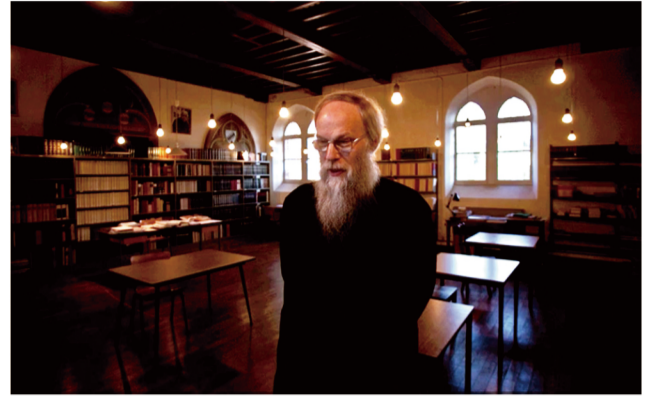


東西禮儀的  
相遇系列20·元祖篇

# 默觀與靜修的祈禱

■文·圖片提供／徐明慧

現今教會內的修會千百種，但仍可簡單區分為兩類，其一是向外走入人群的服務性修會，另一為幾乎足不出戶的默觀隱修會，如：本篤會；此外，「避靜」也是我們這次至比利時雪維凍泥爾（Chevetogne）修道院的終極目的。



▲文末這段史實來自雪維凍泥爾修道院圖書館館長安托萬神父（P. Antoine Lambrechts）1998年的〈本篤會士的阿陀斯山朝聖〉論文。（取自La Croix）

▲雪維凍泥爾修道院的東方禮或拉丁禮皆有各自的日課。（取自Qu'ils Soient Un DVD）

▼阿陀斯山的聖亞大那削聖像畫（取自Keliotis Giannis's blog）

尋找天主需由靜默開始，幫助自己收心，以聆聽天主靜語，得以讓天主進入我們的內心。耶穌立下了默禱的榜樣，也教導我們要常奉祂的名向天父祈禱（參閱若15：16），在我們生活中事奉的應是天主。聖本篤以聖言誦禱（Lectio Divina）、個人及禮儀祈禱、工作作為聆聽天主的祈禱途徑。會規的第8章至19章著重於一日中各個時辰的祈禱；會規第20章則著重於祈禱時的虔誠。聖言誦讀這種方式的祈禱對聖本篤而言是非常重要的，以默觀方式誦讀《聖經》，讓天主透過聖言對我們說話。

在操練上，聖言誦禱能以個人或團體的方式進行，不過，會規第52章也載明，若有人願意獨自祈禱，不必大聲，而是「含著眼淚」，熱心祈禱。在會規第20章，聖本篤談及祈禱時的虔誠：「當我們有需要求於權貴之人時，絕對會是謙虛而恭敬的，更何況是對天主訴說時，豈不更該極其恭謙且熱心嗎？」天主俯聽我們的祈禱，不是因為我們多言，便可獲得垂允（參自瑪6：7），而是我們純潔的心靈與「痛悔的眼淚」。「含著眼淚」或「痛悔的眼淚」讓我想到東方教會的「靜修」（Hesychasm），這個字自希臘文 Ησυχια 演變而來，意指安靜、緘默，脫離塵世，是一種在神聖靜默中的歸心祈禱，更出自耶穌的教導：「當你祈禱時，要進入你的『內室』，關上門，向你在暗中之父祈禱。」（瑪6：6）所謂

進入內室，是要我們停止以理性思考，往自己內心退隱的過程，將自己的心靈從塵世的喧鬧中抽離出來，並在靜默中向天主獻上我們的祈禱，以擺脫侷限的我，達至內心的整合與人神契合的境界。祈禱什麼呢？我們在系列3提過「祈禱串繩」，祈禱者手持祈禱串繩配合著心念〈耶穌聖名禱文〉：「吾主耶穌基督，天主之子，矜憐我等。」早期曠野教父也喜用「上主，求祢速來助我」（詠40：14）的短誦達到祈禱效果，進入無言的默觀中。這和聖本篤會規中「痛悔的眼淚」有何關連？

在初期教會及早期隱修生活傳統中，痛悔發自內心深處，與眼淚緊緊相連，並被稱為「恩寵之淚」；這不單只是情感的波動，更是對自我的清醒認知，知道我們需要耶穌基督的憐憫才能得救。深深痛悔自己的過犯，有助於讓自己接近天國，因此，「痛悔的淚水」在古老的隱修傳統中是很重要的靈修概念，尤其是在隱修士伽仙（S. Cassianus）（參見系列18）的作品中，「痛悔的淚水」出現了62次之多。而在東方靈修的〈耶穌聖名禱文〉中，我們不斷祈求耶穌基督以祂的聖名垂憐我們，是因為「除祂以外，無論憑誰，決無救援。」（宗4：12）耶穌的聖名帶來寬恕，當我們不幸犯了罪，我們立即以痛悔之心向慈悲聖心求助，此時，我們所誦念的聖名，即成了寬恕的標誌，無論我們是多麼的不配，但天主的羔羊是除免世罪者！然這並不是表示就不必行和好聖事，而是



要如同《路加福音》（18：13）中的那位稅吏一樣，透過祈禱在內心喊著：「天主，可憐我這個罪人罷！」如此的真情流露。

東方的「靜修」最早出現於3世紀末的埃及、巴勒斯坦一帶，系列18中提到，初期教會一些善男信女除了教難迫害之外，更有人願為效法耶穌而拋下塵世一切，到人煙稀少之地獨修，成為後人熟知的沙漠教父。他們祈禱默想，克己苦身，心如止水，不受外界干擾。主曆6世紀，「靜修」祈禱從埃及西奈山的隱修院開始擴展至拜占庭世界，後由隱修士聖尼斯福魯斯（S. Nicephorus）於13世紀時傳入希臘的阿陀斯山（Mont Athos）隱修院中。

東方基督宗教世界的默禱傳統「靜修」是否與聖本篤及其修會有過東西相遇的機會呢？聖本篤的會規理念不僅根植於東方教父們的教導，更曾與阿陀斯這座聖山上的正教隱修院有過實質上的來往。5世紀時，位於義大利阿瑪菲（Amalfi）的本篤會院派遣隱修士至阿陀斯山上，建立了阿瑪菲同名隱修院（Monastère des Amalfitains de l'Athos），在這修院中循聖本篤會規，以拉丁文為主要的禮儀語言，並與阿陀斯山隱修院的正教隱修士們保持友好的關係，直到1054年東西方教會的正式大決裂（參見系列6）後才日漸荒廢，東西禮儀的相遇也撐到13世紀末才正式終結。到20世紀，雪維凍泥爾修道院數名修士至阿陀斯山隱修院朝聖，見習在阿陀斯山的聖亞大那削（Athanasios l'Athonite，希臘文：Αθανάσιος ο Αθωνίτης）會規下的修道日常，及深度的「靜修」；又再度為早年的東西相遇重啟了希望之門。



▲東方教會的「靜修」祈禱。（取自The Ascetic Experience）



▲〈耶穌聖名禱文〉（John Brady繪，取自Seeker of Unceasing Prayer FB）

►東西禮儀相遇全系列QR Code

