

# 中世紀正教會靈修大師

黃克鏞、譚璧輝編譯<sup>1</sup>

基督徒靈修的終極目標：天主化，是正教會傳統不遺餘力所傳承與教導的。本文介紹四位中世紀正教會的靈修大師，他們不僅將天主化的恩寵化爲可意識與覺察的，並且提供了我們方法，即透過耶穌禱文的靜默靈修，領我們進入「不斷禱告」的祈禱生活，並體悟天主的德能與奧秘。

## 前言

「天主成爲人，使我們能成爲天主」，祂「降生成人」使我們獲致「天主化」(theosis)。亞歷山大的聖亞大納修 (St. Athanasius of Alexandria) 以這句話爲基督的救恩做了總結<sup>2</sup>。正教會的信仰

---

<sup>1</sup> 本文取材自下列四篇論文：Kallistos Ware, "The Eastern Tradition from the Tenth to the Twentieth Century, A. Greek", in *The Study of Spirituality*, eds. C. Jones, G. Wainwright, E. Yarnold (Oxford: Oxford University Press, 1986), pp. 235~258; John A. McGuckin, "Christian Spirituality in Byzantium and the East (600~1700)", in *The Blackwell Companion to Christian Spirituality*, ed. Arthur Holder (Oxford: Blackwell, 2011), pp.90~105; George Maloney, "Introduction", in *Symeon the New Theologian: The Discourses*, tr. C.J. de Catanzaro (Mahwah NJ: Paulist Press, 1980), pp. 1~36; John Meyendorff, "Introduction", in *Gregory Palamas: The Triads*, tr. N. Gendle (New York: Paulist Press, 1983), pp. 1~22.

<sup>2</sup> *De Incarnatione* 54; in *De Incarnatione*, tr. Robert Thomson, CCL 258 (Louvain: 1965), p. 51.

傳統設法要強調這句話的前後兩部分。從第四世紀到第七世紀，希臘教父特別探討了「天主成爲人」的含意。堅決主張耶穌基督是真天主，又是真人，且具有一個位格，即天主子的位格；這究竟是什麼意思？爲了回應這問題，教會最早的六次大公會議，即從第一屆尼西亞大公會議（325年）到君士坦丁堡第三屆大公會議（680年），都對三位一體神學及基督論發展出經典的解釋。接著的幾個世紀裡，注意的焦點由這句話的第一部分轉移到亞大納修總結的第二部分，即「使我們能成爲天主」。

天主降生成人對基督徒生活產生什麼影響？完全的「天主化」或「神化」有何意義？對於一個真實的人，如何可能在天主的光榮中，享受與天主直接及使人轉化的結合？這些都是日後拜占庭神學及靈修學的主要談論課題。在這時期，有兩位極爲傑出的作家：一位是十一世紀的新神學家聖西默盎（St. Symeon the New Theologian, 949~1022）；一位是十四世紀的聖額我略巴拉瑪（St. Gregory Palamas, 1296~1359）。兩人分別植根於過去傳統，卻同時以鮮活的方式探討早期傳統，且予以發展。

自第九世紀以來，希臘的基督信仰趨向極度的保守，其發言者常常僅滿足於貧乏枯燥的「背誦式神學」。拜占庭學者德奧陶（Theodore Metochites, +1332）令人沮喪的評論，便是一種典型的觀點：他說：「這些昔日的偉人，已經表達得十全十美了，他們沒有留下讓我們能發言的空間」<sup>3</sup>。在十二和十三世紀的西方，

---

<sup>3</sup> "Preface", in *Miscellanea*; cited in S. Runciman, *The Last Byzantine Renaissance* (Washington, DC: CUP, 1970), p. 94.

對亞里斯多德令人震撼的重新發現，以及士林神、哲學具有活力的演進，這些實非東方的希臘所能相比的；在東方，教父神學時期一直延續到 1453 年，甚至更長。但，在這一千二百年的拜占庭時期，也有些改變；拜占庭思想的最佳代表人物，如西默盎和巴拉瑪，他們的著述把忠於過去與創意的更新，成功地配合在一起。

總之，日後的拜占庭靈修具有下列三種特點：

1. 極為強調天主的奧秘，強調關於天主的「否定神學」（apophatic theology）：祂是絕對的超越、超過人的一切觀念、圖像與認知。
2. 感覺天主與我們接近，但同時又是「他者」的平衡意識；天主不僅是超越的，也是內在的，我們可以在此時此地，藉著個人直接的經驗，在現世生活中認識天主。
3. 採用光而非黑暗的象徵；與天主神秘性的結合，常以光亮的形式表達，最顯著的「模式」便是基督在大博爾山上的顯聖容。

## 一、新神學家西默盎（Symeon the New Theologian）

### （一）西默盎生平

新神學家聖西默盎（949~1022）是這三種特點的集大成典範人物，尤其是第二種特點。在希臘教父的著作中，沒有一本自傳作品能與聖奧思定的《懺悔錄》相提並論，而西默盎卻明確地談到自己個人的經驗。他滿懷熱誠，其著作則是不具系統，

他被稱為「神學家」，但卻不是以現代學術的意義來定位，而是依據古代對這名詞的瞭解來稱呼他，即是：一位祈禱者，有個人神視；他不以理論，而是基於他個人所見、所品嚐的實際經驗，來談論天主的事。

他的稱呼上，加了一個「新」字，根據最具說服力的解釋，首先，是將他與聖史若望相比，其次，再與聖額我略納齊盎 (St. Gregory Nazianzus) 相比；這兩位在東方教會被稱為「神學家」。稱他為「新神學家」是表示：處在十一世紀的聖西默盎繼承了聖若望在第一世紀所見證的，以及聖額我略納齊盎在第四世紀所見證的神秘性祈禱的傳統。

西默盎原本有意從政，十四歲時受到君士坦丁堡斯都狄隱修院 (Stoudios Monastery) 一位富有智慧的年長隱修士西默盎 (Symeon Eulabes) 的影響而改變心意。少年西默盎深受其靈修之父芳表的影響，在他的著作中強調個別的靈修指導，及對靈修生活的必需性。他定會贊同猶太經師雅各 (Rabbi Jacob Yitzhak) 的主張，即是：「生命之道無法由書本，或通過道聽塗說的方式學到，只能由人傳給人」<sup>4</sup>。的確，靈修之父的重要性，是拜占庭後期靈修一再出現的主題。

西默盎二十歲時仍是一名平信徒，他開始領受連續的光明的神視。他依從導師的吩咐，每晚睡前作禱告。一天晚上禱告時，得到光明的神視，他整夜留在出神狀態，直到翌日清晨才

---

<sup>4</sup> 參閱：Martin Buber, *The Tales of the Hasidim* (New York: Schocken Books, 1947), col. I, p. 280.

回轉過來。他看到一度明亮的光充滿他的房間，並覺察到這光便是他的靈修導師；那時，正在爲他代禱；導師看到更大的光明，那是基督本人的臨現。西默盎那時尙未能看到基督的顯現。七年之後，在另一次基督之光的神視中，他終於決定要成爲隱修士，取名西默盎，爲了紀念他的靈修之父西默盎長者<sup>3</sup>。

三年後，西默盎被選爲君士坦丁堡聖瑪邁斯修院（Monastery of St. Mamas）的院長，任職廿五年之久。他生命的最後十三年，是在城外一個小隱舍中度過的。因此，他生命的重要部分及最具創造性的時期，不是在隱舍中獨居的時日，而是擔任這座位於首都中心、事務繁忙的隱修院院長的時期。他是一位「城市中的靜修者」（urban hesychast），一位將內心祈禱與牧靈工作結合爲一的神秘神學家。在他對隱修生活的瞭解中，他將聖巴西略（St. Basil）及聖德奧陶（St. Theodore the Studite）的團體隱修傳統，與階梯若望（St. John Climacus）獨居隱修的精神融合在一起。

很可惜，西默盎的生平和教導都引起極大的爭議，尤其是在未獲得教會正式認可前，擅自宣稱他的靈修之父爲聖人；另一受爭議的，是他對司鐸職與告解的看法（下詳）。雖然如此，拜占庭教會最後還是將他封爲聖人。

---

<sup>3</sup>參閱：John A. McGuckin, “Christian Spirituality in Byzantium and the East (600~1700)”, in *The Blackwell Companion to Christian Spirituality*, ed. Arthur Holder, p. 100.

## (二) 西默盎靈修觀

### 1. 強調個人對信仰與恩寵的直接經驗

學者一般同意，西默盎的著作與瑪加里奧 (Macarius) 的《靈修講道集》(*Spiritual Homilies*) 頗有相似的地方。有人認為《講道集》可能受到麥撒良派異端 (Messalianism) 的影響，但這與西默盎無關，他主要分享的是《靈修講道集》所強調的，個人對基督和聖神有意識的覺察。他滿懷熱情地相信，基督信仰不僅限於形式上教義的正統，或外在遵守的倫理規條；他強調，沒有人可以做二手基督徒——每個人，無人能例外，都必須再次經歷和體驗這傳統，每個人都應該以有意識及可觸摸的方式，感覺到那位寓居在我們內的聖神<sup>6</sup>：

「不要說，不可能領受聖神；

不要說，沒有聖神也可以得救。

不要說，人可以不認識祂而擁有祂。

不要說，天主不顯現給人，

不要說，人看不見神聖的光輝，

或者說，這一切在現世都是不可能發生的。

我的朋友，這些都不是不可能的，

但，相反的，對那些抱有期盼的人，這一切都是可能的。」 (*Hymns* 27, 125~32)

---

<sup>6</sup> 參閱：Symeon, *Hymns*, tr. G. A. Maloney, Denville, NJ: Dimension Books, no date. 以下簡稱 *Hymns*。

在西默盎的這首詩中，以及其他著作中，看似把恩寵與對恩寵的意識視作等同，就如麥撒良派異端者被指控的；但他在別處也主張聖神真實而隱密的行動，會在人的無意識層面裡出現。其實，他的目的常常是要越過這無意識的恩寵，達到明顯的意識中，在那裡，我們以「有意識及可覺察的方式」體驗到聖神，這便是他所稱的「心的感覺」。在上文引述的讚美詩裡，西默盎強烈地否認有關昔日天主賜予男女聖賢的特恩，如今的基督徒無法再獲得的說法。對他而言，這是最嚴重錯誤的異端，表明似乎聖神已經從教會中抽離。他反駁說，我們與初期教會基督徒的情況是相同的；假如今天在我們中間的恩寵，沒有如同往昔那樣明顯，唯一的理由，是我們薄弱的信德。

西默盎將這直接經驗的教導，特別應用在告解聖事與赦罪上。在他的書信《論告解》(On Confession)<sup>7</sup>中，他問道：誰有資格「細綁或釋放罪呢？」答案卻令人驚訝。他認為，使人成為聽告解者或神師的，只有一種基本特質，便是：有意識的覺察天主聖神在我們內的工作：

「不要成為別人與天主之間的仲介者，除非你自己已經充滿聖神，除非你已經知道並在靈魂上有意識地覺察到你贏得了萬物之王的友誼。」(Letters i, 10: Holl, p. 110)

---

<sup>7</sup> 見：Symeon, *Letters, For Letter i (On Confession)*, see K. Holl, *Enthusiasmus und Bussgewalt beim griechischen Mönchtum. Eine Studie zu Symeon dem neuen Theologen* (Leipzig: Hinrichs, 1898), pp. 110~27 以下簡稱 *Letter i*。

西默盎從這裡得到兩個結論：從消極面而論，即是，任何缺乏這種有意識的覺察的人，即使他是主教或大主教，也不應也不能執行聽告解的職務；從積極面而論，一名擁有這種覺察的隱修士，即使沒有領受聖秩聖事，也能執行此職務。

大多數正教人士對於西默盎的論點持有保留態度。的確，從第四世紀到今天，在正教會裡，有許多非神職的隱修士擔任靈修之父的例子。西默盎自己是一位司鐸，他的「前輩」則不是，但卻擔任靈修之父的職務。今天，希臘阿陀斯山上許多傑出的靈修之父都是沒有領受鐸品的隱修士；在正教裡，有時這種「長者」的職務也由修女擔任，她們被稱為靈修之母。但，嚴格而論，這種長者職務或靈修指導是否等同於告解聖事？雖然西默盎自己並未在這兩種職務之間作區分，但許多正教人士卻希望將這兩者分開<sup>8</sup>。然而，在西默盎有關告解問題的回答中，可以看到的是：他強調個人對天主的直接經驗。

## 2. 光的神視

西默盎靈修訓話的主題，是強調個人對於天主直接的信仰經驗，這種特殊的經驗格外透過神聖之光的神視呈現出來<sup>9</sup>。

年輕的西默盎由導師領受了一項囑咐：每晚睡前必須作禱

---

<sup>8</sup> 參閱：Kallistos Ware, "The Eastern Tradition from the Tenth to the Twentieth Century, A. Greek", in *The Study of Spirituality*, eds., C. Jones, G. Wainwright, E. Yarnold, p. 239.

<sup>9</sup> 參：Symeon, *Discourses*, tr. C. J. de Catanzaro, Mahwah NJ: Paulist Press, 1980. 以下簡稱 *Discourses*。



告，誦念聖詠及重複誦念「上主，求祢垂憐！」的誦句。西默盎忠實履行這囑咐，每晚睡前作長時間的祈禱，多次直至深夜。他首次神視的經驗便是在一次晚禱中發生的。西默盎以第三人稱的方式敘述這神視的經過：

「有一天，當他以思維而非以嘴唇站著誦念『主，可憐我罪人！』的禱文時，突然一道神聖的光從上照射下來，充滿房屋。當這事發生時，這名青年全然不知自己身在何處。除了包圍他的光芒外，他甚至不知道自己是否站在地上……完全與這非物質的光結合在一起，似乎他自己也變成了光。他忘掉了這世界，只是熱淚盈眶，心中充滿難以言喻的喜悅。」（*Discourses* 22, 88-100）

西默盎繼續敘述，那時他的思維上升到天上，在那裡看見另一道光，比眼前的光更明亮，令他不勝驚喜的，是看到站在那光的鄰近處，他的導師顯現給他，就是那位我們談及的，極有聖德的長者。

西默盎解釋說，他獲得這初次神視的恩典，是靠著導師為他轉禱所獲致，因此他的導師成了這次神視顯現的主要人物。但正確地說，在西默盎的言論中，基督本人才是一切光明神視的中心人物。就連這首次神視，也是當西默盎向主耶穌禱告、重複誦念「上主，求祢垂憐！」時發生的。西默盎告訴我們，那時他是在向耶穌重複這誦句，並體驗到主耶穌的親臨（*Discourses* 22, 80-81）。

西默盎《訓話集》（*Discourses*）共卅六篇，最後兩篇是以感

恩的形式表達他的神秘經驗。他說耶穌曾多次顯現給他，讓他看見祂聖容的光輝 (*Discourses* 36, 137~141)。西默盎以光的圖像描述他的神秘經驗；但他本人是屬於「否定神秘主義」(apophatic mysticism) 的傳統，強調天主不可知、不可見、不可表述的特性。

「天主不以固定的形像或模樣顯示自己，但以單純的形式，採取不可領悟、不可觸摸以及『無狀之光』(formless light) 的形式顯現……但祂是真實的顯現，讓人有意識地認識祂，及明確地看見祂，雖然祂是不可見的……祂像朋友與朋友般，面對面地談話(出卅三11)。」(*Discourses* 35, 201~207) 在西默盎的敘述裡，光的神視也包括與基督的對話。西默盎以深受感動的心情，記述他初次聽到基督的聲音的經驗：

「我問道：『老師，您是誰？』在這一時刻，您讓我這浪子聽到您極柔和的聲音……您說：『我是天主，但爲了你成爲人……從今以後，你要成爲我的兄弟(瑪十二50)、我的同承繼人(羅八17)，及我的朋友(若十五14~15)』。」(*Discourses* 36, 226~234)

西默盎體認到耶穌不但如同朋友般，面對面與他談話；更藉著那位在他內的聖神，對他講話(參：瑪十20) (*Discourses* 36, 240~242)。透過光的神視，西默盎看見基督聖容的光輝、聽到祂親切的話語。這神視帶來的結果，格外是使西默盎深刻地及有意識地體認基督在他內的臨在。他告訴我們有關這種經驗的一次決定性突破：

「我走到你的母親——無玷聖母像前，向她俯身致敬；

在我站起來前，您親自在我心中顯現給我，好像把我這顆心轉化爲光。那時我知道我是有意識地在我內擁有您。從那時起，我愛慕您，不是因爲憶念您或有關您的一切，卻是因爲我實在相信在我內擁有您——實質之愛（參：若壹四8）。」（*Discourses* 36, 266~274）

### 3. 懺悔的淚

西默盎在敘述自己初次看見光的神視時，格外提及流淚的經驗：「他忘掉這世界，只是熱淚盈眶，心中充滿難以言喻的喜悅」。這是一種喜樂和感恩的淚。西默盎在敘述自己蒙受的光的神視時，多次提到流淚的喜樂。但他也依從曠野聖祖的靈修傳統，強調懺悔之淚的重要性，甚至認爲懺悔比神視更爲重要，且是接受神視的必需條件。僅次於尼尼微的聖依撒格（Isaac of Nineveh, 七世紀），西默盎比其他東方靈修作者更強調懺悔和流淚的主題<sup>10</sup>。卅六篇的《訓話集》裡，其中就有六篇是專門談論這課題的<sup>11</sup>。

西默盎同意聖祖們的普遍意見，認爲「誰若願意除掉偏情，便該藉著哭泣斷絕偏情；誰若願意修德行，便須透過哭泣修養德行」（*Discourses* 4, 455~457）。他宣稱，靈修生活的一切好處，都是來自懺悔之淚的結果；沒有懺悔之淚，任何好處都不可能。

---

<sup>10</sup> 參閱：George Maloney, "Introduction", *Symeon the New Theologian: The Discourses*, tr. C.J. de Catanzaro, p. 30.

<sup>11</sup> 參閱：同上，18頁。

「沒有人能以聖經為據，說明有任何人不需要透過懺悔和流淚而獲得心靈的淨化。除非藉著悔改和像泉水般不斷湧流的眼淚，無人能成為聖善的，或領受聖神，或獲得看見天主的神視，或體驗天主居住在他內，或享有天主寓居在心中的事實。」（*Discourses 4*, 443~450）

西默盎強調靈修生活必須不斷悔改皈依，悔改應該陪伴我們的一切善功，並走在一切善功之前。悔改也包括哭泣和流淚，三者緊密連接，缺一不可（*Discourses 4*, 493~498）。有人感到灰心，認為無法為了自己的罪痛悔流淚，對這些人，西默盎多次引用福音中耶穌對祈禱的保證：「你們求，必要給你們」（瑪七7）。西默盎表示，懺悔流淚是天主的恩賜，我們必須祈求，而天主是有求必應的（*Discourses 4*, 499~504、665~668）。

西默盎不但以泉水的圖像，也以烈火的象徵描繪懺悔產生的淨化和軟化心靈的力量：

「即使有人感到自己的心比銅、鐵或鑽石更頑硬，但當懺悔之恩來臨時，它會把這顆心變得比蠟更柔軟，懺悔之情如同神聖的烈火，能使山石融化（參：列上十九11），把高山削平，把荒地化為園圃。」（*Discourses 4*, 420~424）

#### 4. 聖事的脈絡

西默盎的靈修觀強調信徒個人直接的信仰經驗、光的神視，及懺悔流淚的重要性。他特重個人靈修的因素，但也把這些因素與教會的禮儀、聖事脈絡連接起來，尤其重視聖洗和聖體聖事。

西默盎引證聖經，表明聖洗是重生的聖事。信徒是在聖神內受洗的。耶穌升天前對門徒說：「若翰固然以水施了洗，但不多幾天以後，你們要因聖神受洗」（宗一 5）。除非因聖神受洗，人不能成爲天主的子女（*Discourses* 33, 124~127）。我們以水及聖神受洗，得以重生成爲天主的子女（參：若三 5）。爲證實我們是天主的子女，天主派遣聖神到我們心中呼喊「阿爸，父啊」（迦四 6）（*Discourses* 33, 155~159）。

關於聖洗聖事，西默盎格外提出「第二洗禮」（second baptism）的觀念。他表示因著不同的理由，聖洗聖事在許多信徒身上受到限制，不能充分發揮效能。例如在孩童時便領洗的人，尚不明白聖洗的意義，甚或不知道自己領過洗的事實。更嚴重的是領洗後所犯的罪過，大大削弱聖洗的功效，使它不能發揮效用。因此，需要第二洗禮的補救。按照西默盎的解釋，第二洗禮並非指再次領受洗禮，而是指天主的仁愛，藉著聖神的德能，寬赦在領洗後犯了罪而真心痛悔的人（*Discourses* 32, 74~85）。

西默盎也多次談論聖體聖事。在他的時代，隱修院裡大概就有一周多次、甚或每天領聖體的習慣。西默盎邀請修士們遵從保祿宗徒有關相稱地領聖體的勸告：「所以人應省察自己，然後才可以吃這餅，喝這杯」（格前十一 28）（*Discourses* 4, 628~681）。西默盎特別推薦他的老師關於領主的教導：「每次領聖體，應以眼淚陪伴」。他認爲這勸告是來自聖神的默感，是最爲適當的。一方面，懺悔的淚是領主的最佳準備；另一方面，領聖體也最能幫助信徒完成懺悔、淨化心靈的過程，兩者是相輔相成的：

「誰若不斷懺悔流淚，誰便最適宜領聖體；不但在瞻禮日，而且是每天領聖體……同時，藉著勤領聖體的助佑，信徒便能更迅速地完成淨化的過程，達到成全的境界。」

(*Discourses* 4, 612~623)

西默盎格外以富真實感的言詞談論聖體聖事：領受基督的聖體、聖血，使信徒與基督的身體結合，成為祂生活的肢體：

「我的血摻和了你的血，

我知道我已經在你的天主性內與你結合。

我已經成為你最潔淨的肢體，

令人目眩的肢體，真正聖化的肢體，

榮耀的、透明的、光輝的肢體。」 (*Hymns* 2, 13~17)

新神學家聖西默盎的著作用辭生動，充滿人性的溫暖，他是一位非常具有吸引力的作者。在他晚年所寫的 56 篇歌頌《天主神聖之愛的讚美詩》(*Hymns of Divine Love*) 中，優美地表達了他的靈修。他是一位神學家詩人，從敘利亞的聖厄弗冷 (St. Ephrem) 起，經過但丁 (Dante)、聖十字若望 (St. John of the Cross)、米爾頓 (Milton)，到現代的伊里亞德 (T.S. Eliot)，他是神學家與詩人二者之間能緊密結合的典範。詩人往往是傑出的神學家，假如我們能更注意他們，這對教會將有極大益處<sup>12</sup>。

<sup>12</sup> 參閱：K. Ware, "The Eastern Tradition from the Tenth to the Twentieth Century, A. Greek", In *The Study of Spirituality*, pp. 241~242.

## 二、「耶穌禱文靜修者」(Hesychasts)

“Hesychast”一詞來自希臘文“hesychia”，有「寧靜」或「靜止」的意思，內在的「寧靜」與隱修傳統有極密切的關係。自第四世紀初，教會內興起了到埃及或巴勒斯坦曠野隱修的現象，早期的隱修士奉聖安當 (St. Anthony) 為祖師和模範，度一種個人獨修的生活方式。稍後，聖帕科米奧 (St. Pachomius) 也在埃及曠野建立團體隱修的制度。因此，隱修士主要分為「獨修者」(anchorites, hermits) 及「團修者」(cenobites) 兩種。在歷史中，「獨修者」也稱為“hesychasts”，以別於「團修者」；這稱呼可見於艾瓦格略 (Evagrius)、額我略尼撒 (Gregory of Nyssa) 等教父的著作，以及羅馬帝國的一些官方文獻<sup>13</sup>。可是，“hesychia”主要是一種內在的狀況，按照隱修傳統，內在的寧靜是透過恆常祈禱，不斷記念天主來培養的。這內在寧靜是所有隱修士，無論獨修或團修，都必須追求的目標。因此，不但獨修者，凡致力修練內在寧靜的人，都可以稱為“hesychast” (靜修者)。

以上是“hesychast”的古代意義，包括「獨修者」或「靜修者」兩種意義。但到了十四世紀，這名詞有了特殊的應用，當時，希臘阿陀斯山的隱修士熱衷於誦念耶穌禱文，誦念時也配合靜坐方式，或稱「身體技巧」(physical technique)，由於耶穌禱文被視為達致內在寧靜的有效方法，“hesychasts”一詞便被用來稱呼這些「耶穌禱文靜修者」。

<sup>13</sup> 參閱：John Meyendorff, “Introduction”, in *Gregory Palamas: The Triads*, tr. N. Gendle, p. 2.

當時，有一位僑居義大利的希臘人巴藍 (Barlaam the Calabrian, c. 1290~1348)，開始抨擊隱修士誦念耶穌禱文時，採用身體技巧的方法。阿陀斯山一位隱修士聖額我略巴拉瑪 (St. Gregory Palamas, 1296~1359) 著書與巴藍辯論，說明靜坐方式或身體技巧，對誦念耶穌禱文雖然不是必需的，但採用這些方法是合理的，這表明祈禱時，必須全人投入，包括精神和身體的參與。

爭論的另一問題，是有關人與天主的關係。基於天主對受造物絕對的超越，巴藍否定人對天主可以有直接的經驗。巴拉瑪卻依從教父的傳統理論，區分天主的「本質」(essence) 與「德能」(energy)，認為天主的「本質」是深奧不可知的，但主張藉著聖神的恩寵，人是可以直接與天主的「德能」接觸的。巴拉瑪與巴藍的爭辯，稱為有關「耶穌禱文靜修者的爭論」(hesychastic controversy)，持續共十年之久 (1337~1347)。

在希臘正教的靈修史裡，十四世紀是一個極為重要的時期，是危機與創造及發展的時期。此時，傳統所稱的「耶穌禱文靜修者」受到質疑，但他們的修行再度獲得肯定並予以加深。

### (一) 阿陀斯山的尼賽弗洛 (Nicephorus of Mount Athos)

構成爭議的因素之一，便是祈禱時採用身體技巧，事實上，這種方式早於巴拉瑪時代。提到這種與耶穌禱文有關的呼吸韻律方式，我們可以在第七世紀到第九世紀希臘作者，如階梯若望 (John Climacus) 及其他推行耶穌禱文者的著作中發現，也可以在同一時期埃及文 (Coptic) 的檔案中找到。然而，首次在希臘



檔案中有關這種方式的詳細描述，則出現在十三世紀末，是阿陀斯山一位誦念耶穌禱文的隱修士尼賽弗洛，在其著作 *On Vigilance and the Guarding of the Heart* 中所敘述的。

尼賽弗洛建議耶穌禱文要這樣念：「主，耶穌基督，天主子，可憐我」，即是採用最早在 *Life of Abba Philemon* 書中所發現的標準模式<sup>14</sup>。尼賽弗洛提出三種主要的身體技巧：

1. 特殊的身體姿勢：初學者採取坐姿，低頭，「將你的鬍鬚放在你的胸前，讓你的雙眼與思維集中在你的肚臍上」。誦念禱文的隱修士要坐在約九吋高的板凳上。無論如何，肩膀要彎如弓，背要前傾；這種姿勢與瑜伽的背要挺直的「蓮花座」恰恰相反。採用坐姿對拜占庭所引起的訝異，遠超過今日的西方，因為東方基督徒通常祈禱的姿勢是站立。
2. 減緩呼吸的韻律：「用鼻子呼吸，不要隨意改變呼吸的速度」。尼賽弗洛表示，減緩呼吸並非要配合誦念耶穌禱文；控制呼吸是一種基本練習，目的是在呼求耶穌聖名之前，內心確實安靜下來，並且心神專一。直到十四世紀末，才有靈修導師清楚指出呼吸速度要配合禱文內容。目前正教會的誦唸方式是：吸氣時念「主，耶穌基督，天主子」，吐氣時念「可憐我」，但還是有許多變化的方式。

---

<sup>14</sup> “The Most Profitable Narrative of Abba Philemon”, in *Writings from the Philokalia on Prayer of the Heart*, tr. E. Kadloubovsky and G.E.H. Palmer (London: Faber and Faber, 1983), p. 406.

3. 當祈禱者控制他的呼吸的同時，他向內找到自己的心。尼賽弗洛說，想像他的氣息透過鼻子，進入肺，最後到達心中。他以這種方式，使自己的思維隨同呼吸，一起落到心中，使思維與心結合為一。因而激起一種回家的喜悅，如同一名「遠離家鄉的歸家遊子，見到自己的妻子兒女時，無法控制自己的喜悅」一樣。當思維找到了心之後，便會習慣，而不會很快出來。「起初，它覺得枯燥乏味，被關在如此狹小的空間裡；但，一旦習慣後，它不再渴望流浪在外。因為天國就在我們心內」。找到心之後，人便開始誦念耶穌禱文。以這種身體技巧，結合耶穌禱文，能看守我們的心，驅除想像的圖像與散漫的思想，使我們的心處於內在單純狀態。

祈禱時應用身體技巧，是基於正確的神學原則，即是：人是整體的，因此在祈禱中，身體與靈魂都是積極參與。我們不該從字面上去瞭解心的意義。在尼賽弗洛的著作中，按照聖經傳統的解釋，指出心不僅是一個身體的器官，不僅指情緒與情感，也是整個人的中心，是受造的人最直接向非受造的愛開放的地方。因此，「心禱」的意思不只是「情感祈禱」，而是整個人的祈禱。「找到心的地方」或「與思維一起下到心中」這類句子，是表示一種再度整合的狀態，即是祈禱的人與他的禱文，以及他所祈求的那神聖伴侶，完全結合為一。其目的就是變得像聖方濟亞西西（St. Francis of Assisi）一樣，如他的傳記作者所形容的，方濟祈禱時，「與其說他在誦經，更好說他本人整個變成

了祈禱文」<sup>15</sup>。

在評論身體技巧時，尼賽弗洛並不認為這是必要的，而將它視為一種附帶條件罷了，可用於某些人身上，但並非所有人都必須採用。的確，在誦念耶穌禱文者中，無人想像身體的「方式」是構成禱文的要素。尼賽弗洛所採用的「方法」，與瑜珈和蘇非主義中使用的技巧，確實有明顯的雷同，它們也包括控制呼吸，將注意力集中在特殊的身體與心理的中心之處。拜占庭誦念耶穌禱文者可能受蘇非派的影響，但最終目的卻不相同。

## （二）西乃山的額我略 (Gregory of Sinai)

尼賽弗洛死後不久，即在十四世紀初，西乃山的額我略（卒於 1346 年）經過長期尋找有內心祈禱經驗的人之後，他來到阿陀斯山；根據他的傳記作者誇大的敘述，他發現當時在這聖山上的隱修士只重視守齋，及其他外在形式的苦修。額我略在來到阿陀斯山之前，曾在克里特島學習過內心祈禱。約在 1335 年離開聖山，他沒有直接參與有關誦念耶穌禱文在君士坦丁堡所引起的爭議，而在拜占庭王國與保加利亞邊境度過他的餘年。他的弟子在保加利亞、塞爾維亞及俄羅斯宣講有關誦念耶穌禱文的教導，額我略在希臘與斯拉夫世界之間形成了重要的連結。

在西乃山額我略的靈修教導中，耶穌禱文居於中心地位。他以標準句子誦念，即「主耶穌基督，天主子，可憐我」；他的

---

<sup>15</sup> 參閱：K. Ware, "The Eastern Tradition from the Tenth to the Twentieth Century, A. Greek", in *The Study of Spirituality*, p. 246.

傳記作者告訴我們，他在禱文最後加上「罪人」一詞，這種形式的禱文廣為現代正教徒所採用。額我略也建議採用較短模式，誦念者可在兩種禱文中作變換，即「主耶穌基督，可憐我」和「天主子，可憐我」。但他警告要避免過多的變換，因「一棵經常被移動的樹木，不能結出果實」(PG 150, 1316B)。

額我略推薦尼賽弗洛所提出的身體技巧：「坐在一張矮凳上……控制你的思維，迫使它由你的腦海進入你的心中，將它留在心裡。用力彎下身體，感覺在胸部、肩膀和頸部的疼痛……控制你的呼吸……盡可能憋住，將你的思維放在心中」(1316AB)。有趣的是，額我略承認，尼賽弗洛提出的身體姿勢將會造成身體極度的不舒適。不過，控制呼吸有助於控制思想。「緊閉著口，憋著呼吸，僅能一時控制思維，因為它還會再度分散」(1332B)。尼賽弗洛所提出的身體技巧，是一種守護心靈的方法。因此，額我略所強調的純身體觀點不多，其目的常常是使人心神專一：「閉著口，以思維呼吸，而不以鼻孔呼吸，如同未受過訓練者所做的一樣」(1344B)。

額我略依循較早的傳統，極力主張應盡可能持續不斷地誦念耶穌禱文。如同戴亞都古(Diadochus)一樣，他認為這是達到沒有圖像、不重思考的祈禱的有效方法。他說：「常常保持你的頭腦沒有圖像，不存任何觀念與思想」(1341D)。必須控制想像力，否則人將成爲一個「幻想者」(phantast)，而非「靜修者」(hesychast)(1284A)。

誦念耶穌禱文時，當排除想像與思想，但不要排斥所有的

感覺。額我略引用階梯若望的觀點指出，正確誦念耶穌禱文，將引人進入喜悅的痛悔中，並找到一種非身體、而是靈性的溫暖感覺：「當人感受到一種內心溫暖的感覺時，這便是祈禱的真正開始」（1324AB）。初學者由這痛悔與溫暖的感覺上升到了「神聖之光」的默觀中，這便是耶穌在大博爾山上顯聖容時向三位門徒顯示的光。雖然額我略沒有詳細的討論這光的神學意義，但明顯地，他的意思不是指看見受造的光，或理智本身實質的光，而是如同額我略巴拉瑪一樣，指看見天主那非受造的光。

西乃山的額我略，將耶穌禱文穩固地放在聖事意義的脈絡中，他說這禱文顯示了聖洗的意義（1277D）。耶穌禱文絕對不是為了取代教會正常的聖事生活，卻是為了使聖事的恩寵在我們心中點燃起來。身為基督徒，我們都在洗禮中「隱秘的」領受了聖神，但大多數人都沒有意識到祂的臨在，而耶穌禱文能使我們積極地覺察這藉洗禮而「隱秘」居住在我們內的聖神。由於西乃山的額我略強調這種溫暖的感覺，及對領洗恩寵的體驗，使他在東方教會「表達感情」的靈修傳統中有其地位，這傳統可以向上透過新神學家西默盎，回溯到戴亞都古及瑪加里奧（Macarius）的《講道集》。

### （三）額我略巴拉瑪（Gregory Palamas）

在 1337 到 1347 的十年間，即是眾人皆知有關誦念耶穌禱文的爭議時期，新神學家西默盎、尼賽弗洛、西乃山額我略的靈修傳統都引起質疑和受到挑戰。對誦念耶穌禱文者的攻擊，

是由一位來自義大利南部的希臘學者巴藍所發動的，他受到聖山的隱修士聖額我略巴拉瑪的回應。巴拉瑪並不像新神學家西默盎一樣具有在城市裡隱修的背景，在 1337 年之前，他都在偏遠的曠野地區的隱修院度過。

雖然有人認為巴藍受到西方唯名論哲學的影響，但他基本上是接受了希臘文化與教育，且至少在 1341 年當他攻擊耶穌禱文之前，他認為自己是正教會的忠實信徒。在他的著作中，常常攻擊拉丁教會的神學。而在他與巴拉瑪的爭議中，無關於西方拉丁教會與東方希臘教會之間的辯論，基本上是有關希臘教會內部不同傳統的衝突，尤其對於狄奧尼修（Dionysius Areopagite, 六世紀）兩種不同的詮釋。對巴藍而言，狄奧尼修是一位哲學神學家，在理性辯證層面上採用否定語言來肯定天主的超越性。對巴拉瑪而言，狄奧尼修卻是一位神秘神學家，狄氏著作中所說的「不可知」不只是哲學理論，因為包含在「不可知」之內及之上的，也肯定人享有與天主結合的直接和個人的經驗。巴拉瑪與巴藍之間的基本差異正是在於這問題：人在此世是否可能對天主有直接的經驗，及與祂直接的結合？

巴拉瑪的觀點獲得 1341 年在君士坦丁堡召開的主教會議的支持。此時巴藍便退出這爭議，並返回義大利，但他仍保持反對誦念耶穌禱文的立場。政治因素延長了這辯論，並使之複雜化，巴拉瑪派的教導最後獲得兩屆君士坦丁堡地方會議（1347、1351）的肯定與維護。巴拉瑪本人在 1347 年被任命為得撒洛尼亞總主教，1350 年上任，結束早年半隱居的生活之後，

他的餘年不再生活在曠野，而在城市度過，承擔繁重的牧靈職責。巴拉瑪常說明神秘主義與社會之間的關連性。正教會於1368年，僅僅在他死後第九年，便將他封為聖人。

巴藍有關誦念耶穌禱文的控訴包括三點：

1. 對天主的認識：他強調天主的不可知性，並辯稱我們在世時對天主的認識是間接的，即是透過聖經及教會傳統、透過記號和象徵。因此他否認誦念耶穌禱文者所主張的，在此生便能獲得對天主直接的經驗，及與祂不需透過媒介的結合。
2. 對天主的神視：由於在此生不可能對天主有直接的經驗，因此誦念耶穌禱文者宣稱以他們肉眼所見到的光，不可能是天主非受造的光，而必定是物質的及受造的光。
3. 對誦念耶穌禱文者的身體技巧：他棄絕這種技巧，視它為唯物主義及迷信，巴藍對他們的評語是：「他們將靈魂放在肚臍上」。

上述第一、二點指出有關人與天主之間關係的基本問題，即是：隱藏的天主以何種方式顯示祂自己呢？這兩點也涉及我們對末世論的瞭解：巴藍是「未來主義者」，在此，他將對天主的神視保留到未來；然而，巴拉瑪的末世論則強調在此世便能體驗未來的許諾與初果，並且已經「實現了」。

上述第二、三點都進一步提出在靈修生活中，身體所扮演的角色。巴藍攻擊誦念耶穌禱文者所宣稱的，透過肉眼或以肉眼就能看見神聖之光的說法，同時也指責他們企圖在祈禱中利

用身體的官能；而巴拉瑪則以他自己的觀點，否認誦念耶穌禱文者是唯物主義者。

其實，巴拉瑪在上述第一點上，也同意巴藍的觀點：天主的確是不為人知的。狄奧尼修以他特有的否定語言表示，「天主是超越本質的，無名的，超越所有名字的」（*Against Akindynos*, II, xiv, 63），祂「高於所有存有，超越每種存有」（*Triads*, I, iii, 8）。不過，巴拉瑪就在巴藍停下的地方，即天主的不可知性，繼續向前邁進一步。他在天主的「本質」或內在的存有，與祂的「德能」或對外行動之間作了區分。天主的本質指的是天主神聖的超越性與他者性；這些不僅在現世不為人知，而且在未來也是如此，不僅人無法認識，天使也同樣無法認識——那是完全不為人知的。我們永遠無法認識天主的本質，就是說，我們永遠不能像天主認識祂自己一樣的認識祂——只因為祂是造物主，我們是受造物。即使在天堂，非受造者與受造物之間的區別仍然存在著。天主的本質是不為人知的，但天主主動向我們展現祂的德能，這德能瀰漫於宇宙間，即使在今世，我們也能直接參與。這德能不是天主與人之間的媒介物，而是天主自己採取行動賜予我們的，因此，聖人的確能「面對面」看見天主。

在對天主的本質與德能予以區分上，巴藍認為巴拉瑪是將天主作了某些分隔，因而削弱了天主的單純性；故此，巴藍控訴他為「二元論者」。他指責巴拉瑪的創新理論，即是本質與德能的區分，在早期的傳統中並未見到。從十四世紀至今，巴拉瑪主義的西方評論家不斷重複這些控訴和指責，但也有許多當



代羅馬天主教徒並不認為他的教導是異端<sup>16</sup>。

巴拉瑪認為對天主本質與德能的區分，並未破壞天主神聖的不可分割性，也不損毀三位一體之間的關係；他指出這本質與德能的區分是正確的，曾為三位卡帕多細亞教父、狄奧尼修和馬西慕（Maximus the Confessor）等教父所採用。其中較早提出這區分的是額我略尼撒（Gregory Nyssa），這位卡帕多細亞教父指稱天主的「本質」是不可知、不可見的；但祂的「德能」或行動是可知、可見的。他認為天主的行動與祂的本質之間有著內在的密切關係，天主的行動來自祂的性體，並且顯示這性體的特點，因而這些行動可以稱為天主「性體的行動」（movement of nature）<sup>17</sup>。巴拉瑪引述額我略尼撒的言論，認為事物的行動參與了不同事物的本質，行動便是本質的流露。基於這行動與本質的密切關係，額我略尼撒引用新約聖經，說明子和聖神實行屬於天主的工程，以證明聖子和聖神具有天主性。

對巴拉瑪而言，本質與德能的區分是在天主的超越與內在、差異與接近之間達到平衡的方法。他希望排除泛神論，同時也維護人與天主直接共融的事實。因為，我們參與天主的德能而非祂的本質，這神秘的結合並不是混亂的結合。「天主化」（theosis）表示人性受到光榮的意思，並不表示我們受造的人性

<sup>16</sup> 參閱：K. Ware, "The Eastern Tradition from the Tenth to the Twentieth Century, A. Greek", in *The Study of Spirituality*, p. 251.

<sup>17</sup> 參閱：Giulio Maspero, "energia", in *Gregorio di Nissa. Dizionario*, edd. L. F. Mateo-Seco e G. Maspero (Roma: Città Nuova, 2007), p. 241；也參閱：Aristotle, *De generatione animalium*, 734b 19~735a, 2.

被溶入天主性內，因而失去個別的存有。

「德能」一詞帶有抽象與難以瞭解的意味；幸運的是，巴拉瑪也採用了更具特殊內涵的詞語。首先，與我們有關的非受造德能，可以稱之為神聖的恩寵；事實上，巴拉瑪有關德能的教導，便是東方教會的恩寵神學。第二，誦念耶穌禱文者在祈禱中看見的光，可以解釋為天主至聖德能的顯示；看見光便是看見天主——是在祂的德能內，而非在祂的本質內看見祂。聖人看見基督在大博爾山上顯聖容時所散發的光芒，也將同樣在祂第二次來臨時呈現出來。

關於這光，巴拉瑪提出下列各點：

1. 它是「非物質的光」（*Triads*, III, i, 22）：這點讓我們想起新神學家西默盎的描述，它「是一種屬於理性或靈性的光」（*Triads*, I, ii, 10），不是物質的光。雖然它是非物質的光，但卻不是出於想像或象徵的光；也不是比喻性「知識之光」，而是「實在的」、存在的事實（*Triads*, I, iii, 7）。
2. 雖然這光是非物質之光，但卻能以感官感受到，假如這些感官被聖神的恩寵所轉變；因為人是整合的個體，身體與靈魂共同參與對天主的神視。因此，三位門徒能在大博爾山上以肉眼看見耶穌顯聖容的光榮；同樣，在末日時，復活的身體能以眼睛看見榮耀的基督。然而，使我們能看見神聖之光的，並非身體的感官以其內在的力量所能達致的，而是在我們內天主的恩寵使我們能見到這神聖的光。除了那些在靈性上準備好了的人外，無人能見到那光；這

便是為何基督只在三位門徒面前顯示祂的聖容，而不在群眾前的原因。因此，這光可說是「看不見的」，又是「看得見的」（*Triads*, I, iii, 16）。

3. 這光不是受造、而是非受造的，是來自天主的；它是聖父、聖子、聖神，三位一體天主的光。這光便是天主本身，它是天主自己顯示在祂的德能內，而不是在祂的本質內；那是天主光榮的流露，而非祂的內在本性。由於這光是天主本身，這光具有轉化的能力，使觀看者與天主同化，將天主化的恩典賞給人。
4. 這光是無限的，「如同無邊無際的海洋」（*Triads*, III, I, 33），因此人無論在今世或在來世，都無法看見其全貌。天主確實真正在祂的至聖德能中顯示自己，祂從不止息地顯示自己。因此，巴拉瑪接受額我略尼撒所提出的無止境地向前進的觀念（*epektasis*）<sup>18</sup>。成全或圓滿不是靜止、而是動態的：蒙祝福的人在他們的神聖旅途中，從不會到達終點，而是不斷地向前邁進，在永恆中不斷加深進入天主的愛中。
5. 我們可以說這光是光亮的，也是黑暗的。讓我們引用狄奧尼修的说法：「天主的黑暗便是那不能接近的光，天主就住在其中」（*Letters* 5, PG 3, 1073A）。巴拉瑪說，「狹義而論，那是光」，因為那是真確的事實；但「就其超越性而言」我們經驗到的卻如同「黑暗」（*Triads*, II, iii, 51）。因此，他

<sup>18</sup> 參閱：L.F. Mateo-Seco, “Epektasis”, in *Gregorio di Nissa. Dizionario*, pp. 243~245.

將「日」與「夜」的象徵結合在一起，「即使那是黑暗，卻是極度明亮；誠如偉大的狄奧尼修所說，在那令人目眩的黑暗裡，神聖的事物都賜給了聖人們」（*Triads*, I, iii, 18）。

上文已提及，如同西默盎一樣，巴拉瑪相信那光對看見它的人具有轉變的效力。就如西方教會的聖人在身體上印有耶穌的五傷，如亞西西的聖方濟各，即是在身體上進入十字架的奧秘中；而在東方的拜占庭，他們對印五傷的現象一無所知，但他們的聖人，卻以其身體的經驗進入耶穌顯聖容的奧秘中。他們被接入非受造的光輝裡，他們所默觀的神聖光輝閃爍在他們身上，「光榮上加光榮，都變成了與主同樣的肖像」（格後三 18）；「參與那超越他們的光，他們自己變成了光……只有這光在他們內照耀，他們也只看見這光……如此，天主便是萬有中的萬有」（*Triads*, II, iii, 31）。這種身體受光榮的過程，將在末日達到圓滿的境界，但在現今的生命裡已開始提前實現。

我們可以清楚看出巴拉瑪對天主神聖之光的瞭解，帶有強烈的末世論色彩。他不僅將這光視為大博爾山上的光，也將它視為末世的光，因此，他將這非受造之光的神視，視為未來世代的預先品嚐，視為永恆生命的初果。我們也會愈來愈清楚他對天主神視的瞭解；他強調人不是二元的、而是整體的教導，這並非巴拉瑪派的主張，而是聖經的教導。在他的觀點裡，人的靈魂並非暫居在身體內，而是心靈與身體完整的結合，因此，身體分享了靈魂在神聖光輝中的經驗。巴拉瑪引述教父馬西慕的教導，肯定了整體得救的觀念：「身體與靈魂一起神化了」

(*Triads*, I, iii, 37)。巴拉瑪以降生奧蹟為依據，強調基督不僅具有人的靈魂，也取了人的身體，因此，「基督降生成人，成為永不枯竭的聖化泉源」(*Homily 16: PG 151, 193B*)。

巴拉瑪強調，自降生奧蹟後，天人之間的關係起了根本的變化。基於加采東大公會議所欽定的，基督是真天主、真人的信理，巴拉瑪宣稱耶穌顯聖容的光是非受造之光，這光是祂天主性的真實流露；是基督的天主性，透過祂的人性顯示出來。基督的人性與天主性結合在聖言的位格上，他的身體也充滿了天主的德能（energy），成為神聖光輝及使人天主化的泉源：「在基督的身體內，住有整個圓滿的天主性」（哥二9）。「誰若進入並住在基督內，誰便會被聖化，整個的人——靈魂和身體」（*Triads* I, iii, 38）<sup>19</sup>。巴拉瑪指出，甚至在我們內偏情的一面也被聖化，奉獻給天主了。他談到「受祝福的激情」（*Triads*, II, ii, 12），並辯稱「不動感情」（*apatheia*），主要並不限於「克制情感」，而是「改變情感的方向」（*Triads*, III, iii, 15）。

這點將我們帶到巴藍的第三點爭論上，他攻擊在誦念耶穌禱文時所採用的身體技巧。事實上，巴拉瑪並不特別注意這種技巧的重要性，基本上只將它視為適合「初學者」採用罷了（*Triads*, I, ii, 7: II, ii, 2）<sup>20</sup>。但他認為這些技巧或方法，從神學觀點看，是

<sup>19</sup> 參閱：J. Meyendorff, "Introduction", in *Gregory Palamas: Triads*, pp. 18-19.

<sup>20</sup> 近日正教會靈修作者，一般不大注重耶穌禱文的身體技巧。他們認為某些比較複雜的身體技巧，必需有熟練的導師在旁指導，否則可能影響身體健康。參閱：賈理斯都·衛爾（Kallistos Ware）

沒有問題的，這是基於聖經的人學，即將人視為一個整體。身體與靈魂彼此互動，外在影響內在：「透過身體姿態，我們訓練自己內在心靈的專注」(Triads, I, ii, 10)。假如身體與靈魂是這樣本質地結合在一起；再者，假如身體將在末日由死者中復活，而且現在也能分享天主的神視；那麼，我們也可以在祈禱過程中的各個階段裡充分使用它。

這便是巴拉瑪的靈修教導，「不為人知，卻又眾人皆知」，天主在本質上是完全超越的，卻又直接顯示在祂的非受造的德能中。人藉著對神聖之光的神視，即使在此生，也能與這德能結合。在這神視中，身體與靈魂在此生與來世共同享有這德能。藉著身體的技巧，身體與靈魂在誦念耶穌禱文時相互合作。如同西默盎一樣，在巴拉瑪所有的教導裡，他充分表現是一個強調個人經驗的神學家。基督信仰並非僅是哲學理論或道德規範，更包含著直接分享天主的生命和光榮，及與天主「面面相對」的結合。

在寫作時，西乃山的額我略及額我略巴拉瑪，他們心中的目標都是隱修士，但他們也深信，誦念耶穌禱文的教導不該局限於隱修院的氛圍內。西乃山的額我略派遣他的弟子走出曠野，回到城市，在那裡擔任平信徒的導師。巴拉瑪在一次與一位稱為約伯的隱修士激烈的辯論中，強調保祿「不斷禱告」(得前五17)的訓示，是對每一位基督徒所說的。

---

著，伍維烈譯，〈聖名的力量：正教會靈修中的耶穌禱文〉，收錄《神學論集》183期（2015春），126~157頁。

在巴拉瑪同時代的友人——聖尼可拉加巴西拉（St. Nicolas Cabasilas, 1320~1391）身上，可以找到誦念耶穌禱文與更廣泛文化背景相關連的例子。加巴西拉受過良好教育，早年便從政，根據歷史記載，他從未晉鐸或成爲一名隱修士。雖然他寫過短文支持巴拉瑪反對巴藍，但在他兩本主要著作*The Life in Christ*及*A Commentary on the Divine Liturgy*中<sup>21</sup>，他卻避而不談有關誦念耶穌禱文的爭辯性主題，如大博爾山之光或非受造之德能等主題。他格外從聖事角度解釋靈修方法，即「在基督內的生活」便是「禮儀聖事的生活」。他的特殊貢獻，是把禮儀聖事與耶穌禱文這兩種正教會主要的靈修方法連結起來，稱耶穌禱文爲信徒「領聖體的延續」。

加巴西拉指出，正教會信徒在生日參與感恩祭，領受聖體，一周內透過耶穌禱文保持與主的結合<sup>22</sup>。他也鼓勵耶穌禱文必須普及大眾，無論隱修者或結婚者，無論司鐸、軍人、農夫或家庭主婦，都可以做得到。如同巴拉瑪，他將「時時祈禱」視爲天主給所有人的聖召。「在自己家中時時練習作默想，而無需放棄財產，這是眾人可以做得到的」<sup>23</sup>。誦念耶穌禱文原則上是一條眾人可以遵循的普遍性道路。

---

<sup>21</sup> Nicolas Cabasilas, *The Life in Christ*, tr. C.J. de Catanzaro (Crestwood, NY: St Vladimir's Seminary Press, 1974); *A Commentary on the Divine Liturgy*, tr. J.M. Hussey et al. (London: SPCK, 1978).

<sup>22</sup> *The Life in Christ*, pp. 193~194.

<sup>23</sup> *The Life in Christ*, p. 174.