

耶穌信徒的默禱

每日實踐

文之光神父著

耶穌信徒的默禱

每日實踐

作者：本篤會士 文之光
Laurence Freeman, OSB

翻譯：胡彥波

Christian Meditation

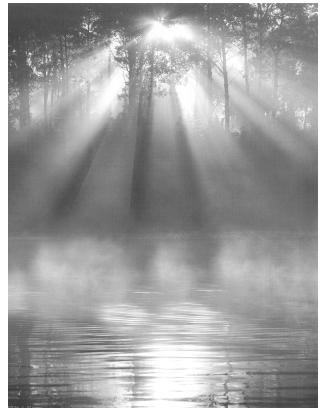
Your Daily Practice

Laurence Freeman, OSB

Medio Media

目錄

前言	P1
第一章：祈禱是什麼	P3
第二章：怎麼祈禱	P9
第三章：耶穌信徒默禱的傳統	P16
第四章：若望邁恩的生活與教導	P21
第五章：實踐	P27
第六章：默禱的效果	P33
第七章：「前進」－旅程	P37
聖經章節	P43
有關默禱進一步的資料	P49
全球性耶穌信徒默禱團體	P52



前言

在世界性的耶穌信徒默禱團體中，有一些帶領每週默禱小組的人們；為了給他們說明默禱在耶穌信徒傳統中的實質內涵，這本小書便應而誕生。但由於這些內涵很簡單（其本身就簡單明瞭），因此，本書也能為那些願意深化其靈性生活的人們，作為一本關於默禱的入門書。

默禱的本質是實用性的。希望這本書有助於每日簡單的靜默和靜止的練習，又能夠在你日常生活中加上更富有意義的知覺。

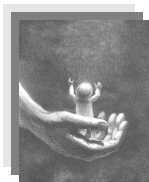
默禱本身是簡單的。就因為它是簡單，反而有時看似複雜。期盼在此書中能提供一些解答，使大家明白默禱不是複雜的。

如果我們決定要默禱，藉由實際操作經驗就可教導我們簡單的答案。任何有關默禱的一本書、一場演講或一門課程，只有在其帶領著人們直接邁入靜默經驗的門檻時，才具有價值。

本書可視為一個整體來閱讀，也能作為默禱小組入門演講系列的一部份，或者是用於單純的入門演講。個人性的見證和個人確切的信念，在任何靈性的交流中，都是很基本的要素。然而，最重要的，**教授人默禱，首先是和他們一起默禱。**

本書的最後一部份，列出進一步可參閱的書目，提供一個資料的來源，能拓寬你進入耶穌信徒傳統中默禱的門檻。從實踐的過程中我們得知，在許多傳統內，默禱如何成為和平與團結的橋樑，以及它如何克服那些抵抗耶穌所允諾的「豐富生命」勢力的真實歷程。

文之光神父，本篤會士
Laurence Freeman, OSB
Medio Media 全球耶穌信徒默禱團體



第一章：祈禱是什麼？

一個極為古老的定義這樣來形容祈禱：「心靈和智能提升到天主面前」。什麼是「心靈」？什麼是「智能」？頭腦就是思考體，它提出問題，做出計畫，煩惱擔心，產生幻想。心靈則是認知體，它產生愛。頭腦是知識的器官，心靈是愛的器官。頭腦意識最終必會讓路，導向更為圓滿的認知之道敞開。**愛是徹底的認知。**

然而，我們大多的祈禱訓練都限制在頭腦上。孩提時期，有人曾教我們口頭祈禱，為我們及別人所需祈求天主。但這不過是祈禱奧秘的一半。

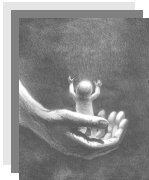
另一半即為心靈的祈禱。在那裡，我們不去想像天主，與他交談，獲祈求什麼東西。只是在耶穌所賜予的聖神中，與存在於我們心中的天主一起。聖神是聖父與聖子之間流動的愛的聯繫。就是這位聖神，耶穌把祂注入每個人的心靈當中。因而，**默禱就是在聖神內，把我們與耶穌的人性意識合而為一的心靈之禱。**

我們自己不知道怎麼其求才對，但聖神自己卻在我們內祈禱。(羅 8：26)

對於智能祈禱，及用言語祈禱或是產生對天主的想像，對此我們能夠制定規則，也有很多方法，但對於心靈祈禱而言，沒有技巧，也沒有規則。因為聖神在哪裡，哪裡就有自由。(格後 3：17)

聖神在當今教會中，尤其自六十年代初期的梵蒂岡大公會議以來，一直在教導我們，要我們去恢復祈禱這另外一個層面。這一屆大公會議在論述教會和禮儀兩個文獻中皆強調了以下需要：**現今耶穌信徒的靈性生活必須發展為「一種靜觀祈禱的方向」**。無論我們的生活方式怎麼樣，所有人都被召喚去經歷耶穌完滿的生命。

這意思是我們必須超越智能祈禱的階段，譬如：與天主交談、想像天主，為我們的所需祈求天主。我們必須要到達另一個深度，就是讓耶穌自己的心神在我們心中，到他在聖神內，與聖父合而為一的深邃的靜默祈禱中去。



靜觀祈禱並非隱修士和修女們的特權，或者某種特殊的奧秘。他只是我們受召應到達的一種祈禱深度。這種祈禱不是個離奇的經驗，也不是我們意識狀態的改變。它是多瑪斯·阿奎納（Thomas Aquinas）所謂的「真理的單純享受」。威廉·布萊克（William Blake）提到的「感覺調整」的需要，使我們看清楚事物的本來面目：這個面目就是「無限」。

這就是每日默禱的主要點。默禱把我們引入另一種醒覺。任何尋求圓滿存在者都能了解祈禱的奧妙。

把祈禱看作一個巨輪：這個巨輪轉動，把我們整個的生命朝向天主。祈禱是完滿人生的最本質因素。若不祈禱，我們只是半生存，而我們的信仰也未達理想。

車輪的輪輻相徵著不同類型的祈禱，根據感覺的不同，我們會在不同時間，以不同方式作祈禱。不同的人有不同的祈禱方式。譬如：輪輻可以象徵彌撒中的感恩祭、其他諸項聖事、靈修祈禱、懇請與代禱、神恩性祈禱、虔恭敬禮、玫瑰經…等等。

然而，這些不同種類的祈禱也都是同一類的，因為他們都是集中在耶穌身上。輪輻是祈禱的形式或表達，他們適應於轉輪的輪軸，意即耶穌自己的祈禱。

耶穌的祈禱是信徒唯一的祈禱，我們可以將聖保祿的話解釋為：「我不再祈禱，而是耶穌在我的心內祈禱」。所以，在這種車輪的模型內，所有祈禱方式來自耶穌，並於普世之中朝拜天主。所有的祈禱方式皆證據確鑿並且有效得力。它們皆獲悉於耶穌人性意識的祈禱，而由聖神的聖寵使我們受了知識而得益。

這祈禱之輪就是信仰。在默禱時，我們並不想到這些。實際上，這車輪又教導我們一些極為重要的事：在車輪的轉軸上，也就是在祈禱的中心，找到了靜止。圓心若無靜止，圓周就不會有移動或是轉動。默禱就是找到並與這個靜止合而為一的工作，也就是聖神的標記。

你們要靜下來！要知道我是天主。（詠四六）



默觀祈禱是對耶穌祈禱的徹底開放。並與其狀態結合為一。靜觀就是靜默、靜止和真誠的狀態。耶穌祈禱的核心是他在聖神內與聖父愛的共融，再傾注于聖父。因此，耶穌信徒祈禱的涵義就是：**由耶穌進入聖三體內。**

對許多人而言，祈禱基本上是在危難的特別時刻對天主特別求助的呼聲。以這種方式，向天主表達我們的信仰和信賴。但我們對天主的信仰是什麼？不就是耶穌所說，在我懇求之前，天主已經知道我們的所需了嗎？

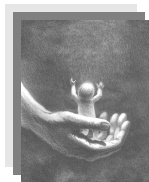
向天主表達我們的需要，既不是為了告訴天主祂不知道的東西，也不是要說服天主，要祂改變主意。若為我們的需要祈禱，首先是因為這樣做能加深我們對天主的信賴：天主知道並會加以照顧。

除非這種信仰清晰明瞭並深入延伸，否則我們的祈禱很容易就會陷入不良的險境，停留在自我的階段。對許多耶穌信徒而言，這是目前的信仰危機。同時，這也反應出信徒通常較為膚淺的靈修水準。

心靈的祈禱、靜觀祈禱和默禱本質上是信德的祈禱。在默禱中，我們接受「天主知道我們的所需」這個事實。而這種認知便是最終使我們達到完滿的愛。

若這一點能幫助回答「祈禱是什麼」，那麼下一個問題便是「我們如何祈禱？」

只有祈禱才能明白祈禱的意義。而如果渴望人生要有意義的話，則心內常要有祈禱的概念存在。



第二章：怎樣祈禱

聖保祿說：「…因為我們不知道我們如何祈求才對，而聖神卻親自以無可言喻的嘆息，代我們轉求。」（羅 8：26）這是信徒了解祈禱之真正意義的關鍵。它建議，不要為了學習祈禱而祈禱，我們要**自我開放及捨棄，採取順其自然的道路**。這是純正的經驗，遠超過思想、教條和想像。

一個重要的問題是：我們如何能打開「內心」來經驗這種純正的愛？首先，我們要再來看看靜觀祈禱中的三個基本要素：即達到靜默、靜止和真純的修養。

1、靜默

為了心理健康，我們需要靜默；為了靈性的成長，我們也需靜默。現代都市的電視廣播、隨身聽和交通的塵囂，使得靜默越來越難被體驗到。

但真正的靜默是內在的。事實上，即使身處極其吵雜的地方，若全神貫注（意即當我們自己的中心合一）我們依舊能夠靜下來。學習靜默必須專心致志。注意力會給

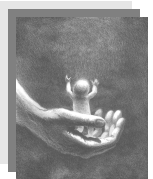
我們十足的醒覺。它會把我們從過去和將來帶到柔和和覺知的現在。

我們沒有理由不能在繁忙的街道上，在交通阻塞間，或在超市等候的行列中靜默。學習在默禱時靜默，教導我們時時刻刻去「祈禱」。它同時也教訓我們選用日常生活中每個阻滯或是挫折，作為一個機會（實在是一項恩賜），在我們新發現的靜默中進入更深處的靜止，並學習聆聽和等待。

靜默是誠實的。它有治癒的功用。它能撫慰我們內心的騷動。對於有害的憤怒、焦慮和苦痛，它就是藥方。

我們在靜默中學習聖神普世性的語言。在無邊無際的、遍及我們一切所思所行的靜默中，天主講出創造性的話語。

靜默在祈禱中，就像兩個人之間一樣，是一個信賴和接納的標記。若沒有靜默的能力，我們就不能聆聽對方。在其本質上，靜默就是發自心靈和真理的朝拜。



因此，靜默並非僅僅只是遠離噪音，而是一個生存的狀態，和一種相互的溝通與了解，這就是愛。

2、靜止

聖詠（46：11）說道：「你們要靜下來，要知道我是天主」。靜止的意思不是指惰性狀態或是死亡。相反的，靜止使我們認識天主，而認識天主是完全活躍的事。

靜止是個人肉體、智慧和靈感共處於融洽的境地。如同靜默一樣，靜止也有內在和外在兩種層面。靜止與抑制、封鎖、或鎮壓活動或行動完全無關，它是一切活動與動作的完滿合一。

在祈禱中，身體需要達到靜止。這是在我們存在中心走向天主之旅的第一步。身體的靜止，幫助我們認識到我們的肉體是「聖神的宮殿」（格前 6：19）

事實上，單單學習靜坐便是踏足任何靈修之途的偉大一步。對許多人來說，這是超越慾望的第一課（對抗搔癢或坐立不安的本能衝動）。身體坐立不安不斷反應出身體

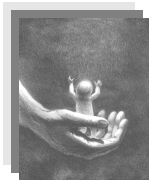
的壓力和緊張，也反應出頭腦中的焦慮和煩亂。身體的靜止對我們頭腦的靜默有直接的作用，也因此可以極大地幫助身體、頭腦和心靈達到合諧的狀態。

而靜止的另一個層面是內在的，使頭腦達到靜止是祈禱中的極大挑戰。我們如何處理頭腦中持續不斷的活動呢？佛教徒說，我們的頭腦中有 151 種活動在同時進行著，慾望、夢想和期望會分裂並主宰我們的思想。

3、真純

耶穌信徒的祈禱正在覺悟到這個事實：**我們現今就在天國的家園裡**。耶穌告訴我們，天主的國度就在我們中間，若想進入這個國度，我們必須成為小孩子。「這個國度不是一個地方，而是一種經驗（John Main，若望邁恩）」。

然而，要做到真誠並非易事。我們總是不斷地在分析自己或者別人的感受、動機——而我們不斷的自我意識，使我們變得非常敏感、複雜和困惑。



但天主並不複雜，愛是純正的。默禱亦不複雜。做到真誠就是做到自己，意思是，超越自我意識、自我心理分析和自我抵抗。

默禱引導我們進入一種屬於信徒祈禱的、全球性的靈修實踐。藉著一種其本身即靜默、靜止、純正的方法，把我們帶到靜默、靜止、真誠面前。

這個方法就是，默禱時忠實地、鍾愛地重覆一個神聖的字眼。如今我們把這個神聖的字眼稱作「短誦」(mantra)。這是極其古老的一種基督信徒的祈禱方式，由本篤會會士若望·邁恩(1926-1982)為現代的眾耶穌信徒們重新找回。

邁恩神父透過早期天主教的隱修士們的教導，尤其是若望·格西安(John Cassian，公元第四世紀)，重新獲得了這種能使智能安息於心靈內的方法。這與十四世紀寫於英國的【不知之雲】Cloud of Unknowing同出一個傳統。

邁恩神父說，默禱時，應該：

1. 直背靜坐
2. 閉上眼睛
3. 在內心不斷地重複你選擇的短誦。

每日早晚選擇一個安靜的時間地點去默禱，每次約用 20-30 分鐘。

古阿拉美文中的習語 ma-ra-na-tha 是一個理想的短誦。要把它分為四個音節，清楚地、不斷地說出來：MA-RA-NA-THA。在說的時候，不要太快，也不要期待什麼事情會發生。要以你整個的身心去聆聽這個短誦。每當分心走意時，小心的回到它上面來，需要單純與忠信。

阿拉美文是耶穌所用的語言，同樣的語言如「abba，阿爸」這個詞，耶穌常用來指稱天主。MA-RA-NA-THA 是耶穌信徒最古老的祈禱文，意思是「來吧，主」或是「主來了」。聖保祿在致格林多教會前段的結尾，以及聖若望<<默世錄>>，都用了這個詞，表達初期教會深遂而單純的信仰。



這個意義和聲音都是十分重要的。然而，誦唸這個詞時，不要去想它的意思。**短誦本身會帶領我們超越思考的深度，達致完美存在。**它藉信仰帶領我們。我們則要以信德和愛德去誦念它。誦唸短誦時，我們也在聆聽，這是信仰旅程中不斷深入的一個工夫。

四個幫助你堅持不懈的原則：

1. 不要抱持著任何的要求和期望；
2. 不要評估你的默禱；
3. 藉助早晚的實踐，將其整合到你日常生活當中；
4. 日覆一日的默禱，順其自然。

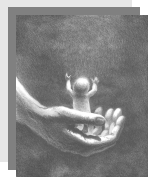
第三章：耶穌信徒的默禱傳統

作為信徒，我們默禱是因為我們相信復活的耶穌，祂生活著，並生活在我們中間。作為耶穌導師的門徒，當祂召喚我們撇下自我時，我們因著對祂的信心，便跟隨祂步入天主的國，去「分享天主的生命」。

是信仰使我們的默禱成為信徒的默禱，我們是耶穌的信徒，因為我們全神貫注於耶穌人性的意識，而使它成為信徒的默禱。作為信徒，我們本能地與其他信徒一起默禱；並在團體內藉助於聖經、聖事，以及聖神之愛，以憐憫去照顧他人及種種不同的工作，這使我們的生活獲得指引和充實。

默禱的基礎就是聖經的基本神學。耶穌以祂的生命、死亡、復活為我們打開了一條通往天主的路。祂又派遣聖神給我們，成為我們的道路和嚮導。

耶穌並不曾教授過任何別的祈禱方法，然而我們可以從他在山中聖訓有關祈禱的講話中看出：默禱就是找到祂、跟隨祂的一條途徑。默禱與祂對祈禱的教導完全吻合。



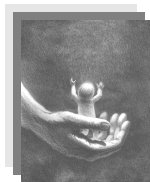
山中聖訓

1. 祈禱與善功一樣，決不能僅僅停留在表面上。祈禱不是為了在表面上仿效別人，或者是贏取別人的讚美。它甚至也不是認為自己是聖人的感受。耶穌說：「不要讓你的左手知道右手所行的」。祈禱是一件謙遜的、無自我意識的工作，幫助我們識別真相（瑪 6：1-4）
2. 祈禱必須是內在的。喜歡把祈禱公開者容易墮入偽善；而使內在與外在的統一性失調。耶穌要我們進入「內室」，在「暗中」祈禱。「暗」在此也指「神秘的」。神秘並不是魔術，它是指某個不能憑藉自身來體驗的思想意識，也是指對真相的容納或理解。祈禱就其本性而言就是神秘的。而人類生命中，最神秘的所在便是心靈。「內室」隱喻心靈的內室（瑪 6：5-6）。
3. 在祈禱中，我們絕不能「喋喋不休」。說過多的話並不會使天主更好的垂聽我們。祈禱不在於「數量」—許多的祈禱。而在於「質量」—全心全意（瑪 6：7-8）。

4. 祈禱首要的並不是為一些事物祈求天主，因為他「在我們求祂以前，已經知道我們要祈求什麼」（瑪 6：8）。
5. 天國精神財富優先於物質的富裕享受（瑪 6：19-21）。
6. 必須學會不再為將來掛慮而信賴天主，焦慮是祈禱的仇敵。牠使我們太過以自我為中心，阻礙我們認識已經存放在我們心中的愛的恩賜（瑪 6：25-37）。
7. 最後，耶穌說祈禱應該「**先尋求天主的國**」。換言之，關注於一件事（要緊的事），必須要留心。那麼其餘的一切便會賜予你們。

耶穌這七個有關祈禱的訓誨就是我們在默禱中要實踐的：

謙遜、內性、守靜、信賴、靈修、和平、專注。



現在這個時刻

耶穌告訴我們不要為明天憂慮。在默禱中，我們不去思考過去和未來，而是學會在現在這個時刻過更完滿的生活。

不幸的是，天主似乎常常不在我們面前，因為我們不全心在此時此刻，而花費太多的時光在受困於對過去的思考 and 將來的夢想的中。

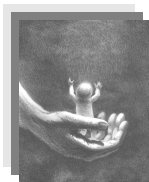
思慮過去會產生懊悔、懷疑、猶豫或內疚的感受。生活在將來很快就會滋生出焦急、恐懼和憂慮。這些感受組合的情緒綜合體並不等於就是平安。你會發現，在頭腦對過去和將來的構想中，**現在這個時刻**才是絕對的真實。現在這個時刻—我們進入默禱的時刻—無限的微小，因而也無限的廣闊。

超越所有過去和將來的思慮，短誦清掃出一條道路，為了能在一種無思想的狀態中，揭示出此時此刻光芒四射的真理：即耶穌的時刻。

只有現在這個時刻，我們才能找到天主，而這位天主稱自己為「我是」（「我在」）。

生活在現在這個時刻是一種必須在日常生活中實踐的藝術。因此，平常的生活便是默禱最好的學校。它指出把天主與宗教、寺院、猶太會堂、清真寺、教堂、虔敬的話語或與宗教禮儀視為一種錯謬。天主無所不在，無刻不在。默禱是教導我們在此時此刻認出天主的每日訓練。

默觀的經驗只不過是在現在這個時刻有充足完備的意識。作默禱無須經通任何繁雜的技巧或是理論。只需在家中省悟即可。而這就是短誦幫助我們要做的。



第四章：若望邁恩的生活與教導

對世界上許多人來說，若望邁恩作為一位重要的靈修導師以及對後人的影響，是無法估計的。他畢生傳播耶穌信徒的默觀傳統，領導人們進入一種更深邃的靈性生命的領域內。

他把默禱視為「接受自身存在之恩賜」的一種方法，也是「確証信仰真理」的一種方法。對於我們學習默禱的重要，他堅持不懈。在當代人們對天主的探究中，他個人的生活讀起來就像是一則寓言。比德格里菲茲（Bede Griffiths）是一位本篤會的同事，他說，在他的經歷中，邁恩神父是今日耶穌信徒中最為重要的靈修導師。

默禱入門

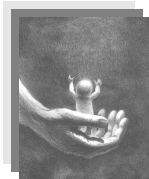
若望邁恩于 1926 年的倫敦誕生於一個熱忱的天主教家庭。畢業後，在戰爭的尾聲，他在戰場前線服務。接著，他加入了一個修會，兩年後，他到都柏林的聖三學院攻讀法律。然後，他開始在大不列顛駐外事務處工作，並被派遣到馬來西亞。在那裡，

他成為總督的職員，並學習了中文。

一日，他受命去拜訪當地一位印度高僧。這位高僧在吉隆坡的市郊管理著一所孤兒院和一處印度教僧的修行會所。履行完公務之後，兩人展開了靈修方面的對話。他很快便感覺到自己是在一位能啓迪人靈的聖人面前，這位高僧深邃的內在經驗以及對本質工作的憐憫和諧，就是其活力與靈感的直接來源。從這位高僧身上，邁恩神父學會了一個默禱的簡單方法：每日工作前後，在兩段默禱的時間內，忠實地複誦一段短誦。每週他可以回到他的導師那裡，與他一起默禱，並在托他所行的靜默、靜止和純真內得以加強和堅固。

返回歐洲教授國際法數年後，邁恩神父自己在倫敦變成為本篤修會的一名會士。使他沮喪的是他的初學導師強迫他放棄他的默禱，因為這不是「耶穌信徒的祈禱方式」，邁恩神父在他《革責瑪尼山園中的談話》(Gethsemani Talks) 中寫到：

回顧過往，我認為生命中的這段時光是一項極大的恩賜。然而，我的初學導師不知



情地開始叫我從生命的中心內分離出來，我要學習從這個練習中抽離出來，但這個練習為我而言是何其神聖，我亦曾尋求在其上建築我的生命。就靈性的發展而論，之後的幾年成為黯淡的時光，但我還是認為在我內心深處存在著一個信念：天主不會永遠丟棄我在這荒野上徬徨，他必會帶領我返回到正路上來。不容忽視的是，我應按照他的主張返回，而非按照自己的。<<耶穌信徒的默禱：革責瑪尼山園中的談話>> (Christian Meditation : The Gethsemani Talks) 第 15 頁。

數年之後，透過閱讀初期天主教隱修士們的訓導，沙漠中的隱修士和修女，尤其是若望格西安的<<會議>> (Conferences of John Cassian)，他被領回了這條道路。他發現了耶穌信徒的短誦傳統，繼而以聖經與神學豐富的背景中繼續汲取教導。

現代的傳統

邁恩神父了解：在這個簡單古老的祈禱傳統內，現代人在生命的各種步伐中，都能夠找到適合其生活的、每日的靈修練習。

他也意識到，使世界各大宗教和諧唯一可實現的方法就是每位教徒以個人的靈性經驗彼此溝通。

邁恩神父的教授方式使我們想起口傳，這默禱的智慧常在口傳內得以傳播。他的談話被記錄下來，並繼續在世界指導著每週默禱的小團體。他是一位希望把別人領入自身經驗的導師，同時他也相信，一個人只要能夠與人們一起默禱，他就能教授默禱。思想到經驗，理論到現實，頭腦到心靈活動是他所深信有關靈性的發展。

邁恩神父說：默禱對現代人最大的挑戰，是單純。我們受到培育使我們看重複雜的東西。然而，單純不容易學到，還需要訓練。把默禱作為一個內在的、日常的練習，而非僅是加強自我的一項技巧去實踐，他強調學習這種訓練時需要耐心與溫和。

實質性的教導

邁恩神父說，默禱是認識自我和接納自我的一條途徑。這是認識天主不可缺少的第一步。但首要地，它不是一種理性的認知，



因為它是經過身體和頭腦中一種靜止深奧的狀態和諧而成的。身體本身便是走向天主之旅的一部份。它並非一段被隔離的、孤單的旅程。默禱的孤單喚醒我們與他人需要深深地相互依賴，因此「默禱使團體產生」。

「團體」是邁恩神父所看到未來教會的走向。耶穌信徒默禱的復興，無論是中世紀或是這時代的同一行動，皆為教會踏出偉大的步伐。祈禱不是談論或是思考天主，而是與天主同在。若能超越狹窄的、以自我中心的對真理的看法，從本質上而言，我的祈禱根本不是我的。邁恩神父說，**信徒祈禱的本質，是耶穌的人性意識及聖神在人心中對天主的朝拜。**他也特別說明，他並不是在聲稱「短誦」是唯一能夠到達這個中心的方法。

我並不想在此暗示，這是唯一的默禱方法，不過我想說，這是我找到的唯一的方法。在我自己的經驗中，這是一種單純簡單的方法，可以使我們能完全地、整體地意識到耶穌派遣到我們心理來的聖神；這也是從宗徒時代開始直到現在，被記錄下

來的信徒傳統中的主流經驗。

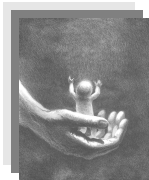
(《短誦：進入沉默》)

Word into Silence, 第 42 頁)

1982 年，邁恩神父在加拿大的一個小團體中逝世。自此，他的教導開始傳佈到世界的許多角落。他的工作現今在全球性耶穌信徒默禱團體中繼續著。這是由 25 個耶穌信徒默禱中心和全世界數以百計每週會晤的小團體組成的網狀系統，它的國際性中心在倫敦。(邁恩神父所寫的書和錄音談話列在本書的末尾)。《那些認識若望邁恩的人》John Main by Those Who Knew Him (保祿哈瑞斯編輯 edited by Paul Harris) 一書中有幅出色描述他生活與人格的圖像，在文之光神父 Laurence Freeman, OSB《若望邁恩：他的生活與教導》John Main: His Life and Teaching 的錄音帶系列當中亦能找到這幅圖像。



若望·邁恩神父



第五章：實踐

默禱是以經驗出發的，也是一個經驗的方法，而不是理論或是思想。若望格西安曾說過：「**經驗就是教師**」。這句話是邁恩神父給現代耶穌信徒重新找回這個祈禱傳統的靈感。

身體

默禱是在身體內表現的一個祈禱方法。身體並非天主與我們的一個障礙，而是天主藉創造我們而賜予我們生命的聖寵，是在復活的耶穌內聖神的聖殿。

身體屬於整體祈禱經驗的一部份，其原因就在於此。借默禱便可以展現這一點。幾個簡單的規則如下：

- 坐下來：讓身體休息，但不是採用平時睡覺的姿勢。
- 靜靜地坐好：身體表現出整個人專心與恭敬的態度。
- 背部直立：身體警覺而清醒。
- 正常地呼吸：腹腔呼吸較理想。

- 放鬆而警覺：平靜的規則。

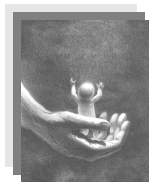
第一次坐下來默禱時，要花點時間找一個覺得舒適又穩定的體位。使身體明顯的緊張狀態放鬆，從雙肩到頸項，雙眼至前額。

下列一些基本的坐立位置可以試用一下：坐在有直立靠背的椅子上、坐在祈禱跪凳上、或者借助一小塊軟墊席地盤膝而坐。對這種種位置，影像資料<<祈禱中的身體>>The Body at Prayer 給出有助益的實用性勸告。有必要時可以藉著他們來試用一下，直到找到最合適的一個位置。

瑜珈採用的姿勢和呼吸練習對身體來說，是一項卓越的靈性實踐。能訓練我們把身體視為天主的恩賜和聖殿而加以敬重，對默禱而言，亦是理想的放鬆準備工作。

時間和地點

選擇一個不會被分心走意的時間和地點。必須把默禱時間視作為最優先的時間。你可以拔掉電話線或用電話答錄機。



漸漸你明白，默禱的人認為這些時間是其一天中最重要部份。可能的話，保持每天相同的地點和時間。這樣子有助於加強生活祈禱的節奏，但首當其衝的是，對待自己要溫和。不妨用些時間將這項新的訓練籍入你的生活當中。記得規則「discipline」這個字，與門徒「disciple」一字相似，源出於一個詞根：**學習**「to learn」。

清早是第一階默禱的最佳時間，而後才去讀報紙或打電話。忙完一天工作之後，傍晚時分是開始第二段默禱的良辰，之後享用晚餐，再忙夜工。

晚上的靜默通常最難忠實。努力後，仍須接受不可避免的事物的發生。但不要太輕易地就放棄一天中第二段定期的默禱。要檢查日程表，為它留出空隙。為何常常是最忙的人能夠安排出每日的默禱時間呢？因為，這兩段時間所能給予你一日的，並非他們所佔用的那一小時所能相比的。然而，唯有自己的經驗能夠說服這一點。

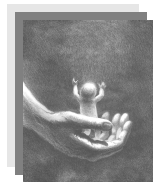
不妨用一段音樂，或任何能使你靜下來並集中心神的方法，去準備並結束每次的默禱。當然，默禱可以和其他的祈禱方式結合起來，例如：感恩祭、聖經…。

用一種定期的、守紀律的方式去制定默禱的時間。以外在的方法來制定這段時間比較好，比方說：使用一個無聲呼叫器。千萬不要縱容自己隨意縮短或延長默禱的時間，而要溫和的自律。

耶穌說：「哪裡有兩個或三個人因我的名而聚在一起，我就在他們中間」（瑪 18：20）。與團體每周定期的共同祈禱，有助於我們更好地實踐耶穌與我在一起的允諾，並能與他人分享自己所得到的恩賜。

分心走意

所有人在默禱時都有實際的困難。這困難是連續不斷分心走意的問題。**不要氣餒！**所有經歷過祈禱的人，甚至那些偉大的祈禱大師也不例外，都曾經遇過分心的問題。這些問題只不過是腦中不斷活動所導致的。處理思想上這一類問題，有一個極



其簡單的方法，就是誦唸短誦。

1. 無須竭力嘗試去擺脫這些分心的事物，無論是在思想上的、想像中的、還是感覺上的；
2. 把所有注意力集中在短誦上，默禱時自始至終需要溫和地、忠信地返回到這個短誦；
3. 不要注意惹你分心的事物，把他們看作是背景中的噪音好了，就像窗外交通的噪音一樣；
4. 須謙虛、耐心、忠誠，並不失幽默感，也不要草木皆兵。不要低估自己所需要的毅力，也不要看輕那將會賜與的恩寵。

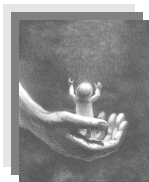
短誦像穿過了一片密林的小路。無論這條小路如何狹窄，只要忠實地延著它向前走，就會被領出頭腦中的叢林，而到達心靈開闊的空地上來。每當發現自己偏離了這條小路，即刻返回到它上面來就好。

誦唸短誦的最大恩賜是它的直接性。在頭腦的叢林中，無論是分心走意或者迷失了多長的時間，要記得，你離這條小路都只有一步之遙。只要再一次開始誦唸短誦，

你就會被領回到這條小路上來。注意力要集中，因為你是在**現在**這個時刻—耶穌的時刻—才會返回來。

失敗或成功都不是形容你默禱經驗的恰當字眼。因為這些是形容自我的字眼，而在默禱中我們要學習「離棄自己和這個自我」。沒有成功或失敗，有信仰：在愛中前行的信仰。

每當成功或失敗的感受抬頭時，只需觀察並記住它們由何而來即可。這樣，很快就會消退下來，而你的信仰則會得到堅固和加強。



第六章：默禱的效果

默禱時所「發生」的事情無足輕重。事實上，常常是什麼事情也不會發生。就像一段長途飛行，從機窗向外望去，看到雲彩。除了藍天白雲，再無他物。儘管飛機有時會顛簸，但只需繫緊安全帶，信賴機師便可。有時，你也會看到極其美麗的黎明景色，絢麗的日落景象，或是光線那難以置信的鋪呈。但重要的是，你正穩穩地飛向你的目的地。旅途無論多麼美妙、吵鬧或無味，你都不會想要機師把引擎關掉。

默禱並非打算要進入意識被改變的階段，或者觀看並經歷在平常事務之外的什麼事情。默禱乃是要更圓滿地進入平常的生活，並從中揭示蘊含、臨在其中的絕對奇蹟——天主。可見，平凡中充滿了不平凡。

保守每日兩段默禱時間，並因此成長的越來越穩固時，你會發現，這種規律性對整體平衡和每天的安寧來說，變得越來越重要。錯過了一個時間段的默禱，會覺得缺少了某種本質性的東西。縱然在默禱時間內有騷動和分神，它仍是你這一天中最重

要的部份。遵循如此簡易的一項訓練，你就是以門徒的身分在度每日的生活。

內在的轉變

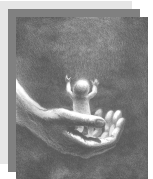
在日常生活中，尤其是在你的關係網中，才會注意到默禱的效果。對這種個人內在的轉變，你意識的速度不可以太快或帶有戲劇性。這個轉變會在與你一同工作和生活的那些人中間向你反應出來。他們會評論說：你改變了！

這個轉變在聖保祿所說的「聖神的果效」（迦 5：22）中描述的最好：

仁愛、喜樂、平安、耐心、仁慈、善良、忠信、柔和、節制。

以自己的品行去想一想這每一項品質。除聖神以外，你比任何人更明白自己需要哪些品質。

須注意，**仁愛**被置于首位—「最崇高的恩賜」。在仁愛這條道路上，我們獲得生命中一個全新的喜樂，甚至在遭受重壓和苦難中的時期亦然。



喜樂比愉悅和快樂的涵義更深刻。在一種全新的、對生命中簡單自然事物的偏好上，它就出現。

平安是耶穌在聖神內賜給我們的恩賜。這是耶穌自己的能量，是他與自己、與聖父，與祂所創造的萬物的和協。

耐心是對我們易怒、激憤、偏狹情緒進展的良藥，避免種種控制和佔有別人的手段。

仁慈乃「幾所欲，亦施於人」的恩賜。

善良非屬「我們」所有，但我們本質上也是善的，我們人性上的本質是神聖的，因為天主創造了我們，並生活在我們之中。

忠信是透過每天默禱的訓練和誦唸短誦而得到恩賜。任何關係若想在人性和愛中達致圓滿，皆有必要在忠信中得到深化。

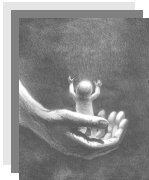
柔和是對無暴力的實踐，己所不欲，勿施於人。

節制對我們是否能在聖神完滿的自由中享受生命，非常有必要。他是默禱中的平衡之果，兩個極端之間的中庸之道。

根據<<不知之雲>>Cloud of Unknowing 一書所言：「罪人中產生最完美的靜觀祈禱者」。這是耶穌信徒的佳音和生活的重心：耶穌來是為了召叫罪人，而非賢人。因我們在自己存在的中心開始轉向愛的力量，聖神的效果便在我們內開始逐漸成長。

這種恩賜在我們學習聆聽心靈的話語時得以釋放，這話語就是在我們嘈雜的自我定位軌道之外，等待著我們的靜默。

我們存在的源頭同時也是治癒，並使我們整合的淵源。成為整合的一個人，就是成為聖人。在默禱中，我們借著治癒的過程得到聖化。



第七章：「前進」：旅程

邁恩神父把默禱的訓練稱作是「邁向自己內心的一個朝聖之旅」。朝聖之旅是以聖神的力量走向一處聖地的旅程。而世界上最神聖的地方是人類的心靈。我們可以獨自走向那裡，但事實上，我們從來不是一個人在走。默禱中的孤單治癒我們最痛苦的孤寂，並使我們發現，自己身處於一個既深入又根本的關係之中。

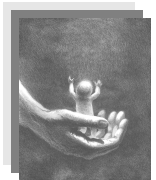
最好把這段默禱旅程想像是一段螺旋形的，或是迷宮一樣的路程，而不是兩點之間的一條直線。把曼陀羅圖形（the mandala）作為靈性旅程的普通標記道理就在於此。有時看起來，我們就好像是在那些圓圈中兜圈圈，實際上我們卻是在向裡面繞行，離中心不斷地越來越近。

查特大教堂地板上的朝聖迷宮 The Pilgrim's Labyrinth on the floor of Chartres Cathedral。註明日期是從第十三世紀開始的。循著小道從入口走到中心地區，會使你對默禱中所做的心之旅有一個很好的感受。有時你會受挫，有時會有

迷路或是浪費時間的感覺，然而你離開中心地區一直都不遠，而且總是在繞行一圈一圈地更為接近，直至到達。走在這條路上時，你自始至終也從未脫離過這段旅程。「整條步往天堂的路便是天堂」聖加大利納西恩納（St. Catherine of Sienna）說：「因為耶穌就是正路」。



一位早期的信徒作家曾有一次把天主的奧秘比喻為一個圓圈，這個圓圈的圓心無所不在，其圓周則遍處皆無。耶穌把聖神比作風「你不知道他從何而來，或往哪裡去」。靈性的東西是不能拿來度量的。因此，無須度量或者評斷祈禱。



耶穌曾說過，他知道自己從何而來，往哪裡去。因此，祈禱是到達自我認知的一個旅程。漸漸地從自私的、以自我為中心的狀態和自負感中解脫後，我們就會在認識自己本來面貌和知識中成長。「真實的自我」是生命中最寶貴的價值，因為它是我們與天主的接觸點，我們在此與天主及萬有合而為一。每天的默禱工夫便是認識到這一點的普遍過程。

每一段旅程都有不同的階段。儘管如此，由於還是一條靈性之旅，故我們不能把這些階段拿來加以度量：

1. 皈依

皈依一詞意指方向的一個改變。首次開始默禱時，我們或許會感到對皈依的「首度熱情」。我們所要做的訓練並不難，並且熱情洋溢，就好像初次與另外一個人建立關係的開始階段一樣。毫無疑問，這開始時的熱情會受到考驗，並需藉著承諾來深化。

2. 爬坡

前進變得艱難起來，然而在學習契而不捨的同時，我們認識到天主與我們自己本性

中深邃的奧秘。在這個過程中，當被壓抑的感受或記憶浮現出我們的意識層面時，騷動時期便來臨了。這是淨化與解放的時刻，然而在那時可能只會有負面的感受。別人此時給予的支持極其有限。

3. 突破

另一些時候，尤其在一個長期的爬坡階段之後，我們感到自己是在對天主、對自己、對別人的一種深入的認知和愛慕中，正在突破重重的阻力。隨後，我們會感到一種充滿身心的平安和喜樂。重要的是接受這樣的時刻和經歷，而非設法去佔有、複製、或操控它們。恩寵意為恩賜。一個恩賜，在我們抓住它的時候，就不再是恩賜。

神貧

走上這條旅程，我們要學習尊崇神貧的崇高品質。「神貧的人是有福的，因為天國是他們的。」（瑪 5：3）

若把明白短誦視為步入貧窮之道，這段旅程就不會太艱難。



貧窮的意思是在一切事物上持續不斷的放棄。儒利安諾威克 (Julian of Norwich) 對貧窮的描述是「要求至少在所有事情上保持徹底真純的一種情境」。誦唸短誦幫助我們實現耶穌對「離棄自我」和「放棄一切所有」的訓導。

日覆一日的默禱時，會發現短誦正逐步根植於我們心中，如此我們便能夠既生活於日常工作的循環，又可以安憩於對天主臨在的強烈意識中。生活變的越來越有靜觀的意味，換言之，它越來越根深蒂固于現在這個時刻。意識越來越強，且越來越有同情心。

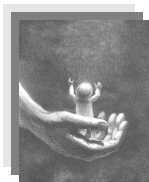
旅程的這些階段反映在深入短誦和減少誦讀的努力上。起先，我們在不斷分心走意中誦唸短誦。隨後，減少誦唸，而不再受它的干擾。最後，全神貫注地聆聽短誦，它會使我們完全超越分心走意的影響力。

當然，誦唸短誦只是一項訓練，不是一個結果。他本身並非天國，而是達致神貧的一個方法。之後，有一個非屬我們計算的時刻會來到，那時，短誦會把我們帶入絕

對的靜默中，這超越自身使我們與完美的祈禱合一。對於這一種經驗，無須期望、想像或虛構。開始知道自己靜下來時，應只是繼續誦念短誦。若對這種靜默有意識——因為你在想——當然你還未達致完全的靜默，所以仍應繼續誦唸短誦。

若以真正的單純之心去遵循，以下的指導方針簡易之致：誦唸短誦直到你不能再繼續念它；不要決定何時停止；發現自己已經停下來時再次開始。

所有這些默禱階段都是循序前進的。我們多次會在同一個範圍內躊躇不前，直到一切就緒。想到前進時，需要我們記得的最重要的事情是：我們所有人永遠只是初學者。認識到這一點會使我們的生命中充滿歡喜和自由。初學者最知道感恩。



聖經

默禱大大強化了我們閱讀聖經的方法。內在經驗得到深化時，聖經中蘊含著嶄新意義的窗口便被打開了。

以下選自新約中的聖經章節。這些章節對邁恩神父極其重要，他在自己的<<聖經>>中對這些章節都做了標記。默禱除了幫助耶穌信徒更有成效地閱讀<<聖經>>以外，還使我們能夠對其他宗教經典中所蘊藏的神聖智慧做出響應。

聖瑪竇福音

- 6： 7-14； 19-21； 33-34； 13-14
- 10： 7-8
- 13： 44-46
- 16： 24-26
- 24： 42

聖馬爾谷福音

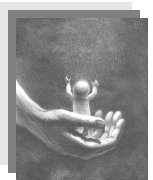
- 8： 34-36
- 10： 15

聖路加福音

- 3 : 1-6
- 5 : 16
- 6 : 12
- 9 : 23-24
- 12 : 27-31
- 13 : 18-19
- 14 : 15-24

聖若望福音

- 1 : 14、29-34
- 3 : 3-8、13-17
- 4 : 13-14、23-24
- 5 : 19-23、24-26、39
- 6 : 29、40、63、69
- 7 : 16-18、28
- 8 : 12、24、29-30、31、35-36
- 10 : 10
- 12 : 24-26
- 13 : 34-35
- 14 : 2-6、15-21
- 15 : 5-17
- 16 : 12-14 ; 33
- 17 : 20-26



宗徒大事錄

- 2 : 32-34
15 : 8-9
17 : 24-31

聖保祿宗徒致羅馬人書

- 3 : 21-26
5 : 1-5
6 : 1-11、13-14、23
7 : 14
8 : 4、9-11、14-17、26-30、38-39
10 : 4-10、11、14、17、20-21
11 : 6、18
12 : 1-2
14 : 7-12、15-16
15 : 13

聖保祿宗徒致格林多人前書

- 1 : 4-9、17
2 : 1-16
3 : 11、16、18
4 : 20-21
6 : 18-20
10 : 4-5、11、14-17
13 : 1-13

15： 20-28、44-49、58

聖保祿宗徒致格林多人後書

1： 19-22
3： 15-18
4： 4-6、16
5： 2、14-16、18
9： 6
13： 4-5

聖保祿宗徒致迦拉達人書

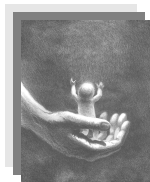
2： 20
3： 26-29
4： 6-7
5： 6、18、22-25

聖保祿宗徒致厄弗所人書

1： 1、3-10、17-33
2： 6-7、12-14、17-22
3： 4-9、12-13、14-21
4： 6-7、13-14
5： 15-18、25-33

聖保祿宗徒致斐理伯人書

1： 9-10、20-21



- 2 : 5
3 : 9、10-11、21
4 : 1、7

聖保祿宗徒致哥羅森人書

- 1 : 11-20、26-27
2 : 1-5、6-7、9-10、20
3 : 4、9-11
4 : 23

聖保祿宗徒致得撒洛尼人前書

- 4 : 1

聖保祿宗徒致得撒洛尼人後書

- 2 : 13-17

聖保祿宗徒致弟茂德前書

- 4 : 9-10
6 : 6-7、15-16

聖保祿宗徒致弟茂德後書

- 1 : 7-10
2 : 1
3 : 7

希伯來書

- 6： 1-6
- 9： 11-14
- 10： 19-20
- 12： 28-29

雅各伯書

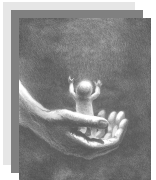
- 3： 13
- 5： 13-16

伯多祿前書

- 1： 1、4、13-16
- 2： 1-10、24
- 3： 4、13-16
- 4： 6、8

聖若望一書

- 2： 24-25、28-29
- 3： 14-16、18、23-24
- 4： 7-10
- 5： 11-12



有關默禱進一步的閱讀資料

若望邁恩神父 著作

(By John Main)

The Gethsemani Talks

(《格責瑪尼山園中的對話》)

Word into Silence (《短誦：沉入靜默》)

Moment of Christ (《耶穌基督的時刻》)

Letters from the Heart (《心靈信箋》)

The Present Christ

(《當前的耶穌基督》)

The way of Unknowing (《不知之途》)

The Heart of Creation (《創造的心靈》)

Community of Love (《愛的團體》)

Word Made Flesh (《聖言成了血肉》)

The Inner Christ (《內心的耶穌基督》)

文之光神父 著作

(By Laurence Freeman, OSB)

Light Within (《內在之光》)

The Selfless Self (《無我之我》)

A Short Span of Days (《短暫的時光》)

The Meditation Group (《默禱小組》)

Common Ground (<<共同的基礎>>)

Jesus : The Teacher Within

(<<耶穌：內心的導師>>)

保祿哈里斯 著作

(By Paul Harris)

Christian Meditation by Those Who
Practice It (<<實踐耶穌信徒的默禱>>)

The Heart of Silence : Contemplative
Prayer by Those Who Practice It

(<<默禱的心靈：實踐耶穌信徒的靜觀祈
禱>>)

John Main : A Biography in Text and
Photos (<<若望邁恩：傳記與插圖>>)

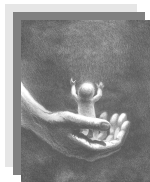
Frequently Asked Questions About
Christian Meditation : The Path of
Contemplative Prayer (<<有關耶穌信徒
默禱的常見問題：靜觀祈禱之途>>)

比德格里菲茲 著作

(By Bede Griffiths)

The New Creation in Christ

(<<耶穌基督內的新創造>>)



修道的學習

Number 15 : In Memory of John Main (<<
紀念若望邁恩>>)

影像資料

The Body in Meditation

<<默禱中的身體>>

(Mary Stewart and Giovanni Felicioni)

Christ in the Lotus

<<蓮花中的耶穌基督>>

(An Interview with Bede Griffiths)

Meditation : The Christian Tradition

Coming Home

<<默禱：耶穌信徒傳統的回歸>>

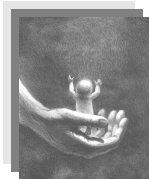
全球性耶穌信徒默禱團體

為傳達並培育默禱。這團體藉由若望邁恩神父基於耶穌信徒傳統和欲服務于整個人類團體的精神而產生。

祈禱的美妙在於，開放我們的心靈如同綻放一朵鮮花那樣自然。使一朵鮮花開萼綻放，只需隨它而去。因此，只要我們靜止下來，靜默下來，並保持靜止和靜默，我們的心靈便只能打開，聖神便只會傾注在我們整個的生命之中。這就是我們受造的目的。在靜觀祈禱中，我們尋求成為我們受召要成為的那個人，不是藉著對天主的想法，而是藉著與天主同在。只要與天主在一起，就會被引領成為天主召叫我們所要成為的那個人。

若望邁恩

若望邁恩（1926–1982）相信，祈禱的實踐可以使團體產生。他在耶穌信徒默觀祈禱的傳統裡面給我們的恩賜，是為常人重新獲得並再現了進入這種經驗的一個途徑。



在沙漠隱修士論及完美祈禱的教導裡面，他獲得了短誦的實踐方法。這種祈禱方法能夠使許多人獲得靈性上的進步。他更推薦每天兩段常規的默禱時間。並使其能與耶穌信徒日常生活相結合。

展示憐憫之道

在衝突與分裂中受苦的那些人一來自于當今社會中社會與心理的巨大壓力—被召叫對靜觀祈禱做出一個深入的影響。邁恩神父相信，全人類，無論其生活方式如何，都被召叫到這種靜觀祈禱的深度中來。

默禱小組

默禱小組在全世界不斷形成，這現象是一個標記。他們每週聚會，並從而維持個人內心朝聖之旅的日常承諾。這些小組常常使用邁恩神父在給類似的小組講授默禱時記錄下來的講話集。每個小組都是自治的，但在共同的精神下聯合到較大的團體。

團體

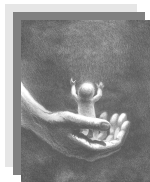
全球性耶穌信徒默禱團體成立於 1991 年，並形成一個靈活的組織。其目的是為了傳達並培育默禱的教導，尤其是通過現今在約 50 個國家內的家庭、堂區、大學、監獄和團體內聚會的默禱小組。一些耶穌信徒默禱中心，以其自身獨有的形式參與到這個團體中來。團體的一致性建立在邁恩神父的教導上，但這種種表現形式只不過形成一個基礎，新的團體亦應得到鼓勵和傳揚。與隱修院傳統的連絡，特別是與本篤修會的聯絡應高度重視。

團體的首要職責寫在一個指示牌上：

- 邁恩神父年度研討會，每年召開一次；
- 發表季刊<<耶穌信徒默禱時事通訊>>；
- 耶穌信徒默禱媒體出版社；
- 位於倫敦的國際中心；
- 培養默禱的導師。

可參閱網址下列

<http://www.wccm.org/>



耶穌信徒的默禱—每日實踐

本書是寫給尋求圓滿的生命，以及渴望加深自己靈修生活的人。書中有關於默禱的一些實用要點，能帶領讀者慢慢到達祈禱中，那不動的核心：「耶穌在聖神內朝拜天主的人性意識」。

文之光神父是本篤會士，也是邁恩神父的繼承人。自 1992 年來執教於全球耶穌信徒默禱團體，在世界的許多角落和其他宗教相類似的靈修傳統中，與別人分享這種默禱的方法。

他的著作包括 Light Within (<<內在之光>>)，The Selfless Self (<<無我之我>>)，A Short Span of Days (<<短暫的時光>>)，Common Ground (<<共同的基礎>>)，以及 Jesus: The Teacher Within (<<耶穌：內心的導師>>)。