



灵修类：《祈祷入门》一文灿老师

书名：《祈祷入门》

作者：[美]多玛斯·格林（Thomas H. Green）

译者：林清华

出版社：上智文化

出版年份：2008年

虽然这书的中文书名是《祈祷入门》，但绝非写给那些初信、不懂得怎样祷告的人。原本的英文书名（*Opening to God: A guide to prayer*）可以译为《向上帝开放—祈祷的导引》，是一本引导我们祷告的书。我们很多时想要更认识神，有祷告的渴望，但是日常生活的压力使我们无法在祈祷上有所成长。这书就是想帮助那些想好好祈祷，却因性情或生活情况而觉得难以祈祷的人。

作者多玛斯·格林神父是耶稣会士，是国际公认的属灵书籍作者及属灵导师，他的作品以中文、法文、德文、意大利文、西班牙文、韩文以及印尼文出版，世界知名。他在菲律宾马尼拉的神荷西神学院（San Jose Seminary）以属灵导师之职服侍，又是亚达里奥大学（Ateneo de Manila University）哲学与教牧神学教授。

作者在书中指出：祈祷是对话，是神与人的相遇。好的祈祷者首先该是个好的聆听者。神会以多种方式向我们说话，只要我们有耳去听。神在我们生活中的每一件事上和我们说话，而不局限在正式的祈祷中。作者强调，聆听艺术是真诚祈祷的核心。在我们学习专心而敏锐地聆听时，我们生活中所发生的一切就成了和神的相遇，成了祈祷。

但要达到这种敏感度是要时间和心力的，也需要“分辨”。而“分辨”是一种艺术，只能由经验得来，《祈祷入门》正是此种艺术经验的指引。书中也讲到安静下来的方法、积极凝神专注于倾听圣灵的方法以及“默祷”的初级步骤。

作者用了一个很好的比喻来说明这些重点。如果我要听收音机，我先要隔绝其他的噪音——这就是安静下来。然后，我必须打开收音机，转到我要收听的频道——这就是积极地安置自己去听。如果电台没有广播节目，这两个动作都不会有声音出来，但是如果我们要听到播放的节目，这两个动作是绝对需要的。

神当然是广播电台，我们的心灵是接收器。我们听不到收音机的声音，有可能是身边的噪音太多。在这种情形下，我们得叫制造噪音的人（包括我们自己）安静点，不然就得换个安静的地方，这就是安静。静心是祈祷的必要条件，努力静下来常是初学祈祷者最主要的功课。

我们听不到收音机的声音，还可能是因为机器故障、开关没开或没有调对频道。如果是这样，我们静下来也没用，除非我们能把收音机修好，开启开关，调好频道。所以我们除了要有静心的技巧外，还要有积极将自己置于主前的技巧。

一个破碎的灵魂听不到神的声音。罪人要先被治愈、“被修复”、被净化，所以省察就是积极准备自己与神相遇的方式，是将自己置于主前的其中一个技巧。省察是向神开放我们的心，让他医治我们。省察一方面祈求神帮助我们认清自己的罪，另一方面呼求他医治的能力在我们的生命中工作。

另外，在将自己置于主前的方式上，我们还要默想。真爱要求了解，我们无法爱我们不了解的对象。默想正是花时间了解吸引我们爱上他的这位神是谁，他代表什么，他看重什么，作他的朋友又是什么意思。默想圣经是祈祷所必要的第一步。

听收音机真是一个很好的比喻，让我们可以更容易明白和掌握作者所想讲的。除了听收音机这个比喻外，作者还用了很多其他很贴切的比喻和例证，使读者很容易就明白和掌握作者所想说的。这是一本很浅白的书，是一本一开始阅读，就会令人想一口气读完的书，是一本值得在此向大家推介的书。