

分享基督 的生命

在生活中體驗天主

作者：Laurence L. Gooley, S.J.

譯者：基督生活團 (香港)

TO SHARE IN THE LIFE OF CHRIST
EXPERIENCING GOD IN EVERYDAY LIFE

分享基督的生命
在生活中體驗天主

LAURENCE L. GOOLEY, S.J.

耶穌會士顧力恆神父

目錄

譯序..... i

序..... ii

前言

本書的目的..... v

如何用這本書..... v

信仰分享：講你的故事..... vii

所求的恩寵和所得的恩寵..... viii

鳴謝..... ix

聚會的形式..... x

收納我的奉獻..... xi

向耶穌聖靈誦..... xii

第一部分：介紹基督生活團

一：首次聚會..... 3

二：基督生活團的使命..... 4

三：基督生活團的靈修..... 7

四：基督生活團的團體性意義..... 10

五：作別人的基督..... 13

六：我是否被召加入基督生活團？..... 15

第二部分：品嚐祈禱的滋味

七：意識省察..... 19

八：求恩..... 22

九：利用聖經祈禱..... 26

十：祈禱後作檢討..... 29

十一：依納爵靈修的默觀	32
十二：天主的形象	36
十三：復習祈禱	39
十四：靜默	42
十五：以靜默作為祈禱	45
十六：祈禱是關係	48
十七：祈禱的成長階段	51
十八：團體反省在祈禱方面的進展	55
第三部分：跟隨耶穌	
十九：瑪利亞是母親，又是門徒	59
二十：伯多祿門徒	62
二十一：跟隨耶穌	66
二十二：優先選擇窮人	69
二十三：團體反省在跟隨耶穌方面的進展	74
第四部分：天主無條件的愛	
二十四：天主無條件的愛	79
二十五：靈性上的自由	83
二十六：天主愛我們，只因我們是我們	87
二十七：與基督親密結合	90
二十八：團體反省天主無條件的愛	93
附錄	
附錄一：帶團體祈禱	97
附錄二：參考書目	104
附錄三：基督生活團基本守則及基本準則摘錄	105
附錄四：第二十九章：回顧與前瞻	109

譯序

作者簡介 顧力恆神父 (Laurence L. Gooley, S.J.) 是美國俄勒岡州的耶穌會士。生於 1932 年，於 1965 年 6 月 15 日晉鐸。曾在堂區服務，並任美國基督生活團總輔導。雖然顧神父這本書是為基督生活團而寫的，但為任何一位渴望深化靈修的教友，同樣是珍本。美國聖路易市耶穌會資源協會，授權基督生活團 (香港)，以中文翻譯顧神父的佳作，不但是我們的福氣，同樣也是廣大中文讀者的福氣！

譯者簡介 本書的譯者是基督生活團 (香港)；某些基督生活團 (香港) 的組別，曾利用顧神父的英文原著，作祈禱和聚會用途；遂對內容相當熟悉，奠下了翻譯的基礎。參與本書翻譯工作的基督生活團組別有：Deseos, Eirene (和平工具)，Fiat (歡躍)，Gaudete (樂天)，Profunditas 及 Shalom；編輯由一團員跟總輔導合作。

曾按月連刊 蒙美國聖路易市耶穌會資源協會允准，中譯早在《和平》月刊跟大家見面了。《和平》月刊是基督生活團 (香港) 和耶穌會士攜手合作的祈禱刊物，由耶穌會思維出版社有限公司出版。每月的撰稿人包括基督生活團團員、耶穌會士、教區神父、修士、執事、修女及平信徒。蒙主恩佑，一月接一月的耕耘，造就了今天的單行本。

謹此多謝香港思高聖經學會准許我們引用其譯釋的《聖經》！

耶穌會士嘉理陵神父
發行人
思維出版社有限公司

序

耶穌會士顧力恆神父 (Laurence L. Gooley, S.J.) 寫了一本出類拔萃的書。這本書同時兼顧兩方面：個人及團體的靈修發展。薄薄的一冊，為每個跟隨基督的人，在祈禱、團體、盡忠、服務及天主教的基要主題上，都提供了豐富的反思及學習材料。顧神父精湛老練地從寬闊的角度，指引每位基督生活團團員，由他/她加入團體的首次聚會開始，陪他/她一直走到相當深的靈修層次。若這本書只不過是基督生活團的手冊，那就只能吸引基督生活團的團員了，但事實並非如此。讀者大可從中抽取顧神父的資料，以數渴望認識、愛慕、事奉天主之用。

顧神父這部著作，不但使基督生活團獲益良多，亦著實使整個教會獲益。

耶穌會士 John W. Padberg, S.J.

耶穌會資源協會總監

前言

本書的目的

體驗天主是心路歷程，正如聖依納爵在《神操》裏說的：我們追求內心的細味體嘗，靈魂的飽飫滿足，而非豐富的知識。成年教友打好神學基礎，有助鞏固同天主的關係；但我們不是用理智說服自己進入這段關係：我們是投降。

本書以依納爵靈修為依歸，讓人在實際生活中，體驗基督生活團的理想，並領人更敏於察覺由聖神啟發的內心動向。雖然本書是為基督生活團而寫的，但為所有渴望體驗天主的人，同具裨益。無論個人或團體，都要讓天主來帶領這條心路歷程。

如何用這本書

有時，你的祈禱可能不吻合書中的某個練習主題，這無關宏旨。你必須常尊重聖神放在你心中的祈禱。這樣做不等於你就不用這本書了。這不是在用這本書或跟隨自己的祈禱之間，二擇其一；而是兩者並行。我的意思是，每個團員懷著祈禱的心神閱讀選定的練習，然後跟隨自己的心祈禱。這樣，團體可享受用同一主題祈禱的益處，亦可尊重各人個別的祈禱。在聚會中分享的：是結合細心閱讀練習和個人祈禱所得出的成果。

本書不是一輯供人閱讀的作業或散文，而是載著一套——像聖依納爵神操一樣——供人實習的靈修練習（如果你喜歡，就叫它做帶氣運動吧）！不實習不能結果實。

做這些練習本身不是一個目的：無須死板地跟足書中練習的次序去做，卻要因應團體的益處而用之，甚至調校聚會形式，敷團體之需。所以，舉例說，若練習的某一處觸動你，就不要猶疑，用時間停在那裏。這些練習不是一串務要你消化吸收了一個，然後才可轉到下一個的文學研習功課。又例如，若一個主題將你帶到書中很後的另一個練習，就照著啟示去做吧！不錯，這些練習是接連性的，一個建築在另一個的基礎之上，但仍是要以最大的收益來運用；也無必要一定要完成某一個指定練習。

練習的成果不在乎你把練習做得多好，而是練習影響你有多深。換言之，你尋找的不是練習的經驗，而是透過練習所經驗到的天主。你愈走進練習的深處，愈能向天主開放。鑑於每人對天主的經驗都是獨特的，故沒有在做完任何一個練習後的「應有」期望。要尊重每一個人的經驗。你在團體的分享，是你在這些練習的光照下，同天主的關係。

因此，在靈修活動中，你需常注意內心的動向。做完每個練習都要問：「我的經驗在告訴我甚麼？在我的內心發生甚麼？甚麼仍在我內心進行？」例如某個練習深深啟發你，可能是聖神推動你朝這靈修方向走。如果你覺得某個練習很困難，可能是你在做練習時太疲倦或分心；你可能需要另選一個更適合的時間和地方做祈禱。至於不作任何練習，可能表示你的生活大致上是太忙碌了，也失了方向。無論你有甚麼經驗，不論是將你提升或令你感到困難，重要的是要問：「這經驗在告訴我甚麼？召叫我作甚麼回應？」這就是明辨。這些練習引領我們明辨。

最後，在每個練習的結尾部分，在以「反省」為題的第一條問題：是問你出席聚會怎樣與其他人產生互動，及某個練習的經驗怎樣使你們互相影響。這是幫你整合及助長你的靈性生命，活出基督生活團的使命，成為別人的基督。

信仰分享：講你的故事

信仰分享或「講你的故事」，是揭示天主在你生活當中的行動及你回應的質素。分享有兩個層面：一是講某個練習如何觸動你，二是你在祈禱中如何回應。聆聽其他團員的分享而不加插意見或提問，是給大家營造自由和富安全感的分享空間。分享的人常可要求別人回應。最重要是尊重私隱，將分享内容保密。

可能妨礙信仰分享的一些因素：

- 將分享變成對話；
- 空泛、抽象、不切實際；
- 強迫別人分享或不接受別人所說的；
- 冗長，剝削了別人分享的時間。

所求的恩寵和所得的恩寵

本書所有練習都藏著一股雙向動力。這力量首先由每個練習開端列明的「所求的恩寵」引發。一方面，這是「向天主開放、投降」；另一方面，是要「知道天主如何召叫我去關懷別人」。這恩寵是特定的，是給我列明的，叫我在整個練習中這樣渴望和祈求。

第二股力量來自「所得的恩寵」，即聖依納爵所說的「對禱」：即在每個練習的結尾部分，天主如何在這個時刻觸動我。練習沒寫明所得的恩寵「應該」是甚麼；反而讓開，讓聖神推動，讓聖神按祂的旨意施予。這是親密地同天主分享在練習當中經歷到的情感波動的時刻——經驗到的「所得的恩寵」。

我們不會預先知道祈禱會如何觸動我們。這是靈命成長的奧秘：我們的祈禱由聖神帶領；我們所求的由我們所得的帶領。

靈命長進在所求的恩寵與所得的恩寵互動產生。例如，我得到我所求的：認清我的個人聖召。另一方面，我可能發覺自己求而不遂，例如，得不到與復活的耶穌同喜樂，反而發現埋藏心底，久未消散的怒火。我反省這在告訴我甚麼，再回到祈禱裏去，祈求聖神領我走過這一關。我得到的恩寵現在成了我所求的恩寵。

我們怎樣被天主觸動，有時似乎意想不到，兼不符合我們所求的。但在信德中，我們知道天主完全愛我們，並會領我們認識至真至深的我。我們只能這樣回應：開放接受天主的任何觸動。當我們果真這樣做到了，就會突然明白我們得到的正是我們不斷在祈禱中尋找的：向天主開放、投降。

在所求和所得的恩寵之間，基調有二：我有一個求恩的方向，這免去興之所至的祈求；我對所得的恩寵保持開放，這免去將祈禱僵化。在每個練習當中，二者的互動，將祈禱化簡，為明辨鋪路。

所求的恩寵和所得的恩寵可以在整個練習中出現，甚至是在同一時間出現。所以，也滲透著整個祈禱，不但只是在開始和結束時的事。我們的祈禱須發自內心，發自如飢似渴的懇切欲望，好讓我們，譬如：在祈求天主恩賜向他開放、投降之恩時，我們是滿懷希望和期待去祈求的。

每個練習的重心及靈命的增長，就在於所求和所得的恩寵，二者之間的互動。

鳴謝

作者謹向大力協助基督生活團在美國西北部發展的慈善姊妹會修女西維亞·斯文克（Sr. Sylvia Swanke, RSM），致以萬二分的謝意。載於附錄一，由修女撰寫的有關祈禱的文章及修女對本書所作的評論和建議，以至她分享她在基督生活團的經驗，都非常寶貴。

作者亦衷心感謝加拿大基督生活團培育組允許本書改編及校訂其英語培育手冊 I（English Canadian Formation Manual I）。

聚會的形式

到達：組員圍成圓圈坐下，輪流分享此刻在聚會開始時的感受。（共十分鐘）

祈禱：利用任何可利用的，如音樂、聖經、誦讀、靜默……，幫助培養心神，投入聚會。（五分鐘）

揚聲朗讀：聚會擬用的整個練習。

分享：可環繞這些問題作分享：「這練習令我感受最深的是甚麼？在過去兩星期我如何被練習感動？我怎樣在這段時間內經驗到天主？」靜靜地聆聽別人的分享。團員可隨時要求別人就自己的分享作回應。在所有人分享過後，可問是否有人想作補充。祈禱作結。

小息

討論：任何與團體生活有關的事。

要處理的事務：事項、下次聚會地點及負責人等。

檢討：每人向團體反映：「我如何受是次聚會感動？哪裏令我鼓舞，哪裏令我感到不自在？」可考慮將反映的事實作為日後聚會的議題。

結束祈禱及聯誼活動。

收納我的奉獻

主，請祢採取，請祢收納，
我的全部自由，
我的記憶，
我的理智和我的整個意志，
及我所享受、所擁有的一切吧！
主，這一切，
都是祢賜給我的，
我全奉還給祢；
這一切，都是祢的，
就全照祢的聖意處置吧！
但求祢
將祢的聖愛和祢的聖寵賜給我，
我心已足，再無他求。

(—聖依納爵·羅耀拉)

向耶穌聖靈誦

耶穌，願祢的一切滲透我。
願祢的體血做我真實的食糧。
願祢的苦難和死亡成為我的力量和生命。
耶穌，有祢在我身邊，一切都已經足夠。
願我在祢的十字架下尋求庇蔭，
不逃避祢愛我，
但求祢保護我，免我陷於凶惡。
每當我死於自我時，求祢光照我，愛我。
求祢不停呼喚我，
直至我離開此世
永遠和祢的諸聖同聲讚美祢的那一天到來。
阿孟。

(聖依納爵最愛的禱文之一，
譯自耶穌會士 David L. Fleming, S.J. 的版本)

第一部分

介紹基督生活團

第一章：首次聚會

到達：組員圍成圓圈坐下，介紹自己的名字，簡短地說出此刻在聚會開始時的心情。

開會祈禱

自我介紹：你正開始探索基督生活團。請分享任何三件有關你自己的事，須包括甚麼將你帶來基督生活團。靜默片刻以後，誰準備好就可以開始分享。請緊記此刻我們只聆聽，不提問，不發表意見。

討論：

1. 就聚會形式或任何有關基督生活團的事，發表提問或意見。
2. 預告第二至第五次的聚會內容，提醒大家第六次（見 15-16 頁）聚會的焦點，就是決定是否繼續留在基督生活團。

下次聚會：基督生活團是一個使徒性的團體，在第二章我們會開始細看基督生活團的使命。為準備下次聚會，請將你的祈禱和反省集中於下列兩題：

1. 我在何時經驗到自己與天主的關係，伸展到我與其他人的關係？
2. 在我周圍，我在哪裏看到貧困和不公義？

你可利用第二章的聖經章節作祈禱和反省。

*回顧*這次聚會：「這次聚會怎樣觸動我？」

第二章：基督生活團的使命

藉以下經文幫助，求賜恩寵，以認清自己是否被召，加入基督生活團：

- 瑪 25:31-46 (公審判)
- 路 10:25-37 (慈善的撒瑪黎雅人)
- 若 13:1-5 (給門徒洗腳)

使命首重我們存在的質素，其次才是我們做了些甚麼……即懷著基督，如瑪利亞那樣。基督的使命不僅在於祂做了些甚麼，而是祂是誰。祂的生命與死亡彰顯了天父的愛。如果我們都像兄弟姊妹，生活在備受天主關懷愛護的世界裏，那麼，我們彰顯的，就是這份愛。凡與愛和關懷有關的，就是使命。

天主無處不在處處都在，是不容否認的真理；這真理構成使命的基礎。在別人身上的及在我身上的，是同一位天主。愛慕並事奉在我身上的天主，就得愛慕並事奉在別人身上的天主；因為是同一位天主。我不為天主的子民謀求和平與尊嚴，就是不愛亦羞辱了在我身上的天主。

基督生活團的使命是為他人成為基督。這使命有待我們在同天主的關係中體嘗。由這關係衍生的恩賜就是使命。即如孩子是夫妻相愛的恩賜一樣，使命是我和天主的關係產生出來的禮物。又如火生熱，在基督生活團洋溢的使命，源於這關係；我們和天主的關係在我們的使命中流露。二為一體，彼此成全。不履行使命就是同天主斷絕關係。不是我選擇使命，而是使命選擇我；不是我尋找它，而是接受它；使命不是待我解決，而是待我稱謝。

假使有人說：我愛天主，但他卻惱恨自己的弟兄，便是撒謊的；因為那不愛自己所看見的弟兄的，就不能愛自己所看不見的天主（若一 4:20）……。假設有弟兄或姐妹赤身露體，且缺少日用糧，即使你們中有人給他們說：「你們平安去罷！穿得暖暖的，吃得飽飽的！」卻不給他們身體所必需的，有甚麼益處呢？信德也是這樣：若沒有行為，自身便是死的（雅 2:14-17）。

視使命為多做一件工作，便是不明所指。喻個人或團體的使命為工作，是誤導。基督生活團的使命只此而已：在萬事萬物中愛和事奉天主。

怎樣將使命生活出來，其實有無數方式。每個人怎樣被帶領都是很個別和獨特的。領悟天主的帶領，需要明辨。要分辨是否天主召叫，可透過自己的感覺：甚麼吸引我？這是關鍵——我們被甚麼吸引？我們想做甚麼？我們熱愛甚麼？如此看待，使命就能將我們釋放，煥發我們的身心，使我們心滿意足，因為我們在隨心所欲；而藏於我們心底的渴望，也就是天主對我們所懷的渴望。使命幫助我們認識自己，引領我們走更美滿、更自由、更平安的人生路。

一個團體要活出基督生活團的使命，就要依靠每位成員的付出和支持。團體也可鼓勵成員忠於聖神的指引。全體成員可一起參與同一的服務，但無須人人都做同一的工種。基督生活團的使命不是由人發起的；肯定是被派遣的，因為門徒是由耶穌派遣的，而耶穌是由祂在天之父所派遣的。

二：基督生活團的使命

基督生活團可如下述，將蒙恩領受的使命彰顯：

- ◇ 啟示：天主對所有人和受造物的愛；
- ◇ 作證：為基督作見證人，建立祂正義和平的國度；
- ◇ 優先關注：改革更新社會制度；
- ◇ 釋放：被歧視者；
- ◇ 服務對象：以窮人為優先。

*身為旅途中的天主子民，
我們已從基督那裏接受了使命，
就是向貧窮人傳報喜訊，
向俘虜宣告釋放，
向盲者宣告復明，
使受壓迫者獲得自由……。
我們的生活，
本質上，
是使徒性的生活。*

（《基督生活團基本守則》第八條節錄，見附錄三）

反省：

1. 曾幾何時我經驗到自己與天主的關係，影響著我與別人的關係？
2. 在我周圍，哪裏存在貧窮和不公義？

象徵記號：在你的生命中尋找，直至找到天主怎樣深愛著你。

得到的恩寵：在這練習中，你最深刻的印象是甚麼？你如何被感動？

第三章：基督生活團的靈修

藉以下經文幫助，求賜恩寵，以認清自己是否被召加入基督生活團：

- 詠 138 (我要全心稱謝祢)
- 谷 1:16-20 (來跟隨我)
- 谷 8:27-30 (你們說我是誰呢?)
- 若 21:1-15 (耶穌在湖邊顯現)

基督生活團跟隨基督的方式與其他方式不同之處，在於以聖依納爵的《神操》為基礎。依納爵靈修是將福音融入日常生活的一種方式——沒限制怎樣回應；沒有固定藍圖；描繪福音的呼喚，吸引我們參與基督的普世使命，去將天父的愛啟示給所有受造物；召叫我們撰寫自己的福音，在當下重新發現為延續基督的使命該作甚麼。

《神操》描述了依納爵本人的皈依，也是依納爵靈修的描述。《神操》是靈性的操練：非供閱讀，只供體驗。《神操》增進人察覺天主如何走近自己，如何召叫自己的敏感度；引領人與耶穌同行並在各種境況中歸心與祂相遇；引領人在明辨中作取捨，以參與基督的使命。

其他靈修傳統各有獨特的神恩去將福音實踐。例如：方濟會重清貧；本篤會重團體、殷勤待客；道明會重教理、孝愛聖母。依納爵神恩重愈顯主榮，方法是明辨，使命是將更好的實現。

依納爵靈修非常務實，目標是完成使命。加爾默羅聖衣會十字若望的神秘靈修，被形容為在祈禱中默觀天主的面容。依納爵神操的神秘靈修，被形容為在我們服

三：基督生活團的靈修

務的人身上默觀天主的面容。這就是基督生活團的靈修——藉著偕同耶穌及其他合作伙伴在拯救人靈及受造物的使命上，真實地體驗天主。

這要求並導向靈性自由。依納爵稱這種將心開放、隨時準備好回應天主邀請的態度為「平心」。他不是說行哪條路或作哪個決定都「無所謂」。當然其中牽涉及可預期發生的，會令我們產生或喜或惡的傾向。產生感情的波動，相當自然，依納爵鼓勵我們明辨這些感覺。他在乎的是我們能夠保持「不偏不倚」的態度，直至察覺到天主在推動為止，然後才跟隨。

平心——靈性自由——不偏不倚，是指細察自己的感覺，並依從那些引導我們走向天主的感覺。當我們向天主開放，進而把恐懼和疑慮驅逐於外，喜樂平安地參與耶穌之父的工程時，在運作的就是靈性的自由。當我們能穿破外殼——這可能是非常頑強的抗拒感或疑慮感，進而擁抱最深最真的渴望，即天主對我們所懷的渴望時，可被感受得到的就是靈性的自由。

*耶穌走進窮人當中，
與他們同甘共苦，
邀請我們持續向天主開放，
促進人類大家庭的團結共融。
我們懷著感恩之心，
在聖神引導下，
在每個生活境況中，
回應天主給我們恩賜的這位耶穌。*

(《基督生活團基本守則》第一條節錄，見附錄三)

所以，基督生活團的靈修：

- 在萬事萬物中尋找天主；
- 隨從聖神的推動；
- 跟耶穌合作；
- 跟耶穌及天地萬物建立真正的關係；
- 內心常存真正的自由。^{*}

反省：

1. 基督為你是誰？
2. 在你今天的生活中，你在哪裏找到基督？你怎樣回應祂？

禮儀性的活動：尋找一個你感覺到基督臨在的地方。

得到的恩寵：這個練習甚麼地方感動你？甚麼仍留在你心中？

^{*} 參閱《加拿大基督生活團培育手冊》，pp. R43-44。

第四章：基督生活團的團體性意義

藉以下經文幫助，求賜恩寵，以認清自己是否被召加入基督生活團：

- 瑪 18:20 (那裏有兩個或三個人)
- 路 10:1-21 (派遣七十二門徒傳教)
- 若 15:1-10 (葡萄樹的比喻)
- 宗 2:42-47 (團體生活)

基督生活團是一個世界性組織，由在世界各地的地區團體組成。團員是渴望將信仰圓滿地落實到生活各個層面的各地天主教男女教友。各地區團體反映的，是一個世界性的面貌。團員之間，情至義盡；透過用聖經祈禱及聆聽大家對天主的體驗，而能互相開放、尊重和信任，將福音教導的愛實踐，讓這愛去治癒，讓這愛給世界顯示基督。

每個地區團體都是世界團體的一員，所以，都不僅只是個地區性的團體。團員無論屬於哪個地區團體，都享同一的神恩：「生活在團體中」。基督生活團與天主建立的是一種團體性的關係。

這並不會削弱地區團體生活的價值和美麗，反而因為份屬一個更大的團體，而更能體會團員之間那種愛與支持的緊密聯繫，完全是天主白白的恩賜；各地團員遂放眼世界，與基督生活團的世界性使命接軌。基督生活團的使命既是在世界中成為基督，這個團體不能不是個世界性的組織。

團體是團員明辨使徒職責的地方；是團員互相尋找支持，甚至在面對生活抉擇時，尋求指引，以作明辨的地方。就這樣，團員互相扶持，承擔宗教責任，猶如一

身。換句話說，團員常在團體中發現可怎樣以最好的方法在今日世界中成為基督。

所以，基督生活團的團體性意義不僅僅只是互相支持，不是為團體本身的存在；而是為團員注入活力，讓他們回到生活崗位，追隨基督的邀請，偕同基督、參與祂愛和平的使命。我們由團體出來，讓人在我們身上感受到基督的臨在；我們返回團體，接受教養。團體不但幫助我們明辨聖神在內心的推動，更提醒我們要忠於聖神的召叫。

不是每個團體都一式一樣，個別團體的發展視乎團員本身的經驗：他們怎樣互相關懷，怎樣表達他們對世界的愛。團體在履行為別人成為基督的使命中，得到培育。例如：一位姊妹在團體中得到的愛和支持，可令她願意奉獻一生，為我們見證基督的愛；又或者一位青年，在基督生活團的經驗，可深受他在夏令營在傷殘兒童中心服務了兩週的經歷所影響。基督生活團是基督徒的一種生活方式，是聖召。

反省：

1. 你對團體有何體驗？
2. 你對基督徒的團體有何體驗？

禮儀性的活動：到一所教堂或公眾地方，留心看每一個人，視他們每一個都是基督所愛的團體中的一員。

得到的恩寵：這個練習甚麼感動你？甚麼吸引你？甚麼不吸引你？

四：基督生活團的團體性意義

我們偕同所有前輩，
在喜樂的共融氣氛中
實踐這種基督徒的生活方式，
並感激他們付出的努力和完成的使徒工作。
在愛與祈禱當中，
我們與那些跟我們有同一神修傳統的男女
聯在一起，
他們是教會給我們推薦，
幫助我們完成使命的朋友及有效的代禱者。

(《基督生活團基本守則》第三條節錄，見附錄三)

第五章：作別人的基督

藉以下經文幫助，求賜恩寵，讓你聽到天主如何召叫你為他人而活（見前言，viii-ix 頁）：

- 瑪 25:31-46（公審判）
- 路 10:25-37（慈善的撒瑪黎雅人）
- 若 13:1-15（給門徒洗腳）

基督生活團是一個世界性團體，團員由熱衷於在所有人 and 情況中，認識、愛慕、事奉天主的男女教友組成。他們致力偕同基督推廣尊崇人性尊嚴、締造家庭幸福、促進世界和平的福音價值觀；他們追隨基督的榜樣給最需要的人，特別是向貧窮、備受壓迫者，傳佈天主憐愛世人、釋放人靈的訊息。在個人方面，團員以此互勉；在團體方面，團員合力以此吸引人將信仰和生活整合。

基督生活團沒有明文規定怎樣達成此目的，而是協助團員藉依納爵靈修的特恩，明辨天主怎樣吸引他/她作別人的基督。引導基督生活團的，不是一套規則，而是福音精神及愛的內涵律。聖神銘刻在我們心中的愛的誠命，在我們日常生活每個新境遇中，重新活現。由聖神啟發的這種愛，尊重每人的獨特召叫，使團員常能開放下自由地任憑天主措置，共建正義和平的世界。

基督生活團的使命重臨在多於實務；著重我們肖似耶穌的臨在質素，多於實質的工作。耶穌本身的使命不僅是祂做了甚麼，而是祂是誰，祂的一生。基督生活團的使命是做彰顯天主的愛的人，延續基督的使命。不但如此，團員真正活像兄弟姐妹，因為都是天主的子女。歸於正義和平的心在宣告的就是天主的國度。

五：作別人的基督

基督生活團的使命重心，是時刻保持向基督的聖神開放，時刻擁抱天主救人的愛。如果我們每日所做的，事無大小，由常規瑣事至抉擇服務他人，樣樣都以愛為本，那麼，樣樣就都成了使命的一部分。基督生活團的使命範圍遼闊無邊；不僅是個祈禱的團體，更是一種生活方式。基督生活團的使命將我們包圍，我們只需將它擁抱。

反省：

1. 你覺得自己怎樣在為他人而活？你視此為一種使徒工作嗎？
2. 利用上述經文，祈求恩寵，好領悟天主怎樣吸引你為他人而活。

禮儀性的活動：在未來兩週，嘗試靜坐數次，讓「為他人而活」的恩寵觸動你的心靈。

得到的恩寵：在這個練習中，你最大的感受是甚麼？天主怎樣藉此觸動你？當中感到困難？興奮？你得到甚麼恩寵？這是你下次聚會時，信仰分享的重點。（見前言，viii-ix 頁）

第六章：我是否被召加入基督生活團？

藉以下經文幫助，求賜恩寵，使你知道天主是否在召叫你加入基督生活團（見前言，viii-ix 頁）：

- 若 14:1-18（要信賴天主）
- 瑪 11:25-30（到我跟前來）
- 耶 29:11-14（我對你們所懷的計劃）
- 撒 3:1-10（你的僕人在此靜聽）

我們開始了以基督生活團的模式組織一個團體。在聚會中，我們嘗試向自己、向別人及向天主開放。我們開始正視這些問題：「我的生命有何用處？甚麼令我活得有意義？我可怎樣改變無意義的生活、工作、關係和空閒時間？我在尋求甚麼？」我們開始採納聖依納爵的人生觀：嘗試在萬事萬物中尋找天主。

現在的問題是：「我是否感到被召繼續深入認識基督生活團呢？」

我們談過基督生活團的特質：

- 祈禱：按個人獨特的方式恆常祈禱；
- 聚會：常常出席，彼此擔待；
- 依納爵靈修：以此作分享和反省，增進同天主的關係；
- 渴望服務：為兄弟姊妹獻出自己。

不是必先要有上述的特質才可加入基督生活團，而是願意以此為理想，一生努力將它實現。渴望將理想實現，本身已是基督生活團的精神了。

以下問題也許可助你明辨是否感到被召繼續認識基督生活團，或感到被召另覓其他尋找天主的方式：

- ◇ 我渴望從靈修得到甚麼？
- ◇ 基督生活團能滿足我的需要嗎？

六：我是否被召加入基督生活團？

- ◇ 從依納爵靈修所得的經驗，能令我瞭解我的內在經驗嗎？
- ◇ 我渴望在基督生活團這條路上成長嗎？

反省：

1. 利用以上的經文祈禱，求天主讓你知道祂是否在召叫你加入基督生活團。
2. 下次聚會時，你會被邀請分享你就去留問題所作的決定。
3. 若決定留在基督生活團，請做準備工夫，預覽第七章（19-21頁）。

活動：在未來兩週，重複祈求在這六次聚會中「曾經求過的所有恩寵」。臨近聚會時，用你自己的字眼，寫下你感到聖神怎樣藉著基督生活團引領你：

得到的恩寵：在這首六次聚會期間，你得到些甚麼恩寵？你如何被祝福？（見前言，viii-ix 頁）

由於我們的團體是基督徒生活的一種方式，
所以這些守則不應只按字面去理解，
而更要以福音的精神和愛的內涵律去體會。
這由聖神銘刻在我們心中的內涵律，
透過日常生活中每種情況
以新的方式表達出來。
由聖神啟發的愛，尊重每個人的獨特召叫，
使我們開放和自由，
常能順悅於天主的措置。
它挑戰我們意識身負的重任，
不斷答覆時代的需要，
與全體天主子民和所有善心人士，
共同謀求全人類的進步及和平，
正義及仁愛，自由及尊嚴。

（《基督生活團基本守則》第二條節錄，見附錄三）

第二部分

品嘗祈禱的滋味

第七章：意識省察

藉以下經文幫助，求賜恩寵，俾能敏察天主怎樣觸動你：

- 羅 16:25-27 (讚頌詞)
- 哥 1:25-29 (基督在我們內的奧秘)
- 哥 3:12-25 (理想的生活與實踐)
- 若 15:9-17 (如同我愛了你們一樣)

意識省察有時又稱作「辨別神類」或「省察良心」。不管它叫甚麼，「意識省察」行之簡易，使我們能更敏察內心的推動——感受、動機、啟發——以加深同天主的關係，整理一己的生活。留意這些推動，使我們更擅於順從聖神的啟迪，戒備惡神的誘惑。

意識省察——是聖依納爵堅持他的兄弟必須要作的祈禱——是依納爵靈修的操練之一。由於是在反省中作辨別，所以是基督生活團的祈禱方式。本書提到的所有反省和祈禱方法，以意識省察必須堅持，不能間斷：不分季節，不分靜吵，不分晝夜，不分順逆（在逆境中，尤須省察）。我們要常省察，因為能加強我們的觸覺去注視那注視我們的天主。

省察不是看行為的好壞，而是看天主怎樣推動我；不是集中注意我自己，而是集中注意在我內的天主；不是關乎我做得多好或多壞，而是有多慷慨去回應愛我的天主。省察是要培養一顆明辨的心，這顆心不但能在省察時明辨，更能在日常生活的分秒中作明辨。這是恩寵，需要祈求。為依納爵，生活就是在萬事萬物中尋找天主；這樣，我的生命再也不只是「我」一個，而是「我們」。

七：意識省察

意識省察相當簡單自然。可每天做兩次或一次，或隔幾天做一次——頻密度跟隨需要，以收最大的效益。愈省察，就愈容易省察，愈發自然去省察，而最終成為一種意識形態，一種與天主建立更親密關係的方式。可用五至十五分鐘的時間去做一次省察。用多少時間，其實不重要，重要的是能向天主開放，去發現並回應天主在你內的推動。不過，每次省察最好不超過十五分鐘；時間太長，也許不能專注於同天主的關係。

聖依納爵建議用五個步驟去做意識省察。在介紹這五步之前，須知道，每人最終要養成一套最自然，最適合自己，最收效的省察方式。這五個不是既定的步驟，亦毋須每次做足五步。例如，你可能時而發現自己留在第一步，時而留在第五步。哪個步驟吸引你，就停留在那裏好了。

聖依納爵建議的五步驟：

- ✧ **祈求光照**：我現在在天主跟前，祂愛我，歡迎我，光照我，引導我。我擁抱這位住在我內，在我內不斷滋養我的天主。
- ✧ **感謝天主**：為我在今天所做的、所得到的，無論順逆；為一句鼓勵的說話、友善的行為；為家庭、為工作、為團體；為有時間祈禱、歡笑、哭泣……而謝恩。
- ✧ **回顧這天**：
 - 在我的生活、工作和關係中，發生了甚麼？天主如何在我內工作？我聽到甚麼訴求？
 - 我的回應質素是怎樣的：無私地去愛，還是只顧自己；是忠誠，還是欺詐？

- ◇ *祈求寬恕*：我為拒絕體恤兄弟姊妹的痛苦；或錯失獻出己力的機會；或缺乏愛心；或為自己的不義和欺壓行為，祈求寬恕。我為未能全心愛天主及祂的創造而求寬恕。
- ◇ *寄望明天*：看到自己的軟弱，我選擇回應和信靠天主，因為祂仁慈而富大能。為了兄弟姊妹，我要振作。我重新承諾走天主願意我做眾生之光的道路。聖依納爵建議以一篇天主經作結。^{*}

反省：

意識省察怎樣助我在生活中見到天主？

象徵記號：尋找一些表達與天主和好及靠近天主的標記。

得到的恩寵：天主怎樣在這個練習中觸動你？你如何被感動？這將會是你在下次聚會時的信仰分享重點。

*透過日常生活中的意識省察
並透過個人及團體的明辨，
我們嘗試給予日常生活
即使是最微小的事情
一個使命意義。*

（《基督生活團基本守則》第八條節錄，見附錄三）

^{*}「意識省察」詳釋，見《加拿大基督生活團培育手冊》，pp.R95-101。

第八章：求恩

藉以下經文幫助，求賜恩寵，俾能在祈禱中開放服膺：

- 出 17:8-13 (梅瑟的手一直舉著不動)
- 詠 62:2 (我的靈魂只安息在天主內)
- 耶 20:7-9 (上主的話焚燒我的心)
- 路 7:36-50 (她不斷地口親我的腳)
- 路 11:5-13 (你們求必要給你們)

聖依納爵在《神操》中強調，我們需要為渴望得到的恩寵而求，玩味品嚐所得到的神恩。或許，我們有時祈求「深入懺悔己罪之恩」；有時求「深入認識耶穌，好更愛祂，更緊密跟隨祂之恩」；有時則求「進入祂光榮復活的喜樂與神慰之恩」。

求恩發自內心，是企盼，是如飢似渴的欲求，是動情的。循規蹈矩，算過度過，或有保留地去求，無謂之至。我們是非常懇切地一次又一次地求。

聖詠作者及耶肋米亞都是很好的例子，他們將感情和需要盡地向雅威傾訴。他們知道天主能接納，也能明白。請聽聖詠第一百四十八首傾吐的雀躍歡愉：

**請你們在天上讚美上去，
請你們在高處讚美上去！
他的諸位天使，請讚美他，
他的一切軍旅，請讚美他！
太陽和月亮，請讚美他，
燦爛的諸星，請讚美他！
天上的諸天，請讚美他，
天上的大水，請讚美他！**

(詠 148:1-4)

或聆聽慨歎天主召叫了他的耶肋米亞：

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……
願我誕生的那一天，是可咒罵的；
願我母親生我的那一天，不蒙受祝福！
願那給我父親報信說：
「給你生了一個男孩」，
叫他異常高興的人，是可詛咒的！……
因為他沒有叫我死在母胎，
使我的母親成為我的墳墓，
叫她永遠不分娩生我！
為甚麼我要從母胎裏出來，
眼見辛酸痛苦，
在羞辱中消磨我的歲月？
假使我說：我不再想念他，
不再以他的名發言；
在我心中就像有火在焚燒，
蘊藏在我的骨髓內；
我竭力抑制，亦不可能。

(耶 20:7-18)

在天主前，熱情奔放，不設防——多美麗啊！這與我們經常聽到的，或經常自己所作的機械式、翻來覆去、死記硬背的祈禱，多麼不同！這確實在邀請我們徹底信靠，全情投入去祈禱，像個不躊躇，不恐懼，一爬就爬到深愛著他/她的母親或父親膝上的孩子那樣。

當你在這次，及在以後的練習祈求恩寵時，就經常這樣做吧——在操練開始、中段、結束，以及在操練與操練之間，都全力以赴，滿懷期待吧！這種態度是在承認能夠在祈禱中進步，全賴天主的恩寵，而非我們的功勞。這把我們放在「接受」，而非「工作」的位置。

當我們求一個恩寵，我們便開放了我們的一部分去接受它；我將自己部分的生命留給天主工作。我會發覺，當我經常祈求同一個恩寵，這個恩寵會因應我的需要，由普通而變得特別。例如，我可能在求造物主讓我察覺祂怎樣跟我聯上個人關係，而在這週的中期，發覺自己害怕讓別人跟我聯上個人關係。我遂開始為我所需要的信任而求。求恩讓我們觸摸到最深層的渴望，成為是一個自我探索的過程。

聖依納爵續說，如果我們不渴望得到任何特別的恩寵，就該祈求有這種渴望。無論如何，這須發自真心：必須是你真正想望的，必須要牽涉你的感情在內，是如飢似渴的盼望。這樣祈禱富啟發性，令我們感覺踏實，並使我們開放內心，自由地去接受恩寵帶來的禮物。^{*}

反省：

1. 「我為人人」如何影響你祈求一個恩寵的經驗？
2. 你是否真正如飢似渴地期待得到上述的恩寵？
3. 記著，如果你不渴望某個恩寵，就祈求有這種渴望吧！
4. 懷著渴望服膺於天主的心情，一再利用以上的經文祈禱。

^{*} 參閱《加拿大基督生活園培育手冊》，p. R69。

身體語言：用身體動作或任何形式，將你得到的恩寵表達出來。（見附錄一，100頁）

得到的恩寵：在過去兩週有甚麼觸動你呢？你得到甚麼啟示？

**我們奉聖依納爵神操
為我們獨特的靈修淵源和工具。
我們的聖召邀請我們實踐這種靈修，
並開啟我們的心靈，
使我們在日常生活的每個具體細節上，
常能樂於順悅天主的措置。
我們特別認出個人及團體的祈禱和分辨，
以及每日省察和神修指導的必要性；
這是在一切事物中尋找天主
並找到天主的重要方法。**

（《基督生活團基本守則》第五條節錄，見附錄三）

第九章：利用聖經祈禱

藉以下經文幫助，求賜恩寵，俾能在祈禱中開放服膺：

- 羅 8:26-27 (聖神扶助我們的軟弱)
- 格前 12:12-26 (教會猶如一身)
- 依 55:10-11 (上主言出必行)
- 路 24:13-33 (往厄瑪烏的路上)
- 路 7:36-50 (婦人擦乾耶穌的腳)

這是一個將聖經與祈禱連結的練習。此時，天主不斷走近，邀請我們回應；不斷跟我們說話，邀請我們聆聽。我們當怎樣聆聽？聽人說話，我們可以直接聽到一字一句，直接感受到對方的想法；聆聽天主，就得留意祂的神聖臨在，向祂的臨在開放。寧靜的環境，有助達到這個目的。如果能夠放鬆自己，將憂慮和掛牽都放下，我們會發覺自己已進入祈禱的狀態。

能夠利用聖經祈禱，從中聆聽並發現天主的臨在，是一種特別滿載著天主的祝福的祈禱方法。聖經直達人心；用聖經祈禱，會使我們開放心神，迎向它的救恩力量。利用聖經祈禱也是《神操》推薦的方法。《神操》旨在引導我們成為耶穌的同伴，凡涉及耶穌並將我們領到耶穌那裏去的經文，都會幫助加深我們對耶穌的認識。

利用聖經祈禱相當簡單自然，更可以選擇以不同的方法去做。以下提出的五個步驟，只不過是其中的一種方式。正如第七章提及的意識省察一樣，這五步是建議：雖具參考價值，亦毋須依足。請按個人的祈禱經驗及聖神的帶領，靈活運用。

利用聖經祈禱的五個步驟（五個P）：

- ◇ *經文 (Passage)*：選擇一段觸動你，你想用來祈禱的經文。
- ◇ *地方 (Place)*：選擇一個可以助你靜下來，令你感覺無拘無束的地方。
- ◇ *姿勢 (Posture)*：取一個身心舒暢，助你放鬆、安靜的姿勢。
- ◇ *臨在 (Presence)*：留意天主的臨在；向這臨在開放心神。
- ◇ *經文 (Passage)*：慢慢用心細讀經文，可朗讀，可靜看，可隨著呼吸節奏閱讀，可只讀片言隻語。毋須將整篇經文一次過讀完。

常說：每當祈禱感到觸動時，就在那裏停下來。這是甚麼意思？在祈禱中的某些階段，內心可能感受到推動，令你經驗到天主的愛，或經驗到一種提示你與耶穌相偕的新路向。這種感覺或許使你精神一振，心安神樂；或叫你心煩意亂，浮躁納悶。無論如何，留神注意這些觸動，用時間停在那裏，聆聽它要跟你說些甚麼。溝通就這樣開始了。之後，在結束祈禱時，感謝天主愛了你，忠於你，求天主助你接受祂所恩賜的聖寵。^{*}

你可能發現自己只停留在上述五點中的其中一點，例如：你可能發現自己放了很多時間在「姿勢」或「臨在」當中。就隨從聖神的引導吧！無論發生甚麼，都是好的，請你隨自己的過程用聖經祈禱。實習！體驗！最適合你的，為你來說，就是最好的祈禱方法了。就這樣，放鬆自己，以平和信靠的心祈禱吧！渴望和天主在

^{*} 參閱《加拿大基督生活園培育手冊》，pp. R58-60。

九：利用聖經祈禱

一起就夠了；毋須在祈禱中證明甚麼，或得到甚麼。這種想法，不切實際。在祈禱中，我們是病人，是接受者，天主是施予者。無論如何，努力祈禱，就是打開心窗去愛天主。祈禱是恩寵，用聖經祈禱是接受天主賜給我們的恩寵。

對於不熟悉聖經，或不慣用聖經祈禱的人來說，也許需要用上時間，去適應，去累積經驗。不用擔心；祈禱沒有期限，也沒有壓力。確切地說，祈禱是集中精神去愛天主，讓祂啟發，讓祂通傳。開放心神，輕輕鬆鬆地讓自己經驗一番好了！這不是個有待解決的難題，而是禮物。用心以聖經祈禱就能找到天主。就如看著孩子學走路，樂在其中的父母，天主的愛環抱著我們的雀躍嘗試，跌跌碰碰。我們只需盡力去愛天主，讓祂恩待。

反省：

1. 你致以別人的關懷，怎樣影響你這次的祈禱經驗？
2. 不要強迫自己清除所有雜念，這會令你緊張。天主可以在嘈吵、混亂中向你說話。祈禱中的雜念，成了是祈禱的一部分。
3. 即使無法專心祈禱，天主都與你同在。即使好像辦不到，也虛心去嘗試祈禱，就是愛天主的表現，是真正的祈禱。
4. 利用上述的聖經章節，祈求天主賜你向祂開放之恩。

活動：為加深是次祈禱練習的經驗，用點時間閱讀聖經。（見附錄一，99-100頁）

得到的恩寵：在過去兩週，這個練習怎樣觸動你？天主嘗試跟你說甚麼？你得到甚麼恩寵？

第十章：祈禱後作檢討

藉以下經文幫助，求賜恩寵，使你有更大的信心相信天主愛你：

- 詠 23 (雅威使我的心靈得到舒暢)
- 瑪 14:23 (耶穌私自上山祈禱)
- 路 2:51 (瑪利亞把一切默存心中)
- 路 9:28-36 (老師，我們在這裏真好！)
- 希 3:15 (聽從祂的聲音，不要再心硬了)

祈禱後作檢討，是為幫助我們注意，在祈禱時內心所感受到的推動。祈禱既畢，才作檢討，是讓祈禱「流暢自如」，不受干擾。在祈禱中監察著自己，會妨礙天主通傳。我們讓發生的繼續發生，之後，回想天主給我們說了些甚麼。

檢討是在祈禱完結之後才作的，用意是認出天主怎樣在祈禱中觸動我們。這觸動可能帶著神慰的感覺——臨在、希望、啟發；或帶著神枯而來——恐懼、緊張、寂寞……等等。不同的感覺發出不同的訊號，有不同的啟示；需要辨別，以認清哪些推動和感覺帶我們走近天主，哪些帶我們離開天主。我們甚至需要檢視自己的心煩意亂，尤其當我們備受困擾，不能集中精神祈禱時。注意到推動之後，我們反省其含意。

下列問題，可助檢討：

- ◇ 祈禱中，發生了甚麼？
- ◇ 甚麼觸動我？
- ◇ 祈禱中發生的，令我感覺如何？
- ◇ 天主聖神給我顯示了甚麼？
- ◇ 下次祈禱時，我是否需要重複某些部分？

此刻，我感謝天主賜給我的種種恩惠，並求祂寬恕我的疏忽。

雖然檢討時，多少會涉及祈禱的過程及時間；畢竟，檢討不是要看我們做得有多好。祈禱不是要達至甚麼；而是接受，是禮物。所以，檢討集中在我們在祈禱中怎樣被觸動，我們有何感覺，在我們內有甚麼感情上的波動。不要遺留任何一種推動，因為連感覺納悶、分心、乾枯，甚至阻力都是天主與我們溝通及給我們顯示「祂在」的工具。我們的感覺幫助我們澄清天主到底要給我們啟示甚麼。

例：假設檢討時，我留意到自己聽到伯多祿跟顯聖容的耶穌說：「老師，我們在這裏真好！」而抗拒、卻步，不想太接近耶穌或向耶穌開放，這可能在顯示我害怕太接近別人，自慚形穢；這可能是由於父母對我的疏離所造成的後果。這是了不起的洞悉！天主可能在利用這個阻力，幫我釋除恐懼，處理困局，或治癒我的創傷，把我從痛苦的回憶中釋放。

檢討可避免祈禱留於膚淺的階段，引導我們通過同天主的關係，走一個自我探索的過程。甚麼能助你檢討向天主祈禱的經驗，就將它發揮。像意識省察，檢討也是在辨別神類。

一邊檢討，一邊筆錄，常收為下次祈禱作準備之效。天主可能將祂的邀請延續，叫我返回被觸動的某一處。聖依納爵說：「我留在一處，靜心思索，直至心滿意足」，意即直至推動停止，直至沒有洞悉，直至掙扎緩和，直至神慰結束，直至意義圓滿——為此刻而言。*

* 參閱《加拿大基督生活團培育手冊》，p. R72。

反省：

1. 你與別人交往的經驗，如何與這次祈禱經驗映照？
2. 最好在祈禱後稍息，換個姿勢，才開始作檢討。檢討時，留意祈禱中的感覺。
3. 把這些推動簡明撮要地寫在神修日記上，以作下次祈禱之用。會見神師，也可用上這本日記。
4. 常用上述的經文，續求上述的恩寵。

象徵性的記號：讀一些你認為重要、有意義的讀物（一首詩，一封信……之類），這象徵你從這個練習得到的恩寵。

得到的恩寵：天主在練習中，給你顯示了甚麼？你頓悟到甚麼？你怎樣被改變了？這將會是你在下次聚會時的信仰分享重點。

與基督結合，
引領我們和基督在此時此地
仍繼續祂的救贖使命的教會結合。
要更能在所有人及境況中，
遇見基督，
須提高警覺，
敏察時代徵兆及聖神的推動。

（《基督生活團基本守則》第六條節錄，見附錄三）

第十一章：依納爵靈修的默觀

藉以下經文幫助，求賜更深入認識耶穌，更愛慕祂，更緊密跟隨祂的恩寵：

- 若 8:1-11 (耶穌憐憫淫婦)
- 瑪 14:22-33 (耶穌步行海面)
- 路 5:1-11 (耶穌召叫伯多祿及其他門徒)
- 谷 14:66-72 (伯多祿三次背主)

《神操》的基本祈禱方法是默觀。默觀祈禱不是給問題或疑難尋找答案，亦不是單憑想像力重新素描耶穌。默觀是臨到奧秘裏面，臨到這奧秘為我的意義。要與基督相遇，我們不隨從自己的想像與脾性，只集中默觀奧秘：讓福音的場景在我們內心深處蘊釀，產生神益。默觀遂成了我在自己、在我的工作、在我與別人相處及在這世界中，與基督相遇的恩許途徑。

依納爵靈修的默觀用的是心。依納爵在《神操》裏提到：不是「博學周知」使人滿足，而是「深切的玩味與體驗」。默觀著重真實的內心感覺，而非理性層面的思維概念。理解與學識，當然有助增進同天主的關係，甚至起關鍵性的作用；但都是為著培養心中的愛。祈禱不是做些關於天主的習作，而是經驗天主。

依納爵靈修的默觀，是為著更愛天主；做的是定睛「長望」福音中的耶穌：注視祂的言行舉止，處世態度，臨在質素；讓耶穌這個人，祂的真、善、美、聖，滲透我們的心。就這樣，我們會被感動，會變，會被提升到相似祂的真與美：換句話說，我們與耶穌共沐愛河，變得更愛耶穌。

依納爵靈修的默觀，自然簡單；能迎合不同意向和稟性。要駕輕就熟，需假以時日；適應期因不同背景和經驗，可長可短，因人而異；但都不該構成任何壓力。在天主前，人人平等。我無需將我的祈禱質素跟別人比較，重要的，是增進我同天主的關係。默觀是一種增進關係的方法，我們每一個人都有潛能去跟天主建立更深更親的關係。

放鬆吧！祈求幫助。尋找寧靜的時間與空間，默觀福音中的人物，讓他們指引你，讓他們的經驗成為你個人的經驗。

如果你用若望福音 8:1-11 來作默觀，以下例出一些可能會觸動你的地方。這些都只不過是提議，是可能性而已；祈禱時，你毋須硬著逐步去做。請你用祈禱的心神，將它讀一遍，然後便可放下。祈求聖神指引你。在祈禱中，讓觸動你的觸動你，細味你的感覺。

你甚至可以在團體聚會時，與團體一起默觀。可讓一位成員將這段聖經，慢慢讀出。也許，你會像福音中的婦人那樣，心亂如麻；或像群眾，惶恐畏懼；或像耶穌，悲天憫人。每當你感受到觸動，就停在那裏，讓心中的推動向你說話。是神慰也好，是不安也好，一一嘗透。這就是默觀了。默觀既畢，你可回顧，看當中跟你說了些甚麼。讓聖神引領你。

- ◇ 合上眼睛，放鬆自己。深呼吸，用時間慢慢靜下來。
- ◇ 細聽憐憫淫婦的故事。
- ◇ 投入場景；細察過程。你看見甚麼？聽到甚麼？嗅到甚麼？感覺到甚麼？

- ◇ 看經師和法利塞人怎樣鄙視婦人，將她抓住，帶到耶穌跟前。
- ◇ 看群眾；感受他們害怕經師和法利塞人的心境。他們在注視耶穌。
- ◇ 看被推到耶穌跟前，害怕羞愧得不敢抬頭，蜷伏著的婦人。
- ◇ 看耶穌在地上寫字。猶太領袖又來找祂麻煩，耶穌語帶溫柔，毫不畏懼。
- ◇ 看領袖們陷入困境，尷尬不已，老羞成怒，逐一退去。
- ◇ 看婦人放下心頭大石，直起身來，又驚訝又感激地轉向耶穌。
- ◇ 現在：你在哪裏？身處群眾當中？與經師和法利塞人在一起？與婦人在一起？與耶穌在一起？
- ◇ 耶穌凝視著你，對你說：「……」。用時間留在這裏。讓祂觸碰你的心；讓祂的真理與你同在。就這樣，你開始默觀了。
- ◇ 默觀既畢，慢慢回復狀態。感謝耶穌邀請你到那裏去。
- ◇ 將祈禱檢視一番。祈禱中的你，感覺如何？在你身上發生了甚麼？*

* 以下所載，取自 John C. Futrell, S.J., and Marian Cowan, C.S.J., *The Spiritual Exercises of Saint Ignatius* (New York: LeJacq Publishing, Inc., 1982, pp. 83-86) 對依納爵靈修的默觀撮要描述：

默觀耶穌是更新信仰必不可少的方法，助我在人、工作及世界當中際遇基督，能聽到及辨認天主聖言 (p. 83)。

默觀不但是臨於事件，更是指臨到事件所包含的意義和奧秘，及與我現時的生命相連。默觀不是憑空想像，而是「在信德中臨到」一件發生在過去的事，讓天主從中將我轉化 (pp. 85-86)。

反省：

1. 你對別人的關心跟你的默觀，兩者有沒有互相影響？
2. 嘗試與好友一起默觀，讓他揚聲朗讀經文。
3. 不要期望甚麼。我們需要能默觀的恩寵，能夠默觀，是天主的恩賜；需耐心靜候，蒙恩領受。
4. 利用上述經文，求更深入認識耶穌，更愛祂，更緊密跟隨祂的恩寵。

活動：念短誦，即不停重複頌念一個單字或短句。例：將「耶穌」或「耶穌，求祢垂憐」，掛在口邊；或常念你自選的單字或短句。

得到的恩寵：天主透過這次祈禱練習，向你說甚麼？天主向你發出甚麼邀請？給了你甚麼恩寵？

每人默觀都須順從自己的性情、想像力及感覺去做，這樣，默觀就能在信德中使人與耶穌基督相遇，起轉化作用。《神操》能助人體會此時此地，為自己的最好祈禱方法是甚麼；甚或將自己一直沿用的方法更新（p. 85）。

默觀不是將福音遷就自己，而是讓聖神將自己提升至福音的境介。依納爵叫我們「長望耶穌」——祂的言語、行動、心態、臨在。定睛「長望」：讓奧秘滲入心底，使我們在基督內轉化（pp. 85-86）。

不要太快將默觀所得應用到生活裏去，讓聖神在時間中將祂的光顯耀。盡量吸取默觀的所得，留神注意神慰及神枯，看聖神怎樣繼續工作。默觀的確淨化想像和悟司，是透過認真地定睛長望耶穌基督的奧蹟，而能在信德的路上邁進（p. 86）。

第十二章：天主的形象

藉以下經文幫助，求賜恩寵，助你深信天主的確關懷愛護你這一個人：

- 瑪 19:13-15 (耶穌祝福兒童)
- 路 15:11-32 (蕩子的比喻)
- 路 7:36-50 (悔改的罪婦)
- 瑪 8:5-13 (治好百夫長的僕人)
- 若 8:2-11 (憐憫淫婦)

我們同天主的關係，不能缺少親切感。我們想經驗到天主深愛著我們，但又怕找不到這份愛與關懷。一些莫名的渴望——「我想繼續祈禱」；「我需要整理我的靈修生活」；「我需要祈禱以作決定」；「我想獨自跟天主相處一會兒」——可能隱藏著對這份親切感的渴求。這些渴望也許都是真誠的，但歸根究底在渴望的，極可能就是想深刻體驗到天主愛我，祂關懷我。

懷疑天主是否會愛護關懷我這一個人，就是給體驗設置障礙；是怕即使我求，天主都不會臨在，或天主根本不在乎我。這些疑慮和恐懼，是在反映一種我們自己對天主的態度，是我們加諸天主的形象。例如：我們以為天主遠在天邊，高高在上，根本不會注意到我，遑論關懷。以下試列舉很多不同的天主形象：

- ◇ 天主是警務署長。
我必須遵守「法律」，否則天主會懲罰我。於是我日日提心吊膽。
- ◇ 天主保護無辜，懲罰罪人。
當我遇上不幸，定是因為我犯了罪：
- ◇ 天助自助者。
「不幸的人」不值得我們同情或援助：

- ◇ 天主和我的關係純屬私事。
我沒責任關懷別人。
- ◇ 我的成就在證明天主接納我。
失敗就表示天主放棄我。
- ◇ 天主為我，有祂的偉大旨意，我只能委順。
在我和天主的關係中，天主不在乎我的感受。
- ◇ 天主只愛善人。
當我失敗，我就是壞人。
- ◇ 只要我們竭盡全力去求，天主一定賜予。
當我「求而不遂」，信仰就會出現危機。
- ◇ 天主愛我，願意救我，只因我是我。
無論好歹，我知道天主都在愛我，關懷照顧我。*

別人在我們眼中的形象，包括天主在我們心目中的形象，給我們訴說很多有趣的故事。通常這是一種投射，反映我們看待身邊事物的態度。幾時我們因某種原因而害怕，天主就是那位可怕的；如果我們容易感到內咎，天主在我們心目中可能就是不容有失的；如果我們的父母很愛我們，我們就可能感受到一位致送關懷愛護的天主……如此這般。即是說，我們怎樣看待自己往往影響我們怎樣看待天主，而我們怎樣看待天主往往反映我們怎樣看待自己。

再者，我們一生，可能只有一個天主形象。這情況多數是在反映我們兒時對天主的看法和經驗。我們易於陷入這種狀況而不自覺。由此而生的關係，也就往往受很大的限制。

* 參閱耶穌會士 William A. Barry, S.J. 的小品 “On Asking God to Reveal Himself in Retreat”; 耶穌會士 David L. Fleming, S.J. 的 *Notes on the Spiritual Exercises of Saint Ignatius of Loyola* (St Louis: Review for Religious, 1985) , pp. 72-74 .

十二：天主的形象

自然地，天主的形象大受我們的人生際遇及周遭事物所影響。可是，純靠自己，難以感悟天主。素描天主的真正形象，非我們能力範圍之內，而是天賜的，是給我們啟示的。降生成人的天主聖言，是天主賜給我們最清楚的自我啟示。血肉的眼睛，難以看清；信德的目光，讓人看天主，看得更透徹。

那麼，天主只得一個如假包換的形象嗎？不。從不同途徑經驗到的天主，有不同形象。經驗永無止境，形象源源不絕。所以，跟天主邁向成熟的關係，當中經歷很多不同的形象。

這些形象不是出於我們自己的，而是賜給我們的，是透過我們的生活經驗，尤其透過聖經給我們啟示的。當我們不斷將自己對天主所持的形象及那些給我們啟示的形象加以整合，我們就是在塑造自己的屬靈身分。

反省：

1. 你待人接物，怎樣反映你心目中的天主形象？
2. 你兒時的天主形象是怎樣的？現在又是怎樣的？你希望天主是怎樣的呢？
3. 你在福音中找到哪些耶穌的形象？
4. 利用上述經文，祈求能夠真心相信天主愛你，照顧你。

象徵記號：選一物——一塊石頭、一根蠟燭，或一幅圖畫——一樣能象徵你在這個練習中，深受觸動的東西。讓這記號溶入你未來兩週的生活。（見附錄一，100-101頁）

得到的恩寵：你得到上述所求的恩寵嗎？你有沒有渴望得到？

第十三章：復習祈禱

藉以下經文幫助，求賜恩寵，助你相信天主關懷愛護你這一個人（見前言，viii-ix 頁）：

- 弗 3:14-21（願基督住在我們心中）
- 若一 4:7-19（天主存留在我們內）
- 瑪 5:13-16（你們是地上的鹽）
- 若 14:9b-21（真理之神與你們同在）
- 耶 31:31-34（我要將我的法律寫在他們的心頭上）

當我回顧我所作的祈禱，而發現當中哪裏有明顯的神慰或神枯（聖依納爵用語），甚或乾燥乏味的感覺時，我便以此為題，在下次再作祈禱。這就是「復習祈禱」了。如果在復習祈禱當中，同樣的感覺再次出現，我便需用上更多的時間祈禱，看天主要給我說些甚麼。如果這些感覺消失了，我便進到下一個祈禱題目。「復習祈禱」的過程，深化我的祈禱經驗，免我停留在表層，並增強我對天主的敏感度，是學習向天主開放的有效方法。

雖然「復習祈禱」和「回顧祈禱」互相關聯，但有分別。回顧只簡單地記下剛完成的祈禱所發生的；復習祈禱本身是一次祈禱：以上次祈禱所感受到的觸動為題，在其上，走多一步，以發現天主怎樣觸動我；屬依納爵靈修的明辨。

「復習祈禱」明顯不是 (i) 像溫習課本那樣，重溫一次；(ii) 藉重複以「掘出新」；(iii) 由頭到尾，再去經驗一次先前的祈禱資料。

十三：復習祈禱

一些例子：

- ◇ 當我回顧剛才就最後晚餐所作的祈禱時，我發現耶穌令我感到很安慰。我遂以最後晚餐做一次「復習祈禱」，看天主怎樣恩待了我。
- ◇ 當我回顧以耶穌受洗的片段所作的祈禱時，我感到害怕，因為我發現耶穌背向著我。我遂「復習」，嘗試看到耶穌的正面，留意我害怕的原因。
- ◇ 當我回顧就「公開生活之前的耶穌」所作的祈禱時，我發現自己充滿憂傷焦慮。我遂以此作為下次祈禱的題目，「復習」這個片段，看甚麼在我內引致這種憂傷焦慮。*

「復習」避免祈禱留於表層，它將我們的祈禱經驗深化，使我們敏於察覺天主給我們傳遞的訊息，讓天主的奧秘慢慢滲入我們的經驗，與我們的生活融合。

隔多久做一次復習祈禱呢？這問題沒有既定答案。當先前的祈禱經驗像呼喚我們重複，我們便做復習祈禱。呼喚我們的，可以是一種神慰或神枯的感覺，也可以是一種在叫我們再看發生了甚麼的迫切性；也可以是一種不安的感覺。祈禱中天主帶領，所以不會只得一種方式。我們最好就是知道自已的感受，然後加以祈禱，全情投入去祈禱。唯祈禱的人，曉得何時做復習祈禱，可能會收益。

* 參閱《加拿大基督生活園培育手冊》，pp. R73-74。

反省：

1. 這練習怎樣改善你和別人相處？
2. 通過復習祈禱，神枯往往讓路給神慰。
3. 就先前的多個練習作復習祈禱，看天主擬給你多揭示些甚麼。
4. 利用上述經文，求天主賜你恩寵，使你不斷加強對祂的信靠，深信祂的確關懷愛護你。

創意練習：用教會的經文祈禱，以加深體會這個練習的恩寵。

得到的恩寵：天主透過這個練習，給你揭示了甚麼？
(見前言，viii-ix 頁)

**基督生活團的靈修以基督為中心，
並參與基督死而復活的「逾越」奧蹟。
這靈修來自聖經、禮儀、教會教義的發展，
及透過我們這時代的事件而顯示的天主旨意。**

(《基督生活團基本守則》第五條節錄，見附錄三)

第十四章：靜默

藉以下經文幫助，求賜恩寵，使你能向自己、向天主打開心扉：

- 谷 6:30-33 (耶穌和門徒私下休息一會)
- 瑪 6:31 (不要憂慮)
- 若一 3:20 (天主比我們的心大)
- 詠 46 (你們要停手，應承認我是天主)

一位耶穌會士憶述他在阿拉斯加北部服務時，探訪兩位愛斯基摩老婦的故事。他致候：「你們好嗎？」婦人們默不作聲。他續說：「天氣實在寒冷」。二人依舊一聲不響。他再說：「你們的家人都好嗎？」其中一位轉向另一位說：「這人說話真多」。在電視機面世之前，愛斯基摩人的文化就是一片寧靜。可以想像三百年前美洲大陸的土著聽到的，不外乎風蕭蕭，水潺潺，人聊聊。

我們的社會視靜默為反常、怪異，故避之則吉。昔日，人愛到郊外露營，享受大自然的寧靜；今日，營地已被收音機聲浪攻陷。電視台二十四小時播放；人遠足，耳朵塞著耳機。靜默變得陌生，變得可怕，變得叫人疑惑。

靈性生命任何方面的成長，皆以靜默為先決條件。經驗天主，需要用時間停留在自己的內心世界；就如體驗大自然，需置身大自然一樣。靈修好比呼吸：尋找天主不但向外（活動、參與），也要歸心（反省、祈禱）。靈修是向外而又歸心的體驗，猶如一呼一吸。

兩者失調，使人生活緊張、勞累；每當人遠眺水平線上夕陽西下，而變得沉靜，足以為證。我們需要有靜

默的時間，並讓寧靜安慰、更新我們；我們被造是為作反省，為將生命整合，活出真我。

靜默可以在不同層次經驗得到。第一層次是沒有聲音的靜。追尋這層次的人，會遠離日常生活嘈音，到僻靜的地方：山上、郊野、自己的房間或清靜的聖堂。這些地方通常使人放鬆，內心平靜，精神集中。

第二層次的靜，是歸心的經驗；是不受掛牽所累，不受外物束縛，而能泰然自若，掌握真我的心平氣和；是正與別人在一起，同時又可頓時返回內心的經驗。在這些優越時刻享受到的，是一份內心的自由，同時又可與別人深度交往。

第三層次的靜，是縱然喧聲鼎沸，仍能歸心，完全投入「臨在」的懷抱。這自然而深湛的感悟，旋即成為一種期待、渴慕，甚至是愛，向神秘、內在、無邊的世界開放。有時，這種感悟是神秘的相遇，使人在離開聖堂時，懷著莫可明言的喜樂與平安。有時，這種感悟好像是發生在時間之外，瞬間得以明瞭很多不能言傳的難題。雖稍瞬即逝，卻在日常生活中，長留印記。這層次的靜默，不是指得到甚麼偉大概念或具體計劃，或確切地握住甚麼在手。這「臨在」是白白的恩賜，只能欣然接受。這臨在就是天主。

這練習邀請你進入靜默當中，經驗一番。你必須忍耐，因為這是經驗靜默的一部分；進入靜默不能心急，只能放緩。無人能從忙碌嘈吵中，立時間完全靜下來。進入靜默是個和緩的過程，需要適當的地方，充足的時間，且熟能生巧，是靜默本身收成的正果。*

* 參閱《加拿大基督生活團培育手冊》，pp. 65-66。

十四：靜默

反省：

1. 這個練習怎樣助你服務他人？
2. 嘗試進入靜默：
 - 合上眼睛，放鬆全身肌肉，由腳尖做起，直至頭頂。採任何能助你放鬆的方法，例如：深呼吸。
 - 保持放鬆狀態，集中注意自己的一呼一吸。每當呼出一口氣，發一語，例如「神」。
 - 就這樣持續一段時間，然後慢慢結束是次練習。
3. 不要用鬧鐘計時，不要擔心成果。讓所有引你分心的隨風飄逝，拋諸腦後。
4. 利用上述經文，不斷祈求能向自己、向別人、向天主開放的恩寵。

活動：在漆黑中，也許在夜裏，體驗靜默。

得到的恩寵：有沒有感受到，你在這個練習祈求的恩寵，有了深度？在過去兩週，你得到甚麼特別激發你向天主稱謝的恩寵？

**團員在不同的軸心層面參與團體的生活。
個別團體藉著《神操》產生的活力
對於團體的成長是最適合的。
這些團體讓所有團員恆久地共同驗證
靈修和使徒生活的成長，
以祈禱和人際關係促進信仰與生活的整合。**

(《基督生活團基本準則》第三十九條節錄)

第十五章：以靜默作為祈禱

藉以下經文幫助，求賜恩寵，透過靜默，向自己、向別人及向天主開放心靈：

- 詠 139:13-18 (祢造成了我的五臟六腑)
- 瑪 11:28-29 (到我的跟前來，我要使你們安息)
- 谷 1:12-13 (耶穌到曠野裏去)
- 谷 1:35 (耶穌獨自出去祈禱)
- 谷 6:31 (私下到荒野的地方休息一會)

一般以為將靈修經驗累積，就能增進同天主的關係。的確，增進同天主的關係，可以是因為在靈修上所作的努力，但非由它而來。

十六世紀的聖十字若望，深明此理。為他來說，當他不但能擺脫物質，且能擺脫靈修輔導時，他的靈命便開始成長。他悟到靈修長進，是除去，不是添加。換句話說，我們無須閱讀某本特別的書，或做些甚麼特別的退省，或指定找某位神師協助去加深我們同天主的關係。我們反而需要擺脫這些倚賴，去除附庸。天主已在我們內，等著我們去經驗。靜默是達標的一大法門。

靜默自然而簡單地引領我們到內心深處。祈禱就在這裏發生，即使只是一會兒。思想和舌頭的安靜，能使我們專注於在我們內的那一位。靜默非「不說話」，而是在聆聽天主。當中，我們誇越自己，躍進天主的奧秘。靜默呼吸天主的氣息。

靜默不是一種費時失事，叫人尷尬的經驗，而是豐與滿。我們會受到誘惑，躲避，離開靜默，怕發現自己的內心深處是個充滿罪惡的黑洞，找不到一點美善。若一日不將這疑慮消除，我一日都會緊張不安。

十五：以靜默作為祈禱

無怪乎靜默能令人生畏及違反社會文化潮流。靜默引領人不受外物阻隔，不作自我保護，面對面，赤條條，在天主前看清自己。靜默引領我們到達平安之源，感受到被愛，即在天主的懷抱。

無論怎樣或在何處發生，靜默都能領我們到天主那裏。它可以發生在愉快的一天過後，當我們毫不經意地坐到火爐旁邊時；它可以發生在當我們刻意去思量悲劇或慘痛的事。以上兩種情況，或在類似的情況中，天主都在，只要意識到天主臨在，靜默倍添神益。

持續靜默一段時間，我們會發現自己並不孤獨，而是被保存、被愛。在靜默當中，我們能夠從自身的掙扎與恐懼中舉目，找到在我們內的聖者。那時，那個受虛幻世俗名利禁錮的我會消失，真我會浮現——即那個深信無論我做甚麼或想甚麼，天主都仍然愛我，因而能承認自己是可愛的，是美善的。

在靜默中，我們發現甚麼是真，看到甚麼是美，經驗到甚麼是善。在靜默中，我們克勝了自己的恐懼，能跟自己的軟弱做朋友；擺脫浮跨，擁抱真實。在靜默中，我們不激動，沉實地划到深處，站到天主的奧秘面前，注視那注視著我們的天主。在靜默中，我們與天主相遇，消化這與主相遇的經驗，跟天主聯上關係。靜默就是祈禱。^{*}

^{*} 詳見 Henri Nouwen 著作 *The Way of the Heart: A Desert Spirituality* (New York: Seabury Press, 1981)。

反省：

1. 以靜默作為祈禱，怎樣助你履行畢生的使命？
2. 靜默令你感覺如何？靜默帶給你甚麼恩寵，令你生甚麼恐懼？
3. 再作第十四章的祈禱練習，這回不是集中於放鬆自己，而是留意天主在你內的臨在。
4. 用以上提供的聖經章節，繼續求天主賜恩寵給你，讓你可以透過靜默，向自己、向別人及向天主開放心靈。

禮儀性活動：在黑暗的房間，點燃蠟燭或香，營造氣氛，以體驗這個練習的恩寵。

得到的恩寵：在這個練習中，你得到甚麼恩寵？聖神怎樣推動你？這將會是你在下次聚會時，信仰分享的重點。

**我們每個人都接受了上主的召叫，
要使基督和祂的救世行動臨於我們四周。
為了要把福音以恆久和深入人心的方式
推展至不同的人、地方和環境中，
個別成員的使徒工作都是無可替代的。**

（《基督生活團基本守則》第八條節錄，見附錄三）

第十六章：祈禱是關係

藉以下經文幫助，求賜恩寵，以體驗祈禱就是同天主聯上關係：

- 詠 139:1-18 (祢在我母胎中締結了我)
- 歐 10:1-4,8-11 (當以色列尚在童年時)
- 路 13:34-35 (我多少次願意聚集你的子女，如母雞聚集自己的雛雞)
- 若 15:1-6 (葡萄樹和枝條)
- 若 15:15 (我稱你們為朋友)

祈禱是關係，是同天主在一起。就好像我和一個我所愛的人：父母、朋友、兄弟姊妹、妻子、丈夫，共處一樣。

有人不認同祈禱是關係——即同天主交往，或被天主吸引同祂交往——這個概念。他們認為要同天主建立關係，「必須」首先祈禱；好像在說祈禱是接近天主的先決條件。

這種態度嚴重影響我們的祈禱，因為我們給天主塑造的形象，直接影響我們怎樣接近天主。如果天主要求我們滿足祂，或只悅納值得接納的，那麼，我們的祈禱便會變成能否贏取天主歡心的試驗場。於是，我們擔心常作的、主要靠背誦的祈禱，有沒有錯漏，次數是否足夠；又會將自己的祈禱經驗評為好與壞，將分心視為尚未蒙天主悅納的證據，將祈禱貶為一種為著要同天主建立關係，而先行的屬靈經驗。

這是恐懼，是專注於自己，而非祈禱。天主滿懷愛意，溫柔地望著我們，看著我們懷著最好的意向做著種種可笑的事情。天主在乎我們的渴望而非表現，接納我

們是我們，吸引我們與祂建立關係。這就是祈禱的經驗。

另一方面，我們同別人的關係，反映我們的祈禱經驗。關係可從多方面經驗到，例如：(i) 好像微不足道，無關重要的一顰一笑，一舉手一投足，若不復存在，會令我們感到失落；(ii) 盼望與所愛的人共聚，或等待著所愛的人歸來，或盼望吵架後的復合；(iii) 在忙碌的一天過後，夜闌人靜之時，能互相傾訴苦與樂，失望與企盼；(iv) 與友人一起共謀計策；(v) 寧謐的親密時刻或熱鬧的社交共聚；(vi) 與我信任並能剖白自己的人一起散步。在以上任何一種關係當中，都存在著關懷、信任和委身的質素。

這些愛別人的經驗，隱喻著我們同天主之間的關係，以及我們怎樣去愛天主。祈禱是同天主聯上關係——分享經驗，無論如何瑣碎；渴望同在一起；凡事有商有量；或靜或動總是如膠似漆。這就是祈禱。祈禱不會發生在我之外——不會在我守法、履行道德倫理責任之外。懷著祈禱的心神，我的道德倫理生活就會獲得聖化。同天主保持關係，就會蒙恩賜贈：修德立品，懂得關懷，去愛。我刻意付出努力培養這份關係，就叫祈禱。這不是靠我個人的努力去達成的。我是被邀請進入，我需要接受，我需要在當中降服。這是禮物。^{*}

反省：

1. 你和其他人的關係怎樣影響你和天主這份叫做祈禱的關係？

^{*} 參閱《加拿大基督生活園培育手冊》，p. R69。

2. 聖經形容天主是以色列的新郎、孩子的母親、愛人；教會被稱為天主的淨配；天主子民被稱為基督的身體。以上哪個意象能助你明白祈禱就是同天主聯上關係？
3. 在實際生活中，你怎樣安排時間和環境去培養這份同天主的關係？

禮儀性活動：用動作和姿勢表達你在目前與天主的關係，再表達你希望這份關係有甚麼發展。先是你自己一個人做，然後和你信任的一位朋友一起做。

得到的恩寵：天主給了你甚麼啟示？這是你一直以來祈求的恩寵嗎？

基督生活團的生活方式
要求團員在團體的協助下，
積極完善個人的靈性、
人性及使徒性生命，
並負起社會責任。
具體的實踐方法，包括：
盡可能參與感恩祭；
勤領聖事；
每日祈禱，
尤其利用聖經作個人祈禱；
每日省察，
可能的話，定期接受神修指導；
按照我們的靈修淵源
每年作內修整合，改革更新，
並熱愛聖母。

（《基督生活團基本準則》第十二條，見附錄三）

第十七章：祈禱的成長階段

藉以下經文幫助，求賜恩寵，俾深化你同天主的關係：

- 瑪 15:21-28 (婦人，你的信德真大)
- 路 11:5-13 (你們找，必要找著)
- 若 17:21 (我祈求眾人都合而為一)

本書所載的不是各個不同的靈修練習，而是從不同角度去看清同一真理。這些練習類似作者有次在南俄勒岡州火山湖附近露營的經驗。作者用了三天的時間，繞湖行走，盡可能從所有不同角度觀賞這個湖，甚至走到湖邊觸摸湖水。離開時，作者對這個湖有了一份真實而深厚的個人感覺，跟初到步時的第一眼有很大分別。

祈禱亦一樣，由很多豐富的經驗：求恩、蒙恩、愛、默觀耶穌、在（換言之）同天主聯上關係——交織而成。每次的祈禱經驗都與其他的經驗相連，互相補足；即如由不同角度組合而成的，作者對火山湖的總體經驗一樣。

本練習將祈禱的成熟程度跟人與人之間的交往深淺作一比較——這是個好的比擬，因為祈禱就是同天主建立情誼。祈禱有進步指的是程度，而非作甚麼類別的祈禱。初階祈禱中與天主的交往，跟進階時同樣真實。祈禱上的進步，意味著我們同天主的關係變得更成熟，這絕非由於我們的努力，而是恩賜。祈禱是我們蒙恩領受的禮物；在祈禱中，天主引領我們同祂建立更深厚更成熟的關係。

讓我們看看增進人際關係及深化祈禱，兩者相同之處。兩者同樣涉及不同的階段。

人際關係的成熟過程：

- ◇ 首先是渴望並願意見面。
- ◇ 第二步：思想交流，增進認識。靜默顯得尷尬，相方開始交流經驗。
- ◇ 第三步：心靈相遇，感到關係該持續發展。此時無聲勝有聲，靜默無疑就是滔滔不絕的柔情細語。
- ◇ 第四步：感情交往（言傳的或非言傳的）；微小的動作，訴說著千言萬語。一起靜默的時間多了，投放到對方的情意也多了。
- ◇ 第五步：冷靜地運用理智與感情，在既有的關係上，作進一步的發展。

與天主增進關係的過程：

- ◇ 第一階段：準備好向天主開放，內心空虛，有待滿足的感覺。
- ◇ 第二階段：這階段的特徵是背誦式的祈禱，一字不漏地念到「阿孟」，便功成身退。靜默是尷尬的。
- ◇ 第三階段：特徵是祈禱的人對背誦式的祈禱或口禱感厭倦。這是第一個關鍵時刻，是深化祈禱的邀請。從此不再祈禱，就錯了。
- ◇ 第四階段：有由感情和由理智帶動，有選用傳統經文或聖經章節作祈禱資料，雖然有點隨思想主導的「東拉西扯」，但都牽涉感情在內，靜默變得比前重要了。
- ◇ 第五階段：沒以前般鬆散，不一定需要利用資料協助祈禱；幾時用到資料，都有助加深祈禱經驗。較難作口禱，更渴望靜默。
- ◇ 第六階段：感情上顯得有點不合情理，像不懂識別。產生懷疑；感到祈禱是浪費時間，有減少努

力祈禱的誘惑。這是第二個關鍵時刻。淨化感情的時刻開始了：由喜歡天主的安慰至喜歡天主本身，是邁向更成熟的信仰層次。持續祈禱，不減少時間與次數，利用口禱幫助集中精神；可閱讀靈修書籍，但不純粹只為閱讀。不要逃避靜默；枯燥都是恩賜。不離不棄就是同天主建立起更深層的關係。

- ◇ 第七階段：愈來愈意識到天主臨在，就如空氣和水。常能集中精神，跟天主接觸。就算感覺枯燥，仍有深度的平安。口禱成了是在一起的經驗，是感恩，不是因為要「充電」。現在無論口禱、姿勢、動作，都含有深邃的意義，因為都在形成更尊貴的人。

祈禱的動機亦隨著這些階段，相應發展：由照吩咐祈禱，發展至由理性激發，至因信德而作，至載恩載德分享經驗。

謹記不要給祈禱下判斷。上文只描述和突顯人與天主以及人與一位朋友之間的關係的相同之處。祈禱是將焦點放在天主上，不是我們自己。分析無助祈禱；祈禱是恩賜，我們被邀請去接受，投入其中，完全投降。*

反省：

1. 你與別人相處的臨在質素，是否在召叫你加深同天主的關係？
2. 你同天主的關係，質素如何？
3. 你希望這關係怎樣發展？

* 綜合耶穌會士 George A. Aschenbrenner, S.J. 於 1983 年秋在華盛頓州，斯波坎市，Gonzaga 大學的教堂講義。

十七：祈禱的成長階段

象徵記號：以一件你的私人物品，或由大自然選取一物，來表示你怎樣蒙恩。

得到的恩寵：在過去兩週，你的感情如何在祈禱中被觸動？你被召叫去回應甚麼恩寵？

第十八章：團體反省在祈禱方面的進展

藉以下經文幫助，求賜恩寵，好能因為團體存在而讚歎不已：

- 申 7:7-9 (上主喜愛你們，揀選你們)
- 依 54:5-10 (我決不移去我對你的仁慈)
- 歐 11:1-4, 8-11 (當以色列尚在童年時)
- 路 22:14-20 (建立聖體聖事)
- 若 13:17 (彼此洗腳)

從練習七到練習十七都是祈禱練習：意識省察、求恩、利用聖經祈禱、祈禱後作檢討、依納爵靈修的默觀、天主的形象、復習祈禱、靜默、以靜默作為祈禱、祈禱是關係、祈禱的成長階段。在進入本書的第三部分：「跟隨耶穌」之前，宜以個人及團體的身分，分別反省自己的生命及團體的生命，怎樣在過去十一個練習當中成長。

也許，以下問題有助反省：

- ◇ 加入這個團體怎樣助我體驗天主的臨在？
- ◇ 十一個祈禱練習裏，哪一個（多個）最觸動我？
- ◇ 這經驗如何影響我：
 - 與別人的關係？
 - 我的祈禱生活？
 - 渴望做更好的基督徒？
 - 對基督、對身邊的人、對團體的承諾？
- ◇ 在這個小組裏，我看見甚麼進展？這小組怎樣努力成為耶穌的門徒？
- ◇ 甚麼問題需要這個團體關注？
- ◇ 其他？

反省：

1. 可考慮在是次聚會因團體共度的生活而舉行禮儀慶祝。可考慮選擇以類似派對形式結束是次聚會。
2. 利用以上提供的聖經章節，求賜恩寵，好因為大家存在而讚歎不已。

禮儀：將這本書及聖經放在枱上，旁邊點燃一根蠟燭。安靜地坐在前面。這本書和聖經怎樣為你互相補足？

得到的恩寵：天主怎樣給你，及給你的基督生活團，顯示靈性生命的成長？這恩寵給你提示日後的發展嗎？（見前言，viii-ix 頁）

*由於我們的團體是基督徒生活的一種方式，
所以這些守則不應只按字面去理解，
而更應以福音的精神和愛的內涵律去體會。
這聖神銘刻在我們心中的內涵律，
透過日常生活中每種情況，
以新的方式表達出來。
它尊重個人召喚的獨特性，
也使我們能夠開放和自由，
常能順悅於天主的措置。
它挑戰我們意識身負的重任，
要我們不斷尋求去答覆時代的需要，
與全體天主子民及所有善心人士，
共同謀求全人類的進步及和平，
正義及仁愛，自由及尊嚴。*

（《基督生活團基本守則》第二條節錄，見附錄三）

第三部分

跟隨耶穌

第十九章：瑪利亞是母親，又是門徒

藉以下經文幫助，求賜恩寵，做瑪利亞的同伴：

- 路 1-2 (耶穌童年史)
- 若 2:1-12 (加納婚宴)
- 路 2:51-52 (隱居生活)
- 若 19:25-27 (在十字架下的瑪利亞)

在聖依納爵心目中，瑪利亞地位崇高，耶穌會及基督生活團所追求的靈修，均受聖依納爵的精神及視野啟發，故亦非常尊敬瑪利亞。

然而，瑪利亞在基督宗教的歷史裏，榮辱交替，眾說紛紜，受敬重程度莫衷一是。她曾被視為基督徒團體的核心，亦曾只是媒介；曾被視為不吃人間煙火，後來又被視為人；有人認為她軟弱，也有人認為她剛強。可以肯定，瑪利亞在人們心目中形象之多，不亞於天主，這可能是由於某種特殊情況或背景所致。不論人們如何看待瑪利亞，她始終留在傳統的基督宗教核心、她聖子身邊。

鑑於給平信徒提供的宗教學術研究及信仰培育，日漸普及，當務之急是要將真實的瑪利亞擺在信徒面前，而非只重由感情及幻覺所生的瑪利亞形象。集中注意瑪利亞這人，自然會注意她的使命，因為她的使命使她成為「在女人中是蒙祝福的」；她與耶穌的關係給她揭示做人的意義。所以我們可以問：

瑪利亞是誰？我們對她的外貌一無所知，只知她住在一條寂寂無聞的小村落，心繫家國，熱愛家人。我們亦知道她很獨立和勇敢，毅然走七十二公里路，探訪依

撒伯爾。她著重兒子的聖經培育，年僅十二，耶穌已超凡出眾。

她嫁了同村一位木匠，誕下一子。這大概令她飽受其他村婦的白眼，因為她們認為替丈夫生得愈多，愈有福氣。她目睹親兒慘遭唾棄，受盡凌辱，猶如罪犯，被判死刑。表面看來，瑪利亞的一生徹底失敗。

瑪利亞是誰？瑪利亞的生命尚有另一面——她的信仰。領報在她生命中非常重要，奠定她的信仰基礎；她不覺得容易面對。事實上，領報後，她隨即知道前路難行，需要犧牲。

她曾憧憬著嫁給若瑟之後的幸福生活；既是個忠信的以色列人，更憧憬著按民族傳統，給丈夫生很多孩子。現在，她會失去丈夫；在村民面前名譽掃地，並要受法律嚴懲，因為不忠的新娘要死於亂石之下。

但她仍說：「願照祢的話成就於我罷」！她接受召叫，坦然承擔自己的使命。她給我們展示覓得一己聖召，在使命中將它獻上，所產生的巨大生命力。宗教狂熱者視瑪利亞備受眷顧，神聖不可侵犯，脫離現實。事實上，她是信德的典範，使命的鼻祖，教會的楷模。她不僅在展示一端信德的道理，且窮一生將它演繹。談瑪利亞，就要談她的靈修。

瑪利亞教導我們，透過信德，許諾得以實現。她由天主那裏接受使命；不是自取。她在她國家的社會政治現實中，在她的民族生活裏，堅毅、平和、默默地將使命完成。她的生活與其他村婦無異，然而，卻在平凡刻板的日常生活當中，將使命落實。一息尚存，就是她的信德力量來源。她沒有只顧安逸地在寧靜中默觀，她的

對外活動亦沒有跟信德脫節。她不斷回應聖神感召，竭力履行新的使命。她是行動中的默觀者。^{*}

反省：

1. 你的信仰生活及你對瑪利亞的體驗，怎樣互相影響？
2. 瑪利亞一直在你心目中的形象是怎樣的？她現在對你來說，又是誰？她最吸引你的是甚麼？

行動：念短誦——即頻頻重複頌念一個單字或短句，如「瑪利亞」或「耶穌，瑪利亞之子，可憐我吧」！

得到的恩寵：在這次祈禱練習中，你得到甚麼恩寵？是否新的？

**瑪利亞領報，
願意與天主合作，
答說：願照祢的話成就於我罷！
此刻聖言降孕，
實現了道成肉身的奧蹟。
瑪利亞探訪依撒伯爾，顯示她樂於助人；
她的謝主曲，反映她關懷貧苦；
啟發我們要在今日世界中，為正義而奮鬥。**

（《基督生活團基本守則》第九條節錄，見附錄三）

^{*}參閱《加拿大基督生活團培育手冊》，pp. R82-84。

順帶一提，大部分基督徒及不少非基督徒對瑪利亞曾給某些人顯現的報導，知之甚稔。世紀以來，不斷有瑪利亞顯現的傳聞，據稱每次均向當事人傳達某項訊息：有要求祈禱及皈依的，有警告要懲罰的。隨着瑪利亞的顯現，發生很多不尋常的事件：包括有人皈依信主，有病者痊癒，有奇怪的物理現象。凡此種種，教會權威均審慎究察，絕不倉卒宣告為真實。

有人因訊息涉及的迫切性而擔憂；不論訊息孰真孰假，只需牢記，福音早已言明皈依的迫切性，早已載了天主圓滿的啟示，早已確立耶穌為中心。任何發生在後的真實屬靈事件，都只不過是左證。

第二十章：伯多祿門徒

藉以下經文幫助，求賜恩寵，好能像伯多祿那樣做耶穌的門徒，跟隨耶穌：

- 路 5:1-11 (召叫伯多祿)
- 瑪 14:22-33 (耶穌步行海面)
- 瑪 16:13-20 (磐石伯多祿)
- 瑪 17:1-13 (耶穌顯聖容)
- 瑪 18:21-22 (伯多祿問寬恕之道)

關於伯多祿，我們可說甚麼？他活靈活現，跟其他福音人物同樣栩栩如生。他的性格特徵跟一般人無異：有血有肉，平凡，衝動，易受傷害；剛愎自用，大方，果斷，有愛心；既堅強又軟弱；有時看得見，有時又看不見；忠誠卻又飄忽。他以為可以步行水面，卻幾乎溺斃，要耶穌救他。他在橄欖山莊園裏，揮劍削下僕人的耳朵，卻在黑落德庭院，蜷縮在使女跟前。他認出耶穌是默西亞、永生天主子，卻又三次說根本不認識祂。

進了耶路撒冷，伯多祿仍說自己對耶穌忠貞不二；後來的否認，令他泣不成聲。他親眼看見耶穌顯聖容，亦目睹祂被釘死。他在海邊認出復活的耶穌；三次表明愛祂，被耶穌選為領導納匝肋小團體及新生教會的牧者。

不過，如瑪利亞一樣，伯多祿的生命為我們的靈修意義，是他如何活出對耶穌這位朋友的信德，及耶穌如何從中帶領他。

我們在本練習祈求的恩寵，是成為「一個像伯多祿那樣去跟隨耶穌的門徒」。但哪一位伯多祿？那個自大

而又不忠的伯多祿，抑或自我謙下，帶著悔悟之心去愛耶穌的伯多祿？不錯，我們通常不會仿效別人的過失；但別人的軟弱，可以揭示我們自己的軟弱及天主對我們的愛。伯多祿的軟弱及過失，不是他的敵人，反而幫他認識自己。當他承認過失，他的軟弱敗壞就將他帶到耶穌跟前。目睹耶穌顯聖容，不及他三次否認耶穌，令他更深入認識耶穌，更深切體會自己絕對需要耶穌救贖。

伯多祿的缺失，加深了他對耶穌的認識，願我們都能像伯多祿那樣，透過自己的缺點而更深入認識耶穌。伯多祿的缺點，我們往往可以一笑置之，卻放不下自己的毛病，讓它終日折磨自己：我們的缺失實在太真實，太痛苦了。我們知道甚麼叫衝動與薄弱，盲目與反覆無常，勇敢卻又害怕。事實上，我們可以因為過份著眼於自己有多壞，而忽略了自己有多好。

正如伯多祿一樣，軟弱及失敗不是我們的敵人，認清假的我，就能認識真的我。「免得你們收集莠子，連麥子也拔了出來。讓兩樣一起長到收割的時候好了」。這樣，就如伯多祿一樣，我們會感受到耶穌愛我們，不是因為我們樣樣都好，而是因為祂愛——祂無條件地愛著我們。

一些可能對本練習有幫助的問題：

- ◇ 對你來說，伯多祿是誰？你能在他身上找到自己嗎？怎樣找到？
- ◇ 伯多祿怎樣令你看到自己的弱點？
- ◇ 伯多祿怎樣令你充滿希望，怎樣鞏固你的信德？
- ◇ 追隨耶穌包含甚麼？

反省：

1. 你的疑慮及弱點怎樣阻礙你像伯多祿那樣跟隨耶穌？
2. 請求伯多祿與你結伴同行。用時間進入他的生命，與他在一起，並請他用時間進入你的生命，陪伴你。細看他，聆聽他。
3. 利用上述經文，求能像伯多祿那樣，做耶穌的門徒。

象徵記號：置身在有水的地方——大海、湖泊、小溪、一碗水。將手放在水中滑行。想像照耶穌吩咐在水面步行的伯多祿。請伯多祿幫你認清你對耶穌的信德有多深。撫心自問，你正為耶穌做甚麼，你想為耶穌做甚麼。

得到的恩寵：本練習甚麼觸動你？你得到甚麼跟隨耶穌的恩寵？你渴望得到甚麼恩寵？這將會是你在下次聚會時，集中分享的信仰內容：

*我們的團體是由基督徒組成，
包括社會各階層的成年人及青年男女。
我們希望更緊密地跟隨耶穌基督，
與祂一起建立天國。
我們視基督生活團
是我們在教會內的特殊召叫。
我們的目標是成為獻身的基督徒，
在教會和社會為人性及福音價值作見證。
這些價值觀維護人性尊嚴、
家庭幸福、宇宙和諧。*

我們特別注意到履行正義的迫切需要，
透過一種優先選擇為窮人服務的精神
和簡樸的生活方式，
表達我們的自由並與他們團結。
為了使我們的團員更有效地準備在使徒生活上
作見證和服務他人，尤其在日常環境中，
我們按照我們的特恩，
召集那些感到要更迫切地把全部生活層面與
圓滿的基督信仰結合起來的人，
成為一個團體。
我們希望在我們居住的世界內，
透過答覆基督的召叫，
實現這生活的整合。

(《基督生活團基本守則》第四條節錄，見附錄三)

第二十一章：跟隨耶穌

藉以下經文幫助，求賜恩寵，好能成為至今仍被釘，業已復活的耶穌的門徒：

- 路 9:23-26 (跟隨的條件)
- 路 10:1-20 (派遣七十二門徒)
- 若 13:12-17 (沒有僕人大過主人的)
- 若 15:9-27 (作門徒的愛)

跟隨耶穌：

默觀瑪利亞和伯多祿，會發覺跟隨耶穌，不僅是在跟隨一位領袖那麼簡單。耶穌邀請我們成為祂的跟隨者，就是期望我們像瑪利亞和伯多祿一樣，不但同祂在一起，還望我們肖似祂。為達到這個目的，我們盡可能將耶穌的價值觀、思想及行徑內化，將祂的生活態度變為自己的生活態度：「我活著已不再是我，而是耶穌在我內」。

耶穌為他人而活；追隨耶穌而只顧自己，就失調了。只顧個人及靈修成長，便是在自己的生命與普世脈搏之間築起圍牆。身為基督奧體的一員，我們緊密相連，以致我們所做的、所關注及所承擔的，已不再是自己的事，而是屬於整個教會的事。當中牽涉由道德責任主導的生命，過渡到天主的事工在我們身上顯露的屬靈生命。「子不能由自己作甚麼，他看見父作甚麼，才能作甚麼；凡父所作的，子也照樣作」（若 5:19）。

不過，跟隨耶穌存在矛盾。一方面，做耶穌的追隨者，使我們充滿力量與愛。這經驗並不沉重，而是充滿意義及平安；是邀請，是邁向自由——若我們感覺被迫，或由於恐懼和內疚才跟隨耶穌，這肯定不是來自天

主的恩寵，亦非做祂的追隨者的經驗。另一方面，做耶穌的門徒亦可感到艱難，甚至恐懼。跟隨祂的自由，未必能取代恐懼。那麼，若我害怕，又豈能平安自在？瑪利亞及伯多祿以至現今的門徒，都在告訴我們，這是可能的，因為耶穌的吸引力超過我們內心的恐懼及任何障礙。事實上，對耶穌忠貞不二，尤其在恐懼中仍持守忠信，這時候活出的就是無比的自由與愛。

父母甘願承受痛苦與壓力，生兒育女，將子女撫養成人，不是司空見慣嗎？跟隨耶穌也是一樣。任何險阻都不及事奉祂的吸引力大，信仰歷程將我們心裏的愛和能量喚醒，付諸實行。

再者，做耶穌的同伴是恩寵，這恩寵不是靠我們自己的努力得來的。能夠做耶穌的跟隨者是天賜的禮物；愈深入領悟這神恩，愈能自由地跟隨。我們熱愛生命的心火，能使我们從甚麼吸引我們，認出耶穌在怎樣邀請我們。跟隨耶穌，生命有了意義；這是愛的邀請，要將自由這份禮物賜給我們。

基督生活團旨在幫助團員，克服跟隨耶穌的恐懼及阻礙，並在生活中以言以行獻出服務。個別團員及團體藉著「意識省察」，在日常生活最微小的事情中，辨別使徒意義；恆常歸於福音，在貧窮謙遜的基督內，找尋啓示。這樣，我們便不會被誘惑（甚至不能）將基督從我們在「世俗」的生活分割，正如基督的天主性與人性不能分割一樣。

跟隨耶穌與團體意義：

耶穌的價值觀有別於社會的價值觀。人說：「人人都這樣做……耶穌只不過在講理想」。如此這般冷嘲熱諷，諸多批評，懷疑不信，都變成做耶穌的門徒所要面

對的「死亡」。要堅定不移地活出福音的訊息，門徒需要別人的支持。團體給予的接納、肯定及委託能激發團員勇於見證耶穌的價值觀。

耶穌的門徒必須彼此付出時間。耶穌絕少派遣門徒單獨行動；祂派遣門徒兩個兩個地出去。跟隨耶穌就是召叫我們建立關係。「因為那不愛自己所看見的弟兄的，就不能愛自己所看不見的天主」（若一 4:20）。跟隨耶穌的人組成互愛互助的小團體。今日的門徒也不能獨斷獨行。福音中兩個獨斷獨行的例子，就是在面對耶穌即將被處決的猶達斯及伯多祿。跟隨耶穌就是在建立團體，團員在團體中，分享耶穌的價值觀、思想及生活方式。*

反省：

1. 關心別人，會否令你更渴望好像瑪利亞及伯多祿那樣，做耶穌的門徒？
2. 跟隨耶穌，在你的生命裏，包含甚麼意義？甚麼令你喜悅，甚麼要你克服？
3. 你願意以怎樣的方式去跟隨耶穌？有誰支持你？
4. 利用上述經文，祈求能成為至今仍被釘，業已復活的耶穌的跟隨者。

活動：聽能打動你真心跟隨耶穌的音樂（見附錄一，102-103頁）。

得到的恩寵：你得到的恩寵與你祈求的，是否一樣？你在祈禱中得到的恩寵，將你帶到哪裏？

* 參閱《加拿大基督生活團培育手冊》，pp. R85-89。

第二十二章：優先選擇窮人

藉以下經文幫助，求賜恩寵，好能在窮人身上認出並服事基督：

- 亞 1:2, 2:7 (上主提拔弱小的人)
- 米 6:8 (履行正義，愛好慈善，虛心與天主來往)
- 瑪 25:31-46 (凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的)
- 路 10:25-37 (慈善的撒瑪黎雅人)
- 若 13:1-15 (給門徒們洗腳)

我們常在努力印證：天主無處不在。祂在我內，也在別人內；祂在順境中，也在逆境中；祂與富翁也與窮人在一起。人與生俱來就相信「萬物有靈」，所以受造物是神聖的。天主不受經濟、政治或國界所限。天主無處不在，處處都在：不論好壞，不論正義或不正義；祂在我的朋友當中，也在我的敵人當中。「因為他使太陽上升，光照惡人，也光照善人；降雨給義人，也給不義的人」（瑪 5:45）。

舊約證明天主特別眷愛貧苦弱小：

**關於以色列，從耶路撒冷一出聲，牧場即
儂涼，加爾默耳山頂即乾枯……（因為）
他們把窮人的頭踏在塵土裏，侵奪卑微人
的權利（亞 1:2, 2:7）。上主從塵埃裏提
拔弱小的人，由糞土中舉揚窮苦的人，叫
他與貴族的人共席，也與本國的王侯同位
（詠 113:7-8）。吾主上主的神臨到我身
上……派遣我向貧苦的人傳報喜訊……向
俘虜宣告自由，釋放獄中的囚徒（依
61:1）。**

新約與舊約相輝映，彰顯愛與關懷：

**他給我傳了油，派遣我向貧窮人傳報喜訊
(路 4:18)。神貧、哀慟、飢渴慕義的
人是有福的，因為天國是他們的(瑪 5:3-
12)。凡你們對我這些最小兄弟中的一個
所做的，就是對我做的(瑪 25:31-
46)。**

窮人給我們揭示福音；不親近窮人，我們得不到皈依的經驗。貧窮是基督及天主的選擇，是天主在我們中間存在的方式。我們向窮人伸出援手，因為我們需要這樣做；天主的國度在卑微中顯現。在事奉窮人當中，我們反被窮人事奉——他們讓我們看到自己的貧乏、恐懼及執著。窮人讓我們看到我們需要天主；是賜給我們的禮物。領悟自己需要天主，就能體會窮人的需要，事奉窮人成了是賜給我們的禮物；就這樣，互相聯繫，循環不息。所以，優先選擇窮人不僅僅只是個當盡的責任，更是個當求的恩寵。^{*}

儘管如此，優先選擇窮人這個概念，可令人不安和困惑。有人可能很害怕，拒絕正視，也常會令人因為擁有的比別人多而感內疚，彷彿貧窮本身有價。提到往城中的內街，照顧無家可歸的露宿者及癮君子，都容易令人生畏，就好像人人都要萬能那樣。

當這些恐懼及懷疑令我們裹足不前，必須視之為藉口。不錯，因貧富懸殊加劇而擔憂，是健康現象；關心窮人，帶來希望。惟服務窮人是由於罪疚和被迫，對人對己都無好處。我們知道聖神的邀請，不靠罪疚感或威迫，而是吸引。施以援手，必須量力而為，切合自身；

^{*} 節錄自《令人困擾的題目：優先選擇窮人 (The Disturbing Subject: the Option for the Poor)》，耶穌會靈修刊物(聖路易市：耶穌會靈修研討會)，XXI n.2 (1989年3月)。

是將心底的真我伸延出去。所以，是因人而異，非常個人化；是禮物，是恩寵，是在給我們啓示耶穌的使命感及喜樂。

但這是一份帶著要求的禮物，是帶著嚴格要求的恩寵。前耶穌會會長高文伯神父留意到，「新誠命意謂將自己賜贈，若我們只付出擁有的東西，實在跟甚麼也沒有付出無異。我們必須以基督為榜樣，獻出自己、自己的性命」。

優先選擇窮人遂成了一種態度，是看事物及行動的取向。即是說，我在做及將要完成的事，都自然地站到窮人的一方。我的生活方式旨在消滅貧富懸殊。在作出任何政治及商業決定之前，都問過：「窮人怎樣受我們現時所作的決定影響？」然後，審視周圍，祈求恩寵，好洞悉怎樣做才是以窮人為優先。^{*}

^{*} 前面註腳提到 1989 年 3 月號耶穌會靈修刊物載了耶穌會士在聖路易市舉行靈修研討會時，一篇叫《令人困擾的題目：優先選擇窮人》的文章。其實這期刊有兩篇文章，與我們現時討論的題目有關（這期刊尚有多篇短文）。其一是耶穌會士 Adrien Demoustier, S.J. 寫的：《初期耶穌會士與窮人/The First Companions and the Poor (pp. 4-20)》；其二是耶穌會士 Jean-Yves Calvez, S.J. 寫的《優先選擇窮人：何去何從？/The Preferential Option for the Poor: Where does it Come from for Us?》(pp. 21-35)。以下是這兩篇文章的撮要。

誰是聖依納爵及早期耶穌會士心目中的窮人？

在依納爵時代，窮人是指普羅大眾、小人物、好景時有工做但卻朝不保夕、衣食無着的人及乞丐。

從宗教角度看，窮人是指沒有人保護或面對羞辱而不自保的人，亦包括在完全自由的情況下選擇接受凌辱的人。「貧窮的人是有福的」，確實跟社會準則相違背。

對依納爵及早期同伴而言，神貧意即不擁有世物，不佔有共物。貧窮遂成了福傳：兄弟團結，物品共用。為能繼續在社會拓展他們的事工，將福音傳入文化，他們接受社會經濟援助 (DeMoustier, pp. 5-9)。

早期耶穌會及窮人

照顧窮人是早期耶穌會的主要服務之一，與傳教、牧民及靈修指導同樣重要。他們特別致力使當權者歸化，令他們扛起社會責任，紓解百姓的靈肉需要。掌權者若對窮人袖手旁觀，經驗不到真正的歸化。

早期的耶穌會士選擇住在貧民窟附近，貼身服事窮人。本於對窮人的關懷和照顧，使他們也關顧社會中的大人物。1539-40 年冬，發生饑荒，他們將籌得的食物分

二十二：優先選擇窮人

給窮人，又將他們的大宅變成無家可歸者的收容所。他們原本只擬照顧窮人，對重要人物或機構所做的工作，似乎在削弱了他們給窮人的正常服務。他們以窮人為首要對象，然後才是富人，致力令後者皈依，藉以幫助社會的邊緣人重新投入社會。目的是要令大家共享有無，見證福音的共融精神。由窮人開始的服務，使他們也走向富人（DeMoustier, pp. 11-17）。

今時今日的窮人

第三十二屆耶穌會大會（1974-75）建議，耶穌會士要與窮人及中產家庭保持團結，中產家庭在各國均佔大多數，通常是窮困及受壓迫的一群。本於信仰而將正義伸張，自然會跟貧苦大眾站在一起。第三十三屆大會（1983）更申明，優先選擇窮人要成為耶穌會整體使命的特徵。

教宗若望保祿二世於1984年12月21日在羅馬向主教團致辭時說：「服事窮人一直是我牧民的主要動機。這決心一直沒變，亦成了我的一部分，亦深感正確，因為是福音的永恆訊息，是基督所作的選擇」。他於同年10月4日向祕魯主教們致辭時重申：「教會願意繼續優先選擇窮人，並鼓勵致力幫助有迫切需要的人繼續他們的無私奉獻。這是他們的使命不可缺少的部分」。數星期前，他又向巴拉圭的主教們道明立場：「雖然愛無分界限，男女平等，一視同仁，卻優待最貧窮的」（Calvez, pp. 21-24）。

「優先選擇窮人」當中的窮人，意謂何人？

明顯地，這是敏感範疇。有說是缺乏團體支持的人，如吸毒、賣淫、離婚及無業的；有說基本上就是指經濟拮据的人。教會近期多次給予「貧窮」一個寬鬆的定義，貧窮幾乎等於被剝削，如缺乏物資，受不義壓迫，精神及肉體患病，如癌症、愛滋病，以至死亡（《基督徒的自由與解放》，天主教教義部訓令，參 Origins. 15[1986], 713）。教會一直堅持要關注窮人，尤其關注經濟拮据及受不公平對待而有權索償的人。儘管「貧窮」有很多不同的解釋，本意不容忽略（Calvez, pp. 24-26）。

別人對我們有甚麼期望？

明顯地，是一種愛與憐憫的態度；一種積極、收實效的愛。《基督徒的自由與解放》用了「紓緩，保護，解放」這三個動詞，向我們申述別人期望我們怎樣對待窮人。即不能不為無辜受害者申冤，設法保護、解救他們。

這是個分擔貧窮的召叫嗎？是紓緩，將它消滅嗎？還是只要意識到窮人的處境便成？後者未免太膚淺，與「紓緩，保護，解放」的要求不符。耶穌不但對飢餓的群眾動了憐憫心，還給他們提供食物。上面引述的文件有一句重要的話：「貧窮是罪惡，須徹底消除」。

相對於「優先選擇窮人」，有人喜歡說「愛優待窮人」。上述文章用的就是這句話，但亦提及有效的補救行動，甚至是結構性的變。「愛優待」強調了施恩不望報的愛德行為。前耶穌會會長高文伯神父曾提醒大家，避免將優先選擇窮人「變成發展個人事業，為一己私益或榮譽，操縱他人」——以窮人的不幸來滿足自己。「新誠命意謂將自己賜贈，若我們只付出自己擁有的東西，實在跟甚麼也沒有付出無異。我們必須以基督為榜樣，獻出自己、自己的性命」（《為工人服務的使命》，高文伯神父講詞，1985年8月，都靈）（Calvez, pp. 24-28）。

反省：

1. 優先選擇窮人，如何在你身上及你與別人的關係中，呈現出來？
2. 祈求恩寵：能在窮人身上，認出及服事基督。

象徵性禮儀：將不同的花朵放在桌上。默觀，直至你看到它們每一朵都美麗為止。

得到的恩寵：祈求能活出優先選擇窮人的態度，令你得到甚麼恩寵？你害怕這恩寵嗎？你樂於接受這恩寵嗎？

選擇窮人：實踐信仰，伸張正義

「為正義而戰的人是有福的」。若無人關心最脆弱者，人類社會就不是人類社會了。基督在貧窮中將「天父」顯揚，告訴我們真正的富在於甚麼。貧窮本身素描天主的面貌。基督不僅親近將心靈淨化靜待祂的人，亦照顧窮人及縱然物質生活充裕而受社會剝削的人。基督跟窮人的關係，呼召我們仿效基督，跟窮人建立情如手足的關係。耶穌會士雅魯伯神父，在 1976 年費城舉行的世界聖體大會中說：「若世上任何一個地方有人捱餓，可以說，在全球各地舉行的感恩祭慶典，都有缺陷」（Calvez, pp. 28-32）。

結論：這些關乎優先選擇窮人的反省，大概不會令人頓覺安寧。這些反省先是令人因袖手旁觀而覺不安。仰仗恩寵，我們可以一改常態，毅然在看不見盡頭的漫漫長路中，踏出第一步。當我們明白這呼召的最深層意思時，一切都會改變——貧窮是基督的選擇，天主的選擇，天主與我們同在的方式。問題是我們如何在窮人中更加認識基督，從而透過服事窮人，服事在窮人身上的基督（Calvez, pp. 33-35）。

第二十三章：團體反省在跟隨耶穌方面的進展

藉以下經文幫助，求賜恩寵，助你日復一日，更愛跟隨耶穌：

- 瑪 5:3 (神貧的人是有福的)
- 瑪 20:20-28 (雅各伯和若望的母親)
- 路 4:16-21 (耶穌開始傳教)
- 瑪 17:1-8 (耶穌顯聖容)

練習十九至練習二十二都與跟隨耶穌有關，我們以身兼母親及門徒的瑪利亞、伯多祿門徒、跟隨耶穌，以及優先選擇窮人為題，作了考量。在進入下一部分（體驗天主無條件的愛）之前，宜以個人及團體身分，就上述四個練習，反省團體以及個人的生活體驗與成長。

以下問題也許會有幫助：

- ◇ 加入這個團體怎樣助我體驗天主？
- ◇ 在「跟隨耶穌」這個部分，哪些練習特別打動我的心？
- ◇ 這體驗怎樣影響我：
 - 待人接物？
 - 團體及祈禱生活？
 - 渴望更深入認識耶穌、更緊密跟隨祂？
 - 為基督、為身邊的人及為團體作出承擔？
- ◇ 我看到這個團體有甚麼進展？我看到這個團體怎樣努力跟隨耶穌？
- ◇ 團體有沒有被召，分擔同一份使徒工作？
- ◇ 我覺得團體須處理些甚麼問題？
- ◇ 其他？

活動：當你作默觀祈禱時，可用蠟燭、音樂、乳香或十字架等，營造祈禱氣氛。

得到的恩寵：在過去四個練習中，你得到甚麼恩寵？你有沒有因為期望能夠深入體嘗這些恩寵而不斷懇切祈求？

由於我們的團體是基督徒生活的一種方式，
所以這些守則不應只按字面去理解，
而更該以福音的精神和愛的內涵律去體會。
這聖神銘刻在我們心中的內涵律，
透過日常生活中每一種情況
以新的方式表達出來。
它尊重個人召喚的獨特性，
也使我們能夠開放和自由，
常能順悅於天主的措置。
它挑戰我們意識身負的重任，
要我們不斷尋求去答覆時代的需要，
與全體天主子民和所有善心人士，
共同謀求全人類的進步及和平，
正義及仁愛，自由及尊嚴。

(《基督生活團基本守則》第二條節錄，見附錄三)

第四部分

天主無條件的愛

第二十四章：天主無條件的愛

藉以下經文幫助，求賜恩寵，好能欣然接受天主無條件的愛：

- 詠 104 (讚美造物天主)
- 詠 96 (歡樂於上主的恩賜)
- 依 49:15-16 (天主無休止地愛)
- 若 3:1-16 (天主竟這樣愛了我們)
- 若 13:31-35 (新的一條誡命)

愈能向天主的愛開放，愈能在信仰上成長。天主願意無條件地、無間斷地愛我們，只要我們與天主的愛「同在」，就能得到天主的愛。欣然接受這愛，不是靠我們的努力，而是恩賜，是被邀請投入，向這愛降服。

天主常愛著我們，全無附帶條件，直到永遠。說來容易，接受卻不；事實上，這是我們所接觸到的最難以接受的其中一項真理。「我？天主愛我？天主怎麼可能愛我——我自己都未能肯定是否愛自己！」我們自覺不堪當不匹配；好像感到要作些改變，才是可愛的。這樣，我們就是在將這真理削弱，將「愛」貶作「忍」之類，將天主對我們每一個人的獨特的愛，變得遙遠、沒個人關係。的確，我們在社會中經驗到的愛，常是附帶著很多條件的：像穿著某種服飾，頭髮是某種顏色，駕某款轎車，或身居某個要職，這樣，我們就是可愛的。

但這與天主不符。無論我們的表現如何，或行為如何，或如何評價自己，天主都會因為我們是我們而就這樣徹底地愛著我們。我們不能失去天主這份愛，不能逃避，不能躲藏。天下萬物都是由於天主的愛而存在。讓我們祈求能洞悉天主不斷給我們及其他所有受造物施

恩，祂希望能藉此與我們聯上更親密的關係。一切都是天主的恩賜，為將我們帶回天主那裏。

我們不常經驗到這種愛，所以當我們真的接觸到它時，可以生畏。也許，事實上，我們不容許自己相信天主的愛是這樣的，因為害怕後果。如果我們讓天主愛我們，我們就需要愛自己。更糟的是，我們還需要愛別人，包括要愛福音所說的我們的仇人，而我們也許只能視他們為「傻瓜」。為甚麼？看看耶穌的例子吧！祂不但憐憫飢餓的群眾，還餵養他們；祂不但勸人悔改，還治癒創傷；祂不但宣講寬恕，還寬恕殺害祂的人——因為祂太愛他們。

或者，我們會說：「如果我全心全意愛天主，我要放棄些甚麼呢？如果我太接近天主，祂會有甚麼要求呢？我最好小心祈求！——因為如果我讓天主愛我，我不知道會有甚麼發生在我身上？」我們害怕會在愛中失去自己，被吞噬，被溺斃。

然而，我們祈求，渴望體驗天主的愛。天主「熱愛」我們，想我們在這愛中消溶。

這足以令人生畏，但又嚮往。我們可以接受天主無條件地愛一個小孩，但不是無條件地愛我們。我們需要放時間於我們的疑點之上，天主的愛就會在那裏啟發；那時，連疑惑的我們，都會因為天主的恩寵而得到救贖，而能向天主的愛開放。

看見被愛的人，我怎能不感受到天主的愛？望著一個嬰孩，我怎能懷疑這愛？看見擁抱逆境的勇氣，迎向死亡的希望，我怎可能仍然懷疑天主的愛？看到海洋上

夕陽西下，或母鹿陪著幼雛，或聽到樹稍微風吹過——
我又如何可以懷疑天主的愛？

這是多麼大的恩寵：迷失而被尋回！天天都充滿天主吸引我們走近祂的恩寵時刻。天主只想我們永遠活於祂的愛內。在祈禱中，我們意識到天主關心我們。我們祈求與天主相愛，在祂的愛中消溶，沉醉在被愛當中，在天主內探索。我們可以把這一切當作主耶穌所講的蕩子回頭的比喻；祈求欣然接受、擁抱天主無條件的愛，打開心扉去接受天主要賜給我們的一切，毫無保留地說：「是」！

反省：

1. 你對天主的愛的體驗，怎樣影響你關懷別人？
2. 天主在你心目中的形象是怎樣的？
3. 體驗到被天主所愛，有沒有改變天主在你心目中的形象？
4. 利用上述的聖經章節，求欣然接受、擁抱天主無條件的愛。

活動：將你喜歡的圖畫和書本放在自己周圍，包圍著你；用時間陪伴你的寵物或置身大自然；看一齣歌頌愛情與友誼的好電影；讀耶穌感人的愛情故事；看日出或日落；作任何可以令你開放心靈，重新體驗愛是多麼美，多麼充滿活力的事情。

得到的恩寵：你求能欣然接受、擁抱天主無條件的愛，你得到甚麼恩寵？

每個地方團體，
都以感恩祭為核心，
遂具體經驗到在愛與行動中的結合。
事實上，
每個團體都是在基督內組成的，
是祂奧體的一個細胞。
團員因分享同一的獻身精神、
同一的生活方式，
並熱愛聖母瑪利亞，
而緊密地連在一起。

（《基督生活團基本守則》第七條節錄，見附錄三）

第二十五章：靈性上的自由

藉以下經文幫助，求賜恩寵，好能自由地做耶穌的門徒：

- 詠 139:1-18 (天主創造我們並吸引我們做自由的人)
- 羅 8:14-17 (聖神引領我們)
- 路 15:11-32 (蕩子回頭)
- 若 8:31-36 (真理必會使你們獲得自由)

要靈命成長，靈性自由是條件，也是果實；是靈性生命當中的關鍵性經驗之一。靈修在於不斷深化內心的自由度，及不斷嘗試完全向天主的臨在開放。靈修旅程的每一階段，都涉及內心的自由。

要控制、要安穩、一切要按計劃行事的人，很難祈禱。惶恐、憤怒、阿諛奉承，或對生命的既有概念視之為不能變的人，祈禱只能是膚淺的。內心的自由就是不控制亦不受控制。能向一己的渴求和希望開放，就是去體驗真正的祈禱。自由活化祈禱，突破陳腔濫調。內心的自由就是指能開放地去跟天主發展深厚而親密的關係。

「自由」這個字眼很吸引，甚至引人入勝。儘管如此，我們還是對它有點抗拒。讓自己面對面站在天主跟前，彷彿自然油生一種抗拒。將我們的生命交託給天主，而非掌握在自己手中，是一件很可怕的事。我們渴望自由但又同時抗拒自由，常一有機會就抓緊：「這祈禱會使我得到些甚麼？」

除了這樣，我們還尋找不同的祈禱方法，用來打救自己免受內心自由帶來的風險：「我不知道怎樣祈

禱……如果我能學到那種祈禱方法……」。自由的天主希望能夠主動跟一個自由的人發展一段關係。跟天主保持對話能幫助我們明白，天主比我們更渴望我們獲得自由。開放自己，迎向天主對我們所懷的渴望，就是在深化個人的自由與平安。靈性自由就是向世界及向天主開放自己。

自由幫助我們關懷別人，把自己的生命視為服務。自由使我們有能力去作好的決定，讓天主的愛去統治。自由使我們在服務的方式上，全照天主的召叫，全按急需，從善如流。自由使我們將生活和祈禱整合，在萬事萬物中尋找天主。

所以，靈性的自由就是：不自我奴役，不操縱生命，不受恐懼和憤怒制肘；嚮往事奉，嚮往同天主建立親密的關係。^{*}

不能不提的是，梵二之前的幾個世紀，靈性自由是靈命成長的條件（本練習開始時提及的）這個洞悉常被遺忘，卻興起另一相反的見解：感覺不可靠，不要信賴自己的感覺；一個人的靈性修為有多理想，視乎這個人對教會權威有多服從。

我們需要服從教會，服從是美德。回應既發自內心，回應的深度直接與內心自由聯上關係。

現今看作恩寵的靈性自由，聖依納爵·羅耀拉於五百年前已體會到。靈性自由助我們誇越自己的恐懼、沉

^{*} 參閱 Carolyn Osiek, RSCJ, "The First Week of the Spiritual Exercises and the Conversion of Saint Paul", *Notes on the Spiritual Exercises of Saint Ignatius of Loyola* (St Louis: Review for Religious, 1985), p.87; 並參閱《加拿大基督生活園培育手冊》，p. R105。

溺及不合情理；是由熟悉天主並愛天主的關係中結出的美果。靈性自由是向所有受造物開放。這是何等吸引：開放得與天主接軌，以致能夠將所有個人的困難障礙克服！

另一方面，靈性自由有它的後果。這與事工或求得所欲無關。相反，靈性自由通常意謂得到足夠的內在能力去接受己所不欲的。試問，誰會想依賴恩寵，抵禦恐懼與失敗的摧殘？這是沒有人想面對的。但當我能注視天主，因而能接受並誇越我所面對的恐懼與失敗時，此時得到的恩寵就是靈性上的自由。例如：能征服因病而生的憤恨與絕望，得到的就是接受與平安。能克服阻力，接受修道聖召，就是向平安與喜樂的奧秘開放。正視人生的疑難與失望，得到的就是喜樂，將信仰落實。

明顯可見，靈性自由是有代價的，那就是我們的掙扎。像雅各伯整夜與天神搏鬥一樣，靈性自由是將生命整合，並忠於生命所結出的成果。由甚麼是虛假，我們看到甚麼是真實；由甚麼是短暫，我們體驗到甚麼是永恆；我們擁抱天主的，棄絕不是天主的。這樣，日復一日，我們更充滿力量，由心底呼喊：「我們終於自由了！」

反省：

1. 為尋求天主而作的努力，是否加深了你的靈性自由？
2. 你有多渴望獲得自由？
3. 甚麼阻礙你追求自由？
4. 利用上述的聖經章節祈禱，求能成為常伴耶穌左右的門徒。

二十五：靈性上的自由

禮儀性活動：看一場芭蕾舞表演或其他舞蹈表演；看一些體育項目；或其他展示我們渴望跟天主自由共處的活動。以你自發的姿勢、動作或舞步表達這恩寵——自由地去愛的關係。

得到的恩寵：天主怎樣觸動你？天主的恩寵，在這兩週，怎樣在你身上工作？

第二十六章：天主愛我們，只因我們是我們

藉以下經文幫助，求賜恩寵，好能在最黑暗的時日，仍能體會天主愛你：

- 依 43:1-5 (你在我眼中是寶貴的)
- 則 36:25-32 (我還要賜給你們一顆新心)
- 路 7:36-50 (我們的罪得了赦免)
- 路 15 (上主憐惜罪人)
- 格後 12:8-9 (有我的恩寵為你夠了)

想像一位你所愛，卻又深受你傷害的人，完全寬恕你。後悔、迷惘、傷心和尷尬的滋味，將你煎熬，你怕再跟這位朋友見面。當然，你們又見面了，你被接納、被寬恕。你本打算解釋和道歉，但都用不著，因你倆再在一起的歡愉，蓋過一切，就這樣簡單。這是蕩子回頭的故事：毋須理由，毋須解釋，甚至毋須道歉；因為兒子失而復得，而充滿愛和喜樂，就這樣簡單。這種體驗一定非常震撼，永遠難忘；而兒子亦從此變了。

更值得一提的例子，是作者所認識的一位母親：她原諒了殺死自己女兒的女婿。她給獄中的女婿寫信：「不要讓這事毀了你的一生，你尚年輕，我知道你不是想殺害她的，你當時一定很憤怒」；具體而充分地將耶穌寬宏大方的愛活現出來。

這都在隱喻，在我們糟透的時候，天主對我們所懷的愛。這愛好得似乎脫離了現實。但這課操練正是叫我們相信這愛，而只有當我們經歷過叛逆後的無條件被寬恕、被接納，始能一瞥個中意義。可幸，這就是我們的天主。我們不需要理解。我們只需接受。

被天主擁抱、體驗無條件的愛，是震撼的經驗；尤其當我們軟弱無力，尤其當我們不懂得愛惜自己的時候，這愛更強得好像無法抗拒，引領我們渴慕滿懷愛意去回應天主。

然而，我們有時都難免要像保祿那樣說：「我所願意的，我偏不作；我所憎恨的，我反而去作」（羅 7:15）。我們的心渴望回應天主，但同時又想將愛收回，照自己的旨意行事。每當我們以自我或任何受造物為中心，每當我們容忍剝奪人性尊嚴與自由的社會結構存在，我們同天主的關係便失了平衡。這是聖經的罪惡觀。

即使如此，天主仍然愛我們。事實上，經驗到天主的愛，才能察覺自己缺乏愛。罪惡很狡詐，難以察覺，難以描述。就如光把影子顯露，我們需要光給我們顯示；在黑暗當中，我們看不見自己的黑暗。唯先經驗到被愛，才能察覺自己缺乏愛；除非我們認識愛，否則我們不會察覺沒有愛。是天主透過愛我們，來將我們的黑暗面呈現。重點不是我們的罪有多重，而是被愛得有多深。福音的喜訊是，即使我們不值得天主去愛，天主仍徹底地，照我們的樣子愛了我們。我們不能夠隱藏，不能夠逃避天主的愛。

這裏有個矛盾現象。當我們依賴天主愛的力量正視自己的死亡、傷痛、疏離、憂苦、恐懼和自我厭惡，就會衍生一種新的啟發、治療和生命。最痛之處，是兩者交匯；套用吸毒者的術語，就是「跌至谷底」。能夠從這交戰的痛苦中走出來，痛苦就會化為重新開始的振作力量。死而後生，循環不息——仰賴天主愛我們的恩寵，我們得到庇蔭，去學習在自己的破敗中，找到解放的力量，做個自由的人。

失敗不需要成為我們的敵人，我們不需要受失敗控制；信德能化失敗為恩寵。天主慈悲而富大能的愛，在我們的軟弱中顯露出來。在糟透的時候，最能清楚體會保祿給格林多人寫的是多麼真確：「『有我的恩寵為你夠了，因為我的德能在軟弱中纔全顯出來。』所以我甘心情願誇耀我的軟弱，好叫基督的德能常在我身上」（格後 12:9）。復活是在加爾瓦略山上發生的。我們毋須再怕，被救贖有了新含義，等待著我們一次又一次地讓天主無條件的愛顯露。^{*}

反省：

1. 你向他人伸出援手，怎樣給你顯露那不可思議的，天主愛了你的奧秘？
2. 在你的生活中，哪裏缺乏你的愛？你需要為社會的罪惡負責嗎？
3. 你犯罪的經驗，令你感到絕望，還是將信德帶給你？
4. 利用上述經文，求賜恩寵，好能在最黑暗的日子，仍能體會天主愛你。

活動：念短誦 —— 頻頻重複頌念一個單字或短句 —— 「聖神」或「耶穌，求祢垂憐」，或任何自選的單字或短句。

得到的恩寵：你得到你在這個練習中所祈求的恩寵嗎？你得到甚麼恩寵？

^{*} 參閱 Carolyn Osiek, RSCJ, "The First Week of the Spiritual Exercises and the Conversion of Saint Paul", *Notes on the Spiritual Exercises of Saint Ignatius of Loyola*, op. cit., p.87；並參閱《加拿大基督生活園培育手冊》，p. R105。

第二十七章：與基督親密結合

利用下頁的經文幫助，祈求能體會耶穌的生活方式，並渴望能以耶穌的生活方式作為自己的生活方式。

與基督有一份親密的關係，是邀請，亦是挑戰。我們通常不會想到這樣與祂聯上關係，反之，祂像在遠處，又像遙不可及。基督生活團基本守則第六條其中一段，令我們更有信心去實現和基督親密結合的邀請：

**和基督結合，
令我們和基督在此時此地
延續祂的救贖使命的教會結合。
提高警覺去敏察時代徵兆及聖神的推動，
使我們更易於在任何人及境況中，際遇基督。**

（《基督生活團基本守則》第六條節錄，見附錄三）

基督不只活於「過去」；祂在此時此地活於我們中間。要與基督相遇，沒有二千多年的時空阻隔，而是透過身邊的人、在我們所處的境況中，與祂相遇。基督透過其他人將祂自己啟示，亦藉此給我們啟示其他人。當我們見到及愛某人時，我們即是看到及愛基督。當我們默觀並愛福音中的耶穌，我們就會愛我們身邊的人。這是循環；不斷帶我們鑽探深入這個真理，直至我們對基督的愛，及彼此之間的愛一致。這是鐵一般的事實，是血肉，是親密，是感恩聖祭，是在萬事萬物中尋找天主。

當耶穌在我們的生活中，愈來愈有真實感時，我們會發覺祂比我們所預料的，更具挑戰性、更嚇人。例如，祂可能用我們不接納的方式來召叫我們，或召叫我們投身一項艱巨的使徒工作，或不邀請我們參與我們喜歡的使徒工作。祂或許會答允我們的祈禱，容許我們同祂一起受苦。或許祂的復活召叫我們去寬恕我們尚未準

備好去寬恕的人。如果我們愛耶穌，想同祂建立成熟的關係，自會蒙恩不受諸如上述的情況阻撓。

親切熱情地愛耶穌，好像是太高的理想。「親密」可涉及很強烈的感情，就是熱切地接受耶穌為兄弟為救主。我們可能根本沒有這份濃情；或更好說，感情上是淡淡的、乏味的。這無關重要；我們和耶穌在任何時候的親密結合，不在乎我們的感情是否濃烈；是我們對耶穌毫無保留的信任和委身，使我們和耶穌結合。單是渴望和耶穌結合，這渴望本身，已足夠證明我們跟耶穌二合為一了。我們和耶穌的合一經驗，是在人生路上的起起跌跌試煉中嘗到的；在愛中與祂相遇，隨著經驗，漸見逼真。

如果耶穌不將自己啟示，我們無法深入認識祂。這是我們需要祈求的恩寵。我們希望藉著默觀福音故事中的耶穌，而能加深對祂的認識。耶穌特別透過福音，將自己啟示給我們。以下的聖經章節，可以幫助我們認識耶穌。

- 谷 8:29 (耶穌問我們：「你們說我是誰？」)
- 瑪 5:3ff (真福八端)
- 瑪 5:24 (把你的禮物留在那裏，留在祭壇前，先去與你的弟兄姊妹和好)
- 瑪 5:44 (你們當愛你們的仇人)
- 瑪 6:14 (你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們的過犯)
- 若 13:14 (若我給你們洗腳，你們也該彼此洗腳)
- 路 18:16 (讓小孩子們到我跟前來)
- 路 23:34 (父啊，寬赦他們罷！因為他們不知道他們做的是甚麼)
- 若 20:16 (瑪利亞！)
- 格前 13 (愛是含忍的，愛是慈祥的……)

對禱：

- ◇ 求瑪利亞為你代禱，使你不受任何羈絆，能為事奉基督的原故，獻出你的才幹、物資及成就。求能以基督為榜樣，徹底追隨，永不改變。求若是天主的旨意，就賜你有基督一樣的勇氣和毅力，為愛基督的原故，甘願受貧窮受凌辱。念聖母經一遍。
- ◇ 在瑪利亞陪同下，求耶穌為你向天父求得此恩寵。念向耶穌聖靈誦一遍（見 xii 頁）。
- ◇ 在瑪利亞和耶穌的陪同下，在他們為你奉獻的禱文當中，走近耶穌的父親，重申你渴望與基督親密結合之恩。念天主經一遍。^{*}

反省：

1. 你對別人和你對基督的愛，怎樣互相影響？
2. 你的生活有沒有基督的影子？你的甚麼感情和態度相似基督，甚麼不相似？
3. 你怎樣經驗到耶穌釋放你，將你從死亡的吞噬中救拔？
4. 利用本章提供的聖經章節，祈求能明白並渴望以耶穌的生活方式，作為你的生活方式。

象徵記號：尋找兩個象徵記號：一個代表你現時與耶穌的關係，另一個代表你所渴望的關係。把兩者放在一起，讓這兩種關係結合。

得到的恩寵：在這個練習當中，你得到甚麼恩寵？這恩寵挑戰你嗎？嚇怕你嗎？安慰你嗎？

^{*} 參閱“On Asking God to Reveal Himself in Retreat” in *Notes on the Spiritual Exercises of Saint Ignatius of Loyola*, op. cit., p. 76.

第二十八章：團體反省天主無條件的愛

藉以下經文幫助，求賜恩寵，使你更深入認識耶穌，更愛祂，好能分擔祂的救世使命：

- 申 7:7-9 (天主喜愛你們)
- 依 54:5-10 (我決不移去我對你的仁慈)
- 歐 11:1-11 (當以色列尚在童年時)
- 耶 29:11-15 (我知道我對你們所懷的心意)
- 弗 1:3-6 (每個恩寵都是在基督內賜與我們的)

第二十四至二十七次聚會，主題都環繞天主對我們的愛：天主無條件的愛、靈性上的自由、天主愛我們，只因我們是我們、與基督親密結合。當你來到「培育基督生活團靈命成長」的這些練習的尾聲時，正好藉此機會分別以個人及團體身分，反省自加入基督生活團以來的生活與成長。

以下的問題也許可助你反省：

- ◇ 在這段時間內，我怎樣經驗到天主的臨在？
- ◇ 在這組天主無條件地愛著我們的練習中，哪一個（哪些）練習最觸動我？
- ◇ 這經驗怎樣影響我：
 - 在服務他人方面？
 - 在我渴望更認識和跟隨基督方面？
 - 在我向身邊的人及基督生活團委身方面？
- ◇ 我看見這團體有甚麼成長？我看見團體怎樣努力活出基督的使命？
- ◇ 在團體的成長及使徒工作中，團體被召到哪裏？
- ◇ 我覺得這個團體需要注意哪些事項？
- ◇ 其他？

反省：

1. 之前四個練習及你從幫助別人所得的經驗，怎樣互相影響？
2. 可考慮在這次聚會中舉行禮儀，為團體共度的生活及覆行的使命，慶祝一番。然後以派對或其他社交活動形式結束是次聚會。
3. 為辨清未來發展路向，團體用一天或一個週末的時間，一起祈禱。
4. 利用以上提供的經文，求賜恩寵，好能分辨天主對這個團體的召叫。

禮儀性活動：以動作配合禱詞，來助你表達你最深的渴求，那就是天主對你所懷的渴望。

得到的恩寵：在之前四個練習中，你得到甚麼恩寵？是你祈求的恩寵嗎？有別嗎？這在給你說甚麼？

*由於我們的團體是基督徒生活的一種方式，
所以這些守則不應只按字面去理解，
而更該以福音的精神和愛的內涵律去體會。
這聖神銘刻在我們心中的內涵律，
透過日常生活中每一種情況
以新的方式表達出來。
它尊重個人召喚的獨特性，
也使我们能夠開放和自由，
常能順悅於天主的措置。
它挑戰我們意識身負的重任，
要我們不斷尋求去答覆時代的需要，
與全體天主子民和所有善心人士，
共同謀求全人類的進步及和平，
正義及仁愛，自由及尊嚴。*

(《基督生活團基本守則》第二條節錄，見附錄三)

附錄

附錄一：帶團體祈禱

作者：慈善姊妹會，西維亞·斯文克修女*

許多基督生活團成員，要在聚會中帶祈禱，他們感到在這方面需要一些協助；為回應他們的要求，我在下文提供想法和建議。這只不過是些可行的例子，是一些曾被作者和其他人用過的方法，不可當作帶團體祈禱的唯一方法。如果這些建議是有用的，請你在聚會中好好利用。在本文末端，你會找到一項叫「創意的可能性」；總覺得基督生活團大部分成員，都經歷過很多新穎的祈禱方法，我只希望，當你嘗過一些以下建議之後，能深入自己的靈魂，設計出適合你自己去帶團體祈禱的方法。

首先，容我就祈禱說句話。祈禱不是我們去做的一件事，而是「存在」的一種方式；是開放自己去容許天主與我們同在。天主常與我們同在，只是我們不常辨識這個事實。我們祈禱，為讓自己在祈禱中意識天主。有說祈禱是開放自己的一種方式，讓天主在我們內祈禱。在基督生活團裏，很快我們就學曉，一切都離不開天主；所以，祈禱就是持續向天主開放，讓天主給我們啟示祂自己。東方宗教認為祈禱是保持「警醒」的方法，以認識存在己內的神。無論我們怎樣看待祈禱，祈禱都是我們整體生活的一部分。

* 1988年基督生活團能在美國西北部開始發展，幾乎全賴西維亞修女所付出的努力。

以下是一些帶團體祈禱的可行方法：

音樂：

音樂能營造祥和、祈禱的氣氛。如果要將禱文讀出來，一些背景音樂很有幫助，器樂會收最佳效果。很多古典和現代音樂都是器樂，都能營造祥和的氣氛，幫人安靜下來。用聖經填詞的現代教堂樂曲，能助人反省。有時，一起詠唱一曲，同屬可取。為任何一次聚會，都沒有既定的選曲標準，惟須考慮「這音樂可幫助團體靜不來，作深入反省嗎？」本文末端，列了一張可能有助帶祈禱的音樂清單。

讀經和禱文：

簡單說說該如何誦讀。無論是在誦讀一篇文章或書本節錄，或誦讀一篇禱文，都必須注意，誦讀的方式，非能助人祈禱不可。宣讀員最好緩慢而能帶人反省那樣去將文字讀出，但求助人一邊聽一邊反省。誦讀完畢，應給予時間，讓聽眾靜默片刻，反省誦讀的內容。

寧靜：

一段靜默的時間，通常可助人進入深思狀態。會眾到達會場，便立即領他們靜下來，可收擺脫一天繁雜嘈音及工作壓力之效。若配以一些鬆弛神經的作法，可加深靜默的程度。可考慮在結束信仰分享時，邀請大家靜默一會，作為結束聚會的一種方式。

放鬆：

其中一種鬆弛方法是領眾人意識自己身體各部位的狀況。這方法見於耶穌會士戴邁樂 / Anthony de Mello, S.J. 所著的《相逢寧靜中 / Sadhana: A Way to God》。透過意識自己的身體，我們也能意識在自己內的聖神。

我們可透過不同的操練去意識自己的身體狀況，以下只是其中一種做法。

採一個舒適的坐姿，將腳踏在地面，背靠著椅，手臂放鬆。（稍息一會）。閉上眼睛，意識在你周圍的聲音。只聽；不嘗試辨別——只是聽。現在讓聲音溜走。（稍息一會）。現在轉而意識你的身體。（稍息一會）。感覺一下踏在地板上的腳，（稍息一會）；意識一下你的腿：如果發覺肌肉繃緊，留意腿部的姿勢。（稍息一會）。感覺一下坐在椅子上的臀部。（稍息一會）。意識你的背部；感覺靠在椅子上的背部。（稍息一會）。感覺你的手臂和你的肩膊；如果你感到肩膊很重，嘗試將重量卸去，讓自己感覺輕鬆。（稍息一會）。將你的意識向上移，注意頭部。意識你的思想，你腦部的活動。開始讓思想溜走。幻想你的頭頂有個出口，讓所有發生在其中的都向外流。留意你的感覺，讓自己只是留在那種感覺中。（稍息一會，保持靜默數分鐘）。現在讓自己回來，回到這個房間，意識自己身處團體當中。當你準備就緒，張開眼睛，讓自己臨於這個房間。

聖經：

進行信仰分享之前，用聖經引人反省和入靜，是方法之一。取用為主題而訂的其中一段聖經，往往能導人進入聚會擬定的分享主題。聖詠常帶著樸實無華的歸真氣息，足以感動人心，而不是觸動人的頭腦。心裏感動使人在信仰分享時講出心裏話。最好是緩緩地誦讀數

節，而不是冗長地讀或將一整篇聖詠讀完。結束信仰分享或聚會時，同樣可用聖詠。

教會經文：

要祈禱，教會經文總派用場：如在聚會開始時，結束信仰分享時，或結束聚會時。聖依納爵常建議念天主經來結束默想。聖母經、聖三光榮經，或任何其他教會經文都可以用。

祈求恩寵：

很多時，有人要求我們為他們祈禱，亦有人需要我們為他們祈禱。在基督生活團聚會中作這些祈求，適當不過，因為讓我們在基督奧體內與眾共融。兩個適當的時刻，作求恩祈禱：在信仰分享後，或在結束聚會前。無論何時，這樣祈禱總能擴闊我們的生活圈子，去包括那些需要或要求我們代禱的人。

身體語言：

祈禱不一定限於讀或聽，也不一定要坐著去做。身體動作，姿勢表情，甚至不發一語，都可以是盛情的禱詞。天主經、很多現代教會歌曲，甚至是一句詩，都可加上身體語言。

運用象徵：

有時，利用物件作象徵記號，可喚醒靈性觸覺，令人進入反省狀態。一件自然物品、一幅抽象圖畫、一根蠟燭，或任何能誘發物品所象徵的意義的，都可加以利用。以下是一些運用象徵的方法：

石頭：將一塊石頭放在桌子上，團體圍著桌子而坐。讓團員用數分鐘時間，默觀那塊石頭。靜默地作反省一段時間之後，每個人，或願意發言者，可訴說在該晚，那塊石頭為他/她有甚麼象徵性意義。發言的次序，

也可藉著將那塊石頭由一個人轉給另一個人那樣進行。分享也許會是這樣的：「有時，我覺得自己的心腸很硬，很想將鐵石心腸除去，順服於主」；或是「這塊石頭是給水磨滑了的，為我來說，就好像我甘願接受的洗禮的水：許下讓天主的愛不斷湧流，將我磨平磨滑至合乎祂的聖意」。痛苦、喜樂、神秘、奧妙、修和等，可能就是抒發出來的其他象徵性意義。這些練習的重點在於感動我們的心，使我們能夠將自上次聚會以後，內心的反省，表達出來。

花朵：如果祈禱聚會由一人帶領，可參考這個方法。帶祈禱的人，由一株樹上剪下開了花的支條，發給會眾每人一支。各人默觀自己手上的花支數分鐘後，便嘗試分享花支為他/她的象徵性意義；並邀請各人將花支與欣欣向榮的春天氣息聯上關係。每抒發了感想之後，便將花支插到一個放在團體中央的花瓶。在整個分享聚會期間，花瓶都置於團體中央，以象徵團體的共融。

個人象徵：在聚會之前，帶祈禱的人邀請團員每人帶備一件為他/她具特殊象徵性意義的物件。這些物件可能象徵著一個治癒的體驗，或一段成熟的友誼，或一種已知的損失，或一名嬰孩的誕生，或父母的身故，或如釋的重負。利用上述的程序帶出物件為個人所包含的特殊象徵性意義。每人述說完自己的故事之後，便把物件放到置於團體中央的桌子上，直到聚會結束為止。

創意的可能性：

一旦用過上述的一些提議，你可能會想到以自創的方法去帶團體祈禱。就放膽試試吧！用你自創的方法去帶默想和祈禱吧！並跟其他基督生活團成員分享你怎樣運用如身體語言、蠟燭、幻燈片，或其他象徵記號和方法去帶祈禱。

以下介紹一些帶團體祈禱的輔助工具：

書籍：

DeMello, Anthony, *Sadhana: A Way to God* (St. Louis: Institute of Jesuit Sources, 1978); *Song of the Bird* (New York: Doubleday and Co., Inc., 1984)

Hays, Edward M., *Prayers for a Planetary Pilgrim* (Easton, KS: Forest Peace Books, Inc., 1989)

Leadingham, Carrie; Moschella, Joann; Varatanian, Hilary M., *Peace Prayers* (San Francisco: Harper, 1992)

Loder, Ted, *Guerillas of Grace* (San Diego: Lura Media, 1984)

Roberts, Elizabeth; Amidon, Elias (eds.), *Earth Prayers* (San Francisco: Harper, 1991)

Schrenk, Nancy, OSF; Leach, Maureen, OSF, *Psalms Anew* (Winona, MN: St. Mary's Press, 1986)

音樂：古典器樂

J.S. Bach, “Air in G”

Samuel Barber, “Adagio for Strings,” from the string quartet, op. 11

L. von Beethoven, “Moonlight Sonata”

Giovanni Pergolesi, excerpts from “Stabat Mater”

Sergei Rachmaninoff, “Vespers”

Antonio Vivaldi, adagio, from the concerto in d minor for guitar

Antonio Vivaldi, “The Four Seasons,” specifically “Winter”

音樂：現代器樂

“Fairy Ring”

Theme from the movie “Mission”

“Somewhere in Time”

Theme from the movie “Chariots of Fire”

Music of Kitaro

Georgia Kelly, “Seapeace”

Chants and flute music from native Americans

Music by Zamfir

Zen music

Meditation music

Brain Eno, “Ambient 1, Music for Airports”

音樂：現代聖詩及歌曲

Saint Louis Jesuits

Monks of Weston Priory

Community of Taize

David Haas

Marty Haugen

Bob Hurd

Michael Toncas

Suzanne Toolan

附錄二：參考書目

Office of English Canada Christian Life Community, *English Canadian Formation Manuel I* (Guelph, Ontario, 1989). 作者很大程度上，參照《加拿大基督生活團培育手冊》的主題及文章成書。

David L. Fleming, S.J., (ed.), *Notes on the Spiritual Exercises of Saint Ignatius of Loyola* (St. Louis: Review for Religious, 1985). 耶穌會士 Fleming 神父這本書對聖依納爵神操，體察入微，尤其洞悉第一及第二週的玄機。

Marian Cowan, C.S.J., and John Carroll Futrell, S.J., *The Spiritual Exercises of St. Ignatius of Loyola: a Handbook for Directors* (New York: Le Jacq Publication Company, 1982). 作者常參考這書對《神操》的獨到分析。

Henri Nouwen, *The Way of the Heart: a Desert Spirituality* (New York: Seabury Press, 1981).

Adrien Demoustier, S.J., and Jean-Yves Calvez, S.J., “The Disturbing Subject: the Option for the Poor,” *Studies in the Spirituality of Jesuits* (Saint Louis: Seminar on Jesuit Spirituality, XXI, 2 [March, 1989]).

Christian Life Community of the U.S., *General Principles and General Norms*, July, 1992.

附錄三：基督生活團基本守則及基本準則摘錄

甲. 基本守則（General Principles）摘錄

1. 回應天主的愛

聖言出於愛，降生成人，生於貧窮的納匝肋童貞女瑪利亞。耶穌邀請我們每一個人，與窮人同甘共苦，持續不斷地藉此將自己獻給天主，以促進人類大家庭的團結共融。無論處境如何，我們賴聖神啟迪，常感謝天主將耶穌賜給我們。

2. 聖神的帶領

由於我們的團體是基督徒生活的一種方式，所以這些守則不應只按字面去理解，而更該以福音的精神和愛的內涵律去體會。這聖神銘刻在我們心中的內涵律，透過日常生活中每一種情況以新的方式表達出來。這由聖神啟發的愛，尊重個人召喚的獨特性，也使我們能夠開放和自由，常能順悅於天主的措置。它挑戰我們意識身負的重任，要我們不斷尋求去答覆時代的需要，與全體天主子民和所有善心人士，共同謀求全人類的進步及和平，正義及仁愛，自由及尊嚴。

3. 蒙恩史

我們偕同所有前輩，在喜樂的共融氣氛中實踐這種使徒生活方式，並感激他們付出的努力和完成的使徒工作。在愛與祈禱當中，我們與那些跟我們有同一神修傳統的基督徒保持聯繫，因為他們是教會推介給我們的朋友和有效的代禱者，並幫助我們完成使命。

4. 目標

我們的目標是成為獻身的基督徒，在教會和社會內為人類和福音的價值作見證。這些價值影響人性尊嚴、家庭幸福和創造的完整性。我們特別注意到履行正義的迫切需要，透過一種優先選擇為窮人服務的精神和簡樸的生活方式，表達我們的自由和與他們的團結。

5. 靈修來源

我們奉聖依納爵神操為我們靈修的獨特淵源和工具。基督生活團團員的聖召邀請我們實踐這份靈修，好能以開放的態度，在日常生活的具體細節上，願意順悅天主的意願。我們特別認出個人與團體的祈禱和分辨，以及每日省察和神修指導的必要性；這些是在一切事物中尋求並找到天主的重要方法。

6. 教會意識

和基督緊密結合，引領我們和基督在此時此地仍在繼續祂的救贖使命的教會團結一致。因著敏察時代徵兆和聖神的推動，我們將更能在任何人及環境中遇見基督。我們分享身為教會一分子的福樂，參與禮儀，默想聖經，以及學習、講授和推廣教會的道理。為了關注全人類的問題和進步，我們對教會今天所處的環境採開放的態度，並與教會內的領袖合作。這份教會意識催迫我們為促進天國在地上的建立而致力於創新和具體的合作，隨時願意為教會所提出的需要而服務。

7. 團體聯繫

我們的自我給予是透過一個自選的本地團體，表達個人對世界團體的獻身。這個以感恩祭為核心的本地團體，是在愛與行動中結合的具體經驗。事實上，每個團體都是在基督內聚集，是祂奧體的一個細胞。我們聯繫在一起是因為共同的獻身精神、共同的生活方式，以及承認和熱愛我們的母親瑪利亞。我們發展團體聯繫的責任並不止於我們的本地團體，而是伸展到全國及世界性的基督生活團組織，並與我們所屬的教會團體（堂區、教區），以至整個教會及所有善心人士聯繫。

8. 使徒生活

身為旅途中的天主子民，我們已從基督那裏接受了使命，就是以我們的態度、言語和行動在人前為祂作證，參與祂的使命：「向貧窮人傳報喜訊，向俘虜宣告釋放，向盲者宣告復明，使受壓迫者獲得自由，宣布上主恩慈之年」（路 4:18-19；依 61:1-2）。我們的生活在本質上是使徒性的生活。基督生活團的使命範圍是沒有限制的：它伸展至教會與世界。我們藉著開啟人心使他們接受轉化，並努力改變壓迫性的制度，把救世的福音帶給所有人並為個別人士及社會服務。

9. 與瑪利亞結合

由於我們團體的靈修是以基督為中心，我們由瑪利亞與基督的關係，去領悟瑪利亞的角色：她是我們參與基督使命的典範。天使給瑪利亞預報救主降生，瑪利亞答說「是」，始自那一刻，她參與了天主聖子救贖世人的奧蹟。聖母探訪依撒伯爾表現她樂於服務他人，而聖母謝主曲反映她與窮人的團結。

乙. 基本準則 (General Norms) 摘錄

12.1 生活方式

基督生活團的生活方式要求團員在團體的協助下，積極完善個人的靈性、人性及使徒性生命，並負起社會責任。具體的實踐方法，包括：盡可能參與感恩祭；勤領聖事；每日祈禱，尤其利用聖經作個人祈禱；每日省察，可能的話，定期接受神修指導；按照我們的靈修淵源每年作內修整合，改革更新，並熱愛聖母。

附錄四

第二十九章

回顧與前瞻：過渡期的練習

藉以下經文幫助，求賜恩寵，好能增進同天主的親密關係：

- 歌 2:10 (快來，我的佳麗)
- 撒 3:1-10 (請上主發言，你的僕人在此靜聽)
- 依 55:1-6 (天主愛我)
- 耶 29:11-15 (我知道我對你們所懷的計劃)
- 路 15:11-32 (蕩子的比喻)

當我們開放自己，讓靈性生命滋長時，觀點與角度都會變。我們肯定會更清楚體會到祈禱是關係，意即親密地在一起，而非追求「更好」，或為問題找答案。很多問題和困難根本沒有答案，但如果我們知道自己並不是在孤單面對，便會有更大的平安和適應力去處理和過渡。如果我們能坦誠地向天主盡吐心中的哀慟和怨憤，並經驗到天主的親切臨在，我們會有更大的力量去承擔痛苦。單憑意志力，不能滿足我們心中的渴求；我們心中所渴望的，歸根究底，就是天主的恩寵。唯天主的恩寵，使人心滿意足。

自由是過程的核心。親密關係不能強迫；天主和我們都不可以。天主自由地以自己的方式，將自己恩賜給我們。祂許下每人都可得救，但不是我們渴求甚麼，天主就賜甚麼，例如：親嘗耶穌的苦難，或恩許某項特殊使徒工作，或某種特殊召叫。自由是打開心扉，任憑措置，不嘗試迫天主迎合我們的看法和做法。天主不會迫我們，亦不願看見我們啞忍投降；天主要的是自然流露的愛。

視祈禱為這種相互關係，我們同天主的關係，會漸趨成熟。我們開始明白，向天主求恩，跟孩子求糖果不同，而是求親密與共。這誠然需要一種成熟的態度。

你快要在基督生活團裏，展開一個新階段。你將會遇到你曾經會悟過的同一位天主。是同一位天主在邀請你走近祂，成為「祂所愛的佳麗」。天主渴望同你親密交往，同你分享祂的生命。當你回顧，並記憶起天主怎樣曾經臨於你和你的團體當中時，你自然會開放自己去細看天主盼望在將來怎樣與你同在。*

反省：

1. 你在過去為別人做的及你在基督生活團裏的體驗，怎樣互相影響？
2. 展望將來，你對自己同天主的關係，及跟基督生活團的關係，寄予甚麼厚望？有何恐懼？有何障礙？
3. 利用上述經文或你自選的經文，求賜能自由地全心信賴天主親切地在關懷愛護你的恩寵。
4. 本練習的體驗就是你在下次聚會時的信仰分享內容。

禮儀性活動：以一朵花或一件藝術品，來象徵你過去在基督生活團中體驗到的恩寵。在未來兩週，讓這件象徵物常陪伴著你。

得到的恩寵：你在這段時間內，怎樣以基督生活團成員的身分在靈修路上成長？天主的恩寵怎樣扶助了你？

* 詳見耶穌會士 William A. Barry, S.J. 著作：“On Asking God to Reveal Himself in Retreat”, *Notes on the Spiritual Exercises of Saint Ignatius of Loyola*, op. cit., pp. 72-77。

分享基督的生命 在生活中體驗天主

譯自 : TO SHARE IN THE LIFE OF CHRIST
EXPERIENCING GOD IN EVERYDAY LIFE

作者 : Laurence L. Gooley, S.J.
耶穌會士顧力恆神父

譯者 : 基督生活團 (香港)

發行人 : Seán Ó Cearbhalláin, S.J.
耶穌會士嘉理陵神父

出版社 : 思維出版社有限公司

地址 : 香港薄扶林道 93 號 D 座

電話/傳真 : (852) 2858 2223

印刷 : 藝強印刷廠有限公司

准印 : 香港教區湯漢主教
2010 年 7 月 7 日

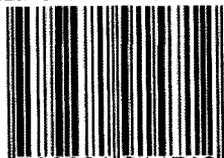
國際書號 : ISBN 978-988-191471-2

版次 : 2010 年 7 月 31 日初版

定價 : 港幣 50 元

版權所有 • 不得翻印

ISBN 978-988-19147-1-2



9 789881 914712

