



聖神隨想

□ 仁

聖神年是聖年二千的第二個預備年。作為宗徒們的慰護者，聖神帶領著教會，邁向公元二千年。

聖神充滿著創見創意，在太初混沌一片，天主的神開始天地光暗的創造。天主的救恩工程，因聖神的大能，帶上第一個高峰：童貞女藉聖神降孕。天主子因聖神，由童貞瑪利亞取得肉軀，而成為人。

在世的耶穌，臨終時把教會托付與聖母，聖母和宗徒們，在五旬節領受以火舌為記的聖神。藉聖神恩典的鼓勵，宗徒們變得勇敢能言，把基督福音的喜訊，傳遍天涯地角。今日的堅振聖事，信友由覆手和傅油禮領受聖神，從而確切地加入教會，認清一己的使命，作為一個圓滿的基督徒。同時更藉著聖事本身授與的聖寵，協助一己善盡作見證的使命，作為基督的傳人，步武基督，「好讓世人認得，你是我的門徒」。

聖神帶領著教會，步過黑暗的中世紀，紛亂的啓蒙時期，以科學為首的工業革命年代和血腥的戰亂歲月，教會由神聖的羅馬帝國，轉化成今日梵蒂岡地域。面對當代以電腦科技、科學非神主導的時代，傳統的倫理道德宗教觀點，因科技的挑戰而修訂改變。正如天圓地方之談，又或太陽環繞地球運行之說，因科技進步而得修訂復為人所接受的真理。

教會面對倫理的挑戰，如在避孕、墮胎、安樂死、基因再造的問題立場上，採堅定保守的態度，堅持維護「人」的尊嚴，以致予人一個退步的感覺。但正如教宗所說：「不隨波逐流，並非等如退步。」（見「跨越希望的門檻」）天主以自己的肖像做人，人應變得愈肖似天主，而非遠離天主，以一己的智慧向天主挑戰。

一如書信中云：「你們要傳揚真理，不論順境逆境」，教會在聖神的指引下，在資訊洪潮中踏著穩定的步伐，指引人邁向正確，不廣為世俗接受的朝主方向。



聖神禱文



這是一篇寫於一九五四年美國的聖神禱文。今天誦來，其用詞雖傳統古拙，但含意仍覺歷久常新。際此聖神年的佳節，謹遵馬榮陞會長所囑試譯，冀眾會友恭誼之餘，共霑聖神之恩。

上主，垂憐我們，
基督，垂憐我們，
上主，垂憐我們，
基督俯聽我們；
基督，俯聽我們。
天主大父，垂憐我們。
天主聖子，世界的救主，
垂憐我們，（下同）
天主聖神，
三位一體的天主，
從聖父聖子共發的聖神，
與聖父聖子同性同體的聖神，
聖父所恩許的聖神，
至高者天主恩賜的聖神，
從天射發的聖神，
諸善之源的聖神，
活水之源的聖神，
熊熊烈燄的聖神，
熾愛的聖神，
撫慰心靈的聖神，
真理與力量的聖神，
智慧與聰敏的聖神，
超見與剛毅的聖神，
明達與孝愛的聖神，
敬畏上主的聖神，
羞愧與悔改的聖神，
恩寵與祈禱的聖神，
愛德與喜悅的聖神，
和平與忍耐的聖神，
濫純良善的聖神，
信德與謙遜的聖神，
節制與貞潔的聖神，
節制與貞潔的聖神，
惠施十二神恩的聖神，
自起初便在大水上運行的聖神，
曾感動聖者發言的聖神，
令瑪利亞神奇受孕而誕生聖子的聖神，
在耶穌受洗時從天降下的聖神，
在五旬節以火舌降下的聖神，

令我們重生的聖神，
令世人成為天主義子的聖神，
寄居在我們內的聖神，
光照和堅強我們的聖神，
撫慰者聖神，
聖化者聖神，
天主教會的導師與引領者聖神，
天主之神的聖神，
垂憐我們。

你翻新大地，
我們懇切求你垂憐，（下同）
你派遣工人收割上主的莊稼，
你廣照眾人的心，
你把誠命銘刻人心，
你以愛火燃燒眾心，
你令眾心向恩寵開啟，
你教導眾人尋求你的旨意，
你以上天的啓示光照眾人，
你以大能吸引眾人歸向你，
你幫助眾人彼此接納，
你引導眾人步上你的律法之途，
你教導眾人祈禱，
你在眾人心內祈禱，
你啓迪眾人明瞭罪惡的可怖，
你帶領眾人行善，
你使眾人固守聖道，
你將是眾人永恆的賞報，
我們懇切求你垂憐。

除免世罪的天主羔羊，寬恕我們，
除免世罪的天主羔羊，俯聽我們，
除免世罪的天主羔羊，垂憐我們。

請派遣你的神使萬物受造，
請派遣你的神使大地翻新。

我的天主，我向你奉上我的自由、我的理智、我的心和我的意志。天主聖神，求你收納我成為你的門徒，引導我、光照我和聖化我。請縛我雙手免我作惡，蔽我雙目免我貪戀奸邪，聖化我心以驅罪愆。懇求你作我主為我牧，我定依你所示而行、循你所誠而棄、遵你所命而為。亞孟。

Courage To Love

精神會員來鴻

□ 連聯多(Andrew)

這不但是一個給兒童講的故事，而且是給凡有耳聽的人講的故事：「今晚Nicholas心情特別興奮得睡不著，因為他明天就要渡過九歲生日，媽咪爹地已安排了一個生日Party，到時會有很多朋友參加，一定很熱鬧和好玩，真的希望能快點天亮就好了——就在這時窗外忽然出現一道強光，還未睡著的Nicholas好奇地爬出窗外打探，發覺光源來自森林那邊，於是在好奇心的驅使下跟著光線走，結果來到森林裡面一間小木屋，裡面沒有人、沒有傢私，但四面都掛著牆架，上面齊齊整整地擺設了別緻和不同款式的玻璃瓶，每一個瓶外面都有不同的標貼：Happiness, Wisdom, Friendship, Generosity, Confidence, Courage, Patience, Justice, Hope, Love, Forgiveness, Understanding, Motivation, Honesty, Trust.等，只有最後一個瓶沒有寫上標貼。正當Nicholas疑惑之際，一個神仙出現對他說：你明天生日，我要送給你一份生日禮物，你可以在架上任選一個玻璃瓶帶回家——以後你的生命就有如瓶上標貼所寫的。Nicholas好開心，想一想，對神仙說：每一個瓶我都好喜歡，實在很難決定，所以我想選那個沒有標貼的瓶，待我想到後再自己寫上標貼。神仙猶疑之後對Nicholas說：你看，正如每個瓶上標貼所寫，生命本來就是真善美的，但很可惜，每天卻有不少人自願選生活在 Sadness, Hopelessness, Hatred, Violence, Selfishness, Insecurity, Isolation, Distrust.等等之中；好，你可以選擇那個還沒有標貼的瓶，但我希望你為自己寫上一個美好的生命。就在這時Nicholas醒來，發覺自己在床上，原來已經天亮了，而且窗台上放了一個沒有標貼的玻璃瓶……」朋友，假如你是Nicholas，你會在標貼上寫甚麼？於是我想一想，然後這樣寫：Courage to Love!!（以上的情節憶述於暑期參加了教區舉辦的 Faith 2000 Basic Catechist Training其中一課）

生命本來就是一個大挑戰——生老病死，悲歡離合，恩怨情仇，挑戰的背後卻隱藏著一個熟悉但經常被忽視的真理——由生命的開始，生命的意義就是為了圓滿天主的愛，直到生命的終結。如果能夠每天以愛做生命的動力，任何挑戰都成為生命的點綴，不會再執著和埋怨，反而珍惜還有能力去愛的每一刻。已故德蘭修女曾經說：「耶穌為愛我們到極點，甘願受傷並釘死在十字架上。真愛到了極點，不會怕受傷害(Love, to be true, has to hurt.)。」

以前覺得愛只是一份感覺(f e l l i n g)，現在才相信愛其實是一個決定(decision)。當我決定去愛一個人時，我會完全投入(committed)，儘管受到傷害(hurt)。有時子女令父母失望和傷心，但始終父母仍然會毫無保留地愛護子女。假如朋友傷害得罪我，這是一個發揮真愛的好機會。可是，很多時候當受過傷害就不敢再去愛，因為怕再次被傷害，例如婚姻失敗，情侶分手，朋友絕交。自己亦有過因愛而受傷的經驗，極之難受。幸好得到家人朋友的安慰、支持和體諒，以及不斷祈禱，經過一段時間終於傷癒復原，現在才能鼓起勇氣繼續去愛。每當我想起十字架上的耶穌(Love, to be true, has to hurt)，想起玻璃瓶上的標貼(Courage to love)，我的生命再次有了意義，有了動力。

「心之禱」七日談

(一) 內容簡介

□ 陳樹培

這本書是幫助基督徒了解天主教神修的源頭，並提供方法和途徑，讓教友體驗祈禱的妙境。今日西方流行「東方熱」，迷戀「乜」和「瑜伽」之道，特別是超覺靜坐。其實，西方人士還沒有認識他們固有的宗教遺產之前，便宣稱沮喪、失望，另往他處，重作精神上的探索，於是嚮往東方的神秘，視為智慧最後的神秘之地。其實，傳統所傳授的耶穌祈禱、聖依納爵提倡的「呼吸式」祈禱、聖女大德蘭的「內心祈禱」，這些都是天主教徒最實在的傳統精神遺產。它擷取神修大師關於祈禱的精華，為讀者提供了一些指示。你讀了這本書，按其指示，進行實踐，便會發現本書的內在連貫性，同時又發現與東方默想的不同，有如天差地別。因為，對一個做默想的基督徒來說，祈禱是受之於天的恩寵。祈禱不是一種消除疲勞，舒暢心情的「柔道」，甚至可以說，不是一個人藉以統一內心的神秘訣竅，而是參與耶穌的祈禱，為世界的得救而祈禱。

(二) 摘錄 七日談

我們向讀者提供「七日談」，每天一刻鐘談一次，繼之幾分鐘的默禱。然後，我們提出若干問題，以供總結經驗之助。

這樣在一週內，理論與實踐配合，「心之禱」的基本知識也能大體領略，基本功夫也能應用並吸收。如遇難處，經久不解，可將原文再讀一遍，或再用一週功夫，重新溫讀每日一談的內容；如果仍有難懂的章節段落，那麼，在經驗過程中，將自會「柳暗花明又一村」地豁然開朗。

我們介紹的這種默禱方法，不可能是「捨我其誰」的方法，導往天主之路是不一而足的，各人由各人發現為自己最適用的方法。最恰當的做法是，不要按我們所介紹的照本宣料，生搬硬套，而要始終把目光集中在目標上，就是讓聖神來引領我們，擁有我們，深而又深，透而又透，直至我們能同基督，同天父，同我們弟兄，結合在一起生活，正如福音所表達的願望：

「願他們合而為一，就如我們原為一體一樣。我在他們內，你在我內，使他們完全合而為一。」(若十七，22-23)

「讓我發現你鑒臨了我。」(十字架若望歌11首)

心之禱入門

今天是節日，因為就在今天，我們決定與無始之始即已等待我們的主相會，相會之處，就在我們「心的聖所」。那麼這個日子，將成為我們終身難忘的一日。我們的生存，或許從此開始走向另一條道路，奔向發現內心的神國。

首先，我們要再找一個安寧的地方（至少為這第一次），好讓我們在這半個小時左右內，不受干擾，能閱讀特為今日寫的簡短幾行話，並有完整的一刻鐘實習操練。

為使祈禱在良好的條件下進行，我們在操練過程中，採用不致引起神經緊張的姿勢：坐在一張椅子，或靠背椅或長板凳上，隨年齡和健康情況挑選；臥床病人則

靠在枕頭上，稍稍抬起頭來也未嘗不可。

開始時，誦唸一遍經，要慢慢誦唸：這樣，就已進入祈禱了。這是亞味拉的聖女大德蘭，在講解「天主經」時，明確指出的。接著，我們祈求天主聖神，祈禱的導師，求祂光照我們，指導我們。我們敞開心靈，要在即將獻給主的幾分鐘內，把我們交託在祂的手中，聽憑祂安排。正如聖詠作者所說的：「把我們的憂思愁慮投入主內」，把這安靜的朝拜奉獻給祂。

默禱的時候，必須按照條件的可能性和內修經驗的程度規定。對初學默禱的人，一刻鐘到半小時的持續時間最為適宜；若可能，最好在晨間和晚間舉行；倘若有人沒有什麼時間可隨意支配，那麼每天做幾分鐘默禱，也夠「與天主、子及聖神接觸」了。如果我們尚未選定呼求的方式，那麼祈求聖神指引我們尋找，然後閉上眼睛，在信德中聆聽「心之微音」。

等到我們有了呼求的方式，就繫緊腦中，但不必全神貫注在上面，也不必凝視盯牢，或使勁記牢背出，只要讓呼求之聲，自然發出，縱使變成喃喃輕聲，甚至靜悄悄消失，也沒有什麼關係。

分心走意的雜念，也不要厭煩，只要不使動驅逐，也不必向那些雜念進攻，以免耗費精力，一旦發現思念旁鶩了，便老老實實回到我們的「嚮導」——「天主的聖名」，天主的聖名會領我們深入妙境。每次一有雜念入侵，就溫柔多情地重新呼喚天主的聖名。

過了一段時間，最好睜一眼手錶，若規定的時間過了，隨即停止呼求，歇坐一、二分鐘，才能睜開眼睛；倘若我們依然深入心神收斂狀態，不妨稍為延長一些時間。很重要的一點應注意的是：在這次「深水沐浴」完畢後，必須不慌不忙地回到工作中。

(三) 思想分享/閱後感

筆者在很多年前，還沒有領洗的時候，曾學習超覺靜坐，又花了一些時間了解超覺靜坐的奧秘。超覺靜坐本身並沒有宗教信仰的標識。它標榜的是一種簡單的休息方法，每天實習兩次，每次二十分鐘。目的是利用這種休息的技巧，淨化內心的焦慮和緊張，找尋一個「絕對」和「內在的」世界。筆者並不熱衷於找尋甚麼所謂「絕對」的世界，學習和實踐靜坐的目的，僅是希望藉著每天定期兩段時間精神的操練，可以達到精神鬆弛的效果。沒有料到，實習靜坐一段時間之後，在淨化的過程中，讓我有機會探索天主的奧秘和領會天主的愛。最後，我接受了天主的召喚，成為了天主教徒。超覺靜坐讓我有機會靜下來休息，在深沉的休息中接觸「內在世界」。這個「內在世界」卻導我朝向博愛和偉大的天主。領洗之後，我仍然實習靜坐，是我倚賴的一個有效的休息方法。幾個月之後，我偶爾閱讀「心之禱」，當中提及超覺靜坐，又提供祈禱和默觀的方法。當中和超覺靜坐在表面上有很多地方實在很相似。當然默觀的中心是以天主為依歸，和超覺靜坐所倡導的無神中心和自由趨向很不相同。筆者因靜坐多年，養成習慣。但閱此書之後，恍然大悟，正在努力作出整合，將已習多年的靜坐方法揉合成為天主教的靈修途徑。謹將這經驗和大家分享。