



默禱日日 - 2

CICM 聖母聖心會福傳中心

本書對象以每日實踐默禱的讀者為主，可在默禱前讀當日短文。本書由保祿·哈里斯（Paul Harris）從若望·邁恩神父（Fr. John Main OSB）的著作和錄音講話中，摘其精要匯編而成。本書參考兩個版本翻譯，加以編輯而成，謹向譯者胡彥波先生、許文龍先生致謝。

默禱日日：前言

親愛的靜觀之友，

歡迎您加入我們的行列：生活在天主的臨在中！

很高興能分享這本小冊子給您，這是我的好朋友：來自新加坡的靜觀者 張文龍 Peter Zhang 先生所翻譯的（也斟酌參考胡彥波先生的版本）。內容選自若望邁恩 John Main 神父在不同著作中的文章。希望這些選文能日日激勵您持續實踐默禱，一如它不斷鼓勵了我一樣。

在此，我想引用英國聖公會坎特伯里大主教 Rowan Williams 的一段話，從他鏗鏘有力的文字中可以體會到：靜觀實在是一帖具革命性的良方，為這個虛幻且混亂的世界，指出了終極的答案。

「就某方面來說，靜觀不只是一件基督徒所做的『事情』而已：靜觀是祈禱、禮儀、藝術以及倫理生活的關鍵，它使人能看見各樣存有（世界、他者）以及人性的本質，進而為這個世界帶來自由，使人們免受各種自我中心衍伸出的習性以及從社會習得的扭曲思緒所控制。我可以大膽的說，靜觀為我們當今這虛幻又瘋狂的世界，無論是金融體系、消費文化、混亂且未經檢驗的情緒……等等諸多失衡，指出了終極的解答。

學習實踐靜觀就是學習我們真正所需要的，好能渡一個真實、正直且仁慈的生活。這是一個從根源著手的革命！（Rowan Williams）」

林瑞德神父
Frans De Ridder
2018

默禱日日 001

靈修傳統告訴我們：祈禱是逐步滲透到當下此刻，與那「前所未有的愛」臻至深刻地合一；祈禱也是一個逐步剝落自我，牽引我們走向那「合一」的旅程。

從古至今，再也沒有比這個傳統更為重要的教導了。但我們都知道，光是教導，不會使人進入合一的，想要獲得自由，人就必須承擔風險地投入其中；因為倘若不曾身臨其境，即便傳統的教導再怎麼寶貴，我們也無法領受。

缺乏實際經驗，傳統很容易淪為紙上談兵的記憶；一旦有了這種經驗，傳統就能在當下甦活起來。藉著這個行動，我們汲取了這個經驗。於是，這個傳統就與人類（我們）所有的經驗緊緊相連，因為它把我們帶回「當下此刻」，在那一剎那，我們被捲入天主真實的存在。

《心語》

默禱日日 002

要學會默禱，首先你必須認清（這也是最挑戰每個人的地方）——其實它「極其簡單」。我們生活在高度複雜的社會久了，人人忙於處理生命中各式各樣「複雜」的議題。因此，我們已經很難相信任何簡單、直截了當、一清二楚的東西；很難相信這樣的教誨，是重要且有效的。

讓我以本篤會士的身份向你們進言：你與我，在這個時代，都是教會靈修傳統的一部份。這個久遠且豐富的靈修傳統，儘管遭受攻擊，儘管被人誤解，儘管受人忽視…仍能持續世代相傳，數百年（上千年）來生生不息。

由於我們從小到大，受到極推崇智性的社會文化所熏陶，我們以為，一旦某些東西已經被記錄在案，成為紙本的「知識」，就能流傳下去。

但其實傳統（或文化）本身，並不能單靠話語或文字的知識形式流傳；它之所以能持續存活成長，是因為有一批自願獻身、活於傳統的人。換言之，我們不僅是繼承了一個傳統，也應在每一世代將它重新創造，從自身經驗去發現，再創造；在重現它的當下，這個傳統就被持續賦予生命。這是一個又新又活的傳統。因為鮮活，就有力量。它化為一股火焰，能啓迪、能指引，也給予溫暖。

《入靜之門》

默禱日日 003

在默禱的旅程中，藉著忠信地誦念短誦，會越來越覺知、意識到聖神就在我們內祈禱。唯有重複默念短誦，才能整合我們的生命。因為它將我們導入寧靜、專注以及不可或缺的意識層次，以開啓我們的明悟和心房，讓我們自整個存有的深處，向「天主的愛」開放。

讓我們再次熟悉一下靜觀的步驟，首先找一個舒適的坐姿，心平氣和地坐下，接著開始在腦海中靜靜地開始默念你的短誦：「Maranatha, Ma-ra-natha.」。要心平氣和、安詳地、最重要的是忠實地，在整個默禱的時間（20 至 30 分鐘左右），反覆默念這個短誦。

我們從大腦有意識地反覆默念短誦作為開始，為受到思維模式約束的西方人來說，似乎沒有比這個更好的方式進入了。但是，當我們秉持著單純與忠信循序漸進，這短誦將會開始發出聲響，從大腦轉向我們內心。也就是說，它已在我們整個存有的最深處，深深地扎根。

《入靜之詞 Word into Silence》

默禱日日 004

我們需要時時提高警惕，不要輕忽或偏離了方法。方法非常簡單，就是每天早晚默禱，並在默禱時，自始至終默念你的短頌。當我們這樣實踐了，就會發現，漸漸的，我們不再做白日夢、不再夢遊於狀似神聖的想像中、不再自言自語；我們漸漸順服於神貧之道的牽引，奉獻自己投身於反覆誦唸這個貧窮的「單詞」。這決無折衷的餘地，你不能想說偶爾為之；要不你就決定自始至終默念短誦，要不你就什麼都不做。

或許，是這個獻身的絕對性把我們給嚇壞了，覺得很生硬。但只要你願意作出一次承諾，你就能經驗並認識到那驅走一切恐懼的愛。很多人折騰了很多年才恍然大悟，終於作出獻身的承諾；其實，時間的長短（幾年，或是幾天）一點也不重要。重要的是，人人在自身脆弱的瓦器內，盡力與絕對的真理相結合。我們被邀請進入「一切中的一切」，與主圓滿的結合。憑我們有限的洞察力，我們可以看出，走向合一所需要的獻身途徑，就是貧窮、沈默和謙卑之道，這也就是短頌之道。

《聖言成為血肉》

默禱日日 005

默禱，是淨化的絕佳媒介。每一次默念短頌，就是在淨化、澄清我們的心靈。畢生默禱的歷程，就是在讓心靈恢復原始的透明澄澈。很多時候，我們窺視內心時只看到自己。心靈猶如一面鏡子，我們看到的，只是自身的反映。但鏡面必須勤加拂拭。鏡的另一面，徬彿沾滿著我們一生所承載的糟粕、瑣事，和堆積如山的圖像。

默禱，就是擦亮鏡面的修行，讓我們「照」鏡時，能一眼看「穿」，不礙於自我反映，而看見實相。我們必須每天、每個早晨、每個黃昏默禱；因為我們一直在堆積越來越多限制我們的糟粕和圖像。耶穌那奇妙的生命及帶給我們的信息是：人的心靈不必受任何限度所束縛。人人都被召叫去無限量地發展、去擴張、去翱翔於天主的氛圍中、去與祂完全共融，而獲得徹底自由。

或許，當你讀到這些振奮人心的箴言，或出席每周團體默禱聚會，或在每日默禱時；你似乎覺得對一切已瞭如指掌，沒有什麼新的東西可學了。在某種意義上，你確實知道一切，再也沒啥可學。假若你能領悟並吸收、內化這個真理，那你真的已學會一切！學習的動力就來自默念短頌，來自每日嚴守這紀律；我們慢慢學會將目光置於自身之外；學會將我們的目光聚焦於眼前，聚焦於天主。

當我們將一切聚焦於天主（我們的一切所是）時，我們生命中的一切也將對準天主，並被正確地置於恰當之處。默禱之所以強而有力，是因為它將我們導入這正確的秩序，進入寧靜與平安。

《創造的心靈》

默禱日日 006

默禱的目的就是覺悟到自身的核心 - 真我、在天主內受造的我。在許多傳統裡，默禱被視為一趟朝聖之旅：一個走向你的核心的旅程；在這歷程中，你學會保持警醒，生機盎然，同時又能安著不動。「宗教」這個字眼意味著一種「重新連結」，「重新彈回」自身的核心。默禱的重要性在於：從個人經驗中，發現此生的任務，就是找到這個「核心」。每個人透過默禱不斷去發掘，生活在那「核心」中，尋找我們生命的根源及意義。

我們必須明白；每一個生命若要變得徹底的真實、符合人性；首要任務和責任是回歸「核心」、發現生命的核心。透過默禱，你會經驗到，與自身的核心合一，就是與每一個核心合而為一。

真正度靈修生活的信友，是那些處在和諧中、尋獲內在安寧、並與萬物及天主「和諧共存」的人。我們從默禱的經驗覺悟到：要住在自身核心，就必須與天主同在。這不僅是東方宗教的偉大教導，也是基督信仰的基本洞見。引用耶穌的話：「天國在你們內」。而這天國在耶穌的訓導中，指的是一種經驗：體會到天主的德能、體悟過宇宙基本能量的經驗。在耶穌的目光中，我們知道，我們受邀度一個活力充沛的生命，這份推動和體會就是愛。

《親臨的基督 The Present Christ》

翻譯參考 / 許文龍、胡彥波、沈君霖
編輯 / CICM 福傳中心

默禱日日 007

「生命在於天主；命運」(destiny)的概念，可能有助於我們理解「默念短誦」和「投身於默禱」之絕對性。祈禱，可說是全然臣服於愛中，全憑天主處置，捨棄慾望，不去計劃，只單純浸泡在祂所賜給我們的獨特生命中，這是圓滿無缺的。每個人被創造時，皆被賦予獨特的使命，以獨特的方式在天主內完成。而生命中唯一任務，就是向這與生俱來的使命開放，去吸取天主的生命（神性能量），去活出天主計劃，充分地、慷慨地履行我們的職責。或許，你長期投身的默禱足以讓你領悟到，祈禱與向天主求恩，其實關係不大。祈禱，甚至比這更為簡單；就是與天主合而為一。

靜止，是扎根之道。每一個人都必然要面對這個挑戰：扎根於自己的真我。換句話說，這個挑戰就是聚焦在：向造生我們的這個恩典全然開放。靜止，幫助我們扎根於天主在我們內所賜予的恩典，我們學會在那兒靜止。覺悟真正的我，就是覺悟天主。你在默禱所發現的，是我們和天主相互的和諧。當我們向著核心扎根時，就是扎根於受造的生命，因而，也就是在「創造的主」內扎根。聖保祿不斷提醒我們，生命的挑戰與任務是：「在基督內扎根」，而祂住在我們心中。這就是我們必須歸向心中扎根的原因。外在的沈默與靜止，是內在扎根的靜止與沈默的有效標記。

《不知之路》

默禱日日 008

默禱是一份對智慧與愛情的追求，必須本著平常心，完全順其自然，才能水到渠成。默禱必須被交織於平凡的日常生活中，從中體會我們整個的生命充滿神的馨香，並學習如何協同天主聖神一起奔放，和諧發展。我們的使命就是深入這神性的和諧，為能與天主同在。

這不是要在我們的生命中加上一點「神聖」的靈修而已。這是一趟孜孜不倦的追尋，源自那永恆根源向我們所發出的邀請。使我們把生命，整個的自己，聚焦於天主，那至上真理與至上美善。不以自我為中心，不去剝削或斤斤計較，而是以一個質樸如同小孩子般的方式：靜止、專注、奔向那深愛我們的「那一位」。

為了要勝任生命被賦予的偉大任務，就必須在卑微的小事上保持忠信（聖經上說：在小事上忠信的，才能在大事上忠信）。默禱是一個極其簡單、也極其謙卑的朝聖之旅，它為我們做好準備，以將我們的生命，聚焦於核心 - 耶穌基督。

我們的生命被聖神充滿，被一切存有根源所湧出的能量所滋養。我們每個人都收到邀請，去探詢「我是誰」，去發現天主賦與我們的使命，去超越四分五裂的限度，與「那一位」——一切中的一切——合而為一。

在捨棄、超越小我的同時，我們也在天主內找到了真我；我們遂找到無窮的德能，得以拓展、自由翱翔、去愛。

《創造的心靈》

默禱日日 009

在默禱初期，我們經常會碰到一個問題：「我該期望什麼？會發生什麼事？」這和問及「呼吸時會發生什麼事？」是差不多的心態。呼吸時發生了什麼？答案是：你活著。每一口氣息都顯示你的生命。默禱和這個非常類似。除了你的心靈在呼吸以外，一點戲劇性變化也沒有。一如你的身體由於呼吸而享受活力，你的心靈也因默禱而活力充沛。

默禱時很難不去期望「一分耕耘，一分收穫」。西方人常以生產線作為判斷依據，設法論斷成本營收。當我們被要求每天早晚花半小時默禱時，它看起來相當耗時費力，因此我們急於知道回報有多少。但默禱不能被貶為類似的商品；靈修傳統也不是去超市購物，或去股市賭上一把。

因為一旦有了這種想法，我們就會陷入一種危險，想要以回報及收益去評估默禱。市面上大多數有關默禱（或是一些靜坐冥想）的書籍，列舉了所帶來的種種裨益，例如降低血壓，平衡自律神經系統、更好的學業或工作表現…。不論能否獲得這些成果——有的合理，有的純屬虛構——一點也不重要。最重要的是，透過默禱，你的心靈不但活著，還圓滿地活著，並與天主及一切萬物合而為一。

《聖言成為血肉》

默禱日日 010

為生活在現代的人來說，我們實在面臨艱巨的挑戰；因為我們生活在消費主義的物質化社會，一個傾向佔據一切的社會；甚至，這傾向也影響我們的靈性發展，使我們很容易淪為靈修之物質主義者。我們設法囤積聖寵或功績，和囤積物質金錢是一樣的心態。

但是，祈禱的途徑是捨棄的途徑，是降服的途徑；這為我們來說是困難的，因為從小到大，我們都被灌輸要去爭取成功、只許贏不許輸。可是，耶穌告訴我們：「凡喪失生命的，必獲得生命」。祂命令我們要捨棄一切，跟隨祂，要專注於祂、要給祂整全的心、要全神貫注；換句話說，要與祂合而為一。而默念短頌，正是我們對耶穌這道命令的回應。

聖保祿是傳授靜觀傳統的佼佼者之一。在寫給迦拉達人的書信中，他指出，身為基督徒，我們的召叫是去充分體驗「天主兒女光榮的自由」。他被問及要如何尋獲那自由？要如何進入使它成真？他答說：「唯有以愛德行事的信德，纔算自由」。而走向那活躍於愛內之信德的方法，就是「與耶穌基督相結合」。這是基督徒默禱的要義。

耶穌基督以絕對的簡樸住在我們心中。基督徒默禱就只是允許「祂的臨在」成為我們意識與真實。要做到這一點，我們就必須學會靜默、學會靜止、以及專注於祂在我們心中的臨在。而這專注之道，就是默念我們的短誦。在默禱時，自始至終不停地默念它。

《不知之路》

默禱日日 011

回頭想一想，我們生命中充滿各種數不清的差錯，捫心自問，什麼能撤銷這些苦難？什麼能治癒那不可避免的創傷？答案是：「愛的力量」。愛能治癒、更新、能給予希望、能釋放被囚禁的假我。

在默禱中我們學會靜止、變得平靜、鎮定，並領悟到天主臨於我們心中，祂就是愛。這個覺悟是祂親自顯示給我們的，不由得我們操縱。我們必須做的，僅僅是靜止、等待。祂的臨在不是另一種理論，或某些推論性的神學，而是一個充滿活力、在個人經驗中顯示的臨在；只有當我們靜下來，才能在心中找著。靜定是一扇門，唯有經過它，我們才能進入更大、超越我們限度的真實之中 - 也就是進入天主內。

我們生命中「唯一」重要的事，就是忘卻自我，與這個真實相遇，並進入這個臨在。它是我們生命中每一天、每一階段的「第一優先」，因為一旦踏上這條路，我們生命中的每一部分，都將這被神性之愛賦予活力。也就是說，我們一直被治癒。我們逐漸來到內在合一的狀態。在整合的過程中，我們會繼續發現新的勇氣，在天主的美善中懷有盼望；並全然相信，祂為我們的生命所定的計劃，將在我們生活中繼續實現。

《創造的心靈》

默禱日日 012

要學會默禱，你必須以一種正規的方式去修行，將它融入你的生命。你需要下定決心，作出頗大的犧牲，每天早晚騰出那段時間。

紀律確實是嚴格的，但有其必要性；因為天主的臨在是如此重要！祂真切地臨在於全宇宙、一切受造物之中，臨在於你我心中，以至於我們若忽視它，就必須付出代價：我們將無法領會生命或宇宙存在的意義。默禱能讓我們經驗到生命與存在意義，所以這個旅程要求你認真投入、履行紀律，這能帶領你到達那非筆墨所能形容的平安與喜樂。

你將會發現，靜定是合一的媒介。在默禱的靜定中，你會體驗到，外在與內在生命得以統一。這就是為何身體的靜止是如此重要。在默禱中你將發現身心的「合一」，而後是與天主的「共融」。為現代的人，甚至為任何時代的人而言，沒有比去發展這靜定的能力來得更重要的了。

默禱之道，是絕對簡樸之道。它不涉及科技、也沒複雜的書需要閱讀。連最單純的人都能上路。的確，越單純就越容易開始。為踏上這條路，你需要的只是紀律，日復一日投入默禱，每一天在你心中騰出那個空間。

接著，你需要信心。你需要的基本信心是：你「是」。你是尊貴的、你是被看重的。這信心告訴你，你是可愛的，你是被愛的。當你起步時，你需要這信心；當你繼續走在朝聖的路上時，你的信心會加深、恐懼會消退。信心的成熟以及恐懼的消退，取決於你對短誦的獻身；換言之，你得決心脫下自我，躍入這奧秘的旅程。

《不知之路》

默禱日日 013

當我們觸及自身的心靈，發現真正的自己（真我、天主所造的我）時，我們就能體驗到一種非筆墨所能形容的喜樂、一種被釋放的喜樂。但這大前提是要脫去自我。若要剝掉長久以來所熟悉的各種假象，甘願死於假我，就需要擁有聖保祿所說的重要品質：膽識、勇氣、信心、獻身、和堅韌不拔的精神。正是這些平凡而非英雄式的品質，能使我們堅持下去，日復一日獻身於這朝聖之旅；每天忠實默禱兩次，通過短頌進入「宏偉的神貧」。這些品質不是靠自己努力培育出來的，而是「愛」將它們賜予我們，是聖神的恩典，為引領我們到祂那裡，進入更深邃的愛。天主是愛，凡是通往真理、聖神的道路，必然也會是通往愛的道路。

一旦進入靜默，我們就豁然開朗，開始領悟耶穌這句話的真意：「誰獲得自己的性命，必要喪失性命」。還有，「誰為我的緣故，喪失了自己的性命，必要獲得性命」。真正安靜下來是需要付出專注的。學習僅僅默念短頌，摒棄一切思維更是需要勇氣。但是，當我們堅持下去，我們將會發現，短頌的貧瘠帶領我們回歸那真正、根本的簡樸；而正是這份簡樸能鼓起我們前所未有、難以置信的勇氣。

默禱乃信心之禱，因為我們必須在「另一位」出現之前，先捨棄自己；而在捨棄之前，沒有人擔保祂一定會出現。

貧窮要求我們捨棄；貧瘠的本質蘊含著徹底毀滅的風險。這是由我們懷著信心躍向「另一位」的必經之路，是所有愛情必經的風險。

《入靜之門》

默禱日日 014

在默禱的旅程中，當我們默念短誦，放棄自己的思想、計劃、概念和想像時，我們就學會棄絕與不佔有的德性；當我們不斷練習放下自我意象、放棄自身的慾望、恐懼、和自我意識…，這些放棄最終能使我們與「另一位」（天主）及他人在深入的層面上，達致真實的共融。

默禱的孤寂是一塊基石，在其上我們建立一切共融，建立與自身、與他人、與天主真正的共融。在內心的靜寂中，我們臻至深度的和諧，而這和諧顯示出我們與天地萬物合而為一。

聽一聽聖保祿在哥羅森書信的建言：

「為此，你們該如天主所揀選的，所愛的聖者，穿上憐憫的心腸、仁慈、謙卑、良善和含忍；如某人對某人有什麼怨恨的事，要彼此擔待，互相寬恕；就如主怎樣寬恕了你們，你們也要怎樣寬恕人。在這一切以上尤該有愛德，因為愛德是全德的聯繫。還要叫基督的平安，在你們心中作主；你們所以蒙召存於一個身體內，也是為此，所以你們該有感恩之心。（哥 3：12-15）」

《入靜之門》

默禱日日 015

默禱需要慷慨的精神，因為它需要獻出一切。默禱需要放棄慾望、放棄對慾望的渴求。積極地說，它需要我們慷慨地向天主開放，包括祂為我們安排的天命、祂為我們設定的計劃，以及祂對我們的愛。

默禱時，你所發現到的，就是祂對你的愛。多少人第一次聽聞默禱，就斷定它是一個非常枯燥無味、理性、沒情感、冷冰冰的祈禱。但它絕非如此。默禱即是朝拜，投身天父那無限的愛，並向它保持開放；而這愛就像一座富饒的噴泉，從你內心爆發湧出。

短誦就有如羅盤上的指針，總是領我們朝向天主為我們定的方向，直指我們必須遵循的正確方位，好讓你能離開自我而進入天主。不論你的假我如何引你誤入歧途，這個羅盤總是忠實對準它為你指出的那個方向。如果我們慷慨地、忠實地，懷著愛慕之情去默念短誦，它就會帶領我們朝向天主；而只有在天主內，我們真正的使命才得以彰顯出來。

《不知之路 The way of Unknowing》

默禱日日 016

當默禱一段時間，大約三、四年的人，不久就會發現一個傾向：想要停止默念短頌，沈浸在一種寧靜的氛圍中，像是在靜默中休息，會讓時間感覺上過得很快。

但我們最好在一開始就認清：自始至終默念單詞（短誦）是絕對必要的。

我們將面對接踵而來各式各樣的難題。假若你是基督徒，你內在自我（小我）會問：「這真的是祈禱嗎？此刻我真的在向天主祈禱嗎？」假若你不是基督徒，它會問：「我真的很在善用這段時間，做有意義的事嗎？對於我所領會的這些深奧洞察，難道我不該稍作分析嗎？」無論你是否是基督徒，都必須明白：必須保持靜默。你將學會的，就是學習如何安靜下來。

「靜下來，你就會知道天主（詠 46:11）。」

《十足鮮活 Fully Alive》

默禱日日 017

一直以來，我們再三強調，並盡可能活出這個見證：天底下並沒有所謂「祈禱的方法」。祈禱就是祈禱，只有一個祈禱，那就是「耶穌的祈禱」-- 不是祂向祂的父所說的話，而是祂與父之間那真實而滿溢的關係。因此，談論有關祈禱的各種方法，或深究「屬於我（們）的祈禱」的方法，就錯過那所啓示給我們關於「基督徒祈禱」中最重要的部分。

事實在於：我們不知道如何祈禱。我們必須遵循我們的師傅「耶穌基督」的教導，並從中學習；祂的方法就是，把我們帶入祂祈禱中，經驗那富有創意、釋放人心的奧秘，在祂和天父之間流動著愛的泉流—也就是聖神。

「我（們）的祈禱」不過是淌入這神性之愛的涓流，促使「與耶穌的結合」成為事實——不是藉由閱讀或思考它，而是具體地使它「發生」。祈禱的成果與標記之一就是「心靈的自由」；我們會體悟到，那把我們捲入愛的泉流，並伴隨我們暢遊其中的，就是一切存有的基本原則，就是「存在」本身。

《心語 Letters From the Heart》

默禱日日 018

我的忠告是，決不要把默禱時間，看成是可任由自己支配的時間。不要把默禱，看成是自己的；而要把它看作是「耶穌的祈禱」。幾時我們還妄自尊大，只想著這是「我的默禱」或「我的靈修」，就還沒有真正走上這趟朝聖之旅。時間是屬於祂的，祈禱也是祂的。這奧跡就是：「祂的祈禱就是我們的祈禱」。而使這個奧跡成真的途徑，正是我們對天父懷有十足的、不可動搖的信心——在福音中我們稱之為「望德」。我們秉持著盼望而非慾望投入默禱；也就是說，我們毫不猶豫，如同小孩子一樣，任由天主差遣。

因此，我們學著以孩子般的純樸來默念短誦。不去分析，也不斤斤計較效果；以全然誠摯、空虛自己的愛來默念它。正是藉著空虛自己的德行，我們才能被天主的德能所充滿，體悟到我們是如此可愛、且深深被愛著，與天主「合而為一」。只有當我們能捨棄一切、全然無我，意即：捨棄一切思想、想像、洞見，甚至是對祈禱的掌握，我們才能在內心，向「耶穌的祈禱」保持開放。

《聖言成為血肉 Word Made Flesh》

默禱日日 019

大約是在三十年前，我開始學習默禱。不論我提出什麼問題，我當時的導師總是千篇一律地回應：「繼續念你的短誦，念你的單詞（句子）」。

這些年來，隨著時間的推移，我越能領悟他所傳授給我的精髓，就是學會「單單默念你的短誦，持續默念它」；在整個祈禱的時間內，無論是二十、二十五，或三十分鐘，都把握同一個原則：自始至終重複地默念短誦。藉著所投注的耐心和忠信，總有一天，你能從內在各種靈感、思緒、叨擾、念頭，以及大半時間塞滿你腦海中的諸多分心之物中脫身；在鬆綁後，臻至潔淨的心靈（淨化的意識），與基督的心合一。

不論在默禱中，出現什麼現象，都不重要（不論是看見顏色，聽到聲音，或看見異像，不論發生什麼…），原則就是無須理會它們，這些「現象」沒有任何重要性。或許在開始默禱之前，你需要更放鬆一些。

在練習默禱時要把持的態度是：放下期待，不指望任何事情發生。許多西方人初行默禱時，總希望透過默禱，能讓他們看見異像，或賦予他們更深的洞察力，傳授他們智慧或知識。

但你必須抱著徹底的慷慨和貧窮去默禱，意即「沒有索求」，放下任何期望，除了這一點（在默禱中，我們會確切體悟到的）：就是我們受造的目的。這也是閱讀本書的每一個人受造的目的——「成為真我，臨在於與天主 - 萬有之源的關係內」。

《親臨的基督 The Present Christ》

默禱日日 020

默禱是一個學習的過程，這是很重要的觀念。在這個過程中，我們越來越深入、越充分地進入一個「前所未有、獨一無二」的奧秘。透過經驗，我們會體會到：主就是那（聖）神。祂是生命的氣息。祂就是臨在，且深深地臨於我們整個人之中。只要堅持不懈，我們就會發現，藉祂聖神的德能，人人得以重生、更新、再受造；因此在祂內，我們成為一個新的受造物。厄則克耳先知說，「我要將我的神賜予你們五內」（則 36：27）。而這神，便是聖神的德能，是愛的能力。

默禱使我們領悟到這份真知：真正的宗教是帶給人生命的。我們發現，唯有「常常」向聖神奧秘的臨在開放，「常常」更深邃地向聖神交付自己，才能活出豐富、圓滿的生命。這就是我們所踏上朝聖之旅：在每次默禱中，在此時此地，向天主 - 這終極實相的所「是」，更持久地打開我們的明悟、我們的心、我們的意識。

《創造的心靈 The Heart of Creation》

默禱日日 021

細聽聖十字若望的這番話：

「在一個黑暗的夜裡，懸念殷殷，灼熱著愛情。啊！幸運的好運，沒有人留意我已離去，我的家已經靜息。在黑暗和安全中，攀上隱密的階梯，改變了裝扮，啊！幸運的好運，在黑暗中，潛伏隱匿，我的家已經靜息。」（聖十字若望：《登上加爾默羅山》，第一部分）

聖十字若望如此生動流暢地、以優美的詩歌所描述出「祈禱中的靜默」。祈禱中的靜默，是我們悄悄離開，進入靈魂暗夜的時機，在這暗夜中，愛的烈焰要充滿我們。你們已經有足夠長久的默禱經驗，應該能夠明白，默禱對我們唯一要求，就是單純的保持忠信，每日以徹底的純樸投入其中，不去衡量是否得到洞察，不去操心究竟學會什麼——因為我們的洞察力和智識都極其有限——我們只要向天主的愛開放。

在祂的愛內，一切知識與洞察力，都要白白賜予給我們；不按有限的尺度，而是無限地給予我們，現今直到永遠。由於我們向天主無限的愛情敞開，就在當下，藉著純樸、忠信和神貧，已同祂一起分沾了永恆。

我們必須離開的住所（聖十字若望所稱的「家」），就是那充斥著佔有欲、唯我獨尊、妄自尊大的假我。我們必須離開它，奔向天主無限的自由。這要如何做到呢？唯一的辦法是，在心思念慮上，明辨我們的優先順序；而我們的第一優先就是「尋求天主的國」，不是把它放在第三或第二順位而已；並要在每個時辰中，都把它放在第一優先，而不是第六時辰或第三時辰而已。

默禱，就是天主向我們顯現的時刻。天主永遠與我們同在，而我們常常尋求祂，常常愛慕祂。我們的第一優先必須十分明確：「首先尋求祂的國」。

《十足鮮活 Fully Alive》

默禱日日 022

藉著忠實地默禱，在整個過程中持續誦念短誦，就是一個標記，顯示出我們聽從並響應福音的召叫。每日早晨與傍晚的兩次默禱，像是一對「支柱」，穩固地支撐我們，日復一日，在朝聖路途上邁進。藉著在默禱中放棄一切複雜、瑣碎的思念，僅僅偕同祂、藉著祂、與祂合而為一。就是將理論落實，將概念化為經驗。

透過這靜默，將天主光榮的德能在我們心中釋放出來。的確，我們發現靜默本身就是我們內在的一種能力，就是聖神的德能，默默地愛著一切；而通過這貧窮、單純的短誦，我們得以找著它（聖神的德能）。當我們貼近那自深處佔據我們內心的靜默時，就是觸碰到天主聖神。我們會知道，聖神就是光，祂的光榮召喚我們向前行。當我們越徹底地進入這靜默中，投向那使人脫胎換骨的光榮時，我們就越發驚奇，為我們竟然走上這條朝聖之旅而歡欣踴躍。

《親臨的基督 The Present Christ》

默禱日日 023

默禱的目的是在天主的臨在內，盡可能活出豐沛而圓滿的生命。學會在祂的臨在內生活，也意味著被祂的活力所浸潤，進而活出這份屬神的生命；我們從福音中得知，祂的活力就是愛。學會默禱，就是學習不斷置身於這個臨在，也不斷活出這份臨在。

要學習任何東西，就必須學會用心聆聽。我們必須學習以謙卑的態度來用心聆聽，然後才開始進入學習的初階基礎。想學一門樂器，就必須掌握好音階；想學一種語言，就必須學會基本語法；而你必須樂意這麼做。因為若非打好這簡單的基礎，你就會失去進展的可能性。

投入默禱，或許你首先要學會的是：坐好，意即：以正確合適的姿勢坐著。關於姿勢的最重要規則是：脊柱要保持直立、自然延伸。坐下後，我們要遵守的最重要規則是，坐定。

因此，我們必須先學會身體在默禱中的靜止。坐定，不單單是為了不讓身體礙事，而是為讓身體和心靈能相互和諧地，在我們的默禱中成為一體。

默禱是身心完全合一，靜止而臨於天主面前。默禱之前需要先做一些準備：首先要備妥的，就是在每天生活中付諸行動的良善，而這尤其重要，我們學習在生活中實踐單純的仁慈、寬恕、善良，來準備自己；接著要準備的，就是場地的寧靜，其次是我們身體的寧靜，為心靈的內在寧靜做好準備，以引領我們臻至身體與心靈全然專注、臨於主內的狀態。

《入靜之門》

默禱日日 024

人們常問我：「默禱時，我能期望什麼樣的進展？（我能得到什麼？）」要知道，進展不能在其他任何事上找著；只能在靜止，以及靜止的狀態上去經驗。想要在默禱中去尋求各種特殊經驗的心態並不恰當。比方說：「我飄浮起來了嗎？」、「我看見異像嗎？」的提問，和默禱一點關係也沒有。如果你真看到異像，或感覺正在升空，那很可能你是喝醉了，而不是因為聖神！

對「默禱之道」秉持忠信，就可以超越這種世俗、物質主義的靈修態度。當我們對福音的意義有更深一層的領悟時，就能以另一種目光去看待我們的進展。借用聖保祿在「厄弗所人書」所說的這番話：

「所以祂來，向你們遠離的人傳佈了和平的福音，也向那親近的人傳佈了和平，因為藉著祂，我們雙方在一個聖神內，才得以進到父面前。」（弗 2：17-18）。

這段經文帶給我們的信息是：耶穌已開啓通往父的道路，祂為我們完成了一切。我們無需再做什麼去開啓這條道路。這是已經實現的事實。在祂內，我們得以進到父前，而我們所要做的是：實現這條道路，使它成真，這就是默禱的要義。

進展的表象根本不重要；重要的是「實踐」的過程，意即：打開我們的心和我們的意識，向在我們內心所發生的這個偉大實相開放。在我們心中，耶穌的心神朝拜著、愛著父；並在愛內不斷地返回父那裡。

《聖言成為血肉》

默禱日日 025

默禱的目的是：引領我們去徹底領悟「我是誰」、「我在哪裡」，並停止一拖再拖、沒完沒了的陋習。我們必須腳踏實地，立足於「當下這一刻」的具體現實中；在那裡，我們屬神的光輝得以彰顯出來。我們必須變得靜止，學會沈穩地、繼續注意我們此時此地存在的事實。Père de Caussade 稱之為「當下此刻的聖事」，而這就是短誦引領我們進入的境地，體會到永恆的當下那光榮的天主性。

短誦就是我們「當下此刻的聖事」。

記住，我們無法揠苗助長，一心只想加快默禱的腳步。我們只能單純地、忠實地默念短誦，讓它自然扎根於我們存在的意識。我們不該鑽牛角尖地追問：「我達到什麼地步啦？到底我在默念短誦，在讓它出聲，還是在聆聽它？」如果我們強行加快步伐，或一直關注我們的進度，那就反而是——如果有這麼一個詞的話——「非默禱的（non-meditating）」，因為我們聚焦於自身，把自己放在第一位，只想著自己。默禱要求絕對簡樸、單純。我們將被帶到那絕對的臨在中，但必須以默念短誦作為開始，並持之以恆。

《入靜之門》

默禱日日 026

教友常常以為信仰要求他們去「取悅」天主，讓祂開心，或是設法轉移祂的注意力以免遭到處罰，因此，這些虔誠的人們往往過度忙於各種慶典和禮儀，但也在其中感到疑惑。我們必須學會靜定、安靜地來到上主面前，根植於祂的臨在，我們不需要去取悅天主，也沒有必要讓祂分心。我們只需全然專注地奔向祂那無限的愛，這份投身就是對愛的回應；不去思考祂的愛，而是向愛敞開自己；不去分析祂的憐憫，而是去接受它。我們必須明瞭，在默禱時不要念及任何東西。每一天的這個時間，僅僅是為了全神貫注，為了全然開放，為了徹底且無限的愛。

基督信仰的本質，就是藉由經驗而知道：天主是愛；知道祂活在我們心中。因此我們的召叫，並不止於和祂對話而已，而是要與祂合而為一。為與祂合一，我們每一個人必須覺悟到我們自身受造那「一體性」的圓滿。我們必須體驗到自身的和諧，俾能與祂完全和諧地同在。基督徒的蹊徑就是：完全扎根於上主的真理、愛情、美善、正義之中，而最終得到整合與合一。

《創造核心》

默禱日日 027

基本上，默禱是一條道路，讓你來到你生命的核心—你存在的基礎，然後停留在那裡：靜止，靜默，專注。默禱，本質上是一種學會進入警醒、充滿生命力、但仍維持靜定的方法。就是這種靜定的功夫，領你前行，直到那覺醒狀態，你會經驗到豁然開朗、生命力十足，因為你與自身達致和諧，遂後，慢慢地與天地萬物達致和諧。默禱的經驗會使你與萬物共鳴。達至那共鳴與覺醒狀態的唯一方法就是：靜默和安止。

這對現代人是一項蠻大的挑戰，因為大多數人非常缺乏靜默的經驗；而靜默，為身處社群媒體時代的人而言，具有可怕的威脅性。你必須對那份寧靜習以為常。這也是「默禱之道」之所以要求在內心默念短誦的原因。重複默念短誦的目的，就是要將你射向靜默。因此，勿用世俗的眼光去猜測它需費時多久；可能要花二十年，或許只需二十分鐘，這根本不重要。如果你想要和生命的核心重新取得聯繫，唯一重要的事就是：上路，開始默禱。

《親臨的基督 The Present Christ》

默禱日日 028

若要全然、澄淨地向天主（真實者）開放，我們就需要如同小孩子一樣的純真，安坐在天主面前，在一天的開始就在默禱中向上主敞開。即便如此，在一日當中，我們難免會漂蕩於分心走意、漫無意義、焦慮或幻想中。還好，傍晚的默禱，會再一次聚集這些支離破碎，收納在基督的愛內。因此，不要把你的默禱視為一天中可有可無的選項，默禱並不是在你生命中多加上的「一點靈修」。而要把默禱中所經驗的「真實」延續到一天當中，意即：我們得以自由地在天主面前，所目睹的至上真實。

生活在我們這個時代，人性意識發展的潛能已被基督的復活徹底轉變。所有的人性意識都全然經歷這種轉變，因為在祂復活的普世性意識中，我們得以進到人類和萬物的根源與終向 - 「天父」面前。我們生活在一個充滿奧秘的時代，這奧秘已在基督及我們身上成真。默禱就是向這個事實開放。

剛開始默禱時，我們必須學會自始至終默念短頌，並學習聆聽短誦的響聲。每一次默禱都是一個嶄新的體驗。讓短誦在心中緩緩響起，然後不斷地默念它。一旦發現我們停止念短誦，或分心走意，只要溫和地再次開始即可，但必須秉持絕對的忠信。它既是常新的、也是恆常的。

因此，如果你要考慮默禱進展的方向，就僅僅從你能夠靜定的程度來評估吧。這份靜定的根源是來自你的忠信。至於身體姿勢方面，只要盡可能維持靜止。我們都是奧秘的一部分，當你經驗到此而驚奇不已時，更要深沈地靜止其中。在之中會持續發展的，是你的忠信。

《聖言成為血肉》

默禱日日 029

默禱的精髓就在於它的「簡樸、單純」。因此，我們每一個人必須要學會順其自然，尊重它有自己的時間，允許整個過程都按自然的節奏展現。我們每一個人要找出自己默念短誦的速度。多數人以呼吸的節奏來默念它。最重要的是，清晰地，在腦海的寂靜中，聽見一種不斷自我深入、自我擴散的寂靜響起；同時聚精會神在短誦上，杜絕一切其他的思念。

要記住，先是默念它；然後在你心中讓它響起；最後，全神貫注去聆聽它。

至於短誦頻率，只要按著自己的節奏，在整個默禱的時間中保持默念即可。你難免會被引誘去小歇片刻、或是遊蕩於另一個迷幻想像的世界。要超越這種誘惑，唯一的辦法就是：對短誦秉持絕對的忠信。這是將短誦深植於我們內心的先決條件。

《基督徒默禱：革責瑪尼山園談話》