



JMJ  
+

FS400 省會長家書八 (2016年4月)

## 祈禱，默想，內心默觀，短頌

親愛的青年、使命伙伴、慈幼家庭的弟兄姊妹們，

願主的平安常與你們同在！復活節快樂！上個月，我們看到，為我們主保聖人方濟各沙雷氏來說，淨化或皈依是邁向虔誠的第一步。接下來的一步，是滋養我們與創造者及救贖者天主每日不間斷的深切共融，藉著祂的愛子我們的主耶穌基督。

**祈禱** 是我們與天主溝通的方式。祈禱就是與天主的溝通。用當下流行的話來講，祈禱就是 WhatsApp 天主，Facebook 天主。聖方濟各沙雷氏關於祈禱及其一些基本形式有些不得不說的話，讓我們來聆聽 (Philothea II 1.2.12.13) 『祈禱，它將我們的理智，放在天主智慧的光中，又將我們的意志，置於天主愛情的溫床。它會掃除理智的愚昧，又會驅散意志的薄弱。它是一道靈泉，流過我們的心田，滋潤我們的善意，洗刷我們的瑕疵，解除我們的口渴。』祈禱有口禱和心禱兩種主要形式。關於這兩種形式的祈禱，聖方濟各沙雷氏為我們提供了一個實用的『經驗法』：『無論心禱或口禱，在其開始的時候，都應存想天主親臨，這條規矩總別破壞，日久長了，你自會見到它的好處。』如何置身於天主的臨在？『在乎存想天主處處都在，亦即存想祂無所不在，換言之，在我們宇宙萬物之間，無處沒有天主，也就是說，處處有天主 [...] 而且祂以特殊的姿態住在你的心中，可謂是在你心中之心，在你神內之神。』

聖方濟各特別強調心禱的卓越地位，即現在通常所說的 **默想**。『祈禱之中，我特別勸你勤作心禱，尤其是擷取耶穌生平事蹟和祂的苦難作題材，更屬心禱的上乘。你若常以耶穌作為默想的對象，久而久之，自必心心念念，忘不了，離不開。當祂的形影時刻相隨的時候，你的言行也就跟他亦步亦趨了。他是「照世之光」(若 8:12)』

藉著每日 **內心默觀**，我們力求『活在天主親臨之中』。對於聖方濟各，內心默觀是『神修進展最保險的法門。』那怎樣做？答案是『一天之內，不時存想：想想天主在做什麼？又想想自己在做什麼？這樣你將發現：天網恢恢，祂不僅時時鑒臨你，而且還處處愛護你。你不妨對祂說：天主啊，祢時時都在注視我，我何以很少關心祢？吾主啊，祢常常思念我，我何以很少懷想祢？我的靈魂呀，我的心呀，何處才是我們的歸宿？豈非天主才是我們的真歸宿嗎？然而，我們今之所處，究竟是不是這個真歸宿呢？』

幫助內心默觀的最有效方法是『強而有力的 **短頌** [突發短禱]』。『常用心之動念，簡短而熱切的動念，來仰慕天主：頌揚祂的美好，懇求祂的提攜，跪伏於耶穌的十字架下[...]這種突發式的祈禱方法，偉大的聖奧斯定非常看重，他嘗愷切地囑咐虔誠的白羅芭 (Proba) 夫人採用。何況，此種操練並不繁難，因為它能與日常工作同時進行，而且對工作又無妨礙。』

『虔誠之功，就在內心默觀和強而有力的短頌[突發短禱]：這兩種善功能頂補其他祈禱之不足，可是，你若不作這兩種善功，那就任何其他祈禱也無法補償這兩種祈禱之缺乏。不作好這兩項善功，談不上渡靜修生活，也搞不好勤勞生活。沒有它們，休息就等於懶惰，工作就等於苦惱，因此，我懇切勸你全心以赴，絕不可等閒視之。』

願在此復活佳節，你和我皆能不間斷地與主耶穌相融合，他為我們受難死亡，並進入他的光榮。

在耶穌瑪利亞若瑟及鮑思高神父內，  
摯愛你們的省會長 斐林豐神父