

# 東正教會的靈修

陳國權

## 直接認識上帝

人可以直接認識或經驗上帝的臨在嗎？這是一個基督宗教靈修學最基本的問題。正教肯定人是可以直接認識或體驗到上帝的，因此，我們不需要藉賴像天使、形像或象徵這樣的中介來接觸上帝，因為這一切都只是標誌著上帝但卻不是上帝。為了要進一步理解這個靈修學基本問題，我們必須遵循大多數正教神學家所認同的上帝觀念來作為這個問題的切入點。他們認為我們必須區分上帝的本質（**God's Essence**）和上帝的能量（**God's Energy**）。

## 本質的上帝

正教認識到，上帝的本質是不可知的，是絕對超越的。我們可以從以下正教主日崇拜禮文的一篇禱文中得到一些啓迪：「主，上主，我們在你掌管的各處歌頌你，讚美，頌揚你，感謝和敬拜你，實在是理所當然的。因為你是上帝，你和你的獨生聖子及聖靈，超越我們所能述說和了解，你無形無像，高深莫測，永恆不變，永遠長存。」禱文明確表示，聖三一超越萬有，是不可道的，不可名的一位上帝。

儘管正教聲稱神秘主義者能夠直扣上帝，他們不須借助任何中介物也能夠覺知並經驗到上帝的臨在。然而，正教一直強調上帝是一個奧秘，祂那不可參悟性的本質把自己絕對地隱藏起來，

以至人無法知曉祂、認識祂，更遑論直接經驗祂。新神學家聖斯米安（St. Symeon the New Theologian）的禱辭可引證這個觀點。他這樣禱告，說：「來吧，真理的光。來吧，永恆的生命。來吧，隱而不露的奧秘。來吧，難以名狀的寶庫。來吧，超越言辭的實體。來吧，莫測高深的位格。來吧，無窮的喜悅。來吧，永恆不熄滅的光。來吧，得救者的希望。來吧，沉淪者的救贖。來吧，死亡者的復活。來吧，全能者。祢仍在創造，萬物在祢的旨意下更新和改變。來吧，那不可接觸和駕御者。來吧，那靜而不動，但卻又無時不動者；祢雖然下到陰間接觸我們，但卻又居住在諸天之上。來吧，因祢的名滿溢了我們饑渴的心，也常在我們的嘴唇間；但祢到底是誰？祢的本質又是什麼？我們說不出來也不明白。來吧，獨一無二者臨到那靜獨者。來吧，因祢就是我內心所渴慕者。來吧，我的氣息和我的生命。來吧，我謙卑的靈魂的安慰者。來吧，我的喜樂、我的榮耀、我的至樂。」正教緊緊地跟隨聖經的指示，認為上帝擁有絕對的主權，祂是所有受造物的根源與來源。上帝是自有永存的，在這位不可知的至高者和一切被造的萬物之間存在着一個既大且深的鴻溝。正教神學家哈拉克（Stanley Harakas）指出，正教神學極度重視永生上帝與受造物之間的區分。這個觀念具體地表達在上帝的本質和上帝的能量這兩個概念上。<sup>1</sup>既然上帝是超本質地存在於萬物之上，故此，上帝的本質在凌駕於所有存在物之上的同時，更是超本質的，祂那超乎本質的特性便保障自身不被列入於任何受造物之範疇中。

---

1 Stanley S. Harakas, "Eastern Orthodox Christianity 's Ultimate Reality and Meaning: Triune God & Theosis", in *Ultimate Reality & Meaning*, vol. 8, no.3, (209-223), 1985, 215.

## 能量的上帝

儘管上帝在其本質上是超越的、不可接觸的，不可知的，不可參悟的，然而，按聖經的啟示，上帝愛眾生，並樂意跟自己所創造之物接觸和交往。基於愛和恩典，上帝為自己開展了一條可以與人溝通往來的途徑，這就是透過從祂自身的本質所放射出來的非受造的能量，祂便能夠直接和真實地與世界建立起關係來。不過，正教指出，上帝的能量不能被理解為人與上帝之間的中界物，不然，那直接經驗上帝的可能性便蕩然無存。相反，上帝的能量即是上帝自身，祂親自在宇宙和萬物中工作和行動。換言之，上帝的能量不屬於這個自然界的物質，而是非受造的能量（Uncreated Energy）。巴拉密（Gregory Palamas）把上帝的能量解釋為上帝自己的「呈現」（manifestation）與「外顯」（exteriorization）。<sup>2</sup>如此一來，人通過分沾上帝的能量，他就能夠直接經驗上帝；同時亦因着這能量之可參與性，神人的合一便變成了真實。

總的來說，上帝儘管自我顯現，但卻又保留了自己的奧秘和超越性，因而雖顯卻藏。祂的本質無可觸及，祂把自己的本質完全隱藏起來。上帝的超越是與祂的本質有關，而非因人類的枉弱的原故。祂的本質是不可知的，祂超越一切的肯定，同時也超越所有的否定。一切所有有關上帝的知識、祂的存在，以及神人合一之可能，都不涉及祂的本質，因為祂超乎一切之上。上帝的本質不可及，但卻又以祂的能量實存地臨在於萬有當中。儘管上帝那超越與不可知的本質無法可及，但從上帝那裡放射出來的能量卻充塞於天地間。哈拉克因此說：「當三位一體的上帝創造萬

---

2 參 Basil Krivosheine, "The Ascetic and Theological Teaching of Gregory Palamas," in *The Eastern Church Quarterly*, vol. III (1938-1939), 19.

物，保存及保護它們，復甦、拯救及聖化它們的時候，上帝就藉此與祂所造之物溝通，不是通過祂的本質，而是通過祂的能量。」<sup>3</sup>

## 破與破之路

這位絕對超越，又不可參透的上帝至今正教在了解或經驗上帝時採用了迴避或間接的方法，神學上我們稱之為「破之路」（apophatic approach）。正教靈修另一特徵正正是它的「破」的格局（apophaticism）。

眾所皆知，神學是論說上帝之學問，它採取的方法有兩種：正的和負的方法。前者說上帝是什麼，後者則說上帝不是什麼；前者是正的或立的神學（theologia affirmativa），藉賴定義、概念操作；後者是負的或破的神學（theologia negativa），上帝的謂語都是上帝不是什麼的陳述。對正教來說，任何對真理的陳明都有其局限性的，因此，上帝只能採取否定式來描述，這是破的基本精神。

從進路說，破避免了用正面方式來說明上帝是什麼，卻用了負面方式來說明祂不是什麼。然而，當我們知道了祂不是什麼時，我們也就知道一些祂是什麼了。正教清楚地指出一個非常簡單卻又常被忽略的事實，就是，倘我們能充分掌握上帝的知識，又能徹底地理解上帝，並能為祂作精細的分析和界定，哪麼，我們自己豈不就是上帝？其實，受造之物焉能跟它的創造者等量齊觀呢！人又怎可以高過於上帝呢！據此，在上帝面前，保持靜默

---

3 Stanley S. Harakas, "Eastern Orthodox Christianity's Ultimate Reality and Meaning: Triune God & Theosis", 210.

遠比喋喋不休更好。舊約智者提醒我們，說：「在上帝面前你不可冒失開口，也不可心急發言；因為上帝在天上，你在地上，所以你的話語要少。」（傳 5:2）面對着這一位超越我們所能述說和了解，無形無像，高深莫測，永恆不變，永遠長存的上帝，除了靜默，我們還可以做什麼？沒有。事實上，上帝無法捉摸，祂那無限的超越性至令人謙卑止語。祂本質上是不可道的、不可名的，上帝全然是個奧秘，因此，我們只能透過瞭解靜默的意義，並通過破之路才能真正認識上帝。

破開宗名義表達了上帝絕對的超越性質，既然上帝的本質是語言、概念沒法可以解釋到的，那麼，去掉概念、斷絕語言，掏空心思和意念，看來是通往上帝神聖不可或缺的途徑。破無疑是一條藉無知（nonknowing）而知（knowing）的途徑，那尋索上帝的人，他必須徹底悔改、回轉（metanoia），改變自己固有的思維模式，為可以直扣上帝。他就仿如摩西一樣面對上帝那不滅的火焰時，要把腳上的鞋脫去（出 3:2）；他又像摩西登上西乃山顛峰的幽暗中，要斷絕一切語言文字、玄想構思、概念定義、記憶投射、模形圖像，方能遇見上帝（出 20:21）。<sup>4</sup>如此看來，縱使破是否定的方法、是負的方法，但否定與負的目的是要獲取經驗世界以外的屬靈真知。因此，破不是排斥理性，不是違反理性，而是給理性設限，更是超理性。說到底，破是洞悉到理性的侷限而超越理性的神學方法。正如 P. Evdokimov 說：「破沒有限制什麼東西，因為它超越一切（所有概念，一切哲學的玄思），直達神秘契合的完滿地步。默觀因而被置於言說之外。一切知性、立的，或正的活動通通都暫停下來而最終復歸於神聖的寧靜。意思

---

4 詳參 Gregory of Nyssa, *The Life of Moses*. Tr., intr. and notes Abraham J. Malherbe and Everett Ferguson. New York: Paulist Press, 1978.

是，內在的專注，人內在所有力量的統一、集中所達至的「祥和中的祥和」之境。」<sup>5</sup>如此看來，破儘管是否定或負的方法，然而，它卻不會淪為神學的虛無主義。相反，它的否定或負只是用來拆除我們心中的偶像；<sup>6</sup>破因而提供神學更大的活動和想像空間，把「知識轉為無知、概念神學轉為默觀、教義轉為不可名狀的奧秘的經驗。」<sup>7</sup>

## 神秘主義

破放棄通過概念或系統來言說上帝，破是清理除掉遮閉上帝的障礙，讓隱藏的真像自我呈現，這基本上與神秘主義的性質相似，是一種獲取上帝知識的途徑。正教靈修另一個明顯特徵，也正是它的神秘主義。

神秘主義（mysticism）一詞的原意，既有隱藏，但同時也有揭露的意思。「神秘」的希臘文名詞是 *mysterion*，動詞是 *myein*，意指閉目或閉口。<sup>8</sup> 神秘主義的目的實質上是要揭示奧秘的上帝，並從中獲取祂的真知的一種內在經驗。它宣稱人擁有一種對上帝直接經驗及直覺的能力。因此，神秘主義者宣稱自己能夠直接獲得神視（*vision of God*），意指他能真實地經驗到上帝的臨在所帶來的歡欣和喜悅。正教神學家認為，人是按照上帝的形像而造乃至成為一位屬靈人，人因此擁有直扣超自然和超感觀世界的的能力。從正教立場來說，這個超自然和超感觀世界不但不是

5 Paul Evdokimov, *The Art of the Icon: A Theology of Beauty* (Redondo Beach: Oakwood Publications, 1990), 235.

6 Paul Evdokimov, *The Art of the Icon: A Theology of Beauty*, 236.

7 Vladimir Lossky, *The Mystical Theology of the Eastern Church* (Crestwood, New York: SVSP, 1976), 238.

8 James A. Wiseman, "Mysticism," in *The New Dictionary of Catholic Spirituality*, 682.

個人的幻覺、虛構，相反，它是一個客觀真實的存有。神秘主義者聲言自己能夠直扣上帝，他不須借助任何中介物也能夠覺知並經驗到上帝的臨在。按正教把上帝的本質與上帝的能量之區分，神秘主義者所經驗到的，不是上帝的本質，而是上帝的能量。總的來說，對於正教，神秘主義緊扣著神學，相反亦然。洛斯基（Vladimir Lossky）說：「東方傳統從來沒有把神秘主義與神學；個人對上帝奧秘的經歷與教會宣認的教義之間的界線劃分清楚…神學與神秘主義不但沒有對立，相反，它們互相依存，缺一不可。若神秘主義就是個人把共同的信仰內容應用在自己的經驗上，神學就是要表達或解釋這種經驗。」<sup>9</sup>時至今天，正教神學家仍然認為，基督宗教的基本精神其實就是它的神秘主義，因為「神秘主義是一切神學的典範和冠冕」<sup>10</sup>。這就正如布加科夫（Bulgakov）說：「神秘主義是東正教的空氣，是恆久在它周圍運動着的空氣。」<sup>11</sup>布加科夫的話無疑是要指出，一個活潑的信仰是要把自己的基礎建造在神秘主義之上的。對於正教，神秘主義無疑是教會信仰與生活賴以生存的不可或缺的養份。

## 靈修學之核心

因着對神秘主義偏重的原故，正教特別看重「心」的屬靈意義和價值。教父常言道：「一但深入內心，那裡就是聖三一的居所，人神在此相遇。」如廡對內心的體會，便奠定了正教把心看成為靈修學之核心。

---

9 Vladimir Lossky, *The Mystical Theology of the Eastern Church*, 9.

10 Vladimir Lossky, *The Mystical Theology of the Eastern Church*, 9.

11 Sergius Bulgakov, *The Orthodox Church* (Crestwood, New York: SVSP, 1988), 145

正教強調上帝形象不是存在於人類的推理或智力的功能中，而是存在於心中。這心不一定是物質的心臟，而是人存在的中心或實底。若引伸到靈修學，靈修就不是建立在神學推測或哲學之上，而是建立在那些認識上帝的人的經驗之上，而正教靈修的目的，正正是引導每個受洗的基督徒為他自己獲得這樣的經歷。正如神學家約翰羅曼力德（John Romanides）所寫：「在正教……傳統中，真實的靈性體驗是教義表述的基礎……」實在的說，沒有前者也就沒有後者了。基督宗教教義是根據靈性體驗而發展起來的。因此，靈性體驗務必要從頭降落到心，所以我們絕不能離己談靈性體驗，更沒有靈魂出竅這回事。正教靈修絕不語怪力亂神等荒誕之事。事實上天國不遠離人，它就在我們心內。主耶穌說：「上帝的國就在你們心裏。」（路 17:21）誰要尋找天國，就讓他往裏面找吧！只要他回歸內心，就必能找到這一處地方，而聖以撒（St. Isaac）稱這一處地方為「屬靈地土」。這一塊屬靈地土位於我們裏面。那裏有陽光照耀，就是聖三一上帝的光。那裏亦有風在吹拂，就是至聖的靈。那裏充滿著生命、幸福、快樂，就是基督。此地土就是潛藏在我們裏面的上帝的國。<sup>12</sup>按聖以撒的看法，進入內心就是進入天國，而進入天國亦即進入內心，兩者並無二致。據此，上帝不是我們去調查、研究的客觀對象，當我們嘗試離開自身主體去尋找上帝的真實時，我們註定是失敗的。因為祂在我們裡面，我們在祂裡面。（約 15:1-8）所以若要找到上帝，遇見祂，我們必須走相反的路：歸家，我們心靈的家，正如浪子歸家經歷父愛一樣。（詳參路 15:11-32）

---

12 Archimandrite Spyridon Logothetis, *The Heart: An Orthodox Christian Spiritual Guide* (Greece: Brotherhood of the Transfiguration of our Savior Jesus Christ), 33-35.



## 心是內在聖壇

正教認為心是個奧秘，它深不可測，難以言喻，所以與其為心下定義，不如運用意象或比喻來認識心是甚麼。對於正教，人心與禱告絲絲緊扣。真正禱告的落處，無庸置疑又同樣是在人心上。其實，正教整個的禱告神學正正是建基在此心上。禱告決不可能單停滯在理性或感性的層次上，正如正教的「心禱」，即「耶穌禱文」的操練階段所揭露，操練者必須從「口禱」邁入「智禱」，再從「智禱」邁入「心禱」的最終階段。禱告不是什麼，乃是「守意在心」（the mind in the heart）。隱者費奧凡（Theophan the Recluse）說：「站立主前，守意在心，日以繼夜，直到生命的盡頭。」<sup>13</sup> 這個心與禱告的密切關係便帶出了正教心觀的一個獨特的地方，就是把心看成為人內在的聖壇。這內在的聖壇才是真正禱告的地方，而這個內在的聖壇不是什麼，就是人的心。綿綿不絕的禱告，也就是呼求耶穌的聖名，在內在的聖壇，即我們的心中生起。人心既是內在聖壇，基督徒便在此獻上禱告，尤其是深層的禱告，也就是耶穌禱文。司祭赫西結（St. Hesychios the Priest）認為惟有那些不帶着任何雜念的禱告方可以抵抗魔鬼的襲擊和傷害。他指的禱告就是呼求耶穌的聖名。他說：「我所指的禱告，就是那活躍於靈魂（心）的內在的聖壇，它藉着呼求耶穌（耶穌禱文）去鞭打和燒灼我們隱蔽的敵人。」<sup>14</sup>

---

13 引自 Kallistos Ware, *The Power of the Name: The Jesus Prayer in Orthodox Spirituality* (Oxford:SLG Press, 1986), 1.

14 St. Hesychios the Priest, "On Watchfulness and Holiness", #21, *The Philokalia*, vol. I, 165.

## 鏡子

心也是一面鏡子。拔多的斐羅斯克（Philotheus of Batos on Sinai）這樣說：「（讓我們）每時每刻都努力不懈地護守（自己的）心，以防止那靈魂之鏡被惡念弄至模糊不清；因為耶穌基督，（就是）父上帝的智慧和能力（參林前 1:24），要在此鏡子上描繪自己並發出光芒反照著自己。並且讓我們不斷地尋求那在我們心中的天國（參路 17:21）、種子（參路 13:19）、珍珠（參太 13:45）和酵母（參太 13:33）。其實，如果我們的心眼一經洗淨，在我們裡頭所有隱藏的事物便得以發現。我們主耶穌基督說天國在我們之內，意指上帝居住在我們心裡，理由就在這裡。」<sup>15</sup>

心作為一面鏡子，更能在靈修及禱告上起著積極的作用，就是它能清明通透地反照上帝的榮耀光輝。當然鏡子能發揮這積極的作用，是因為這鏡子經常被刷亮。長老約翰說：「潔淨你的鏡子，三一的光便在鏡中向你呈現；將鏡放置在你的心中，如此，你便知道上帝活着是千真萬確的事。」<sup>16</sup>如此一來，心就尤如一面鏡子，需要經常抹去表面的塵埃和污穢，方可以起照見上帝和顯現上帝的作用。

## 上帝恩典深居處

心是靈魂的深處，是上帝恩典的深居的地方。司祭赫西結認為上帝藉聖洗禮深居於我們的心內，並激勵我們的心默觀祂。<sup>17</sup>浮

---

15 Philotheus of Batos on Sinai, "Forty Texts on Watchfulness", #23, *The Philokalia*, vol. 3, xxx.

16 引自 Sebastian Brock, "The Prayer of the Heart in Syriac Tradition", in *Sobornost/Eastern Churches Review*, vol.4, no.2 (1982), 138.

17 St. Hesychios the Priest, "On Watchfulness and Holiness", #104, *The Philokalia*, vol. I, 180.

特的戴亞多克（St. Diadochos of Photiki）更認為當人的屬靈真知愈發增加時，上帝的恩典便透過我們的心，給身體帶來無明的喜悅。<sup>18</sup>這個上帝的深居處約翰迦柏科（St. John of Karpathos）稱之為內在的天堂，這裡無風無浪，寧靜安祥；耶穌就住在那裡。<sup>19</sup>

## 默觀之器官

心無疑是直覺感通上帝之器官。正如正教神學家史必力（Tomas Spidlik）說：「在人之內必有一處神秘的地方是上帝可進入的，上帝亦經由此處把祂的豐盛賜予我們。」<sup>20</sup>這一處神秘的地方不是什麼，乃是人的心，它正正是感應那位超越永恆者的器官。五官，即眼、耳、鼻、舌、身是獲取經驗世界知識的器官，惟有心，才是獲取經驗世界以外的超知識的器官。心是通往或開向上天的通道，人藉著心而進入上帝神聖領域去。我們是通過心而得見上帝，心乃人感通上帝之器。縱使理性不是不重要，但它不能用作經驗上帝臨在的有效工具。

總的來說，正教始終是以心及心的修練為靈修的根本，所以是心而不是腦才是靈修的核心。如何獲得一顆清心，才是正教靈修真正關心的問題。「清心的人有福了，因為他們必得見上帝。」（太 5:8）心是靈修的核心，正教就以此作為靈修操練根基，發展了一套獨特的靈修操練方式，幫助人的心復歸其天然本性及神聖寧靜的狀況，正教稱這個靈修操練為息修。

18 St. Diadochos of Photiki, "On Spiritual Knowledge", #79, *The Philokalia*, vol. I, 280-281.

19 St. John of Karpathos, "Texts for the Monks in India", #52, *The Philokalia*, vol. I, 310.

20 Tomas Spidlik, *The Spirituality of the Christian East: A Systematic Handbook*, Cistercian Studies 79, trans. Anthony P. Gythiel. Kalamazoo (Mich.: Cistercian Publication, 1986), 365.

## 息修與耶穌禱文

息修（Hesychasm）是正教一個深具特色的靈修傳統，它不僅僅具備了正教靈修學中最重要的默觀和神秘主義成分，<sup>21</sup>還反照着整個正教神學、倫理學、靈性生活的性質、目的和內容。<sup>22</sup>息修一詞是來自希臘文 *hesychia*（息），若按字義解釋，它有寧謐（*tranquility*）、祥和（*peace*）、安歇（*rest*）、靜定（*stillness*）等的意思。從內容說，息不僅是一處清靜的物理空間，也是人的身體，即他的眼耳鼻舌身獲得全面的止息，更是一種心境或心靈狀態：超常的心力，也就是一種高度警醒、專注而不渙散的明覺；也是一種超常的心靈清靜虛明，即是人類最單純的存在狀態（*pure existence*）。正教認為這也是上帝創造人類之時人最原始的狀態。正教神學家韋爾（Kallistos Ware）說：「息是一種內在寧靜或精神集中的狀態。它指的不單是止語，更是一種態度，就

21 當今學者普遍認為默觀與神秘生活是東正教靈修學其中兩個重要的特徵。正教一僧侶（A Monk of the Eastern Church）這樣寫：「神秘神學（*mystical theological*）一詞及與其相關的一套默觀理論皆來自偽丟尼修（Pseudo-Dionysius）。然而，默觀要到了中世紀拜占庭帝國才開始在東正教內部發展成為一種獨特的修為與技巧。這主要歸功於那稱為『息修』的運動。」【詳參 A Monk of the Eastern Church, *Orthodox Spirituality: An Outline of Orthodox Ascetic and Spiritual Tradition* (Crestwood, New York: St. Vladimir's Seminary Press, 1978), 19-21, 25-30.】有關東正教的神秘成份，則可詳參 Sergius Bulgakov, *The Orthodox Church* (Crestwood, New York: St. Vladimir's Seminary Press, 1978), 145-152.

22 George Matzaridis 論到有關巴拉馬主義中（Palamism）的靈性生活時說：「儘管只有少數人士可以經得起息修這一嚴格的操練，然而，它卻反照着基督教倫理的深層意義及那與教父教導一脈相承的東正教靈性生活。」【參 George Mantzaridis, "Spiritual Life in Palamism," in *Christian Spirituality, High Middle Ages and Reformation*, (ed.) Jill Raftt in collaboration with Bernard McGinn & John Meyendorff (New York: The Crossroad Publishing Company, 1987), 221.】Timothy (Kallistos) Ware 也指出「當貴格利（St. Gregory Palamas）駁斥巴蘭（Barlaam the Calabrian）的論點時，他基本上所關注的，其實與亞他那修（St. Athanasius）及大公會議那時所關心的主題沒有兩樣，就是要捍衛人可以直接經驗上帝的權利的同時，也保護了人可以徹底聖化和全人的救贖。」【參 Timothy (Kallistos) Ware, *The Orthodox Church* (Baltimore, Maryland: Penguin Books, 1964), 79.】

是傾聽上帝和向上帝開放的態度。」<sup>23</sup>息修就是作為一套達到這樣一個心靈狀態或態度的目的的內修功夫。無庸置疑，息修徹頭徹尾是正教靈修智慧的結晶，也是基督宗教其中一個最具默觀（contemplation）和神秘主義（mysticism）色彩的靈修傳統。

息修的歷史源遠流長，打從公元 4 世在埃及沙漠教父的踐行下漸露頭角起，至公元 14 世紀在希臘的亞陀斯聖山（Mount Athos）取得了神學的合法性而獲得了肯定，它足足橫跨了十個多世紀，經歷了一千多年的歲月的洗禮。在這漫長的歲月裡，埃及、西乃山、小亞細亞、亞陀斯聖山相繼擔當了息修的形成、發展、成長、踐履和傳播的重要修道場所。事實上，從出現的初期，息修就與修道主義結下不解之緣。

息修主要的功夫是操練耶穌禱文（the Jesus Prayer）。原則上說，整個正教靈修傳統，都離不開對上帝聖名的尊崇。對於正教修道者，乃至一般信徒，尊崇上帝的聖名不是什麼，乃是操練耶穌禱文，它是正教基督徒實踐禱告的根本，也是修院章規的要素。<sup>24</sup>

耶穌禱文是沙漠教父運用短句式進行不絕禱告的處境下漸漸演變而成的禱告格局，從發展史來看，耶穌禱文於公元 5 世紀開始在接近埃及和巴勒斯坦沙漠的西乃半島一帶的修道場所流行起來。代表人物包括浮特的戴亞多克（Diadochus of Photics）、聖約翰克利馬可（St. John Climacus）、偽赫西結（Pseudo-Hesychius）、拔多的斐羅斯克（Philotheus of Batos on Sinai）等等。比方 5 世紀戴亞多克曾就呼求主耶穌聖名的禱告這樣說：

---

<sup>23</sup> *The Philokalia*, vol. 1, Glossary: "Stillness", 364.

<sup>24</sup> Sergius Bulgakov, *The Orthodox Church*, 147.

「它（恩典）容許魔鬼的箭去刺傷靈魂的深處，目的是要讓靈魂更熱熾地、謙卑地尋求上帝的幫助。此時，若那人在遵守誠命上加倍努力，並且從不間斷地呼求主耶穌，上帝恩典的火便蔓延到心更外圍的領悟器官那裡去，把靈魂田野上的稗子燒盡。如此一來，惡魔便無法攻入靈魂的深處。」<sup>25</sup>如此看來，耶穌禱文之威力，不單因為是向耶穌禱告，更因為是它帶有耶穌的聖名，而這個聖名本身就具有上帝臨在的力量。俄國神學家布加哥夫指出，「上帝不獨藉賴此名而被呼求，祂其實早已臨在這個呼求當中。」<sup>26</sup>正教更認為，記念耶穌不僅僅是一種有助記憶的方法，更是以耶穌聖名作為開向永恆上帝的一扉神聖的窗戶，讓默觀者可以朝見到造物主上帝。耶穌禱文的標準句式於公元 6 世紀在一篇叫做《阿爸腓利門的生平》的著作中得已透露：「一位居住在海岸名叫約翰的弟兄來見阿爸腓利門，緊握著阿爸的腳問道：「我該作甚麼才能得救？因我心猿意馬，惡念頻生。」阿爸腓利門回答說：「.....極度專注你的心並護守着它，乃至它拒絕所有惡念或妄念和無謂的念頭的入侵。不受干擾，不論睡覺或醒來、飲食或團契，讓你的心定時在內在深處默想詩篇，別的時間反覆誦唸：「主耶穌基督，上帝的兒子，憐憫我。」」<sup>27</sup>自此以後，「主耶穌基督，上帝的兒子，憐憫我」便成為正教內部公認的耶穌禱文的標準句式。

正教認為妄念和偏情是基督徒靈命成長的大敵，因為罪惡從一念而生，故制念去慾成為靈修重中之重，而息修正正是要發揮制念去慾的果效。息修者藉反覆地誦唸耶穌禱文就能達到息修預

25 Diadochus, "On Spiritual Knowledge and Discrimination", #85, *The Philokallia*, vo.1, 285.

26 Sergius Bulgakov, *The Orthodox Church*, 147.

27 "A Discourse on Abba Philimon", *The Philokallia*, vol. 2, 348.

期的目的。事實上，自公元 5 世紀以降，耶穌禱文便被靈修導師高舉成為控制妄念心像，以及滌除偏情私慾的一種武器。浮特的戴亞多克說：「那願意潔淨自己的心的人，就當熱熾且不斷地記念主耶穌，並以此作為他唯一的功課和他永不止息的工作…他內心那些屬世(的爭論)隨著記念上帝而不斷地被消滅。邪惡亦因此而逐漸地被火吞滅。靈魂徹底獲得其天然的美麗和光輝。」<sup>28</sup>事實上，自戴亞多克開始，乃至後來者皆透過反覆唸誦耶穌禱文來抑制散亂走神的心，把整個人聚焦在基督身上。14 世紀的西乃貴格利（St. Gregory of Sinai）引用了聖約翰克利馬可（St. John Climacus）的《天梯》第 27 級，來支持記念耶穌的聖名上是對抗和消滅妄念最好的武器的論點。他說「息是擺脫所有的念頭。」<sup>29</sup>持續地禱告，且在行住坐臥工作閒息之間能把精神集中在記念耶穌的聖名上，無疑是抑制心中妄念生起的最好的武器。

作為負的方法，就是破之路，耶穌禱文超乎了禮儀語言及圖像的表述方式，自身成為一種斷除言語、意像、心念，並歸回靜定（stillness）中去經驗上帝臨在的心靈禱告。當這禱告進展到了最後階段，便連誦唸耶穌禱文的需要也息止下來，因為禱文在禱告者的內心已經轉化成為基督完全臨在的感覺。此刻禱告者徹實地做到了守意在心，乃至心不再生念，一切歸回寂靜，禱告遂達到了默觀的終極目的。這階段正是耶穌禱文轉為心禱的時刻，所以正教也稱耶穌禱文為心禱（prayer of the heart），目的是要指出耶穌禱文既是方法又是目的。

---

28 Diadochus, "On Spiritual Knowledge and Discrimination", #97, *The Philokallia*, vo.1, 293-294.

29 St. Gregory of Sinai, "On Prayer: Seven Texts" ,#5, *The Philokallia*, vo.4, , 278.

## 結語

筆者嘗試用以下兩點，來總結我們上述的討論：一，上帝的本質與祂的能量之間存在區別。前者對人來說是不可知的，後者對人來說是可知的。在正教靈修的觀點中，我們被召與上帝合而為一，但這絕對不是在上帝的本質上與祂合一，而更是在上帝的能量上與祂合一。<sup>30</sup>上帝就在祂的能量中向那些與祂合而為一的人揭示祂自己。二，上帝的真知，正是通過無知而得知。這一位不能被概念構思或言語描述的奧秘的上帝，只能在擺脫一切情染智化活動的清明虛靜的心境中反照自得。破之路及神秘主義正正是那種基本狀態的表彰，而息修及與其有密切關係的耶穌禱文，則是它的實現的途徑。如是觀之，上帝的語言，不論是破之路，還是立之路，指向的都不是論說，而是人類成神的神秘體驗。這就是東正教會的靈修的基本精神。

---

30 詳參 Vladimir Lossky, *The Mystical Theology of the Eastern Church*, 87.