

基督之刻—默禱之徑
Moment of Christ-
The Path of Meditation
文摘（3）

若望·邁恩著
謝菊英 譯
天主教上海教區光啟社

第九章 自由之道

你們有些人已經默禱了很長的時間，容我談談「默禱會引領我們往何處」。默禱是致力於走向實體之路，我相信你們從自己的經驗可以得知，默禱不容許人耍把戲。如果我們確實每天早晚致力作默禱，自始至終都致力於唸短誦，那麼我們將會走向實體，向我們存有的實體、整個受造界的實體，以及天主的實體開放。真正有宗教信仰的人，是生活於不斷答覆實體的人，而不只是答覆目標、抱負、次要的事情、物質或瑣碎的事情。我們很清楚知道如果我們只回應瑣事，我們必然會變得庸俗不堪。

請容我跟你分享一個例子，人有個極大的幻覺，就是以為自己是實體的核心。人很容易陷入這個幻覺中，因為在開放的生命意識中，人只從自我的核心去了解外在世界，又從內在受控制的核心，去監視外在的世界，感覺世界總是環繞著自己。因此我們合邏輯地控制這個世界，隨心所欲的操控它，因而導致疏離、孤獨、焦慮，因為它根本就不實在的。

我們從默禱的經驗發現到，天主才是這個「核心」。天主是一切實體的「泉源」，除了天主以外，沒有什麼是真實的，幻覺只存在于真實核心之外。在默禱中，我們找到勇氣，並在核心和實體的真光中生活，那就是天主。這實體是出自祂的創造，而且，我這個被天主創造的存有，也是由此實體中而出。因此，在默禱中，且致力於默禱時，我們就安駐在「真理」內。我們首先安駐在「道路」中，它是默禱的朝聖之旅。更重要的是，

我們要安駐在「生命」中，我們的生命路線是那麼清晰，就是安住在天主內。我們開始從自己的經驗中感受到天主是我存有的基礎。我們生活在祂內，藉著祂而生活，並協同祂而生活。

最要緊的是，要專心致志，恆久不綽，這樣才會使默禱成為自由之路。我們能自由地「在」此時此刻，完全接受創造的恩賜；也能更豐富地在天主永恆的「現在」之內。我相信你們已經從自己的經驗中了解，致力于此時此刻圓滿的存在和生活，就是致力于完整地活出每一時刻，這道理不難理解。在默禱中，我們向自己內在的「生命之源」開放，一旦我們向祂開放，生命之源就會在我們生活中的每一時刻，流入我們存有的最深處。事實上，這就是所謂的基督信仰，這就是耶穌所宣講的「叫他們獲得生命，且獲得更豐富的生命。（若 10:10）」我們不必為存有辯護，不必為存有編理由，也無需以討他人喜歡而度日。只需要在實體內扎根，在我們存有的根基上站穩，把我們存有的實體的力量活出來即可。

默禱是從各種懼怕中獲得自由之道。懼怕是豐富生命的極大障礙，在耶穌所宣講的道理中，最奧妙的就是：愛的強勁力量可以驅逐懼怕，我們在存有的深處接觸到這力量。這種愛的力量是一種能量，能驅除在它面前的一切疑懼不安。如果我們要向世人宣講基督的訊息，所需了解和宣講的就是：在祈禱中，我們開始完整地活出生命力，它會讓我們在最深的存有中得到釋放，那生命力就是愛，因為愛就是天主。

人應當毫不保留地投身於愛和生命中。耶穌就以祂自己的生命和愛來宣講這種「全然地」投入。我們必須從自己的經驗中去

了解，這生命和愛是現實的實體，能在每個人的心中發現和相遇。我們必須自己去體驗，如果你只是從別人的經驗得知聖神住在我們心中，祂召叫我們過一個更豐富的生命，這是不夠的。我們必須全心全意地去了解自己，並且致力於生活在基督的力量內。

「半吊子」的做法是行不通的，你不能決定做一點或部分的默禱。唯一的選擇就是做全部的、專一的默禱，並且使生活扎根於實體內。這實體是自由的實體，因而你生活中的每一個時刻都應該是自由的、豐富的。這就是所謂的福音，和基督徒的祈禱。致力於生命，「永恆的」生命。耶穌說天國就在此時此刻，就在這裡。我們所要做的就是一心一意地向它開放，全心全意地度永恆的生活。

讓我們聽瑪竇福音中，耶穌所說的話：

「天國好像是藏在地裏的寶貝；人找到了，就把他藏起來，高興地去賣掉他所有的一切，買了那塊地。」「天國又好像一個尋找完美珍珠的商人；他一找到一顆寶貴的珍珠，就去，賣掉他所有的一切，買了它。（瑪 13:44-46）」

我們就是需要有這樣的決志，致力於每天默禱，並自始至終念短誦。

第十章 超越幻覺

若想要了解默禱，你必須想辦法達到某種程度的單純，可是現世習慣于把信德和望德搞得很複雜。但我想我們都知道，在我們存有的深層，只有在全然的純樸中，才能找到真正的平安。我們不妨牢記聖保祿寫給厄弗所人的這段話：

「.....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，……（弗 2:12-14）」

我們都受到邀請，透過經驗體會到：藉著耶穌的生命、死亡和復活，我們都「已經」接近深度的平安。亞里斯多德把平安定義為「有次序的平靜」，平安和次序是所有成長不可或缺的因素，對存有的深度，與了解自我的潛力，都非常重要。因此，平安可以描述為「受引導的和諧」。這就是所謂的默禱。它不是消極的禪定，而是讓人領會到接近受造的根源，我們親近受造物的根源、我們自己受造的根源、整個受造界的根源，並領悟到創造的力量在我們心中流溢。

平安的仇敵是分心。當人看不到使生活和諧的目標，以及本體內的和諧力量時，就會分心走意，我們可能看不到它，也可能再獲得它。分心是因為慾望和佔有慾造成的。失去了目標，會導致我們遠離真實而陷入不真實中。

切記默禱的要領：坐正、脊椎保持直立延伸，輕鬆並平穩地呼吸，念短誦「Maranatha」，按照四個同等的音節念「Ma-rana-tha」。從默禱的開始到結束都要不停地唸這短誦，其目的是要我們持守方向、遠離幻覺、消除慾望、進入實體，那就是天主。只要我們在這條路上，只要我們繼續念短誦，我們就不會分心走意，而是走在與我們的根源相遇的路上。

一旦我們失去目標，我們就會混亂或害怕。我們越是分心就會越傾向尋求慰藉，此時，混亂、害怕油然而生。默禱的方法是邀請我們對抗這些不安、懼怕、幻覺和分心，並且越過他們。這些幻覺、懼怕、不實的另一面就是平安和井然有序的寧靜，精力會導向其最終的目的。在默禱中，我們每個人被召叫去了解這精力就是愛，我們也被邀請從經驗中去發現「天主是愛」。

默禱跟寂靜的幻想無關，而跟醒悟有關，我們覺醒親近天主。我們所有的力量和潛力都是導向真正的終結，這終向就是天主，祂也是我們的起始。在默禱的平安中，啟示出我們身在何處，也啟示出我們是在遠離懼怕、不實和幻覺的旅途中，而走進唯一的實體內，那「實體」就是天主，就是愛。

我們必須學會念短誦，學會默禱時「從開始到結束」都不停地念短誦，讓短誦深植於心中，要在本體的深處聽到它的迴盪。但要學會這一點是很費時的事。如果你自問：「這要花多少時間？」你可以回答：「只要肯花時間，就會發現時間不會白費。」再聽聽聖保祿所說的：「*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。*」這就是我們透過默禱所要「領悟」的。我們的救贖「已經」完成了，聖神的

力量「已經」在我們心中，使我們得到自由。但是分心走意會阻止我們體會這一點，我們的心思因此受到擾亂，我們必須解開它，這就是默禱的目的。因此，每天早晚都要默禱，這點很重要。

當你坐下來念短誦的時候，會鬆開那些束縛你不實、幻想和懼怕的鎖鏈，只要你向耶穌的經驗開放，那些束縛就對你無可奈何。耶穌的經驗是：「祂是天主的愛子」。耶穌願意把這經驗和我們分享，使我們能有與祂完全相同的經驗，幫助我們了解到自己是天父的兒女，祂愛人、憐憫人、了解人。在這個經驗中，我們發現要完全向祂的愛開放，完全向祂奧秘的本體開放；同樣，祂奧秘的本體也向我們的心與核心完全開放。只有在我們內心，才能找到祂。每天早晚默禱，自始至終都念短誦，就是走向核心的朝聖之旅，祂就在那裡，且我們將安居其內。

第十一章 我們在天主眼中別具意義

聖保祿在致哥羅森人書中有這麼幾句無比尋常的話：

「你們既然接受了基督耶穌為主，就該在祂內行動生活，在祂內生根修建，堅定於你們所學得的信德，滿懷感恩之情。……因為是在基督內，真實地住有整個圓滿的天主性，你們也是在祂內得到豐滿。（哥 2:6-7、9）」

這些話是寫給我們每個人的。「在祂內生活」是對基督徒的邀請；不是在遠處欽崇，也不是從遠處朝拜，而是在「祂內」生活。這段向每個人說的話，就是救贖性的邀請。

我們從經驗中得知，合一需要無私，真正地喪失自己，因為在結合中，我們把自己交付給偉大的實體。在那實體內，每個人都會尋找他人，且在尋找之際，找到了自己。因為在結合中，我們體會到為人所知、所愛、所珍視、所關心，因而發現真正的自我，基督的福音已經啟示人就是為此而受造。

當我們感受到被了解，發現「處在愛內」時，就能領悟我們是為了合一、圓滿而受造。在默禱的時候，人蒙召並回應天主的召叫：「在祂內生活」。如同聖保祿所說的，我們回應天主召叫的方式就是在祂內「生根」，在祂內「修建」。

人應該發現，天主就是聖保祿所說的「根」，而我們是從中發出的芽，祂是我們存有的根基，我們最基本的要件就是把根生

活出來，在主內生根。每天默禱幫助我們進入徹底的安穩中，不受制于變幻無常、更迭不拘的偶發事件，如此我們能每天都經驗到在主內生根。在默禱中，我們體驗到超越偶發事件的沉靜，了解「我是」、「我在天主內」，並在其內找到自己真實的身份和獨特的意義。基督徒祈禱最奧妙的發現是：「我在天主眼中別具意義」。令人訝異且難以置信的是，基督的啟示竟然是：人的意義也在于「帶給天主成全」。也就是說，我們與祂和諧共鳴，把天主光榮的光輝回應給祂，圓滿祂的內在共融。

聖保祿告訴我們：「你們在祂內得到圓滿。」基督的奧秘召叫我們每一個人進入神的氛圍，且在其內佔得一席之地。神性的圓滿存留於基督內，而基督存留在我們內，在祂的存留中，我們找到自己的圓滿。為了滿全人性，我們必須生活在這奧秘中，不僅是在理智上或情緒上，而且是在我們整個本體上。新約向我們大聲疾呼，我們被召喚寓居的豐富本體，就在我們內，這是既有的事實；當我們的本體與天主的本體完全和諧共鳴時，就可以領悟到這個事實。默想邀請人進入天主的和諧共鳴中。

有些事實在難以用言語文字表達，但是我們必須設法用言語導引我們的注意力，朝向這奧秘及其深處。短誦能補充言語的不足，它就像是天主的和聲，如果它在我們心內生根，那麼，我們心內的每一個角落，以及本體的每一細微之處都向祂開放，祂的每一股力量也都會融入我們內。這就是我們必須在深度的貧乏中，忠實地、不斷地念短誦的原因。聖化與智慧只是真實的化名而已，唯有天主是真實的。每天忠實於默禱，將會發現天主的生命就是完滿的整全，它源自天主愛的大能。我們每個人都蒙召去發現，天主生命就在我們內心深處自由地流溢。

第十二章 實體就是愛

我已經建議過，若想要好好默禱，必須學會單純。這對我們這些活在科技時代、帶著現代意識長大的人，是相當大的挑戰，或許先從某一點開始著手會比較容易。

容我再強調一次，默禱從頭到尾都應該反覆你的短誦，這是現代人最難了解也最需要被提醒的一點。其實你可能也難以從心裡相信只要不斷地重複「ma-ra-na-tha」就可以走上正道。但你必須有信心，如果你真想有所洞察，真想認清基督信仰中的生命觀，那麼沒有什麼比這點更重要的了。沒有什麼比寧靜、靜定及短誦所形成的自律更重要，一開始就應認清這一點，務必每天早晚做默禱，自始至終念短誦。

有了這些認識，你便能從經驗中得知，默禱與分析毫不相干，默禱不是分析自己的經驗或感覺；默禱與整合有關，它能使你完全明瞭和感受到創造的完整性以及自身的完整性，並體驗到在整個創造體系中，你也是不可缺少的一部分。基督信仰的生命觀不在於分析，更不在於把實體拆解成小分子；默禱經驗引導我們走向整體，將一切合而為一。請聽聖保祿所說的：

「天主豐厚地把這恩寵傾注在我們身上，賜與我們各種智慧和明達，為使我們知道，祂旨意的奧祕，是全照祂在愛子內所定的計畫；就是依照祂的措施，當時期一滿，就使天上和地上的萬有，總歸於基督元首。（弗 1:8-10）」

這些話乍聽之下很能振奮人心，然而除非你有這樣的經驗，除非你能走上祈禱、默禱之路，否則它只不過是一段空話而已。默禱能屏棄分析、敞開你的心靈，向整合開放。在基督內，藉著基督、協同基督...能產生極大的整合。

我們所居住的實體有各種不同的部分，按照隱修士的傳統，默禱並沒有要我們分析其相異處，反而幫助我們更加了解各個受造物之間的關聯性，好像他們是以基督為基礎而聯合一致。因此，我們不是分析，不是分裂；我們是綜合、是合一。念短誦會逐漸使我們一切自大、執著，一切利己主義的分析，都沈靜下來，引領我們到整合及合一之境。當你一旦著手去默禱，福音中所宣講的喜訊就會成真，你就會生活在全然的完整當中。你會發現，倘若你能持之以恆地念短誦，你默禱中的體驗會逐漸成為你生活中的經驗，你非但不會去分析你的生活或對差異錙銖計較，反而更能全心全意地去生活，答覆其一致性。

初期基督徒稱之為以愛生活，因為在你心中所遇到的一切，都是愛的生活本質。聖保祿在此告訴我們，與他人來往時該如何與此本質一致：

「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。在这一切以上尤該有愛德，因為愛德是全德的聯繫。（哥3:13-14）」

這是嶄新的生活觀，藉著默禱我們進入圓滿、完整、合一、及「在愛內」，之後，我們會明瞭聖若望所說的一句及其偉大的神學話語—「天主是愛」。只要你能靜默、寧靜，並且把這愛

成為你本體和所有行為的核心，你就能在自己的心中找到這份愛，這是基督信仰中最大的奧秘。換言之，全心全意轉向愛，全神貫注的愛，超越自我以進入實體，這實體無限偉大，你包含在其內。在這實體內，每個人都有一席重要且獨特的地位。

按照基督信仰傳統，祈禱與靜默的體驗是和諧與合一，這經驗會改變我們對整個實體的認知。我們把實體看作一個整體，因著宇宙基本的能量——也就是愛的能量——合而為一。這是讓我們得到自由的真理之言。

「在基督內，你們一聽到了真理的話，即你們得救的福音，便信從了，且在祂內受了恩許聖神的印證；這聖神就是我們得嗣業的保證，為使天主所置為嗣業的子民，蒙受完全的救贖，為頌揚祂的光榮。（弗 1:13-14）」

基督徒必須向世人和願意側耳細聽的人宣講，所宣講的重點是：聖神確實住在我們的心中，只要全神貫注地轉向祂，就能生活出圓滿的愛，生活出天國的力量。

我們只能宣講我們所知道的。為了能明瞭這一切，必須每天默禱，自始至終有規律的念短誦，絕不要氣餒或感覺挫敗。如果我們的目標是合一，那麼我們就以支離破碎做起點。學習念短誦需要有極大的耐心以及恆心，不要輕易放棄，當你發現偏離了短誦，即刻回復。身體靜定，心神凝聚是我們的目標，然後向至真的唯一實體徹底開放，即對愛開放。

第十三章 你內心的聖殿

祈禱、默禱時，應曉得想像的危險，它是祈禱最大的仇敵，這個說法並不誇張。最近我認識一些人，因為過分活潑的想像，而錯失了祈禱的要點，未能領悟基督徒祈禱的豐富性。我曾聽過這類富於想像力的故事，他們說夜晚在教堂祈禱時，突然基督從走道上走來向他們講話。我問他們：「祂長得怎樣？」他們答說：「高大、猶太人、長髮、眼神銳利……」等等，我並不懷疑看到這類神視者的真誠，但是這些神視通常是因為消化不良而引發的。

「聖神寓居在我們內」，這是初期教會對耶穌臨在的信理。基督徒生活中最奧妙的是：我們每個人都蒙召把這個事實活出來，把我們本體中永恆的部分活出來。生活出永恆，可以用兩個極佳的基督信仰詞彙表達，那就是「默禱」和「靜觀」。

「默禱」的意思是存在核心內，在你本體的核心內生根。「靜觀」是與祂一起在聖殿內，這聖殿就是你自己的心。你自己的核心。按初期教會的看法，偕同祂的本質就是絕對地合而為一，與那位「絕對」地合而為一。我們要向世人傳佈：藉著與天主聖神合而為一，我們定能聖化。聖化有時候完全超越我們的想像力和理解力，然而新約卻論及此一奧秘，在愛中我們能夠經驗聖化，我們聖化的本質在於「有能力去愛」，且能「在愛內生根」。

聖保祿談到有關這方面的事情時，強調它已經實現了。他認為耶穌已經帶給我們救恩。「救恩」拯救我們脫離一切的有限。希伯來文「救恩」的意思是：脫離束縛和奴役，「得享天主子女的光榮自由」（羅 8:21）。

「天主拯救了我們，以聖召召叫了我們，並不是按照我們的行為，而是按照祂的決意和恩寵：這恩寵是萬世以前，在基督耶穌內賜與我們的，如今藉著我們的救主基督耶穌的出現，顯示了出來；祂毀滅了死亡，藉著福音彰顯了不朽的生命。（弟後 1:9-10）」

這段福音正是我們脫離奴役的「喜訊」。如果用我們這個時代的語言來說的話，那就是脫離我們的自我中心、內在孤立和限制我們的一切，所有這些有限換得天主愛的無限。我們在祈禱中所要開放的就是這個事實—既存的事實。基督的聖神是純粹的恩賜，是天主聖神的恩賜，是所有實體的根基。所有完滿人性生活的藝術，不是生活在表面或是瑣事上，而是把耶穌所說的，常湧現我們心中的永恆生命的「內在泉源」活出來。

聖保祿說：

「為使他們的心受到鼓勵，使他們在愛內互相連結，充分的得到真知灼見，能認識天主的奧秘——基督，因為在祂內蘊藏著智慧和知識的一切寶藏。（哥 2:2-3）」

這對我們是有可能的，因為「在基督內，真實地住有整個圓滿的天主性，你們也是在祂內得到豐滿（哥 2:9-10）」。

因此，每天早上、晚上盡可能忠誠地默禱；在祈禱中，超越一切想像、一切思想，甚至神聖的思想和想像亦然；在天主奧秘的臨在中——內心的泉源——全然靜定和肅然起敬，因為從這奧秘中，我們被邀請去生活。「在祂內生根修建，堅定於你們所學的信德，滿懷感恩之情（哥 2:7）」。

我們明白這句話十分美妙，令人陶醉，但要以純樸和謙遜的心來接受。這就是我們必須早上、晚上以深刻的忠信來念短誦的原因。念短誦時不要有任何期待，不要對天主施加壓力，強迫祂把自己啟示給我們。如果我們真的想使生活趨於圓滿，想把所擁有的無限深度和潛力活出來，只要單純的投入最直接了當的事就可以了。

默禱的真正奧妙之處是：我們與基督合而為一，因著我們偕同祂在聖殿內，我們確實喪失了自己。但在喪失自己之際，我們卻在基督內找到了自己。並且在祂內，因著愛，我們在心中得以無窮盡的擴展。我們每個人都蒙召去體驗聖保祿寫給哥羅森人的這番話：

「你們既然接受了基督耶穌為主，就該在祂內行動生活，在祂內生根修建，堅定於你們所學得的信德，滿懷感恩之情。……因為是在基督內，真實地住有整個圓滿的天主性，你們也是在祂內得到豐滿。（哥 2:6~7,9）」

第十四章 在核心內生根

一位越南的和尚在美國一所大學演講。演講結束後，有一個學生問：「您如何教導寺院內初學的和尚默禱？」他回答說：「前三年，初學和尚必須為年長的和尚沏茶。」你可以了解這之中的智慧，特別那是個沒有時間和速度壓力的社會。但是，在我們的社會中，人人大多是急得要命，都想要「當下、馬上」有所作為，以了解自我存在的奧秘。其實，花三年的時間只沏茶，可能比較明智。大部分的人都覺得時間不夠，必須立刻行事。在西方國家，人的急迫感若付諸行動可能產生極大的能量，但是今天的演講，我想跟大家談及與「我們的存在目的」這一個基本問題有關的智慧之言。

在數學上，「點」只有位置，沒有寬度或廣度，也沒有大小，有的只是它的那一點。我們要做的就是回到自身本體的那一點，這就是默禱的目的。點只有位置、沒有寬廣的定義，正是我們默禱的最佳描述。在默禱時，我們在宇宙中找尋我們的點和位置，而且，從基督信仰的傳統和默禱的角度來看，每一個人都有自己獨特的點。我們可以用不同的方式去描述那一個點，我認為當人在天主內生根，在所有的創造、在一切能量與力量內生根時，我們就能找到自己的點。

默禱是自律的訓練，要求嚴格。看幾本默禱的書或是上幾門默禱的課是完全不夠的，你必須實際去做，在做的時候，才會找到你的點。為了能找到自己的點，必須不斷地削減自己，直到自己化成一個點為止。我們都知道，沒有什麼比自大更糟，也

沒有什麼比自私更壞的，默禱是要進入內在自我超越的核心，所以要完全忘我，全然無私，使自我削減，不斷削減，直到只有點，而沒有寬度和廣度。

回到本體核心的那個點，就像校正照相機的焦距一樣，當我們已經把自己削減成那一個點，且保持靜止狀態時，光會照進我們的心，那是天主的光，這光會點燃並照亮我們的整個本體。當我們達到那點，能靜定時，光就會在我們心中永遠照耀。請別誤會我的意思，要達到這一個境界，不需要什麼特質或專長，只要知道這必須超越自大和自我中心即可，這不需要太大的智力就能了解。我們不可以執著於自愛，而必須博愛。我們之所以成為人，並不只是為了自己，也是為了他人，為了所有的人，為了全人類。

光透過焦點射進來時好似長效曝光，照相機必須靜止不動；同樣，我們也要學會靜定。有時候，在默禱前聽一小段音樂會有所幫助，音樂會讓你忘卻剛剛說過的話、思想和想像。音樂結束後，就盡可能地讓自己保持靜定，身體坐直，閉上眼睛，然後開始念短誦：“ma-ra-na-tha”，按照四個同等的音節念，在20-30分鐘的默禱中，所要做的就是這些而已。不要去思考天主，也不要去想像天主，只要單純地置身於祂的臨在中。

依撒意亞先知所說的一段話，能幫助我們做到這一點。他說：「從未求問我的，我要讓他尋求我；從未尋找我的，我要讓他找到我；……（依 65:1）」

默禱的方法就是靜定無為、變成一個點、在主內生根。如同聖保祿寫給羅馬人的：「切記，不是你拖著樹根，而是樹根托著你（羅 11:18）」所以你在默禱時，是在天主的臨在中完全的靜定、極其謙遜和純然虔敬。

不要掛慮時間，如果發現自己仍然受控於思想，沒有念短誦，不要灰心，立刻溫和地再度開始念。若是你想要學習默禱，如果你想要邁向自我超越、歸向一點之道，你必須每天早晚做默禱，最多三十分鐘，最少二十分鐘。你會發現，在默禱時，什麼事也沒有發生，只要念短誦且滿足於念就夠了。你若是能持之以恆，你會明悟關於「一點」與「核心」的真理，你會從整個人的體驗中了解聖保祿這句話的意義：「切記，不是你拖著樹根，而是樹根托著你（羅 11:18）」。