



# 默禱日日 - 4

本書冊摘譯自「Silence & Stillness in Every Season - Daily Readings with John Main/ Medio Media 出版」其中的四月份內容，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。提供給每日實踐默禱的讀者，可按其需要在默禱前後選讀當日短文。本書冊參考兩個版本翻譯，加以編輯修改而成，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（也參考胡彥波先生的版本，並由沈君霖編輯）。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

只要能持守紀律，踏上這個旅程，終將發現這個既存的美妙啓示：「我們的心神皆扎根於天主」，我們每個人都被賦予一個永恆的生命，具有意義、和重要性。那是人人可以親自去發掘的真知灼見，亦即「人性具有可發展的無限潛能」；但是，唯有親自踏上這朝聖之旅，向我們自身核心邁向，這個發展才得以實現。

我們的核心就是我們的心神，唯獨在那裡，在我們自身存在的最深處，我們才能發現「我們的確扎根於天主」。默禱只不過是以這種方式去觸碰我們自身的心靈，並在這觸碰中尋獲整合的途徑；同時也發現：我們所經驗的一切都臻於和諧，以天主為準繩，且對準天主。

人們常會問：「這要需要多久？」或問說：「我每天早晚默禱都已經半年了，還看不出它對我能起什麼作用。」答案是：費時多久並不重要；最關鍵的是我們能真誠地勇往直前、堅持到底；還有，在朝聖途中，我們對真理與自由的獻身每天都在成長（即便每次只往前一滴點）。這種成長，單憑肉眼往往看不出來，但沒有關係，最關鍵的是我們「不斷地成長」，我們不輕易妥協，也不辜負與身俱來的這份恩賜；反而獻身於成長，漸趨成熟。

《基督時刻 / Moment of Christ》

# 默禱日日 002

光有「理想」是危險的。很多人喜歡針對祈禱高談闊論，或閱讀有關祈禱的書籍，參與祈禱課程。可是聖本篤卻勸勉我們盡可能越少「談論」祈禱越好，一個有意祈禱的修士應該「直接去祈禱」。聖本篤的一切教誨都以「轉向基督、皈依基督」為本，這使他們（本篤會）能為世界提供了取之不盡的資源。

這不是說隱修士都是超人，而是由於他們能以清晰的優先順序，去重整他們的生活。在皈依的行動中，他們從自身轉向在團體內的其他弟兄，在祈禱中轉向基督，在基督內轉向天主。這是本篤會清楚明白的傳統，當它在男女信眾的心中充份展現時，能推動人找到皈依的德能，轉向基督。

《心靈信箋 / Letters from the Heart》

# 默禱日日 003

我們每天早晚默禱，就是在答覆天主對我們的召喚。藉著默禱，培養在聖神內的視野和自由，使我們的意識不斷地深植於基督內，無限量地擴張，無所畏懼。

聖保祿經常提及基督徒這種不斷進化的成熟歷程。我們蒙召默禱，就是一份成長的邀請，要我們放下那幼稚、自我為中心、不負責任的習性；然後，在超越「小我」的侷限時，找到與「一切」共融的真我。再次提醒：這召喚需要我們每一個人作出個人的回應，而非腦袋理解、表示贊同而已。

這份邀請就是，用我們自己的眼去看，耳去聽，心去愛；並且在和祂一一而祂是愛一一的共融中這麼做。為做到這一點，我們必須超越個人的、過去經驗的隔閡。所有在我們內的分裂，都必須被超越。所有將我們和我們的真我、他人、以及天主隔開的障礙，通通必須拆除；也就是說，將一切內建的意象，包括我對自身、他人、以及天主所勾畫的種種意象，都一一擱下。

基督徒默觀的視野需要我們進入這個「無像」的深處向天主開放；而唯獨在那裡，所有虛假的「二元對立」才得以在共融中，在「一」中找到答案。換言之，這個召叫召喚我們所有的人一起回歸基本的簡樸。

進入深度祈禱的召叫也就是活出「我之為我」，在愛中、在信任中，向如實的「是」全然開放的召叫。

假若我們不曾身臨其境，不曾從親自體會到天主的臨在，那麼，我們口中所聲稱的「天主是愛」就幾乎失去意義。

我們的召叫就為認清這一點，而這正是基督信仰的本質。基督信仰所蘊含的一切，必須引領我們臻至這個覺悟，否則信仰就是自欺欺人而已。

《不知之路 /The way of Unknowing》

# 默禱日日 004

初行默禱，我們多數是在腦海中默念短頌：Ma-rana-tha。在我傳授默禱的這些年來，我發現，大多數人必須像那樣（奮力）誦念短誦好長一段時間。可是，假若遵循 Cassian 所強調的，讓短誦「先你而行」——在你夜晚入寢前，在你清晨起身時、在你準備祈禱中，隨時為默禱做好準備——你的短誦就開始扎根。

然後，短誦才開始，可以這麼說，在你的心中響起，以至於你幾乎可以在你內更為核心的位置的去「感受」到短誦的存在。到了第二階段，可以這麼說，你開始「聽見」短誦的聲音。而第三階段則是，你開始「聆聽」短誦，這才是默禱的真正起點：你在「靜聽」。

我的恩師常對我說：『當你到達「靜聽」的境界時，猶如登山，你全力以赴，直奔峰頂；而短誦就在你下方的山谷響起。你爬得越高，短頌的迴響就顯得越幽微。直到有這麼一天，你完全聽不見它的聲音。』

《基督徒靜觀：革責瑪尼山園談話 /Christian Meditation: The Gethsemani Talks》



# 默禱日日 005

「天主聖神居住在我們心中」這個事實不是建基在純粹的思考上的。唯有當我們停止去思考它、在靜默中進入這生活經驗時，它才會為每一個人「內建的事實」。

這也就是為何在默禱中我們不去想自己，想天主，或思索任何東西。默禱，是一個在我們存在深處，體驗到個人性的「共融」。默禱是人人都具備的能力，只要我們願意學習去發展它：與我們自己同在，全然地臨在我們自身之內；與天主同在，全然地臨在天主內。這樣一來，我們就有能力全然臨在他人中間。

每個人都受邀去經驗這個事實，而方法是進入深邃的靜默，停駐其中；以謙卑的忠信，留守那個靜默。要知道，默禱其實非常簡單！不要屈服於誘惑而漂浮不定。

有些人默念短誦才沒多久就開始感到非常安詳，平靜；但接踵而來的誘惑就是想去「擁有」這種安詳與平靜。默禱的訣竅就是「學習不去佔有」。當一個耐人尋味的思想或洞察出現時，千萬不要掉入它的陷阱；不要進去瞎繞，讓它隨風去吧！

《入靜之門 / The Door to Silence》

## 默禱日日 006

我們常常把默禱看成是一種「無為」的修行。我想，許多人不是把默禱看作是行動前的準備工作，就是當作行動後的恢復歷程。

但當你越深入默禱，你就越體會到默禱其實不乏行動的層面，它不僅不在行動之外，反而立於行動的中心。我想，或許能將默禱描述為「純粹的行為」。它是人類行為的最高形式，而且正因為它是純粹的行為，能引領我們到達「純粹存在」的範疇。凡沿此窄路行走的，必會全然敞開，接納一切。因為我們不會拒絕「真我」的任何成分。當我們和「存在的根源」以及「存在本身」臻至和諧的境地時，就會發現，一切力量、能力、我們受造的所有恩賜都是整合為一的

我們很難做到足夠的靜定，也缺乏足夠信心去學習默念短誦，但人人都必須奮起、從中學習，且要明瞭默念短誦的目的是為了讓你去觸碰、去聯繫。

在默禱中，我們與自身取得聯繫，而後越過自身，觸及純粹的存在，也觸及天主。我們必須認清：我們不屬於自己，而屬於天主；因而我們不尋求去佔有自己，我們只尋求成全自己，「為了」天主而成為真實的我。

聽一聽寫給格林多人的書信：

「難道你們不知道，你們的身體是聖神的宮殿，這聖神是你們由天主而得的，住在你們內，而你們已不是屬於自己的了嗎？你們原是用高價買來的，所以務要用你們的身體光榮天主。」（格前 6：19-20）

《在路上 /Being On The Way》

# 默禱日日 007

我們必須每天默禱。默禱之於心靈，猶如食物與空氣之於身體。假若我們要在天主的光中行走，就必須體驗到寧靜，和諧，以及擁有「看見」的能力。

「新約」一再告訴我們：天主的皓光正在我們心中照耀，我們只需懷著謙卑和愛慕之情向祂開放。這也就是為何我們必須盡力每天早晚騰出一個時間和空間，撇下那些終必消逝的事物，好能打開我們的心，轉向永恆。生命那非比尋常的奧秘，就在這個轉化中得以找著：凡屬永存的必是愛、是天主，而祂就住在我們心中。

「我們將所見所聞的傳報給你們，為使你們也同我們相通；原來我們是同父和祂的子耶穌基督相通的。我們給你們寫這些事，是為叫我們的喜樂得以圓滿。」（若一 1：3-4）

這是基督徒的遠景。也是基督信仰所要傳遞的信息：在天主的光中、在祂自有的存在內，我們都受邀去分沾祂的光明。

《道成肉身 / Word Made Flesh》

# 默禱日日 008

默禱是一個單純、自然的歷程。在這歷程中，我們持續對住在我們心中的主基督，和祂的聖神保持開放。默禱就是這樣，逐漸地將我們「真實的生命」給啟示出來。

當我們自願放棄我們的意識所體現出來的外在思想、字眼、圖像時，這啟示就猶如一記當頭棒喝，引領我們從外在轉向意識自身的層次。我們遂變得靜默，因為我們已經進入靜默之中，我們全然轉向那「另一位」。在這個全然清醒、完全自由的靜默中，我們誠懇地向那出自靜默的「聖言」敞開自己。祂就是天主的「聖言」，在祂內，我們被創造，被天主的話所造生。

這就是生活在我們內的「聖言」。信仰告訴我們，我們的生命完全融在這「聖言」內，但我們要以廣、闊、高、深的心靈，去漸漸認識到這一點，我們必須學著這麼做，就算它超出我們的認知的範疇。

這靜默使我們獲得認識的眼光，而這認識之道又是這麼的單純，以至於沒有任何思想或圖像足以容納或代表它。透過自我捨棄，使我們得以進入這份靜默，定睛於「另一位」。默禱所揭示出的真理就是我們和「另一位（他者）」所臻至的和諧。

一名神秘主義的詩人這樣描述：

「我心靈的眼目看見我主，於是我問，主，你究竟是誰？」

祂回答說：「你自己。」

《入靜之詞 / Word Into Silence》

# 默禱日日 009

默禱的初期，多少都會感到混亂、惶恐、困惑，甚至不太明白為何要默禱。我想，我們當中很多人剛開始時，都有點心不甘情不願。我們只是聽說過默禱，抱持著且走且看的態度開始。但假以時日，微光開始乍現。我們感到好奇，猜想或許裡頭還會有好東西。雖然黑暗還是籠罩著，但至少我們已看到一線曙光。

這時，必須踏出第一步：認真投入，不是三心兩意，而是全心全意；也就是說，每天早晚為這個「啓示之道」騰出時間。第二步是：作出獻身的承諾，在整個默禱期間默念短誦，而這需要時間，因為你需要耐心。

假若你是一個起步、進展比較慢的人，也不要氣餒。因為我們當中，有些人需要四、五年的時間才能走到這個地步。但是，只要你鍥而不捨，終將發現：默念短誦能非常輕柔地，將黑暗一點一滴驅散。

想像一下，你身處在一個諾大的廳房，裡面又空又黑暗。而每一次你默念短誦，就如同點亮一根大廳中脆弱的蠟燭。情況常常會是這樣的：每當你點燃一根蠟燭時，之前的那一根似乎就已被吹熄。但漸漸的，當黎明乍現，你會突然驚覺，整個大廳已充滿光亮。

默禱的美妙就在於：「光明戰勝黑暗」以及「耶穌是光」的啓示，將成為你自身的經驗。

每個事物，每個人，如今被這道「基督之光」充滿，被祂照亮。

《基督時刻 / Moment of Christ》



# 默禱日日 010

開始默禱不久後，很快會遇到第一個困難，就是難以抑止的「分心」，我們實在很難超越腦中充斥的計畫和念頭，很難突破這壅塞的表層進入深處。我們會發現，即便受過高等教育、擁有各項頂尖專業知識與才華，竟然仍無法保持那「只是一會兒」的靜止。我們的心思念慮，如脫韁野馬，失落在不可思議的岔道中。這個發現是非常真實的（姑且不說它有多令人感到汗顏）。我們的理智常常天馬行空地製造出荒謬絕倫的幻想，在思維的每一個層次隨風起舞。

我們就是無法靜止。

當你經歷到這個的難以處理的難題時，你很快就會面對兩個誘惑。第一個誘惑是完全放棄。你對自己說：「這簡直不可能，一點也不值得，我辦不到。」第二個是：「讓我來分析一下，到底發生了什麼事。」第一個誘惑是感到絕望，或回避挑戰。第二個是自我迷戀，過度沈迷於自身的思想過程。

當一個人許諾要划向深處、認真投入，活出滿全的生命時，默禱的藝術，就會藉著每天實踐的基礎，教導他持續下去的紀律。

換言之，當你決定不做一個庸俗的人，不度一個（所謂）正常、理所當然卻不明就理的生命，實踐默禱會漸漸讓你內化紀律，增加你獻身於默禱的深度。

此外，默禱也會教導你拒絕自我中心，超越自我思維的設限，脫離自我意識的掌控（恐懼和慾望）。它也引導你自然地轉身去追求某種——遠比我們文化所大力吹捧的自我分析、自我迷戀——更偉大的東西。這意味著你已經展開一場穿越「小我」這片灌木叢的旅程，而唯獨能披荊斬棘，助你一臂之力的是：短誦之道。

《不知之路 /The way of Unknowing》

# 默禱日日 011

我們必須知足於默念短誦，即是忘掉一切有關「進度、成就」的概念——忘掉領悟、洞察、自己——全心默念短誦。這就是心靈的自由。我認為，大部分的人心中或多或少都嚮往自由，都有能力尋獲自由；我們也都知道，假若我們一直被雞毛蒜皮的瑣事糾纏不清，假若我們一直沈溺在那些終必消逝的事物上，我們就無法活出圓滿的生命。

說到自由，我們很容易將它和「為所欲為」畫上等號。誠然，這可能是生活的元素之一。可是，「新約」所說的心靈自由，指的不只是行動上的自由。而是那最重要的，成為「是」，成為「我之為我」，渾然一體的自由：在深邃的個人和諧中，我們所有的潛能，彼此相互連接。

可是必須小心，切勿僅僅沈醉於默禱的概念和理論。假若我們能付諸實行，在內心與主相遇，就會感到驚嘆。我們必須從自己的經驗中去體會。這也就是為何每日的實極為重要。我們要學會以踏實認真的態度，去看待我們的潛能，去體認出：造物主的聖神就住在我們心中，深愛著世人；我們需要進入心中去發現：聖神的確就居住在我們內。

《入靜之門 / The Door to Silence》

# 默禱日日 012

每個人都不得不去正視這個問題：在生活中什麼才是真正重要的事，什麼是瑣事；以及去辨別，有哪些終必消逝，哪些能永垂不朽。英國一位中世紀作家 John of Salisbury 曾經寫道：「凡全心尋求真理的人，所耕耘的不可能會是空無。」我想，這是人人必須面對的挑戰——不去營造虛空，因為我們以心神、以赤誠去追求的，是真理，是愛。

默禱為每一個人都極為重要，因為我們所身處的社會充滿著失序的危機。一個健康的心靈一定不斷在尋求擴展。人人都需要空間去呼吸，擴張；以真理，以愛去填滿心房。健康的人都知道，我們必須跨越疆界才能到更遙遠的地方。一個健康的心靈必然是一個探索者的心靈。我們對未來不惶恐，因而孜孜不倦，繼續前行探索，而健康的心靈知曉，除非全力以赴，前景必黯然無光。

默禱，是一條領我們找到健康心靈的道路，藉由實踐默禱，我們的心靈留有呼吸的空間，不再被瑣事及物質的事物所炮轟及拖累；當我們向終極的真理和愛開放時，就被召叫去超越一切瑣碎之物。不再過膚淺的日子，而是從根源，從生命之河的源頭去活出我們的生命；在那裡，生命之泉不斷湧出，充滿力量，且晶瑩剔透、清晰無比。

《圓滿的生活 /Fully Alive》

翻譯參考 / 許文龍、胡彥波、沈君霖  
編輯 / CICM 福傳中心

# 默禱日日 013

想一想耶穌所說的：「誰若願意救自己的性命，必要喪失性命；但誰若為我的緣故，喪失自己的性命，必要救得性命。」

默禱，就是喪失你自己，浸泡在天主內，要徹底讓自己隱沒在我們稱之為「天主」的無限慷慨裡。除非我們已經做好準備，為了天國的緣故，以這樣的方式喪失自己；否則，無人能覓得真正的自己，瞭解全部的真理，進入完整的明悟。

換言之，除非懷有信德，我們無法獲得知識。沒有全備的信德，就無法獲取完整的知識。而默禱實乃信德之道，因為它是進入天主（他者）的切入口，而若要進入此徑，以誠摯之心繼續前行，我們就必須學會將注意力徹底從我們身上移開，而僅僅注視前方。我們必須定睛於純粹的愛。操練的方法就是：短誦之道。

每日默禱時，你只要好好默念短誦，讓它在心中響起。不要追問：「我能從中獲得什麼？我真的在享受它嗎？我有何洞察？我感覺如何？」這種種提問，只會讓我們越來越盲目地鑽進「小我」的死衚衕。持之以恆地默念你的短誦，僅此而已。默禱唯一的困難，就在於它的簡樸。

幾時我們學會如同小孩一樣，以簡樸之心，以童稚般的信心去默念短誦，我們就能捨棄自己，就能在天主的愛內捨棄自己；

一旦捨棄了自己，我們就有能力和所有一切建立關係。我們就能找到愛。

《創造之心 /The Heart of Creation》

# 默禱日日 014

通過默禱，我們對天主的臨在越來越敏銳，而今我們知道：祂的臨在不在我們身外，而是在我們內心，且根深蒂固。在祂的臨在中，憑藉絕對的信心，我們越來越敢肯定祂就是磐石，祂就是基礎；在其上我們穩固奠立。天主是一切生命的沃土，而我們自始至終都扎根於其中。

隨著默禱的時日越長，我們越能體會到「信德」的根深蒂固。它之所以牢不可破，正因為它是我們體悟生命的基礎。這些體悟都歸功於我們每天早晚鏗而不捨，以不斷成長的簡樸，謙卑，愛情與驚嘆之情去默念短誦。

「只要對默禱持之以恆就能認識基督」，這種說法聽起來可能有點自負。但我認為真理並不亞於這個洞見。我們的確能透過默禱，體會到祂的臨在究竟是怎麼一回事。當我們臨在於天主內時，我們也的確學會從中去活出那臨在的資源，以便向我們所遇見的每一個人傳遞祂的美善和聖善。我們也覺悟到，那個臨在就是親臨的愛，真實的憐憫，真正的更新，即刻的寬恕。它的美妙之處在於，假若我們扎根於這些真實的臨在，秉持「生命就是堅不可摧的真理」的態度去生活，那麼，一旦踏上這條旅途，無人能將我們連根拔起。的確，我們不斷在深化對基督的獻身。

《不知之路 / The way of Unknowing》

翻譯參考 / 許文龍、胡彥波、沈君霖  
編輯 / CICM 福傳中心

# 默禱日日 015

默禱之所以如此重要，因為它是「耶穌之純粹意識」，能將「小我」燃燒殆盡。祂的榮耀就是致使人性得以全然實現的德能，而祂的人性與我們的人性相遇，讓我們得以超越那自以為是、自我限定的疆界。天主的光榮具有德能，足以煉淨一切罪惡。

基督徒的道路，是以基督——而非那被自我為中心所囚禁的幻覺——為中心。我們沒有必要把焦點放在我們的幻覺或犯罪的傾向；反而應該單純的——但這不意味容易做到——讓基督的光榮將它們燃燒殆盡，揪出它們的假面目。主的光榮，必讓一切「虛假的光榮」完全褪去。記住，這就是基督徒祈禱的本質。不是假謙虛的自我拒絕，不是以自我為中心而依賴有求必應的神祇，或對「具有父母權威」的神祇感到害怕，也不是和自己的理智玩心理遊戲；而是在光榮中發生轉變，與存在深處的天主奧秘和諧共存。

正因祈禱必須在現實中扎根，它只能從根植於喜樂和愛情的過程中逐步體現出來。祈禱，是絕對踏實的，也是健康的「現實主義」中不可或缺的成分。的確，唯一的實體就是天主，而天主是愛；假若我們去追尋，就能在心中覓得這愛的力量和光榮。凡求的，必能找著。這個尋求，就是朝聖。

《道成肉身 / Word Made Flesh》

翻譯參考 / 許文龍、胡彥波、沈君森  
編輯 / CICM 福傳中心



# 默禱日日 016

在與他人來往的關係中，我們認識到比自身存有更深邃的真理，那就是：我們存在，是為了「持續看見」，因此，我們學著不斷地跨越自身之外。這也就是為何定期（每日或每周）和同一團體聚在一起默禱，是一股相當正向的力量，能支撐著我們在朝聖之旅中持續邁進。與他人同在，我們就不能一意孤行，意圖繼續用自己的習性來孤軍作戰；因為與團體一同默禱，是兼具身體與心靈的同在，喚醒我們對靜止、靜默與忠信作出更深的個人獻身。

同樣的，團體也能發揮作用，適時的制衡那些戲劇性的自吹自擂和英雄作風。當我們在分享中發現彼此的平凡、缺失及限度時，我們就能用相稱視角去作出回應，去秉持忠信，找著我們生命的平衡與和諧。在與他人同在時，我們得以認清自己。

看到有這麼多的人們對默禱傳統保持忠信，且持續聆聽教導，讓我感到驚喜。這些人從某種深邃，甚至是從他們心中那出乎意料的靜定中，聽見默禱的真諦。更讓我感動的是，直到今日，仍有這麼多人忠於這個靈修傳統，可見這樣的聆聽是何等重要。他們雖來自不同年齡層，有著不同的教育、社會、宗教背景；但他們都尋獲一個共同核心，那就是：活在他們心中，活在一切受造物核心的「基督」。

《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 017

聖伯多祿告訴我們，在心內尊崇基督為主（伯前 3:15）非常重要。扎根於祂，我們就扎根於一切生命的原則內，扎根於實體之上；而奠基於祂，就沒有任何東西，甚至死亡，具有終極力量可以駕馭我們。我們的挑戰，就是通過尋獲我們自身的心去覓得祂，以便能在那裡尊崇祂為主。

默禱之道，最終就是要我們學會死於幻覺、一切不真實，並與基督一同復活，超越我們自身及限度而進入永生。我們必須即刻——就在今天——付諸實行，而不是將永生延至我們升天的那一剎那。天國就在當下，而我們必須向它開放，正如聖伯多祿所說的，我們必須在聖神內生活，才能圓滿地活出天主的生命。身為基督徒，我們決不能輕易地打折扣、退而求其次。

基督徒的生命不是得過且過，讓時光消逝。「新約」的每一個字，都在提示我們，生命最重要的是：我們要以不斷擴展的態度，日新又新地生活；去擴張我們的心，擴張我們的靈，在愛中不斷成長，且越來越深入扎根於天主。人人都必須認識自身的潛能，亦即我們「都是」一個不斷在擴張的宇宙，每個人的能量，在基督內，都具有無限擴張的能力。

《基督時刻 / Moment of Christ》

# 默禱日日 018

我們每日對默禱的獻身，是一種皈依、一種生活的狀態，不是幻想，不為圖像所局限，而是扎根於實體——天主——的生活狀態。默禱是一個簡單有力的方法，超越思想和想像，以進入天主的實體。這就是默念短誦（單詞）的要義；超越一切思維、一切圖像，向天主——愛——的「真實」開放。

身為基督徒，我們受邀在一個充滿活力、不斷蛻變的時空中，去活出我們的生命；可以說，那是一個「無限」的視角：一切生命，一切歷史，一切時間，皆被基督的愛所照亮。

十字架是基督徒最重要的標誌，因為它的橫面被豎面所截斷，因此基督徒的世界觀，並不否認生命，也不否定歷史或時間，反而向這個最偉大的史實敞開，因為時間已被基督的愛所攔截、貫穿。這是我們必須用生命去體現出來的真實。

唯有當我們在內心深處向這份愛開放時，我們才得以由其中活出我們的生命——不是憑圖像或想象出來的幻覺，也不拘它們有多神聖或多虔誠；而是根植於那實體，在「基督磐石」內生活。

《在路上 /Being On The Way》

# 默禱日日 019

默禱了一段時期之後，總會有一天，當自我意識對默禱所抱持的新鮮感逐漸消褪時，默禱會開始變得淡而無味。可惜的是，正當這自我意識開始淡出，整合的經驗開始慢慢出現時，許多人卻選擇在此刻放棄了。能夠支持讓我們勇往直前，並允許這個奧秘，在我們「真實存在」的中心不斷擴張的力量，就是——再說一次——我們所強調的「信德」。

教會一貫確知：信德乃純粹的恩賜。那致使我們得以更深入於默禱的力量是非常個人的，它喚起我們以成熟的心態去接納默禱的簡樸無華，但這個（出於信德的）力量絕不能以佔有的心態或是意志力取勝的層面出發，彷彿是出於我們自己的。我們認出這力量是耶穌親自——經由祂寓居我們心中那不可分割的意識——所通傳給我們的信德。

我們從心靈深處的源頭——聖神的居所——領受這個力量。也從天主子民的團體（教會）——聖人及罪人們以數不清的方式所傳承下來的信德——得到助力。

《親臨的基督 / The Present Christ》

## 默禱日日 020

為現代人而言，默禱這個字眼往往意味著一種被動或無行動的作為，但這兩個說法都不太正確。默禱是活出圓滿生命的唯一途徑。的確，它是生命存有在一切行動之先的狀態；沒有它，所有行動都顯得膚淺且欠缺永恆的意義。一切有理性的行動必須從生命存有中溢出，並與它合而為一。這意味著默禱時，我們開始學會全然警醒；去全然接受自己；去愛自己；並認清一個事實，即是我們扎根並奠基於絕對的實體——天主——內。

我們生命的一大部分是活在表面層次，慣性對當下發生的事作出即刻反應。但在默禱中，我們對外在的刺激物不作出反應。在我們真實存在的深處，我們覓得那至上、唯一的真實——造物主；因而我們學會只對祂作出回應。當我們對準那創造我們的根源時，我們學會去成為我們「被召叫去成為的」那個人。成為「我之為我」。在一切慾望、期望和索求之前，我們有能力去超越它們，獲享我們受造的恩賜。

早期的隱修教父稱這個狀態為「合一」，並超越一切渴望，因為我們被天主完全充滿。合一即是整全。我們擁有一切所需以成為一體，以達到整全、超越一切慾望。而慾望並不可取，因為它只會把事情變得複雜，將原本簡單而統一的東西撕裂。

因此，默禱的經驗就是幫助我們化繁為簡，學習變得更加單純，甚至絕對真純。這就是一切快樂的秘密；去享受真實存在的原來面貌。成為「我之為我」是人類的原始經驗。

在一切所「有」之前，在一切所「做」之前，真實存在是持久、不朽的。它是人人心中的永恆。

《不知之路 /The way of Unknowing》

# 默禱日日 021

祈禱的經驗，進入耶穌的靜默這條路徑，最初是以邀請的形式向我們展現的，但這需要膽識去接受。而人們往往拿出各種眼前的理由去拒絕或延後接受這個邀請。但一旦我們決定接受它，我們需要鼓起十足的信德（這也是天主賜予的恩賜）開始祈禱，並準備踏出捨棄自我的第一步。

在文學及神學的描述中，天主那引人入勝的永恆靜默（愛情），為我們來說，通常是非常陌生的；若要跨越這層阻礙，就需要更多的愛，更多的被愛，好能繼續進入這個靜默。而振奮人心的是：不論我們所領受的信德有多少，它都足以激發我們邁開第一步，而一旦我們開始，我們所需要的愛，就猶如泉湧在我們心靈深處湧流滿溢出來。

《寫在心頭上 / Letters From the Heart》

# 默禱日日 022

基督所要賜予我們每個人圓滿的生命，即是永生，沒有局限、無窮無盡的生命。奧秘的是，這圓滿的生命現在「已經」賜給了我們。人人必須認清一個事實：生命必須持續不斷的成長、蛻變。我們都受邀去成長，不斷發展以臻於成熟。要達到成熟的其中一個元素就是我們持續成長的動力，推動我們越來越整全、越完善、越慷慨地投入當下這一刻。這也就是為何我們必須日復一日忠實地在每個清晨和夜晚投入默禱。

每一次默禱，每一次默念短誦，我們就進入生命成熟的歷程中，不斷深化我們在當下趨向完整的能力。我們受邀把生命建基在那永恆的磐石——基督身上。

讓生命像某種雜亂無章的「萬花筒」在眼前一閃而過是比較容易的選擇。我們很容易虛度一個跟隨命運的波浪起起落落的生命，得過且過，永遠不知去向，也不知還要被折騰多久。

我們每一位所面對的挑戰是去找出那生命的磐石：基督，在我們心中確切地找到祂，然後扎根於我們所認識的——愛——中，對我們的生命作出回應。

《入靜之門 / The Door to Silence》



# 默禱日日 023

論及祈禱，傳統告訴我們：基督信仰本質上不是一門神學或一種意識形態。祈禱所蘊含的富饒生命是遠超過我們思維所能承受的。

祈禱是向耶穌這個人徹底地投以一種個人、全然的開放。在那開放中，我們被祂領到天父那裡。基督信仰是一個超越性的宗教，引領我們超越我們有限的生命，進入天主無限的生命。

我們是依循著一個靈修傳承來默禱。這傳統將 John Cassian 與沙漠教父的祈禱傳統，融入十四世紀不知之雲 <<The Cloud of Unknowing >> 以及二十世紀隱修院院長 John Chapman 的祈禱傳統內。

它所教導的是：回應基督信仰最核心的方式，就是向在我們心靈深處——在思想及言語皆無法觸及之處——那臨在我們心神內的耶穌基督全然開放。依循這傳統的教導，我們會漸漸明白，走入這條道路，觸及主基督的生命，是基督徒蒙召的使命。

為了能穩健的上路，我們必須成為訓練有素的人。而最重要的紀律就是毫不保留地放下自我。

這意味著放下那些長久以來我們習於頻繁地將它與自身掛鈎的局限，然後學習向天主無限的存在開放自己。這個靈修傳統隱藏著一份令我們驚訝的教誨。

「其實，這一切都是為了你們，為使獲得恩寵的人越增多，感謝也越增加，好歸光榮於天主。」（格後 4：15）

《道成肉身 / Word Made Flesh》

# 默禱日日 024

默禱時，我們把聚焦自我意識的探照燈關閉，不再把注意力放在那以自我為中心的低落價值中（自我批判、自覺不配）。「假若對過去行為的回憶一直夾在你和天主之間」，《不知之雲》的作者說，「你要因著你對天主那深切的愛情，毅然決然地跨越、碾過它們。」透過祈禱，我們在基督內對天主有更深層的體悟。我們的途徑就是靜默。而靜默之路即是短誦之道。

關於祈禱，許多大師前輩們一再提出的實用忠告，一言以蔽之，就是這個簡單指令：「默念你的短誦。應用這個單詞。」《不知之雲》的忠告是：「祈禱時不要用很多字，只用含一個音節的單詞。」把這個單詞烙印心田，讓它揮之不去。讓這個單詞幫助你鎮壓所有的思緒。

1920年，Chapman 院長在 Downside 所寫的一封著名 Michaelmas 書信中記述了關於短誦簡單、忠誠的使用方法。這個短誦之道是他個人從勇敢、堅持不懈的祈禱中——更甚於從歷代導師們身上——所發現的。他重新發現了這個簡單而持久的祈禱傳統；這純樸的短誦祈禱首次是由 John Cassian 傳到西方隱修會，Cassian 本人則從沙漠聖者領受到它；而它的起源可追溯到已被遺忘的宗徒時代。

《入靜之詞 / Word Into Silence》

翻譯參考 / 許文龍、胡彥波、沈君森  
編輯 / CICM 福傳中心

# 默禱日日 025

默禱，從經驗的層面而言，與兩件重要的事有關，那就是「天主的臨在」以及「專注於這個臨在」。這兩個問題緊隨著人性意識本身，既古老又從不過時；假若我們不曾接受訓練好好關注它們，我們就無法全然地活出生命。忽視它們或裹足不前是來自於罪惡的愚昧心態。而智慧的態度卻不然：

「我兒，你若願意，就可受教；你若專心，就會明智。你若愛聽，就必得到智慧；你若側耳靜聽，必成為智慧的人。」（德 6：33-34）

默禱的目的就是：我們聆聽且變得專注。我們專注於天主的臨在，而祂在明確的「舊約」啓示中，稱自己為「我是自有者」。依撒意亞稱祂為「厄瑪努耳」——意即「天主與我們同在」。在聖經的啓示中，我們一再看到天主怎樣把自己啓示給那些與祂同行，在祂眼前滿懷信心去生活的人。再說一遍，這就是默禱的要義：「與天主同在，而祂也和我們同在」；在祂的眷顧下，我們信心十足踏上蛻變的旅程。默禱是一條走向自身心靈的朝聖之旅；在那裡我們找著耶穌——天主的「啓示者」與「體現者」。尋獲祂的聖神是朝聖的第一步。而後我們與耶穌同行，直到父那裡。

《不知之路 / The way of Unknowing》

# 默禱日日 026

默禱時，尤其在初期，或許你會體驗到一種強烈、美妙無比的平安。你喃喃自語說：「這簡直太神奇了。它將把我引向何方？這到底是什麼？讓我來體驗它。」這時，停止默念短誦的誘惑遂接踵而來。一旦你這麼做，這種平安很可能稍縱即逝，只待成追憶。但更糟的是，你決心想「找回失去的平安」。因此你開始更大聲，更密集地誦念短誦；你更下意識地「設法再去捕捉那種平安」。

但如同聖十字若望所描述，默禱是一條「毫不佔有」的途徑。你不嘗試去擁有某種平安、或佔有天主，也沒有要祂賜予你恩寵、安慰，或某種高不可攀的東西。我們不索求任何東西。投入默禱，只因為我們需要這麼做，因此默禱時不索求，同時棄絕一切物質主義的追求。

默禱唯一、真正的動機是徹底的——默禱，只為「成為」真實的我。在基督徒的眼中，成為「蒙召要成為的那個人」就是一個美妙無比的聖召。「我們蒙召要成為的那個人」是個自由的人，他全然接受生命的恩賜，也毫不保留地作出回應。

《創造之心 / The Heart of Creation》

# 默禱日日 027

默禱是全然單純的，一點也不複雜。它是身體與心靈的合一。當我們坐下默禱時，我們是「整個人」都坐下，而不在參與某種靈修活動，十分鐘後又要起身去從事其他更具有效果的俗世活動。我們是以全部、整個人——身體與心靈——坐下。

默禱的目的是：當我們與自身存在合一時，我們不再生活在兩個、三個甚至四個或更多的層面，只從「我之所是」這個唯一的實相去生活。這樣一來，所有追尋天主的人都可以把默禱視為被聖神聖化的過程；聖神的恩賜是合一，祂「是」天主聖三中愛的聯繫。我們蒙召成聖，如同天主是聖的。換言之，如同天主三位那樣同為「一體」，我們也蒙召在各個層次的關係內統合為一。

從基督徒的眼光來看，我們都走在朝聖的旅程中，為了發現「受造」的奧秘：天主創造了我們是為了我們永恆的使命，為了讓我們的心靈得以無止境的擴張。因此，在默禱時，我們所必須學會的就是從一線曙光中窺見我們自身的價值與重要性。

天主派遣了祂的兒子，耶穌，向我們彰顯祂的偉大以及我們的潛能，這就是讓我們體會自身無限價值的基礎。認識到這一點，就是信德的洞察。

而我們在默禱中學會認清一個事實：信德的源頭就是住在我們心中的耶穌的心神。

如今我們把這樣的論點看成是神學理論的陳述，但假若我們要在活出圓滿的信仰、全然的生命——這兩者殊途同歸——我們就必須揭開真理的面紗，尋獲那存在於我們心中的真理。這就是默禱的本質：揭開面紗，將真理顯露出來。

《不知之路 /The way of Unknowing》

# 默禱日日 028

「除非歇息在禰內，我的心得不到安寧。」對每一代基督徒而言，聖奧斯定這難忘的金句總是亙古常新。自古以來，人性普遍的尋覓，都是去尋獲這份安寧並覺悟到：只要是尋覓，就必須有所付出、面對挑戰，才能來到「真理」（或實相）跟前。我們需要找到能使我們生活真正穩固的根基。難道你沒有意識到：生命中許多事物正在不斷地流逝？就像沙漏裡的沙粒一樣。看著一瀉而下的沙粒，我們知道這不可能是生命的全部；生命一定存有某種更堅實，更持久的東西。

此外，我們也了解到，自身存在的意義不僅僅是去尋獲、目睹真理（實相）的基石，而是被召叫在這基石上全然地活出我們的生命。這就是「新約」所描述的自由（真理使人自由）：扎根、建基於基督這塊磐石上，並在基督內生活，這樣一來，我們的生命及視野就得以擴張，這是每一位基督徒蒙召的體驗。我們受邀超越自身孤立的生命，從天主的無限出發去生活，或更確切地說：「進入」天主的無限中生活。

默禱的體驗即是扎根於基督內而生活。在祂的奧秘內我們找到自己，也隱沒在祂的浩瀚無垠之中。

《道成肉身 / Word Made Flesh》



# 默禱日日 029

默禱，就是絕對的簡樸。

那麼，到底發生了什麼？實際上，在默禱中發生了什麼事一點都不重要。最重要的是在整個默禱期間內，持續默念你的短誦。我想，絕大多數默禱者，尤其是剛開始做默禱的人，常常會有一種體驗，覺得每天早晚花半小時默禱簡直就是浪費時間。默禱中，會突然萌生想要追問的念頭：「我究竟從中得到了什麼？」、「根本什麼也沒有。」、「到底發生什麼事啦？」、「什麼也沒有。」難怪前輩常說：「默禱的操練很需要信德」。

在默禱時，我們與一個醫術精湛的醫師（主基督）相遇。我們加入了古往今來、成千上萬尋找天主的人們之中，他們已領悟到「最偉大的智慧就是把自我放下」；他們也深切領會耶穌所說的「除非捨棄自己，你們不能做我的門徒。」這一群人已經走在這條導向心靈自由的路上，一條將自身一切局限都徹底擱下的途徑，好能進入天主無限慷慨的愛內。

《入靜之門 / The Door to Silence》

# 默禱日日 030

「新約」的核心訊息是：真正的祈禱只有一個，那就是「耶穌基督的祈禱」。它是一個在我們心中日以繼夜的禱告。它不停穿梭於耶穌與祂的阿爸父之間那股愛的泉流。它即是聖神。

向這股愛的泉流盡可能保持開放，是任何一個想要達至圓滿生命的人最重要的任務。我們必須讓這個祈禱變成「我們」的祈禱，允許自己被聖神捲起，超越我們自身的框架，好能體驗耶穌那美妙的祈禱：一個偉大、無邊無際的愛之河。

為能做到這一點，我們必須學會有紀律的修行，那是一種靜默與靜止的途徑。它會幫助我們在內心創造出一個空間，以便讓「耶穌的祈禱（基督意識）」將我們全然包裹，進入這強而有力的奧秘中。

《基督時刻 / Moment of Christ》