

歸心祈禱的方法

同意上主臨在的祈禱

基廷著

「你們要休息，要知道我是神！」 詩篇四十六篇 10 節

默觀祈禱

我們可能認為祈禱是用言語去表達我們的思想或感情，但這不過是祈禱的其中一種表達方式。在基督教傳統中，默觀祈禱(Contemplative Prayer)被視為純粹從上主而來的恩賜。這是一種以超乎思想、語言和情感的方式，把我們的心靈 – 我們整個人 – 敞開給那位屬於終極奧秘的上主。我們藉著恩典把意識開放給上主，並憑著信心曉得 在我們裏面， 與我們的關係較諸我們的呼吸、思想、抉擇，甚至是意識還要親密。

歸心祈禱

歸心祈禱的方法，是為了幫助我們培養默觀祈禱，它預備我們的官能領受這份恩賜。這方法嘗試以現代的方式介紹先賢的教導。歸心祈禱不是要取代其他的祈禱方式，它其實會為其他祈禱方式賦予新的亮光和更深層的意義。它既是與上主的關係，也是一種促進這關係的操練。這種祈禱方法是超乎說話的層面，與基督一同進入與 的契合。

神學背景

跟所有引領人進入默觀祈禱的方法一樣，歸心祈禱的源頭是內住在我們裏面的三一上主：父、子、靈。歸心祈禱的焦點，在於加深我們與永活的基督的關係。這祈禱也建立信仰的群體，把肢體連結在彼此的友誼和愛中。

歸心祈禱的根基

在基督教傳統中，聆聽上主在聖經的說話(Lectio Divina, 即聖言誦讀)是培養與基督情誼的不二法門。這種聆聽經文的方式好像與基督交談，由提出交談的話題。當我們每天這樣與主相遇，反覆思量 的說話，我們跟 的關係便可從泛泛之交進深，以至培植出友情、信任和愛。在這祈禱中，說話漸漸變得簡單，繼而進入契通。大貴格利(Gregory the Great)(第六世紀)就以「安歇在主裏」(“resting in God”)去概括基督教默觀傳統的要義。在主後的最初十六個世紀中，這是基督教古典傳統賦予默觀祈禱的意義。

耶穌智慧之言

歸心祈禱是以耶穌在登山寶訓的一段智慧之言作為依據：

「你禱告的時候，要進你的內室，關上門，向在隱密中的天父禱告。那位看得見你在隱密中做事的天父一定會獎賞你。」馬太福音六章 6 節(現代中文譯本)

在基督教傳統中，歷代先賢的著作也豐富了默觀傳統，他們包括約翰賈仙(John Cassian)、《不知之雲》(The Cloud of Unknowing)的不知名作者、Francis de Sales、阿維拉的大德蘭(Teresa of Avila)、十架約翰(John of the Cross)、小德蘭(Therese of Lisieux)和梅頓(Thomas Merton)。

歸心祈禱指引撮要

1. 選擇一個禱語(sacred word)，這是一個記號，代表你願意上主臨在並在你裏面作工。
2. 以舒適的姿勢坐下來，閉上眼睛。稍稍安頓下來，輕輕地帶出禱語，作為你願意上主臨在並在你裏面作工的記號。
3. 當想到雜念，只管輕輕地回到禱語中。
4. 祈禱結束時，讓自己繼續閉上眼睛，安靜多一會。

雜念包括身體的感覺、感受、意象和思想。

歸心祈禱指引

1. 選擇一個禱語(sacred word)，這是一個記號，代表你願意上主臨在並在你裏面作工。

1. 禱語表達我們願意上主臨在，並在我們裏面作工。
2. 你可作簡短的禱告，祈求聖靈賜下由一個至兩個字組成的禱語，例如上主、耶穌、爸爸、父親、母親、馬利亞、阿門；愛、聽、平安、憐憫、放下、靜、信、倚靠。
3. 除了禱語，也可以內心凝視著上主的臨在，或留意自己的呼吸作為記號，這可能對某些人來說更為適合；應用於禱語的指引同樣適用於這些記號。
4. 禱語的神聖之處，不在於其內在意義，而在於我們賦予它的意義，就是它表達了我們渴望和同意主的臨在。
5. 一經選定了要用的禱語，便不要在祈禱中更，因為這樣會帶來更多的雜念。

II. 以舒適的姿勢坐下來，閉上眼睛。稍稍安頓下來，輕輕地帶出禱語，作為你願意上主臨在並在你裏面作工的記號。

1. 「以舒適的姿勢坐下來」，意思是坐得頗舒服，但不至令你進入夢。
2. 無論採用什麼坐姿，腰板也要挺直。
3. 閉上眼睛，以示我們放下在周遭和我們裏面發生的事情。
4. 在內心輕輕帶出禱語，好比把一片羽毛放在棉花上。
5. 一旦睡著了，醒來時要繼續祈禱。

III. 當想到雜念，只管輕輕地回到禱語中。

1. 雜念其實是所有感觀的統稱，包括身體的感覺、意識、感受、意象、記憶、計劃、反思、概念、意見和屬靈經驗。
2. 雜念在歸心祈禱中是無可避免，不會缺少而且正常出現的情況。
3. 「輕輕地回到禱語中」，意思是指我們只需要付出最少的努力。這是在歸心祈禱中唯一由我們主動作的事。
4. 在歸心祈禱過程中，這禱語可能漸漸變得模糊，或甚至消失。

IV. 祈禱結束時，讓自己繼續閉上眼睛，安靜一會。

1. 安靜多兩分鐘，讓我們把靜默的氣氛帶到日常生活中。
2. 如果在小組進行歸心祈禱，組長可慢慢誦讀一段禱文(例如主禱文)，其他人只須聆聽。

實際提示

1. 歸心祈禱的建議時間是最少二十分鐘。建議每天有兩段祈禱時間，第一段是在大清早起來時，另一段在下午或黃昏。一經熟習後，時間可延長至三十分鐘或更長的時間。
2. 可用計時器顯示結束時間，但不宜使用有滴答聲或聲響太大的時計。
3. 在祈禱進行時身體可能會出現下列各種徵狀：
 - a. 我們可能會留意到身體某部分有輕微的痛楚、痕癢或抽搐，或渾身不自在。
這通常是由於情緒的結在身體上未被解開。

- b. 我們可能覺得四肢 重或有輕飄飄的感覺。這通常是由於心靈達到很深層的專注。
 - c. 在以上所有情況中，我們都無需要加以理會，只管輕輕地回到禱語中。
4. 祈禱的主要果效，是在日常生活中而不是在祈禱時段內產生的。
5. 歸心祈禱教我們熟習上主的首要語言，那就是靜默。

繼續進深

1. 在祈禱過程中會出現以下各種雜念：

- a. 隨著想像或回憶而想東想西。
- b. 各樣的想法和感覺，並隨之而來的吸引或抗拒。
- c. 一些洞悉或心理上的突破。
- d. 自我反省，例如「我做得怎麼樣？」或「這種平安真好」。
- e. 因著卸下潛意識的包袱而帶來的思想和感覺。
- f. 當遇到上述任何一種雜念，只管輕輕地回到禱語中。

2. 在祈禱過程中，避免分析你的經驗，懷著期盼，或避免要達到一些特定的目標，這些目標可能包括以下各項：

- a. 不停地重複唸誦禱語。
- b. 不要有任何雜念。
- c. 使腦海一片空白。

- d. 要感覺平靜或得安慰。
- e. 想得到某種屬靈經驗。

(見 *Open Mind, Open Heart* 第六至十章)

如何加深我們與上主的關係

1. 每天實踐兩次歸心祈禱的操練，每次二十至三十分鐘。
2. 聆聽上主在聖經的語話，以及研讀 *Open Mind, Open Heart*。
3. 按照 *Open Mind, Open Heart* 第十二章的建議 選擇一個或兩個在日常生活中實踐的特定操練。
4. 參加每周的歸心祈禱小組。
 - a. 小組可鼓勵我們堅持個人的操練。
 - b. 透過錄音帶、閱讀和討論，讓我們溫故知新。
 - c. 小組也讓我們在屬靈旅程上彼此扶持和分享。

歸心祈禱是什麼，不是什麼

- a. 它是一種培養我們與上主關係的方法，而不是一種技巧。
- b. 它可以令人心曠神怡，但不是一種鬆弛運動。
- c. 它有助我們平靜思緒而同時又保持 醒，但它不是一種自我催眠法。
- d. 它是通往轉化之途，但不是一種靈恩。
- e. 它是信心、盼望和捨己的愛的操練，而不是一個高超的心理經驗。

- f. 它加深我們對上主住在我們裏面的信心，但不限於「感覺到」上主的臨在。
- g. 它是在超乎思想、言語和情感的層次安歇在主裏，但它不是反省或即興的祈禱。

如需更多資料，請聯絡：

10 Park Place, 2nd Floor, Suite B
Butler, NJ 07405

電話: (973) 838-3384 / **傳真:** (973) 492-5795

電郵: office@coutreach.org

:

關於我們的活動、靜修會及網上書店，請瀏覽我們的網頁：

www.contemplativeoutreach.org