

基督之刻—默禱之徑

Moment of Christ-

The Path of Meditation

文摘（2）

若望·邁恩著

謝菊英 譯

天主教上海教區光啟社

第四章 愛的無限擴展

若望福音記載了耶穌說的這幾句話：

我實實在在告訴你們：聽我的話，相信派遣我來者的，便有永生，不受審判，而已出死入生。（若 5:24）

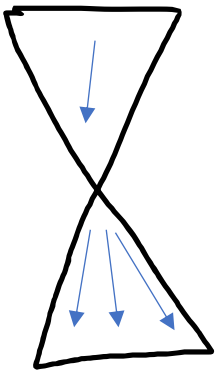
默禱是專注於內心，專注於基督奧秘的核心。只有進入死亡和復活的奧秘，才能洞察基督的奧秘。這是耶穌的基本訊息。除非遺忘自己，沒有人能成為耶穌的門徒。**誰若願意獲得自己的生命，就必須準備喪失生命**（谷 8:35）。耶穌取材於大自然說了一個比喻：**一粒種子如果不落在地裡死了，它仍然只是一粒。**

我們在每日的默禱中，和一生的默禱歷程中，所要做的就是淨化自己的認知，使之成為單一的焦點，而那單一的焦點就是基督。基督是我們的道路、目標和嚮導。然而，只有我們完全與祂合而為一時，祂才是我們的目標，才能經由祂走向天父。在默禱中，我們必會接近那必要的單一定點，也必會發現那就是基督。

默禱難以言喻，就如難以用適當的言詞描述基督徒的經驗一樣。一位哲學家曾說：「每當我們要談論基督的奧秘時，我們就聽到天國的大門怦然關閉。」但我們還是要談，雖然所談的僅是叫人走向寂靜！只要我們全力以赴這單一點，懷著單純心走這朝聖之旅；默禱中的寂靜，就是一條途徑，引領我們進入隱藏

人心深處那難以言喻的奧秘。我們必須設法說明這旅程是什麼，為何它是那麼珍貴，以及為何需要勇氣？

現代人對「狹小」的觀念很不敏銳。然而默禱是要人集中注意力，限縮在一個焦點上，如果你能把默禱看成兩個頂點相連的三角形，便能幫助你了解默禱是什麼。



上面的三角形頂點朝下，下面的三角形則是由頂點而擴展。上面的三角形象徵學習專注，學習把我們的注意力完全集中於基督，也就是縮小注意力至單一定點。我們一旦這樣做了，便能順向通往無限擴展的另一邊。單一定點引導我們走向無限的擴展。藉著耶穌基督，我們跨越一切死亡之物、受限制之物，以及所有必朽的和有限的，而進入天主的無限擴展，也就是無限寬廣的愛中。

當我們接近單一的定點時，需要有勇氣持之以恆，不要害怕縮小，不要害怕其中的要求。這要求是絕對的，是信仰的要求，相信耶穌所說的都是真的，一定要先喪失性命，我們才能獲得真正的生命。

默禱就像突破有聲障礙。當你到達定點時，可能有很多的干擾。你忠實不斷默念短誦所成就的自律，此時就會幫助你向基督之愛開放，引領你通過干擾。我們需要自律好能去愛和接受愛，因為自律能使人自由。我們走進那定點時，付出了極大的勇氣和耐心；其實，我們將發現，所有的勇氣和耐心，都藏在耶穌內，任由我們自由取用了！

基督奧秘的根基令人陶醉—逾越奧蹟已經完成了，這是在基督內完成的，是祂的勇氣、忠信和愛帶領我們進入天主的無限寬廣。因此，不要懼怕、延遲和躊躇，在耶穌的愛內，一切都是我們的。我們所要做的工作很卑微，就是承認和進入自己的神貧中。我們只要唸短誦，全心、忠實地誦念。這是非常謙卑的工作，但是它會引導我們進入天主無限的愛內。

我們必須記得基督徒生活的軸心是死亡和復活，復活的是新的、無限的和永恆的生命。耶穌告訴我們，如果我們向祂開放，有勇氣傾聽祂所說的，那麼，我們就擁有永生、無限的生命和無限寬廣。這就是生命的奧秘，我們蒙召向它敞開心胸，向全世界宣報這奧秘。

應走的道路，就是在生活中日日夜夜忠實地與此奧秘相繫，而祂就是純樸、合一與愛。再聽一次耶穌的話吧：

「我實實在在告訴你們：聽我的話、相信派遣我來者的，便有永生，不受審判，而已出死入生。」（若五 24）

]

第五章 自律和自由

每個人在他生命中，都會努力追求一件事，我相信就是尋找真正的心靈自由。我們受到好多的限制，如恐懼，還有按別人對我的期待而塑造出的自我形象等。我想人們因為不能成為他們自己，不能觸及真正的自己，而承受了極大的挫敗感。詹姆士·裘衣(James Joyce)曾描述他的特質是「經常與自己相隔著一段距離而活著」。耶穌所宣講的就是真正的自由，一種成為自己的自由；在祂內、藉著祂、與祂一起而找到自己的自由。默禱就是通往這自由的道路，也是通往你的內心之路，走入你的存有深處，在那裡你能完全地說「是」；不需要為自己辯解或道歉，只要欣然享受你的天賜生命。

自由並非只是從事務中解脫出來，基督徒的自由不僅是從慾望和罪終得到解脫，而是為了能與天主親密的結合在一起，也可以說，是為了在天主內讓聖神無限擴展。

默禱是進入為天主而自由的經驗，超越慾望、罪惡和自我，把種種置諸腦後，因而使我們整個的存有任由天主所用。就在這深深地任由其所用中，我們成為自己。想想耶穌的這段話吧：

耶穌對那些信祂的猶太人說：「**你們如果固守我的話，就確實是我的門徒，也會認識真理，而真理必會使你們獲得自由。**」（若八 31-32）

默禱就是融入這啟示，融入天主的遠見。

默禱時必須學習完全靜止不動，這是一種自律。你開始默禱時，必須花幾分鐘的時間，讓自己坐姿舒適。但在默禱中，我們難免會感覺想要移動一下，此時如果保持靜止不動，可能就是學習超越慾望，並克服慣有的執著的第一堂課。因此我希望你能了解，默禱的確要求自律，而第一個自律就是坐著靜止不動。那麼，我們必須顧及一些實際的細節，比如穿寬鬆的衣服、找個舒適的椅子或坐墊，這樣你才能舒服自在的持守自律。

之後，輕輕地閉上雙眼，開始覆唸短誦：「ma-ra-na-tha」。不段重複誦念的目的，是要引領你溫和地離開自己的思考、想法、慾望和罪，讓你轉個彎，遠離自我而歸向天主，引領你進入天主的臨在。你要緩慢但慎重地、輕鬆自如地在心裡清晰地念「ma-ra-na-tha」。逐漸地隨著默禱的進行，這句話會沈進你的心底。此時你會體會到心靈的自由，那是理智和心性在主內合而為一。

當你開始默禱時，心中會浮現各種疑問：這適合我嗎？這是什麼意思呢？我是否該如此做呢？這對我有幫助嗎？…等等各式各樣的念頭。所有這些思緒，你都該置諸腦後，你必須超越所有的自我詢問，要以赤子之心做默禱。若是你不能變成小孩，就「進不了」天國。

因此我建議你，滿足於唸短誦，接受天主的恩賜，不要有任何要求。在默禱中，不要求也不期盼，只是懷著寬宏大量的心靈，守著自己，守著天主。默禱是相當單純的，不要把它搞複雜了。默禱時要讓自己變得更加單純，而不是更加複

雜。你要知道，在這生命中，如果有什麼事是真正值得擁有的話，我們需要有相當的自我超越才能擁有它。只有真正的喪失自己，才能帶給我們喜樂。默禱就是鼓起勇氣，將注意力遠離自己，迎向前方、迎向天主。

我們習慣留在有千萬面鏡子的世界裡，不斷地看著自己，和看別人如何看我；默禱就是要毅然絕然地粉碎所有的鏡子，不看事物或是自己的反應，只注視實體—天主。在這經驗中擴展至無限。這就是心靈的自由，而自由是自律的果實。因此，如果你要學習默禱，那麼每天都要做這個功課，早晚都要做，沒有捷徑、沒有速成法，也沒有即時的神秘靈修。只有溫和、逐漸地轉移方向。不再想自己而是迎向天主，迎向祂的美妙、光榮和愛，這樣才會帶給你心靈的轉變。

第六章 共融於靜默中

在我們這個團體中，我們盡量分享傳統的基督徒默禱方式，我們堅信只要能進入基督的經驗內，新約中所有的靈修寶藏，即基督所宣報的圓滿寶藏，我們都可以採取。只要詳讀新約，我們便會發現福音的主力就是宣報生命的圓滿、存有的圓滿；而這圓滿來自活出深度的生命。新約的這個信念，出自一群有經驗的人，他們宣稱我們都蒙召介天主的力量，即天主愛的力量而生活。「進入天國」就是藉這力量生活，並在其中得到銳變。

我們依據隱修院的傳統祈禱和大家分享，人一旦致力「深度」生活且認真地投身期間，必會發現每人心中都有這個力量。新約以「在基督內生根和奠基」來描述這份投身，我們可以用更現代的話語描述，即人完全接受「是」的挑戰。新約中也用「成熟」一辭，我們蒙召的挑戰也在於此。如果你以成人的心態接受生活的各種挑戰和責任，就會走向「存有的圓滿」。細讀新約的人都知道，基督徒的使命就是「成長」和「往深處走」，並且清楚明瞭這深度與成熟源自基督。至此我們觸及了基督徒奧秘的中心，「成為基督徒」就是與基督合一。換句話說，做基督徒就是以與基督的相迄點為生活泉源。基督徒的祈禱也就在此了。

相契可以淨化人的認知。這一點我們必須認清，否則會有喪失整個基督信仰要點的危險。耶穌召叫我們與祂相契，進而與天主相合為一。因此我們必須常記心頭，基督徒祈禱的本

質，不是交談、而是交融。我想大家心裡有數，也有實際的經驗，如果把祈禱看作「與主交談」，往往卻只是一場獨白罷了。

按照本篤會隱修會的傳統，我們必須明瞭也體驗到，祈禱就是在內心的靜默中共融。相契帶來共融，也就是我們內心所發現的合一，引領我們與天主的合一，與萬物合一。這種共融豐盛無比，因為它帶領我們脫離並超越自己，與每個人、萬物、天主相合無間。相契、共融、合一是基督徒成長的三個層面。

祈禱就是與創造宇宙的精力（能量）完全相合的體驗。基督信仰必須向世人宣報這精力（能量）就是愛，就是一切受造物的源流。這個源流給予人創作的力量，使人能順天命而自立，即成為一個根植於愛的人。

這些就是傳統告訴我們的，傳統也告訴我們這不僅是詩篇而已；默禱的功夫讓我們知道人人都應邀共享這個體驗。達此體驗的途徑就是純樸與忠實。傳統教導我們：要進入這個奧秘，必須學習靜默，默禱是深度靜默的門。奉行默禱即是把我們存有的核心活出來，我們一旦決心跨過膚淺、不再滿足於觸碰表面，而想要活出存有的深度，就會找到那深度的核心。每個人都應該做這樣的選擇，因為只有在存有的深處，才能不停地與基督相結合。遵循之道，就是難以言喻的純樸之徑，也許這是現代人深感困難的部分。進入純樸需要勇氣；要靜默就必須學習保持單純、寧靜、並學習唸短誦。

默禱時，要先坐穩，花一點時間讓自己找到舒適的坐姿，之後再整個默禱的時間內都盡可能的靜止不動。閉上雙眼。然後從心裡誦唸短誦，我建議唸「ma-ra-na-tha」（這是古老的基督徒祈禱文，是耶穌的時代所使用的阿拉美文，意思是：主，請來）。我們必須學習這默禱的藝術，從頭到尾輕鬆自如地唸「ma-ra-na-tha」，按四個音節唸「ma-ra-na-tha」。經過幾週、幾個月、幾年之後，反覆誦念的功夫，會引人進入深層寧靜的境界。

在開始時，必須對這方法有信心，必須學習接受它，將它視同傳統的一部分。設法在你所處的環境中，每天早上、晚上各默禱一次。我已經說過，默禱是決心進入深處，不以膚淺、表面化的功夫來面對生活。按我個人的經驗，若你要認真的學習默禱，你必須早上與晚上至少花 **20-30** 分鐘作默禱。每次默禱時，必須按照一樣的程序，但是你的經驗絕對不會一成不變的。找一個安靜的地方，坐得安穩，唯一的要求是脊椎要保持直立。你可以選擇坐在地板上、椅墊上或是椅子上，只要你覺得舒服即可，此外，你身體所有的肌肉都必須放鬆，臉上的肌肉尤其需要留意，然後溫和、平安、寧靜地持續反覆唸短誦。

如果你有耐心且忠實（默禱會教導你變得有耐心和忠實），那麼，默禱自然會帶領你進入深沉與寧靜之處，進入天主的永寧奧秘中，聖保祿寫給厄弗所人的書信中，告訴信友們（他們跟我們沒有什麼差別）什麼是基督徒生活的保證：

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）

默禱就是同一個聖神內，會晤天父，天主聖神居住在你我的心中。基督徒的祈禱就是單純地，在存有的深處，在純樸、謙遜及愛中，向聖神開放。

第七章 基督的平安

在默禱中我們都經驗到一個熟悉的情況，那就是深入基督徒的傳統中。基督徒知道耶穌是道路、真理和生命。猶如祂自己所告訴我們的，祂來是為賜給我們祂的平安，把祂的平安留給我們。聖路加開始他的福音說，基督來：「**引領我們的腳步，走和平的道路。**」（路一 79）基督的平安是獨特的，我們只能在基督內與之相遇。

如聖保祿寫給羅馬人書信中所說的：「**讓我們藉著我們的主耶穌基督，繼續與天主和好。**」（羅五 1）默禱是進入基督的平安之路，因為祂住在我們心中；而且在默禱中我們就是在心中尋找祂，因為「**基督是我們的和平**」。（弗二 14）保祿寫給厄弗所人的書信中，提到基督拆毀了聖殿中象徵阻隔的牆壁，它劃分了外庭和內殿，也就是外在的和內在的實體（哥 2:17）。在基督內，這是體再度合而為一。

默禱在我們的生活中也是如此。它拆毀了在我們內，外在和內在生活的各種障礙，帶給所有的人和諧共鳴。基督的平安就是在這合一中產生的，這是難以瞭解和無從分析的。保祿建議我們按照聖神生活，祂會產生這樣的合一。換句話說，我們是蒙召將這力量圓滿的活出來，而它就在我們每個人心中，只要我們轉向祂，並且向祂開放。

保祿所說的「每人都蒙召，將存有的深度生活出來」，不只是表面的文字、或只是「肉性上」、「世俗上」的意思。保

祿十分了解世俗/肉性一旦與聖神分離，就只會導致死亡。然而聖神賦予萬物生氣，使一切洋溢生命，包括世俗和肉性在內。聖神藉著召叫我們進入與基督的合一中，而賜予新的生氣。萬物、整個受造物都被帶入基督的合一中，這就是我們平安的泉源。

按基督信仰的看法，新約的平安來自與天主的和諧，以及共融。耶穌說：「**我將我的平安賜給你們。**」（若 14:27）。在最後晚餐離別贈言中，若望記載耶穌提及祂要回到天父那裡，然後祂說：「**我給你們講了這一切，是要你們在我內得到平安。**」（若 16:33）

默禱是我們通往平安的道路，致力於守靜默是找到基督平安的第一步。每天早晚都定時默禱，日復一日，我們將會發現靜默就是基督的平安，它能夠使我們完全醒悟、活力充沛。那是清醒和有生命力的靜默，因為其中洋溢著天主的臨在。基督徒的祈禱就是致力於守靜默，在其中，人將在天主的恆久靜默中，找到自我的根；人將進入深度的和諧，並在共融中找到自己。

祈禱的方法即是和諧、合而為一的方法。不分希臘人，也不分猶太人；不分男人，也不分女人，都能尋得天主無窮盡的和諧與圓滿，這是保祿寫給厄弗所人的信息：

“…你們在這世界上沒有希望，沒有天主。但是現今，在基督耶穌內，你們從前遠離天主的人，藉著基督的血，成為親近的了。因為基督是我們的和平，祂使外邦人和猶太人合而為一；祂以自

己的肉身，拆毀了中間阻隔的牆壁，就是雙方的仇恨，並廢除了由規條命令所組成的法律，為把雙方在自己身上造成一個新人，而成就和平。（弗 2:12-15） “

默禱就是致力於合一，所以不可以有疏離、外在的不合與內在的分裂。有靈修精神的人，是「在愛中」的人，在他內有愛、沒有分裂。他以熱愛對待所有弟兄姊妹，而不以挑撥、不和待人。最奧妙的是，我們能超越一切疏離，在耶穌內與天主相愛。聖保祿在那段書信的結尾說：「藉著祂，我們雙方在一個聖神內，才得以進到父面前。」（弗 2:18）

如果您停滯在文字的層面，那麼基督教義是不可信的。你難以相信，我們能完全進入天父和聖神之內，因為它本來就是超越人類心智所能想像或理解的事，只有在祈禱中，基督啟示的真理才能吸引我們。基督徒的祈禱就是捨棄自己，沉浸在天主內。

第八章 專心致力於純樸

我們越想討論默禱，越需要提醒自己，默禱是一條純樸之路，純樸是良善、愉快、幸福的心境，我們藉由神貧學習純樸。耶穌教導我們：「**神貧的人是有福的（快樂的），因為天國是他們的。**」（瑪五 3）

我們對純樸這目標頗感陌生。大多數的人都被精心訓練，以為只有複雜才值得看重。為了瞭解純樸，我們必須使自己進入純樸，好能進入天主的純樸，並且在過程中，使自己變得單純。

我相信你已經聽過默禱是「走向實體（實質、真實）之路」，首先是走向我們存有的實質，藉著默禱，我們學習成為「我之所是」；不是成為任何其他特殊的角色或事物，而僅僅是成為「我是」。解釋這個存有的最佳方法是讓我們全然地進入純樸之中，而不是設法去扮演、應付，也不是為我這個存有感到疏離、遺憾。只是將我們存有的深度活出來，使它能穩固地、踏實地在我們的實體內扎根。大多數的人對這個觀念頗感陌生，因為人大多已經被訓練成只會在複雜中尋找真理。然而，在存有的深處，只有純樸和開放，才能找到真理。回憶孩提時的敏銳，對這一點便能有所了悟！所以我們應該找回孩子般的驚奇和單純，來朝拜創造的奧妙。

純樸並非容易的事，想學習默禱的人，返璞歸真正是他面臨的難關之一。在起初的時後，他們滿懷熱情的問：「如何學

習默禱？」一聽到：必須學習靜止不動，反覆唸一個單詞或短句的時候，他們可能感覺受到羞辱。曾有人告訴我：

「喔！我有高等物理和比較宗教學博士學位。那個方法可能對一般人很適合，對我則不然，我應該比較適合更多一點的方法。」遺憾的是，這位博士不知道那就是默禱的本質，學習變得靜默無語、靜定不動，且只有在滲透事物之根、靜默之源時，啟示才會來到。

默禱也是穿越幻想世界，進入實體真光之路。默禱的經驗就是要在真理、道路和生命內拋錨。以基督徒的觀點，這錨就是基督自己。祂向我們啟示天主是我們存有的基礎，在祂之外，沒有人能存在，祂就是道路、真理和生命。大多數的人陷入的幻覺，就是以為自己是世界的中心，其他的人與物都是環繞著我們而存在的。獲得博士學位使我們更加肯定這種幻覺。但是在默禱中，我們得知那不是真理，天主才是真理，祂才是一切的核心，我們每個人都因他的恩賜、能力和愛而存在。這種領悟不是一夜之間就能獲得的，猶如我之前所說，你必須每天早晚都默禱，從頭到尾都要唸短誦，之後你才會明白這個真理。

默禱的經驗會使人逐漸自由，因為它是釋放的最佳途徑。我們可以藉著默禱脫離過去，得到自由，因為當我們唸短誦的時候，會讓過去流走；藉著短誦的自律，我們向現在開放。因此，我們可以學到就在此時此刻，對自己的生活更加開放，過去的恐懼和遺憾逐漸失去它的力量，我們不再受到它的制約，因為我們安心地進入「存有」之內。

在默禱中，我們學習「我們是」，是因為「天主是 / I am who I am.」。學習單純的存有是我們最大的恩賜，藉著向它開放，我們在自己存有的基礎內扎根。同樣的，我們也脫離未來、擔憂和懼怕而得到自由。確實如此，我們在默禱之中學到，在基督的力量內脫離各種懼怕而得到自由，恐懼是我們與實體（天主）之間最大的障礙。基督信仰已經告訴我們，驅除一切懼怕的最大力量就是「愛」（愛驅散恐懼），基督訊息的核心就是「天主是愛」，耶穌已經帶領我們脫離懼怕的奴役，進入光明和天主的愛內。

我們每個人都受到邀請而開放自己的心，是為了能進入耶穌的經驗中。在基督的啟示中，祂已經打開了懼怕和有限的帳幔，祂復活的生命已經為我們打開進入實體（天主）真光和愛的真光的道路。我們在默禱中所學的不只是神學或浪漫的詩篇而已，而是此刻活生生的事實，它就在我們存有的核心內。但是為進入這光明的道路、愛的道路、永恆生命的道路，需要我們自己能敞開、慷慨、純樸。並非專心致志於某事項或是信念，而是決心要在日常的單純生活中，回歸到我們存有的根源。我們在默禱、靜默和純樸之中，所學到的是一心一意地去創造這樣的領域，而無所畏懼。

人總是害怕下決心，是因為他以為這樣會減少選擇性。我們自忖：「嗯，如果我投身於默禱，那就沒有辦法作其他事了！」但是我們終會發現，致力於誠心與開放，不再處於膚淺而表面的生活，而願意走向深處時，這個疑懼必然會溶解。作默禱的人，都會發現到他的視野擴展了，而非收縮、受限，他的心靈自由了，而非壓抑、焦慮。

為什麼會如此呢？我想這是專心致志的果效，不是抽象的原理或觀念，而是純樸、單純。純樸到每天只坐下來，閉上眼睛，有始有終的反覆誦唸短誦。用你天性的本質開始一天的生活，以「是」作為一天的準備；到了晚上，再一次的回到天主內，向根源、存有的根基開放自己，使一天中所做的事都別具意義。

短誦會引領人進入寂靜，靜默會引領人到更深處，在其中你找不到什麼「理想」、「觀念」，只有天主，而天主是愛。這條道路也就是純樸之路，人在默禱中，要學習的就是在每天的生活中，越來越單純。再聆聽一段耶穌所說的話吧：

神貧的人是有福的，因為天國是他們的.....心裏潔淨的人是有福的，因為他們要看見天主。（瑪 5:3、8）

默禱是走向心靈潔淨之路，把所有的懼怕和限度拋諸腦後，只要進入天主的臨在中。