

聖女大、小德蘭心中的天主經

(一) 聖女大德蘭在《全德之路》中的教導

(1) 動機

「... 然而我要聲明我的目的並不是要給你們講解天主經的神秘意義，... 我的意思是僅僅要對天主經的言語給你們某一些看法，因為有許多書往往使我們失了極為需要的熱誠。」(第 91 頁)

(2) 目的

「實在，你們已經看出來在這段經內包括的全德之路，從開始以致靈魂浸埋在天主以內，天主使她鯨吞暢飲這生活的水泉，這水泉如同我所說過的是在全德之路的極峰上！姊妹們，我覺得天主願意我們明白在這段經文裡包括若何的神慰，它為那不識之無的人是最有益的，如果她們清楚的瞭解這一點，她們卻能在此中尋獲許多道理與安慰。」(第 190 頁)

1. 給普通人的教導

「祈禱很久的人也跌倒了，你們損害了德行。這不是婦

女們的事，因為她們心存幻想，她們最好績紗紡線，而不必作這樣細緻的活計；一段『在天』、『萬福』就足夠了；是的，姊妹們，連我也認為這個足夠了。是的，誰能懷疑？將我們的祈禱建築在吾主親自口授的經文上，不永遠是寶貴的呢？」(第 90-91 頁)

「有些人因為不能定心存想天主，要作些太長的祈禱，恐怕也要弄得他們精疲力盡，為此，對這樣的祈禱，我也不願多說。現在我只要提提教友都作的祈禱，那便是『我們的天父』和『萬福瑪利亞』。」(第 103 頁)

這是適合一般人的，那因有些人讀書不多，又不習慣默想，或不可以長時間祈禱，便一定要這樣簡單的祈禱。

2. 為愛情

聖大德蘭提醒我們，當我們祈禱時，除了有對象(面對天父)之外，還要有愛情。

「在我念『我們的天父』的當兒，愛情應該使我想起這位天父是誰，那位教授給我們經文的又是誰？」(第 103 頁)

(3) 口禱 (如果我只口禱，是祈禱嗎?)

聖大德蘭引用姊妹的例子解釋口禱的功效：

「...她除了口禱之外，其他特別的祈禱都不能作；因為口禱作得好，她卻完成了一切祈禱。如果她不再誦經了，她的思路立刻就會天馬行空，這簡直為她，就好似一種酷刑。但願我們的祈禱像她的口禱一樣齊全！她誦念了段天主經，就會思想耶穌流血的奇蹟，如果再多唸呢，她便要用去很多時間了。有一天她憂心忡忡的來看我，因為她不知道如何作心禱，也不能作默觀的祈禱，她能作的只是口禱。我問她唸的是什麼；我也看出來她只是用心唸誦天主經，她那時已經到達純粹默觀祈禱的地步了。」(第 131 頁)

口禱是可以進入默觀：

「如果你們好好口誦一端天主經，天主很可能將你們提拔到完全的默觀地步，至尊天主往往用這種方法，來顯示祂在諦聽給祂說話的人，天主給我們說話了，祂要中止我們的理智，停下我們的思想，奪去我們的談話。」(第

106 頁)

(4) 心口合一

「如果當我口禱時，一心一意完全在想著我向祂說話的天主，如果我存想天主超過我存想吐露的言語，那麼我就是合心禱與口禱為一了。」(第 95 頁)。所以不是想自己，而是想天主，慢慢的進入。

「你們念天主經、聖母經或任何你們願意念的經文，這就是口禱，但是你們要看看如果沒有心禱配合是多麼不和諧，連言語的本身也是漫無層次的呀！」(第 107 頁)

(5) 專心

專心是很重要的，她教我們如何面對分心：

「我們是應該認識我們是向誰說話，同樣專心致意的祈禱也是我們的責任，但願天主使這些方法，幫助我們善作天主經的口禱，願我們不要在胡亂思想中結束這段經文，我個人多次經驗過，醫治我分心的最好藥方，就是我凝神匯思在我要乞求的天主身上，請你們耐心些，努力使這樣的方法，成為你們的習慣。」(第 105 頁)。所

以要習慣平時操練，集中精神注視。

(6) 開端 (如何開始祈禱?)

「為了使我們喜作祈禱，我們首先當作的事件乃是：省察、痛悔、畫聖號，... 試想哪一個伴侶能比這位教給我們誦當唸的經文更好呢？」(第 108 頁)。所以，在開始祈禱時，我不勘當去到天主面前，要整理一下我們的心，才開始祈禱。

(7) 奉獻

聖大德蘭繼續教我們，無論誦唸天主經也好，聖母經也好，或其他經文，一定要有奉獻的心。

「但是另一方面請注意，如果我們在唸天主經時，不實行我們所說給天主的奉獻，我們的損失也是無限的。」

(第 142 頁)

「我們在唸天主經作這祈求時，往往是如此的。所以我們既然很久以來就要獻出我們的寶石，那麼你們真給祂一次吧！因為如果不是祂先給我們，那是因為我們沒有先交付清我們的意志來的緣故。」(第 144 頁)

(8) 寬恕

除了奉獻外，還要寬恕：

「姊妹們，你們看看聖人們吧，他們在凌辱與磨難之中，高高興興；他們乃是為了從中取得一些獻給天主的東西，以便唸這句經文，像我這樣的可憐蟲，很少有寬恕人的地方而非常需要人寬恕，我可以作什麼呢？」(第 161 頁)

(9) 休息

「...我這就是說在祈禱的時候，這時候你們應當討論更重要的事。你們有的是時間設法工作並掙取你們的食物。...但是靈魂應當在休息中，如同我前面已說的很多了，你們將對世物的掛慮留給你們的淨配吧，祂是總不會忘掉你們的。」(第 152 頁)

我們無論發永久許諾也好，發永願也好，我們要整個人交給祂，祂怎會拋棄我們呢？

(10) 普遍性的祈禱

「在我以為這是一個普遍性的祈禱，這就是天主經，大

家都該利用，使得我們每個人都能夠根據自己正確的想法去祈禱並從中取得安慰，這就是天主經，所以不用顯赫的形式寫成的緣故，那些度默觀祈禱的人們，他們已經不再尋覓地上財寶；那些完全交付給天主的靈魂；他們只求天主仁慈所能給予現世的天恩天寵，而那些還有世俗牽連的人們則應該按照他們的地位生活，他們則求形糧並求支持他們以及全家的東西。這樣的祈求既正當也很聖善。」(第 167 頁)

(11) 施恩

「只要我們有一次成全的唸誦這段經文而不思念我們的私利，特別我們再堅心決志實行我們的言語，天主就要對我們廣施恩惠了。祂最愛我們真誠待祂，樸實、暢快、心口如一的對待祂。我們如果這樣行事，祂一定給了我們喜出望外的恩惠。」(第 168 頁)

(12) 小心！要慢唸

「他們是空空洞無思無索的在誦唸著經文，簡直就像那些擁有每天誦出若干指定人名似的工作者，很快的唸完

了事，我再重複一句，雖然天主將天國放在他們手裡，他們也不接受。他們想最好還是誦經而不必要這樣的恩惠。... 你們曉得有時你們只好唸一句天主經比較快唸多次都好得多。」(第 139 頁)

(13) 小心！別貪心

「在這種地步的人，她們是不願意肉體動轉的，她們害怕因此而失去了和平，這就是她們不敢稍動一動的理由，說話為她們是苦的。唸一段天主經就需要一小時。因為她們距離天主很近，只用記號彼此就可以瞭解的。」(第 133-134 頁)

(14) 一小時唸一次

「我們先該多次唸誦天主經，以便使祂諦聽我們，不錯，從一開始祂便會諦聽我們的，祂會很高興地，給我們除去我們的困乏無力。如果在一小時的空間裡，我們只唸了一次天主經，只要我們明白是同祂在一起；知道我們向祂所求的恩惠，瞭解祂是如何願意俯允我們的祈求，曉得祂十分喜歡與我們在一起，那就夠了，祂並不愛我

們窮索枯腸地掉書袋來與祂理論的。」(第 126-127 頁)

(15) 免玩弄

「... 因為我們所說如此如彼，唸誦天主經的人中間，是很少有讓魔鬼欺哄玩弄的。(註一)... 你們快速的親近離你們不遠的天主，就可以救你們脫免誘惑。你們懇切祈求吧，你們在天天唸許多次天主經，你們就這樣求吧。(第 177 頁)

(16) 聖母經

聖女此處還有講述聖母的意願，然而沒有實現了她的願望：她在埃斯果里王家圖書館所藏手寫本內曾說：「我也想像說一說我們應怎樣念聖母經，然而說來恐怕太長了，算了吧，你們易經而處，像念天主經一樣就成了，為你們需要念的一切口禱都可以作如是看。」(第 192 頁，註三)

(17) 天主經的參考章節

「在天我等父者」—— 第二十七章 (第 114-118 頁)

「爾旨承行於地如於天焉」—— 第三十二章 (第

140-146 頁)

「今日與我我日用糧」—— 第三十三章 (第 147 頁) 至
第三十四章 (第 156 頁) 『聖體』

「爾免我債」—— 第三十六章 (第 160-166 頁)

「又不我許陷於誘惑」—— 第三十八章 (第 169-173
頁)

「乃救我於凶惡，阿們！」—— 第四十二章 (第
188-192 頁)

「阿們！這個阿們結束了天主經的一切祈禱，在我看
來，正指吾主要求我們也如同祂一樣，永遠被救脫於一
切凶惡。」(第 188 頁)

(18) 總結

聖女大德蘭在『全德之路』的目的，不是教我們怎樣祈
禱，而是提醒大家怎樣善用天主經去走全德之路和應該
注意的地方。

按聖女大德蘭的經驗，天主經是為一般人的。

(二) 聖女小德蘭的天主經——方法

參閱《我的聖召就是愛》 第 140-146 頁

聖女小德蘭像聖女大德蘭一樣，從耶穌開始，慢慢去到天父那裏。

- (1) 小德蘭說：「我如同不會誦讀的小孩那樣，祇有向好天主說我想說的話，而不會用甚麼美麗的詞句，但祂常聽懂我的話。」(第 140 頁)

這是小德蘭的心態，她的對象是天父。

- (2) 德蘭面對神枯的方法：

「有時我心靈感到異常枯燥時，沒有一點可以使我與天主結合的意念，我就慢慢地唸一遍〈我們的天父〉和〈萬福瑪利亞〉。這樣唸經使我出神，遠比我快唸一百遍得益。」(第 142 頁)

- (3) 「小德蘭對此是深有體會的，當她一唸〈我們的天父〉，便停頓下來，唸不下去了。她已經明白在永遠將享見誰。」(第 143 頁) 她已經明白此時的天父，就是將來的天父，也是此時此刻的天父，她不需要再講，而是停下來，不再想，

安息在祂懷中。

「當一個人逐字逐句慢慢地唸〈我們的天父〉時，會有什麼情況呢？由於基督的話打動我們的心，而深深進入心內，使深藏在我們心底，而未被察覺到的聖神出現，這與聖保祿在致羅馬人書中所說的情況相似：『當我們不知道用甚麼話來祈禱時〈當我們沒有說話時〉，聖神卻以無可言喻的歎息代我們祈禱。』(羅八 26)」

- (4) 小德蘭徹底交付的祈禱是這樣的：「有一天，我來到我們那位親愛的修女的斗室中，我被她全神貫注的神態深深打動，她雙目凝視遠方，似乎沉浸在默觀之中，我問她：『你在想甚麼？』她回答說：『我正在默想〈我們的天父〉。』稱呼天主是我們的父親多麼甘飴呀！……那時她眼睛裡充滿了淚水。」

- (5) 實習：

「對那些在祈禱中感到非常困難的人，我願他們採納小德蘭樸實的建議。即整整一小時唸誦〈我們的天父〉，因為這需要時間去修斂心神，集中注意力堅持祈禱，或用一個簡單的

詞語不斷呼求。當聖神最終在靜默中進入我們的祈禱中時，我重覆耶穌教導的經文，慢慢地唸：〈我們的天父〉。你就用這句話進行默觀沉思，直到你找出這句話的比擬和涵義，品嚐到其中的滋味，獲得安慰為止。〈《神操》第 252 號，聖依納爵〉。然後繼續唸下去，再默想下面的詞句。肯定你在一小時結束時，還不能把經唸完，但這沒有關係。因為主要並不在於默想基督的話，而在於通過你的口禱，把基督的話銘刻在你的心中。當你繼續唸〈願您的名受顯揚〉時，可以環繞這句話，用另一種方式表達，比如：〈聖化您的名字〉，〈向人類顯示您是聖的！〉等。這時必須拋棄一切私心雜念，而找住字句，凝視基督。這樣你再也不會在祈禱中感到厭倦了，一旦從祈禱的字句中解脫出來，便會驚奇地感到自己在祈禱中那麼充滿熱忱，這樣的祈禱對在生活中與天主結合的人是大有裨益的。」(第 142-143 頁)