

# 談祈禱 — 《道路》 — 書的啟示

2006年6月25日

不久前，同事鮑曉鷗教授送我一本小書，我回家讀了後，想不到感受那樣的好，覺得是一本極有價值的書，作者是施禮華神父，書名叫《道路》。我覺得此書內容的深刻，可以和巴斯可的《冥思錄》媲美，二書的語錄文體也相似，討論的都是基督宗教神學的問題，不同只在：《冥思錄》更接近學理的探討，《道路》則近於實用，對一般讀者而言，《道路》的助益更大，覺得更易接近。

《道路》所及的實用節題甚多，如克己、補贖、學習、聖祭、服從、祈禱、聖召等，就中我特別反覆閱讀祈禱一節。大概因為，對我領洗近二十年的平信徒而言，祈禱一節最為實用，蓋我們不僅每週彌撒時祈禱，每日也無日不祈禱，有時亦可能一日數度祈禱，此真中國宋明理學所謂的「家常日用」者也。人一生中，眾人都知，「民生問題」最為重要，「民生問題」亦「家常日用」也者，祈禱的重要其實不亞於「民生問題」，它毋寧可以說是精神一面的「民生問題」。施禮華神父說到這一個最重要的實用問題時，是那樣的深入，富於智慧，以致引我反覆閱讀，從中自領受到豐多的獲益。

施禮華神父認為，祈禱時應該：「慢慢地祈禱，細想你口中說的，以及誰在說話，說給誰聽。就因為講太快的話，不停下思考的話，只是噪音而已——只是錫罐的嘈響。」

我跟聖德肋莎一樣，要跟你說：「不管你的嘴唇動的有多快，我不會稱之為祈禱的。」（85）

這句話說得對極了。中國有句老話說：「小和尚念經，有口無心。」說的也是這個意思。客觀說來，祈禱文一念再念，日久習慣，引生催眠的效果。假如出現「有口無心」的現象，應不該苛責犯錯的人，但我們也有責任克逐睡眠，更須要口到心到，一字一停，一字一想，否則真的念到了跟沒有祈禱並無兩樣。我個人就時常受這疲勞效果的影響，以致我時常一次短短的祈禱需延至半小時、一小時之長，原因就在意圖克服有口無心的毛病，需一次一次的重複，把野放的心，遭催眠的心收回來。一次短短的祈禱，一段極短的經文，常常須要延及半小時、一小時，方能完整的禱畢，就是這個緣故。

我認為有口無心這個毛病，是很普遍的一般問題。我猜想齋戒時，跟補贖

時，要求多遍數的祈禱，就是為的要克勝這一問題。遍數多了，其中的字句終有「口到心到」的時候，以量取勝，量中取質，的確是個既實惠、又實用的美善作法。

施禮華神父又說：「你不知道如何祈禱是嗎？先應該身在天主的面前，然後說：『主，我不知道如何祈禱！』我可以擔保你已開始祈禱了。」

( 90 )

我想這段話是為尚未接受信仰的人們而言。真有信仰的人，祈禱時應該絕對不愁無話可說。我們的人生有這樣多的問題，有求於天主的，只怕我們要說都說不完，何至於無話可說？只有找不到人說，才可能無話可說，或不信任那人，才至於無話可說，這一現象，相信只發生在尚無信仰的人們身上。他們面對天主，或因不承認他是天主，或因不信任天主，才致有話不願說，不願向天主推心置腹。施禮華神父的建議即是「主，我不知道如

何祈禱」這句話，已是祈禱的開始了，是絕妙的指導，不論從心理學看，或是從神秘主義的觀點看。萬事起頭難，克服第一關語言的障礙，以後自不難侃侃談，在心理上，人都能越談越暢達，至於無所不談。從神秘主義 (mysticism) 的觀點看，真遇到不願祈禱，而又略有願心的人，上主是會幫助他的，上主會降予他不可明的神恩，令他輕而且易的得到原以為得不到的物。這樣的神恩，入教多年的教友，相信人人都有屹立不移的例證。其實一般否定天主的人們也有，但他不察覺而已。神秘神恩的施作其實隨處皆是，只是世間的人不注意罷了。

施禮華神父認為祈禱是基督徒生活中最重要的部分。他說：「祈禱是精神大廈的基礎。祈禱它所向無敵。」

(83) 又說：「福音告訴我們：『瑪麗的選擇更好。』瑪麗只靜聽主的語談。表面看來，她懶惰，但也實際是在祈禱，是獻出了愛德。以後她一鎮

一鎮，一鄉一鄉，都追隨了主耶穌。  
如無祈禱，如何能一路追隨他！」  
( 89 )

借由瑪麗的故事，施禮華神父道出了祈禱的重要，因為祈禱就是對主的深愛，我個人尤其要感謝施禮華神父藉此為我們解釋了瑪麗姊妹接待耶穌這一個故事的深義。我一向不太瞭解這一個故事，說實在，我一直比較讚許為基督備食的馬爾大，他以勤肯的勞力為基督服務，不像她的妹妹，似乎有點偷懶、坐享其成的缺點。現在，經過施理華神父的解釋，我瞭解了瑪麗對基督真言的渴望，如飢似渴的期待，確實比任何的效勞更可貴，只有心靈熱烈的追隨，也就是「愛」，才是一切行為追隨的基礎，正如聖奧古斯汀講過的一句話：「只要有

『愛』，則一切均可為所欲為。」瑪麗的故事，就是「信」「望」「愛」三德中最重要「愛」一字的故事。數十年了來，我居然都未體會出來。經過施禮華神父的點觸，我才看到了

這段故事的深意。這是新約中別樹一幟的一個，關於「愛」德的故事。施禮華神父更指出此等「愛」德就是祈禱的另一形式；「愛」與祈禱，是兩面一體的；「愛」即祈禱，祈禱即是「愛」。施禮華神父，對於祈禱，做了最深睿、最涵括的說明。

（教宗若望保祿二世在十月六日將主業會創辦人真福施禮華列入聖品，這位西班牙神父生於一百年前，於一九七五年過世，他寫了一些神修方面的著作，而基本上最為普世著稱者為《道路》一書，目前香港的清泉出版社已將此書翻譯成中文版問世，王文興教授將為此書做簡介。）

<https://www.springbooks.com/news.htm>

王文興

---

pdf | document generated automatically  
from <https://opusdei.org/zht/article/tan-qi-dao-dao-lu-shu-de-qi-shi/> (2026年2月22日)