

## 正教會靈修(下)

盧 德

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。即使由於政治、地理、種族、文化、語言、地方風俗習慣等差異，使東方教會的基督徒逐漸發展、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。本文上篇載於《神學論集》159期(2009春)106~126頁。

### 四、聖像的靈修學

「對正教會而言，聖像是一種生活態度、特有的精神特質與風格，同時也是真理和教導中最精華的部分。這些在聖像主題與元素上，就能非常清楚地顯示出來，像是基督的復活、顯聖容、基督以天父形像降生於世、人以天主肖像受造、聖徒如基督的面容出現、教堂是聖三的具像呈現、聖事禮儀、隱修制度、非受造之光……全都隱藏在聖像裡。……根據基督的話：『人看見了我，就是看見了父』(若十四9)。每件事物都引領人至原型的方向。<sup>1</sup>」

---

<sup>1</sup> 原載於 Lakovos Mainas〈聖像畫的新語言〉一文。此處參照：聖約翰修道院修女們著，《您對聖像畫有何了解？》(台北：台灣基督正教會，2006)，130頁。

## (一) 聖像的意義

聖像，如一本樸實無字的聖經；是冥想者與藝術鑑賞家之視覺神學；是神人兩性之奧秘、聖言的呈現；恩典的媒介者；聖潔的美德；絕美讚頌之歌；透露著天堂的曙光。具體而言，正教的聖像神學，有如下重要的意涵<sup>2</sup>：

1. 福音的語言：聖像繪畫者描述聖經中的世界，正如 L. Uspensky 曾言「聖經中的文字是一幅畫，畫出來的圖像也是文字」（見右〔圖二〕迦納婚宴，此聖像即福音書的圖畫版）。
2. 聖事禮儀乃至事奉的語言：聖像將聖事禮儀中的奧秘，予以視覺化，以幫助人生活在正教的禮規中，活出所領受的恩寵。



〔圖二〕 迦納婚宴

3. 讚美聖詠的語言：每一幅聖像，都如詩歌般地詠唱，讚美上主之聲繚繞頌吟不停。
4. 教父與聖徒的語言：以教父的訓誨所作的圖像式紀錄，這

---

<sup>2</sup> 同上，6~10 頁。

些聖像畫也如同「一本會說話的書」，鞏固我們的信仰，也與其對話，帶來神聖事物的益處。

5. 教義的語言：當人凝視畫中人物，超越感官之上的價值與真理，亦傳達了圖像性的神學，如聖三論、基督論、人學、聖母論、恩寵論等等，全包含在聖像畫的系列中。
6. 導師的語言：聖像引領我們「培育內在基督」，如同諄諄教誨的靈修導師，積極陶冶我們，效法基督以及歷代聖人，同時也藉此向聖人祈求代禱。
7. 教會的語言：藉由聖像，天上的教會、旅途中的教會、煉靈的教會，彼此交流、共融，全然連結並歸於天主之中。也因此之故，聖像在教堂內的布置，都有順序和配置上的整體系列安排，以顯示教義、禮儀、歷史上的價值與優先次序。

簡言之，聖像具有兩大構成元素：其一是藝術，且是禮儀性的藝術；其二是神學，包含教義與真理。每一幅聖像，各有不同的風格、也有專門的技巧；不過，它們卻都具有一致性的表達形式，因為聖像所要表達的，就是「原型」。Photios Kontoglou 解釋道：「這種藝術，是一種畫出來的神學。它並非表現出聖徒外在的模樣，而是他們的精神，以及他們在天國中不會沈淪的特性」<sup>3</sup>。

## （二）用眼睛默想、以直觀意象進入右腦的靈修經歷

既然聖像是不用文字的神學，當然它就不是為做理性分析、而是採取直觀意象的方法，吸引我們在觀看聖像時，便直

---

<sup>3</sup> 同上，28 頁。

接進入右腦的靈修體驗中。因為它們超越語言、無需使用理性，也不會產生衝突，可以心無雜念。這就是正教靈修的特質，也就是由用腦到用心的歷程。雖然開始時，理性和思考仍為必需，但是愈看愈親切，慢慢便會進入我們的心，進而進入我們的整個生命中。

這種用眼看的神學和屬靈經驗，其秘訣和「耶穌禱文」一樣，就是不斷的重複。因此，聖像最好掛在我們每天都可以看到的地方，包括我們工作之處。藉著重複觀看同一幅聖像，它進入而停留在腦海中，到了一個地步，它已內化成為我們的生命和生活態度了。也因此，聖像成為「通往天國榮耀的窗戶」。

每一幅圖畫都是一個象徵，帶給我們各種不同的意義與作用，進而帶領我們走向天國。聖像之所以能帶領我們進入天國的榮耀，先決條件就是不能挑起我們天然慾望的衝動。這就是為什麼繪畫聖像的人故意避免流於表現主義的原因。文藝復興及其後的畫作，為將人的感覺和情感充分表達出來，以使人們與繪畫者產生共鳴，因而畫得非常寫實，但其目標卻只在強化人的感覺，而非將我們引領到更崇高的嚮往中。反之，正教的聖像風格，在於描繪不屬於此世的景象，因而在風格上也扭曲了原先肉眼所見的自然事物，帶領我們到達不存在於此世的空間維度中，進入屬靈深度的真實內在<sup>4</sup>。

譬如，耶穌釘十字架的聖像，不把耶穌畫成很痛苦的樣子，反而顯得莊嚴和神聖，帶有超現實的味道。正是這樣的風格，得以承載超現實的神聖性，將我們轉化至另一個神秘而肉眼無法覺察的境界，而體驗到上主的慈悲和神聖。這種藝術形式的

---

<sup>4</sup> 同上，15頁。

本質，絕非表現主義，而是要觀看者超越感官，提升知性的領域，從肉眼的欣賞，轉為心靈的視覺，簡言之，就是將刹那化為永恆。

當然，為達到這樣的靈修目標，繪畫聖像有其必須遵循的原則，以及使用象徵的意義。以下便針對聖像是如何被「寫」<sup>5</sup>出來的，它的象徵意涵和語言，又傳達了什麼訊息給我們，分別來說明其寫作質素與預備。

### (三) 寫作「聖像」的屬靈質素和預備

首先，必須謹記在心的是，聖像中的人物角色都是神聖不可侵犯的。其次，欣賞聖像也千萬不要落入形式主義或構圖顏色等的窠臼中。有此正確的基本心態，才不致於產生偶像崇拜的心理，也才可能引領我們脫離凡俗生活，接受聖像的引領，進入真、善、美、聖的境界中。

#### 1. 聖像構圖的元素

I. Vranos 在《聖像畫理論》一書中強調，每一幅聖像都包含著「恆常元素」與「等同元素」。前者是指教會傳達基督教義的部分，因而是永遠不變也不可違背的要素。後者則可依繪畫者的領悟、才華、對於美學不同的詮釋與創造力，展現不同風采，因而可有差異性。舉例來說，在下圖「天使加俾額爾向聖母預報基督降生」中，便包含了：

- 恆常元素：天使加俾額爾（祂的問安與祝福、祂的特徵如翅膀等）；聖母（紅色覆蓋半身的頭巾、三顆星、藍色頭巾、藍色內袍

---

<sup>5</sup> Iconography（聖像畫）一字，其中的-graphy 原意即為「寫」。參同上，14 頁。

等)。

- 等同元素：建築物、位置、姿勢與動作、衣服的皺褶、光線、不同物體的色彩等。



【圖三】天使加俾額爾向聖母預報基督降生

雖然隨著時代演變，正教歷史中也曾出現過不同學派、技巧、風格等，逐漸被傳統所接受與同化，但聖像的形式絕不會劇烈變化到令教會感到陌生的地步，或引發巨大的爭議。正如 S. Ramfos 在〈光之衣〉一文中所言：

「聖像畫家保存並傳遞的這個部分，並非來自他本身的創作……他的作品中傳達出越多對真理的服膺，作品就

會有更多的美感。這種以謙遜而達到的藝術成就，並不需要僵化在某處的精神狀態來完成，而是精神因對成就感的渴望所被提升到一個高層境界。<sup>6</sup>

## 2. 傳遞上主的訊息與寫作聖像者的屬靈質素

寫作聖像的繪者不單講求技術，還要能夠深刻傳達內心的意境。此即意在筆先，寫出來的聖像才能真正傳遞上主的訊息。為此，聖像的繪者不是普通的畫家；在正教會傳統中，寫聖像的繪者必定是奉獻終生的修士。他們在寫聖像之前要有充分的靈修和預備；而寫聖像的過程，也表達他整個的屬靈生命。

然而，不同於西方藝術作品，創作者本人通常表達極強烈的性格特色、作者的掙扎與痛苦、內心的情慾或情緒等；正教會的藝術品則全然不同，作者本人完全地退隱，觀畫者看不到屬於作者本人的性格，聖像畫裡也從來沒有作者的簽名。這種「祂應該興盛，我卻應該衰微」（若三 30）的精神與態度，在聖像中徹底顯明。不過，也正因聖像的目的，完全是為了傳達天主，而天主是為了人，因此默觀聖像得以提升人的靈修質素。畢竟，「聖像畫不是要提供一個邏輯上的、上主的完美形像，而是提供一個生動的途徑，召喚觀畫與畫中人物的原型與實體，進行立即的交流」<sup>7</sup>。

最後，為通傳上主的此目的，聖像繪圖的整個過程，可謂是一個聖事禮儀；而且，從沒有背景的畫版中，將耶穌基督繪畫出來，這過程可說是「道成肉身」的過程。繪畫首先要有畫架、畫版，但它不是一塊平板，而是已經有邊，象徵保護天主

---

<sup>6</sup> 同上，87 頁。

<sup>7</sup> 同上，147 頁。

形像。其次，繪畫的程序首先是黑或深的底色，然後由最深色開始畫至最淺色，一層一層將光明的色彩塗上。因此之故，很多聖像經過一段時間之後，會變得愈來愈深色，這是因為表層淺色的部分脫落之後，底層的深色便突顯出來。這個歷程，表示黑暗是生命的起始點，但透過天主的出現，愈來愈光明。最後，榮耀之處貼上金片，表示絕對的光輝。這種由黑暗進入光明的聖禮的過程，表明天主的光、主的臨在，親自在這聖像顯示出來了。

整體而言，聖像整幅的圖畫都給人靜態的感覺。這種靜態代表平安。縱然要給我們屬靈生命的感動與震撼力，也是慢慢來的。西方油畫的終極點往往都是在畫的後面，但是聖像的終極點卻在前面，要人用靜觀的心，與聖者溝通。因此，靜觀聖像，是靈修的歷程。

#### (四) 靜觀「聖像」的靈修經歷

由於聖像強調的重點，皆有神學的基礎，而以聖像作為表達的象徵，因此「拜占庭藝術的特色，完全不是自然的，而是屬於敬拜禮儀的、象徵的，而這些都是屬靈的」<sup>8</sup>。為此，我們必須去學習隱藏在象徵背後的意義，不僅是對作畫的風格、特色、象徵符號等有更深一層的了解，進而欣賞它們，並且還要進入它所帶領我們前往的、超越現世的實境。

##### 1. 形象

- 身體：身體的部位和線條，被描繪得如同羽毛般輕盈，而包覆的衣裳也只製造少許的皺褶，因此，聖像不會讓

---

<sup>8</sup> 同上，24 頁。



觀者聯想到生理解剖的結構，而是要我們引導視線向內觀看。此外，被釘於高架上的聖人，通常只出現上半身，以此表達祈禱者和禁慾者的模樣。評論家認為，聖像畫裡的聖人好似不具生理的機能，運用這種「無機」的繪圖技法，既生動又含蓄地表達了聖人事蹟，亦即他們犧牲奉獻自己，從而領受聖神的事實；此外，也透顯他們求道的堅定意志，使無論聖人或觀者，都不會看到感官逸樂，譬如耶穌的身體雖無穿著，卻不給人性感的衝動，實際上他們甚至連維持基本的生命條件都沒有。即使是裸體，常在觀者心中注入悔罪感或內在省察，它們表達「墮落時代出現的神蹟」，每個人事物在聖像中，都是神聖、樸實、莊嚴而潔淨的。

- 衣裳：古老的服飾，並非要裝飾身體，而是妝點靈魂。從衣紋觀之，便看不出世俗的動力，而是突顯超現實意義，表達靈性的脈動。而身體的線條經過寬袍的衣裳所包著，表示不受現實世界的影響，突顯經過轉化的靈魂，發出清澈的亮光。
- 面孔：顏色較深，多用棕櫚色，代表土地，不斷提醒我們，人是屬土地、是有限的。不過兩邊的顴骨較高，由此看到的面頰，代表有生命的勁力。
- 表情：差不多每一幅聖像都有類似的表情，因為它們都是要表達同一的對象。
- 眼睛：大而有神，表現出靈性的強度，因為他們已親眼看到偉大的事物。繪者故意運用超現實畫法，使聖像中的聖人多數是大眼注視著你，炯炯有神，是正與你溝通。
- 前額：寬而高，且多數較大而突出，帶有些微失真的表

現，表明它被沈思默想所占據；又因為額頭承載著腦袋，也代表智慧和能力。

- 鼻子：比普通的較長、較窄，因為它不是為呼吸世間的氣息，而是嗅聞屬靈的、天主聖三的芬芳。配合視覺上面孔的莊嚴，也突顯它靈性的神聖。
- 嘴巴：嘴唇通常被鬍鬚所覆蓋，即使被描繪出來也畫得較小，這表明畫中人物只攝取身體所需最小量的食物，甚至「毋需塵世的食物來餵養」（St. Symeon），因它已成了神聖的器官，它的存在是為吟誦讚美感恩上主，並給予親切安祥之吻。
- 脖子：較粗大，是呼氣的地方，表示聖像把生命之氣賜予你，所以充滿生命能力。
- 耳朵：通常都看不見。縱然看見，都是向內彎的，表示耳朵不聽世界的說話，只聽內心的說話，或是隱藏著只聽上主在內心對他說的話。
- 手與足：通常手指是超乎比例的大，整隻手有時甚至和頭一樣大，這是為突顯它拿福音的動作，也表明它所指向的那一位是更偉大的主。打開的手掌，表達殉道者拒絕偶像崇拜；不過對聖母和洗者若翰，則象徵祈禱的立場、姿勢。

## 2. 顏色

正教的聖像畫中，存在著反自然傾向，經常可見如紅色的馬、紫色的石頭等，與自然寫實的畫風格格不入，用色也呈現出具有象徵性和神秘的特質。畢竟它所要傳達的，是精神上的、永恆價值的訊息。為使靈魂能向神聖的世界敞開，在色彩的組

合上，不是由雙眼、而更是由深層精神上，被潛意識、為心所接收。因此，聖像藝術的用色，大致可整理如下的象徵意義：

- 白色象徵純淨的光，代表永恆、純潔。
- 黑色是神秘而深奧的；有時作為背景，也代表黑暗勢力。
- 青綠色代表清新、澄澈；綠色是希望和安寧的顏色，用來表達生機、屬靈生命的再生。
- 橙色代表神聖的榮光與宏偉。
- 紅色代表熾熱的情感，與神秘本質的溫暖；有時用作表達血、代價和愛。
- 藍色代表天空、深度和盼望；天空藍尤其傳達天堂之光的榮耀。
- 紫色代表權能。
- 棕色代表屬於土地、是卑微的。
- 黃色代表光輝；金色代表絕對的榮耀。金黃色的背景，象徵聖人已在天主聖三的維度中，超越了時間、空間，如同置身於火般熱烈的天堂，也是聖神光芒的所在。而圍繞在聖者頭部的金色光暈，則表示聖人享有「非受造之光」所予的智慧，及與天主之間親密的關係。

此外還值得一提的，是聖母與耶穌的兩聖像畫：前者是「人成為神的母親」，她在生產耶穌之前、之中、之後，都無玷原罪（由聖母頭上的三顆星來象徵）；後者則是「天主取了人性」，是神人兩性一位的天主子。因此在涉及聖母與耶穌的兩聖像畫中，分別以青色象徵天主性、紅色象徵人性。聖母衣著外紅、內青的兩色，代表她是「人成為神的母親」；耶穌衣著則是外青、內紅的兩色，代表祂是「天主取了人性」。本文限於篇幅與黑白稿之故，不克在此圖文並茂來說明，請讀者參閱 292、

296 頁的兩幅聖像。

### 3. 光線

衆所周知，正教神學以光比擬天主、以黑暗比擬魔鬼。聖像中的光線，是「自上而下，由內而外」發出的，帶有一種和平、寧靜、喜樂、永恆的特質。因為它不是來自太陽的自然光，而是來自天國、來自空無。宇宙萬物皆沐浴在這光芒下；而當我們的血肉之軀與這道光結合時，靈魂與聖神合而為一，我們也將與基督一樣「變容」（transfiguration），從原本屬肉體的轉而成為屬靈的。

這就是為什麼拜占庭的肖像畫中，光線照射在臉部中央，臉龐四周則籠罩陰影之故，它能突顯光線與主題的融合為一，亦即：光線的發散不受自然律的規限，相反的，繪者創造光線，因為造物主存在於萬事萬物的中心而發出光。同樣，在神聖榮光的反映之下，我們也能在自身見到這光，它以單純溫和的光芒映照我們、與我們統合，也在我們的靜觀祈禱中，在我們心中如泉水般湧出、如火焰般燃燒。

### 4. 天使、天上的聖徒

- 睫毛與眉毛，象徵天主所顯大能，對信徒的守護。
- 年輕的外表，是旺盛、持久的生命力。
- 肩膀與手，表示富有創造性與活力的行動。
- 足部顯示移動與激發的特質。
- 翅膀表示天國的高度，其輕盈顯示能完全在空中遨遊。

- 手持的杖，表示莊嚴、高貴，也是所有受造物中最神聖的。
- 太陽穴邊的髮帶，表示智慧的純潔，如一頂冠冕，純真而神聖地包圍著天使們。而頭髮被髮帶繫住，意指祂們不會心猿意馬，而只專注神聖且重要的事上，祂們的思維總是投注在上界。



〔圖四〕中國殉道聖人

## 結語

本文介紹正教會靈修，從一開始的歷史沿革中，便已清楚指明基督宗教的靈修傳統，乃建基於同一根源上。教會本無東西之分，即使因著政治、地域、文化與風俗民情等的差異，使得教會邁向多元化發展，形成東西方各擁自己的靈修傳統與特色，但無論如何，「只有一個主，一個信德，一個洗禮」（弗一 23）。基督是教會的元首，「這教會就是基督的身體，就是在一切內充滿一切者的圓滿」（弗一 23）。

曾有人戲稱：有「東」就有「西」，如果我們不經意地使用「東正教」的稱謂，那麼與之相對的，豈不成了「西公教」？！這種劃地自限、井底窺天的狹隘胸襟，不僅違背基督是教會元首的信理、違背聖經的教導、也違反大公交談的精神，而且，損失最大的莫過自己，因為正教會豐富的靈修傳統，留傳給我

們天主豐厚的恩寵。本文第二部分介紹正教會的靈修特色與重點，正在顯明了祂旨意的奧秘。今天我們透過靈修的交流，所見所聞已不只是正教會傳統的眞、善、美、聖，而且得以具體操練「邁向天主化之路」的靈修旅程。

本文第三部分介紹耶穌禱文、第四部分介紹聖像靈修，兩種靈修典範都帶領我們超越時空的限度，進入「非受造神光」的氛圍中。在今日強調身心靈整合的全人靈修中、也在教會內強調的合一共融中，正教會確實是天主獨特的奧秘與計畫，爲所有基督徒保存了靜觀靈修的神恩。

「的確，天主豐厚地把這恩寵傾注在我們身上，賜與我們各種智慧和明達，爲使我們知道祂旨意的奧秘，是全照祂在愛子內所定的計畫；就是依照祂的措施，當時期一滿，就使天上和地上的萬有，總歸於基督元首。」（弗一8~10）

# 《正教導師談祈禱》

伊拉里翁總主教 電視演講：愛西里爾 譯  
輔大神學叢書 87：光啓文化事業 2009 年 6 月初版

## 本書簡介

健康的靈修生活，能讓每個人有更圓滿、有意義的生活。正如聖教父們所說的：「祈禱是靈魂的血脈和活力」。人總希望得到他人的關心和支持、與他人來往並建立友誼和愛的關係。但有誰能比天主給我們更多的愛和支持？天主就是愛，是愛和幸福的圓滿。祈禱是人與天主直接來往之路。透過祈禱，人體會天主的臨在：祂邀請我們融入祂的生命，以此得到平安、光芒和意義。

本書以卅二講題幫助讀者對祈禱的意義和方法，作初步的了解。每個論題皆為主教祈禱和牧靈經驗的精華。藉由本書，一邊閱讀、一邊祈禱，期望我們能與天主建立更密切而圓滿的關係，並回應祂對我們的愛。祈禱既是生命中不可或缺的部分，且讓我們總是站在天主面前，與祂一起面對生活上的一切處境，而不再覺得孤單、空虛或無力感。

## 作者簡介

伊拉里翁總主教【Archbishop Hilarion (Alfeyev)】，1966 年生於莫斯科，牛津大學哲學博士、巴黎聖謝爾蓋正教神學研究院神學博士，現任弗里堡大學（瑞士）副教授，主要研究領域為東方教父作

品。論文著作超過六百篇，包括三十本信理神學、教父學、教會歷史、教會在當代社會等方面的書，並編寫音樂作品。

