

默觀祈禱是內心的修持

我們愈是希望可以專注祈禱，但當我們一坐下來就雜念浮現，心中妄念從四方八面湧現，教父認為，罪生於偏情(passions)，而偏情又生於念頭。因此，要護守心思，揭制念頭，是保持心境清明。聖若望克利瑪古(John Climacus)說：「息是正確認識和駕御一個人的念頭。」⁶ 教父聖貴格利巴拉馬斯(St. Gregory Palamas)進一步指出，人若是要認識天主，便要潔淨自己的心，並且放棄感官的能力，和那習以為常的思維模式，另覓蹊徑，並以守靜持定養出澄定的心境，直接感應天主。而「息」從認知論的觀點來了解，就是放棄借用文字、意象、語言、概念及有形之物，以換取對認識天主及經驗的真實性。⁷ 陳國權進一步指出，希臘教父在靈修上一直是採用迴避及間接的方法，就是用否定神學(Apophatic Approach)來說明天主不是甚麼，故此，息就是通過對文字、意象、語言、概念及有形之物的不斷否定，令到心靈回復清明專一，達至天主契合的境界。⁸

身心技巧的方法

從功夫論而言，息就成為一套以呼吸、姿態及並配合誦念短句或耶穌禱文⁹的身心技巧(Psychosomatic technique)。¹⁰ 首先是坐姿要舒適和鬆弛，背部盡量挺直，若是身體柔軟的人，可以選擇席地盤膝而坐。如果是坐在椅子上，應靠近椅背及選擇有扶手的。其次是呼吸方面，應該是自然舒順及有規律，讓身上的肌肉可以放鬆，目的是讓我們的身體和思想的韻律可以彼此一致。然後開始重覆誦念事先選定的短句或默想字，字句內容可以跟神師商量，誦唸這些字句一方面是約束我們的思想，但同時是幫助我們可以專注句子內容加深信仰。大體而言，定坐功夫的訓練不難，困難的地方是讓身心、精神與心靈都能達到和諧一致，默觀祈禱是「歸位」功夫的修持，透過鍛鍊，將內心紛亂無章，散漫的思緒一一靜止下來，專注在一處。

¹¹

¹ John Main, Word into Silence, Continuum Publishing Company, 1980. 中譯本，邁恩著，宋蘭友譯《短誦：沉入靜默》，(香港公教真理學會出版，2001年3月初版)。

² 同上，導言，頁1

³ Sri Ramakrishna. (1836-1886) 印度人稱他為 God-Man. 他曾修行各宗教的方法(是修行，不是看書)，Hinduism, Moslem, Christianity 證明各宗教都引向同樣的真理。

⁴ John Cassian, Conference 10:10

⁵ Rule of St. Benedict 42:6, 13; 73:14

⁶ 參陳國權著，「息的境界和修持」，鄧昭光編《與造物者同遊》，(紐約神學中心，2002四月初版)，頁11

⁷ 同上，頁13

⁸ 同上，頁14

⁹ 關於《耶穌禱文》其神學及應用，可參閱，陳國權著，《臻善之境：東正教靈修初探》，(香港基督徒學會，1988)，頁58-73。

¹⁰ 關於誦念禱文及選擇方面有不同的取東正教會多以誦念耶穌禱文，而邁恩在其著作中，則鼓勵學習默觀祈禱者與神師商議或自行選取適合的短句。雖然有不同，但目的都是一致的。

¹¹ 關於身心技巧的細節，可參閱同書頁14-15。



編者的話：

讀聖經對於部分天主教教友來說，可能是一件苦事，更遑論推行家庭讀經，不過，透過遊戲形式可能使你印象深刻，而且更會令你感覺到讀聖經其實會有好多樂趣，早前教友培育辦事處舉辦了一個聖經合家歡遊戲的推介聚會，來自不同階層的教友都玩得開心和投入，要知道箇中樂趣，感受一下現場氣氛，不妨看一看本期的介紹。另外，玄風會為大家介紹一下默觀祈禱，一提到默觀祈禱，或會使人望而卻步，認為默觀祈禱是一件難以瞭解的事，事實又是否這般，要開始默觀祈禱，又要甚麼準備，我們會為你介紹一下。

聖經合家歡遊戲 推介聚會

聚會的目的是推介一個由澳門一位女教友盧蝶絲姊妹創作的聖經遊戲，這個遊戲主要是透過一些紙牌組合競賽，以144隻聖經卡，讓小孩及成年人初步認識耶穌的生平、十二宗徒及新約經本的名稱。為了使參加者進一步認識聖經人物、事件及經卷的由來，遊戲也包括了144隻相關的查經卡(以思高聖經為本)，希望以遊戲培養讀經的興趣。為了將信仰和生活結合，遊戲也以4種恩寵(愛心、寬恕、誠意、耐心)作為贏輸的標準。但到最後真正的贏家，並非是那些贏了一大堆恩寵卡的人，而是那些嘗試在生活中實踐天主給作恩寵的人。全部共有三種玩法、九級挑戰、兩文三語，由6歲至80歲都懂得玩，可以2個人、4個人，8個人，24至144人同時參與，坐下來玩及站著四處跑也可以。



聚會開始時，盧姊妹先為我們介紹她創作這個遊戲的背景和構思，然後利用電腦簡報，介紹遊戲的玩法和規則，跟著便和48位參加者全情投入玩這個遊戲。參加者主要是學校老師、主日學及慕道班導師，還有神父、修女、醫生、家長等，眾人第一次見面，已經可以充分熱身，並且作自我介紹，在第一個遊戲已經全情投入(原因可能是參加者早已有心理準備來玩)，素未謀面的人可以手牽手，互相扶持。大人及小朋友高呼宗徒的名字，同心協力，以團隊精神成功砌出十二宗徒的指定排列。

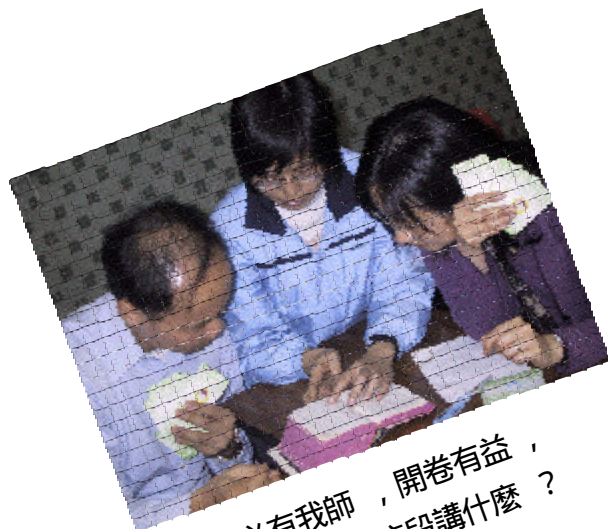
到了第二階段時參加者以4個人為一組，跟著規則出牌，由於每人出牌時一定要大聲讀出牌上的名字，不可讀錯，否則會被罰，輸給其他參加者恩寵卡。因此整個課室便立時充滿了新約經卷名稱，宗徒名稱和耶穌的行實，眾人更小心翼翼地打出手上的牌，閒時也和其他人交談，氣氛又緊張又融洽。到最後一個階段，每人背後更有一位「軍師」，手拿著聖經，跟隨指示，從

聖經中尋找答案。結果，聚會結束時，有些小組不願離開，因還未分出勝負。

部份教友怕讀聖經，怕記聖經的內容，更怕艱澀的詞彙，聖經合家歡遊戲無疑是一個很好的遊戲，作為初步引發對聖經的興趣，對小朋友，主日學學生，天主教學校學生（就算是非公教學生），慕道者，就算是非教友，起了「引起動機」的作用，參加者起碼對宗徒名字、耶穌生平、新約經卷名字有所瞭解。當然知道這些名字並不算什麼，但培育最好由小做起，從小將一些信仰詞彙「植入」小孩



的心裡，透過遊戲的趣味性，產生潛移默化作用，在日後信仰成長，有一定的催化作用，而且「聖經合家歡遊戲」可以有九種玩法，層層加深，最高一層(超級合家歡)更要翻查聖經，搶答有關問題，達到增加對聖經的瞭解和求知慾的目的。



三人行必有我師，開卷有益，
喂兄弟！知不知這段講什麼？



各路英雄雲集，未開始前，大家傾下



遠看好像是玩撲克，看真一點原來是派遊戲咭



他們不是誓師出發，只是遊戲的一部分，
大家先來一個熱身

基督徒可以作默觀祈禱嗎？

玄風

一提到默觀祈禱，不少很基督徒會覺得，默觀祈禱是神聖的事情，默觀祈禱是小數人的權利，是屬於隱修士、是屬於熙篤會士？抑或者是專門度隱修生活的神父和修女的專利品？然而，當你看過邁恩(John Main)的作品 *Word into Silence*¹ 時，你對默觀的態度可能會有所改變，重新認識默觀對基督徒生活的影響。但是在談論默觀之前，我們可曾想過默觀是什麼的一回事？

《沉入靜默》一書，下稱《靜默》整本書都是圍繞著基督徒的默觀來討論，書本身很薄，英文版約為82頁，中文版亦只是95頁，不過內容則要仔細咀嚼，才明白箇中意思。《靜默》一書的鋪陳共分為三部分，第一部分是導言，第二部分是默想：基督徒的經驗，第三部分是默想的十二步法。礙於篇幅的關係，本文嘗試介紹一下，邁恩對基督徒默觀的了解及對默觀祈禱的一些澄清。

今天基督徒對默觀祈禱的了解

邁恩指出今日基督徒的問題是內心充斥著二元論的思想，總是區別默觀者與活躍基督徒。因此，學習默觀的第一步，首先是整合自己的心靈，放棄那種身份的區別，認為只有默觀者是特選人士，當然，在這種二元論之中，仍然有一絲真理是正確的，因為有些人是真的被召叫在基督內度默觀生活，以守靜、獨身、及隱修生活為至高的生活價值。可是這個幅度好多時被扭曲，因為這個幅度並不是只有在他們身上才體驗得到，基督徒都有這份被召叫成聖的使命。問題是我們該如何默觀祈禱？是純粹方法上的學習？抑或有其他問題的關注？

如何學習默觀祈禱

邁恩在《靜默》導言中開宗明義：『學習默觀不只是學會運用一套技術而已。欣賞和回應我們的本質，不是人的本質，而是個人的特質，在這方面我們有許多東西要學習。』² 默觀的首要重建自己，先是接觸自己，認識自己、跟自己建立全面的關係，然後才可以開放自己投向天主。邁恩認為學習不是學一套方法論；當然這是重要，但卻不是首要面前的事情。首要的是先認識自己，與自己修和，因為人若不是認識自己，認識與天主的關係，根本就沒有一份內在的平安。基督徒默想最重要就是讓天主奧秘和靜默的臨在於我們心中，讓我們體察到聖神在我們心中的工作。默觀同樣是一個學習的過程，對專注的一份學習，在這個專注的過程中，細味自己在基督內永恆的潛質。

在默觀中回歸自己

靜默是默觀祈禱的第一個功課，在默觀的時候，一切美麗的言詞都完全終止，剩下的只是聆聽靜寂，去專注、去守候而不是去思想。對於面對急速社會改變的現代人來說，片刻的安靜會是一件難於做到的事情，我們一坐下來可能就會思索工作、家庭、忙於籌劃其他的事情。究竟如何可以專注下來，回歸自己的心靈？對於這個問題，邁恩引述印度神秘大師摩克里希納³的一個比喻，摩氏形容人的心靈就好比一棵住了好多猴子的大樹，猴子在樹上跳來跳去，不停地喧嘩，這種景象就是我們開始默觀時的寫照。

要將散漫的思緒及紛亂的思想收攝起來，在東方隱修傳統中，有一個很好的秘訣，就是重覆誦念一句短禱文，藉以驅散分心及胡思亂想，使心靈可以安處於天主之內。這種方法記載於六世紀若望格西安的作品《會議》(Conferences)⁴ 並經由聖本篤向他的弟子介紹的方法⁵。這種默想的方式，目的是幫助我們對聖神在我們之內的意識，隨著我們誦念的加深，使我們得以進入靜默的境況，開放我們的心靈接受天主的愛，這方面當然是涉及到息的認知論及功夫論的問題，我們在下一節會探討一下。