

2024年8月27日

## 灵性生命系列之 心祷（二）

心祈——或称耶稣祷文——需要一定的准备，就此，让我们再听听萨拉芬-约安塔大主教怎么说：

“与其它祷文一样，耶稣祷文，接下来：近人和睦，没有过多忧虑，灵魂安静……无法与近人和睦，就无法做纯粹的祈祷，即不受外来思想、感官、记忆的外在印象污染的祈祷。缺乏宽恕、存在的不和谐会让人心充满负面力量，过度担忧亦会如此。因此，金口若望在拜占庭礼仪的《革鲁宾赞美诗》中告诫我们要“摆脱一切世俗烦恼”。祈祷的物理空间也很重要，最适宜的地方是荒漠，也就是说，僻静之地，僧侣和隐士们总是在那里退省。主耶稣也在夜间退到山上或偏僻之处祈祷。我们既活于世，首先必须听从耶稣的忠告：“至於你，當你祈禱時，要進入你的內室，關上門，向你在暗中之父祈禱；你的父在暗中看見，必要報答你。”(玛6:6)。这里的“内室”指我们的心，为给予祈祷必要的关注，我们必须退到内心。”

当然，我们能够借助祈祷来应对强烈的负面情绪、唠叨的想法或魔鬼的具体攻击。然而，对每日祈祷而言，保持内心平静的状态非常重要。祈祷必须成为帮助我们更好地走圣洁之路的工具。

心祷的老师教导我们，人的意识易于被外界事物分散，意识必须进入心灵，心灵是人的中心。不断重复耶稣之名，专注于内心，能让圣神更深入渗透，并在我

们内扩展光芒。既然恶念从心而来(玛 15:19)，心祷也能帮助我们净化内心，警惕内心的一切活动。这样，人就能在圣神内更好地了解自己的心，从而能藉着祈祷直接抵制邪恶倾向与思想。

因此，很明显，用心祈祷与接受圣事、阅读《圣经》、扎根于教会教义及其它元素一样，是为圣洁而斗争的一部分。

虽然经典程式——“耶稣基督天主子，怜悯我罪人”——是进入心祷的方式，但也不排斥颂念其它短诵。有人一遍遍颂念耶稣之名，有人不断重复圣经中的一句话，还有人呼求圣神……

经常练习心祷，重要的是坚持所选择的短诵，或只在很少的情况下作改变。这是使祈祷者的心灵习惯呼求耶稣之名或呼求天主圣三的问题。

至于心祷的“方法”，选择一个能让人放松的祈祷姿势是很方便的，但注意不能让自己舒服到昏昏欲睡，而应该选择一种虔诚的姿态。经过了平静的睡眠，清晨的几个小时是祈祷的好时机。东方基督教的僧侣们更喜欢在夜间祈祷，因为夜间有独特的寂静。

所以，如果有良好的灵修秉性，同时考虑到外界帮助，那么，我们应该从规律地修习开始。对于初学者，建议从几分钟的心祷开始，尤其是在清晨。祈祷链很有帮助，并且僧侣们也在普遍使用。祈祷链被称为“komboskini”或“chotki”，长链通常有一百颗珠子或结点，便于一遍遍默祷数算。也有 50 或 33 个结点的祈祷链。

当然，一开始可以用很低的声音默祷，作为促进，并抵消分心。但最好是尽快习惯在静默中祈祷。

如果没有专门的祈祷链，我们同样可以用念珠代替。

稍事修习心祷，就会意识到，心祷简单的方式使之适用于任何场所，尤其对已经练习过的人。可以说，在心祷的帮助下，内心会形成一个修行的内室，让我们即使在繁忙的生活中，也能够退隐到那里。开车的时候、候诊的时候、以及其它很多场合，我们都能够祈祷。心祷能够帮助我们进入内心的静默，即使外在没有静默的氛围，我们也能够祈祷。

