

基督之刻—默禱之徑  
Moment of Christ-  
The Path of Meditation  
文摘 (1)

若望·邁恩著  
謝菊英 譯  
天主教上海教區光啟社

# 序言

這是若望·邁恩神父在離世前幾週的最後一本書，因此，我一再地重讀他的序言。雖然我們不知道他在書寫這本書的時候有多接近他的死亡，但我想他心理有數，這可能是最後的遺言，因此，他把祈禱的經驗，以及引導他人祈禱的熱誠，精萃到數千字，對我來說，這是純樸智慧的本質。

我隨同這位師傅學習多年，從他身上學到純樸的精神，以及單純的教導方式。他在倫敦與蒙特利對修道院的默禱團體演講時，團體成員的背景非常不同，但他以純樸的權威、語言天份、幽默感，使得聽眾聚精會神，沈澱心神準備靜默，而不是懷著觀賞的心情而來，這正是若望·邁恩神父的用意。

數年來我們錄下若望·邁恩神父的每場演講，之後做成「團體」(Communitas)系列錄音帶發行。在未來數年，我們依舊會出版些卡帶，以滋養激發全球有意做默禱的個人或團體。明瞭把這些演講書寫成文字的背景很重要，許多團體直到今日仍會在晚上八點鐘聚會。通常在週一晚上聚會時，會有一個成員歡迎新成員加入入門團體，帶領他們進入靜默演講室，大家在此聚集，房間內播放著輕音樂。八點前幾分，若望·邁恩神父進入房間，坐在靠近音響的位置。他面對大約 40 至 100 個人，有些坐在地板的椅墊上，有些坐在椅子上靠著牆壁。成員來自各種不同的職業、年齡、背景。當樓上的鐘敲響八點鐘，神父站起來把錄音帶關掉，便會再度坐下，有時有人會提醒他把小小的麥克風夾在會衣前面。他輕輕地輕輕嚟門，然後就開始演講。

他總是在演講的開始或結束引用新約的章節。之後，放一段輕音樂，通常是巴哈的作品，會是吟唱的歌曲，幾分鐘之後就會關掉，若望·邁恩神父說：「這樣大家就能遺忘我剛才所引用的字句，而進入單字短誦的靜默中。」他再坐回原位，坐半小時的默禱。之後，再放一段音樂，請大家發問。有時問題很多，有時沒有任何問題。無論如何，若望·邁恩神父始終面帶微笑，跟大家道別後離去，不過經常在大廳裡，他就會被人攔住詢問。

這些成員大多是下班後直接到聚會所，整個團體的氣氛是非常安靜、專注、深度的認真。由於神父的教導是那麼單純，因此沒有嚴肅、竅門、規範等氛圍。

明瞭若望·邁恩神父做這些演講的用意，以及他希望這些演講內容能繼續發揮什麼功能，甚至印刷成冊，這很重要。其目的是說服大眾基督信仰傳統與做默禱的重要與純樸，他們不是神學或是哲學的理論。邁恩神父在其他書籍中也有同樣的教導，如沈入靜默 Word into Silence、內心信箋 Letters from the Heart，這些演講內容的目的不是激發討論，而是啟發渴望靜默與自律。

凡是聽過若望·邁恩神父演講的人都可以作證，這些演講不僅是傳遞看法，而且是傳達一種能量與卓越的精神。在祈禱室內，你會感受到面對的是一位領悟天主臨在的人，他喜樂地、幽默地、深深地充滿天主的臨在，而且散發出這樣的精神，實在很難用言語來描述那情景。我常常感到驚訝，他散發出來的精神讓人感到自由，能安靜自如，之後，還能會心的開懷大笑。如

果各位在閱讀這些演講辭時，希望能感受親臨其境，就有必要了解一些當時的情景。

若望·邁恩神父編輯了大部分的演講辭，我只是協助剩餘的部分。我們保留原本的口語韻味，因此有許多重複之處。我建議閱讀時，不要跳過重複的部分，而寧可閱讀兩次。他們都說同樣的事，但如果再次聆聽，就能聽到不同的含義，並且每次更加深入。我自己聽他的基本教導已經上千次，甚至上萬次，仍不覺得單調枯燥，每次都在新的文句段落裡看到「天主多面向的鑽石」那閃閃發光的新面向。

有一位婦女曾與我一起分享與經驗，他在加拿大北部居住一年後，再度回到默禱團體。那年他孤單又困難，但是仍忠實地做默禱，當她回蒙特利爾時，突然感到很害怕回到團體。他自己做默禱已經一年了，但是擔心萬一現今聽了這些演講，發現是新的教導，那舊有的方法不就前功盡棄了？！儘管如此，她仍加入了團體，沒有感到誤入歧途，她興奮不已，因為所聽到的教導，與之前所做的沒什麼兩樣。但是，她表示聽起來好像都是全新的，猶如第一次聽到。

像若望·邁恩神父這樣真正的靈修大師（他聽到這麼嚴肅的頭銜，一定會莞爾一笑），他的教導擒獲整個人的關注，不僅是教導理念，令人情緒澎湃。大師能如此教導，自身必有真正的靈修經驗，雖然當我們描述這些經驗時，彷彿一點都不感人。我希望讀者閱讀這些演講文稿時，能進入同樣、或類似質量的經驗，好似這位偉大的導師親臨你身旁，充滿著愛的智慧。我

想讀者已經準備好了，不僅是閱讀這本書，同時也用心聆聽這位智者的話語。

本篤會文之光神父  
本篤修道院/蒙特利爾

# 引言

每週一與週二晚上有好些人來我們修道院，聽我們講解短誦默禱。現在將這些講到的紀錄編輯出版，主要目的是使更多人受益。

每次講道的內容非常淺顯，其用意是鼓勵遵循默禱之道的人，幫助他們更熱心地在這條路上邁進。

我們可以看出默禱影響人的生活與死亡，我們也使每次講道的層面盡量廣泛。

出版這些講道辭的益處是本書可以當作靈修讀物，讀者可以按篇名任選一篇閱讀，本書內容並非連續相關的講道辭，所以可以任選一篇。

略述一下我們默禱的方式或許會有幫助。

我們堅信新約的主要訊息是：僅有一個祈禱，那就是基督的祈禱。這個祈禱日以繼夜在我們心中持續，我只能把它描述為愛河，它不斷地在耶穌與他天父之間來回流動。這條愛河就是聖神。

我們也深信，對所有圓滿的人生來說，最重要的工作是我們必須盡可能向這條愛河開放，必須讓基督的祈禱成為自己的祈禱，

必須進入被愛河捲走而脫離自己的經驗中—超過自己，進入耶穌的奧妙祈禱中—這祈禱就是偉大宇宙性的愛河。

為做到這點，必須學習一個方法，那就是默禱、靜定之道，這非要有自律不可。我們必須在自我內開創一刻空間，以容納更高的意識—耶穌祈禱的意識—使自己籠罩在這強勁的奧秘之內。

我們習慣於把祈禱認為是「我自己」對天主的「祈禱」或「讚頌」。如果想要了解祈禱，就是藉著耶穌、協同耶穌、在耶穌內之道，必須徹底重新反省自己祈禱的態度。

首先，必須明瞭我們應該超越自我主義，如此才不會有「我的」祈禱的可能性。我們蒙召以基督的目光去看，以基督的心去愛，為答覆這個召叫，必須超越自我主義，以比較實際的話來說，就是要學習變得靜定和靜默，不再想到自己。重要的是，必須經由耶穌向天父開放，祈禱時要變得像眼睛一樣，能看，卻看不到自己的眼睛。

在這個「以他人為中心」的朝聖旅程中，我們採取的方法是，默念一句短詞或一個字，現代人稱之為短誦（mantra），其用意在於轉移對自己的注意力，是一種打消自己想法和掛慮的方法。

默念短誦會帶來靜定和平安，必須不斷誦念，直到融入耶穌的唯一祈禱之內。這種祈禱的通則是初學時，每天早上、晚上做

默禱，在整個默禱時間中，都要不斷默念短誦，任由它牽引我們逐步進入靜定，可能需要幾年的時間。

但總有一天，短誦會有聲變無聲，人心融入天主的永恆寧靜中。這時候所當遵循的途徑是：不要試圖佔有它，以滿足自我。明確的途徑是：一旦意識自己在此寧靜中，且開始省思這股寧靜時，必須溫和地、默默地繼續重唸短誦。

逐漸的，靜默的時間加長，而我們漸漸融入在天主的奧秘中。一但我們意識到這股寧靜，我們要有勇氣與寬宏之心重唸短誦，這點很重要。

不要試圖創造或期待任何經驗，這點很重要。我希望閱讀這些講道辭的人，能明瞭每個人都蒙召抵達基督徒祈禱的高峰；每人都蒙召擁有圓滿的生命。不過，我們必須花上幾年的時間，謙遜而忠實地按照這個步伐前進，使基督的祈禱真正成為生命的根本經驗。

本篤會士若望·邁恩神父  
1982年10月于蒙特利爾



# 第一章 短誦的祈禱方法

我們這個團體相聚時，一起持守靜默是最重要的時刻。靜默是準備默禱最好的方式。開始默禱的時候，話幾分鐘的時間，讓自己真正地感到舒服自在。如果想要坐在椅子上，最好能坐在一張使背部挺直的椅子。如果坐在地板上，採取一種感到舒服的坐姿。然後，在整個默禱過程中，盡可能地靜止不動。開始時，很多人會感到不容易。但是，默禱是使身體與心靈同時進入靜止境界，在期間你將體會內在的合一、靜定和完整。所以，你必須學習坐下來，閉上雙眼，在寧靜的內心深處開始重覆誦念：“maranatha”（主請來！）這句短句。按照傳統的說法，這種短句稱為「短誦」（mantra），也就是祈禱的「單詞」或「字」。

默禱的本質和技巧，只是學習在默禱的開始直到結束，說那一句話、複誦它、唸出聲音來。那很簡單，只要如此念：“ma-ra-na-tha”，分成四個同等重要的音節。很多人說這句話時講究配合呼吸，這倒是並非重要。重要的是，從開始到結束，整個默禱的時間要繼續不停地覆誦。速度必須慢，而且要有相當的韻律節奏，“ma-ra-na-tha”。這就是你學習默禱所需知的。你有一個詞句，在說這詞句時保持靜定不動。

默禱的目的是：要回到自己的內心。很多傳統認為默禱如同朝聖之旅，是一段往自己內心的朝聖旅程。在其中，你會學到保持清醒、精神煥發和靜定。「宗教」這個字的意思是「再連結」、「回歸」到你自己的內心。默禱最重要的是從自己的經驗中，

去發現這唯一一個核心。人一輩子的的工作，就是在尋找自己的根源，並在尋找的過程中發現自我的意義是什麼，然後把這獨一無二的核心生活出來。

我認為我們必須了解，回歸及尋覓我們的核心，是使生命完整的首要工作和責任。在默禱的自律操練中，你會經驗到與自己的核心合而為一，也就是跟每個人的核心合而為一。

一個真正有靈修精神的人，是一個處於和諧之中的人，他已經找到他內的和諧，而且與宇宙萬物和天主共同「生活」在這個和諧中。我們在默禱中學習到，所謂的在我們內，也就是在天主內。這不僅是東方宗教的卓越教導，也是基督信仰的根本洞見。正如基督所說的：「天國在你內」。根據耶穌的教導，天國是一種經驗，是一種天主力量的經驗，體驗到整個宇宙的基本精力。以耶穌的觀點來看，我們了解這基本的力量就是愛，在這愛的力量中，我們蒙召，將自己的生命真正地活出來。基督徒的經驗，就是學習在這種真實的層面上生活。當聖十字若望了解天主是他整個生活的核心時，他也表達了相同的感想。我們每個人都受到邀請，以自我的經驗，去發現這個說法是否屬實。無論是在精力和力量中，或是在靜默和靜定中，我們每個人都受到邀請，去發現在這力量中有一股難以言喻的平安。

但我們必須用某些詞彙，例如：徹悟、新生…來表達這個經驗。但這些詞彙是用來描述被「認知」的事物。祈禱和深度默禱的奧妙，是人體驗到天主的力量並且領悟「實存」(reality)一無所不在的實存。我們發現，人不能從外在來認識這個實存，理由很簡單，因為在天主之外沒有所謂的實存。因此人必須進入內

在，人必須離開虛幻的世界，進入實存的世界。默禱中所得到的精力，與外在力量所給予的精力，是迥然不同的。默禱中所得的精力是每人與生俱來的生命力，當人把整個注意力，從自己身上轉向「那一位」時，這精力就能實現，且有所成就。這是一種超越的經驗，是靈性的擴展，帶領我們整個地進入存有(being)的恩賜中。

在默禱中，人必須發現自我的「存在本質」，我們是生活的、真實的，而且是生根於真實內。當我們談到向天主祈禱、默禱時，只有一個目的，不提示任何「新的」，只在顯示什麼是臨在、什麼是真實、什麼是真相。

為了能坐下來默禱且靜止不動，人需要有一顆純樸的心，變得像小孩子一樣，同時也應了解，我們內心的平安是難以理解的，我們受邀請整個人投入到這平安的經驗中。我們或許可以這麼說，默禱就是讓自己完全接受持續不斷的受造恩寵。

總而言之，要小心，切莫沉醉於詞句。結束之前，我願重述走向純樸、靜默、明悟和超越的途徑，就是遺忘自己、思緒、想像、與理念。這條小徑就是短誦祈禱，當你坐下時，要靜止不動且舒適，自始至終唸著” maranatha”（主請來！）。

聖保祿寫信給格林多人說：

*因為那吩咐『光從黑暗中照耀』的天主，曾經照耀；在我們心中，為使我們以那在【耶穌】基督的面貌上，所閃耀的天主的光榮的知識，來光照別人。（格後 4:6）*

這個光的力量，可以在每個人的心中找到。我們必須學習對這股力量開放，並且把它活出來。我建議你，試著每天早晚有固定的時間靜定、靜默，以謙卑、純樸的態度與主相契。

## 第二章 把分心拋在腦後

學習默禱是世界上最實用的一件事，當你開始學習默禱時，無依需要的條件，就是真心想要學習它。默禱的過程也相當單純，通常我們被一些技巧、方法和理論所束縛，其實默禱本身是很簡單的。容我再次向你們述說。

你需要找一個安靜的地方，越安靜越好，找到了，就坐下來。我建議你輕輕地閉上眼睛，然後開始複念短誦。建議你念：“ma-ra-na-tha”（意思是：主請來），那是阿拉美語（Aramaic），這是相當重要的一句短誦，它是很古老的基督徒祈禱文；此外，這四個音階，能帶領人進入寧靜與靜定，以便做默禱。注意你的坐姿，必須坐直不動，當身體和心靈逐漸靜定時，就開始念短誦。

我現在想要談一個大家都會碰到的情況，那就是分心的問題。當你開始做默禱時，卻分心走意，怎麼辦呢？按照傳統的意見，不要理會它，照樣念你的短誦，而且要繼續不斷地念。不要浪費精力，蹙著眉頭說：「我不要想晚上要吃什麼」，或是「我今天要去看誰？」，或是「我明天要去哪裡？」，或是任何分神的事。不要用勁去驅散分心，只要簡單地不予理會即可。不理會的方式就是繼續念你的短誦。

換句話說，默禱時你的注意力必須導入單一的途徑；這個途徑的線路就是短誦。但除非你有類似的經驗，否則你不會贊同我的意見。如同我之前所建議的，默禱就如一潭止水；當我們開

始默禱時，分心如同擾亂這潭水的漣漪、波流或漩渦。然而，當你進入靜定的狀態時，深深的潭水會在靜定中越顯清澈。我們每個人都蒙召體驗這默禱的經驗，而且我們都有能力探究我們內在的深度，彷彿一潭深不見底的水。當這深水全然靜止，陽光照射水面的剎那，令人驚訝不已！此時，深潭的每滴水，猶如滴滴水晶，活躍著太陽的光芒。這正是我們在默禱中所應發現的心靈深度，以及與天主和諧共鳴的能力；這位天主告訴我們：「我是世界之光」。

千萬不要誤解我的意思。我之前告訴你們，默禱本身十分單純，這是千真萬確的事實。但是，你必須真心致力於心靈內的深度和諧，在這和諧中，你將體會天主聖神在你內，但妳務必認真努力。

再來談談分心的問題。我們以誠樸和謙遜之心穿越默禱之徑時，自會發現生活中有些事需要調整。比如說，你每天花三、四個小時看電視，我想，你做默禱就極為困難。祈禱和省思最大的仇敵就是我們腦海裡的圖像太多，你自己會發現，而且我相信你已有這個經驗，平白添加更多的圖像，實在是很愚蠢的事。

聖保祿寫給格林多人的信上說：「*少量播種的，也要少量收穫；大量播種的，也要大量收穫。*」（格後 9:6）。默禱會使我們的心靈有驚人的豐收，但是，必須先慷慨地響應耶穌的召叫。首先，每天早上和晚上要慷慨地保持半小時做默禱，對你現有的工作和責任而言，這是一個慷慨但有創造力的答覆。第二，最慷慨的召叫就是：在默禱時，你必須由始至終反覆誦念短誦：

「ma-ra-na-tha」。我們總想順著自己的思念、洞察和宗教感受；但是，我們必須學習把一切至諸腦後，只尋找心中的「神」。

第三，你必須慷慨地使整個生命與心中的「神」和協共鳴。我們雖不會有意加添分心之事，但都會有來自現實生活的分心，人人都有要關心、擔心和負責的事。因此，必須把整個生命跟走向內心深處的朝聖之旅，連成一片。這樣的朝聖之旅會給予我們嶄新的精神、明朗的心境，和蓬勃的朝氣。默禱並非將生活和職責置諸不顧，相反的，我們的默禱就是盡量對天賜的生命開放，這生命就是永生，我們被邀請對「此時此刻」開放。我們要成為「有責任感」的人，要對天賜的永生負責任。誠如耶穌告訴我們的，永生就是認識天父。在默禱中，我們避開一切轉瞬即逝的事物，為的就是探得永生真義。

現在我們練習做默禱，容我提醒你，舒適地坐下來，背部挺直，閉上雙眼，在內心平靜的默念” ma-ra-na-tha”。不要理會時間，我們默禱約 25 分鐘，在默禱的時間內，你要讓整個人「臨在」。你要平和地、靜止不動、身體與心靈都要靜定，對生命之主開放。

最後再聆聽聖保祿寫給格林多人的書信：

*因為基督的愛催迫著我們，因我們曾如此斷定：既然一個人替眾人死了；那麼眾人就都死了；祂替眾人死，是為使活著的人不再為自己生活，而是為替他們死而復活了的那位生活。（格後 5:14-15）*

### 第三章 圓滿生命的召叫

學習做默禱最困難的莫過於它那麼簡單。一般人都認為只有複雜的事情才有價值。但就默禱而言，你必須學著變得單純，這確實是一個挑戰。

在學習做默禱時，避開多樣性與各種選擇即是純樸之道，只要專注於本體（being）的全然純樸即可。你可以假想自己在學習騎自行車，首先要學習在自行車上保持平衡，然後，你必須全神貫注地保持平衡，並穩定地踩輪前行。當你全副精力保持平衡穩定騎車前行時，你會有料想不到的和諧和自由，這實在是讓人驚喜的事情。默禱也是如此，你必須要有學習的意願，願意集中注意力，引導所有的精力，使身體平衡穩定地朝著前方行駛。

為了「走上默禱之路」，必須變得非常單純，把一切事情拋諸腦後，變得真正的和諧與自由。默禱是向實體（Reality）開放，人只能在自己內心深處發現它，與它相遇。因此必須學習深沈的靜默，特別是不要管現世中一切令人分神的事，我們絕對可以達到這種靜默的境界。為了深入這靜默的境界，我們必須獻出時間、精力和愛。開始時每天早晚至少各作 20 分鐘的默禱，然後儘量逐漸延長到半小時。

現在容我重複述說在默禱時應該做的事，坐下來，花幾分鐘的時間讓坐姿舒適，因此你能在默禱的整個時間內保持同一姿勢靜止不動。之後，閉上雙眼，在心中默念短誦。默禱的藝術就



是讓默禱從開始直到結束，學習念短誦“ma-ra-na-tha”，我強調其重要性並不為過。在默禱的整個時間內，絕不要偏離誦念的道路，你必須在心中默念。內心短誦的聲音，會開啟許多意識層面，只有在深度靜默中才能體會。默禱是一個學習的過程，但是我們所熟知的學習過程大部分是指去學一樣事情。而默禱並非學習做事，它是學習何為「是」，學習的「是你自己」，進入你的存有恩賜中，我們有信心且清楚地明瞭這個道理。另外默禱也是學習接受你自己和你的受造恩賜；跟自己、和自己不斷創造產生和諧，也就是跟你四周的創造氛圍和造物主產生和諧。

我們在默禱中得知，存有比行動更為優先，除非行動發自有深度的存有，否則它毫無意義，至少沒有任何恆久深度的意義。這就是默禱能引導我們遠離膚淺，走向深處的道理。學習如何「是」，就是學習開始把圓滿的生命活出來。事實上這也是我們的一種召叫：做一個完整的人。

基督信仰的奧妙就是：當人圓滿地活出他的生命時，便活出了他之所以受造的永恆。生活也就不再是消耗出生時所領受的那點有限生命了。從耶穌的教導中我們得知，當人與自我存在的根源合一，且與造物主「是」--自稱「我是」的天主一合一時，人的生命便無限量的滿溢了。

把圓滿人性活出來的藝術，就是把永久常新的根源活出來，並且從核心中全然地活出來，也可以說讓自我的心靈活出來，因為心靈是源自天主的創造。過多的現代化、物質化的生活，最令人擔憂的是它太過膚淺，人沒有認真地辨識，只要肯花些時

間且有紀律地做默禱，就可能找到深沈的內在。這紀律就是每天早晚坐下默禱，並貫徹始終地念短誦。

按照基督信仰的看法，我們是由一名嚮導帶領走向存有的根源，這個人就是耶穌，他是個大徹大悟者，完全向天主開放。每天我們默禱時，也許沒有認出這位嚮導，因為基督徒的旅途總是信德之旅。但是，當我們接近存有的核心，並進入內心深處時，必會發現這位嚮導，祂不但引導我們，也向我們致候歡迎，召叫我們每一個人進入圓滿的存有呢！默禱的結果就是生命的圓滿—和諧、合一和滿懷精力，一種在人內心與心靈深處能找到的神性精力。此精力即整個創造界的精力，正如耶穌說的，這精力就是愛。

這願景是搖曳不定的，猶如我所說的，在逐步前進時，必須學習變得單純和謙遜。讓默想的開始到結束，只要懷著耐心、忠實、勇氣和愛念短誦，便會學習到純樸和謙遜。

讓我們看一看聖保祿寫給斐理伯人的書信：（斐 3:8-10,21/4,1）  
*我將一切都看作損失，因為我只以認識我主基督耶穌為至寶；為了祂，我自願損失一切，拿一切當廢物，為賺得基督，為結合於祂…我只願認識基督和祂復活的德能，參與祂的苦難相似祂的死，我希望也得到由死者中的復活。…祂必要按祂能使一切屈服於自己的大能，改變我們卑賤的身體，相似祂光榮的身體。為此，我所親愛的和所懷念的弟兄，我的喜樂和我的冠冕，我可愛的諸位！你們應這樣屹立在主內。*

默禱召叫我們在自己的心靈內經驗到與耶穌一起復活的力量。