

受教於 亞維拉的聖德蘭
 Praying with St. Teresa of Ávila

神同在的收心祈禱
 Recollection of the Presence of God

1

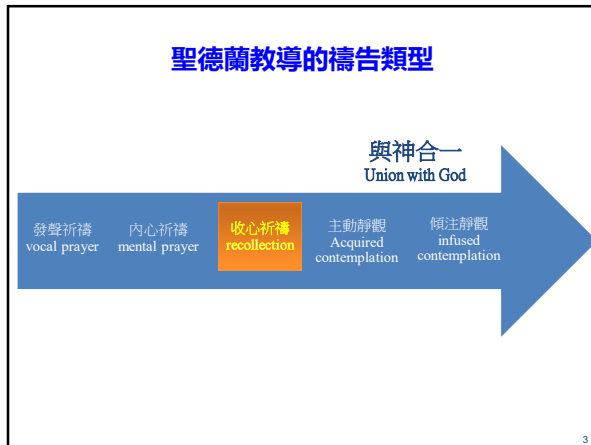
亞維拉的聖德蘭 (1515-1582)

- ❖ 本課的第一位姐妹教師
- ❖ 加爾默羅會 修女、改革者、最重要的禱告教師，代表著作《靈心城堡》《聖德之路》
- ❖ 天主教36位聖師之一
- ❖ 學生包括勞倫斯弟兄（經典著作《與神同在》）

“聽我的建議，別讓任何人誤導你，告訴你除禱告以外還有別的路。。。與祂說話，就如與父親、兄弟、主、配偶說話，有時以一種身份，有時以另一種身份。祂會教你該怎樣做來討祂喜悅。”

—聖德蘭

2



何為收心(Recollection)?

收心 專注禱告
 收心 進入關係

4

**神同在的收心祈禱
入門方法**

- 聖德蘭的建議
- 禱告示範
- 開始嘗試

5

**神同在的收心祈禱
聖德蘭的建議**

注視 神的形像

不是思考/分析/研讀/默想；
以靈魂的眼睛注視；
關乎同在，重在關係

聖經中所啓示的
神或耶穌的形像
a biblical portrait
of God or Jesus

6

神同在的收心祈禱 聖德蘭的示範

君王	父親
配偶	朋友

7

神同在的收心祈禱 聖德蘭的示範

君王

- 用靈魂的眼睛看著天地的主，坐在在榮耀的寶座上。祂負責發生在我們身上、我們裏面、我們周圍的一切。這位萬王之王，萬主之主，是所有歷史的向導和目標。現在，這位統治者屈身邀請我們與祂說話。
- 你此時的反應是什麼？你想說什麼？
(spontaneous 自發)

8

神同在的收心祈禱 聖德蘭的示範

父親

- 現在我們謙卑如小孩子，來到爸爸面前。我們注視的不是我們肉身的父親，而是耶穌基督的父，祂收納我們成為蒙愛的孩子，祂負責愛我們、撫養我們、供應我們。天父不是遙遠、嚴厲的，而是滿有慈愛憐憫，隨時與我們同在。所以無論禱告多麼小聲，甚至我們心裏的聲音，祂都能聽見，祂總是比我們想象的要近。
- 用靈魂的眼睛看著天父，你此時的反應是什麼？你想說什麼？

9

神同在的收心祈禱 聖德蘭的示範

配偶

- 基督為新郎，教會（基督徒）為新婦。這是靈裏的聯合。林前6:16b-17 因為主說：「二人要成為一體。」但與主聯合的，便是與主成為一靈。
- 強烈相愛相屬的關係。如雅歌記載：良人屬我，我也屬祂。
- 破碎不堪的罪人，竟被基督如此深愛，被切望喜悅永遠相伴。看著基督，愛的良人，你此時反應如何？你想對祂說什麼？

10

神同在的收心祈禱 聖德蘭的示範

朋友

- 友情出於自發的喜歡。我們想和朋友在一起，抓住每個機會和朋友相交，無話不談，過程中互相認識。
- 耶穌為朋友捨命，耶穌是門徒的朋友，亦師亦友。
- 現在來到這位最親愛的朋友—耶穌面前，在你靈魂的天堂中，注視祂的奇妙慈容。
- 你此時的反應是什麼？你想說什麼？

11

神同在的收心祈禱 勞倫斯弟兄的示範

- 委身

• Commitment
- 收心

• Recollection
- 交談

• Conversation

慷慨的供應者

良善智慧的引導者

朋友

12

神同在的收心祈禱 其它範例

窯匠與泥土
富人與乞丐
母親與嬰孩
。 。 。

13

神同在的收心祈禱



14

神同在的收心祈禱 帶來生命的改變

“無論我做事也好，受苦也好，都無關緊要，只要我藉著愛與神的旨意聯合，常住在神裡面，這就是我一生的事業。”

“不要厭倦因為愛神而做小事，因為神並不看我們做的工作大小，而是看我們是否因愛而做。”

“我在廚房裏最忙的時候，與我在祈禱的時候並沒有兩樣。雖然在廚房裏有各樣的聲音，同時有許多人叫著要許多東西，我卻極其安靜地與神同在，像跪著領受聖餐時一般。”

— 勞倫斯弟兄

15

神同在的收心祈禱 操練建議

從容易進入的關係開始。介紹兩種操練方式：

1. 每天選用一特定的神的形像，安靜注視神，意識到在此形像下神是誰，我又是誰；傾聽自己內心的聲音，以適合這種關係的話語向神說話。
2. 先傾聽自己裏面的聲音，看自己想對神說什麼。然後輪流根據不同的神的形像，以在此關係下合宜的話語向神述說同樣的事。

16

神同在的收心祈禱 課後作業

決定一天中何時最適合禱告，本週每天設定10分鐘操練神同在的收心祈禱。

當禱告時間到來，找一安靜處，參考聖德蘭示範的神的形像（君王，父親，配偶，朋友），按照建議的操練方式進行禱告。

或效法勞倫斯弟兄，不拘泥于固定的禱告時間，將這種禱告方式帶入日常生活中，培養神同在的意識。

17

下周預告

受教於清教徒
Praying with the Puritans

寫中默想
Meditation in Writing

18