

《正教導師談祈禱》推薦序

劉錦昌

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。