

# 大德蘭與祈禱

## 有意識地生活在與天主合一之中

曾慶導<sup>1</sup>

聖女大德蘭，以祈禱改變了這世界。她的祈禱，是常與上主同在、親切的交談、融合主旨。效法大德蘭祈禱的要素，我們同樣能有意識地生活在與主合一、愛和被愛中。

### 祈禱：渴望天主

祈禱生活的真正問題不在於我們有沒有時間，或生活環境如何，而是有沒有真心誠意地「渴望」天主，或渴望得夠不夠。

我們之渴望天主，最重要的，其實是因天主渴望我們而被喚醒。誠如大德蘭曾說：在信德內把眼睛轉向天主，因為天主已在注視著我們；以及十字若望的說法：如果一個人在尋找天主，他的心愛主更是在尋找他。

### 祈禱的方法

一個人只要開始祈禱，已是跨出一大步。然而，方法為何呢？大德蘭及十字若望均沒提出一個特別的方法，他們只單純

---

<sup>1</sup> 本文作者：曾慶導神父，耶穌會士。現任輔大神學院院長，教授信理神學與靈修神學。

地指出，祈禱的核心，便是完全敞開，面對自我捨棄的天主。而為進入此祈禱核心，傳統上，念玫瑰經、口禱、聖經誦禱（Lectio divina），或其他種種方法均可；但無論用哪一種方法，都要恆心修持。

任何認真的靈修生活、態度和方法，都有其堅固的地位。舉例而言，口禱，並不是次等的祈禱方式；只要我們心神專注於天主，亦能增進天人相交的關係，不過也要小心勿成了喋喋不休的單向言語。

此外，用聖經來祈禱和默想，亦有極大助益。為使思想靜下來，大德蘭發現，稍做閱讀是很有幫助的，這也包括有個基督的聖像在面前，或觀看大自然的美。然而，默想的正確對象是聖經中的耶穌基督，特別是基督的人性。大德蘭主張：所有祈禱的起點是基督的至聖人性。她最愛的福音默想，便是耶穌在山園祈禱時極度痛苦的孤獨事件。

的確，一句聖經的話語，能整天陪伴我們；如同聖母是默想的模範一樣，當我們將聖言放在心中，反覆思量，我們是效法聖母做默想。而且，這種主動的默想並不會阻礙被動的默觀。

大德蘭指出三種可能導致我們無法默想的原因：1. 不順從天主，甚至忤逆天主，此心態當然必須修正；2. 憑己力，而己力無法長久專注；3. 來自天主的考驗，祂邀請我們去做被動的默觀，使我們更願獨靜專注於天主。

當我們無法默想時，該怎麼辦呢？首先該做的，是省察良心、唸悔罪經、劃聖號；然後，既然你是孤單的，就趕快去找

「耶穌伴侶」，這是主動的收斂，也是我們渴望此伴侶而有的愛的表示。其次，若是由於自己的疏忽冷淡、私愛私慾，或一些強烈情感，則應像德蓮一樣，謙遜地求主趕走七個魔鬼。

基督召叫我們悔改，悔改是祈禱之恩活潑臨在的記號。有許多我們無法做的事，在悔改轉化後，都能自然獲得實現。大德蘭強調，在每日生活中，要常用一些方法幫自己逐漸悔改，以至成全，如：接受每日的十字架、貶抑屈辱、做謙卑勞苦的工作、超越自我的觀點和意願而走服從之路。最終，渴望在每一件事上不計代價地中悅天主，此乃徹底的悔改。如此，主必以「深度轉化」之恩來報答此聖善的靈魂。

## 以愛向前

祈禱生活若未使人走悔改之路，那是頗有問題的。然而除了悔改之外，還要依靠信德更甚於依靠自己的態度，來度祈禱生活。諸如思想、感覺、好惡、謙遜、貧窮、服從等等，有時會帶來困難，但這些困難亦能引導我們更向前。簡言之，我們都需「以愛向前」，有愛就會有成就。

祈禱縱有種種困難，也有一些小方法可供幫助。例如：良好的姿態，有助於保持靈敏；簡易呼吸的律動，有寧靜的效果；一句短誦或聖經的話語，可幫助收斂心神；視覺的專注，如閱讀聖經、聖像、蠟燭、花朵，或專心從事某一有意義的工作，都有助於祈禱。然而，一旦分心時，不要使勁地直接和分心交戰。事實上，分心走意的知覺終究會是一種提示，它輕柔地喚

回我們對基督好友臨在的感受。

## 主耶穌的吸引：相互的臨在和凝視

德蘭學會讓自己忠於她對友誼的天賦，和另一位「同在」。這樣祈禱的關鍵，不在於想像基督，卻以信德專心注意祂的臨在，如同瞎子知道房間內有另一個人在。這以心注視的單純，不具形式的祈禱，重要的不是想得多，而是愛得多。

爲此，祈禱需要找個伴嗎？上主本人就在身旁，無論何時、何處，你都找得到祂。這就是德蘭受主耶穌的吸引，體驗到與主相互的臨在，凝視著愛人，而有被動的默觀。

在天主前，無所謂正確的姿勢，亦無需必備的態度；只需注視耶穌的臨在：即善於體會祂的感受，了解祂的內心，與祂懷有同樣的態度和心意，這樣的注視是相信、依靠、真愛和謙遜之心的表達。而凝視耶穌聖像，或許幫助體會耶穌的臨在。

當前去祈禱時，無論心頭上有什麼，都能使我們在那裡，時常和祂說話，非常自由地，用自己的話語和祂交談。自然地分享從我們內湧現的情感。如感到歡喜，體驗到考驗，或哀傷時……，大德蘭要我們到主面前，以真實的自我在祂面前袒現。

至於和主耶穌說什麼？當下的一切喜怒哀樂，皆可是分享的內容。不過，除了述說之外，更必須聆聽；當我們有足夠的靜默時，我們首先會聽到的第一件事是：我們是被愛的。

在完美的愛中，遵奉著「愛人變成相似他所愛的那位」的這條法律。我們的受造，無非是分享天主的生命和愛，因爲天

主邀請我們，與祂同樂！

同在一起，注視、分享、愛和被愛。此乃大德蘭祈禱方式的要素；至於心禱，無非是朋友間親密的分享，即找時間常常和祂獨處，而祂是愛我們的。

### 澆水的目的：更愛天主，更願為祂服務

和天主的旨意合一，即是完全順服天主的願望；而天主的願望是「所有人都得救，並得以認識真理」，這是祈禱的使徒性目的。

誠如大德蘭在《心靈城堡》指出的，靈魂進入君王居住的最深住所，所領受的關鍵涵意，不是「極樂」(bliss)，而是「服務」(service)。為此，最好的祈禱能使我們更愛天主，更願為祂服務，以信德眼光看世事，更謙虛、慈善、忍耐、平安、喜樂，進而結出聖德的花朵。正如澆水的目的是為園中的花朵一樣，靈魂在其花園中得到澆灌，這也就是祈禱的目的。

### 分心與乾枯（無感受）、黑夜

在通向天主的路上，思想和情緒感受均不能告訴我們什麼，只有信德才適合此奧秘。十字若望把此階段比喻為媽媽給小孩斷奶，使他漸漸習慣硬食。雖然硬食較不甜蜜，但卻是更實質性的營養品。如同大德蘭要我們尋找那位賞神慰的「天主」，而不是天主所賞的「神慰」一般，千萬不要以祈禱所帶來的愉悅和滿足衡量其價值，反而要以最大決心追求祈禱之路，不要在意分心或乾枯。

黑夜末尾，甚至有邪淫之魔、褻瀆之魔，及昏神（焦慮）的攻擊。但如果能一直忠於祈禱，祈禱會轉化我們的生命。強烈情緒的分心，如悲傷、生氣、挫折、憂愁，或剛發生的事，都要求我們處於當下的祈禱，把眼睛轉向天主，讓祂觀看整個事實。

我們和朋友共處付出的優質時間，並不是一定要有什麼直接、明顯的結果，但會真的建立友誼。同樣，水井乾涸時，若能像園丁一樣，做我們所能做到的一切，那就夠了，祂會親自照顧花朵，使美德成長。而其實，即使沒有水，但這時我們所做的，更是出自愛為動機，因為在「井枯之時」的祈禱，是最無私意、最以天主為中心的。

要相信我們所做的一切努力，都中悅天主。更是效法主，背自己的十字架，也幫主背十字架，喝下這苦杯，是有很大神益的。大德蘭說：「切莫放棄祈禱！相信我吧，若你放棄祈禱，你的靈魂會陷入危險中！離開祈禱，勢必離開天主！」

### 默觀：超性祈禱—愛的臨在

大德蘭看祈禱是一切疾病的良藥，美德的源泉，對抗魔鬼誘惑的利器，是人靈對天主無窮美善的體驗，是「珍珠」，發現它就是發現到天堂之路。而且，我們若是愛天主，就會遵守祂的誡命。而使相愛結實累累的，卻不是感情的力量，而是意志的結合，翕合主旨的真正結合。至此，這收心與寧靜的祈禱，也將我們帶入被動的默觀中。