

## 聆聽的經驗

王海瀛

關於祈禱，教友們總是有相當多問題。其中最常見的是如何找到適合自己的祈禱方式，以及很想聽到天主的聲音，但為什麼就是聽不到。

祈禱的方式很多，因為不是本文的主題，我只提供一個建議——不要等找到適合方式才祈禱，無論何種方式，先開始再說。方濟會神父李察若耳(Richard Rohr)，也是國際知名作家和靈修指導神師說，最有效的祈禱，就是常常祈禱。若真能有心地常常祈禱，一定會在聖神的帶領下進步。

祈禱的第一要件，是心中渴望想要認識天主並追隨基督。福音中的匝凱就是很好的例子（路十九 1-10）。聽說耶穌要來耶里哥，匝凱很想看到耶穌，但是知道自己身材矮小，不容易在擁擠的人群中看到耶穌，於是想辦法克服這困難，爬到一棵野桑樹上，果然看到了耶穌，耶穌還主動說要到他的家裡住。匝凱的行為就是祈禱。我們常常因為各種理由無法做到每天固定祈禱，究竟這些阻礙是什麼呢？或者只是藉口，只因自己渴望不夠深？若真有渴望，我們就會想辦法找到自己的那一棵樹，樹枝要夠強壯，可以把我們舉起來，超越阻礙我們想看到聽到耶穌的困難。所以如果不知如何開始祈禱，可以求天主加深我們內心想要認識主的渴望。如果已有自己的祈禱方式，也不妨在開始祈禱時，求天主加深我們內心的渴望。

我很欣賞神學家 Teilhard de Chardin 的觀點，找到天主，並不是看到奇蹟或異像，而是能用不同的方式去看和聽我們周遭的人事物。所謂不同，就是和我原先自以為好的方式不同。那麼，怎麼去看和聽呢？

李察若耳神父在他的書 *Simplicity* (簡單生活)中提到，西方人習慣用頭腦去分析，東方人有膽量善於行動，非洲人喜歡身體律動，而南美人總是提到他們的心。我們身體的每一部分都來自天主，所以我們可以用全身或某一部分和天主交談。這是很重要的一點，聆聽不是只用耳朵，而是在生活中，用身，心，靈去體會。

### 你用耳朵聆聽嗎？

彌撒的聖道禮儀中，包括讀經和讀福音。因為禮儀年是甲乙丙三年循環，經文每三年重複，所以多數教友對經文都相當熟悉。依據天主教禮儀，天主是藉著讀經員/讀福音的神職人員的口，對信眾說話，所以結尾是「這是天主的聖言」（強調天主直接對我們說話）而不是「以上是天主的聖言」（強調剛才所唸的內容，是來自天主的聖言經書）。既然天主直接對我說話，我就要把握機會，放下心中雜念，好好聆聽。所以只要讀經員/神父的口齒清晰，我就會把經文單放下，讓聖神來帶領我，幫我瞭解天主對我說什麼。很多教友習慣自己讀經文單，而沒有真正聆聽，當然自己讀也會得到東西，但失去了練習聽天主說話的機會，還是很可惜。

在音樂和聖歌中，我也常被感動，有時是由聽而感受到天主的愛，我的肢體隨著音樂在天主的愛中擺動；有時候歌詞對我可能是寬恕、治癒或召叫，我會不由自主地流下眼淚。我也曾在靜默中，把頭腦和心靈都放空，彷彿聽到天主在對我說話；或者在靜默中享受與主同在的平安，此時世上的一切都不存在了。

### 不靠耳朵的聆聽

我喜歡到國家公園度假，除了放鬆身心，也可以在大自然中聆聽天主的聲音。黃石公園有各種不同的景色，是我最難忘的美國國家公園。那裡的草原、瀑布、峽谷、熱噴泉、各種不同顏色的地質，以及無數高聳直立的松樹，都讓人感嘆造物主的神奇。有一次在山頂上，看到一些黃色的小花在風中搖曳。公園的遊客很多，但都忙著欣賞其他奇妙的景色，沒有人注意這些隨處可見的小黃花，我看著它們，好像在對我說話。它們不需要遊客的欣賞，只是迎向太陽，努力生長綻放，把造物主給的每一分都發揮出來，用以光榮天主。看著它們在微風中快樂地跳舞，我的心好像被洗淨了，我的生命原本是為光榮天主，只要努力把天主給我的能力發揮出來，又何必在意別人是否瞭解或欣賞呢？

三年前先生和我沿著加州海岸公路從舊金山開車回洛杉磯。有一段路，可以看到海中露出大大小小的岩石，錯落有緻，襯著彎曲的海岸及岸邊的山，真是一幅美麗的畫。但有些地方只有一塊岩石孤伶伶地站在水中，海水不停地拍打，濺出白色的泡沫。我突然想到，不知道這塊岩石在這水中有多少年了。我出生前它大概已在這裡，我離世後它大概仍會在這裡，每天日出日落，潮來潮往，它總是站在那裡，見證著歲月。想起曾經去過的一個羅馬的方濟會教堂，內部用去世的方濟會士人骨裝飾，那兒有塊牌子寫著，「你現在站立的地方是我曾經站過的，我現在在的地方是你以後會來的」。當這些話由白骨口中說出，更顯出它的真實，讓人無法逃避。人生苦短，周圍的是是非非，有多少值得計較呢？一輩子累積在人世的財富，又能帶多少去見天主呢？

最近去跳土風舞，那天老師教的新舞，是以色列舞 **Katonti**，意即「我不配」。這首歌旋律極美，歌者也是作曲者，**Yonatan Razel**。在 2010 以色列獨立紀念日，他四歲的女兒因為看煙火而從陽台上摔下，很長一段時間昏迷不醒，他每天用舊約創世紀中雅各伯向天主的祈禱（創卅二 10）為自己女兒的健康祈禱，並寫了這首歌。編舞的人聽了這首歌非常感動，就配上舞步。舞步配合音樂，很美。我專心學舞步，前進，後退，旋轉，兩手抬起，等稍後可以隨上音樂時，突然感覺到我整個人是在祈禱，為自己的健康祈禱，我和其他一起跳舞的人好像沒有關係，我的腦中也沒去想聖經，只有我和音樂一起，跳舞，祈禱。對我來說，這是一個新的經驗。我很高興自己也能動用身體祈禱了。另外，天主垂允了雅各伯，復原了 **Yonatan** 的女兒，我也希望天主保守我。

### 不想聽，因為不是我要的！

幾年前，我有個非常深刻難忘的經驗。我上班的公司是接政府的合約，通常一個合約工作開始時需要的人較少，然後增加，到結束前人數又減少。所以通常我們是在一個合約上做，等完成後就換到另一個需要人的合約。一般人都喜歡在合約前期加入團隊，這樣可以學到較多東西，也可以有個比較長期的工作。二零零七年我的老闆要我去一個還沒正式發包的

合約工作，位置很高，機會很好。我雖感激老闆的看重，卻不想去，一來因為我在工作上沒有很大的野心，二來因為那個位置的老闆是有名的難相處，何必自找麻煩呢？但回頭想想，這會是天主的旨意嗎？於是我把這件事放在祈禱中。反正要到政府發包後才能工作，我還有幾個月時間考慮。

幾個月中，我常為這個選擇問天主。在我的祈禱中，似乎天主要我接這個工作。我想來想去，還是不願去受罪。我在拜苦路時，哭著告訴天主，別讓我去，我不想像耶穌那樣在苦路上三次跌倒。在彌撒中，當我聽到「祂甘願捨身」時，我哭了，因為我知道自己不甘願去受苦。可是無論用何種方式，在何處祈禱，我還是沒聽到天主說不必去了。工程發包了，不能再拖延，我必須做一個決定，於是我打算用賴皮的方式。在二零零八年三月六日晚上，我告訴天主，我實在不清楚祂的旨意，如果祂要我去，請今天晚上在夢中或明天讓我看到玫瑰花做為標記。

第二天早上，我很高興，因為夢中沒有玫瑰。可是晚上回到家後看世界日報，副刊中竟然有一篇文章叫「玫瑰的信任」。文章中一對結婚四十年的恩愛夫妻，先生在去世前安排了在第二年情人節送玫瑰花給太太，一如往年，他叫它「玫瑰的信任」。讀完後我哭了，文章中強調的是愛和信任，我知道這是天主聽到了我賴皮的要求而給了我一個美麗的標記，要我信任祂的愛和計劃。我想起舊約先知書中的約納，他想躲開上主的面，逃到船上，丟在海裡，被吞入魚腹，結果還是得向上主祈求，等上主命令那魚把他吐出後，他便依從上主的話了。我正如那逃避天主的約納，怎麼也逃不掉，只好依從天主了。我也告訴自己，這是我第一次向天主要標記，得到這樣的結果，以後還是不要比較好。所以第一次大概也是最後一次了。

分辨分享好像應在這裡打住，但我覺得要說明後面的發展才更完整。我接了那個天主要我去的工作，那是我最痛苦的工作經驗，那個專制不信任我的老闆，讓我不知如何應付，祈禱也看不到結果。幾個月後我終於忍無可忍，在一個會議中，在二十多人面前，站起來告訴那老闆我不做了，然後走出了會議室。這一舉動，是我以前想都沒想過的，正如一個好朋友說的，很多人想做卻不敢做，因為怕砸了飯碗。我回家後告訴先生事情發生的經過，並告訴他，雖然自己還沒完全適應這樣驚天動地的行為，但覺得自己是對的，所以我不耽心飯碗，也不打算主動去找下一個合約工作。老闆當然要挽留我，但我決定不要回原位，三天後，別的合約團隊就找我去了。

天主為什麼要我去受這苦呢？之後回想，才瞭解天主的恩寵。我在那位置上不知如何處理，是因為我在成長過程中對權威，特別是男性權威，只知道服從，沒有抗爭的經驗。面對不講理的老闆，雖然想改變現狀，自己的能量卻無法發出來，只能在心裡生氣。歸根結底，就是害怕。這害怕讓我癱瘓，無法行動。終於在驚天一站後，衝出了害怕的網，從此以後，面對所有男性權威，我都能懷著平常心，我發現這樣的我，無論在職場或教會，都能更有效地幫助男性老闆或神父做事。過去我認為所有的問題都來自那老闆的難相處，現在我瞭解自己的痛苦經驗不能只怪別人。現在我若和難相處的人一起工作，類似從前的問題也許是可以溝通解決的。

當然更大的恩寵是加深了我對天主的信任和依靠，祂的計劃，我不能完全瞭解，給我的也是我從未想到的。但我知道，即使是走過痛苦，也對我有好處。要得恩寵，走過痛苦常是一個必需經過的過程。當我們被逼到人性的盡頭，把自己放下，天主的幫助才能進入，是神的起頭。天主要我去親身經歷走到盡頭的苦，無法可想，無計可施，只有放手讓祂帶領。若只靠別人勸導而不親身走過，我是不可能得到這恩寵的。

最近又碰上一件我不想接的責任，於是祈禱分辨，聆聽天主的旨意。那天剛好讀到神學家湯瑪斯牟敦 (Thomas Merton) 的祈禱文「祢在我面前敞開的，是一條容易走的路。比起來，我自己的意志要走的路是困難的，只會帶我回埃及，去做沒有草藉的磚。」天主似乎在告訴我自己的想法不是祂要的。我先用身體的感受去分辨，當默想接受責任時，我感覺平安，想到不接，我的胃一陣翻攪，接連兩次，都是同樣結果。好吧！再讀聖經，然後默想，好像天主要我為愛而接受，而且還說，我還要給你一個玫瑰的標記。又是玫瑰的標記。我馬上瞭解這個責任一定會遭遇困難，但有了以前的經驗，我不必花幾個月的時間逃避。你相信嗎？那天的世界日報副刊，剛好有一篇文章叫「鋼鐵玫瑰」。文章中的女醫生遭遇很大困難，但最後是成功的，所以作者稱她「鋼鐵玫瑰」。我還能說什麼呢？只好接受了。

### 結語

記得我曾問過神學院的一位教授，為什麼周圍有這麼多可以學的東西？他說那是因為你的心開了。我想心開了是因為我渴望尋求主的旨意，為此，我最喜歡的座右銘是「在一切事物中尋求天主 (Find God in all things)」

(加州 洛杉磯縣 喜瑞都)