

邁向「天主化」之路 參與〈耶穌禱文〉奧秘

盧 德

本文簡介：盧德編譯，《聖山沙漠之夜—隱修導師談〈耶穌禱文〉》，台北：上智，2003年11月初版。

前言：〈耶穌禱文〉緣起

〈耶穌禱文〉，也稱為「心禱」，只有短短的一句話：「主耶穌基督，天主子，求您垂憐我」。乍看之下，毫不起眼，卻以無法參透的奧秘，將所有基督信仰的精神、靈修、神學，乃至對整體生命的深度和天人關係，成功地結合為一。用中國人的話來說，是引領我們達至「天人合一」之最高境界的靈修之道；用基督信仰的話說，即一段邁向「天主化」（divinization、deified）、活天主生命之人（God-man）的途徑。

這一默觀祈禱、也是實踐持續而不間斷的簡易祈禱方式，來自《路加福音》十八章的兩段記載：其一，有一名瞎子在耶穌經過耶里哥的時候，高喊「耶穌，達味之子，可憐我！（38）」其二，在一則法利塞人與稅吏在聖殿祈禱的比喻中，稅吏遠遠地站著，低頭捶胸說「天主，可憐我罪人！（13）」這兩個短句，共同表達了懺悔之心與對主耶穌的信賴，成為〈耶穌禱文〉的聖經根據。

不過，〈耶穌禱文〉雖出自福音書，但其祈禱方法卻是起源於埃及的曠野隱修傳統，後經西乃山而傳至希臘的阿陀斯聖山（Mt. Athos）小半島上。到了中世紀，在這個隱修院所林立的小半島上，把〈耶穌禱文〉祈禱法發揚光大，可謂達到了黃金時代¹。而後，這禱文又傳至東歐其他國家，成了基督信仰東方教會（包括「公教會〔天主教〕」及「正教會」）靈修的重要典範之一，並相繼出現了許多結合其信仰生活、信理神學、靈修傳統、生活實踐……相整合反省的有關著作。《聖山沙漠之夜—隱修導師談〈耶穌禱文〉》，便是這樣一本既有廣度、又有深度的經典之作。

朝聖者的旅途：《聖山沙漠之夜》

此書的作者 Hierotheos Vlachos 主教，以一名朝聖信徒的身分，回憶起他在踏入阿陀斯聖山的靈修旅程中，如何地口誦〈耶穌禱文〉、心懷〈耶穌禱文〉，懷抱著一顆單純的決心，攀登自己的大博爾山²，讓天主的氛圍與神光徹底地籠罩。而他所造訪的靈修導師，「有如熾烈火焰般」的祈禱與諄諄教誨，無不令人震撼。

他娓娓地道出了聖山在靜默中的無所不言；也細述了他內

¹ 參：黃克鑣，《心靈流溢—禮儀以外的祈禱》（香港：香港教區禮儀委員會，2000年12月二版），50頁。

² 即：Mount Tabor，自古以來的教父相信此山即是耶穌顯聖容之處（瑪十七1~13；谷九2~14；路九28~36）；亦有人相信耶穌復活後指定宗徒們要去的那座加里肋亞山即是此山（瑪廿八16；格前十五6）。參《聖經辭典》（香港：思高聖經學會，1988年9月三版），61號。

心世界的掙扎與痛悔，從而得到了內在深度的懺悔之情、平安喜樂、靈感啓發，以及神光的照耀。靈修導師針對〈耶穌禱文〉的教導，啓蒙了他「原本破碎片段的人，得以全人地整合起來」。最後，縱然不捨，但再度返回塵世時，靈能已全然為天主聖三所充滿，「我的心思意念不再作用，理智也停止了。只有我的心在燃燒著，翩翩起舞」³.....

聖山的靜默之言、朝聖者的虛心領教、靈修導師的智慧德能，無不令人銘感肺腑、動心不已。修道人的超脫、信德、望德和愛德，叫人既稱羨卻又望塵莫及。然而這樣的修道生活，卻實際上仍在距離我們不遠之處上演著，並且以其天國的見證人，不斷地向世人發出召喚.....

「守意於心」的四個簡單要素

〈耶穌禱文〉之所以稱為「心禱」，已可見出其主要的目標與效果，在於「守意於心」。

心，不單是一個人的情感、思想、意志、願望、情緒.....等的綜合體；回歸聖經傳統，它更是代表一個人最內在深處的部分，具有超越的能力，能對真善美聖有無盡的渴求；最重要的是，「心」是天主的聖殿或至聖所，在這聖所裡，人能與天主交談、會晤、結合為一.....。因此，祈禱時必須停止忙碌的思考（即使人運用理智思考有關天主的事，充其量是增加人對天主一點淺薄的認識，卻無法體驗天主，進而與之合一），進入內心的聖殿，在靜默中專注並體驗天主的臨在。

〈耶穌禱文〉由於具有四個簡單的要素：重複誦念短句、

³ 見該書 166 頁。

具有懺悔之心、導向單純祈禱、呼求耶穌聖名⁴，著實是最能助人達至「守意於心」的境界。東方教父在沙漠曠野中隱修的主要特色之一，便是實踐不斷的「默觀」祈禱：他們誦讀聖經，把經文背誦下來，然後在日常生活與工作中，心口合一地，一邊默想、一邊祈禱、一邊工作。事實上，「上主，求您垂憐」可謂是當時最爲被普遍採用的短句。而〈耶穌禱文〉充分表達出我們貧乏、可憐、軟弱與罪孽的處境，更將我們唯一的依靠，全心仰望於耶穌基督，早已成了曠野隱修傳統中，培養習慣性祈禱與懺悔心情的最重要禱文之一。

東方教父「默觀」祈禱的另一重要特色，是排除任何思想、圖像和概念，達至一種「無念的境界」的單純祈禱。因爲天主無形無像，是絕對的、單純的，任何會妨礙或干擾我們與這位單純的天主的結合的，都應避免，不只是有危害的思想，也包括聖善的思想。〈耶穌禱文〉不斷重複短句的祈禱方式，便是我們避免思考、導向單純祈禱的有效方法。

最後，也是最 importantly，是「呼求耶穌聖名」。雖然這是「有言」的祈禱，但由於它的簡短，故而能帶領誦念的人透過言語，進入天主的靜默中，使自己不致轉向圖像或概念，而達至無念的境界。而且，呼喊「主耶穌」的聖名，本身就是一種真正的耶穌禱文；也唯有在聖神的感動下才能做這樣的祈禱⁵；加上「天主子」的稱號，更揭示了天父的臨在與慈愛了。至此，天主聖三的寓居於〈耶穌禱文〉中，充分顯示了「天主是愛，祂必垂

⁴ 參：黃克鑣，前引書，43~50 頁。

⁵ 見格前十二 3：「除非受聖神的感動，也沒有一個能說：『耶穌是主』的。」

憐」的聖三靈修幅度。

邁向「天主化」之路

〈耶穌禱文〉的要旨既然在於「守意於心」，把思維引到心中，以一念代萬念，透過心禱與聖神無可言喻的嘆息，在我們內心不斷迴盪，掀起我們對於耶穌的渴慕，並催使我們邁向「天主化」之路——在聖子內回歸天父。

為達此目標，格外冀望實行者能隨時隨地、持續不斷、專心地誦念此禱文。而且這一靈修之道，亦與中國靈修的調身、調息、調心相配合。調身，指適當的身體姿勢、全人的參與；調息，乃配合呼吸地誦念，在吸氣時念「主耶穌」、呼氣時念「垂憐我」；調心，即集中心神、守意於心，以全心歸向上主。如此，〈耶穌禱文〉亦幫助我們達至全人—身心靈—的整合。

重要的是，這段靈修旅程並非遙不可及，它簡單易行，而且言簡意賅，提供了我們一條方便法門；無須隱遁深林、無須克己苦修，只需一顆願意的心，無論您是否為基督徒。

當代的世俗生活與價值觀，塑造了一個個急功近利的年輕人，雖然靈修生活也同樣被看重，卻不見得、也不容易落實於日常生活中。正當我們身處今日的台灣社會，感慨著E、F世代的年輕人是一群外表光鮮亮麗、卻不堪一擊的「草莓族」之際，「主耶穌基督，天主子，求您垂憐我」簡短的幾個字，反倒叫人不禁要自慚形穢了。它簡單，卻深邃；它的謙卑，令人無地自容；而它的浩瀚，更叫人降服委順。它如一面鏡子，既映照出我們罪人的不堪，卻更反射了天主神光的映照，明亮了我們走向「天主化」過程所需之光與恩寵。

教父們曾說過，即使是靈修談話，如果說得太多，也會變

成虛幻無用。願天主感動您如同祂感動我一樣，且讓我們一起做效聖山的緘默、沈靜、朝聖者的謙卑、靈修導師的智慧，以及更重要也容易做到的，用〈耶穌禱文〉走我們的「天主化」之路吧！