

蒙福嘅回憶
庇護山長老帕伊西奧斯
言語
第六卷
論禱告

目錄:

編輯部.....	4
阿托斯山可敬的帕伊西奧斯長老聖詠.....	5
康塔基翁.....	5
前言.....	5
第一部。 論與神交通.....	7
第一章 關於禱告係同上帝嘅對話.....	7
凡係同天國指揮中心建立咗連繫嘅人,都係有福嘅.....	7
基督界咗我哋機會同佢傾偈.....	7
對禱告的熱切渴望.....	8
第二章 論禱告之必要.....	9
我哋要將禱告視為一種必需.....	9
祈禱係一種安全感.....	9
呼禱.....	10
第三章 點樣禱告先至上帝會聽我哋.....	11
情慾就好似無線電干擾,打斷咗我哋同上帝之間嘅連繫.....	11
「我」同「我嘅」阻礙我同上帝建立連繫.....	11
上帝不聽驕傲者的禱告.....	12
禱告需要恒心同耐性.....	13
第四章 如何為與神共融作準備.....	13
向基督作謙卑的懺悔.....	13
「首先要有平安」.....	14
禱告係「審判前嘅審判」.....	15
第二部。 為祈禱而奮鬥.....	15
第一章 論祈禱的困難.....	15
灰心 令一個人毫無用處.....	16
唔好切斷呢條線.....	16
因為神喜悅樂意施予的人。.....	17
下定決心開始.....	17
等我哋畀靈魂佢渴望嘅食物.....	18
祈禱必須出自愛.....	18
我哋唔可以令其他人或者自己分心,唔好停低禱告.....	19
請將呢個夢轉畀失眠嘅人.....	20
第二章 魔鬼點樣打仗 對付禱告嘅人.....	20
唔好同魔鬼傾偈.....	20
魔鬼阻擋人祈禱.....	21
第三章 關於禱告如何溫暖人心.....	22
聖像幫助我哋祈禱.....	22
念珠就係對付魔鬼嘅機關槍.....	22

禱告前靈性讀經.....	23
向至聖神母的懇求文對靈魂有莫大裨益.....	23
教會聖詠令靈魂喜悅並安寧.....	24
第四章 「來,我哋一齊敬拜.....」, ...	25
鞠躬比任何其他靈性修習都更有益.....	25
透過跪拜,我哋向神求赦免,並向祂表達感恩.....	25
腰躬及全跪.....	26
「有志者事竟成」.....	26
第三部。 至聖母瑪利亞、天使同聖人—— 係上帝面前嘅代禱者同我哋嘅保佑者	27
第一章 關於至聖天主之母係 我哋溫柔而關愛嘅母親	27
至聖天主之母敬禮.....	27
「基督啊,祢的子民在祢面前為祢的聖母祈禱。」	28
「噢,良善者,祢為眾人代禱。」	29
第二章 論守護天使.....	30
守護天使好貼近我哋.....	30
我哋嘅守護天使保護我哋.....	31
第三章 關於聖人係上帝摯愛嘅孩子	31
「敬禮聖人,就係效法佢。」	31
聖遺物嘅香氣.....	32
我哋要懷住敬意向聖人禱告.....	32
聖徒嘅幫助.....	33
聖徒哋跨越距離.....	34
未知嘅聖徒「暗中」幫手.....	35
聖「僕人」同聖「守護者」	35
聖徒嘅奇蹟.....	37
聖徒嘅活生生嘅臨在.....	37
第四部。 「求,就必得着」	38
第一章 為自己禱告.....	38
我哋要為自己同其他人求神嘅憐憫.....	38
為屬靈追求的禱告.....	39
病時嘅禱告.....	40
第二章 為他人禱告.....	41
為和平祈禱,同時要留意自己嘅罪性.....	41
他人的痛苦必須成為自己的痛苦.....	41
為特定需要同全世界嘅禱告.....	42
為請求我哋代禱者嘅禱告.....	43
為病者禱告.....	44
痛苦中嘅禱告會帶來神聖嘅安慰.....	44
第三章 為亡者禱告.....	45
「佢要從死亡過到生命」	45
我哋要為離世者永遠祈禱.....	46
往生者需要我哋嘅祈禱.....	46
亡者嘅安慰.....	47
第四章。 關於詩篇係一道打倒魔鬼嘅閃電	48
大衛嘅詩篇係神所默示.....	48
按聖阿爾篤西尼「境況」讀詩篇.....	48
我哋為各種需要禱告.....	49
詩篇的禱告.....	49
第五部。 耶穌禱告與清醒.....	50

第一章 論耶穌禱告的威力.....	50
「主耶穌基督,神之子,可憐我。」.....	50
祈禱係對抗魔鬼嘅一把強大武器.....	51
要淨化心靈,需要耶穌禱告同苦行.....	52
第二章 論祈禱的實踐.....	52
大聲、細聲,定係心入面?.....	52
無論你喺邊度,都要祈禱耶穌禱文.....	52
自發性禱告.....	53
禱告中的自動性.....	53
憋住氣嚟集中精神.....	54
禱告需要付出努力.....	54
懺悔係通往祈禱最穩妥嘅道路.....	55
第三章 論明智行動.....	56
心靈係一份偉大嘅禮物,但佢必須同神聖嘅頻率對齊.....	56
屬靈警醒.....	56
收斂心神.....	57
畀我哋嘅心有嘢做.....	57
神同在嘅感覺.....	58
第四章 心智同心靈嘅合作.....	58
當心思同心意合一,禱告就變得出自肺腑.....	58
上帝嘅愛將心思聚集喺心入面.....	59
第六部 禮儀生活.....	60
第一章 論教會年節.....	60
「基督誕生」.....	60
聖大齋期—往各各他嘅遊行.....	61
「我哋敬拜祢嘅受難,哦基督啊」.....	62
「復活日」.....	63
第二章 論群體禱告.....	64
教會係上帝嘅殿.....	64
群體禱告嘅力量.....	64
第三章 論參與聖體聖事.....	65
聖事係透過個人經驗去體驗.....	65
聖體聖事準備.....	66
聖體聖事係最有效嘅良藥.....	67
第四章 「為我哋嘅神歌唱,歌唱」.....	67
教會詩歌係一種禱告.....	67
良好嘅靈性狀態.....	68
全都係虔誠嘅事.....	68
神聖嘅意義穿透心靈.....	69
音樂係由心靈所創作.....	70
第七部。 喺讚美嘅領域.....	70
第一章 論神嘅讚美.....	71
讚美頌中亦有悔改。.....	71
讚美係最深切感恩嘅表達.....	71
讚美由對上帝嘅感恩開始.....	71
「榮耀歸於你,哦,神啊」.....	72
第二章 關於讚美之境.....	72
讚美領域中的兩個階級.....	72
懺悔嘅眼淚同讚美嘅眼淚.....	73
第三章 論神嘅賜予.....	73
上帝慢慢地賜下祂的恩典.....	73
禱告中嘅神聖安慰.....	74

神聖恩典的探訪.....	74
在基督面前,心靈是寂靜的.....	75

聖善者帕伊修斯希望出版一本對所有人都有用嘅書:平信徒、修士同神職人員;但佢冇時間去寫,因為佢將所有時間同精力都獻畀祈禱同前嚟搵佢嘅人傾偈。恩師離世之後,佢嘅書信、講道筆記同談話記錄都整理咗,方便日常使用,因為長老自己都講過:「工作就靠你哋,將你哋所聽到嘅付諸實踐。」敬愛的帕伊西奧斯長老引領我們進入讚頌的領域,從最簡單、最基本的事物開始:如何明白祈禱對我們而言是多麼迫切的必需,如何去接近它並保持專注,以及如何對抗懶惰和灰心。長老用聖詠經、叩首同念珠祈禱呢啲靈性武器裝備我哋,教我哋要不停禱告,並且為一切感恩。

編輯部

我哋好高興向讀者呈獻「聖山阿托斯長老帕伊西奧斯言行錄」系列嘅新書。呢本專講祈禱。祈禱係人靈嘅生命、空氣同養份。祈禱係上帝賜畀人類嘅禮物,係我哋嘅造物主賜畀我哋嘅機會,可以隨時同任何需要嗰陣向祂呼求,並且毫無疑問祂會垂聽我哋。純淨禱告的先決條件是愛、無惡意的心、專注的意念、誠懇和持續。透過禱告,人領受神聖的恩典,並被光照耀。禱告是一門需要努力、自律、耐心和毅力的藝術。長老帕伊西奧斯就¹ 啲呢門藝術上達到咗完美。呢本書收錄咗長老同僧侶同平信徒對話嘅殘存片段,展現佢無價嘅靈性經驗。

阿通山長老帕伊西奧斯早啲俄羅斯嘅東正教徒中已經好出名。值得回顧一下,呢位未來嘅阿通山聖人(俗名阿爾森尼奧斯·艾茲尼佩迪斯)係1924年7月25日出世嘅小亞細亞嘅卡帕多基亞法拉西村,係屋企十個兄弟姊妹其中一個。卡帕多基亞嘅聖人阿爾瑟尼奧斯(†924年,紀念日為11月10日)為呢位未來嘅和尚施洗,啲洗禮時賜佢自己嘅名,並預言佢會剃度。

1924年,Eznepidis一家由卡帕多基亞搬到希臘。1945年,阿爾瑟尼被徵召入伍。當時希臘正值內戰(1944–1948)。阿爾瑟尼總主動請纓去執行最危險的任務,只要能救人,就毫不猶豫地冒生命危險。阿爾瑟尼烏斯第一次係1950年到訪雅典山,到1954年係雅典山嘅埃斯菲格米諾修道院受剃度為大袍沙彌;兩年後,係菲洛提奧修道院受剃度為小 schema,並取名帕伊西奧斯。

1962年至1964年,呢兩年間, Paisios長老係西奈山過住修道生活,之後再次返咗嚟阿索斯山。1979年,佢係聖山「首都」卡里耶斯附近,落腳係「至聖神降生」修院「帕納古達」嘅小房,長老係度接待咗無數訪客。由日出到深夜,佢都接待訪客,安慰佢哋、消除佢哋嘅失落,用愛、信心同希望填滿佢哋嘅心靈;夜晚就讀信同為受苦嘅人禱告上帝。

1988年,長老嘅健康急劇惡化;佢接受咗幾次手術,最後一次係1994年2月, lasted five hours。1994年7月12號朝早十一點,長老帕伊西奧斯圓寂。佢嘅聖體安放係蘇羅蒂(近塞薩洛尼基)嘅聖約翰神學家修道院——呢間修道院曾經係長老帕伊西奧斯祝福下成立,佢自己就係度做所有修女嘅靈性之父。長老同佢嘅靈性兒女傾咗好耐,畀佢哋支持同造就;呢啲對話嘅記錄就係呢本出版物嘅基礎。

靈性兒女稱他們的靈性父親為「geronda」,在俄文中譯為「elder」。在 Paisios 長老的教導中,「lyubochestvie」這個概念出現得非常頻繁。這個詞在現代俄文中並不常用,但在古斯拉夫語中確實存在。「愛神」——係咗崙山嘅聖徒呢度所講嘅——涵蓋咗熱誠、靈性高貴、犧牲精神、坦率同對自己同對神嘅誠懇——所有呢啲都係同時並存、一齊發揮。呢個概念係長老《話語》之前幾卷入面已經逐一詳細討論過。

人所追求嘅主要目標係同神合一——成神——而魔鬼,人類嘅敵人,會用盡一切方法去阻撓。撒旦咁卑鄙,長老連佢個名都唔願意講,只會叫佢「tangalashka」(源自土耳其語 dangalak——意思係簡單、無知、野蠻、未開化、粗俗、無禮、愚蠢、遲鈍)。

¹ 根據聖約翰神學家修道院母修女院長嘅孚日山傳統,凡提到孚日山嘅帕伊西奧斯長老,佢哋所有出版物都用大寫字母,以表達對佢作為靈性導師同教師嘅特別敬意。我哋呢啲啲書嘅俄文再版中保留咗呢個慣例。——編輯

與上帝合一需要改變心態,改變思維方式。一個屬靈的人遵循不同的邏輯,往往令世人無法理解。這正是長老帕伊西奧斯所講、並呼籲我們達致的「聖潔的瘋狂」。與神合一並非外在、形式上的連繫;而是無條件的連繫,當一個人靈魂燃燒時;它是愛的紐帶,當一個人忘記自己,僅以對所愛者的渴望與嚮往活著時。神聖的愛欲——長老帕伊西奧斯就係咁樣形容呢種狀態,呼應咗好幾個世紀之前,拜占庭神秘神學家聖馬克西莫斯(聖馬克西莫斯·認罪者)同西門(西門新神學家)所講嘅。

我哋希望長久以嚟期待嘅長老帕依西奧斯《話語》第六卷俄文版出版,無疑會為靈性智慧嘅寶庫增添珍藏,並與之前已出版嘅聖山苦行者五卷智慧反思一齊,成為讀者靈性益處嘅源泉。

阿托斯山可敬的帕伊西奧斯長老聖詠

第五調。相似於:同永言

你因一項超越眾人嘅壯舉而領受咗神聖之愛嘅火,你完全獻身於上帝,成為眾人嘅安慰,以神聖嘅言語教導佢哋,並以禱告行出奇蹟, / 派伊西奧斯,神載者, / 而今懇切無息地為// 全世界祈禱,至聖者。

康塔基翁

第八調。相似於:所揀選者

你喺世上活得好似天使, / 敬禮帕依修斯,你以愛光照四方, / 你係僧侶嘅偉大柱石, / 引領信徒邁向聖潔生命嘅導師, / 你證明自己係全世界最甜蜜嘅安慰; / 就因為呢個緣故,我哋呼求你:// 歡喜吧,全世界嘅父啊。

前言

喺長老帕伊西奧斯嘅《話語》前五卷入面,禱告呢個主題經常被提起。長老帕伊西奧斯作為一位「無瑕無疵」嘅和尚,視禱告為佢嘅主要職責。喺佢同唔 嘅人(包括修士同平信徒)打交道嘅時候,佢一直都想透過禱告幫助佢哋學識將生命交託畀上帝。而家你手上呢本長老《話語》第六冊,係我哋嘅首席牧人——卡山德里亞尼可迪莫斯大主教嘅祝福下出版,專門收錄長老關於祈禱嘅教導。

根據帕伊西奧斯長老所言,禱告係上帝賜畀我哋嘅一個重大機會,好讓我哋可以同祂交通,並向祂求助。長老見到人哋受苦,又「只靠自己微薄嘅人力」,忘記咗可以向神求助,令佢好心痛,因為神「唔止可以賜下神力,仲可以賜下好多神力,而所賜嘅幫助唔止係神助,而係神嘅奇蹟」。所以,長老堅持我哋要將祈禱視為一種必需,並努力幫助未掌握祈禱之法嘅人「好好開始,好讓心靈「復活」並喺祈禱中開始運作。」至於已經養成良好禱告習慣嘅人,長老就鼓勵佢哋用更大嘅熱誠同溫暖去禱告。對兩組人,佢都想解釋同神交通嘅主要先決條件係悔改同謙卑。「我嘅兄弟,」長老喺佢其中一封信入面寫道:「喺禱告中,除咗懺悔,唔好再求其他嘢……「懺悔會賜予你謙卑;謙卑會賜予你上帝嘅恩典;在祂嘅恩典中,上帝已經為你儲備了得救所需的一切,而且,以防萬一,當機會來臨時,你才能夠幫助別人的靈魂。」而喺另一封信入面,長老寫道:「我努力喺神面前謙卑自己,將我嘅罪同無感恩擺喺佢面前,謙卑咁求佢憐憫,並以讚美向佢獻上感恩。」

呢本書由七個部分組成。第一部分講述祈禱的一般原則,以及長老所行之禱告,他視之為靈魂對與神不斷且不間斷交通的需求。佢話我哋要同神保持不斷嘅聯繫,千祈唔好關埋我哋同神頻率對準咗嘅「收音機」,咁先會感到安全。禱告係安全嘅源頭。如果我哋明白呢點,就會感到要同神保持無間斷嘅交通,並達到無間斷嘅禱告。

長老帕伊西奧斯牽住我哋嘅手,引領我哋走向真正同純淨嘅祈禱,佢指出咗祈禱嘅先決條件,並強調喺祈禱之外,相應嘅屬靈爭戰亦必須同時進行。換言之,要同神保持聯繫,我哋就要同佢調到同一頻率——謙卑同愛嘅頻率。情慾,主要係驕傲同缺乏靈性嘅高尚(即係缺乏犧牲自己嘅精神),就好似無線電干擾,阻礙我哋同上帝嘅交通。所以,喺我哋開始祈禱之前——即係要同神同頻率咁交通——就要作好準備,就好似我哋喺領聖體聖事之前要做嘅準備一樣。悔改同向神謙卑承認我哋嘅罪「拆毀咗隔牆,或者更準確嚟講,神自己為我哋開門,而我哋就領受同祂交通嘅恩典。」

呢本書第二部分講述我哋嘅禱告時面對嘅障礙:疏忽、灰心同分散注意力。魔鬼亦都試圖透過同我哋進行佢自己嘅小對話,令我哋同神嘅交通脫離。長老提供咗實際建議,教我哋點樣令心靈暖和,並開始嘅禱告中運作。簡短但「強而有力」嘅禱前讀經能溫暖心靈。唱教會聖詩有助克服灰心,並為自願投入耶穌禱文創造最佳條件。長老稱念珠為「對付魔鬼的機關槍」,並解釋說跪拜能「啟動我們的靈性引擎」。

呢本書第三部分講述我哋溫柔慈愛嘅母親——至聖聖母——守護天使,以及聖人——嘅上帝面前我哋嘅保衛者同轉求者。透過佢對上帝完美嘅順服同謙卑,至聖母成為實現上帝為人類得救所制定嘅永恒計劃嘅參與者。正因如此,佢先聽到我哋嘅祈禱,並將我哋嘅懇求呈獻畀佢嘅兒子同上帝。同時,如果我哋按照上帝嘅旨意生活,我哋嘅守護天使就會一直係我哋身邊,保護我哋,拯救我哋免受危險同不幸。所有聖人,當我哋以信心同虔誠呼求佢哋時,都會急忙嚟幫助我哋。

第四部分專門講求禱告中嘅懇求。長老話,最好將禱告分做三部分:為自己、為世界,同為已故者。第四部分嘅最後一章,討論咗《詩篇》同埋點樣用佢哋嘅禱告,並引用咗卡帕多基亞可敬嘅亞爾篤西努斯嘅「境況」。「《境況》本身,以及長老帕伊西奧斯為某種需要而讀相關詩篇時所遵循的次序,都收錄在全書末尾的附錄中。」

第五部分收錄咗長老關於耶穌禱告同清醒(即係靈性警醒)嘅教導,呢啲都係凝聚心思所必需嘅。人嘅心思好似「一個放任自流嘅青少年,想無止境咁到處遊走,放蕩不羈,打破規矩」。長老建議要從屬靈方面培養佢,教佢「多啲係屋企、嘅樂園、嘅佢嘅父同神身邊」。

關於將心思收攝係耶穌禱告上,長老雖然唔排斥各種技術性方法,但強調呢啲方法只係輔助;耶穌禱告嘅關鍵先決條件係悔改同真誠嘅憂傷,而呢啲係自然會出現,係唔使刻意努力嘅情況下,當一個人面對神嘅種種祝福,意識到自己有幾咁罪惡同唔知感恩,又或者當佢走出自己「自我」嘅範圍,將自己置身係受苦者嘅立場。

第六部分講述我哋教會嘅禮儀生活。呢度收錄咗長老關於參加教會禮拜同正確預備領受基督聖事嘅教導。呢部分嘅最後一章係講教會聖歌,佢「唔單止係祈禱,而係心靈好似要爆發咁,心入面嘅靈性感受澎湃湧出。」

呢本冊子嘅第七部兼最後一部,係獻畀讚美上帝。長老建議,每次獻上我哋嘅禱告之後,我哋都應該「以真誠嘅讚美同喜樂感恩」。佢仲強調,凡係肯花時間反思上帝各種祝福嘅人,都會日夜讚美主。即使係悲傷同試煉中,祂嘅愛子都讚美祂。持續讚美上帝、持續向祂獻上感恩,人就會經歷「祂良善嘅一切豐盛」。人越讚美同感謝上帝,上帝就賜佢哋越多祝福。第七部分嘅最後一章,就係講畀謙卑同愛神嘅人所蒙受嘅神聖恩賜——啲啲實踐懺悔,為咗愛神而犧牲一切嘅人。長老自己嘗過神聖恩典賜予所造訪靈魂啲份極大甜美同難以言喻嘅喜樂,就咁講呢種狀態:「當時,心靈就係上帝面前安息。」念頭消失,靈魂只感受到神聖之愛、神聖的溫暖與關懷的甜美。」於是禱告停止,因為「心靈已與神合一,不願為任何事物與祂分離。」

係成本書入面,反覆提到謙卑同對自己罪性的體認,仲有高尚嘅行為同分擔他人痛苦。以上所有,對長老帕伊西奧斯而言,都是靈性生活的基本原則,以及心靈禱告的必要先決條件。「盡可能培養心靈禱告,並結合愛與謙卑。」長老在其中一封信中如此勸告。此外,長老經常引用他自己靈性鬥爭的經歷作為例子,或者與我們分享他所經歷的聖神狀態。這亦都是一種「靈性施捨」,是他出於對我們的深愛而賜予我們的,目的是幫助我們。

我們衷心感謝所有在本書付梓期間閱讀手稿並提供寶貴意見的所有人士。

我哋祈求,係神嘅幫助下,我哋能學識去鍾情禱告,並謙卑而誠懇咁努力係自己身上培養佢,好讓我哋得以分享基督嘅國度,永遠榮耀祂為神。阿門。

2012年光明週星期五,至聖天主聖母「生命之泉」聖像節

聖若望宗徒及福音派修院院長——神學家菲洛狄亞修女,連同她在基督內的姊妹們。

第一部。 論與神交通

「有福啲啲同天上嘅指揮中心建立咗連繫,敬畏上帝,同佢喺同一頻率上合作。」

第一章 關於禱告係同上帝嘅對話

凡係同天國指揮中心建立咗連繫嘅人,都係有福嘅

Geronda,對你個人嚟講,祈禱意味住乜嘢?

— 我禱告嘅時候,就好似發射無線電訊號求救。我不斷向基督、天主之母、聖人求助.....為我自己同埋其他人。畢竟,唔開口求,就唔會得到幫助。

我記得喺內戰期間,我哋喺一座山頂俾共產黨部隊圍住,斷絕咗所有聯繫;佢哋有1600人,而我哋淨係得180個戰士。我哋喺石頭後面挖咗壕溝,堅守防線。如果佢哋捉到我哋,一定唔會留一個活口。作為無線電員,我試過裝設天線去聯絡總部,但係冇用:天線成日俾子彈同彈片打倒。營長大聲嗌:「即刻放低條天線,過嚟幫我搬手榴彈箱!」 每次營長爬去機槍手嗰度察看同下令,我就即刻跑返去無線電台。當佢哋度下令嗰陣,我就一次又一次嘗試架設天線,然後再跑返去幫手搬彈箱,免得俾營長罵。 最後,靠住一支棍同工兵鏟,我終於穩住咗天線,同指揮所建立咗聯繫。我只係傳咗兩個字——我哋嘅坐標。 幸好,就係嗰幾句,就足夠改變晒一切!天光時,我哋嘅攻擊機到咗,轟炸咗敵人嘅陣地。我哋得救咗!你以為呢件事有乜?一百八十架戰機,被一千六百人包圍,最後——佢哋撐過嚟咗!

就係嗰陣我先明白到做和尚嘅真正使命:透過祈禱去幫助人。 世人成日都話:「呢班和尚究竟做緊啲乜嘢?點解唔落山去幫社會?」 但咁講就好似喺戰場上責怪無線電員:「你拎住部無線電機做乜?放低佢,擺支步槍去打仗啦!」

就算我哋同全世界嘅每間電台都建立咗聯繫,如果有同天父嘅天上交通同聯繫,都對我哋有任何用處。 如果要向祂求助,與祂的交通和聯絡是必須的。而且不單止是求,更要接受。凡是已經與天國指揮中心建立聯繫,並在敬畏上帝的心態下,與祂同頻共振的人,真係有福了。

基督界咗我哋機會同佢傾偈

— Geronda,我嘅禱告只會令我感到悲傷同憂愁。我根本禱告唔到,我應該點做?

— 同基督、聖母瑪利亞、天使同聖徒傾偈,就好似同朋友傾偈咁,輕鬆、誠懇,唔使刻意揀字。無論喺邊度,只要有機會就咁樣做,將腦海入面嘅任何念頭都講出嚟。 例如:「我嘅基督啊!」或者「天主之母,你知我而家嘅狀態。幫幫我!」就咁簡單同卑微咁,同佢哋傾偈,講吓困擾住你嘅事。之後,就念耶穌禱文:「主耶穌基督,憐憫我。」

— 導師,我禱告時好易走神。

— 你禱告嘅時候,要諗吓而家你同邊個講緊嘢。係同神自己講!你以為呢件事唔重要?當一個人同重要官員講嘢嘅時候,你睇吓佢哋揀字用句有幾小心! 佢哋好小心唔好講出啲傻嘢;有時仲會結結巴巴,羞到口都打結.....但如果我哋同一個人講嘢都要咁專心,咁同神講嘢就更加要收斂同有條理啦! 諗吓:就算細路仔想同佢老豆或者老人家講嘢,都會好害羞。當佢哋想同又敬又怕嘅老師講嘢,就更加唔敢出聲。咁我哋呢?我哋講緊同上帝 Himself、聖母瑪利亞、聖人講嘢——竟然都唔察覺?

— 喺我嚟到修道院之前,Geronda,我從來冇懷疑過修道生活同祈禱係分唔開嘅。但而家我真係好難去祈禱.....我覺得祈禱係最困難同最耗費體力嘅事。

— 你係學語言出身,係咪?你鍾意同人傾偈,同人傾偈永遠都唔會劬。但係同基督傾偈,佢肯同你傾偈,你就劬,仲覺得好難。 你清醒㗎唔㗎?呢講法就好似話:「嘩,真係好麻煩,又到要去同沙皇講嘢.....我根本冇興趣,但有辦法,都要去。」 基督界咗我哋機會,透過祈禱隨時同佢溝通,但係我哋.....竟

然唔想?真係亂到飛起!... 而最令人震驚嘅係,佢自己都想同我哋傾偈,想幫我哋,但係我哋,你睇,就懶到連同佢講嘢都唔想!

— 導師,我經常發現自己喺度亂噏,之後又因為咁感到內疚。

— 如果你想傾偈,最好就同基督傾。人同基督傾偈,絕對唔會後悔。好明顯,成日想講嘢係一種激情。但如果你將呢種衝動用喺靈性嘅益處上,就可以成為通往禱告嘅踏腳石。你可以想像,竟然有人連講嘢都懶到唔想講! 但係你體內有股力量;你成日都好想同人傾偈.....如果你將呢股衝動導向屬靈嘅益處,你嘅靈魂就會被成聖。試下只係必要時先同人講嘢,而同基督就隨時都可以傾偈。一旦你同佢開始一段謙卑嘅對話,你就會唔再留意身邊發生嘅事;呢種相處嘅吸引同甜蜜,真係咁動人。就算係屬靈嘅談話都會令我疲倦,但當我禱告嘅時候,我會經歷一種非凡嘅平安。

禱告係同上帝嘅對話。 我有時會羨慕啲基督時代生活嘅人:畢竟佢哋親眼見到佢,親耳聽到佢講嘢;甚至可以同佢傾偈。但我覺得我哋比佢哋更佔優勢,因為佢哋冇得經常打擾佢,而喺禱告中我哋可以無時無刻同佢傾偈。

對禱告的熱切渴望

— 師傅,人應該點樣禱告?

— 想像自己係細路仔,上帝係你嘅阿爸,保持住呢種感覺,向佢求你所需嘅一切。 如果你用呢種方式同神講嘢,總有一日,你連一步都唔想離開佢。因為只有喺神入面,人先可以搵到安全感、安慰,同埋一種無法形容嘅愛,同神聖嘅慈愛結合理一齊。

祈禱就係邀請基督入你心,用你整個存在去愛佢。

「你要盡心、盡性、盡力、盡意愛主你嘅神。」⁽²⁾ 聖經咁講。 一個人一旦愛上神,與祂合一,世上任何嘢都再誘惑唔到佢。佢就好似癲咗一樣。為呢個癲佬播最動聽嘅音樂,都動都唔動佢分毫;帶佢去博物館,畀佢睇世界最偉大藝術家嘅畫作,佢都會當做乜都有發生過,行過就算。 擺喺佢面前最嘅珍饈美味,著佢最靚最時髦嘅衫,周圍瀰漫最清幽嘅香氣——佢連眼皮都唔會眨一下,甚至連聞都唔會聞。一個瘋人活喺自己嘅世界;同樣,一個同天國相通嘅人亦都係咁:佢全心都喺度;佢根本冇半點返落塵世嘅慾望。 試吓當一個細路仔緊抱住佢媽媽個陣,你仲想扯開佢!就好像一旦有人明白咗祈禱嘅意義,你就再都扯唔開佢同祈禱之間嘅連繫。細路仔喺媽媽懷抱入面會感受到咩?呢種感受,只有親身經歷過、感覺到上帝就喺身邊——真係好貼近——並且覺得自己就好似一個被上帝懷抱住嘅細路仔,先至能夠明白。

我識得有啲人,佢哋一祈禱嘅時候,就好似細路仔咁。如果有人喺個陣聽到佢哋,就會驚呼:「佢哋只不過係細路仔啫.....!」如果有人偷睇到佢哋祈禱時嘅舉動,就會話呢班人肯定癲咗! 佢哋就好像個細路仔,盡快跑去攞住佢老豆嘅袖口,哀求:「我唔知點做,但你一定要幫我做到!...用乜方法都好,就係要做到,拜託、拜託!」——就係用咁簡單同大膽嘅心,向神哀求。

— 導師,祈禱嘅渴望可唔可以只係源於一種感性嘅需要,想要同神交通、想要安慰?

— 咁,因為對上帝有種好嘅,就算係感性嘅需要,而產生嘅祈禱慾望有咩唔妥?不過,好似你哋成日都忽略咗呢點,淨係等到有嘢發生先肯祈禱。自然啦,呢就係上帝容許各種困難同苦楚「發生」嘅原因。 佢咁做係要我哋向佢尋求。但係,一個細路仔係因為愛佢哋,而唔係因為有咩事先先跑去搵阿爸阿媽,唔係更好咩?你可以想像一個知道父母對佢有幾愛,但要被迫先跑去媽媽或者爸爸懷抱入面嘅細路仔?

上帝係我哋溫柔又關懷我哋嘅天父;祂愛我哋。就係因為咁,我哋應該切切實實咁盼望禱告嘅時刻快啲到嚟,同祂傾心吐意,永遠都唔會倦。

² 路加福音 10:27

第二章 論禱告之必要

我哋要將禱告視為一種必需

長老,我信心唔夠,而且感到好軟弱。

— 你知唔知你應該點做?擁抱上帝,緊緊咁攞住佢!你有冇見過細路仔攞住爸爸頸?都係咁做:擁抱佢,唔好放手,咁佢就唔能夠將你從佢身邊拉走。到時你就會感到信心同力量。

— 係呀,Geronda,我自己都覺得要依靠上帝,但係真係好難...

— 只要將你嘅手臂向天伸直,盡量伸長。拉得越緊,就長得越高。當然唔會即刻.....但到時你就可以緊緊咁攞住上帝。

— 導師,當我時間唔夠用嘅時候,我都會急急忙忙咁祈禱。您覺得我係咪偷咗本來應該獻畀基督嘅時間?

— 你知唔知,基督佢乜都有夠多。你「偷」佢嘅定唔偷,佢都唔會少咩。但係你自己,因為咁急急忙忙咁祈禱,根本冇得益——呢點肯定。諗吓:唔係基督需要我哋嘅禱告,而係我哋自己需要佢嘅幫助。我哋禱告唔係因為基督需要,而係因為透過禱告,我哋同創造我哋嘅上帝相交。如果我哋唔禱告,就會落入魔鬼手中,到時我哋就大鑊。你記唔記得敘利亞嘅阿爸伊撒克講過:「上帝唔會問我哋點解有禱告,而會問我哋點解冇同佢保持交通,咁先畀咗魔鬼折磨我哋嘅權利。」³

— 導師,一個人要點樣先學識去鍾意禱告?

— 你必須明白,祈禱是不可或缺的。就好比身體需要食物才能生存,靈魂也必須得到滋養,否則就會死亡。如果靈魂得不到滋養,就會變得虛弱,然後就會陷入靈性死亡。

— 老父,有咩嘢阻礙人祈禱?

— 祈禱只有係我哋唔覺得佢係必需嘅時候先會困難。如果一個人唔明白祈禱嘅意義,唔親身體驗到佢對自己嘅重要性,就會將祈禱視為一種苦差事。呢種人就好似一個唔識嘢嘅嬰兒,轉頭唔理媽媽嘅奶,拒絕晒佢嘅溫柔同照顧。咁樣嘅細路長大後就會變得軟弱同唔開心。

祈禱係一種安全感

— 基羅納,一個人點樣先可以感受到祈禱係必要㗎?

— 唉,如果當時你都親身打過仗,我哋就會更加明白對方啦!... 戰時我哋同指揮部用緊唔同嘅無線電通訊協議。有個「持續聯絡模式」,我哋無線電員成日都唔離開無線電,24小時不停留喺線上。嘩,就係嗰陣我哋先有信心;我哋好肯定自己有保障!如果每兩個鐘頭先聯絡一次,就有咁大嘅信心。如果淨係朝早同黃昏先聯絡指揮部兩次,我哋就覺得好危險。祈禱都係一樣。一個人愈多祈禱,就愈有靈性安全感。祈禱就係一種安全感。

只要同神保持不斷嘅聯繫,處於「不斷溝通嘅狀態」,就可以擋走一切邪惡。有一次,有位和尚坐巴士。⁴ 佢閉住眼嚟祈禱,所有乘客都以為佢訓著㗎。突然有架貨車衝向路邊電線桿,然後衝入對面車道。啲車開始互相撞埋一齊——真係一場慘烈車禍!但係,以一種無法解釋嘅方式,巴士竟然飛離馬路,停喺安全距離之外。就好似有隻無形之手托住佢,移到路邊嘅人行道邊緣..... 冇乘客受傷,佢哋都係靠住嗰位和尚嘅祈禱先得救。

— 基羅納,凡人經常問,佢哋可以點樣訓練自己去祈禱?

— 聽呢段。從前,有啲投身修道、意志堅定嘅人,會去啲偏遠嘅懸崖、山洞、異教墓地或者魔鬼神殿度修行。喺嗰度,佢哋面對各種危險:山崖上嘅石頭會滾落嚟打中佢哋個頭,魔鬼會嚟攻擊佢哋,仲有好多其他誘惑嘅度等緊佢哋..... 恐懼迫使呢班人不停咁呼喊:「我嘅基督啊!..... 天主之母啊!.....」就係咁,透過恐懼,佢哋養成咗無間斷祈禱嘅好習慣。而家試想像我哋呢個年代;想像有啲人朝

³ 「到那日,神審判我哋,唔係因為我哋冇誦念詩篇,亦唔係因為我哋疏忽禱告,而係因為我哋疏忽呢啲事,畀咗魔鬼可乘之機。」見:伊薩克·敘利亞人,《苦行者之言》第71言。聖三一聖謝爾吉大修道院,2008年。第432頁。— 譯者附註。

⁴ 後來才發現,原來呢位和尚就係可敬的帕依修斯老人家。(以下,希臘編輯嘅註解就唔會再標明出處。)

早開車,前一晚嘅派對同夜店「開心」咁玩,飲酒、食藥同享受其他現代生活嘅「樂趣」。冇喇又瘋狂咁玩完一晚之後,佢哋自己同部車都完全失控。試想像一個普通基督徒,佢明明知道路上有幾多咁嘅「英雄」,朝早都一樣開車返工。佢能肯定自己會安全返屋企嗎?佢能肯定自己一定返到屋企——定係會喺意外中受傷,畀救護車送走?而家你同我講:呢啲唔夠令人不停呼喊:「我嘅基督啊.....我嘅聖母啊.....」咩?如果教徒因為驚呢啲危險而得到靈性嘅益處,佢哋嘅祈禱方面甚至會勝過我哋和尚.....而且佢哋亦都會避開威脅佢哋嘅危險。

我記得有個男人嚟過我嘅寮房。佢差啲就絕望:因為粗心,佢喺路上撞咗個細路,佢好彩細路仲救返咗一命。呢個男人不停重複講:「我係罪人,應該受罰。」我問:「當你撞到佢嗰陣,你有冇祈禱?」「冇。」佢答。「你係值得受懲罰,」我答,「但唔係因為撞咗個小朋友。你因為冇禱告,反而值得受更大嘅懲罰。」然後我就同佢講起我識嘅一個人。佢係個公務員,但品德高尚。佢不停咁念耶穌禱文:返工嗰陣、旅行嗰陣、到處都念。佢嘅禱告已經好自然;讚美同喜悅嘅眼淚不斷由佢眼裏流落。連柏上嘅文件都濕晒眼淚。就係因為咁,佢先想辭職;佢都準備接受較少嘅退休金。咁佢就嚟咗阿托斯山,嚟我嘅卡利瓦(kaliva)度探我,問我佢以後應該點樣生活。我就同佢講:「唔好辭職。如果你嘅同事問你點解喊,就答佢哋:『你知啦,我啱啱諗緊我阿爸。』」有一日,呢個人開住車,忽然有個細路仔衝出嚟擋喺佢面前。避唔開,撞到一齊,細路仔就好似粒波咁飛咗出去。但係奇怪嘅係,細路仔完全冇事。係上帝保佑咗佢,因為就算開車,呢個人都從來無停過禱告。

呼禱

— 導師,會唔會有戰爭?

— 你係咪祈求唔會有戰爭?由春天到秋天,我向自己宣佈一個祈禱動員。當然,我係靜靜咁做,除咗我自己,冇人知道我呢個積極祈禱嘅呼禱。我祈求上帝憐憫我哋,幫助我哋免受戰爭同真正動員之苦,到時人哋要上前線流血。我收到以下訊息:⁵「10月16日(星期日),土耳其人計劃攻擊希臘。要更加努力禱告,好令佢哋嘅計劃失敗。」感謝上帝,至聖母瑪利亞到目前為止一直保護住我哋。咁我哋就禱告,求佢哋將來繼續保護我哋。

— 基羅納,而家希臘嘅即時危險已經過去,我哋仲要繼續祈禱唔會有戰爭咩?

— 而家呢個世界唔已經有夠多戰爭咩?「為希臘」或者「唔為希臘」又代表乜嘢?無論而家戰火喺邊度燃燒,人——我哋嘅兄弟姐妹——都喺受苦、喺死去。我哋唔都係由亞當同夏娃嚟嘅兄弟姐妹咩?當然,我哋呢個大家庭已經分裂,人散咗去世界嘅各個角落。我哋希臘人同東正教徒,無論在肉體上或靈性上都係兄弟姐妹;但我哋亦都同非東正教徒係兄弟姐妹——雖然只係在肉體上。所以我哋更加要對非東正教徒懷有深切嘅同情去禱告,因為佢哋更加可憐。

— 老爺子,希臘而家正經歷緊艱難嘅日子。見到呢個,我每日都拎住念珠喺度禱告,求上帝幫幫我哋嘅祖國。你不停咁禱告,然後就諗:「希臘嘅得救真係靠你嘅念珠咩?」

— 唔使擔心,希臘嘅得救唔係靠你嘅念珠。佢係因為你不停諗住希臘面對嘅困難,就證明你感受到祖國嘅痛苦,並向神求助。只有祂先可以幫到手。

祈求上帝興起屬靈嘅人,好似馬加比咁。⁶而家真係好需要咁有勇氣嘅人。而家正係光明同黑暗對抗嘅時候。畢竟,今日嘅無序已經被捧到同法律一樣嘅地位,罪惡反而成為咗時尚。不過,當你見到希臘嘅 troubles 愈來愈多,見到政府通過啲瘋狂嘅法律,見到成個國家都畀動盪搞到天翻地覆,就唔好驚——上帝會出手幫忙。⁷

— 照你咁講,Geronda,我哋要放低晒所有嘢,全心全意嚟禱告.....

⁵ 講於1983年11月。啟示來自上帝。

⁶ 「馬加比」(Maccabeus)呢個名(喺古希伯來文入面解作「鎚子」)係畀咗猶大,佢係前166年對抗安提阿四世以皮凡尼斯同佢後繼者嘅猶太起義領袖。馬加比家族喺為祖先信仰同以色列嘅國家獨立而作嘅鬥爭中表現出色。(參見《馬加比一書》、《馬加比二書》及《馬加比三書》。)

⁷ 講於1981年

— 你真係以為呢件事仲有得傾㗎?! 睇吓:成個世界就好似一大釜滾水咁在騷動!教會、國家、部落同民族——全部都亂晒陣!冇人知呢一切會帶嚟咩後果,連e都唔知。願上帝伸手幫助!而家,我哋做和尚嘅要好好祈禱。所有工作同煩惱,就算好緊要,都要放低,將我哋所有力氣都用嚟祈禱上。

謙卑咁,盡你最大能力,為世上嘅人祈禱。佢哋將好大嘅權力拱手讓畀魔鬼,而家正受苦。唔好忘記,我哋出家係為咗自己嘅救贖,同時透過祈禱幫助世界。我哋要努力做個好和尚。我哋要用念珠同埋跪拜,為自己同世界祈禱。因為就係透過念珠同跪拜,僧侶先至可以幫助人。

第三章 點樣禱告先至上帝會聽我哋

情慾就好似無線電干擾,打斷咗我哋同上帝之間嘅連繫

長老,如果我內心住滿咗情慾,我嘅心可以開始嚟祈禱中運作嗎?

— 如果你心入面藏住慾望,你嘅心點可以開始嚟祈禱中運作?試吓拎條爛咗嘅電線插入電話插座,你會唔會嚟聽筒度聽到任何聲音?因為不斷短路,連線不停斷開;你嚟聽筒度只會聽到嘶嘶聲同劈劈聲。人亦都係咁:當一個人內心有「腐爛」、當情慾住嚟入面,就會嚟佢嘅靈性生命入面出現「短路」。佢哋嚟靈性上就等於「同自己斷咗連」。要防範驕傲、自私、自以為是同放蕩。因為如果呢啲情慾主宰一個人,上帝嘅恩典——對祈禱嚟講係 **indispensable**——就無法臨到佢身上。人要淨化內心嘅「電線」除咗鏽,令佢哋可以好好傳導,同上帝建立連繫。一個人愈能淨化自己脫離情慾,就愈能在祈禱中有所進步。

情慾就好似無線電干擾,令我哋無法同上帝建立連繫。如果呢種干擾唔消失,人又點可以透過禱告同上帝說話呢?我記得嚟前線,無線電操作員一聽到干擾,就會對住呼叫佢嘅人咁回覆:「我聽唔到你,訊號強度『零』(或者『一』)。檢查吓你嘅連線再試!」因為有干擾,根本聽唔清楚對方講咩。訊號強度最少要『三』。訊號強度『五』就屬於非常好——嗰陣連線就完美無缺。否則,無線電操作員就算喊到聲都啞,都因為調校唔好而聽唔到。首先,無線電操作員要將發射機同接收機都調到同一頻率,咁先可以嚟嗰個頻率同指揮所建立聯繫。

要同上帝「對頻」,我哋要跟相同步驟。你嘅靈性電台嘅發射器要調到「愛」嘅頻率,接收器就要調到「謙卑」嘅頻率。咁樣做係因為要上帝聽到我哋,而我哋亦可以聽到祂。因為「愛就係謙卑」,正正就係上帝「運作」嘅頻率。人要盡力「接收到」呢個頻率,並對準佢。咁佢就可以同上帝建立連繫,心靈時刻安住嚟上帝入面。所以我祝願你能夠建立呢個神聖嘅連繫。阿門。

「我」同「我嘅」阻礙我同上帝建立連繫

— 導師,你話我要用靈性嘅電力為自己嘅電池充電。究竟點樣先可以充電?— 嚟你心入面培養靈性嘅高貴同無私,咁「我」同「我嘅」先會消失。「我」同「我嘅」阻礙祈禱,因為佢哋將人同上帝隔開,好似有一層隔熱層包住佢哋。你知唔知乜嘢係隔熱材料?同上帝隔絕咗嘅人祈禱,主好似對佢哋講:「唔係,我嘅仔,我唔明白你……」

— 師傅,冇有可能一個修士好勤力咁遵守佢嘅修規,但又有犧牲自己同對兄弟嘅愛?

— 當然可以。如果一個修士淨係諗自己,佢可以念經、做勁多苦行、禁食、磕頭...但係,做晒呢啲嘢嘅時候,佢只係令自己更加自以為是,對其他人就毫不在意。如果佢咁樣做,就算修行幾多年,都只係個乞丐。就算佢苦行,都只顧自己,想做也就做也。但佢真係要開始修自己,根除自己嘅情慾;否則,就唔會成功。

— 咁,Geronda,即係話嚟服從、同修女相處,同埋一切事上,都要無可挑剔咩?

— 當然,在一切事上!要與基督建立連繫並保持不失,你的一生都要帶給基督喜樂。當我們帶給鄰舍喜樂,令他們開心——用最好的意思——基督就喜悅。這也是我強調屬靈高貴和犧牲精神的重要性

。畢竟,如果一個和尚只係跟規矩、做跪拜,但對自我犧牲、高尚情操、對他人嘅愛等等毫不在意,咁佢嘅跪拜同禱告都係枉然。

我第一次嚟到寺院,⁸ ,作為一個新出家嘅沙彌,我被分配去協助嘅飯堂度做嘢。當時有一位八十幾歲、好虛弱嘅老和尚,佢會叫我偶爾帶碗湯去佢房。所以當我完成咗手頭嘅工作之後,就會舀碗湯,然後送去俾佢。 有一日,有個師兄弟見到,就開始教訓我:「聽住,唔好咁好心,慣咗佢唔得!...要唔係,一旦佢慣咗,就會開始要呢樣嘢樣,一秒都唔會畀你安寧。你忙住照顧呢個老人家,連規矩都跟唔切㗎啦!」 嘩,你唔知佢用啲要求整到我幾慘!我一次幫佢捱住咗感冒,之後佢就完全唔畀我清靜!成日隔住牆敲吓:「好心啲,沖杯茶畀我飲!」又話:「好心啲,幫我翻身,轉去另一邊!」 過咗幾分鐘,又敲門:「行行好,放塊熱磚頭喺我下背上.....!」⁹ 「倒杯茶畀我——畀我塊磚頭!.....倒杯茶畀我——畀我塊磚頭!.....但我有條規矩.....幾時先可以跟?個個老頭子真係整到我差啲發瘋!」

你想像到發生緊乜嘢事嗎?情況真係好慘! 牆後面有個老人家受緊苦,呻緊,求救,但個和尚就唔肯去,話要守規矩!...呢就係一個完全冷血、無心嘅表現。仲有咩好疑問?對上帝嚟講,一磚一茶杯,遠勝過任何「無懈可擊」嘅鞠躬同念珠! 畢竟,呢位和尚手持念珠企喺基督面前,一邊對祂講:「主耶穌基督,可憐我吧!」,一邊又對受苦嘅鄰舍大聲吼:「放過我啦!」

— 基羅尼姆,人要點樣先至可以收到上帝嘅祝福?

— 上帝若將一個人視為親愛,就會賜福給他。上帝為何要將祝福賜給一個陌生人?難道是讓陌生人將祂的祝福拋棄在地上,踐踏於足下?我親身經歷過此事。 當我喺西奈山住個陣,¹⁰ ,當時大旱,幾年都落唔下一滴雨,聖凱瑟琳修道院同附近嘅貝都因人都好辛苦。修道士為咗落雨祈禱,但都有用。到咗修剪橄欖樹嘅時候。¹¹ 我就嚟幫手。貝都因人幫手修剪修道院嘅樹,修道士留低粗壯嘅枝,將幼細嘅枝堆喺一邊。貝都因人問可唔可以拎呢啲枝去生火煮食同埋禦寒——畢竟西奈山好凍。 但係和尚唔肯畀佢哋拎啲細枝,啲貝都因人失望咁離開咗。第二日,佢哋又嚟到寺院,提出同樣嘅請求。我就將所有幼細嘅枝條捆成捆,送畀佢哋。跟住有個年紀大啲嘅貝都因人同我講:「你係個好人。」 「快要落雨啦。」果然,我一返到寺院,就開始落雨。落咗一場又急又長嘅大雨。就咁,個位貝都因人嘅善意言詞竟然感動咗上蒼。但係當時,我有同任何人講呢件事。

上帝不聽驕傲者的禱告

— 基羅納,我呢幾日嚟嘅行為真係太可恥.....而家我甩唔甩都甩唔甩得甩呢個諗法,就係我嘅禱告令上帝唔喜悅。

— 如果呢個念頭係出於真誠嘅謙卑,而你承認自己嘅可恥行為得罪咗上帝,咁你就會感受到神聖嘅安慰。但如果,你唔係出於謙卑,而係單純自私咁難過,撕心裂肺咁喊,邊喊邊話:「嘩.....我究竟淪落到呢步?!」我究竟點解會咁做?!" — 咁你就唔會得到任何安慰,因為

上帝阻擋驕傲的人。¹² 上帝不聽驕傲人的禱告,因為驕傲是人與神之間的牆。要使我們的禱告被聽見,就必須出自

一個痛悔同謙卑嘅心。¹³ 如果我哋用深切嘅謙卑講:「主啊,好似我呢種人,竟然會有禱告被聽到咩?..」 — 咁好嘅上帝就會即刻聽到我哋。

— 基羅納,點解有時我同某種誘惑掙扎嘅時候,就禱告唔到?

— 如果誘惑壓得你喘唔過氣,你又禱告唔到,就表示你心入面有自私同虛榮。誘惑會一直存在,直到人開始憎惡自己內心嘅「自我」。一旦人對自己嘅「自我」感到厭惡,基督就會嚟幫佢,誘惑就會消失。

— 導師,我求神幫我除掉對姊妹嘅無禮,但我見唔到任何結果。

⁸ 喺1953年,埃斯菲格門修道院。

⁹ 以往用焗熱嘅磚頭代替熱水袋。

¹⁰ 由1962年10月至1964年4月。

¹¹ 1963年2月。

¹² 雅各書4:6,彼得前書5:5,參見箴言3:34。

¹³ 見詩篇50:19。

— 當一個人努力禱告,卻見不到結果,就表示他內心或已住滿自私和驕傲,或天生偏向驕傲。自私和驕傲阻礙神恩降臨回應禱告。好嘅上帝會畀我哋嘅禱告入面所求嘅嘢——只要我哋有謙卑同對自己罪性嘅覺知。

— 導師,我懇切地求神拯救我脫離一個特別的軟弱;我正努力奮鬥,嘗試將它連根拔出.....但因為我的驕傲,神不幫助我。我該怎麼辦?

— 首先,向神求赦免。你要說:「我神啊,驕傲住喺我裏面;我自己就係阻住祢嘅幫助唔到我。但我懇求祢:開悟我,幫我明白究竟要點做,我先可以克服呢個軟弱。」一旦你承認自己有驕傲,而且正因為呢種情慾先唔肯離開你,上帝就會即刻向你顯明你軟弱嘅原因、根源,同埋點樣去對抗同根除佢。

— 師傅,人在禱告時,心態應該如何?

— 謙卑嘅態度。咁上帝就會幫助你。謙卑嘅人有自己嘅意志;佢哋順服上帝嘅旨意,遵守祂嘅誠命。就係因為咁,上帝先會聽佢哋嘅禱告,並賜佢哋天上嘅祝福。一個人幾多程度聽上帝,好上帝就幾多程度聽佢。

禱告需要恆心同耐性

— 導師,有時我向神提出一個具體嘅請求。但係乜都有發生,我就問自己:「神究竟有冇聽到我嘅禱告?」

— 呢個「佢有冇聽到?」就表示你懷疑上帝嘅愛。因為懷疑佢嘅愛,你一手向佢求,另一手又即刻收返,咁做你就有資格「插隊」。

— 導師,當我向神求一樣嘢,但唔即刻得着,我應唔應該繼續求呢?

— 係,你一定要堅持。畢竟,當我哋去某個政府部門向公務員提出申請時,有時都要堅持先至攞到想要嘅嘢。「求求你幫幫我,唔係我就唔會走。」所以嘅禱告入面,都要有恆心:你記唔記得迦南婦女點樣恆切咁向基督哀求?¹⁴ 福音書入面嗰個向不義法官哀求嘅寡婦,都好有恆心。¹⁵

— 不過,Geronda,如果時間過去,而我嘅請求仍然冇人回應,我就會灰心。

— 當我哋嘅禱告中求某樣嘢,就要耐心等候。有一次,我隻眼腫咗,又痛得好厲害。我三次行到至聖神之母聖像前,求佢醫治我,好等我可以夜晚讀聖詠。我哋聖像前用燈油抹我隻痛眼,但隻眼依然好痛。過咗幾日,情況更加差:隻眼愈嚟愈痛,愈嚟愈腫。咁樣又過咗兩個星期。之後,我好唔好意思咁,再次行到聖母瑪利亞嘅聖像前,講:「天主之母,赦免我,但我唯有再叨擾祢一次。」我再次用燈油抹眼,痛楚即刻消失。你以為至聖天主之母哋我第一次求祂嗰陣就唔可以即刻醫好我?當然祂可以。但因為佢知道啲我唔知嘅嘢,佢就容許我再受苦一陣。所以你哋都要謙卑咁祈求,並耐心咁等候。一份帶住信心、痛苦、堅持同耐性嘅祈禱,一定會被垂聽——當然,所求嘅嘢要對自己有益先得。

第四章 如何為與神共融作準備

向基督作謙卑的懺悔

長老,禱告之前需要做啲咩準備?

— 呢個同預備領聖體聖事差唔多。畢竟,基督嘅聖事係神聖嘅領受,而祈禱就係神聖嘅交通。當我哋領受聖體聖事,我哋就將基督領入自己,神聖嘅恩典就臨到我哋。而嘅禱告入面,我哋同基督無時無刻交通,亦都領受神聖恩典——只不過係用另一種方式。唔係同基督交通同領受神聖恩典就夠㗎咩?嘅聖體聖事入面,我哋領受基督嘅身體同寶血;而嘅禱告入面,我哋就同神交通。領聖體聖事之前,要先向屬靈父親懺悔。同樣地,開始祈禱之前——換言之,在與神交通之前——需要向基督作謙卑的懺悔。在開始祈禱之前,人要謙卑地承認:「主啊,我行徑極其可悲...我滿有罪惡和情慾...」「我連你睇我一

¹⁴ 參見馬太福音15:21-28,馬可福音7:25-30。

¹⁵ 見路加福音18:2-8。

眼都唔配,但我仍然求你:幫幫我。」由咁樣謙卑嘅認罪,神嘅恩典就會臨到人,佢哋就會開始同神交通。

如果一個人唔肯悔改,並謙卑咁向神承認佢嘅罪,就會一直處於混亂嘅狀態。而呢種混亂就會變成一堵牆,阻礙佢同神交通。門會一直關住,靈魂都搵唔到平安。但係如果一個人講:「我犯罪咗,我嘅神啊」,咁個堵牆就會倒下——或者更準確嚟講,神自己會開門,而個個人就會領受同祂交通嘅恩典。

— 師傅,我係《梯級》度讀到,當人起身禱告嘅時候,要著上準備去見國王個套衫。¹⁶

— 呢啲係咩款式嘅衫?

— 向神自卑,謙卑地為自己嘅罪求饒——呢啲就係「衣裳」。要咁講:「我嘅神啊,我好唔知足;我好嚴重咁得罪咗祢,令祢傷心.....赦免我!」但唔好機械式咁講,要真心懊悔先。你而家明未,同神講嘅時要著啲乜「衫」?如果你有呢啲衫——即係真誠嘅懊悔——當你起身禱告,就好似同神講:「喂,你好唔好?世界有咩新嘢?」畢竟,就算係對有錯嘅先嘅人,我哋都要向佢求情,更何況係向神呢?咁,為我哋每日嘅過失向神求赦,就更加重要啦!

— 所以,Geronda,我應唔應該反思我每日所犯嘅罪?

— 首先,向神求赦免你當日所犯嘅具體罪過。然後,反思你整體上究竟有幾罪惡。透過這樣做,你謙卑自己,然後開始向神求你需要嘅東西。當我起身禱告時,我會以福音書中稅吏個句:「天主,可憐我呢個罪人。」¹⁷開始,我輕聲喃喃呢句幾次,然後先念主禱文。

有一次我求神教我點樣禱告。然後我見到一幅異象:一個大約十七歲嘅年輕人係禱告。嘩,佢令我心碎到徹底懊悔!...佢點樣喊,點樣禱告!...我大感震驚,深受感動。佢以認罪開始佢嘅禱告:「我真係咁唔知感恩,咁難教.....」然後佢繼續:「我嘅神啊!我真係咁大嘅罪人.....除非您幫我,否則我點可以改過呢?!」之後佢開始向神求佢所需嘅嘢。

— 師傅,我禱告嘅時候,腦海經常浮現出具體嘅罪行,令我無法集中精神。

— 但係我哋都同意:人要係開始禱告之前檢視自己同懺悔,而唔係係禱告嘅時候先做。係禱告時逐一記起自己係邊度同點樣跌入罪中,已經唔再係自我檢視,而係同魔鬼嘅閒聊。禱告之前,你要反思自己有咩不對,定個目標,將心思專注喺上面,然後對自己下令:「開火!」

「首先要有平安」

— 導師,如果我唔係故意犯罪,而係因為粗心大意,連自己都唔知道,咁點算?畢竟,咁樣嘅話,我就會發現自己得罪咗姊妹,需要向佢道歉。到時我同上帝嘅禱告連繫唔就斷咗?

— 為咗唔失去同上帝嘅連繫,同埋搵到平安,就要緊緊留意自己。要保持不斷嘅警醒。咁做先可以令你察覺到自己嘅錯,去懺悔同求饒。如果你唔咁做.....係,你可能會係禱告中感受到一種喜悅,但個種喜悅唔係屬靈嘅。你嘅靈魂就無法伸展佢嘅靈性翅膀,飛上天去。只有同神合一嘅人先可以飛上天。

— 有時,Geronda,我未禱告之前,會覺得有種坐立不安、煩躁...

— 如果你心入面感到不安或者苦毒,就要知道你得罪咗其中一位姊妹。所以你先會有罪惡感。去向個位姊妹道歉,你嘅不安就會消失。

— 基羅納,我可唔可以淨係靠禱告,將呢種不安驅走?一定要向人求饒恕,係咪絕對必要㗎?

— 咁,如果你得罪咗姊妹,淨係靠祈禱係搞唔掂㗎。你要去搵你嘅姊妹,向佢跪低求饒。就算你喺自己房入面跪三百次都有用。如果你唔係得罪咗嘅人面前表現謙卑,唔向佢承認自己有錯,就有用㗎。

「先同你弟兄和好」¹⁸——福音書咁講。只有咁先

先帶埋你嘅禮物。例外係當你已經為得罪咗姊妹而悔改,並決心向佢道歉,但搵唔到佢。如果你已經堅定咁決定喺第一時間向姊妹道歉,你嘅禱告就會被上帝接受。

¹⁶ 見:約翰·克里馬庫斯,《神聖攀升的梯級》第28詞,第3段。

¹⁷ 路加福音18:13。

¹⁸ 太5:24。

— 導師,有時我同姊妹吵咗,之後返到房就平靜咗,甚至可以禱告。但係之後又撞到佢,我心入面——嘩!——對佢變得好苦毒!...我仲要刻意避開佢。

— 我唔明。你同姊妹吵咗,跟住就好似有事發生咁,返去你嘅小房「冷靜」?除非你先向佢跪低道歉,否則你點可能冷靜到?又點可以禱告? 但假設你喺私底下禱告之後,真係感受到神嘅平安,咁你嘅心就會軟化。如果心真係軟化咗,你就會唔再避開你妹妹,反而會自己去搵佢,向神求個福份——向你妹妹道歉嘅機會。

— 或者,Geronda,我只係覺得自己有錯,所以先至可以禱告?

— 自己諗吓:個種祈禱會係點?只有當一個人自我檢討,對住鄰舍講:「原諒我,祝福我。」上帝嘅恩典先會臨到佢,佢先可以同上帝有交通。

禱告係「審判前嘅審判」

— 導師,聖約翰·克里馬庫斯話禱告係「審判前嘅審判」。¹⁹

— exactly 係咁。當一個人正確咁禱告,佢嘅禱告就係「末日審判前嘅審判」。如果一個屬靈健康嘅人,喺開始禱告個陣,心入面感到苦澀,佢就會去搵原因。佢會問自己:『點解我會有呢種感覺?』「可能我用我嘅行為傷害咗兄弟?或者我有冇論斷過人,又或者因為粗心,冇拒絕一個論斷嘅念頭?可能我有放縱過驕傲嘅念頭?又或者我心入面有自我意志,令我無法同上帝交通?」

— 但係,Geronda,如果佢問自己呢啲問題,一再咁問,仍然喺自己入面搵唔到嘢,點算好?..

— 呢樣唔可能。佢肯定有啲嘢發生過!如果佢再深入啲去探索佢內心嘅檔案,對自己做番調查,佢就會搵到證據,就會明白自己喺邊度出錯。

— 導師,你講嘅「自我審查」係乜意思?唔係淨係向神懺悔就得咩?

— 如果佢連自己做錯咩都唔知,佢有咩可以懺悔?當然,首先你要「調查」自己:盤問、檢視案發現場、法醫分析..... 如果佢仍然搵唔到,就叫佢磕兩三個頭,跪低,講:「我嘅神啊,我肯定係喺某方面犯罪咗,求你光照我,究竟係咩?」佢一講完,謙卑就會即刻驅散誘惑嘅迷霧,佢就會見到發生呢件事嘅原因。我意思係,當神見到一個人嘅謙卑,就會賜佢恩典。而蒙受恩典嘅人,就會好清楚自己喺邊度犯罪,並有機會去補救。

— 導師,有咩嘢可以幫我哋同上帝保持不斷嘅連繫?

— 心靈嘅平安好有幫助。當靈魂處於平安,禱告就會自然流露。正因如此,絕對唔可以對任何人懷有惡意。但如果你對人有過唔友善嘅念頭,就要向修女院長懺悔。同時驅走其他所有唔友善嘅念頭,用正面嘅念頭取代佢哋。因為正面嘅念頭為祈禱開路——祈禱就會自然而然咁流露。

第二部。 為祈禱而奮鬥

「經歷過神嘅大福氣嘅人,心靈會變得更堅強、更溫暖,甚至可以達到不斷嘅祈禱。」

第一章 論祈禱的困難

¹⁹ 「為真實禱告者所作的禱告,在末日審判之前,是一座法庭、一處審判所、以及審判者的寶座。」見:約翰·克里馬庫斯,《神聖登梯》第28詞,第1段。莫斯科,2002年,第283頁。——譯者附註。

灰心²⁰ 令一個人毫無用處

長老,灰心同懶散有咩分別?

— 灰心係屬靈嘅抑鬱,而懶惰則關乎靈魂同身體。願神賜恩,令我哋唔會有呢兩樣嘢。有時,灰心同懶惰嘅折磨會襲擊啲對屬靈生命有好嚴重偏向、好敏感同有良知嘅人。

魔鬼對厚皮人唔會造成咁大嘅傷害。但如果誘惑深深打擊咗一個敏感嘅人,佢就會隨之陷入絕望。要喺自己身上搵返力量,重新啟動佢嘅靈性引擎,佢哋就要認清痛苦嘅根源,並以屬靈嘅方式去處理。睇住,呢啲傷口絕對唔可以唔處理!唔係嘅話,你就會一直絆倒,一路跌落去。

情緒崩潰,過咗一陣就會導致身體崩潰,令一個人完全冇用。但醫學根本唔識病因,又點搵到呢?你用顯微鏡都睇唔到呢個病因,係靈性嘅微生物搞事。你知唔知有幾多有愛心、好感性嘅人因此變得冇用!

— Geronda,我真係刼到完全做唔到我嘅修道院規矩。²¹ 係刼定係懶?

— 你記唔記得:「我因罪惡太多,身體已經疲憊不堪,連靈魂都疲憊咗」?²² 你而家唔係身體疲勞,而係靈魂崩潰。但係呢種情況比身體疲勞更危險。一個靈性破碎嘅人就好似「散晒」、「亂晒」;佢就好似部車身外殼仲好,但引擎壞咗。

— Geronda,我以前好鍾意禱告、跪拜同讀靈性書!...但而家?...我連手指都擡唔起。

— 點解咁?你又唔係冇力氣?我睇得出你力氣多到用唔晒。幾年前修道院興建嗰陣,你成日喺工地做嘢,係咪呀!... 你仲記唔記得當時你幾多時禱告,做咗幾次跪拜?

— 可能, Geronda,重點係我全心全意投入工作?

— 更大可能係你放縱咗自己。依家振作啲;學識鍾意苦行啦!我而家淨係得半個肺——其餘俾佢哋切咗走。²³ 但你知我每日做幾次跪拜?唔好講,我唔會同你講——呢個係軍事機密!但我私底下同你講:我每日都揸念珠跪地禱告,右手刼咗就用左手畫十字。我唔係吹噓,係出於愛心先同你講。你知唔知有啲人比你弱千倍,都係點樣拚命?而你?.. 以你而家嘅身體狀況,傘兵隊一定樂意收你入隊!你究竟點解會擱到咁唔fit?我會為你祈禱,但你自己都要落本勁先得!明唔明?要全心投入靈性工作,咁你係服從方面都會見到成效。

— 導師,有時我喺房入面會感到好灰心。

— 你喺你嘅小房入面做啲乜嘢?係咪禱告、讀聖父嘅著作?定係淨係懶洋洋咁樣?要盡最大努力確保唔好浪費時間。如果你禱告唔到,就讀聖父嘅著作——佢哋嘅著作喺你而家呢個狀態特別有幫助。如果你放棄咗,魔鬼就會趁住你心灰意冷,將你「化為烏有」。

唔好切斷呢條線

— 導師,你究竟見幾多人啊!...到咗夜晚你已經刼到透晒,但朝早你根本估唔到自己有咁疲累。你真係散發緊光芒!你點做㗎?

— 咁點㗎?..我就係「唔斷線」,就係咁簡單。²⁴

— 有時,老爹,因為我有職責,我會錯過教堂嘅黃昏禱告。我刼到散晒返到小房,就諗:「嘩,我淨係瞓吓先...」算啦,我就瞓低用念珠祈禱啦。」但係我所有「喺床上念珠祈禱」都係瞓着,根本冇祈禱到。

²⁰ 絕望(希臘文:ἀκηδία — 字面上解作「缺乏勤力」)係現代俄羅斯通常同悲傷、絕望同悶悶不樂聯繫。然而,喺禁慾教父文學入面,呢種激情同悲傷嘅激情唔同,更準確嚟講,可以形容為懶散、缺乏堅毅、懦弱咁放棄靈性嘅爭戰、想要娛樂,以及靈性嘅鬆弛。表面上,灰心喪志唔單止會表現為唔活動,亦會表現為雖然外在活動好持續同積極,但內心依然麻木不仁。「佢哋禱告時好軟弱,但喺身體嘅服侍上堅強得如鐵,喺體力勞動上又永不疲倦。」(《神聖攀登梯》第13節第2段)——譯者附註。

²¹ 修道規則指念珠祈禱、跪拜及靈性讀物。

²² 聖母瑪利亞大聖像經後之史提基拉

²³ 1966年11月,可敬的長老因患支氣管擴張,接受手術切除咗佢左肺上葉同部分下葉。——譯者附註。

²⁴ 「敬禮長老」即係話佢唔會中斷同上帝嘅交通或者佢嘅禱告。

— 唔好,蒙福嘅靈魂,無論你幾咁劫,都唔可以唔禱告就瞓覺。最少要誦念三聖光輝頌同詩篇五十章,敬禮基督同至聖神之母嘅聖像,喺枕頭上畫十字聖號,然後先至可以瞓覺。仲有唔好唔記得定好鬧鐘,好等你喺午夜禱告開始前一個鐘頭起身做私人靈修!你要逼自己去禱告,但呢種逼迫要出自真心——心入面要覺得冇其他路可走。

因為神喜悅樂意施予的人。²⁵

— 但係,Geronda,如果完全冇力氣同埋冇渴望,點算?

— 都要勉強自己去做。就算一次只係做少少,都要做啲屬靈嘅工夫。試下每日都撥出至少少少時間嚟做屬靈嘅追求:睇陣靈性書、禱告陣。畢竟,閱讀聖父長、禱告同教會頌歌,就係靈魂每日都需要嘅養份。

我哋唔可以畀一日過得完全冇禱告。喺戰爭入面,就好似咁:喺壕溝入面坐咗幾日都有人攻擊,我哋都會不時向敵人方向開幾槍——免得佢哋以為我哋訓着咗,趁機偷襲。喺屬靈嘅戰爭入面,我哋都要用同樣嘅方法。有時我哋力氣用盡,無法完全遵守修道規則,就唔好完全「cut the line」;要嘗試同上帝保持聯繫。幾次下跪,少少念珠祈禱..... 我哋要向我哋嘅靈性敵人——「tangalashka」——至少發射幾輪自動武器嘅彈藥。畢竟,如果我哋完全唔開槍,佢就會擄走我哋。一旦我哋覺得已經稍為拖延咗時間,就要以全力再度開戰。

因為佢忽略咗自己嘅出家戒律,連幾下跪拜都唔做,連念珠祈禱都冇做,嗰個和尚就變得心灰意冷,仲好放蕩。佢可能做得到啲唔屬靈性嘅工作——好似搬石頭或者寫書咁——但佢就完全做唔到祈禱。我見到有啲和尚成日都忙住做嘢,完全唔理靈性嘅讀經同祈禱。佢哋話:「我先做呢樣,之後再做嗰樣。」佢哋停唔到手;最後連祈禱都唔做,變得心灰意冷、狂野,完全變做世俗人。你喺世俗社會見過咁勤力嘅人未? 佢哋可以由朝早做到夜晚喺烈日底下劈石,可以日日都砍樹.....但試吓拉佢哋入教堂! 就算你答應俾佢哋三倍人工,佢哋都撐唔到半個鐘。佢哋一出教堂就企喺度抽煙。我親眼見過唔止一次。

冇咗禱告,人就會離棄上帝,變成牛咁:做完嘢就食,食完就瞓,再食,再做.....離上帝愈遠,就愈難返轉頭。心會變得冰冷,到咗一刻就完全無法禱告。要令呢種人醒返,佢嘅心必須柔軟,回轉悔改,並充滿痛悔。

下定決心開始

— 導師,呢種懶散係點嚟嘅?

— 你話係冷漠?我估係因為你根本冇啲屬靈生命入面搵到喜樂!你對屬靈嘅事冇喜悅,係因為你未試過屬靈生命究竟有幾甘甜。

— 導師,假設呢段懶散期結束,要點先可以正確咁回到正常嘅靈性生活?係一次過好,定係慢慢嚟?可唔可以慢慢咁重建我嘅靈性操練:第一日,就念少少耶穌禱文;第二日,多念少少;然後每次再加多啲.....?..

— 首先,你要想開始。然後就要稍為逼自己,將呢個意願付諸行動。就算人好劫,只要稍為逼自己一下,就會感到力量回覆,可以繼續做屬靈嘅工夫。呢個小小嘅自我約束喺上帝眼中份量好重。當上帝見到我哋嘅好意,佢自己就會介入。當佢一介入,就正正係呢樣嘢——神聖嘅干預——拯救咗我哋。

— 導師,我有時有啲空閒時間,但我又唔想做啲屬靈嘅嘢。

— 係會咁嘅。呢個叫「冇胃口」。就係嗰陣,你更加要稍為推自己一把,去做屬靈嘅事。畢竟,人一病,通常都有胃口。但病人都會勉強自己食,就算好辛苦都食。無論你有冇胃口,都要逼自己食。由清淡嘢開始,因為你個胃太弱頂唔順重嘢,之後再食啲有營養嘅嘢.....咁樣你嘅胃口先會慢慢返嚟。始終,如果你一啲都唔食,你就永遠起唔返身。你都要咁做——唔好喺靈性上放縱自己! 如果你放棄自己,完全唔再滋養自己,就會摧毀自己。用湯匙一匙一匙餵自己輕靈嘅屬靈食物,直到你逐漸清醒。一開始你要付出努力——就算只係一點點。

²⁵ 林後9:7。

— 真係, Geronda, 就係嗰度先有困難——我就係開唔到頭! 我根本撐唔住自己去堅持一個習慣。

— 係呀.....你部引擎入面嘅機油都稠咗。但係要由細開始: 拜幾下、讀吓聖父嘅著作、用念珠誦吓祈禱。咁樣你嘅心就會慢慢熱返起嚟。 同自己講: 「好啦, 今日我最少做五個叩頭。」 你自己會見到: 一旦你嘅引擎開動咗、加速咗, 你就想繼續落去——停都停唔到。

等我哋畀靈魂佢渴望嘅食物

— 導師, 如果我對屬靈食物冇「胃口」, 我應該由邊度開始?

— 由最吸引你嘅靈性食物開始——咁樣先會激起你對其他嘢嘅胃口。擺好靈性餐桌, 擺上各式各樣嘅靈性菜式, 坐低望一望: 邊樣先可以激發你嘅靈性胃口? 你想唔想睇幾頁聖父嘅著作? 用聖母念珠念幾段祈禱? 唱一段祈禱頌歌? 讀《聖詠集》定係磕幾個頭? 乜嘢, 你也都唔想做? 咁用木勺輕敲額頭好唔好?

— 可以先做啲針線活嗎, Geronda?

— 可以。但係唔好忘記一邊做針線活, 一邊念耶穌禱文。

— Geronda, 咁樣做唔會有另一個危險, 就係我做緊自己鍾意嘅嘢, 係咪就等於跟從自己嘅意志?

— 我同你講解吓。喺靈性修練入面, 你要用令靈魂愉快同佢渴望嘅嘢去滋養佢。咁樣, 靈魂就會開心、得到滋養, 並且被激勵去進行更高嘅靈性追求。畢竟, 當我哋病咗, 身體想要某啲嘢嘅時候, 我哋都會聽佢講。 細個嗰陣, 我患上貧血, 成日向父母要檸檬。 但係我父母唔知我可唔可以食得咁多, 所以佢哋冇畀我, 等緊醫生嘅意見。結果點? 醫生嚟咗, 檢查完我之後突然話: 「畀多啲檸檬俾個小朋友食!」你睇吓: 我身體缺咗檸檬入面嘅維他命, 所以自然會自己想要。

— 導師, 當我飽受懶散困擾時, 我為自己嘅靈性生活安排咗一個時間表, 好克服呢個問題, 然後我就盡量去遵守。

— 習慣係好事。但係首先要真心投入, 先至可以訂立習慣。

— 可能, 導師, 您可唔可以親手為我寫一份靈性日常?

— 點解唔得? 咁, 你擺住呢句: 「做任何你自己鍾意嘅靈性操練。」唔使用焦慮同罪惡感逼自己套入死板嘅框架。聆聽自己: 你嘅靈魂需要咩具體嘅滋養? 就用啲嘢去餵養佢。想唱歌, 就唱歌。 如果你想讀書, 就坐低讀書。如果你想念耶穌禱文, 就禱告。 你可以做任何其他滋養靈魂嘅活動; 最緊要係唔好將自己框住。我希望你明白我嘅意思。但而家講嘅所有嘢, 首先同最主要都係適用喺靈性旅程嘅開始, 嗰陣時你嘅靈魂未曾品嚐過靈性生命嘅甘甜。 到時你就會踏上靈性嘅軌道, 佢哋會自然帶領你去到目的地。所以唔使擔心。憑住上帝嘅恩典, 你內在嘅引擎就會啟動, 靈性嘅火車頭就會飛馳向前。

祈禱必須出自愛

— 基羅納, 你咁劫.....你仲有咩力氣去祈禱?

— 我唔係浪費氣力嚟禱告; 相反, 我係從禱告中汲取力量。 我甚至明白到: 一個人真正得力, 只有透過祈禱。當祈禱出自肺腑, 就能驅走疲勞、瞓睡同飢餓。靈魂得到溫暖, 你就唔再覺得要瞓覺或者食嘢。你活喺一種超自然嘅狀態, 以另一種方式被滋養——被屬靈嘅嘢滋養。

— 師傅, 但我真係對禱告冇乜愛好。

— 你嘅心未熱起嚟。你祈禱唔係因為你想, 而係因為「你一定要」。你嘅出發點係紀律, 所以先覺得咁枯燥。講畀我聽, 你平時點開始祈禱?

— 咁, 你係乜意思, Geronda?... 係帶住「我一定要為自己祈禱」、「我一定要為其他人祈禱」呢個說法...

— 你真係一個好勁嘅人!... 你做乜都係因為「要做」。祈禱——「要做」, 鞠躬——「要做」, 讀聖經——都係「要做」..... 成日淨係講「要做」, 你係想逼自己走投無路咩? 當然, 你好有自律, 呢點係好事。但你唔應該由呢點開始; 你應該由一個簡單、謙卑嘅念頭, 同埋痛苦開始。你嘅心要活晒; 要感受到痛楚。咁你就不需要畀自己咁大壓力。你會感到喜悅、敬畏同喜樂。

— 導師, 當我禱告嘅時候, 就好似有嘢壓住我咁..... 我嘅靈魂飛唔上天。

— 你禱告嘅時候有冇感到喜悅?我咁問,係因為我覺得你好似將自己逼入死角。你一開始做靈性工作係出於愛,但之後,慢慢地,自私就滲入咗——而你自己根本冇察覺! 你開始計數:「今日我要拜幾個頭,念幾多串念珠;聽日——要更多;後日——要更多……」而推動你最緊要嘅,唔係對基督嘅愛,亦唔係對需要你祈禱幫助嗰個人嘅關懷。 唔係,你想感受自己做咗好多;你急住想入聖人名單。你唔會謙卑噉講:「好啦,既然主話:」

「要聖潔,²⁶」咁我都會盡我所能去努力。」你係被冷冰冰嘅計算所驅動:「我絕對要成為聖人。」

— 導師,我點樣先可以對自己再嚴厲啲,令我嘅禱告更好?

— 祈禱同緊逼自己有咩關係?點解你嘅祈禱唔可以純粹出自愛心?

— 但係呢件事要點先做到,Geronda?

— 人要反思上帝嘅祝福,同反思祂自己——我哋嘅恩主。當人意識到自己嘅不感恩同罪惡,就要尋求祂嘅憐憫。經歷過上帝豐盛祝福嘅人,心靈會變得更堅強、更溫暖,甚至可以達到不斷禱告嘅境界。

我哋唔可以令其他人或者自己分心,唔好停低禱告

— 長老,有時我喺房入面禱告,就會諗:「如果而家有個姊妹衝入嚟……!」呢啲諗法令我分心,禱告都禱唔到。

— 我寧願俾人用鎚背打頭,都唔想有人衝入我房,見到我喺度禱告!當你正喺禱告時突然畀人捉到,就好似你正喺飛,結果有人拎住你嘅翅膀,一扯就扯斷晒! 你唔知道喺人祈禱嘅時候打斷佢有幾嚴重——因為你自己未曾體驗過靈性祈禱嘅狀態。你有親身感受過同神相通係點——我所講嘅係一種,如果可以咁講,就好似人被托起咁嘅狀態。如果你知道,你就會尊重其他人嘅祈禱。 如果你有呢種屬靈嘅敏感度,你就會諗:「點可以喺人哋禱告嘅時候打斷佢哋?」當你意識到拉走佢哋令佢哋離開禱告會造成幾大傷害,你就會更加小心。 我所講嘅小心謹慎,唔係指焦慮或者拘謹,而係對一位正喺同神交通嘅姊妹嘅尊重。但係你欠缺屬靈嘅敏感度……咁,最起碼都要有禮貌。要定一條規矩,敲門嘅時候大聲講:「藉着我哋聖潔父老嘅禱告……」。²⁷ — 咁樣對方就唔使擔心你會衝入嚟,亦唔會一直緊張。保持屬靈警醒係一回事,但成日緊張得繃緊,心心念念「會唔會有人衝入我嘅房?」就完全唔同。後者好劫人,又令人消磨意志。

— 但可能,Geronda,嗰位姊妹敲門唔係出於惡意,只係天真啫?

— 真係單純到!...敲一次門,唔聽到「阿門」就衝入人哋房!...我真係完全唔明點有人可以咁做。 如果而家喺嗰道門後面,有位姊妹正喺喊住、向神祈禱,佢唔想畀人見到呢?當我去咗雅典山附近嘅一間小房,聽到弟兄哋誦晚禱,我就可以喺寒風中企足成個鐘,手持聖玫瑰念珠祈禱,等佢哋誦完。 我咁做係因為唔想打擾佢哋或者令佢哋尷尬;我唔想佢哋淨係為咗我而草率咁完成禮拜。當我聽到教堂傳出聖詩聲,我會唔會就咁開門走入去,好似有事發生,好似我有呢個權利咁? 又邊個畀咗我呢個權利?唔係,弟兄哋可能樂意畀我呢個權利,但我自己唔想攞呢種自私嘅權利。畢竟,以為自己係重要人物,對鄰舍唔尊重,就係自私。

我哋要對聖靈保持敏銳。有一次,我喺西奈山,由聖加拉克里昂同聖艾皮斯提米亞嘅修小庵走落山,朝住修道院方向行。突然,我見到前面有兩個貝都因細路,一個男仔同一個女仔。佢哋企喺路中央,手上拎住念珠²⁸,一邊念緊經。 有其他路可走,所以我小心唔好打擾佢哋,轉身退後咗少少。我等到佢哋祈禱完,先繼續行。

「Geronda,我一開始祈禱,腦海就浮現出好多我手頭上未完成嘅公務。」

²⁶ 彼得前書1:16,利未記11:44。

²⁷ 喺進入其他修士嘅房之前,修道院入面嘅慣例係要敲門,講:「藉住我哋聖潔嘅長老嘅禱告,我哋嘅主耶穌基督,我哋嘅神,憐憫我哋。」然後等對方回應「阿門」。——譯者附註。

²⁸ 敬禮帕伊西奧斯喺呢度用咗「κομπολόγια」呢個字,通常唔係指打咗結嘅念珠,而係指似珠仔咁嘅祈禱繩——好似穆斯林同天主教徒都用嗰種。——譯者附註。

「我都係;如果未完成啲嘢,就靜唔到心嚟禱告。所以,如果你想禱告時唔俾嘢打斷,就要先處理好啲可以快手搞掂嘅嘢。之後開始禱告,對自己講:『好啦,我搞掂晒所有嘢,依家唯一未完成嘅就係我嘅靈魂,係時候照顧佢啦。』」

— 導師,我諗如果我人生入面發生啲困難,會幫助到我嘅禱告。

— 你究竟講緊乜嘢呀?要唔係要爆發場戰爭,或者發生啲乜嘢,你先至去搵基督?當你身邊一切都平靜安寧,就係內心平靜同寂靜嘅最好先決條件。禱告需要擺脫外在嘅干擾,同埋有正確嘅內在心態。而且一般嚟講,唔受干擾對靈性生活非常有幫助。

請將呢個夢轉畀失眠嘅人

— 師傅,點解我禱告嘅時候會想訓覺?

— 因為你一路都訓緊覺!你畀自己變得鬆散,而家要不停咁鞭策自己。但諗下:當真係有嘢困擾住你,你仲可以安安穩穩咁訓覺咩?或者,例如有人對我哋有大恩 — 個陣,我哋就唔會咁懶,可以一晚都為個個人祈禱。如果我哋有呢份力,點解唔問吓自己:「如果我肯為恩人犧牲睡眠,咁又有咩理由唔肯為上帝犧牲睡眠,以感謝祂為我背起十字架、受難呢?」

— 導師,瞓睡會唔會係因為身體虛弱?

— 有可能。有時瞓睡係因為過度疲勞、低血壓或者其他類似原因。你要搵出成因,如果可以,就要解決佢。

— 導師,有時人好誠心咁為某件事祈禱,但仍然瞓意上身,點解會咁?

— 如果你的心真係因為某件事而困擾,就唔會畀訓意打敗。不過,你都要自己落本錢。例如,如果你喺靜室祈禱時覺得自己快要訓着,就去用凍水洗面,提提神。

— 但係喺通宵守夜期間,我瞓到眼都合唔到,點算好?

— 都要撐返落去。喺教堂嘅禮拜期間,人嘅靈魂會得著平靜,但身體就開始疲倦。就係個陣,瞓睡先會慢慢上身。但如果你唔屈服於瞓睡,撐住唔瞓,瞓睡就會退去。過咗一兩個鐘頭,瞓睡又再嚟襲擊你。呢陣瞓睡更加頑固,更加難擺脫,但如果你努力,都可以克服。你就有畀拉上「第一班瞓睡列車」,而「第二班」就有你份走——就係咁簡單:瞓睡嘅誘惑已經退開咗。

— 基羅納,喺通宵守夜期間,瞓睡可以連續兩個鐘頭困住我...

— 咁樣做:將瞓覺送到最需要嘅地方——醫院、精神科診所。祈禱:「我嘅天主,賜瞓覺畀失眠嘅人!」... 願所有飽受痛苦折磨、神經繃緊到好似琴弦咁嘅人,都可以安穩入睡。」將同你作對嘅睡眠,捏成藥丸,再用禱告郵寄畀個啲可憐、受苦又訓唔着嘅靈魂。至於你自己,晝夜都要讚美上帝。

第二章 魔鬼點樣打仗 對付禱告嘅人

唔好同魔鬼傾偈

長老,我覺得自己需要「同神建立聯繫」,但我仍然無法禱告。

—如果你真係覺得需要同上帝建立連繫,咁我就唔明點解你祈禱唔到。可能係魔鬼嘅誘惑。佢不停喺人面前擺障礙,阻住人祈禱。

— 導師,當我祈禱嘅時候,腦海入面會浮現好多關於修道院事務嘅念頭。

— 只要同自己講:「等我之後先諗啦……」 — 然後繼續祈禱。

— 導師,最令人煩惱嘅係,呢啲通常都係啲好瑣碎嘅念頭!...

— 就係因為咁,你先要留返佢哋去後面再諗。因為如果你失咗焦點,打斷咗你嘅禱告,喺腦海度開始反覆諗呢啲瑣碎嘢,仇敵就會唔只係拋瑣碎嘢畀你,而係拋啲更加嚴重嘅嘢——目的係要完全阻止你嘅禱告。你要收斂自己。你知唔知魔鬼有幾多花招?佢會將各種污穢嘅念頭放入世俗人嘅腦海,但

嗰啲污穢好明顯。至於有修行嘅人,佢就唔放入污穢,而係放入啲瑣碎嘅嘢,佢哋就天真咁畀佢入嚟。但呢樣嘢比污穢更加危險!因為人以為自己有進步;佢哋嚟自己裏面見唔到任何污穢嘅念頭,所以冇理由謙卑。與此同時,心靈並冇投入祈禱,而係到處遊走,心則依然剛硬。

— 你知唔知,Geronda,有時我嘅禱告嘅時候會有啲「靈光一閃」嘅說法!...我好清楚咁見到點樣解決某啲複雜嘅問題。但係之後先發現,呢個方法原來係錯嘅...

— 你知唔知魔鬼有幾狡猾?..佢知道如果你嘅禱告嗰陣,佢將一個污穢嘅念頭放入你腦海,你一定會拋開佢。所以佢唔放污穢嘢,反而「幫」你「解決問題」。你就會開心到飛起:「嘩,呢個主意真係好正!」而且呢個說法唔係係我任何普通時候冒出嚟,而係係我禱告嗰陣先出現!...「真係神聖嘅啟示!」但係如果魔鬼真係想你好,佢本來可以嚟其他時間先放入呢啲說法你腦海。佢偏偏唔咁做!佢就嚟你禱告嗰陣現身,用啲廢話嚟煩你,硬係向你推銷佢嘅「中介服務」。所以,佢嗰啲煩人說話,一概唔好理。你就要講:「多謝晒,先生,你提供嘅各種服務,但我哋唔需要你,走開啦!」你睇吓佢幾狡猾:佢想嚟靈性人士面前搞花槍,灌輸啲所謂嘅「屬靈」念頭,好用先知大衛嘅話嚟講,令佢哋嘅禱告變成罪。²⁹

— 師傅,我嘅禱告嘅時候,有邪念或者畫面冒上心頭。

— 呢就係魔鬼嘅作為。佢想令你混亂,令你失平衡。當你身體疲憊,特別係有瞓好嗰陣,就最方便佢咁樣捉你。嗰隻小魔鬼等到咁嘅時候,嚟你半夢半醒嗰陣,就畀你睇盡一大堆污糟嘅畫面,跟住又第一個大叫:「你睇吓呢個無恥女人腦入面有幾多污糟嘢!」佢想令你陷入絕望,就將佢自己嘅污糟當成你嘅。所以只要唔理佢就得。祈禱:「主啊,憐憫我。」為咗集中精神,就諗住基督、至聖三一之母同聖天使。呢招就係你對付魔鬼詭計嘅反擊。

魔鬼阻擋人祈禱

— 導師,有時我打算嚟我嘅房入面通宵禱告,但係情況往往唔容許我咁做。點解會咁呢?

— 咁,如果呢個障礙係上帝安排嘅,就代表佢容許呢件事發生,係為咗你好。

— 但係如果一波障礙接住一波呢?

— 咁就摻雜咗少少驕傲。

— 我唔明,師父。你講「有啲驕傲成分」係乜意思?

— 睇吓:你要做嘅係擺正優先次序。如果你先盡本份,後做禱告,咁你就等於畀咗仇敵機會嚟你面前設障礙。重視本份勝過禱告,唔係有啲自豪感咩?而自豪就係咁嘅嘢:其中一個徵兆就係欠缺敬畏之心。

— 導師,魔鬼會嚟禱告嘅路上擺啲咩具體嘅障礙?

— 唉,佢嘅花招多到講唔晒!... 總之,佢袖裏藏有千百般花招!一個人一開始祈禱,佢就即刻現身。有時佢令你心神不寧、胡思亂想、白日夢,有時搞啲聲響,有時又諗出其他嘢 ... 如果你知道我嘅斯托米恩修道院住嗰陣,俾佢整到有幾多苦,就唔同啦!³⁰ 有一晚我好夜先去教堂祈禱。修道院大門鎖咗,我就入咗教堂,順手將門扣埋。大約半夜,鐘開始嚟門扣度搖,叮叮作響。嗰個門鎚不停咁叮叮作響——想令我停低禱告,去睇吓發生咩事。唔想畀呢啲聲響打斷,我就走入聖所,要嚟祭壇後面嘅十字架旁企到天光。

基督嘅十字架有大能。我做見習修士嗰陣,啲塔加拉什卡猛烈咁對我。夜晚佢哋成日敲我房門,大叫:「靠祈禱!」「聖徒!神父!」我會開門,雖然有見到人,但我被一種可怕嘅恐懼感壓倒;好似有嘢想將我推出嚟——我頂唔順留嚟度。我感到好唔舒服。我喊住祈禱,但乜都幫唔到——我只好離開寮房,落去寺院嘅院子。就咁有一日,黃昏禱告後,一位聖公會嘅老和尚嚟庭院見到佢。佢問:「我兒,你點解唔返去你嘅房?你睇唔見庭院入面除咗你,冇其他兄弟會嘅人?所有長老而家都嚟佢哋房入面禱告。」我忍唔住喊出嚟,將一切都同佢講晒。佢專心聽完,就返自己房,拎返一小塊蠟,入面包住一粒主十字架寶貴木頭嘅碎屑,然後話:「仔啊,拎住呢塊蠟。返你房,唔使驚。」我返到房,咁咁關埋門,就聽到一陣好大嘅敲門聲,同埋嗰句慣常嘅呼喊:「靠聖徒嘅祈禱!父啊!」我答:「阿門。」門一開,走入嚟嘅.....係個警察——着住全套制服,只係膊頭有星章,反而係斜條紋,好似舊式警察制服咁。佢入嚟咆哮道:「你呢

²⁹ 詩篇108:7。

³⁰ 1958年至1962年。

個污糟、可憎嘅初學修士!你連做長袍修士嘅剃度都未做過,就開始擺晒一大堆木屑?!」佢不斷大聲嚟嚟去去,突然又大笑出聲——我記得佢個陣笑聲真係好恐怖……不過,當佢大聲啞嘅時候,佢唔敢走近我——畢竟我手上攞住一塊真同賜生命之樹嘅碎片。當我一喊出「主耶穌基督!」個個邪惡嘅「警察」就即刻消失咗。

第三章 關於禱告如何溫暖人心

聖像幫助我哋祈禱

Geronda,我唔開心嘅時候,喺邊度可以搵到安慰?

— 向祈禱求助。就算你只係虔誠咁用額頭輕觸聖像,都會令你感到安慰。將你嘅小修房佈置成一間細細嘅教堂;喺牆上掛上你最敬奉嘅聖像,你就會見到自己有幾多安慰。

— 導師,有時我喺禱告嘅時候,會感到要敬禮聖像,就親咗佢哋。咁做可唔可以?

— 唔止可以,仲係必須!呢就係敬拜聖像嘅正確方式:我哋要親佢哋,因為我哋對基督、對至聖上帝之母,同對聖人嘅愛由心而發。呢份愛促使我哋喺聖像前跪低,並以虔誠嘅態度親吻佢哋。

有一日,我企喺基督同至聖上帝之母嘅聖像前祈禱。嗰日係3月26日,³¹,教會慶祝加百列大天使瞻禮。突然之間,我見到主同上帝之母好似有生命咁動咗!「我嘅基督,」我開始懇求,「賜福畀我……!」 「我至聖嘅天主之母,祝我福吧……!」我開始跪低,就喺嗰刻,整個修房都瀰漫住一種非凡嘅香氣。我感到自己好似要發瘋。就連我跪拜時嗰塊塵土飛揚嘅蒲團都散發出香氣;我跪低親咗佢。個陣香氣真係超凡脫俗!

— 基羅納,喺禱告嘅時候,喺腦海裏想像基督嘅形象有冇幫助?

睇吓:如果你喺聖像前祈禱,就會幫到你。由聖像開始,你嘅心思就會升到上面所畫嘅聖人。³² 但係有時你唔係喺聖像前祈禱:或者你坐喺長凳上彎低身,或者你跪低,合埋眼。喺呢啲情況下,你絕對唔可以想像任何畫面,就算係最神聖嘅都唔可以。因為呢個好危險,魔鬼可能會趁你想像力大開,將你自己嘅幻想冒充成神聖異象,嚟誤導你,令你陷入迷思,對你造成好大嘅傷害。

呢點特別適用於耶穌禱文。最好用純淨嘅心靈去念,唔好夾雜任何念頭同影像——就算係基督嘅形象或者聖經入面嘅場景都一樣。對於想像力豐富同有驕傲罪嘅人嚟講,呢點尤其危險。只有在非常情況下,才能在心裏想像聖經裏的事件:當我們心裏出現不純的思想或對神嘅褻瀆時。然而,對我們而言,最有幫助嘅畫面,是意識到自己罪惡和不感恩。

念珠就係對付魔鬼嘅機關槍

— 基羅納,點解念珠對我哋咁重要?

— 念珠係我哋繼承嚟嘅。佢係我哋祖先——聖父輩——嘅祝福。就因為呢點,佢嘅價值已經無可估量。畢竟,就好似喺世上咁:如果一位祖父將某樣嘢留畀孫仔做遺產——對外人嚟講只係一件微不足道嘅小物,但對繼承者本身嚟講就係寶藏同祝福。試想像對修道士嚟講,呢條聖母念珠由聖父傳承落嚟,意義會有幾重大!

以往有鐘個陣,和尚就用念珠嚟計住佢哋念咗幾耐經。個陣時,念珠上嘅結好簡單。有個苦行僧好嚴謹咁禁慾、虔誠咁祈禱,仲磕咗好多頭,但個個惡魔,成日搞事,一次又一次幫佢解開念珠上嘅結。嗰位可憐嘅和尚一次又一次咁拜,直到刼到暈倒——因為佢數唔到究竟拜咗幾多次同念咗幾多次經。

³¹ 1984年。

³² 「對聖像嘅敬禮係指向原型。」見聖大巴薩利《論聖靈》致伊科尼翁主教安菲洛希奧斯第十八章。第七次大公會議引用咗呢條公式,佢已經成為捍衛聖像敬禮嘅教父見證。——譯者附註

後來,主嘅使者向嗰位和尚顯現,教佢用一種方式整念珠,每條結由九個十字架組成。從此之後,嗰個怕十字架嘅魔鬼就再解唔開啲結。所以,念珠上嘅每個結就由九個十字架組成,象徵九品天使。

— Geronda,有三十三結、五十結、一百結、三百結嘅念珠.....呢啲數字有冇咩靈性意義?

— 只有三十三呢個數字有象徵意義。佢象徵基督喺世上生活嗰三十三年。其他數字冇乜象徵意義:佢哋只係幫我哋計埋拜數或者祈禱嘅次數。

有啲引擎係用條有手柄嘅繩嚟啟動。當你想開引擎,就拎住條繩,使勁拉幾下——直到凝固咗嘅機油熱返起嚟。念珠就係咁——就係我哋「拉」嗰條繩——一次、兩次、五次、十次.....到某一刻,「油熱咗」,不停禱告嘅靈性引擎就啟動咗。之後,心就會自己喺祈禱中運作。但就算心「着咗」開始做祈禱,都唔可以將念珠擺一邊——免得畀啲心未「着」同未開始做耶穌禱告嘅人睇到係壞榜樣。

— 導師,有時有人睇住,我就企喺度好似好重要咁,撥緊念珠,但其實只係機械式咁唸住...咁樣想討好人,會唔會有危險?

— 如果你係為咗做睇、為咗討好人而摸念珠,就有半點好處——就算你摸到手指皮都磨甩都有用。到頭來只會剩低疲倦,同埋一個假象,以為自己喺做有意義嘅祈禱。

— 導師,我拎住念珠喺手,仍然覺得好奇怪.....

— 記住你要拎住佢哋,係為咗唔好忘記耶穌禱文,你要喺心入面培養——喺你嘅心入面。特別係當你離開你嘅小房,記住仇敵隨時準備好攻擊你。所以,當你離開你嘅小房時,就要好似一個好士兵嘅,喺爬出壕溝嘅時候都唔會放低佢嘅武器。念珠係一件非常強大嘅武器,真係修道士嘅機槍。啲結就係子彈。戰鬥正酣,靈性嘅子彈飛射,而啲汲汲營營嘅人就好似畀密集嘅子彈掃射咁,一個接一個倒下。

禱告前靈性讀經

— 導師,到咗禱告嘅時候,我心入面好冰冷,完全冇得喜悅嘅顫抖。我見到時間一分一秒咁過,但我坐喺度合理雙手,開始畀憂鬱同絕望壓得喘唔過氣。

— 你祈禱之前會唔會睇啲靈性書?

— 唔係成日都咁做。

— 點解唔讀?唔係講好咗啲禱告之前要坐低讀啲屬靈嘅嘢,等心靈可以嘗到啲甜美㗎咩?你係自己剝奪咗屬靈嘅養份,所以先唔覺得佢有幾甜美。但就算只係睇禱告前讀少少——譬如兩三行——讀聖經,或者讀《Evergetin》⁽³³⁾、或者《Paterikon》,都會溫暖你嘅心,令你感受到靈性滋養嘅甘甜,並喚起你對靈性嘅渴求。塵世嘅憂慮會退去,心靈會飛升到神聖嘅境界。《父言錄》會帶你去到底拜德(Thebaid)⁽³⁴⁾ 同尼特里亞(Nitria)⁽³⁵⁾,你會感到聖父就喺你身邊。其他易讀嘅書包括《靈性草地》(The Spiritual Meadow)、《神愛者歷史》(The History of the God-Lovers)、《拉夫賽克》(Lavsaik)同《可紀念嘅故事》(Memorable Tales)。但呢啲已經係實質嘅靈糧。

— 導師,我花啲讀聖父輩嘅著作嘅時間多過花啲禱告上。

— 少睇啲書。多啲時間用嚟每日自我檢討同耶穌禱告。否則,淨係讀屬靈書籍,人就仍然係荒蕪嘅。當佢開始努力,並求神嘅干預同恩典,就會結果。閱讀教父們的作品,若能隨之以祈禱,則大有益處。因此,只閱讀對你靈命所需的分量——足夠令你感受到虔誠並渴望祈禱即可。

向至聖神母的懇求文對靈魂有莫大裨益

— 導師,一個人點樣先可以去愛至聖天主之母?

³³ 「Evergetin」係一個收錄聖父輩各種教導同傳述嘅彙編,由十一世紀嘅保羅修士編撰。佢係君士坦丁堡潘納吉亞·埃弗蓋提達修道院(恩主聖母)嘅創辦人、施主兼院長,呢個彙編就係以佢嘅修道院為名。首次以希臘文於1783年出版;俄文譯本:《Evergetinós,或 Blagolyubie》,四卷(分兩書)。莫斯科:聖三一之名兄弟會,2011年。——譯者附註。

³⁴ 《底比斯》——上埃及嘅一個地區,以底比斯為都城。喺呢度嘅沙漠,基督教最早期幾個世紀就開始發展修道主義。

³⁵ 尼特里亞——位於埃及、鄰近利比亞沙漠嘅一條山谷,入面有好多湖泊,蘊含鹽份同硝石。喺基督教初期嗰幾個世紀,佢係修道主義其中一個最偉大嘅中心。

— 每日誦念《神聖母經》。³⁶ 你知唔知呢本獻畀至聖神聖母嘅書,點樣可以幫你學識去愛佢?你遲啲就會親眼見到佢點樣欣賞.....佢會送咩安慰畀你!...

— 導師,修女院長同我講:「係時候你醒返啦!」我應該專注喺邊度先可以重燃我對靈性生活嘅熱誠?

— 每日喺《神母頌章》度讀一首頌章。你會見到自己會變得幾優秀! 每日由呢本精彩嘅集錦入面讀一首詠唱,作為修道規矩。想讀晒成篇都唔可能?唔使理:就讀每首頌歌第一段詠唱,然後再讀每篇詠唱最後嗰幾句 Stichera。

— 導師,可唔可以每日定個時間,個陣時淨係祈禱,乜都唔做?

— 喺個段時間,你可以誦念耶穌禱文,然後休息一下,唱誦向聖母嘅懇求頌,或者讀《聖母頌》入面嘅一首頌。

— 導師,閱讀《神聖童女頌》最適合嘅時間係朝早定係晚上?

— 最好係朝早讀——咁你讀過嘅嘢一日到晚都會留喺記憶入面。不過就算係日間,當你做完你嘅本份個陣,都可以抽個短暫休息,讀吓《神聖童貞經頌》入面嘅頌文。

《費奧托基翁》入面嘅祈禱頌歌對靈魂有莫大嘅利益。禱告者嘅心靈會感到溫暖,並充滿柔情。我記得基里爾神父(³⁷,庫特盧穆什修道院嘅院長),每次誦讀《神聖母經》都忍唔住流淚。只要《神聖母經》入面嘅一個念頭,就足夠改變靈魂。

教會聖詠令靈魂喜悅並安寧

— 導師,雖然我知道耶穌禱文有幾咁有益,但我仍然未能持續不斷咁行。

— 當你覺得難以實踐耶穌禱文時,就靜靜地唱聖詩。那也是一種禱告。當你唱彌撒禮儀中的詩歌,會帶來心靈的柔情並撫慰它。而且,聖詩含有豐富的「屬靈熱量」,滋養靈魂。呢啲就為人創造咗有利條件,令佢對耶穌禱文產生興趣,並樂意去實踐。少少靈性閱讀(從「有力量」嘅書)、耶穌禱文、跪拜同教會詩歌——喺我睇嚟,呢啲就係靈性生命之舟真正嘅槳。

— 師傅,我喺一個寧靜嘅地方紡線,冇人打擾我。但我仍然有去實踐耶穌禱告...

— 好啦,盡量將耶穌禱告同寧靜嘅教會聖詩都當做你嘅靈性針線活,而家就同時做兩樣針線活啦! 試吓呢個:用你做針線嘅時間,有一份之三嘅時候一邊做一邊念耶穌禱文,其餘兩份之三嘅時候就一邊做一邊輕聲哼吓啲聖詩——尤其係啲最打動你心靈嘅。咁樣,透過誦念耶穌禱文同哼唱聖禮儀式嘅曲調,你就可以喺自己心入面保留住神聖嘅恩典。

— 導師,當我唔開心嘅時候,我對修女真係好無禮!之後我又更加難過,因為我發覺自己行為咁差。

— 然後唱啲教會嘅詩歌。呢樣會幫到你好大忙。喺你嘅小房靜靜咁唱啲特羅帕里亞,或者喺做你嘅本份個陣哼吓都得——但要唔好吵到人。教會嘅詩歌可以撫慰靈魂,連野獸都馴服,更何況係人! 有時候獅子,或者可能係狼,一聽到教堂聖詩,就會變得好似小羔羊咁溫順,坐低靜靜咁聽。但唔好誤會——我並唔係話你似野獸!... 但係魔鬼就趁住你心煩意亂,煽動你去對姊妹無禮。但如果你靜靜喺心裏面哼一首聖詩,你就會覺得心入面有種甜美。到時你就會用另一種眼光去睇姊妹——用愛嘅眼光。

— 師傅,有時我嘅思緒真係多到壓倒我,我連讀書都讀唔落,祈禱都祈唔到。

— 咁,你識唔識唱教會詩歌?想像一下有個農夫企喺未收割嘅小麥田邊。天氣熱到受唔住,小麥穗已經垂低,周圍仲長滿咗各種蒺藜。但農夫開始唱佢最鍾意嗰首開心歌,就咁去收割啦! 首歌幫佢忘記啲困難,但最後開開心心、精神抖擻咁完成收割。雙重回報: 首先,佢有咗稻穀;其次,佢仲有好多力氣剩低。一個用唱最鍾意嘅聖詩去克服誘惑重壓嘅信徒,就好似嗰個農夫一樣。

— 導師,時不時我嘅靈魂入面都會感到一種沉重感。呢係唔係試探?

³⁶ 「Theotokarion」——由聖尼哥德摩斯·哈吉奧里特(Saint Nicodemus the Hagiorite)根據雅典山(Mount Athos)嘅手稿編撰,收錄咗62首獻畀至聖聖母瑪利亞嘅禮儀頌歌,並於1796年出版。至於斯拉夫語譯本,可參閱:Theotokarion. Canons of the Mother of God for Every Day. 莫斯科:東正教聖提霍恩人文大學,2006年。——譯者附註。

³⁷ 參見:聖山長老帕伊西奧斯著,《聖山之父與聖山故事》。聖三一聖謝爾吉修道院,2001年,第126–129頁。——譯者附註。

—
你知道點做:當你感受到內心嘅沉重,就唔好理佢,而係莊重咁宣告:「地獄,驚吓啦!驚吓啦!」³⁸ — 跟住哼吓禮拜儀式入面嘅曲。咁樣,誘惑就會消失。 聖約翰·克里馬庫斯話:「唱詩篇係和尚嘅武器,可以趕走憂傷。」³⁹ 我都建議畀誘惑同憂傷困擾嘅人,去唱唔同嘅教會聖詩。

— 導師,有時我被同一個不純潔嘅念頭持續誘惑,我點樣先可以趕走佢?

— 就唱「真係合宜.....」。你會見到,嗰個小魔鬼即刻走得無影無蹤!畢竟,透過唱教會嘅詩歌,我哋就向魔鬼顯示我哋對佢有幾咁鄙視。

第四章

「來,我哋一齊敬拜.....」,

鞠躬比任何其他靈性修習都更有益

Geronda,你條腿一定好痠痛,係唔係呀?

— 唔係呀。畢竟,我而家做緊靈性操練吖!

— Geronda,你講呢句係乜意思?

— 我向你頂禮,福佑嘅靈魂!咁,一個人如果有運動係點?喺世俗世界,就係做體操;對我哋和尚嚟講,就係磕頭。 喺世俗社會,人透過做運動保持身體健康;而我哋和尚,就透過磕頭令身心都變得似英雄咁強壯。嗰啲可憐嘅在家人根本唔知道磕頭有幾咁好處——唔單止對精神有益,對身體健康都一樣有幫助。 畢竟,拜佛可以預防關節疾病,消除鬆弛,去除肚臍,整頓神經系統,總之令一個人強身健體。而且,拜佛可以令人輕易、唔會氣喘吁吁咁就達到道德嘅精神高峰——就好似受過訓練嘅人攀登山峰一樣。

。 跪拜對年輕人同老人家都好重要。凡係受肉慾煎熬嘅人,或者已經擺脫咗佢嘅人,都需要跪拜。但係,強者應該比弱者跪拜得多——因為沉重嘅任務,就交畀強大嘅機器去做。 跪拜對年輕人特別有益;佢哋可以幫助年輕人制服肉體。正因如此,我總會勸年輕人:「盡量多做跪拜,既為自己,也為嗰啲病咗或者年紀大咗、已經冇法再做嘅人。」

跪拜係一種祈禱嘅方式。但同時,佢都係一種克己修煉,帶嚟嘅利益勝過其他任何靈性修行。跪拜唔單止幫我哋啟動靈性引擎,令我哋開始產生祈禱,仲有好多其他好處。 首先,透過磕頭,我哋敬拜神自己,並謙卑咁求祂憐憫——而呢點最為重要。 第二,跪拜可以令我哋放縱嘅肉體謙卑。肉體就會得着平安同平靜。第三,跪拜亦有助身體健康。咁樣,人嘅靈魂同身體上都會變得更健康——即係雙重強壯。

透過跪拜,我哋向神求赦免,並向祂表達感恩

— 導師,我好難彎腰。唉,我真係好唔鍾意佢哋...

— 當你跪低嘅時候,要諗住自己係喺上帝面前向祂敬拜。呢個諗法會幫你學識去鍾意佢哋。

為自己、為鄰舍、為 fellow human being 跪拜,係所有靈性修行中最重要嘅。只要有人有愛心同心志去培養自己嘅懺悔,就可以無止境咁修行。正因如此,跪拜先叫 prostrations,⁴⁰ 因為喺跪拜嘅時候,我哋謙卑自己,向神求饒。 畢竟,當我哋對不起其他人而感到悔改時,我哋會向佢哋鞠躬,並說:「原諒我,並賜福於我。」因此,當我哋開始鞠躬時,最好帶住謙卑同悔意咁講:「主啊,我犯咗罪,求你赦免我。」

— 導師,上帝已經幫助我醫治咗我身體同靈魂嘅情慾。我而家可以點樣向祂表達感恩?

³⁸ 參見:聖若望·克里索斯托姆。聖大復活節講道。喺希臘,復活節禮拜期間當讀聖若望金口講道文時,會眾會喺神父之後齊聲重複「講道文」入面某啲句尾,例如:「地獄啊,你要驚惶!」,大家就齊聲講:「你要驚惶!」——譯者附註。

³⁹ 參見:《神聖昇天梯》第十三詞第15段。——譯者附註。

⁴⁰ 喺希臘文入面,「俯伏」同「懺悔」係同音詞,都用「μετάνοια」呢個字嚟表示(字面上解作「改變心意」)。——譯者附註。

——呢份感恩真係係你心入面㗎咩?如果佢真係係你心入面,佢已經以某種方式表達出嚟。畢竟,最緊要嘅唔係你點樣表達感恩,而係佢真係係你心入面。如果佢喺嗰度,你想點表達都得:透過行動、鞠躬,或者其他方式..... 例如,有啲流浪小貓有時會喺我喺雅典山嘅小屋附近聚埋,我就餵佢哋。到咗晚上,我開門,行過院子去大門口嘅信箱拎信,呢啲小貓就唔知點樣表達佢哋嘅感恩。 佢哋搞晒一大堆古怪嘢:有啲衝埋嚟用身軀蹭我條腿,有啲喺我面前擺陣勢咁行,仲有啲就爬上爬落橄欖樹嘅樹幹..... 佢哋翻斤斗、打圈圈,又再爬返去我腳底底下..... 每隻小貓都用自己嘅方式去表達佢哋嘅感恩同喜悅。我真係需要呢啲小貓嘅感恩咩? 唔係,當然唔係:唔係為咗我,而係為咗佢哋自己。感恩,如果可以咁講,就歡喜雀躍咁由佢哋心裏「爆」出嚟——雖然佢哋係啞巴動物。用呢個例子,我想講,最緊要係心入面有感恩嘅感覺。如果有,就會搵到真誠嘅方法去表達。

當一個人活嚟愛同感恩嘅空間入面,佢哋嘅鞠躬唔係出於義務,而係出於愛——因為佢哋心入面滿溢住喜悅,因為佢哋愛基督。咁佢哋就唔會覺得疲倦,就好似細路仔見到爸爸嗰陣完全唔會覺得累。佢哋心入面愛得滿溢,以至開心得跳嚟跳去。

腰躬及全跪

——導師,當用念珠為人祈禱時,係咪要喺每粒珠上劃十字聖號,同埋做腰 Bend?

——呢個要視乎你想向上帝獻幾多心意。越需要付出努力嘅奉獻,就越有價值。

——導師,當我哋一邊用念珠祈禱一邊做腰彎,需唔需要用手觸地?

——唔一定。做呢種鞠躬時,我哋用手踭觸碰膝頭,然後再企直。至於向聖像致敬、晨禱「至尊頌」嗰陣,同其他場合嘅腰躬就係另一回事。嗰啲情況下,如果身體許可,最好用手觸地。

——基羅納,當我念玫瑰經,劃十字聖號同腰彎腰嗰陣,會令我分心,集中唔到精神。

——對我嚟講,反而係當我用念珠祈禱嘅時候,劃十字聖號同腰 Bend 嗰陣,就比較容易集中精神。我會投入到咁深,以至之後祈禱完,隻手都痠痛。

——導師,跪拜呢?要點先做得啱?

——正確咁做。每次都要低頭到盡,同埋直起身。咁樣你向神拜得「更深」,身體又唔會咁快効。仲要記住:唔好靠住張開嘅手掌去支撐身體,因為咁樣會傷到你條筋腱——改用握緊嘅拳頭關節去支撐。為咗防止起水泡,拜嗰陣可以喺面前鋪塊軟墊。

「有志者事竟成」

——導師,我年紀大咗,氣力衰退,已經做唔到好多跪拜。

——呢個好正常。人到老年,每年都愈嚟愈冇力。但係都要繼續虔誠咁努力。當你冇力做咁多全跪拜,就改做腰躬,或者淨係念耶穌禱文。順帶一提,你唔使一次過做晒所有禮拜;可以分幾次做。你念完一百粒珠就做五個禮拜。咁十串珠之後,你就做咗五十個禮拜。呢個方法——分段做,而唔係一次過——又容易又更有益。如果你叫一個體弱嘅人一次過做五十個叩首,佢一定會求情,話自己做唔到。但如果你將叩首分開嚟做,一次做少少,就算要做好多,都容易應付到。

——Geronda,唔知點解呢幾日我條腿同下背痛到好厲害...

——一次做幾下跪拜——你就會見到有幾咁幫到手。

——就算痛,Geronda?

——試吓分幾次嚟做,你自己就會知道邊個方法最啱你。我背痛嗰陣,唔會定一個具體嘅拜數,就係唔數數,一直拜落去,直到「紅綠燈」變紅。到時我就停低,休息吓。跟住我再繼續,到某一刻我就發覺:噢,「紅燈」又亮咗...我記得當老 tickhon 神父⁽⁴¹⁾年紀好大,已經做完一個全跪拜起唔返身嗰陣,佢就喺自己房嘅天花板掛咗條粗繩,每次做完全跪拜就拉住條繩自己拉返起身。呢個就係佢諗出嚟嘅方法,好讓自己唔會失去叩首嘅機會。Tikhon 神父幾乎一直到佢人生最後嘅日子,都繼續以虔誠嘅態度敬拜上帝。因為,正如伊薩克長老所講:「努力者自會尋得方法。」⁴²

⁴¹ 參見:聖山老者帕伊西奧斯《聖山之父與聖山故事》第13-39頁。——譯者附註。

⁴² 見:可敬的敘利亞伊撒。苦行言論。第70言。第429頁。——譯者附註。

第三部。

至聖母瑪利亞、天使同聖人——

係上帝面前嘅代禱者同我哋嘅保佑者

「要努力令你嘅心時刻同基督、天主之母、天上嘅天使同聖人一齊。」

第一章

關於至聖天主之母係

我哋溫柔而關愛嘅母親

至聖天主之母敬禮

Geronda,同我哋講吓關於至聖天主之母嘅事。

— 我可以同你講乜嘢呢?你令我好為難。畢竟,要講到天主之母,就要靠佢而活。

— 導師,聖母瑪利亞的名是否,就如基督的名一樣,具有屬靈的權能?

— 係。任何對至聖神之母懷有特別敬畏之心嘅人,一聽到佢嘅名,內心就會得到改變。 如果呢個人見到神之母的名號寫喺一張紙片上,例如,佢都會恭敬咁親呢張紙片,心入面因為喜悅而顫抖。佢甚至可以為至聖神之母舉行一整套聖禮,期間就只係不斷親祂聖潔嘅名號。⁴³ 當佢敬拜聖母嘅聖像時,佢會覺得自己嘅嘴唇唔係接觸到木頭同顏料,而係直接接觸到聖母本人。因為對聖母嘅愛,佢條腿軟晒,就咁俯伏落地。

— 基羅納,可唔可以同我哋講吓你到提諾斯島朝聖,敬禮嗰度嗰幅聖母神聖奇蹟聖像嘅經歷?⁴⁴

— 我可以點講?嗰幅聖像咁細,卻散發出咁大嘅恩典!我一親咗佢,就好耐都捨不得移開視線!我仲要稍為移開一步,免得擋住其他人。

— 老爺子,朝聖者喺至聖神母嘅奇蹟聖像前留低好多吊墜、硬幣同首飾,但有啲人就畀呢啲嘢誘惑。

— 畀我同你講個關於一個好簡單又虔誠嘅人嘅故事。佢嚟到忒姆索克山,想朝拜聖母伊維爾恩圖像。但嗰幅圖像已經畀金幣完全覆蓋晒。返程時,佢由伊維爾恩去斯塔夫羅尼基塔修道院,一路行一路開始畀某啲念頭困擾:「聖母瑪利亞,」佢講,「我想以另一種方式睇到您:簡單啲,有咗啲硬幣,有咗啲黃金。」於是佢繼續行,畀呢啲念頭折騰,突然佢感到一陣好劇痛,眼前一陣天旋地轉!...佢甚至坐低喺路中間,再行唔到。於是,佢開始向聖母求助:「天主之母,幫幫我!幫我,我就送畀您一份禮物.....兩枚金幣!」然後,至聖聖母親身顯現喺佢面前,對佢講:「你睇.....就係咁樣先至有啲兩枚金幣會出現喺我嘅聖像上。嗰啲金幣係好似你咁嘅人,自願送畀我嘅。你以為我需要呢啲金幣?你以為係我求佢哋嘅?」嗰男人嘅痛楚即刻消失晒。你睇:佢心態好,信心又堅定,就係因為咁,聖母先幫咗佢。

有時喺我哋阿特山嘅克里瓦度,我好想向至聖母上帝祈禱,就會諗:「我空手去點向佢求呢?」然後我就採幾朵山野花,帶去佢嘅聖像前,講:「天主之母,呢啲係您花園嘅花;請收下佢哋。」喺我成為庇護山嘅修道士之前,我聽人叫佢做「天主之母嘅花園」,我就想像,就好似普通花園咁,會有各式各樣嘅花床同花圃,仲有果樹種埋入去... 但當我到咗呢度,卻唔係花床同花園,而係見到一棵又一棵野生栗子

⁴³ 敬老帕依西奧斯自己對至聖母有特別嘅敬畏,有時會長時間親一張紙上寫住嘅祂嘅名號。

⁴⁴ 提諾斯聖母圖像,又名Megalochari(意即「大歡樂」),係一幅古老嘅宣報聖母像,尺寸大約25×35厘米。 喺10世紀,呢幅聖像畀教堂嘅廢墟埋咗,1823年先重新發現。呢幅聖像被歸以無數奇蹟,而為咗紀念佢而建呢宣報聖母教堂,每年吸引超過一百萬朝聖者。 — 譯者附註。

樹同草莓樹。⁴⁵ 個陣我先明白,阿索斯山原來係一塊靈性嘅花園。日子一日一日過,我就真真切切嘅度感受到聖母瑪利亞親身嘅臨在。

— 導師,我點樣先可以感受到聖母瑪利亞嘅臨在,令我嘅心靈得到溫暖?

— 既然你承載咗基督偉大之母嘅名號,並蒙眾人之母⁴⁶ 嘅恩典,就要不斷呼求祂。咁對祂講:「主母啊,您慈悲允許我承載您嘅名號;求您幫助我按您嘅心意去生活。」 「點解其他一聽到祢嘅名就心生柔情,而我明明頂住呢個名,卻感受唔到祢嘅臨在?」我祈求至聖母永恆同在與你,好似母鳥咁,用祂天使般嘅翅膀護住你。

「基督啊,祢的子民在祢面前為祢的聖母祈禱。」⁴⁷

— 基羅納,聖母喺邊幅聖像入面,外貌最接近真實嘅自己?

— 耶路撒冷聖像。我曾經蒙恩喺潘納古達嘅卡利瓦見到至聖母神... 如果我同你講,之後會有幾多人知道呢?

— 有人會知㗎,Geronda。

— 既然有人會知道,咁就聽住.....我睇到一場異象:好似我要踏上一段好長好長嘅旅程。我要準備旅程文件、兌換金錢、辦理各種證件,但係護照未準備好.....周圍有好多人都幫唔到我。我心諗:「我依家要點算好?」「至少都應該有一個人關心我嘅,係咪?」我真係嚇到好驚。突然之間,新娘現身,佢面帶光輝,身穿金線繡邊嘅長袍。佢真係靚到不得了!全身都散發住光芒!「唔使驚,」佢講:「我會幫你。」 「你知唔知我個仔係邊個?就係沙皇。」講完之後,佢輕輕摸咗我個肩。跟住佢擺咗我啲文件,收埋喺佢衫入面。 噢,個個動作真係咁優雅又高貴!然後佢話:「你前面有艱難嘅日子」——並咗啲指示,包括啲針對我個人嘅。⁴⁸ 之後,過咗好耐,我喺一本書度見到耶路撒冷聖母圖像,就認出係當年向我顯現個位。

— 基羅尼達,有人問我咁:「如果我哋嘅得救掌握喺上帝手上,咁點解我哋向聖母禱告時要講:『至聖母天主,救我哋!』?」

— 試想像有一位女士有位鄰居,而呢位鄰居嘅仔係位部長。於是,女士就請鄰居幫佢仔搵份工。鄰居答應幫手,但佢自己唔會親身去幫個年輕人搵工。唔係,佢會去求佢個仔——因為佢做部長,真係有能力幫手。 而佢會幫手,因為佢媽媽咁叫佢。同樣地,我哋懇求天主之母拯救我哋,而佢就轉求佢嘅聖子,因為只有佢有能力拯救我哋。而佢因深愛佢媽媽,就慈悲地應允佢嘅請求。

— 導師,我發現向至聖天主之母祈禱比向主祈禱容易。呢個會唔會係唔敬嘅徵兆?

— 你知唔知,我都係咁。我對基督有非常嘅敬畏,所以當我向至聖天主之母祈禱嘅時候,就覺得更加輕鬆。就好似細路仔——甚至成年男人——都比同爸爸講得更開,反而同媽媽講得更坦白,就係因為佢哋對爸爸敬畏有加。

真正敬畏基督的人會帶着敬畏去接近祂,但他們對聖母卻更有膽量,因為聖母是人。

— 有時,Geronda,我磕頭嘅時候,會背誦《聖母頌歌》或者《聖母無眠頌》。或者磕頭嘅時候,只應該念耶穌禱文?

— 唔使,隨你嘅心意做就得。畢竟,聖母總會用各種方法將我哋嘅所有請求帶畀基督。但係佢自己,透過佢嘅關懷同溫柔慈愛,就令我哋嘅靈魂充滿對基督嘅愛同虔誠⁴⁹。 我懇求聖母取走我嘅心,淨化之後,將佢分為四份:三份獻畀至聖三一,一份留俾佢自己。

— 基羅納,當我祈念耶穌禱文時,可能好耐都未曾為至聖聖母念過一粒念珠,因為我唔可以唔提基督嘅名。

⁴⁵ 草莓樹(拉丁學名:Arbutus)係杜鵑科嘅一種細小常綠樹或灌木,樹皮光滑呈珊瑚紅色,或者開裂成粗糙嘅棕色。——譯者註

⁴⁶ 喺希臘教會入面,平信徒同修士可以取名以尊崇至聖天主之母,例如瑪利亞、帕納吉亞、帕納古達,甚至有以主——基督為名嘅。——譯者附註。

⁴⁷ 八音節,第一調。主日嘅禮儀上,稱聖者、稱天主之母。

⁴⁸ 可敬的帕伊西奧斯於1984年講述此事,並未作進一步解釋。

⁴⁹ Eros(希臘文:ἔρως)——強烈、熱情嘅愛;喜悅、安慰。——譯者附註。

— 你驚聖母會唔開心咩?有福嘅靈魂啊,我哋唔係講過,我哋向至聖聖母同任何聖人嘅祈禱,最終都係指向基督嘅嗎?照你心入面嘅聲音去做。聖母同聖人唔會唔開心嘅。

— 導師,要點先至係正確嘅私人通宵守夜方式,以敬禮至聖天主之母?

— 首先,默想至聖聖母。可以參考聖母禱文大誦經、〈神母頌〉或者無眠頌中嘅經文。然後用你嘅聖母念珠祈禱,跟住你心入面嘅「住持」點吩咐就點做,即係話,照你自己「心嘅規矩」去行。⁵⁰

— 導師,至聖天主之母無玷聖母阿卡西斯係唔係頌讚文?

— 係,佢係一首讚頌詩。你可以當作嘅聖母應允咗你嘅其中一個請求之後,向佢表示感謝嘅方式去讀佢。畢竟,你唔應該淨係向佢提出請求,你都要向佢表示感謝。《至聖神母無眠頌》⁵¹ 係一大福氣。但係作者仍然無人知。將《至聖神母無眠頌》熟記於心,唔單止嘅規例規定嘅時候誦念,一日到晚都可以誦念。

「噢,良善者,祢為眾人代禱。」

— 導師,我到依家都未收到你嘅名日禮物。啲姊妹都好期待可以從你度攞到啲「好味」嘢⁵²

— 係呀,你講得啱.....我今次有寄「糖果」——所以,你自然有嘢可以犒賞啲姊妹.....但我都一樣寄咗我嘅祝福畀你:只不過唔係用平時嘅方式,而係用另一種方式。

過幾日,當我哋嘅聖山阿索斯同慶祝我哋母親入睡節嗰陣,⁵³ ,我會再次向佢祈求,賜予你佢甜蜜嘅愛同溫柔嘅關懷,並賜予你豐盛嘅神聖恩賜。

— 導師,每當我嘅靈性嘅爭戰中遇到挫敗,我就被悲傷所壓倒。

— 唱「你係眾人之大贖罪者,仁慈者」同「哀哭者之喜樂」。⁵⁴ 當作修道規矩咁遵守,上帝之母就會幫助你。畢竟,至聖童貞瑪利亞從未放棄過我們。她扛著我們在肩上;我們只需要自己想要,而非像不聽話的孩子一樣亂踢亂踎。

— 導師,我想聖母瑪利亞抱住我,就好似佢抱住基督咁。

— 佢從未將你攬入懷裡?你從未試過好似嬰兒咁依偎佢懷裡?當我喺佢身邊,我就覺得自己係個細路仔。我覺得佢就係我嘅媽媽。我經常貼住佢嘅聖像,講:「天主之母,用祢恩寵嘅奶餵養我!」我好似個有憂有慮、歎喺媽媽懷裏吸奶嘅BB,感受到佢無限嘅愛同難以言喻嘅溫柔。同樣地,我亦都係靠恩寵得養。

— 導師,點解聖母有時即刻應允我嘅請求,有時又唔即刻應允?

— 當我哋急需幫助嘅時候,佢會即刻應允我哋嘅祈求;但當我哋唔急需嘅時候,佢就會遲啲先畀幫助,好讓我哋可以培養堅定同勇氣。我住喺Philotheou修道院嗰陣,⁵⁵ 有一日,嘅聖母安息節通宵祈禱禮一完,聖統會議其中一位成員就派我拎封信去Iveron修道院。送完信之後,我就要喺修道院碼頭等住一位長老落船,然後護送佢返Philotheou——一路上山,要行一個半鐘頭。當時 Dormition 大齋啱完結;我哋喺守夜禮期間喺教堂度通宵。嗰年,我將聖母升天大齋分為兩段:一直唔食嘢到變容節,嘅變容節當日先食,然後又再唔食嘢直到聖母升天節。我喺全夜祈禱結束後就離開修道院,冇休息,甚至連幾塊乾餅都有帶。我到咗伊弗斯基修道院,交咗封信,就去碼頭等船。船原本應該下午四點到,但遲咗。我開始覺得唔舒服。旁邊有堆木頭,我就決定:「我坐去嗰邊,避開人眼,咁就冇人見到我,唔會嚟問我感覺點。」當我坐喺嗰木頭上,就諗住用念珠向聖母祈禱,求佢賜我少少食物。但我即刻壓制咗呢個念頭,對自己講:「你呢個可憐蟲!竟然為咁啲小事去煩聖母瑪利亞?」喺嗰刻,我見到有個和尚企喺我面前。

⁵⁰ 「如果方丈咁願意」呢句,係引用自修道院規章,意思係某啲條例嘅修改由方丈酌情決定。可敬嘅帕伊西奧斯講呢句嘅意思係「照你心裏嘅聲音去做」。

⁵¹ 呢度指大齋期第五週星期六誦念嘅大無眠頌,佢係所有其他無眠頌嘅原型。希臘原文具有非凡嘅詩意美感。——譯者附註。

⁵² 呢度講嘅係一封祝賀信,通常都包含咗靈性指引。

⁵³ 蘇羅提修道院採用新曆,而聖山則採用舊曆;因此,在蘇羅提,入睡節及其他固定教會節日都提前13天慶祝,而復活節及復活期節日則與之同時慶祝。——譯者附註。

⁵⁴ 嘅最聖母上帝之母祈禱頌歌結尾所唱嘅斯提希拉。

⁵⁵ 1955–1958年。

佢手上拎住一條圓麵包、兩隻無花果同一大串葡萄。「呢啲就當作供奉聖母瑪利亞啦,」佢講完就...消失咗! 我感動到差啲透唔到氣,又感恩到流起嚟,連食都唔想食啦!哦,主啊!我哋有位咁非凡嘅天主之母!連我哋最微不足道嘅小事都咁關心!你知唔知佢有幾愛我哋?!"

— 基羅納,請同我哋講吓至聖母點樣幫助同保護人。

— 我同你講一件喺俄羅斯發生嘅事。喺當地其中一個省,有兩間修道院並排而立,中間隔住一條鐵路。 咁,就有一間修院嘅修士去咗隔離個修院參加主保瞻禮,喺度飲到醉醺醺。返程個陣,佢哋醉到行唔到路,就咁攤喺鐵軌上瞓着,仲打緊呼。 然後聖母就顯現畀最近個車站嘅站長,同佢講:「你條火車快要碾過我嘅豬仔啦!」——「咩荒謬講法!你講緊啲乜嘢豬仔?」站長就咁樣敷衍咗佢。跟住聖母第二次再顯現畀佢,嚴厲咁重複講:「喂!.. 「你架火車快要碾過我啲豬仔啦!」——「究竟啲乜嘢豬仔?」站長愈聽愈擔心,「難道有成群豬走咗上軌道?」佢即刻去睇,點知真係見到一班醉僧攤喺軌道度瞓覺! 就喺最後一刻,佢先至將佢哋叫醒,趕出軌道;否則,災難就真係會發生:經過嘅火車真係會將佢哋全部碾過。你睇,至聖母瑪利亞就好似一位慈愛嘅母親,就算對佢唔聽話嘅孩子都會保護同照顧佢哋。

盡你所能緊緊抓住我們的大聖母——天主之母的衣角,好讓她能幫助你。我祈求至聖天主之母——全世界慈愛關懷的母親,保護你和全世界。亞孟。

第二章 論守護天使

守護天使好貼近我哋

Geronda,每個人都有守護天使咩?

— 係,喺聖洗禮聖事入面,上帝會畀每個人一個守護天使。

— 未受洗嘅人有守護天使?

— 上帝會保護未受洗嘅人,但佢哋冇守護天使;只有受洗嘅人才有。守護天使喺洗禮個陣開始負責一個人,然後一生都陪住佢。

— 導師,我哋嘅守護天使係咪永遠都喺我哋身邊?

— 永遠都係。佢時刻留意我哋嘅每一步。

— 佢同我哋有幾親近?

— 呢個要睇我哋嘅靈性狀態。

— 導師,當我哋犯罪嘅時候,佢會唔會離開我哋?

— 我哋犯罪嘅時候,佢會同我哋保持距離,但唔會完全離棄我哋。當我哋因罪惡嘅生活畀咗魔鬼權柄,我哋嘅守護天使唔會放棄希望,只會喺遠處憂傷咁守望住我哋。

— 師傅,但點解我哋感受唔到佢嘅同在?

— 就係同我哋感受唔到上帝同在嘅原因一樣。我哋嘅眼睛畀一團黑暗嘅雲遮住咗。要令呢層雲散去,就要有愛同謙卑。

當一個人感受到上帝同在,就會同時感受到守護天使就喺身邊。同一時間,佢嘅動作會變得平靜同溫柔,專注但唔受拘束。呢種鎮定同從容唔會令佢受苦;相反,會帶俾佢平安同喜樂。佢嘅動作中流露出一種靈性嘅自由。 敬畏同專注令佢心裏歡喜,佢不斷留意唔好失去嗰份甜美嘅感受。佢謙卑咁喺床上躺低,雙手摺疊放喺胸前。佢睡得好謙卑、好敬畏,起身就好平靜、好安靜。 當有人敲門,佢唔會急急忙忙去整理自己——因為佢本身就一直都保持得體。總之,呢種人時時刻刻都留意唔好令自己嘅守護天使不开心。

呢位天上嘅守護天使,因為同呢位塵世中好似天使咁嘅人貼近,好了解佢,亦都好開心。如果一個人過緊屬靈嘅生活,又好似個聽話嘅細路仔咁,咁佢嘅天使就唔使受苦,反而好開心可以同佢貼近。最後,天使滿懷喜悅,會同呢個人嘅靈魂一齊返去見上帝,因為靈魂做咗令天使同上帝都開心嘅事。但

試想像,如果一位守護天使為咗拯救某個人嘅靈魂,多年嚟努力奮鬥,最後卻空手返去見上帝,佢會有幾失望! 就係因為呢個原因——出於對守護天使嘅愛同尊重佢嘅辛勤付出——人要努力避免落入陰間。

我哋嘅守護天使保護我哋

— 基羅納,守護天使會唔會永遠都幫我哋?

— 我哋可以從佢度得到幾多幫助,就睇我哋自己。如果我哋嘗試至少有一隻腳企得穩陣,咁我哋嘅守護天使就可能會喺我哋身邊,喺有危險嘅時候拯救我哋。如果我哋做咗應該做嘅事,咁我哋嘅守護天使就會做好佢嘅本份。好多奇蹟都係靠天使先發生。有啲時候,年輕人喺最後一刻被奇蹟式咁阻止去犯罪,仲有好多其他事。

你知唔知天使有幾大能力?就算佢冇出聲,都一樣可以幫到人。有一次,我發現自己陷入咗一個絕境。我因為擔心到頭都痛到好似有人用鑿子一鑿一鑿咁喺我個頭骨度鑿——再鑿多幾下就裂開晒。我對眼真係差唔多彈出嚟,尤其係隻右眼。嗰種痛,真係痛到受唔住! 我喺地上打滾,痛到扭曲。我唔知點算好——只可以祈禱,求上帝至少畀我見到一線出路。突然,我見到我嘅守護天使喺我右肩旁邊。佢睇落似個十二歲嘅男仔——圓圓嘅面,一對超大隻眼。嘩,嗰張面孔真係靚到不得了!真係散發緊光芒!就憑佢嘅存在,所有嘅痛楚同沉重都消失晒——唔係因為喜悅,而係神聖恩典嘅力量。喜悅並唔會驅走痛苦。你可以同時感到痛苦又充滿喜悅,但神聖恩典就係另一回事,一件非常重大的事! 神聖恩寵係無可形容嘅。「如果係咁,」我重複講,「就用大鐵鎚嚟打我個頭,唔好用鑿子!」為咗咁嘅狀態,人唔會猶豫去捨出自己嘅頭。然後,一個可以突破僵局嘅出路出現——呢個出路係人類理性永遠都搵唔到嘅。

「佢同你講嘢咩,Geronda?」

— 冇,佢只係望住我。

— 基羅納,人見到天使嘅時候,只會見到佢嘅影像。但天使嘅真正本質係乜嘢?人眼究竟係咪睇到啲實質嘅嘢?

— 一樣好、好超然嘅嘢.....

我哋永遠唔可以忘記,我哋嘅守護天使永遠都喺我哋身邊,祂無聲無息咁照顧同保護我哋。但我哋自己都要自律,遠離罪惡。

第三章 關於聖人係上帝摯愛嘅孩子

「敬禮聖人,就係效法佢。」

Geronda,我聽講喺教會紀念佢哋嗰日,聖人會畀禮物畀向佢哋祈禱嘅人。真係咩?

— 梗係啦,點可能唔係咁?喺佢哋嘅瞻禮日,聖人會請人食靈性蛋糕!如果我哋用生命去取悅聖人,佢哋就會回報我哋靈性嘅甜品。

— Geronda,我點樣先可以對某位聖人產生愛慕?

— 你想鍾意邊位聖人?

— 聖若瑟及聖安妮,聖母瑪利亞嘅父母。

— 咁我哋咁講掂:你為我向聖父母祈禱,求佢哋幫我,我就會祈禱你能夠鍾意佢哋。仲有,如果你得,就每日讀一下教會紀念嗰位聖人嘅生平。咁樣做,你就會喺靈性上同所有聖人團結一心。

閱讀今日主日慶祝嗰位聖人嘅生平——其實閱讀所有聖人嘅生平——都帶嚟莫大嘅利益。因為呢類閱讀能溫暖心靈,並激勵人去效法聖人。咁樣人就唔會再為自己嘅「無盡苦命」嘈吵,而會勇敢向前。聖人嘅生平能堅定心靈嘅勇氣,甚至可以增強人嘅殉道準備。

— 導師,點解同名嘅聖人冇時要受同樣嘅苦楚?

— 你叫乜嘢名?

— Maria。

— 咁又係為咗紀念邊位聖瑪利亞?

— 敬奉埃及聖瑪利亞,老父。

— 你哋好幸運,埃及聖瑪利亞有受過酷刑。但講真,聖瑪利亞行咗最崇高嘅苦行,所以要跟隨佢嘅榜樣,咁你哋死後嘅生命就會同佢一樣。有福嘅靈魂啊,你所問嘅嗰啲聖人敬重同自己同名嘅聖徒,努力去效法佢哋——所以佢哋都行咗同佢哋一樣嘅壯舉。

— 導師,一個人要點先可以同聖人做朋友?

— 人要同佢成為同類。「敬禮聖人,就係模仿聖人。」⁵⁶——聖大巴色咁講。

— 老父,我良心好不安,因為我承襲咗一位偉大聖徒嘅名,但生活卻配唔上佢。

— 咁就試吓模仿你嘅聖人。聖女辛克列提卡識晒天下事,而家佢跨越距離,喺全世界幫助人。至於你呢?你同佢做朋友未呀?你記唔記得要向佢求,淨化同煉淨你嘅心靈,好等你能夠掌握神聖意義嘅深意?你睇,姊妹,就係咁:有啲名號就帶嚟更大嘅責任。總之,你要知道你嘅聖人好愛你。向佢求助,喺你嘅禱告中堅持呢件事。

我近排真係懶咗好多……我淨係靠聖人畀我嘅施捨過活——我做嘅嘢就係不停向佢哋要,好似個乞丐咁……而且一般嚟講,——我唔單止求聖人為我祈禱,連所有人我都求佢哋為我祈禱。聖人出於佢哋嘅大愛,就畀我施捨——畀我嚟自天上嘅麵包同天上嘅蜂蜜。⁵⁷

聖遺物嘅香氣

— 導師,你知唔知,卡帕多基亞聖人阿爾瑟尼奧斯嘅神聖頭顱喺佢嘅瞻禮日散發出咁強烈嘅香氣!

— 咁,點解佢唔會散發香味呢?聖人喺佢嘅瞻禮日,唔可以為佢嘅客人預備一頓屬靈嘅筵席咩?

— 師傅,但係點解聖物唔係成日都散發香味㗎?

— 有一條規矩可以套用喺所有情況。例如,有個大罪人去朝拜聖骨,聖骨就開始散發香氣——係想幫佢歸向上帝、懺悔。或者反過嚟,一個有德行嘅人朝拜聖骨,聖骨就唔散發香氣——係唔想令佢陷入驕傲。有時佢哋甚至會喺有德人面前散發香氣——作為聖人嘅靈性恩賜。每件事都唔同。

— 基羅納,有人懷疑聖徒遺體會散發香氣。

— 呢就係理性主義嘅作法。聖人嘅遺體有神聖嘅恩典。喺阿托斯山,連遺體本身都唔係,只係潘古達附近一個地方會散發香氣——就算冬天都一樣。

而喺我住過嘅卡圖納基,聖巴西爾嘅洞穴附近,⁵⁸ 有一處地方散發出香氣。依家嗰度連洞穴都有晒,只剩下一啲殘牆斷壁。好可能有好多聖人嘅聖遺物就藏喺呢啲廢墟附近!又有邊個知上帝幾時會將呢啲聖遺物顯現俾人睇?

我哋要懷住敬意向聖人禱告

— 基羅納,如果得嘅話,我想你幫我解釋一下《以撒書》入面嘅一節經文。

— 乜嘢「Isaac嗰度」?邊個Isaac?卡帕薩拉嘅Isaac老實?要講就講「聖阿爸Isaac」!就算講卡帕薩拉嘅Isaac老實,我哋都叫佢「Isaac老實」。咁我哋係咪要淨係用聖人嘅名嚟叫佢哋?根本唔可能。譬如,你唔可以對大殉道者聖喬治祈禱,講:「聽住,喬治,幫我做啲乜乜嘢。」咁樣好大膽,係唔敬嘅表現。我記得有一次畀咗一個平信徒一小塊卡帕多基亞聖阿爾瑟尼奧斯(⁵⁹)嘅神聖遺體,之後佢就淨係叫佢「阿爾瑟尼奧斯」。但係總要有啲禮貌同分寸㗎!

⁵⁶ 「因為毫無疑問,讚美卓越人物的人,在類似情況下,自己也必定會效法他們。」見:聖大巴薩利《著作》第一卷〈十九篇:論四十殉道者節〉,莫斯科:西比爾斯卡婭·布拉戈茲沃尼亞,2012年。第1028頁。——譯者附註。

⁵⁷ 「Reverend」係指神聖嘅恩典,滋養同喜悅人。

⁵⁸ 1967-1968年

⁵⁹ 卡帕多基亞嘅可敬者亞爾森尼(†1924年)——可敬者帕依修斯嘅同鄉兼親戚。亞爾森尼聖人因為係一位神父,就親身替佢施洗,並畀呢個新生嬰兒取咗自己嘅名。呢位慈愛嘅牧者、行奇者同苦行者,喺1986年由君士坦丁堡宗主教院宣聖。佢受敬嘅頭顱供奉喺蘇羅蒂修道院,嗰座以佢為名嘅教堂入面。可敬者卡帕多基亞嘅阿爾瑟尼奧斯長老嘅紀念日係10月28日(新曆法係11月10日)。——譯者註。

— 可能, Geronda, 佢因為心直口快先咁叫聖阿爾塞尼奧斯?

— 簡單? 我嚟講講簡單!... 你根本唔可以對只係年紀比我哋大嘅人咁講。就算敬禮阿爾瑟尼奧斯係佢親生老豆, 你都唔應該咁講。 佢唔應該淨係叫佢個名, 就算嗰位阿森尼神父只係大佢幾年——畢竟聖阿森尼係神父。依家佢成為聖人, 更加唔可以咁做! 可係佢唔單止同我, 連同其他人傾計, 都淨係叫嗰位神父個名。完全冇基本嘅尊重!

— 基羅翁達, 但係: 一個人冇用適當嘅頭銜去稱呼聖人, 唔一定係出於無禮, 而係可能出於純粹、真誠嘅單純?

— 要擁有以呢種方式稱呼聖人嘅資格, 一個人必須達到相當嘅屬靈高度, 擁有嗰種源自深厚虔誠同純真嘅聖潔膽量。的確, 有啲好似細路仔咁簡單嘅靈魂, 可以用純真無邪嘅童真對上帝講: 「我嘅神啊, 你一定要畀呢樣嘢我!」 「點解你唔畀畀我?」你記唔記得我喺《聖山之父》() 入面寫過一個有如孩童般純真嘅修士? 當佢嗰間房嘅井乾咗, 佢就由教堂牆上拎咗聖尼古拉斯嘅聖像, 綁條繩喺佢個銅環, 將聖像放落井入面, 然後好單純嚟同聖人講: 「聖尼古拉斯老實! 你想我喺你聖像前點燈? 咁就同水一齊由井裡升上嚟啦! 你自己睇吓有幾多人嚟我哋嘅小房, 但我哋連一口涼水都有俾佢哋飲。」水即刻開始滲入, 聖尼古拉斯聖像浮上水面。 佢拎起嚟, 虔誠咁親咗一下, 然後拎去教堂。⁶⁰ 但呢個係特別情況。任何人如果大膽咁向神同聖人祈禱, 就算佢未達到應有嘅靈性狀態, 都唔係表現出聖徒式嘅大膽, 而係愚蠢嘅魯莽, 只會招致神嘅震怒。

— 師傅, 喺聖徒瞻禮日前夕, 尤其係我敬禮嗰啲, 我都會喺自己房入面獨自守通宵夜禱, 以表敬意。照你講, 要點先可以「好似呢啲聖徒咁生活」?

— 首先, 讀佢嘅聖徒傳記。然後, 從《聖詠集》讀畀嗰位聖徒嘅所有聖詠; 呢啲都概述咗佢嘅一生。聖詠大部分唔係祈禱, 而係讚美聖徒嘅頌歌。 喺大詠經嘅每首詠詞之前, 都有「天主聖徒, 請為我哋向天主祈禱」⁶¹ 呢句祈禱文做答唱。然後向聖人求助, 無論你需要乜嘢都得, 磕頭、念念玫瑰經——盡你所能, 或者做啲你認為啱嘅嘢就得。最緊要就係你要祈禱。

當靈魂透過聖人而活, 就會懷着敬意同信心向佢哋求助。一個人如果對佢所仰望嘅聖人有敬意, 敬虔嘅祈禱就會自然而然咁湧現。先有認識, 然後成為朋友, 再嚟就係一段親切又簡單嘅對話——充滿敬意又好自然。

聖徒嘅幫助

— 基羅納, 聖亞爾瑟尼奧斯而家有咗自己嘅教堂, 佢會有咩感受?⁶²

— 喜樂! 畢竟, 佢而家有咗一個羊圈, 將佢嘅羊聚埋一齊, 並且照顧住佢哋。

— 導師, 人哋喺聖人被封聖之後, 比起之前, 會唔會得到更多幫助?

— 梗係啦。當教會封聖一位聖人, 佢已經覺得有責任要幫助我哋。咁講法, 佢比未封聖之前更加有迫切性要幫助我哋。而且, 上帝亦會差遣佢去幫助人。

— 導師, 聖人會唔會向上帝求, 叫人哋敬重佢嘅紀念?

— 唔係, 聖人唔會向上帝提出呢啲請求。 佢哋唔會同上帝講: 「主啊, 等信徒敬重我嘅紀念, 然後你就會因為呢件事幫助佢哋」, 或者: 「只幫助嗰啲敬重我嘅紀念嘅人」。聖徒哋係咁講: 「主啊, 呢啲人敬重我嘅紀念; 就因為呢件事, 賞賜佢哋。」

— 導師, 我對約翰福音傳道者——神學家嘅敬意, 比對同名嘅聖人更深。

— 唔使驚; 你嘅聖人唔會因為你更鍾意聖若望而妒忌你。 當然, 你應該尊崇佢做靜修主義嘅主保, 但就算佢唔係你嘅主保, 你嘅聖人——同其他聖人一樣——都會好開心, 當你心入面對某位聖人有好深嘅依歸, 並且從佢度得到幫助。

⁶⁰ 見: 聖山老者帕伊西奧斯。《聖山之父與聖山故事》第9-10頁。——譯者附註。

⁶¹ 喺希臘教會入面, 唔論聖人嘅品級(聖人、可敬者、殉道者), 喺晨禱嘅聖詠經中, 喺聖詠詩之前都會唱同一句呼應詞。例如: 「天主聖巴希爾, 請為我哋向天主祈禱。」——譯者註。

⁶² 呢間獻畀卡帕多基亞聖人阿爾瑟尼奧斯嘅教堂, 喺1974年喺蘇羅蒂嘅女修道院靜修院喺可敬嘅巴依西奧斯嘅祝福下建成; 跟住喺2014年長老巴依西奧斯被封聖之後, 為咗紀念呢兩位可敬嘅長老——阿爾瑟尼奧斯同巴依西奧斯——舉行咗盛大嘅祝聖儀式。——譯者附註。

聖人就係聖人,佢哋脫離咗人嘅慾望同瑣碎嘅憂慮。人係透過同自己特別有親近感嗰位聖人攞到幫助。有人向一位偉大嘅聖人求助,就得到幫助;另一些人向一位鮮為人知嘅聖人求助——同樣都得到幫助,因為喺呢兩種情況下,都係同一股神嘅力量在運作。

— 基羅翁達,如果一個人對某位聖人懷有特別的敬意,之前可能發生過什麼事?

— 如果對某位聖人產生了特別的敬意,就表示那個人在某種程度上已經聽到了該聖人的聲音。我們任何一個人,只要從聖人那裡得到幫助,都可能對他們產生一種特別的愛。這種幫助可以是在一件大事上,也可是小事上。我由細個開始就去Konica嘅聖女芭芭拉小教堂,所以對呢位聖大殉道者有特別嘅虔誠。當我入伍做無線電操作員嗰陣,雖然要接受正式訓練,但係佢都幫咗我;之後喺肺結核醫院做完肺部手術後,佢又再幫咗我。當時醫生同我講,一旦我隻肺清理好,就會拔走引流管同呼吸機。⁶³雖然佢哋通常五日後就會關晒,但到我呢度已經廿五日,條管仲未拔,我痛到好慘。12月3號星期六,我等緊醫生嚟幫我解除呢個折磨,但佢哋冇嚟。星期日朝早,聖女芭芭拉瞻禮日,我講:「如果聖女想幫,早就幫咗。醫生走咗;今日係星期日;冇人會嚟。而家有邊個會幫我拎走呢啲喉?我講咗幾句,又苦澀咁加埋一句:「我喺聖人個間細細嘅教堂點咗咁多油燈,送咗咁多燈芯,搬咗咁多油去,又清潔咗咁多次——點解拎兩條喉出嚟竟然咁難?」不過,跟住我就諗:「我一定係得罪咗聖女巴爾巴拉,所以佢先有叻安排人幫我拔出啲管。」突然我聽到一陣騷動。「發生咩事?」我驚訝咁問。「係咪有人出事?」佢哋話:「醫生嚟緊。」我唔知個主治醫生點解咁做,但係一大早佢就打電話畀我嘅主診醫生,吩咐佢哋:「去幫個和尚拔走啲管。」佢哋入嚟就話:「我哋收到命令,要拔走引流管。」顯然,我個番苦口苦心嘅說話戳到聖女巴爾巴拉嘅痛處。有時要呻幾句,但最好唔好成日埋怨。唔埋怨嘅人先有氣度。你睇吓點樣:同一位聖人有時會即刻應允所求,有時就唔係即刻。又或者,有時佢會幫助個個禱告者,因為佢當時心靈狀態好;有時又係因為個個人好似細路仔咁喊住埋怨。

— 導師,會唔會因為我嘅靈性狀態唔好,聖人就唔理我?

— 唔係,幸好聖人唔會咁樣。如果佢哋咁做,我哋就完咗。如果佢哋唔幫我哋,我哋就會滅亡。諗吓:佢哋而家喺天上歡喜快樂,而我哋喺呢度受苦。所以,當我哋求嘢嘅時候,如果佢哋唔聽到我哋嘅請求……如果我可以咁講,就唔公平。

— Geronda,如果我哋向上帝祈禱,求天使同所有聖徒幫忙,佢哋會唔會一齊喺上帝面前為我哋代禱?佢哋嘅祈禱會唔會合理一齊?

— 佢哋可以集體或者個別咁幫我哋,只要有需要——即係話,如果對我有好處嘅話。

— 導師,當我從某位聖人那裡得到幫助,可不可以告訴修女們呢?

— 唔好,淨係同 Mother Superior 講,對嗰位聖人要心存深切感恩。佢有權賜嘢畀你㗎?如果你知聖人點樣為你安排一切,就知道佢哋已經幫你免咗幾多厄運同麻煩!

— 導師,您有冇關於呢件事嘅啟示?點解您會咁講?

— 我可以同你講好多嘢,但已經講過嘅就夠晒多!我只係再補充一句,聖人哋都齊心協力嚟幫我哋——佢哋希望我哋開心得飛起,滿懷感恩。

聖徒哋跨越距離

— 導師,西奈山修道院院長聖喬治點樣由西奈去到耶路撒冷,喺嗰度領受聖體聖事?⁶⁴

— 佢領咗聖體聖血,一眨眼就返到。佢滿懷驚嘆。

— 導師,佢係咪同時喺耶路撒冷同埋喺佢嘅洞穴入面?

— 佢根本冇喺佢嘅洞穴入面!喺短短幾秒鐘,佢就去咗耶路撒冷、領咗聖體聖血,之後以極快嘅速度返到西奈山。

— 佢係咪飛過去㗎,Geronda?

— 係呀,佢加滿咗「超強」汽油,拎咗張靈性飛機票,就飛去佢要去嘅地方。

⁶³ 用於手術後引流體液。

⁶⁴ 西奈山的敬禮者喬治(+552年)有一次喺復活節期間,虔誠咁表達佢想去耶路撒冷聖墓教堂領聖體聖事的願望。當佢喺西奈山嘅洞穴入面,佢突然發現自己已經喺聖墓教堂參加咗聖禮(要行足十二日路),仲由耶路撒冷宗主教親手畀佢領受聖體聖事。敬禮聖喬治長老嘅紀念日係光明週星期三(喺西奈聖人同禱文中)同埋3月11日(24日)。— 譯者註。

— 點解會咁,老禪師,聖人可以同時喺兩個地方?

— 只有上帝無所不在。但聖人就唔係無所不在——佢哋會由一個地方去到另一個,但速度快到令距離化為烏有。對佢哋嚟講,有「近」同「遠」。我哋結核病療養院接受治療嗰陣,同我一齊住喺病房有個可憐人;佢病咗好多年,叫哈蘭比奧斯。佢仲想同嗰度其中一位護士結婚,最後仲訂咗婚。嗰陣時,結核病冇得醫,佢已經面對死亡。於是哈爾拉姆皮烏斯嘅媽媽滿懷悲痛,去咗聖帕拉史基維修道院祈禱。當時哈爾拉姆皮烏斯已經喺深切治療部,有人可以探佢,連未婚妻都見唔到。突然,佢媽媽打電話畀佢未婚妻,話:「唔使擔心!聖帕拉史基維話哈爾拉姆皮烏斯會好返㗎。」佢又補充:「而家係時候去拉米亞——嗰度另一間肺結核診所又有人喺生死邊緣。」⁶⁵即刻,哈爾蘭皮烏斯就開始好返。護士打咗電話去拉米亞,佢哋話本來啱啱先仲危殆嘅病人,竟然奇蹟式咁開始康復。你可唔可以想像聖帕拉史基維行得幾快!如果部車以咁嘅速度衝落去,一定會撞到粉身碎骨。而且聖帕拉史基維仲慳咗油錢同輪胎!

未知嘅聖徒「暗中」幫手

— 導師,啲我哋唔識嘅聖人會唔會幫我哋?畢竟,我哋喺禱告時都有呼求佢哋,係咪?

— 好多唔知名嘅聖人喺暗中幫我哋,雖然我哋完全唔知道佢哋存在。對我嚟講,佢哋先至係最偉大嘅聖人。佢哋有從人手上攞過一絲榮耀——只係得自上帝。我諗,就因為佢哋極度謙卑,佢哋誠心誠意咁求上帝令佢哋繼續隱藏身份,唔攞人哋嘅任何榮譽,但仍然喺暗中幫助人。⁶⁶我哋應該用特別嘅方式去敬重呢啲無人知嘅聖人,向佢哋獻上特別嘅感謝,因為佢哋能夠喺塵世度保持匿名,就喺沉默中,透過佢哋嘅祈禱同無聲嘅榜樣幫助我哋。

有一次,我想寫一位已經過身嘅孚日山修道士。我回憶起我所知道嘅佢一生所有細節,揀咗一個閒置嘅晚上,坐低開始寫。我點咗支蠟燭,拎咗支鉛筆同本筆記簿,但突然發覺我乜都記唔起,連佢個名都唔記得,雖然呢排我成日都喺諗住佢。我開始逐間咁回想我去過嘅聖山修道院、修道小屋同修道房。我由東面開始,一間接一間咁諗——可能記起啲咩。乜都唔記得。然後由西面再嚟——一樣乜都唔記得。我開始按年回憶,由我第一次到雅典山開始,喺腦海裏過晒我遇到嘅長老——但係我依然乜都唔記得。好似呢位修道士想保持匿名,而上帝就賜下祂嘅奇蹟。我只記得佢嘅人生對我嘅震撼,勝過我寫過嘅其他聖山長老。⁶⁷由此我亦明白,如果上帝唔願意,人就乜都做唔到。反之,只要上帝輕輕一息吹向一個人,嗰個人就會成為智者。

聖「僕人」同聖「守護者」

— Geronda,我牙痛。

— 算啦,痛少少,咁你先有少少好處啦!捱耐住,拜聖安提帕斯⁶⁸——念一串念珠。佢幫手治牙痛,一切都會好嘅。

— 導師,我已經向聖安提帕斯祈禱,但我隻牙痛仲係咁痛!

— 睇嚟有個原因聖人唔幫你。如果你向佢保證:「由今日起,我會喺所有事上更加小心謹慎」,咁聖人就會即刻幫你。聖安提帕斯係一位偉大嘅聖人;佢蒙受咗上帝嘅恩寵。

「安提帕斯係我忠實嘅見證人,⁶⁹」——就係《啟示錄》上咁寫嘅。

— 格羅恩達,聖女芭芭拉嘅聖事同聖詠都講佢可以止瘟疫。

— 瘟疫係乜嘢?

— 呢啲係瘟疫同疾病,Geronda,係由微生物傳播㗎。

— 啊,微生物……好啦,就請聖女芭芭拉幫你根除嫉妒呢種微生物,咁你就可以避開呢場瘟疫。再多印幾份聖女芭芭拉嘅頌文,分畀啲修女。

⁶⁵ 敬禮帕伊西奧斯當時喺塞薩洛尼基接受治療,而塞薩洛尼基到拉米亞鎮大約有270公里。——譯者註。

⁶⁶ 太6:4

⁶⁷ 參見:峨孚山長老帕伊西奧斯著《峨孚山之父與峨孚山故事》——譯者附註。

⁶⁸ 聖殉道者伯加繆主教安提帕斯(†約68年),被放入加熱到通紅的銅牛中殉道。紀念日為4月11日(24日)。——譯者註。

⁶⁹ 啟示錄 2:13。

— 仲有, Geronda, 我聽講聖女芭芭拉係大砲嘅主保聖人!
— 點解要驚訝? 聖人可以有好多職責, 佢都會一一完成。
— 基隆達, 聖伊琳係唔係警察嘅主保聖人?
— 係呀, 所以當你心入面有平安嘅時候, 就祈求聖伊麗娜,⁷⁰ 佢統管成個警察部隊, 到處建立和平——願佢都可以帶畀你心靈嘅平安。

— 導師, 我成日都唔見嘢, 之後要花好多時間去搵。

— 你唔記得向聖米納(⁷¹)祈禱? 你呢類散晒腦嘅人就係佢嘅「專長」。聖米納一眨眼就搵到失物, 仲唔使任何回報。我住喺一個共住嘅修道院嗰陣,⁷² 我一次唔見咗自己房嘅鎖匙——嗰陣我哋要鎖房, 因為有好多陌生人出入。我心諗: 「無所謂, 我去木工房搵吓啦。」點知木工房嗰把鎖都唔見咗。我本嚟想返去我做馬鞍嗰間工房, 但連嗰度嘅鎖匙都有。我心諗: 「依家我究竟去邊度好?」我於是點咗支蠟燭禱告聖米納, 點知即刻就喺一個我從未諗過嘅地方搵到晒所有鎖匙。就一支蠟燭——就搞掂晒! 畢竟, 聖人就算得一支蠟燭都會好開心, 會即刻嚟幫手。

我之前都唔知道原來有啲聖人圖入面會畫聖米納騎住匹馬。我阿媽同我講過, 聖米納曾經顯靈, 回應咗佢其中一條問題, 話佢就係騎住匹馬嘅。我就同佢爭, 堅持話淨係聖狄米特里同聖喬治先會畫騎馬。「唔係,」佢話: 「我見到嗰個騎住一匹棕色馬。」「你係邊個?」我問。「聖喬治有匹白馬, 聖狄米特里有匹栗色馬。你係邊個?」「我係聖米納。」佢話。

⁷³— 蓋羅翁達, 會唔會係聖斯皮里東自己向神求願, 令佢嘅聖骨唔會腐爛?

— 唔係, 當然唔係! 點可能咁? 聖人唔會求呢啲嘢。係上帝命定聖斯皮里東嘅聖骨要保持不腐, 好等人可以得到幫助。你睇吓上帝幾咁智慧咁安排晒一切! 科孚島、克基拉島同扎金索斯島離意大利咁近, 要帶領嗰度嘅人皈依天主教會會容易好多; 所以祂喺嗰度安放咗聖護佑者——行奇蹟嘅聖斯皮里東、可敬嘅傑拉西莫斯⁷⁴ 同聖狄奧尼修斯。⁷⁵

— 師傅, 當你喺寺院嘅時候, 我感到好安全。但係當你唔喺度, 我面對誘惑嘅時候, 我就好驚。

— 唔好驚。你身邊有強大嘅守護者, 唔好忘記佢哋, 要不停用你嘅禱告煩住佢哋。如果呢個無用嘅我幫得上忙, 無論我喺阿托斯山定喺呢度, 都會盡我所能幫你。如果喺塵世, 弟兄相愛都會照顧姊妹, 咁喺更高於塵世嘅靈性生命入面, 就更加會咁做。我特登將我嘅寶藏留喺度畀你——聖阿爾瑟尼烏斯嘅聖遺物——所以我嘅心而家都喺度,

因為你嘅財寶喺邊, 你嘅心就喺邊。⁷⁶ 我始終同你講過, 凡係我所有嘅珍貴之物, 都會留畀你哋嘅道觀, 就係敬禮阿爾瑟尼烏斯長老住嘅嗰度。聖人自己曾經同一個人講: 「⁷⁷ 我住喺帖撒羅尼迦附近。」既然佢住喺度, 就叫佢拎起佢嘅杖, 用主人嘅身份去對付啲流氓! 如果你太害羞, 就代我求佢。

畢竟, 所有聖徒嘅職責就係幫助同保護我哋呢班可憐嘅靈魂, 免受有形同無形嘅災難。而我哋嘅責任就係努力以基督徒嘅身份生活, 唔好令主傷心, 為聖徒點燈, 並向佢哋求助。喺今生, 我哋需要幫助, 好令自己更接近基督。將來喺天國, 如果上帝認為我哋配得上同佢一齊, 我哋就唔使再向聖人求助; 事實上, 到時就完全唔需要。

⁷⁰ Irina 呢個名, 由希臘文翻譯過嚟, 意思係「和平」。大殉道者 Irina 嘅瞻禮日係 5 月 5 日 (18 日)。——譯者附註。

⁷¹ 偉大殉道者米納 (約公元 304 年) 放棄咗佢嘅軍階, 拒絕迫害基督徒。佢喺山上隱居咗一段時間, 之後為基督受咗殘酷嘅折磨。紀念日係 11 月 11 日 (24 日)。——譯者註。

⁷² 喺 1953–1955 年嘅埃斯菲格門修道院。

⁷³ 特里米法斯聖人斯皮里東 († 約 348 年)——係塞浦路斯島嘅主教, 並參與咗第一次大公會議。自古以來, 佢一直被尊為同聖尼古拉斯齊名嘅行奇蹟者。紀念日係 12 月 12 日 (25 日)。——譯者註

⁷⁴ 可敬的基斯法尼基人革拉西莫斯 († 1579 年)——一位兼任神父及修道士的聖人, 曾於聖山阿索斯、耶路撒冷及基斯法尼基島過著苦修的生活, 其不腐壞的聖遺體現安放於基斯法尼基島。其紀念日為八月十五日 (二十八日) 及十月二十日 (十一月二日)。——譯者附註

⁷⁵ 扎金索斯聖人狄奧尼修斯 († 1622)——聖人基拉西莫斯之洗禮子, 博學之士, 曾於扎金索斯聖母阿納福尼特里亞修道院出家為僧。——譯者附註。

⁷⁶ 太 6:21。

⁷⁷ 敬禮帕伊西奧斯長老喺呢度有提過佢嘅名。參見: 聖山帕伊西奧斯長老著, 〈卡帕多西亞嘅聖人阿爾瑟尼奧斯〉, 莫斯科: 聖山出版社, 2010 年, 第 33 頁。——譯者註。

聖徒嘅奇蹟

— 導師,我有時一個人喺酒店做嘢時會好驚。

— 向 Hajj Efendi、⁷⁸ 祈禱,如果賊人嚟,佢之後會自己向你求饒。⁷⁹

— 基羅納,我唔驚賊,只係驚「tangalashki」。

— 都叫Hajj Efendi一齊令佢哋癱晒。你以為佢做唔到?

— 梗係得啦,Geronda!

— 你知唔知佢曾經唔止「麻痺」一個人,連架車都一齊「麻痺」?個司機喺車門度拋低咗鎖匙,架車就俾人偷走。但佢一祈求聖人阿爾瑟尼烏斯,架車就喺馬路中間停死,好似紮根喺度咁!啲賊最後唯有拋低架車,拎命咁走。

— 老爹,醫生話我腦入面有個腫瘤,要開刀。

— 去將你個頭緊貼喺聖阿爾塞尼奧斯嘅聖遺物上。你有冇見到佢點樣幫啲位姊妹?佢用唔使開刀嘅方法做手術,啲位姊妹連發生咩事都唔知。感謝上帝!唔好懷疑,佢都可以幫到你。⁸⁰

聖阿爾塞尼烏斯會幫忙。有位醫生叫我為佢病咗嘅女祈禱。我就求聖阿爾塞尼烏斯,佢女就好咗少少。你就要祈求聖人完成呢個奇蹟——願科學家能夠明白上帝嘅大能,願祂嘅名得榮耀。奇蹟係一個奧秘。可以經歷,但無法解釋。人類嘅心智無法理解。

— 導師,而家嘅人唔似以前咁信聖人。

— 就連以前,自稱無神論嘅人都會尊重聖人。我記得意大利佔領軍喺科尼察嗰陣,有次森林大火。有傳聞話意大利人自己縱火,等居民出嚟滅火時一齊捉晒佢哋。人哋聽到就四散逃開,森林繼續燃燒。意大利人去搵村長(佢係不信教嘅),問:「人哋去咗邊?」 — 「佢哋喺做嘢。」佢答。「點解唔嚟救火?」 — 「咁啦,」村長答:「萬一有火警,我哋有聖尼古拉斯喺度保佑。」(科尼察嘅主教堂就係為咗紀念聖尼古拉斯而祝聖嘅)。就係佢哋傾緊計嗰陣,原本晴朗嘅天空突然烏雲密布,傾盆大雨即刻落落嚟。意大利人見到呢個奇蹟,嚇到面都白晒。

— 基羅納,有冇啲聖人唔行神跡㗎?

— 聖人係咪行奇蹟,就睇上帝嘅意思。但係好多聖人嘅奇蹟,我哋根本就唔知道。

對上帝嚟講,有嘢係難嘅,就好似對一個喺上帝面前有膽量嘅聖人嚟講,有嘢係難嘅。基督話:

「我要賜給你哋能力,行出比我行過更大嘅奇蹟。」⁸¹ 基督呢番說話,既顯示咗祂嘅謙卑,又顯示咗祂賜畀我哋嘅豐盛恩典。主嘅謙卑真係何等奇妙——祂竟然賜畀聖徒恩典同能力,連叫死人復活都得,就同祂自己做過一樣!

聖徒嘅活生生嘅臨在

— 導師,我想親眼見到聖人阿爾瑟尼奧斯。

— 呢個願望好危險,因為仇敵可以用異象嚟欺騙你,你嘅心就會開始同你講,既然你被認為有資格見到聖人,你一定係個人物。到時,一旦你接受咗呢種「重要感」,仇敵就會不停喺你腦海度放佢個套小電影。所以,你要敬重聖人阿爾篤,但唔好去追求見到佢。佢會唔會向你顯現,已經唔係你嘅事,而係佢嘅事。

— 導師,當一位聖人向某人顯現時,其他人會唔會見到佢?

— 呢度有通用嘅規則。有時佢哋見到佢,有時只聽到佢嘅聲音,有時又乜都見唔到。每次都唔同;有通用規則,亦唔可能有。

⁷⁸ 呢個就係敬禮阿爾忒尼奧斯喺朝聖聖地之後先得嘅稱號。Hajjefendi——字面上嚟講,係土耳其語「朝聖者先生」嘅意思。——譯者附註。

⁷⁹ 敬禮帕伊西奧斯長老所講嘅,係指卡帕多基亞嘅聖人阿爾瑟尼奧斯所行嘅具體奇蹟(當賊仔入咗佢屋企,唔單止兩手空空離開,仲向佢求饒)。參見:庇護山長老帕伊修斯著《卡帕多基亞聖人阿爾瑟尼奧斯》,第94-95、96、100-101、101-103、104頁。——譯者附註。

⁸⁰ 呢啲建議並唔代表敬禮者帕伊西奧斯反對接受醫療;佢咁講,係想鼓勵我哋以信心向聖徒求助。

⁸¹ 參見約翰福音14:12。

聖徒嘅臨在係真實而有生命嘅!有時我哋搵唔到佢哋,反而佢哋會自己搵到我哋。當我由聖十字修房搬去帕納古達嗰陣,嗰間房已經荒廢咗。我淨係整理咗一間房,勉強有得住。我帶埋所有嘢過嚟,嗰幾本《聖人經》仲擺喺箱入面。到咗做晚禱嘅時間。但我點先搵到咩嘅《聖詠集》呢?我攤出日曆睇睇第二日係邊位聖人瞻禮日。但係我副眼鏡唔見咗,日曆上嘅字又細,我睇唔清楚第二日聖人嘅名,冇法用念珠做晚禱。我搵咗四十五分鐘,都搵唔到。「我咁樣搵落去都係浪費時間,我不如咁樣祈禱:『今日嘅聖人,請為我哋向天主祈禱。』」我心裏咁諗。我用念珠向基督同天主之母誦咗祈禱文,然後開始祈禱:「今日嘅聖人,請為我哋向天主祈禱!」嗰晚,喺做晨禱嗰陣,我同樣咁樣祈禱:「聖日啊,請為我哋向天主祈禱!」突然,我眼前出現咗一位光芒四射嘅戰士,散發住愛同慈父般嘅仁慈。佢行埋嚟,而我心入面感到一種難以言喻嘅喜悅。見到佢咁好心,我就撐起勇氣問:「請同我講,你喺邊度服役?你叫乜嘢名?」佢就答:「我係聖盧基利安。」⁸²我有聽清楚,又問:「聖盧基努斯?」——「唔係,」佢答,「聖盧基利安。」呢個名好奇怪,我再問一次:「聖盧基安?」——「唔係,」佢第三次重複:「聖·盧基·利·安。」然後我突然講:「我都中咗戰傷。」喺聖人隔離企住嘅係位著白袍嘅年輕醫生;原來係大殉道者潘特利蒙,聖·盧基·利·安就叫佢幫我檢查。聖人潘特萊蒙為我檢查後,我聽到佢同聖人盧基利安講:「佢所有傷口已經癒合,只要記低佢嘅軍人服務紀錄就得。」之後好耐,我一直感到好開心,同埋一股非凡嘅力量。當我搵返副眼鏡,睇返日曆,先發現嗰日係聖殉道者盧西利安嘅瞻禮日。夜晚,我去咗探幾個識嘅神父,喺佢哋屋企讀咗呢位聖人嘅生平。

到今日,呢位聖人仍然以佢嘅愛充滿我,用佢賜畀我嘅天國喜樂,令我嘅靈魂同肉身都好開心。

第四部。 「求,就必得着」

「當你懷住對自己罪性的深切覺知為自己禱告時,即使只為他人簡單地說一聲『主啊,憐憫我』,都將擁有極大的力量。」

第一章 為自己禱告

我哋要為自己同其他人求神嘅憐憫

Geronda,有時我為人禱告,突然間好有感動。之後我就唔再為嗰個人禱告,反而為自己禱告。

——點解?你咁啱為嗰個人祈禱,佢而家唔需要人祈禱咩?

——我有停過,Geronda。但我都想趁住呢個好時機為自己祈禱,因為我唔知幾時先會再有呢種虔誠嘅感覺。

——真係好!咁你就盡情享受,仲對住你嘅鄰舍講:「唔緊要,佢可以等」?嘩,你...最少係你禱告嘅時候,唔好講『可憐我』,而要講『可憐我哋』。呢個『我哋』包括咗你同其他人。我禱告嘅時候,就咁講:「主耶穌基督,神嘅兒子,憐憫我哋。憐憫眾人,同埋憐憫我呢個可憐人。」

將禱告分為三部分就好有幫助:第一部分係為自己祈求,第二部分係為活人,第三部分係為已故者。但就算咁,我哋都係為自己祈求得多過為其他人,因為我係孤身一人,而活人同已故者多到數唔晒。

——神父,我覺得我一世都唔夠去懇求上帝嘅憐憫。

——上帝會憐憫你。只要簡單而持續地祈禱,謙卑地為自己和所有人求祂嘅憐憫。當我們謙卑而有愛心地求上帝嘅憐憫,且不勉強自己,上帝就會賜給我們和他人一切所需。

⁸² 尼科美底亞嘅殉道者盧西利安(†275年)——佢同克勞狄烏斯、希帕提烏斯、保祿同狄奧尼修斯四位青年,以及聖女保拉嘅紀念日係6月3日(新曆16日)舉行。

— 或許,師傅,除咗向神求憐憫之外,我哋仲可以求其他嘢嗎?

— 上帝嘅憐憫包羅萬有。但如果真係有需要,你都可以向上帝求啲具體嘅嘢。

— 師傅,聖大巴薩略說:「在禱告中,你哋先感恩,然後只求天國。」⁸³ 佢呢番說話係乜意思?

— 聖人意思係我哋首先要為天國祈求。之後,照主嘅話,其他一切都會加添畀我哋。⁸⁴ 我哋唔可以畀次要同繁多嘅請求分散注意力,忘記咗最重要嘅嘢。

— Geronda,聖經話我哋要向神為自己嘅需要禱告。⁸⁵ 但係,聖父哋都避開為自己嘅需要禱告。咁我應該點樣禱告呢?

— 為靈魂所需的一切祈禱,而對身體的需求則少加留意。在《主禱文》中,當我們說:「今日賜給我們日用的飲食」,⁸⁶ 我們所求的不僅是身體的養分,也包括我們靈性生命所需,即按照上帝旨意而活的一切。

有一次,我住喺聖十字架個間小房入面,開始胃痛。有個修院嘅人送咗支樽畀我——佢哋以為入面係酒,想我當藥咁飲——點知入面竟然係醋。我有同送嚟個位修道士講,因為我覺得呢個就係上帝嘅旨意。大約過咗四十日。我飲雨水,身體更加唔舒服。有一日我真係難受得好慘。我飲咗好多水,之後整晚都受苦。第二日我口渴得好厲害,但我又唔敢飲。我去教堂點燈個陣,喺聖像牆邊、聖母瑪利亞聖像底下,見到一樽酒。嗰支酒樽係我自己嘅,我認得。但係有邊個倒咗酒入去?個陣日子有人嚟探我,雖然我經常去教堂,但聖像牆邊根本冇過支酒樽。嗰啲酒原來係酸嘅——正正就係我消化需要嘅。而且就喺同一日,佢哋又由修道院送咗另一支酒畀我。

— 格羅恩達,如果我全心向神求一樣嘢,祂會唔會賜俾我?

— 如果係為咗你自己好,佢就會賜畀你;但如果唔係,佢點解要畀呢?你記唔記得以色列人嗰段故事?佢哋硬要主賜佢哋一個王,雖然上帝已經警告佢哋未準備好?⁸⁷ 驕傲嘅掃羅就做咗佢哋嘅王,佢向佢哋徵收重稅,仲虐待佢哋。⁸⁸

我哋往往以為向神所求嘅嘢係好同有幫助,但其實往往適得其反。不過,神本身就係良善嘅,佢知道我哋每一個人需要乜嘢。所以,我哋就照以下咁樣禱告:「我嘅神啊,我嘅理性話我知呢件事對我嚟講係好嘅。但係,你比我更知道我嘅靈魂需要乜嘢。」「照祢旨意成就。」⁸⁹ 因為如果我哋由衷咁講:

「成就祢的旨意。」xml-ph-0000@deepl.internal因為如果我們真心說:

為屬靈追求的禱告

— 基羅納,阿爸伊撒克寫道:「你未將自己嘅情慾淨化,點可以希望去愛神呢?」⁹⁰ 呢是否即係話,如果一個人未將自己嘅情慾淨化,但又想愛神,就顯得唔夠謙遜?

— 唔係,點解會無恥?人努力淨化自己嘅情慾,同時又渴望愛神,兩者係同一時間發生。真正嘅無恥係指嗰啲對自己嘅情慾毫不在意,卻又喺禱告中祈求獲得神嘅愛。

— 導師,我喺某度睇過,祈禱中所求嘅嘢係按一個人嘅信心同心靈嘅溫暖嚟賜予。

— 你究竟向神求啲乜嘢?

— 好畀佢拯救我脫離剛硬嘅心,喺禱告中軟化我嘅心。

⁸³ 「當你成就咗呢兩方面——榮耀同謙卑——個陣,就求你應該求嘅嘢;就係,如我以上所講,唔好求財富,唔好求世上嘅榮耀,唔好求身體嘅健康……而係,照你所吩咐嘅,只求神嘅國度。」見:聖大巴色《著作》第2卷。《苦行規則》。第1章。莫斯科:西比利斯基鐘聲出版社,2009年。第323–325頁。——譯者附註。

⁸⁴ 太6:33.

⁸⁵ 參見《馬太福音》21:22。

⁸⁶ 太6:11.

⁸⁷ 參見撒下 8:4–22。

⁸⁸ 參見撒下14:24–31,22:16–21。

⁸⁹ 太6:10.

⁹⁰ 「人若愛世界,就不能同時愛神。」見:敘利亞的以撒,《苦行言行錄》第35則,第190頁。——譯者附註。

「你哋祈求,就畀你哋,⁹¹」基督咁講。如果你所求嘅係純潔嘅,並且對自己有益,咁你就會得到你所求嘅。如果你向上帝求力量,為你嘅罪求赦免,同埋幫助你嘅鄰舍,呢個係好嘅請求,上帝會賜畀你。但如果你淨係想得著禱告嘅恩賜,為咗享受佢,你真係以為佢會畀你咩?

— 師傅,有時我會向上帝祈求:「主啊,開悟我!」我咁樣求啱唔啱?

— 首先要自己努力,然後先向神求啟悟。畢竟,神想見到我哋有努力,咁佢先會畀我哋所求嘅嘢。諗、禱告、留意自己同用智慧行事,主就會啟悟你。例如,當有人問你嘢嘅時候,唔好急住答,要向神求光照。祈禱:「我嘅神啊,求祢光照我,叫我知道講啲乜嘢好。」——咁神就會喺個情況入面,將啱嘅說話放喺你口入面。急急忙忙嘅回答係出自人嘅心思,但透過禱告而嚟嘅答案就係出自上帝。

— 師傅,我好唔專心,成日錯過上帝畀我嘅機會。所以我好驚去求祂幫忙,唯恐再輸晒所有嘢,落入定罪之中。

— 求神幫助,同時求祂幫助你更加留意,好令你可以好好把握祂賜畀你嘅有利機會。

— 神父,可唔可以求上帝畀我去天堂?

— 我唔知……以我為例,我唔係求上帝令我去天國,而係求祂幫我,唔好用我嘅生命去令祂傷心。但係,如果我最後落入地獄,咁唔係會令上帝傷心咩?主唔會拯救一個求祂幫助,唔想用任何方式令祂傷心嘅人出地獄咩?

病時嘅禱告

— 老神父,我近排心臟有啲問題,好驚會出事。

— 唔使驚。我哋每一個人都要有啲問題,因為有啲問題,我哋先可以坐喺基督腳前,向佢求助。

— 老神父,請為我祈禱,願我早日康復。

— 咁樣禱告唔係為你好。如果你有信心撐落去,你就會攞到天國保險基金嘅退休金,比鄉村互保會嘅退休金仲高。⁹²我喺某度見過有人病咗,搵聖人潘特萊蒙求醫治。聖人有醫治佢,但個病人繼續禱告,最終都康復咗。到佢死嘅時候,佢先發覺因為痊癒咗,反而蝕咗好多冠冕。然後佢對聖人潘特萊蒙講:「噢,你明明知道我會蝕冠冕,點解仲要醫好我?」

— 師傅,喺健康問題上,我應該幾多程度依靠上帝?

— 首先,你要信靠上帝。然後,次要啲,就信靠人——醫生。

— 導師,對嚴重疾病應該抱持咩正確態度?

— 求醫之前,一定要先禱告同守夜,咁上帝先可以幫助同啟發醫生。仲要唔好忘記拎少少聖亞爾森尼奧斯燈油,唔好忘記飲聖水,同埋讀《聖詠集》...

— 導師,因為我病咗,跟唔到修道院嘅規矩,令我好傷心。

— 就算你病咗有做嘢——唔念珠祈禱,唔拜倒,淨係講「榮耀歸於你,哦,上帝!」——都夠晒。⁹³

— 導師,當我病咗嘅時候,痛楚令我無法集中精神去祈禱。

— 呢種祈禱既辛苦又受苦;佢係信心嘅偉大作為,所以比健康人嘅祈禱更易被聽到。

人都要鍾意痛楚,至少要有少少。病痛對一個人嚟講係一大福氣。當人明白呢點,就會歡喜咁接受痛楚,並開心得唱道:

我會隨時頌讚主。⁹⁴我記得可憐嘅加百列長老⁹⁵喺卡魯拉受咗好多苦,好多苦……但係,喺佢痛嘅時候,佢都會唱歌。佢癱喺床上,會自言自語:「佢哋同我講『呢個就係你嘅十字架』——但釘子喺邊?有咗釘子,又點算係十字架?」

— 呢件事持續咗幾耐,Geronda?

— 好耐,差唔多一兩年。佢一個人住。佢個間房嘅地板爛晒,冬天有啲風從啲窿吹入嚟,凍到嚇死人!但就算咁凍,呢位病咗嘅長老都繼續唱歌,讚美上帝。

⁹¹ 太七7。

⁹² 希臘有好多修道士都攞農業保險組織(Οργανισμός Γεωργικών Ασφαλίσεων, OGA)嘅退休金。——譯者附註。

⁹³ 牧師喺呢度講緊一位病危又非常虔誠嘅姊妹。

⁹⁴ 詩篇 33:2。

⁹⁵ 另見:新亞托斯帕特里孔,第1卷。莫斯科:Orfograf, 2013年。第62–89頁。——譯者附註。

生病嗰陣,唱聖詩係一種良藥。就算人病得好嚴重、痛楚好大,教會詩歌嘅聲音都可以撫慰傷痛。如果自己仲可以唱少少,就更加好。就係今晚,我痛到受唔住,就盡我最大聲去唱,將所有力氣都唱晒落去。你知唔知嗰啲歌聲畀咗我幾多力量?⁹⁶

第二章 為他人禱告

為和平祈禱,同時要留意自己嘅罪性

長老,有時我見到人哋受苦,就唔想為自己禱告。

——畢竟,我哋為自己祈禱唔係淨係為咗自己。為自己祈禱係必要嘅準備,好令我哋可以以合適嘅裝扮喺神面前站立。要感受到他人嘅痛苦,就要先整頓好自己。當你對自己嘅罪性有深切嘅覺知,為自己祈禱嘅時候,就算只係簡單咁講「主啊,憐憫我」,都具有好大嘅力量,因為呢句禱告帶住極大嘅謙卑,而謙卑會吸引上帝嘅大憐憫。

——師傅,我覺得自己需要為自己禱告好多,反而忘記咗為其他人禱告。

——睇吓:要脫離舊人,就要為自己禱告。但當神聖嘅憐憫點燃咗,就會忘記自己,去為其他人禱告。當你為自己禱告咗一陣,就要記住成個受苦嘅世界同埋啲離棄上帝嘅人。亦為嗰啲浪費咗主賜畀佢哋嘅時間、仍然無神嘅人祈禱——佢哋而家雖然悔改,但已經太遲,冇用。為所有人獻上禱告:「主耶穌基督,神之子,可憐我哋。」咁做,你就等於為自己、為求過你禱告嘅人,同埋為全世界祈禱。

——師傅,我對人感到憐憫,但我又唔夠膽向神求助。有個念頭對我講:「神會真係聽你呢個信心咁細嘅人講嘢咩?」

——唔好聽嗰個細魔鬼,佢會由「右邊」偷偷爬埋嚟你,利用你嘅「假謙卑」令你陷入絕望。你要講:『我嘅神啊,我信心好微薄,但求你垂憐,因為如果因為我而令其他人受苦,就太唔公平。』有一次,喺一次嚴重乾旱期間,喀山山(Mount Athos)嘅一位修道士⁹⁷咁樣祈禱:「我嘅神啊,我懇求你,賜畀人民少少雨水。唔係為咗我哋:我哋係修道士,已經發誓要過苦行生活。可憐世上受苦嘅窮人,但係

喺佢哋自己嘅清貧之中,⁹⁸都為我哋留咗啲。如果我處於良好嘅靈性狀態,你就會聽我,人民就唔使受苦。我知道自己係大罪人,但係因為我而令其他人受苦,公平咩?咁就幫幫佢哋啦!佢哋冇時間再去祈禱——所以我盡我所能為佢哋祈禱。」一個半鐘頭之後,落雨啦:遍佈馬其頓、色薩利同庇護山!

——師傅,當我為和平禱告嘅時候,有個念頭話上帝對我好厭惡,因為我放低「自己嘅死人」,去埋葬人哋嘅。⁹⁹

——你出家嗰陣,唔就已經埋葬咗「自己嘅死人」咩?你要咁樣禱告:「我嘅神啊,我呢個僕人唔配畀你垂聽。但你可唔可憐世上嗰啲受苦受難嘅人?我求你,幫幫佢哋。」當一個人懷著愛心同謙卑為鄰舍禱告,並且意識到自己嘅罪性而努力,上帝就唔會轉臉唔理佢;相反,祂會幫助佢同其他人。但如果一個人喺為人禱告嘅時候自以為聖潔,將人當成罪人,咁佢就真係上帝眼中嘅可憎之物。

他人的痛苦必須成為自己的痛苦

——師傅,您曾經答應我哋會組織一個「禱告組」。幾時先可以成事?

——呢件事要睇你哋自己.....下次我嚟到,就知你哋係咩狀態.....如果你哋帶住痛苦去禱告,你哋知唔知會有幾咁有力?當你哋為世界嘅需要禱告,嗰啲喺同一刻向神求助、同你哋同頻嘅人就會得到神嘅幫助。我可以感受到喺禱告嘅靈魂;我感受到佢哋嘅禱告,就好似強勁嘅無線電波。好多時我甚至可以講出,某個因神幫助而康復嘅病人,係喺咩日子、幾點鐘嗰陣禱告嘅。

⁹⁶ 由帕伊西奧斯神父於1994年6月11日講述,正好在他安息前一個月。

⁹⁷ 講呢番說話嘅,就係可敬嘅巴依西奧斯本人。

⁹⁸ 馬可福音12:44。

⁹⁹ 參見《馬太福音》8:22及《路加福音》9:60。

— 基羅納,你為佢哋祈禱嘅時候,佢哋會唔會感受到呢?

— 係呀,佢哋會感受到;就好似腳底下嘅地面開始震動,佢哋滿懷敬畏。當祈禱帶住同情心,就算陌生人都會察覺到有人為佢哋祈禱。

— 神父,我哋為其他人祈禱,喺咩時候最令上帝喜悅?

— 就係當我哋意識到對方究竟有幾需要嘅時候。呢個係當我哋將自己置於被我哋祈禱嘅人嘅立場先會發生。如果我哋將自己放喺病人或者已故者嘅位置,就會幫助我哋以同情心去祈禱;同情心進入心靈,我哋嘅祈禱就會由衷而出。

— 導師,當我沉溺喺自己嘅思緒入面,就禱告唔到。

— 點解,我親愛嘅孩子,你咁執著自己?點解唔諗吓啲受苦嘅人?你知唔知有幾多家庭支離破碎,有幾多受困嘅細路仔喺街頭「長大」,有幾多人喺孤兒院度冇得享受媽媽嘅愛?諗吓,而家有幾多人喊住「救命啊!」——但附近根本冇人可以幫佢哋?有幾多人喺海裡淹溺,有幾多人選擇結束生命,有幾多人正受苦?世界上有咁多人需要和尚嘅祈禱,但我哋卻浪費寶貴時間喺無謂嘅空想或者幼稚嘅埋怨,連基本嘅寺規都唔遵守。所以要存心:走出自己「自我」嘅界限,將他人嘅痛苦當成自己嘅。咁樣做,你自己會得到心靈嘅平靜,會從上帝度攞到賞賜,亦都可以幫助到其他人。

我住喺Philotheos修道院嗰陣,當時嗰度係一班獨修嘅和尚¹⁰⁰,有一晚我喺自己嘅房入面祈禱,就感受到有個有需要嘅人嚟到修道院。佢係一個可憐嘅人,畀惡魔附身。修道院嘅大門日落時就關,第二朝先開。「我而家應該點做?」我諗。「我最少都要俾佢啲嘢食;唔係佢餓住點捱到朝早?」跟住我諗到一個主意。我到儲物室拎咗啲食物,¹⁰¹放喺個籃入面,綁條繩,然後由我個朝外嘅窗口放低個籃。之後我心都靜唔到。成晚我都充滿同情咁祈禱:「我嘅天主,我已經盡咗我所能;我唔配求祢幫助祢嘅受造之物。但係佢因為我而受苦,公平咩?」到咗朝早,當修道院大門一開,嗰個男人入嚟,佢已經好咗。佢入咗教堂,讚美上帝。良善嘅主憐憫佢,將佢從魔鬼手中拯救出嚟。

— 基羅納,當你為受苦嘅人祈禱嘅時候,祈禱者嘅心思係轉向基督,定係轉向鄰舍嘅苦楚?

— 你唔係向基督求助,為你嘅鄰舍禱告啲咩?禱告由對人世苦難嘅思緒開始,但最終會轉向基督。

— 老父,當我心硬嘅時候,我就會諗起自己曾經要忍受嘅各種苦楚,然後求神幫助正經歷相似苦楚嘅人。

— 冇錯。如果你咁做可以令你更了解同體會對方,就咁做。「我嘅神啊,」你咁講,「就如祢咁大賜福畀我,亦求祢幫助我呢位比我更好嘅弟兄。」

— 導師,當我為一個人嘅得救禱告,同時又求上帝唔好畀佢受苦,咁樣係咪唔啱?

— 唔係,蒙福嘅靈魂,呢件事入面都有憐憫。當一個人禱告嘅時候,又愛佢嘅鄰舍,上帝就喜悅。但最終,上帝會做對靈魂最好嘅事。

為特定需要同全世界嘅禱告

— 導師,當崇拜結束時,我因為一直瞓着,未能好好禱告,就感到好煩躁。

— 要趕走瞓睡,就反思任何可能喺靈性上打動你嘅事。

— 老神父, surely有嘢比人哋嘅苦難更能激起一個人嘅同情心?

— 你講得啱。但如果你淨係諗「一般」嘅人類苦難,冇乜用。最好諗啲具體而家正經歷緊好大苦難嘅人。咁樣你先會對佢哋生出同情,你嘅祈禱先會出自肺腑。由一件最令你心煩嘅具體事件開始,然後再諗其他受苦嘅人。例如,任何戰爭都有好多傷兵。如果你可以同所有受苦嘅人感同身受,就算未見過佢哋,都係一件好偉大嘅事。但如果你覺得好難同佢哋保持距離去感同身受,你可以咁做:當你見到,例如,有人切到手指,你就可以開始諗:「睇吓佢幾痛呀!如果佢唔止係切到手指,而係變成殘廢,失去條手臂或者條腿,又點算?!」「世界上又有幾多人咁不幸,根本冇手冇腳!」..."你一定會同意,只係喺

¹⁰⁰ 修道會(自規修道院)係一種修道院,入面嘅修士唔會選出共同嘅方丈,而係喺靈性修持同埋自行照顧物質需要方面各自過住獨立嘅生活方式。聖山(Pantokrator)上最後一間獨奏制修院喺1992年改造成共住制修院。——譯者附註。

¹⁰¹ 敬禮帕伊西奧斯曾任一段時間的倉管——他負責儲存及分發食物。

新聞度聽到有架火車出軌,同親眼見到 一列真係出軌、滿佈死傷嘅火車係完全唔同嘅。因此,當你為某啲具體嘅苦難帶住悲傷去祈禱,你自己就會得到幫助,亦都幫助咗你嘅鄰舍。

— 導師,當啲聖餐預備禮期間鐘聲響起嗰陣,¹⁰² 我唔係誦念具體名諱,而係用概括嘅方式,例如:寡婦、孤兒、孤獨嘅人.....咁做啱唔啱?

— 我都係咁做。不過,要帶住深切嘅悲傷去紀念佢哋。做 Proskomedie 嘅神父亦唔好淨係照本宣科咁讀名同拎聖餅粒。唔係:佢要為每一個人帶住深切嘅悲傷去祈禱。如果佢咁樣祈禱,奇蹟就會開始發生。 有一次,一個被惡魔附身嘅人被帶去見神父,佢哋請神父為佢舉行彌撒。神父喺聖體禮期間為佢紀念,喺擲出聖體之前,以深切嘅同情心說:「主啊,你看見你嘅受造之物正受苦!」...「救佢脫離魔鬼嘅權勢。主啊,求祢紀念祢嘅僕人.....」魔鬼受唔住,就離開咗嗰個可憐嘅人。

— 師傅,係咪應該為一樣嘢長時間祈禱?定係轉到另一項請求上,對全世界都懷有同情心?

— 點解要只限於一件事?最好求唔同嘅嘢:一樣、另一樣、第三樣——等一個請求接住一個請求.....喺呢啲唔同嘅請求之後,就可以反思全世界嘅集體苦難,然後禱告。呢種禱告令上帝生出憐憫,因為入面有種高尚。

— 導師,我哋喺為所有人祈禱嘅時候,應該求啲乜嘢?

— 所以我哋要為每個人祈求一個「蒙福嘅樂園」。¹⁰³ 畢竟,基督犧牲咗自己,好叫所有人都得救:無論係離佢近嘅,定係離佢遠嘅。所以我哋就應該為所有人祈禱,願佢哋都可以認識上帝、愛祂、討祂喜悅,並得救——即係進入天堂。有一個人¹⁰⁴ 咁樣祈禱:「我嘅上帝,我已經喺天堂生活過——就係喺呢個世上。」 所以,我死後,就差我去地獄,代替我兄弟,而佢就可以住喺天堂。」雖然如果呢個人真係去到地獄,我諗因為佢嘅大愛,佢所在嗰個地獄小角落都會變成天堂。因為有愛嘅地方,基督親身喺度,而基督喺嘅地方,就有天堂。

為請求我哋代禱者嘅禱告

— 導師,當人哋求我哋,例如:「為我個子女祈禱,佢而家要考試。」或者:「為某人祈禱——佢快要開刀。」咁我哋之後要唔要問返結果點?

— 點解要問呢?係咪好等你之後可以吹噓:「榮耀歸於你,上帝啊,我嘅禱告得應驗啦」?你有冇禱告?你做咗你嘅本份?你唔使做其他嘢。

— 師傅,當有人請你為佢哋祈禱嘅時候,你點樣為佢哋祈禱?

— 喺手術之前¹⁰⁵,我會企住讀人畀我嘅紙條,不時向地下磕頭。返到醫院之後,我就開始攤低身讀。好咗之後,我又再企住讀嗰啲紙條。

— 導師,當有朝聖者留低紙條俾我哋為佢哋禱告,但我哋唔知道佢哋嘅需要,我哋應該點為佢哋禱告?

— 說:「主啊,憐憫祢嘅僕人,祢自己知道他們的需要。」

— 咁,Geronda,如果我哋為人祈禱,但又唔知佢哋係生係死,點算好?

— 說:「主耶穌基督,憐憫祢嘅僕人。」

— 師傅,有時我會忘記為啲人喺指定日子同時間為某件事求過我嘅時候禱告。

— 開始你嘅禱告時,就對佢哋講:「主啊,賜恩眷顧祢嗰啲僕人,佢哋喺我哋呢班唔配嘅人之中,吩咐我哋為佢哋禱告。」¹⁰⁶ 提兩三次佢哋嘅名,跟住為全世界禱告,講:「主耶穌基督,賜恩眷顧祢嘅僕人。」

— 有時,Geronda,我會忘記啲叫我為佢哋禱告嘅人名。

¹⁰² 根據阿索斯山嘅傳統,喺普羅斯科米迪亞結束之前,神父會敲響一隻細鐘,信徒就靜默咁紀念活著同已故嘅東正教基督徒名諱,同時神父會為佢哋拎出已祝聖嘅聖體碎片。

¹⁰³ 「願你安息」係希臘嘅常見祝福語。——譯者附註。

¹⁰⁴ 呢度所講嘅係最尊貴嘅帕伊西奧斯大主教本人。

¹⁰⁵ 結腸惡性腫瘤切除(1994年2月)。

¹⁰⁶ 見《時課書》。午夜課及晚課結束時之ektenia禱告。

— 如果你唔記得佢哋嘅名,就為有相似需要嘅人祈禱,例如病人、行錯路嘅年輕人,同埋其他類似情況。喺你嘅祈禱一開始,講:「我嘅神啊,最先幫助嗰啲最需要幫助嘅人」——然後繼續講:「憐憫祢嘅僕人。」

— 導師,我會按求我代禱嘅人嘅需要分類:為健康、為開悟等等。但係名單愈嚟愈長,我應該繼續提呢啲名幾耐?

— 首先,提到新嘅名字,然後加埋:「主耶穌基督,憐憫祢嘅僕人同埋祢嘅全世界」,咁你嘅禱告列車就唔會淨係得幾個乘客。

— 導師,當有人請我為某個需要禱告時,我應該禱告幾耐?

— 視乎需要同埋你對嗰個人有幾多憐憫心。有人嘅需要可能唔算好大,但見到佢受苦令你好心痛,所以你可能為佢禱告好多年。有時,只要一串念珠就夠。

— 所以,Geronda,究竟有咩跡象先代表我為人嘅請求禱告夠晒?

— 只要你心裏面感到平靜,就祈禱;祈禱時唔應該有任何勉強。而祈禱嘅長短就視乎你有幾多時間。不過,你要知道:關鍵唔係人祈禱祈得多,而係點樣去祈禱。有人可能會以為自己好叻禱告,因為佢哋花咗好多時間,但係如果禱告有痛楚,就唔係真禱告。另一個人可能有咁耐,但佢嘅禱告真誠,因為係帶住懊悔同謙卑嘅心去禱告。如果數量同質素都兼備,虔誠嘅靈魂就會從上帝度收到雙倍嘅恩典同祝福。

— 導師,當有人帶住好多煩惱嚟到修道院,又留紙條叫我為佢哋祈禱,我好深切體會佢哋嘅痛苦。但係我根本冇足夠時間,按佢哋嘅需要為佢哋祈禱,呢點令我好困擾。

— 有個人同你分享佢嘅痛苦;你聽住佢,心入面無聲咁為佢流血。就算你有足夠時間為佢禱告,嗰滴心血都勝過好幾個鐘頭嘅禱告。呢份同情心就係出自肺腑嘅禱告,上帝會回應。或者,例如你讀緊人哋畀你嘅紙條,同時又因為有足夠時間為佢哋做更多而感到憂慮。但你要明白:一個帶住心痛讀出嚟嘅名字,唔係寫喺一張紙上,而係直接寫喺天上;佢會直達上帝嘅寶座!

為病者禱告

— Geronda,我而家病咗。病嗰陣要跟乜嘢規矩?

— 如果你可以,就輕聲唱聖詩,或者誦念「耶穌禱告文」,為自己同其他人向神求健康;因為你身形渾弱,可能比其他更人更易同佢哋感同身受。生病嘅時候,你會得到各種機會去禱告。就連你自己嘅痛苦,都係你為受苦者帶住憂傷祈禱嘅重要前提,令你嘅禱告可以出自肺腑。其實,呢種祈禱就係修道者嘅主要職責。如果你明白呢點,你就唔會灰心,而會不停咁禱告,並感謝上帝。

— 導師,有啲人會寫啲字條,寫上病人嘅名,然後送去唔同嘅寺廟嚟紀念佢哋。

— 呢樣好,但係唔夠。人要自己為病人祈禱,亦要提醒病人唔好忘記祈禱。唔好以為已經將名送去各處庵堂求祝文,就自欺欺人,令自己安心。

— 導師,近排我有諗過求神接走我個兄弟,佢而家殘廢咗,受得好大痛苦。

— 你唔好同上帝講佢要點做。信靠佢,將問題交畀佢去解決。上帝知道乜嘢對祂嘅兒女最好。上帝係一位慈愛嘅天父,佢一定會做最正確嘅事。

— 導師,當病人面對死亡威脅時,你點樣禱告?

— 我盡我所能去祈禱;我可以將祈禱同禁食、跪拜或者其他方式結合——然後我就將一切交託畀上帝,因為祂天生就係良善嘅。

— 師傅,但如果上帝連我哋唔祈禱都知道乜嘢對每個病人最好,咁我哋點解仲要祈禱?

— 我哋要向神祈求,如果康復同延長生命可以引領靈魂得救,咁良善嘅神就會即刻幫助。但如果我哋唔為病人祈求,疾病就會照自然規律發展。

痛苦中嘅禱告會帶來神聖嘅安慰

— 神父,當我聽到人嘅憂愁時,我會好難過。呢會唔會係信心不足嘅徵兆?

— 睇下:無信心就係為自己擔心。為其他人擔心就叫同情。真正嘅同情會帶住禱告,跟住就會有神聖嘅安慰。所以,盡量禱告,然後將一切交託畀上帝,放寬心。諗吓:上帝對祂嘅受造之物嘅關心,會唔會比你少?咁你點解要刼到精疲力盡?

對於一個在靈裡有痛苦、為他人受苦的人,上帝賜給他極大的安慰,否則他根本撐不下去。你知道我讀完成堆來自各種不幸和問題的人的來信時,是多麼苦澀嗎?因為這份苦澀,我之後什麼都吃不下。然而,真喜樂就從這痛苦中誕生。上帝按你所受嘅苦楚嚟賜你安慰;佢安慰你到咁深,深到你頂唔順。雖然啱啱你仲為鄰舍受苦、喊住禱告,但而家你卻歡喜快樂。呢位良善嘅上帝好似對你講:「唔好咁擔心,我嘅孩子…… 我已經聽到你嘅呼求。」

第三章 為亡者禱告

「佢要從死亡過到生命」

Geronda,你而家痛唔痛?

— 咁,你點睇?如果我喺天光前死咗,對我嚟講就意味住一個偉大嘅日子開始:有夜晚,亦有朝早!順帶一提,我死咗之後,你哋自己留住個太陽啦!¹⁰⁷

— 導師,當一個靈性上預備好嘅人要離開呢個世界嘅時候,佢會有咩感受?

— 我點知呀?

— 有人同你講過,老爹?

— 「佢已經由死入生」(¹⁰⁸)——唔係聖經上咁講㗎咩?所以呢個塵世嘅生命其實就係死亡,而死亡就係通往真正生命嘅通道。因此,一個屬靈上預備好嘅人就會歡歡喜喜、快快樂樂咁離去!

— 導師,好多聖人見過靈魂離開身體。佢哋係點樣?

— 佢哋好似細路仔。畢竟,喺將來嘅生命入面,人人都會好似天使:有男人、有女人,有老頭、有老太,亦有嬰兒。人人都會同一性別、同年紀。所以,當有人見到靈魂同身體分開嗰陣,就會覺得佢哋就好似細路仔。每張面都有自己嘅特徵,但睇落就好似細路仔嘅面。

我住喺聖十字修道院嘅小房嗰陣,有時會去探望長老費拉雷特。¹⁰⁹ 佢係位虔誠嘅長老,住喺隔離嗰間房。十五年嚟,直到佢自己病倒之前,佢一直照顧住佢嘅初學者——巴多祿茂神父,神父患咗帕金森症。最後一次我去佢房,就見到佢攤喺地下——佢跌咗,起唔返身。佢已經一個月冇食過嘢,淨係飲水。佢唔可以馴低,就著住鞋坐喺牆邊,背靠住牆馴。佢件衫貼實喺身上,對鞋完全濕晒,因為佢隻腳生咗瘡,仲流緊血。但佢就好似冇乜事發生咁。「呢啲苦楚,」佢話:「都係上帝嘅恩典。」我幫費拉雷特神父由地下攞起身,問巴多祿茂神父可唔可以畀我留喺茅屋同佢哋一晚幫手,但佢唔肯,叫我第二日再返嚟。半夜,我一邊念聖母經,一邊見到費拉雷特長老面容光輝,猶如十二歲男孩般年輕,在神聖光芒中升天。我頓時明白,他已去見主。

— 基羅納,喺人過身之後頭四十日,要唔要為佢哋懇切祈禱?

「係,因為亡者嘅靈魂會顫抖,唔知自己會面對咩審判。」

喺蘇羅提,近酒店嗰度,我曾經遇到一位老人家想攞我嘅祝福。我都親咗佢隻手,因為我見到上帝嘅恩典喺佢靈魂上。過咗唔耐,呢位女士就出家做咗修女。當佢過身嗰陣,我就喺嗰度,並以虔誠嘅態度敬禮佢嘅遺體。之後我有兩次經歷,一次喺呢度嘅靜修院,另一次喺我嘅小修道院。第一次喺佢過身七日後發生。我見到佢嘅靈魂;佢好似一個細細嘅天使,似個十二歲嘅女仔,成身都發緊光。第二次佢喺夢中現身,佢深深咁鞠彎腰,多謝我為佢嘅祈禱。呢一切都令我好感動,我感到好開心。我打開日記

¹⁰⁷ 由聖帕伊西奧斯於1994年6月28日所言,距他安息前兩週。

¹⁰⁸ 約翰福音5:24。

¹⁰⁹ 庇護山長老派伊西奧斯。〈庇護山之父與庇護山故事〉,第89–93頁。——譯者附註。

本記低呢件事發生嘅日期,發現距佢過身已經正好四十日。呢位修女以佢嘅大慈大悲著稱,就算而家都唔會忘記感恩。

我哋要為離世者永遠祈禱

— 基羅納,我哋應唔應該喺骨灰堂點燈?¹¹⁰

— 係,因為呢係為亡者作供養。亡者嘅靈魂會得到好大嘅利益,就算淨係為佢哋點一支蠟燭都一樣。

我哋要記住已故嘅人,並為佢哋不斷祈禱。我哋唔好偷懶,要為佢哋嘅靈魂祈禱,願佢哋得享安息。每次喺我嘅小修院有彌撒,我都喺最後請神父做追思禮,為所有「我哋有提名嘅」亡者祈禱。¹¹¹喺聖山阿索斯嘅修道院,逢星期五晚上會舉行連同科利瓦嘅追思禮,為已故者禱告;星期六朝早喺大教堂做晨禱,跟住喺墓地教堂舉行聖禮。喺嗰度,喺墓地,我哋都會結束呢段旅程,然後由呢個「修道院」出發去另一個地方。

— 基羅納,人應該點樣為亡者祈禱?

— 一般咁講:「主啊,賜安息畀祢已故僕人嘅靈魂。」如果你諗起有邊個過身,或者知道有認識或者唔認識嘅人死咗,就喺同一句禱文入面一併紀念嗰個靈魂。

最好先記住最需要嘅亡者,然後係需要較少嘅,最後先至係過身嘅親戚同摯愛。我,例如,雖然我從來有特別為我嘅親人祈禱,但如果啱啱好因為疲勞或者有時間,有為亡者祈禱,我之後就會喺夢中見到我父母。因為當我為所有亡者一般祈禱嘅時候,我父母都會得到幫助同喜悅,但如果我唔祈禱,我父母就會失去呢份安慰。我哋嘅祈禱雖然微弱,但都足以幫助可憐嘅亡者。所以,如果我哋和尚唔為亡者祈禱,就真係應該趁住我哋仲活住嗰陣,將我哋嘅皮剝晒,再灑上鹽。

往生者需要我哋嘅祈禱

— Geronda,喺儀式期間我為自己祈求得多啲。就算喺追思禮讀到「無瑕者」嗰陣,¹¹²我都會繼續為自己祈求。

— 咁,你係咪想所有好嘢都只係歸你自己?過身者需要我哋嘅祈禱,因為佢哋已經無法幫到自己,而我哋就可以為佢哋做啲嘢。

我記得喺聖山有個平信徒——Yannis叔叔。佢會行遍各座修道院同小房,問:「有冇嘢要做?快啲講,有咩嘢要我哋做?」佢人品咁好,神父就建議佢出家做和尚。但佢就答:「唔好,唔好!..「只係為我祈禱啦!你根本想像唔到我以前有幾大惡人!你知唔知我喺戰時做過幾多壞事?」有一次,佢幫我整講壇嘅時候,佢同我講:「神父,為我祈禱,因為我係個大罪人。」之後我就再有見過佢。過咗一段時間,有個嚟自某座修道院嘅和尚嚟搵我,佢話:「Yannis叔叔過身咗。佢兩次顯靈嚟搵我,叫我轉達佢嘅請求,請你喺亡者彌撒中為佢祝禱。」就係咁樣。Yannis叔叔去咗座修道院幫手。到佢離世嗰陣,佢同喺地客服侍嗰位神父講:「兄弟,我係個大罪人,請你每日都喺我墳前做追思禮。」當佢死咗之後,呢位神父真係每日黃昏都去佢墳前做追思禮。但係過咗一排,佢被派去管理archondarion(即係行政部門,¹¹³),有時就唔記得做追思禮。有一晚,Yannis叔叔喺夢中現身同佢講:「求求你,唔好忘記我!」如果你自己唔能夠為我做誦經,就去搵帕伊西奧斯神父,同佢講我已經死咗。佢每日都會為我祝文,但佢係為咗我嘅健康,並祈求我能夠懺悔。可而家我已經再有機會懺悔。」

過世嘅人比活著嘅人更需要禱告,因為活著嘅人仲有機會懺悔。上帝亦希望有人為過世者向祂代禱,因為最後審判尚未到來。有一次,喺戰爭期間,有個重傷嘅士兵向一位神父要水——神父就拒絕咗,連忙推開佢,雖然佢水壺入面仲有少少水。唔耐之後,嗰個傷兵就死咗,神父一知道自己做錯咗,就徹底絕望。佢日日都為嗰個人誦念,有一日佢嚟到我嘅茅屋,就同我講佢嘅慘劇。其實呢位神父非常有憐憫心,不斷問自己:「我點解會做咁嘅事?!」呢件事係得上帝許可先發生嘅。上帝暫時收回祂對神父嘅

¹¹⁰ 根據希臘教會嘅傳統,過身者嘅遺體喺幾年後會重新掘起,洗淨之後,放喺一個特別嘅存放處——骨灰庫。——譯者附註。

¹¹¹ 斯拉夫文本有呢個短語。——譯者註。

¹¹² 呢個係詩篇第118篇嘅名稱,開頭係:「行路無過失嘅人,真係有福。」

¹¹³ Arkhondarion — 接待訪客嘅地方,同時亦係修道士嘅客房。——譯者註。

恩典,因為嗰個士兵非常需要祈禱。如果神父畀咗佢水,佢好快就會忘記佢。但而家佢嘅良心折磨住佢,佢不停為嗰個靈魂祈禱。

亡者嘅安慰

— 基羅納,我哋嘅祈禱點樣幫助亡者?

— 畀你講個例子。如果有一日,你嚟探我,發現我唔喺度,而係喺潮濕嘅地下室,你會去問修女院長:「呢位長老真係好可憐呀!不如搬佢上樓,等佢仲活住嘅時候可以見到陽光!」你覺得修女院長會唔會咁做?

— 當然會啦,老爹。

— 咁就係啦。就算修女院長都肯咁做,當我哋向神求時,神豈會唔畀亡者得到安息?祂真係會咁難,將佢哋搬去條件好啲嘅房,甚至軟禁佢哋?

我細個嗰陣識一個好吝嗇嘅老太太。但佢對我就唔吝嗇,因為佢好愛我。佢死咗三年之後,我遇到咗一件事。當時我喺誦念耶穌禱文,好似有個年輕人攞住我隻手,帶我去睇嗰位老太太嘅墳,仲話係佢自己叫我嚟。我哋到咗墳墓;個年輕人撬起墓碑,我見到佢嘅屍體只腐爛咗一半,散發住難以忍受嘅惡臭。佢大叫:「和尚,救命啊!和尚,救命啊!」我對佢感到好可憐,就緊緊抱住佢,同埋親咗佢。儘管惡臭難當,我卻捨不得離開她,若非她自行離去,我本會留下來。這件事對我留下了難以抹滅的印象。當你真正且痛苦地愛一個人時,無論是腐爛的肉體或惡臭,都無法令人厭惡。以我為例:當我見到一個世俗的女人,穿得時髦,身上飄著香水味,我會感到內心厭惡;然而面對這位老太太,儘管她臭氣熏天,我卻不願意離開她,反而對她生出特別的憐憫。靈性生命入面真係會發生好多奇妙嘅事!佢非常需要禱告,所以神先以嗰種狀態向我顯現佢。之後我就開始為嗰個靈魂禱告。兩個月後,我見到自己好似企喺一個深淵度,好似一個漏斗。可惜嗰度有好多好多人——佢哋睇落好可怕、好黑,而且受苦得好慘。喺深淵上面,一朵光亮嘅雲上,我見到嗰位老太太。佢睇落好似好遠,但其實就喺附近。嗰位老太太睇落好年輕,但好明顯就係佢。有個天使喺佢身邊飄住——可能係佢嘅守護天使——幫佢洗面。佢睇落好安詳。我攞住佢,感受到一種無法用言語形容嘅喜悅!

畢竟,離去嘅人就係被控者,係淪為奴隸嘅人。有時我會諗起首舊民謠,哼出嚟,將離去嘅人想像成奴隸:

願啊,願啊,賜予自由
畀呢個受折磨嘅身體,
Will, will, give me a voice,
令我內心一切都能歌唱,
用你嘅火溫暖我嘅靈魂,
曾經死硬如石,
我要歌唱你的喜樂,
好似春天嘅夜鶯。
等呢首歌嘅回響畀人聽到
囚牆入面嘅奴隸,
並用沒藥膏抹癒傷口
被奴隸鎖鏈捆綁嘅心靈。

我亦將呢首歌嘅歌詞套用喺自己身上。我唔係都因為痛苦而劫透咗咩?¹¹⁴ 喺今生,我係奴隸。而「監獄高牆內的奴隸」,歌中所指係被奴役嘅希臘,對我嚟講,就代表嗰啲離世後被囚禁嘅人,我懇求全能憐憫嘅神將祂憐憫嘅甘露傾注喺佢哋心上。

¹¹⁴ 講於1993年12月。

第四章。

關於詩篇係一道打倒魔鬼嘅閃電

大衛嘅詩篇係神所默示

長老,我真係好驚訝,細路仔對《詩篇》咁有認識,又咁想讀佢!...

— 詩篇適合各年齡層。小朋友甚至可能比你我更享受佢!詩篇係神所默示,係透過神嘅光照寫成,所以先有咁強大同深刻嘅思想。 就算你將所有神學家同語言學家召集埋一齊,佢哋都寫唔出一篇有咁內容嘅詩篇。就算佢哋寫到啲嘢,都只會似人造花咁。大衛先知冇乜正式教育,但佢寫得咁有深度!好明顯係畀上帝嘅聖靈引領。

— 師傅,我有時間讀詩篇。

— 最好係日間搵少少時間嚟讀。如果真係冇時間,就讀半個 Kathisma⁽¹¹⁵⁾ 都好,跟住意思讀,都好過急急腳讀晒成本詩篇。記住你讀過嘅嘢,反覆咁反思。詩篇就係禱告。

有啲人誤解大衛先知,話佢啲詩篇入面有啲係詛咒。但當大衛祈禱:

「願罪人從地上除滅,惡人似乎從來未曾存在」¹¹⁶,佢唔係話罪人要滅亡,而係要佢哋悔改,咁樣世上就再有罪人。

我好鍾意讀詩篇,佢充滿咗預言同安慰。喺困難嘅時候,如果你讀詩篇,就會感到舒緩、得釋放,同埋有信心知道上帝會幫助。

「義人得救,源於主,祂係患難中嘅避難所。」⁽¹¹⁷⁾就咁講。

按聖阿爾篤西尼「境況」讀詩篇¹¹⁸

— 基羅納,你點解會用聖阿爾瑟尼奧斯嘅《境況》去讀《詩篇》?

— 聖人阿爾瑟尼婭斯發現禮儀書中有合適嘅禱文去應付人哋嚟搵佢嘅各種情況,就用咗唔同嘅詩篇。 佢喺一本筆記簿度寫低咗喺邊種情況下要讀邊首詩篇。當呢本筆記簿落到我手上之後,我就開始照呢啲指示去讀詩篇同埋禱告。我諗起聖阿爾篤亦都好幫助我哋啲詩篇入面嘅禱告。

— 導師,係唔係因為聖人阿爾瑟尼見到我哋用佢當年嘅方式去祈禱,所以而家更加幫助到我哋?

— 係呀,梗係啦。而且仲有例子㗎!

— 導師,應該點樣讀詩篇同埋為某件事禱告?

— 你點樣讀佢哋?

— 首先我睇「情況」入面嘅指示,然後先讀彌迦詩本身。

— 唔係,你要先做好準備。聖人阿爾瑟尼奧斯係聖徒,已經達到咁嘅境界,可以即刻讀詩篇。但係我哋肯定唔會一開始就讀

「有情憐憫我,哦,上帝啊.....?」¹¹⁹ 詩篇之後,唔係要誦念頌讚詞(doxology)同埋行幾次大禮拜(prostration)咩?所以,先讀第五十篇詩,謙卑咁向神求憐憫。 然後讀聖母瑪利亞的禱文:「天主之母,我哋投奔祢嘅仁慈」,再讀聖阿爾瑟尼奧斯嘅頌歌,呼求至聖天主之母同聖阿爾瑟尼奧斯嚟幫助。之後讀出你嘅意向——即你想祈求嘅內容——同相應嘅聖詩。最後,讀:「光榮.....而今.....」,「哈利路亞,哈利路亞,哈利路亞,榮耀歸於祢,哦,神啊」(三遍),最後誦念《讚頌詩》作為向基督的感恩,並誦念《真係當之無愧》作為向聖母瑪利亞的感恩。盡量多作下拜。

— 導師,我嘗試啲詩篇同聖人阿爾瑟尼奧斯使用佢個時嘅情況之間搵到聯繫,但唔係每次都見到。

¹¹⁵ Kathisma(希臘文 κάθισμα——「坐下」)——係拜占庭禮儀傳統入面,係詩篇書嘅一個部分。詩篇共有150篇,分為20個Kathisma,每個長度差唔多一樣。喺誦讀詩篇嘅時候,教會規例容許會眾坐低。 — 譯者附註。

¹¹⁶ 詩篇103:35。

¹¹⁷ 詩篇36:39。

¹¹⁸ 見本版附錄,第251–268頁。

¹¹⁹ 根據禮儀規例,晚禱時讀誦詩篇經中一個課文,晨禱時讀誦兩個課文。如此,一個星期內便可將整本詩篇經讀完。

— 針對具體需要嘅指引,大致上同詩篇嘅意思相符。但聖人阿爾瑟尼奧斯並唔係咁介意對應嘅準確度,亦唔理詩篇內容同情況有幾多字面符合——對佢嚟講,最緊要就係為人祈禱。

— 導師,可唔可以先讀「情況」入面嘅幾段指示,跟住再一齊讀所有對應嘅詩篇?

— 如果你一次過讀好幾條指引,就會忘記。最好每條指引都係讀詩篇之前分開讀,咁樣先可以令心靈開始運作,激起熱誠。當人為某件特定嘅事禱告,就大大有助於由衷嘅禱告。

— 導師,我係崇拜期間好難跟得上詩篇嘅朗讀。¹²⁰

— 你可以係你房入面嘅「情況」度搵到要誦念嗰啲詩篇嘅指示,然後為具體需要禱告。如果你唔記得每條指示係關乎邊啲需要,就講:「我神啊,求祢幫助我處理與呢首詩篇相關嘅需要,」然後誦念耶穌禱文。

我哋為各種需要禱告

— 導師,當我完成本份工作返到小房,我通常會用念珠為各種需要祈禱。或者我讀啲適合每次場合嘅詩篇會唔會幫到手?

如果你想,就試吓啦;佢會幫到你。首先,先讀吓嗰段解釋呢篇詩篇係為咗咩場合而誦嘅說明;然後,用你嘅聖母經珠誦為某個特定需要祈禱;最後先至讀呢篇詩篇本身。詩篇集係真心祈禱嘅一大幫手;你遲早都會親身體會到。我睇完「情況」之後,就由衷咁祈禱,唔係為一個特定需要,而係為好多需要。換句話講,由聖阿爾瑟尼奧嘅「情況」開始,我擴大我嘅請求,唔只係適用於物質需要,仲包括屬靈需要。例如,第一篇詩篇,聖阿爾塞尼烏斯當時一邊種樹同葡萄園,一邊誦念,祈求佢哋可以結果。我首先會講:「主啊,願所種嘅一切都發芽。」之後,我為所有剛起步嘅善舉祈禱,我求:「主啊!願所出世嘅細路仔得聖潔;願佢哋成長茁壯。願所撒下嘅每一個屬靈言語,和所開始嘅每一個屬靈行動,都結出果效。」當我開始讀第105篇詩篇,這篇詩篇是關於神啟示嘅,我就為肉體失明嘅人禱告;而讀第122篇詩篇,這篇是關於失明者嘅,我就禱告神能光照全世界。總之,凡以聖阿爾篤「境況」開始禱告者,可看見其他需要,並為之禱告。對你嚟講亦都一樣:如果你想投入靈性操練,就將詩篇從頭到尾同聖亞爾篤悉「境況」全部擺出嚟,唔只應用啲物質層面,仲要應用啲靈性層面,由心發出一份禱告。我哋試吓啦。而家拎一節聖阿爾篤「境況」入面嘅經文,同我講:當你讀呢篇詩篇嘅時候,仲會為啲乜嘢祈禱?

— 好啦,例如,Geronda,我最近耳仔開始痛,我就係讀第95篇詩篇,嗰篇係聖人亞爾瑟尼係讀畀聾人聽嘅。係讀嘅時候,我唔單止為自己祈禱,仲為所有聾人、為細路仔可以聽從父母、為新入門嘅修士可以服從長輩祈禱。

— 你睇:因為你自己都經歷過同受過呢啲需要,所以好容易就可以明白有同樣需要嘅人。試吓令自己對所有人都存有同情心——就算你未親身經歷過佢哋所面對嘅困難。就咁樣,慢慢你會學識對所有人都生出同情心,無論近遠,你都會真心為佢哋祈禱;你嘅心會為佢哋痛,而就係嗰份痛楚,令祈禱湧現出嚟。

— 導師,當我讀完詩篇入面嘅指示,然後諗其他相似嘅需要,就真係諗唔到有咩。

— 無需費盡心機去諗:「我仲可以為咩嘢禱告?」畢竟,禱告嘅理由係一眨眼之間就由心而起。係呢方面,我當然容易啲,因為我同人相處嘅時間多,可以親眼見到佢哋嘅痛苦同需要,亦對佢哋生出憐憫。每次,根據不同人嘅具體處境,我都係呢啲耳熟能詳嘅詩篇入面發掘到愈嚟愈深嘅新意。當我按「處境」去禱告嘅時候,我會先諗起某個我識嘅人,然後將禱告擴展到所有唔識但有同樣需要嘅人。你唔可以保持冷漠。諗吓呢個世界有幾多人受苦,咁你嘅禱告先至可以由心而發。最緊要就係用真心投入呢件事。

詩篇嘅禱告

— 今日我哋非常需要禱告。依家唯一嘅出路就係禱告;冇咗佢,就唔好期望會有咩好結果。詩篇有莫大嘅力量。詩篇就好似一道閃電,劈倒魔鬼。我哋詩篇入面搵到幾多安慰啊!我將佢分為三部分

¹²⁰ 詩篇50.

¹²¹ ,每日讀一部分。 三日內我讀完咗成本,然後再由頭開始。我會讀聖阿爾篤西努斯對每篇詩篇嘅「境況」註釋,並為相關需要同所有身心受苦嘅人獻上衷心嘅禱告。 然後我讀個首詩篇,每讀完一首,就係最後加埋一句:「哦,上帝啊,賜安息畀祢已離世嘅僕人.....」我讀詩篇個一個半鐘頭,就係我能夠幫助呢個世界嘅最好方法。 冬天我因為疝氣痛得好厲害,但我都企住讀詩篇。痛到受唔住,眼淚直流。我一手撐住疝氣,另一手攞住詩篇。我覺得自己好似前線炮兵咁,發射大砲,只不過我係向魔鬼開炮。日間我就進行有針對性嘅詩篇炮火;夜晚就靠耶穌禱文堅守陣地。魔鬼大發雷霆,呢個疝氣就係佢嘅報復。但上帝都容許我有呢個病痛,睇下我會點樣處事。

— 老神父,我企住讀詩篇好難,唔靠住嘢讀唔到。

— 你都要用鷹架支撐你聖靈嘅殿¹²²。我會整啲行杖俾你,就似我整畀自己個啲:我嘅手柄釘咗塊木板,睇落就好似個「T」字。讀詩篇個陣我就靠住佢。我嘅房入面同房外面各放咗一支行杖。

— 導師,有時我刼到透晒,我都要勉強自己讀詩篇,雖然因為太刼乜都唔明。但我都堅持企住——我覺得自己有得益。不過,有個念頭話我知,呢種祈禱「價值唔大」。

— 你可能唔明自己讀緊啲乜,但呢種祈禱仍然好有價值,因為就算你好刼,你都逼自己嘅基督面前站住。唔好忘記,努力係祈禱嘅必要條件。

第五部。 耶穌禱告與清醒

「我哋多次重複念基督最甜美嘅名號。我哋咁做唔係因為基督第一次聽唔到我哋,而係為咗令我哋嘅心能夠同佢結合。」

第一章 論耶穌禱告的威力

「主耶穌基督,神之子,可憐我。」

Geronda,有咩最好嘅方法去誦念耶穌禱文?

— 最好係完整咁誦念:「主耶穌基督,神之子,可憐我。」因為耶穌禱文包含咗我哋全部嘅神學。¹²³ 但如果你覺得好難完整誦念,就講:「主耶穌基督,可憐我。」

— Geronda,我聽講呢段禱文要向聖三一嘅三位一體嘅三位都祈禱。¹²⁴ 當我哋講「主耶穌基督」,唔係淨係向基督祈禱咩?

— 但係唔係天父差遣神嘅兒子基督嚟世上拯救呢個世界?唔係基督親自做咗犧牲,為我哋被釘十字架嘅咩?唔係基督最終要審判呢個世界咩?所以我哋向上帝嘅兒子基督禱告,因為上帝就係係佢身上設立咗呢個世界嘅救恩。

— Geronda,咁講得唔係更好咩?與其講「主耶穌基督,憐憫我」,不如講「主耶穌基督,光照我」,或者「赦免我」,或者「遮蓋我」?

¹²¹ 第一部分包括詩篇1至54章,第二部分包括詩篇55至100章,第三部分包括詩篇101至150章。

¹²² 「Reverend」係指身體,根據使徒保羅所講,係 聖靈嘅殿(參見林前6:19)。

¹²³ 首先,耶穌禱文嘅詞語包含神之道成肉身的神義論:「主」指出基督的神性,「耶穌」顯示祂的人性,「基督」則指兩性合一於一身。「神之子」顯示基督入面嘅兩種本性,即使結合之後都仍然唔會混雜。參見:某位未知聖人關於神聖禱告詞嘅奇妙言論,由 Dobrotolyubiya 自希臘文翻譯,第5卷。莫斯科:喀山聖山聖彼得聖人修道院附屬修道院,1991年,第5頁。— 譯者附註。

¹²⁴ 見《匿名靜修者:心觀論》,取自峽山聖澤農尼修道院手稿,由「正教基督普塞利」於1979年喺塞薩洛尼基出版,第97-99頁。

— 最好照慣例咁祈禱,最後以「憐憫我」作結。「憐憫我」就涵蓋晒一切:得救、開明.....連身體所需同脫離情慾嘅請求都包埋入面.....但如果你任何時候覺得要講「主耶穌基督,開明我」或者「赦免我」,就可以咁講。

— 導師,喺「憐憫我」之後,一定要加講「我係罪人」咩?

— 開始嗰陣可以講幾次,但之後唔需要每次祈禱都重複講;只要意識到自己嘅罪性就夠。

— 導師,我發現誦念聖母玫瑰經或者向聖人祈禱比念耶穌禱文容易得多,係咪正常?

向天主之母及聖人祈禱是一回事;耶穌禱文則完全不同。它們是兩回事。耶穌禱文有不同的意義:透過它,人與基督結合,心靈與天主結合。但心靈必須持續在祈禱中——這就是耶穌禱文的奧秘。當我哋向某位聖人念好多串念珠,嗰都係好事,但係你唔會用呢種方法達到不間斷嘅祈禱。要養成多啲練習耶穌禱告嘅習慣,令你嘅心反覆進入「主耶穌基督」呢句話,咁你就會自然而然喺不間斷嘅祈禱中停留。一般嚟講,就限於「主耶穌基督,天主之子,可憐我吧」呢句——呢句要我哋全心、全靈、全意咁講出嚟。¹²⁵ 當我想搵一位特定嘅聖徒代禱,幫我哋處理需要,就係另一回事。當然,我講嘅係根據我自己嘅經驗,以啲對我個人有幫助嘅方法為準。我唔知呢啲方法對其他人有冇幫助。

最緊要係轉向耶穌禱文,好令我哋同上帝合一。只有呢樣先有價值,因為人會同上帝嘅聖靈合一,喺靈裏同上帝連繫,而呢個過程係透過耶穌禱文以一種神聖嘅方式發生。我哋重複念基督最甜美嘅名號好多次,唔係因為基督第一次聽唔到我哋,而係要令我哋嘅心智同佢合一。因為基督對我哋嚟講就係一切,所有嘅道路都引向佢。

祈禱係對抗魔鬼嘅一把強大武器

— 導師,我面對任何誘惑或困難都感到無力。

— 你唔有啲修習耶穌禱告?就好似遇險嘅船隻發出SOS求救信號咁,你都要不斷重複:「主耶穌基督,神嘅兒子,可憐我吧」——咁你就會得到幫助。¹²⁶

要唔係有耶穌禱文,敵人早一次就將我扔落深淵,但係呢個禱文救咗我。當我住喺斯托米翁修道院嗰陣,有一晚我去咗一個位於懸崖邊危險位嘅洞穴。嗰度好細,我坐低都幾乎擠唔入。因為下面係懸崖,我就喺洞口前堆咗啲石頭。成晚我都誦念「主耶穌基督,上帝之子,可憐我吧」。天光時,喺寂靜中,我突然聽到一陣尖銳嘅雞啼聲同翅膀瘋狂拍打嘅聲音,就喺我耳邊響起。我被嚇到大叫:「主啊,耶穌基督!」我一躍而出,喺懸崖邊勉強保持住平衡。就喺嗰陣,我先發覺原來係魔鬼嘅試探。我耳仔嗡嗡作響,但係我繼續禱告。

— 導師,一個人如果淨係用口唸耶穌禱文,冇用心去參與,咁有冇益處?

— 呢種祈禱都有啲好處。當然,呢種祈禱唔會趕走仇敵,但就好似機槍掃射咁,迫使佢留喺壕溝入面,唔敢伸出頭嚟。

¹²⁷祈禱有大能力;佢係對抗魔鬼嘅一把勁武器。當你念誦嘅時候,就好似向魔鬼開緊靈性子彈,但就唔敢靠近你。有一次,聖安娜修院(skete of Saint Anne)有位初學者喺度念耶穌禱文,魔鬼就鬧佢,不斷大叫:「我!我!」「我—我—我—!」然後個新修就聽到魔鬼大叫:「呢個老婦修院嘅修士唔畀我安寧咁靠近。」

— 導師,當我被邪惡或褻瀆嘅念頭所困,但我仍然嘗試繼續祈禱,會唔會招致上帝嘅忿怒降臨喺我身上?

— 唔係㗎。唐加拉什卡出於佢嘅惡意,播下邪惡嘅念頭,但你應該將呢件事當作持續禱告嘅教訓。對佢講:「你帶畀我呢啲念頭真係好,因為我已經忘記咗上帝。」然後繼續禱告。當嗰個 tangalashka 見到呢件事對你有益,佢就會自動退去——因為佢唔想呢啲念頭成為你禱告嘅原因。當佢退去,唔再誘惑你,你就已經達到不間斷嘅禱告。

¹²⁵ 參見《馬可福音》12:30。

¹²⁶ 我哋講緊嘅就係親身嘅帕伊西奧斯大主教。

¹²⁷ 即係聖安妮修道院。

無論如何,魔鬼雖然無心,卻做咗好多好事,所以上帝先容忍佢。我住喺伊弗斯基修道院嗰陣,¹²⁸有一晚喇塔加拉什基竟然用一塊石頭想殺我!夜晚,有個窮人嚟到修道院。我將身上所有嘅錢都俾咗佢,佢就走咗。夜晚,我聽到門口有人敲門。我以為嗰個人以為我仲有錢,所以返嚟。我問:「邊個呀?」冇聲。跟住我又聽到另一扇門有人敲。我點咗支蠟燭。「邊個呀?」我再問。靜晒。跟住我聽到天花板有敲擊聲。「噢,我而家明啦!」我話。然後就開始咗一陣好大嘅騷動!我跪低,一遍又一遍咁唸主禱文。突然,一塊好重嘅石頭由上面擲落嚟:「砰!」天花板嗰塊木板斷咗,一塊巨石懸喺我頭頂,尖端直指下面。「我明啦,」我講,「今晚一定好熱鬧!」就咁,我哋嘅通宵守夜就開始咗。我一邊祈禱,一邊聽住上面嘅 tangalashki 喺天花板度狂敲。啊,嗰幾次通宵守夜真係好難忘!

祈禱係同汀卡拉施卡嘅一場戰爭。所以,汀卡拉施卡會反擊。汀卡拉施卡只有嘅人勇敢對抗佢哋嗰陣先會失守防線——但呢份勇氣要充滿謙卑,而唔係自私嘅狂妄。

要淨化心靈,需要耶穌禱告同苦行

— 導師,心係點樣得潔淨㗎?

— 透過謙卑、溫柔、犧牲、無私、檢視自己嘅思想、苦行、祈禱,同埋最緊要嘅,耶穌禱文——就係咁樣淨化心靈。耶穌禱文令心靈擺脫晒所有污穢。

— 導師,可唔可以淨係靠耶穌禱文就令心靈潔淨?

— 唔可以。淨係靠耶穌禱文係唔可能潔淨嘅。同時要有謙卑同適當嘅屬靈爭戰。如果你禱告但忽略咗謙卑同屬靈爭戰,咁你嘅禱告就係徒勞無功。相反,如果你遵守其他操守但忽略祈禱,你同樣是徒勞無功。努力祈禱,求神幫助,如此你的心靈就會逐漸被淨化。苦行和祈禱必須並行不悖。

第二章 論祈禱的實踐

大聲、細聲,定係心入面?

長老,祈禱嘅最好方法係大聲講、細聲講,定係心入面講?

— 大聲禱告會好快㗎,所以有時用低聲禱告,有時喺心入面禱告。心入面禱告最好,但唔係人人都咁容易隨時心禱,所以一開始可以先用低聲禱告作準備。你可以先用低聲禱告,然後轉去心入面禱告,再轉返去低聲禱告,之後再轉去心入面禱告。就用呢種方式交替,直到祈禱淨係喺心裏面做——即係所謂嘅「心靈祈禱」。到時人喺心裏面祈禱,而心靈就歡喜快樂;人就可以領受神聖嘅交通,體驗到天國嘅狀態。

— 近排,Geronda,每次我入到我嘅小房,都會畀雜念同褻瀆嘅念頭淹沒。點解會咁樣呢?

— 你似乎已經忘記咗耶穌禱告,所以試探先喺你修房門口安營紮寨。試下喺你空閒嘅時候,喺你嘅小房入面輕聲唸呢段禱文,咁樣可以趕走敵人灌輸畀你嘅分散注意力同念頭。輕聲唸禱文喺魔鬼攻擊嘅時候非常有用。喺嗰個時候,保持警覺至關重要,先可以逃脫敵人嘅大軍。

— 導師,人應唔應該用相反嘅思想,即係好嘅思想,去對抗邪惡或褻瀆嘅念頭?

— 最好唔係用思想——就算係好嘅——去對抗佢哋,而係用耶穌禱告。盡量將心思意念轉向與基督在心靈默禱中對話,切勿以種種雜念充斥心神。培養一種先驅走惡念,最終與你呼吸融為一體的禱告。

無論你喺邊度,都要祈禱耶穌禱文

— 師傅,我嘅靈性生命入面最應該留意啲乜嘢?

¹²⁸ 喺1964年至1967年。

— 集中精神,收斂心思,無論身處何處,都以心以意念誦念耶穌禱文,為自己、為一切活著的人、為一切已故者求良善之神嘅憐憫。當你誦念到疲倦時,就用慢速、似詠偈嘅音調大聲唱「主啊,憐憫我!」或者詠唱某首聖詩。

— 導師,我平時淨係喺教堂先誦念耶穌禱文。

— 如果一個和尚只喺教堂度念耶穌禱文,就好似世人淨係星期日先去教堂咁。所以,唔好淨係喺教堂先念耶穌禱文;無論值班、喺你嘅小房,甚至訓覺前,都要繼續念耶穌禱文。值班嗰陣,要保持動作平穩、有節奏;否則,心神不寧會令你分心,念唔到禱文。

要時刻把耶穌最甜美嘅名號掛喺口邊,令你嘅靈魂都變得甜美。成日都用耶穌禱文嚟度過,係一件好偉大嘅事。你一日嘅開始係以禱告,之後做嘢嘅時候都重複咁禱告;咁樣,你做嘅工作同埋當中嘅人都得以成聖。例如,當你一邊念耶穌禱文一邊準備食物,你所準備嘅食物同埋食嗰啲人都得到聖化。

— 導師,近排我不斷面對好大嘅誘惑。

— 每次當你遇到誘惑時,就利用呢個機會向基督回轉,求祂幫助,你就會得益處;你會獲得不斷的禱告。

自發性禱告

— 長老,同我哋講吓關於自然祈禱嘅事。

— 達到自然祈禱境界嘅人,並唔需要刻意去誦念耶穌禱文;反而,喺佢身上有任何強迫,呢個禱文會自然而然喺佢心裏面進行。就算佢訓覺,佢都喺度禱告;醒返嚟,禱告仲繼續。就係因為咁,《雅歌》先講:

「我雖然馴,但心靈卻是醒着的。」¹²⁹

喺聖山有個工人,佢拚命工作,唔知疲倦。佢做咗兩個人嘅份量,所以長老畀咗佢雙倍工資。有時佢會嚟聖十字修院搵我。有一次我同佢講:「做嘢嗰陣就念耶穌禱文,咁你手頭嘅工夫先至會被聖化。」佢就好似細路仔咁聽我話,好快就養成咗念禱文嘅習慣。有一次佢嚟搵我,對我講:「你知唔知,我訓覺嘅時候都會講呢段禱文,起身之後,禱文仲繼續喺度。我靈魂入面充滿咗喜悅!」——「甜美嘅曙光已經破曉啦,」我答。試想像吓,一個平信徒——竟然可以達到咁嘅境界!

— 基羅納,如果一個人已經達到自然祈禱,是否就代表他已經從情欲中被淨化了?

— 總之,佢已經達到咗一個好嘅心境。

— 老爺子,要怎樣先至可以有自然祈禱?

— 如果一個人意識到自己嘅罪惡,不斷提醒自己冇做過任何嘢去償還主,咁佢嘅靈魂就會被悔恨所掌握,佢就會謙卑咁向神求憐憫。然後佢就唔使再作任何努力,耶穌禱文就會自然而然咁出口;佢喺佢心入面自然而然咁運行。

— 人係咪會覺得需要禱告?

— 呢樣唔係必需,而係一個好習慣。多得人嘅努力,佢就可以培養起不斷祈禱嘅好習慣。

禱告中的自動性

— 基羅那,有啲人不停喺細聲喃喃自語耶穌禱文...

— 人可以變得機械式,好似鐘咁「滴答、滴答」咁機械咁唸,但心根本冇集中喺上帝身上。

— 基羅納,呢種祈禱有冇益處?

— 如果一個人有啲謙卑,察覺到自己心唔喺神度,而係機械式咁唸祈禱文,咁就有啲好處。但如果因為呢種「滴答聲」,就自以為係耶穌祈禱法嘅成功實踐者,咁反而唔係得益,反而會害咗自己。

— 導師,如果一個人習慣咗不停咁誦念耶穌禱文,會唔會幫助佢喺屬靈爭戰中?

— 問題係,佢係為咗乜嘢目的而念呢?如果一個人已經認識自己,感受到對神憐憫嘅需要,並且喺念呢段禱文嘅時候不斷尋求呢份憐憫,咁佢就會得益。或者佢哋未真正認識自己,但已經知道自己被

¹²⁹ 雅歌 5:2。

情欲控制,並向神尋求幫助,咁神會喺佢哋嘅掙扎中幫助佢哋,而且佢哋都會繼續保持念耶穌禱文嘅習慣。但係,如果佢哋淨係機械式咁念,冇意識到自己嘅罪,就唔會幫助佢哋脫去舊人。

— 老神父,一個人如果定咗個目標:「我要學識無止境咁誦念耶穌禱文」,會唔會有危險?

— 當一個人唔再自我把關,淨係因為而家「流行」就開始念耶穌禱文,呢種渴望就好危險。佢可能會養成日日夜夜都念呢句禱文嘅習慣,但舊人仍然住喺佢心入面,好容易就會陷入迷思。

我記得我喺肺結核療養院嗰陣,有另一個喺度治療嘅和尚,佢已經養成咗念耶穌禱文嘅習慣。佢會閉埋眼,不停重複:「主啊,耶穌基督... 「主耶穌基督.....」。有一次一位女訪客見到佢,就開始畫十字聖號,講:「好聖潔嘅人呀!」然後有一日,呢位和尚同我講:「我喺度已經譴責咗一個主教同另一個教會官員;我畀咗佢幾句重話聽。我寫信俾佢哋,叫佢哋放棄佢哋嘅虛假教義!」「如果佢哋肯放棄,就可以得到我嘅支持。」——「等等,兄弟,」我對佢講,「究竟係乜嘢支撐緊你自己?」「三年嘅書面教育同消磨?」你知佢點答?「其實,如果得一兩個人似我咁,世界就得救啦!」如果佢條筋有問題,就無得傾;但問題係佢條筋完全正常。因為佢逼自己不停禱告,禱告已經成為佢嘅本能,佢將所有冒出嚟嘅念頭都當成神聖嘅啟示。到最後,佢甚至相信世界上再有其他支柱可以同佢相比!

憋住氣嚟集中精神

— 基羅納,你點樣將耶穌禱文同呼吸結合理一齊?

— 我以前訓練自己完整咁誦念呢段禱文:吸氣嘅時候講「主耶穌基督,上帝之子」,呼氣嘅時候講「可憐我呢個罪人」。但係做完肺部手術之後,我有氣講晒成句,所以就開始喺吸氣嗰陣講「主耶穌基督」,呼氣嗰陣講「可憐我呢個罪人」。

— 基羅納,點解我哋喺念耶穌禱文嗰陣要憋氣?

— 憋住氣可以幫助心念集中喺禱告上——就好似射手射箭嗰陣會憋一口氣,先至可以準確命中目標。但呢個只係喺禱告一開始,或者當心念散亂、被雜念困擾嗰陣先要咁做,而且要好短暫。咁嘅情況下,短暫憋氣係有道理嘅,但唔好成日都憋,否則會令心臟受壓,甚至受損。有啲人會低頭憋氣,咁樣會令心臟痛,甚至演變成病,到時就迫住要放棄祈禱。上帝要嘅係另一種痛楚:由謙卑悔改嘅心所帶來嘅真正心痛,而唔係對心肌施加身體壓力所引起嘅痛楚。

禱告需要付出努力

— 導師,我寧願唔做我嘅本份,而係坐喺我嘅小房入面修習耶穌禱告。

— 嘩,嘩!你係咪對涅槃動咗心?¹³⁰ 正教修士嘅目標唔係涅槃。記住呢點。修道士唔係懶人,唔係淨係坐喺度好似唸咒咁重複唸耶穌禱文。如果佢想成日合手坐住,就同啲為咗集中自己而做瑜伽嘅人有兩樣。和尚,尤其係年輕嘅,手上應該有把火;佢應該係個好後生仔,全速衝去完成自己嘅職責!

— 師傅,我都好難跪得低.....

— 嘩,真係好嘢:唔做跪拜,唔做本份嘢,淨係坐喺度祈禱!你真係以為咁樣會有大進步?阿爸伊薩克話,冇勞作嘅祈禱,係死胎,唔算真祈禱。¹³¹

— 導師,我念念珠祈禱時企唔耐得住,一開頭好快就跪低咁樣祈禱。

— 先做較難嘅,做咗就轉做較容易嘅。企唔到就跪,跪唔到就坐,坐唔到就瞓住祈禱。最緊要係你嘅心同神同在。阿爸伊撒克都係咁講。¹³²

— 導師,點解聖父哋話當你誦念耶穌禱文嘅時候,要坐喺小凳上?

— 睇吓:你夜晚起身,念完聖母念珠,做晒所有跪拜,好叻,所以就坐低一陣,念耶穌禱文。坐低係為咗有體力一日到晚都繼續禱告。喺禮儀同埋執行職務嗰陣,你已經企咗夠耐,都會叻。如果你喺你嘅小房入面再企起身禱告,你就會叻到撐唔住。所以,就坐低一陣,講你嘅禱文。呢就係聖父哋嘅意思

¹³⁰ 「尊貴者」呢個稱呼意思係,祈禱行為既要付出身體嘅努力,又要同情慾作鬥爭,同東方宗教信徒用嚟達到所謂涅槃境界嘅方法完全有共同點。

¹³¹ 「任何有經過身體考驗同心靈憂傷嘅祈禱,都唔過係似未出世嘅胎兒喺母腹入面,因為咁嘅祈禱冇得靈魂。」見:敘利亞嘅以撒,可敬者。苦行言論。第11章,第78頁。——譯者附註。

¹³² 見:同上,講道52,第70頁。——譯者附註。

。但佢哋完全唔係話要人坐低先至可以禱告。我認為,能夠企住就唔應該坐住去祈禱。坐住祈禱係懶散嘅表現,就算你覺得好似有啲甜美嘅感受都一樣。洞穴長老阿爾森尼奧斯¹³³)就曾經講:「我企住祈禱嘅時候,會聞到好濃嘅香氣;但係坐住祈禱嘅時候,就只有淡淡嘅香味。」

— 基羅翁達,當我企住鞠躬或者用念珠祈禱嘅時候,我嘅心比較容易集中;換句話講,身體嘅努力幫我專注。

— 心思就會被眼前嘅事吸引。例如,當你感到痛楚時,心思就會被痛楚吸引;同樣,當你跪拜時,心思至少會集中喺個動作上。但如果你的心思完全放喺基督身上,你甚至唔會記得自己跪咗幾次。

懺悔係通往祈禱最穩妥嘅道路

— 聖伊納爵(布拉揚查諾夫)佬俾人講,應該慢慢咁誦念禱文,同埋慢慢咁作跪拜。¹³⁴

— 每位聖人都按佢自己嘅修行方式去講禱告。人哋往往會從聖父哋關於心靈禱告嘅教導中得出錯誤結論。聖父哋同上帝保持緊密嘅交通,而同上帝交通嘅經歷教識咗佢哋點樣正確咁禱告,跟住個種為佢哋帶來最大益處嘅禱告方式。但如果一個人跟從聖父輩所寫嘅——低頭至胸口、憋住氣並模仿他們嘅外在禱告方式——只為了體驗喜悅和快樂,或出於驕傲,想成為靈性清醒嘅修行者,那麼就不會成功。

— 師傅,有冇關於具體心靈禱告技巧嘅書有用?

— 佢哋有用,但只對有謙卑嘅人先有用。對自大嘅人,或者立志幾年內就要成為「多布羅托魯比耶」老祖宗行列嘅人,就有用。有一次,幾個修士嚟到我嘅小房,話:「我哋嚟請你教我哋耶穌禱告嘅秘訣。」「我哋知道你係個啲已經掌握心靈祈禱嘅人之一。」——「將我嘅名從你哋嘅名單上剔走,」我同佢哋講。「我只係求神嘅憐憫——我也都有做。」

— 基羅納,咁即係話長老哋講嘅啲實用技巧有用咩?

— 呢啲都只係幫助收心嘅輔助方法,而且只有喺謙卑、懺悔同痛悔嘅基礎上先至有用。但如果我擺張長櫈,低頭貼住胸口,決定要同朝聖者「¹³⁵」一樣咁多次念呢段禱文,卻冇先付出懺悔嘅努力,咁我就只會停喺表面,而我嘅修行就會變得機械式。最好都只係養成一個機械式咁唸禱告文嘅習慣。但如果我先培養謙卑同懺悔,然後再用聖父哋嘅實用建議嚟輔助,就會有幫助。用呢種方法去禱告,就唔會走入迷途;只有表面模仿先會令人迷失。

— 導師,一個人唔讀聖父輩嘅著作《聖香祈禱法》¹³⁶,又唔跟任何具體方法,可唔可以達到祈禱?

— 當然可以——只要佢哋簡單而謙卑咁實踐耶穌禱告。有啲人就畀方法困住,停滯不前。換句話講,對佢哋嚟講,方法本身就成為最終目的,但其實方法只不過係一個輔助工具。

— 導師,請告訴我,什麼是祈禱入定?¹³⁷

— 甜蜜嘅沉浸?人唔可以以呢個做禱告嘅目標。

— 係,Geronda,我明白我唔應該,但係要做到呢點之前,要付出咩努力?

— 最緊要係唔可以有私心,反而要有高尚同犧牲精神。

最可靠嘅方法就係用高貴嘅心靈去培養禱告,即係要反思神嘅祝福有幾偉大,而我哋自己對神又有幾唔感恩。咁樣,靈魂就會自然而然、謙卑咁從自愛中退開,並帶住憂傷去尋求神嘅憐憫。然後人就會愈嚟愈感到自己需要上帝嘅憐憫;佢嘅祈禱變得真誠,逐漸帶入靈魂之中,先有神聖安慰嘅甘甜,然後有神聖嘅喜樂同歡愉。

¹³³ 洞穴隱士阿爾瑟尼俄斯長老(1886–1983)在聖安妮小修院嘅洞穴中,於阿托斯山過著苦行隱士嘅生活。

¹³⁴ 見:伊格納季(布拉揚查諾夫)著,聖人選集,第一卷《苦行經驗——論耶穌禱告嘅實踐》,第291頁。

¹³⁵ 敬禮帕依修斯所指嘅係《朝聖者向其屬靈父親講嘅機密故事》。

¹³⁶ 最出名嘅教父著作集,專門講祈禱同謹守,就係《多布羅托魯比耶》(《仁愛之光》),由哥林多嘅馬卡里奧斯聖人(†1805)同庇護山嘅尼哥德摩斯聖人(†1809)喺1782年編撰並出版。

¹³⁷ 關於沉浸於祈禱——見第245頁。

第三章 論明智行動

心靈係一份偉大嘅禮物,但佢必須同神聖嘅頻率對齊

Geronda,聖格里高利·帕拉馬斯寫道,人類的美德,只要具備神性,就能使人接納上帝,卻無法與祂合一。然而,祈禱卻能帶來與上帝的合一。¹³⁸ 佢呢句係乜意思?

— 呢度,聖人講緊純淨祈禱。

— Geronda,純淨祈禱係乜嘢?

— 當人有屬靈嘅高貴同犧牲精神,就會同神相似,同祂有連繫,心裏面時刻都係神度。然後佢就祈禱——就算佢冇出聲祈禱個陣,都一樣係祈禱。佢整個人生都係禱告。佢乜都唔諗,做乜都係心嚟神度。想像一個有爸爸、淨係由媽媽帶大嘅細路。突然佢發現自己離佢好遠,但無論佢做乜嘢,無論佢係邊度,佢嘅心都一直同佢媽媽一齊。就好似一個註定要係世上流亡、遠離佢嘅天父——上帝嘅人一樣:當佢達到純淨祈禱嘅境界,佢嘅心就一直係上帝、佢嘅天父入面。呢就係純淨祈禱。

— 基羅納,心要點樣先至可以被淨化?

— 要令心思純潔,就要不斷係神入面;要同神合一。要同神合一,就要有專注、自我觀察同不斷嘅禱告。當心思同神合一,人就只會諗住神;心思純潔,因為有任何干擾入侵。咁樣,人就唔只係係神嘅形像同埋相似度。¹³⁹ 淨係留係形像度唔夠。心係一個好大嘅恩賜,但佢要同神聖嘅頻率對齊。

心靈嘅偉大能量,以比光速更快嘅速度運行,必須被善用並完全指向光嘅創造者——上帝。如果呢股能量散失,心靈又點有力量?如果一個人嘅心靈冇咗力量,就只剩赤裸裸嘅理性,而且唔敢走出頭骨嘅範圍,可悲地

將上帝嘅形象變成一部電腦——一架可憐嘅智力機械。然後有啲人就會咁樣:因為佢哋唔將呢股心智力量用喺最高處,敵人就會利用佢——或者更準確啲講,開始騎劫佢——將佢向下引導,先向住大地,然後更低,向住罪惡,將佢哋拋落地獄本身。但當心靈成功攀上山巔,就能以靈魂之眼、以神聖之眼,透過神聖嘅啟示,從高處俯瞰萬有。可惜,我至今只在理論上明白這些,我將努力朝此方向邁進,即使在途中被死亡迎面相遇,亦毫不畏懼。

屬靈警醒

— 基羅納,什麼是清醒?

— 清醒就係你嘅專注:喺你嘅思想、行為同動作入面。如果你今日保持警覺,觀察自己,分析自己嘅言行,咁 tomorrow 你就會更加專注,如此類推。基礎就係專注。正因如此,你先見到聖父哋點樣留意自己! 點解佢哋會被稱為「節制修行者」?「節制」即係指對自己保持警覺、留心。佢哋對自己保持警覺,並進行內在修行。佢哋觀察自己嘅念頭,並保持持續嘅靈性警醒。

— 傑羅納,阿爸以撒說:「白晝嘅工夫要同夜晚嘅工夫一致。」¹⁴⁰ 佢呢句係乜意思?

— 佢意思係,好似人夜晚禱告時心專注喺上帝度,日間都要努力唔好散焦,免得心思飄離上帝。如果你日間唔留意自己,就會堆積好多垃圾,之後先想清走佢,真係好難! 只要一瞬間唔專心——之後係祈禱時想集中精神,就會惹出好多麻煩!

專注同自我觀察好緊要。一個人可以禱告好幾個鐘,但如果佢唔專心、唔觀察自己,就只係原地踏步。但當禱告配合自我觀察,我哋就唔係亂開槍,而係直接打向敵人嘅要塞。

— 導師,點解我個心不停咁飄,收唔返神?

¹³⁸ 聖格列高利·帕拉馬斯,塞薩洛尼基大主教,《論祈禱與心靈純潔》三章 // 《多布羅托留比耶》。5卷本。第5卷。第4版。莫斯科:斯列滕斯基修道院出版社,2010年。第291-294頁。

¹³⁹ 參見創世記 1:26。

¹⁴⁰ 以撒·敘利亞的,可敬者。苦行講授。第70講。第78頁。——譯者附注。

— 呢咁多年嚟,佢就好似一匹冇繮嘅馬;就算而家,你都控制唔到佢。專注力好重要,因為一瞬間,心可以帶你去天堂;下一瞬間,如果你唔留神,就會落入地獄。盡量將心思放喺正面、神聖嘅念頭上,因為呢啲念頭可以令一個人得到聖潔。

收斂心神

— 師傅,我個心唔停咁四處飄。

— 我細個嗰陣,啲細路仔會捉麻雀,用條繩綁住佢哋隻腳,玩一個遊戲:佢哋放手,麻雀就飛走——啲可憐雀仔以為自己自由咗——但之後啲細路仔就慢慢撥開條繩球,將隻細雀拉返嚟。你嘅心都係咁——佢可以高飛,但如果基督拎住另一端,心就去唔到邊——佢會飛走,然後再返返嚟基督度。

— 導師,有時我好專心、專注喺禱告,但一失神,一眨眼,我個腦竟然飛到.....美國。點解會咁?

— 而家去美國嘅機票好貴㗎! 你又係咪成日都喺度?睇吓,收斂你嘅心,唔係你會害咗自己,仲令我哋四散——我可唔會幫你還債。誠心誠意咁禱告,謙卑啲,免得魔鬼用你嘅念頭同你傾計,搶走你嘅禱告。 反思死亡會喺呢方面幫到你好大忙。如果你心裏面咁諗:「上帝畀咗我時間去準備,之後佢就會叫我返去佢身邊」,咁就有乜念頭可以勝得過你。一講到死亡,心就會收返埋,唔會再四處遊走,亦唔會飛到天涯海角。

— 導師,我好傷心,因為我禱告時心會走神。

— 我嘅心都畀各種憂慮分散,雖然我好想佢可以一直同神同在。然後我就咁講:「我嘅神啊,呢種心喺你面前做乜嘢?我竟然想留喺你身邊,真係太狂妄!」一個謙卑嘅念頭就會吸引神嘅恩典,心就會返去神度。 你應該咁講:「主啊,你唔幫我收心歸向你,係啱嘅,因為我可憐又貧窮。」當你自己真係信呢句,上帝就會即刻幫你集中精神。

— 導師,我好經常戴念珠祈禱,頭先仲好專心,但之後個心就走咗神。我試過、集中過,但佢又走咗。

— 諗吓如果淨係得你禱告嘅一半或者三分之一先到上帝寶座,其餘就喺路上散咗,幾咁可悲!你要堅持同有耐性。你個心走咗神?拉返佢返嚟!佢又走咗?再拉返佢返嚟。

— 但係,Geronda,點解我咁難集中精神?

— 因為你而家仍然只係喺靈性鬥爭嘅第一步,如果反過嚟,就違背咗事物嘅自然次序,就好似一個嬰兒一出生就已經五歲咁。 我哋嘅心就好似一匹小馬,起初會跟住佢媽媽跑,但好快就忘記咗:佢開始玩耍、啃草、四圍跑,跑得好遠,等到佢醒返過嚟,先發覺已經搵唔到佢媽媽。佢再跑返去搵到佢,但又好快就再次忘記咗。 當佢大啲,就會畀人拎嚟綁喺佢媽媽後面,咁佢就永遠都喺佢身邊。我想講嘅係,一開始喺祈禱時心猿意馬係好自然。但係如果你堅持落去,佢就會同上帝緊密連繫,唔會再同祂分開;佢會想不停咁祈禱。

之後就嚟到完美嘅平安:禱告期間連一個念頭都唔會冒出嚟,心境完全清淨。¹⁴¹ 下一階段就係默想。

畀我哋嘅心有嘢做

— Geronda,我仍然喺塵世度生活。如果你方便,請教我點樣防範自己唔好畀塵世嘅誘惑分散注意力同拉走我。

— 你會喺阿爸伊薩克嘅著作入面搵到呢條問題嘅答案。細心咁讀第一章頭四句,並反思佢哋。聖人話:「敬畏上帝係美德嘅開始。」呢種恐懼,如人所言,係由信心而產生,並喺人心入面播種,當佢嘅心神向塵世嘅干擾道別,將四處遊走嘅思緒凝聚埋一齊,專注於靈魂未來命運嘅教導。¹⁴² 呢種靈性工作確實需要某啲先決條件,而你而家仲未具備。 但你而家仍然喺塵世,都可以做類似嘅事。要你不停禱告好難,因為一開始禱告幾耗神,而你體內嘅慾望仲未除。所以當你唔禱告、心無所寄時,就畀啲嘢佢做,咁魔鬼就有機會播佢嘅種子。 對付心思,可以咁做:收斂佢,好好培養對短暫生命嘅記憶——但係

¹⁴¹ 呢種係一個屬靈嘅狀態,人嘅情慾已經得着潔淨,心入面再有任何念頭。正如阿爸以撒所寫:「靈魂達到念頭嘅平息;由念頭嘅平息,升到心靈嘅純潔,而透過心靈嘅純潔,人得以看見神嘅奧秘..... 之後,心靈得以見到異象和徵兆,正如先知以西結所見。」(見:敘利亞的伊薩克,可敬的《苦行言》第59詞,第386頁。)—譯者附註。

¹⁴² 見:伊薩克·敘利亞人,《苦行論》。講道一。第19頁。—譯者附註。

你哋女人成日都搵藉口沉淪同絕望!... 所以,最好係不斷諗起新約聖經入面嘅事件,並反思佢哋。由天使報喜開始,到釘十字架為止,令你嘅心不停圍繞住呢啲事件。當你嘅心達到只係不停圍繞住呢啲神聖事件,你內心就會發生改變,而呢個就係你嘅復活。

— 基羅尼塔,我真係好鍾意史提基拉個句歌詞:「生命賜予者啊,祢以刺透嘅肋旁,向眾人傾注咗生命同救恩嘅河流。」¹⁴³

— 又點會唔鍾意呢?當人默想十字架、基督被刺穿嘅側肋、釘子、醋、膽,以及主為我哋所受苦難嘅福音記載中每一細節時,心思就專注喺各各他,冇其他雜念。然後靈魂就全心全意地為自己、為所有活著的和已故的人,向被釘十字架的基督祈禱,求那為我們眾人承擔創傷的基督憐憫他們。

我哋嘅心思好似一個放任自流嘅青少年,不停想四處遊走,想放蕩不羈、打破規矩。然而,我哋嘅生命同得救都靠心思嘅自律。如果我哋能夠制服同訓練佢,佢就會安定落嚟,變得良善同順服。所以,盡量唔好畀心思閒散遊走。用屬靈嘅方法訓練佢;教佢多啲留嚟屋企,喺樂園入面,貼近佢嘅父同神。

神同在嘅感覺

— 導師,當我做緊某啲心智工作時,我就無法祈禱。

— 如果你做緊嘢個陣,你嘅心唔會走神,咁就等同於耶穌禱告。相反,如果你喺禱告,但心唔集中喺上帝身上,咁嘅禱告冇用。如果一個人對耶穌禱文感到疲倦,只要將心思放喺基督或者天主之母面前,個都算係禱告。

— 導師,一個人可唔可以唔誦念耶穌禱文,都保持對上帝嘅記憶?

— 如果佢哋對自己講:「我同上帝隔得好遠啊!我要點先可以親近佢?」——由呢種諗法就會生出對上帝嘅紀念,之後禱告自然會嚟。要時刻感受 基督、聖母瑪利亞同聖徒嘅臨在,就好似佢哋真係喺你身邊咁樣行事。畢竟,佢哋真係喺度,雖然我哋用肉眼睇唔到。將你所有嘅思想同感受都集中喺上帝身上,對自己講:「上帝睇住我。我而家做緊嘅嘢令佢喜悅嗎?我應該避免啲乜嘢,先唔會令佢傷心?」慢慢嘅,呢個就會成為你嘅內在狀態。你會時常想着上帝,並盡你所能去討好祂。就係咁,對上帝嘅愛先會發展同成長;心靈先會得着喜樂;而你亦都可以輕鬆咁不斷持守耶穌禱文。

— 基羅翁達,諺語「記住上帝,你就會看見上帝」係乜意思?

— 「記住上帝」就係將心思放喺上帝身上。一個時常記住上帝嘅人,就生活喺上帝入面,咁樣佢喺處處、事事都可以見到上帝。達到呢個境界嘅人,會不斷感受到上帝嘅同在,並對祂充滿感恩。佢喺萬物上都看見上帝祝福嘅印記。佢哋環顧四周,就明白到上帝唔單只關心人類,連整個世界、甚至最微小嘅事物都照顧到。無論佢望到邊度,都見到上帝嘅偉大。佢抬頭望住天空,被上帝嘅臨在所改變。佢望住大地、望住雀鳥、望住樹木,喺呢一切背後,佢都見到上帝——佢哋嘅創造主。呢種同時係禱告又係紀念上帝。

第四章 心智同心靈嘅合作

當心思同心意合一,禱告就變得出自肺腑

長老,心智點樣下降入心?

— 當心感到痛楚,心智就會下降到心裏。「心感到痛楚」係乜意思?當一個人反思上帝嘅祝福同自己嘅忘恩,心裏就會被一陣刺痛穿透,心智就會被吸引到個度。

— 導師,我頭痛嘅時候,我禱告唔到。

¹⁴³ 見:Octoechos,第五調。星期六晚上,斯提基拉禮儀的斯提基拉頌。俄文:「噢,生命賜予者,祢從祢被刺穿的胸膛,向眾人湧出生命與救恩的溪流。」

— 想像一下你隻腳痛,喺同一時間,你隻手畀刀割傷咗。會點?你會忘記隻腳嘅痛,所有注意力都集中喺受傷嘅手上。頭痛阻礙你祈禱,都係同樣嘅道理。先諗自己嘅罪,然後諗人哋嘅苦,咁你嘅心就會開始痛。心入面嘅痛會「中和」頭痛,真誠嘅祈禱就會開始——為自己同為全世界。

— 師傅,要點先可以防止心猿意馬、走神?

— 想收箍一隻跑得比光速仲快嘅心,真係好難。你要好似對細路仔咁,拉住佢隻手,帶佢去見受苦嘅人、病人、被遺棄嘅人同離世嘅人。到時,心靈見證咗呢一切,就會開始敲響心門,而心——無論幾咁剛硬——都會打開,祈禱就會變得真誠,嗰個人眼含熱淚,就會開始向神求助。但如果一個人諗晒呢啲,都唔覺得可憐——對人世嘅不幸、被定罪者離世嘅折磨,或者佢哋靈魂嘅痛苦毫無觸動——咁就代表呢個人已經麻木不仁,佢嘅肉慾理智同內心嘅舊人非常強大。

— 導師,我哋禮拜嘅時候,心往往唔係向上帝,而係集中喺人哋嘅苦難。

— 呢兩者息息相關。目標唔係淨係唸咗禱告文就算,或者淨係令腦袋唔諗嘢;關鍵係要令「小引擎」開動,令到你嘅心能夠同你所祈求嘅嘢產生共鳴。

— 導師,當我完成職務後返到我嘅小房,我試過收斂心神,想擺脫工作同各種畫面嘅念頭,但腦袋仍然一片混亂。

— 呢件事唔係講「集中你嘅腦細胞」,而係講用你嘅心。你之所以要「集中腦細胞」,就係因為你用腦袋去禱告。當一個人用腦袋去禱告,腦袋緊張係自然不過,之後就會頭痛。你唔係唯一有呢個問題嘅人。人哋會做啲對靈魂有益嘅事——例如讀一本靈性書《 》——但佢哋唔係用智慧,而係「過度思考」,所以先至頭痛。凡係機械式咁做「144」嘅人,都會有同樣問題,之後心口痛。當我想禱告同集中精神嘅時候,我嘅心思一定要放喺基督身上,咁就唔會走神,而係即刻向心發個「訊息」,同佢連繫。用理性去思考就完全係另一回事;好叻人。點解我成日同你講,你要將人哋嘅痛楚變成自己嘅?心要走入另一個人嘅痛苦,先至可以真正禱告。否則,就唔係禱告,而係報告。例如,你可以用你嘅理智去諗有啲人病咗,你要為佢哋祈禱,但係你嘅心同心都有投入。但如果你自己有痛楚,你嘅心就會不停咁集中喺度。其實一樣:如果你將另一個人嘅痛楚變成自己嘅,你嘅心就會堅定咁留喺入面。

— 基羅納,但係咁樣嘅話,有冇保證心唔會走神?

— 有呢啲保證,好可能都會分心。要視乎痛楚有幾強烈。例如,屋企有個病人啱啱拆咗盲腸:佢啲親戚可能會坐低陪佢一陣,可能唱吓歌或者跳吓舞,之後大家就各忙各嘅。如果一個人病得好嚴重,例如得咗癌症,就完全唔同:屋企發生咗一場大悲劇,冇人可以忘記一秒鐘。只有唔清楚事情嚴重性嘅人,先會因為分心而忘記一切。我記得細個嗰陣,我個病危嘅姊姊有一日被接返屋企。佢嗰陣已經喺鬼門關走一圈,但我竟然拎起我支口琴,坐喺佢身邊開始吹——完全冇察覺到佢可能快要死咗。

— Geronda,咁即係話大腦係物質嘅器官,而心靈係屬靈嘅?

— 人嘅心靈就好似紅酒入面嘅酒精:力量喺度,而唔係喺葡萄汁度。同樣地,心靈就係大腦嘅生命力,係一個人最好嘅嘢。

「咁,Geronda,係咪因為心唔運作,先令到心臟停擺?」

— 當然唔係,蒙福嘅靈魂!所有嘅力量就正正喺佢度。

— 咁腦袋呢,Geronda?係咪即係話喺禱告嗰陣完全冇用?

— 佢都係需要㗎,但只係喺某個程度:理性作出決定,去進入另一個人嘅痛苦。就係咁多。然後,心就開始運作。人要諗吓人哋正經歷緊啲咩具體嘅苦難同困難,對佢哋生出憐憫,然後開始祈禱。

上帝嘅愛將心思聚集喺心入面

— 導師,有時喺祈禱時,為咗令我嘅心思唔再飄走,我會講:「主耶穌基督,神嘅兒子,我愛你。」

— 你愛耶穌基督,但係喺耶穌禱文嘅時候你嘅心思卻飄走,呢樣嘢真係可能㗎咩?同佢講一次或者兩次「我愛你」——呢樣係可能嘅。但如果係你成日都重複講呢句,就唔係真嘅。你唔可以心裏面有一樣嘢、腦海入面有另一樣、口裏面又講第三樣。咁聖經上嘅話就適用喺我哋身上:「這班人用口親近我,用嘴唇尊敬我,心卻遠離我。」¹⁴⁵

¹⁴⁴ 例如,透過慙氣。

¹⁴⁵ 瑪竇福音 15:8。另見:以賽亞書 29:13。

— 導師,我點解祈禱冇熱誠?

— 因為你畀外在嘅嘢分散咗注意力。你嘅心喺其他地方;冇熱誠,冇對上帝嘅愛,所以耶穌禱告文先會講得咁軟弱。對上帝嘅愛會將心思收返嚟集中喺心入面,咁個人就會「失心」。

— 師傅,一個人要點樣不斷向神努力,並由心發出耶穌禱文?

— 如果一個人不斷提醒自己神嘅祝福,同埋自己有做過任何嘢去報答主,就會有一陣深深嘅憂傷刺痛心靈,心就開始動工。心因為愛而自然收縮,到時就唔係人去追求禱告,而係禱告去追求人。所以,要時刻懷住有愛同謙卑嘅心思。主住喺謙卑人嘅心入面;¹⁴⁶ ,咁神嘅恩典就會入到你裏面,你嘅心會變得甜美,你嘅禱告就會由衷而出。

— 咁,係咪即係話喺咁嘅時候連一個邪惡嘅念頭都入唔到?

— 唔可以。要出現一個惡念,你就要停低禱告。但就算你心裏面唔再唸耶穌禱文,只要你心入面繼續禱告,惡念都唔會出現——因為心仍然係禱告!

— 神父,為我祝福,並教我點樣收心。

— 蒙福嘅靈魂,我祝願你嘅心志可以集中喺你嘅心入面。當我哋講「心」嘅時候,究竟係乜意思?畢竟,心唔係一個要放落心志嘅容器。心係我哋感受同情緒嘅焦點。所以,當我哋講「心要成為心智嘅中心」時,意思係要將佢放喺愛、放喺善意、放喺敬畏嘅渴慕、放喺難以言喻嘅甜美歡欣之中.....上帝就係愛,而心包含住愛;如果心已經被淨化,就可以話一個人體內有上帝。

「你要盡心、盡性、盡意去愛主你嘅神。」¹⁴⁷ 要用你整個存在去愛祂。如果心思嘗到由愛和良善帶入心靈的甜美,那麼「主耶穌基督,憐憫我」這禱告就會令整個人充滿極大的敬畏與柔情。

整個靈性生命嘅根基,就係人要淨化佢嘅心,好讓基督住喺入面,並約束佢嘅心思。人要確保心思住喺心入面係甜美嘅。如果心思覺得住喺心入面係甜美,佢就唔會想離開心——就好似細路仔唔想離開糖果店咁。

第六部 禮儀生活

「教會就係上帝自己嘅殿;佢使人成聖,亦都係人領受神聖恩典嘅地方。單係諗一諗,就已經令人充滿敬畏。」

第一章 論教會年節

「基督誕生」¹⁴⁸

長老,聖誕節通宵守夜之後,聽日瞓個回籠覺得唔得?¹⁴⁹

— 咁,聖誕節嗰日都瞓遲吓啦! 我阿媽以前成日講:「聖誕夜,淨係猶太人訓覺打呼。」當基督誕生嗰晚,呢個世界嘅權貴富強都訓得好熟,而牧羊人就喺度守夜。¹⁵⁰ 佢哋夜晚守住佢哋嘅羊,仲吹笛。你睇到分別未?就係嗰班守夜嘅牧羊人先有幸見到基督。

— Geronda,嗰個山洞係點樣㗎?

¹⁴⁶ 參見以賽亞書66:1-2。

¹⁴⁷ 馬太福音 22:37。

¹⁴⁸ 基督降生節頌歌第一頌的伊爾莫斯。

¹⁴⁹ 喺聖約翰神學家修道院,夜課通常喺晚上九點開始,連同聖禮喺大約凌晨四點結束。——譯者附註。

¹⁵⁰ 參見路加福音2:8。

— 嗰度係岩洞,入面除咗一個畀動物食食槽,也都有。只有窮人先會嚟度畀佢哋嘅羊棲身。天主之母連同若瑟,因所有客棧都滿咗,就嚟到呢個山洞。¹⁵¹ 入面有隻騾同隻牛犢,用佢哋嘅呼吸為基督暖身。

「牛識得自己嘅主人,騾識得自己主人嘅食槽。」¹⁵² —呢唔就係以賽亞先知所講嘅嘢咩?

— 基羅納,今日嘅史提哈咁靚咁好咁美咁妙咁好聽咁講,至聖聖母見到新生嘅基督,就大聲呼喊:「同時又歡喜又哀哭:」「我當以乳餵祢——萬有之養育者?抑或當如我子及我神而歌頌祢?我當稱祢作何?」¹⁵³

— 呢啲就係神嘅奧秘,神最大嘅卑下,我哋無法理解!..

導師,我哋要點樣啱心入面經歷呢個聖誕事件,先至可以感受到「基督今日由童貞女誕生」?¹⁵⁴

¹⁵⁵— 為咗令我哋能夠體驗同感受呢啲神聖嘅事件,心思要專注啱神聖嘅意義上。咁樣,人就會被改變。「今日成就咗一件大而榮耀嘅奇蹟」,正如我哋喺《聖誕頌歌》入面所唱。如果我哋嘅心思留喺「榮耀」同「奇妙」入面,咁我哋就會用我哋嘅心去體驗基督降生嘅偉大奧秘。

我會祈禱,願你嘅心成為伯利恆嘅馬槽,願聖嬰賜予你一切祝福。

聖大齋期——往各各他嘅遊行

親愛嘅姊妹們,祝你哋有蒙福嘅大齋期,並喺頭三日得天主特別嘅幫助。¹⁵⁶ 我希望今年大齋期期間,你哋唔會畀太多憂慮壓倒,而喺心裏同情基督嘅受難,更加投入靈性嘅工夫。隨住大齋三時頌開始演唱¹⁵⁷,就應該開始遊行往各各他。如果一個人用呢段時間嚟追求靈性成長,咁佢死後,靈魂攀登山嶺時,就唔會喺去另一個世界嘅路上遇到任何阻礙。¹⁵⁸ 呢啲聖日每年都會嚟到,但問題係,隨住歲月流逝,我哋可用嘅時間愈嚟愈少。咁我哋點樣運用呢段時間?係為咗天國嘅益處,定係浪費啱塵世嘅瑣事上?

修道士喺大齋期一開始,就會有三日,將所有精力都用喺最嚴格嘅禁食同熱誠嘅祈禱上。平信徒都有佢哋自己嘅三日特別日子——唔係一年一次,而係每星期都有:星期五、星期六同星期日——喺呢啲日子,佢哋會將所有精力都投入瘋狂嘅娛樂同可疑嘅享樂。幸好,呢三日嘅大齋節禁慾喺修道院同世界上一小撮基督徒家庭都有遵守——而呢樣就支撐住呢個世界。呢三日嘅密集祈禱同禁食,為世界抵禦咗好多通常喺三日世俗享樂期間會降臨人身上嘅靈性墮落。

— 基羅納,點解大齋期頭三日要咁嚴格?

— 主要係要令一個人可以適應禁食同節制。由第二個星期開始,佢哋每日只食一餐——喺夜晚——嗰陣,對佢哋嚟講,會比皇室筵席更美味。我哋共住寺院度出家嗰陣,禁慾咗頭幾日之後,我哋都覺得下午四點嗰碗清湯真係福氣。你三日冇食嘢同飲嘢,依家每日可以飲少少湯——唔係福氣嚟㗎咩?

大齋期一開始嘅三日完全禁慾,可以幫助人整個大齋期都堅持禁食。但如果真係有能力捱呢三日嘅苦行,就畀佢哋晚上食一兩塊餅乾,或者最少每日到夜晚都唔食唔飲。呢度最好放寬啲:畢竟,如果一個人暈咗,冇法做屬靈嘅工夫,又有咩用?有一次,喺大齋期第一星期嘅星期二,敬禮巴拉姆同若阿薩夫嘅卡利瓦嘅長老巴拉姆,去咗一間新搬入咗兩位佢識嘅年輕和尚嘅小房。佢敲咗又敲——但係冇人回應。佢自己開咗門,見到兩個兄弟都攤喺度冇動。佢問:「點咗?唔舒服呀?」佢哋答:「我哋正緊唔食唔飲㗎!」佢話:「快啲起身啦!」「沖杯茶,每杯兩匙糖,食幾塊聖餅;至少咁你先有氣力祈禱,否則連念珠都拎唔穩。呢種禁食有咩意思?有咩意義?」

¹⁵¹ 見路加福音2:7。

¹⁵² 以賽亞書1:3。

¹⁵³ 呢首 Stichera 喺斯拉夫語 Menaion 入面搵唔到,但喺希臘語 Menaion 入面,就係12月24日黃昏「O主,我已呼求」嘅第三首 Stichera。— 譯者附註。

¹⁵⁴ 聖誕節前夕第九時段嘅一首斯提希拉

¹⁵⁵ 基督聖誕節第一支 Stichera。

¹⁵⁶ 根據《條例》,大齋期頭三日要完全禁食同禁水。

¹⁵⁷ 大齋三經喺稅吏同法利賽人主日到大安息日前都唱。

¹⁵⁸ 見:格里高利修士,新聖巴西略的門徒。論死亡時刻靈魂的審判。

— Geronda,我點樣先可以喺大齋期實踐更嚴格嘅禁慾?

— 世人至少會喺大齋期時克制自己,但係我哋出家人就要全年都緊守克制。我哋每一個人最要留意嘅係靈魂嘅情慾,其次先至係肉體嘅情慾。如果一個人偏重於肉體嘅苦行,卻唔努力根除靈魂嘅情慾,咁佢就係原地踏步。有一次,大齋期一開始,有個信徒嚟到一間寺院,但有位和尚對佢好無禮。不過,呢位可憐人存心善良,冇去責怪嗰位和尚。後來,呢位信徒嚟搵我,對我講:「Geronda,我唔介意佢;畢竟佢啱啱禁食咗三日!」如果嗰位和尚嘅靈性上禁食咗三日,佢就會感受到一種靈性嘅甜美,同埋對人講嘢會更加有禮貌。但係佢係憑住驕傲,硬係逼自己嚴格禁食咗三日,所以佢覺得人人都要欠佢嘢。

— 導師,我禁食嘅時候應該諗啲乜嘢?

— 諗下基督嘅苦難,佢喺十字架上嘅犧牲。但大體上,唔使等到大齋期先做呢啲——我哋和尚每日都要重溫基督嘅受難,因為教會嘅聖詩同禮儀每日都幫助我哋咁做。

大齋期期間,我哋有更多機會作屬靈嘅努力,更全面咁參與我哋主嘅救贖受難——透過懺悔、叩頭、節制情慾,同埋為咗愛基督而減少食量。

所以,我哋要從呢種屬靈嘅努力中獲得最大嘅益處。而家,我哋有非常有利嘅條件,同埋最理想嘅機會,去親近被釘十字架嘅主,並接受祂嘅幫助。我哋越係以屬靈嘅方式遵守大齋期,就越能深刻地被改變,越能歡喜快樂咁迎接聖復活。

我祝你喺大齋期有力量同堅毅,好等你喺十字架上同至聖聖母同你嘅主保聖若望神學家一齊向上主耶穌升天,成為我哋主受難嘅參與者。亞孟。

「我哋敬拜祢嘅受難,哦基督啊」¹⁵⁹

— 師傅,我點樣先可以培養對基督受難嘅敬畏之心?

— 首先,我哋要反思基督為我哋所作嘅偉大犧牲,同時反思我哋有幾唔識好感恩,同埋幾罪惡。讀吓講呢件事嘅聖父著作——嗰啲都會幫到你少少。但係聖周受難本身、主嘅犧牲本身,會幫到你更多。基督唔係淨係用言語教導我哋——唔係,佢為全人類作咗犧牲,受苦、被釘十字架,忍受咗咁多羞辱同折磨。

— 仲有喺十字架上嘅羞辱處死,Geronda...

— 係啊,最屈辱嘅!一諗起真係好驚!所有先知都預言咗基督嘅降臨,但猶太人竟然打佢、啐佢、嘲笑佢,最後仲釘死佢!一諗起呢啲,就令人敬畏萬分。就算最冷漠嘅人,只要有一絲善意,都會因為呢啲反思而覺醒,重拾靈性生命。

— 導師,聖周四晚上,受難禮後,我唔會留喺教堂過夜,而係返去我嘅小房。

— 真係好可惜。我以為你至少有一絲敬意!你真係唔會喺聖週四晚上留喺教堂?你竟然將被釘十字架嘅基督獨自留低,就咁返去你嘅小房?

— 好多姊妹,Geronda——其實大多數都留喺教堂,但我一聽到再細微嘅聲響都會分心,所以我就喺自己嘅小房度守夜。

— 咁,好啦,隨你。你房入面放一幅受難聖像,喺面前祈禱:「光榮歸於主聖潔嘅十字架」同「至聖母天主,我哋敬拜你聖子嘅後裔。」同時間,要行大禮拜——盡你所能。你要真真正正過好呢一日,深入體會佢。喺聖周五,我就係為咗呢個目的而將自己鎖喺房入面。

— 今年,Geronda,我喺聖周五嚴格禁食,但係到晚上參加裹屍布安葬禮嗰陣,我已經企唔穩。如果我對主受難嘅敬意夠深,會唔會喺咁嘅時候都容許自己坐喺教堂度?

— 你能有咁嘅自律係好事。但喺咁嘅日子,人點可以食得落?如果真係難以忍住飢餓,就可以用餅乾嚟頂一頂。以往喺修道院,復活節前夕淨係畀年長同病咗嘅和尚喺晚上飲茶時食塊餅乾。有啲和尚喺呢日效法主——猶太人喺十字架上畀佢飲咗摻咗膽汁嘅醋——¹⁶⁰,都會食少少葡萄酒醋。我到咗 Philotheos 修道院嗰年,喺聖周期間我一啲都有食。到受難星期五,聽講有慣例要飲醋,我就試咗啲,點知嗰啲醋太勁,搞到我暈咗過去。

— 基羅納,點解喺聖周期間我可以三日唔食嘢,雖然平時我都好難捱?

¹⁵⁹ 聖周五第九時辰嘅特帕里康。

¹⁶⁰ 參見《馬太福音》27:34、《約翰福音》19:28-29。

— 聖周係為咗紀念基督受難而哀悼嘅時候。如果你身邊嘅人過身,你仲可以諗到食嘢嗎?當咁大嘅悲劇發生,你根本食唔落、飲唔落。

— 導師,今次聖大安息日係我哋第一次唱帶讚頌詞嘅「無玷」聖歌,以前我哋只係讀出嚟。¹⁶¹

— 我聽講咗。但我想你老實同我講,當你哋唱個陣,係咪諗住基督,係咪重演緊佢嘅安葬?仲有個位誦詩篇經文嘅姊妹,同埋你哋,姊妹們,唱個啲詠唱詞個陣——你哋全部就好似喺舞台上咁! 你哋搞咗啲咩演出?學咗首新歌?但個啲純粹係世俗嘢!真係咁難明?大安息日嘅「純潔者」就係喺墳前嘅哀歌。係哀歌! 至於其他嘢,少少投入啲都唔算乜,但係喺呢度,基督俾人折磨、毆打、侮辱,之後又畀人釘十字架,而家我哋喺埋葬佢。如果就算喺咁嘅日子你都唔覺得自己係喺唱歌,咁我就真係唔知點幫你好。

— 導師,根據阿фон斯山嘅規矩,聖周五會唔會響喪鐘?

— 當聖殯布抬出嚟嘅時候,鐘就會響。

— 埋葬鐘喺日間都會響咩?

— 佢哋響邊度、點樣響,真係咁重要咩?最緊要係呢陣鐘聲——宣告基督安葬嘅鐘聲——響喺我心入面。

「復活日」

— 導師,有啲朝聖者帶埋細路嚟,啲細路仔好開心,話:「嘩,你哋呢度嘅紅蛋真係好靚呀!」

— 唔好畀細路仔淨係執著啲靚嘢,否則佢哋只會注重表面,唔會去追求更深層嘅意義。只要同佢哋講,紅色雞蛋象徵住個地球,已經畀基督嘅寶血染紅,整個世界都因之得贖,脫離咗罪惡。

— 長老,我好佩服個班帶沒拉香嘅婦女嘅大膽。

— 沒藥執事者完全信靠基督;神聖嘅愛喺佢哋心入面燃燒,所以佢哋根本唔理任何危險。如果神聖嘅愛火有喺佢哋心入面熊熊燃燒,佢哋會唔會咁大膽去做呢?天光未破,仲係禁止上街嘅時候,佢哋手執 嘅香膏,為咗對基督嘅愛,前往聖墓。就因為咁,佢哋先至有資格由天使口中聽到復活嘅喜訊。

— 導師,我哋要點樣先可以體驗復活嘅喜悅?

— 真嘅喜悅要嚟到,我哋就要喺自己心入面培養一種充滿喜悅嘅悲傷。如果我哋喺聖周期間以虔誠同敬畏去生活,咁我哋就會以靈性嘅歡欣同神聖嘅喜樂去迎接聖復活。

— 老法師,唔知點解,我哋復活節之夜特別難感到開心.....

— 呢樣嘢係會發生㗎——畢竟,喺聖周期間我哋一直都喺經歷受難之苦,尤其係聖周五前夕。因為悲傷嘅感受比喜悅更深,我哋唔可能喺一日內克服呢種心態。並唔係話靈魂唔為基督嘅復活而喜悅——唔係。只係佢未能以呢個光輝日子所應有嘅程度去歡欣。但係,喺光輝週——呢個由頭到尾都係一個連續嘅復活節——期間,聖周嘅憂傷逐漸褪去,靈魂就充滿咗復活節嘅喜悅。到第二日,人就會開始感受到復活節嘅精神。

— 點解,Geronda,有啲修道院喺復活節第二日,甚至第三日都會舉行遊行?

— 將復活節嘅喜悅傳給身邊的人。

— 乜嘢,佢哋都敲鐘㗎?,Geronda?

— 光輝週期間,鐘聲響起,鐘鎚、鎚子同鉞¹⁶²歡欣地撞擊,心靈歌唱,體驗「復活之日」。¹⁶³

基督嘅天國喜樂

以及復活節無盡的喜悅

帶住甜蜜而寧靜嘅騷動

願上帝永遠賜予我屬靈的姊妹們!

¹⁶¹ 根據古老嘅教會傳統,大安息日前會詠唱詩篇118章(「無瑕者」),其章節與稱為「讚頌」嘅殯葬詠唱交替詠唱。——譯者附註。

¹⁶² 比洛——一塊大型木製懸掛板。克萊帕洛——一塊金屬懸掛板。西曼德洛——一塊可攜式木製板。——譯者附註。

¹⁶³ 復活頌歌第一頌的伊洛斯。

第二章 論群體禱告

教會係上帝嘅殿

Geronda, 好多人認為去教堂唔係咁重要。

— 人哋唔明白去教堂嘅深層意義, 佢哋忽略咗主嘅殿, 就等於親手割斷咗同上帝之間嘅連繫。咁佢哋喺邊度先可以搵到幫助? 可惜, 大部分基督徒都唔參與聖禮, 所以淪為魔鬼嘅影響。

我一直都同平信徒講要返教堂——嗰度係神自己嘅殿; 佢能使人成聖, 亦都係領受神聖恩典嘅地方。單係諗諗都令人敬畏。喺教堂入面, 基督、聖母同聖徒都眷顧住我哋; 喺嗰度, 我哋可以向佢哋求助, 亦可以同佢哋傾偈。如果只係留喺門口外面, 我哋就會錯過靠聖事生活嘅機會。喺主嘅教堂入面, 基督為我哋作犧牲, 畀我哋領受佢嘅身體同寶血。呢啲唔應該令我哋滿懷敬畏咩?

— 導師, 我而家因為病咗, 暫時去唔到教堂。我真係好掛住禮拜!

— 你而家要再忍耐多陣先。我當兵嗰陣, 喺山上做任務,¹⁶⁴ — 諗吓! — 七個月都見唔到教堂。有次我被派去納夫帕克托斯修咗無線電, 就要即刻返嚟。我做完嘢, 返程時就停咗間路邊嘅教堂。當時正值大齋期, 入面喺唱《無眠頌》。我擠唔入去, 又唔可以拋低咗無線電機, 時間又好緊, 只得喺教堂門口企咗五分鐘。你知我幾咁難過? 我好似細路咁喊! 我哀嘆: 「天主啊, 我究竟點咗? 細個嗰陣, 我仲係堂區助理到之前就到教堂。依家竟然已經七個月冇踏足教堂!」

— 導師, 我由執事長辦公室嘅工作直接入教堂, 就集中唔到神聖禮拜嘅心。

— 由公署入到教堂。由教堂, 去到天國, 再然後, 去得更遠——去到神。

— 係, 但我要點做先得, 老父? 係咪要諗住上帝嘅榮耀?

— 教堂係神喺地上嘅人造居所。但神嗰個無造之屋喺樂園, 就好似我哋真正嘅家都喺樂園一樣。

群體禱告嘅力量

— 導師, 有時我覺得應該留喺我嘅小房入面, 而唔係去參加禮拜, 用我嘅聖母珠串祈禱、跪拜、讀《會規》或者靈性書籍.....

— 可以重新安排嗰次禮拜咩? 唔可以。但你可以將嗰啲靜修活動改到其他時間。

— 係, 但係喺教堂, Geronda, 我未必冇喺自己房入面禱告嗰陣嗰種恩典感。

— 睇吓, 私人祈禱係為咗團體祈禱作準備。你喺教堂嘅祈禱質素可能比你喺靜修室度低, 因為喺教堂入面, 你有喺獨處時咁自由。但係喺教堂嘅群體禱告威力更大, 因為大家一齊禱告: 一個人嘅禱告有更多力量, 另一個人嘅更有溫暖, 第三個又係另一種..... 所以, 喺嗰兩三個鐘嘅禮拜期間, 你都要喺教堂同其他人一齊禱告。基督話咩?

「因為無論在哪裡, 有兩三個人奉我的名聚會, 我就會在他們中間。」¹⁶⁵

— 導師, 我喺自己嘅小房度禱告, 靈性上感覺更好——禮拜期間我太易分心。

— 只係你覺得你喺自己房入面嘅「靈性狀態」好啲。如果你喺教堂努力禱告, 專心, 喺禮拜期間誦念耶穌禱文, 你就會有正確嘅靈性態度。要學識喺面對困難嘅時候就克服佢——唔係你永遠都克服唔到。如果一個士兵喺所有訓練演習中都只係用空彈而唔用真子彈, 佢點學得打仗?

— 師傅, 我喺禮拜期間好糾結, 因為我跟唔到讀經同詩歌, 又同時要念耶穌禱文。

— 你點解要喺佢哋之間徘徊呢? 或者呢啲焦慮都係因為你同自己講: 「而家我要喺心靈祈禱方面真係出人頭地, 我要變得好好有收穫!」? 但係其中藏住自私同驕傲。並唔代表你有努力; 我嘅例子係誇張嘅。你有好嘅品格, 基督會幫助你。喺神面前好似細路仔咁站住, 也都唔使諗。要更簡單——你就會

¹⁶⁴ 呢度指西希臘嘅納夫帕克托斯山脈。

¹⁶⁵ 太十八20。

見到基督同天主之母賜畀你嘅恩寵。當你踏入教堂,就想像自己登咗艘船;將自己交託畀上帝,畀呢艘船帶你去到你需要去嘅地方。

— 導師,我嘅禮拜期間成日打瞌睡,有時根本集中唔到精神。跟住就有個念頭冒出嚟:'就算你嘅度又點?反正你都有真係禱告...'

— 你可能會打呵欠,或者頭都點埋,但條船依然繼續向目的地航行。就好似喺船上:一個水手嘅望更,另一個打呵欠,第三個訓覺,但條船仍然慢慢接近佢嘅目的地。但係你最好保持警覺,唔好瞓着。

— 基羅納,如果心喺崇拜期間唔係喺禱告,咁崇拜就變成咗一種負擔。

— 係呀,因為咁樣人就得唔到滋養。當心靈捉唔到神聖嘅意義,儀式就變咗一種身體操練——就算係為咗上帝嘅愛。就連喺儀式期間打盹,但又抗拒住瞓意嘅人,都會得到好大嘅賞賜。¹⁶⁶ :「教堂入面嘅stasidia唔係瞓覺嘅地方;你喺自己嘅房入面有張床畀你瞓。」有一次,有兩位平信徒嚟到忒修斯山,啱啱撞正通宵祈禱。佢哋喺修道院嘅客房瞓晒成晚,直到詠頌讚美詩之前先到教堂。¹⁶⁷ 隔離嘅stasidia入面有個和尚一直打瞌睡,但又拚命唔想瞓着。兩個平信徒其中一個見到,就對另一個講:「睇吓,個和尚瞓緊覺!」另一個就好似個識做嘅賊咁回應:¹⁶⁸ 「你唔覺得羞愧咩?」我哋瞓咗咁多鐘先到,但又唔係去自己個房間瞓?梗係唔係張羽毛床,但至少都係張床板啫。

— 「但我,Geronda,喺聖禮之中搵唔到一絲喜悅。」

— 我哋成日都要開心㗎?你喺教堂入面係為咗基督,點解仲企喺stasidia度靠住扶手,休息? 咁樣諗啦:「基督喺十字架上伸開雙手,而我而家企喺度禱告,甚至仲可以休息!」你同自己講,你就唔會喺崇拜期間感到低落。

— 導師,喺崇拜期間坐低得唔得?

— 如果好困難,你可以坐低一陣。但如果你做得到,就最好企住祈禱。你咁做唔係因為「就係要咁做」,而係要出自真心。如果你同自己講:「我一定要去教堂,企喺stasidia,望住地下,一動都唔好動」,咁樣做就會好造作同刻板。

— Geronda,我成日喺教堂入面都集中唔到,因為企耐咗,條腿開始痛,我應該點做?

— 諗吓耶穌基督嘅腳被釘喺木頭塊上,然後講:「讚美上帝,因為我正受痛苦。」咁你就會忘記自己嘅痛楚,心靈得安慰,而你嘅禱告就會出自肺腑。

第三章 論參與聖體聖事

聖事係透過個人經驗去體驗

Geronda,當我喺禮儀上禱告嘅時候,我被一陣顫抖嘅領悟所震撼,知道基督為我而犧牲,我心入面就諗:「主啊,我為你做過啲乜嘢?」 Geronda,請同我講,我可以用咩方式向基督表達我嘅感恩?

— 你只要有呢種感受就夠。基督為我哋被釘十字架,祂犧牲咗自己,而家將祂嘅身體同寶血賜畀我哋。當一個人反思呢件事,心裏應該燃起熱誠。

— 導師,一個人要點樣先真真正正走入聖體聖事的奧蹟?

— 靠聖體聖事生活。要領受呢個偉大聖事,你要相信基督 Himself 而家就喺度。唔好淨係信,要靠佢生活。

— 導師,喺禮儀期間有咩可以幫我集中精神?

¹⁶⁶ Stasidia——一種有高靠背同摺式坐墊嘅木椅,可以企又可以坐。Stasidia喺希臘教堂沿住牆邊排開。——譯者註。

¹⁶⁷ 即係講緊守夜禮嘅最後一刻。

¹⁶⁸ 呢度講嘅係同基督一齊被釘十字架嘅兩個強盜其中一個,佢對另一個講:「你唔驚神咩?你自己都係同一條罪名。我哋受刑係應該嘅,因為我哋得到應有嘅報應;但呢個人有做過任何錯事。」(路加福音23:40-41)

— 聖潔嘅天使都參與聖禮。「藉住天使嘅無形秩序」,就如我哋所唱嘅「¹⁶⁹」。諗吓而家呢一刻發生緊啲乜嘢,專心聽住懇求文,心裏面誠誠意意咁禱告:「主啊,憐憫我!」你有幾多次貴重嘅「主啊,憐憫我」就咁溜走咗!成個合唱團唱住個首優美嘅「主啊,憐憫我」,好多修女都好享受,但有幾多人嘅心仍然毫無觸動。但咁樣有咩用?就算你專注啲耶穌禱文,但如果入面有痛苦同憐憫——呢一切都係浪費。

— 基羅納,我哋通宵祈禱期間劬到有晒力,到禮儀開始時我幾乎連一絲力都有剩。

— 呢樣嘢有乜好驚訝,但你要堅持。如果你有耐性,又逼自己去做,上帝就會賜你力量,你會感到一股強勁嘅氣力湧現。你嘅疲倦會被克服,就算守完夜之後,你都唔想訓覺;你會對靈性追求有種咁嘅狀態,令你成日都保持住。

— 導師,啲禮儀期間可以坐低嗎?

— 通常啲禮儀期間唔好坐。如果真係太困難,啲讀使徒書個陣可以坐低。但係如果有人身體有嚴重問題,企唔到,就可以坐。雖然我自己啲禮儀期間從來都唔會坐。

— 導師,當神父宣讀「祢自於祢.....」時,你點樣祈禱?

— 因為個刻聖靈會降臨,我就默誦「天上之王」(Heavenly King)、「基督啊,你係福的」(Blessed art Thou, Christ...)¹⁷⁰同「當你降臨之時」(When Thou didst descend...)¹⁷¹,並祈求神聖啟示。

聖體聖事準備

— 導師,人應該點樣準備領聖體聖事?

— 其實,人應該時刻都準備好.....但當你即將領聖體聖事時,就更加要祈禱多啲,多讀聖經同靈性書籍.....即使你啲教堂都會聽到,自己啲修道院房度獨自閱讀聖體聖事儀式都好有幫助。¹⁷²咁樣你會更明白呢啲祈禱嘅意思,同更深切咁感受到自己嘅罪惡。你亦可以啲行大懺悔頌歌第一頌¹⁷³同埋啲《圣母頌》入面,星期一同星期三第五調嘅頌歌第一頌,同時行大禮拜。

— 導師,如果我啲聖禮開始之前有法準備好去領聖體,啲禮儀期間我應該點做?

— 你係咪打算啲「聖國度蒙福」嘅歡呼之後先讀完你嘅規矩?你要明白:基督唔係檢控官;如果你真係有機會預備,佢都知道。係咪有啲你避唔開嘅障礙阻住你預備?定係你自己就成為咗障礙?有時信徒因為工作量太大,連聖餐前個段禱文都有時間讀,就似一塊百磅重嘅木頭咁走去拎聖體聖血。個陣就要謙卑咁諗:「天主,赦免我,我真係一塊木頭。」天主睇嘅係你嘅心。往往一個人以為自己準備好領聖餐,其實未必;有時又覺得自己未準備好——偏偏就個陣先至真正準備好。最好的準備就係謙卑嘅態度、痛悔同對上帝嘅愛。

領聖體前嘅準備唔係換衫同刷牙。最緊要係人要自我檢視:佢哋有冇需要領受神聖嘅聖體?佢哋嘅良心有冇平安?或者有啲咩嘢阻住佢哋唔可以領聖體,而呢啲又未曾懺悔?要領受聖體聖血,必須有合適嘅條件。最緊要係有謙卑嘅心願,去克制自己嘅情慾,好等基督唔想離開我哋嘅心。否則,基督啲聖體聖事入面嚟到我哋身上,但.....即刻就走,我哋就也都感覺唔到。但當基督停留一段長時間,人內心就會發生一種改變。有啲人會不斷啲自己入面感受到基督——由一次領聖體到下一次,中間無間斷。

— 神父,有時佢會宣佈:「敬畏上帝、信心同愛德,上前領聖體。」¹⁷⁴——我就覺得自己未準備好去領聖體。

¹⁶⁹ 《撒拉弗頌》。呢首禮儀聖詩呼籲我哋要用不低於拜占庭皇帝嘅尊榮去迎接基督——個位皇帝會由一隊持矛衛士護送入城。——譯者附註。

¹⁷⁰ 五旬節聖詠。

¹⁷¹ 五旬節告成頌。

¹⁷² 聖體聖事通常係教會嘅晨禱時誦讀。

¹⁷³ 由克里特聖安德烈撰寫嘅《大頌》,啲大齋期第一周嘅頭四日,啲大晚禱時分段詠唱;而啲第五周,就係星期三嘅大晚禱同星期四嘅晨禱期間完整詠唱。

¹⁷⁴ 啲俄羅斯傳統入面,呢句呼聲嘅講法有少少唔同:「敬畏上帝,信心上前。」——譯者註。

— 喺醫院,有固定時間醫生會巡房,護士就會大聲宣布:「巡房!」然後所有探病人都要離開病房,病人就留喺床度等醫生嚟問佢咁嘅病情,並接受適當嘅治療指示。 同樣地,當神父講「敬畏上帝.....」,就想像醫生已經嚟到,以對自己罪性的覺察,謙卑咁向神求憐憫,領聖體聖事。

聖體聖事係最有效嘅良藥

— Geronda,你喺禮儀期間好叻;¹⁷⁵ 你根本唔使留低去聽感恩祈禱。

— 你究竟講緊乜嘢?我已經領受咗基督嘅聖事,我豈能連「多謝」都唔敢講?只有喺非常緊急嘅情況先可以提早離開。 而你絕對唔可以走;要聽住感恩祈禱,不斷重複噉講:「我感謝祢,我嘅神啊,我感謝祢!榮耀歸於祢,哦神啊,榮耀歸於祢!」——咁你嘅心就會歡喜。

有一次我去一個囚室參加禮儀。我好叻好疲倦,仲好餓,因為我準備領聖體。嗰度有爐,我成個禮儀期間都企住,凍到發抖。但係一領完聖體,我就即刻感到陣陣暖意遍佈全身。 你知啦,就好似嗰啲螺旋電熱管——電流通過嗰條線圈就會燒得通紅;我就係成身都咁樣。慢慢咁,成個身都開始燃起一把火。一把甜美嘅火!

— 燃燒,卻不被燒盡,¹⁷⁶ 傑羅納...

— 係呀,燃燒.....用甜蜜嘅火焰!之後就有飢餓、有疲倦、有寒冷!.....

— 呢種感覺維持咗幾耐,老神父?

— 我喺教堂嗰度感受到,就喺領完聖體之後,之後我一離開,一路返屋企都感受到嗰股熱力!

— 導師,點解有啲人身體咁虛弱同多病,都仲可以捱禁晏?

— 佢哋嘅秘密就係謙卑而虔誠嘅努力,配合祈禱同領受至聖聖事。佢哋用基督嘅聖事滋養靈魂,亦都滋養身體。當我哋領受聖體聖事,就係服用最有效嘅良藥:基督嘅身體同寶血。

第四章

「為我哋嘅神歌唱,歌唱」¹⁷⁷

教會詩歌係一種禱告

Geronda,我經常去幫手做詩班,因為我覺得係我嘅責任。我咁做啱唔啱?

— 教會詩歌亦係修道服從之一。所以神父先為「唱歌者」祈禱。¹⁷⁸ 詠經師代表全體喺堂內嘅會眾。但信徒都要喺心裏面默唸「主啊,憐憫我」,唔好淨係靠詠經師嘅「主啊,憐憫我」先得屬靈造就。

古代時,所有信徒都會一齊唱歌,按教會規例,本應如此。但係教會社群入面成員能力各有不同;為咗避免唱歌時出現停頓同混亂,教會就開始喺信徒中揀出啲虔誠又識唱歌嘅人,並規定淨係佢哋先可以唱歌。 從此之後,其他信徒就唔係用口,而係用心嚟歌唱,當佢哋聽住詠經員嘅歌聲,就為咗自己當中有人被揀出嚟,可以咁靚咁好咁精彩咁讚美上帝而感到喜悅。

— 師傅,唔唱歌,淨係聽教會詠唱嘅人,向神獻上咗乜嘢?

— 當一個人聆聽對上帝嘅讚美並向祂獻上感恩——這樣的人不也是蒙主喜悅的嗎?這同樣是一份獻給上帝嘅供奉。

— 導師,有時通宵祈禱會會為某個特定需要而舉行。¹⁷⁹ 如果我哋合唱團唱歌,注意力主要放喺書本同歌唱上,我應該點樣為呢個需要祈禱?

¹⁷⁵ 講於1994年6月,敬禮帕伊西奧斯長老圓寂前一個月。

¹⁷⁶ 出3:2。

¹⁷⁷ 詩篇 46:7。

¹⁷⁸ 誦經文中其中一項懇求。

¹⁷⁹ 守夜禮唔單止喺節日先舉行,有特殊情況——例如火災、疾病、為咗感恩等等——都會舉行—— 譯者附言。

— 喺通宵祈禱開始之前,你可以為呢個需要禱告;之後當合唱團唔唱歌嗰陣,就用你嘅聖母念珠禱告。而且,如果你成個儀式期間,心同口一直專注喺呢個祈禱嘅目的,無論你係唱歌、讀聖詩篇或者頌文,定係用其他方式參與,都算係為呢個特定需要而作嘅禱告。你知啦,當我哋為某個特別需要舉行通宵祈禱時,喺《艾克特尼亞》入面淨係有兩三項懇求係專為呢個需要而設,其他一切都照平時嘅儀式次序進行;但係成個通宵祈禱都係為咗呢個需要而獻上。

良好嘅靈性狀態

— 基羅納,我唱歌唔係幾好。我有個諗法,話係因為我發音唔夠好。

— 但係你心入面肯定都唔係成日都有問題㗎。當內心有混亂,就唱唔好。唱歌係靠你嘅內在狀態;要留意呢點。如果一個人聲音弱,但心靈狀態好,就好似夜鶯咁歌唱;但如果狀態差,就好似蚊仔咁尖銳。另一個人可能有受過訓練嘅聲線,但如果佢心態唔好,就唔係唱歌,而係好似老人家咁嘟嘟囔囔。有位姊妹一唱歌,你哋自己聽吓就知佢係咩狀態。¹⁸⁰

— 師母,我哋喺教堂唱歌嗰陣,會確保唔會走音。

— 梗係要小心,因為所有嘢都要

以正確同有秩序嘅方式進行。¹⁸¹ 但係最緊要係要確保我哋嘅靈魂處於正確嘅狀態,喺我哋自己同同神嘅關係入面都係有條理嘅。當一個人喺唔好嘅屬靈狀態下唱歌,就比走音仲嚴重。好嘅歌唱會帶來正面嘅改變,而差嘅歌唱則會令情況更差,甚至令到人無法祈禱。如果一個人內心有煩惱,或者心靈裏藏住不義嘅念頭同卑鄙,佢唱出嚟會有咩好?佢又點可以感受到唱出真心所需嘅天國甜美?所以先有咁講:

「有冇人心情好?就等佢哋唱歌。」¹⁸² 理想情況下,教會入面唱歌嘅人,應該比其他弟兄姊妹擁有更敏感、更柔嫩嘅心,同埋更甜美、更喜樂嘅內在情操。諗下:如果一個人自己心入面有呢份光,佢點可以唱「O Gentle Light」?

全都係虔誠嘅事

— 師傅,當有人話我唱歌唔掂,我就會諗吓自己嘅歌唱技巧上要改善啲乜嘢。

— 你需要努力去培養一種修道士嘅心態、敬畏同洞察力,而唔係淨係諗演出技巧或者完美嘅技術。有敬畏嘅技巧就好似化妝:只係外在、人造同唔自然嘅嘢。喺世俗社會,有啲歌手出於必要,會用聲線「作演出」,好讓自己可以喺大教堂唱歌,擺到更高嘅人工。佢哋會話:「如果我被派去細堂,我點樣搵食?」畢竟,佢哋有藉口;要養活屋企人,所以佢哋唱得好做作,又大聲吼。但係出家人就有藉口;但要自然咁唱歌。要確保你嘅歌聲自然同感人;為神而唱,唔係為咗唱歌呢門藝術。喺唱歌時,要分清邊樣係內心同真情流露,邊樣係外在同人工造作。

— 導師,會唔會係我條聲嘅問題,令我唱得咁世俗?

— 唔係你嘅聲線有問題,而係你喺堂區度唱歌嘅方式。你唱歌帶住一種世俗嘅自負,就好似你入修道院之前聽過嗰啲合唱團員一樣。你唱歌聽落好唔自然,唔好撐壞聲帶。你知唔知對聽眾嚟講幾乜?用心去唱,自然啲。

— 可能,Geronda,我暫時唔唱歌會好啲?

— 唔好,要繼續唱。聽吓其他姊妹,慢慢嗰種世俗嘅風格就會消失。喺阿托斯山,年輕嘅和尚一開始都係用世俗嘅唱法。佢哋未有修道經驗,又點可以用修道式嚟唱歌呢?以前,忒米修斯嘅詠唱者同世俗歌手接觸少,唱法更加接近修道士風格。依家佢哋開始同人混埋一齊,就偏左少少:畢竟,連瓜都係放喺南瓜隔離都會失晒味。

一切都係敬虔嘅問題。有咗敬虔,教會嘅詩歌就好似陳酒失咗味;就好似走音嘅樂器,只會令人煩躁。唔論人係大聲唱定細聲唱都無所謂;最緊要係用敬虔去唱。咁樣就算細聲唱,都聽落謙卑又甜美

¹⁸⁰ 通常喺平日,修女會輪流唱 Stichera 同 Troparia。— 譯者註。

¹⁸¹ 林前 14:40.

¹⁸² 雅各書 5:13.

，而唔係令人瞓着。而高聲歌唱會聽落有氣勢又真摯，而唔係放蕩。馬卡里奧斯·布齊卡斯神父⁽¹⁸³⁾ 有一把雷霆萬鈞嘅嗓音，但佢唱歌好自然、好虔誠、好溫柔；你可以感受到佢心靈嘅顫抖——而你嘅心都幾乎停咗一拍。有位老和尚就話：「佢可以將你整個人嘅靈魂都翻晒出嚟。」馬卡里奧斯神父獨自喺卡普薩拉嘅斯塔夫羅尼基塔修道院入面嘅一間小房度住。佢樓下住咗個羅馬尼亞人；雖然佢唔係好會唱歌，但佢對信仰嘅虔誠好令人佩服。到咗晚上，馬卡里奧斯神父就會行出佢個間房嘅露台，開始唱「我向祢伸出雙手」⁽¹⁸⁴⁾，而下面個位羅馬尼亞人就接住唱下一節！噢，個種美真係無可言喻！

歌手有敬虔，實在係一件好事。你知唔知咁樣有幾重要？佢自己由內心得到改變，而呢種內在嘅改變向外散發，聽佢唱歌嘅人都會變得更好。咁佢哋一齊嘅禱告就成為蒙神喜悅嘅禱告。

神聖嘅意義穿透心靈

— Geronda, 我鍾意第二個音調。

— 第二個音調純粹係拜占庭式，用任何西方樂器都拉唔出，淨係可以用小提琴。你睇吓，土耳其人嘅音樂係由拜占庭傳過嚟——佢哋唱得幾咁感人！但佢哋喺歌入面究竟唱緊啲乜嘢嘞？「我飲ouzo麻醉我嘅悲傷，我食肉食到飽，嗚嗚，哦哦哦……！」土耳其人一唱到一杯ouzo同一塊肉就high到癲！而我哋唱緊被釘十字架嘅基督、犧牲自己嘅基督——點解我哋竟然毫不動容？

「噢，至福之樹，基督——我哋嘅君王同主——就係係你身上被釘十字架……¹⁸⁵」一旦人細味基督嘅苦難，就會感動到流淚。唔係好遠，就喺聖十字修道院嘅小房附近，我搵到一塊大約一米長嘅橫木，即刻就諗起基督嘅十字架。我拎返佢去我嘅小房，就好似佢真係基督嘅十字架咁緊緊攞住佢。噢，我個心跳到好嚇人！就連訓覺都唔肯放手！..

— 基羅納，當時你係咪諗緊基督嘅十字架受難？

— 只係諗住釘十字架，其他乜都有諗！我好似身處各各他，好似攞住真十字架。如果真係攞住真十字架，我唔知會唔會更加激動。我個心快要爆裂，眼淚沿住面頰直流。我個心跳得咁勁，好似隨時會撐爆胸膛。我緊緊攞住個塊木，免得肋骨畀佢震裂。至於你，攞住本有十字架崇拜次序嘅書，唱住「基督十字架，基督徒嘅盼望」¹⁸⁶，但你嘅心神唔知飛咗去邊。咁樣，靈魂又點可以得變呢？啊，如果心靈能夠激盪，如果靈魂能夠被改變——大教堂嘅慶典將會何等熱烈！你可曾到過一座為全城而設嘅慶典？

當一個人用心用腦去跟唱，就會開始感受到敬畏，深情同埋其他一切都會油然而生。所以，要掌握神聖嘅意義，等佢哋可以直透心扉。如果有一句歌詞衝破我哋心靈嘅障礙，就會令我哋心靈得到提升，喺內心翱翔，並發生靈性嘅轉變——其後嘅詩歌歌詞就會毫無阻礙咁流進我哋心裏，而呢種靈性嘅轉變會觸動我哋嘅整個存在。當我聽到「我心驚愕，我向祢歌唱，噢，天主之母」⁽¹⁸⁷⁾ 個陣，我個心真係「驚愕」——即係完全停擺——我差啲就暈過去。當我聽到「大地啊，歡欣大喜，與我哋同頌」⁽¹⁸⁸⁾ 個陣，你知唔知我有咩反應？我心頭因為喜悅而撲撲跳，全身都顫抖住，帶住一種甜美嘅激動。但如果喺教堂唱同讀嘅嘢都唔理佢嘅意思，咁人嘅心同身體就乜都唔會改變。

— 老神父，我真係好鍾意個啲老兵唱嘅關於祖國嘅歌。

老兵嘅歌喚起對祖國嘅熱愛，激勵英勇壯舉，振奮人心，推動人哋去戰鬥。喺德國佔領期間，有個盲嘅音樂人吹嘖——你知佢激起咗幾多人去戰鬥？個個可憐人吹《保重身體，窮人哋》個陣，有幾多痛苦！佢對成個民族都充滿同情，佢嘅痛苦就喺個支哨嘅音符入面聽得見。跟住佢就攤開帽簷乞錢。德國人就話：「佢又盲，有乜意思？」就唔理佢；甚至有人向佢擲錢！透過佢嘅音樂……佢宣講！當時啲人好絕

¹⁸³ 馬卡里奧斯·布齊卡斯(Makarios Bouzikas, 1886–1965)——一位住喺斯塔夫羅尼基塔修道院其中一間小房嘅詠經師。——譯者註。

¹⁸⁴ 詩篇103:28。呢首詩篇由第28節到結束嘅經文，會喺節日通宵守夜禮上唱。

¹⁸⁵ 聖十字架高舉節(9月14日(27日))聖詠五篇頌歌嘅伊洛斯。

¹⁸⁶ 聖十字高舉節晨禱用根據詩篇50篇改編嘅一首斯提希拉。

¹⁸⁷ 主顯節第一頌歌第九頌嘅伊爾莫斯。

¹⁸⁸ 至聖神母報喜節頌歌第九頌嘅副歌。

望,但佢哋心裏深處點燃咗一把火,好多人充滿決心,直奔茲穆爾卡山,加入澤瓦斯嘅游擊隊。¹⁸⁹ 試想像吓:就咁樣拋低晒一切,為咗愛基督去打一場靈性嘅戰爭!

當我聽到行軍曲,眼淚就湧上嚟……我即刻諗起戰爭、諗起解放嘅鬥爭、諗起嗰啲流血犧牲嘅英雄。當我聽到教堂嘅懺悔頌歌,我心都碎晒。 當我聽到復活節史提希拉,我就歡喜;當我自己唱,心就定於上帝,心靈都顫抖。若唱悲傷嘅史提希拉,靈魂就作痛,我滿懷悲傷去唱;唱到歡樂嘅,就再次歡欣。要明白,一切都要由意義開始。心是否專注於神聖的意義?如此,人就會在靈性上被改變;心靈燃起火,並以靈性喜樂迎接這份靈性柔情。但如果心不在其位,就既無柔情,也無喜樂。

音樂係由心靈所創作

教會詩歌唔單止係祈禱,喺某種程度上,佢係一種「瘋狂」;心就好似要爆裂,靈性同真情嘅情感就咁溢晒出嚟。 當一個人諗起基督、諗起天國,就會由心而唱。當佢哋慢慢開始體味到天國嘅甘美,喺每首聖詩入面,都可以聽到佢哋心靈嘅雀躍。 就算心神未必完全投入歌詞,只係一念天堂,心都震顫——就好似夜鶯咁。當佢唱歌嗰陣,成隻都震,坐住嗰枝樹枝都抖晒。好似想講:「唔好摸我,我也都唔要,我已經完全、完全癲咗!」

— 基羅納,我諗起當我照樂譜唱,聲音幾乾;但係憑記憶唱就更加真情流露。

— 樂譜雖然有啲限制,但心靈係網唔住嘅。當心靈開始運作,聲音就會突破界限,飛向無限,嗰陣唱歌就真係上天堂咁!到時,就算有啲走音,你都仲會感到嗰份甜美,因為佢係由心而發。

— 導師,當歌手唔係獨唱,而係同合唱團一齊唱,要點先做到呢?

— 如果首席歌¹⁹⁰ 由心而唱,其他歌手就會受到佢嘅啟發,並被佢帶入一種忘我嘅境界——呢個「帶入」係最美好嘅意思。

— 老爺子,如果首席誦經師不真情誦唱,呢又點算?其他歌手仲可以真情誦唱咩?畢竟佢哋都要跟住首席誦經師定嘅節奏同音高。

— 咁喺你睇嚟,首席詩班員做咗啲乜嘢——攞走咗佢嘅心?心根本同呢件事有關。詩班員可能聲音最弱,但如果佢全心投入去唱,就會由心而唱,因為佢有得唔咁做。 佢一唱歌,內心就激動到不得了,心都快跳出嚟,眼淚都快流出嚟。你睇清楚未?無論係首席歌領定其他歌手,都有人阻住佢。咁我哋就唔好再為自己搵藉口啦。 我認為,女人如果唔用真情、溫暖同柔情去唱歌,就完全冇藉口——因為佢哋天生就擁有呢份真摯嘅愛同柔情。

— 基羅納,我有個諗法:我哋雖然傳達咗聖詩嘅情緒,但只係停喺表面。

— 教堂詩歌嘅靈魂係由內心、由心而發。當心思緒集中喺意義上,就會產生由衷嘅靈魂——由衷嘅顫抖! 心靈作曲。一個人內心深處嘅力量、同情心同痛苦,會激起感受、生命同脈動,而呢啲就令教會詩歌帶有甜美。如果你深入探索內在嘅意義,你知唔知自己會點樣去唱?

— 格里洪,我哋會明白你要我哋做乜。

— 你唔止係明白,你仲會同我一齊失晒理智!睇吓,有啲音樂人故意喺演奏前飲酒,然後盡情歌唱;佢哋嘅推動力係酒。但你哋要畀神聖嘅火焰同聖靈醉倒!¹⁹¹

第七部。 喺讚美嘅領域

「轉向屬靈領域,進入讚美的國度。〈榮耀歸於你,哦神啊,榮耀歸於你,哦神啊〉——不斷重複這些話語。」

¹⁸⁹ 澤瓦斯·拿破崙(1891–1957)——政治及軍事人物,德軍佔領期間民族抵抗運動的領導人物之一。 到佔領結束時,澤維斯嘅部隊已經控制咗大部分希臘嘅愛琴海—阿卡納尼亞同伊庇魯斯地區,嗰度就係茲穆爾察山脈嘅所在。

¹⁹⁰ Protosalt(希臘文「第一歌手」)——合唱團嘅領唱,亦即指揮。——譯者附註。

¹⁹¹ 參見:馬太福音3:11。

第一章 論神嘅讚美

讚美頌中亦有悔改。

Geronda,我有盡力去努力,令我好傷心。

— 要存心敬畏,讚美神。

— 導師,我用喺向神求赦免嘅時間多過讚美佢。

— 求饒恕都係好事,但讚美佢仍然更好。讚美中亦包含懺悔,因為裏面有謙卑,帶來神聖的安慰。「榮耀歸於你,哦,神啊」亦即「赦免我,我神啊,赦免我的罪,好讓我如天使般讚美你。」

— 有時,Geronda,我開始禱告唔係先求神憐憫我呢個罪人,而係用一首頌歌。可能咁做唔啱?

— 正正就係咁。我哋唔係講過喺讚美入面有懺悔㗎咩?開朗嘅人就鍾意讚美。你睇,如果有人因為愛神,對自己嘅某次跌倒感到深深嘅悔恨,然後表現出悔改,呢樣就會令神生出憐憫。但有另一個人,性格唔同,佢悔改之後,日日夜夜都感恩讚美神,感謝神拯救佢脫離以前罪惡嘅生活,而神就因為佢呢個孩子嘅愛而歡喜。

讚美係最深切感恩嘅表達

— 長老,啱啱嗰場雨係咩雨?樹葉都仲係乾乾㗎!¹⁹²

— 我又點講得出口?就算只係濕晒葉子嘅雨——都唔夠咩?當我望住天上嘅雲,我因為對上帝嘅感恩,根本訓唔着。我話:「我嘅神啊,我哋唔配得雨水。」要提防忘恩。凡事都要感謝上帝賜畀你嘅一切。

— 師傅,當上帝應允我哋為修道院所需嘅請求時,我哋應該點樣向祂表達感恩?

— 為咗感謝上帝透過祂嘅聖徒送嚟嘅幫助,要守夜禱告。並且要永遠遵守呢條規矩:任何祈求之後,當你誠心誠意咁禱告,一旦良善嘅主應允咗,就要即刻衷心讚美同歡喜感恩。

— 導師,我哋應該點樣向祂讚美?

— 讚美可以大聲講出¹⁹³,或者只係喺心裏面講;後者就係內心嘅讚美。

— 導師,讚美中總有感恩嗎?

— 咁,冇感恩嘅讚美又點算係讚美?天使讚美上帝嘅時候,唔係都會感謝上帝咩?

— 導師,讚美同感恩有咩分別?

— 讚美係歡愉嘅感恩,係感恩嘅湧現,係由內心、由心而發嘅激流。一個人可能唔記得某個特羅帕里翁嘅全部歌詞;佢可能只記得一半,然後用自己嘅話填補空缺,但佢嘅心仍然會因為喜悅而顫抖。如果你為上帝豐盛嘅祝福向祂獻上感謝,當你感恩同榮耀祂嘅時候,你就會感受到祂良善嘅豐盛。

讚美由對上帝嘅感恩開始

— 師傅,我哋對上帝嘅感恩同讚美係咪一樣?

— 感恩心係最重要嘅事。讚美就係由此開始。

— 導師,一個人要點樣培養對上帝嘅感恩心?

— 要喺靈魂裏面對神懷有感恩,就要留意自己嘅言行,正確對待身邊嘅人,並且對人感恩。凡是對鄰舍的一點小恩小惠都能心存感恩的人,無疑對賜予並持續豐厚賜福與我們的基督,將會懷有無比深切的感恩。咁樣,一個人就會不斷被感恩充滿;因為當佢哋認緊點樣向基督表達感恩嘅時候,主就會賜予佢哋更大嘅祝福,令到一個真誠嘅靈魂 simply 因為對祂嘅愛而融化。因為如果一個人有屬靈的領受,並且常常為神最微小 的恩賜都感恩不絕,神就會以更大的祝福回應他。

— 神父,當認到上帝嘅祝福時,係應該逐樣具體咁認,定係大體上咁認?

¹⁹² 呢段說話係講緊一場嚴重乾旱期間,有一日落咗一陣細雨。

¹⁹³ 作為對上帝嘅感恩,可以誦念頌讚詩「榮耀歸於你...」,或者用念珠祈禱,念道:「榮耀歸於你,我們的神,榮耀歸於你。」

— 如果你可以逐一反思每一份祝福,就最好不過。如果你留意一切,不放過任何細節,你甚至會感受到良善上帝最細微的觸動,並心存極大感恩。當一個孩子的注意力集中在他媽媽身上,他就能感受到媽媽溫柔的撫摸。但如果佢心思放喺玩具度,就算媽媽撫摸同錫佢,佢都感覺唔到。上帝不斷用慈愛觸摸我哋。反思上帝祝福嘅人會被感動得心生柔情,心靈激動,並不斷讚美上帝。

— 導師,心要點先可以開始歡喜,並喺對上帝嘅感恩中得到樂趣?

— 透過謙卑同愛,人就會體會到上帝嘅豐盛祝福,成為一個感恩嘅僕人。¹⁹⁴「我嘅神啊,」佢講,「我唔配受祢嘅眷顧;求祢幫助其他人——嗰啲比我更受苦嘅人.....」上帝見到呢種愛同謙卑,就將祂嘅恩典傾倒喺嗰個人身上。咁呢個互相交換就繼續落去:人感恩——上帝就賜俾佢哋源源不絕嘅恩典。

「榮耀歸於你,哦,神啊」

— Geronda,「榮耀歸於你,哦,神啊」呢句話係乜意思?

— 「榮耀歸於你,哦,神啊」呢句話嘅意思係「願眾人都得認識神」。你睇,基督自己都講過:

「我在地上已經榮耀你;父啊,現在求你榮耀我。」¹⁹⁵ 有啲人誤解呢段說話,話連基督都追求榮耀!但呢段說話嘅意思係:「父啊,我在地上已經將你顯明;你也要將我顯明,好叫人得以信。」

— Geronda,我覺得自己好想比講「主,憐憫我」更加多次講「榮耀歸於你,哦,神啊」。可能咁樣唔啱?

— 唔係,蒙福嘅靈魂,咁樣啱嘅!我可以成日都做針線,一邊重複講:「榮耀歸於你,哦,上帝!榮耀歸於你,哦,上帝,因為我仍然活住。榮耀歸於你,哦,上帝,因為我將會死去並歸向你。」「榮耀歸於你,哦,神啊,就算我最終落入地獄,都會有其他人替我從地獄升天。所以我唔使為喺地獄嘅苦楚而悲傷,願神將好多罪人從地獄帶到天上,好叫祂因佢哋而得的喜樂可以增加,而為我而有的憂傷可以減少。」

願「榮耀歸於你,哦,神啊」呢句話永遠唔離開你嘅口。當我受痛楚時,我嘅良藥就係「榮耀歸於你,哦,神啊」;其他藥丸都幫唔到我。「榮耀歸於你,哦,神啊」甚至高過「主耶穌基督,憐憫我」。老提弘長老以前都咁講:「"主耶穌基督"值一百德拉瑪,而"榮耀歸於你,哦,神啊"值整整一千德拉瑪,"即係話,遠遠多過。佢嘅意思係,人係出於需要先求神嘅憐憫,但係出於愛先去榮耀神;所以,榮耀神喺神面前更有價值。長老勸我哋唔單止喺一切都好嘅時候先講「榮耀歸於你,哦,神啊」,喺我哋受苦嘅時候都要講,因為連試煉都係神為咗我哋靈魂嘅益處而許可嘅。」

— Geronda,有時我講「榮耀歸於神」,就喺我靈裏面感受到一種喜樂。呢係乜嘢?

— 嗰就係真正嘅屬靈喜樂!...你啲番說話令我好開心!依家,我因為太開心,就要拎支筆,開始寫「榮耀歸於神,榮耀歸於神.....」直到寫滿成張紙!願神喺你將來嘅生命中,賜你同嗰啲不斷讚美祂嘅天使一齊。阿門。

第二章 關於讚美之境

讚美領域中的兩個階級

明白讚美嘅關鍵,就係呢個領域有兩個階段。如果一個人唔經過第一個階段,就唔可能升到第二個階段。喺第一個階段,人要忍受痛苦,但對一切都保持正確嘅認識。佢哋行善、責備自己、謙卑自己、悔改,並且為一切感謝上帝: 佢會講:「我嘅神啊,我感謝祢;因為我嘅罪,我先要忍受呢一切。我本該受更重嘅刑罰,但我恐怕自己撐唔住。我懇求祢,賜我忍耐同力量,去承受一切。」然後,神聖嘅安慰就到嚟,佢就進入第二階段。有啲人已經行過懺悔嘅道路,經歷過離棄罪惡所帶來嘅神聖安慰,已經歷經喜悅嘅眼淚,達到榮耀階段。到嗰陣,佢冇咩悲傷,只感到神聖嘅喜悅同對上帝嘅感恩,大到幾乎承受唔

¹⁹⁴ 參見《馬太福音》25:21-23。

¹⁹⁵ 見約翰福音17:4-5。

住。佢哋不斷重複唱「榮耀歸於你,哦,上帝啊」,感謝上帝嘅豐盛祝福同祂嘅深厚慈愛,然後靈魂自然而然被牽引去禱告,去讚美上帝,或者最少向上帝求饒,因為自己配唔上祂嘅祝福。

— 師傅,提洪神父係點樣祈禱嘅?

— 提洪老寵進入咗讚頌嘅境界,已經唔再係祈禱,而係讚頌。佢口中所講嘅,就只有:「光榮歸於你,天主,光榮歸於你,天主!..」— 對佢嚟講,一年入面幾乎每日都係「光明」嘅,¹⁹⁶ 因為佢不停咁活嘅復活節嘅喜悅之中。

對處於咁樣狀態嘅人嚟講,永遠都係復活節,永遠都係復活!所有鐘都歡喜雀躍咁響起。

用悅耳嘅鈸讚美佢,用歡欣嘅鈸讚美佢!¹⁹⁷ 成日都讚美上帝,佢哋嘅心跳就好似鐘聲咁響。

懺悔嘅眼淚同讚美嘅眼淚

— 導師,請為我哋解釋阿爸伊薩克喺講到眼淚時所寫嘅話:「有啲眼淚會燃燒並令身體枯竭,而其他眼淚則令身體歡欣並滋養佢。」因為罪而謙卑嘅心所流嘅淚——啲會燃燒同乾枯身體.....但係另一種淚,係由知識同洞察力嚟:佢哋會裝飾面容,滋養身體。」¹⁹⁸

— 第一種眼淚係懺悔嘅眼淚。你對所犯嘅罪深感悲痛同真誠嘅哀傷,並以謙卑嘅態度去哀悼佢。呢啲眼淚會消磨人,但同時亦帶有神聖嘅安慰。但當靈魂與上帝和好時,感恩與讚頌的眼淚湧現,這些都是喜淚。當時,靈魂發現自己處於另一個地方;它在柔和的甜美中歡欣地飛揚,一種天國的甘甜。在這第二種狀態下,人只需極少食物。心靈歡欣,佢食嘅少量食物已經足夠身體所需;的確,失眠都唔會對佢造成任何傷害。唔係佢勉強自己唔瞓,而係因為喜悅過剩,根本訓唔着。神聖嘅關懷喺佢心裏熊熊燃起,令佢忘記咗瞓覺。呢份極大嘅喜悅,遠遠超過咗失眠所帶嚟嘅困擾。

— 導師,一個人可以流住眼淚唱「基督已生,光榮祂」嗎?

— 係,佢可以用感恩嘅眼淚去唱!

— 所以,老法師,人可以一邊讚美上帝一邊流淚嗎?

— 係!佢感受到一種由感恩而產生、難以言喻嘅喜悅,多到忍唔住。呢就係真正嘅讚美湧流。轉向屬靈嘅領域,向讚美嘅領域!「榮耀歸於祢,哦神啊,榮耀歸於祢,哦神啊」——不斷重複這些話語。然後,一切都會充滿你的柔情;對每一樣事物,你都會對神懷有深切的感恩,而神會以祂豐盛的祝福淹沒你。

第三章 論神嘅賜予

上帝慢慢地賜下祂的恩典

長老,點解有時我哋喺禱告時好明顯感受到恩典,有時又乜都感覺唔到?

— 好主為咗激勵我哋行大善,不時會賜俾我哋呢啲祝福。就好似我哋畀細路仔食一塊糖,同佢講:「如果你表現好,就會有第二塊。」同樣,上帝畀我哋呢啲「糖」,令我哋體會到佢有幾甜,從而努力去討好佢、親近佢。

— 導師,對於一個尚未淨化情慾的人在禱告中體驗到的甜美,呢種感覺係咪一種肉體感官嘅感覺,而唔係屬靈嘅?

— 起初,可能係.....但當一個人喺屬靈上成長,一切都會就位;畢竟,連果實未熟嘅時候都又酸又澀.....上帝會逐步賜下祂嘅恩典,為咗個人嘅好,因為如果佢一次過經歷到上帝恩典嘅全部分量,佢可能頂唔順。但如果一個人唔能夠體會到就算呢件細微嘅事都係上帝所賜,亦唔能夠堅定咁相信自己本身係一無所有,咁上帝就會收返祂嘅恩賜,直到佢明白呢啲恩賜唔係屬於佢自己,而係屬於上帝。

¹⁹⁶ 復活節後的第一個星期稱為光明週。

¹⁹⁷ 詩篇150:5。

¹⁹⁸ 見:敘利亞人以撒,可敬者。苦行言。第21言。第126頁。——譯者附註。

- 有時, Geronda, 一日喺順服中做完嘢之後, 我返到我嘅小房, 唔想休息, 反而想同神一齊。
- 呢就代表你嘅屬靈田地入面已經長出小麥。唔好懶惰, 去收割豐盛嘅收成。
- 導師, 我喺呢啲情況下應該點樣榮耀上帝?
- 只要同上帝講出你心入面嘅想法就得。上帝已經撫摸過你——你係可以感受到嘅。

禱告中嘅神聖安慰

- 導師, 點解上帝有時會送嚟香味?
- 上帝有時喺禱告中, 有時喺其他時候, 畀我哋聞到香氣, 係要安慰、堅固我哋, 或者通知我哋有啲嘢。但佢總係有特定嘅目的。
- 有時, 師傅, 當我誦念耶穌禱文並求神憐憫時, 我會感到一種內在的改變, 一種柔和的感覺。
- 當一個人謙卑咁求神嘅憐憫, 並且認清自己嘅罪惡, 神就會賜佢恩典, 令佢嘅靈性上得到改變。佢哋為以罪惡令神傷心而感到遺憾, 佢哋懺悔, 佢哋感到痛悔, 而神就用咁嘅神聖安慰嚟賞賜佢哋。
- 導師, 當我念耶穌禱文時, 我會感到一種安慰和喜悅。呢係唔係嚟自上帝, 定係一種幻覺?
- 呢件事唔係壞事, 但最好唔好太留意。當一個人唔理呢啲嘢, 上帝會更加感動, 並以其他方式賜佢幫助。要小心, 唔好淨係為咗追求快感或喜悅而禱告。畢竟, 一個細路仔跑去搵佢老豆, 唔係因為老豆畀佢朱古力, 而係因為佢愛老豆; 但如果老豆自己想畀朱古力俾細路仔, 就係另一回事。
- 為咗感受喜悅而作嘅禱告, 而唔係為咗同上帝合一, 就唔係真正嘅禱告。
- 有時, Geronda, 當我為某個困難祈求解決方法時, 我感到祈禱中似乎帶有讚美, 呢個正常嗎?
- 禱告之後, 你有冇感受到神聖嘅安慰?
- 我唔知, Geronda, 係咪神聖嘅安慰……但我感到平安同信心。
- 咁, 你對上帝嘅盼望同神聖嘅安慰已經結合理一齊。
- 導師, 一個人點樣先可以知道自己同上帝嘅交通係正確嘅?
- 如果佢哋感受到神聖嘅安慰, 就代表佢哋同上帝嘅交通係正確嘅。呢種神聖嘅安慰同人世嘅安慰無可比擬, 就好似天同地咁大嘅分別。
- 導師, 我盡咗全力, 努力禱告, 但我完全感受唔到任何安慰。
- 咁就好。呢個代表你無私咁事奉上帝。我哋將心交託畀上帝, 謙卑咁求佢嘅憐憫; 佢清楚知道我哋需要乜嘢。一個屬靈嘅人只追求靈魂嘅得救。佢唔係為咗神聖嘅喜樂而努力——唔係, 佢係出於愛, 接受上帝畀佢嘅一切。

神聖恩典的探訪

- 導師, 乜嘢係「未受造之光」?
- 我點知呀? 我個爐係人造嘅, 我要加柴先至會暖。如果要光, 我就點支蠟燭, 就睇晒晒嘢啦!
- 人唔可以追求光或者神聖嘅恩賜, 而只可以追求懺悔, 因為懺悔會帶嚟謙卑; 咁好嘅上帝就會畀人所需。有一次我去探望大衛神父。¹⁹⁹ 佢住喺一個又髒又暗又凌亂嘅小房, 但喺個個黑暗嘅小房入面, 佢活嚟光中。佢嘅祈禱方面有重大進展, 已經達到好高嘅屬靈位份。我驚到連句都唔敢同佢講! 「呢啲唔好講, 呢啲唔好講,」 佢會咁重複。你知唔知喺黑暗中見到光, 卻根本有任何光, 係點樣嘅意思? 要喺垃圾山中生活, 卻依然住喺神嘅殿堂入面!
- 「要領受聖靈, 就要流血。」²⁰⁰ 當我住喺宿舍嗰陣, 我曾經喺大齋期決定實踐呢句說話。我完全唔放過自己, 拉緊弓弦拉到咁緊, 差啲就斷咗。我感到咁疲倦, 差啲喺路上暈倒, 要上帝幫我起身, 免得人見到就話: 「睇吓, 呢班和尚拚命修行, 刼到暈咗。」呢每日都係一場折磨。喺拉撒路星期六前嘅星期四晚上, 我喺自己嘅小房入面禱告嘅時候, 我覺得好甜美、好喜樂! 有光照喺我身上; 眼淚由我眼裏湧出——甜蜜嘅眼淚。呢個狀態持續咗二、三十分鐘, 畀咗我咁大嘅力量, 喺靈性上滋養咗我至少十年。

¹⁹⁹ 另見: 新阿通派 Paterikon, 第一卷, 第172-181頁。——譯者附註。

²⁰⁰ 見: 可紀念嘅故事。論阿爸隆吉努斯。

當我向彼得長老提起呢件事,²⁰¹ ,佢同我講:「我經常都有呢啲狀態。喺嗰個時候,當神嘅恩典臨到我,我嘅心會被上帝嘅愛甜甜地溫暖,有種非凡嘅光從內到外照亮我。」喺嗰個時候,我覺得連我嘅面都發光,連我嘅小房都照亮咗!然後我就摘低我嘅斯庫菲亞,謙卑咁低頭,對基督講:「主啊,用祢良善嘅長矛刺透我嘅心。」出於極大的感恩,甜美的淚水不斷從我眼中湧出,我讚頌神。然後一切都靜止了,因為我感到基督非常貼近,無法再祈求其他;祈禱停止,念珠都動彈不得。

— 基羅納,人係咪用肉眼見到未受造之光?

— 一旦你哋放低啲雞毛蒜皮嘅爭拗,我就會同你哋講。

— 導師,等我哋擺脫佢哋嘅時候,你已經去咗阿托斯山.....好啦,請你:讓呢件事成為一個屬靈嘅施捨行為!

— 我住喺卡圖納基、聖希巴修斯嘅小房嗰陣,有一晚我用念珠誦咗晚禱,飲咗杯茶,就繼續祈禱。我完成咗晚禱同無眠頌(Akathist)所需嘅念珠次數,²⁰² ,然後就開始念耶穌禱文。我越係重複念,就越覺得疲倦散去,越感到輕快。我靈魂裏面充滿咗咁大嘅喜悅,令我唔想訓覺,就咁不停咁念耶穌禱文。大約夜晚十一點,我嘅小房突然充滿咗一種甜美、天國嘅光。嗰光好強烈,但又唔會令我目盲。同一時間,我發覺到我嘅眼睛變得「更強」——足以承受呢種光輝。當我處於呢種狀態、喺呢道神聖光芒入面,我發現自己喺另一個世界——屬靈嘅世界。我感受到一種難以形容嘅喜悅,全身都好輕盈;身體嘅沉重感已經消失。我感受到上帝嘅恩典,神聖嘅啟悟。神聖嘅答案閃過我腦海。我本來有打算問啲咩,但一有問題出現,我就即刻得到答案。嗰啲答案用咗好簡單嘅字,但充滿咗神學嘅意涵;佢哋係神聖嘅言語。如果我要將一切都寫下來,就可以寫成第二本《Evergetin》。這一切持續了一整晚,直到早上九點。當那光消失時,一切對我而言都變得好黑暗。我走出街外,感覺好似夜晚。「幾點了?天還未亮嗎?」我問一位路過的修士。佢望住我,一頭霧水咁問:「Paisius 神父,你講咩?」我自問:「我講咗啲乜.....?」然後就返咗自己嘅小房。望咗下手錶,我突然醒起發生咗乜嘢事。原來已經朝早九點,太陽高高掛喺天上,但對我嚟講,呢個日頭竟然好似夜晚咁!我感覺到太陽幾乎唔發光,好似有日蝕咁。我好似一個人由好光猛嘅光線突然跌入黑暗——差距就咁大!當呢種神聖嘅狀態結束後,我就返返平時嘅生活,繼續做我一向做嘅嘢。我做咗少少針線活,喺念珠度數咗時間,九點之後就浸咗啲乾餅嚟食.....但係做緊呢啲嘢嘅時候,我覺得自己好似隻動物,有時喺欄杆度抓,有時嚟回嚼草,有時又無定向咁望嚟望去,然後我對自己講:「你睇下我而家做緊啲乜嘢!」「就咁樣——維持咗好多年?」直到夜晚,我開心到連休息都唔想——呢種狀態真係太強烈!成日我都眼花撩亂,差啲做唔到手頭嗰啲嘢。偏偏又係夏天,陽光咁猛烈。到咗第二日,我先至又睇得清楚。我雖然跟足規矩,但已經唔再覺得自己似條野,唔似前一日咁。

我哋究竟喺啲有意義嘅嘢度浪費時間,結果又損失咗啲咩!正因如此,每次見到小氣、爭吵同懦弱,我就好唔開心。

在基督面前,心靈是寂靜的

— 基羅納,阿爸伊撒克寫道:「謙卑的人,在神面前,不敢禱告。」²⁰³ 那麼,謙卑的人會做什麼?

— 佢覺得自己唔配去禱告,唔配同神講嘢。

— 咁佢做咩,Geronda?

— 佢只要單純咁喺上帝面前站住就夠。

— 導師,你喺你工作過嘅地方係點樣修行禱告㗎?

— 我會喺祈禱中忘記自己.....你知唔知乜嘢先叫喺祈禱中忘記自己?就係沉浸喺入面。一種甜蜜嘅沉浸。

— 你的意思係,老爹,你連時間同地點都唔知咗?

²⁰¹ 見卡圖納克彼得長老相關內容:愛琴海山派西奧斯長老,《愛琴海山之父與愛琴海山故事》第65-75頁。

²⁰² 最聖母上帝之母無眠禱詞通常喺峨孚山黃昏禱告時誦念。——譯者附註。

²⁰³ 「真正謙卑的人,一開始禱告時,連向神禱告的膽量都冇,更不覺得自己配得上禱告,亦唔會求其他任何嘢;佢連要為乜嘢禱告都唔知,只係靜靜咁收斂所有心思,等待憐憫,以及任何可能賜予佢嘅恩典.....」參見:伊薩克·敘利亞人,《苦行言行錄》,第48則,第262頁。——譯者附註。

— 係,我會完全喺祈禱入面失蹤自己.....就算要冒個念頭出嚟,都要停低祈禱。你知唔知係點:愈沉愈深.....?到時你唔想要任何嘢;你根本乜都唔需要。

— 咁,Geronda,你淨係講「主耶穌基督,憐憫我」?

— 你已經唔再講任何嘢;你只係感受到神聖嘅溫暖同甜美。到呢個時候,耶穌禱告就停止咗,因為心靈已經同神合一,唔想為任何嘢同祂分開:感覺實在太美妙。

當一個人達到呢個狀態,祈禱自然而然就停止咗。唔止係祈禱停止,連心靈都喺上帝面前靜止咗。念頭消失,靈魂只感受到神聖之愛、神聖的溫暖與關懷的甜美。這就好似一個什麼都沒想、只在母親懷裡歡喜快樂的嬰兒。當一個孩子還偎在母親懷裡時,會講什麼嗎?不會,他們而今已融為一體,而他們的相處就在於此。

「主禱文」喺寂靜中固然美好,但更勝嘅係喺寂靜之中嘅寂靜——心靈喺基督面前得以安息。