

# 聖名的力量

## 正教會靈修中的耶穌禱文<sup>1</sup>

賈理斯都·衛爾（Kallistos Ware）著；伍維烈譯<sup>2</sup>

我的醫生是耶穌基督

我的食物是耶穌基督

而我的燃料是耶穌基督——一位科普特隱修士

### 祈禱與安靜

一位芬蘭的正教會作家，很有智慧地說過：「當你祈禱時，你自己必須安靜……你自己必須安靜；讓禱告說話」<sup>3</sup>。祈禱的藝術的各項要素中，要達致安靜是最困難、也是最決定性的。安靜不止是負面的：如字與字之間的停頓、說話的暫時休止；正確來說，安靜是高度正面的：一份專注警醒的態度、警惕的態度，以及在一切之上聆聽的態度。一位靜修者（hesychast），即

---

<sup>1</sup> 本文譯自：Kallistos Ware, *The Power of the Name: The Jesus Prayer in Orthodox Spirituality* (Fairacres, Oxford: SLG Press, 1986).

<sup>2</sup> 本文作者：賈理斯都·衛爾為英格蘭的正教會主教，曾任教於牛津大學，研究希臘教父神學及靈修達卅五年之久。本文譯者：伍維烈修士，方濟會士，輔仁聖博敏神學院神學碩士、美國耶魯大學神學院宗教學碩士，曾任方濟會中華之后會省初學導師。

<sup>3</sup> Tito Colliander, *The Way of the Ascetics* (London: Hodder and Stoughton, 1960), p.79.

達到內在靜止（hesychia）或安靜境界的人，是一位最佳的聆聽者。他聆聽自己心中祈禱的聲音，也明白這聲音不是他自己的，而是那另一位在他內說話。

如果我們查考一下四個簡短的定義，那麼祈禱及保持安靜之間的關係便會更加清楚。

第一個定義來自《牛津簡明字典》（*The Concise Oxford Dictionary*），祈禱的定義是「對神明的莊嚴請求……用做祈禱的程式」。在這裡，祈禱是視為用文字來表達的東西，更具體來說，是向神明懇求賜予恩惠的行動。這仍是在一個外在的層次，而不是內在祈禱。我們中沒有太多人會對這麼一個定義感到滿意。

第二個對祈禱的定義，更是內在的，是來自一位十九世紀俄羅斯的長老（starets）。獨修者德奧梵主教（Bishop Theophan the Recluse, 1815~1894）說：「祈禱主要是把思維持守心中（with the mind in the heart），站立在天主面前，然後不斷地日以繼夜地繼續站立在祂前，直到生命終結」<sup>4</sup>。根據這定義，祈禱不再單單是懇求東西，更可以是根本不運用任何文字。與其說祈禱是暫時的活動，不如說是一種常態。祈禱是站立在天主前，進入與祂一份直接及位際的關係；祈禱是在我們存有的每一個層次，由直覺到理智，由潛意識到超意識，都知道我們在天主內，祂在我們內。要肯定及加深我們與其他人的關係，我們不一定要經常呈

---

<sup>4</sup> 見 Iguumen Chariton of Valamo, *The Art of Prayer: An Orthodox Anthology*, tr. E. Kadloubovsky and E.M. Palmer (London: Faber & Faber, 1966), p. 63.

上請求或利用文字；我們越是認識及愛慕對方，越少需要用說話來表達我們相互的關係。我們跟天主的個人關係，也是一樣。

這兩個定義首要的重點，都是人所做的，而不是天主所做的。但在祈禱的關係中，是神聖的夥伴而不是人性的夥伴做主動，祂的行動才是重要的。

第三個定義來自西乃的聖額我略（St. Gregory of Sinai, +1346）。他在一段很華麗文章中的一節，用了許多修飾詞句描寫內在祈禱的真正景況，並突然以意想不到的簡潔文字結束說：「為何要多言？祈禱就是天主，祂在所有人之內做一切事」<sup>5</sup>。祈禱是天主——並非我主動做的，而是我分享在其中的東西；主要不是我做的，而是天主在我內所做的；正如聖保祿所說：「我生活已不是我生活，而是基督在我內生活」（迦二 20）。洗者若翰論及默西亞的話，正描述了內在祈禱的路途：「祂應該興盛，我卻應該衰微」（若三 30）。就是在這個瞭解下，祈禱就是安靜。「你自己必須安靜；讓禱告說話」——更準確地說，讓天主說話。真正的內在祈禱是停止說話，而聆聽天主在我們心中的無言說話；是停止自己工作，而進入天主的行動裡。在拜占庭禮儀的開始，當始初的預備做完，一切準備就緒時，可以開始感恩禮時，執事來到司祭前說：「現今是上主行動的時候」<sup>6</sup>。這正是朝拜者的

---

<sup>5</sup> *Chapters*, 113; PG 150, 1280A. 見 Kallistos Ware, "The Jesus Prayer in St. Gregory of Sinai", *Eastern Churches Review* iv (1972), p.8.

<sup>6</sup> 是來自聖詠一一八〔一一九〕126。希臘文用的字是時機：「現今是上主行動的時機（kairos）」。時機在這裡有一個特別意義，是決定性的一刻，是機會的時候：祈禱的人抓緊時機。我們後來會

態度，不只在感恩禮時，亦在所有祈禱中——公共或私下。

第四個對祈禱的定義，再次來自西乃的聖額我略，他肯定地指出上主在我們內行動的特性說：「祈禱是聖洗的彰顯」<sup>7</sup>。上主的行動，當然不限於領洗者；天主在全人類中臨在及工作，這是由於一件事實：就是每一個人都是按祂神聖的肖像而造成的。但這份肖像，被歪曲及模糊了，雖然尚不至於因我們墮落於罪惡中而消失。這肖像透過聖洗聖事重新恢復至原有的美及光華，基督及聖神來到，寓居在那教父們所說的「我們心中最內在及秘密的聖所」。

可是為大部分人而言，聖洗是在嬰孩期領受的，因而沒有那有意識的記憶。雖然聖洗的基督及寓居的聖神，沒有一刻會停止在我們內作工；但我們當中許多人（除了罕有的機會）都沒有察覺這內在的臨在及工作。真正的祈禱，意味著重新尋獲領洗恩寵及其「彰顯」。祈禱就是由一個境況轉移到另一個境況：由恩寵秘密地及潛意識地臨在於我們心中的境況，到圓滿的內在知覺及意識的醒覺時刻，就是當我們直接地、即時地經驗及感受到聖神的工作時。以十四世紀的聖賈理斯都（St. Kallistos）及聖依納爵·申多普羅士（St. Ignatius Xanthopoulos）的話來說：「基督徒生命的目標，就是要返回到神聖及賦予生命的神的完美恩寵，那是在神聖領洗開始時，早已授予給了我們的」<sup>8</sup>。

---

回到這一點。

*Chapters*, 113; PG 150, 1277D.

<sup>8</sup> *Century*, 4; PG 147, 637D. 祈禱的觀念視作發現天主寓居在人心中

「我的終結就在我的開始內」。祈禱的目的可用一句話來撮要：「成爲你所是」(Become what you are)。透過你那根據神聖的肖像的創造，以及你在領洗時的再創造，你要有意識地及主動地，成爲你那已經潛在地及秘密地的所是。成爲你所是：更正確地說，返回你自己之內；尋找那已經是你的那一位，聆聽那永遠不停在你內說話的那一位；擁有那就在此刻已擁有你的那一位。這就是天主對任何想祈禱的人的資訊：「你不會尋找我，除非你已尋得了我」。

但我們如何開始？進入我們內室後，關上門；我們如何開始祈禱——不只是重覆書本上的字句，而是如何獻上內在的祈禱，那創意靜止的活祈禱？我們如何可以學會停止說話，開始聆聽？我們如何可以把天主對我們說的話，變成我們自己的祈禱，而不是單單對天主說話？我們如何由文字表達的祈禱，轉化爲安靜的祈禱；由「用力」的祈禱到「自發」的祈禱（用德奧梵天主教的術語）；由「我的」祈禱到**基督在我內的祈禱**？

其中一個方法，開始這個內在的旅程，就是透過呼求聖名。

### 「主耶穌……」

當然，這不是唯一的方法。人與人之間，假若沒有相互的自由及即興性，真正的關係就不會存在。把固定及不變的規則，強加於所有尋找祈禱的人身上，是沒必要的；同樣，也沒有機械式的技巧（不論肉體上或精神上），可以迫使天主彰顯祂的臨在。

---

的臨在，亦可以聖體聖事來解釋。

祂的恩寵往往是以白白的恩賜來施予，而不能自動地以任何方法或技巧來賺取。所以，天人相遇，在心神的國度中，有個特色：即有無盡種類的模式。

在正教會中，也有一些靈修大師，是甚少或絕口不提及耶穌禱文的<sup>9</sup>。不過，就算在內在祈禱的領域中，耶穌禱文沒有絕對的專利；但在過去數世紀，耶穌禱文也成了無數東方基督徒的標準路途、優越的方法。然而，不止為東方基督徒<sup>10</sup>：在過去七十多年正教會及西方的相遇中，大概沒有其他正教會傳承的元素像耶穌禱文一樣，能引起深度的興趣，也沒有其他的書，像《朝聖者之旅》一樣，能吸引許多人<sup>11</sup>。這本神秘的作品，在革命前的俄羅斯幾乎是毫不知名的；在非正教會的世界中，卻有驚人的成功；自1920年代起，更以多種語言出現<sup>12</sup>。

---

<sup>9</sup> 例如十一世紀的新神學家聖西默盎（St. Symeon the New Theologian）的真實著作中，或厄華哲天諾（Evergetinos）的傑大著作中，就沒有提及過耶穌禱文。

<sup>10</sup> 在中世紀的西方（尤其在英格蘭），就出現過一個對耶穌聖名的溫馨敬禮。雖然這敬禮出現與拜占庭的耶穌禱文有若干分別，但也有一些肯定的相似。見 Kallistos Ware, “The Holy Name of Jesus in East and West: the Hesychasts and Richard Rolle”, *Sobornost* 4:2 (1982), pp. 163~84。

<sup>11</sup> 編者按：本書中譯本與《朝聖者的再出發》合併為一冊：劉鴻蔭、李偉平譯，《俄羅斯朝聖者之旅與朝聖者的再出發》（臺北：光啓文化，2005）。本文以下引用此書之處，由譯者重新中譯，並列出《俄羅斯朝聖者之旅與朝聖者的再出發》的參考頁數。

<sup>12</sup> 這本書選翻譯成馬拉他語（Mahratti），印度半島其中一種主要語言。這個翻譯版本的導論是由一位印度教大學的教授寫的，他是一個聖名靈修的專家：見 E.R. Hambye, S.J., *Eastern Churches*

作家J. D. Salinger的讀者們，也許會記得「那本細小豆綠色的布裝書」對故事人物Franny的影響。

我們會問，究竟耶穌禱文有什麼特別的吸引力及效果？也許在一切之上，有四樣東西：第一是簡潔及彈性，第二是完整性；第三，聖名的力量；第四，不斷重覆的靈修紀律。讓我們逐一分析各點。

### 簡潔及彈性

呼求聖名是一種極簡潔的禱文，為每位基督徒都合用，但同時亦引領人到默觀奧蹟的最深處。任何打算每天長時間地誦念耶穌禱文的人，甚或是任何想用呼吸控制及其他身體練習來配合耶穌禱文的人，無疑都需要一位長老，一位有經驗的靈修指導。這些指導，在現今世代難以尋找。但為那些沒有個人接觸長老的人，仍可以無畏地實踐耶穌禱文，只要每次限定祈禱時間：開始時，不要超過 10~15 分鐘；同時，不要嘗試擾亂自然的身體節奏。

開始做耶穌禱文之前，不需要專業知識及訓練。對初學者說一句「就這樣開始吧」便足夠了。

「若要走路，一定要開始第一步；若要游泳，一定要先下水。同樣，呼求耶穌聖名也是如此。先要以朝拜及愛情的態度去說出聖名。緊緊地抓著它，重覆它。不要想你如何正在呼求聖名；只要想著耶穌。要緩慢地、輕輕地、

低聲地念祂的聖名。<sup>13</sup>」

禱文的外在形式，很容易便學習到。基本上，禱文是由以下字句組成：「主耶穌基督，天主子，可憐我」。但它沒有嚴謹的一致性：可以說「可憐我們」，而不說「可憐我」；口語的程式也可以短化為「主耶穌基督，可憐我」，或「主耶穌」，甚至單單是「耶穌」，雖然後者比較罕見。另外，字句可以增長，在句末加上「罪人」一詞，便可強調懺悔的幅度。有如在往斐理伯的凱撒勒雅路上伯多祿的宣稱，我們可以說：「...永生天主之子...」。有時候可以加插對天主之母或聖人的呼求。唯一必須及不變的元素，就是一定要包括「耶穌」聖名。每一個人都可以自由地透過個人經驗，去發掘能夠滿全自己需要字句的特定方式。所運用的精確程式，當然有時候可以改變，只要不要太頻繁，因為正如西乃的聖額我略警告：「時常重覆移植的樹，生不出根」<sup>14</sup>。

誦念禱文的外在形式，同樣也有彈性。可以分辨出兩種禱文的用法：「隨意」及「正式」。

「隨意」的用法是一邊在日間做日常工作時，一邊誦念禱文。可以誦念一次或多次；可以分散在任何時間，否則，這些時間也許會被浪費掉。把它應用於一些熟練或半自動的工作，

---

<sup>13</sup> Lev Gillet (A Monk of the Eastern Church), *On the Invocation of the Name Jesus* (London: The Fellowship of St. Alban and St. Sergius, 1950), pp. 5~6.

<sup>14</sup> *On stillness and the two ways of prayer*, 2; PG 150, 1316B.



如穿衣、洗碗、釘補襪子或掘花園；當走路或開車，或當排隊等候公共交通車或在塞車路上；在一些特別痛苦或困難的面試之前的安靜時刻；當睡不著，或當未完全醒過來回復知覺前。耶穌禱文的特別價值，乃因它徹底的簡潔，正可在分心的條件下作祈禱；相比之下，其他較複雜的祈禱方式，是不能在分心的條件下做。在緊張及嚴重焦慮的時刻，耶穌禱文特別有益。

這個「隨意」運用耶穌禱文的方法，容讓我們把明顯的「祈禱時間」（不論是教會禮儀或獨自在房間裡）與每日生活平常活動的鴻溝作聯繫。聖保祿堅持「不斷禱告」（得前五 17）；但我們有許多事要做，這如何可能？德奧梵主教在他的格言中指出，「雙手工作，心思與心靈都與主相偕」<sup>15</sup>。因為經常重覆，耶穌禱文變得幾乎是個習慣及潛意識，幫助我們無論在哪裡都站立在天主的臨在中——不單在聖所中，或在獨處中，也在廚房中，在工廠裡，在辦公室中。如此，我們變得像樂倫修士（Br. Lawrence, 1611~1691），他「在日常工作更能與天主結合，更勝於在宗教儀式中」。他評論說：「認為祈禱時間應與其他時間不一樣，這是個不切實的幻想，因為我們在工作時以工作與主結合，正如在祈禱時，以祈禱與主結合」<sup>16</sup>。

「正式」的運用耶穌禱文，可以配合及加強這個「隨意」

---

<sup>15</sup> *The Art of Prayer*, p. 92.

<sup>16</sup> Brother Lawrence of the Resurrection (1611~1691), *The Practice of the Presence of God*, ed. D. Attwater (London: Paraclete Books, 1962), pp. 13, 16.

的誦念。「正式」的誦念，我們把全部專注力集中於誦念禱文，以至排除所有外在活動。每天我們都把一些時間保留給天主，而這個呼求就成了特定的「祈禱時間」的一部分。通常，除了耶穌禱文，我們會在「特定」時間也做其他祈禱，如禮儀書的、讀經、代禱等。小部分人也許會感到蒙召，要全神貫注地只做耶穌禱文，但為大多數人卻不然。誠然，許多人寧可只是做「隨意」的耶穌禱文祈禱，而在自己「特定」的祈禱時間中不做「正式」的耶穌禱文祈禱；這沒有什麼值得大驚小怪或不正確。「隨意」的使用禱文，可以單獨存在，而沒有「正式」的使用。

正如「隨意」的使用，「正式」的使用也沒有硬性的規定，只有多樣化及彈性。沒有特定的姿勢是必須的。在正教會的傳統，最通常是坐著誦念耶穌禱文，但亦可站著念或跪下念，甚至在身體軟弱及體力透支時，可以躺著念。一般時候，都是在大致完全黑暗中誦念，或雙眼閉著，不必開著眼在有蠟燭或油燈點亮的聖像畫前。阿陀斯山(Mount Athos)的西路安長老(Silouan, 1866-1938)在誦念耶穌禱文時，都把時鐘收在櫃子裡，好能不受滴答聲的干擾，然後把厚厚的毛帽子蓋著雙眼及雙耳<sup>17</sup>。

不過，黑暗能夠有一個酣睡的效果！如果我們坐著或跪著祈禱，會變得昏昏欲睡，那麼我們應站起來一段時間，在每次禱文結束時劃十字聖號，然後彎腰深度鞠躬，用右手手指觸摸地上。我們也許甚至每次做一個俯伏，用額頭觸摸地上。當坐

---

<sup>17</sup> Archimandrite Sofrony, *The Undistorted Image: Starets Silouan* (London: Faith Press, 1958), pp. 40-41.

著誦念禱文時，我們應該確保椅子不會太舒適或太豪華；最好是沒有扶手。在正教會的修院，常用一張沒有靠背矮小的凳。耶穌禱文也可以以十字架形狀，把雙臂伸開，站著念。

配合耶穌禱文，有人經常用一條通常有一百個結的祈禱繩索或念珠，它主要非為數算重覆了禱文多少遍，而是用作一個集中注意力的輔助，協助建立一個調和的節奏。廣為人知的經驗是：如果我們祈禱時利用雙手，這樣會幫助我們靜止身體，及把整個人拉攏到祈禱行動之中。不過，原則上，無論是用祈禱繩索或其他方法，數量的衡量都不被鼓勵。雖然的確《朝聖者之旅》一書的前部分，長老很強調每日要誦念耶穌禱文確實的次數：由 3,000 次，增加到 6,000 次，然後到 12,000 次。朝聖者被命令要誦念準確的數目，不多不少。這樣對數量的專注是不尋常的。大概這裡的重點，不在於表面的數量，而是朝聖者內在的態度：長老願意測試朝聖者的服從，看他有多少意願會去不偏差地滿全一件指定的責任。不過，更典型的是德奧梵主教的忠告：

「不要受你誦念耶穌禱文的次數干擾。讓這個成為你唯一的牽掛：禱文應在你心中，有如泉水般活潑地湧現出來。要從你心思中，驅逐一切有關數量的思想。<sup>18</sup>」

耶穌禱文有時候是在小組誦念，但通常是獨自一人誦念；字句可以開聲誦念，也可以默念。按正教會習慣，如果是開聲

---

<sup>18</sup> 引自 E. Behr-Sigel, "La prière à Jésus ou le mystère de la spiritualité monastique orthodoxe", *Dieu Vivant* 8 (1947), p.81.

誦念的話，便是以說話聲調，而不是吟唱的。誦念時，不應有任何勉強或操勞。字句不應有過分的強調或內在暴力，但祈禱應該有空間來建立自己的節奏或頓挫，以便假以時日，禱文能夠因其內在的旋律，在我們之內「詠唱」起來。基輔的巴分尼長老（Parfenii of Kiev）把禱文的流暢動感，比喻為一條小溪的喃喃細語<sup>19</sup>。

由此可見，呼求聖名是一個任何時候都適合的禱文。可以由任何人、在任何地方及任何時候運用。適合「初學者」，也適合有經驗人士；可以偕同別人在團體中呈奉禱文；在曠野或城市中，同樣都合適；在收斂的平靜環境中，或在極端的嘈雜聲及激動之中。它永不會不合時宜。

## 完整性

正如俄羅斯的朝聖者正確地宣稱，耶穌禱文在神學意義上「掌握了全部福音的真理」；耶穌禱文可稱為「福音的總綱」<sup>20</sup>。以一句話，耶穌禱文就包含了基督徒信仰的兩個主要奧蹟——降生成人及天主聖三。這禱文首先講出真天主真人（Theanthropos）基督的兩性：論及祂的人性，因為禱文呼求祂的人性名字「耶穌」，那是聖母瑪利亞在祂誕生後所取名的；禱文也論及祂的永恆天主性，因為祂的稱號是「主」及「天主子」。第二，耶穌禱

---

<sup>19</sup> *The Art of Prayer*, p. 110.

<sup>20</sup> 劉鴻蔭、李偉平譯，《俄羅斯朝聖者之旅與朝聖者的再出發》（臺北：光啓文化，2005），38頁。

文的言外之意提及天主聖三，雖然不太明顯。雖然禱文一方面向天主第二位耶穌呼求，但也指向聖父，因為耶穌稱為「天主子」；而聖神也同樣在禱文中出現，因為「除非受聖神感動，也沒有一個能說：『耶穌是主』」（格前十二3）。所以耶穌禱文同時以基督為中心，也是聖三型的。

在敬禮的意義上，耶穌禱文很是全面。它包含了基督徒欽崇的兩個主要「時刻」：朝拜的「時刻」，就是仰望天主光榮及在愛中向祂伸展；以及懺悔的「時刻」，就是那一份當不起及罪惡的意識。在耶穌禱文裡，有一種循環的活動：一個上升及回轉的順序。禱文上半部，是我們上升到天主那裡：「主耶穌基督，天主子……」；然後下半部，我們以痛悔回轉到自己身上：「我罪人」。在瑪加里奧（Macarius）的《講道集》中曾言：「那些嘗過聖神果效的人，對兩件事情同時間很有意識：一方面是喜樂與神慰；另一方面是震顫、恐懼及哀嘆」<sup>21</sup>。這就是耶穌禱文的內在辯證法。

這兩個「時刻」，即是對神聖光榮的視野，以及對人的罪惡的意識，都在第三個「時刻」中統一及和好了，就是當我們說「可憐」的時候。天主的義德及墮落了的受造界之間，有一道鴻溝，這個鴻溝的造橋就是由「可憐」一詞組成。誰對天主說「求祿可憐我」，誰就是在哀嘆自己的無助，但同時也喊出一聲盼望。這人不但講出罪惡，也講出罪惡的克服。這人同時肯定

---

<sup>21</sup> H. Berthold, *Makarios/Symeon, Reden und Briefe, Logos B33, 2, 1*, vol. ii (Berlin, 1973), p. 29.

天主在光榮中接納我們，儘管我們是罪人，更反過來邀請我們接納一個事實，就是我們蒙受接納。所以耶穌禱文不但包含了悔罪的召叫，也包含了寬恕及重建的保證。禱文核心，即是「耶穌」，那實在的名號，明確地表示了救恩的意味：「你要給祂起名叫耶穌，因為祂要把自己的民族，由他們的罪惡中拯救出來」（瑪一 21）。耶穌禱文中固然有因罪惡而感到的憂傷，但這不是絕望的，而是「創造喜樂的憂傷」，正如聖階梯若望（St. John Climacus, +c. 649）說的。

這些都表現出耶穌禱文的豐富，不論是神學的或虔敬的意義；也不只是以抽象方式表現，卻更是以一種賦予生命及動態的形式表現。耶穌禱文的特殊價值，就在於它使這些真理活起來，好能夠不但以外在及理論方式掌握，更是以人的整個存有來掌握。要明白為什麼耶穌禱文有如此的效力，我們必須轉向其他兩個幅度：聖名的力量以及重覆的紀律。

## 聖名的力量

「天主子的名號是偉大及無涯的，支撐了整個宇宙」，這是《何爾馬牧者》（*The Shepherd of Hermas*）<sup>22</sup>所肯定的。除非我們對聖名的力量及德能有些感動，否則，我們不會欣賞耶穌禱文在正教會靈修中的角色。如果說相對其他的呼求，耶穌禱文是比較有創造力的話，就是因為它包含了天主的名字。

---

<sup>22</sup> *Similitudes*, ix, 14.

正如其他古老文化，舊約<sup>23</sup>視一個人的靈魂及名字息息相關。一個人的個性、特徵及力量，在某種意義下，都臨在於他的名字內。知道一個人的名字，是對他的性格多一份洞見，並因此和他建立關係，甚至有某種控制。所以那位在雅波克與雅各伯搏鬥的神秘傳訊者，拒絕透露自己的名字（創卅二 29）。這種態度，亦反映在天使對瑪諾亞的回答中：「你為什麼問我的名字？它是奧妙的」（民十三 18）。更改名字，顯示一個人在生命中的決定性改變，正如亞巴郎變成亞巴辣罕（創十七 5），或雅各伯變為以色列（創卅二 28）。同樣，掃祿在皈依後改名為保祿（宗十三 9）；一個隱修士在發願時，都得賜一個名字，通常不是自己所揀選的，來表示他所經歷的徹底更新。

希伯來傳統中，每每因別人之名而做的事情，或呼求及召喚他的名，都是有份量及能力的行動。呼求一個人的名字，就等於令那個人實在地臨在。「透過提及一個人的名字，就是讓那個名字變得活生生。名字立刻召喚那所指及的靈魂；所以呼喚一個名字，是有如此深度的重要性」<sup>24</sup>。

所有關於人的名字的一切，對神聖名字有過之而無不及。天主的力量及光榮都臨在及活躍於祂的名號。天主的名字是 *numen praesens*（神聖臨在的感覺），天主與我們同在，厄瑪奴耳。

<sup>23</sup> 見 J. Pedersen, *Israel*, vol. i (London: Geoffrey Cumberlege, 1926), pp. 245~59；同時比較 J. Barr, "The Symbolism of Names in the Old Testament", *Bulletin of the John Rylands Library* 52,1 (1969), pp. 11~29.

<sup>24</sup> Pedersen, *Israel*, vol. i, p. 256.

專注地及刻意地去呼求天主的名，是將自己放置於祂的臨在之中，對祂的能量開放，在祂手中奉獻自己作為工具及生活祭獻。在猶太教的後期，神聖名字的威嚴感是如此強大，以至在會堂崇拜中，不容許讀出tetragrammaton（四字母之字，即雅威）；認為至高者名字的力量是勢不可擋以至不能講出<sup>25</sup>。

這份對聖名的希伯來理解，由舊約傳承到新約。透過耶穌聖名，魔鬼被趕走、病人得醫治，因為聖名就是力量。當正確地欣賞名字的潛力時，許多熟悉的聖經章節就更有意義及力量了：主禱文的一句：「願你的名被尊為聖」；基督在最後晚餐的諱諾：「你們因我的名無論向父求什麼，他必賜給你們」（若十六 23）；祂對宗徒的最後命令：「所以你們要去使萬民成為門徒，因父及子及聖神之名給他們授洗」（瑪廿八 19）；聖伯多祿宣稱救恩只在「納匝肋人耶穌基督的名字」中（宗四 10~12）；聖保祿說的：「一聽到耶穌的名字，無不屈膝叩拜」（斐二 10）；在末世，新及秘密的名號刻在白石上（默二 17）。

這個在聖經中對聖名的尊崇，成了耶穌禱文的基礎及根基。天主的名字與耶穌的位格有密切聯繫，所以呼求這神聖的名字擁有一份聖事的特徵，聖名充作耶穌不可見的臨在及行動的有效標記。為今天的基督信徒，正如在宗徒時代，耶穌聖名

---

<sup>25</sup> 關於中世紀猶太神秘學者 Kabbalists 對聖名的敬禮，見 Gershom G. Scholem, *Major Trends in Jewish Mysticism*, 3rd ed. (London: Schocken, 1955), pp.132~3; 並與這本值得注意的 Charles Williams, *All Hallows' Eve* (London: Faber & Faber, 1945), 比較一下有關這個主題的發揮。



就是力量。用加薩兩位長老聖巴撒奴斐 (Barsanuphius) 及聖若望 (六世紀) 的話說：「記憶天主聖名，全然地破壞一切的邪惡」<sup>26</sup>。聖克利馬科斯勸告說：「用耶穌聖名鞭打你的敵人，因為在天上或地下都沒有更強的武器。……讓對耶穌的記憶，與你的每一口氣聯合一起，那麼你就知道靜止的價值」<sup>27</sup>。

名字是力量，但只是機械式的重覆本身不會成就什麼。耶穌禱文不是魔術符咒。正如所有的聖儀行動，人需要透過主動的信仰及苦修的功夫來與天主合作。我們蒙召以平靜及內在的醒寤，去呼求聖名，把我們的心思局限於禱文的文字裡，清楚知道我們的對象是誰、在我們心中回應的又是誰。這樣用力的祈禱，在開始的階段，總不會容易，教父們正確地描寫這是隱藏的殉道。西乃的聖額我略重覆述及那些跟隨聖名方法的人所付出的「限制及勞力」；某種「不斷的努力」是需要的；他們會被誘惑，要停止「因為由內在心智的呼求所帶來顯著的痛楚」。「你的雙肩會疼痛，而你會常常感到頭痛，但你得堅持忍耐下去，以熾熱的渴望，在心中尋求上主」<sup>28</sup>。只有透過這樣耐心的忠誠，我們才會發掘聖名的真實力量。

在一切之上，這忠誠忍耐的外形，就是專心及頻繁的重覆。基督告訴他的門徒，不是用「虛無的重覆」(瑪六 7)；但重覆耶

---

<sup>26</sup> *Questions and Answers*, ed. Sotirios Schoinas (Volos, 1960), 693 段；

L. Regnault 及 P. Lemaire 譯 (Solesmes, 1972), 692 段。

<sup>27</sup> *Ladder*, 21 及 27; PG 88, 945C 及 1112C.

<sup>28</sup> Kallistos Ware, "The Jesus' Prayer in St. Gregory of Sinai", pp.14~15.

耶穌禱文，當人以內在誠懇及專注而做的時候，則絕對不是「虛無」。重覆呼求聖名的行動，有雙重效果：那會使我們的祈禱更合一，同時也會更內在。

## 合一性

當我們很認真地嘗試以心神、以真理去祈禱，便會對我們內在的不合一、缺乏統整及完美等，立刻變得尖銳而清晰。儘管我們很努力地站在天主前，思想繼續在我們頭腦中不停及漫無目的地走動，有如蒼蠅的聲音（德奧梵主教）或猴子由樹枝到樹枝任性的跳動（Ramakrishna）。默觀首要的意義，是臨於自己的所在——**此時此地**。但通常，我們發現很難控制自己的思想，不讓它在時空中任意往來。我們回憶過去、期待將來、計劃下一步要做什麼；人物及地方在我們面前，不斷地出現。我們缺乏力量把自己聚集起來，在一處我們應該在的地方，就是**此地**，在天主的臨在中；我們不能完滿地活在那真正存在的一刻，就是**此時**，即時的現在。這份內在的不合一，是原罪的其中一個悽慘的後果。曾經有人觀察過，那些做事成功的人，都是每次做一件事的人。每次做一事，不是小的成就；外在的事情已經夠困難了，內在祈禱的工作更是困難。

那麼可以做什麼呢？我們如何學會活在此刻，活在永恆的現在？我們如何能夠抓緊**時機**，那決定性的一刻，那機會之時？正是在這一點上，耶穌禱文能夠幫助。重覆地呼求聖名，可以帶領我們透過天主恩寵，由分離到合一，由分散及眾多到單一。

德奧梵主教說：「要停止思想繼續地激動，你一定要把心思集合於一念，或只是思念著唯一的一位」<sup>29</sup>。

苦修的教父，特別是巴撒奴斐及若望，分別出兩種方法去抵抗思想。第一種方法，是為那些「強壯的」或「完美的」。這些人可以「對抗」自己的思想，即是在直接的戰爭中，面對面地對抗及驅趕思想。但為大多數人，這樣的方法太困難了，甚至可能引至實際上的傷害。直接對抗，即是嘗試用意志力把思想拔根及驅走，往往只是給予我們的想像有更多的力量。暴力地壓抑，使我們的幻想傾向以更大的力量反彈回來。

與其以意志力直接跟我們的思想搏鬥，或消滅它們，更有智慧的方法是轉移，把專注力鎖在別處。與其往下凝視我們騷亂的想像及專注於如何抗拒思想，我們應該往上仰望主耶穌，透過呼求聖名把自己交託在祂手中；透過聖名而行動的恩寵，將會克服那些我們不能靠己力去消滅的思想。我們的靈修策略應該是正面、而不是負面的：與其嘗試去使心思中除去惡念，不如把心思充滿善念。巴撒奴斐及若望建議我們：

「不要反對你敵人提議的思想，因為這正是他們想要的，他們不會停止騷擾你。但轉向上主求祂幫助抵抗他們，把你們自己的無能為力放在祂前；因為祂能夠驅除他們，及把他們降服至零。<sup>30</sup>」

耶穌禱文是一種轉移及轉看別處的方法。在祈禱時，很能

---

<sup>29</sup> *The Art of Prayer*, p. 97.

<sup>30</sup> *Questions and Answers*, 91 段；Regnault 及 Lemaire 譯，166 段。

避免思想及圖像的出現。我們不能單透過意志力去停止它們；不能簡單地把這內在的電視關上。跟自己說「不要再想東想西」，是沒有用或只有少許有用；我們倒不如說「停止呼吸」。隱修士聖馬爾谷說：「理性的思維（rational mind）不能鬧著無所事事」<sup>31</sup>，因為思想會繼續以喋喋不休的話把思維充斥。不過，儘管我們沒有能力使這喋喋不休的話忽然消失，我們能夠做的，是把自己與這些話分離，透過把我們不斷活躍的思維，與「一個思想，或思想著唯一的一位」連結起來，即是耶穌聖名。我們不能完全停止思潮，但透過耶穌禱文可以逐步把自己與思潮分離，讓思潮退隱到背景，好使我們越來越不察覺它。

根據邦都的艾瓦格略（Evagrius of Pontus, +399），「祈禱就是把思緒放在一邊」<sup>32</sup>。放在一邊：不是野蠻的爭鬥，不是強烈的壓抑，而是一個溫柔而堅決的分離行動。透過重覆聖名，我們得到幫助去「放在一邊」，去「放下」我們瑣細的或惡性的想像，然後以耶穌的思想替代。不過，當誦念耶穌禱文時，雖然想像及推理的思考不應強力地壓抑，但當然也不應主動地鼓勵。耶穌禱文不是一種對耶穌生平具體事件的默想，或對耶穌在福音中的說話或比喻的默想；更不是一種有關神學真理的推理及內在辯論，例如聖言與父同性同體，或加采東的信理等。在這方面，耶穌禱文與自反宗教改革以來，在西方流行的推論式默想（由依納爵·羅耀拉、方濟沙雷、亞豐索及其他推崇的）截然不同。

---

<sup>31</sup> *On Penitence*, 11; PG 65, 981B.

<sup>32</sup> *On Prayer*, 70; PG 79, 1181C.

當我們呼求聖名時，我們不應故意在腦海中形成任何救主的視覺圖像。這就是爲什麼我們通常在黑暗中誦念耶穌禱文，而不是張開眼在聖像畫前。西乃的聖額我略催促我們：「保持心智不要有任何顏色、圖像及形狀」；小心防範想像在祈禱中出現，否則你會發覺你成了個「想像者」，而不是個「靜修者」<sup>33</sup>！聖尼爾·索爾斯基（St. Nil Sorskii, +1508）指出：「爲了使實踐內在祈禱時不要跌入幻覺（prelest），必須避免在祈禱時有任何概念、圖像或神視」<sup>34</sup>。德奧梵主教寫到：

「當實踐耶穌禱文時，在心智及上主中間，不要抱有**任何仲介圖像**。……重要的是寓居在天主內，而在天主前行走，意味著你在意識前，**有一個信念，就是天主是在你內，有如祂是在一切之內；你有一個保證，就是祂看到你之內的一切，比你認識自己更認識你。這是一個醒覺，天主的眼睛看著你內在的存有，但這醒覺不得伴同任何視覺概念或圖像，而必須局限於一個簡單的信念或感覺。**<sup>35</sup>」

只有當我們這樣呼求聖名時，即不形成救主的圖畫，只是單單感受祂的臨在，我們才可以經歷到耶穌禱文的整合及統一的全部力量。

所以，耶穌禱文是一個有文字的祈禱，但因為那些文字是這麼簡潔、精簡及不變，這禱文延伸超過文字，進入生活的安

---

<sup>33</sup> *How the hesychast should persevere in Prayer*, 7; PG 150, 1340D.

<sup>34</sup> *The Art of Prayer*, p. 101.

<sup>35</sup> *The Art of Prayer*, p. 100.

靜中，那是屬於永恆的。靠著天主的助佑，這是一個方法可以達到非推論式、非聖像式的祈禱；在其中，我們不單單向天主陳述或做有關天主的陳述，也不單單在想像中形成基督的圖像，而是與祂「合一」於一個全面的擁抱、直接的相遇。透過呼求聖名，我們以心靈的感官感到祂的親近，猶如我們在進入一間有暖氣的房間時，以肉體的感官感到房間的溫暖。我們認識祂，不是透過一系列延續的圖像及概念，而是以心靈合一的敏感。所以耶穌禱文把我們集中注意力於**此時此地**，讓我們成為單一中心、只有一個點、把我們思想的多元與唯一的基督結合。西乃的聖斐羅狄奧（Philotheus, 九世紀？）說：「透過對耶穌基督的記憶，把你們分散的心智聚集起來」<sup>36</sup>，就是由推論式的思想變成愛的單純而聚集起來。

呼求聖名是非推論式及非聖像式，是一種超越圖像及思想的祈禱方法；很多人聽到這個，很容易會結論任何這類的祈禱方法，都在他們的能力以外。對這些想法，可以這樣說：聖名的道路不是保留給一小撮人。這祈禱方法是所有人都可及的。當你一開始耶穌禱文時，不必太擔心要驅趕思想及腦海中的圖畫。正如我們剛才講過的，要容讓你的策略是正面、而不是負面的。要記著，重點不在於驅除什麼，而是在於包容什麼。與其想著自己的思想，如何排除它們，不如想著耶穌。把你自己

---

<sup>36</sup> *Texts on Watchfulness*, 27; 見 G.E.H. Palmer, Philip Sherrard and Kallistos Ware (tr.), *The Philokalia*, vol. iii (London: Faber & Faber, 1984), p. 27.

一切、全部的精力及虔敬，集中於救主個人身上。感受到祂的臨在。跟祂以愛說話。如果你的專注遊走，而這一定會發生的，不要灰心；溫柔地，不要激憤或以內在的忿怒，把專注力引回來。如果它一而再、再而三地遊走，那麼就一而再、再而三地把它帶回來。回歸到核心，就是那生活的、個人的中心：耶穌基督。

要把這呼求聖名不僅看為一個排除雜念的祈禱，更視為一個充滿所愛者的祈禱。讓這個祈禱成為一個情感的祈禱，以最豐富的意思去理解情感一詞，雖然不是自己引發出來的情緒興奮。耶穌禱文比西方嚴格所理解的「情感祈禱」有過之而無不及；事實上，我們是本著愛的情懷去開始誦念耶穌禱文的。當我們開始呼求時，我們的內在態度應是奇賈斯特的聖理察（St. Richard of Chichester）所講的：

「噢！我的仁慈救贖主、朋友及兄長，  
願我更清晰地見你，  
願我更深度地愛你，  
願我更緊貼地跟隨你。」

我們不否認或低看靜修大師們的經典教導，指示耶穌禱文是「排除思想」的；但我們也該承認歷代的大部分東方基督徒，都用這個禱文，作為他們簡單地表達對耶穌的情意，對神聖良伴的溫馨、愛意的信靠。這決然是無害的。

## 內在性

重覆呼求聖名，使祈禱更統整，同時也使它更內在，更是我們自己的一部分：不是在某時刻我們所做的，而是在每時刻我們的**所是**；不是一個偶爾的行動，而是一個延續的狀況。這樣的祈禱成了**整個人的真祈禱**；在其中，祈禱的文字及意義完全與祈禱者連上關係。保祿·艾多基摩夫（Paul Evdokimov, 1901~1970）說得好：

「在地下墓穴，一個最常出現的圖像是一個婦女在祈禱，即**祈禱者**（Orans）。它代表了人靈的**唯一、真正的態度**。擁有祈禱是**不足夠的**：還要成為祈禱、降生成血肉的祈禱。擁有某些時刻的讚美是**不足夠的**；我們整個生命，每一個行為及每一個動作，甚至一個微笑，都必須成為欽崇的讚美詩，一個奉獻，一個祈禱。我們必須奉獻的**不是我們的所有，而是我們的**所是****。<sup>37</sup>」

在一切之上，這是世界需要的：不是「做祈禱」的人，而是**本身就是祈禱的人**。

艾多基摩夫所描述的祈禱，準確來定義的話，實在是「心禱」（prayer of the heart）。在正教會的傳統，正如其他傳統，祈禱通常分作三個標題，是三個互相滲透的層面，而非連續的階段：

1. 咀唇的祈禱（口禱 oral prayer）；
2. **理性**（nous）、心思（mind）或心智（intellect）的祈禱（即：默

---

<sup>37</sup> *Sacrement de l'amour. Le mystère conjugal à la lumière de la tradition orthodoxe* (Paris: Editions de l'Epi, 1962), p. 83.



想 mental prayer) ；

3. 心禱（或思維持守在心中的祈禱 prayer of the intellect in the heart）。

正如其他祈禱，呼求聖名的開始，是以口禱開始，在其中，文字的表達是用舌頭和透過意志力審慎的功夫。同時間，再次經審慎的功夫，我們把心神集中於舌頭所說的文字。時間久了，靠著天主的幫忙，我們的祈禱會更內在。心思的參與會變得更深切及自發，而舌頭發出的聲音，變得不重要；也許一段時間後，它們會一起停止，而聖名的呼求是來得靜悄悄的，不用咀唇的動作，只靠心思。當這些事發生時，我們已靠著天主的恩寵由第一階段到了第二階段。不是說話的呼求會完全停止，因為有些時候，當祈禱達到最「高級」時，也想用說話呼求上主。（實在，誰敢自稱為「高級」？我們大家在靈修事務上都是「初學者」。）

但這內在的旅程還沒完成。人遠遠不只是有意識的心思；除了大腦及推理的官能外，還有情緒及情感、美感，以及人格的深度直觀層面。這一切都在祈禱中有一定的功能，因為是整個人蒙召去分享整個的欽崇行動。有如一滴墨水落在吸水紙上，祈禱的行動應穩定地向外散發，由大腦的意識及理性的中心，直至祈禱擁抱我們自己的每一部分。

用技術的話來說，這表示我們蒙召要從第二階段上升到第三階段：即由「默想」到達「把思維持守心中的祈禱」。「心」(heart) 在這個上下文中，是從閃族及聖經的意念去理解，而不是現代的西方意念，不僅指情緒及情感，而是人的整體。人心是我們身分的主要器官，是我們最內在的存有，「最深度及最真實的自

我，除非透過犧牲、透過死亡，否則不能達到」<sup>38</sup>。根據波里斯·維斯拉切夫（Boris Vyshelavtsev），人心「不只是意識的中心，也是潛意識的；不只是靈魂的中心，也是心神的；不只是心神的中心，也是身體的；不只是那可理解的中心，也是那不可理解的；簡言之，是絕對的中心」<sup>39</sup>。這樣去理解，人心遠超過身體的一個物質器官；肉體的心臟是人無限精神潛能的外在標記，而人是以天主肖像（image）所造的受造物，蒙召要達致祂的模樣（likeness）。

要完成這內在的旅程，以及獲得真正的祈禱，我們需要進入這「絕對的中心」，即是由理智下降到人心。更準確地說，我們蒙召不是由理智下降，而是借同理智下降。目標不止是「心禱」，而是「理智在心中的祈禱」，因為我們明悟的不同形式，包括理性，都是天主的禮物，且是為服務祂而用，不是被拒絕。這份「理智與人心的合一」意味著我們墮落及分裂的人性得以重新合一，我們重獲原本的一體。心禱是回歸到樂園，墮落的反方向，重拾原罪前的狀態（status ante peccatum）。這表示它是個末世的事實、來世的保證及預告，是在這目前時代永遠不能完全及圓滿地實現的。

那些達到了某程度心禱（不論有多麼的不完美）的人，都開始

---

<sup>38</sup> Richard Kehoe OP, "The Scripture as Word of God", *The Eastern Churches Quarterly* viii (1947), supplementary issue on "Tradition and Scripture", p. 78.

<sup>39</sup> 引用 John B. Dunlop, *Staretz Amvrosi: Model for Dostoevsky's Staretz Zossima* (Belmont Mass.: Nordland Pub. Co., 1972), p. 22.

了一個轉變，如前面所述：就是由「用力」到「自發」的祈禱，由「我誦念禱文」到「禱文自動誦念」，或更好說，是基督在我內誦念禱文。因為人心在靈修生活中有雙重重要性：人心是人的中心，也是天人相遇之點。它是自我認識的處所，在那裡可以看到真正的自己；也是自我超越的地方，在那裡我們明白到人性是天主聖三的宮殿；在那裡，肖像與原型（the Archetype）面對面相遇。在這個我們內心的「內在聖所」，我們找到存有的場所，如是者就跨越了受造及非受造之間的神秘邊界。瑪加里奧的《講道集》說：「在心中，有不可估計的深度……天主偕同天使在那裡；光明及生命在那裡；天國及宗徒、天上聖城及恩寵寶庫，所有東西都在那裡」<sup>40</sup>。

那麼，心禱指明了一點，從「我的」行動、「我的」祈禱，明顯地成為那另一位在我內不斷的工作。那不再是向著耶穌的祈禱，而是耶穌自己的祈禱。這份由「用力」到「自發」的祈禱轉變，在《俄羅斯朝聖者之旅》中很顯著地指出：「一天大清早，可以說是耶穌禱文把我喚醒」<sup>41</sup>。迄今，朝聖者都是在「誦念禱文」；現在，他發覺禱文「自己祈禱」，就算當他在睡眠時，因為在他內，禱文已經與天主的祈禱合一了。儘管如此，他並沒有認為他已經獲致完全的心禱。

《俄羅斯朝聖者之旅》的讀者也許有個印象，就是這個轉

---

<sup>40</sup> *Hom. xv, 32 and xliiii, 7* (ed. Dörries/ Klostermann/ Kroeger [Berlin: De Gruyter, 1964], pp. 146, 289).

<sup>41</sup> 《俄羅斯朝聖者之旅與朝聖者的再出發》，22 頁。

變，由口禱轉到心禱，是很容易達成的，幾乎是機械及自動式的。看起來，朝聖者在數星期內，就達到自發的祈禱。這裡必須強調，他的經驗雖然不是唯一的<sup>42</sup>，但都是個例外。更通常的是，心禱如果來的話，是在一輩子的苦修修煉之後。在耶穌禱文的初期，有個危險，就是我們很容易以為我們從口禱轉入心禱中。我們也許會被誘導去想像我們已經達致無言的默禱，其實我們不是真的祈禱，只是陷入於一個空洞的昏昏欲睡或醒著睡的境界。為避免它發生，靜修者傳統的師傅堅持在開始用耶穌禱文時，需要用力的功夫。他們強調把注意力集中於誦念文字本身是多麼重要，而不是對心禱有太高的野心。這裡是一位著名的阿陀斯山的靈修之父、新隱修團的若瑟長老（Geron Joseph of New Skete, +1959）的忠告：

「內在祈禱工作包括了強迫自己用口不斷誦念禱文，毫不間斷……只是留意文字『主耶穌，可憐我』……只是出聲的誦念禱文，沒有中斷……你所有的工夫必須集中於舌頭，直至你開始對禱文習慣。<sup>43</sup>」

---

<sup>42</sup> 阿陀斯山的西路安長老只實踐了耶穌禱文才三周，祈禱便下降到他的心，成了不斷的祈禱。他的傳記作者，Archimandrite Sofrony 正確地指出這是個「崇高及罕有的恩賜」；是到後來西路安神父才欣賞到這是多麼的不尋常（*The Undistorted Image*, p. 24）。進一步探討這問題，見 Kallistos Ware, “Pray without Ceasing: The Ideal of Continual Prayer in Eastern Monasticism”, *Eastern Churches Review* ii (1969), pp. 259~61.

<sup>43</sup> *Ekphrasis monastikis empeirias* (Monastery of Philotheou, Holy Mountain, 1979), pp. 25~28.

可見用口誦念文字的力量，是如何重要，這實在顯著。正如聖階梯若望告訴我們：「爭取要提高，或者，要把你的思想包容在你祈禱的文字之中」<sup>44</sup>。不過，我們當然不會只是想著文字本身；我們常常意識到文字所呼求的耶穌本人。

如果當天主賞賜時，心禱是天主白白賞賜的恩物，隨祂旨意賜給的；這不是某些技倆的必然的效果。敘利亞人聖依撒格（七世紀）強調這禮物的罕有性，他說：「一萬人也難以找到一位」會當得起這純禱的恩賜；僂說：「論到超越純禱之上的奧秘，每一代人中，也很難找到一人，接近這天主恩寵的認知」<sup>45</sup>。一萬人才一位，或一代人才一位：這些警告十分嚴肅，但我們不應過度灰心。進入內在神國的路途，是為所有人展開的；而所有人都可以在其上行走某些部分。在這個世代，經驗到內心深度奧秘的圓滿的人雖然不多，但很多人卻以更謙遜及間斷的方式，接收精神祈禱意義的真實瞥見。

## 身體技巧<sup>46</sup>

此時，要探討一個有爭議性的題目：拜占庭靜修派的教導常被誤解，那就是有關身體在祈禱中的角色。有人說，心是我

---

<sup>44</sup> *Ladder*, 28; PG 88, 1132C.

<sup>45</sup> *Mystic Treatises by Isaac of Nineveh*, tr. A. J. Wensinck (Amsterdam: Koninklijke Akademie van Wetenschappen, 1923), p. 113.

<sup>46</sup> 編者按：原文這部分標題是 *Breathing Exercises*，但也討論有關耶穌禱文的 *physical technique*，因此譯文用了「身體技巧」這標題。再者，由於篇幅關係，這部分只作了選擇性的簡單翻譯。

們存有的主要器官，是心思與物質的匯合點，是肉體的組成以及我們心理及精神結構等的中心。因為心有這雙重的幅度：同時是可見，又是不可見，所以心禱亦是身體的祈禱，也是靈魂的祈禱：只有包含身體的祈禱，才可以說是全人的祈禱。從聖經的觀點，人是一個身心靈的整體；不是一個被困在身體的靈魂尋求解脫，而是一個由兩者合成的整體。身體不是一個要克服的障礙，一塊要忽略的物質；身體在精神生活中有一個正面的角色，充滿能量，這能量能夠為祈禱工作而加以利用。

要協助身體的參與，也作為集中注意力的輔助，中世紀希臘阿陀斯山的靜修者發展了一套「身體技巧」(physical technique)。但這些身體技巧，只不過是附件、一個輔助而已，事實上證明對某些人有用，但不是為所有人都必須的。耶穌禱文可以在沒有任何運用身體的方法下，完全地實踐。巴拉瑪的聖額我略 (St. Gregory of Palamas, 1296~1359) 一方面認為運用身體方法是神學上可辯護的；但另一方面，他認為這些方法是次要的，主要是適合初學者<sup>47</sup>。為他來說，正如為所有的靜修導師一樣，最主要的不是外在的控制呼吸，最重要的是那內在的、秘密的呼求主耶穌。

正教會作家在過去 150 年對身體的技巧，很少著墨。依納爵·伯朗千尼諾夫主教 (Bishop Ignatii Brianchaninov, 1807~67) 所給的忠告是很典型的：

---

<sup>47</sup> *Triads in Defence of the Holy Hesychasts*, I, ii, 7 (ed. J. Meyendorff, [Louvain, 1959], vol. i, p. 97).

「我們忠告可愛的弟兄，不要嘗試在他們內發展這種技巧，如果這種技巧不是自動揭示出來。不少人想透過經驗去學習，但因此傷害他們的肺部而一無所得。事件的本質在於心思與心神在祈禱中結合，而這是由於天主恩寵，按天主的旨意，假以時日而達成的。<sup>48</sup>」

### 旅途的終結<sup>49</sup>

耶穌禱文的目的是，正如所有的基督徒祈禱，就是使我們的祈禱，與耶穌大司祭在我們內所做的祈禱越來越一樣；也就是我們的生命與祂的生命越來越合一；就是我們的呼吸與祂那支撐宇宙的神聖呼吸合一。最終的目的，可以用希臘教父的術語說是「天主化」(theosis)，或「神化」。用布爾加哥夫總司鐸(Sergei Bulgakov)的話來說：「在人心中臨現的耶穌聖名，給予人天主化的力量」<sup>50</sup>。聖亞大納削說：「聖言成了人，好讓我們能夠成為天主」<sup>51</sup>。那按照本性是天主的那一位，取了我們人性，好讓我們人可以透過恩寵，分享祂的天主性，成為「有分於天主性體的人」(伯後一4)。耶穌禱文，既然是向成了血肉的聖言呼求，是在我們內實現天主化奧蹟的一個極佳方法；人通過這路途，

---

<sup>48</sup> *The Arena: An Offering to Contemporary Monasticism*, tr. Archimandrite Lazarus (Madras: Diocesan Press, 1970), p. 84.

<sup>49</sup> 編者按：這一節的譯文也把原文作了部分省略。

<sup>50</sup> Sergius Bulgakov, *The Orthodox Church* (London: Centenary, 1935), p. 170.

<sup>51</sup> *On the Incarnation*, 54.

可以達到完全肖似天主的地步。

耶穌禱文能夠使我們與基督合一，幫助我們去分享天主聖三中的三位，彼此之間的內在寓居（perichoresis）。耶穌禱文越成爲我們的一部分，我們便越能進入愛的律動，進入那在父、子、聖神之間不斷翻來覆去的動力。敘利亞的聖依撒格就這份愛情，這樣美麗地描寫：

「愛情就是我們的主以象徵性說到的王國，祂對門徒們許諾他們會在王國中進食：『你們在我的國裡，一同在我的筵席上吃喝。』如果不吃愛情，那會吃什麼？……當我們抵達愛，我們抵達天主，而我們的旅途便完結：我們已越過，到了那在此世之外的島嶼，在那裡有父及子及神。願光榮與權能歸於祂！」<sup>52</sup>

在靜修的傳統，天主化的奧蹟常常都是以光的神視作爲外在的描述。聖人在祈禱中看到的光，既不是理性中具有象徵意義的光，也不是感官中物質、受造的光。這光不亞於天主的神聖、非受造的光，那是在大博爾山上基督顯聖容時所散發的光芒，也將是祂在末日第二次來臨時，照耀全世界的光。這種光的神視，就是我們透過呼求聖名可以抵達的。

---

<sup>52</sup> *Mystic Treatises*, tr. Wensinck, pp. 211-212.