

# 聖山沙漠之夜

隱修導師談〈耶穌禱文〉

# 聖山沙漠之夜

隱修導師談〈耶穌禱文〉

---

Original title: A night in the desert of the Holy Mountain,  
Discussion with a hermit on Jesus prayer

Original ©: Metropolitan of Nafpaktos Hierotheos (Vlachos)

The copyright © for the english edition has been granted by  
the Most Reverend Metropolitan of Nafpaktos Hierotheos  
(Vlachos) to the translator Effie Mavromichali.

This book has been translated from the english edition by  
Ruth Yang.

The copyright © for the chinese language has been granted  
by the Most Reverend Metropolitan of Nafpaktos Hie-  
rotheos (Vlachos) to the Reverend Fr. George-Jonah  
Mourtos and the Orthodox Church of Taiwan.

This edition is offered by the author and the Holy Monastery  
of the Birth of the Theotokos to Rev. Fr. George-Jonah  
Mourtos and the Othodox Church of Taiwan.

All rights reserved.

No part of this book may be reproduced by any means  
without written permission from Rev. Fr. George - Jonah  
Mourtos or the legal representative of the Orthodox  
Church of Taiwan.

First edition 2004

ISBN 960-7070-50-X

Printed in Greece by Birth of the Theotokos Monastery.



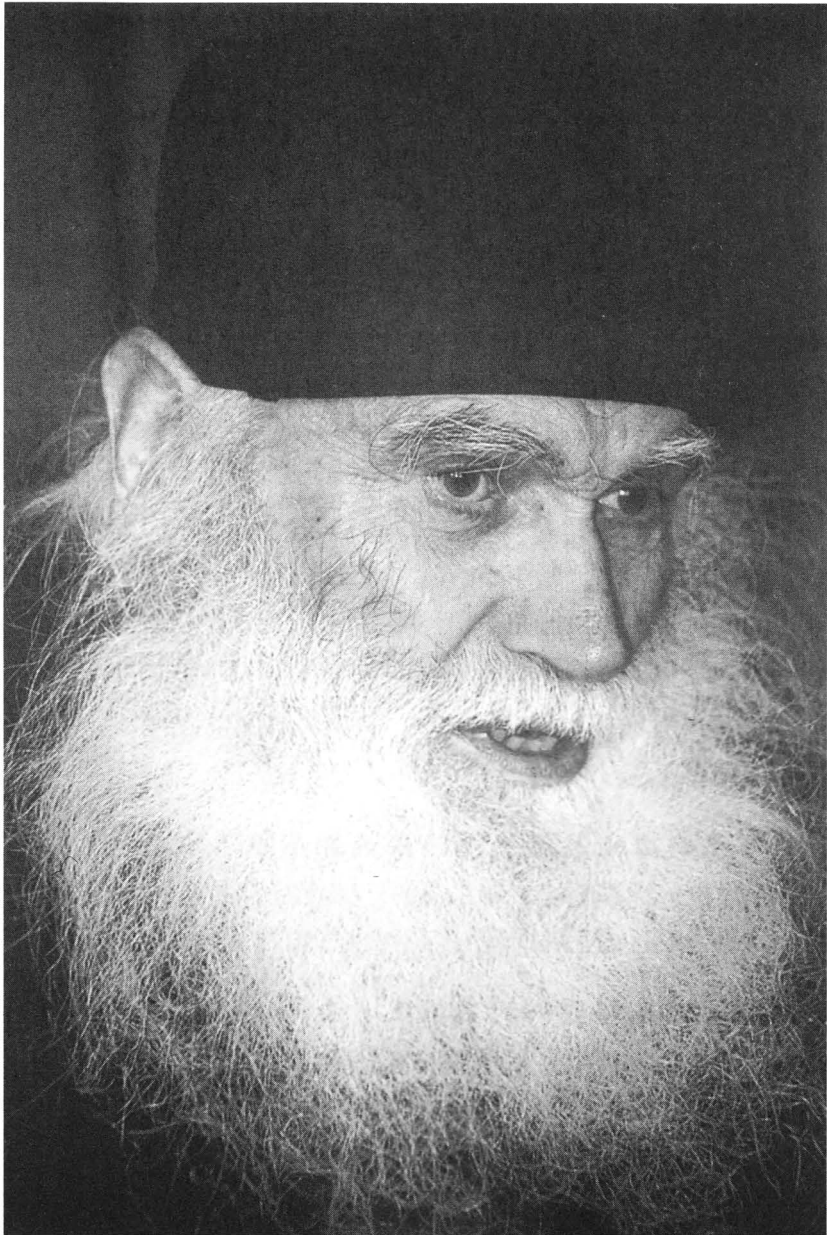
# 聖山沙漠之夜

隱修導師談〈耶穌禱文〉

盧德編譯

上智出版社





Ὁ ἱερομόναχος Ἐφραίμ Κατουνακιώτης. Ἄπό τό 1932 στό Ἅγιο Ὄρος.  
修道司鐸 Ephraim of Katounakia. On Mount Athos since 1932.

# 「上智新泉叢書」序

「上智新泉叢書」是一群基督平信徒的合作成果，本編輯小組願意編纂這些成果，作為台灣教會邁向廿一世紀的里程碑。

平信徒是基督宗教一大寶藏，而真實的教會應是以平信徒為主體。目前平信徒當中不乏學有專精，在各行各業都有相當表現的人才。更難得的是，他們都有為主作見證、為教會奉獻的心意。平信徒這種心意履行了「普通司祭職」的使命。

是故，本編輯小組希望結合上述這些志同道合的平信徒，推動下列事工：

## 一、呈現本地基督徒信仰生活的各種真實面貌

呈現本地基督徒或靈修見證，或在社會服務，或在神學研究等各種不同面貌，作為本地教會反省與改進的基礎。

## 二、促使基督信仰的本地化、生活化得以具體落實

基督信仰必須要與真實的生活結合，才能給廿一世紀的台灣注入福音的真精神。

### **三、培育以文字等方式為基督作見證的平信徒人才**

文字等事工是基督信仰傳播的重要媒介，因此我們需要培養更多可以透過文字、音樂、影像等媒介，為天主作見證的平信徒。

### **四、促使「上智新泉叢書編輯基金」之籌募與運作**

為促進前述目的，尤其是培育人才，與出版福傳出版品，籌募相關的基金，並妥善運作，亦有所必要。

本編輯小組亦感謝上智出版社的慷慨協助，倘若沒有她們的熱心幫忙，我們的理念或許會胎死腹中。上智出版社的支持深深表達了「教會一家」的理念，對平信徒的事工也是極大的鼓舞。

我們也感謝您們的支持，也因為您們，我們得以存在與發展。不過，本編輯小組更希望的是，我們不只是在心靈相遇，更可以「攜手同工」，為前述目的而努力。

**「上智新泉叢書」編輯小組 敬誌**

## **Preface to the Chinese Edition**

*This book, which was originally written in Greek, but has been translated into many other languages, has now also been translated into Chinese by Ruth Yang, for the pastoral needs of the Orthodox mission in the Far East and has been published under the care of the Holy Monastery of the Birth of the Theotokos, which belongs to the Holy Diocese of Thebes and Levadeia.*

*This book is about the discussion I had almost 30 years ago with a hermit monk who was an ascetic on the Holy Mountain (Mount Athos). This discussion was about prayer, which is, on the one hand, man's effort to meet God, and on the other hand his expression of love towards God, due to his communion with Him.*

*In introduction I would like to make certain clarifications for the readers of this publication.*

*The Holy Mountain (Mount Athos) is in Greece and belongs spiritually to the Ecumenical Patriarchate which takes care of its good operation. The Ecumenical Patriarchate is the First-See Church, which not only presides during the Pan-Orthodox*

*Congresses that all Orthodox Churches that exist and work in the world participate within, but also carries out various initiatives for the stability and union of the Orthodox Churches.*

*Moreover, the monks who live on the Holy Mountain struggle for their salvation within the framework of Orthodox Theology of the Church.*

*In the Orthodox Church man's salvation is understood as communion of the whole of man (soul and body) with the personal God, and not as the so-called liberation of the immortal soul from the mortal body. Salvation is attained through man's communion with the God-man Christ, who became man, without losing His divinity, in order to save man. God's nature united with human nature in Christ and thus we have also the possibility of communicating with God. He has become the one and only remedy for us.*

*The God-man Christ has revealed to us that God is Triune - Father, Son and Holy Spirit - and that the persons of the Holy Trinity have a common essence and personal hypostases. The teaching about the person - hypostasis is very important for Orthodox Theology, because it shows that God is neither an abstract idea, nor is He identified with created things. And the saints of the Church who attained this communion with the Triune God acquired the experience of this truth, since they felt the love and tenderness from the Persons of the Holy Trinity. An "idea" cannot love, the person only loves. In the Orthodox*



*Church there are texts written by saints, which show this personal character of God. For example saint Maximos the Confessor (7<sup>th</sup> Century AD) writes that God is love and beloved. Being love God moves towards man and as beloved He attracts towards Him those who can receive love.*

*Man's communion with Christ and thus with the Triune God is attained through the sacraments of the Church and through ascetic life. We become members of the body of the Body of Christ, by the sacrament of Baptism and through Chrismation, and we partake of the Body and Blood of Christ through Holy Communion. Moreover, ascetic life is the keeping of the commandments of Christ through which man is cured from his passions and his inner world is unified. That is why we say that the Orthodox Church is a Spiritual Hospital which cures and transforms man, that is, it changes self-love to love of God and love of man. God is not a stranger but he is very close to us, and man also is not a stranger but he is our brother. Thus, personal relations between God and man develop.*

*The Jesus prayer, which is analysed in this book, expresses man's love towards God and aims at man's acquisition of this personal relationship with God. Man expresses but also increases his love for God through prayer which functions within the framework of the Orthodox tradition. He then loves the whole world whom God also loves. Thus, prayer is a course, an energy, a power.*

*Father Jonah ministers this theology. He met monks on the Holy Mountain who knew God and truly loved men and all creation. He is within the same perspective himself. He received the blessings of these monks and is now working in Taiwan. This makes me especially glad and I pray to God to give him strength and spiritual inspiration for his effort.*

*At the same time I pray that the readers of this book experience the value and the power of this prayer to the personal God, the value and power of the name of Christ. For, according to Saint John of Sinai prayer is man's intercourse with God, and the name of Christ, which is God's divine energy, is a great power.*

*In a time of loneliness and despair the feeling of a personal God and the communion with Him grants existential peace and love and liberates us from the slavery that creatures want to impose on us.*

*Written in Nafpaktos  
On the 10<sup>th</sup> of January 2004,  
Feast of saint Gregory of Nyssa.*

†Metropolitan of Nafpaktos Hierotheos

# 中文版序言

本書原文是希臘文，但已被譯成好幾國語言，現要出中文版，以符應正教會在東亞地區傳教的牧靈需求，由待北 ( Thebes ) 與禮法底雅 ( Levadcia ) 教區的天主之母誕生修道院 ( Holy Monastery of the Birth of the Theotokos ) 細心出版。

本書是有關三十年前我和一位隱修士的對話錄，他本人是聖山 ( 阿索司山 ) 的修道士。我們討論「祈禱」：一方面是指人努力往見天主；另一方面是人因為與天主結合而表達出對祂的愛。

導言裏我要為本書的讀者澄清一些事。

聖山（阿索司山）座落在希臘，精神性地由大公宗主教團妥善管理。大公宗主教團是宗座教會，不僅主持普世正教會議--世界上所有的正教會都會出席的會議，也執行各項措施來維繫正教會的穩定與合一。

此外，住在聖山的修道人也致力於個人在教會正統神學架構下所論及的救贖。

正教會認為人的救贖是整個人（靈與肉）與位格神的共融，而不是所謂的不朽的靈魂從會死的身體中的解脫。救贖來自人和神而人的基督之間的共融。基督成為人，但這並未損及祂原有的神性，他這麼做是為了要救贖眾生。基督的神性與人性緊密結合，如此一來

我們才有可能與天主溝通。他成了唯一能救贖我們的一位。

神而人的基督啟示給我們天主是三位一體：聖父、聖子和聖神。聖三中的每一位共有一個本質(1 essence)及個別的自立性(3 hypostases)。正教會神學對於位格的教導非常重要的一環就是自立性(hypostasis)，因為它告訴我們天主不是一個抽象的概念，也不是受造的東西。教會的聖人們經驗到與三位一體的天主共融的這個真理，因為他們感受到來自聖三中每一位的愛和親切。「概念」這玩意不會愛，只有人才會愛。正教會裡有些聖人的著作告訴了我們天主這種位格的特色。例如第七世紀的聖人宣道者馬西默 ( St. Maximos



the Confessor ) 寫道：天主是愛和被愛的。天主是愛，祂走向人；天主是被愛的，祂吸引那些能接受愛的人來歸向祂。

人與基督的共融，就是與三位一體的天主的共融，這是透過教會的聖事以及修道生活而獲得。我們藉著聖洗聖事、傅油聖事和共享基督體血的聖體聖事而成為天主身體的一員。此外，修道生活就是遵從基督的誠命，因為人能從情慾中解脫出來，而使內在世界得以整合。因此我們說正教會是所靈修醫院，它治癒人也轉化人，也就是說它將私愛變成天主的愛、人的愛。天主不是陌生人，祂與我們十分親近；他者也不是陌

生人，而是我們的手足。因此，天主和人之間的位際關係從而發展。

本書所分析的耶穌禱文表達出人對天主的愛，並著重人與天主的各種位際關係。透過祈禱人表達並增進其對天主的愛，這也正是正教會的傳統所實行的。人會愛整個世界，而這世界也是天主所愛的。因此，祈禱是一個過程、一種能力和一股力量。

李亮神父宣講這樣的神學。他在聖山遇到一些認識天主並真正愛人和愛所有受造物的修道士們。他本人也持相同的態度。他接受這些修道士們的祝福，現正於台灣工作。這使我感到相當欣慰，我祈求天主賜給他力量和靈修靈感來完成這項工作。

同時我也祈望本書的讀者能經驗到向位格神祈禱的價值和力量，以及基督之名的價值和力量。根據聖西乃山若望 ( Saint John of Sinai ) 的說法，祈禱是人與天主的交往，而基督之名是天主的神能，是偉大的力量。

在孤單和絕望的時候，感受一下位格神及與祂共融所帶來的存在性的平安和愛，這會使我們從受造物所希望強壓在我們身上的奴役中解放出來。

寫於納夫巴克托司(Nafpaktos)

2004 年 1 月 10 日

聖國瑞尼撒 ( saint Gregory of Nyssa ) 慶日

# 目 錄

viii	序之一（正教會東南亞都主教）
ix	序之二（李亮神父）
x	校閱者序（胡國楨神父）
xiv	原著院長主教序
xvi	原著作者自序
1	修道人的靜默、話語與生活
12	阿陀斯聖山的日落
14	攀登我自己的大博爾山
20	與隱修士相遇
27	與靈修導師談〈耶穌禱文〉
30	一、〈耶穌禱文〉的意義
40	二、〈耶穌禱文〉靈修境界各階段
48	三、〈耶穌禱文〉的祈禱方法
75	四、魔鬼之戰與抗衡
89	五、恩寵的降臨與撤回
98	六、〈耶穌禱文〉的果實
125	七、〈耶穌禱文〉的誤用及修正
137	八、誰需要〈耶穌禱文〉？
144	九、爲他人誦唸〈耶穌禱文〉

- 147 隱修士的要求
- 151 阿陀斯聖山沙漠的午夜
- 160 聖祭禮儀的舉行
- 165 從我的大博爾山下來
- 168 尾聲

圖 1 聖山沙漠之夜——圖片故事

- 173 編譯者跋
- 175 術語詮解
- 183 人名中譯對照表



# 序之一

在每個人的一生之中，都有著形形色色、不同旅程的路徑，其中有一條就是靈修之路。

《聖山沙漠之夜》就是給這條靈修之路作回憶，並解說其意義的作品。作者 Hierotheos Vlachos 主教以朝聖旅程的筆法寫成本書，他以朝聖者為第一人稱的角度，細細敘述出祈禱生活的內在深度、所得啓發、平安喜樂，以及神光的榮耀。本書的出版是對願意走同樣靈修之路的人提供助力，幫助他們找到靈魂上的平安，並與天主結合。

每位讀了本書的人，都可發現他正是那位問題的朝聖者。他讀了又讀本書中的篇章，便可滿溢來自基督信仰東方教會傳承中的智慧。本書的寫作是爲了所有靈修階段的人，甚至包括靈修世界中的初學者。透過本書受天主祝福的篇章，讀者會被帶往阿陀斯聖山，迷戀上修道人活於基督內的生命。透過這些修道人的輔導、智慧及支持，我們這些活在俗世中的凡夫俗子，就能夠藉由〈耶穌禱文〉的靈修之路尋得相同的安慰與平安。

本書的編寫是爲所有的人——基督徒與非基督徒；是爲了那些徬徨的朝聖者開啓大門，並爲許多開始神聖路程，邁向天國之光者提供方法。

祈願此書能讓許多人得見大伯爾山的光榮，因而基督能以愛充滿他們的心。我真誠地感謝 Hierotheos Vlachos 主教與李亮神父，他對本書中文版辛苦地貢獻，使說中文的人可從東正教之美中獲得益處。

謹致父親般的祝福

聶基道 寫於香港

正教會香港及東南亞都主教

## 序之二

空山不見人；但聞人語響；  
返景入深林；復照青苔上。

且聽這一既無聲卻又極深之聲。這就是我們所愛的台灣，我們的家鄉。

我們正帶給這裡的人們天主聖三。天主是愛；愛就是我們的生活；而「在愛內沒有恐懼」（若壹四 18）。我們在此舉行聖祭禮儀，以此帶來天主臨在的祝福，以及天父的光照，給所有無論活著或離我們而去之死者的台灣人民。同時，也與台灣人民分享我們舉行聖祭禮儀之後，天主的恩寵與合一，並一起操練心靈的〈耶穌禱文〉此一正教最深而古老的禱文。希望藉此書中，您也能享受當代人有關這一禱文的體驗。

雖然我知道本書裡的大部分想法在這裡是前所未有的，但請允許我，從一位已然離世、我的靈修父親 Porfyrios 神父，作一結語如下：

當我詢問他：如果我為其他人代禱，是否更好說是「主耶穌基督，求祢垂憐他 / 她」，而非「求祢垂憐我」呢？因為我不想只是為我個人一己祈禱而已啊！我的靈修父親笑笑地回答我說：「噢，我兒啊，你該明瞭，在教會內，當你操練耶穌禱文時，你就是『那一位』啊；當我們誦禱『求祢垂憐我』時，是沒有你、我之分的。我，不再只是單單地指我一人，他人亦是我、是我的生命、是我自己……」

李亮 神父

寫於台灣希臘正教會台北聖三一教會  
主曆 2003 年 8 月 4 日

## 校閱者序

基督信仰世界中的正教會（Orthodox Church），雖然於十九、廿世紀期間，在中國大陸的東北及內地各大都會區內，發展得已經具有相當的規模，可惜 1950 年之後，卻因政治因素的變化而消失了。五十年過去了，廿一世紀來到，中國兩岸三地的政治及社會情勢開始有了重大變遷，基督信仰在中國人民中的發展又有了一波新的契機，正教會有志之士們願意再一次來叩中華文化的大門。香港及台北是他們的第一站。青年司鐸李亮神父就這樣來到了台北。

筆者是在台灣生長養成的公教會（Catholic Church 天主教）司鐸，廿年來一直從事神學及宗教學相關的教育工作。近幾年，筆者在輔大宗教學系開設「基督宗教教派研究」的課程，常常在週末或主日帶領學生參訪不同宗派的教會，體會體會每個教會崇拜禮儀的特色，聽聽他們的牧者及信友的自我認識及心聲。這是以實際行動響應宗教交談，在基督宗教世界裡踐行大公主義理想的教學活動。這對廿一世紀的基督信仰學術發展在實踐及理論方面，相信都有其必要性。筆者就是在這樣的機會中認得了單槍匹馬來到台灣為正教會開教的李亮神父。

李神父在台灣的首要工作，當然是學好中文，並磨練與中國人交往的進退應對之道。此外，他與我們在輔大神學院及宗教學系教書的老師們也發展出不錯的情誼，有時我們帶學生前

去他的教會參訪，有時他也會應邀來輔大為我們的學生講解基督宗教東方傳承裡的學術思想、靈修特質及禮儀崇拜。

有一次，李神父在向我們的學生介紹基督信仰東方傳承的靈修特質時，展示了這本《聖山沙漠之夜》的中文譯稿。多數學生讀了之後跟筆者反應：可讀性不高。於是，筆者向李神父取得英譯本，讀了之後，認為對慣於採行西方靈修傳承中國基督徒來說，這是一本值得推介的好書，假如能出版，不只對正教會在中華文化地區宣教事工有所助益，對台灣天主教正在推廣的東方聖父型靈修及靈修中國化的運動都會有正面影響。可惜這位譯者沒有掌握好書中所介紹東方靈修的神學背景，也沒有深入淺出地點出東方教父的思想精粹，假如要出版，中文需要重譯。

盧德（楊素娥）小姐讀了中譯稿及英譯本之後，自告奮勇願意試一試，看看可不可以譯出一本既通俗、可讀性高，又符合學術水準的中譯本來。盧德是輔大宗教學系畢業的碩士，正在輔大神學院修讀博士課程，主要研究的範疇在靈修神學，並任輔大《神學論集》及「神學叢書」的編輯職務多年，是一位相當有資格的譯者合適人選。與李神父商量後，決定交付盧德重譯任務，並以「上智新泉叢書」名義請上智出版社出版發行。

重譯期間，盧德多次與李神父及筆者會商，逐漸達成共識，確定本書中譯本出版的首要原則，在使中國人真正體驗到東方基督徒的靈修特質：不僅在理智上的「懂」，在感情上的「通」，而且最重要的是在心靈上「悟」。於是，本書中譯本有了下述各點的特色：

1. 本書原著是希臘文，中譯本是按英譯本譯成。為使中文讀者更深入理解原作者所願表達的神學思想背景起見，

決定在英譯本所加的「原註」之外，再加上中譯者的「譯註」。希望讀者儘量達到理智上的「懂」。

2. 靈修，並非純理性的活動，而是聖潔的生活。所以，感情上的「通」，亦即能認同、融入靈修導師（個人及社群）的生活實況，並轉化成靈修弟子自己靈性生活的養料，這是靈修操練必經之途。所以，本書中譯本同時編纂一套題名〈聖山沙漠之夜〉的圖片故事，取材自三本深入介紹阿陀斯聖山的畫冊<sup>1</sup>，這些圖片正是阿陀斯聖山修道人的生活實況。我們選擇了包括聖山的自然環境、山中修士們的日常生活、祈禱生活、禮儀慶典，以及聖相等的各種圖片。希望讀者透過這小小圖片故事，多少能進入靈修導師的深邃生命之中。當然有朝一日，讀者能親自前往阿陀斯聖山朝聖，與修士們共同生活幾天，就更理想了。
3. 專門術語的翻譯，會影響讀者對靈修經驗在心靈上的「悟」，因此，有些詞字的翻譯我們做了特別的安排<sup>2</sup>。首先，需要交代的是「在天主聖言內的生命之光」<sup>3</sup>，這「光」是「天主德能」的展現，英文應該以大寫 **Light** 來表示，我們譯作「**神光**」，以表示這是「非受造之神光」（Uncreated Light），與一般我們見到的「受造之光」

---

<sup>1</sup> (1) Monk Chariton, *Images of Athos* (Mount Athos, 1997) ;

(2) Th. M. Provatakis, *Mount Athos: History, Monuments, Tradition* (Klearchos Grigoroudis Thessaloniki, 2001) ;

(3) Phlotheoy Monastery, *Holy Monastery of Philotheou* (Phlotheoy Monastery Mount Athos Greece, 2002) 。

<sup>2</sup> 參閱〈術語詮解〉，見本書 175~182 頁。

<sup>3</sup> 參閱：若一 4~5 。



(created light) 不同。其次，**theoria** 這個詞字，原意是「天主榮耀的彰顯」，英文譯作 vision，中文常被譯為「神視」或「異象」；但是，我們認為在本書的脈絡中適宜譯作「天主的氛圍」或「天主的視野」，更能讓讀者體悟「天主臨在於此」的意義。另外，**theosis** 這一字，意思是「人完全分享了天主的非受造恩寵，完全處在非受造神光的氛圍之中」，英文常以 divinization 及 deified 表達這境界，我們譯作「天主教」或「神化」。在此，我們只以這三個詞字在翻譯專門術語為中文時的考量為例，說明本書翻譯上的靈修特色，其他各專門術語，不一一說明，請見書末的〈術語詮解〉。

這是輔大神學院師生，與在台灣開教的希臘正教會之間，在文字福傳上合作的初步成果。不只是廿一世紀中華基督徒合作的具體象徵，更是開啓了基督信仰東西方神學及靈修傳承交談、互補、合一路途的里程碑。希望基督福音未來在中華文化沃土中所開的花及所結的果，含有整個東方及西方教會全部的遺產寶藏。

最後，謹將本書的出版敬獻給天上聖母瑪利亞，求她祝福中華教會的合一早日實現。

羅馬公教會（天主教）司鐸

胡國楨

寫於天主教輔仁大學神學院

主曆 2003 年 7 月 31 日

聖依納爵·羅耀拉瞻禮日

## 原著院長主教序

當代由於天主聖愛的啓迪，喚醒了我們對於神秘神學、諸聖教父之教誨的渴望，也使我們重新燃起了對於苦修制度、節慾，乃至於對心靈不止息地靈能祈禱的渴求。

然而，在此以人爲中心、崇尚物質主義，以及尋求世俗理解的高峰期中，人心如何興起渴求基督裡的真生命，尋求圓滿，與天主結合呢？又有誰會想要遵照我們教會以及諸聖教父的傳統而生活呢？但，「至高者的右手改變了」。這是聖神的工作，是那位永遠活著，並將所有在基督奧體一即至聖、至公、從宗徒傳下來的教會一裡的靈魂分別爲聖的聖神的工作。

在歷經費盡心力的嚴酷考驗之後，今天，我們已越來越能清楚地看出，諸聖教父的傳統並不是一種奢侈的要求，而是求真誠正教信仰生活方式的必要條件。這實在是個偉大的祝福，至慈至悲的上主在教會當中，設立了天主之母的伊甸樂園一聖山，透過天主恩寵所賜的這禮物，也就是今日透過諸聖教父的生活傳統所傳承下來、未曾間斷地臨於我們，天主藉此復興了我們的教會。

本書作者嚮往這神聖的傳統。他雖生活於世、工作於世，但他的永恆之城卻是「在天上」，也就是聖山之天國，是未來國度的預嘗。

愛護人類，並賜給我們靈魂所真誠渴望的上主，賜予了本書作者—修道主教赫若狄奧·弗拉喬—愛慕聖山的靈修氛圍的恩寵，也賜給了他傾聽內在伴隨著心跳而出的禱詞「主耶穌基督，求祢垂憐我這個罪人」的恩寵。

他與諸聖教父談話，也領受了他們的祝福。他聽見了永生之道，並出自他的滿腔真情地，將這些談話提供給他的兄弟們。

他們將靈修生活的極致向我們啓示，鼓勵我們在靈修上的努力中不可怯懦，同時向我們這些沒有經驗的人顯示如何起步，這些都是諸聖教父愛我們的徵兆。他們將極致顯示給我們，卻也攜著我們的手，幫助我們走出第一步。

因此，這份作品，不僅向我們呈現了這一祈禱的圓滿狀態，也為我們在世上的兄弟姐妹們，引介了其入門階段的實踐，幫助他們得以堅固、得以成聖。我相信，透過我們母后—天主之母—的祝福，她已領受、並活出了恩寵的圓滿極致，本書將使作者與讀者同蒙福祉。讀者對談論〈耶穌禱文〉的書讀得越勤，付之實踐的願望也越發迫切，自不待言。

願榮耀歸於賜豐盛良善和圓滿給我們的天主，直到萬代。

聖山聖額我略修道院院長

修道主教

喬治

## 原著作者自序

本書要呈現的，是我在阿陀斯聖山與一位靈修導師的討論。我原本沒打算將它記錄下來。但有一天，我正準備閱讀一本聖馬克西母的著作時，我聽見內心有一股聲音，催促著我寫下我與這位阿陀斯聖山中的修道智者的談話。而我聽從了這股從未有過的聲音。於是，每當意念一想起，我便立刻記錄下來。這也是爲什麼我只花了數小時的功夫就已完成了這本書，在此，我也謹向讀者致歉。

不過，更重要的是，我要藉此作幾點評論如下：

第一，不應把本書看作一則故事或一篇小說，而應視爲天主所遣送來的教導，天主透過這位阿陀斯聖山中的智者，他因「恩寵」而心懷天主，本書即是天主透過他給我們的教導。讀者一邊閱讀時，應偶爾停下來思考，但更重要的，是要祈禱。而仔細地一讀再讀，亦可能有其必要。

第二，尤其在閱讀與靈修導師交談的這一段，應將其要旨謹記於心，也就是：祈禱生活的操練。我們應該立刻下定決心，進入〈耶穌禱文〉的天主性黑暗之中，也就是進到西乃山上和大博爾山上與天主相遇。「因耶穌之名的祈禱，乃是伴隨著祂直接的啓示，因爲名字引發人喚起了祂的臨在」（Evdokimof）。這一思維，與上主的聖言相互呼應：「因為那裡有兩個或三個人，因我的名字聚在一起，我就在他們中間」（瑪十八 20）。

而保祿宗徒也說：「為此，我告訴你們，沒有一個受天主聖神感動的會說：『耶穌是可詛咒的』；除非受聖神感動，也沒有一個能說：『耶穌是主』的」（格前十二3）。當一個人以〈耶穌禱文〉祈禱時，聖神便會像大博爾山上的雲彩般降臨。

第三，讀者不必試圖想找出和我談話的修道人是誰。他也許並非飛黃騰達，他的論斷也可能有所錯誤，但成聖了的靈修導師並不在乎這些。

第四，本書多次引用教會諸聖教父的名言，讀者應可留下深刻的印象。但無論如何，必須強調的是，生活並活動於諸聖教父內的聖神，也同樣生活並活動於時刻謹守的阿陀斯聖山修道人中。換句話說，他們有著諸聖教父的精神，因而無需費太多力氣或特別努力，才能牢記他們的教導。

此外，在討論期間，這位見過天主的智慧隱修士，多次打開他隨身攜帶的一些書本（有聖額我略·巴拉馬、號稱「新神學家」的聖西默盎，以及斐羅凱里等教父的作品），朗讀並評論了許多章節。

我熱切地希望會有讀者因著經驗到〈耶穌禱文〉而得著助益，這禱文已聖化了很多人的心，相信這些經驗到〈耶穌禱文〉的讀者們也同樣可以因而成聖。

我深為感激轉化我思想的這些英勇而可敬之人，他們是「天主之愛的倣效者」，住在阿陀斯聖山上，棄絕這世界，卻生活在真實的世界之中，這一真實的世界並非不恰當，而是經過一群經驗過生活天主的人所改變了的世界。他們是基督在現代的見證人，是「脫離了這世界的人，而且事實上，就這世界而言，他們其實是已死之人」。這些聖人時常支持著我、幫助著我，

用他們自己的糧食來餵養我；而我，這貧窮的人，著實欠他們太多了。我是個貧窮人。如果我不取用這一丁點的食糧，我必然會餓死！然而，饑餓如我，卻因著他們的恩惠、他們的祝福，以及他們的愛，存活了下來。

因此，謹將本書獻給那些在聖山上、體驗過天國滋味的諸位神父，為他們的大愛表達我的感恩之情，以「回報他們的愛」。此外，也敬獻給那些熱切渴愛三重貧窮的人：物質上貧窮、心靈上柔和謙卑、身體上聖潔。還有，那些真正活出上主祝福的諸位神父：他們因著神貧已成為富足，因著柔和謙卑已承受了土地，因著哀痛得著了安慰，因著飢渴慕義而得飽飫，因著憐恤人而蒙憐恤，因著內心純潔而得在天主德能中得見天主，因著締造和平成為使人和睦者而配得成為天主之子。

哦，諸聖教父、蒙福的修道人、隱修士啊，我們這些罪人「謹宣告你為有福者，為長者的幼輩，眾父之子，聖者的罪人」（聖山的聖尼苛德摩）。

修道主教

赫若狄奧·弗拉喬



# 聖山沙漠之夜

隱修導師談〈耶穌禱文〉

# 修道人的靜默、話語與生活

聖山是個奧秘的地方；在那裡，靜默—永恆本身—熱情地在說著話，因為靜默就是未來新天新地世代的話語。「正如諸聖天使憑藉超乎我們想像的智慧德能，互相傳遞屬天的思想一般」<sup>1</sup>；同樣地，住在這座聖山中的地上天使們，也以生活及祈禱，與天上無形無體的諸聖天使比美，而且毫不遜色，他們也是用特殊德能來傳遞他們的經驗。

這德能就是靜默，尤其在聖山上，這是最具說服力的道理，是「沈默的勸勉」。這裡的修道人話說得不多；他們「在沈默中」活出天主的奧秘，並且以「否定的神學方法」（Apophatic way）<sup>2</sup>來體驗正教的神學。他們透過靜默來傾聽天主的聲音，因而獲得美善德行。按照號稱「新神學家」的聖西默盎（St. Symeon the New Theologian）的說法，就是「靜默的雙唇、閉

---

<sup>1</sup> 這是希臘教父、聖大巴西略（St. Basil the Great, 329~379）的話。

<sup>2</sup> 譯註：這是基督信仰東方傳統在探討天主奧秘時，所採用的神學方法。他們不像西方傳統，傾向利用人類感官經驗範圍內的實際事物來類比式地描述「天主聖三的各種本質」，例如肯定地說「天主是父親」等；而在討論有關天主「無限」及「絕對完美」的奧秘時，傾向否定地說「天主不像實際事物一樣那麼有限、有弱點、缺陷及不完美」，換句話說，他們不肯定地說「天主是什麼」，面對天主奧秘時，寧願選擇「沉默」以對。



合的雙眼，以及聰而不聞的雙耳，乃是靈修生命之初學者獲得美德的捷徑」。

修道人的靜默在不停地教誨著。在《沙漠教父語錄》中，我們可以讀到這樣一個故事：有一天，提阿非羅總主教（Archbishop Theophilos）來訪隱修團體（skete），眾弟兄熱心力勸院長旁波（Abbot Pambo）神父要給總主教說些啓迪的話。院長答道：

「如果他不能從我的靜默中得到啓迪，那麼他同樣也不可能從我的話語中得到。<sup>3</sup>」

人們來到聖山，應該懷著藉靜默以得啓迪的決心。只要來訪者知道如何在這種方法下受教，每件事都會向他說話。修道人的靜默形像、隱修士的洞穴、瀰漫著痛悔氣氛的修道院房舍、大自然本身，乃至各種沒有生命的物體，在在都敘述著許多故事、傳達著奇妙的教誨。聖山便是以這樣的方式「在沉默中」說著話的。

不過，有時候他們說話，有時候又藉著他們立下好的生活榜樣來啓迪人。

「有良好的生活而不說話，比沒有好生活而光說話，更能啓迪人；事實上，有時候說話反而可能干擾人。如果生活和言語可以同時存在，便能彰顯出聖潔的榜樣。<sup>4</sup>」

只要諸聖教父活出了聖潔的生活，那麼，無論他們說了什

---

<sup>3</sup> 錄自： *Sayings of the Desert Fathers* (《沙漠教父語錄》), trans. by Sr. Benedicta Ward SLG, Oxford, 1975.

<sup>4</sup> 這是希臘教父、依西多爾（Isidore of Pelouse）的話。

麼，都可成爲聖神的工具，成爲聖三、聖愛、聖言和智慧的「奧秘的號角」。他們有「話」要說，因爲在他們的行動中蘊含豐富的意涵。只要有人問，他們就說「話」。

從《沙漠教父語錄》中，有一個衆所周知的祈禱文：「父啊，告訴我一句話，好叫我可賴以得救。」發自隱修士心中的一句「話」，就像發自聖神一樣地，使用的是沙漠語言，給人的啓示是真實的；尋求這樣啓示的人，無須在心裡細加推敲，就可領受到這啓示的恩寵果實。對所有尋求這「話」的人來說，發自靈修導師的「話」絕對有必要。發自靈魂的「話」是天主的朋友，蘊涵著天主的愛情，是按尋求者「渴慕」的程度而發出的。

「天主之母」懷孕「天主聖言」，並生下了「二性一位的基督」<sup>5</sup>，因而成爲「一切受造的喜樂」；同樣的，靈修導師們也是由於他們的純潔，孕育並傳達了「話語」給予渴慕它的人，也成爲他們的喜樂……。

「有幾位修士帶著一些平信徒走到院長菲力斯（Abbot Felix）神父跟前，請求他給他們講幾句話。但這老人卻保持沉默。經過很長時間的請求之後，他問他們：『你們想聽道（a word）嗎？』他們回答：『是的，神父。』於是，老人向他們說：『我現在無話可說。修士們常向長老請益，假如他們已經做到了長老所提的要求，天主自會告訴長老要如何發言。可是現在，因爲他們只知要求，卻從未去做他們所聽

---

<sup>5</sup> 譯註：Theanthropos Christ，指「耶穌基督」只有「一個位格」，但同時有著「兩個性體」：「天主性」及「人性」。

到的，因而天主從長老那裡撤回祂聖言的恩寵；而今長老們找不到有什麼話可說了，乃是因為不再有人實踐他們所說的話。』修士們聽見這話之後，不由得悲呼：『神父，請為我們祈禱。』<sup>6</sup>」

由這個例子中，我們可以明顯看出，「話語」是恩寵之光：恩寵光照純良聖潔的人，恩寵也把生命「降生」進入話語之中。同樣明顯的是，話語的表達會依照尋求者渴慕的程度而定，也是依照修道人所知如何「破解」冷漠心靈的方法而定，若真破解了，即使最冷漠的心都能轉向天主，甚至必要時他們也會使用謹言的責備來破解。

所以，當你以真誠、謙卑、樂意實踐之心要求他們時，那麼你就會聽到「恩寵之光」。這「恩寵之光」是簡單、謙卑、卻有著豐富智慧和恩寵的話語，是被恩寵所充滿的話語。

修道人在這一點上效仿基督，祂不但是天主聖父的全能聖言，同時也是深度靜默的具體實現。基督說了話，同時也保持了沈默。顯然，天主不僅是以「聖言的啓示」來走向世人，而且也以「沈默的面目」彰顯在世人面前。因此，人在走向天主、並走向近人的同時，也應注意到這兩個要素。當你帶著求教之心拜訪聖山時，該多藉靜默、少藉話語而受教。

聖山上的修道人、隱修士，這群在沙漠中頌唱讚歌之鳴鳥，他們活出了極致的人生。他們沈浸在樂園裡。他們真是「懷有天主的人」（Godbearers）。他們是活出了基督生命的「俗世

---

<sup>6</sup> 錄自：*Sayings of the Desert Fathers*（《沙漠教父語錄》），trans. by Sr. Benedicta Ward SLG, Oxford, 1975.

器皿」。他們藉著克己苦修，並為服事他人而掏空自己。在這些修道人的身上，我們可以看到「**在行動中的天主化**」（divinization in action）<sup>7</sup>；換句話說，這樣的**天主化**，並非神學理論上所教導的那種「無法經（體）驗到的天主化」。他們的生活，既是信仰、也是工作。毫無疑問的，「信仰若沒有行為」只是幻影，「行為若缺乏信心」則是偶像崇拜。天主的恩寵、基督的肖像，銘刻在他們飽經風霜的臉上。克己苦修的聖者之「舞」，能「逃離違反本性的，卻救助合乎本性的，並因而成為配得超越本性之上的恩寵」<sup>8</sup>。

當你注視他們時，會以為他們憂傷而不快樂；但當他們內在的寧靜一旦溢出時，卻可以淹沒你！這些克己苦修的聖者，如同儲存著豐沛平靜水源的大壩，一旦開閘，水力爆發，鄰近地區皆成澤國。隱修士的嘴一旦張開，將以芬芳「滿溢」你！這些修道聖者的嘴，是「流滿蜜汁和純淨活水的泉源」。你或許認為他們的生活沒有價值，不過你很快就會明白這些隱修士有如「高聳雲天的大樹」，綠葉成蔭供你遮蔽，賜你清新。

你看他們彷彿衣衫襤褸，不可親近，久未沐浴，因為他們禁戒洗滌（alusia），然而不消多久，你會看見他們如同「結出燦爛果實的永恆之樹」，「像百合花，綠葉長青而且永遠芳香」，

---

<sup>7</sup> 譯註：本書將 divinization 及 deified 譯作「天主化」或「神化」，這是靈修工夫的終極目標，也就是「人愈來愈肖似天主的過程」。一般靈修神學主張：這「天主化」或「神化」的過程，是恩寵所致，個人是無法經（體）驗到的；可是本書作者卻說：我們可以在聖山上的修道人身上看到「在行動中的天主（神）化」過程。

<sup>8</sup> 這是希臘教父聖尼苛德摩（St. Nicodemos）的話。

其芬芳沁人欲醉！這一切都因為有基督這真實的生命寓居其內。他們的生命與基督一同藏在天主內<sup>9</sup>。

每一位阿陀斯聖山上的修道人，都追隨著諸聖教父的足跡，並按其教導而生活；如果在你內有天主聖神寓居，便可以辨別出兩種看似相反的狀態並存著：死的狀態和生的狀態。生命源自每日的死亡，而死亡卻由於生命的享樂佔有，致使生命越發是死路一條。然而，死亡（罪）越發延伸，卻越能經驗到基督的生命；而當我們越能經驗到基督的生命，也就越能將死亡置於我們內心所經驗到的基督復活與升天之上。

罪惡被摧毀，而後生命緊接著來臨。因此可以說，修道人 是將生命置之死地而後生。聖保祿在《羅馬人書》中說：

「因為我們知道：基督既從死者中復活，就不再死；死亡不再統治祂了，因為祂死，是死於罪惡，僅僅一次；祂活，是活於天主。<sup>10</sup>」

聖尼奇塔·司提達托（St. Nikitas Stethatos）寫道，同樣的事也發生在那些已與基督一起死於這個世界，而真正地活出了基督生命的聖者身上：

「從死裡復活的人，是與基督一同復活。如果他透過對基督的認知而與基督一同復活，他會曉得死亡已不能再管轄基督，無知的死亡也不能凌駕基督之上。為此，他已非活在血肉和世界之中，而是相反地，死於他的身體和物質世界，

---

<sup>9</sup> 請參閱《哥羅森書》三章3節：「因為你們已經死了，你們的生命已與基督一同藏在天主內了。」

<sup>10</sup> 《羅馬書》六章9節。

但基督活在他內，他已然屈服於聖神的恩寵之下，而非屈服於肉體的法律下；也就是說，他已將他的肢體全然奉獻給天主聖父，如同公義的兵器了。」

不過，即使在已天主教化的修道人（deified monks）身上，也可以發現他們同時生活在休息與活動中。根據聖馬克西母（St. Maximos）所說，他們同時生活在「持續活動的休息中」也生活在「平靜休息的活動中」。他們生活在「基督裡」，卻又不止息地朝向更取悅祂的方向活動，因為基督是最珍貴的珍珠。尼撒的聖額我略（St. Gregory of Nyssa）以活潑生動的方式說明這點：

「最奇異的事是，休息和活動怎能同時並存，因為人在攀登時絕不可能仍靜止不動，而當他站著不動時也就不可能攀登；可是，這裡的攀登卻是由靜止不動來完成。這意義就好比，人在善事上越發堅定屹立不搖，那麼他在德行的道路上也越發進步。」

他在美善中持續地活動，也在活動中堅持美善。他未曾間斷地活動著，卻也一直停留在基督裡。對於基督的渴慕固然不絕如縷，卻也同時得到屬天的滿足。一位修道人曾說：「有時候奇異的事發生在我身上。我雖飢餓，卻感到飽足！」其實這對屬於天主的人來說，絲毫不足為奇。就好像一句常被提及的話：「圓滿，但仍尚未全然圓滿」<sup>11</sup>。

修道人的生命成為天主聖言—基督生命—之延續。他們以其「狂熱激烈的手段」，來經驗基督的「每個階段」。基督降

---

<sup>11</sup> 這是希臘教父聖若望·克里馬可（St. John Climacos）的話。

生於他內，使他行神蹟、受難、復活與升天。因此，生活在基督裡，使他不僅達至內心世界的整體合一，也使他與其周圍世界合而為一。他克服一切分歧，並提升到甚至比墮落之前的人更高的層次上，而成爲肖似第一個亞當的人。

聖馬克西母指出，亞當未能克服的五種分歧，但如今人藉著新亞當—基督—的協助而克服了。人在基督的協助能克服：介於受造與非受造之間、理智與感性之間、天與地之間、天堂與世界之間、男人與女人之間的分歧。在克服了最後的分歧中，人也持續地克服了最初的分歧，亦即介於受造與非受造之間的分歧。天主的聖者將他整個的自己乃至於整個世界，帶到天主面前；爲此，聖徒是人類最偉大的恩人。

我曾在聖山上邂逅了一位靈修導師，是一位享有永無止盡天恩的人。他居住在空曠大地，克服這世界的一切因襲規例。言語實在不足以形容他。若說他爲智者，都尚嫌不足。若說他使人發狂，則無法傳達出他大智若愚的偉大！你根本不知道如何描述他。他已然超出這世界的範疇，持續邁向永恆的深淵。他觸碰到天上火焰，如火般地熾烈燃燒。而今，他已身陷非受造的神光之中，如火一般地燃燒了起來。

在與他談話數小時之後，你會以爲他即將如火發光，甚至完全身陷火海裡。你會以爲他將如先知厄里亞般，駕馭著火戰車<sup>12</sup>，當著你的面消失無蹤。正當此時此刻，當他和你說話，你以爲他會像主一樣「正降福他們的時候，就離開他們，被提

---

<sup>12</sup> 譯註：請參閱《列王紀下》二章 1~11 節。

升天去了」<sup>13</sup>。然而，你以為要發生的事卻沒有發生，因為有其他的事發生了。當他和你談論屬靈生命的事物時，產生了內心深處的痛悔不安，就好像門徒們發生在大博爾山<sup>14</sup>上的「驚奇」般：

「他還在說話的時候，忽有一片光耀的雲彩遮蔽了他們，並且雲中有聲音說：『這是我的愛子，我所喜悅的，你們要聽從他！』門徒聽了，就俯伏在地，非常害怕。<sup>15</sup>」

他說話的時候，聖神突然降臨，團團圍住你，吸引住你。你內心滿懷敬畏，卻又渴望停留於斯。當克己苦修的聖者以簡單真摯的話語向你述說時，你會憶起基督在山上、在海邊向門徒的談話。這位克己苦修的聖者確實是在有著天主榮光視野的「山」上、在永恆的海洋向你說話，超越於塵世瑣事之外，也超越在你身外。

有一天，我來到這位靈修導師面前。我知道他是一位真正的神學家。他並非講述有關天主的知識；他所傳達的，正是大多數人難以理解的「天主的知識」！「天主的知識確如一座峻峭之山，難以攀登，大多數人連山腳也未曾到達過」<sup>16</sup>。只有

<sup>13</sup> 《路加福音》廿四章 51 節。

<sup>14</sup> 譯註：Mount Tabor，自古以來的教父相信此山即是耶穌顯聖容之處（瑪十七 1~13；谷九 2~13；路九 28~36）；亦有人相信耶穌復活後指定宗徒們要去的那座加里肋亞山即是此山（瑪廿八 16；格前十五 6）。參《聖經辭典》（香港：思高聖經學會，1988 年 9 月三版），61 號。

<sup>15</sup> 《瑪竇福音》十七章 5~6 節。

<sup>16</sup> 原註：St. Gregory of Nyssa（尼撒的聖額我略），*Life of Moses*, trans. by Abraham Malherbe, Everett Ferguson, N.Y., 1978.



梅瑟能登天主顯像之山，並看見天主。但我知道這位靈修導師就是一位見過天主的梅瑟。起初，我感到笨拙難堪。有誰能與這樣的人談些什麼呢！我們豈有什麼共同之處嗎？難道我們處於同一波段上嗎？當我們還處於「實用哲學」（潔淨）的初階時；他卻已越過「自然沈思」（智識的闡明）而抵達「奧秘神學」（天主的知識），亦即到達永恆的知識了。當我們仍舊充滿激情，他卻已是國王的黃金御座；當我們還在擬人化地獄時，他早已在樂園了。

然而，當我們在討論期間，這位克己苦修的聖者已從高處走下，將我提升至更高的層次中。他掏空自己，卻豐富了我！「他本來富足，卻為我們成了貧窮，教我們因他的貧窮，可以成為富足。」為求合一，需要雙方跳脫自我，與天主結合就是如此。天主走出自己，一如吾人也走出自己。這就是屬天之愛的獨特特性。

「神學家們有時談論天主視之為情慾的吸引力，有時稱為愛，有時則又視之為強烈渴盼與愛慕的對象。而其結果，無論是情慾抑或是愛，天主本身即是動向的主體，以及使人強烈渴盼與愛慕的存有（being），使凡是接受此情與愛的萬物都受到吸引。<sup>17</sup>」

這位靈修導師更進一步地解釋：

「對於天主情慾般的吸引力，也會產生心醉神迷的狀況，感動那些不想屬己而要歸屬於所愛者的那些人。這可由

---

<sup>17</sup> 這是希臘教父，號稱「聽告者」的聖馬克西母（St. Maximos the Confessor）的話。

優越者透過照顧劣勢者、由地位相當者的彼此支持、由處於劣勢地位的人力爭上游終至皈依天主等現象中看出。<sup>18</sup>」

那次的談話，每一分一秒所言，我都將永存於記憶之中，深藏心底。以下便是我與這位靈修導師相遇的景況，以及我們談話的內容。



---

<sup>18</sup> 原註：The *Philokalia*, trans. by G.E.H. Palmer, Philip Sherrard, Kallistos Ware, London, 1984.

## 阿陀斯聖山的日落

太陽漸漸西沈。緊接著，阿陀斯聖山的每一個黎明，顯得如此芬芳而迷人。諸修道人在神聖修道院的 Katholikon 大聖堂裡，在詠唱著「榮耀歸於賜我光明的主」的歌聲中，夜的黑暗逐漸褪去。人們可以說，是這最爲甜美動人的旋律、是這溫和而鳴響的鑼聲，以及這溫馨暖人的琴韻，將黑暗驅散。

阿陀斯聖山的午後，同樣是如此寧靜平和。一天的努力已然結束，黑夜現在散落其帷幔；修道人將隱入許多的爭戰之中、隱入豐沛的淚水之中、隱入大量的靈修操練—克己苦修（asceticism）—之中。太陽垂落，但在諸位克己苦修者心中的陽光卻未熄滅。永不止息的光輝白晝存在於他們全然純潔的心裡，卻無激情的雲彩。哦，阿陀斯聖山的日落呀！充滿了無盡的魅力、無盡的恩寵，寂靜地包裹在靜默之中。

晚禱之後，幾位如運動戰將的修道人，緩緩地，面朝地上，步出了神聖修道院的 Katholikon 大聖堂，或者步出了他們住處的私人祈禱室，走向戶外略作休息。他們坐在石凳上，默想祈禱文、默想基督之名。他們需要、而且堅持此一牢刻於心、黃金定律、經常默想的祈禱文。

我不時地陶醉在這寧靜安詳的時刻裡，大自然一片靜寂，只有海水戲石之聲偶而傳來，太陽王多彩多姿地彩繪了美麗的

天空。阿陀斯聖山的自然美景具有獨特的魅力，是祈禱和聖潔的光輝。自有永有者的恩寵澆灌下來，從靈魂流向身體，甚至流向了超越理性的大自然和一切受造物。萬籟俱寂，無一狂熱激情。阿陀斯聖山的每一夜晚、每一白晝，無不沈浸在祈禱氛圍中。即連大自然本身，也被諸修道人美妙的樂聲、甜蜜鳴響的鑼聲，以及無盡的順服，給全然馴服了！

大自然本身並不太吸引我，然而，阿陀斯聖山的自然美景卻有著獨特的恩寵。或許，我們可以透過這些天主所寓居的諸修道人的觀點來看，就會漸漸得到啓發而明瞭。亦或許，我們之所以得到啓發明瞭，並非透過眼睛或心智，而是藉由天主化了的心靈。這一天主化了的心靈，懂得如何愛、如何感恩；在靜默的最圓滿意義裡，它扮演了極為重要的角色，因為「生命，基於它在天主內的希望是無憂無慮的，會自然而然地朝向對天主所造一切事物的認知」<sup>1</sup>。



---

<sup>1</sup> 這是希臘教父、聖額我略·巴拉馬（St. Gregory Palamas）的話。

## 攀登我自己的大博爾山

正當阿陀斯聖山的太陽逐漸西沈，我攀登聖山，以提升自我！在日漸西沈中，我極其艱辛地沿著狹窄崎嶇的山徑，向東方攀登！在信德不足的人看來，攀登是如此地艱難；但為懷抱苦修生活的人而言，為完成他們英勇的決心、棄絕世界及其一切誘惑和逸樂，攀登卻是一樁樂事。我攀登上阿陀斯聖山北側的某處，希望實踐聖金口若望（St. John Chrysostom）的至理名言：

「只要你的欲望  
仍舊熾熱，你便遠離  
這些天使們甚遙，而  
欲望愈深。因為人的  
言語無法燃燒你心，  
唯獨天上事物的景像  
才能。」

無法刺穿的岩石，  
左右兩側的銳峰高聳，  
彷彿要穿透天空，正如  
阿陀斯聖山上「居民」  
的聲音及生活一般。我  
俯身前行，口誦〈耶穌禱文〉、心懷〈耶穌禱文〉，我的心思



意念皆活在〈耶穌禱文〉內。這就是拜訪聖山之道：懷抱一顆單純的朝聖之心。

在群岩之間，距離小徑不遠處，可以看見一間間的小房子，那就是修道隱士的獨修小屋。有些藏在洞穴裡，有些稍微突出，當你看著它們，彷彿它們就要掉入海中。就在這些小洞穴裡面，勤於靈修的人們生活於斯，並在此釀製出最為甜美的靜修蜜汁。聖尼苛德摩（St. Nicodemos）為阿陀斯諸教父（the Athonite Fathers）所譜的聖詩喚醒了我心，我不由得吟唱了起來：

「哦，天主所召聚的蜂巢啊，隱藏於聖山的山谷與洞穴內的人，在一間間的獨修小屋裡，釀製出極為甘美的靜修蜜汁來。」

在聖山南邊稱作 Karoulia 的地方，也有類似的獨修小屋，其景像更為奇特：

「岩石表面略帶紅色，彷彿覆蓋了一層鏽在表面上，許多居室靠在一起，建於高度駭人的峰頂上。其中有些是洞穴，入口有石壁遮斷，僅留一小門出入。另有些地方，在一小小的岩石突出處，勇敢的隱士在此建了一有圓頂的小聖堂、蓋一兩間獨修小屋，以及一個花園，奇妙的常青樹在別處運來的土壤上欣欣向榮，增添不少異國風味。

這些隱蔽處所的純淨色彩，給人有着來猶如海鷗巢穴的印象。苦修者在小徑上的彼此共融，則無法從海上看見。無論如何，攀登上山非得要有大膽的決心不可。許多苦修者經年來未曾離開過他們狹小的庭院。這也是為什麼會在較為寬敞的隱居處設有許多小墓園，或在洞穴裡設有公墓的原因，修士們的遺骸被保存於此，並在每一塊頭蓋骨的額上刻有這

位修士的名字，以及他去世的日期。<sup>1</sup>」

這些經驗到天主、並躍升至第三重天的人，有如靈修的海鷗和天鴿，散居在岩石群的左右兩側。凡是像我在日落時攀登此山，登上聖山北邊的狹徑者，都會注意到同樣的景觀。而這一壯觀的景像會令他顫慄。他會感到天主的恩寵使他沈著冷靜，但同時又像梅瑟在「燃燒的……荊棘」中般，將他焚燒。他的記憶會將其帶入前輩諸靈修教父的心靈景像中，這些教父都曾走過同樣的地方，而今已睡臥在平安寧靜裡，等待總領天使的呼喚，以及新郎的到來，以使他們緊緊地結合在一起；無疑地，他的心思早已遠離世界及其一切逸樂。他們曾在這裡，終其一生爭戰，尋求平安，而且也找到平安。如今他們安息在亞巴郎的懷裡，基督說「他不是死了，而是睡著了」<sup>2</sup>的聲音，在這些遙遠之處迴響不已。

我懷著特別的思維和感情攀登聖山。四周一片靜寂。偶爾聽見野鳥呼嘯而過、在天空啁啾的叫聲，甚至聽見夜鶯的歌唱。「阿陀斯聖山上養育著許多美麗的夜鶯」<sup>3</sup>。低沈的嗚咚聲不時傳來。我繼續前行，抵達一間小屋，看見一位平靜的隱修士正試著剖開一顆大岩石。

我說：「蒙福的神父，你好。」

他答道：「願主祝福你。」

這是阿陀斯聖山上慣有的問候。當你希望得蒙祝福時，他

---

<sup>1</sup> 這是菲提司·康托羅（Photis Kontoglou）所言。

<sup>2</sup> 《瑪竇福音》九章 24 節。

<sup>3</sup> 這是聖尼苛德摩（St. Nicodemos）所言。

們會說：「願主（祝福你）」。他們非常知道基督對屬靈生命的重要性。他們也同樣清楚自己的軟弱。上主是他們的渴盼及真正的住所。他們經常複誦基督聖名，因為他們生活在基督內。基督是「與他們同寢，與他們同起，藉著聖神的撫慰，軟化並鼓舞他們的心」的那一位。

「神父，你在那做什麼？」

「喲，孩子，我正試著要剖開這顆岩石，好做一個小小的貯水池，以便收集雨水，這樣，我就能取一些來喝。去年我可渴壞了。」

「可是，這工作非常困難呢！你連適合的工具都沒有啊！」

「那又怎麼樣？身體需要水。天主會幫助我的。我們可以一無所有地待在這沙漠裡，但卻不能沒有水。來吧，請你為我們的獨修小屋祈福吧！」

我？能為已蒙福了的獨修小屋祈福？不潔的，能為已潔淨了的祈福？

我懷著極大的敬意，小心翼翼地進入獨修小屋。進入隱修士的獨修小屋，應懷著敬畏之情，因為這裡是奧秘的所在。它看來髒亂、不潔。不過這為一位靈修的運動戰將而言，不過是些瑣碎的小事。那有時間去為這種事情操心呢？他拿了一點水和一塊果凍糖給我，表示他的關愛。確實，在沙漠裡，你會知道什麼是純潔、真誠的愛。在這盛著一點水和糖果的小碟子裡，你會發現這已是修道人的整個心意！他其實已給了你他所有的一切。



「你是從世界來的嗎？」

「是的。」

「世事如何？」

這是在阿陀斯聖山上常常聽到的普通問題。不過，這一次可重要了。因為問話的這位修道人是在五十年前離開世界走向寂滅，再也沒有回頭。這位苦修者知道「世界」是什麼意思。世界是天主的創造，但同時也成爲魔鬼行詭計之所在。魔鬼不就是利用天主的手工欺騙了亞當嗎？我們有多少人未曾深受其害呢？

「神父啊，世界已然遠離天主走入歧途了，人們不但全然忘了祂，生活方式也完全與祂的期望背道而馳。教堂裡空空如也，魔鬼肆虐之地則人滿爲患。人們離開他們的屬靈父親，住滿了精神病院。他們的職業帶來焦慮，他們的工作也全屬世俗。今天我們選舉，明天政府崩潰，議會癱瘓。他們只知看報，卻對聖經無知。他們看戲數小時，受魔鬼感染而入睡。他們不肯學習、效法聖人們的生活……。」

這位隱修聖者答說：

「哦！這真是個不幸的世界，魔鬼掌控著啊！牠每一天都製造一些環境和事件，從這世界中竊取人們對基督的記憶。牠教人們不再向前展望，也無視自己內心的痛苦。牠教人們只對別人感興趣，而不關心自己。這種逃避主義使你稍早時所談的焦慮更形加劇。」

亞當犯了罪之後，便躲了起來，他離開天主之後，一切苦難便接踵而至。而今人們也犯了同樣的毛病。我會爲全世界的拯救迫切祈禱的。『上主耶穌基督啊，求祢垂憐我、垂

憐祢所造的這世界吧！』我徹夜祈禱，求天主向這世界顯示祂的慈悲。在這動亂的時代，這就是我們的使命。命運臨及我們，我們注定要成為〔這時代的〕殉道士……。」

這位隱修士還告訴我許多事。當你造訪阿陀斯聖山時，每走一步都會聽到類似的智慧之言。我向他道謝，求他祝福，並在祈禱中紀念我，感謝他的親切款待。步出了他的獨修小屋，我意識到如今這裡已是他的墓穴，不過，他將從這裡復活而得到真實的生命。



## 與隱修士相遇

我繼續攀登聖山，攀登我自己的「耶穌顯聖容之聖山」<sup>1</sup>。終於，在費盡千辛萬苦之後，抵達了我要造訪之處。我站在外頭略作停歇，以使自己冷靜沈著下來。

望著這位隱修士的獨修小屋，我覺得它不只是一個奧秘之所，同時也是「天國的所在」。住在裡面的人，以全然專注的靜修與祈禱精神佔據他全部的心靈，是一位基督的宗徒。聖額我略·巴拉馬(St. Gregory Palamas)在對得撒洛尼人的講經中，提到了這一點。他以多默宗徒作為出發點，多默未能在復活主日時親眼目睹復活的基督，因為他當時並未和其他宗徒在一起。不過，八天以後，當他和宗徒們在一起時，便看見了主。這位天主的聖者在講經時評論道：

「在主日舉行過聖祭禮之後，你要小心翼翼、努力地去尋找這麼一位仿效基督的宗徒，他在寂靜的祈禱與吟誦聖詩中始終保持退隱、渴慕基督。當你找著這位宗徒，憑著信德進入他那如同天國聖所的獨修小屋，因為在那裡面有著聖神的聖化德能。你要盡可能地在裡面久待，和他談論天主以及天上的事物，謙卑地求他指引，並透過他的祝福懇求助佑。然後，主耶穌便會像多默的情況一樣，以不可見的姿態來到

---

<sup>1</sup> 譯註：意即「大博爾山」。

你面前。祂會帶給你靈魂莫大的平安，加添你的信德，給你支持，將你列入天國的選民之中……。」

我遵照這位聖者的指示，來到這間被視為是天國所在的獨修小屋中。我意識到在裡面的這位靈修導師，是一位基督的宗徒，他曾見過基督，如今居住在聖城耶路撒冷高層的房間裡。他已天主教化了，並且分享了天主自有、永恆的大能，天主擁有的一切他也擁有，雖然他不具天主的本質。

「凡藉天主恩寵而成聖的，他會得到天主所有的一切，只是不能在本質上與天主同一。<sup>2</sup>」

那麼，既然聖額我略如此形容這樣一位聖者，我當如何以不同的心來看待他呢？我心渴望得見基督，就像多默渴望看見主一樣，這也就是我抱著極度謙卑痛悔之心，前來求見他之故，並且要將凡他告訴我的一切都付諸實踐。讀者將會越來越清楚，在我靈魂深處是如此的平安，並為這次有關天主和天上的事物的談話中，致以深深的謝意。

我敲了敲小屋外門。屋裡無盡地平安令我驚訝。有緩慢的腳步聲傳來。門悄悄地打開來，一位住在這裡、靈修導師的弟子出現在我面前。

「蒙福的修士，你好。」

「〔願〕主〔祝福你〕。」

「如果方便，我想拜訪靈修導師。他在忙嗎？」

當你造訪一名隱修士時，應力求謹慎。你可能打斷他的祈

---

<sup>2</sup> 這是希臘教父、聖額我略·巴拉馬（St. Gregory Palamas）的話。

禱。而此時的他，可能正處於天主的氛圍中、處於大博爾山的耶穌顯聖容境界之中，但你卻可能將他拉回這個喧囂的塵世。更糟的是，你可能冒犯了他。即使你羞辱他，他也不會受到苦惱，但若是從〔大博爾〕山上將他叫下來那就另當別論了。然而，這可能同時又是你爲自己所做最棒的事了，因爲天主氛圍的馨香將會完全地充滿你！他所吸取的光芒萬丈，足以令你目眩神迷。「他在祈禱中的顯露有如熾烈火焰」<sup>3</sup>，正如梅瑟從西乃山下來時面容發光，以致以色列人無法直視他一般，因爲他從熾火而出，猶如熾熱的烙鐵一般<sup>4</sup>。你會體驗到一股「永恆不朽的甜蜜馨香之氣」。

修士說：「我去看看。」

幾分鐘後，他回來了。

「導師病了，不過，他願意起床見你。請進來吧。」

我與這位年輕修士稍稍停留了一會兒。我深深地爲著他所處嚴峻困厄的處境、爲著他的生命、以及他在年輕歲月即選擇了這種苦修生活所感動。雖然我不認識他，卻由衷地敬佩他。

「你們這裡人多嗎？」我問。

「只有靈修導師以及跟隨他的三名弟子。」

「我到這裡來，是希望討論幾件縈繞我心的事，所以來到這人跡罕至的隱居之地。」

「你做得很好。朝聖者應該是懷著如此心情來這裡的；

---

<sup>3</sup> 同上。

<sup>4</sup> 譯註：參閱《出谷紀》卅四章 29~35 節。

有些人單單懷著膚淺的好奇心來這裡，他們來親眼見到靈修導師後，便回去吹噓一番。這些人使得導師疲勞不堪。他覺得這些人就好像參觀動物園的遊客和觀光客一樣。你希望來此求問一些靈修問題，談談一些你所關切的事，是相當好的。你要曉得，你不會聽到深刻的理論，他所談的是經驗。導師活出了這些經驗，並向來訪者漫談他的經驗，以便能夠幫助他們……。」

他話剛說完，靈修導師……隨即出現在我面前。他猶如突然升起的太陽！猶如爆發出喜樂的噴泉！猶如黑夜裡的閃電！白色的鬍鬚猶如臉上流下的瀑布。他的雙眼敏銳、閃耀、明亮。我很少見過如此炯炯有神的雙眼。聖額我略·巴拉馬說，在大博爾山上見到非受造神光的諸位宗徒，他們的眼睛便是先經過聖神德能的轉化，然後才得以見到〔耶穌聖容及其榮光〕：

「你明白嗎？在神光之前，那些在自然界中的雙眼是盲目的。如果只憑單純的注視，神光是不可能見到的；唯有那些被聖神德能轉化了的雙眼，才能加以辨識。他們已經有了轉變，並且因著這轉變，使他們必死的本性領受到了來自天主的轉化，得與聖言結合為一。」

這位靈修導師經常得見大博爾山的榮光，以致他的雙眼被這樣的經驗所轉化，這樣的轉化顯而易明，並成為明證的祝福。

「願主賜福」，我一面說，一面彎下身來親吻他那明顯呈現出無數次跪拜記號的手。但是他卻俯身彎得比我還低，並且先親吻了我的手。

我嚇呆了。

「神父啊，你為什麼對我這麼做呢？我只是個天主無用

的僕人，群羊中的一隻罷了。」

「啊！你是一位祭司，充滿天主的恩寵。我那有比你多些什麼呢？」

「我們這些生活在邪惡世界裡的人，充滿了罪惡；而你卻住在這沙漠中，享受天主的恩寵呢！你已成為天主的黃金寶座，燃燒中的革魯賓（cherubim）<sup>5</sup>。聖經『三次銘刻在你內心深處，以致你具有基督的靈智（nous）』，並成為『基督在聖神內生活的居所』<sup>6</sup>。你怎能對我做了這些呢？」

我在抱怨，因為我已全然被征服了。確實，我已被他那謙卑的聖者特質所征服。的確如此，我們常常深受一個人的謙卑所感動，更勝於他所說的話！他的愛，遠比他的責難，更叫人心亂神迷！

「看來，你似乎並不知道我們在沙漠裡的思想方式，他一邊說，一邊垂下他的頭。靜默靈修的特質之一，便是承認自己的罪。一個人每天自省，便會看見自己所處罪惡的狀態，看見魔鬼在他內心百般的誘惑，然後他感到自己果真是罪人中的罪魁。我的父啊，請你相信我，每一個進入我這獨修小屋的人，都比我更聖潔。他是天主的天使啊。」

……我默然無語。他抓著我的手，滿懷大愛地引領我，彷彿我是個盲人，領我走進小聖堂。此時，面對著這道灼熱的日

---

<sup>5</sup> 譯註：「革魯賓」是舊約中環繞天主光榮寶座的 angel。在宗教禮儀上，革魯賓的兩個態像被置於天主的約櫃之上，翅膀下垂，作保護約櫃狀。

<sup>6</sup> 這是希臘教父、號稱「神學家」的額我略（Gregory the Theologian）的話。

光，我覺得自己像個盲人，在巨人面前顯得軟弱無力，又像是個在睿智老人面前的一個小孩！他的第一個動作，便是後來所做另一動作的序曲。跟他在一起，令人感到何等的平安啊！是如此無以形容的恩寵！即連現在，我都還能感受到他溫暖的雙手！

我們走過必須彎腰才進得去的兩扇小門。這裡每件東西，都顯得如此謙卑。進入隱修士的獨修小屋，你永遠必須如此彎著腰。你必須忘掉你從前是誰、現在又是誰。為那些自視高人一等、自我本位的人，這裡毫無容身之地。我們進入小聖堂。他領我向聖堂中分隔內外殿之屏幕（iconostasis）<sup>7</sup>上的聖像和神聖祭台敬禮，他點燃小油燈，同時吟唱著敬禮本聖堂主保聖人的禱文。

無論你走入那座修道院或獨修小屋中，他們第一個會告訴你的，便是本聖堂主保聖人的聖像，而他們表示友誼的第一件事，便是指示該聖堂保存的聖髑讓你敬禮。這些都是簡陋小屋裡最重要的事。聖物使得簡陋小屋成為富足！聖人的聖髑以如此慎重其事的敬禮方式被妥善地保存著，顯示出聖人雖已離世，但同時卻「因著恩寵」繼續臨在於世上。當聖人的靈魂離開身體時，他整個身體卻領受了聖寵而達至圓滿的實現。因而聖髑的奧蹟及其馨香可以得到解釋<sup>8</sup>。靈修導師及其弟子們在這

---

<sup>7</sup> 譯註：這「屏幕」是基督信仰東方傳統的聖堂中相當重要的擺設，用以隔開「聖所」及會眾聚集之處（即文中所指的「內殿」及「外殿」），這道屏幕上，通常繪有聖母聖像及本聖堂主保聖人的聖像。

<sup>8</sup> 這是希臘教父、號稱「新神學家」的聖西默盎（St. Symeon the New Theologian）的話。



小聖堂裡感受到上主的仁慈，並在此參與了奧秘的聖餐。

稍後，他帶我去一處他稱為起居室的地方。裡面有幾張凳子和一些教父的著作，如：*Philokalia*、*the Sayings of the Desert Fathers*（《沙漠教父語錄》）、*St. Isaak the Syrian*（《敘利亞的聖伊撒》）、*St. Efraim the Syrian*（《敘利亞的聖依夫蘭》）、*St. Gregory Palamas*（《聖額我略·巴拉馬》）等。我們分坐在兩張凳子上。他要我靠近些，而後他隨即進入寂靜之中。顯然，他是在祈求天主光照我，好讓我看清自己，同時也求天主給他光照，好讓他所說的是真正有需要說的話。



## 與靈修導師談 〈耶穌禱文〉

我低聲地開始說：

「神父啊，近來我深為一股渴望所盤據住。我相信，這是天主所植入的。我希望得到潔淨。我可以看見在我裡面的情慾正展開來。我覺得自己的心猶如叢林，飼養著許多野獸，而魔鬼是其主子，牠在我裡面為所欲為。我想要擺脫這可怕的狀態。希望將我的靈魂完全獻給天主，求祂光照我。狡猾的魔鬼已破壞我的靈魂夠久的了。所以，我希望得到潔淨，但是又不知如何是好。神父呀，你肯聽我訴說嗎？我想要得到潔淨！請指示我一條明路！無論你說什麼，我已經準備好去接受，並且毫無懷疑地遵從。」

……開始時，我還低聲地說，但到後來，我竟豪啣大哭了起來。我最後所說的幾句話，在隱修士的耳中聽來，可能像是雷聲大作，是如此響亮大聲！他沈默了一會，然後以極度關愛的眼神看著我；只有修道人才有如此的關愛，而且知道如何適切地表達出來。他給我的印象是，無須為此煩惱，因為這是蒙天主祝福的。他說：

「很明顯，當我們經驗到這種狀態時，聖神臨在，而且在我們內工作。我們已經開始走在天主氛圍（*theoria*）<sup>1</sup>的路

---

<sup>1</sup> 譯註：有人把 *theoria*（*vision*）譯作「異象」或「神視」。但本書

上了。這便是天主氛圍的第一階段。如果說，非受造的神光（Uncreated Light）的完美氛圍，是靈魂的『狂喜之光』；那麼，我們對於罪惡的悔改與覺醒，便是靈魂的『焚毀之火』。因此，悔改以及渴望靈魂的情慾得到潔淨，這已構成了恩寵所需的時間。唯有在恩寵進入我們裡面時，我們才能看出自己有多荒誕孤寂、離天主多麼遙遠，並願意努力與祂結合。若非天主的恩寵臨及我們，我們根本無法產生如此之思想和渴望。」

他是一位睿智的靈修導師，一位經驗豐富的屬靈父親，充滿了無盡的恩寵。他如最佳良醫般地，懂得如何教你平靜下來，給你平安，給你撫慰的良藥，但不是為了讓你滿足自己的私慾，卻相反地讓你從私慾中脫身而出，醫治你。

在澄清了這個重點之後，他繼續說：

「我必須同時告訴你一些方法，或一個極為簡單的方法。你不要期待我會在你身上加添一些極為沈重的負擔。以〈耶穌禱文〉祈求：『主耶穌基督，天主子，求祢垂憐我』，不停地向天主呼求，我們的救主必會潔淨我們的靈魂。

我們一切的救贖，全賴耶穌的這個祈願及與祂的結合。我們呼求祂來，祂便會因著祂的到來而醫治我們。我們如同病人一般地呻吟，祂就會像醫生般地到來，成為我們愛的救援。我們如同落在盜賊手中般地哭喊，慈善的撒瑪黎雅人就會來潔淨我們的傷口，領我們進入旅館，也就是進入那焚毀

我們整個存在的神光氛圍之中。

一旦天主進入我們的心靈之中，祂必戰勝魔鬼，並潔淨惡者所造成的不潔。因此，戰勝魔鬼，便是基督在我們裡面的得勝。我們盡人的本分，就是邀請基督到來；而祂則盡祂天主的那部分，戰勝魔鬼，將牠殲滅。如此，我們不應搶著做天主的那部分，而期待祂來盡人事。應該了解透徹，我們盡人事，就是〈耶穌禱文〉；而天主的工作，便是我們的得救。教會的整個工作，就是促成天主和人一起合作。」



## 一、〈耶穌禱文〉的意義

「如果我了解的沒錯，救恩多半是藉由苦修、儆醒和〈耶穌禱文〉而獲得。不過，請容許我提一個問題。我之所以這麼問，並不是表示我同意，而是因為我聽說許多關於〈耶穌禱文〉所持的異議。

有人說〈耶穌禱文〉及其實行方法，是一種基督徒瑜伽術，而且與東方諸宗教的原型有關係。關於這點，你如何回應？」

「那些會這樣說的人，看來似乎是完全不懂我們教會裡充滿神恩的狀態，因為我們正是藉由〈耶穌禱文〉而得到神恩的。他們未曾經驗過，因此他們不知道。但他們不該責難有此經驗的人。他們這樣說，同樣也褻瀆了諸聖教父。諸聖教父中有許多人為〈耶穌禱文〉而奮戰，強烈維護〈耶穌禱文〉的價值。結果怎樣呢？他們錯了嗎？聖額我略·巴拉馬錯了嗎？他們甚至對聖經都毫無所知呢！

《瑪竇福音》廿章 30 節記載了兩個瞎子說的：『主，達味之子，可憐我們吧』，其意義便是『耶穌，憐憫我們吧』，於是他們便重獲了光明；《路加福音》五章 12 節的癩病人也做了同樣的祈求：『主，祢若願意，就能潔淨我』，而他也得到醫治了，類似的例子不勝枚舉。

禱文『主耶穌基督，天主子，求祢垂憐我』，包含了兩個基本的要點：在教義方面—承認耶穌基督的天主性；以及在祈禱方面—呼求我們的救恩。換句話說，這是在基督裡的信仰宣告，等於也同時宣告了我們知道我們無法靠著自己的能力而得救。這已說明了一切，而且基督徒全部的努力便是基於這兩個重點：在基督裡的信仰；並覺悟自己的罪孽深重。因此，〈耶穌禱文〉以簡短的幾個字，道盡了信德的最大努力，並總結了我們正教教會所有的信理教導。

透過〈耶穌禱文〉，我們學會了這兩方面的體認。聖馬克西母指出，驕傲之情包括了兩方面的無知：對天主德能的無知，以及對人的軟弱無知。這雙重的無知，導致了『心靈的迷惑混亂』。爲此，驕傲乃是人的無知；反之，謙卑卻是人具有了這雙重的認知，因爲他知道自己的軟弱，也知道基督的德能。

所以我們透過〈耶穌禱文〉，承認並宣告基督的德能（主耶穌基督，天主子），以及自己的軟弱（求祢垂憐我）。我們以此方法獲得了謙卑的蒙福狀態。那裡有謙卑，那裡就有基督的恩寵，而這恩寵就是天國。

這樣，你可以瞭解〈耶穌禱文〉的價值了嗎？你可以從〈耶穌禱文〉的德能裡，看出我們能藉此獲得天主之國了嗎？」

「我瞭解了，導師，正教教導的首要前提是，絕不能將基督與至高聖三的另外兩位分開。爲此，我們常在每一次的祈禱中，都完全將祈求與榮耀獻予天主聖三，包括在聖祭禮儀中司鐸的大聲宣告，以及祈禱者在冥想結束前的宣告：『願

一切榮耀、尊崇和敬拜，都歸於父、子、聖神，從今直到永永遠遠……」；『願我主耶穌基督的恩寵、天主聖父的慈愛、聖神的共融，常與你們眾人同在』……等。我在想，〈耶穌禱文〉只提及至高聖三的第二位，是否偏離正確的教導。」

「絕對沒有，我會進一步跟你解釋。雖然這則禱文稱之為〈耶穌禱文〉，但它實則建基於聖三的基礎上。尤有進者，基督『作為聖三之一』，絕不可能脫離聖父與聖神而獨自存在，祂與另外二位結合，共同建構『一體而不可分割的聖三』。基督論與聖三論緊密相連。

我們再回到〈耶穌禱文〉上，天父藉天使吩咐若瑟要給基督取名為耶穌：『……你要給他起名叫耶穌！』（瑪一21），而若瑟也遵從了天父之命，稱童貞之子為耶穌。保祿宗徒更是受到了聖神的光照，說：『除非受聖神感動，也沒有一個能說“耶穌是主”的』（格前十二3）。因此，藉由『主耶穌基督，天主之子，求祢垂憐我』的禱文，我們不但認識天父，也順服祂；甚至也格外地感受到聖神德能與共融。

藉著聖神的光照，聖教父們告訴我們『父藉子在聖神內創造了萬物』。從前，完整的聖三創造了世界，並造了人；而今再次地，整個的聖三重新造了人、造了這世界。『聖父甚為喜悅，聖言成了血肉』，祂乃是藉著聖神而『成為血肉』的。這也就是說，基督道成肉身乃是因著『聖父的善意、與聖神的合作』所完成。

基於這個理由，我們可以說：人的救恩以及獲得屬天恩賜，乃是聖三共同行動的結果。我且來提一提諸聖教父的兩件獨特教導：

號稱新神學家的聖西默盎寫道：聖子—天主聖言—就是救恩之門，而此乃根據基督的宣告：『我就是門，誰若經過我進來，必得安全；可以進，可以出，可以找著草場』（若十9）。如果說基督是門，那麼聖父就是房子：『在我父的家裡，有許多住處』（若十四2）。因此，我們藉著基督，進到聖父裡面。並且，爲了開啓這扇門（基督），我們需要鑰匙，就是聖神。

我們得以認識真理—基督—便是透過聖神的德能。父差遣子來到這世界；天主聖言之子則將父給我們啓示了出來；而聖神—出自父、藉由子而發—則在我們心內形成基督！因此，我們認識父，乃是『藉著子在聖神內』而認識的。

聖馬克西母在他的作品裡，時常說到奧秘的聖言降生成人。他寫道，正如法律和先知之言是聖言成爲血肉臨於世間的先驅一般；同樣地，聖子—天主聖言—的降生爲人，也成爲『天主神聖臨在』的先驅，『天主藉由祂的聖言教導眾生，以使眾生都能接受祂神聖的臨在』。

換句話說，基督必須在我們內降生，否則，我們將無法得見祂在天上的榮耀。然而，基督降生在我們內，卻是出於父的善意以及與聖神合作的結果。至此，你是否明瞭聖三的共同行動是如何地表達出來？又是否明白、宣認上主藉著祂的降生所啓示的大奧秘了？

任何人若是否定或不認識〈耶穌禱文〉，那他是犯了大錯了。因爲他否定聖三，也不服從聖父，更無法接受聖神的光照，因此，他也不可能與基督有真實的結合。至此，他是否是個基督徒也就大有疑問了。」



「導師，稍早前，我曾請教有關〈耶穌禱文〉與瑜伽之間的區別，是否可請你加以解釋及申論，因為你經驗豐富，請你告訴我它是如何超越其他東方宗教之上的。」

「孩子啊，這個主題極為廣大，可以說的事實在太多了。從我前面所說的，已顯示了以下幾點：

第一、在〈耶穌禱文〉裡，強烈地表達了我們所信仰的天主，是一位創造這世界、管理這世界、愛護這世界的天主。祂是一位充滿深情的慈父，關切著如何拯救祂所造人類。救恩的獲得，乃是『生活在天主內』。因此，當我們祈禱時，便是呼求祂：『求祂垂憐我』。自我救贖和自我聖化，截然不同於這些靈修戰將所作的靈能祈禱，因為這就是亞當所犯的罪、是墮落的罪。亞當想在天主計畫之外，自立為神。但救恩卻不是『依靠自己，從我們自己發出的』，就好像人類在哲學體系裡所宣稱般，而唯有『在天主內』方能獲得。

第二、我們並非藉著〈耶穌禱文〉努力去朝見一位無位格的天主。我們並非尋求將自己提升至『絕對的寂滅』。我們的祈禱，乃是將焦點集中在位格的天主——亦天主、亦人的耶穌身上，因而我們呼求『主耶穌基督，天主之子』。天主性和人性交會於基督內，換句話說，在天主聖言的圓滿內，包括了一切人性和完美的天主性都在祂的血肉之軀中<sup>1</sup>。因此，正教修道制度的人學和救恩論（有關人及其救恩的教導），與基督論緊密相繫。我們愛基督，遵守祂的誠命。我

---

<sup>1</sup> 請參閱《哥羅森書》二章9節：「在基督內，真實地住有整個圓滿的天主性，你們也是在他內得到豐滿。」

們堅持遵守基督的誠命，視為極其重要的事。祂親自說：「如果你們愛我，就要遵守我的命令」（若十四 15）。因著愛基督、遵守祂的誠命，我們便與整個聖三結合為一。

第三、透過不停地祈禱，我們便不會走到驕傲的地步。你之前所提到過的哲學體系，便是被驕傲所佔。而我們卻因著〈耶穌禱文〉而處於謙卑的蒙福狀態。當我們說『求祢垂憐我』時，表示我們認為自己是最糟糕的一個。我們不輕視任何弟兄。〈耶穌禱文〉的靈修戰將必然對任何的驕傲都很陌生。驕傲的人其實是最愚昧的人。

第四、如我們前面所說的，救恩不是一個抽象的觀念，而是與天主——即以我主耶穌基督的位格所顯示出的天主聖三一——的結合。不過，這種結合並不抹殺人的因素。我們並不會被同化，因為我們也有自己的位格。

第五、隨著祈禱逐漸地發展，我們也越來越能夠分辨對錯。我們越來越能夠瞭解、分辨魔鬼的動向，同時也越來越能夠分辨基督的德能。我們越來越能辨識魔鬼的欺騙，即使牠常常改變牠的樣子，甚至偽裝成光明的天使。因此，我們越來越能夠分別善惡、分別受造的與非受造的。

第六、為〈耶穌禱文〉而努力，與潔淨靈魂、潔淨因情慾而腐壞的身體有關。我們無意達到斯多噶學派<sup>2</sup>所謂的節

---

<sup>2</sup> 譯註：斯多噶學派（Stoic）約於 300~150 B.C.，淵源於希臘主義哲學，設法將亞里斯多德對宇宙的二分法走向統一之路，視形式與質料、精神與肉體，乃至整個世界是統一的。在倫理學方面，強調人應節制慾望，才擁有真自由；修德重「節慾」，能克「一己之私」，才能與「大公結合」。其目標在使個體與自然宇宙達至合一之境。

慾、解脫 (apathy)，而是在於努力獲致〔靈魂的轉向，達到與天主結合的〕超脫 (dispassion) 但卻仍具有動力的狀態；換言之，我們不以苦行、禁慾為目標，而是在於變化氣質<sup>3</sup>。缺乏這樣的改變，人就不能愛天主、也無法得救。正因為這樣的愛已然遭受扭曲、污濁，我們更需努力求其改變，奮戰、轉化這魔鬼所造已然扭曲了的狀態。然而，若不藉著基督恩寵的幫助，單靠個人的努力是無法得救的。根據聖馬克西母所言：『靈修認知，若缺乏實踐的生命（即淨化心靈），那是魔鬼的神學。』

第七、我們並非嘗試藉著〈耶穌禱文〉達到寂滅的靈能狀態（靈能學派），而是將之轉向內心，帶著天主的恩寵進入靈魂之中，並擴及全身。『因為天主的國就在你們中間』（路十七 21）。根據我們聖教會的教導，這就是我們慣有的思想模式，按照肉體（而非我們全身）來說，它是邪惡的。我們不可像哲學體系所主張的那樣，視身體為『靈魂的外衣』，將之脫除，而應試圖努力地保全它。此外，救贖意味著是全人的拯救（包括靈魂與身體）。因此，我們不以摧毀身體為目標，而是反對崇拜身體。就好像我們也不希望摧毀生命一樣；因為我們並非嚮往達至一個對生命完全無慾的境界，好讓苦難永遠停止；相反的，我們實踐〈耶穌禱文〉，正因我們渴望生命、渴望永遠與天主生活在一起。

第八、我們並非對周遭世界漠不關心。你前面所提到的

---

而自制的方法和結果，都稱為 apatheia（「無慾」、「解脫」）。

<sup>3</sup> 譯註：即改變靈魂的易感性與動力，轉向天主、與天主結合，進入無慾、超脫的狀態。

各種學問迴避面對人們的問題，以致他們不斷地提到平安與節慾的生活。但我們的內心則截然不同：我們不停地為眾人祈禱，成為全世界的懇求者。尤有進者，唯有當我們與其他人共融、結合時，救贖——與基督合而為一——才真正臨及我們。我們不能靠自己得救。喜樂，若是只有一己的個人之樂，而無其他人的參與，那不是真喜樂。

第九、對於身心協調的技巧，以及身體各種不同的姿勢，我們並不賦予過高的重要性，這些技巧和姿勢只是協助我們集中心神，而其本質卻是要我們廢除這一切的。我再重覆一次，我們不是為努力節慾的負面狀態而奮鬥，而是為求獲致天上恩寵……」

「導師，非常感謝你這些發人深省的思想。這些來自你的經驗之談，顯得極為重要。請容許我再度地問個問題。聖化——也就是淨化與救贖——只能藉由〈耶穌禱文〉的這句『主耶穌基督，求祢垂憐我』而得到嗎？其他的禱文難道就沒有用嗎？那些禱文是否也有些幫助呢？」

「每一次祈禱，都是來自靈魂的哭求，都包含著巨大的能量。天主來幫助我們，是按著我們的信德與熱切程度來幫助我們的，無論是在禮儀中的祈禱或在個人的祈禱皆然。

不過，〈耶穌禱文〉著實存在著無限的價值，正如敘利亞的聖以撒（St. Issak the Syrian）所言：藉著這把小鑰匙的協助，我們可以進入『眼睛未曾看見，耳朵未曾聽見，人心也未曾想到的』奧秘之中。換言之，〈耶穌禱文〉可以休止（止息、壓制）我們的靈能，使它永無終止地祈禱不息；進而使靈能變成『無色』、『無形』、『無象』，得在一極短

的時間內領受更多的恩寵。

〈耶穌禱文〉帶來許多恩寵，甚至遠勝於聖詩詠唱，因為它更加緊密地結合了謙卑以及罪惡感的自覺意識。這就是諸聖教父所告誡我們的。

西乃的聖額我略（St. Gregory the Sinaite）便曾類比地說，聖詩詠唱的存在，是爲了那些靈修生活的實用主義者和初學者而存在；但〈耶穌禱文〉卻是爲了那些靜默靈修者、品嚐天恩者而存在的。」

他繼續說：

「孩子，聖詩詠唱有時反而給人帶來混淆；而且，自私與驕傲也會隨著人的優美樂聲，進入我們心中，期待別人表示讚賞之意；然而，當信仰者在其獨修小屋中祈禱『求主憐憫我』時，則毫無外在因素可供滿足他驕傲的虛偽表象。爲此，靜默靈修者更爲遵行教父們的教導，以一連串的禱文在其早課、晚課時，不斷地重複〈耶穌禱文〉。」

「但是〈耶穌禱文〉相當有限，又極短。靈能如何能一直凝注其上呢？」

「靈能在一些短句上，更能集中焦點。何況〈耶穌禱文〉有著外表看不出的、不可測度的深度。靈能具有一種特性，在它所全神貫注的事上，增強愛情與渴望。聖馬克西母說：『靈能試圖詳述它所集中焦點的這些事件；而後，便將它的愛與渴望轉向這些事件上，無論它們是天主與靈能的，亦或是肉體與情慾的。』其實，爲學求知也是一樣的；有些事情乍看之下似很簡單，卻可以成爲長遠研究探討的主題。耶穌之名正是如此的甜美！甚至足以窮盡你一生來研究。」

「導師，既然〈耶穌禱文〉具有如此德能，請容許我進一步問：我們究竟該如何做？如何欣賞、享受它呢？我知道因著我的無知，及對這些事的所知膚淺，可能教你厭煩，不過，如果你肯告訴我，對我將有極大的幫助。」

「孩子啊，〈耶穌禱文〉是一門最偉大的學問。它既不可精確描述，也不宜加以限定，唯恐被那些連一點點經驗都沒有的人所誤解，或者至少是不能完全了解。它確實是件偉業。我甚至可以說它是至高的形式，藉著它，我們可以得知關乎天主的學問（神學），或者更恰當地說，獲得天主的氛圍。神學，全然是祈禱的散發和結果，是有益身心和蒙福的果實；在其內所發展出來的氛圍，可以為人所經驗到，它有如寧靜宜人的沙漠，其內包含了所有活潑的內涵和出自熱情的純淨。」

「導師，我曾讀過一些專書和專論，提到有關這項充滿恩寵的工作，以及因著永不止息地呼喊耶穌聖名而得到靈能靜默的作用。既然你已向我解釋了它的意義，是否可以請你就你的親身體驗及諸聖教父的教導，和我多分享一些。我很想學習，並非由於好奇，而是懷著滿腔熱情，要盡我所能親身經驗這蒙福的狀態。務請不要拒絕我的希望。」



## 二、〈耶穌禱文〉靈修境界各階段

「我之前已提及一部分了。靈能祈禱主要必須棄絕這世界，順服一位靈修導師，在修道人的帶領下，決心長期地處於放逐狀態，並且遵守基督的誡命。開始時，我們的注意力集中於履行基督的誡命，並全然為實現禁慾和服從所佔據。

我們從諸聖教父的教導得知，人無法藉由一些德行，與天主完美地結合在一起；但是這些德行可以創出合適的氛圍，使我們在祈禱中與天主聖三結合。德行，是蒙受大量恩寵的先決條件，同時也是提供恩寵的來源。因此，當一位具有〈耶穌禱文〉經驗的靈修導師，認知到他的弟子必須先去除自己粗鄙的情慾，並得蒙潔淨以後，才會決定以〈耶穌禱文〉向他啓蒙。

但即便如此，靈修導師仍然不會將每件事都傾囊相授，而只會告訴他這人所能忍受和實行的部分。靈修導師一點一點地領導他，以免他掉入失望或錯誤之中。」

「那麼，會有哪些階段呢？又有哪些奧秘的步驟，可以帶領我們與基督完美地結合，並享有聖化的恩寵呢？」

「〈耶穌禱文〉的基本目的，是將我們已然『變成片段』的人，得以全人地整合起來。」

「請原諒我打岔。所謂全人整合是什麼意思？」

「根據聖經，人乃是按照『天主肖像』<sup>1</sup>而受造的。天主是三位一體，因而人本質上亦具有三個面向（聖父、聖子、聖神）。為此，作為依天主肖像而受造的靈魂，是既單一而又多元的。它包含了三方面的動力：求生存的本能動力（the appetitive power）、智慧的動力（the intelligent power），以及情緒方面容易激動的動力（the irascible power）。這三方面都必須與天主結合，並接受天主的指引。

根據聖馬克西母，靈魂的這三方面按其本性發展，智慧的動力可以得知有關天主的知識，本能動力可以使我們只渴望天主、愛天主，而情緒動力則可成為實行上主旨意的動力。誠命以此方式得以實現：『你應當全心、全靈、全意、全力愛上主，你的天主』（谷十二 30）。當靈能停留在天主裡面，它提升本能動力去愛祂，提升情緒動力去對抗惡靈，並尋求淨化。為此，與天主的結合之所以可能，便是因為我們有一股推動力，幫助我們邁向天主的存在。然而不幸地，罪惡將靈魂的這三方面動力給撕裂了。靈能於是忽略了天主，本能動力愛受造物卻不愛創造它們的主，情緒動力則屈服於情慾的肆虐。然後，我們的靈魂便完全被奴役了。

聖額我略·巴拉馬將這狀態描繪得很詳細。

首先，一旦靈能離開天主而轉向其他受造物，那麼『無論何時，只要我們給情慾開一扇門，靈能便立刻潰散，一直徘徊在淫蕩和世俗事物上，沈迷於各種尋歡作樂，以及伴隨而來的各種激情思想中。』

---

<sup>1</sup> 請參閱《哥羅森書》三章 10 節；《創世紀》一章 26 節。



其次，靈能一旦墮落、遠離天主，便易將慾望引入歧途，違背天主及其誠命，『一旦靈能背逆了，慾望亦將如脫韁之野馬陷入姦淫與愚行中。』

最後，意志將全然屈服於情慾的掌控下，受其折磨並變得暴躁易怒。如此一來，『原本注定要作天主兒女的人，反而成了謀殺的凶手，漸漸變得與野獸無異，成為卑鄙、惡毒的禽獸，以及蠍子、蛇類等陰險奸詐的畜牲。』

因此，當靈魂這三方面的動力遠離了天主，它們也同時喪失了彼此的結合。本能動力要回歸天主，但情緒動力卻不允許；慾望想要回歸，但不再信靠天主的靈能卻不想回歸去愛天主。但，藉著〈耶穌禱文〉，我們努力尋求結合，終於尋得了合一。回歸天主，始於靈能的集中；而我們的目標便是解開受周圍事物所吸引的靈能，使靈能回歸自身，以使慾望也終能回歸。』

「你說得如此生動，我想我明白了。」

「孩子，這些都是諸聖教父所說的，不是我。」

「經過這段打岔的問話以及你所做的解釋之後，能否請你將祈禱的階段細加分析告訴我？我們該從那裡開始，又該如何尋求進步？」

「有五個主要的階段：

首先，朗誦〈耶穌禱文〉——我們以雙唇重複朗誦，同時將注意力集中於禱文內容中的每一個字。

其次，靈能接受耶穌禱文，並以心靈中的靈能說出。我們整個注意力再次集中於每一字句，而且是以靈能來集中。

當靈能疲倦時，我們再度以雙唇來誦讀禱文。當然，這個方法，或者是一連串禱文的運用，都還只是〈耶穌禱文〉基礎階段的學習。但無論如何，初學者仍應從這個階段起步，而後在他達至比較完美的程度時，不夠完美的部分即會逐漸消逝。靈能休息過後，我們便能再次集中注意力。聖尼洛（St. Neilos）勸告我們：『務必牢記天主，你的靈能就會成為天堂。』

第三，〈耶穌禱文〉於是深深沈入心靈之中。靈能與心靈結合為一。現在，注意力集中於心靈，並再次沈浸於耶穌禱文裡的每一個字，尤其是沈浸在耶穌聖名之無可名狀的深度裡。

第四，禱文如今成了自動自發的了。無論苦修者是在工作、在吃飯、在討論，亦或在聖堂裡，甚至是睡眠時，禱文會自動自發地運作。正如聖經所言：『我身雖睡，我心卻醒』（歌五2）。

第五，接下來，他會感到一股神聖而溫柔之火，在他靈魂內燃燒，使他喜不自勝。基督恩寵內存於心，聖三得以建立。『我們成為天主的居所，當祂內居於我們裡面時，記憶裡便得著建立。於是，當我們紀念祂時，我們便成為天主的宮殿，而對祂的記憶不會受到世俗憂慮的干擾，心靈也不致受到突如其來的思想所擾亂。天主之友擺脫了後者，進入祂裡面，遠離了那招致無所節制之思想的情慾，追求並專心於引致德行之路』（聖大巴西略）。因此，他會感受到天主臨在於他裡面，這股恩寵貫穿了他的身體，也就是他那死於世界、被釘上十字架的身體。這是最極致的階段，有時還伴隨

著非受造之光的異象一起出現。

這實際上就是〈耶穌禱文〉的發展過程。每個階段都有相應的恩寵。」

「神父，請容許我再問一些問題。當你談到〈耶穌禱文〉的各個階段時，引發了我幾個問題。譬如，心（heart）這個字，你指的是什麼呢？」

「根據諸聖教父的教導，心是靈修世界的中心。不過，在諸聖教父針對這個主題所指出的眾多意見中，我僅提出一位最具特色的意見，即塞普路斯的君士坦丁堡主教聖伊皮紐所言：『爲此，我們無須以任何方式來界定或探查天主的肖像存在於人的什麼部分，但我們必須承認天主的肖像確實存在於人裡面，這樣，我們才不致輕視天主的恩寵而不相信祂。天主所言必真，雖然天主聖言必然在某種程度上，超出了我們所能理解的範圍。』

正如光照射在稜鏡上，會從四面八方反射出光來一般，靈魂也會透過整個人來表達自己。當我們誦讀〈耶穌禱文〉時，我們將注意力集中於生理器官上、集中於心，因而不致受到外在世界的擾亂，得以再度使它回歸自身，進入『內心深處』。靈能—靈魂之眼—以此方法回歸，並在此與其它能力相結合。」

「請容許我問第二個問題。所有沈醉於天主喜樂中的人，是否都遵循你剛才向我描述的過程呢？」

「是的，他們多半如此。有些人在開始的時候，藉著呼吸運動嘗試將靈能與心結合。他們呼出『主耶穌基督』這句話，再吸入『求祢垂憐我』。他們隨著氣運行，彷彿氣進入

鼻孔後一路進入心，並在那裡停息一會。

當然，這麼做是為靈能可以專注於禱文上。諸聖教父還傳給了我們另一種方法。我們吸氣時誦讀一次全部的〈耶穌禱文〉，然後在呼氣時再誦讀一次。不過，這方法必須在靈修發展臻至成熟時才可使用。而且，使用如此的呼吸法可能引致很多困難和問題，這也是為什麼在沒有靈修導師的指導下不宜使用之故。當然，若只用來幫助靈能專注於禱文上，以免靈能渙散，這是可以的。我再重覆一次，這方法需要具有洞察力的靈修導師的特別祝福（允許）。」

「神父，你前面說過〈耶穌禱文〉的目的，在將靈能導回內心中，也就是讓靈能回歸本質。我們可以明確地在這條成聖之路的第三階段經驗此事。但在你詳述第五階段時，引用了一段聖大巴西略的話：『凡是愛天主的人都避免使用這些遠離天主的方法。』靈能進入內心，如何會遠離天主呢？這豈不有些矛盾？」

這位隱修聖者回答說：

「不，不會的，正如神聖天主的諸聖教父所教導，祈禱的人處於各種不同的階段。有初學者，也有進階的高級生。這些是諸聖教父認為比較優秀的人，其間還可以分成兩類：重實踐者與重理論者。

對重實踐者來說，祈禱是出於對天主的敬畏之情，以及活在祂內的一股堅定希望；對重理論者來說，祈禱乃是出於由一股神聖而強烈的渴望天主，以及尋求全然的潔淨之情所生。第一種情況——即重實踐者——的特性，是將靈能集中於心內，靈能可以毫不分心地向天主祈禱。第二種情況——即重理

論者—的特性，靈能藉天主神光沈浸在歡愉的氛圍中，這歡愉既不是來自世界，亦非來自祈禱者自己。這是靈能的神魂超拔現象，我們稱這階段為靈能『趨向』天主。

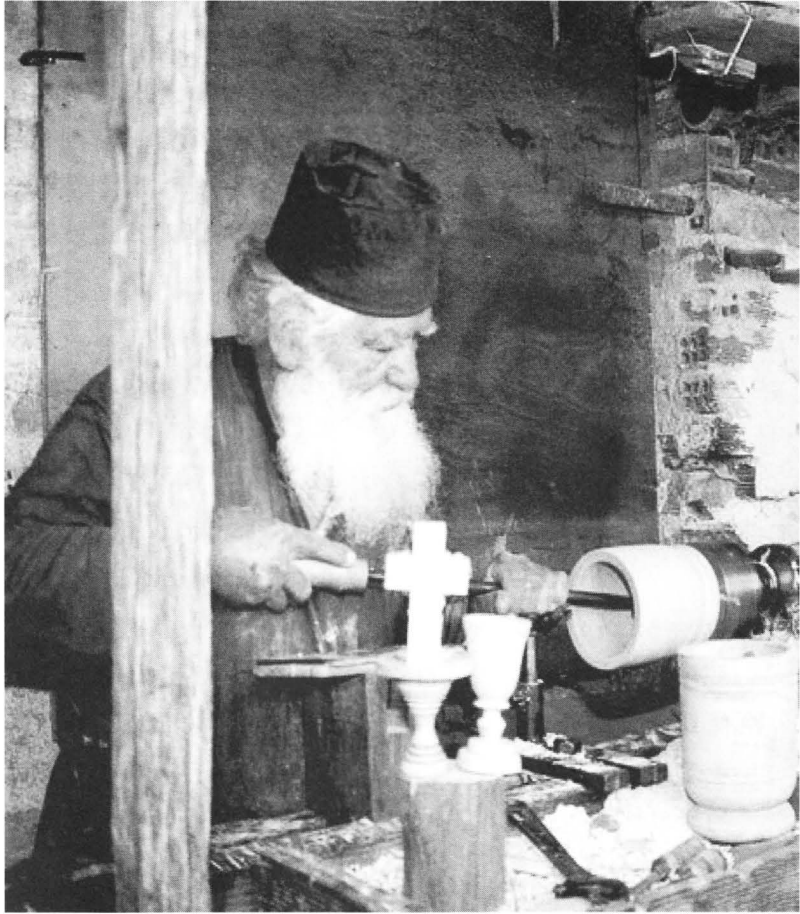
這些內含天主的諸聖教父，經驗過如此蒙福的狀態，他們描述這魂遊象外的境界說：『這是靈能藉屬天的無限神光沈浸在歡愉的氛圍中，以致很顯然地，這歡愉之情既非來自他自己，亦非任何其他受造物，而是唯獨天主自己，透過祂的愛，活化了靈能裡面這般的光輝』（聖馬克西母）。』

「請容我問另一個問題。你之前引用聖經『我身雖睡，我心卻醒』（歌五2）一語，我不甚了解。請你幫助我，向我解釋。當人在睡眠中，心如何能繼續祈禱呢？」

「這節經文出自舊約《雅歌》，不難解釋。達味先知說人心深邃。白晝的一切事件和印象，乃至所有的思慮，全都進入了心的深處，進入我們今日所稱的潛意識之中。因此，任何人無論白天盤據他心思的是什麼，同樣在夜裡，當心靈和人的能量正在休息時，同樣的事也會盤據他心頭。從我們的夢境裡，便可以看得一清二楚。

聖巴西略說：『在極大的程度上，夜裡夢中的影像皆是白天思慮的反應、回響。』白天裡，罪惡的盤據與意念，成了夜晚所作的惡夢；同樣地，白天盤據心靈的若是善行，夜晚所夢亦是善的。一般來說，苦修者或屬於天主的人，整天藉著〈耶穌禱文〉思想天主。經由不斷地重複〈耶穌禱文〉，他對天主的記憶，已然成了他心靈裡喜樂。他所做的每一件事，不論吃喝，根據宗徒之言，都是為了天主的榮耀而做的。因此，自然而然地，他滿心思慕天主，即使在他夜間休息的

數個小時之間，也在祈禱。他的心始終是醒著的。」



### 三、〈耶穌禱文〉的祈禱方法

「神父，多謝你所作這些生動的解釋。截至目前為止，我都能夠跟得上你。我可以充分瞭解祈禱的各個階段，也就是這件神聖事工的發展。不過我想問，這件事工是否可能不費勞動與艱辛即可達成？奮鬥和努力奪取，是否是必須的？《瑪竇福音》十一章 12 節記載：『天國是以猛力奪取的，以猛力奪取的人，就攫取了它』。如此，天主的國是否在〈耶穌禱文〉的這領域上，似乎是不須努力即可達成，就如你說的，任何人皆可透過禱文預嚐天國了？我曾拜讀過聖額我略·巴拉馬的著作，他指出非受造神光的氛圍即是天國，那麼，這又何來奮鬥和努力的奪取呢？」

「努力當然是需要的，正如阿陀斯聖山的智者曾說過的，一位靈修運動戰將，甚至必須為此流血。這種情況，就好像教父所說的：『流出你的鮮血，以取得你的靈魂。』即使亞當曾處於天主榮耀臨在的狀態中，卻也由於不努力而喪失了樂園。為取得我們個人所需的神聖恩寵，實在需要極大的努力啊。那些認為不必努力即可坐享其成的人，實是大錯特錯了。」

聖馬克西母就曾說過：『靈修知識若無苦行的配合，那不過是魔鬼的神學罷了。』人在墮落以前，祈禱可以不費吹噓之力即可達成，正如天使們無盡地榮耀歌頌般。但在墮落

以後，努力和奮鬥誠屬必須。如此，在天主之國裡的義人，將可重回先前的那個狀態。」

「請求你務要告訴我，究竟該如何努力。」

「人所能做的第一件、也是最重要的努力，便是聚集他的靈能；並將他的靈能與周遭事物、所有對象、處境、事件、壞的思想、甚至好的思想，都分開來。因為靈能一旦離開天主，就喪失生命的泉源，變成死的，就如魚離了水一般。這就是敘利亞的聖以撒所說的：『這種如魚出水般的事情，也會發生在靈能遠離對天主的記憶，步入歧途只思念世界的人身上。』

人在墮落以後，靈能看來就如奔跑不息的狗，以極為機敏的速度逃脫開來。又好比是浪子的比喻中，那位一心只想分得家產後，便逃離父家的浪子（其實他的財產只是慾望與意志而已），他『在放蕩的生活中』盡情地揮霍待盡。這便是諸聖教父所說的，尤其是聖額我略·巴拉馬，一如我們之前所言，是內在生命的經驗之談啊。」

「多麼精譬的思想呀！」我大叫道：「但是，該如何聚集靈能呢？」

「就像發生在浪子身上的情形一樣啊。我們在聖經上讀到了什麼？『他反躬自問：我父親有多少傭工，都口糧豐盛，我在這裡反要餓死！我要起身到我父親那裡去……他便起身到他父親那裡去了……父親卻吩咐自己的僕人說：……再把那隻肥牛犢牽來宰了，我們應吃喝歡宴，因為我這個兒子是死而復生，失而復得了』（路十五 17~24）。於是，他們就歡宴起來。



流浪的靈能，也需要從歧途上『醒悟過來』，感到在父家是多麼甜蜜幸福，進而回家，享受那為他擺設的盛筵。他將感到極大的喜樂；聽見父親對他說：『我這個兒子是死而復生，失而復得了』（路十五 24），於是他那已死了的靈能又再度復活了。

唯有當靈能重回進入內心，喜樂自會油然而生，就如海外遊子重返家園一般。修道者尼奇福洛（Nikiphoros the monk）寫道：『就如海外遊子重返家園喜不自勝，因為他再次與妻子兒女團圓；同樣的，靈能與靈魂重新結合，也充滿了無以形容的喜悅歡愉。』」

靈能要能集中，必須先在心裡做好暖身運動。我所敬重的這位靈修導師，要在太陽下山之時，稍事打坐，以便從他內心狀況及大自然中獲得天主的氛圍。他的心經過如此預備（亦即他內心的「暖身運動」），便開始吟誦〈耶穌禱文〉，直到清晨感恩聖祭開始之際。然後……

「神父，請原諒我的打岔。我已不太能跟上你了。『心的暖身運動』是什麼意思啊？心如何暖身呢？這對〈耶穌禱文〉又為什麼是必要的呢？」

「浪子回頭的例子可以幫助你了解。『他反躬自問：我父親有多少傭工，都口糧豐盛，我在這裡反要餓死！我要起身到我父親那裡去……他便起身到他父親那裡去了』（路十五 17~20）。也就是說，他想起了父家的豐富，同時也看見自己如此淒慘的光景，於是立刻匆匆地回到父親那裡去。但他做出回家的這個決定，卻是費了極大的努力才克服了自己的意志和慾望的。」

對於〈耶穌禱文〉，情況也是一樣的。我們努力地意識到自己的罪、意識到自己如此淒慘的光景、看到自己每日的罪行。但如此檢視自己的罪惡與每一事件，卻只是表面的、外在的而已，雖然感覺有如在法庭受審、煎熬一般。天主就是判官，而我們就坐在被指控的席位上；懷著如此的感覺，開始哭喊『可憐我罷』的禱文。在這種處境下，我們應當哭喊，透過這樣的哭喊，祈禱不致分心。因此諸聖教父說，如果一個人想獲得深度的祈禱，想過深度的修道生活，他必須學習哭喊，學習去經驗強烈的自我認罪、自我斥責；視自己為罪人中的罪魁，又有如處於錯謬與無知之黑暗中的污穢禽獸一般。

正如聖大巴西略所說的，人應當學習『就他個人的部分，採取檢查官的立場，來譴責自己的罪，而非等待其他人及原告的斥責……』。換句話說，他首先應該自我認罪，一如撒羅滿的《箴言》所說，以此準備好自己來作祈禱，敘利亞的聖以撒寫道，在我們開始祈禱之前，我們首先跪下來，雙手靠背，反思自己所犯的罪。進而產生了自責的思想。雖然每次的情形可能不同。但我們應集中心思去默想它，而非視之為幻想。接著，靈能更進一步地沈入悔改之心，我們開始哭泣，並全神貫注地吟誦起禱文來。

我以一個世俗生活的例子來說明。一旦一個俗世生活之人想起了某人曾攻擊或冒犯了他，而深受這思想所困擾，他會感到一陣心痛，並開始哭泣了起來。但為一個生活在〈耶穌禱文〉中的人來說，發生同樣的事，卻不致發生這些世俗與自私的思想，反而會思考：『我已令基督憂傷，而使自己

遠離天主的恩寵了。』這樣的感覺，足以深深地傷透一個人的心。然而，一旦悔改的靈刺傷了他的心（而非來自外力的傷害），其傷痛卻遠比肉體所受的傷害更嚴重。這傷痛使得靈能持續地停留在天主裡面，甚至整晚無法入眠，其感受仿如自己就坐在燃燒的火炭上一般。

因此，他強烈地誦唸十五分鐘的〈耶穌禱文〉是可能的；這會使他傷痛的心，整日整晚都惦記著耶穌。而這，便可稱為永不止息的祈禱。我再重複一次，經過這短短幾分鐘的流淚懇禱後，他即可達到這境界，並感受到〈耶穌禱文〉的能量存在他內達數天之久。

我必須強調，要〈耶穌禱文〉在我們裡面作用，意識到自己的不配，是絕對必須的。越能意識到自己的罪惡，也就越能有較大的進步。缺少這層意識，真實的祈禱也就不復存在。所以，祈禱應與悲傷結合。

的確，諸聖教父就曾說過，升天與沉入自己是相連的。我們的注意力沉入靈魂越深，越能發現我們奧秘的心；藉著悔改，天國降至心中，使之成為樂園和天堂。耶穌的勸告：『你們悔改吧！因為天國臨近了』（瑪三2）永遠是如此強而有力。唯有藉著悔改，我們方能得見天國的氛圍。」

「那麼，有沒有可能，當一個人意識到自己的罪後，反而感到失望、屈服呢？」

「當然有可能。如果發生這樣的情形，表示魔鬼將罪的意念放入他的心靈，將他引入絕望之中。當我們意識到自己的罪時，應轉向天主，藉著祈禱尋求恩寵，那麼這樣的認罪，便是出於天主的恩賜，是基督恩寵之能的運作。」

除了認罪之外，導師又繼續分享有關「暖心」的其他方法，也就是對於死亡的記憶。

「當一個人想到：『我離死不遠了，魔鬼一會兒就要來取走我的靈魂了。』這種並無攙雜幻想的想法，引人懼怕而催促人去祈禱。提阿非羅院長神父（Abbot Theophilos）建議我們應多少思想一些記載於《沙漠教父語錄》的教導：

『我們的靈魂一旦離開身體，將是何等恐怖、何等令人顫抖、又是何等的不安。然後，敵對勢力的威脅與強迫力、黑暗勢力的統治者，以及那些指揮邪惡世界的人、執政掌權者、乃至於邪靈等等，皆來對付我們。牠們猶如訴訟般地指控我們的靈魂，將我們所觸犯的罪，無論是蓄意的或無心的，從年輕到現在即便已經除去了的罪，都擺在我們面前。

這些敵對勢力無所不用其極地指控我們的靈魂。尤有甚者，你可以想想，靈魂在這段等待的時間裡，將是何等地焦慮啊！這段痛苦的時刻，必須等到宣判並獲得釋放，方能解除。但另一方面，天主的德能同時也站在另一邊，將靈魂所作的善工給呈現了出來。想想看，靈魂居中接受審判，是何等的懼怕顫抖，直到公義的審判作出正義的裁決。如果靈魂勝訴，魔鬼就會被天使押走，並且受罰。從此以後，你再也不會焦慮不安，而將活在“與所有歡喜快樂的人居住在一起”的喜悅之中。然後，經上的預言“憂愁歎息盡都遠離”終必應驗。

接著，你那獲得釋放的靈魂，將持續地邁向歡喜快樂與無可言喻的榮耀中，靈魂於是在此得著確立。不過，如果生活得漫不經心，終將聽到可怕的聲音：“將那不敬畏天主的

帶走，讓他看不見上主的榮光”。於是，憤怒之日、艱苦之日、黑暗與陰影之日，又將奪取我們的靈魂。

靈魂被棄於外面的黑暗中，被定罪而投入永火之中，受到永無窮盡的刑罰。那時，世界的浮華何在？虛榮何在？肉體的生命又何在？歡樂何在？夢幻想像何在？悠閒舒適又何在？

驕傲自誇何在？財富何在？尊貴何在？父母兄弟又何在？靈魂陷入烈火中，誰能救它脫離痛苦，移除折磨的根源呢？<sup>1</sup>』

其他還有一些適當的思想，與天堂的甜美感受、聖者的榮耀，以及天主的大愛，特別是在信徒共享聖事（Holy Mysteries）<sup>2</sup>的那個日子……等有關係。」

「神父，有人聽到這些思想，表示懷疑、不信。其中還包括許多的神學家，甚至是指導靈修的神父們，都對這些觀點不表同意。他們宣稱這一切並不適合向活在世上的人傳講，他們甚至反對神聖的眾教父們。他們將眾教父分成神秘派和社會派。他們贊成那些所謂社會派的，因為他們的教導比較『符合實際』；反之，視神秘派教父們的教導，只適用於修道院。我不知道這些觀念，在怎麼樣的程度上可算是正確的？」

---

<sup>1</sup> 錄自：*Sayings of the Desert Fathers*（《沙漠教父語錄》），trans. by Sr. Benedicta Ward SLG, Oxford, 1975.

<sup>2</sup> 譯註：東方教會的 *mysteries*，與西方教會的 *sacraments*，是同義字，都是來自希臘文 *mysterion*。這裡指的是共領聖體。

「你已然碰觸到一個相當大的議題了，這裡頭包含著很多的分歧，因而需要花一些時間來探討。不過，我大概僅能提供一些概括性的解答，而無法全面回答這個問題。

我兒啊，首先，不可將諸聖教父分成神秘派和社會派，不要以為如此劃分是無懈可擊的；就好像不可將神學分成神秘神學和非神秘神學，或者將屬靈的生活分成世俗的和修院的生活一般（好比說，某些教導適用於平信徒，某些適用於修道人）；因為東方正教會的所有神學（all Theology of the Eastern Orthodox Church）都是奧秘的，所有的靈修生活都是苦修的。因此，我們的諸聖教父，全都有共同的思想方式、共同的生活、共同的教導。他們都得到與天主同在的蒙福狀態，基督活在他們內裡，使他們成為基督；而聖神也在他們裡面作工。

因此，神秘派的教父即是社會派的教父，而所謂社會派的教父也必然是神秘派的教父。事實上，著重社會方面的教父，其實是將神秘派的事實給散發了出來。這些從事社會關懷的人，他們不只是社會學家、心理學家、道德學家、教育工作者，而且也是對聖言有最圓滿了解的神學家。他們首先自己經驗到天主，進而才幫助別人去經驗祂。他們的社交領域因而具有神學的幅度，也就是基督生命的幅度，是活在『聖神』內的生命以及活在『教會』內的生命。

所有的教父都指出了這一共同點。他們作為司鐸或修道人，都共有正教神學和教會思想。因此，將他們區分為神秘派和社會派，是一個極大的錯誤，因為這樣的區分已造成靈修生活上很多影響，而且是褻瀆聖神。」

「那麼，你是否認為有些教父，如聖巴西略或聖金口若望，因為談及許多的社會問題，而比較接近民眾呢？」

「是的，當然如此。不過，正如我前面說過的，要作幾個必要的解釋。

首先，他們談論社會問題，並不表示他們不過祈禱生活，不信守流淚儆醒的德行。他們有關社會問題的教導，不應與他們的內在生命分離。而我們也不應該因為一位聖教父被解釋為不同於社會學家或道德學家，就把他給遺忘了。何況社會學家與神學家之間，是有極大的不同，他們的出發點、方法，尤其是人學，都是截然迥異的。

其次，如果諸聖教父中有些人多談論些社會問題，那是因為他們從天主那裡得到指示，要以此方法在特定的地方、向特定的人說這些話。我們不應忘記，先知的話、宗徒的話、聖人的話，都是依據民眾的成熟度和靈性層次說出來的。如果他們所說的話有不夠完美之處，並非因為這位聖教父的靈性有所不同，而是因為民眾聽不懂比較高深的言論。不是教父無知，而是群眾無法領悟。就算我們不主動提及那些具有社會要旨的教父作品，其靜默靈修的精神同樣是清楚地顯示了出來。

就拿聖金口若望的情形來說吧，如你前面所提的，他就是一個相當具體的例子。聖金口若望被視為一位社會派的教父，他的著作深受世上民眾閱讀者的激賞。很多人提及他各種有關社會與倫理問題的教導，但他們卻忘了這位教父同樣是過著靜默苦修的生活，同樣懷著儆醒、流淚憂傷，並不停祈禱，時時存記死亡的記憶。如果一位靜默靈修的修道人讀

了他的作品，便會立刻『意會到』他也是一位靜默靈修的教父。為方便評論，我要引用一段他神聖的教導，即他所談論有關祈禱及其價值的一段話。他指出：為收益有成，應集中靈能和悔改憂傷的心：

『祈禱是偉大的武器，是無法理解、無以言喻的寶藏，揮霍不盡的財富，是寧靜的港口、平安的源泉，是根基，是無數善事的活力和母親，比世上任何國度更強而有力。對於祈禱，我並不是指那種漫不經心、輕鬆愉快的祈禱，而是那種以熱忱、以受苦的靈魂和迫切的心思來致力的祈禱。因為這是上達於天的祈禱。因此，我們要為良知來熱身，也就是藉著對罪的記憶來折磨我們的靈魂；折磨我們的靈魂並非純粹為了痛苦而痛苦，而是為讓這心聲能蒙垂聽，使靈魂有所警覺甚至上達於天。沒有任何事物可以驅逐渙散、怠惰，像折磨與苦難這般，折磨與苦難可使渙散的靈能集中、並返回自身。因此，這位受苦的祈禱者，在他的靈魂裡所居住著的，卻是極大的喜樂。』』

導師繼續說，一個人想要在祈禱中獲得大無畏的勇氣，唯有在他確信自己是罪人中的罪魁，才有可能。他持續地說：

「我兒啊，最偉大的靜默靈修者早已以同樣的方法說了這些。但這裡有幾點值得注意的：

首先，他緊密地將祈禱連結於痛苦的靈魂以及靈能的努力之上。靈能必須由其混亂回歸『自身』，然後全心全意的祈禱才可能油然而生。

其次，正如我們前面所說的，祈禱要有果效，暖心是必須的。心暖了，靈能得以重整，祈禱就賜給了我們。



第三，我們以罪的記憶、自責，並感到自己是罪人中的罪魁，亦即『最卑微的受造物』，以此來暖心。唯有當我們以此方法活在祈禱中，才有可能領受靈性的喜樂、基督的恩寵。

現在，你能看出聖金口若望是一位靜默靈修的教父了嗎？」

「藉由閱讀及分析這段聖金口若望的話，實在令我驚訝。聖教父的此一卓見，著實給了我極深的印象。」

「我可以補正一下嗎？」

「當然可以。」

「這不是聖金口若望個人的見解，而是教會透過他發表的教導。我們不能將教父們的見解，說成有如哲學家、社會學家和道德家般，而應該視之為教父們——即受聖神光照之基督榮耀奧體的成員——的教導。生活在教會內，我們超越了每人自我的個體，成為了一個集體位格，居住在聖三內。我們的靈能得著光照，並成為聖神的居所。教會裡的每一件偉大工作，皆始於順服。教父們自由地順服於天主，任憑改善以成為天主的工具。他們無論生活、隨後的發言，都為能幫助別人。」

「謝謝你的補正。請你務必仁慈地向我解釋所有的一切。我們之前曾說過，當一位靜默靈修的修道人閱讀聖金口若望的作品時，可以辨識得出他是一位神秘派教父。那麼，又是為什麼會有一些人對這樣的內在生命一無所知，而視他為社會派的教父呢？」

「這件事會發生，是因為聖神在我們裡面的運作不夠充

分。聖經和教父作品，皆是透過至高聖神的靈感而寫成的。因此，對它們的詮釋與理解，也唯有透過聖神的光照。一個人若擁有了教父思想，也就擁有了聖神，因為無論是閱讀任何一位教父及其任一作品，他都會感受到這些靜默沈思、乃至神秘靈修，從而也就在聖神內經驗到了上主。只有聖人才得以認識聖人，因為他們有著相同的生命、共同的經驗、共同的自我表達方式。他們之能了解聖教父內在活動的恩寵，完全是透過聖教父的自我表達方式。

舉例來說，一個經（體）驗過天主氛圍的人，閱讀了聖大巴西略聖祭禮儀（Liturgy）的禱文後，會立刻了解到聖大巴西略的確見到過非受造之神光，即使他並沒有明講。但是，為那些沒有領受聖神的社會學家或倫理學家，他們研讀諸聖教父的作品，便會加以分類區隔。而我認為，這樣的區隔以及將教父作品做斷章取義的引用（完全沒有苦修的精神），以便支持我們不純潔、甚至自我中心的思想，實是最大的異端。

一旦我們將諸聖教父苦修和悔改的精神抽離，我們同時也就將他們給分割了。而每一次的分割，都是越變越糟。所有的異端邪說都是犯了同樣的毛病。他們使用了一些自己並不了解的引文，又缺乏正確詮釋它們的先決條件。因而我們應該實踐一下這時代流行的『口號』—『回歸教父』；不只是研讀教父作品，還要努力學習、效法教父的生活。

我們應該活在聖教會裡，活在聖事和聖德之中，不再只以純個人的方式生活，開始做一個在團體中與人有位際交往的人（start living like persons），如此才配成爲基督奧體的

成員。」

此時，一位充滿恩寵的修士向我們走來，問我們有沒有什麼需要，是他可以提供我們的。靈修導師全神貫注，以致忘了遵行修道人之間典型的問候。修道人通常會給你一些表示歡迎的東西，以便得到你的祝福，同時也使你接受他們獨修小屋的祝福。然而，這次的靈修談話如此令人入神，竟使他全然忘了這件事。

「是的，請你拿些東西來給我們的客人……」

「我該拿些什麼來呢？神父，是果凍糖、甜點，還是其他東西？」

給予適當的指示後，靈修導師隨即讚美起這位弟子。

「我實在不配有這樣的弟子。但是天主為我的罪憐憫我，給我派來天使。他們不是我的弟子，而是為我服務的天使。我該如何感謝至聖的天主呢？特別是為這位剛剛才來的弟子！他有小孩子的思想，這對作靈能祈禱是絕對必須的，這我們才剛剛提到而已。

諸聖教父曾教導說，一個人若想要得救，他必須或成爲一個愚拙人（『我們為基督的緣故是愚拙的』），或成爲一個孩童（『誰若不像小孩子一樣接受天主的國，絕不能進去』）。我們所有的人，即使犯了再大的罪，仍然可以藉著聖神的恩寵，獲得靈性的年輕活力，以及一個小孩在未犯罪之前的靈性。

靈性生命的法則，和肉體生命的法則是相反的。以肉體生命生活的人，會一點一滴地逐漸老去。但活在靈性生命裡的人，雖因他所犯的罪而逐漸老化，卻可重新成爲一個小孩

子，返老還童。」

修士帶著獨修小屋裡所祝福的東西，以一小碟子盛來，裡面有一塊果凍糖和少許的水。我接過玻璃杯，請求靈修導師祈禱祝福：

「請爲我祈禱，好教我能成爲愚拙人或小孩子！」

人生中有許多時刻，是無法表達期許願望的，因爲語言全然停息了；但隨即，你會感到唯有透過祈禱和祝福，才能表達自己。在聖山上，你可以經驗到這樣的情況，這也就是爲什麼你會無法祈禱卻要求禱文的原因。

「請你祝禱。」

「願主祝福你。」他們一起回答。

他們既不說早安，也不說午安或晚安。他們的問候語，基本上是：祝你有個良好的忍耐之心、祝你能好好地儆醒祈禱、祝你有個天堂樂園、祝你與天主結合……等。

我在接受了他的祝禱後，一邊吃著甘甜的果凍糖，一邊心想著：但願你能多活幾年，神父。只要你活著，那麼，我們這些罪人也就可以活著。

一陣深沈的寂靜瀰漫而過。我知道靈修導師正在默唸〈耶穌禱文〉，他的姿勢顯示他正神馳於天主裡面。我發現此時不宜發言，但我卻必須這麼做。

「神父，請原諒我打斷你。我知道我的在場，在這寂靜之中顯得極不尋常。我是個干擾你生活的寄生蟲，並且……」

「不，不，不要這樣說，因爲我們接待你，是把你當作生活在世上、打美好戰役的弟兄，是擁有天主恩寵的弟兄。」

「我們所擁有的恩寵，怎能和你的恩寵相比！」

「即使如此，你得到的恩寵仍然比我們得到的多，因為『罪惡在那裡越多，恩寵在那裡也格外豐富』（羅五 20）。天主施與你更多的憐憫，將你固守在祂的愛裡，天主愛你更多。」

「我接受這個說法，實在是因為你太謙卑了。」我說（擁有如此的愛與謙卑，著實令人折服）。

「不過，我還得要繼續，因為我們即是為蒙福受益而來，即使到了最後一分鐘也還是如此。你之前談及心的暖身運動，是經由默想地獄、默想樂園、默想我們罪惡滿盈等等所達成的。但是，這難道不會製造出其他的問題來嗎？你稍早時曾說，我們的祈禱應該避免幻想。我們的靈能應該是無像的。那麼，這些像是否會妨礙純潔的祈禱呢？」

「首先我要強調，這些默想不只是……默想而已。它們不是幻想，而是靈能的運作。我們不會只是單純地默想而已，而且是真實地活著。例如，我們花數分鐘來默想地獄——那是最適合我去的地方，因為我罪惡滿盈——我就是在那絕望的黑暗之中被找到的！在那裡，我歷經了無以忍受的痛苦和難以形容的折磨。當我從那狀態回復以後，會發現整個獨修小屋充滿了惡臭……你無法明白那種地獄的惡臭和受永罰咀咒的痛苦……」

我隨即意會到了，正當我徜徉在靈修導師的薰陶之中，他卻使靈能持守在地獄的狀態之中。我不發任何輕聲細語地，好讓他能繼續……

「在開始祈禱以前，我們的心已經由這些思想先行暖化

了。在完成了這樣的暖心之後，心隨即開始祈禱，而先前所默想的那些事則禁止再有進一步的思想，而須努力將靈能和心專注於〈耶穌禱文〉的每一個字上。如此，我們會達到靈能毫無幻想攙雜的狀態，如同教父們談論極多有關靈能『沒有任何形式與想像』的狀態。

祈禱是一種爭戰。它增強信德的鬥志以對抗惡勢力，但它本身也是一種交織著痛苦與血淚的爭戰。我們必須盡所有的努力，集中靈能於〈耶穌禱文〉的字句上。我們應努力使靈能對任何思想，無論善惡，都如聾啞地不聞不問，因為這一切皆為魔鬼所帶來的。對於外來的思想，一概不予理會。我們必須徹底地蔑視它們，不與它們交談。從而，我們應以此方法尋求靈能全然地寂靜，因為唯有採取這樣的行動才能使我們的靈魂得著沈著冷靜，而〈耶穌禱文〉也方能有效地運作。

很清楚地，我們的思想從心思進到心靈裡，從而加以干擾心靈。惱人的心思也擾亂了心靈。如同無風不起浪一般，心思之風在靈魂裡興風作浪。專注，對祈禱來說是必須的。這也是為什麼教父談論祈禱時，要和儆醒結合在一起。儆醒使靈能一直處於警覺和準備就緒的狀態之中，祈禱為我們帶來聖寵。

為達到此目的，我們使用不同的方法。

在我們開始〈耶穌禱文〉的聖工之前，要記住：我們祈禱時必須懷著熾熱的渴望、堅忍的望德、無比的熱誠和無限的忍耐，在天主的愛裡結合我們的信德，這些都是我們所必須的。我們以『萬福我們的天主...』作開始；以『我們在天

的君王...』作三聖頌 (Trisagion)。接著，我們朗誦《聖詠》第五十篇<sup>3</sup>〈達味的認罪懺悔詩〉，隨即誦讀〈信經〉。然後，努力以靜默、寂靜集中我們的靈能，正如我們先前所說的；在經過這樣的暖心之後（也許是在流淚之後），隨即開始〈耶穌禱文〉。

我們慢慢地唸，並努力避免心思渙散。要一字一字地唸，不受其他思想或事物的干擾。在『求祢垂憐我』之後，立刻唸『主耶穌基督.....』，形成一連串的禱文，同時避免魔鬼的干擾。你應該知道，魔鬼會不惜一切代價地破壞你與這些話語的結合，並潛入靈能和心裡進行破壞。牠嘗試開一個小洞，以便裝進炸彈（即置入一種思想），然後炸毀這一切的聖工。我們無論如何必須阻止牠的入侵。因而我們必須大聲喊出〈耶穌禱文〉，讓耳朵清楚地聽見，如此可以幫助心思更加集中。另外一個方法，是在心裡緩緩默唸，在『求祢垂憐我』之後，稍停片刻，當注意力變弱時再從頭開始。

如果，在我們暖心的時候，運用默想自己的罪的方法，那麼，教父建議最好加上『罪人』一詞，即：『主耶穌基督，天主子，求祢垂憐我這個罪人。』我們強調這個字眼，以加深感觸。不過，由於吟誦全部〈耶穌禱文〉，靈能會感到疲

---

<sup>3</sup> 譯註：關於《聖詠》篇數的分法，希臘及拉丁譯本與原文（希伯來文）不同。中文版聖經（包括思高本、和合本、牧靈聖經）採用原文篇數的分法，遇有與希臘及拉丁譯本不同之處，即在篇目下另以括弧中的數字標出，以便讀者知所適從，引用不致有誤。本書引用《聖詠》的章節時，乃根據「希臘譯本」所列章節，因此，這裡的《聖詠》第五十篇，也就是希伯來原文的第五十一篇。請讀者在查閱聖經時，務必注意。本書以下引《聖詠》時亦同。

倦，因此可以縮短些，即：『主耶穌基督，求祢垂憐我』；或者『求主垂憐我』；或只說『主耶穌』。當基督徒在吟誦〈耶穌禱文〉上有長足的進步，便可以減少一些字。有時候甚至只強調『耶穌』一詞，重覆地口誦『耶穌，耶穌，耶穌，我的耶穌』，平安和喜樂的波濤便在他裡面油然而升。這會令他一直停留在甜美的氣氛中而不停止地祈禱，甚至在日常祈禱完畢以後依然如此。

他應該牢牢保持住心的溫暖，把握住天主這一恩賜（禮物）！因為這一恩賜（禮物）乃是天主從上賜下的。心的溫暖會幫助靈能有效地專注於〈耶穌禱文〉的話中，進入內心，並停留在心裡面。如果有人要整日祈禱，應該遵從聖教父們的建議：應祈禱一小時，閱讀一小時，然後再花一小時祈禱。當他從事手工時也一樣，應試著吟誦〈耶穌禱文〉。

……此外，適當的身體姿勢也有助於〈耶穌禱文〉的靈修運動。教父建議，當一個人做長時間的祈禱時，可以坐在一張小凳子上，閉上雙眼，或者定睛於某一點，最好是心所在的胸膛上。

聖額我略·巴拉馬以先知厄里亞為例，按照聖經的記載，厄里亞『上了加爾默耳山頂，跪伏在地，將臉放在兩膝之間……』，他以此方法解除了旱象。『轉瞬之間，天空因風雲而變為昏黑，落下大雨』（《列王紀上》十八42~45）。的確，我兒，先知以此姿勢祈禱『敞開諸天』。我們也可以用這方法敞開諸天，使聖寵的泉源流入我們乾旱的心田。」

後來，我讀到了靈修導師所提到的聖額我略·巴拉馬的文章。哲學家巴蘭（Barlaam）諷刺地將靜默靈修之人，稱為靈魂



在肚臍裡的人；而這位心懷天主的聖額我略，以解釋其姿勢和動作來回應他說：「即連厄里亞這位在天主眼中最完美的人，都需要將頭靠在兩膝，以集中靈能於自身及天主之上，做出極大的努力，才使多年的旱災得以解除。」爲此，這位見過天主的聖教父，提議一個有助於定睛凝視的方法：「勿使你的雙眼東張西望，而要固定於胸部這位置，並以此姿勢進入內心，四處觀望會使靈能的力量散失。」

靈修導師繼續說，祈禱的地方也扮演著相當重要的一部分。祈禱之處應當安靜，且確保外在環境亦很平靜。而適當的時間，也同樣是必須的。經過白天的工作之後，心思極易在很多事情上分心，這就是爲什麼教父們會建議，靈能祈禱最好在日出之前的一或二小時的清晨舉行之故，此時的心思意念乃是寧靜而不致渙散，身體也得到了充分的休息。這時的祈禱能使我們受益良多。

「神父，當靈能渙散時（我已注意到這事發生過好幾次了），有什麼方法可以重新指引它回來？」

「致使祈禱工作常常變得困難而貧瘠無效，原因有很多。這也使得〈耶穌禱文〉的工作顯得艱辛而困難。但只要我們堅持下去，天主的恩寵會幫助我們重新尋獲〈耶穌禱文〉，並持續堅定地邁向我們恩寵的聖化之路。我會告訴你一些方法，有助於我們克服這些經常貧瘠無效的祈禱。

首先，我們無論如何不能失去勇氣。而後，在遇上這些時刻時，主要應以雙唇來祈禱。或許會有一些堅忍不懈的人，因充滿恩寵和特權，能夠輕易地將他們的靈能保持在禱文的字句上，不受干擾地祈禱。但爲我們這些軟弱、罪惡、

充滿情慾的人，則必須用盡全部的努力，甚至不惜流血。

當我們認知到靈能持續地分心、渙散，應當懇求天主的助佑。正如宗徒伯多祿目睹強風大作，自己開始往下沉時，大喊『主，救我吧』（瑪十四 30）。同樣的，當各種心思意念的旋風來襲、意志消沉時，我們也要如此做。此時，發生在宗徒身上的事，也會發生在我們身上：『耶穌立刻伸手拉住他』（瑪十四 31）。也就是說，經過了迫切的祈禱與天主的助佑之後，這些干擾我們靈能的像，都會藉基督之名溶解、燒毀於無形。

我再重覆一次，碰到這些情況，無須驚慌，而應持續奮抗。而且我們的奮抗，必須至少與惡者的攻擊一樣的強烈。

此外，祈禱期間，即連好的思想也不可接受；因為再好的思想，都會使靈能興奮；一旦靈能興奮了起來，便會接受一些慷慨激昂的東西。在祈禱期間所產生的好思想，為魔鬼敞開了勝利進入的通道，並打斷了祈禱聖工。接著，我們便陷入靈性的姦淫裡，因為教父說，靈能一旦在〈耶穌禱文〉期間失去了對天主的記憶，漫無目的地漫遊了起來，那就是犯了靈性的姦淫。它違逆天主、背棄祂。還有什麼罪比違逆、背棄至為甘甜的耶穌的罪更大呢，特別是當這個罪是因嫉妒仇敵、痛恨良善的人所犯的？

如果我們無法使靈能不致散漫，那麼我們的爭戰將會更顯得困難。船—我父—得以駕舟航海，有風時揚帆，無風時靠槳。祈禱時也應如此。當基督的恩寵親切溫暖時，一切進展平順；但在缺少恩寵時，便得靠勞力划槳，也就是要加倍努力。

因此，我們應以研讀教父作品作為庇護。研讀各種教父著作有助我們集中靈能。如果在研讀中感到內心的懊悔不安，便應暫停下來，開始誦唸〈耶穌禱文〉。我們以此方法來明瞭其中的意涵，亦即以心、而非以乾燥的理性來閱讀。我們應該閱讀一些用心所寫的書，閱讀這樣的書可以得著喜樂之心。閱讀與〈耶穌禱文〉併進。我們也應該朗誦先知達味的《聖詠》，並由吟唱聖詩得著幫助。

同樣的，最好預先選擇一些提升我們內心懊悔的禱文，敘述天主之愛、我們的罪、主的再來、祈求天主的幫助。以閱讀、而非詠唱它們。或者，亦可誦唸不同的禱文（包括由諸聖教父所作的禱文，如敘利亞的聖以撒的禱文）來幫助我們懺悔。

正如我之前所說的，我們在此情況下，須以雙唇口誦〈耶穌禱文〉，甚至使用唸珠來誦禱。當然，接下來，我們便會結出一些果實來，但即使沒有這一點小小的滿足也絕不可就此停住。我再重覆一次，在這些情況中，需要極大的忍耐與毅力。但所產生的思想卻對我們有益，幫助我們得著淨化。」

「但是，它們如何有助於我們的淨化呢？」

「當魔鬼看見我們祈禱，努力將靈能專注於〈耶穌禱文〉上，牠會不擇手段地使我們分心。牠使用各種手段，尤其是一些令我們較感困擾的事。牠在一些傷我們極深的敏感點上，打擊我們。對於尋歡作樂的人，牠激發酒色之思；對於見錢眼開的人，牠引發貪婪之心；對於心懷大志的人，牠激起野心……。因此，從這些祈禱時經常浮出的思想，即可讓我們認清自己的弱點、內心的不潔、情慾的存在，從而轉移

注意力在這些地方奮戰。」

「神父，請原諒我插嘴。我承認在〈耶穌禱文〉這主題上，我並沒有足夠的經驗。但是，當我努力奉行時，卻感到劇烈的頭痛，而且還常常感到心痛。這是怎麼回事？在這些情況，我該怎麼辦呢？」

「當信徒開始這種祈禱時，會經驗到如此強烈的頭痛和心痛，這是他新的屬靈爭戰的一部分。有時候，他會以為頭和心都將被撕裂了。如此劇烈，以致頭痛地讓他覺得即將死去。這種疼痛多少是自然的，因為一方面心靈尚不習慣這樣的活動，另一方面是由於身體的特殊姿勢所引起。不過，魔鬼常常利用這種情況阻止人做〈耶穌禱文〉的祈禱。在感到頭痛時，務必堅忍；在感到心痛時，他必須斷定他的工作是否操之過急，使用的方法是否適合他。心痛或許反而能幫助他，因為如此正可促使他將靈能集中於此（痛苦之處），使他的祈禱不致分心。」

「這一思想真是言簡意賅，能否請你多作些解釋。何以心靈受苦時還要堅忍下去是必需的呢？」

「因為緊接著的，就是潔淨的開始。從眼淚就可以看出。淚水如河流般湧出，靈能便開始其淨化，並降入心田，接著，疼痛和苦難隨即停止。眼淚無法抑制、也無法解釋，更不是為預期有此目的而流。」

他停下來。我看見一顆大淚珠在他臉上閃閃發光。我不由自主地，也感到眼淚在眼睛裡打轉。他的聲音、啓迪的思想，在在打破了我的鐵石心腸。我想起了《沙漠教父語錄》裡有關聖亞爾色紐（St. Arsenios）的一番話：

「據說，在他胸前有一道神聖的印記，是由他一生坐著做手工時不斷流下的淚水所開鑿出的。當波曼神父（Abba Poeman）知道時，他已經死了。他哭泣道：『你果真是有福的亞爾色紐神父（Abba Arsenios），為你自己的今世而哭泣！凡不為自己在此塵世而哭泣的人，將永遠在來世中哭泣；因此，無論是出於自願的，或被苦難所迫，都不可能不哭泣。』」

他打斷了我。「我們不能因為有痛苦就停止祈禱」，他在如洪水般泛濫、湧流不止的淚水之後繼續說：

「因為極盡狡猾、善於欺詐的惡者魔鬼，將所有這些思想帶入我們心靈，要毀滅我們，殺害我們。祈禱的戰將知道魔鬼的手段和計謀。魔鬼對他耳語：『別祈禱了，否則你會瘋掉，你的心臟會衰弱。』」

我讀一段《沙漠教父語錄》引用的例子給你聽：『這是一個真實的案例，有一個修道人每逢祈禱時，就會受到冷熱交加以及頭痛的侵襲。在此情況下，他還對自己說：我病了，離死不遠了；為此，我必須在我死前起來、繼續祈禱。基於這個理由，他殘酷地對待自己，持續祈禱。但當他祈禱結束以後，燒也退了。因此，基於此一推論，修士抗拒到底，繼續祈禱，終能克服了魔鬼的計謀。』這就是何以祈禱戰將必須輕忽任何痛苦的原因。」

「神父，可否請你多說一些有關心痛的情況。我知道教父對這種痛苦極為重視，視之為是持續〈耶穌禱文〉的最佳方法。如果你認為這是恰當的，能否請你就這個主題分享一些你的看法。」

「你剛剛說得沒錯。諸聖教父由於親身致力於奉行〈耶

耶穌禱文〉，或者至少是活在這裡面，都曾經過這個階段，因而極為重視它所帶來的痛苦。凡奉行〈耶穌禱文〉的人，尤其是那些從不停歇祈禱的人，都免不了這個痛苦。

他們之所以如此重視，乃因透過這種痛苦（顯示了靈能降入心裡，並藉著聖神的德能使得靈能與心結合），沉著平靜在靈魂和肉身裡流溢出來；靈魂的智力得到潔淨，思想獲得澄清。唯有在此時，我們才能好好辨識我們的思想，明白它們的演變及其結果。

因此，一位靜默靈修者雖未曾在外表上犯過罪，卻能完全明白罪人的狀況。這是可能的，因為藉著苦行，他知道人的思想自始至終的模式。在此範圍內，事實指出，當靜默靈修者為某人祈禱時，幾乎可以立刻知道這個人處於什麼樣的狀態中，因為他的心已因著祈禱的能量而變得靈敏，成為一個有洞察力的人。

讓我把事情整理一下。

我們前面說過，〈耶穌禱文〉具有整合全人的目的，也就是靈魂的三種機能。注意力必須集中於心靈。起初，心靈會感得到〈耶穌禱文〉的活動。因為，根據諸聖教父的教導，心靈首先會感到天主的臨在、恩寵的臨在，然後心思也受到了激勵。諸聖教父首先獲得神聖知識，而後論及天主，以便保護生命的活知識。因此，心靈，是第一個感覺到聖神臨在的溫暖和甜蜜。相反的，缺乏恩寵則顯出心靈的冷淡無情。

我再次重覆，一個人愛天主，首先是他的心靈，而後是他的心思（心智）。天主的誠命很清楚：『你應當全心、全

靈、全力、全意愛上主，你的天主……』（路十 27）。你或許有意識到，在教會裡並不廢除理性，但人在墮落以後，理性已變得無法認知天主了。不過，當內在的靈性敏銳度得以開發時，理性也受到了激勵起而了解天主。於是，心靈進而可以辨識我們是否堅守天主的誠命。

然而，靈能和心的結合，只能藉由聖神的能量才能完成。我們由於悔改和遵守基督的誠命而獲得恩寵。透過這行動，靈能尋得心靈，而後二者結合。這對內在祈禱與聖化的獲得，是非常重要的。這也是為什麼人心必須『破碎』的原因。『天主，你不輕看痛悔和謙卑的赤心』<sup>4</sup>。

許多人運用各種方法促使靈能降入心中，但我們必須強調，悔改才是最安全的方法。因此，我們最好為自己的罪哭喊，我們感到心痛，有時又會覺得一陣溫暖，但一般來說，我們會曉得它的動向及感受。不過，這應該漸次發生。因為很有可能，在軟弱和不習慣的心靈中做突然的活動，可能產生些微的反常現象，雖不致有嚴重後果，卻可能停止祈禱。

伴隨著如此痛苦的折磨，大聲誦唸〈耶穌禱文〉是值得推薦的。無論如何，當心靈強壯時，即使是創傷，仍可將我們的注意力維持在那裡。當然，這可由一位靈修導師的輔導而得以澄清。這樣的痛苦是健康的、自然的、安全的。許多苦行者以為自己得到心臟疾病的侵襲而去就醫，但卻找不出任何毛病。這是恩寵之痛，顯示祈禱者已然進入心靈，並在那裡起作用了。這是極有意義的一步。」

---

<sup>4</sup>《聖詠》五十篇 19 節（希伯來原文及中文譯本為五十一篇）。

「我聽說許多聖人感受到〈耶穌禱文〉在某一時刻活躍於他們的心靈內，甚至感受到因著天主之母的代求而體驗到來自天主的恩寵。這是真的嗎？」

「當然是真的。很多神聖的靜默靈修者，他們很清楚地知道〈耶穌禱文〉何時在他們心裡產生了效應。從那時刻起，無論他們在做什麼工作，都不斷地誦唸。祈禱從未終止。

是的，他們確實感到這是至聖天主之母所賜下的禮物。聖額我略·巴拉馬向天主之母祈禱說：『光照我的黑暗』，使得著神學的恩賜。我們必須說，對於天主之母的愛，與對基督的愛密切相關。我們敬愛天主之母，是因為我們敬愛基督，或者說，我們敬愛她以便獲得基督的愛。教父們對於這一點表達得很清楚。

君士坦丁堡宗主教聖革爾曼諾斯（St. Germanos, Patriarch of Konstantinople）說：『天主之母啊，如果妳未曾開始這工作，沒有人能成為屬靈的人……天主之母啊，除非藉著妳，沒有人能夠得救。』

聖額我略·巴拉馬也說：『她是介於受造與非受造的本質之間；除非藉由她，以及她所生的中保，無人能到天主那裡去；沒有她，天主的恩寵不會賜下，無論給天使或給人類。』

我們藉著天主之母得到很多恩賜。她既已將最偉大的恩賜——基督——賜給了我們，難道不會將其餘的也賜給我們嗎？所以，當我們祈禱時應該說：『至高神聖的天主之母，拯救我們』，而不只是『為我們代求』。」

「容我再回到你剛才所談論的靈能與心結合的問題。當靈能降入心裡的時候，它會繼續待在那兒嗎？如果真是如



此，人怎麼工作，怎麼執行他在修院裡被指派的工作呢？」

「首先，靈能並非被毀壞，而是整全了，並回復其本質狀態中。當它在本質（即心靈）之外時，是與其本性相違背的。藉著禱文，它棄絕了一切與它本性不容的要素。此後，當靈能降入心中，理性可能忙些別的事，而不會使心受到干擾。

舉例來說，在聖祭禮儀期間，一位靜修的司鐸專注於禮儀的某部分，或向一位執事或其他司鐸說些有關聖事的舉行，這時他的靈能不必和心分開。不過，當理性步入歧途進入罪惡思想時，靈能就可能與其本質完全切斷連繫了。這也就是為什麼苦修者在唸〈耶穌禱文〉時，要以唸珠計數之故，這樣，他可以將思想一直維持著，而不致受到傷害。現在，你或許已能充分明白魔鬼是如何不擇手段地對付我們了吧。」



## 四、魔鬼之戰與抗衡

「你剛才說，魔鬼不擇手段地要和我們戰鬥。牠為什麼要打擊我們，又會循什麼途徑，使用什麼手段？我們又如何辨識人們對〈耶穌禱文〉的想法？很多人各有不同的看法，而我們也不清楚魔鬼在多少程度上，灌輸了這些思想在他們心靈裡。我非常渴望能聽聽你的見解。」



睿智的隱士聖者不發一語，再度拿起手中的《沙漠教父語錄》，緩緩打開，開始讀道：

「修士們再次問他（雅家桑神父 Abba Agathon）：『在一切善工中，需要做最大努力的德行是什麼？』他回答說：『對不起，我認為沒有任何努力比得上向天主的祈禱。因為每逢一個人要祈禱，他的仇敵—魔鬼—總設法阻止他，因為魔鬼知道如何能夠阻止人所從事善工的路程，但只要人堅持

不懈，必然會得到安息。不過，祈禱可是得交戰到最後一口氣啊。』」

他闔上書繼續說：

「諸聖教父教導說，人即使並非一直處於魔鬼的支配之下，仍然受著牠們的影響和頑強的敵意。魔鬼不斷地以人的靈魂為中心，並企圖以各種手段使人犯罪，牠們或者透過感官（當目標就近在咫尺時）、或者透過想像（當此人或目標距離遙遠時）、或者透過肉體的叛逆，不擇手段地使信徒犯罪。

作為由靈魂與肉體所共同組成的全人，一旦默認了撒旦的影響力，隨即被牠所擄。惡者的敵對策略尤其在祈禱期間越發明顯。那些從事屬靈戰爭的人，目睹了惡者猛烈地步步逼近。他們目擊魔鬼毫不隱諱地使用各種手段，要使他們的靈能離開天主。他們目擊了惡魔奸詐狡猾的詭計，非置牠所恨惡的良善人於死地不可。

根據苦修者聖馬可（St. Mark）之言：『一旦魔鬼見到靈能在心裡祈禱，就煽起極大惡毒的試探。』牠對人恨之入骨，尤其見人因著祈禱可能成為天使，佔據了魔鬼墮落以前所擁有的地位，恨意便更形強烈。尼撒的聖額我略描述魔鬼存心不良的妒忌，乃是基於人的聖化所致：『當人準備好獲得與天主至親的關係時，牠們（魔鬼）真是妒火中燒，並因而墮落喪失一切與善的關係。』其實每一位苦修者都有著說不盡的與魔鬼交戰的經驗。不過，看見牠的行為，苦修者還真有些可憐牠。」

「可憐牠？對不起，但我實在難以理解怎麼會如此，又

是爲什麼呢？」

「他們可憐牠，是因牠墮落以及悲慘的境況。雖然牠是受造來服事與榮耀天主，但卻沉淪至對抗祂的聖工，對抗天主深愛的人。魔鬼努力想破壞合一。牠使漫長持久的破壞具體實現，成爲異端的始作俑者。天主要合一，牠要分裂。天主要拯救，牠要破壞。牠永遠要唆使人悖逆天主、悖逆教會……」

「那麼，眾苦修者又是從那裡得到力量去關愛牠呢？」

「是從他們豐盛的恩寵裡找到的。他們心裡擁有太多的恩寵，並且要以此愛所有的人，直到永遠。他們去除所有情慾，心胸變得寬敞，因而極爲渴望將所有的人都擁入懷裡。所以，淨化的苦修者愛聖三、愛至聖的天主之母、愛聖徒、愛罪人、愛大自然、愛動物……。而且，因爲『仍有餘地』，他們也愛魔鬼……。」

他們覺得牠只不過是個死靈，是個與天主—賜予生命恩寵者—相隔絕的死靈，而今還要將死亡傳送給接近牠的人，或企圖傳送給那些掙扎著尋求拯救的人。這些充滿天主之愛的神聖苦修者認爲：地獄已爲魔鬼和牠的差役預備好了！他們怎能不爲此感到可憐呢？」

我說：「我們輕忽了魔鬼的主意，我們處於肉體激情的黑暗之中，由於世俗的思想模式而顯得盲目，以致被牠所擄獲。我們未曾得到基督豐沛的恩寵，要不然，我們便可藉此光照，看清魔鬼的一切奸詐狡猾的行動了。你既然視破了牠的掙扎與悲慘，能否請你告訴我們，牠通常是如何使人在實際的祈禱中分心，也就是使人無法與天主結合呢？」

「我親愛的前輩啊，無論我怎麼說，對你而言，都是不易理解的。我所說的，很可能爲你是陌生與難測。即使是生活於世上的修道人，都不可能完全了解聖山上的修道人的爭戰，以及魔鬼兇猛地攻擊活動。我們每一步都小心翼翼地注意著牠。不過爲了幫助你，我應可告訴你幾件事。」

我目瞪口呆地，豎起耳朵準備洗耳恭聽靈修導師的智慧，探知魔鬼難以對付的詭計。靈修導師說他所談的一切皆是得自於個人的經驗，卻將魔鬼對付那些專注於〈耶穌禱文〉的人的策略給一一地道來。

「我們預備祈禱的時候，魔鬼同時也在預備攻防大計。祈禱的運動戰將務必有所警覺，才不致在經歷了魔鬼所發動的第一波突襲，以及隨後大動牠的所有軍火向祈禱者猛撲時，感到驚慌失措。」

隱修士一邊說話時，我一邊覺得在自己面前的，正是一位身經百戰、贏得許多勳章和光榮勝利、頭戴許多桂冠的將軍。

「開始時，魔鬼首先使祈禱者分心；唆使他埋首致力於其他的社會活動；接著，牠便引入各種人事物和各種情況……」

「我很想聽聽我們這些生活在世界上的人，所不知道的一些明確的方法。容許我向你透露一下。你現在教我恨惡魔鬼或牠的工作，但同時又覺得可憐牠了。」

「是的，我的前輩，我們也一樣，每天都經驗到這樣的情況。我們爲牠的所作所爲感到憎恨，但卻又愛牠，好比可憐一個騙子般！不過，爲了回答你的問題，我這樣說吧：〈耶穌禱文〉的宗旨是將基督君王—耶穌—帶進我們內心，使天

主的國在我們內彰顯，並且將因罪的灰燼而掩蓋住的恩寵火花給點燃。如此，『願祢的國來臨』才能實現。

然而，如今卻像我之前所說的，心已被罪惡的烏雲籠罩，而魔鬼在其上亂舞。在心的表面上，魔鬼自稱牠已掌權，並且控制了一切（而非心的中央，因為只有聖神的非受造能量，才能和靈魂相結合）。

我的前輩，請相信我，有時候我甚至覺得自己的心像個動物園般。內在的所有激情有如咆哮的動物。心懷天主的聖額我略·巴拉馬描述得好：『人哪，原本注定是要成為天主的兒女的，唉，卻反變成一個殺人凶手了；不但可以比作野獸，還簡直像個卑鄙惡毒的動物，成了蠍子、蛇類，是陰險毒蛇的子孫。』

好在，透過〈耶穌禱文〉—在心靈吸收了耶穌最甜美的聖名之後—我們努力使基督降入心田，居於祂榮耀莊嚴內，並將那以各種邪情私慾遮蔽靈魂、又將尋獲的恩寵一手遮天的魔鬼給驅逐出去。於是，靈魂因著基督的臨在而得到光照，領受了『恩寵中的恩寵』。上主越是降入心田之中，魔鬼就越發因著牠先前所受的戰敗而哀鳴、悲慘地逃竄；而牠哀鳴的回聲仍舊是牠給我們設下的試探。」

「神父，因著你對我說的這一切，使我想起了那些被魔鬼所附的人，當他們一見基督，立刻喊叫說：『天主子，我們與你有什麼相干？時期還沒有到，你就來這裡苦害我們嗎？』（瑪八 29）我還想起了另一位年輕人附魔的事。主說：『又聾又啞的魔鬼，我命你從他身上出去！再不要進入他內！』魔鬼就喊叫起來，猛烈地使那孩子拘攣了一陣，就

出去了（谷九 25）。我想，這和你剛才所說的有關係，對不對？」

「是的，你說得對。不過，還有其它一些事件，同樣使之顯而易明。當主下降到陰間去，釋放了信靠祂的義人。在我們教會的敬拜儀式中，已將陰間的受難者活生生地表達出來了一地獄今日呻吟哭喊：『我要是沒有接受瑪利亞的兒子還好些，因為祂到了我這，破壞了我的能力；祂將銅門打碎……。我失去了原來我所統治的人；我曾用自己的力量吞食了他們，但如今卻得將他們吐出來。被釘十字架者已然倒空了墳墓』（《四旬齋期三頌禱》，*The Lenten Triodion*）。

畢竟，基督自己不也曾說過：『或者，一個人如何能進入一個壯士的家，搶他的家具？除非先把壯士捆住，然後才搶他的家』（瑪十二 29）。也就是說，基督降入我們的心，即魔鬼現在作怪之處，趕走魔鬼，並將牠捆綁起來。那麼，牠自然要哀號、怒吼、咆哮了。因為主來『消滅魔鬼的作為』（若壹三 8）。《聖詠》一〇三篇<sup>1</sup>亦可看到：『太陽升起的時候，牠們（森林的所有野獸）各自逃避，回到自己的洞穴』；在靈修上徹醒的教父們也曾教導說：太陽一升起，野獸就躲進洞穴和岩石裡，就是牠們的窩；同樣的，當恩寵的太陽在我們心中升起時，魔鬼便得逃走，躲起來了。

「魔鬼既被捆綁，牠自然就得平靜下來了。」

「但實際上卻正好相反。牠格外憎恨人，而且現在從心的外面進攻，要不擇手段地打壓我們的信心，並在天主恩寵

---

<sup>1</sup> 希伯來原文及中文譯本為《聖詠》一〇四篇 22 節。

被隱藏時重回人心。『另外帶了七個比他更惡的魔鬼來』戰鬥（瑪十二 45）。試探的整個意義，在此一覽無疑。想像力，便是撒旦最狡猾的武器：一下子想像過去、想像未來；一下子想像善工、想像壞工。各種不同的思想進駐，盤據靈能，以致無法繼續默想耶穌的聖名。

撒旦努力使人不要對天主感興趣，也不愛祂。牠首先哄騙人回想起以前乃至最近生活中，所犯的各種過錯。聖教父們說，這場戰爭如同以前的各種情慾一樣猛烈。他必須為每一次的尋歡作樂，付出相稱痛苦的代價。

在教父的苦行生活裡，尋歡作樂和慘痛代價有著密切的關係。尋歡作樂帶來墮落與痛苦；而也正是如此的痛苦才得使人回復他原來的狀態，並得到醫治。人因而吃盡了苦頭。他為每一個思想和邪惡的逸樂，付出了相稱數量的苦難，以使他能夠恢復平靜。多年前發生令他感到快樂的事，於此際已然忘得一乾二淨，但如今它們卻挾帶極度強烈狂暴來襲。甚至會因而感到厭惡和絕望。褻瀆的思想襲擊祈禱戰將。」

經驗豐富的靈修導師繼續說：

「不只如此，他甚至會對信仰最重要的事也產生懷疑，譬如基督的天主性，至聖天主之母與聖人們的純潔等等。這些思想竟常常在奮戰者毫不知情或毫不情願之下，便以言語表達了出來。

另有些時候，讓人怠惰的魔鬼<sup>2</sup>來了；或者，反覆地出

---

<sup>2</sup> Slothfulness, Acedia 怠惰：對靈魂各種能力成了靈修上的麻痺狀態。處於這種狀態的人對禁食和祈禱絕對漠不關心，且普遍對於遵守福音的誠命亦感遲鈍。由於人是心身一體的存在，靈修的怠惰也



現要他離開此地、離開靈修導師，以為有別人比他更好。有時候，在他心裡甚至會崛起一股對他靈修導師的強烈恨惡。有一些例子，弟子會來到靈修導師跟前，流淚歎息地說：『我無法恰當地解釋這個情況，但我將一五一十地說出我的感受。我厭惡你，不想要再看到你。我越是看到你，就越覺得一股可怕的叛逆在我裡面發作。』

有時候，睡覺也會來干擾我們祈禱。遇有其它的誘惑，我接下來一一向你詳細解釋。」

「天哪，苦修者竟承受了如此之大的苦難！他們怎能承受如此強烈的攻擊呢？請告訴我，神父，不要沈默隱瞞。」我問道。

這位出類拔萃的神父……完全浸沒在至深的沈默裡。天曉得他究竟承受了多少的打擊迫害？又究竟承受了多少的誘惑試探？

「神父，求你不要停止。告訴我該如何面對它們。」

「在這種情況下，耐心、忍受與勇敢是絕對必須的。尤其是無畏的勇氣。祈禱的戰將絕對不容自己受到動搖。他必須不斷地大呼耶穌聖名，並且集中心神在〈耶穌禱文〉的每一字上，來對抗想像力。他必須英勇地堅守〈耶穌禱文〉的簡潔有力。在祈禱期間，斷絕任何思想的入侵，不管是好的或壞的事件。當他感覺到痛苦時，便如我們先前說過的，他有了確據，醫治已然開始進行。

正如《若望福音》十六章 21 節所載：『婦女生產的時

候，感到憂苦，因為她的時辰來到了；既生了孩子，因了喜樂，再不記憶那苦楚了，因為一個人已生在世上了。』同樣的情況也在此出現。透過這痛苦，新人從而受造，新生命由此誕生，這新生命即是基督的生命。如同心懷天主的教父們所言，褻瀆的思想必須以藐視來對抗。唯有如此，它們才會消失。褻瀆的思想受到魔鬼的激發，不是我們的。

我們在此要肯定上主聖言有其實效性：『你們不能事奉天主而又事奉錢財』（瑪六 24），也就是說，靈能不可同時做兩件事。它不能一方面沉醉於〈耶穌禱文〉的甜蜜，一方面又懷疑祈禱文或教義真理的能力。後者出於魔鬼的攻擊。如果褻瀆的思想持續攻擊我們，加以藐視是必須的，並應向靈修神父坦誠不諱（告解）。這樣，它就會立刻消失。

此外，同樣的情況也會發生在執拗的思想裡。尤其在祈禱期間，應為執拗的思想辦告解。這樣，隱藏在底下的魔鬼便會立刻消失，就像石頭一拿開，蛇就立刻消失了一般。至於睏倦，尤其需要特別努力。在阿陀斯聖山上，這裡有許多神父製作只有一條腿的凳子，一旦他們打瞌睡時，便會跌倒而驚醒。事實上，他們是為對抗魔鬼而戰，而非為對付自己的身體。我還遇見過一位修道人，他在自己的獨修小屋裡預備了滿滿的一盆水，當他想睡覺的時候，就將它從房間一端拿到另一端，以這樣的方法對抗睏倦的邪靈。

祈禱的運動戰將必須要將他的靈修導師視為是『基督的典範』，如同是梅瑟；並因著靈修導師的德能與祈禱，使他從埃及的奴役中得著解放，從法老王的暴政（即各種情慾）中得到拯救。祈禱戰將不應查看他導師的弱點，因為魔鬼會

加以誇大，而應查看他對天主的愛以及他良善的特質。如果偶然發現他的導師也有許多罪惡與情慾，即使如此也應避免判斷他，而應將它們視為是自己的罪，為它們痛哭流淚。

號稱「新神學家」的聖西默盎非常生動地描述這態度說：『只要你住在修道院裡，永遠不要跟為你覆手祈禱的靈修神父對立，即使你目擊他犯姦淫或醉酒等，一些你認為在修道院是壞榜樣的事；即使你被他打罵、被他羞辱或受很多其他的苦楚，也不可和他作對。不要和侮辱他的人坐在一起，也不要與記恨他的人走在一起。要忍耐他到底，切勿詳細查看他的壞處。而要將你看見他所做的許多好事默存在心，強迫自己只記住這些。要將你所目擊到他的錯誤、不當的言行看成是自己的罪，責備自己，為這些言行悔改流淚，卻要將他看成是神聖的人，請求他的祝福。』

祈禱戰將應該如此做，避免議論靈修導師，以免喪失順服和謙卑（謙卑乃是根基，而其最後的結果是順服），導致連救恩本身也告喪失了。祈禱戰將必須憑藉不懈的克己和極大的忍耐，來對抗怠惰和逃避主義；忍耐，同為面臨自身的攻擊時所必須的。」

「自身的攻擊！這是什麼意思？」

「在此，容許我不再繼續說明了，因為你無法明白我的意思。為你來說，這似是件奇怪的事，因為你根本不明白苦修的生活。」

「神父，我想要學習。懇求你，因耶穌基督之名，教導我吧。現在我既然找到了你，我不願意失去這學習的機會。請告訴我吧。」

雖然我明白他的難處。對於我們這些凡夫俗子，他能告訴我們什麼才好呢？

「我無法對你說太多，只能大概地說一些。」

室外的說話聲、陣陣的笑聲、吵鬧的噪音，彷彿有一群人聚集在外，聲音聽得一清二楚。於是，魔鬼將我們的注意力從〈耶穌禱文〉移開。

「有時候，魔鬼會親自接近祈禱戰將。處於這種情況，祈禱戰將時而會感到極端恐懼。他的靈魂和身體都陷入極大的痛苦之中，其劇烈程度，實無法和我們處於罪惡之中的感受相比擬。因為正是地獄本身向他接近了。魔鬼化身各種動物來恫嚇祈禱戰將。據說聖沙巴（St. Sabba）生平曾遭遇到魔鬼化身蛇、蠍子、獅子等的威嚇：『當他在午夜坐在沙地時，魔鬼化身為蛇和蠍子，企圖要來恐嚇他。還有另一次，魔鬼化身為可怕的獅子，向他走來，威脅他。』有時候，魔鬼手持火把，作勢要燒〈耶穌禱文〉的祈禱戰將，正如聖西默盎所說的：

『牠們站在那裡以為能恫嚇我；

手持火把作勢

威脅要焚燒我；

但牠們只能大聲咆哮、製造噪音……』

又有的時候，當祈禱戰將坐在凳子上誦唸〈耶穌禱文〉時，感到有兩隻手作勢要勒死他。牠們緊緊地勒住他，不讓他繼續祈禱。雖然他開始了〈耶穌禱文〉，但在『主』這個詞以後，卻無法再繼續，唸不出拯救人的『耶穌』一詞。他

結結巴巴地唸耶、耶、耶、耶……一旦他盡最大的努力唸出『耶穌』全詞，魔鬼便立刻消失無蹤。來自各地修道院的修道者告訴我說：魔鬼甚至會發動『全面』攻擊，企圖威脅、恫嚇他們；尤其是當他們預備要舉行徹夜祈禱時更是如此。」

「所謂『全面』攻擊，是什麼意思？」

「意思是同時向兩位、五位、十位修道人攻擊，想讓他們窒息，或做其他的事傷害他們。有一個修道人恐懼萬分，就離開自己的獨修小屋，恐懼害怕地躲到導師獨修小屋的外面，直到導師甦醒為止。

基於這個原因，世上的人無法明瞭徹夜祈禱的重要性。徹夜祈禱可以焚燒狡猾的魔鬼，將牠消滅。因此魔鬼要盡一切手段讓徹夜祈禱無法舉行，因為牠知道，牠受不了整夜祈禱的打擊。所以牠要煽動新聞記者和其他人的思想，阻止徹夜祈禱的進行。這也是為什麼我會希望你在自己生活的地方，絕不可忽略這工作的原因。務要常常徹夜祈禱，因為如此，魔鬼必可被逐退。」

「神父，我們真是有罪呀，竟感受不到魔鬼的人身攻擊呢！牠既然已控制住我們了，為什麼還要攻擊我們呢？我們真是充滿了罪惡。」

「可否容許我提一個小建議？」

「當然可以，」我說。「不但容許，還求之不得呢！」

「你不應該表示這樣的觀念——覺得自己有罪，並覺得魔鬼不必親自動手攻擊你——因為這個觀念是虛偽迷惑人的。魔鬼還可能藉此讓你自投羅網呢。」

「怎麼會呢？」

「當你說，因為自己有罪而不值得魔鬼親自下手攻擊時，魔鬼聽見了，等到有一天你做了善工，例如實行一件德行，然後牠便出現了，給你一個印象覺得自己是個大人物，因而產生了驕傲和虛榮。」

我立即彎下身來，拿起他的手，在他還來不及收回以前，懷著敬愛親吻了一下；他經過多年的屬靈戰爭所獲得的屬靈智慧，令人肅然起敬。

他繼續說：

「魔鬼有的時候會持續地出現，和祈禱戰將談話。牠向他挑戰，企圖和他打開一個話題。有時候牠責備祈禱戰將，有時候讚美他，有時候加以嘲諷，有時候又將某些事蹟作錯誤的解釋。在這屬靈的爭戰中，欠缺經驗的人便開始和魔鬼對話，回應牠的問題和攻擊。但這是錯的，對初學者更是如此，由於缺少處於這種情況的經驗而遭挫敗，雖然有時候魔鬼似乎被他們的回答擊退了。混亂和恐懼依舊存在。而且後來，當他們回憶起那一幕情景以及自己說過的話時，都還會恐懼、憂煩。」

諸聖教父建議，那些沒有經驗和充分能力的人，最好不要有所回應。他們應以冷漠來對待魔鬼，並且藐視牠。同樣的，在對付自己思想的爭戰中，也必須持同樣的態度。藐視魔鬼、在〈耶穌禱文〉裡堅持不懈，這都是必須的。」

稍停一會，他繼續說。

「在這些試探期間，我們須要孜孜不倦於〈耶穌禱文〉，一般而言，最好持續地待在祈禱狀態中。所謂的『祈禱狀

態』，包括了合理的禁食、守夜祈禱、刻苦己身、持守緘默等，而且應將這些都放進順服的背景之中，帶著靈修導師的祝福，遵行這一切。」

「何以苦修生活—禁食、守夜、緘默、俯伏—會與祈禱如此密切相關，甚至還稱為祈禱狀態呢？」

「身體參與祈禱工作。既然身體也要領受恩寵，當然也必須努力。甚至於，我們還必須藉由苦修操練和苦難，來創造領受恩寵的必需條件。聖額我略·巴拉馬提到了聖職聖事來支持這個觀點。在舉行授職禮時，聖寵不僅透過祈禱傳授給未來的執事、司鐸、主教，除了靈能的祈禱之外，還要透過身體的合作，即藉由覆手傳授聖寵。主教不只祈求賦予屬天與生命的恩寵降臨，也覆手在接受聖職者的頭上。

同樣的，〈耶穌禱文〉也是如此。只靠靈能祈禱來接收恩寵是不夠的，還必須要有身體的合作，既然作為一個全人，不只包含靈魂，也包含了身體所共同組成，因而身體也必須得救。為此，我們依靠諸聖教父的教導，可以有把握地宣告，凡是拒絕祈禱的入門基礎—懼怕、眼淚、痛苦、歎息、緘默—的人，就是拒絕了祈禱自身的本質。我再次重覆一遍，我們必須帶著屬靈父親的祝福來完成這一切，這樣，魔鬼才不致利用了我們。」

「我承認這是一場艱苦的戰鬥。正如你向我描述的，祈禱這工作是很艱難的。仇敵已展開一場對付我們的戰爭，牠以其奸詐狡猾和牠整個的撒旦王國來興風作浪，要來擊碎我們，誰能承受得了呢？」

## 五、恩寵的降臨與撤回

「喲，關於這一點，我覺得有責任給你多作一些解釋。苦修者對魔鬼的奸詐狡猾知之甚詳，但他們也知道牠的弱點和失策。他們憑藉經驗，知道撒旦的仇恨，也明白基督對人甜蜜的愛。在這場戰爭中，天主對人的愛更為強烈。上主溫和仁慈地進入靈魂裡，並按照祂所權衡的方法，散布恩寵與喜樂。在每一場爭戰之後，無可理解與言喻的恩寵、喜樂、沉著與寧靜，便一一接踵而至。

西乃的聖額我略說：『真誠的祈禱，乃是始於內心的溫暖，也就是驅逐情慾，並為靈魂帶來喜樂、歡欣。』我們對此有強烈的感受，乃因我們所經驗的這情況是前所未有的。在我們內心的一切，都成了寧靜平安！禱文『主耶穌基督，求祢垂憐我』，成為讚頌的詩歌：『榮耀歸於祢，哦，天主』。

接著，我們必須停在『耶穌』一詞上，因為耶穌已臨在了。對於耶穌的記憶，一直存在於我們心靈的核心，如今無須費力而只需一點點熱誠即可達至。每逢誦唸耶穌聖名時，心裡何等甘甜！無論花多少代價，我們都不願錯過這令我們極度渴盼的神聖時刻。我那永難忘懷的靈修導師，唸了〈耶穌禱文〉六小時之久，卻覺得彷彿只過了十五分鐘而已……喜樂如波濤般襲來。然後心砰然地跳起來。很多教父都曾談論過這種心的跳躍。」



「神父，我想起了聖尼苛德摩，便是以相同的方式來解釋〈聖母禱文〉的：『我的心神歡躍於天主，我的救主』（路一47）。」

此時此刻，我確實想起了聖尼苛德摩的教導：「他極其歡欣喜樂，他的心雀躍、悸動，因為這永遠的喜樂而跳躍；他滿懷熱誠，奧秘派教父稱如此的喜樂為受聖寵靈感的心之『悸動』與『雀躍』。」而且他還繼續說：「每逢恩寵臨及你、每逢聖神因著你用心的聖禱祈願，而在你的靈魂裡做奧秘事工時，你的心就會如此悸動。」我們教會裡還有很多教父都曾論及心的這種跳躍，例如聖額我略·巴拉馬就曾說過：「心由於聖善之愛而熱忱地跳躍」，聖巴西略和聖大亞他那修( St. Athanasios the Great ) 亦將之視為恩寵的象徵。

經驗豐富的苦修聖者說道：

「是的，的確是如此。經過英勇和痛苦的爭戰之後，基督的恩寵進入我們的心，使它平靜下來。不過，這情形並非每個人都一樣。它根據人的靈性進程而定，同時也根據聖神的能量『隨己意而行，以使我們受益』而定。

剛開始時，恩寵在祈禱期間以不同的方式出現，人也以各種不同的方式參與其間。恩寵乃是依照自己的意志使人認識它、經驗它的……。我們有先知厄里亞為榜樣。他感覺到『暴風大作，裂山碎石』；然後，他感到地震、起火，而後有一細微弱小的聲音出現，『上主就在那裡』（參列上十九11~13）。

西乃的聖額我略解釋說，聖神臨到某些人，特別是對於那些初學者，就像懼怕之靈摧毀情慾的群山、壓碎鐵石心

腸，賜給他們悔改，以及為他們先前罪惡生命所流下的眼淚。而對於那些在祈禱中較為進階者，便猶如地震般突如其來，也就是心的歡欣喜樂（即我們前面所說有關心的雀躍、悸動），以及心的熾烈熱情。

最後，對於更為進階的高年級生而言，它的降臨卻有如溫和的微風、平安之光。初學者領受到『部分』的恩寵能量；但進階的學習靈修卻領受到全部的恩寵。至此，正如你已將逐步明瞭的，每逢恩寵臨及我們，都將我們提升至一個更完美的層次，當然，這得依照我們個人的努力與謙卑而定。」

「那麼，恩寵會來了，又離我們而去嗎？」

隱修聖者回答說：

「會的，它來了又去，會再次地消失無形。天主遣送祂的恩寵來，也會將之撤回。在這場精神競賽開始之初，其撤回與再來之間的時間會稍長一些；但在更多的苦修操練之後便會越來越縮短。祈禱戰將相當熟悉恩寵降臨時的情況，以及恩寵隱藏之所在。」

「但是，為什麼會發生這樣的情況呢？恩寵的降臨與其奮戰，其目的又何在？」

「它的降臨乃為撫慰、滋潤人心，並提供人心更進一步地吸收同化、尋覓探索與謙卑的可能性。而它的撤回，乃為讓祈禱戰將明白這是來自天主的恩賜，因而自己是完全不配領受的。」

許多修道人可從他們的經驗中得知，這種『恩寵的競賽遊戲』可能持續好幾年。它來來去去！來的時候，恩寵以其神性的撫慰，降臨並充滿他，以此支持著修道人，彷彿在告

訴他：『我就在這裡』。而去的時候，它的離開則是為了將賜下的恩寵，吸收同化進來，這工作最為困難。一個人必須極度的努力、迫切的祈禱，才能將所領受的恩寵吸收同化進來。

有許多案例，都曾提及過修道人領受了聖寵之後，卻又否定了它。宗徒伯多祿不就發生過這樣的事嗎？他曾在大博爾山上領受到許多恩寵，卻由於無法將之吸收同化，終於發生了否認基督的情況。在吸收同化恩寵的階段裡，與極度痛苦地尋求它，是密切相關的。祈禱戰將在經驗過它的降臨以後，如今確知它的存在，並努力以淚水來尋找它。他就像一個痛哭流涕的孩子尋找躲起來的母親一般：

『我的光呀，祢在那裡？我的喜樂呀，祢在那裡？祢為什麼離棄了我，使我心受苦？為什麼隱藏了祢的聖容，使我的靈魂憂傷？當祢進入了我的靈魂時，祢焚燒了我的罪。現在，求祢再度進入我的靈魂裡，重新焚燒我的罪，焚燒使祢躲藏我好比烏雲蔽日的罪。求祢藉著祢的降臨，鼓舞我心。哦，主啊，祢為何延遲？祢明知我的靈魂在受苦，明知我在淚水中尋求祢。祢究竟將自己隱藏在那裡？祢明明是無所不在的，但何以我的靈魂看不見祢，卻在痛苦中尋找祢？這樣的情況，正像當祢仍是個孩童時，至聖童貞女和若瑟也曾同樣地尋找過祢。在她找不到所愛的兒子時，祢能想像她是如何地悲傷嗎？』（阿陀尼特修院的聖西羅瓦 St. Silouan the Athonite）。

薩諾夫的聖撒拉弗（St. Seraphim of Sarov）失去天主的

恩寵，是因為他對他的兄弟感到憤怒。他痛苦到了極點。但唯有在此時，他才能了解到亞當被逐出樂園、失去與天主結合的痛苦。為此，聖撒拉弗待在一塊岩石上，停留了一千個晝夜，以尋求聖寵的降臨，直到他獲得為止。」

靈修導師繼續說：

「因此，恩寵的撤回，乃為使心靈更加渴求天主、更加愛祂。如今，有了甘甜恩寵的經驗，以及因為恩寵不在了而產生對罪的痛苦；然後，再努力地將它尋回，而不致喪失信心或陷於絕望。還有一點我必須說明的，在恩寵滿滿地籠罩住靈能，並將它引入出神的境界之後，恩寵隨即極迅速地棄它而去（尤其當靈能仍處於初期的靈能工作時），這樣，『它才不會死去』，就如同一個小孩子吃得過多時會嘔吐一般。號稱新神學家的聖西默盎說：

『於是，正如光和細微的餘輝  
籠罩著心靈，突然將它引入出神的境界，  
卻又迅速地離它而去，好使它不致因而死亡，  
看見此光的人，若非不能了解，就是無法回憶其美，  
因為它走得如此之快，  
以致他——作為一名小孩——吃不下完美者的食物，  
以免脹破、受傷，或者嘔吐。  
從此以後，它引導我們、強化我們、教導我們，  
當我們需要它時，它一會兒來了，一會兒又走了。  
它不會因著我們想要，它就來了，  
這只可能發生在完美的人身上，  
但當我們處於危急、遭遇全然耗竭的時候，

它必來拯救我們，  
它從遠處興起，充滿我心。』」

「恩寵的降臨與撤回還有另一個拯救的特性。它來臨片刻，將人的情慾潔淨後才離去；然後再度來臨，潔淨其它的情慾等等；直到人在賜與恩寵的天主及生命的協助下，能夠淨化靈魂中被動的部分為止。經過許多努力和犧牲之後，或多或少地，恩寵終於在內心穩定下來，完整的平安遂戰勝了一切！恆久的平靜！永不止息的甘甜！靈魂成了大博爾山！天國降臨於地上！天國在心裡！聖三與我們同在！人，成了天主的肖像和模樣！

我自思天主的愛何等偉大！我近來讀到一些東西，完全與靈修導師所說不謀而合：『如果你未曾經歷過魔鬼的活動、陷阱、和攻擊的試驗，那麼你將無法了解、也無法對聖神賜予你的恩惠心懷感恩。如果你不認識殺人的靈，那麼你便無法得知聖神賜與生命的學問，當然也就無法真正認識生命的賜與者——基督——了。』

基督的愛何等偉大！祂知道如何利用魔鬼的詭計行善，如何從苦味中萃取出甘甜，如何將魔鬼的仇恨改變為對祂自己的愛。於是我們明白，無論魔鬼做什麼，到頭來只有自殺一途。牠摧毀掉自己。當然，牠對人作戰，天主容許牠為所欲為，因為牠也是有位格的，具有創造主所尊重的自由；但天主也因著祂的憐憫和愛，限制了牠的破壞工作。

我曾聽見一位苦修士說，天主用祂的愛將微不足道的驕傲改變成謙卑，而祂的愛帶來了祂的恩寵。換句話說，基督徒一旦感到驕傲，便立刻跌倒。但在跌倒之後，悔改使他重

新領受天主的恩寵，而後變得更為謙卑。基督徒以此方法，一點一滴地將那魔鬼般的驕傲、不潔淨的罪惡給洗淨。所以，我們可以理直氣壯地重申，魔鬼已摧毀了牠自己，牠已被擊退了！」

靈修導師站起來，說：

「是晚禱（Vespers）的時候了。我們一起來，用唸珠祈禱。請進室內唸〈耶穌禱文〉，直到我叫你出來再繼續談話。我們絕不可忘記『甘甜的』〈耶穌禱文〉！」

我走進他所指示的小屋裡。他領我到極高之處，在他停下來之處我感到很好，這樣我就可以休息一會兒。小屋極小，和聖山上裡所有的獨修小屋完全一樣。裡面有一張小小的硬床，就是幾塊由兩條木製的腿所撐起的厚木板，板子的頂上有條毯子，沒有任何東西可以讓你想起世上的舒適。此外，一張小桌子上放著一盞被油煙燻污的舊油燈，一張凳子供長時間的晚禱用。牆上有基督聖像，再過去一點是天主之母的聖像，阿陀斯聖山上的修道人特別敬愛她，因為她是視察員、保護者、阿陀斯聖母。小屋裡還有些不可少的補充物，尤其在牆角處，就是幾張蜘蛛網。在這裡，有誰能找到時間做勤快的清理呢！

我一走進去，匆匆地瀏覽一眼後，隨即重重地仆倒在地。我雙掌重疊放在地上，頭部緊貼手掌，開始唸〈耶穌禱文〉，有時微聲低語，有時大聲疾呼。我不斷複誦再複誦，有時強調「主」，有時強調「耶穌」；有時強調「基督」，也有時則是「求祢垂憐我」一語，好使禱文得以牢牢地銘刻在我心。

我不知自己在小屋的地上俯伏了多久。因為此時此刻，彷彿時間已經停止。我想起自己的罪，以及如今身處在這些心懷

天主的聖父之中，不禁哭泣了起來。我從內心深處讀出了聖金口若望的名句，有些人曾誤以為他不希望修道人生活於修道院內。「在世上發光的人有福了。」他們有福，是因為「他們的斗室免於任何噪音，他們的靈魂免於一切情慾和弊病，他們溫和、光明，而且比那最稀薄的空氣更為純淨。他們的工作是亞當在墮落之前的初期，亦即以榮耀為衣裳、與天主坦然地交談、居住在充滿祝福之地時的工作。」

一會兒後，我聽見修士的聲音傳來，讓我知道導師正在等我繼續討論。我懷著明顯喜樂的樣子，以及由於祈禱被打斷所有的憂傷走向隱修士。

他問我：「你怎麼找到這間歇的節奏的？」

「我也說不上來，我無法回應……」我說。（有誰知道，或許當我在小屋裡的時候，他一直為我祈禱，因此我才會感到如此扎心痛悔的）……一會兒後，我說：

「我感到平安在我的靈魂裡逐漸升起。我為罪憂傷，又為耶穌對我的愛感到喜樂。是的，祂愛我之深，超出我的想像。我相信你一定常有這樣的感受。這或許由於基督的恩寵臨到，在孜孜不倦地複誦〈耶穌禱文〉之後，所灌注於我生命所產生的結果吧。」

「的確是的。最重要的是，〈耶穌禱文〉的果實纍纍，多到人根本不可能盡數。〈耶穌禱文〉猶如一棵結出最甘甜果實的大樹，其果實越吃越甘甜。」

「請你也賜我一些『沙漠裡最蒙福』的果實，因為我實在缺乏天主的恩寵。也請幫助我在靈修上獲益，使我至少得以多加學習一些。」





## 六、〈耶穌禱文〉的果實

「見你如此強烈地渴望學習，我就來說說〈耶穌禱文〉的果實吧。剛開始時，〈耶穌禱文〉是祈禱戰將維持體力的食物；漸漸地，它變成甘甜心田的油；最後，它成為令人陶醉的酒，也就是它創造出引人入神的境界以及與天主的結合。說得更明確些，基督賜給祈禱者的第一個果實是意識到自己的罪，他不再自視為『良善』，而認為自己正是「『招致荒涼的可憎之物』已立於聖地」（瑪廿四 15）。

就像外科醫生的鋸刀刺穿骨頭一般，聖神所說銳利的話也穿透到靈魂的深處。我們裡面是何等的不潔！我們的靈魂發出濃烈的惡臭。有些人進到我的獨修小屋來，也帶來了他們由內在污穢所發出的惡臭。

無論如何，祈禱戰將過去所未曾知曉的，如今透過〈耶穌禱文〉向他揭示了出來。而其結果便是，他認為自己比所有人更卑劣，地獄是他唯一而永遠的居所，他開始嚎啕大哭了起來。為他該死的自己而哭泣。難道一個人可以為鄰舍之死而哭泣，卻不為他同住的家人而哭泣嗎？同樣的，〈耶穌禱文〉的祈禱戰將也無視於別人的罪，而只看到自己的死亡。

他的雙眼成為淚水的源泉，由他的心田中痛苦地傾流出來。他的哀悼有如一個被定罪了的人，並同時哭喊著：『求祢垂憐我』！『求祢垂憐我』！『求祢垂憐我』！但正如我

們先前說過的，藉著這些眼淚，靈魂和靈能的潔淨開始了。恰如水洗淨穢物般，也如同降雨得以清除天空之雲和地上的污穢一般，眼淚也將靈魂洗得潔白。這些淚水是第二次洗禮之水。為此，〈耶穌禱文〉帶來最甜蜜之潔淨的果實。」

「當聖寵降臨於他時，人能完全得到潔淨嗎？」

「他並未完全得到潔淨，但他為尋求心的潔淨，卻未曾停止地不斷努力。聖若望·克里馬可指出，有一位修道人曾告訴他如何達到客觀冷靜，他說：『完美，是已經、卻尚未完成的完美』。人越哭泣，越得著潔淨；人越看見深層的罪，就越感到需要哀哭。號稱新神學家的聖西默盎清楚地說明此觀點：

『這些人常藉著祈禱、藉著言語無法盡述的話語、藉著淚水來潔淨他們的靈魂。

當他們看見自己的靈魂得到淨化時，他們是處於愛火與慾望之火上的，以看見靈魂的完全潔淨。

但他們仍無力去尋找神光的完美，過程尚未圓滿。

我越得到潔淨，我這罪人，也就越發得到光照，祂越發出現，就賜予靈魂更多的純淨。

每一天，彷彿我又再次顯得純淨可見。

從一個深不可測的深淵、無以測度的天堂中，誰能找到一個中點或一個盡頭呢？』

我的前輩，如你所了解的，人是持續不斷地趨向完美和潔淨的。靈魂的負面現象先被潔淨了，然後才是靈魂的智識能力。信徒最初由肉體的情慾中得到拯救，然後，透過熱切的祈禱以及更為激烈的奮鬥，從憎惡、憤怒和仇恨的激情中

釋放出來。當人努力從憤怒和仇恨中釋放出來的時候，很明顯地，他靈魂的負面現象已幾乎得到潔淨了。然後，整個戰爭轉向智識的方面，祈禱戰將開始對抗驕傲、虛榮，以及一切虛空的思想。這場戰爭將伴隨著他，直到生命的盡頭。不過，這整個的潔淨過程，皆在恩寵的助佑和能量中進行，以使信徒成爲領受豐富聖寵的器皿。聖西默盎還寫道：

『因為人克服不了自己的情慾  
除非神光來協助我們。  
但縱然如此，也不會立即發生。  
人以其本性無法立即領受  
天主的聖神。  
但人必須達成自己能力所及的一切。  
靈魂的超脫、行善不落人後、分隔屬於自己的，  
放棄自己的意欲、退出這世界，  
忍受各種試探、祈禱、憂傷、貧窮、謙卑、不動情。』

「那麼，人要怎麼知道他的靈魂已開始潔淨了呢？」

睿智的隱修士回答說：

「這很容易，它很快地即顯得清楚易明。赫西糾長老（Hesychios the Elder）用了一個極佳的圖像來說明：正如有毒的食物吃進肚裡，引起胃的騷動和疼痛，當我們吃了藥以後，將它吐出來，腸胃便得到緩解，同樣的情況，在靈修生命中也是如此。當人接受了邪惡的思想，隨後便飽受痛苦和鬱悶，不過，藉著〈耶穌禱文〉，他『很容易地便嘔吐了出來，將邪惡的思想完全驅逐乾淨』，因而潔淨工作便發生作用了。

此外，祈禱者對於潔淨的意識會越來越清楚，因為情慾所引起的內傷，已不再流血了。從《路加福音》中，我們讀到一位患血漏症的婦人：『她來到耶穌後邊，摸了摸祂的衣裳縫頭，她的血漏立刻就止住了』（路八 44）。人一接近耶穌基督，立刻得到醫治，『血漏立刻就止住了』：情慾之血已不再流了。

我希望提及這些圖像與情況，因為那些想要中傷我們的人，如今已然終止了。換句話說，當不同的人或事物攪亂我們時，我們顯然是被魔鬼的攻擊所中傷。中傷我們的事，就存在於我們裡面。但因著〈耶穌禱文〉的幫助而得到潔淨，現在他可視一切人事物都是天主的創造，尤其將人視為是充滿愛之天主的肖像。因此，凡穿上基督恩寵的人，同時會看到其他人也穿上了如此的恩寵，即使他們赤身露體也無礙。反之，那些缺乏聖寵的人，反倒會對那些穿戴整齊的人也看成是裸體的！關於這一點，我再讀幾段號稱新神學家的聖西默盎的教導。」

「他確實是一位偉大的神學家。我拜讀過他的幾篇作品，深受感動！」

「我勸你去讀他全部的作品，因為藉此方法，你可獲知一些奧秘神學的滋味，以及教父苦修經驗的方法。來，我來唸一段這位見過天主的靈修神父的教導：

『聖潔而虔敬的學者聖西默盎（St. Symeon the Studite），  
 不因看見任何人的身體，  
 或看見赤身裸體的人而感到羞恥，  
 也不因為裸露被人看見而感到羞恥，

因為基督完全在他裡面；他整個的人是基督。  
他全部的肢體以及其他人的肢體，  
無論所見是局部，亦或全部，他所看到的皆是基督。  
他保持堅定、無任何損傷、也無任何慾望，  
因為他全然屬乎基督，  
也視所有受洗的人皆穿上了基督。  
如果你赤身裸體又屬乎肉慾，  
你將只碰觸到肉體而已，像驢馬般地興奮，  
然而你又怎麼敢毀謗聖人，  
又怎麼敢褻瀆基督  
這位與我們結合，並賜予祂聖僕人、超脫的基督呢？」

「正如你所瞭解的，」他繼續說：「這位已超脫了的人，  
即藉〈耶穌禱文〉得蒙潔淨的人，無論他看見什麼都絕不會  
墮入試探中。在此同時，魔鬼也被擊敗了；這就是〈耶穌禱  
文〉的果實。

〈耶穌禱文〉的祈禱戰將，認清了仇敵及其陷阱，很輕  
易就將牠逐出他的靈魂之外。他也知道魔鬼正處於備戰狀態  
中，等待及時性地採取行動。他看見魔鬼以箭對準他的靈  
魂，但在還未射出以前，便隨即將它們摧毀。聖狄多喬（St.  
Diadochos）說，當箭到達心的表面部分時，便在那裡將它  
們給摧毀，因為基督的恩寵就在裡面。甚至於，如我們先前  
所言，全人的整合也可就此實現。心靈、渴望、意志，都在  
天主裡結合為一了。」

「哇，淨化與超脫，真是極大的恩寵呀！」我不由得歡  
呼了起來。

「是的，確實如此，超脫是恩寵中的恩寵。但超脫以潔淨和愛為前提，甚至涵蓋著愛。關於這一點，聖西默盎還是能夠幫助我們。他使用一個有用的圖像。在一個無雲之夜，我們看見天空中的月亮充滿最純淨的光，而且有時還有光圈環繞著。聖西默盎即是以這圖像來形容潔淨與超脫的人。聖人的身體即是天空，他們心懷天主的心即是月亮，聖愛即是『全能與圓滿之光』，根據心的潔淨程度，每天來充滿它，等到時候到了，當心充滿了明亮之光，即成為滿月圓。但這光不會減少，如月光一般，因為它由善工所保護著：『它藉著聖人的善工與熱誠，永保明亮』。超脫即是環繞著全亮之心的光圈，包圍著它，保護著它，使它不致受到魔鬼猛烈的攻擊所傷害。『它從四面八方庇護著它，保衛著它，使它不受制於各種邪惡的思想，確保它不受所有仇敵的傷害，不僅如此，甚至使仇敵不得靠近。』

雖然超脫絕對必須，卻不是〈耶穌禱文〉的最後恩賜，或者得到了一切。從此時開始，提升至天主的動向才要開始而已。諸聖教父形容靈修提升至天主化的境界時，用了以下三個詞字：潔淨、光照、圓滿。我將從聖經中舉出兩個例子來說明，以便更清楚地理解。即：梅瑟登上西乃山上以獲取『法律』，以及以色列百姓行軍進入應許之地。第一個例子由尼撒的聖額我略所描述，第二個例子則由聖馬克西母來說明。」

「諸聖教父常給了我很多靈感。他們正確地詮釋天主聖言，所以我很喜歡聽聽諸聖教父的詮釋。」

「希伯來人根據天主的誠命，首先清洗他們的衣服，然

後淨身：『你到百姓那裡，叫他們今天明天聖潔自己，洗淨自己的衣服。第三天都應準備妥當』。到了第三天早晨，百姓聽見『山上雷電交作，濃雲密佈，角聲齊鳴』『西乃全山冒煙』百姓躲至山腳，只有梅瑟進入發光的雲，攀登山頂，在那裡領受法律的石板（出十九 10~18）。

尼撒的聖額我略瞭解到：獲得屬天知識之道，便是身體和靈魂的潔淨。任何想要提升的人，都必須盡可能地在身體和靈魂上，保持純潔無瑕。他也必須遵照天主的誡命，潔淨他的衣服，但此處不是指物質上的衣服，因為物質上的衣服不會成爲想要得蒙天主化的障礙，而是指我們今生的功績，像衣服般包裹著我們的今世功績。

此外，他也必須遠離『無理性的獸類』，也就是必須戰勝由感官所獲得的各種知識。他必須清除任何來自美學以及無理性的活動，潔淨自己的心思意念，甚至遠離自己最熟悉的伴侶—感官經驗，以此一步步地預備自己，放膽去攀登烏雲密佈的聖山。然而，由於一般百姓無法接近此山，唯有讓梅瑟—蒙天主呼召、並爲天主所提升—的人才能靠近。因此，前輩啊，正如此處所見的，唯有先潔淨自己，而後才可能有登上天主異象的相隨。這更大的恩賜，便是在此爲自己的收穫而不可或缺的潔淨之後，才能獲得。

現在，我就來向你提提第二個例子，也就是見過天主的苦修者—號稱「聽告解神父」的聖馬克西母（St. Maximos the Confessor）。他曾寫道，在通往神秘的攀升向天主處，必須經過三個階段：首先是實用哲學的處境，包括消極面的（潔淨各種情慾）及積極面的（獲得美德的操守）兩方面；其次

是自然神學的視野，當已淨化了的靈能默想所有的受造物（就是受造物的內在本質），他會明瞭聖經的靈修意涵，在大自然中看見天主，並向祂祈禱；然後，第三、也是最後一個階段便會到來：神秘神學的境界，亦即將善戰的信徒與天主結合為一。

這三個階段，在以色列百姓的一路上皆可清晰地看出。他們首先脫離埃及的奴役，接著渡過紅海而擊敗埃及的大軍。然後，他們進入曠野，領受了天主以各種不同的方式所賜予他們的聖愛（瑪納、水、光彩的雲、法律、戰勝敵人等等），經過多年的奮鬥，進入應許之地。

同樣的，〈耶穌禱文〉的祈禱戰將，首先亦是脫離情慾的奴役而得著解救（實用哲學的處境）；而後進入超脫的沙漠（自然神學的視野），領受了天主愛的恩賜；最後，經過英勇的奮戰，配得應許之地（神秘神學的境界）、配得與天主完美的結合、享受永恆的喜樂，也就是經驗到非受造神光的天主氛圍。

但根據心懷天主之諸聖教父的說法，這三個階段並非清楚分明的。我們達到了自然神學視野與神秘神學境界的階段時，並非意謂著我們放棄了苦修與悔改之心，亦即實用哲學的處境。反而當一個人在靈修方面越進步，他就得越努力，才不致喪失已經領受到的恩寵。諸聖教父建議我們，當我們達到配得崇高的天主氛圍時，應該更加費心表達愛與節制。『如此持守靈魂不受干擾的消極面，才能經驗到靈魂永不磨滅之光』。

人在靈修的進程上，保持戒慎恐懼之心是必須的。剛開



始，他應害怕地獄、害怕懲罰（初步的懼怕）；然後是害怕喪失恩寵、從而跌倒（完全的懼怕）。保祿宗徒說：『你們要懷著恐懼顫慄，努力成就你們得救的事』（斐二 12）。』

「神父，請你告訴我，〈耶穌禱文〉的祈禱戰將在淨化之後、與天主完全結合以前，會領受到什麼恩寵呢？還請你繼續描述一些〈耶穌禱文〉的其他果實。」

「修道人殘酷地對待自己，卻可以感受來自天主的安慰。他感受到基督的臨在，散發出『甘甜的寧靜』、未受干擾的平安、深度的謙卑，以及對眾人無限的博愛。天主臨在的安慰，跟任何出於人的安慰是無可比擬的。」

我曾見過一位苦修者，因為病情嚴重而入院治療。最好的醫師在他身邊，他們相當尊敬他，也使他舒適安康。他康復了，當然，在謝過他的醫師以後，回到他小小的獨修小屋中。然而，過了短短一段時間之後，他的老毛病又復發了，他的弟兄卻因他的隔離而未察覺。他相當痛苦，但是他從天主那所得到的安慰，卻非醫師真誠和愛心的照料，以及有效醫療行為可以比擬的。他所感受到的平安，是前所未有的。這也是為什麼有些隱修士（對世上的人而言，是無法理解的），甘願捨棄人們煞費苦心的安慰，以便能體驗令人陶醉的甜蜜，以及天主安慰所帶來的無盡喜樂之故……」

「這是靈能祈禱多麼棒的果實啊，神父，」我說：「請你繼續說下去。」

「人在痛苦中得到恩寵，而這些痛苦多半是由同伴之間所引起的。然而，當他飛向靈命的蔚藍、光輝的天空，世上之人的箭矢便射不到他了。他不但不再感到痛苦，甚至再也

不予理會了。就好像用石頭永遠也打不到飛機一樣，人也是如此。那裡再也沒有因毀謗、逼迫、侮辱、控訴等等，所引起的憂傷，有的只是為兄弟（姐妹）的墮落而感到的憂傷。不過，即使他為某些事感到憂傷，仍然知道如何將之逐出。

《沙漠教父語錄》說到這樣一個例子：『一位老人來訪阿里溪神父（Abba Achilles），發現他在吐血，就問他：神父，你怎麼啦？老人回答：一位修士的話使我感到憂傷，我努力地不以同樣的模式來回應他，所以我懇求天主將他所說的話拿掉。因此它便成為我口中的血，我必須將它吐出來。現在我平安了，已經忘卻這件事了。<sup>1</sup>』

「這的確是把人對兄弟（姐妹）的完美之愛，對寬恕我們兄弟（姐妹）的完美之愛表現得一覽無疑。他甚至不想再去回憶這些。至此，我們已然達到圓滿了！」

「的確如此。而且這是藉由〈耶穌禱文〉而達到的。這樣的愛，是全人類合一經驗的結果。是〈耶穌禱文〉的奇妙果實。不僅人自己得到整合，也感受到全人類的結合。」

隱修士繼續說：

「前輩，你可知道，在亞當墮落以後，人類合一的本性即已立刻分裂了。亞當受造之後，天主用他的肋骨造了厄娃。厄娃的受造，使亞當得到莫大的喜樂，他視她如同自己一般（出自他的身體），因而他說：『這才真是我的親骨肉』（創二 23）。但墮落以後，天主再問他，亞當卻說：『是

---

<sup>1</sup> 取自：Saying of the Desert Fathers (《沙漠教父語錄》), trans. by Sr. Benedicta Ward SLG, Oxford, 1975.

你給我作伴的那個女人，給了我那樹上的果實，我才吃了』（創三 12）。墮落前，厄娃是他的『親骨肉』，墮落後，她變成天主賜給他的『女人』。在犯罪以後，人性的分裂在此明顯可見，這在後來亞當的子孫、整個以色列的歷史，乃至整個人類的歷史中，都可以清楚看出。

這是很自然的事。因為人疏遠了天主、也疏遠了他自己、疏遠了其他人。這就構成了完全的疏離和奴役。人性的重新結合，『唯在基督內』可以達到。祂『伸出祂的手掌，結合了過去所分裂的』，一旦我們與祂結合之後，祂也將此能力賜給我們每一個人，去經驗人性的合一。

苦修者藉由〈耶穌禱文〉，獲得耶穌基督的大愛，並透過這大愛與祂結合。為此，他自然而然地會去愛天主所愛、期盼天主所期盼的。天主『願意所有的人都得救，並得以認識真理』（弟前二 4）。而這，就是祈禱戰將所希望的。他為這世上的邪惡所撼動、為他兄弟（姐妹）的失落和無知深感憂傷。因為罪一直以來，就具有教會的幅度與宇宙性的幅度，影響著全世界，自然而然地，祈禱者會體驗到人類一切的悲劇，為之深深地受苦著。他活在上主山園祈禱時的痛苦中。為此，當他抵達某一程度時，會停止為自己祈禱，而不斷地為別人祈禱，以達至對天主的認知。他清除各種情慾，獲得賜予生命的聖寵，並為其他人祈禱（亦即人類在耶穌基督裡合一經驗的結果），這就是他最大的使命。

這也是何以諸聖教父視宣教的努力為：為人類的更新而奮鬥、為人性的重整而努力。每一位得到潔淨的人，都成為社會上有價值的一部分，因為我們都是基督蒙福奧體的成

員。我們可以在至聖天主之母身上，鮮活地看出來。她『滿被恩寵』，而後分授恩寵、裝點人性的一切榮美。無罪而又『滿被恩寵』的她，為全世界祈禱。因而我們可以說，至聖天主之母為全人類執行著最偉大的使命，讓所有人皆有實效地蒙受恩澤。」

他沉默片刻，而後繼續說：「苦修者仍然可以感受到一切本性的合一。」

「你這話是什麼意思？」

「他認清一切的本性。在墮落以前，亞當是一切受造物的主，所有的動物也視他為王。不過，在墮落之後，這一連結即遭破壞，而此一認知也隨之終止。」

尼古拉·卡瓦西拉（Nikolaos Kavalas）生動地分析了此一情況。他說，人乃是按照天主的肖像而受造。在亞當裡面的天主肖像，即是一面明鏡，天主的神光透過它反照在本性（nature）上。只要鏡子不破，所有的本性都為之照亮。然而，一旦鏡子打破、碎裂了，所有的受造物便全跌落深深的黑暗之中。於是，所有的本性便轉而背叛人，也不再認識他了，更不願意將其果實給他。為此，人只得在痛苦與辛勞中維持生存。連動物都怕他，而且變得具有攻擊性。

不過，當人接受到基督的恩寵，靈魂的所有能力便得以整合。他是天主的肖像和樣式。他成為一面鏡子，一道聖寵照射下來之光，甚至照向他非理性的本質。如今，動物認識他、服從他，而且尊敬他。

有許多案例記載著，苦修的隱士與熊和野獸等，結伴生活在一起。他飼養牠們，牠們也給予回報，從而藉由〈耶穌

禱文〉得著聖寵，他再度成為大自然之王，甚至於提升至比亞當更高的地位。

根據諸聖教父的教導，亞當作為天主的肖像，仍必須藉由順服達到天主的樣式。他處於靈能的光照階段，而且必須達到天主化（theosis）。因而苦修者盡其可能地，透過聖寵達致『天主的樣式』（亦即『天主化』），但卻無法進入天主的本質之中。他分享了天主的非受造能源。我就從最近的一次會談中，提供你認清本性這一部分的一個實例。當我永遠懷念的靈修導師正在誦唸〈耶穌禱文〉的時候，野鳥會飛到他的獨修小屋的窗戶上，敲啄玻璃窗。有人會以為這是魔鬼阻擾他祈禱的活動。但事實上，卻是野鳥受到靈修導師的祈禱所吸引！」

「神父，你已經引導我穿越過圓滿的各個階段，抵達了屬靈生命的終站（end）了。人有能力可以作王了……」

他微微一笑。

「還有七個更高的階段呢！經過我先前說過的大爭戰之後，祈禱戰將有可能被引入出神的境界中，也就是進到天主氛圍的癡迷境界中，並進入新耶路撒冷—新的應許之地中。靈能在欣喜若狂的境界中被佔據了，並沉思於非受造神光之中。

在耶穌顯聖容節當日的晚禱中，我們唱道：『當被揀選的門徒在山上，看見祢那如洪水般的神光傾注下來時，沒有起始的基督，以及祢那無人可及的神聖，便陷入了出神忘我的境界之中。』人的出神與天主的氛圍，二者相連一起。

我們說出神之境，不是指某些靜態的事物，而是指天主

的臨在與靈修的活動；並非不活動或死亡，而是在天主裡的生命。諸聖教父認為，當人在誦唸〈耶穌禱文〉期間，被引入天主神光的癡迷境界中時，他會停止用嘴唇祈禱，而保持嘴、舌的靜默，心也全然沈靜了。而後，祈禱戰將在大博爾山之神光的氛圍中，欣喜若狂。他領受到了天主的非受造之能。

門徒們所看見的，是同樣的大博爾山神光；是天主永恆的國度。按照聖額我略·巴拉馬的教導，這神光是『即將到來之世代的榮美』、『未來至善的實存』、『最完美的天主氛圍』，以及『天糧』。那些配見非受造神光的人，是新約時代的眾先知。正如舊約時代的眾先知可以跨越時間看見基督道成肉身的首度降臨一般，同樣的，那些默想天主神光的人，也可以跨越時間，並得見基督在天國裡的榮耀。」

他沉默了一會，深深吸了一口氣，繼續說。

「天主神光佔據了他所有的一切，甚至於他的小屋也因著基督的臨在而閃耀，使他享受著『清醒冷靜的酒醉狀態』。他看見了不可見的天主。號稱新神學家的聖西默盎說：『天主是光，祂的氛圍也是光。』」

根據號稱神學家護衛者的聖額我略·巴拉馬所說，修道人在那時刻看見的天主神光，是一『充滿喜悅的神聖異象』。屈梭凱法洛的馬凱里（Makarios the Chrysokephalos）也描述這異象說：

『還有什麼比得上與基督有親密的共融更美好的呢？還有什麼比祂神聖的榮耀更寶貴的呢？沒有任何東西比這光更甜蜜，透過它，所有天使和人在光照的序列

下，都明亮了起來。沒有任何事比我們生活於斯、活動於斯、擁有我們的實存的今生更可愛。沒有任何東西比永遠的道成肉身之美更為甘甜；沒有任何東西比永遠的喜樂更令人歡欣；沒有任何東西比永恆的喜樂、尊貴和無限的天福更珍貴。』

換句話說，歡欣喜樂是無窮無盡的。這些對於聖言的描述實在真是偉大。所以號稱新神學家的聖西默盎會如此地描述……」

於是，他拿起手裡的其中一本書，開始誦讀：

「我坐在床上，脫身今世之外  
在我的斗室之內，我看見  
世界之外的祂出現在我面前，  
我看見祂，和祂談話；我敢說我愛祂，  
祂也愛我，  
我吃，唯有天主的氛圍能餵養我；  
我越升至天，與祂結合，  
我確知此事真實無疑；  
因而我置身何處，我不知道。  
我知道堅定不移的祂，降了下來，  
我知道不可見的祂，向我顯現了，  
我知道和一切受造物有別的祂，  
在祂內接受了我，將我藏入祂懷中；  
於是我脫身世外，  
我原為世上必朽的、微小的，  
卻看見世界的創造主在我裡面，

我知道我將永不死，因為我擁有永生，  
因為生命的一切在我內湧出。」

靈修導師帶著無比嚮往的神情誦讀這段文字。他的聲音感人，眼睛發光，面容閃爍著無以言喻的喜樂。他顫抖的語調、屬靈的喜樂，使我不禁雙眼熱淚盈眶。

他繼續說道：

「因此，他的面容因著神聖的臨在而發光閃耀。祂如同梅瑟一般，進入未知的神聖黑暗中，進入『燦爛的黑暗』之中，並獲得了『永恆的知識』以及『無以形容的神學』」。

他再次稍停片刻。我幾乎屏息忘形地期待著。

「甚至連身體也感受得到神光的甘甜，而且在這些時刻中，已經歷到了『改變』。」

「這是什麼意思？」

「『身體也參與了恩寵在靈能中的活動，並且領悟到靈魂無以言宣的奧秘』（聖額我略·巴拉馬）。然後，身體『奇異地漂浮起來，而且發熱』，這是身體感受到神光的氛圍所產生非比尋常的溫暖。好比蠟燭點燃時，其主要的身體（蠟）便立刻溫暖起來，並且發光一般。」

「對不起，請容許我問一個問題。也許有些褻瀆，但我還是要問。身體的這種『改變』，究竟是事實還是想像？它可能是想像的溫暖嗎？」

「不，我的前輩，不是的。這種『改變』是真實的。身體參與了靈魂裡的各種狀態。當身體成為魔鬼的奴隸時，身體本身並不壞，壞的是肉體的意念。此外，神光的氛圍為生



理上的肉眼所見，這肉眼已是經由聖神轉化並強化了，並因而有能力得見非受造神光。聖經裡有許多例子，指出了天主的恩寵透過靈魂也滲進身體，使身體也感受得到賜予生命之聖寵的行動。」

「可以請你舉一些例子嗎？」

「在達味的《聖詠》中，有許多詩篇顯示出：『我的心靈以及我的肉身，向生活的天主踴躍歡欣』（詠八四3）。『我對祂全心依賴，必獲扶助，為此我滿心歡喜，讚頌歌舞』（詠廿八7）。在《聖詠》一一九篇103節也說：『祂的教言對我上顎多麼甘美！在我的口中比蜂蜜更要甘美！』

我們還有梅瑟的故事。當他從西乃山拿著十誡下來時，臉面發光。『梅瑟從西乃山下來的時候，手中拿著兩塊約版；他下山的時候，未發覺自己的臉皮，因同上主談過話，而發光。亞郎和全以色列子民一看見他的臉皮發光，都害怕接近他』（出卅四29~30）。

在大執事斯德望身上也看見這現象：『所有坐在公議會的人都注目看他，見他的面容好像天使的面容』（宗六15）。

聖額我略·巴拉馬相信，當我們的主耶穌基督在名為『革責瑪尼』的莊園裡祈禱、流汗時，也顯示了『祂因向天主迫切祈禱，身體感到熱切之情』。」

「神父，對不起，請原諒我以此不敬與世俗的疑問，使你感到厭煩。我們這些在世上之人，著實無法了解……無論如何，請容許我再問一個問題。今天是否還有修道人在祈禱的時候，能夠看見非受造神光，並經歷『改變』呢？」

他微笑道：

「如果聖神停止了祂在教會裡的活動，那麼，『非受造神光的目擊者』也將不復存在了。聖山裡隱藏著許多珍寶，那些無論以各種方法持反對意見的人，可謂是天主的控訴者和仇敵。在聖大亞他那修（St. Athanasios the Great）時代，有一些人對基督的天主性議題展開辯論。到聖額我略·巴拉馬時代，他們又爭論著非受造之能的天主性議題<sup>2</sup>。如今，我們也陷入了幾乎相同的罪中了。我們爭論：得見神光的聖人是否存在。今天，因著恩寵，有許多成聖的修道人存在著〔他們正彰顯著天主的神光〕。世上生命之所以延續，正是有賴於這些成聖的苦修者。他們照亮了我們這個因為犯罪而黑暗了的世界。」

「請容許我再提問一個或許是相當輕率無禮的問題。神父，你見過這神光嗎？」

……

請本書的讀者容許我，不去描述這幕感人的景像，以及我們交談的內容。我希望以靜默的帳幔來保護它。希望能得到讀者們的諒解。

在靜默的籠罩下，過了一段相當長的停歇之後，我終於忍不住，再一次地干擾了苦修者的沉默。是的，我必須如此。時間有限，而我必須學習的還很多。我希望盡可能地多多請益這位難得拜訪、見過天主的神父。

「神父啊，我再次道歉。你說，即使是現在，還是有多位阿陀斯聖山的修道人見過非受造神光。我相信有的修道人

---

<sup>2</sup> 譯註：即「聖神的天主性議題」。

可能見過很多次了。但是，神光是否一直都是那麼亮？」

「可以這麼說：屬靈之光是在存在的，而且人在經由聖神轉化並強化了之後，是可以用人眼看見的。屬靈之光即是誠命，遵守的人便可以領受得到。『祢的話是我腳前的燈，是我路上的光。』基督的誠命就是『永生的道』，而不是道德家的外訓誡。而同為我們努力遵守基督誠命所懷有的美德，是火炬。信德則是光，如同望德與愛德一樣。天主是真光和『世界的光』（若八 12）。天主的聖名是愛。『天主是愛』（若壹四 8）。這也是為什麼我們會說愛是一切美德最明亮之光的原因。

悔改也是光，照亮在人的靈魂裡，並引人進入第二次的洗禮之池，使雙眼從屬靈的洪流中得著潔淨。所有打過這場美好之仗的基督徒，皆享有此光，尤其是那些脫離情慾追求潔淨的人，當然，他們所享有此光，得按照他們努力的程度而定。號稱神學家的聖額我略說：『那裡有潔淨，那裡就得著了光照；因為沒有潔淨，光照也就無法調和』。換言之，正如我們解釋號稱新神學家的聖西默盎的話：人若無法在此生得見此神光，則他來生亦無法得見。」

「不過，」他繼續說。「有時候，由於他們極為純潔、極為努力，特別由於天主美意的獨特恩寵，有些人成為配得以肉眼看見此神光，就如同大博爾山上的三位門徒般，得到聖寵而轉化。甚至這裡還可以觀察出階段性的變化。當他們第一次得見此神光時，以為是一道『大光』，使他們打從心底地歡欣喜悅。但實際上，那只不過是一道朦朧之光而已。他們所見的所謂『大光』，其實是對比他們早已習慣了的黑

暗而言。他們現在所經驗到的，是前所未有的。但是，當光第二次出現時，會變得更為強烈，而人也已適應了這神光的氛圍……。不過，當他越接近天主的本質，他就越明瞭不可能目擊神聖的本性，而這，就是諸聖教父所稱的『燦爛的黑暗』。」

「這裡有好多事是我所不懂的。」

「正如尼撒的聖額我略所示，我就以見過天主的梅瑟的情況來審視，好幫助你了解。當天主從燃燒的荊棘中呼叫梅瑟帶領百姓去應許之地時，梅瑟第一次在曷勒布山上看見了神光。第二次，他為天主所召叫，進入來自天主的黑暗(divine darkness)，並和祂在這黑暗裡相遇。第一次是神光，第二次卻是來自天主的黑暗。聖額我略解釋說，人起初看見神光，是因為他習慣性地生活在黑暗裡。不過，隨著時間的過去，他越接近天主的本質，就越能看見『不可見的』來自天主的黑暗，『看見不可能看見的天主本質』。」

我把整篇文章讀給你聽：『梅瑟進入黑暗，而後看見天主在裡面，這意味著什麼呢？此處所描述的，似乎與第一次天主的顯現互相矛盾；因為那時候天主是在光中被看見的，現在卻是在黑暗中見到。就屬靈而言，我們不要以為這和我們默想之事的結果有所不同。關於這點，聖經教導說，宗教知識首先是給那些領受它為光的。因此，若所理解的事是與宗教相違背的，那便是黑暗了；而當人分享了此光，也就逃離了黑暗。」

然而，當心智不斷地進步，並且藉著更大、更完全的奮鬥精神，我們對於事實的了解也就越清楚，一如我們在默想

中越來越接近它一般，而我們所默想神性本質的部分，也會顯得越來越清楚。因此，我們應放下所有的一切，不只是感官所了解的部分，還有理智思考的部分，使之持續更深地滲透擴散，並在理智尋求了解的渴望下，抵達那不可見、不可理解的通道，而得見天主。這就是它所尋求的真知識；這裡的了解，包含了所不了解的，因為它所尋求的，超越一切知識之上，並在無可理解下被全面性地分割，猶如某種黑暗一般。<sup>3</sup>』

這是經常發生的。正如聖額我略所描述的，人從朦朧(微小)之光開始，到更明亮之(大)神光的氛圍，直到抵達『燦爛的黑暗』為止。爲了以我們先前所提正教的方法，來更明瞭所見的『來自天主燦爛的黑暗』，我們需要知道諸聖教父的有關教導。

根據諸聖教父所言，天主總是以神光來顯現，而從未顯現爲黑暗。然而，當見過天主的苦修者的靈能處於『神光的氛圍』之中時，會想要進入天主的本質裡，亦即那無法看透的燦爛而來自天主的黑暗，並在此與它相遇。因此，來自天主的黑暗並不是天主猶如黑暗般的外在，而是軟弱的人將天主的本質看成『無法接近的神光』。因此，來自天主的黑暗即是神光，但對人來說，卻是不可見、亦無法接近的神光。

天主是光。祂說：『我是世界的光』（若八 12），不是世界的黑暗。按照亞略巴古人聖狄尼修（St. Dionysios the

---

<sup>3</sup> St. Gregory of Nyssa, *Life of Moses*, trans. By Abraham Malherbe, Everett Ferguson, N.Y., 1978.

Areopagite) 所說，『來自天主的黑暗就是那難以接近的神光，天主住在裡面；祂不可見，乃因祂的極度光輝；不易接近，則因超越本質之神光的過度流溢；我們以為每個在那裡面的人，都是配得認識和看見天主的，但其實他們在此同時，是既未看見也不了解。』因此，就此觀點而言，來自天主的黑暗是凌駕於普通亮光之上的。

不過，諸聖教父多次談及『進入來自天主的黑暗，並得見來自天主燦爛的黑暗』，譬如尼撒的聖額我略就是如此。他談到他的哥哥聖大巴西略時說：『我們知道他多次進入來自天主的黑暗裡』。教父的意思不是指進入天主的本質之中，而是相對於『自然知識之光』的非受造神光；因為根據正教的教導，人分享了天主的非受造能量，而非祂的本質。聖保祿寫道：『……惟一全能者，萬王之王，萬主之主，是那獨享不死不滅，住於不可接近的光中，沒有人看見過，也不能看見的天主』（弟前六 15~16）。

我的前輩，為求精簡扼要，我對你說，來自天主燦爛的黑暗乃是為了人，因為根據諸聖教父所說，人難以接近天主本質之神光。然而，即使當他們談論有關得見來自天主燦爛的黑暗的價值時，卻不希望顯示出來自天主的黑暗優於非受造神光的氛圍，而是希望對比知識分子的自然知識之光，以顯示出它的價值來。」

「神父，我是否可以問另一個問題。當人看見此神光時，還要繼續祈禱嗎？」

「不，不會。我們可以稱它為在天主氛圍當中的祈禱。他看見基督，並在祂的臨在中歡欣喜樂。而後祈禱進入無言

的境界。敘利亞的聖以撒說，如果祈禱是種子，那麼進入出神的境界便是祈禱的收穫。而收穫者當然大感驚訝，一粒小小的種子竟然結出如此大的收穫，同樣的，見過天主的苦修者目睹〈耶穌禱文〉的『收穫』亦大感驚奇。

進入出神的境界是祈禱的結果，在這段期間，按照聖以撒的說法，『靈能不以平常的方式祈禱，而是藉著無以理解之事，陷入出神的境界中；而這種無知，卻是優於知識的』。這就是『隱藏奧秘的沉默』以及『靈的無語』。

諸聖教父稱這種狀態為『祈禱』，因為它是在祈禱期間賜給聖人們的最大恩賜，只是人們不知其真名而已。因為在那時候，他已不再祈禱，而被提升到了言語和概念之上。這也就是為什麼諸聖教父會稱這狀態為『屬天的安息』或『靈能的安息』。

正如希伯來人接受所賜予的誡命，在安息日安息一般，靈修狀態也是靈魂的安息，必須放下一切工作、安靜下來。所有安息日中的安息日，表示有神性的靈魂在靈修中的平靜，甚至已從一切受造物的神聖原則中，撤走沉思默想的理智因素；藉著出神境界的愛，整個地穿上天主，並藉著奧秘神學，帶來在天主裡面完全的安息<sup>4</sup>。

人在那時刻唯一可做的事，便是哭泣。他淚如雨下，卻非如我們先前所說因為他對罪的覺醒，而是因為他經驗到了天主非受造之能的異象。為此，這是愉悅、歡欣、喜樂之淚，

---

<sup>4</sup> *The Philokalia*, trans. by G. E. H. Palmer, Philip Sherrard, Kallistos Ware, London, 1984.

是『無痛之淚』、『感恩之淚』、『更新、滋潤心田之淚』。是的，這些盈眶的熱淚，在臉上如溝似渠地傾洩而下。然後，他進入了神聖氛圍的癡迷境界中。『或在身內，我不知道，或在身外，我也不知道』（格後十二2）。靈魂與肉體皆充滿無以言喻的喜樂。

聖額我略·巴拉馬引用亞略巴古的聖狄尼修之文來說明：當這位與天主共融的愛人擺脫了一切依戀，並以不止息的祈禱與靈能合一的時候，他便在奧秘的昇華中被提上天，並透過寂靜與沉默，從上俯視一切受造物。

『他以不止息地向天主祈禱，與靈能結合為一。藉此，他進入了心移神馳的境界中，發現一條新而奧秘之道，在此升上諸天，也就是可稱之為原始寂靜之無以穿透的黑暗。他懷著無以言喻的喜樂，留在奧秘的神馳境界中；在他靈裡，完全沉浸在安息與寂靜之中，充滿甘甜，並飛越一切受造物之上。』

在此關頭，一切世俗之物已然成了塵埃、灰燼，成了無用的廢物。他不僅不再感受到情慾的干擾，甚至連自己的生命也都忘記了，因為愛天主比生命更甘甜，天主的知識比任何其他知識更甜美。『哦，多麼喜樂與神聖的氛圍啊！』『哦，天主的永恆！』『哦，天主的甜蜜平安！』『哦，天主之愛！』

「神父，能不能請你稍停片刻？我覺得頭暈目眩、疲憊不堪。我無法跟上你的超升。我受不了……」

他靠我走來，拉起我的手，然後充滿深情地對我說：

「我明白。是你要我繼續說的。所以我說了！我知道你



的痛苦。我們也是一樣的，在經歷過神光的氛圍之後，也會感到疲憊不堪，簡直是整個人被壓碎了。當天主的恩寵臨臨時，彷彿一條鞭笞抽打著我們必死的身軀一般。我承認，常常在聖祭禮儀結束之後，我會感到精疲力竭，極需休息，非得如此才能恢復我的體力；這種情況就好像一個人在草地上測量步伐，然後再一步一步地從該地回去他先前的位置一般。我們如果想要完全得見天主的恩寵，我們應先死去。天主的愛自會照顧萬事萬物。」

我們的交談停頓了下來。四周一片寂靜。在此間歇時刻，你可以聽見一個修道人一邊在園裡鋤草，一邊朗誦著〈耶穌禱文〉。我深深地呼吸，心跳劇烈地彷彿要爆裂了……一陣光熱來襲。我來到了神秘神學的至聖之地了，來到了「對於不識此道者，實是無可捉摸、理解」的境界了。

我下到海面上，夕陽餘暉緩緩地沉入水中，眼見的海面上呈現出黃金般的美景。觸目所及，一群海豚正在海中嬉戲（在阿陀斯聖山上常可見到的景象）。它們浮起，隨即俯衝入金黃色的水域中。我想，修道人們—這些在天堂熱切的愛人們—正有如海豚一般，他們沉浸在恩寵的水域裡，僅僅浮起片刻，讓我們曉得他們的存在，然後再次隱退，進入天主的「氛圍」裡。

聖西默盎正是居住在非受造之大博爾山的神光裡，祝福天主的「愛人」：

「穿上光明衣裳的人有福了，  
因為他們穿的是嫁裳。  
他們的手腳不再被捆綁，  
也不致被擲入永火中。」

那些在心裡點燈，  
保持不熄的人有福了，  
因為當他們喜樂地離開此生時，  
將與手執火炬的新郎相遇，  
引領他們走進洞房。  
那接近天主之光的人有福了，  
他們進到裡面，隨即為之吸引，  
混入其光芒之中，罪不再握有權勢，  
他們將不再傾流哀痛的眼淚。

向天主獻上祈禱的修道人有福了。  
他們得見祂，也親近地為祂所見，  
超乎時空地感受祂，  
因為唯獨在天主裡，  
不必察知人是在身內或身外，  
他聽見無以形容之言，卻不必言宣；  
他目擊眼睛未曾看見、耳朵未曾聽見、  
人心也未曾想到的。

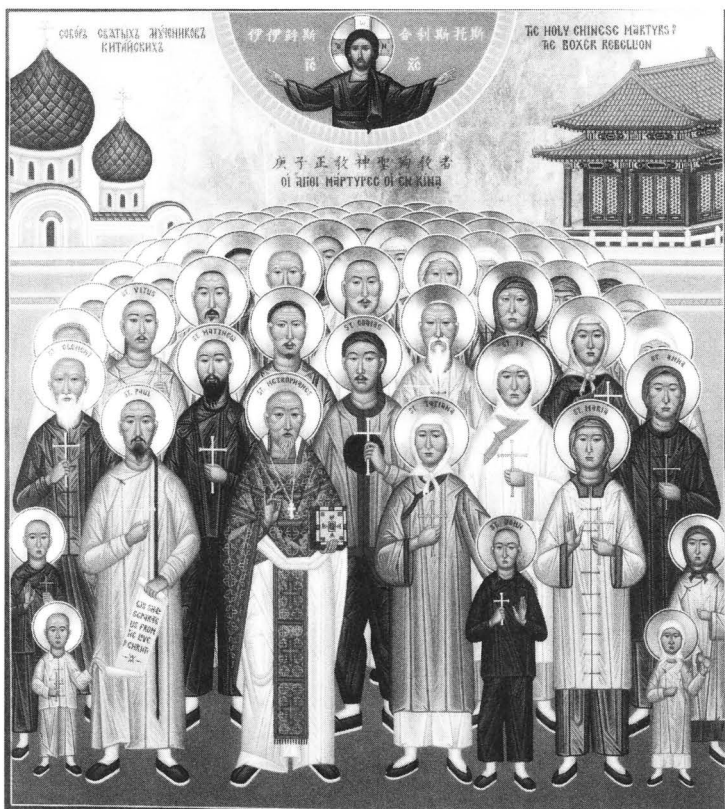
看見世界之神光在他裡面形成的人有福了，  
因為他在他裡面孕育著基督，  
他將被視為基督的母親，  
這是基督所說的，在祂裡面沒有虛假的謊言。」

我倚身在如此熾烈燃燒的聖山之旁；親近一位已經在今生生活於天堂實體的修道人。外面的大自然一片寧靜，而此寧靜亦進入我的靈魂裡。天主與樂園，既超越時間，也在時間裡面，離我們甚近。就在我們身邊，也在我們裡面，將時間與歷史分

開。

「前輩，我們停止討論……去外面一會兒罷。」

「不，不，」我說。「我還想多聽一些。你說〈耶穌禱文〉是一門學問，是一所完全的大學。我希望你今晚就將我培植為一名學者。」



## 七、〈耶穌禱文〉的誤用及修正

「你要求得太多了。除非自己努力，除非自己開始這項工作，沒有人能成爲〈耶穌禱文〉的學者。無論別人怎麼說，都只是個引導，提供他一個良好的靈修興趣而已。不過，爲了完整表達我對〈耶穌禱文〉的看法，或許有必要交待一下在此沿途中可能會有的危險與誤用。」

「的確如此，」我說。「你前面說過，修道人應避免使用各種方法直接將靈能降入內心裡，以避免各種危險。究竟會有些什麼樣的危險和誤用呢？」

「當我們以爲自己一定要在短時間之內即得到恩寵時，錯誤就開始了。有許多正在實行〈耶穌禱文〉這神聖工作的人，想要在短時間之內就進入神光的氛圍之中。但由於這件事沒有立刻發生，也非向所有的人都顯現，於是他們就灰心失望了。祈禱戰將必須接受他可能需要好幾年的努力。天主並不強迫我們的意志，因爲我們是有位格的主體、有自由意志；但，我們也不應該強迫天主的自由，因爲祂也是有位格的主體。我們應該任由祂自己來決定到來的時間。」

他停頓一會。

「另一個誤用，來自對心理技巧的方法過於重視。這些方法（吸氣、吐氣及心跳等）只是協助集中靈能，使之不受

與其本性不相容之因素的干擾。這些方法並沒有神奇的能力，只是在幫助我們避免靈能分散注意力。一旦靈能得以集中，並且可以輕易地維持在其內，那麼，所有的輔助方法就都不需要了。」

「還有沒有其它的誤用呢？」

「確實有的。當我們在祈禱過程中，進展快速時，即有可能發生。稍早前，我們曾稍微談到操練〈耶穌禱文〉會經歷幾個不同的階段，而我們也將之概分為五個不同的發展階段。第一階段是口誦〈耶穌禱文〉。第二階段是將耶穌牢記心中，它自會降入心田裡。不過，有些人會跳過第一階段，即從第二階段開始，以致沒有太多的收穫。還有一些人直接從第一階段跳進第三階段，主要是靠呼吸來進展。這樣做很危險，因為如我先前所說的，心臟可能會因而受傷，還會導致〈耶穌禱文〉必須終止。這當然不致生病，但卻可能停止了這項神聖的工作。」

他繼續談及有關流淚的這一主題，也舉出了一些問題。

「你的意思是什麼？」

「我們稍早時說過，當〈耶穌禱文〉停留在靈能裡面，雙眼會傾流出大量的淚水。當然，這未必是不可或缺的要素。即使沒有流淚，祈禱照樣可以進行得很好。因此，我們無須因為沒有流淚就感到失望，因為只要天主容許眼淚自然就會流出。此外，縱然涕淚縱橫，也無須理會它們，也無須向別人渲染。苦修者的經驗告訴我們，一旦我們談論這些狀況，它們便立刻停止了，而且得花很長的時間才能再度恢復。

無須贅言，我們雖然知道靈能祈禱所處的各個階段，卻

應避免去猜想自己處於什麼階段。我們應在謙卑中前進。而且，稍早之前我還曾經告訴過你，在祈禱期間感到驕傲是很愚笨的。真是愚蠢至極啊！人就好像乞丐在乞討一小塊麵包一般，一求到手就感到自己很了不起。其實這是愚蠢、是罪呀！」

「我看得出謙卑在此的重要性。」

「是的，各階段都如此。聖大巴西略說，謙卑是一切德行的珍寶。它隱藏一切德行，最終連自己也隱藏了起來。一般而言，我們應盡力在屬靈生命中避免驕傲，尤其應避免它變成虛榮。

當然，你曉得虛榮會出現在每一種德行之中；在我們談話的時候、緘默的時候、禁食的時候、守夜祈禱的時候，甚至在誦唸〈耶穌禱文〉的時候、在靜坐和在克己忍耐的時候。諸聖教父說，虛榮就像一個叛徒般，偷偷地打開城門讓敵人進來。在此情況中，無論這城再怎麼堅固、防禦設施再怎麼好，也難逃被敵人占領了。同樣的情況也發生在靈修生命中。無論我們擁有多少美德、擁有多大的能力，虛榮仍足以將我們交給魔鬼。因此諸聖教父勸誡說，任何可能將人導向虛榮的工作，都應拒絕去做。」

「這點我不是很明白。可否請您多解釋一些？」

「我們就來談談祈禱這個主題吧。無論信徒有多關切祈禱，都不可做得過火，因為這顯然是他受到魔鬼的誘惑了。在這種情況下，無論他做什麼，甚至做一些超出他能力以外的事，都是被魔鬼的力量給掌控了。如此，他被魔鬼給抓住，然後又被牠拋棄一段時間，接著再將他往後推，一步步迫使

他跌得很慘。他實際上是已被毀掉了。」

「那麼，人應如何避免這麼嚴重慘烈的跌倒呢？」

「挽救之道便是哀痛與順服。祈禱和哀痛緊密相連。當魔鬼看見一個人生活於哀痛裡的時候，牠不會待在那裡，反而一走了之，因為牠怕哀痛所釀成的謙卑。西乃的聖額我略告訴我們，祈禱戰將的最佳防禦，就是處於哀痛狀態中，這樣，隨祈禱而來的喜樂就不會導致驕傲了，因為明朗的悲傷使他的靈魂不致受到傷害。

此外，哀痛和罪的意識，在全然祈禱的過程中亦是不可或缺的。祈禱戰將『應使自己的靈能降至地獄裡，卻不致絕望』。尤有進者，意識到自己的罪、認清自己的空虛，並將希望寄託於慈愛的耶穌內，是正教和我們所有讚美詩的特色。不過，應該強調的是，並非所有的人都可以生活在深深的哀痛裡，畢竟極大的耐力以及先前嘗過聖寵的滋味仍屬必需，這樣人才不致動搖。不過，只要是可能的，我們都應該生活在如此有福的哀痛裡。

毫無異議地，順服一位靈修導師也屬必需。每件事，甚至最小的事，都應該帶著他的祝福及他智慧的指導去完成；即使處於非受造神光的情況中，也是如此。」

「順服靈修導師和處於非受造神光的氛圍中有關連嗎？」我對所聽到的，不由得驚訝地發問。

「人若單獨行事，而無必要的祝福，便會像我們先前所說的，被魔鬼所追逐。他渴望經驗到非受造神光，但卻不得滿足。他相信這一圓滿，而希望迅速抵達那裡。」

「這樣不對嗎？」我插嘴問道。

「不，不對。聖狄多喬（St. Diadochos）建議說，苦修者不應存著希望得見非受造神光的態度，來過他的苦修生活，『這樣，魔鬼才無機可趁』。人應該懷抱著對天主的愛，以及順服祂的神聖旨意，作為耶穌禱文這一工作的出發點。因為魔鬼有可能『冒充光明的天使』（格後十一 14），打扮成天使的樣子來服事他。於是，這個可憐人還以為自己已臻至完美，和天使生活在一起，卻絲毫不知自己其實是在和魔鬼打交道。

苦修者在祈禱時也會受到試探，魔鬼的思想乘虛而入，使他以為自己馬上就可以見到非受造神光。處在這微妙和危險的情況，務必提高警覺。他必須停止祈禱，嚴厲地斥責自己：『你這卑微的小人，竟敢想見非受造神光。』

最大的危險，就是自以為夠資格得見非受造神光！他甚至可以用這樣說：『哎呀，魔鬼這兇手就要來摧毀我的靈魂了！』仇敵一聽，立刻消失。許多時候，魔鬼為了滿足修道人的企圖心，甚至可以將光線引進他的獨修小屋，以便進一步俘虜他。但那不是非受造神光，而是受造的、魔鬼的光。」

「如何加以區別呢？」

「有許多方法可以幫助修道人區別這兩種光。判別的標準如下：

首先，如果他藉著順服已然抵達非受造神光的氛圍中，那麼其成全之道，徹底的順服便是他得見真實的神光氛圍的保證。苦修者務必將有關『天主氛圍』的一切現象，告知一位有辨識力、聖潔而超脫的靈修導師，請教他有關的一切。認為不必向他請益的想法出自魔鬼，目標是要使他待在黑



暗、謬誤和奴役裡。

其次，主曾提及假先知說：『你們可憑他們的果實辨別他們』（瑪七 16）。在此情況下，也同樣適用。受造光與非受造神光之間，有一清楚的區別，即是它們的果實。非受造神光將寧靜、平安、謙卑、卑微的意識等，帶入靈魂裡。當亞巴郎和天主交談時，他稱自己為灰塵：『我雖只是塵埃灰土，膽敢再對我主說』（創十八 27）。約伯也是一樣：『以前我只聽見了有關祢的事，現在我親眼見了祢。為此，我收回我所說過的話，坐在灰塵中懺悔』（約四二 5~6）。先知依撒意亞看見天主的榮光，不由呼喊：『我有禍了！我完了！因為我是個唇舌不潔的人，住在唇舌不潔的人民中間，竟親眼見了君王一萬軍的上主』（依六 5）。

與之相反的是，魔鬼之光的氛圍引來驕傲、虛榮、自以為已達完美之境。西乃的聖額我略說：『恩寵的能量是明顯的，魔鬼雖然化了妝，仍然無法提供這些；牠無法賜予溫順、節制、謙卑、仇恨這世界，也分不清恩寵作工的喜樂與盛情；牠的活動是自負、傲慢、懦弱，以及各種邪惡』。

除了驕傲以外，魔鬼之光的氛圍還製造擾亂。聖神的能量為身體和靈魂帶來平安、勇敢、寧靜；魔鬼的活動則給予了恐懼和擾亂出氣口。聖以撒說，每一次的擾亂都是魔鬼的瘟疫，會一個傳給另一個，因為牠生性如此。聖神本性即為平安的靈，會傳遞平安；魔鬼本性則是擾亂和恐懼的靈，會傳染擾亂和恐懼。

第三，靈魂不會一開始就立刻接受魔鬼之光，反而顯得頗為勉強。但非受造神光的氛圍來得十分篤定，靈魂立刻就

接受了。由於非受造神光出人意料地到來，使你不致懷疑它是否為真。

第四，甚至在顏色上，兩種光也有差別。基督顯聖容時，門徒在大博爾山上見證說：『祂的面貌發光有如太陽，祂的衣服潔白如光』（瑪十七2）。相反的，根據許多可以識別其不同的聖人所作的見證，魔鬼的光卻是微紅色的。

第五，兩種光的形狀也不相同。那些見過非受造神光的人，『看不見形狀、樣式或圖像，只是無形式的光』<sup>1</sup>。如果它取任何形式，也應該看來像太陽的圓盤狀。天主顯現如同『太陽或如太陽的圓盤狀，呈現自己有如天體的形狀，燦爛有如火焰』，無形狀也無樣式。

魔鬼的受造之光，其氛圍則反其道而行。聖額我略·巴拉馬舉了下列的例子。他寫道，有一次教父阿肯狄諾（Akindinos）登上阿陀斯聖山。他在山上待了幾天，然後告訴聖額我略說，他正準備要祈禱的時候，看到了一道裂開的光，而且有一張人的臉形在其內。聖人肯定這光出自魔鬼，因為它有形狀。『我向牠宣告，這是可憎的欺騙和愚弄，是魔鬼的把戲，或者根本就是狡詐的陷阱。』

諸聖教父建議，有經驗的苦修者可以繼續，我們無須立刻接受祈禱期間所發生的每一個插曲。『通常在大試探之後，會有好事發生。』我們應向靈修導師詢問一切有關的事物，唯在我們歷經了強烈而長久的爭戰之後，根據我們所得到的恩寵，來辨別真偽。醋和酒在外表上完全一樣，但味道

---

<sup>1</sup> 這是希臘教父、號稱新神學家的聖西默盎的話。

卻截然不同。隨著時間的過去，祈禱戰將必會獲得辨別差異的能力。」

靈修導師不停地說著。他的頭彎向地面。我傾聽著，簡直著迷了。而我也不想打斷他透過諸聖教父的教導，所傳達出的正教思想。他說話的時候，平安和寧靜充滿我心，表示他的教導是真實而又可信的。

「我剛才向你提到的所有要素，都清楚地顯示於號稱新神學家的聖西默盎所援引的談話中。你可以看見天主顯現為神光，並藉此帶來甘甜。修士所求教的有辨識力的靈修神父，是已見過天主，也確信他所見的是天主。」

他拿起書並開始讀：

「天主是光，祂的氛圍是光。

祂啓示自己，是光。

目擊者驚奇不已，不知祂已然出現，

不敢問『你是誰？』

不敢舉目觀看祂的偉大，

只有心懷恐懼、戰慄，俯伏在祂面前，

只知道那一位已來過，那一位已顯現了。

如果有人訴說了這些事，

有人已見過天主，對他而言，只能說：

『我看見了！』

『你看見什麼，孩子？』

『是一道光，神父啊，它是如此甘甜，

至於它是什麼，則遠遠超越在我之上』，

即連他一邊訴說著，他的心還一邊懷著愛在火上舞蹈

著。

而對於他見的這一位，他啜泣著說：

『是光，是光到了我這裡來，淹沒了我的獨修小屋，我的神父啊。

佇立在祂面前，世界消逝了，

只剩下我，面對著自己以及這光。

我是在身內、或在身外，我不知道。

我所擁有的喜樂，著實無以言喻，

如你所見的，只有淚水湧流不息。』

他答道：『是祂，我的孩子。』

說完這話，祂再度降臨，並逐漸地、一點一滴地潔淨了我、鼓勵我，

我於是問道：『我的天主，祢在這裡嗎？』

『是的，我在這裡，你的天主為你成為人』

如今，『你分享我的神性，我使你成為神。』

當你獻身自己於流淚、痛悔、俯伏、謙卑，

祂便一點一滴地，領你認識天主。」

這時，一位初學修士出現，他有這麼一位睿智、並經驗豐富的靈修導師，真教我忌妒。他問導師：「你要我為一棵樹澆水，我澆了。現在，另外一棵也要澆嗎？」

「好，你澆罷。」

然後靈修導師轉向我說：「這就是我前面說過的順服，操練者差不多每件事都要問過他的靈修導師，求靈修上的進步。藉著順服，他實現了很多事。

首先，他不必像許多修士那樣動腦筋想答案。藉此，他

潔淨自己的心思意念，無論是複雜的或簡單的思想都以此潔淨了，因而得以集中心思於〈耶穌禱文〉上。

其次，他習慣了求問。向自己的靈修導師求問，便是得救。凡是有順服的地方，就有謙卑，謙卑是順服的基礎。如此，驕傲的靈，也就是魔鬼，便無法滲透，製造緊張。一般而言，在此神聖工作的過程中，順服是絕對必須的。沒有指導，我們便無法前進。靈修導師為我們指路，調整我們靈修生命的計劃，命令我們停止一項工作，並告訴我們在天主眼中我們的進展是否順利。靈修導師本人，就代表了天主自己。他處於『基督的地位』。靈修導師乃是為了他所照料之修道人而存在的，有如主教乃是為了他的轄區、修院院長乃是為了修院而存在的一般。」

「苦修制度對於靈修導師的存在，賦予極高的重視嗎？」

「是的，確實如此。若沒有靈修導師，就沒有人能持續前進，也沒有人能生活在純粹的正教傳統內。肉體生命代代相傳，同樣的，靈修生命也是如此。靈修導師作為這項傳統的擁有者和傳遞者，在基督裡將這傳統傳遞給他的屬靈孩子，造就他。凡是想要得到的人，靈修導師都願將這項傳統傳遞給他。

有關得救的順服的意義，便是憑藉著這一點。我順服，並不表示我會消失，而是為了壓制惡我，擺脫自己的意志，以接受傳統，讓基督在我裡面成形。因著順服，我得以誕生。此外，由於潛在的危險與謬誤伺機行動著，順服亦是必須的。

多洛狄奧神父（Abba Dorotheos）因而寫道：『行走在

天主的道路上，沒有人比無人引導者更可憐、更容易受傷。』這位教父引用《箴言》加以解釋說：『人民缺乏領導，勢必衰弱』（箴十一 14），這就好比樹葉開始時是碧綠清新，但隨後便枯萎凋零，進而被人輕視、踐踏。沒有靈修導師的人下場亦然。他迅速凋零，並向仇敵屈服。『開始時，他對禁食、儆醒、靜坐、順服和其他德行，都心裡火熱追求；但由於缺少靈修導師給予支持、加強和激勵，他的熱情隨即消退，並枯萎而垂落，終於向仇敵屈服，任憑處置了。』

我舉一個例子以便讓你明白，為什麼靈修導師的存在對於我們避免犯錯是必要的。我遇見一位修道人，他在祈禱的時候感到心臟劇痛。他立刻告訴他的靈修導師。導師很擔心，因為他也曾經歷過，他問他是心臟的那個位置感到疼痛。這位修道人回答是心臟外部下方。他於是命令說：『你必須立刻停止唸〈耶穌禱文〉，並且要停一星期，因為你應該在心臟上側內部感到疼痛才對。由於情慾的活動是在下面部分，魔鬼顯然準備要對付你了。』為此，這位修道人便擺脫掉了已經開始採取行動的魔鬼的欺騙。

因此，諸聖教父根據自己的經驗教導說：『如果你看見一位年輕人靠自己的意志力即將升天，抓住他的腿將他拉下來，因為這情況是不利於他的。』

我想到那位蒙福的修士，因為他是那麼謙卑，而他的靈修導師是如此聖潔。我記得號稱學者的狄奧多若（Theodore the Studite）曾有一首詩，寫給修道生：

「來罷，天主的年輕祈禱戰將，靠近我，保持火熱，  
以完全的順服彎下頭來，

謙卑自己，死於自己的意志，  
說出你的一切心思意念，  
你已身處競技場，  
別怕沙漠，別怕樑柱，  
也別怕在我們前面競賽中的其他隊伍，  
根據聖經，你在這場認識天主的競賽中，名列第一，  
你乃追隨著第一位殉道者之路啊！」

「修道人是有福的、靈修生命的祈禱戰將是有福的。歌唱而享有天主甘露時光的鳥兒們是有福的。我們無法活在這種出神的境界中。我們呼吸著因為自己的不潔而引起的烏煙瘴氣，吃的是我們所造成的土壤的灰燼。」

「不過，你也享受到了聖寵的光照、神光的流溢。如果你想成為真正的神學家，你必須祈禱，因為只有這樣，至高的聖神才會臨在並且作工。『如果你是個神學家，你會真誠地祈禱；而如果你真誠地祈禱，你就是個神學家。』我會告訴你幾件事，來幫助你了解這一點。一個人在犯了罪以後（主要是肉體的罪），仍然可能寫出神學論文，還能致力於教父作品的分析工作，不過，由於他犯罪已失去了恩寵，他無法祈禱。祈禱會停止，但工作不會。因此，一位真正的神學家是活在祈禱中的人。為此，你也可以領受因神聖的光照而有的喜樂心跳。」

「但如何辦到呢？關於這點，希望能得到你無價的幫助。這將會非常合乎實際，而且絕對必需。」

## 八、誰需要〈耶穌禱文〉？

### 所有生活在世上的聖職人員及平信徒

你必須認清淨化情慾的必要性。你不應只想要別人革新改善，也應相信自己和所有的人都一樣，充滿了各種情慾，需要不斷地革新改善。每一種情慾都是地獄。你也應該知道，按照我們先前說過的，〈耶穌禱文〉是醫治靈魂、潔淨靈魂的治療方法。這並不是說〈耶穌禱文〉是萬靈丹，而是它給人提供與天主結合的方法，只有祂才能潔淨、光照我們的靈魂。祂是我們身體和靈魂的醫生，祂是「那普照每人的真光，正在進入這世界」（若一 9）。正如眼藥膏清潔視覺，使我們能看見已存在的東西一般，類似地，每一個人也必須願意被潔淨、轉變，並去探尋，藉著祈禱得著來自天主的光照。

「你是否認為我們這些在俗世工作的人，也能像修道人一樣，在祈禱的聖工上做的一樣好嗎？」

「即使你不能做的和他們一樣好，你仍然可以實現很多事。不過，必須澄清的是，靈能祈禱是一件事，用耶穌禱文祈禱又是另一件事。靈能祈禱，一如某些靜默靈修者的操練，要求毫不分心的生活。這種祈禱正如我們先前已描述過的，需要寧靜和其他許多條件。如果你不能在俗世生活中操練靈能祈禱（這確實是相當困難的），那你可用〈耶穌禱文〉來祈禱，在固定的時間，或任何你所許可的時間，隨時誦唸



〈耶穌禱文〉。這將對你甚有益處。」

「可否請你提供一些有用的操練方法？」

「除了教會禮儀之外，你也應該指定一個時間操練〈耶穌禱文〉、默想耶穌聖名。你應逐漸開始〈耶穌禱文〉的操練，該依照自己的渴慕程度以及所感受到的恩寵，持續這項操練。你可以在日出前的清晨先唸禱文半小時，在晚上的晚禱後、就寢前再誦唸半小時。祈禱時間必須固定，不要以任何理由，甚至是做善工來更改。例如，可能有些人會在這段特定的時間來辦告解。只要不是生病或非常緊急的情況，就不應延遲這段你固定以〈耶穌禱文〉祈禱的時間。有關善工也是一樣。

正如我們前面所提，開始〈耶穌禱文〉的工作，必須有一個平安寧靜、聽不到噪音的房間。開始時，我們應該先暖心，或閱讀教父的著作，在我們的內心引發悔改之意，而後，按照我們的靈修進程，用雙唇、意念或心來唸〈耶穌禱文〉。獻身於〈耶穌禱文〉的時間一點一滴地增加，也會使我們的心變得甘甜，而更加渴望它。不過，我要再次重覆，開始時，必須強迫自己唸這禱文，即使是一小段時間也可以。這對我們會有莫大的助益。」

「一小段時間，夠嗎？」

「當然不夠，但當你有一個好的意向並且謙卑時，天主自會填補你在祈禱中所欠缺的。既然天主如此同情我們的墮落，難道祂不會在我們力求轉變中，施以極大的慈悲嗎？無論我們缺乏什麼，祂都會補上。即使是我們每一個人獨特的境遇，祂都仔細思量過。或許你一個小時的祈禱，比一個修

道人好幾個小時的祈禱還更蒙福，因為你還要忙其他的工作。」

我對這位考慮周詳的阿陀斯聖山的修道人非常欽佩，他實在是一位降生於世的天使。他以極佳的能力辨識所有的問題，並以其適當的洞察力處理每一件事。

「不過，你應該知道，」他繼續說：「正如我前面所說的，在祈禱期間，魔鬼會將你暴露在許多試探之中。許多意外不期而至，使你停止祈禱。不過，你也應該知道天主正透過這些試煉，考驗你是否真要操練〈耶穌禱文〉。在此情況中，只要你堅持不懈，天主必會來援助你，驅逐所有的困難。」

「但是，神父，如果祈禱的時候，忽然想到要預備一場演講或講道，或因著兄弟之愛想要做些事情，是否應該放棄這些呢？」

「是的，應該放棄這些。因為，即使祈禱期間出現好的思想（我曾提及應固定祈禱的時間），魔鬼也會利用它們，擾亂我們的祈禱。如果魔鬼知道我們正準備為這樣的事情放棄〈耶穌禱文〉，牠還會送來更多同類的思想，即使處於精力充沛的固定祈禱時間亦然。在此情況中，我們既無法祈禱，也無法淨化自己，更不能使我們的兄弟真正獲益。就拿預備講道來說，它取代了祈禱，是結不出果實來的。對兄弟們更無益處。」

「有時候，我們耗盡體力，精疲力竭地回到獨修小屋之後，再也無法按照平常的規律祈禱。碰到這些情況，我們該怎樣辦呢？」

「即使在那時候，也不該放棄〈耶穌禱文〉。聖西默盎

建議說，服事我們的弟兄，永遠不能作為剝奪〈耶穌禱文〉的理由，因為我們會因而損失很多。我們絕對不可找藉口迴避祈禱。『服事要量力而為，在你的獨修小屋裡，堅持以痛悔、儆醒以及持續的眼淚祈禱；千萬不可以為：我今天已勞動過度了，基於生理上的勞累，我要減少祈禱的時間。因為，我告訴你，無論你為服事別人，透支了多少體力，如果你因而不唸禱文，一定會蒙受極大的損失的。』

半小時的〈耶穌禱文〉，其價值相當於熟睡三個小時。延長唸〈耶穌禱文〉，更可使我們平靜安穩。因此，甚至由此觀點而言，這也是一種鼓舞人心的生理醫治。

我親愛的前輩啊，你當以〈耶穌禱文〉的黃金般外衣，包圍住你所有的工作。因為很多人工作是多用腦而不用心，因此很多兄弟們在靈修努力上，陷入了磨難與痛苦之中。他們因著思考該說些什麼而感到厭倦，然而一旦他們生活在恩寵之中，思想見解自會如奔騰向前的洪流般湧來。

因著未與〈耶穌禱文〉有一良好的連結，兄弟們彼此爭吵不休，沒有平安，在不公平的打擊中受苦，更沒有喜樂可言，也談不上遵守基督的誡命了。號稱『聖徒』的哈吉的聖尼苛德摩（St. Nicodemos the Hagiorite）受到數世紀悠久傳統的指引，建議應該從修道人當中選出主教。有此修道意識，他將不致受到逼迫、毀謗、指控，或人們怒責等等的困擾，因為他自己便是第一個意識到自己的罪、同時也是自我控訴的人。他因而得到了我們先前所提的所有果實，尤其是從極大恩寵中所流出之愛，並且免於諸聖教父所言之落入罪惡裡。」

「神父，你所謂的修道意識，是什麼意思？」

「我的意思是指順服、謙卑、自責，以及永不滿足地渴求〈耶穌禱文〉，順服他的靈修導師和屬靈父親。修道人應該對所有的人都謙卑以對，而且他的謙卑應該和努力潔除情慾有所關連。我們不應該承擔太多工作，但不幸地，我們卻對此事受到其他異端的影響。最重大的工作，便是得到謙卑和聖潔。如此，我們才是真正的富有。」

教會不是社會服務的機構，而是天主恩寵的寶庫。司鐸不是社會工作者，而是領人到天主面前來的人。而這份工作，除非他們謙卑、聖潔，否則就無法達成。沒有聖潔和謙卑，這件最重大的社會工作，很快就無影無蹤了，因而只要我們謙卑、在生活上聖潔，那麼即使最微不足道的社會工作，也能達到非凡的幅度。

謙卑也應和自責相連，而自責則與自我控訴相連。我們應該成爲自我控訴的第一人。別人對我們尊敬，是尊敬我們的聖職，而不是我們自身。而別人的控訴，我們則應歸於自己的罪，而非我們的聖職。我們將因而經驗到平安與來自天主的豐富恩寵，並將驅逐一切使我們恨惡弟兄的指控。

在此，必然有對耶穌禱文永無止境的渴望。我們不應僅僅視〈耶穌禱文〉爲一個契機而已，而應視爲生命的本身。我們應在〈耶穌禱文〉內活動。我們的神學和宣講，應在此神聖氣氛中產生。我們應該有自己的規律，並且每天遵守。只要我們如此生活，世界將獲得無法估計的裨益。

無論何人，或司鐸、或主教，都應只關切一件事：絕對不可喪失了他的修道意識。《沙漠教父語錄》寫道：『這是

一件有關尼特拉神父 (Abba Netras) 的事蹟，他是斯凡紐神父 (Abba Sylvanus) 的一位弟子。據說當他住在西乃山的獨修小屋時，對自己相當謹慎細心，重視身體的需要，但當他在法蘭地方 (Pharan) 任職主教期間，卻以極為嚴峻的苦行來約束自己。他的弟子對他說：“神父，我們在沙漠裡的時候，你並沒有實行如此的苦行呀。”老人告訴他：“在沙漠裡的時候，我有內在的平安和貧窮，而我希望管好自己的身體，不要生病，也不寄望自己所沒有的。但是現在我在世界上，生活於它的照料中，如果我病了，有人會照料，所以我這麼做，是爲了不摧毀在我裡面的修道人啊。”<sup>1</sup>』

那些有修道意識的人，感到無論他們做什麼工作，都需要領受其祝福。他們將之交託給主教和有經驗的靈修神父，以便在工作過程中，乃至工作結束時，都加以檢驗和修正。他們不想爲自己所做的贏得讚美，因爲他所得到的榮譽和讚美，將使他失去更多。

無論你身在何處，在街上、在車裡，都應該唸〈耶穌禱文〉：『主耶穌基督，求祢垂憐我』，以及『至聖天主之母，求妳拯救我』。我們應該時常預備妥當參加聖祭禮儀，領受純潔無玷的聖體。一切受造物皆讚美並光榮天主。如果一位神父不在聖祭禮儀中獻祭的話，那麼在此奇妙的讚美聲中，將顯得很不協調。

按時以《時辰祈禱》<sup>2</sup>中的讀經及禱文向我主耶穌基督

---

<sup>1</sup> 取自 *Sayings of the Desert Fathers* (《沙漠教父語錄》), trans. by Sr. Benedicta Ward SLG, Oxford, 1975.

<sup>2</sup> 譯註：這就是一般所說的《日課經》，內容包括：「晨禱」、「日

詠詩禮讚，是美好無比的。你也應向我主耶穌基督吟誦特別的禱文，亦即載於書末〈看不見的戰爭〉（*The Unseen Warfare*），這是號稱『聖徒』的哈吉的聖尼苛德摩所寫的特別禱文。他鼓勵我們，應常常想起呼喚這最甜美、喜樂、引發一切善因之我主耶穌基督的拯救聖名，不但用口，也用心思意念時常呼喚。

你也應該為別人代禱，因為天主將祂的百姓付託給你。因此，你有責任，為祂的百姓祈求平安與光照。正如偉大的梅瑟所做的……」



---

間祈禱」、「晚禱」、「夜禱」，以及「誦讀日課」。台灣天主教會的中譯本分兩套發行：(1)《每日頌禱》，分三冊，包含上述五部分全部聖詠禱文及讀經，為聖職人員及大修會會士專用；(2)《每日禮讚》，一冊，僅包含「誦讀日課」之外的四部分，為大多數修女及一般教友祈禱之用。

## 九、為他人誦唸〈耶穌禱文〉

「的確，神父，截至目前為止，我們尚未說到為他人誦唸〈耶穌禱文〉。我們該如何運用〈耶穌禱文〉來達此目標呢？」

「這世上有太多的不幸，更糟的是，對天主有太多的無知，而根據諸聖教父的說法，這是最大的罪啊！因此，你真應為此哭泣、祈禱。

教父聖若望·克里馬可曾經為牧者，以及作為靈魂諮商的靈修神父，寫過一篇講道詞。他說：作為牧者，當羊群休息的時候，要把牧羊犬放出去，環繞圍欄巡邏，守護群羊免受狼的入侵；同樣的，當基督徒沉睡的時候，神父應當保持清醒，並釋出心思意念（像牧羊犬一般），並微醒、懇求天主看管祂的百姓。

在此之際，有多少人正揮霍浪蕩著！有多少人想自殺！又有多少人正要觸犯可怕的罪！有多少人已然絕望，等待救援！你應該為所有的這些人誦唸〈耶穌禱文〉：『主耶穌基督，求祢垂憐祢的眾僕人』，或者如果你心中有明確的案例，也可說『求祢垂憐祢的僕人罷』。」

「我可否問一個問題？你稍早時說過，〈耶穌禱文〉應該免除一切的雜念。現在你說我們應該為別人祈禱，而他們

的問題如此之多。這樣，不是可能增強我們的遐思，使我們的意念浮動嗎？此時我們不是應該集中靈能於心嗎？」

「這問題問得非常好，因為對此作一解釋確屬必須。我們為他人祈禱時，應外在地實行。也就是說，當我們為有需要的人誦唸〈耶穌禱文〉時，首先應說『主耶穌基督，求祢垂憐祢的眾僕人』或『祢的僕人』，此時要記得他們的名字，但隨後，我們再繼續祈禱時，就不再提他們的名字，也不再思念他們了。天主會知道我們正在為誰祈禱。

此外，你也不必思考正在困擾他們的各種疑難。我們只說『求祢垂憐祢的僕人』，天主自會賜下祂的恩寵。如果他配得領受這恩寵，這恩寵就會依他的需要幫助他。

我的前輩，天主的恩寵如水一般流進田裡，由根部吸收，並供應所有有需要的植物。難道我們在聖祭禮儀期間，不也應要持守這樣的原則嗎？我們為所有的事祈禱，而人們回應：『求主垂憐』。因為，當主的憐憫一到，人們便獲得他所真正需要的。不過，為別人祈禱還有另一個更重要因素，是必須努力的。」

「我很想聽。」

「我們為某人祈禱時，有關他的特殊需要，我們幾乎立刻從天主那裡得到訊息，並且可以為他的拯救採取有效的行動。有一次，有一個人走進我的獨修小屋，並且一邊讚美著一位似乎很成功的基督徒。由於這位接受讚美者的觀念，並非正教的觀念，於是我直接進入聖堂，請求天主告訴我實情。但，你一定無法置信……」

「請別這麼說，神父，我怎麼會無法置信呢？」



「……聖堂立刻發出氣味。於是，我知道這位正被讚美的人不是好人，他沒有得到基督的恩寵。由於他缺乏賦予生命的聖寵，所以他其實是死的：『我知道你的作為，也知道你有生活之名，其實你是死的』（默三1）。因為，當靈魂離開，身體隨即死亡，並發出臭味。同樣地，當天主的恩寵離開了人，靈魂也就死了，並發出某種靈性的臭味來。」

我驚異不已。他剛才告訴我的，不能視為是自大狂的說法。聖人不可被論斷。他們既不自私、也非卑微，而是天主的子民。他們不說誇口的事，只說有益於別人的事。他們做的每一件事，皆是為榮耀天主而做。天主的法律就是他們的法律。這已經深深銘刻在他們的整個的人生道路上了。

他繼續說：「我的前輩，一般來說，〈耶穌禱文〉對你的工作，是必須的。藉著禱文，你能夠分辨狡詐的魔鬼在你心內的活動。心會變得極為敏感，具有驚人的洞察力，同時又能從〈耶穌禱文〉吸取更大的能力，趕走惡者。至此，心成了聖神的容器。尤有甚者，有了對抗魔鬼的爭戰經驗，又擁有聖寵的體驗，你可以輕易進入告解者的靈魂裡。而此裨益是極為巨大的。當他離開告解室時，成了一個不一樣的人，擺脫掉了不管已知還是未知的各種情慾，從而得到救贖。」

靈修導師繼續說：「不過，我要向你提出三個要求，相信你願意聽……」

「請告訴我，」我說：「我絕對會實現你所說的。」

## 隱修士的要求

「第一個要求：修道人皆是祈禱的戰將，他們帶著基督的恩寵進入魔鬼的領土，並予以粉碎。他們破解魔鬼的一切計畫。藉著不停地祈禱，使牠走投無路。在阿陀斯聖山上，無時無刻無不聽見向耶穌和天主之母的呼求聲。

由於邪惡者被逼得走投無路，牠展開反撲。牠主要的目標之一，就是破壞靜默靈修者的一切善念。我謹懇求你在你的祈禱中，不要忘了修道人，以及那些想要成為修道人的人。請不斷為他們祈求：『主耶穌基督啊，求祢垂憐祢的眾僕人』，『至聖天主之母，求妳拯救妳的眾僕人』。

魔鬼會使那些冷漠的親戚朋友等，向獻身聖職者顯示他們的愛。但靈修者仍會向他們表示愛與明顯的關照。今天，人們不但自己不祈禱，也不讓那些想祈禱的人祈禱。他們要所有的人面對社會問題，卻不祈禱。但是，今日世界迷失、受苦，不是因為缺乏關心他們需要的人，而是缺乏祈禱的人。很多人以為，以祈禱為主的修道人，是無用的、不結果實的；但他們不知道，祈禱是『是消除痛苦煎熬，並永保儆醒的靈修活動』。他們不想知道，有人在為他們和他們的問題祈禱，因而反對修道的聖召，而成了魔鬼的工具。

魔鬼也在尋找那些即將成為修道人的人，努力誘使他們陷入肉體的罪中，以便焚燒他們的羽翼，使他們的修道生活

更顯困難。我們先前說過，人在世上越是尋歡作樂，他在修道生活中便會越感痛苦，以便得著淨化。

第二個要求：請你也在祈禱中紀念我，請求天主垂憐我。我害怕由於我的疏忽，會喪失天主的恩寵。我害怕我會成爲一個在這寂靜港口裡，遭遇海難的人。祈求天主能賜予『基督徒在結束此生時，沒有痛苦、沒有羞愧、平安，並在基督可怕的審判座前，得有良好的辯護』。

祈求我們的天主之母安慰我，賜給我力量。我每夜特別懇求她，在今生作我的保護者和幫助者，驅逐那想在我死亡之時奪走我靈魂的所有魔鬼；並在審判之時，救我脫離永遠的地獄，使我配享天堂的喜樂。我懇求你爲我祈禱，使我得以悔改。我要爲我的罪哭泣，成爲配享我主慈悲的人。

第三個要求：我的弟兄，也爲你自己祈求能使用耶穌之鞭。『奉耶穌的名鞭打仇敵』。誦唸〈耶穌禱文〉，以領受來自上主的垂憐。你可知道，主在天上爲愛祂的人預備什麼樣榮耀嗎？你可知道，在那裡有什麼壯麗而喜樂的盛筵，等待著義人嗎？我們不要待在基督的新房外面，卻不得其門而入；不要落得聽說：『我不認識你們』（瑪廿五 12）。」

隱修士歎一口氣又說：

「主耶穌基督，求祢垂憐我這罪人、祢的僕人……」

「至聖天主之母，求妳拯救我、妳的僕人……」

他隨即彎下頭來，沉浸在寂靜之中。

「神父，我答應你遵守這三個要求，今夜，你已成了我的靈魂之光。無疑地，我必將實現第一個和第二個要求，雖

然尚無需要。但是這第三個要求……」

我跪下來，滿面熱淚：

「求你讓我靠近你，好幫助我得蒙拯救。我不想重回世界。今天，我發現了救恩。可敬的神父啊，求你讓我靠近你，並且教導我。教導我走向天主的奧秘步伐。盲目的我，只能哭喊『求祢垂憐我』。我就像稅吏被罪所征服了一般，哭喊著『求祢垂憐我』。我被魔鬼所附，在痛苦中哭喊著『求祢垂憐我』。我像迦南的婦人一樣是外邦人，不過，我敢於求助『求祢垂憐我』。因著我的情慾，我像個痲瘋病人，全心全意地哭喊著『求祢垂憐我』。我是一個浪子，我想要回家。我是……我是……」

我不是天主的孩子，而是魔鬼之子。靈修導師，請接受我靠近你，不要趕我走。我要死在這裡。我要死在這偏僻荒涼的地方，好讓我的靈魂得以吐露芬芳、得見天主。我要以我的眼淚滋潤我。我要成為天主的器皿，並像你一樣，在每次守夜祈禱時歌唱著：『我醒著，像隻屋頂上的孤單麻雀。我的眼淚是我日夜的食糧。我淚灑長椅，濕透床榻。我廢寢忘食。由於高聲呻吟，我的骨頭穿入肉裡。我的靈魂渴慕祢，我的肉體切望祢。』

神父，你聽見我說的嗎？我不離開。我要待在這裡。我要生活於此。我要終老於此，並由此升天。神父啊，請你接納我……」

他不說話。或許他是在說話，只是我聽不見。我只聽見他最後說的：

「我的孩子，百姓需要你。去工作，傳揚天主的旨意。」

回到你朋友的身邊，告訴他們主在你身上所做何等奇妙的事。」

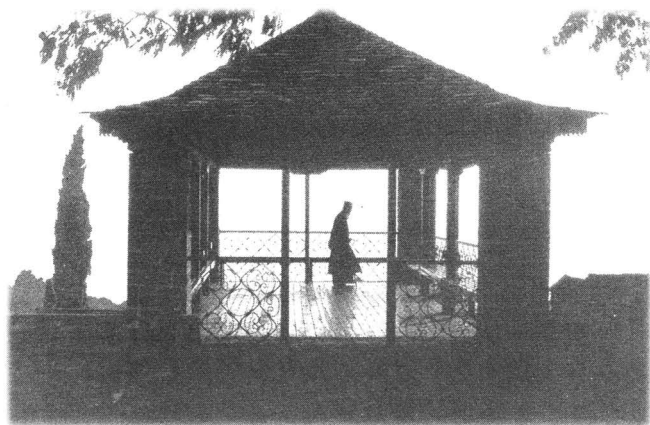
我感到責任未了，只有服從。這是天主賜給我的旨意啊！

「但請答應我，」我說：「請接納我來這裡和你一起待幾個月，好使我可以天主的國度裡當個學生。」

「是的，我答應你的請願。午夜已近，聖祭禮儀即將開始，該是休息一會的時候了。準備好迎接今天舉行的聖祭禮儀吧！」

「今夜，睡眠無法使我安息。這間獨修小屋也無法容納我了。今夜，我重生，而且受洗了，請你祝福我，讓我待在外面的小園子裡，直到禮儀時間開始為止。在此時刻，守夜反而是更好的休息。那些在星空下守夜的人，都聽見總領天使的聲音，齊聲讚頌基督，以便更『像』祂。」

「我祝福你。願天主與你同在。」



# 阿陀斯聖山沙漠的午夜

我出去，坐在一塊石頭上。天色愈來愈暗。遠處傳來溫和的海鳴。所有永恆的甘甜，進入我受到擾亂的心靈裡。無邊的寧靜。我感受到基督的臨在，祂知道如何填補這沙漠的空虛。

在我生平中，很少有過如此美妙的時刻。現在想想，基本上，就只有這麼兩次。第一次，還是在我小小孩的時候，我躺在代父<sup>1</sup>的懷裡，聽代父以他的方式，給我講解兒童要理的信仰內容（catechumen），就是如此，我皈依了基督，成為祂奧體的一個肢體。第二次，就是發生這個夜晚，我領受到靈修導師熱情和蒙福的教誨，因而得以領受第二次的悔改洗禮，並與天主相遇。唯一的不同是，第一次，我有很多不明白的（幾乎是毫無所知）；但在這第二次，我卻意識到自己在走近天主。就在那晚，天主把瑪納<sup>2</sup>賜給了我，用隱士聖者的話語餵養了我。

先知依撒意亞說：「在耶路撒冷有後裔和親屬的人有福

---

<sup>1</sup> 譯註：代父（母），基督信仰傳統中，是領洗時的保證人，嬰兒洗禮中多半由家族中親近的長輩擔任這角色。一般來說，代父（母）在這個小孩成長的過程中，有協同父母親給予兒童信仰培育的責任。

<sup>2</sup> 譯註：manna 或譯「天降神糧」，典故出自舊約《出谷紀》十六章 4-35 節：梅瑟率領的群眾在沙漠中缺糧了，天主賜下了食物，以色列人給這食物取名叫「瑪納」。

了」。阿陀斯聖山 Stavronikita 修道院有一位神父對此作出了極有深度的解釋：

「其實，我們也可以說，我們都是有福的，因為我們擁有正教的熙雍聖山，是這些苦修聖者的後裔，而我們在天上的耶路撒冷也有眾多的至親。他們為我們而活，是我們今生與來世生命的光和希望。」

我願意將年長苦修者在討論時所告訴我的一切付之實踐，對我來說，長老「是天上奧秘的傳授者，而非立法者」（波曼神父）。我彎下身來，將頭放在兩膝中間，像先知厄里亞在加爾默羅山上所做的一樣，開始暖心運動，以便隨後開始〈耶穌禱文〉。

為修道人而言，夜晚的時刻是賜予生命的時刻，他們有如「永不止息祈禱的宮殿，而耶穌極為甘甜的思想就在他們心田內」。夜晚，給天使般生命的經驗作出了有效的回應，這也是為什麼他們會喜歡在夜晚實現靈修工作、誦唸〈耶穌禱文〉的原因。

修道人棄絕了黑夜，正如修道生命棄絕了一切。修道生命棄絕了死亡，因為這一緊密的結合，更新了生命，也更新了死亡。一個新生命誕生，這生命終究會死，但在貞潔的生命裡，死亡卻不再壓迫人性。



修道人的生命是永恆的開始，是真實的生命，這就是為什麼他會經驗到末世論實體的緣故，也就是天使般的生活方式。主曾說過：「今生之子也娶也嫁；但那堪得來世，及堪當由死者中復活的人，他們也不娶，也不嫁」（路廿 34~35）。修道人屬於另一個世代。此生即永恆，時間亦不再具有時間的歷程！

「修道人雖以貞潔行走在这世上，卻碰觸到了天堂。」這也是為什麼我們可以說，貞潔的生命甚至棄絕了黑夜。黑夜變成白晝，因為修道人已活出了末世論及天使般的生活方式。根據《默示錄》所言之「那裡不再有黑夜」（默廿二 5），為那些生活於此、肉身天使的修道人而言，也不應再有黑夜。天主羔羊、基督之日光照著他們。

根據諸聖教父的教導，「黑夜有益於一切」。它對務實的靈魂和神學上的靈魂二者都有益。處於修道生活第一階段的修道人，是務實的靈魂，他們必須和自己的情慾戰鬥，使之轉為對天主的愛。他們是「牲畜的餵養者」，試圖引領牲畜，也就是誤入歧途的靈魂。而那些聖化了的修道人，便是戰勝了這個階段。他們穿越過埃及為奴之地（即各種情慾），進入超脫的沙漠之中，成為引領群羊的牧者，以純淨的意念、純淨的心田，引導群羊登上沉思之山（天主的氛圍）中。為此，聖教父們認為，黑夜很重要，對這兩種靈魂都有裨益。

那些處於第一階段的人記得他們所犯的罪，即他們在那日子所犯下的「惡行惡狀」。藉由賜予生命之恩寵的協助，他們發現自己所犯的罪過，是真實而非想像的，於是他們開始哭喊：「主耶穌基督，天主子，求祢垂憐我」。

他們不會將一切罪惡的思想、羞恥的欲望及犯罪的行為，



都封進潛意識的洞穴裡；而是藉由恩寵的力量，進入洞穴裡，並勇敢地驅逐一切壓抑在裡面的東西，以此得著治癒。

他們潔淨自己的心靈、意念，不單單是複雜的思想，簡單的思想亦如是。在此受光照的階段裡，修道人以不同的方式來度過他們的黑夜。由於一切有違本性的狀態都蒙潔淨了，他們歸榮耀於天主聖三。他們在靈能裡得著安息，並引導其心思意念登上天主氛圍的聖山。

當夜幕低垂之時，他們想到了創世之日「大地還是混沌空虛，深淵上還是一團黑暗」（創一1）。不久後星辰一一出現，他們想到了星辰的受造，並有如天使隨即頌讚天主般地，他們也在此時此刻為一切受造物來讚美天主。當別人入睡，彷彿不存在了似地，這些修道人仍然清醒著，與天主同在，並榮耀祂，一如墮落之前的亞當。打雷時，他們想到了可怕的審判之日。從驚弓之鳥的叫聲中，他們體會到了疾聲呼叫死人從他們的墳墓中復活。而東昇的晨星及破曉，提醒了他們珍貴而賦予生命的十字架一人子的記號一出現了。燦爛奪目的太陽提醒他們，基督一義德的太陽一即將在榮耀降臨。那些復活後立刻讚美基督的聖者，「被提到雲彩上，到空中迎接主」（得前四17），而那些在黎明之時仍舊沉睡、疏於讚美天主的人，將是被審判的罪人……

我嘗試以此方法，來度過這一夜。我努力以此思維來溫暖我既罪惡又冰涼的心。當我的心開始溶化了，我以聖奧思定那般充滿愛的言詞祈禱著：

「主啊，祢是

那被揀選的利劍與尖銳的刺刀，

因著祢的德能

刺穿我心堅硬的外殼，  
祢以祢的大愛進入我心，  
使我的靈魂得以對祢說：

『我因祢的愛而受傷，也因著愛祢蒙受創傷，  
日夜淚流不止。』

哦，主啊，

我懇求祢，

用祢愛的銳利之矛  
刺穿我的堅硬的靈魂，  
進入我內在至深之處。

以活水滋潤我，

開啓我雙眼

永不停息的淚水。

用祢堅定不移的愛保護我，  
賜我希望，得見祢的榮光，

給我不止息的淚水，

我不僅此生尋求慰藉，

也要在天上的洞房中，

得有資格配見祢面。

親愛的，我主，我的天主，

請讓我乾枯的靈魂，

單單渴慕於祢，

領我到那永流不息的活水旁。

或者，我的天主，我的生命，

引我走向祢，

到那活泉邊，  
使我得以啜飲，  
滿足，  
永遠與祢同活。  
哦，生命之泉  
求祢傾流祢慈悲之愛  
充滿我心，  
使我因著祢的愛而有的喜悅哀傷  
得流溢我心。  
但願我遺忘了世上過往的照料，  
只把祢永留在心懷……」

於是我傾全力地，一再誦唸禱苦修者所教導我的〈耶穌禱文〉。我不清楚在那裡待了多久。時間彷彿停擺了的時鐘。永恆將時間給停止了。

午夜已過了許久。我看見苦修者在小屋裡，點起一盞又一盞的燈。夜鶯起來鳴唱。「他們是悔改之泉」，澆灌滋潤我們乾涸的土地！「山上的燈塔」綻放出光芒！「芬芳愉悅的百合花」，香味四溢全世界！一間間的獨修小屋，不久後也將以他們的聲音來回應，並以悔改之淚或天主光照之淚來滋潤澆灌。他們升起，讚美基督，並懇求祂賜下聖寵，及祂無盡的垂憐。

耶穌，祢是  
何等良善，  
無以想像的光輝  
願榮耀歸於祢，  
意志與能力的結合者。

耶穌，祢是  
超乎我們所能理解的愛，  
祢以德能支持著宇宙，  
願榮耀歸於祢，

耶穌，祢是  
道路、真理、生命，  
我感謝祢  
因祢以賜與生命之言，  
向我們顯示了真理。

耶穌，祢是  
那些蒙福的人  
渴望沉思的對象，  
我感謝祢  
為我們墮落的本性配得祢的救贖。

耶穌，祢是  
超越一切亮光的神光，  
我要向祢懺悔  
因我行在黑暗裡，  
罪惡的黑暗裡。

耶穌，祢是  
一切的最後審判，  
我要向祢懺悔，  
我應為祢的愛所穿透，  
卻從未如願。

耶穌，祢是  
生命的泉源、最甜美的溫暖，  
新點燃了我冰凍的心。

耶穌，祢是  
光明之衣，  
由星星穿著，  
遮蔽了我的赤裸。

耶穌，祢是  
萬有中的萬有，  
潔淨我心，  
使我能得見祢。

耶穌，祢是  
在萬有之內，又超越一切萬有，  
我的天主啊，  
求祢顯現祢的慈顏  
使我得蒙拯救。

耶穌，祢是一，  
超出所能了解的一切，  
求祢教導我  
如何藉由恢復我的心思意念，以及一心一意的祈禱，  
與祢合而為一。

耶穌，祢是  
超越一切未知的奧秘  
求祢領我超越所有感受和已知的一切。

耶穌，天主子，求祢垂憐我。

在此時刻，聖山一片火熱。魔鬼呻吟哀嚎。真的，修道人一一被天主化了。



## 聖祭禮儀的舉行

我持續誦唸〈耶穌禱文〉，經過一段相當的時間。我懷念起生活於此世的人們、兄弟和朋友，覺得有必要在此時此刻，迫切地為他們向天主懇求。

這時，他們呼叫我到小聖堂裡，來舉行聖祭禮儀。這是何等的聖祭禮儀呀！何等莊嚴！我體認到了聖祭禮儀便是整個的神學與天主的氛圍。我知道聖祭禮儀是真正的逾越節、十字架之路與基督的復活。那天夜裡，我住在這裡。我學到了，聖祭禮儀就是信徒生命中的高峰點。「它是生命的目標，人若達到此處，就無需另求其他來尋得幸福了。」是的，聖祭禮儀就是信徒最大的幸福。

聖堂裡只有幾盞油燈，但已足夠照亮眾聖人、至聖天主之母、基督的聖像了。三名修士和他們的導師，靜靜地站在古舊的長椅上，舉行聖事。他們不單單只是自己參禮而已，而且還與我一同舉行這聖禮！他們的面容，看來正彷彿如聖像裡的聖人們。他們有如從牆上走下來，生活在復活之中。他們的聲音柔和、軟弱、因他們的悔罪而顯得悶悶的。他們的吟誦，發自他們因天主之愛而受創的內心、發自他們因天主之愛而被刺透的靈魂深處。在此，那些未曾生活於苦行中的屬世之人與悔改之人，可以很清楚地分辨出來。

我承認，這一獨特的聖祭禮儀為我帶來某種困境。在我畢

生以來，從未經驗到如此的困窘，同時卻又感到如此無盡的喜樂。我覺得困窘，乃因我置身於聖人之中。當我走出祭台，領受「願平安與你們眾人同在」的祝福時，我簡直是不知所措。我在想，他們有此平安，而我正需要這份平安啊。

當我給予宗徒式的祝禱：「願主耶穌基督的恩寵、天主聖父的慈愛、聖神的相通，與你們眾人同在」的時候，我清楚知道自己在做什麼。我是在給予祝福與恩寵，給那些已然充滿恩寵的人啊。當我說：「讓我們舉心向上」時，那些人早已舉心向上。我才是唯一需要此誠命的人啊。同樣，當我祈禱「凡是受制於肉體的欲望和尋歡作樂的人，不配站在這裡，向祢接近或獻上……」時，我深深感到自己的罪。我帶著無以形容的悔恨、流不止息的淚水，誦讀禱文：

「求祢垂顧我一祢有罪而且不配的僕人，從邪惡的良心中，潔淨我的靈魂、我的心；並藉聖神的德能，使受邀參與司祭職恩寵的我，得站在祢的聖祭台前，為祢最純淨而神聖的聖體和寶血而服務。我來到祢的面前，俯首懇求：求祢不要轉臉不看我，不要將我棄於祢的僕人之外，但看在祢有罪且不配的僕人所奉獻於祢的禮物的情面上。」

我還感受到恩寵，以及因天主臨在而充滿我靈魂的甘甜。經過了睿智的指導神師虔敬的淨化，以及隱修者的祝福之後，如今，我已徹底奉獻為萬王之王的居住宮殿了。

領聖體時，我經驗到最感人的一刻。因著苦行而顯得憔悴的身影，受到天主氛圍與神光氛圍的光照，一個個前來領受耶穌，分享聖事，從基督聖體所帶來的圓滿恩寵中領受恩寵。〈耶穌禱文〉增強愛，而且當愛越強烈，也就越能引導他們走近愛



的祭桌，參與這份聖愛。而他們領聖體越多，對〈耶穌禱文〉也就越發熱情渴望。

「天主的僕人……修道人領受了我主天主和救主耶穌基督寶貴的聖體聖血，滌淨諸罪，賜予永恆的生命」。的確，他們正在領受永恆的生命哪！「永生就是認識祢，唯一的真天主，和祢所派遣來的耶穌基督」（若十七3）。

舉行聖祭禮儀，並分送基督給那些因著恩寵而成聖的「眾位小天主」（gods），處於這情境，實在令我感到不好意思。基督就臨在於此。「真天主因其本性，臨在於祂所聖化了的『眾位小天主』（gods）之中啊！」

人的身體隨著領受聖體而「發光」。領受天上的食糧、屬靈的瑪納，並不是聖體轉變成為血肉，而是我們的血肉轉變為聖體啊。為此，一切都發光了！

領聖體後，詠唱者接著依照聖山的慣例（*Typikon*）唱道：

「阿們，阿們，阿們。因為罪已滌淨，我們進入永生。且讓我們口充滿對祢的讚美。哦，主啊，我們歌唱祢的榮耀，因祢已視我們配得分享祢的天主性、不朽，以及賜予生命的奧秘。請保守我們在祢的聖潔裡，好使我們整日思想祢的公義。阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。」

這就是他們領聖體的緣故，為的是要終日與基督同活，並默想祂至聖、至為甘甜與慈愛的聖名。

聖祭禮儀禮成之後，一位修道人誦讀〈感恩禱文〉。此刻，在歷經這些奇妙的時刻之後，我們可以了解到諸聖教父所彙編、在聖祭禮儀結束後所誦讀的〈感恩禱文〉，如同向我主耶穌基督的祈禱：

「求祢賜下恩寵，臨及我……使我能開啓雙眼來了解……使聖寵加增，並得承繼祢的國度。那在祢的神聖之中爲他們所保存下來的，使我將祢的恩寵永遠謹記於心，並從此以後不再爲自己而活，乃是要爲祢而活，我們寬宏的天主。」

或者，亦可能向諸聖教父特別尊崇的至聖天主之母祈禱：

「……帶來真光，開啓我雙眼使我能了解者，妳誕生了永生之泉，復活了因罪而被殺害的我。哦，全然憐憫者，慈悲的天主之母，求妳垂憐我，賜給我憂傷痛悔的心靈。使我心思意念謙遜卑微。解放我被擄的思想。並惠允我領受最純潔的聖事治癒我靈魂與身體，即使在我最後一口氣時亦不致被定罪。並賜予我悔改認罪的恩寵，使我得在有生之年終日讚美榮耀妳。」

諸聖教父論及光與生命。也論及悔改之淚。

與天主共融的聖祭結束後，靈修生命更顯增長了。在苦修生活的奮戰之中，基督是絕對不可或缺的。

那天夜裡，這個聖堂是正教整體之所在，至少爲我而言是如此；是基督臨在的奧秘；是雅各伯的天梯。我打從心底最深處，聽到一陣呼聲：「這地方何等可畏，正是天主的家，正是天堂之門啊」。諸聖教父從這裡升天，盡情享受著永恆。

天主之前透過隱士聖者，治癒了我的癱瘓。但是現在，在聖祭禮儀中，我看見了天主，並認出祂來，正像癱瘓病人一般。主在池邊醫治了他，但在這聖殿裡，這位得醫治者認出祂來了。

那天夜裡，我被提升了：「哦，比白晝更明亮的夜晚；哦，比陽光更令人喜悅的夜晚；哦，燦爛比雪更白的夜晚；哦，比

閃電更爲亮麗的夜晚；哦，驅走睡眠的夜晚；哦，教導我們如何與天使一起保持清醒的夜晚。」

我敢說，在聖山一日，遠勝過一整年的研讀。在人跡罕至的小屋待上一夜，價值遠勝大學學位。和隱修士一席談話，有如一湯匙的維他命，價值遠勝過我們在上所談的一切胡言亂語。

我視阿陀斯聖山爲正教信仰的方舟。在這裡，所言不多，經驗卻很豐富。這裡是世界和超越此世事物之間的邊界。「介於世界和超越此世之外的邊界，阿陀斯是美德的家園」（聖額我略·巴拉馬）。阿陀斯聖山是正教世界的青草地。每一位隱修士皆在對我們信仰的世俗化發出沉默的抗議，並以此強而有力地捍衛著我們的信仰。

在此阿陀斯聖山上，有著真實悔改生動而有力的可能性，以及經驗正教信仰的圓滿，這也就是爲什麼它爲教會、爲生活於世的人們，奉獻極大之故。每一位隱修士都好像約納先知（從好的方面來說）一樣，看似打算逃往塔爾史士（進入沙漠），但卻被大魚（天主的恩寵）帶往尼尼微的大城（進入世界）裡，傳揚歸向天主的悔改之道。

「我們在這裡真好，讓我們搭三個帳棚」（路九 33）。不過，我在那裡可沒有帳棚。在得到了靈修導師向我解釋的〈耶穌禱文〉的珍寶之後，我必須回到世界上，並以其威力投下炸彈了。我必須去向地的四極，宣告阿陀斯聖山所珍藏的極大珍寶；它不是過去所珍藏的黃金，不是刺繡的祭袍，不是附有解說的手抄本，而是充滿恩寵的〈耶穌禱文〉，而其德能已然成就了萬事。

## 從我的大博爾山下來

黎明破曉，我便立刻前去尋求神父的祝福……並準備下山，從山上回到海邊，也從靈修之山回到塵世的海洋。我發現他平靜安穩地，一邊唸著〈耶穌禱文〉，一邊做他的手工藝品，以便謀取他生活所需，也就是一小片土司麵包以及幾件必需品。

「請祝福我，」我說，同時低頭親吻他的手。

「再見了，我的前輩。願至聖的天主之母與你同在。願聖三扶持助佑你。『願上主保守你的靈魂和身體，免於一切的邪惡，以及一切魔鬼所致的災難，免除一切想像所致的擾亂；願上主作你的光、你的保護、你的道路、你的力量、你的喜樂冠冕，以及永遠的幫助。要做醒呀。』要將〈耶穌禱文〉作為你形影不離的夥伴。也請為我祈禱，求天主垂憐我。」

修道人的祈禱，發自敏銳的心，充滿了生命活力。

「神父，謹為每一件事向你致謝。請為我、我的朋友、我的屬靈兒女、我的親戚等祈禱。懇求你，我的靈修導師啊。請你為全世界祈禱，因為你是這世界的最高峰，立於最接近天堂之境，你是人類中最珍貴之人。求你為我們祈禱。你和其他許多人，是藏在聖山寶庫中，正教信仰無以估算的珍寶啊。請你為我們這些罪人祈禱。你是高懸於沙漠之中的銅蛇，而我們這些被罪惡之蛇所咬傷的罪人，一見到你，便得

醫治。你是我們在山上的梅瑟，當你高舉雙手祈禱時，我們就能擊潰在世界底下的仇敵。請你千萬不要放下你的手來，因為仇敵魔鬼的力量會粉碎我們。求你為我們祈禱呀，靈修導師……」

「我的前輩，願天主垂憐你。」

「求你祝福。」

「願主賜福你。希望你明年再來。」

我如同熾愛的天使色辣芬，也如同滿腔熱火的先知厄里亞，從山上下到海邊來乘船。我的心思意念不再作用，理智也停止了。只有我的心在燃燒著，翩翩起舞。我不自覺地，吟唱起卓越的聖尼苛德摩修士為阿陀斯聖山諸聖教父所譜的樂章：

「蒙福的聖教父啊，  
誰會訴說你的爭戰？  
誰會敬佩地讚揚你苦修的功績？  
誰會讚揚你心思意念的節制？  
誰會讚揚你  
不息地祈禱，  
為贏得美德所歷的艱辛，  
身體的憔悴，  
對抗情慾的奮鬥，  
徹夜祈禱聚會，  
不止息的淚水，  
心靈的謙卑，  
對抗魔鬼的得勝，  
以及其他一切的恩寵？

哦，無數因著天主而成聖與渴慕的聖人啊。  
哦，天主所揀選的蜂巢，  
製造蜜蠟的蜂房，  
在聖山上  
土地洞穴裡的寂靜之中  
充滿最甘甜的蜜。  
聖三的喜悅！  
至聖天主之母的喜悅！  
阿陀斯的驕傲，  
世界驕傲之源。  
向上主祈禱吧，讓我們的靈魂得蒙垂憐。」

主耶穌基督，天主子，  
藉著祢聖人的代禱，  
求祢垂憐我這個罪人吧。  
至聖天主之母，求妳拯救我。



## 尾 聲

如今已來到這本書結尾，我覺得有必要向至高天主聖三獻上我無盡的謝忱與讚頌，因為祂開啓我的雙眼，我才得以在靈修上與聖山—美德的家園—有所連繫，並認識了聖人，得蒙極大的助益。「他們生活於世，卻是天上的公民」。認識這些人、與他們談話、接受他們的忠告，我找到了靈修生命的另一個幅度，是超越倫理訓導與乾枯的獻身生活的。我經歷到了聖神的自由、體驗到了我的救恩動力，也深深感受到了身爲一名基督徒的使命。

我向天主恩寵致以無上的謝忱，因祂視我配得記錄這段在聖山上，與如此一位聖人的交談。當然，如此神聖而又極賦生命力的談話，實在難以用筆墨適切地表達出來，不僅因爲文字實在太貧乏了，而且爲達此靈修目標，文字有的時候亦並不適合擔此重任。但，即便如此，就算是微弱模糊，人們仍然可以從此處所載下來的些微事件中，體認到這次神聖交談中所引發的痛悔之心。

我相信會有人從這些思想中得到幫助。在寫作本書時，我的信念建基於我與魔鬼處於交戰中的這一事實。我感覺得到牠就離我不遠，盡其所能地要阻止我。不過，賜與生命的恩寵德能，幫助我完成了。

所有的正教信徒都知道，我們的救恩是可能實現的。而此

救恩實現的可能性動力，便是基於我們受造於「天主肖像」的事實，以及天主肖像具體存在於兩性一位的基督身上的事實。很多正教神學家皆強調此一真理：兩性一位的基督，是我們人類本性所造成的一切問題的答案。爲此，有關基督的教導，是我們人類學的基礎。而諸聖教父在對抗異端的論戰時，亦非出於對人的恨惡而作，而是出於對所有人的愛（博愛）而作。當他們努力持守關於基督永不改變的教導時，是爲使人能夠得救而作。因爲，如果任由有害的異端佔有優勢的話，尤其是在基督論方面，那麼我們的救恩可能因而完全地喪失掉。

根據正教教會的教導，基督是完全的天主、也是完全的人，真天主與真人無可改變地結合在一起，既不可分離，也無法分割，而且不會改變。兩性結合於基督此人身上，賦予了我們天主化的可能性與希望。耶穌使祂得自於童貞聖母瑪利亞無罪的人性天主化了，並且光榮了此人性。而此人性，如今存留在所有人的位格（實體）裡，換言之，凡是願意得救的人，都能得以天主化。而這，可以藉由我們每一個人的悔改與努力，與兩性一位的基督結合，並且活出在「基督耶穌」內的生活，而得以實現。聖潔，帶來光照，及與基督的合一。「因爲，那裡有聖潔，那裡就有光照；沒有前者，後者也就不復存在了」（號稱「神學家」的聖額我略）。

尤有進者，這正是天主聖言降生爲人的意義。聖言成爲血肉（也就是人），以使血肉（即人）得以成爲「道」（Logos）（苦修者聖馬爾谷）。基督願意拯救人，提升人的「墮落形像」。的確，如今人也可以藉由這位亦天主、亦人（God-man）的基督，而成爲〔與基督一樣的〕活天主生命的人（god-man）。



天主聖言願意屈尊就卑而成爲人，同樣地，人也能藉由恩寵而成爲天主。在基督的誕生盛宴中，我們通常強調和平、仁愛、謙卑等，一些發自這位亦天主、亦人者誕生的倫理結果。然而，這一切的存在，卻是因爲人性已與天主的天主性相結合，才尋獲了平安、喜樂與恩寵的，因爲救贖者神人一體的耶穌誕生了。

我們的喜樂是因爲「爲你們誕生了一位救世主」（路二 11）。是的，天主的這位亦天主、亦人者，確已降生了。耶穌不是救恩的傳報者，祂就是救恩本身。祂不是匆匆路過這個我們所謂悲慘大地的過路客，而是新創造的「重現」。祂是給予人性生命的新而健康之根，因爲我們已由亞當承襲了長時間而有罪的根，而顯得病入膏肓。祂帶給我們生命，並使我們得以成爲「栽培有成的橄欖樹」。

因此，除非藉著亦天主、亦人的基督，別無其他救恩，沒有祂，只會導致疏離、失去人性。凡是不活在基督裡的人，便是疏離天主、疏離自己、也疏離了他的鄰人。天主爲他而言，全然是陌生與無知。而他自己則有如粗野的禽獸一般。

根據聖馬克西母所言：「當人心離開了天主，便成爲貪愛逸樂，甚至粗俗、野蠻，與他人爲敵的人。」他的近人，不是他的喜樂，反倒是他的地獄。因此，人一旦遠離了這二性一位的基督，便遭到毀壞、墮落；或者，就成爲如同由魔鬼和野獸所成形的軍兵。如此，他就來到了某種違反本性的狀態，換句話說，他就什麼也不是了（non-being）。

根據神秘神學家卡瓦西拉（Kavasilas）所言，人一旦離開了這位亦天主、亦人的基督，便什麼也不是了（non-being），

成了「零」(a zero)，因為他已喪失了在基督裡的生命了。唯有活在這位亦天主、亦人的裡面，才是一個真實的人。為此，我們可以說，每個人要麼成爲一個活天主生命的人(god-man)，要麼成爲一個如獸之人(beastly man)。而這，將會延續到歷史的盡頭。

我們必須活在基督裡面，活在天主聖言裡面，並藉著恩寵成爲基督、成爲天主聖言。這可由在聖教會內的生活，並參與其神聖的奧蹟中而達成，因爲「聖教會即是神聖奧蹟的彰顯，不是只有在象徵之中，而如同存於心的肢體，如同紮根的樹枝，以及如同主所說的，是葡萄園裡的葡萄枝」(卡瓦西拉)。

藉著呼喊耶穌聖名，誦讀〈耶穌禱文〉，就可以達成。「主耶穌基督，天主子，求祢垂憐我這個罪人」，尤其應將〈耶穌禱文〉與聖體聖事緊密結合。在我們神聖的正教教會中，全部的神學皆隱藏在這小小的禱文裡。這也是爲什麼我們應時常默想這最甘甜、最能引發喜樂之耶穌聖名的原因。

〈耶穌禱文〉不僅是適用於修道人而已。當然，他們有機會持續地生活於其內。不過，爲我們罪人來說，同樣也能朗朗上口。讓我們來爲此目標，撥出一段固定的時間，開始誦唸禱文，早晨唸十分鐘，夜晚唸十分鐘，並盡可能地不分心。最重要的，是固定一段不受干擾的時間，即使很短也沒關係。隨著時間的前進，這段時間可以延長，也會感受到靈魂的甘甜、嘴唇的甘甜.....

甚至當我們走在街上，或在入睡之前，任何空檔的時間，都可以誦唸。可以讓丈夫、妻子，或所有的家人，一起在早晨和夜晚誦唸數分鐘。由其中一位平靜而安穩地誦唸，其他人則

靜靜聆聽。這樣，必有豐沛的恩寵臨及全家。有許多夫婦和家人在這樣的操練之後，在生活中經歷許多奇蹟……

至於那些想要在祈禱中更精進的人，則需要一位有經驗的靈修導師。同時，我們的生活要與基督的誠命協調一致。作為基督的跟隨者，應將自己與基督的工作、教導有所連貫。藉著遵守誠命，我們也能領受到恩寵與整個的天主聖三。正如聖馬克西母所說的：「凡是領受並且遵守誠命的，便擁有奧秘的天主聖三。」

我的朋友，如果你因閱讀本書而有所獲益的話，請你為寫下這次對話的作者祈禱，以使我能夠悔改，並得著我們天主的垂憐，活在基督裡，生活於教會之中，並活出基督徒應有的樣式，我在此全心地向你懇求。



## 編譯者跋

「爲我，與天主結合，是我的幸福。」（詠七三 28）

這段靈性旅程已走入尾聲，讀者朋友，您有何體驗、又有何領受呢？爲我，天主一路用祂至深的垂憐引領、陪伴，使我這個不配的罪人也能蒙揀成爲祂的工具，如今，本書終於要付梓了，除了謙恭卑微地感謝這一奇妙恩寵外，我已訝然無語了！

不過，譯者願藉此機會，介紹另一本同爲東正教會信徒朝聖與〈耶穌禱文〉之相關中文譯作：《東正教信徒朝聖記》（劉鴻蔭譯，光啓出版社，1980年元月初版）。

身處今日的台灣社會，正當我們感慨著E、F世代的年輕人是一群外表光鮮亮麗、卻不堪一擊的「草莓族」之際，實在難以想像，距離我們其實並不久遠，甚至今日仍有這般的朝聖者，正努力地以各種修道方式，遠離塵世，過著世人難以理解的苦修生活。《東正教信徒朝聖記》，描寫一位東正教信徒甘願用他的一生，徒步地、獨修地，以〈耶穌禱文〉的修行方法走向天主。他簡單地帶著一本《聖經》、一套《教父選集》、一條唸珠，以及一些水、一袋鹽、幾天的麵包量，就開始了他孤獨卻豐富的苦修之路。故事沒有終點，但其過程足令我們咋舌稱奇得了，朝聖者的超脫、信德、望德和愛德，令我既稱羨卻又望塵莫及。

當代的世俗生活與價值觀，塑造了一個個急功近利的年輕人，雖然靈修生活也同樣被看重，卻不見得、也不容易落實於日常生活中。然而，「主耶穌基督，天主子，求祢垂憐我」簡短的幾個字，卻言簡意賅地，提供了我們一條方便法門，易於遵循，而且適合每一個人（無論您是否為基督徒）。

〈耶穌禱文〉乍看之下毫不起眼，卻以無法參透的奧秘，將所有基督信仰的精神、靈修、神學，乃至對整體生命的深度和天人關係，成功地結合為一，用中國人的話來說，便是引領我們達至「天人合一」之最高境界的靈修之道。

它簡單，卻深邃；它的謙卑，令人自慚形穢；而它的浩瀚，更叫人降服委順。它如一面鏡子，既映照出我們罪人的不堪，卻更反射了天主神光的映照，明亮了我們走向「天主化」過程所需之光與恩寵。

親愛的朋友，您既已有福地握有此書了，何需譯者再多贅言呢？教父們曾說過，即使是靈修談話，如果說得太多，也會變成虛幻無用。願天主感動您如同祂感動我一樣，且讓我們一起做效聖山的緘默、沈靜、朝聖者的謙卑、靈修導師的智慧，以及更重要也容易做到的，用〈耶穌禱文〉走我們的「天主化」之路吧！

盧 德

寫於天主教輔仁大學神學院

主 曆 2003 年 7 月 31 日

聖依納爵·羅耀拉瞻禮日

## 術語詮解

**Ascesis (克己苦修)**：即所謂人靠自己的努力與方法，通過三階段的靈修生命：心的淨化、靈能的光照與天主化的三階段。因為這必須透過遵守基督誡命來達成，因而人必須努力遵守基督的誡命。為此，克己苦修與遵守誡命及人的醫治是有所關聯的。

**Discernment - Diarists (洞察)**：一個人藉以辨識內在狀態的靈修恩賜。這不是心思的敏銳，而是天主恩寵的德能，是相稱於純淨靈能的恩賜。而其主要的功能，在於分辨受造與非受造事物之間、天主德能與魔鬼能力之間，乃至於天主德能與人的身心能量之間，作出區別。為此，我們得以區分出情緒狀態與靈修經驗。

**Disciple - Hypotaktikos (弟子)**：此詞狹義而言，指順從一位靈修導師指導的修道人，並在天主恩寵裡獲得天主化與醫治。此詞廣義而言，「弟子」則指每一位追隨靈修導師，接受靈修輔導的基督徒。

**Dispassion - Apatheia (超脫、超越慾望)**：靈魂有三方面的動力—智慧的動力 (the intelligent power)、求生存的本

能動力（the appetitive power）、情緒方面容易激動的動力（the irascible power）。後兩者構成了靈魂所謂易感性的一面。然而，「超脫」並非壓制靈魂的易感性，以克己苦修來禁慾；而是改變靈魂的易感性。一般而言，當靈魂所有的動力皆轉向天主、並接受引導走向祂時，我們就會進入這樣〔平安、寧靜、調和，卻仍具有動力〕的超脫（超越慾望）狀態。

Ecstasy - Ekstasis（出神的境界）：不是靈魂離開身體的「出竅」，而是靈能脫離理性和周遭世界之外，回歸自己的內心。這不是靈魂能量與智識的暫時性休息，而是生理能量的暫時性休息，如同睡眠和吃喝等的休息。

Imagination - Phantasy（虛幻之像）：能遮蓋靈魂靈能的虛幻之像。這是自亞當墮落之後（after-the-Fall）的一種現象。這虛幻之像是靈魂的一種能量，可使靈能被遮蓋起來而黯淡了。克己苦修便是努力使靈能淨化，而脫離這虛幻之像的能量。

Gerundas（靈修導師）：已得到天主恩寵醫治的司鐸或修道人，並且能有效果地協助他的靈修弟子也得到醫治，亦即經驗到心靈的淨化、靈能的光照，並達致天主化。

Heart（心）：人實存的靈修中心。是透過修道在恩寵裡所彰顯出來的地方，而且天主自身在這裡面顯現出來。它也稱為靈魂能力（即智慧的動力、求生存的本能動力、情緒方面易激動的動力）的中心。

**Hesychia (靜默靈修、靜修)：**心如止水，靈能不受干擾的狀態，心靈脫離思慮、脫離情慾及環境的影響，而得到釋放；它是天主的居所。靜默靈修是人們達至聖化的唯一途徑。外在的寧靜，有助於人達至此靈能的靜默靈修。靜默靈修者依循某種特定的方法，努力達至靈能的回歸於心。

**Hesychasm (靜修或寂靜主義)：**此乃獨創於希臘正教阿陀斯聖山，在十四世紀由 St. Gregory Palamas (1296~1359) 所發展出來，在修院裡採完全靜默的一種神秘主義的靈修活動。採行此種靜默靈修生活者，稱 Hesychasts (靜默靈修者)。

**Illumination (光照、靈光一現)：**當一切思慮離開心，靈能回歸自身，而祈禱持續不間斷地運作時。這稱為靈能的光照。因此，靈能的光照與靈能祈禱緊密相連。

**Knowledge - Gnosis (靈智)：**它既不是在知性上與天主的契合，也不是關乎天主的理性知識，而是親自經驗天主。對天主的認知，與非受造神光的氛圍緊密相連。這知識超越任何其他的受造知識。它是透過人的天主化而獲致的。天主化便是人與天主的共融與結合。如此的結合引發對天主的認知，其等級超越任何人類其他的知識之上。

**Mourning - Penthos (哀慟)：**靈魂的深度憂傷。在天主眼中，哀慟乃是天主恩寵的德能，與痛悔、哀傷、哭泣等密切相連。它是令人歡喜的悲傷，因為它不會導致任何心理



的異常，卻反而帶來內在的平安，促使人渴望調整自己的生命，與基督的誠命相契合。

**Noetic Prayer (靈能祈禱)**：以靈能所作的祈禱。當靈能脫離奴役它的理性、情慾及周遭世界，並從內心混亂困惑中回歸之時，靈能祈禱便開始運作了。因此，靈能祈禱乃是由內在於心靈中的靈能所達成，而悟性祈禱則是以理智所達成。

**Nous (靈能)**：這個字在諸聖教父的教導中包含了各種不同的用法。有時候 **Nous** 指的是靈魂、有時候指的是心，甚至有時候指的是靈能(energy of the soul)。無論如何，**Nous** 主要是指靈魂之眼、靈魂中最純淨的部分、最高的專注力。它有的時候也稱為 **noetic energy (靈性能量)**，與理智完全不同。

**Passion (情慾)**：罪惡發展的最後階段。罪惡的各個階段為：透過思想而有的挑釁或激怒行爲；加入或苟同這樣的行爲；有所渴望；採取行動；情慾等。情慾，是不斷重覆採取他已被支配了的行動。在苦修神學中，稱情慾為相反本性的一種靈魂能力的動向。

**Pleasure (喜樂、逸樂)**：人享受於某個對象或思想時的感覺。分感官上的逸樂與靈性上的喜樂，可對應於身體和靈魂的不同逸樂或喜樂。來自天主的喜樂與平安相繫；來自罪惡和魔鬼的逸樂則引來擾亂。從魔鬼而來、會導致痛苦與罪惡感的逸樂，也與情慾有關。

**Practical Man - Praxis (靈修生活的初學者)：**這是努力淨化自己的心靈、靈修生活的初階。他們努力地淨化自己的心，在教父神學裡，又稱為馴育者 (breeder)，即因這樣的人努力馴服自己的情慾，就有如對待動物一般。

**Purification - Katharsis (淨化)：**這裡主要是指靈魂的淨化。在教父神學裡，淨化一詞用來表示三種狀態：第一種是從心裡棄絕了所有的思慮，之所以稱為思慮，乃因它們必須存在於理智之內。第二種狀態是克己修身，以使靈魂的能力（即智慧的動力、求生存的本能動力、情緒方面易激動的動力）依其本性，甚至超乎本性（也就是轉向天主）來運動，而非違反本性。第三種狀態是修道的方法，藉此，人得以從自私的愛轉為無私的愛。

**Reason, Logiki (理智)：**靈魂的能力，我們藉以理解周遭世界，並發展我們與它的關係。我們藉靈能的各種方法獲取有關天主的經驗，並透過理智的方法有系統地將此經驗表達出來，以使這經驗得以獲得。

**Remembrance of Death (懼死感)：**不只是在生物學上感覺生命即將走到盡頭，而是人在墮落以後，穿上這血肉之軀的必死之感。懼死感藉天主的恩寵而活動，能引發悔改的渴望。懼死感也是喪失天主恩寵的經驗。

**Remembrance of God (天主感、記得天主)：**不斷地記憶天主聖名。不僅是記起天主，而是透過淨化的靈能所達到的一種狀態，藉由靈能祈禱的方法來獲得及表達。

Sin（罪）：在神學名詞上，罪是靈能變得黑暗不明。當靈能離開了心，不再紀念天主，並且透過感官將注意力轉向受造物的時候，就犯罪了。因此，這樣的轉向表現在行為上，便稱為罪。罪，始於慾望、行為、情慾的贊同與發展。

Slothfulness, Acedia（怠惰）：對靈魂各種能力成了靈修上的麻痺狀態。處於這種狀態的人對禁食和祈禱絕對漠不關心，且普遍對於遵守福音的誠命亦感遲鈍。由於人是心身一體的存在，靈修的怠惰也反映在身體上。它是一種心身軟弱和懈怠。一種心身麻痺。

Sorrow（靈性之悲苦）：靈魂內在的痛苦。有關乎天主的悲苦和關乎世界的悲苦。前者創發出靈修上的領悟，活動於對天主盼望的氛圍內，並且勉勵人做靈修上的奮戰。它提供巨大的力量和能源。關乎世界的悲苦則使人陷入絕望，並導致心身的麻痺。

Theology（神學）：神學是關乎天主的學問。不是讀書或運作理智所產生的成果；它一方面是對天主認知的果實，以及個人對天主所得到的經驗；另一方面是領導人得蒙醫治，得到對天主的認知。神學家便是經過心靈的淨化，達到靈能的光照並得蒙聖化的人。因此，他獲知了有關天主的學問，並以其可信的方法來傳揚祂。神學家也可說是接受聖人經驗的人，而非本人有其對天主的親身經驗。「凡祈禱聖潔的人，就是神學家。」

**Theoria - Theoretical Man** (天主的氛圍—處在天主氛圍中的人)：Theoria 是天主榮耀的氛圍，可以等同於非受造神光的氛圍，及天主的非受造能量的氛圍，也就是天人合一而天主化了的氛圍。因此，「天主的氛圍」與「天主化」是緊密相連的。Theoria 會有不同的程度：靈光一現 (illumination)、天主的氛圍 (vision of God)，以及持久的氛圍 (constant vision：整個小時、整天、整個星期、甚至整個月，都持續處在天主氛圍之中)。Theoretical man 是處在天主氛圍中的人。在教父神學中，「處在天主氛圍中的人」就是群羊的牧人的特質。

**Theosis - Divinization** (天主化、神化)：即分享天主的非受造恩寵。天主化等同於處在非受造神光的氛圍之中。我們稱之為在恩寵中的天主化，因為它乃是藉由天主恩寵的能量而達成的。這是天主與人的共同合作，天主是運作者，人則是合作者。

**Thoughts - Logismoi** (心思意念)：心思意念和各種的像 (images) 相連，也和感官和想像力而有的各種自發性原初之像相連。透過各階段的欲望、行動和激情，思想也會引發罪惡。之所以稱為思想、心思意念，因它們乃是理性的活動。

**Uncreated Light** (非受造之神光)：此乃天主的德能，多次以光的樣式為人所見。這種天主的德能是神性的榮耀。它稱為非受造之神光，乃因它是神聖的、非受造的。非為

受造物之能。

Watchfulness, Nepsis (儆醒)：靈修的警覺、持續不斷的注意和預備，以使思想不致從理智進展到心裡面。靈能必須只能存在於心裡面，而非處於思維之中。這種靈修的警覺，便稱為儆醒。

# 人名中譯對照表

Abba Agathon	雅家桑神父
Abba Achilles	阿理溪神父
Abba Poeman	波曼神父
Abba Dorotheos	多洛狄奧神父
Abba Netras	尼特拉神父
Abba Sylvanus	斯凡紐神父
Abbot Felix	菲力斯院長神父
Abbot Theophilus	提阿非羅院長神父
Abbot Pambo	旁波院長神父
Akindinos	阿肯狄諾
Barlaam	巴蘭
St. Arsenios	聖亞爾色紐
St. Athanasios the Great	聖大亞他那修
St. Basil the Great	聖大巴西略
St. Diadochos	聖狄多喬
St. Dionysios the Areopagite	亞略巴古人聖狄尼修
St. Epiphanius, Bishop of Konstantia of Cyprus	塞普勒斯的君士坦丁堡主教聖伊皮紐
St. Germanos, Patriarch of Konstantinople	君士坦丁堡宗主教聖革爾曼諾斯
St. Gregory of Nyssa	尼撒的聖額我略
St. Gregory Palamas	聖額我略·巴拉馬

St. Gregory the Sinaite	西乃的聖額我略
Hesychios the Elder	赫西糾長老
St. Issak the Syrian	敘利亞的聖以撒
St. John Chrysostom	聖金口若望
St. John Climacos / Climakos	聖若望·克里馬可
Kavasilas	卡瓦西拉
Makarios the Chrysokephalos	屈梭凱法洛的馬凱里
St. Maximos	聖馬克西母
St. Maximos the Confessor	號稱「聽告解神父」聖馬克西母
St. Neilos	聖尼洛
St. Nicodemos	聖尼苛德摩
St. Nicodemos the Hagiorite	哈吉的聖尼苛德摩
Nikiphoros the monk	修道者尼奇福洛
Nikolaos Kavasilas	尼古拉·卡瓦西拉
St. Nikitas Stethatos	聖尼奇塔·司提達托
Photis Kontoglou	菲提司·康托羅
St. Seraphim of Sarov	薩諾夫的聖撒拉弗
St. Silouan the Athonite	阿陀尼特修院的聖西羅瓦
St. Symeon the New Theologian	號稱「新神學家」的聖西默盎
St. Symeon the Studite	號稱「學者」的聖西默盎
Theodore the Studite	號稱「學者」的狄奧多若
St. Mark	聖馬可

**ECUMENICAL PATRIARCHATE**  
**ORTHODOX METROPOLITANATE OF HK. & S.E. ASIA**  
**ORTHODOX CHURCH OF TAIWAN**

no1, fl1., alley 18, lane 140 CHUNG CHENG RD. SEC.2 , SHILIN, TIENMU,  
TAIPEI CITY, TAIWAN ROC.

台北市士林區忠誠路二段140巷18弄1號1樓 臺灣

tel: +886 916541401 fax (02)28769080

◆版權所有 翻印必究◆

譯者：盧德

編輯者：上智新泉編輯小組

電話 / 傳真：886-2- 29069822

准印者：台北總教區總主教狄剛

出版者：上智出版社 台北市忠孝西路一段21號

登記證：行政院新聞局局版台業字第0099號

發行人：鄧秀霞

承印者：永望文化事業有限公司

The copyright © for the chinese language has been granted by the Most Reverend Metropolitan of Nafpaktos Hierotheos (Vlachos) to the Reverend Fr. George-Jonah Mourtos and the Orthodox Church of Taiwan.

This edition is offered by the author and the Holy Monastery of the Birth of the Theotokos to Rev. Fr. George-Jonah Mourtos and the Orthodox Church of Taiwan.

All rights reserved.

No part of this book may be reproduced by any means without written permission from Rev. Fr. George-Jonah Mourtos or the legal representative of the Orthodox Church of Taiwan.

First edition 2004

ISBN 960-7070-50-X

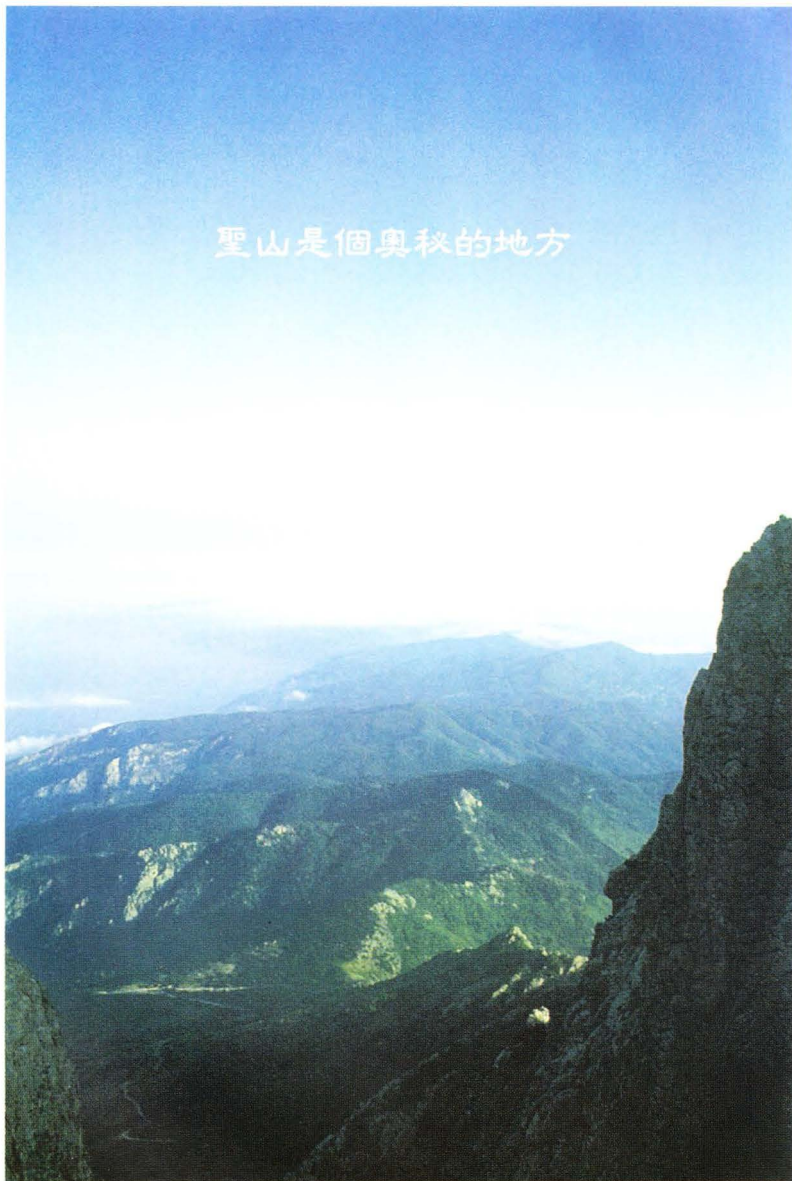
Printed in Greece by Birth of the Theotokos Monastery.



# 聖山沙漠之夜——圖片故事

盧德編纂

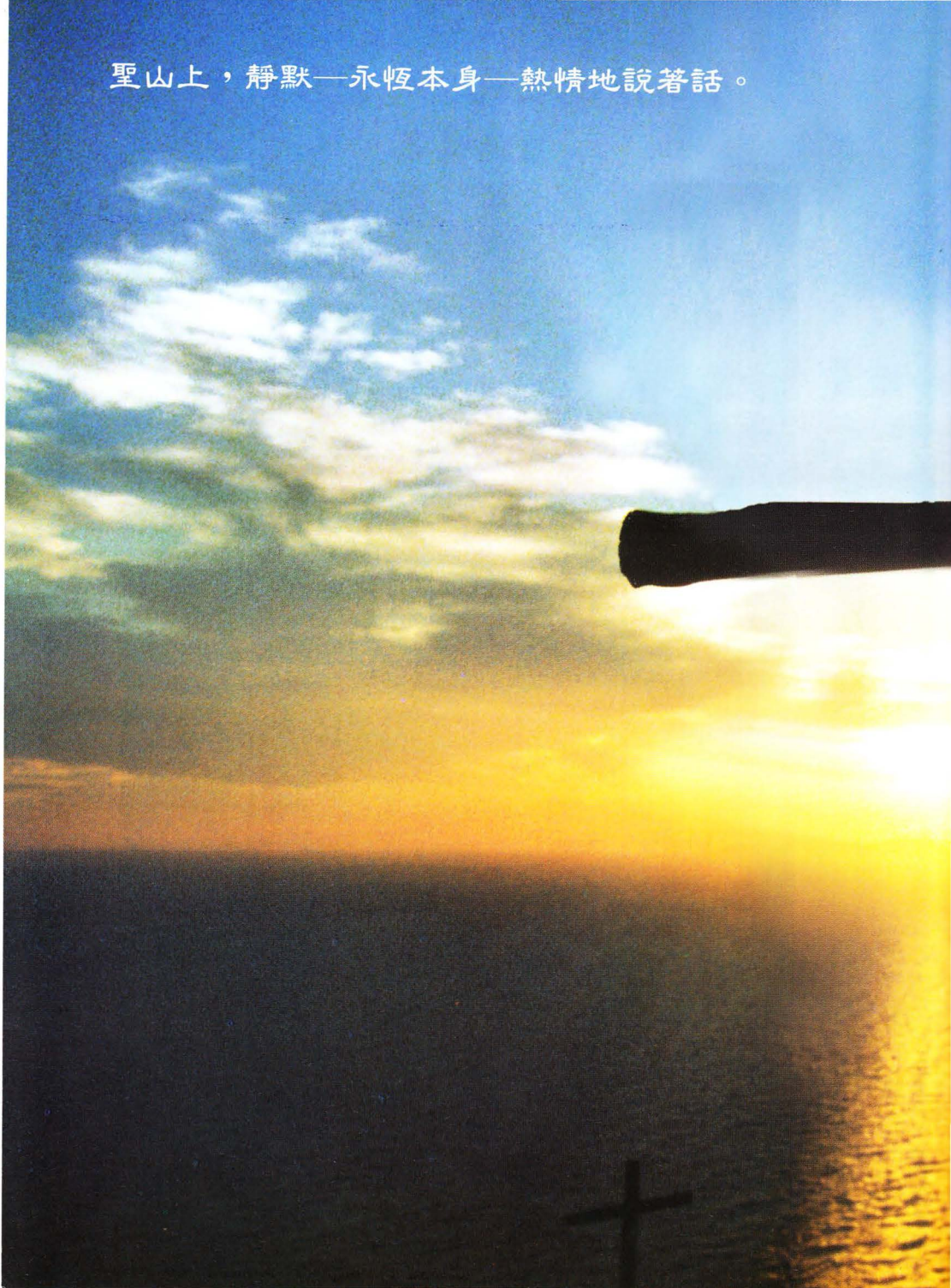
聖山是個奧秘的地方



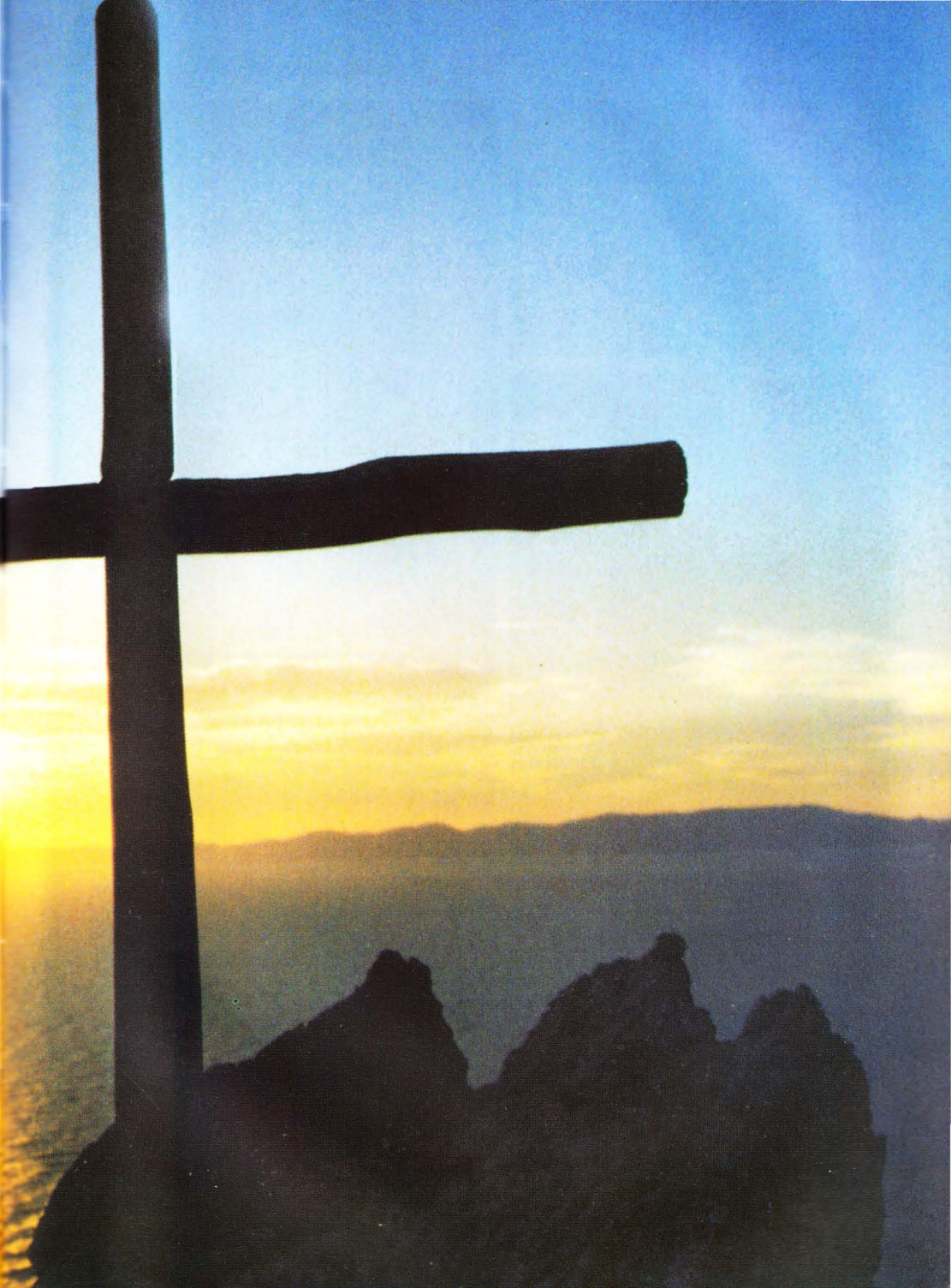
(圖片說明：阿陀斯山頂上鳥瞰)

圖 /

聖山上，靜默——永恆本身——熱情地說著話。

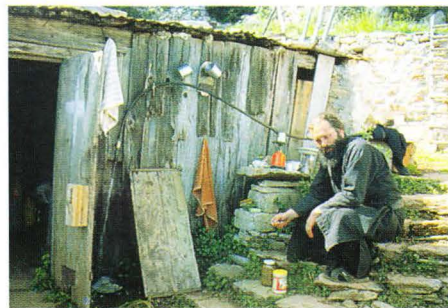








聖山上的修道人過著聖潔簡樸的生活。





無論他們說了什麼或做了什麼，都可成為聖神的工具。

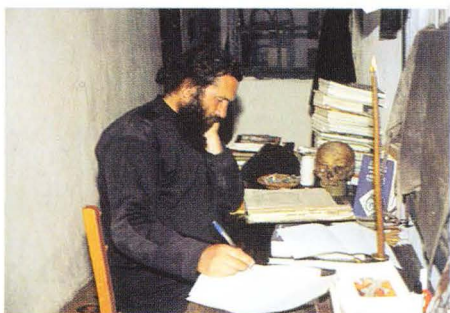
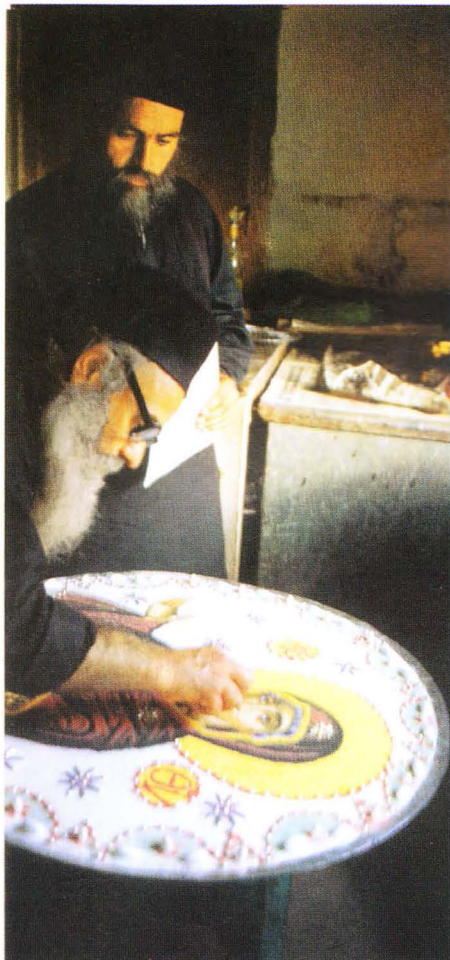


圖5



這裡就是這時代的大伯爾山—以「無言」教誨世人。



圖6



我在黃昏日落的美景中，順著聖山的山勢，  
開始攀登屬於自己的大伯爾山。



圖7



寂靜中，  
我來到一間獨修小屋，  
巧遇一位平靜的隱修士。

他過著簡陋的物質生活，  
卻用他的全部來  
招待我，並教導我許  
多事。





然後，  
我來到靈修導師的小屋  
前，敲了外門，  
導師的弟子前來應門，  
引見。



我們彎腰進入獨修  
小屋的小聖堂中。

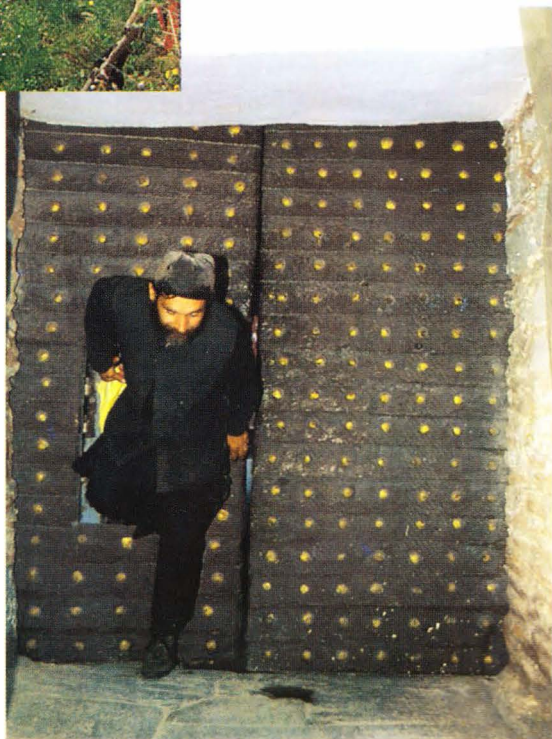
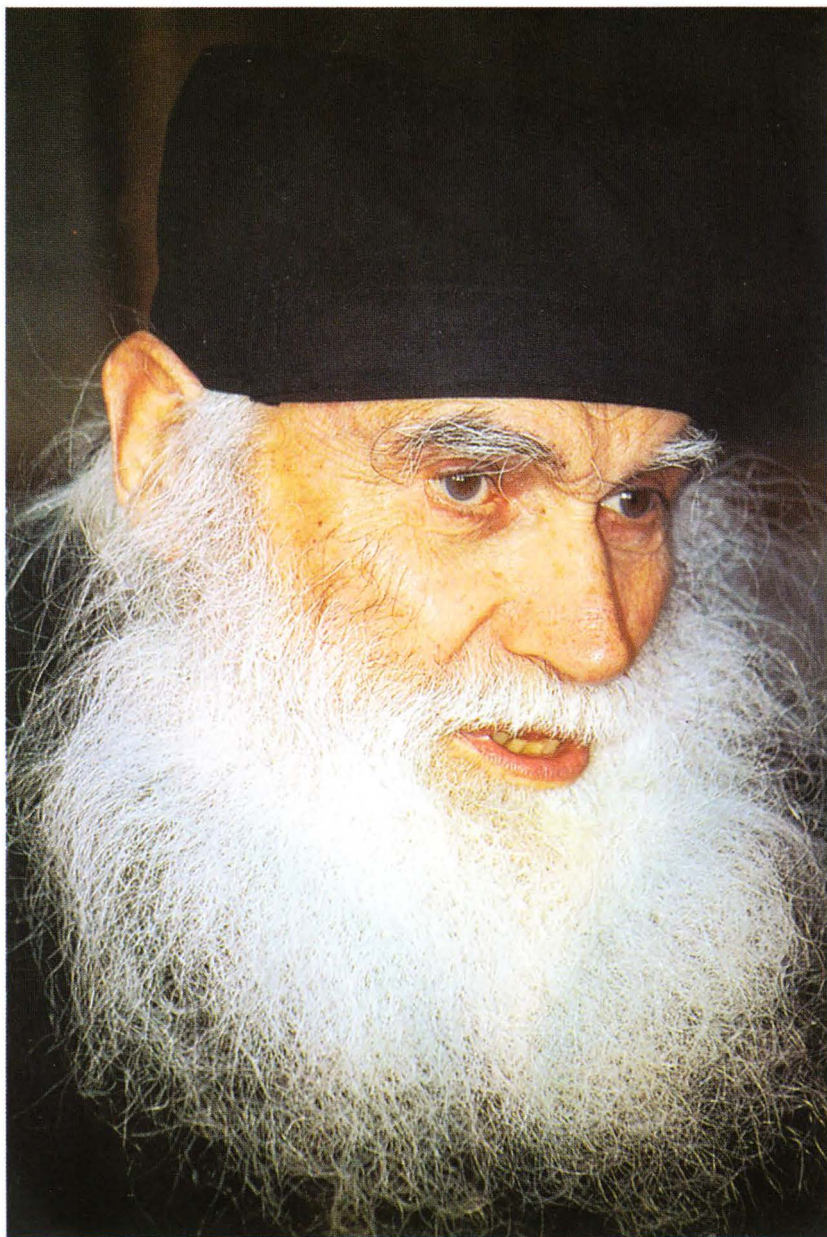
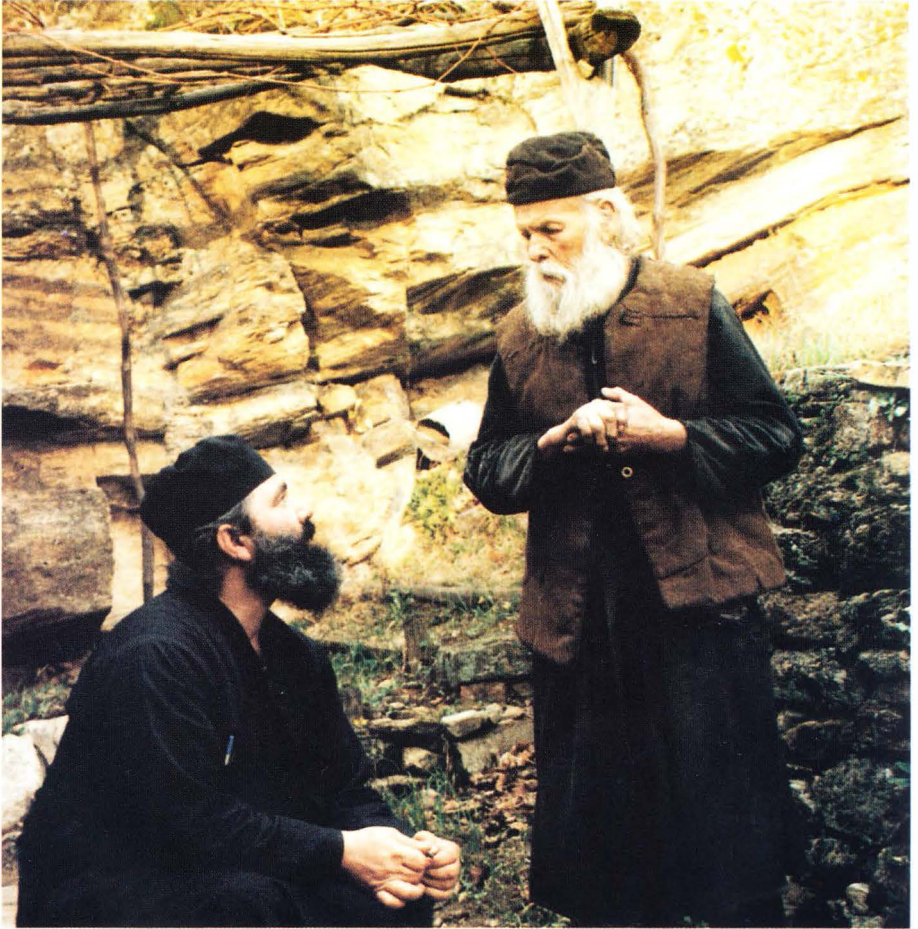


圖9

這就是我所拜會的靈修導師，  
是一位睿智且經驗豐富的屬靈父親。



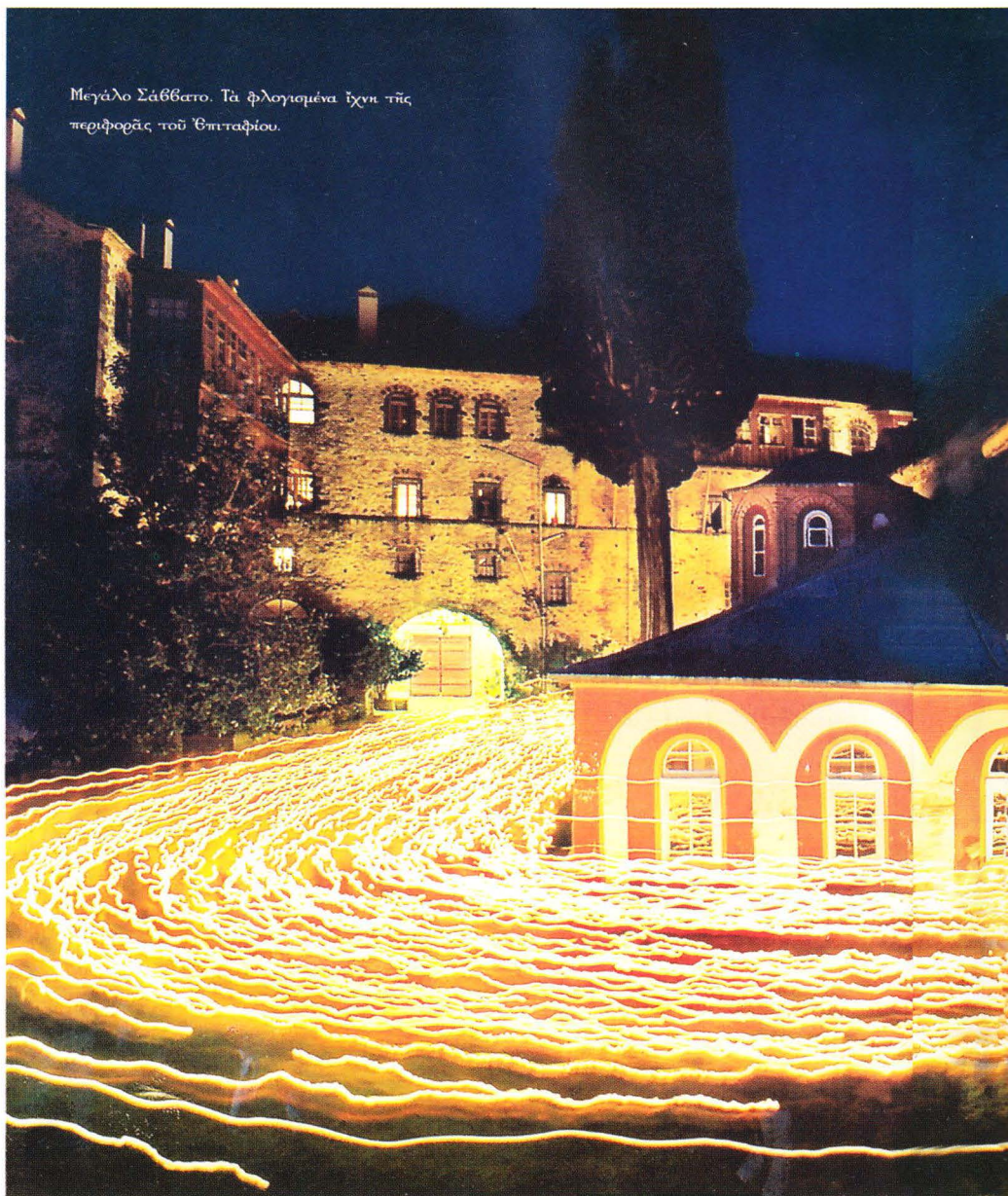




我們促膝對談，他的謙卑令我愧不敢當，  
他的話語帶給我無限的啓迪。

靈修導師強調：

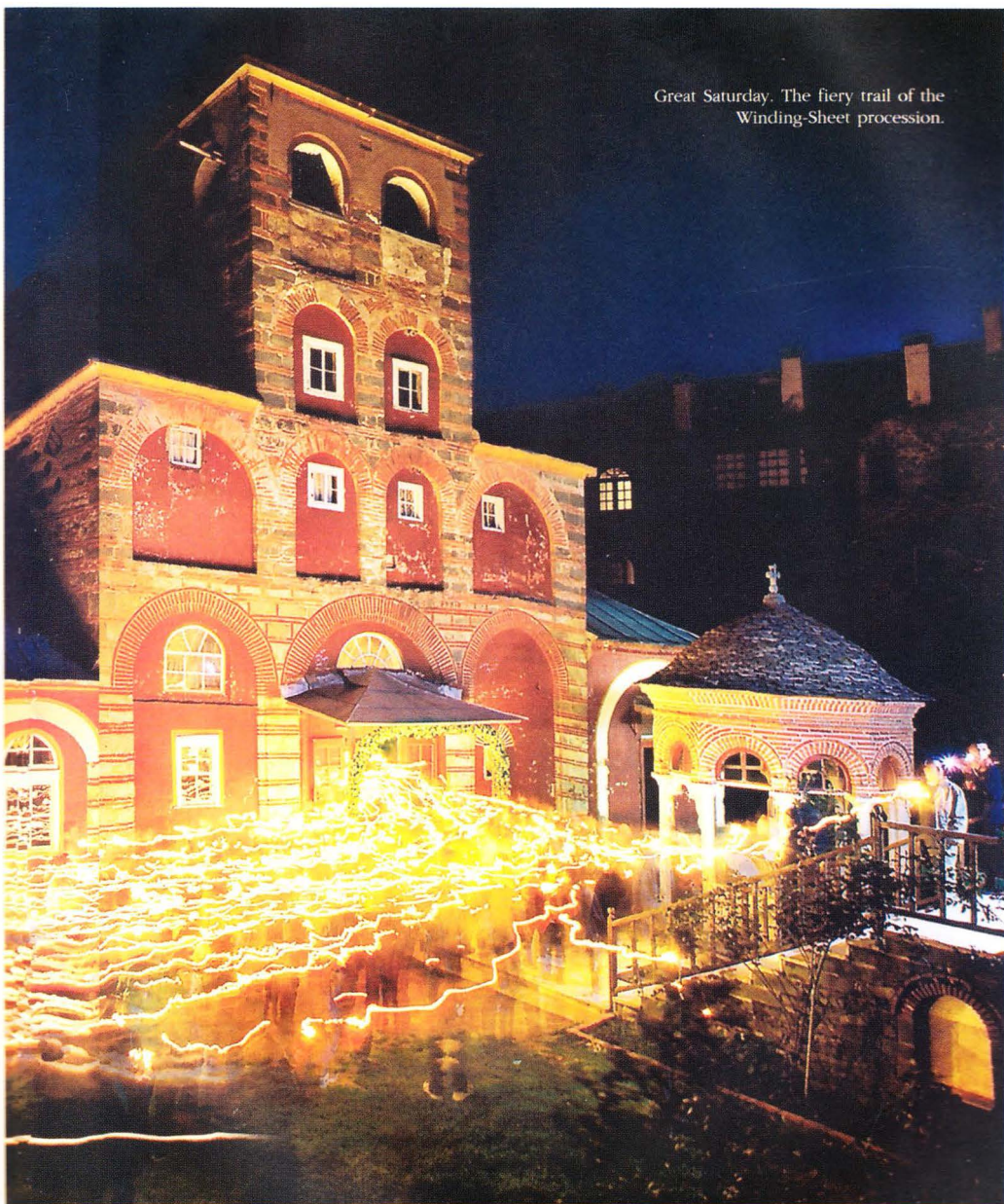
天主氛圍的非受造神光，也就是靈魂的狂喜之光。



(圖片說明：復活慶典中的「新火遊行行列」。)

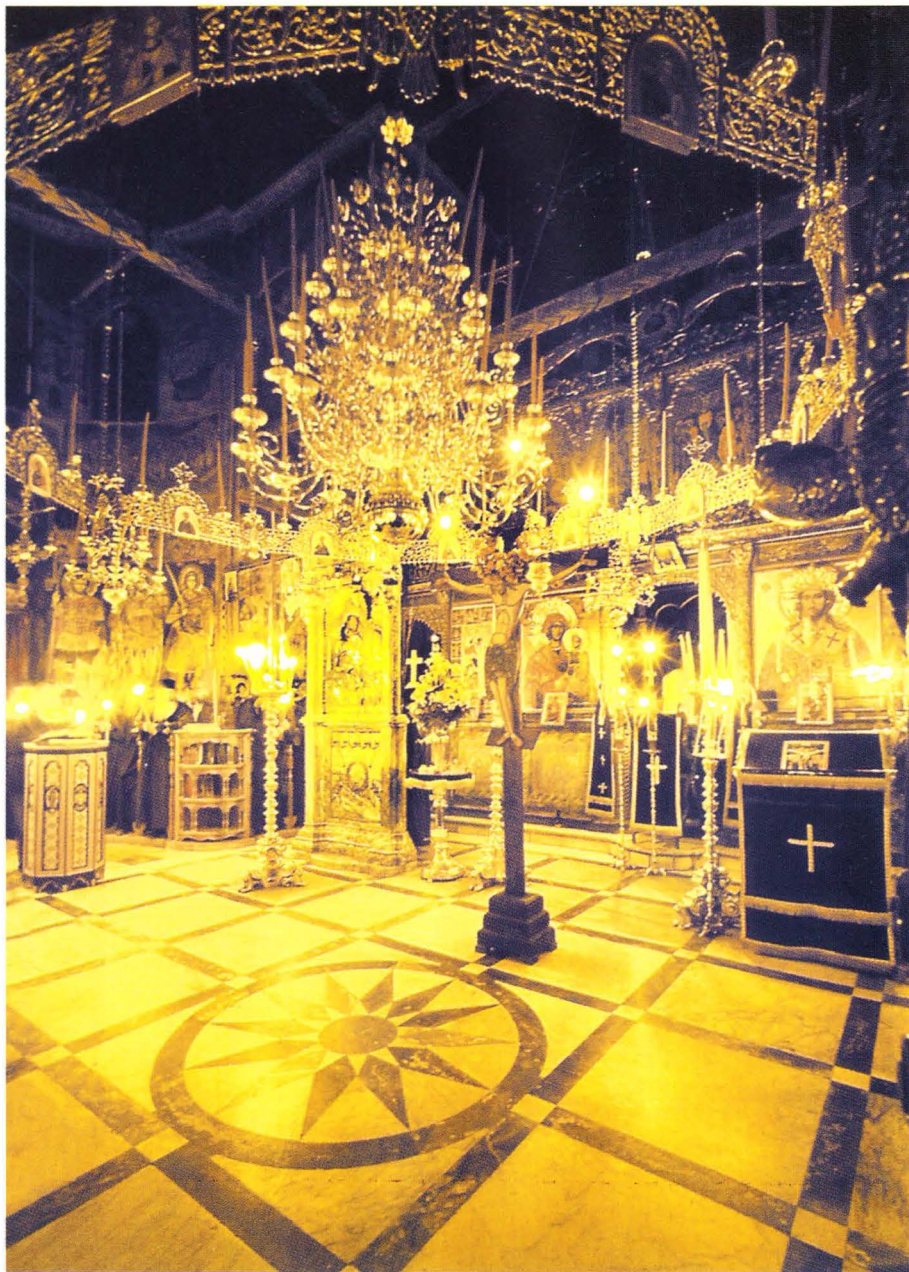


Great Saturday. The fiery trail of the Winding-Sheet procession.





非受造神光會展現在神聖的禮儀時空中。



(圖片說明：聖週五，紀念耶穌苦難十字架禮儀。)

同時，  
也展現在  
大自然的  
寧靜中。



圖/5



在天主神光的照耀下，以〈耶穌禱文〉祈求：  
「耶穌基督，天主子，求祢垂憐我！」  
——這是靈修導師教導我最重要的祈禱方法。



圖16



〈耶穌禱文〉祈禱式的靈修，會經歷許多階段。



（圖片說明：餐廳入口的壁畫：天主啓示圖【十六世紀作品】）



並遭受與魔鬼的爭戰。





而其目標便是使靈修者的人生走向天主化



這就是〈耶穌禱文〉的果實：天主教化。



(圖片說明：七位修道聖人，1845年繪)



在聖山午夜時分交談完畢，我獨自出來，坐在一塊石頭上，靜默深思，持續誦唸〈耶穌禱文〉。

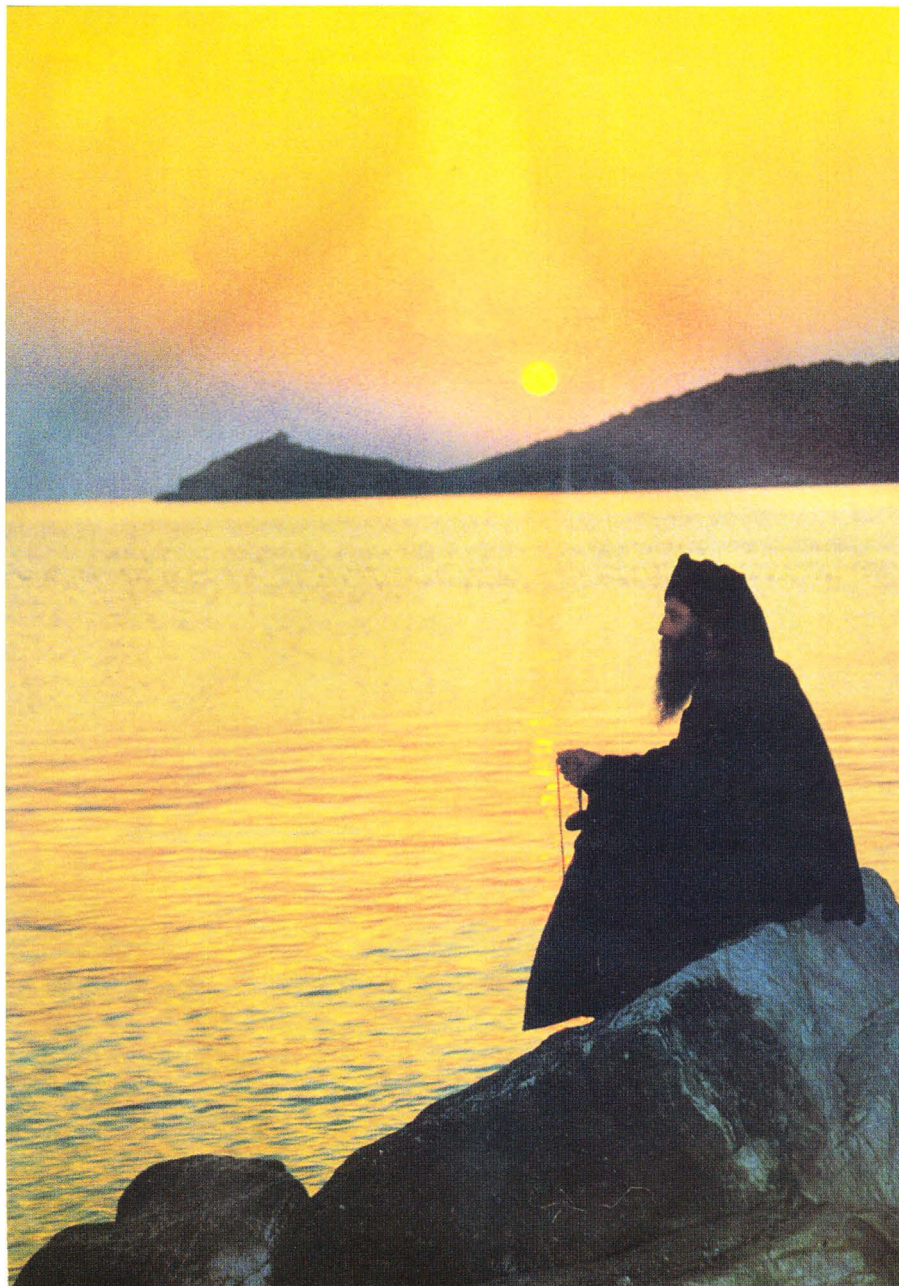


圖21

經過一段相當時間，天尚未破曉，修士們便敲鐘，要我到小聖堂來舉行聖祭禮儀。



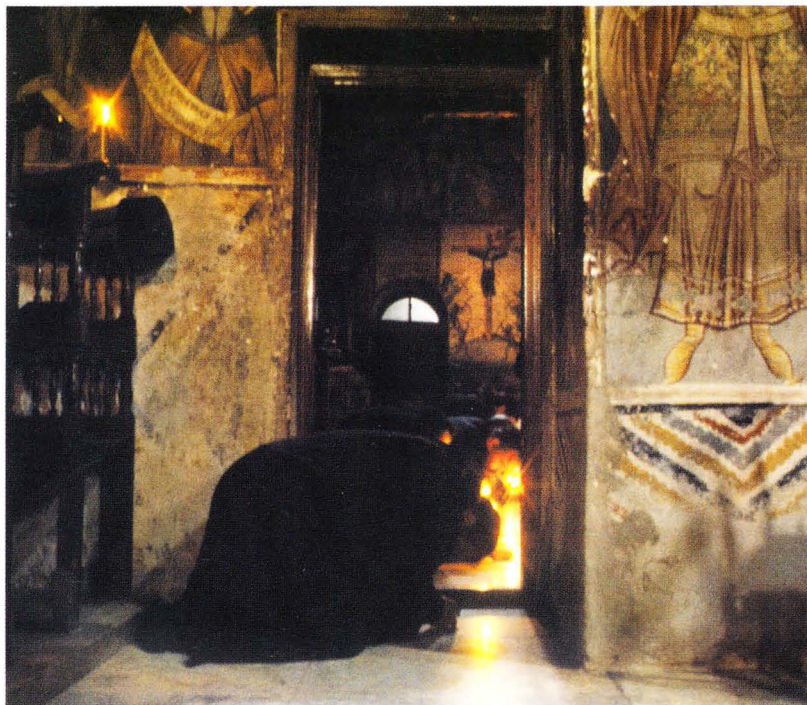
圖22



天主的聖者們齊聚聖堂前



(圖片說明：復活慶典在廣場上的「新火祝聖禮」。)



「主啊，求祢開恩可  
憐我這個罪人。」



圖24



能夠和這群聖者們共享聖祭，  
更令我感到自己是罪人中的罪魁。

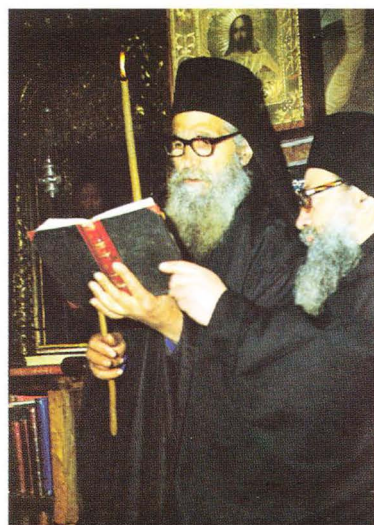
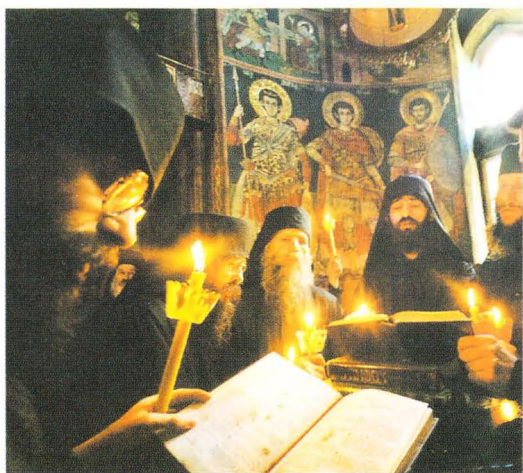


圖25

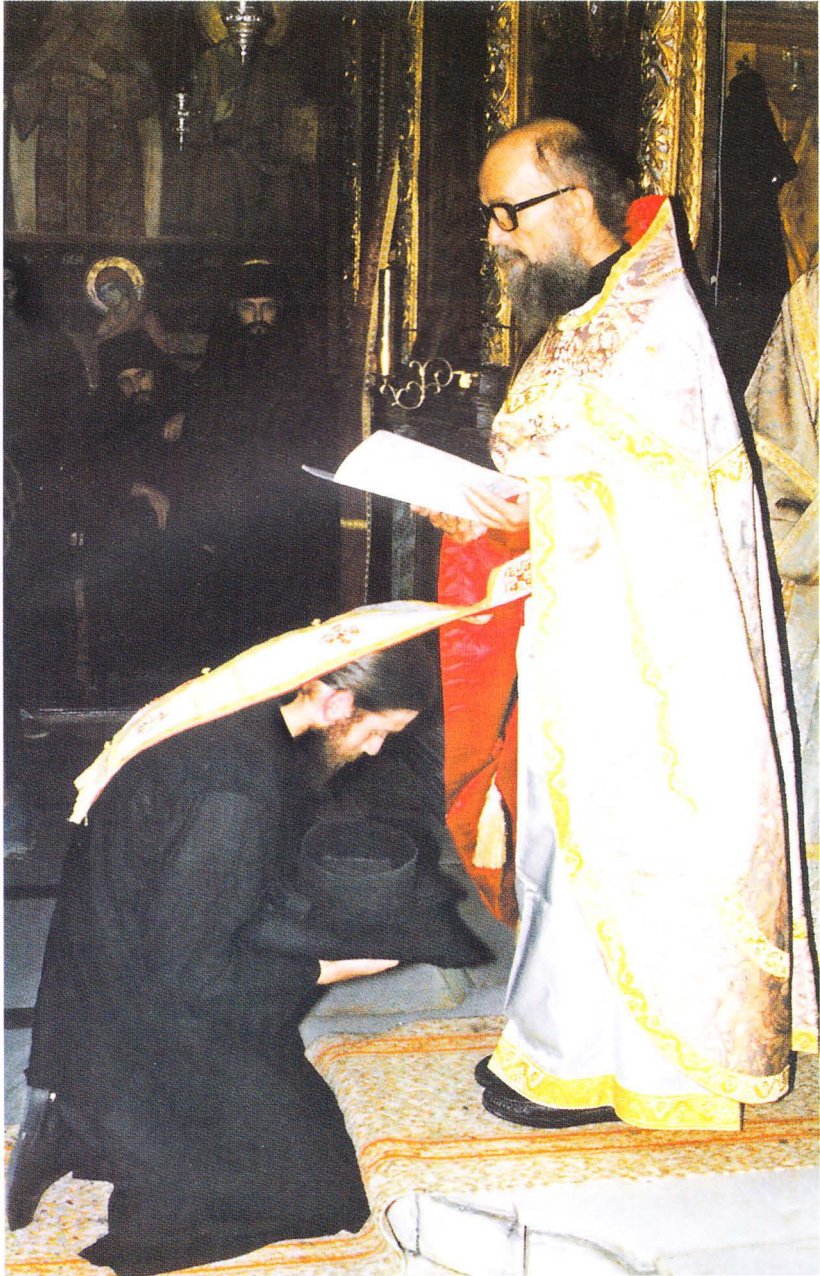


何等莊嚴，聖祭禮儀就是真正的逾越節、十字架之路，與基督的復活啊！這就是信徒生命的高峰啊！





黎明破曉，我懇求神父祝福後，下山。



(圖片說明：領會衣禮)

回到海邊，我從靈修之山返回塵世海洋。





我從我的大伯爾山下來，  
心中不覺地吟唱起聖山諸聖教父的樂章來。



圖29



並謹記靈修導師的諄諄教誨，以及他的要求——為自己、為靈修導師、也為眾人以〈耶穌禱文〉祈禱

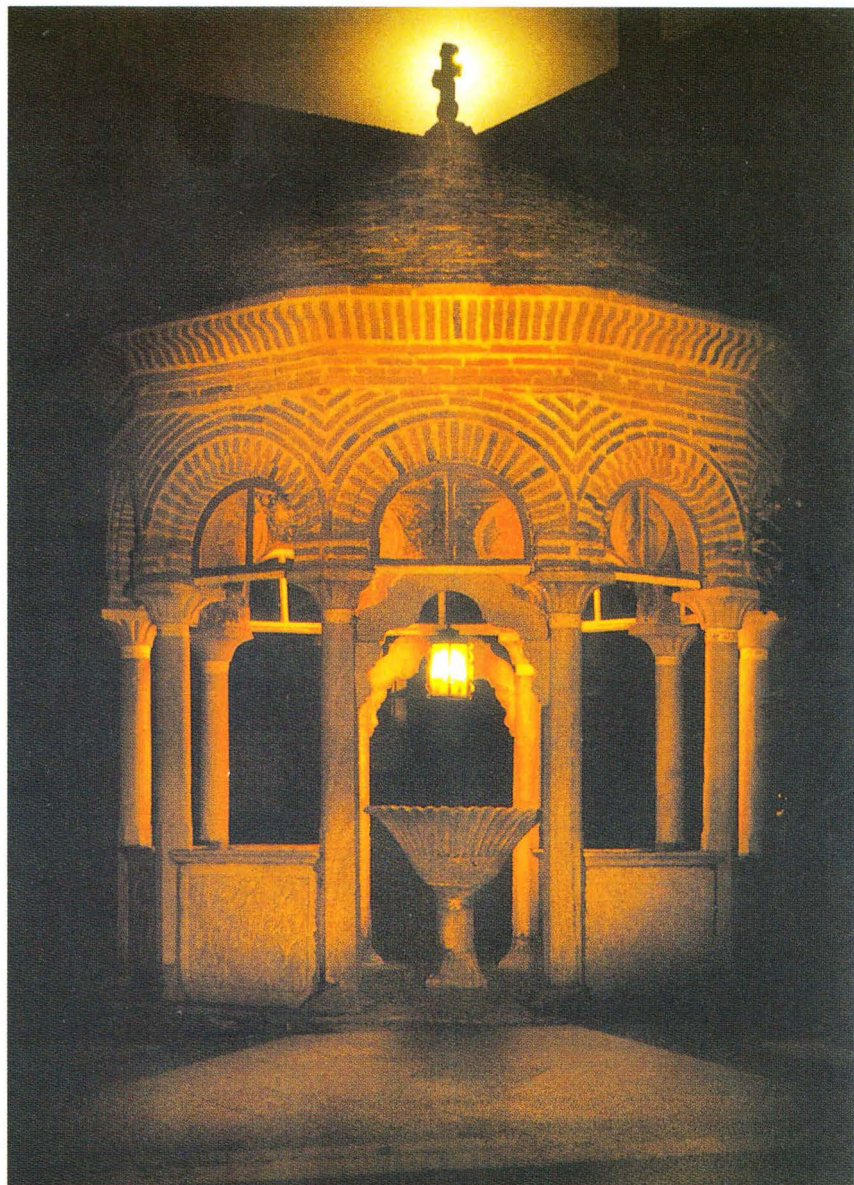


「耶穌基督，天主子，求祢垂憐我！」

「至聖天主之母，求妳拯救我！」



這次聖山沙漠之夜的朝聖之旅，靈修導師的熱情及蒙福的教誨，使我領受到人生第二次的悔改洗禮，並與天主相遇。



(圖片說明：在月光照耀下的洗禮池。)



阿陀斯聖山地理位置圖



圖32



# 聖山沙漠之夜



在每個人的一生之中，都有著形形色色、不同旅程的路徑，其中有一條就是靈修之路。本書就是給這條靈修之路作回憶，並解說其意義的作品。作者Hierotheos Vlachos主教以朝聖旅程的筆法寫成本書，他以朝聖者為第一人稱的角度，細細敘述出祈禱生活的內在深度、所得啓發、平安喜樂，以及神光的榮耀。本書的出版是對願意走同樣靈修之路的人提供助力，幫助他們找到靈魂上的平安，並與天主結合。

正教會香港及東南亞都主教

聶基道