

目 錄

緒論

- 第一節 研究動機與目的-----01
- 第二節 研究方法與限制-----02
- 第三節 論文組織架構-----03

第一章 靈修傳統中的祈禱

- 第一節 何謂「祈禱」-----04
- 第二節 靈修傳統中的祈禱-----06

第二章 默觀祈禱的形成與發展

- 第一節 何謂「默觀祈禱」-----13
- 第二節 教會默觀祈禱的形成背景-----16

第三章 默觀祈禱中的「歸心祈禱」

- 第一節 歸心祈禱的歷史淵源-----22
- 第二節 歸心祈禱的神學意涵-----24
- 第三節 歸心祈禱的目的與方法-----26

第四章 歸心祈禱的現代意義

- 第一節 改革宗的屬靈觀-----30
- 第二節 台灣基督長老教會祈禱生活的現況與省思-----34
- 第三節 歸心祈禱對今日基督徒的意義與幫助-----36

結論-----	39
---------	----

參考書目-----	41
-----------	----

緒論

第一節 研究動機與目的

「祈禱」的生活是基督徒的基本生活，也是最重要的生活。「祈禱」是很微妙的，它關乎二個位格之間（潛能無限的人與無限的上帝）全面的、深層的關係。近幾年，台灣長老教會受到「敬拜讚美」、「特會」、等靈恩運動的影響與衝擊相當的大。因此，許多基督徒（特別是青少年），常常認為唯有「方言祈禱」才是最好、最高層次、最能與上帝親近的祈禱方式，導致常常在教會中鬧革命，甚至嚴重到分裂的地步。其實，在基督教的歷史中，充滿著許多屬靈前輩所留下美好的靈修祈禱傳統，這些傳統都經過歷代靈修大師親身的真修實練所檢驗過的，這些靈修祈禱都是相當深層的與上帝接觸。當代基督徒的信仰往往受制於生活步調與社會脈動，連祈禱也難以專注、深入；而基督教日趨知識化與理性化之後，許多珍貴的信仰傳統更是逐漸被遺忘。對於長老教會來說，在宗教改革後，雖然革除掉許多教會中的陋習，但卻也在不知不覺當中，喪失了歷代屬靈前輩所留下來的許多美好靈修傳統，這也使得我們對許多傳統靈修祈禱的教導與方式，瞭解還相當的不足，甚至感到完全陌生。

感謝上帝的帶領！筆者在神學院六年多的學習中，有好幾次的機會，從靈修神學的相關課程中，經由老師的介紹與教導，使筆者對許多的靈修傳統有更進一步的認識與接觸。在學習這些靈修傳統與操練的過程中，深深感觸到，如此好的靈修傳統，必定能夠帶給個人與教會極大的幫助。因此筆者盼望透過本文，把這些靈修傳統中最具代表的「默觀祈禱」介紹給我們，而在當中主要也選擇了默觀祈禱中的「歸心祈禱」作探討，以對其起源、背景、目的、操練方式等多方面，能有更進一步的認識與瞭解，並且也要使我們知道，這種靈修傳

統所教導的祈禱方式，其神學意涵是否與改革宗的屬靈觀相符。

第二節 研究方法與限制

本篇論文主要以教會靈修傳統為進路，進而探討默觀祈禱中的「歸心祈禱」。因「歸心祈禱」屬於默觀祈禱的一種，而默觀祈禱在整個教會的靈修傳統中，扮演著極重要的角色，也具相當的代表性。因此本論文的發展主要先從「靈修傳統中的祈禱」來作介紹，進而探討靈修傳統中最具代表性的「默觀祈禱」，然後才再進一步的縮小範圍探討默觀祈禱中的「歸心祈禱」，並在最後以歸心祈禱的「現代意義」為方向，對長老教會祈禱生活的現況作一省思，且對於「歸心祈禱」是否合乎改革宗的信仰，並對今日的基督徒是否有意義、有幫助，是否可以在長老教會中推行等，作一反思。本篇論文所採取的方法，是一步一步的先由「靈修傳統中的祈禱」來認識「默觀祈禱」；再從「默觀祈禱」來認識「歸心祈禱」。在整個過程中，其最終目的就是要讓我們知道，「歸心祈禱」對我們個人和教會所可能發出的果效，做嘗試性的探索。

歷代所留下來的靈修傳統相當的豐富，但因本論文的主題為默觀祈禱中的「歸心祈禱」，所以全文主要以探討「歸心祈禱」以及與「歸心祈禱」有密切關係的一些影響為討論的範疇，故此，並無提到其他的靈修傳統。另外，若從默觀祈禱中的「歸心祈禱」之本質來看，它應該是屬於「不可言說」的，甚至是超越用「理性」來探討、論述的。不過為了把這個靈修祈禱傳統介紹給我們，並且說明當它經過被檢驗後，是否對現今的我們為有意義、有幫助的，所以不免還是無法跳脫「不可言說」，也無法避免用「理性」來探討與論述。而歷代的屬靈前輩，他們一生花很長的時間在操練這類的祈禱，也從中得到很深的體驗。但對筆者來說，接觸此種祈禱的時間只不過是短短的五年，所以在撰寫這篇論文時，雖已對此祈禱有基本的認識與體驗，不過離我們歷代屬靈前輩所教

導與所經歷到的體驗，實在是相距甚遠。因此在論文的探討過程中，許多的表達只能用歷史資料呈現出表面文字上的意義。

第三節 論文組織架構

本論文總共分爲：「靈修傳統中的祈禱」、「默觀祈禱的形成與發展」、「默觀祈禱中的歸心祈禱」、「歸心祈禱的現代意義」四大部分。

第一章，靈修傳統中的祈禱。首先在第一節說明「何謂祈禱」。然後在第二節再介紹與歸心祈禱有密切關係的三種靈修傳統：禱讀、耶穌祈禱、《不知之雲》的靈修傳統。

第二章，默觀祈禱的形成與發展。首先在第一節說明「何謂默觀祈禱」，並將「默想」與「默觀」作一區分。然後在第二節再以影響「默觀祈禱」相當深遠的「修道主義」及「東正教的靈修傳統」爲探討的主題，來說明默觀祈禱的形成與發展。

第三章，默觀祈禱中的歸心祈禱。首先在第一節先說明「歸心祈禱」的歷史淵源，並在第二節提出「歸心祈禱」的神學意涵。最後在第三節說明「歸心祈禱」的目的，以及介紹操練「歸心祈禱」的方法。

第四章，歸心祈禱的現代意義。首先在第一節以加爾文與愛德華滋爲代表，說明改革宗的屬靈觀。然後在第二節進而提出台灣基督長老教會祈禱生活的現況與省思，並於第三節提出「歸心祈禱」對今日基督徒的意義與幫助。

第一章 靈修傳統中的祈禱

許多的基督徒知道祈禱的重要性，也渴望學習祈禱，但苦於不得其門而入，導致對自己的祈禱常常缺乏信心，因此對祈禱不是望而卻步，就是淺嘗則止，不敢放膽學習。也正因為有太多的基督徒從來不曾認真用心的去瞭解「祈禱是什麼？」，再加上其身邊沒有人對祈禱有深入的教導，以致於沒有機會真正的體驗到祈禱對我們的幫助與益處。其實我們若用心留意我們的靈修傳統，我們將發現歷代以來，有許多的屬靈前輩，留下很多極寶貴有關祈禱的深入教導與親身體驗，只要我們用心學習，一定能從中獲益。不過在介紹靈修傳統中的祈禱前，筆者認為仍有必要先對「祈禱是什麼？」作一說明，因此將先在本章的第一節中，說明何謂「祈禱」，然後才在第二節中，簡介三個重要靈修傳統中的祈禱方式。

第一節 何謂「祈禱」

曾有人說，祈禱如呼吸，是靈魂的呼吸。它的重要性就如身體需要空氣一樣。身體若沒有呼吸，肉體的生命將會死亡；靈魂若沒有呼吸，屬靈的生命也將死去。因此「祈禱」對基督徒而言，可說是最基本、最重要，更是不可缺少的。其實「祈禱」對每個基督徒來說，理應是再熟悉不過的了。但在現實中，我們若仔細省察當代基督徒的生活，將發現「祈禱」對一些基督徒來說，只不過是一個信仰中的名詞而已；而對另一些基督徒來說，「祈禱」又好像似懂非懂、可有可無；而真正瞭解「祈禱」並能夠深入祈禱的人，在基督徒的團體中畢竟還是不多。那麼「祈禱」到底是什麼呢？

「祈禱」主要是一個獻出自己的過程，是從孤立釋放出來的過程。這個過

程是要與上主建立關係，受祂改造。¹而要與上主建立關係，受祂改造，就要讓祂進到我們的心裡。聖經在啓示錄三：20 提到：「看哪，我站在門外叩門，若有聽見我聲音就開門的，我要進到他那裡去，我與他，他與我一同坐席。」，本節經文首先叫我們明白，不是我們的祈禱感動了主，乃是主感動我們去祈禱。祂叩門爲要感動我們藉著祈禱打開心門，去領受祂爲我們已經預備好的恩賜。「祈禱」就是讓上主來滿足我們的需要，讓上主運用祂的大能大力，作我們患難中隨時的幫助。也就是說，「祈禱」就是向上主開放自己的心靈，打開心門，給上主開條門路，讓祂來幫助我們、改變我們，讓祂運用自己的能力解決我們的問題。²這樣看來，藉著「祈禱」能把屬天的祝福和能力帶給人，使人的生命能夠更堅強、更豐盛。

說難，沒有一件事比祈禱更難；說容易，沒有一件事比祈禱更容易。若靠自己，祈禱難如登天；若靠上主和祂的恩典，祈禱就再容易不過。在許多偉大的東方宗教³中，它們沒有一個有位格的神，祈禱完全依賴祈禱者的努力。但對基督徒而言，上主是有位格的神，而祈禱是和祂的相遇，這種相遇幾乎全賴祂的恩寵，因爲祂是主。⁴但祈禱絕對不只是某些基督徒所認爲的「求恩」而已，因爲祈禱也包含了人向上主朝拜、讚美、感謝、悔罪等，又以孝愛的心向上主表達信、望、愛，這才是基本的祈禱。我們可稱之爲「天人會晤」，這個會晤要求：第一，整個人的投入。爲此，若讀經時有口心，默想時分心走意，就沒有整個人的投入。第二，整個人用心神會晤上主。因爲上主是神，眼不能看見，手不能摸到，唯有用心神才能夠相遇。第三，整個人用心神在信德內會晤上主。因爲祈禱中的上主，不只是哲學推論出的天地主宰，還是耶穌啓示給我們的三位一體的上主，爲此只在信仰之光下才能會晤得到。⁵

¹ 李卓(Kenneth Leech)，《真禱告：基督教靈修學入門》(True Prayer: An Introduction to Christian Spirituality) (羅燕明譯，香港：基道，2001)，頁 7。

² 哈列斯比(O. Hallesby)，《禱告》(顏路喬譯，台北：道聲，1998)，頁 7~9。

³ 這裡最主要指的是：佛教與印度教。

⁴ 多瑪斯·格林(Thomas H. Green)，《向天主開放》(Opening to God) (林清華譯，台北：上智，2001)，頁 25。

⁵ 陳文裕，《天主教基本靈修學》(台北：光啓，1991)，頁 209。

綜合以上有關「祈禱」的說法，我們可以說「祈禱」是人與上主之間的雙向互動，是二者之間的「相互對話」，而不是個人的「獨白」。然而，我們大部分的祈禱經常是「單向式」的自說自話，祈禱的內容經常變成生活瑣事的「報告」，或者只是向上主陳列我們生活所需的「清單」而已。⁶筆者認為，現今的許多基督徒，就是陷入在這種侷限當中，以致我們總是無法從祈禱中獲得更深的體驗，無法親身體驗到與上主交通互動的那種親密、甜美、平安、喜樂。所以，為了讓我們能夠跳脫這種狹窄的祈禱，而進入更寬廣的祈禱，筆者將在下一節中，介紹三個重要靈修傳統中的祈禱，盼望藉此能夠讓我們更加認識瞭解「祈禱」的豐富性，使我們能夠與上主有更進一步的互動關係。

第二節 靈修傳統中的祈禱

基督教歷代以來，在眾多屬靈前輩的努力下，留下了很多寶貴的靈修傳統，這些靈修傳統對於「祈禱」都有極深入詳細的教導與體驗。這些靈修傳統中的祈禱，在天主教會與東正教會中，依然保存至今。但對新教的我們來說，從宗教改革之後，雖然革除掉許多傳統教會中的陋習，但卻也喪失了許多美好的靈修祈禱傳統，這也使得現今的我們對許多靈修祈禱的瞭解還相當的不足，導致在信仰的追求與體驗上，好像總是缺少個什麼東西，而這些靈修傳統中的祈禱，或許可以幫助我們找回所遺失的。基督教信仰二十個世紀以來的歷史，所留下的靈修傳統教導實在是不勝枚舉，而這些靈修傳統中的祈禱都有其相當類似的部分，因此筆者在此只選擇三個最主要的靈修傳統作介紹，而這三個靈修傳統也與本文第三章所要提到的：默觀祈禱中的「歸心祈禱」，有著極密切的關係。以下即是這三個主要靈修傳統的概要介紹。

（一）禱讀（Lectio divina）⁷

「禱讀」可說是最古老的讀經方法之一，大約實行於第四世紀，早期的修

⁶ 周學信，《無以名之的雲》（台北：校園，2003），頁 74。

⁷ Lectio divina 是拉丁文名，也譯為「聖讀」、「靈讀」或「靈閱」，也就是現今所稱的「默想式讀經」，本文統一以「禱讀」稱之。

士就是以此方式來讀聖經。在當時，修士在個人的靈修時間中，會到一個隱密的地方大聲反覆朗讀經文。經文多半選自詩篇或福音書，修士大聲讀出經文，直到被某個字或辭觸動，便停下沈思這個字或辭，以便明白從上主所賜的話語。這樣的默想很自然地導向祈禱，因為修士會向上主陳明自己所聽見的話語。當他越來越深刻地祈禱時，便會進入與神同在的安息中。⁸

「禱讀」是一種正規的祈禱操練。第一位積極推介這種祈禱的屬靈領袖就是第五世紀至第六世紀的聖本篤（St. Benedict，約 480-547）⁹，不過當時卻沒有一套層次分明的過程，而一直到了十二世紀，法國一位名為佉果二世（Guigo II）的修士才將它發展成四個層次分明的過程，其包含了四個步驟，以經文始以祈禱終。¹⁰這種方式既宜於團體，也適合個人來使用。其四個步驟如下¹¹：

（1） 閱讀

我們帶著渴慕在經文中遇見上主的心而來。我們已為此騰出時間與空間。此時要先安靜自己，放鬆身體，選一個舒適的坐姿。提醒自己我已進入「信心」的領域，我已來到「聖地」，用「信心」體會上主的同在。然後選一段經文（不宜太長），慢慢地，反覆閱讀（在此速讀派不上用場），一邊閱讀，一邊聆聽。相信那位感動聖經作者的聖靈，會透過此段經文（written word），讓我們聽到主耶穌對我們說話，而使“written word”成為“living word”。所以，我們當帶著「祂現在正對我說話」的心態，留心聆聽。當我們覺得某一節經文、或某一句話特別吸引我們，而開始思想這經文對我們個人的意義的時候，我們就進入默想。

（2） 默想

⁸ Richard Peace，〈默想式讀經手冊：在聖經中經歷神〉（Contemplative Bible Reading：Experiencing God Through Scripture）（林瑋玲譯，台北：中華國際聖經協會，2000），頁 15~16。

⁹ 聖本篤（聖本尼狄克）是西方隱修傳統的始祖，被稱為西方修道主義之父。其所流傳下來的《聖本篤會規》對基督宗教的修道文化更是影響深遠。

¹⁰ Richard Peace，〈默想式讀經手冊：在聖經中經歷神〉（Contemplative Bible Reading：Experiencing God Through Scripture），頁 16。

¹¹ 摘錄自高豪修士〈歸心祈禱〉之講義，頁 3~4。此講義的來源是高豪修士在 2005 年於彰化靜山舉行之靈修研習營所給予的。

閱讀時我們渴慕遇見上主，現在則要進一步來認識祂。我們歡迎祂，也願意向祂敞開我們自己。要知道，對我們個人來說，祂究竟是一位什麼樣的主，而祂要向我們啓示的又是什麼？此時把閱讀聆聽時吸引我們的經文（一節、一句、或只有一個字）或事件（故事），用祈禱的心反覆思想。把上主的話細細地嚼而再嚼，如牛吃草反芻。「安居」在那句話或事件上，沉思其對我們個人的意義。我們也可以運用想像力，走入聖經故事中，如身歷其境地體驗那段經文對我們個人的意義。如此，上主的話已經在我們心中內在化（interiorized）、個人化（personalized）。聖靈必幫助我們，讓我們聽到主耶穌給我們個人的信息。默想沒有一定的公式可循，它是自發性（spontaneous）的經歷，有待讀者在操練中多多體會箇中奧秘。

（3）祈禱¹²

默想到覺得主的愛深入我心，而我也自然地以愛回應。這時，我們就進入祈禱。正如詩人的體驗：當詩人默想，內心如火燒發熱，就開口向上主祈禱（詩卅九3）。閱讀時，上主的話在我們口中；默想時，上主的話在我們思想（頭腦）中；現在上主的話進入我們心中，我們就開始祈禱，祈禱是對剛才上主給我們的信息的回應。我們向上主表達自己對祂的愛意、渴慕、感恩，向祂述說我們的需要，與祂感性對話。祈禱時，內心自然生出聖潔的慾望，及對屬靈美德的羨慕。我們也可能看見自己的罪、軟弱、虧欠而認罪，對付老我。慢慢地，逐漸地，內心就會更有空處讓上主居住。

（4）默觀¹³

當我們祈禱了一些時候，我們的話語、心思會愈來愈簡單，漸漸地靜默下來，安息在上主的同在中，這時就進入默觀了。祈禱是人對上主信息回應，默觀則是上主對祈禱者很正常的回應。第六世紀的聖額我略（St. Gregory the

¹² 這裡所指的祈禱並不是一般出聲求恩的「口禱」，而是一種在內心的「回應的祈禱」，是我們針對上帝對我們說的話的一種回應。

¹³ 有些靈修書籍與作品翻譯為「靜觀」，本文中統一以「默觀」稱之。有關「默觀」一詞的相關說明，筆者將在本文的第二章有清楚的說明。

Great, 約 540-604)¹⁴形容默觀為：「對上帝充滿愛的認識」(*The knowledge of God that is impregnated with love.*)。他認為默觀是默想上主話語的果子，同時也是上主寶貴的恩賜。對他來說，「默觀」就是「安息在上主裡面」(*resting in God*)。此光景正如詩篇一百三十一篇 2 節所形容的，「我的心平靜安穩，好像斷過奶的孩子在母親的懷中」。默觀的最高境界是與上主聯合。這是上主的恩賜，不能強求。人能做的是「日日在門口仰望，在門框旁邊等候」(箴言八 34)。是否能與上主聯合，全在乎祂，門把在門的內側，只有祂能開門。

(二) 耶穌祈禱 (The Jesus Prayer)¹⁵

在第五至第八世紀之間，曾出現一種深刻地影響了東方基督徒生命的祈禱方式：紀念或默唸耶穌的名字，通常稱之為「耶穌祈禱」。這種祈禱中的某些元素乃源於沙漠教父與教母¹⁶，但卻由第五世紀的聖戴奧德克斯 (St. Diadochus of Photics) 將之發展成形。中世紀時，「耶穌祈禱」在東正教修士之間廣為應用，後來到十九世紀末葉，匿名作者所著作的《東正信徒朝聖記》(Way of a Pilgrim) 將此祈禱由俄國引進西方。¹⁷此祈禱並非不斷的想出一些話來祈禱，而是需要在每天平凡的生活中，養成一種「心心念念在耶穌」的習慣。¹⁸所以，「耶穌祈禱」的基本概念就是「不斷祈禱」。人的內心必須專一向上主，才能在日常生活中養成這種習慣。這種祈禱是一種短促而不斷誦念的公式，按自己的呼吸或心跳的節奏進行，用一段簡短的祈禱辭，不斷重複地與上主對話。經過一段時期的學習操練後，祈禱便不需要刻意而能自然地重複。¹⁹

¹⁴ 公元 540 年左右生於羅馬。初任職羅馬總督；後棄俗隱修。他對教會的禮儀生活作出很大的貢獻，其中包括整理拉丁文聖樂，同時有關倫理學及神學的著作甚多，是教會四大聖師之一。他自稱為「眾僕之僕」。參閱網路資料 <http://liturgy.catholic.org.hk/s0903.htm> (聖額我略)。

¹⁵ 有些翻譯「耶穌靈禱」或「耶穌禱文」，本文統一以「耶穌祈禱」稱之。

¹⁶ 「沙漠教父與教母」有時也翻譯為「曠野教父與教母」。他(她)們都是在上帝的聖靈感召下毅然遠離父母、親眷、名利，而隻身前往曠野的隱修士。他(她)們是渴望在孤獨的內心曠野裡，藉著極其貧泊、齋戒刻苦、靜默服從的生活，全心全靈跟隨基督，實踐福音。其理想是徹底地死於自我，死於罪惡而復生於上帝。參閱郭鴻標著，《歷代靈修傳統巡禮》(香港：基督徒協會)，頁 19。

¹⁷ 候特 (Bradley P. Holt)，《基督教靈修神學簡史》(Thirsty of God: A Brief History of Christian Spirituality) (楊長慧譯，香港：道風山基督教叢林，1997)，頁 76。

¹⁸ 周學信，《無以名之的雲》，頁 75。

¹⁹ 候特 (Bradley P. Holt)，《基督教靈修神學簡史》(Thirsty of God: A Brief History of Christian

這種祈禱最常使用的形式是：「主耶穌基督，求祢憐憫我」。此形式乃源自於聖經的經文，如：稅吏簡短而衷心的祈禱：「神啊！開恩可憐我這個罪人！」（路加十八 13）；保羅曾勸告眾信徒要「不住的祈禱」（帖前五 17）；彼得講道時曾宣告過：「站在你們面前的這人得痊癒，是因你們所釘十字架，神叫祂從死裡復活的，拿撒勒人耶穌基督的名。、、、除祂以外，別無拯救；因為在天下人間，沒有賜下別的名，我們可以靠著得救。」（使徒行傳四 10~12）。²⁰此形式的禱文乃蘊含了四種主要的特質：

- （1）對耶穌全名的祈禱熱愛，能使我們置身於類似聖禮般，這是能力與恩典的泉源。
- （2）呼求上主的憐憫，同時強烈地感覺痛悔和哀慟。
- （3）不斷重複操練。
- （4）尋求內心的靜謐及內在的靜止，為無形象的、非推理式的祈禱。²¹

這種「耶穌祈禱」經常使用在二種情況中：第一，在「正式祈禱」的時候，無論是在教會中或在自己的房間裡，不從事其他活動時，「耶穌祈禱」可以成為祈禱的一部分；第二，在作任何事的時候，都可以「隨意地融入」這種祈禱，特別在從事每天的例行工作時，都可以進行「耶穌祈禱」，連一些散亂零碎的時間也可以使用。²²

「耶穌祈禱」的操練很簡單，只要安靜地複述：「主耶穌基督，求祢憐憫我」。不過剛開始我們會覺得這種祈禱很困難，因為無法集中精神在這個字詞上，很快就會迷失自己的思緒和其他的關注上。然而，隨著時間的消逝，祈禱愈來愈成為我們思想的一部分，直到我們能不住地反覆唸誦。至此，我們便開始經驗到上主改變人的能力。²³由於祈禱碰觸到我們的內心深處，我們整個人

Spirituality)，頁 75。

²⁰ 周學信，《無以名之的雲》，頁 76~77。

²¹ 候特 (Bradley P. Holt)，《基督教靈修神學簡史》(Thirsty of God: A Brief History of Christian Spirituality)，頁 75。

²² 周學信，《無以名之的雲》，頁 76。

²³ 吳伯德 (Daniel Wolpert)，《與神共創人生：禱告·更新·展翅》(Creating a life with God: the call of ancient prayer practices) (蔣怡欣譯，台北：雅歌，2005)，頁 57。

都被改變過來，甚至連外貌也變了，這種變化即保羅所描述的「聖靈的果子」（加拉太五 22~23）。²⁴

（三）《不知之雲》（The Cloud of Unknowing）

《不知之雲》（The Cloud of Unknowing）向來被認為是十四世紀時，英國屬靈書籍中擲地有聲的作品，作者為匿名者，大家對其確實的身分有許多的揣測，但一般認為是擔任聖職的神父，應某位尋求屬靈生活方向的信徒之要求而寫的。²⁵

《不知之雲》這本靈修作品，提出人首先要進入「忘記之雲」（The Cloud of Forgetting），然後才進入「不知之雲」。進入「忘記之雲」必須將在神以下的其他一切經驗忘卻，甚至將所有敬虔的形象放下，癱棄思維的活動，其目的不限於捨離所有被造物，亦不是在反理性，而是要從經驗及觀念中被釋放出來，朝向一種愛的聯合。「忘記一切」是倒空心思的必經階段，目的是排除所有形象及地上事物引發的幻想，達致「求其放心」的狀態。²⁶作者強調心思中的黑暗，人一無所知，一無所感，只有單純地朝向上帝的意向。「不知」與「無知」不同，「不知」是一種完全無意識的狀態（a state of total unconsciousness），人在這種完全無意識的狀態中超越人類一般的知識，深刻地經驗上主。²⁷其實作者所要傳達的一個重要的教導就是：我們無法單單透過理性看見上主，然而透過在此「不知之雲」的黑暗中歇息，不停地呼喊我們所愛的祂時，這能讓我們擊破頭頂上的烏雲，找到與上主真正的合一。這也是作者所指出的：

*「有理性的人和天使，賦有二項主要官能：一種是認知，
另一種是愛。人和天使都不能憑認知完全瞭解自根自本而不
是受造的上主；但二者都能夠，以不同的方式，憑著愛完整*

²⁴ 吳伯德（Daniel Wolpert），《與神共創人生：禱告·更新·展翅》（Creating a life with God：the call of ancient prayer practices），頁 58。

²⁵ 周學信，《無以名之的雲》，頁 141。

²⁶ 郭鴻標，《歷代靈修傳統巡禮》（香港：基督徒協會，2001），頁 77。

²⁷ 郭鴻標，《歷代靈修傳統巡禮》，頁 79。

地把握上主。」²⁸

這種「不知之雲」神契的愛不單以道成肉身（incarnational）為主，亦是以基督為中心（christocentric）。不過作者認為，上主對人發出二種呼召：普世進入救恩的呼召（universal call to salvation）與進入默觀的特別呼召（special call to contemplation）。因此並不是所有人都適合默觀生活，而是對那些從上主有特別領受的人，才適合以「不知」的默觀方法接近上主。所以作者認為，靈修者應該先嘗試根據教會的方法²⁹進行良心省察、悔改行善，若有成效而心靈亦感到平安，便可以繼續採用一般的方法³⁰，而當靈修者在嘗試一般方法後，不能安於外在形式，此時便可嘗試「不知之雲」的靈修。³¹

「不知之雲」的靈修操練方式，相當的簡單。作者指出：

「默觀者絕少用言詞來祈禱；若用言詞，也僅短短數語。

事實上，言詞越少越好；一句貼切的單音詞會比冗長的更好。³²

由於上主恩寵的吸引，你感覺它意義豐富，那麼就盡力把它安置在你心靈中；當你感覺要用言語來祈禱時，就施用這些簡單的詞句。如果你不感覺需要用言語來祈禱，連這些話也不必去介意。」³³

這個操練的重點是：選擇一個簡單卻神聖的字，那個字能掌握我們想認識上主的渴望。每逢心思游移不定時，馬上將注意力轉向這個字。和「耶穌祈禱」不一樣的是，這個字不需要再三反覆，它的功用只是作為一個焦點，一旦我們誤闖思想的園地，就可以馬上借助這個字讓注意力回轉。³⁴不過作者也提醒初學習默觀的人並不是一開始就使用此種方式。作者認為，初行默觀的人，應該

²⁸ 佚名，《不知之雲》（The Cloud of Unknowing）（鄭聖沖譯，台北：光啓，1997），頁 20。

²⁹ 這裡所說教會的方法，是指在聖、大公的教會中，關於信仰、真理、善惡的相關教導以及出自教義、教條的規定、約束與要求。

³⁰ 這裡所說一般的方法，是指讀經、口禱、默想等相關的靈修方式。

³¹ 郭鴻標，《歷代靈修傳統巡禮》，頁 82。

³² 佚名，《不知之雲》（The Cloud of Unknowing），頁 93。

³³ 佚名，《不知之雲》（The Cloud of Unknowing），頁 98。

³⁴ 吳伯德（Daniel Wolpert），《與神共創人生：禱告·更新·展翅》（Creating a life with God: the call of ancient prayer practices），頁 71。

養成研究、反省和祈禱的習慣。或者是說：要閱讀、思考、祈禱。因為不閱讀或不聽上主聖言，心靈的眼便見不到習犯的罪，良心上的污漬也就盲目不察，這樣便無法進入真正的默觀。³⁵

第二章 默觀祈禱的形成與發展

前章所介紹的三個重要靈修傳統中的祈禱，其實都包含了「默觀祈禱」。可見「默觀祈禱」在歷代的靈修傳統中，扮演著相當重要的角色，因此我們實在有必要更加的認識「默觀祈禱」。筆者將在本章的第一節中，進一步的說明何謂「默觀祈禱」，並在第二節中介紹其形成的背景。

第一節 何謂「默觀祈禱」

默想(Meditation)與默觀(Contemplation)可說是祈禱的方式，也是祈禱的階段。聖經對於默想(Meditation)與默觀(Contemplation)並沒有仔細的分開。然而在基督宗教的傳統中以及各世紀靈修作者對於介紹、教導靈修傳統的著作中，仍然保留著對於這二者的區別。不過，基督教在改教之後，並不主張、也沒有很清楚的將「默想」和「默觀」作一區分，而視這二者為等同。筆者在閱讀與學習許多靈修作品的過程中，深深體認，若是要幫助我們比較系統性的對教會靈修傳統有更寬廣、更進一步的清楚認識，實在有必要將二者視為有密切關聯但卻不完全等同。因此筆者在此節，將依隨教會靈修傳統所發展的作法，把二者區分開來，並作簡要的探討與說明。

(一) 默想(Meditation)

「默想」一詞原為西語 meditation 之譯文。Meditation 源自印歐語系，字根為 med，拉丁文 modus(to measure)，意即「測度」。從字源上說，「默想」就是測度人、事、物、自我和一切實體的真相。人用來測度的管道不外乎感官、思維、心靈。因著管道的不同，測度的領域（範圍大、小）和境界（深、淺）

³⁵ 佚名，《不知之雲》(The Cloud of Unknowing)，頁 89-90。

也有所別。這就產生了不同途徑，不同內涵的測度（默想）。³⁶

默想在教會靈修傳統中，最普遍的是指心神專注某些理念上，或參與一種理性運作的活動。默想者藉著熱忱的反省和善念，激發出懺悔、慈悲、愛、喜樂等心情，並立定志向改善自己，進而舉心向上，皈依高於自己的上主，或向外投靠別於自己的上主，或向內與內在於自己的上主密切結合。在整個過程中，默想者可使用記憶力、想像力、情感，尤其是以推理思考的運作為其根基。³⁷基督教默想的最基本方式，是屬於受聖經及偉大的靈修著作所約束的默想。換句話說，我們必須首先讓思想給聖經充滿及管制，然後才能進到那聖者面前，與祂直接交通，並得到益處。承如詩篇一：2 所說：「惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福」。在歷史上所有靈修大師都把默想聖經看作最中心的諮詢點，其他一切形式的默想，都藉著它而保持在正當的觀點上。³⁸

多瑪斯·梅頓（Thomas Merton, 1915-1968）³⁹認為默想的功用其一，是它要給人對自己的心靈，記憶和意志有足夠的控制力，使其會收斂自己，退避外物、事業活動、思念，及對暫時存在事物的關心等等。其次—也是默想的真正目的—是教人如何常常意識到上主的臨在；最重要的是帶我們到一個境界，常在對上主不休止的具有愛的注意中，想著我們是依賴上主才能夠存在的。⁴⁰

（二）默觀(Contemplation)

「默觀」一詞出自於拉丁文 *contemplatus*，指在占卜前騰出空間，以便觀察。引申指一種經過持續專注功夫的認知或觀點。從文字本身的涵義來看，默觀的特色在於心靈的空間，在一種空無、虛靜、純淨的心態下去觀，且觀時要

³⁶ 輔仁神學著作編譯會，〈默想—默觀〉，《神學辭典》，（台北：光啓出版社，1998年11月修訂初版），頁931。

³⁷ 輔仁神學著作編譯會，〈默想—默觀〉，《神學辭典》，頁931~932。

³⁸ 傅士德(Richard J. Foster)，《禱告真諦：尋找心靈真正歸宿》(Prayer: Finding the Heart's True Home) (周天和譯，香港：基督，2004年5月九版)，頁184~185。

³⁹ 有些譯本，將其名譯為多瑪斯·牟敦，但在本文將統一用多瑪斯·梅頓稱之。二十世紀的靈修大師，他常以自己是一位默觀者(Contemplative)、隱修士來瞭解自己的身分。他的許多書籍與作品深化了世界上許多基督徒與非基督徒的靈命。其最具代表性的作品之一就是1948年所出版的《七重山》(The Seven Storey Mountain)。

⁴⁰ 多瑪斯·梅頓(Thomas Merton)，《默觀生活探秘》(The Seed of Contemplation) (江炳倫譯，台北：光啓，1991)，頁120。

用持續的專注功夫。⁴¹

默觀在教會靈修傳統中，指的是心靈虛靜的空間所產生的直覺認知，在此沒有推論的功夫，是一種沒有畫面及影像的祈禱。在這種祈禱中，人被牽引進入一個廣大的空間，在那裡一切的言語、名字和概念都將消失，在那裡單單只有上主。⁴²我們可說在這個階段是從行動式的祈禱，推向為靜謐不動的默觀，單單安息在上主的同在當中，保持向祂開放的心，讓上主向你彰顯祂自己。默觀祈禱最基本以及最重要的說明，可說就是對上主滿有愛意的關注。⁴³「默觀祈禱」把我們沈浸於上主的緘默中，承如詩篇六十二：1 所說：「我的心默默無聲，專心等候上帝」。也就是說，默觀祈禱要求我們把積極轉為被動；多言轉為沉靜；匆忙轉為專注；推理轉為信仰。在此階段中，靈魂並不是完全失去感悟的能力，身體也沒有失去任何知覺。相反地，我們的靈魂正在高度的知覺中。⁴⁴這也是多瑪斯·梅頓（Thomas Merton）所說明的：

「默觀生活的缺乏活動，只是表面的。在表面之下，心靈和意志被吸入另一種活動的軌道，那是一種深邃的，強烈的超性的活動，洋溢到我們的整個存在中，帶來不可計算的神益。」⁴⁵

歷代的屬靈前輩都一致認為，默觀祈禱的目標就是要與上主聯合，而這聯合完全是上主在人心中的工作。雖是如此，在人這方面仍然要有二種重要的先前預備，那就是對上主的愛和心的清潔。⁴⁶默觀祈禱以對上主滿有愛意的關注為開始，當愛達到整全的地步時，它便引導我們進入心的清潔。利未記十九：1 說：「你們要聖潔，因為我耶和華你們的上帝是聖潔的」。當人盡一切完全無

⁴¹ 輔仁神學著作編譯會，〈默想—默觀〉，《神學辭典》，頁 931。

⁴² 吳伯德（Daniel Wolpert），《與神共創人生：禱告·更新·展翅》（Creating a life with God：the call of ancient prayer practices），頁 66。

⁴³ 傅士德（Richard J. Foster），《禱告真諦：尋找心靈真正歸宿》（Prayer：Finding the Heart's True Home），頁 201。

⁴⁴ 卡羅·加勒度（Carlo Carretto），《星語：沙漠的來信》（Letters from the Desert）（香港公教真理學會譯，香港：公教真理學會，1998 年 4 月 5 版），頁 75。

⁴⁵ 多瑪斯·牟敦（Thomas Merton），《默觀生活探秘》（The Seed of Contemplation），頁 139。

⁴⁶ 傅士德（Richard J. Foster），《禱告真諦：尋找心靈真正歸宿》（Prayer：Finding the Heart's True Home），頁 204。

保留的愛上主時，我們自然想要像我們所愛的一樣。當人進入心的清潔後，也必與上主相遇。在馬太福音五：8 耶穌也曾如此的說：「清心的人有福了，因為他們必得見上帝」。

從上述對「默想」與「默觀」的說明，若要簡單指出其二者最基本的相同與相異之處，筆者認為，其相同之處乃是二者所要達到的心靈境界都屬於一種「上主同在」感，以此得到真正的平安與喜樂。其相異之處乃是「默想」是屬於人主動的參與，以推理思考來明白上主的話語；而「默觀」則是人由主動進入了被動，在什麼都不作乃由聖靈主動帶引的情況，用心而非頭腦去經驗與說話的上主合一。就因這相同與相異之處，使得二者的關係，有時好像可以分的很清楚，有時卻好像又混合交織在一起。這種關係就如筆者之前所提到的，其二者應該是密切關聯卻又不完全等同。因此筆者認為，就人的有限性來看，所有的人在一生尋求默觀祈禱的階段中，必定需要經歷過默想階段；但在默想階段的人並不一定會進入默觀的祈禱。

第二節 教會默觀祈禱的形成背景

靈修作者常稱默觀（contemplation）為來自「曠野的禮物」。這意謂著，默觀（contemplation）這個名稱的出現與被使用，很可能源於在第三、四世紀，沙漠教父與教母的時代。因此筆者認為，若要瞭解教會默觀祈禱的形成背景，就無法脫離當時代所盛行的修道主義（Monasticism）⁴⁷，因為教會默觀祈禱最開始便是從這些隱修士⁴⁸的靈修操練中形成的。另外，受到修道主義影響很深的東正教靈修傳統，在默觀祈禱的形成發展中，也同樣扮演著相當重要的角色。所以在進入下一章默觀祈禱中的「歸心祈禱」之前，筆者將先在本節，對

⁴⁷ Monasticism 修道主義一詞，包含希臘字源 monos、monachos，意為單獨或獨居者，它是教會古老傳統中的一種靈修生活方式。修道主義又稱為隱修制度，是一批事主虔誠，脫離塵俗，隱身曠野深山之中，度苦克己的生活，以求達到天人合一的最高境界。摘自輔仁神學著作編譯會，〈隱修制度與生活〉，《神學辭典》，頁 948。

⁴⁸ 「隱士」的希臘文是「沙漠」；「修士」的希臘文是「獨自」，此二詞成為敬虔的象徵。他們持守貧窮、聖潔、順服的誓言，每天祈禱、工作，有些甚至向外傳福音。摘自網路資料 <http://a2z.fhl.net/history/history27.html>（淺談修道運動發展史）。

修道主義的形成與發展過程，以及東正教的靈修傳統，作一概要的探討與說明，好讓我們清楚瞭解教會默觀祈禱的形成背景，也有助於我們對「歸心祈禱」的起源與歷史脈絡不致於完全陌生。

（一）修道主義的形成

修道主義這種特殊的宗教生活源於基督的福音勸諭：「你若願作一完美的人，去，變賣你所有的，施捨給窮人，你必有寶藏在天上，然後背著十字架，來跟隨我。」（馬太十九：16、21）；此即為所謂修會三願的由來：「絕財」，不持有私產而度團體生活。「絕色」，度獨身生活，一心為基督及社會服務。「絕意」，絕對服從院規和院長。⁴⁹初期教會的腐敗造成了修道主義的發展，基督教成為羅馬之國教時，教會的光景更加低落，促使人們迫切尋求屬靈的滿足，就加速了修道主義的形成與發展。綜觀其原因有：（1）西元 260 至 303 年間，教會進入太平，又因君士坦丁大帝（Caius Flavius Valerius Aurelius Constantinus，約 280-337）⁵⁰入教，而使加入教會者增多，因此教會中的道德標準隨而降低，一般虔誠的基督徒就開始看重禁慾生活，認為世界充滿不道德之事，最好是離開它，靜修默想。（2）殉道之事既然已不存在，進而苦身克己，以發洩其宗教熱忱，所以禁慾主義⁵¹就成為基督徒生活最高的造詣。（3）公共崇拜日益趨於儀式化、拘守成規，因此平信徒開始發起追求個人自由的親近上主之運動。⁵²

修道主義的模式，因地理環境之不同而產生不同形式的修道主義，大概有三種：第一種是小亞細亞的模式，這與希臘文化有關，他們在身體和思想上實

⁴⁹ 羅漁，《中古之光—修道士對文化的貢獻》（台北：華岡出版有限公司，1978），頁 1。

⁵⁰ 羅馬帝國皇帝。於西元 313 年頒布《米蘭赦令》，並使基督教成為羅馬的國教。當時他認為羅馬沒有希望，而遷都至君士坦丁堡，而使西洋文化東移。參閱卓新平主編，《基督教小辭典》（上海：辭書出版社，2001），頁 117。

⁵¹ 一種要求人們嚴酷節制肉體慾望的道德理論和生活方式。認為人的肉體慾望（尤其是性慾）是低級的、不潔的，是惡和罪行的根源，因而強調節制肉體慾望和享樂，甚至要求棄絕一切慾望。「禁慾」原意為苦練，作為一種道德意識和要求的禁慾主義，源於古代人忍受現世生活困苦的宗教教義和苦行儀式。公元前 6 世紀後，通過東西方的宗教教義和道德哲學的概括，逐漸形成為一種理論。摘自網路資料 <http://wordpedia.pidc.org.tw/Content.asp?ID=56698>（禁慾主義）。

⁵² 華爾克（Williston Walker），《基督教會史》（History of the Christian Church）（東南亞神學院協會主編，香港：基督教文藝出版社，1970），頁 220。

踐克己，培養基督化的思想，並適當的克苦己身。第二種是敘利亞和巴勒斯坦的模式，是歷史悠久的極端苦修主義⁵³。第三種是埃及的模式，強調對外佈道，用身傳、用生活方式表達你所信的福音，在日間長存深度的默想，在食物上刻苦，用非物質的環境取代物質的環境。⁵⁴

（二）修道主義的發展過程

非洲好像是靈命試驗室，一直影響著西方及東方的傳統。埃及是首創進入沙漠過完全的禁慾苦修生活之先河，此風很快便吹遍亞歐二洲。首先起而效法的是埃及的聖安東尼（St. Antony the Great，約 251-356）⁵⁵，他獨自生活在曠野進行苦修生活，這種單純的行動就是這種非常重要且不平凡運動的開始，這種運動就是修道主義。安東尼所教導的苦修生活是在不斷沈思、祈禱和崇拜中過單獨的生活。雖然他們都住在一起，然而每一個人單獨在一間小屋裡面，沈思、祈禱、崇拜。其次有別於安東尼獨居隱士式之修道生活的，就是有組織、群居式的修道院生活，它的創始人也是一位埃及人，名叫帕科繆（Pachomius，約 290-346）⁵⁶，他是修道院的創始者，首先編寫了《團體生活規章》，他們的日課是有規定的，宗教的操練和肉體的勞動以及用膳和睡眠都有分配好的時間，所有人都在共同的管理下生活。此種修道主義就給苦修生活奠定了規則和制度。另外還有一位岩蒙（Ammon，約 350-412）則是鼓吹、推行一種小組式的修道。這三種埃及修道精神與方式，不久就在埃及以外傳開了。⁵⁷

⁵³ 苦修主義，希臘文askesis，字義是操練。指一套屬靈操練的系統，主要目的就是要除去撒旦藉世界及肉身加諸信仰者的枷鎖。它有許多不同的形式，但共通原則就是貧窮、貞潔與順服，放棄世上、肉身的快樂，服從屬靈導師的引導，使靈魂日漸提升，進入與上主同在的境地。摘自網路資料<http://life.fhl.net/Culture/davincode/01.htm>（苦修式的宗教態度）。

⁵⁴ 侯士庭（Houston James M.），《靈修神學發展史》（History of Christian spirituality）（趙鄭簡卿譯，台北：中國與福音，1995），頁 39~41。

⁵⁵ 個人修道方式的代表。他來自埃及，原是農民。275 年開始二十五年的與世隔絕生活。他是一位劃時代的大聖人，被稱為「隱修之父」。他不但是後世隱修生活的始祖，他的會士更千辛萬苦，歸化了當年野蠻的日爾曼人，使天主教能在歐洲各地紮根茁壯。參閱傅文輝譯《曠野之聲》（台北：光啓，1981），頁 1。

⁵⁶ 團體修道方式的先驅。他曾是一位軍人，於 325 年開始接受修道主義，因其反對極端主義一個人獨自隱居的方式。故他開設第一所共同生活的修道院，管理方式類似軍隊的組織中的規律。參閱卓新平主編，《基督教小辭典》（上海：辭書出版社，2001），頁 118。

⁵⁷ 布恒瑞（Harry R. Boer），《初早期基督教會簡史》（A Short History of the Early Church）（郭鳳卓譯，台北：真道之聲出版社，1985），頁 187~191。

約第四世紀初，這種修道主義在敘利亞即有相當的發展，後來演變發展成爲一種跟著著名的西緬（Simeon）而作的「坐柱修道」（Stylites）派。另外在東方，該撒利亞的巴西流（Basil of Caesarea 約 330-379）對修道主義具極大的影響力。他堅信有組織的修道院是比較好的制度，據此寫下二條修道院會規。他與其弟尼撒的貴格利（Gregory of Nyssa 約 335-394）及其友拿先斯的貴格利（Gregory of Nazianzus 約 329-390），三人被稱爲加帕多家教父。⁵⁸在西方，亞他那修（Athanasius 約 295-373）首先將帕科繆的《團體生活規章》帶給了西方教會。此後，約翰·加祥（John Cassian 約 365-435）又將帕科繆群居修道的方式從埃及引入西方教會。⁵⁹此時期也有耶柔米、安波羅修和奧古斯丁等人的努力贊助，但修道主義在西方的成長仍較爲遲緩，且長久都處在混亂的狀態中，各修道院有其規條，毫無聯繫，有些修道院在道德生活上也不太檢點。直到改革偉人聖本篤（St. Benedict）的出現，他成爲修道主義的改革者，他設立修道院的主要目的乃在於崇拜，而其他一切僅居次要地位。⁶⁰從聖本篤的改革開始之後，在每個不同時期都陸續的出現修道主義的改革運動⁶¹，這些運動使修道主義發展進入到最後一個階段，即是修道會的成立，幾間修道院聯合在一起，制定一套規條，治理統一，便成爲一個修道會。如：本篤會、熙篤會、方濟會、道明會……等等。⁶²這樣一來，修道主義才進入穩定、正規、有秩序的發展。

（三）東正教的靈修傳統

若依前段所述，我們可說基督宗教的靈修，大體上可追溯到第四世紀的沙漠教父那裡。沙漠教父在獨處、默想、讀經和不斷祈禱等操練過程中，經歷了

⁵⁸ 候特（Bradley P. Holt），《基督教靈修神學簡史》（Thirsty for God: A Brief History of Christian Spirituality），頁 57。

⁵⁹ 郭鴻標，《歷代靈修傳統巡禮》，頁 37。

⁶⁰ 華爾克（Williston Walker），《基督教會史》（History of the Christian Church），頁 222~224。

⁶¹ 這些修道運動包括了：本尼狄克修道團（The Benedictine Order）、克呂尼運動（The Cluniac Movement）、細斯特仙修道會（The Cistercians）、武士團（The Military Orders）、托鉢教團（The Mendicant Orders）等。

⁶² 祁伯爾（B.K. Kuiper），《歷史的軌跡—二千年教會史》（The church in history）（李林靜芝譯，台北：校園，2003），頁 110。

生命的轉變，擺脫了一切人爲的虛假和裝飾，以赤子之心面對上主和自己，並達到神人結合的人生終極方向。⁶³而東正教的靈修，基本上就是從這些沙漠教父群體的靈修傳統中發展出的。東正教靈修承繼埃及三種修道精神：聖安東尼（St. Antony the Great）在南埃及所提倡的獨處靜修、帕科繆（Pachomius）在北埃及推動的群體式修道、岩蒙（Ammon）在尼羅河口西部所鼓吹的小組式修道生活，同時也汲取了其他的修道方式，隨著時間的推移，而得以發展並加以發揚光大，終於孕育一套獨特的靈修風格。⁶⁴這獨特的風格稱之爲：「息」（Hesychasm）或「心禱」（Prayer of the Heart），它是東正教的默觀及神秘傳統。那是一種靜止不動或安歇的方法，它所關心的是人的覺醒——人能直接經歷上主並在祂之內獲得聖化。「息」的起源同樣可追溯至四世紀期間的沙漠教父，其沙漠生活的理想，乃是要以靜默與獨處作爲一種不住祈禱的方式，達至與神人契合之臻善境界。⁶⁵

在四世紀末，東正教在「息」靈修的傳統下，形成二個截然不同的東正教靈修：龐迪斯的伊域格屈斯（Evagrius of Pontus）的「理性靈修」⁶⁶及埃及的馬卡域（Macarius of Egypt）的「心靈修」⁶⁷。這二個靈修流派，最後卻先後被五世紀中葉的浮特斯的聖戴奧德克斯（St. Diadochus of Photics）及後來西乃山的聖約翰的克利馬可（St. John Climacus of Mount Sinai）綜合。其中，從馬卡域的心靈修中，東正教發展出一套頗具特式的祈禱方法，這就是他們所尊崇的

⁶³ 陳國權，《臻善之境：東正教靈修初探》（香港：基督徒學會，1998），頁 42。

⁶⁴ 郭鴻標，《歷代靈修傳統巡禮》，頁 27。

⁶⁵ 陳國權，《臻善之境：東正教靈修初探》，頁 42。

⁶⁶ 視屬靈的默觀爲一種純理性的狀態，把祈禱只局限在人理性的範圍內，而非整個人的活動上，認爲人的肉體在拯救與聖化的過程中，不能夠擔起任何正面的角色。這種理性的祈禱是對所有頭腦上的概念、思想、意像、全部的多樣性，及所有推論的否定。在這否定的過程中，一個人可以達至無慾、心滅、不動情的境界。在祈禱中，人通過與上主重新建立正確及自然的關係，成爲真正的自己。

⁶⁷ 它是理性靈修的相反。認爲人不是被囚在肉身內的靈魂，而是身與魂合而爲一的整體。其運用了希伯來文化中「心」的概念，認爲心包括了整個人——不單單是思維，亦包括了意志、感情，甚至身體。強調人類意識的中心非在「頭」，而在「心」裡面，這種感性靈修，竭力謀求把身、魂與靈在祈禱中結合，以經歷上帝的同在。主張祈禱的目的並不是把思想脫離人世，而是通過那成爲人的上主的臨在——人可以通過那「心中的信」得以接近祂——達至整全人格——身心的轉變。

「耶穌祈禱」，也就是筆者在第一章中所介紹的靈修傳統中的祈禱之一。對他們來說，祈禱基本上就是守意在心（mind in the heart），即全心全意地把耶穌的聖名放在人心內的操練或將耶穌的聖名與自己的一呼一吸配合。⁶⁸

東正教靈命操練的精神在於由人的苦修生活過度至由上主發動的神契生活。苦修生活的起點是人與上主的合作，亦即上主神聖恩典與人的意志的合作。苦修生活是人運用意志操練自己，藉著修道的生活獲得上主對每個善心人所賜的恩典，獲取生命的德性。至於神契生活，關鍵的並非人的努力，而是聖靈的工作，人的靈魂由主動變為被動，生命的德性不再是從人的努力獲取得來，而是上主的恩賜，滲入人的生命而來。另外，東正教靈修著重上主的不可知性（incomprehensibility），因為上主超越人類所有的知識，偽狄尼修

（Pseudo-Dionysius）更指出人不能述說上主是什麼，只可以言說上主不是什麼。所以，既然人不能以有限的語言述說上主，最好的方法是在無言無語的寂靜狀態中敬拜上主，在崇拜中進入上主的奧秘。東正教靈修一方面強調上主的超越性，同時亦注重上主的內蘊性，他們一方面否定人可以靠有限的理性、言語接近上主，另一方面卻肯定上主與人的接觸可提昇人，使人能參與在上主的神聖中。最典型的例子就是主耶穌道成肉身的事件。東正教靈修著重當人的墮落人性與基督的人性聯合以後，人類墮落的人性可以被聖化，人性被提昇後，可以參與在神聖之中。他們一方面從否定的進路，以寧靜倒空自己的思想接近上主，另一方面透過聖禮，使我們的人性與基督的人性聯合，在聖化中參與神聖，接近上主。所以東正教靈修並非單純以否定的方法親近上主，同時也有肯定的進路，即重視人努力操練靈性的過程，因為這是聖化必經的階段。⁶⁹

這樣看來，東正教的靈修傳統，從四世紀沙漠教父一路發展下來，「息」的靈修成爲一種神學理論與生活方式。其作爲一種心靈祈禱的操練，以及尋求

⁶⁸ 陳國權，《臻善之境：東正教靈修初探》，頁 47。

⁶⁹ 郭鴻標，《歷代靈修傳統巡禮》，頁 31~33。

心之寧靜的方法，真正反映純正基督教倫理與東正教靈性生活的深層意義。⁷⁰

第三章 默觀祈禱中的「歸心祈禱」

在第二章中，我們得知，「默觀祈禱」的形成發展，與沙漠教父的靈修傳統，以及之後發展的修道主義與東正教的靈修傳統，有著密不可分的關係，也受到其影響相當的深遠。因此，當對「默觀祈禱」有清楚的認識後，接著，在本章，我們便要進入默觀祈禱中的「歸心祈禱」。筆者將在本章的第一節說明在整個「默觀祈禱」的歷史進展中，「歸心祈禱」是何時產生的？是如何產生的？並在第二節中，說明「歸心祈禱」這個靈修祈禱的教導，其背後所代表的神學意涵為何？最後將在第三節中，介紹「歸心祈禱」的目的與方法，希望我們能夠透過這些說明，讓我們在操練「歸心祈禱」的實踐時，達到清楚明確的指引。

第一節 歸心祈禱的歷史淵源

遠在中古時代，已有不少人因仰慕東方的智慧而東行；而在中世紀時代，也有十字軍東征及朝聖熱潮。比這更早的也大有其人，第四世紀時，有巴西流（Basil of Caesarea）和其友人拿先斯的貴格利（Gregory of Nazianzus），毅然放棄了自己講學的生涯，四處去追尋一個更完美的智慧；約翰加祥（John Cassian），這位出身於達馬士的富有青年，也是如此。⁷¹

約翰加祥（John Cassian）曾留學羅馬，且天生一顆渴慕真智慧的心。為此，他走遍了南北半球，東方、敘利亞、小亞細亞、、、、。最後選擇了在白冷郡的一座修道院，潛心靜修，等待真智慧的光照。可惜連修道院也令他大失所

⁷⁰ 陳國權，《臻善之境：東正教靈修初探》，頁 53。

⁷¹ 潘寧頓（M. Basil Pennington），《歸心祈禱簡介》（An Introduction to Centering Prayer）（鄭重熙譯，台北：上智，1997），頁 4。

望。他的指導神師鼓勵他再度起程，經過為期七年的尋訪，結果只是累積了七年的失望，加上更迫切的饑渴慕道之心火，回到修道院。他無法就此靜止，於是第三次起程，這一次來到了埃及的沙漠，尋訪傳說中曠野的教父。在那裡他邂逅了據說是所有隱者中，最神聖、最年長，最有智慧的一位：依撒格大師。⁷²於是有一天加祥和他的旅伴赫曼（Little Herman）就向依撒格大師求教祈禱。依撒格就針對這個問題作出了回答，其中這位智慧老者在談話中所講的幾句話如下：「我想，要引導你們進入真實祈禱的核心，不會是件難事。知道問什麼問題，已經離了不遠；知道自己不懂什麼，已經離知識不遠。」；「我得給你們一個默觀的口訣。如果你們小心地持守這口訣，學會在任何境遇中記起來，它含幫助你們登上默觀之境，直觀高深的真理。每一個想要不斷記起主的人，都使用這口訣來默想，以便驅除心中所有的雜念。除非你們離棄肢體，否則無法持守這口訣。」；「這口訣是由少數最老的長老所傳下來的。他們只傳給少數渴望真道的人。要能夠不斷地記起上主，就必須常常持守這口訣。這口訣乃是：神啊，求祢快快搭救我！耶和華啊，求祢速速幫助我！（詩篇七十一）」；「這經句是從整部聖經中精挑細選出來的，相當適合這個目的。它適合人的各種心境與性情，適用於各種誘惑與情境；它包含人對上主的祈願、謙遜的宣信，虔誠的警醒；它默思人性的脆弱，信賴上主的回應，確信主當下的支持。不斷地呼求上主保護的人，就會發現主伸手可及。」。⁷³

這之後，約翰加祥（John Cassian）再沒有回到白冷郡的修道院了，他前往當時的首都君士坦丁堡。在那裡他獻身事主，被祝聖為司鐸，並開始宣講，傳揚他在東方獲得的智慧。他創辦了二間修道院，更為這些修士修女們，撮錄下他從那位偉大的長者所學得的生命之語。其實這就是他與依撒格大師的第二次會談，大師主要是傳授了基督徒的默觀方法——即今日我們所稱的「歸心祈禱」，在那時這可算是西方世界第一次的對這個祈禱傳統所作的表達。從此之

⁷² 潘寧頓（M. Basil Pennington），《歸心祈禱簡介》（An Introduction to Centering Prayer），頁 23。

⁷³ 摘錄自高豪修士〈歸心祈禱〉之講義，頁 1。

後，無數修士修女們透過約翰加祥的著作學會了這樣祈禱，也教人這樣祈禱。上至教會的聖師、神師，下至在俗的兄弟姐妹，無不爭相傳授這祈禱方法。⁷⁴

這樣來看，「約翰加祥」（四~五世紀）所教導的這個傳統，以及筆者在第一章中所介紹的「禱讀」（四世紀）、「耶穌祈禱」（五~八世紀）和《不知之雲》（十四世紀）所教導的傳統，都有著極相似的密切關係。其實這幾個靈修傳統，都可說是出自同一個靈修傳統，而其不同之處，只是在進行默觀祈禱時所使用的「禱詞」方式不同而已。「約翰加祥」的傳統，也稱為「沙漠教父」的傳統，其使用的禱詞是：神啊，求祢快快搭救我！耶和華啊，求祢速速幫助我（詩篇七十1）；「耶穌祈禱」的傳統，其使用的禱詞是：主耶穌基督，求祢憐憫我（路加十八13）；而在《不知之雲》的傳統中，作者主張要選擇自己要用的禱詞；另外，有關於「禱讀」的這個傳統，其禱詞的產生，則是從自己本身在每一次讀經，從經文中的某一句、某一字所得到的感動產生出來的。

前段所述的這些靈修傳統，以及後來出現的一些重要有關靈修祈禱的教導，如：大德蘭（1515~1582）、聖十字約翰（1542~1591）、梅頓（1915~1968）、等，可說就是「歸心祈禱」在不同時代的表現。所以若嚴格說起來，「歸心祈禱」在教父時期就已經存在了，只不過當時沒有這個名詞。這個名詞是在二十世紀的時候才產生出來的。當時（1971），熙篤會美國麻省的史賓塞（Spencer）修院為了響應教宗保祿六世的呼籲，給現代人推介一適合今日社會生活節奏的祈禱方法。他們的院長多瑪斯·吉丁（Thomas Keating）神父和巴西略·潘靈頓（Basil Pennington）神父，兩位會士致力反本溯源，把有關默觀祈禱的教會靈修傳統，以嶄新的方式揭示給生活在二十世紀的信徒。在探討過程的同時，已故靈修大師多瑪斯·梅頓（Thomas Merton）所喜歡用的一個字「Center」給了他們很大的靈感，以致命名為 Centering Prayer（中文試譯作「歸心祈禱」

⁷⁴ 潘寧頓（M. Basil Pennington），《歸心祈禱簡介》（An Intorduction to Centering Prayer），頁26~27。

或「返回內心的祈禱」)。⁷⁵

第二節 歸心祈禱的神學意涵

聖經在啓示錄三 20 說：「看哪，我站在門外叩門，若有聽見我聲音就開門的，我要進到他那裡去，我與他，他與我一同坐席。」「歸心祈禱」就是一種開放，一種回應，是移開所有的障礙物，使我們能完全置身於那臨在的主，好讓祂臨在於我們，讓我們能放下所有的思念，讓心能立刻專注於祂。⁷⁶當我們來到中心，回歸到真我，我們所在之處就是基督最真實臨在之處。「我與父原是一體。」「父在我內，我在父內。」我們不只是在天堂裡，不只是在父的右邊，而是在父內，在聖三內，在愛的行動內，在聖神奔流的愛的巨流內，從父流向子，從子流向父，完全擁抱父與子，並在此愛中吸引他們與我們。我們被愛，我們也愛。在此有位格的交流與共融，有愛人的交流與共融，就如保羅指出的，「我生活已不是我生活，而是基督在我內生活」。⁷⁷蘇哈樞機主教 (Cardinal Suhard) 為我們很精簡地綜合了這事實的神學源頭：「上主創造一切，也臨在一切受造物內。聖保羅說：『我們生活、行動、存在，都在祂內。』(使徒行傳十八 28) 聖多瑪斯在他的《神學大全》的一些絕妙的篇章中也接納這個陳述：『上主存在萬物之中』，他說：『一旦一個事物存在，、、、就必然導致一個結論，就是上主內在於萬物，且以非常親密的方式在於內在於萬物。』那麼，對於上主藉著恩寵臨在於靈魂之內，我們又有什麼可說的呢？這臨在，不只是上主創造者內在於祂的受造物而已，而是上主三位親密地與我們分享。『我們要到祂那裡去，並在祂那裡作我們的住所。』(約翰十四 23)」。⁷⁸

在《使徒行傳》第二章的經文中，清楚的指出，聖神降臨節所帶給我們的

⁷⁵ 摘錄自高豪修士〈歸心祈禱〉之講義，頁 2。

⁷⁶ 潘寧頓 (M. Basil Pennington)，《神妙的歸心祈禱：基督徒祈禱的古法更新》(Centering Prayer: Renewing an Ancient Christian Prayer) (姚翰譯，台北：上智，1999)，頁 77。

⁷⁷ 潘寧頓 (M. Basil Pennington)，《神妙的歸心祈禱：基督徒祈禱的古法更新》(Centering Prayer: Renewing an Ancient Christian Prayer)，頁 87。

⁷⁸ 潘寧頓 (M. Basil Pennington)，《神妙的歸心祈禱：基督徒祈禱的古法更新》(Centering Prayer: Renewing an Ancient Christian Prayer)，頁 86。

恩典，向全世界證實復活了耶穌仍以祂榮耀的基督之身，活在我們中間。基督播散祂的光，照入我們每一個人的內心深處。祂不斷地派遣聖靈進駐我們內心，做祂復活的見證人，使我們在祈禱與日常生活中體驗聖靈的果實同時驗證山上寶訓的教導。⁷⁹這樣，「歸心祈禱」能將我們已然「變成片段」的人，得以全人地整合起來。這全人的整合乃是根據聖經《歌羅西書》三 10 以及《創世紀》一 26 所記載，人乃是按照「上主形像」而受造的。上主是三位一體，因而人本質上亦具有三個面向（聖父、聖子、聖靈）。爲此，作爲上主形像而受造的靈魂，是既單一而又多元的。它包含了三方面的動力：求生存的本能動力（the appetitive power）、智慧的動力（the intelligent power）⁸⁰，以及情緒方面容易激動的動力（the irascible power）。這三方面都必須與上主結合，並接受上主的指引。靈魂的這三方面按其本性發展，「靈能」可以得知有關上主的知識，「本能動力」可以使我們只渴望上主、愛上主，而「情緒動力」則可成爲實行上主旨意的動力。誠命以此方式得以實現：「你要盡心、盡性、盡意、盡力愛主你的上帝」（馬可十二 30）。當靈能停留在上主裡面，它提升本能動力去愛祂，提升情緒動力去對抗惡靈，並尋求淨化。爲此，與上主的結合之所以可能，便是因爲我們有一股推動力，幫助我們邁向上主的存在。然而不幸地，罪惡將靈魂的這三方面動力給撕裂了。靈能於是忽略了上主，本能動力愛受造物卻不愛創造它們的主，情緒動力則屈服於情慾的肆虐。然後，我們的靈魂便完全被奴役了。因此，當靈魂這三方面的動力遠離了上主，它們也同時喪失了彼此的結合。本能動力要回歸上主，但情緒動力卻不允許；慾望想要回歸，但不再信靠上主的靈能卻不想回歸去愛上主。但藉著「歸心祈禱」，我們努力尋求結合，終於尋得了合一。回歸上主，始於靈能的集中；而我們的目標便是解開受周圍事物所吸引的靈能，使靈能回歸自身，以使慾望也終能回歸。⁸¹

⁷⁹ 湯瑪斯·吉丁，〈歸心祈禱的方法〉（段思孚譯，南投：熙篤會萬福聖母院）。

⁸⁰ 智慧的動力（the intelligent power）一詞，在論文中我們也稱之爲「靈能」。

⁸¹ Metropolitan of Nafpaktos Hierotheos Vlachos，〈聖山沙漠之夜〉（A night in the desert of the Holy Mountain）（盧德編譯，台北：上智，2004），頁 40~42。

第三節 歸心祈禱的目的與方法

「歸心祈禱」的目的，最主要就是要我們能用此種祈禱，對耶穌敞開心扉，是尋覓祂在我們內心深處的一種方法。耶穌已對我們許諾祂的神會與我們同在而且會臨在我們內心深處。我們行往信仰的核心，只爲了尋覓祂，而且是唯一的祂，並不是要祂的禮物：和平、安寧、寬恕、療傷或智慧，我們不要任何東西，只要祂充滿愛心的臨在。在這種過程中，我們放棄一切思慮、感情、慾望、幻想，因爲這都是我們與耶穌合一的絆腳石。我們唯一的慾望就是等待上主。或者這是頭一次我們服從耶穌的新誠命去愛上主：「你應當盡心、盡性、盡意、盡力愛上主。」我們何曾能對主的臨在，主的友誼，主的盼望，超越對一切其他事物的盼望？⁸²自古以來，「歸心祈禱」主要不是爲要得到聖經的知識，而是要培養信徒與基督之間的友誼，深化與上主的關係。是促使人能夠與上主有更深、更親密關係的一個活潑的過程。它正如培養人間愛的關係一樣：從相識（knowing），信任（trusting），愛慕（desiring），放棄（surrendering）防衛、恐懼，到終於完全委身於所深愛的那一位。這連貫的層次（continuum）正與歸心祈禱的過程所包含一層深似一層的步驟相符相稱。⁸³

「歸心祈禱」不是用來取代別的祈禱方式，而是把其他方式的祈禱納入一個嶄新而更爲充實的祈禱。在祈禱時，我們讓主的臨在和主的運作在內發生效果。在別的時刻，我們的注意力則向外移動，因此可以發覺上主無所不在。以下即是「歸心祈禱」的方法步驟介紹與導引：

（1）挑選一個聖潔的字當作宣示我們願意讓主在我們內心臨在和運作的象徵。

※這個聖潔的字要能表達我們願面對主，並且接受主支配的意向。

※這個聖潔的字應當在一次短暫的祈禱中被挑出，我們可以祈求聖神賜給我們靈感來挑選最恰當的那個。例如：主、耶穌、阿爸、父親、母親。另外的可能字，例如：愛、和平、平安。

⁸² 羅勃特·歐洛克，〈歸心祈禱〉（段思孚譯，南投：熙篤會萬福聖母院）。

⁸³ 摘錄自高豪修士〈歸心祈禱〉之講義，頁 2。

※聖字挑選好之後，在祈禱時我們即不再更換，因為一更換就得重新思索。

※對於某些人而言，一種簡單的朝內默觀上主，比用聖字更為適合。在這種情況，我們係以內心持向主之方式讓主臨在，並實行祂的運行，一如我們親眼注視主。前述導引⁸⁴也能應用在此一種神聖的凝視上，如同在聖字上一樣。

(2) 舒服的坐下來，閉上眼睛，頃刻之後就默默地啓用那個聖字，當做你願意讓主臨在和運作的象徵。

※所謂「舒服的坐下來」，意指相當舒服就可以了，而不是舒服得讓我們昏昏欲睡，舒服的程度要達到使我們不致於在祈禱中因身體的不適而分心。

※無論我們採取那種坐姿，背脊樑都要打直。

※如果我們睡著了的話，那麼醒過來之後，祇要有時間，仍應繼續祈禱幾分鐘。

※吃飽以後做這種祈禱，不免令人昏昏欲睡。最好等上一個鐘頭以上再做歸心祈禱。可是，如果在就寢之前做這樣的祈禱很可能會影響你的睡眠。

※我們閉上自己的眼睛，盡情地放鬆——無論是周遭的或者是內心的。

※我們在內心默誦聖字，動作之輕柔，如將羽毛放在吸水棉上。

(3) 當你發覺心中別有所思，即優悠地回到那個聖字上。⁸⁴

※「思索」是一切知覺的總稱，包括感覺、感情、印象、記憶、沉思和評判。

※思想是歸心祈禱的正常部份。

※當凝神再度把思想集中在聖字上時，儘量不刻意勉強自己。在歸心祈禱之中這是我們唯一主動的活動。

※在祈禱過程裏，聖字可能變得模糊，甚至於完全消失。

(4) 祈禱完畢，仍然保持緘默及閉眼數分鐘。

※可透過在內心默誦主禱文作一個結束的祈禱，同時懇求主與我們同在，並且讓我們知道祂的臨在。

※那多出的兩三分鐘裏能夠讓靈魂有時間來調整自己對於身體外在的知覺，並

⁸⁴ 在操練的初期，在整個祈禱的過程中，一定會常常分心，有時甚至會睡著。當有此情形發生時，不要自責，也不要因此而放棄操練，只要再次回到聖字即可。

使我們把沈默的氣氛帶到日常生活中。

另外在操練「歸心祈禱」時，也請先注意下面幾個實際觀點：

- (1) 做一次歸心祈禱至少需二十分鐘。建議每天實行兩次，早上一次，下午或傍晚一次。⁸⁵
- (2) 可以用計時器來提醒祈禱的結束，但是它不可以有太響的鈴聲或聽得到的滴答聲。
- (3) 歸心祈禱的主要果效是在日常生活中，而不是在祈禱時間。
- (4) 生理方面的現象

我們可能感覺到身體各部份有微微的痛癢，或抽搐，或有身體不適之感。這是因為我們體內感情的糾結在解散中。我們也許會覺得四肢有沉重或輕鬆之感，這種現象是由於我們精神上極為專注所造成的。我們可以完全不去理會這些現象，或也可暫時鬆懈一下，然後繼續唸聖字。

- (5) 讀經可為歸心祈禱提供理念上之基礎和背景。
- (6) 如果每一個禮拜舉行一次團體祈禱和經驗分享，將有助於我們個人對這種祈禱的堅定不移。⁸⁶

「歸心祈禱」是屬於「無為法」⁸⁷的祈禱。因此我們強調放鬆的重要，強調地點的重要，強調姿勢的重要，強調椅子的重要，以及輕輕的閉上眼睛的重要，這些因素多多少少都會影響到我們祈禱的進行，所以這些細節是在進行「歸心祈禱」操練時所不容忽視的。⁸⁸

⁸⁵ 操練一段時期後，我們可嘗試將 20 分鐘的時間拉長到 30 分鐘，甚至到一小時。另外，除了每天的操練之外，我們最好找出特定的時間參加「歸心祈禱研習營」，這樣對我們的操練會有更大的幫助。此研習營有：傍晚研習營（4 小時）、一日研習營（8 小時）、二十四小時研習營、四十八小時研習營、三日研習營、四日研習營、一週研習營等。

⁸⁶ 湯瑪斯·吉丁，〈歸心祈禱的方法〉。

⁸⁷ 有人將祈禱或默想分為二大類，「有為法」和「無為法」。這裡所指的「無為法」，即是說，祈禱者所做的只是放下，儘可能溫和地使用一個特選的字或音的音韻，來達成放下的目的，並讓這音韻自己持續的迴響下去。參閱潘寧頓著，《神妙的歸心祈禱：基督徒祈禱的古法更新》（姚翰譯，台北：上智，1999），頁 57。

⁸⁸ 潘寧頓（M. Basil Pennington），《神妙的歸心祈禱：基督徒祈禱的古法更新》（Centering Prayer: Renewing an Ancient Christian Prayer），頁 58。

第四章 歸心祈禱的現代意義

就如我們在信仰上表明真理時，常說的一句話：「是舊，尚且永新」。是的「歸心祈禱」絕對不只是過去傳統的靈修祈禱，它在今日的靈修生活中仍然提供了我們重要的教導，它所帶出來的果效，一點也沒有失喪，它仍然要帶領我們今日的基督徒，進到深入的靈修祈禱中，使我們能夠與歷代的許多信仰前輩「聖徒相通」，經驗到與他們相同的體驗——在靜謐中與上主密切深深的契合。因此，我們將在這一章中，通過改革宗屬靈觀的探討、對台灣基督長老教會祈禱生活現況的省思，以及歸心祈禱對今日基督徒的意義與幫助等三部分，指出「歸心祈禱」的現代意義。好讓處在現今多元、複雜、紛亂社會中的基督徒，能夠自我省察，看到我們軟弱的地方，並能藉著「歸心祈禱」的操練，好讓我們能夠靠著上主所賜的力量克服這些軟弱，也讓我們能夠在這個敗壞的世代中不迷失，而是能越來越趨近「真理」、趨向「上主」。

第一節 改革宗的屬靈觀

本節將以加爾文和愛德華滋二位改革宗的信仰前輩為代表，簡述改革宗的屬靈觀。

（一）加爾文（John Calvin，1509-1564）⁸⁹

加爾文在《基督徒生活手冊》中指出，信徒的本分乃是「把身體獻上，作聖潔而蒙上帝悅納的活祭」（羅馬書十二 1），這是唯一真實的敬拜。聖潔的原則給我們一項勸勉：「不要模仿這個世界，倒要藉著心意的更新而改變過來，使我們可以察驗出什麼是上帝的旨意。」將我們自己分別為聖奉獻給上主，是個非常重要的動機，這意味著我們今後所說、所想、所行的一切，都以榮耀上

⁸⁹ 16世紀歐洲宗教改革家，基督教新教加爾文宗的創始人，也即是長老教會的始祖。

帝為目的。⁹⁰但人如何榮耀上帝呢？加爾文認為，首先人需要有稱義的生命。當人接受主耶穌基督為救主之後，他的罪獲得赦免，同時他的生命與主耶穌基督相連，因此他的生命獲得更新與重整，這種生命上的改變亦即重生（regeneration），是成為基督徒邁向成聖的開始。基督徒在這個成聖生活的過程中達致榮耀上主的目標。簡單來說，加爾文重視基督徒在「稱義」與「成聖」的生活中榮耀上主。⁹¹

加爾文靈修的起點是信徒與基督神秘的聯合。他認為信徒在洗禮時與基督聯合，並用一生之久的時間在此聯合之中成長。而他所指的神秘聯合是所有基督徒都可以憑信心而得到的，並非一段漫長漸進的成長之階的終局。因此每一位基督徒都是「神秘主義者」，與基督聯合，實現保羅在新約所描述的「在基督裡」的境界。加爾文認為「稱義」及「成聖」都是這個過程之中的神賜恩典。⁹²而「稱義」及「成聖」對人的主要影響是恢復人已經失去了神的形象。透過人與基督聯合，人墮落的人性被基督的人性所轉化，恢復神形象的秩序。這種恢復本性的過程，需要人治死惡行及與主聯合。基督徒透過聖道、聖禮與屬靈紀律的操練，在屬靈生命上成長。⁹³從加爾文的著作中，可看出他對於基督徒屬靈生命成長的了解，不單只是重視個人，更加重視群體的成長。他因為神的大能、主權以及神的溫柔而感到敬畏，將神喻為基督徒的父親及母親。⁹⁴

另外，加爾文認為教會是成為基督徒與主聯合的其中一種橋樑，而這種神契的聯合是聖靈工作的結果，而不是一種純粹人的作為或者機械式的結合。加爾對人神聯合的理解，並不是侷限於聖禮中，而是強調整個生活與神聯合。人與基督在聖禮中的聯合表達基督徒的群體性，在教會中一起敬拜上帝，共同領

⁹⁰ 傅士德（Richard J. Foster）、史雅各（James Bryan Smith），《屬靈操練之旅》（Devotional Classics: Selected Readings for Individuals and Groups）（袁達志、陶婉儀譯，香港：天道，2004），頁 226。

⁹¹ 郭鴻標，《歷代靈修傳統巡禮》，頁 97。

⁹² 候特（Bradley P. Holt），《基督教靈修神學簡史》（Thirsty for God: A Brief History of Christian Spirituality），頁 101。

⁹³ 郭鴻標，《歷代靈修傳統巡禮》，頁 97。

⁹⁴ 候特（Bradley P. Holt），《基督教靈修神學簡史》（Thirsty for God: A Brief History of Christian Spirituality），頁 102。

受主的恩典。至於基督徒個人與神的聯合，在生活的每個片段都同樣重要。基督徒在聖道的指引底下操練紀律，特別是捨己、背負十架、默念來生及善用今生的操練。⁹⁵

（二）愛德華滋（Jonathan Edwards，1703-1758）⁹⁶

愛德華滋深信生命的整全性，認為「信心」是理知與意志結合在一起而出現的行動。信心的出現是因著人的理知被上主的道所說服，意志被上主的愛所感動，心靈感覺被上主的美善所吸引，驅使我們切慕上主，使我們整個人轉向，而趨向祂的旨意。⁹⁷愛德華滋雖堅持嚴謹精確的信仰思辨，但卻從不敢忘記，上帝那測不透的旨意和不能想像的能力，以及聖靈行事的奧秘，絕非人間任何思維架構能包攬規限。他認為，人只能向那位隨己意作萬事的上主全然開放。⁹⁸愛德華滋在《立志》的前言寫著：「認識到若不是神的幫助，我不可能做成任何事，我謙卑地懇求祂的憐憫，使我能夠實行我立下的志向，只要這些決志是為著基督的緣故，並且是合乎祂的旨意的。」⁹⁹我們從這裡看到他一切就是要歸榮耀給上主，要遵行上主的旨意。他一直活在上主的面前，離棄一切攔阻他與上主交通的罪惡。他追求上主的心志是這麼誠實殷切，也就塑造了他聖潔的屬靈性格，也為其時代奠定了基督教靈性生活的神學。¹⁰⁰

愛德華滋在一篇〈聖靈將神超自然之光直接照徹人心〉的講道中提到，一切關乎上主的知識絕不是由人自己的追尋或任何自然方法而得到，而是完全由聖靈的啓示光照而來。人若不全然倚賴聖靈的工作，就無法領悟任何神聖的真

⁹⁵ 郭鴻標，《歷代靈修傳統巡禮》，頁 98。

⁹⁶ 為美洲殖民地和美國最偉大的新教神學家和哲學家，是北美新教大覺醒運動領導人之一。其闡述加爾文主義的著作，尤為有力，不僅在美國，亦影響歐洲神學界。被視為加爾文宗的大師與主要代表人物。參閱傅士德、史雅各著，《屬靈操練之旅》（袁達志、陶婉儀譯，香港：天道，2004），頁 34。

⁹⁷ 余達心，《感悟聖靈大能的思想家－愛德華滋》（范鳳華主編，香港：基督教文藝，2003），頁 14-15。

⁹⁸ 余達心，《感悟聖靈大能的思想家－愛德華滋》，頁 2。

⁹⁹ 《愛德華滋小傳》（A Brief Biography of Jonathan Edwards）（陳福中編譯，香港：基督徒出版社，1999），頁 11。

¹⁰⁰ 《愛德華滋小傳》（A Brief Biography of Jonathan Edwards），頁 15。

理。¹⁰¹他這樣說：「有一種靈光，是由神直接啟示給人，與自然方法所獲得的知識迥然不同。」¹⁰²他並勸勉我們要誠懇追求這靈光，而為達到這目的，他要我們常常思想幾點：

- (1) 這靈光乃是任何人所能得著的最優美的神聖智慧。這種知識有最尊貴的對象，即是神與基督神聖的榮美和優美。
- (2) 這知識比一切知識都甜蜜，都使人愉快。這靈光乃是榮耀的光輝，在人心中發亮。在苦難中扶持我們，叫我們內心有平安有光明。
- (3) 這光如此有效，能改革人的心意，變更人的性情。它將人性溶化在神性裡，改變人的靈魂，使我們全部心靈與那啟示相唱和，以全備的信念與恭敬之心接受它，並全心全意愛慕它。這靈光使我們願意將心靈完全獻給基督。
- (4) 只有這靈光能使人結出全備聖潔生活的果實。它既能達到心底，改變人性，就能使人完全順服。它吸引我們的心，使之誠懇愛上主，這種愛乃是真誠、感恩，完全順服的惟一原則。¹⁰³

在另一篇〈因信稱義〉的講道中，愛德華滋再三說明，人之能得著救恩，一切都是恩典。人之能稱義，非「因」人的信心。這個「因」字其實應是「在」的意思，即是說人「在信心的狀態中」得稱為義，而「信心的狀態」就是人被聖靈光照，看到上主的榮耀和祂在基督裡顯明的大愛，受到吸引而決定與基督聯合的一種生命狀態。人決定與基督聯合的行動固然是決定性的，但它完全取決、依賴上主的恩典，人的決定只是回應性的決定。¹⁰⁴另外，愛德華滋在《宗教情感》一書中也提到，真正的宗教信仰是極有力量的。其力量首先可見於人心的內在運作。故此，真的宗教信仰又被稱為「虔信的力量」，而與其外觀，

¹⁰¹ 余達心，《感悟聖靈大能的思想家—愛德華滋》，頁 17。

¹⁰² 愛德華滋 (Jonathan Edwards)，《愛德華滋選集》(Selected Writings Jonathan Edwards) (謝秉德譯，香港：金陵神學院託事部、基督教輔僑出版社，1960)，頁 55。

¹⁰³ 愛德華滋 (Jonathan Edwards)，《愛德華滋選集》(Selected Writings Jonathan Edwards)，頁 55。

¹⁰⁴ 余達心，《感悟聖靈大能的思想家—愛德華滋》，頁 18。

也就是僅僅其「表現形式」¹⁰⁵構成鮮明對比。在那些持守健全、堅穩信仰的人的生命裡，上主的靈是那帶有神聖剛勁大能的靈。當我們領受上主的靈，我們便領受了「如火般」的聖靈的洗，和與之相連、由上主而來的聖化及救贖作用。所以我們每一個內心具有虔信力量的人，都會傾向尋求上主的事物。不論我們的境況如何，這力量都會給予我們足夠的能力，使我們克服軟弱的傾向，以致這些神聖的操練至終勝過我們的軟弱。由此，我們曉得真信仰所在之處，就有一份意志去鼓勵人投入屬靈操練。¹⁰⁶

綜觀二位改革宗信仰前輩的屬靈觀，我們可以看到其都強調「在基督裡」那種與基督聯合的狀態，並且提到在整個過程中，聖靈的主動性與人的被動性之間的密切關係。他們都認為，在我們的一生當中，需要善用屬靈的操練，竭力誠懇的追求這項功課，使我們在「稱義」與「成聖」的生活中，榮耀上主。這樣的屬靈觀與「歸心祈禱」的神學意涵，可說是相當的符合，是沒有衝突的。換句話說，若究其背後所代表的最基本、最主要的精神與觀念，「歸心祈禱」這個靈修傳統的祈禱方式，並沒有與改革宗在屬靈方面的教導與神學相違。因此我們認為，本宗信徒大可安心的學習有關「歸心祈禱」的操練。

第二節 台灣基督長老教會祈禱生活的現況與省思

前一節我們討論說明，有關改革宗在屬靈方面的看法，並表示其與「歸心祈禱」的神學意涵是相符的，且在教會中有其可行性。在這之後，本節我們將提出台灣基督長老教會祈禱生活的現況與省思，好讓我們看到目前我們在靈修祈禱方面可以受益之處。

長老教會在台灣的歷史已經 140 年，從早期開始至今，我們一直在社會工作這個領域上有極大的貢獻，所設置相關的學校、醫院、社會機構、組織，以及所從事的種種事工，都一再證明我們努力的將信仰實踐在我們的生活與社會

¹⁰⁵ 此處所指的「表現形式」，即為有敬虔的形式，卻否定敬虔的能力。

¹⁰⁶ 傅士德 (Richard J. Foster)、史雅各 (James Bryan Smith)，《屬靈操練之旅》(Devotional Classics: Selected Readings for Individuals and Groups)，頁 35~36。

中，這點實在值得肯定。但若論到基督徒的靈修祈禱生活，我們實在仍有許多增長的空間。筆者是第四代長老教會傳統的基督徒，好幾次的機會聽到許多信仰前輩分享早期他們及他們的長輩所過的信仰生活時，心中都會不禁湧起了一股感慨與慚愧。早期的信徒雖然知識水準不高，但他們總是用一顆單純又熱愛上主的心，認真面對著他們的信仰生活，也花許多時間在祈禱。反觀現今的我們，雖然知識水準一個比一個高，但卻因為生活在這麼一個忙亂、多元的社會，使得許多信徒面對信仰生活時，顯得馬馬虎虎，一點都不看重，而最直接、最明顯的就是反應在我們的靈修祈禱上。參加教會祈禱會的人總是少之又少，更不用說會重視自己個人的靈修祈禱了。另一方面，雖然教會有祈禱會，但許多的祈禱會嚴格說起來其實只是信仰分享會，真正花時間靈修祈禱的時間實在不多。

總會在 1998 年起配合亞洲基督教協會推行所謂的「新眼光讀經運動」¹⁰⁷。具筆者所知，目前已經愈來愈多的教會鼓勵信徒以此來靈修，甚至許多教會在祈禱會中，也使用「新眼光讀經」為主要的方式。這種對培養基督徒讀經、祈禱與行動結合在一起的方式，基本上是值得肯定的。不過這種方式對靈修祈禱來說，似乎還缺少了什麼，也似乎還沒有進入到祈禱的核心——與基督聯合。許多人對「新眼光讀經」背後的神學主張與詮釋的方式，持有不同的看法與意見，不過這卻不是我們所要處理的問題。本文所要處理的，是提出有關「新眼光讀經」所提供的使用方式與步驟用在靈修祈禱上的看法。

台灣教會公報社所出版的「新眼光讀經」，其內容包括「每日新眼光」與「每週新眼光」。在「每日新眼光」中，每一篇都包含了：主題經文、主題說明、默想、祈禱詞與經句；在「每週新眼光」中，每一篇都包含了：主題經文、

¹⁰⁷ 「新眼光」讀經運動的起源是亞洲基督教協會 (CCA) 所發起的一個讀經運動 *Reading the Bible with New Eyes*。台灣基督長老教會接納此一讀經運動為總會性宣教運動的一個主要項目，除了與普世教會步調一致外，也認同此一讀經運動對基督教宣教，尤其是教會在第三世界的宣教具有重要的啟發與貢獻，是值得我們大力推展的一個深化信仰、活出見證的宣教運動。摘自網路資料 <http://www.pct.org.tw/neweyes/index.html> (新眼光讀經簡介)。

主題說明、討論提綱、祈禱文與行動參考方案。¹⁰⁸我們若與本文中所提到靈修傳統祈禱所教導的相對照，並且認真的省思，我們將發現「新眼光讀經」的靈修祈禱，仍處在人主動的狀態中，仍然是用了許多的理性思考、討論、默想及口禱在從事靈修祈禱，而未教導、學習進入到那種人在被動狀態的「默觀」。若「新眼光讀經」的靈修祈禱方式，所代表的是我們現今台灣基督長老教會靈修祈禱方式的主流，那我們實在要好好的正視這個問題，不然我們的靈修祈禱可能將永遠停留在某個程度中，而無法使信徒與上主有更深一層親密的聯合。或許這是我們為什麼老是覺得信仰很難去改變人的原因吧！或許這也是為什麼台灣基督長老教會的許多教會、機構、單位組織會產生重大問題的原因吧！「靈命更新」絕對不能只是口號，我們需要的是好好的調整我們所教導的靈修祈禱方式，這樣才能為我們長老教會注入一股新的信仰動力。

第三節 歸心祈禱對今日基督徒的意義與幫助

承如本章開頭所形容「是舊，尚且永新」。「歸心祈禱」對每個時代基督徒的意義與幫助，在今日仍然存在，它所帶出來的果效，一點也沒有失喪。

在這麼一個忙亂的世代中，由於生活的緊張、忙碌，沒有時間去思想，甚至習慣於電視（資訊產品）或應酬佔據工作以外的時間，以至我們不能作長時間的祈禱，甚至是很容易忽略祈禱。正如南非改革宗牧師慕安德烈（Andrew Murray, 1828-1947）¹⁰⁹所說：「『不祈禱』常被認為只是一種軟弱，很多人會推諉沒有時間啦！或被其他的事分心了，所以不覺得「不祈禱」有什麼罪惡感。」¹¹⁰就這樣子，我們的祈禱就愈來愈少、愈來愈隨便。為了使我們不再陷入「不祈禱」的信仰狀態中，「歸心祈禱」提供了我們很好的解決之道，也因此「歸

¹⁰⁸ 參考台灣教會公報社所出版的新眼光讀經文章內容之架構。

¹⁰⁹ 為南非改革宗的知名牧者，先祖屬於極敬虔的蘇格蘭長老會，父親和伯父都是牧師。他接續了其「祖先用清潔的良心事奉上帝」（提後一 3）的優良家傳，在耳濡目染的薰陶下，孕育了往後堅毅的基督徒品格。他是一位擁有講道與寫作恩賜的屬靈偉人，一生致力遵行主的話，行主的道。參閱慕安德烈著，《如何經歷禱告的生活》（白拾恩譯，台北：大光傳播，1997），頁 I~V。

¹¹⁰ 慕安德烈（Andrew Murray），《如何經歷禱告的生活》（The Prayer Life）（白拾恩譯，台北：大光傳播，1997），頁 13。

心祈禱」對我們就更加顯示出它的重要性，它也提供忙碌的我們一個最適合的靈修祈禱方式。

那麼，如此好的靈修祈禱教導，到底對今日基督徒的意義是什麼呢？耶穌一直教導：生命中最重要的事情，是不能從表面上發現的。雖然處處有跡可尋，但上帝的國，卻從不如此明顯的啓示出來。它就像藏在地裡的寶貝，或一顆不大可能躲在粗糙蚌殼裡的珍珠。它的力量藏匿在最小的東西裡面——有一天會變成大樹的那粒種子，或不久會發成大麵團的那一點點麵酵。而上帝的國就是啓示給那些肯探討的人，那些叩門、尋訪、求問以及挖穿表面一探究竟的人；直到生命的財寶被發現為止。甚至保羅都說：我們生命中的祕密也都「與基督一同藏在上帝裡面」。這樣看來，活在這個世界裡，就是爲了參與奧祕之事。「歸心祈禱」所提醒的不是別的，而是說：我們原屬於大過我們自己許多的某樣東西裡面。所有我們看到的，不過才稍稍接觸到那未曾看到的更大世界的邊。¹¹¹

耶穌說過，「所以你們可憑一棵樹的果實辨別它。」（馬太 七 7~19）當我們不斷地做「歸心祈禱」，那麼聖神的果實就會顯現在我們的生命中，如愛心、喜樂、平安、忍耐、謙遜、友善、溫和。理所當然的，我們越接近主，就越會待人友善。我們會注意到我們的個性脾氣的改變，而過一段時期，別人也會注意到。而我們整個的生命將逐漸成爲一種祈禱。我們對主的愛會滿溢我們的杯，滋潤我們的鄰居，而我們以不起眼的方式，幫助了上主，在世上實現了祂的國度。就像聖經中那位患血漏的病婦向耶穌伸出手來，她唯一的希望就是能夠觸摸祂。是的，耶穌是願意接觸人的。祂伸出來的手，會在「歸心祈禱」中，碰到我們的心靈。¹¹²如果我們開始實踐操練「歸心祈禱」，我們將得到許多的祝福。台灣東正教李亮神父指出，「歸心祈禱」對我們今日基督徒的幫助包括了：

（1）它將保護我們對抗困難的罪。

¹¹¹ 阮肯 (David Runcorn)，《給上帝一點空間：談基督徒的靜默與獨處》(Space for God: Silence and Solitude in Christian Life) (萬海生譯，台北：校園，2003)，頁 205。

¹¹² 羅勃特·歐洛克，〈歸心祈禱〉。

- (2) 我們將有效的在我們的工作中，我們的頭腦將更加鋒利也更聚焦了。
- (3) 我們將從壞習慣的恐懼中獲得釋放。
- (4) 平安將在我們的心裡，平安也將逐漸增加。即使一些哀傷的事發生，但在內在心仍然有平安。
- (5) 我們對上主將會越來越「渴求」，更加願意去教會，喜歡研讀聖經.....等。
- (6) 對其他人將更加親切、更加禮貌、更多憐憫的心。
- (7) 有的時候愛上主的淚水自然會流出。
- (8) 我們將會瞭解福音書的更深層含意。
- (9) 某些人也許有一些不凡的知識或異像。也許他們知道誰來臨(在他來之前)，或知道某人的想法，甚至行奇蹟。我們絕不可以要求上主給我們這樣的恩賜。如果真的發生這些神蹟，我們不能立即接受，但我們要問屬靈前輩，因為他們了解那些屬靈的事情，聽他的忠告和祝福。這意味著我們是謙卑的。如果我們不謙卑，上主的禮物將危害我們和其他的人。即使我們接受從上主而來的恩典，我們必須知道這不是我們榮耀主的主要目標(意思是：不需要特別為此事來祈禱等)，這些恩典是上主給的禮物。的確然後我們必須祈禱更深入，因為我們開始知道上主更加接近我們，不能只注意我們所得到的恩典(禮物)，而是造物者(送禮者)。
- (10) 某個時候我們看光在我們裡面，這異像是來自神。二位使徒看見了耶穌，因為祂是真實地並且充滿光。當祂變相時，這光不是屬世的，也不是從太陽而來，這是上主的能量，這光是「屬神的部分」與所羅門王的光是一樣的，與摩西面孔上的光是同樣的光。這光是呈現上主的王國、天堂光和地獄的火。¹¹³

除了上述李亮神父所提到的幫助之外，「歸心祈禱」在操練的過程中，我們深刻的體驗到另一個幫助：此祈禱方法能夠讓人更善用時間，並且較不會

¹¹³ 摘錄自李亮神父〈耶穌之名禱告(心禱)〉之講義，頁 11。此講義來源是李亮神父於 2005 年南神退修會中所給予的。

受到外界的引誘，也比較不會受到外力的影響。這一切的一切都再再顯示出「歸心祈禱」在今日對基督徒的益處是相當豐富的。

結論

基督教靈修傳統淵遠流長，許多屬靈前輩所留下的教導，值得我們花時間去探索與學習。透過本文我們得知，在許多的教會靈修傳統中，「默觀祈禱」可說是一個相當主要的靈修傳統代表，它的重要性，從每個時代的靈修教導中，完全顯露無疑。歷代以來，它以不同的形式表現在靈修祈禱的教導上，「歸心祈禱」就是其中一個展現的形式。這樣，我們清楚知道，「歸心祈禱」並不是一個新的靈修祈禱方式，而是早在第三、四世紀就已經產生。巴西略·潘靈頓（Basil Pennington）神父形容「歸心祈禱」有如老酒入新囊，他說：「*歸心祈禱有二點是新的：一是名稱，二是包裝。新名稱的出現幾乎完全出於偶然，然而卻相當受到歡迎；而新包裝倒完全是為了回應實際的需要而設許的。*」¹¹⁴因此我們可以說，其實「歸心祈禱」它是一個既保留傳統本質又符合現今時代的靈修祈禱方式。

「歸心祈禱」可說是一個蘊涵豐富靈修傳統歷史並通過各時代考驗的祈禱方式。歷代的屬靈前輩，不斷地分享他們真修實練的過程與教導，也不斷的見證通過這種祈禱操練，所帶來的幫助與果效。筆者在本論文的整個撰寫過程中，深深的感到覺到，面對這麼好的一個靈修傳統，如果教會不懂得將它視之為寶貴，並努力的將之帶回教會中來教導信徒的話，實在是我們在信仰上的一大損失。

繁複的教條法規，無法帶來合一的秩序；豐富的神學論述，無法改變敗壞的人心；龐大的教會組織，無法維持長久的動力。台灣基督長老教會面對這個

¹¹⁴ 潘寧頓（M. Basil Pennington），《神妙的歸心祈禱：基督徒祈禱的古法更新》（Centering Prayer: Renewing an Ancient Christian Prayer），頁 51。

複雜多元時代所提出的挑戰，如果單要是靠人的方法來面對解決，我們到最後只會迷失在這當中。我們實在需要好好的帶領信徒，一起單純安靜的回到上主的面前，與祂有更長的時間更多的深入接觸，領受從祂而來的力量，這樣才真正能夠抵擋時代的誘惑、面對時代的挑戰，才不致於迷失墮落。「歸心祈禱」正是提供一個正確的途徑，讓我們能夠單純安靜的回到上主的面前。巴西略·潘靈頓（Basil Pennington）神父提醒說：「我們確實很喜歡把事情複雜化，這是我們要當心的。歸心祈禱本身非常單純。我們只是放下，讓上主工作。它沒有留下什麼餘地，好讓我們感到驕傲或取得榮耀或要求報酬的。這的確很難。我們喜歡的是複雜的事情，我們對於自己能懂得、能掌握那麼複雜的事情而沾沾自喜。我們得緊緊抓住《不知之雲》作者所講的那些話：『、、、當緊記，它的價值就在它的簡單。』」¹¹⁵馬太福音十八 3 記載著耶穌說：「我實在告訴你們，你們若不回轉，變成小孩子的樣式，斷不得進天國。」筆者盼望透過本論文的探討與說明，使長老教會的信徒們對於「歸心祈禱」不感陌生，而有更深的認識，也盼望我們能夠願意嘗試「歸心祈禱」的操練，好讓我們在祈禱的領域上有更深一層的進展與體驗。

「歸心祈禱」不是用來取代別的靈修祈禱方式，而是把其他方式的祈禱納入一個嶄新而更充實的祈禱。在祈禱時，我們讓上主的臨在和祂的運作在內發生果效。這是一種經驗性的祈禱，所以我們只能從經驗認識它，我們學習這種祈禱，並誠心誠意地練習這種祈禱，一連三十多天，每天兩次，然後，找一位屬靈好友看看這祈禱在我們的生活中結出什麼果實，因為通常都是旁觀者清。如果我們認為以前祈禱的方法更有效，請不要猶豫，就回到以往的方法，但如果這種簡單聆聽的祈禱，這種專注的愛對我們有好處，那麼，無論如何，請繼續下去。最重要的是，當我們有規律的祈禱時，讓上主成為我們的愛、生命、和幸福之源，這是祂所要的。

¹¹⁵ 潘寧頓（M. Basil Pennington），《神妙的歸心祈禱：基督徒祈禱的古法更新》（Centering Prayer：Renewing an Ancient Christian Prayer），頁 56。

參考書目

一、中文書目

1. 余達心。《感悟聖靈大能的思想家－愛德華滋》。范鳳華主編。香港：基督教文藝，2003。
2. 周學信。《無以名之的雲》。台北：校園，2003。
3. 郭鴻標。《歷代靈修傳統巡禮》。香港：基督徒協會，2001。
4. 陳文裕。《天主教基本靈修學》。台北：光啓，1991。
5. 陳國權。《臻善之境：東正教靈修初探》。香港：基督徒學會，1998。
6. 羅漁。《中古之光－修道士對文化的貢獻》。台北：華岡出版有限公司，1978。

二、翻譯書目

1. 卡羅·加勒度 (Carlo Carretto)。《星語：沙漠的來信》(Letters from the Desert)。香港公教真理學會譯。香港：公教真理學會，1998年4月五版。
2. 布恒瑞 (Harry R. Boer)。《初早期基督教會簡史》(A Short History of the Early Church)。郭鳳卓譯。台北：真道之聲出版社，1985。
3. 多瑪斯·格林 (Thomas H. Green)。《向天主開放》(Opening to God)。林清華譯。台北：上智，2001。
4. 多瑪斯·梅頓 (Thomas Merton)。《默觀生活探秘》(The Seed of Contemplation)。江炳倫譯。台北：光啓，1991。
5. 李卓 (Kenneth Leech)。《真禱告：基督教靈修學入門》(True Prayer: An Introduction to Christian Spirituality)。羅燕明譯。香港：基道，2001。
6. 佚名。《不知之雲》(The Cloud of Unknowing)。鄭聖沖譯。台北：光啓，1997。

7. 吳伯德 (Daniel Wolpert)。《與神共創人生：禱告・更新・展翅》(Creating a Life with God: the Call of Ancient Prayer Practices)。蔣怡欣譯。台北：雅歌，2005。
8. 阮肯 (David Runcorn)。《給上帝一點空間：談基督徒的靜默與獨處》(Space for God: Silence and Solitude in Christian Life)。萬海生譯。台北：校園，2003。
9. 祁伯爾 (B.K. Kuiper)。《歷史的軌跡—二千年教會史》(The church in history)。李林靜芝譯。台北：校園，2003。
10. 哈列斯比 (O. Hallesby)。《禱告》。顏路裔譯。台北：道聲，1998。
11. 侯士庭 (Houston James M.)。《靈修神學發展史》(History of Christian Spirituality)。趙鄭簡卿譯。台北：中國與福音，1995。
12. 候特 (Bradley P. Holt)。《基督教靈修神學簡史》(Thirsty of God: A Brief History of Christian Spirituality)。楊長慧譯。香港：道風山基督教叢林，1997。
13. 華爾克 (Williston Walker)。《基督教會史》(History of the Christian Church)。東南亞神學院協會主編。香港：基督教文藝出版社，1970。
14. 傅士德 (Richard J. Foster)。《禱告真諦：尋找心靈真正歸宿》(Prayer: Finding the Heart's True Home)。周天和譯。香港：基督，2004年5月九版。
15. 傅士德 (Richard J. Foster)、史雅各 (James Bryan Smith)。《屬靈操練之旅》(Devotional Classics: Selected Readings for Individuals and Groups)。袁達志、陶婉儀譯。香港：天道，2004。
16. 愛德華滋 (Jonathan Edwards)。《愛德華滋選集》(Selected Writings Jonathan Edwards)。謝秉德譯。香港：金陵神學院託事部、基督教輔僑出版社，1960。
17. 《愛德華滋小傳》(A Brief Biography of Jonathan Edwards)。陳福中編譯。香港：基督徒出版社，1999。
18. 慕安德烈 (Andrew Murray)。《如何經歷禱告的生活》(The Prayer Life)。白拾恩譯。台北：大光傳播，1997。
19. 潘寧頓 (M. Basil Pennington)。《歸心祈禱簡介》(An Introduction to Centering Prayer)。鄭重熙譯。台北：上智，1997。

20. 潘寧頓 (M. Basil Pennington)。《神妙的歸心祈禱：基督徒祈禱的古法更新》(Centering Prayer: Renewing an Ancient Christian Prayer)。姚翰譯。台北：上智，1999。
21. Metropolitan of Nafpaktos Hierotheos Vlachos。《聖山沙漠之夜》(A Night in the Desert of the Holy Mountain)。盧德編譯。台北：上智，2004。
22. Richard Peace。《默想式讀經手冊：在聖經中經歷神》(Contemplative Bible Reading: Experiencing God Through Scripture)。林瑋玲譯。台北：中華國際聖經協會，2000。

三、辭典類

1. 卓新平主編。《基督教小辭典》。上海：辭書出版社，2001。
2. 輔仁神學著作編譯會主編。《神學辭典》。台北：光啓出版社，1998年11月修訂初版。

四、講義、資料

1. 李亮神父。〈耶穌之名禱告(心禱)〉。
2. 高豪修士。〈歸心祈禱〉。
3. 湯瑪斯·吉丁。〈歸心祈禱的方法〉。段思孚譯。南投：熙篤會萬福聖母院。
4. 羅勃特·歐洛克。〈歸心祈禱〉。段思孚譯。南投：熙篤會萬福聖母院。

五、網路資料

1. <http://liturgy.catholic.org.hk/s0903.htm> (聖額我略)。
2. <http://a2z.fhl.net/history/history27.html> (淺談修道運動發展史)。
3. <http://wordpedia.pidc.org.tw/Content.asp?ID=56698> (禁慾主義)。
4. <http://life.fhl.net/Culture/davincod/01.htm> (苦修式的宗教態度)。
5. <http://www.pct.org.tw/neweyes/index.html> (新眼光讀經簡介)。