



做個真正的基督徒

本期選輯了一些三十多年來特別受「聖母進教者之佑會」會員珍視的聖經章節，與讀者分享，盼望這些聖經的訓示能夠指導每一位基督徒的生活。

一. 對生命的取向

基督徒生活的核心就是尋求天國為先，走真路、做真人。

「天國又好像尋求完美珍珠的商人；他一找到一顆寶貴的珍珠，就去賣掉他所有一切，買了它。」

(瑪十三：46)

「瑪爾大，妳為許多事操心忙碌，其實需要的唯一一件，瑪利亞選擇了更好的一份。」

(路十：41-42)

「人縱然賺得了全世界，卻賠上自己的靈魂，為他有什麼益處？」 (瑪十六：26)

「沒有人能事奉兩個主人：他或是恨這一個而愛那一個，或是依附這一個而輕忽那一個。你們不能事奉天主而又事奉錢財。」 (瑪六：24)

「人生活不只靠餅，而也靠天主主人中所發的一切言語。」 (瑪四：4)

二. 與天主的關係

基督徒的理想生活就是「聖化生活」：尋求主、依恃主、在主內。

「他在我內，我在他內」 (若六：56)

「請上主發言，你的僕人在此靜聽。」 (撒三：10)

「我教導你，指示你應走的正道，雙目注視你，親自作你的嚮導。」 (詠三十二：8)

「我仰賴上主，我靈期待他的聖言；我靈等候我主，切於更大的待旦。」 (詠一三零：5)

「在人不可能，在天主卻是不然，因為在天主，一切都是可能的。」 (谷十：27)

三. 與俗化世界的關係

基督徒應力求以「每天讀聖書默禱」和參與信仰小團體的方式，擺脫「正常普通化」(或俗化)的頑強傾向。

「若是你們屬於世界，世界必喜歡你們，有如屬於自己的人；但因為你們不屬於世界，

而是我從世界中揀選了你們，為此，世界才恨你們。」 (若十五：19)

「我來，卻是為叫他們獲得生命，且獲得更豐富的生命。」 (若十：10)

四. 基督徒的使命

基督徒不獨求一己靈火常盛，還矢志以生活見證福音，以言行廣傳福音。

「愛是含忍的，愛是慈祥的，愛不嫉妒，不誇張....。」 (格前十三：4-7)

「你在那裏？」 (創三：9)

「我來是為把火投在地上，我多麼切望它已經燃燒起來！」 (路十二：49)



心火盛

對新教友的十問全答

一問：新教友的志向是什麼？

答：心火常盛，步武基督。

二問：新教友最易遇上的挑戰是什麼？

答：人性懶惰，環境不利，心火轉黯。

三問：保持心火常盛有何妙法？

答：每天讓基督耳提面命，潛移默化自己的靈性生命。

四問：如何得之？

答：藉每天讀聖書默禱可也。

五問：什麼是「每天讀聖書默禱」？

答：每天藉著富啓發性的文字（讀聖書），進入與上主契合的祈禱境地（默禱），讓上主觸動變化自己的心靈。

六問：為什麼「每天讀聖書默禱」是上佳的靈修方法？

答：在日常生活中保持基督徒身份的醒覺是一件不容易的事。每位教友應藉每天的靈修操練以保持這份自覺，從而使自己的屬靈生命成長。「每天讀聖書默禱」是很適合現代人的靈修方法：教友可以在不同時間和地點，以適合個人的方式與上主契合。教友未必可以每天參與感恩祭，或者每週參與善會聚會；但卻可以較方便地每天抽少許時間讀聖書默禱，燃點心靈之火。

七問：如何開始「每天讀聖書默禱」？

答：利用手中的《靈閱三十》，每天細讀一篇文章，讓上主向你的心靈發言。

八問：「每天讀聖書默禱」的基本步驟是什麼？

- 答：
1. 培養一份尋求上主的心，
 2. 每天找出一段適合（最好是固定）的時間來「讀聖書默禱」，
 3. 開始時懇切祈求聖神指引，
 4. 閱讀文字，隨時準備在心靈中聆聽上主，
 5. 當心靈受到上主的觸動，自然進入與主交談的默禱階段，讓主啓示自己該如何聖化日常的生活，
 6. 以短禱感謝上主結束。

九問：做好「每天讀聖書默禱」的要訣是什麼？

- 答：
1. 須付出努力和耐性，貴在「天天做、認真做」，
 2. 不要心急求即時成效，「在主內做」，上主自會轉化我們，
 3. 配合「感恩祭」和「修和聖事」的功効，
 4. 將讀「聖書默禱」時的得著聖化每天的生活。

十問：如何加深對「每天讀聖書默禱」的了解？

答：敬請與我們（聖母進教者之佑會）聯絡。

「每天讀聖書默禱」是一項細水長流、潛移默化的靈修操練。如果能夠持之以恆，在主內認真踐行，乃令心火常盛的妙法。以下是兩位會員的經驗分享：

□第三分會會員 繆怡怡

十年前，我參加了聖母進教者之佑會的慕道班而領洗。爲了不想只做一個「主日教友」，我便順理成章地加入了這個重視「每天讀聖書默禱」的小團體。

回想領洗初期，心火熱切，總是認爲「每天讀聖書默禱」是相當簡單和容易的事：只要用十五分鐘看聖書，而整天任何時間均可用來默想當日的聖言。但實際上，這件看似簡單而容易的事，竟然會變成循例而公式化，好像只是爲了要向天主交功課。我甚至懷疑這樣的靈修方法是否有效。

幸好每當我感到貧乏、失落、以至未能堅持之際，團體中的兄弟姊妹的分享和見證、神師的指導和鼓勵，使我明白到這都只不過是靈修路上的一個過程而已。要做好「每天讀聖書默禱」，除了要靠自己個人的恒心堅持外，還要求聖神的帶領和天主的恩寵，使能在日常生活中活出天主。

今天，感謝天主使我透過「每天讀聖書默禱」來堅定我的信仰，感受到愛人的重要。除了積極地參與宗徒工作和勤領聖事之外，我會珍惜每一天「讀聖書默禱」的時間與主相遇，感受天主愛的臨在，達至神修的真正效果。「上主是我的力量、我的護佑，我對他全心依賴，必獲扶助。」（詠二十八：7）

□第三分會精神會員 李瑞玲

「在起初已有聖言，聖言與天主同在，聖言就是天主。」（若一：1）對於每一位基督徒，天主的聖言當然是非常重要。但是，對我來說，縱然每天定時定候、集中精神，仍難以看透聖經的奧義。

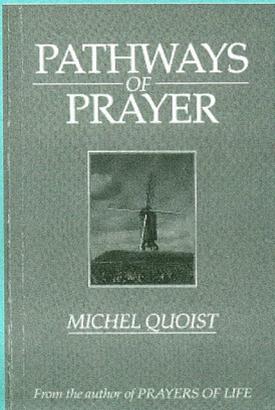
想不到資訊的發展，竟爲我解決了這難題。現在我以天主教信仰的熱線電話，聆聽每日的讀經和分享，然後開始一天的工作。起初亦不以爲意，漸漸成了習慣，又有如儲蓄一般：當你需要時，隨時可以應用。每當自己遇到生活上的壓力和情緒上的困擾，天主的聖言就在心靈之中發揮作用，讓我在靜默或與人接觸的時候能反思或體會天主的慈愛。「我的天主，承行你的旨意爲我所喜愛，你的法律常存於我的心懷。」（詠四十：9）

與主溝通的方法各有不同，感謝天主讓我在此時此刻，以閱讀聖經，並透過聆聽的方式與主相遇。

PATHWAYS OF PRAYER

By Fr. Michel Quoist

Dublin: Gill & 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、在注視一張千元鈔票或一塊綠色草地，基督徒均可以藉之與主交談，進入祈禱的狀態。他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，Michel Quoist 神父再依相似的思路和手法寫了此書，滿足了20年來曾受他前書啓迪和感動的讀者期望他再續前緣的渴求。在這本書中，他展示了36個祈禱的場景：例如，看到星期一晾滿架的衣物，他感受到生活中微細的事務(洗衣服)，卻蘊涵了偉大的(主婦)愛；在路上遇上一個失業漢，他便明白基督的苦難還未完成；當踏上一塊古老而巨大的石頭時，他被天地悠悠而人生收忽的事實震撼不已……。與《現代人的禱詞》相比，這本書較多的禱詞可視作一位資深基督徒的信仰反省；它觸及生命最基本取向的課題，例如基督徒對信仰的獻身和堅持時所面對的巨大挑戰。

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事物。Michel Quoist 神父前後兩本書都反覆舉例，教導我們如何成為生活在祈禱中的人。可惜本書還未見中譯本，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、
或者還不懂得向你祈禱的人，
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。