

## Thomas Keating——歸心祈禱始創人

莊宗澤

上主在每個時代按祂的教會和祂子民的需要，遣來一些屬靈的導師，Thomas Keating 就是廿一世紀其中的一位。他是美國麻省 Spencer 熙篤會聖若瑟隱修院當年的院父(Abbot)，曾任院長職二十年（1961-1981）。目前退隱到他們的子院一座位於 Snowmass 美國西部 Colorado 的高山，名叫聖本篤的隱修院。他是歸心祈禱的始創人。直到今天，他仍經常被邀公開講授屬靈性生命的題材。

像 Thomas Merton 一樣，Keating 院父也非常熱中東方的靈修。他當院父時，他的修院屢次與佛教和印度教代表進行宗教交流與對話。七零年代甚至邀請一位禪師帶領他們團體作週年退省。據一位當時參與退省的修士報導，他們全體會士都獲益匪淺。由於那位禪師對天主教相當熟識，他提議會士們用坐禪方式進行默禱，但用十字架代替佛像，以乳香代替線香。每天早晚坐禪時，他給會士們一個公案（Koan）——一種簡短而不合邏輯的問題，旨在使思想脫離理性的範疇，為佛教禪宗沉思中重要的一環。例如：我們知道，兩隻手相拍的聲音，但一隻手相拍的聲音是怎樣的呢？

禪師請大家閉上眼睛，然後以很緩慢、很緩慢的速度邊劃十字聖號，邊念因父及子及聖神之名，重複或間歇地做，整個過程約一小時。深入感受一下對自己所信的父、子、神有甚麼體驗。會士們都認真地踐行。過了一星期，他們都覺出天主聖三在內心變得那麼深刻，實非言語能表達。大約過了三個月，在一個機會

上，一位很負盛名的神父也被邀給會士講論天主聖三的奧跡。該神父十分博學，且深入淺出地發揮聖三的奧妙。會士們大為驚喜，一致認為從來沒有聽聞如此精彩的聖三道理。由於兩次活動相隔的時間不長，團體反省之餘都公認由禪師帶領下的那次，更能扣人心弦，餘音杳杳。

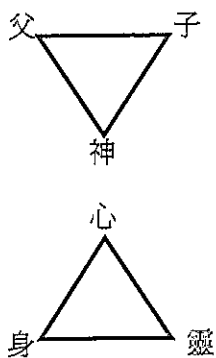
筆者和 Keating 院父首次相遇是一九六九年的夏天。那年我們神樂院遣送我到加州母院完成神學的課程。剛巧當年熙篤會美國區的院父們正在該會院舉行聚會。其間我有幸參加他們一些研討。與會父們接觸，理會 Keating 院父非常欣賞和愛好東方文化，且對中國文字甚感興趣。記得我會用毛筆寫了信、望、愛三個字贈送給他，同時也以一些有趣的資料向他解釋說：人言為「信」，當我們相信一個人時，他所講的我們都會相信。倘我們不信任對方時，他所說的我們都不容易相信。「望」字上半部是由亡字和月字組成，即殘月（waning moon）。下部好比一個人站在平台上，舉頭望向殘月，他心存希望，曉得總有月圓的一天。「愛」字裡面是人的心，外面有動物的爪，當某樣事物潛入人內抓住他的心，自然牽動他喜歡而去愛。眼見 Keating 院父專注地聆聽我這東方小子，從他臉上表露的神情，不難猜想他的人真的被中國的文字攫住了！

Keating 院父於七零年代參加在羅馬舉行的熙篤會全體大會。當時教宗保祿六世曾向與會的會父們呼籲，是否可為現代人提供適合的祈禱方法，因為生活在忙碌、節奏緊湊的社會，祈禱收心實不容易。Keating 院父毅然響應，返回會院後，他與 Basil Pennington 和 William Meninger 兩位神父共同在隱修傳統尋找一些靈感，尤其是第四世紀的若望伽仙（John Cassian）所著會談錄。透過新的方法傳遞這古老寶藏的訊息給廿世紀的基督徒。在

他們探討的過程中，也借助我們熙篤會靈修大師 Thomas Merton 的洞見。Merton 本人慣常喜用一個字眼，即 Center，他曾表示：我們之所以屢次開始禱告後不久就容易分心走意，是否因為我們一開始便起步於比較膚淺的層面，故此多次心思不集中，且愈飄愈遠。所以他提醒我們祈禱時先返回內心，回到我們的 Center。其實我們回到內心時就在內裡遇到主，接觸到生命的根源，因此套用 Merton 喜愛的字眼 Center 而成了今天的 Centering Prayer 的專有名稱。中文我試翻譯成了「歸心祈禱」，而 Thomas Keating 院父便是它的始創人。

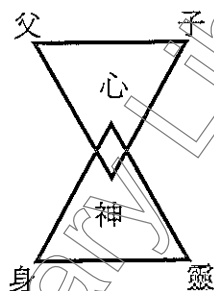
我與 Keating 院父第二次見面是距第一次廿七年後，是赴美參加初學導師聚會的機緣。那次籌委會選的地點是在科羅拉多 Colorado 的熙篤會院。為感念晉鐸銀禧的日子，我特地提早到那兒先作個感恩的退省。蒙上主的眷顧我竟在該處邂逅了 Keating 院父。原來他退休後便隱居在這上名叫聖本篤隱院。他十分慷慨地答允作我的退省神師。那次退省 Keating 院父給了我好些啟發性和深湛的概念。比方：他指出我們人有四個意識的層面 Levels of awareness – ordinary level, spiritual level, level of true self, Divine Presence，他認為歸心祈禱是幫助、引領我們從日常生活的表層進入意識天主臨在的具體方法，他也介紹我一冊名為 *In His Spirit* 的書，令我大開眼界。自小我們接受的宗教和靈修培育的概念，多傾向「西方的模式」，人在天主外——人向天主祈求而天主俯允；人立功勞而天主賞報。不過「聖經的模式」：人在天主內——天主聖神時刻在我們心靈深處，指引、邀請、激勵我們。所以我們整個的生活、行動該常與聖神協調 in tune with the Holy Spirit。回應祂的推動和呼喚。下面試用簡單圖表達：

西方模式



人在天主外

聖經模式



人在天主內

退休的 Keating 院父在我到達時，剛好給會士們講一系列的心理與靈修的課程。內容是教導會士們如何把靈修和心理融合。團體的祈禱氣氛相當樸素濃厚。他們團體的默禱是採用坐禪的方式。清晨三點半更課後，大家便坐在幽暗的聖堂內，歸回內心與天主交往。大約半小時後，響聲一響，眾人都聞聲站起來，開始圍繞聖堂「經行」。約十分鐘掌聲一響便都返回原座，再作第二次禪坐默觀。我個人感受：通常第二次的默禱更易深化。

Keating 院父所創的歸心祈禱甚受人賞識，很多堂區的教友邀請他出山教導和分享。他也抱著愛教會和祂子民的心，兼善天下的心應邀共享默觀生活的成果。有一次他們修院一位兄弟曾告訴我，雖然身為隱修士忠於崗位，沒有必要不隨便外出。可是他們團體的弟兄們都認同和支持 Keating 院父這方面的神恩。尤其今日這物質已到差不多飽和地步的社會，人們對靈性的渴求更形迫

切。況且他們修院的位置令許多患有高山症的人士卻步，前來修院避靜求道的人不算多。早期 Keating 院父也樂意不時下山，由一群熱心教友為他組織和安排場地等事宜。據說目下美國幾乎每個州都有以歸心祈禱的方法帶領退省，令許多兄弟姊妹受惠。

其實在資訊發達的今天，互聯網上隨時可以找到有關 Keating 院父講授靈性題材的資料。記得今年一月就曾看到有趣的視像訪問，題目是 Buddha at the gas pump。最近他們修院的院父告訴我，Keating 院父今年三月已屆九十高齡。三年前他因健康問題已不再像以往四出講神修課，而利用今天的先進傳媒科技視像與外界接觸，令渴求靈性生命的心靈繼續獲得灌溉和滋長。

Keating 院父所創的歸心祈禱可說是用來加速默禱發展的方法，而且準備人性的官能與恩寵協調。嘗試把教會早期的教導，祈禱的法則，以現代的方法呈現出來。這不是說用它來代替其他的祈禱方法，而是把其他方式的祈禱納入一個嶄新而更為充實的祈禱。當進行祈禱時它令人集中內裡天主的臨在，其他時間，令人時時處處容易發現臨在每一事物的主。

Keating 院父所教授的歸心祈禱可撮要為四個步驟：（一）選一個聖潔的字（Sacred word）例如：主、耶穌、阿爸父、愛、平安等，用以重複誦念，目的為能表達願意讓主在心內臨在和運作。（二）舒適地坐下來，脊椎骨稍為挺直，為保持清醒，閉上眼睛，稍後默默地重複呼出那個聖潔字眼。（三）當理會分心時，便輕柔地以那聖潔字帶回內心。（四）約十分鐘結束時，注意自己的呼吸同時緩慢地誦念或詠唱天主經。

上面是歸心祈禱四個步驟的簡單撮要，操練時若經導師提點，自然事半功倍。不過，我認為，為身處於這個忙亂、喧囂現

代社會的我們，要進入祈禱氛圍，必需先能安靜下來。Keating 院父建議的用單字、如：耶穌、阿爸父……在幽靜的環境無疑容易入靜。我理會不少兄弟姊妹在神樂院實習這種方法，大都不難投入，但當返回市區嘈吵的環境就難專注了。怪不得許多學習這種祈禱的人都半途而廢。事實上我們當今的社會環境是相當複雜的。故只以一個單純的字眼是較難配合 (match) 的。當然，祈禱的境界、與天主的交往該是愈來愈變得單純。如果我們與主的關係仍始終維繫於言詞的表達，可看出我們與主的友誼尚未進入較深的層面。但為祈禱生活還未紮根深的兄弟姊妹，或一些每天要照顧和操心多樣事務的人，要一下子靜下來馬上進入祈禱狀態，似乎要求相當高。有見及此，我曾編寫過入靜口訣，只要心中緩慢地，隨着氣息反覆誦念或詠唱兩三次，便能安靜下來。

#### D 調-入靜口訣

6 - - 6 6 6 6 - 6 6 5 6 - | 3 - - 3 3 3 3 - 3 3 2 3 - - |

(我) 心情舒暢 神態從(容)；(我) 依偎衲懷，猶如孩(童)；

2 - - 2 2 2 2 - 2 2 1 2 - | 1 - 1 1 1 1 - 1 1 1 6 - |

(我) 憩息衲內，衲在我(中)；(我) 返本歸源，與衲相(通)。

共分四句，只要把每句第一個字和最後一個字拉長。比方：  
(我)……心情舒暢，神態從(容)……，緩慢地四句重複唱兩次；第三次 humming，最後第四次再唱歌詞，通常便會感覺內心一片寧靜祥和，下一步可進入歸心祈禱，甚至這口訣可成為歸心祈禱的短誦，許多人反應很受用。

閱讀聖經為歸心祈禱是很重要的一環，是相輔相成，可以說是歸心祈禱的支柱。假如您每天可騰三十分鐘靈修時間，不妨抽

十分鐘閱讀聖經，把一句觸動自己的經文編成短誦，如耶穌治好癩病人可作個實例：

6 - - 6 6 5 6 - - | 3 - - 3 3 2 3 - - |

(主) 若祢願 (意) (就) 能潔淨 (我)

2 - - 2 2 1 2 - - | 1 - 1 1 1 6 - - |

(主) 若祢願 (意) (就) 能潔淨 (我)

懷著誠切和信賴的心按上述的方法默默誦念或詠唱這類短誦，進而讓聖神引領，逐漸變作單詞的對越、靈魂的呼吸。倘持之以恆，我們的信、望、愛必愈來愈加深；聖神的菓實：仁愛、喜樂、平安…必流溢於我們的言行，正如 Keating 院父指出：歸心祈禱本身不是它的目的，作歸心祈禱不是為得到一個經驗，而是為了在我們生命上一些積極的果實。這無疑令人類變得更和諧、美好；是基督徒改變世界的動力。