

论犹太教的祈祷及其修行功能

◎ 陈玉梅

内容提要: 犹太民族可持续发展的精神支撑是其民族宗教, 而犹太教的祈祷在其信仰中则有着独特意义, 这一跨越几千年的宗教表达和宗教现象, 作为一种主要方法和精神路径, 维持着犹太教的持久活力, 支持着犹太民族整体的精神修行。本文通过对犹太教祈祷的深入分析, 阐释其内在运行机制和修行功能, 以及对犹太民族发展的持续影响, 由此也为我们拓展思维方式提供相应的参考借鉴意义。

关键词: 犹太教 祈祷 修行 敬畏

作者简介: 陈玉梅, 中国社会科学院世界宗教研究所助理研究员。

犹太教经过几千年的历史沧桑, 今天仍保持着旺盛的生命力。特别是最近以色列与中东一些阿拉伯国家交往上的新突破, 引起了世界范围的关注, 使人们重新认识这个民族的社会生存能力及其精神支撑。犹太民族在其发展中表现出不同寻常的坚毅及韧性, 而其民族共同体的可持续性及其克服重重困难的奥秘则在其宗教。通过犹太教这一传统文化载体, 犹太人不但维护了自身的统一, 在近两千年的世界大流散之后, 于 1948 年重新建立起以色列国家, 而且还以其积极的文化交流使犹太人对世界文明的贡献为世人所熟悉。窥其奥秘, 可以发现犹太教维持其持久活力的一种主要方法和路径即为祈祷, 特别是在其民族被迫进入世界范围的流散之后, 这种宗教祈祷对其民族精神的维系及其民族社团的延续起到了关键作用。因此, 如何理解犹太教的祈祷, 认识其中运行的机制, 以及它以怎样的功能来推动犹太人的日常修行和维护社会的运转, 都颇有意义。而且, 从这种祈祷方式中还可以获得对我们理解宗教思想及实践的相应启迪和反思, 特别是对于理解当今时代的宗教思维方式及其在历史进程中的变与不变, 也都有着重要的参考和借鉴意义。基于这一考虑, 本文尝试就犹太教祈祷的相关问题加以探讨。

一、作为一种宗教现象的犹太教祈祷

回溯历史我们可以看到, 犹太教祈祷是跨越几千年的宗教现象。它起源于《圣经》犹太教时期(约公元前 1800 年至公元 70 年)。犹太教初期主要以献祭为崇拜方式, 祭品以牲畜和农产品为主, 就是献祭者献出自己的一部分牲畜和农产品以获得“上帝的悦纳”或“亲近上帝”。按照希伯来《圣经》, 摩西时代的以色列人在接受上帝授予的《妥拉》之后, 每日都要举行献祭仪式。在耶路撒冷的圣殿建成后, 圣殿则成为献祭场所, 每日要进行三次献祭。这一时期, 物品献祭是崇拜上帝的最主要形式, 重在外表的仪式感, 而祈祷只是献祭活动中的附属成分, 并不起关键作用。尽管如此, 伴随献祭的祈祷通常被看作是犹太教祈祷的最初表现方式, 为犹太教信仰由外在形式向内心转化埋下了伏笔。

第一圣殿被毁后, 犹太人沦为“巴比伦之囚”。这一时期, 犹太教传统上在圣殿中进行的献祭活动被迫中断。根据这一新的形势, 犹太先知教导犹太人, 不论在什么地方, 即使远离圣殿, 也可以通过自己的专心祈祷而接近上帝。此时, 祈祷开始代替献祭正式成为犹太人崇拜上帝的一种方式。从献祭为主导转向祈祷为主导, 从提供最简单的祭品需求上升到灵性的沟通, 由外在仪式转向内在心灵, 这是其宗教崇拜和教化方式方法的一个重大变化。

第二圣殿时期，圣殿的献祭活动得以恢复，祭司又可以带领以色列人在圣殿献祭。而在圣殿举行献祭的同时，那些去不了圣殿的犹太人便在居住地进行集体祈祷。随着犹太民众更加熟悉和接受祈祷方式，祈祷的作用逐渐上升。公元70年第二圣殿被焚毁后，犹太人开始世界大流散，散居各地的犹太人随之普遍接受和选择了祈祷的崇拜方式。至此，祈祷遂成为犹太教最主要的崇拜和修行方式，且一直延续到今天。因此可以说，犹太教以祈祷为主要崇拜和修行方式的宗教现象，经过了一个长期的历史发展和选择过程，这也意味着其宗教认知的逐渐深化。犹太教虽然没有主动地摒弃有形的献祭，但在历史的际遇中，却已从古代社会以有形物质作为主要手段的献祭中超拔出来，从而给精神活动释放了更大空间，成为之后犹太教得以可持续成长和发展中的一个关键立足点。

今天犹太教的祈祷与圣殿时期每日三祭祀相对应：一日三祈祷，即晨祷、午祷和晚祷。晨祷是在破晓时分至上午10点之间进行的（犹太圣堂通常有固定的祈祷时间，晨祷一般在破晓时分开始）。晚祷通常在日落后进行，也可以在午夜前的任何时候进行。而午祷则是在午后进行，即可以在中午12点半至日落前的任何时间。以晨祷为例，在今天的以色列耶路撒冷，每当凌晨时分，伴随着天空中出现第一抹光亮，祈祷声也从黑暗中响起，回荡在大地和天空。这时仿佛万物被卷入历史和宗教的时空隧道，在整体上连结起来。这样的祈祷场景不但在耶路撒冷，而且在全世界各地的犹太社区也同样进行着，人们全身心投入到祈祷中。祈祷的场所主要是犹太教圣堂和家庭。犹太教圣堂是进行公共祈祷的场所，而家庭则通常是家庭成员一起或个人单独祈祷的所在。犹太人祈祷的主要特点有：祈祷时要面朝耶路撒冷方向；祈祷时男子要穿戴祈祷披巾，晨祷时要戴经匣；祈祷要使用希伯来语（现代正统派祈祷必用希伯来语，保守派、改革派及其它派别祈祷时可使用希伯来语或别的语言）；各教派保持自己的祈祷规范，如正统派祈祷时男女分开而改革派则可以男女混坐，使用各自的祈祷书等等。

犹太教祈祷的核心内容是背诵“示麻”（shema，意为“听”，又称“听祷文”），即背诵经文“听啊，以色列人，上帝是我们的主，上帝为一”。^① 犹太人被要求至少每天早晚各背诵“示麻”一次。在犹太教中，犹太祈祷文和《希伯来圣经》诵读和背诵都可以按照一定的韵律唱出来，这是犹太教的原本读经方式，这种读经方式现在仍然传授给从儿童时期就培养的拉比候选人，也是拉比的基本功课。在现代的正统派、保守派、改革派等犹太教派别中“示麻”的诵读、背诵或吟诵都是必不可少的。“示麻”表达犹太教信仰的核心内容，强调上帝的独一无二、创造一切而无所不在，上帝做以色列的神、以色列人遵行上帝诫律的相互关系等。它是犹太教一切诫律和礼仪制度的基础，因此处在犹太教祈祷的核心地位。犹太教祈祷的意义在于理解上帝的旨意，以践行上帝的道德诫律，并能时刻审察自己，纠正过失并求得上帝的原谅，从而过上顺从上帝的生活。而祈祷是否有效则取决于上帝的意志和仁慈，它并不具有束缚上帝的力量，而只是表达信者的祈愿，因为无论任何东西凌驾于上帝之上都是与犹太一神教背道而驰的。犹太学者撒母耳·科亨指出：“祈祷使我们摆脱自我，摆脱以自我为中心，和只爱自己的思想，将我们与为了同胞福祉这一崇高目的而奋斗的思想结合在一起。我们受到鼓励去理解他人的生活和奋斗。我们开始考虑自己的族人、朋友、同胞、教友、我们的民族乃至整个人类。因此，祈祷的时刻有可能成为我们精神生活中最真实、最具创造性的时刻，使我们的灵魂完全在神圣的气氛之中。当我们为人类真正赖以生存的事物祈祷时，当我们为了他人的福祉而道我们的热切希望时，我们就像在一架无形的梯子上向着信仰的生活和理想

① 《希伯来圣经·申命记》6：4。

的价值攀登。”^①

犹太教祈祷贯穿犹太民族几千年的历史，它与世世代代犹太人的生活熔铸为一体。我们面对犹太祈祷这一宗教活动方式和宗教现象，不乏感触和惊奇，而更需要从学理及心理上理解它。我们需要深入到它的内在运行图景之中，探讨它塑造犹太人精神的运作机制，展示出犹太一神教祈祷的内在脉络和原理，以及探讨在祈祷这一活动方式中，人的心理活动及精神功能和境界如何变化，也就是广义上的人之修行的内在动态改变。

二、犹太教祈祷的运行机制及其修行功能

从犹太教祈祷的宗教现象深入其内部，我们可沿着因果律即“为什么必须要祈祷”这一进路出发加以挖掘。在研究中我们发现，犹太人祈祷的内在精神原理之根基较我们最初设想的要更为深远；或者说，当我们现代人以现代思维方式试图锁定一个原因时，却发现这个出自犹太教精神内核的原因却并不囿于以“逻各斯”精神为表征的现代思维框架内，而是立于与“逻各斯”精神并肩而立（通常被形容为西方文明的两翼）的犹太教内在独立精神根基中，它的运行机制也只能从这一根基上加以阐明。

犹太教以《希伯来圣经》（犹太教内称作《塔纳赫》）为根本典籍，犹太教精神以《希伯来圣经》为内核，犹太教祈祷反复强调和铭记的核心内容即是西奈神启后重申神圣诫命的经典表述。在根本上，犹太教祈祷源出自《希伯来圣经》，并从中获得自身的能动性和使命，对《希伯来圣经》精神线索的论述将使犹太教祈祷的内在图示清晰化。这也是当代学界及教界讨论“经文辨识”中的一个重要内容。

《希伯来圣经》对世界的思考不是始于对存在的第一因的追问，即“存在是什么（这是希腊哲学的思维方式）”，而是始于存在之有无问题，即“为什么竟然有这样的存在而不是空无所有？”。“存在之有与存在之无”的问题先于“存在是什么”的问题，事物产生之前的“未有”以及从“未有”到“已有”的产生状况并不能从“已有”或已经存在事物中推论出来。这是一个超出逻辑推论的问题，就像理性能力本身何以可能也是无法由理性来解答的那样。谁创造了这存在的万有并不能由某一个原因或某一种力量来回答，因为问题仍然存在，那谁创造了这一力量或原因？也就是说，《希伯来圣经》面对的不是一个逻辑知识的问题，它不是知识的开端，它是宗教的起点，如犹太哲学家海舍尔所说，“（对终极问题的）彻底惊异是《希伯来圣经》留给我们的最重要的遗产之一。”^②对《希伯来圣经》来说，终极的问题不是存在第一因，而是一种使存在成其自身的终极者的在场和关切。终极者没有任何人为的名称可以命名，但为了表达，勉强以上帝指称他。上帝一名并不表示上帝的本质属性，上帝远远超出我们人类的理解能力。存在由超越存在的终极者上帝的在场而成其自身，世界出于上帝的创造。

敬畏是《希伯来圣经》对终极事物的基本态度和理解方式。《希伯来圣经》指出人的思考不是始于存在第一因而是始于对存在有无的终极主宰者，他们从世界的终极神秘之中发现世界处在与终极者的关系中，存在由超越存在的关切而成其自身，对我们来说的无知对于终极者而言则是知的敞开状态。面对无边的神秘，《希伯来圣经》说“敬畏”是我们的理解方式。“挑战着我们最深理解力的，不是存在的秩序（的内容），而是秩序存在本身的偶然性，是寓于一切存在的偶然中的超越性，是蕴藏在一切事件和行为中的一个超越的暗示。我们有了确

^① Samuel Cohen: *Judaism, A Way of Life*, Union of American Hebrew Congregations Press, 1948, pp.340-341.

^② Abraham Yoshua Heschel, *God in search of man—A Philosophy of Judaism*, Farrar, Straus and Giroux, New York, 1976, p.43.

信是出自惊异和彻底震撼的结果，是对神秘和全部生命意义的敬畏，这种理解方式超出我们的理性分辨能力。”^①《希伯来圣经》强调人在敬畏中洞见到较自身更大的意义，将神圣事物确立为神圣、保持神圣、以谦卑朝向神圣。在敬畏中人不是与其敬畏的客体隔离或远离，而是趋向这一客体，与这神圣事物处在良好的关系之中，从中自我得到圣化。按照《希伯来圣经》思想，人由敬畏而面对和理解终极事物，对他们来说，敬畏远远不止是一种情感，它是面对终极事物的基本态度，更是对于终极事物的理解方式。

根据《希伯来圣经》的要义，人的敬畏理解方式，通过意识整体中不能还原为概念的一种意识能力（哲学家海舍尔称之为“不可言说者”）来与终极事物打交道，意识整体与终极事物的相遇、亲近而得到更新，人格得以圣化，即践履道德行为的尊严和能量得到提升。相较来看，理性思维方式则透过概念这一工具理解终极事物，由其对形式因的诉求，常常落脚于终极事物的形式因，难以突破理念世界的限制而与终极事物失之交臂。而《希伯来圣经》的敬畏理解方式与理性思维方式的理路和区别则可图示如下：

理性思维方式： 现实世界→理性概念→终极事物的形式因

敬畏理解方式： 现实世界←→整体意识←→终极事物

理性思维方式从现实世界中抽象出概念，理解终极事物时将终极事物加以形式因化、概念化，最后止于形式科学。虽然理性思维促进了形式科学的发展，但在终极事物面前，形式因或理念世界却与终极事物失之交臂。当终极事物无法以理性方式而达到人的意识整体时，人在世上或参与创造的过程中基于理性所当行的道路和道德要求则也会失却心灵的根基；也就是说，理性在理解终极事物上沿着概念和形式因一路向前行，没有与终极事物的相遇，从而就没有从终极事物返回什么，仅仅是形成一条单向度之线的自我运行。

《希伯来圣经》的核心精神是让人们从现实世界出发，通过意识整体由敬畏理解终极事物，从中获得上帝的讯息和道德命令，由此以被赋予和更新的道德意识、勇气和能量来重新返回到现实世界，在现实世界中落实出来，成为现实世界中人的行动、行为和生活方式。由此，敬畏理解方式从现实世界出发回到现实世界，现实世界却已不再是从前的现实世界，现实世界通过人的道德行为被秩序化、圣洁化、崇高化，是不断被人的道德能量点燃的现实世界，故而是获得神圣光照的现实世界。

因此，按照犹太教的理解，《希伯来圣经》记载着犹太一神教的开创者在与周围世界打交道时，对世界的终极者的意识和行为反应。亚伯拉罕意识到唯一的主宰者上帝以及他对上帝的敬畏和服从；摩西时代，上帝的意志表现为以“摩西十诫”为核心的道德戒律，经由摩西授予以色列人。从犹太教的创立和《圣经》犹太教始，经过拉比犹太教、中世纪犹太教、近现代犹太教，特别在犹太民族之世界大流散中，犹太教吸收过世界各种文化和文明，有其人文之充实，但是犹太教之根却始终没有动摇，始终屹立于“敬畏上帝、奉行上帝诫命”这一精神基石上，而犹太教祈祷的崇拜方式则是这一根本精神的实施方式。犹太教的祈祷乃是终极者与《希伯来圣经》中所言之人连结的通道，它使终极的道德要求铭刻在犹太人的灵魂中，在行动中绽放，而且绽放在我们赖以存在的这个地球上。

从《希伯来圣经》的视域观之，生活在尘世和终极者之间的人，正是在祈祷中建立起与上帝的联系，并获得上帝的旨意，实现上帝的道德命令。在祈祷中，其信仰者超越有无、回溯到上帝，从上帝的视角看待世界，并参与上帝的智慧和创造过程，这就是所谓人作为受造

^① Abraham Yeshua Heschel, *God in search of man—A Philosophy of Judaism*, Farrar, Straus and Giroux, New York, 1976, p. 117.

物奔回到所由来处的终极所达到的回归或返乡。其在获得上帝的旨意和道德诫命后，在尘世间则以行动刻画出来，就是以比文字更有力、更现实的行为书写出对上帝的遵从。这是从“虚无”之上的终极者上帝那里返回到“万有”之中。从“有”到“虚无之上”，从“虚无之上”到“有”，一往一返，构成宇宙的一次脉动，而在其不间断的循环往复中，宇宙中的精神能量实现循环运转和活力绽放。其中，终极者上帝的旨意彰显于尘世，人的修行扎根于上帝的智慧，在完满和持久的能量循环运行中，终极者上帝与人实现良性互动、神人互益。这样的生命处境，使人的修行日臻完善。

一位拉比曾在讲经时用过一个比喻：一只昆虫掉进一个细口的玻璃瓶中，它在瓶内横冲直撞，处处碰壁，直到精疲力竭。而它不明白的是，它在玻璃瓶内看到的只是通过玻璃透视过来的世界的影像，这些影像始终与真实的世界隔着一层玻璃。它不记得的是，它逃出玻璃瓶的出口正是它进来的入口，它只在瓶内挣扎，却没有看到天上的出口。这恰好可以说明犹太教的思维方式。当人进入生存以后，便开始与这个被造世界中的万事万物打交道，这时他的所思所想便借助于自身思维的工具，工具折射出世界的影像，这些影像也与自己最终所要面对的真实事物和终极归程相去甚远：将影像等同于终极事物便会封闭了真实和自由。而一旦意识到这种生存危险的犹太人便不会固守影像，而是要直接面对真实事物及终极者。这时的情况就是：人与终极者上帝打交道的方式只有一种：敬畏；过上帝引领的生活方式只有一种：奉行上帝的诫命；人与终极者上帝的连结通道即是：祈祷。

《希伯来圣经》从根源及根本上塑造了犹太人的精神世界，要求他们的灵魂与上帝同行，将上帝的道德命令践行于尘世，而犹太教祈祷正是连结终极者上帝和尘世的相通之路。生活在尘世和终极者上帝之间，对犹太人而言，自由就是行走在遵行上帝道德诫命之路上的自由，是圣化自身和现实世界的自由，这条自由之路是犹太教祈祷所在，也是世代代犹太人不懈奋斗之路。而偏离这种神性意义的自由，犹太人则会感到他们将在磨难和痛苦中难以自拔。

三、从犹太教祈祷反思当代思维困境

犹太教祈祷启发着人们解决当前的理论和现实问题应有智慧的选择，而不是执着于单向度的思维方式及其观念。没有超越的唯理主义及无节制的物欲横流，使人们丢失了原有的神圣之维，成为玻璃瓶中找不到出路的昆虫。当现代理性思维妄图把握和控制世界的时候，概念和观念不但是我们的认识对象，也越来越占据了我们的兴趣和注意力，逐渐成为人们的关注中心和精神焦点。当人们沉浸于工具理性中，则与宇宙的内在关联隔离、断裂开来，我们的所由来和所归去之处都变为陌生之地，变为他乡。现实生存中的人迷失了生存的方向和意义，人自身的精神危机日益严峻。当故乡变为陌生之地，心灵和灵魂的内在焦虑潜在人的意识中，且焦虑不断积累达到一定程度时，社会道德生活和个人生活的异常现象也就不足为奇了。当与宇宙的内在关联割裂开来，世人就会陷入到一种失根的、悬置的生存态度和状态中。

面对现实生活的危机，犹太教所选择的方式就是强调传统的敬畏和祈祷之唤醒，让人们意识到其真实意义的丢失。由于日渐偏离人们与世界的一种内在关联和相互关系，世人就逐渐闭塞了领会生存秩序和意义的精神渠道，其对现实世界的内在需求也渐趋疏远。所以，犹太教祈祷呼唤要让人们被敬畏和祈祷点醒，使其意识到人们在宇宙中的位置以及和宇宙的内在关系。正是敬畏和祈祷才能引导人们与终极实在相连，使之意识到终极实在是一切存在的根源，而人的理性思维只是人的一个思维向度而已。我们具备理性能力，也具有包含不可言说者意识在内的整体意识能力。理性概念思维以逻辑把握世界的过程是一个简约化、形式化的过程，整体意识能力则会引导我们回归现实存在的深度之根。我们在整体意识中洞见到万

物皆有生长的源头和法度，鲜活的万物和世界向我们发出召唤，要求我们了解和遵守生活的秩序，要求尊重和回报我们被给予的一切。从深度之根中生发出的敬畏提醒人们：遵从终极者的意志和法度，使一切行为与终极道德要求相一致，使其终极者庄严的光辉如其所喻地来临在我们的现实存在中。这种对意义世界的尊重和服从，是正当生活的根源。

当敬畏和祈祷引导、引领人们沐浴在神圣意义世界的光辉之中，回归到其被给予一切的本真之根时，人们才会意识到自己的责任和人在宇宙中的位置，由此得以虔诚呵护意义世界及其相互关系。犹太教信仰传统想要揭示出终极事物与世界万物的内在关联，指出其乃是人之生命的活力源泉。我们是谁？我们为何在这个地球上？这是人类的永恒之问。故此，人们需要在与终极者的关系中理解自身，并与终极者相联结；无论何处，这都是生命安顿之基本关系的一个方面。否则，生命的活力和生存就会失却根基。犹太教精神是以祈祷的方式来证明这是生命和意义世界的一个深度，由此而启迪人们知道，人需要还原健康的意识整体能力，避免单一思维维度及其引发的生存样态之窘境。

西方传统以古希腊的理性精神而引导着其哲学发展，哲思作为一种睿智，主导着古希腊以及现代人的意识世界。但是，在深层面上我们仍然需要去充分、完全地理解西方社会的两希文化格局。由此我们也认识到，希伯来宗教传统和希腊的逻各斯精神两种思维之间具有相异中的互补性。理性逻辑精神促进形式科学的长足发展，成为改造现代社会的主导力量。而与理性精神对意义世界的疏离相反，希伯来宗教则在于敬畏和遵循终极者的意志和价值道德律令，人和世界的存在系于神圣意义和道德法则中，知识和道德在终极实在中达到统一。将这一生存处境重新揭示出来，对于遗忘一个神圣意义起源的现代人，会将重新认识到人所面对的现实挑战。而希伯来宗教传统在一定程度上补充了西方理性精神中的意义缺失，指明了理性之维的局限，从而缓解了形式科学的危机，也为人类文化前进的方向立起道德的标帜。理性和宗教两种传统，两种思维方式或思维维度，相异而互补，两两相生地使精神之树繁茂，精神的健康促进人的生存质量和社会的仁爱和公义。在此，犹太教祈祷提醒人们，宗教的语言不限于理性，而更多体现为祈祷，因为祈祷揭示出人的有限性、需要对“纯粹理性的批判”，而祈祷则说明了人对无限终极的体悟、敬畏及追求，反映出人对整体的认知和向往，从而使人的存在及认识都具有对未来的积极开放，对现实的冷静审视。

总之，理解两希传统之间的这个深度思想对话，不可忽略犹太教祈祷所具有的独特蕴涵。对于当前我国传统文化应对西方技术文明的冲击，这种研讨显然具有重要的借鉴意义。我们传统文化尤其是宗教精神始终强调对整体的把握和认知，故而不乏自身的优点。在面临西方科技文明的挑战时，积极整合社会现代性是我们应该进行的文化建设上的必要努力，而探究宗教文化以其祈祷等独特方式对宇宙整体的开放、对自我传统“不忘初心”的持守，也是我们当前所面临的一项紧迫任务。

（责任编辑 王伟）