

在
日
常
生
活
中
體
驗
天
主



著
合譯

彬容基
國美
費崔黃

在日常生活 中 體驗天主

費 彬 / 著

崔國容、黃美基 / 譯

本書封面與內文圖片採用張振才作，香港教區禮儀委員會一九九九年三月出版《剪紙 耶穌傳》

第 7、19、20、21、50、58、64 頁

 光啟文化事業
Kuangchi Cultural Group

Experiencing God in Daily Life

The Habit of Reflecting on Love, Joy,
Need, Fear, Sorrow, and Anger

By Robert Fabing, S.J.
Translated by Jill Tsuei & Huang Mei-chi

Copyright © 1991, Robert Fabing, S.J.
Chinese copyright © 2002 Kuangchi Cultural Group, Taipei, Taiwan

目 錄

前 言	1
第一章	
在日常生活中體驗天主的方法—省察	5
第二章	
道路、真理和生命	17
第三章	
愛的體驗	21
第四章	
喜樂的經驗	27
第五章	
需要的經驗	33
第六章	
恐懼的經驗	41
第七章	
悲傷的經驗	47
第八章	
憤怒的經驗	53
第九章	
結 論	59

前言

基本上，這本書可以說是它自己寫成的。在思索「在日常生活中體驗天主」這個主題的過程中，一個又一個的驚奇出現，使我覺得這本書好似有了它自己的生命。這個過程啟發了本書的方向。本書的寫作是一次歷險，也是一種樂趣。

我對本書的期望，是能揭示神操祈禱——即省察的豐富，使讀者能因而領受到希望得到的恩寵：在一切事上，在人類一切的經驗中看到上主。這是一項恩賜，它的用意在於讓我們逐漸成為自己一直渴望成為的人。它是我們的造物主隨時準備好要賜給我們的一種恩賜，好讓我們成為圓滿的受造之人。我們該做的就是祈求、尋找、敲門。

我在寫作本書時，儘量使用不含性別意義，又無損於文字流暢的字眼。雖然我把天主聖三的第一位稱做天父，那是因為承襲耶穌以來以及數世紀之久的基督徒一貫的稱呼。然而我認為上主包含了男女兩性的豐富內涵。

我願感謝這些年來指引過我的多位耶穌會靈修輔導，他們傳授給我反省的習慣；也感謝許多朋友，因為他們對我提出的問題，促成了本書的誕生。

羅伯·費彬 (Robert Fabing, S.J.)

我告訴你們：

你們求，必要給你們；

你們找，必要找著；

你們敲，必要給你們開。（路十9）

第一章 在日常生活中體驗天主的方法——省察

生命的主要任務、挑戰及意義，是在日常生活中體驗天主。在日常生活中尋求天主，就是尋求生命的真諦實義。看到、找到天主以及天主的愛，是我們主要的召叫，也是我們存在的本質核心。因此本書的目的，就在探索找到天主的方法，這方法是藉由日常生活中愛的經驗、喜悅的經驗、需要的經驗、恐懼的經驗、悲傷的經驗，和憤怒的經驗，去發現天主。這個方法就是省察（Examination of Consciousness）。本書將先說明省察的方法，再應用此方法在上述六種日常經驗中，以尋求天主。我希望本書能提供一種祈禱方式，幫助人得到恩寵，在一切的日常經驗中找到天主。

我們首先應了解聖依納爵——十六世紀耶穌會創始人——靈修的主要特徵，是「在一切事上看到天主」，能在生活中的每個時刻、每個事件、每個經驗、每個行動、每個關係中，覺察到天主的臨在。這不是微不足道的天賦，而是一項恩寵，而且基本上，依納爵被列聖，正是由於這恩寵、這天賦、這能



耶穌會總會長鈐印

力、這神恩，以及他為達成此目的所用的方法。聖依納爵一直被稱作是位腳踏實地、切合實際的神秘主義者，因為他始終如一地渴望天主，也正是這樣的渴望，引領他在一切事上尋求並找到天主。

在聖依納爵早期的皈依過程中，他了解到需要把他在祈禱中對天主的體驗做成筆記，因為發現他對天主的體驗很珍貴，但也很難掌握，如果把這些體驗形諸文字，比較容易闡明其意義；他也發現，寫下這些體驗，就是讓這些時刻重現，因此他一直在做筆記。但他沒有想到，在接下來的幾世紀當中，他的筆記為成千上萬的基督徒重現了這些體驗。聖依納爵的筆記，便是眾所周知的「聖依納爵神操」。

聖依納爵以個別指導三十天避靜的方式，帶領許多與他同時期的人做神操。他的目的是轉變人心，去渴求天主，以天主的愛去愛，並在一切事上找到天主。

過去十四年來，我也以同樣的聖依納爵神操，三十天的個別指導方式，帶領過許多神父、修女及平信徒做退省。可能有人會問：「所謂的『神操』究竟是什麼？」對我們而言，指出「操練」一詞的意義很容易。我們會馬上想到各

式各樣的體操和運動。身體的各部分：腿部、手臂、頸部、上背部、下背部、手腕、小腿……等等，都有專屬的體操可以做。為了保持強健的體格，我們必須操練，否則就會無精打彩，缺乏所需要的活力。靈修方面也是如此，為了心靈的健康，我們必須做神修的操練，即「神操」。

聖依納爵的神操是一系列的默想、靜觀、熟思、心禱、口禱、省察，以及其他靈修方面的操練。這一切都是為了滋長我們对上主的渴望，以上主的愛來愛人，並在一切事上找到上主。在這些不同的神操當中，聖依納爵列了一個優先順序，他表示「省察」最為重要，是每天都必須做的。聖依納爵最關切的是「在一切事上看到天主」，在生活中的每個事件、每個時刻中找到上主。今天我們把這尋求及找到的過程稱為「分辨上主的臨在」，它使我們把自己的生命託付於上主的愛中。那是在日常生活的經歷中分辨上主的愛、臨在和召喚。它就是省察的本質，因為那是一種操練，使我們在日常生活的每一時刻、每一事件及每一經驗中找出上主在我們身上所積極尋求的。聖依納爵指示我們要每天做兩次省察，一次約在中午，一次在睡前，各十到十五分鐘。省察其實很簡單，它有五個基本幅度：一、以感恩的心意識上主的臨在；二、向上主祈求恩

寵，為能在每一經驗中看到上主；三、反省回顧過去數小時的生活；四、向上主祈求恩惠，能感激祂的愛及恩賜，並為我們未能以愛還愛而悲傷，但這悲傷是有治癒作用的；五、由於對上主的臨在與召叫，有了新的感受，以此感受來展望接下來幾小時的生活。

現在我要簡短地解說以上五點。首先是以感恩的心意識上主的臨在。我們所有的祈禱都應如此開始。這個動作是承認上主時時與我們同在，看到最真實的我們，並完全了解我們心中的所思所想；就如聖詠第一三九篇所說的：

上主，祢鑒察了我，也認清了我：

我或坐或立，祢全然認清了我。

意識上主的臨在這一步驟，不應超過一分鐘。知道上主了解我們的每一思想、言語和舉止，便會對上主產生一種親密感。這種親密感源於我們知道這位唯一的上主，既然如此了解我們，必定是我們的創造者，正如聖詠第一三九篇所說：

祢造成了我的五臟六腑；

祢在我母胎中締結了我。

我讚美祢，因我被造，驚奇神奧，

祢的工作，千奇萬妙！

我的生命，祢全知曉。

對此，我們唯一的回應就是「謝謝祢」，這回應是向上主對我們個人親密的愛與關懷，指引與守護，所表達的感激與喜悅之情。

以感恩的心意識天主的臨在，無疑會增強我們的信心。因為天主與我們如此親近，對我們如此關心，祂以非常可親的方式，讓我們知道祂是多麼容易親近。所以在這樣的氛圍中，我們可以藉由懇求的祈禱來接近慈愛的天主，這就是省察的第二個特點。我們可以祈求天主賜予恩寵，為能在日常生活中的一切事上看見天主。可以祈求天主賜與能力，使我們在經驗到的事件中，在遇到的人當中，覺察祂對我們慈愛的召叫。我們祈求分辨的恩寵，在生活中分辨天主的精神；我們祈求恩寵，能有一顆懂得分辨的心，能在一切事上尋求並找到我們所愛的天主。

省察的第三階段是檢討當日做省察前的半天生活。那時發生了些什麼事？重點是要看過去幾小時裡，天主在我們生命中做了些什麼？天主用什麼方法找到我們？天主給我們什麼恩賜？天主召叫我們去做什麼？因此，這個反省的首要目的是去明白天主的行動。第二個目的則是了解我們自己的回應和行動。

我們必須開放並誠實地去看過去數小時的經驗，不是來支解分析這些經驗，而是要接受它們。這樣的回顧，不需要排除我們一部分的經驗，或控制我們的記憶或感情，而是讓我們的經驗說出事實，讓生命的創造者對我們發言。

我們常聽人說：「後見之明有什麼難」；或者說：「放馬後炮太容易了」。這意思是說，我們「置身事內」時，通常不容易看清正在發生的一切，但等到事過境遷，塵埃落定，藉著恩寵的幫助回顧時，往往可以明白當時事件的脈絡，這正是回顧反省的目的。如古希臘哲人蘇格拉底所說：「未經反省過的生命不值得活。」因此在此處的目的，就是反省回顧過去數小時內所發生的事，好能清晰辨認天主對我們的召叫，而以更好、更仁愛、更深刻的方式來回應。

在此項操練中，我們所尋求的恩寵是能清楚看見天主的臨在，祂的愛以及

對我們的召回；也是為看見我們自身的天賦及殘缺。當我們領受了這恩寵，就能看到在過去數小時生命中，天主慈愛的行動；我們看到自身的天賦，看到天主賜予我們的恩惠，也看到我們的反應、感謝和殘缺，我們看到我們與天主的來往。通常我們會注意到，我們對天主恩寵的回應並不好。如果是這樣，那是正常健康的反應。懂得分辨的心就逐漸萌生。當我們漸能喜樂且平安地看到，在慈愛的天主面前，我們究竟是誰的時候，就能體驗到祂對我們的愛。越來越清楚地意識到，我們需要天主，才能去愛，充滿愛心，並以仁愛的態度行動。我們會愈發感到天主與我們同在，雖然我們是罪人，天主仍深深地愛著我們。

當我們清楚地看見天主在我們生命中發出的邀請時，會有一種明顯但正常的反應。我們的反應通常是：「我竟然沒有看見天主的恩寵，也沒有回應。當時我並沒準備好要抓住機會，以天主的愛、以天主恩寵的激勵去愛。」對於「天主的恩寵」及「我們的回應」之間的落差，我們難免感到恐懼和沮喪。當我們意識到自身回應的不足，會感到悲傷，但這種悲傷具有療效，這悲傷充滿了恩寵、喜樂和希望。這是省察的第四點：懇求天主賜給我們具有治療效果的

悲傷，也求天主的寬恕。這種悲傷感以及天主的寬恕，是由於天主藉著過去幾小時的日常經驗，對我們提出的邀請和鼓勵，使我們對天主產生感激之情而來的。

在我們看到自己生活中的失敗和邪惡時，若能承認這個事實，且在祈禱中獻給天主，我們會奇妙地得到滋養。也正是在此處，我們懇求天主治癒我們的創傷和罪污，也治癒任何可能被我們冒犯的人。我們的這種需要感，是由於感到內心充滿恩寵，知道若非基督在我們生命中的愛與救恩，我們會任憑自身的罪污所擺佈。

我們現在把自己奉獻給天主。我們把領受到的恩賜獻給天主，也奉獻我們的罪、軟弱和缺乏的回應。我們確切實在地向天主奉獻真實的自己，毫無保留。

藉著天主恩寵的治癒，對於過去數小時的日常經驗反省也來到了尾聲，我們自然會以煥然一新的活力、希望和期盼來展望未來。針對省察的第五個，也是最後一個階段，聖依納爵說：「第五點是賴主聖寵，定志改過。」例如，回顧早晨的經驗，看到了天主的愛及恩寵，天主對我們的邀請以及我們回應的不足，就會以一種更新也更深刻的方式意識到這些。現在，在此祈禱的第五方

面，我們可以前瞻下午及晚上的經驗。可以像預報天氣一樣去預測，會有哪些機會讓我們以天主的恩寵去愛。我們冀望能藉著日常經驗，與天主慈愛的聖寵結合得更深刻。這樣可使我們的心越來越懂得分辨。我們的技巧，也由於日常生活經驗中充滿天主的愛和聖神的推動，變得更靈活敏銳。練習得越多，就越能信賴天主臨在的指引，召喚我們透過這些經驗，在愛中成長。我們能在這裡看見天主嗎？這是一種操練，這省察的祈禱是一種操練；像健身一樣，只有多練習，才能保持體態和肉身的強健，靈修方面也是如此。為了有活潑的愛，我們需要這種神操，需要在日常經驗中以反省的態度尋找天主臨在的祈禱。天主是愛，為了能與天主共享健康敏銳而活力充沛的生命，我們需要這個神操。我們祈求能全心、全意、全力愛天主，也祈求能以天主的愛去愛我們的兄弟姊妹。我們祈求實行天主的誠命，成為我們一直想要成為的人。

所以，簡而言之，為了要保持心靈上的健康與活力，我們需做的神操就是以聖依納爵的五個建議來做省察：

- 一、以感恩的心意識天主的臨在……，意識到天主看見你，也了解你。
- 二、祈求恩寵，能在這一天的每一個經驗中看到天主。

三、反省今天已過去數小時的生活。

四、祈求恩寵，能感謝所領受的恩賜，和有治癒效果的悲傷的恩惠。

五、對天主的臨在及召叫，有了更進一步的感受之後，以此來展望緊緊接
來的時光。

第二章 道路、真理和生命

在我們開始將省察應用在日常生活中愛的經驗、喜樂的經驗、需要的經驗、恐懼的經驗、悲傷的經驗和憤怒的經驗時，我想起耶穌——我們所未曾見過的上主的肖像——曾這樣說他自己：「我就是道路、真理和生命」（若十四6）。因此，我們可以合理地推想，如果走向耶穌，我們會看清我們生命中的某些奧秘；如果走向耶穌，我們會認清在日常生活的某些層面上，我是誰；如果走向耶穌，我們會看清日常生活中的某些奧秘。我們會明白，會了解。為什麼？因為上主派遣耶穌來到我們中間，讓我們看見上主是誰，因而能看見、了解、知道我們是誰，並能在上主的平安中生活。

上主派遣耶穌成為我們的道路、真理和生命，並指點我們，如何成為我們一直渴望成為的人。如果我們注視耶穌，就會明白我們的生命要如何實現。如果注視耶穌，就會明白我們將如何得到自由，因為上主把耶穌賜給了我們，為讓我們的喜樂得以圓滿。

耶穌對我們的意義是什麼？耶穌的生命，他的言行和經驗，對我們有什麼意義？上主體驗了人類的生命，這是什麼意思？耶穌成為我們中的一分子，體驗人類的日常生活，是要對我們日常的經驗說些什麼？

我認為，如果我們探究「什麼是『神聖』」這個問題，就能找到上述問題的答案。對這個問題，我們會找到許多答案。我們常說：「這個人很有聖德」或「那個人很有聖德」，然而主宰「神聖」之意義的，畢竟是上主，而不是你。上主是萬有的創造者及主，包括「聖」在內。耶穌——我們未曾見過的上主的肖像——就是上主的「聖德」，我願意說，耶穌就是「聖」的標準。耶穌所行的就是「聖」的；他所說、所經驗的，都是神聖的，因為耶穌就是「聖」。耶穌為「神聖」下定義，因為他掌管一切。你我不能為「神聖」下定義。耶穌是一切事物的意義，甚至是「神聖」的意義。

耶穌成為我們中的一位，他在日常生活的體驗中發現，為了保持他的本來面目，他必須讓他內在的精神、他的自我，與生活周遭的世界互動。耶穌發現他能有所選擇，對於日常生活的經歷，他可以表達內心的反應，也可以壓抑這些反應。耶穌了解到，他不斷地以自身的標準和內在的反應來評估周遭的世

界。他可以讓這些標準和反應參與日常的生活，也可加以壓抑、否定和忽視。耶穌選擇在行動中表達他的情緒反應，藉以參與周遭的日常世界。

耶穌對他周遭世界的內心反應是什麼？就是愛、喜樂、需要、悲傷和憤怒。耶穌如何表達這些反應呢？藉著擁抱、享受、顫抖、哭泣和呼喊。耶穌明白，他是在世人中活出他對世界的反應，而觸及真正的自己。對耶穌來說，這就是「聖」，我相信這對我們來說，也是「神聖」。耶穌是道路、真理和生命。為我們也是一樣。

在這裏我願意用剛才提過的祈禱方法，即神操——省察。當我們繼續這趟體驗天主之旅時，這種祈禱，就是我們反省日常生活中愛、喜樂、需要、恐懼、悲傷和憤怒等經驗的方式。

第二章 愛的體驗

開始時，先讓我們看看自己。生而為人，我們能體驗並感受愛嗎？我們能表達愛嗎？愛是我們的朋友，還是可怕的敵人？我們讓自己體驗所感受到的愛，還是壓抑並否定這個體驗？我們是否有一整套愛的行為模式？我們是否有十片「愛的行為模式光碟」，可以選擇適當的一片放在我們的「行為電腦」中，然後挑揀能配合我們感受的愛的表達？愛有許多種表達方式：一句支持打氣的話，伸出援助的手，為生病的人購物，去監獄探訪，與某人約會，傾聽某人分享喜悅的經驗，回答某個人的問題，解開打結的風箏線，把野餐帶到海邊，返回店中去取遺忘的物品，與配偶共度餘生等等都是。

我們能隨意地體驗我們對身旁的人所感受到的愛嗎？我們能自由地表達這愛嗎？天主藉由我們愛的體驗，對我們說些什麼？

讓我們看看主耶穌。耶穌在什麼時候愛？他曾經感受並表達愛嗎？耶穌曾叫小孩子到他身邊來，將他們擁在懷中，我們只要默觀這情景並且祈禱，就能



谷十 13-16

找到答案。耶穌曾慈愛地注視納因城的寡婦，將她的獨生子從死者中復活，並交還給她，從中我們也能找到答案。是的，耶穌能感受愛，也表達這愛。這表示，感受愛和表達愛是神聖的，屬於天主的，因為我們的主耶穌感受且表達了愛。

人們將小孩子帶到耶穌身邊，要他撫摸他們；門徒卻斥責他們。耶穌見了，就生氣，對他們說：「讓小孩子到我跟前來，不要阻止他們！因為天主的國正屬於這樣的人。我實在告訴你們：誰若不像小孩子一樣接受天主的國，決不能進去。」他就抱起小孩子，給他們覆手，祝福了他們。（谷十13~16）

不久之後，耶穌往一座名叫納因的城，他的門徒和許多群眾與他同行。臨近城門時，正抬出了一個死人來，他是母親的獨生子，母親又是寡婦；且有本城的一大夥人陪著她。主一看見她，就對她動了憐憫的心，向她說：「不要哭了！」便上前去按住棺材，抬棺材的人就站住了。耶穌接著說：「青年人，我對你說：起來吧！」那死者便坐起來，並開口說話；耶穌於是將他交給了他的母親。（路七11~15）

我們是否像耶穌一般，能自由地感受並表達愛？我們內心是否感受到一種
 召叫，要我們像耶穌一樣生活？天主藉著日常生活中愛的經驗，對我們說些什
 麼？我們要讓天主感動我們！讓天主啟發並激勵我們，選擇適當的方式來表達
 我們的感受！

省察時，我們在心中檢查這些愛的經驗，這時天主的恩寵便來到我們身
 上。天主顯示了祂的臨在，給我們「在一切事上看到天主」的恩寵。天主顯示
 了祂自己，讓我們看見祂與我們是多麼親近，祂對我們個人是多麼關切及疼
 愛。這是一件恩賜、一項恩寵。只要祈求，而且給天主機會，每個人都能得到
 這恩寵。這也就是省察的真義——讓天主有時間和機會賜給我們愛與恩寵，讓
 我們在一件事上看到祂。

當我們在省察中注視自己時，就接受了愛的體驗，因而處於這些經驗的許
 多幅度的影響之下。在這經驗中，有自我中心的成分，也有天主對我們個人的
 溫柔關愛。在這經驗中，我們感受到天主親密的臨在，也感覺到天主熱切的邀
 請，要我們對於「自己是誰」能更坦誠開放。在這經驗中，我們領受天主對我
 們所說的聖言。這一切就是祈禱。就是在日常生活中體驗天主，是日常生活中

愛的體驗。這一切都是聖神的恩賜：智慧、超見、聖德、明達、剛毅、明辨和孝愛。我們的回應就是對天主的開放，是以信賴之心投靠天主，是順服於天主的帶領。我們把自己交給聖寵。我們藉著進入日常生活中愛的體驗，而把自己獻給天主。藉著這些，我們以祈禱的心注視並接受這些體驗，交付自己，以答覆天主聖言，而把自己獻給天主。這就是祈禱。

讓我們允許天主接近我們，向我們啟示祂的臨在。讓我們注視日常生活中愛的體驗。讓我們注視日常生活中主基督之愛的體驗。最後，讓我們以祈禱的態度深入這樣的反省習慣。

第四章 喜樂的經驗

開始時，先看看自己，先檢視自己日常生活中的喜樂經驗。等到養成了反省的習慣以後，就可以檢視我們看到美麗的落日，或是在工作計畫完成時，所感到的喜樂。當我們漫步樹林，在湖中游泳，烹煮一頓美食，彈奏鋼琴，聽到宣講上主聖言，跳舞，聽美妙的音樂，在祈禱中與上主分享時，因為自己活著而感到的喜樂。我們的回應是喜樂！我們的回應是感恩！我們的回應是因為領受到恩賜而喜樂！我們只要藉著享受這一切，來表達喜樂。我們只須注視美麗的落日、品嚐成功的滋味、散步、游泳、做菜、彈鋼琴、跳舞、聽美妙的音樂，藉此來表達這份喜樂。

你的喜樂經驗是什麼呢？你感受到喜樂嗎？你快樂嗎？你能自得其樂嗎？你與人同樂嗎？你能欣賞上主給你的恩賜嗎？上主藉著你日常的生活經驗，並在這些經驗中，對你說些什麼呢？

耶穌喜悅快樂嗎？耶穌在什麼時候感到喜樂而且表達出來？拿這個問題來



若二 1-11

問上主，好像有點不夠「神聖」，或是有些不敬。我想我們之所以會有這種感覺，是因為我們總以為祈禱是安靜幽雅，而喜樂則是嘈雜而喧嘩的。所以「喜樂」當然不像是上主的作為，也不神聖。

但如果我們能看看加納婚宴上的耶穌，並在此事上默想祈禱，就知道答案了。

第三天，在加里肋亞加納有婚宴，耶穌的母親在那裏；耶穌和他的門徒也被請去赴婚宴。酒缺了，耶穌的母親向他說：「他們沒有酒了。」

耶穌回答說：「女人，這於我和妳有什麼關係？我的時刻尚未來到。」他的母親給僕役說：「他無論吩咐你們什麼，你們就作什麼。」在那裏放著六口石缸，是為猶太人取潔用的；每口可容納兩三桶水。耶穌向僕役說：「你們把缸灌滿水吧！」他們就灌滿了，直到缸口。然後，耶穌給他們說：「現在你們舀出來，送給司席！」他們便送去了。司席一嚐已變成酒的水——並不知是從那裏來的，舀水的僕役卻知道——司席便叫了新郎來，向他說：「人人都先擺上好酒，當客人都喝夠了，才擺上次等的；你

卻把好酒保留到現在。」這是耶穌所行的第一個神蹟，是在加里肋亞加納行的；他顯示了自己的光榮，他的門徒們就信從了他。（若二1-11）

我們知道婚宴是喜樂的場合。從若望福音中我們也知道，「在加里肋亞加納有場婚宴，耶穌和他的門徒也被請去赴婚宴」。我們知道邀請某人參加宴席，代表著什麼意思。我們邀請人參加宴席，因為我們知道他們會自得其樂，會很開心，也會讓別人開心。通常我們不會邀請那些不能在宴會中享受樂趣的人，因為我們知道他們不會玩得開心，而且還可能破壞氣氛。耶穌和他的門徒都得到邀請，這表示他們知道耶穌會真正享受這樣的歡樂場合。

我們也知道耶穌在這裡行了第一個奇蹟。他把六口石缸的水變成了酒，而每口石缸裝了廿加侖的水（編按：一加侖約三·七八公升）。想想看，一共有了一百廿加侖的酒，讓宴會繼續下去！只要默想這幅景象，就知道答案了。

耶穌感到喜樂嗎？答案是肯定的。這表示感受喜樂及享受是「聖」的、相似天主的，因為耶穌就是這樣。因為耶穌所感受、所做的，正是「聖德」之所是，也是「聖德」的意義。

現在讓我們在省察時看看自己。讓我們探索過去幾小時的喜樂體驗。讓我們明白那是天主的恩賜。

我們是否把這些喜樂的經驗視為天主的恩賜？我們是享受這些恩賜，還是與它們擦身而過？讓我們明白天主的召叫，祂召叫我們與喜樂的耶穌結合。這喜樂是聖的。

在省察時，我們反省自己的喜樂經驗，而給了天主時間和機會，使祂能在喜樂的經驗中，並透過喜樂的經驗，向我們顯示祂的臨在、祂的親近，以及祂對我們強烈的愛。

在這裡，我們能體驗到，我們非常不能享受天主在這世界上為我們準備的恩賜了。在這裡，我們也能看見我們如何渴望這份喜樂。讓我們接受天主的恩賜，並在其中會晤天主，而懷著感恩的心把自己奉獻給天主。讓我們反省自己的喜樂經驗，以及天主基督的喜樂經驗。讓我們以祈禱的態度深入這樣的反省習慣中。

第五章 需要的經驗

我願意再次以檢視人類的經驗作為開始。我們是否有「需要」呢？讓我們先看看自己。

我們人類，不論男女，都需要睡眠、食物、水、住所、衣服、朋友、愛、溫暖、求學、運動、一份工作、經濟保障、祈禱，而這些只是最起碼的需要！

我願意把重點放在我們對各種人類關係的需要。

在現代社會裡，要開口說出「我需要你」，得有很大的勇氣，因為這句話真正的意思是「我依賴你」。

今天的社會非常重視獨立。依賴他人被視為是一項弱點。舉個例子，今天要是有一名婦女表示她需要一個男人，即她的丈夫，別人會認為她不夠解放。如果一個男子說他需要一個女人，他的妻子，別人也會認為他軟弱，沒有男子氣概。這個想法在婚姻和家庭生活中引起糾紛，因為男人和女人需要彼此。男人和女人互相依賴。「彼此需要」可增強雙方的關係。雙方互補的天賦、才能

和需要，是了解和分享的基礎。在神操結束部分的「聖愛瞻想」中，聖依納爵說：「愛就是與所愛的人分享自己的所有。」

依納爵說：「愛在於相互授受；例如愛人者與所愛者分享他的所有，或把自己能夠給予的，給予所愛者，反之亦然。被愛者也與愛他的人分享。所以某人若有學問，就與沒有的人分享，而尊榮財富或其它也應分享。」

如果我們熟悉「需要」的經驗，貧困的經驗，並且對此處之泰然，那麼，這種分享，說來也不過只是「施」與「受」而已。如果我們明白我們有所需要——例如一名女子認清並安然接受她需要一名男子，或一名男子認清並安然接受他需要一名女子——那麼我們可以要求另一方滿全我們的需要。一旦我們熟悉且安於「需要」的經驗，當別人要求我們滿全他們的需要時，我們就能明白那種感覺。當我們受到要求，去滿全他人的需要時，我們所處的地位，能使我們承認其中的天性與良善。那時就能以互惠的精神來答覆，而不是覺得自己被利用，而感到不高興。

彼此需要，並沒有什麼不妥。為我們來說，生活中需要天主，需要天主的愛，也需要天主的聖寵、安慰、智慧、支持、勇氣和力量是適當的。這是可以

接受的。我們需要天主並沒有什麼不對。聖奧斯定說得很好：「主啊！我們的心是為祢而造，除非憩息在祢內，我們的心將不得安寧。」所以如果在每天的經歷中，發現我們需要天主，需要在困苦中把心思轉向天主時，用不著擔心！我們並沒有什麼不對。我們是天主的子女，生活中需要天主的愛使我之為我，使我成為自己一直希望成為的我。

當我們的需要得到滿足，當我們對食物的渴求，因為有麵包、洋芋、肉、乳酪、蔬菜、水果、糕餅而得到滿足時，那是天主愛我們的標記。當我們對愛的需要，從父母、朋友、配偶及子女的愛中得到滿足時，那是天主帶著恩賜進入我們的生活中。天主邀請我們走向祂時，那是天主為滿全我們所賜與的愛的禮物。

我們是否承認我們的需要？我們的貧窮？在問自己這個問題時，讓我們看看耶穌。耶穌是否曾有需要？耶穌是否曾貧困？這個問題也許有點褻瀆，或是不夠尊敬，但是我不這麼想。只要看看瑪利亞和若瑟在白冷城抱著新生的耶穌這幅景象，並以此默想、祈禱，就可知道了。



路二 1-20

那時凱撒奧古斯都出了一道上諭，叫天下的人都要登記：這是在季黎諾作敘利亞總督時，初次行的登記。於是，眾人各去本城登記。若瑟因為是達味家族的人，也從加里肋亞納匝肋城，上猶大名叫白冷的達味城去，好同自己已懷孕的聘妻瑪利亞去登記。

他們在那裡的時候，她分娩的日期滿了，便生了她的頭胎男兒，用襁褓裹起，放在馬槽裡，因為在客棧中為他們沒有地方。在那地區有些牧人露宿，守夜看守羊群。有上主的一個天使站在他們身邊，上主的光耀環照著他們，他們便非常害怕。天使向他們說：「不要害怕！看，我給你們報告一個為全民族的大喜訊：今天在達味城中，為你們誕生了一位救世者，他是主默西亞。這是給你們的記號：你們將要看見一個嬰兒，裹著襁褓，躺在馬槽裡。」忽有一大隊天軍，同那天使一起讚頌天主說：

「天主受享光榮於高天，
主愛的人在世享平安！」

眾天使離開他們往天上了以後，牧人們就彼此說：「我們且往白冷去，看看上主報告給我們所發生的事。」他們急忙去了，找到了瑪利亞和若瑟，並那躺在馬槽中的嬰兒。他們看見以後，就把天使對他們論這小孩所說的事，傳揚開了，凡聽見的人都驚訝牧人向他們所說的事。瑪利亞卻把這一切事默存在自己心中，反覆思想。牧人們爲了他們所聽見和看見的一切，正如天使向他們說的一樣，就光榮讚美天主回去了。（路二1-20）

耶穌這個新生兒是否像我們一樣貧困呢？只要看看耶穌的無助。想想耶穌需要餵養，需要人給他衣穿，需要人支撐著他的頭，需要學習如何走路，想想這些，並以此默想祈禱，你就會得到答案。是的，耶穌很貧困。是的，耶穌需要幫助。耶穌需要別人。是的，耶穌要求別人滿全他的需要。這意思是說，有所需要是「神聖的」，因為耶穌也有所需要，而耶穌是「聖的」。這意思是說，要求別人來滿全我們的需要，是「神聖的」，因為耶穌就有所需要，也要求他人來滿足他的需要。而耶穌是「神聖的」！耶穌的所作所爲，正是「神聖」的最好定義。

我們知道自己的需要嗎？對此是否處之泰然？我們知道如何要求他人滿全我們的需要嗎？我們是否隱藏起一切的需要，並加以壓抑，因為認為這是弱者的表現，或是因為我們不願欠任何人的人情，不願欠任何人的債？因為我們不願在任何事上依賴任何人？也許是因為上次我們相信他人可滿全我們的某項需要，最後卻失望了，而我們不想再碰到那種情形。也許上次我們因為相信別人，而讓他知道了我們的需要，最後反被利用來對我們不利，使我們深受傷害。所以我們為自己有所需要而發愁不安。

我們在省察中專心地反省自己「需要」的經驗時，就給了天主時間，可以顯示祂親近的臨在，以及祂對我們支持性的愛。天主分享智慧、明達和分辨之恩，讓我們去愛，並像耶穌一樣，在天主的臨在中承認我們的需要。

我們可以與一位朋友，就是耶穌，一起誠實地來看自己的貧困，耶穌跟我們一樣窮困，我們所有的需要，他也都有。耶穌邀請我們注意到自己的需要、自己的貧困，就像他覺察到他的需要一樣。基督的恩寵召叫我們信賴，採取行動，要求別人滿全我們的需要，以信賴的心向自己及他人說出我們的需要。這是恩寵。我們是否感覺到天主的此一召叫呢？

讓我們承認我們的貧困，視為一種恩賜，一位朋友，而且是神聖的。正如耶穌成為我們中的一位，接納了他自己的貧困，讓我們藉著這些體驗，把自己獻給天主。讓我們反省自己「需要」的經驗，以及主耶穌「需要」的經驗。讓我們以祈禱的態度深入這樣的反省習慣。

第六章 恐懼的經驗

我們人類有過恐懼的經驗嗎？不妨先看看我們自己！

我們人類有恐懼戰爭、高度、野生動物、地震、開車、風暴，以及恐懼遭人攻擊、強暴、搶劫、傷害等等不可勝數的經驗。

恐懼是人類的一種感覺，會使我們癱瘓。我們常聽說某人「嚇呆了」。在很多情況下，恐懼會對我們有這種影響，因為我們不知道自己當時的感覺。我們不知道自己在害怕，也不知道怕些什麼。就是因為不知道到底是怎麼回事，讓我們產生了焦慮不安的心理，而使我們「呆住」或「癱瘓」。

只有逐漸覺察到我們的恐懼，然後覺察出我們究竟在怕些什麼，才能防止因為焦慮不安而癱瘓。

如果明白我們的恐懼是正常的，明白我們不必害怕和我們不同的人或不同的經驗，那就好了。有了這樣的了解，就能習慣於自己的恐懼。我們不再用鄙視的態度來看待自己的恐懼，反而會欣賞這些恐懼，開始與恐懼和平共處。這



谷十四 32-36

樣，我們就不會嚇呆，也能平心靜氣地去「害怕」。我們以適當的方式來對待「恐懼」：那是天主的恩賜，為在內保護我們和其他人的安全、健康，以及可貴的生命。

我們是不是常常恐懼得動彈不得，以致於壓抑住全部的感受呢？「恐懼」是我們的朋友還是敵人？對我們來說，「恐懼」是一個熟悉的經驗嗎？在我們「恐懼」的經驗中，天主究竟要對我們說些什麼？

耶穌曾經感到害怕而且顫抖嗎？耶穌害怕過嗎？問這樣的問題是否不敬？我不認為如此。只要就這問題祈禱、默想，同時看看耶穌在革責瑪尼山園的情形。當時他因為想到可能被釘十字架而戰慄發抖，以至恐懼得汗淚交流。

他們來到一個名叫革責瑪尼的莊園裡；耶穌對門徒說：「你們坐在這裡，等我去祈禱。」遂帶著伯多祿、雅各伯和若望與他同去；他開始驚懼恐怖，便對他們說：「我的心靈悲傷得要死；你們留在這裡，且要醒寤。」（谷十四 32 ~ 34）

然後他離開他們，約有投石那麼遠，屈膝祈禱說：「父啊！祢如果願意，

請給我免去這杯罷！但不要隨我的意願，惟照祢的意願成就罷！」有一位天使，從天上顯現給他，加強他的力量。他在極度恐慌中，祈禱越發懇切；他的汗如同血珠滴在地上。（路廿二41-44）

他來到門徒那裡，見他們睡著了，便對伯多祿說：「你們竟不能同我醒寤一個時辰嗎？醒寤祈禱罷！免陷於誘惑；心神固然切願，但肉體卻軟弱。」他第二次再去祈禱說：「我父！如果這杯不能離去，非要我喝不可，就成就祢的意願罷！」他又回來，見他們仍然睡著，因為他們的眼睛很是沉重。他再離開他們，第三次去祈禱，又說了同樣的話。然後回到門徒那裡，對他們說：「你們睡下去罷！休息罷！看，時候到了，人子就要被交於罪人手裡。」（瑪廿六40-45）

這就表示，感到害怕、恐懼、戰慄，是「神聖」的，因為耶穌也會害怕，耶穌也會感到恐懼，耶穌也戰慄。而耶穌是「神聖」的。耶穌曾體驗的，都是神聖的。

這可以讓我們透過省察，把恐懼的經驗帶進日常生活之中。我們可以把這

些經驗帶進來，視為朋友，視為天主所賜的豐富資源，而不是把「恐懼」的經驗濾除掉。我們要藉著與天主一同恐懼，讓天主對我們發言。這是耶穌所體驗過的同樣的恐懼。

當我們在省察中檢視恐懼的經驗時，天主的臨在就以祂的力量賜給我們安慰。天主渴望把自己顯示給我們。天主再次對我們說：「我同你們天天在一起，直到今世的終結。」（瑪廿八20）所以天主不斷地對我們召叫：「把你們的心轉向天主」，我們不會聽而不聞，而這召叫也不會得不到償報。

我們在省察中面對恐懼的經驗時，是與天主一起省察，而他曾跟我們一樣，也會害怕戰慄。我們有一位朋友。仰賴愛我們的天主的力量與智慧，使我們得以轉向天主。祂透過令人懼怕的事件與情況，逐漸接近並支持我們，有如一位帶領羊群的牧羊人。天主澄清我們的視野，使我們能看清所害怕的是什麼。天主的臨在有如黑暗中的明燈，以智慧、知識及洞察力照亮我們的道路，使我們知道如何向前行。

我們找到一個足以信賴的人，一個能指引我們安全上岸的人。我們能開放自己，接受這指引，這光，這位牧人：主耶穌。我們可以把這些經驗奉獻給天

主。我們之間有了一股可以永遠長存的聯繫。信賴、友誼、合一、愛。這份「愛」幫助我們有能力對付生命中實際的經驗，因此可以證明那是真愛！所以，讓我們反省自己恐懼的經驗以及主耶穌恐懼的經驗。讓我們以祈禱的態度深入這反省的習慣。

第七章 悲傷的經驗

對我們人類來說，悲傷是一種經驗嗎？讓我們先看看自己。我們所愛的人——配偶、父母、子女、朋友去世時，我們會感到悲傷。我們失去工作，覺得遭人背叛，或是非常失望時，也會感到悲傷。這些都是失落。而失落會使我們哀傷。

悲傷是人類對實際上或感覺到的失落，所產生的一種深刻、人性化、情緒性的反應。悲傷是對人類關係的喪失所產生的一種人性、情緒上的反應。有人離去或去世時，會讓人感到傷痛。「傷痛」是一個古老的說法，表示對離去的人或使得彼此關係改變的人，感到傷心和生氣。這很痛苦。悲傷令人痛苦，是因為失去了親近的人而造成的。

然後會產生沮喪的心情；陰暗、鬱悶。這是日常生活中常有的事。「離別」與「見面」一樣，都是生命的一部分。「分離」與隨之而來的悲傷、痛苦、生氣等，跟相聚一樣，都是生命的一部分。在有「親密」的地方，必然



路十九 41-43

有「分離」的可能性。避免悲傷的唯一方法，就是與一切人、一切事保持距離，什麼都不愛。即使這樣，其實也不能避免悲傷，因為那更會產生空虛與痛苦的感覺。由於對什麼都不愛而產生的孤獨和空虛，也會造成痛苦，這比任何悲傷還嚴重。

耶穌是否曾悲傷過？耶穌有過悲傷的經驗嗎？耶穌哭過嗎？問這些問題合適嗎？當我們對此事祈禱、默想，又看到耶穌為耶路撒冷而哭泣時，我們知道耶穌說：「是的，問這些問題沒有關係。」

耶穌臨近的時候，望見京城，便哀哭她說：「恨不能在這一天，你也知道有關你平安的事；但這事如今在你眼前是隱藏的。的確，日子將臨於你，你的仇敵要在你四周築起壁壘，包圍你，四面窘困你。」（路十九41-43）

我們再默想、祈禱，看耶穌如何為拉匝祿哭泣。

當瑪利亞來到耶穌所在的地方，一看見他，就俯伏在他腳前，向他說：「主！若是你在這裡，我的兄弟決不會死！」耶穌看見她哭泣，還有同她

一起來的猶太人也哭泣，便心神感傷，難過起來，遂說：「你們把他安放在那裡？」他們回答說：「主，你來，看罷！」耶穌流淚了。於是猶太人說：「看，他多麼愛他啊！」其中有些人說：「這個開瞎子眼睛的，豈不能使這人也不死麼？」耶穌心中又感傷起來，來到墳墓前。這墳墓是個洞穴，前面有一塊石頭堵著。耶穌說：「挪開這塊石頭！」死者的姐姐瑪爾大向他說：「主！已經臭了，因為已有四天了。」耶穌對她說：「我不是告訴過你：如果你信，就會看到天主的光榮嗎？」他們便挪開了石頭；耶穌舉目向上說：「父啊！我感謝祢，因為祢俯聽了我。我本來知道祢常常俯聽我，但是，我說這話，是爲了四周站立的群眾，好叫他們信是祢派遣了我。」說完這話，便大聲喊說：「拉匝祿！出來罷！」死者便出來了，腳和手都纏著布條，面上還蒙著汗巾。耶穌向他們說：「解開他，讓他行走罷。」（若十一32~44）

從這裡可以看出來，感到悲傷，能夠哭泣，是「神聖的」，因為耶穌也感到悲傷，耶穌也哭泣。而耶穌所體驗到的是「聖」。耶穌所體驗的是神聖的。

在省察時，讓我們想想過去幾個小時裡，我們所經驗到的失落和悲傷。讓我們看看耶穌如何體驗同樣的悲傷。讓我們明白我們與主基督的深刻結合。

在天主的臨在中做省察，並重新體驗我們的悲傷，這樣可以讓天主那能給人滋養的關懷，親密地與我們同在。我們把哀傷交給天主，也感受到天主的了解，天主與我們的結合，厄瑪奴耳——主與我們同在。當我們分享我們的悲傷時，我們體驗到一位朋友，造物主天主的臨在。這就是在日常生活中體驗天主，是我們日常的悲傷經驗。讓我們默想耶穌體驗過的痛苦、悲傷和失落感。在這麼做的時候，我們知道，我們把自己的悲傷、分離、失落的體驗帶到他面前時，他會了解。在這交談中，也就是與基督的分享中，我們會得到一項恩賜，那就是，明白我們的痛苦和悲傷，正是基督的痛苦和悲傷。基督的悲傷和我們的悲傷，是同一件事。我們感受到同樣的痛苦。這恩賜會讓我們深深感受到，在日常生活的悲傷體驗中，我們與耶穌結合在一起。也就是這樣的結合，帶來了生命的意義與平安。因此，讓我們反省自己的以及主耶穌的悲傷經驗。讓我們以祈禱的態度深入這樣的反省習慣。

第八章 憤怒的經驗

開始時，先看看我們自己。我們曾經生過氣嗎？不知怎的，這是一個很有爭議性的問題。生而為人，我們似乎以兩種完全相反的反應來回答這個問題，而且在否定另外一種反應時，也很理直氣壯。例如我們說：「當然我會生氣，誰都會啊！」或者一概不承認，而且說：「我是個有愛心，有信仰的人。我不是個愛生氣的人，我才不會這麼自貶身分呢！」其實我們無從選擇。感受只是一種反應而已。正如聖多瑪斯所說：「感受只不過是一種回應。」感受無所謂對錯。它只是在那兒。而且在我們有所選擇之前，它就已經存在了。

有一次我把我全新的車停在超級市場前面，有人把我車上的漆刮掉。我看到以後很生氣。我舉辦一家一菜的聚餐時，應該帶青菜及甜點的人忘記了，我很生氣。有人在校園裡撞到我，把我的午餐打翻了，我很生氣。

人都有自然的反應，一個人受到傷害時，自然會生氣。生氣無所謂好壞，那只是一種反應。甚至可以說生氣是好事，是天主所給的反應。生氣對這個世

界的好處，跟愛一樣大。想想看，人類因為必須翻山越嶺而生氣，結果挖掘了多少隧道？生氣必須用在有建設性的地方，而不是一味否定。

人類因為總是必須翻山越嶺而「生氣」，這種生氣應該導向正途，而不是加以否認。我們不應該壓抑生氣，反而應該讓生氣、挫折和憤怒來推動我們，以找出一個更好的方法到山的另一邊。到後來，我們的生氣、沮喪和憤怒會產生一個想法，就是挖掘一條隧道，讓我們不必再翻山越嶺。但是挖掘隧道，該花多大的功夫！我們從哪裡得到能力和力量去做這樣的事呢？就是從我們的憤怒、挫折得到力量，這些是上主所賜，讓我們去改變必須改變的事物。

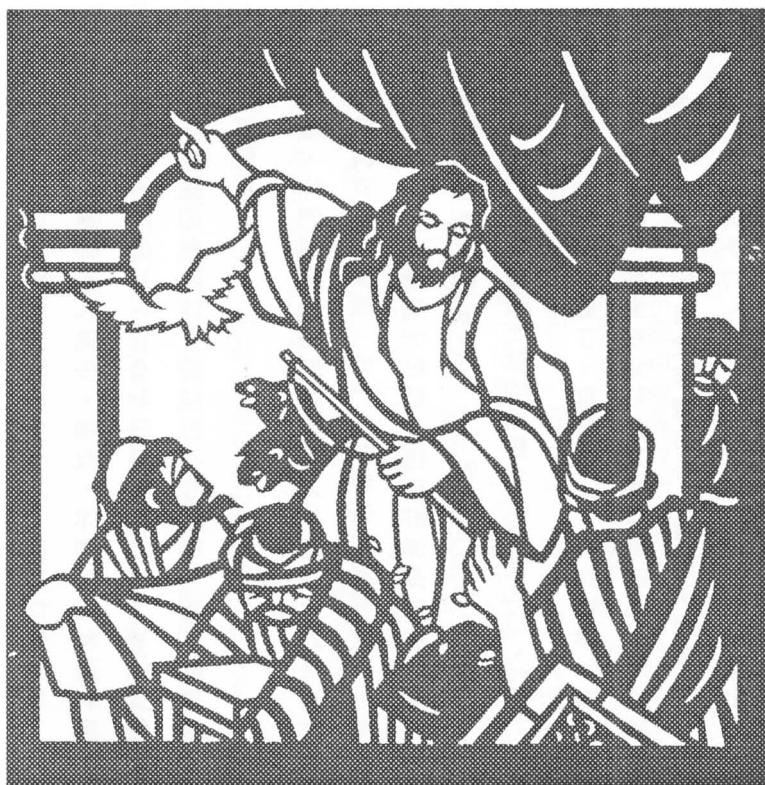
我們是否把我們的怒氣視為朋友？如果是的話，我們是否有一套行為模式，能從中選擇適當表達我們生氣的感受呢？

耶穌是否生氣過？耶穌是否曾感到憤怒？耶穌在什麼時候表達過怒氣？這些問題好像也很不敬。但是我們若以祈禱的態度，來觀看並默想耶穌對法利塞人提高聲調，說他們是假善人；或者看耶穌拿起鞭子，把錢販子趕出聖殿，就能知道這些問題的答案了。

禍哉，你們經師和法利塞假善人！因為你們封閉了天國：你們不進去，也不讓願意進去的人進去。禍哉，你們經師和法利塞假善人！因為你們捐獻十分之一的薄荷、茴香和蒔蘿，卻放過了法律上最重要的公義、仁愛與信義；這些固然該作，那些也不可放過。瞎眼的嚮導！你們瀟出蚊蚋，卻吞下了駱駝。

禍哉，你們經師和法利塞假善人！因為你們洗擦杯盤的外面，裡面卻滿是劫奪與貪慾。禍哉，你們經師和法利塞假善人！因為你們好像用石灰刷白的墳墓；外面看來倒華麗，裡面卻滿是死者的骨骸和各樣的污穢。同樣，你們外面看來倒像義人，你們裡面卻滿是虛偽和不法。蛇啊！毒蛇的種類，你們怎能逃避地獄的處罰？（瑪廿三13、23、24、27、28、33）

猶太人的逾越節近了，耶穌便上了耶路撒冷。在殿院裡，他發現了賣牛、羊、鴿子的，和坐在錢莊上兌換銀錢的人，就用繩索做了一條鞭子，把眾人連羊帶牛，從殿院都趕出去，傾倒了換錢者的銀錢，推翻了他們的桌子；給賣鴿子的人說：「把這些東西從這裡拿出去，不要使我父的殿宇成



若二 13-22

為商場。」他的門徒就想起了經上記載的：「我對你殿宇所懷熱忱，把我耗盡」的話。猶太人便追問他說：「你給我們顯什麼神蹟，證明你有權柄作這些事？」耶回答他們說：「你們拆毀這座聖殿，三天之內，我要把它重建起來。」猶太人就說：「這座聖殿建築了四十六年，你在三天之內就會重建起它來嗎？」但耶穌所提的聖所，是指他自己的身體。所以當他從死者中復活以後，他的門徒就想起了他曾說過這話，便相信了聖經和耶穌說過的話。（若二13-22）

是的，耶穌生氣了！非常生氣！而且多次生氣！所以生氣是「神聖的」，因為耶穌是天主的聖德，而耶穌所體驗的，正是「神聖」的意義。

這表示生氣、覺得生氣，以及表現氣憤是一件神聖的事，因為耶穌也感到生氣，耶穌也會生氣，而且耶穌把它表達出來。我們要让天主推動、啟發和鼓舞我們，去選擇適當的方式表達生氣的感覺。

問題是，我們是否把自己的怒氣視為「神聖的」？我們必須把過去幾小時內生氣的體驗帶進省察之中，並放在耶穌的經驗前對照，讓天主的恩寵在這裡顯示出祂的臨在。

在祈禱的環境下，在省察中，注視我們生氣的經驗時，天主的愛讓我們接受痛苦，也接受我們的怒氣。天主證明祂的臨在，是為指導和啟發我們，賜給我們毅力、正義、勇氣、力量和接納。同樣，在這體驗中，我們也讓天主深切的邀請，召喚我們能更開放、更坦然承認自己是怎樣的人。我們在生氣的體驗中接納天主聖言。我們再次體驗這個感受的許多層面：我們自己的自私，「天主的臨在」召叫我們更接近祂，召喚我們更接近自己，也接納日常生活中生氣的經驗，正如吾主接納並愛了他自己的怒氣一樣。

在這裡，我們與基督一起反省自己的憤怒。我們與發出義怒的基督一起，以了解的眼光來看自己生氣的經驗。在省察時，天主的恩寵能光照我們正當且神聖的怒氣。天主的恩寵可以幫助我們承認，我們的生氣是好事，是一種恩賜。在這裡，天主的恩寵可以光照我們，讓我們知道並選擇以適當的行為和態度表達我們的怒氣。

讓我們反省自己在過去幾個小時中的生氣經驗，以及主耶穌在日常生活中的生氣經驗。讓我們深入這樣的祈禱、省察以及反省的習慣。

第九章 結 論

在祈禱中，我們檢視日常生活中的經驗。在日常生活中，我們和耶穌一樣，體驗到同樣的愛、喜樂、需要、恐懼、悲傷和憤怒。因為這樣，我們日常生活中的經驗也是神聖的。我們日常生活中對愛、喜樂、需要、恐懼、悲傷、生氣的反應，以及對這些反應適當的表達，其實就是祈禱。努力像耶穌一樣生活；尋求天主的旨意；尋求天主，因為祂在我們的日常生活經驗中揀選了我們；努力在一切事上看見天主。這是真正的祈禱。

為了要能看到，我們每一天都必須檢視。為鍛鍊自己的能力，尋找天主，在一切事上找到天主，尋找那位在日常生活中尋找我們的天主，我們必須反省每天的經驗。我們必須做省察，必須養成反省的習慣。在這麼做的同時，我們會明白一切都是天主的恩賜。我們透過省察和日常生活中的經驗瞭解了自己，就會把所有的一切視為天主的恩賜。我們在恩賜中了解到，一切的才華、健康，以及愛、喜樂、需要、恐懼、悲傷和生氣的感受，都是在向我們呼喊天

主。如果我們認為我們「賺」得了一位朋友的愛；認為以天主的愛去愛，是我們自己努力的結果；認為個人的聖德，是來自我們處理自己生活的能力；或者認為在信賴中成長，是因為我們的聰敏，那未免失之於幼稚和膚淺。在這祈禱中，我們明白，生命中的一切都是天主的恩賜，即使是我們的缺點亦然。

在這個日常的「神操」中，我們明白天主知道我們生命中的每一個細節；我們祈求天主賜予恩寵，能在日常生活中見到天主；考察過去幾小時的體驗；我們祈求能感謝所領受的恩賜，和能接受有治癒效果的悲傷；我們留意生活中緊接而來的幾小時；這是省察生活的五方面，是省察良心的五方面，當我們做到這些，我們的「靈性生命」會十分強健。我們領受恩寵，能確實看到、感覺、察覺到天主的恩寵在我們心中、思想中以及生命中。我們能看到天主臨在於我們的生命中。這是一項恩賜。花時間尋求天主，必會得到回報，而找到天主：

你們求，必要給你們；你們找，必要找著；你們敲，必要給你們開。（路十一9）

這個簡單的祈禱，這個簡單的「神操」，以及每天「求」兩次，會讓我們在一切事上看到天主，找到天主，在日常生活中領受天主，並能有分辨的心。這是一項恩寵，任何時候都很合時宜。這個恩寵是無盡的，而且永不止息。這恩寵會傾注在我們身上，滿溢出來，直到我們能以天主的愛去愛人，因天主的愛揀選了我們每一個人；直到我們能按天主的愛和恩寵所邀請和催迫的，來過每天的生活。

這種神操祈禱的恩寵在於明白，耶穌在我們自己的愛、喜樂、需要、恐懼、悲傷與憤怒中，繼續活出他的愛、喜樂、需要、恐懼、悲傷與憤怒的生活。這種神操祈禱的恩寵，是讓天主推動、光照、啟發我們，選擇適當的方式來表達我們體驗到的感受。這種「神操」的恩寵，便是能看到我們所領受的許多恩賜，看到天主與我們分享祂的所有，天主為了我們而將生命注入這一切中，天主在每一件事上為我們做工，好讓我們能以天主的愛去愛，那是我們生命最高的實現，也使我們成為我們一直渴望成為的人。

如果天主在我們日常生活的經驗中，並透過這些經驗，賜予了這麼多恩賜，那麼我們要如何回報呢？我們如何回報這愛？我們如何把這些愛的恩賜，

當作禮物回報給天主？我們要獻上自己，獻上我們的生命，把日常生活中愛、喜樂、需要、恐懼、悲傷、憤怒經驗中的具體細節，都獻給天主！我們接納日常生活中的經驗，悅納它們，活出它們，並在感恩中把它們舉起，獻給天主。這樣，我們就把自己奉獻給天主，並能成為天主臨在於世間的愛。

國家圖書館出版品預行編目資料

在日常生活中體驗天主／費彬 (Robert Fabing) 著；崔國容、黃美基 譯

-- 初版 -- 臺北市：光啓文化，2000〔民89〕

面：公分

譯自：Experiencing God in daily life

ISBN 978-957-546-392-2 (平裝)

1.天主教－靈修

244.9

89001379

在日常生活中體驗天主

2000年3月初版

2010年3月初版五刷

◎版權所有・翻版必究◎

著者：費彬 (Robert Fabing)

譯者：崔國容、黃美基

准印者：台北總教區總主教 洪山川

出版者：光啓文化事業

地址：台北市(10688)敦化南路一段233巷20號A棟

電話：(02)2740 2022

傳真：(02)2740 1314

郵政劃撥：0768999-1(光啓文化事業)

登記證：行政院新聞局局版北市業字第94號

發行者：鮑立德

E-mail：kcg@kcg.org.tw

網址：http://www.kcg.org.tw

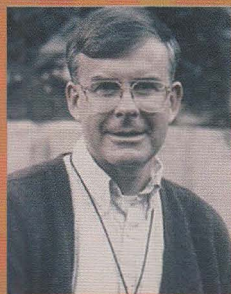
承印者：永望文化事業有限公司

地址：台北市師大路170號3樓之3

電話：(02)2367-3627

定價：70元

作者簡介



費彬神父 (Robert Fabing)，耶穌會士。神修神學和臨床心理輔導學博士。在加州創立家庭治療及靈修的「家庭生活中心」(Jesuit Institute For Family Life)，並指導聖依納爵神操。著有 *The Eucharist of Jesus: A Spirituality for Eucharistic Celebration* 等書。

本書簡介

費彬神父以十四年帶領退省，和指導教友祈禱生活的經驗，探索聖依納爵的省察——古老的靈修成長方法的現代意義。透過深入愛、喜樂、需要、恐懼、悲傷、憤怒六個幅度，幫助人們從日常生活中體驗天主神聖的臨在和恩賜。

ISBN 978-957-546-392-2 \$70



9 789575 463922 00070

光啓書號 205231

定價 70元

 光啟文化事業
Kuangchi Cultural Group