

多默·基廷 (Thomas Keating) —— 著  
胡茉莉 —— 譯

# 敞開

*Open Mind, Open Heart*

# 心靈

12 回歸內心深處，與主合而為一。  
堂課學會歸心祈禱

*The Contemplative Dimension of the Gospel*



多默·基廷 (Thomas Keating) —— 著  
胡茉莉 —— 譯

# 敞開

*Open Mind, Open Heart*

# 心靈

12 回歸內心深處，與主合而為一。  
堂課學會歸心祈禱

*The Contemplative Dimension of the Gospel*





*Open Mind, Open Heart:*  
*The Contemplative Dimension of the Gospel*

20<sup>th</sup> anniversary edition

By Thomas Keating

Translated by Maureen Hu-Lambert

Copyright © 2006 by Thomas Keating,

This translation is published by  
arrangement with Bloomsbury Publishing Inc.

Chinese Copyright © 2017 by Wisdom Press

Taipei, Taiwan

# 目次

# Contents

006 呼求聖神禱文

008 導言

## 第一部

016 第一章 何為默觀祈禱

022 第二章 歸心祈禱入門

036 第三章 禱詞是一種象徵

048 第四章 漫遊的想像力

070 第五章 心靈專注的誕生

084 第六章 細微難察的思想



100 第七章 卸下潛意識

120 第八章 密集歸心祈禱避靜

126 第九章 歸心祈禱法摘要

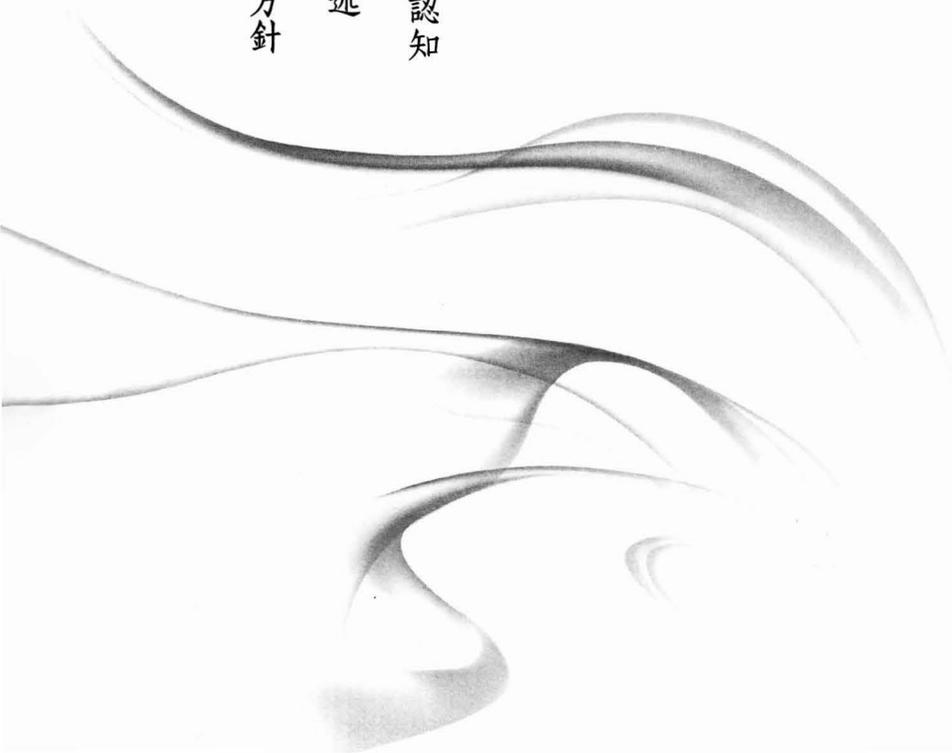
134 默想

## 第二部

138 第十章 對歸心祈禱的錯誤認知

146 第十一章 默觀祈禱歷史概述

162 第十二章 基督徒靈修成長方針



# 目次

# Contents

170	【附錄一】將歸心祈禱融入日常生活
174	【附錄二】行動禱詞
176	【附錄三】每週聚會的支持團體
178	【附錄四】歸心祈禱法：同意天主臨在的祈禱
186	【附錄五】默觀的推廣
188	【附錄六】延伸閱讀



## 呼求聖神禱文

天主聖神，求祢降臨！自聖三的奧祕深處放射祢的光芒，光照我們的理智，堅強我們的意志。

窮人的慈父，求祢降臨！祢樂於以天主的圓滿充滿我們的心靈。

祢不僅是施恩者，更將祢自己——天主聖父和聖子的至高恩寵賜予我們。

祢是最佳的護衛者、最受歡迎的嘉賓！在靜默中，祢的話語何其甘甜。

祢的安慰如同擁抱振奮人心，瞬間消除一切懷疑與悲痛！

當面對誘惑爭戰時，祢許諾我們必能得勝。祢的臨在就是我們的勝利。因祢循循善誘，使我們怯懦的心終能信靠祢。

在捨棄自我的艱苦工作中，祢是憩息，使我們的靈魂深處獲享平安。

在內在掙扎的煎熬中，祢的氣息使我們冷靜，平撫我們叛逆的偏情；當我們看似挫敗時，祢平息了我們的恐懼。

當我們跌倒時，祢擦乾我們的眼淚，並賜給我們痛悔的恩寵與寬恕的希望。

祢是幸福的真光！請充滿祢忠信子女心靈的最深處。

若沒有祢，我們內在將缺少靈性生命與任何美善。缺少祢的氣息，我們的心神便枯萎憔悴，直到祢親吻我們的靈魂，灌注生命的氣息，我們才能恢復活力。

祢的撫觸猶如露珠，祢的行動卻如強壯的臂膀。祢有如和煦的微風，又好似強勁的旋風。

祢如巨大的熔爐，焚燒我們的肺腑，融化我們剛硬的心。

祢打擊我們猶如冬天的強風吹落枯葉，為使我們能踏上通往生命的窄路。

如今，祢像颶風帶來豪雨滌除我們的罪汙，以恩寵浸潤乾涸的心靈，舒緩我們灼熱的創傷。

唯有祢能賞賜真正的信賴，請將聖神七恩賜予所有信賴祢的人。

求祢賜給我們無私的愛，亦即祢自己！請賞賜我們堅忍到底的毅力與永恆的喜樂。  
阿們。



## 導言

*Open Mind, Open Heart* 自一九八六年出版迄今已二十年，本書是二十週年修訂紀念版，重新整合了這二十年來所累積的經驗。在此特別感謝艾里科神父（Carl Arico）在編輯方面提供的協助。

《敞開心靈》共分為兩個部分，第一部說明歸心祈禱的方法及基本概念；第二部則從靈修、歷史與神學反省的角度切入，以提供更寬廣的脈絡。在各章中採用問答方式，彙整學習歸心祈禱常遇到的各種問題。

為了釐清名詞，本書將**歸心祈禱**定義為喚醒默觀的恩賜，而**默觀祈禱**則完全依靠聖神的直接啟迪。

歸心祈禱與成立靈修網絡——默觀推廣協會（Contemplative Outreach, Ltd.）的宗旨，是為了使人類家庭更廣泛地意識和經驗天主的愛。

默觀祈禱是內在轉化的過程。因著我們的意願，而在天主的啟發與引導之下，達至天人合一的境界。在這個過程中，人的意識觀念產生轉變，對日常生活中所發生的每一件小事，更加敏銳地覺察天主的臨在。

根據基督宗教的傳統，默觀純然來自天主的恩賜。而所謂的純然恩賜，並非意謂遙不可及，或專屬於修道人、隱修士或苦修者。事實上正好相反，默觀是人性本質的基礎，人人皆能達至的境界。當我們放下自我意識，把意志交託於天主，便能安歇在已經臨於我們內心，且等待自我揭示的天主寓居內。規律地操練靜默與獨處，能使我們更加肯定天主時時刻刻臨在於我們的生活中，而減少假我的影響（聖保祿所指的「舊我」），否則假我會阻礙恩寵的轉化。

假我是理想化的自我形象，源自幼年時期由於本能需求受挫——生存與安全、愛與尊重、權力與控制的需求，而造成情感上的創傷。同時，假我亦透過特定團體的身分認同來尋求幸福；換言之，藉著團體的接納來建立自我價值感。就社會層面而言，這可能導致暴力、戰爭與不公義的制度。

歸心祈禱是天主聖愛的運動，為更新基督宗教的默觀傳統，以回應聖神的召叫，同意天主臨在並於我們內行動。這是根據耶穌在《瑪竇福音》中所教導的深切祈禱方式：

當你祈禱時，要進入你的內室，關上門，向你在暗中之父祈禱；你的父在暗中看見，必要報答你。（瑪六六）

請留意這段經文所描述的漸進式默觀態度：

1 進入祈禱，將外在的紛擾拋諸腦後，專注於進入內室的時刻，也就是進入靈性、直覺的層次和意念。

2 關上門，意即關閉我們整天與自己的內在對話，例如自我的判斷、評價、對他人的回應，以及生活中發生的一切大小事。

3 暗中向天父祈禱，祂以超乎言語的方式向我們說話。

歸心祈禱是我們回應天主邀請的方式：

1 願意讓天主臨在，並於我們內行動。

2 將我們的意志完全交託給天主。

3 與靜默的暗中之父建立關係。

在內在的靜默中，天主為我們的生命帶來「新的創造」，也就是新的「你」；在深刻的靜默中，基督分享了祂看待世界的眼光，而祂對世事的看法開始變得比我們的觀點更加重要。同時，天主要求我們在每日的生活環境中活出新的生命，無論是面對各種衝突、對立和焦慮的情況。這些情況似乎使我們獨自品嘗靜默，然而，我們必須勇於面對生命中每一天的變化。默觀祈禱與外在活動將逐漸地整合，並培養出富有福音精神的默

觀幅度，也就是一種嶄新且經轉化的意識形態。

福音精神的默觀幅度，顯示出我們與生活的基督深度結合，並從這關係中流露出對他人具體的關懷。同時，也揭示了基督奧祕與生活聖言的深刻意涵。

現在所稱的歸心祈禱，就是實行耶穌在山中聖訓所說「向暗中之父祈禱」的方式，以往也稱為「純全的祈禱」、「信德的祈禱」、「心禱」與「簡樸的祈禱」。

我們可以在舊約中找到耶穌教導的根源。例如，天主在曷勒布山以「輕微細弱的風聲」向厄里亞顯現（列上十九12）；雅威（上主）以白天的雲柱、黑夜的火柱，為以色列子民四十年的曠野生活領路（出十三21）；撒羅滿在聖殿中奉獻時，雲彩充滿了上主的殿（列上八10）；以及《聖詠》中的訓詞：「你們要停手！應承認我是天主。」（詠四六11）

在新約中，我們讀到瑪利亞受聖神庇蔭，於是天主子降生成人（路一35）；耶穌在大博爾山上顯聖容時，一片雲彩遮蔽了門徒（路九34）；伯達尼的瑪利亞安靜地坐在主的腳前（路十39）；以及耶穌被釘在十字架上時，遍地昏黑（谷十五33）。

在基督宗教傳統中，尤其是第四世紀的沙漠教父和教母，將耶穌論祈禱的這句至理名言詮釋為：從普遍的心理覺察朝向靈性層次的內在靜默，進而與寓居於我們內心深處的天主合而為一。

這傳統由東正教會的靜修者（Hesychast）傳承下來，尤其是第六世紀敘利亞的隱修士偽狄奧尼修（Pseudo-Dionysius）。再傳承給中世紀萊因河派的神祕家，如艾克哈（Meister Eckhart）、呂斯布魯克（John Ruysbroeck）等，以及十四世紀《不知之雲》的作者。之後，則是加爾默羅會的聖女大德蘭、聖十字若望、聖女小德蘭、聖三麗莎，以及近代的多瑪斯·牟敦（Thomas Merton）。

後來這傳統成為著名的否定神學的默觀，但它與肯定神學的默觀，即以理性操練來與天主結合的路徑並不衝突。這兩種默觀形式其實相輔相成。肯定神學的默觀方式可說是為否定神學的默觀做準備，幫助我們超越人性經驗而安歇在天主內。當我們想與他人分享這經驗時，就需要以肯定神學的象徵和圖像來表達。舊約中記載的「安息日」，就是這兩種神學取向相輔相成的例子。耶穌教導門徒說：「你們背起我的軛，跟我學吧！因為我是良善心謙的：這樣你們必要找得你們靈魂的安息。」（瑪十一29）第六世紀的大聖國瑞（Gregory the Great）便以「安歇在主內」來描述他所領會的默觀祈禱。

基督宗教傳統對於靈修旅程的起步有極佳的教導與指引，特別是古老的「聖言誦讀」法（Lectio Divina），這是本篤會會士主要的靈修方法。「聖言誦讀」包括三個階段，每個階段都相互關聯，所以可隨意地或在聖神的引領下進入另一階段。

1 以祈禱的方式閱讀聖經，引導我們省思聖言，特別是耶穌基督的奧祕。

2 默想聖言能使我們在生活中以信德、望德、愛德、感恩，以及自我交託的行動來回應天主。

3 這回應引領我們超越思考與意志行動，而能單純地安歇在主內。

歸心祈禱落實了耶穌在《瑪竇福音》第六章第六節所教導的祈禱方式。耶穌建議的方式是：放下對「外在事物」的掛慮，並停止從普遍的心理覺察而來的「內在」對話。第三個建議是：「向暗中之父祈禱」，即日後基督宗教傳統中著名的默觀祈禱。「默觀」一詞也有其他詮釋，聖十字若望把這種祈禱境界稱為「灌注的默觀」，於是漸漸成為靈修作家普遍認同的定義。

基督徒的傳統靈修分為煉路、明路與合路三個階段。在基督宗教神祕主義的著作中，對於煉路與合路階段雖有詳盡的描述，可是關於各階段之間的進展，以及過程中可能遭逢的身心靈層面的阻礙，尤其是潛意識的動機，卻缺乏明確的說明。

歸心祈禱以內在生命的轉化為目標，並以實際的方式帶領我們進入「內室」。首先，閉起雙眼放下外在的憂慮，同意讓上主臨在並於我們內行動。接著，以神聖象徵，例如取自聖經的字句（禱詞）、內在對天主的凝視，或留意呼吸（象徵聖神的吁氣），來幫助我們在靜默中保持同意天主臨在並於我們內行動的意向。透過規律的操練，聖神

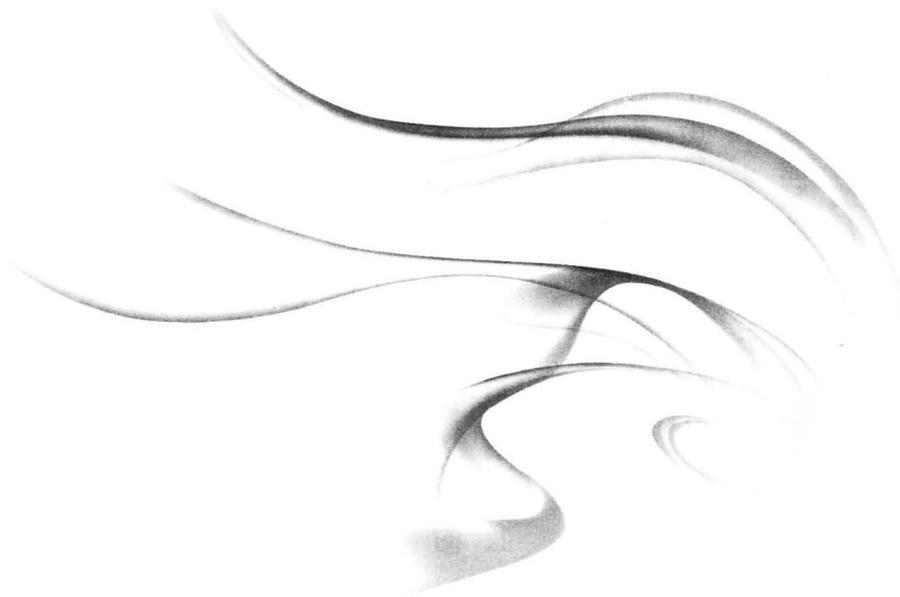
逐步地預備我們進入祈禱，也就是與暗中之父**建立**關係。第四世紀的沙漠教父、教母（如同之後的否定神學傳統），將這內在歷程視為全然地放下個人行程、期望、渴望神慰、心理期待，以及種種自我省思。

歸心祈禱涵蓋了進入「向暗中之父祈禱」的前兩個階段。在第二階段，我們超越思考、感覺與行動的範疇，而與天主建立關係。我們唯一要做的是保持同意天主臨在並於我們內行動的意向。一旦意識到注意力被某些思想、感受或身體感覺占據，這時就溫和地再回到禱詞，反覆誦念。

有很多教友希望福音宣講者也能分享個人默觀祈禱的經驗，這有賴聖職人員及福傳師在神學培育的過程中，也能同時接受默觀靈修的陶成。如果教友在堂區或善會團體中無法得到靈修方面的指導，就可能轉向其他宗教團體尋求靈性上的經驗。倘若歸心祈禱，也就是汲取福音的默觀幅度得以普及更新，基督徒便能在更深的層次彼此結合，使教會真正地合而為一。基督徒團體可以在這穩固的基礎上與其他宗教交談對話，也能更明確地見證彼此共有的人性價值觀。

*Open Mind, Open Heart*

# 第一部



## 第一章 何為默觀祈禱

在默觀祈禱的世界中，天主能成就一切。進入這個境界是最偉大的冒險，也是向天主無限的可能開放。這裡是我們自我創造的小天地的盡頭，然而一個全新的世界將在我們內在和周圍誕生；不可能的事將成為日常的經驗，而祈禱所揭示的世界在一般情況下又令人難以察覺。

基督徒的生命與成長建基於相信人的本性是美善的，以及天主在我們內賜予超越的潛能，也就是**真我**。藉由信德，我們願意基督在我們內誕生，而且與真我合而為一。我們對聖神的行動與臨在的覺醒，正是基督在我們內復活的展現。

所有真誠的祈禱皆發自確信聖神臨在於我們內，及其恆久不竭的啟示。因此，我們可以說祈禱是在「聖神內祈禱」，聖神直接向我們內心啟示，而非透過我們意志的反省和行動。換句話說，是聖神在我們內祈禱，而且我們也與祂合作。傳統上，稱這種祈禱為「默觀祈禱」。

**默觀祈禱**是**默觀生活**的一個過程。祈禱的操練及經驗能幫助人處於與天主結合的境界。默觀生活一詞所呈現的是與天主結合的狀態，不論祈禱或行動，我們時時都受到聖

神的引領，而歸心祈禱正是達到與天主合一境界的入門。

歸心祈禱的根基是內在的靜默。或許我們以為祈禱是思想或情感上的口語表達，然而這只是其中一種祈禱方式。依照隱修士埃瓦格利烏斯（Evagrius Ponticus）的說法：「祈禱是把思想擺在一旁。」這個定義假設思想的存在。歸心祈禱不在於打消或脫離思想，而是將整個人——身體、心靈和情感——向天主（終極奧祕）開放，超越言語、思想和情感等當下的一切心理活動。在歸心祈禱中，我們不否定或壓抑意識的活動，只是單純地接受它存在的事實，並超越它；但不是努力去超越，而是自然地讓它過去。

《巴爾提摩教理》說道：「祈禱是舉心向主。」引用這句古老名言，是希望各位謹記「並非由我們」高舉。無論何種祈禱方式，唯獨依靠聖神，我們才能向天主高舉心神。聖神啟發、推動我們舉心向上，放下所有的省思。省思是祈禱的預備階段，但非祈禱本身。祈禱不僅是向天主獻上內心的活動，更是呈獻**我們自己**，真實真實的自我。

或許我們可以把聖神的行動比喻為訓練有素的保母，她教導富裕家庭所收養的孩童如何在新環境中應對進退。我們好比街頭上的流浪兒童，卻坐在高級餐廳的宴會桌上，因此得花一些時間學習用餐的禮節。由於以前的生活背景，我們可能把骯髒的腳踩上餐桌、打破骨瓷碗盤、湯也灑得滿地。為了培養新家庭的價值觀，我們的行為舉止與態度方面都須經過一番調整和改變。因此剛開始時，我們可能認為保母的限制太多，有一大

堆的「不准」。然而，她總是以鼓勵的方式糾正我們，從不指責與評斷，一再地邀請我們改善自己的生活。歸心祈禱就是聖神的傳授與教導。

我們參與的這個調教過程，就是基督宗教傳統所說的棄絕自己。耶穌說：「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，背著自己的十字架，跟隨我。」（谷八34）棄絕最深處的自我，包括捨棄理智與意志上的慣性，即自我最深處的官能。這不僅要求我們在祈禱時放下慣常的思想活動，也要放下我們自認為親近天主所需的虔誠省思與渴望。

理性思維的本質，在於將思想簡化。因此，一個思想可以涵蓋無數的省思。於是，這個思想就成為一種**臨在**，是一種專注，而非理解的行動。如果將這一個原則用在耶穌基督身上，我們會發現這樣的專注並不會排除祂的人性。我們應該把注意力放在耶穌基督的**臨在**——祂的神性與人性，而非只關注祂人性的某個面向。

歸心祈禱是一個動態過程中的一部分，著重於關係而不是方式。不過，安排適當的生活方式與祈禱，有助於這過程的發展，就好像營養的食物與適度的運動有益孩子的成長一樣。

歸心祈禱最初的效果之一，是釋放潛意識的能量。這個過程帶來兩種不同的心理狀態：一、因著神慰，而體驗到個人的成長；二、因著自覺的羞愧感，而經驗到人性的軟弱。在此所指的「自覺」，是意識到自己人格陰暗面的傳統說法。要釋放這兩種潛意識

的能量，必須具備虔心事主和關懷他人這兩個穩固習慣才能達成。否則，可能因得到神慰而沾沾自喜，或因自覺靈性貧乏而被絕望擊垮。因此，培養虔心事主與服務他人的心態，在面對自我膨脹或自我貶抑的情緒衝擊時，才有安定心性的作用，二者缺一不可。

虔心事主的養成是出自愛主之心，忠誠地實行靈修操練；服務他人是來自憐憫之心推動的外在表現。如此可以平衡我們根深柢固的傾向，好能專注於自身的靈修旅程和正在進行的工作。為了悅樂天主，我們培養出服務他人的習慣，而且從我們身邊的人開始練習心懷慈悲。無條件地接納他人，就是實踐「愛近人如你自己」的誡命（谷十二<sup>31</sup>）。具體的方式就是彼此協助背負重擔（參迦六<sup>2</sup>），即使面對迫害，也不互相批判，並實現彼此相愛的命令：「如同我愛了你們」（若十三<sup>34</sup>），以及「為自己的朋友捨掉性命」（若十五<sup>13</sup>）。

若以虔心事主與服務他人這兩個習慣作防護堤，當潛意識釋放能量時，就不致被失序的情緒淹沒，而能有序地宣洩。如此便提升了我們的靈性層次，帶來更深的覺察、領悟與無私的愛。

這兩個穩定方針幫助我們的身體與神經系統接受聖神之光的聖化與淨化，使我們能夠分辨是否過度依戀情感，或受強迫性思考所支配。若我們從慣性思考和欲望的奴役中得到釋放與成長，我們就能以一顆寧靜的心進入內在的祈禱。

棄絕的目標在於捨己超脫，是一種不占有一切事物的態度，這種傾向直搗假我的根源。假我是極為龐大的幻象，將我們所有的慣性思考與情緒模式儲存在大腦和神經系統中。就像電腦程式一樣，當某個生活情境觸及對應的按鍵時，電腦就自動做出反應。假我甚至還會微妙地假宗教之名出擊。真實的信仰態度來自天主，而不是假我。聖神會治癒我們自我中心的病根，成為我們意識行動的源頭，使我們在祂的光照下產生自發的行為，而不受假我影響，並且取代過去的情緒模式。傳統上，我們把這個除去舊有模式，依照福音價值觀寫入新程式的過程，稱為「德行的操練」。

耶穌的神性是我們默觀的泉源，我們所感受到的天主，只能說是祂臨在的光輝，而非祂本身。當真光照射在我們的心靈時，它會分解成不同的面向，如同光照在稜鏡上，反射出不同顏色的光譜一樣。我們可以去分辨這終極奧祕的不同面向，但卻不能定義那遙不可及的真光。

聖神透過聖經與日常生活的事件對我們的心說話，當我們反思這兩種與聖神相遇的泉源，並破除快樂情緒模式時，我們的心靈就能更敏銳地覺察和聆聽。聖神開始從內在深處的真我向我們說話，這就是所謂的默觀。

耶穌顯聖容正是這種模式的明證。祂帶著三位做好妥善準備的門徒，即他們的心已有最大的轉變，來領受默觀的恩寵。天主藉著在山上顯容的方式接觸他們的感官。起

先，門徒被震懾住而欣喜不已，伯多祿渴望永遠停留在那一刻。忽然，有雲彩遮蔽了他們，他們的視線被遮住了，脫離了感官，留下虛空與寧靜，然而他們的心靈是專注清醒的。門徒的態度真實反映他們心靈的狀態：朝拜、感恩及愛慕之情融合在一起。

來自天上的聲音喚醒了他們的心，使他們覺察到不斷在他們內說話的聖神；在此之前，他們無法聽見聖神的聲音。他們敞開心靈，內在充滿了神聖的光明。直到耶穌觸摸他們時，他們才回到原來的知覺——看見耶穌，但他們對耶穌的信仰已然轉變，不再把祂視為平凡人。聖神整合了他們的感官與行動能力，使他們內在與外在對天主的認識都結合為一。當一個人的意識達到這種境界時，每一天的生活都是天主不斷的啟示。從聖經與禮儀中聽到的聖言，更加肯定他們在祈禱中所領會的就是默觀。

## 第二章 歸心祈禱入門

梵二大公會議之後，教會鼓勵教友活出圓滿的基督徒生命，不要只是仰賴神父、修道者或其他人的幫助。這意謂平信徒也應負起開創與建立善會組織的責任，而有助於在今日世界的日常生活中活出福音的默觀幅度。

與天主結合是所有基督徒的目標。我們領洗之後，便擁有個人成長與作為天主兒女所需的一切，這並非度某種特殊生活方式的人才能得到。

幾年前，我受邀到一個教友組織的集會演講，與會成員包括夫婦懇談會、社會行動團體和在俗新興團體等。我原本的演講是以修道者的靈修為基礎，但我把「修道者」改為「基督徒」。大多數的聽眾都認同這傳統的教導，因為這很符合他們的生活經驗。

靈修操練無論在東方或西方，皆假設一旦意識到能夠達到天人合一的境界，就可以藉由操練開始踏上與天主結合的靈修旅程。歸心祈禱的操練能減少在培養默觀祈禱時的種種阻礙，而且提供明確的步驟；這套簡易的祈禱方法尤其吸引現代人採用，我們也能夠藉此重溫基督宗教靈修大師歷久彌新的默觀教導。

歸心祈禱不只是一種祈禱方法，更是一個真實的祈禱，是一種同意天主臨在，並於

我們內行動的祈禱。歸心祈禱主要是根據耶穌在《瑪竇福音》中的教導：「當你祈禱時，要進入你的內室，關上門，向你在暗中之父祈禱，你的父在暗中看見，必要報答你。」（瑪六六）

若望·加祥（John Cassian）在《會談集》第九章中，描述依撒格院長（Abba Isaac）對這段聖經的詮釋：耶穌邀請我們進入內在靜默，並向寓居於我們內心的天主開放。歸心祈禱的方法是根據耶穌教導的前兩個祈禱步驟：放下外在環境的紛擾與內心吵嘈的思想與感覺，把這一切關在門外。耶穌所說的向暗中之父祈禱，就是日後基督宗教傳統中的默觀。這就是進入深度靜默的三步驟。當我們的意識與隱藏在暗中的天主結合，也就是在祂等候我們的寓居之處時，我們就進入默觀的第三步驟。

在歸心祈禱中，我們把注意力從平常的思潮中抽離。我們傾向於認同這些思想，然而在我們內有一個更深的部分，也就是心靈層次。歸心祈禱開啟了我們這一層次的意識。這個層次好比一條河川，承載著我們的記憶、圖像、感受、內在經驗和對外在事物的感知。許多人只認同表面意識的思想與感受，卻沒有覺察到這些思想的根源。猶如船隻與漂流物必須在水面上才能流動，我們的思想與感受也必須有所依附。因此，意識內部的水流帶動這些思想與感受，這就是我們享有天主臨在之處。

除非我們下功夫發展心靈層次，否則一般的意識不易覺察到它。由於這一層次的存

在，更彰顯我們身為人的價值，這個價值所帶來的喜樂遠超乎表面心理活動所流露的喜樂。我們必須每天在這深度的層次上更新自己。如同我們的身體需要運動、食物、休息與睡眠一樣，我們也需要內在靜默的時間，好能獲得更深的更新。

歸心祈禱是向天主表示同意與順服，這趟靈修旅程無須向外探尋，因為天主此時此刻已經臨在，並且就在我們內。問題在於如何讓平常的思想退到後面，讓它隨著意識之河流動，但不要去注意它，而是把注意力放在流動的河川上。猶如我們坐在河畔觀看往返的船隻，如果我們能專注於河流，而非船隻，就能逐漸培養不去理會思想的能力，而心靈的專注也會油然而生。

在這個脈絡下，思想泛指所有出現在意識中的知覺，可能是思想、反思、身體的感覺、情緒、圖像、記憶、計畫、外界的噪音、平安的感覺，甚至心靈的交流。換句話說，凡是記錄在意識中的一切都屬於思想的範疇。這方法要求我們在祈禱時放下所有的思想，即使是最虔誠的念頭。

為了更容易放下思想，首先，採取舒適的姿勢，這樣才不會分心去注意自己的身體。坐姿以不影響血液循環為原則，否則會感到不舒服。選擇一個比較安靜，沒有太多噪音干擾的地方；如果家中沒有這樣的空間，試著找出一段你最不會被打擾的時間。你可以閉上眼睛，因為眼前看到的東西很容易影響我們的思想。當我們的感官從日常活動

中抽離時，就能經驗到深度放鬆的狀態。這時突如其來的聲音或干擾，像是電話鈴聲，可能會讓你嚇一跳。所以，用來提醒祈禱時間的鬧鐘或計時器，最好選擇鈴聲音量比較小聲的。如果鬧鐘的滴答聲太吵，可以用枕頭蓋住。盡量避免外界的噪音，但如果無法避免，也不要懊惱；因為懊惱是一個充滿情緒的思想，會破壞你將要達到的內在靜默。選擇一天中最清醒的時段來操練歸心祈禱，通常清早起床後到開始一天的行程之前是最合適的時段。

當你決定好祈禱的時間、地點、舒適的座椅與姿勢之後，閉上眼睛，選一個禱詞（sacred word），以代表你對天主的開放、同意與順服。你不必念出聲，僅僅以這個字表達你同意天主的臨在。每當察覺到腦子在想其他事情時，就輕輕地讓這禱詞浮現。

禱詞的目的在於確實引導我們的意念朝向天主的臨在，培養有利於引起靈性覺察的環境，而非用來抑制所有的思想——我們也不可能做得到。除非恩寵的強大力量使你專注於天主，否則內在靜默通常維持不到半分鐘，思想就浮現了。因此，歸心祈禱不是用來啟動天主臨在的按鈕，而是一種對天主說「我在這裡」的方式。接下來，就交託給天主了。我們把自己完全地放在天主手中，由祂安排；順服於天主的意願，亦即祂把自己完全地給了我們。

你或許很熟悉雙手合十、手指向上的姿勢，這象徵我們集中所有精神，全心朝向天

主。禱詞也有類似的作用，只不過這是心理上的表達，而不是實際動作。運用禱詞時不要強迫，就如同思想一樣讓它自然地浮現，不必費任何力氣。

禱詞是放下思想的方法，不去跟隨意識流中的各種雜念。我們不是用禱詞來直接擊退思想，而是一再地返回同意天主臨在，並於我們內行動的意向。這個意向在不斷更新的過程中會逐漸轉化為習慣，營造出一種氛圍，幫助我們減少關注或不去理會那些正常且無可避免的思想。

如果你覺得這段時間好像「無所事事」而感到不安，不妨試想一下，應該沒有人會擔心自己每天晚上睡六、七個鐘頭。況且，操練歸心祈禱並非真的無所事事。這是一種相當溫和的活動，當我們受到許多思想干擾時，只要不斷返回禱詞來維持同意天主臨在，就能使我們保持清醒與警覺的狀態。

為多數人而言，至少需要二十至三十分鐘的時間來沉澱，離開表層的思想以進入內在靜默。或許你想停留久一點，但經驗會告訴你適當的時間為何。當你結束這段沉澱的時間，思想可能又回到平常的狀態。此時是與上主交談的美好時刻，或許你想輕聲誦念祈禱文，或開始計畫當天的行程。在你睜開眼睛前，先給自己兩分鐘的時間。當你脫離平常所使用的外在和內在感官時，會經驗到一種深層的心靈專注；此時如果立即睜開眼睛，可能會感到有些突兀與不適應。

經過一段時日的操練之後，你心靈的敏銳度會逐漸提升，開始覺察天主臨在於日常生活中，也可能沒來由地感到天主召喚你回到內在。隨著心靈的敏銳度漸增，你便能留意到從前覺察不到的心靈感應，不需刻意去想天主，卻發現天主已臨在於每天的生活之中。這個經驗就像從黑白電視轉換到彩色電視，雖然畫面是一樣的，但是彩色螢幕大大提升了影像的品質。其實，色彩一直都存在，只是黑白電視缺少傳送彩色的接收器。

歸心祈禱可說是調整我們內在接收天主臨在的方法，所以為了減少擴展心靈覺察時所遭遇的阻礙，需有適切的操練。

我所探討的歸心祈禱，不是為尋找讓身體、頭腦和神經系統平靜的方法，如呼吸練習、瑜伽、太極或慢跑等。那些的確是讓我們放鬆的好方法，但我所關注的是信仰上的關係。這關係的表達是透過每天挪出一段時間向天主敞開心靈，慎重其事地向天主報到，除非緊急嚴重的事情，否則絕不爽約。由於這個祈禱方式不需費神思考，即使生病時也能持續進行。

歸心祈禱的基本態度是同意天主。我們可以用「堅忍」一詞來總括基督徒的操練。在新約中，堅忍意謂不論時間長短，一心等候天主，既不離去也不陷入厭倦與沮喪。這就是《路加福音》中僕人等候晚歸主人的態度。直到午夜以後，主人終於返家時，他便將一切財產交給家僕管理（參路十二35-48）。你若能夠等候，天主也將顯示祂自己。當

然，你可能得等上一段時日！

接下來，我們來討論歸心祈禱常遭遇的一些問題。

◎ 我發覺在操練上毫無效果，試著讓感官空白好嗎？

### ◎ 我發覺在操練上毫無效果，試著讓感官空白好嗎？

請不要刻意讓感官一片空白，這不僅不健康，也不可能做得到。溫和的作法是回到禱詞，或是簡單地意識到你與天主同在。內在靜默的經驗是你保持意向的微妙展現，除非你保持同意天主臨在的意向，否則無法經驗到安歇在主內。或許現在看起來毫無進展，那是因為這個方法如此簡單。但你仍需要花一些時間學習，不必擔心有時會經驗到你「認為」的空白。當你注意到自己處於空白狀態，它就是一個思想，只要再返回禱詞即可。

### ◎ 當你發現自己開始打盹時，該怎麼做？

當你不小心打瞌睡時，也不必有其他的想法。孩子在父母的懷抱中，有時也會不知不覺地睡著了，這時父母不會去打擾他，只要孩子幸福地在父母懷裡休息，偶爾睜開眼

睛瞧瞧就好了。

◆ **我很驚訝時間過得很快，真的只過了二十分鐘嗎？**

感覺時間過得很快，就表示你沒有做太多思考，但這不一定是最好的祈禱，我們不應以祈禱時的心理經驗來判斷。有時候，可能整個祈禱過程被思想不停轟炸，可是卻有很好的效果，而且是蒙天主悅納的。也或許你的專注力比自己想像的還深。總之，不要以單一的祈禱經驗來判斷，而是去看看在日常生活中的收穫。你是否對他人更有耐心，對自己也感到自在？你是否越來越少對孩子吼叫？當家人抱怨你的廚藝時，你是否不再那麼容易受傷？這些都是新的價值觀開始在你身上運作的記號。

在歸心祈禱的過程中，如果沒有任何思想，也很少留意時間，這表示我們對時間的感覺只是相對的感受。然而，在祈禱期間，我們不會總是覺得時間過得飛快，有時可能覺得時間過得很慢。有時我們感到靜謐，有時與思想對抗，這樣的交替是必然的過程；隨著直覺感官的淨化，你會察覺自己越來越穩定地深入寧靜。

◆ **如果感到昏昏欲睡或是非常疲倦，思想是否會少一些呢？**

一般說來確實如此，只要不進入夢鄉就好了。在隱修院裡，我們每天凌晨就起床

了，通常還有點昏昏沉沉。然而這方法也有其目的，因為極度疲倦時就不大能思考。經過一整天的勞動之後，我們在傍晚時也會感到昏沉疲憊。但只要能保持醒寤，不沉浸在瞌睡的享受中，仍有助於祈禱。倘若真的睡著了，也不要感到不安。或許你正需要額外的休息時間。

從另一方面來說，盡可能選擇清醒的時間，才能充分體驗歸心祈禱，而不致昏昏沉沉地度過。如果真的睡著了，等清醒後再持續祈禱幾分鐘，這樣才不會感到今天的祈禱徹底失敗。這個祈禱方法非常簡單，很容易使人進入夢鄉，這時就需要一個適度的行動來保持醒寤。溫和地回到禱詞就是其中一個好方法。耶穌勸告門徒要醒寤祈禱，也就是我們所做的歸心祈禱。醒寤的行為足以幫助我們保持清醒。祈禱就是向天主敞開心靈，同意天主臨在並於我們內行動。

歸心祈禱所著重的是意向，並非專注力的操練，這可能需要一些時間來領會二者的區別。歸心祈禱時，我們不去留意任何思維，而是把**意向**導往自己的內在深處，即我們相信天主所寓居之處。我們憑著單純的信德向天主敞開心靈，而非依靠思考與感覺。這好比你在門外輕輕地敲門，而不是使盡全力不斷地敲打並喊叫：「奉法律之名，我命令你讓我進去！」

你無法強行入內，因門把在另一邊，這時你使用的禱詞就代表：「我在這裡等候。」

這完全是一個等待的競賽，但不會在一瞬間發生任何事；即便有，你也應該溫和地回到禱詞上。就算你看見異象或聽聞妙語，你還是要回到禱詞，這就是這個方法的要訣。

◆ **我心中抱持某種期待，而我發現祈禱時竟一直想著期待的那件事能夠實現。**

祈禱時不要懷著任何期待，這是一個放下的操練。試圖做某件事，這個念頭就是一個思想，因此我們必須「輕輕地回到禱詞上」。而「奮鬥努力」就是想要達到某個目標，指望未來。然而，這個祈禱方法是為了引領你活在當下。「期待」通常指向未來，因此那也算是思想。

起初，我們必須經過脫離慣性思考模式的歷程，就像拔起浴缸裡的塞子時，裡面的水會慢慢排掉一樣。你不必費力地舀水，只要讓水流走即可。

祈禱時也是如此，讓思想如水般慢慢地流走。靜候於天主的臨在中，不懷抱任何期待與努力，這樣就夠了。

◆ **至於感覺呢？是否也要放下？**

沒錯，按此脈絡，感覺也是一種思想。任何的看法都可算是思想，就算你自認為沒有任何思想，這樣的反思仍是一種思想。歸心祈禱是一種放下一切感受的操練，不強迫

推開或對它生氣，而是讓它自然地流逝。這會幫助你逐漸培養出溫和、平靜且毫不費力的心靈專注。

### ■ 處在深層的心靈專注時，思想是否會減少呢？

的確如此，甚至心中沒有任何思想。換句話說，你經驗到最深層的靜默，而且此時已感覺不到時間的存在。時間是思想流逝的衡量單位，在沒有思想的狀態下，就沒有時間的限制，而這就是怡然自得的境界。

### ■ 我該如何面對外界的噪音？

面對我們無法掌控的聲音，最好的辦法就是不去抗拒，允許它存在。外在的事物不是我們祈禱的阻礙，那只是我們自以為的障礙。以接納的態度允許外在的紛擾，反而能使你在操練的過程中有所突破。或許你會發現即使身處鬧市，仍能經驗到寧靜的專注。

以積極的態度面對外在的干擾，但千萬不要消極地取消每天祈禱的時間。即使整個祈禱時間似乎充滿了噪音，讓你感覺挫折萬分，這時仍然不要放棄，要持續完成祈禱。

■ 終日奔波忙碌的人，也可以成為默觀者嗎？

當然可以。這並不是說「忙碌」和「什麼都不做」相比，什麼都不做的人才能成為默觀者。換句話說，只要是人就資格成為默觀者。畢竟，這就是我們在天堂的狀態。不可否認的是，某些生活方式確實有助於培養默觀的態度，不過只要恆心操練歸心祈禱，這個方法在日常生活也會達到很好的效果。

■ 我可否跟一起旅行的同伴說：「我現在想做默想。」

當然可以。或許對方也很高興能享受一點安靜的時光。

■ 我刻意試著讓思想過去，可是我對天主的認知的那些圖像卻躍上腦海，那也是應該放下的思想嗎？

在歸心祈禱的脈絡下，任何圖像都是一種思想。只要是由感官衍生的想像、記憶或理性思考等，都是一種思想。因此無論你有什麼感受，都要放下。任何由意識來的產物最終都會流逝，思想也是如此。你要允許思想流逝，而這個問題就交給時間吧！

◆我透過圖像來專注於天主，如果拿走這圖像，就好像失去焦點而無法專注。  
請問，我的注意力只能擺在複誦的禱詞上嗎？

你的注意力不應該直接指向某個思想，包括禱詞。我們在下一章會深入探討禱詞。禱詞只是一個工具，在思想浮現時，用來重建向天主敞開心靈並且同意天主臨在的意向。因此，不需要一直重複誦念禱詞。內在靜默是我們自然就喜歡的經驗，不必特別花費力氣。一旦努力，就製造了另一個思想，而任何的思想都會阻礙我們通往靜謐。

有些人認為視覺圖像比禱詞更容易引人轉向內在，如果你覺得這方式較適合你，可以選一個概略而不致太過精細的圖像。在內心朝向上主，就如同凝視你所愛的人一樣，雖然此刻你看不到、聽不到也摸不著他。

◆照這樣說來，我發現自己是以圖像來阻止一種往下墜落的感受。

有些人在安靜的狀態下，會感覺自己就像站在懸崖邊緣。不必擔心，一點也沒有跌落的危險。這是我們的想像力在面對未知時的困惑失措。我們的頭腦如此習慣性地製造影像，一下子要終止這個動作談何容易，這需要一段時間的操練，才會感到比較自在。

### 第三章 禱詞是一種象徵

不論你選擇的禱詞為何，它所代表的是意向，而不是字面的意義。禱詞表達了你同意天主——居住在你內的終極奧祕——的意向。當你發覺有一些思想浮現時，禱詞就是返回祈禱意向的焦點。

一旦選定了合適的禱詞，最好不要輕易更換。假如真的需要改換其他禱詞，那也無妨，但不要在同一個祈禱時段換來換去。禱詞是更新意向的方法，使我們向天主敞開心靈，接納祂真實的臨在。歸心祈禱雖然與其他祈禱方式不相衝突，但卻不適合用來為他人祈禱。藉著同意天主的臨在，就隱含了為過去、現在與未來的每一個人祈禱，即擁抱了所有受造物。當你接納天主時，也等於接納了自己尚未察覺的內在心靈層次。

禱詞幫助我們與萬有真原結合，人類受造是為享有無限的福樂與平安，當我們發現自己開始往那個方向前進時，就沒有必要催促自己。然而困難的是，我們多數時候是往反方向前進。我們很容易將自己與心中的擔憂掛慮，以及所處的世界視為一體。

禱詞不是用來帶你從河面潛入深處的工具，更好說它是為進入深處的預備狀態。就像你手中握著一顆球，只要你鬆手，球就會落地，你根本不必費力扔擲。同樣的道理，

禱詞是一種幫助我們放下思想的方法。這使我們受內在靜默所吸引的心靈感官，自然而然地朝此方向前進。我們無須費力，唯一要做的就是願意放下平常所關注的事物。

我們的意志是為追求無限的愛，理智是為追求無限的真理，在沒有阻力的情況下，我們的心性自然會朝此方向前進。由於我們經常被朝其他方向的事物包圍、困住，而失去自由，使原本心性的傾向受到了限制，然而藉著操練歸心祈禱，我們的心性得以重獲自由。

使我們與天主分離的主因，是我們抱著與祂分離的想法；如果能放下這個想法，就會減少許多煩惱。我們不夠相信天主始終與我們同在，而且祂臨在於萬事萬物中，此刻我們所見的每一事物，包括最深的自我都根植於祂。我們遲疑而不敢相信，直到親自體驗才產生信心，相信祂臨在的事實，同時也逐漸培養與天主的親密感。天主不斷地透過周遭的人事，以及從我們的內心深處對我們說話。天主臨在的經驗開啟了我們的心，使我們從人群、生活事件和大自然中，認出無所不在的天主面容。而我們的外在感官也能享受與天主結合的經驗，就如同在祈禱時一樣。

1 可作為禱詞的字詞：天主、耶穌、聖神、阿爸、阿們、平安、靜默、聆聽、開放、愛、光榮、臨在、信賴等。

歸心祈禱是使我們對於所處的現實保持警醒的方法。我們很少注意空氣的存在，然而在我們的身體內和四周到處都有空氣。同樣的道理，天主的臨在也充滿我們，祂總是擁抱著我們，只可惜我們沒有意識到這個事實。

天主無時無刻都臨在，但我們所抱持的世界觀卻是經驗天主臨在的最大障礙。我們的心和世界觀必須被基督完全取代。按照聖保祿的觀點，我們因信德和洗禮而擁有基督的心意。不過，要真正內化基督的價值觀則必須經過操練，才能培養心靈的敏銳度以聆聽天主的邀請：「看，我在門口敲門，誰若聽見我的聲音而給我開門，我要進到他那裡，同他坐席，他也要同我一起坐席。」（默三20）開門是一件輕而易舉的事。

我們平常關注的事物蘊含潛意識的價值體系。某些思想之所以吸引我們，是因為我們依附這些源於兒時所形塑的情緒模式。當這類思想浮現時，我們的腦中會閃過各種觀點，因為我們沉重的情緒被具刺激性或威脅性的價值觀包圍。藉由放下每個思想的操練，我們便能逐漸地從依附與強迫中得到釋放。

在歸心祈禱中，聖神使我們處於安歇之處，並減緩我們內在的抗拒。聖神在暗中為我們傅油，醫治我們脆弱人性的創傷，這超乎心理知覺的層次，就好像被麻醉的病人對於手術如何進行一無所知一樣。內在靜默是使神性之愛在我們內扎根最理想的土壤。福音中，耶穌將芥菜子象徵為神性之愛，這最細小的種子卻能長成蔭的大樹。天主聖愛

也有這樣的力量，能幫助我們成長並帶來轉化。歸心祈禱的目的就是加快這內在轉化的過程。

為大多數人而言，以一兩個字作為禱詞比較容易放下思想；但如果你發覺視覺上的象徵更有幫助，當然也可以善加利用。每當你發現自己被其他思想吸引時，就默默地返回你的禱詞。視覺上的象徵最好不要太過具體清晰，以概略為宜。有些人覺得在聖體前特別有助於靜心祈禱，他們通常會閉上眼睛，單純地意識到自己在天主台前祈禱。

把注意力放在呼吸上，也可以作為同意天主臨在並於我們內行動的象徵。若是採用這種方式，要記得我們只是觀察，無須像東方冥想的方式一樣去跟隨呼吸。歸心祈禱的目的不只是放下各種思想，而是更深地碰觸寓居於我們心中的天主。信仰的意向是最重要的。歸心祈禱是整個人順服於天主，可是並非藉著專注於某種特定的姿勢、真言（*mantra*）或曼荼羅（*mandala*）來得到靈性上的經驗，而是與天主建立關係，願意將自我交託給天主。基督徒在採用心理或身體上的靜心方法時，我建議最好進入祈禱的情境之中。例如，你做某種運動為幫忙平息思想，那就帶著渴望更親近天主的動機來做，或是將它當作歸心祈禱前的暖身。歸心祈禱不是讓你放鬆的運動，雖然確實有放鬆的效果，但這是與天主建立關係、達到共融的靈修操練。

### 禱 禱詞有什麼實際作用？

口禱是外在的，就歸心祈禱的形式而言，口禱沒有作用。你腦海中的禱詞是內在的，代表你的意向；以禱詞作為同意天主臨在的意向是更內在的祈禱。唯獨超越禱詞，進入純粹的意識時，才算是真正內化的過程。這就是伯達尼的瑪利亞所做的，她坐在耶穌腳前聽祂講話，她已超越言語，進入與主合而為一的境界。歸心祈禱的操練可說是將禱詞內化，進而超越禱詞，與終極奧祕——天主的臨在合而為一；而這位天主，也超越了我們為祂形塑的概念。

渴望親近天主，並同意祂臨在於我們內，這不是來自我們的主動，而是天主的恩寵。我們不須跋山涉水尋求天主，因為祂千方百計地吸引我們與祂結合。問題在於我們是否同意祂在我們內行動，同意祂的臨在。天主聖三居住在我們內心最深處，祂不是圖像或塑像，而是動態的臨在。祈禱的目的，正是為親近在我內心深處主動且不斷行動的天主聖三。

如果你保持每天操練歸心祈禱，幾個月之後就會明白這種祈禱方式是否適合你。這

樣的經驗是無可取代的。就像結識新朋友一樣，如果你們定期見面、談話，很快就能熟悉彼此。這就是我們為什麼建議一天要撥出兩個時段來祈禱，一次在清晨起床後，另一次在傍晚晚餐之前。有的時候，彼此的「對話」讓你全神貫注，而感受到平安與心曠神怡。有時候，好像在聊你一點也不感興趣的棒球比賽得分，可是你卻能忍受這個話題，因為你感興趣的是這位獨特的朋友。就算偶爾的祈禱乏味可陳，你也不會感到失望，因為你的長遠目標是培養友誼。最重要的原則是每天兩次的祈禱，如果時間不允許，可以延長早晨祈禱的時間。

### ◆ 整個祈禱時間，思想如排山倒海般襲來，我該如何是好？

當你開始靜下心時，通常你會發現腦海裡充滿了從外在和內在而來的思想。想像力是不停運轉的官能，會不斷製造各種幻想。你要有心理準備，思想會源源不斷地浮現，重要的是接受這個事實。沒有人一開始祈禱就能立即進入平靜的大海，只有天主而沒有任何思想。你必須接納真實的自己、真實的天主，相信祂會以最適合你的方式來帶領你，儘管不一定總是讓你感到愉快。

倘若浮現你不想要的思想，儘管讓它過去，不必感到沮喪。只要當成這是必然發生的現象，那麼當思想浮現時，就不會備感挫折。換句話說，如果你認為歸心祈禱的目的

是去除「所有的」思想，那肯定會失望。當你失望時，就是一個充滿情緒的思想，它會擾亂你所體驗到的內在靜默。

### ● 我必須不停地默念禱詞嗎？

只要讓思想自然地流走，就不必返回禱詞。剛開始的時候，持續返回禱詞能幫助我們進入內心，提醒我們祈禱的意向。基本的原則是，讓河面上漂浮的思想流走，不加以理會。可是如果發現想一探究竟船上載些什麼東西時，就輕鬆、溫和地返回禱詞。

如果剛剛跟別人起爭執或接到壞消息，先給自己一點喘息的空間再進入祈禱。讀一段聖經、散步或慢跑一會兒，或做瑜伽等活動，有助於平息混亂的情緒。早晨祈禱的好處，就是比較不容易被日常的雜事干擾。

### ● 禱詞會消失嗎？或在祈禱中會不時地出現？

內在的平安和靜默是心靈上的體驗，通常不會處於恆定的狀態。你可能會時常分心，這時就要再次回到禱詞上。

■ 你提過禱詞代表的是意向，而不是用來重複誦念。我的疑問是，如何不重複禱詞，卻還能保持意向？這兩者似乎是分不開的。

開始操練歸心祈禱時，的確很難不靠持續返回禱詞來保持意向，但不代表必須一直反覆誦念禱詞。基督教某些祈禱形式與印度傳統吟誦真言的靈修相似，以不斷地誦念某個字句的方式進行。但這不是歸心祈禱的方法。歸心祈禱的操練是，當你發現自己沉浸於某些思想時，才需要返回禱詞。

當你比較習慣這個祈禱方式後，或許你會發現內在超越言語的靜謐之處。你會明白你有某種程度的覺察能力是超越禱詞的。在你有這樣的體驗之前，每當你察覺到思想浮現時，就要不斷地返回禱詞以堅定祈禱的意向。意識到思想的存在，不必然會陷入思想中。換句話說，意識到思想存在並不是問題，開始思考那些思想才是問題，這就是我們所說的陷入思想中的意思。

■ 對我來說，某些帶有情感的字能營造出某種氛圍，我應該選擇這種禱詞嗎？

對禱詞所產生的共鳴不是我們應當追求的。最好不要選擇會讓你產生聯想或帶有情感的禱詞。禱詞是一種示意，用來代表我們的意向，而非情感的表達。也可以說越不帶

情感的字越好，因為禱詞不是把我們帶到天主台前的方式，而是促使我們進入內在靜默，幫助我們預備內在的氛圍和增強信德，信靠臨在於我們內的天主。

或許到某種程度，你就不再需要禱詞了。當你坐下祈禱時，能完全集中心神並融入天主內，內在靜默即是禱詞最深的表達。就如同你要去紐約旅行，出發前已買好機票，當你到了紐約之後，就不必再買票了，因為你已抵達目的地。當你沉浸於天主聖愛臨在的忘我狀態時，已無須再返回禱詞，因為你已經到達了目的地。

◆ **操練歸心祈禱時，我的注意力應該放在哪裡？禱詞本身？字的意義或發音？還是朦朧中天主的臨在？**

以上皆非！在歸心祈禱時，我們不把注意力集中在禱詞上，也不複誦或思考它的意義，它的發音一點也不重要。禱詞只是一個象徵，是一種示意，代表我們接納真實的天主。天主實在怎樣，不是我們所能知曉的；天主臨在的經驗更不是我們能製造出來的。那麼，歸心祈禱的主要焦點是什麼呢？是加深我們與具有神性與人性的耶穌基督的關係，並藉著祂與天主聖三共融。

我曾和幾個操練歸心祈禱的人討論，發現他們進入靜默狀態就停止默念禱詞，經過幾分鐘的靜默，當思想浮現時，就回到禱詞上。再次進入靜默時，就又把禱詞放下，等到思想再度來襲，便再返回禱詞。你對這種反覆放下與返回禱詞的過程，有何看法？

依你的描述，他們知道如何做歸心祈禱。有些教導祈禱的老師認為現在西方人的心思如此活躍，至少在剛開始練習時必須藉由不斷誦念真言（一句短誦）來幫忙集中心神。對於生活步調特別繁忙的人來說，這種方式的確有所幫助。不過，歸心祈禱的方法並非用來訓練專注力，而是培養接納的態度。這兩種取向各有千秋，目的地也相同，可是由於路徑不同，對心靈狀態所產生的效果也有差異。歸心祈禱中的禱詞是為培養接納的態度，一旦心靈朝向天主，無須言語已然足夠。也許你一坐下，只是向天主敞開心靈，同意祂的臨在，你就進入了內在的靜默。天主始終臨在，只是我們被諸多事務纏身而難以察覺罷了。

歸心祈禱著重意向甚於注意力。在今世，除非藉由單純的信德，沒有人能夠直接認識天主。而單純的信德如處在幽暗中，非感官所能及。這裡所指的幽暗，不是感官上的虛無，而是指更高一層的境界。依照聖十字若望的說法，單純的信德近似於我們與天主

的密切結合。

假以時日，歸心祈禱能幫助你開展各種內在經驗或超越體驗，不論哪一種經驗，都是在訓練我們對真實的天主與祂的一切作為感到心滿意足。一旦這樣的心態在你身上塑成，你將經歷到前所未有的自由，不再尋尋覓覓追求天主任何形式的安慰。神慰如同感官的慰藉一樣可以轉移。如先前所述，天主醫治受創的心靈，賜予慰藉。有些人的成長背景極度缺乏愛的滋潤，聖神如同心理醫師般知曉他們的痛楚，以聖愛的浪潮充滿他們受創的身心。這並不表示他們比較有聖德或是聖神特別愛他們，而是他們需要更多的愛。所以天主樂於賜給他們所需要的一切，以堅固他們的心靈，使他們領受到這超越一般心理覺察、更真實的天人互動。

## 第四章 漫遊的想像力

歸心祈禱初階面臨的最大挑戰就是一大堆的思想，因此學會辨識不同的思想，以及它在意識流的運作模式，將有助於祈禱的進行。

首先，最容易辨識的是平常漫遊的想像力。想像力是不停運轉的官能，會不斷地製造各種幻想，因此要思想消失是不切實際的目標。所謂的培養內在靜默，是指靜默的相對程度。而祈禱初階的內在靜默，主要是達到讓思想過去而**不加理會**的狀態。

設想，你在市區某辦公大樓的七樓與朋友談話，辦公室的窗戶全是敞開的，不停傳來車水馬龍的吵雜聲，而你也沒有任何辦法可以阻止噪音。如果你惱怒地喃喃自語：「這些人不能安靜點嗎？」或是乾脆下樓對人群咆哮：「你們難道不能閉嘴嗎？」那麼唯一的結果是，你與友人的談話就此中斷。如果你繼續交談，並容忍外界的噪音，反而能夠漸漸地不去理會。這正是對付漫遊的想像力的最佳策略。你要認清漫遊的想像力會不斷地浮現，而且是你內在世界的**一部分**；只要你願意全然接受，那些思想就會變得微不足道了。

不過，當吵鬧聲變得特別大聲，例如在尖峰時刻，音量大到讓人難以忍受的程度

時，你仍然得接受它的存在。有時，你的祈禱可能從頭到尾被思想不斷地轟炸，但這並不表示你的祈禱無效或沒有體驗到絲毫的內在靜默。只要堅持到底，就能逐漸培養新的習慣和能力，即同時意識到兩個不同的層次：一方面你察覺到周遭或內在的噪音，另一方面也察覺到你的心靈被那深處不可言喻卻又真實的存在所攫取。

你可能很快就體驗到忽略外界吵雜聲的能力，當你全然地接受這噪音的存在，噪音就不大能干擾你了。假如你起而對抗、向它宣戰，希望它快點消失，那麼你反而會被這些聲音層層包圍。儘管你無法立即達到不受噪音影響的境界，但終有一天，即使周遭充斥著噪音，你仍然能體驗到內心深處真正的靜默。

舉個例子，紐約第三大道高架鐵路尚未拆除前，我曾去拜訪一個住在附近的家庭。從他們家的窗口就能看到鐵軌，只要火車經過就會傳來陣陣轟隆聲。我覺得那聲音令人震耳欲聾，簡直火車直接開進客廳似的。可是這一家人卻絲毫不受影響。大伙兒聊天時若有火車經過，每個人就停止說話，不然根本聽不見對方的聲音；等火車走了，他們就若無其事地繼續剛才的話題。這聲音已經不會干擾他們的生活，但是對還不習慣的客人來說，火車的轟隆聲不僅是干擾，而且還打斷並結束了話題！

我們的思想猶如火車的轟隆聲，有時聲音大到令人難以忍受，甚至會想：「內在靜默或默觀祈禱應該是無稽之談吧！何苦忍受思想的疲勞轟炸呢？」於是就起身離開。然

而，如果多給自己一點時間堅持下去，就會慢慢習慣這些無止境的內在對話。

經常操練歸心祈禱會使內在對話逐漸減少。但剛開始練習時，會感覺自己被思想不斷轟炸。許多人在做歸心祈禱或類似的靜心法之前，從未察覺自己的思想如此活躍繁雜。但當我們開始安靜下來時，才發現原來腦中有這麼多的胡思亂想。有些人或許被這些思緒嚇著了，寧可停留在平常川流不息的表面思想中。

我們應該為自己營造有助於祈禱的氛圍，也就是找出一天中電話最少或最不受打擾的時間，如同耶穌的教導：「當你祈禱時，要進入你的內室。」如果家中有幼童，可能較難安排這樣的時段和空間。為某些人來說，可能唯一安靜的地點是浴室。不論如何，想辦法找出一個最不受打擾的時間和地點。有些聲音，比如割草機或飛機引擎聲，可以整合成內在靜默的一部分；但來自想像力與理智的聲音，例如吵雜的對話，則是最難控制的。

總而言之，回應平常漫遊的想像力的最佳策略，就是忽視它，但不要因此感到厭惡或焦慮，而是心平氣和地接納。我們對天主的每一個回應，必須出自於全然接受那當下存在的事實。漫遊的想像力是人性的一部分，不論你多麼渴望靜下來，仍然要先接受思想會不時出現的事實。然而，這不是要你試著讓頭腦放空，頭腦一片空白並不是真正的內在靜默。

在歸心祈禱的操練中，我們時而進入內在靜默，也時而離開。內在的注意力彷彿天空中的氣球，在晴朗無風時緩緩地降落；當氣球即將碰觸地面時，一陣和風吹來，氣球又再次隨風升起。在歸心祈禱時也是如此，正當你感覺自己進入了那最令人心曠神怡的靜謐時，思想也一起出現了。這需要極大的耐心來接納這思想，而且不要感到氣餒，否則反而成為進入靜默的阻礙。只要重新開始就好了！一次又一次地懷著耐心、平靜和接納的態度重新開始，這個心態可以訓練我們接納生命中發生的一切，並為接下來的行動做好準備。我們在做任何決定之前應該先抱持接納的態度，接納可能發生的各種情況，因為我們的第一個反射動作往往是企圖改變事實，或至少讓它在自己的控制之下。

第二種思想是來自祈禱期間意識流中漫遊的想像力，你對某個思想產生興趣，發現自己的注意力開始跟著思想遊走。同時，你可能也發現自己投入了情感。

不論是來自外在環境或內心的想像世界，凡是涉及情感的思想或圖像，都會使我們的身體感官系統產生自動的反應。取決於思想或圖像是否使你感到高興或厭惡，你會自發地出現喜歡或不喜歡的感覺。因此當你察覺到自己對某種思想充滿好奇或有所依戀時，正確的回應方式就是返回禱詞，重新肯定同意天主臨在的意向，把自己全然交託在祂手中。

如前所述，我們的意識猶如一條大河，表層的思想與經驗如同河面上來往的船隻、

漂流物、滑水槳等等。河川本身是天主賜予我們參與祂的生命，也是屬於我們其他官能的一部分，只是大多時候絲毫未覺，因為我們的注意力被河川上過往的船隻、漂流物所吸引。

歸心祈禱使我們的注意力從河川表面的船隻、漂流物轉換到河川本身，也就是使我們所有官能得以維持的根源。我所比喻的河川並沒有特定的屬性，但由於我們參與了天主的生命，因此它是靈性且無限的。

假設某艘船引起你的興趣，而你發現自己正想一探究竟船上載了什麼東西，這就表示你已不知不覺地離開了最初的意向。此時，你必須把注意力從河流的表面轉向河流本身，從特定到一般，從有形到無形，從圖像到無像。返回禱詞即是在單純的信德中，更新同意天主臨在於我們內的意向。

回到前面在辦公大樓七樓與朋友交談的例子。正當交通尖峰時間，開始有人按喇叭時，你不禁望向窗外而導致分心。通常你會客氣地對朋友說：「不好意思！」或者「抱歉，我們剛才講到……」以繼續剛才的話題。你不會對噪音提出抗議或是想辦法讓噪音停止，而是將注意力重新拉回原先的話題。相同的道理，在歸心祈禱中，當你發現注意力被其他思想拉走時，就在當下回到天主，回到代表意向的禱詞上。

毫無疑問的，重複禱詞不是放空腦袋的魔法，或是強行將禱詞刻進意識中。返回禱

詞的方式是再一次肯定我們渴望來到天主台前，與祂合而為一。這不是要我們去努力，而是向天主順服。因此，每次返回禱詞時不要拚命使勁，也不要惱怒。過度的反應只會造成反效果。試想，沒有人會用推土機來除草；要趕走蒼蠅只需揮一揮手。在歸心禱詞中，你唯一要做的事，就是溫和且有耐心地更新你的意向。

天主藉由各種方式對我們說話——透過思想或其他感官。我們要記住的是，天主的第一個語言是靜默。因此，在歸心禱詞中，我們準備自己進入靜默，除此以外的任何狀況，都是天主的事。如果你把它當成自己的問題，就會開始產生其他的渴望，而那些都是尋求天主以外的事。單純的信德，將引領我們更接近天主。對天主依戀的感受，那不是天主，而是一種思想。操練歸心禱的時間，就是放下一切思想的時候，即使是絕妙無比的思想也要放下。倘若那真的是先知灼見，一定會再回來！

◆ **我整個下午感到非常疲憊與沉重，今天的祈禱糟透了。**

你會慢慢發現，在祈禱的過程中好的或壞的感受時常交替出現。你要試著放下這些判斷。

■ 我有過一個念頭：「這樣的祈禱有什麼意思呢？算了，離開吧！」不過，我沒有真的這麼做。

很好，這只不過是另一個思想。無論腦海中浮現哪些困擾你的思想，你要做的就是放下，讓它過去。如果你開始和它對抗，只會激起更多的思想。

■ 我想釐清一個困惑，我一直努力讓自己集中精神，卻覺得好像在「催促自己專注」和「安靜溫和地歸心」之間拉扯。

歸心祈禱不能光憑意志力，你越用力就越適得其反。每當察覺到自己在使勁努力時，就放輕鬆，然後慢慢地放下。這時溫和地帶進禱詞，非常輕柔地，如同把一片羽毛放在棉花球上。

假如思想像棒球般向你砸過來，你當然會本能地保護自己，不過猛烈地反擊絕不是好方法。你應該先承認：「沒錯，我被這些思想痛擊了。」接著容忍思想存在。切記，你若願意等待，那些思想都會過去，千萬不要以暴制暴。歸心祈禱絕非暴力。當你的額頭或頸部產生緊繃感時，就是過度努力的徵兆。換句話說，要接受疼痛的事實，並與疼痛和平共處。疼痛可以消融思想，使心神專注，它與禱詞的用途相似。一旦發覺疼痛感

消失了，你可能就需要再次透過禱詞來集中注意力。

■ **剛開始祈禱時，我好像聽到不絕於耳的談話聲，我似乎必須大喊禱詞才能壓過那吵雜的噪音。**

在這種情況下的確很難做什麼，只能一再地返回禱詞，同時接受這個事實。有時，你唯一能做的就是容忍那些噪音。不妨把這種經驗當作內在深層的更新，只是你暫時還無法體會。

■ **操練一段時間後，我的祈禱可以持續三十分鐘，甚至一小時。可是，我的背部開始感到不適，這是否代表時間到了，可以結束了？或是該繼續下去呢？**

我們通常會在背部感到疼痛前結束祈禱。一般來說，我們會感覺到祈禱的時間應該結束了；對某些人可能是二十分鐘，也有人半小時或更長一點，很少有超過一小時還沒感覺到要結束的情況。不過，如果你深受祈禱吸引且有持續下去的恩寵，當然也不成問題。

另一個延長祈禱的方式，是將時間分成兩段，在中間穿插五至十分鐘的默想靜走。這個方式可以消除長時間保持同一姿勢所造成的身體不適。

不過，祈禱時間的長度並非祈禱效果的指標。我們應該重視祈禱的品質，而非時間的長短。與天主結合的片刻勝過在靜默與思想中交錯的一個小時。只需要片刻，天主就能豐富你的生命。在這概念下，等待的過程是為預備我們進入與天主結合的境界，而這境界可能只發生在一瞬間，但你所獲得的豐富恩寵遠勝於那些花一兩個小時祈禱卻心不在焉的人。我們必須透過練習和經驗來找出適合自己的祈禱時間長度。若只是因為感覺很好而延長祈禱的時間，也不見得是好方法。

◆ **當我進入更深的祈禱時，我發現內心產生一種恐懼，害怕自己深陷其中而想趕緊跳脫出來。我不知道這種恐懼是來自心理、身體或靈性層面。**

這是很常見的經驗。全心祈禱而接近忘我的境界時，除非十分確信受到天主吸引，否則可能會感覺到恐懼。我們的想像力對於未知有一種恐懼，當你不去理會它，仍舊沉浸在祈禱中，你將體會到那份愉悅。

◆ **當我正接近這美好的體驗時，恐懼感突然出現，所以我就停住了。我不曉得為什麼會這樣。**

當這種恐懼感出現時，不要再去思索，就讓它過去。

### ■ 太常做歸心祈禱，會不會讓人陷於被動狀態？

凡事莫過度，尤其是一天超過五、六個小時的長時間祈禱。通常，一天祈禱三至四個小時不會產生反效果。有些人連續幾個月循序漸進地延長祈禱的時間，而獲得相當的助益。若是正確地進行歸心祈禱，你會感到精力充沛，而不會變得被動無力；因為許多讓人精疲力竭的糾結情緒，都已在祈禱過程中得到釋放。不過，一天兩次，每次二十到三十分鐘的祈禱也具有相同的治癒力。

### ■ 在哪一種情況下，你會說祈禱仍然真實且具有效果，即使整個祈禱過程充滿苦惱、煩亂和無止境的評論？

當你的感官察覺到意識流表面往來頻繁的船隻與漂流物時，並不表示你的理智或意志無法集中於天主。但當你察覺到非你所願的思想出現時，可能會感到苦惱，並且希望它快點消失。如果此時你能耐心地返回禱詞，就會意識到你的內在深處有一種微妙、無形的奧祕吸引著你。這是因為你的心靈敏銳度提升了，你培養出能同時覺察兩個不同真實面向的能力，即對表面和內在深層的覺察。如果你被這些表面的思想包圍，或為此感到煩亂，那麼就難有更深層次的體驗了。有些時候由於想像力或回憶的喧擾，使你不論

多麼敞開心靈，仍舊無法有更深的體驗。

✦ 在做歸心祈禱時，為什麼感覺時間過得特別快？

祈禱時覺得時光飛逝，表示你全神貫注，或許比你所體會得更深入！當想像世界沒有任何東西浮現時，就切斷了對時間的感覺。只要腦海中沒有任何思想經過，你就能體驗到永恆。你是完全清醒的，卻不在時間內。時間感是自我投射的產物，沒有思想時，你也不再受時間束縛。這種體驗讓人一瞥身體與靈魂分離的狀態，可是實際上沒有多大的改變。當你在深度的祈禱中，並不會注意到自己的身體。你對於死亡不再覺得驚恐，因為你已體驗近似靈魂與身體分離的狀態，這是多麼美好的經驗！

✦ 在祈禱中，有時會出現一種幸福愉快的感覺，令我樂在其中。

或許天主是要告訴你別把祈禱看得那麼嚴肅，這是天主調皮有趣的一面。從觀察企鵝或某些動物，你會發現牠喜歡對受造物開些小玩笑。天主的調皮幽默是深奧的事實，提醒我們不要對自己過於嚴肅，同時明白天主創造我們時也懷著幽默感。

■ 護守天使或魔鬼會知道我祈禱時的確切情況嗎？

除非你自己透露！當你在深度的默觀祈禱中，天使和魔鬼是一無所知的。他們只能知悉你的想像世界和記憶，有時還會加油添醋。然而，當你進入深層的內在靜默時，那裡發生的一切都是天主的祕密，唯有祂知曉靈魂深處所經歷的一切。

有些人以為心神安靜下來之後，會讓惡勢力有機可乘。不過，根據聖十字若望的說法，當你全然沉浸於天主的臨在中，已超越了思想與感覺，因此惡勢力對你無計可施，沒有比那裡更安全的地方了。但當你離開了內在的靜默，牠們才會以各種誘惑來糾纏你。因此，最好的辦法就是進入歸心祈禱。正如達味在《聖詠》中向天主吟唱：「上主，祢是我的避難所、我的力量、我的磐石、我的堅固碉堡、我的高台、我的堡壘！」<sup>2</sup>我們不必害怕歸心祈禱會使我們敞開心靈而陷於未知的險境。除了天主，沒有人能在這層次與我們相遇，而祂比這層次更深；天主就寓居在我們內，祂具有創造力的聖愛隨時都會出現。

2 參《聖詠》十八、廿八、卅一、四十六、五十九、六十二、七十一、九十一篇。

✠ 在今天的祈禱中，有一個想法反覆出現。當我結束祈禱時，那個自私的念頭又出現了。於是我去聖堂祈禱，把它當作禮物獻給天主，然後心裡就感到舒適多了。那念頭就像一根刺，而我將它拔除了。我把這樣的事帶到天主台前，向祂傾訴，這是有益的嗎？

當然可以用各種方式向天主祈禱，我們應該以極大的自由接近天主，尤其是遇到疑難困惑時。

✠ 剛開始做歸心祈禱時，只要感覺沒什麼進展，我就很容易改用品禱的方式。但我現在了解應該給聖神空間，讓祂在我內最深處祈禱。這樣的體會幫助我放下思想，也讓我明白祈禱不一定要靠言語，但應該放輕鬆，讓聖神在我內祈禱。

祈禱是為了改變自己而不是改變天主，我們越快改變心態，祈禱就能及早漸入佳境。當我們蒙受天主吸引，開始尋找祂時，最好的作法就是在祈禱中保持靜默，讓祂完全作主。這不正是榮福童貞瑪利亞所展現的典範？她絕對不會忘記天主，在她的整個生命或每一個行動中，她時時刻刻都在祈禱。她將聖言帶到世界上，或更好說，讓聖言透

過她來到這世界。因此，問題不在於我們做了什麼，而在於我們**如何讓基督活**在這世上。當天主的臨在從我們內在最深處浮現到感官上時，無論我們走在街頭上或是喝一碗湯時，天主的生命和聖愛也會經由我們傾注給這世界。行動的效果取決於它的泉源，如果來自假我（內在陰影），則效果極為有限；若是來自全然沉浸在天主內的人，那就會產生極大的效果。默觀的生活如同聖母瑪利亞的召叫一樣，就是將基督帶給世界。

✠ **我想釐清一個問題，當我們遭遇誘惑、壓力和困境時，藉由歸心祈禱來獲得內心的平安，這是否為自私的動機呢？**

當我們的思想和感覺受到誘惑糾纏時，歸心祈禱中所操練的「放下」的方式，是用來平靜心靈的方法。因此，對付誘惑的方法，如同對付意識流中不時湧現的思想一樣，「放下、讓它過去」就足以抵抗。如果你發覺這方法無效，那麼就要找其他抗拒誘惑的方法了。

✠ **若在日常生活中培養不依戀事物、放手交託的態度，在歸心祈禱時是否更容易放下那些思想？**

日常活動與祈禱生活之間確實有互惠的關係，彼此相輔相成。

### ◎當我正處在沮喪的狀態中，如何在深度的靜默與平安中祈禱呢？

在這種情況下的確很難靜下心來祈禱，你必須給自己一些緩衝的空間，例如做點運動，去外面跑一圈，或是閱讀有助於靜心的刊物。如果你直接坐下來祈禱，可能會覺得意識流的聲浪讓人彷彿坐在尼加拉瀑布底下。所以，你必須先給自己一段靜下來的時間，再開始進入祈禱。有時候考驗大到讓你動彈不得，想安靜也靜不下來。儘管如此，你還是要按照平常的時間去祈禱，祈禱可以幫助你接受困難的考驗和情緒風暴。

### ◎在剛開始操練歸心祈禱時，為什麼你建議不要超過三十分鐘呢？

超過三十分鐘的時間，可能會令人怯步。每天定時祈禱有其價值，能保持靜默的狀態。一天早晚兩次固定時段操練歸心祈禱，可以使你一整天都保有靜默的效果。

越忙碌的人，就越需要祈禱的時間。過度繁忙會讓人精疲力竭，而且忙碌也有一種奇妙的魔力，使人像旋轉木馬似的停不下來。規律祈禱是一種實實在在的訓練，願意為了祈禱而放下手邊的工作並不容易。但你必須確信除了及時向他人伸出援手之外，挪出時間祈禱比任何活動更加重要。如此，你會訝異地發現許多事情已水到渠成，且更有效率。你也會更有能力分辨事情的輕重緩急和優先順序。

◆ 為什麼一天要分兩次祈禱，而不是把祈禱的時間拉長一點呢？

一天兩次的祈禱能使你保持在靜默的水庫旁。如果你離水庫很遠，好比在水管管線的末端，當你打開水龍頭要取水時，發現只剩幾滴水，因為別人早已取用殆盡了。為了避免這種情況，就要保持水壓，同時必須將水庫灌滿，直到湧出源源不絕的地下水。

歸心祈禱是行動前的預備，尤其是受聖神啟發的行動，使我們從激動、渴望與焦慮中沉靜下來。內在的靜默讓天主有最大的空間與機會來行動。

◆ 在祈禱中可否思索當下的經驗？或者最好放下這些思想？

祈禱當下不適合做任何省思，應該完完全全暫時停止判斷，等祈禱結束後再來反省，這樣比較有幫助。隨著祈禱經驗的累積，你必須不斷地將祈禱整合到日常生活中，這就需要概念化的能力。然而，不必為了求進步而去分析你的祈禱，也無須仔細檢視祈禱的過程。當你從祈禱中獲得美好的果實，你會自然而然地發現。事實上，也許別人會說：「你不像從前那麼容易被激怒了。」你可能變得比以前更溫和，而你自己也有所感。從前被人惹惱時，你一定會出手反擊，但現在頂多稍微責備而已。

歸心祈禱使我們對自己的感受產生嶄新的看法，採用不同的參考架構。極端的感受

大多源自於不安全感，尤其當我們覺得備受威脅時。若你在深層的靜默中持續肯定天主的臨在，就不再害怕別人的反駁或強迫，反而能從羞辱中虛心受教，而非深陷於自暴自棄或報復的情緒中。在我們的文化中，對自我的負面感受是很普遍的現象，這來自童年時期產生的自卑感，或許是高度競爭的社會使然。在我們的社會環境中，如果不能贏過他人，就好像自己不夠好。然而，在深度祈禱的靜謐中，你是一個新人，你就是你。

■ **如果祈禱時深深得到安慰，而把祈禱時間延長幾小時，這會有什麼影響？**

應適可而止，任何事情做過了頭，必定產生負面效果。過多的歡樂和悲傷，同樣會使人疲憊。歸心祈禱的目的不在於做更多的祈禱或靜默，而是整合祈禱、靜默與活動。

由於神慰能滿足人心，很容易成為一種陷阱，因此歸心祈禱需要給予時間限制，以作為參考依據，才不至於掉入靈性貪婪的陷阱。內在靜默是如此寶貴的恩賜，此等無與倫比的美妙境界改變了我們對於美的觀點。如果你在祈禱中經常得到這種經驗，就能提升面對衝突和對立的能力。在人類經驗中，內在靜默能帶來極大的力量與肯定。有什麼比經驗天主的臨在與聖愛更激勵人心呢？這彷彿在訴說：「你是美好的，我創造了你，而且我愛你。」天主聖愛使我們的生命圓滿展現，同時治癒了我們對自己的負面感受。

■ 我擔心在祈禱中會不自覺地停止呼吸，所以我把注意力放在身體的節奏上，覺得這樣比較有安全感。不過，我怕這樣放下的時間持續太久。

祈禱時，呼吸可能變淺，但當體內氧氣不足時，就會自然地呼吸。我們的身體具有運作良好的官能，當呼吸過淺時，就會開始深呼吸。我們在睡眠中就是這樣，在祈禱中也是如此。

呼吸與思想有密切的關係，當呼吸變淺時，思想相對地減少；一旦思想再度浮現，呼吸也隨之急促起來。

■ 聽說禁食能加深默想，我想這是一種自我訓練的方法吧？

是否禁食乃因人而異。我們的建議是，吃飽後不宜做歸心祈禱。歸心祈禱可能會減緩新陳代謝，使身體的消化速度變慢。

對某些人來說，禁食有助於祈禱，但對其他人可能造成反效果。如果你餓得飢腸轆轆，心神都被飢餓感占據，禁食反而適得其反。歸心祈禱的原則是忘卻身體。不走極端，簡樸的生活才適合操練歸心祈禱。

團體有助於獲得精神上的支持。請問操練歸心祈禱最好的方式是與他人一起，或是獨自進行呢？

團體能提供心理與精神上的支持，如果有支持團體每週定期聚會一次，是很有幫助的。不過也有人喜歡獨自操練，這樣不必依他人的情況來調整。這兩種經驗都很寶貴。

■ **當我發現腦中沒有任何思想時，我的注意力反而跑到呼吸上。**

最好的處理方式就是接受它，但不要去理會。假設你正走向教堂的路上，某個人突然走在你身旁，這時你只管走自己的路，不要理會身旁的路人，最終你會抵達目的地。以肯定的態度面對生活中發生的一切，這種方式能夠讓那些令人分心的影像從腦海中過去；厭惡或喜悅的反應反而會強化思想。

在意識流上漂浮的思想終會隨時間消逝，因為思想是流動的，而世上的一切都會過去。如果你只是等待，不對它採取任何行動，每個思想都會過去。可是，你若試圖做些什麼或是想躲避，反而會受到牽制，與這些思想一同載浮載沉。最後，你又得重新開始。

任由思想來來往往，不惱怒也不期待。這是一種非常微妙的自我否定，比以自身為焦點的身體苦行更具價值。忠實地等候天主、按照平時的時間祈禱，以及容忍想像世界

裡的各種思想，這些是修得虔敬最有力的操練。堅守這操練的人，他的心靈會經歷全然的更新與轉化。

■ 有時，我在祈禱中察覺到周遭有某種東西存在。禱詞成為實體，無須重複默念。這種情況有別於平常的意識狀態，但也不像睡著了，因為我仍保持一定程度的清醒。

這種意識正是我們要去喚醒的，可稱為心靈專注。這種深度的注意力清楚意識到外在的事物，卻不為所動，因為我們已被內在一股奧祕的專注所攫取。就好像與所愛的人交談，或許沒有聊到特別的話題，卻全神貫注在對方身上。好比你們在餐廳用餐，服務生在你身旁走來走去，你完全沒注意到，因為你們談得很投入，就連服務生把帳單放在你的桌上或其他客人都走了，你也沒發現。歸心祈禱不是言語上的溝通，而是心靈的交流，這比其他的祈禱形式還要親密，並且將各種方式整合於其中。

■ 我發現自己對天主有某種程度的抗拒，也意識到這種抗拒是出於自發性的。在祈禱中處理這種抗拒掙扎，是否恰當呢？

當我們靜下心來時，平常未察覺的衝突會在這種狀態下浮現。我通常不會在這段時

間和它奮戰，而是讓它過去，等祈禱結束之後再來反省這些衝突。歸心祈禱的價值在於培養內在的靜默，也可以說是完全沉浸在與天主結合的境界。而在極大的平安中，可能浮現一個新的發現：心理上的問題反而可能成為焦點。不過，這些洞察多半是使你分心的伎倆，「唯獨靜默」是在歸心祈禱中回應假我的方式。內在靜默與假我的傾向恰好完全相反，這是為什麼我們必須誘導假我進入片刻的寧靜中。不過，如果對於某個心理衝突有特別的洞見，想要立即處理，不妨就當作一次例外吧！但如果太常發生這種情形，要小心可能已經走偏了。

◎ 今天，如同以往，我體驗到自己面對來來去去的思潮而不為所動。但我仍在找尋「使用禱詞」與「純粹安歇在天主的臨在內」之間的平衡。有時享受了片刻單純無為的當下，然後就會問自己：「現在該使用禱詞嗎？」

當你處於深層的內在靜默時，任何一個思想就像魚餌般吸引在湖水深處休息的魚兒。一去咬它，就上鉤了。試著不抱存任何期待，這並不容易做到。但若養成放下一切思想的習慣，就有可能實現。最後，你會發現你不在乎那些順流而下的思想，因為無論是愉快或痛苦的都會過去。這個祈禱操練會讓你更容易應付生命中的痛苦，你有能力讓痛苦來訪，也能放手讓它走。歸心祈禱訓練我們放下思想、渴望與言語；最後，是放下自我。

## 第五章 心靈專注的誕生

在歸心祈禱的操練上，意志所扮演的角色是同意，而非努力。若要克服在祈禱中所出現的種種困難，祕訣就在於接納。意志的情感作用比效能來得重要，若我們全憑意志的力量來完成任務，其實只會強化假我。但這不表示我們不必付出適當的努力。我們的意志力原本就包含自私的習慣，因此我們必須努力擺脫這些習慣。然而，經過一段時日的操練，當意志獲得更大的內在自由，其行動就越來越同意天主的臨在，並使更多的恩寵傾注。讓天主做越多，我們需要做的就越少，這就是最佳的祈禱。剛開始時，我們意識到必須一再地重複默念禱詞，或者比較恰當的說法是溫和地**返回**禱詞，輕輕地把禱詞放進意識中。這禱詞就象徵意志的細微舉動，不斷地同意天主的臨在。既然天主已臨在於我們內，我們自然無須向外尋求。

禱詞是同意天主臨在的象徵。我們的意志終將歸屬於天主，不再需要依靠象徵。在祈禱中，鍛鍊意志是真正的功課，而首要任務就是領受。領受是相當困難的行動，而領受天主正是歸心祈禱最主要的任務。

歸心祈禱是全然地向天主敞開的方法，順服於天主即是極度同意的表現。人的轉化

完全是天主的工作，我們無法做任何事來達致轉化，只會阻礙天主的工作。

當歸心祈禱成為習慣，一種奧祕與平安就會在你內心出現，也似乎已建立在你內。有人感覺到天主就活在他內。那沉靜的臨在始終都在那裡，每當靜下心來時，便成為祈禱的模式。

剛開始學習祈禱時，我們會將假我的期許與偏見帶入祈禱中，因此在教導歸心祈禱時，我們不提努力。**努力**一詞，在美國的工作倫理中直接讓人聯想到**企圖**，而企圖通常表示試著去**獲取**某物。這削減了領受的基本意向，而領受正是歸心祈禱成長進步的必要條件。

領受並非靜止不動，它是真實的行動，但不是我們平常所理解的努力。如果你要稱它為努力，要記得這絕不是任何一種形式的努力，而只是一種等待終極奧祕的態度。你不明瞭這奧祕為何，但當你的信德逐漸淨化，你就不會想要一探究竟了。在某種程度上，你當然還是會想知道，不過你會發現自己不可能藉由人的感官去理解。因此，抱持期待是毫無意義的。你既不明白也無法理解所等候的奧祕。

歸心祈禱是一個通往未知的旅程，召叫我們跟隨耶穌，走出一切架構、帶來安全感的慰藉，以及作為自我後盾的靈修操練。我們要將受到假我影響的一切全部拋棄。謙遜是忘記自己。忘記自我是世上最難的事，且無法靠個人的努力來達成。只有天主能夠終

結假我。假我是一種錯覺，我們依此建構自我觀與世界觀。耶穌說：「誰為我的緣故，喪失了自己的性命，必要獲得性命。」（瑪十39）祂還說：「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，背著自己的十字架來跟隨我。」（瑪十六24）耶穌走向何處呢？祂走向十字架，獻出了具有神性與人性的自己。

對基督徒而言，與基督結合就能通往天人合一，而天主的愛會引導我們歸向祂。基督徒靈修操練的首要目標就是破除假我，這似乎是天主要求我們證明自己的真誠。接下來，祂將親自淨化我們，邀請我們捨棄根深柢固的自我中心。若我們願意，祂就將它挪除，再藉由聖神的恩賜和果實，改換成祂的心思與意念。

人格發展的各個階段都有其關鍵危機，例如青少年及成年前期。靈性發展也是如此，每當要邁向更高層次的意識時，危機就出現了。這時我們會緊抓著假我不放，如果我們拒絕朝那方向成長，便可能退回較低的階段；成功或失敗、進步或退步都可能發生。如果退步了，假我就會更加鞏固，這時就得等待天主賜予新的挑戰。所幸，天主對我們自有計畫，祂從不放棄我們。在福音中，我們看到耶穌也採用這種模式來訓練門徒，祂也會以類似的方式對待我們。

客納罕婦人的例子，正是經歷聖十字若望所說的感官的黑夜，她的關鍵危機是從依賴自己的感官和理智，開始邁向順從聖神的層次。這個婦人和其他人一樣，來求耶穌醫

治她的女兒，她沒有預期會遭遇困難。她跪下乞求耶穌，但耶穌沒有回答。婦人俯伏在地，卻仍被冷落，耶穌從未如此無禮待人。祂對婦人說：「拿兒女的餅扔給小狗，是不對的。」（瑪十五26）這寓意十分清楚。但是婦人卻不可思議地回答：「是啊！主，可是小狗也吃主人桌上掉下來的碎屑。」（瑪十五27）耶穌深受感動，祂冷漠的態度是為了將婦人的信德提升到至高的境界。最後，耶穌可以對她說：「妳的信德真大，就如妳所願望的，給妳成就吧！」（瑪十五28）為達到那樣的境界，我們也必須經歷挫折、沉默和明顯的拒絕。

有些人抱怨天主從未回應他們的祈禱。祂為何要回答呢？天主以不回答的方式回應我們最大的祈求，這是為使我們獲得轉化。

**◆ 有時候思想消失了，只剩下自我意識，我也該放下這個意識嗎？**

這是非常重要的問題。當你意識到沒有任何思想時，這意識本身就是一個思想。此刻若能放下這個察覺，就能進入純意識中，在這個狀態下沒有自我的意識。等你回到平常的意識狀態時，可能會有一種平靜的愉悅感，這是個很好的記號，表示你沒有睡著。

最重要的是，明白我們要達到的境界是「覺知者」、「覺知」與「被覺知」合而為一的狀態。最終僅存覺察，也就是天人合一的狀態，那裡已無自我省思。這個經驗是暫時的，但能指引你進入默觀。只要你**感覺到**與天主合一，那不是完全的合一；只要有思想存在，就不是完全的合一。在完全合一的當下並沒有任何思想，你對它一無所知，除非你脫離那個狀態。起初，它是如此微妙，讓你以為自己睡著了。與主合一的體驗不是在自我省思中感覺與天主結合，靈性層次的結合是愛與知的傾注，在這進行的過程中沒有任何反思。

我們內在渴望**察覺**到自己是忘我的。儘管我們隨時願意放下自我，但除了持續放下思想外，我們什麼也不能做。每當我們思索自身時，我們就再次離開，回到概念化的空間了。

歸心祈禱是一種放下的操練，每個思想都要放下，而天主聖愛的碰觸會讓人願意捨棄世間的一切享樂。思索心靈的對話或交流，反而會消滅這樣的經驗。《金剛經》說得好：「應無所住」，這包括神視、神魂超拔、神諭、心靈的交流、心靈感應等恩賜。

若你沒有足夠的靈性經驗，就很難不去思索何為神慰。然而，當你正要接近內在靜默，卻一再地分心走意時，你便開始接受這個事實：抓取是沒有用的。你不要灰心沮喪或被罪惡感所困。失敗是無止境地信任天主的途徑。切記，我們有成千上萬個回歸天主

的機會，天主不會刪除任何使我們接近祂的機會，而且祂持續地以各種方式來接近我們。祂會視情況所需，或引或誘、或推或拉地領我們走向祂要我們前往的地方。

你會慢慢習慣某種程度的內在靜默，在操練歸心祈禱初階所體會到的愉悅與平安也會時常出現。如同生活中其他事情一樣，你可以很自然地進行歸心祈禱，而不會去留意你所領受的恩賜。你逐漸習慣一開始祈禱時先靜下心來，然後進入平靜的內室，就是如此。但這不表示你的意志未與天主結合。假如思想一個個浮現，你卻絲毫不受吸引，就可以確定你是處在深度的祈禱中。

### ◎ 歸心祈禱與日常生活有什麼關聯？

在祈禱中所培養的與主合一的經驗，必須融入現實生活的各個層面。天主的臨在應該成為生活的第四個向度。三向度的世界不是真實的世界，因為缺少了最重要的向度，即一切事物在毫秒間的瞬息萬變。第四向度的世界猶如無聲電影加上了配樂，畫面雖然相同，但音樂使得影片更加生動。當歸心祈禱的經驗從一次、數次到成為固定的意識狀態時，也就形成默觀的狀態。默觀的狀態能讓人同時保持動與靜，因其深植於動與靜的根源。

有些人預先經驗到天人合一的滋味，後來有一段時間卻感受不到，這時就必須重新

向上攀升。天主能隨時啟動我們的靈性生命，如果你的啟蒙來得比別人早，你仍得回去填補那些空白。所以不必羨慕四、五歲就有神視經驗的人，他們後來仍得經歷拆除幼年所建立的情緒模式的掙扎；那些模式只是暫時被天主消除了。對這些人來說，他們最大的進步就是從經驗中得知自己的生命欠缺了什麼，而天主能全然地滿足他們。然而，你若是嫉妒或羨慕別人的經驗，那你就錯了。你必須相信自己擁有與天主結合的一切條件。任何期待都是一種阻礙，帶有某種依戀，也就是來自控制欲。

你要放下對感官和神慰的渴求，當你感受到天主的愛傾注在你身上，這種可察覺到的結合並不是完全的合一。神慰如此美好，讓人一再渴望重溫這種感覺，而很難保持平靜不為所動。我們會使出渾身解數去抓取，哭喊著：「如果我記得如何到達那個境界，該有多好！」

只要你被這種渴望觸動，就表示你仍企圖控制天主。就算你看到天堂之門開啟，耶穌正坐在天父的右邊，你仍然要放下，返回禱詞。心靈交流是一瞬間的交會，讓你來不及思索。你領受了那圓滿的恩賜，甚至是你從未再想過的。放下對神恩的渴求，才是領受神恩的最佳方法。你越不依戀神恩，反而越能接受神恩。但要放下這令人嚮往的美妙經驗，的確需要很大的勇氣。

■ 為什麼在祈禱過程中，有時感到神慰，有時卻神枯；時而享有內在靜默，時而又被思想轟炸；有時感受到天主臨在，有時卻覺得天主不在？

我們與天主這種親疏交替的關係，就相似我們與所愛的人的關係。《雅歌》中描述我們是天主所追求的愛人，早期的教父很喜歡這句經文：「祂的左手在我頭下，祂的右手緊抱著我。」（歌二6）根據他們的詮釋，天主以雙手環抱我們，祂以左手修正我們，使我們謙卑；並以右手高舉和安慰我們，保證我們是祂的摯愛。你若渴望被天主緊緊擁抱，就必須接受祂的雙臂，也就是一邊承受淨化靈魂必經的苦楚，一邊享受與天主結合的歡躍。當你的身體或心靈遭受痛苦與掙扎時，把它當作天主正緊緊地擁抱著你。試煉所傳達的並非拒絕，而是天主熾熱的愛。

與天主結合的經驗通常能補償感受不到天主臨在所引發的愁苦。與基督結合的渴望越大，祂看似離開我們時所感受的苦楚就越深。無論是人性或神性的愛，都會使人變得脆弱。真正的戀人渴望對方愛上的是自己，而不只是擁抱。天主也是如此。祂希望我們是為了祂而愛祂，愛祂真實的模樣，這超越了祂在與不在的經驗。聖神以這種親疏交替的方式，教導我們如何按天主真實的模樣來愛天主，而不是憑自己主觀的心理感受。這樣的自由會使我們的心靈旅程走得更加穩踏實。

以神性之愛的角度來說，痛苦可以成為喜悅。我們會為了所愛的人，完全地犧牲自己。雖然無法停止受苦，但這有別於平常所謂的痛苦，因為它的根源是神性之愛。在痛苦中是表達全然的愛的方式。耶穌被釘十字架，就是傳達天主對我們每一個人浩瀚無垠的愛。

### ■ 對靜心默想的嚮往是否會影響日常的工作？

確實如此。如果有空閒，那倒無妨，但你也可能花過多時間祈禱。祈禱帶來的平靜愉悅並非主要的目標。神慰的目的是軟化我們的官能，醫治我們的各種創傷。這會讓你對天主產生全新的觀點，當你面對天主時不再是依據善惡、對錯和獎懲。

你與天主的親密關係日益加深時，就不必過度延長祈禱時間。如果有工作尚待完成，你就得犧牲當下對內在靜默的渴求。但若沒有緊急的事，多花個五至十分鐘，甚至更長的時間來祈禱也沒關係。

### ■ 隱修會是否接受默觀祈禱？

隱修會非常尊重個人的默觀生活。在我們成長的不同階段，天主有時召叫我們更融入團體生活，有時邀請我們進入獨處。如果你所屬的團體只能提供其中一種環境，那可

能無法完全表達默觀生活的召回。最好的制度也有其限制。有時候，天主會善用有限的環境來使人更加完滿。然而，在普遍重視個人需求的時代，修道團體也會關注默觀者的需要，提供支持與了解的環境。有些默觀者遭受的最大苦楚不是來自天主，而是來自他人。

神慰傾注在人的感官和身體時，可說是默觀祈禱發展的現象。有些人的性情比其他入容易達到，有些人卻一點也感受不到。如果這個體驗特別強烈，會感覺身體無法動彈，時間不知不覺就過去了。歸心祈禱可以讓你約略體會其中的滋味。當祈禱的時間過得特別快，你知道只要更深入一些，就會忘了時間的存在。這時，如果有人上前來碰你一下，你肯定會嚇一跳。如果修道團體把這種現象視為危險，是來自於魔鬼，或者認為謙遜的修道人不會發生這種情況，那麼這個團體對於靈修生活的發展助益不大。不幸的是，這種態度在三百多年以前的修道生活中相當普遍，因為當時充斥著反默觀的風氣。宗教法庭懷疑聖女大德蘭與聖十字若望的著作是異端邪說，正說明了當時對於虛假的神祕主義多麼恐懼。如今，聖十字若望被視為教會歷史上最偉大的神祕家。假使連他都无法免除宗教法庭的懷疑，何況是一般有此經驗的修道者，他們既不是神學家也不是神師，如何去表達自己的神祕經驗呢？

### ◆ 為什麼一般人對默觀者常有這樣的誤解呢？

儘管得到默觀祈禱的恩寵，卻不見得有傳達的能力，二者未必同時具備。那些真正有默觀經驗的人所用的表達方式，有時激怒了當時比較保守的一派，於是就被視為異端分子。其實，他們只是拙於表達罷了！

神祕經驗的語言並不是神學的語言，而是臥房內激情愛戀的語言，因此表達方式較為誇張。如果丈夫說他非常愛慕妻子，這不是指他把妻子當作女神般崇拜。他只是試著以言語表達對妻子的愛，但只有用誇張的言詞才能充分傳達內心的愛意。

### ◆ 神恩運動如何融入默觀的祈禱方式？

神恩運動最大的貢獻，即喚醒現代基督徒體認到聖神活潑的行動——聖神會堅強我們並帶來安慰，祂以無窮的啟示引領我們。由於神恩運動，在我們這個時代才能重新找回聖保祿及《宗徒大事錄》所描述的自動自發的初期基督徒團體。初期信友團聚一堂圍繞在復活基督身旁，聆聽經文中的天主聖言，並舉行禮儀，獲得轉化而肖似基督。聖神透過所賜的神恩明顯地臨在於他們中間。其中說方言（異語、舌音）的神恩似乎只是用來鼓勵個別信徒，因此在公開禮儀中禁止使用。其他如解釋方言、說先知話、治病、講

道、管理等神恩，則依當地不同的團體所需，提供精神和物質上的需要（參格前十二8-11）。在基督徒默觀傳統的發展中，我們可以看出聖神不斷地工作，而默觀傳統也必須整合到神恩復興運動努力振興的初期教會模範。

■我認識一位投入神恩復興運動的弟兄，他有很深的靈修體驗，但心中卻有些疑惑，而他的本堂神父也幫不上忙。後來一位隱修會的修女告訴他：「不用擔心，那是典型的過程。」修女介紹他閱讀適合的神祕思想作品，也持續地指導他。

投身於神恩運動的人，也需要接受熟知基督徒默觀傳統者的協助與引導，如同你那位幸運的朋友一樣。

神恩運動表達出現代基督徒需要一個支持性團體及個人的祈禱經驗。「在聖神內受洗」或許是因團體的熱心或某些我們不明白的因素，所產生的短暫神祕恩寵。異語神恩是一種非概念性祈禱的雛形，因為不知道自己在說什麼，也無法思考祈禱內容。

若你幾年來參加的神恩祈禱聚會都是唱歌讚美天主、一起分享祈禱意向、說異語或先知話，那接下來要往哪兒走呢？也許，可以開始在團體中帶入靜默的祈禱，因為成員已經準備好走上默觀祈禱之路。如果在聚會中安排一段靜默的時間，就會吸引更多加入

入。雖然成員的組成及神學背景造成團體的差異，但是他們同樣需要靈修上的指導。某些神恩運動人士反對歸心祈禱，認為人若不思考，魔鬼就會乘機進入你的頭腦。但事實上，當你在內在靜默中祈禱時，魔鬼根本無法接近你；相反的，若你以推理方式來冥想，那才是給魔鬼機會，讓牠進入你的想像世界。換言之，當你出離內在靜默，重新回到日常理性與感官運作的環境時，魔鬼才有機可乘。神恩運動具有極大的潛能，然而要實現所應許的境界，就必須向基督徒的默觀傳統開放。

## 第六章 細微難察的思想

我們在第四章中談到漫遊的想像力，這是開始操練歸心祈禱時經常浮現在意識流的第一種思想。這包括我們在祈禱之前正在進行或思考的事。而外在的聲音、歷歷在目的回憶，或是未來的計畫，也會吸引和占據我們的注意力。這些思想就好比意識流上來往的船隻。我們通常的反應是詢問：「這是什麼？裡面有什麼東西？」但在進行歸心祈禱時，我們要輕輕地返回禱詞，把注意力放在禱詞所代表的向天主敞開心靈的意向。我們要让船隻從眼前過去，一艘船來，一艘船走；整個艦隊來，整個艦隊走。

起初，這實在令人苦惱，因為你渴望保持平靜。但你逐漸培養出同時覺察兩個面向的能力：你覺察到表面的思想；同時，你也覺察到一種深沉的臨在不可思議地吸引著你，這是一種心靈專注的覺察。這兩種不同層次的覺察並存，但培養深層的覺察比顧慮表面思想更加重要。一段時間後，這些表面思想就不再吸引你了。

我們在第五章中談到第二種思想，這類思想就好像意識流中引人注目的豪華船隻，讓人想登船探個究竟。如果你隨著這股吸引力上船，那你就開始隨波逐流；在某種程度上，你已認同這個思想。返回禱詞能讓你重新肯定最初的意向：向天主的臨在開放。禱

詞也能幫助你放下困住你的思想，或是在被思想纏住前，透過內在行動——輕柔地返回禱詞——及時地放下。任何形式的抗拒就是一個思想，而且是帶有情緒的思想。而情緒化的思想會阻礙我們所培養的基本意向：在愛的注視中靜候天主。

因此，要放下所有的思想，當你開始追逐某個思想時，就立即返回禱詞。這是一個溫和輕柔的動作，就像一滴露水落在葉片上。如果你允許自己受干擾而離開此時享受的寧靜，你就會被河水帶走，沖到下游了。

當你沉靜下來徜徉在平安裡，這時你通常不會想別的事，只想就這樣安安靜靜的。此時，第三種思想出現了。這可能是對於靈修旅程感受到些許靈光，或是對於過去歲月的心靈洞見，或者與家人的問題突然有了解決之道，或是找到說服朋友的完美論點。然而，當你結束祈禱後，就會發現原先以為的真知灼見，卻是那麼可笑。在幽暗深沉的寧靜中，那些思想顯得如此美好；但在白晝下，你會明白那些只是引誘你離開內在靜默與平安的誘惑。

此外，你也可能有種強烈的念頭，想替某個人祈禱。為他人祈禱很重要，但不是在這個時候，此時你所做的任何努力只會帶來反效果。歸心祈禱是天主對你說話的時刻。這樣一來就像打斷正要對你傾吐祕密的朋友一樣，你了解那種有重要事情想跟朋友分享，但他卻自顧自地講話的感覺。歸心祈禱是聆聽天主，聆聽靜默，那是天主的第一個

語言。你唯一要做的是從內在凝視天主，或者藉由返回禱詞而放下所有的思想。

傳教士與神學家在做默觀祈禱時，最難放下聖善虔敬的思想。在安靜的祈禱中，他們常得到不可思議的靈感，苦思多年的神學問題突然變得明晰清澈。這時他們會認為：「我現在必須思考這個問題，免得祈禱完就忘了！」於是，就打斷了內在的靜默。不過，祈禱結束後，他們或許也不記得剛才的靈感了。

當我們處在深層的寧靜中，特別容易獲得智慧的啟發，但大多時候只是靈光一閃。不喜歡在天主面前倒空自己，這是人的天性。如果你在祈禱的操練上頗有進展，善妒的魔鬼便會誘惑你，使你跌倒或走向岔路。牠們在你的想像世界放置各種誘餌。你就像一隻小魚兒優游在寧靜的深水裡，沉浸在天主內，但突然間，誘餌沉入你的平靜中；你一旦上鉤，就功虧一簣了！

或許你還是難以肯定內在靜默的價值，但如果你有心操練歸心祈禱，唯一的方法就是忽視所有的思想，這一個小時除了內在靜默之外，沒有別的了。如果天主有更多話想對你說，就讓祂利用剩餘的廿三個小時。天主會因你更喜愛聆聽祂的靜默而欣喜。在歸心祈禱中，天主不是對著你的耳朵、情緒、頭腦或內心說話，而是對著你的靈魂，你的內在深處說話。人沒有能力直接聆聽或明瞭天主的語言，必須藉著聖神的傅油，而聖神的果實是以間接的方式，即透過你的溫柔、平安，以及樂意事事順服天主而呈現出來。

這也是何以內在靜默比任何洞見更有價值，也能避免不少困擾。單純的信德是最可靠且直接走向天主的道路。人類的本性總是渴望回溯種種的靈修體驗，好能對自己或他人詮釋這種經驗。雖然可以適度回顧這些經驗，但它仍然不比內在靜默來得重要。在歸心祈禱中，不要去回想這些經驗，如果它真的很重要，那麼祈禱結束後一定會再出現。你的內在靜默越深，天主就越能深入你內工作，而你也不會察覺。單純的信德是全然同意終極奧祕，順服於真實的天主；不是你想像中或某人口中的那位天主，而是天主自己。

天主藉由人單純的信德和愛德來與人交流，再沒有比這更好的方式了！這個境界如此深奧，非我們的心智所能及。也沒有任何一種名號堪當稱呼天主，我們無法用自己的頭腦去認識祂，只能以愛來認識祂。有些神祕家因此稱天主為「不可知者」。因著不認識，所以我們現在認識，而且**真的**認識祂。神視、狂喜等經驗就像是蛋糕上的糖霜，單純的信德才是靈修旅程中最**重要的**。

當一般心理層面的自我處於寧靜時，就會產生一種特殊的思想。如果你有釀酒的經驗，就知道要先過濾渣滓，然後將新酒裝入木桶裡，接下來兩至三個月的時間，木桶內圈會形成一種細薄膜的物質，這個液狀的細膜和其他雜質最後都會沉澱到木桶底部。

在操練歸心祈禱時，你的心靈狀態和釀酒的過程非常相似。禱詞猶如液狀的薄膜，而其導向的靜默是淨化意識的過程。當你的意識得到淨化，你就能與超性的價值產生共

鳴，也能反映天主的臨在。

歸心祈禱喚醒我們當下的覺察力，使我們重新發現孩童時期的純真。當小嬰兒意識到周遭環境時，讓他開心的不是眼前看到的「東西」，而是「看見」這個動作。

我曾經聽過一個富裕家庭的小女兒，她很喜歡玩媽媽的珠寶。如果媽媽不在，或保姆沒有留意她拿什麼玩的時候，小女兒就會把媽媽的鑽戒拿去丟到馬桶裡。亮晶晶的鑽戒撲通一聲掉進水裡，讓她開心極了。等她長大一點，會按抽水馬桶時，這家人就開始著急苦惱了，到底要怎麼改掉小女兒的壞習慣！小女孩感興趣的不是珠寶的價值，她媽媽才懂得珠寶的價值貴重。小女孩純粹陶醉在閃亮的鑽石撲通掉入水裡的那一刻。

當我們長大後，必須培養分析判斷的能力，但不該失去享受事物本質的能力，也就是單純**存在與行動**的價值。福音中，耶穌邀請我們要如小孩般純真、自信，以及直接接觸真實，祂當然不是要我們仿效孩子幼稚耍脾氣的那一面。如果我們的價值觀非要把所有東西都訂出價格，而無法單純地享受，那我們就會錯過許多美好的人生經驗。

若我們帶著這樣的價值觀進入祈禱的領域，絕對無法享受天主。因為一旦開始享受天主，我們一定會思索：「哇！我在享受天主啊！」這一瞬間，就好像拿出相機將這經驗拍攝下來。我們的每個反思都猶如照片，但那不是原始的經驗，只是實況的解說。就像照片只是近乎真實，因此每個反思與當下直接的經驗仍有差別。當我們經驗到天主的

臨在，而不去**思考**這個經驗時，就能在此安歇停留久一點。可惜對於靈性的事，我們就像飢腸轆轆的人一樣緊咬著神慰不放，正是這種占有欲阻礙我們享受單純和純真快樂的經驗。

在歸心祈禱中，我們應該盡可能不去理會心理層面的各種經驗，讓它自然地來去。如果你處在平安中，那很好，不要再進一步去思考；單純享受這份平安，不要有任何反思。對天主的體驗越深，通常越難述說出來。如果你試圖將之概念化，就得運用想像力、記憶與理性，而這些對於當下深刻地與天主結合毫無幫助。這時採取孩童般的態度最為合適，你不必做任何事，單單安歇在天主的懷中。這是**存在於當下**的操練，而非付**出行動**的操練。你會發現自己做起事來更有效率、更愉快。我們常常讓沒油或生鏽的汽缸繼續運轉，而我們「付出」的動力多半在中午時分就耗盡了。歸心祈禱能幫助你向聖神的德能開放，使你這一整天保有更多的能量去付出，你會更容易適應困境，並且處之泰然。

對於第三種思想，如果你同意它，它會阻止你進入內在的深處。因此我建議不論是多麼高深的真知灼見或可以解決各種難題的方法，你都應該放下這些思想。你可以等祈禱結束後再去思索，效果可能更好。在歸心祈禱中，我們培養純淨的動機，而在基督徒的靈修路上，動機決定一切。當我們的內心沒有任何東西阻礙接受那光時，光芒自然能

從我們內散發出來。換句話說，只要我們仍受制於假我和自我的影響，就會變得黯淡無光。不幸的是，假我並非我們叫它滾，它就會消失不見。假我是非常微妙難察的，除非天主特別的幫助，否則難以逃脫它的掌控。而且，我們只要稍微受到試煉，就很可能被擊垮了。

我們本能想要占有的態度，包括占有思想與感覺，對假我有極大的增強效果，因此我們必須放棄這個本能。我們多半很渴求靈修體驗，稍有一點體會，我們內在的一切就想得到它，於是不由自主地奮力抓取。後來我們才從痛苦的經驗中發現，原來使勁抓取靈修體驗的方式反而把我們拉回原點。唯有放下這執著於追求深度平安的態度，我們才能朝向真實的喜樂與內在自由，而靈修體驗將不再顯得那麼重要。只要不企圖去占有，我們就能享有內心渴望的神慰；但當我們想占有它時，它就消失不見了。

我們要接納天主真實的模樣，不企圖去占有天主。我們對天主的種種體會，必須像意識流的思想一樣，讓它自然地過去。當我們知道所要達到的目標超越任何靈修體驗時，就該明白這路上所經歷的都不值得留戀。我們不會舒服地坐在綠洲的棕櫚樹下，雖然綠洲可以讓人提振精神，但那裡並不是旅程的終點。只要繼續前進，即使步履蹣跚、緩慢，終究會抵達順服於聖神所結的內在自由與喜樂果實的園地。

第三種思想出現在我們處於深度的內在平安時，而這種渴望攫取靈光灼見的思想，

會把我們從深層的靜謐中拉出來。禱詞嚴格說來不同於真言，因為我們不是一直反覆誦念而將它灌輸到潛意識裡。禱詞是我們營造的一種情況或氛圍，讓我們順服於內心深處天主臨在的吸引中。神慰是這臨在所散發的光輝，但不等同於天主的臨在。在今世，我們無法直接認識天主，但在來世，我們就能直接認識祂了。

我們今生認識天主最接近的方式，就是藉由單純的信德，這超越了思考、感覺或自我省思。當我們沒有任何關於天主的心理經驗，即達到了單純信德的境界，因為天主超越我們三司五官的經驗。而單純信德的狀態，也非我們所能想像。我們只要環顧周遭，就會意識到天主無所不在，真的是處處都在。我們要做的是敞開心靈去領會，而不必去描述那個經驗。

當我們完全處在深層的平安寧靜中，沒有任何思想與圖像，這時也可能出現第四種思想。有一種奧祕的完滿似乎包圍、滲透我們的意識，偽狄奧尼修稱之為「黑暗中之光」。我們享受這深度的靜謐，只隱約覺察到一些平常的思想浮現，但這些思想尤其令我們苦惱，因為我們知道一旦被雜念的誘餌鉤住，就會被拉離此時此刻的平安。可是，我們不想返回禱詞，也不想做任何事，只想完全沉浸在光與愛之中，彷彿天主在我們的最深處溫柔地傅油。這猶如天主計畫給我們靈魂深深一吻，同時治癒我們一生歲月中所有的傷痛、疑惑與罪惡感。當我們經驗到被終極奧祕所愛時，所有的恐懼都消除了，也

因此深信天主已徹底寬恕和遺忘我們以前所犯的罪過。

我們進入靜默，進入無思想、無反思，那種難以言喻的平安時，可能會冒出這樣的念頭：「我終於進入狀況了！」「這種平安的感覺真好！」「如果能記住怎樣進入這種狀態，那我明天就可以馬上進入狀況，不會耽擱時間了！」就在這一瞬間，你已離開了靜默。你會訝異地問：「唉！我哪裡做錯了呢？」

### ■ 在歸心祈禱中，你如何讓天主行動呢？

在各種情況下都要讓天主行動，實在不容易。放下而不去思索此時此刻在做什麼，是引導自己進入歸心祈禱最正確的方式。這個方法不在於採取何種坐姿，或花多少時間祈禱，而是你如何處理當下浮現的思想。

世界各大宗教所有偉大靈修操練的共通精髓，可以說都和「放下思想」有關，其他的都算是其次。首要的目標是統合自我的各個層次，並且將整合與一致的自我完全順服於天主。

■ 你在歸心祈禱中是否覺察到天主，或者在回顧時才發現天主的臨在？如何做到覺察而不去反思呢？

你可以覺察到天主無區別性的臨在，而不做清晰的省思。單純的覺察是立即性的經驗。我們的教育和訓練都強調要反思，然而我們可以不必思考就完全地融入經驗當中。你可曾經驗到全然陶醉在某件事情中，甚至沒有時間思考自己正在享受什麼？

■ 我曾有這種經驗，但可以有陶醉在其中的感覺嗎？

當然可以，可是不要去思考。如果你去思考這個感覺，就等於把經驗降低到可理解的層次，然而天主是超乎人所能理解的。我們對天主的覺察同時具有驚懼、崇敬、愛，以及喜悅。

我們生來就是為享有幸福，所以追求快樂是自然的。可是很多人的快樂卻被剝奪，所以一旦嘗到快樂的滋味，就費盡全力想抓住不放。但這是錯誤的想法！得到快樂最好的方式就是給出去。如果你能把一切歸還天主，就可以完全地向天主開放；當你完全地敞開時，就有空間給天主了。

我們對天主的經驗通常來自於過往的經驗，天主與我們完美契合，因此和祂有關的

任何經驗都會帶給我們圓滿與幸福的感覺。我們的匱乏之處，祂會修復填補，這經驗同時喚醒我們的信心、平安、喜樂與崇敬。

接下來一定會出現的想法是：「這太美好了！我要怎樣才能持續擁有呢？」這種反應雖是人之常情，但經驗告訴我們這麼做是最糟糕的。這種與生俱來想抓牢、擁有的傾向，正是與天主結合的最大障礙。我們之所以想要占有，是因為感覺到與天主疏離。這種疏離感是人的處境所引起的心理經驗，由於這樣的誤解，使我們千方百計四處尋求有可能獲得快樂的途徑，豈不知真正的幸福快樂就在眼前，只是我們沒有察覺。原本與天主合一的安全感不見了，所以我們往外抓取任何可以占有的東西或權力象徵來鞏固脆弱的自我形象。為了回歸天主，我們必須反其道而行，放下想要占有的欲望。就連沒有任何事物比天主的臨在更令人嚮往的想法，也是我們要放下的思想。

想緊抓住天主的臨在，猶如抓取空氣。我們不能把空氣切出一小塊，然後把剩下的藏在抽屜裡；同樣的，我們也無法把天主的臨在先拿出一部分，然後將剩餘的儲藏在冰箱或衣櫃裡，等到下回祈禱時再拿出來用。歸心祈禱是要我們練習放下一切，包括放下自我的認同。這並非不能享用世上一切美好的事物，而是依戀或上癮會阻撓天主的恩寵傾注，因而成了享受天主臨在的障礙。

請問思想是否會不斷地浮現？有時候平安的感覺好像能維持一段時間，可是突然間，思想又冒出來了。這是時常發生的情況嗎？

每次祈禱時，反覆進入或離開平安是很正常的情況，但也有可能從頭到尾都保持寧靜。不過，你會發現下一次祈禱時就像是遇到「亂流」一般，被惱人的思想晃來晃去。這種情況不代表失敗，我們要試著去接納。平安與思想轟炸交替出現，這是祈禱過程中相當重要的部分，也可說是一體的兩面。

請記住，歸心祈禱法只是一種祈禱方式，並不排斥其他形式的祈禱。就像舊約中雅各伯的天梯，以及與天主使者的搏鬥。雅各伯夢見一個梯子直立在地上，梯頂與天相接，天主的使者在梯子上上去下來（參創廿八12）。這天梯可比擬為信仰或意識的不同層次，我們整個人的每個層面都應該與天主交流往來，包括我們的口、身體、想像力、情緒、心智、直覺和靜默。

歸心祈禱所代表的只是梯子中的一階，讓天主有機會對我們說話。我們自發地與天主交談固然很好，然而還有其他層次更加美好。如同人類的友誼包含彼此交談的一面，但是當友誼變得更親密時，交流的層次也更上一層：兩人並肩而坐卻不發一語。你認為他們一言不發是因為彼此交情不深嗎？人際關係的表達顯然有不同的方式和層次，我們

與天主的關係也是如此。天主與我們往來的方式是很個別的。歸心祈禱的方式為我們與天主的關係添增更加親密的面向。口禱並無不可，只不過不是唯一的，也不是最深刻的祈禱方式。

❖ **每天花很長的時間做歸心祈禱，會不會讓人生病呢？**

如果你有很多時間可以祈禱，而且靈性發展正處於領受神慰的時期，那麼祈禱就是非常愉悅的一件事，讓人想盡量延長。不過，歸心祈禱的目的不在於獲得神慰。聖女大德蘭曾開玩笑說，她們修院有些修女就是花太多時間在這類祈禱上，所以才會生病。一天花七、八個小時，甚至更長的時間處於內在靜默，我們的感官就會從日常事務的經驗中抽離，也就是今日所稱的感覺剝奪。長時間處於內在靜默的狀態下，新陳代謝的速度會變慢，流經腦部的血液便減少了。如果是短期的那倒無妨，例如參加避靜；但若是經年累月如此進行，就可能變得精神恍惚。如果有計畫做一星期以上長時間的祈禱，應該要有神師督導，凡事謹慎而為。一般人對此都很小心翼翼，以免損害健康；可是有些人的作法正好相反，因此有必要予以阻止。

■ 延長歸心祈禱的時間，或一天操練你建議的兩次以上，這樣有任何益處嗎？

一天超過兩次也許可以加快自我認識的速度，因此過去尚未面對或處理的那些課題，有可能提早獲得領悟或深刻的洞察。歸心祈禱的培養是一個釋放的過程，清除掉所有阻撓我們誠實面對自我的障礙。延長祈禱的時間也會加深你對天主的信賴，唯有在最信任的人面前，才能面對真實的自我。如果你信賴天主，就會知道不論你做了或沒做什麼，祂的愛始終如一。天主早已知曉我們性格中的陰暗面，如今終於可以像朋友般彼此開誠布公。而這些新的自我認識與洞察不再令你感到沮喪，反而帶給你解脫。你甚至不禁自問：「我怎麼老是想著自己呢？」當你能夠自由地想到天主是多麼美好時，也就不會那麼在意自己的情況了。

■ 這似乎有點弔詭，祈禱達到某個地步時，我察覺到自己沒有任何思想，這時該如何是好？

當你確實沒有任何思想時，那麼「無思慮」自然就不是一種思想。不過，你仍可能分心而離開美妙的靜默，心神四處飄遊。

◆我知道運用禱詞的時機，但何時不必用禱詞呢？

沒有思想的狀態是我們希望達到的目標，不過這很難做得到，因為反思是我們根深柢固的習慣。這種覺察自我的內在傾向可說是自我中心的最終要塞。聖安當有句名言：「完美的祈禱並非自知正在祈禱。」我描述的心理狀態正是聖安當所表達的意涵。當你處於完美的祈禱境界，聖神就在你內祈禱。假我全然順服於天主時，正是假我死去的時刻，這就是耶穌對尼苛德摩說「人除非由上而生」（若三328）的道理，人必須先死才能重生。尼苛德摩問道：「難道他還能再入母腹而重生嗎？」耶穌回答說：「風隨意向哪裡吹，你聽到風的響聲，卻不知道風從哪裡來，往哪裡去；凡由聖神而生的就是這樣。」換句話說，隨從聖神的推動成了我們嶄新的生活方式。

◆我操練歸心祈禱已經一年多，可是仍然緊握著禱詞，就像溺水的人緊抱住救生圈不放一樣。今天祈禱的時候，這救生圈擋住了去路，我索性就把它扔了。我想，這或許是向前跨了一步。

當然要把救生圈扔了，因為它救的是假我。假我必須先死去，才能藉著聖神而重獲新生。

■ 祈禱生活日益進步後，是否還需要接受靈修輔導呢？

靈修輔導可以提供支持與鼓勵，為我們很有幫助。我們在操練歸心祈禱時難免會遇到困難。當我們藉由內在靜默而深入潛意識時，可能會碰到像油井這類的東西，接著出現川流不息的雜念，這種情況可能持續好幾個月甚至好幾年。聖十字若望稱這樣的處境為「黑夜」。在這種情況下，我們需要安心的保證。有些人在這試煉期比其他入遭受更大的煎熬，特別需要得到安慰與鼓勵，這時神師可以給予極大的幫助。不過，倘若神師沒有這類的祈禱經驗，結果可能弊多於利。

有的時候，你所需要的是等待且不喪志。等油井枯乾之後，你就能邁向更深的境界。或者就像搭電梯時卡在樓層之間，這時只能耐心等待故障排除。

神師必須有足夠的體驗，能夠確定求助者目前處在靈修旅程的何種階段，通常從對方的生活行事即可看出端倪。如果對方顯然是在尋求天主，卻又認為自己的罪孽重大，神師必須知道如何給予安慰：「別在意了！你是世上最有福的人呀！」當你處在心靈淨化的黑夜時，對自己的評判可是最糟糕的。你也要有心理準備可能遇到另一種試煉，即找不到能幫助你的人；天主如此安排是為了讓你全然信靠祂。

## 第七章 卸下潛意識

規律地操練歸心祈禱可以使內在淨化的動力開始運轉，而第五種思想即由此產生。這種動力是天主為每個人預設的心理治療方式，用來淨化我們的潛意識，將阻撓天主恩寵傾注於我們身心靈的種種障礙移除。

依照經驗觀察，童年時所受的情緒創傷會儲存在身體與神經系統中，並以緊張、焦慮和各種防衛機制表現出來。日常的休息與睡眠也無法擺脫這些緊繃的情緒，但透過內在靜默及深度的歇息能夠鬆動這些固結的情緒，發揮人體的自然功能去排除內在的有害物質；人的心理和生理都有排泄功能，可以將有害健康的物質排出體外。祈禱時，我們潛意識中的情緒遺毒會以思想的形式浮現，通常帶有急迫、推動力和情緒性。我們往往無法確知它的源頭，大概只是一些混亂的思想或模糊、劇烈的不安感。容忍這些感受、不予以對抗，就是放掉思想最好的方式。

歸心祈禱帶來的深沉平安可以釋放固結的情緒，也能增強我們對自身人格陰暗面的洞察力。原本我們高興地以為自己行善是為了家人、朋友及同事的益處，但當內在淨化的動力開始運轉時，我們自認為的那些善意竟像是一堆骯髒的抹布。我們發現自己原來

沒有想像中那麼慷慨，這是因為聖神的光照亮了我們的內心深處，天主的聖愛自然就會指責我們內在的自私自利。

假設我們在一個燈光昏暗的房間，裡面看起來還算乾淨。不過裝上一百個千瓦的燈泡後，再拿放大鏡來看，就會發現房間內爬滿了各種小蟲。可是這時我們唯一能做的就是留在那裡。我們的內在世界也是如此，如果天主把燈光開到最亮，我們的動機難在燈光下肯定呈現截然不同的樣貌，這時我們就會懷著無比誠摯的心向慈悲的天主懇求寬恕。這就是為什麼信賴天主如此重要，如果缺少信賴，我們就會逃跑而暗自想著：「通往天堂應該有比較好走的路吧！」

基督徒克修傳統中的自我認識即洞察自身隱藏的動機和情感需求，這些已滲入我們的內在，影響我們的思想、行為與感覺，可是我們卻渾然不覺。當我們開始每天規律操練歸心祈禱，從平常川流不息的表面思想中抽離時，就能以敏銳的眼光看待自身的動機，明白向來秉持的價值體系是在理性發展之前就已形塑，但我們卻從未誠實且全面地檢視。我們都有神經質的傾向，規律地操練默觀祈禱之後，我們與生俱來的心靈動力便開始甦醒，而能看出假我所建構的價值體系如何破壞我們的生命，幼年時埋藏在潛意識的那些情緒模式也開始變得清晰明顯。

如果有任何東西阻礙你向天主敞開心靈，天主的聖愛會向你指出那些障礙為何。如

果你能將它放下，就會漸漸發現天主的臨在，同時也能享受祂的臨在。默觀祈禱的內在動力會帶來人格上的轉變，甚至超乎道德方面的改進，也會改變你的觀感和對現實的回應，最後則是意識結構的轉變。

當你經驗到內在平安所帶來的安慰與保證，你會更有勇氣面對人格的陰暗面，同時接納真實的自己。每個人都有成聖的無限潛能，不過也要去面對我們的本性從原始意識形態而來的發展歷程。人的天性嚮往更有朝氣、更幸福、更親近天主的生活；但同時也有自我毀滅的傾向，欲退回潛意識和動物的本能行為。雖然我們知道如此的退化行為不會帶來幸福，可是人的這種處境總是潛伏在我們裡面。施恩總主教（Fulton Sheen）曾說：「野蠻主義並非已成過去，而是在我們人性底層蠢蠢欲動。」換句話說，暴力與其他的本能驅力仍然如同種子一樣，埋藏在我們內等待萌發，如果不加以遏止，可能會發展出各種形式的邪惡。

我們必須掌控這些傾向，才能讓圓滿的恩寵在我們身上湧流。歸心祈禱能促進療癒傷痛的過程，心理分析的方式是幫助案主重新經歷過去的創傷事件，並整合到健康的生生活模式中。如果你能每天忠實地操練歸心祈禱，這些心理創傷就能獲得醫治，而且不必再次經歷那些傷痛。

經過幾個月的操練，你會經驗到一些強烈或情緒化的思想出現。那些思想不一定代

表早年的創傷經驗，或是目前生活尚未解決的難關；純粹就是一些帶有某種力量的思想，可能讓你一連幾天或幾小時感到消沉。如果從人性成長的角度來看，這類思想極富價值，儘管在整個祈禱過程中讓你覺得不堪其擾。

當我們開始認真地卸下潛意識時，很多人會感覺自己退步了，無法再繼續做歸心祈禱，因為他們經驗到只要一開始祈禱，就有無止境的分心。在歸心祈禱中其實無所謂的分心，除非你想被其他事吸引或者起身離開。因此，無論你有多少思想都不要緊，思想的性質與數量絲毫影響不了你的真誠。如果你的祈禱發自思考層次，當你反思這些外來的思想時，確實會分散你的注意力。但歸心祈禱並不是從思考層次出發，而是出於單純的信德，在意志上同意天主的臨在，並依照靈性層次來行動。

情緒化的思想可說是潛意識清除一大堆情緒垃圾的主要方式。透過這個方式，許多隱藏在你的潛意識，會左右你做決定且影響力超乎你所想像的種種情緒衝突，可能在你不知不覺中都獲得化解。因此經過一段時間後，你能體會到極大的幸福感與內在的自由。在祈禱中因哀慟而卸下的思想，可以使多年來神經系統所累積的傷害得到釋放，這時思想與靜默都扮演了重要的角色。

打個笨拙的譬喻，在不知何時清運垃圾的出租公寓，有些住戶只好先把垃圾丟在浴缸裡。可是要洗澡的時候，就必須先把垃圾清出來。歸心祈禱也好比這清除垃圾的過

程，當我們開始走上靈修旅程，聖神的首項任務就是清除我們內屯積一輩子的情緒垃圾。祂願意完全充滿我們，並轉化我們整個人的身心靈，使我們成為天主聖愛的靈活工具。不過，只要我們內在的障礙物猶存，或者對其渾然不知，那麼祂就無法完全地充滿我們。聖神以祂的愛和熱誠，開始清除我們內在的屯積物，而其中一種清理方式就是透過歸心祈禱所展開的被動淨化。

歸心祈禱能將我們交由天主安排，也就是要求我們把自己交在天主手中，讓祂來淨化。我們必須有勇氣去面對這自我認識的過程，唯有如此才能認識自己的真面目，最終認識真我——在我們內的天主肖像。就算你感到枯燥乏味、心慌意亂，覺得做任何事都比靜坐有意義，或是飽受思想轟炸，你還是要堅持下去。這好比外出沒帶傘卻遇到大雷雨，肯定全身溼透一樣，這時抱怨為何沒帶傘一點用處也沒有，最好的方法就是乾脆讓思想的傾盆大雨把你淋得夠。『既然都會淋溼，就乾脆享受這內心的滂沱大雨吧！』

你還沒回想某次的祈禱是否進行得順利之前，那個祈禱經驗是很美好的；可是當你開始反思，就不再那麼美好了。如果你被思想的傾盆大雨淋溼且無計可施，今天就不妨默許這個情況存在。越不掙扎吶喊，任務就能越早完成。也許明天或再過幾天，就能漸入佳境。能夠接納意識流出現的任何思想，這項能力是靈修操練不可或缺的一部分。對於祈禱中浮現的心理內容應培養中立的態度，這樣不論出現思想與否，都不再困擾你

了。把你的無能為力獻給天主，並且靜候祂的臨在。只要等待的時間夠長，所有的思想終將過去。

另外值得提醒的是，在卸下潛意識的過程中所浮現的某個微笑、痛、癢或強烈的感受，會促使人想找出心理起源或者是否與早年經驗有關，但這一點用處也沒有。卸下潛意識這過程的本質並非針對某一特定事件，換句話說，只要是廢料就應當成心理上的堆肥清除。就像丟垃圾時不必把蛋殼與果皮分開一樣，不用逐一檢視裡面的東西，只要全部裝在大垃圾袋裡，整袋丟棄即可。

你目前生活上遭逢的困境，可能與你的靈修成長有直接的關聯。天主也透過這樣的方式，引領你更深地認識自己，同時懷著更寬大的心胸憐憫家人、朋友和他人。

**● 我一直都用禱詞來抵抗思想，我不大明白什麼叫做沉浸於惱人的情緒，卻又不要緊抓不放。**

對於卸下潛意識過程中所出現的強烈不安、身體疼痛，或恐懼、焦慮等情緒，其中一個處理方式是停留在這痛苦的感覺一兩分鐘，讓它成為你的禱詞。換句話說，放下情

緒最好的辦法就是去感受它。痛苦的情緒，甚至是身體上的疼痛，在獲得完全接納時，就會慢慢分崩瓦解。

其他非壓力的表現可能是癢、流淚或笑。聽說有些人在歸心祈禱中大笑起來。或許他們想起很久之前聽到的笑話，但受制於當時的心理防衛機制而不覺得有趣，如今他們變得比較謙卑，防衛也鬆動了，所以能夠領略其意。也可能你發現自己沒來由地流淚，以前不允許表露的悲慟，在適當的時間終於能去感受了。歸心祈禱以看似混亂的心情或思想的形式，讓情緒找到一個出口，藉此方式來完成生命中的未竟之事。這是淨化的動力。恐懼、焦慮或憤怒等感覺的強度，可能與目前的經驗無關，而透過那些感受靜坐下來祈禱，比得到神慰更有收穫。畢竟歸心祈禱的目的不在於體驗平安，而是排除潛意識裡的障礙，使我們通往與天主結合的恆久境界。

我們操練的目的是**默觀境界**，而不是**默觀祈禱**；不是獲得多麼奇特或確切安心的經驗，而是透過奧祕地重建意識而能恆常察覺天主的臨在。在生命中的某個時刻，也許是半夜，或搭地鐵時，或在祈禱中，心靈與神經系統的必要轉變終於完成了。此階段靈修旅程的任務解決了，原有的問題現在已不復存在。重建意識是規律操練的必然結果，因此追求某種特定經驗其實毫無意義。你無法預先嘗到尚未抵達的意識狀態，所以任何預期只是浪費時間與精力。操練本身終究會產生意識的改變。這個階段最顯著的變化就是

情感系統趨於平靜，不再受制於情緒起伏，因為這些情緒所仰賴的假我體系瓦解了，情緒獲得淨化後就不再令人苦惱，內在的動亂不安也大大平息下來。

當你感覺坐立不安、焦躁或受情緒折磨時，沒有比等待讓它過去更好的辦法。遭受痛苦情緒折磨時，很難不去把它推開。不過，當你把注意力輕輕地擺在這個情緒上，並且沉浸下去，就像泡在按摩浴缸一樣，你就是在這個苦痛中擁抱天主。不要去思考，單感覺這個情緒。

假如你原先是個盲人，如今恢復光明，那麼就算是醜陋無比的東西，你也會想欣賞一番。假設你沒有任何情緒，後來突然感受得到了，那麼就算是討厭的情緒，也會令人興奮不已。其實情緒不會讓人痛苦，痛苦是來自假我的詮釋。如果能夠全然地接納，情緒的擺盪就會逐漸消除。

在實際操練上，你要先辨識出那是何種情緒：「對，我感到憤怒、驚慌、害怕、坐立難安。」每一種感覺都有其益處，既然天主是萬物的根基，即使是罪惡感，天主多少也蘊藏其中。不論是哪一種痛苦的感覺，如果你能擁抱它，猶如擁抱天主一般，就能在這痛苦中與天主結合，因為天主是一切存在實體的基礎。

「放下」一詞並不簡單，具有相當細微的差別——取決於想要放下的對象為何。如果不是惱人的思想，放下的意思是不去理會；但若是令人心煩的思想，就不是那麼容易

放下，這時就得採用其他方式。其中一種是因愛天主的緣故，讓自己沉浸在情緒中並認同它的存在。剛開始或許做不到，不過還是要嘗試。歸心祈禱最主要的訓練就是放下。

在此針對第五種思想做個總結，歸心祈禱是靈性整合過程中的一部分，要求我們在潛意識層面向天主開放。在這種動的動態過程中，時而平靜，時而滿載思想與情緒。這兩種經驗是醫治與整合過程中的一部分，要以平靜、感恩與信賴天主的態度去接納。若要完成轉化的過程，這兩種經驗缺一不可。

如果你飽受思想轟炸，不必在腦海中清楚地默念禱詞，或者賣力地複誦禱詞來平靜心思。你想到禱詞時，應該好像思想自然浮現在腦海中一樣不費力氣。

不抗拒思想、不保留，也不做情緒反應，一旦發覺被某些思想吸引時，就輕輕地返回禱詞。這是面對意識流中出現的五種思想最恰當的回應之道。

**◆ 祈禱結束後，我發現自己流淚了，可是並沒有難過的感覺。我在祈禱的過程中也沒有感到悲傷。**

西方隱修制度的始祖聖本篤（St. Benedict）在祈禱中也經常哭泣，這個例子或許會令你感到安慰。流淚是聖本篤回應天主慈善的獨特方式。同樣的，有時候我們無法言語、不能思考，什麼也感覺不到，唯一的回應就是在仁慈天主的臨在中淚流滿面。

眼淚可以表達歡樂與哀傷，也代表情緒的宣洩，種種難以表達的情緒終於獲得釋放。如果在祈禱中流淚，就把它當成禮物，這是對天主慈善悲喜交集的回應。

祈禱時不論出現何種經驗或洞察，最好不要加以思考，等祈禱結束後再來回想。若發覺自己流淚、微笑、眼皮跳、發癢或疼痛，同樣要將它視為思想，然後放下，輕輕地返回禱詞。歸心祈禱是練習放下以思考方式來認識天主的習慣，所有的阻礙都會以各種方式清除。思想、心情或一連好幾天的沮喪感是心靈在排泄多年尚未消化的情緒，排出去後，你會感覺好多了。這就好像嘔吐的感覺，當下很不舒服，但吐完後就清爽多了。

如果身體某個部位持續感到疼痛，可能需要就醫檢查。不過很多時候只是身體的某個情緒開始鬆綁，而以疼痛、流淚或笑的形式呈現。例如想起了潛意識中以前不覺得有趣的事情，現在突然意會過來而哈哈大笑。只要加深對天主的信賴，就能夠按照自身的節奏認出人格中的陰暗面。優秀的心理治療師不會在案主面前直接揭露痛苦的真相，除非他知道案主有能力面對，而天主也是如此。當你的謙卑與信賴日益加深，就越容易承認自身性格的陰暗面，最終你將來到內心深處最貧乏又毫無能力的中心，而且感到安然自在。這時你也進入天主創造行動的自由之境，因為你性格或才能中自私和占有的態度全都消失了，且完全順從天主的安排。內在自由正是歸心祈禱的主要目標，但不是想做什麼就做什麼的自由，而是自由地做天主喜愛之事——自由地活出真我，並在耶穌基

督內獲得轉化。

✚ 在安靜的祈禱中有一股醫治的力量，至少我個人的體驗是如此。有些人沒有特別需要醫治之處，但若有很深的創傷，這樣的祈禱就像在傷口上塗上舒爽的藥膏。

的確有如此重要的效果。聖十字若望認為內在靜默之處正是聖神在暗中為我們的靈魂傅油，醫治我們最深處的傷痛。

✚ 心靈的醫治也可以延伸到身體上嗎？

如果疾病的成因主要是受心理影響，那麼的確能夠藉由祈禱中所體驗的平安而得到醫治。

✚ 我覺得天主故意讓我們看不見祂的作為，祂也將一根刺放在我們身上，如同聖保祿身上的刺一般，使我們保持謙卑。

歸心祈禱確實不在求取光榮，不過正如你所說的有助於擔待軟弱。有些人在祈禱上一直通暢無阻，或許偶爾要嘗點苦頭，讓他們更加腳踏實地。

歸心祈禱法是通往默觀祈禱的大門。當默觀祈禱日益加深時，我們就更難開口表達祈禱的境界，因為這不是平常的心理經驗。想像水池表面反映的日光，水與光合一，卻又各自分明，來源也截然不同。同樣的，在默觀祈禱中所體驗的天主，也難以清楚區別，越是臨近，越說不出所以然。天主貫通眾人且在眾人之內，如此臨近以致於看不到祂的存在。

新的經驗總是特別鮮明，但慢慢習慣或成為自身的一部分之後，我們就會視為理所當然，不再像剛開始時那樣激起情緒的波動。靈修旅程的開始也是如此。當歸心祈禱進展到默觀的境界時，可說是相當神祕的過程。有些人除了親口證實那是真實的經驗，然後什麼也說不出來。你所提及的軟弱，自己和他人都明顯可見的弱點，卻是美妙的遮掩，把他們從自身及周遭人眼前隱藏起來。天主喜愛讓祂的朋友看不見自身的神聖！

### ■ 祈禱生活日漸成熟後，還會經驗到思想與靜默交替出現的情況嗎？

在靜默的轉化過程中，我們的潛意識因天主的聖愛而得到淨化，整合人性、恩寵自由湧流的結果，就是態度上獲得重大的改變。默觀祈禱中所體驗的合一不再局限於祈禱的時刻，靜默逐漸擴展到日常生活中，因天主的光輝照耀，使現實環境變得更加透明。

潛意識被清空之後，原先祈禱時浮現的思想不見了，淨化過程也來到終點。這時意

識或潛意識不再出現任何干擾，我們可以持續地覺察與天主合一。問題不是出在現實世界，而是我們自身，自身的障礙使我們無法認識現實世界的真貌。如今這些障礙物都清除了，天主的臨在之光將時時照亮我們的心靈，即使我們埋首於行動中。

默觀祈禱發展的第一階段也可以說是從日常的心理世界中獨立出來。換句話說，我們覺察到自身不單指肉體、思想與感覺，且不再完全認同那些外在客體。我們開始意識到自身的靈性，我們的心靈也是天主聖三寓居之處。如此的體認也成為我存在的實體之一，但就算在重要的行動中也不會被環境、外在客體、自身的情緒或思想淹沒。

不過這時的獨立與其他實體之間仍有所區別，還不算完全的獨立，只能說是重新肯定我們良善的本性是天主的肖像。接下來進入更深的覺察，當潛意識得到醫治之後，體認到天主同樣臨在於我和他人的內在最深處。這正是「你應當愛近人如你自己」這條誠命的基礎。當你真正愛自己，你會意識到真我是基督在你裡面彰顯祂自己，也意識到他人和你享有同樣的潛能。聖奧思定用這句話來表達：「基督愛祂如己。」這是成熟基督徒團體的標記，意識到比自己更強而有力的那位在成就一切。

一切存有不僅反映自身的美善，同時也輝映萬有真原的美善，而漸漸與天主所寓居的萬物合一。因著領悟基督住在每個人心中，我們就越能自發地向他人表達愛的行動，不再從性格、種族、國籍、性別、社會地位或特質（不論你喜歡與否）的角度來看待他

人，而是認識對方的最深處——與基督結合的潛能。同時你也發現人人都熱切需要援助，大多數人的超性潛能仍有待實現，因此也喚起你的憐憫之心。以基督為中心的愛把我們從自我中心抽離出來，帶來新的獨立感，不再像先前的關係那樣奠定在依賴上，而是以基督為中心。這幫助我們在靈性上更自由地為他人服務，因為我們不再尋求自我中心的目標，而是回應真實的一切。

我們不該把天主聖愛當作託詞，而是視為回應現實世界應有的態度。這是與天地萬物的關係，包括我們自身的存在。這關係最主要的是領受；我們必須先領受，才能得到天主聖愛。而回應天主聖愛最重要的一步是，在恰當的時機即時把愛傳給身邊的人。

#### ◆ 歸心祈禱的目的是為了讓我們整天保持在與主合一的狀態？

沒錯，不過剛開始時無法一直維持這種狀態，而要等到祈禱加深之後，日常生活中與天主親密結合的情況才會比較明顯。但有些人無須藉由任何觸動感官的默想，就處於與天主合一的境界。這就是我所說要培養身體官能進入更高層次神性生命交流的意思。按照聖十字若望的說法，肉體的狂喜就是肉體軟弱的表現。當我們的官能尚無法承受天主強烈的交流時，就會使身體進入狂喜忘我。走過這個階段的成熟神祕家，極少發生身體陷入狂喜的狀態。他們的心靈交流與身心狀態已達整合，有足夠的強度領受神恩而不

致出現任何不協調。度神性生命就如同過一般人性生命那樣。如果你熟悉禪宗的《十牛圖》，就知道最後一幅圖代表覺悟，牧人尋到自己的牛後，回歸平常生活中。這象徵一個事實，即無法看出我們此時此刻的生命與剛開始時的區別，因為這生命已完全轉化成自身的平凡。

恩寵的成果使我們能在平凡生活中活出神性。一開始這默觀方式會吸引我們，但經過一段時間的徹底整合後，同樣的恩寵卻不再讓我們入迷。此時，我們已完全從平凡的日常生活中獲得自由，與主的合一仍和以前一樣具有相同（或更高）的程度。持續祈禱最廣泛的意思是，我們所有行動的動機都來自聖神。簡而言之，我們必須運用各種方法來與天主合一。

### ❁ 「存在」與「行動」有無差別？

**存在與行動確實有所差別。**當某個人的存在轉變成基督時，他的所有行動也會因他整個人內心的轉化而得到聖化。我想這就是德蕾莎修女如此迷人的奧祕。攝影機都對著她不是因為她的美貌，而是她身上散發天主神祕的吸引力。我相信這不是她刻意展現的，而是她本身就具有這樣的魅力。這可以說是默觀祈禱轉化所產生的成效。我們很容易陷在靈性發展的較低層次，往更深的境界前進總是充滿挑戰，如果我們接受這挑戰，

賽跑就展開了。

沒有人的靈修生活像榮福童貞瑪利亞那樣成熟，因為她的內在沒有任何東西阻礙她成長。為她而言，在恩寵中成長意即在人的處境中接受無止境的艱苦考驗。事實上，她所遭受的是最艱難的考驗。經過轉化合一的人比尚未有進展的基督徒更能面對重大的考驗。建造宏偉的靈性建築卻不使用，豈非白費功夫？我相信天主不只想欣賞那些人的神聖，還希望他們有所作為。如果祂將那些人從他們的假我中釋放出來，一定有其偉大的目的。

### ■ 何謂代替受苦？

假設有人已經歷內在的復甦、轉化的合一，而且不再受情緒困擾，因為他已經將這些轉化成美德。基督的生命如此深刻地活在他身上，他也時時體驗到與天主結合。再假設天主還要他放棄這種覺悟的境界，回到先前考驗的時期，甚至遭受更大的磨難。他與天主的結合仍持續下去，但在他的心理層面卻是隱藏的。這就是一種代替受苦。在此世享受轉化合一的幸福是要付出代價的；為某些人來說，可能意味孤寂獨處的生活；為另一些人，則可能是辛勤從事傳教工作，以致未能享受與主合一的歡躍；為有些人可能意味承受極度的痛苦——肉體、精神或心靈上的痛苦——基於某個意向或為了全人類。他

們因著轉化人性所受的苦難具有無限的價值，如同耶穌因祂的神性，成為過去、現在與未來每個人的救主。

聖女小德蘭在病重時已無力默想天堂，雖然這一直是她最大的喜悅。經歷椎心刺骨的考驗，此時她的心靈已明顯深入與天主合一的境界。當她的意識呈現模糊的狀態，卻為了那時的不信者又經歷一段心靈的黑夜，因當時的社會正值理性主義發展的高峰。

因此，靈性旅程最大的考驗可能在經歷轉化的合一之後才出現，但這不會奪走所體驗的合一，反而使這結合變得更加純淨，如同光線穿越真空，肉眼無法識別它的存在。這可說是最極致地效法天主子，祂放棄了天主的地位，如聖保祿所說，為了背負人性處境的後果。耶穌捨棄與天父合一的神性特權，而擔負起我們的軟弱與苦難。這樣的犧牲唯有已達到與主合一境界的人才能效法，因著天主的堅持與請求，將進入合一境界所享受的喜樂歸還給天主，而再次陷入先前難以承受的磨難中。這種情形在許多神祕家與聖人身上明顯可見，而且我膽敢說，天主一點也不會改變祂的作風。

### 與天主結合實際上是怎樣？

生命一旦進入與天主結合的境界，即天主希望我們達到的目標，將充滿驚奇。我們所期待的一切肯定不會發生，這是靈修旅程上唯一確知的一件事。在放棄一切期待之

後，我們將來到「藥之湖」，北美原住民用這個詞來代表默觀祈禱。人人都需要的藥就是默觀，這會引導我們獲得轉化。

默觀祈禱會經歷不同階段與變化，有些經驗可能讓你感到困惑。上主可能透過一本書、某個人，或是你的耐心來幫助你；有時祂也會讓你孤立無援，要你學習如何在絕境下生活。如果你能平安地走過困境，就能在靈修旅程上邁出一大步。你可能會面臨孤寂和生存的恐懼，覺得世上沒有一個人能夠了解或幫助你，而天主又遠在千里之外。這一切都是預備的過程。天主像一位農夫在預備我們靈魂的土壤，好能獲得不止四十或六十倍，而是百倍的收穫。因此，整個土壤要切實地翻耙。天主像開著耕耘機般在我們靈魂的田地上前後左右來回，甚至繞圈子不停地鬆土，直到所有的土壤被耙整成細土，這時播種的時刻就到了。

我們再用樹木生長的圖像來比喻。首先，我們看見樹幹與樹枝，葉子也慢慢長出來，這是生意盎然的一棵樹。樹木的成長階段，可以比喻開始學習進入內在靜默所享受的美好。等葉子長出來，花開了，又是另一種強烈的滿足。接下來，樹葉與花兒凋謝了，季節末了時才會結果，而且還要等些時日果實才會成熟。所以，別以為長出葉子、開了花就已到達旅程的終點。靈修旅程可是一趟漫長之路！

接下來，你會經驗到彷彿不斷地循環，感覺回到起點且毫無進展。其實，循環就像

是爬迴旋階梯，看起來似乎回到原點，實際上是爬得越來越高。老鷹飛向太陽時，從橫向來看似乎在原地盤旋，但是從縱向來看，卻是越飛越高。

根據聖十字若望的說法，射入我們靈魂的神聖光芒猶如幽暗中的一道光線。我們在暗室中看得見光，是因為有灰塵；如果沒有灰塵，光線射進暗室時，我們的肉眼無法看見。這就象徵默觀祈禱完全發展的情況，它是如此純淨而使人無法察覺。然而，當我們還在邁向轉化時，它就清晰可見。

歸心祈禱是進入默觀祈禱的預備學校，天主常用這種方式帶領我們持續與祂結合，而聖神就是我們一切行動背後的啟發者。

## 第八章 密集歸心祈禱避靜

若在避靜期間安排歸心祈禱，則可試著延長祈禱的時間。歸心祈禱團體成員可能也想要延長每週或每個月聚在一起祈禱的時間。增加次數或延長歸心祈禱的時間，可以加深內在靜默的經驗。

以下是參加密集避靜成員的分享，他們分成三段，各做二十分鐘的歸心祈禱，每段中間以慢步靜走五至七分鐘作為間隔。

**避靜成員 1：**我覺得這是非常平靜的經驗，連續三段的祈禱帶給我深刻的平安，即使中間起身靜走也不覺得中斷。我認為團體一起祈禱的經驗非常值得推薦，對於共融祈禱（不論何種形式）也有更深的領悟。

**回應：**在祈禱中安排靜走，是從內在靜默邁向行動的第一步。

**避靜成員 2：**我也感到非常平安，我發現在這三段祈禱中有許多思想浮現，但不會擾亂我的平安，只是意識到思想真的很多。我也感覺有時整個人很想進入更深的層次，而且覺得時間過得很快。

**避靜成員 3：**今天的第一個領悟是，團體祈禱確實有互助的作用。我獨自操練歸心祈禱兩年多，不大清楚要如何，在團體中進行。不過這些疑惑都已得到解答。

**避靜成員 4：**我在第一段祈禱中感覺靜不下來，一直到第三段才感到平安。這也是我長久以來的問題，我發覺自己能專注祈禱的時間很短，頂多二十到廿五分鐘。我在想可否試著延長祈禱時間，從今天的經驗發現，中間稍微休息有助於延長祈禱的時間。

**避靜成員 5：**我覺得時間過得快，而且靜走好像有充電效果，等我回到位置上第二段、第三段的祈禱時，感覺時間變得更快了。

**回應：**越進入深層的靜默，感覺時間過得越快。畢竟，時間只是衡量可感知事物經過的單位。當眼前的東西變少時，時間好像也縮短了，讓我們不易覺察。當沒有任何東西經過時，就毫無時間感，這樣的祈禱彷彿瞬間而已。如此深沉的祈禱使我們直觀永生，彷彿預見死亡，但這死亡不會可怖，反而令人愉悅。

**避靜成員 6：**開始祈禱時，我很努力讓自己靜下來，結果還是做不到。但不知怎麼的，到第二段、第三段時，我感到安心自在和一股平靜愉悅。

**避靜成員 7：**剛開始時，我覺得單調乏味，直到下午才有些突破，或者說較為放

鬆，內在的壓迫感消失了。

**回應：**進行歸心祈禱的時間夠長，抗拒感終究會疲乏，這時就會靜下來了。因此，溫和地讓自己漸漸疲倦也有好處。

**避靜成員 8：**我覺得第三段的默想太短了。

**回應：**依照每個人的性格和領受的恩寵不同，獨自操練時可以延長祈禱的時間。但是團體祈禱時，最好約定一段不會太長或太短的時間。時間要夠長，才能讓感官靜下來；但也不能太久，這樣會讓較怯懦的人感到受挫，彷彿沒有盡頭似的，再也不想做歸心祈禱。三段祈禱中間安排靜走幾分鐘，這個方式是讓我們明瞭自己有能力延長更多時間歇息在天主內，尤其身旁還有團體的支持陪伴。

**避靜成員 9：**我進入深度休息，非常深沉，不曉得自己是不是睡著了，可能有小睡一會兒！起先我不確定能否持續三段的祈禱，不過進入情況後好像不那麼難了。但我還是不大知道如何使用禱詞，要努力地複誦還是應該放下？

**回應：**你要記住這種祈禱的重點是無須費力，只要溫和地表示同意天主臨在，就好像是讓禱詞自己發聲。當你不确定該怎麼做時，兩種方式都可以嘗試，經驗會告訴你哪

一種最合適。但要記得靜默比使用禱詞更好。不論採用哪種方式，當你返回禱詞的時候，要盡量輕鬆自如，如同思想自然浮現一樣。不一定要清楚明確地念出來，只要有返回禱詞的念頭就夠了。

**避靜成員 10**：我發現今天比平常少用禱詞。

**回應**：使用禱詞與否要視情況而定，每次祈禱都不盡相同，所以必須彈性運用。禱詞主要是用來幫助你朝向深沉的平安與靜默，甚至進到更深的層次。若你已處於這個境界，那就可以把它放掉。

**避靜成員 11**：我發現我的祈禱逐段地加深。不過我有一個疑問，早晨做完歸心祈禱之後，接下來要去主持彌撒，可是我很難立刻離開靜默狀態，我還想留在祈禱中，這該如何是好呢？

**回應**：這是很棒的問題！

**避靜成員 11**：可以先不管彌撒，繼續做歸心祈禱嗎？

**回應：**如果天主的臨在攫住了你，而且你也不用主持彌撒，沒有理由不能繼續安歇在主內。不過，如果你有任務在身，例如擔任主祭，那麼就要先舉行彌撒，不該讓教友等你。

**避靜成員11：**我的困惑是，我完全陶醉在歸心祈禱中，甚於其他活動。

**回應：**有時天主的吸引力非常強烈且令人難以抗拒，但也有些時候，天主似乎把你忘了。最重要的是接納天主的安排，對天主給你的一切隨遇而安。天主時而親近時而遠離，祂以這種方式訓練我們的知覺官能超越感官與概念經驗。天主的臨在是如此親近且就在當下，此時的信德變得清明，不必依靠任何經驗。不過，這是經過無數經驗的累積，才能抵達的境界。

## 第九章 歸心祈禱法摘要

歸心祈禱是古法更新，嘗試以嶄新的面貌、井然有序的方式呈現這歷史悠久的靈修教導。這並非想取代其他形式的祈禱，而是為其注入新的觀點。在祈禱當下，我們同意天主臨在於我們內；而在其他時刻，我們把注意力轉向在日常生活的事物中發現天主的臨在。歸心祈禱不在於追求某種靈性經驗，而是為了轉化生命的效果。

歸心祈禱法是清除通往默觀的障礙，並預備我們的官能與默觀恩寵合作的一種方法。默觀如同直觀和對天主的愛，不僅是一種恩賜，更是與生俱來、人人皆有的潛能，無須藉由任何行動，如訓練、克修或特殊的生活方式來取得。

歸心祈禱法是用來幫助我們脫離日常慣性思考所強化的自我觀與世界觀。這好比將收音機從長波轉到短波，也許你習慣收聽長波頻道的電台，可是如果想要收聽遠方的電台，就必須切換波長。相同的道理，當你放下平時慣用的思考與情緒模式時，就開啟了新的世界觀。接下來整理前面幾章所討論的要點，以及歸心祈禱法實務方面的精華摘要，或許有助於為本書第一部做個總結。

有系統的操練從採取舒適的坐姿開始。坐好之後閉上雙眼，此時一半的世界已暫時

消失，因我們的思想多半跟隨目光所到之處。為了讓思想活動慢下來，這時只思考一個念頭，選一個合適的禱詞作為操練歸心祈禱時同意天主臨在，並於我們內行動的象徵。

對某些人來說，可能比較適用朝向天主愛的凝視。不論你採用哪一種，就依照禱詞的使用方式來進行。禱詞所代表的不是字面上的含意，而是象徵我們超越思考、圖像與情緒，同意天主臨在的意向。

剛開始時，安靜溫和地帶進禱詞，如同把一片羽毛放在棉花上那樣輕柔。禱詞無須反覆誦念，也可以變得模糊，或僅是意志上的推動，甚至消失不見。

一旦發現自己有其他雜念，就返回禱詞所代表的意向。這個祈禱法的效果並非取決於把禱詞念得很清楚或念很多遍，而是在於開始祈禱時能否輕柔地帶進禱詞，以及當理智或情感被某些思想吸引時能否立即返回禱詞。

在歸心祈禱中，思想是正常、無可避免，也是整體的一部分。我們平常的思想活動如同河川上停滿船隻，所以看不到承載船隻的河流。「思想」在歸心祈禱的脈絡裡，泛指浮現在意識層面上的身體感覺、情緒感受、圖像、記憶、計畫、概念、反思、心理突破與靈性經驗等。通常我們會覺察思想接連浮現於意識層面，但當我們不去理會時，船隻之間的空間就出現了，也會看見讓船隻流動的河川。

歸心祈禱是指引注意力的方法，從特定轉向一般，從有形轉向無形。起初你的注意

力被特定的「船隻」攫取，吸引你去一探究竟。這時，你要讓船隻從眼前過去。當你注意到對某些船隻感興趣時，就立即返回禱詞，把自己當成禮物送給臨在於你內的天主。

## 五種思想

當我們開始靜下心時，意識流上就會出現各種思想。不論哪一種思想，最恰當的回應方式是：輕輕地返回禱詞。

### 1 漫遊的想像力

想像力是不停運轉的官能，會不斷地製造各種幻想，這種表層的思想也最顯而易見。重點是接納它的存在，而且不加以理會。這種思想就如同公寓裡有兩個人在談話，但窗外一直傳來街道上車水馬龍的聲音。他們很專注地聆聽對方，卻還是會聽見窗外的噪音，但當他們談得特別投入時，就不會注意到其他聲音。不過偶爾汽車喇叭聲響起，還是會讓他們稍微分心。最明智的態度就是容忍噪音出現，盡可能不去理會，如此一來就可以專心地與朋友交談。

## 2 涉及情感的思想

當你對街道上發生的事情感興趣時，就產生第二種思想。比方有人爭吵或打架而引起你的好奇心。這種思想會帶動某些反應，這時輕輕地返回禱詞，是為了使你的注意力轉向天主。若是注意力被分散，記得別對自己生氣，任何一絲的不耐煩只會衍生另一個思想，將你拉得更遠，而無法達到歸心祈禱所要培養的內在靜默。

## 3 洞察與心理突破

第三種思想出現在當我們沉浸於深度的平安與內在靜默的時刻。此時湧現的絕妙神學洞察或心理層面的重大突破，猶如魚兒眼前的誘餌一般，讓人忍不住想多花點時間記住這美妙的靈感。

如果你順著思想留連，就如同魚兒上鉤，從內在靜默清涼的深水中被拉上岸。任何思慮都會讓你離開靜默。這時你要提醒自己捨棄自我，因為這種靈性的快樂時光、心曠神怡的經驗，也有其副作用。這裡所指的捨棄，是指棄絕我們所依戀的情緒與思考模式，以及這些思想的根源——假我。

這種克修方式直搗假我情緒依附模式的根源，不過這種棄絕是徹底且愉悅的，不一定要受苦才有效。問題在於如何選擇最有用又適當的自我捨棄方式，以及如何付諸實行。

#### 4 自我反思

當你不再跟隨特定的思想，逐漸靜下心進入深層的平安與自由時，可能就會開始思索這個過程如何發生。你可能會想：「我終於進入狀況了！」或是「這種感覺真好！」「如果能記住怎樣進入這種狀態，以後就可以隨時進入狀況了！」

以上的例子都算是第四種思想。這時你可以選擇繼續停留在反思中，或是放下。如果能夠放下，你將進入更深的內在靜默；但若是繼續反思，就會走出靜默，又得重新開始，然後一次又一次從頭再來。

反思是退一步觀看經驗，也可以說是實境的照片。當你開始反思某個經驗時，這個經驗就結束了。反思愉悅的感受，就是想要去擁有，可是它卻消失了。反思的習性可說是歸心祈禱中最難對付的課題，我們想要品嚐當下純粹的喜樂、純粹的經驗與覺察，又想要反思獲得深度平安與合一的時刻，好能一再體驗此等境界。如果能夠放下這樣的誘惑，返回禱詞，就能躍升到全新的自由境界，品嚐更深的喜樂。

天主的臨在彷彿我們呼吸的空氣，只要我們不企圖占有並且緊抓不放，那麼想要多少就有多少。歸心祈禱是與聖神共融，祂是純然的愛德。我們的占有本能渴望抓住快樂不放——沒有任何東西比天主的臨在更令人愉悅，這個經驗帶給我們深刻的安全感與寧靜。不過天主對貪婪毫不回應，祂對所有的人開放，但唯一的條件就是我們要自由地接

受，並且放下占有的欲望。

歸心祈禱法是自我交託的操練，從我們犯過的許多錯誤中教導我們放下，不去占有。如果你能克服根深柢固的反思習慣——享有平安但不去思索如何擁有——這樣就學會歸心祈禱的要領了。

## 5 內在淨化

任何一種旨在超越思考範疇的默想或祈禱都會啟動內在淨化的過程。這個動力是天主的心理治療，使我們內心深處的緊張透過思想的形式，在歸心祈禱中自然浮現並獲得釋放。我們通常不知道祈禱中浮現的思想源自何處，這些思想帶有相當的能量和情緒性，例如感到極度的憤怒、悲傷或恐懼，可是卻與最近的經驗無關。這讓人難以返回禱詞，就好像暴風雨中的浮標一樣，被內在紛擾的浪潮吞噬。

我們經由這個過程逐漸排解生命中未曾化解的心結，並瓦解幼年時基於生存本能所建構的快樂情緒模式。記住，千萬別將浮現的思想壓回潛意識。我們透過覺察讓這些思想浮現，接納它，然後放下，這是治癒過程的一部分。

一旦領悟到思想不僅無可避免，而且是天主所啟動的醫治與成長過程中不可或缺的一部分，就會對這種思想持較正向的看法。與其把這些思想視為令人痛苦的分心，不如

從天主的醫治這寬廣的角度來看，你會發現這包含「內在靜默」與「思想」——你不喜歡的思想」，但它和深度的靜謐一樣也有助於達到淨化。

## 安歇在主內

當你靜下心，進入更深的靜默時，可能來到禱詞消失不見且覺察不到思想的境界。這是一種開放的空間，通常會感覺到意識暫停了。之後，才恍然想起：「我剛才在哪兒？我沒念禱詞，也沒有思考。」你也可能感覺好像處於時間之外。時間是用來衡量物體運動的單位，如果平常川流不息的思想幾近停擺的狀態，祈禱的時間好像在彈指間就過去了。

內在靜默或「安歇在天主內」的經驗，超越了思考、圖像與情緒。這種覺察讓我們認識自己存在的核心是永恆不滅的，以及我們是天主所愛的，且分享了天主的神性。很多人在祈禱中時常享受到內在靜默的清晰經驗，有些人則體驗到安寧平靜，同時思想如細流般浮現；也有些人幾乎沒有上述的經驗。不論內在靜默是以何種形式或程度展現，我們都要接納而不欲求，因為渴望的感覺也是另一個思想。

## 結論

我們要懷著感恩與平常心來面對歸心祈禱中的任何經驗，不要妄下判斷。就算經驗到天主強烈的觸動，也不要加以思考。讓各種思想自然地來去。對付各種思想的基本原則：不抗拒、不保留，也不做情緒反應。每當感覺、圖像、反思或某種經驗吸引你的注意力時，就立即返回禱詞。

不要以出現多少思想或享有多少平安，來判斷歸心祈禱的價值。唯一的判斷方式是長期操練所結的果實：在日常生活中是否享有更多平安、謙卑與仁慈？當我們體會到深度的內在靜默之後，就不再從表面的社會地位、種族、國籍、宗教或個性來看待他人。

從內在靜默中來認識天主，使我們對現實環境產生全新的觀感。歸心祈禱的成熟果實不僅讓我們在日常生活的事物中想到天主，更使我們自發地領悟天主臨在於萬物中，透過萬有又超越萬有。祂是無限、無法測度、無可言喻的那位——以單純信德認識的天主。在歸心祈禱中，我們面對人類最基本的提問：「上主，祢是誰？」並且等待答案。



## 默想

我們從調整身體姿勢作為祈禱的開始，讓身體放鬆、平靜，但內在保持警醒。

祈禱的根源是內在靜默。我們可能認為祈禱是用語言表達我們的思想與感覺，但這只是其中一種方式。深度的祈禱是將思想放置一旁，我們整個人，包括身、心、靈向天主——終極奧祕開放，超乎語言、思想與情緒。我們不去排斥也不壓抑這些思想，試著接納和放下，但無須刻意努力。我們的覺察向終極奧祕開放，憑藉信德而知悉這奧祕住在我內，甚至比呼吸、思考、抉擇和意識離我更近。這終極奧祕是我存在的底蘊，生命不息的源頭。

我們整個人在深度的祈禱中完全地敞開，並全然地處在當下。忘卻時間，忘卻過去與未來。我們與終極奧祕同在。天主的臨在猶如我們呼吸的空氣，包圍我們且在我們內，與我們有別卻未曾與我們分離。我們可能感受到這臨在從內在吸引我們，彷彿輕觸與擁抱我們的心靈，引領我們超越自己而進入純粹覺知的境界。

我們順服於內在靜默、寧靜與平安的吸引，不去感覺或反思，也不刻意努力或試圖做任何事，而是沉浸於這臨在之中，讓一切自然地來去。讓愛來發聲：單單渴望與這臨

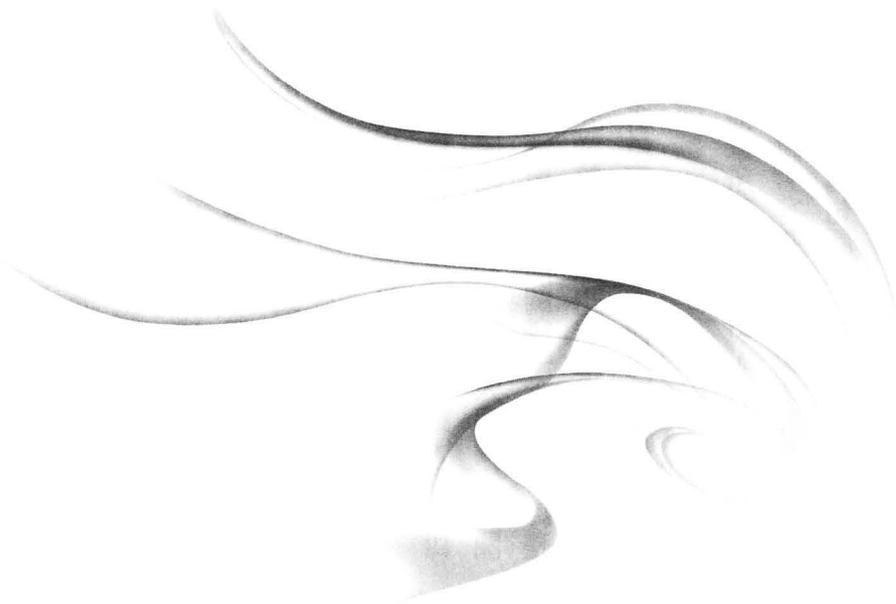
在合一，忘記自我，安歇在終極奧祕裡。

天主的臨在既浩瀚又謙卑，令人敬畏又如此溫良，無邊無際又如此親密，溫柔又可親。我**明白祂知悉**我的一切。在祂內我無可隱藏，祂洞悉我的一切——所有的軟弱、破碎、罪愆——卻仍然無限地愛著我。這臨在就是治療、強化與更新；不加評判，而是給予、不求回報、無限的慈悲。彷彿是回到家的感覺，但多了一份前所未有的覺察。這番覺察非我使然，在我內有一扇門，卻是由外面開啟。這臨在包圍並滲透我內，我似乎品嚐過這奧祕的甘甜滋味，同時感到空無與圓滿。

我們在靜默、開放、沉著專注、內外皆休當中耐心地等候，完全順服於寧靜、被愛的吸引，單純地臨在這裡。

*Open Mind, Open Heart*

# 第二部



## 第十章 對歸心祈禱的錯誤認知

大眾對於默觀祈禱有許多常見的錯誤認知。基於歸心祈禱乃是準備我們的官能領受默觀，因此也連帶受到類似的誤解。在此說明什麼不是歸心祈禱，或許有助於釐清歸心祈禱為何。

首先，歸心祈禱不是一種放鬆的運動。它可能令人感到放鬆，但純粹只是附帶的效果。歸心祈禱主要是一種關係，因此是意向性的。它不是一種技巧，而是祈禱。

我們在彌撒禮儀中說：「請大家祈禱。」意思是：「讓我們一起進入與天主的關係」、「讓我們加深與天主的關係」，以及「讓我們培養與天主的關係」。歸心祈禱是將我們與天主發展中的關係，推至單純信德層次的方式。單純信德超越推理默想的理性層次，也超越使我們達到直覺層次的特定行為。歸心祈禱不是為了使你達到「快感」，如同吸食毒品所產生的快感；也不是自我催眠的方式。

第二，歸心祈禱不是聖保祿在《格林多前書》十二章所列舉的神恩，也不相似現在的神恩復興運動；這些恩賜的目的是為了建樹基督徒團體。有些人可能同時擁有默觀與神恩；也有人雖然不是默觀者，卻獲得一種或多種神恩。換句話說，兩者之間未必互有

關聯。

歸心祈禱取決於信德、望德與愛德的成長，以及面對淨化、醫治及身心靈等官能的聖化。神恩可能賜給靈修旅程上的新手，舌音的恩賜通常是為助人聖化，可以算是默觀祈禱的導引，因為以舌音祈禱的人並不明白自己所說的話。

除了舌音的恩賜之外，神恩的恩賜顯然是為了眾人的益處。這些神恩包括：解釋舌音、說先知話、治病、管理、智慧的言語及講道。說先知話的人並不一定是聖人。最典型的例子就是先知巴郎，他說的預言是國王想聽的而非天主命令他說的。舊約時代有許多假先知，因此具有神恩並不代表得到聖化，或祈禱達到成熟階段。如果依戀神恩，反而會成為靈性發展的阻礙。顯然具有這些神恩的人，必須將神恩整合在靈修旅程中。但若沒有神恩，也不必認為自己的靈修沒有進步。轉化的過程取決於信、望、愛三德的成長，默觀祈禱則是三超德成長與成熟的果實。

現今的神恩復興運動需要注入教會對於默觀祈禱的傳統教導，如此神恩祈禱小組與聖神的關係就能邁向新局面。有些小組會在祈禱聚會中安排一段靜默的時間，因此團體共同祈禱便可奠定於內在靜默與默觀的基礎上。如果團體無法推展默觀，就會面臨停滯的危險。

第三，歸心祈禱不是超心理學現象，如預知未來、知道遠處發生的事情、控制心跳

和呼吸等生理反應、靈魂出竅、飄浮，以及其他超感知覺或心靈現象。這種在理性階段之上的心靈意識層次，正是現今人類發展的目標。

不論如何，這種心靈現象如同蛋糕上的糖霜，無法用來充飢。我們不應高估這種心靈恩賜，或以為超心靈現象是成聖的表現。飄浮、神諭、神視等現象確實出現在一些聖人身上，例如聖女大德蘭、聖十字若望都有類似的經驗。教會傳統以來一直建議盡可能避免追求這類超心靈能力，因為一旦獲得這類經驗就難以保持謙卑。我們獲得越多超凡的恩賜，就越難割捨這些能力，且很容易因天主賜予的特恩而沾沾自喜，尤其當這些恩賜明顯與他人不同時。

心理或心靈的奇特能力似乎是先天的潛能，可以藉由某種訓練來開發、培養，不過這與成聖或與天主關係的增長無關。若把這種能力看成靈性卓越進步的標記，那就大錯特錯了。

第四，歸心祈禱不是一種神祕現象。所謂的神祕現象，舉凡肉體的狂喜、外在和內心的神視、異語、發自想像的言語，以及銘刻於心靈的話語等，這些都是天主特殊恩寵在我們靈魂動工的成果。聖十字若望在《攀登加爾默羅山》中建議弟子，不論是外在或內心深處的靈性現象都要排拒。他認為單純的信德是與天主合一的最佳捷徑。

我們可能錯誤解讀外在的神視與聲音，即使是聖人也可能誤解天主對他們說的話。

從智識來理解神聖溝通，難免會受到人類心靈與文化制約的影響。有此經驗的人當中，大約百分之八十的溝通經驗是真實可信的，剩下的百分之二十並不真確。既然沒有人可以斷定這樣的溝通是否千真萬確，如果不仔細明辨而照單全收，恐怕會招惹麻煩。沒有人可以擔保這溝通完全來自天主，就算真的來自天主，也幾乎可以確切地說，我們的想像、成見和情緒模式或多或少會扭曲對此神聖溝通的解讀。

舉個典型的例子，有位女子很有聖德，天主允諾她將因殉道而死，她過世的時候確實猶如聖人，只不過是在病榻上。臨終前，她不由得想：「天主信守了祂的諾言嗎？」天主當然信守承諾，但當祂透過理性或想像的層次與我們溝通時，祂無法保證我們一定解讀正確。天主的意思可能是她離世時愛主愛人的心，就如同殉道者一樣。在天主眼中，她意識上的犧牲等同於肉體上的殉難。天主的訊息不受字面的詮釋局限，如果我們以字面上的意思來解讀天主的話，即便我們聽見由天上來的聲音命令我們如此做，我們還是很有可能自我欺騙。不過，倘若我們立即返回禱詞，就能免除不少麻煩。

這並不是說神視沒有作用，但誠如聖十字若望所示，來自天主的真實溝通在當下已成就其目的。反思並不會使之更加完美——卻時常扭曲原意，結果讓原先的清晰消失不見了。我們可以求助謹慎的神師，指引我們以適切的態度看待這類經驗。如果聽見天主要我們去做某件事，最重要的第一步就是請教有經驗的神師，幫助我們慎思明辨。

祈禱時聖神的默感是溫和又持續的，比起神視、神諭或推理過程更加可靠。越重大的事件，越需要充足的理由並尋求神師的指引。天主的旨意不一定容易分辨，我們必須觀察所有跡象之後才做出決定。在求證的過程中，我們也能逐漸看清自身有哪些障礙阻攔我們認出天主的旨意。

現在來探討神祕恩寵的問題。在歸心祈禱中偶爾會出現這種經驗，但如果是習慣性的或經常發生，根據聖十字若望的觀點，就表示旅程已經從歸心祈禱進入默觀境界。這裡所指的神祕恩寵是天主的臨在流入我們的官能，或者在黑夜的淨化中感受不到天主的臨在。聖女大德蘭與聖十字若望都曾詳盡描述神祕祈禱的各種層次，包括灌注收心、寧靜祈禱、結合祈禱、完全結合祈禱、黑夜，以及轉化結合。在此，**默觀與神祕主義**的意思相同。

是否可能達至轉化結合的境界，卻未曾經歷上述神祕恩寵的經驗呢？

這是多年來令我困惑的問題，因為天主恩寵傾注的經驗通常被視為默觀祈禱恩賜的必要記號。然而，我也遇到一些在靈修旅程上相當精深的人，卻不曾得到經驗天主的恩寵。他們進入隱修院是為成為默觀者，潛修三、四十年卻沒有得到這樣的經驗，有時難免懷疑自己的人生是否徹底失敗。到了六、七十歲時，他們開始認為一定是自己做錯了，才從未經驗到天主恩寵的傾注。他們奉獻一生完全是為了服事基督，但內心卻不肯

定曾經體會絲毫的神祕恩寵。

起初我聽這些人的經驗時，我想或許他們在神祕祈禱方面沒有獲得正確的指導，或者在早年的修道生活中曾經被天主感動，只是後來淡忘了或感到習以為常。但如今我的想法改變了，我認為將默觀祈禱的**經驗**等同於默觀祈禱是錯誤的，因為默觀祈禱本身超越任何天主教流露的印記或傾注的臨在。我很高興看到加爾默羅會布勞斯修女（Ruth Burrows）在文章中提到這個經驗。她在 *Guidelines for Mystical Prayer*（神祕祈禱指南）中提出**光明與晦暗**的神祕主義之分別。這可以說明為何有些人在默觀旅程中完全感受不到任何神祕經驗，直到最終的轉化到來。

布勞斯修女有兩位朋友，一位在加爾默羅隱修會內卻從未經驗任何默觀祈禱，另一位身處從事使徒行動的修會中卻擁有豐沛的神祕經驗。兩位修女最終都進入轉化結合的境界。布勞斯修女推斷，神祕恩寵是一種神恩，有些神祕家獲得這樣的經驗是為了向他人說明靈修的路程。不論是何種情況，她都假定神祕主義的本質是單純信德之路。根據聖十字若望的說法，單純信德是心靈一道晦暗的光，非官能所能捕捉。有的人可以獲得超出官能所能接收的「經驗」，但唯有從日常生活的果實中才能認出它的存在。天主能夠對忠實祈禱的人注入這晦暗之光，可是他們絲毫未覺。無論如何，這些擁有豐沛神祕經驗的人往往是已婚者或積極投入使徒工作的人。

默觀祈禱的本質為何？就是單純信德之路，其餘皆非。你不一定要感受得到，但你必須做好進入默觀的準備，而歸心祈禱的操練正是預備的方法。

## 第十一章 默觀祈禱歷史概述

從教會開始後一千五百年間，對於默觀始終抱持積極肯定的態度，但自十六世紀以後，消極否定的態度卻成為主流。綜觀默觀祈禱在教會史上的演變，有助於了解現代教會的信仰經驗。

「默觀」一詞是個含糊不清的名稱，因為數世紀以來它有許多不同的定義。為了強調這是對於天主的經驗知識，希臘文聖經以 *gnosis*（智慧、知識）這個更強烈的措辭來翻譯希伯來文 *da'ath*，意指這種深度知識涵蓋整個人，而非只是理智層面。

聖保祿在書信中用 *gnosis* 一字泛指愛天主的人的知識，他也不斷地為弟子祈求獲得這種深度知識，這是基督徒生命邁向成熟不可或缺條件。

希臘教父克萊孟（Clement of Alexandria）、奧力振（Origen）和國瑞·尼撒（Gregory of Nyssa），更借用新柏拉圖學家的用詞 *theoria*。這個字本指對於真理的理智神視，希臘哲學家將它視為智者最重要的活動。教父以這個術語為基礎，再加上希伯來文 *da'ath* 的含意，延伸定義為經由愛所得的經驗知識。*Theoria* 的字義擴展後翻譯成拉丁文即是 *Contemplatio*，此後就在教會內傳承下來。

大聖國瑞在第六世紀末為這個傳承做了總結，他描述默觀是一種對天主蘊含著愛的知識。為他而言，默觀是默想天主聖言的果實，也是天主的恩賜，更是**安歇**在天主內。當我們的心和理智歇息、平靜下來，不再積極地尋求天主時，就能開始去經驗和品嚐。這讓我們進入靜謐的狀態與深度的內在平安，但並非中斷所有的活動，而是摻雜簡單的意志行為，保持注意力於天主臨在的愛的經驗中。

直到中世紀末，仍保留著默觀的含意是一種建基在深入經驗天主臨在的知識。克修的訓練是為導向默觀，這也是各種靈修操練的目標。

當時隱修士與教友所採用的祈禱方法和初世紀基督徒相似，叫做**聖言誦讀**，字面的意思即是「神聖閱讀」，這是誦讀聖經的操練，或者更確實的說法是聆聽聖言。隱修士以重複朗讀聖言的方式帶動整個人進入這過程，透過聖言誦讀的方法加深內在聆聽天主的注意力。祈禱是回應在聖經中所聆聽的天主，以及在禮儀中所朝拜的天主。

反省、思索聖言的部分叫做**默想**（*mediatio*）。意志自發地回應省思的部分叫做**祈禱**（*oratio*）。在省思與意志行為簡化之後，就進入安歇於天主的臨在內，也就是**默觀**（*contemplatio*）。

默想、祈禱與默觀這三個行動可能出現在同一段祈禱中，這三個步驟相互交錯，如同天使在雅各伯的梯子上上下下。在意識的階梯上，我們的注意力也是上下流動，有時

以口語頌揚天主，有時以思想或意志行為來讚揚，有時則進入凝神的默觀。默觀是聆聽天主聖言的正常發展，這種親近天主的方法並不分割成默想、祈禱與默觀。然而，默禱（mental prayer）即包含這三部分，但在十六世紀之前這名稱並不存在。

大約在十二世紀，宗教思想出現劃時代的發展，神學院設立，精確分析的誕生帶來概念的分門別類、界定與範疇化。分析能力的提升是人類理智的重要發展，可惜神學上這股分析熱潮導致中世紀以聖言誦讀為基礎、向默觀開放的自發祈禱至此終結。十二世紀的靈修大師納德（Bernard of Clairvaux）、聖維克托的休格和理查（Hugh & Richard of St. Victor），以及威廉（William of St. Thierry），開始建立祈禱與默觀的神學思想。到了十三世紀，以此神學教導為基礎的默想方法經由方濟會士的推行而廣為流傳。

十四、十五世紀，歐洲黑死病及百年戰爭摧毀了許多城鎮與信仰團體，同時唯名論與教會分裂導致道德與靈修普遍衰退。在一三八〇年左右，西北歐興起「新靈修運動」（Devotio Moderna），不久義大利、法國與西班牙也響應這股改革需求。適逢體制與各種組織瀕臨崩解的世代，新靈修運動盼以祈禱作為克己自律的方法來啟動道德力量。到了十五世紀末，所謂的默禱日益變得複雜且系統化，但即使系統化的祈禱法不斷擴展，默觀仍被視為靈修操練的終極目標。

隨著十六世紀的開展，默禱則區分為：推理默想，以思想來主導；情感祈禱，著重

於意志行動；以及默觀，天主恩寵的灌注。至此，推理默想、情感祈禱和默觀不再是一段祈禱中的不同行動，而是不同的祈禱形式，各有特定的目標與方法。如此分門別類、截然劃分的發展加深了對於默觀的誤解，認為這是極少數人才能獲得的恩寵。默觀境界被視為遙不可及，因此朝默默發展的祈禱被列入不被認可的範疇，因此也不予以鼓勵。

在此同時，基督宗教默觀的活傳統逐漸消失，文藝復興為靈修生活帶來新的挑戰，社會環境與信仰組織不再支持個人的修持，信奉基督宗教的國家在面臨異教文化的衝擊之下，企圖力挽狂瀾。根據使徒工作而制訂的新祈禱形式也順勢出現。這種強調使徒生新的方式，需要改變由隱修會和托鉢修會傳授的靈修形式。依納爵（Ignatius of Loyola）以他的天賦與默觀經驗，在瀕臨失落的默觀傳承中開創出合乎時代需要的靈修路徑。

《聖依納爵神操》完成於一五二二年至一五二六年間，對於了解天主教靈修發展現況具有相當重要的角色。神操提出三種祈禱方法。默想是第一週的操練，仰賴記憶、理智與意志三種能力。記憶用在選定默想的主題，理智用來反思默想主題所啟發的功課，意志則是針對如何將反思的心得實踐在日常生活中，進而帶出生命的革新。

默觀一詞在神操中的定義有別於傳統的含意，這是以想像中的具體事件為凝視的焦點：想像福音中的人物就臨現眼前，聆聽他們的所言所行並與他們互動回應。這是第二週的操練，目標在於培養情感祈禱。

第三種方法是運用五官，這是在靈性上應用五官來默想主題。這個方法用來預備初學者進入傳統的默觀精神，同時也能幫助進階者發展靈性官能。

因此，依納爵並沒有提出祈禱只有一種方法。很可惜的，由於某些耶穌會士的緣故，神操後來減為只剩默想一種方法。一五七四年，耶穌會總會長穆克安（Everard Mercurian）給西班牙省會的指令中，禁止情感祈禱與應用五官的操練；一五七八年再次重申禁令。原本在耶穌會士生活中占有重要地位的神操，至此只能局限在默想的操練。由理智主導的默想持續發展，到了十八、十九世紀其重要性遍及耶穌會，迄今絕大多數的靈修操練手冊只在默想範疇上提供指導。

欲了解天主教靈修近代史發展的影響力，我們必須認識耶穌會乃是反宗教改革運動的先驅，日後許多修會廣泛採納耶穌會的靈修指導，因此所接收的是依納爵承襲者所體的靈修，而非依納爵所揭示的神操那麼多元。

依納爵面對文藝復興新世俗與個人精神所提出的解藥，乃是因應所處世代所需的默觀操練。神操的目的是為培養行動中的默觀。從社會層面影響所及的角度來看，如果當年的會士能依循神操的初始精神發展，或是對精進默觀的會士，如拉勒芒神父（Lallemant）、蘇林神父（Surin）、葛盧神父（Grou），以及高薩德神父（de Causade）多予器重，那麼現今教會的靈修或許另有一番不同的氣象。

另外有幾件爭端導致教會當局對於鼓勵默觀祈禱有些猶豫，其中之一是寂靜主義，一六八七年教宗諾森十二世（Innocent XII）譴責它是偽神祕主義。這學說很詭詐，宣稱只要下決心把自己交託給天主並全心愛祂，絕不收回順服、奉獻的意向，就能保證進入天人合一的境界，而且不需要祈禱或其他靈修操練。然而這種一次決志與恆久意向的重大差別，也漸漸被忽視了。

十七世紀末葉，法國出現一種類似寂靜主義但稍微折衷的學說，也就是所謂的半寂靜主義，路易十四時期的博敘埃主教（Boussuet）是反對這種寂靜主義形式的代表，他大肆譴責這種思想的傳布。我們難以確知他如何誇大半寂靜主義的學說，但是如此的爭議致使傳統的神祕主義聲名狼藉，因此在修道院或信仰團體中，閱讀任何神祕主義的書籍都是不被認可的行徑。布勞德（Henri Bremond）在 *The Literary History of Religious Thought in France* 一書中提到，接下來數百年沒有任何神祕思想的著作問世，而在此之前的神祕作家則遭受漠視，就連聖十字若望的文章也被冠上帶有寂靜主義的暗示，迫使編者稍加改寫內容或刪除某些段落，免得招惹誤解與譴責。未加刪減的原著直到二十世紀才得以出版，距聖十字若望當時寫作的時間已有四百年之久。

出現在十七世紀的異端——楊森學派，也使得基督宗教靈修倒退一大步。雖說這個嚴厲派思想最終也遭受譴責，然而其反人性態度遍及整個十九世紀，甚至沿續至今。楊

森學派質疑基督救贖的普遍性，同時不認同人依天主肖像受造的基本良善。這種悲觀式的主義隨著法國大革命流亡者散播到英語系國家，包括愛爾蘭與美國。而由於我們的神父與修道者主要來自法國與愛爾蘭，狹隘的楊森主義，加上扭曲的克修思想，深深影響神哲學院與修會的心理氣氛。直到上世紀中期，神父與修道者仍試圖擺脫在修道院陶成時期所吸收的負面心態的遺風。

現代教會還有一種大不健康的趨勢，就是過度強調個人敬禮、顯現及私人啟示，貶低了好的禮儀能帶出共融與超性奧蹟的價值。普遍存在的觀念仍舊把默觀者等同於聖人、行奇蹟者或與眾不同者。多數人不清楚默觀的真正本質，或者與身體飄浮、神諭、五傷、神視等現象混為一談，認為純屬偶然。

十九世紀有多位聖人，但極少關於默觀祈禱的論述。東正教會有靈性更新運動，但在天主教的主流氛圍則仍拘泥於法規，加上一種對中世紀以及教會曾享有的政治權勢的懷舊心態。

巴特勒院長 (Cuthbert Butler) 在 *Western Mysticism* 一書中對十八、十九世紀廣為採納的克修教導，做出如此的結論：「除了少數人有特殊的召回，其餘一般人正常的祈禱方法，包括默觀的隱修士、修女、主教、神父及教友等，都是依循制式系統化的默想，即下列四種之一：依照《聖依納爵神操》指示的運用三司默想；聖雅風 (St. Alphonsus)

的方法（根據神操稍加修改）：聖方濟·沙雷（St. Francis de Sales）在《成聖捷徑》（*An Introduction to the Devout Life*）中所介紹的方法：或是聖蘇比煦（St. Sulpice）的方法。」  
 這四種方法皆屬推理默想，默觀則被視為非常罕見的現象，因此是玄奧且冒險的一般教友、神父或修道者的心態都是敬而遠之。

壓垮默觀傳統教導的最後一根稻草，是認定追求默觀等同於傲慢的表現。因此，初學生與修士所學習的靈修法是一套經過刪減的指導，而不是完全根據聖經、傳統或祈禱進程的方式；如果有人受聖神感召，而聖神也確實如此引人超越推理默想的層次，但通常結果是徹底受挫。再者，從人性層面來看，理智是從一個主題出發歷經多方面的反思，到最後只能專注於某個片面真理中。在祈禱生活上熱心虔誠的人，自然而然會嘗到默觀祈禱的滋味，緊接著卻得面對關乎默想的負面心態；同時，對於是否真要超越推理默想的範疇或操練情感祈禱，也變得躊躇不前。因為周遭環境充斥著默觀是多麼危險的警告。最後，他們可能放棄默觀祈禱的渴望，因為顯然不合宜；但也可以選擇依靠天主的憐憫，堅持走向這看似難以逾越的障礙。不論如何，宗教改革後對於默觀負面否定的教導，與之前一千五百年的傳統正好相反。

默觀是靈性生命正常成熟的演變，同時也是每個基督徒都能追求的。綜觀西方靈修發展的歷史因素，幫助我們了解傳統靈修如何在過去幾個世紀式微，以及何以梵二大公

會議必須提出靈性更新來因應。

默觀祈禱之所以受到注目有兩大原因。首先是神學與歷史的研究重新發現聖十字若望及其他靈修大師完整的教導。第二，即是二次大戰後東方靈修的興起。基督宗教傳統中類似默觀祈禱的默想法蓬勃發展，廣受大眾青睞。根據梵二文獻《教會對非基督宗教態度宣言》，欣賞世界各大宗教的價值是很重要的。東方宗教的靈修蘊含高度發展的心靈智慧，基督宗教的領導者與神師需要對此有所認識，方能了解所來何自。有許多認真求道的人在大學或研究所研習東方宗教，跟隨東方宗教的指導操練靜坐禪修。

天主教神祕神學的復興始於一八九六年邵德院長（Saudreau）的著作 *The Degrees of the Spiritual Life*。他的研究是根據聖十字若望的教導，後續的研究肯定他所做的是智慧的選擇。聖十字若望指出默觀始於感官的黑夜，這是人的活動與聖神直接啟發兩端之間的荒蕪地帶，根本無法運用理性思考來激發感官的虔敬。這是長年操練推理默想的人共通的遭遇。他們達到某種層次，就沒有任何新的思想、感覺或言語浮現出來。此時，他們不知接下來的祈禱生活該何去何從，除了起身離開，似乎也不能再做什麼。

感官的黑夜是靈性成熟的過程，猶如人類發展從兒童期進入青春期一樣，開始擺脫兒童期的情緒化與善感，邁向較為成熟的天人關係。同時，天主不再從感官或理性層面給予援助，這兩大官能頓時顯得毫無用處，於是人更加深信自己再也無法祈禱。

聖十字若望認為面臨這種情境時，必須保持平安，不要去思考，單以信德留在天主的臨在中，不斷地回歸天主，如同凝視著所愛的人那樣。

他在《愛的活焰》這部傑作中，詳盡描述從感官祈禱到靈魂與天主親近的轉化過程。他提到若人在祈禱時再也無法從理智推論或意志行動得到滿足，就要平靜地接受所處的情況。這時，他會感到平安、寧靜與力量，因為現在天主直接餵養他的靈魂，將恩寵賜於他的意志，並隱密地吸引他。通常處於這種情況的人會感到極度焦慮，憂心是否退步了。他們以為剛轉化的第一年的美好經歷將要結束。這時若問他們的祈禱生活如何，他們會搖頭表示失望。其實，如果再進一步詢問，他們會回答說渴望找到一些祈禱的方式，並且希望單獨與天主同在，即使感受不到喜悅。顯然可見的是，在他的心靈深處有一種隱密的吸引力，這是默觀祈禱灌注的要素。天主聖愛是灌注的基礎，若能多點時間靜默安歇，這個星星之火將燃成愛的活焰。

聖十字若望認為那些獻身於天主的人很快就會進入感官的黑夜。這內在的曠野就是默觀祈禱的起點，即使自己察覺不到。個人的行動與灌注的恩寵之間的關係相當微妙，通常無法立刻辨識。由於感官的黑夜經常出現，要有經驗豐富的神師來指導基督徒是很重要的，這能幫助他們接受所面臨的情況，並且辨識聖十字若望所揭示的徵兆。如果能夠走過這個轉化的階段，他將成為熱誠又有活力的基督徒，也能完全順服於聖神恩寵的

引導。

聖十字若望所說的「很快」究竟多快？幾年、幾個月或幾個星期？他並沒有說明。但是所謂必須經過超越常人的試煉，那些在修道院內用各種苦修才能進入默觀的想法，是楊森主義的立場，也是對教會傳統的誤解。從另一方面來說，越早體驗默觀祈禱，就能越早看出靈修旅程行進的方向，從直覺而來的動力使人能夠在此召喚中甘願犧牲且堅持不懈。

◎《不知之雲》裡大篇幅談論進入默觀的準備，也寫出如何分辨有無此召叫的記號。現在似乎人人皆可追求，傳授歸心祈禱或東方冥想的老師也如此提倡，彷彿這是開放給所有人的。

教友追求這種靈修路徑並非新鮮事，只是過去幾千年來並不流行。世界各大宗教，不論東西方的靈修傳統，都傾向孤立這些靈修追求者，把他們置於特殊地位，使他們與家庭、專業或事業分別開來。不過這樣的區分已漸漸改變，印度的聖者開始與一般民眾分享他們的修行祕訣。以前的人要跋山涉水去求師問道，但目前在美國和西歐，可以找

到許多教授各種東方靈修傳統的優秀老師，為有心追求的民眾提供進階的指導。不幸的是，就連旁門走道也有人跟隨。但不論如何，東方宗教的修行已漸漸普及於一般民眾。

至於基督宗教傳統，第四世紀亞歷山大學派的倡導者奧力振則把基督徒弟團體視為培養克修的場所。從聖安當的例子，以及聖達修（Athanasius）為他所寫的傳記中可見，遠離塵世變成基督徒追求天人合一的標準。雖然聖安當並未把它當成唯一的方法，但是當這種方式成了群眾運動廣為流行時，就可能變得僵化。這時就有待靈性更新的浪潮再起，其中的差異才會明朗，但這可能需要一段時間的等待，尤其是這些運動已經制度化了。修道生活的本質不在於外在結構，而是內在的操練，而內在操練的核心即是默觀祈禱。

《不知之雲》的作者在晚年的作品 *The Epistle of Privy Counseling* 中，似乎承認默觀祈禱比他原以為的還要普遍。透過操練，基督徒能夠朝默觀祈禱前進，也就是先閱讀與反省天主聖言，然後從省思中領受啟迪，最後安歇在天主的臨在中。中世紀的隱修士正是如此操練「聖言誦讀」。

我認為若從未接觸任何非概念化的祈禱方式，那麼在西方文化如此強調理性的前提下，加上過去數百年來教會教導貶抑默觀的風氣，恐怕不利於默觀向度的發展。此外，感受內在靜默的經驗能夠幫助一般人了解默觀祈禱為何，然而近代對於克修的教導格外小心翼翼，傾向認定默觀祈禱專屬於隱修者。

默觀祈禱提出一個重要問題：我們能做什麼來預備自己以領受默觀的恩賜，而不只是等待天主來成就一切？依照我個人對東方冥想的了解，我相信有我們可以採取的行動。不論是在東方或西方，都有培植心靈的靈修之道，用來為默觀祈禱奠定良好基礎。

### ✠ 「聖言誦讀」與「歸心祈禱」有何差異？

聖言誦讀是全面與天主親密交談的方法。從閱讀聖經開始，然後省思聖言並自發地祈禱（與天主分享讀經的心得），最後安歇於天主內。聖言誦讀藉由閱讀與反思聖經中的字句或事件，以超越理性思維的運作與天主交談；歸心祈禱則以同意天主臨在和行動的意向開始，並持守這意向直到祈禱結束。為了達成這個目標，我們以選取禱詞（通常是一個字詞）作為意向的象徵，雖然我們定志在靜默中向天主完全敞開，然而一旦察覺思想浮現時，就輕輕地返回禱詞。

### ✠ 聖十字若望與聖女小德蘭都曾建議，我們不應該中斷推理默想的操練，除非天主取走這能力。這是否也可套用在歸心祈禱上？

某種程度的省思對發展真實的信仰是必要的，這是默想的任務，也是默觀的重要基礎。對於有些反對太早把歸心祈禱介紹給教友的看法，我的答覆是：西方人在默想上有

特殊的問題，實乃受笛卡兒與牛頓影響的世界觀使然。由於分析的傾向在我們的思考模式中根深柢固，同時也影響我們的直覺官能發展遲鈍。理性分析的牽制阻礙了由反思到自發祈禱，接續進入內在靜默（驚奇與讚嘆）的過程。這三階段其實相互交錯且與聖言誦讀的傳統精神沒有衝突。在聖言誦讀時，不必依循一定的順序或時間，只需跟隨恩寵的啟發，思索經文，或由聖神啟發帶出意志行動，或是朝默觀祈禱邁進。剛開始時，是由推理默想與情感祈禱主導，但不影響時而感受內在靜默的吸引。歸心祈禱增強了我們跟隨恩寵的能力。

■ **現在我比較清楚了。歸心祈禱補足了現代人從誦讀進入默觀所欠缺的能力。**

確實如此。因為洞悉當代的問題，試圖重拾基督徒傳統裡有關默觀祈禱的教導——不只是理論上的古法新修，尤其需要用一些方法幫助民眾親身體驗，才能超越既存的知識偏見。從對進入默觀祈禱者的觀察中發現，我們文化中根植的知識偏見比所想像的更深。前往東方追尋靈修的熱潮，正顯示西方文化無法滿足人心深處的靈性渴望。同時，我也注意到那些修習東方靈修的人，當他們知道基督宗教傳統中也有默觀祈禱時，感到十分安心自在。歸心祈禱是為默觀祈禱做準備，這並非現代的發明，而是為了重新找回默觀祈禱的傳統教導，好能幫助更多人認識並領受默觀的恩賜。唯一新穎之處就是以有

系統的方式來表達。

為已領受默觀祈禱恩寵的人來說，透過連貫一致且井然有序的方式來培養內在靜默，可以加深對恩寵的體驗。歸心祈禱的最終目的，就是為了培養內在靜默。

## 第十二章 基督徒靈修成長方針

本章試著以現代用語說明基督徒靈修旅程的重要原則，這有助於理解歸心祈禱操練的概念及背景。閱讀時應依照聖言誦讀的方法。

1 人性的本質是良善，如同天主聖三、恩寵與聖子降生的奧蹟一樣，同為基督信仰的要素。良善的基本核心蘊含無限的發展能力，亦即轉化為基督、成聖的能力。

2 人性良善的核心即為真我，而其重心就是天主。接納我們的基本良善是靈修旅程的一大躍進。

3 天主與真我並不分離。雖然我們不是天主，但天主與真我是同一的。

4 **原罪**一詞是描述人的處境的一種方式，是人類共通的經驗，因充分省思的自我意識覺察到與天主分離，內在所產生的不完整、分裂、疏遠與罪惡感。

5 原罪不是來自我們個人的過錯，不過還是讓人普遍有一種與天主、他人及真我的疏離感。這種疏離感的影響自幼年時期早已根深柢固，而且代代相傳。若是不抑制逃避這種深度不安全感的迫切需求，就會貪得無厭地追求享樂、占有和權勢。

就社會層面而言，這可能導致暴力、戰爭與不公義的制度。

6 原罪的後果，包括所有自私自利的習性，從受孕的那一刻起就成為我們人格的一部分，包括所有來自早年成長環境的情緒傷害；在我們還無法自我保護時，他人有意或無意帶給我們的傷痛；以及我們成長過程中學會的生存之道——現在多半是不自覺的——用以避開無法承受的情境與痛苦。

7 這一連串前理性的反應即是假我的基礎。假我的發展與真我相反，它的重心就是自己。

8 恩寵是基督時時刻刻在我們生命中的行動與臨在。聖事是基督以特別的形式臨在於禮儀行動中，堅強並支持基督徒生命的重要承諾。

9 在聖洗聖事的禮儀中，假我死亡，新我誕生。因著耶穌的死亡與復活，我們對於擊敗罪惡可是勝券在握。透過聖洗聖事致死與賜予新生的水，並非消滅我們的獨特性，而是打破與天主及他人的疏離感。

10 聖體聖事是慶祝生命：宇宙一切物質的形成，進入人性意識之中，再從人性意識轉化為神性意識。透過基督徒團體彰顯出天主的臨在。我們領受聖體是為了成為聖體。

11 除了在聖事中，基督也以特殊的方式臨在於我們生命中的危機與重要事件。

12 本罪是拒絕回應基督的自我給予（恩寵），故意忽視人性的真正需求，並強化假我的存在。

13 人性良善的核心是充滿活力且導向成長的，然而假我製造的錯覺、情緒困擾、文法制約的負面影響，以及本罪，卻會阻礙成長。

14 透過聖經與禮儀聆聽天主聖言、在祈禱中靜候天主，以及回應聖神的啟發，皆能幫助我們分辨假我與真我在特定情況中如何運作。

15 天主並非遙不可及、毫不寬容，祂不會要求造物必須瞬間變得完美，如此才有資格得到祂的愛。祂不是令人懼怕的暴君，不是執勤的警察，更不是嚴厲、時時等著判罪的法官。我們應該多從聖愛的白白賞賜，而不是從獎勵與懲罰的角度來看待天主。

16 天主聖愛是慈悲溫柔、充滿光輝、完全給予、不求回報的，並使一切合而為一。

17 蒙天主所愛的經驗使我們能夠接納真實的假我，並將它放下，然後踏上真我的旅程。尋找真我的內在旅程，亦是通往聖愛之路。

18 真我意識的覺醒伴隨一種深度心靈的平安與喜樂感，這可以平衡假我瓦解帶來的苦痛。當假我的力量減弱了，真我就能在天主聖愛的推動下建立新的自我。

19 新我的建立一定會經歷許多錯誤和罪過。但不論是多麼嚴重的錯，在真我神聖不

可侵犯的良善面前都微不足道。我們應該尋求天主寬恕，向自己得罪的人乞求原諒，然後帶著更新的信心與能量來行動，如同沒有發生過這些事一樣。

20 長期的、無孔不入、令人無力的罪惡感是我的產物。因本罪或社會不公義而造成的罪惡感不會使人沮喪，反而使人改過向善，召叫人悔改。

21 靈修旅程的成長進步，就顯示在對他人無條件的接納，尤其是從我們生活周遭開始做起。

22 信仰團體在靈修旅程上提供支持、改過自新與相互關懷的榜樣。最重要的是，透過禮儀慶祝、讀經祈禱與默禱參與基督的奧蹟，將團體凝聚起來，一同尋求轉化並與天主結合。在團體中彼此服事，基督的臨在就真實可觸，尤其是透過齊聚一堂敬拜天主，以及獻身為有需要的人服務而彰顯出來。

23 若能適度節制人性發展中對於生存與安全、愛與尊重、權力與控制的本能趨力，人性真實的需求就會變得清晰明朗。其中最主要的需求是與他人的親密關係。這裡所指的親密，意謂互相表露自己的想法、感覺、困難與心靈的渴望，進而培養靈性上的友誼。

24 屬靈友誼包含真誠的自我揭露，這是婚姻與獨身生活幸福的要素。與某一個人或幾個朋友的親密經驗，能夠擴展並加深我們與天主及他人交往的能力。在天主聖

愛的照拂之下，性慾能量將逐漸轉化為悲天憫人的心懷。

25 團體的靈性光輝端視成員在轉化之旅上的互相委身，這也包含給予個人成長所需的空間。

26 「默觀祈禱」一詞的傳統意涵是一種動力：從啟動、陪伴，到完成轉化的整個動態過程。

27 省思天主聖言、反省自己的經歷是歸心祈禱的基礎。在祈禱中能自然地放下思想與感覺，就是進步的記號。歸心祈禱的特性並非沒有思想或感覺存在，而是擺脫這些思想與感覺。

28 靈修操練的目標不是拒絕為身心靈有益的事物，而是為了正確地運用。在自我意識發展的過程中，不會排斥人性本質的任何一面或個人生命的某個階段，而是予以整合。如此，就能保留每個發展階段的優勢部分，並拋開自身的限度。成聖之路就是成為一個成全的人。

29 培養規律的靈修操練是靈修旅程之始不可或缺的行動，這是培養富有默觀幅度生命的基礎：虔心事主，以及服務他人。

30 在固定時段保持安靜與獨處，可以沉澱心靈，加深內在靜默，啟動自我認識的過程。

31 獨處並非指隱身於某個地方，而是向天主全然交託的態度。當我們完全歸屬天主時，就會更樂於分享自己的生命與恩賜。

32 真福八端中的神貧源自於不斷地覺察真我，這是一種對萬物不占有的態度，同時也是與萬物合一的體驗。或貧或富皆自得的內在自由及簡樸的生活，即是神貧的記號。

33 貞潔有別於獨身。獨身是承諾禁慾，貞潔則是接納性能量乃陰陽並存，並將其整合至靈修生活中，學習克己與節制。

34 貞潔擴展並加深了愛的能力。萬物都是神聖的，因此應尊重他人的尊嚴，不能利用他人來滿足個人的私慾。

35 服從是無條件地接納真真實實的天主，以及祂彰顯在我們身上的模樣。天主的旨意不會立即向我們顯明，順從則能幫助我們留意天主旨意的蛛絲馬跡，分辨幫助我們篩選各種證據，然後做決定——在恩寵內在吸引的光照之下，看見此時此刻天主對我們的要求。

36 謙卑是誠實面對天主、自己及一切事物的態度，幫助我們安然面對自己的無能，並安歇在忘我之中。

37 希望源於持續體驗天主的慈悲與援助。耐心是希望的表现，不放棄、不妥協地等

候天主的救援。

38 假我的瓦解與死亡亦即我們參與耶穌的苦難與死亡。而**新我**的建立是奠基於天主聖愛的轉化，使我們能分享祂復活的生命。

39 一開始情緒問題是**新我**成長上的最大阻礙，因為束縛了我們的自由。接下來是克己所帶來的微妙滿足感，這種靈性的驕傲成了主要的障礙。最後的阻礙是對自我的反省，這阻撓了與天主結合的純真。

40 人為的努力有賴恩寵眷顧，正是恩寵引發我們努力。不論與天主的結合達到何種境界，全憑聖愛的恩賜，而非人為的努力所能及。

41 耶穌並沒有教導某種特定的默想方法，或是想像力、記憶與情緒平靜下來的身體操練。我們應該挑選適合個人性情與個性的靈修操練，但當聖神邀請我們順服於祂的直接引導時，我們要放掉自己所選的方法。聖神是一切操練的最高指導，跟隨祂的啟發是通往完全自由的確切之路。

42 耶穌要門徒走的道路，正是以祂自己為榜樣：寬恕一切人事物，並按他人的需要來服務他們。祂最後的教導是：「你們該彼此相愛，如同我愛了你們一樣。」

## 【附錄二】將歸心祈禱融入日常生活

歸心祈禱是廣泛汲取福音默觀幅度的基礎。一天撥出兩個時段來祈禱（一次在清晨，另一次在下午或傍晚），每次二十到三十分鐘，這樣就能保持相當程度的內在靜默。可以用簡短讀經、放鬆運動或唱聖歌作為開始。

若想找出第二次祈禱的時間，可能需要特意安排。如果在下班回家後就得忙家務，或許得安排在午餐時段，或下班後先到教堂或公園做歸心祈禱。如果實在找不出時間，那麼早晨的祈禱時間可以延長五至十分鐘，或更久一點。

導致歸心祈禱效果不彰的一個原因，就是回到日常生活的例行活動時，快樂情緒模式也隨之啟動，結果消耗了歸心祈禱時所儲存的內在靜默。

以下列出幾個重點，有助於將歸心祈禱的效果融入日常生活中：

**1 培養基本的自我接納：**對自己耍心懷慈悲，包括憐憫自己的過去、失敗、限度和罪過；要有犯錯的心理準備。

2 選一句行動禱詞：你可以挑選一小段聖經金句，在做不大需要動腦的事情時，例如洗碗、簡單的家務、走路、開車、排隊，在心裡重複默念這句禱詞，漸漸地將它灌輸到下意識中。最後禱詞會自己發聲，同時將你儲存的內在靜默連結起來。

3 抽出時間聆聽天主聖言，並以經文祈禱：每天花十五分鐘或更長的時間讀新約或靈修書籍。

4 靈修備忘紙條：從你的日記或你喜愛的靈修作品中摘錄一兩句短文，用來提醒你對基督與默觀祈禱的承諾。將紙條放在錢包或口袋裡，有空的時候就拿出來讀一讀。

5 常做「歡迎祈禱」：觀察哪種情緒最令你苦惱，以及何種情況會引發這樣的情緒，但是不加以分析、合理化或找藉口。

「歡迎祈禱」是在日常事務中練習「放下」，並且活在當下。當我們對於安全、愛、控制的需求受挫或得到滿足，而產生情緒反應時，就可以做這個操練。以下三個簡單的步驟，可以幫助我們將一切交託給天主：

**專注並沉浸於身體的感覺：**不要抗拒，單純地體會身體的感受。

**歡迎：**停留在這感受中，心裡輕柔地對它說「歡迎」，並透過這個感覺來擁抱聖神。

**放下：**繼續體會並安歇在這感受中，同時發自內心向恩寵的醫治行動開放，並重複念這幾句話：「我放下對安全感的渴望。」「我放下被愛的渴望。」「我放下想要控制的渴望。」「我放下想要改變局面的渴望。」

放下是指去經歷這些感受，不繞道、不逃跑，也不將它塞進潛意識裡。

**6 守護心靈：**這與「歡迎祈禱」的作法相似，不過這是在當下就釋放那些難受的情緒。我們可以透過三種方式來進行：繼續做自己該做的事、轉移注意力，或是把這感受當作禮物獻給天主。守護心靈就是要及時放下個人的好惡。當事情不如預期時，我們自然想要去調整。我們首先要有的反應，就是對於實際發生的狀況保持開放的態度，那麼當情況與我們的計畫不符時，至少**我們**不會感到煩亂。守護心靈的效果就是樂於立即改變自己的計畫。當我們培養出這樣的習慣，一旦遭逢苦惱的情境，我們就會有接納的能力。屆時我們可以決定要去調整、修改或是置之不理。換句話說，日常事件都是我們修德的場域。

7 **練習無條件地接納他人**：這種操練尤其有助於安定感官情緒，包括恐懼、憤怒、大膽、希望與絕望。藉由無條件地接納他人，我們克制想要報復或避開對方的衝動，讓他人做他自己，包括接納對方的各種特性，以及那些令你受不了的行為舉止等。如果你有義務糾正對方的言行，情況就會變得更加複雜；當你氣沖沖地想去糾正別人，肯定不會有好效果，只會引起對方的防衛，而且他們可能還會怪罪到你身上。你要等到心平氣和時，再從真心關懷的角度向對方提出建言。

8 **刻意消除過度的團體認同**：這是練習放下文化的制約、成見，以及過度認同於特定族群的價值觀。這也意謂我們對於自我的改變、靈性成長能超越對族群的忠誠，以及對未來可能發生的一切抱持開放的態度。

9 **加入歸心祈禱小組**：成立或加入支持團體，每週定期聚會一同操練歸心祈禱，相互勉勵扶持汲取福音的默觀幅度。



## 【附錄二】行動禱詞

禱詞的作用是為了引導人進入靜默，因此簡短的一兩個字詞最為恰當。至於行動禱詞——來自聖經的啟發以應用在日常生活中——則可以是較長的一句話。有些人喜歡從多樣性的靈感中取材，不過，為了能不停地在我心中默念，以單一句禱詞開始練習比較容易。這種操練的優點是，最後這句禱詞會像錄音帶播放一般，用來取代苦惱情緒出現時的錄音帶，也因此騰出一個中性地帶，讓聖神可以隨時進入，並啟發我們的行動。

行動禱詞是要讓我們隨時隨地不斷默念，直到深深印在心上。舊的錄音帶是不斷重述而形成的，製作新的錄音帶也需要同樣的過程，可能得花上一兩年的時間，才會自動浮現。屆時，可能是在半夜醒來或睡夢中出現。

不要帶著焦躁、匆忙或過度努力的心情做這個操練，如果過些時日忘了練習，也不要自責，只要重新開始就好。當心思專注於工作、讀書或與人交談時，不要同時進行這個練習。

以下舉出一些行動禱詞作為參考：

上主啊，求祢援助我。

天主啊，求祢速來扶助我。

萬福瑪利亞，天主之母。

我打開心門迎向祢的愛。

上主，我把自已交給祢。

我主，我的天主。

願祢的旨意成就。

願祢的國來臨。

不要隨我的意願，而是照祢的意願成就。

上主之名是我們的救援。

上主，按祢的旨意成就在我身上。

請上主發言，祢的僕人在此靜聽。

## 【附錄三】每週聚會的支持團體

歸心祈禱通常都是獨自進行的，不過每週一兩次的小組經驗分享（最多十五人），不僅能夠互相支持，也可以作為持續學習默觀的管道。此外，每週聚會也代表要承擔責任。每週聚會的作用除了鼓勵成員持續祈禱之外，當成員因生病、事業、家庭因素或緊急狀況而無法履行每天操練的承諾時，支持團體也等於每個星期都邀請他們返回歸心祈禱操練。

透過團體成員祈禱心得的交流分享，個人也能更敏銳地分辨祈禱操練中的起伏波動。團體除了相互鼓勵的功能之外，通常也有助於解決運用歸心祈禱法所遭遇的問題，而團體的集體分辨力也會越來越健全。

以下是每週聚會形式的參考範例：

布置：將椅子圍成圓圈。

流程：一、簡短讀經或唱聖歌（三到五分鐘）。

二、進入歸心祈禱時間，以下方式擇一採用：

1 靜坐二十分鐘。

2 分成兩段，各靜坐二十分鐘，中間靜走五分鐘。

3 不論採用何種方式，在結束時組長慢慢地誦念一遍「天主經」，或者安排兩分鐘的靜默，以準備回到平常的思想活動。

三、剛開始聚會時，可以採用本書第十二章〈基督徒靈修成長方針〉作為教材，認識歸心祈禱的概念及背景。團體成員可以討論哪些方針與自己的生命經驗產生共鳴。

再來，也可採用 *The Spiritual Journey Series*（靈修旅程系列）影音教材，可以先看半個小時的影片，再讓成員討論與分享三十分鐘。但應避免神學、哲學或聖經方面的爭辯，聚會的目的是為了信仰分享、提振心靈和相互勉勵。

## 【附錄四】歸心祈禱法：同意天主臨在的祈禱

你們要停手！應承認我是天主！（詠四六11）

### ● 默觀祈禱

我們可能認為祈禱是用言語來表達我們的思想 and 感覺，不過這只是其中的一種表達方式。基督宗教傳統將默觀祈禱視為純然來自天主的恩賜，這是一種超乎思想、語言與情緒的方式，向天主敞開心靈，包含我們整個人。藉著恩寵，我們的覺察向天主開放，並憑著信德而知悉天主就住在我們內，甚至比呼吸、思想、抉擇和意識離我們更近。

### ● 歸心祈禱

歸心祈禱是幫助我們培養默觀祈禱的一種方法，預備我們的官能領受默觀的恩賜。歸心祈禱嘗試以現代用語呈現這歷史悠久的靈修教導，並非想取代其他形式的祈禱，而是為其注入新的觀點和更深的意義。這不僅是與天主的關係，也是增進關係的操練。這

種祈禱方法超越對話的層次，而進入與基督共融合一的境界。

### ◆ 神學背景

歸心祈禱的根源，與所有引領人進入默觀祈禱的方法一樣，即寓居於我們內的天主聖三：聖父、聖子、聖神。歸心祈禱的焦點是加深我們與永活基督的關係，也更易於建立信仰團體，將所有成員凝聚在彼此的友誼與愛中。

### ◆ 歸心祈禱的根基

閱讀聖經，聆聽天主聖言（聖言誦讀）是培養與基督的友誼的傳統方法。這種聆聽聖經的方式就像是與基督交談，由祂提出交談的話題。當我們每天與基督相遇，反覆思量祂的話語時，我們與基督的關係就會從泛泛之交加深到培養友情、信任與愛。在這祈禱中談話變得更精簡，繼而進入共融合一。大聖國瑞就以「安歇在主內」來概括基督宗教默觀傳統的要義，這也是十六世紀以前基督宗教靈修傳統賦予默觀祈禱的意義。

### ◆ 耶穌的智慧之言

歸心祈禱是根據耶穌在山中聖訓中的一段智慧之言：

當你祈禱時，要進入你的內室，關上門，向你在暗中之父祈禱；你的父在暗中看見，必要報答你。（瑪六6）

教會內先聖先賢的著作也豐富了默觀傳統，例如若望·加祥、《不知之雲》的作者、聖方濟·沙雷、聖女大德蘭、聖十字若望、聖女小德蘭和多瑪斯·牟敦。

### ✠ 歸心祈禱指引

一、選擇一個禱詞，作為同意天主臨在並於我們內行動的象徵。

1 禱詞表達我們的意向：同意天主臨在，並於我們內行動。

2 可以先做個簡短的祈禱，祈求聖神啟發合適的禱詞，例如：天主、耶穌、阿爸、父親、母親、瑪利亞、阿們；或是愛、聆聽、平安、慈悲、放下、靜默、信德、信賴。

3 除了禱詞，也可以從內心凝視天主的臨在或留意自己的呼吸，對某些人來說這些象徵也許更為適合。應用於禱詞的提示也同樣適用在這些象徵上。

4 禱詞的神聖之處不在於內在的含意，而是我們賦予它的意義，即表達了我們的意向與同意。

5 一旦選定了合適的禱詞，就不要在祈禱中任意更換，因為這會讓我們又開始思考。

二、以舒適的姿勢坐下，閉上眼睛，稍稍靜下心來，然後帶進禱詞，作為同意天主臨在並於我們內行動的象徵。

1 「舒適的坐姿」是指感到舒適，但不至於昏昏欲睡。

2 無論採用何種坐姿，背部要挺直。

3 閉上眼睛，代表放下我們周遭和內在發生的一切。

4 在心中溫和地帶進禱詞，如同把一片羽毛放在棉花上那樣輕柔。

5 若是睡著了，醒來以後要繼續祈禱。

三、發現自己沉浸於某些思想時，就輕柔溫和地返回禱詞。

1 思想是所有感知的統稱，包括身體的感覺、感官知覺、感受、圖像、記憶、計畫、反思、概念、意見與靈性經驗等。

2 在歸心祈禱中，思想是正常、無可避免的，也是整體的一部分。

3 「輕柔溫和地返回禱詞」是指盡量不要努力使勁。這是歸心祈禱中唯一由我們發動的部分。

4 在歸心祈禱的過程中，禱詞可能漸漸變得模糊，甚至消失。

四、祈禱結束時，繼續閉著眼睛，靜默幾分鐘。

1 安靜兩分鐘，讓我們把靜默的氛圍帶入日常生活中。

2 如果是小組一起做歸心祈禱，組長可以慢慢地誦讀一段禱文（如天主經），其他人則靜靜聆聽。

### 實用提醒

一、歸心祈禱的建議時間為最少二十分鐘，建議一天撥出兩個時段來祈禱，一次是清晨起床後，另一次是在下午或傍晚。慢慢熟悉之後，可延長至三十分鐘或更長的時間。

二、可用計時器提醒祈禱時間結束，但不宜使用有滴答聲或鈴聲音量太大的計時器。（編按：可免費下載歸心祈禱英文版應用程式 WCCM APP2M，提供計時功能、祈禱前後的禱詞等多種選擇，供使用者自行設定。）

三、祈禱過程中身體可能出現的徵兆：

1 可能發覺身體某部位輕微疼痛、癢、抽搐或渾身不自在，這通常是由於身體的某個情緒結開始鬆綁。

2 可能會有四肢沉重或輕飄飄的感覺，這通常是由於達到深層的心靈專注。

3 無論出現何種情況都無須理會，只要溫和地返回禱詞。

四、祈禱的主要效果是展現在日常生活中，而不是祈禱時的經驗。

五、歸心祈禱教我們熟悉天主的第一個語言，那就是靜默。

### ◆ 深入進階的要點

一、祈禱過程中會出現各種思想：

1 平常漫遊的想像力或回憶。

2 各種吸引人或讓人厭惡的思想與感覺。

3 洞察或心理突破。

4 自我反省，例如：「我的狀況如何？」或「這種平安的感覺真好！」

5 卸下潛意識所引起的思想與感覺。

6 每當浮現這些思想時，就溫和地返回禱詞。

二、祈禱過程中要避免分析自己的經驗、懷抱期待或想達到某些目標，例如：

1 不停地重複誦念禱詞。

2 不要有任何思想。

3 使腦袋一片空白。

4 感到平安或得到安慰。

5 獲得某種靈性經驗。

## 與天主加深關係的方法

一、每天兩次操練歸心祈禱，每次二十至三十分鐘。

二、閱讀聖經，聆聽天主聖言，以及細讀本書內容。

三、按照第十二章建議的方針，選擇一兩項實踐在日常生活中。

四、加入每週聚會的歸心祈禱小組。

1 可鼓勵成員堅持個人的操練。

- 2 透過影片、閱讀與討論，幫助成員溫故知新。
- 3 在靈修旅程上彼此扶持與分享。

## 釐清歸心祈禱

- 一、這是培養與天主加深關係的方法，而不是一種技巧。
- 二、這是令人心曠神怡的操練，但不是一種放鬆運動。
- 三、這是平息思想又保持清醒的方法，但不是一種自我催眠法。
- 四、這是通往轉化的道路，但不是一種神恩。
- 五、這是鍛鍊信德、望德和無私的愛德，而不是超心理學的經驗。
- 六、這是加深天主臨在我們內的信德，但不限於必須「感覺到」天主的臨在。
- 七、這是超越思想、言語和情緒而安歇在主內，但不是反省或自發的祈禱。



## 【附錄五】 默觀的推廣

一九七〇年代中期，美國麻州史賓塞市聖若瑟隱修院的隱修士開始採用歸心祈禱操練，這是梅寧哲神父（William Meninger）根據十四世紀的經典之作《不知之雲》發展出的一套默觀法。一開始是提供給至史賓塞避靜院做避靜的神父使用，由於得到熱烈迴響，於是開始定期舉辦歸心祈禱工作坊。潘寧頓神父（M. Basil Pennington）則將工作坊向外推廣，並寫了好幾本關於歸心祈禱的靈修書籍。

### ● 向外推廣默觀

一九八一年，多默·基廷神父卸下聖若瑟隱修院院長的職務，調往科羅拉多州的聖本篤隱修院。由於越來越多人渴望體驗密集歸心祈禱，一九八三年首次的密集歸心祈禱避靜於新墨西哥州聖克里斯多伯的喇嘛基金會舉行。自此，這類的密集避靜就在聖本篤隱修院及其他地點持續舉辦。

## ■ 形成組織

後來各地陸續成立歸心祈禱小組，發展蓬勃而有必要加以組織整合。一九八四年「默觀推廣協會」應運而生，結合各方努力，將歸心祈禱介紹給想要加深祈禱生活的人，並提供支持系統及持續培育的機會，使他們有力量堅持不懈地操練歸心祈禱。若需要更多資訊，請聯繫「默觀推廣協會」國際資源中心：

International Resource Center

10 Park Place, 2<sup>nd</sup> Floor Suite B

Butler, NJ 07405, U.S.A.

電話… 973-838-3384

傳真… 973-492-5795

電郵… [office@outreach.org](mailto:office@outreach.org)

網站… [www.contemplativeoutreach.org](http://www.contemplativeoutreach.org)

【附錄六】 延伸閱讀



《神妙的歸心祈禱：基督徒祈禱的古法更新》

潘寧頓 (M. Basil Pennington) / 著

姚翰 / 譯，定價二八〇元



《基督徒的默觀之路》

多默·基廷 (Thomas Keating) / 著

左婉薇 / 譯，吳伯仁 / 校訂，定價二二〇元



《靜默祈禱：歸心旅程》

歐洛克 (Benignus O'Rourke) / 著

李蔭慶 / 譯，定價一九〇元



《划向深處：穿越信仰的低潮》

多默·基廷 (Thomas Keating) / 著  
上智文化事業 / 譯，定價二八〇元



《歸心祈禱簡介》

潘寧頓 (M. Basil Pennington) / 著  
鄭重熙 / 譯，定價一〇〇元



國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

敞開心靈：12 堂課學會歸心祈禱／多默·基廷  
(Thomas Keating) 著；胡茉莉譯.-- 初版.--  
臺北市：上智文化，2017.10  
面；公分.-- (靈修系列；F0054)

譯自：Open Mind, Open Heart: The Contemplative  
Dimension of the Gospel (20<sup>th</sup> anniversary edition)

ISBN 978-986-6036-42-2 (平裝)

1. 天主教 2. 靈修 3. 祈禱

244.93

106017024

靈修系列 F0054

## 敞開心靈：12 堂課學會歸心祈禱

---

作者 多默·基廷 (Thomas Keating)  
譯者 胡茉莉

---

准印者 洪山川總主教  
發行者 鄧秀霞  
出版 財團法人聖保祿孝女會附設上智文化事業  
100 台北市忠孝西路一段 21 號  
電話：(02) 2901-7342 傳真：(02) 2902-7212  
網址：www.pauline.org.tw  
讀者服務 e-mail：wisdompress@pauline.org.tw

---

服務處 聖保祿孝女會  
242 新北市新莊區三泰路 66 號

台北書局 郵撥：上智文化事業 19399740  
100 台北市忠孝西路一段 21 號  
電話：(02) 2371-0447 傳真：(02) 2371-7863  
訂購服務 e-mail：stpaul@pauline.org.tw

台中書局 郵撥：財團法人聖保祿孝女會 21999096  
400 台中市光復路 136 號  
電話／傳真：(04) 2220-4729

高雄書局 郵撥：高雄聖保祿文物中心 42006873  
802 高雄市五福三路 149-1 號  
電話／傳真：(07) 261-2860

香港書局 聖保祿書局 www.paulineshk.org  
e-mail：stpaulhkshatin@gmail.com  
電話：(852) 9127-9624 傳真：(852) 2601-6910

澳門書局 澳門聖保祿書局 e-mail：Paulinas@macau.ctm.net  
澳門主教巷 11 號 電話：(853) 2832-3957

---

印刷 韋懋實業有限公司 電話：(02) 2225-1132  
235 新北市中和區立德街 11 號 4 樓

---

基 督 教 華宣出版有限公司  
總 經 銷 235 新北市中和區連城路 236 號 3 樓  
電話：(02) 8228-1318 傳真：(02) 2221-9445

---

總 經 銷 貿騰發賣股份有限公司  
235 新北市中和區中正路 880 號 14 樓  
電話：(02) 8227-5988 傳真：(02) 8227-5989

---

2017 年 10 月初版

定價 / 240 元

版權所有·翻印必究



Mod<sup>o</sup>E

ISBN 978-986-6036-42-2 NTS240



上智文化事業·靈修系列·F0054

★ 學習默觀必讀的入門書！

★ 歸心祈禱創始人多默·基廷神父暢銷經典。

耶穌邀請我們進入內在的寧靜，  
向寓居於我們內心的天主開放。

「當你祈禱時，要進入你的內室，  
關上門，向你在暗中之父祈禱；  
你的父在暗中看見，必報答你。」  
——《瑪竇福音》六章6節

*Open Mind, Open Heart*

*The Contemplative Dimension of the Gospel*