



日常生活中的 神操

第三册

穆宏志/朱修德
合著

日常生活中的神操

穆宏志 朱修德
合著

第三冊

Ignatian Exercises in Daily Life (III)

by Jesús María Muñoz S.J.

José Ramón de Diego S.J.

© 1999 Wisdom Press

Taipei, Taiwan

總 目 次

第 一 冊

序

準 備

從第一星期到第三星期

原則與基礎

從第四星期到第六星期

第一週：惡、罪、悔改與基督

從第七星期到第十二星期

第 二 冊

過 渡：為天國奉獻

第十三星期

第二週：(1)童年史

從第十四星期到第十六星期

(2)分辨為得到基督的作風

從第十七星期到第十八星期

(3)聽從福音

從第十九星期到第二十五星期

第 三 冊

第三週：與逾越奧蹟相通

從第二十六星期到第三十星期

第四週：復活的基督——新人

從第三十一星期到第三十五星期

第 三 冊 分 目 次

總目次 I

序 V

第三週：與逾越奧蹟相通

從第二十六星期到第三十星期 1

26. 第二十六星期 3

27. 第二十七星期 11

28. 第二十八星期 21

29. 第二十九星期 29

30. 第三十星期 37

第四週：復活的基督——新人

從第三十一星期到第三十五星期 47

31. 第三十一星期 51

32. 第三十二星期 61

33. 第三十三星期 73

34. 第三十四星期 83

35. 第三十五星期 91

序

羅耀拉依納爵神操在教會內有很長的歷史，也給很多基督徒帶來很顯著的幫助。神操不只是做一些靈修上的努力，如每天祈禱、讀經、分享信仰、在聖事中經過基督與天父接觸。依納爵神操也是一個過程，這個過程幫助人獲得分辨的態度，分辨的心態使人真正自由地做選擇。這樣的選擇經過神操的幫助，更能在生活中實踐。這個過程包括三個因素：心田的預備、做神操的時間、祈禱和反省的材料。

心田的預備對開始這神操的操練來說，是非常基本、不可或缺的一步驟。客觀的環境必須能使人有平靜的心情：外在壓力不大、沒有基本生活上的焦慮、不受強烈情緒的干擾。其實分辨應該從這裡開始：看自己能不能分辨自己所處的現況。聖依納爵說：「奉行神操的人，在開始奉行的時候，便對於他的造物主天主，擴大心胸，慷慨大量地奉獻自己的一切意願和自主權，庶幾至尊天主，按照祂的至聖意志，處置他和他自己所有的一切：這一定為他很是有益。」（神操5）擴大心胸，慷慨大量的奉獻是需要的，因為路長。

因為路長，所以需要很長的時間。退省式的神操大約需要一個月的時間，用依納爵的說法：「全部神操，總該在三十天左右結束。」（神操4）在我們現在的社會和工作情形中，很難找到有人同時準備好要做神操，又有足夠的時間來完成。這

不是新的問題，好像在依納爵的時代即已有這個困難，所以他擴大做神操的人數：「公務纏身，或職務重要，而又讀書明理，天資能幹的人，倘使每天能夠取用一小時半為奉行神操……」

（神操19）日常生活神操是從這裡發展出來的。這是一個真正的神操經驗，不該（也不能）隨便做它。不必改變生活方式，但是一定要改變某些生活習慣，為能進入「神操情境」。

現在我們要談第三個因素：哪裡可以找到祈禱和反省的材料？筆者在此提供朱修德神父（P. José Ramón de Diego, S.J.）為耶穌會士所準備的日常生活神操材料（手抄本）。此材料經敝人濃縮修改，以便生活團團員（原為台北磐石基督生活團）取用。中文翻譯經過梁倩怡、周燕珊和許惠芳三位小姐的協助。這三位小姐在1982至1983年間慷慨的提供了時間、才能和努力。現在我們所提供的這一修定版本是伯利斯仁慈聖母傳教修女會的尹美琪修女，不辭辛勞的對照西文原本，修改完成的。此版本已稍微改變，以適合於一般基督徒使用。

原始材料是以活頁裝訂，一則方便出門時取用，再則只給奉行神操者當週的材料，以符合神操十一號所說：「奉行神操的人，更好在第一星期內，毫不知道第二星期內將有的一切；卻在第一星期內努力工作，為得到所尋求的神益，好像毫不希望在第二星期內得到甚麼神益一般。」另一處說：「只閱讀那我所立刻將要瞻想的奧蹟，毫不閱讀那這一天或這一小時不加瞻想的奧蹟。庶幾某件奧蹟的念慮不來擾亂另一件奧蹟的念慮。」

材料是以星期為單位，每星期的開始有「一星期的方向」，

目的是為幫助奉行神操者了解當週在全部過程中的位置，以抓住神操的動力過程。接著是每日操練的材料，包括祈禱的材料：聖經或神操章節，和一些幫助人開始祈禱的解釋。另外還有「生活態度」，為能將早上祈禱的精神延續到生活中。最後的「反省材料」，提供一些當晚省察時需注意的事項。

本材料的分段方式，基本上保持神操四週的過程。但為清楚各階段的過程，更為仔細分為：準備；原則與基礎；惡、罪、悔改與基督；為天國奉獻；童年史；分辨為得到基督的作風；聽從福音；與逾越奧蹟相通；復活的基督——新人。每一階段的前面都提供當階段所需要的神操經文，這些中譯的經文取自侯景文翻譯的《神操——通俗譯本》（中華民國六十八年四月初版，台中光啓出版社出版）。

如上列所說，可知應該每天花時間祈禱。沒有任何規定必須在早上操練，但是，經驗告訴我們，如果不是早上操練，「當日的操練很容易忽略過去」。假如祈禱的時間不易在生活中固定出來，那應該延長神操前的準備時間。甚至於應該從這件事開始「整頓自己」（神操189）。要祈禱多久，該由奉行神操者與講授神操者決定，但不該少於半個鐘頭。每天晚上的省察要用十五分鐘或更多一些。

我剛才提到講授神操者。這個人物所擔任的角色很重要，因為神操經驗包括三項重要因素：個人的操練、材料的次序和講授神操者。平常我們說「帶神操的人」，但事實上，他並不是領導者。是天主藉著聖神在領導做神操的人。講授神操者的主要工作，是幫助做神操的人了解在他內所發生的事。就是說，

以客觀、外在的立場幫助他分辨，所以需要常常見面。一般來說，每星期需要一次。奉行神操者在談話前的準備越好，所得的益處越多。談話的內容可包括做神操的過程如何，但最重要的還是知道該操練是怎麼推動奉行神操者，他體會到什麼情緒、在祈禱和生活中想到什麼生活計劃或理想、他怎麼改變對自己生活的了解和他與基督的關係。

這份材料無論是在內容方面或表達方面，都有很多缺陷，不盡完美。但總希望能對您有所幫助。

愈 顯 主 榮

台北輔仁大學 1994年元月
穆 宏 志
(Jesús María Muñoz, S.J.)

第三週

與逾越奧蹟相通

從第二十六星期到第三十星期

53. 對禱——設想我面對懸在十字架上的吾主耶穌前，向祂祈禱。

我請問祂：怎麼以造物主之尊降生成人，又怎樣以永遠的生命而接受現世的死亡，甚且是為我的罪而這般慘死！我再轉眼看我自己：我為基督做了什麼？現在為基督做什麼？將來為基督應該做什麼？眼看祂這樣懸在十字架上，盡量觸發善情善念。

26

第二十六星期

我們開始神操經驗的第三階段：與逾越奧蹟相通。在神操中，相當於第三及第四週。

我們可以把走過的路程看作兩個階段。在第一個階段，我們以整體的方式考慮整合的信仰的眼光，在其中有惡的事實，我們全神貫注於救主基督。第二階段是由領會、吸收所組成，我們跟隨著基督是道路、真理、生命的啓示的演變發展。

在第一個時刻，我們設法看真正的基督之所「是」，滲透祂的內在（基督是真理）。接著第二個是注意聆聽的時刻，注意聆聽天國的宣講、基督的奧蹟和選擇（基督是道路）。

現在到了與基督的奧蹟相通的時刻（基督是生命）。不只是企圖呈現一個奧蹟來看和聽基督，而且是要準備參與，經過與基督同甘共苦的途徑，以基督相同的行動參與。而經由此行動，基督拯救了我及所有的人。

本週我們以基督進入祂苦難的時刻開始，即最後晚餐的奧蹟，包括三個時刻：一、序言，洗腳。二、建立聖體。三、臨別贈言。我們進入一個現今仍在慶祝的奧蹟，而且我們必須生活出此奧蹟。

176. 第一天

基督以何出發點來過祂的苦難（若十三1-5）

這段簡短隆重的序言是非常重要的，因為顯示基督以何態度面對祂的苦難。

耶穌知道、意識到，進入天父為祂預備的道路。祂的使命之有價值，不在於在數量方面受很多的苦或做大事，而在於產生這個愛的奉獻的緣由。

祂已到了藉著這樣的自我奉獻，回到父那裡的時刻了。耶穌知道祂的一切，連祂的生命也是父的恩寵；所以祂愛，所以祂自我給予。祂的這個自我給予的深度，在今天也會給你同樣的力量，使你把自己給出來。

請注意，不是以基督為模範，而是一種與基督相同的「給」的可能性與能力。你的生命是一種為了別人而生活的苦難，你應該活那樣的自我給予。因為你知道這些是由何處而來，是由你的選擇而來的。

接受自己這樣的選擇，並承認你之所以有選擇的機會，並做了如此的選擇，完全是天父，是基督的恩惠。

起來！束上腰，開始服務。

生活態度

誠實和開放的奉獻你自己。

反省材料

在反省時，在祈禱中，堅持渴望與逾越奧蹟相通。不僅在現在這個時刻，也在日常生活中。

177. 第二天

耶穌給門徒們洗腳（若十三1-20）

在使耶穌自我奉獻的意識和寬容之愛的上下文，斟酌耶穌給門徒們洗腳的這個行動，並請注意三點：

一、這是一個自我給予的開始，而此自我給予是在十字架上完成的。沒有一種愛不包含自我給予，也沒有一種奉獻不包括服務。這是從耶穌這方面來看。

二、它是需要繼續不斷淨化的象徵，這對我們神修上的成長是需要的。這是從你自己這方面來看。

三、這個行動也是我們需要被互相帶領的記號，不是我們創造了自己的救恩，而是我們接受了救恩。這是由教會這方面來看。

應該以相同的情懷默觀這段，參加這些人的對話，讓耶穌給你洗腳，使你自己成爲一個會接受的人。以自我奉獻的態度祈禱，付出愛的人不衡量自己的地位，只管自己給予的可能性。這就是首先和最重要的態度。

生活態度

今天你要去「洗」你兄弟的腳，起來，放下外衣（你的偏見），束上腰（要求自己），然後自由的、刻意的做一些服務的行動。

反省材料

伯多祿沒懂耶穌這行動中的比喻，你呢？反省時特別注意：重要的不是耶穌做甚麼，而是這個行動是由哪裡產生的。

178. 第三天

基督聖體(1)

一切的中心在一句話中：「這就是我的身體。」今天可用祝聖聖體的經文，以你自己的生命說：

一、拿起餅來：你接納自己的生命，自由的、刻意的接受你的生命，因為是天主給的。在這樣的接納中，沒有什麼是隱藏的。

二、祝聖（就是唸了感恩經）：這是感謝的行動。你也應該為你的整個生命感謝天主，與你的生命完全和好。

三、分開：這就是你的生命為別人有益處的情況。你應該擘開你的生命，「誰不準備放棄一切，不能做我的門徒。」你準備了嗎？

四、交給祂的門徒：把你的生命給別人，當做別人的食糧。選擇的目的不是使你變成一個模範，而是成為餅（擘開的餅）。

五、說：「這就是我的身體」：那時候你才會有所改變，你完全給予以後，會充滿了基督。

在祝聖聖體的經文中，我們會看到我們改變的一切條件。你以這些條件祈禱，並如此去生活。

生活態度

使你今天的生活變成一個有意識的感恩祭，你會有許多機會活出這個事實。

反省材料

聖體聖事在你生活中有甚麼地位？你天天參與的感恩祭如何延伸至你的生活中？

179. 第四天

基督聖體(2)

基督聖體就是基督為世人的生命而犧牲了的祂的肉體。「主，除祢之外，我們去投奔誰呢？」在逾越節的情況之下，看若六：被宰及被食的羔羊（出十二～十三）。

這象徵基督，同時也代表天主的能力，是「主的逾越」，更是基督往天父那裡去的途徑（若十三）。

以這個背景來默觀聖體聖事的建立（瑪廿六14-35），並在這情景中停留一下。在門徒們背叛、自私的情況下，耶穌慷慨地自我給予，門徒的情形並未阻止祂甘願犧牲。

主的盛宴和愛的關係（格前六1-11，十一17-34）也提醒我們這一點：以真正及勇敢的彼此之間的愛，去辨別主的身體（教會、團體、聖體）。

生活態度

深深地朝拜基督在聖體內的臨在，藉著服務而自我給予，因著內在的感謝而行動。

反省材料

祈禱和反省基督在聖體內臨在的意義。以下的聖詠可以幫助你更加了解：詠廿三、一一一、一一四、一一五、一四五。

180. 第五天

耶穌的臨別贈言（若十三～十七）(1)

在這幾章，我們看到耶穌與祂的門徒親密地談話。這些耶穌的臨別贈言，是很重要的，因為其中有耶穌對教會的最後勸勉。我們應該在感恩和逾越的氣氛中去了解。

福音的作者願意我們同時注意兩個層面。

首先，是耶穌的歷史情況。雖然我們現在不能知道耶穌實在地說了哪些話，或是祂什麼時候說了這些話，但是我們應該在這個線索中去了解。

其次，是注意由傳遞這福音的教會的歷史情況。教會寫福音，是爲了使人能聽到由口唇所宣講的復活的基督，基督已戰勝了世界，祂藉著聖神而回到祂的門徒中臨在，如同戰勝了世界。從這個立場看，基督的聖體（感恩祭）是戰勝了世界。但願這些思想能幫助你唸這幾章。

生活態度

常重複地說臨別贈言中那些使你印象深刻的話。

反省材料

多用一點時間用這些話祈禱，讓這些話深入你內。自你的選擇中活出這些話來。

181. 第六天

耶穌的臨別贈言(2)

今天我們可以特別注意聖神的角色，使我們能生活在祂的保護之下：

若十四16-17，聖神是天主末世性的恩惠，常常臨在於團體中，聖神使我們與基督結合。

若十四26，聖神忠信地教導門徒，讓他們想起耶穌的事。如同耶穌是由天父派遣來的，聖神也是天主父因耶穌的名派遣來的。

若十五26-27，聖神與門徒們一起為基督作證，這是祂最重要的功能。祂陪伴宣講的教會，祂的行動就是作證。

若十六7-11，聖神在世界受審判時是控告者。因為聖神是基督的辯護者，所以變成世界的原告。

若十六12-15，聖神絕對性地詮釋救恩的事件。聖神指出通往自由的道路，也就是真理的道路（若八31-32）。這住在教會中的聖神，也住在信友內。請你多體驗這個事實。

生活態度

渴望聖神，向祂祈求說：「請祢來，在祢的教會內，充滿我的靈魂。」

反省材料

今天應該反省在你神修生活中聖神的功能如何表現出來？你如何認清祂？

182. 第七天

複習

準備見輔導的材料。

27

第二十七星期

我們在準備自己參與一個行動，也就是與基督拯救我們的相同的行動。因為我們的生命是以基督為中心，是經過祂而做分辨和決定，所以應該生活在帶給我們救援的死亡復活的逾越奧蹟中。

我們接受改變，如同接受恩惠。這個改變也是我們所渴望的理想，這個我們所接受的恩惠也是一種再肯定（堅信不移，在祂內穩固），肯定在我們的路途上所看過的。在這條路上，生活就是活出我們的逾越奧蹟。與基督的逾越奧蹟相通，一定會帶給我們力量。

另外也有一個新的幅度，就是基督現今仍在祂的教會內生活的普遍性。此一階段其中的一個目的，是擴大人心，接受這個普遍性，因為我們已經被耶穌的奧蹟所賺得。

爲了在與逾越奧蹟相通的這個默觀中幫助你，我們說明以下幾個觀點：

一、現在進行式的觀點：基督的苦難不只是一個過去在歷史上發生的事，而且也發生在我生活的現在。在每一個人性的痛苦中，基督繼續祂的苦難。因此我們可以把每一個人性的痛苦自由地活得如同基督一樣，也就是在愛內奉獻。

二、責任的觀點：今天在你的自由和你的愛內，實行基督的苦難史。你存在的救贖意義（哥一24）是：我可在我的肉身上，爲基督的身體——教會，補充基督的苦難所欠缺的。

在這個星期，讓我們參與耶穌在革責瑪尼山園的經驗，垂死的掙扎、奮鬥，和讓人戰慄的痛苦。

183. 第一天

苦悶的山園祈禱(1)

靜下心來，慢慢唸一部對觀福音裏的這一幕。讓這個簡單的敘述滲透你的心靈，沈默的朝拜，沈默的奉獻。

以下四點提示可幫助你祈禱：

一、地點，充滿神學上的聯想：山園，使我們想起新的伊甸園。在此園內，新亞當向人性軟弱的誘惑說「不」，戰勝了惡，向天主的旨意和計劃說「是」。山園也使人想到以色列的沙漠，在這裡，新的以色列克服了誘惑。

二、仔細看一看，我們看到什麼：昏暗的山園裡，有幾個人走進去。他們當中的一個離開了，俯伏在地一段時間。然後起來，去找其他的人，但是，他們都睡著了。祂又回到自己的孤獨與祈禱，流著眼淚，心靈苦悶，四周的氣氛有強烈的壓迫感。

三、仔細聽一聽，我們聽到什麼：聽耶穌對門徒們所講的話，聽耶穌向天父祈禱的話。在你心中重複這些話。

四、要做什麼：讓你的心自由地跟基督講話。

生活態度

你努力參與你兄弟的痛苦，努力不要因自己的痛苦而封閉自己，願藉著祈禱，把你個人的痛苦變成救贖的痛苦。

反省材料

反省誘惑的事實。我們都有不要理智，不要負責的誘惑。這個態度使誘惑成真，好像真的無法抗拒。假如你以為在這次神操之後，就能得到一個很深的神修經驗，不會受到誘惑，這就是最壞的誘惑。

184. 第二天

苦悶的山園祈禱(2)

今天是一個複習的日子。聖依納爵請你注意一個原則：只要獲得所願望的，便應停止在那裡，直到滿足為止，切忌焦急地向前進行（神操76）。

苦難史中，每一段情節都包括整個的苦難過程。今天可以回憶耶穌山園祈禱的每一件事，從耶穌離開最後晚餐，直到被捕。祈求恩寵跟耶穌一起痛苦，因愛分享耶穌為我所受的痛苦。

你看希五1-10所做的神學解釋。基督做大司祭，做中保，在山園祈禱中更明顯的表現出來。

生活態度

渴望服從天主的旨意，走天父給你指出的道路。與基督一起重複你的祈求。

反省材料

誘惑會促使我們犯罪，可經由信仰、希望和克苦的行爲戰勝它。見弗六10-20。

185. 第三天

苦悶的山園祈禱(3)

耶穌在山園的懼怕和緊張，有什麼特殊的意義？對耶穌而言，是實行祂天主子的自由。祂自由且充滿愛地、決定性地將自己的旨意完全與天父的旨意結合在一起。也就是對天父說一個圓滿和絕對的「是」。

耶穌感覺到愛的吸引力，也感覺到對痛苦的厭惡。並且如同每一個人一樣，要把愛和痛苦分開。在痛苦內看不到愛，只願意得到愛而不願意受痛苦。耶穌孤獨地承受這樣的緊張，祂獨自地面對父的愛和計劃，也單獨地面對需要被救贖的世界的罪。

耶穌現在受到左右為難的痛苦：祂知道解決的方法是經過祂自己，祂是唯一的出路；但又開始想到「為什麼」？如同人常常想的「為什麼」，為什麼是我？為什麼是現在？為什麼是這樣子？為什麼？為什麼？為什麼？祂又感覺到在曠野中體會到的「放棄」的誘惑，離開、放棄一切。

但是在耶穌苦悶的祈禱中沒有叛逆，耶穌的祈禱是一個子女般的呼號，是傾訴內心最深處的痛苦，而這也是接受。

在此恐懼緊張中，愛得勝了。在基督內，我們罪惡的肉體成爲服從的肉體，即在孝愛內的忠實的肉體。

生活態度

今天你常常用「父」這個字，在基督內藉著聖神，我們現今敢說「阿爸」。

反省材料

誘惑以各種面貌呈現，譬如讓我們覺得只能在某一個人身上，或是在某一種情況中，或是擁有什麼實物，我們才能得到幸福……

186. 第四天

苦悶的山園祈禱(4)

在此緊張恐懼中，耶穌祈禱。祂的祈禱方式，遠超過任何的祈禱模式，這是我們今天所願意注意的。

祈禱與救恩的奧蹟有關，我們的祈禱關係著我們所有的一切。

我們應該以我們的全部進入這齣祈禱的救恩的戲。我們祈禱的時候，也包括我們的誘惑，我們就以自己的誘惑及相反的渴望來做祈禱。

重複這一幕是很美的，應該在我們的生命中實行，不但是想一想，更要變成我們內在生活的事實。

使我們得救的字就是「阿爸」。這個字也是向父表示我們的贊同和接受，向顯現給我們的愛無條件地說「是」。

在我們祈禱的搏鬥中，應該學習謙遜，如同耶穌一樣，祂讓天使安慰祂。讓我們學習接受別人的幫助吧！

我們不應該詫異常常重複同樣的話，一會兒去找支持，一會兒又放棄它。耶穌也一樣，去找了支持，但又回來。

耶穌雖然在痛苦中，還能想到別人。祈禱不應該使我們自我封閉，「起來，走吧！」

生活態度

今天你找一個適當的時刻，以一種奉獻的精神，和在山園祈禱的耶穌一起頌唸天主經。

反省材料

誘惑是崇拜偶像，因為離開天主而歸向受造物，這也就是罪。

187. 第五天

苦悶的山園祈禱(5)

基督在山園祈禱時，俯伏在地。這個象徵意義，是表示祂是「從天降下」的那一位，但現在祂好像願與塵土混在一起（第一個人是從塵土裡出來的）。

祂在沈默的天父前，以充滿信心的言語向「父」祈禱。耶穌祈禱的時候說：「讓這杯離開我吧！」

耶穌原先問載伯德的兒子，能不能喝祂的杯。又說祂渴望又渴望，同他們吃逾越晚餐。祂還表示：「這一杯是我為你流的血而立的盟約。」祂勇敢的上耶路撒冷去，「為使世界知道我愛父，且父怎樣命令我，我就照樣去行……」

但是現在祂好像要退縮，不過從那個好像沒有被聽到的祈禱中，耶穌得到新的力量，去面對死亡。

天主不除掉我們的軟弱，天主的恩寵在我們內工作，但不改變我們的形像，不使我們變成更強的，反而在我們的軟弱中表現祂的德能。

生活態度

深深地體會到你的軟弱，依靠在你內的恩寵奉獻自己。

反省材料

面對我們今天的材料，反省你的選擇、你的生命和這神操的神修經驗。

188.第六天

苦悶的山園祈禱(6)

山園祈禱的尾聲，是門徒離開了耶穌，並出賣了耶穌。祂所喜愛的門徒都逃走了（谷十四50），門徒「都」撇下祂逃走了。

注意「都」這個字所包含的憂鬱。「都」包括發誓準備跟他一起死的伯多祿，在橄欖園拿刀劍保護祂的伯多祿；「都」也包括耶穌所喜愛的那個門徒。

但不是全部，瑪利亞在比較遠的地方，分擔她兒子的苦難。猶達斯也在，不過是來出賣祂。這是耶穌面對苦難中的苦難，是耶穌聖心所受的極大的痛苦。跟祂一起的人，一個個的都離去了，祂感覺到無能為力。

想想你的不忠實、你的離棄。再問自己一次，我為基督做了些什麼？我現在在做甚麼？將來我要做甚麼？

一面問自己，一面陪伴基督單獨地被捆綁在耶路撒冷的街上行走。

生活態度

為了忠實，祈求謙虛。忠實不是自己努力的結果，而是那「愛」給我們的恩賜。

反省材料

耶肋米亞先知的生活預報耶穌的苦難，今天可以唸耶十一18~十二4，十八18-20，廿7-18。

189. 第七天

複習

準備見輔導的材料。

28

第二十八星期

這個禮拜要默觀耶穌走向十字架的路程。這是一條很痛苦的路，因為耶穌受審，被判死刑。

在這光照之下，我們要看自己的態度，努力與基督因愛而救贖我們的行動相一致。因此有三層觀點：

一、事件與其意義：發生了甚麼？不同的人在做甚麼？有何後果？例如比拉多、伯多祿。

二、耶穌的內在：祂奉獻的心活出這個事件，是從對父不屈不撓的愛而來的，活出這個事實，在痛苦中依然不否定。

三、在這齣戲中你的角色：注意「為我」這兩個字，在耶穌所愛的事上，該常常記得這兩個字。「他愛了我，且為我捨棄了自己。」（迦二20）

我們要參加世界的權勢審判基督的這一幕，世界的歷史是一個繼續不斷對耶穌的大審判。宗教法庭判祂褻瀆罪；政治法庭判祂叛亂罪；世俗法庭說祂是瘋子，不懂得享受生活；人民法庭判祂是個作夢者。連朋友也審判祂，認為祂是一艘快要下沈的船，愈早擺脫祂愈好，離開祂愈遠愈好。

只有一個法庭不判祂的罪，你該重新再聽耶穌受洗時，天父所說的話：「這是我的愛子，我所喜悅的。」

190. 第一天

耶穌被捕（瑪廿六47-56）

耶穌站了起來，因祂所做的祈禱，使祂變成了另一個人，不再發抖。祂能面對天父的旨意：說「起來，走吧！」

帶領群眾的猶達斯到了，基督無辜被捕。逮捕無辜者的時候，大家總是不在場，不希望捲入，不說甚麼話，最好避得遠遠的。那天晚上，耶路撒冷大部分的人都在睡覺。同樣的，現在我們大部分的人面對現今的不正義，也依然在睡覺。

宗徒們只做了一個要抵抗的樣子，可是耶穌的搏鬥是不一樣的，不是用暴力，而是實行天父的旨意。

猶達斯口親耶穌，但是他對耶穌並無多少情分存在。注意這黑夜親吻的兩個人，尤其是他們彼此的孤獨。再過幾個鐘頭，這兩個人都要死，懸在木上。可是，他們的死亡多麼不一樣，效果也多麼不一樣。耶穌被捕，是因為自己上前，讓他們逮捕，是祂控制整個情況，祂是主。這一點在若望福音中可以看得更為明顯（若十八1-11）。

生活態度

奉獻你的自由，讓基督的愛捕住你、滿足你，給你自我給予的態度。

反省材料

面對耶穌的被捕，反省你的忠心和你慷慨的態度。你慷慨的態度也能為你的奉獻做證。

191. 第二天

耶穌在公議會受審（瑪廿六57-68，廿七1-2）

耶穌在猶太宗教法庭受審判，被判死罪，罪名是說褻瀆的話。

先有一些假見證作不實的控告，在大司祭比較正式的審問中，耶穌答覆並肯定祂的身分。耶穌的肯定引起了群眾的瘋狂，也引起了一個最後判祂死罪的暴力反應。

注意這個嘲笑的場面，注意這些人的態度。這是很嚴重的時刻，是因為他們所用的方法，以及他們是以色列天主民族的代表。

耶穌被判死罪，因為祂說祂是天主，這樣的肯定太強烈。如果耶穌說的是假的，那蓋法就做對了。可是他們是真的在審問祂嗎？他們真的能接受耶穌所說的嗎？他們把這樣的肯定，與耶穌的生活、行動對照過嗎？還是早已定了祂的罪？

這些問題對我們也有用，我們用什麼準繩作判斷？我們是否把自己的看法當作一種絕對？我們是否真正相信天主比我們的心更大？我們不是有時候也判斷耶穌，只因為祂不說我們認為祂該說的話嗎？

生活態度

在你心內朝拜耶穌的天主性，說：「祢，耶穌，是我主，我的天主！」

反省材料

今晚可唸一些聖詠，以幫助我們進入情況，例如詠二（可加上宗四23-31為解釋），詠五六、六四。

192. 第三天

伯多祿否認耶穌（谷十四66-72）

在看這段聖經時，請參與這一幕。看看發生了甚麼，聽聽其中的人物說了甚麼。

伯多祿的這個悲劇，也是我們每一個人內在非常深的情況：遠遠地跟著耶穌，研究問題。他愛基督是真的，可是卻是一種不夠分辨及不夠謙虛的愛。

主讓我們體會到我們所誇耀的愛，一面對困難，就消聲匿跡了。恐懼使我們無法理解奧蹟，束縛了我們的手腳；想守護安逸使我們急躁；急於享受吸引我們的本性；想知道祕密的好奇心控制了我們；成爲中心人物的喜好推動我們。結果……

但是，「主轉過身來，看了看伯多祿。」讓你也如同伯多祿一樣，體會到耶穌的注視。

最後看猶達斯的區別是：猶達斯不懂得謙虛的接受仁慈的愛。

生活態度

從你心裡發痛悔之情，深自痛悔自己對主的否認。

反省材料

面對這兩個人的情況，反省你的痛悔和悔改的品質。你承認自己所做過的事嗎？你知道寬恕是白白的恩惠嗎？

193. 第四天

耶穌在比拉多前受審（谷十五1-20）

1-5節是比拉多的審問，論耶穌的君王品位。耶穌的回答是間接的，比拉多繼續問，耶穌卻沉默不語了，比拉多感到很驚訝。

6-11節是巴辣巴的事件。比拉多想擺脫耶穌事件的煩惱，他知道耶穌是無辜的，是因為別人嫉妒祂，才把祂交給自己來辦的。可是，比拉多沒有成功。

15節是定了耶穌的死罪。比拉多讓步了，因為他想取悅眾人，而不顧真理。他叫人鞭打耶穌以後，將人交還給他們。

16-20節是士兵的戲弄。這件事有濃厚的象徵意義，代表羅馬的權柄譏笑打擊耶穌，可是耶穌才是真正的君王。

默想這齣戲裡重要的和次要的人物。他們做了甚麼？有什麼陰謀？受到誰的影響？比拉多、兵士、司祭長、巴辣巴、群眾、耶穌，你認同誰呢？你在你生命的每一個日子裡，願意認同誰呢？還有，耶穌的朋友、愛耶穌的人、跟隨耶穌的人又在哪裡呢？

生活態度

特意的在你生活中選擇耶穌，因為在你的生活中，會有很多的機會選擇任何的巴辣巴，因此更該特意的選擇耶穌。

反省材料

反省你有甚麼偏好。再一次注意在你內心有兩個傾向，你時常面對著兩條路。

194. 第五天

耶穌在黑落德前受審（路廿三6-12）

只有路加福音記載了這一段，而且以一句諷刺的話做結束。

把耶穌押送給黑落德，這是比拉多的一個手段，更甚於他想從耶穌的困難中放了祂。

注意黑落德的態度，他高興看到耶穌，因為希望祂會行甚麼奇蹟。這是對耶穌不懷好意的興趣，不會使人真正認識並愛耶穌，因為這個興趣是以自我私利或是好奇為中心，要利用耶穌達到自己的目的。黑落德問了很多問題，耶穌卻連半句也沒回答，黑落德的問題並不能幫助他得到真理。

有時候，我們不容易在自己的問題中避免自私，可是我們就是要在這種情況中得到答覆，否則我們會怨恨耶穌。

反省一下耶穌的沈默，祂不給你答覆，是否是因為你對祂有一種好奇的態度？或是因為你不尋求真理？

生活態度

求耶穌對你講話，回答你。求祂讓你問該問的問題，問從你心裡發出來的問題。

195. 第六天

苦路和被釘在十字架上（谷十五20-32）

人們定了耶穌的罪後，把祂帶了出去，爲的是要把祂釘在十字架上。你應該一步一步的陪著祂走這一條路。

默觀有人幫祂背十字架，傳統上保留此人的名字，這人不知道原因，可能心裡還有些嘀咕，不情願幫助天主子背祂的十字架。

默觀祂是如何被人剝去衣服，赤身露體的被釘於二盜之間。

聽路過的人侮辱祂，要判祂死罪的司祭與經師們譏笑祂，上面掛的是諷刺祂的罪狀牌。

現在請聽這句話：「天主這樣愛了世界，甚至賜下了獨生子。」和耶穌的這句話：「人若爲自己的朋友捨掉性命，再沒有比這更大的愛情了。」

現在請你作無言的朝拜，或讓你的心發言。

生活態度

今天應該找一些朝拜的時刻，無條件的朝拜，奉獻。

反省材料

在陪主往十字架的路上，可以唸聖詠卅一，七〇，一四二，七一，一〇九，八八。面對基督的苦難，來唸這些聖詠。

196. 第七天

複習

本週做一個綜合最好的方法，就是拜苦路。按教會的傳統，在耶穌的痛苦中陪伴祂。

29

第二十九星期

基督徒是定睛注視耶穌十字架的人，在人中不知道別的，只知道耶穌基督，這位被釘在十字架上的耶穌基督（格前二 2）。

基督徒的精神是由天主羔羊被刺透的心所產生的。因此十字架變成了瞭望台，由此觀看世界和生命。

因此我們應該，而且聖依納爵的神操也這樣地勸勉我們，用比較長的時間去默觀十字架。進入這個奧蹟的最好方法，是讓耶穌自己給我們解釋。

這個星期，我們要聆聽耶穌在十字架上所說的臨終七言。從這些話中，我們會發現，耶穌的遺囑幫助我們每天活出十字架的精神。

我們會發現兩件事：

一、耶穌向我們啓示祂內心深處的愛，祂有一顆那麼愛人、愛朋友的心，所以爲我們捨棄了性命。

二、我們應如何去面對事情的奧妙，尤其是痛苦和死亡的奧妙。

這個星期的祈求，應該是如聖依納爵所說的祈求，偕同充滿痛苦的耶穌一起痛苦，偕同身心破碎的耶穌一起破碎。

分享基督的痛苦，使我們了解我們的生命不是一個孤獨的生命，而是分享十字架奧蹟、與他人分享救贖奧蹟的生命。但願我們開放我們的心，以慷慨純真的心聆聽。

197. 第一天

臨終贈言第一句（路廿三34）

「父啊，寬赦他們吧，因為他們不知道他們做的是什麼。」

父垂聽了耶穌的這個祈禱，因著祂唯一聖子的死亡，我們得到了寬恕。耶穌曾經說過：「父啊，我感謝祢，因為祢俯聽了我。」（若十一42）

當宗徒們第一次宣講，有不少的猶太人回歸時，耶穌的死亡繼續給了他們應得的恩寵，就是刻意地接受逾越奧蹟的訊息。

我們宣講耶穌的時候，常常感覺到我們的話沒有效，耶穌救贖的愛沒有被接受，我們好像是在浪費時間。但在一些需要證明或困難的情況，卻可以記得那些話，並再次產生新力量。

耶穌在十字架上的這個祈禱，也是為我們而說的。這樣的祈禱也表現了耶穌絕大的寬仁。耶穌為自己祈禱時，用的是條件句：「若是可能……」可是為我們祈禱時，用的卻是命令句。不知道我們在為我們的敵人祈禱時，能怎樣地善待他們？

在耶穌的這段話中，我們也可以注意到，人的惡的計劃和天主仁慈的計劃，竟會是相同的一個。

生活態度

刻意寬恕別人，為那迫害你的人祈禱。

反省材料

在十字架的光照下，反省你的生活。今天設想把自己釘在真的十字架上，體會真的十字架死刑是怎麼樣的可怕。

198. 第二天

臨終贈言第二句（路廿三43）

「我實在告訴你，今天你就要與我一同在樂園裡。」

瑪竇、馬爾谷說，跟耶穌一起被釘在十字架上的兩個強盜，都咒罵耶穌，但是路加較具體地分別述說了他們的態度。「善」盜有兩個行動：

一、提醒他的伙伴天主的審判，並在臨死時承認自己的罪，也承認耶穌的無辜，顯示了他的誠實。

二、承認耶穌是來世的君王，求耶穌紀念他。耶穌把自己啓示給他，讓他認識罪人的救贖者和救主，而且使他得到的，比他所祈求的更多，耶穌許下與他同在樂園。

這世界最後一個承認耶穌天主性的人，是個強盜。公議會不敢承認祂的天主性，且因此定祂死罪。卻由一個臨死的強盜，在臨死的耶穌身上，認出祂的天主性。

注意這兩個強盜的反應，面對同樣的事實，卻有不同的反應，這真是人性的奧秘。一個只看損失，因為耶穌沒從十字架上救他下來；另一個卻看得比較深遠，看到天主子，且說出來，因此變成一位先知。而且他不抱怨自己的苦刑，只抱怨耶穌無罪受釘。

生活態度

你用善盜的祈禱承認你的罪過，祈求救恩。

反省態度

在耶穌十字架的光照下，反省別人對你的看法如何影響到你。

199. 第三天

臨終贈言第三句（若十九25-27）

「女人，看，你的兒子；看，你的母親。」

臨死的耶穌對祂母親說的話很神妙，無論是方式或是內容，都不容易了解。

假如我們了解這是爲了要宣佈瑪利亞爲信徒的母親，就變得清楚了。因此信徒應該愛她，耶穌所愛的門徒已給我們立了榜樣。

藉著這個行動，耶穌解決了瑪利亞物質上的無依無靠，更解決了門徒精神上的無依無靠。你也應該接受耶穌給你的這個恩賜。

瑪利亞沒有干涉耶穌的使命，她只是臨在，在耶穌出生的時候，在信徒團體在十字架下精神性的出生的時候。瑪利亞不依靠與耶穌生理性的母子關係，甚且超越了這個關係。她接受她對耶穌沒有甚麼權利，接受天父才是更重要的，因此她參與了基督藉恩寵及慷慨的態度所做的自我奉獻。

生活態度

聽耶穌那使你成爲瑪利亞子女的話。接受她，如同耶穌所愛的門徒接受她一樣。

反省材料

今天可以對瑪利亞表示你的敬禮，同時也反省你的愛是否是一種把持不捨的愛。

200. 第四天

臨終贈言第四句（谷十五33-36）

「我的天主，我的天主，祢爲什麼捨棄了我？」

看這使人心碎的一幕：中午的黑暗，在場的人奇怪的感覺，還有這個痛苦和憂悶的呼聲。

福音作者傳下耶穌的這句話，是因爲耶穌親口說了這句話。他們不因爲怕使人跌倒，或是怕製造神學的問題而除去這句話。他們也是基督徒，也承認基督爲天主。但是基督也是真人，體會到被捨棄的痛苦，而且是天父捨棄了祂。

現在祂替我們成了罪人，成了可咒罵的（格後五21；迦三13）。祂爲我們死，且是這樣的死。祂關心別人，因而付出了昂貴的代價。

注意在這個時刻，耶穌稱祂的父爲天主。這句話是聖詠二十二篇的開始，耶穌大概繼續誦唸下去，而這篇聖詠的最後一句話充滿了希望—事實上這個希望在耶穌身上實現了—但是，不要太輕易就以聖詠解釋耶穌的感覺，而忽略了前面所說的。

生活態度

以充滿感謝和慷慨答覆的行動，無言的朝拜。

反省材料

反省你面對痛苦的態度，不應該是喜歡痛苦（自虐狂），不應該是可憐自己（自憐），也不應該是反抗（失望）。

201. 第五天

臨終贈言第五句（若十九28-29）

「我渴。」

耶穌真正的渴了，好幾個鐘頭沒有喝水，而且流了很多血。假如你有渴的經驗，你會了解這是多大的痛苦。

這句話是耶穌表達祂的需要唯一的一句話。你也應該學習表現你的需要。耶穌服從天父，說這句話，也是爲了服從，爲應驗經上的話（詠69），爲天主而耗盡了生命。

這個渴，還有一個更深的意義，是對天主國的熱誠。耶穌渴望人的愛，尤其是渴望人接受祂的愛。

反省一下我們自己的答覆。我們愛多少？我們怎麼愛？我們多少次不接受別人的愛與基督的愛？進入你的生命裡，爲你愛得那麼少而哭泣。

生活態度

謙遜的奉獻自己，因你愛的生活解除耶穌愛的飢渴。

反省材料

在這一幕的啓發下，反省你對靈魂的熱誠和你的使徒精神。別忘記你屬於一個使徒團體。

202.第六天

臨終贈言第六句（若十九30）

「完成了。」

現在真的是終結的時刻到了，耶穌知道祂的死亡快到了。祂的整個生活如同閃電般地重現在祂眼前：出生的時刻、在納匝肋的三十年、公開的生活。

祂的生命如同火箭射往天父，就快到達目標了。祂常在祂父那裡，現在父要給祂打開父家的門（若十四12）。祂在此世該做的都做了，不需要做的一件也不多做，完滿達成了祂的使命。

「完成了」的意義，更勝過「結束了」的意思。耶穌戰勝了魔鬼，從罪惡、恐懼、羞辱中解放了人類。天堂之門從此大開，是祂為我們打開的。

願你默觀耶穌這個圓滿的時刻，祂的生活有意義，充滿了希望。

生活態度

分享耶穌基督臨死前，因看祂生命有意義而產生的喜樂。以感恩的心常常說這句話：「完成了！」

反省材料

你怎麼看你的過去？在你生命中的一個階段結束時，畢業、退伍、結婚等，你怎麼了解你的命運？

203. 第七天

臨終贈言第七句（路廿三45）

「父啊！我把我的靈魂交託在祢手中。」

直到第九時辰，太陽失去了光，聖所的帳幔從中間裂開。耶穌為人建了一個新的聖所，「寬恕」住在其中。

耶穌這句話是一個衝鋒的呼喊，是一個勝利的歡呼，叫祂的群眾清醒過來，跟隨快要死的領袖。

耶穌最後的呼喊，是向祂的父說的一句話。十字架是個刑具，而在此屈辱的刑具上，耶穌還是愛我們到底。

耶穌的第一句話，是對我們講父親（路二49）；最後的一句話，是祂向父講話。現在天父不但是祂的父，藉著祂的工程，也是整個人類的父了。「父啊！我把我的靈魂交託在祢手中。」人與天父間的交往，曾因魔鬼的破壞而阻隔，可是現在又復合了。我們可以同樣的呼喊呼求父，父會答覆的。

最後請注意百夫長和群眾的反應。

生活態度

朝拜、感謝、愛。在朝拜中，以信賴的態度奉獻你的生命。

反省材料

反省在你的生活中你信任的精神。太陽光照的時候，很容易信任天主；順風的時候很容易說：「耶穌，我愛祢！」可是，太陽失去了光的時候、逆風的時候，你又是如何的信任呢？

30

第三十星期

希伯來書信二10-18給我們解釋耶穌死亡的意義：破壞那因死的恐懼而使我們做奴隸的權柄。耶穌的死使我們脫離死亡的恐懼。

罪惡就是由被死亡所征服的恐懼的奴役情況中產生的。罪惡是一種怕死的表現，是對某一件事把持不捨。因為這件事對我來說是代表生命，捨棄它，就使我體驗到死亡。

耶穌解放了我們，但是祂死亡的效果應在你的自由中實行。基督死了，祂奉獻出自己，可是，你應該在自由決定中接受它。

你可能已經調整了自己的生活，可是，還沒有在你的生活中調整自己的死亡。現在你的死亡使你恐懼，是一個事實。奉獻對死亡的恐懼，能使你自由的生活。與逾越奧蹟相通，包括接受使你變成奴隸的恐懼感，把你的恐懼放在十字架上，使你因基督的死亡而生活。

這個禮拜應該做無言的朝拜、熱切的祈禱，祈求脫免死亡恐懼的恩惠。

204. 第一天

以十字架的瞭望台為出發點

以綜合的方式默觀整個苦難，從十字架的高峰看整個苦難的過程（參閱神操208號～209號）：

一、內心的苦難：基督那麼愛我們，祂的愛超過了祂心裡的痛苦感受。

二、人對基督的判斷：人們說祂是褻瀆、叛逆、革命分子、瘋子、無用的人、可憐的人，這與天父的判斷是多麼的不同。

三、苦路：陪基督走這條路，體會祂的疲倦、勞累與痛苦。

四、十字架的奧秘：默觀司祭的戲弄、兵士的職業性冷漠、赤身露體和耶穌的最後幾句話。讓你的心體會到痛苦的基督，如同你很深處的一部分。

生活態度

在生活中，為了愛你的弟兄而開放自己，陪基督走向十字架的道路。

反省材料

在十字架下默想罪惡是甚麼：拒絕天主、拒絕別人、否定自己的尊嚴。

205. 第二天 奧蹟的意義

面對被釘在十字架上的耶穌，問問你自己這個死亡的意義。天主子死了，以奴隸所受的酷刑，赤身露體地被釘在十字架上，徹底地分享了人性，直到承受最後的結果。

現在讓我們看看人類歷史的開始：亞當、夏娃，這對天主所創造的男人和女人，被天主放在樂園中，但他們捨棄了天主。當他們純潔無罪時，赤身露體並不害羞；犯罪以後，卻穿上了衣服。基督成爲罪犯的時候，赤身露體，爲使我們穿上他的純潔無罪。

再看人類的進程：「我要把仇恨放在你和女人，你的後裔和她的後裔之間。」人類登上了漫長的救贖路程，今天在加爾瓦略的小丘上，贖罪的工程完成了。

每一個人都被那個十字架烙上了印，有些人以充滿信心的希望瞻仰十字架，因爲在那裡有救贖我們的模範；另外一些人則以憎恨注視之，因爲除了自己的計劃外，不願接受其他的愛。因此，懸掛在十字架上的那位，對他們而言，變成了喪亡的象徵。

耶穌對每一個願意跟隨祂的人傳報十字架，十字架是最後的參考標準，能分辨出那二種人。

現在請展開聖經，以分辨的觀點唸斐二5-11；格前一18-31；希五1-10，十5-10。

生活態度

複習迦六14：「至於我，我只以我們的主耶穌基督的十字架來誇耀。因爲藉著基督，世界於我已被釘在十字架上了。我

於世界也釘在十字架上了。」十字架真的是你生命的光榮嗎？

反省材料

面對十字架，你有甚麼態度？是否以理智接受？是否當事實臨到你時，你就忘了？

206. 第三天

面對我的苦像

今天默觀你的苦像。這苦像反映你的生命也因基督的愛被釘在十字架上，而更完全屬於天主。「因為這樣我可在我的肉身上，為基督的身體——教會，補充基督的苦難所欠缺的。」（哥一24）。

這個苦像是我的，因為：

一、我從天父的手中接受它，如同是祂愛的恩惠，如同是我生命的象徵。我在祂自我給予的愛中脫去自我。

二、耶穌因人的罪死了，也因我的罪死了。

三、我自由的選擇了它，在我受洗時，及做選擇或奉獻的時候，一次比一次更意識到是我自己自由地選擇了它。

四、苦像常陪伴著我，在我慷慨時，在我受跌倒、誘惑、失望之苦時，一直到我死的那一刻。

苦像是我希望的象徵（弟後二11-13；格後四14-18），十字架是復活的道路。

生活態度

在一天中，以平靜的祈禱朝拜天主。找一個時間，跪在你的十字架下，藉著你身體的姿勢來表達你的朝拜和深刻的愛。

反省材料

反省一下苦像所象徵的解脫，這是福音的準繩，使我們分辨的就是十字架。

207. 第四天

耶穌被刺透的心（若十九31-37）

慢慢用心地唸這一段，注意在這一段中所包含的深深的尊敬，作者羨慕耶穌的態度是可以看得出來的。有許多字使我們覺得這一段是重要的，他特別強調見證的重要性。因為基督宗教的實質是這個「一個因愛而被刺透的心」。

愛的最好的記號是交出自己的生命，基督已交付了生命。現在又為我們敞開了祂的心，使我們不再有愛的恐懼。

基督徒的生活就是藉著默觀和謙虛的願望，進入那個因愛而被刺透的心。然後為了我們的兄弟的好處，從事使徒式的工作，如同耶穌所流出的水和血。

耶穌打開了祂的心，使聖洗的水和聖體聖事的血流溢出來，永遠臨在這個世界中，給世人解渴，覆蓋世人的罪。

默想你和若望一起參與這一幕，讓這個意義漸漸浸透你，也讓你自已無言地進入那顆心。

生活態度

重複一句簡單而熱情的祈禱，以表達你對基督的愛，以及在你生活中接受祂的愛。

反省材料

今天是反省你對聖心敬禮的好機會，你了解這種敬禮嗎？對你的幫助為何？

208. 第五天

安葬（若十九38-42；瑪廿七57-61；谷十五42-47；路廿三50-56）

有一個新的人物登場了，就是阿黎瑪特雅人若瑟。他以前認識耶穌，他求比拉多讓他領取耶穌的遺體，比拉多允許了。

耶穌死了以後，開始受到猶太人的尊重——猶太人若瑟買了一百斤沒藥及沈香，在新的墳墓裡安葬了耶穌。

耶穌死了後，也受到比拉多的尊敬——比拉多允許若瑟做這件事，雖然他沒有什麼義務，而且他知道公議會會抗議。

耶穌被埋葬的這件事，在最古老的信經格式（格前十五2-5）中已經有了。直到今天，我們每個星期天在彌撒中唸的信經中也有，可見基督徒覺得這是很重要的。

耶穌是被安葬在園子中的，這再次使我們想到，第一個人是活著被天主父安放在園中的。現在死去的耶穌也在園中，使人再度生活。

被埋葬是完全被動的，耶穌讓人隨意處置祂直到最後。象徵我們面對天主時，也應讓祂隨意取用，活出基督這個被埋葬的象徵意義來。

生活態度

今天可以想一想你領洗的意義，跟基督一起埋葬，可唸羅六1-14。

反省材料

反省你讓祂隨意取用嗎？尤其是內在的態度，然後是外在的表現。應該是在真正的自由中自我給予，而不是適應環境。

209. 第六天

瑪利亞等待耶穌復活時的孤獨與寂寞

讓我們來默想瑪利亞在星期六等待耶穌復活時的孤獨，當作一個總結。

瑪利亞在最重要的時刻——基督受難時，陪著她的兒子，做了基督忠信的僕人及典型的跟隨者。瑪利亞實踐了我們在默觀世間君王的號召時所看到的：「跟我一樣……，分擔……，分享……。」（神操93）在你陪伴瑪利亞的孤寂的同時，祈求天主給你這個分擔、分享的精神。

瑪利亞的兒子已經復活不在了，大石頭已滾到墓口。瑪利亞現在想起過去她與兒子的生活，在她手中的小孩，吸吮過她乳房的小孩，在納匝肋居住的單調生活，耶穌十二歲留在耶路撒冷走丟的事，以及再度回到納匝肋。你想想他們的生活，不要將它理想化。

耶穌走的那一天，瑪利亞知道兒子不是自己的，所以把祂交出。然後傳來一些消息和謠言，以及最近發生在加爾瓦略山上的慘事。

爲了到達那裏，她忍受所有的辛勞。瑪利亞想起來有人說：聽耶穌說祂要復活（瑪廿七63,64）。瑪利亞不知此事將如何發生，雖然她沒有經驗，也沒有獲得特別的啓示，但是她相信並盼望。

瑪利亞這樣穩定和安靜的盼望，奠下了教會團體的基礎。在瑪利亞孤單但不寂寞的心內，教會這個奧蹟開始進行。

這個團體就是那些耶穌的朋友所組成的，他們相信祂復活了。

瑪利亞的孤獨寂寞，不是大人物的高處不勝寒之感，而是

一種沈默無言的愛和信仰的臨在，在希望中奉獻。

生活態度

提醒自己：「瑪利亞站在十字架旁」，你也應該在十字架旁。

反省材料

今天注意你的孤獨，是不是有時候體會到好像和別人沒有關係，被拋棄了的痛苦？對孤獨之苦，你有甚麼反應？封閉自己嗎？使自己像孤島嗎？還是努力在你的孤獨中向別人開放？

210. 第七天

複習

你可用神操53的對禱，注意其中的驚訝和所問的問題。

第四週

復活的基督——新人

： 從第三十一星期到第三十五星期

229. 在這第四週內，十條附規中的第二、第六、第七、第十應當更換。

第二附規：剛一醒來，立刻把要做的默觀擺在眼前，願對吾主這麼大的歡欣喜樂，也滿心喜樂。

第六附規：記起並注意思想那足以激發高興喜樂的事，比如天堂的福樂。

第七附規：凡能幫助人喜樂於造物主和救主的事物，都可利用；如光明和適宜的溫度，夏天尋找涼爽，冬天取用陽光或暖氣。

第十附規：用節制飲食來代替克苦；除非是聖教會規定應守的大小齋。因為這些齋戒，若無合法的阻礙，常該遵守。

230. 獲得愛情的默觀

首先要注意兩件事：

一、愛情不在空言，應在事實上表現。

231. 二、愛是互相贈予：愛人者把自己所有或其中的一部分，贈送給所愛的人；反過來，被愛的人也這樣將所有或其中的一部分交給愛他的人。這樣無論是學問知識，尊榮財富，二人共同享受或互相授受。

預備經：照常

232. 第一前導是定像——設想地點。這裏可想我在天主和眾天使聖人面前，並求他們為我代禱。

233. 第二前導是求恩——求我所願望的。這裏是求天主使我深切明瞭天主賞我的諸般恩惠，使我能在感激之外，在

一切事上愛慕事奉天主。

234. 第一端：回想我所受的恩惠。造生救贖及我個人所受的特殊恩惠，用誠懇的心思，仔細衡量一番。祂從祂所有的事物中給了我多麼多，甚至願盡可能地，按照祂聖意的安排，將祂自己也賞賜了給我。我今返心自問：從我這方面，按理智和正義的要求，應該獻給天主什麼。自然是將我所有的一切，連同我自己一同獻上了。我今用極熱切的心情作此奉獻說：

主，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。
凡我所有，或所佔有，都是祢所賞賜的。
我願完全奉還給祢，任憑祢隨意安排。
只將祢的聖愛，和祢的聖寵，賞賜給我，
我便心滿意足，別無所求了。

235. 第二端：仔細思想天主怎樣居住在一切受造物中。在元素內使它們存在；在植物中使它們生長；在動物中使牠們感覺；在人身內賦給他理智。那麼是天主在我內，使我存在、生活、感覺和理解了。甚至使我做祂的宮殿，因為我是按照至尊天主的肖像和模樣受造的。

為此我按第一端所說的方式，或按其他覺得更好的方式，反省我自己。在後面兩端中，也應照樣去做。

236. 第三端：想天主怎樣在世上的一切受造物中為我操勞工作，或更好說，好像是勞苦工作；為能在宇宙內，在元素、植物、果實及禽獸內，使它們存在，保存它們，使它們生長感覺。

237. 第四端：再看一切美善、一切恩惠都來自天主。譬如我有限的能力，來自天主至高無上的能力；同樣，一切正義、善良、憐憫、仁慈等，都像光線來自太陽，水流來自源泉。最後如上所說，用對禱結束。念天主經一遍。

31

第三十一星期

與逾越奧蹟相通，現在達到高峰。事實上就在這裡，我們要努力吸收基督是生命，如同先吸收了基督是真理和道路。

「父啊！現在在祢面前光榮我吧！賜給我在世界未有以前，我在祢前所有的光榮吧！」（若十七5）這也是祂願意和我們分享的光榮，「父啊！我願意我在那裡，他們也同我在一起，使他們享見祢所賜給我的光榮。」（若十七24）唸若望第十七章，當作是復活的基督為我們所做的祈禱。

我們願意參與復活者的光榮和祂的喜樂，我們要默觀耶穌顯現給門徒，因為在這些顯現中，有一些見證人肯定這份恩寵是天主賜給每一個信徒的。

默觀時，我們應該從基督那一方面來看，祂怎麼安慰每一個人，按每個人的信仰支持他，並使每個人從自己的罪惡中釋放出來。

211. 第一天

真情的參與耶穌的復活：耶穌顯現給婦女（瑪廿八1-10）

在這裏，福音只記載了「兩個瑪利亞」。可是在教會的傳統裡，在復活日清晨，有三個瑪利亞在一起。

第一個當然是納匝肋的瑪利亞，自她接受天使報喜以來，一直是真情參與的典範。

另外一個瑪利亞，與伯達尼的婦人以同樣的方式參與，或許不是同一個人（瑪廿六6-13）。這女人的態度與門徒們是對立的：猶達斯認為替耶穌傅抹香液是浪費；而伯多祿也不接受，因為不願接受耶穌的死亡，寧可為耶穌的死亡做些甚麼。反而這個女人傅抹耶穌的身體。準備傅抹祂的屍體，是表示接受祂的死亡，是代表人類說：「主，感謝祢！因祢的愛，祢為我們捨棄了祢的生命。」

第三個瑪利亞（瑪達肋納），她代表人類向耶穌的復活說：「是」。

這個接受好像只是個開始，「她們抱住了祂的腳」，好像怕耶穌會離去。

這使我們想到我們可能還沒有接受耶穌的復活，我們接受祂降生為人，接受祂死亡，……我們也應該習慣基督新的臨在的方法。

生活態度

在你內聽到耶穌的話：「歡欣吧！」並準備你自己去宣報好消息。

212. 第二天

尋求主基督復活的訊號（若廿1-10）

想起這段歷史，並看整個的教會在這三個人物後面的活動（轉變）。

三人各有不同的氣質：瑪利亞有瑪利亞的真情，若望有他的直觀，伯多祿緩慢而穩定。他們彼此幫助，分享每一個人所看到的，在尋求主時所得到的。

教會的生活中也應該有不同的合作，使大家重建基督徒存在的方向；在艱難或是可怕的情況中，天主臨在的訊號差不多快消失了。

在個人的生活中，我們細想分辨的規則：不要留在神枯中，要努力改善自己。

假如瑪達肋納不跑，無法通知門徒們；假如伯多祿和另一門徒沒有跑去看，空的墳墓也發揮不了作用，耶穌的復活也沒有用了。只有共同的尋找和彼此的幫助，使他們結合，得到訊號。

也該注意聖經能幫助我們了解那些訊號（8、9節）。假如他們曾了解聖經，就不必跑了。你們有聖經，能在其中找到耶穌。

生活態度

如同「另一個」門徒一樣，相信耶穌復活了，並想想在你的生命中，有哪一些耶穌復活的訊號。

213. 第三天

瑪達肋納漸漸認出耶穌（若廿11-18）

瑪達肋納是最賣力尋求訊號的人，她藉著訊號尋求耶穌的臨在。雖然她所受的教育不多，但是有強烈的感情。耶穌顯現給她，用與祂死亡前同樣的方法，以朋友的態度接近她，首先問些問題以引起希望，瑪達肋納慢慢地認出祂來，因為復活的耶穌首先是在信仰內顯現。

我們應該因信仰確知耶穌離我們很近，而且耶穌是在我們實際的情況中離我們很近，而不是在一些假設的情況下。學習按不同的表現方法欣賞主的臨在，了解體會到一個看似黑暗無望的情況會因復活基督的臨在，又變成光明的喜樂。

耶穌的話：「我升到我父那裡」，這句話邀請我們想一想，我們所等待的是什麼。我們所等待的是耶穌的臨在和祂為我們所準備的地方。「到我父和你們的父那裡」這句話，綜合了耶穌的工程。天主原是耶穌的父，因祂的工程，也變成了我們眾人的父。

生活態度

跟瑪達肋納一起歡欣地朝拜耶穌，欣賞耶穌的那句話「我的父和你們的父」。

214. 第四天

耶穌顯現給厄瑪烏的門徒(1) (路廿四13-35)

耶穌漸漸的讓他們了解祂臨在的新方式，讓他們藉著祂行動的效果而認識祂：在喜樂中的臨在、在聖神中的臨在、在友愛中的臨在。

耶穌遇到這兩個憂悶的門徒，使他們由憂鬱中走出來，而跨越至喜樂。這是復活首要的效果：使人徹底地經由他的情況，慢慢地向他顯示他存在的最深價值。

十字架常常在，可是藉著聖經所帶來的了解，十字架發出聖神的燦爛。

雖然耶穌和他們在一起，但是他們不知道那個人就是耶穌。可是他們體會到一點，現在他們有希望了。那個人還給了他們喜樂，引起了他們的渴望：「請留下來……」

生活態度

渴望復活主的臨在，說：「主，請同我們一起住下吧！因為天色已晚。」

215. 第五天

耶穌顯現給厄瑪烏的門徒(2)

耶穌與他們同住，擘餅的時候，他們認出了祂，可是祂由他們眼前隱沒了。

擘餅這個行動，是向他們啓示祂光榮的身體。這啓示帶領他們跨越另一層面，從外表的臨在，到聖神內真正的臨在。按肉體來說，祂不見了，如此正開始了信德內的臨在：「誰愛我，必遵守我的話，……並要住在他那裡。」（若十四23）

世界根本不注意這樣的臨在，繼續安心的做自己的事。主的復活所產生的改變，不是外表可見的。對那些眼見始信爲真者，在他們心內只有一個空墳存在著。

這種個人體會到復活的主親密臨在的經驗，經彼此的分享作證，會促使整個團體經驗到復活的主親密的臨在。

每一個人都以爲只有他知道這個好消息，所以想傳報給別人。厄瑪烏的門徒趕緊回到耶路撒冷，遇見那十一個門徒，彼此談論說：「主，真復活了，並顯現給西滿。」

對，也顯現給我們。那時候，那批人成爲一個團體——教會。我們認出基督以後，能繼續不斷的在聖體中、祈禱中、兄弟身上找到祂（宗二42）。

生活態度

體會到復活的耶穌以不同的方式臨在的喜樂，準備和你的兄弟姊妹分享你的經驗，也接受他們的經驗。這樣，我們可以建立一個真正的基督徒團體。

216. 第六天

你們為什麼恐惶……是我（路廿四36-47）

我們用耶穌顯現給門徒來結束主基督復活的日子，這顯現也可以說是補足向厄瑪烏門徒所做的顯現。

耶穌顯現時，門徒都有一現象，現在更加明顯，那就是懷疑。好像沒有人準備要相信，好像連那些知道祂復活了的人也不相信。

耶穌用不同的記號顯現給每一個人：給瑪達肋納講了一個字；給厄瑪烏的門徒做了一個手勢；給宗徒們一個更完全的記號——讓他們看祂、觸摸祂，因為宗徒們應該是祂復活後正式的見證人。

耶穌把一個更圓滿的訊號給天主所預揀的見證人，「就是給我們這些在祂從死者中復活後，與祂同食共飲的人。」（宗十41）

耶穌也強調十字架的「必要性」，這已經給厄瑪烏的門徒說過了（路廿四26），現在又重複兩次（44、46）。

在聖經和復活的光照之下，十字架讓我們看到天主的計劃，也讓我們了解那不是全部的重點。耶穌許多次預報了十字架的必要，可是基督不只是光照理智，也燃燒人的心。祂的記號不止使人認清祂，也使人愛上祂。如果有一次相信祂並愛上祂，就能成為傳報者。

那一夜宗徒們以無限的喜樂，和耶穌一起吃晚飯；初期信徒以無限的喜樂結合在一起，舉行感恩祭，因為知道耶穌復活了。在同樣的感恩祭中——聖言和聖宴，我們也能接觸復活的主。

生活態度

求天主讓你由復活的光榮為出發點，來了解十字架的必要性。

217. 第七天

複習

以一個比較影響你的材料做複習，或再唸全部的路加福音第廿四章，因為這是主基督復活日的總合。

32

第三十二星期

人是由復活的基督開始，在祂內，人從創造者的手中出來，亞當與那到陰間去找他的基督結合。起初我們被安置於其中的伊甸樂園（我們以為已經失去了），正展現在前面，我們應該與基督一起重建它。

伯多祿在五旬節的早晨，對我們說：耶穌實踐了向古人所預報的希望，祂就是完成，祂就是永生。世界是在祂內開始的，祂光榮的肉體是一切在聖神內的生命中心。

祂復活的生活是一個新的臨在，是肉體的眼睛所看不見的。「世界再也看不見我，你們要再看見我。」這基本的一句話，使我們體會到新生命的奧祕：在聖神內生活的團體。

我們常在祂面前，因為我們遵守祂愛的命令。我們的親戚關係不是依靠血肉，而是靠著一顆心和個人的自由。在祂走後，我們在這個世界上體會到耶穌的臨在。

本週要繼續默觀耶穌的顯現，尤其是復活後的顯現。不過我們要稍微改變一點角度，我們要看的，不是令人改變的顯現，而是一些顯現能幫助我們體會到祂臨在的新方式，使我們感覺到跟祂在一起生活。

218. 第一天

耶穌顯現給祂的母親

顯現使人體會到新的臨在的方式，爲了滲透這新的臨在的意義，一個最好的出發點就是，這些顯現應是一些記號。

聖經中，沒有一個地方說復活的耶穌顯現給瑪利亞。但聖依納爵給這樣的默想一個證據，因爲聖經假定我們是有這樣的理解力（神操299）。

可是我們並不認爲耶穌是在一個具體的時間中顯現給瑪利亞，而是認爲他們已經進入某一種彼此之間相互臨在的情況。他們因心神合而爲一：在十字架旁，瑪利亞蓄意地與耶穌一同受釘。在聖神內，這樣的臨在使他們結合。復活使這一種臨在存在著，因爲現在身體已經精神化了。

這種臨在，世界不能領會。「世界就再看不見我，你們卻要看見我，因爲我生活，你們也要生活。」（若十四19）只有信仰和屬神的智慧才能看透，瑪利亞就是這樣開始了因愛而改變的生命，所有的受造物也因此而進入一個新的境界。

生活態度

跟瑪利亞一起體驗到復活主臨在的喜樂：「天皇后喜樂，阿肋路亞！……」

219. 第二天

耶穌在祂的朋友中間（若廿19-29）

我們看這段經文，不是爲了看歷史性的敘述，或知道耶穌在祂的朋友中間所行的事。而是強調耶穌怎麼以不同的方式臨在，「來到祂的朋友中間」。

若望不太強調「耶穌真正的復活」，他比較喜歡讓我們看祂活著，看祂來到教會中。這是在教會的歷史中，每當接受祂時，所發生的情形。

耶穌來到祂的門徒中間，門徒們聚集在一起，充滿了恐懼和失望（這是不對的情形）。可是他們還是在一起祈禱，彼此幫忙，互相安慰。所以耶穌顯現給他們，並帶來祂精神性臨在的恩賜：

- 一、平安與喜樂。
- 二、使命，天父給祂的使命，現在已經傳給了門徒。
- 三、經由聖神來實行這個使命，耶穌吹了一口氣，等於創造一個新受造物——新人。

在這一段，我們也可以看到人對奧秘的封閉。多默不是很容易看到天主在世界上的記號，所以耶穌顯現給他。耶穌也善意的按比較適合每個人的方法，去迎接每一個人，但是也要人有善意。

這敘述的結尾是一個真福：「那些……才是有福的。」若望福音還有另外一個真福，就是論到「實行」或是「做」。「你們既知道了這些事，如果實行，便是有福的。」（若十三17）

生活態度

· 體會到耶穌新的臨在的喜樂，並在朝拜中用多默的話表現你的喜樂。

220. 第三天

耶穌活在友愛的團體內(1) (若廿一)

主顯現給他們，可是不是在西奈的閃電中，光榮的基督是活在日常生活中，在最普通的兄弟聚會裡，在人的工作中，儘管他們不知道，沒時間理會。當人忙於工作，因生意不好，損失太多而心情不愉快時，祂還是在。

「我在你們以前到加里肋亞去」，到加里肋亞，湖邊，這一切開始的地方。清晨，耶穌「到了」。每一個門徒以自己的方式認出了他，如同在空的墳墓前，伯多祿和若望有不同的反應（若廿）。

可是在每一個人身上，卻有同樣的聖神。他們沈靜的用早餐，高聲談論的時刻已過去了，現在進入無言的愛中。

伯多祿是這友愛的見證人，這就是耶穌三次問他和他三次回答的意義。伯多祿在教會內佔有信仰和愛德的首席，他的權威是由此而來的。

長上是共融的象徵，是他造成他們的合一。因此服從不是一個外在的忠實或不安，而是一個彼此之間的幫助，讓大家存在在這個合一中。

每一個成員有不同的使命，可是重要的是，他如何實行自己的使命。每一個人都要「被帶到你所不願意去的地方」（若廿一18）。

生活態度

喜樂的接受每一個人，每個人有不同的認識主的方法，也接受每一個人在團體中有不同的使命。

221. 第四天

耶穌活在友愛的團體內(2) (若廿一)

今天從另一個角度來重複昨天的材料，更深入的了解主在祂的教會中的臨在。

我們要想起這一幕的內容：當聚集在一起的團體受試探時，耶穌也在其內。

首先被召叫的那些人，以伯多祿為首，互相合作（若一35）。當整夜勞苦，工作沈重，卻無績效之時，每個人都該做些甚麼吧：划船、觀望、指導、撒網等。主能隨時來到，而且已經到了。「已經到了早晨，耶穌站在岸上。」耶穌以祂的臨在，償報那些以信心依照祂的指示去做，恒心持續的人。

耶穌和伯多祿的對話，暗示了善牧。耶穌是善牧，領導羊群，祂認識他們，並為他們找青綠的草場。

教會也以伯多祿為牧人，這是一個建基於愛的職務，也是建基於捨棄自己生命的能力上，因為捨棄是愛的結果。因此教會應該在伯多祿的牧靈活動上，認清耶穌在牧靈上的持續性。

這就是另外一種耶穌臨在的記號，這個臨在在耶穌降生成人時已包含了，而今是延長它。

因為是依靠愛，這個職務也應該這樣被接受和了解，它不是一個不可避免的制度，也不是一個行政的必須，更不是因為有總比沒有好。而是一個愛的服務，雖然有時候不容易接受這些恩惠，但是我們應該接受它，相信在伯多祿的決定中，有主所賦予的愛。

最後，伯多祿的職務連帶著會有一些困難，教會沒有把伯多祿單獨的留在困難中。可以參考初期教會在面對伯多祿被囚時的態度（宗十二）。

生活態度

想起耶穌的話：「牧放我的羊。」感謝天主派遣牧人到祂的教會中，也為他們祈禱。

222. 第五天

我同你們在一起……（瑪廿八20）

從第十六節開始看這一幕，是很豐富的一幕，包括很多情節和主題。但是，按這星期的主題，今天我們只要注意耶穌的這個許諾：「我同你們在一起，直到今世的終結。」也要看在瑪竇福音中怎樣表現耶穌的臨在：

「你們父的聖神在你們內說話」（十11-20）。耶穌派遣聖神，藉著聖神，耶穌臨於我們，並在我們內工作。

「因為那裡有兩個或是三個人，因我的名聚在一起」（十八20）。在一個信仰的情況、一心一德祈禱的氣氛中、團體形成的時候，耶穌都臨在其中。

「誰接納你們，就是接納我。」（十40-42）被派遣的那位就是主，祂是爲了別人而被派遣，團體就是「歡迎祂」的地方。

「凡你們對我這些最小兄弟做的，就是對我做的」（廿五40）。耶穌與有需要的人認同，在福音中所講的那些需要，只是一些例子，還有許多別的。

「我不對你說，直到七次，而是七十個七次。」（十八22）耶穌臨在於最困難的情況之中，就是寬恕。耶穌已寬恕了那個最不能償還的負債人，也就是缺乏愛的能力的我們。每一次有人寬恕時，耶穌就在，因為祂寬恕了我們無法償清的債，就是還給我們愛的力量。我們能寬恕別人，是因為耶穌先寬恕了我們。而且不論是個人的或是團體的寬恕，耶穌都臨在其中。

「我同你們在一起……」（瑪廿八20）。使我們想到「將稱祂的名字爲厄瑪奴耳，意思是天主與我們同在。」（一23）而且在困惑中，在焦慮中，還有一句我們應記得的話「放心，是我。」（十四27）

生活態度

今天注意基督在你生活中不同臨在的方法。

223. 第六天

耶穌臨在於祂的教會內（宗一1-11）

聖神藉著基督的降孕，在瑪利亞的懷中，開始了祂的工作。藉著基督升天，在教會中開始形成耶穌的身體。

耶穌首先取了奴僕的形體，而後要被舉揚，進入天父的光榮中。這兩個開始都以瑪利亞的臨在，以她在納匝肋及最後晚餐的同意，做為重要的標記。這個同意就是受造物參與創造者的工作。

主繼續臨在於祂的教會內，現在我們已見不到祂，還未分享祂的光榮，只是在看不見祂的時刻，準備和等待祂再度的來臨。

祂藉著聖神，臨在於聖體聖事和使命中。聖體變成使命，使基督的身體遍及全球，而全球成為感恩祭。那時候祂要光榮的回來。

祂留給門徒們的使命，是啓示天父的愛。天父的愛藉著基督，賜下了聖神，使整個人類分享天主的生命。

領到這樣的生命後，門徒們不應該再站著，目瞪口呆地望著天，也不應該再為世上的事情操心忙碌，應該藉著聖神，向人們揭開歷史。「去，向一切受造物宣報福音」，「要知道這只是開始，你們要看見比這更大的事。」（若一50）

生活態度

體會到主的臨在，跟瑪利亞一起體會你所接受的使命的喜樂。

224. 第七天

複習

準備見輔導的材料。

33

第三十三星期

教會是由復活的基督而誕生的，它是一個在信仰內、在基督內的愛的團體。在教會內，人的愛的願望能接觸到創造者的答覆；在耶穌基督內，人類向上和天主向下的行動相連結。

教會不是一個由純潔的人所組成的團體，也不是停泊在成全的情況中向人發佈命令。教會是人必經之路，在它內，藉著有罪的人，發現基督的面容。

在我們每一個人內，教會正在前行，不是走向它的黃金時代，而是要啓示一個奧蹟。我們已擁有了這奧蹟的啓示，這奧蹟在世界上，也在我們每個人內。

面對那些攻擊它的人，或是與攻擊的人沒有什麼不同的基督徒，他們也活在教會的奧秘中。基督徒要有使命的意識，教會向天主的圓滿行進。現今在每一個基督徒所在的地方，藉著他的聖召，也使這一種圓滿臨在。

我們也要了解教會延續聖體聖事的奧蹟。瑪利亞亦臨在這個奧蹟中，在晚餐廳，她和門徒們一起等待聖神的來臨，她代表著已和好的人類。瑪利亞在教會中的臨在，使我們了解並活出教會的奧蹟。

225. 第一天

耶穌派遣聖神和門徒們（若廿19-23）

我們已經默觀過這一幕，現在要從另一個角度來看。

教會是由耶穌在復活的那一天晚上，所行的兩個派遣而產生的。教會是一個人的聚會，以人為主體，藉著人而延續，因此需要派遣人——門徒們。

但是，教會不只是人的組織，不是一種社會、政黨、或是公司；教會是基督的奧體，因此，也需要派遣聖神。在門徒們已經被派遣，但尚未離開以前，耶穌把聖神派遣給他們。在瑪利亞胎內形成耶穌身體的聖神，也要藉著門徒的被派遣形成耶穌的奧體。

這一段論及門徒的使命，首先和比較重要的是和好的使命。我們不應該減縮耶穌這句話的含意，只涉及和好聖事的建立（聖事的制度和職務）。和好的意思是更為廣泛的，包括耶穌的一切的工程（格後五18～六22），就是基督徒對一個離天主很遠的自我封閉的世界所應有的答覆。

另外該注意：聖三的奧蹟在耶穌復活後更為明顯，而且常常向我們啓示，天父是一切使命的根源，耶穌把這個使命傳遞給門徒，最後這個使命要在聖神內完成。

生活態度

今天你要注意聽耶穌對你說的那些話，而且意識到你所肩負的和好的使命。

226. 第二天

耶穌派遣門徒們(1) (瑪廿八19-20)

這一段是另外一個派遣門徒的形式。起源是在天父，但耶穌在地上有完全的權柄，所以門徒們不是到陌生的地方去——其實根本沒有「陌生」這回事，因為一切都是天主造的，都屬天主管轄。

耶穌的權柄也是另一種臨在的方法，門徒無論被派到甚麼地方去，都記得耶穌說過：「我與你們在一起。」

在這個使命中，有一個比較強的一面是「教訓」，「教訓他們……」基督徒有一個訊息要傳給世界，但不該為此驕傲，也不必有自卑感。這個訊息是一個「隱藏的智慧」，但不是因為是神秘的就不是真的，或因此而世界不需要它。

另一方面，基督徒不是以自己的權威去實行教訓。假如是這樣的話，他就失去了他的使命。基督徒是代表耶穌基督，把他所接受的傳給別人

在這個情形下，可以再唸真福八端及山中聖訓那些對立的說法，會更清楚了解當鹽做光是甚麼意思。

另外一個命令是施洗。接受教訓，等於接受耶穌。而這樣的接受，應該以外表的行為、記號、禮儀表現出來，因為教會是人的組織。

「因父及子及聖神之名」等等，是我們在禮儀中最先看到的聖三儀式，是基督徒常常在開始時使用的稱式。使人記得一切的使命都是源自天父，經過基督，在聖神內。

生活態度

劃聖號時，注意在此姿勢和這些話內，有救贖和派遣的意義。

227. 第三天

耶穌派遣門徒們(2) (路廿四45-53；宗一1-11)

路加的著作中，在耶穌升天的上下文，有兩個與派遣門徒有關的敘述。兩者對於升天的敘述有些不同。在福音內，門徒們俯伏朝拜耶穌，好像演戲閉幕不動的那一景。在宗徒大事錄中門徒們是站著，準備出去踐行祂的使命，好像剛剛開幕。

他們的使命是個道路，耶穌指示給他們了：耶路撒冷、猶大等等，一直到地極。這使命的內容很明顯的是作證，為他們的所見所聞作證。為一個人作證：「關於主耶穌」。

作證是宣講的中心。出發點是：他們所帶來的和好，是依靠耶穌的名；他們所宣講的道理，是耶穌所吩咐的。作證的行動，更是放在見證人和被見證者的密切關係上。

道理是外在的，和好比較是和接受的對象有關，見證人到某個程度，是穿上他所見證的那位。因此需要個人深沈的內在經驗，不能依靠聽聞而作證。「必須從這些人中，即主耶穌在我們中間來往的所有時期內，常同我們在一起的人中」（宗一21,22），派遣作證的人。

最後，作證暗示與審判有關。基督徒要如同耶穌一樣，被世界所審判。

生活態度

祈求「聖神的德能……為我作證人」（宗一8），祈求勇敢和自由（宗廿八31）。

228. 第四天

派遣聖神（宗二）

聖神降臨時，那些外在的異象：風、聲音、火，是比較不重要的，何況我們也不知道究竟發生了什麼？重要的是，要了解這是什麼意思：耶穌被舉揚到天主的右邊，由父領受了所恩許的聖神；你們現今所見所聞的，就是祂所傾注的聖神（宗二33）。

我們可以看新的天主聖三模式：天父所許諾的（聖神），由聖子派遣聖神來實行，這是祂由父所領受的。

在天主內，生命的密切關係變成向外的使命，如此達於人類——天主父所創造的，天主子所救贖的，被天主聖神所支持的。

這個許諾和它的實行是普遍性的，因為這恩許就是爲了你們和你們的子女，以及一切遠方的人（宗二39）。第9-11節的民族的名單就含有這樣的意義。

派遣聖神的結果，是形成一個信仰的團體、生活的團體、分享的團體和喜樂的團體（宗二42-47）。

生活態度

深深地承認和感謝天主對祂的許諾的忠實，今天注意聖神的恩賜。

229. 第五天

耶穌顯現給保祿（格前十五8）

我們已經強調了很多復活的耶穌在教會內的臨在。爲了強調復活者的行動，不是以升天或派遣聖神而結束，大概最明顯的例子就是保祿。所以我們這幾天要默觀他的回歸，和對他的派遣。

可以唸保祿悔改的敘述：宗九1-9，廿二6-11，廿六12-18。

在這些敘述內，都強調掃祿的情況，他破壞教會，根本沒準備接受耶穌的顯現。可是耶穌的意願是完全自由而有能力的，祂揀選祂所要的，沒有多餘的話可講。要注意耶穌的自我介紹：「我就是耶穌。」

就這樣，保祿也變成了耶穌復活的正式見證人，如同在保祿之前的那些人一樣。雖然在兩個敘述內，沒有即刻的使命，只是耶穌對他的召叫、顯現、個人親密的溝通；保祿的伙伴什麼也沒有看到，但是保祿卻完全改變了。保祿在那時候體會到活在教會內的耶穌，也從那時候起，那位耶穌變成了保祿的主。

生活態度

跟保祿一樣，體會到離你很近的耶穌，同時平靜的問：「主，祢要我做什麼？」

230. 第六天

派遣保祿（宗十三2）

昨天我們說，保祿在耶穌顯現給他後，沒有立刻得到使命。迦一15-17似乎表達了這個情況，宗九28-30及十一25-26，好像也暗示了這樣的情況。

終於有一天，在禮儀中，在教會祈禱的氣氛中，保祿得到了他的使命。然後這個使命漸漸地越來越清楚：「看，我們就要轉向外邦人，因為主如此命我們說：『我已立你作為外邦人的光明，使你成為他們的救恩，直到地極。』」（宗十三46-47）

這就是保祿所體會到的自己的基本使命：「因為那叫伯多祿為受割損的人致力盡宗徒之職的，也叫我為外邦人致力盡宗徒之職。」（迦二8）

他所該走的路越來越清楚：「聖神既阻止他們在亞細亞講道……可是耶穌的神不許他們去……我們便推知是天主召叫我們給他們宣講福音。」（宗十六6-10）

這樣一直到最後：「次夜，主顯現給保祿說：『你放心罷！你怎樣在耶路撒冷為我作證，也該怎樣在羅馬為我作證。』」（宗廿三11）

耶穌不但給他指出一條路，也給他一個啓示。保祿的使命是給外邦人宣講，「為使你們能夠同眾聖徒領悟基督的愛是怎樣的廣、寬、高、深。」（弗三18）

生活態度

驚羨和朝拜基督的愛，是何等的廣闊高深，也注意這個奧蹟是藉著一個人啓示給你的。

231. 第七天

複習

準備見輔導的材料。

34

第三十四星期

現在到了跑到終點前最後的部分了，雖然還不是終點，可是已經可以看到終點。藉著逾越節的恩寵，耶穌開始了普遍性的司祭職，在每一個信徒身上實行和好的奧蹟。

在耶穌內，一切上升到天父前，開始了一個繼續不斷的、更新的創造。從此以後，升天與感恩祭是信徒的團體所慶祝的重心。我們的實際生活跟其他的人一樣，可是我們有新的生活和行動的方法——不是支配而是愛。

耶穌顯現時，表現的態度是單純、謙遜，並有兄弟的愛。這樣，人的任何情況都可生活在祂內。那些最普通的人，看見了復活了耶穌的人，也可以與天主在同一氣息脈動中生活。

我們也可在祂身上看到生活的自由，不是一個放縱的自由，或是驕傲的自由，而是在自由內接受天主的臨在，因為確信天主使一切協助那些愛祂的人。耶穌為我們所賺得的自由，可使我們連在生活的困苦中都還能去愛。

復活的基督在團體內，開始了一個新的生活。前幾個星期，我們可以說是客觀的默觀這新生活，本週則要設法變成自己的，自己去實踐，體會到你已經活出這個事實。

232. 第一天

耶穌顯現給 x x x

這次神操，我們好幾次提到該接受自己的歷史，與自己的歷史言歸於好。

今天祈禱的目的比較有限，只是設法想起，再體驗一次你對天主曾有過的親近的經驗。可能是在神操中，可能是以前的事，也說不定是藉著天主給你的恩賜，或是藉著一個試探，或是在體會到天主的要求之時。

天主眷顧以色列民族，救他們脫離埃及，將他們形成一個民族時，包括了上述所寫的各种情況，而以色列人也常常回想這時刻。

對門徒們來說，耶穌的死亡和復活也有這樣的效果。

你呢？你信仰生活的那個基本的經驗是什麼時候？今天再一次想起，肯定一次，因為你一定會有需要它的時刻。而且你常常該準備說：「我見了主！」還有陳述「在路上所發生的事」。求天主光照你，幫助你感謝主恩。

生活態度

跟保祿一起體會到喜樂，因為你也可以說：「最後，主也顯現給了我。」

233. 第二天

耶穌派遣 X X X

今天我們從另外一面繼續昨天的主題。我們已經看到，見了耶穌的顯現以後，門徒和保祿得到了使命，你也不例外。

可是，重要的是，保祿的使命不是立刻得到的，而是慢慢顯示出來的：「你進城去，必有人告訴你當做甚麼。」假如你還不清楚你的使命，不必焦慮。

可是，有兩件事卻是很重要的：

一、知道且體會到你是被派遣的，這是你身為基督徒的一部分。你是使者，是被派遣的，重點不在做某件事。

二、應該常常準備且注意，因為天主隨時可以給你一個具體的使命。我們應該知道天主是完全自由的，也有很豐富的想像力。

耶穌對保祿說的話，值得我們注意：「你進城去，在那裏將有人告訴你……」基督本來在沙漠中就能跟保祿講話，不需要中間人，但是基督並非經常直接的在心的沙漠中跟我們講話，有時候祂會借用其他的人。

生活態度

為使自己受派遣的態度化為行動，可重複依撒意亞的話：「我在這裡，請派遣我。」（依六8）

234. 第三天

順服於聖神的生活（羅八）

開始時，可以唸羅五1-11做為一種總合，讓我們想起天主——就是基督，為我們做了些甚麼，也是在此神操中我們所默想過的。

「生命之神的法律」這句話，使人想到刻在心內的新盟約（耶卅一33），和厄則克耳所講的新心（則卅六27）。這句話和另一段1-7節，可以說是以下這句話的最佳解釋「我要將我的法律放在他們的肺腑裡，寫在他們的心頭上。」這不是一個法律，而是一個力量——愛——被聖神所領導。

重要的是，唸這一章的時候，既不要害怕，也不要省察的態度。應該將這看為我們既有的一個事實，當做我們所得到的禮物的解釋。這禮物就是：生命，自由的精神，能呼喊說：「阿爸，父啊！」，前來扶持我們軟弱的聖神，我們確知一切都是為了我們的益處。

最後一個凱旋歌也是一個事實，但是我們應該注意，我們所歌頌的不是我們的忠實，而是天主的。沒有甚麼能使我們離開基督的愛，不是因為我們對基督的愛能克服一切，而是因為祂的愛能克服一切。

生活態度

活出信心，並體會到這話：「誰能使我們與基督的愛隔絕？」（羅八35）

235. 第四天

聖神的果實（迦五22～六10）

在聖神內的這個生命會結果實，今日停留在默想這些果實會有益處。要記得昨日所提醒的，不要用省察的態度，而是以認清、感謝與接受的精神來默想。假如我們體會到有些缺乏，這正好是一個讓聖神工作的機會。

基本上，聖神的效果就是愛。聖保祿在這一段列舉的效果，都是從愛出來的，或是引領走向愛的。

首先有喜樂和平安——愛的記號，是復活的主的記號。然後有愛的表現：忍耐、良善、仁愛。

你自己一定體會過這些效果，也在你四周的人身上看過。要注意，這不是你或他們自然良善的效果，而是聖神的效果。信德是愛的根源（五6），溫和、柔和是謙遜人的特點，是那些讓天父領導他們的人的態度，是真福八端的基礎，是基督自己的態度（瑪十一29）。

保祿的勸勉，不是一個應該實行的計劃或命令，而是指出一條路，指給我們因為有聖神而能走的一條路。默想時，應承認你的生活或多或少是這樣的，且在將來有可能度這樣的生活，這就是節制（對自己的控制）。

生活態度

在聖神使你實行某些聖神的效果時，感謝祂。

236. 第五天

同一聖神的不同神恩（格前十二）

今天要擴大我們的眼光，以喜樂的態度，看聖保祿在這一章所描寫的在教會內實現了。

今天所要神恩，從表面上看，不是那麼蔚為奇觀；但是，他們的差異卻真是蔚為奇觀。你想想，有多少過福音生活的方式，有多少為社會、為弟兄服務的方法。而且面對新的需要，還要有新的答覆。

以上所說的，都在各種不同的活動與行為中表現出來了。這一切不是歷史，都是今天的教會所踐行的，並使我們感到喜樂的。

我們應該超越自己，好能看到聖神的廣大行動，並且，也該注意這一切全是聖神的行動。

今天可以停下來想一想我的生活方式。我的行動只是教會裡的一個，不是唯一的。其他的人同樣是在聖神的靈感和推動之下。

教會是一個身體，不是因為它有很多不同的作用，也不是因為雖然有不同的作用，還保持統一；而是因為它的作用是聖神的恩賜，因為使它合一的聖神，也是它的生命。用這個現代化的精神來看這一章。

生活態度

在你今天生活中的某個時刻停頓一下，體會到你身在聖神推動的洪流中所有的喜樂。

237. 第六天

友愛的神恩（格前三）

「你們該熱切追求那更大的恩賜，我現在把一條更高超的道路指給你們。」昨天我們所默想的那一章，以這段話作為結束。

這話也為今天的題目，做了最好的序言。今天的題目是「愛的詩歌」。可以分為三部分：1-3節，愛超越一切；4-7節，愛的內涵；8-13節，愛永存不朽。這些都直接的講人間的愛，對天主的愛只有在最後一句話，就是在提到信德和望德的部分。

我要再強調一次，唸這章的時候，應該想這是一個愛的描寫，不必開始反省自己。先肯定愛實際上所包含的內涵，天主給我們的恩賜就是如此，正如經上所描寫的，愛就是這樣子。我們對弟兄的愛就是這樣，天主住在我們心裡的愛就是這樣。我們應該這樣的接受，並感到喜樂。

在我們生活中，一定會有機會利用這一章做為省察的材料，來看我們對弟兄的愛應該怎樣。

不過現在不是省察的時候，但是假如唸的時候，感覺到某某一些愛的特點激勵你的心，就停下來，說不定天主在那點上召叫你；並祈求天主給你這樣的愛，且準備接受這樣的恩賜。

生活態度

今天做些愛的行動，注意那個行動和推動那行動的愛，都是在內，是天父的恩賜，聖神的禮物。

238. 第七天

複習

再看一遍這週的材料，注意這個過程的內在動力和在聖神內的統一。

⑤

第三十五星期

「爲使你們能夠和眾聖徒領悟基督的愛是怎樣的廣、寬、高、深。」這是神操的結束嗎？是的，這個經驗以它的韻律、進展和系統，快要結束了。

在這個經驗的高峰，依納爵讓我們用獲得愛情的默觀，爲這經驗加上冠冕。意思是說我們到現在還沒有獲得愛情嗎？那我們在這個神操過程中做了些什麼呢？這默觀屬不屬於第四週？尤其是屬不屬於神操呢？

問這些問題，好像是在浪費時間，或這是屬於學術研究的問題；但是，它能幫助我們了解這默觀在神操過程中的地位，讓我們了解本週祈禱的意義。

在封閉式避靜的神操中，將這默觀當做一座橋，把神操的經驗和日常的生活連起來。在神操中所建立的與天主密切的關係，可在日常生活中保留，因爲藉著祂愛的臨在，天主臨在於每一件事上。

祈禱和生活的整合，在神操的過程中，已漸漸地建立起來。還有，我們不必「回」到甚麼地方去，因爲我們沒有離開過甚麼地方。對我們比較重要的是，把此默觀當做神操的綜合，和將來祈禱的範例。爲準備這個祈禱應有的精神，可以看依納爵所講的首要注意的兩件事（神操230-231），因爲這就是天主的態度。不要浪費時間問這是否也是你的態度，要接受這是天主的做法，這樣也能變爲你的。

239. 第一天

獲得愛情的默觀——第一端：神操234號

先注意前導。第一前導是一些比較重要的時刻；第二個前導使我們了解此祈禱的精神：信仰使我們看到天主的愛，藉著很多方面表現出來，使我們能認清而感謝，並以愛的行動答覆。

第一端是經由信仰的眼光，使我們看到由天主所接受的一切恩惠。無論是屬於哪一層面或哪個種類，物質上的或精神上的禮物，普遍性的或個人性的恩惠，真是多采多姿！宇宙間及人類歷史中一切美好的事物，都可以包括在內。

在這個多樣性中，我們有迷失的危險，所以需要這綜合性的祈禱。甚至願盡可能地，按照祂聖意的安排，將祂自己也賞賜給我們。天主的恩惠不是祂不經意給我們的，也不是麻木慷慨的行動，簡單的說，是天主願意給。

你充滿了愛地答覆祂說：「主，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。凡我所有，或所佔有，都是祢所賞賜的。我願完全奉還給祢，任憑祢隨意安排。只將祢的聖愛和祢的聖寵，賞賜給我，我便心滿意足，別無所求了。」

生活態度

在你的活動中停下來一會兒，感謝天主現在正在給你的禮物，並且說：「主，請祢收納……」

240. 第二天

獲得愛情的默觀——第二端：神操235號

在與天主相遇上，讓我們更進一步，是更內在的一步。我們不但是接受天主的恩惠，也在這些恩惠內接受天主自己。「高天陳述天主的光榮，穹蒼宣揚祂手的化工」（詠19），不但是­一個反射，而且是一個臨在。因此在這第二種信仰的眼光，我們到達了天主自己。

天主的恩惠不是無名的，它們會講一種語言，愛的臨在的語言，無限自我給予的愛的語言。

從受造物中的礦物，上升到有精神的生物，我們會體會到天主的臨在越來越強，這臨在在我內達到高峰，因為在萬物中天主臨在的方式也在我內。

而且還有一個更密切的、更深的臨在，祂住在我內，使我做祂的宮殿。天主比我最深的內在更在我內。感謝祂，答覆祂說：「主，請祢收納……」

生活態度

在某些時刻，作自我收斂的功夫，欣賞天主在你內的臨在。並說：「主，請祢收納……」

241. 第三天

獲得愛情的默觀——第三端：神操236號

如果要我們在內心深處找到天主的話，我們要注意天主的工作，祂的活動。在恩惠中臨在的天主，不是一種靜態的、被動的臨在，而是一個動態的臨在：天主在受造物內工作，使受造物達到受造的目的。因此是一個有活力的、熾熱的臨在。

天主在給我們恩惠時，自己投入了其中，把自己給了我們。所以是一個充滿活力的恩惠，是一個繼續創造的愛的歷史。

這歷史的來源，使我們看到未曾料想到的深度，讓我們看清天主的臨在最明顯的情況，就是祂在基督內「工作著」，我們就是耶穌基督工程的效果。

注意，天主不但是為我工作過，現在還是在工作著。為了還報這樣的工作，至少我能奉獻自己說：「主，請祢收納……」

生活態度

在某個時刻，反省你外在的活動是反應天主在你內的工作，而說：「主，請祢收納……」

242. 第四天

獲得愛情的默觀——第四端：神操237號

在這一端，我們進到與天主接觸的最深核心。在這一點，各類萬物總歸於一，也就是天主自己。

一切都是從祂而來，如同日光來自太陽，流水來自源泉。風景的美，音樂的和諧，友誼的溫暖，一切都是真、善、美、愛。一切都是從上而來，又回歸原處。

我們所尋求的，是與萬有根源的天主結合，一切都能變成是直接接觸天主的所在。我們不但是藉著萬物接觸天主，也是在萬物中找到祂。「按照天主的至聖旨意，在萬物內愛天主，也在天主內愛萬物。」

天主就是無涯的海洋，是永生的蓓蕾。結束祈禱，用：「主，請祢收納……」

生活態度

意識到「在祂內愛萬物」，並藉著自我奉獻的祈禱表現出來。

243. 第五天

獲得愛情的默觀——總結

今天要給你的材料，是一個獲得愛情默觀的綜合。這默觀本身也是整個神操過程的總結，因此今天的神操是個結束。

一、此默觀的第一段提醒我們第一週：天主的降臨，即創造、救贖等。天主為我們所做的，祂所給我們的，和所願意給我們的。你再回想起第一週，和在那週所發生的事，以及你所願意奉獻的渴望。

二、第二段使我們想起第二週：天主不但是給恩惠，祂也存在於那些恩惠中，尤其是在降生成人的奧蹟中，祂是與我們同在的天主。我們要想起祂的召叫，祂的生活，祂所啓示給我們的計劃，和祂也在那計劃內。

三、第三段要喚起我們記憶中的第三週：天主在萬物中工作，特別是在耶穌救贖的功業中。想起這樣的功業，你願意如何參與這救贖的功業？默觀天主在萬物中工作，你可以默觀萬物都沐浴在基督的寶血內，因此一切都得到祂的救贖。

四、第四段要再次看到第四週：基督安慰者的角色。現在我們默觀祂是在我們內所有一切的根源，而且藉著聖神，我們能在一切事上體會到祂新生命的臨在。

奉獻祈禱不是一個契約（我給天主，為了使祂給我恩寵），而是在盟約的記號內，一個愛的互換：我能將所接受的，毫無保留地全部奉獻給天主，因為在此之前，祂已毫無條件地給了我這一切——祂的愛和恩寵。

生活態度

在今天的生活中，用自我奉獻經文中的幾句話，來表達你的感謝。

244. 第六天

在一切事情上尋求並找到天主

聖依納爵說：「在一切事情上尋求並找到天主。」這句話現在對你來說，應該是熟悉和圓滿的了。

在很多地方可以表現我們基督徒的特點，例如：在你的生命和神修中，基督的中心角色；繼續不斷地「更」的願望，以及用以表達「更」的自我給予與奉獻生活；在教會內使命的意識；建立以復活的基督為中心的朋友團體；在這團體中，瑪利亞的臨在和鼓勵；隨時準備接受天主的旨意；藉著時代訊號，尋求祂並分辨；以及在我們生活中，一些具體的、精神方面的，或物質上的行動。

這些都是由分享的愛而來的，並幫助我們效法我們所愛的那一位。

生活態度

生活，過這樣的生活，今天、明天、後天……。

所以這個星期沒有第七天，也沒有綜合。因為沒有什麼可以總合的，該做的是，繼續在每天的祈禱和生活中尋求並實行
愈 顯 主 榮！

神操、避靜 H0004

書 名 / 日常生活中的神操 (第三冊)

作 者 / 穆宏志、朱修德

准 印 者 / 洪山川總主教

發 行 者 / 鄧秀霞

出 版 / 財團法人聖保祿孝女會附設上智文化事業

100 台北市忠孝西路一段 21 號

電話：(02) 2901-7342 傳真：(02) 2902-7212

讀者服務 e-mail：wisdompress@pauline.org.tw

服 務 處 / 聖保祿孝女會

242 台北縣新莊市三泰路 66 號

台 北 書 局 / 郵撥：上智文化事業 19399740

100 台北市忠孝西路一段 21 號

電話：(02) 2371-0447 傳真：(02) 2371-7863

訂購服務 e-mail：stpaul@pauline.org.tw

台 中 書 局 / 郵撥：財團法人聖保祿孝女會 21999096

400 台中市光復路 136 號

電話 / 傳真：(04) 2220-4729

高 雄 書 局 / 郵撥：高雄聖保祿文物中心 42006873

802 高雄市五福三路 149-1 號

電話 / 傳真：(07) 261-2860

香 港 書 局 / 聖保祿書局 e-mail：stpaulhk@netvigator.com

電話：(852) 9127-9624 / 傳真：(852) 2601-6910

澳 門 書 局 / 澳門聖保祿書局 e-mail：Paulinas@macau.ctm.net

澳門主教巷 11 號 電話：(853) 2832-3957

印 刷 / 永望文化事業有限公司

台北市師大路 170 號 3 樓之 3 電話：(02) 2368-0350

基 督 教 / 華宣出版有限公司

總 經 銷 235 台北縣中和市連城路 236 號 3 樓

電話：(02) 8228-1318 傳真：(02) 2221-9445

總 經 銷 / 貿騰發賣股份有限公司

235 台北縣中和市中正路 880 號 14 樓

電話：(02) 8227-5988 傳真：(02) 8227-5989

1999 年 2 月初版 2009 年 9 月三刷

定價 / 120 元

版權所有·翻印必究

國家圖書館出版品預行編目資料

日常生活中的神操（第三冊）／穆宏志，朱修德
合著.-- 初版.-- 臺北市：上智，1999〔民88〕
面；公分

ISBN 978-957-9422-42-0（第一冊：平裝）

ISBN 978-957-9422-45-1（第二冊：平裝）

ISBN 978-957-9422-47-5（第三冊：平裝）

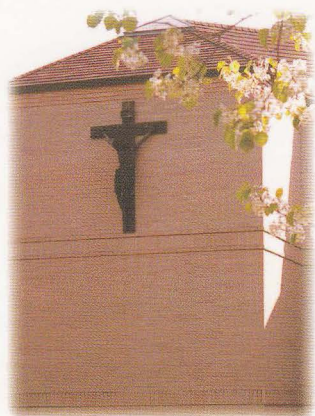
1. 基督徒

244.9

87012064

神操是靈修上的努力也是一個過程，包括三個因素：心田的預備、做神操的時間、祈禱和反省的材料。

這過程幫助人獲得分辨的態度，使人真正自由地做選擇。



Mod[®]E

神操、避靜 H0004

NT\$120



ISBN 978-957-9422-47-5



上智文化事業

9 789579 422475