

祈禱是怎樣的一回事？



恆禱
真萬
蔡葉
黎汝
佳

我

們可以對禱告下不同的定義，所得的答案或意見亦會有很大的分別。

故此我們要思想：神爲甚麼要人祈禱？若神在我們未祈禱前已知道我們的需要，神爲何多此一舉，要我們花心思和時間和祂溝通。

禱告的多重意義

禱告不單是人向神要求心中渴求的東西，禱告是讓我們和神之間多相處多相交，就如男女約會時，不在

葉萬壽

乎說些甚麼、做些甚麼。重要的是能在一起，在一起便可以培養感情，故此禱告不單是向神提出要求，禱告最基本的意義在於我們可以和神有感情的交流。

禱告不是單向式

很多人在禱告中感到沒有味道，或感覺神沒有聆聽或回應自己，甚至感覺自己在對著空氣說夢話，這類禱告過分注重了神的回應或答應。須知道禱告一方面可以讓我們和神培養感情，禱告更可以讓人認識自己。人在禱告中面對神，而面對神有助人面對自己，所以禱告可以讓人進一步認識自己的真相。歷代以來，人在禱告中發現自己的真相而不能接受

自己的記載比比皆是。

在描寫有關新約禱告的不同著作中，我們不難發現禱告作爲神人溝通的途徑，起碼可分作六種：

一、代求：爲不同事物代求，是聖經中對禱告作爲神與人溝通的主要項目。神不單保守我們，也保守我們所記念的人和事。

二、情感上的交流：就如上文所言，我們對神的禱告，可以跟神有情感的交流，而神也喜悅，並需要跟我們作情感上的交流。

三、表達自己的實況：在保羅書信中多處提及他和同工落在百般境況中，但他沒有氣餒，且多次將實況告訴愛他的神。舊約裏這類經文更加不勝枚舉，數不勝數。可見神是讓我們將實況告訴祂的神。

四、尋求原因：神不單

可以讓我們將實況告訴祂，更可以讓我們爲不明白或不能接受的事向祂求問、質詢。

五、想像力的發揮：禱告讓我們發揮想像力，禱告讓我們想像神的形象或同在。表面上，我們似在運用自己的想像方法操縱神，但想像力也是神給予我們的，只要用得其所，我們不要怕用自己可以明白的想像去明白神。當然這些想像力要不違背聖經的記載。

六、信息上的傳達：禱告表面似在由人向神表達，但人在禱告裏，也可以讓神向我們說話，讓我們接受神向我們個人的啟示。當然，這些屬靈經驗需要加以判斷。

最終禱告不能停留在討論上；如要學習禱告，最重要的還是禱告！



結心深處
築石壽星

開拓心靈花園

無論男女，在他們的私人天地，都要有一座小教堂，安靜的水邊，或是一個花園；那是沒有其他可以代替的。

——《心意更新》

聆聽心靈的呼喊

數年前因工作關係，在浪茄灣度過了幾天。每個下午，我都選擇在海灘獨處。偌大的海邊，我會獨自躑躅和靜坐一隅好幾小時。沒有甚麼特別事務要完成；與外界聯絡完全中斷；沒有會議；甚至連書本也沒帶在身邊，確是心靈獲得洗滌的美好機會，最奇妙的是在這寧靜的環境，與主默然相對，和主那麼親近。雖然每次開始獨處，都是思潮起伏，雜念叢生，但將焦點集中在恩典的主

身上，心靈卻充滿安慰。夜幕低垂時，我帶著平靜與溫馨的心境返回營地。事奉主多年，終日忙忙碌碌，內心卻沒有那份的平靜與滿足。我可以在忙碌的都市生活裏，重拾與主相遇這份寧靜嗎？

活在高度競爭的社會，無論自覺與否，我們已參與了一場競爭遊戲。為了取悅別人（顧客、上司、家人）或自己，人只有不斷力求表現自己，希望透過成就（achievement）與擁有（possession）去肯定自己的價值。在這種力求成功的文化裏，人逐漸淡忘生命中最重要的是甚麼。我們為了很多次要卻又緊迫的事物而努力，為很多不必要的奢侈品而賣命，基督徒在這洪流中，亦不能免疫！

資訊爆炸、心靈破碎

我們活在商品促銷的社會。從早至晚，無論我們喜歡與否，無數的聲音或影像強闖我們的感官系統和腦袋，其中大部分都是資料性（informational），很少會協助我們反省

(reflectional)，更少為我們提供啟迪性的念頭 (insight)。資訊爆炸背後又隱藏了很多利益分配的衝突。我們好像得到很多不同的服務，實質上卻是商品競逐中心。我們毫無選擇，甚至毫無防禦地，接收大量信息、廣告，而沒時間和空間消化、反省。忙碌的生活更令我們不能靜下來聆聽發自內心的低吟或呼喊。正如盧雲上帝父 (Henri Nouwen) 所言，我們都是生活充塞而非生活充實的人 (filled but not fulfilled)。生命需要停留、停頓、安靜、整理，才能理出方向。試想過去的一星期裏，自己內心寧靜平和的時間有多少？可以專心禱告、等候的次數有多少？

栽培心靈小花園

山代表寧靜與不變。自己喜歡行山，更愛獨自登山。自從搬進港島東區，漸成為鯉魚門郊野公園山頂的常客。有時定期每星期在山上度過半天時間。香港很多的小山，上山的路旁總會有不同的休憩站，甚至會有令人驚喜的小花園。鯉魚門郊野公園的山上，

在防空洞與巖石堆旁有個頗大的花園，打理得頗具心思，在巨石旁的老樹根下盤坐，欣賞打理它的人其毅力和心思。由山腳到山頂，路途雖不長，但卻頗為陡峭。何況山上儲水的設備十分簡陋，相信不花上頗多年日，這花園難以成形。

坐看這美麗又小巧的花園，我想起了《心意更新——如何調整內心生活》(Gorden MacDonald, “Ordering Your Private World”) 一書中曾以整理花園喻作整理一己心靈空間。而安靜和獨處，就是與一同進入自己的心靈小花園，與主面對面地共處，整理自己的內心世界。很多人表面辦事非常有效率，內心世界卻如雜亂無章的山野，充塞著垃圾和廢物，沒有空間和時間與主默然相處。

我們初信主時，比較容易察覺自己的弱點罪性，就如初建花園時較大的枯枝、石塊和雜草，都會較易被察覺而除掉。隨著信主年日的加增，我們對一些不大顯眼的罪和問題漸失敏銳。就如曾經整理過的花園，大石

塊與枯枝已除，卻仍然有無數的小石子或小
枯枝。

要清理這些雜物，園丁必須持之以恆，
天天不住修剪，花園才能美麗。我們屬上帝
的人，內心的花園不也是一樣嗎？很多信徒
並不是不愛主，然而成長歷程中的傷痕或破
碎，成為成長路上的障礙，阻礙了更豐盛地
見證上帝。我們若願意更認識主，便能更認
識自己，若能接受主的恩典和赦免，便能更
接納自己。



清除花園雜草

上帝不會常在荒涼的花園內行走……

——《心意更新》

你的心靈就好比一座花園。假如你是一
個園丁，你的責任，不單要清除花園中有礙
生長的雜質，你也有開拓栽培的責任，讓花
園流露生的氣息和燦爛悅人眼目。

你會怎樣做呢？

將最好的時間獻給上帝

不同的人有不同的生理節奏。有些人在
清晨最清醒、注意力較集中；亦有人在下午
最能發揮活力；更有人愈「夜」愈精神。找

出自己的生活節奏，將最好的時間留給上帝，是每個操練者應有的責任。在我認識的肢體中，大部分的人都認為清晨最有利較長時間的操練；下午可以穿插片段式的默想或安靜；晚上卻是反省、安靜、省察的寶貴時光。筆者無意教條式地將上述意見定為金科玉律，但卻大力鼓勵有心操練者嘗試早睡早起，嘗試將每天清晨定為與主相聚的時間。

原因很簡單：大部分的人經過一天工作，都是拖著疲乏的身軀歸家；或上課、或聽講座、或趕赴會議。晚上靜下來時，已昏昏欲睡了，哪來精神放鬆、集中？清晨醒來，腦筋未動，俗務未多，思想比較單純清晰，是安靜、默想的好時間。

尋找個人的聖殿

無疑，只要心清、精神集中，每處都可以是個人敬拜上帝的地方。然而人性的軟弱，外界的環境對初學操練者或有恆的操練者都有很大的挑戰。如果你幸運的話，家居有自己的小天地，可以安靜不受騷擾，是莫

大的恩典。否則只能向外發展，只要有心尋覓，加上禱告，必定會尋到個人的聖殿：例如公園、開放的教堂（這方面天主教似較慷慨）、山邊、自修室等都可以是好地方。固定的地點，一方面較具安全感，另一方面可較易集中精神，給自己一種「主啊！我又來了！我又來敬拜祢！」的心情。

重拾光陰

莎士比亞說，勿虛度光陰，否則光陰會荒廢你的生命。我們細心檢視生活時間表，會發覺自己浪費了很多時光。舉例來說：日間工作，因為長時間集中精神，下班後，總想鬆弛一下，很多人便癱瘓在電視面前。而鬆弛的最有效方法是鬆弛練習或有恆的運動，而非看電視等娛樂節目。凡能再創造（re-create）活力的才是有益的活動，所以十多分鐘的鬆弛練習或一些簡單的運動，既省時間，又能令緊張的精神或疲累的身軀鬆弛一下。我們不得不承認現代科技和消費的進步，令到人類的欲望、官能得到空前的滿足

解放，然而也使我們更加忙亂。常聽聞信徒說忙碌而沒有時間靈修，可是他們花在電視機前或其他娛樂節目上的時間並不少。倘若我們能稍稍節制一下，相信時間仍然是充裕的，不會沒有時間專注於靈修。（有關重拾時間的具體方法，可參考“Ordering Your Private World”，第七章‘Recapturing My Time’）。

調節欲望

活在資本主義的社會，生活所需皆商品化。不知不覺間，我們很易成為物欲的追求者，不斷在無窮的欲望與滿足中打轉。其實，這種享樂主義只是虛構的幸福，使我們忽視心靈的真正需要，生命得不到滿足。有關簡樸生活的討論，曾在教會中流行一段日子，然而停留在理念層面多、實踐較少。倘若我們能調節一下自己的欲望，嘗試循序漸進地過較簡單儉樸的生活，我們會活得更從心所欲。從靈修神學的發展史來看，屬靈操練與簡樸生活之間，存在互為因果的關係。

歷代先賢，恆心追求親近上帝的，大部分都注重生活清簡，漸進入人到無求自高的境界。

健康飲食、調節生理機能

現代人患的大都是慢性疾病，且與飲食有關。我們不再死於傳染病的手裏，卻將自己寶貴的生命，拱手予表面營養豐富的飲食。飲食若能清淡，身體容易消化食物，單單可以減低生病的機會，更能減少消耗在消化食物上的體能。營養學家告訴我們，我們整天的體能消耗，差不多有百分之七十花在消化食物上，這是何等驚人的數字！

我在過往幾年，嘗試跟隨一本名為“Fit for Life”的飲食方法。早午儘量清淡，以新鮮生果、果汁、蔬菜為主，晚餐儘量吃，但少吃紅肉（如牛、豬肉等）。以植物蛋白質（如豆類）代替動物蛋白質，儘量多吃不同顏色的蔬菜，澱粉質則嘗試紅米等。經過幾年的嘗試，雖非嚴格遵行，但發覺身體機能改善了，身體比從前敏捷、小病也減少了。

獨處提供一個機會，讓我們冒險地探索自己的心靈世界和切實地自我臨在。獨處是放下防衛機制，不再以工作、約會、娛樂、性、或吃喝來掩蓋寂寞零亂的心靈。獨處是把目光從別人轉回到自己身上。獨處是停止所有傷害自己身心的活動。獨處是自我整合。

獨處時，我想到自己的過去，追憶每一件發生過在自己身上的事。它們像一幅幅的照片，出現在眼前。心靈的醫治或記憶的醫治很多時候都是在獨處時所經驗到的恩典。在獨處中我慢慢地發現，過去好像是零碎和突發的事件都有意義地串連起來。孤獨的童年、喪父的哀傷、感情和事業上的挫折、教會中的衝突等等，都是塑造自己成為今天的我的材料。

「整合的我」明白到生命中沒有一個遭遇是多餘的，它們為我的故事增添必需的色彩。當我在獨處中體驗上主醫治之恩之後，我對自己的過去就有了

新的詮釋。我相信過去的咒詛成為祝福、絕望成為機會、傷痛成為提醒。我明白到生命中每一樣經歷都是一個邀請，邀請我更真實地愛己、愛人和愛神。在獨處中，我感謝神說：

最大的收穫是睡眠的時間也縮短了，早起
修不再是個掙扎！

全面的屬靈操練，與我們生活每個環節
都拉上關係，不單與我們的價值觀、事奉
觀、人際關係有關，連帶時間運用、飲食習
慣、睡眠等亦有關係。



梁育壽

往心深處

省察

突破

1995

上的時候，要心裏思想，並要肅靜。

——〈詩篇〉

Y. 9. 2 - 95

修改為五個步驟的意識省察。Joseph Tetlow 在其“Choosing Christ in the World”手冊（一本現代版本的耶穌會聖依納爵屬靈操練手冊）裏，高度評價 Aschenbrenner 一文，並嘉許其文章及方法為近代天主教靈修文章中，最受歡迎和重視的文章。本文嘗試介紹該文之重點，盼望對信徒有適切性的幫助。

內省與禱告

個人內省的工夫必須與禱告結合，否則只會停留在個人層面，而忽略了這是主的邀請；邀請我們經歷祂的提醒和恩典。這恩典包括蒙赦免和蒙建立。個人內省亦需要結合默觀生活。開始時，我們應當每天有固定的時間作內省（如聖依納爵的屬靈操練中的內省），漸漸讓自己多點醒覺上帝的同在。

內省的步驟

■ 禱告聖靈 內省的第一步以禱告作開始，求聖靈幫助、啓迪與然亮我們內心，讓我們可以看見自己的罪惡。

省

即興文化並不鼓勵我們過內省生活，然格拉底曾說，沒有內省的生命是沒有意義的生命。在操練安靜、獨處與默想中，自是自然發生的。但如何自省，以致不會就完美主義者或過分自責者？

耶穌會的聖依納爵在其《屬靈操練》第三段，奠下了日後天主教靈修操練有關省察的基礎。1972年，耶穌會神父 Jorge Aschenbrenner 將這良心的省察練習，

■ 讚美上帝 禱告內容勿停留在省察自己罪愆，需要加入讚美上帝，以免我們過分沈溺於自身的軟弱，忘記有上帝的恩賜，並找出上帝賦與我們獨特的氣質與恩賜。

■ 省察主的工作 透過省察自己的意念和行動，察看主的作為。祂向我提問些甚麼？祂挑戰我們哪些行動，及背後的動機？我們會因愛上帝的緣故，作出相應的行動。但我們不需要同時解決所有問題。有時我們亦會逃避，特別是一些自己感覺被定罪的行爲、習慣，刻意避開，轉而注意一些較有安全感的範圍。這時我們要謹記我們是已蒙拯救的罪人，已有新的身分和生命，只是尚未有完全新的生活。

■ 悔罪與憂傷 向上帝認罪。真正的悔罪，往往帶來憂傷，但憂傷中又心被恩感。內心同時湧現喜樂與憂傷，感恩與悔罪。我們不斷醒覺自己內心動機的複雜與犯罪傾向，但同時又醒覺我們不斷的更新，這更新和改變已有耶穌基督的勝利，給我們帶來保證。

■ 以盼望面對未來 在悔罪、憂傷與喜樂

中，我們領悟現在與未來的關係，並有強而有力的信心，以新的角度與敏銳面對未來。我們求上帝繼續向我們說話，以信心、謙卑，勇敢地回應上帝對自己在未來日子的呼召。

屬靈操練的基本原則是持之以恆和單純的心靈，求上帝給我們單純的動機來事奉祂和親近祂。省察可以協助我們檢視自己內在親近上帝的動機，然後透過我們的降服，求上帝潔淨我們的動機。而這種省察，並非停留在自我求進步，自我督促的地步，而是結合禱告、默想。

God is the friend of silence

THE BEGINNING OF prayer is silence.

If we really want to pray we must first learn to listen, for in the silence of the heart God speaks. And to be able to see that silence, to be able to hear God we need a clean heart; for a clean heart can see God, can hear God, can listen to God; and then only from the fullness of our heart can we speak to God. But we cannot speak unless we have listened, unless we have made that connection with God in the silence of our heart.

Prayer is not meant to be a torture, not meant to make us feel uneasy, is not meant to trouble us. It is something to look forward to, to talk to my Father, to talk to Jesus, the one to whom I belong: body, soul, mind, heart. Therefore we shall take as a special point silence of mind, eyes, and tongue.

First there is the silence of the mind and of the

God is the friend of silence

heart: our Lady "kept all these things in her heart". This silence brought her close to our Lord, so that she never had to regret anything. See what she did when St Joseph was troubled. One word from her would have cleared his mind; she did not say that word, and our Lord Himself worked the miracle to clear her name. Would that we could be so convinced of this necessity of silence! I think then the road to close union with God would become very clear.

Then we have the silence of the eyes which will always help us to see God. Our eyes are like two windows through which Christ or the world comes to our hearts. Often we need great courage to keep them closed. How often we say, "I wish I had not seen this thing", and yet we take so little trouble to overcome the desire to see everything.

Silence of the tongue will teach us so much: to speak to Christ, to be joyful when with others, and to have many things to say. Christ speaks to us through others and at meditation He speaks to us directly.

God is the friend of silence.

We need to find God and He cannot be found in noise and restlessness. See how nature, the trees, the flowers, the grass grow in perfect silence—see the stars, the moon and the sun, how they move in

MOTHER TERESA

silence. The more we receive in silent prayer, the more we can give in our active life.

Silence gives us a new outlook on everything. We need silence to be able to touch souls. The essential thing is not what we say but what God says to us and through us.

Jesus is always waiting for us in silence. In that silence He will listen to us, there He will speak to our soul, and there we will hear His voice. In silence we will find new energy and true unity. The energy of God will be ours to do all things well. The unity of our thoughts with His thoughts, the unity of our prayers with His prayers, the unity of our actions with His actions, of our life with His life.

MOTHER TERESA