

靈閱三十之三

聖母進教者之佑會編印

一九九八年十月初版

前言

《靈閱三十之三》是《靈閱三十》叢書系列的第三冊。

本書的編輯旨趣，同樣是透過選輯三十篇靈觸文章，鼓勵讀者們每日選讀一篇，為期一個月，嘗試培養讀聖書、做默想的習慣，希望有助度一個更活潑的基督徒生活。

這本小冊子分三部份。(甲)部闡釋如何做好聖書、默想的功夫；(乙)部提供了幾本靈觸讀物，與大家好書共賞；(丙)部收錄了幾篇本會成員的信仰分享文章，嘗試引起讀者的共鳴。

末了，謹將這小冊子奉獻給天主聖神，由祂親自把靈性的種籽，播種在讀者心田，萌芽生長。

目錄

甲部：聖書默想知多少

- 第1天 怎樣做好聖書默想的功夫
- 第2天 讀經祈禱
- 第3天 天梯四級——閱讀、默想、祈禱、靜觀
- 第4天 默想和讀聖書

乙部：靈觸讀物

- 第5天 禱（《北窗下》）
- 第6天 生之歌／一路逆風（《生之歌》）
- 第7天 基督徒的聖召（《做基督的朋友》）
- 第8天 在困難當前仍去服務（《勇闖人生》）
- 第9天 與疾病度日（《在鬧市中默想》）
- 第10天 喜樂的心曲（《我們是這樣生活的》）
- 第11天 聽蛙／聽！／聽鳥／歸真（《聽蛙》）
- 第12天 祈禱（《跨越希望的門檻》）
- 第13天 修女也要錢（《積聚財寶
——與德蘭修女的對話》）

第14天 星期一的洗晾 (PATHWAYS OF PRAYER)

丙部：《靈火》點滴

第15天 但得眾生皆溫飽， 不辭羸弱臥殘陽

第16天 走進了超級市場

第17天 貓兒的禱告

第18天 靈觸一刹

第19天 忙……忘了

第20天 若你們愛那愛你們的

第21天 給恆的信

第22天 有感

第23天 眼鏡的聯想

第24天 火車上的遐想

第25天 生命之旅

第26天 第一滴淚

第27天 主在彼方

第28天 快樂是……

第29天 回歸說和好

第30天 時光流逝，真知灼見何處尋？

聖書默想知多少

第一天

怎樣做好聖書默想的功夫

取材自進教者之佑會《精神會員手冊》

你可以嘗試依這樣的步驟去做聖書默想的神工：

- 一、經常培養一顆善良的心，使能產生追求真善美的飢渴。
- 二、忠於自己安排給讀聖書默想的時間表。
- 三、找到一本有感染力的聖書，使它成為與主溝通的橋樑。
- 四、讓自己的心靈浸入到與主默契的專一內，使默想成為虔誠的祈禱。
- 五、以開放和敏感的心態，讓上主的訓示在我們的心靈上，產生潛移默化的作用。

當然，如果要將讀聖書、默想做得好，你需要付出努力和忍耐，時常留意和設法克服一些常見的「阻塞」。在這裡，我們與你分享一些如何做好讀聖書、默想的心得。

1. 嚴格地要求自己，熟識這項神工的內容與效用，並把這項神工，作為自己靈生活中重要的關鍵。

2. 上主才是一切恩典的賜與者。如果我們想得更大的神益，我們應更加接近上主。在整個神工中，把自己的心神傾注在主的臨在中：讓主的氣息在自己的心靈上，產生啓蒙、靈觸和再生的神效……。

3. 為了使自己的心神容易進入主的臨在和氣息中，我們應該培養一份心靈的飢渴：一種願意超越自己，接近上主的願望。這份飢渴本能地會產生一種向主的引力，使我們投入以及浸潤在上主聖化的泉源中。

4. 「使自己浸潤在主的氛圍內」是聖書、默想產生提昇作用的條件。只有經驗在這種氛圍內聆聽及賞識主的聖言的人，才能真正體味聖書、默想的益處和韻味。

5. 一些可以幫助我們進入主的氛圍內的心理方法是：

閉一閉眼，歛一歛神（讓親切的、信賴的情緒舒展開來……）：主的臨在就會出現於我們的感觸範圍內……如果

我們能成功地用這方法達到目的，這是最佳和最快捷的途徑了。

如果我們在收斂心神上遇到困難，我們可以用：留意自己呼吸的方法，去獲得清靜；等到心靈上出現一片寧靜時，就可將寧靜的心靈轉向上主，開始我們與主的密談〔讀聖經或聖書是聆聽；默想是回味與回應〕。

6. 如果我們在主的氛圍內翻閱聖書，我們就不致埋沒在書的表面文字中；我們只是透過書中文字的媒介，而試圖觸及主的神靈。

7. 因此在實踐聖書、默想的神工中，看聖書實在是留意聖神借書面的文字，興起微風細雨般的訓示。聖書僅是主的神與我們溝通的媒介而已。一發覺自己的心弦被聖神的手指觸及到，就應該讓聖神的感召與心神的靈觸凝留在心靈上品嚐；以如魚得水的心情，讓我們的心靈浸潤在上主的活泉中。這是非常寶貴的一刻，有變化人心的潛力。當我們把感召和靈觸凝留在心靈上品嚐時，我們已進入默想的園地了。

第二天

讀經祈禱 LECTIO DIVINA

取材自「師傅，你住在那裡」(附錄一)

BRIAN C.TAYLOR 著，本篤會修女譯

光啓出版社一九九零年十一月初版

「讀經祈禱」，是本篤會經幾世紀發展出來的一種開放性的祈禱方法，它認為祈禱必須以聖經為根源，使天主聖言，成為我們內在生活的一部份。「讀經祈禱」涵蓋了身體、頭腦、心靈及精神，藉著呼吸收心，然後開始閱讀和祈禱，最後為無言的靜觀。

「讀經祈禱」分為四個步驟：閱讀、默想、祈禱及靜觀。但在實際做「讀經祈禱」前，我們需要做一些頗為重要的準備功夫。

準備功夫

* 調節坐姿，放鬆身體——

坐姿要舒服，放鬆身體；但背要直，幫助身體集中注意力。

* 清理心神，集中注意——

坐定後，兩手手心朝上張開，放在大腿上，凝視某個焦點；意識到身體緊張時就試著放鬆，使身體處於單純的精神控制下。

* 丹田呼吸，入主氛圍——

「呼吸」是指天主的神，也是風的意思；人的呼吸就是天主的呼吸，試著用丹田呼吸，使呼吸更深更長，讓呼吸——生命的氣息帶領我們體驗天主的臨在。

* 呼求天主，重覆短誦——

在一呼一吸間重覆啊爸、父啊！或其他短誦。

讀經祈禱四部曲

一、讀經：先選好一段聖經，不要太長，最好只包含一個簡單場景或格言。仔細閱讀或意之所到朗讀也可，不妨加以理智分析，如這段經文是指哪些人、為甚麼事、甚麼原因、甚麼時候、甚麼地方等的情景探究一番。

二、默想: 開始用我們的感覺、常識和想像力將自己置身於聖經的場景中，去體驗自己的感受，讓心靈瀏覽，看有甚麼「觸目顯眼」的地方。這時你可能會從福音中發現與你生活有關的特殊事物；就是你具體的經驗與真理相遇的時刻。

三、祈禱: 將思想、感覺直接指向天主、從內心發出祈禱。不論由默想中出現甚麼，試看與你生活相關的特殊事物，在祈禱中奉獻給天主，求祂給予指示或指出方向，並獻上感恩或表達懺悔。

四、靜觀: 單純的在寧靜與安詳中，置身在天主前。在祈禱和默想的時候，是我們注視著天主，而靜觀則是天主俯視著我們，這時我們將最深的脆弱呈現在天主面前，不再祈求甚麼，只將自己更加開放。我們平和的坐在那兒，不期望甚麼，不祈求甚麼，只沐浴在祂的聖愛內……。

第三天

天梯四級——閱讀、默想、祈禱、靜觀

摘自《神思》第二十期

吉多致杰維斯書《論內修生活》

思維出版社一九九四年二月

並略作整理。

一天，我的雙手忙著操作，我的心神思念著神業，突然間，在我心目之中，浮出來一個四段式的神業功夫：閱讀、默想、祈禱、靜觀。這恰似漢是一條自地下直達上天的梯階，每級幅度既廣大又美妙，梯底安立在地，梯頂直穿雲霄，深入奧妙的天庭。

閱讀求真福生活的甘飴，

默想發現它，

祈禱求得它，

靜觀體嚐它。

閱讀好似把食物送入口中，默想咬碎咀嚼它，祈禱汲

取它的味道，靜觀就是令人心曠神怡的甘飴。

閱讀運作於外，默想進入骨髓，祈禱虔求所望，靜觀使我們一嚐甘飴的喜樂。

閱讀就是集中個人的全副心力，小心地研讀聖經。

默想就是借助個人的理性，殷勤地運用心智，尋求隱藏著的真理。

祈禱就是虔敬誠意地歸向天主，力求擺脫邪惡，以期獲得美善。

靜觀就是一種舉向天主的意境，在那裡，心靈跨出自己的天地，為一嚐無限美妙的喜悅。

容我試舉實例加以說明：

「心裡潔淨的人是有福的，因為他們要看見。」（瑪5：8）

閱讀的功能

這話雖然簡短，卻有大量的甘飴，好似一串葡萄，送入我的口中，味道甘美，令人精神一爽；當我有了進一步察看的意思，要加以小心查看，設法多些瞭解和透視聖經所說的潔淨；靈魂的口就開始咀嚼。

默想的功能

當默想專心一致，鑽研又鑽研，直達事物的核心，以

銳利的目光，注意到聖經不說『身上潔淨的』，而是說『心裡潔淨的』；因為只是雙手不做邪惡的事仍舊不夠，（創37:22）必須心裡也沒有不潔的思念；對此，我們有先知的權威作為見證，先知說：『誰能登上上主的聖山？誰能居留在他的聖殿？是那手潔心清的人』。（詠23:3-4）默想更在這先知身上見到他是如何渴求這顆純潔的心，因為他說：「天主，求你給我再造一顆純潔的心。（詠50:12）」

在對心靈的清潔作了反覆的思索之後，默想便開始推敲心裡潔淨的人將獲得的賞報，就是要看見天主。看見天主是何等大的光榮和喜樂。因為他的容貌『在世中最為美麗』，（詠44:3）先知說：『願我因我的正義能享你的聖顏，願我醒來得能盡情欣賞你的慈面』。（詠16:15）你看見了嗎，從小小的一串葡萄，流出了多麼豐富的美汁。

當靈魂受此燭照而喜氣洋洋，心中如饑如渴，為解除饑渴，單憑自己，無能為力，越是苦苦尋求，饑渴之火有增不已。

祈禱的功能

靈魂既是見到只憑自己的力量，人無法體嚐那渴望已

久的，蘊藏在知識和感受中的甜蜜，也覺到人越自謙自卑，越能顯揚天主的光榮，於是謙卑自下，專心祈禱，向天主說：主，人見不到你，除非有個潔淨的心靈；我閱讀，我默想，希望瞭解真正的潔淨之心究竟是什麼，又怎能可以爭取得到，以便通過此潔淨的心靈，我能認識你，即使只是一點點也好。

我祈求，主，並不因著我個人的功勞，而是依賴你無限的仁慈。我罪過眾多重大，深自愧悔。

靜觀的果實

火熱的禱詞使燃燒著的願望益加熾烈，如此熱烈的尋覓，使靈魂呼喚他的淨配的真摯意表露無遺。但是注視義人、察言觀色的上主，（參閱詠 33:16;伯前 3:12）不待引頸伸望的靈魂結束他的傾訴，就在禱詞的中途一躍而起，快步急走，張臂迎往；潤以天主的甘露，傳以最名貴的香液；重振憔悴的心靈，解除他的饑渴，提昇他的心神，盡忘俗世的事物：暢飲香醇的美酒，神志煥然一新，舊我已經死去，無限美妙的新生於是從而開始。

第四天

默想和讀聖書

張默石神父

《靈火》1992 第 100 期

前些時候看了一本書名為《瑪利亞救贖之母》的書（香港公教真理學會翻譯及出版，編號 903101），在最後一章講到玫瑰經的祈禱時，有幾段頗有啟發性，提示我們默想和讀聖書的意義和重要。

他一開始如此說：「教會不斷地向教友推薦，以玫瑰經作為祈禱的一種形式。這不是一次單獨的顯現的結果，它也不是在某一時期，訂立的一個確定和完全的形式。它是一個逐漸發展的過程所形成的結果……」

我們也可以用同樣的說話，講到默想。教會不斷地向教友推薦默想，就是在梵二大公會議裡，教會也推薦默想，且希望我們創新些新的形式做默想，但我們該怎樣做默想？

「玫瑰經是一種相當自由的祈禱形式。有時我們的注意力集中在聖母經本身，它的內容。然而在同一端之內，我們的思想也可以集中在這一端的奧秘上。如果我們的思想遊離奧秘，那不斷重複的公式，會自然地把我們的思想拉回經文的內容上」。有時候我們覺得默想很難做，很枯燥，甚致想不做默想，拋棄默想。其中一個理由，或許是我們把默想看得太形式化。其實，默想是相當自由的，不必緊張；相反，讓我們很自然地勉力自己，思想些天主的真理，祈求天主加增對祂和對人們的愛。幾時有分心的思想來時，不斷重複的唸些短誦，拉回我們的思想，這也是祈禱大師聖女大德蘭教導我們的默想方法之一。

「在我看來，玫瑰經倒不是扭轉我們精神生活中的一個活動因子，反而是祈禱生活在寧靜、平安，也許還是疲乏的心靈裡的一個迴響。這心靈應該早已受到其他的資源，活躍的滋養。這些活躍的精神滋養資源，可能是聖體聖事、悔改聖事、個人默想、或公唸日課等」。不錯，我們要默想，純粹做默想是不夠的，我們的心靈應該早已受到其他的資源，活躍的滋養。事實上，一個人想做默想做得更好，就該多看聖書，一個人越多看聖書，越易會做默想。

講到看聖書，那位大神學家也給我們很好的啓示，他在同樣的著作裡，說到家庭玫瑰經時，他這樣說：「一家人

聚集在一堂，共唸玫瑰經，這是一段蒙受特別恩寵的時間。就在這個時間，作為一個團體的家庭可經驗到天主是它的團結元素。愛維繫的家庭，會變得更牢固，家人會更加意識到這些愛的維繫」。如果一個家庭，每天晚上、或至少某些假日，大家團聚在一起聽些聖書，分享些聖經，作些祈禱，那是多麼的美好，多麼的理想！主耶穌說：「那裡有兩個或三個人，因我的名字聚在一起，我就在他們中間。」（瑪十八：20）全家的成員因耶穌的聖名聚在一起，難道耶穌不會在他們中間？有耶穌，那一個家庭還該怕甚麼？

「當祈禱平穩地、有節奏地在進行著，許多困擾亂著他的家庭問題，漸漸地從父親困倦的思想裡溜走，而母親卻想著她懷著的胎兒或圍在身邊的兒女，想著他們每個人不同的困難。這一切，都可從整個靜靜地誦唸玫瑰經的過程見到，在基督拯救奧秘的光照下，在平靜的純樸中，家庭逐漸學會了把一切付托於促成加納奇跡那位母親和整個人類救贖之母手中」。試想一想，一個孩子，每晚、或一週中至少一日，聽到爸爸、媽媽或哥哥姐姐朗誦聖人聖女模範的事跡時，他還會學壞嗎？相反，不是會充滿愛主愛人之情，即充滿一個真真實實的宗教信仰，一生做一個有名有實的基督門徒？

靈觸讀物

第五天

北窗下

張秀亞著

光啓出版社一九六二年五月初版

這是張秀亞女士的一本散文集，曾獲首屆中山文藝創作獎。作者愛靜坐冥想，獨對滿窗白雲、或一窗明月，寫下她的思緒。教宗若望廿三世有句名言：「打開窗子，讓新鮮的空氣進來。」作者這部近八萬字的小品，就是為以上的名言加上她的註釋。

禱

每天清晨，一個新的自我在窗內醒來，以充滿了喜悅的眼睛充滿了感謝的心情，凝望著一個嶄新的世界。舊的一切，一些憂慮，一些煩惱，都和昨天一齊去了，心靈內，溶溶漾漾是一池新的靜水。

如果能夠起身很早，可以看到晨光最初的微笑，聽到

曉風第一個音符。在一片青色的曉光裡，樹木、花朵、青草都以它們最優美的姿態，最悅耳的聲音來表達生命的歡欣，而我呢，我將如何？

首先，我要表示我的感激，宛如我在一首小詩中所學的：——

以曉空爲頭巾，朝陽做外衣，
我跪在芳鮮的青草上，
感謝度過昏沉、漫長的昨夜，
感謝這愛的又一日。

我感謝，感謝我又能看到新的太陽升起來，我又能呼吸著今晨鮮潔的空氣，感謝過去的一切已與昨日的夕陽沉落，而我又站在這裡，充滿了新的、活躍的生命力……。我更要託晨風代我播散今日萌生在我心上的第一個意願，我願意世界上的每一個人，遠方的近處的，相識的不相識的，生活在真理光影中的，以及沉埋在幽暗中的人們，都接受到我的祝福，願他們都有一個快樂的今天，一個光燦的明日。那虔誠的祝禱，來自我的心底，藉了這禱語，我覺得似乎接近了整個的世界與全人類。我的心靈插了禱語的羽翼，在大地上到處翱翔。

一個哲學家曾經說過：你如何能夠愛人類呢，只有當你的精神與他們接近的時候，而你又有在我們熱誠的爲一切的人祈禱時，他們才能包括在我們的意念中。你越爲他們祈禱，便越覺得愛他們，而所謂全人類都是兄弟這句話的意義，才得以顯明證驗出來。

讓我們自今起以祈禱的精神來度過二十四小時吧，使自己的言語、行爲都充滿了良好的意念，使一日的二十四小時成爲一朵朵的玫瑰，穿成一串愛的連禱。

一個人也許未信宗教，但是只要他充滿了愛，他便是個有信仰的人，他照樣的可以向世界致其虔誠的祝福，——萬千個美麗的祝福聲，將無形中美化了這世界，一個意念，可以形成奇蹟。

第六天

生之歌

杏林子著

星光出版社一九七七年三月初版

作家們用心靈、智慧寫書，但杏林子用她滿身的痛苦寫書。作者在十二歲那年得了不可捉摸的「類風濕關節炎」，全身百分之九十的關節壞死，無時無刻不在疼痛中；尤其是她的雙手並不太聽她指揮，往往一個小時才寫出幾十個字來。但是，廿三年來她寫了兩本書，還有許多劇本。她細意要為我們留下的是：「對生命的歌頌及對自然的讚美。」

一、 生之歌

生命是一首歌，詠出諸天的奧秘。

一粒貌不驚人的種子，往往隱藏著一個花季的燦爛。

一條醜陋的毛蟲，可能蛻變為一隻五色斑斕的彩蝶。

一個少不更事的嬰兒，卻足以包容一顆追尋真理、渴羨美善的靈智。

生命是什麼呢？解剖刀、顯微鏡查不到，計算尺、方程式算不出。金錢無法評價，權勢無法左右。生命是上帝手中一個可愛的秘密，爲的是彰顯祂的慈愛與大能。

神造天造地，造山造水，造花造樹，造鳥造獸；祂也造男造女，遍居其地。在上帝的眼裡，一切的生命都是好的，珍貴的，都出於祂精心的創造。野地上的小花自開自謝，從不因爲長的不如玫瑰嬌艷，蘭花優雅就否定了他們生存的權利。樹林裡的野雀自鳴自唱，也絕不因爲唱的不如畫眉婉轉，黃鶯悅耳就放棄了他們生活的樂趣。

當一年之春，萬象之始，讓我們也撥動生命之弦和大地應和吧！不論人生的曲調是長是短，是憂是喜，或艱澀或流暢，都是一首莊嚴的歌。

因爲，生命的本身就是一樁奇蹟。

二、 一路逆風

朋友回香港，辭行時，我祝他一路順風，他笑了起來，打趣道：「妳錯了，應該是一路逆風。」見我一臉愕然，他解釋著：「從前古人坐船旅行，自然是順風而行；如

今人乘飛機，飛機需要啣風而進，才能飛的又平又穩呢！」
哦？原來如此，可憐我這個小學程度的腦袋一向就搞不懂科學智識。

據說，蒼鷹總是喜歡築巢於峭壁的危崖之上。山巖上，草木不生，風厲如刀，母鷹就在那裡環境訓練牠的小鷹飛行。在人的眼裡看來，母鷹似乎太不懂得憐惜牠的孩子；然而，母鷹知道，唯有最艱難的環境，最嚴格的訓練才能使牠的孩子在物競天擇的自然界保持一個永遠不敗的地位。小鷹剛剛會站立，母鷹便帶著牠們頂著氣流，抗著強風，一次又一次的練習著，強勁的阻力將牠們的雙翅訓練得堅韌有力，足以幫助牠們爬得更高，飛得更遠；同時也鍛鍊出牠們強健的體魄，可以生存在最酷熱的沙漠地帶，也能處於最寒冷的崇山峻嶺。在動物中，牠們是少見的強者。

人不也應如此嗎？順遂的環境往往使我們好逸惡勞，靈性墮落；唯有處在逆境中，才能磨練出我們堅強不屈的意志，奮勇向上的力量。苦難能將我們的靈智提升到一個更澄明、更深邃的境地，洞悉人生。

好吧！各位朋友，祝你們人生旅途一路逆風！

第七天

做基督的朋友

Salvatore Canals 著

徐祁霞譯 光啓出版社一九九五年初版

「……去迎接耶穌，認識祂、愛祂。靠著耶穌的友誼，幫助我們成長，與祂在一起，可以找到幸福和寧靜，找到指點迷津的知己。」

本書是由一位西班牙神父干諾斯 (Salvatore Canals) 所著。干神父以親切，慈祥的語調，寫出一系列共廿六篇的默想文章，娓娓道出作為一個基督徒，既然已領著特別的恩寵，如何能擺脫世俗的看法，過一個超脫、寧靜的生活。正如作者在「序」篇所寫，本書每一個字都由默觀滴鍊而來，直指人心，卻在口中留下一種特殊的味道。

基督徒的聖召

「每一個人都有在平凡生活中成聖的召喚，透過普通的工作，留在自己本身的崗位」，對一個會看福音的人來說，這個觀念是多麼清晰！然而，幾世紀以來，大多數的信友，都沒有掌握住這一點——在平凡的日子裡，開闢一條成聖的道路，不要遺棄原來的工作；聖化自己的職業，在職業中聖化自己，通過職業聖化他人，這種神修的現象並非偶然發生的。（施禮華，一九三二年一月九日）

前幾天我和一個年輕人談天，就像我現在和你談話一樣。我試著想說服他過一個基督徒的生活，常常領受聖事，做一個祈禱的靈魂，生活行為都要有超然的意味。我告訴他，耶穌需要一些靈魂在世界上，以自然、慷慨的自我犧牲精神，過著全人的基督徒生活。但是，他的雙眼流露出抗拒的眼神，他慌張地找一些藉口拒絕我的挑戰，過了一會兒，他很誠懇地下了一個結論：「我做不到你所說的，因為我是一個很有野心的人。」我記得我的答覆：「站在你對面的這個人，比你野心更大，他想成為一個聖人。」我的野心如此大，世上沒有一件事可以滿足我，我爲了耶穌基督而有野心，祂是天主，我爲了永生和天堂而有野心，也就是爲了祂

的光榮和福樂。

親愛的朋友，你不認為所有的信友都該有這種神聖的野心嗎？基督徒的聖召是成聖的召喚，所有的基督徒（無論職位的高低，工作的性質），都有責任要把愛天主放在第一位：「你應當全心、全靈、全力、全意愛上主，你的天主。」（路 10：27）但是這個簡單明瞭的觀念，已經失去了它的效力，在許多基督徒的身上，它幾乎已經沒有甚麼作用了。但基督徒的理想在一般基督徒的生活裡多麼貧瘠——他們可能認為，成聖的理想太高超了，不是所有信友敢渴求的。我常聽人說，成聖是神父的目標，我們世俗人只要過一個不誇張、不虛偽的信仰生活，就十分快樂了。許多人出於偏見和無知，認為成聖與自己無關，視它為狂妄，驕傲，不平衡，不合適，或走火入魔，這些人在未上戰場之前，已經投降了。

我很想對許多基督徒喊說：「基督徒，認清你自己的尊嚴！」朋友，從你的成見裡解放出來，平靜地開放你的思想！基督徒的聖召是成聖的召喚，依照聖伯多祿的見解，你和所有信友，都是「特選的種族，王家的司祭，聖潔的國民，屬於主的民族。」（伯前 2：9）初期的基督徒就很清楚自己的尊嚴，他們互稱彼此為聖人。

甚麼時候，你才會失去成聖的恐懼？甚麼時候，你才

會說服自己：我主要我成爲一個聖人？無論你處在甚麼樣的狀況，無論你的工作是甚麼，無論你的年紀和健康情況，無論你的社會地位是甚麼，只要你身爲基督徒，我主就要你有聖德，成爲聖人。

「你們應該是成全的，如同你們的天父是成全的一樣。」（瑪5：48）耶穌對每一個人講了同樣的話，提出同樣的目標。但有許多不同的途徑，因爲天父家裡有許多不同的房子，但是，成聖的目標對所有基督徒來說，只有同樣的一個。

教會已經有兩千年的歷史了，所以我們信友應該像早期的基督徒一樣，一心一意地爲成聖努力，「眾信徒都是一心一意，」（宗4：32）這個堅定耀眼的信仰，也受到聖保祿對信友的話的支持，「天主的旨意就是要你們成聖。」（得前4：3）聖事也幫助我們的聖化，領洗聖事使我們成爲天主的子女和天主光榮的繼承者。堅振聖事使我們變成基督的兵士。聖體聖事給了我們耶穌自己的身體和寶血。此外還有告解聖事和婚姻聖事，假如你領受了的話，它們都是成聖的召喚。

一旦我們除去了偏見，比較容易接受靈感的啓發，而做的決策——使成聖的問題成爲一個確切的個人問題，成爲「我的」問題，因爲我們熱誠深摯的相信，天主我主希望我們

成聖。

讓我們提升自己的目光，心胸和意願到天主的境界，追求天上的事，思念天上的事。基督徒的尊嚴為我們打開了無邊際的眼界，讓我們深深地吸一口來自遠方的新鮮空氣，使我們的青春更新，有如聖經所言：「是他使你的青春更新如鷹。」（詠 102：5）

讓我們毅然地認清自己可悲可歎的短見，嫌惡它們，讓我們悔恨已經浪費的時間，忘懷自己愚昧的恐懼，我們不再害怕成聖。現在，我們終於承認，我們的心，有時會因無謂的事而膽怯。

我們把自己交付給聖母，諸聖之后，上智之座，透過她，成聖的意念在我們的生命中變得更清晰、更堅強和更確切。

第八天

勇闖人生——與盧雲一起反思

查理士、靈馬

和諧協進機構翻譯與出版

一九九五年六月初版

人生旅途不免挫敗、失意、迷惘和失落。假如不藉獨處退省，在心靈內建立寧靜，感受主的擁抱，寬恕和激勵，重新得力，我們便會耗盡內在資源，迷失於人生旅途上。《勇闖人生》，指示大家如何從現狀開始，面對生命，坦認過失，揭破創傷，暴露哀愁，然後感受主的關懷，替旅程加添燃料，重新投入現狀和世界之中。全書共有一百八十篇的反思，每篇中，都有盧雲神父的感受和提醒說話，鼓勵讀者如何依賴上主，踏上每個人都必須走的旅程。

行動的勇氣：

在困難當前仍去服務

反思 99

做任何事情，永遠沒有最理想的時機。假如我們認為一個理想的時機自會來臨，讓仁慈和愛心的行為得以表現，我們可能要永遠的等下去。我們必須抓緊時機，把握機遇，盡其極的去運用好的或是壞的時刻。我們行動的方式，是要用上一定程度的不顧一切的放任。我們不可能常常都是那樣小心，和計算得那樣準確的。甚至當我們沒有時間，或是當環境並不是那麼方便的時候，我們也要做必須要做的事。

在以下的祈禱中，盧雲捕捉到這些感受：「就算當生命是充滿危機的時候，請容我有勇氣去盡用它。當生命陷進煩惱的時候，讓我仍能精神振奮的去活出它。甚至，當生命陷入計算失誤的時候，也容我樂意的去活出它」。

這種心態，不但應該成為我們生活的標誌，也應該是我們服務的態度。服務通常是冒險和不穩妥的。我們絕無可能知道自己會怎樣的被人接受，和結果會是怎樣的。服務也

絕無可能是完美的。儘管自己也有錯誤與軟弱，我們仍然服務。同時，服務亦可能帶來煩惱。它可以使服務的人，在付出不少的情形下，仍然感到無奈。最終對方也有可能毫不領情。往往，它更是有關我們要背負並不屬於自己的重擔。

我們越想及這方面的情況，越是使我們不想去服務。因此，服務是要用上勇氣的行動，是一種無懼的行動。在一定程度上，服務是一件有點蠻幹的事情。

「我不是吩咐了你，你應勇敢果斷嗎？所以你不要害怕，也不要膽怯……。」(蘇)

第九天

在鬧市中默想

賴爾理

香港公教真理學會翻譯 / 出版

一九九四年

本書是一位資深的社會工作者對生活的省思。全書共二十六篇文章，每篇的主題都環繞著日常生活遇到一些令人矛盾的問題。作者有時會無意間挖苦自己，令讀者身同感受，有當頭棒喝的深長意義。作者更以基督徒的身份寫出一些絕妙的見解和揭穿問題的癥結，所以讀者在書中除可領會他人的煩惱，也可舒緩自己內心的憂慮。

與疾病度日

每一個人，在一生中總有些日子必須面對疾病。也許最年輕、最健康的人可以暫時解除這一類的痛苦；但是大部分的人都必須在某些時候，與這種那種疾病搏鬥。

這可能是一位婦女等待她的活組織切片檢查報告，或者一個男人得了偏頭痛二十年。也可能是一個人不斷與他的抑鬱抗衡，或某人每日都要支撐著衰弱的脊椎骨工作。有時是一家人共同面對癌症或老人癡呆症。我們每個人都有自己的缺陷，甚至一些小孩子也必須面對白血球過多症或癲癇症。

然而，我們營營役役度日，好像見不到周遭這許多無聲的、隱藏的病苦。我們只見到人們活力充沛地活動、工作和交往。我們不能看透表面。我們也聽不到微弱的痛苦呻吟。

我們不能察覺他人的痛苦，因為我們淺薄？或者我們根本否定不愉快的事件存在？或者我們越來越追求自我，只

能從他人身上見到自己也有的東西？

疾病，像死亡一樣，是生活的一部分。是一個提醒我們是會死亡和有局限性的標誌。正如我們必須先接受會死的事實，才能充實地生活一樣。我們也必須接受頭痛、疾病和外科手術等事實，我們才能善度此生。

承認我們自己和我們的世界有疾病，這有助於我們度基督徒應度的生活，教導我們更信賴天主。在這一生中，有許多事都在我們的控制範圍之外；有些甚至在我們的醫學控制範圍之外。我們必須把手放在天主、我們的父親手中，否則，我們或是終日惶恐度日，或是時刻要求控制一切，無論是那一種，都要使我們很難按基督徒的方式生活。

當我們還有健康時講疾病是很容易的。在我們有病時，我們必須依仗我們的信仰和靠近天主。不少基督徒在受苦時特別接近天主。福音的訊息再清楚不過：耶穌常去接觸和醫治他所遇見的各種人的疾病。我們有一百個理由相信，只要我們能配合天主而不是我們自己的計劃，他必會同樣對待我們。

第十天

我們是這樣生活的

新城叢書

新城出版社

這本書所選輯的，都是現代一些人的自述，是他們生命中的一個重要片斷。這些不平凡的事蹟是在這個時代裡，就在繁忙的街道上、在辦公室、在校園裡……在我們的身旁發生。雖然這些故事各有不同的內容及背景，但它們卻有一個共同點。在富裕或窮困的際遇以外，在學業的失敗或事業的成就之餘，這些人士的體驗都引導我們發現生命深一層的含意，他們所找到的是一個令自己的生命獲得意義的信念。雖然他們也和我們一樣每天營營役役，但都能夠體驗到一份非經濟收益所給予的平安及喜樂。

喜樂的心曲

我和一般年青人一樣，都希望能生活得有意義。我的性格比較樂觀，亦深信學無止境，所以不停地去愛、去充實自己。但在追求這些知識的同時，我亦覺察到這一切的學識都是一些表面的事物，未能完全滿足我，我開始明白到自己一直在追尋著比較深入的東西，就是一份內心的平安和真正的喜樂。

我的家庭沒有信仰，但我自幼在天主教的學校讀書，在宗教的環境下長大，對信仰亦產生一份濃厚的興趣。再加上好奇心大，每事問，越問就越覺宇宙間有一位主宰。我在中學階段領洗。在我來說，天主就好像一位慈祥的父親，我一有不開心，便會立刻去找祂，我很喜歡上學校的天台，因為越上得高，我和祂的距離就越接近。

領洗後，一切事都很順利，使我覺得天主真是愛。但不久我對宗教的熱心開始減弱，大部份的時間都用了來讀書和辦學校的活動，天主在我心內的地位已被其他的事取代了，我只顧做自己的事，沒有理會其他人，可說忘記了怎樣去愛，而和天主的距離亦越來越遠。

但天主從沒離開我，那時我透過一位同學的邀請，參加了新青日。在那次機會中我認識了一些新青，他們很親切，而且時常充滿喜樂，他們最吸引我的是他們生活福音的精神，福音為他們已不再是一本書，而是一份生活，這意念很有革命性，他們將我帶回天主那裡，我亦開始像他們一樣，去將福音內的話實踐出來。

就在那時，天主又和我開玩笑似的。我家中接二連三有很多不愉快的事發生，首先是媽媽要入醫院，跟著是哥哥、爸爸。面對這些問題，我開始懷疑天主的愛，為何要將這些痛苦加於我的家庭？我很不開心，我只是不停地問。幸而我仍和新青保持聯絡，他們對我的那份關懷和忍耐，支持我捱過了那段時期，他們並沒有搬出大理論教我如何去做，而是透過他們的眼神和一份微笑，給我很大的鼓勵。他們教我該怎樣對待朋友，而從他們身上亦感到那份關懷不單是出於人性上的感情，而是福音教我們的那份超性的愛。

我和這班朋友一起已很久，也肯定我們未能時時生活得好，時常都喜樂，但我們不停地互相勉勵，積極地去生活，帶這份愛和平安給我們四週的人，而最重要的是不要忘記這份愛是來自天主。

關於我的家庭，爸爸和我們的關係一直不太深，因為爸爸很少在家，而且亦很少對我們講他自己的事，我們覺得他並沒有盡到做爸爸的責任，不顧家，雖然我們仍然尊重他，但特別的關心就沒有。每年爸爸的生日我們都會全家人一起吃飯，但上一次就沒有，因為爸爸跟本不在家，而亦沒打算和我們吃飯。我覺得很難過，為何我的家會變成這樣？我開始批評爸爸做得過份。那晚，有一位新青打電話給我，談話提問起那天是父親的生日，他鼓勵我去寫張卡片給他，起初我極不願意，但最後還是為他預備了一張生日卡，我不應再堅持自己的想法，要好像耶穌教導我們一樣，去愛每一個人，即使是你的仇人。那晚爸爸回來後看到張卡片，第一個反應是說「多謝」。經過這次之後，我們之間的關係拉近了，而我亦更加要去關心爸爸，為他祈禱，我相信愛可以改變一切。

在公司裡，有個同事我很不接受，因為我覺得他的態度差，太喜歡挑別人，有一次在工作上我有事要問他，但他第一句就說：「陳小姐，有何指教？」那時真怕再問下去，但記起這個人身上有耶穌，所以仍抱著謙虛的態度去請教他，最後我亦對他講了聲「謝謝」。雖然這是一件微不足道的事，但如能把握每個機會，每刻都可實行仁愛。而後來這

同事亦帶了些糖果請我們吃，可見他的改變，他也想和其他人融洽相處。

要締造和平並不如說話般容易，有時會覺得這理想太大，我的能力太小做不到，不過我深信，凡事如果出於愛心，即使是一件很微小的事，都變得有意思。

現在我不再需要去屋頂或山頂才感到和天主接近，而是當我去關懷的每一個人，我和祂都很接近。

我和新青們亦深信，只要本著耶穌所教我們的話去生活，就會找到一份平安。或者在我們面前有很多困難等待我們，但我們不再怕，因為耶穌是和我們一起，我們不再是勢孤力弱，而是有一班志同道合的朋友，一齊攜手向前。

第十一天

聽蛙

戴邁樂Anthony De Mello

沈錦惠譯

光啓出版社 一九九零年七月初版

作者戴邁樂 (Anthony De Mello) 是印度籍耶穌會士，亦是靈修大師，其靈修觀融合了基督信仰和東方生命哲學。本書以發生於各大宗教、及各文化國度間的趣聞軼事，反映出追求心靈自由途中可能遭遇的陷阱及束縛，以及解脫後的平安和安暢；是一個對生命認真的人，寫給所有對生命認真的人看的書。

第一輯：祈禱

一、聽蛙

某夜，布魯諾正在祈禱，一嘎嘎大叫的牛蛙吵得很兇。他想盡辦法充耳不聞，無奈都不得要領，只好朝窗口大吼一聲：「閉咀，我正在祈禱！」布魯諾已經是個聖人，所以他一聲令下，所有小動物立刻緘口，宜於祈禱的寧靜氣氛於焉形成。

然而，另一個意念卻自布魯諾心底浮起，打斷了他的祈禱：「說不定，牛蛙的叫聲跟你吟唱的詩歌一樣，也能取悅天主。」布魯諾忍不住滿含嘲諷地辯道：「吵死人的蛙叫，天主聽得進耳才怪！」然而心底那意念一逕地堅持：「你怎不想：天主爲甚麼要創造那種聲音？」

布魯諾決心追根究底，他探出窗外，喝道：「唱啊！」牛蛙整齊的合唱立時瀾漫四周，與附近疏疏落落的蛙鳴交織成一片。布魯諾傾耳細聽，竟然不再嫌吵了。他發現，一旦不再存心抗拒，牛蛙的叫聲還真能使寂靜的夜晚增色不少。有此一念，布魯諾整顆心遂與整個宇宙相應和。生平首遭，他領悟到祈禱的真諦。

二、聽！

一個老人常在聖堂裡，紋風不動坐著，而且一連幾個小時。
有一天，神父問他天主跟他談些甚麼？

「天主不說話，祂只是諦聽。」

「唔！那你跟祂說些甚麼？」神父追問。

「我也不開口，我只是諦聽。」

祈禱四階段：

我說，你聽。

你說，我聽。

兩方面都不說，只是聽。

兩方既不說也不聽：相逢寧靜中。

三、聽鳥

某日，一名會士正漫步修院的庭園中，聽到了一隻小鳥在唱歌。他傾耳諦聽，爲之心醉神馳，彷彿這輩子從未真正聽過鳥兒的啁啾。

當歌聲終於靜止，他回到院內，狼狽地發現同院會士竟都不認識他，他也不認他們。良久，雙方才漸漸發覺他是

由幾世紀之前回來的。由於他聽得太入神，太忘我，時間竟頓止了，而他也滑入了永恆。

當無終始、無時限的境界浮現了，

祈禱即臻於完善。

當悟性澄清了，

無終始、無時限的境界即浮現。

當成見偏見、得失之心消解了，

悟性就澄清了。

聚妙之門於焉在望，

讚賞歎之情，遂滿溢心田。

四、 歸真

且聽，那清囀的鳥聲，

那林間輕吟的風聲，

和滔滔澎湃的海聲。

且靜賞一棵樹、一片落葉、一朵花，

猶如生平僅見。

如是，你將觸及萬有真源，

重臨你揮別童年、擁抱知識時，

失落了的樂土。

第十二天

跨越希望的門檻

教宗若望、保祿二世

楊成斌譯

立緒文化事業有限公司出版

一九九五年一月初版

一向有「驚人的教宗」美譽的教宗若望、保祿二世，一九九四年出版這本《跨越希望的門檻》一書，是教廷歷史上空前的創舉，也成為當年全球新聞爭相報導的出版大事。不只出書空前，其全球英文版稅，也是空前，創下了全球出版史上非文學類版稅的最高價位——六百萬美金。本書是教宗回答義大利著名記者兼作家Vittorio Messori所擬定三十五個題目的親筆手稿。本書的出版，誠如書名《跨越希望的門檻》在這世紀末與新世紀之交，帶給了世人「希望」與「喜樂」。

教宗閣下，可否請問：人應如何與耶穌溝通？在祈禱中應如何與耶穌對談？

謝謝您。您問祈禱問題，問教宗怎樣祈禱。這也許從聖保祿「致羅馬人書」談起最適當。這位宗徒單刀直入的進入事情的核心，他說：「聖神扶助我們的軟弱，因為我們不知道我們如何祈禱才對，而聖神卻親自以無可言語的嘆息，代我們轉求。」（羅八 26）

什麼是祈禱？一般認為它是一種對話，在一般對話中總有一個「我」和一個「你」，但在祈禱這作事上是「你」。祈禱的經驗告訴我們，如果認為「我」是比較重要的，那麼事實並非如此，比較重要的是「你」，因為我們的祈禱是由天主主導的。

人是整個萬物的祭司，是在聖神的引導下以萬物的名發言。為進入祈禱的堂奧，應長期默想「致羅馬人書」的這一章節。裡面說：「凡萬物都熱切的等待天主子女的顯揚，因為萬物被屈服在敗壞的狀態之下，並不是出於自願，而是出於使它屈服的那位的決意；但萬物仍懷有希望，脫離敗壞的控制，得享天主子女的光榮自由。因為我們知道，直到如今，一切萬物都一同嘆息，同受產痛；不但是萬物，就是連我們這已蒙受聖神初果的，也在自己心中嘆息，等待著義子

期望的實現，即我們肉身的救贖。因為我們得救，還是在於希望。」（羅八 19-24）

所以在祈禱中，真正的主角是天主，是基督，爲了子女的光榮，祂不停地拯救萬物，帶領它們脫離奴役與腐敗，帶領它們走向自由。主角是聖神，「祂來扶助我們的軟弱。」我們開始祈禱時，以爲是我們在主導一切，可是事實上，常是那在我們之內的天主在主導，就像聖保祿所寫的。這種主導使我們回歸本性，也使我們回歸本有的尊嚴。

就像聖經透過許多例子來教導我們，可以也應該用各種不同的方式來祈禱，「聖詠」（詩篇）是無可替代的一部書。我們必須以「不可言喻的嘆息」來祈禱，才能進入聖神自己哀禱的節奏中。我們必須在祈禱中投入贖世主基督的深切哀嚎中，以求得寬恕（參閱希五 7）透過這一切來宣揚天主的榮耀是必須的。

人若要獲致圓滿的祈禱境界，並不是他在祈禱中表達自己的時候，而是他在祈禱中讓天主充分完滿降臨的時候。

第十三天

「積聚財寶」與德蘭修女的對話

范兆仁著

和諧協進機構出版

一九九七年九月初版

作者以類似教宗若望保祿二世名著《跨越希望的門檻》的對話方式，把現代人和諾貝爾和平獎得主德蘭修女，對財富截然不同的看法，以其生花妙筆，展現人前，值得細讀。此書以七大主題，歸納了五十二篇短文，綜論財富面面觀。每篇短文上截帶出現代人的觀點，下截取材了德蘭修女在不同場合中對以上主題的回應，在後面還加插了思考主題摘要及相關的聖經章節。是很不錯的靈心讀物。有助我們在努力求財之餘，能「當錢的主人，善用財富，造福人群」，齊齊「參與撒播愛的種子；並且成為世界上的鹽和光，為基督作見證！」

財富面面觀——(2)

修女也要錢

一般人的想法是：「出家」人應把錢財視為「身外之物」，修女既然是「出家」人，按理她們不應像世俗人般與金錢扯上密切關係。不過在現實生活裡，一般人沒有金錢實在難以過活。這是鐵一般的事實。讀者試想想：衣食住行那項不需錢。

修女們畢竟是人而非活菩薩，她們當然要食「人間煙火」。尤其是當修女們要做關顧貧苦大眾的入世之事；購買衣服、藥物和食糧等必需品在在需財。她們沒有點鐵成金的本領，因此祇有依靠善心人士的捐助。我們要問自己應該做點甚麼事，而不是問修女也要錢嗎？

德蘭修女說：我要強調的是，我們需要錢，而且需要大量的錢。不過，我卻不希望我們的修女變成一批祇會籌款的人。有不少人誤會了我的說話，以為我們不再需要金錢

了。事實剛好相反！我們任何時刻都需要大量的金錢去照顧社會上的貧苦大眾。在我們手中，錢祇是一種工具而不是我們的最終目的。我試舉一個例：沒有錢的話，我們根本沒有可能替加爾各答七千多人提供每天的食糧。單是加爾各答一處，我們每星期便用上壹千六百美元（按：這是二十多年前的幣值）為我們的五十九個中心購買食物。這些錢全是善心人士作出一點自我犧牲捐給我們的。

對於我們應該做點甚麼這個問題，最簡單的答案就是：每個人都作出一些自我犧牲，捐出一些金錢或是以實際參與去支援德蘭修女的工作，或是其它同類性質的工作。

思考：這位超越時間和空間的主柔和地呼喚著每一個人的名字。祂希望我們回應祂，透過基督去進一步認識祂。並且起來行動，參與祂對全人類的救贖工作。

第十四天

PATHWAYS OF PRAYER

Fr. Michel Quoist

Gill and Macmillan, 1989.

法國的 Michel Quoist 神父在 60 年代寫了一本暢銷書 *Prayers of Life* (中文版譯作《現代人的禱詞》)，他建議信仰應與日常生活結合：不論是在觀看一場足球賽或參加一次葬禮、在注視千元鈔票或綠色草地，基督徒均可以藉之與主交談，進入祈禱的狀態。這種適合現代人的靈修方式深深影響了整整一代的基督徒，教他們學會了將生活中的大小事物都轉化成祈禱的素材。1988 年，神父再依相似的思路和手法寫了此書。每天的靈修生活就是將上主放在自己的生活中，在生活的每個環節中都能夠看出天主的臨在，並以基督的眼光看各種人和事物。現試譯其中一篇以饗讀者。

「星期一的洗晾」(Monday Wash)

主，今天是星期一，
我走在路上
看見每家每戶的窗外、陽台上，
都晒晾著衣物；
這幅原來雜亂無章的拼圖，
卻給灰白的牆壁添上色彩。

風過處，
我好像聽見衣物間正輕柔地奏出
多支的歌曲：「愛之歌」、「憂之曲」....。

衣服髒了，
主婦拿去洗滌乾淨、熨好，
給她愛的人 --- 丈夫、子女穿上；
這個工序不停地重覆、再重覆。

主，
在這個星期一的黃昏，

我願意替那些還未認識你的婦女、
或者還未懂得向你祈禱的人，
把這工序奉獻給你，
因為這帶著愛的洗滌工作
令衣物更潔白、柔順；
使穿上它的人也能嗅出那愛的薰香。

同樣地，主，
我願意向你奉獻日常生活上的每件事，
無論是何等瑣碎重覆，
好讓它們編成一段段美麗的故事，
訴說出愛的真諦 ---- 含忍而不言厭倦。

小兄弟，
讓我告訴你，
天國就如一個女人，
她付出畢生的時光
為她所愛的人洗滌衣裳；
她能堅持日復一日地去做，
不是靠強力的洗衣劑，
而是靠愛所發揮的奇妙奧蹟。

靈
火
點
滴

第十五天

但得眾生皆溫飽
不辭羸弱臥殘陽

琴心

靈火：1985:3 第58期

歲次乙丑，生肖屬牛。牛能負重荷，牛的本性良善誠實，能吃苦耐勞，一生辛勤，吃的是草；但擠出來的是牛奶，勞苦功高，所以一直得到人們的讚賞和喜愛。默默的工作，不計報酬正是耕牛的寫照。著名的北京畫家李可染，早期以畫牛出名；對牛的生態、細部，了解得很透徹。自己畫的牛多蓋上一方「師牛堂」的朱文印章；有人問他為甚麼特別喜歡畫牛，他總是舉出上述的牛的美德。

好高騖遠，好大喜功，是一般人的普遍現象；有多少人能像牛一樣沉實工作，刻苦耐勞，任勞任怨。其實牛若有靈性、有思想，牠也一定不會甘心日夜勞碌，而一點理想

都沒有；人如果只知麻木工作，默默耕耘，到頭來又有甚麼意思。爲人父母的，「甘爲孺子作馬牛」，這是因爲他們對自己的骨肉有愛；也由於這個愛，推動了他無條件的作「馬牛」。人生最可怕的、最悲哀的莫過於心死，莫大於生活沒有理想。所以詩人對牛的負重耕耘，也冠上「但得眾生皆溫飽」的崇高目的，只要這目的達到，老邁疲困的黃牛便甘心「不辭羸弱臥殘陽」了。

今年的春天來得特別早，討厭的春雨也接著來到了，田野裡一定有不少牛隻在春耕。在我們的日常生活中，同樣也有不少工作需要我們耕耘，在努力之餘，在忍辱負重之際，別忘記自己的理想；這理想可能是愛，也可能是別的，但最重要的是一切要以上主爲中心，這也是耶穌給瑪爾大所講的最重要的一件。

第十六天

走進了超級市場

過客

靈火：1994:6，第112期

人生活須依賴物質；重視物質生活是人的天性。但現代基督徒遇上最大的挑戰，就是過份看重物質生活而忽略靈性生活。本來，物質與靈性、俗化與聖化之間，不一定是矛盾和對立的。而如何將矛盾統一，對立轉化，便成了現代基督徒的一個嚴肅課題了。

主，超級市場內的貨品真多！

迎面而來的飲品架上，堆滿了可樂、橙汁、忌廉、菊花茶、檸檬茶；

還有健康茶、減肥茶、利賓納、好立克、益力多；

更有各款啤酒、紅白餐酒、中西美酒……

主，你看，繞到後面的開架上，

則盡是餅食、即食麵、糖果、中西茶葉、調味品、小食……
再往前行，看！一列列整齊的冷藏品，
左邊是鮮奶、乳酪、鮮果汁；
右邊是鮮牛、豬、雞肉、雞蛋、魚生……

主，那邊還多著呢！
廚廁用品、護理美容用品、家居用品、
刊物、玩具、蔬果、鮮花……
總之，生活上的日用品，在超級市場內都可以找到。
人們都喜歡逛超級市場；
那一份新奇和充裕、自主和優悠的感覺，
往往令人享受不已。

但是，主，每次走進超級市場時，我都不禁有點憂慮：
我憂慮人們是否過份關注物質生活呢？
人們都樂意走進超級市場，
看看有甚麼新奇的貨品、
廉價的貨品、待補充的貨品；
可以滿足自己食慾的貨品、
促進自己健康的貨品、
和近期廣告大力催谷的貨品。

主，我們關心的全是貨品，祇是貨品！
你不是曾告誡我們：「人生活不祇靠餅，
而也靠天主口中所發的一切言語」嗎？
我憂慮我們在日常生活上，祇關心「餅」，祇靠「餅」；
忘了你的「言語」，也不關心你的「言語」。
我們祇留意肉身的健康，而忽視靈性的貧乏。
似乎，我們工作祇為賺取貨品，
貨品祇為維持生存，
而生存已淪為物質。
我們每天都慣常地走進超級市場；
但祇是每主日或每月一次，甚至再不走進聖堂了。

主，我委實憂慮……
我兒，主說，我了解你的憂慮，也同意你的憂慮。
生活在俗世中，很容易困於身旁可觸摸的物質，
和羈絆於心中不能控的物慾。
事實上，在清心寡慾中，人才可以聆聽我的「言語」。
但是，我兒，你亦可以嘗試，將超級市場轉化成聖殿：
超級市場內的各式各類貨品，
都是人們辛勤的產物，我所祝福的產物；
是人類運用我賦與的才智，所創造的成果。

因此，全都可被接納，可被擁抱，
不應受咀咒和唾棄。
我兒，最重要的是，你應學習從這些多姿多采的貨品中，
看見我，認出我。
在走進超級市場時，像走進聖殿一樣，也可以找到我。
關鍵在於，你須磨練一對「慧眼」，
以每天堅毅的靈修功夫，磨練一對可以在萬事萬物中，
認出我的臨在的「慧眼」。
那麼，在物質的世界中，你仍可以超越物質，
處處舉心向我，
在俗世的生存中，渡聖化的生活，與我同在的生活。

主，我明白了。
下次當我再走進超級市場時，
當看見一件新奇可愛的家居用品時，可以讚美你；
選購一種健康可口的飲品時，可以感謝你；
置身於堆放得高及天花板的食米中，
而忽然念及遠方正埃餓的飢民時，更可以祈求你……
主，但請不斷提醒我：
祇有你，才是永生之糧；
因為我知道，「誰吃了這食糧，必要生活直到永遠。」

第十七天

貓兒的禱告

李藹倫

靈火：1983，第48期

願我化作一隻貓兒，
長駐在上主我主的腳旁。
願我或站、或坐、或走、或靜、或動，
都要跟隨你，我的主。

靜時，讓我端莊地坐著，
用我一雙大眼睛，
仰望你、凝視你，我的主。
動時，
讓我環繞你的腳走，
用我柔軟身子，
輕擦你，我主的腳。

用我的手去
抱你，我主的腳。
用我的舌去
輕喚你，上主我主的腳。
主，謝你，
因你造了眼睛，
讓我凝視你。
主，感謝你，
因你造了我的足，
讓我跟隨你。
主，謝你，
因你造了我的手，
讓我緊抱你。
主，謝你，
因你造了我的舌，
讓我宣揚你。
但是，最重要的是，
你造了貓兒，
並且讓貓兒也認識你。
感謝你，我的主人，
因你造了貓兒，

並且用你的愛養活了牠。
主，求你不要讓我離開你半步，
因為貓兒離開了你，
便會死亡，
像植物缺了水的滋養，
便會枯萎凋謝。
主，我渴望你，
不因你是我的主人，
不因你是造我的主，
而因你是愛我的主，
了解的主，
體諒的主。
主，願我永遠不會厭倦
那句話：
我主，我愛你、愛你、愛你。

註：作者很喜愛貓兒，喜愛牠那可愛的模樣，那份對主人的單純和仰賴。時常想像自己也變作一隻貓兒，希望學習那份可愛的單純和無條件的仰賴，依偎在天主身旁，享受天主那份對人類獨特的愛情。

第十八天

靈觸一剎

黑梧桐

靈火：1980:8，第25期

是排著隊往領聖體的途中，自己正設法培養謙遜和感恩的心情，去領主。一步一步的往前去，心內祈禱著……。「上主是我的牧者，我甚麼都不缺少，祂領導我睡在多草的地上、祂餵養我的靈魂……」啊！好柔揚的歌聲，直唱出了我的心聲，我感動得心內流淚。

不是他們唱得好，而是我感悟到：仁慈的天主將要來到我的心中……我堪當嗎？……剛才辦了告解，但仍覺是有罪之身……心內想著，剛剛聽過自己告罪的天主，知道了自己罪過的醜陋和深重，卻沒有重重的懲罰自己……不消一會，更以莫大的恩愛要降臨自己的內心……天使藉歌詠團的口一同歌頌天主慈愛的偉大……「上主是我的牧者，我實在一無所缺……。」就在這美麗、燦爛而偉大的一刻，我感動了、我更新了！

你不用再對我說：彌撒是單調乏味的。領聖體是慣性的和得不到神益的。有過這次靈觸經驗的我，再也不會被你這一套說服了。片刻的靈觸帶來了畢生的回憶。問題的解決，不一定需要絮絮不休的談論，而往往是在乎天主靈光的一霎。

沙漠的經驗，象徵著內心的孤獨及對上主的饑渴，這多少要自己去主動出份力；向天主開放自己。但剛才和大家分享的卻主要是由於天主的主動，這平凡而微不足道的經驗，使我充份瞭解天主愛我。平凡如我，一生要面對的大事情和大抉擇，可能並不多。若只著眼於這重要的幾刻去感悟，是否辜負了好天主每時每刻不斷的眷顧呢？讓我們多培養內在的孤獨、平安、以及靈性的觸覺，整天都生活在天主的愛中。

人生命源於天主的嘯氣，人的一呼一吸都是藉著這愛的嘯氣……。

耳畔響起了這首優美的聖詠，我不期然拿起「頌恩」，回味一遍心內的喜悅。

第十九天

忙……忘了

梁昌倫

靈火：1981:4，第32期

這三字真言時常都在常會中聽到，會員都因種種的工作上理由，忽略了執行自己的義務和本份，例如準時開會、做默想、讀聖書、實行宗徒工作等等。的確，在這個時間便是金錢的社會裡，一天祇有廿四小時，在某些人心裡是不足夠的；但究竟這樣忙得連午飯都沒有時間吃，放工後便去讀夜校、補習、應酬，學這學那，連靜靜的思想，或和家人團聚的時候都沒有的生活，是否健康的呢？又或對自己靈性生活有沒有影響呢？

漸漸我發覺很多會內的兄弟姐妹（甚至我自己），都不知不覺地把「靈修」作為消閒的一部份，他們以為：「有空便做」，或是「累得不得了，這樣做神修沒有甚麼用」；

亦有認為：「日日這樣做，也不見得有多大的進步」。

其實，祈禱、做默想、讀聖書等是靈性生活必需的，正如在肉身生活上，我們每天吃飯、睡覺以補充精力，而靈性生活又何嘗不用這樣的每天需要補充？沒有神修，靈性的生活便枯萎，整個生命也變得毫無意義了。悲痛的是見到這現象，而不能為大家做些甚麼。有人或者自辯說：「只要生活基督化便夠了」，或「在工作中，祈禱便足夠；所謂神修、讀聖書，是多餘的」。而分享與聚會，祇是「清談」，簡直「空洞、無聊」。這樣說是大錯特錯的。

試試翻閱聖經，我們的模範耶穌基督，祂沒有表現出自己是一個忙得不可開交的人；固然祂到處的傳道、宣講天國時，常都是僕僕風塵，但祂還是時常的獨個兒祈禱，這對祂的天主性其實是不需要的。在祂傳道的初期，祂還在荒野中靜靜渡過四十天呢，這給我們甚麼訊息呢？「人子」也時常祈禱、默想，身為罪人的我們，豈能說自己不用祈禱呢！

「忙，固然不是罪過；但忙，會窒息我們靈性心火」。讓我們看看聖經給我們在這幾方面的啓示是怎樣的：「人活著，不僅是靠食物，而是靠天主所說的每一句話。」（瑪竇四，4）

「無論誰，爲了我的緣故撇下了他的房產、弟兄、姊妹、父母、兒女或田地的，都要得到百倍報酬，並且要得到

永恆的生命。」(瑪竇十九，29)

「你們三人不能跟我一起警醒一個鐘頭嗎？要警醒禱告，免得陷入誘惑。你們心靈雖然願意，肉體卻是軟弱的。」(瑪竇廿六，4)

「馬爾大，馬爾大！你為許多事情操心忙亂，但是只有一件是不可缺少的，瑪利亞已經選擇了那最好的，沒有人能從她手中奪走。」(路加十二，14-21)

「你們不要整天為吃著甚麼、喝甚麼的事煩惱，這些事是世上不信的人所日夜追逐的，你們的父知道你們需要這一切東西。你們要先追求祂的神國，祂就會把這一切都供給你們。」(路加十，42)

第二十天

若你們愛那愛你們的

春泥

靈火：1985:10/11，第66期

這是路加福音第六章卅二節的一句基督的說話，整段文字的標題是「愛德的金科玉律」。強調了基督山中聖訓中這段訓示的份量，我們既被選召跟隨祂，自非要細心思量和實踐這些教訓不可了。

然而被稱為「基督教訓憲章」的山中聖訓，在我們愚昧懦弱的世人看來，簡直難逾登天，因為它所要求我們做的都是百分百違背我們肉身所渴望及世上認為「聰明、不吃虧、有前途」的原則。

對基督的訓話覺得難於實踐，我們不必抱著悲觀沮喪

的心情，因為有很多客觀因素造成了這個情況：例如原罪的遺禍，使我們遠離真理，受罪惡和煙霧所阻隔，天主之道變得難於捉摸。這正是基督要降生到這個世界的原因，祂重新將天國的面貌清楚地展示在我們眼前；只因我們久處黑暗，驟見光明，視覺上有些不適應罷了。

讓我們再靜靜地細心體味基督語重深長的說話。(路：六，十七至四十九)

我們可以發覺，在整段福音中是沒有投機取巧的地方；是就是，非就非，沒有一絲兒模稜兩可。在很多句子中，基督要求我們放棄現世中認為有價值的事物，做一些世人認為愚蠢的行為，但祂卻說這就是真正福樂的泉源。

各位不知有沒有看過金庸先生的作品，「天龍八部」裡其中一位主角虛竹，誤打誤撞的解決了很多才智之士也解不了的「玲瓏棋局」，他進行了一步一些稍有圍棋知識的人也不會行的一著——把自己的白棋子（註：圍棋以黑、白子對奕）困死了一大片，這樣局勢才豁然開朗，有新的轉機。基督亦有比喻說：一粒麥子如果不死，仍是一粒；如果在地上死了，才能結出許多麥子來。Thomas Merton在他的「默

觀生活奧秘」中，亦有提及「不要相信你眼所看到的、手所觸摸到的，祇相信你心靈感覺到的」。世上雖然充滿著功利、現實的觀念，但有天主智慧的思想，如和暖的陽光，永遠照耀著，使人類仍充滿希望。

基督的教訓不單使我們在瞭解「有無之間」的意義，祂廣闊了我們的世界觀，帶給我們真正愛的道理，罪惡使我們將來自天主的愛扭曲、分割，使它面目全非。「愛情」便局限在某一個範圍，但人們卻認為它是全部，就像初時人以為太陽就是宇宙的全部一樣，殊不知這祇是滄海一粟罷了。基督要我們拋棄希望，因此祂才能給我們真的希望。祂要我們拋棄仇恨，因此祂才能將仇恨割裂及佔據的地方用愛情填補，使之完整。分割了的人類，靠本身殘缺不全的能力是沒有辦法，甚至不曉得去做恢復原狀的，祇有靠基督的力量，像一根線般重新將每個人聯繫起來；藉著祂，我們才知道、感覺到及珍惜人類和世界是一個整體，我們像每人都掛上了一個響鈴，有著相同震頻率，任何一個響了，都使其他的共鳴起來。

如此看來，山中聖訓所說的話便容易明白得多了，甚麼「愛人如己」、「貧窮」、「哭泣」、「飢餓」是有福的，

「祝福詛咒你的人」，為「毀謗你的人祈禱」及其他基督的教訓也都可以從這個基礎上去體會了。

聽了的就要實行，不然的話，就比不知就不實行的人更糟；但實行時，我們要時常知道的就是不是我們在工作，是主耶穌在我們內工作，不靠祂，我們甚麼也不能作，以為靠自己能力可以做到的，不單只是對基督的教訓曲解，也是狂傲自大的表現，常因此而走火入魔，不能自拔，因他將基督的道理建築在自己幻想中的磐石上！

讓我們認真的反省基督藉著大好機會，對著一大群人及門徒所說的「聖訓」，使我們能被祂佔據，而藉祂能實踐出來。

第二十天

給恆的信

澤男

靈火：1982:1/2，第39期

恆：

接到你的信，提及你近日靈修生活的問題，剛好在我們兄弟的聚會中偶爾也提及過類似的事，我就把我們交談的心得與你分享！

你說到福音使你看不上眼，不是索然無味、就是令你入睡；其實，類似你領洗不足一年的青年教友，如果沒有團體的靈性支持，大都會走出相似的經驗。我亦何況！連我領洗了十多年，差不多天天讀經，都會走出同樣的經驗。不過，我們就要分辨那些乏味的經驗，找出那些是人性的藉

口，那些是神修歷程艱苦磨練的必經階段。以我自己來說，就以前者居多了。雖然我們說天天都作聖書默想，但太多時自己的分心疏忽和加上白天工作的忙碌，使到我們僅有的十五分鐘神修時間都未能把握，時間過了而腦袋裡仍然填塞著日間的問題，未能將自己心懷腦筋放開過，試問這樣子如何能騰出自己的真面目來面向天主。日間的事情，有時相似一張羅傘，隔開了來自天主的光，使我們看不清天有多高、地有多廣。

就算心安頓了，可以開始讀經，自己也多時體會過乏味及聖經內容與自己生活「課不對題」的情形。曾經我解釋這是因為「聖經」的時代背景已經與現今不同，所以自己才沒有「代入感」。及後久了，就覺得沒有代入感不是問題，因為是「聖經」與現今脫節；時間再久，自己也覺得不讀聖經也不是問題，因為這純粹是「聖經」本身的問題。最後的發展，就連自己的行為是離經叛道也不成問題了。這些所謂羅輯，就軟化了我自己的生活習慣，腐化了自己步向基督的努力。

我不想太強調讀經後的心火赤熱，也無謂神化了上述的「代入感」。我想提出的，就是讓你看出引起自己教友生活低落的原因。我反省，低落的第一步，不是在讀經的問題

上，而是實實在在於自己的生活上。如果自己是實踐教訓於生活上，讀經不會出現慣常的因循，所讀到的決不會與自己生活「課不對題」，所以生活不好是因，讀經反省不好更加劇了這成因。在這裡，我更要感謝與我們聚會的神師，他提出過類似的比喻：「法利塞人也讀過相當多的經，但為甚麼耶穌那麼責怪他們呢？這也許是因為他們生活得不如聖經吧！」我們讀經，更忌重複他們的覆轍。老實說，如果將聖經的內容含意也愈發深遠連貫，連先前自己不明不懂的地方，現在也懂了。我猜想，或許聖神也是這樣子來引領門徒去體認基督的教訓！

以上所言，除了與你分享開會的心得及自己的經驗外，也是為提醒自己而說的。願彼此在主內互禱。

主佑！

澤男上

八二年一月十五日

第二十二天

有感

林乃聖

靈火：1980:10，第26期

偶然讀了一則寓言，促使我反省了自己的祈禱態度。那則寓言說：有兩位修士，在同時同地各自種植了一株橄欖樹。其中一位修士，他非常操心地祈禱說：「神啊！它需水份，好使它柔嫩的根得到滋潤而發芽生長，求你降沛甘霖」。神就降下雨來。他又祈禱說：「神啊！我的樹需要陽光，求你給它吧」。於是雲散雨止，陽光普照。他又祈禱說：「神啊！現在它需要霜來堅固它的組織」。看啊！那棵小樹果然罩上一層薄薄的霜，但是它不出幾天便死了。

另一位修士種植的那棵樹卻長得枝葉茂盛，先前那位修士看了很詫異，便向他問根由。他說：「我只是做了我應該盡的責任吧了；關於它的生長，我絲毫不操心，只是把它

交給創造的神。我不向神提出條件、建議和方法；我只祈禱說：『神啊！請你把它所需要的給它吧。無論是風、是雨、是霜、是陽光、是甚麼……你既然造了它，你一定認識它，也一定會供養它』。」

同樣情形，天父給了我兩個孩子，祂才是他們的創造者，真正的大父，我只是他們現世的監護人而已。天父愛他們、認識他們，知道他們的需要，遠勝過我這個無知而又近視的人，我又何須諸般掛慮呢？

「父啊！從今以後，我把他們完全交托於你，縱使你要他們再嚐風霜，我也不會再起疑心和痛惜了。」

我是一個樂觀派主義者，我對一切事情都不會太過著重。我對於自己的生活方式，也沒有想過要如何才合理想，如何才能更完美。我也未曾刻意的為自己的將來作過計劃，我深信我在世上的一切，都已由全能的上主為我安排妥當，我只要沿著這路走，無論路途是美好的，或是又崎嶇又滿種荆棘的。我相信當我走完這條路後，上主就會在路的盡頭歡迎我，帶領我進入祂的天國。

一個隨波逐流，沒有確實理想的人生，好像是有點兒悲慘；但從我生活經驗所得，自己的理想往往未能吻合上主為我們所預備的，所以我只知道仰望著上主，接受祂為我所預備的一切。我願意放棄我自己的自由、自己的理想、自己

的一切，來走上主爲我而建的路。我願意隨著聖神的帶領，
過著我美滿或艱苦的一生。我願意因著上主的旨意，生活在
一個平凡、寧靜、沒有鬥爭的環境裡。

不問生活苦樂，
不問人生禍福，
我都知道知足，
因主恩常隨我。

我現在是處於受考驗的階段，上主將一切世俗的引誘
都放在我眼前，等著看我的取捨。在這個時期，我唯一的應
對方法，便是祈求上主，希望祂能賜我力量，從這個考驗中
找到自我。

我步入安慰的幽谷，
一個人進到無聲的蔭處，
聽不到人的聲音在我四周，
除了主與我自己的腳步，
心靈靜如止水，
像天使的翼那樣無聲。

第二十三天

眼鏡的聯想

眼鏡客

摘自「通訊」1976.7

我相信有一天眼鏡將會征服全人類。讀書求學的人多了，才三、四歲的孺子便在啼啼哭哭中開始漫長的九九八十一難的取西經或萬水千山的長征。而似乎眼鏡是讀書人的標誌和專利品，所以，我們不難想像在二零零零某年，世界每一個人到頭來都會與眼鏡攀上不解之緣，都成了眼鏡客。

我也盼望有一天基督的信仰能夠征服這個恨基督、與基督為仇的「世界」。這是爾國臨格和新天新地的氣象；也是基督徒將福音傳遍天涯海角，因聖三之名給普世人類傳洗的時刻，那時候，基督便真正君臨大地，我們全臣服於祂。

戴眼鏡多源於眼睛出了毛病，而又不甘心放過五光十色的花花世界。所以，眼鏡不啻是「茫茫」眾生的一顆救

星。如果亞當不犯原罪，我們便不需要救世者。基督說健康的人不用聘大夫，正如炯炯有神的眼睛不須求助於眼鏡。眼鏡面世之前，那些十年窗下，挑燈夜讀的近視或發青光書生登樓弔古之餘，自會覺「天蒼蒼，野茫茫」和「前不見古人，後不見來者」之嘆。基督降生之前，人類也是漫漫長夜，在死影與幽暗中行走。眼鏡的發明是科學進步的成果，默西亞的誕生卻是猶太人千百年來苦候祈求的恩賜。東方昇起的星照亮了沉沉的黑夜，溫暖了冷冷の世界。近視的人配上眼鏡，四周立時光亮起來，成了水晶般的清晰，再用不著將眼眯成一條線辛苦地看巴士的號數。領洗後，我們開始以信仰的眼光看萬事萬物；以前想不通，參不透的生、死、悲苦和人生意義等頭痛的大問題給化解了。正如戴上眼鏡後，頭不暈不痛了，人也清醒多了。

視力差的人需要眼鏡，我們罪人也需要基督。

基督徒的標記是十字架，在十字架上有苦難和犧牲。基督訓示我們天天背起自己的十字架跟隨祂，這是一份苦差事。眼鏡也是人的終身枷鎖，常有戴之無奈，棄之不得之苦；尤其是好運動的近視男兒，當他們游泳或踢足球時，眼鏡成了千斤擔。還有，吃燙熱東西時，食物的蒸氣常令你以鼻代口，大出洋相。下雨天你不期然地巴望在眼鏡上裝上水撥，好能撥開水滴見車輪。

眼鏡客的另一煩惱是須將鏡片「閒來勤拂拭，莫使惹塵埃」。基督徒也要孜孜不倦於磨洗自己的信仰，全心燈不熄，心火不滅，反喜見勤領聖事，事事祈禱的神功能堅實超性的成長。要修練成心靈千里眼的正果，須在勤字上下功夫。眼鏡的度數每隔一段日子便得重新調整一次。基督徒也要不斷較正其信仰眼鏡的焦點(即加深對基督教訓的認識)，看破妖風刮起的漫天飛沙走石的掩眼障，帶引自己和他人走出這時代的迷魂陣。

眼鏡客的另一大忌是坐在理髮椅上，眼鏡除下後，每有任人宰割之感。活在世上而沒有基督的助佑，無疑是任由魔鬼對自己恣意的為所欲為。頭髮給削了可以再長得茂盛，但人生祇一世，靈魂掉了下地獄卻永世沉淪，萬劫不返。換言之，基督是我們此生的第一選擇，作基督徒是第一志願。聖保祿餐風飲露，披枷帶鎖，叮嚀規勸：切忌忘情於基督、切勿成為光明之子之後，又再做糊塗的人。

大眾輿論多認為戴眼鏡會顯得很土，有礙俊帥儀表或艷麗風姿。更被別人冠以——「四眼仔」或「四眼妹」之不雅之名，確令英雄沖冠，美人垂淚。所以，發明隱形眼鏡的仁兄積陰德不少。同樣，基督徒在公眾場所，甚至是家中，在飯桌上低首合十，感謝天父賜我日用糧而念念有詞之際，常顯得侷促不安，總是有點不好意思。因此，心禱便如隱形

眼鏡般可愛和受歡迎了。還有，大近視的人最怕別人問及眼鏡的深度。因為當你坦白告訴這個犯禁而不識趣的小子說一千或八百度時，他目瞪口呆的驚詫表情令你窘得真想一拳把他擊至不省人事。當別人與你討論基督之時，你會引以為榮或為忌？

引以為榮的也未必是真貨色。掛上基督徒之名可以裝清高。告訴別人主日上聖堂，可以是一種自高身價的炫耀。不少青年男女就喜歡用十字架來裝飾。其實，這也沒有稀奇之處，很多摩登仕女不是愛把眼鏡不放在鼻樑上，卻藏在「高頭型」的雲鬢中嗎？可能她們的雙眼長在頭頂上！？男的也不例外，什麼金框鏡框，一百幾十元一副的眼鏡，趕潮流的成份比實用的多。

年青時目光如炬的人，好自信此生不會被踢入眼鏡邦。迷信於科學萬能的聰明人也好宣稱人類不再需要神，還索性給神判了死刑。哲學家羅素是個無神論者，他的一雙鷹目深邃有力；但當我發覺他在風燭殘年之時，終於也架上眼鏡才能朗讀演講稿。忽有一感念：現在——他向眼鏡稱臣了。至於對神的存在，他還會矢口否認，一如當年？是否每個人都需要基督，像需要眼鏡一樣，問題祇在遲早而已？

第二十四天

火車上的遐想

逸

摘自「靈火」1979.8 第14期

看！窗外的景色是多麼的美麗。藍天、綠樹、田野操作的農夫、遠遠煙囪上裊裊的輕煙。還有……。怡人的景物，倒像安上腳兒的往後奔跑，想定睛看個清楚，好不容易。這是否訴說了人世間的種種、可讚、可嘆、可哀、可樂的事情，都會隨著時光的流逝而不返？於腦際僅留下依稀的痕跡。或許掌握生命目前的每一刻總該好些吧！依然，我好像也未有動於衷。

因為，我覺得，單是好好的活，還未能徹底滿足我的靈性，還未能解答我內心的疑團。試想，我們擁有這般大的

能力，甚至能賦與一座建築物以一個會思想的腦袋，它想呀想，終於決定要成爲一座宏偉的圖書館，以豐富的學識啓導人們。看！這是一個多偉大的理想。可是，建造它的人，起初就打定主意，你將是一所解人痛苦的醫院。試想它的苦思還值得嗎？

每程火車都有它的終站，搭火車的人也是有他的目的站。沒有目的站而乘車的人是不是瘋子？而「人生」的「目的站」又是什麼？它是否可以單靠個人的苦思便能正確無誤呢？……終於，人找到了上主！他的創造者，他的終極目標。他明白了他爲何而來，在世上應作何事；之後又將如何等切身的大問題。他不再空虛，雖然在宇宙的時間幅度下，他的生命宛似「微塵一點」的短暫，他卻知道「他有不可磨滅的永恆價值！」

信仰的基礎，在於人空虛了自己，接納了上主——祂的恩寵：信德。透過了理智和意志的認同，體認了人之所以存在，絕對不是單靠自己，而是與造物者息息相關。上主是愛，誰抗拒愛就是否認了主，又否認了自己存在的價值。對上主表示了心、靈、意、力的臣服，歸屬於祂的教會，在日常生活上具體而微的對近人獻上自己的愛心……。

請想一想：

你對天主認識有多少？我信唯一的天主，全能的聖

父，天地萬物，無論有形無形……。你「真」的了解？

你曉得在家裡，在一時執著的父母面前，或是與隔鄰從不 嚼 啣 睬 的 鄰居相遇時，在公司裡，面對重利的僱工主時 的 的 知：空談「愛」容易，實踐「愛」艱難。

你更是否曉得在受苦的弟兄姊妹身上，主動的獻上你應有的、愛的行動？

你又是否曉得在沉悶的生活中，展示你讚頌上主的歌聲，爲人們唱出生命的喜悅？

「山是山，水是水。山不是山，水不是水。人仍是山，水仍是水。」正好說明了感悟的歷程；是一層比一層深入的境界。對上主的關係，同樣，也是這樣的一個感悟的動態歷程。

對上主了解的深、感悟的深，生活也越真切，越能爾旨承行。

第二十五天

生命之旅

盧安娜

靈火：1993:2，第105期

主，當我知道自己的病需要動手術時，
心裡非常恐懼，
我徬徨，我擔憂，
擔憂的是自己的生命可能已到了盡頭，
而你的旨意是無法抗拒。

主，我不懷疑你的全能，
我不是不相信你能治愈我的疾病，
我並沒有忘記聖經中所記載的事實：
你全能的手已醫治過無數的絕症，
你的聖子耶穌在病人身上行過不少奇蹟。

主，我衷心的向你禱告——
懇求你免我一死，
只因我兒女債在身。

但，主，
我懷疑的，
是我祈禱的意向
是否符合你的旨意。
於是，
我只顧祈禱，
向你重複又重複我底憂慮，
我的祈禱
像是失了目標，
又似語無倫次的呢喃，
我只為盡訴心聲而祈禱。

主，如今手術已成功，
我正在家中休養，
感謝你俯聽了我的哀求，
此次的經歷猶如重獲新生，

使我更加體驗到
生命的可貴，
光陰的短暫，
主的仁慈。

主，教我如何將我感恩之心，
積極地表露出來，
教我更加懂得
待人接物，
易於寬恕，
愛心滿溢，
教我如何與我的近人
分享祈禱的力量，
信德的保證，
以及
生命之喜樂。

第二十六天

第一滴淚

琴心

靈火：1997:2，第132期

性情中人很容易掉淚，感人的電影，整包紙巾都不夠用，歡喜可以哭泣，感動也可以哭泣，彷彿世界上有千百種理由，都可以同聲一哭。不是「男人有淚不輕流」，而是真的不容易動真感情；人格素描中(Enneagram)，我屬於「五號」，即屬理性思考型。木訥不大愛說話，內心世界很大，不善於表達個人感情，理所當然也就不容易流淚了。

由電腦素描，知道自己腦袋中有腫瘤起，直至動手術前的一刻，我沒有哭泣過；對主治醫師絕對信心，也從不想到會有甚麼出錯，進院是從容就義，沒有絲毫顧慮。家人，尤其是 Irene 擔心得很，多次祈禱中掉淚了，分享中也泣不成聲，孩子們哭了，連家中的傭人，也在我進院的首天，熨我衣服的時候，禁不住哭了起來。生、老、病、死；生離死別，當然要哭。

我的第一滴淚是在普通病房中流的。

手術後的第一個晚上，第二個白天最辛苦難耐；當時是在ICU深切治療室(Intensive Care Unit)。止痛劑不停的注射；身軀差不多赤裸，全身插滿了喉管；護士定時以手電筒觀察雙眼瞳孔擴大情況。那裡沒有私家病床，左右都是腦外科的病友，有的腦充血，開了腦，抽了血，清醒數小時，之後馬上昏迷，跟著便去世了。特發事故，急救.....護士緊張的對話，生死存亡繫於一剎那，有人說ICU是「人間地獄」，真的不錯。

開腦後的苦痛不在於傷口，也不在於身體上，而是我跟本不能休息，睜開眼睛，左右都是煩亂病房情況，閉上眼睛，並不完全漆黑，而是一些彩色的影像，經驗很奇怪，絕不是幻覺；後來才知道這是腦手術後常見的。影像可以是我以前的經歷，可以是以前看過的東西，也可以是遠方的景色，遠方的親友，七彩繽紛，細緻非常，可以比美電腦螢幕上最高的解象度(Resolution)。但最要命的是影像有音樂，混合了像Rock & Roll式的噪音，有頻率式轟炸著；右耳因為聽覺神經沒有了，也發出梵音似豎琴(Harp)式音樂的耳鳴，兩種截然不同的聲音左右耳交錯、共鳴；頭顱便是兩種音樂交鋒爭鬥的戰場。據腦素描，腫瘤有五厘米直徑，旁邊還有

一些水囊。腦手術後，腦內的壓力還未馬上達到絕對的平衡(Equilibrium)，所以醫生在傷口的地方安置了兩個小導管，以備腦水溢出，自動調節平衡；這一切音樂鬥爭及影像便是在調節過程中出現的現象。我也多次感到頭顱內壓力外漲，腦袋爆炸的感覺。

睜開眼睛，看到的是ICU人間地獄的情景，閉上眼，轟炸聲和影像馬上呈現；你要不看東西，它偏要你看，你想靜一靜，它不容你靜下來。噪音永遠在那裡，這現象維持了四天四夜，也就是說連續九十六小時不睡不眠了。唯一覺得安慰的是右耳的音樂，頻率慢，悠揚悅耳，像是嚴寒中溫柔的陽光，也像惠風和暢，吹拂著大地，我把這聽成上主的撫慰和扶持，幫助我戰勝病魔，戰勝左耳的轟炸聲。

在ICU三天之後，主治醫師安排手術後的腦素描(CT SCAN)，確定了顱壓已平衡，剪開頭上厚厚的紗布，除去了導管；跟著便安排上了普通病房，算是從ICU的人間地獄釋放出來。身上的喉管逐一拆除，也開始飲流體飲料和粥水，晚上Irene拿來了平時慣用的健康枕，很奇怪，當晚閉眼時，影像和轟炸聲突然消失了；我閉上眼睛，可以回復以前的漆黑和寂靜。就在這一刻，我哭了出來，這是我的第一滴

淚。

我哭了，因為天父再賜予我平安和寧靜。

我哭了，因為上主的撫慰終於戰勝了轟炸聲。

我哭了，因為在漆黑中，再見到希望，再見到光明。

四日四夜的煎熬就當作生命中的補贖，自知前半生罪孽，該做的沒有做，不應做的卻做了，有的做得不夠，有的卻過份了；讚美上主給我這樣的一個補贖機會；以前辦過無數次的修和聖事，這次病中經驗算是最徹底的了；九十六小時給我無數的反省、痛悔，也真正領略到何為修和，何為心內平安。

在病房內，護士問我要不要開電視，房內一個人悶不悶？經歷了四天的疲勞轟炸，我珍惜每一刻的寧靜，所以在病房近一月，一次也沒有開電視，就連閱報也是在最後幾天才偶然看一下，俗世的一切，彷彿都不重要，心靈的寧謐，比甚麼都要緊。也是這樣的平安，給我力量和能耐去養病，大半年的光境，一點也不沉悶，反而每一天都覺得生命是充沛的，沒有白費過，平安是福，的確不錯。感謝、讚美上主。

第二十七天

主在彼方

苡蓁

靈火：1997:2，第132期

寧波的天氣很熱，我獨自坐在飯廳內，這是全廠唯一有冷氣機的地方，冷氣機開著跟關著的性能一樣，根本沒有一絲兒冷風放出來。打開玻璃窗，猛烈的陽光灑遍窗外窗內，鳥兒避暑，風兒絕跡，好個酷熱的日子。

循著窗外層層疊疊的屋脊望過去，遠處有一個十字架矗立在屋頂上。它默默的站在陽光下，散發著安謐、祥和的靈氣。

我正望得出神，炊飯的張媽端食物進來，我便問她，她輕聲地回答這是古林鎮裡的一間基督堂。是在開放嗎？有教徒嗎？她微笑地回答，她是基督徒，在古林鎮也有不少教友。

在寧波市中去尋找一間天主堂，說難不難，說易不易。幾經曲折，終於讓我找到了。這是一座莊嚴宏偉歐陸式的建築物，相當古舊，很有意思。

教堂內已傳出陣陣聖詠，我快步進內。出乎我意料之外，裡面竟然是坐滿了人，男女老中青，我實在很驚訝。

我坐下不久，旁邊便換了一位女士，她特意用普通話爲我翻譯。他們面目和善，態度熱誠，這種景象，好像在香港已很久沒有看見了。

他們滿面風霜，流露著樸實的信念。他們像芙蓉的出污泥而不染，像寒梅在茫茫白雪中吐艷，像松柏般蒼勁堅穩，承受風吹雨打。

對他們，我肅然起敬。對上主，我心懷感激。對生命，我感到無比的容量。

「容光在鏡中老去，白髮在梳裡生長，我還有寥落的心，在夢幻裡惆悵。我用鼻子歌唱，用耳朵聞香，用手指探光，用眼睛聽聲響。我對過去無記憶，對未來沒有想像，那麼難怪人生的經驗，並無在我年齡中生長。但我沉靜的靈魂，也有生命的容量，在我垂老的今朝，還有宗教的光亮。」

第二十八天

快樂是 麗芳 靈火: 1985:5 第 60 期

獨自一人靜坐房中，心裡突然湧起一股暖流，充滿了對上主的讚美感激之情，覺得自己與天主非常接近的時候；

漫天絢麗繽紛的晚霞展現在你的眼前，使你留連忘返，驚嘆造物主的偉大時；

別人對你產生偏見，因而敵視你、甚至無故辱罵你，而你仍能保持冷靜，不厭其煩地對她解釋一切，直至有一天，對方被你的誠懇所感動，消除偏激的態度，而主動及有禮貌地向你打招呼的時候；

在告解亭辦完告解，神父赦免了你所有大、小已告明或未告明的罪，自己覺得如釋重負，可以重新做人的時候；

以上所說的快樂時刻，有些可能你也有同感吧！人生雖是充滿憂苦，但祇要我們肯留心大自然無窮的變幻、體味其中的奇妙，祇要對天主時常懷有渴求的心；祇要肯付出真誠的愛心，我們不難發覺，快樂的時刻俯拾皆是。這些快樂的時刻，可能一瞬即逝，但它卻在你心中留下平安、滿足的感受，使你久久不能忘懷。

第二十九天

回歸說和好

仁

靈火：1997:7,

第137期

九七年七月一日，香港管治權回歸中國，香港教區同時亦踏入新的里程。

談到回歸，首先的感覺是從一個陌生迷失的地方回來，不論在實質方面或從形式上、心靈方面。路加福音中「浪子回頭」(路 15:11-32)，把回歸的心態描寫得仔細無遺。受過冒險生活的浪子，在揮霍盡了，受過挫折後，回想到自己的家。香港不是浪子，是意識形態、生活習慣與傳統模式的華人社會大相逕庭，和中國大陸相距甚遠的地方。華人社會尋根的心態，在香港是免不了的。中華民族，四大文明古國之一，有著優秀高尚的人格情操和道德標準，雖然很多早已因戰爭和人為的桎梏而毀滅遺忘甚或扭曲得面目全非。然而整個民族，對華人的期待，一如故事中父親對離開兒子的

期望，一如基督對回頭改過的稅吏與罪人的期待，寄盼民族情操精粹，早日回歸消除去個體的劣根性。

回歸另一個感覺是轉化共融。浪子的離開，使整體家庭分裂。在今之世，無處不存。在私人與群體間、在國家與國家間、在集團與集團間，本可以交談來解決的衝突，卻產生更尖銳的對立與對抗。從種族的歧視，到社會性、宗教理由的歧視，由經濟利益上的對抗到政治間的對立。回歸的行為，包含著無限的妥協、對話和彼此的包容。「我不配再稱作你的兒子，把我當作一個傭工吧！」(路 15:19) 伯多祿三次不認基督後，一聽到雞啼，便「傷心痛哭起來」(瑪 26:71) 出賣耶穌的猶達斯，把錢扔在聖所裡還給司祭長和長老後，上吊死了。(瑪 27:3-5) 保祿在受到基督感動後，即到大馬士革各會堂，宣講耶穌是天主子。(宗 9:1-20)

此等回歸的轉化，是時常願意寬恕人類的天主仁慈的記號。自發性的改過，是促成人類彼此回歸和好因素。而和好的恩賜，是取決於人的選擇行為，因天主賦予人自由意志，伊甸樂園內彼此的控訴，促成人類的分裂，加音對亞伯爾的行為，破裂了人類家庭的友誼。

聖保祿對羅馬人說：「假如我們還在為仇敵的時候，因著他聖子的死，與天主和好了。那麼在和好之後，我們一定更要因著他的生命得救了。不但如此，我們現今便藉著我

們的主耶穌基督獲得了和好，也必藉著他而歡躍於天主。」天主教會這大家庭，內裡包含著各式各樣的意見，甚或在兄弟間產生相反的意見。作為一個和好者，必須自己先成為一個和好的教會，立下和好的榜樣。正如西諺說：「在未決的事上讓人自由；在必要的事上要一致；在所有的事上要有愛德。」

「失而復得，應當歡宴喜樂。」(路 15:32) 香港的回歸，有著盛大的慶典、歡宴後，除了七月一、二日為法定假期外，隨著的便是意識形態、生活方式的相互接納，彼此尊重、共融或修和。接納『不同』是人類團體生活的必然事實。只要人人在祈禱和敬畏中，誠懇地面對真理的衝擊和挑戰，『不同』必將導向對真理更深一層的了解。『邁向光輝十年牧函第三節』一如教宗若望保祿二世所說：「這個天主教團體的使命，乃與路途上的一切人同行，務求取得更大的社會進步，和平與團結。」(九七六月致胡樞機函)

基本法內列明宗教自由(141 和 149 條)，回歸的香港教區，更應與「不同」和好。正如陳日君主教說：「只要有宗教自由，教徒當是良好的公民。」教友在特區立下良好的榜樣，非以役人，乃役於人。

第三十天

時光流逝，真知灼見何處尋？

李海龍神父

聖母進教者之佑會書與訊，1997:7

期待很久的一九九七年七月一日已經來到了。我一向是十分看好回歸後的形勢的；但情況竟然比我想像的要好得多！好又如何，壞又如何？！看得再深一點，一切都會過去；祇有一樣事才是永恆不朽的，即是那些在這裡做過的事而能留跡於永恆的那種。

中國人有留芳百世的豪情；但當連這個世界也走到盡頭的時候，青史能留在那裡呢？真知灼見就在於寄情於萬物

的根源，留青史於永恆的天冊。那裡來這種清純的心胸，遠大的眼光？！每天惱人的事務、擾人的俗慮，是難免的家常事。要不受這些事務和俗慮的操縱；且能反過來把它們轉化為聖化自己的工具，我們必須做兩件事：首先是準備的工夫，發自「修身養性」的渴望，讓自己的心進入「清純」的境界；然後是在主內，藉著基督，偕同聖神的「神修」工夫，讓祂給我們正確的方向和所需的神力。

你是如何做每天聖書默想的神功呢？是否「每天」做？做的時候又是「如何」做呢？是否明白在原地踏步的原因？是否因為既非「每天」做，也非「在主內」做呢？

時光流逝，不再回來。趁現在尚有生命，應當加以珍惜。我們珍惜的不是朝夕；而是永恆！

我們大家要互相支持

朋友，您能依期的完成閱讀這三十篇文章嗎？我們相信大部份人包括自己在內，都不能準期完成，我們會因為種種的原因，例如：工作的壓力、自己的惰性、或時間分配問題等等，以至縱使我們立志實行每天閱讀聖書卻也時常事與願違。我們發覺，需要一些外在的支持和幫助。

因此我們誠意地邀請你參與及支持「讀聖書、做默想」的運動，使我們互助互勉，來豐富自己的靈性生活。

您願意嘗試一下每天讀一段聖書和做一些默想的神工嗎？假使您願意的話，請填寫右列表格，我們就會開始令您多明白一些我們的聖書默想運動的內容，以期達到在靈性生活上彼此支持和幫助的目的。

回條

我願意嘗試每天閱讀聖書和做一些默想，
來豐富自己的靈性生活。

姓名 (中)：_____

(英)：_____

地址 (中)：_____

(英)：_____

電話 (家)：_____ (公)：_____

年齡：_____ 宗教：_____

教育程度：_____

簽名：_____ 日期：_____

(註：為方便資料處理，除中文外，也請用英文寫

「姓名」和「地址」。)

回條請寄：香港薄扶林道六十九號 B

慈幼會辦事處轉 聖母進教者之佑會會務推廣組

聖母進教者之佑會簡介

聖母進教者之佑會成立於一九六五年十月，並定了每天讀「聖書」、做「默想」的神修傳統。會員是一群重視精神價值和靈性生活的基督徒，藉著定期聚會，彼此勸勉，分享信仰，並致力於推廣「讀聖書和做默想」的「聖化運動」。

推動聖書默想的「聖化運動」是聖母進教者之佑會的宗旨。任何教友只要願意每天抽時間看聖書做默想，就可成為本會的精神會員。如欲有更大的參與，更可成為本會的會員。

《靈火》是聖母進教者之佑會出版的定期刊物，是會員、精神會員和讀者分享靈修生活的園地。《靈火》為非賣品，凡索閱者只要把自己的地址和資料寄來本會，就可獲免費長期贈閱，成為《靈火》讀者。

《靈閱三十》是為推廣「聖書、默想」運動，而編印的系列叢書。以非賣品方式，贈予嚮往善度靈性生活的人。