

基督之刻—默禱之徑  
Moment of Christ-  
The Path of Meditation  
文摘(4)

若望·邁恩著  
謝菊英譯  
天主教上海教區光啟社

## 第十五章 粉碎鏡子

我們先看一段聖保祿寫給哥羅森人的書信：

「*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 1:11-12）

「大能」是個積極且具有信心的字眼，這正是基督信仰的真義，以天主的大能活出整個人生，如聖保祿所說的，以含忍活出來，以勇氣活出來，不要害怕艱難，也無須畏懼自己或他人，尤其不要害怕天主；因為我們與祂結合在一起，祂是我們最高力量的泉源。

人們對於默禱有一個誤解，以為默禱是被動的事，要全然委順。那是因為在信仰傳統中，常用委順、捨棄和忘我等詞彙，這些詞彙當然有其真實和正面的含義，但是我們必須在聖保祿所說的力量和喜樂的經驗光照下來了解它們。默禱時並非要用那麼多的委順和捨棄，而是要與天主有「同理心」。用一個當代的模擬說法來說，它好比是頻率同等的波長，在聖保祿的主要思想中，都有與基督頻率相同的共鳴點，他稱之為與力量泉源相「結合」，什麼能阻止你與祂和諧空鳴呢？

唯一能阻止的是自我意識，自我主義中的過高的自我意識，自我意識就是原罪，這一說法並不為過，因為自我意識會使意識分裂，使天主與我們之間如同隔了一面鏡子。人照鏡子

的時候，看到的是自己，默禱的目的就是要粉碎那面鏡子，而不再注視著事物的反應，否則你看到的只是事物的投射，包括你自己。默禱的本質是以猛力取得天國，鏡子必須被粉碎，耶穌說：除非捨棄自己，否則不能成為祂的門徒，祂的意思就是克服自我意識和鏡中的我。

自我意識會迷惑我們，以為整個宇宙繞著我們轉，要不然就認定自我意識是令人恐懼的情境，或許這正是吸引我們默禱的原因，我們不想要一輩子都看著鏡子，也不想要只看事物的投射，我們要看穿它、超越它，並且超越我們自己，我們要勇敢地看天主無窮盡的奧秘。但是當我們開始感覺失落自我意識，和開始進入深度默禱時，我們可能會感到不安和害怕，此時，我們需要弟兄姊妹的支持，因此，定期的聚會很重要。我們必須明瞭聖保祿所說的信德是恩賜，只要我們向祂開放，繼續敲打鏡子，直到它完全粉碎，這恩賜就會豐富的賜給我們。短誦就是我們敲打的利器。

默禱並不被動，而是對所有實體的力量泉源開放，並持續成長與加深，只有「天主是愛」這句話才能最貼切地描述這力量的泉源。我們的生命，以及蒙召的目的，就是與這力量泉源圓滿結合、完全共鳴。捨棄自我意識後，會有什麼果實呢？就是聖保祿所說的「聖神的果實」：喜樂、愛、平安、節制、耐心與忠實，即我們自由地成為自己之境，在恩寵和愛內，無懼無畏地自由接受生命的恩賜。

聖保祿在聖神恩賜的果實中提到耐心，每個人都必須學習耐心，而最理想的學習場所，莫過於每日忠實地唸短誦，不問

進度、不求成果，只是一心踏上這朝聖之旅。如果我們不在朝聖旅程中，我們就會迷失了。我們的生命之旅、人生終極就是融入基督。

默禱就是向天主的「大能」開放，它帶給我們信心面對一切，但所依恃的不是自己的力量或自我意識，而是主基督的意識，祂對天父、我們的父的意識。這樣的意識，突破所有的鏡子和圖像而存留在我們心中；它並不令人畏懼，它是耶穌基督溫文柔和之力。

## 第十六章 邁向永恆之路

每個默禱者都會自問：「我為什麼要默禱？」我認為沒有人會願意做默禱，除非這人經驗到生命不僅僅是做個製造者或消費者。人都知道我們不可能再生產與消費中找到持久或最終的意義，我們願意做默禱，因為不可錯誤的直覺告訴我們，在生產與消費中無法找到最終的滿足感，也不能在自身之外尋獲，必須從自身「開始」。

許多人面臨存在、生活和意義的問題時，就以遺忘來逃避，諸多的打擊使他們失常了。馬克思主義對世人的影響很大，它認為宗教是人民的鴉片；其實，我們也真能以某種方式把宗教當作麻醉劑，以得到安慰，或進入無意識的狀態。不過默禱與麻醉毫無關係，默禱是走向啟發、光明和生命，基督的訊息具有生氣、光照、圓滿的啟發。欲達到此境界，需要心思單純，不再為轉眼即逝之事物分神渙散，而深入於永恆，致力於長久。

我們的心神是歷久不變的，我們的心神在天主內是永恆的。

我們可以把上面兩句話當作理智的領悟、宗教的領悟、甚至宗教的信念。但是基督信仰的召叫，是使所有真正靈修教理成為真實的召叫—向自己永恆的心靈開放，向你在「永恆」內的根源開放。開始邁向通往完滿光明和富有意義的朝聖旅程吧！但是，以何種方式呢？以神貧和純樸的方式，因為通往知識滿全之路是不學之路。容我再提醒你作默禱的方法。

坐下來，靜定，閉上雙眼，念短誦（maranatha）。認真但輕鬆地念短誦，忠實又寧靜地念這四個同等的音節：ma-ra-na-tha。

我們念短誦，因為默禱之旅是超越我們自己和我們的限度的朝聖旅途，要超越自己，必須超越思想和想像，而短誦是條道路，也是帶領我們前進的工具。但短誦令人感到困難，因為需要學習不停地念短誦的自律，還要學會耐心及等待，這樣才能走上我們的核心之路。恆久富足之路就是神貧之路，光明之路就是黑暗之路，我們必須以自律與信心來通過。

這條路事實上是很簡單的，一點也不複雜，而且真實確切。只要每天重回此路，不求成功，也不以物質準則來評估其成功與否，只要有忠實與神貧的精神，每日早、晚不要把時間浪費在易於消逝之物上，卻用在持久之物上：必須使你生氣勃勃，在天主內充滿光明。且聽保祿宗徒致得撒洛尼人後書所說的：

*主所愛的弟兄們！我們該當時常為你們感謝天主，因為天主從起初就揀選了你們，藉聖神的祝聖和信從真理而得到拯救。為此，祂也藉著我們宣講的福音召叫了你們，為獲得我們的主耶穌基督的光榮。（得後 2:13-14）*

## 第十七章 原始純真

我們剛慶祝過教會的大節日，我想這是再次評估我們致力投身的大好時機。比方說，當我們參與聖週五的禮儀、面對忠誠奉獻自己的基督時，沒有一個人不受感動的。除非我們再次明瞭，在我們本體核心內「是」新生命，新創造一直包圍著我們，否則沒有人能體會復活節清晨的喜樂，以及天主教在耶穌復活中賜給所有人新生命的許諾。此時正好讓我們了解自己致力於默禱和祈禱的決志，就是在祈禱中尋找生活的意義和目的，並且在我們內心找到基督，因而使我們整個的生活有較高的質量。

我想要給默禱再下個定義，再加以釐清。當我們坐下來，轉移心思，遠離思考和想像，不想自己，也不想天主，所要作的只是進入本體的核心。在默禱中，只念一個字、一句話、一句短誦，其用意就是使自己能在本體的核心內完全靜定、安寧。

耶穌召叫我們長大成熟，聖保祿傾全力所催迫的，就是要我們在基督內成熟。整個自然界，成長是由內向外，核心就是我們開始之處，這就是我們每天默禱的經驗，沒有什麼快捷的方式，我們必須每天早上和晚上確實作默禱，因為這是我們生活中一切活動最深刻的核心。成長的經驗就是重回我們的根源、核心和天主。聖十字若望非常美妙地描述說：「天主是我靈魂的核心」。

現代人深受進步的觀念所影響，但是進步並非脫離根源，而是更加領悟到，在根源內有一切的潛力，凡事回歸根源的人，都會領悟到這一點。自然界中的所有成長必須從根源開始，人亦蒙召在基督內徹底生根，默禱就是回歸我們原始的純潔，所以教父們稱之為「心靈的潔淨」。耶穌召叫我們每個人去尋找未受到自我主義、想像和慾望所籠罩的心，而默禱能帶領我們回到源自起初和永恆純樸的清澈，只要跟祂在一起，我們就能心滿意足。默禱時滿足於以赤子之心念短誦，自始至終只念一個字：“maranatha”。

默禱所要求的只是開始的「決心」，開始發現我們的根；開始發現潛力；開始回歸泉源，而泉源就是天主。在單純且超越思想和想像的默禱中，你必會純然地發現，我們就在天主內，你能領悟自己在天主內生活、行動且獲得生命。

我們姑且將每日安靜默禱中發現的覺悟，稱之為「未分裂的意識」，默禱正是這個單純的狀態，是原始純真的全然發展與成熟。猶如聖女加大利納所說的：「我心是天主，若不在他內，我不認識我自己。」基督信仰驚人之處就在於人人都受邀與天主相契為一，如此親愛、如此單純。耶穌來人間所宣報和完成的也就是這件事。我們每個人的使命也是迎向這一個事實：「我心是天主，若不在他內，我不認識我自己。」

我們怎會知道呢？我們知道如此，是因為聖保祿說過：「**可是我們有基督的心意.....**（格前 2:16）」這是非比尋常的基督信仰的啟示。如果說基督徒有什麼過失，那就是對耶穌已經為我們所贏取的、早就屬於我們的非凡寶藏，盲目無知。我

們擁有基督的心意，而基督認識天父和我們。我們都受邀請從自己的經驗中得知：我們認識是因為我們被認識；我們愛是因為我們被愛。聖若望說：「**我所說的愛不是我們愛了天主，而是祂愛了我們**（若壹 4:10）」真相即是單純，只有變得單純，人才能認識它。我們坐下默禱，重複念短誦，就是步上單純的道路；邁向整個本體安身立命的基礎；走向與耶穌融合的道路上，協同耶穌一起走向天父。

聖保祿這段話，直到今日仍有啟迪的作用：

*除了人內裏的心神外，有誰能知道那人的事呢？同樣，除了天主聖神外，誰也不能明瞭天主的事。我們所領受的，不是這世界的精神，而是出於天主的聖神，為使我們能明瞭天主所賜與我們的一切。*（格前 2:11-12）

這是向我們每個人所做的邀請，為使我們能從自己的經驗中明瞭天主所賜予的一切。明瞭的方法就是每天忠實地做默禱，每天早晚擱下一切轉眼即逝之事，向永恆的天主聖神開放。在默禱的忠實之徑上，從頭到尾忠實的念短誦，不隨同思緒意念，不編織字句或話語，而要越來越單純。天主愛的能量已經賦予我們能力去達成這一切，聖保祿要我們明瞭：「**難道你們不知道，你們是天主的宮殿，天主聖神住在你們內嗎？**（格前 3:16）」在默禱中，我們盡可能對住在我們內的天主聖神開放。

## 第十八章 純樸即是合一

我們總是可以找到新的方法來敘述究竟什麼是默禱，無論如何都要銘記在心應如何作默禱。在默禱的整個時間之內，從開始到結束要不停地唸短誦。你決不可喪失默禱的根本——純樸的心神。在思考或是談論默禱時，常常會有危險，就是用很多誇張的言詞，失去了原有的純樸本質。基本上純樸就是頌唸短誦，在純樸中我們整個的本體才得以被淨化。

我想和你說明，默禱如何淨化我們。默禱是進入你核心的方式，並且醒悟、有生氣、靜定的存留在你的核心內。許多人生命中很大的問題，就是生活在令人難以置信的膚淺層面上，默禱是進入生命本體深處的道路。「默禱」（**meditation**）源自拉丁文 **meditate**，其字根是 **stare in medio**，意思是「存留在核心內」。「靜觀」也是一樣，並不是指著是任何事物——天主或他人，而是協同天主「在聖殿內」，這聖殿就是你自己的內心，你本體的深處。

藉著默禱，可以脫離生活中膚淺的層面，進入某種深度中；遠離生活中易逝、短暫的事物，進入永恆。所有宗教的最終目的和用意，就是「重新連結」，與我們自己的核心深處重新連結起來。從基督的啟示中，我們明瞭天主聖神就居住在我們的核心內，在我們心神的深處。只要我們踏上朝向那片聖地的朝聖旅途，我們將會發現這個真理：只有一個核心，而且這個核心處處都在。

每個人都必須親身體驗到，為了能夠充滿活力，我們必須走上這趟朝聖旅途，這是我們生命的首要責任：回歸核心，並且把內在的深度活出來，使生命得以滿全。之後我們會發現，我們與自己的核心連結上了，也和每個人的核心連結上了。真正有靈修精神的人會知道，要先使自己生活在和諧中，然後才能與整個受造界和諧共處。在自己的核心內，就是在天主內，耶穌也說：「**天主的國就在你們中間。**（路 17:21）」天國並非一個地點，而是一個經驗，是天主力量實體完全整合的經驗，按照基督徒的看法，那個力量就是愛的力量。

聖十字若望說：「天主是我靈魂的核心。」那是因為在核心內我們體驗到寂靜、完全的靜止和難以理解的平安。通往此境之路就是唸短誦，我們必須非常務實。作默禱時，我們尋求進入深度的純樸之境。猶如我在第一次演講中所提及的，這是一條忘卻之路、捨棄之路、純樸之路。忘卻、放棄所有、戒避一切言語和思想，只執著於短誦，這個方法可以帶我們進入深處。我們必須了解，不能只是偶爾作默禱，要把它當作生活中重要的事情，你必須使你生活中的一切與你心靈中所找到的一切和諧共鳴。在通往深處、明悟和滿全的路上，你不能再像以前一樣過雙重的生活，不可以做「半吊子」和諧與不完全整合的人，你必須成為純樸的人，在生活中作合一的人。純樸即是合一。

請留心傾聽聖伯多祿以下的這段話，因為我們這時代的人在學習作默禱時，太過信賴自己的潛能，自以為能活出深度的生活，而非膚淺地度日。聖伯多祿的這番話教我們領悟自己

是怎麼樣的人，認出自己的尊嚴和本體的奧妙，更重要的是，要相信自己是可愛的。

*所以，來，接近他，我們的活石—為人所擯棄，但為天主所精選，所尊重的活石。來，讓你們也就成了活石，建成一座屬神的殿宇，成為一班聖潔的司祭，以奉獻因耶穌基督而中悅天主的屬神的祭品。……你們是特選的種族，王家的司祭，聖潔的國民，屬於主的民族，為叫你們宣揚那由黑暗中召叫你們，進入他奇妙之光者的榮耀。（參閱 伯前 2:4~5,9）*

## 第十九章 非技巧所能及

默禱最困難的地方就是它「太簡單」了。我們處於一個對簡單的事物不予注重也難以信任的社會，我們所受的教育使我們只信任複雜的事物。所以對於默禱，也會對技巧感興趣。技巧或許有其重要性，可是不能喧賓奪主。開始作默禱時，保持純樸之心，明瞭默禱的單純才是最重要的。之後，對於操作的單純性忠實到底。

當你踏上默禱之旅，就是加入了偉大的傳統的行列。作默禱的人，並非著手於前所未有的新穎事務，或是加入許多新發現、新理論，而是進入數百年，甚至數千年的傳統中。開始時，我們必須謙卑地接受傳統，以信德接受，這也是我們本篤會士的傳統。作默禱時，你必須學習靜定，親臨其境地安住其中，心神要內斂且寧靜。按隱修傳統的良師若望加祥（John Cassian）遺留給我們的教導，進入內在寂靜的方法，就是不斷地、一遍又一遍地念這短誦，不要勉強但要忠實地念；必須每天早晚作默禱，自始至終不斷重複念短誦。

默禱可使我們日益明瞭生命的奧秘，而讓自己整個地呈現在天主面前。大部分的人認為天主和我們都是個「問題」，天主是個有待解決的問題，人生也是個有待解決的問題；而且解決問題需要技巧。但是默禱告訴我們，天主和生命都不是一個「問題」，而是奧秘。面對奧秘，我們只有任其存在，任其自然流露、自趨圓滿。默禱的功課就是，讓天主成為天主，讓自己存留在祂的臨在中，其中蘊含著無比的大能。

按照時間次序來說，我們首先該做的，就是人在、心也在，所以說心神與思想都必須絕對靜止。對許多人來說，那將是初次經驗到自己本體的全部。默禱中我們所要作的，就是完全進入這個時刻，每當你念短誦，就是完全臨於此時此刻。你不緬懷過去，也不計劃未來，你在那裡，完全在該時刻中。耶穌常叫我們要警醒，「難道你們不能醒悟（一個時辰）嗎？醒悟吧！」在默禱中，我們學習在我們存在的實體和天主的實體中醒悟。

與一個心不在焉的人講話，著實令人惱怒。有一天，我人告訴我，他們聚在一起談論東非嚴重的飢荒問題，他們邊喝咖啡邊聊，談論當中，有人突然說到：「這個蛋糕你放了幾個蛋？非常好吃！」這個例子說明若有人心不在焉地聽你講話，你會感到很錯愕。按服音的記載，耶穌對這樣的人也很憤怒。

耶穌告訴我們半醒半睡最糟糕，你睡時，就當熟睡；你醒時，就該完全清醒。短誦可以引領我們進入此境，我們會完全臨在於「此刻」，進入天主「永恆的現在」。就當代基督徒而言，我們可能給語的評語是：我們皆受邀向基督開放，但是我們卻遲緩於領悟這個全然、莊嚴的邀請。聖若望保祿寫信給格林多人，曾論及這項邀請：**「天主是忠信的，因為你們原是由祂所召，為同祂的聖子、我們的主耶穌基督，合而為一。」**（格前 1:9）傳統告訴我們，生命、天主的力量、天主愛的力量，可以在人的心中找到，而要找到這個力量，人必須全然臨在其中。傳統也告訴我們，我們蒙召是為了領悟此奧秘、圓滿的奧秘。我們在「另一位」內消失，便找到了自

己；唯有如此，我們才能在整個實體的奧秘中，找到自己的基本位置。

現代人大多受到最近兩、三百年哲學思想的影響，把這個邀請當作是了解自己限度或個人本體的一種方式。但是基督信仰告訴我們，這份邀請的意義遠大於此，它是人在天主實體內，找尋自己的位置和容身之處。天主的實體比心還偉大，也比所有的人總和偉大。我們受邀請發現在天主的奧秘內，有充沛的活力。我們面對的任務是在默禱中變得非常單純、謙遜，不要去理會任何思想和想像，只管念短誦。當然可以用些時間做反省和分析，但不是在做默禱的時候，默禱時必須學習像個小孩子一樣，心神上像小孩子，也就是說滿足於念短誦，放棄一切思想、想像和分析。

我們默禱時，就像眼睛只能往前看，看到「本體」的奧秘，但不能看到自己；然而，我們能「看」，而且我們就是受邀去看。這條默禱之路，正是靜默之路，純樸與謙遜之路，最重要的也是念短誦之路，藉著短誦，排除其他一切事物。說它、念它、聽它，這就是答覆「天主自己」對我們每個人的召叫：感謝天主在基督內所賜給的一切富足。在祂內你能完全明瞭，主恩滿握，你實在一無所缺。

*「天主是忠信的，因為你們原是由祂所召，為同祂的聖子、我們的主耶穌基督，合而為一。（格前 1:9）」*

## 第二十章 死亡

只要是人，都會思考死亡，所有嚴肅面對生命的人，都會把死亡視為重要的時刻。然而，按照基督信仰的觀點來看，死亡倒不是人生命中最重要時刻，只有了解耶穌的啟示或是初期基督徒傳承的人，才能明瞭這一點。但在這裡，我還是想來談談死亡。

聖保祿認為，生命最重要的時刻，是向耶穌完全敞開的時刻，向祂的力量和光榮完全開放，那是永恆的時刻。保祿所說的「在基督內生根」，就是在這時刻所產生的，至此之後，沒有任何事情能使我們動搖。保祿認為耶穌是天主的啟示，在我們心內啟示了祂的光榮，基督徒生活的召叫就是像那光榮開放，生命的整個目的，就在於走向那一時刻的朝聖之旅。我一再的告訴各位，人生最有意義的事，就是走上這朝聖之旅。天主將按照祂的安排，賜予我們啟示的時刻，我們要做的，只是踏上神貧、服從與純樸之路。但基督徒生活的危險是容易陶醉在奧秘的道路上，而不採取實際必要的行動，妥善地準備自己。

我曾遇到過一些人，從遠處欣賞基督信仰願景的美妙，他們認為進入永生似乎是不可能的。然而，整個初期教會所宣講的，就是每個人都受到邀請，經歷那一時刻，那是生命中最崇高的時機。如果我們能明瞭天主白白賜予我們與祂共融的恩賜，就不用思考朝拜天主是否是一個「責任」。甚至，人

只要略有所知耶穌是我們重要的根源，就能夠敞開心靈，讚賞聖保祿所說的「天主的光榮」和「天主的德能」。

新約清楚的指出，耶穌是以完全自我捨棄，向天父交付整個生命的方式來完成使命：「不要照我所願意的，而要照祢所願意的（谷 14:36）」這正是我們所要做的，默禱的目的也就在於此。喪失我們的生命，喪失我們自己，藉著耶穌的人性意識。完全沈浸在天主內，這一切都可以使死亡有意義，因為它帶給生命崇高的意義。默禱是強而有力的方法，不斷地念短誦，這樣的祈禱方式能遺忘自我、捨棄生命，以沈浸在天主無限的奧秘中。

有人會問：「祈禱的經驗是什麼？」那是完全超越自己的經驗，實在很難用任何文字來描述。聖保祿把它描述為「進入天主的光榮中」。念短誦時，我們把所有文字語言至諸腦後，因為文字限制經驗，使它變成反觀和回顧。經驗是無邊無際的，沒有一個有限的字句可以將它籠罩住。我要再次強調，這就是純樸、成為小孩之路，「除非你們變得像小孩子……」意思是，你要能在心中再次找到驚訝與純真的能力。我們已經輕易且漫不經心地失去了這份純真了，但我們必須把它找回來。找尋它的辦法就是進入靜默，向天主的光榮和祂本體的奧秘開放，所以短誦相當重要。

那麼，我們可以說，那些做白日夢的人平白喪失了大好時幾，封閉在有限的時間內。當我們在天主內喪失自己的時候，我們就進入了永恆的時刻。

請再次聆聽聖保祿的話：

*「主所愛的弟兄們！我們該當時常為你們感謝天主，因為天主從起初就揀選了你們，藉聖神的祝聖和信從真理而得到拯救。為此，祂也藉著我們宣講的福音召叫了你們，為獲得我們的主耶穌基督的光榮。（得後 2:13-14）」*

這段話告訴我們，邀請是什麼，就是藉著聖神得到拯救。也就是完全超越自己，進入天主聖神內的無上自由，我們現在就蒙召去體驗這份自由。「天主的國就在你們中間」，我們蒙召以最實際的方式進入天國，就是我們接受今日的生命，並把永生放在生活中的首位。唯有在永生內，才能確實遠離死亡和喪亡。人類最大的悲劇是具有一個不向永生開放的生命，一個垂死的生命。