

傾心靜聽

附錄

划到深處——在心靈的深處找到平安

by Fr. M. Basil Pennington, OCSO

一、平安之途

我們怎樣尋到平安呢？我們如何將內心所擁有的平安與人分享呢？

我們的主耶穌是道路、真理和生命，在祂受難前夕，聚集了祂最親密的朋友，舉行最後晚餐，那時祂和他們傾心細談分享祂內心最深的愛。祂告訴他們——和我們，我們要盡快把握住祂的話，作為生活的準則——：「愛我的人，必遵守我的話。」「正義的人，靠信德而生活。」「愛我的人，必遵守我的話，我父和我要住在他內……我的話，並不是我的，而是派遣我來者的話。那護慰者聖神是父因我的名所派遣的，祂必要教訓你們一切，也要使你們想起我對你們所說的一切。我把平安留給你們，我將平安賜給你們；我所賜給你們的，不像世界所賜的一樣。」聖父、聖子及聖神已經降臨，而且居住在我們心內，並帶給我們祂的平安，就是愛我們、關心我們和全世界的全能和極仁慈的天主的平安。

深入內心平安的方法，就是面對內在的真實。我們的祈禱常是用理智推動，再以言語、思想、想像及形象表達出來；無怪我們的祈禱常令人疲倦而沒有清鮮復甦的感覺。耶穌曾說：「凡勞苦和負重擔的，我要使他們安息。」祈禱應是幫助人清鮮復甦的，所以我們需要學習聆聽，以愛心並在愛內聆聽。

二、聖經—聆聽

聖經最能幫助我們聽到天主的聲音。

聖經是我們所擁有物中最珍貴的，它和放在書架上的書不一樣，是家庭或辦公室中最受尊敬的書，是象徵天主的臨在。

每天用五分鐘時間，從這啓示的聖言中，聆聽天主要對我們說的話。首先，真正地意識到天主的臨在，很恭敬地拿起聖經，親吻它，並祈求聖神的幫助，使它成為活的聖言。若有任何感動，停留在那兒，使它深入直到五分鐘結束。懷著感恩之心，並將其中的一句話或一個意念保留在心中，渡過這一天。

三、更深入的聆聽

最後晚餐時，耶穌告訴門徒們——所有的人：「我不再稱你們為僕人，而是『朋友』，因為凡由父聽來的一切，我都顯示給你們了——我心中的一切秘密。」天主和我們已經建立了親密的友誼。我們的心渴望這友誼，正如罪人變成聖人時大聲呼喊：「主，我們的心是祢所造的，只有在祢內才能得到安息。」無論上主的話多麼神奇，只是聽，已不能滿足我們了，我們所渴望的是更深入地與主結合的經驗，就像真正的友誼是超越言語和互相合作，天主常用夫婦的關係作比喻，就是互相交付。我們需要時間祈禱，不只是用我們的耳朵、眼睛和意志，還要用整個的心靈去傾聽天主的聲音。

這種祈禱有時稱為默觀或心靈的祈禱，一種臨在的祈禱。傳統留給我們一種簡易的方法進入這種祈禱，它稱之為進入內心的祈禱。

四、進入內心的祈禱

進入內心的祈禱，其方法很簡單，任何人只要願意與主結合、體驗祂的愛和臨在，都可以用它。它是一種由渴望而進入臨在的祈禱。

首先，讓自己靜下來，採用任何姿勢都可以，只要適合自己，但大部份的人是習慣坐著，背要直而有依靠。慢慢地閉上眼睛，因為視覺消耗精力。

當我們坐定之後，將注意力轉向臨在我們內心的天主，我們相信，祂說過祂在那兒。在愛內將自己交付給祂，這廿分鐘內，我是屬於祂的，祂願意做什麼都可以。這種祈禱是一種單純的恩賜、一種愛的賜與。

我們用簡單又能表達是在愛內為天主而存在的一句愛的言語、祈禱的話，只要對我們有意義，又對天主是最好的稱呼，像：主、耶穌、父所愛的……可以幫助我們專注地與所愛的主靜靜地結合一起。它不是有力的宣言，或不斷重複的短誦，而是愛的嘆息、嚙語及存在。

祈禱時，若分心走意，只要簡單地在愛中將自己引回天主那兒，因為周遭太混亂，所以我們有時必須常用它。無論如何，每次用時，都是將我們再引回主前，這是在愛內最完美的自我奉獻的禮物，實在不必用太多的言語。簡單地說，這廿分鐘，不按自己的意思，只做祂喜歡我們做的事，完全的奉獻，只注意「祂」。祈禱之後，我們會看到不同，也能意識到聖神的果實：愛、平安、喜樂、仁慈……在我們生命中滋長。

廿分鐘結束時，因為我們曾經深入內心，雖然有時不那麼感覺到，我們仍不要立即投入忙碌的工作，而是很溫和地結束。我的建議是用一遍天主經，緩慢地誦念默禱，讓天主教導我們每一句的意義，幫助我們由寂靜的默觀轉向活躍忙碌的生活中。

這是祈禱的經驗，只有在經驗中才能了解它。我們常鼓勵人們學習

這種祈禱，並訂定下每天兩次，每次廿分鐘，連續做卅天。然後請一位親近的朋友，或比較客觀而懂得察看的人，看看我們在生活中有什麼成果。如果我們原先的祈禱方式更有幫助，再回到原先的方式。如果這種簡單而專注於愛的祈禱對我們是有用的，最好繼續。最重要的是我們應持之以恆，如祂所願，祂成爲我們的愛、生命、平安及喜樂的資源。