

# 耶穌禱文與內在寧靜

黃克鏞

## 前言

韶光易逝，記得三十年前吳智勳神父，曾與筆者談及創辦《神思》期刊的計劃。每期有一個主題，包括神學、靈修、本地化、宗教交談……等內容，筆者聽了非常興奮。轉眼三十載，敬佩吳神父努力耕耘，使《神思》讀者獲益良多。筆者願以這篇有關耶穌禱文的靈修論文參與慶賀，并祝《神思》在神學、靈修、交談等多方面，繼續發揚光大。

我的祖母是虔誠的佛教徒，小時候我看她整天手中轉動著念珠，口中誦念佛號「南無阿彌陀佛」。當我跟她打招呼時，她會停下來與我交談幾句，然後繼續誦念「南無阿彌陀佛」。之後我進了一所公教學校，成為了一名天主教徒。當我第一次接觸耶穌禱文時，我發現禱文與我祖母誦念的佛號之間有很多相似之處，以至於我因此而被深深打動了。

耶穌禱文的起源可以追溯到四世紀埃及曠野隱修士的傳統。之後，耶穌禱文經過西乃山傳入了希臘，並在中世紀興盛於阿陀斯山。從那裏再傳播到東歐，成為了正教靈修的重要因素。上世紀中葉，耶穌禱文進入西方教會，同樣得到了普遍的認可和踐行。許多基督徒是通過十九世紀的俄羅斯經典著作《俄羅斯朝聖

者之旅》認識耶穌禱文的。這部著作已被譯成四十多種語言，讀者甚廣。<sup>1</sup>

在《俄羅斯朝聖者之旅》中，佚名作者通過講述自身故事的方式教授了耶穌禱文。故事的開頭，有一天，他在教堂的禮儀中聽到了保祿教導基督徒的話：「不斷祈禱」（得前 5:17）。這位朝聖者受到了聖神的默啟，感覺是保祿宗徒親自對他講的這句話。他決意將這一命令付諸實踐，但首先他需要知道如何培養不斷祈禱。在一段時間裏他遍訪諸多教堂和知名講道者，但卻非常失望，因為沒有人談論不斷祈禱的實際方法。最後，蒙天主恩典，他在一個小村莊裏遇到了一位老修士，教給他一種不斷祈禱的方式——耶穌禱文。修士還給了他一本《教父選集》（*Philokalia*），載有古代靈修大師教授耶穌禱文和心禱的內容。<sup>2</sup>就這樣，在這位老修士的指導下，朝聖者懷著極大的興趣閱讀了《教父選集》，並開始在朝聖之路上不斷誦念耶穌禱文。經過一段時間以後，由於他的熱誠和聖神的特別助佑，他獲得了不斷祈禱的恩寵。<sup>3</sup>

生活在城市裏卻想做一名默觀者，其主要的挑戰之一就是學習如何在繁忙生活的喧嘩和狂熱中，培養內在靜默或內在寧靜。筆者願意向生活在城市中的人們介紹耶穌禱文，作為一種內在寧靜和不斷祈禱的方式。

---

<sup>1</sup> 作者佚名，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：光啟文化，2005；以下簡稱《俄羅斯朝聖者之旅》。

<sup>2</sup> *Philokalia*，是第 4 世紀至 14 世紀教父靈修著作文集，1782 年初版。近日英譯本：*The Philokalia: The Complete Text*, translated from the Greek by G.E.H. Palmer, Philip Sherrard, and Kallistos Ware, 5 volumes, London: Faber & Faber, 1979-98.

<sup>3</sup> 《俄羅斯朝聖者之旅》，10-26。

## 1. Hesychia：內在寧靜

依照古老的隱修傳統，修士進入曠野來培養 *hesychia*——這是一個希臘詞語，意思是內在靜默或內在寧靜。什麼是內在寧靜？以下是一位當代希臘正教靈修作者赫若狄奧·弗拉喬（*Hierotheos Vlachos*）富啟發性的描述：

內心的寧靜（*hesychia*）表示心靈不受干擾的狀態，從各種偏情、欲念，和環境的影響中解放出來；這便是居住在天主內的意思。寧靜是達到「天主化」（*theosis*）的必經途徑。外在的安靜有助於內心的寧靜。<sup>4</sup>

在最後一句引語中，弗拉喬對「外在安靜」和「內心寧靜」作了區分，這區分對我們的討論是非常重要的。

賈理斯都·衛爾（*Kallistos Ware*）主教是當代主要的正教靈修作者之一，他由外而內地解釋了 *hesychia* 的三重意義。<sup>5</sup> 衛爾主教認為，*hesychia* 的第一重意義與獨居生活的觀念有關。培養 *hesychia* 的靜修士是指離開城市、獨自在曠野中生活的修士。*hesychia* 的第二重意義與修士在小室中的靈修實踐有關。早期曠野教父魯弗斯長者（*Abba Rufus*）已經對這一重意義作了很好的解釋。

內在寧靜（*hesychia*）指的是懷著對天主的敬畏坐在自己的小室中，遠離對所受委屈的記憶和內心的驕傲。這種內在平安帶來了所有的美德，保護修士免受撒彈火箭的傷害。<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> Hierotheos Vlachos, *A Night in the Desert of the Holy Mountain: Discussion with a Hermit on the Jesus Prayer*, Leviaia: Birth of Theotokos Monastery, 1991, 168.

<sup>5</sup> Kallistos Ware, "Silence in Prayer: The Meaning of Hesychia," in *Idem, The Inner Kingdom*, Crestwood, NY: St Vladimir's Seminary Press, 2000, 89-93.

<sup>6</sup> *The Sayings of the Desert Fathers*, tr. Benedicta Ward, Kalamazoo: Cistercian Publications, 1975, 210.

在談及坐在小室中的重要性時，魯弗斯長者指出，*hesychia* 不是只靠留在自己的小室便可達致。坐在小室中與另外兩個曠野靈修的術語有關，即「警醒」和「記念天主」。「警醒」意味著警惕自己，與留神的意思類似。「記念天主」則是通過不斷祈禱來達到的。

最後，*hesychia* 的第三重意義是「回歸自我」。聖階梯若望（*St John Climacus*）在他的《登天階梯》一書中給出的經典定義，強調了對 *hesychia* 這種內在理解：也許看上去很奇怪，靜修者的任務是努力把把自己的精神關在身體這座房子裏。<sup>7</sup> 依照這種內在的理解，靜修者主要不是向外走進曠野的人，而是開始向內走入自己內心的人，是「回歸自我」的人。聖巴西略（*St Basil*）用美妙的詞句描述了回歸自我的意義：「當意念不再消散於外物之中，也不通過感官分散於世界，就會回歸自我；並且，通過留在自身，上升到對天主的思念。」<sup>8</sup>

上述 *hesychia* 的三重意義對於我們有關內在寧靜的理解有著重要的影響。一個人可能逃入了曠野，但內心卻依然流連於城市的市集之中。相反，一個人可能生活在城市，但心中卻是真正的靜修者。上個世紀一位修士，加祿兄弟（*Carlo Carretto*），生命中有這樣的一段經歷。他在其著作《沙漠來信》中分享了自己在撒哈拉沙漠中獨居期間體驗天主的深刻經驗。後來，他在前往遠東的旅途中到訪了香港。在一次與一群年輕人談話時，他碰到了一個問題：生活在香港這樣一個繁忙都市中的年輕人是否能夠獲得相似的體驗天主的經驗？加祿兄弟對這個問題頗感驚訝。回到

---

<sup>7</sup> Cf. *Ladder of Divine Ascent* 27; in *John Climacus: The Ladder of Divine Ascent*, tr. Colm Luibheid and Norman Russell, New York: Paulist Press, 1982, 262.

<sup>8</sup> *Letters* 2; PG 32:228A.

義大利之後，他思考了這個問題，並寫了第二本書，書名為《城市中的沙漠》。在書中，加祿兄弟解釋了在城市中培養內心曠野是可能的。<sup>9</sup>

十四世紀一位希臘正教聖人額我略·帕拉瑪（Gregory Palamas）認定，聖保祿的「不斷祈禱」的命令適用於所有的基督徒，無一例外。<sup>10</sup>在他之前，正教新神學家西默盎（Simeon the New Theologian）認為，默觀神恩固然賜給了「生活在山中和小室中」的人，但也賞賜給「生活在城市中」的人。他相信，已婚人士有世俗工作和孩子，背負著整個家庭的擔憂和焦慮，也同樣可以提升到默觀的高深境界。<sup>11</sup>最終的標準不是外部的境況，而是內在的狀態，當然外部也是可以有幫助的。

由 hesychia 的三重含義，我們可以得出結論：獨處或內在寧靜是一種「意念狀態」，而不是一個外在的地方。真正的曠野就在心中。如果「靜修者」（hesychast）的原意是指生活在曠野小室中的修士，那麼就可以這樣比喻：若能在心中培養內在小室，便可以在城市中創造曠野。如我們所說，小室靈修取決於兩個基本做法，即警醒和口念天主。這兩個做法密切相關，不能分離：警覺意味著關注自己，記念天主意味著關注天主，二者是相通的。在正教靈修中，誦念耶穌禱文恰恰被視為培養警醒和口念天主這雙重關注的鑰匙。東方教會的修士和平信徒都廣泛地誦念耶穌禱文。

---

<sup>9</sup> Carlo Carretto, *Letters from the Desert*, Maryknoll, NY: Orbis, 1972; Idem, *The Desert in the City*, New York: Crossroad, 1982, 9-16.

<sup>10</sup> Patriarch Philotheos, *Life of St Gregory of Thessalonica* (PG 151:573B-574B); see Ware, *Inner Kingdom*, 94-95.

<sup>11</sup> *Discourses* 5, 122-141; 6, 153-61; see Ware, *Inner Kingdom*, 95.

## 2. 耶穌禱文的構成要素

耶穌禱文的標準句子是：「主耶穌基督，天主子，可憐我。」在實踐中可有一些變化。例如，可以在末尾加上「罪人」的名稱，即「可憐我罪人」。有些人會略去「天主子」的稱號，只說：「主耶穌基督，可憐我。」也可以把禱文縮略為「主耶穌垂憐」。我們知道，誦念阿彌陀佛是佛陀自己在阿彌陀經中所教的。<sup>12</sup>同樣，因耶穌之名祈禱也是遵照耶穌自己的教導。在最後晚餐席間，耶穌邀請門徒們因祂的名祈禱，並許諾無論他們因他的名求什麼，祂必要踐行（若 14:14）。此外，耶穌禱文的語式是福音中兩句短禱的組合：一句是耶里哥瞎子的呼求：「耶穌，達味之子，可憐我罷！」（路 18:38）；另一句是在聖殿遠角祈禱的稅吏所作：「天主，可憐我這個罪人罷！」（路 18:13）。

對耶穌禱文的起源和發展做一個簡單的反思，有助於我們更理解它的意義和價值。耶穌禱文的真正起源可以追溯到曠野修士的早期傳統。在耶穌禱文的實踐中，有三個構成要素：（1）對一個簡短語式的頻繁或連續的重複；（2）懇求天主的憐憫，伴隨著懺悔的心情（*penthos*）；（3）呼求耶穌之名。<sup>13</sup>第三個要素是耶穌禱文的獨特要素。我之所以把它放在最後，是因為在歷史上它的出現晚於另外兩個要素。

---

<sup>12</sup> Cf. Tripitaka Master Hua, *A General Explanation of the Buddha Speaks of Amitābha Sūtra*, San Francisco: Buddhist text translation Society, 1974, 20.

<sup>13</sup> Cf. Kallistos Ware, "Ways of Prayer and Contemplation: I. Eastern," in Bernard McGinn and John Meyendorff, (eds.), *Christian Spirituality: Origins to the Twelfth Century*, New York: Crossroad, 1992, 403-406. Kallistos Ware 加上第四個因素：實踐超越圖像的祈禱（404頁）；下文將會討論耶穌禱文這一特點。

早在四世紀埃及的曠野靈修中，耶穌禱文的前兩個要素就已經出現了。聖奧斯定寫給普羅巴的信中證實了埃及修士中頻繁重複短禱的實踐：

據說埃及的弟兄們有一些常念的禱文。這些禱文很短，就像箭一般快速有力地射出去，因此祈禱時所需的專注不會消退，也不會因為時間太長而感到沉重。<sup>14</sup>

「默想」（*meditation*）在曠野傳統中的意義與今天大不相同。首先，默想意味著一遍又一遍地口頭重複一段經文，以便品味它、背熟它。其次，默想還意味著整天背誦某些已經記牢的經文。他們認為這是讓自己的思想保持記念天主的最有效的方式。修士們通常會從事簡單的體力勞動，如編籃子、織席子、種植菜園等。他們一般在工作時都會背誦《聖詠集》中的一些詩句，或者聖經中其他篇目中的一些經文，但很快就開始優先選擇一些懺悔的經文，如聖詠集第 50 篇第一句：「天主，求你按照你的仁慈憐憫我」，或者我們前面提到的稅吏的祈禱詞。漸漸地，修士們也會自己編制一些簡短的禱文，然後整天重複它。從很早開始，「上主，求你垂憐」的呼求就成為了修士們最普遍使用的禱文。

這種重複一個短語的做法後來被階梯若望稱為「單句禱文」（*monologic prayer*），即由一個祈禱的詞語或一句短語構成的禱文。<sup>15</sup> 修士們通過這樣的單句禱文，可以把體力勞動的「外在工作」與不斷祈禱的「內在工作」結合起來。<sup>16</sup> 因此，概括而言，我們可以看到早在四世紀埃及曠野傳統中，就已經出現了耶穌禱文

<sup>14</sup> *Epist.* 130; in *Saint Augustine: Letters*, vol. 2, Washington, DC: Catholic University of America, 1953, 391.

<sup>15</sup> *The Ladder of Divine Ascent* 28; in *John Climacus: Ladder*, 275-276 and notes.

<sup>16</sup> Cf. Ware, "Ways of Prayer and Contemplation," in *Christian Spirituality*, 404.

的前兩個要素，即重複一句短禱以及懺悔或祈求天主憐憫的主題。

至於第三個要素，即呼求耶穌的聖名，雖然在《曠野教父箴言錄》裏有幾段禱文包含了耶穌之名，但並沒有對這種呼求賦予優先。直至五世紀，一種以耶穌為中心的靈修開始出現，耶穌之名才成為了敬禮的中心。在希臘北部 Photice 主教聖戴亞都古（St Diadochus）的教導中，對耶穌聖名的連續「記念」和「呼求」佔據了中心地位。戴亞都古關心如何把我們分散而零碎的意念彙聚成一點，把我們的思想從躁動帶到寧靜，從多元帶到統一。以下就是他的教導：

當我們用對天主的記念防止了思維的活動時，我們的思維不能靜止下來，就會要求我們給它一些任務，來滿足它對活動的需要。為了實現它的目的，我們應當除了「主耶穌」的禱文外，什麼也不給它。<sup>17</sup>

戴亞都古的建議極為明智。人的思想總是傾向於活躍的，各種想法在我們的頭腦中一直無休止地、漫無目的地跑動，就像蒼蠅嗡嗡地飛，猴子在樹枝之間跳來跳去。若對自己說「停止思考」，那是沒有用的，就像我們說「停止呼吸」沒用一樣。理性的思維不能完全保持空閒或安靜。我們要想拋開繁複的思想，就必須像戴亞都古建議的那樣給予頭腦「一些任務來滿足它對活動的需要」，也就是給予它一些東西能夠充分佔據它，同時又不讓它過於活躍。為此，戴亞都古建議持續重複短語「主耶穌」。

很多年之後，十九世紀俄羅斯隱修士聖德奧梵（Theophan the Recluse）對戴亞都古的建議做出了回應。他說：「要想停止各

---

<sup>17</sup> Diadochus of Photice, On Spiritual Knowledge and Discrimination 59; in Philokalia, vol. I, 270.



種思想的不斷衝撞，必須用一個思想（一念），或對一個人的思念，系住你的思維。」<sup>18</sup>這個策略完全符合一句中國人有關靜坐的名言：「以一念代萬念」。這名言構成了集中注意的基本規則，是各種靜坐默想方式所需要的。對我們來說，這「一念」，或「對一個人的思念」，就是耶穌的聖名。

關於「主耶穌」禱文的建議頻繁出現於戴亞都古的著作中。但是，我們只是在其後一個世紀 *Philokalia* 編纂的《菲利蒙長者傳記》中，才發現了耶穌禱文的完整標準語式：「主耶穌基督，天主子，可憐我。」<sup>19</sup>至於戴亞都古，並不清楚在呼求「主耶穌」之後是否跟著一些其他詞語，如「可憐我」。但正如賈裏斯都·衛爾所指出的，「主耶穌」的呼求本身也是完整的耶穌禱文。<sup>20</sup>

### 3. 耶穌禱文的效果

#### (a) 體驗主的臨在

耶穌禱文不只是為了引人進入安靜和寧靜而想出來的頌句。清空頭腦中的思想只是耶穌禱文消極的一面，它還有更積極的效果，即體驗主的臨在。根據聖經傳統，名字是一個人的代表。正教基督徒對聖像有特別的敬禮，因為聖像代表著、並以某些方式促成著其所描繪的聖人的臨在。同樣，呼求耶穌的名號不但讓我們的頭腦中想到耶穌，而且實際地也造成了祂的出現。為了這原因，十四世紀拜占庭靈修作者聖加巴西拉（**Nicholas Cabasilas**）

---

<sup>18</sup> Igumen Chariton, *The Art of Prayer: An Orthodox Anthology*, London: Faber and Faber, 1966, 97.

<sup>19</sup> *A Discourse on Abba Philimon*; in *Philokalia*, vol. II, 348.

<sup>20</sup> Ware, "Ways of Prayer and Contemplation," in *Christian Spirituality*, 406.

將耶穌禱文稱為「領聖體的延伸」。<sup>21</sup>就像耶穌通過聖體聖事臨在於基督徒身上，呼求祂的聖名也會使到祂以一種近乎聖事的方式出現，從而更新和延長祂通過聖體而實在的臨現。

臨在的觀念對於耶穌禱文是必須的，但它涉及的卻是一個沒有圖像的主的臨在。耶穌禱文意味著一種不重思考的默觀祈禱，超越了圖像、概念和反思。在我們誦念耶穌禱文時，並不思索耶穌生平中的各個片段；在背誦耶穌禱文時意識到耶穌的臨在應當是沒有形像的，限於簡單的信念或直接的體驗。<sup>22</sup>聖女大德蘭證實，在祈禱時可以體驗耶穌的臨在而不形成祂的圖像。人們感覺到祂的臨在是通過靈性的感官，就像在進入有暖氣的房間時，會通過身體的感官來感覺到它的溫暖一樣。<sup>23</sup>

雖然德奧梵和其他正教作者都堅持耶穌禱文必須要脫離圖像和思想，但他們也強調耶穌禱文是一種感情的祈禱。在通常伴隨著耶穌禱文的感情中，他們提及了對主的親切感和靈性的溫暖。戴亞都古將背誦耶穌聖名比作在心中點燃愛的火焰。<sup>24</sup>按照賈理斯都·衛爾的說法，耶穌禱文與坐禪的區別，在於它主要不是清空思想的禱文，而是充滿了所愛者的禱文。他認為耶穌禱文是富有情感的禱文，並表示很多世紀以來，大多數東方基督徒都把這禱文用來表達，他們對耶穌這位神聖同伴的親切及充滿愛心的敬禮。

---

<sup>21</sup> Nicholas Cabasilas, *The Life in Christ*, Crestwood, NY: St. Vladimir's Seminary Press, 1974, 193-194.

<sup>22</sup> 賈理斯都·衛爾(Kallistos Ware)著，伍維烈譯，〈聖名的力量：正教會靈修中的耶穌禱文〉，見《基督宗教靈修學史》，第三冊，《正教及新教靈修》，黃克鏞、盧德主編，臺北：光啓文化，2015，74-75。

<sup>23</sup> St Teresa of Avila, *The Book of Her Life*, 27:3, in *Collected Works of St. Teresa of Avila*, vol. 1, tr. K. Kavanaugh-O. Rodriguez, Washington, DC: Institute of Carmelite Studies, 1976, 174.

<sup>24</sup> Cf. Chariton, *Art of Prayer*, 149-163.

(b) 治癒與轉化的能力

耶穌的名字是天使給的，用以表示祂拯救的使命。在希伯來語中，「耶穌」的意思是「天主拯救」或「天主是我們的救主」。在祂的公開傳教期間，拯救的能力不斷從祂身上湧出，治癒病人，解放附魔的人。通過呼求耶穌的名號，人可以體驗祂治癒和拯救的臨在。

當我們背誦耶穌禱文的下半句「可憐我」時，我們承認了自己有罪而可憐的狀況；但我們更承認耶穌充滿了對我們的慈悲和憐憫。事實上，福音告訴我們，耶穌在教導人或施行治癒和解救的奇跡時，都是因著對人的憐憫而採取行動。我們通過呼求「可憐我」，表達了我們對耶穌拯救能力的信心。由於亞當的跌倒和人類的罪惡，人類發現自己處於一種需要治癒和救贖的處境中。

艾瓦格略（Evagrius）是一位早期曠野教父，他對八種偏情，如憤怒、情欲、貪婪、虛榮、驕傲等，有獨到的分析和討論。<sup>25</sup>耶穌禱文對這些偏情的重新整合及轉化起著至關重要的作用。曠野教父一般不建議直接對抗偏情，而是採用通過呼求耶穌聖名，從而將注意力由這些偏情轉向耶穌的對抗方法。教父把耶穌的名號當作了打擊敵人的有力武器。<sup>26</sup>耶穌的名號還被比作治癒的良藥，可以治癒我們身體和精神上的疾病。<sup>27</sup>

---

<sup>25</sup> *The Praktikos* 6-39; in Evagrius Ponticus, *The Praktikos and Chapters on Prayer*, tr. John E. Bamberger, Kalamazoo: Cistercian Publications, 1981, 16-26.

<sup>26</sup> Cf. *Ladder of Divine Ascent* 21; in John Climacus: *Ladder*, 200; 也參：賈理斯都·衛爾，〈聖名的力量〉，70。

<sup>27</sup> 朝聖者記載了一個他聽到的，有關耶穌禱文有治癒能力的故事：「在我們村莊的工廠中，有一位很好的工人，他手藝非常靈巧，可惜經常喝酒。有位熱心人就勸他，一旦想喝酒，就念三十三遍耶穌禱文---爲了光榮天主聖三，也爲了紀念耶穌在世界生活的年數。他照樣做了，不久也不喝酒了。不僅如此，三年以後，他還進了隱修院。」（《俄羅斯朝聖者之旅》，38）。

戴亞都古確信，就像光明與黑暗不能同時存在一樣，聖神與魔鬼也不能同時居留在一個人的頭腦和心中。<sup>28</sup>人通過不斷呼求耶穌的名號，可以讓基督之光照亮自己，驅逐邪惡思想的黑暗。這是一個轉化的過程，用光明代替黑暗，用善良代替邪惡。耶穌聖名的淨化與轉化的作用讓我想起了一句佛教的名言，這名句指出了誦念佛號的淨化力量：「珍珠投於濁水，濁水不得不清；佛號擲於亂心，亂心不得不佛。」

#### 4. 心禱：內心的旅程

耶穌禱文不但是一種有力的整合的方法，也是一種內心的旅程，走向內心，走向人的最深處。我們通常把祈禱分為三個層次：口禱、意禱和心禱。這三個層次耶穌禱文都包括了。<sup>29</sup>開始時呼求耶穌聖名是一種口禱，用舌頭說話。這第一層次的祈禱可以自然而然地發展到第二層，因為人必須將自己的意念集中在禱文詞句中，否則禱文就不存在了。至於第三個層次的祈禱，人會意識到，假如禱文只留在意念或思維中，就是不完整的，需要將它從意念下降到心中。

隱修士德奧梵對祈禱的秘訣做了如下解釋：「首要的是守意於心地（*with the mind in the heart*）站在天主面前，並且日夜不停地站在祂的面前，直到生命的終結。」<sup>30</sup>這就意味著，祈禱首先要被理解為一種恒常持久的狀態，而不是一種個別的行為。其次，為了讓祈禱成為一種永久的狀態，需要守意於心。為了這個原因，隱修士德奧梵常常重複這句話：「守意於心」。在正教傳

---

<sup>28</sup> *Spiritual Knowledge and Discrimination* 82, 85; in *Philokalia*, vol. I, 283-285.

<sup>29</sup> Cf. Kallistos Ware's "introduction," in *Chariton, Art of Prayer*, 21-23.

<sup>30</sup> *Chariton, Art of Prayer*, 63.

統中，耶穌禱文被稱為「心禱」，準確地說就是「守意於心的禱文」。

「心」（*kardia*）這個詞需要採用其在閃語系中、聖經意義上的完整意義。根據聖經傳統，「心」不僅表示感情和情緒，而且還有著更廣泛和深入的意義。從心的原意、即作為血肉之軀中一個生理器官來看，心的深層意義是整個人的內部中心，「內在的自我」或「真正的自我」。心是身體、意念和精神統一的中心點。這是一個隱藏著的源頭，我們的理智、願望和感情都源於此。賈理斯都·衛爾對心的意義做了如下的總結：

心表示深層的自我，是智慧與理解的所在，是我們做出有關倫理道德決擇的地方，是我們體驗恩寵的內在聖地，是聖三臨在的居所。它表明人是按照天主肖像受造的精神體。<sup>31</sup>

祈禱意味著「守意於心地（*with mind in the heart*）站在天主面前」。教父們一般認為人的「理智」（*mind*）有兩種功能，當它被理解為「思維」（*dianoia*）時，它是人的思考和推理的能力，其功能是構想出抽象的概念，通過邏輯演繹得出結論。另一方面，當「理智」理解為「智力」（*nous*）時，「理智」是默觀的官能，通過直接體驗或直覺來理解有關天主的真理和人的內在本質。<sup>32</sup>「理智」只要留在腦袋裏，它的功能就是「思維」。只有當「理智」下降到心裏時，它的功能才是「智力」，即默觀的官能。耶穌禱文作為不重思考的禱文，是一種把人的思維從腦袋帶到心中的有效方法。

---

<sup>31</sup> Ware, *Inner Kingdom*, 62.

<sup>32</sup> Cf. *Philokalia*, vol. I, 361, 363.

耶穌禱文一般有兩種不同的實踐方式：有組織的和自發的。有組織的背誦耶穌禱文是每天留出一段時間，比如二十分鐘或三十分鐘。自發背誦耶穌禱文的方式則是整天自由地重複禱文。由於二者是相輔相成的，因此靈修大師們通常都建議兩種方式並用，特別是初學者。隱修士德奧梵這樣寫道：

開始時，你必須拿出一段時間，早晚重複，專門用於這項祈禱。然後你就會發現祈禱開始結出果實，因為它抓住了你的心，並且深深地植根在你的心中。<sup>33</sup>

就可以保證，在每天獻出一定的時間誦念耶穌禱文之後，禱文就會逐漸在我們的日常生活中陪伴我們。也就是說，耶穌的聖名將會每天在不同的時間、不同的場合自動出現在我們的口中和心中。這樣，我們就能遵循德奧梵的座右銘：「雙手在工作，意念和心思與天主在一起。」<sup>34</sup>

隱修士德奧梵指出，對於新人來說，耶穌禱文起初是一種「勉力的禱文」，即需要努力練習的禱文。但當禱文進入了心中時，它就會變成「自發的禱文」，因為它會自發地奉獻。<sup>35</sup>因此，從「我奉獻的禱文」到「自動奉獻的禱文」之間有一個過渡。「心禱」意味著我的禱文，與在我內祈禱的另一位人物的行動聯繫在一起了。敘利亞聖依撒格（St Isaac of Ninive）把住在信徒心中的聖神視為不斷祈禱的泉源：

當聖神住在一個人心中時，這人不會停止祈禱，因為聖神會在他內恒常祈禱。這樣，無論他是睡是醒，他靈魂

---

<sup>33</sup> Chariton, *Art of Prayer*, 154.

<sup>34</sup> 同上，92.

<sup>35</sup> 同上，71.

內的祈禱都不會間斷。當他吃喝、躺臥、工作甚至入眠時，祈禱的馨香仍將在他的心中自動地散播。<sup>36</sup>

這就是那位不知名的朝聖者學習不斷祈禱的經過。作者在《俄羅斯朝聖者之旅》一書中說到，他開始練習時每天誦念耶穌禱文很多遍，從每天幾百遍增加到幾千遍，堅持不懈。然後他告訴我們，令他驚訝的是：「可以說，一天凌晨是禱文將我喚醒。」<sup>37</sup>從那以後，他發現禱文不斷地自動重複，與每一次心跳同步，就好像他隨身帶著一條「潺潺的小溪」，在他心中不停地流淌。禱文在他心中不再是一系列的行動，而是一種永久的狀態了。一位俄羅斯靈修作者保祿·葉夫多基莫夫（Paul Evdokimov）對不斷祈禱解釋得很透徹：

擁有禱文還不夠，我們還必須成為禱文——成為禱文的化身。只有一些讚美的瞬間是不夠的，我們的整個生命、每一個行動和舉止、甚至一個微笑，都必須成為一首讚美詩、一個祭獻、一次祈禱。<sup>38</sup>

多個世紀以來，耶穌禱文已經證明是一種培養內在寧靜、和實踐不斷祈禱的方式。耶穌禱文作為一種心禱，是聖神在基督徒心中不斷祈禱的具體表現：「而聖神卻親自以無可言喻的歎息，代我們轉求」（羅 8:26）。

---

<sup>36</sup> *Mystic Treatises*, Wiesbaden: Dr. Martin Sändig OHG, 1969, 174; cited by K. Ware in his introduction to *Art of Prayer*, 23.

<sup>37</sup> 《俄羅斯朝聖者之旅》，22。

<sup>38</sup> *Sacrement de l'amour. Le mystère conjugal à la lumière de la tradition orthodoxe*, Paris: Editions de l'epi, 1962, 83; 見賈理斯都·衛爾，〈聖名的力量〉，77。

## 參考書目

1. 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：光啟文化，2005。
2. 賈理斯都·衛爾著，伍維烈譯，〈聖名的力量：正教會靈修中的耶穌禱文〉，見《基督宗教靈修學史》，第三冊，《正教與新教靈修》，黃克鏞、盧德主編，臺北：光啟文化，2015,54~88 頁。
3. 黃克鏞著，〈心禱—耶穌禱文〉，見《心靈流溢--禮儀以外的祈禱》，香港：香港教區禮儀委員會，2005，39~65 頁。
4. 盧德編譯，《聖山沙漠之夜—隱修導師談〈耶穌禱文〉》，臺北：上智，2003。
5. Igumen Chariton of Valamo, *The Art of Prayer: An Orthodox Anthology*, tr. E. Kadloubovsky and E.M. Palmer, London: Faber and Faber, 1966.
6. Kadloubovsky, E. and G.E.H. Palmer, tr., *Writings from the Philokalia on Prayer of the Heart*, London: Faber and Faber, 1951.
7. Ware, Kallistos, "The Origins of the Jesus Prayer: Diadochus, Gaza, Sinai," in *The Study of Spirituality*, eds. C. Jones, G. Wainwright, E. Yarnold, Oxford: Oxford University Press, 1986, pp. 175~184.