

基督之刻—默禱之徑
Moment of Christ-
The Path of Meditation
文摘（5）

若望·邁恩著
謝菊英 譯
天主教上海教區光啟社

第二十一章 死亡和復活

聖本篤告訴他的隱修士們要「*常把死亡置於眼前*（本篤會規第四章）」。世人往往不願多談死亡，然而，基督信仰卻告訴我們，如果要成為智者，必須學會在此世懂「永恆之城」的學問。

生命在開始、茁壯、成熟之後，必須準備迎向必死的結束。古往今來，長者們的智慧告訴我們，在關注生命時，也要把死亡至於視線之內。死亡是很重要的，因為它提醒我們人的脆弱，提醒我們生命終將結束。認識死亡，是憐憫、寬恕、柔和的泉源，因為死亡讓每個人意識到自我的脆弱與難免一死。

面對死亡，我們可以表現得高貴，但很難表現出高傲。死亡能教導我們憐憫與謙卑，因此死亡尤其重要。就在懷有憐憫和謙遜之心時，天主的力量臨到我們身上。

「幾時我軟弱，正是我有能力的時候。（格後 12:10）」

世人大多難以了解為何要談論死亡。的確，世俗的眼光常按照相反的觀點運作：不明認「人皆必死」的智慧，卻空想自己能不朽，永遠強健。聖本篤有一句智慧之言：「意識到肉身的脆弱，有助於認清靈性的軟弱。」事實上，人心都有這種深邃的認知；但因為它極其深奧，以至絕大部分的時間都是隱藏著的，所以我必須和生命的圓滿與泉源相繫，必須與天主的力量相遇，一定要讓我們這個脆弱的「瓦器」，向天主永恆不滅的愛開放。我們都知道，只有在隱晦的深處，我們這個有限的肉

身才能意識到自己需要愛與新生。我們都明瞭，這正是我們受造的原因。人之受造，是為了使心靈、智能無限擴展。當人觸及這個人性基本的真理時，默禱可以幫助我們在此深處「醒悟」過來。

默禱是個強而有力的方法，因為它指引人去了解生命必難免一死，且應當注重死亡。默禱有這樣的功效，是因為它是一條超越死亡達至復活的道路，是一條到達嶄新、永生的道路，這生命來自與天主的和諧、共鳴。基督的福音就是在今天、在此刻邀請人去體驗死亡，死於自我、自私、自戀和自我設限，因為耶穌已經先我們而死，且從死亡中復活了。我們受邀經歷死亡，也受邀經歷復活，好得到新的生命，與那圓滿無缺的生命共融，再也不畏懼死亡。很難想像，人們最害怕的就是死亡與復活，但是透過默禱，我們將超越恐懼，因為我們了解死亡是死於懼怕，復活是活於天主、活於新生。

每次當我們坐下來默禱時，就是進入死亡和復活的軸心，因為在默禱中，我們超越自己的生命及限度，進入天主的奧秘中。我們透過親身的經驗去發現，天主的奧秘即是愛的奧秘，愛的無限，這愛會驅逐一切恐懼。每當我們專注於生命、死亡和復活時，就會漸漸明瞭復活與圓滿自由的意義。

默禱是將我們生命專注於永恆實體的最佳方法，我們會在心中發現永恆的實體。唸短誦與每天早晚默禱的紀律，其最終目的是以銳利的眼光完全專注在耶穌基督身上，因而能按原本的面目，看見我們自己和一切實體。

請聆聽聖保祿寫給羅馬人的書信：

「因為我們中沒有一人是為自己而生的，也沒有一人是為自己而死的；因為我們或者生，是為主而生，或者死，是為主而死；所以我們或生或死，都是屬於主。因為基督死而復生了，正是為作生者和死者的主。（羅 14:7-9）」

默禱是為了能融入這段話的涵義。

第二十二章 四旬期的精神

保祿寫給得撒洛尼人的第一封信（得撒洛尼人前書），是現今所保存的基督徒著作當中最古老的一篇。當我再次閱讀此書信的時候，體會到保祿在找尋文辭來表達那不可言傳的奧秘時所面臨的挑戰，這令我再次啞口無言。

基督徒有一個困難是：所使用的詞彙，會像貨幣一樣貶值。我們常常脫口而出：信德、望德和愛德，但並未真正了解其涵蓋的深奧意義。然而，為能清楚明瞭默禱是什麼，認識信德的真義是很重要的。身為一個人、一個基督徒，如果想要成為圓滿的人，完全真實、完滿生根於天主所賜的本體之內，那麼就需要真正地在生活中發展信仰的幅度。祈禱就是召叫我們去加深信仰的幅度。

「在天主和我們的父前，記念你們因信德所作的工作，因愛德所受的勞苦，因盼望我們的主耶穌基督所有的堅忍。（得前 1:3）」

基督徒的望德，最主要的即是要有極大的信任。一旦我們感覺到基督的光榮、榮耀、奧妙—這些是聖保祿常用來表達的詞彙—是那麼無限地寬廣高深時，望德就會油然而生。如同我常對你們說的，信德必須是個人的答覆，每個人必須自己接受踏上此路的責任，我們每天承諾作默禱，也就是為此目的。

因此，我們懷著望德，這望德使我們產生莫大的信心，相信在我們心內能找到一切的良善與圓滿的愛。但是我們時常膽怯，

以為我們不配；所以在祈禱的歷程中，我們絲毫不要想到自己，絕不要想到自己不配，卻要完全的「明瞭」，天主的生命已經注入我們心內。讓我們反省片刻，這個每週聚會的小小默禱團體，在教會內融為一體，如果每個人都能明白自己的良善，以及耶穌基督已經為我們完成了什麼的話，我們會得到多麼好的效果啊！這就是默禱的要點，也是四旬期的特別要務。

四旬期並非是自我標榜捶胸哭罪的時期，而是迎接基督的光榮、復活的光榮、逾悅的光榮的一段時期。我們所要做的，不是專注在自己的罪，而是要全然忘記自己，向耶穌基督敞開心胸。

每日默禱帶領我們深信：天主已經在耶穌基督內啟示了自己，只要我們專心、靜默、單純、謙遜和服從，耶穌也會在我們心內啟示祂自己。我們念短誦即是為了培養服從、單純和謙遜之心。我們的望德深植在天主無限的良善內，天主已經在耶穌內給我們無限的良善，使我們的望德更加真實。再來聽聽聖保祿接著說些什麼：

「天主所愛的弟兄們，我們知道你們是蒙召選的，因為我們把福音傳到你們那裏，不僅在乎言語，而且也在乎德能和聖神，以及堅固的信心，正如你們也知道的……（得前 1:4-5）」

這幾句話強調現代人需要的是什麼，我們需要對宗教信仰「不」執迷不悟的人；對其他宗教能寬容接納的人；充滿聖神並且深知其為宇宙之愛的人。我們需要的基督徒是，對佛教、印度教或其他有真正靈修傳統的宗教，都能彼此尊敬。我們只需要學習在基督之光內彼此觀看，我們只需要向後退、讓開，讓祂的

光在我們心內燃燒，不僅發光，更是光輝燦爛。如此，在我們心內會有至高無上的愛、憐憫和寬恕之光。聖保祿接著說：

「你們雖在許多苦難中，卻懷著聖神的喜樂接受了聖道，成了效法我們和效法主的人……（得前 1:6）」

默禱是喜樂無比的時光，這股平安難以被領悟，遠超越我們的言語、觀念或分析所能表達。

容我再次體醒各位默禱的重點：

首先，我們必須致力於每天默禱，不可憑自己的感覺行事，不可以覺得想作才作，或是感覺不想作就不去作。我們接受每天默禱的紀律，從開始到結束不斷地念短誦。天主的榮耀已經啟示在耶穌基督身上，我們深信耶穌是主，我們能稱呼祂為主，是因為祂已賜給了我們聖神。

第二十三章 靜默的真諦

我們這時代的人，需要恢復生活中的精神層次，而且是迫切地需要，否則將會失去一切掌握生活的能力。專注於精神層次，不是要排除生活中尋常的小事，而是專心致志於實體本身，真正欣賞生命的一切奧妙。這條路引我們領悟生命奧秘的驚人事實：令生命振奮的正是隱藏在生命核心內的秘密。

進入神修小徑，我們會逐漸欣賞這趟生命的尋覓之旅。如果你走上默禱之路，決心深入內在隱藏的生命，那麼，你每天都會發現生命中有新的層次，並能逐漸深入體會、領悟。

想要踏上神修之徑，得先學習靜默，進入深度靜默的旅程。宗教儀式漸漸式微的原因之一，可能是因為在祈禱和禮儀中常使用一些現成的經文，然而，經文必須含有足夠的意義，才能感動人心，領人走向新的方向，改變人的生活。經文要能產生這樣的效果，必須是出自內心的，而要達至內心需要寧靜。

我們都需要宗教，也需要神。默禱是到達靜默之道，因為它是安靜之旅，也是短誦之旅。短誦領人入靜，而使所有的話語變得有意義。我們不要說得太抽象了。在靜默中，常能更深刻地認識他人；與他人在一起時保持靜默，是深度信任的表示。只有在相互不能信任的時候，才會感覺非得說些什麼不可。與他人安靜的在一起是真正地與他「同在」，彼此建立信任。沒有什麼比靜默更具力量，靜默能使人感到自在並具有創造力。沒有什麼比靜默更能徹底的顯露出虛假，因為虛假完全沒有創造力，只是懼怕而已。

我們倒不是非要創造出什麼偉大的靜默不可，一位靜默就在我們內，只要能進入其中，靜默不語、寧靜無為即可。默禱的目的和挑戰，就是要讓自己安靜得足以讓內在的寧靜一湧而出。靜默就是聖神的語言。

聖保祿寫給厄弗所人的這幾句話，含有靜默的力量：

「因此，我在天父面前屈膝——上天下地的一切家族都是由祂而得名——求祂依照祂豐富光榮，藉著祂的聖神，以大能堅固你們內在的人，並使基督因著你們的信德，住在你們心中，叫你們在愛德上根深蒂固，奠定基礎。（弗 3:14-17）」

當我們力圖傳達基督信仰經驗中的內涵時，所用的話語必須具有力量和天主的德能，可是唯有當這話語是發自我們內在本體中的聖神的靜默時，它才能產生力量和德能。學習念短誦，不理會一切話語、思想、想像和幻覺，就是學習進入聖神的臨在中，而聖神就住在你內心深處，懷著愛著在那裡。天主聖神靜靜地住在我們心內，我們必須心懷謙遜和信德，進入那寂靜的臨在中。

我們以聖保祿寫給厄弗所人書信的這句話：「*為叫你們充滿天主的一切富裕（弗 3:19）」*作為本文的結語，這是天主本身的富饒，正是我們生命的終極目標。

第二十四章 生命之源

把默禱看作是成長過程，從中加深對生命的承諾，臻至成熟，是很重要的。要了解這點，首要之務是使心神達到兩件事：首先，盡可能與生命之源深深地相通，這會幫助我們心靈內在的空間得以拓展。這理論乍聽之下好像有點空泛，當我們說「生命中最重要的是使人真正地與生命之源相通」，這對我們有何意義呢？

所有深邃的靈修傳統都指出，在深度的寂靜中，人的心靈能夠開始意識到自己的「根源」。比如說，在印度教的傳統裡，Upanishad 說創造宇宙的「那一位」，祂的神魂就住在我們心內。這同一的神魂也被稱作靜默中的「那一位」，我們都喜愛祂。而在基督信仰的傳統中，耶穌告訴我們，聖神居住在我們心中，這聖神又被稱為愛之聖神。對我們來說，與生命的根源有內在的相遇是很重要的。因為若是沒有這份接觸，我們幾乎不可能感受到生命所蘊藏的潛能。這潛能就是：「我們蒙召成長、成熟，使生命、愛與智慧得以圓滿。」了解我們有此潛能是無比重要的。換句話說，我們每個人所該做的，以及我們受邀去做的，就是了解我們存有的奧秘即是生命的奧秘。

按照耶穌所宣講的觀點，我們都受邀去了解自己的存有和生命的神聖性，因為心神要達到的第二個要務也重要無比：我們必須給心靈空間，且使它不斷地擴展。按默禱的傳統，在靜默中能找到心靈拓展的空間，默禱是靜默之「道」和「承諾」，這使靜默逐漸延伸到生活的各個部分，並且持續加深。當默禱轉變成靜默時，只能稱之為天主的無窮寂靜，永恆的沈默。我相信你會在自己的經驗中發現，就在這個靜默中，能找到為擴展心靈所需要的謙遜、憐憫以及明悟

之心。今日世界各處深思熟慮的男女開始領悟，精神方面的成長和覺知是我們這時代中最重要的事，但問題是：我們該怎麼做？如何進入這個路徑呢？

因此，默禱傳統是如此重要，自古以來善男信女致力傳承這個靈修傳統，直到現在，你與我都能享有這個傳統。唯一要做的僅是開始去做，方法簡單明瞭。我們必須騰出時間，讓自己的生命有足夠的空間拓展心神。加深信德與投入默禱並不難，只要念短誦，不停地重複。

然而，人們最難做到的也就是純樸。我們已經根深蒂固地習慣「複雜」，因此面對這個只要滿足於念短誦、在內心默念短誦這樣單純的傳統，反而是很大的挑戰。所以，當我們單獨或是參與團體默禱時，要盡可能忠實地、不停地念短誦。

我建議大家念阿拉美語（耶穌的母語）“Maranatha”（意思是：主，請來），在心中默念，不用發出聲音來，在默禱的過程中，從頭到尾都要不停地誦念。默禱是使心靈更加清明的一種成長過程，它有自己的速度和步伐，猶如所有的成長過程一樣，那是一種生命蛻變的歷程，也像是把短誦深植於內心的歷程。

耶穌常提及福音中的聖言，祂也告訴我們這聖言必須落在好地裡，也就是說，你整個的存有必須融入這過程中。天天忠實地重複默念短誦，使它能在你內生根，一旦生了根，就會花開繁茂，默禱的花朵即是平安，深度的平安。當你與存有的根基相融時，會有充滿和諧的平安，因為你會發現短誦已經深植在你的內心、你存有的核心內，你整個存有在天主內生根，祂是萬有的中心。

默禱之道也就是純樸之道，必須每天找時間默禱，不要追求效果，也不要期待進步，只要每天早、晚，在默禱中重複著短誦，只要置身在整個過程中就夠了。這是遺忘自己的過程，不去意識自己，這樣一來，你會在天主內找到自己。之後，你會領悟到生命「是」什麼，你會明白生命是一個恩賜，因而會把它奉還給天主。當天主賜給你生命時，是有限的恩賜，如今當你奉還時，就成了無限的恩賜。

透過希伯來人書中的這幾句話，可以光照我們，幫助我們反省上述所提及的意涵：

***「我們既然是蒙受一個不可動搖的國度，就應該感恩，藉此懷著虔誠和敬畏之情，事奉天主……」*（希 12:28）**

天主親自鄰近我們，這敬畏之情將引導我們進入深度的虔敬，我們只需學習靜定與靜默。

第二十五章 信德的真義

基督徒可以從致希伯來人書中，領悟到信德的真實性：

「信德是所希望之事的擔保，是未見之事的確證。因這信德，先人們都曾得了褒揚。因著信德，我們知道普世是藉天主的話形成的，看得見的是由看不見的化成的。（希 11:1-3）」

今日基督徒所面臨最大的問題之一是：許多用來表達信仰的詞彙令然感到死氣沈沈，不再能感動人心，也無法給人帶來改變。「信德」這個詞就是其中一個例子。我之所以認為默禱這麼重要，就是因為默禱可以幫助我們經驗到信德。信德是向精神實體開放並作出承諾，這精神實體遠超越我們，然而我們（萬物）都是在祂內才存在著。聖伯多祿寫給初期基督徒的信上，就勸告他們要「**在你的心中對天主基督懷著虔敬之心**」。此外，致希伯來人書的作者也告訴我們，因著信德，我們得以超越 看得見的 到 看不見的 — 也就是精神實體。這兩種體驗都深植于祈禱的經驗內。

這就是要每天自律地投身默禱的重要性。當你要開始默禱，在生活中投入祈禱的意願時，可能會覺得有些好玩，可以維持五分鐘熱度。但若要你每天都這麼做，練習在深度靜默和開放中安坐著，你很快就會發現，這不僅需要熱心，也需要你在這方面投入越來越多的愛。別人可能會問你說：「你在做什麼？為什麼只是靜靜地坐著什麼也不做？」畢竟社會主流的價值並不看好這種信德的行動—只是坐下來，閉上眼睛，關上視覺，觀看那不可見的實體。

致希伯來人書中作者接著說：

「所以，我們既有如此眾多如雲的證人，圍繞著我們，就該卸下各種累贅和糾纏人的罪過，以堅忍的心，跑那擺在我們面前的賽程，雙日常注視著信德的創始者和完成者耶穌……（希 12:1-2）」

這就是信德。它打開我們的眼目，好能看見更大的實體。這實體在基督內得以顯示出來，而基督又把天父顯示給我們。當我們默禱時，我們不關注自己：尋求完美、智慧或幸福……，我們的雙眼凝視著基督，我們需要跑這趟賽程，要從祂那裡領受一切，使我們能承擔痛苦。耶穌為了擺在祂面前的喜樂，忍受了十字架，領悟十字架的恥辱，現在祂已經坐在天主右邊的寶座上。

默禱能使我們「心中明悟」，因為我們知道，生活中唯有一件事情是重要的，那就是：我們必須完全向創造主開放，並與祂和諧共鳴。

藉著聖言、降生的天主之子、我們的主耶穌基督，我們才得以存在。我們的信德就是相信對觀福音中所描述的「天國」。就是讓天主的德能在我們心中掌權。那是使我們內心得以明悟的根源，也是基督徒喜樂的真義。

天主的德能在我們心內穩固生根，任何事、任何力量、權勢和試探都不能動搖這個信德的根基，祂所賜予我們的天國是堅定不搖的。身為基督徒，我們必須要能夠傳達天國的信德和信息。默禱是學習變得更深刻、更靜定，並且更能專注於精神實體。在默禱中，我們學習分辨何者是可朽易逝的，何者是歷久不衰的，並且學習分辨時

間與永恆。在祈禱中，最奧妙的經驗，就是脫離時間的束縛，深入天國的那一刻「當下」，瞥見天國永恆的「現在」。

「為此，我們既然是蒙受一個不可動搖的國度，就應該感恩，藉此懷著虔誠和敬畏之情，事奉天主，叫祂喜悅，因為我們的天主實是吞滅的烈火。（希 12:28-29）」

致希伯來人書的作者，再一次向我們提出邀請，宣講什麼是基督徒，那就是「朝拜」，意思是虔敬地在永恆的精神體、實體——也就是天主——之前俯伏朝拜。人人都應該尋找並體驗到那深藏在內心和心神的虔誠與敬畏之情。重覆念短誦的操練，會引領我們變得更單純，這是培養神貧的精神所必須的。

<<不知之雲>> (The Cloud of Unknowing)的作者說，默禱是一項能解開我們內心罪根的神工。每天早晚默禱、念短誦，能釋放我們內在自我的根，幫助我們在基督內生根立基。

讓我們再聽一段致希伯來人書：

「你們原來並不是走近了那可觸摸的山，……你們卻接近了熙雍山和永生天主的城，……接近了新約的中保耶穌，……（希 12:18、22、24）」

只要從致希伯來人書中傾聽那信德的呼聲，就能幫助我們準備默禱。讓我們藉著深度的寧靜和靜定，進入虔誠和敬畏之中，得以認知我們所面對的新約、愛的盟約的中保——耶穌基督。

第二十六章 完整一體的天主

本書的每一篇都是重新開始敘述默禱，但並非每一篇都談到新的理念，而是透過每一篇，更確實地、逐漸地接近奧秘的核心。

默禱是回復到起始，也就是核心和根源。每天早晚默禱的目的是潔淨根底，使核心內的能量能自由地散發光輝並滲透心靈，其中最大的考驗就是分心。

從我們貧瘠的經驗中可以得知，我們是多麼容易分心！

天主的愛是如此自由地、寬宏地、毫不保留的賜給我們，在我們心中如洪流般的流動著。但是，我們就像是福音中的瑪爾大一樣，為許多俗務操心忙碌。所以，我們務必要練習：只有一件事情是重要的，因為只有一件事情「有價值」。我們必須留意自己缺乏自律，需要努力讓心浮氣躁的心安靜下來。當我們領悟到唯有「天主的恩賜」，才能使人得到智慧、步入靜定，不為分心走意所擔憂時，我們才算是上了謙遜的第一課。

基督賜給我們的恩賜就是祂的祈禱，我們所要做的就是準備好自己，而靜默就是最好的準備。靜默是人對天主的奧秘、天主的無限……最根本的答覆。若我們能滿足於謙遜且忠實地念短誦，我們就會學到靜默。

天主的奧秘就猶如多面的鑽石。當我們談到天主或想到祂的時候，只是觸及祂某個層面而已；一但我們靜止下來，能全然地在祂面前

時，我們便是全面地答覆著這位被稱為「天主」的整個奧秘。不只是用理智、情感來回應祂，也不只是以宗教層面或世俗層面去回應祂，而是在全然的愛與和諧之中，用全部的我們去答覆祂。這就是基督信仰的祈禱經驗—成為一體。當我們與完整無缺的那一位相融時，我們就獲得了這份完整性。

這怎麼可能呢？（這事要怎麼成就呢？）

藉著降生成人的耶穌基督。

天主完全地在耶穌身上彰顯了自己，也全然臨在於耶穌身上。耶穌的愛使我們與祂合而為一。透過靜默，我們逐漸向天主的本體開放，所以祈禱之路即是走向更深、更寬大的靜默之路。光是想想或只是講一講靜默是完全不夠的，你必須持守靜默（實踐）。

為了學習靜默，學習向靜默的恩賜開放，必須學習念短誦。在固定的默禱時間內，沈浸於靜默中；之後，會從中湧現出一片清新，使我們經驗到煥然一新，猶如在聖神的德能中再次接受洗禮、領受新生一般。之前我常常告訴你們，會在祈禱中發現，只要「在」祂面前就夠了。在祂面前，我們得以痊癒、找到勇氣，藉著祂、協同祂、在祂內、為了祂而生活。一旦我們開始向這力量開放，我們生命中的一切都會變得有意義。這意義來自靜默。從靜默中發現我們生活中的言談、行動與愛都有了意義，並且這一切都會重新回到靜默中。

人們常會問：「祈禱的經驗是什麼樣的呢？」意思是想要知道：「祈禱到底是怎麼一回事？」祈禱像什麼呢？就像安靜。在安靜中，有平安；在安靜中，臨在著，並進入更深的安靜。要進入這樣一條靜默的道路，需要極大的耐心和忠信，且在靜默的傳統中學習念短誦。

若望賈仙說得好，短誦蘊含著所有人類心思所能表達的，以及人類內心所能感受的。一句短誦引領我們進入深具創造力的寧靜中，我們不必擔心這需要花多少時間，因為在天主內，一千年如同一日。要緊的是我們要起身而行，也就是每天早晚實踐默禱。

聖保祿寫給羅馬人的書信中，攫取了這條路徑的奧妙：

「所以弟兄們！我以天主的仁慈請求你們，獻上你們的身體當作生活、聖潔和悅樂天主的祭品：這才是你們合理的敬禮。你們不可與此世同化，反而應以新的心思變化自己，為使你們能辨別什麼是天主的旨意，什麼是善事，什麼是悅樂天主的事，什麼是成全的事。（羅 12:1-2）」

第二十七章 成為你自己

默禱有兩個問題值得深思：

- 一、為何要默禱？
- 二、如何默禱？

當初你們剛加入默禱團體時，我們在入門介紹的演講中，大多談論「如何默禱」，而較少論及「為什麼要默禱」。如果你真心要探究第一個問題，默禱就能擴大你的視野，帶來無以倫比的寶藏。我真希望自己有切實的影響力或是辯才，足以讓你們相信我親身經驗到默禱的重要性。

這重要性就是：默禱是你能成為你自己。

在默禱時，你不用因為自身（存在）而感到歉疚，也無需竭盡心力期待別人接受你，更不用庸人自擾地扮演任何角色，（而且你還必須小心地避免自己扮演任何「靈修角色」）。你只需要安靜地坐著。在靜默中你將得到智慧，並從而瞭解，你只能成為你自己，如果你願意喪失自己，就能明白，你只能成為天主所造的你。

在默禱中，你會發現這個真理：我們只能在「另一位」（天主）內找到自己。單單僅靠著自我分析或是省察，絕不會讓你認識自己。但一旦你把你把關注的焦點從自己身上移開，投射到前方時，你就會發現那「另一位」（天主）；就在你發現「另一位」（天主）時，你也就發現了「你自己」。

「另一位」是一切存有的根本，我們稱之為天主、上智、至高存有、崇高之愛…。名稱並不重要，在默禱、靜默、全然的寧靜中，我們確實超越了所有的名稱、文字，而漸漸進入本體（祂）中。

但是，現在我要再次重複說明「如何」默禱。因為默禱十分單純，為自我意識複雜的西方人來說，實在難以相信、接受這麼簡單的事竟然能夠如此強而有力。

默禱時，你只需要安靜地坐著，在內心默念一個字，或是短誦。我建議你念“ma-ra-na-tha”，這是阿拉美語，按四個同等的重音來念。默禱就是反覆念短誦。大約三十年前，我剛開始學習默禱，無論我問我的老師多少關於默禱的問題，他總是回答我說：「念短誦」。多年來，我默禱的經歷越長，就越能體會他所教導的是如此真實無誤且富於智慧。在你默禱的 20-30 分鐘內，如果你能學會（只是）不斷重複地念短誦，到最後，你會脫離自己的觀念、看法、詞彙、思想，以及一切分心的雜念，懷著耐心和忠信，達到意識清淨的地步。

接著讓我們來談一談務實的問題。當你坐下來默禱時，如果感到緊張、看到色彩、聽到聲音，或其他任何讓你分心的事物時，要怎麼辦？這些現象很可能是出自你的緊張。有一個非常簡單的放鬆方式：躺下來，讓背部保持平順，先在地上安靜地躺幾分鐘，然後，深呼吸到你的橫隔膜，把氣屏住五、六秒，保持胸部不動，之後，再用口順勢吐氣。這樣反覆做十次左右，然後起來，繼續默禱。你會發現這樣的運動能幫助你感到放鬆，若在默禱前先做這個放鬆練習，對你會非常有幫助。因為我們大部分的人每天都神經緊繃：在壅塞的交通裡開車、處理沒完沒了的工作、面對各種家庭的難題……這些瑣碎的事都會為我們帶來無形的壓力。但是，一旦你在默禱上有所

進步，默禱就會讓你更加放鬆，甚至能夠一離開工作或其他活動時，就直接進入默禱，保持身心自在安適。

默禱時還有另外一點需要注意，不管出現什麼狀況，無論是看到顏色、或是聽見聲音、看見異象，不管經驗到什麼，我們的處理原則都是：不要理會它。因為這些根本無關緊要，毫無意義，或許只是提醒你在進入默禱以前，需要稍微放鬆一點。當你進入默禱，你就該學習，不要對默禱有任何期待。許多西方人都希望透過默禱，能得到異象、經驗到深刻的洞見，好能領悟生命的真諦，或是得到智慧或知識。其實，默禱時你必須放下所有執著，持守著貧窮的精神，換句話說，只要深信我們是為此而受造的，這就夠了，除此之外，別無他求；默禱會使你越來越體悟到這一點。這也是每一個閱讀此書的人受造的理由—為了與我們的造物主重新建立關係。

造物主與受造物，是我們存在的基本關係。在默禱中，你進入這和諧的關係，讓自己與造物主共融，在你內所找到的和諧，也能在任何一處找著，這是默禱的果實之一。因此，有靈修精神的人，能與任何相遇的人產生和諧。你與他人接觸，並非以競爭作為基礎，也不是要在他人身上投射你自己（慾望、影像、想成為的人、認為自己應該要成為的樣子……），而是你開始以你之「所是」與每個人相遇、來往，坦然的接受你之所以為你。

你能接納自己，是因為在默禱的沈靜中，你經驗到自己全然被接納。這份接納沒有條件，不是因為你做了什麼正確的事。當你開始進入受造物與造物主之間的基本關係時，你會發現自己是被接納的。以基督信仰對默禱的觀點來說，你能發現的更多，你還會經驗到你是

被愛的，因此你成為可愛的。一個人若要完全成為自己，滿全自己的人性，就必須在生活中經驗到這一點。

按照耶穌的宣講，你可以開始體會聖若望所說「天主是愛」的含義。令人驚喜的是（我個人非常希望能把這份驚喜傳達給每位與我相遇的人），在你自己心中，就能找到這份愛。每個人，只要能進入靜默，就能發現這份愛。只要能進入你內，就能在那裡，呼吸到這純淨之愛的氣息。

至於前面提到的第一個問題：「為什麼要默禱」，最好的回答是：「為了能進入純淨自由的心靈」。在默禱中，你完全不受拘束，絕不會受到任何想像或是思想的束縛，因為你超越一切想像和思想，而能夠完全自由地處在自己的現實中。你擁有這種自由，是因為你與「那一位」合而為一。若你自問：「默禱究竟是怎麼一回事？」，你只要回答自己：「那是關於存有、關於『是』，祂是、我是」。默禱的終極經驗是與「存有」相關。

容我再次提醒你，開始學習默禱的時候，長度大約 25 分鐘，默禱時要盡量靜止不動，這很重要，其實那也不是很困難的一件事。若是你覺得身體非要動一動不可，也不要擔心動一動就會前功盡棄。默禱是身、心的合一和靜定，所以，剛開始的時候花一點時間，讓坐姿能夠舒適，然後開始念短誦，不要想其他的事，也不要鑽牛角尖的老想著：「我為什麼要默禱？」、「默禱會給我什麼？」；不要去激起任何思想，只要持守短誦，並且在內心領聽這短誦的迴響。我由衷地勸告你，如果你真心想要學會默禱，每天早晚至少靜禱二十分鐘，之後逐漸延長到半小時。時間最好是在早餐之前與晚餐之前。地點一定要安靜，且儘量固定。

現在我們聆聽一段聖保祿寫給哥羅人森的書信，他提到若我們要真正向耶穌開放，要做些什麼：

「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）」

默禱會使人明悟，因為它會帶領人進入天主的光中。受造物與造物主之間是我們存在的基本關係，造物主給我們光明，使我們得以成為我們自己。