

# 正教導師談祈禱

卅二講

靈修

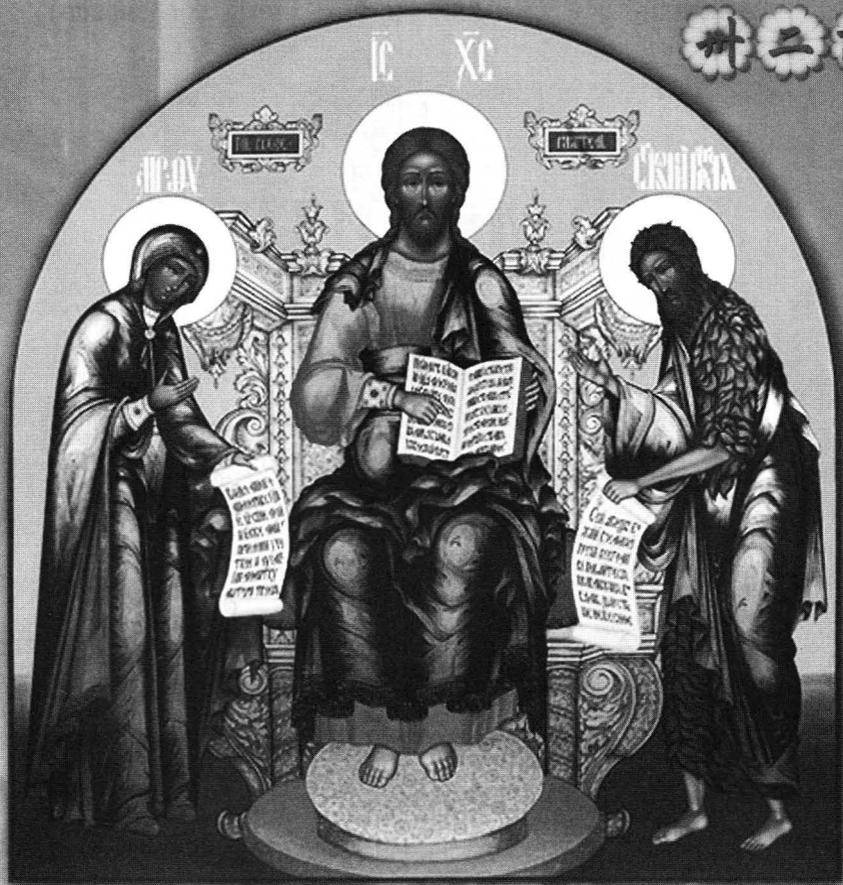


伊拉里翁 總主教 電視演講 愛西里爾 譯

輔大神學叢書87

# 正教導師談祈禱

卷二



伊拉里翁 總主教 電視演講

愛西里爾 譯

2009年6月

光啟文化事業  
Kuangchi Cultural Group

NO. 87  
FUJEN  
SERIES  
THEOLOGICA

**Архиепископ Волоколамский Иларион (Алфеев)**

[ Archbishop Hilarion (Alfeyev) of Volokolamsk ]

Chinese Translation by: Kiril Chkarboul

# **О МОЛИТВЕ**

## **[ ON PRAYER ]**

Record of the television programs,  
broadcasted in spring 1999

**with the blessing of**  
**His Holiness Patriarch ALEXY II**  
**of Moscow and All Russia**

Copyright © 2001, by Archbishop Hilarion (Alfeyev)

Published by arrangement with The Fond “Christian Life”

19 Liteinaya St., Klin, Moscow Region, Russia

Chinese Copyright © 2009 by Kuangchi Cultural Group, Taipei, Taiwan

All right reserved



伊拉里翁總主教【Archbishop Hilarion (Alfeyev)】，俄羅斯正教會對外事務部部長、當代著名神學家，論文著作超過六百篇，包括三十本信理神學、教父學、教會歷史、教會在當代社會等方面的書，同時是一位音樂作家。

伊拉里翁總主教 1966 年生於莫斯科，牛津大學哲學博士、巴黎聖謝爾蓋正教神學研究院神學博士，任教於瑞士弗里堡大學，主要研究領域為東方教父。他認為：當代神學家的研究目標，應不只研究教父文獻，也應包括對這些著作的當代探討，並從教父們的教導對當代世界進行反省。

# 目 錄

vii 劉錦昌牧師序

xi 譯者序

## 第壹輯 何謂祈禱

- 2 一 祈禱是相遇
- 4 二 祈禱是對話
- 6 三 何時需要祈禱
- 8 四 簡短的祈禱
- 10 五 祈禱與生活

## 第貳輯 如何祈禱

- 14 六 《正教祈禱手冊》
- 16 七 祈禱作息
- 18 八 習慣用經文祈禱的危險
- 20 九 祈禱時身體的姿勢
- 22 十 在聖像前的祈禱

## 第參輯 爲何祈禱

- 26 十一 爲身邊的人祈禱
- 28 十二 爲逝者祈禱
- 30 十三 爲仇敵祈禱
- 32 十四 家庭的祈禱
- 34 十五 教會的祈禱
- 36 十六 爲什麼必須去教堂？
- 38 十七 感動與眼淚
- 40 十八 克服雜念

## 第肆輯 耶穌禱文

- 44 十九 「耶穌禱文」
- 46 二十 「耶穌禱文」有何好處？
- 48 廿一 使用「耶穌禱文」
- 50 廿二 關於「耶穌禱文」的書

## 第伍輯 天主經

- 54 廿三 我們在天上的父
- 56 廿四 願祢的名被尊爲聖
- 58 廿五 願祢的國來臨
- 60 廿六 願祢的旨意承行於地，如於天

- 62 廿七 我們的日用糧，求祢今天賜給我們
- 64 廿八 赦免我們的罪債，猶如我們寬免虧欠我們的人
- 66 廿九 不讓我們陷入誘惑，但救我們脫離邪惡者

## **第陸輯 向誰祈禱**

- 70 三十 向天主之母祈禱
- 72 卅一 向聖人的祈禱

## **跋**

- 76 卅二 無祈禱無生活
- 78 編後語：東西基督靈修傳統交會在台灣（胡國楨）

## 劉 序

受業師胡國楨神父交待，以基督教牧師的立場，在推廣靈修生活祈禱的觀點下，來為本書寫序，為徒的只能遵命是從。手中這本《正教導師談祈禱卅二講》，正是一本教人如何祈禱頗為實際的手冊，乃當代著名的正教神學家 Archbishop Hilarion (Alfeyev)，這位俄羅斯正教會 Volokolamsk 總主教區的主教，在電視上的系列演講，所翻譯出來的靈修作品。

總主教正值中年創作之期，擁有牛津大學哲學博士、巴黎聖謝爾蓋正教神學研究院的神學博士學位，是一名多產的神學家，專研東方教父的作品；雖然是神學家，並且學術背景極佳，卻以十分平易的話語，向一般信徒介紹祈禱的理念和方法。

總主教針對四項有關祈禱的基本問題提出回覆：(i) 何謂祈禱？(ii) 如何祈禱？(iii) 為何祈禱？(iv) 向誰祈禱？並且介紹了《耶穌禱文》和《天主經（主禱文）》的意義。首先，他開宗明義地說：「祈禱是遇見有生命的天主」，當信徒在「向基督的祈禱中」，「透過基督的人性」，使「我們發現了天主」；祈禱最重要的就是「永遠保存侍

立於天主前的狀態，也就是與天主同在」。總主教認為，祈禱是一種生命對話，透過祈禱，我們可以更了解上主，祈禱是將自己調整到「與上主相同的音準」，將我們的生活、靈魂的每一根弦，與上主完全和諧，如此便會自然流露出祂的生命。

總主教對於信徒應何時祈禱的問題，指出須如同保祿宗徒所說的「不斷祈禱」。若能整天禱告，無論情境如何都保持祈禱，並多加利用片刻的時間來祈禱，則會感受到自己祈禱中的生命。總主教提倡短禱，他認為稅吏的一句話、十字架旁的右盜也只說了一句話，就得救了；簡短的祈禱可讓人保持專心，因「天主不需要言語，而是人的用心」，祈禱的言語若未深達我們內心，就更到達不了上主那兒。祈禱是靈修生活的指標，要讓自己的生活，與祈禱相當一致：「生活要符合祈禱，祈禱能輔助生活」，最好是「依福音書而生活，……按福音書而祈禱」。

在祈禱的方法上，總主教指出最好先站立靜默片刻；然後聚精會神（心神平靜後）誦念「因父及子及聖神之名，阿們」；然後再站立靜心；接著才禱告。「祈禱應當發自內心的沉靜」。他也建議使用祈禱手冊（經本）。總主教也教導信徒要規律性地每日誦念祈禱經文，並且心向上主，只要注意力不分散，即使五分鐘的早禱、晚禱，已足以使人成為真正的基督徒。祈禱是需要學習的，祈禱前就應預備擺脫一切會阻撓禱告的事物，若體會到內心藉由祈禱而有

所改變，生活便會愈來愈不一樣，祈禱的果效是可以感覺得到的。

總主教同時提出，身體在祈禱中的作為。鞠躬對於祈禱會有莫大幫助。為身邊的人祈禱是重要的功課，甚至要為仇敵祈禱。家庭中共同的祈禱可使家人團結，從小就在家庭中培養祈禱氣氛，對一個人生命幫助極大。教會祈禱提供我們祈禱的作息與方法，教會中使用的祈禱文非常豐富，可幫助信徒學會祈禱。「祈禱是一所學校，不僅教授祈禱，也教導如何度靈修生活」。為真正學好祈禱，一旦發現祈禱中有雜念，要無情地隔絕掉，而短禱可以有助於此。

耶穌禱文乃最好的短禱方式。十九～廿二講便是有關《耶穌禱文》的教導。廿三～廿九講是關於《天主經（主禱文）》的教導；最後一講則提醒我們，「沒有祈禱就無所謂生活，而天主和教會外也沒有救恩」。總主教此一警語，聽在宗教交談風潮高漲的今日，也許很多人會覺得他保守，但以基督徒的祈禱觀點來說，未嘗不是一次發人省思的時機。基督徒的祈禱與其他宗教的祈禱，實有極大的區別，保祿宗徒深知：這是聖神在我們內，帶領我們呼求的祈禱！

看過 Anthony Bloom 這位俄羅斯正教會主教的祈禱書籍者，一定會體會這位「生活在祈禱中的人」，對祈禱深入的體會。眼前總主教這本《祈禱卅二講》，給人同樣的感

受。淺顯易懂，且步步引人進入祈禱核心。但願總主教從上主所領受的靈修生命，以及對祈禱的教導，能開啓尋道者內在生命的首頁，從此寫下自己豐盛的生命記錄。

劉錦昌

謹序於新竹長老教會聖經學院

主曆 2009 年 4 月 21 日

## 譯者序

「由洗者若翰的日子直到如今，天國是以猛力奪取的，  
以猛力奪取的人，就攫取了它。」（瑪十一 12）

祈禱是天主賜予每一個人的禮物。尤其是在個人生命的重大轉捩點上，更是如此。我在反省自己的生命旅途時，常發現不只和祈禱有關；實際上正是天主對我和為我祈禱人的回應。從這些生命的轉折，可見天主充滿智慧的答覆通常超越人的邏輯。但這樣的經驗更讓我意識到：基督徒生命是祈禱；基督徒的人生意義和價值，在於人向天主的開放，而祈禱是此關係的具體表達。

在台灣研讀神學和中國哲學的四年當中，我深刻體會到台灣人對祈禱的重視、對人與天主相遇的渴望。這讓我對台灣人產生了特殊的親切感。尤其在我時常參與台灣的醫院、孤兒院、監獄等社會服務和牧靈關懷活動中，讓我更加體驗到祈禱對人所帶來的優良價值和心靈治療的實際作用。

東方人重視與天主活生生的往來，這是我們透過祈禱所希望達到的美果。而正教會基督徒一千多年來所修養的，正是人在祈禱中與天主建立實際的關係，並生活在基

督內，變成基督奧體（即教會）的肢體，有具體生命和心靈的轉化和更新。正教會的祈禱傳統讓我親自體會到這個事實，且希望分享予華人基督徒。

本書為初步認識正教會的祈禱傳統，是個很好的開始。一邊讀一邊祈禱，能讓我們體會到天主的臨在，並欣賞教會在基督引導下，歷代所累積的靈修智慧。本書作者伊拉里翁總主教是正教會神學和教父學的權威，加上他豐富的牧靈經驗，能與當代分享教會極豐富的祈禱傳統和經驗。而總主教的著作，也總是世界各地許多基督徒和慕道者所喜愛的讀物。

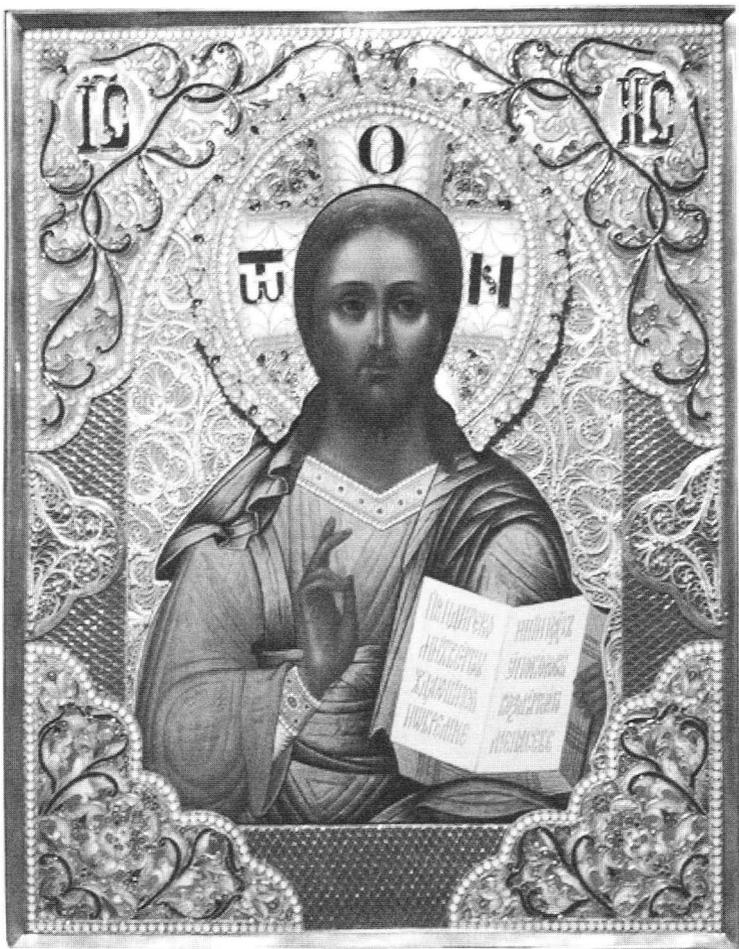
在翻譯本書的過程中，譯者收穫良多。中、俄文的文法和語言邏輯有很多不同，常為了翻譯一句話，必須從各方面作深度的了解，才能找到最合適的話來表達原文之意。其中許多固定的詞彙和俗語，根本無法直譯，或者直譯後會有不同的意含。例如，在「二、祈禱是對話」中，作者把人的生命與樂器作類比：人與天主的和諧如同音樂的和弦一樣。俄文詞彙 *особая объёмность звучания*，直接的翻譯是「音的特殊立體性」，但這翻譯很繞口，也無法正確表達作者原意。譯者從俄文用語方式和文本脈絡看出作者所要表達的觀念，可用「和弦」一詞。類似的翻譯困難，不勝枚舉，特別是因為論述的內容涉及人的心靈活動，譯者需要精確保留原意以避免任何主觀性。

感謝天主，讓這本書中譯本完成，以及在台灣的出版

終於實現了！所有參與本書中譯和出版過程的人—陳怡婷、傅木、趙可屏、賴曉萱等人協助修改譯本；胡國楨神父、楊素娥老師協助本書的出版；恩人 Elena Samodova 女士負擔出版費用；光啓文化願意出版本書—都藉此一併致謝。最後，特別感謝每位為台灣正教會祈禱和努力的人！祈願天主在我們的「祈禱」中紀念這一切！

愛西里爾

2009年4月25日



第壹輯

# 何謂祈禱

# 一 祈禱是相遇

祈禱是遇見有生命的天主。基督宗教是給予世人通往傾聽、幫助、愛世人之天主的無礙道路。此為基督宗教與佛教的主要區別，比方說，佛教中的靜坐冥思，靜坐者會與某種無位格的超存在有所關係，他進入這個超存在，並達到無我、忘我、無物、忘物的境界，然而卻感受不到天主活生生的位格。而在基督宗教的祈禱中，人總能感受到活生生天主的臨在。

在基督宗教中，降生成人的天主向我們彰顯自己。站在耶穌聖像前，我們看見降生的天主。天主是無法憑空想像、描述、或是透過聖像或圖畫所表達出的。然而，將天主降生成人所呈現給世人的面貌（即耶穌）給描繪出，卻是可能的。透過耶穌基督的人性，我們發現了天主。而這個發現通常發生在向基督的祈禱中。

透過祈禱可以得知，天主參與我們生命中所發生的一切。因此，在生活中與天主的對話不應該居次，而應成爲主要內容。因爲人與天主之間存在許多障礙，而唯有透過祈禱才能將它們一一克服。

經常有人問：「既然天主知道我們需要什麼，爲何還需要祈禱，並有所祈求呢？」我通常會這樣回答：「祈禱不是純粹爲了對天主有所祈求。」的確，在某些情況下，



我們祈求祂在日常生活中，賜予具體的幫助。但天主不應只是我們在世間的「輔助工具」，祈禱的主要內容應永遠保持侍立於天主前的狀態，也就是與天主的相遇。如此方能與天主同在，與祂接觸，體驗祂的臨在。

然而，在祈禱中與天主的相遇並不那麼頻繁。即使在人與人相遇時，也總難免存在著無法克服的障礙，難以深化彼此間的關係，而導致只有表面上的往來。這種狀況在祈禱中亦然。有時會感覺到，與天主間似乎存在著一堵厚牆，天主好像聽不到我們。但要了解，這個障礙並非天主所設置；而是由自己的惡習（在教會即稱為「罪」，為尊重原著文意，同此概念，後列文章仍以「罪」敘寫）所建立的。按照一位中世紀的西方神學家的說法，天主無時無刻都在我們身邊，但我們常離祂很遠；天主永遠在傾聽，但我們卻聽不到祂；天主在我們之內時，我們在外邊；天主在我們之內是在家，不過，我們在祂之內卻是陌生人。

要記得，準備祈禱之時，我們都在與有生命的天主接觸。

## 二 祈禱是對話

祈禱是一種對話，其中不僅包含對天主的請求，也已包含了祂的答覆。正如同所有的對話般，在祈禱中不但要將話完整說出，說出一切，也要聽見答案。天主的答覆並非總是在祈禱之時直接出現，有時會晚一些才發生。例如，我們經常請求天主立刻扶助我們，然而祂的幫助卻晚幾個小時、或幾天才來。不過還是能夠明白，這正是因為在祈禱中請求了天主的扶助。

透過祈禱能夠更了解天主。祈禱時，非常重要的一點，也要一面準備好天主會展現在我們面前，雖然祂並非以想像中模樣展現。我們常犯這個錯誤，帶著自己的想像來接近天主，不過這些觀念卻遮蔽了有生命的天主的真實面貌，唯有天主才能揭示。人往往會在自己的意識中創造出某個偶像，並對這個偶像祈禱。這種死的與人造的偶像，將成為世人與有生命的天主之間的阻礙。「給自己創造出一個錯誤的天主形象，且試著向它祈禱吧！給自己創造出一個殘酷不仁的天主形象，然後設法懷著信任與愛向祂祈禱吧！」這是都主教安東尼（Anthony of Sourozh, 1914~2003）對於這種錯誤的崇拜所提出的說明。如此一來，我們應有心理準備，天主會以不同於想像的面貌出現。因此，開始祈禱時，必須摒棄由一切想像力所幻化出的偶像。

天主的答覆會以不同的方式出現，但祈禱不會永遠沒有答覆。如果聽不到答覆，那是因為內心有問題，靈魂尚未調到與天主相遇的和諧狀態。

有一個器具叫音叉，用以為鋼琴調音；它能正確地持續發出的第六音階（La）。鋼琴的琴弦需要調整妥當，才會使音叉與琴音完全和諧。在第六音階（La）尚未被調至正確的音高之前，任憑如何敲打，音叉都不會發出任何聲響。一旦琴弦達到必要的張力，音叉，這個毫無生命的金屬器具，就會在剎那間發出音來。當調好第一根弦，也就是第六音階之後，調音師會再藉此繼續調整其它的八度音階（每個琴鍵敲打幾根弦，會創造出特別的和弦）。接著調整第七音階（Si）、第一音階（Do）等等，如此一組八度音接著另一組，就能將整架鋼琴調整完畢。

在祈禱中也應如此。一定要將自己調整到與天主相同的音準，將自己的生活及靈魂的每一根弦，調到與天主完全和諧。調和之後，自然會遵守祂的誠命，把福音做為倫理和靈修的規範，並開始按照天主的誠命來生活。如此，才會感覺到，在祈禱中我們的靈魂反應天主的臨在，正如調緊的弦，使音叉準確回響。

### 三 何時需要祈禱

何時該祈禱，又該祈禱多久？使徒聖保羅的回答是「不斷祈禱」(得前五 17)。神學家聖額我略納齊盎主教( St. Gregory Nazianzen, 約 329~390 ) 寫道：「必須比呼吸更常思及天主」。基督徒的一生，理應充滿祈禱。

許多災難、痛苦與不幸的到來，是因為世人總忘記天主。其實，在罪犯中不乏有信仰的人，卻在犯罪的那一刻，忘了天主。實在很難想像一個人，在處處想到無所不視及不被任何邪惡瞞騙的天主時，會去作姦犯科。可見，人犯罪，全是在忘記天主時犯的。

大多數人無法終日祈禱，因此爲了思及天主，即使再忙，也必須找出些時間。

一早醒來，都會想想今天將完成哪些事。首先，上班前，開始進入無法避免的忙亂之前，至少奉獻幾分鐘給天主吧！站在天主的面前說：「上主啊！祢賜予我這一天，請幫助我無罪地度過，保護我免於一切罪惡和災禍。」請求天主爲開始的一天賜福吧！

一天當中，也應盡量設法常思及天主。如果感到難過，就向祂祈禱：「上主啊！我很難過，請扶助我！」如果感到一切都好，就向天主祈禱說：「上主啊！榮耀歸於祢，感謝祢賜予喜樂。」如果正爲某個人擔心，告訴天主：

「上主啊！我很擔心他，為他感到痛苦，請扶助他。」整天如此禱告，無論什麼事發生，都要祈禱。

當一天即將結束，準備休息時，要先把今天想一遍，為所發生的一切好事感謝天主，並懺悔今日的不當作為及所犯的罪。



為今夜請求天主的扶助與賜福。如果學會了整天如此祈禱，很快就會發現，整個生活變得多麼圓滿。

人們經常會找出不想祈禱的藉口，不是太忙，就是工作壓力太大。的確，有許多人正過著古時候所沒有的生活步調。有時候，在一天之內必須要完成許多事情。但生活總該有些停頓，比如，站在車站等車時的三五分鐘，坐地鐵時的二三十分鐘，以及打電話時，聽到「忙線中」的片刻。要利用這少許的「片刻停頓」來祈禱，不要白白浪費這些零星的時間。

## 四 簡短的祈禱

經常有人問：「應該怎麼祈禱，用什麼詞，用那種語言？」有些人甚至說：「我不祈禱，因為我不懂、也不會祈禱經文。」祈禱根本不需要任何特別的技巧，只需要與天主談話。在俄羅斯正教會的禮儀中，用的是一種特殊的語言——教會斯拉夫文。但是，在個人祈禱中，則是獨自與天主同在，所以不需要某一種特定語言，可以使用與人溝通及思考所用的語言，來向天主祈禱。

祈禱應該是很簡單的。敘利亞人聖伊撒克（St. Isaac the Syrian, 歿約 700）說過：「祈禱的整個內容不應太過複雜。稅吏的一句話，救了他自己；而那被釘在十字架上的善盜，也只說了一句話，就領受進入天國的恩寵。」

法利塞人和稅吏的寓言提到：「有兩個人上聖殿去祈禱：一個是法利塞人，另一個是稅吏。那個法利塞人立著，心裏這樣祈禱：天主，我感謝祢，因為我不像其他的人，勒索、不義、姦淫，也不像這個稅吏。我每週兩次禁食，凡我所得的，都捐獻十分之一。那個稅吏卻遠遠地站著，連舉目望天都不敢，只是捶著自己的胸膛說：天主，可憐我這個罪人罷」（路十八 10~13）。而這短短的祈禱拯救了他。再想想那個曾與耶穌同被釘在十字架的善盜，他說：「耶穌，當你來為王時，請你紀念我」（路廿三 42）。僅是

這短短的祈禱，就已足夠完滿到讓他進入永生天國了。

祈禱可以是很簡短的。如果剛開始自己的祈禱道路，請從簡短的祈禱開始，因為可以在其中保持專心。天主不需要言語，而是人的用心。言語是次要的，懷抱什麼心態來到天主面前，才是最重要的。若祈禱時，人的思緒不集中，不以恭敬的心或漫不經心地接近天主，比在祈禱中說錯一個詞，更加危險。心不在焉的祈禱缺乏意義，也不具價值。有一個簡單的法則：如果祈禱的言語沒有深達我們的內心，就更達不到天主。正如經常有人說：「這樣的祈禱連房間的天花板都不會超出」，而祈禱本應上達天國。因此，深深地體會每一個詞是很重要的。如果無法集中注意力在誦讀《正教祈禱手冊》中長篇的祈禱經文時，就嘗試短誦式的祈禱：「上主！憐憫我！」「上主！拯救我！」「上主！扶助我！」「天主啊！憐憫我這個罪人！」

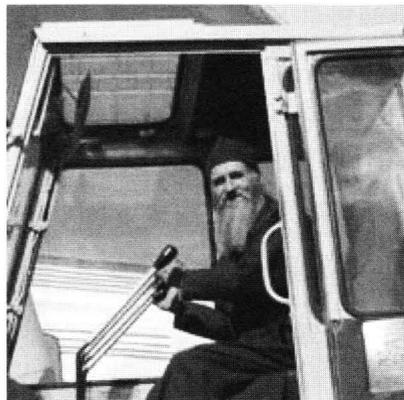
一位苦修士說過，倘若能夠全心全意，發自靈魂及內心誦唸「上主啊！憐憫我！」對我們的得救，就已足夠。但問題出在這裏，一般而言無法全心地、用整個生命將這句祈禱短誦唸出來。因此，爲了讓天主聽到我們，通常會反覆誦讀祈禱短誦。

請記住，天主所渴望的是我們的用心，而非言語。如果全心全意地向祂祈禱，必定得到回應。

## 五 祈禱與生活

祈禱不僅與快樂及透過祈禱所獲得的回饋有所關聯，且也與每日的勤懇努力有關。有時，祈禱帶來極大的喜悅，讓人精力充沛，並帶來新的力量與新的可能性。但是，人經常不願意祈禱，即使祈禱不應受到心情的牽連。祈禱需要努力。阿托斯聖山的聖息盧安（St. Sylvanus of Athos, 1866~1938）說過：「祈禱是需要流血的」。正如其他的作為一般，祈禱也需要花力氣，有時甚至需要花更大的力氣，尤其當不想祈禱，卻仍迫使自己該這麼做的時候。然而，如此地苦修將會得到百倍的報償。

不過，為何有時不想祈禱？我覺得，主因在於生活方式不符合，沒有與祈禱協調。小時候，我曾就讀音樂學校，當時有位很好的小提琴老師，有時他的課很有趣，但也有時很困難。其中的差別並不取決於他的情緒，而在於我有沒有足夠的練習。如果好好地練習了某首樂曲，並作好充分準備地去上課，那麼這堂課便在全神貫注中度過，



老師與我都感到愉快。反之，如果我偷懶了整個星期，沒有準備就去上課，那老師就會感到傷心，而我也會因課程無法正常進行，而覺得厭煩。

事實上，祈禱也正是如此。如果在生活中沒有為祈禱作準備，那麼就會感到很困難。祈禱是靈修生活的指標，準確得像是石蕊試紙的檢測。要安排自己的生活，以成為與祈禱相當一致的型態。當祈禱經文「我們在天上的父」響起，我們會說「願祢的旨意」。這意謂著，即使與人們的意願相矛盾，也應當時時刻刻準備圓滿完成天主的旨意。向天主祈禱「願祢赦免我眾之罪過，如同我們赦免債務人」時，自會願意寬恕他人，寬免其罪債。因為按照這個邏輯，如果沒有寬免虧負我們的人，天主也不會寬免我們的罪。

故，兩者必須相輔相成：生活要符合祈禱，祈禱能輔助生活。倘若兩者並不一致，那麼生活或是祈禱都不會成功。

如果因為祈禱的困難，而感到困窘，就意謂著天主賜予了新的目標，因此理當要在祈禱上及生活上圓滿達成它。如果學會了依《福音書》而生活，也就會按《福音書》而祈禱。如此一來，就將成為完全符合要求、屬靈且真實的基督徒生活。



第貳輯

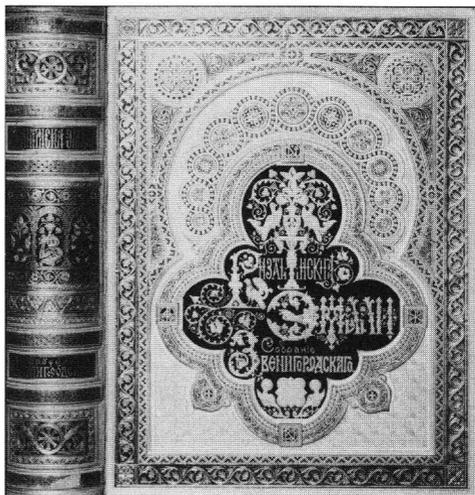
# 如何祈禱

## 六 《正教祈禱手冊》

祈禱的方式有很多種，例如，用自己的話語來表達。諸如此類的祈禱理當伴隨基督徒。不分晝夜，人們皆可用最簡單、但卻是發自內心的言語，向天主祈禱。

另外，還有一種由古聖人所編的祈禱經本，世人應當誦唸之，以學習如何祈禱。這些祈禱經文收錄在《正教祈禱經本》內。經本中包含了早禱、晚禱、懺悔、感恩等祈禱經文，還有各式讚美詩、頌歌集，以及許多其它的祈禱經文。翻閱了《正教祈禱經本》之後，別因其中太多祈禱經文而感到害怕，並非全都要誦讀。

快速唸完早禱經文，約需時二十分鐘；若專注深思體會每個詞語，那麼讀完則需要一個小時。因此，倘若時間不夠，無需將所有的早禱經文都唸完，最好是先誦唸一兩闕，並讓其中每一個詞深達內心。



在〈早禱〉章節前寫到：「當你開始祈禱前，心神尚未平靜，先站立靜默片刻，然後聚精會神，以虔誠之心誦唸：『因父及子及聖神之名。阿們。』之後再次站立靜心一會兒後，開始祈禱。」這個祈禱前的停頓是相當重要的，稱為「靜默片刻」。祈禱應當發自內心的沉靜。那些每天「總得唸完」早禱及晚禱經文的人，爲了趕快開始作日常瑣事，常會很快將「條文」唸完。而這樣的誦唸法，忽略了最重要的項目，就是祈禱的內容。

在《祈禱經本》中有許多向天主的祈求，並且重覆多次。例如，會讀到十二次或四十次的「上主，憐憫我們！」有人會將之看爲一種程序，並將之快速唸過。在此順便一提，「上主，憐憫我們」的希臘文唸法是 Kyrie eleison。在俄文中有一個動詞 *куролесить* (*kyrolesit'*，胡鬧)，源自唱詩班中誦讀員快速重覆地誦唸 Kyrie eleison，這並非祈禱而是在胡鬧。事實上，不論誦唸多少次，都應以專心、虔誠、與愛的態度，盡力誦讀。

無需將所有祈禱經文唸完。更好是用二十分鐘來誦唸「我們在天上的父」這闕經文，重覆幾次，並深思其每個詞彙。對於不習慣長時間祈禱的人，很難立刻唸完大量的祈禱經文。不過也不必設法達到，重點是要深深感受教會之教父們所編的祈禱經文裏，所充滿的那種精神。這正是《正教祈禱經本》內的祈禱經文，所帶來最大的益處。

## 七 祈禱作息

何謂祈禱作息？此為信眾規律性地每天誦唸祈禱經文。所有人的祈禱作息皆不一。有些人需要幾小時的時間進行早禱及晚禱，有些人則僅需幾分鐘。這全取決於個人的心靈狀態，能融入祈禱有多深，及能調配多少時間。

進行祈禱時，即使是簡短的祈禱，最重要的是規律與守恆，而且祈禱作息不應只徒具形式。很多信徒都擁有這種經驗，當經常唸同樣的祈禱經文，就會覺得平淡無奇，失去特色，一但習慣後就不再專心。應盡力避免這個危險的情況。

回想起當我廿歲落髮成為隱修士後，向一位靈修導師請教：「我應有怎樣的祈禱作息？」他回答：「每天要誦唸



完早禱及晚禱經文，三部讚美詩和一部頌歌集。無論發生什麼事，無論有多累，都必需誦唸完畢。即使心不在焉地匆匆唸完，也無所謂，只要能完成祈禱作息。」

我曾試著這麼做，但沒成功。每天唸同樣的祈禱經文，很快就覺得祈禱文變得無聊。然而，每天長時間參與教堂裏的禮儀，在精神上已經充分滋養、鼓舞了我，因而誦讀三部讚美詩與一部頌歌集，對我而言就成了一種多餘的「負擔」。於是，我開始尋找另一種更適合的祈禱方式。最後才在一位十九世紀的偉大隱修者——聖德奧梵（St. Theophanes of Vyshensk, 1815~1883）的著作裏，找到答案。他建議祈禱規律不應以「量」取勝，而應以榮耀天主的「時」為重。例如，我們可以定出早晚各半個小時的祈禱作息，不過這半個小時，要全部奉獻給天主。至於在這段時間內，選擇何種方式都並非那麼地重要。無論要唸完所有祈禱經文，或是只誦讀一闕祈禱短誦，又或一個晚上只看《聖詠》、《福音書》，或者只用自己的話語祈禱，重點是心在天主，注意力不被分散，使每個詞都能深達內心。這個祈禱方式很適合我。但是不可否認，對其他人而言，我從靈修導師那兒所獲得的建議，也許更適合。因為祈禱作息是因人而異的。

我認為對世人而言，別說十五分鐘，只要五分鐘的早禱和晚禱，就足以成為真正的基督徒。重點只在於思維與言詞一致，內心對於祈禱經文有所回應，而整個生活與祈禱一致。請試試看吧！按照聖德奧梵的建議，每天撥些時間祈禱，完成祈禱的規律，很快地就會看到祈禱所帶來的果實。

## 八 習慣用經文祈禱的危險

每位信徒都會面臨習慣用固定經文祈禱、與祈禱時分心的危險。爲了避免這種情況產生，應當與自己的思緒交戰。或正如聖教父們所言：「保衛自己的思維」，學習「將思維融入祈禱經文裏」。

如何達到這樣的程度呢？首先，不讓自己說出理智與心靈所沒有反應的詞語。假如在誦唸祈禱經文的中途，注意力已經偏離，請回到注意力所分散的地方，重覆誦讀祈禱經文。若有必要，可以重覆誦唸三、五或十次，要整個人達到完全專注而有所反應爲止。

在教堂裏有位女士跟我提到：「神父，我多年來早晚都誦唸祈禱經文，但讀得越多，就越不喜歡，感覺自己變得越來越不像一個信仰天主的人。我對那些祈禱經文已經感到厭煩了，不再有任何反應。」我跟她說：「那麼，就別讀全部的早禱及晚禱經文吧！」她驚訝道：「怎麼可以這樣子？」我再次重覆：「放棄吧！如果內心對祈禱經文沒有反應，就不用再全部誦讀了，妳需要的是另一種祈禱方式。早禱通常花多少時間？」—「二十分鐘。」—「那準備好每天奉獻二十分鐘給天主了嗎？」—「準備好了。」—「那麼，請選擇一闕早禱經文，並用二十分鐘來誦讀。每當誦唸一句，就靜默一會兒，思考一下這句祈禱

文的意思，再唸下一句，靜默一會兒，思索其內涵。一面重讀，一面思考生活有沒有跟它一致，有沒有準備將這闕祈禱經文的內涵實踐在生活中。當祈禱說：『上主，請勿將我摒棄於祢的屬天福澤之外。』請思考一下這是什麼意思。當誦唸：『上主，拯救我免於永恆的痛苦。』這些永恆痛苦的危險在那裏，是否真的害怕它們，真的希望避免它們嗎？這也需要反思。」就此那位女士開始以這樣的方式祈禱，很快地，她的祈禱就恢復活力了。

祈禱是要學習的。必需改善自己，以便面對聖像時，不會隨意說出毫無意義的話。

祈禱前後所發生的事情，也會影響到祈禱的品質。好比說，開始祈禱前，與某人吵架了，斥責了他人，就不可能在憤怒時立刻祈禱。這意謂著，當我們在祈禱前，應由內開始準備，擺脫會阻礙祈禱的一切事物，一面將自己的心情調整到與祈禱相符的狀態。如此一來，祈禱將會更容易些。但在祈禱後，也不應當馬上進入日常瑣事，應給自己留一些時間，以聽到天主的答覆，而在身上有所回應，反應出天主的臨在。

唯有當感覺到內心透過祈禱而有所改變，生活才會開始變得不一樣，這樣的祈禱才顯得有價值。祈禱的成果，我們應該感覺得到。

## 九 祈禱時身體的姿勢

在古代教會中，曾使用過不同姿勢、手勢及身體的姿勢進行祈禱。而跪著祈禱，被稱為先知伊利亞的姿勢，即雙腳跪著，頭俯向地，雙手攤開，趴在地上，或舉起雙臂站立祈禱。祈禱時的鞠躬姿勢——包含磕頭式及彎腰式，並同時配合畫十字。在眾多傳統的祈禱姿勢中，如今只有少數保留下來，如配合畫十字號並鞠躬的立式與跪式祈禱。

為何身體參與祈禱如此重要？為何不能躺著或坐著誠心祈禱呢？原則上，在特殊情況下，例如生病或旅行時，無論躺或坐，皆可進行祈禱，但平常一定要使用在正教會聖傳中所保留的姿勢。因為人的身體和靈魂是分不開的，靈魂是不可能完全獨立於身體之外。因此，古代的教父們曾說：「倘若身體在祈禱中沒有作為，祈禱就不會有效果。」這句話絕非空言。

若於四旬大齋期進入正教教堂，將會看到進入教堂的信徒們有時會同時跪下，然後起身，再跪下，再起身。整個禮儀中皆是如此。在這禮儀中，會讓人感到有一種特別的強度，人們不單只是祈禱，而是在祈禱中有所努力，進行苦修。反之，當進入新教的教堂時，在整個禮拜的過程中，所有的信徒都坐著誦讀祈禱文，唱聖歌。他們不畫十

字，不鞠躬，當禮拜一結束，隨即起身離開。試圖比較這兩種在教堂的祈禱方式：正教的和新教的，就會感受到其中的差異。其差異在於祈禱強度的不同。雖向同一個天主祈禱，方式卻不一。而這其中的差異，部分是由身體姿勢的不同所造成的。

鞠躬對於祈禱會產生莫大幫助。若有人可以在誦唸早禱及晚禱經文時，進行幾次彎腰或磕頭的鞠躬，無疑地，將會感受到靈修方面所展現的益處。身體將變得較筆直，而在筆直的身體裏，思維與注意力的集中，則是一件再自然也不過的事。

祈禱的過程中，有時應畫十字，特別是誦唸「因父及子及聖神之名」與呼求基督拯救者名號時。這個動作是不可或缺的，因為十字架是拯救我們的工具。當在胸前畫十字時，便可以明顯感受到天主的力量與臨在。



## 十 在聖像前的祈禱

祈禱時，我們的外在不應改變內在。水能載舟亦能覆舟，外在姿勢雖有助於內在，有時卻又產生困擾。傳統的祈禱姿勢，毫無疑問地，有益於保持祈禱的狀態。但無論如何都無法替代祈禱的主要內容。

我們不能忘記，有些祈禱姿勢並非適用於所有人。好比說，許多上年紀的人無法磕頭鞠躬，有些則無法久站。一些年長者常說「我不去教堂參加禮儀，因為無法久站」；或說「我無法向天主祈禱，因為腳痛」。事實上，天主需要的是人的心，而不是腳。假使無法站著，就坐著祈禱；若不能坐著，那就躺著祈禱。正如一位隱修者所說「與其站著想腳，不如坐著想天主」。

輔助祈禱的方法很重要，但是它並不能取代祈禱的內容。重要的輔助祈禱方式之一是聖像。正教信徒通常都站在基督拯救者、天主之母、聖人等聖像及十字聖架前祈禱；然而，新教信徒卻不在聖像前祈禱。由此可見正教和新教祈禱之間的差異。正教的祈禱傳統較為具體，在瞻仰基督聖像的同時，似乎能透過窗戶看到另一個世界，因為我們所祈禱的天主就在這幅聖像之後。

重要的是，聖像不應該取代祈禱的真正內容，我們不應向聖像本身祈禱，也不應試著想像聖像裏的祈禱對象。

因為聖像只是一個提示，只是真實對象的象徵。如教父們所言：「對聖像的敬重，會提升到對真實對象的敬重。」當走近基督拯救者或天主之母的聖像時，我們會貼近聖像，敬吻之，以表示我們對基督拯救者與天主之母的愛。



聖像不應變成偶像。人也不該幻想天主是否與聖像上的形象相同。比如說，有一幅三位一體的聖像稱「新約之三位一體」，這種聖像並不符合教會準則，但在有些教堂中仍見得到。在這幅聖像中，聖父、耶穌基督及聖靈分別以白髮長老、年輕人及鴿子的模樣呈現。但無論如何不可陷入這種誘惑，而將三位一體做此想像。聖三位一體是天主，是人類所無法想像的。向天主——三位一體祈禱時，應擺脫各種臆測。我們的想像必需擺脫形象，理智要完全清晰，而內心則應準備好迎接有生命的天主。



第參輯

# 為何祈禱

## 十一 為身邊的人祈禱

我們不應只為自己祈禱，也要為身邊的人祈禱。每天早晚，或在教堂時，都要思及所有身邊的人：親朋好友及仇人，並為他們向天主祈禱。這是很重要的一點，因為人與人之間都存在著無法斷除的關係，而常為另一人祈禱，將可拯救他免於危急。

神學家聖格里高利曾發生一件事。當他還年輕尚未受洗前，在一次橫越地中海時，海面上突然起了狂風暴



雨，並且持續了許多天。當時已經沒有人懷抱得救的希望，船也幾乎沉了。格里高利便向天主祈禱，在祈禱時，他看見了自己站在岸邊的母親，當時母親似乎感覺到自己的兒子正面臨危險，所以緊張地盡全力為他祈禱。最後船平安地抵達了岸邊。格里高利一直都記得，是母親的祈禱拯救了他。

或許有人會說：「是啊！又是一個古代聖人的生活故事。為什麼這樣的事現在都不再發生呢？」我可以保證，

諸如此類的事現在還在發生。我認識不少人，都是靠著身邊人的祈禱而免於死亡或是危險的。甚至在我的生命中也發生不少次，靠著我的母親或是我堂區信徒的祈禱，才得以避免危險。

有一次我發生車禍，清晨五點鐘左右，車子從懸崖上摔落，並翻轉了幾次。車子全毀，而我和司機卻毫髮無傷地生還。當晚我回到所服務的教堂時，有幾位堂區的信徒，看到我的第一個問題是「神父，出了什麼事？」她們在凌晨四點半驚醒，感覺到危險發生，便開始為我祈禱。因此我覺得，多虧了她們的祈禱，我和司機才得以倖免於難。

我們應該為身邊的人祈禱，這絕非因為天主不知如何拯救他們，而是因為天主要我們參與彼此的得救。當然，祂早已知道每個人，包含我們和我們身邊的人，所需為何。為身邊的人祈禱時，並不意謂著比天主更仁慈，而是意謂要參與他們的得救。在祈禱時，不應忘記在生活中所遇到的每個人，也不應忘記，他們也正為我們祈禱。每晚睡前，每個人都應向天主祈禱：「上主啊！請依照所有愛我的人的祈禱，拯救我吧！」

緊記自己與身邊的人之間所牽連的關係，而我們在祈禱中也將互相思及。

## 十二 為逝者祈禱

我們不只為身邊的生者祈禱，也應為另一個世界的逝者祈禱。

對我們每一個人而言，為逝者祈禱是極為重要的，當身邊的人離開世間後，自然會因為產生失落感而感到難受。而事實上他仍活著，只不過遷移到另一個世界，生活在不同的境界。為了與逝者之間的關係不斷絕，應該為他祈禱。如此一來便能感覺到他在身邊，沒有離開我們，而彼此之間所牽連的關係仍然存在。

但是，逝者當然也需要我們的祈禱。因為人去世後，就會開始另一種與天主會面的生活，並為自己在世間的善惡負責。因此，能有在世間仍思及自己的親朋好友，來為自己祈禱與陪伴，在這條路上是很重要的。離開這世間的人會喪失這世界所給予的一切，只留下靈魂。至於他所曾經擁有的財富，所獲得的一切，都會留在這世上，唯有靈魂會到另一個世界，接受天主仁慈與正義的審判。假使，人在世時曾為非作歹，則將受到懲罰。不過，生者可以懇求天主減輕那個人的負擔。教會深信，逝者的命運可因為生者的祈禱而獲得改善。

陀思妥耶夫斯基 (Fyodor Dostoyevsky, 1821~1881) 的長篇鉅作《卡拉馬佐夫兄弟》中，以聖提弘 (St. Tikhon of Zadonsk,

1724~1783) 爲典範的主角佐西馬長老，提到爲逝者祈禱時曾說：「在每天可以祈禱時，重複對天主說：『上主啊！請憐憫整日侍立於祢面前的每一個人吧！』由於每個時刻，每個瞬間，都有上千人離開這個世界，其靈魂皆侍立於天主之前，但當中有些人已與世間中斷關係，他們是孤寂鬱悶的，沒有親人，也沒有人會想起他們。因此，你爲逝者的這個安息祈禱，也許會從世界的另一端向天主提升，即使你完全不認識那個人，而他也不認得你。當他懷著敬畏之心面對天主時，便會在剎那間發現，若在世間有愛他的人爲他的安息而祈禱，靈魂將會多麼地感動。天主也會更仁慈地憐視你們二人，正因你如此地捨不得他，那麼無限仁慈的天主將會更加憐憫他，並因爲你而寬恕他。」



「墮胎嬰兒之安慰者」聖母像

## 十三 為仇敵祈禱

為仇人祈禱的必要性，源自耶穌基督對於倫理教導的核心。

在基督來臨之前普遍認為「你應愛你的近人，恨你的仇人」（瑪五 43）。至今大部分人仍抱持這種想法。我們本能的善待對自己友善的人，反之，對於所厭惡的人，則漠不關心並憎恨他。然而，基督說過，我們對待仇敵的態度應是全然不同的：「你們當愛你們的仇人，當為迫害你們的人祈禱」（瑪五 44）。基督在世期間，不只一次為世人具體展現了愛仇人並為他們祈禱的榜樣。當上主被士兵釘在十字架上時，他遭受可怕的折磨與難以置信的痛苦，但他卻如此地祈禱：「父啊，寬赦他們罷！因為他們不知道他們做的是什麼」（路廿三 34）。此時此刻，祂並沒有想到自身的疼痛，而是關心士兵們的得救。當他們行惡之時，其實最先受到傷害的人正是自己。

我們必需了解，陷害或是討厭我們的人，他們本身並不壞。真正壞的是污染他們的罪孽。我們該憎恨罪行，而非犯罪的人。正如聖金口若望（St. John Chrysostom, 約 344-407）所說：「當有人對我們做出壞事，不該厭惡他，而要痛恨他身後的惡魔。」

我們應學習將人與其所犯的罪分開。神職人員經常觀

察到，當信眾懺悔時，罪會從悔改者的身上確實離開。所以，我們應學會拋棄人類造孽的形象，並且記得每個人，包括我們的仇敵和痛恨我們的人，都是按照天主的肖像創造的，故應仔細端詳在這肖像上所具有的善良面相。

爲什麼我們必需爲仇敵祈禱？事實上，不只他們需要，我們也需要。因爲我們必需與仇敵和解。隱修士大司祭索弗若尼（Sophrony Sakharov, 1896~1993）在描寫阿托斯山聖息盧安的著作《俄羅斯精神巨匠：長老西拉》（中文譯本：華東師範大學出版社）中寫到：「憎恨與拋棄兄弟的人不會有圓滿的生活，他們尋不著通往憐愛世人天主的道路。」的確如此。當內心對他人產生怨恨時，人是無法接近天主的。當心懷憎恨時，通往天主的路全會被阻斷，因此必需爲仇人祈禱。

每當向天主祈禱時，應完全與所有的仇敵和好。讓我們回憶上主所說的：「你若在祭壇前，要獻你的禮物時，在那裏想起你的弟兄有什麼怨你的事……先去與你的兄弟和好，然後再來獻你的禮物」（瑪五 23~24）；上主也說過：「當你和你的對頭還在路上，趕快與他和解」（瑪五 25），「還在路上」意指「在此世的生活」中。假使來不及在此世與怨恨和欺負我們的仇敵相互和解，就將處在不容忍的狀態，面對來世的生活。在那兒要彌補在此錯失的一切，是不可能的。

## 十四 家庭的祈禱

在此之前，我們主要在談論關於個人的祈禱。現在我想談談關於家庭的祈禱。

今日大部分現代人的生活相差不大，家人很少會共聚一堂，最好的狀況是一天兩次：早、晚用餐時間。白天父母上班，孩子上學，待在家裏的只有學齡前的孩童及退休的老人家。因此，在日常作息中安排大家一起祈禱的時刻，是相當重要的。假如家人會共進晚餐，那麼何不在吃飯前提早幾分鐘一起祈禱呢？也可以在吃完飯後，一起誦讀祈禱經文或《福音書》中的片段。

共同祈禱會使家庭更團結，因為一個家庭的圓滿與幸福，不只在於彼此的血緣關係，還需要精神層面相近、擁



有共同的想法與世界觀。所以共同祈禱，對家庭裏的每個人都會有良好的作用，特別是對小孩子有莫大的幫助。

前蘇聯時期，禁止以宗教精神教育孩童，理由是要讓孩子長大後，自行決定選擇宗教或非宗教的路。此論調是一個大騙局，因為人要先受宗教教育，才能做出某種選擇。至於何時是學習的黃金時期，當然是小時候。因此，一個從小就不習慣祈禱的人，日後也很難再培養祈禱的習慣。反之，自小即受祈禱和恩寵氣氛薰陶的人，年輕時便了解天主的存在，並且知道隨時都可以與天主交流，即使他後來因故而離開教會，離開天主，其內心的深處仍保留著在童年所熟知的祈禱及宗教性。所以經常會看到，有些曾短暫離開教會的人，在生命的某一階段，會因小時候已培養了祈禱的習慣，而再次回歸天主。

還需提出一點說明。今日在很多家庭中老一輩的祖父母，都是在非宗教的環境中接受教育。早在二、三十年前，教堂可以說是「老太太」的地方。如今這樣的老太太卻是屬於非宗教的一輩，這全得歸咎於他們在 1930~1940 年代——「戰鬥的無神論」時期中所受到的教育使然。故讓老一輩的人找到上教堂的路是很重要的。歸向天主永不嫌晚，況且年輕人都已經找到了這條路，所以年輕人應以尊敬的態度，逐漸地帶領長輩進入精神生活的層次中。而透過每天的家庭祈禱，他們就能更順利地達成這個目標。

## 十五 教會的祈禱

一位廿世紀著名的神學家弗洛羅夫斯基（George Florovsky, 1893~1979）神父曾說：「基督徒未曾孤獨地祈禱。」即使他關上門，在自己的房間裏向天主祈禱，他的身分仍是教會團體的一員。我們不是封閉的個體，而是教會的一員，整體的一分子。並且，我們並非單獨得救，而是與弟兄姐妹們一起得救。故不只要有個人的祈禱經驗，還應擁有與他人共同祈禱的經驗，這是相當重要的。

教會的祈禱具有特殊的意義與重要性。有很多人依個人經驗就可以了解，有時候要進入祈禱狀態是多麼地困難。相反地，進入教堂參與多人的共同祈禱，將被帶領進到某種深入的境界，並與他人的祈禱融合在一起。



人的生活好比航行在海洋上。當然，總有大膽的人，能獨自克服波濤與風暴，乘著小艇渡過大海。但一般而言，要渡海的人總會聚在一起，坐大船到彼岸。教會正是基督徒一同搭乘航向救恩的船，而共同祈禱則是達成這個目標的最有效方式之一。

在教堂中有不少協助祈禱的事物與方法，其中首要的是祈禱作息。在正教教會中所使用的祈禱文非常豐富，隱含極大的智慧。不過，剛來教堂的人會碰到一個困難，就是使用教會斯拉夫文祈禱。目前對於祈禱儀式是否應保留教會斯拉夫文，或是改為現代俄文仍存有不少爭議。我認為，倘若將整部《正教祈禱經本》裏的經文全都譯為現代俄文，其文字之間的意涵將必定有所喪失。而教會斯拉夫文具強大的精神力量，依經驗來看，這並非那麼難學，與俄文的差別也不大。所以只要以學習某一門學科的專用詞語，如數學或物理學的態度，多投注些心力去學習即可。

因此，為了學會在教堂中祈禱，應多花些功夫，常去教堂，或是買本基礎的祈禱書，並在空閒時加以學習。如此一來，祈禱經文的詞藻與豐富內涵將在我們的眼前展開。同時也將了解到，祈禱是一所學校，不僅教授祈禱，也教導如何度靈修生活。

## 十六 為什麼必須去教堂？

很多偶爾來教堂的人，對教堂總抱持著一種只想滿足個人需求的態度。例如，有些人在出遠門前，會來教堂點根蠟燭，以防萬一。這種人通常只用兩、三分鐘的時間，進去教堂，迅速地畫幾次十字號，點了蠟燭，然後就離去。也有些人進教堂後說：「我要付錢請神父為這事祈禱……，為那事祈禱……」接著付錢了事。他們認為只有神職人員應該祈禱，自己卻不參與。

這種態度並不正確。教會並非糖果自動販賣機，只要投入銅板，糖果就會掉下來。教堂是一個讓人來生活與學習的地方。在碰到困難時，或身邊的人病了，請別只是進去教堂、點根蠟燭而已。請來教堂參加禮儀，進入祈禱狀態，與神職人員及教會團體一同為所困擾的事情向天主祈禱。

定期上教堂是很重要的。每個主日上教堂則是很好的做法。主日與大節日所舉行的感恩禮，在這兩小時中，能讓我們暫且擺脫俗事，並進入祈禱狀態。此外，若全家人能一同前來教堂，懺悔並領受聖體聖血，也是很好的。

若有人學會如何在一星期之中、從主日到主日之間的平日，也規律地度教會祈禱生活，那麼他的生活將會徹底地改變。首先，他會更有紀律，因為信徒明白，將在這個

星期之中，於天主面前為自己的所作所為負責，因此要過著另一種生活，不去做那些背離天主的壞事。此外，參與感恩禮，



是恭領基督聖體聖血的機會，在精神與身體皆能與天主結合。最後，感恩禮是無所不包的禮儀，整個教會團體與每個成員皆可為不安、痛苦或喜悅的事情來祈禱。信眾在感恩禮中，可以為自己、為身邊的人、為自己的未來祈禱，亦可懺悔自己的諸般罪行，並懇求天主為將來的服侍而祝福。

全心全意的參與侍奉禮儀是相當重要的。在教會裏還有其它的禮儀，如守夜祈禱禮儀，這是一個準備領受聖體聖血的禮儀。也可以進行短暫的懇禱禮儀，選定向某一位聖人，或為某人的健康祈禱。但是，任何所謂的「私人」祈禱禮儀，即個人選定為自己的具體需求所進行的祈禱禮儀，都無法取代感恩禮的重要性。因為感恩禮，是全教會祈禱的核心，應成為每位基督徒及每個基督徒家庭的靈修生活中心。

## 十七 感動與眼淚

關於人在祈禱中所體會的精神和情感狀態，我想說幾句話。首先，讓我們回想萊蒙托夫（Mikhail Lermontov, 1814~1841）的名詩：

在生命困苦的時刻裏，  
若有悲愁交集在心中：  
一個奇妙的祈禱  
重覆在我心中。  
恩惠的力量  
存在活韻之中，  
她的呼吸是不可思議的，  
神聖的美麗在其中。  
正如重擔從心靈落下，  
那疑惑，遠離我，  
又相信又哭泣，  
而我輕鬆不已……

偉大的詩人透過這些簡單美妙的語詞，描述出人在祈禱時所經常體驗到的感受。在不斷重覆或許從小就已熟悉的祈禱經文之中，突然感到神智清醒與輕鬆，因而掉下眼淚。這種狀態，依教會的術語稱之為「神慰」。這是人在祈禱時，偶爾被賜予的狀態，能比平常更清楚、更明顯地感覺到天主的臨在。在這種屬靈的狀態中，天主的恩寵能直接深觸到我們的內心。

讓我們回憶一下布寧（Ivan Bunin, 1870~1953）自傳式小說《阿爾謝涅夫的生命》中的一個段落，他描述了自己的

青年生活，及中學時代參加光榮十字聖架節的禮儀。他如此敘述守夜祈禱禮儀的開端，當時在半明半暗的教堂裏，人還不多：「這一切是多麼地讓我感到激動。即使我還是個小男孩、一個青少年，但我一出生就有這種感覺。有多少次我聽到了這些高呼，與緊跟在後的『阿門』，這一切似乎都變成了我靈魂的一部分，而現在我的靈魂早已猜出禮儀中的每一個字，並自願以熱誠的態度回應一切。當聽到『前來，向上主鞠躬……我的靈魂讚美上主』，我的眼眶便不自覺地充滿淚水，因為我已經確切地知道，在這世界上已沒有什麼比這個更華美、更崇高的了。而神聖的禮儀一直不斷地進行，『聖門』關閉，打開，無數的蠟燭將教堂拱頂照得越趨明亮，更加溫暖。」布寧接下來描寫到自己拜訪了許多裏面有管風琴聲的西方教堂，也進去過有美麗建築風格的哥德式教堂。但是，他寫道：「無論何時何地，我都無法像在那小教堂之中，參加光榮十字聖架節慶典的那晚一樣想哭。」

對這天賜般與教堂無法分割的經驗，不僅偉大的詩人和作家能有所回應，每個人皆可親身體驗。但要做開心胸才能感受得到；進入教堂時才能準備好接受天主的恩寵。若無法進入這恩寵的狀態，也體驗不到感動，那麼不必疑惑，這意謂我們的心靈還不夠成熟到接受恩寵。然而，在神智接近清醒的時刻，代表我們祈禱有成，並足以證明天主對於我們的祈禱有所回應，而祂的恩寵也已深觸我心。

## 十八 克服雜念

雜念的浮現，是在專心祈禱的過程中，會出現的棘手障礙之一。一位十九世紀末到廿世紀初的偉大修道者喀琅施塔德城的聖若望（St. John of Kronshtadt, 1829~1908），在日記中描述了自己在感恩禮進行時，這個最需要專心的神聖時刻中，眼前突然出現了蘋果派，還有一枚要頒給他的勳章。事後他深感痛苦且遺憾地說，這些與祈禱無關的圖像，足以破壞整個祈禱狀態。倘若聖人們在祈禱過程中都有過這種經驗，那我們有相同的經歷，也就無須大驚小怪了。爲了讓自己遠離雜念與毫無相關的圖像，應學習如古代教父們所說的：「護衛自己的思維」。

早期教會的苦修作家們，曾對於雜念如何一步步潛入人心，有仔細的研究學說。過程的第一階段稱「誘惑」，即意念突然湧現。對個人來說，這樣的意念完全是外來的，遠在地平線的某端出現，但人們開始將注意力放在它上面，與之對談，細看及研究它。隨後，人的思維便與「誘惑」相結合，成了所謂的「結合」。最後，意念變成慾念，並支配整個人。在此情況下，這個人就已全然遺忘祈禱及靈修生活了。

爲了避免這個情況發生，每當雜念出現的第一時間，便應立刻拒絕，不讓它們進入靈魂、心靈與思維之內。這

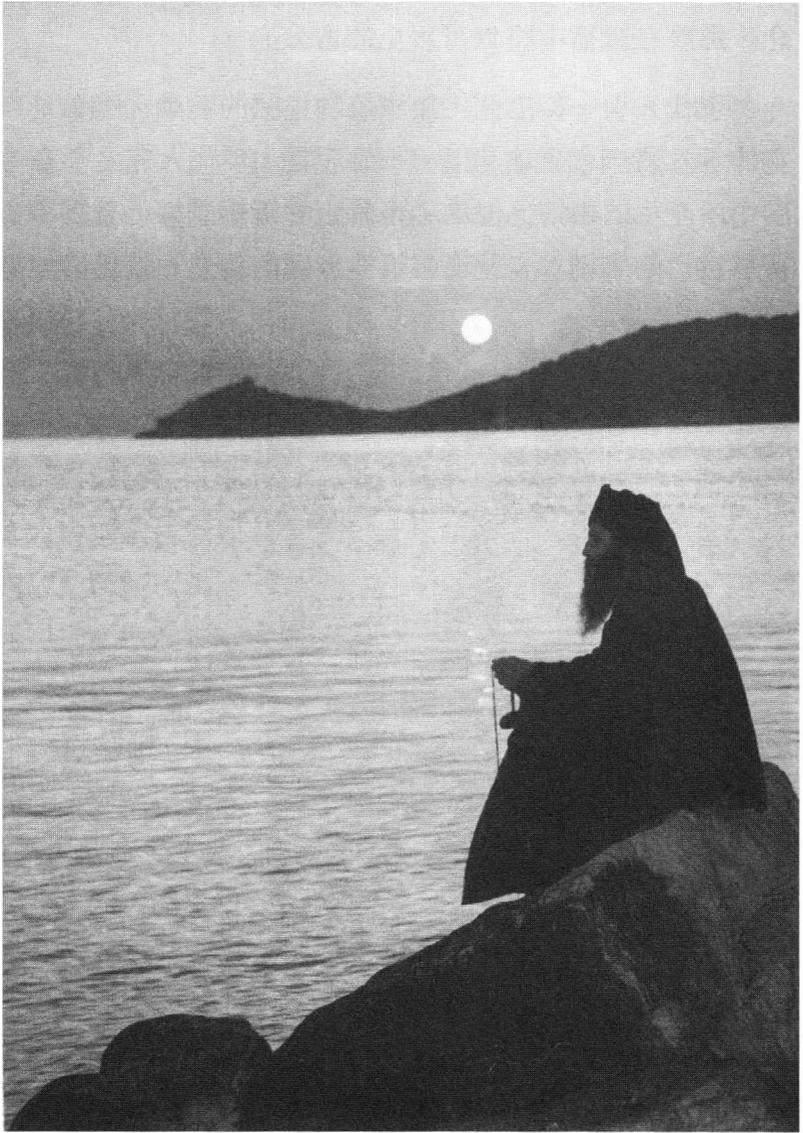
必需下很多功夫訓練自己才能學會。如果尚未學會克服雜念，那麼在祈禱中將無可避免的會分心。

現代人有一種毛病，無法控制大腦的活動，腦子是自主的，念頭無意識地進出。一般而言，現代人完全不在意腦中所產生的事情。但爲了將真正的祈禱學好，必需學會留意自己的思維，一發現與祈禱無關的雜念，就無情地隔



絕掉。有些簡短的祈禱可以幫助克服心不在焉與拒絕雜念，例如，「上主，憐憫我」、「天主啊！垂憐我這罪人」等。誦唸這些祈禱短誦時，不需要特別集中於言詞，它們自然會啓動人的情

感與心靈的運作。在祈禱的協助下，將可學得在祈禱中不可或缺專注力。



第肆輯

# 耶穌禱文

## 十九 「耶穌禱文」

聖使徒保羅說：「不斷祈禱」（得前五 17）。有人經常問：「平日的工作、看書、講話、吃飯、睡覺等等，都是與祈禱無法並行的事情，那究竟該如何不斷地祈禱呢？」在正教傳統中，這個問題的答案就是「耶穌禱文」這闕短誦。使用「耶穌禱文」的信徒總能不斷地祈禱，也就是保持侍立於天主之前。這是如何達成的呢？

「耶穌禱文」如此誦唸：「上主，耶穌基督，天主之子，憐憫我這個罪人。」較短的說法：「上主，耶穌基督，憐憫我。」最簡短的是：「上主，憐憫我。」信徒不單只在禮儀或是在家祈禱時誦讀「耶穌禱文」，還可以在路途中、吃飯時，或睡覺之前繼續祈禱。甚至連跟別人講話或傾聽時，也可以不分心地注意對話，並同時在心靈深處繼續重覆「耶穌禱文」。

當然，「耶穌禱文」的意義不在於機械性的重覆，而是讓人不間斷地感受到基督生命的臨在。人之所以能感受到這個臨在，主要是因為誦讀「耶穌禱文」時，道出救世主之聖名。

名字是個人的象徵，其使用者似乎就存於其中。當年輕男子愛上女孩時，會不斷想念她，並不斷地重覆她的名字，就像這女孩存在名字裏一般。因為愛充滿了這年輕男

子，所以他必需不斷地重覆這女孩的芳名。愛上主的基督徒也正是如此，他不斷地重覆基督之聖名，因為他整個的心和靈魂都仰望著基督。

誦唸「耶穌禱文」時，有一點值得注意，別設法想像基督，別想像祂降生成人的生活情況，或是祂在十字架上的樣子。這不應該與人類所自行想像的任何圖像有所關聯，否則容易以假亂真。人只能由內體驗耶穌的臨在，並感受侍立於有生命的天主前。在這種情況下，任何外來加諸的圖像皆不適宜。



## 廿 「耶穌禱文」有何好處？

「耶穌禱文」具有幾種特性。最重要的是，天主的聖名臨在於其中。

人們習慣不加思索地說出天主的聖名。例如在說「上主，我好累！」、「天主與他同在，讓他改天再來吧！」的同時，完全沒想到天主聖名所具有的能量。其實早在舊約中即有這樣的誡令：「不可妄呼上主你天主的名」（出廿7）。古代的猶太人對於天主的聖名，抱持非常虔誠的態度。當猶太人從巴比倫重獲自由後，完全被禁止直呼天主的聖名。唯當大司祭一年一度進入至聖所，即聖殿中最神聖的地方之時，才有稱呼天主聖名的權利。我們以「耶穌禱文」向基督祈禱時，誦唸出基督聖名與信奉其為天主之子，都具有特殊的意義。故須以最虔誠的態度稱呼天主之聖名。

「耶穌禱文」所具的另一個特性，在於簡短且方便誦讀。誦讀「耶穌禱文」完全無須任何書籍，也無須特定地方或時間。與其它的祈禱經文相較，此為「耶穌禱文」的最大優勢。

最後，這闕祈禱短誦還具有一個特性，即在誦唸禱文的同時，我們會懺悔自己的罪行：「請憐憫我這個罪人」。這個時刻極為重要，因為很多現代人完全不覺得自己有

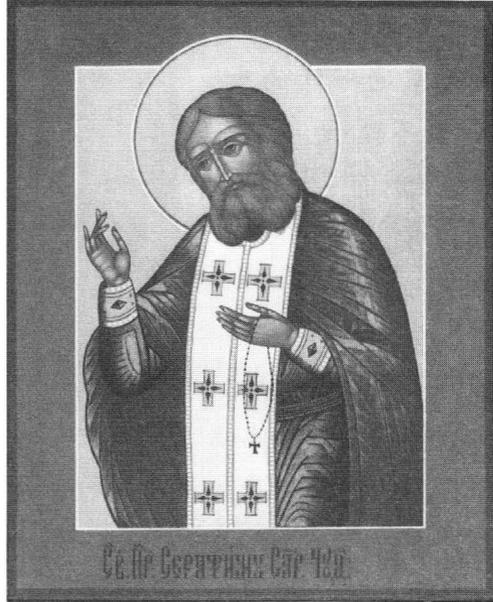
罪，甚至在懺悔時，經常會聽到：「我不知道要懺悔什麼，我跟大家過一樣的生活，既不殺、也不竊」等等。然而，生活之所以有災難與痛苦，通常是因為有罪。人看不到自己的罪，因為遠離天主。如同在黑暗的房間裏，既看不到灰塵，也看不到污穢。當窗戶開啓時，才會發現這房間早就需要大掃除了。



遠離天主的靈魂如同漆黑的房間。離天主越近，靈魂越充滿光明，也會更了解自身的罪。這並非透過與他人比較而來，而是因為侍立於天主之前。當誦唸「上主，耶穌基督，請憐憫我這個罪人」時，我們似乎正面對著基督，將祂的生活與我們的生活比較。此時此刻會打從心底真正感覺到，自己是如此地罪孽深重，而從內心徹底懺悔。

## 廿一 使用「耶穌禱文」

接著談談有關使用「耶穌禱文」方面的問題。有些人會立下一天誦讀「耶穌禱文」一百次、五百次、或是一千次，諸如此類的目標。爲了計算誦唸的次數，使用五十顆、一百顆，甚至更多顆的念珠。當



默念祈禱時，會一面數念珠。但一位「耶穌禱文」的修習者，應先注意祈禱的品質，而非數量。我覺得，剛開始最好緩慢地朗讀誦唸，設法達到心神合一。當唸出：「上主...耶穌...基督...」時，心要如音叉般，回應每個詞。同時，也別企圖馬上就能將「耶穌禱文」誦讀多少遍。即便只誦讀十遍，而使心靈有所回應，就足夠了。

大腦與心爲人類的兩大靈魂中樞。大腦主要負責理智的活動，例如，想像、思維等，而心則主管情緒、感情與

感受。誦讀「耶穌禱文」時，心應為主要的靈魂中樞。因此，無須再用大腦想像些什麼，好比耶穌基督的形像等，而該將注意力放在心上。

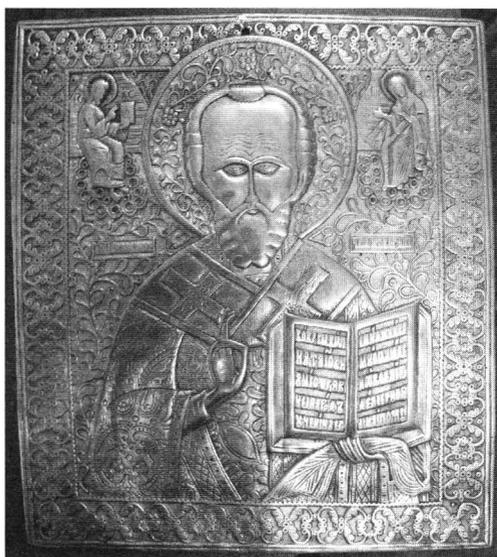
古時的教會苦修作家們鑽研出一種「引念於心」的技巧，透過這個技巧，可將「耶穌禱文」與呼吸結合起來。在吸氣時誦：「上主...耶穌基督...天主之子」，吐氣時唸「憐憫我這個罪人」。如此一來，注意力會本能的從大腦轉移到內心。我覺得，並非人人都須以這種方式修習，只要能以專心和虔誠的心誦唸祈禱文就行了。

請讓誦唸「耶穌禱文」從早晨開始。若白天得空一分鐘，就唸唸這祈禱短誦幾次；晚上要睡覺前，也可以重覆誦唸直到睡著。若學會生活作息皆伴隨「耶穌禱文」，它將帶來莫大的精神支持。只要心中逐漸對祈禱文句有所回應，就會達到持續祈禱的狀態。祈禱的主要內容並非默不出聲，而是內心不斷地感受天主的臨在。若由朗誦祈禱文句開始，便能發現真正進行祈禱只有心，而沒有嘴或舌的參與，那麼將會看到，祈禱如何轉變人的本質及整個的生命。這就是「耶穌禱文」特殊力量的展現。

## 廿二 關於「耶穌禱文」的書

「無論在忙些什麼，不管白天或黑夜，請唸出對天主的祈禱短誦：『上主、耶穌基督、天主之子，請憐憫我這個罪人。』這其實並不難，因為在旅行時、路途中，或是做些劈柴、挑水、挖土或煮飯的工作時，全是身體在勞動，不需花費腦力。此時最符合其思維本質的工作，便是誦唸天主之聖名。」這是取自於一本廿世紀初的書《高加索山上》，主題正是關於「耶穌禱文」。

在此，我想特別強調，這樣的祈禱是須要學習的，並且最好由靈修導師帶領。在正教中有祈禱導師，可能是隱修士、牧靈神父或是平信徒，這樣的導師親身體驗過祈禱



的力量。有不少人抱怨現在很難找到這種祈禱導師，如果找不到，那麼可以參考一些書籍，例如《高加索山上》，

或《聖山沙漠之夜：隱修導師談耶穌禱文》（中文譯本：上智出版社），或《俄羅斯朝聖者之旅與朝聖者的再出發》（中文譯本：光啓文化事業出版）。後者完成於十九世紀末，並多次重新出版，內容是關於一位想學會無間斷祈禱的朝聖者，他肩負行囊，手拄拐杖，走遍大小城市，學習無間斷祈禱。他每天要重覆誦唸「耶穌禱文」好幾千次。

還有一套五冊的經典書籍《對善良之愛》，收錄了從第四到十四世紀聖教父們的作品。這套書可視為描述靈修經驗的寶庫，內容極為豐富，包含了許多關於「耶穌禱文」和協助心靈清醒的教導。真正想學會祈禱的人，需要熟讀這些書籍。

之所以會引用《高加索山上》一書的片段，是因為多年前，當我年輕時，曾去過格魯吉亞旅行，在高加索山脈中離城市蘇呼米不遠的那一帶。在那邊我遇到了一群隱居修士，自蘇聯時期就已定居此地，住在山洞、山谷和地穴裏，遠離外界塵囂紛擾，沒人知道他們的存在。祈禱是他們的生活，而關於祈禱經驗的寶藏則代代相傳。他們似乎屬於另一個世界的人，在那兒達到了靈修的頂峰，並獲得內在完全的平靜，而這全歸功於「耶穌禱文」的幫助。

願天主幫助我們透過有經驗的導師，與如寶藏般的教父作品，學會不斷地運用「耶穌禱文」來祈禱。



第伍輯

# 天主經

## 廿三 「我們在天上的父」

「我們在天上的父」（又稱「天主經」）這闕祈禱經文特別重要，因為它是耶穌基督親自給予我們的。從「我眾在天之父」開始，白話文的意思是「我們在天上的父」。這闕祈禱經文的內容包羅萬象，將每個人生活及靈魂得救所需要的都涵括在其中。上主賜予了這闕祈禱經文，是爲了讓我們了解爲何祈禱，所求又爲何。

本闕祈禱經文的開頭「我眾在天之父」即揭示天主的本身並不抽象，也非難以想像的良善之始，而是我們的父親。今日多數人對於是否相信天主這個問題，回覆多是肯定的。但如果繼續追問，天主應是如何？如何看待天主？他們多半會說：「天主？代表善良、光明、積極的能量。」也就是說，他們普遍認爲天主是某種抽象，無位格的概念。

當開始「我眾在天之父」的祈禱時，就應立刻向這位有位格、有生命的天主聖父道出自己的祈求，而這位父親即是在《路加福音》中所紀錄，耶穌曾提過一位浪子的父親。這位浪子在父親還沒去世前，就要離老父而去。他拿了自己應得的產業後，便去了遙遠的國家，在那兒花盡所有財產，最後在貧困交加中，又決定回到父親身邊。他告訴自己：「我要起身到我父親那裏去，並且要給他說：父親！我得罪了天，也得罪了你。我不配再稱作你的兒子，

把我當作你的一個傭工罷」（路十五 18~19）。就當這浪子離家門尚遠之時，他的老父卻已跑出來迎接並擁抱他。只是，這浪子還來不及將原本的話說出口，老父便早已將一只標誌著兒子地位的寶石戒指交給他，讓他穿回原來的衣著，也就是說，曾是浪子的他已完全恢復了兒子的地位。而天主對我們的態度正是如此。我們不是傭人，而是天主的兒女，天主待我們如同親生的孩子般，因此也應以忠誠、恭敬與愛的態度尊敬之。

誦唸「我眾在天之父」，表示我們並非封閉孤獨地祈禱，而是與整個人類大家庭，與合一的普世教會，即合一的基督奧體共同祈禱。換言之，稱天主為父時，所有的他人都是我們的兄弟姐妹。此外，基督教我們在祈禱時呼天主為「我們的父」，此時耶穌將自己與信徒的立場放置在同一水平上。號稱新神學家的聖西默盎（St. Simeon the New Theologian, 約 946~1021）曾說：「透過對基督的信仰，我們變成祂的兄弟姐妹，因為與祂有共同的父親——我們在天上的父。」

至於「在天上」的這種說法，指的並非實際上所看得到的天空，而是指天主存在的另一個形而上的空間。對我們而言，祂完全是超越我們所能想像的。唯有透過祈禱與教會，才可能接近這片「天」，這個非凡的世界。

## 廿四 「願你的名被尊為聖」

「願你的名被尊為聖」是什麼意思呢？天主之名即為聖，帶來神聖的能量、屬靈的力量及天主的臨在。那麼，為何要以這樣的字句來進行祈禱呢？難道不誦唸「願你的名被尊為聖」，天主之名就不再神聖嗎？

當我們誦讀「願你的名被尊為聖」時，主要的意思是，天主之聖名會透過我們基督徒的靈修生活來彰顯其神聖。使徒保羅曾向當時某些較無道德的基督徒們說過：「天主的名在異民中因你們而受了褻瀆」（羅二 24）。這句話明白指出基督徒的生活，應符合在《福音書》中所提到屬靈道德要求的標準。如果無法符合規範，可能會是我們身為基督徒與整個基督的教會，所將面臨的悲劇之一。

教會具有神聖性，是因為建立在天主神聖的名字之上，而教會成員卻常難以達到教會所要求的標準。有些對基督徒的質疑，聽來似乎相當有理：「如果你們過得不比異教徒和無神論者好，甚至更差，那麼要如何證明天主的存在？又如何能在擁有信仰的同時，卻又使它變壞？」因此，每人每日都應該捫心自問：「我是否符合《福音書》中理想的基督徒？天主之名透過我，是發揮其神聖性，還是反而被褻瀆了？我是否真的成為基督徒的榜樣，有沒有發揮基督的愛、謙虛、溫和與仁慈，或者我的表現正與善



行背道而馳？」

經常有人問神父：「我要怎麼做才能將我的兒子(女兒、丈夫、母親、父親等)領進教會？只要我提到天主，他們都不想聽。」問題在於，純粹講天主是不夠的。當人一旦成爲信徒後，常會設法說服、甚至勉強

別人一同皈依，特別是要求自己的親人，去祈禱或上教堂。然而，這只會導致負面效果，他們會排斥一切與教會及精神相關的事務。唯一可讓他們接近教會的辦法，是讓自己成爲真正的基督徒。當看到我們的轉變，他們會說：「是的，現在我明瞭了，基督信仰如何影響、改造、改變一個人；現在我也開始相信天主，因爲我清楚地看到基督徒與非基督徒的差別。」

## 廿五 「願你的國來臨」

這是什麼意思呢？天主之國終將來臨，世界末日後人類將前往另一境界。很顯然地，我們並非為世界終結，而是為天國來到我們當中，為天國能夠真正實現在我們的生活中而祈禱，也為了從平淡的日常生活，從時而黑暗、時而悲慘的俗世中，取得通達天國的聯繫。



天國究竟為何？為了回答這個問題，需要閱讀《福音書》，回憶耶穌基督的教導。而它是這麼開始的：「你們悔改罷！因為天國臨近了」（瑪四 17）。之後基督多次跟人們談到自己的國度，當有人稱祂王時，祂並不反駁，例如，祂進入耶路撒冷時，人們的迎接如同對待猶太國的君王。甚至面對審判時，即使遭受眾人的侮辱、誣衊與誹謗，如彼拉多諷刺的問道：「你是猶太人的君王

嗎？」……耶穌回答說「我的國不屬於這個世界」（若十八 33~36），上主的話，就已包含對「何謂天國」這問題的答覆了。當向天主懇求「願祢的國來臨」時，我們是在懇求那不屬於這世界、只存在於精神上的基督國度，成爲生命中的事實；懇求生活中出現屬靈的幅度，人們經常講到這個幅度，但卻很少人對它有真實的體驗。

上主耶穌基督跟門徒們談到自己在耶路撒冷將會面臨的情況，包括痛苦、苦難和死在十字架上時，其中兩位門徒的母親告訴基督：「你叫我的這兩個兒子，在你的王國內，一個坐在你的右邊，一個坐在你的左邊」（瑪廿 21）。耶穌說自己即將受難而死，但老婦所想像的卻是坐在國王寶座上的耶穌，並要求自己的兒子坐在祂旁邊。但我們記得，天主的國度最先呈現在基督被釘的十字架上，當時祂全身是血，並掛著一個寫著【猶太國之王】的牌子。天主的國度在基督光榮救恩的復活後，才隨即彰顯出來。這正是天主許諾我們的國度，須經過許多的努力與痛苦才能達到的天國。每個人通往天主國度的道路，都須經過革責瑪尼<sup>1</sup>和哥耳哥達<sup>2</sup>，也就是考驗、誘惑、痛苦和受難。故當誦讀「願祢的國來臨」時，要謹記這一點。

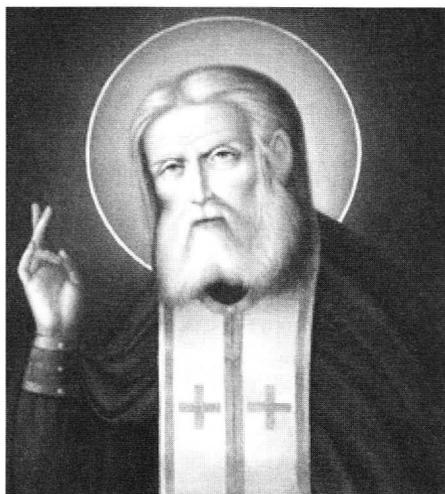
---

<sup>1</sup> 革責瑪尼莊園位於橄欖山上，是耶穌被捕的地方（瑪廿六 36，谷十四 32，路廿二 39，若十八 1）。

<sup>2</sup> 哥耳哥達是耶穌被釘在十字架上的地方（瑪廿七 33，瑪十五 22，若十九 17）。

## 廿六 「願你的旨意承行於地， 如於天」

在這句話脫口而出的同時，我們卻很少意識到，自己的意志與天主的旨意有時並不一致。當我們面臨痛苦時，會拒絕接受這是天主特意安排的，只是一味地抱怨，並覺得悻悻然。常有人來找神父說：



「我無法認同這些……，無法接受那些……，雖說這是天主的旨意，但就是無法妥協。」這該怎麼解釋呢？難道要說：「看吧！不如把祈禱文句由『願祢的旨意承行於……』換成『願我的旨意承行於……』好了」嗎？

爲了讓個人的意願與天主良善旨意一致，每個人都需要努力。大家常會說「願祢的旨意承行於地，如於天」。意思是，天主的旨意已在天上，在屬靈的世界裏實現；而在這裏，在這個世界裏，即在我們生活中也應如此實現。我們要準備好遵從天主旨意。甚至應爲了實行天主的旨

意，而須放棄自己的慾念。在祈禱的時候，我們常會對天主有所懇求，但到頭來並沒有得到。那時就會覺得，天主並沒聽到我們的祈禱。要學習將天主「否定的答覆」，看作爲是祂的旨意。

基督在臨死前，曾向天主祈求：「父啊！祢如果願意，請給我免去這(苦難的)杯罷！」然而，這杯並沒有被免除，意味著天主的回覆是要耶穌飽嚐艱辛，承受必需的痛苦、受難與死亡。所以祂向父說：「但不要照我的意願，惟照祢的意願成就罷」(路廿二42)。

而這應是我們對待天主的態度。如果正爲不愉快的事情所困，又無法單靠個人的能力解決，此時便可誦唸：「上主啊！如果可以，請免去我這(苦難的)一杯啊！讓我安然度過！」我們要學習耶穌，以「不以我的意願，而依祢的旨意吧」來結束祈禱。

我們必需信任天主。小孩子常會有所要求，但父母不答應，因爲他們認爲那是有害的。隨著時間流逝，才會漸漸了解到，父母親當時一點也沒錯，就如同我們與天主之間。通常過了一段時間後，才突然會了解到，天主所賜予的比我們所預期的更好。

## 廿七 「我們的日用糧，求你今天賜給我們」

我們可以向天主提出各種請求。不只是脫俗與屬靈之物，也可請求平日物質所需。「日用糧」是指人們賴以維生的食糧，因此我們祈禱：「我們的日用糧，求祢今天賜給我們。」換言之，不求天主供給一生所需，只求今天的食糧；若今天祂賜予我們飽足，那麼明天亦然。故這闕祈禱辭，表達了對天主的信任，今天我們把生命托付祂，而明日也將如此。

「日用糧」是指維生的必需品，而非其他奢侈品。當人走向貪婪時，除了擁有一切所需，如：房子、飲食、基本的物產之外，還會開始累積財富，過著奢侈的生活。這條路會把人引入絕境，因為財富累積越多，人越會覺得生活空虛，而開始轉向一些無法用物質財富所能達成的要求。可見得「日用糧」是我們生活所需，這不是高級轎車、豪宅或一大筆錢，而是我們、我們的孩子與親人，在日常生活中不可或缺的東西。

「日用糧」有時還能代表更高層次的意義，即「形而上」或「超凡的食糧」。好比說，希臘的聖教父們曾寫道，「超凡的食糧」是從天而降的食糧，是基督徒在「感恩禮」所領受的基督。這種見解也正確，因為除了物質糧食外，

人們還需要屬靈的糧食。



每個人對於「日用糧」這三個字，都會有自己的定義。戰時，曾有個小男孩祈禱說：「我們今天所需要的麵包<sup>1</sup>，求祢賜予。」在當時，食物的主要來源是乾麵包，也就是小男孩與家人所賴以維生的糧食。或許有人會覺得這既可悲又可笑，但這個故事傳達了，不分老幼，每個人都在向天主懇求，對於生活中，最需要且缺一不可的東西。

---

<sup>1</sup> 「食糧」的原文是希臘文的 artos，意思是「麵包」或「麵餅」。

## 廿八 「赦免我們的罪債，猶如我們寬免虧欠我們的人」

祈禱與人的生活密不可分。在祈禱中所經歷的困難，原因不外乎過著不正常、非屬靈、或違背福音精神的生活。關於這一點，在誦唸「我們在天上的父」（即天主經）時，特別使人有感觸。這闕祈禱經文中的每個懇求，都會讓人如同面臨檢查，而這正是對自我良心的審視。若能全心全意地誦唸，並仔細思索其中意涵，那麼使用這闕祈禱經文將不斷地改善我們的生活。

當誦唸「赦免我們的罪債，猶如我們寬免虧欠我們的人」，就是在懇求天主寬恕我們的罪過，如同我們寬恕曾得罪過我們的人。所以，在誦唸這句禱詞時，應捫心自問「我們是否饒恕了別人？是否有以天主寬恕我們的態度，來對待身邊的人？」

從經驗來看，寬恕所有的人並不難，就如同愛所有的人也不難，「所有的」在這裏是個抽象概念。很多人會說：「我愛人，只是與我的鄰居、同事和岳母這兩三個人處不來，除此之外，其他人我都愛。」由此可見，「赦免我們的罪債，猶如我們寬免虧欠我們的人」這句禱詞提醒我們還有哪些「虧欠我們的人」我們還無法寬恕他們。這句禱詞教導我們，除非先寬恕他人，否則無法冀望天主的寬恕。

今世的生活，是爲了讓我們與所有人和平共處。生活中難免會發生許多不快，在我們還有能力時，要及時解開這些心結，無論對任何人都沒有所謂不可能。有時候，跟某人和平共處並不簡單，也很難加以諒解，但如果能夠作到，可以肯定天主也會寬恕我們。既然



稱天主爲「我們的父」，也認定自己是基督徒，我們才會誦唸「願祢的名被尊爲聖」，願天主之名發揮其神聖性。但這只能透過善行才能彰顯出來，因此怎能不寬恕那些得罪、凌辱、欺負或貶抑我們的人呢？

基督徒有責任努力地活出基督徒應有的生活，以獲得誦讀「天主經」的權利，而這需要透過善行的實踐才能獲得。祈禱文中的一字一句，都不是徒具形式或不正確的，而是事實真理。「天主經」這闕祈禱經文須依靠善行，一如誦讀「願祢的旨意……」時，我們的意志要順從天主的旨意。相同地，如果請求天主「赦免我們的罪債，猶如我們寬免虧欠我們的人」，則意謂著，要學習原諒並寬恕所有曾得罪或虧欠我們的人。

## 廿九 「不讓我們陷入誘惑，但 救我們脫離邪惡者」



什麼是誘惑？誰又是邪惡者？

誘惑是一種考驗，可能來自天主，也可能來自魔鬼，但是被天主所容許的。每次考驗的程度都有強弱之分，有時我們經得起，有時則不然。當向天主懇禱「不讓我們陷於誘惑」時，似乎是在告訴天主：「請不要賜予超過能力範圍的考驗，以使我们不因絕望而失去信仰。」

邪惡者就是魔鬼，是人類的仇敵。談論魔鬼須避免陷

於兩個極端。第一個極端是，有人完全否定魔鬼和鬼魅的存在，他們不論信教與否，完全沒意識到在這世界上有邪惡力量的存在。這並非抽象的力量，而是真實存在的精神體。因為魔鬼、鬼魅與天使，都是真實的存在者。而另一個極端在信徒間很常見，就是將魔鬼的意義過度放大，因為太害怕受到魔鬼和鬼魅的影響，而使生活過得軟弱無力。這種想法，常使得信徒深怕有任何不祥或邪門之事發生。所以，生活態度變得很膽怯，什麼都怕，覺得到處都是危險，而無法擁有自在而完整的生活。

我們應該了解，魔鬼確實擁有能力，並可對人的生活產生負面、甚至是破壞性的影響。但這一切，全是源自於我們的意願。如果沒人邀請，沒人願意與之為伍，魔鬼便不具有任何能力。如果人們上教堂、祈禱、戴著十字架、畫十字號，也遵守天主的誠命、不犯罪，那麼魔鬼什麼都做不了，在任何方面都無法控制這個人。然而，一旦自己開啓危險入口，讓慾望控制自己，比如吸毒或酗酒，那就是魔鬼施展力量的時刻了。酗酒的危險不在於喝得太多，而是會使人軟弱，使魔鬼趁機入侵。

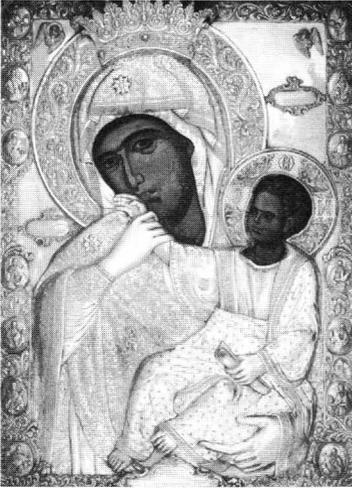
因此，當懇求天主「救我們脫離邪惡者」時，是在請求天主幫助我們有所節制，以免魔鬼的影響。一旦學會這樣生活，不論魔鬼、鬼魅等不潔之力，或是些不祥或邪門之事，全都無法產生一丁點的傷害。



第陸輯

# 向誰祈禱

## 卅 向天主之母祈禱



正教信徒不只向天主祈禱，也向天主之母和聖人們祈禱。這與新教信徒的差別極大，因為新教信徒對向天主之母和聖人們的祈禱並不認同。他們說：「接近天主，無需任何中介。」這個說法是正確的，的確不需要「中介」，但是結論卻是錯誤的。向天主之母祈禱，並非是與天主之間的一個

環節，而是在於她是天主的母親，母子無法分開。

當我在英國求學時，我的教授、一位年老的正教主教，常邀我去他家上課。來應門的，通常是他年邁的母親。想像一下，如果直接略過不跟她打招呼，就走進屋子裏說：「我不需要什麼中介人，我只跟主教往來。」這會是多麼難堪。所以，同時與母子有所往來是很自然的事情，畢竟這是人之常情。

還有更為嚴謹的觀點，來自於上億人的經驗。這個經驗清楚地顯示天主之母也聽得到人們的祈禱，並加以回應。她不但會伸出援手，甚至替人們向自己的兒子，也就

是天主說情。

天主之母與救世主是密不可分的，她的生命完全參與基督的救世使命。想想看，當天使從天而下，告知聖母「妳將懷孕生子」（路一 31）時，她的意願決定了天主是否降生成人。她大可說「不」，然而卻回答「好」。她教養了小耶穌，並帶到聖殿獻給天主，在世間的道路上，她一直陪伴自己的兒子。當基督被釘死時，她站在十字架邊，因為母子不捨分離。在耶穌遭受最大的磨難時，她一直陪伴著，她完全參與基督救世使命的整個過程。

當基督被釘在十字架上時，他最愛的門徒站在聖母身旁，耶穌就對她說：「女人，看，你的兒子！」然後，又對那門徒說：「看，你的母親」（若十九 26）。如此一來，耶穌不但將自己最愛的門徒，也將所有的門徒，託付給聖母關照。從那一刻起，聖母不單作為自己兒子的母親，也成為所有基督徒的母親，也就是教會的母親。因此向她祈禱，就是向基督徒和整個教會的母親祈禱。

在向天主之母祈禱「至聖潔的天主之母，請拯救我們」的時候，並不代表她是拯救者，唯有基督是救世主。但不可否認，聖母參與了救恩的奧秘。而我們知道，是因為她肯定的答覆，獲得救恩便是可能的。正因她答應了，我們才得以接近她的兒子，並接近她的天主，也就是我們的天父。

## 卅一 向聖人的祈禱

尊敬聖人的傳統，在基督教會中由來已久，幾乎與教會成立的時間相同。教會早期都把教堂蓋在聖殉道者的墳墓上，依一位古代教會作家所言，殉道者的血會成爲基督信仰的「種子」，基督信仰得以傳播，全是歸功於此。

聖殉道者們以個人的生命及死亡，證明了人人也可以像基督一樣犧牲自己的生命。雖然人性軟弱虛妄，但他們如同耶穌一般，爲了別人、爲了天主而自我犧牲。首先他們會被週遭的人視爲屬靈英雄。殉道之後，就會開始被教會尊稱爲聖人。直到現在，仍保有這個傳統，每座正教會的教堂至少要具有聖人遺體的一小部分，也就是聖髑。此外，「感恩禮」唯有在祭台或具有聖髑的聖布上面才能舉行，不能在一般的桌子上，因爲基督教會是建立在殉道者和聖人的基礎之上。之所以向聖人們祈禱，是因爲他們也是人，卻能經歷如基督在世般的苦難，而有所貢獻；也因爲他們走過我們正在嘗試的道路。不少基督徒的經驗指出，聖徒聽到世人們的祈禱時，也會加以回應。

在此簡短地講述一個關於尊敬聖徒的負面現象。有些人看待聖人的態度，就好像「求神明保佑」的異教徒一般。這種人通常一進教堂就問：「向那一位聖人點蠟燭才能得到房子？」「該向那一位聖人祈禱才能治療牙痛？」……

等等。要記得，聖人並不是那種會帶來好處的神明，也不是提供房屋的或幫人看牙之類的專家。當然有聖人生前曾是醫生，像大殉道者聖龐特雷蒙（St. Panteleimon, 約 275~305），



我們向他們懇求身體康復。的確，透過對他們的祈禱，很多人都康復了。但無論如何都不能將聖人看作偶像，就只爲了從那兒獲取一些具體的幫助。聖人已達到屬靈圓滿，又能幫助我們，對他們的祈禱不可轉變爲對偶像那般。

首先，聖人是我們在天上的朋友，可以幫助我們走向救恩的、通往天主的道路。其次，才是在日常生活中，能幫助我們的人。



跋

無祈禱無生活

## 卅二 無祈禱無生活

總結以上關於祈禱的闡述。首先，祈禱是與天主的交談，與祂的相遇。這是一種對話，其中不只代表向天主祈禱的話語，也包括祂的答覆。因此，不只要會說，也要會保持沉默，這是很重要的。如此，透過祈禱之門，才能聆聽到來自天主的深層旨意，並透過祈禱開啓。

要真心誠意地祈禱，不能模稜兩可或是虛偽不實。要以真實的自我侍立於天主之前，並明確說出內心的想望與感受。與天主往來，無需發明特別的語言，或找出特殊的詞彙，更不需要選擇特別的主題。祈禱是發自內心的需要與渴望。

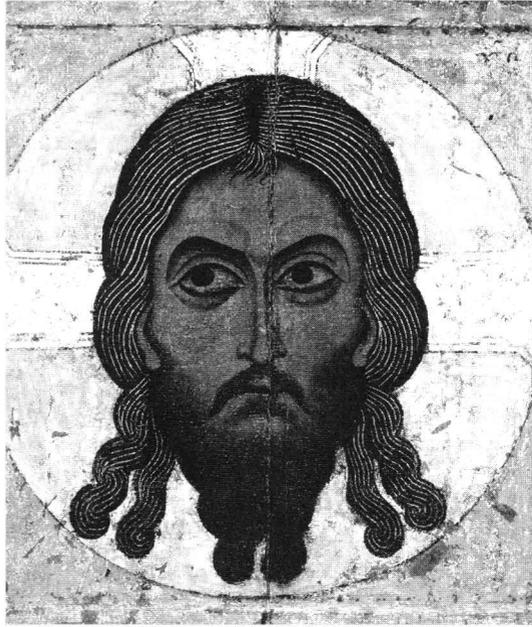
要持續不斷地祈禱。只在有求於天主時才祈禱，或偶一爲之，都是不足夠的。要日以繼夜地祈禱，整日祈禱，終生祈禱。主要內容也不該是具體的請求，而是天主，因爲祈禱是與天主的相遇，透過它可以爲自己發現天主。

不只要爲自己祈禱，也應爲別人祈禱；不只爲親朋好友祈禱，也要爲仇人祈禱。不應以獨立個體的身分向天主祈禱，而要作爲全體人類的代表；不只替自己，也要替這大千世界向天主祈禱，因爲天主是我們每個人在天上的父。

不只向天主祈禱，也要向天主之母和聖人祈禱，因爲

他們是人們在天上的守護者和關照者。要向自己的守護天使祈禱，懇求在所有事情上保護我們。

不只是為在世者祈禱，也要為往生者祈禱，祈求天主賜予他們平安和安息。



再次強調，祈禱應成為我們生活的基礎，因為整個生命都架構於此。基督徒的生活應符合祈禱所需，若在此方面無法圓滿，表示他過得不好，以致於精神狀態無法與祈禱相結合。

為了使祈禱深達內心，並透過內心上達於天，傳到天主，我們要努力學習如何祈禱。要自我努力，讓祈禱成為生命的基礎與核心。我們大家來懇求天主、天主之母和聖人教我們如何祈禱，因為沒有祈禱就無所謂生活，而天主和教會外也沒有救恩。

# 東西基督靈修傳統交會在台灣

## 編後語

一年多前，愛西里爾把他自己翻譯好的這本《正教導師談祈禱卅二講》的初稿拿來給筆者過目，打聽是否有在台灣出版的可能性。愛西里爾是俄羅斯裔的加拿大公民、基督正教會的信友，目前在輔大神學院神學系就讀。

筆者近十多年來，在輔大神學院及宗教學系所開設多門有關基督宗教靈修學史及中國基督徒靈修的課程，也在基督宗教教會學的課程中倡導大公主義合一運動。翻閱愛西里爾的初稿後，覺得把這本小書介紹給當今華語天主教世界中的讀者，相當合適，也很應時。本書是俄羅斯正教會 Volokolamsk 總主教區的主教，用極為精簡易懂的話語，向平信徒介紹祈禱的理念及方法。

當今，不論在歐美的天主教圈子裏，還是華語天主教世界中，靈修導師們都愈來愈看重來自東方教會「心禱」的靈修傳統。

## 東方靈修傳統的特色：心禱

「心」在東方教會靈修傳統裏佔極重要的地位，東方

靈修也可以稱爲「心的途徑」<sup>1</sup>。當代這「心」字被濫用得大爲貶值，爲了明白「心」的真正意義，必須回歸到聖經傳統<sup>2</sup>。按照聖經傳統，「心」不但指人的情感或情緒，也代表整個人的統一與中心。它是人精神與肉體的連結，是理智、意志和一切官能出發的根源，爲此「心」是人思想、願望和情感的整合。「心」也是整個人最內在的部分，代表人的「真我」；能夠辨別善惡、作倫理的抉擇。

聖經稱人心爲無底的深淵，理由是人心擁有無邊際的視野，具有超越的能力；對靈性價值無止境的開放，對真、善、美有無盡的渴求。最重要的是聖經把心比作天主的聖殿或至聖所，天主親自住在那裏。在這聖殿內，人能直接與天主會晤，聆聽祂及向祂回應，與祂談心。「心」也是人存在的根基，在那裏人本身就是天主的肖像，與肖像的原型（即天主）面面相對。爲此，當我們開啓自己的心門時，透過這同一門徑，我們可以發現真正的我，同時也找到天主的臨在。

祈禱必須把理智及思維帶到心中，如果僅留在理智層面，人便只能思考及知道一些有關天主的事情，無法認識

---

<sup>1</sup> 有關「心」在東方教會靈修中的重要性，參閱：Elisabeth Behr-Sigel, *The Place of the Heart: An Introduction to Orthodox Spirituality*, (Torrence, CA: Oakwood Publications, 1992).

<sup>2</sup> 參閱：黃克鏞，《心靈流溢：禮儀以外的祈禱》（香港：教區禮儀委員會，2000），37~65頁。

天主本身；必須進入自己心中，才能接觸到天主自己。當我們把理智帶到心中時，它便會停止忙碌的思考，而成爲寧靜的專注。所以，在祈禱時進入內心的聖殿，在靜默中專注並體驗天主的臨在，這就是東方教會靈修傳統所稱的「心禱」。

### 「知己」及「配偶」模式的靈修型態

有研究基督信仰靈修學史的學者，將基督信仰的靈修型態分成四大傳統<sup>3</sup>。自古，希臘教父靈修傳統的目標，比較把重點放在達成人與天主面面相對，彼此間的一切「盡在不言中」，靈修者要與降生爲人的基督，成爲「知己朋友」<sup>4</sup>。這靈修傳統的聖經基礎在耶穌對門徒所說「你們如果實行我所命令你們的，你們就是我的朋友。……我稱你們爲朋友，因爲凡由我父聽來的一切，我都顯示給你們了」（若十五 12~15）。「在聖像前祈禱」及「用耶穌禱文做心禱」正是這靈修傳統的精華表現，以達到知己面對面時的「盡在不言中」境界<sup>5</sup>。請參閱：本書第十講（22~23 頁），以及第十九~廿二講（44~51 頁）。

人間世界上，知己朋友是平輩間的最親密關係的一

---

<sup>3</sup> 溫偉耀，《追求屬靈的得與失：評基督宗教靈修學四大傳統的優點與危機》（香港：基督教卓越使團，1998）。

<sup>4</sup> 同上，141~182 頁。

<sup>5</sup> 參閱：盧德，〈正教會靈修〉《神學論集》159 期（2009 春），106~126 頁。

種，由希臘教父傳承下來的東方教會靈修傳統就是把天主與人的關係，在靈修的途徑上，以「知己」做比擬來描述。由拉丁教父傳承下來的西方教會靈修傳統，也有類似把天主與人的關係，是以平輩間的最親密關係的一種來描述的特色；他們不是以知己朋友，而是以婚姻生活中的「配偶」來描述。

拉丁教父靈修傳統的目標，比較把重點放在天人之間產生「浪漫溫馨愛情」<sup>6</sup>，靈修者要成為「基督的淨配」。他們經常盡可能地把天人關係中的高峰經驗描述成：透過誦讀聖經，讓理智昇華，把聖經的言語從意識層面提升到潛意識之中，最後達致完全渾然忘我地與天主聖言結合，我自己已不再是單純的自己，已經跟天主間成為猶如夫婦關係中的「你中有我，我中也有你」的境界了。自從聖本篤提倡「聖經誦禱」（Lectio Divina，有人譯作「祈禱式讀經」）以來，熙篤會（伯爾納德）、革新的加爾默羅會（大德蘭、十字若望）等的靈修導師們都很重視《雅歌》。

上述兩種靈修傳統，不論是以「知己」，或以「配偶」關係來比擬天人關係，都強調在寂靜中的「默禱」：「耶穌禱文」如此，「聖經誦禱」亦然。兩者都強調要超越理智和情緒，以整個「心」來跟天主交往，希望達致天人間有若「知己」或「夫妻」關係的境界。近年不少靈修導師

---

<sup>6</sup> 溫偉耀，前引書，13~56頁。

已經把這兩傳統（默禱及讀經）綜合得很好<sup>7</sup>，這是基督宗教東西靈修傳統合一的事實，可以促進分裂教會合一的先聲，本書以中文出版也會給中文天主教會中渴望得到靈修輔導的教友們，多一個指導原則。

## 「父子」模式的靈修型態

西方基督信仰世界從馬丁路德及加爾文等人的改教開始，在新教主流教會的靈修傳統中，把天主視作一位崇高、威嚴的父親，鼓勵靈修者要在天主父親形象下，成爲一位重視理智上的「順命兒女」<sup>8</sup>。

馬丁路德的靈修體驗，是人本來一無所有，並且因爲得罪了神而活在充滿罪惡感及怕被懲罰的恐懼之中；在這恐懼的氛圍中，神白白賜恩給他，他因信而白白稱義，因而從恐懼懲罰的心境中釋放出來，這被釋放是最令人興奮的深刻靈性經驗：猶如一個該判死罪的囚犯，突然被法官宣判無罪開釋一般。神就是這位法官，本該擔死罪的，卻白白得了天恩特赦，有了新的希望。自由、釋放和感恩的感受相信就是馬丁路德最深刻的體驗。

加爾文給了我們另一幅圖畫，就是神是一位偉大、令人敬畏的父親。他說：「真正的敬虔，就是知道神是你的父親，然後帶著一顆真誠敬畏的心去愛祂。不單愛祂，因

---

<sup>7</sup> 參考：黃克鏞，前引書。

<sup>8</sup> 溫偉耀，前引書，57~98頁。

爲祂是你父親；而且，你要懼怕祂和敬畏祂，因爲祂是你的主宰……。要做一個祂所認爲的好兒女……盡量順服祂，不去頂撞祂，就是寧死也不去頂撞祂。」

新教在這兩大創始者靈修精神理念的影響下，逐漸發展出閱讀聖經以理智的了解爲主，把整個靈修生活只侷限在理智所及的意識層面內，因而造成「以理智順服及道德潔淨爲衡量標準」、「對神的權威給予最高的尊崇與敬畏」的靈修態度，這種態度的一大缺點就是排他性太強，而後的清教徒運動實乃這靈修傾向的極致發展。

### 「母子」模式的靈修型態

到了十九世紀末、廿世紀初，美國基督新教世界中出現了靈恩運動，他們發展出來的靈修模式，基本上是在使靈修者深度體驗天主慈愛的母親形象，而投奔母親懷抱，享受母親的關愛，「忘憂主懷中」<sup>9</sup>，體驗母親生命力的大能。

父親與母親在子女眼中是不同的：父親威嚴而令人畏懼，要人絕對順服；母親慈祥而可親可愛，會滿足兒女所有的需求。母親兼有「配偶」及父親兩者之間的特色，她的角色屬於高一輩，她擁有的比我們多。因此，面對母親的形象時會有很特別的心境，雖然她跟父親一樣高高在上，但總覺得她可以親近、可以倚靠。

---

<sup>9</sup> 溫偉耀，前引書，99~140頁。

靈恩運動參與者採用母親形象的天主觀。當我們想起母親時，便想起生命的來源。懷孕是作為母親的典型現象，懷孕就是一個生命賦予另一個生命，母親把自己的生命直接注入兒女的生命之中。母親的生命力等於兒女的生命力，所以兒女分享並經驗到母親的生命力。父親的生命力是個保護者，產生兒女對他的敬畏，是有距離的；母親的生命力卻成為兒女自己生命的一部分，是可以經驗的。父親的偉大顯得我們的渺小，產生敬畏之感；母親的偉大讓我們分享她的生命力量，所以生命「能力」的感覺很強。

母親是能力和生命的賦予者，這是靈恩運動經驗中重要的內涵。所以，靈恩運動的靈修經驗常是外顯「能力」的表現，例如：說異語、治病、按手祈禱等，在眾人面前有所表現。這樣的「高峰經驗」的表達方式，與向內心探索、強調默禱的「知己」及「配偶」模式的表達很不一樣。

## 台灣基督新教靈修型態的新趨向

台灣早期那些新教傳統性格比較強的教會，大都教導採行「父子」模式的靈修生活；近三十年來，靈恩運動「母子」模式的靈修生活，在台灣新教內推動的力量勢不可擋。這兩大類型的靈修傳統的共同特色，都是把天人關係描述成上輩與下輩間的關係。「父子型」強調理智上的順服；「母子型」強調外顯的「能力」的表現。

然而，最近拜陳水扁前總統之賜，在台灣基督新教圈

內有一本書一夕爆紅，書名是《窮得只剩下錢》<sup>10</sup>。不少新教的團體，包括福音派牧師所牧養的教會，都在推薦教友團體購買、閱讀這本書。好幾位新教的朋友，希望筆者能翻翻這書，跟他們談談我對這本書的看法。筆者找到這本書，從頭到尾仔細讀了兩遍。其實，說穿了，本書作者是在推廣上述「知己」及「配偶」模式的靈修生活。前面七章，作者花了很大的力氣，在理論上說明「人心敗壞了」、「心靈重建的重要性」，而後他用了五章介紹所謂「心靈重建的禱告：心禱」，以及如何運用到具體生活之中。

筆者願意特別指出的是，本書作者在理論上所講的心，並不是本文前述所說聖經傳統中所說的「心」——聖經傳統說的「心」，是指「人的整體」；本書作者所說的「心」，似乎只是整體人（身、心、靈）的「理智」部分。本書作者在前半部談理論時，還是從「父子」型靈修角度出發談靈修。不過，本書後半部，作者確實努力把東方傳統的「心禱」及西方傳統的「聖經誦禱」綜合起來，並大力提倡近來美國熙篤會隱修士潘寧頓（Basil Pennington）及多默基廷（Thomas Keating）等人發起的「歸心祈禱」（Centering Prayer）。

雖然《窮得只剩下錢》的作者，並沒有把「歸心祈禱」靈修操練的來源明白指出；而且，把理論說得非常複雜，

---

<sup>10</sup> 王陽明，《窮得只剩下錢》（台北：橄欖，2008）。

對初學者而言，並不是一本值得推薦的參考書。不過，由這現象可以印證，在台灣基督新教界，已經也開始有推廣默禱式靈修的傾向。何況，基督長老教會的劉錦昌牧師等人，也在為「靈修研習所」的設立而努力。顯然，本書的出版，不只為華語天主教世界，也為台灣新教信徒靈修生活的發展前景將會有所貢獻。

胡國楨

寫於輔大神學院  
2009年4月15日

## 輔大神學叢書

1 耶穌基督史實與宣道	樂英祺 譯
2 第二依撒意亞	詹德隆、張雪珠 合著
3 福音新論（併入本叢書 68 號）	張春申 著
4 耶肋米亞先知	劉家正等 編著
5 保祿使徒的生活、書信及神學	房志榮 編著
6 神學：得救的學問	王秀谷等 譯
7 約伯面對朋友及天主	劉家正等 編著
8 性愛、婚姻、獨身	金象達 著
9 絕妙禱詞：聖詠	房志榮、于士錚 合譯
10 創新生活的心理基礎（絕版）	朱蒙泉 著
11 聖事神學（絕版）	劉賽眉 編著
12 箴言－簡介與詮釋	胡國楨等 著
13 生命的流溢－牧民心理學（絕版）	朱蒙泉 著
14 教會本位化之探討	張春申等 著
15 原罪新論	溫保祿 講述
16 聖詠心得	黃懷秋 譯
17 與天主和好－談告解聖事	詹德隆 著
18 病痛者聖事	溫保祿 講述
19 救恩論入門	溫保祿 講述
20 基本倫理神學	詹德隆 著
21 白首共此心－靈修心理尋根十二講	徐可之 著

22 基督的啓示－啓示論簡介	張春申 著
23 天主教基本靈修學	陳文裕 著
24 宗徒書信主題介紹	穆宏志 編著
25 神學中的人學（改版本叢書 84 號）	谷寒松 著
26 天主恩寵的福音	溫保祿 講述
27 基督的教會（改版本叢書 59 號）	張春申 著
28 天主論、上帝觀（改版本叢書 56 號）	谷寒松、趙松喬 合著
29 耶穌的名號	張春申 著
30 耶穌的奧蹟	張春申 著
31 解放神學：脈絡中的詮釋	武金正 著
32 重讀天主教社會訓導	李燕鵬 譯
33 神學簡史	張春申 著
34 做基督徒（上）	楊德友 譯
35 做基督徒（下）	楊德友 譯
36 落實教會的屬靈觀（絕版）	蘇立忠 著
37 基督信仰中的生態神學－天地人合一	谷寒松、廖湧祥 合著
38 教會的使命與福傳－梵二後卅年思想發展	張春申 著
39 舊約導讀（上）	房志榮 著
40 舊約導讀（下）	房志榮 著
41 中華靈修未來（上）（下）	徐可之 著
42 主愛之宴－感恩聖事神學	溫保祿 講述
43 道教與基督宗教靈修	楊信實 著
44 十字架下的新人－厄弗所書導論和默想	黃懷秋 著
45 中國大陸天主教－牧靈與神學反省	張春申 著

45A 神恩與教會－從格林多前書十二章談起	王敬弘 著
46 可親的天主－清初基督徒論「帝」談「天」	鐘鳴旦著、何麗霞譯
47 當代女性獨身教友－時代意義及聖召分享	張瑞雲 著
48 若望著作導論 (上)(下)	穆宏志 著
49 傳報喜訊－天主教彌撒禮儀中的講經	王春新 著
50 人與神會晤－拉內的神學人觀	武金正 著
51 基督啓示的傳遞	朱修德 著
52 信神的理由－基本神學之宗教論證	溫保祿 著
53 基督信仰中的末世論	張春申 著
54 衝突與融合－佛教與天主教的中國本地化	金秉洙 著
55 維護人性尊嚴 (修訂版)－天主教生命倫理觀	艾立勤 著
56 天主論、上帝觀 (增修版)－天地人合一	谷寒松 著
57 救主耶穌的母親－聖母論	張春申著述；李柔靜編寫
58 廿一世紀基督新畫像	房志榮等 著
59 基督的教會 (增修版)	張春申 著
60 從現代女性看聖母	胡國楨 主編
61 女性神學與靈修	胡國楨 主編
62 對觀福音導論－附宗徒大事錄	穆宏志 著
63 耶穌智慧導師－智慧基督論初探	張春申 著
64 天人相遇－聖事神學論文集	胡國楨 主編
65 張春申神學論文選輯	張春申 著
66 拉內的基督論及神學人觀	胡國楨 主編
67 傳教神學	柯博識著述；呂慈涵編寫
68 聖經的寫作靈感	張春申 著

69 榮格宗教心理學與聖三靈修	盧德 著
70 感恩聖事：禮儀與神學	潘家駿 著
71 拉內思想與中國神學	胡國楨 主編
72 創世紀研究—增訂第五版	房志榮 著
73 普世價值與本土關懷—天主教社會思想論文集	胡國楨 主編
74 吳經熊·中國人亦基督徒	郭果七 著
75 天主子—救世主：聖經中基督天主性之研究	張春申、王敬弘合譯
76 新約中的耶穌圖像	穆宏志
77 拉內神學的靈修觀	吳伯仁
78 傳道員的故事：中國大陸及台灣	林淑理
79 天地人共舞：基督徒談宇宙性靈修	李碧圓 著
80 谷寒松神學論文選輯	谷寒松
81 原住民巫術與基督宗教	胡國楨、丁立偉、詹嫦慧合編
82 生活品質之泉源—天主教社會思想論文集續篇	胡國楨 主編
83 聖事禮儀神學導論	潘家駿
84 神學中的人學（增修版）—天地人合一	谷寒松
85 耶穌基督普遍救恩—基督徒倫理本地化探索	吳智勳
86 修行默觀祈禱	加爾默羅會修女 譯
87 正教導師談祈禱卅二講	愛西里爾 譯

訂購請洽：光啓文化事業

電話 (02)2740-2022 分機 523 郵撥 07689991 光啓文化事業

## 相關好書推薦

# 《俄羅斯朝聖者與朝聖者的再出發》

作者：佚名；譯者：劉鴻蔭、李偉平

一位三十多歲居住在俄羅斯鄉間的男人，在太太過世以後，遠離傷心地，遊蕩於西伯利亞的原野間，期盼有一天能到耶路撒冷朝聖，了卻一生心願。

某一天，在教堂裡聽到有人說保祿宗徒教導人要「不斷地祈禱」，但是「什麼是不斷地祈禱？」「為什麼要不斷地祈禱？」「不斷祈禱對一個人究竟有什麼意義？」「人如何能在煩瑣的日常生活中不斷地祈禱？」

為了尋求這些問題的答案，他遍訪各聖堂、長老。他們教他誦唸〈耶穌禱文〉，並以《聖經》和《教父選集》中的教導解答他的疑惑。在實際操練之後，朝聖者終於在各種境遇中，學會什麼是「不斷地祈禱」及其如何幫助人體驗滿被的聖寵。

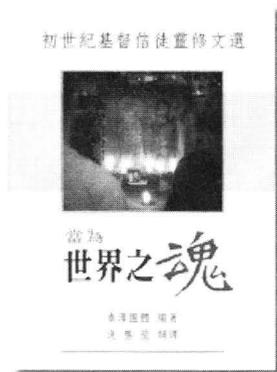
《俄羅斯朝聖者之旅》與《朝聖者的再出發》為十九世紀基督宗教文學與靈修學傳統中經典性的作品。樸實謙卑的文字風格、豐富悠遠的靜觀傳統，及其中不可思議的神祕經驗，相信必能讓讀者對「祈禱」有耳目一新的深刻體會。



# 《當為世界之魂：初世紀基督信徒靈修文選》

泰澤團體 (Taizé Community) 編著；逢塵瑩 譯

全球各地的青年每年不斷來到泰澤，接待他們的修士心裡總在思考：如何才能與他們一起邁向信德之源？要使我們的信德時時在我們內藉著聖神再生，尤其是在艱苦困難之際，我們需要的是「過來人」的帶領。他們能喚醒我們內心深處對信仰的大膽堅持。



這本泰澤團體編輯的文選，其目的就是要我們聆聽初世紀來自「教父」的偉大見證。他們都是生活在東西方教會分裂以前第一千年的人士，因此他們的言論是全體基督信徒共同的珍寶，能把我們帶入與基督奧體獨一無二的共融之中。

一位佚名的教父在公元二世紀時寫道：「總之，靈魂在身體內有什麼作用，基督徒在世上就有什麼作用。靈魂在身體各肢體中運作，基督徒也在世上各城鎮中運作。」

讓我們來傾聽他們的話吧！他們不是遠古歷史人物，而是我們的親密朋友；他們牽著我們的手，帶領我們與生活的基督相見！

# 《修行默觀祈禱》

加爾默羅聖衣會 譯；輔大神學叢書 86

本書作者威爾金森是 1960 年代的典型婦女，忙碌的家庭主婦，忙於照顧先生、八個小孩及失智老母。由於內心的渴望，參加了加爾默羅在俗修會，在繁忙的居家生活中，潛心默觀靈修，印證了默觀不是特屬隱院的權利，人人都是神秘家、愛人和默觀者。



## 內容概要

默觀祈禱，意指在上主「面前」，並非我們「做了」些什麼，或「達成」什麼，而是單純地與主「同在」，更「強烈地意識」到上主。處在靈性的領域中，「是什麼」比「做什麼」來得重要得多。

處於默觀祈禱的固定時間中，我們學習在天主面前，充滿信賴和忍耐地等待，有或沒有安慰，是否乾枯，或沉浸在空乏和眼淚中，要確信，祂在我們近旁，直到祂以剎時的注視，把我們的淚水化為祂愛情的美酒。

本書的字裡行間，顯出作者透徹聖女大德蘭和聖十字若望的靈修著作，同時也採納現代著名學者的研究成果，如德日進、榮格，不但傳統與現代並重，而且理論與實踐兼具，深入地解說修行默觀祈禱的每一個面向。

正教導師談祈禱卅二講/ 伊拉里翁 總主教 Archbishop

Hilarion (Alfeyev) 電視演講；愛西里爾 譯

——初版 ——台北市：光啓文化，2009.06

面； 公分。 ——（輔大神學叢書 87）

譯自 ON PRAYER

ISBN 978-957-546-651-0（平裝）

1. 東正教 2. 祈禱

244.3

98009425

輔大神學叢書 87

## 正教導師談祈禱卅二講

2009 年 6 月

◆ 版權所有 翻印必究 ◆

著 者：伊拉里翁 總主教 Archbishop Hilarion (Alfeyev)

譯 者：愛西里爾

編 輯 者：天主教輔仁大學神學院神學叢書編輯委員會

編委：曾慶導、張春申、房志榮委、谷寒松、胡國楨

主編：胡國楨 執行編輯：楊素娥

電話：(02) 29017270 轉 510 傳真：886-2-22092010

Email: thcg2035@mail.fju.edu.tw

准 印 者：台北總教區總主教 洪山川

出 版 者：光啓文化事業

〔10688〕台北市敦化南路一段 233 巷 20 號 A 棟

電話：(02) 27402022 傳真：(02) 27401314

郵政劃撥：0768999-1 光啓文化事業

登記證：行政院新聞局局版北市業字第 94 號

發 行 人：鮑立德

光啓文化事業網址：<http://www.kcg.org.tw>；Email: [kgc@kgc.org.tw](mailto:kgc@kgc.org.tw)

承 印 者：永望文化事業有限公司

定 價：100 元

光啓書號 205298

ISBN：978-957-546-651-0

# 正教導師談祈禱

健康的靈修生活，能讓每個人有更圓滿、有意義的生活。正如聖教父們所說的：「祈禱是靈魂的血脈和活力」。人總希望得到他人的關心和支持、與他人來往並建立友誼和愛的關係。但有誰能比天主給我們更多的愛和支持？天主就是愛，是愛和幸福的圓滿。祈禱是人與天主直接來往之路。透過祈禱，人體會天主的臨在；祂邀請我們融入祂的生命，以此得到平安、光芒和意義。

本書為伊拉里翁總主教的演講之錄，以卅二講題幫助讀者對祈禱的意義和方法，作初步的了解。每個論題皆為主教祈禱和牧靈經驗的精華。藉由本書，一邊閱讀、一邊祈禱，期望我們能與天主建立更密切而圓滿的關係，並回應祂對我們的愛。祈禱既是生命中不可或缺的部分，且讓我們總是站在天主面前，與祂一起面對生活上的一切處境，而不再覺得孤單、空虛或無力感。

ISBN 978-957-546-651-0 \$100



9 789575 466510 00100

光啓書號 205298

定價 100元

 光啟文化事業  
Kuangchi Cultural Group