

祈禱中的分辨

沈藝甲

一般華人習慣向誰求恩？
靈修大師們都向誰祈禱？
向天主祈禱需要用腦嗎？

分辨與選擇

清晨六點鬧鐘響了，半睡半醒中立刻想到真的要早起嗎？能多睡一會兒嗎？勉強決定再賴床十分鐘，卻不敢睡著，免得誤事。

分辨與選擇是人逃不脫的宿命，每天非得面對數不清的判斷分析與決定，一旦度假了，可懶散不用頭腦，就是極大幸福。但是，即使全包的度假村，要吃一頓愜意的豐美早餐？還是簡單的牛奶餅乾？要我自己決定，不能讓服務人員隨便送來！其實人能夠分辨做決定是蠻幸福的，至少證明頭腦健全，尚未失智。

耶穌教我們像小孩子般單純依靠天主，「我們在耶穌內，耶穌在天父內」，任由天主聖神充滿我，天人合一，就不用自己花腦筋做主了。但是，我們承認自己有很多大缺點，很難和完美的天主無縫接合。即使有了好經驗，還擔心究竟是從天主來的神妙恩寵，還是從魔鬼來的魚目混珠假象？

認真的基督徒在每件事上都要「分辨與選擇」，尤其在祈禱中，「分辨與選擇」是主要的「收心」工具。

一面祈禱一面分辨

一般人最早的祈禱是求恩，從自己和親人的迫切需要開始。有些祈求很「靈驗」，有些「不靈」，幾年後卻發現不靈的恩寵比我們原來求的結果好得多。如果我們求中樂透大獎，即使中了也不要太高興，先感恩讚頌天主，再求天主給予智慧運用，免得陷入魔誘，失去了自己。不少人中了大獎，卻在一兩年內落得破產，甚至家破人亡，就比不中獎更糟糕千萬倍了。

靈修大師們很明白自己的智慧有限，如聖依納爵的神操注重神類分辨，聖大德蘭的祈禱強調理智決心，都是摒除虛假的引誘或騷擾，認定天主的平安喜樂，以及黑暗期中的教導磨鍊，全心依靠天主。「天主自己會領導人的生命」。

2015年3月28日是大德蘭的500歲生日。仁慈聖母會的蔣範華修女將於2014年9月底，來北美西岸簡介大德蘭和聖十字若望的靈修祈禱。台灣芎林加爾默羅隱修院的修女們，精心翻

譯了大德蘭的重要靈修著作(註)。有心追求在祈禱中天人合一的朋友，請細細讀這些書，就會明白「分辨與選擇」的實際運用，也明白以耶穌為祈禱對象時，可能有的各種挑戰和進步。可以開始「上主在靈魂內的工作」了。

不過，明白了祈禱的種種徵象和原因，也只是頭腦的明白。祈禱是靈魂和心的工作，是天主聖三的臨在。有了對祈禱的粗淺瞭解，知道決心和理智在祈禱中當做的分辨和抉擇，不論我們身處大德蘭「靈心城堡」的一二三四重哪個房間，都該常常祈禱運用。若有人捨本逐末，一心渴求神秘經驗和奇蹟，就很容易陷入魔誘幻境，遭遇會很悲慘。至於有人自以為聰明有洞見，硬說「放任生理感官的引誘」是天主給的禮物，更是對魔鬼的盛大邀請，白費了大德蘭的苦心。

日常生活也要分辨

人的本性是軟弱的。若在祈禱中痛哭流涕，而在日常生活中隨波逐流，信仰就沒有根基，祈禱就永遠只是表面文章，是假裝的而非真實的。這種假裝騙不了人，更騙不了魔鬼，總會生活細節上露出破綻。魔鬼當然不會放過這個好機會來「抓住」我們。

避免被魔鬼抓去的唯一方法是善用自己的明智和決心，立刻消除最小而沒什麼了不起的私欲貪念，緊緊抓住耶穌基督的衣角。在祈禱中因為我們尊重天主聖三的臨在，通常不太難摒除雜音邪念。在日常生活中就難多了，反正別人看不見我腦中想什麼，不妨放肆一下，又不真的去犯罪！記得耶穌在瑪竇福音第五章說什麼嗎？「凡注視婦女，有意貪戀她的，他已在心裡姦淫了她。」

不是耶穌不通人情，硬逼著人違反人性刻苦成聖。耶穌深知人性缺點，小破口不立刻處理就會變成大問題。南韓最大的基督新教汝矣島純福音教會(有一百萬信眾)創會牧師趙鏞基，因為非法圖利長子一千兩百萬美金被判刑三年。他的墮落起因於對自己成功的驕傲，開始過奢華生活。奢華生活是犯罪嗎？作為一個基督徒，生活在資源豐富的當代，怎樣算是奢華生活？在祈禱中耶穌會告訴我們。不是告訴我們怎麼判斷趙鏞基，而是告訴我們怎麼過合宜的生活。

方濟教宗在2014年1月13日勉勵所有聖職人員：「一位真正被天主揀選的牧人，必定與耶穌基督有著親密活潑的關係。」這句話適用於每個基督徒！請想想看，在我們的日常生活中，耶穌在哪個位置？

服務天主更要分辨

北美有四五十個天主教華人團體，大部分沒有神父執事和修女領導，靠熱心無私的平信徒義工服務。通常，義工們瞭解團體事工的需要，知道如此做的原因，不會批評指教。但是團體中還有許多有愛有才能肯關心的朋友，因為工作和家庭事務繁重，而沒有時間精力做團體的義工。他們因為關心愛護，不免對某些事工的做法產生疑慮和建議。做事的人聽進去了，一時卻沒辦法說明清楚，在聖體櫃前向耶穌祈禱求助，耶穌默默不出聲。怎麼辦？

這種情形在精英匯聚的團體中常常發生，因為許多人都認為自己具有卓見。對做事方法的疑慮是基於好心，而且從專業角度來看很有道理！

的確，向耶穌祈禱之初心中憤憤不平，自覺受了冤枉。但是耶穌沒有明白回答，只好把情緒丟開，自己靜下心來思考分辨。這時多半會有新領悟，明白質疑者的用心，和自己可能改善的方向。因而更深入反省，詢問不同專業背景的人，收集更紮實有理的正反意見，發覺更好的做事方法、或更清楚實在的溝通方式，使個人和整個團體受益。

有時要等很久才能有適當的溝通，有時要一直背黑鍋到見天主。So What？我們自己在謙遜信德上的進步已經賺到了。當我們覺得自己孤孤單單在內心掙扎時，我們以為我們不在祈禱中嗎？天主可正在凝視聆聽，隨時伸出援手呢！

大德蘭的天人合一境界

依大德蘭的祈禱經驗，我們大多數人的祈禱仍然在第一二三重住所的磨鍊中，還沒有找到與天主結合的明確道路，要用很多理智的分辨和決心。等到進入第五六七重住所時，人的理智意識結合在天主內，不再需要用理性去判斷分析、去努力摒除魔障。這時天主自己帶領我們進入下一步的天人結合，天主的神慰如清水自動流滿心田，有說不出的無上喜樂安慰，一切人間的愉悅經驗遠遠比不上。這種境界不是人可以操控的，是天主引導的，而且時間很短。然後呢？

1577年10月，大德蘭已經62歲，還沒有息勞今世。她一面奉命寫「靈心城堡」，一面維護已建立的12所隱修院，保持隱修院的革新苦修，不受世俗紛擾，同時她又要面對世俗化神長的仗勢欺人，和腐化守舊權勢的暴力行動。她祈禱求天主讓這個「巴比倫」和平結束，但她總不能一直不停地祈禱，躲在耶穌懷裏不出來。

大德蘭與天主結合的美妙經驗固然支持她在磨難中「活出耶穌來」，但是她比面對磨難走得更遠。因為她在祈禱中清楚認識了自我、認識了天主，明白天人合一的終點不是極樂仙境，而是「總不缺少十字架」的甘心樂意「工作、工作」。在面對磨難和努力工作中，當然缺不了更多的分辨和抉擇。所幸這時她已可爛熟無比地分辨天主的心意和魔鬼的偽裝，也學得了與基督合一必須的「謙虛、謙虛、謙虛」。

願我們大家都能從祈禱大師的心得中，同樣得益。 （聖地牙哥 來稿）

註：

光啟社出版了很多依納爵神操的中文書。最近有一本「生命的地標」，圖文並茂，很適合平信徒。

星火文化出版了大德蘭的「靈心城堡」、「自傳」、「全德之路」等，和聖十字若望的「攀登加爾默羅山」和「黑夜」等。此地「真福書坊」510.498.8879有售。