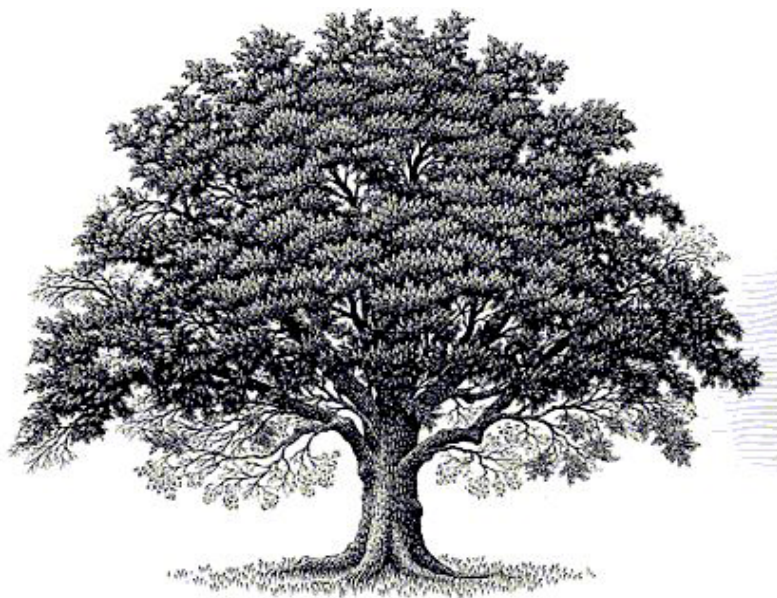


體驗觀看 天主的美善



林瑞德神父
聖母聖心會 CICM

獻給我敬愛的父母親
從你們的一生中
我發現了主是那麼的真實

2011 年新加坡初版

© 林瑞德 聖母聖心會 2011 ISBN 978-981-07-1831-2

出版：

Medio Media www.mediomedia.com

mimi@wccm.org

The World Community for Christian Meditation International
Centre St Mark's Myddelton Square London EC1R 1XX, UK

ISBN 978-981-07-1831-2 www.wccm.org

版權所有，保留所有權利。未經 Medio Media 的明確書面許可下，
本書的任何部分都不允許複製、存儲在可恢復系統中，或以任何形式
或任何手段傳送，包括通過電子、機械、影印、錄音... 以及其他方式。

目錄

| | |
|-----------------|----|
| 序 | 2 |
| 1 如何做默想 | 3 |
| 2 每天實踐 | 4 |
| 3 基督是你們的生命 | 5 |
| 4 住在天主的愛內 | 8 |
| 5 天主的存在還是天主的臨在？ | 11 |
| 6 天主，萬物之中的萬有 | 13 |
| 7 向母牛學習 | 15 |
| 8 放棄一切，就會擁有一切！ | 17 |
| 9 論誦念祈禱文和祈禱 | 19 |
| 10 虛心與你的天主來往 | 21 |
| 11 時常祈禱 | 23 |
| 12 傳教，何為關鍵？ | 25 |
| 13 默想和宗教間交流 | 28 |
| 14 在基督內 | 31 |
| 普世基督徒默禱團體概要 | 34 |

序

默觀傳統在基督信徒的生活中重新萌發，是天主聖神在我們這個多變動的時代中最有意義、最充滿希望的運動。默觀祈禱由隱修院密閉的院牆內、染上神秘怪異色彩的傳聞中被拯救出來。今日基督信徒在各種蒙召的生活方式中，日益發覺靜謐、安定和單純在他們的工作、家庭和社會的責任中的重要意義。社會大眾一般視默想、靜觀為一種放鬆和健康生活的方式，這為默觀奠定了基礎。默觀者透過實踐靜觀、深植其中，發現超越生理與心理好處的是難以估計的、所得到的靈修果實也是極為豐碩的。

藏身于這個寧靜革命中的，正是天主聖神始終臨現的大能之手，千古以來祂不斷提醒我們：什麼是常常被我們遺忘，且被擱置一旁的奧秘。這需要靠信德之光來審視與理解。

林瑞德神父有多年豐富的神職經驗，刻畫出司鐸在教會生活中，透過天主聖神源源不絕的能力，從事諸多角色與功能。司鐸受召是為服事，並領受施行聖事的恩典，常需帶領本地或教區的行政工作團隊。但是林神父的司鐸職務並不只如此而已，他也以他自己的方式，去從事靈修指導，傳授祈禱方法，並建立以深入祈禱為基礎的團體。

本書美妙呈現出來的林神父，是我們當前這個時代十分特別的神職人員。他在婚姻職務服事的經驗，也啟發了他對默觀體會的特質及普世成聖召喚的深刻見解。他的司鐸職務使他得以在他的神職弟兄中，拓展了他自己的天賦，正如多年來他在基督信徒的默觀團體所實踐的一樣。

文之光神父 / 本篤會士

1. 如何默觀祈禱

坐下：要坐穩、背脊維持直立延伸；雙目輕閉；放鬆自己但要保持警惕；靜靜地，在心中默念一句簡單的話。建議你採用短誦：ma（瑪）-ra（拉）-na（拿）-tha（塔）（耶穌的母語，阿拉美文。意思是：主！來罷！）。

把它分成四個音節來念，默念的同時要用心聆聽，要溫柔地、連續地念。不要想其他任何事情，包括屬靈的思想；如果有一些想法、念頭或圖像出現，這都是影響默想的雜念，要收回心來繼續誦念短誦。每天早晚默想兩次，時間在20到30分鐘之間為宜。

默想的藝術就是學習誦念你的單詞、短誦：maranatha，學習讓它在你心中自由的發展，這是藝術。如此，在你心中，在你內在的最深處，祂將永遠成為你安寧的中心。

本篤會士 John Main 若望·門

2. 每天實踐

在每天早上的默想中，在這一天的開始，你伸開雙手奉獻禮品。你不曉得這一天會給你帶來什麼，但你在天主內，在祂的慈善、慈悲、憐憫和慈愛中滿懷信心迎接祂。

這即是基督徒的眼光：耶穌生活在你的心中，超越理念。聖神默默地傾注在你們每個人身上。你的每一天就應當這樣開始，滿懷信心，藉著聖神，在你自己內心的寧靜中去領悟。如果你每天以此方式迎接新的一天，基督的美善、憐憫和慈愛就會借著祂真實的臨在，並通過你的行動和思想降福和強化你這一天的工作。

晚上的默想是把這一天的一切，一起總結於耶穌基督，他真實地親臨於你內。這一天所有的壓力和擔憂，還有你的喜樂，一切善與惡，都被帶到耶穌跟前。最重要的是我們要盡可能保持忠信，盡可能慷慨大方，盡可能知足常樂，並持之以恆，每天做此默想。

本篤會士 John Main 若望·門

3. 基督是你們的生命（哥：三 4）

多年前在台北，一位普通的非基督徒計程車司機，聽說我是一位天主教傳教士後，轉身問了一個令我吃驚的問題：「那你們的天主能告訴我應該怎樣生活……怎樣活出真正的人生嗎？」

難道不是所有的宗教都應教人如何生活，如何活出人生的真正意義嗎？這句話是一種強有力的啟示，也是腳踏實地的問題：如何善度我們的人生？它不是崇高的理論和精密的自動化裝置，並利用宗教謀求個人利益。那樣的話它就變得讓人費解。宗教始終是和結合、歸屬和關係緊密相關的。因此宗教始終是關於人心靈的皈依和轉變。

與天主之間的真正關係必會影響和轉變我們與他人、以及與大自然的關係。真正的宗教應終歸引人團結。人類歷史中充斥著宗教戰爭。耶穌也在若望福音十六章 2-3 節告訴我們：「人要把你們逐出會堂；並且時候必到，凡殺害你們的，還以為是盡恭敬天主的義務。他們這樣做，是因為沒有認識父，也沒有認識我。」

不用說，人們雖然會使用天主的名字……但不一定認識天主。十分明確的是：認識天主並不是一種神學、一種教條或一種知識。迄今為止，猶太、基督教傳統內的許多人士都把天主作為招牌，將天主的名字應用在他們的宣傳口號和意識形態中，從而來推動和證明他們的行事動機與目的。

我們要小心來認識天主，而不只是在理智上認識祂。我們必須從內在靈的層面上來認識祂。純粹的名義外加一些理論主張是遠遠不夠的。我們必須親身體認到天主，實際體驗到重新被造的轉變。在至聖者的臨在中，一種敬畏、讚歎和愛慕之情將我們完全佔據。

聖詠八篇 1 節給了我們一個很好的例子：「祢的名號在普世何其偉大！」聖保祿同樣在弗：三 14-15 讚歎道：「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。」

人總要經歷從自我為中心到以他人為中心的轉變過程。所有真正的宗教都激勵人類挑戰自我的限度，從而超越自我。這首先要從「對天主的意識」開始。天主是自有者！耶穌自己也親口說：「在亞巴郎以前，我就有！」（若：八 58）教宗本篤十六世也多次強調：「沒有天主的世界就是自我毀滅。」只有在發現、承認、知曉和朝拜另一位至高者時，才會感謝、尊重、愛並服務他人，因為天主是愛！正是這一深刻、根本的自我認識：天主是自有者！——使耶穌的身份如此的獨一無二和特殊。因此也才有了我們的救恩。作為人，我們必須要像耶穌一樣在同一深刻、根本的自我認識中成長：徹底而無條件地屬於天主，並緊密與祂結合：我與父原是一體。（若：十 30）如此你們必定認出父在我內，我在父內。（若：十 38）

這是難以言喻的。你可以稱之為一種直覺，或一個恩賜。也可以把它叫做信德的啟示。再或是稱之為恩寵。這在耶穌內毫不含糊地顯示和表明出來。重要的不是相信耶穌（這可能會成為耶穌所說的：只用口唇來恭敬天主：參考一瑪：七 21；或被斥責為假善人，瑪：廿三 15），而是進入祂與天主的體驗中，進入祂與天主的親密關係中。

實踐比名分和言語更重要。有些人，雖然不認識耶穌，甚至從未聽過祂的聖名，然而他們卻有祂的「心」、祂的心態、並像祂一樣對慈愛的天主有一種深深的歸屬感，如此，他們會成為人類同胞的真兄弟、真姐妹。

一個新世界、一個新人類即將誕生！從這一角度來講，他們同樣可以振臂高呼：基督是我的生命！

「我看見那新耶路撒冷聖城，從天上由天主那裏降下，就如一位裝飾好迎接自己丈夫的新娘。我聽見由寶座那裏有一巨大聲音說：『這就是天主與人同在的帳幕，祂要同他們住在一起；祂們要作祂的人民，祂親自要與他們同在，作他們的天主；祂要拭去他們眼上的一切淚痕；以後再也沒有死亡，再也沒有悲傷，沒有哀號，沒有苦楚，因為先前的都已過去了。』」（默：廿一2-4）

為了成為這種新受造物，一個配得上如此名分的人，我們必須「消化」天主，「吸收」神聖生命，成為聖潔的人，以神聖的方式活出我們的人生。

我知道的最好的方法就是每日做默觀：一天兩次，每次半小時，早晚各一次，以一顆赤子之心，純樸、忠實地重複我們的短誦：

ma（瑪）-ra（拉）-na（拿）-tha（塔）
主！來吧！

林瑞德神父，聖母聖心會 CICM

4. 住在天主的愛內

「住在天主的愛內」，這話可能會嚇你一跳，但或許也不會。聖經中有很多類似的話，我們對此已經習以為常；這些話語已經沒有能力徹底改變我們的生活。有一種說法叫作「語言的貶值」。這對那些需要經常說…或是需要引用或者按時誦念成套經文的人來說具有很大的危險。英語裏有這樣一種說法：要使用你的心祈禱。然而，這種說法也是不恰當的（註：這裏作者是指那些把祈禱當成俗套子，毫無誠意的人。作者要強調的是祈禱要發自內心）。

如果話語出自內心，那麼必定會帶入感情，會激起熱情，並且，要將這些感情付諸實行的動力也會被激起。人從而會產生本質性的轉變！

耶穌在瑪：十三章引用依撒意亞先知的話：依：六 9-10：聽是聽，但不明白；看是看，卻不理解。你要使這民族的心遲鈍，使他們的耳朵沉重，使他們的眼睛迷蒙，免得他們的眼睛看見，耳朵聽見，心裏覺悟而悔改，獲得痊癒。人說話必須要發自內心，發自我們存在的核心，因為，天主就在那裏。

天主是我們不可或缺的生命空間。我們住在天主內的時間遠比我們住在母親的腹中更久。母親給予胎兒的是一個安全、慈愛的生長環境。這樣的環境不能僅限於嬰兒出生前，在媽媽的腹中九個月的時間。人一生都需要這樣的成長空間。這種「必不可少的空間」就是天主。我們要不斷地「意識」到這一事實，這遠比我們只是匆匆地想一下要重要的多。那麼接下來……下一步呢？這種意識，是一種切身體悟到天主的臨在，是一種持續的過程，直到生命的終結……而且還不止如此。

我們生命的終向就是「生活在天主的愛內」。這並不是說只有在我們的肉身死後才開始。聖若望不是告訴我們永生已經開始了嗎？「我實實在在告訴你們：信從的人必得永生」（若：六47）。

沒有認真地對待這些話是對我們自己的損害。永生、天主的生命、天主的豐富生命已經是我們的了。可惜的是，我們竟然沒有意識到，居然把這一切視作是理所當然的、只是一個故事或比喻而已，而沒有看作是一個生活的具有巨大吸引力的轉變、一個提升和賜予生命的實體。聖保祿在哥：二17大聲疾呼：「實體乃是基督！」其他的一切都不是實體，只不過是陰影罷了。在與雅典阿勒約帕哥的人民的爭議中，聖保祿再次推動了這一震撼的真理：「我們生活、行動、存在，都在祂內。我們都是祂的子孫！」（宗：十七28）

這就是我們的召叫：擁有這一奧跡，並學會欣賞它。這是我們的日常功課。如此，它會成為活生生的現實，而不單單是一種好的理論。基督徒要「享受」自己的信仰，當然，這也需要付出一定的「代價」：堅持每天做默想。這是我們特別奉獻給天主的時間，不摻和任何其他人和事。這是我們的「功課」，也就要求我們付出時間、集中精力、專心致志，及節制，例如從心中摒除一切干擾我們的私情雜念。不管是什麼樣的想法、高超的靈感、願望，或是任何其他侵入我們內在的問題；我們都不要注意它們，這些都是默想時引人分心的念頭。

通過每天兩次謙遜地、虔誠地誦念我們的短誦：ma（瑪）-ra（拉）-na（拿）-tha（塔）（主！來吧！），早晚各一次，20-30 分鐘。這樣，天主就會逐漸成為我們的實體。

我們要學習在天主內生活，活在愛內，因為天主是愛。這樣我們就能成為真正的自己：天主的肖像。天主要親自以祂的肖像塑造我們。我們要甘心接納祂這麼做，並拋棄其他一切事物，甘心消滅自我。默想能使我們放棄自我！

林瑞德，聖母聖心會 CICM

5. 天主的存在還是天主的臨在？

我認為基督宗教—包括其他宗教—的重點並不在於天主的存在。人們可以永無終止地探討和辯論天主的存在。這樣的辯論也不可能有一個結論。我們既可以擺出許多能夠證明天主存在的論證，同樣，也可以拿出相對的論據證明天主不存在。這畢竟是一個哲學性的問題。只要有人討論和爭辯，那就不會有結論。也有人甚至會對這種無休止的爭論感到不解。主要是因為這種問題的結論是不明確的！

現代大多數的人對天主的存在都沒有什麼問題。這不過是一種理論或推測。在西方，許多人對聖經故事都很熟悉。可惜的是，在他們心中，那只不過是故事或神學知識罷了。

然而，真正的信仰核心是在於與至聖者聯繫，與祂建立一種個人的關係。而且讓這份（與天主的）關係越來越親密。正如一切真正相愛的關係，這是一個畢生不斷成長的過程。我們來聽聽耶肋米亞先知的話：

「上主，你引誘了我，我讓我自己受了你的引誘；你確實比我強，你戰勝了我。（耶：廿7）」

許多宗教、信仰人士致力於研究一些理論和著作，而未能達到其最終的目的：激起人們內心的情感。

我們這一時代的人最需要的，不再是更多關於天主的理論，而是對天主的經驗：去意識——而且越來越清晰地意識到——天主的親臨，切身體認到天主的臨在。

如果對天主的信德，只建基在高深的知識和深刻的見解上的話，那麼對天主將是非常的不公平，因為這樣會將百分之九十五的人類排除在外。因為只有那些頂尖學者和聰明的神學家才有能力「認識」祂。

耶穌並不是來向我們人類提倡有關天主的理論。耶穌所用的，是一種受人尊崇的、實際的和腳踏實地的方式。祂目睹祂的天父在人類身上所施行的奇妙化工；祂也注意到天主的親臨帶給人信仰的轉變。

因此，它是無法完全用語言來表達的。它必須靜下來。「你們要靜下來！應承認我是天主。」（詠：四六11）。

它是一種只有靈魂深處才能體驗到的意識。

「就在那時刻，耶穌因聖神而歡欣說：父啊！天地的主宰，我稱謝你，因為你將這些事瞞住了智慧和明達的人，而啟示了給小孩子。是的，父啊！你原來喜歡這樣做（路十21）」

降生奧跡正是如此，天主的愛和天主的生命在耶穌內成了血和肉。降生奧跡不是過去的歷史或考古學，它是活生生的現實！天主的生命和天主的愛也願和我們的血肉融合為一。天主離我們不遠，祂就在我們內，我們也在祂內。對於這一奧跡，我們需要不斷地加深認識並給予重視。因天主是無限的，所以這一旅程沒有終結。它會變得越來越吸引人，使人無法抗拒。

每次我們坐下來靜靜地默觀，我們就會越來越深入天主的奧跡和真我之中。這就是為什麼，真正的默觀若要適用於所有人，就必須極為簡單，超然於語言和圖像，超然於象徵和口禱。若望·門（John Main）和教父們憑其天賦異稟都曾認識這一點，並將之帶回教會生命的寶藏中。正是因為短誦以其絕對的純樸和貧乏，使得所有人都能接近天主，並活出我們存在的真理：「我們生活、行動、存在，都在祂內。我們都是祂的子孫！（宗17:28）」

主！來吧！

ma（瑪）-ra（拉）-na（拿）-tha（塔）

林瑞德神父，聖母聖心會 CICM

6. 天主，萬物中的萬有（格前：十五 28）

當代大眾傳媒是令人驚奇的資訊來源，晝夜不停地以圖片和新聞標題吸引著我們的注意力，從而以更微妙的方式賺取我們的金錢。人們的生活節奏也變得更緊湊、緊張和忙碌。矛盾和對立的事物，爭相吸引著我們的注意。我們試圖擁有一切、佔用一切、消耗一切。這一切事物造成了「交通堵塞」。

這些事物逐漸取代了天主的位置：祂本應是我們唯一的需要！現代的人必須重新發掘靜謐的可貴；並刻意地去「摒除」所有事物。因為只有在棄絕一切後，才能發覺天主的臨在。這也很矛盾，因為現代的人都害怕靜謐，其實他們害怕的是與天主相遇！（詠四六 11：你們要靜止，應承認我是天主！）

人類是為無限者而受造的。受造物的本質是有限和缺陷的。他們都指向自有者、都反映無限的天主。說到靜謐，僅僅不去聽外面吵雜的聲音是不夠的，外在的聲音諸如：汽車、飛機、地鐵和現代城市的喧囂。這確實有些幫助，而且大多時候我們必須為這一外在的安靜創造有利的條件。然而這還不夠！

最重要的靜謐是內在的。我們的想法、我們的心願、我們的想像、我們的憂慮、以及我們的內疚感、我們的煩惱、悔恨、我們的自義、挑釁、和自衛…，甚至為那些自認為做的好的事沾沾自喜…。我們的大腦和心在不停地活動。

所有的這些在默觀時都必須靜止下來。甚至那些關於天主的想法，甚至是那些我們最喜愛的聖經章節都要束之高閣。這些都會使我們分心，並會助長我們試圖解決問題或達到目標的想法和心願。

艾克哈特（Meister Eckhart）曾經說過：「你對天主做的推理越少，你從祂那領受到的恩寵就越豐富」。

在默觀中，我們不是要想著去解決任何問題。在默觀中，最重要的只有一件：天主！我們要住在祂的臨在中，讓祂的臨在充滿我們；不是以我們的想像，也不是我們去「構想」天主的圖像和雕像。

為了實現此內在的寧靜，昔日的教父和隱修士構思出這種祈禱方式，並稱之為「短誦」！藉著不斷地重複同一句話，持之以恆，一天兩次，每次半小時，早晚各一次。

不管我們有多少次分心，也不要因此生自己的氣，更不要就此放棄，灰心喪氣地說：「算了吧，這不管用！」所要做的一件事情，就是謙遜地練習誦念你所選擇的短誦：ma（瑪）-ra（拉）-na（拿）-tha（塔）（主！來吧！）

這絕對很簡單！而且很有效！可是也沒有人說這很容易做的到。自律不是一個時髦名詞。但這絕對是符合邏輯的。天主比其他任何事情都重要。那些你認為比天主還重要的都是偶像、是假神、是導致上癮和被奴役的事情。在人類歷史中，如今比以往任何時候存在的假神更多：無論是物質消費或是同樣多的精神折磨和各種疾病。短誦的簡樸會逐漸地把這一切熔化掉，從而為天主創造出空間。

誦念你的短誦，直到天主成為萬物之中的萬有！
誰擁有了天主，就會一無所缺！

林瑞德神父，聖母聖心會 CICM

7 向母牛學習！

我們的信仰不是一個神話故事。我們的信仰也不是一套崇高的理論。我們的信仰是腳踏實地的生活，是一種非常實際的生活方式。它是一種與自己、與他人、與萬物相處的徹底的新方式，因為它具體的表現出與天主的全新關係。並且，它要求一種全新的生活方式，給予我們新的選擇和優先權。難怪聖保祿會說：成為一個新受造的人。

迦六 15，這樣寫著：要緊的是新受造的人。

格後：五 17 也說：「所以誰若在基督內，他就是一個新受造物，舊的已成過去，看，都成了新的。」

那怎樣才能成為一個「新的受造物」呢？我們來看看母牛。單純地填滿胃口、吃喝並不能滿足它們內心的願望。對它們來說，重要的是將吞噬掉的食物消化掉。同樣，對我們信友來說，只聆聽聖經故事和教會道理是不夠的。

母牛是怎樣做的，我們應該從它們學習到什麼？它們吃飽後會臥下來，然後飯後氣、反芻，開始有滋有味地細嚼慢嚥。它們消化食物，只有這樣才能將食物變為奶或牛排。咀嚼是一個必要的過程，否則食物不會變成血和肉。

同樣的原理也適用於我們：單純地參與慕道班、聆聽太多的故事、道德規範、教會法典法規、誠命和熱心奉獻活動是不夠的。有些人還在討論「慕道班」和要理講授班！耶穌在祂的公開傳教生活中有過這樣嚴厲的教導：

「假善人哪！依撒意亞論你們預言的真好，他說：『這民族用嘴唇尊敬我，他們的心卻是遠離我；他們恭敬我也是假的，因為他們所講授的教義是人的規律。』」（瑪：十五 7-9）

我們要消化、吸收並使信仰深入內心。

信仰需要「成為肉身」，真實的成為血肉！但現實卻並非如此。我們可以看到有很多教友，每個主日都參與彌撒，他們就自認為這已經很不錯了。也有很多人，經過一段時間以後，脫離了教會，或是在嘗試了另外一種宗教後，最終還是放棄了。

我們需要花些時間去重新領悟，這樣才能在我們內形成一種新的生活方式。我們把這種過程稱為默想或默觀。從一種吸引人的理論，從而變成一種極為吸引人的價值，並將之付諸予行動。信仰是真實的，天主是真實的。這種新生活方式是真實的、可行的和挑戰性的。它要求轉變。

默禱時，一天兩次，每次半小時重複一個簡單的短誦：ma（瑪）-ra（拉）-na（拿）-tha（塔）（主！來吧！）。本篤會士若望·門 John Main 不介意我們選擇其他的短誦。他只是強調我們要下定決心，選擇適合的短誦，並持之以恆，一遍一遍地重複它，要慢慢地念，一邊也在心中聆聽這個短誦的回聲。這樣，教理才能成為實體，古老的話語也才能成為現實。

西方國家基督教的衰退可以追溯到對默禱、靜觀的缺乏。許多年輕人指責教會——他們說的沒錯——說教會只說不做：太多的說教，太少的轉變。即便在最好的情況下：有太多的活動，卻沒有心靈的改變。

花費足夠長的時間和精力在我們信仰的最基本因素默想上，必會發生轉變：「天主是…我們！」

來吧，主，來吧！

林瑞德，聖母聖心會 CICM

8. 放棄一切，就會擁有一切！

默想和默觀是為天主騰出時間和空間。

有太多的事情佔據了我們的心靈，以至於我們再也無法體驗到天主。希波的聖奧斯定（354-430）做了以下經典的陳述：

「天主，因為祢造我們是為了祢，我們的心除非安息在祢內，否則將無法安寧。」

佛教也是起源于同樣高超的智慧：超脫（解脫）！我們的願望、我們在許多形式上對物質和知識的驕傲心理、謀求權力和地位將我們拒于天國之外。如果我們正確地理解真福八端（瑪：五 1-12），我們就會知道耶穌是如何看透人心中所有的傲慢自大，祂當時說：神貧的人是有福的；溫良的人是有福的；哀慟的人是有福的；心裏潔淨的人是有福的；締造和平的人是有福的；為義而受迫害的人是有福的……耶穌的直觀來自於同一個靈感：超脫（解脫）！

令人難以置信的是，至今仍有很多人在不停地與天主打拉鋸戰。表現形式如：激烈地向天主哀求「猛攻」。大多數的教友對天主有一種錯誤的認識：祂能，而且「應該」滿足我們的需求和願望。

從某種意義上來說這也沒錯…，但前提是要基於聖奧斯定的那段陳述來理解。只有天主能完全使我們滿足。因此，最重要的是「將其他一切都放下」！

誰擁有了天主，就會一無所求，因為他已一無所缺。

默觀中，我們放棄自己的計畫、想法、願望和期盼。放棄所有阻擋我們親近天主的一切挫折、苦難和放棄信仰（不實踐信仰和不進堂），以及所有來自於對信仰歪曲的觀念。我們唯一要緊的就是：天主！

我們的聖伯多祿也受到了相關的誘惑，問耶穌說：「主，我們捨棄了一切，跟隨了你；那麼，將來我們可得到什麼呢？」

耶穌答說：「凡為我的名，捨棄了房屋，或兄弟、或姐妹、或父親、或母親、或妻子、或兒女、或田地的，必要領取百倍的賞報，並承受永生。」（瑪：十九 27-29）

這就是為什麼我們在默觀中什麼都不求。我們放下我們的想法、意向和需求。我們只需要始終如一地、謙遜地和忠實地重複我們的短誦：「來吧，主，來吧！」我們為天主騰出空間，就能「得到天主」。祂是我們心靈的財富。我們再無他求！正如聖詠十六篇十一節所說：

請祢將生命的道路指示給我，
唯有在祢面前有圓滿的喜悅，
永遠在祢右邊也是我的福樂。

幸福不是沒有痛苦，而是生活於天主的親臨中！

林瑞德神父，聖母聖心會 CICM

9. 論：誦念祈禱文和祈禱

二十～二十一世紀的教會的悲劇之一是，信友學會了誦念祈禱文……卻不會祈禱。這也正是為什麼很少人能持之以恆地善度自己的祈禱生活，或者說祈禱已成為一種負擔、一種煩人的背誦或詠唱成套經文的苦差事。

在瑪六 7 - 8，耶穌很明確地指出：「你們祈禱時，不要嘮嘮叨叨，如同外邦人一樣，因為他們以為只要多言，便可獲得垂允。你們不要跟他們一樣，因為你們的父，在你們求祂以前，已知道你們需要什麼。」

許多天主教徒和基督教徒的祈禱生活之所以如此糟糕的原因之一，是他們根本不曉得如何祈禱。聖保祿宗徒在羅：八 26 同樣為我們指出：「同時，聖神也扶助我們的軟弱，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歎息，代我們轉求。」

耶穌的十二個門徒顯然有著同樣的挑戰，不然的話他們也不會求耶穌：「主，請教給我們祈禱……（路：十一 1）」他們這麼要求，真正地顯示出他們觀察到耶穌怎樣祈禱，並看到祂內在的轉變——或稱之為彰顯「聖容」。

耶穌不是在誦念祈禱文，也不是在為天主做演講，祂是與親臨於祂內的天主——祂的阿爸「會晤」！天主的臨在以敬畏和赤子的淳樸充滿了祂。為耶穌來說，天主並不是一個對手或競爭者，也不是一個必須靠賄賂或強力逼迫者……或需要趁其不備地從天主那裏把祂不想給我們的東西搶過來。耶穌曉得天主明瞭祂需要什麼。因此，沒有必要一遍又一遍地哀求、爭辯或激烈地向天主「窮追猛打」。

為耶穌來說，祈禱生活就是「單純地與天主在一起」。

舉個簡單的例子就會明瞭。設想在一個家庭中發生了爭吵：父母處於冷戰……孩子們個個焦躁不安、滿腔怒火。這時，一個令人振奮的消息傳來，教宗、總統或國王（或是某個重要的名人）要路過這裏，並且要到他們家中做客。家裏的氣氛一下子就會活躍起來了，父母早把剛才為何爭吵的事情拋之腦外，因為那些已經不重要了。孩子們也變得很體貼，很乖巧，並滿心渴望能幫上忙。他們也不說髒話了，也不吵不鬧了。每人心中都充滿了敬畏、尊重和肅穆之情。

做此對比的要點是提醒我們，時刻陪伴著我們的這一位不是一位國王或教宗，而是「天主自己」！在祂的親臨中，我們的需求發生轉變。人們可以簡單地說：「在天主的臨在內，我們別無所求，唯獨祂的臨在。」

這正是默觀的要旨：「存留在天主的臨在中」，整個身和心靈與祂同在。這也正是為什麼我們停止思考、分析及懇求天主。只要我們思考、懇求和請求，我們就是在做我們自己的事情，把注意力、焦點放在自己身上。

真正的祈禱是遠離「自我」中心，而投向天主。誰擁有了天主，必將一無所缺。默觀中，我們學著專注於天主，住在祂的親臨中……好叫天主在我們內、在我們心中、靈魂和肉身內，成為萬物之中的萬有（格前：十五 28）。

這正是為什麼要不斷重複短誦的原因：「來吧！主，來吧！ ma-ra-na-tha」在整個默觀過程之中，一天兩次，每次二十到三十分鐘反覆誦念。你不需要分析什麼，也不需要自鳴得意地自我專注，或時常想著「檢驗」默觀的成效。你所要做的，就是單純地重複你的短誦。

林瑞德神父，聖母聖心會 CICM

10. 虛心與你的天主來往

標題出自米該亞先知六章八節，是為大眾所熟知的一段聖經中的最後一句話：「上主要求於你的是什麼：無非就是履行正義，愛好慈善，虛心與你的天主來往。」

對局外人來說，「虛心與天主來往」聽起來很奇怪，或至少可以這麼說。我們怎能和看不見的人來往呢？這就是我們要進入探討的主題。是的，我們只有在真正地意識到祂的臨在時方能與祂來往。天主是臨在的！天主不能不存在！祂也不能或多或少地存在。問題不在天主，而在於我們的意識或信仰！

這裏我們再次看到默想以及單純地專注于短誦：ma 瑪 -ra 拉 -na 納 -tha 塔（來吧，主，來吧）的重要性。我們虔誠地、緩緩地在心中重複這個簡單的短誦，奇跡就會發生。我們會逐漸意識到天主的臨在不僅僅局限於麵餅和葡萄酒中，也會意識到祂的臨在不是僅限於聖堂、聖體龕、著名聖地中。我們領悟到天主是無所不在、處處都在的！對天主的這種體悟能改變世界。

可悲的是，太多基督教徒和天主教徒都在禮儀結束後便匆匆離開了教堂或聖體龕，將天主棄之不顧。想到很多教友不能在日常生活中：家裏、辦公室、工作場地、近人關係以及生活的各方面體驗到天主的臨在，實在是一巨大損失。這聽起來也許太誇大，但我這完全是出於謙遜和堅定的信念：如果我們時時刻刻、時時處處都能意識到天主的臨在的話，我們就不會犯罪。天主的國必將完全臨於我們中間，不管我們在哪兒或去哪兒，這個世界必會成為一個截然不同的生活環境。為什麼耶穌如此與眾不同？為什麼祂聖潔無罪？為什麼祂在被釘十字架，死而復活 2000 餘年後依然吸引著無數人跟隨祂？答案很簡單：

誰看見了我，就是看見了父；...我在父內，父在我內（參：若：十四 7-10）

耶穌深深地意識到與天父的密切聯繫。這為我們信友來說，可謂是一種挑戰。因為在耶穌身上所發生的，如今借著默想並在默想內同樣也在我們身上發生。發生在耶穌身上的不是祂的歷史，而是我們的歷史：

因為我們眾人，不論是猶太人，或是希臘人，或是為奴的，或是自主的，都因一個聖神受了洗，成為一個身體，又都為一個聖神所滋潤。（格前：十二 13）

默想有助於我們實現真我，成全我們的人生目標：像似基督。正如聖保祿在斐二 5 所說的：你們該懷有基督耶穌所懷有的心情。這句話中文翻譯的真是令人拍案叫絕；「懷有基督的生命」，取其字面之意的另一種翻譯則是：孕育天主！基督的自我意識逐漸成為我們的自我意識；耶穌的自覺也逐步成為我們的自覺。

所以，我生活已不是我生活，而是基督在我內生活。（迦：二 20）

把「虛心與天主來往」放在最後一點乍看上去很意外。然而，就像蓋一座高樓一樣，其他兩點是基礎，是沃土。「履行正義，愛好慈善」是提供營養的肥沃土壤。虛心與天主——祂的慈父來往是耶穌靈性生活的核心！

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——求祂依照祂豐富的光榮，借著祂的聖神，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，為使你們能夠同眾聖徒領悟基督的愛是怎樣的廣、寬、高、深，並知道基督的愛是遠超人所能知的，為叫你們充滿天主的一切富裕。（弗：三 14-19）

Ma 瑪 -ra 拉 -na 納 -tha 塔（來吧，主，來吧！）！

林瑞德，聖母聖心會 CICM

11. 時常祈禱（路：十八 1；弗：六 19）

乍聽起來蠻嚇人的，表面上看根本不可能。這給人的印象是，也許只有那些度默觀生活的人做得到，他們沒有其他的事做，有充足的時間時常祈禱。但問題是：這樣一遍又一遍地重複同樣的祈禱詞不會感到枯燥無味嗎？

在回答問題之前，我們首先應注意的是，耶穌並沒有說：「你們必須不間斷地祈禱。」因為這顯然不合常理，我們那還有時間睡覺、吃飯和休息嗎？祈禱不是讓我們創造新的世界紀錄，成為「不斷祈禱的第一人」。更多的經驗告訴我們，這種單純地誦念經文並不能保證你是真的在祈禱。

祈禱首先是靈魂的一種心態，無論何時何地，都能體驗到天主的親臨，並與祂共融。

「我們與天主的關係不應只局限於某時段性的祈禱，而應成為我們靈魂的基石。為能實現這一目標，我們應在每天的生活中不斷地回到這種意識關係中。這種思想定位貫徹於我們的整個意識心態之中；這種存在於我們的思想、默想和存在中的天主的默然臨在，正是我們所說的「時常祈禱」。這才是真正的祈禱：在內心深處，默默地與天主會晤。」（教宗本篤十六世：《納匝肋的耶穌》，第 130-131 頁。）

我們可以借助孕婦的例子加以理解。九月懷胎中，她一天 24 小時和腹中的胎兒在一起。她孕育了一個新生命，而她無時無刻都意識到這一點。但她並不需要一直想著胎兒；她能感覺到胎兒的存在，胎兒就在她內。她可能是一家大公司的執行總裁，每天有很多的電話要接、文件要整理，又要主持繁多的高級會議，還要簽署價值數百萬美金的支票…等等，但對腹中胎兒的意識從未離開過她。甚至在她睡眠中，她的身體、她的直覺、她的潛意識都在不斷地提醒她，使她警覺到胎兒的安危。在運動或參與其他活動時，她不用刻意「想到孩子」，她會本能地照顧好腹中的胎兒，因為她的身體清楚這一點。

同樣，我們這些領受洗禮的人也是如此。一個新生命——天主的生命在我們內成長。

所以我們從今以後，不再按人的看法認識誰了；縱使我們曾按人的看法認識過基督，但如今不再這樣認識祂了。所以誰若在基督內，他就是一個新受造物，舊的已成過去，看，都成了新的。
（格後五 16- 17）

我們這些基督的信徒和追隨者都懷有了天主的生命，孕育了天主。天主的生命就是我們的生命。我們真正的生命是天主在我們內。這生命並不是不完整或時有時無的。這神聖的生命必須要比以往更充分地融入我們的日常生活，成為我們新的真實本性。這新生命使我們成為一個新受造物，將在生活中指引我們找到生命的先後次序，並作出正確決定。它給予我們的生命一種全新的心態、新的價值觀、做事分清輕重緩急的能力、為人處世的能力，一種活出真正人生的新方式。

當然，這也不是一蹴而就的。它是一個不斷循序漸進的過程，一個永無止境的旅程！也許有人軟弱失足犯罪；也有人會把這新生命視為理所當然的，或失落了這新生命。不過，只要我們忠實而謙恭地生活，這新生命就會迅速地恢復活力，並時常「誘使」我們，從而佔有我們。滋養這新生命、時常提醒我們、持之以恆地與天主相聯並生活在祂內的最好、最簡單，且經多方證實的方法之一，就是在祈禱中反覆這個短誦：「ma 瑪 - ra 拉 - na 拿 - th a 塔（來吧，主，來吧！）」。

俄羅斯朝聖者的故事也證實了這一說法。借著不斷重複天主經，朝聖者意識到，即便在睡夢中，他的心仍在不斷地誦念這個祈禱文。他與天主融為一體。聖詠也同樣告訴我們：「我要讚頌引導我的上主，我心連夜間也向我督促。」（詠十六 7）

林瑞德神父，聖母聖心會 CICM

12. 傳教，何為關鍵？

在西方社會，很多人把「傳教」等同為：社會服務、教育工作、醫療保健的發展。許多年來，傳教就是建學校、醫院、孤兒院、養老院和發展農業性項目。教會也確實在這些領域做出了巨大貢獻。這要感謝那些慷慨大方、樂善好施的捐助者和朋友們，在他們的支持下，如此眾多的項目才能得以圓滿完成。

因此，若在西方聽到「你還在那裏做什麼啊？人們生活富裕了，也有了好的學校、醫院；農業和畜牧業也進步了；技術也先進了，人們的基礎設施也完善了……」等等諸如此類的話時，大可不必感到大驚小怪。

傳教事業不是結束了嗎？你在那裏還能做些什麼？

答案很簡單：天主！是的，天主！

在後現代世界，許多人存在一種過於簡化的心態。當人們一心追求物質需要時，我們最需要的也就顯露出來：「人生活不只靠餅，而也靠天主口中所發的一切言語。」（瑪：四4）

人們需要的是「天主的臨在」，與天主相遇的「經驗」，在祂內生活。這種臨在和對祂的意識會防止我們崇拜「偶像」：金錢、享樂、權力、自我。天主的臨在會救我們脫離生存的孤獨和絕望。與慈愛天主相遇的經驗能將我們現代的人從「自我」的沉迷和羈絆中解救出來。

生命的根本意義，也許是生命唯一的真義就在於「超越」…。維克多·弗蘭克（Viktor Frankl）為我們見證說，追求享樂的原則是一種誤導和自我毀滅的生活方式。聖保祿也為我們指出：

「祂（耶穌）替眾人死，是為使活著的人不再為自己生活，而是為替他們死而復活了的那位生活。」（格後：五15）

漫步在北京郊外的一個落後小鎮，我看到許多窮人聚集在一起將他們艱難而簡樸的農民生活拋于身後。我不禁反思這個問題：「人們到底需要什麼？」教會（或國家）可以為他們建造醫院和學校，並看到他們喝自來水，享受美味的一日三餐……那麼，之後呢？

我們是不是本末倒置了？即使在他們貧窮苦惱的日子，如果他們能意識到慈愛天主的臨在的話，那他們的生活必會變得更有意義。並且，可以肯定的是，慈愛天主的臨在——在我們內或我們中間——將成為所有人和整個社會發展的原動力。西方的「富人」在很多方面是貧窮的！

「因為有許多人，我曾多次對你們說過，如今再含淚對你們說：他們行事為人，是基督十字架的敵人；他們的結局是喪亡，他們的天主是肚腹，以羞辱為光榮，只思念地上的事。」（斐：三 18-19）

「因為你們應該清楚知道：不論是犯邪淫的，行不潔的，或是貪婪的——即崇拜偶像的——在基督和天主的國內，都不得承受產業。」（弗：五 5）

耶穌來不是為建立世上的國，他來是為建立天主的國。對那些前來問祂天主的國何時來臨時，祂答說：「天主國的來臨，並非是顯然可見的；人也不能說：看呀，在這裏；或：在那裏。因為天主的國就在你們中間。」（路：十七 20-21）

有些聖經學者對上面最後一句提出一種略有不同的譯法：「因為天國就在你內！」

這兩種翻譯並不衝突，外在可見的天國只有首先存在于人心後才成為可能。你不可能給予別人自己沒有的東西。唯有由內到外的才是真正持久的轉變！

如今——歸功於網路的傳播——人們可以非常便利地獲取豐富的至理名言。在此，我引用一句非常富有啟發性的諺語：

回顧以往，感謝天主；
展望未來，信賴天主；
環顧四周，服務天主；
回歸內心，發現天主。

無容置疑，最後一句：「回歸內心，發現天主」，是所有進取心和主動性的基礎、啟示、動力和秘訣。

當我們心中有了天主，才能（從天主內）回顧以往並對生活中的一切感恩天主；

只有當我們心中有了天主，才能展望未來信賴天主；

也只有當我們心中有了天主，才能環顧周遭侍奉天主。

回歸內心！這正是默想和默觀的「功課」。

每天，早晚各一次，每次半小時，忠實謙遜地坐下重複短誦：
「ma 瑪 - ra 拉 - na 拿 - tha 塔（來吧，主，來吧！）」

如此，天國必會臨於我們，其他所有的一切也會紛至沓來。

林瑞德神父，聖母聖心會 CICM

13. 默想和宗教間交流

幾年前，我是新加坡宗教聯誼會（IRO）的活躍成員。來自約十種新加坡官方認可宗教界人士或代表定期舉行聚會。我們並不討論一些激烈話題或有爭議性的議題。我們聚在一起，相互認識、了解，並「在一起祈禱」！

每每想起這些，總讓我為之感動…同時也引起我的深思：伊斯蘭教徒、基督教徒、印度教徒、錫克教徒、猶太教徒、佛教徒、巴哈教徒、索羅亞斯德教徒、道教徒、耆那教徒……一起祈禱！通常，祈禱都是以靜默開始。大家並排站在一起，默默祈禱，向天主伸出我們的雙手。我們能接觸到同一個天主嗎？……我一直帶著這樣的疑問，然而，這樣的問題對一個基督教徒、猶太教徒或伊斯蘭教徒來說，聽起來很「笨」！因為對這三個宗教來說，在所尊崇的至高經書（聖經、可蘭經）中只有一個「天主」。可以肯定的是，我們大家給「天主」的定義是不盡相同的。

我深信，世界各地的分歧、衝突以及宗教狂熱者所發起的殘忍的宗教戰爭，都來源於人們對他們的「天主或他們所理解的神的定義、信條、教義、學說的不同」。

自古以來，人們都在試圖以他們自己的形象來給天主定位。甚至經常有人會為了一己之利，比如為了擴張自己的權力和地位而嘗試以自己的形象創造出一個「天主」。

在靜默中祈禱蘊含著很深的智慧。這不僅是因為它能避免口禱中的一些傷害人或具有爭議的話題，同時，這也是非常謙遜的表示。沒有人能完全理解天主，也不能清楚地表達出對這位元至高實體的認識。沒有人能對天主做出一個恰如其分的定義。僭望以人的心靈來完全領悟和理解無限奧秘的真意實在是無比狂妄和企圖勝於天主的行為。

「沒有任何一種語言，能徹底充分地表達出這一強烈的奧秘所蘊含的真意。」（伊莉莎白·約翰遜 Elisabeth Johnson）

在靜默中一起祈禱，這種超越語言的方式，可以成為對我們生活、行動和我們所存在的現實的一種強有力的、循序漸進的顯示。這種存在是我們生命的重要部分，因為我們分享這同一的、深不可測的奧秘。這種靜默可以視為是我們在這令人敬畏的奧秘前一種極為謙卑的表現，因為這奧秘本身在聆聽的同時，也在我們靈魂深處親自展示祂自己。

「你越不理論化天主，你就越能更多地領受祂傾注的恩賜。（艾克哈特 Meis- ter Eckhart）」很奇怪的是，艾克哈特用了「傾注」這個詞，指的是從上天領受遠超我們所堪當的、豐富的恩賜。

在我們的靜觀祈禱中，人們喜歡聖經中的這句話：「你們要靜止，承認我是天主。」（詠：四六 11）靜默能否成為最雄辯的語言？靜默能否成為不同膚色、不同背景的宗教所共有的共通語言？靜默能否成為大家的共同點？當最後我們終能謙遜地拋開我們的語言和對定義、論點的爭議，以及我們的傲慢自大，也許我們就會更接近這一奧秘，從而也更接近每一個人。

語言就像是門窗，門窗是不應被崇拜的。門窗應是敞開的，因為它們是為通往那巨大無限空間的入口。語言應領我們進入靜默，因為天主就在這靜默中，祂經常吸引我們又遠離我們：這是一個吸引人的奧秘。

若所有種族和宗教都能在靜默中相聚，以心靈發掘他們共同的地方，那將為人類帶來多大的希望。天主不是一個等待人們解決的問題。天主是一個等待人們活出的奧跡。

在此，我們看到默觀的智慧。我們唯一的言語就是短誦：

「ma 瑪 -ra 拉 -na 拿 - tha 塔（來吧，主，來吧！）」

就如 John Main 喜歡強調連這個字的意義都不重要。重要的是短誦所帶來的效果（任何短誦都行）：引領著默觀者進入靜默，內在的靜默，進入天主的臨在，平安就在那裏！

毛澤東曾說：「在槍口處有平安！」這可不是天主的方法。只有當所有的戰機停止飛翔、所有的戰火熄滅、所有的爭辯停下，我們所有的思慮靜止下來，（我的神師稱它們為恐怖分子）——天主才能突圍而進入我們中。

所有宗教的語言都指向和導入心靈的靜默，而專注於天主的臨在。

「萬籟俱寂，黑夜已奔馳一半路程時，
祢全能的聖言，由天上的王座，
如無情的戰士，降到這應毀滅的地上。」
（智：十八 14- 15）

林瑞德神父，聖母聖心會 CICM

14. 在基督內

「因為我們眾人，不論是猶太人，或是希臘人，或是為奴的，或是自主的，都因一個聖神受了洗，成為一個身體，又都為一個聖神所滋潤。」（格前：十二 13）

聽起來好像讓人有點費解，這給人的印象是那些不認識基督和沒有領受洗禮的人都被排除在外。其實不然，聖保祿的這番話是在喚醒那些已經領洗的人，同時也向那些歷史中不認識基督和將來也不會認識基督的人的一種挑戰性、滿懷希望的邀請。洗禮不是一種自動生效的儀式，而是進入一種新生活方式的開始，沉浸於一種新的現實或團體、新人性的開始。聖保祿甚至說「**基督就是你的生命。**」（哥：二 17）」

基督是一個「完全意識到天主」的人，這種充分的意識達到了一個人所能領受天主的最高限度，從而被這一意識徹底地再受造和改變。肖似基督是一種嶄新的生活方式，即使這個人根本不認識耶穌其人或聖經訓誨。這指的是充滿了神聖的臨在，成為一個新受造物。「**那說自己住在他內的，就應當照那一位所行的去行。**」（若壹：二 6）這是一種承諾！

凡仿效祂的行事生活的，必存留在祂的愛內。也許再也沒有比聖若望這句話更簡而有力地表達這一說法了：「**天主是愛，那存留在愛內的，就存留在天主內，天主也存留在他內。**」（若壹：四 16）

聖若望最後這句話告訴我們，體驗天主與傳播此愛並非基督宗教的權利，梵二文獻 << 教會憲章 >> 和 << 教會對非基督宗教態度宣言 >> 亦為我們證明了這一點。它明確指出：天主愛所有的人，迫切渴望人心歸向祂！

「我真正明白了，天主是不看情面的，凡在各民族中，敬畏祂而又履行正義的人，都是祂所中悅的。」（宗：十 34-35）

重要的是，我們追求的不是外在的標籤，而是真實的體驗。當不同教派的基督徒和宗教團體，包括那些自稱為不可知論者或無神論者，坐在一起時，默默地、忠實地誦念絕對簡樸的短誦，意識天主的臨在。這超越了神學理論和雄辯言辭。

在靜默的默觀中，人們進入共同的天主體驗內，這樣，一個新關係、新團體就成立了。人們也因此進入基督本身的體驗內、享有祂享有天主的方式、意識祂怎樣活於天主內，並讓天主活在祂內。

體驗先於概念！另外，這裏有必要說明的是，基督這一稱謂並非耶穌的姓氏。「基督」之意是「**上主的受敷者、被揀選者、有特權者、體驗過被天主奇妙轉化的那一位**」。水的洗禮並不是具有不可思議的魔術；它是一種確認，一種進入內在旅程的外在標記。在天主教和基督新教的傳統中，那些體驗到這一新生命（生活在天主內、生活在愛內），並渴望終生善度此旅程的人，生命之道（**信從這道的人**，宗九2；十八26）公開作出這一承諾。他們沉浸於一種嶄新的生活方式，並在洗禮中予以表現和慶祝。他們欲成為有形團體的一員，並從中獲取力量，與其他成員相互扶持，從而將此體驗和生活之道活現於生活中並傳於他人。

當然，教會中也不乏泛泛之輩，他們雖領受了洗禮，但卻不按之生活，有愧於身為基督徒的名分，另外，也有一些雖沒有領受洗禮，但卻以踏實、豐碩的愛德行為見證了在他們內有著天主真實的臨在。

在愛內相聚，在主內相聚，這應成為默觀者的真身份。他們是天主的子民，這也是在「基督內」的真意。這是難以言喻的。就其所表達的意思，聖保祿在撰寫並引用書信中（格前：十三）對愛的贊歌時，為我們做了非常美妙的解釋。

「一起在愛內成長」，形成一個新的人類社會需要一個持續不斷的過程，它是一個永無止境的旅程。

世界基督徒默觀團體邀請所有善良之人，以及那些渴望存留在愛的奧秘之中，並願意以這種絕對單純但絕不簡單的方式加入這一旅程：

一天兩次，每次半小時，早晚各一次，靜靜坐下，誦念短誦：

「ma 瑪 - r a 拉 - na 拿 - tha 塔（來吧，主，來吧！）」

林瑞德神父，聖母聖心會 CICM

世界基督徒默禱團體概要

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，「世界基督徒默禱團體」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，並在共同基礎的前題下，與社會大眾和其他宗教一起分享、保持對話。

WCCM 目前的總負責人是文之光 (LAURENCE FREEMAN OSB)。他是若望邁恩的弟子，本篤會士，屬於奧利維頓院隱修會。團體總部設在英國倫敦，也在世界許多不同的國家地區，設有默禱中心。這個普世的團體堪稱為「沒有牆壁的隱修院」，由超過一百個國家的團體組成。這些團體的主要奠基基石是與日俱增的小型默禱小組，各小組的成員於家庭、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「大公性」(ecumenical) 基督徒團體。

世界基督徒默禱團體每年舉行的若望邁恩研討會 (JOHN MAIN SEMINAR) 是默禱者聚集的平台，使他們能與其他傳統及全球性各地的成員，互相交流對話。普世團體亦贊助退省、旨在培訓默禱導師的「默禱學校」、研討會、講座及其它有關專案等，尤其致力「跨宗教對話」，近年對話的主題，包括佛教徒及回教徒。團體出版品以靈修題材為主、以郵遞及網路發放的季刊通訊，還經 email 提供「每週、每日默禱短文」，以及發展日益增加的網上資源，務求透過最新科技，有助人們走向靈修旅程。這些資源，都有助推展各項創新項目，例如兒童默禱靈修的教導、促進年輕人靈修及司鐸生活的默禱元素的網路素材等。

Medio Media 是團體的出版部門，製作廣泛系列的書籍及影像產品，以支持默禱實踐。

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過去在對各個小組講授默禱時記錄下來的講話集（或文本）。每個小組都是自制獨立的，但分享同一個默禱傳承和精神，藉以連結到大團體。

* 網站：www.wccm.org

* 祈禱學校：<https://www.theschoolofmeditation.org>





「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，我們的心靈便能打開，聖神便會傾注在我們整個生命之中。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，就會被引導成為天主召叫我們所要成為的那個人。」