

2024 年 8 月 26 日

灵性生命系列之 心禱（一）

願意豐富並加強祈禱生活的朋友們會在東方教會傳統中發現一種非常寶貴的方式：被稱作“心禱”或“耶穌禱文”。

為避免誤解，需要說明的是，這種形式的祈禱是普世教會豐富財富的一部分，儘管它主要由東正教信徒們在進行。心禱絕非來自其他東方宗教冥想形式的異類實踐，而的確屬於基督宗教，現在亦越來越多地被引入羅馬天主教會。事實上，內心的祈禱能夠對靜默、回想的渴望作出卓有成效的回應。

聖保祿告誡我們要“不停祈禱”（得前 5:17）。事實上，不斷的祈禱是心靈在聖神影響下轉變的一種奇妙方式，也是對抗邪靈的有力武器。

心禱的起源能在聖經中找到，並與我們所知的“短誦”有關。例如，修行的猶太人常常反復頌念 Shema Israel(以色列啊，請聽)。

西元 3 世紀到 6 世紀之間，埃及隱修士將這種祈禱形式系統化，在經歷了許多的程式後，最終得出了一個經典的程式：“耶穌基督天主子，憐憫我罪人。”

這一禱文具有奇妙的內涵，本質上是三位一體。東正教大主教塞拉芬·瓊塔這樣

寫道：

耶穌禱文是三位一體信仰的一種表達。我們以此宣認耶穌是天主子，是真天主；我們也宣認天父是主耶穌基督之父。雖然是間接的，我們還宣認聖神，因為除非被聖神感動，沒有人能說耶穌是天主(參格前 12:3)。事實上，是聖神親自以無可言喻的歎息，在我們內代我們轉求(參羅 8:26)。耶穌禱文，同其他禱文一樣，是聖神內的祈禱。”

藉著心禱，我們懇求天主的憐憫…最後一部分——“憐憫我罪人”——是根據耶穌所講的一個比喻中稅吏低頭捶胸所說的話編撰：天主，可憐我這個罪人罷！(路十八:13)

西元 12 世紀到 14 世紀，一些隱修士們居住在一個靠近希臘的小島上的阿陀斯山(Mount Athos)上，心禱遂在修道院或隱居地興起。

心禱從阿陀斯山流傳到俄羅斯，並在俄羅斯廣泛傳播，16 世紀時非常盛行。後來，19 世紀，心禱經歷了新的一輪強有力傳播，東正教的“長老”、靈性導師們向人們傳播他們通過心禱獲得的寶貴經驗。

心禱也在文學作品中得到了表達。這方面最著名的著作之一是一位匿名作者寫所的《俄羅斯朝聖者》。

現在，心禱也在西方傳播，這可能是幸運的，曾經天主教的西方，似乎正因靈性的饑餓而死亡。因此，很多人都在尋求東方默想形式，想要進入自己內心，找到靜默。然而，從基督徒的角度來看，那些東方默想也有其問題，因為容易受到其他宗教的影響，那些宗教除了有價值的成分外，還包含許多謬誤，因此會帶來混亂。

但是，恰當地修習心禱，將會有很大助益，能夠引導我們達到默想的門檻。因此，我們強烈推薦這一方式，尤其對那些想要加強祈禱生活的朋友們。明天，我們將繼續在這方面提出具體的指導方針。