

# 基督徒默禱的恩典

基督徒默禱團

## 基督徒的祈禱傳統

耶穌以祂的生命、死亡及復活，為我們打開了一條通往天主的路。當耶穌召叫我們撇下自我，作為祂的門徒，是因為我們相信復活的耶穌，生活在我們中間。他又藉派遣聖神給我們，成為我們的道路和嚮導。

為什麼我們有時覺得天主好像不存在？為什麼天主好像離我們很遠？因為我們自己不真實、不全心全意、不真誠地處於此時此刻。我們可從耶穌在山中聖訓有關的祈禱講話：「當你祈禱時，要進入你的內室，關上門，向你在暗中之父祈禱」（瑪 6:6）。祈禱與善功一樣，絕不能只停留在表面上，內室隱喻心靈的內室。我們須學會信賴天主，憂慮容易使我們太過以自我為中心，阻礙我們心中愛的恩賜。

沙漠教父（Desert Fathers）是祈禱的導師，若望格西安（St. John Cassian）（360-435）認為在自己生活中必須實踐、重拾及持守天主神聖的臨在。他說：「天主的神從死者中復活了耶穌，祂已來到傾注在我們心中，並將新生命賜給我們終有一死的身軀。我們已知道這一切，不然我們便不會期望上主。」但是，我們往往是困惑多於滿足，我們只看到祈禱的優越性，卻不明白它的本質。格西安是西方最有影響力的靈修大師，他的逾越是靈修生活和堅守單一短句的神貧。他是聖本篤（St. Benedict of Nursia）（480-547）的老師和啓導者，我們的確感到在他們內可以接觸到一種自我超越的精神。

我們如何實踐耶穌的勸告——醒寤祈禱？若望格西安（St. John Cassian）從古代的基督徒祈禱傳統找答案，在完全自我捨棄中，以祈禱加深我們對體認貧乏的經驗，他所教導的實踐方法就是不停地使用短誦。他說基督徒的主要目標就是實現天主的國，但我們不能單憑自己的努力達到這個目標，是信賴在心內的耶穌的聖神。我們應該做的是一個較簡單和更直接的心靈淨化，心靈淨化的途徑，就是短誦的「偉大的神貧」，其餘的天主自會給我們。

## 普世基督徒默禱團體

本篤會會士若望·邁恩神父（Fr. John Main, OSB）（1926-1982）從沙漠教父的教導中重拾默禱的傳統。他在離世前致力宣揚這種祈禱，以源自他們的一種默觀祈禱方式，再配合現代節奏，實踐並予以發展「基督徒默禱」。

誠然屬於現代人的「基督徒默禱」，雖然對基督徒的體驗植根深遠及源遠流長，但很多基督徒對這固有古老的祈禱傳統也感覺陌生。對世界許多人來說，若望·邁恩神父由於傳播耶穌信徒的默禱傳統，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」的一個方法，也是「確證信仰真理」的一個方法。

若望·邁恩（John Main）於 1975 年在倫敦創立首個基督徒默禱中心，播下默禱種子，以後團體開始萌芽成長，成為枝葉茂盛、在各地廣泛傳播的「默觀大家庭」。隨後，「普世基督徒默禱團體」The World Community for Christian Meditation（WCCM）於 1991 年正式成立，至今仍延續若望·邁恩的願景，

重拾教會常規生活曾經失落的默觀元素，並在共同基礎的前提下，與俗世社會和其他宗教一起分享、保持對話。

普世團體目前的總負責人是文之光神父（Fr. Laurence Freeman, OSB）。他是若望·邁恩的弟子，是屬本篤會奧利維頓院隱修會會士。普世團體國際中心以倫敦為基地，還在世界許多地方，設有默禱中心。普世團體堪稱為「沒有牆壁的隱修院」，由超過一百個國家的團體組成，其中包括來自發達國家及新興國家的團體。這些團體的主要奠基石是與日俱增的小型每週默禱小組，而小組成員于家庭、堂區、辦公室、醫院、監獄及大學等地舉行聚會，組成了具有各色各樣恩賜和不同傳統的「大公」（ecumenical）基督徒團體。

## 若望·邁恩研討會

普世基督徒默禱團體的宗旨是：本着服務眾人歸一的精神，在基督傳統中，按若望·邁恩神父（Fr John Main OSB）的教導，傳授及培育默禱。

普世團體每年舉行的若望·邁恩研討會（John Main Seminar）以及和平大道（Way of Peace），成為默禱者聚集的平台，使他們能與其他傳統及全球性運動的成員，互相對話。普世團體亦贊助退省、旨在培訓默禱導師的「默禱學府」、研討會、講座及其它有關專案等，尤其致力「跨宗教對話」，近年對話的對象，包括佛教徒及回教徒。

若望·邁恩研討會自 1984 年以來，每年為我們的團體，帶來衝激和啓迪，並已成為 WCCM 主要年度國際盛事；該研討會旨在擴大和深化基督徒默禱的教導。每年的研討會不僅為東道主辦

國，是獨特不凡的，其吸引力也來自主持講者的個人魅力與風采。若望·邁恩成爲本篤會會士以前，曾在遠東從事外交服務及於都柏林聖三一學院教授法律。他創辦了一個開放式的本篤會團體，造就了「普世基督徒默禱團體」的蓬勃發展，這個國際大公靈修家庭由二千多個小組組成，遍佈全球，藉着每日實踐默禱，團結共融。

今年 2013 若望·邁恩研討會（John Main Seminar 2013），剛在 9 月 20-22 日在中國香港舉行。研討會的主講嘉賓是本篤嘉默道會黃克鏞神父（Fr. Joseph Wong OSB Cam），主題是「曠野智慧與東方靈修：內在寧靜」，黃神父編製的內容大綱如下：「內在寧靜」（hesychia）是曠野隱修士尋求的目標，其意義不僅限於緘默不言，卻表示內心的安靜平和，並能體驗天主的臨在。若願意修養內在寧靜，便需致力於偏情的淨化與整合，達致「心靈潔淨」。按照曠野傳統，內心寧靜也包含對天主臨在的專注；這種專注是藉著恆常祈禱，或重複短句禱文而維持的。就是這背景下「耶穌禱文」逐漸發展，成爲曠野靈修的卓越佳果。講座題目主要分爲五講：（1）內在寧靜與淨化心靈；（2）耶穌禱文—不斷祈禱；（3）心禱—守意于心；（4）佛教的修持：戒定慧三學，坐禪與念佛；及（5）讀經、祈禱與服務：默觀先知性靈修。」黃神父在答問環節強調讀經和默禱好比鳥兒的兩隻翼，有兩隻翼才能飛得起。普世基督徒默禱團體（香港分會）正將五講的講授內容整合製成影碟。

## 文之光神父致力教導默禱

目前是普世基督徒默禱團體負責人的文之光神父（Fr Laurence Freeman OSB），他致力教導默禱：「對心靈而言，默禱

是一種非常自然的感覺，就如同呼吸對身體一樣。默禱是表達了每天靜默祈禱的智慧，既實用又神聖。默禱深植於基督徒信仰的傳統中，這是古代的神修訓練，與基督聖神融合的最簡單方法。傳統傳達了默觀祈禱的重要教導，這傳統建議以下列簡單的方式修練：找一個安靜的地方。坐得舒適，背部挺直。輕輕地闔上雙眼。盡可能坐著不動。深呼吸，既放鬆又警覺。慢慢地在內心唸短誦。在整個默禱的時間內，溫和忠實地，繼續重複唸短誦。建議默唸 MA-RA-NA-THA。每天在默禱時，唸同樣的短誦。最適宜的時間是 20-30 分鐘。」（無價璞玉）

默禱是靜寂的祈禱，默禱時，我們的心神與身體達致靜止，縱然現代世界煩亂，每人都可能達致這份靜寂。在這裡，一旦我們腦海永不休止的思緒導致平靜，我們便能與基督直接接觸。在默禱中，我們超越文字、思想、意象，走入天主臨在以內。我們需要信德及純樸，我們並且需要成為有如稚子一般。若以今天的語言來說，當我們祈禱以前，我們首先學習成為靜止、成為專心致志，祇有這樣，我們才能進入深藏於我們心靈內、耶穌的聖神那份屬於愛情的醒覺中。因此，默禱是內在靜寂、靜止及純樸的旅程。若要走進其中的純樸境界，我們必須要持守紀律，甚至拿出勇氣。

默禱的吸引，在於使我們能不斷加深意識到天主耶穌基督與我們存在的奧妙關係。而實踐默禱讓我們能經驗天主的臨在，是很重要的靈修生活。在基督徒團體內借助聖經、聖事，並在聖神的愛內成長，及以憐憫之心去關愛近人，令我們的生活獲得指引和充實。耶穌告訴我們不要為明天憂慮。在默禱中我們要實踐謙虛、耐性、守靜、信賴、靈修、和平及專注。在我們的存有與內

在的核心，就是基督徒的心神。基督在我們內心祈禱，與我們一起祈禱，也為我們祈禱。

文之光神父提到天主是一切生命的根源，祂召叫、創造萬有，因為祂全神貫注在其內，天主出於愛而創造萬物。你、我、以及所有的人，是因為天主的愛而存有，天主以神聖而專一的愛情目光凝視我們，保存我們。（純樸之徑）

這一切就是基督徒默禱中持守靜默的至奧妙意義。我們的存有既從天主神聖的專注而來，我們也就集中精神在天主神聖的專注中。要做到這點，我們要與極專注的基督在愛內合而為一。當我們的心意與基督的心意結合，我們的專注成為他的專注。驟然間，我們專注於天主，「你們全心、全意、全力愛上主，你們的天主。」（路 10:27）

### 普世基督徒默禱團體（香港分會的誕生）

我們衷心感謝來自美國密歇根洲的邱文慧女士（Mrs. Elizabeth King）孜孜不倦、懇切默禱，帶領我們認識文之光神父。目前香港已有十二個默禱小組。文之光神父於 2006 年 8 月 20 日在玫瑰堂給我們啓發，教導我們要向五內的導師——主耶穌開放，當日有大約二百人聚集一起，見證普世基督徒默禱團體（香港分會）的誕生。本會神師是聖高隆龐傳教會陳發義神父（Father Tommy Murphy SSC），香港分會聯絡員李錦如（Lina Lee）。歡迎您到訪網頁或聯絡我們。電郵：[wccm.hongkong@gmail.com](mailto:wccm.hongkong@gmail.com)，國際網頁：[www.wccm.org](http://www.wccm.org)，本地網頁：[www.wccm.hk](http://www.wccm.hk)，電話：22141613。本會註冊地址是：，香港赤柱赤柱邨道 44 號瑪利諾修院。我們於 2007 年 7 月經已獲得教區秘書處批准，成為公教信徒

善會的一員，並已向政府社團註冊處登記。歡迎您隨時加入我們的默禱小組，各組每周都有一次的默禱聚會。

湯漢樞機主教（他本身也是 WCCM 的榮譽贊助人）於 2006 年 8 月 20 日於玫瑰堂向信眾發表以下演辭：

「今天我來這裡，有兩個目的，首先，我從邱文慧女士口中，得悉普世基督徒默禱團體（香港分會）於今天正式成立。故此，我謹代表教區向貴會致以誠摯的祝賀。我親自到來這裡，表示我的衷心支持。其次，我感謝文之光神父過去多年多次訪港，付出不少努力，教導我們實踐基督徒默禱的傳統。感謝您，文神父！非常感謝您。我十分感謝您到來及出席講座。最後，我熱切盼望貴會成員，無論在熱忱或數目，都與日俱增，使更多人因基督徒默禱得益。多謝大家。」