

我自幼喜歡讀書。自修道以來，有幸能讀到教會的各類好書。雖然讀過的書多數已淡忘，但總有幾本讓我至今愛不釋手、珍藏的書，也盡力地推薦給教友，以飽饗他們的靈命。關於祈禱方面，使我受益最豐的一本書就是《俄羅斯朝聖者之旅及朝聖者的再出發》。可以毫不誇張地說，它是我迄今讀過最切實、最生動、印象最深的靈修經典之作。

1998年我在上海佘山修院讀神學時，第一次聽聞此書是由來自美國為我們講靈修課的黃克鏞神父口中聽到的（當時只有上冊書名為《正東信徒朝聖記》）。他是美國本篤會的隱修士，也是位靈修大師。他給我們講解「耶穌禱文」時，不斷引用此書，稱此書是談論「耶穌禱文」的經典。

當時我最大的渴望是能一睹為快，但圖書館裡僅有的一本一直下落不明。2000年，我驚喜地看到此書，被朝聖者的精神深深感動與吸引，更被念「耶穌禱文」帶來的巨大神益所震撼。於是，我便開始每日獨自朝拜聖體時在心裡默念「耶穌禱文」。有一天，我和管理修院圖書館的王瑋修士分享我唸「耶穌禱文」及看此書後的心得時，他告訴我此書有下冊，是英文的，還沒有中譯本。我借過來，看了以後非常喜歡。心想，這麼好的書，應該讓更多華人有機會讀到。於是，我便痴痴地用我非常爛的英文開始翻譯下冊《朝聖者的再出發》。感謝天主，幾年後此書分別在台灣光啟社和上海光啟社上下冊同時出版，定名為《俄羅斯朝聖者之旅及朝聖者的再出發》。

書中朝聖者的故事簡單而美好。他以自己的切身經驗，講述如何努力探索並實踐聖經中要人「不斷祈禱」的教導。台灣光啟社在書的封面上寫著這串文字：

一位三十多歲居住在俄羅斯鄉間的男人，在太太過世以後，遠離傷心地，遊蕩於西伯利亞的原野間，期盼有一天能到耶路撒冷朝聖，了卻一生心願。某一天，他在教堂裡聽到有人說，保祿宗徒教導人要「不斷地祈禱」，但是「什麼是不斷地祈禱？」「為什麼要不斷地祈禱？」「不斷祈禱對一個人究竟有什麼意義？」「人如何能在煩瑣的日常生活中不斷地祈禱？」為了尋求這些問題的答案，他遍訪各聖堂、長老。他們教他誦唸「耶穌禱文」，並以《聖經》和《教父選集》中的教導解答他的疑惑。在實際操練之後，朝聖者終於在各種境遇中，學會什麼是「不斷地祈禱」及如何幫助人體驗滿被的聖寵。

關於祈禱，此書並沒有著墨太多的高深理論，而是從一個根本不懂得祈禱，但卻十分渴望不斷祈禱的門外漢的探索之旅展開。從他一步步深入祈禱的切實經驗中，讀者可以感受到「耶穌禱文」的德能，及它帶給人的種種美妙經驗與神慰。除此之外，他在朝聖路上遇到形形色色的人和他們的故事，例如企求贖罪的親王、酗酒的守林者、沒有信仰的書記、被發配到西伯利亞的囚犯、皇家的驛員、森林中的逃兵，以及貴族、公務員、教師、鄉間的堂區神父等，不但使本書趣味橫生，更使人了解天主的奇妙，及誦念「耶穌禱文」帶給人何等的神益。

「耶穌禱文」源於西乃山及埃及曠野時代的靜觀傳統。書中的朝聖者深諳這種傳統。朝聖路上，他一邊研讀《聖經》和《教父選集》，一邊日夜不停地誦念「耶穌禱文」。最終到了祈禱的最高境界，從個人主動或自力的祈禱，轉為內心自動自發的祈禱。因此，「耶穌禱文」也被稱為心禱。真正的祈禱應以「心」為中心。因為「心」是理智的中心，應毫無保留地、時時刻刻轉向天主。因而，「耶穌禱文」教導人應不停地以「主，耶穌基督，天主子，可憐我罪人」（或「主耶穌，可憐我罪人」）這句禱詞來滋養我們的「心」，並加深與主耶穌之間的親密關係。因為只是

一句短誦，人可以在一呼（主耶穌基督，天主子，或主耶穌）一吸（可憐我罪人）之間小聲地或內心不斷地誦念。通過不斷地操練，會引導人從簡單的口裡誦念，漸漸變成發自內心的祈禱。

經過介紹與推廣，洛杉磯的部分教友已讀過此書，反饋非常好，在此舉兩個例子。幾天前，羅蘭崗堂區的一位姐妹在彌撒前問我是否還有此書，她想買一本送給一位基督教的朋友。因那位朋友不知道如何祈禱，她想讓她看看此書，學習如何以最簡單的方式用「心」來祈禱，即唸「耶穌禱文」。因為她把此書讀了好幾遍，非常喜歡；她的祈禱很簡單，就是不斷地念「耶穌禱文」，並從中得到許多恩寵。

另外，今年一月有幸認識了一位橙縣的教友，並成為她的靈修導師。她非常虔誠，愛看聖書，每天參與彌撒及朝拜聖體。在我們的靈修談話中，她曾提到，教會的道理她基本上都懂，但她發現，自己信仰生活似乎只是頭腦中的一種知識，而沒有真正的用心，以「心」祈禱。她在拜聖體時，只是看聖經或唸經，不然就無所適從，不知如何打發這段時間。因此，多年下來，她覺得自己與天主的關係並沒有增進。於是，我介紹她讀《俄羅斯朝聖者之旅及朝聖者的再出發》，並學習念「耶穌禱文」。一個月後，她欣喜地與我分享，她慢慢學會用「心」祈禱，內心變得更加寧靜與平安，而且使她更深刻認識到自己的缺點，特別是她對丈夫的強勢態度，並在主的恩寵中改變自己。我曾邀請她在我們團體三月份的避靜中分享她念「耶穌禱文」的心得。她的分享使大家倍受感動和鼓舞。

還有許多教友也得益於此書和誦念「耶穌禱文」，我就是其中之一，在此不再詳述。（註 1）特別希望新受洗的教友，一些自覺不會祈禱但又渴望祈禱的教友，以及渴望在祈禱方面更進一步的教友看此書，而且要多看幾遍。大家可以在小組聚會時一起讀，一起分享。同時也希望大家唸「耶穌禱文」。我相信，你一定會從中領受許多恩典。（註 2）

註 1: 文中所提教友的分享事先已徵得教友同意刊出。

註 2: 對此書有興趣的教友或團體，請以電郵 [franciswp2016@yahoo.com](mailto:franciswp2016@yahoo.com) 聯繫。