后将气衔在腔中片刻，然后以同样受控制的缓慢速度呼出。将气呼出之后，止息一会。在日常生活中，也可运用此种呼吸方法；无论行走、坐、卧，都可用此法呼吸。

开始时，这种作法需要用心控制；渐渐养成习惯，就不必再用思考。

道明·郝福满神父(Father Dominic Hoffman)在他的『内修生活：结合祈祷』一书中，给我们一些有益的暗示：

『我们虽然不能随心所欲地，进入静观祈祷，但是却有不少准备我们进入情况的方法，每个人自己去发掘适合的方法。圣十字若望曾经提到，有些场所比别的地方更适于祈祷。同样我们可以采用东方的技巧，但也未尝不适合西方人的口味。这种东方的技巧就是：在祈祷中使呼吸缓慢并深沉下来，并在呼出之前将气衔在腔中片刻』（译者案：东方人的祈祷时的调息是：将气轻鼻孔吸入丹田，然后送入胸腔，气留胸腔一会，再呼出）。

郝福满在他的『基督徒的瑜伽术』一书中，引证戴沙内(J-M Dechaet)的话说：『在三段呼吸法——吸入，衔气，呼出——上，很自然地加入第四段，也就是：在衔气之前应把胸腔放空。除非我们过火地强调调静坐调息，而视之为静观本质，它将有助于静观祈祷的提升。

『调息不仅能产生心灵宁静的效果，甚而能使内在的感受和理性忙碌不已。因而它们无法借虚妄、不能深入事物本然的观察，妨碍心灵的空静。当然此法只能在有效时才用。否则徒增心猿意马。恐怕这种呼吸法或上面提过的舒适姿态，有使人入睡的危险。然而一般来说，灵修生活到了这种阶段，祈祷时入睡的习惯已被征服了』。

(2) 重复短颂

适当而可重复的短祷，将有助于维持宁静和有规律的调息。你可以念出声来（也可以用唇，但最好是用心），或在吸入，或在呼出或与二者同时重复短祷。从规律性的呼吸来说，祈祷应该有抑扬顿挫的音韵，并与规律的一呼一吸互相配合。

在这些短颂中，最著名的例证，要算耶稣颂了；它的内容或者重复耶稣圣名：「耶稣，耶稣，耶稣：」或者念出全句：「耶稣，生活天主之子，可怜我大罪人。」再配合上有规律的调息，重复耶稣圣名，同时维持与主同在的体验。

在R. M. French 从俄文译出的『灵旅之路』(The Way of pilgrim) 一书中，关于耶稣颂有详尽的叙述。珍·古雅德(Jean Gouillard) 在戴沙内神父的『基督徒的瑜伽』一书的附录里，也曾描述了耶稣颂。(Swami Abhishiktananda) 可敬的阿必施克大南达，(印度的尊者) 在他『祈祷』一书中也曾提过耶稣颂，而且建议耶稣自己亲用祈祷『阿爸，父呀』，可能是进入天主圣三生活的最佳方式。也许我们可以注意到，耶稣颂的目的和适用，远超过我们目前所关切的范围，每天一小时的静观祈祷，而它实在是从不间断与主结合的祈祷。

你也可以用别种重复的短祷，例如：「让你的爱为我的歌声伴奏，而在静默中与我一同休息」。或者『与你同钉十字架的我已不复存在，而在我内生活的却是你』。事实上，你

可以自行编纂适合你祈祷进程的短祷，只要能表达你想说的，并且该有韵律感，不太完美也行。这样你可以自行组合：降服、接受、爱、赞颂、感谢等短祷。

你也许喜欢以同样的方式，重复颂念天主经的一部分。或者念如「阿爸，父呀」的短颂，或者将其延长为：「阿爸，父呀，愿你的名受显扬。」或者念整个天主经的前半部，只要深长静默的调息能配合得好：「我们的天父，愿你的名受显扬，愿你的国来临，愿你的旨意奉行在人间，如同在天上。」这样的祈祷，为自己或别人，「为了显扬天主的圣名」，都能是一项有力的祈求。

最后，如果你心身疲惫不堪，别无他法，也可用玫瑰经代替，静静地数着念珠，轻缓地，有节奏地配合着呼吸，而且用爱心反复回思各种信德奥迹。在一个小时之内，颂念十到十五分钟玫瑰经。

在一个小时的静默祈祷之中，在颂念其他经文时，用念珠也是很有益的。

第四章 静观祈祷的九个步骤

作了上项准备之后，你可以开始作静观祈祷了。在静观的过程中，共有九个不同的步骤。由于实际的情况或个人的需要，可以在某一阶段停留较长或较短的时间。而且你也可以限制自己，停留在某一固定的层次上。

在开始的那几天，最好是把整整一个小时，消耗在寻求并停止在天主的亲在上，然后用实习的方式，每日一级地走完每一步骤。然后按照每日所需，继续前进。从开始就应记住，『生活的成败』决定静观祈祷的品质。

请注意九个步骤的前数项，是实际『静观祈祷』的准备，由于情况所限，很可能你无法达到核心。

(1) 第一步：放松与静默

只要静静地坐下来，并全身放松。慢慢地并认真地把一切紧张放开，而且轻柔地寻求意识，天主的直接与亲近临在的心态。在此行动中绝不容许暴力的存在，没有情绪，感

觉和沮丧的压抑。压抑容易形成暴戾，并使紧张情绪高涨。不，在进入天主亲在的意识中，除放松而外要放开一切。

反过来说，你能够放松并放开一切，确切的说，是因为天主的亲在。只要它亲在，其他一切实在都不太重要了，因为一切都在祂的手中。紧张、焦虑、忧愁和沮丧，在它面前就像白雪在太阳下，溶化消失。

寻求内心的平安和宁静。让你的头脑、心灵、意志和感觉安宁稳重。让内心的风暴平息：也就是让执着的思想、意志和情绪，受激情的驱使止息。寻求和平，追随陪伴。（咏三十五，15）。

如有必要，准备将整个祈祷时间，如此消磨过去，不要有任何的成就、结果和报酬的思想。准备好就这样「消磨」时间；而且赤裸裸地，以忘我的精神，全神贯注地在天主身上，献上我们的时间。

这种寻求和平与静默的行动，能产生圣宠的流入；它造成在圣神内觉醒的，真正纯诚的对天主而发的位际间的爱。

然而此种行动并非仅是中立的心理状态；实际上它是心灵空静之中，所产生的对天主圣意的降服和接受。你只能容许你的心灵、意志和情感为天主的和平之恩，和它无暴

戾之爱的意愿所滋润。

有些人觉得放松又加上静静的调息，会令人安然入睡。然而如今你所寻求的放松，是为了保持清醒，意识到天主的亲在，而不是为了静听他物的临在而守望。头脑，神经系统和情绪稳定下来，是为了使心灵容易作静观祈祷。

(2) 第二步：意识天主的亲在

静静地坐下，并将整个自我，向天主临在的意识开放。祂临在于你的精神，并注意你对祂的意识。祂常驻守在真我的中心深处，你存在的核心。如今你必须『寻求』这种意识，将来有一天祂会轻易地赐给你。

祂比你更接近你的真我，祂比你更认识你自己，祂比你更爱你自己，祂是你的『阿爸』父亲。你之所以存在，是因为祂有、祂在。

在一切受造存在的镜子里，你与祂相似，而且是祂活生生的肖像：你的认知反射祂的知识；你的爱也反射祂的爱；你向祂呼唤，祂会聆听；你寻求对祂的意识，祂在耶稣内，借着耶稣，并偕同耶稣唤醒你对祂亲在的意识。祂向你倾诉爱的言语：『你是我的儿子。你是我的女儿。我心爱的，我好喜欢你』。在耶稣内，借着耶稣，并偕同耶稣，将圣神倾注在你身上，使你能呼喊：『阿爸，父啊！』对祂美妙的亲在，祂用感谢和赞美充满你。

(3) 第三步：向天主降服

在天主面前，亲身体验到他的临在，将你存在的每一部分降服在祂的权下；将自己归还给祂；收回自己的所有权，求祂占有你，在你内并借着你的生活，因而已不再是你生活，而是基督生活在你内（迦二，20）。你的手、手腕和手臂；头、耳、感官和头脑；脚和腿；每一条神经、肌肉、血管和内脏都交还给天主。要求祂接受你的一切，为和平的工具，并把这一切变成纯净的祭献。

将你的关心和忧虑交在祂的手中，你对祂的信赖和期望变得越来越真实，在你的心中不能容许忧虑和紧张存在；祂关心并照顾祂的子女，所以你要借着信赖和降服的行为，放开一切占据你的东西。从现在开始，你亦步亦趋地，让祂带领你。

将你的一切，你的感受，你的爱，都交给祂。你的心不再用自己的爱去爱。『凡有爱的，都是生于天主，也认识天主』（若壹，三，7）。那借着圣神，在『你』的爱的一呼一吸中爱慕圣父的，是耶稣自己，不是你在爱，而是祂在你内，并借着祂，不断地爱着。而祂的爱是那么清静，安详，无言可喻，和永远长存。

将你整个人格、感受和一切，都交还给祂。你觉得正走向一个温柔的爱，出乎你意思之外的，『到在近处等待的祂——我知道就在这里——在一个没人出现的地方』（引自圣

十字若望的诗)。

在此种静寂中所作的热切祈祷，使祂能将圣神倾注在你身上，并且让祂在你内生活和为王。将你自己降服在耶稣，你的救主的权下，并且接受祂为主。为了释放并据为己有，它曾为你祈祷和受苦。向祂说：「取我一切所有，并随意处理。随意派我何去何从。随心所欲用我作事」。『将我自己和我一切所有，绝对完全、无条件地永远地降服在你的支配之下』。

此一步骤能呼求圣神，祂的倾注；祂的恩宠；祂的临在与平安；排山倒海的感受；变成热切而持恒的祈祷，这种种恳求，经常在已被俯允的信心中结束(路十一24)。

(4) 第四步：接受天主圣意

你那许许多多『自动自发』的反应，都是你不接受，反抗，逃避现实，和压抑的表现和姿态。你的怒火骤然爆跳如雷；你的失去耐心像似恶魔占有了你；你的不悦和埋怨硬了你的心；你讨厌干涉和插手。在不知不觉中，你经常拒绝接纳某人、某事、某种情况或条件，甚至你自己，你不以为是天主圣意，祂为你所安排的。

对天主圣意不能接受，在具体情况中，为祈祷是一大阻碍，是通往天主的绊脚石。按照事情发生的实际情况或人本来面目，去接受人、情况或事件，是天主的意思。你总也不

能用心灵的暴力，作影响别人或事件的工具。你只能带给他们宽恕、受苦、接受和感激。这也就是说，在日常生活中，总也不下判断、辩驳、批评、暴戾、最好少管别人闲事。

这样在祈祷中，你将渐渐觉悟到，不接受所形成的阻碍。面对每一阻碍，清醒地接受天主在这方面的旨意，收回以自我为中心并蔑视别人的判断，撤销一切批评，对思、言、和行为上的暴戾要真心悔改，或冒跳过信和爱的危险。当你将心转向祂时，祂将使『一切协助那些爱祂的人，就是那些按祂的旨意蒙召的人，获得益处』（罗公28）。

接受祂的旨意、祂的指引、祂的主权，和借日常生活具体情况一步一步的带领，实际是同一回事。借着祂的圣意，祂引领你进入天国。祂的国度来临和进展，完全在于祂圣意的接受与承行。

所以你应该放下你自己的意愿，然后尝试着辨认祂的圣意。当你寻求辨认祂的圣意，而祂的圣意由于你努力地遵循，而渐渐扩展开时，你的思想和计划就失去了推动的力量。

（5）第五步：忏悔与宽恕

忏悔：当你进入此一阶段，很可能受罪恶与挫折感的压迫，也可能只是一种轻微的罪恶感或自卑，或者陷入一时的悔恨状态。你应该以真心悔改和真实谦卑的心情，来面对这个障碍。承认你的罪恶，缺失，并且请求天主的宽恕，以最谦诚的心感谢祂俯听了我们

的祈祷。然后面对真实的自我：有罪，精神上多方面的残障与瘫痪，像慢性病患者。而且你要接受你的残障和瘫痪，因为祂接受而且爱护这样的你。

这不是培育罪恶感的时刻；你应全心接受天主的宽恕和爱。罪恶感和自卑在祂面前，都是自私或自我中心的表示：你把微不足道有罪的自我看得太重要了，比祂那无限永恒的爱更大也更了不起。你应该把你的罪恶与自卑感，交付在祂的手中，祂的美善要比你的邪恶，好上千千万倍。你应该接近祂爱和原谅你的喜乐。将罪恶将付给祂的仁慈是心灵治愈的恩宠。

你可能想要消磨很长的一段静默时间，好让这一切都沉没在你的意识里。

宽恕：几时不能祈祷，又不知为什么，只觉得不安和不配，下面引证「不知之云」书中的一段话，可能有用：「如今我们知道一切的邪恶，无论是由诱惑或行为而发生的，可用一个『罪』来概括。所以当 we 热切地渴望祈求消除一切邪恶时，让我们除了一个『罪』字之外，不说，不想，也不意识任何其他的东西」（三十九章）。

「你应将自己的存在沉浸在一个『罪』字所代表的精神领域中的实在，然而却不要停留在某一特殊的罪过上，例如：骄傲、忿怒、嫉妒，贪心，懒惰，饕餮，迷色，或大小罪之分。因为为一个实践静观的人，罪的大小无关紧要。然而，在静观祈祷的领域里，任何使人与

天主分离的事物，无论多么微小，都很严重并夺去他内心的平安。

『要让你自己将罪视为『毒瘤』，体认它就是你自己但并不清楚地去确定它。然后在心中呼喊一个字：『罪』，『罪』，『罪』或者『救我』，『救我』，『救我』。天主能借我用经验所表达的，远超过我用言语所表达的，来教导你。因为当着言语全然存于内心，未成确定思想或具体声音时，是它最好的时刻。还有，偶尔由于你沉浸在罪恶的渊藪里，它的悲伤与重压周行在你的身心之中，它也可能凭借言语爆发出来』（四十章）。

你也很可能重复地呼唤：『主，可怜我！』或『耶稣，请宽赦我的罪！』直到它赐给懊悔的恩宠，并在你内融化你罪恶的毒瘤。

（6）第六步：静观祈祷

时到如今，你已消除心中的一切阻碍，一切思虑，意志的摇摆不定：『我惟独寻求并渴望天主自己』（为知之云第七章）。

『你当满足于，在你心灵深处，温馨觉醒的神秘恩宠感觉。除了天主而外，忘记一切。将你的渴望赤裸裸地贯注在祂的身上，脱掉一切有利于自己的愿望』（不知之云三十四章）。

『以一种温柔爱的欢跃，举心向主，渴望祂自己，而不是祂的恩宠。集中你全部的注

意力和愿望在祂自己身上，让你的头脑和心灵全神贯注在这一件事上」（不知之云第三章）。

「只想天主，造你，赎你，带领你进入这项工作。不准别的有关天主的思想，进入你的心中。即使这一点，已经够多了。对天主的意向，该是赤裸裸的，只希望祂自己就已经足够了」（不知之云第七章）。

将你自己整个的的投入在祂的临在中，你坚定地望着祂，祂掌握住你的内心之「见」。你的目光单纯而爱慕地止息在祂的身上，你的祈祷不是别的影响，而是对祂爱心的注视：「我注视，因为我爱；我注视，是为了要爱，而我的爱由于注视而得到了回馈和影响……」。

当你静静地停留在安宁和单纯祂临在的意识中，你的心将祂从事物中搜寻出来，并开放自己去接受祂的爱。祂是默默无言的祈祷，用静静的热火培养出来。有一种黑暗，是思想和清楚的概念无法突破的，但只有渴望的爱才能做到：「让你的渴望无情地撞击在天主与你之间，用你锐利的爱情之箭，刺穿这不知之云：」（不知之云第十二章）。

圣十字若望，在他「心灵的黑暗夜」一书的诗篇中，也描述了如何用爱接近天主：
在那幸福之夜，

在冥冥中，深奥难明的情况之下，
没有辨别的余地，
除了心中的燃烧，
没有别的光亮，
我踏上了坦途。

祂一路上不断地光照并引领，
比光天化日的照射还更明净确定，
带我到祂等我的不远的地方，带我到离我不远祂等我的地方，
——祂的临在我很清楚——
在那向来无人出现过的地方。

这个阶段也可用重复的颂祷，静默规律的调息来密集并加强。

(7)第七步：接受的层面

天主经常回答，不可能拒绝以信德和爱情寻求祂的人。『寻找你必找着』这句话将要

变成：「找，你必被找到」。在你尚未找祂之前，祂已先找了您。「上主自远处显现给您说：我爱你，我永远爱你。因此我给你保留了您的仁慈」（耶三十一3）。

祂回答；祂转面向您；祂寻找您；祂急着进入您的心神；祂叫圣神占有您。您将自己沉浸在祂的爱内，你体验到祂注视着您。您的主耶稣，急着占有您的心，好用祂爱圣父，并反射祂爱的光辉。

耶稣说：「谁爱我，必遵守我的话，我父也必爱他，我们要到他那里，并要在他那里作我们的住所」（若十四23）

「我们认识了，且相信了天主对我们所怀的爱。天主是爱，那存留在爱内的，就存留在天主内，天主也存留在他内」（若一四16）。

祂将用祂的临在，祂的圣神充满你。你只能借信德，圣宠，在经验中去辨认祂。

祂的临在给我们心灵深处带来平安，分享安息日的宁静：一种极大的安宁，一股能接受并忍耐痛苦的能力；一种从绝望中的提升，一股喜乐与爱的涌现；一股圣宠的洪流；一股强烈的赞颂与谢恩的愿望。

如果这是祂的圣意，静观祈祷将给人带来事奉和宣扬祂的力量，为天国作证的力量，因祂圣名治愈的力量，给善心的人带来和平与团结的力量。

(8) 第八步：代祷的层面

代祷有其必要性，耶稣就借着不断的代祷救助你（希七25）。从某方面来说，祂需要你的心来作代祷的工作。的确，你应寻求赐与者，而不是祂的礼物，但是祂关心所有应该属于祂的人；祂愿意借着你来为别人代祷并受苦。人应当用单纯和期盼的信心时常祈祷，总也不要灰心（路十八1）。祂的许诺是：「凡求的，就必得到」。你应该学会相信所求已经得到的信心去祈祷，像主鼓励你那样。无论你求什么，你都要相信你已得到，你就一定能够得到（谷十一24）。

你按照它的圣意祈祷（若一五14—15），求天主的国到你和别人中间。「主，请教我祈祷；光荣你的名；愿你国来临；愿你的旨意在我或别人的生命中完成；将你的平安赐予：助佑：他或她之所需。主，请将你的圣爱显示给某人」。

你很可能在祈祷结束时，常顾做上面这类的祈祷。

(9) 第九步：赞颂和感谢

耶稣一生不断地感激并赞颂圣父，并且也教给门徒这样做。耶稣的司祭祈祷文（若十一七）就是这样的赞颂，感谢和代祷。

当地使你认知祂的临在，或者借圣神感动你，或者用圣宠和平安充满你，你将开始自

动自发地感谢赞美祂。

希望有一天时间会到，当你分享耶稣的孤寂和忍受痛苦时，只因为祂的圣意已在你身上成全，你会开始感谢祂！

《静观祈祷》

鲍斯特 著 郑德泮 译

上智编译馆印

(北京市西城区前门西大街141号)

开本: 787×1092毫米 1/32 2印张

1998年10月第1版 1998年10月第1次印刷

印数: 1—5000册

(内部刊物)

上智3003-98