

9. December 2020

基督在我们内的诞生

心祷

我在 2019 年写过三篇关于东方教会修习的心祷修订思考，在我们的档案中可以查找阅读(<http://en.elijamission.net/?s=prayer+of+the+heart>), 如果想更好地了解这种宝贵的祈祷方式及其历史，还可以搜索更多相关文献（《朝圣之路》是最著名的相关书籍之一）。

本周的主题是加深我们与耶稣的关系——让祂更深地居住在我们内——那么我总是会回到这种于寻求静默并与天主合一的灵魂来说几乎不可或缺的祈祷方式。我自己已经修习了近四十年，这已经成为我生命中不可缺失的一部分。凡品尝过这种祈祷的灵性滋味的人，都会同意我的观点，也会理解我为什么向所有基督徒推荐耶稣祷文，这种祈祷方式的简单性无可比拟，在任何地方都可以这样祈祷。

基于上述原因，以及我留意到的一些对我在将临期第二次讲座中的建议感兴趣的评论，我想就这个宝贵的祈祷方式提出更多一些的提示。在教会生活被消减的时期，它能更多地帮助我们，使我们能够保持 "灵魂的活力"，尽量不因外在的不利环境而减少与主的交流。相反的情况应该是这样：对外在限制的正确反应是深化内在生命。在我们 "心灵的密室" 里，在与主亲密的交流中，没有人能够关闭大门。在那里，我们能够庆祝圣诞，即使通往弥撒的途径对我们关闭；在那里，我们并不孤单，即使 "我们最亲爱的人" 无法亲近我们；在那里，在我们的心中，我们为圣家提供居所；在那里，我们的心在圣神的影响下成为天主的圣殿（参，格前 3：16）；在那里，像狮子一样四处徘徊想要吞噬我们的魔鬼必须被关在外面（参，伯前 5：8）。在心灵的殿堂，我们可以向天使祈求他们特殊的存在与守护使命，使尘世对天主羔羊的敬拜永不止息，即使在日益严重的敌基督的迫害下也不例外。耶稣祷文的经典形式是：耶稣基督天主子，请怜悯我（我们）。

(译注：耶稣祷文（希腊语：Προσευχή του Ιησού）或称心祷（希腊语：Καρδιακή Προσευχή），是正教会常用的一段简短而重要的祷文。其根据在于玛 20：30 节以及路 18：13 节：「主耶稣，怜悯我！」。该祷文的主旨是将人的注意力集中于默想耶稣基督，并摒除其它的思想，遵从保禄宗徒在得前第 5：17 节的教诲：「无止息地祈祷」。静修派的修士（Ησυχαστής）们常在心中默念这段祷文。他的完整形式是：「耶稣基督，天主子，怜悯我罪人。」（古希腊语：Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με τον αμαρτωλόν），但也可以根据需要进行变通和简化。比如：「主耶稣基督，怜悯我。」天主教会的垂怜经使用的经文即是耶稣祷文的简化版本。)

为了不让人产生任何误解，我要说明，这篇祷文是属于教会，尤其是东正教信徒的丰富宝藏！这并不是借用其它宗教的默想方式，而真正属于基督宗教！目前，这种祈祷方式也有更多的机会进入罗马教会，并能卓有成效地满足静默与内化的渴求！

大主教 Serafim Joanta 博士写道：

“耶稣祷文也是以非常集中的形式进行的三位一体的信仰告白。在其中，我们宣认耶稣是天主子，是真天主；我们也宣认天父是主耶稣基督的父，我们还宣认，即使是间接地宣认圣神，因为除非因著圣神，没有人可以说耶稣是天主。（参，格前 12：3）。事实上，圣神在我们内，为我们祈祷，是不可言说的叹息（罗 8：26）。耶稣祷文和其它祷文一样，是在圣神内的祈祷。”

你可以平静而轻柔地颂念，你可以像视频中豎琴聖樂團那样颂唱，你也可以在心里颂念，从长远来看，只要有一定的练习量，这可能是最合适的方式。

对于初学者来说，建议从几分钟开始，尤其是在早上！一些人还将祈祷与有意识的呼吸联系在一起，在吸气时，他们祈祷：“**耶稣基督天主子，**”呼气的阶段：“**怜悯我罪人！**”。祈祷绳比较常见，也很有帮助，念珠也可以使用。

正如這篇禱文的靈修導師所教導的那樣，通過祈禱，心靈得到淨化，思想得到整理，通過呼告救主之名，我們被引導到天主及我們的內心裡去！由此，我們進入靈魂的深處，在那里，天主就像聖言所講述的那樣，居住了下來（若 14:23），越是與祂相遇，我們就越深入靈魂深處！這篇禱文宏偉而簡單，能幫助我們克制外在感官，我們甚至能夠感受到聖神的存在深深地浸入我們內！教導心禱的教父們還談到了熱切的心禱所帶來的內在溫暖。

經常修習這種祈禱，能讓我們注意到我們的內心，能夠根據自己的客觀可能性，在祈禱時間上予以倍增。我們會一次次地尋找合適時機，退撤到祈禱中去。只有稍加修習，就會發現，這種簡單而奇妙祈禱方式可以無處不在！可以說，在這種祈禱的幫助下所形成的"內在修習的密室"，即使外部環境動盪，也能夠讓我們進入其中。例如，在開車的時候，在候車室及其它許多場合！即使缺乏外在的寂靜，這種祈禱也能夠幫助我們進入內心的寂靜！

我願意以下面這個反思結束關於"心禱"的小觀點——心禱是一個非常適合默想的前奏，能夠加深我們對耶穌的愛，使祂越來越多地居住在我內，進而讓祂的愛塑造我們的一切！