

# 天主經：基督徒祈禱的模式

李純娟<sup>1</sup>

本文在理論上指出天主經乃耶穌基督「聖三經驗」的文字化、語言化，基督徒藉誦唸「我們的天父……」可證入耶穌基督的聖三經驗；在具體實踐上，還以「調身、調息、調心」的步驟，指出本位化靈修祈禱的方法。

## 前言

張春申神父為本次神學研習會開宗明義指出基督的宗教並不是建立在很多道理或經書上，而是在門徒的「信仰經驗」上，即經驗昨日、今日，以至永遠的耶穌基督。那麼門徒們的信仰經驗又來自何處呢？當然是得自於師傅耶穌基督的聖三經驗。天主經是主的禱文，是耶穌基督教導弟子如何向天父祈禱的內涵，所以根本上這經文載著的是耶穌基督的經驗。因此天主經成了基督徒祈禱的模式。

今天要說「天主經：基督徒祈禱的模式」，必須從耶穌基督的經驗說起。所以本文將從以下幾點來討論：一、耶穌基督的經驗；二、天主經中的聖三經驗；三、本位化的祈禱；四、天主經聖三模式祈禱的本位化；五、靜觀天主經悟聖三。

## 一、耶穌基督的經驗：聖三經驗

經驗是一種第一手的直接認知，不經過理性的界定、分

---

<sup>1</sup> 本文作者：李純娟，聖功修女會修女。

析、評判或過濾。俗語說「如人飲水冷暖自知」，這樣的認知不同於理性上的知，例如一個人知道很多有關電腦和操作的知識並不等於他會操作電腦。同樣，我們也可以有很多關於天主、耶穌基督、聖三的知識，但並不等於就因此有天主的經驗。

在信仰與靈修生活中，我們會有知、行難以合一的困擾。問題就在此，我們往往誤以為「知道了」（knowing）就等於「是」（being）。真正經驗性的認知是內在化、有整合力的、活得出來、作得到的。換言之，就是可以體證、能證實的，即知行合一。用士林哲學認識論的語言說，就是「求知即要成為所知」（to know is to become）。

耶穌基督的經驗就是這樣的第一手的直接認知，也就是對天父、聖神有著切身的經驗：

那時，耶穌因聖神而歡欣說：「父啊！天地的主宰，我稱謝你，因為你將這事...，父啊！你原來喜歡這樣做。我父將一切都交給我，除了父，沒有一個認識子是誰；除了子及子所願啓示的人外，也沒有一個認識父是誰的。」（路十 21~22）

耶穌在約旦河受洗時，在他身上所發生的事，他有了第一手直接突破現實的經驗與發現。發現自己的本來面目和真正的身分：天主鍾愛之子<sup>2</sup>。這經驗是如此震撼與豐富，因著自身內在的神力（聖神）的催迫，他進入了曠野<sup>3</sup>。約旦河受洗以及受洗後進入曠野的事件，生動地描述出耶穌內在的聖三經驗。聖父、聖神在聖子耶穌的生命中彰顯無遺，三者間呈現一體的共融，密不可分。耶穌的一舉一動來自聖神的催迫與推動，所作所為則為承行父的旨意，顯揚父的名，在人世間落實父的德能

<sup>2</sup> 請參閱：瑪三 16~17；谷一 9~11；路三 21~22。

<sup>3</sup> 請參閱：瑪四 1；谷一 12；路四 1。

（天國來臨）。

## 二、天主經中的聖三經驗：聖三型模式的祈禱

前面已說過「天主經」這經文是主耶穌基督教導弟子的禱文，是他團體、他圈子內的人向天父祈禱的內容。因為是耶穌傳授的，自然他傳的是他自己的經驗。他的經驗是「父、子、神」聖三一體的經驗，所以聖三經驗成了主的禱文的主旋律，也就是說「聖三型」的；聖三經驗成了基督徒祈禱基本的內涵。

耶穌在自己的文化與宗教背景中，對生命萬有真元的經驗是一位「父親」、「天父」；是一種父子關係的體驗：

凡受天主聖神引導的，都是天主的子女。其實你們所領的聖神……，使你們作義子。因此我們呼號「阿爸，父啊！」（羅八 15）

為證實你們確實是天主的子女，天主派遣了自己與子的聖神到我們心內喊說：「阿爸，父啊！」（迦四 6）

至於你們，你們已不屬於肉性，而是屬於聖神，只要天主的聖神住在你們內。誰若沒有基督的聖神，誰就不屬於基督。（羅八 9）

從以上三段經文很清楚看出耶穌在經驗父之際，聖神同時臨在的事實。聖父、聖神與聖子既同時在，而我們又是天主的子女，耶穌基督的奧體，聖三奧體也自然在我們內，在我們身上。經書（尤其新約）上這麼寫，信理神學也這麼講，但如果我們自己對這項來自天主的恩賜沒有切身的經驗，那麼經書上記載的，信理神學所教導的，都毫無意義，甚至耶穌基督的道成人身也成了荒謬的。

## 三、本位化的祈禱：調身、調息、調心

為使基督的祈禱，即天主經的聖三經驗，能生動地在我們

的心靈與生活中發生，我願在此提供一個本位化祈禱的途徑。

東方宗教（印度教、佛教、道教）的祈禱有個特色，就是祈禱是整個的人的事，不為頭腦與情緒所獨佔或操縱。所謂整個的人的事就是身體、氣息與心靈都得參與，都得調理。既然人有身體、氣息、心神，祈禱時也得就近，就便從調身、調息、調心開始，然後進入靜、淨之中，在靜、淨之中保持醒覺，並在醒覺中進入渾然忘我的悟境。

### 調身

祈禱的人的身體，每個部位從頭到腳，從外至內都要放鬆。不論盤腿，端坐在椅子上，平躺床上都要放鬆自在。雙眼可輕輕閉起，或稍微睜開自然注視下前方三至四尺之處。輕輕微笑讓面部肌肉放鬆。臉龐上的微笑自然導致內在的放鬆，所以臉上有微笑心也會笑。肩膀、手臂都放鬆，背部自然正直即含胸拔背。使自己的身體感覺到安頓自在。這就是調身。然後就進入調息。

### 調息

當身體安頓了之後，此時祈禱的人唯一必須要作的事就是呼吸，吸氣—呼氣—吸氣—呼氣……，別無他事。「調」息的意思是，此時將整個人的「注意力」放在呼吸上，清清楚楚不含糊地感覺每一個從鼻孔進去的氣和出來的氣（千萬不要用口吸氣，嘴巴稍微放鬆，舌頭自然安息在上顎）。

注意力（attention）是調息時一把絕對必要的鑰匙。只要你捉住這把鑰匙便能開啓進入靜、淨、醒、覺、悟的每一道門。因為注意力的所在就是心的所在；心的所在就是人的所在。在靜、淨之中，當你的注意力不離氣息時，你就會證入生命的妙堂。

## 調心

心，在這裡指的是所有在我們的意識中，來來去去的意識流（stream of consciousness）。它可以出自回憶，是不存在此時此刻的過去事蹟；也可以是來自想像、幻想編織成的未來憧憬，以及所附帶的思念（分辨、評斷、爭議等）和情緒（喜怒、哀樂）。

在修靜的時候，多彩多姿的意識流會更顯活躍。那麼調心，也是一樣要用「注意力」這把鑰匙，對來來去去的意念不加以抗拒，來了不招待，要走也不送別，僅僅是單單純純的「覺到為止」。意思是說思緒浮顯時不去造句、作文章或編故事，就讓事情，狀況怎麼樣就怎麼樣。調息作得好，心也就自然調了。調心可以說一種清淨意念，化繁雜為單純的一種功夫，並能接引人進入渾然忘我與造物者遊之悟境。

這整個調身、調息、調心的修持中，有一重要的特質必須在這裡點出。身、息、心三者是一體不可分的，因此調身、調息、調心也只是一回事。身調好，息自然容易順暢平穩，加以調理則能深沉；息調好，心自然清淨不雜，自我意識退色，在渾然忘我中神靈自顯。

## 四、天主經聖三模式祈禱的本位化

經過前面第一、第二、第三部分的說明，就能順理成章地進入第四部分天主經聖三模式祈禱的本位化。用本位化的途徑來進入天主經聖三奧秘的經驗。祈禱開始首先要有一明確純淨的意願（intention），即我要進入聖三經驗。

### 調身：基督的身體

「坐在這裡的這個身體就是耶穌基督的身體」，祈禱的人必須如此相信。這是有根有據的信仰課題，與我們的生、死息

息相關。

就如身體只是一個……，基督也是這樣。因為我們眾人……都因一個聖神受了洗，成爲一個身體，又都爲一個聖神所滋潤。（格前十二 12~13）

祈禱的人將身體安頓好（如前面第三部分所述）之後，此時想像力可以進來工作，想像「坐在這兒的這個身體，就是耶穌基督的身體」，並感覺一分神聖感，保持停留在這神聖感中。

### 調息

人的氣息本來就是源自於上主的生命，「上主天主用地上的灰土形成了人，在他鼻孔內吹了一口生氣，人就成了一個有靈的生物」（創二 7）。人的氣息來自於上主天主，這個氣息就是聖神之氣，猶如保祿所說：「聖神卻親自以無言的歎息代我們轉求……」（羅八 26）。

調息（如前面第三部分所述）時，感覺這個基督的身體充滿聖神之息，聖神在這個神聖的宮殿進進出出。如此而已！

### 調心

調心，當息調好，心也就自然調了，心是潔淨無私（我）的。調心使自我意識褪色，當祈禱的人「空掉」有關自己的念頭和附帶的情緒時，心靈就呈現出一片潔淨空靈，就是這等潔淨的人要看見天主（父）。「心靈潔淨人是有福的，因為他們要看見天主」（瑪五 8），「那些真正朝拜的人，將以心神以真理去朝拜他」（若四 23）。這就是一種「忘我」的神人合一經驗，此時正是聖子耶穌基督顯現的時刻。「基督顯現的時候，我們便要與他相似：因為我們要看見他的本體究竟怎樣」（若壹三 2）。就在這樣調身、調息、調心中，祈禱的人證入聖三經驗，體驗信仰的喜悅，獲取來自切身經驗的生命力。

## 五、靜觀天主經悟聖三

前面已說明了天主經的主旋律是耶穌基督的經驗。

「經（文）」事實上是經驗的文字化、語言化，是載道之器。唸經持咒也就成了許多宗教信仰具體修行途徑之一。基督徒也如此，祈禱的人（即基督的身體）藉著唸（心、口都可）經進入靜、淨，在靜、淨之中保持醒、覺。

所謂醒、覺即是一種向神聖、向聖神開啓的心靈狀態。向聖神開啓的心靈迎向靈性自覺的境界，在靈性自覺中證入體驗天父無垠、無邊的圓滿與幸福。這整個過程叫「靜觀祈禱」。

因時間關係，現在就一起來靜觀天主經的前半部：磬聲三下，隨著磬聲將自己安頓下來。首先調身、調息（如前所述），然後進入調心。

### 我們的天父.....

用氣息（吸呼）覺、看。「我們」是誰？.....（我們）在那裡？.....我們就是坐在這兒的這個基督的身體.....有我、有你、有他.....我、你、他都在.....都是基督奧體。

然後，在吸—呼—吸—呼.....中，沒有我、沒有你、沒有他.....只有聖神.....神聖的氣息.....我們的天父就在此。

### 願你的名受顯揚.....

你的「名」.....就是這個吸著氣、呼著氣的臉龐.....和端坐的身體.....端正、安祥、微笑.....好神聖！.....你的名正在受顯揚.....好一群天父的子女！

### 願你的國來臨.....

這個身體.....這群人的身體.....這個空間.....這段時間  
(此時此刻).....充滿了神聖的生命力、父的德能.....天國  
就在這祥和共融與生命的交流之中臨現。

### 願你的旨意承行.....

身體保持放鬆,意念清淨.....沒有過去.....沒有未來.....  
沒有焦慮.....沒有煩躁.....沒有抗拒.....乘著聖神之氣與天  
父共遊.....此時天主的旨意暢行無阻。

### 結語

經過這樣的練習,我們知道唸天主經時,用靜觀的方式較容易進入經驗的層次,經文的後半也可用同樣的方法靜觀。如此的靜觀祈禱天主經,日久天長自然能享有耶穌基督的聖三經驗。唯有如此才能嚐到信仰的幸福,有了幸福的體驗,人生更顯豐富珍貴,日常所作所為,點點滴滴成了神聖的生活,就能在不美滿的現世生活中,享有天國臨在的平安、喜悅。這樣有福了才能傳福。