



讓我們來

Let Us Pray

祈禱

輔導處主任
張琴惠

主耶穌說：「看哪，我站在門外叩門，若有聽見我聲音就開門的，我要進到他那裡去，我與他，他與我一同坐席。」（啓3:20）祈禱就是全人轉向主耶穌，向祂打開心門，讓祂進到我們的心中，與祂有心與心的相交。祈禱不需要絞盡腦汁，也不需要口才。十六世紀的女聖徒大德蘭說：「祈禱不是要多多的想，而是要多多的愛。」(Not to think much, but to love much.) 奧古斯丁說：「渴慕神就是祈禱。」神學家Barth則稱祈禱為「對神不可救藥的思慕」(incurable God-sickness)。可見，真祈禱是出自內心，每一個人都能祈禱，只要你有一顆愛主、渴慕主的心。本文將介紹幾個教會歷史中靈修傳統以及現代靈修導師所教導的祈禱方法，並分享本院同學實踐這些祈禱的經歷。

「不住的禱告」

教會初期基督徒受極大的逼迫，許多人為主流血殉道。到第四、五世紀，基督教成為國教，逼迫就停止了，教會也開始世俗化。為要回應保羅的教導：「不要效法這個世界，只要心意更新而變化……」（羅12:2）有些人就逃往沙漠。他們進入沙漠，是為了不願效法這個世界，不願被塑造成世界的樣子，這些人就是沙漠教父教母。「獨處」、「靜默」、「不住禱告」就是沙漠靈修觀的三個要項，這也是逃避被世界塑造成它的樣式的三條路，也是在聖靈裡生活的三條路。

這些沙漠教父、教母在不住禱告中生活，他們邊工作邊用一短句不斷地祈禱，以此抗衡世俗的侵入。例如：「主啊！憐憫我。」，「主啊！幫助我。」這些句子都像呼吸一口氣那麼短，故亦稱為Breath Prayer。

教父John Climacus教導我們，禱告時不要用華麗的字句，不要做冗長的禱告，以免為了尋找話語而失去對神的專注。他說：「使天父最無法抗拒的，往往是小孩子那簡單重複的話。稅吏口中的一句話就足以贏得神的憐憫，強盜出自信心的一句謙卑的祈求就足以使他得救。祈禱時話太多使心思分散，簡單的字句使心思專注。」（Henry Nouwen, The Way of the Heart）

二十一世紀是極端世俗的世代，今天的基督徒，更需要以沙漠教父教母為榜樣，學習「不住的禱告」，使我們不效法這個世界，心意不斷被更新改變，使我們能在地上遵行天父的旨意。我們以一句最能表達我們心靈深處之渴慕的話為祈禱文，這句話不是用頭腦去構思出來的，而是用心去發現的。騰出一段安靜不受干擾的時間，默默地等候主。安靜之後，憑信心，用想像力，看見主耶穌來到你面前，喚著你的名字說：「孩子，你要我為你作甚麼？」此刻從你心中湧出來的那句話可能就是你最深的渴望。把它寫下，若有必要就加以修改，讓句子簡短而適切，加上你最喜愛的對上主的稱呼，就開始用這句話不住的祈禱。我們的同學最喜愛的祈禱文例舉如下：「主耶穌，憐憫我！」，「主啊，幫助我！」，「主啊，引導我！」，「父啊，憑祢

意行！」，「主啊，醫治我！」，「主啊，擁抱我！」，「主啊，我愛祢！」，「聖靈啊，潔淨我！」，「主耶穌，剛強我！」，「主啊，賜我安息！」等等。他們在走路、開車、作家務、在候診室、等人、、、凡做不需用腦的事的時候，就用這句話不住的禱告即使忘了也不自責，重新開始就是了，當發現自己有口無心時，就再次讓這句話湧自內心。有一位較容易緊張的同學常以「主耶穌，幫助我」不住禱告，打掃、洗衣服、走路都如此禱告，幾星期之後，教會弟兄姊妹對她說：「你放鬆多了。」她的醫生也說她的健康進步了。一個幼年喪父的弟兄常禱告「父啊，擁抱我。」一天下課後在校園裡邊走邊如此禱告，心中充滿喜樂，回到家看見開門的妻子就情不自禁地把她擁入懷中。另有一個姊妹說，這個禱告是她用來抗衡負面思想的利器。也有人說，這是他對付突發事件的法寶，一聲「主啊，幫助我」，他就得到隨時的幫助。

這些禱文都是為自己，卻不是自我中心的祈禱，因為它們都反映神的道與旨意。如此直接地向上主說話，培養你與祂的親密使你心繫於主，享受祂的同在。這樣的祈禱不佔用時間，卻充滿了全部時間。只要你持之以恆，你將發現神的同在漸漸地成為不變的背景，你在其中生活、動作、存留，世俗就會漸漸離你遠

（接下頁）

去。

「進入心中的小曠野」

除了在活動中祈禱之外，主耶穌也教導我們，「要進你的內屋，關上門，禱告你在暗中的父。」（太6:6）「內屋」指的是一個安靜隱私的地方，在此除了你與天父之外，沒有第三者。東正教稱「內屋」為「心中的小曠野」。進「內屋」還不太難，但要向外面的世界關上心門可就不那麼容易了，這是祈禱的人常經歷的難處，祈禱時思慮似乎特別多，像一群不斷地敲門的不速之客，如何對付這些不速之客呢？盧雲的建議是「不理它們」，它們自會知難而退。然而，為那些無法「不理」的人，靈修傳統也教導一些「安靜」的方法，幫助我們處理這種人性的軟弱，其方法之一，就是以「呼吸」的韻律放鬆安靜自己。「吸入」時說「主耶穌」，「呼出」時說「憐憫我」；或「吸入」時說「主的安息」，「呼出」時說「我的_____」（疲憊、不安、、、），呼吸的韻律及重複的禱詞都有安靜身心、沈澱思慮的作用，慢慢地你會安靜下來，就能開始禱告你在暗中的父。這些安靜身心的練習本身也能提升屬靈生命，讓我們用心闢建一個「心中的小曠野」，使我們可以隨時進入與天父靈

交。有一同學很喜愛這個祈禱，他回家後也教了全家人，他家老三是國中三年級的學生也愛上這祈禱，每晚睡前必與其父一起進入「心中的小曠野」。這孩子因基測壓力，常常頭痛，臉上長滿了痘痘，他說每次進入「心中的小曠野」後，他的頭腦就變清晰了，晚上好睡，次日去學校頭也不痛了，幾個月操練下來連痘痘也少了，而且名列前茅。

「想像默想」

默想聖經也是一個源遠流長的祈禱方法，拉丁原文稱之為Lectio Divina，意為神聖的閱讀。先選擇一小段經文或一個福音故事，安靜自己，意識到自己進入了聖地，相信復活的主要在經文中與你相遇，要與你談話。

默想有情境的福音故事時，我們可以運用想像力走入故事中與主耶穌相遇。耶穌會的創始人，羅耀拉的依納爵(Ignatius of Loyola)教導我們，福音書中與主耶穌有關的故事，都不只是歷史的事跡，也是今天我們與主相遇的場景。我們運用想像力走入故事的情境中時，用我們的五官：視覺、聽覺、味覺、嗅覺、觸覺，去經歷這個故事，我們猶如身歷其境，在此與主耶穌相遇。在這過程中我們會被引導把福音書的事件與自己的生活聯

繫起來，而經歷光照、更新、醫治、釋放。在默想「耶穌在提比哩亞海邊顯現」的那個事件時（約21章），一位即將退休的傳道人聽見耶穌對門徒說：「小子！你們有吃的沒有？」，他就淚流滿面，因為他覺得主耶穌正對他說這句話。耶穌知道他正為未來的生活擔心，就向這位服事祂一生的僕人表示關愛，並讓他看見主耶穌有豐富的供應。（後來也確是如此，他一無所缺。）另一位姊妹聽到主對她說：「妳也要去恩待妳認為不配得恩待的人。」這話深深打動她，她立刻順服，採取行動去恩待這樣的一個人，這經歷對付了她那易批評論斷的性情。

當你被觸摸受感動時，你就與主耶穌對話，向祂傾心吐意，也聆聽祂對你說的話，讓祂的話深深浸透你的心，然後進入靜默，在靜默中瞻仰祂的慈容，這時你不只用口、頭腦祈禱，乃是以你的全人敬拜祂。最後請留下幾分鐘來回顧這默想的過程，你所遇見的耶穌是一位怎樣的主？祂如何對待你？你在當中有甚麼反應與感受？你有甚麼領悟？你有甚麼改變？將默想的經歷寫下來，以後數日可繼續默想同一段經文。這個默想的祈禱需30-60分鐘的時間，即使你不能天天作，若偶而為之也會使你受益無窮。

「意識的省察」

意識的省察是依納爵「神操」所教導的祈禱方法之一。這省察使我們發現上主如何臨在我們心靈裡及我們生活中的每一事件中，也使我们察覺到我們如何回應祂的臨在。依納爵相信省察能使我們與上主建立活生生的關係，也同時促進我們與別人、與自己的關係，對自我整合十分有效。省察有兩個方式，我只介紹我所用的一個方式。

一天結束時，先安靜自己，懇求天父使我們全人轉向祂，即使覺得不能真的完全轉向祂，我們還是要如此祈求，因為這是我們的渴望，然後我們開始在祂的陪伴下回顧這一天，正面及負面的經歷都要看。這祈禱分成幾段：「謝謝祂」，「請光照我」，「請幫助我」，「對不起」，「請與我同在」。

「謝謝祂」… 首先我們要感謝上主，臨在我們今天生活中的每一刻、每一事件中。要意識到祂關愛的眼神從未離開你，正如詩篇139:1-5所形容的，祂看見你、認識你、瞭解你，在感恩中駐留一會兒，並向祂傾訴你的感恩之情。只要你如此祈禱，你將會驚訝地發現，一天中竟有這麼多美好值得感恩的時刻。

「請光照我」… 接著我們求上主光照，讓我們更能意識到祂臨在我們的日常生活中，

（接下頁）

更體會到祂在引導、塑造我們，求祂光照讓我們能更敏銳地察覺到，我們是否阻礙了祂在我們內裡的工作，有否拒絕祂進入我們心中，拒絕去愛人、接納人？

「請幫助我」…我們請上主幫助我們回顧祂如何臨在今天的某一事件中，回想我們當時的感受、情緒，在此事件中祂如何呼喚我們，我們是否意識到祂的呼喚，我們又如何回應了祂，此刻在你的意識中，你與祂的關係是否有了新的體驗…

「對不起」…為我們的失敗與軟弱求上主施恩寬恕我們、醫治我們，並告訴祂今天我們最需要祂來更新、改變、醫治的是什麼…

「請與我同在」…最後我們把自己交託給愛我們的上主，求祂今晚與明天的每一時刻都與我同在…（參考「神操入門工作坊」之講義）

一位同學作「意識的省察」時，就覺得神在告訴他「你要陪孩子讀經、禱告」，他也警覺到忙碌的神學生生活使他忽略了孩子，他立刻採取行動彌補此缺失，並恢復家庭祭壇，在睡前與孩子們手拉手一起禱告，他說：「神的愛從祂的寶座流到我們心中，我們都覺得我們是彼此相愛的一家人。」

這種省察需時不過15分鐘，但很值得。

若能天天如此省察，你將敏銳地意識到上主不只是在省察時與我們同在，祂也參與在我們日常生活的活動中。若持之以恆，你會發現你內心的喜樂、平靜、放鬆、安息也都是前所未有的。你不再那麼在乎別人怎麼看你，你更敢做你自己，更能善待自己，也能善待別人。

「交託的默想」

主耶穌離世前應許我們說：「我留下平安給你們，我將我的平安賜給你們。」（約14:27）可是基督徒仍然會因各種不同的逆境而失去平安。這時我們就需要學習交託，因為耶穌是天天背負我們重擔的主。我們如何學習交託呢？首先我們要抓住神的應許，主耶穌說：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。」（太11:28）；詩人也說：「當將你的事交託耶和華，並倚靠他，他就必成全。」（詩37:5）讓我們就以單純的信心回應主的邀請，來到祂面前，把我們的勞苦重擔也通通帶到主面前——交託給祂，這時魏悌香牧師在『默想的操練』所教導的「交託的默想」會幫助你，其方法簡述如下：

選擇一個舒適的姿勢，播放一些優美柔和的聖樂，讓自己安靜下來（也可用上文之「呼吸」法）。想像主站在你面前，你就把

你的掛慮、擔心、痛苦都向祂傾訴，然後你看見主向你伸出祂大能的手，喚著你的名字說：「把你的掛慮（重擔、沮喪）交給我。」你就單純地照著主的吩咐行，一一的把心中的重擔、掛慮、沮喪、愁煩，逐一的放在主的大手中，心中對主說：「主啊，我把這個重擔交給祢、我把這個掛慮交給祢…」安靜一會兒，若有其他意念、令你擔心掛念的人、事、物浮現，你就再一一放在主的手中，覺得差不多了，就再安靜，還有其他意念浮現出來，就照樣交託，直到覺得差不多了為止。這是一個很簡單的操練，你若能確實的去實踐，你將得到意想不到的效果。（參考『默想的操練』pp.46-48）

我有一位學生正為沒有足夠的錢繳即將到期的保險費而擔憂，在上課時學了「交託的默想」，回家就開始操練，操練後他就完全忘了這件事，可見他不再憂慮。過幾天主日崇拜後他從奉獻箱裡收到一個為他奉獻的信封，裡面有一萬八千元，剛好補足他所欠的，於是保險費如期繳交。（這是一間小教會，信徒多屬低收入，每週主日奉獻只在二、三千元左右。）神不但從憂慮中釋放了祂的僕人，也親自供應了他。



張琴惠老師與學院小家同學

一言之禱告

在神的國度裡，日常進行的事工中沒有什麼比代求的禱告更重要。代禱是祭司的工作，而基督徒都是祭司，卻常因太忙沒時間，或不知道要如何代求而疏於代禱。魏悌香牧師教導我們以一言之禱告，簡短扼要地為最多的人代求。（參『心靈的體操』p.92-110）他說，主的名帶著能力，也帶著慈愛，當我們以主的名為人祈求時，主的能力和慈愛也將隨之來到，成為祝福的泉源臨到這人的身上。先花一些時間安靜，留意腦海裡出現的意念，為每一個浮現的人或事禱告、守望、祝福。學習只用一句話來為一個人禱告，在五分鐘之內你可以紀念到許許多多的人。「主耶穌！賜福某某。」，「主耶穌！幫助某某。」，「主耶穌！憐憫某某。」，「主耶穌！醫治某某。」，「主耶穌！救某某。」都是祝福與代求的禱告，可在密室靜默中進行，亦可在行動

（接下頁）

中進行。

我有一位學生學了這個一言之禱告之後，她就常常用一句話為人代求與祝福。聽到救護車的聲音，她就默默地說：「主啊！醫治他、憐憫他。」；看見學姐們努力趕作業，就說：「主啊！幫助學姐們。」；聽到教會一姊妹臨盆了，她禱告：「主啊！看顧保守她和她的孩子。」；看見車禍，也立刻求主憐憫那個人。她說：「用一句話為人代禱的感覺非常棒，祝福人之後自己的心情也變得很愉快了。」

有一位學生常掛心她未信主的母親和丈夫，她一想起就說：「主耶穌！憐憫我的母親。」或「主耶穌！憐憫我的丈夫。」她很快就有一個奇妙的經歷，女兒曾送給母親一本靈修的書，母親卻將它束之高閣，女兒求主憐憫母親之後，次日她母親竟自動拿出這本書並開始閱讀，而且告訴女兒每一篇都在對她說話。過幾天一個基督徒姊妹來她的店裡購物，閒聊之後就在星期日把她帶到教會去，她開始慕道了。這位同學也相信主耶穌憐憫了她的丈夫，這位在高壓下忙碌工作的先生似乎放鬆了、不再那麼緊張，變快樂了。

另一位同學想起幾年前曾與一位同工不歡而散，就開始為那位同工祝福：「主耶穌，賜福某某。」過幾天這位久沒來往的同工竟來

看他，而且帶來一份慷慨的禮物。他們一起禱告彼此祝福，他們的關係也蒙主醫治了。

看新聞報導時，我們也可以為各地的災難代求，如：「主啊，憐憫海地的災民」，「讓救援工作順利進行」，我們可以這樣學習為萬人代求。

「進入神的光中」

「神就是光，在祂毫無黑暗」（約壹1:5）；神是「公義的日頭…其光線有醫治之能…」（瑪4:2）神的光能潔淨、更新、醫治我們。我們可以運用想像力進入神的光中。先在神面前安靜自己，想像自己在神的光中，感受光的溫暖，讓那光照亮自己心中的黑暗，讓神的光潔淨、醫治自己。然後想想有哪些人需要神的光，藉著想像力把這些人逐一帶到神面前，接受神的光之光照、潔淨、更新、醫治。前述那位隨時隨地祝福人的同學，喜歡在睡前把她所關心的人都帶進神的光中，並一一祝福他們。

本文分享了同學們及弟兄姊妹的祈禱的奇妙經歷，但請不要以為這才是「有功效的祈禱」之註冊商標。祈禱有時是沒有感覺的，甚至看不見即時的果效，但卻不可能沒有功效的。祈禱是愛的關係，其目的就是要來親近愛

我們的神，我們親近祂，祂就親近我們，並在我們內裡工作，把我們更新、改變。祂的作為常在暗中進行，雖然我們看不見也感覺不到。所以耶穌要人「常常禱告，不可灰心。」（路18:1）保羅也勸勉我們要「恆切禱告」（西4:2）只要我們帶著愛主、渴慕主的心祈禱，持之以恆，假以時日，我們自然會在我們日常生活中看見祈禱的果子：與神有更深的契合，更樂意遵行天父的旨意。

結語

本文介紹的祈禱法可分成兩類，一是在行動中，隨時隨地進行的禱告，如「不住的禱告」和「一言的禱告」，另外是需進「內屋」在獨處靜默中進行的禱告，如「默想的祈禱」和「意識的省察」。為後者我們需要每天騰出時間，最好是在固定的時間與地點來實踐這個禱告。若我們渴望與上主培養親密的關係，這兩類的祈禱都必要，少其一就是個缺失。

日本作家奧村一郎，以人體吸收水分來比喻祈禱。人必須吸收足夠的水分才能生存，人吸收的水可分為「看不見」與「看得見」的水。空氣中的濕度及食物中的水分是「看不見」的水，沒有它人會乾死。但只有吸收「看不見」的水也不足以維生，我們還要每天刻意

地去喝夠足量的水才能健康地活著，這刻意去喝的水就是「看得見」的水。當我們隨時隨地在行動中祈禱時，我們的靈魂在不知不覺中吸取「看不見」的水，我們被上主的同在包圍著，我們的靈魂不斷地被滋潤。但這還不足以維持我們屬靈的生命，我們還需要在固定的時段進「內屋」祈禱，使我們的靈魂能吸取充分的「看得見」的水。這樣，我們不但隨時得上主滋潤，也在每一個祈禱的時段領受祂傾注於我們的豐盛。（參『祈禱的美麗境界』p.106-130）

談到靈性的操練，我的靈修導師的一句話一直銘刻我心，” Just do it, God will do the changing.”（實踐它，神就會改變你）。讓我們來祈禱吧！



張琴惠老師於靜山靈修中心帶領默想