



默禱日日- no.3

-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。本書參考兩個中譯版本,加以編輯而成。謹向譯者胡彥波先生、許文龍先生致謝。

(LINE : @cicmintaiwan)

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

第一日

記住，這旅程，這靈修的旅程，是一個進入天主深處、深入屬神奧秘的旅程。這旅程只要求我們秉持單純的信心——每天以童稚之心回歸靜觀的信心；不索求，也不央求，僅真實地臨在。在這期間，我們盡量靜止下來，保持沈默，好能從外圍的事物中抽離，回歸中心點。

靜觀之道，即是在你默念單詞（短誦）時，所參與的偉大傳統，它是千百年來，無數信友們親身經歷、活出的傳統；這群人在靜觀中不斷超越自身局限，以進入天主奧秘；他們首先進入自身的心靈，而後直達屬神活力的核心。在靜觀中，我們保持身體與靈魂、身體與心靈的靜止，全然向天主的臨在開放，且知道這個臨在就是純粹的愛、溫良、與全然寬恕。在那個臨在中，我們成為「我之所以為我（所是）」：天主所創造的人，被耶穌的愛所救贖的人，成為聖神宮殿的人；而在這經驗中，我們得到完全自由，得以自由地成為自己，自由地愛己、愛人、愛天主。

靜觀，就是放下一切奴役及所有局限。它是一個進入天主、進入聖三生命的自由之道。我們只需要打開心門，向這個真實開放；而這個途徑，就是短頌之道。

《在起初》

第二日

初行靜觀，你必須掌握兩大要領。首先，自始至終默念你的單詞（短誦）——這一點非常重要，你必須非常清楚。我們的傳統有一個基本教導，即是你必須在靜觀期間，「自始至終」默念單詞（短誦）。一個常見的現象是，在你默念不久後，會覺得相當平安，甚至覺得非常自由。你所有意念及思緒的包袱，有如千斤石頭落了地，因此你心中會萌生這個念頭：「這種自由平安的感覺挺不錯的，我何不就歇息其中，丟下單詞（短誦）、停止默念，好好享受這個意境。」這往往是大難臨頭的先兆。倘若一開始就沒有自始至終默念單詞（短誦），你將白白浪費很多時間。

其次，你必須每天清晨、傍晚各靜觀一次。再說一次，這真的只是最低限度。

翻開新約，在福音中我們看到，當復活基督的生命穿透我們、在我們心中燃燒、開啓我們的眼目和明悟時，我們會如痴如醉，為那賜予我們的美妙生命讚嘆不已。但必須記住，向這生命開放及回應的條件，依然是簡樸-心靈的貧瘠。換言之，我們被這生命所邀請，去放下所有複雜的思緒，放下擁有天主或靈修知識的慾望，好能踏上「放棄擁有」的窄路。我們需要懷有忠信，當我們每天坐下靜觀，忠實地默念短頌時，我們就是在學習成為忠信的。

《創造之心》

第三日

初行靜觀，我建議開始時，每天至少二十分鐘。之後再盡可能拉長到二十五分鐘。最理想的時間是半小時。且確保每天在同一時辰靜觀。根據實際經驗，最佳時間是在進餐之前。因此，可以的話，選在早餐、晚餐或宵夜之前。

天主與祂的子民同在，天主住在我們中間。這是我們靜觀的基礎：「向祂的臨在開放」。這個臨在是永恆的，我們天天都覺察到這臨在的真切。我們也領悟到這重要的啟示，徹底轉變了人類的意識和存在狀態：「我聽見由寶座那裡有一巨大聲音說：這就是天主與人同在的帳幕，祂要同他們住在一起；他們要做祂的人民，祂親自要與他們同在，作他們的天主。」（默 21：3）。

假若你在心中重複默念短誦，很快的，你會找到一個穩定的節奏，你可以選用呼吸或心跳的節奏。但一開始，不要過於操心技術性的細節。默念短誦，聽見它在心中靜靜響起，蕩起陣陣震波。這短誦將引領你進入寂靜、紀律與專注。假若你對它忠實，最終它將牽引你進入你內存在的基石。一旦跳出你所扮演的多重角色、脫下你隱藏自己的那些假面具、棄絕你對自己勾勒的自我意象，你將找到天主所創造、永遠鍾愛的那個「真我」。

靜觀祈禱需要每日的獻身。無捷徑可循，也沒有信手拈來的神秘經驗。靜觀好比呼吸和進食，交織在日常生活中。呼吸和進食能強身健體，靜觀亦強化我們的心靈，使之淨化，使之堅強。

《不知之路》

第四日

要記住，只有「一個」祈禱，即耶穌自己的祈禱。這唯一的祈禱，是愛情與德能的洪流，就是那不停穿梭於耶穌和天父之間的「聖神」。

這是基督信徒的祈禱中，最重要的基石。我們當然無法真正理解它，但基督信仰那非比尋常的奧秘就是：即便我們永遠無法透徹瞭解，卻可以沈浸在聖神湧流的愛情中，成為耶穌基督與天主父之間生生不息的「聖神」的宮殿。藉著參與耶穌基督的人性，我們得以體驗到祂。這種分沾耶穌人性意識的能力，是聖神賜給我們的偉大禮物。的確，這就是救恩的意義。

我們的救贖正是在祂的人性意識內，我們那緊抓不放、分裂的自我和隔離與孤立皆被祂釋放。而在我們內那逐漸明朗的「合一/一體性」，遂穿透並驅散那折磨我們的隔離與孤立；這「合一/一體性」表現在我們與自身合一、與他人合一、與萬物合一、與那一位「自有者」天人合一。脫離由「受限的自我」所衍生的隔離與孤立後，我們得以暢遊於愛的河流，潛入天主的奧秘。

《道成肉身》

第五日

分心分很多種。一種是為正在做的事而分心：剛看完的電視劇、廣告、報章雜誌，前一陣子的交談。在聆聽短誦時，我們必須放下這一切。接著，是個人方面的分心：人際關係、家庭、事業方面的困擾，甚至一種隱約的孤獨感。這一切我們都必須放下，以進入那個臨在，那一位「自有者」，那一位「愛」的臨在。還有一種，就是靈修方面的分心：牽掛自身的靈修進度，與他人攀比靈修經驗，分析自身現況等等。這一切分心都必須放下，而放下的唯一途徑是：真誠地對短誦秉持忠信。如果你還在想著剛播完的電視劇，或你的家庭糾紛，或靈修進度；請即刻將它們放下，回歸到短誦上 **ma-ra-na-tha**。

所有分心之中，最大的就是「自我意識」。這是由於我們都有自我審視的傾向；但在靜觀中，我們將目光聚焦於超然身外的天主。短誦將我們的視野擴展到自己之外。所有第一類分心都是外在的，而自我意識卻是內在。靜觀的力量在於正本清源，直指分心的根源；而這根源即是自我意識。

在靜觀中，我們不再牽掛自己，反而決心踏上新的征途，向前看，並一路前行；而唯一能保證我們繼續前行的是：默念短誦，持續默念，不斷重復。

《入靜之門》

第六日

我們從若望卡西安（John Cassian）及靈修傳承中得知，靜觀是一條貧瘠、虛空之路。我們必須放下我們的「祈禱」，以進入這「唯一」的祈禱—「基督的祈禱」。其中關鍵的不二法門就是我們的短誦。我們交付自己，並將所有的一切語言、概念和思緒放下。把整個人全然投入這空虛自己的過程；掏空一切分心和慾望，好能全然生活在基督救贖之愛的奧秘中。每當念及天主為救贖我們而精心安排的各種計劃，我們就會情不自禁沈醉於祂竭心盡力渴望救贖我們的深情大愛，從中，也會體會到藉著耶穌基督的德能，我們獲享極為豐厚、不可限量的潛力。

從經驗中我們體會到，若要進入救恩的遼闊願景中，我們需要把心單單聚焦於天主。這個視野確實是每個人都能夠擁有的，我們的召叫就是成為見證，注目那由天主全能的愛所綻放出來的光芒，璀璨奪目。我們必須學會安靜下來、專心致志、謙卑、收斂聚焦；而這個救恩遠景，唯有在你我心中才能找著。這為我們來說，並非不可及的難事；只要我們秉持每日的忠信。

誠然。身為末世的基督徒，我們常覺得「忠信」是個大問題。要求我們每天早晚騰出半小時似乎有點太過份。可是和愛的呼召、永恆的許諾、以及「那一位」召叫我們的愛相比起來，這要求簡直微不足道。若要改變世界，就要採理性方式，若要更新教會，就須在理性基礎上，使教會的聖潔、煥然一新。

人人被召叫進入這根源、神聖的圓滿中。因此，千萬別讓任何人誘導你偏離這個生命遠景。透過默禱、靜觀，我們再次發現自身在天主內的無限價值。

《圓滿地生活》

第七日

靜觀，是一個引領我們覺悟、進入「實相」的普世性途徑。我們的實相，近人的實相，歷史的實相，以及終極的實相——天主。靜觀打開了這扇門，讓人們能與住在自身心中的聖神相遇。因此，我鼓勵每一位都能持之以恆的默禱。我們需要的僅僅是勇氣，首先勇於摒棄所有「意象」，尤其是對於自我的意象，這往往是我們最主要的絆腳石。摒棄這些意象的唯一途徑是：以不斷深化的忠信，去默念我們的短誦。

進入自我，就是進入天主。人人都被召叫在天主內認清自己。那是一個令人驚嘆不已的特殊使命；而這使命早已在耶穌內賜予我們，好使我們認出它。我們此生的任務就是懷著喜樂、純真的心來回應這份召叫。我們要持續聆聽傳統的智慧，並堅定不移的向前邁進，以收穫那永恆的愛。這就是福音的喜訊。

再聽一聽聖路加怎麼說：

「那在好地裡的，是指那些以善良和誠實的心傾聽的人，他們把這話保存起來，以堅忍結出果實。」（路 8：15）

《不知之路》

第八日

幾時你學會默念短誦，幾時你就學會信任、學會成為真正的你。的確，靜觀的喜樂即是慶祝你的「存在」，將你的生命當作禮物來接受，這是一份狂喜。這就像是 Blake 筆下所描述的那「親吻著雀躍的喜樂」。

祈禱不是擁有，更不是操縱；而是純粹為慶祝我們的存在。歡慶，是因為靜觀引領我們回到核心，達致靜止。人人都有一個靜止點，是我，但不是排他性的我。從自身靜觀經驗，你終將發現，天地萬物只有一個核心—在一切核心內的核心。同時，我們也是在經驗中體悟到深邃的合一。是在這合一內，我們得以發展出自己的存在。

投入靜觀，就必須超脫自我中心和先入為主的觀念；而訣竅是忠實默念短誦，並一天兩次嚴守這超脫的「紀律」。隨著時間的推移，靜觀演變成一種越來越簡單、越喜樂、越自在的修行。靜觀，讓我們的生命經歷深沈的轉變；因為身歷其境，我們終於恍然大悟：「天主是愛」。的確，一切核心的核心就是天主，而天主是愛。

《創造之心》

第九日

靜觀，作為一個以祈禱為中心且重視紀律的生活方式，引導我們得以真正體驗心靈、體驗聖神。任何走在這條路上的人，很快就察覺到，每當在這朝聖之旅有所進展時，它對我們的要求也跟著增加。當我們領受啓示的能力有所提升時，我們的回應與開放程度，相對地變得更慷慨、更沒有佔有欲，這是出於我們本性的傾向。

奇妙而又奧秘的是，這個要求不同於其他加諸於我們的要求，世界上大多數的「要求」多少都局限了我們的自由；而這個源自天主啟示的要求，卻是一個觸及心靈，使人全然自由的邀請，那種和自我脫鉤時得以享受到的自由舒暢。

靜觀默禱中那些看似要求我們降服、虛己的指導，其實卻是一個讓我們的潛能得以無止境實現的契機。但，若真的想體悟這一點，就必須勇往直前，因為它對我們的要求是絕對性的，我們的回應也必須如此。

《親臨的基督》

第十日

因此，我們必須超越一切有關天主的「概念」。我們必須超越思維的語言與洞察，因為它們限制了我們對天主的體驗。我們被召叫去認識天主；但不是以我們微不足道的智性去理解，而是以天主對祂自身的認識。我們從耶穌所領受的「聖神」內去認識祂。不論人的思維有多完美、多熟練，但與那不可言傳的奧秘相比，簡直小巫見大巫。而進入這奧秘的唯一途徑是：簡樸。

召叫我們靜觀的，正是天主及祂天主性那「一體」的全然簡樸。它也是我們最大的絆腳石。滿腦子雜亂思緒的我們，豈能參悟那絕對的簡樸？而短誦正是剔除這絆腳石的唯一方法。它是天主的合一與簡樸之標記。在所有經典祈禱文獻中，包括聖德蕾莎，聖十字架若望，Meister Eckhart 的文獻，我們都看到一個共通點：通往完全共融及不斷臨在的唯一途徑，就是簡樸與自我空虛的紀律。

虛己是短誦之道。它引領我們走出自我意識的迷宮、牢籠。通過重復、鏗而不捨地誦唸，它會牽引我們臻至寂靜中；而在這寂靜中，一切撲朔迷離，都在天主絕對的簡樸真純中撥雲見日，豁然開朗。在天主性的「一」內，我們與祂合而為「一」。

《道成肉身》

第十一日

凡獻身於靜觀這朝聖之旅的，必須謹記靜觀那絕對的平凡。它的平凡處就在於每天早晚以簡樸之心坐下靜觀；沒有索求，不去期盼，也不尋求超自然現象。因為我們知道，這就是我們的心靈所需。這平凡賦予我們潛能，好讓我們的心靈在靜觀中得以徹底擴張，超越身外以進入天主。這也是為什麼實踐簡樸單純至為重要。靜觀時，我們放下所有分析，僅僅知足於我們的「存在」。要圓滿地活出生命，我們就必須踏上這條「人性與神性」臻於完美平衡的道路。

我們自身的人性必須被捲入天主內，與祂的和諧合而為一；而基督信仰的遠景之所以振奮人心，是因為它告訴我們，這完美的一致性唯獨在耶穌身上才能找到。這遠景的奧秘即是：這一體性、這整全的經驗，唯獨在人心深處，在那居住在我們心中的天主聖神內才能找到。

靜觀，是進入內室，獻身於天主聖神臨在的外在標記。

《入靜之門》

第十二日

默念短誦，就是學會死於自我，以及接受我們存在的永恆恩賜——兩者同出一轍，異曲同工。因此我們視所有死亡為一切限制的解除；死於自我，為活出愛的無限自由：因為愛是宇宙中最富創意的能量，也是我們自身存在那充滿創造力的核心。要尋獲那個核心，就必須超越自我中心；而我們必須死於轉瞬即逝的一切事物。當我們踏上這旅程並與他人共享時，我們進入一個真理：現實不是終極的成就，而是一個從自我走向他人的動態經驗。誰若喪失自己的生命，必要獲得生命。

祈禱之美妙在於它猶如一朵花那樣自然，我們在祈禱中，就是這樣自然地敞開心房。花朵自然就會綻放，人也是如此；因此，只要我們單純的臨在著、保持靜止與靜默，我們的心就不得不打開：「聖神」就不得不傾注在我們內。

這就是我們受造的目的。

《愛的團體》

第十三日

我再次強調忠信的重要：我們必須每天早晚靜觀默禱，並自始至終默念短誦。一位初行靜觀的神父向我提出這個問題：「當我靜觀時，如果腦海出現了神聖、屬靈、聖善的思想，難道我不該跟進嗎？」我想，當我們以越來越篤實，甚至臻於完美地忠信於短誦時，我們就不再處理任何涉及天主的思緒和概念。我們只留心於祂在我們內、在天地萬物間真正的臨在；當我們專注於祂的臨在時，任何思緒就等於分心。我們受邀去完全「浸泡」在祂內，與祂成為一體。

讓我們再次聆聽耶穌所說的話：

「你們先該尋求天主的國和它的義德，這一切自會加給你們。所以你們不要為明天憂慮，因為明天有明天的憂慮。」（瑪 6：33-34）

《在路上》

第十四日

我們的信仰告訴我們：天主藉著基督耶穌真實地、完全地與我們同在；而耶穌生活在我們心中。我們的祈禱就是：體悟到在耶穌內的天主。因此，祈禱的時刻必須是我們傾心盡力、全然向基督內的天主開放的時刻——向這個真正的臨在開放，而不是向那逐漸會煙消雲散的虛假幻象開放。

所有的一切想像、思緒與想像相互交織的種種幻覺，皆源自我們自身有限的意識。這種種想像將我們和那以自我為中心的幻象——被稱為「假我」的偉大幻覺——相連。而「假我」的主要力量來自于恐懼，它相反於愛，也是謊言之父。「假我」之所以是幻覺，乃因為「真我」並不具備任何形象，「真我」是整全、不可分割的意識。我們的意識被虛假的意念，也就是「假我」的影子所限制及撕裂；而唯獨基督之光才能釋放、整合我們的意識。在祂內毫無黑暗，也沒有可投射之分裂的我。

唯獨在基督身上，我們能說祂就是天主，祂是天主那獨一無二的肖像、也是那終極的「我」；因為唯獨祂能說：我與父原同為一體。

《心靈信箋》

第十五日

透過忠信的每日靜觀默禱，我們學會如何在真正的臨在和警醒中，以持續深化的耐心去侍奉天主、與祂往來。當意識不斷在忠信中成長並變得越來越清晰時，我們就該將所有不相干的種種推測放下，不再去追問：「我這是在享受它嗎？我能從中有所斬獲嗎？我會變得更明智、更聖善嗎？」

是的，我們即將展開這朝聖旅程，踏上一個離開自我以進入天主奧秘的旅程。人人皆能夠而且也可以體悟到這一點，或至少隱約知道，這真是個奇妙的恩典！能明白這一點即是真正掌握到重點，因為我們需要做的僅僅是邁開腳步，一路前行。

我們必須學會變得純真、表裏如一、整全的。我們必須學會成為和平，以成為自己。靜觀，就是學會成為自己；而在這學習過程中，我們對天主——「自有者」——堅信不疑。

靜觀時，坐直、放鬆，閉上雙眼，然後默念你的短誦；不去猜測，不帶自我意識，不疾不徐，如同小孩子一樣，直到靜觀結束為止。

《道成肉身》

第十六日

基督命令我們：「你們該彼此相愛；如同我愛了你們一樣」（若 13:34）。聖若望真正要表達的是：我們不能只愛天主「或」只愛近人；要不兩者都愛，要不兩者都不愛。而愛，即是我能為別人成為「他之所是」而感到歡欣喜悅；當這份體會越深，我們與他人的共融也就能越深。

而在這共融中，我們對內在「真我」的發現和對他人之「所是」的發現是同一個體會。因此，團體生活，不是我在他人身上，投射那似曾相識、表面化的我；更好的是，我在他們身上，看到自身真正的我；唯有全然轉向他人時，我們內那真正的我才得以敞露，得以實現。

在靜觀中，我們逐步加深將整個的我轉向「另一位」的能力。我們學會讓近人成為他自己，如同我們讓天主成為「自有者」一樣。我們學會不去操縱近人，反而尊重他，尊重他的重要性，尊重他存在的奧妙；換言之，我們學會去愛他。正因如此，祈禱是孕育團體的最重要的學校。秉著同舟共濟的認真與堅持，我們將基督信仰團體的真正光輝給發揚光大。

《入靜之詞》

第十七日

坐下，然後，在默念短誦時，鬆開所有捆綁你的假象、虛幻、懼怕的桎梏。記住，幾時你願意向耶穌的內在經驗敞開，那些桎梏枷鎖就對你無能為力。耶穌的內在體會即是：祂是天主所鍾愛的兒子。因為祂（耶穌），我們得以向同一經驗開放，覺悟到我們也是天父的兒女，祂全然鍾愛、憐憫、瞭解我們。在這經驗中，我們發現生命存在的意義就是：敞開自己、圓滿地投向天主的愛，向遠在天邊、近在眼前祂，那奧秘的臨在，全然開放；而這個真實的存在，也向我們生命的核心全然開放。找要找到我們內的核心，必能找著祂。靜觀，每天早晚自始至終默念短誦，就是邁向那核心的朝聖之旅；祂就是那個核心，而我們都在祂內。

別操心時間如何一分一秒的過去。如果你發現你分心並停止默念短誦，也不必失望自責。只要即刻回頭，回歸短誦，輕柔地，不斷地返回。要學會靜觀，要在這條超越一切，只「專注於祂」的路上前行，你就必須學會在生命中的每一天，每一個清晨和夜晚投入靜觀；最好是三十分鐘，若做不到，至少也要二十分鐘。

在靜觀祈禱中，你將發現什麼特別的事也沒有發生。那就默念你的短誦吧，並也為此感到滿足踏實。只要鏗而不捨，你將慢慢體會「專注於一」、「從容自在」的真理；而從自身經驗，你將能領悟聖保祿說的這句話：「該想不是你托著樹根，而是樹根托著你」的真意。（羅 11：18）

《基督時刻》

第十八日

現在用一點時間，回顧你靜觀默禱的經驗。有時，剛開始似乎有所斬獲，但很快又覺得功敗垂成。為大多數人而言，靜觀的經驗不外乎走走停停；好像達到某種境界又好像不是；有時欣喜若狂，有時又好像以失望收場。這些具體的經驗提醒我們，除了不停默念短誦，沒有其他的捷徑。你難免還是會問：「這為我有何裨益？我怎麼知道靜觀有進展？」堅持追問這些問題其實是徒勞無益的；甚至，比徒勞無益還更糟，因為往這方向鑽肯定是事與願違。

我想，我們都願意祈禱，至少願意嘗試，但常常感覺以失敗告終。或許在某些時候，我們似乎得出一個結論：從靜觀傳統所得到的智慧，會是化失敗為凱旋的「唯一」智慧。因此，我們在靜觀祈禱所體驗到的靜默與貧窮開始具有相當的確證性。眾所皆知，我們不能分析天主，也不能以有限明悟去理解祂的無限性。但我們知道，至少很快就隱約知道，我們能「體驗」到天主對我們的愛。

看清這一點，我們就能踏上一條我們相信是正確的道路；而正是這個認知，激勵我們一路前行。同時，也正是這親身經驗，教會我們把「假我」所虛構出來的一切想像摒棄在外。越來越熟悉「假我」慣常採取的策略技倆，而能幽默地一笑置之，不去理會它。

《不知之路》

第十九日

基督徒默禱的智慧是很實際的。當我們對這朝聖之旅秉持忠信，並對那住在我們內的愛保持開放時，我們將體會到，生命中最重要任務就是去傳達這個愛，幫助他人也有機會能以這「愛的光照」去看待世間萬物。如果我們能認清這一點，並以「愛的光照」去看待評斷一切，我們就真的學到以無上憐憫之心，活出我們的生命。靜觀之道也是憐憫之道、簡樸純真之道、喜樂之道。

踏上這朝聖之旅只有一個條件：全心投入、不三心二意、心無旁騖。基督信仰的奧秘不斷召叫我們懷著絕對真誠之心去度這整全的生命；而我們的貧瘠虛空將引領我們尋獲天國的富饒，在一切善宮中活出盡善盡美的生命。聖保祿說：

「我們懇求天主使你們對祂的旨意有充分的認識，充滿各樣屬神的智慧和見識，好使你們的行動相稱於主，事事叫祂喜悅，在一切善功上結出果實，在認識天主上獲得進展，全力加強自己，賴祂光榮的德能，含忍容受一切，欣然感謝那使我們有資格，在光明中分享聖徒福分的天父」（哥 1：9-12）。

我們都蒙召進入這屬神的國度，藉著深入內心，走進自我的神貧，學著以天主的富饒去活出滿全的生命。

《創造之心》

第二十日

靜觀祈禱的另一個入門要訣是：保持靜止。你必須學會在整個靜觀祈禱中完全靜定下來。換言之，坐下，保持警醒，脊椎延伸；手臂放在舒服的位置，掌心或上或下，拇指與食指相連。然後完全放鬆入定。但各種誘惑必會接踵而來——想要撓鼻子、正衣領、直領帶、挪眼鏡；甚至理鬍子、摸頭髮、抓癢...等等。

假若你還年輕，筋骨又夠靈活，不妨試一試傳統的完美蓮花坐姿——雙盤腿、脊椎延伸、全身靜定。剛開始你的身體或許會感到不適，甚至會有類似撓鼻、想要動一動的衝動。但你必須先盡量地忍受過去。假如你有意學習蓮花坐姿，最好在靜觀祈禱之外的時間進行；可以從一般的（散盤、單盤）坐姿作為開始，反覆練習直到熟練，找到舒適穩定的坐姿為止。或者，你可選用有直立靠背，便於手臂和腿舒展的椅子。不過，選擇椅子或地板都不重要，盡量保持靜止才是要點。你的坐姿是內在獻身於靜觀的外在標記。

《不知之路》

第二十一日

默念短誦是一種純粹「忘我」的無私行動。每一次默念短誦，我們就在棄絕及放下我們的心思意念、希望和恐懼。捨棄這些自我中的所有物或財產就是在捨棄自己。默念短誦時，我們進入類似禪宗所說的「觀看，卻沒有觀者」的眼睛。靜觀者，乃直視前方的人。人眼之所以清澈，是因為將假我捨棄，不產生扭曲的幻象來折射天主的真光；這真光直透人心，開啟心靈的眼目，使人得以看見實相。

靜觀是愛情之道，因為它的意義與目的在於「共融」。但世間的語言無法充分詮釋靜觀的智慧。這也就是為何佛教的詞彙或耶穌的話語，對我們凡夫俗子來說，常顯得似是而非。不過，話又說回來，就是在這似是而非之中——為得到生命，需要死於自我（假我）——，我們才能找到「真我」。

「共融」這個詞近乎完美地表達出靜觀的經驗——我們「共」同的「融」合，進入同一個「合一」。耶穌偕同我們，與天父合而為一。靜觀之道是一條認識「實體/實相」的道路，唯有與「造物主」整全地、不可分割地合一，我們才得以從根源，活出圓滿的生命。唯有認清生命的源頭，我們才能汲取天主的德能，活出圓滿的生命。要達到這樣的覺悟，就必須堅定不移。我們需要鋼鐵般的意志，不屈不撓地回歸每日靜觀；不要太在意進度、或老想衡量所得、計較成功與否；而要懷着忠信與謙卑之心，全情投入。

身為基督徒，每當我們靜觀時，我們的心被導向天主的愛。我們必須去發現、確認，銘記在心，非常清晰地體悟到：我們是及其可愛、美善且無條件被愛著的。這種體悟，並非單憑理性的推論，而是必須身臨其境、心領神會。為我們任何人而言，這是最重要的認識；正因如此，靜觀更顯得重要非凡。

《創造之心》

第二十二日

透過靜觀默禱，我們體會到每一個人，每一個活生生的人，都是經由基督，偕同天主，活在一個富於創造力的關係內。靜觀之所以如此重要，是因為當我們每一個人越貼近基督，人性意識的整體結構就越緊密地被交織在一起。當我們以個人的角度參與、覺悟到這一點時，我們會發現，自身意識的發展，以及靈修旅程的深化，並非只是個人的事。它為全人類扛起了一份責任。

靜觀教我們更多的是，當我們越深入這合一的奧秘，我們變得越真實、越人性化。幾時我們深化對這旅途的獻身，我們就在深化對全人類——尤其是我們每天所接觸到的人群——的獻身。

也就是說，我們是對普世性的基督獻身。甚至可以說，透過基督，那也是對天地萬物的獻身。這意味著，對大自然的美、對經由藝術展現出來人類精神之美，投以深切的關懷與憐憫；並對環境及其所蘊含的一切價值與美麗，給予尊重。一旦進入「普世性基督」的奧秘，我們生命的每一部分都被深化。

《道成肉身》

第二十三日

我們需要慷慨之心，以使整個的生命與心靈達致和諧——確保我們不再添加分心的元素。生活難免有分心。人人都有讓人操心、擔心，以及需要負責的事。因此，我們必須做的是，讓我們整個的生命與這個追尋、這個邁向心靈的朝聖之旅達致和諧一致。而這個旅程必能轉化我們的心靈，使之煥然一新、澄澈、充滿活力。

靜觀，不是逃避生活，更不是推卸責任。相反的，在靜觀中，我們盡力向賜予我們生命的種種恩賜全然開放。永生是一份完美無缺的恩賜，它邀請我們「此刻」就向它開放。我們需要為自己的生命負起責任，對永生的恩賜及時、積極地回應。耶穌告訴我們：永生，就是認識我們在天之父。在靜觀中，我們正是捨離那些轉瞬即逝、過眼雲煙的事物；為了認識何謂永恆。

《基督時刻》

第二十四日

靜觀，本質上就是學會默念我們的單詞/短誦。而大多數人遇到的問題就在於它過於簡單，以至於我們不敢相信、不願去信任它。因此我們不斷找更高深的書，希望從書中的評註找出答案。我們一直想探問他人的經驗，可是，認識靜觀的必要元素卻是實做，意即：每天練習默念單詞/短頌。其訣竅是每天早晚自始至終默念短誦，決不間斷。你必須努力學習，而這樣的操練需要時間和耐心；你必須學會放下所有的概念、放下一切有關自己、天主，或靜觀的洞察。你必須學會古代隱修教父們所說的：「在主內安息」。

短誦就是我們進入那單純、充滿信任的靜默。而我們必須學會自始至終默念短誦。靜觀初始，你肯定滿腹疑團，你難免會問：「這不是在浪費時間嗎？難道教父們語無倫次，胡說八道了嗎？」但你必須要繼續堅持下去，到最終你將發現：親身實踐乃最佳驗證。這並不是我或任何人說了就算的。幾時你和自身的心靈相遇、擦出火花，幾時你的靜觀就得到驗證。

《入靜之門》

第二十五日

我們必須將心思放在天主的國。當代有兩位對西方社會深切影響的思想家——Simone Weil（1909-1943）與 Fritz Schumacker。

Simone 認為人一生中能獲得最重要的品質是：「忘我的專注」。Fritz 亦得出相同結論，但他簡稱之為：「專注」，屬於一種臨在的能力。這兩人皆深受我們所論及的靜觀祈禱傳統，以及早期隱修教父們的靈修傳統所影響。

通過靜觀，我們必須學會全然臨在、聚精會神。山中聖訓告訴我們，人不僅需要作出改變，更重要的是徹底地被轉變。聖保祿也指出，我們只能藉著基督、偕同基督、在基督內被轉變。

假若你想在自己的生命中作出某種改變，通常你有兩種選擇。你可以專心致志去努力改變，或化意志力為行動，以重整你的生命。我想，我們大多數人都會經驗到，我們的意志力常是難以置信的薄弱、善變與不一致。但其實還有另一選擇，就是全然地、毫無保留地對生命敞開。這絕不是一個光靠「意志力」能走的路，而是一條把「專注」的品質活出來的道路。

《在路上》

第二十六日

剛開始接觸靜觀默禱，你會期待它對你的生命帶來很大幫助。通常我們大多數人就這樣繼續下去，結果往往出乎意料，因為它確實很實用，以我們想不到的方式結出果實。

初行靜觀，我們必須認清在這一路上我們將要面臨的挑戰：在某一時刻，可能會經不住誘惑，而想要放棄。對於展現在我們眼前之天主奧秘的絕對性本質，甚至靜觀之道所凸顯的那種確切性，我們內心產生了一份不安。

面對這個難以掌握的「絕對性」，我們會裹足不前。我們喜歡停留在習以為常、熟悉的幻象中，也都喜歡為自己留有選擇的餘地。要瞭解這內在矛盾，最好從內在的「假我」著手。「假我」往往是謊言之父，幻象之君。「假我」在我們的意識裡，鑄造了各種不同的角色。一旦我們被轉瞬即逝的慾望及懊悔所捆綁，這個主宰我們的「假我」就變得牢不可破。而慾望與悔恨，這兩者都是以「佔有」及「被佔有」的型態展現的。

《不知之路》

第二十七日

來到我們隱修院靜觀默禱的孩子們，是靜觀之道最美妙、純真的活見證。他們是成年人真正的榜樣。他們展現了走上這條路所需要的真純品質：「誰若不像小孩子一樣接受天主的國，決不能進去」（谷 10:15）。

靜觀默禱是一條真純簡樸之道。簡單，對我們成年人來說往往是一個莫大挑戰，因為在成長的過程中，我們所接受的培育方向大多是要從複雜的事物中去尋找真理。我們漸漸遺忘了單純的路徑。

靜觀之道雖然單純，卻不容易。它需要我們投以信任，以及以一種「初生之犢不怕虎」的精神勇於嘗試，還需要堅持到底；而我們所需要放棄的，僅僅是自身的一切局限。

《愛的團體》

第二十八日

靜觀是一個邀請，它呼籲我們停止依賴「二手的」證據去生活。靜觀召叫我們每一個人，去把握我們內在的屬靈能力，從自身經驗去發現人能承載的驚人富饒；而這人性的豐厚淺能，就定錨於天主（實體），並扎根於神性生命中。靜觀也邀請我們單純地向這生命的德能（聖神）開放；被祂充滿，被祂深深地捲入天主內。

這親身經歷的過程尤其重要。我們要常常提防只被聖經片段的信息、概念所陶醉。我們必須進入聖言，品嚐，看見。而靜觀是一個進入、品嚐、看見的過程。每天默念短誦，早晚騰出時間投入靜觀，並將你心靈的旅程與天主（實體）置於你生命的核心，這才是最重要的。

靜觀，就是回歸你（存有）的核心，並覺悟到你的核心就是進入「一切」核心的入口。為此，我們不再過表面化的生活，我們開始划向深處。

《創造之心》

第二十九日

若要實現生命恩賜所有的潛能，我們就必須覺悟到，我們和基督的分享同一個使命。我們蒙召全為天主所用，在我們存在的深處，以心神以真理去朝拜祂。這就是我們的使命，藉著朝拜，全然領受祂的愛。我們朝拜的方法，就是謙卑平凡地默念短誦，且忠實地默念，把一切都交付給天主、信任祂、全憑祂處置。聖經上一而再、再而三論及獻身的簡樸與清澈。這種「簡樸與澄澈」的方式和以「智性思維」方式是非常不同的。唯有變得真純簡樸，我們才得以進入絕對的境界，對天主全然的愛作出絕對的獻身。變得真純簡樸，就是肖似基督，就是向天主毫不含糊的說「是」。

靜觀是我們向聖神的全然開放，在一生中，以無條件的獻身精神與慷慨之心，向天主說「是」。

在天主內，我就是我，而我知道我是可愛的、被愛的。耶穌來到這世上，就為了彰顯、傳達、生活、並樹立這至高無上的真相。唯有向這真相開放，它才會在我們心中奠立。這種「開放」就是靜觀的本質。經由這個愛，藉著這個愛，我們才能正確認清自己及天地萬物。如果不在愛內扎根，我們所看到的全是影子和虛幻；而我們永遠無法真正觸及它們，因為它們沒有實體。

靜觀是一個邀請，它召叫你去踏上一個旅程，去深入內心、深入你自身的存在。而傳統的智慧告訴我們，以這種經驗的深度與目光，我們方能與天主，那「真實存有」真正地和諧共融。靜觀引領我們從自身的經驗中覺悟到天主的臨在，祂就是那個「是」。

《不知之路》

第三十日

靜觀，從某種意義上而言，指的是全面的自律修行（算是一種苦修）。而這種修行是傲慢的獨門解藥。靜觀之道致使你越來越扎根於基督的力量與「美德」。它讓你覺悟到：力量來自你身外，它大過於你，也蘊含著你。但這力量卻又屬於你。這就是靜觀默禱的奧秘，意即：自你心中湧出的力量就是你的力量；因為它是天主的力量。學會默念短誦就是學會從天主那裡領受所有的一切；不是被動，不是半推半就，而是全盤收下。在靜觀中，對於我們整個受造之恩，我們以自身的整個存有作出回應。祈禱實現了在心靈內，在共融中不斷擴張的固有潛力。

我們一如既往地回歸到短誦，因為要看到這個遠景，我們就必須變得靜止。因此，要觸及在你心中的天主聖神，你就必須在絕對靜止的簡樸中，與你的心神接軌。這就是為何我們必須超越一切分析、一切分歧和評論，以邁向合一；然後，從合一步入共融。

《道成肉身》

第三十一日

Walter Hilton 是靜觀祈禱、口禱、及禮儀祈禱的極佳見證者。他認為在某種程度上，這三者並非水火不相容。他發現這幾種祈禱形式有逐步發展的痕跡；但這不意味著，跨越禮儀祈禱或口禱之後，我們就能攀上生命的另一高峰。

他真正所看到的發展，是一種欣欣向榮的趨勢；換言之，任何的祈禱形式，在任何時間，為任何人，都是恰當的。而一切祈禱形式，當然，都是互補的，只要我們認清它們的本質：它們都是進入耶穌永恆的祈禱——也就是祂以愛還愛返回天父那裡——的入口處。

在我們生命中的每一刻，吾主耶穌祂那「普世性的祈禱」，就像海洋容納百川，將各種祈禱形式都匯聚為一，讓我們和祂能更緊密相連。

《基督徒靜觀：革責瑪尼山園談話》