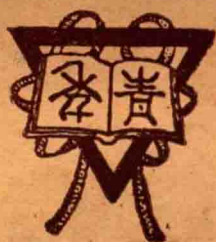


祈祷的科学



第一章 祈禱是什麼？

一 祈禱中的實在

上帝是一切生命存在的來源。一切事物的存在，全由他的旨意而存在。一切的動作和力量，是他的能力所結的果。宇宙的組織，是他的心中的願望。誰若不肯和上帝的慈愛的旨意相合，也就是不肯和天地萬物的組織相合。拒絕他，便是荒廢自己，可是上帝對那荒廢自己的人，還有無窮的慈愛。他總是在找我們，愛我們，總是在引領我們在他永遠仁愛的旨意中，快樂的合作。

上帝是天地的創造者，宇宙的維持者，那無窮大的莊嚴，無窮小的原子的豐富，都是他的。與他的旨意不投洽，是人類絕對的愚蠢。知道他的旨意，服從他，和他相合，與他的旨意投洽，是人類生命唯一的目的。只有在上帝永生的旨意之無限的周圍中，人類纔真有自由。與上帝合一，纔是自由和喜樂的核要，完全與正直的根本。與上帝接近，便是與一切的核心相近，——宇宙的計劃和生命的核心。祈禱便是和上帝接近，和上帝融合。

祈禱是人生最實際最重要的一事，——是我們最鮮活的事功；是和我們的造物者相近；是產生我們一切活動的力量之電氣廠。祈禱是那灌溉生命平原的活水。沒有祈禱，我們的生命就枯乾，瘠瘠，——離開

了上帝爲我們安排的旨意，而與整個的宇宙不融洽。沒有祈禱，我們就沒有力量，軟弱，離開了我們力量的來源，也就是割斷了我們的生命所需的力量之無窮來源。

這都是敘述祈禱的重要。我們和上帝接近，是生命中第一件要緊事，因爲上帝是治理宇宙的。可是有許多相信上帝的人，從來不用這眼光來看祈禱，所以他們的祈禱祇是半生半死的，和他們的生命不發生有力的關係，有些人生命中的祈禱之所以貧乏，簡陋，便很顯而易見。他們的生命全耗在學習某種學問上，他們的工作由專門的教師來指導。他們整個的知識生活是不斷訓練出來的受過教化的產物。若是大學念完以後，而他們又是科學家的話，他們就不但得到了豐富的學問，也能利用科學方法和那某種科學的專門技術。同時他們却從未留意過精神生活。他們在科學研究的工作上有和他們年齡相當的智力，但是他們在祈禱上所用的，還只像一個十歲的孩子。人類生命中的兩種成分若是一種很粗糙而幼稚，一種却很爲發達，就一定不能快樂的共存。

許多基督徒生活中最大的悲劇，就是他們知識的發展和他們精神的發展離得太遠，不是放棄祈禱，便是繼續祈禱，但絕不管祈禱的背景合理不合理，以致不是成了機械式的，就成了迷信。我們一切動作必有一衡量過的理性，且有一小心計劃好的方法來推進這些動作，若是我們不知道祈禱的原因，或不能得到與我們知識的發育配得過去的一種方法，我們的祈禱自然不會真切。所以有許多人，有最高的理想，又不停的要求在極高的道德標準上活着的，但因爲沒有靈性上的能力而失敗。

若是要使我們的祈禱不迷信，則必和其他生活的原則一樣，立根在健全的思想。若要在我們生活上有效，我們至少必須像我們思考其他比較不重要的事物一樣地思考它。只有那些和上帝有豐滿及活潑的接觸的人，纔有力量和宗旨去推動他們一生中的宇宙的秩序。

有人放棄祈禱，或者把他們的祈禱忽略了，因為他們覺得：若是上帝是宇宙的管理者，那麼他必是離得他們很遠，是個不能變的意志，也不會受祈禱的感應的。也有人因為上帝是個幾百萬的富翁，所以祈禱以為只要時常的祈求，便需要什麼給什麼。這種人不久就會了悟，這樣的祈禱法，便是將上帝當作一個反覆無常的暴君，因此痛感不滿，便放棄了祈禱，或是極不真切的繼續祈禱着。還有更多的人，在這兩種思想中徘徊着。好些人平常不祈禱，因為他們看不出這祈禱怎麼能影響上帝的意志。有時到了什麼緊要關頭，真正需要祈禱的時候，也只是碰碰運氣的態度！實際上，他們只把祈禱當作走江湖賣藥的勾當，多半沒有用處。但到了沒有辦法的時候也值得試一試。還有人祈禱時根本就無理智的基礎，只為迷信而祈禱。他們不管說的是什麼，只是說着，恐怕不說了便會有什麼惡果。

不用說把祈禱建在這樣無根的思想上，如同上述的種種錯誤的觀念，就不會有什麼益處。又因為我們宗教的中心就是祈禱，所以若不把這些錯誤的觀念移開，把祈禱建立在合宜的磐石上，那麼，我們整個的宗教，整個的生命便被沾污了。

祈禱是和上帝交通。我們祈禱不是要把上帝的旨意變成自己的願望，只是將自己的意志和他相聯。

『你的旨意成功』是我們祈禱的中心點。這並非表示我們消極的態度。反之，我們是將自己完全投入那神聖的旨意，和他歡喜的合作。我們和全宇宙的聖歌隊同鳴。祈禱不是向一個敵對的天命乞求憐憫，——一種靈性上的注射，也不是把我的心願拋向虛無的空間，——祈禱是和那仁愛的造物者交通。祈禱的第一要點便是感覺上帝的存在。有人說得好，我們五分鐘的祈禱中，若有四分鐘零五十九秒是感覺上帝存在的，就比用了四倍以上的時間而並未獲得這最重要的一點，強得多了。

二 祈禱與智慧

祈禱非但在實際上有合理的根基，也是思想向着真理滋長的現象。

我們已見祈禱如何將我們的意志和上帝的旨意相投合。我們服從這宇宙最偉大的能力，因此我們生命中的每一分鐘都成爲有意義，有宗旨了。在依附耶穌的足跡的時候，我們相信我們是在隨着歷史的過程和宇宙整個的威力前進。在祈禱的時候，我們把自己供獻出來，按照着那神聖的旨意而生活。

可是上帝不單是宇宙背後的那個力量，他也是那治理一切的浩舉之智慧。祈禱不只是服從他的旨意，也是和他的思想有一致的表示。我們研究學問，極懇切的追求真理時，我們同時也在追蹤一條那個神聖的思想所走過的路，我們在上帝的後面思想上帝的思想。研究生物學與進化論的時候，我們覺得我們得到了某個現象之滿意的解釋，因爲我們已經找到了某一理由，正如我們其餘的智力的活動根據理性

一樣。比如說，我覺得我已經很明白的解釋了一粒蒲公英子上的毛傘，因為我明白了這傘是佈種的絕妙的工具。這在我看來是種解釋，因為我若是幻想自己散佈蒲公英的種子時，我也許也會這樣聰明的想到這辦法。我們找着某一理性之後，便引為已經解釋某種自然的現象了；——我們已經回過去經歷着同自己的思想一樣的動作了。

不管我們是否在研究自然科學，或其他的科目，只要我們是懇切的找求真理，我們也就伸展進了上帝的思想，與他交通。我們要記得，我們每日的工作和思想，和我們的祈禱是很有密切的關係的。

在祈禱的時候，我們的思想就會漸漸的欣賞這關於生命的本身的真理；——我們不久就更知道耶穌的人格，上帝究竟是怎樣的，他要我們的生命作些什麼事，人類社會的真正的本質究竟是什麼，我們在社會演進上有何事功可為。我們種種宗教的思想，無時不與日常研究所得的緊緊相連繫。我們不該讓他們分離，使我們好像有了兩種生命。在每一範圍內，我們都在從了解上帝的真理中滋長。在祈禱中，我們了解上帝的思想發達以後，便能使我們相信，他的確要我們獻身，供養那些貧窮的人。若我們是生物學家的話，我們的辦法就是研究如何培植禾稼，使成豐收。但平常所謂的祈禱，不能教我們如此做，除非研究生殖學和植物學。可是在我們的祈禱和生殖學中間，別無衝突的地方。祈禱是使我們得到上帝要我們如何行的啓示。在祈禱中，上帝又為我們維持了多少疲倦的年月，使我們安心作科學的實驗。否則，我們也許要放棄，或另覓有好處的行業了。

有時一閃靈感的光輝，解決了我們深在疑慮的一個問題，我們在心裏明白這是祈禱的答應。這並沒有什麼神怪。上帝即是一切真理，他常常用一閃靈知的光華來引導我們艱苦的思慮。

近世最大的危險，就是歡喜把生命切成小片。有些人以為每天祈禱兩次，就能不用經濟學家的幫助，解決國際貿易的種種困難了。同時也有好些人，以為只要用科學的方法來研究一切事，就能解決所有的問題。後者忘記了科學和經濟學本身，只能指示事態的動向，並未表明應當如何應用他們的方法；前者忘記了你若不知如何做，就是你知道了你應該做什麼，也沒有用。

我們所有的思想應當進入上帝的真理。在祈禱中我們更知道他，他自己，以及他的旨意；在研究學問中，我們知道他的世界的動向，我們能怎樣如他所願的做事。

三 有生氣的祈禱

許多人經驗中大感困難的，就是在祈禱時，心神常不易專，這有各種不同的理由：第一，他們不了解祈禱的實在，因之也不希望將來有什麼結果。只要我們明白祈禱是我們生命的中心點，我們纔能專心一致。因為祈禱若非生命的中心點，就成了世上最厭煩無用的事了。

第二，正如其他的要事一般，祈禱不能一學就成。若是我們的身體長期的作某種不習慣的操練，它就反叛我們，失去了功用，第二天就覺得僵硬，不能作事。或是我們新學某種語言，每日十二小時，也就不易常

時的專心一致，第二天也許就不感覺這工作的興趣了。我們的身體和知識都需要教化和訓練，不能一次就來得太多，也許還得下多大的決心，纔能使它完全呢。頭腦徘徊不定的緣故，必是在祈禱時用的工夫太多了，或是始終不想努力了解我們生活上最重要的事功。

可是，就是那些了解祈禱為生活之中心的人，就是那些肯慢慢兒來，願意學習，用功試驗的人，也還是覺得有某種飄蕩的幻想毀了他們的祈禱。甚至越是努力，那作怪的幻想越是來同他們搗亂。這所謂『倒行逆施』的定律，是一種不屬於祈禱範圍以內的東西，也是人類思想中的常態。要戰勝它，不是努力奮鬥，也不是放鬆力量，只是改變我們努力的方向。我們的幻想，如此擾亂我們的靈修，也許是件絕大的幫助。它像水，若裝了瓶子，也許就爆烈了，無法無天的汩濫起來，但若另有妥謀，也許就大有用處。

因此在我們祈禱之前，最好預先駕御幻想。既是祈禱的第一要素，就是感受上帝的存在，那麼在開始祈禱時，就該使我們的幻想有所寄託，幫助我們感覺他的存在。我們能利用好幾種方法，我們能想像上帝神奇的事功，或選擇那些能使我們更感覺上帝的存在的故事。我們先把故事念了，再讓幻想工作，儘量這故事的背景十分靈活了。等到我們所選的那件事，在我們心中活了起來之後，幻想全都被它佔據了。那麼，我們就開始想念上帝將如何以這故事來教訓我們。若是在思考這默想着的題目時，我們的思想復又轉到別的事上去，那麼只要用一兩秒鐘工夫，回到剛起頭的時候，再叫幻想盤旋在那件事的背景上，我們就很容易再把思想叫回來。等我們明白了這故事的意義之後，直到幻想與理智全用了工夫，那教訓也就有

了生氣，我們就能用自己的意志去獲得它。

上帝是活動的，不是靜止的，所以我們進入他的面前，學習他的本質時，就得有所作爲。不像其他宗教上的默想，基督教的默想是必須包含工作的。所以我們默想的結果是決志。默想的過程，是我們決志的基礎。我們也許決定在工作上更其徹底，我們也許爲人正直誠懇，我們也許能愛憐體貼別人；但不管我們的決志如何，我們的特點就是要在以下這二十四小時內，很有計劃的實現它。這樣做，我們便把自己整個的性格和上帝的合一。我們的幻想，我們的理智，我們的意志，在一天一個的簡單的動作中，有和諧的結局。也就是這樣，上帝使我們全個人格和他自己的人格相合。我們那某種的決志，也許很是簡單，也許只是每天所做的一件平常的職務，那也無妨，只要今天我是特別用心，立意來表示我的決志。比方說，我們決志使自己活着並不私自利，我們這種決志就會使我們在一天工作的開場，思想如何服務人羣，不單爲自己的舒適或名望而工作。

祈禱應得是我們生活中一件自然的事，而且許多人的信仰，很使他們反對我所描寫的那種方法和次序。他們要他們的祈禱自然的奔湧，所以他們想要祈禱時纔祈禱，沒有規定的習慣，也沒有祈禱的方法。當然祈禱應當是自然的。祈禱應如飲食一樣的自然，可是飲食也須有秩序，也得有相當組織，方能有合宜的營養。飲食好像是個絕對自然的過程，可是在這過程中，也有不少規則與前後。在同等情形之下，祈禱亦須有規律，有次序，這却並不使它不自然，正如規律並不使飲食不自然。祈禱應如飲食一樣的自然，只要

我們有了好幾年的經驗以後就自然了；可是我們大多數的人都忽略了我們靈性上的教育，所以要獲得自然的祈禱生活，也和生來就不習慣於有規律的飲食，一樣的需要努力的奮鬥。

祈禱的方法，只是一種獲取某種結果的工具。有許多人在數年以後，就感覺祈禱是他們生活的中心，與他們個人的存在緊連住了，所以在他們私下祈禱的時候，也有他們自己的特殊方法。這種個人的祈禱生活，大部分却也是從別的基督徒的教訓和經驗中得來的。同樣，祈禱而有規定的時間，也是種獲取結果的工具。整個的生命都應當是祈禱；我們願意我們每分鐘的生活都活着與上帝有交通，但是我們若願意如此生活，我們就該每天留出某部分的時間來，學習與上帝交通。你上工的時候，若在路上遇見一個常時見了就招呼的朋友，而這次忽然不招呼，因為你今天不打算理他，這是不講禮貌。因此，若錯過了規定為祈禱的時候，而不向上帝問好，也是對他無禮。若是只在愛祈禱時纔祈禱，我們的祈禱纔真沒有骨氣，沒有個性。不但無紀律的祈禱是對上帝無禮，同時這也毀了我們整個生命的基礎。我們這樣待上帝，也就這樣輕視自己的生命，使自己的生命與那造物者不和諧。

只為高興祈禱而祈禱，也就是把我們的祈禱建立在我們的情緒上。情緒原不該藐視；它們是有力最有用處的僕人，可是它們是極壞的主人翁。我們生活的中心動作，以及為各種別的事功的來源的活動，應由我們的意志管理，不應讓給情緒。我們不能常在祈禱中感覺溫暖與甜蜜——我們也許感覺寒冷，死亡，可是我們無論如何，總要使我們自己的意志與上帝的意志相合。有紀律的祈禱是一個有宗旨的生活的

基礎。一天的開場不能沒有祈禱，在睡眠時我們也不該不再把自己獻給上帝。有時候在白天，尤其是在早餐以前，我們至少要用十五分鐘來學習多多認識他，這時候的祈禱應是整天之中最需要良好的計劃的。其中應有我們性格上最完善的部分。這樣的祈禱，能把好人所有的那種軟弱無用的生活變成上帝手中的偉大的工具。

第二章 上帝的需要

一 認罪與赦罪

我們已經知道得見上帝之後，就能引領我們使我們有作爲。我們知道了上帝是怎樣的以後，我們就應當把我們的生命熱烈的投入上帝的懷抱，與他的旨意同工，因爲除此之外，人生本無其他有價值的事。我們被召而進入上帝的榮耀裏，進入上帝在宇宙中所顯創造的權能中，與耶穌無窮的大愛之內。看見了這樣的呼召之後，我們的腦筋暈了。上帝的形象越清楚，我們越覺肅然起敬。在宇宙所有的創造的宗旨面前，我們那充滿了矛盾的宗旨的生命，越顯得無用，無聊，而愚蠢了。在基督堅固的愛面前，我們那種三心兩意的崇拜，我們生活上種種可笑的自私，纔暴露了寒蠢相。

我們越見上帝榮耀的光輝，我們就越覺自己的簡陋的黑暗。我們常把自己與他人相比，同時又總覺自己的完善。在上帝面前，這種自騙自的行爲，漸漸消滅了，我們看見了真正的自己。我們不想給自己下判斷，我們知道我們說不盡那自己的不行，同時上帝的需要是無窮盡的。因爲有上帝的仁慈，我們也許一時不能看見他整個的榮華，也不能完全覺察自己的罪辜，只能一點一點的感到上帝愛的深奧，與自己自私心的淵源。在靈性生活上越長進，我們就越覺得需要認罪，要上帝饒恕我們的生命的不完全。最偉大的聖

賢，向例都是最偉大的悔罪的人。看見了上帝，我們就不得不認罪，而在上帝的慈光裏，檢查我們自己的卑鄙，更是真切而清楚。在這個時候，我們見了真正的自己，不是那想像中的自己。

在上帝面前，罪孽不再存在，我們認罪的目的，就是要排除罪孽。我們的認罪，也許會流而為變態的重視罪孽，這就太不健全了。我們應該為我們的罪孽而憂愁，但是我們不應該因之而絕望。上帝總願意饒恕我們，我們也一定要接受他的饒恕，從此作我們一日的工，而不再去想到他們。那些為犯罪而傷心的人，就有再犯罪的可能，因為這種傷心是由于倚靠自己，倚靠自己，就不免失敗。因為我們憂愁的緣故，不是為了我們觸傷了上帝的不變的愛，乃是因為我們的墮落觸傷了我們的那點自尊心。從犯罪中我們學習謙卑。每覺墮入罪惡的時候，我們就得歸向上帝，謙卑的求他的饒恕，與他合一，然後把一切自己失敗的思想，打發乾淨，直到下次有機會更充足的認罪的時候再提。我們與上帝合一的時候，我們就不會再覺愁苦。若我們立刻歸向上帝，我們就覺察了自己的缺陷，從自己的思想中把它們排除出去，不讓它們來阻礙一天的工作，並得因此重獲作有用的工作的能力。

再過些時，我們應在上帝面前查考自己。在我們默禱中，很清楚的看見他的時候，我們就會覺察生命中有許多往時忽略了的小事件。好些人覺得要使自己的生命有用處，能完全治理自己的行為，不三心兩意，不缺少堅固的宗旨，就得每天晚上檢查自己，看看自己是不是真正用熱心活着，成全上帝的旨意。除此之外，靈性上若能有一度的大掃除，也是很好的。檢查靈性生活的要點，就是要相信上帝的饒恕，和他在我

們生活上的威權，他是能打破惡習慣的勢力，也能使我們那些矛盾的宗旨，放肆的慾望轉為有能力有宗旨的統一。

有人很難相信上帝的饒恕是真的，也不信他在人的生活中有威權；也許我們大概在一生的經驗中有過這種困難。總有不知什麼成分在我們中間，阻碍上帝的真愛的榮光。可也就在這種時候，我們更想到自己的罪孽。這時候，非但自省的工夫一點都不需要，我們多半只在這些罪惡上來回想念。雅各叫我們在彼此間認罪。若我們如此做，我們便會覺得這舉動能加添我們自承罪辜的力量，再加上一個朋友或一羣朋友的同情，我們就能相信上帝的饒恕是真的。在向一羣人認罪的時候，也有幾種危險；有時有宣傳自己的嫌疑，有時所說的話或有觸傷別人的危險。我們應當小心避免。後者這危險，在我們向一個朋友認罪時也會發生，除非他這人是絕對靠得住的。在我自己的教會裏，正如在正宗羅馬教會裏一樣，我們有一同志的弟兄，每在你需要他幫助你了解上帝的旨意時來幫助你，等于叫你向一牧師認罪一樣。他也應該知道如何當心靈魂，並應有實用心理學的訓練。他是教會的代表，把真正的饒恕賜給人。不管是在我們自己眠床邊，或在牛津團裏面，或在牧師前，那最重要的一點，還是要確信我們是被赦免了，而上帝成了我們生活上的主宰，從此不再讓那些惡習慣和無統一的宗旨之無用生活來管着我們。

我們不該尋出罪惡來承認。休格兒 (Von Hugel) 曾說過：『認罪不是去尋找蚤子；』我們不要在罪過上放下全副精神。上帝本身要比我們的罪更重要，我們不必再回顧這些罪惡，因為在上帝面前，我

們看不見它們。離開了上帝去找尋罪惡，這就錯了。

要看見上帝，就要承認自己的軟弱，我們大多數人中間，都覺得爲安排祈禱的時間起見，最好是偶然有一次特別的春季大掃除，而把那常做的，甚至是每天自省自悔的工夫放在晚上，不放在早晨的默禱裏。到了早晨我們站在上帝面前，聽他給我們的每天的命令，接受他榮光的靈感。到了晚上，我們就比較小心的檢查自己，看看我們在什麼地方和基督的意志走了相反的路。

二 懇求

上帝的形象使我們感覺自己的軟弱，所以覺得了自己的軟弱，就感到需要上帝的幫助。故此認罪之後，逼得我們哀求。我們求上帝幫助，他在我們未求之前，更明瞭我們的需要，他不必你去苦求了纔賜給你，因爲他的愛我們，是無窮盡的。

那麼，我們爲什麼要向一個慈愛的，知道我們的需要，並且願意賜給我們恩典的上帝呼求呢？我們的主在世上的時候，自己祈禱，也教他的門徒祈禱。他的先例的權威以及命令，就足夠說明這需要的理由了。用兩個比方來解釋，也許能更明白我們爲什麼需要哀求的祈禱。第一個比方就好比我們生身的父親教孩子們日常的禮貌時說，向人求應當『請你怎樣怎樣；』或『謝謝你。』所以向上帝說，『請你怎樣怎樣』和『謝謝你』，也是很有禮貌的。我們所有的一切，生命與生命的存在，都是他的禮物。我們不該拿

了禮物，不認這賞賜禮物的人。

再比如一個病人發了燒，醫生不給他喫常人所喫的糧食。這種情形，就等于我們冷淡上帝的時候，在行爲上不倚靠他，所以我們在靈性上也發了寒熱，也不能消化上帝所給我們的好禮物。要醫治這種驕傲的不需要上帝之寒熱，就該向上帝求我們所需要的，——要感覺我們是祂的兒女，倚靠着他。所以上帝不常把他自己甘心願賜的東西賜給人，除非他們祈求；因為他們在祈禱中若不承認倚靠上帝，他們就不配消化他所賜的禮物。他的禮物只會使他們自己更滿足，更驕傲，這都是人類最大的毛病。要有健康的靈性，就必須倚靠上帝，我們的表現方法，就是求他給我們所需要的。因為自滿自足而不需要上帝，只是荒廢了自己的一生，使我們在臨死的時候，只剩一個空虛的飄渺，做我們的伴侶。

看見了上帝，就使我們認罪。我們的認罪又使我們祈求上帝的幫助。我們在因為戰勝罪孽而祈禱的時候，更要小心使我們的祈禱全歸向上帝，而不把關於罪惡的思念放在空虛之中。只是再三的念着那誤人的罪惡，便是缺少信仰。上帝是全能的，他能打破罪的威勢；況且在祈禱中多想罪惡，而自以為我們是在祈禱的話，只有把他們更深的刻在我們的內意識裏邊。尤其是那些不清白的罪；我們應該承認之後，求上帝饒恕信仰心很堅固的求他幫助，然後從此不用自己的腦子在這上面的人們。

我們應該先向上帝祈禱，再把自己所求的事放在其次。在求上帝的時候，無論多麼小的要求都可以。他是我們全生命的主宰，他是慈愛的天父，是對於一切的瑣事全有興趣的。但是這種要求的祈禱，只是祈

禱中的一小部分，我們日子過得愈多，他在我們祈禱生活中佔去的地位愈少。可是我們永不能完全消滅了他，因為在我們的祈禱中必須有一種倚靠上帝的成分，使這倚靠很明顯的在我們面前陳列着；因為我們也許在通常要求的時候常說：『賜給我們日用的飲食。』

也許需要在這時提一下關於那未蒙垂聽的祈禱的意見。第一，所謂未蒙垂聽的祈禱這個概念，根本和真正的祈禱，距離很遠，真正的祈禱乃是要和上帝的旨意合一。有了這樣一個見解，所謂未蒙垂聽的祈禱就毫無意義了。但因為祈禱中的一小部確是向上帝要求什麼，那麼，或許我們是求了一件那慈愛的父不能給的東西——那與神的旨意矛盾的東西，我們有了它也就會有害處。誰能說，我們不曾受罪似的得了它們，我們是在愚昧中求了它們呢？那麼祈禱整個兒就有危險了。可是就算我們的祈禱全然未蒙垂聽，我們回想的時候，却誰知已很清楚解答了出來，連自己都沒有想到，真是反而不蒙垂聽更好。就算不能如此，那麼我們能感覺確是倚靠上帝，求他的幫助，也是有價值的。雖然我們所見的那件事未蒙答應，曾有多少事件，我們每天從他那裏得了，又是我們生命中的要素，但是我們確從來沒有求過，從來沒有謝過。

三 感恩

尚餘下一種很重要的成分未說。佐治赫勃忒 (George Herbert) 曾言『阿，上帝，你給了我們許多東西——請再給一件東西，就是一顆感恩的心。』這在我們的一生中，是何等的重要！頹唐的宗教是件極可

怕的事。黯淡與平庸在日常物質生活和知識生活中已够糟了，在精神生活中尤其是可怕。若我們在生活中中心帶着一種憂鬱的人生觀，——直帶進了精神的以及我們祈禱的疆域，那麼凡事自覺鬱鬱不樂，必致在不能滿足的浮淺的行爲中，失去生活最深奧的意義。

唯一真正的快樂，是從我們的精神的深處湧出來的，這是因爲有上帝給我們的大快樂不斷地流進我們的精神生活裏來。社交的樂趣是很好的，應該鼓勵，但是若將它當作快樂的根本，我們就永不會找着快樂。大的興奮與奢侈，不能代替那根基極深的精神的愉快，因爲精神上的愉快不倚靠生活的外表，却像泉水一樣的奔湧出來，在生活的表面上跳躍，使生活快樂。這種精神上的喜樂，會使一切塵世的娛樂更加生色，而且能使之成爲生活極光榮的組織中的一部分，而不單成爲平凡而無趣的生活中的誹謗。它對於無趣而平常的事，用幽默和喜笑來超度了，使它們成爲生活上極尊貴的一部分，不該錯過；又能將艱難的，可悲可怕的事，因彰顯那完全的慈愛的光榮，而改變樣子，正如同基督把十字架的猶惡與羞辱用來彰顯那完全的慈愛，和那愛的勝利的喜信。這生活中心的喜樂，是感恩之心所培植出來的，又在感恩心上面表現出來。

我們已經知道我們生命中的這種感恩的精神，是何等需要而且有用，但這不是我們感恩的主要理由。我們感謝的理由是，因爲我們應該給上帝這份感謝的心。我們若不謝謝他，我們簡直是不懂禮貌。我們說了『請，』我們也得說『謝謝你。』

若是我們能安排時間，用若干時辰放在哀求和代求的祈禱上，又用若干在感恩的祈禱上，那麼，我們的精神生活定會進步，而在日常生活中更成爲有用而可愛的人。有多少已很奇怪的蒙垂聽了的祈禱，我們還沒有謝謝上帝；有多少大快樂，我們還從來沒有向他申過謝忱；天和雲，花園和樹，燈光照在濕的石路上，音樂，運動的快樂，一切的美和快樂，我們謝過上帝了麼？我們有朋友，有父母妻子的愛，謝過了麼？更重要的，還有我們那種基督化的教育，基督爲我們所做的一切事，教會，祈禱與上帝的交通等等，我們謝過了麼？尤其是上帝自己的榮耀，與放在他面前所有的快樂，我們謝過了麼？

第三章 祈禱與行爲

一 引導

我先前已提過，看見了上帝，自然就走到有作爲的路上去。第一，我們只要先了解上帝的存在，就可以在其中感受自己的軟弱，自己認罪，然後再求上帝的幫助，而在他的能力中，在他的引領中，開始着那有作爲的生命。

因爲我們整個的生命是要成全上帝的旨意，所以我們一生的每一個小動作，都應當受他的聖靈的指引。上帝的旨意在我們的思想中引導我們，有時候用簡單的常識，有時候用艱苦的思想，有時是朋友的勸告，有時是忽來的靈感。我們遇到猶疑不決的時候，我們就應祈求上帝的引導，然後靜靜的穩重的在他面前，把事情想清楚。有時候他會很確定的立刻顯示了他的旨意，但也有時候，祈禱與苦思之後，我們還是不知道應該怎樣做。多半是因爲決定主意的時候還沒有到，因爲我們在思考這問題的時候，上帝還有多少教訓要賜給我們。也許在需要立刻有所作爲的時候，我們還是不明白上帝的旨意，那麼，我們只得向前走，選擇最好的道，相信因爲我們已經祈求了他的引導，在他面前思想了這問題，所以也會引領我們，雖然事實上我們還不能觸到那隻引路的手。我們應該記得，上帝的引導不是要省了我們的苦思深慮，也不是

要鼓勵我們在智力上偷懶，他正好是在我們的思想中引導我們。

每逢迷失上帝的引導時，倒不在需要重大的決斷的事件上，却在日常的生活上——那些不用思想就做的事上。有時候我們雖有了上述的靈性上的大掃除，我們最好還要把平時的習慣仔細檢查過；但是我們不該把每件日常的小事，在未行以前深思多慮，不然我們就會過分的內省，而成爲自大。在這種地方，上帝引領我們，使我們的良心日日滋長。我們越接近他，他的聖靈就會佔有了我們整個的生命，我們就會充滿了他的存在，以致每天的作爲都表示和藹而可親，正是他的引領所結的美果。

我們應永遠的服從良心，但是也得記住我們的良心應當和對於上帝的了解一樣的往上長。耶敷太（Jephthah）在犧牲他的女兒的時候，也是服從良心，我們越知道上帝，我們就不該如此做。民族的歷史正如我們個人的生命，我們的信仰——我們對於上帝的認識長了；——我們的良心也越發與上帝的旨意相合了。我們對於自己的良心的生長，負着實在的責任。

所以在求上帝引領的時候，我們的祈禱是很要緊的，我們走到他面前去了解他的品格，又在這知識中，形成各種決心，在此中建立我們的生活。此外在晨禱時，也該有時候計算如何度此一日，去會晤誰人，在一舉一動上求上帝引領。

有時候很值得在上帝面前放鬆我們自己的思想，讓他領我們任意的徘徊。他們也許會遇見該注意的小節目，或到濃雲密霧中，我們的思想不清楚，我們的回憶滿是羞恥。這些在崇奉上帝時，仍舊可以走回

來。若我們肯用時候來等候上帝，我們就不該掩沒他向我們說話的聲音。要張開我們的思想，因為，也許他要在什麼新的土地上管理我們。

我們會漸漸的與上帝的旨意接近，用簡短而不說出聲來的每天的祈禱，求他引領，求他幫助。那些真正服事上帝的人，多半是那些有好習慣，不斷的在思想中叫回上帝來的人，每有新的作爲，他們就獻給他。

二 崇拜

看見了上帝，便可以使我們認罪，得救，懇求，又因上帝的引導，我們才有所作爲。我們能力所及的各種行爲中，最主要的就是屬於靈性的行爲。因為我們的靈性比我們的肉體要緊，更有威權，所以我們靈性上的行爲，比肉體的行爲要緊。我們所能作的最偉大的事，就是崇拜而仰慕上帝。我們如此行，非爲自私的目的，要想栽培自己的靈魂，或建造自己的人格，雖然這種自私自利的心似乎很高尚。我們如此行，爲的是全心敬愛上帝。在他面前我們顯露自己，向他獻上我們整個的本性，我們的幻想，我們的思念，我們的意志，我們的身體。我們在他面前仰望而崇拜，這是祈禱的中心，也是生活的中心。這是人類最高尚的行爲。生活中沒有比這種崇拜的祈禱更真，更實在，更緊張，更有生命，更清楚，更光明，更完全的。不被那些烏烟瘴氣所阻碍的祈禱。這題目實在無法說明它，因為他雖則是人類行爲中最有力的動作，可是還要算上帝的行爲比我們自己的行爲重要得多。這種祈禱，並不是坐着做白日夢，通常人的想像常以爲默禱是這樣的。聖德利

瑟 (St. Teresa) 把在默想中的靈魂，比作向上飛的蒼鷹。他是有種被高舉，被上帝的能力所把持的意識，正如風帶着鷹；同時還有一種休息的意味，但却是積極的休息。那被風帶着的鷹是在動作之中。

崇拜是祈禱中最有能力，最有權威的一部分，生命中所有的力量都從它而奔湧出來。他有能力，同時也很危險。若是我們的默想的祈禱與崇拜離開了我們生活上其餘的部分，那麼玄虛的流毒不但毒了我們的祈禱，並也中傷我們整個的性格，把疾病與潰爛分佈在我們整個的人格裏面。而且若崇拜一個自己造出來的上帝的圖畫，而不是真正的上帝，也是破壞和毀傷我們自己。

我們若不肯艱苦的去研究並了解上帝，我們就不敢崇拜。我們不敢崇拜，除非我們有勇氣把我們生活上的每一分鐘獻給上帝。既然上帝是愛，那麼我們的崇拜若真是崇拜上帝的話，就自然會引我們上那犧牲與服務的路。

三代禱

除了崇拜的祈禱之外，次要的便是代人祈禱。我奇怪我們多少人中有幾個人真正的相信，我們最偉大，最有能力的事，就是在幫助我們弟兄中的一個，而為他祈禱。但若我們的靈性果然是我們人格中最重要的一部，那就只有在屬靈的行爲上我們才能大大的幫助人。

代人祈禱的行爲，若不和我們生活中的各部相合，就沒有生氣，沒有用處了。但這事的本身就是最重

要的行爲，藉此我們可以爲別人的緣故而作事。代人祈禱的中心點，是要把那些正在爲他們祈禱的人的思想精神帶到上帝那裏，讓他們在那裏立穩了腳，爲他們的緣故，我們把自己的意志和上帝的旨意聯合起來，一同工作。正如在哀求時，在代人祈禱時，祈禱的中心是上帝。我們可以面面向着而祈禱的上帝，比那些爲我們所代禱着的人們爲重要。代人祈禱，不是縱任朋友發洩他們不清不白的欲望，只是在爲他們的緣故，而與上帝的旨意同心。我們不是要求上帝改變他的旨意。我們若因爲要影響上帝的神聖的意志而祈禱，那就一定不會有結果。

這不是說祈禱完全是主觀的，——而唯一可能更變的就是那祈禱者的意志。代人祈禱，不但是主觀的，也是客觀的；正如聖雅各有言：『正直人的祈禱大有效果。』

好些人很難相信這句話，他們知道替每天相逢的人祈禱是有價值的，因爲祈禱能使他們自己興奮而願意幫助人。可是他們總不徹底的相信祈禱本身就能幫助人。結果呢，他們會替認識的人祈禱，可是他們的祈禱並不承認唯有祈禱才能影響別人的生活。

自然我們可舉無數的例子，論及那些已蒙垂聽的祈禱，因爲那些祈禱的人們，已經因了這個方法來救助了人。經驗過這種祈禱的結果的人，不必再聽其他的說辭了。

但是尚有許多人，不明白他們生活中代人祈禱的行爲上的客觀的價值，在『已蒙垂聽』和『未蒙垂聽』的祈禱的證據上看來，似乎這天秤也很喫不準。而且因爲有了那錯誤的觀念，總以爲祈禱就是改

動上帝的旨意，所以好多人很嚴肅的疑惑，代人祈禱的效力，能不能和相信上帝的公正相合而不矛盾。第一，關於代人祈禱的客觀的效力，我們就該知道靈性勝過物質的重要。這是我們每天的經驗，可是我們會忘記，有時甚至於強橫的否認，因為『屬靈』這名辭漸漸代表『不實在』的意思了。基督徒又時常把屬靈和物質兩方面分開來說。結果他們所謂那屬靈的已不再是那屬靈的，而只是種很含糊的抽象意識。這種彎曲的所謂屬靈的思想，不應當使我們就此看不出那真正的屬靈的確實比物質更為要緊。握手也許是件很重要的動作，但這是由於那後面精神的握手，比實際上物質的握手重要得多了。再者，物質的享受，食物，衣服，溫和，舒適在我們快樂中居大部分，但快樂本身原是件屬靈的事。我們可以有想像所做得到的各種生活上的舒服，而同時却非常痛苦，也有人因物質的痛苦而死，却在眼中表現喜樂的平安的光彩。我們不該廢棄或藐視物質的事件，他們是很重要的，可是這所以重要，是由於他所供給的是靈性上的要求。靈性是第一要點。可是事實上許多基督徒承認了這一點，却在屬靈的行爲上沒有實在的信仰。他們看得出用帶子和布修補一個破碎的身體是有所作爲，可是他們看不出用祈禱來修補一個破碎的靈魂，是一樣的實在，只是工作比較困難就是了。沒有科學能證明屬靈的事功的實在性，正如同沒有科學證明上帝的存在；但是這兩種信仰都很合理，相信後者也很自然的相信了前者。因爲若是宇宙間那最大的能力是屬靈的，那麼屬靈的行爲是最重要的。其次，我們再來問一問那些覺得代人祈禱的結果和上帝的公正衝突而發愁的人，他們的觀點到底是什麼？假使代人祈禱而有效，我可以舉一比喻，比如說一個害病的傳

教士，在不能得到醫生的幫助時，有別人爲他祈禱，結果他的病得獲痊，那麼，立刻就有問題在他們心中發生了；若是沒有祈禱的話，這傳教士能得痊癒麼？再不然就問：上帝若治愈了那曾經祈禱的人，而弄死了那未曾祈禱的人，那算公平不公平呢？爲什麼這分別不在乎病人的本身，而只在乎曾不曾祈禱呢？我們應當記得，我們不是無所不知的。我們不知道，我們若不祈禱，上帝會不會也像答應我們的祈求了以後那樣做，我們僅知我們已遇到一件事，相信必是上帝的旨意，我們若不同他的旨意合作而代人祈禱，不管上帝會怎樣做，我們總是失敗的。

若是我們見人落水而不救，因爲我覺得，若爲我的肯救不肯救而定規了這人的該不該活，是侮辱了上帝，但這正是不盡責的話。正如同我不替別人祈禱一樣，因爲我相信無論祈禱不祈禱上帝總能幫助這人，也是不盡了我的職務，固然因爲也許我不去救那落水的人，上帝也許有別的法子救他；我若不祈禱，上帝也許用別的方法幫助人，但是無論如何，我的責任是很清楚的，上帝公平不公平，在這兩件事上都說不上。

若是我們的代人祈禱要有合理的根基，我們必須記得三件事。第一，我們的祈禱不是要改動上帝的旨意，這樣希望是有罪的，這樣相信祈禱的力量是迷信的。第二，雖然我們代人祈禱不是要改動上帝的旨意，而只是將自己的意志與他的旨意合作，但也不是沒有客觀的效果。上帝能够也實行在物質的與屬靈的範圍內，用人類之力以表彰他的旨意。與上帝的旨意積極的合作，是走上無論物質或精神建設的道路。

上。第三，我們不是來判定上帝的公平不公平。遇到某件事須要我們的祈禱時，我們若還玩笑的問：「我若不求，上帝幫助不幫助呢？若他不幫他，公平不公平？」那就是放棄自己的責任，不與上帝同工。（這是我們整個生命的宗旨。）對了，有時候會說「上帝不要我代人祈求的扶助，」這是對的，可是上帝給了我們合作的權利，和他在屬靈的與物質的各方面同工。他用人如用他的助手。我們應當選擇，還是做那有權利與上帝同工的人呢，還是做那上帝不要他幫忙的人。我們若不和他的旨意合一，他也不會要我們；但若我們肯獻上自己，與他的旨意合作，他要用我們，我們的代人祈禱也一定會有效果，聽他的指引，服從他的旨意。

這段話剛開始的時候，我們說過代人祈禱是我們為別人而能做的最偉大最有威權的事。不是一串含糊的欲望，也不是一串重複敘說的字眼，這是為別人的緣故，把我們自己全心全意的熱烈的發揚出來，這是很困難的。好多人只能幾分鐘的代人祈禱，因為真切的代人祈禱很費事，而好多人也需要常期的練習，以擔當長時候的緊張。我們太愛把祈禱當作糊糊塗塗的做夢。我們總想祈禱很容易，不相信他的確很費事。我們把那些用長工夫來祈禱的人，當作懶惰的做夢者。基督徒代人祈禱不是這樣的。若是我們要相信代人祈禱是很費心的，那麼，我們可以很容易的來試驗一下。跪下，決心用半小時為一個特別的朋友祈禱。在你思想中要把他放在上帝面前，不要讓你的思想有一秒鐘的徘徊，只讓你的全心全意放在朋友的利益上。你若果然不習慣於代人祈禱，就會覺得，要你把思想集中在代人祈禱上面，要這樣多的工夫，你是辦不了的，若是你居然成功了，那麼在半小時以後站起來，即使不覺疲乏，也覺精力殆盡了。我說代人祈

禱之所以費心，還不祇如此。我不能仔細解釋其究竟，因為代人祈禱之費人精力，非從經驗中得來。用一個比喻說來可以容易些；若是你有一個深所喜愛的人，遇到一件很傷心的事，那麼你的安慰撫愛的力量，一定和你的了解他的痛苦之深淺成正比例，把他的苦惱當作自己的。也許你不能做什麼『實際上有益』的事來減少你朋友的憂愁；可是你那種屬靈的行爲，和他分擔了痛苦，這種同情心的深刻與實在，也許大大幫助了他。這種屬靈的援助不是容易得來，這是很費事的。那代價就是把你朋友的痛苦放在你自己心裏感覺到了。代人祈禱也是一樣費事。正如在研究祈禱這問題時，這種祈禱也一樣需要訓練與實習。代人祈禱是件很要緊，很偉大的事，是我們爲別人出力的最高尚的行爲，我們應不嫌煩惱訓練自己，使自己能成爲很有力量的替人祈禱的人。

四 把祈禱表現在生活上

我們已經知道，看見上帝的真身，就能引上行爲的正路，——屬靈的行爲就是崇拜與代人祈禱，但是我們不嫌再三申說，我們的精神不是散亂無狀的，我們活着的時候，我們那外表的肉體生活也要很適合我們的精神生活。

若是我們的祈禱要成爲真正的能力的發動機關，我們應把我們靈性生活的最深處，直接與外表的行爲聯合起來。我們已見到應該怎樣選擇某一決心，在數小時以內實行，這決心就是每日晨禱所結的果。

把上帝與每日的事務相聯是很要緊的，如果我們真心要使自己的生活有結果。

我們最小部分的時間，與最遠的生活的一角，都不該離開祈禱。我們整個的生活，參與我們的祈禱完全和諧。屬靈的與肉體的兩方面，要聯起來在上帝手中成爲有用的工具。

祈禱應在我的一切行爲中存在，我們不該讓自己在日常生活中錯過了我們在祈禱中所允許做的一切事。在祈禱中必須有誠實，這是很重要的。若我們祈禱一件事，實際上却做着另一件事，這種生活上的大矛盾，至少要使我們成爲無用的人，有時領我們走上罪惡的深淵。

祈禱若爲的是逃避生活，那就是生活中最危險的毒質。我們若見了一種明顯的責任而規避，而用祈禱來代替了那手邊上的一件事，我們就更把局勢弄壞了。

比如說，我知道我的責任是去幫助一個在困難中的朋友，可是因爲我很懶惰，所以我自己安慰良心，只替他祈禱；那麼，第一，我既沒有行我的責任；第二，我又在把祈禱當作開玩笑，我在假冒爲善的替朋友求，那我不肯替他成就的事；第三，我在上帝面前說了謊，假作和他的旨意合作，而實際上却在拒絕合作；第四，我用謊話毒了我自己的生命。

把祈禱與外表的生活相連是極要緊的，正如我們已經見到過，我們不該把祈禱限制在那些只能影響浮表的事上。我們要在實際上使靈性與外表的生活不分離；每有機會把祈禱變成外表的行爲時，我們就不該錯過。

第四章 祈禱與團契

一 別人爲我們祈禱

在我們的思想中，我們看見在崇拜與代人的祈禱時，上帝如何引我們走上作爲的路。我們現在要再研究那常被忘記的祈禱的另一方面——就是人家爲我們祈禱的價值。

有些人不喜歡人家爲他祈禱，我想起來我們大多數的人，有時候猜疑那些爲我們祈禱的人，以爲他們都有一副面有得色的神氣，所以有時便覺抱憾。這種遺憾的來源是驕傲。這罪惡使我們遲鈍，而不知道人家爲我們祈禱的大價值。再說得誇大點，這簡直就是一切罪惡之罪惡，一切罪惡之根本。神學家名之爲驕傲，可是這名字還不能包括一切所有。這種驕傲是一切罪惡之根，顯示在過分的自誇心中，但是多半更含蓄在以自己爲中心的心理中——我們用發生在自己身上的效果來判斷一切事，把我們自己當作全世界的中心。那些受過教育的人的驕傲，往往就在把一切事從自私的立場上來很自負地估價。比如一個人奮鬥努力，使自己純潔，他雖然用自己的力量完成自己的品格，他雖然不用上帝的力量，爲他服務就正如那唯我獨尊的人一樣，犯自大的罪。

還有好多人，根本還未曾覺察到自己的自我心盛的地步，他們有時簡直像野獸一樣的在可能範圍

內，從生命中攫取一切用物，從來也不想到上帝與其他的人類，這也是驕傲，他們把自己的生命看得過于重要了。沒有上帝作中心的生活都是驕傲的生活；在他們的生活之中他們竟忘記自己是無能的人類了。驕傲自滿的結果，就是那可怕而又免不掉的刑罰，也就是靈性上的隔絕人寰的寂寞，這些刑罰只要我們肯容納愛我們的人的祈禱，就都不要緊了。我們也許自以為與上帝發生「你」與「我」的關係是錯的，雖然實際上我們是極端的自私，而已經陷入了自傲的井中。我們有時也許很熱心的代人祈禱，自以為很好，但却始終未脫開自我的心。我們的祈禱也許是我們那種「統治」性格中的屬于靈性的一方面，自以為替別人「行了善」就滿足于自己的願鏡自憐。可是要覺得別人替你祈禱，深刻的了悟我們在靈性上實在倚靠別人，就可見到自大的根。我們在根本上，靈性上，是倚靠着獨一無二的上帝的，正如我們單靠着上帝而能得每日的飲食。可是那賣麵包的給我們麵包，而所有靈性上的扶助，也是由上帝經過了那些為我們祈禱的朋友做中間人而得來的。這不但在祈禱的疆域裏的確是真理，要是我們試看普通的靈性生活，我們就可以看見上帝的禮物大半是由人做中間而得來的。聖經的寫成也是經過了人的手。也是人類得了聖靈的引領，從大堆的當時文學中選出來的。也是人把它保持了多少年代，也是經過了人的代辦，我們才聽了教訓，和所有基督教會裏的教訓。既然上帝的扶助在這許多地方都會經人手，那麼，在祈禱中所獲的幫助，也要經過別人的祈禱。

二 與別人共禱

我們應該不應該大家聚在一起祈禱呢？很少人肯很耐煩的去回答這個問題。大多數祈禱的人是習慣于與人一同祈禱的，但他們多半不會想出清楚的理由來，問一問爲什麼他們要如此做。也許有好些人覺得，與別人祈禱比較容易些。有別人同在，感覺他們的覺察上帝，也能幫助我們祈禱。但有人在獨自一個人的時候，才深深地感覺上帝的存在。這種人大體上說來，選的路更難走，因爲這樣行，很容易造成一個自私自利的宗教，那些以爲在祈禱中不需要旁人的團契的，比基督更聰明了，因爲他說『在兩三人的集會中，我必與他們同在。』

祈禱的真精神，全建立在倚靠上帝的知覺上，我們要深深的感覺，人類之所以必然要靠託上帝，看了我們人類互相倚靠的感覺，就更明白。若是我們獨自祈禱，把自己和上帝及人類分開，我們不久就會覺得我們所崇拜的上帝，不是那真正的上帝，而只是我們自己的鏡中之影。在祈禱時與人隔絕是很危險的，即使我們個人的祈禱中，我們也要感覺我們所求的上帝是『我們的父。我們不應該滿足于『你』『我』的關係，須得是個『我們』與『你』的關係才好，要不然，『你』就會不是上帝的。

讓我們在這時候試試看，考究一種特殊很難得的職業，在這種職業中，消耗了少數人的大半生，還有些人是半生活在其中，有的在其中活上幾年，幾星期，甚至于幾天的。那就是許多人所咒詛的隱士，因爲他們逃開了其他的人羣，逃出了生活。無疑的，有好些隱士之所以選擇此道，爲的是這種卑劣的目的，可是那典型的基督徒隱士，因爲他對於宗教上的集團性質的意識很深，所以有好多時候他不必和其餘的人羣

有接觸，以求激發他爲他們的祈禱，或求感覺他們爲他的祈禱。這隱士永遠是同着別人祈禱的。我們很容易菲薄這項職業，因爲我們不了解人類的靈性，可以在祈禱中有多深切的與神相通。我怕的是我們大多數的人，本人自己的祈禱生活上，根本就缺少代人祈禱的生活。代人祈禱的生活原該很豐富的。我們若有所謂中心生活的祈禱上面自私自利，那麼在生活的其他部分，也不免很自私。在祈禱中要學習不自私自利，不僅是爲多人祈禱，因爲我們知道，單是祈禱是會觸發我們的驕傲自大的心的。所以我們要栽培集團的祈禱，我們要把整個的祈禱的生活沉浸在集團的精神中。

三 團體的祈禱

祈禱之所以需要團體生活，自然就引導我們去考慮團體的祈禱了。我們可以從基督教的歷史上，尋出許多例子來，有多少屬靈的大運動，全是由于小組的人羣學習一同祈禱，而因此有大權能的。誰若知道了一羣朋友的團契的，自然知道這種團體祈禱的快樂。而且大多數人把與相識的人羣，有共同祈禱這件事，當作一件很重要的事。要在我們的宗教中，獲得一個含糊的集團的意識是很容易的，但必不易有實體的真理。這不但不夠，並且還很危險，因爲我們只在一個不真實的世界中滿足我們人類內心的欲望團契，而實際上和我們的日常生活不發生關係。我們若在因興趣相同而結合的家庭中或朋友中，而竟不感團契的祈禱生活，那麼在教會的更擴大的生活中，更談不上正當的團契了。這種小團體應當聚集，而爲彼此

相同的生活上的諸事祈禱；在他們的互相交通的祈禱中，也應當想到本地方的教友，和全世界所有的教會。這兩件事在禮拜堂的會衆之中亦應保守。讓我再想一想，爲什麼許多人上教堂去做禮拜而不感覺真正的崇拜。他們常說他們從『禮拜堂的崇拜中不能得到什麼，』或說他們『一點都未得益處。』結果，他們不是不去，就是把禮拜當作一種必要的責任似的，看得它像刷牙一般。第一，我們要知道，最好的祈禱不一定是那我們所最歡喜的，最受感動的祈禱。那些用兩隻眼睛守着自己的情感的寒暑表，而估量教會禮拜的價值的，都走錯了路。第二，我們若在日常的生活中要自私，若在我們個人的祈禱中，一大半只求上帝給自己東西，那麼我們自然會覺得那些以團體爲主的禮拜很難應付了。我們不能欣賞禮拜的最大的難處，就是這集團的感覺不能進入我們的宗教。我們的宗教生活應當充滿了爲別人的祈禱，感覺別人之爲我們祈禱，以及和他人同禱的團契，俾可使會衆合一的崇拜真切而實在。所有的禮拜式中，或祈禱，或唱詩，或其他的儀式，全靠這樣一個感覺：就是，不管他是怎麼回事，『我們』在那裏一同做。除非我們深覺是『我們』中的一部分，除非我們全心全意把自己獻上，除非我們知道別人也爲我們而獻身心，與我們同在，不然我們就不會好好的欣賞任何禮拜。我們若在禮拜時不感覺什麼益處，我們就得問問我們獻上了什麼沒有，而且我們是不是真的要獲得什麼。若是別人爲你而祈禱的這件事使你厭煩或輕視，你就會感到和衆人合禱的困難。這種思想在我們腦子背後是不行的，『我不明白爲什麼龔士要爲我祈禱。我和他也一樣很好。』所以，會中合禱的最基本的難處，乃在我們那根深蒂固的自私自利和驕傲。我也許還得提

到，若以為牧師或長老在『領着』禮拜，而我們的責任是很恭敬的聽着，到後來批評傳教師的講道，那就整個兒不合基督教的真精神。自然有許多英國教會的牧師在做禮拜的時候，常用怪悲慘的聲音叫着，好像一點也不在他們所說的話中感覺興趣；也有許多新教徒，來了一大篇倚老賣老的言論，自以為是向上帝祈禱。這些都是事實。但是誰要把這些真正當一會事，才真是沒有了解禮拜的精神所在。誰若有像基督一般的真的不自私自利的精神，而同時又熱烈的同情于團契之感，愛他的鄰居，那麼禮拜就會成一極美的團體的崇拜，而不去管唱詩唱得怎樣不行，說教說得如何無味，牧師如何如何的不行了。若愛人的心不在我們中間，若集團之感不是我們宗教中的實在，禮拜自然是可厭而無味的。

四 基督徒團體的祈禱

我們已說過，集會的祈禱有兩種：一是關於他們自己本身的利害之密切的祈禱，一種是比較更大的團契和全世界的教會生活同感。這兩種成分在會衆的祈禱中，更是日見重要，我們為朋友親戚祈禱的時候，或他們為我們祈禱的時候，我們的祈禱自然應該詳細而精密。我們生活中的事，不分大小，無不蒙上帝的欣賞，也沒有任何關於我們朋友的事，是上帝所不願我們講給他聽的。可是在禮拜堂裏，集團之感存在的時候，我們不再想到自己的親密的一羣，而要想到世上所有的基督徒。結果，比起私人祈禱來，個人性格之所好一定要減少，我們性格上所喜愛想到的宗教的各方面，也要減少分量。這是事實上的當然，且是正

當的。會衆的祈禱應是教會祈禱的一部分，是大衆的，不是個別的；要使大家都合宜；因此也須要有相當的限制與平衡。所以缺少做禮拜的興趣，大半由於不情願承受這種限制的訓練。大家都願意隨心所欲的去禮拜，要注重他所喜愛的各方面，可是集團活動的主旨就是個人必須放棄自己的癖好，而注重大衆的生活。在遊戲時，大隊的精神也是如此。在宗教生活上，這種集團的成分若要維持的話，也應有相當的個人限制。這並不難，因為唯有這樣，才能使我們的宗教得到平衡，而能使我們不太倚恃那些能激發我們宗教情緒的事物。

會衆的祈禱也須多少有點羣友共禱的性質，而在可能範圍裏感覺團體生活的密切。可是同時，會衆又是世上好些基督徒中的一部分，而其祈禱也得想到這個事實。會衆若在祈禱中只是自私自利的爲自己，這一個公會，就正如個人的自私自利一樣。因為會衆要知道，若是要求與其他世上的信徒有合一的情感，那麼，我們可以想我們在爲他們祈禱的時候，他們也在爲我們而祈禱，而我們的祈禱都在同時向着天上那唯一的上帝，我們衆人的父。若要使如此『會同』世上所有的信徒而祈禱的事成爲真切而實在，那麼個人必受限制。我們應當把這限制當作基督的疆繩一樣的愛它；因爲他的軛是輕的，因爲與所有的基督徒聯合是人生最大的樂趣。那麼我們在教堂祈禱的時候，應感覺空間的阻隔不能使我們分離，我們與百萬基督徒的靈魂同在參加崇拜。這種廣大的團體精神，再加上密切的團契，能使我們整個的會衆禮拜有真切的意義。

基督教會之所以不統一，是由於祇有少數教會對於會衆祈禱會中之親密的和普通的分子作適當的準備。關於會衆密切的祈禱，也許很可以有臨時或特殊的預備。有一部的會衆祈禱，應留給爲某一羣基督徒而祈禱，在某一地方集合，在某一時間舉行。他們也當爲他們自己的團體祈禱，比如爲教會裏的各種事務祈禱。他們也當有適合於當時國際的，國家的，或地方上的事件的祈禱。但在這種禮拜中想用力添上儀式，常常不很順利。

可是同時會衆祈禱中之普遍的分子里，有時候也應當有儀式的色彩。在這種會衆祈禱中，一切個人的，地方的，目前的利害都要超過，所以應該讓會衆用其他數百基督徒同志以及歷來成千信徒所共同用的祈禱文，一同祈禱。

五 祈禱與永生

這裏先簡短的說明基督徒的所謂永生。世界上自原始人物起，都相信死後總有某種繼續着的生命；而且所有已知的宗教，無不論及某種死後的生命理想。這些思想常常是粗糙而不合倫理的，就是基督教本身也常把這種永生的觀念曲解作逃避。人常常自己安慰自己，因此看見世界上竟有不公平存在時，就只要想這世界是無關重要的，在將來的生命，一切都會得很公平的待遇。這種永生的態度，不是基督教正統的教訓。

基督教的不朽論是直接從基督所說的關於上帝的所以然，以及人格的價值的教訓中來的。那維持宇宙的創造的能力，是一個良善、仁愛，而永生的上帝。若是我們如此相信，我們自然就相信凡屬善而和愛的都屬於神，因此也能夠分有他的永生。可是良善與仁愛不是抽象的東西，他們屬於人，不能與人分開。你不能想到愛，而想不到那愛的人。所以我們說良善與仁慈永不滅亡，因為他們和永生的神是很合適的，也正是說那些有仁愛的人都能不朽。這與基督所說關於人格的教訓也不衝突，耶穌之尊重人格，是四福音中極偉大的事實。他的話與行為都教訓我們說：各人自己都有價值，他在神的世界裏有他特殊的地位，他之所以被承認，不單因他有某種特性，或說他是某種事功的工具，却因為他乃是他自己。

若是死後這些人格自身不能存在，除非他們的行為怎樣怎樣，才能使他們在世上留存；那麼這種行為的結局，比人格更為要緊，而人格只是某種事功的工具了。把人格當作某種利用的工具，是一切事功中最根本的罪惡。基督教的不朽論與夫人類靈魂的價值論，不再是逃避生活，而却與我們日常生活和社會組織有很大很合理的關係。它是反抗一切利用之證據。耶穌教訓我們說：上帝愛每一個靈魂，上帝的愛是永生。若是我們的主所說關於每一人格的價值，與上帝的愛每人的靈魂是真的話，那麼每一個人格都有永久的價值，而被上帝永久的愛着，而肉體的死亡至多只是人生的一件大事。

所以基督徒之所謂永生，掃去了一切含糊的再世觀的狹窄，而與上帝本身的觀念，很密切的連了起來。『這是永生——要認識上帝。』我們在此地此時就可以進入永生，我們敢說信仰的不朽，就不過要現

在承認上帝的愛的經驗之實在。

這裏不能詳細的把教會裏關於這些事的教訓說一遍，可是這一小段引言可以為我們將來說到的永生和祈禱的關係先打好了根基。上一段，我們說到祈禱超過空間的阻隔，可是祈禱不但超過空間的阻隔，也超過時間的阻隔。我們也知道祈禱便是與上帝相契合。他的旨意是永生而不變的，所以在祈禱中，我們由他而與一切祈禱的人契合，——與一切凡與他的旨意契合的人投合。時間不能限制永生。所以在教堂中祈禱，不僅與世上一切信眾共同祈禱，且也和歷代的信眾同禱。若是世上的禮拜堂的確一直共同合一的祈禱，那麼，我們所有的宗會的信徒也和他們在此時此地一齊同心合意的祈禱，除非大家停止了祈禱。若我們與歷代的信徒在祈禱中彼此聯合起來，那麼，在教堂中祈禱，也同時是所有教會一同祈禱。我們已經知道，無論我們是為自己或為他人祈禱，祈禱不是要改變上帝的旨意。我們努力要和上帝的旨意合一，就是為死人祈禱，也要服從上帝的旨意。我們之向上帝獻上志願，目的都為的是他們。好多人懷疑為死者祈禱這件事，因為他們把這種祈禱當作一種更改上帝旨意的嘗試。可是那根本問題不在我們應否為死者祈禱，却在那第一個問題，我們之所謂祈禱究竟是什麼？若我們的答案是要將自己的志願與上帝的旨意相合，那麼我們對於為死者祈禱這問題，就不會誤入歧途。

我們曾討論過活着的那些人為我們而祈禱這件事。但那些已經死去的，是不是也為我們而祈禱，我們應當不應當也努力的實現他們的祈禱呢？我們應該不應該求他們為我們祈禱呢？我們都相信上帝的

旨意看顧我們，我們自然也相信至死有信心的人是和上帝的旨意相合的，所以在大體上說來，那些成聖的人是在不停的爲我們祈禱。我們要想到他們如何爲我們祈禱，只要想想世上那些人如何爲我們祈禱就夠了，因爲那都是一樣的。能知道這一大隊的聖人在爲我們祈禱，是力量的根源，尤其是抵抗那驕傲的力量之本源。我們不需要向這些聖賢祈求，爲我們而祈禱，正如我們不需要世上朋友爲我們的得救而代禱。可是這件事的確很自然的會令人這樣做。我想我們在屬靈的這條路上開步的人，在感遇困難時，或在歧途時都曾求過活着的朋友爲我們祈禱。那麼我們想求死去的朋友爲我們祈禱，也是件很自然的事。所有的幫助都來自上帝可是在物質事情上，我求朋友幫助我所有的幫助都來自上帝，可是我求我的朋友爲我祈禱，這是一樣的。我覺得這每逢默念基督降世爲人的奇妙時，我自然而然就要求那比人類更爲明白這奧秘的人爲我祈禱；而在我念保羅給使徒們的信時，我怎麼總免不了要求他爲我祈禱，請他使我清楚的懂得一切。好些人反對此事，因爲他們覺得那些聖賢在天堂裏享福，決不會來管世界上這些瑣碎的事。可是我不能相信所有的幸福，會比與上帝的旨意相合更大的，自然上帝的旨意願意我知道基督降世爲人這件事。因此，基督的母親，在這種合一的幸福中，一定爲我祈禱，盼望我能懂得這事，我覺得我若不謙虛的求她，也許就錯過了這祈禱的幸福。基督降世爲人的主要點，無非是上帝的謙卑之說。自然我們不向聖賢祈禱，正如我們不向活着的人祈禱一樣。祈禱只是歸向上帝的。可是我們自然求朋友們爲我們祈禱，若相信不朽與夫聖賢的靈契的話，不管他們是活着還是已經死了，也沒有多大分別。

不管我們採用何法，我覺得我們應該了悟與聖賢相通的原則。我們與他們合一。不管我們是不是求他們為我們祈禱，只要我們與他們契合。

可是我們中間也許會有一種宗教中的團契的成分，進入了我們與上帝的關係中間。不管是我們的朋友還是天上的聖賢——只要和他們結合之後就會埋沒了上帝的存在，那就大大的錯了。不必將聖賢當作神道，亦不必將我們的宗教退化而為祖先的崇拜。

在這些多神主義崇拜祖先的種種相隨後面，仍舊有着靈性的渴求，這種排除迷信而極有效能的力量，就在基督教之所謂與聖賢相通的一說裏。

也許我們很容易把上帝的觀念用忠于羣，忠于黨，或忠于人類，社會服務這種種來代替了。這些若不限於應有的地位，——不勝過我們愛上帝的心——它們就會使我們離開了對於上帝的崇拜，和人生的真價值。第一條誠命就是要愛上帝，第二條誠命是要愛人，這兩條不大能夠分開來說。

註：——我加入了這段關於永生與祈禱的議論的緣故，是因為要討論為死人而祈禱這件事。求聖賢們為我們祈禱，是我祈禱生活中很重要的一部分，所以在描寫祈禱的科學時，我照理應試把它放進去。我若漏下不寫這一段，那麼我的祈禱哲學就有缺陷。同時我願意再申述，雖然在祈禱中這兩個成分在我們靈性生活中是很重要的，但是我覺得於救法却並非必要。那些看了這段文字覺得奇怪的，請不要為難，只顧越過去不看也許過後他們會覺得其中的意義。

六 個人祈禱中的團體成分

我們已經用文字說明了祈禱中集團的成分這個概念，又好像說在祈禱中所經過的各階段，都有這種集團的成分在內。可是事實上，這團契的成分在我們的宗教中之所以存在，正如我們之尊敬上帝的存在一樣。我們從不單獨站在上帝面前，我們是一大羣自由的、有自覺心的信徒中的一個。我們是自由的人格，我們自己選擇自己，做上帝家中的一分子。這種團契的精神應滲入所有的祈禱中，亦滲入我們個人的祈禱中。我們不但要在情感衝動時覺察這團契的成分。感受教會的存在，是我們日常生活中的一部分。正如我們感覺上帝的存在。我們不能有此而無彼。教會不是一所磚石造成的房子，或是什麼人羣的組織，而是上帝的軀幹。保羅對以弗所人說（第二章，第十九節）：『這樣，你們不再作外人和客旅，是與聖徒同國，是上帝家裏的人了，並且被建造在使徒和先知的根基上，有基督耶穌自己為房角石。各房靠他聯絡得合式，漸漸成為主的聖殿。你們也靠他同被建造，成為上帝藉着聖靈居住的所在。』我們要住在上帝的家裏。要覺得有教會，愛教會，就須深深將它們種在我們的生活中。你不能做一個寂寞的基督徒。在基督教的根本中，有一條誠命：『小小孩子，彼此相愛，』這不是近代誤用之所謂慈善事業；這是將言語不同，種族不同，年代不同的一切人，若弟兄般的聯合起來。

七 聖餐禮拜

祈禱的高峯便是聖餐，我們會看見在祈禱的各方面，那中心點就是與上帝交通。最高妙的表現就是這種禮拜，我們把靈性上的契合，用聖餐的禮拜來表現出來。

聖餐禮拜也是祈禱中團契成分表現的最高峯。不但在我們個人的宗教生活上是一種的契合，在我們與同仁一齊分享祈禱的豐滿時也是如此。我們聚合了許多基督的兄弟姊妹，一同共享這契合。可是這種禮拜，比這個還要豐富，因為這不但是小組的禮拜，也是基督整個組織的禮拜。這禮拜是基督的，在他的軀幹中，一切信徒皆有團契。

要詳述這禮拜的重要，非要另寫一本書不可，我雖不企圖細述，但可以很簡略的描述各種祈禱如何在這禮拜中獲得合一。這件事正如在默想中，我們的想像有了一個構思的題目，因為我們目前有了基督，也看見了他的生與死，與他的復活。若是我們的心神不專，我們可以回來再細細的默想他。我們要在他的面前覺得自己的軟弱，求他饒恕我們的罪，求他的力量使我們行他的旨意。

在這個禮拜中，崇拜仰望的精神真是登峯造極。我們覺得這不是我們的行為，而是上帝的行為最爲要緊。路得說，聖餐是『上帝的禮物』。他自己也同在。我們的責任是用崇拜答謝他如何把自己賜給我們。我們聯合在祈禱中爲教會禱告，我們的祈禱是分享歷代所認爲最主要的禮拜。我們展開全身全心感謝上帝，不但用嘴唇讚美他，也要利用我們一生中所得的禮物讚美他。

若是祈禱生活中的中心要點是要求實在，那麼這種一生中的禮物也是超過一個情感的興奮，不會

離開了禮拜堂就忘記。我們要在每日生活中努力表現與基督合一。我們要學他的生活，學習基督的行爲。在聖餐禮拜中我們雖然與他相會，但要與他同在，就要做他的工。

所以我們和弟兄們契合若要實在，我們也該不僅是與他們分嘗上帝的筵席。我們的禮拜若一做完，就不再與我們的弟兄們分享，甚至于對他們很不客氣，那就不會真切了。

若要求真實，那麼聖餐本身就表明我們大家是朋友，都是公會裏的一分子。不但如此，我們心中尚深愛全世界上的同仁信徒。我們不妒忌，也不冷淡別個教會中的教友，也不藐視或仇視別國的教友，也不疏遠歷代的教友。我們與基督全個的軀幹同心合意，不但在精神上如此，也真的如此做——我們要使我們的一生符合這聖餐禮拜。

第五章 祈禱的方法

一 默想

我們開始研究祈禱的時候，已經知道受了教育的人，需要一種與他所受的教育相符的祈禱方法。念了好些篇禱文不夠，無計劃無組織的語言語傾倒我們的情感也是不够。念好幾篇禱文是很有價值的，能用嘴上很自然的言語來傾倒我們的心境，也是很有價值的；可是平常一個人不能在這種祈禱上立自己全盤生活的基礎。祈禱若要成爲他生活的中心，成爲他啓示的來源，活着的宗旨，以及每日要實行的宗旨的力量之根源，那麼，祈禱必要比那寫下來的祈禱或自然的傾吐還要實在一些。

經過練習以後，許多人才知道有力的祈禱生活，就是有定期的默想。我們在先說過，在祈禱方開始的時候，要駕御想像，使它注意目前所想的那件事。

默想的方法與默想的人數，一樣可以衆多。所以要統一所有的方法，是有害而不可能的。可是也有大家可以應用的幾條普通的原則；此外，還有若干方法的細節，可以適應各人不同的用處。

說起普通原則來，我們不妨說兩件事：第一，默想的目的是與上帝的聖靈相通；第二，上帝的本質既是如此，那麼與他相通不是一個迷糊的意見，而與我們的日常生活絲毫無補。我們的目的既然是與上帝相

通，那麼我們便不應當作方法的奴隸。我們若已達到與上帝相通的程度，而不用預先爲他備下的方法時，那麼我們應該忘記了這些方法，直到真正用得着的時候才用。若真與上帝的聖靈相通，而與日常生活有密切的關係，那麼，我們應當小心避免，不要在默想終止時把自己留在一種情緒緊張的情況下，或是狂樂的狀況中，而與以下這幾點鐘的平常生活毫無關係。

現在再說各種不同的方法：第一，要注意預先想明白我們生活的背景，因爲我們精神上的祈禱將在我們的生活上有所結果，所以我們的生活應當與我們的默想相符。有力量的精神上的祈禱的一種條件，就是要用心努力，使我們的生活吻合我們所祈求的一切。除此普通的生活的預備外，好多人覺得最好還要有比較特別的預備。我們的默想若在早晨（大半人都喜這樣），那麼我們頂好前一夜就選好題目。有些人在一禮拜，甚至於一個月以前就選好了題目。我們自然可以爲自己的默想尋找題目，但是以下這幾個可以做例子：伯利恆的馬槽，耶穌的受洗，受試探，山上變形，爲人洗足，園中的痛苦，受審判，釘十字架，升天。若然喜歡爲我們的默想預備了一組題目的話，我們可以採用新約所載下的抹大拉的馬利亞的故事，或聖彼得的一生的故事，然後在這些故事上用工夫思想。

最好要覓一個默想的地方，不被四圍的雜事所纏繞。家中一個僻靜的角落就很好，再不然，就在禮拜堂裏更好，在那裏，四週的環境與崇拜的聯想能幫助我們，使我們的思想正當地走入祈禱的境界。但這些條件却並不需要。我們也可在公共汽車上默想，或是走在路上默想。在這種情形之下，不容易得到靜穆

的精神，和感覺上帝的存在的可能；可是那些不能得到安靜的時刻的人，不久自己就會在心中留下一安靜的地方，可以退下去和上帝同在。但是這種情形，恐怕比在屋子中有一羣人在談話時而要念書，更是困難了。

我們開始默想時，最好先想法靜默；再求上帝幫助我們，使我們覺察他的存在；然後再停一會，試試看，深切的感到我們是在他面前，求他祝福，引領我們的默想。

如此預備之後，第一個方法就是把我們選好了作為題目的那件事，讓我們的想像看見這一幕。有人覺得最好能想像自己，也的確在那時參加這件事，在裏面也做一分子，或一旁觀者，因為他能感覺這一切的情節，在他自己的四週圍動着。這一幕實情已經活了以後，我們就開始默念在內參加的人原有的意義。再離了此念，想想其中的不朽的教訓與重要性，然後把上帝特別願意給我們的教訓抓得緊。但是在思想中我們的興趣若動搖，或是注意力徘徊，我們可重新再回念那一幕事情，直到注意力重複又集中在題目上。我們在這題目上默想之後，我們就把默想後所學得的立下幾條大概的決志。又以實行此志的緣故，把自己獻給上帝；再立一特殊的志願；決志把立下大概的志願，用簡單的方法，在以下這二十四小時內實行出來。再停息一會，又在靜默中把自己全心獻給上帝，聽他如何對我們講話。

現在我們又說到那說不盡的了，在這種靜默的崇拜的祈禱中，我們與上帝合一，而只感覺他的存在。但我們不能想法很完全的用筆把這類的祈禱描寫出來。這默想全部的方法，只是引我們與上帝的靈交

通。沒有言語能確實說明這種交通。就是用比喻也很危險的，可是若能把危險記在心上，那些首次嘗試默想的人，也許可以在以下這些比喻中得到一些上帝在這些時候如何向我們開口的大概情況。我們在面對偉大的景物時，都會感到一種肅然起敬的情緒。看見日落的榮華，一曲偉大動人的音樂，或是某件美好的藝術品的時候，都會如此感覺。在這時候，我們不覺得自己的行為，自己的視聽，和所見所聞的關聯。我們的頭腦，其實是和這視聽與關聯同時活動；可是比這更重要的，是在這不覺察中，我們覺察有些什麼事功加在我們的身上。我們的態度是在靜默的接受着目前那偉大的事情。在上帝面前的靜默，也是同樣的情形，不過他更是超凡而密切的。

我們在日落的美景前的敬仰與虔誠，若比起感覺這超凡的日落的創造者的存在來，是比不上的。在他面前，我們遇見了那最後的實在，愛的根本與神聖。這種情況，用凡夫俗子的言語來說，就是在默想終止時，在上帝面前站定時所得到的。我們還可以說，在祈禱中，我們不是求情緒上的滿足；上帝若給了我們，我們歡喜；若不給我們，我們也歡喜，試想他能讓我們此時不受鼓勵也勇往直前。我們應當停一會，然後求上帝祝福我們的大概的與特殊的決志，再繼續我們一天的生活，或繼續以下的祈禱。

在立普通志願時，最好能選擇一方面或一個特別在默想中感動我們的思想，讓它常在我們的腦筋中度過一天。

有的時候，我們覺得在事前決了大概的志願，再按此選擇默想的題目，是比較有用，而不一定要叫我

們的志願從默想中產生出來。若是這樣，那麼就可根據了信、望、愛，產生出三種默想來；再選擇耶穌現靈的事，與聖多馬的責備，那強盜臨死的言語，與主的回答，還有耶穌在十字架上向他母親和聖約翰說的話，而變成三個很合宜的題目，以策動我們的志願，隨從這三種美德的方向。

我們已說過的兩種方法之確切與次序，也許能使初學默想的人，覺得容易一點。還有一個方法，就是把我們的注意力放在耶穌的人格上。我們如前說的一般，先開始靜默一忽兒，回念上帝的存在，祈求他的引領與祝福；然後如先前一樣拿着默想的題目，讓我們的思想做工，一直等到我們的注意力集中在耶穌身上。我們不想去獲得我們默想的題目之抽象的教訓，我們只是用這題目來更清楚的看見耶穌。我們大體上的志願，不是要在某種德性上生長，而是決志使我們比平常更密切的讓耶穌住在我們中間。我們還是最好記得這特殊的志願，免使我們的默想『飄在空中』。用這方法的時候，可採取我以前建議的各題目；可是讓默想接近這些比喻時，最好要有這樣一個思想：『這關於耶穌的一切的事，教了我什麼？』

第四個方法，就是採用上帝的性質來作題目，比如思想他的神聖，他的無所不在，他的愛。在這方法上，我們要讓我們的想像和理智想到許多不同的題目，使每一題目都肯定了我們對於那種性質的認識。

關於第五個方法，我自己沒有多大經驗，就是採用一個迫切的個人或社會問題作為默想的起點。要記得我們之所以選擇這件事，全靠基督的教訓和知識。而我們默想的終點，是熱烈的把自己獻給基督，更在我們所思想的題目上，特別把自己的意志和他的旨意相合，然後再想到一個普通的和特殊的志願。與

其他的方法一樣，這些自然都與原先默想的目的聯了起來。

雖然我有時用這個方法，但是我個人覺得，若要常用是很危險的。因為我若開頭就採用了自身的問題，其最大的危險，就是也許我永遠不能及到上帝，甚至于至少我的祈禱常以我為中心，而不以上帝為中心。所以，若把默想根據在社會問題上也一樣，我的傾向就是被問題深深的吸收了，容易從上帝那裏飄開去，把他當作一種不十分合用的補救法，而不將他看為一個密切的個人，鼓勵我進入，去滲透了他。

不用說，我也時常歡迎個人或社會問題走入我的默想中，但是我不常允許他們作為默想的起點；萬一要把它作起點的話，我常常覺得我並不在把自己獻給上帝而成就他的旨意，却在求上帝幫助我解決我的問題。我總覺得有全個兒給問題剝奪了的危險，忘記了那確實的，勝利的自信才是基督徒的真性情。結果我覺得不如把一切問題都從思考中趕出去，先將理智與想像全浸在耶穌的精神裏去。我應當從他面前出去，遇見生活上的困苦艱難，好像一個兵丁離開了他那常勝的將軍，去戰他的仇敵，聽他的命令，得他的幫助。我先要看見基督，再看見問題；不把它們當作問題，而只把它們當作實行他的旨意的背景。

我雖然把這件事我自己經驗過的結果說了一遍，而且警戒了人，但還要說，我有時用這方法的時候，也會得益，我許多的朋友都會默想過以下這些問題，比如：『如何正當的利用時間，』『如何正當的利用金錢，』『對於男女戀愛的正當的觀念，』『愛國思想的正當觀念，』『我們對於那些不如我們幸運的人的責任，』『基督徒對於經濟的態度，』『基督徒對於政治的態度，』『基督徒對於別的民族的態度，』

他們還想過許多相類的問題，而並不陷入我上述的危險之中。可是這些朋友默想的時候，開頭就深深的感到了上帝的力量，知道這力量之大是能把他們從錯誤中救出來的，同時也不把上帝放在默想所選擇的問題的後邊。只有我們有這種上帝的觀念，我們才能好好利用這個方法。那些生活在問題或困難的圈子裏，而幾乎被淹沒了的人，最好先用直接的默想方法，把自己的困難從上帝的那方面來看，不要從自己的困苦艱難中來看上帝。

默想的方法是極其的不同，誰若要在這個題目上需要幫助，就請找許多關於這問題的很好的書籍。有兩句話可以作為警戒：第一，不要使自己成爲一個方法之奴隸，而勉強用力的試用一個不合你性格的方法。若是這樣做，那死用方法的本身，就會吸引了你所有的注意力，而你默想的正題反不顧到了。總要常變換你的方法，因爲最好的方法，也會因多用而成無用的。要有伸縮性，隨着新學的教訓而變換方法。可是第二就要不求一時把所有的方法都試了，因爲你若一個一個的常變，你會永不熟習任何一個；況且你的頭腦一定會單想這方法，而不去想默想的正題了。正如你在游泳，或打網球，或打高而夫球時，應當常變姿態。最好要選定一種最合你性格的方法，用它一兩個月，領會它，使它成爲你個人的方法，常常使它適用。

有的人喜歡將默想寫下來，就是沒有這種習慣的人，也常覺得偶然這樣做是很有用處的。我們可要記得寫下來的緣故，是要幫助我們集中注意力，不是創作文學巨著。有時候，也可將我們的默想寫成詩。尤其是在有工夫把半天或好幾個鐘頭都用在默想上的時候。找那合適的字，合式的句子，乃是默想的次要

工作，能安定我們徘徊的頭腦，也不致使情緒太緊張。我們在此時還是要記得，寫成一首詩，不是我們的主旨。我們只求容易與上帝的靈相通。

二 認罪

我們已經知道認罪和自省的目的，第一就要把我們的一生在基督的光明中展開來。有許多人覺得用某種標準來審查自己是很有益的，因為這樣能使他確切知道基督到底表明什麼意義。只要我們腦筋裏很清楚的知道基督比一切規則的組織更為偉大，那麼這方法是很有用的。比如說，我們能依着十條誠來檢查自己。我們若如此做，我們應當採用基督所解釋的那樣完美的十誠，不但要知道我們做了的錯事，也要知道那應做而未做的事。

牛津團運動已經採用了一種自省的方法，且已經證實這種方法會對於無數人挑戰，並且很有用處。這方法是按照四種絕對的德性來檢查自己：絕對的純潔，絕對的正直，絕對的不自私自利，絕對的愛。若再加上第五種，絕對的謙卑，就成為最完全最合用的方法了。

還有許多人每按着登山寶訓而思想，就會更清楚的感到自己的軟弱（馬太福音第五、六、七章）也可以此作為自省的根據。主所歸納的法律更是最崇高的標準。『你們要盡心，盡性，盡力愛你們的上帝，愛你們的鄰舍像愛自己一樣。』用這方法來衡量自己，就一定能找出自己的弱點來。

不管用的是什麼方法，我們總要記得這不過是使我在基督的面前看清自己的方法。所以開始反省的第一步，最好默想耶穌的痛苦，以及受審判和釘十字架；——他如何服從天父的命令，他的忍耐，他的寬恕別人，他的愛別人，他的勇氣，他的深信上帝。

我們若要特別的反省自己，我們可以從認罪那天起，把我們的一生分成好幾部分，例如：幼年，童年，壯年，或未上學之前，在學校裏，在大學的時候，大學畢業以後，再逐部反省。

若是我們以前已經有過這樣的反省和認罪，我們可從末次認罪至現在認罪這段時間，把它照樣分成年，分成學期，或其他的完善的分法。就是每天過完以後反省的時候，把日子分成幾段，也是很有益處的。起身至午餐間的這段時候是怎麼過的？午餐至晚餐間的這段時候是怎麼過的？晚餐至上床間的一段時候是怎麼過的？我們可以看看每段不同的時間，查考它們是否竭力順從了耶穌的命令而過的。

我們開始認罪的時候，最好跪下來，用簡單的言語求上帝幫助我們，叫我們如像上帝覺察我們似的，覺察自己，然後停止片時而感覺上帝的存在，然後再採用我們已選定的某種反省的方法。到末了，我們要告訴上帝，我們是如何的懊傷，求他饒恕。然後再承認他的勝利戰勝了惡勢力。我們謝謝他，使我們從罪惡中，惡勢力與失敗中，釋放了出來。

我們若預備在牧師前認罪，最好在反省的時候記下我們的罪過，以致在認罪的時候，我們能用全心注意自己所行的，而不在記憶中搜求已經忘記的罪過。這種記載，在認罪之後，就要立刻毀去。

再說兩句結論。若是反省的方法不使我們自覺有罪，需要救主，那麼這方法一定不合式。若是反省使我們覺得自滿，那也是無用。『我們若說自己無罪，我們就欺騙自己，而真理不在我們裏面。』我們若不清楚清楚的看見自己的惡，我們也不是看見基督；因為我們若清清楚楚的認識他，他的一生和我們自己的軟弱與黑暗比較起來，那種驚人的不同，必使我們不敢置信。再者，若是認罪起來以後，而仍有失敗或無用的感覺，我們用的方法也是與彼時的情形不合的。我們最好求朋友指導，或向一個牧師認罪。反省與認罪，若在站起身來時不覺得純潔而自由，不覺得從自己的罪惡中解放出來，從罪惡的勢力，惡習慣的勢力，以及一切黯淡與失敗的感覺中覺得清淨，那就會成爲我們生活中最危險最可怕的毒藥。

三 懇求

關於懇求和祈禱的方法，最要緊的一點就是平衡。我們要把首要的事放在前面，把所懇求的每一對象很合比例的考慮過。我們開始懇求祈禱的時候，不要開口就要一輛汽車，也不要求他讓我們考取一個艱難的考試，也不求他從一個累贅的疾病的苦痛中救出來。

我們開始懇求，是要上帝在我們心裏，在全世界，願他的旨意成功。然後我們求他的力量，使我們能成全他的旨意，再求完成此志願所必需的各項。我們最好是採用耶穌在主禱文裏爲我們所立下來的一次序與比例。

在求我們所需的各事時，要緊的是要注意耶穌如此求的時候是怎樣說：『賜我們每日的飲食。』我們常把這每日的飲食當作分內之需，而把我們的懇求限制在求異常的事物上。這樣做，就等於一個小孩子，他的父母已經很不容易教他在平常事上說聲『請了！』但是有一天他來對父親說：『請你給我一架飛機。』我們不應該如此求。我們在日常生活的事物上依靠上帝，我們應當學習在這些事上說『請。』有許多人把懇求當作巫術，能實現和產生平時所得不到的結果，好像與我們的日常生活不發生關係似的。這是錯的。

但是我們也不必限制我們的懇求，只求那些自己看得見獲得到的。上帝的權能是無窮盡的，他能做我們那些受限制的腦筋所不敢信的事。我們所懇求的要目應該是為日常的事物而求。

至於懇求之確實的方法，最簡單最普遍的就是用主禱文，用自己的言語一句一句的擴張開去。

我們的懇求必須切實。要覺得我們是在和誰說話，不在空氣裏傾吐模糊的願望。有些人覺得要如此行，最好放下那特別的『您』、『您的』，而用那簡單的日常所用的『你』來向上帝說話。這不過是小問題，有人覺得是阻礙，也有人覺得是幫助。

也有些人在私自懇禱時覺得言語漸次的不十分重要了。我却覺得這種人最好每天要做幾次祈禱，免得與人類的階級與隊伍離開得太遠了。

有許多人覺得最好在懇求時，自由的用自己的言語。這種人最好也多做祈禱，要感覺到他們和其他

的基督徒的團契。他們也應該在求過之後靜默一會兒，以免在祈求時養成了談閒天的習慣。還有些人覺得古時教會中所搜集的禱文之莊嚴豐富，在他們意念之中形成了懇求祈禱之更自然的航線。這些人應當多用自己的言語祈禱，免得使他們的祈禱太拘束了。他們也會覺得靜默一會兒能幫助他們覺察自己的行爲，把他們從單單說美好的禱文的錯誤中救出來。還有些人喜歡把禱文寫下來，用自由的方法或照禱文集的方法寫下來。後者的那種先來一段上帝是如何如何，與懇求的祈禱相符，然後是籲求的本身，到末了又是奉聖父聖子聖靈的名。每字每節都很小心的很平均，整個祈禱很流利的向前進行着。不用說，人不該完全倚靠自己寫下來的祈禱，正如他不該完全倚靠靜默或自己說出來的祈禱，或教會中寫下來的祈禱。

這些不同的籲求的方法，可以比作一個愛人向他的女人說話的各種不同方法——雖然有些方法比另一些有效，但在根本上要算那種不變的愛。懇求也是如此，——在不同的情境中，不同的方法是合用的，不同的方法也依着我的性格，或有效或無效；可是在這一切之下，總是那不變的人類倚靠造物者的靈情，成爲我們懇禱的中心。

除了有一定的懇禱的時間之外，也有許多人覺得若要在親愛的依靠上帝上日求進步，最好每天有幾次短的祈禱，求他幫助我們。我們養成這種習慣，每在自覺受試探的時候，或在感覺困難的時候，可先說：『上帝幫助我，』或類似這樣的話。非但如此，我們的腦筋也可偶而找一段時間暫時轉向上帝，求他幫助。

例如我們或可在中午特意留下片刻想念上帝。有些人的習慣是，每在一天的工作轉入新題時，就求上帝的幫助。有些人每走過一扇門，都要把思想轉向上帝，還有人在寫信以前或在會客前求上帝幫助。飯前祈禱就是這種祈禱的例子。不用什麼誇大的。一個平常的商人或科學家，也很可以一生沉浸在祈禱中，而他的友好並不覺得他有什麼奇怪的樣子。我們只要片刻的想到我們是在依靠上帝。這種很短的祈禱，也可在和朋友談話中實現，而不給任何人發覺。這種常常重複的祈禱，會教我們『不息的祈禱』——我們的一生都感覺着倚靠上帝。沒有什麼事比這些短的靜默的祈禱的習慣更能充實我們的人格了。

四 引導

求上帝引導，不常被視為祈禱的一部分，可是我想有許多基督徒，在求上帝引領的方法上需要幫助，正如其他屬靈生活的各部分。我們已知道這事和祈禱的其他部分是很有關係的，所以最好在這裏提一提。

前段說到這題目的文字已經提過，我們一生中的每一節目，都是該受上帝的引領的。不這樣，我們就不能和他的旨意和諧的同居，但若要成就這樣一個完全由上帝指引的生命，我們起初在特殊期間，就要尋求他的引導，再慢慢的一刻不停的設法去尋求它。

第一，在遇到須要大決心時，我們在求上帝引導之前，可先做一短禱，然後在正反兩方面列下問題的

利害在這樣做的時候，我們要有上帝作倚靠，靜靜的歇一會兒，再直接的求他的引導，然後再試下結論。如果還不確知他的旨意，我們可以同一二知心談談，但要找那些確知我們對上帝的責任的朋友，而用這種看法來處理問題。他們的勸助，也許能使我們清楚的見到這事的究竟，而得到一個有智慧的結論。若我們還是狐疑，我們可以很平靜的把問題放在一旁，過一忽兒再來想它。第一，我們不可因此而憂愁。我們若把爲問題而憂慮，與思攷問題的本身這二件事混在一起，就會大錯；後者是必經之途，也是我們對上帝的責任的一部分，前者是缺少對於上帝的信仰，又耗時間，又費力量。若是我們未明上帝的旨意之前就須履行，我們就要求他幫助，在此路上勇往直前，此後也不必費時盤問我們被引的路到底對不對。若我們已祈禱，求了上帝的引領，就可正直的照這一線光明行事，我們若再爲此事之當否而着急，就是表示缺少對於上帝的信仰。我們不能挽回已經做了的事，無用的後悔是毫無益處的。但是我們要記得上帝的引導是領我們一輩子的。昨天決定的主意也許暫時可用，我們不必費時盤問這件事，只要我們是誠誠實實的在上帝面前行事；但是這種決志不一定就固定了將來，因爲上帝今天也許要我們另覓新的作爲的途徑。對於過去的決心不必費時盤問，可是我們要時時靈敏地感到上帝的聖靈所引的新路。在我們的日常生活中，我已經說過，最好在每天晨禱的時候就大約預算好以下那二十四小時的時光。那些每天有記事錄的人，最好在祈禱時就利用它。今天要做些什麼事？什麼時候做好？我們要見那些人？上帝要我們在他們面前怎樣行？要寫些什麼信？我們大半的時光要做些什麼事？我們應當如何思想？把這一切作爲服務上帝而行的。

有許多忙碌的人覺得他們腦筋裏預備下的事，一天實在來不及；他們應當選擇重要的來得及做的事，把其他就先撇開。這樣，他們一天的事並不成就得少，而且可以免覺煩惱和匆忙；因為我們若要擠進許多做不了的事，反把事情做壞了。在強有力的屬靈生活上保持一個寧靜的心情，是很重要的。那些常因事多忙碌的，實際上並未成功了什麼，他所做的也實在離了上帝所賜的平安，而且差得太遠。

五 代禱

代人祈禱，實際是要我們為那些人將自己的意志與上帝的旨意合一。要叫一個沒有多大祈禱經驗的人，為他的朋友而將自己的意志與上帝合一，是無用的；因為他雖然願意如此做，亦能深覺大有理由如此做，可是一到開始實行的時候，他會發覺自己的思想徘徊不前，因為他從來沒有如此應用過自己的意志，且不熟悉這種祈禱的技術。

代人祈禱的最好方法，就是採用主禱文，慢慢的念着，思念你的代人祈禱的題目。如果你是為你兄弟代禱；你求上帝在他身上將他的名成為聖，將上帝的國降在他心裏，讓上帝的旨意見於他每一動作內，如同為天服務一樣的完全；你求他每天得到日用的需要，他的罪被饒恕，他自己也饒恕人，不要使他受過分的試探，讓他永遠受上帝的保護。

我們說了許多關於懇求祈禱的話，也可在此應用。有些人覺得在代人祈禱時，漸覺語言的不甚重要；

有些人在祈禱時一跪下就滔滔不絕；有些人要用教會裏的儀式，有些人寫下自己的祈禱，或照禱文集啓應文，反覺比較的自由。禱文集的方式已在懇求祈禱中說過了。在代人祈禱時採取這法，也很容易。那種禮拜堂式的啓應文，最合個人祈禱之用，說了一些關於代人祈禱的題目上的話，每段都休息一下，再有一句禱文，例如『上帝憐憫，』『上帝聽我的祈禱，讓我的呼求到你那裏』等等。

正如在懇求的祈禱中，上帝比我們所求的事物更重要，所以在代人祈禱時，我們要記得我們所代禱的人，比我們要爲他們求的事物重要得多，而上帝要比我們更知道他們最大的獲益何在。而且，我們祈禱的中心，不是我們爲朋友求的事物，也不是朋友，而是爲人祈禱時得以面對着的上帝。

我們若遺失了向上帝祈禱的感覺，我們就已經不在祈禱了。我們最好停止代人祈禱，重新求得覺察上帝的存在，只有如此，我們的代人祈禱才能有用，而不僅是荒廢時間。

若是我們的代禱既不切實，又無功效，那麼我們最好在一月內限制其範圍。這不是代人祈禱的最善方法，但爲全人類代禱而感覺不甚了了，不如爲兩個人代禱而感覺切實。把我們代人祈禱的範圍限制一忽兒，我們就會感覺代人祈禱之真切有效。你在一個目的中代人祈禱，可以揀選六個熟悉的人，尤其是你每天遇見的人，每天爲他們代禱六分鐘，把全個靈魂放在祈禱內。你可以用外表的事蹟來跟隨着你的祈禱，等候機會或行事或以言語；因爲你的代禱若出自至誠，你的一生也必有系統。若然外表的機會不來，謝謝上帝給你機會做屬靈的行爲，而繼續祈禱。若你在一月中爲六個人祈禱，結果是不可預言的。我們在祈

禱時把自己的意志與上帝的相合，預備以行為或語言來實行我們的祈禱，但是結果只有上帝知道。最好我們不知道，不然我們就會妄自誇大。雖然我不能知道你的祈禱的成果，但我敢擔保一天以後，若你的祈禱未出至誠，你因為知道代人祈禱的重要，也決不會放棄它的。

有些人雖覺代禱的力量，可是每逢為極大的團體運動而祈禱，就不能感覺真切。他們能很有力的為多馬裏士祈禱，因為他們天天看見他，可是若要為中非洲的教會祈禱，就覺萬不可能了。要勝過這個困難，必要開始為個人代禱，留着這種密切的熱誠，把它漸漸擴充到為大衆代禱的上面去。因此，我們若要為某種宣教事業祈禱，我們一起始，就為某一個認識的宣教士代禱，想像他在工作的情况，以及他的需要，然後在同一情形下，為大衆代禱。如果我們是為全世界的改過自新的人而祈禱，我們當先為一個無信仰的朋友禱告，想像他如何需要上帝，然後推而為類似他的千百人祈禱。

這兩種代禱的方法，却只是為初學者便於得到有力的祈禱起見而設。祈禱是與基督相合，他為一切人而死。我們也許在開始時，覺得這些方法有用，但我們若在祈禱中日日生長，我們與耶穌的接觸日深，我們的代禱也就包含了一切他所喜愛的靈魂。我們與他分嘗渴慕人類靈性與夫犧牲自己的大愛。這不是說我們要放棄，不為個人的朋友與相識密切的祈禱，只是代禱要漸漸真切，使我們能熱心的為全人類祈禱，而不感覺祈禱的渺茫，和不真切。

六 感 恩

要使我們的感恩真切，最好是把我們的懇求祈禱與代禱的題目列下來，我們祈禱中所得蒙上帝賞賜的，都要一一按次序的感謝上帝。也許要等好幾年，才能在祈禱中蒙垂聽，有時候還要等許久，才能看到上帝的答應，因為他的智慧也許將所賜予的恰和我們所盼望的相反，可是我們總要時時不失機會的守候，每蒙垂聽，必獻上感恩的心。

可是上帝所賜的，多過於我們一向所祈求的。我們不應該把銘感的心，只限制在所祈求的事物上。我們應當時時計算生命中我們所喜的一切美好之處，按次一樣一樣向上帝感謝。

我們也應當學習很自然的謝謝上帝每天賜我們的好東西；一幅美景，健康的身體，友誼的和諧。我們很自然的快樂或榮幸的時候，我們應當把心向着上帝而感恩。這種習慣，使我們的生活充滿了快樂和感恩的心。

我們越了解基督教，我們就愈知道感謝上帝，不但謝他所賜一切可喜的東西，也謝他一切的東西。我們一開始也許不容易謝謝上帝，爲了痛苦，憂患，失望，受辱。可是只要我們與基督漸漸合一，我們就覺感恩。基督要完成他的宗旨時，接受十字架的痛苦死亡，亦所不惜。我們若能漸漸的像他，一切的困難，痛苦，與恥辱都是新的機會，可以更清楚的啟示上帝的大愛，也是獻上十分感恩的謝忱之好機會。

我們會漸漸的在困難時，雖然我們蒙受疑惑，祈禱亦變成了冰冷而死滅，宗教也不能給我們安慰，但我們也能感謝上帝。這種困難的時期，能使我與基督的困苦，受試探，黑暗的時期相比，而與他同感，因此而得與上帝作真正的相通。我們可以利用這些黑暗的時期，來開展我們的屬靈的生活。我們若能謙虛的接受他，我們就能由他而相信上帝，而不相信自己的感覺。若正當的接受了這些時期的訓練，那麼，我們在宗教生活上才有力量。因此我們應真的存感恩的心，不管他有時是否也偶爾剝奪了我們所能感覺的宗教上的愉快。

我們尤其應該為上帝自己而存感恩之心。我們一開頭也不能真正了解這種感恩的成分的意義，除非在我們靈性生活上有進步。但我們至少可以開始知道我們為什麼為上帝自己而感恩，試想一個沒有上帝的宇宙，沒有宗旨在背後，毫無目的，全無用處，物質與精神全然混亂，愛，美，與真沒有永恆的存在，而只是一種沒有智慧，不可了結的命運之玩物。

我們試再想一種無宗旨的生活，沒有上帝的宇宙，我們會往下目擊這混亂的淵源，而看到其中有很大的恐懼在。這樣見過以後，我們就會回頭面向上帝，誠摯的感謝他本身的存在，以及宇宙間宗旨與秩序的存在。

我們也曾見到，有些人是在靜默中祈禱，有些人是用自己的言語，有些人寫下祈禱來，或用自己的方法，或用傳統的方法。

在代禱欄內敘述的啓應禱文的形式，很自然的可以在感恩時應用。我們可以按次計數感恩的各事，停一下以後，再說『感謝上帝』或其他相類的話。

我們的讚美詩是讚美與感恩的最豐富的貯藏室；所以『感謝上帝』、『祝福』、『上帝祝福我們』、『榮耀歸于神』與其他的詩篇都很合適。

七 崇拜

崇拜是祈禱中重要的一部分。在講祈禱的方法時，我把它放在末後，因為要寫崇拜的『方法』是很困難的。崇拜，我已說過，是我們對於上帝的感應。事情的本身，雖是人類所能從事的最高尚的活動，却全仗他的行動，不靠我們自己的行為。崇拜進入各種祈禱，而且是我們已經討論過的各種祈禱的最終點。因這緣故，我注重所有的私人祈禱的各部分中，都應有靜默作為其中重要的成分。我們不要總在和上帝談閒話；我們要讓他和我們說話，並應當竭力訓練自己，使有一種感應的態度。

要增進我們崇拜的精神，最好是在平常祈禱之外，每覺得有奇異而敬畏的情緒時，特別的注意到它。若說站在一幅落日美景，或繁星在天，的長夜之前而感覺敬畏，也許過分一點；但是我們那種崇拜的情緒，在這些情形下，可以很用心的轉向上帝那方面去，讓我們自己被他的神奇所感化，因他的神奇在他的造化背後存在，而超越了這一切。

不但在這些明顯的情形下，我們可以增益我們崇仰的祈禱。我記得有一天，正在用功做一個極艱難的理科的圖畫時，一眼看着顯微鏡，一眼跟着手裏的鉛筆，我忽然覺得我正在研究的那方細胞體，其嚴密的組織，真有令人感覺可驚訝的豐富，並且還有它整個兒的組織的秩序。這種經驗，也可充作暫時的奇異的感覺，也可令我們想到造物者，這是可以一生當作上帝的榮耀的活經驗。

我們會覺得，我們若能敏捷的感到上帝的榮耀在我們四圍的那個世界裏，那麼我們在祈禱的崇拜的精神裏也能日漸滋長。因此我們若能在祈禱中容許默認他的超人的存在，我們生活中的快樂，對於上帝造化神工的奇異，也會天天滋長。

我們沒有崇拜的方法，正如沒有發生情愛的方法一樣。一個男子會漸漸的學到愛情的藝術，而感覺到他的愛人一舉一動的無窮的變化，同樣的，我們若能敏感上帝呼召我們的各種方式，我們那崇拜的精神也會長進。

第六章 結 論

以前各章上，我試述祈禱的科學。但我還得要說，祈禱不是一種科學，而是一種藝術。世上有所謂音樂的科學，但是你雖然將它學個完全，你不一定就成了一個音樂家。因為在一切的方法與技術問題之外，還有那個博大的藝術的世界。

關於祈禱更重要的各方面，正是那些我沒有說到的。正如在圖畫中，若欲窺其奧秘，最好是研究一幅名人的傑作；所以祈禱也是一樣，你若能接觸那些曾經豐富的與上帝的靈相通，而有大喜的人，念他們的一生和他們的著作，你就能感到祈禱的活躍的火焰。

這本書是要教人如何使用刷子和調弄顏料。你不能對此表示滿足。你只有了一架骨骼，待你自己去裝上活的肌肉。

你若是個初學者，可不用把我所提的一時都採取了。選一小部分，但須終生將它定期實行。若可能的話，可約同二三朋友會同合作。你們相互間的信約能大大的幫助你，不使你懶惰。

你會漸漸養成一種豐滿的精神生活，可是要記得方向之所在，比你已經走過了的路途之悠長更為重要。許多人的灰心失望，都因為他們開頭就搬出大道理來，他們的能力不足，自然失敗。不要怕起頭的規模小，也不要怕進行得慢，可是要決心往前行。你若按照上帝所按排好的速率與日子而行，你一定可以平

安的進入天堂。

我特別勸那些在祈禱生活上前進的人，覓一個可以深信的朋友，這朋友要比自己多一些這種經驗的，方可與他同行，在感覺困難的時候方可與他相商。

在我看來，祈禱是生活的核心。由此我所做的一切事，都有與上帝相通的快樂流進來，——而與宇宙的核心相合，與耶穌相親近。我還沒有在梯子的第一級上站定腳，但從我已經知道的說來，我知道活的祈禱能使整個的生活有生氣，重要而有宗旨。

附 錄 祈禱法舉例

我把這附錄加在書後的時候，很覺猶豫，怕人錯把它當作『禱文集』，可是我覺得我還是需要用例子來引用我所描寫的各種祈禱的方法。

那些默想以及下面許多禱文，全是我自己的；我放在下面的緣故，並非因它們有文學上的價值，正因為它們有相反的原因。我在先已說過，人應該同時用教會已寫定的禱文，也應該用自己寫下的禱文。我採取自己筆下的禱文的用意，是要想鼓勵那些沒有特殊文學天才的人，自己寫禱文。其餘那些祈禱，都曾在個人的靈修上有過極大的影響。

一 默想

以下這些默想，不預備你一口氣念完的；我沒有把它們當作依次進行的論證，它們只是祈禱文。這種結論和信仰，在未寫下這些默想時，是早已想好了的。這些默想，是在有它們以前的思想的成果，並不想表彰什麼新思想，——它們只是將好久以前已經承認的有理性的信仰，實際的應用起來就是了。

每一默想在此，都只是一個默想的骨架，每種大約至少須要半點鐘。若不按着寫下的方法來應用，就不易懂它們，或它們所代表的方法；那就是說，必要在這上面化上半小時，一個一個的用工夫。

默想開始時的短禱如下：

上帝啊，我知道你是無所不在的，求你幫助我認識你，啟發我的靈魂，叫它不懶惰，使它答應你。靠着那個使我們接近你的人，主耶穌基督的名——阿們。

默想之第一法（思想一件事的教訓）

你們要離開羣衆

上帝啊，你使你的兒子來教訓你的僕人如何祈禱，求你讓我們每天留下一段合宜的時間來崇拜你，使我們因此更和你接近，直到我們的志願和你的旨意成爲一個。使我們的一生都要成全你的宗旨，使我們的思想能得到你的引導。你的愛的力量在我生命中得到亮光，以致我們可以在服務你的事業上收穫豐美的佳果；靠着主耶穌基督的名。

圖畫：

- 一、一羣急切的羣衆等候機會看耶穌。
- 二、他若是走到街上去，大家一定很歡迎他。
- 三、他異常的受人歡迎。
- 四、耶穌尋找無人的地方。

五、他的門徒大大的驚訝。這是個很好的機會可以向一大羣人講道，而他却走開了尋找安靜思想：

一、就是耶穌也需要靜靜的默想的時候。他曾天未明就起身，或將整夜用工在祈禱上。

二、他教他的門徒祈禱。

三、這些人把世界顛倒過來了。（回頭再看看這一幕：一羣人，三三兩兩的散在城裏，像有種悄悄的興奮的樣子說着話，他的名字在他們嘴上，急切的想看見他，聽見他。他把門徒們帶走了，要在上帝面前安靜而鎮定。

四、他們不是因為自私自利，自願栽培自己靈性的發長，而把時間消耗在默想上。

五、他們由基督而知道，在默想中他們的思想會被上帝的引導領向光明的途上，他們的志願可以和這神聖的宗旨相合，他們的靈魂充滿了全能的上帝力量。

六、我沒有工夫祈禱麼？我的公事應酬化費了太多時候，所以我就沒有工夫給上帝麼？我是不是太受人歡迎，就此忘記了上帝？

七、我是不是急於要宣揚上帝的福音，所以沒有工夫靜靜的聽他教我如何說話？我是不是忙着要建造上帝的國，所以我就沒有時候聽他，告訴我應該如何建造？

允許：

一、大概的立志。承認我過去的疏忽，而答應將自己的志願與上帝的旨意相合。我答應每日有一定的時間學習親近耶穌（時間可以短，但是允許却要確定。若是你從來不知守時刻，只要規定每天用五分鐘，死不鬆手。一刻鐘當然更好。）

二、特殊的立志。選好一個你自己知道可以利用的時間，心中默默的獻給上帝，當作一個確定的允許，在腦中立定了你能答應的那個時間。

禱告：

上帝啊，你給了我們祈禱的願望，求你使我們的精神裏充滿了你的聖靈，使我們的祈禱得你的喜悅，也使我們的一生爲要成全這些事。我們靠救主耶穌基督的名而求的，——阿們。（求上帝祝福你的決志，賜你力量來完成它們。）

上帝，我們天上的父啊，你知道我們的意志薄弱，我們的決心無用，求你給我們你的力量，使我們已經允許於你的，能在你的面前忠心的實行，歸榮耀於你的名，你的教會，堅固我們自己的靈魂，靠着主耶穌基督的名，阿們。

默想之第二法（追求某一種美德）

謙卑

上帝，你是那造物者，維持者，救主，永生不變，賜予生命的人，那完全的，全然是愛的，那可畏的以及那謙

卑的——上帝啊，你是這樣；我是什麼？

耶穌，上帝的道的化身，人類的完整，上帝自己的啓示，衆人的愛護者，罪人的僕人，饒恕人的，醫治人的，人中最謙卑的，一切事物的主，耶穌我們的救主。我怎麼能夠擔當你的大愛與仁慈？教我謙卑。

.....

他把外衣放在一旁，腰上圍着一條手巾，洗他門徒的脚，用手巾拭乾他們的脚。他是他們的領袖，主人，洗脚却是最卑下的奴隸的責任。

猶大在那裏，他洗他的脚，但是猶大出賣了他。上帝啊，求你幫助我。我不但賣了你一次，還賣好幾次。求你因為你的驚人的謙卑洗去了我的罪惡，使我不再出賣你。

彼得不肯讓他爲他洗脚。他不是他的主，基督，活着的上帝的兒子麼？他怎麼能允許他給他洗脚呢？他整個的性格反抗這種上帝的謙卑的啓示。若要叫他洗主的脚，雖然事情卑微，他也會覺得榮幸的。聖彼得自己不是一個驕傲的人，但是讓基督來洗他的脚，他是忍受不下的。這就在上帝的本性中啓示了謙卑，這裏基督在這些有罪的門徒前表示謙卑。這是他所不能忍受的。

「除非我爲你洗脚，你和我就沒有分。」然而聖彼得屈服了，在他的屈服之下，這謙卑比全世界所名爲謙卑的行動更爲卑微，沒有比接受上帝的謙卑更卑微的了。我們的驕傲，不喜歡知道天堂的榮耀啓示在謙卑之中。

若是我崇拜那個跪在地上，帶着手巾，洗那些要出賣他，否認他，離棄他的門徒的腳的基督，我若然崇拜這人做上帝，我必須根本毀了我的生命，從新在謙卑中尋求上帝的權能。這一幕破壞了我所崇拜過的多數偶像。驕傲站在旁邊也很可笑。我要驕傲，尋求榮華，名譽，而上帝的兒子却跪在地上，做着一個奴隸所做的事，豈不很可笑麼？

我，幾乎是什麼都不值的；他是人主，尚且謙卑，我應該驕傲麼？我唯一的志願，應當是在衆人中成一最謙卑的僕人。我將永不抱怨，批評，或排斥，永不想自己的成功，以及在人面前留下的好印象，永不求人讚美我，但却失去自己，永爲謙虛的愛所充滿。

我若有時覺得驕傲，或有何世俗的雄心，但願我能看見基督的形象，在洗他門徒的腳。

一、大概立志——要謙卑。

二、特殊立志——在以下幾小時中做一些謙虛的行爲出來。（譬如認錯，那是被驕傲所阻擋的。）

耶穌啊，你曾用你自己做榜樣，教訓你的門徒要謙卑，我求你使我也真正的謙虛，以致使我能正當的愛你和你的兒女，阿們。

想默之第三法（力求進入耶穌的人格）

禱地

上帝啊，你的威能與榮耀，在一切人的思想以上，求你將你的榮耀的真像來展示我們的軟弱，掃除我們的自私自利和驕傲，讓我們懺悔的回頭來崇拜你，以致我們可以充滿了你的靈，靠主耶穌基督的名，阿們。

圖畫：

十字架，守候着的羣衆，譏笑着的文士，兵丁，兩個強盜，他母親和聖約翰。

十字架，釘子，釘十字架，舉起十字架來，痛苦，渴。

思想：

耶穌，至死服從。直到釘死在十字架上。

饒赦那些使他痛苦的，直到受難的時候都如此。『父啊，饒赦他們，因為他們不知道做的是什麼。』

愛護。想到別人，先留意他們，直到他呼吸末一口氣。『女人，看你的兒子，兒子，看你的母親。』

信心堅固，直到死的時辰已到，以他自己堅定的信仰，使那犯罪的盜賊得到快樂。『這一天上，你們將

和我一同進入天上的樂園。』

相信。上帝直至死亡。『父啊，我將我的靈，交在你的手裏。』

我自己，我是不是至死服從上帝的旨意，還是一有微小的不舒服，厭煩，就把它拿來作為懶惰的託辭。

我已經饒恕了一切傷害我的人麼？我還抱怨不抱怨呢？

我是不是在痛苦艱難中愛護別人，替別人着想呢？就在找不出不這樣做的理由時，我是不是也替人着想呢？

我生活中有無那樣大的信心，可使在困難中的人歸向我呢？我能不能使他們得到堅固如巖石般的信仰的安慰，至死不能動搖呢？

我相信上帝否，還是任憑一些瑣碎的小事使自己煩惱？

一、大概立志——我允許從新將生命獻給上帝。耶穌我的主，我的一切，我承認我的罪惡。我做了許多不應該做的事，也荒廢了許多應做而未做的事，我實在不配接近你。我從現在這點鐘起，決定宗旨將自己獻給你，因為在我的力量中我常常失敗，所以我現在求你，在我已經掃空了我的罪孽與自私自利的心以後，將你的靈充滿在我心中，讓我按着你的旨意而活。

二、特殊立志——（選擇一種確定的行為，在以下這幾點鐘內實行，以表明你那大概立下的志願，決志跟隨基督而生。）

.....

默想之第四法（思想上帝本性中的一方面）

上帝的全能

我在這張紙上書寫的時候，心中充滿了驚異，因為這張平常的白紙，是無其數植物的纖維質所織成的，又是不少鮮活的細胞在很爲複雜的動作中所建造起來的。這些破碎的細胞圈是細胞質所造成的，它本身還是土地上的水與空氣所組成的二養化炭所造成的。每一個原子是『恰當』的合在一起。再過細的追求，就是電子與鐳子了。若是再走進最細微的節目中，還是有計劃，還是有秩序；一種有宗旨的動作的記號，和那治理它的智慧。

我若轉一個方向看看，更覺得驚嘆不止了，這張紙所倚的一本書，是關於一個住在非洲的人的事。我這枝鋼筆尖上的金子，是從那裏來的？是不是曾經在一頂皇冕上或一枚金錢上鑲過的？會不會曾經是一支舊胸針上的一部分，還是直接從澳洲鑛裏面來的？我這枝筆的空皮管的橡皮是那裏來的？我在上面書寫着的紙，以前也曾是紙麼？若然的話，上面曾寫過些什麼呢？有多少人和我手下所壓的一些東西，多少發生過一點關係；——一本書，一張紙，一支自來水筆，生活中最微細的一個節目，與世界的最終點都發生了關係。

我們若再細究那小節目的本身，我們走入物質與力量的基本原子中；我們往下看見一條有枝節有秩序的鏈索，永無止境。我們不能透視一個針頭的最終的本性。我們再往外看它和世界發生的種種關係，以及它以前那段歷史，我們就會在這故事的複雜，方向的衆多，不斷的關係的鎖練中，在全宇宙的因素中迷惑住了。

這種思想是可驚異的，它會使生命感到威脅——正如一種困倦一樣，如果這種宇宙自然的秩序不會在一個人的人格中啓示過了。宇宙背後的力量是滲透一切，全能而永生的。最奇怪的是他的本質就在這句話裏面表明白了：『父啊，饒赦他們。』這是那唯一的永生而全能的力量，因為他的仇人的戰爭與勝利只能觸發更大的愛的昭示。他是不會戰敗的，因為他仇敵的勝利正是他的凱歌，他們的敗北。毒恨之勝利——那十字架，不能毀傷愛；却更明顯的啓發了愛——『父啊，饒赦他們。』愛——這是在一切事物後面的力量。

主啊，教我在一切事物裏看見你，認識你的能力和它的本質。

一、大概立志——信仰上帝的能力，與愛的勝利。

二、特殊立志——每到中午，記得上帝是管理一切的，耶穌的愛是戰勝一切的。

默想之第五法——詩

他洗濯他們的脚

把眼睛對着塵土，

壓制你那猛烈的驕傲！

不會叫你爬上星空，

你的責任是扶助那些

行路的信徒，替他們洗脚。他這樣行過，
屈服罷，倔強的靈魂，分擔上帝的工作，

在炎熱火燒的平原上，

塵封的行人中，生活的喧鬧中；——

這是你服務的地方。

不要輕視這些行爲！

每隻爲耶穌所愛的脚中，

住着的便是他自己的，

洗罷！親吻這些脚，

爲着愛上帝的緣故。

這樣在街路上的塵土中，

會建立起一座心所盼望的聖殿，

即是上帝的愛的天堂。

看啊，我永遠與你同在，

我輕視你的名時，你也和我同在麼？

我爲了虛名停止了對你的服役時，

你也和我同在麼？

告訴我！我與罪惡戰爭，自思

沒有朋友的援助勝利，而奮鬥失敗時，

你也和我同在麼？

經過綿綿的長日，我不曾想到你，

也不讚美天上的父時，

你也和我同在麼？

啊，可怕的同伴，我能否與你

同行？在路上我們若要談話，

我能說些什麼？

生命是絕望的！是的，沒有你，黑暗的死亡

也好，因爲一切都無價值。可是生命的

氣息，是你的。

啊，愛人，站在我旁邊，永遠

懷抱在你很深的胸上。有了你
做我的引導，

讓我向前，直到在你的十字架上。

我分嘗你的痛苦，丟失了

我自己，學習愛。

世上沒有像你的愛這樣的熱情。

沒有其他的喜樂能使人自由，

重新的生活着。

上帝的親吻！愛人釘在十字架上！

只有在你的愛裏，我的靈魂能安息，

永遠的。

在那種幸福中，我將爲你而愛一切人，

進入與你相通的

大膽的愛。

二 認罪

準備認罪

全能永生的上帝啊，你從不怨恨你所造的一切，饒赦一切罪人的罪惡；求你再為我們建造新的悔罪的心，使我們能正當的懺悔我們的罪惡，在承認我們的卑劣時，求仁慈的上帝給我們完全的寬免與饒恕；靠主耶穌基督的名，阿們。（日常禱文集）

基督在看不見之中接受我的認罪；因此我不該在他面前隱晦任何罪惡，應該毫無恐懼的告訴我所做的一切，不要走到醫我靈魂的醫生面前，未蒙治愈就走開了。

認罪的方式

全能慈悲的父啊，我們走錯了路，像迷路的羊一樣的走失了你的路，我們過分的服從了自己心中的計劃與欲望，觸犯了有神聖的律法，放棄了許多應做而未做的事，做了許多不應該做的事，我們中間早已沒有了健全的一切；可是你，主啊，可憐我們這些痛苦的罪人，饒恕他們，上帝啊，他們認了罪，恢復這些罪人，正如主耶穌基督向人類所宣佈的允許一樣。而且求你，慈悲的父啊，為他的緣故，使我們此後神聖的，正直的，清白的活着，榮耀你的聖名，阿們。（日常禱文集）

我向全能的上帝，父子聖靈承認，我在思想，言語，行為上，因為我自己的錯誤，我自己的錯，自己那可怕

的過錯而犯了罪。因此，我求上帝可憐我。（相傳的）

認罪後的短禱

求全能的上帝降慈悲給我們，赦免我們所有的罪，救我們脫離罪惡，使我們在良善的行爲上，得了保障與力量，進而得入永生，阿們。（相傳的）

.....

三 懇求

甲 短禱集成

要求適配進入基督的團體，而成爲一分子之短禱：

上帝啊，在你兒子身上已經啟示了你的榮耀，求你大慈大悲的使我們能在他的團體裏生長，使我們可以和他釘在十字架上的主，榮耀的合一，成爲天堂裏至上的喜樂，靠着主耶穌基督的名，阿們。

懇求作剛強人之短禱

上帝啊，你自己那滿溢的愛創造了人類，求你使向你禱求的人的靈得見光明，一切魔鬼的思想，愚笨的歧路都掃除一空，使他在你的恩寵中得安慰，在黑暗的夜裏也永遠是熱切，仁愛，而忍耐的。我們所求的，全靠主耶穌基督我們的愛人，救主，力量的名，阿們。

乙 其他正式的禱文

求能學像耶穌那樣之禱文

啊，幸福的耶穌，救主，朋友，與弟兄，教我更清楚的認識你，更親熱的愛你，更接近的跟隨你，自始至終，
阿們。（聖厲且特——Saint Ri. chard of Chichester）

爲求因耶穌而得成就之禱文

上帝啊，你是尋求我的人的思想的明燈，愛你的人的心之喜樂，服務你的靈魂之力量；教我們知道你，因此更真切的愛你，因愛你而服事你，用我們全副的力量，靠主耶穌基督的名，阿們。（來源不明）

祈求愛的精神之禱文

我若是被舉起來，我要呼召一切的人到我這裏來。

我求你，上帝啊，感動我們的心，正如你渴慕人的靈魂把你自己舉在十字架上，使一切的人接近你。求你也讓我們丟棄了自己，渴慕你，舉起你的十字架來，在我們的生活中分嚐你的飢渴，而呼召人到你的愛裏來。

祈求忠心之禱文

聖善的主啊：

教導我們更忠誠的服事你，

奮鬥而不顧創傷；

施舍而不計代價，

勞苦而不求休息，

做工而不希望酬報，

只要我們知道我們果然是遵行了你的旨意。（聖勞易勒（St. Ignatius Loyola））

丙 非正式的禱文

爲求實現上帝的存在之禱文

耶穌啊，讓我知道我與你同在，你也在這裏。你看見我腦筋中每一個思想，身體上每一個動作。你來不是來判斷人，乃是來救助人；但是我把你的救助作爲判斷，否認你的存在。啊，救我脫離放縱自己，妄自誇大的粗野，讓我知道你永遠和我同在。你就在此地。主啊，救我脫離一切的遲鈍，使我的思想都是爲了你的存在。

求誠實之禱文

主啊，我愛你。助幫我更加愛你。求救主不要把我放在那一隊說『主啊，主啊，』而不服事你的旨意的人中間。使我的愛有力量，決心堅固，以致我的情感、思想、與行爲都交織在你的愛裏；在崇拜你的時候傾吐

出來。

四 引導

上帝住在我們心中，住在我的思想裏，使我們所感覺所思想的都能遵守我的旨意，願他的聖靈自今日起，以至永遠，引導我們，阿們。

上帝，你教訓你那羣有信仰的人民的心，賜給他們你的聖靈的光明；求你也把這個靈賜給我們，讓我們在萬物中有正確的判斷，在他的安慰中得到快樂；因着耶穌基督我們救主的美德，與你一同生存而治理世上的，與你是屬於一個靈，一個上帝的名，世世無窮，阿們。（相傳的）

智慧的上帝啊，求你的慈悲看顧我們不平衡的思想的紊亂，賜給我們你的聖靈，叫那些迷亂我們目光的黑雲和妖象，由你的恩惠掃除開去，使我們雖然軟弱，却能容許用清楚而不黯淡的眼光看見你的光明，照亮每一個走入世界的人；使我們這樣看見了之後，我們能崇拜你，這樣崇拜你之後，可以跟隨你。父啊，求你因為你的兒子主耶穌基督，和你與聖靈一同存在，而治理一個唯有一個神明的世界，世世無窮，阿們。

五 代禱

短禱集成

代求成全上帝的旨意之短禱

上帝啊，你用你自己的形象造了世界上的人，求你的慈悲賜給所有的國家、種族和人民，使他們都有你愛的靈，以致可以成全你的旨意，你的國降臨在地上，如同在天上；我們求的是因着主耶穌基督，救主，與你及你的靈同在的上帝，世世無窮，阿們。

求平安與和諧之短禱

吾主耶穌基督啊，你會向你的門徒說，我給你平安，我將我的平安賜給你：不要理會我們的罪惡，只是你的教會的信仰，使所有的基督徒都有與你的旨意相符的平安與和諧。你是與天父聖靈同在而治世的，獨一無二的神，世世無窮，阿們。（相傳的）

萬衆歸向上帝之短禱

上帝啊，你將地面上的各國的人，都形成了一個血統，又差你的獨生子來宣傳平安的信息給遠近的人聽；求你使坐在黑暗中以及死蔭的幽谷中的民衆能感覺你。尋到你；主啊，急速成全你的旨意，允許將你的靈放在一切肉體上；因主耶穌基督的名，阿們。（蘇格蘭禱文集——一九二九）

求國際間的和平之短禱

全能的上帝，一切真理和平的思想的來源：求你在一切人心點燃真愛和平的心，用你那和平而純

潔的智慧，引導世界各國的領袖在平安中讓你的國成立，直到全世界充滿了你的愛的感覺；因主耶穌基督的名，阿們。（相傳的）

爲病人祈求之短禱

全能永生的上帝啊，你是生命與健康的賜予者；我們求你垂聽我們的祈禱，我們爲了你的僕人（某某之名）求你的慈悲，求你祝福他，祝福享有你的醫治能力的人，若你的慈悲的旨意加在他身上，就求你使他復元，得到健康，讓他在你的聖殿裏獻上感恩的心；因主耶穌基督的名，阿們。（蘇格蘭禱文集——一九二九）

其他正式的禱文

爲教會祈求之短禱

慈悲的父，我們謙卑的爲你的聖教會而求你，使它得到一切的正誼和平。腐敗的地方求你清除；有錯誤的地方，求你糾正；有迷信的地方，求你改善；有分裂的地方，求你彌補；有麻醉的地方，求你甦醒；有過犯的地方，求你改良；有正直的地方，求你確定。主啊，在我們所求的每件改進中，求你開始先改良我們的靈魂。（根據勞特主教與聖奧古士丁）（Based on Archbishop Laud and Saint Augustine）

爲離上帝而求滿足的人而祈求之短禱

你自己造了我們，我們不能安息，除非我們在你裏面安息。（聖奧古士丁）

主啊，求你讓對於學問如渴如慕的人歸向你，你是一切真智慧的泉源；讓渴望財富的歸向你，唯有你能賞賜永遠的財寶；讓那些渴求權力的歸向你，唯有你是力量的來源；讓渴望愉快的歸向你，你是不滅的喜悅的根本；讓尋求舒適的，在你裏面得見那人所不知的平安；因為人類被最野蠻的情慾所驅，只不過是迷失了真愛，所以在你裏面尋見了一切純潔想望的滿足以後，你的兒女就能有永生的休息，因主耶穌基督的名，阿們。

非正式的禱文

為全教會祈求的禱文

永生，聖潔，而慈悲的父啊，我們求你不斷的用合一和愛心的精神，來感化基督教會，使一切認你為主的人，都在你的福音的真理中聯合起來，在和諧與上帝的愛中生活着。

我們求你也使你教會中的信衆，充滿了靈魂的大愛，使衆人都在他手中集合起來，以致能在你裏面，他的主人裏面，找到他們所渴求的滿足。

我們求你，天父啊，安排各國的事情，讓那些治理負責的人充滿着你的愛，而能得到你的旨意所願欲的世界的和平。

聖父啊，求你賜恩惠給一切的牧師，使他們的生活與教訓都能證明他們的救主，而能够很恰當的治理你的聖教。

將你的天堂的力量賜給一切人，讓他們學習基督的榜樣，在他裏面不斷的成全你的旨意。我們求你安慰那些在困苦、憂傷、需要、痛創、疾病中的人，領他們在你中間得到快樂。

主啊，我們把你一切已經逝世的僕人交在你手中，求你使他們得永生的光明與和平。

我們大聲讚美感謝你這令人奇異的大恩惠，昭示在你所選的聖賢身上，他們是你的恩典的化身，在他們的世代中，是世界上的亮光；我們更要讚美你，爲了聖母童貞女馬利亞，你兒子耶穌基督，我們的主上帝的母親；爲了這些神聖的教長、先知、使徒、殉道者、宣教師、和佈道員；求你賜我們恩惠，跟隨他們剛強的信仰，忠誠的服事你的旨意之榜樣，以致叫我們以及一切屬於你兒子的神秘的人，至終可以坐在他右邊，而聽他快樂的說：『來啊，我父所祝福的人，承受這在世界的根本上爲你們而設立的國。』

父啊，因耶穌基督的緣故，求你這樣賜給我們。

（大半根據蘇格蘭禱文集中爲教會而祈禱之部——一九二九。）

啓應經文

每一祈求與應答的中間，須有一個停頓的時間。

團契用啓應經文

爲那些活在靈性的隔離中，活在驕傲的自立中的人，他們雖然活着，却已在滅亡了；主啊，請聽我的祈禱。

爲所有那些只求滿足自己的欲望，自願生活，而不想別人的人：
主啊，請聽我的祈禱。

爲那些被驕傲和私心所分裂的家庭，上帝不能久住的地方：

主啊，請聽我的祈禱。

爲所有的國家，有孝悌的精神與和平在得勝利的：

主阿，請聽我的祈禱。

爲那些追求弟兄的精神，而忘了只有你的禮物，才有完全的愛的喜悅的：

主啊，請聽我的祈禱。

爲全教會的啓應經文

神聖的，永遠蒙福的，三位一體的神啊，把你的慈悲與恩惠賜給我與衆人，我謙卑的求你。

爲了全世界的和平與上帝的教會的和諧及事工。

主啊，聽我的祈禱：讓我的呼求達到你那裏。

要感化那沒有信心而走錯路的人，尤其是某某（人名）：

主啊，聽我的祈禱：讓我的呼求達到你那裏。

爲我的國家爲這城池（或地方），以及一切住在裏面的人，尤其是某某（人名）：

主啊，聽我的祈禱：讓我的呼求達到你那裏。

爲全地方上的管理員，尤其是我國的：

主啊，聽我的祈禱：讓我的呼求達到你那裏。

爲一切基督教會裏的牧師，尤其是某某（名），我自己教會裏的牧師：

主啊，聽我的祈禱：讓我的呼求達到你那裏。

爲那些旅行大陸，空中或水上的人，尤其是某某（名）：

主啊，聽我的祈禱：讓我的呼求達到你那裏。

爲別處的人的堅固的信仰，尤其是某某（名）：

主啊，聽我的祈禱：讓我的呼求達到你那裏。

爲一切有疾病的，或在身體腦筋上受苦的人，尤其是某某（名）：

主啊，聽我的祈禱：讓我的呼求達到你那裏。

爲一切有需求的人，尤其是某某（名）：

主啊，聽我的祈禱：讓我的呼求達到你那裏。

爲一切已死的信徒，尤其是我的親戚（人名），和朋友（人名）：

主啊，聽我的祈禱：讓我的呼求達到你那裏。

採自（一九二九年出版的蘇格蘭禱文集）

六 感恩

全能的上帝，慈悲的父，我們，你的謙卑的僕人，獻上最謙虛最熱誠的感謝，爲了你對我們以及一切人的好處與仁愛；我們感謝你的創造我們，維護我們，與這生命中的一切幸福；可是在這一切以上，是你的不能估價的大愛差吾主耶穌基督來救世人，以及你的恩惠與榮耀的希望。我們還求你使我們正當感受你的大慈悲，使我們心中真覺感恩，使我們不但用嘴唇來顯露我們的頌讚，也在我們的生活上如此行；把我們的一生獻上爲你而服務，在你面前每天都聖潔正直的行走；因吾主耶穌基督，聖父聖靈的榮耀，世世無窮，阿們。（相傳的）

求豐收的禱文

無上慈悲的父啊，你的恩惠與良善已經聽見了你教會的虔誠的祈禱：我們謙卑的感謝你的豐富的賜予，求你不斷的賜我們以仁慈，使我們在地上加倍的收穫果子，歸榮耀與你，更使我們得安適；因吾主耶穌基督的名，阿們。（蘇格蘭禱文集，一九二九）

讚美歸於上帝

主啊，你應當接受權力，

富源，智慧，與力量，
尊敬，榮耀與祝福。

我們讚美你，尊崇你，主啊。

蒙你榮耀的聖名祝福，

你的福音傳向全世界，

不單在耶路撒冷，安提阿，

在雅典與羅馬：

也在所有基督的信仰

所傳到的地方：

榮耀歸於你，主啊。

.....
因為醫生的智慧，

佈道員們的熱誠，

先知流利的口才：

我們祝福讚美你榮耀的名。

……
因為嬰兒的讚美，婦女司理家，
年輕人的純潔，老年人的熱心，

因為一切你的存在的記號，

因為你的十字架的符號：

……
我們祝福讚美你榮耀的名。

……
因為你那永生的福音的光輝，

傳給各國，各族，各言語，各民衆，

悠久的照臨在我們中間：

……
榮耀歸於你，主啊。

……
因為你的教會，你的真理的柱石與基地，

地獄的門戶不能向你敵對。

榮耀歸於你，主啊。

因為你的慈悲的允許，

那些有智慧的人能發光，

像星空所有的明亮，

他們能感化許多人

成為正直，像星光的無窮：

榮耀歸於你，主啊。

（採自牧師所用的私人崇拜集）

本書局已出版青年叢書目錄

種第一 甘地自傳

吳耀宗譯
實價七角

種第二 海倫凱勒自傳

應遠濤譯
實價五角

種第三 中國青年職業問題

何清儒著
實價四角

種第四 中國歷代名人傳略 第三集

何子恆編
實價一元

種第五 宗教經驗談

徐寶謙編
實價四角

種第六 性的教育

潘光旦譯
實價七角

種第七 科學偉人的故事

張仕章譯
實價一元二角

種第八 一個偉大的運動

普體德編著
實價二角五分

種第九 實驗宗教學教程

曾寶蓀編譯
實價二角五分

種第十 社會福音

吳耀宗著
實價七角

第一種 時代轉變中的上帝觀

應遠濤譯
實價五角

第二種 今日之蘇俄

沈秋寶譯
實價九角

第三種 性的道德

潘光旦譯
實價六角

第四種 蘇俄公民訓練

鄭羣彥編譯
實價七角

第五種 我所體驗的基督

王揆生譯
實價七角

第六種 社會主義新史

沈嗣莊編著
實價八角

第七種 改造中的蘇俄

楊丹蓀編譯
實價一元二角

第八種 蠻荒創業記

沈嗣莊譯
實價六角

第十 反利潤制度

陳澤譯
實價一元

第二 穆德傳

張仕章譯
實價一元二角

第一 宗教與人格

陳文淵編著
實價七角

第二 耶穌傳

趙紫宸著
實價七角

第三 中國歷代名人傳略 第四集

何子恆編著
實價一元

第四 個人道德與社會改造

楊纘譯
實價六角

第五 蘇聯的宗教與無神論

楊纘譯
實價六角

第六 科學的宗教觀

吳耀宗譯
實價四角

第七 當代科學家的宇宙觀

張仕章譯
實價六角

第八 近代科學與宗教思想

應遠濤譯
實價五角

第九 農村工作經驗談

徐寶謙編
實價四角

第十 世界名人小傳

于熙儉編譯
實價五角五分

第一 心理與生活

華丁夷譯
實價五角

第二 創造的人生

何照東編譯
實價四角

第三 第二次大戰與中國

章乃器等講
實價三角

第四 思想的探險

艾迪博士著
實價七角五分

第五 基督教與共產主義

張仕章譯
實價四角五分

第六 基督徒的信仰與生活

應遠濤譯
實價四角五分

第七 基督教與中國文化

吳雷川著
實價九角

第八 瑪薩里克自述

何子恆譯
實價六角

第九 世界偉人的宗教信仰

姚賢慧譯
實價六角

第十 基督教與階級鬥爭

王一鳴譯
實價四角

第一 忠的哲學

楊纘譯
實價六角

第二 性生活的控制

于熙儉譯
實價五角