

正教會靈修（上）

盧德¹

本文作者由歷史沿革出發，首先肯定基督宗教靈修傳統乃建基於同一根源上。即使有政治、地理、種族、文化、語言、地方風俗習慣等差異，東方教會的基督徒仍然逐漸發展、並保留他們獨特的靈修傳統與特色。作者進而為這一體多元化的靈修特色，整理出六大重點。然後深入兩大靈修典範—耶穌禱文與聖像敬禮，提供具體的屬靈操練方法。限於篇幅，聖像靈修將於下期繼續刊載。

一、歷史傳統沿革

正教會約於第二、三世紀起，由於政治與地域上的遙遙相距（如東西羅馬帝國造成東西方教會在管理上的分野），加上種族、文化、語言、地方風俗習慣等各種因素的差異，使得散布於敘利亞、北非，乃至東歐等國及地中海沿岸地區的基督徒，逐漸發展出他們獨特的靈修傳統，有別於以羅馬為中心的天主（西方）教會。縱使緣起自第三世紀的曠野教父（或稱沙漠教父）²，並無東西之分；而後繼隱修傳統的建立，乃至教父們的靈修思想（如

¹ 盧德，本名楊素娥，輔仁大學宗教學碩士、輔大神學院教義系博士、加拿大多倫多大學博士後研究，現任輔大神學院專任研究員。

² 參：黃克鏞，〈東方隱修傳統：曠野靈修〉《神學論集》154期（2007冬），557~591頁。

以亞歷山大學派為首的希臘教父³，以及拉丁教會的集大成者聖奧斯定⁴等），實則基督宗教的靈修傳統乃建基於同一根源上的。

至第四、五世紀時，不僅時值教父建立各項教會傳統的興盛期，在東方如敘利亞以至土耳其一帶，隱修生活蔚為風氣。除了聖安當（St. Anthony，歿於 356）開啓先鋒的獨修生活外，聖帕哥默（St. Pachomios，歿於 346 年）建立了團體共修的修會生活與制度⁵。到了聖巴西略（St. Basil）在小亞細亞建立卡帕多細亞隱院（Cappadocia）時，隱修生活可謂達其繁盛時期。此外，古敘利

³ 參：黃克鏞，〈希臘教父靈修思想：亞歷山大學派〉《神學論集》155 期（2008 春），112~138 頁。

⁴ 參：盧德，〈奧古斯丁的聖三靈修觀〉《神學論集》139 期（2004 春），97~124 頁。

⁵ 他開始組織一些規例、制度，如服從長上、嚴格的紀律，初期即有數百名隱士共修於一個修院中，但修院的數字不斷增加，到了 400 年時，已有 5000 多名隱士。在聖熱羅尼莫的譯文與著作中，可看出當時的隱修規範中，已包含固定的祈禱齋戒、勞動和研讀聖書等。聖帕哥默死後，赫爾西愛（Horsieci）繼任總長地位，他在其著《隱修論》共計 56 章中，指出帕哥默院士應守的規則，尤其強調神貧、輕視財產的重要性。這一制度後來在埃及各地設了分院，包括帕哥默隱院附近的 Atrépe，斯努第在此建立了著名的 Couvent Blanc（白修院），部分修改了原來的隱修規範，但其祈禱更長、飲食更淡泊、紀律更嚴苛、且犯錯者應受體罰。不過，共修生活傳到別處，其規範制度也隨之而變。聖巴西略（St. Basil）所領導位於小亞細亞的卡帕多細亞隱院、聖奧斯定（St. Augustine）所領導的拉丁非洲隱院、以及陸續也創立了的女隱修院等，或採獨修生活、或採共修生活，但都多少受了最初這些隱修祖師的影響。參：盧德，〈阿陀斯山正教修會歷史素描〉《神學論集》146 期（2005 冬），600~622 頁。

亞首都安提阿 (Antioch)⁶、美索不達米亞 (Mesopotamia)、巴勒斯坦 (Palestine) 等地，隱修生活都有蓬勃的發展。

這時期一個關鍵性的歷史事件，即君士坦丁大帝將王室居所，於 330 年由羅馬遷至君士坦丁堡 (現今土耳其)，新首都位於希臘古城拜占庭。中世紀拜占庭的基督宗教帝國儼然形成。自此，正教文明結合拜占庭文化，展現在宗教、藝術、禮儀和祈禱上，開花結實累累。而這些東方教會的信徒，也在君士坦丁堡慢慢形成另一個政治和宗教中心，統稱拜占庭教會⁷。

拜占庭帝國時期的正教文化發展蓬勃，代表人物不勝枚舉，其中尤以聖額我略·巴拉馬 (St. Gregory Palamas, 1296~1359) 最負盛名。他是十四世紀拜占庭帝國結束前夕的人物，著有《三位一體》(Triads)，最大的貢獻是把正教千年來零零碎碎的靈修發展作統整，堪稱東方教會的多瑪斯·阿奎那 (Thomas Aquinas)，是正教靈修史上一個重要的里程碑。其中他討論的重點之一，是寂靜主義 (Hesychasm)，描述一個人與神合一的狀態，是進入一個完全寧靜、無念、無思想、無語言的境界。而為達此境界，重複誦禱〈耶穌禱文〉可將屬靈生命提升和轉化，神人於此合一。

第七、八世紀時，歐洲普遍受到伊斯蘭世界的入侵，羅馬陷落，阿拉伯人的統治，使西方教會進入中世紀的黑暗期。而這段期間，以君士坦丁堡為中心的東方教會由於未受外族入侵的影響，持續發展，成為蓬勃的教會，並保留了很豐富的傳統。

⁶ Antioch 或譯安提約基亞，現今地理位置在土耳其南部的一城市。

⁷ 參：亞里斯迪黎思·巴巴拉啓斯博士著，《教會歷史》(台北：台灣基督正教會，2005)，8 頁。

尤其隱院的修道制度，在此時期穩定發展，強力地見證並保留了教會修道的神恩性與末世性幅度。當然，東西方教會也逐漸因著雙邊各自的發展，成了兩條平行線。雖然時至 1054 年，東西方教會才正式分裂，但在歷史平面上，其實早有數百年之久的分離了。

東方教會直至十四世紀中東穆罕默德的伊斯蘭教勢力興起，才對它構成威脅。十五世紀，伊斯蘭教的入侵及君士坦丁堡的陷落，拜占庭帝國結束，正教會隨著政治勢力的轉移，也將其傳統及信仰散布到伊斯蘭教勢力以外的地方，包括：北至俄羅斯，西至東歐和羅馬尼亞，南至希臘的島嶼。也因此，正教從第十五世紀開始，逐漸變成俄羅斯正教或希臘正教。

正教會豐富的靈修傳統，從曠野沙漠教父、密契主義與靈修、拜占庭教會文化傳統，到希臘與俄羅斯正教會的靈修學傳統⁸，存在著一體多元化的靈修特色。這些獨特的靈修典範（如聖像敬禮⁹）和屬靈操練方法（如寂靜靈修與耶穌禱文），直到今天都是普世基督徒源源不絕的寶藏。以下便針對這些靈修特色，作一些重點式的整理。

⁸ 正教思想由土耳其傳到希臘和俄國，結合了俄國本來具有的深度靈修傳統，討論到如何由思考的禱告進入到心的禱告，其中《俄羅斯朝聖者之旅》（*The Way of A Pilgrim*, 1865，中譯本已由光啓文化事業出版），在十九世紀出版時震撼整個俄國，內容談及一個沒有學識的平民徒如何學習用〈耶穌禱文〉操練至極高的境界，吸引大家對〈耶穌禱文〉的興趣，這本書很快便傳遍整個俄國，二十世紀時，這本書被翻譯成十多種文字，具體地將〈耶穌禱文〉流傳到世界各地。

⁹ 雖然 787 年第七次大公會議，曾歷經消除聖像之爭，843 年 3 月 11 日以「正教的慶禮」再度恢復紀念聖像敬禮，直到今日。

二、正教靈修特色與重點

天主是完全不可測、不可描述、極高超而又充滿智慧的，但祂不斷吸引我們去了解祂、發現祂，當我們越發現祂，才發覺我們的認識並非完全，也無法充分表達，於是我們會渴望再爬高一些。然而，發現越多，越覺用盡所有的語言、方法和概念，卻只能以一句「盡在不言中」的關係，來說明「天人合一」的神人交往及「天主化」(theosis)旅程。

(一) 生命終極目的：天主化—天人合一¹⁰

正教的人學，強調存在論上的意義，而不是外在的、感官的、物質性的生命。人受造而存在的目標，便是為了成為天主而受造的；換言之，生命的終極目的，便是「天主化」(theosis)，或以中國人的話來說，即「天人合一」，與天主徹底結合。而靈修，便是蒙召踏上這段與主合一的生命旅程。

教父們曾言：耶穌基督「道成肉身」，是為助人「肉身成道」。雖然原祖犯了罪，遠離了天主的愛，世人也因而承襲了墮落的本質，過於自我中心，因著任性與自我掌權的習慣，導致靈性上的死亡，而遠離天主所預定的計畫。然而，透過悔改及聖事，當我們謙卑地認出生命的目的不在自己，而在天主時，我們就能踏上此道，接受天主引領我們走上「天人合一」之路。而這聖化的恩寵，只給予那些領受天主、達到某種狀態並且有資格接納此境的人。大部分的人，一旦察覺自己不在「天主化」的旅程中，內心就會感到空虛，諸事不對勁。即使我們利用各

¹⁰ Archimandrite George 著，《生命終極目的：天人合一》(台北：台灣基督正教會，2006)，15頁。

種活動來麻痺自己，卻仍覺貧困、渺小、有限，因窒礙而徘徊在遠離真實生命的歧途上，生命被侷限在幻想與謬思當中。

靈性生活的最初階段，就是要淨化內心的情慾。在此階段中，聖神在我們內作用，淨化內心的情慾，以光照亮我們，並且賜予我們「天人合一」的體驗。淨化情慾和受光照的過程，憑藉的是初學教理者自身的努力，也仰賴靈性導師的幫助，靈性導師的任務是要打開初學教理者的眼睛，並且幫助他為洗禮做準備。當然，靈性導師也必須是一位已經「親見非受造之光」的人，唯有如此，他才有資格指導別人進入此境界，並且引導他們走向受洗的目標。受洗者的心靈接受了水和聖神的洗禮之後，心中會燃起光明。當靈修導師認可他已達到「認證非受造之光」的境界時，就接著進行「敷聖油聖事」領受聖神降臨。換言之，走向「天人合一」之境的聖化恩寵，與見到「非受造神光」的恩寵，是同一恩寵的兩面。

具體而言，這「天主化」的旅程，是循序漸進的，它和見到「非受造神光」的恩寵，可大致分為三階段¹¹：

1. 最初的階段名為「ellampsis」，即內在出現一閃一閃不太穩定的光。此狀態通常只能維持一秒鐘至數分鐘，換句話說，是十分短暫的時間。
2. 第二個階段「theumens」，我們會親見「非受造之光」，這也是達到「天人合一」的境界了。
3. 第三個階段，也是最完美的階段，就是能夠見到持續而穩定的「非受造之光」。這樣的體驗，也是對天主的「天人

¹¹ John Romanides 神父（神學院院長、大學教授）著，〈天人合一的體驗〉，收錄於台灣基督正教會網站<http://orthodox.com.tw>。

合一境界」(聖化之能)的體驗。

(二) 道成肉身的靈修¹²

靈修，是在聖神內的生活，並與教會的生活融為一體。人類在靈修傳統中，一步步追尋、邁向救贖。為此，正教靈修一方面傳承和延續歷代宗徒與聖人們的芳蹤，是一種永續的、獨特的生活方式；另一方面，它所牽涉的卻是世俗的領域，與現實生活息息相關，是隨天主的「道成肉身」進入人類歷史的塵寰中。

天主子，不只為了改善人類社會的現狀而取得肉身，也為了革新和轉化全人類，創造一個兼具神性與人性的「新世界」。根據正教會教父們的說法，天主成為「神—人」兩性一位的耶穌基督，是為了使人類也擁有「兼具神人兩性」的生活。

苦修是正教的傳統，目的是要延續基督體內的新生活。在我們的世界裡，這種新生活所指的，是實現一種老吾老以及人之老、幼吾幼以及人之幼的博愛世界。這樣的理想，在各個時代的教父與聖人身上實現了。教父們精確詮釋正教信仰，是正教生活的有力見證人。正教傳統與教父們的體驗是彼此相容的，它不是照本宣科的機械式傳授，而是因應不同時代(文明、文化、政治和社會)背景而生的「道成肉身」的真理。

正因如此，正教信徒對真理、正義、和平、平等、博愛...等，不是空談為道德議題，而是耶穌基督的存在方式，也是教父、先知和各時代中的修道人的生活方式。為了實現這樣的生

¹² 參：<http://www.vic.com/~tscon/romanity/mir/me03en.htm>，由 Fr. George D. Metallinos Ph.d 所撰。

活方式，我們刻苦修行，然而，自身的心力不是我們最堅強的依靠，我們應該要依賴天主的無限權能。

因此，正教的靈修不是想像中的、自我中心的靈性活動或宗教崇拜。它是世俗世界裡的神聖生活，我們可以親身參與；然而，這樣的理想，無法由人類獨立達成，必須憑藉天主之力。

（三）徹底的自我奉獻：禁欲、克己、隱退、苦修

爲了努力參與天主道成肉身的生活，正教靈修接受一項真正的挑戰，一種革命性的修煉，即基督徒的「禁欲、苦修」。這種革命性的生活方式，是爲了對抗死亡本質，透過基督的復活，將自己「注入」基督的生命中。

因著天主的恩寵，我們從死亡與墮落中得到救贖，這是非受造的天主賜予受造物的天賦。不是我們的成就，也不是我們的本性使然，而是我們擺脫了物質的奴役、斷絕死亡與墮落之因，而得到的贈禮。然而，要獲得這天國與復活的贈禮，是必須付代價的。如同基督革命性的教導：

「你們不要以爲我來，是爲把平安帶到地上；我來不是爲帶平安，而是帶刀劍...」（瑪十 34）

「天國是以猛力奪取的，以猛力奪取的人，就攫取了它...」（瑪十一 12）

「我來是爲把火投在地上，我是多麼切望它已經燃燒起來！」（路十二 49）

外在束縛的起因，源於內在的束縛。換言之，我們的痛苦掙扎，乃因「我們的舊人」，亦即罪惡的本性。罪，表現於人際關係中的自私態度。在罪當中，我們以自己的慾望和需求來看待、掌控一切，過著致死的生活。想想看，人類對世界一切

受造物及對其他人的剝削、對環境的污染，甚至製造核武以便保全強國自身的地位，這些作為不正是如此嗎？

「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，背著自己的十字架來跟隨我，因為誰若願意救自己的性命，必要喪失性命；但誰若為我的緣故，喪失自己的性命，必要獲得性命。」

（馬十六 24）

「我們的舊人已與祂同釘在十字架上了，使那屬罪惡的自我消逝，好叫我們不再作罪惡的奴隸。」（羅六 6）

忠於基督的人，為打擊自我中心的本性，自願節制肉體的慾望，以得到真正的自由。從世俗的洪流中隱退，學習如何去愛世界，追求與世界合一的境界，並且在每一個受造物身上，察覺天主創造力的印記，把世界當作不斷進行的聖祭禮儀，與天主緊緊相繫。透過磨難與考驗等苦行，達到天人合一的境界，使生命成為拋開小我的大愛。

這種革命性與解放性的靈修特質，無可避免會經歷「極大的痛苦」，而正教會以超越生命意義的生活方式—徹底自我奉獻的隱修方式，將愛傳遞給所有人，透過禁欲的苦修，親身體驗愛的連結—作為「意識的磨練」，這就是為什麼，正教與禁欲主義相連。為了要加入這愛的聯繫，正教信徒皆要猛力奪取、精進苦修、抗拒「罪的形成」的習慣。

（四）心：天人相遇之所

整個人類和宇宙的歷史，是「非受造者—天主」與「受造者—人類」的相遇、交往歷程，也就是救恩史的發展。一般人可能難以理解，因為對於非受造者的「領悟」，不是透過邏輯上的思考，而必須先有「非受造者—天主」安住心中。換言之，

必須先具備「心」這個媒介。心，不只是身體的血液循環，或連結腦與神經系統的功能，在正教靈修中，更是自我意識的中心、全人的中心；更重要的，「心」是天人相遇、與天主合一之所。

靈魂從心中獲得力量，這靈魂的力量又稱為「心性」。而由心性所作的不斷祈禱（帖前五17），則被稱為「心禱」（下詳）。心禱使心性充滿活力。但只有心內清明，並接收到聖神的恩寵，「心禱」才能發揮作用而達到「不斷禱告」之境。

這種非邏輯的理智能力，就是「心」的作用；而它的怠惰便是人類墮落的本質。心智力量的停止運作或運作不力，還會造成一種混淆，即是將心智力量，與腦和身體混淆不清，以致整個人的注意力都侷限在身體上，使人受困於壓力、環境和唯物主義中。如此，人類所敬拜的對象，就不再是「造物主」而是「受造物」，人類會將自己神化，奉自己為偶像，從而也導致了人類的自我中心與反社會態度。這無疑是人類為了自身的安全與幸福，而加諸於天主或其他同伴身上的剝削與利用。

除非治癒此心病，人類才可能重返真實的生命與人際關係，以清靜心接收聖神的啟發，也才能轉化以自我為中心的小愛，成為來自天主無私、無我的大愛。沒有天主的啟示，我們的愛就無法超脫自私的態度，而停留在不完美和虛偽的狀態中。

（五）人類生命的療癒：神人關係的恢復

正教神學的術語中，將「內心理智能力的重新運作」稱為「人類生命的療癒」，這是教會主要的工作，是教會存在於歷史當中的意義。我們透過基督，恢復心與「神人一體」的連結。這裡，神人關係的恢復、人類生命的療癒，並不是未來或死後

生命才發生，而是在歷史當中進行。虔誠的人，藉由天主在體內的作用，成爲「天主的宮殿」，在塵世中找到永恆，不但創造歷史，也超前歷史而活。他成爲天國裡的人，就像是聖人一樣。

根據正教信仰的教導，聖人才是真正的人類，能創造一種博愛而又充滿正義的合一。正教傳統的終極目標，並不是充滿私心的個人榮譽，而是與所有人一起修復真實的關係，真正結合爲一體。敘利亞的聖依撒格（St. Isaac the Syrian）曾說，當聖人們完美地與天主合一，以博愛之泉湧向每一個人，就是達到完美的境界。沒有單獨存在的正教信徒，也沒有單獨存在的救贖。救贖，沒有例外，就是實現一個大同的社會。

爲此，正教會不同於世俗組織。世俗組織的目標，是去創造一個世俗價值的社會；正教信徒則希望透過刻苦修行，而實現「聖三一體」所啓示的社會，這樣的社會也就是基督的身體，「不再分猶太人或希臘人、奴隸或自由人、男人或女人，因爲你們眾人在基督耶穌內已成了一個」（迦三28）。透過啓示，人類成爲真實的、富有靈性的「聖神的宮殿」。

（六）修道生活

正教修道院的生活，是修道人將生命完全投入天主的恩寵中，相互扶持，以愛相繫。在那裡，沒有「個人財產」和「共有財產」之分，每個人皆依自己的能力來付出，依自己的需求來取用。因此，一切剝削與猜忌都不復存在，因爲利益不是目標，相互支持與互惠才是重點。即使在此共修生活中，仍然包容了許多人際上的不完美。

當代西方世界的俗化生活，反映出我們正漸漸遠離正統信

仰、文化與社會結構。然而，正教文化的目標，不是個人的幸福，而是要同甘共苦、團結一致。正教歷史中的生活型態（如：村莊式的社區），深深地影響了修道院內天人合一的生活，那是正教會最純粹的典範。正教始於人類心靈深處，重建了人類心目中的天主形象，使人類活出如同「聖三一體」的存在模式。因此，一個只重個人私利的人，絕對無法被基督聖化。

此外，正教信徒所關切的事物，並不侷限於時間，而是以永恆為目標。聖保祿宗徒曾言：「如果我們在今生只寄望於基督，我們就是眾人中最可憐的了」（格前十五 19）。成為一個專行慈善事業的宗教團體，或是一個專門爭取世界和平與國際和睦的人文組織，並不是正教會的目標。正教會真正的目標，是成為基督的身體，也就是天主救贖的試驗所，以治療人類病態的存在。因為「人類生命的療癒」是達到「天人合一」的先決條件。

基督是我們的中心，這是永恆不變的。無論時代如何變化，基督是絕對的中心。在世代更迭中，祂來到我們體內，挽救了人類的合一。祂非受造的行動，在平行（當代）與垂直（歷史）的面向上，將虔誠的人結合在一起，使他們達到天人合一的完美境界。這樣的成就，並非透過生活上的道德規範來達成，而要歸功於天主來到我們每一個人的心中。至於如何讓寓居於我心深處的天主，成為聖化我們生命的活力，以下便介紹正教傳統所教導、傳承給我們的兩種核心靈修操練方法。

三、耶穌禱文：核心的靈修操練

耶穌禱文，也稱為「心禱」（the prayer of the heart），只有短短的一句話：「主耶穌基督，天主子，求祢垂憐我」。乍看之下，

毫不起眼，卻以無法參透的奧秘，將所有基督信仰的精神、靈修、神學，乃至對整體生命的深度和天人關係，成功地結合為一。用中國人的話來說，是引領我們達至「天人合一」之最高境界的靈修之道，是一段邁向「天主教化」(divinization、deified)、活天主生命之人(God-man)的途徑。



〔圖一〕耶穌禱文

(一) 耶穌禱文的緣起

這一默觀祈禱，也是實踐持續而不間斷的簡易祈禱方式，來自《路加福音》十八章的兩段記載：其一，有一名瞎子在耶穌經過耶里哥的時候，高喊「耶穌，達味之子，可憐我！」(38)其二，在一則法利塞人與稅吏在聖殿祈禱的比喻中，稅吏遠遠地站著，低頭捶胸說「天主，可憐我罪人！」(13)這兩個短句，共同表達了懺悔之心與對主耶穌的信賴，成為耶穌禱文的聖經根據。

不過，耶穌禱文雖出自福音書，但其祈禱方法卻是起源於埃及的曠野隱修傳統，後經西乃山而傳至希臘的阿陀斯聖山(Mt. Athos)小半島上。到了中世紀，在這個隱修院所林立的小半島上，把耶穌禱文的靈修祈禱方法發揚光大，可謂達到了黃金時代。而後，這禱文又傳至東歐其他國家，成了基督信仰東方教會最重要的靈修操練，並相繼出現了許多結合其信仰生活、信理神學、靈修傳統、生活實踐……等整合反省的有關著作。《聖山沙漠之夜—隱修導師談〈耶穌禱文〉》¹³，便是這樣一本既有

¹³ 見：盧德編譯，《聖山沙漠之夜—隱修導師談〈耶穌禱文〉》，台

廣度、又有深度的經典之作。

此書的作者 Hierotheos Vlachos 主教，以一名朝聖信徒的身分，回憶起他在踏入阿陀斯聖山的靈修旅程中，如何地口誦耶穌禱文、心懷耶穌禱文，懷抱著一顆單純的決心，攀登自己的大博爾山¹⁴，讓天主的氛圍與神光徹底地籠罩。而他所造訪的靈修導師，「有如熾烈火焰般」的祈禱與諄諄教誨，無不令人震撼。

他娓娓地道出了聖山在靜默中的無所不言；也細述了他內心世界的掙扎與痛悔，從而得到了內在深度的懺悔之情、平安喜樂、靈感啓發，以及神光的照耀。靈修導師針對耶穌禱文的教導，啓蒙了他「原本破碎片段的人，得以全人地整合起來」。最後，縱然不捨，但再度返回塵世時，靈能已全然為天主聖三所充滿，「我的心思意念不再作用，理智也停止了。只有我的心在燃燒著，翩翩起舞」¹⁵……

聖山的靜默之言、朝聖者的虛心領教、靈修導師的智慧德能，無不令人銘感肺腑、動心不已。修道人的超脫、信德、望德和愛德，叫人既稱羨卻又望塵莫及。然而這樣的修道生活，卻實際上仍在距離我們不遠之處上演著，並且以其天國的見證人，不斷地向世人發出召喚……

北：上智，2003年11月初版。

¹⁴ 即：Mount Tabor，自古以來的教父相信此山即是耶穌顯聖容之處（瑪十七 1~13；谷九 2~14；路九 28~36）；亦有人相信耶穌復活後指定宗徒們要去的那座加里肋亞山即是此山（瑪廿八 16；格前十五 6）。參《聖經辭典》（香港：思高聖經學會，1988年9月三版），61號。

¹⁵ 見該書 166頁。

(二) 耶穌禱文的意義與重要特質

在《聖山沙漠之夜》中，隱修導師對耶穌禱文有如下教導：

第一，耶穌禱文強烈地表達我們所信仰的天主，是一位創造這世界、管理這世界、愛護這世界的天主。祂樂於施恩。而救恩與靈性生命的獲得無他，便是「生活在天主內」，並且「唯在天主內」。

第二，誦唸耶穌禱文，並非尋求將自己提升至「絕對的寂滅」，朝見一位無位格的天主。我們的祈禱，乃是將焦點集中在位格的天主——亦天主、亦人的耶穌身上。天主聖言，包括了一切人性和完美天主性都在祂的血肉之軀中¹⁶。因此，正教修道制度的人學和救恩論，都因著愛基督、遵守祂的誠命，我們便與整個聖三結合為一。

第三，透過不停地祈禱，我們便不會走到驕傲的地步。因著〈耶穌禱文〉而處於謙卑的蒙福狀態。驕傲的人，其實是最愚昧的人。

第四，救恩不是一個抽象的觀念，而是與天主——即以我主耶穌基督的位格所顯示出的天主聖三一——的結合。不過，這種結合並不抹殺人的因素。我們並不會被同化，因為我們也有自己的位格。

第五，隨著祈禱逐漸地發展，我們也越來越能夠分辨對錯；瞭解魔鬼的動向，以及基督的德能；也越來越能夠分別善惡，以及受造與非受造的分野。

第六，耶穌禱文幫助我們潔淨靈魂及因情慾而腐壞的身

¹⁶ 參閱《哥羅森書》二章九節：「在基督內，真實地住有整個圓滿的天主性，你們也是在他內得到豐滿。」

體，而變化氣質，即改變靈魂的易感性與動力，轉向天主、與天主結合，進入無慾、超脫（dispassion）的生命狀態。

第七，救贖意味著是全人的拯救（包括靈魂與身體）。我們並非嚮往達至一個對生命完全無慾的境界，好讓苦難永遠停止；相反的，實踐耶穌禱文，正因我們渴望生命、渴望永遠與天主生活在一起。

第八，我們不停地為眾人祈禱，成為全世界的懇求者。唯當我們與其他人共融、結合時，救贖——與基督合而為一——才真正臨及我們。我們不能靠自己得救，喜樂亦然，若無其他人的參與，那不是真喜樂。

第九，對於身心協調的技巧，以及身體各種不同的姿勢，我們並不賦予過高的重要性，這些技巧和姿勢只是協助我們集中心神。

《東正信徒朝聖記》提到他整個人被禱告的心境籠罩著，有一種完全舒服平靜的感覺，這種平靜的感覺不是來自自己，卻已然成爲一種生活方式。在其中，作者經歷到主耶穌和他再無任何距離，他無需呼求耶穌到來，因為耶穌已經與他同在，直接在他的生命中彰顯牠的榮光。當我們呼求「求祢垂憐」時，其實耶穌的榮光就直接充滿我們，不靠任何理性或身體的媒介。這祈禱由主動變成被動，開始時，是「我」向耶穌禱告，而後則是耶穌自己在我生命裡面禱告。到了這個地步，就已成了「不住禱告」的屬靈生命了。

（三）「守意於心」的四個要素

耶穌禱文之所以稱爲「心禱」，已可見出其主要的目標與效果，在於「守意於心」。上述已提及，「心」是全人的中心、是

自我意識的核心，更是天人相遇、與天主合一之所。它不單是一個人的情感、思想、意志、願望、情緒……等的綜合體；回歸聖經傳統，它更是代表一個人最內在深處的部分，具有超越的能力，能對真善美聖有無盡的渴求；最重要的是，「心」是天主的聖殿或至聖所，在這聖所裡，人能與天主交談、會晤、結合為一……。因此，祈禱時必須停止忙碌的思考（即使人運用理智思考有關天主的事，充其量是增加人對天主一點淺薄的認識，卻無法體驗天主，進而與之合一），進入內心的聖殿，在靜默中專注並體驗天主的臨在。進而，靈魂能從心中獲得力量，不靠邏輯的理性運作，而是內在清明的、接收並服膺於聖神的引導。

耶穌禱文由於具有四個簡單的要素：重複誦念短句、具有懺悔之心、導向單純祈禱、呼求耶穌聖名¹⁷，著實是最能助人達至「守意於心」的境界。東方教父在沙漠曠野中隱修的主要特色之一，便是實踐不斷的「默觀」祈禱：他們誦讀聖經，把經文背誦下來，然後在日常生活與工作中，心口合一地，一邊默想、一邊祈禱、一邊工作。事實上，「上主，求您垂憐」可謂是當時最為被普遍採用的短句。而耶穌禱文充分表達出我們貧乏、可憐、軟弱與罪孽的處境，更將我們唯一的依靠，全心仰望於耶穌基督，早已成了曠野隱修傳統中，培養習慣性祈禱與懺悔心情的最重要禱文之一。

東方教父「默觀」祈禱的另一重要特色，是排除任何思想、圖像和概念，達至一種「無念的境界」的單純祈禱。因為天主無形無像，是絕對的、單純的，任何會妨礙或干擾我們與這位

¹⁷ 參：黃克鏞，《心靈流溢—禮儀以外的祈禱》（香港：香港教區禮儀委員會，2000年12月二版），43-50頁。

單純的天主的結合的，都應避免，不只是有危害的思想，也包括聖善的思想。耶穌禱文不斷重複短句的祈禱方式，便是我們避免思考、導向單純祈禱的有效方法。

最後，也是最重要的，是「呼求耶穌聖名」。雖然這是「有言」的祈禱，但由於它的簡短，故而能帶領誦念的人透過言語，進入天主的靜默中，使自己不致轉向圖像或概念，而達至無念的境界。而且，呼喊「主耶穌」的聖名，本身就是一種真正的耶穌禱文；也唯有在聖神的感動下才能做這樣的祈禱¹⁸；加上「天主子」的稱號，更揭示了天父的臨在與慈愛了。至此，天主聖三的寓居於耶穌禱文中，充分顯示了「天主是愛，祂必垂憐」的聖三靈修幅度。

（四）聖三的幅度與「天主化」之路¹⁹

耶穌禱文的要旨既然在於「守意於心」，把思維引到心中，以一念代萬念，終至於無念。透過心禱與聖神無可言喻的嘆息，在我們內心不斷迴盪，掀起我們對於耶穌的渴慕，並催使我們邁向「天主化」之路——在聖子內回歸天父。

耶穌禱文的特色，是與天主聖三的共融。當我們呼求耶穌聖名時，不只耶穌聽到了，祂具體的臨在、與我們相交；而我們呼叫「天主之子」，已顯明祂是天主聖父所生；這一切，都為聖神的默感。最後，我們表明自己謙卑的皈依：「求祢垂憐我」是承認自己的罪與不配。在這裡，有認罪，有謙卑，有仰

¹⁸ 見格前十二 3：「除非受聖神的感動，也沒有一個能說：『耶穌是主』的。」

¹⁹ 盧德，〈邁向「天主化」之路：參與耶穌禱文奧秘〉《神學論集》142期（2004冬），618~623頁。

望，有高舉天主，也有耶穌聖名。這是蒙受恩寵與天主聖三的共融的最佳、也最全面的靈修操練。

「禱文『主耶穌基督，天主子，求祢垂憐我』，包含了兩個基本的要點：在教義方面—承認耶穌基督的天主性；以及在祈禱方面—呼求我們的救恩。換句話說，這是在基督裡的信仰宣告，等於也同時宣告了我們知道我們無法靠著自己的能力而得救。這已說明了一切，而且基督徒全部的努力便是基於這兩個重點：在基督裡的信仰；並覺悟自己的罪孽深重。因此，〈耶穌禱文〉以簡短的幾個字，道盡了信德的最大努力，並總結了我們正教教會所有的信理教導。²⁰」

為達「天主化」的目標，正教會格外冀望實行者能隨時隨地、持續不斷、專心地誦念此禱文。而且這一靈修之道，亦與中國靈修的調身、調息、調心相配合。調身，指適當的身體姿勢、全人的參與；調息，乃配合呼吸地誦念，在吸氣時念「主耶穌」、呼氣時念「垂憐我」；調心，即集中心神、守意於心，以全心歸向上主。如此，耶穌禱文亦幫助我們達至全人—身心靈一的整合。

（五）身心靈的操練

溫偉耀教授曾指禱告包含五重境界：1.口禱（oral prayer）；2.思維祈禱（prayer of mind）；3.心智祈禱（mind-in-heart prayer）；4.心禱（prayer of heart）；5.以直觀不住的祈禱（unceasing contemplative

²⁰ 盧德編譯，《聖山沙漠之夜—隱修導師談耶穌禱文》，31頁。

prayer)²¹。這五重祈禱境界，由外而內，愈來愈少依賴大腦的思考，而趨向於心；也愈來愈無法用言語表達出來，而進入完全超理性的範疇，直到整個人的生命達到直觀境界，祈禱已不是時間或空間中的事，而是他整個的生命態度。

耶穌禱文，雖只有短短一句話：「主耶穌基督，天主子，求祢垂憐我」（Lord Jesus Christ, the Son Of God, Have mercy on me）。但千萬別小看這麼一句看似不起眼的禱文，它流傳千年以上的歷史，能迸發出浩瀚的威力，將我們片段的人格，重新整合在天主之內。正因為它把理智帶到心中，這「守意於心」、「以一念代萬念，終至於無念」²²的禱文，便包含了上述五重祈禱境界：

1. 口禱：即大聲唸誦耶穌禱文。不斷重複「主耶穌基督，天主的兒子，求祢垂憐我，這個罪人」。按《俄羅斯朝聖者之旅與朝聖者的再出發》²³一書，這樣口禱的操練，靈修導師開始時要求信徒每天唸三千次；一星期後，便要唸六千次；再過一星期，增加至唸一萬二千次。幾乎每天清早起來便開始唸誦，直到晚上。起初唸的時候，可能不甚明白自己所唸為何，但慢慢進入第二個境界，便愈來愈清楚。
2. 在第二個境界的思維祈禱中，一邊唸便一邊明白所唸的字眼。包括「主耶穌基督」是誰？「天主的兒子」何意？為何請「求祢垂憐我」？我又是一個何等的罪人？對整個禱

²¹ 溫偉耀，《追求屬靈的得與失：評基督宗教四大靈修傳統的優點與危機》，香港：基督教卓越使團，1998。中譯文筆者稍作變動。

²² 參：黃克鏞，前引書，39~65頁。

²³ *The Way of Pilgrim and the Pilgrim Continues His Way*。著者不詳，中譯本見：劉鴻蔭、李偉平譯，台北：光啓文化事業，2005。

文意義和內容的了解，就是用思考的禱告。

3. 到第三個階段的心智祈禱，不單是理性上知道，而且慢慢有相應的感受出現。尤其是強烈的謙卑感。
4. 第四階段的心禱，不再需要理智，對神的讚歎、呼求、自己的謙卑、認罪等經歷，已經完全充滿了整個人。於是，他整個人都被祈禱帶動，無論生活與工作，都在祈禱中。這就是不住禱告。
5. 最後，以直觀不住的祈禱。因為心佔據了整個人，理性退隱，在純直觀的心境下，整個生命就是向神呼求的生命。這是「耶穌禱文」最高的境界，整個人的生命全然被扭轉。為配合中國人調身、調心、調氣的全人靈修觀點，初練習時，可以透過呼吸的節奏在腦中誦唸耶穌禱文。如下：

- 吸氣：「主耶穌基督」
- 呼氣：「天主之子」
- 吸氣：「求祢垂憐」
- 呼氣：「我這罪人」

操練之初，會發覺呼吸與禱文配合得並不理想，呼吸可能反而不順，但只要多加練習，慢慢地，它會成為呼吸的一部分。並且，這種重複的單一禱文，能幫助我們由習慣用腦，轉為用心去體驗，而禱文也將由意識打入潛意識中。換言之，它不僅具有神學的意義，也結合了身心靈的作用。

本文下期預告

- 四、聖像的靈修學：（一）聖像的意義；
- （二）用眼睛默想、以直觀意象進入右腦的靈修經歷；
- （三）寫作「聖像」的屬靈質素和預備；
- （四）靜觀「聖像」的靈修經歷；

結語