



靈火雙月刊
2020年7-8月
286期

聖火

香港銅鑼灣軒尼詩道458-468號金聯商業中心21樓 21/F, Cameron Commercial Centre, 458-468 Hennessy Road, Causeway Bay, Hong Kong

網址Web: <http://www.maryhcs.org> Facebook: <https://www.facebook.com/mary.hcs> 電話Tel: 2838 0780 傳真Fax: 2838 0876 Email: bonfire@maryhcs.org

靈感來自董澤龍神父的講道

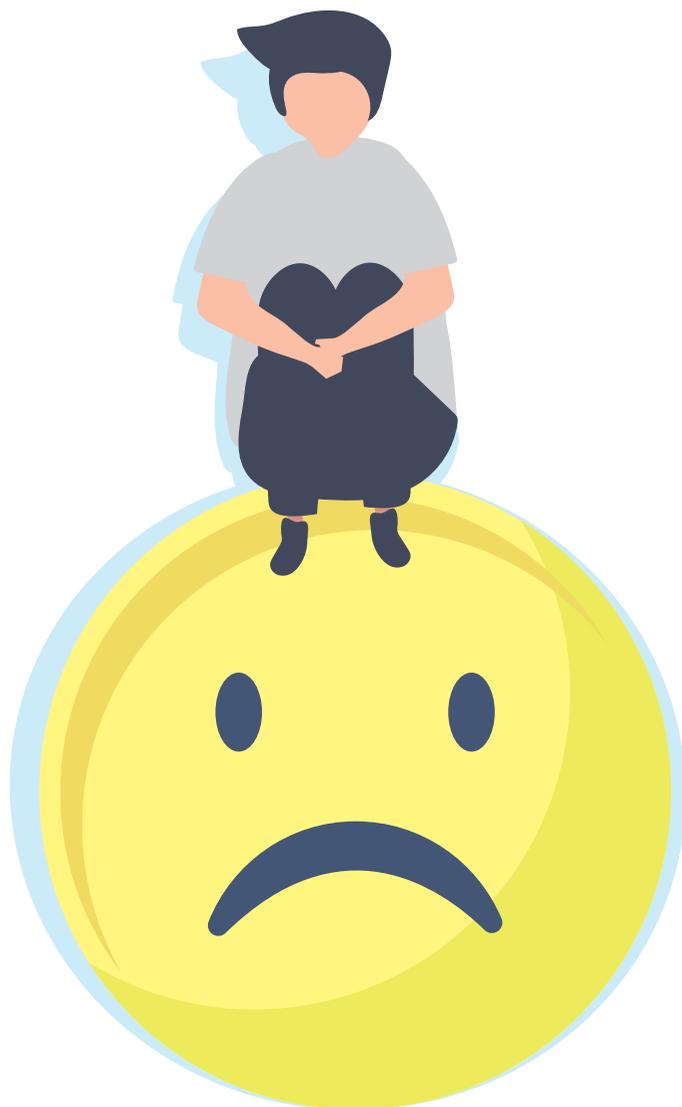
靈修札記

文◎靈火天地小園丁

SHAME 羞恥

Shame「羞恥」是一份很潛藏在自己內在很深的情感，影響我們很多行為，有些更是不自覺的。「羞恥」Shame的根源讓我們很難碰觸自己的「脆弱」。治療之途是漫長的，就是能夠從面對及接納自己的「脆弱」開始，這似乎和「神貧的人是有福的」中「神貧」的內涵有關。

依納爵靈修的進路就從經驗和情感出發，從留意自己的情感開始，人基本的情感就是喜怒哀樂。在今日心理學比較多談的就是「羞恥」shame，「羞恥」是人一個很核心的情感。談到「羞恥」這詞彙，大家內心不知道會浮起什麼的圖像呢？看到這裏，大家可以先在這裏停頓一下，看看自己內心碰觸到什麼？



「羞恥」可以影響我們很多的行為，不過我是否知道自己根本不想去碰觸這份情感。如果我們不想去碰觸而這份「羞恥」又存在的話，我們就會傾向用很多其他東西蓋着它。比如有很多人喜歡炫耀、購物、花錢等，其實背後的原因可能就是因為幼年的時候很窮，一講起窮就會覺得羞恥，即是不可以窮給人看，這只是一個例子，我們還有種種途徑去遮蓋自己這份羞恥的意識。

因為某一些羞恥的感覺，就會選擇了某一些表達的方式，遮蓋着這些羞恥。正正在這裏你選擇了某些方式，這樣便削弱了你做選擇的能力。即是你沒有選擇，沒有選擇就表示這裏缺少一份自由，細心意會一下自己一些內在不自由的地方，這樣會發現自己的更多，靈修就是發現自己的真實。

很多時候有些人會形容自己是完美主義者。完美就是盡善盡美，是盡責及精益求精的態度，本身是好的。不過在這些完美主義的背後，這裏值得覺察一下，是否有些事情其實可以容納一些缺點的，一些缺點本來是沒有大問題的，不過為一些追求完美的人就是接受不到這小小的瑕疵。一發覺有瑕疵，便會覺得有些不安，有一些羞恥 (shame) 的感覺，背後的shame觸及很深的感受，你不會覺得是羞恥 (shame)，你只是覺得不夠好，你的選擇所以變成只有做好一點，你不會碰觸到那一個羞恥 (shame)，於是你變成只會對自己不斷的要求。你發覺無論自己，或是身邊的人很多都是這樣，即是我們已經發展成為一種習慣，一些慣性的模式，對一些東西很執着，

或者有很高的要求。其實高要求本身沒有問題的，即是我們每人都想追求某一種的優越，但是背後的動力是否與羞恥 (shame) 有關呢？這個就是我們內心值得要碰觸的地方！

羞恥 (shame) 的來源就是很難碰觸自己的脆弱，亦不能接納自己和他人的限度。所以這就是為什麼有些人對別人要求很高，或者別人做錯了一些小的事情便發很大的脾氣，這可能就是一份投射。因為別人做得不好，人傾向將自己的羞恥 (shame) 投射到他人身上。別人做得差的時候，你便說：shame to you！你用一些很重的說話針對別人的做得不完美，其實更加真實的是因為你自己接納不到自己的羞恥 (shame)，所以用一些很重的說話表達，最後就是自我接納的一種困難。靈修可以幫助自己的地方就是在每天的意識省察中留意一下自己。這裏我們也可以體會一下耶穌山中聖訓真福八端所說的：「神貧的人是有福的。」神貧就是完全接納自己的脆弱，接納自己的一無所能。能夠碰觸及接納自己的脆弱就是讓自己碰觸內心很深的羞愧 (shame)，在這份碰觸之中得到主的治療，這就是「福」。我們的羞愧shame 是很深的，這些需要自己慢慢去體會。



《病中檢點平生事》。前傳 文：小鮑、小明

走進時間廊——宿生一日記

(這是小明《病中檢點平生事》的前傳，記述他少時，在九龍鄧鏡波學校職業部的寄宿生活日誌，輕描淡寫中流露了慈幼會鮑思高神父的教育理念，適宜細味。)

轉眼一看，依稀再現……

年12，入讀職業部(四年制，學一門手藝以謀生，無份參加中學會考)。

後方知慈幼會的愛心，欲給那些貧窮、頑皮街童一個正途機會，

踏上人生另一階段(及指向永生門)。日後政府發展為職業先修學校。

有幸參與學校最後一年的寄宿生活(宿位50)，獲益良多。

印記，7am正，亮燈起牀，啪啪啪，三聲響，

排隊攜同洗面盆、牙刷、牙膏、面巾往洗手間(24水喉位)，

要快手，另有12格為大事用，因7:30前會關門。

一切大小二事、梳洗、摺被、舖牀換睡衣，摺好放回小櫃、穿校服要半小時內完成。

另有專人檢視面盆有否放好，牀單畢直妥當否，拖鞋是否放在衣櫃指定位置，紀律分明。

7:30-8AM 自修室準備是日功課，

8:15早點(白粥炒麵)，

8:30排隊上堂，

12:30午飯(小碟上，間有一菜一肉，白飯任食)。

有一趣事值得一談，有兩兄弟及數位村童，來自大嶼山，他們都被分配與我同枱食飯。

那兩兄弟的飯量及速度驚人，不見不信，餐餐八碗，三啖一碗，我們未添飯已全煲清倉。

後立分配不同枱號，佩服佩服，真是少饊多飯。

飯前飯後齊唸經謝飯。未聞掌聲，不准偷步，

在此寶貴時間，要守好自己份饊，防鄰友突攻，強搶靚肉！

最佳防守，先播種(口水)包防疫，無人敢取！



鄧鏡波學校小聖堂



聖堂內的進教之佑聖像



聖堂內

四時正，放學後，回宿舍換運動衣、短衫短褲白飯魚，四季如是。
下球場踢波至四時四十五分，準時回宿舍，沖涼，分兩班，每十五分鐘一班，25人，五分鐘完，

1:列隊，2:入每格沖涼房，3:兩下掌聲，放水沖身，
塗皂(全年凍水)，20秒，再沖身，準時完，
另一組如是，半小時內，完成沖涼。

包你記得，因第一次，所有新生頭有皂泡，身未沖便要出來，
恩惠一次，只一次可再依此程序洗，
因有專人掌控總掣，一開25個花灑齊開，一關即收，豈能忘記。
尤其冬天，快沖快熱，何況要洗內衣，換校服等，半小時後關閉舍門。
有人試過遲出無飯食，各人續出自修室，溫習是日功課至六時半。
晚飯半小時，七時正於校園內三人一小組，誦唸玫瑰經，反省是日所
思所行及小教堂與神師們共晚課至八時復返自修室。
溫習至九時半回宿舍睡覺。

日復如是，在一個反叛年齡接受如此規律生活是對成長過程有所啟
發，因為在自修室過程，有室友及學長代解學術上問題，不好學者會
被影響會自律，無得偷瞓覺、偷笑、偷玩，個個專心功課，不用罰，所
以宿生成績都中上，品行亦不差，而接受成教徒亦不少。

宿生一天中，不少時間提你與主同在，自修前後、早午晚飯前後、黃
昏飯後每日反思及晚課，令你專心你所要做的事，你的責任，你的角
色，這可能在今時今日已不復再了。

這根植在各人身上，各有發展，各有長芽，希望能殊途同歸。

後語：讀罷，小鮑不期然哼着，中學在母校小聖堂學的歌
—《青年慈父鮑思高》；他是我的主保聖人呢！

「青年慈父鮑思高 建樹人間好規模
榮主救靈施教育 含辛茹苦不憚勞
大海茫茫尋渡岸 明星指引勝波濤
群羊今日齊歌頌 望爾神光照我糟」

《病中檢點平生事》反思(2)

文：小鮑

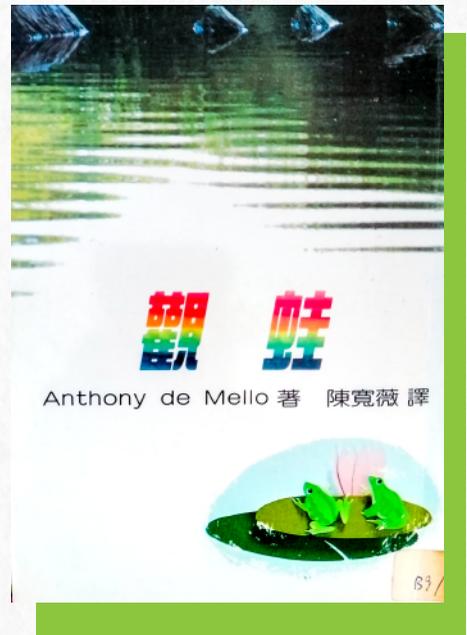
記得小明在日本留醫病情嚴重時，我(毫不避忌的)Whatsapp了以下文章給他，提醒他默想「萬民四末」(死亡、審判、天堂、地獄)，若非摯交，知他豁達看透生死，豈非「大吉利是」哉！茲將原文摘下，讀者不妨看看：

《觀蛙》Anthony Dr Mello著 陳寬薇譯 光啟出版社

你究竟是誰？(30-31頁)

一個昏厥中的女人正掙扎於生死邊緣。
突然間，她感覺到自己被帶到天庭，站在審判席前。
「你是誰？」一個聲音問她。
「我是市長的妻子。」她答。
「我並沒問你是誰的妻子，我只問你：你是誰？」
「我是四個孩子的母親。」
「我並沒問你是誰的母親，只問你：你是誰？」
「我是個老師。」
「我並沒問你的職業，只問你到底是誰？」
就這樣一路反覆問下去，不論她回答什麼，
似乎都無法令詢問者滿意。
「你究竟是誰？」
「我是個基督徒。」
「我並沒問你信什麼教，只問你是誰？」
「我每天都上教堂，並且常常幫助窮人和需要援手的人。」
「我並沒問你做了些什麼，只問你是誰？」
顯然她並沒過關，因為她有重返人世了，當她痊癒以後，
決心徹底了解自己。結果，她往後的生活，迥異往昔。

你的職責在於活出你自己，活得自在自得；
而非成為有頭有臉的人或無名小卒—因為個中暗含貪婪與野心。
你也不必成為這種人或那種人—因為這樣一來就受到制約了。
你只要悠然自在地活出自己，就行了。



這可說是慈幼會鮑思高神父的傳統，每月均做的神工；默想萬民四末，反省人生終向，調教自己的人生方向和取捨，這文章一方面是給小明看，其實也是自己在疫症肆虐，給自己看的；可千萬別誤判病毒離自己「那麼遠」，卻實情是「這麼近」！

小鮑的頓悟

「你從何處來？要往何處去？」

「我從來處來，要往去處去。」

這樣，便「從心所欲，而不越矩。」

將之信仰生活化，便是「熱愛聖言、服膺聖言，一生愛主愛人。」

最近在默想中，得來靈感，寫了首《齊唱抗疫歌》
調寄《海鷗》

《齊唱抗疫歌》 調寄《海鷗》

(廣東話版本)

無懼病毒新冠肺疾，掀起翻天惡浪！
殘害大地多番肆虐，蒼生世人遭殃。
護救眾生果敢擔當，發出人間光亮！
傾～～出愛心力量，譜出劫後新章！
(唱兩次)

那句「護救眾生果敢擔當」不單指身處抗疫最前線的醫護，也泛指各國政府及普世萬民，正是全民動員，齊心抗疫，人人有份有責，保護自己，保障他人，關懷弱小，愛護大自然。我眾教友請響應教宗及教牧們的呼籲，齊心獻上虔誠禱告。在這艱難歲月，讓我們效法天父，懷悲天憫人的心，發揮基督徒的光和熱，好好事奉。



聖母進教者之佑會需要你的支持和捐獻



捐款方法：

每月自動轉帳
(只適用於定期捐款，
授權書將於稍後寄上。)

劃線支票
抬頭「聖母進教者之佑會」或
「Sodality of Mary Help of Christians」

為推廣「讀聖書，做默想」運動及進行其他的福傳事工和聖化他人的工作計劃，我們稱之為「靈火運動」。聖母進教者之佑會需要你的支持和捐獻。我們的工作包括：維持《靈火》雙月刊的定期出版和免費寄送，每日電郵寄出「每日聖言分享」，舉辦《聖經》分享會，再配合各靈火組織推出各項的靈修服務及培育活動。

我願意支持聖母進教者之佑會的推廣「讀聖書，做默想」活動、
福傳和聖化事業，並作出捐獻：

姓名(中文)：_____先生/女士 (英文)：_____

電話：_____ 電郵：_____

英文地址：_____

(Please write in BLOCK LETTERS 為方便電腦處理，以上資料請盡量以英文正楷填寫。)

請即連同表格寄回：香港銅鑼灣軒尼詩道458至468號金聯商業中心21樓「聖母進教者之佑會」收

(凡港幣壹佰元或以上之捐款均獲發收據，並可作退稅之用。)

靈修小品

祝你主懷安息！

文：沈茂光

小學時，心想，如果能夠考入心儀的中學，就安樂了。到中學時，卻仍未安樂，因為要應付會考。於是，又想，如果會考成功，就安樂了。可是，入了大學，甚至畢業後，面前仍然是一個又一個的難關，需要跨過。難道有生之年，都不能安樂，死後才能安息嗎？

聖奧斯定說：「現在我要的，就是祢，純潔、正義、美麗之源。祢為人預備的幸福，是無限的。在祢那裡，有深厚的和平。」(懺悔錄2.10)是的，只有在天主的懷裡，才會得到安息。

但是，我多少次被受造物吸引了，以致離開了天主的懷抱。

受造物原是好的。(創一31)和孫兒打機，孫兒提醒我要留意路上的禮物，快快拾起，以增強自己的力量。同樣，我們每時每刻遇見的一切，也可以是天主送我們的禮物，以增強我們在成聖路上的力量。天上的太陽、地上的花草，都在向我們述說創造者的大能和愛情。科技的發達，也告訴我們，這些都是天主給人的恩賜。聖女小德蘭提醒我們說：「日日可以在我們的生活道路上隨時檢存一些精神財富，儲藏於永恆。」(回憶錄第83頁)

不過，受造物可以將我們導向天主，也可以誘惑我們離開祂。路邊的花，可以使我們迷戀；科技的產品，也可以令我們崇拜科學，崇拜人類，甚至自己的能力。

靠自己面對困難，心裡不免忐忑。畢竟，自己真的有能力應付嗎？其實，靠自己，就好像一個愚昧人，把自己的房屋建在沙土上：雨淋，水沖，風吹，襲擊那座房屋，它就坍塌了。靠天主，才像一個聰明人，把自己的房屋建在磐石上：雨淋，水沖，風吹，襲擊那座房屋，它並不坍塌。(瑪7:24-27)惟有皈依天主，心靈才會安息。

有一次，神父和一些教友討論，在喪禮寫「魂歸天國」好呢，還是寫「主懷安息」？我便指出不一定要死後才安息的，我們每一天也希望安息主懷。所以，在生之年，也應該祝福別人主懷安息才對！神父聽了，立即緊張地說：「不好！不好！不好！」連說三次，肯定是重要的了。我想，他擔心我在大年初一，真的不向人說：「恭喜發財」或「新年快樂」，而說：「祝你主懷安息！」

神父真可愛！

在

上一個主日彌撒中，神父講道時提到天主常與我們同行，無論在任何情況下，祂都會對我們不離不棄。神父亦引用了一段詩篇，向我們解說天主如何在我們困難的時刻中照顧我們。神父引用的詩篇，勾起了我年輕時一次與主相遇的難得經驗。當時自己仍是中學生，剛領洗不久，與天主的關係也很親密。不但參加了學校的聖母孝女會，在課堂前後也很喜歡到校內的聖堂祈禱，時常找機會親近天主。此外，我也很喜歡逛公教進行社，在店內可以消磨多個小時，看看書架上的靈修書籍、不同款式的玫瑰念珠、亦有精緻的宗教擺設裝飾，實在是一件賞心樂事。

有一次當我又在公教進行社閒逛時，有一道掛飾讓我駐足停留在它前面好一段時間。我靜靜地在心裡閱讀掛飾上寫著的內文。我一邊閱讀，一邊領會文字所描述的景象，一邊感受著天主好像對我說的話。那次無意間與天主的相遇，真的讓我內心觸動，現今仍深深體會得到。每當生活中遇上困難時，我都喜歡回想起這段文字，希望再次讓天主跟我說話，為我帶來信心與平安。願與大家分享那段文字(英文版)：

Footprints

One night a man had a dream. He dreamed he was walking along the beach with the LORD. Across the sky flashed scenes from his life. For each scene, he noticed two sets of footprints in the sand; one belonged to him, and the other to the LORD.

When the last scene of his life flashed before him, he looked back at the footprints in the sand. He noticed that many times along the path of his life there was only one set of footprints. He also noticed that it happened at the very lowest and saddest times in his life.

This really bothered him and he questioned the LORD about it. "LORD, you said that once I decided to follow you, you'd walk with me all the way. But I have noticed that during the most troublesome times in my life, there is only one set of footprints. I don't understand why when I needed you most you would leave me."

The LORD replied, "My precious, precious child, I love you and I would never leave you. During your times of trial and suffering, when you see only one set of footprints, it was then that I carried you."

耶穌曾說：「我同你們天天在一起，直到今世的終結。」(瑪 28:20)