

东正教灵修学中的耶稣祷文

修士司祭单萌心

两年前，我在这里的演讲中提到，依照东正教的理解，人类生命的终极目标在于和上帝结合。我也简略地谈过，有一种十分有效的方式可以引导人与上帝结合，使主耶稣居于我们内，我们也同样居于主耶稣内。这个简易法门就是耶稣祷文。在今天的演讲中，我将专门和大家探讨耶稣祷文，向大家简述这个法门最重要的一些方面。在我的讲论中，我将引用正教会诸位圣贤和神圣的长老们（特别是近代和当代的长老们）对此的教导。

耶稣祷文是一个简短的诵句，其基础是圣经中提到的瞥目者的祈祷（玛特泰福音/马太福音 20:30-31；路喀福音/路加福音 18:38），及基督所讲的比喻中的税吏的祈祷（路喀福音/路加福音 18:13）。耶稣祷文的全文是：“主耶稣基督，上帝之子，怜悯我罪人”。为了让心灵更加专注于经文，这个诵句经常被简化为“主耶稣基督，怜悯我”。

此种祈祷的一个显著优势就是它的灵活性：人们可以在自己的个人灵修时间中诵念圣名，也可以在教堂里，在旅途中，在日常劳动中，甚至在卧榻上持名。每日实践耶稣祷文可以帮助人恒常赞念上帝，建立起与神人耶稣基督之间的亲密共融。通过持诵圣名，人可以更好地完成圣帕弗罗（帕弗罗）使徒关于“无止息地祈祷”的训诲（致德撒洛尼基人书一/帖撒罗尼迦前书 5:17）。

奥普提那精舍的圣瓦尔撒努斐长老（†1913）曾说：“持名之道常是被极伟大的奥秘所掩藏着的。耶稣祷文并不仅仅是重复‘主耶稣基督，上帝之子，怜悯我罪人’这些字句，而是通过诵持，让圣名抵达人心，并奥妙地安居于心田。通过持名，我们相系于主耶稣基督，我们成为他的密友，我们与他结合为一。在最艰难的考验中，在一切苦恼压迫中，在人世的虚幻中，耶稣祷文将宁静和喜乐灌注于诵持名的灵魂。”

在正教会的灵修宝库《慕善集》中，我们可以找到关于耶稣祷文法门的丰富教导。《慕善集》是一部关于灵修生活的正教文集，其作者是从四世纪到十五世纪之间的多位蒙受上帝光照的圣人。现存最古老的论及耶稣祷文的文献来自五世纪，被收录在了《慕善集》的第一卷中。我们几乎可以肯定，耶稣祷文源于此前的沙漠教父们，也就是埃及旷野中的克修者们——从三世纪末四世纪初开始，基督徒修道主义就开始在埃及兴盛起来。最近考古学的发现也可以为之作证：在埃及某修道静庐的遗址中，出土了一块刻有耶稣祷文的铭文石板，经考证，此石板是四世纪的遗物。

从那时候开始，漫长的岁月证实了，耶稣祷文是将个人引入和上帝的结合的有力和有效途径，因此，这种祈祷方式成了全体正教基督徒——出家修道者和在俗信徒——的普遍灵修实践。在东正教修道主义中，耶稣祷文也构成了“静修之道”的基础。所谓静修之道（静修主义），源于希腊文的 *hesychia* 一词，意指内在的安宁寂静和专注守一。

因为耶稣祷文的形式和方式似乎和源于印度的某些瑜珈行持有相似之处，所以有时候也会被一些正教以外的人士形容为“真言”“持咒”“曼荼罗”等。但是，我们正教基督徒却不能赞同这种判断。我们认为，耶稣祷文是对主上帝耶稣基督的呼求，是向他而做的祈祷。喀利斯托-卫尔主教在他的名著《圣名的力量》一书中解释了耶稣祷文和真言曼荼罗行持的区别：“所有的图片都有镜框，所有的镜框都有一些共同的特征；但是镜框里的图片却是完全不同的。重要的是图片，而不是镜框。就耶稣祷文来说，身体的技巧就好像是镜框，而呼求基督则是镜框里的图片。耶稣祷文的‘镜框’与各种不同的非基督徒的‘镜框’有相似的地方，但是对基督徒的这种独有的祈祷来说，这种相似并不能使我们忽略它里面的图片是独一无二的。耶稣祷文本质并不在于反复诵念祷文这一行动，也不在于我们怎样的坐或怎样的呼吸，而在于我们向他祈祷的那一位。在此我们清楚明白地有意识地呼求降生成人的救主耶稣基督，他是上帝之子，同时也是玛利亚之子”

“耶稣祷文不是帮助我们集中注意力或使身体放松的一种方法。它不是一种‘基督徒的瑜珈术’，一种‘超觉静坐’，或是一种‘基督徒的真言法门’，尽管有人想要以这种方法来阐释它。相反，他是特别指向那一位成为人的上帝——耶稣基督——我们每个人的救主的呼求。因此，不能孤立地将耶稣祷文看成一种方法或技巧。它存在于一个特殊的基础下，如果将它抽离这个基础，它将失去其固有的意义。”



首先，信仰是耶稣祷文的一个基础。呼求耶稣圣名的先决条件是念耶稣祷文的人要相信耶稣基督是上帝之子，是救世主。在反复诵念祷文的时候对上耶稣必须要有一份生活的信仰：相信他和我在我身上为我所做的一切。

耶稣祷文被称为“福音的综合”。在这祷文的前半部分，我们宣认耶稣基督是“主”，是“上帝之子”，也就是宣告了上帝降生成人，以及圣子与父同元的信理。“耶稣”这个神圣的名字的意思是“拯救者”，是道成肉身的上帝所取用的圣名——他降生成人，是为了将人类从罪孽的暴权下，从死亡和魔鬼的统治下解脱出来。“普天之下，没有另外一个名号被赐予人类，好使我们由之得救”——圣使徒斐特若（彼得）如此宣认。（使徒行实/使徒行传 4:12）。

在这祷文的下半部分，我们承认我们处于罪孽之中，并向基督祈求怜悯。正如喀里斯托主教所写的：“‘怜悯’在公义的上帝与堕落的人类间的无底深渊上架起一座桥梁。那向上帝说‘求你怜悯’的人哀哭自己的无助，但同时这也是满怀希望的呼声。他不仅道出了自己的罪，也道出了罪的赦免。他坚信，尽管我们还是罪人，但那居于无限光荣中的上帝仍然接纳我们。并要我们接受这一事实——我们已被接纳。所以耶稣祷文包含的不仅是悔改的召唤，也是我们罪过的宽恕与义子身份恢复的保证。”

依照圣伊格纳提-布里安恰尼诺夫主教（†1867）所言：“持念圣名本质上所需要的是：全神贯注，将灵智围护于祷文的字句中，当从容不迫地发声诵念，并且当有痛悔的精神。当然，这些条件，为所有形式的祈祷都是需要的，但对于耶稣祷文，则更为显著，也更加必要。在咏唱圣颂赞词的时候，祈祷被包含在不同的思想文句中，因此很多时候，我们的灵智在不知不觉中被悄悄吸引，并造成了心念的分散。不过在耶稣祷文中，灵智专注于一个单一的思想：罪人一心念主，求祈慈悯恩赦。外表看来，这种行动是极端枯燥的，但是事实却证明，这是最富成果的灵修行持。其威能和尊高源自耶稣基督的全能至圣之名。”

圣伊格纳提也教导说，耶稣祷文的本质，是基督在他受难前不久亲自传授的：

“将耶稣至圣属神之名用于祈祷，并在他的圣名内祈祷，是我们的主耶稣基督亲自指明了的。我们可以确信这一点，因为这被记载在了圣约安（约翰）福音中，也就是我们的主在为了人类的救恩，自愿前往那受负卖和苦难之地前不久，在奥秘晚餐后，和圣使徒们之间的至为庄严神妙深邃的交谈中。在那个伟大的时刻，我们的主所传授的教诲带着一种临终遗训的色彩，他聚集了他的弟子，通过他们，向全体基督徒传授了拯救人灵的最终训诫——确实而无误的永生应许。”

“在这些应许承诺和灵性恩赐中，也包含了耶稣祷文的传授：‘无论你因我的名求什么，我都将成全，如此，父将在子内受荣耀。如若你们因我的名祈求什么，我必要成全之。直到现在你们还没有因我的名求什么。求吧，你们将会得到，如此你们的喜乐将得以圆满。’”（约安福音/约翰福音 14:13-14; 16:24）。

“那因主耶稣之名而祈求者将得到什么，以至于能获致圆满的喜乐呢？主对此的回答是——他将获得圣灵：‘那护慰者，就是父因我的名所要派遣来的圣灵’（约安福音/约翰福音 14:26）。”

若说为什么耶稣祷文比其他方式的呼求更加有力，那是因为这祷文中包含了上帝的名号。喀里斯托主教写到：“就象在其它的古代的文明中一样，在旧约圣经中，认为一个灵魂和他的名字之间有某种密切的关系。一个人的存在，包括他的特性与能力，都以某种方式存在于他的名字中。知道某人的名字就是获得了一种对他性情的洞察力，因此与他取得了某种关系。在希伯来传统中，以他人的名义做某事，或呼求他的名字，是一件重大的而有决定性的事。呼求一个人的名字就是使他具体的临在。在后期犹太教中对上帝的圣名极为尊崇，在会堂的崇拜中，上帝的名字（那‘不能读出的至圣的四个字母’）不能被念出来，因为出声诵念至高者的圣名被认为是亵圣的行为。”

“这种希伯来式的对圣名的理解从旧约延续到新约。因耶稣的圣名，邪魔被驱逐，病人获得痊愈，因这名字是大能的。一旦上帝圣名的这种能力被适当地理解，圣经中许多相关的章节都得到了一种更圆满的意义：主祷文中的“愿你的名被尊为圣”，基督最后给门徒们的命令：“你们要去使万民成为门徒，因父及子及圣灵之名给他们授洗。”（玛特福音/马太福音 28:19）等等。”

“耶稣祷文正是建基于圣经中这种对上帝的敬礼之上。上帝的圣名与他的位格密切地联系在一起。呼求上帝圣名有一种圣事性的特征，即上帝在有形可见的标记下无形地临在与行动。就象在使徒时代那样，为当今的有信仰的基督徒而言，耶稣圣名同样具有大能。七世纪的一位沙漠教父圣天梯约安说：‘用耶稣圣名驱逐你的仇敌魔鬼，因为在天上地下没有比这更有力的武器，……让对耶稣的纪念与你的每一次呼吸结合起来，这样你就会懂得静默的价值。’”

“耶稣圣名具有大能，但是单纯机械式地诵念耶稣祷文并不会有什么效果。耶稣祷文并不是一件具有魔力的法宝。就象所有的圣事行动一样，需要人借信德和克己的努力与上帝合作。我们被召唤以记忆和内在的醒悟呼求上帝圣名，把我们的思想集中在祷文上，并意识到我们在向谁祈祷，谁在我们心中回应我们。”

“经过满怀信心的坚持不懈的努力，我们才会发现耶稣圣名的大能。这种满怀信心的坚持不懈产生的结果

是专注不断的恒心诵念。基督告诉他的门徒说祈祷时不要“喋喋不休”（玛特福音/马太福音 6:7）；但是当我们以内在的真诚，专心不断诵念祷文时，却绝对不是“喋喋不休”。不断呼求耶稣圣名会产生双生效果：它使我们的祈祷更加整合，同时也更加内在化。”

我们这个时代的一位神圣的长老——修士大司祭索弗若尼也同样强调：“决不应该将基督的圣名与上帝的位格分离，以免持名祈祷退化成为一种机械的操作，从而违背‘你不可妄呼主你的上帝的尊名’这条诫命（出离之书/出埃及记 20:7）。应当呼求救世主上帝的名号，怀着对上帝的敬畏诵持，同时也该恒心持守诫命，善度符合规诫的生活，如此，我们的一切能力将渐渐地被导向那蒙福的熔融。”

修士大司祭索弗若尼指示了耶稣祷文修持发展的一定次第：“首先，是口诵的阶段：我们以自己的唇舌念诵这祷文，并努力将自己的专注力集中在圣名和祷文的字句上。第二阶段，我们不再运动唇舌，而是默持耶稣基督之名，并将持诵之所从口唇下降到我们的灵智中。在第三阶段，灵智和心的运作完全和谐一致，灵智被安定于心田中央，而持名之所也被降到心中。第四阶段，祈祷成为自发的，在这个阶段，灵智汇集在心田，而祷文也在心中深深扎根，不需要我们特别的推动，祷文自动地在心中念念分明地持续。最后，这充满祝福的祷文，开始在我们内如柔和的火焰燃烧，作为来自高天的灵启，它使心感受到上帝的圣爱而欢欣，并让灵智在真性的凝寂中喜乐。这最后的阶段，常常伴随着对非受造之光的神见。”

稍后，我将更多谈论耶稣祷文修持的较高阶段。但是，首先我想提出一些警示。正如修士大司祭索弗若尼所描绘的，在上帝恩予祝福，而其人又妥善预备了自己的情况下，实践耶稣祷文可以引导人达到极高的灵性境界。不过，倘若有人以错误的方式，错误的认知，错误的意向去实践耶稣祷文，那么，他不会导入与上帝的神圣结合，而将走火入魔，陷于迷误和幻念。

从古到今，那些修习耶稣祷文而获得无上成就的圣贤们都一致肯定地断言：耶稣祷文的修持者，必须是蒙受了正教会圣浸奥秘之泉光照，且没有抛弃圣事奥秘的人，也就是那些在圣教会内，受神恩圣惠庇护的人。此外，修持耶稣祷文者也该在一位有经验的正教灵修导师的指导下修学，好让他们确知自己的祈祷生活没有发生偏差。耶稣祷文有其特定的渊源——神圣的东正教会——而且也必须被保存在这圣道之源中，否则它将失去其效力，也不会有防止谬误、缺损和偏差的传统保障。

正教会成员的身份本身并不是防止失误的保证，这就是为什么必须拥有灵修导师。和灵性生活的一切其余功修一样，要修持耶稣祷文，必须怀有爱慕，谦逊，悔改，听命，诚实等德行。导致偏差的，往往并非技术上的“错误”，因为依照传承，将一切都操作的“十分正确”并不困难；导致偏差和迷误的，更多时候是错误的理性，特别是在骄傲中持念圣名。以下的情况是常见的：某人听说修持这个法门可以使人超凡入圣，于是他就开始诵念圣名，不是为了面对真实的自己，却是为了维护自己假想的“属灵面貌”，而同时，那些罪孽的私情偏欲继续存留在他内，在他内运作，但是他却被自以为圣的幻想蒙蔽了，无法看见这些罪情，除非有人前来打断他那自欺的修行。

颇尔斐里长老（†1991）是当代希腊的一位心怀上帝的成德者，他这样教导说：“当你诵念耶稣祷文时，必须抛弃自我，抛弃一切自私自利的念头。祈祷必须是全然无我的。一切都必须在奥秘和非利己的前提下行之。也就是说，不要去想，‘如果我将我的灵智凝注，那么神恩圣惠就将降临我的心田，我将领略喜乐的逾越’等等。不要为了这样的动机而祈祷，却应该怀着质朴和谦卑祈祷。总该怀着荣耀上帝的热忱而修行。你们没有看见夜莺的榜样么？它们总是在无人注视的夜幕中独自歌唱。修行者该效法它们——在无我中进行一切功修，通过对上帝隐秘的敬拜而磨灭自我。”

当一个人如法地持念耶稣祷文时，他不仅仅是念诵经文的字句，更是从自己存有的深渊中以这些字句祈祷，让自我的位格面向上帝的位格倾诉，恒常醒觉地意识到自己是在对越那一位超在者。

尼科迪默长老（†1984）是一位修行于希腊阿托斯圣山这个古老正教修道中心的俄罗斯籍静修士。他曾这样教导：“你必须偕同你的灵智归向主，不要仅仅是念诵字句，你必须在祷文中凝注于主本身。这就是为什么说我们修道人领受了相似于天使的职分。天使们无时或息地注目于主，我们也必须这样努力，在经文中以我们的灵智见主，注目于他。倘若我们仅仅是以我们的灵智诵念，却没有凝神注目于主，那么，我们的祈祷还不完全。”

“不过，这样的注视是没有形象的，这是一种超绝影像的神见。上帝是灵，因此他向撒玛利亚的汲水妇解释说‘当在灵内敬拜他’（约安福音/约翰福音 4:24）。我们也当在灵内向主祈祷。这是怎样的情形呢？当我归向主，并深信且觉知我注目于主，主也同样注目于我，主无时或息地注目于我，如此，我开始在灵内凝视并祈祷。”

“你当怀着信德注目于主。注目于主，并深信主也注目于你。在灵内，在灵内祈祷！上帝要求敬拜者在灵内敬拜他。上帝是灵，人必须在灵内敬拜他。我们，偕同我们的人灵祈祷上帝圣灵。我们的人灵将结合于上帝。当我们怀着信德归向上帝圣灵，上主将眷顾垂视我们，于是，在祈祷的时刻，人灵将被结合于上主之灵。”

“你当如此实践：每当你开始祈祷时，总该立刻归向主。你的灵魂必须投奔主，知觉主，于是，慈悯将降

临于你。这一切全靠信德——这完全依赖信德。如是！如是！‘主耶稣基督，怜悯我！’这是十分圣善的祷文。哪怕仅是念一遍这圣名祷文，在这一念之中，你已然体味了上帝慈悯的甘饴。你若一心不乱地继续下去，则蒙受的恩典也随着持名的数量而增长。当你念完了一圈祈祷绳，泪水开始流溢，痛悔将会来临，然后灵性的温暖将被植于心田。”

颇尔斐里长老也谈到，人该怀着爱慕和渴求念耶稣祷文：“怀着爱慕和渴求，在宁静，安和，柔顺中祈祷上帝，不要强迫你自己。当你持诵‘主耶稣基督，怜悯我’的时候，要和缓地，谦下地，柔顺地，怀着神圣之爱去念。甘饴地诵念基督之名，且该念念分明：‘主...耶稣...基督...怜悯我’。当平稳地，温和地，挚爱地，静默地，隐秘地，奥妙地持念。当怀有欣忭，渴慕，热忱；应该戒避紧张、强制、不适宜的重读、冲动及压力。一个母亲怎样对她所爱的孩子甜蜜地低语，你也该那样祈祷。要怀着渴慕，是的，渴望和思慕，这是全部的机密。就好像母亲对摇篮中的孩子说：‘我的小宝贝，我的欢乐！’，同样地，我们的心也这样呼唤：‘我的主，我的耶稣，我的耶稣，我的耶稣！’那是你心田和灵智中之所有的自然流露：‘以全心，全灵，全力，全意爱主你的上帝’（路喀福音/路加福音 10:27）。

当人修持耶稣祷文时，他便是在实践慕善集的作者们所说的“微醒”。也就是惕悟醒觉，护守自己的心意，不令其被此生彼灭，不断掠过灵智之海的杂念妄想所俘获。正如索弗若尼神父所写的，一个基督徒应该直面自己的杂念和妄想，并以如下的方式驱逐它们：“关闭自己的心门，如同哨兵站岗一样护守自己的灵智，把自己从幻念妄想的桎梏中解放出来，并用祈祷和耶稣基督的圣名来装备自己。”

当人以耶稣祷文环卫自己的灵智，并将其心之向慕直接导向耶稣基督，他将能斩断那些导致罪孽的私情偏欲的妄念，他将能学习如何远离念虑，一心不乱，全神专注于基督。

正如我前面提到的尼科迪默长老所说的，为修习耶稣祷文（其实做其他类型的祈祷也一样），应该完全戒避在自己的意念中构造任何图像，比如幻想耶稣显现之类。这种在脑海中构造图像的做法，将使人跌落到幻念的深渊中去，并且是一种急速而有效的导致走火入魔的做法。这些虚构幻想出来的形象，其实皆是偶像。颇尔斐里长老教导说：“这类形象会轻易地让我们失去祈祷的焦点，因为一个虚幻的形象会很容易地被另一个替代，最后，在这种生生灭灭的幻思中，那恶者的形象将闯入，使我们失落神恩圣惠。”

同样，在诵念耶稣祷文时，行者也该小心避免把这祈祷本身偶像化，也就是误认为人将通过字句，而不是耶稣基督本身而得救。闭关者圣德奥梵主教——十九世纪俄罗斯的一位伟大灵修导师——警示说：

“在持念耶稣祷文的时候，不要让任何形象阻隔在灵智和上主之间。被诵念的文字只是助缘，不是本质。为首的要务是怀着安住于心田的灵智侍立于主前——这才是真正的内在灵性祈祷。在耶稣祷文中，经文字句的重要性，就和其他祈祷文中字句的重要性相仿。祈祷本质性的部分在于居于上帝内，这里说的侍立或行走于上帝前，意指你恒常生活于这样的确信和觉悟中：上帝在你内，一如他遍在万有之中；你坚信且觉知，那鉴察万有者居于你内，他比你更加了解你。上帝至知至察之目注视你内在的存有——但是对于这个奥秘不该作任何视觉性的观想，只应该以确信和觉知去参悟。就好像人在温暖的房间里，可以体会到热量包围着他，渗透了他。那遍在遍入之上帝对我们属灵真性的作用也有类于此，上帝就是我们存有之屋宇中的火焰。”

“‘主耶稣基督，上帝之子，怜悯我罪人’这些字句，只是修行的门径，而不是本质；不过这些字句确然是极其有力有效的工具，因为主耶稣之名对于我们救恩的仇讎而言是可畏的，对于所有寻求主的人来说则是伟大的祝福。不要忘记，这是一个简易法门，不要对其产生什么奇异的幻想。”

当我们将耶稣祷文的修持不断增上和深入，这祷文将降到我们的心内。这就是为什么在慕善集中，将此称为“心祷”。

心，依照慕善集的作者们的说法，是“隐秘之所”是我们灵性的“内室”。事实上，在许多古老的文明中，比如在中国，希腊，希伯来等文化中，我们都可以找到类似的对心的传统理解。正好比中国画家和作家施蕴珍（†1992）所指出的：“在中文中，心不仅仅是指血肉的器官，更是指人的精神中心。在中国人的想法中，心是灵性知识和德性觉悟的席位，是控制一切情感的中枢....关于此，早期的希腊哲学也有类似的启发性论述，中华文明中‘心’的概念，十分相近于苏格拉底阐述的‘灵’的观念。依照苏格拉底的想法，‘灵’的工作和功能是‘去知觉，去领会事物的真相，辨别善恶，指导和治理人的行为。’在中文中，“思”字是由一个在上的“田”字和一个在下的“心”字组成的，这意味着，思想源于心田，并受心的指导。”

在福音书中，基督很多次提到心是灵性觉知的中枢：“心中充满什么，口中就说什么（玛特福音/马太福音 12:34）”；“眼睛看见，耳朵听见，心里了解（玛特福音/马太福音 13:15）”；“那些从口里出来的，都是发自心中（玛特福音/马太福音 15:18）”等等。

这种对心的古典理解也被希腊教父们，尤其是《慕善集》的作者们所继承。他们使用了两个特殊的术语：“心”（*kardia*）和“灵智”（*nous*）。依照他们的教导，灵智居于人的头脑中，但是同时也活跃于心中。灵智是和肉体相联合的，但是却非完全融合于肉体，也不能完全脱离肉体，因为其本身是无躯体的。

在《慕善集》中，“心”既是指人的身体器官，但是也指人类存有的精神中心。在做醒祈祷中，人的灵智首先降入他的血肉之心，然后才降入其超然灵明真性之心。索弗若尼神父说：“克修者通过纯洁的祈祷学习灵性伟大的奥秘。他降入他心的至深之处，首先进入他的自然之心，然后进入那不属于肉肉的深渊。他寻获他的隐秘深心——抵达他存有的至深灵明超性之核；他注视观察，发现人类的存有对他而言，不是相异的，无关的，而是与他自己的存有紧密联系，息息相关的。”

我们这里所说的“降入心中”，指的是灵智进入心中，彼此结合，相谐统一的状态。灵智与心分离，并彼此对立，是人类堕落的结果。只有当贯注我们整个存有的灵性，会聚其全部能力，趋近其创造者的时候，这种灵和心的分离才能被克服。此后，我们才能真正全心，全灵，全意地去爱慕上帝，因为我们内在的精神被整合成了单一而谐和的力量。

在《慕善集》中，我们可以发现不同的技巧以帮助持诵耶稣祷文者将其灵智降入心田：比如数息观心等。不过在我们这个信德薄弱的世代，长老和神师们常常劝告人们，不要轻易地去使用这些技巧。因为在很多时候，这使得人全心依赖技巧而非耶稣基督本身，于是祈祷不复为祈祷，却成了一种“技术性操作”。索弗若尼神父写到：“真实的祈祷，不是这样达成的。真实的祈祷，只有在信德和悔改的基础上才能生起。如果过分执着方法本身，甚至为了方法而实践方法，则会产生将祈祷异化为心理技巧练习的危险。为避免这样的危机，初学者应该遵循另外一条道路，虽然缓慢，却是更加安全和有益的道路，也就是将其心意凝注于基督圣名和祷文上，专心持念，不计其他。等到对罪孽的忏悔达到一定的程度，随着罪孽障碍的清除，灵智自然而然地会被心吸引。”

最后，如果上帝意欲恩赐，则灵智和心的结合，将通过神恩圣惠而得以实现。圣伊格纳提主教如此写到：“这对与神恩圣惠而言，是极其自然的，当它开始对人施展治疗的妙手时，就将因堕落而被损坏撕裂的人重新整合，将破碎离散的各个部分再次结合，不仅仅令灵智和心及魂相谐，甚至也与肉体相谐，将对上帝单一真挚的热忱恩赐给人。”

“当灵智于心结合之后，克修者就获得了抵御一切欲情之念和欲情之感的能力。但是这决不是任何技巧操练的结果，这是神恩圣惠的赐予；这是庇荫克修者隐秘之功修的至圣圣灵的果实；而这对于为肉躯和自我性所羁绊的人而言是不可思议的。”

颇尔斐里长老也有类似的教导：“只有被上帝圣恩所吸引的人，才是心祷的真实行者。行者切莫做如是念：‘我将修学之，我将实践之，我将获得成就’，因为如果这样做的话，我们只会被引向我执和骄傲。若要让我们的祈祷纯净并中悦于上帝，不仅仅需要经验和诚恳，也需要智慧，关注，审慎。我执和我慢的障碍，是十分精细微妙，难以断除的。只要有类似‘我确实进步了’这样的一念闪现，就可以使一切成就归于乌有。我们有什么理由骄傲呢？我们岂不是一无所有的么？”

在一些罕见的情形下，上帝恩赐给修持者“自发祈祷”的特恩，也就是灵智安住于心田之后，与心一同自发而自动地持念耶稣祷文，相续不断，犹如心跳和呼吸，甚至在睡眠中也是如此。这是上帝赐予的特殊恩惠，通过这个特恩，修持者得以成全圣帕弗罗（帕弗罗）使徒的训诫：““无止息地祈祷”。《朝圣者之路》这本写于十九世纪俄罗斯的，关于耶稣祷文修持经验之名著的作者，就曾获得这种“自发祈祷”的恩赐。不过，根据作者的叙述，甚至当他领受了这个恩赐以后，他仍然没有经验到心祷的无上圆满。可见这种恩赐本身并不是耶稣祷文的至高成就。

当灵智和心通过向耶稣基督的祈祷，在神恩圣惠中被整合之后，人灵将感受到温暖和喜乐，其心将被对上帝和对整个受造界无可言说，不受抑制的爱慕所照明。那被称为“欢欣之哀恸”的悔悟，也随着祈祷而充盈流溢。

颇尔斐里长老如此描述这种经验：“只有藉着圣恩你才能祈祷。没有任何一种祈祷可以在缺乏圣恩的情况下发生的。当圣恩来临，当圣爱下降，你才会说出‘基督’这个名号，你的灵智和心田被润泽，被浇灌。这种爱慕，这种渴望，也有程度的不同。当你体会到这爱德，你将渴求获得灵性之物。你渴望在爱德的氛围中做一切，在这种爱德中行动。你希望你的所作所为都是为了爱慕上帝。你体味到爱德，并为此知感上帝，这一切都是如此自然，并非发自心灵的主观努力。”

“爱的觉知在你内洋溢，将你结合于基督。你被欢愉和极喜所充满，这纯洁的无上之乐将证明你已然拥有神圣圆满的爱德。圣爱是无我，纯一，真实的。”

“我重复这祷文：‘主耶稣基督，怜悯我’，新的视野在我面前展开，知感于基督之爱和他十字圣架上的祭献，喜乐和欢愉的泪水自我眼中流淌。这是无能胜之渴慕！一切庄严境界，乃至乐园本身，皆隐藏于此。因你爱慕基督，你怀着渴慕，全心持诵这神圣的五字（‘主耶稣基督，怜悯我’在希腊文中共计五字）。字句在持念中渐次隐没，你的心如此地满盈，以至于‘吾之耶稣’两字（依希腊文为两字）已足矣，最终则字句完全消逝，你念于无念之中，大爱示现于无言。当灵魂确然沉浸于对越上主之爱时，它所悦意的，是寂静灵明的祈祷。圣爱之潮涌动，使灵魂充满极喜和至乐。”

在这里，我们再次看见，修持耶稣祷文的高峰，并不能依靠人类自力去攀登，而该靠托神恩圣惠。正如颇尔斐里长老和其他长老们所亲证的，修行的成就，源于神恩圣惠之光对人灵的充盈。依照正教的传

承，神恩圣惠并非受造物，而是上帝非受造的德能，上帝全然地临在于此德能中。上帝依照其本元，是不可见，不可知的，但是藉着他非受造的德能，也就是通过他的神恩圣惠，使得人们认识他，与他交融。当我们被上帝之恩惠充满时，我们也就是被上帝本身，被他的生命所充满。我们与上帝结合为一，并非如同基督那样依照神性本元为上帝圣子，而是依照恩惠成为上帝的嗣子。在正教传承中，这种通过圣恩与上帝的结合被称为“神化”（*theosis*）。

正教的圣徒和长老们，也就是神化之恩的亲证者们，经常将此殊胜证量描述为一种光明的体验——这并非物理性的，受造的光线，而是上帝的非受造之光。当然，这种恩宠体验，并不是仅仅发生在耶稣祷文修持中的，但是，在正教会内，这种神化之恩的经验，在静修传统中最为常见；而正如我们所见，这个传统与耶稣祷文的修持是紧密相关的。

最后，我想给大家念一段我之前引述过的修士大司祭索弗若尼神父所记载的，他亲证的圣恩经验。索弗若尼神父于1993年以九十七岁高龄安息于英格兰。他在离世前五年，写下了他对非受造之光的亲身体会。此种证量，早在多年以前，当他以普通修士的身份在希腊的阿托斯圣山修行的时候就已经开始了，当然，这是他（一如所有的正教修士）每日虔修耶稣祷文的结果。他如此写到：“如今，我已经走到了尘世生命的终点，我决定向我的弟兄们讲论一些我之前没有提到过的事情，因为草率地透露这些事是不适宜的....”

“当我在阿托斯圣山开始我的修道生活时，主恩赐给了我无止息地祈祷的恩典....我将讲述那些我还清楚记得的事，因为我们所讨论的，是这给我烙上了不可磨灭之印记的祈祷。”

“事情常是这样的：在黄昏来临，太阳西沉的时候，我把窗户关上，放下窗帘，尽可能地让我的修道小室安静而昏暗。我将我的前额俯伏于地，开始重复耶稣祷文，字字分明，念念相续。我并没有被拘禁的感觉，我的灵智忘却了肉体，居于福音圣道之光内。专注于基督之言之无量智慧，我的灵明真性脱离了一切物质的羁绊，感到被天国之日的黎明所灌注。同时，柔和的平安充满了我的魂魄，使之不再挂虑此世之所需....”

“主恩赐我居于此境界中，我的灵明怀着渴慕顶礼主的圣足，以感谢他的恩赐。同样的经验每隔数月或者数年重复出现....”

“在三十年代初期——那时候我领受了辅祭神品——上帝柔和的慈悯安止于我上达两周之久。那期间，每到傍晚，当太阳隐没在了奥林匹亚的群山之后，我都会坐在修道小室外的凉台上，面对着薄暮之光。在那些日子里，当我静观落日之余晖时，另一种光明悄然围绕了我，并亲柔地袭上我的心头，以一种奇异的方式感化我的心灵，使我对那些苛待我的人充满了同情和关爱。我也对整个受造界充满了感同身受的爱意。当太阳完全落下后，我则进入修道小室内，开始作预备事奉圣礼的功修，在整个的课诵中，那异光始终没有离开我....”

“在这光明的影响下，为受苦的人类祈祷占据了整个存有。很明显地，普天之下，寰宇之内，那无数无量，难逃难免的苦难，确是人类堕落的果报，因着悖逆和罪孽，我们背离了那向我们启示了他自己的我们的创造者。倘若这世界爱慕基督，并善守其诫命，那么一切都将发生根本的变化，大地将成为灵妙超绝的乐园。”

索弗若尼神父在其他的著述中也曾尝试描述那无可言喻之事：“那光明眷顾渴望得见永恒者之圣容的人，当灵魂逼近这光明时，便感受到悟性和觉知。此光之真性乃是奥秘，我们当以何种词汇来描述呢？虽是不可知，不可见，无形而超绝的，但是有时却又能为肉眼所注视。它是宁静柔和的，将心和灵智吸引到它那里，直到这个世界完全被忘却，人灵被提升到另一世界中。这光明既可以在白昼的敞亮中显现，也可以在黑夜的暗冥中显现。这是一种慈和之光，但是其威能却胜过十方三界的一切所有。它自外而来，以奇异的方式拥绕你。你凝视着它，你的注意力被吸引到内在之人的深渊中，进入那现今被慈悯和知感之爱所燃烧的心中。有时候，那见光者不再感知到物质的世界及外在的境遇，并看见自身也化作了光明。一切痛苦和烦恼都消失了，尘世的挂虑退去了，人不再忧伤，神识完全贯注于甘饴的平安。这光通常初显为一细微的火焰——治疗与洁净之火——将内外一切的不和谐都消除净尽，不过这个过程是宁静的，甚至是在不知不觉中完成的。”

“这圣光，伴着能力降临，带来谦卑之爱，驱散一切疑惑和恐惧，除灭一切尘世的忧虑，推倒世俗阶级等第的金字塔。那悔悟者将消除自我，回复到他本有的空灵之中：他不再立身于同侪之列，他不再寻求他在此世的位分。这光辉耀于其不朽的生命中，被爱德的安和所充盈。它带给我们对彼世不可言说之存有的认识。灵智不再彷徨四顾，因为它确知自己进入了生命的全新模式。这光以超绝尘世感知的美妙方式卸除人灵的重负，将灵魂置于不可动摇的庇护之下，使之不受任何烦恼的伤害，就连死亡本身也在这光明面前败退....”

“我们的灵明欣喜欢悦：这光就是上帝——威严全能，却又温良慈和的上帝。吁！这光以何等美妙难言的方式向我们展现！它治愈因绝望而破碎的心灵，以凯旋的希望鼓舞因罪孽而伤损的魂魄。”

在读了以上这些来自索弗若尼神父的，关于亲证非受造神化之光的记录之后，我必须强调几点。索弗若尼长老的这些殊胜成就和量证，是有其特定的背景和基础的：他是正教会的一员，忠于正教的神圣传承，依从有实修实证的正教长老的指导（索弗若尼神父自己的长老，是一位达致极高灵性品级的上人，并在安息之后被教会宣认为圣徒——阿托斯圣山的圣息庐安尊者）。

虽然人在现世对非受造神化之光的体验是如此的美善庄严，但是这些体验本身，只是基督为人在他的天国所准备的永远福泽的投影和预像而已。在正教会中，信徒在此世的生命中，不断向着神化而成长，以预备未来结合于上帝的永恒生命。因为上帝是无量无限的，所以趋向上帝的进程也是无止尽的。新神学家圣西麦翁（†1022）如是说：“这趋向上帝的进程将世世无尽。若冀望这趋向无穷者的进程有一终结，就有如试图执取那无限者，乃属妄想。人心永不餍足，而那无尽者则可以满足人心，若人怀着无明的贪婪，意欲穷尽不可穷尽者，则有如要吞噬其所不能克化之食，乃属痴愚。相反，被彼者（上帝）所充满者，在彼者之光中受荣耀者，则于无尽的进程之中安住无虞。”

耶稣祷文就是进入这永无止境的进程的一个途径。通过这个途径，个人与上帝的位格被爱德的共融相联系，在这共融中，信徒将自身全然交付于耶稣基督，而主基督则以他自己的生命充满靠托他的人们——这生命永无穷尽，因为它是上帝本有的永生。