



生活 就是 祈禱

節慶禮儀活用祈禱集

喬意絲·露帕 著

陳芝音 譯

生活就是祈禱

--節慶禮儀活用祈禱集--

喬意絲·露帕 著

陳芝音 譯

 光啟文化事業
Kuangchi Cultural Group

Out of the Ordinary

Prayers, Poems, and Reflections for Every Season

By Joyce Rupp

Translated by Chih-Yin Chen

Copyright © 2005 by Ave Maria Press, Inc.

Chinese Copyright © 2006 by Kuangchi Cultural Group, Taipei, Taiwan

All rights reserved.

目錄

致謝	0 1 1
引言	0 1 4
將臨期	

「同在」的禮物 0 2 2

厄瑪奴耳的千種面貌 0 2 7

「希望」的禮物 0 2 8

聖言成了血肉 0 3 0

光照路途 0 3 2

瑪利亞與依撒伯爾 0 3 7

諸聖節／追思已亡日

聖人是誰？ 0 4 0

回憶我們的靈性先驅 0 4 2

慶祝聖者的燦爛光輝 0 4 6

為諸聖節的個人紀念 0 4 9

聖者的祝福 0 5 2

為追思已亡日的個人祈禱 0 5 5

為追思已亡日的團體祈禱 0 5 6

誕生日

誕生日 0 6 0

生日的默想 0 6 2

生日的祝福 0 6 4

年老的紀念 0 6 5

聖誕節

天主之舞 0 6 8

聖誕節的祝福 0 7 0

整夜守候 0 7 2

樹之歌 074

基督再次降生 076

聖誕兩樣情 078

天使的祝福 080

治癒的祝福禱文 105

復活節

復活的殘片 108

春日的祈禱 109

守夜禮 110

喚醒我 112

復活事件的祈禱 113

復活節的挑戰 116

恢復塵封活力的祈禱 117

出來吧！ 118

逐漸新生 120

復活節默想 122

路加福音廿四13—35的省思 125

困境時刻

困境時刻 084

揮之不去的疑問 086

從緊繃中得釋放的祈禱 089

尋找自我 090

希望仍在盛開 091

手術前的祝福 092

親友彌留時的祈禱 094

為彌留者的祝福 096

我倚靠天主的心意 102

生命旅途中的失意者 103

主顯節

異星之歌 1 2 8

禮物 1 3 0

尋覓者 1 3 2

三王來朝 1 3 3

主顯節的祈禱 1 3 5

正義

向開發中國家的兄弟姊妹致歉

1 3 8

祝福憐憫之心 1 4 0

祈求憐憫之心 1 4 2

紀念孩童的連禱文 1 4 4

我們是一體 1 4 7

覺醒的祈禱 1 5 3

四旬期

塵歸塵，土歸土 1 5 6

再造一顆純潔的心 1 5 7

背負十字架 1 5 9

四旬期的默想 1 6 1

穿上基督的心意 1 6 3

今天我要住在你家中 1 6 5

告別之淚 1 6 7

瑪利亞

聖母領報瞻禮 1 7 0

聖母訪親 1 7 2

瑪利亞，痛苦之母 1 7 3

天主之母節 1 8 2

牧靈與服事

身為門徒 1 8 6

天主透過我們歌唱 190

施與受 192

耶穌，何為你服事中的痛苦？

194

耶穌，何為你服事中的喜樂？

196

一個門徒的祈禱 198

你們在路上什麼也不要帶 199

受召向前 201

不斷召叫悔改 204

划到深處去撒網吧！ 206

傳道人的祈禱 210

新年

新的一年 214

新的一年，我甦醒 215

新年的反省 217

站在新年的入口 219

新年的默想 220

舊的一年，飛逝而過 222

揮別過去，迎向未來 223

其他

晨曦之主的讚美歌 228

晨間讚美的六個姿勢 229

給予新生兒的祝福 231

堂區百年堂慶祈禱詞 233

十二階段祈禱 235

給身體的祝福 238

家族團聚 242

晨間七步 244

五官的祈禱 246

祝福新房 250

我們記得生命之糧 258

晚禱 260

聖神降臨節

聖神降臨節的祈禱文 264

聖神的果實 266

聖神啊！ 268

主的靈光 270

聖神降臨的祝福 272

眾人都驚訝奇怪…… 274

來吧！聖神 275

感恩節

感謝微小時刻 278

如果…… 280

感恩節的祝福 282

發現生命的寶藏 283

朝聖者之心的回憶 286

接納一切的秋日祈禱 288

感恩節之歌 290

秋日默想 291

過渡時期

跨越 296

過渡時期的祈禱 297

遷居養老的祈禱 299

分辨時的祈禱 301

轉變的痛苦時刻 303

葉的默想 305

生命旅者的祈禱 308

天主與我們同在路上 310

轉變的幸福時刻 3 1 2

情人節

愛的神聖器皿 3 1 6

受召去愛 3 1 8

讚美塑造我心的主 3 2 0

你愛我嗎？ 3 2 2

心的祈禱 3 2 4

永恆的愛之心 3 2 7

附錄——歌詠

寬恕 3 3 0

我在這裡 3 3 0

天使引我前行 3 3 1

白日將盡 3 3 1

神聖主 3 3 2

我活著 3 3 2

真我前來 3 3 3

光照路途 3 3 3

痛苦之母 3 3 4

前進吧 3 3 4

我靈喜悅 3 3 5

旅途上 3 3 5

悄悄地 3 3 6

生命全部 3 3 6

聖神，請來 3 3 7

星空 3 3 7

站在門外 3 3 8

祢與我同在 3 3 8

感謝祢 3 3 9

我就在你們中間 3 3 9

帶來光明之人 3 4 0

我們已見到

3
4
0

我滿懷感謝，將本書獻給：

所有在各式聚會及避靜中，與我同用這些禱詞祈禱的人們；
所有滿心歡喜接受我每次退省帶領的人們；
所有鼓勵我寫作，愛我並使我生命更加圓滿的人們。

致謝

每次完成一本書，我都曾往椅背一靠，如釋重負地呼出滿足的嘆息。當我這麼做時，我都強烈地意識到，這本書裡的一字一句，不僅僅是我的。它們來自許多支持與激勵。我越來越覺得，我就像一名「拾穗者」，置身於美善人們的「靈修麥田」中，與之相遇並撿拾其靈修麥實。我回顧寫作本書的過程，要特別對幾個人致上感謝之意：

感謝寇特妮·拉姆思（Courtney Ramsay），她參加了我在路易斯安那州大丘（Grand Coteau, Louisiana）所辦的避靜，並提供了本書的書名。

感謝科羅拉·布洛得克（Carola Broderick）和基尼·蕭凡奇（Ginny Silvestri），他們花了許多時間閱讀初稿，並且為修改和編寫提供了精細而深刻的意見。

感謝可敬的阿爾特·麥肯（Rev. Art McCann），以他的人生經驗和實用的點子，幫了我很大的忙。

感謝珍娜·巴恩斯（Janet Barnes）、陶樂西·蘇利文（Dorothy Sullivan）、

柏妮絲·萊特本 (Bernice Lightbourn)、陶樂西·克萊門思 (Dorothy Clemens) 以及許多其他的人，在他們虔敬的禱告生活中，為我的牧靈工作每日祈禱，肯定了我。

感謝柏妮絲·多那凡 (Bernice Donovan)，她寄給我迪瓜扎 (De Grazia) 的十四處苦路明信片，這成了復活節默想的靈感來源。

感謝凱瑟琳·歐丹尼爾 (Kathleen O'Daniel) 大方地讓我在她鄉間房子裡寫作，那兒是個避靜的好地方，充滿了她的臨在與慈愛。

感謝琳達·海絲 (Linda Hess)、布麗琦·帕斯克 (Bridget Pasker)、喬依·科林 (Joe Koelling) 製作了 CD 和錄音帶，為本書後附錄的歌詠注入了生命。

感謝來自聖母出版社 (Ave Maria Press) 的鮑伯·漢瑪 (Bob Hamma)，他的編輯專業對我是天賜的禮物。

感謝珊卓·拜瑞 (Sandra Bury)、派特·史基納 (Pat Skinner)、瑪麗·昆格 (Mary Kunkel)，在每週三的天明儀式中，不斷更新我的奉獻與活力。

感謝老友湯姆·普斐佛 (Tom Pfeffer) 神父和聖母訪親堂 (Visitation Parish) 的教友，都對本書上的詩歌和默想表示喜愛。

最後，也感謝所有衷心支持我、鼓勵我的人：我的母親、兄弟姐妹、我所服事的團體、以及所有寶貴的朋友們。

引言

早年牧靈的時候，身為一個靈修指導和避靜的帶領者，我好像總是在為個人或團體，找尋適合的禱詞和禮儀。要找到吸引我，或者適合各種情境的材料，頗不容易。最後，我開始寫下自己的禱詞，以及適合各種聚會需要的禮儀。大概十五年前，我就開始了這項工作，我的資料夾也隨著不斷塞入的禱詞和禮儀方式而越來越厚。

這些年來，我逐漸養成一種習慣，就是與家人朋友通信時，把配合禮儀節期的默想寄給他們，包括我最喜愛的幾個節日，像是情人節和感恩節。對我來說，寫作並寄出這些詩歌和默想，乃是更深刻地體驗這些節期的好方法，因為遠在節日來到以前，我就開始傾聽內在和外在各種聲音了。這樣的練習幫助我，以更為專注和有意義的方式進入這些慶節的核心。

不久之前，我忽然靈機一動，決定出版這些禱詞、禮儀、默想和詩歌，而不要讓它們塵封在我的資料夾裡。我希望別人也能分享這些材料，正因如此，我著手收集並開始編輯本書。

生活中的平凡

我一直為本書的書名猶疑不決，直到一個週末，我在路易斯安那州大丘帶一個傑出的女性團體避靜。當我們傍晚圍坐桌前、共進晚餐時，我談到這本書裡的禱詞和禮儀，詢問她們對書名的意見。沒多久，蔻特妮便喊道：「Out of the Ordinary!」我訝異極了，因她一針見血地說中了這些材料的風格。每個篇章的確來自平凡。沒有任何一篇禱詞、詩篇或默想不和日常生活息息相關，因我正是從日常生活中認識了真我並經歷天主的同在。本書內文反映出我將生活的平凡，與天主的超凡，互相連結的過程。

所以，當我在祈禱中尋求天主時，我並未脫離現實生活，而是懷著敏銳的知覺，全心擁抱生活，這也正是我心靈蛻變的時刻。每當我構思一篇禱詞或一些禮儀，就不斷從周遭環境中，從我的內心世界，從我身為人的生活經驗與事件裡，找到象徵和暗喻。我最愛的詩人之一，珍·肯揚（Jane Kenyon）喜歡引用龐德（Ezra Pound）的話：「自然之物往往是最適當的象徵。」生活中自然的事物常點燃我靈性覺醒的火花，提供我創作禱詞的比喻。我但願這些比喻為你們一樣富於意義和啟發。

此外，這書名的另一層涵義在於，這些禱詞或許並非我們一般用的那種日常禱詞。藉這些祈禱，我希望能重新復甦我們和天主的關係，透過意象和我所提供的不同方式，使這關係更有活力，更具生命。我的目標是更新信德血管中脈動的靈性血液，而富創意的祈禱方式能抓住我們的注意力，並引我們進入靈性成長更深的層次。放下一成不變的祈禱，有助於為我們與神聖天主之間的關係，吸進清新的生命。我希望使用本書的材料時能有這樣的效果。

本書內所有的材料都根基於我堅定地相信，天主就居在我們當中。過去我被神學思想所灌輸，專注在一個超越的天主——偉大、永恆、全能、至高無上的。然而，當我欲和那位在我之內、與我同呼同吸的神聖陪伴者交通共融時，這種天主超然至上的認知卻於我無益。唯有在與神聖天主的「親密」關係中，我才能找著安慰、鼓勵、挑戰、以及毅然獻身的熱望。正是天主這無處不在的特質，幫助我與祂更為親密。

使用本書

我們自己慣用的方法和比喻，為個人可說是最佳禱詞，但有時我們也

需要別人的禱詞作為酵母，以利自己的禱詞在心中發酵。本書任一處均可用作個人的祈禱與默想；有些則是我為特定的人而作，如：〈生日的默想〉、〈年老的紀念〉、〈尋找自我〉等等。我希望這些默想能成為個人默想的催化劑，並有助於加深對各種節慶的內在理解與覺察。

這些材料也可用於團體聚會。事實上，許多禮儀正是為此而發想。當我們團體祈禱時，我們需要一些共同的話語，將所有人的精神相繫，試著同心合意，與神聖天主共融。這些詩篇、禱詞、默想，可以用在小團體，也可以用在會眾的敬拜讚美。對主日講道的開場白、避靜主題的計畫或退省也不無益處。

這些材料有些本身是很完整的禮儀，如：〈光照路途〉、〈回憶我們的靈性先驅〉、〈為彌留者的祝福〉；有些則可作為較長禮儀中的一部分，如：〈晨曦之主的讚美歌〉、〈傳道人的祈禱〉、〈春日的祈禱〉；另有些可作為彌撒中或堂區聚會時選讀之用。任你選擇。

至於這些材料的標題及主題，雖然不少，但可能也沒你想得那麼多。你會發現某些節日和生活慶典並未列入（如婚禮周年、陣亡將士紀念日）；而某些主題的內容又比較多（如〈困境時刻〉就有許多的材料，因為我帶

領的避靜時常與此相關；另外（復活節）材料也不少，因為我個人很喜愛這節日）。不過，即使材料很少或完全沒列入，並不表示我就厭惡那些日子。有可能是相關的默想和禱詞收錄在我其他的書裡，也可能只是我在那些主題上沒有新的創作。

我抱著謙卑的心情呈上此書，因我知道每個人都獨一無二，要創作出符合每一個人需要的禱詞或禮儀簡直是不可能。我描述神聖天主的文字，以及我稱呼祂的語詞，可能與你想要或所需的不相符。為你自己、團體需要、場地限制、更多分辨或者其他理由，你可能會想改變禮儀中的形式或氣氛。你儘管用這些禮儀和禱詞，引伸推演或全盤採用都沒關係。但我唯一的要求是，讓詩篇的部分保持原狀。若要改動這些詩篇的字句，必需經過同意才行。

歌詠

我帶領禮儀或祈禱時，發現歌詠真的非常有用。反覆吟詠歌中的字句和旋律能幫助心靈集中注意力、沉靜下來。歌詠要發揮這樣的功效，至少需詠唱三分鐘。不過，有時在整個禮儀中，將歌詠作為應答詞，每次唱一

到兩遍，也是適當並有助益的。我創作的歌曲都收在書後附錄中，在聖母出版社（Ave Maria Press）可購得CD或錄音帶，專輯名稱為：《生活就是祈禱：歌詠集》（*Out of the Ordinary: Chants*）。或者，你有自己更喜愛或更適合的歌曲，也可以用在本書的祈禱或禮儀中。

使用權**毋**須經過同意，但**必須**告知出處

聖母出版社大方地允諾了我的請求，答應本書中的資料可以不需經他們同意，直接在堂區或做為個人使用時複印。但是，一定要註明所複印的禱文、詩歌或默想的出處。有許多出版的資料，只因不夠小心或匆忙，未於影本上註明出處，而被當成「佚名」。所以在您所複印的每一頁資料上，請務必註明版權頁的告知文字。謝謝您注意這個必要的行動。



將
臨
期

「同在」的禮物

天主賜予世界一份禮物，一份愛的同在，那就是耶穌。從福音故事中，可知耶穌很少給人們實質的東西。他最常給人的，是個人的臨在，是心靈財富的禮物：相信自我、內在治癒、心靈平安、憐憫、寬恕、尊嚴與正義。這愛的同在居住於我們內，也是聖誕節禮物的中心意義。

耶穌被稱為「厄瑪奴耳」，即天主與我們同在。而與他人分享自身的同在，意謂著將自己視作一份承載著耶穌慈愛的贈禮。如同耶穌，我們也能給出內在的豐盛，來自心的禮物。與另一個人共同祈禱或陪伴著他的甜蜜時光，比任何我們能給出的物質享受更美、更持久。還有什麼禮物比分享我們知道的耶穌大愛更好的呢？祂是我們眼中的瞳仁、喜樂盼望的泉源、寬恕施恩的寶座、恆久忍耐的榜樣。

每當我想到自己匆忙的生活步調，就覺得自己深陷在西方文化的泥淖中。我看到將臨期的意義也迷失在這種「聖誕節式的忙亂」裡。「買這個，你會快樂」、「買那個，證明你的愛」，我周圍都是這樣的訊息。在這個

崇尚物質、以物質證明愛意的文化裡；在這個鼓勵我們越忙越好，才能變得更有錢、更成功、更重要——然後可以買更多東西——的環境裡，要分享同在這份禮物，真是難上加難。

當我們忙碌、倉促或感到壓力時，很容易在不知不覺中，與周圍的人及更大世界中的人們，失去共融。將臨期是個很好的契機，讓我們在每天生活中，有意地去分享同在的禮物，可能透過一通電話、一封信、一次拜訪、或者在祈禱中相連，將愛與關懷傾注在那些需要天主同在的人們身上。

下列是將臨期中，如何與他人「同在」的建議，在聖誕節前二十五天每天都可用一個。你也可以想出其他方式來分享自己的同在，有意地選擇「同在」而非「做什麼」。當聖誕佳節到來，願你更發覺厄瑪奴耳臨在你內的力量，以及你因蒙受天主的愛、而得以溫暖他人生命的能力。

分享「同在」的建議

〔和他人同在有兩種方法：一、具體地出現在他身邊；二、「精神上」與他同在，像是特意為他祈禱、抱持同情地看待他，以仁慈對待某人或某個團體。這兩種都適用於下面的建議。〕

✎與某個需要你的人同在。

✎與一個為你帶來希望的人同在。

✎與那些生活在恐懼和害怕中的人同在。

✎與年長者同在。

✎與一個曾幫助你成長的人同在。

✎與一個痛苦的人同在。

✎與一個受戰火蹂躪的國家同在。

✎與自己同在。

✎與一個曾寫信給你的人同在。

✎與一個孩子同在。

✎與一個逃離傷害的人同在。

✎與你的敵人或不喜歡的人同在。

✎與一個失去土地的農民同在。

✎與一位末期病患同在。

✎與無家可歸者同在。

✎與因濫用藥物而受苦的人同在。

✞ 與饑餓的孩子們同在。

✞ 與你的同事同在。

✞ 與那些希望渺茫的人同在。

✞ 與世界的領袖同在。

✞ 與你的家人同在。

✞ 與監獄中的男女同在。

✞ 與一個為正義奮鬥的人同在。

✞ 與被虐待和受忽視的人同在。

✞ 與你所愛者同在。

滿有慈愛的天主，祢如此慷慨，派遣祢所愛者臨在我們當中，來告訴我們祢是誰。在此將臨期中，鼓勵我繼續注意他人的需要，透過祈禱與行動，分享這愛的同在。在我內居住的祢，請時常提醒我，放下忙碌與急促，好能用愛真正陪伴他人。使我相信「同在」和「做什麼」同等重要。感謝祢加強同在的力量，感謝祢與我同在。阿們。

〔上面的每項建議都可以寫在小記事卡上，把這些卡片放在將臨圈中間，每天抽出一張。在每天抽出卡片之後，可以唸結尾的禱詞。〕



厄瑪奴耳的千種面貌

厄瑪奴耳，天主與我們同在，
 長久等候、熱切期待；
 身穿皇袍，榮光照耀我夢境，
 儀態萬千，救世主登極為王。

但不過是錯謬的想法，
 令人輕信的幻象。

只有幾顆開放的心，滿懷驚奇，
 聆聽全新生命的初啼，
 迴盪在無人居住的樓身之所，
 為初熟的新生所預備的唯一地。

牧童、賢士與經師，
 天使異星引領來，

發現了神聖的平凡，
 又從山丘匆匆離去，
 使人驚異的消息隨之傳開。

時光荏苒，嬰孩啼聲不復聞，
 在成見的吼聲下匿跡，
 在革率判斷的嘈雜中隱沒，
 蒙蔽在輝煌文明的熠熠浮光中。

使人驚異的那位依舊前來，
 以千種面貌進入世界。

掩身在我們不肯原諒的人中，
 隱身在為人唾棄者的心靈中，
 現身在被拒者和被棄者中，
 藏身在我們忽略和批評的人中。

／ 喬意絲·露帕

「希望」的禮物

天主，請來吧！為著所有在回父家的漫漫長路上，渴望一線應許微光的子民，請來吧！滿載著更新之夢想、希望與平安，請來吧！

希望之主，請來吧！進入我記憶，時常提醒我，歷代先人的渴望。用先賢的故事激勵我心，他們堅信祢的應許，從祢乍現的微光中竊取希望，代代相傳。幫助我聽見先知們大聲喊叫的預告：新時代已經來臨。

希望之主，請來吧！進入我迷失的靈魂，她深陷自我中心的網羅無以自拔，對祢的勉勵視而不見。求祢開啟我盲目的雙眼，使我看見祢同在的大能，及安慰的真實臨在。

希望之主，請來吧！進入所有我珍愛者的生命，那些標記著痛苦、掙扎、焦慮不安的生命；那些背負著無盡悲痛的生命；那些置身苦難洪水、幾乎遭無助和絕望淹沒的生命。請來堅固他們的信心，使他們對祢、及祢永不止息的信實與陪伴，深信不疑。

希望之主，請來吧！進入為一瞥祢的愛而呼喊的人心中，為一睹祢溫



暖臨在的人心中，為一嚐祢幸福的人心中。請做我們焦躁時的安憩，平息人生旅途中的傷痛。

希望之主，請來吧！帶著喜樂和歡悅的恩寵進入將臨期中，為面容添上愉快的笑容，為嗓子注入興高采烈的聲調。請賜予我們這份發自內心的禮物。願祢的平安所帶來的喜樂祝福滿溢人間！

希望之主，請來吧！祢是我們之中的晨星、永不逝去的光明、希望的燈塔，指引我們歸向祢。請降臨我們當中，使我們的生活好似返家，迴響著祢永恆的善、不移的愛與鮮活的希望。

／喬意絲·露帕

聖言成了血肉

〔不同的人來唸以下的敘述；在每段敘述後，靜默片刻沉思。主禮接著邀請大家：「我們同聲祈禱」，所有的人則一起唸答句。最後，用結束禱詞來祈禱。〕

答：聖言成了血肉，居住在我們中間（若一14）。

領：我在寒冷的冬夜佇足，柔軟的雪花輕拂雙頰，感覺如此美妙。在那神奇時刻，我驚歎於自身之外竟有如此的存在……

領：我去醫院探望一位瀕死的女士。從她脆弱不堪的身軀，我感受到她的勇氣與力量……

領：我注視一位百貨公司店員的眼睛。那是一雙疲憊而沮喪的眼睛……

領：我經過街上一個流浪漢身旁。他伸出沒戴手套的手，向我乞討喝杯咖啡的零錢，好能在這冷天取暖……



領：我打開報紙，看到在爆炸中喪生的孩童照片。父母親哭泣著，而士兵們拿著槍，站立一旁……

領：我參加一個聖誕派對，碰到許久未見的朋友。我們開懷大笑、回憶往事，沉醉在逝去的歲月裡……

領：我在清晨禱告，求上主告訴我，道成肉身在我生命中的意義……

領：我讀著一個單親媽媽寫來的信，她仍在失業中。她對自己供養不了孩子而難過，又擔心著他們的健康……

領：我打開寄來的包裹，瞧見新鮮的冬青枝，希望之感頓時湧上心頭……

領：今天我去了教堂，唱著渴慕救主降生的歌謠。我將我心轉向上主，祂始終渴望更佳美的棲息之所。我請求祂轉化我……

眾：噢，成為血肉的聖言，許久以前祢降世居住在我們中間。無論我們的生命多麼枯燥無生趣，或是多麼歡樂充滿朝氣，我們都需要對祢充滿希望的臨在，有更深的覺察。祢的臨在必有記號，在我們的生活裡，處處可見祢持續臨在的記號。更新我們的識見，在此歲末忙碌的生活中，使我們認出祢居在我們內，在我們中間。願我們的生活，為著所有來到我們生命中的人，盈滿了慈愛，阿們。

光照路途

〔場地布置：一個可以全暗的房間，在中央放置一根未點燃的大蠟燭。每位參與者手上拿一枝守夜祈禱用的小蠟燭，或是蠟油不致滴落的類似蠟燭。禮儀開始時先不要點燃蠟燭。〕

致候詞

主禮：歡迎大家參與今天的將臨期禮儀。在這神聖的節期，我們回想並慶祝神聖的愛者賜下的禮物。祂自神聖孕育，降生為人。這愛的臨在，成為我們希望之源、同情之源、勇氣之源。這愛的降生來到，成為散發憐憫的光明，滿載真理的火炬，指引人靈的燈塔。

首先，我們會在一片黑暗中，預備歡迎光明的到來。留意這黑暗。明認有些時候，黑暗是好的、有益處的，好比基督在黑暗的子宮中孕育，自這受祝福的黑暗中出世，成為我們的光。但有些黑暗則是毀滅性的，將愛從世界榨乾。這些黑暗以各種形式出現：戰爭、種

族主義、憎恨、貪婪、以及所有不愛人的行為。基督來，就是要抵擋這毀滅性的黑暗，以善光照亮我們的路。

讓我們在黑暗中靜坐片刻，想想世界中的黑暗之處。

黑暗中的默想

〔關上所有照明，讓房間完全陷入黑暗中。團體靜坐三至五分鐘。〕

點燃蠟燭

〔在黑暗中靜默片刻之後，點燃房間中央的大蠟燭。接著大聲宣讀

依撒意亞先知書第九章第1節：〕

讀經：在黑暗行走的百姓看見了一道皓光，

光輝已射在那寄居在漆黑之地的人們身上。

〔每位參與者可由中央的蠟燭，或傳遞在團體間的燭火，點燃自己手上的小蠟燭。主禮用以下的話祝福蠟燭：〕

主禮：願我們所攜的燭光，提醒我們在我們之內神聖的光明。當我們舉著這蠟燭，願我們心懷希望和信德前行，憑著上主的力量，驅散一切

毀滅性的黑暗。

向地球四方傳送希望

〔所有人舉著蠟燭，面向東方。〕

主禮：我們面向日出之地，願每個黎明都為我們帶來希望，提醒我們基督來到這個世界上。我們敞開心胸迎接這神聖的光明……現在讓我們獻上這新生之光，給東方所有需要希望的人。

〔所有人高舉蠟燭，靜默片刻，然後唱〈光照路途〉（見附錄）：〕

全體：照亮我們路途，

當我們走在黑暗中。

照亮我們路途，

為世界賜下希望。

〔所有人面向南方。〕

主禮：我們面向南方豐饒之地，那裡充滿生機與活力。我們敞開心胸擁抱神聖的光明，所有靈性轉化的源泉。讓我們獻上光芒四射的愛，給居於南方而經歷黑暗的人們。



〔所有人高舉蠟燭，靜默片刻，然後唱〈光照路途〉。接著面向西方。〕

主禮：我們面向日落之處，一天的結束。我們敞開心胸迎接這神聖的光明，祂在我們別離之時，引領我們。讓我們獻上神聖的智慧，給那些在黑暗中需要指引的人。

〔所有人高舉蠟燭，靜默片刻，然後唱〈光照路途〉。接著面向北方。〕

主禮：我們面向北方，它具有力量與挑戰、自然之美以及漫長冬季的荒蕪。我們敞開心胸迎接這神聖的光明。讓我們獻上神聖的勇氣，給在北方渴望從黑暗中破繭而出、重獲新生的人。

〔所有人高舉蠟燭，靜默片刻，然後唱〈光照路途〉。〕

遊行與放置蠟燭

〔主禮開始繞場，所有人跟隨其後，手舉蠟燭，繼續歌唱，直到走到中央的祭台或桌旁。把蠟燭置於祭台或桌上，全體圍成一圈。〕

希望宣言

〔主禮邀請參與者自由說一短句，表達他們的希望或渴望，可以這樣開頭：「我希望……」，「我渴望……」。〕

平安的記號

〔鼓勵每位參與者與另一個人分享一個平安或希望的記號。然後唸
依撒意亞先知書第六十章第1節：〕

讀經：起來炫耀吧！因為你的光明已經來到，

上主的榮耀已經照耀在你身上。

〔再唱一次〈光照路途〉作為結束。〕



瑪利亞與依撒伯爾

瑪利亞與依撒伯爾，
堅強的女子，
從她們的肚腹，
孕育了兩個強有力的男子。

瑪利亞與依撒伯爾，
殷勤好客的女子，
肚腹中孕育著，
滿滿的恩寵與轉化。

瑪利亞與依撒伯爾，
慷慨大方的女子，
滋育小窩，
將幼嫩的生命擁在
體內隱秘的家中。

瑪利亞與依撒伯爾，
充滿愛情的女子，
彼此祝福，
流露情感的恩寵，
共融的力量。

瑪利亞與依撒伯爾，
可知在她們子宮中，
那手舞足蹈的重生
將要改變受創的心，
轉化枯竭的靈。

瑪利亞與依撒伯爾，
聖潔的女子，
子宮孕育著美善，
滋養恩寵的泉源，
內在新生的酵母。

／喬意絲·露帕



諸聖節／
追思已亡日

聖人是誰？

所謂聖人，就是在當代時空背景下，活出信仰難題的人。藉此，他們開闢了一條道路，使他人得以跟隨。

~ 羅伯特·埃斯伯格 (Robert Ellsberg)

我對諸聖節一直都很著迷。這是個感念聖人的好時機，他們的聖善曾激勵我的信仰，讓我能無畏無懼地遵循信仰而行；這也是個致謝的好日子，因這些聖人聖女曾幫助我，發覺自身潛在的美善。

當我想到「聖人」，不只是想到那些被教會封聖的聖人聖女，而是所有在生活中反映出天主美善的人們。聖人並不是完人，他們有自己的缺點、習性和軟弱；他們有自己的掙扎與困難。即使是被封聖的人，也往往因其獨特習性，而以難相處著名。不過，聖人們的確是從一而終的人，他們的生活核心有一最重要的焦點，那就是主的愛。他們不斷選擇活出這中心信仰，無論他們的生活看來有多平凡或多不平凡。



羅伯特·埃斯伯格的《諸聖》*，是每日默想的最佳材料之一。在這本三百六十五天每日聖人默想中，埃斯伯格指出「諸聖相通」為早期基督徒乃是鮮明的事實。他們在殉道者的墓地聚集，回想殉道者對福音的見證，紀念他們逝世之日。這項儀式也就成了諸聖節的由來。當我們在十一月一日慶祝這節日時，我們不只是聚在一起紀念殉道者、或我們所崇敬的聖人，而是紀念所有為人處世吸引我們歸向天主的人們。諸聖節為我們是個絕佳機會，重新受這些聖善生命的鼓舞，並珍惜我們與他們共融的時刻。

* 《諸聖：對聖人、先知與當代見證者的每日默想》（*All Saints: Daily Reflections on Saints, Prophets, and Witness for Our Time*），羅伯特·埃斯伯格著，Crossroad Publ. Co.，一九九七。

回憶我們的靈性先驅

無論我們知曉與否，我們都傳遞著每個我們所知的人的臨在，就好像在彼此臨在中，我們交換了細胞，傳達了一些生命力量，然後在體內，帶著另一個人繼續前行。也就如春天我們行經草原，總有些帶刺的種子附在我們的襪子、褲子或帽子上，好像在說：「走吧，帶著我們走吧，帶著我們，到別處生根。」這就是我們在死去許久以後，存活下來的方式；這就是為什麼，我們成為怎樣的人是如此重要：因為我們的生命將傳承下去，懸延不絕。

～娜姐莉·高柏 (Natalie Goldberg)

主禮：我們先祖的天主啊，我們全心相聚，紀念所有曾以其愛與善影響我們生命的人。雖然他們已度過此生，到達彼岸，但他們的生命仍持續影響著我們的行事為人。正如鐘聲迴盪在空氣中，這些聖人的美善也迴響於我們的生命。為著這些先驅以及我們和他們的聯繫，我



們感謝祢。

讀經：〔讀默示錄第七章第9—14節，羣眾身穿白袍。〕

應答：〔唱一首關於真福八端，或有關主之信實，或類似主題的歌。〕

主禮：我們受邀回憶來自各種羣體的靈性先驅。每當提及一個羣體時，會給大家一些靜默時間，好大聲說出（或在心裡默想）任何屬於這羣體的先驅。每個羣體舉出幾位之後，鐘聲就會響起，好提醒我們：他們的善如何在我們生命當中迴響著。

主禮：現在讓我們回想我們的靈性先驅：

1. 讓我們憶起深刻地活過、愛過的人，他們明白內在力量的泉源來自於祢，神聖的愛者……

〔靜默片刻，讓大家說出想到的人名，在數個人名以後，開始敲鐘，全體聆聽這迴響。以下每段皆重複此儀式。〕

2. 讓我們憶起充滿光明之人，他們以教導和信仰的火花，點燃了我們的靈魂……

3. 讓我們憶起冒險犯難之人，他們面對自己的恐懼並採取行動，尋求正義，即使必須付出代價……

4. 讓我們憶起脆弱無助之人，他們使我們有機會付出關懷，在困境中與他們同在……

5. 讓我們憶起充滿信心之人，他們領我們走向神聖天主，以他們的言行引領我們，與天主有更親近的關係……

6. 讓我們憶起勇敢無畏之人，他們帶著希望走過掙扎，教導我們如何全心信賴，在悲傷困難之時保有信心……

7. 讓我們憶起熱愛生命之人，他們的幽默與熱忱舉揚了我們的靈魂，帶來喜樂……

8. 讓我們憶起養兒育女之人，那在身心上孕育我們生命的人，以關心與同在來滋養我們的人……

還有沒有其他個人或羣體是我們希望追憶的呢？

〔靜默片刻，等待大家說出靈性先驅之名。〕

全體：神聖之主，生命的賜予者和照顧者，

為那些我們所認得的聖者，我們感謝祢。

當他們身著白袍、回歸祢永生天家時，

我們為他們向祢獻上感謝。

願我們生活效法他們的美德，
願我們心靈迴響他們的美善。
阿們。

〔祈禱以敲鐘作為結束。可以使用教堂的鐘，或是從參與者家裡帶來。〕

慶祝聖者的燦爛光輝

〔預備一盞夜燈或是類似用途的蠟燭給每一位參與者。向他們解釋：聖人（無論封聖與否）就是善的人們（見〈聖人是誰？〉一文）。禮儀開始時，所有人的蠟燭先不點，在祭台或桌上擺成一圈。在蠟燭圈中央擺上另一枝蠟燭。可能的話，所有的人沿祭台或桌子圍坐成一圈。開始時盡量保持黑暗。靜默片刻後，開始唱歌約三到四分鐘。〕

歌曲：〈神聖主〉*

〔點燃中央那枝蠟燭。〕

祈禱

神聖的光明，光輝燦爛的至聖者，萬光之光，
 我們呼喚所有的聖人與我們同在。
 我們回憶每一位如何為這世界，引入一線聖光。

我們記起每一位如何反映出祢聖善的光輝。
我們講述他們愛的行動，在他們的忠信之內歡欣。

讀經：瑪五 14 | 16

你們是世界的光；建在山上的城，是不能隱藏的。人點燈，並不是放在斗底下，而是放在燈台上，照耀屋中所有的人。照樣，你們的光也當在人前照耀，好使他們看見你們的善行，光榮你們在天之父。

點燃蠟燭

〔邀請在場每一位，為一個曾鼓舞自己的聖人點燃蠟燭，並簡短述說自己最欣賞他（她）什麼樣的特質。參與者一邊點燃蠟燭，一邊說：「我為——點燃這蠟燭。我感謝他（她）以——反映出神聖的光明。」也可以選擇安靜地點燃蠟燭，站立片刻，向該聖人致敬。〕

靜默感謝

〔每位都點燃蠟燭以後，全體起立，手牽著手，靜默感謝。主禮以下

面這段祈禱邀請全體進入靜默：」

主禮：此刻我們圍繞蠟燭、手牽著手，憶起與聖人們有力的共融，無論他們已封聖或未封聖。讓我們靜默片刻，感謝我們從他們身上學到的一切，以及他們如何幫助我們反映出天主的善。

邀請眾人散發光明〔坐下〕

〔主禮邀請參與者想想，他們最希望在生命中反映出何種美善特質。〕

主禮：現在，朋友們，讓我們更新意向，散發光明，跟隨聖者的腳步。我邀請你說出，你希望未來一年中，在生命裡反映出主的何種美善。

〔現在每個人說出自己的意向：「我將使我的——〔誠實、正義、慈善、慷慨、耐心等等〕之光，明亮地照耀著。〕」

喜樂地結束

〔唱〔帶來光明之人〕*或是一些較喜樂的歌曲，如〔天主住在我心中〕、〔多一些喜樂〕或〔邁步前進〕。〕

*見附錄。



為諸聖節的個人紀念

〔除了共融性質的祈禱之外，本章將提供個人祈禱的方式*。在十一月一日之前或當天，空出一段時間來做這祈禱。預備一個小容器，像是杯子、碗、籃子或小盒子，以及至少三十張紙片。紙片大小是A5紙的四分之一為佳。〕

1. 開始時，默想一段經文：

默七 9 | 14；瑪五 1 | 15；或是其他有關跟隨耶穌、充滿他的特質與美善的章節。

2. 安靜地坐下。請求聖神帶領你，默想那引你進入信仰更深處、與天主更加親近的聖人們，不論是你自己透過歷史或聖經認識的人物，或是靈修及神學的作家、詩人、歌者——只要是鼓舞你、激發你、使你忠於內在肖似基督的美善的人都可以。

3. 每當想起一個人時，就拿一張小紙片，把他（她）的名字寫在上面。寫

完後放到小容器裡。每放一張小紙條，就為這個人的美善輕聲說：謝謝。

（之後你可能會想到更多人，就陸續把名字放入容器中。）

4. 名字都放入容器中後，用下面的禱文或自己的禱詞祈禱：

感謝祢，眾善之心，使這些聖人以某種方式成了我生命的一部分。因他們的見證與鼓舞，我感謝祢；因他們鼓勵我用更好的方式活出自己，我感謝祢。我要更新我對祢的獻身，祈求他們的美善繼續在我身上成長茁壯。願祢的愛照耀我，使我終有一天，也能站在你王座前，成為穿白袍者的一員。

5. 把這裝有名字紙片的容器放在祭台、或者桌上，只要是你能看到的地方。

十一月裡的每一天，都抽出一張。心懷敬愛地注視那名字，憶起這名字所代表的那個人。問你自己：他的生命教導我什麼關於天主美善的事？如何啟發我活出更美好的生命？（你可以把這個特質寫在紙片背面）在你明瞭這個特質之後，就把這張紙片放到容器旁邊。每天都用 4. 那段禱詞或你自己的話，做個結束。

6. 試著在每一天活出當日默想的聖人之特質。（這一天你可以隨身帶著那張紙片，作為提醒；待一天結束，再把紙片放回容器旁。）

7. 月底時，把所有散在容器旁的紙片拿起，貼近心口，祈求你的生活能繼續充滿這些聖人的美善。你可以把這些名字寫入日記，或是畫成表格，放在相框裡，時時提醒你聖人美善的特質。

* 這也可以用作家庭祈禱，每位成員把名字寫下，放入容器，再把容器放在餐桌上。用餐時每人抽一張，寫出該聖人的成員就描述一下這個人的美善特質。如果家中還有其他人知道那位聖人，也可以再補述其他特質。整個十一月，把抽出的紙片放在小盤子裡，置於容器旁。如果家人很難在吃飯時聚在一塊兒，可以用個人祈禱中的步驟五和六進行。

聖者的祝福

引導式默想

〔本默想最適用於一人慢慢地唸出來，引導另一人或團體進入想像當中。找個舒適的地方，將身體姿勢調整至寧靜安穩的狀態，開始進入默想。〕

放鬆你的身心，慢慢地安靜下來。

注意你的呼吸，注意你如何吸氣……呼氣……

讓內心感到滿足、喜樂、平安。讓內心充滿深深的信賴之情……

走向自己內心深處。

想像自己置身在一個充滿祝福的地方……

讓自己舒服地置身此處……

現在，遠遠地，你看到一些穿白袍的人影……

他們向你緩緩走來，舉止從容，流露著美善和優雅……

你可以感覺到他們對你的愛，以及信心……

每一位向你走來，都是一個祝福。

身穿白袍的身影，一個一個地走近你……

當他們走向你時，注意他們是如何慈愛地、滿意地、信賴地、充滿希望地凝視你……

首先是給予你生命的那位來了——他養育了你的身體或靈魂。

他向你走來，祝福了你……

接著，來的是你的導師，給予你智慧的那位。

他也祝福了你……

現在，你的挑戰者來了，他曾敦促你冒險，步出侷限，擴展生命。讓

他也祝福你……

所有特別幫助過你，使你成為現在的樣子的人都走上前來。這些親愛的人們祝福你……

凝視這些身著白袍的人，他們圍繞在你身邊，不斷對你散發愛……

感謝他們為你所做的……向他們道聲再見。

心中懷著這些祝福，想像你現在站著，伸開雙臂，擁住全世界。你看見自己慢慢地轉動，面向四方。你的愛從你身上散發到所有的受造物。讓

自己成為這世界的祝福。

現在，慢慢回到原狀，回到你所在的時空。

〔之後，花點時間回顧這次默想。可以用交談、繪畫或寫日記等方式。〕



為追思已亡日的個人祈禱

對於死者，不要禁止哀悼。

〈德七 37

〔下面的禱文可用於任何感到孤獨的人，或對死者感到不平安的人。〕

1. 準備一張死者的相片。
2. 憶起你們的爭執，或使你感到與他隔絕的人事物。
3. 寫下這些令你難過的時刻，你甚至也可寫下想對死者說的話。
4. 將這些回憶呈上耶穌，他是治癒者，請他帶走這些記憶與傷痛。
5. 想像耶穌歡迎著你，將你從這些回憶和傷痛中治癒。
6. 祈求亡者的平安。想像死者已安息，就在天父懷中。（或者想像耶穌牽著他的手，迎接他回家。）
7. 讓平安流遍你的心靈，在主愛內舒服地休息。

為追思已亡日的團體祈禱

主禮：我們聚在一起，滿懷憐憫，為亡者及未得安息的靈魂祈禱：

〔每段祈禱後靜默片刻。〕

- ……為那些結束自己生命或自己造成死亡的人祈禱；
 - ……為那些因自己的暴力或攻擊行為而死亡的人祈禱；
 - ……為那些無法平息憤怒而始終孤獨的人祈禱；
 - ……為那些因犯下重罪而判刑死亡的人祈禱；
 - ……為那些抗拒死亡、不願接受安息的人祈禱；
 - ……為那些因自我中心的選擇而導致他人死亡的人祈禱；
 - ……為那些因濫用藥物或魯莽衝動而車禍死亡的人祈禱；
 - ……為那些對人心懷憤怒、含恨而死的人祈禱。
- 還有哪些人死於絕望中，需要我們為他們代禱？

〔靜默片刻，讓大家說出或默想這些人的名字。〕

全體：仁慈之主，我們無權判斷死者。但我們懷著對祢無比仁慈的信心，

聯同這些受創的兄弟姐妹一起來到祢面前，相信祢必引領全部的人到祢寬恕之心。願我們的愛在所有靈魂歸家的旅途中鼓舞他們。因祢對受造無條件的愛，我們感謝祢。阿們。

誕生日



誕生日

每次生日我都忍不住想到：活著，真是份奇妙瑰寶。我驚異於存在的事實，讚嘆自己如此幸運，竟能在宇宙的歷史上舞過一小段。我再次佇足驚嘆，訝異著我的生命從母親的卵子和父親的精子結合而形成。生日正是個好機會來提醒我，別把生命這份禮物視為理所當然（在忙碌的日子裡我很容易如此）。

我也愛在生日時重新檢視自己的生命。任憑思緒遊走過去一年的許多經歷，然後自問：一年前我是誰？今天的我有所不同嗎？我有成長嗎？是誰、是什麼形塑了我的意識？我成為更友愛、更慈善、更大方的人了嗎？我渴望什麼，而似乎有哪些還未完成？對我意義重大的人們有誰？他們與我共度了怎樣的旅程？這些，以及更多的問題，在生日時縈繞心頭。這些回想往往充滿力量、令人喜悅，有時又富於挑戰。

然後我注視自己在宇宙中的位置。我看到自己多麼渺小，而宇宙如此浩瀚。這更增加我無限驚喜之感，想想我竟能存在著。這也召喚我仔細地

看看自己，是否為地球的正向轉變，扮演活躍的一分子；是否關照並意識到，這個星球以及居住其上各種生物的需要。

通常感謝占去這段回想時光中很大一部分。我為我所擁有的人事物而感謝。我恣意品嚐，因為我知道過去一年天主所給予我的生命，要成為來年的準備。即使在充滿痛苦和困難的年歲裡，我也發現了許多值得感謝的事。重點是，要仔細地去看。

最後，我會簡單地寫下對來年的希望，為生日默想作出總結，並以感恩祈禱作結束，信賴那神聖之主的憐憫與仁慈。

生日的默想

我回顧過去一年中許多的起起落落，收集重要的回憶：人們、事件、內在的觸動、夢想、驚奇、喜悅、悲痛等等——以任何方式觸動我的一切。

當我檢視這一年：

我特別感謝……

我驚喜於……

我困惑著……

我希望……

當我瞻望未來一年：

我渴望……

我希望……

我相信……

我承諾……

我請求……

現在靜默片刻，想像天主的使者向你走近。這使者帶來天主對你來年的祝福，從使者那兒接受這祝福。用一點時間安靜下來，讓這祝福流遍全身。

結束默想時，在日記上寫一段簡短的禱詞，或是寫在一張紙片上，把它保存起來，在每個月你生日的那天再拿出來看看（例如你的生日是五月十日，每月的十日你可以再唸一次生日禱詞，記住已經贈予你的祝福）。現在，去慶生吧！

生日的祝福

願你滿足地啜飲，
這生命芬芳的佳釀。

願你熱切地伸展，
在全新一天的第一道曙光。

願你發現智慧的穀粒，
藏在不想要的經驗裡。

願你尋到舒適安慰，在受傷之時；
願你知曉你天使的保護與指引。

願你聽見深愛者，
在你內最深處，輕柔呼喚的聲音。

願你擁有靈魂的友伴，

他無條件的愛，給你勇氣繼續成長。

願你懷著愛的慈善，
當你遇見受苦者。

願你將每日的祝福收藏在心，
享受它們的臨在。

願你永不放棄尋找更大的平安，
為自己和你的世界。

願你每晚入睡時，感受自己
在仁慈接納的天主懷抱中被擁緊。

願你聽見那神奇的樂聲，
每時每刻在你靈魂中吟唱，
讚嘆生命這份優美的禮物。

— 喬意絲·露帕

年老的紀念——為六十歲以上的長者

天主，遠自我幼年時，祢已教導了我。

直至今日，我仍宣示祢的微妙。

天主，即我髮白年老，

求祢也不要離棄我，

直至我將祢的威力宣示給這一代，

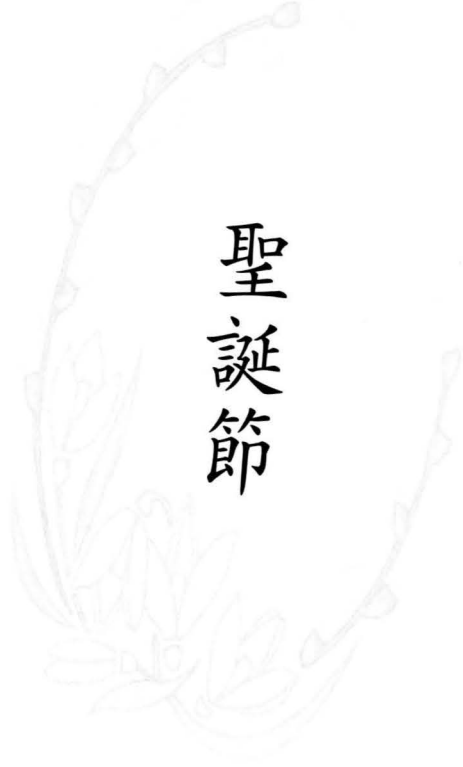
將祢的奇能傳述給下一代。

〈詠七一 17—18〉

1. 看看你從嬰兒時代到現在的照片。
2. 看一張你小時候，或者是嬰兒時的照片來默想。為你生命這份禮物而喜悅，驚奇於你出生的事實。
3. 默想一張你少年時期的照片。感謝你有過的一切精力。
4. 默想一張你二十或三十幾歲的照片。為你的工作能力、活動力而感謝。

5. 默想一張你四十或五十幾歲的照片。感謝那些年你內在有過的疑問與改變。
6. 默想一張你最近的照片。想想你現在最珍惜的人或事。為你所成為的人而感謝。
7. 將照片按年齡排成一排，看看你自己的變化。想想「生命」如何改變了你。列出你最大的快樂、成功與祝福。列出你最大的掙扎、失望與傷痛。
8. 寫下一段摘要，描述現在的你是怎樣的人。
9. 以你對年老的生命經驗，創作一首讚美詩做為默想的結束。

聖誕節



天主之舞

天主之舞，
 激昂地一躍，
 創造的能量，
 掠過繁星，
 滑過溪水，
 誕生一個宇宙。
 天主之舞，
 自某處降下，
 進入猶太地方；
 聖神迴旋，
 在瑪利亞的子宮，
 種下迷人的神聖。
 天主之舞，

無盡壯麗，
 在瑪麗亞的肉軀內，
 翻滾踢踏。
 他不馴的表哥，
 在阿姨依撒伯爾內，
 以舞還舞。
 天主之舞，
 伴隨天使之歌；
 牧羊人行色匆匆，
 有如伊斯蘭的舞僧，
 滿懷敬畏地喘息，
 看著那驚人的嬰孩。
 天主之舞，
 至今依舊情感澎湃；
 舞形流轉，愛意奔流，
 贏得我們的心，

歸向合一與和平，
在這沾滿淚痕的世界裡。

舞著，激昂的天主，
我們也是你的舞，
教我們聆聽曲調，
為我們指引舞步，
這就是聖誕節，
舞動的時節。

）喬意絲·露帕

聖誕節的祝福

- ❶ 願你所有的關係充滿和諧，願尖銳的言詞、嫉妒的念頭和敵意消失。
- ❷ 願你大方的給予和接受愛，願這愛在你心中回響，有如在晴朗的十二月天，教堂的聖誕鐘聲迴盪著陣陣喜悅。
- ❸ 願每個走進你生命中的人，受到你的歡迎，有如另一個基督。願歸於白冷嬰兒的榮耀，也由於你延伸至所有在你生命中的訪客。
- ❹ 願這神聖季節的希望留駐你心。當沮喪佔據心靈地土時，願這希望化為勇氣的基石。
- ❺ 願孩童眼中的驚奇讚嘆在你內甦醒，願它帶領你，在你視為理所當然的事物上，更新你的覺察力，喚醒你的感謝之情。
- ❻ 願彼此相愛的聯結更為緊密，當你與親友圍坐桌前，歡慶聖誕，共享盛宴。
- ❼ 願你每天打開生命這份禮物，為其內所隱藏的珍寶獻上感謝。
- ❽ 願來年是你健康的一年，時時保有充沛活力，願你好好照顧身、心、靈。



☺ 願你定睛在生命之星，信賴它每天明亮的指引。

☺ 願你每日走進心中的白冷城，拜訪使你平安的主，願你將這平安帶到世界！

）喬意絲·露帕

整夜守候

牧羊人，

整夜守候，

在靠近草坡，黑暗的家中，
夜半空無一人，靜聽守候。

牧羊人，

整夜守候，

前所未聞之聲驚動了他們，
未曾料想在此出現。

牧羊人，

整夜守候，

強光環繞，令人驚心，
一顆心七上八下。

但他們沒有跑開。

他們留在黑暗中，

聽著；

拉長耳朵，

聽著陌生的聲音。

傳來的是：

「不要害怕，

留在這黑暗中靜聽，

我要報告大喜訊：

你們靈魂深處渴望的那位

救世主誕生了，

是的，祂已來臨！」

黑夜中的守候者，

內在渴望的看管者，

天籟使之欣喜，



夜半馬不停蹄，
找到那位等待的主。

出乎意料、

令人驚訝的美麗，

夜裡的守候，

和內心深處的渴望，

現在，他們明白了；

現在，他們明白了。

）喬意絲·露帕

樹之歌

也許那神聖之樹，還有一些小根活著。滋養它，就能開花結果，住滿歌唱的鳥兒。

~ 黑麋鹿 (Black Elk)

我不記得我第一次聽到樹之歌是什麼時候了。但我很肯定是在大寒冬裡，在某個困乏冰寒、一片灰暗、只要有點生命出聲都會大受歡迎的日子。我裹著一堆衣服像粽子似的，在清晨時分開始例行的散步。那天早晨，我比平常稍遲些出門，步下車道，走上人行道。冬日早晨很安靜，我行經高大的雲杉旁時，只聽見自己的靴子在無止盡的雪上嘎吱作響。

當我路過樹旁，突然之間，有歌聲帶來了生命。我吃了一驚，停下腳步去聽。濃密枝葉的深處，麻雀似乎被內在的時鐘給喚醒了。雖然我看不見這滿覆羽毛的小小生物，但它們已開始演唱早晨到來的鳥鳴交響曲，馬上就使這灰暗之日盈滿了閃耀的活力之音。我驚訝地站在那兒，心開始轉



變。一想到平日沉默的樹現在充滿了忽隱忽現的歌聲，我禁不住微笑起來。當我帶著更輕鬆的心、更新的意向與活力繼續前行時，那個冬日裡的掛慮煩惱，瞬間都脫去了層層重擔。

我沿途想著，每個人在他生命中那些灰暗的日子，在走一步算一步的時候，在「只要撐過去就好了」的時候，在「我不能再負擔更多了」的時候，都需要這麼一首樹之歌。我們都需要一樹麻雀的吱喳，把我們的心抬向希望，提醒我們生命意想不到之美。

我要向你們說：這個聖誕節，找尋你生命中的樹之歌。也許是孩童的笑鬧聲，或是一羣朋友聽了有趣故事的哄笑聲；也許是拂過柳樹的輕風，或是所愛之人的柔聲問候；也許是教堂裡聖詠團的光榮頌，或是教堂後方鐘樓傳來的鐘聲；也許是在你內心天主的聲音，向你訴說你自身的美善，使你心滿意足；也許是無數麻雀在冬日藏身的雲杉上，唱出清晨第一曲啾啾。這個聖誕節，仔細地傾聽，你會找到樹之歌，內心充滿喜悅。

基督再次降生

這幾年我都被關在一間斗室，我唯一接觸到的人就是那些用刑者。兩年半來我從未見過一張臉，或一片樹葉；我唯一的友伴是蟑螂和老鼠。光線只從一面牆頂端的小窗射進來。我的手腳被綁了八個月。聖誕夜時，我牢房門被打開，獄卒丟進一張皺巴巴的紙。我拼命移動好能撿起紙來，上面只有幾個字：「康絲坦提娜，別氣餒，我們知道你還活著。」署名是：「莫妮卡」，上面有著國際特赦組織的蠟徽。這幾個字救回我的性命，喚回我的理智。八個月後，我終於獲釋。

（康絲坦提娜·科羅諾 (Constantina Coronel)）

烏拉圭獲釋囚犯

《國際特赦組織通訊》，一九九六



兩千年前，
 有一嬰孩在夜裡呱呱墜地，
 銀亮歌喉的天使之歌，
 召喚了激動的牧羊人，
 顫抖的雙腳飛奔而去，
 在那喜樂之星的舞動下。

兩千年後，
 夜裡傳來另一聲哭泣，
 名叫康絲坦提娜的女子，
 在受盡折磨的牢房裡凋敝，
 只有一線陽光，
 沒有任何一點青綠。

聖誕夜裡，
 傳來訊息，
 不是銀亮歌聲，
 也不是閃耀明星，

只是一張皺巴巴的紙，
 掉在蟑螂與老鼠之間。

保證的話語，
 為絕望之心傳了油；

基督，

再次降生，

帶來希望的力量，

憐憫的燭光。

）喬意絲·露帕

聖誕兩樣情

我從親愛的人那裡收到信件與卡片；

但有許多人沒有人愛他們。

我坐在聖誕大餐的盛宴前；

但有人只想要一小口食物都得不到。

我從身邊的人感受到愛與善；

但有人卻被行刑隊威脅，在牢獄中受折磨。

我打開了禮物，大部分不是必需的；

但有人沒有禮物可給，也收不到禮物。

我自由的從一家走到另一家，選擇想見誰、拜訪誰；

但有人視力衰退、身體不便、染患疾病，無法自由來去。

我受到朋友、家人和相識者的歡迎；

但有人因其種族與信仰而受到嘲笑、戲弄、鄙視或忽視。

我能返回安全的家中；



但有數不清的無家可歸者，沒有居住的地方可回。

這個聖誕節，我能認出在現實世界中天主的臨在嗎？我能跨出自己舒適溫暖的地方，看見天主居住在許多迷惘、寂寞、生病、被遺忘和被忽視的人之中嗎？這些人的出現，對我如何慶祝心中神聖之主的降生，有沒有影響？我是否能看見主愛在世人的心窗閃耀？我是否能聽見亙古流傳的真理，訴說著天主對世人的大愛？這個聖誕節我會將這些人擁入心懷嗎？我會讓他們走入我的祈禱與慶祝中嗎？

天使的祝福

〔若你仔細閱讀聖經，你會發現耶穌的一生都圍繞著天使，從天使向瑪利亞報喜，到天使宣報他已從死者中復活的神聖時刻。〕

願報喜的天使祝福你，每日喚醒你內的神性生命。

願若瑟夢中的天使祝福你，激勵你信賴奧秘者對你輕語的各種方式。

願誕生的天使祝福你，喚起驚奇敬畏之心，並對助你成為真我的一切，生出感激之情。

願白冷歌唱的天使祝福你，以笑聲和喜樂撫慰你靈魂，傳報希望與喜訊。

願帶領聖家至埃及的天使祝福你，當你行於生命內在和外在的旅途上時，指引保護你。

願曠野中的天使祝福你，當你在一派荒蕪中迫切找尋、劇烈掙扎時，為你帶來勇氣。

願祈禱的天使祝福你，將你帶近渴望你擁抱的神聖愛者。

願坐在耶穌腿上孩童的天使祝福你，幫助你看到你心中赤子的自由與美。

願革責瑪尼園的天使祝福你，在患難時刻給你慰藉。

願復活墳墓中的天使以信心祝福你，堅定你的信仰，使你相信一切將成

美好*。

）喬意絲·露帕

* 這個祈禱結尾可以唱附錄中的〈天使引我前行〉。



困境時刻

困境時刻

安慰之主，

當掙扎與困境

將要把我吞沒時，

作我寧靜之源。

希望之主，

當我自我懷疑

質問生命的價值，

向我保證你無條件的愛。

真理之主，

當我迷失於

自身軟弱的謊言，

求你鼓勵我擁抱你。

憐憫之主，

當我面對世間痛苦

感到無助，

將我拉近你的心。

光明之主，

當陰翳籠罩我生命，

求你保守我

愈加接近你。

撫慰之主，

當我深陷悲傷，

被挫折所擊潰，

庇護我在你翼蔭下。

平安之主，

你是我生命的中心，

在痛苦風暴中

屹立不搖的平安憩所。

我向你尋求力量，

與希望的永久應許。

）喬意絲·露帕

揮之不去的疑問

「你就是要來的那一位，或是我們還要等候另一位？」

〈瑪十一 3〉

身陷囹圄的若翰洗者，差遣他的門徒，向耶穌提出了這個令人心痛的疑問。若翰曾親眼見過他，親身觸碰他，為他付洗，了解他充滿了善。然而，在這緊要關頭，在這絕望時刻，在漫長的孤獨與痛苦之後，巨大的疑問驀地竄上若翰心頭。這如鯁在喉的疑問，喘息著要求解答。心中強烈的吶喊推擠著動搖的信心，衝口而出：「告訴我，你是那一位。告訴我，你就是那一位。」

我們也經歷過如此時刻，就是當我們身陷生命的囹圄，在絕望、沮喪、淒涼中掙扎時。如同若翰，我們能信賴與愛，能相信並盼望，知道天主是真實的且近在咫尺。但是，當可怕的痛苦與空虛時刻襲擊我們，不論我們已經多麼了解愛的強而有力，我們還是哭喊著，不敢去盼望，並懷疑我們

所相信的：「這是怎麼回事？天主，當我最需要祢的時候，祢在哪裡？」就像洗者若翰，我們如此懇求：「告訴我，祢是那一位。向我保證，我對祢的盼望不會動搖。」

耶穌對身陷囹圄的若翰的回答，也就是對身處困境的我們的回答：「你們去，把你們所見所聞的報告給若翰：瞎子看見，癱子行走，癩病人得了潔淨，聾子聽見，死人復活，窮苦人得了喜訊。凡不因我而絆倒的，是有福的！」（瑪十一 4—6）換句話說，耶穌提醒若翰，回想他曾親眼所見的一切，不用再懷疑。耶穌說的是：「別讓你的情緒勝過了。想起過去我們的交往中，你所經驗的善吧。信賴我對你的愛，即使我沒有從牢獄之災中拯救你。」

耶穌也對我們說一樣的話：「記得我曾和你在一起，是你愛與生命之源。看看你身邊，我的神也在他們中間，且我透過他們的仁慈關懷來愛你。注意每一天裡，那不起眼、被忽略的生命禮物。我可以向你保證，透過那愛我照顧你，即便是一件使你稍得安慰、暫獲紓解的小事，都攜著我對你的愛。」

天主與我們同在。我們得不斷去發現，這愛的臨在已是我們生命的一

部分。當我們懷疑這臨在，就要以祈禱與聆聽之心，作為我們派向天主的信使，等待祂的回覆。或將會有出乎意料的想法或人出現。如同被囚的若翰，我們發出疑問、派遣使者；然後，我們等待，相信終將獲得解答。

從緊繃中得釋放的祈禱

親愛的天主，
你並未發明緊繃的情緒，
當我心陷入狂亂的焦慮
與不必要的恐懼，
請與我同在。

當我愁悶煩亂時點醒我，
好讓我看清緊繃的陷阱，
心懷不軌地誘使我
被壓力與焦慮綑綁。
讓我完全投入
你始終臨在的真理，
用你慈愛雙臂環繞我，
撫平疑慮與恐懼。

當我精神緊張，
心靈不得自由，
細胞吶喊尖叫，
請你在我靈魂的耳邊大喊。

或許真的很難，
但請抓住我的注意力，
因為緊繃有害健康，
它們定把平安拒於心門之外。

親愛的天主，
你沒有發明緊繃的情緒，而是我。
只有我能讓它們離開，
若你賜我堅強，我能辦到，
驅除那不必要的、
緊抓不放的焦慮。

〈喬意絲·露帕

尋找自我

尋找迷途羔羊的善牧啊，
我所認識的「自己」不見了。

我還會回復原來的樣子嗎？

我還能在自己身上找到善，

感覺到善嗎？

我能發現自己是誰，

將會變成什麼樣的人嗎？

求你保護脆弱不堪的我，

向我保證我將回歸自我，

雖然這個「我」也許將有所不同。

平息我的不耐，

穩定我的焦慮，

恢復我的喜樂，
撫慰我的傷痛，

幫助我接納新的自我，

以溫柔的希望與歡欣的愛。

喬意絲·露帕

希望仍在盛開

昨日我到墳前探望故人，
卻意外見到了新生。

心絃顫動，驚喜莫名，
當我瞥見生意盎然的青綠豆莢。

熱氣蒸騰的漫漫白日，
整個月滴雨未降，
但那青綠豆莢依舊生長，
如此繁茂豐盛。

我見到它們的適應力，
想起我內在乾枯的日子，
焦灼生命的枯枝上，
似乎連一點青綠也沒留下。

我思索著這漫長的枯竭時日，
連一點安慰之水也不曾滴落。
我也看見我的根，深入內裡，
尋找著神秘的堅忍之土。

現在我明白了，
在涕泣乾涸之谷，
希望仍在盛開；

在我乾枯無生氣的心內，
翠綠生機戰勝死亡。

佇立於心靈花園前，
我恍然大悟——

原來那靈魂之泉始終如一，
照料我，滋養我生命之根，
我朝夕啜飲，卻不自覺。

／喬意絲·露帕

手術前的祝福

瑞秋·奈奧米·雷蒙 (Dr. Rachel Naomi Remen) 的《餐桌的智慧》(Kitchen Table Wisdom) 一書中，描述她請自己的病人，在手術前帶一塊石頭 (約手掌大小) 到醫院來。她要病人邀請「心繫」他 (她) 的家人朋友，在手術前一晚一道前來。那一晚他們圍在病床前，輪流講述自己如何在重要時刻找到力量的經驗。每說完一個故事，當事人就將自己從中所獲的說出來，像是：「我把鼓勵放進這塊石頭」、「我把希望放進這塊石頭」，然後將石頭依次傳下去。最後，它也就成了病人的「勇氣石」，儀式末了可以降福這塊石頭。

1. 病人握著石頭，主禮請大家一起反覆誦唸聖詠第十八篇第2節：

天主，祢是我的磐石，我的保障，我的避難所；

祢是我的天主，我一心所依靠的磐石。

〔病人繼續握著石頭，主禮唸以下文字：〕

這塊石頭已存在這世界不知多久了，它是力量與堅忍的象徵。當每一位握住它、訴說從生命中得著力量的故事時，我們將祝福它成為你的勇氣石。我們靜默片刻，回想一下當我們渴望力量，又及時獲致的體驗。

2. 主禮接下來握住石頭，講述自己的故事，結束時說：「所以，

（病人的名字），我祝福這塊石頭成為一份勇氣（或其他特質，比如希望、幽默、信德、平安）的禮物。」然後主禮把石頭傳給下一位，邀請他說出自己的故事並給予祝福。

3. 圍在床邊的每一位都說完，並祝福了石頭之後，將石頭放回病人手中。每一位都把手放在病人身上，主禮作下面的祈禱：

願聖神賜下關注與指引給手術醫療人員；願你相信身體自癒的能力；願你對遭受痛苦的那部分肢體給予同情；願你與恐懼和平共處，從焦慮中得釋放；願你平安。

我們將活力和愛與你分享，請接受這份來自我們心中的愛之能量，在治癒的旅途上堅強起來。

4. 每一位用身體表達他們對病人的愛（一個擁抱、親吻、微微行禮、在額上畫十字；若病人情況較嚴重，可輕觸手部示意……等等）。

親友彌留時的祈禱

憐憫之主，

雖然要放手讓所愛的這一位離世，
是多麼令人心痛，

但強把

留下是不公平的。

因為

正走近生命的彼岸，

而你將會在那兒敬開天門，

迎接他（她）回家。

我摯愛者的靈魂正趨向成熟，

踏上歸於你，偉大奧秘的旅程。

當

的身體愈見衰弱，

靈魂即將得到自由。

為我所愛的這位帶給我

及他人的一切，感謝你。

為

離開後，

我所能擁有的甜蜜回憶，謝謝你。

當我不再擁有

摯愛者的相伴，

幫助我信賴，

你將扶持我並照顧我。

願我摯愛者對你恆久的愛，

堅信不疑；

願只有你能賜予的平安，

充滿他（她）的心，平息一切擔憂。

願我摯愛者被賦予內在的力量，

平安地進入新生的國度；

願我慷慨地與他道別，

致上臨別的祝福。

亙古之主，請收納我摯愛者，
祢已將他（她）賜給我一段時間，
謝謝祢賜予——的一切幸福快樂，
我現在滿懷感激地將他（她）奉還。

* 空格內表示親友的名字。

為彌留者的祝福

〔關愛彌留者的諸位親友，一起聚到床邊。在降福過程中，每位可用手輕碰病人身體。當某一肢體被祝福時，一位親友就將手置於該肢體上，並在整個祝福與回憶的分享中保持這個姿勢。〕

前禱

主禮：

（彌留者的名字），我們所愛的，我們聚集此處，要送你

一對愛的翅膀。當你面對生與死這最大的奧秘時，我們和你同在，給我們的愛。當你的時刻到來，我們盼你能自由地離去。我們將你的愛珍藏心中，你將永遠是我們的一部分。我們聚在這裡，祝福你回歸天鄉，並且為你在我們生命中帶來的一切，說聲謝謝。

〔下面每段祈禱都由主禮先唸出禱詞，之後請在場親友分享，那部分肢體如何成為彌留者的禮物，也成為自己生命中的禮物。每段祈禱最後，所有的人一起唸答句。〕

主禮：_____，我們即將祝福你的身體。這些年來，你的身體內居住了一個美麗的靈魂，這身體對你或對我們而言，都是一份禮物。謝謝你讓我們有機會祝福你的身體。

祝福頭部

主禮：我們祝福你的頭部，_____。謝謝你用信念、態度與價值觀影響了我們，謝謝你與我們分享你的希望與夢想。我們特別要謝謝你和你的頭部，因為……

〔在場親友可分享過去與彌留者生活的具體經驗。〕

答句：「你將永遠是我們心中的一部分。平安的去吧！」

祝福眼睛

主禮：我們祝福你的眼睛，_____。我們感謝這雙眼睛所見的一切，為你帶來幸福和喜悅；我們感謝你以愛的眼光，凝視我們的時刻。我們要特別謝謝你和你的眼睛，因為……

〔在場親友可分享過去與彌留者生活的具體經驗。〕

答句：「你將永遠是我們心中的一部分。平安的去吧！」

祝福耳朵

主禮：我們祝福你的耳朵，_____。謝謝你以這對耳朵，聆聽你內在和外
在的聲音；謝謝你曾聆聽我們的時光。我們要特別謝謝你和你的
耳朵，因為……

〔在場親友可分享過去與彌留者生活的具體經驗。〕

答句：「你將永遠是我們心中的一部分。平安的去吧！」

祝福嘴巴

主禮：我們祝福你的嘴巴，_____，它曾說出你所擁有的智慧。謝謝你
曾對我們說出充滿勇氣與仁慈的話語，謝謝你所說出的真理。我們
要特別謝謝你和你的嘴巴，因為……

〔在場親友可分享過去與彌留者生活的具體經驗。〕

答句：「你將永遠是我們心中的一部分。平安的去吧！」

祝福雙手

主禮：我們祝福你的雙手，它們曾以無數方式歡迎並協助我們。我們為這雙手所做的一切謝謝你。我們要特別謝謝你和你的雙手，因為……

〔在場親友可分享過去與彌留者生活的具體經驗。〕

答句：「你將永遠是我們心中的一部分。平安的去吧！」

祝福生殖器官

〔如果彌留者是曾生育子女的婦女，讓某個人將手輕放在她的腹部。〕

主禮：我們祝福妳的子宮，回憶它是多麼神奇地孕育了生命。我們為妳的子宮所孕育、滋養並帶來的孩子獻上感謝。我們要特別謝謝妳和妳的子宮，因為……

〔在場親友可分享過去與彌留者生活的具體經驗。〕

〔如果彌留者是一位父親，讓某個人將手懸放於他的鼠蹊部上方。〕

主禮：我們祝福你的生殖器官，並且為你給予子女的生命種子而獻上感謝。

我們要特別謝謝你和你的生殖器官，因為……

〔在場親友可分享過去與彌留者生活的具體經驗。〕

〔如果彌留者未曾生兒育女，讓某個人將手懸放於他（她）的胸部或鼠蹊部上方。〕

主禮：我們祝福你的性徵，你的男（女）性特質使你的生命洋溢熱情、多采多姿。感謝你的性徵為你帶來美滿歡樂。我們要謝謝你和你的性徵，因為……

〔在場親友可分享過去與彌留者生活的具體經驗。〕

答句：「你將永遠是我們心中的一部分。平安的去吧！」

祝福雙腳

主禮：我們祝福你的雙腳，從年輕時，你就以這雙腳站立與行走，它們伴你走過人生的起起伏伏。我們要特別謝謝你和你的雙腳，因為……

〔在場親友可分享過去與彌留者生活的具體經驗。〕

答句：「你將永遠是我們心中的一部分。平安的去吧！」

祝福心臟

主禮：我們祝福你的心臟，它有力地跳動，接受並付出愛。這顆心容納了許多和我們情感的聯繫，它也給了你生活的能量。我們要特別謝謝你和你的心臟，因為……

〔在場親友可分享過去與彌留者生活的具體經驗。〕

答句：「你將永遠是我們心中的一部分。平安的去吧！」

〔身體其他部位也可以接受祝福，例如一生困苦的人可以祝福他的肩膀，對它所肩負的生活重擔表示感激之意。〕

主禮：我們現在向你伸手，盡全力將我們的愛聚集起來並傳給你。願我們的愛環繞你，使你充滿力量與勇氣。

〔所有人伸出手，置於彌留者上方。由主禮唸以下禱文：〕

願永生天使帶領你進入至高神聖的懷中；

願仁慈天使安慰你，使你離世時身心平安；

願希望天使攜著你的手，領你回歸天鄉。

全體：「你將永遠是我們心中的一部分。平安的去吧！」

〔如果大家願意的話，可以一起牽著手，唱一首彌留者最喜歡的歌，或是一起唸熟悉的禱文，如〈天主經〉或〈聖母經〉。〕

我倚靠天主的心意*

你應因那在基督耶穌內的恩寵堅強起來。

↳ 弟後二 1

我倚靠天主的心意，
我在那兒靜靜憩息。
祂無上慈愛一肩擔起
一切使我疲乏的磨難。
當我倚靠天主的接納，
既無排斥，也無怨言。
祂喜悅於我的到來，
祂安慰了我的悲哀。
我倚靠，倚靠，倚靠著

祂那和我同受創痛的心，
帶來振作的力量，
面對困苦的勇氣。

沒有立即治癒的奇蹟，
沒有擱去生活背負的重擔，
但，我靈已受撫慰，
漂泊的淚已得居所。

知道天主的心意與我同在，
我已心滿意足。
祂滿懷仁慈憐憫，
看顧我承擔的傷口。

↳ 喬意絲·露帕

* 參考《我能與你共舞嗎？》(May I Have This Dance?)，喬意絲·露帕著，第三章，聖母出版社 (Ave Maria Press) 發行。

生命旅途中的失意者

往一個村莊去……彼此談論……與他們同行……我們原指望……她們說……臨近了村莊……他們強留他……拿起餅來，祝福了……眼睛開了……心不是火熱的嗎？……遂即動身……

〔路廿四 13 — 35〕

〔閱讀路加福音中，前往厄瑪烏的二徒的故事。傾聽他們的創痛與失望，再聽耶穌和他們說了什麼。和他們一起來到耶穌擘餅的餐桌前，靜默片刻，感受這強有力的、愛的臨在充滿了桌前三人。接著，默想你自己生活中所有的失意傷痕。〕

1. 回想你自己的生命旅程。把你受過的痛苦與傷害寫下來，盡量列出你記得的每件事。當你檢視你的紀錄時，可以這麼做：

在那些已獲照料、幾近痊癒的傷痛旁，畫一朵小花；

在那些得到一部分治癒的傷痛旁，畫一顆星星；

在那些淌著血、傳來陣陣痛楚的傷痛旁，畫一個驚嘆號。

2. 選擇一個已獲治癒的創傷作一反省。回想醫治如何臨到，並問問這舊傷口，你從中獲得了什麼樣的智慧。為你獲治癒而獻上感恩的祈禱。

3. 選一個仍需要繼續醫治的傷痛。問問還需要做些什麼，好能得到更大的醫治。祈求這個傷口得到治癒。

4. 如同前往厄瑪烏的兩個門徒，與耶穌同行。向祂訴說你生活的掙扎，還有哪些事仍使你痛苦受傷。將你的傷痛完全向祂傾吐，讓耶穌作你聆聽的夥伴。

5. 和耶穌同桌吃飯。讓祂為你擘餅，經歷祂臨在的祝福；讓祂祝福你，賜給你治癒舊傷口所需的一切。

治癒的祝福禱文

願你*渴望得到治癒。

願你生命所受的傷害恢復健康。

願你欣然接受醫治臨到的各種方式。

願你好好照顧自己。

願你仁慈對待你身心靈上的一切傷痕。

願你對治癒所需的時間保有耐心。

願你意識到你身心靈的奇妙，及它們自我治癒的能力。

願照料你的人發揮最大的能力，使你恢復健康。

願你開放接納所有對你展現仁慈、關心與憐憫的人。

願你在神聖的愛之羽翼下平安地憩息，信賴祂仁慈的臨在。

願你找到些許美好喜悅的時刻來支持你。

願你的心常存希望。

〔將你的手貼近你的心，憶起內在愛的力量。然後，伸出你充滿愛的手，放在那位需要治癒的人身上，將這治癒的愛給予他。若你要為自己祝福，認出內在愛的力量，並全心接受它。〕

）喬意絲·露帕

* 為自己祈禱時，把「你」改成「我」。



復活節

復活的殘片

水仙花開時節，翩然來到。

六枝、十枝、十二枝，

成網成束，花苞緊覆，

從溫暖的大地送到手中。

好似一封正式邀請，

使我冰封的心，走向春天。

指示上說，

至少要剪去半吋的莖，

然後將它插在水中，

等待驚喜。

看哪！破曉的早晨，

餐桌上演出一幕復活，

朵朵黃水仙謳唱晨光，

從琉璃花瓶，向外伸展。

但深深吸引我的，

卻是一塊小小薄薄的殘片，

它情願掉落在微笑的水仙花下。

那枯乾透明的一片護膜，

曾經覆蓋著脆弱的花苞；

現已垂落一角，

道出了盛放的代價。

我拾起那復活的殘片，

長久靜默地捧著它，

自忖著我靈魂上的遮蔽，

有哪些得解開，

在我也要，盛放之前。

～喬意絲·露帕



春日的祈禱

日新又新、能量滿溢的造物主，
請來吧，推動我蜷眠的四肢。

喚醒我倦怠的祈禱，
復甦我枯竭的關懷之情，
在我心灰意冷中詠唱希望。

以你清新眼光，如甘霖般洗去
我灰暗乏味的態度。

以你沛流恩典，深入我靈魂之根，
遍布我信心之脈。

助我擺脫頑強的自我中心，
如同樣樹抖落它斑駁老葉。

誘使喜樂在困境中萌芽。

溫暖我與他人關係的蒼莖，
好使這關係因健康的愛而盛放。

以你自由奔放的臨在和風，
吹淨我心內冬日的殘骸。

觸動我，支持我，誘導我，
吸引我歸向你。

我信賴你，感謝你，
你煦煦恩典，漸融我心。

充滿真光的主宰，
我的喜樂與希望，

讓我內再次春回大地！

} 奮意絲·露帕

守夜禮

整件事要從朋友來信裡那張明信片說起。我確信我朋友不知道這張印著苦路第十四處的小卡片，會給我帶來什麼。連我自己也不知道。唯一可以確定的是，當我第一眼看到這幅由西南部藝術家，艾托·迪格瑞里（Ettore DeGrazia）所畫的苦路時，有種感覺（或者就是天主）拉扯著我預備四旬期的心，要我再多看一會兒。

迪格瑞里的苦路畫著基督全身包著傳統的白色裹屍布，躺在石板上。但他可不是孤單一人，他的周圍是徹夜祈禱、面容悲傷的天使們，他們身上柔和的七彩勉力抵擋著墓中的黑暗。天使們微微俯身坐著，你一眼就能看出，他們的心為所愛者而憂傷。他們耐心地守望著，看護這位給出一切的，並信賴地等著復活之光穿透幽暗、驅散死亡。

那個四旬期我隨身帶著這張畫像。有一天在蒙大拿避靜時，一位婦女起身分享，她的堂區在每年聖週六進行的「守夜禮」：全部的人進入一間全然黑暗的房間，在此默想死亡的墳墓與耶穌的死而復生。他們守夜祈禱、



靜默等待，如同那苦路第十四處上所畫的一樣。

那時，我明白了圍繞在包裹白布的基督身邊，這些天使的力量。我徹底明白，我們每人都常需要這樣的「守夜禮」。也許我們為著某一部分的自己守夜祈禱，那遲滯的、若死的、失落的、陷入沮喪墳墓中的自己；也許在我們內「裹著白布」的，是不知如何祈禱，是無望的寬恕或肉體的限制；也許我們的「守夜禮」便是成為警醒的天使，陪伴一個在痛苦中的人；也許我們是為不幸者守夜，與他們同哀哭；也許是為了大地不斷經歷人類不顧後果的貪心與浪費。

我們身邊都有天使，他們就像迪格瑞里所畫的那樣，以愛俯身圍繞在基督旁。他們與我們一同等待，直到復活之光再來。從這些天使身上，我們學到如何面對他人的墳墓，如何在他們的死蔭幽谷中，陪同他們警醒守夜。

復活前夕的「守夜」，表達的是保持警醒、等待並相信生命的愛，無論內在感到多麼空虛、黑暗或冰冷。復活節就是願意守在黑暗的墓穴中，懷抱希望，相信轉變到來；復活節就是那些守候我們的忠實同伴，在我們身邊鼓勵並守望我們，直到內在復活到來。

喚醒我

復活之主，

請來吧，與我相遇，

在我生命花園中。

引我歡欣舞蹈，

更新靜默的希望，

點燃沉寂的夢想，

喚起遺忘的感謝，

重發疲倦的熱情，

在危危欲墜的關係內注入生命，

推開冷漠的大石，

解開靈性生命的死結，

為我的工作帶來喜樂。

復活之主，

請派遣我作

你堅定之愛的門徒，

你無限之愛的信使。

復活之主，

願我日日都更能了解

你今在、昔在、永在。

喚醒我！

喚醒我！

／ 喬意絲·露帕



復活事件的祈禱

〔請幾個人大聲地讀出下列經文，然後大家一起唸禱詞作為回應。在每段禱文後可靜默片刻讓大家默想。〕

1. 她們趕快離開墳墓……異常喜樂，跑去報告他的門徒（瑪廿八8）。
復活之主，帶來喜樂者，求祢將歡欣的種子深植在我心田，願我常享受生命，以熱情開始每一天，越來越能意識到祢。

2. 她們遂上前抱住耶穌的腳，朝拜了他（瑪廿八9）。
復活之主，深愛的主，使我日益親近祢。我向祢獻上我的愛與忠誠，我擁抱祢，向祢的美致敬。願我越來越能奉獻我全部生命。

3. 她（瑪利亞瑪達肋納）去報告那些一向同耶穌在一起的人，那時，他們正在哀號哭泣。他們聽說耶穌活了，並顯現於她，他們卻不相信（谷十六10—11）。

復活之主，真理之主，請打開我的心，傾聽祢聲音。讓我從深處聽見祢，即使我的心已為悲傷的淚所浸濕。抹去我的抗拒，即使祢以意想不到的

方式進入我生命。

4. 見石頭已由墓穴滾開了……（路廿四 2）

復活之主，開啟墓穴者，我需要的祇的力量。推開我生命中不肯去愛的頑石；推開不滿的大石；推開憂慮的巨石，使我從心靈墓穴中得到釋放。

5. 「妳們為什麼在死人中找活人呢？他不在這裡了，他已復活了。妳們應當記得：他還在加里肋亞時，怎樣告訴過妳們說：人子必須被交付於罪人之手，被釘在十字架上，並在第三日復活。」她們遂想起了他的話……

（路廿四 5—8）

復活之主，記憶之主，祇透過許多人、事、物，在聖經字句內，在我心靜默中，向我顯示一切。請帶我進入那些記憶，啜飲祇啟示之泉。

6. 伯多祿卻起來跑到墳墓那裡，屈身向裡窺看，只見有殮布，就走了，心裡驚異所發生的事（路廿四 12）。

復活之主，奇恩之源，我趕忙跑到那生命的空墳，我急著親眼證實。當我以信德之眼觀看，才驚異於我所發現的：那些看來已死、遭遺棄的，反而充滿對生命的教導與智慧。

7. 耶穌親自走近他們，與他們同行……耶穌對他們說：「你們走路，彼此



談論的是些什麼事？」（路廿四 15 | 17）

復活之主，憐憫之主，當我在悲喜交織、綿延起伏的道路上前行時，祢與我同在。祢聆聽我的渴望，祢以愛的親近使我充滿力量。

8. 耶穌裝作還要前行。他們強留他說：「請同我們一起住下吧！……」耶穌就進去，同他們住下（路廿四 28 | 29）。

復活之主，可信賴的同伴，我渴望與祢在一起。同我們住下吧！祢的臨在使我不致於饑餓，祢的愛餵養我對善的渴望。同我住下吧，同我住下吧。

9. 二人就把在路上的事，及在分餅時，他們怎樣認出了耶穌，述說了一遍（路廿四 35）。

復活之主，神聖的導師，祢祝福我並派遣我，吩咐我傳講祢大有能力的復活。願我藉自身生命、愛的德行與言語的勇氣，不斷見證這個故事。

10. 這些人同一些婦女及耶穌的母親瑪利亞並他的兄弟，都同心合意地專務祈禱（宗一 14）。

復活之主，團體的核心，無論何時我們相聚，祢就在我們中間，使我們與初期教會如此接近，使我們眾人同心合意。復活之主，我們歡迎祢來到我們當中。

復活節的挑戰

因為你看見了我才相信……那些
沒有看見而相信的，才是有福的！

〈若廿 29

每年都要有一回，
大地搖搖她剛睡醒的頭，
帶著點冬天的僵硬，
感覺新生命正在甦醒。

每年蟲兒破繭而出，
褐葉中伸出了嫩芽，
枯朽的枝桠新綠點點，
鳴唱的鳥兒又要飛回家鄉。

每年都會聽到這些故事：

墳墓已空，悲傷轉為驚訝，
人們奔相走告，
意料之外的相遇，
路途上的對話，
撒網滿載而歸，
以及那次在海邊的早餐。

而每一年，
靈內已死和僵硬的部分，
又再次受到復活的挑戰：

對意想不到的一切敞開心懷，
對超越安全感的事放手相信，
迎接天主以不同的形式來到，
信賴祂在我內的更新。

〈喬意絲·露帕



恢復塵封活力的祈禱

復甦之主，

內在力量之源，

恢復塵封活力者，

生命熱忱之賜恩者。

從死亡冰冷的墓中，

祢已復活；

請來，從我死亡之墓中，

使我復活。

在我靈修旅途中，

修補我脆弱之處，

更新我塵垢滿布、

糾結不清的人際關係。

舉起我萎靡不振的希望，

當我因此世的痛苦而哀號；

重整我內，與祢的受造歸於合一。

更新我每日的召叫，

使我擁抱神聖，

在與祢心意共舞的每一處，找到祢。

推開自我中心的頑石，

將我慷慨之心由墓中開啟，

再造我奉獻之心。

重建已荒蕪的夢想，

復原我舊時的和睦，

喚醒我熱切的渴望，

重新安排生命的優先順序，

好讓我的為人行事，以祢為中心。

〈喬意絲·露帕

出來吧！

（若十一43）

耶穌立於拉匝祿墓前，
那已下葬三天的故友。
他命令道：「挪開這塊石頭！」

但瑪爾大，死者的姊妹，
轉向他，驚慌答道：
「不能這麼做，他不可能活著。
他已經在那兒太久了，都發臭了！」

攔阻中流露的恐懼聲調，
迴盪了千百年，
使我們的靈魂支離破碎：
「你無法找到新生命，

你已經死去太久了，
別妄想你現在能改變。」

這古老訊息一再響起，
為我們之內

逐漸死去、開始發臭、
需要再次復活的靈命：

習於被忽略的心中赤子，
為恐懼而窒息的自尊，
因懷疑而萎縮的直覺，
向焦慮煩惱投降的喜樂之心。

死亡藉各種名目居於我們之內；
復活以各式各樣貌有待興起。

耶穌便站在這些墓前大聲喊叫：
「出來吧！」

儘管我們內在有著強烈抗拒，



叫道：「你不可能使那個復活！」

在此復活節，迎接內心的拉匝祿，

推開墓石，將腐朽氣味散出；

讓復活的呼聲喚醒我心已死之處，

敬開心門，光射入。

〈喬意絲·露帕

逐漸新生

我記得多次在春天早晨醒來，望向窗外，總有那些青綠的小草，鮮活具有生命力的青草。它似乎有著一夜間滄海桑田的本事，前一天還是枯黃，隔日就轉成了鮮綠。總是在春雨浸透的早晨轉綠了。有一年特別異常，春雨很少，冷天反而變多了。每天我都抱著希望，期待發現蕭條的枯黃中綻放出一片新綠。但日復一日，映入眼簾的仍是那單調的顏色。

當我細看之時，卻察覺了細微的生機，大地的顏色也有些許不同。我彷彿可以感到土地正用盡全力，試著將它內的新生命使勁推出。我知道，新綠終將再度萌芽，只是要等到適當的時機，待水分和溫度都適宜生長與變化的時候。最後，在我等待許久，雨水滋潤大地之後，青草終於再度出現了。

大地在漫長冬季後新生的過程，提醒了我靈修生命上的「復活」，即在內心漫長的嚴冬肆虐過後，內在的轉變與重生。心田上枯草漫漫，好似已荒蕪了亙古之久，不是任何急躁、壓迫或渴望，就能使新綠早些萌芽。



我想起一些渴望著內在新生的友人，仍在經歷著內心寒冬的產痛；年輕新寡的婦人；中年轉行而擔心著自己能否應付挑戰的男人；朋友的丈夫申請到遠地的工作，而自己則面臨如何處理現有工作與人際的兩難；同事陷入嚴重的憂鬱症，在衰弱中掙扎度日。每個人都需要「復活」，明亮的新生，噢！他們是多麼渴望這快點到來。

但那也許會是辛苦緩慢的過程，在疑惑與痛苦中一點一滴交織著新生。復活並非總是一蹴可幾，如同一步跨出墓室那樣容易；有時從死亡中復活得花上一段漫長、逐漸新生的時間，一切都急不得。

我希望你在這復活時節，信賴你自身靈命終將復活，相信新生與喜樂終將臨到，即使現在看來毫無可能。若你是一個幸運的靈魂，在此復活時節能歡唱阿肋路亞，願你也時常看顧那些仍在等待新生的人們，並且懷抱希望與他們同行。

復活節默想

復活之主，開啟我們的心靈，讓我們明白並迎接祢的到來。

1. 他們的眼睛開了，這才認出耶穌來（路廿四31）。

在我周遭「復活」正在上演。天主不斷揭露祂的愛，不斷發出成長的邀請，不斷賜給我希望。最近一次天主對我的啟示是什麼？它如何改變我生命？

2. 耶穌向他們說：「你們來吃早餐吧！」（若廿一12）

耶穌邀請門徒來，享用祂所預備的豐盛食物。天主為我靈魂預備了什麼豐盛食糧？我接受了哪一些，而仍舊拒絕哪一些？

3. 他在你們以先往加里肋亞去，在那裡你們要看見他（瑪廿八7）。

加里肋亞……耶穌在此地行了許多醫治，顯了許多奇蹟。我也有我的加里肋亞，在那兒我要見到復活之主。我該改變什麼，或調整什麼，好能更容易認出生命中的那位聖者？



4. 不要害怕！我知道你們尋找被釘死的耶穌。他不在這裡，因為他已經照他所說的復活了……（瑪廿八 5—6）

那些深愛耶穌的人心中充滿恐懼，他們覺得很難相信復活的訊息。有什麼阻礙了我聆聽賜予我的真理？我的抗拒是什麼？

5. 那些沒有看見而相信的，才是有福的！（若廿 29）

耶穌責備了多默，因為他缺乏信德。當情況看來並不明朗時，我是否難以相信天主在我生命中的作為？我有多開放自己生活於奧秘中？

6. 耶穌給她說：「瑪利亞！」（若廿 16）

當瑪利亞聽見耶穌呼喚自己的名字時，她即刻認出了耶穌，因著這聲呼喚，她又重新為愛所包圍。在什麼時候，我和天主如何建立了這種相知的親密？我相信自己在天主眼中，也是非常寶貴的嗎？

7. 當他在路上與我們談話，給我們講解聖經的時候，我們的心不是火熱的嗎？（路廿四 32）

對前往厄瑪烏的兩個門徒來說，這是多麼令人驚喜的時刻呀！在緊張掙扎之後，此刻他們必獲得了奇妙的紓解。在我生命中，也有過這樣蒙受喜樂祝福的事件，今日我該為何事來獻上感謝？

8. 你們為什麼在死人中找活人呢？（路廿四5）

天主的使者向一起來到耶穌空墳的婦女，問了這個問題，而這也可能是我要面對的問題。或許我也在錯誤的地方找尋生命，陷在老問題和過去的陰影裡，而這是我必須放下的。我究竟在哪裡尋找生命？

9. 她們趕快離開墳墓，又恐懼又異常喜樂，跑去報告他的門徒（瑪廿八8）。

婦女們趕緊去報告好消息，她們興奮而喜悅，但也有些害怕。我該怎樣以生命和言語，顯明我所知天主有力的臨在？我怎麼為我所相信的作見證？

10. 耶穌立在他們中間，向他們說：「願你們平安！」（路廿四36）

當耶穌來到門徒中時，他知道他們心中充滿恐懼與懷疑，因此他如此問候他們：「平安！」在復活期，我要如何向自己和這世界表達平安訊息？



路加福音廿四 13 — 35 的省思

往厄瑪烏的路上，你行經何處？你現在又在何處？

返鄉

沮喪、希望破滅、灰心……

你對生命主要的情緒反應是什麼？

說出你的故事

試圖說出發生了什麼事，看看自己對生命的期待與現實……

你怎樣解讀你的生命故事？

聆聽關聯

發現真理、明瞭更深層的事實……

你如何看待自己的生命與死亡和復活的關係？

強留他住下

對天主的渴望、個人或團體當中親密的時刻……

你在何時並如何邀請天主來到你生命？

認出耶穌與燃起心火

在你心中重燃火燄的人、事、內在覺察……

你上次感到與天主的關係「重燃熱火」是在何時？

去告訴他人

與那深愛者建立關係、充滿活力的牧靈工作，每日與這愛者相遇而精力充沛地與人共同服事……

你最想「去告訴」你生命中其他人的是什麼？

此刻

在你現在的生命中，厄瑪烏門徒故事的哪一部分，最具影響力？





主
顯
節

異星之歌

星星閃爍、耀眼明亮，
 暗夜中散發光芒。
 星光指引陌生客，
 以光明祝福悲傷。
 星星不也在歌唱？
 你是否也能聽見？
 歌聲在十二月的冬夜
 燦爛地舞蹈。
 若你細聽，
 你會聽見，
 旋律響徹遠古夜空：
 聖歌、詠唱、敘事曲、

小夜曲、交響樂。

星光航過宇宙，
 哼唱曲調，光彩奪目。
 天使之翼揮動銀色音符，
 傳入充滿愛情的開放心靈。
 山坡上的牧羊人就在那兒，
 噢，他們也聽到了這旋律，
 在他們上方舞動歌唱著，
 報出驚喜榮耀的好消息。
 三位行者聞此奧妙旋律，
 異星指引他們遠遠前進，
 踏上奧秘與遠行的抑揚頓挫，
 自遠方帶來了禮物。
 同樣的星光詠唱中我們誕生，
 靈魂內湧現熟悉的歌聲，



古老旋律深深觸動內裡，
若我們學習仔細聆聽。

）喬意絲·露帕

禮物

引導式默想

找個地方，安靜地獨處。

坐時身體挺直，腳平放地面。

先做幾個深呼吸，慢慢地把氣吐出去。

請求聖神開啟你的存有，使你平靜下來……

想像三位賢士前來朝拜耶穌並獻上禮物，祂就是天主派來的那一位……

想像你是其中一位賢士……

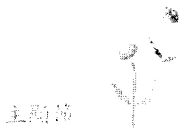
你前來就是為了要獻上禮物……

在你手中有著一份包裝精緻的禮物……

裡面正是你生命中最為珍愛與樂在其中的特質或內涵。想一想那是什麼……

有哪些對你來說別具意義？

過去一年有哪些特別明顯？



過去一年有哪些似乎不見了或隱而不顯？

把這些生命特質都放入你的禮物中。

想像你自己走上前，把你包好的禮物獻上……

當你將自己當做禮物獻上時，感受一下受禮者會有的喜悅、歡樂、愛……

想像有一份禮物是為你準備的，它也是包裝精美的。

禮物上附著一張卡片，是耶穌要給你的特別訊息。

想看看，上面會寫些什麼？

收下這份禮物，打開它，想想這对你生命的意義……

收下禮物後，以自己最喜愛的方式向天主獻上感謝……

祈禱結束時，寫下你的感覺和想法，並且對天主賜你新的一年，寫下自己的禱詞。

尋覓者

我沒有騎著駱駝，
穿過狂風漫天的沙漠；
我也沒有帶來，
相稱於帝王的禮物；
我沒有像那忠實的賢士，
見到引領他們的異星。
但，我也在尋覓，
我也在渴望。
我日復一日的忙碌，
思念著不知名的那一位。
在祈禱的氣息中，
在朋友的看顧中，
在鳥兒的優美中，

星火剎時在我眼前綻放。
希望的微光閃現，
足以使我存於亂世，
繼續追尋那一位。
在每日邂逅的火花中，
祂慢慢揭露自己。
神聖之主，祢自我啟示，
向我證明祢的存在。
開啟我心之眼，
喚醒我沉睡的靈魂。
使我全心全意，
好能日漸認出，
在生命每一刻，
祢指引的明星。

／ 喬意絲·露帕

三王來朝

(瑪二 1—12)

深入黑暗，
他們從內心深處聆聽。

在那兒連一絲微光，
也能成為心房耀眼的光芒。

他們沉思那無聲的樂句，
在祈禱中迴響：

「去找，去看，去跟隨。
你會發現。」

前所未有的行程，
危機四伏的冒險，
信心滿溢的旅途。

他們滿懷愛意，熱切地，
走進生命的黑夜裡，
相信必能找到道路。

停下、打聽、察探，
懷抱信心、堅忍前行，
跟隨著他們的心前進。

「他們一見到那星，
極其高興歡喜。」

不是徒勞無功，
耐心尋找、終於得償。
面對未知、勇於堅持，
如今心得喜悅飛揚。

他們發現了長久尋覓的那一位，
等待被發現，
渴望被找到，

當他們穿過那一段
漫長混沌的闇夜。

喬意絲·露帕

■



主顯節的祈禱

他們走進屋內，看見嬰兒和他的母親瑪利亞，遂俯伏朝拜了他，打開自己的寶匣，給他奉獻了禮物，即黃金、乳香和沒藥。

﹂ 瑪二 11

光明之主，每天都是祢顯現之日，我也要向祢朝拜。我要每日在祢面前屈膝，向祢開啟我生命的寶匣，裡面有各種數不盡的寶物要獻給祢。每一天我要向祢獻上我的感激，獻上我願更愛人、更真誠的渴望；每一天我要伸手探入生命寶匣，獻上對祢同在的信賴，對祢許諾的期待，對未見之事的信心；每一天我要獻上活出正義的渴望，慷慨之心的承諾，為達圓滿的掙扎。

神聖的光明，除了這些我還要獻上更多，因這寶匣無窮無盡。每當我打開寶匣，祢必對我微笑，因為是祢，恩寵的賜予者，把一切珍寶放在那裡。祢總是歡歡喜喜地從我手中接過那歸還於祢的禮物。

施恩者，感謝祢賜我生命中寶貴的一切。我要日日尋覓不斷在我生命中出現的異星，願它在我心頭——祢的居所——大放光明，好使我意識到祢的臨在，向祢俯伏朝拜。





正義

向開發中國家的兄弟姊妹致歉

給開發中國家的兄弟姐妹：

當我早上想著要吃何種麥片時，

你們正在地上揀拾呼嘯而過的運穀車掉下的麥粒；

當我在健身房慢跑時，

你們正在富有地主的田中頂著烈日工作；

當我遲疑著要喝健怡還是可口可樂，

你們龜裂的唇正渴求著一滴乾淨的水；

當我在大餐廳抱怨上菜太慢時，

你們正為手中捧著一碗飯滿懷感激；

當我將號稱可使衣物「潔白如新」的洗衣粉倒入洗衣機，

你們正站在河中搓洗堆積如山的衣物；

當我在寬螢幕電視機前收看晚間新聞，

你們正被獨裁政府擺布欺凌；



當我邊看報邊享用煮好的咖啡，

你們正走過塵土漫天的長路，到那擁擠的課室學習如何閱讀；

當我要印下買一送一的衣服折扣券，

你們正起身套上穿了好幾個月的外衣和長褲；

當我建造擁有十四房的屋子給一家三口居住時，

你們一家十口正擠在一間小茅房；

當我上週去教堂，感到十分無聊之時，

你們正與親友立於大地，慶幸自己又多活了一天。

我的兄弟姐妹，請原諒我的驕傲與冷漠；原諒我總是貪婪地追求最新、最大、最好的物質享受；原諒我沒有盡己所能去改變令你們痛苦貧困的不公制度。我願意向你們承諾，我要更意識到你們的處境，改變我的生活方式，為轉變這世界而盡力。

祝福憐憫之心

憐憫之心很美，但也極具挑戰性。它根植於深信我們與所有生命緊密相連，而由於這緊密的內在聯繫，他們的喜悅與悲傷也是我們的喜悅與悲傷。真正的憐憫便是以不判斷、無條件的愛去接近另一個人，如同耶穌面對受苦者所持的態度一樣。

以下禱詞可用於團體，兩兩一組、面對面互相給予祝福。當主禮唸禱詞時，兩個人都用手輕觸對方前額、耳朵等。在最後一部分，主禮唸一句，成員便在對方耳邊輕聲複誦。

這個禱詞也可以用於一對一的祝福。很重要的是，在祈禱之前先詢問對方能否接受他人觸碰眼、耳等部位。如果他（她）並不喜歡如此，降福者可以把手放在對方某個特定部位附近。

1. 碰觸前額

願你以基督的憐憫之心親近萬物，以仁慈照看它們，放下一切嚴厲的批判。



2. 碰觸耳朵

願你留意身旁及這世界上的苦痛，願你的耳朵敞開傾聽那些悲痛的吶喊。

3. 碰觸嘴巴

願你有智慧與勇氣為那些遭受不平的人申冤，為那些因各種不正義而受苦的人發聲。

4. 碰觸手部

願你在需要時，願意接納他人的援助；願你準備好在他人需要你給予時，帶給他們禮物。

5. 碰觸心口

願你甘心樂意地面對自己的痛苦，願你用深深的憐憫之心對待自己。

6. 碰觸腳部

當你站在另一個人的十字架下，願你的信德給你勇氣。

7. 擁抱對方〔在他／她耳邊輕聲唸〕

願你在受傷痛苦時，始終明白天主仍在看顧；願你信賴憐憫之主會保護你並安慰你。願你平安。

祈求憐憫之心

〔這禱詞是源自「聖母七苦」。下面的答句用唱的，或唸的都可以。〕

答句：「痛苦之母，妳知道我們的痛。」

1. 先知西默盎的預言（路二27—35）

我們想起那些因為得知種種不幸消息，預示出未來的苦難，而受驚、受挫、心煩意亂的兄弟姐妹……〔答〕

2. 逃往埃及（瑪二13—15）

我們想起那些在危險中、亟需逃離危害的兄弟姐妹……〔答〕

3. 在聖殿失落了年幼的耶穌（路二43—51）

我們想起那些慌張地找尋心愛之人，或是焦急著需要發現自我的兄弟姐妹……〔答〕

4. 瑪利亞與背著十字架的基督相遇（路廿三27）

我們想起自己在每日生活中所碰觸的痛苦哀傷……〔答〕

5. 瑪利亞站在十字架下（若十九 25—27）

我們想起那些徹夜守著所愛之人、看著他們背負十字架卻無法移去他們重擔的兄弟姐妹……〔答〕

6. 瑪利亞懷抱耶穌聖屍（若十九 38）

我們想起那些在生命的懷抱中接受了損失與死亡的兄弟姐妹……〔答〕

7. 耶穌安置墓中（若十九 39—42）

我們想起那些必須和所愛的人告別的兄弟姐妹，我們與所有需要放下傷悲，並繼續生活的人共同祈禱……〔答〕

* 參考附錄中〈痛苦之母〉。

紀念孩童的連禱文

我想起這世界的兒童。如同耶穌呼喚兒童到他跟前來，我也要在祈禱中聚集這世上所有受傷的孩童，以慈愛將他們擁入懷中，渴望能改善這過早使他們遭受痛苦的世界。我要紀念：

……今天將要捱餓的孩子；

……父母吸毒的孩子；

……沒有人教他們識字的孩子；

……身體殘障且無人照料的孩子；

……不知道什麼是愛的孩子；

……生活在墮落與低俗文化中的孩子；

……沒有朋友的孩子；

……不被傾聽的孩子；

……沒有人對他們唱歌、說故事、牽著他們小手，去體驗大地之美與

奇妙的孩子；

- ……沒有人在睡前為他們蓋好棉被的孩子；
- ……因為膚色、宗教或居住的地方，而被排擠或欺負的孩子；
- ……不知道自己內在美善的孩子；
- ……不再相信愛的孩子；
- ……內心充滿憤怒與恨意的孩子；
- ……受教品質低落的孩子；
- ……在生病或痛苦中的孩子；
- ……因為所愛的人死去而悲傷的孩子；
- ……感染愛滋病或使用毒品而染病的孩子；
- ……感到孤獨、寂寞、不被愛的孩子；
- ……生活中充滿恐懼的孩子；
- ……常聽見尖銳、攻擊性言語的孩子；
- ……被打、受傷、甚至因此殘缺的孩子；
- ……近親亂倫、強暴或受色情污染的孩子；
- ……躲避戰火、充滿恐懼的孩子；
- ……生病卻沒有醫療照顧的孩子。

是的，我為今日世界上的兒童祈禱，我也為這世界的每一個男人和女人祈禱，包括我自己，希望我們能盡力為這些孩子建立更好的生活環境。正義與憐憫的天主，指引我們方向，並且激勵我們去行動！

我們是一體

〔把一個大的地球儀放在台子上，置於團體的中央。在東南西北四個方向，各放一些具有民族特色的衣物或飾品，以象徵居於地球四方的民族。另外安排四個人分別代表四方民族發言。這四個人最後一起說：「我們是一體。」所有人跟著複誦：「我們是一體。」*〕

主禮：我們仿照印第安人兄弟姐妹的傳統，向大地的四個方向發言，提醒我們天主聖神也居住在那兒，而且我們所有人同為一體。

東方〔所有人面向東方（地上可放一些絲織品及佛教用的鐘或磬）。〕

誦唸：我是東方的民族，

我是中國的商人；

我是蒙面紗的伊朗婦女；

我是捕魚為生的越南家庭；

我是西藏喇嘛；

我是騎腳踏車穿梭擁擠街道的上班族；

我是拉布蘭（北歐最北端）地區飼養馴鹿的人；

我是加爾各答街上的無名氏；

我是喜馬拉雅山上的登山者；

我是你的姐妹；

我是你的兄弟；

我們是一體。

祈禱（每個方向發言完畢後都要唸這段禱詞。）

主禮：創造萬物的天主，我們與這地球上的人們同心合意，明白我們與每一受造物深深相繫，並因你神聖地臨在我們自身及我們當中而歡悅。神聖合一的主，我們為這些兄弟姐妹擁有的美善、才能與靈性而歡躍；同時我們也與所有受苦的兄弟姐妹團結一致。請燃起我們的愛火，喚起我們的憐憫之心，時時憶起我們與所有受造原為一體。



南方（所有人面向南方（地上可放一些色彩鮮豔的織布及搖鈴）。）
誦唸：我是南方的民族，

我在南美編織五彩布衣；

我在海地歌唱舞蹈；

我在喀拉哈里沙漠的矮灌木中生活；

我在墨西哥的工廠作工；

我是中美洲失去孩子的母親；

我是非洲一所孤兒院的院長；

我是南太平洋島嶼的部落巫醫；

我是在澳洲原野上玩耍的原住民孩子；

我是你的姐妹；

我是你的兄弟；

我們是一體。

祈禱（同前）

西方（所有人面向西方（地上可放棉織品、牛仔褲和長笛）。）

誦唸：我是西方的民族，

我在阿爾卑斯山坡上牧羊；

我在落磯山脈巡守林地；

我在地中海沿岸釀酒；

我是波蘭的家庭主婦；

我耕種的田地廣闊無邊；

我是波士尼亞的寡婦；

我是高樓公寓裡的孩子；

我是診所裡的護士；

我是戰火連天之地的和平工作者；

我是你的姐妹；

我是你的兄弟；

我們是一體。

祈禱（同前）

北方（所有人面向北方（地上可放毛皮或較暖的衣物、鼓）。）

誦唸：我是北方的民族，

我是歐吉布威（Ojibway）族的小孩；

我是在冰川旁釣魚的愛斯基摩人；

我是溫哥華的教師；

我是來自歐洲的移民；

我是休倫原住民人道組織的一員；

我是新斯科細亞的老祖母；

我是加拿大草原上的農夫；

我是阿拉斯加的油礦工；

我是一家鄉間咖啡館的女侍；

我是你的姐妹；

我是你的兄弟；

我們是一體。

祈禱（同前）

* 也可改用以下儀式來代換：每個方向上的發言結束後，靜默片刻，然後其他人再用自己的話，說出對於那個方向的其他想法；也可以唱一首具有代表性的歌曲，或一段表達萬物同為一體的副歌為每個方向作結。

覺醒的祈禱

慷慨的天主，祢因祢所創造具有各種樣貌和美善的人羣而微笑，卻因這世上貧富之間的鴻溝而哭泣。我深知在我靈魂一呼一吸之間，仍帶著自私的氣息；因此我前來求主使我對醫治世間疾苦，有更大的覺醒、更深地獻身。幫助我在日常生活中作出明智的決定，讓我的為人行事對這廣大星球上的兄弟姐妹產生正面影響。

開闊我的眼界，使我不會忘記每日受饑、尋求庇護的人們。當我使用和購買世俗之物，提醒我更小心，使我能以負責的態度善用資源，好讓將來以及現在居住在這星球上的人都足夠使用。

每一天，請喚醒我對理所當然的事物，興起感謝之心。使我的眼不僅僅是觀看每天的報紙或晚間新聞，而要將這些放入心中，想起自己也是住在地球上的一分子。激起我的憐憫之心，使我體會饑餓、受暴、無家可歸、肩負重擔之人的痛苦，他們渴求著我所擁有的。

憐憫的造物主，請激動我靈魂，不斷召叫我作真正的宇宙之子。願我

更能體現你所希望我活出的豐盛生命，並慷慨地與他人分享這生命。





四
旬
期

再造一顆純潔的心

天主，求祢給我再造一顆純潔的心，求祢使我心重獲堅固的精神。

〈詠五一 12

♡ 給我再造一顆純潔的心，開放而接納的心，使我迎接祢以各種方式來造訪我生命。

♡ 給我再造一顆純潔的心，洗淨與他人的舊怨、與自我的對抗。

♡ 給我再造一顆純潔的心，藉著日常的煩擾與生命的際遇，使我脫離掌控的欲望與自我中心的想法，靈魂得著淨化。

♡ 給我再造一顆純潔的心，使我不受文明誘惑之累，而能享受生命中簡單事物的美好，欣賞我平日視為理所當然的禮物。

♡ 給我再造一顆純潔的心，不要沉浸在嚴厲的思想、羞恥心與完美主義中，而是要親切地接待他人，不持判斷地擁抱他們。

♡ 給我再造一顆純潔的心，將我從忙亂中徹底釋放，能夠花時間在獨處與

靜默中聆聽，居住於祢內。

♡ 給我再造一顆純潔的心，漂淨自我認同的錯誤訊息，使內在的光與善照亮我的行事為人。

♡ 給我再造一顆純潔的心，不再焦慮、缺乏信心，求祢恢復我堅忍的信仰，使我信靠祢恆久不變的臨在與無條件的愛。

♡ 給我再造一顆純潔的心，徹底消除偏見與種族歧視，使我歸於所有的兄弟和姐妹。

♡ 給我再造一顆純潔的心，以祢的仁慈洗滌我，以祢的愛鞏固我，幫助我跨越與祢合一的攔阻。

天主，求祢給我再造一顆純潔的心，掃去我時常漫不經心的舉動；消除我內心嚴厲的批判與負面想法；洗去我對突破困難人際關係所抱持的抗拒；滌淨我沒有愛的心，使我內的仁慈善良再度發光；移開一切使我無法跟隨祢憐憫腳步的障礙。阿們。



背負十字架

答：耶穌，賜我們背負十字架的力量。

領：在生命充滿了焦慮，負擔與掛心的日子……〔答〕

當我們內心感到極度孤單，與人疏離的痛苦占滿心房……〔答〕

當我們感受世間痛苦，在憐憫中與受苦的人們合為一體時……〔答〕

當我們掙扎著要為生活作出更好的決定……〔答〕

當我們陪伴身體有病痛的人，或徹夜守護得了不治之症的人……〔答〕

當我們必須再付出更多、更慷慨地給予時間和陪伴時……〔答〕

當我們筋疲力竭，感到消耗殆盡，彷彿所有精力都被榨乾時……〔答〕

當我們必須放棄安全感，接受與祢的關係進入新的成長時……〔答〕

當我們年老或經歷身心上長期的病痛時……〔答〕

當我們沮喪、絕望、消沉、想逃避一切時……〔答〕

當憂慮焦慮打亂我們平靜的生活，只留下恐懼和不安……〔答〕

當我們心懷舊日傷痛，而受召給予或接受寬恕時……〔答〕

眾：被釘的耶穌，請幫助我們天天背起自己的十字架；因著這些十字架，我們能更加接近你。幫助我們依靠你、向你學習，願我們不要陷入自怨自艾，而是信賴你的臨在為我們加添力量。在那些死蔭幽谷般的日子裡，請鼓勵我們，提醒我們你的復活，並幫助我們定睛在生命與成長上。阿們。



四旬期的默想

我站在超市的貨架之間，突然靈裡一陣刺痛，戳醒了意識，讓我看清楚世界的其他角落。我十分震驚。我發現我可以在這家店買到一切我想要的東西。我站在那兒，好似被自己的富裕生活甩了一巴掌，因我想到這世界有多少人根本沒見過這樣一家店，更不要說是在裡面消費了。

之後不久，我讀到一篇瓊·切斯特（Joan Chirster）所寫的文章，其中提到的數據更讓我驚覺到，相較於其他貧窮地區，自己的生活是如此富裕：社會統計學家告訴我們，若把地球上所有的人口，當成是一個有一百人的小村，裡面會有五十七個亞洲人，二十一一個歐洲人，八個非洲人，而南、北美洲人加起來不過十四人。村中非白種人占七成；非基督徒占七成；不識字的占七成；營養不良的占五成。全村百分之五十的財富掌握在六個人手上，這六人全是男性白人，美國人……*

閱讀法蘭克·麥寇（Frank McCourt）的《天使的孩子》（*Angela's Ashes*），更讓我明白當我坐在舒適的家中，每天享用可口食物之時，這世界另一半

人口有多麼貧窮。麥寇描述他幼年回憶中愛爾蘭大饑荒時，日復一日的捱餓。我想到我幾乎不曾細想其他人是怎樣過活的，只一味在自己溫暖舒適的小世界裡陶醉自滿。

我繼續讀到麥寇描述在冰冷潮濕的天氣，三個小男孩只能墊著一件破舊夾克，身上蓋兩件薄衣當被子；他們去撿人家包過魚和薯條的報紙，舔食上面的碎片。這不是什麼古早年代的事，這個情形現在仍日復一日地，在許多城市、小鎮和孤立的國家中發生。

但希望仍在。富裕國家中已有人意識到這情況，並企圖改變。他們想伸出援手，努力改變這物質過剩與一無所有之間的巨大鴻溝。我看到這些慷慨富於憐憫的人們所作的抉擇，他們的無私與熱心激發我在生活與給予上作出更好的決定。我認為問題不在於譴責舒適的生活，而是要把這樣的生活帶給所有人；如何將富裕的資源用在使他人過得更具人性尊嚴，這是我們該面對的挑戰。重要的是保持警醒，明白每個人都是我們的兄弟姐妹，而這正是耶穌在許久以前傳講的訊息。這是亙古不變的教導，也是我們一生都要學習並活出的課題，而四旬期正是回歸這訊息核心的好時機。

* 全國天主教通訊 (National Catholic Report)，一九九八年二月廿日。



穿上基督的心意

某個傍晚，在研讀凱爾特文化的聚會中，我突然渴望著在四旬期聚精會神，作為「穿上愛」的時刻。那晚在紀念聖女彼濟達（St. Brigid，二月一日）的儀式中，由兩位成員負責帶領大家，他們講述關於彼濟達的傳說，還有凱爾特人如何紀念她具有保護與治癒力量的斗篷：凱爾特人會在紀念日當天黃昏，拿一塊布放在家門外，當晚彼濟達會聆聽他們的祈求，為這家人帶來保護與治癒。然後，他們會將這塊布收好，直到來年。

接著，我們每人都領到一小塊布，象徵「彼濟達的斗篷」，並請大家默想自己生活上需要何種保護或治癒。我覺得我需要穿上「愛與仁慈」。儀式快結束時，《哥羅森人書》的一段經文忽然湧現腦海。那一晚我將這件「愛與仁慈」的斗篷帶回家，它也成了我那年四旬期操練的主題。

穿上憐憫的心腸、仁慈、謙卑、良善和含忍；如果有人對某人有什麼怨恨的事，要彼此擔待，互相寬恕……在這一切以上，尤該有愛德，因為

愛德是全德的聯繫。

〈哥三 12 | 14

耶穌，我們的導師與朋友，你生命與服事當中，時時充滿了愛。

我將你富於美德與愛的形象貼近自己，向你祈求：

當我靈性外衣因消極與忽視而沾上塵土，願我能渴望並有力量清理它；
當我靈性外衣變皺、拖垂或不合身時，願我有智慧和決心改變我的言行，以符合我的信念與價值觀；當我靈性外衣需要改變時，願我有能力作出明智的決定，並有勇氣去作必要的改變；當我靈性外衣破損需要修補時，願我作出補救，並對寬恕與和好敞開心胸；當我靈性外衣不被他人所接受時，願我能肯定真正的自己，不要向他人的要求屈服；當我靈性外衣過於薄弱時，願我以一襲愛和仁慈的袍子來加強它。

耶穌，請轉變我的為人行事，化為富於你臨在的愛。以你的愛覆蓋我，賜我恩寵成為真正良善、滿有關愛的人。願我的靈性外衣用你善的金線織就，得以持續到永生。



今天我要住在你家中

（匝凱）想要看看耶穌是什麼人，但由於人多，不能看見，因為他身材短小。於是他往前奔跑，攀上了一棵野桑樹，要看看耶穌……耶穌來到那地方，抬頭一看，對他說：「匝凱，你快下來！因為我今天必須住在你家中。」他便趕快下來，喜悅地款留耶穌。

﹂路十九 3 | 6

耶穌，這個四旬期我渴望穿上匝凱的心意。

我渴望你呼喚我名一如你呼喚匝凱，

我急著知道你是否要來到我家中，

我俯身、驚訝著、感到興奮又震驚，如同匝凱一樣。

匝凱的心意是如此，

但我還知道你來拜訪時的景象：

親密對談、面臨抉擇、改變發生。

因為你來拜訪不是只看看灰土，
你要談談比天氣更重要的事。

你走進心靈的向度，深深注視；

你不只是住下，更與我交流，活化我靈。

你是如此可愛，令人無法抗拒真理。

這個四旬期，幫助我迎接你，渴望你的愛，

賜我匪凱的心意，悔改並見到真理。

我需要你愛的注視，使我想起真正的自己；

我也需要你強烈呼喚，補贖罪過，重新開始。

快，耶穌，來，今天住在我家中。

〕喬意絲·露帕



告別之淚

一場友誼之宴，
一個背叛的故事，
一份贈禮的回憶。

你以熾熱的愛凝視
聚在身邊的每一位，
你深褐眼珠蒙上了一層薄霧，
在你深深注視裡緊抱了他們。
你閉上了眼，而我見到
友誼的告別之淚，
沿著頰邊緩緩流下。

你拿起餅來，
溫柔地、深深地祝福了，

熟悉也是全新的一句。

（你不正是說：這是你的身體？）

然後拿起杯來，

仍舊是熟悉而全新的一句。

（你不也仍是在說：這是你自己？）

你再次注視著每一個人，
給出這份永生的禮物：

「你們要這樣做，來紀念我」。

當初你與圍坐桌邊的門徒同在，
此刻你也與聚集此處的我們同在。

若我們早知道自己的心，
讓你多麼緊緊抱在懷中，

我們會一直感到不可思議，
你真的為了我們而這麼做。

當悲傷攫住每次呼吸，
每個紀念都承載著我們的失落，
我們如何才能夠勇敢，
去做你所做過的？

〈喬意絲·露帕





瑪
利
亞

聖母領報瞻禮

(路一 26 — 38)

主禮：瑪利亞，信德之母，我們因妳受召並順服而歡欣。我們慶祝神聖的臨在以各種方式來到我們當中。當我們一起感謝主的婢女，瑪利亞的信德，我們祈求不斷更新自己對無限愛情的投身。現在我們向不斷循循善誘、引領我們進入更深信德的主，獻上祈禱：

(下面的禱詞可分邊輪流唸，或由不同的人輪流唸。)

1. 愛之聖神，在我們心門外多作停留，時時召叫我們，直到我們聽見並答覆妳。

2. 教導我們在生活中各處聆聽妳，等待妳的使者在意想不到的情況和事件中來到。

3. 打開我們的心靈，使我們能像妳婢女瑪利亞一樣答覆妳。幫助我們說「是」，即使在我們信德不堅、因懷疑和焦慮而呻吟時。

4. 鼓勵我們認清恐懼，賜給我們所需的力量。當消極攻占我心，別



讓我向焦慮驚恐屈服。

5. 當我們因抗拒而後退，求祢繼續推動我們走向成長；當我們質疑這些看來不切實際或不可能的推動力量，賜我們智慧和勇氣，放下羈絆我們的一切。

6. 使我們靈魂安寧。願我們聽見祢神聖的召叫在耳邊輕喚，要我們接受內在祢生命的珍寶。

7. 願瑪利亞全心信賴的答覆之聲在我們靈裡詠唱，賜我們向未知走去的能力，對祢的引領懷抱信心。

全體：瑪利亞，感謝妳全心的接納。當我們面對未知的召喚時，我們並不孤單。願我們信賴神聖之主在靈修旅途上將庇蔭我們、陪伴我們；願妳聖子的神居住在我們內；願我們也能成為充滿大愛的男人和女人，將這神聖的臨在，孕育於心中。

〔祈禱結束時可一同唱〈我靈喜悅〉*。〕

* 見附錄。

聖母訪親

瑪利亞，妳匆匆越過山嶺，
重重山嶺，

只為與表姐依撒伯爾相聚，
她的腹中也孕育著驚喜，
日漸隆起。

瑪利亞，年輕富活力，
旅途勞頓雖令妳疲憊，
腹中奧秘仍使妳驚嘆。

依撒伯爾，年老富智慧，
胎兒腹內踢動，令妳疲憊。
(已暗示這孩子的野性)

妳倆在門口相遇，

又哭又笑，

為對方孕育的生命大吃一驚。

你們之間、你們之內，
兩個胎兒活蹦亂跳，等待出生，
先知與將預報的救世主。

他們是否感受到妳們殷勤的愛？
是否隨著妳們的聲音搖動翻身？
是否豎起小耳朵，熱切地聆聽

這些日子，這幾個月，
在妳們之間的談話，
因妳們豐富的愛成長茁壯？

我真不知哪樣更好——
住在充滿榮光的母腹內，
抑或蒙福女子的家中？

喬意絲·露帕



瑪利亞，痛苦之母*

主禮：我們聚在一起讚美瑪利亞，信德的導師與典範。我們記得她生命中的痛苦，我們慶祝她憐憫的恩賜；我們與她一起，為所有遭受困苦者祈禱。

聖母一苦：先知西默盎的預言（路二27—35）

誦唸：前一刻歡天喜地，隨之而來的卻是不幸的消息；

心靈恐懼戰慄，預示的未來使人憂慮。

〔靜默片刻，默想聖母對西默盎預言的反應。〕

全體：憐憫之主，

今天世上許多人，

正在接受生命中不幸的消息。

他們需要力量之錨，

使他們不致被恐懼煩惱的漩渦捲走。

祢能成為他們的力量之錨，
我們特別為……祈禱（靜默片刻或出聲紀念）。
瑪利亞，教我們成為信德之子。
唱：「痛苦之母，妳知我們痛*。」

聖母二苦：逃往埃及（瑪二13—15）

誦唸：夢境輕輕敲內心，警告危機與死亡迫近；

害怕的父母為所愛的孩子，倉皇找尋庇護所。

〔靜默片刻，默想聖母逃往埃及時的心境。〕

全體：愛的庇蔭，

今天世上許多人，

居住在危險有害的環境裡。

他們需要勇氣起身離開有害的事物，

他們需要安全與保護。

祢能成為他們尋求的平安，

祢能成為他們需要的庇佑，

當他們得做出選擇並繼續生活。

我們特別為……祈禱（靜默片刻或出聲紀念）。

瑪利亞，教我們成為信德之子。

唱：「痛苦之母，妳知我們痛。」

聖母三苦：在聖殿失落了年幼的耶穌（路二43—51）

誦唸：慌亂的腳步匆匆回頭，循著來時路奔回；

母親急切尋子，失而復得的孩子卻以智慧將她帶入更深的奧秘。

（靜默片刻，默想聖母失落孩子，又找到了他的感受。）

全體：寂寞者與困苦者的主，

今天世上許多人，

尋覓著所珍愛的人事物，

像是走失了孩子，心痛的父母；

像是迷失自己，灰心喪志的人；

像是數不清的痛苦之人，

企圖找回曾有的幸福生活。

請祝福所有尋找失落珍寶的人們，特別是……

〔靜默片刻或出聲紀念。〕

願他們時時轉向祢，因祢指引得安慰。

瑪利亞，教我們成為信德之子。

唱：「痛苦之母，妳知我們痛。」

聖母四苦：瑪利亞與背著十字架的基督相遇（路廿三27）

誦唸：母與子，面對面，彼此心中都痛不欲生。

當我們與生命中的痛苦相遇，請以仁慈擁抱它。

〔靜默片刻，默想瑪利亞見到孩子一步步走向死亡，心中的激動。〕

全體：堅忍之愛，

當我們歷經艱辛，

幫助我們關懷自身心神；

我們需要相信，

我們的心痛也值得憐憫；

教我們仁慈對待，

受苦的那部分自我。

因你恩寵，

我們得以克服一切使我們無法關心自身需要的障礙。

想起你無限的愛，

我們就能憐憫地對待自己，

溫柔地觸碰自己，

以愛擁抱受傷的自我。

我們紀念那些需要以憐憫觸碰自身傷口的人……

〔靜默片刻或出聲紀念。〕

瑪利亞，教我們成為信德之子。

唱：「痛苦之母，妳知我們痛。」

〔聖母五苦：瑪利亞站在十字架下（若十九25—27）〕

誦唸：母親眼睜睜看著孩子死去，不能擁抱他、觸碰他、安慰他；

只有站著、望著，進入他的苦難。

一個母親能夠承受多少啊？

全體：被釘的主，

〔靜默片刻，默想瑪利亞站在十字架下所忍受的痛。〕

願此刻身懸在痛苦與悲傷的十字架上者，

以及站在十字架下者，

在祢永遠的陪伴裡，

找到撫慰與安息。

平息他們的痛苦，

從沮喪中釋放他們，

緩和強烈的情緒，

安撫他們的焦慮，

使他們遠離絕望。

我們特別想起那些背負十字架的人……〔靜默片刻或出聲紀念。〕

瑪利亞，教我們成為信德之子。

唱：「痛苦之母，妳知我們痛。」



聖母六苦：瑪利亞懷抱耶穌聖屍（若十九38）

誦唸：母親抱著孩子的遺體，在包容一切的膝上，

如同孩子自子宮出世那一刻，她滿懷愛意抱著他濕透的身軀一樣。

〔靜默片刻，默想瑪利亞抱著從十字架卸下的耶穌。〕

全體：悲懷者之主，

賜下祢力量與勇氣，

給那些受苦之人，

尤其是那些感到深深失去的痛心之人。

輕柔地開啟他們的心，

增加他們承受巨大痛楚的能力；

幫助他們成為活的聖母孺子像，

富於仁慈與溫柔。

將他們歸向祢心，

祢深摯強大的愛，

將迴盪在他們內。

今天我們紀念那些正經歷重大失落的人們……

〔靜默片刻或出聲紀念。〕

瑪利亞，教我們成為信德之子。

唱：「痛苦之母，妳知我們痛。」

聖母七苦：耶穌安置墓中（若十九 39—42）

誦唸：良善之心的孩子將要埋葬，慈愛母親向他道別；

她內心懷著奧秘離去，悲慟的靈魂藏著無數眼淚。

〔靜默片刻，默想瑪利亞因耶穌埋葬所受的痛苦。〕

全體：瑪利亞，妳在我們以先已經歷一切，

妳曾站在墓邊道別。

我們也常面對痛苦的結束，

如同妳，我們最終仍需放下，

相信神聖之主必會安慰我們。

妳了解痛苦如何吞噬心靈，

扼殺了蘊涵其中的希望；



妳曾感到巨大的失落抽乾了一切，
靈裡無盡的空虛。

當我們懷疑未來還剩什麼，
請教導我們對天主有信心。

堅強我們的信德，
當我們試著放下一切使我們無法更深入成長的事物。

我們紀念那些經歷痛苦告別的人……〔靜默片刻或出聲紀念。〕

瑪利亞，教我們成為信德之子。

唱：「痛苦之母，妳知我們痛。」

* 本篇改編自《同甘共苦》(Your Sorrow Is My Sorrow)，喬意絲·露帕著，十字出版社(Crossroad Publishing)。

** 參見附錄〈痛苦之母〉。

天主之母節

(根據路一 26 | 56 ; 二 1 | 21)

天主之母，妳冒險說「是」，願意懷著聖神而受孕的孩子，

——願我也能克服恐懼，經歷靈修成長必需的冒險。

天主之母，妳預備自己的子宮作為神聖之主的居所，

——願我繼續敞開心房，歡迎所有需要的人。

天主之母，妳在長達九個月的孕育期中耐心等待，

——願我也耐心等待看來似乎極其緩慢的靈性成長。

天主之母，妳不知道妳愛子誕生將為妳的生命帶來什麼，

——願我信賴天主臨在，當我面對未知時祂會保護我、指引我。

天主之母，妳關心並滋養妳內的神聖生命，

——願我每天都藉著祈禱的信德與善行如此去做。

天主之母，當妳產下神聖之主時，妳經歷了分娩之痛，

——願我也有勇氣面對內在成長時要經歷的痛楚。

天主之母，妳與懷孕的表姐依撒伯爾情感深篤，

——願我也在生命中認出那些支持我並鼓勵我的人。

天主之母，妳能感到孩子在腹中翻滾踢動，

——願我能更深意識到天主在我生命中的行動。

天主之母，當這聖子從子宮出世，發出第一聲啼哭，

——願我也相信在我內的善仍在迴響著。

天主之母，妳懷中的新生兒使妳滿懷敬畏、驚奇與難解的奧秘，

——願我也對天主進入生命的方式，滿懷敬畏。



牧靈與服事

身為門徒

〔祈禱的建議：這個祈禱儀式可以團體進行，每段經文唸一至二節後，全體再齊聲唸出祈禱文。也可以作為個人祈禱之用，每天默想一段經文後，再唸出禱詞。〕

他們就捨棄一切，跟隨了他。

〈路五 11

路十九 1—10

我就是匝凱，我也需要放下一切別人怎麼看我的掛慮。耶穌，當你接近我生命之樹時；當你問道可否來到我家、進入我心時，願我已準備妥當。幫助我答覆你召叫，活出福音的訊息，即使這會為我帶來批評與反對。

路一 26 | 38

我就是納匝肋的瑪利亞，我也得放下某些安全感。未知的挑戰在那兒等著我，耶穌，你知道我內心的疑慮。當你派遣使者來到時，願我能開放地接納他們；願我能深信你，如此說：「願照你的話成就於我吧。」

若廿一 15 | 23

我就是伯多祿，天主要我放下事事都得完美的渴望，與自身不完滿的境況共存。耶穌，你以伯多祿的本相去愛他，也以我的本相來愛我。願我不只在你問「你愛我嗎？」的時候答「是的」，也在你要「帶我往我不願意去的地方」時答道：「是的」。

路五 27 | 28

我就是稅吏肋未，我得放下自己對成功和權力的強大野心。耶穌，求你幫助我更關心自己生命與靈修的進展，而不要專注在結果與成敗上。教導我放下一切跟隨你的意義。

若四 1—42

我就是撒瑪黎雅的婦人，我需要放下對自身價值的懷疑。耶穌，你召叫這婦人欣賞她自身的善。在我猶疑不定時，使我充滿使徒的精神，幫助我聆聽你，相信你對我懷有信心。

路七 36—50

耶穌，我就是那位替你擦腳的婦人，你要我放下舊日的生活方式。為過去我曾遠離你和你的訊息，求你使我內心充滿真正的懊悔之情。當我以悔罪之淚親近你時，我也將經歷你的無限寬恕。

若十一 1—44

我就是拉匝祿，我需要你召叫我由自身的墓穴中走出來，我需要放下一切已死的、或束縛我靈的事物。耶穌，你每日呼喚我走向更大的靈魂自由。作為你的門徒，願我盡力成長以擁有一顆明察的心，願我也解開束縛，能夠「自由行走」。



祈禱

耶穌，你再次召叫我：「放下那些使你無法更深去愛的事物，一次又一次，來跟隨我。」賜我勇氣放下所有使我遠離你的事物，並以整個生命來信賴你；願我心靈與你緊密相繫，使我每天在跟隨你腳步的路上願意承擔危險；幫助我坦然接受生命的挑戰，天天遇見你；時常提醒我內在的善，幫助我相信你總是以愛看顧我。感謝你召叫我作你的門徒。阿們。

天主透過我們歌唱*

領：天主在我們內心歌唱，如同長笛開放的孔能使氣息吹出旋律，求祢使我們對祢愛之交響曲在生命中演奏的各種方式，都能開放地接受。

眾：感謝祢活潑的聖神流動我內，觸碰我心。時常提醒我們，我們每個人都是祢獨特的樂器。當我們聚在一起，便能合奏出祢神妙的愛之歌。

領：祢站在我們心門外叩門，祢渴望進入並分享祢與我們同在的親密（默三20）。

眾：看哪，我們要打開心靈的門歡迎祢進入，渴望與祢更深的結合。來吧，透過我們的生命彈奏音樂，舞過我們的歲月，在我們心內歌唱。

領：我們有時抗拒祢的行動和祢的訊息。寧靜時我們尋求祢，忙碌時卻將祢遺忘；我們渴求圓滿，但在空虛時才記起祢；我們在歡喜中樂於接待祢，在痛苦時卻拒祢於門外；我們收成時雀躍不已，耕種時卻勞苦掙扎。

眾：開啟我們內在的眼睛，使我們在生活各個層面認出祢。幫助我們在無



數的起起落落中信賴祢，相信祢的歌聲總在我們生命的每一處響起。
 領：勇氣與力量的主宰，我們內心空虛的角落，等待著接受祢愛的能量。

是祢的大能在我們內運行，成就一切，超乎我們所求所想；是祢活躍的氣息在我們內穿梭，使我們得以克服焦慮、恐懼、疑問和擔憂（弗三20）。

眾：音樂的創造者，請在我們內呼吸，讓祢的歌曲透過我們的所言所行，交織成一首旋律。願我們認出祢在我們生命中的大能，開放自己接受這份祝福。

領：天主，祢接受每個人的獨特與美好；祢愛我們的本相，也渴望我們更好。祢邀請我們擴展這樣的愛，到那些挑戰我們耐心和同情心的人身上；祢在我們內的愛給我們力量，恰如其份地愛他們。

眾：請推動我們、鼓勵我們接受那些與愛格格不入的人。願祢仁慈與耐心之歌透過我們吟唱，以諒解與不判斷的態度面對他們。

* 參照《我能與你共舞嗎？》（*May I Have This Dance?*），九月份主題（上主的樂器）（*Instruments of God*），喬意絲·露帕著，聖母出版社。

施與受

〔這篇禱詞是因著靈修的誠命：「給出你所得到的」而來。我們要一憶起自己所得的恩賜，指出它們，好看到自己是多麼富足；而後以願意與他人分享這份富足，作為我們的回應。祈禱之前閱讀下列章節：路六37—38；瑪十8。留點時間讓聚會者默想自己得到的恩賜或天賦，並彼此交流，比方說，舉出自己特別感謝的五項恩賜或天賦，或者想想在你生命中，你最感謝的恩賜是什麼？〕

答：我所獲得的恩賜，我也要將它給出。

領：你從我們的天主獲得了仁慈、良善、與無條件的愛……〔答〕

領：你擁有許多能使他人生活更幸福的生理、心理、情緒和靈性的能力……

〔答〕

領：當你對自己沒有信心時，在你身邊總有人相信你；在你困苦時，有人



站在你身邊……〔答〕

領：你擁有一顆富於憐憫、同理和溫柔的心……〔答〕

領：你有內在的力量，悔改的恩寵，希望的恩賜和向善的渴望……〔答〕

領：你的餐桌上不缺飲食，櫥中不缺衣物，且有屋頂遮風蔽雨……〔答〕

領：你有醫療的照顧，受良好的教育，可以欣賞音樂和藝術、使用各種媒

體……〔答〕

領：你有宗教信仰的自由，言論自由的權利，有團體為你代言，也有促進正義和保護公民生活的制度……〔答〕

領：你所居住的星球如此奇妙，有美麗的森林、出產食物的沃土、無價的

淡水、珍貴的各種生物……〔答〕

領：你與天主的關係能獲得靈性的更新、成長與成熟，也擁有信德不斷成

長的機會……〔答〕

眾：慷慨的施予者，祢的賞賜如此豐厚，我什麼都不缺，卻還想要更多。

請繼續教導我將一切得來的視為祝福與恩賜，時時督促並激發我與他人分享我所有的；請幫助我將所得的豐厚賞賜，自由慷慨地給予他人。我為一切祢所賜予的，向祢獻上感謝。阿們。

耶穌，何為你服事中的痛苦？

有一天我在想，耶穌如何了解我在傳道生涯中的掙扎和憂慮。我試著深入他的內心，試想他有時是怎樣的感覺；我自忖他的經驗是否和我的有重疊之處。以下的問題，包括下一節有關他傳道生活中的喜樂，都是源自於這次默想。

——你可曾感覺人們根本不關心你，而只關心你能為他們做什麼？你可曾感到被利用，當人們顯然只想要你的恩賜而不管你得付上多少代價？

——你可曾暗自疑慮自己是否有能力完成你不得不做的事？你曾擔心自己會犯錯或失敗嗎？

——有時當人羣老是圍著你，你可曾因這羣人的壓力想要吶喊，你一點獨處的空間也沒有？當你試著找到安靜的地方獨處一會兒，人羣卻尾隨而至時，你是否會感到沮喪？



——當你見到、聽到他人生活中的痛苦折磨，你已準備好承受如此悲傷心碎嗎？

——你是否有時會疑慮自己的生活是怎麼一回事，你所承擔的壓力與忙碌是否值得呢？

——當你的服事似乎毫無成果，或者更糟的是，你全心付出的人卻拒絕了你，你可曾感到挫折？

——當你指出不正義和濫權行為時，你心中是否也有恐懼和焦慮？你是否也會害怕說出真理，因為人們可能拒絕它？

——當你的門徒不了解你的觀點，無法抓住你生命和訊息中更深的意義，你是否也感到信心受挫或大失所望？

——你是否也會為他人的想法所困擾？特別是你自己的親戚鄰人不能了解你的所作所為時？

耶穌，我生命的導師，因為你有完整的人性，所以你必經歷過服事中的起起落落。在我困苦之時提醒我，當我獻身牧職且背負其中痛苦時，你也分擔這一切和我的情緒。即便眼前有重重試煉艱難，請幫助我在愛與門徒操練的路上看得更遠，察覺其中的意義和祝福。

耶穌，何為你服事中的喜樂？

- 當你發現自己擁有如此強大的醫治力量時，是否因此吃了一驚？
- 當你見到身體復原的人們所流露的無限喜悅，你是否也雀躍不已？
- 你可曾為在你之內，湧動著強而有力的慷慨之愛，而感到驚異呢？
- 這豐沛的仁慈是否輕易地流入你與人的關係，並使你訝異它是如此美善？
- 當你一人獨自上山，為愛你的父那柔情所輕拂時，是怎樣的感覺呢？那是你內在一切歸於平靜的難得時刻嗎？你是否重獲新的力量面對使命？
- 大地的美是否也為你帶來希望呢？當你從受造物的美善中，尋得適合你教訓用的比喻時，心中可曾感到滿足？
- 當你體驗到男男女女因你的教導而有了好的改變，你心中可充滿了感激？這些因你的臨在與訊息而引發的個人轉變，是否更能幫助你接受使命中的困難與掙扎？



——當你與陌生人和弟子們進行富於挑戰性的對話時，你是否從中發現樂趣？當討論起你富於勇氣的想法時，你是否也感到激動與值得？

——在友誼中你是否得到安慰與快樂？當你與好友共度時光，你可喜悅於他們的同在並感到受珍惜？無論選擇何時與他們同在，他們都樂於接待，你曾否感受到這樣的喜悅？

——當你與兒童嬉戲；當你在婚禮上歡慶；當你走過成熟的麥田；當你望見野地盛放的花兒時，是否暫時遺忘服事中的艱難？

——當你回到納匝肋的家中，剛烘好的麵包香、母親熱烈歡迎的擁抱，是否使你感到充滿溫暖？母親和你的相處是否使你的身心都獲得了滋養？

耶穌，幫助我進入我生命中喜樂的一面，讓我不要因太過嚴肅地投入使命中，以致錯過其中的許多喜樂與歡愉。當我感到重擔壓肩時，請減輕我的負荷。願我記得我的生活需要平衡，笑聲與休息也是全人健康必要的一部分。引我進入熱情與歡樂的泉源，而不致猶疑或感到罪惡。願我的工作也成為我生命的一個遊樂場。

一個門徒的祈禱

主啊，當生命一帆風順時，要相信我是祢愛的工具何其容易；而當生命停滯不前，或是充滿憂慮和累人的活動時，相信又是多麼困難。但祢深深渴望在我生命的每個部分宣告祢的善，無論我身在何等處境。

我不需要有好的感覺才能成為祢愛的器具；我不用對試圖要做的事、要達成的自我，總是覺得很滿意，好成為祢的門徒。關鍵在於我的心意。在我內深處我渴望祢並且獻身於祢，我將我心置於祢內，並盡力走入祢愛的臨在。

我是祢的信使，預備說出祢慷慨的仁慈恩典。我要信賴祢。我相信那些與我生活、同我工作的人，將透過我的為人行事，看到祢的愛閃耀。是祢在我內的光輝，轉化我生命中的零碎片段，成為一幅由熱情獻身交織的錦繡。感謝祢臨在我的生命中，以祢慈聲召喚我進入無限的愛。阿們。



你們在路上什麼也不要帶

耶穌召集了那十二人來……派遣他們去宣講天主的國，並治好病人，向他們說：「你們在路上什麼也不要帶……」（路九 1—6）

治癒，並宣講……

那十二人豈不害怕？

他們豈不懷疑自己能夠辦到？

跟你的服事一比，

他們豈不覺得不配、不敢當？

什麼說服他們走出去？你的話語？

你的友誼？他們的熱誠？

你對他們能力的深信不疑？

你還說：

「你們在路上什麼也不要帶……」

這是什麼意思？

要信賴？或不只如此？

也許你想說我們不該等待，

等到需要的一切都有了才上路？

也許你想說我們不要遲疑，

等到才能足夠才去「做」？

還是我們不該拖拖拉拉，

直到確定不會犯錯才積極獻身？

我，想到一切的藉口和理由，

讓我們不去服事和付出：

沒時間、沒才能、沒知識、

沒精力、沒有確定的結果。

但你說：「什麼也不要帶。

不要擔心你不適合，

我會供應你一切。

去吧！去吧！同我的力量前去。

縱使前路難行，任務艱險，

去吧！我會與你在一起，

你還需要什么呢？」

（喬意絲·露帕



受召向前*

天主便由荆棘叢中叫他說：「梅瑟！梅瑟！……將你腳上的鞋脫下，因為你所站的地方是聖地」（出三 4—5）。

朝聖者的上主，在我心有著燃燒的荆棘。是祂臨在之火點燃了我平凡無奇的生活；是祂住在我內，使我生活的一切成了與神聖相遇的機會。為著我生命中「荆棘燃燒」的時刻，我感謝祂，因每一次都使我更加接近祂心，更加意識到祂永恆忠實的美。

瑪利亞說：「看！上主的婢女，願照祂的話成就於我吧！」（路一 38）

神聖的奧秘者，祂的奧蹟充滿我生命的每一面。我無法——即使我希望——知道或明瞭，祂的召叫會將我帶往何方；但我毋須明瞭，我所需要的只是以生命來信賴祂。請用祂的愛將我徹底包圍，好使我能準備好回答：

「是的！」

當時有一個「色辣芬」飛到我面前……取了一塊火炭，接觸我的口……

（依六6—7）

當祢召叫我度一個更有深度的生活時，我也被精煉過了。在與他人生活和工作上，我的動機與期待，都已淨化；心靈與理智中，使我無法清楚並自由地與祢合一之物，都被清除。神聖火箴，請把阻撓我開口說：「我在這裡，我屬於祢」的一切，都燒盡吧！

上主，祢引誘了我，我讓我自己受了祢的引誘；祢確實比我強，祢戰勝了（耶廿7）。

有時我抗拒祢的召叫。如同耶肋米亞先知，我的口哭喊抗拒，內心拒絕回答。我無法因祢的名前行，因為我忽略了在我內流動的、祢強而有力的愛。我以為我必須獨自前行，在不確定中充滿疑問。耐心的主，掃去我自以為是的獨立，促使我前去接受祢的恩寵。

瑪利亞瑪達肋納就去告訴門徒說：「我見了主。」並報告了耶穌對她所說的那些話（若廿18）。

親愛的朋友，祢為我也預備了一個宣告的時刻，那就是每當我在生命的花園與祢相遇之時。每次相遇都是一個機會，讓我能認出祢，並接受祢神聖的顯現，無論那是欣喜若狂或是平淡無奇。祢鼓勵我在每日生活事件與人羣中找到祢，請將祢自己顯示給我，並且派遣我！

她往城裡去向人說：「你們來看！」（若四 28—29）

生命與愛之泉源，祢召叫我作祢的見證人。無論我到哪兒，祢的愛將我與眾人緊緊相連，在我所抗拒的人之內，在抗拒我的人之內；在我所歡迎的人之內，在歡迎我的人之內——在與我相遇的所有人之內，祢就在那裡！賜我心靈之眼，使我看得更深，發現並尊重每個人——他們都是我生命的一部分。賜我勇敢的靈魂，活出祢的形象，好讓眾人都看出祢是我生命的中心。

* 附錄中有一首適合本節的歌曲（我在這裡）。

不斷召叫悔改

我相信，所有的人生來就有對天主的渴望……

這渴望是我們內心最深的熱望，

也是我們最珍貴的寶藏。

~ 傑洛德·梅 (Gerald May)

生命的導師，祢邀請我來跟隨祢，祢給我勇氣這麼做。走上祢的道路得要冒險，請幫助我信賴祢，尤其在缺乏安全感、或為信仰挺身而出的時刻。

仁慈之主，有時我做的選擇和決定，有悖於聖子耶穌的教導和訊息。

請原諒我在自己和祢之間劃出距離。當我在祢愛的道路上走岔了路，求祢持續召叫我回家。

信實的天主，祢的寬恕和愛有力地提醒我們，祢是誰。當我在聖事中、人羣中、大自然中、每日生活事件中經驗到祢的善，請吸引我更加親近祢心，並在我內加深與他人分享這份愛的渴望。



有時候，很難相信祢是這麼地愛著我，愛的天主。我自謙自下，知道祢接受我的軟弱與不完全；正是祢這般無限的愛邀請我從內心歡欣答覆祢，幫助我全心這麼說：「我滿懷感激地接受祢的大愛。」

光之主，開啟我眼，使我看見祢在我生命中的臨在。照亮我路途，引導我。賜我信德的內在眼光，使生命的一切都披上祢愛的臨在。

神聖的陪伴者，願祢聖神的力量使我心充滿跟隨祢的渴望，日日幫助我更新對祢的獻身。當我繼續這生命的旅程，使我滿懷感謝，因祢愛的大力激盪我心。透過我的關心和憐憫，使我與需要祢愛的碰觸的人，合而為一。

划到深處去撒網吧！

引導式默想（路五 1—11）

〔將整個福音故事唸過一次，然後由 1—3 節重頭開始。〕
想像你也置身其中，讓那場景在你眼前浮現：

耶穌站在湖邊……你聞到魚還有湖水的鹹味……

碧藍的天，陽光照在你身上……一陣輕風吹過你的臉……

周圍滿是羣眾……他們渴望看到、聽見、觸摸到耶穌。

他們從四面擁來，推擠著……

你聞到塵土與汗水味……有著期待與興奮的感覺。

你看到耶穌就在眼前……你聽見他說話——他的聲音堅定有力，卻又

富於關懷……

他的聲音表現出他確信他所說的，並且渴望你聽到這些話。

耶穌的話聲忽然停住，目光轉向兩艘駛近岸邊的船隻……

有漁夫在船旁用湖水洗網……

你聽見網子在水裡發出的刷洗聲……網子被拉起來又放入水中……
聞到湖水和魚的味道……

耶穌走近那些船……你注視著他……

你聽見他問西滿，他是否可以上船……他要西滿把船划離岸邊一點。
耶穌坐在船上，似乎感到心滿意足，準備再度向人羣說話。

他開始說話了……你專注地聽著……

這次，那些話語深深地沉入了心中。

耶穌說了什麼你如此需要聽見的話呢？

寫下耶穌對你說的話。

〔然後唸 4 | 11 節，繼續默想。〕

想像你是西滿，耶穌對你說：「划向深處去……」

然後，他要你在那深處撒網捕魚……

你想起自己辛苦了一整個晚上，卻一無所獲……

你感覺到自己的肌肉多麼酸痛，眼也多麼疲倦……

但，耶穌和他堅定的樣子，使你受到吸引……

所以你撒下了網……你聽見網子啪啦一聲，沉入水中……
當你撒下網，等待時，你在想些什麼呢？

你再次拉上網……

網子非常沉重，你幾乎拉不動了，你的心跳也不斷加快……

你呼叫另一隻船上的夥伴快來幫忙……

你們一起把那網拉近船邊……

你們將網中的魚一隻、一隻、又一隻地扔到船上……

船上到處都堆滿了魚……

每個人都驚訝不已……你不敢相信這是真的……

然後，你看向耶穌……你在他的面容上看見了喜樂、愛與雀躍……

他彷彿直直地看入了你的心中……

在這有力的愛面前，你突然感到一股敬畏和自謙……

耶穌伸出手，碰著你的臂，握著你的手……

他向你說：「你願意放下過去的一切來跟隨我嗎？」

你願意加入我的生命和我的工作嗎？你願意跟我來嗎？」



你跟耶穌上了岸……你請他坐下，和他談話……

花點時間，和耶穌談談他剛才對你的邀請……

你可以默想一些問題，像是：

哪些「過去」是你須要放下的？

你生命的「深處」是哪裡呢？

在那「深處」，你渴望找到什麼呢？

「你願意跟我來嗎？」寫下你對耶穌的回答。

最後，感謝耶穌與你共度這段時間，注視著你自己與耶穌沿著岸邊慢慢地走遠。

傳道人的祈禱

偉大的老師，

怎麼一下又到了九月？

好像昨天我才結束了最後一堂課。

你知道我的日子有多麼忙碌，

百忙中我常忘了你與我如此親近。

請使我忠於與你共度的寧靜時刻，

在我的活動中更加留意你的臨在。

今年當我開始另一堂課的教學時，

我知道內心總有一些不安和焦慮，

懷疑自己是否夠格與人分享這信仰。

愛的同在，

請取去這份懷疑，將它轉化，

幫助我體驗到我真正相信，

我的信仰深刻，

若我能花足夠的時間，

在祈禱默想中碰觸這經驗。

我知道內心還有一些猶豫與擔心，

懷疑自己的努力能有多少成果。

我怎知自己的宣講是否造成效果？

平安之主，

求你從我紛擾的心中取去這掛慮，

幫助我認清你從未離開我。

是你憐憫的臨在居位於我內，

召叫著年輕的靈魂，

吸引他們歸向你，

你的化工都在我不知不覺中進行。

神聖的生命賜予者，

當我乾枯疲憊，

作我所需要的能量和生命力，

賜我熱忱之恩寵，
好使我對你的愛閃耀光芒。

最重要的，幸福的神聖回響，
成為我內的喜樂，
別讓我屈服於沮喪的心魔手中；
相反地，提醒我，我是你的工具，
因渴望分享信仰而蒙受祝福，
並有幸得與你所愛的諸聖相通。

我只須敞開我搖擺不定的心，
我只須將我靈降服於信賴之中，
我只須在祈禱中呼喚你，
你就會在那裡，
你會聽到我的需要。
我踏出的每一步，你都與我同行，
觸碰所有交託於我關照的心靈。

— 喬意絲·露帕

新年



新的一年

信實的陪伴者，

在此新的一年，我向祢祈求：

能活得更深刻，更有意義；

能活得更自由，無所掛慮；

能活出智慧，保持謙遜；

能活出正義，充滿憐憫；

能活出愛，忠實不渝；

在生活中時時留意，富於覺察；

在生活中處處感謝，慷慨大方；

能活出圓滿，熱心度日。

幫助我謹記這願景，

每日在內心更新它，

與最真實的自己，
更加合而為一。

／喬意絲·露帕

新的一年，我甦醒

有一年我觀察自己在新年的第一天，歡迎神聖者來到心中時，內心湧現的情緒。我建議你們也沉思一下，在你內有哪些東西慢慢甦醒。別太刻意，只要讓那情緒自然而然地告訴你，你所察覺到的是什麼。

我因神聖者的臨在所帶來的驚喜而甦醒；

我因對生命的感謝而甦醒；

我因一切都將變好的希望而甦醒；

我因面對困難的勇氣而甦醒；

我因以復甦生命為己任的信念而甦醒；

我因越發醒覺於美的眼而甦醒；

我因對真理日益開放而甦醒；

我因渴望不斷蛻變而甦醒；

我因對世界上受苦的人們感到憐憫而甦醒；

我因仍在我靈中駐足的悲傷而甦醒；

我因熱切於寫出更有深度、更富內涵的作品而甦醒；

我因對所愛之人的情感而甦醒；

我因他人引領並提升我的眼界時，心中升起的敬意而甦醒；

我因決心作出好的抉擇來善用時間而甦醒；

我因樂意幫助需要我關心的人而甦醒；

我因想到將來面臨的痛苦，感到躊躇不前而甦醒；

我因期待內在更大的自由而甦醒；

我因深知被召回活出圓滿的生命，所感到的幸福而甦醒；

我因愛著那親密的陪伴者，神聖的那一位而甦醒。

仁慈的陪伴者、信實的朋友，謝謝你給我機會走向生命的另一個年頭，

請幫助我更忠實、更慷慨、更加屬於你。

新年的反省

新的一年開始，總是值得做些反省。先別急著作出新的決定，而是要留給自己時間來想想生命、回顧個人的成長。新的一年正好來看看，每日生活中帶領我思緒和決定的是什麼；看看自己是怎樣的人，並且希望之後成為什麼樣子。

當我回顧前一年，我思索什麼使我的生命接受更深的意義，又是什麼使我抗拒接受。我思量著，希望在何時、以何種方式，在我生命中歌唱。我回憶這幾個月來有哪些人事物給我力量，我的熱情在哪裡增長和消失。我尋覓那些我已遺忘的恩典時刻，那些我因仁慈上主的恩典而傾心的日子，祂對我說：「別忘了，你在我心裡。」

當我回顧前一年的日記，我常看到熟悉的旋律總在某個部分重複響起，有些是輕快的，而有些是刺耳的。我的內在洞見與覺察一再觸及同樣的模式與行為。當我看到它們，有時免不了一陣呻吟：「我又重蹈覆轍了！」然而我也注意到，每當我再度落入這循環，我又多了了解了幾分。當我愈是

熟悉那些特質和看法，就愈能夠躲開那些荒腔走板的演出。因此，縱使舊的模式還是常常出現，我心中仍感受到希望。

在重複的循環當中，我總能看見我生命的原則——那促使我活出夢想、點燃積極熱火的基本主題與價值觀。有一年，當我收到一份誠心送出的聖誕禮物，我重新發現了生命的原則。當時我在一個五歲小女孩的家中，她閃亮的眼睛和燦爛的笑容足以使整個世界都跟著喜樂起來。當我到她家時，她衝進房間去，又雀躍地跑了出來，把她的禮物連同一張舊的聖誕卡遞給我：那是她最近撿到的九個銅板，和兩顆吃剩的花生糖！這真的是窮寡婦的奉獻；但是，沒有什麼比這帶給我更大的快樂。

那一年元旦，我重新安排了內在的生活，好使自己能有多些空間，帶給別人小小的善意。我看見自己在熟悉的忙碌中，被時間死追活趕，連微笑也沒空。於是，我重新找出我生命的原則：要做個滿懷慈愛與善意的女人，我也祈求在來年，我能有給予每個人九個銅板和兩顆花生糖的恩寵。

站在新年的入口

神聖的奧蹟，

祢在新年的入口處，

等待著；

祢敬開大門，

向我召喚：

「來吧！來吧！

不要顧慮前頭有什麼在等你，

當你進入那未知的境遇；

不要懷疑自己的能力，

從苦與樂中你會學習成長。

因為我和你在一起，

我會作你的嚮導，

我會保護你，

你永不會孤單。」

新的一年的守護者，

我將我的害怕、憂慮與掛念放下，

向奧秘、向美、

向熱忱、向未知、

向無盡的機會打開生命，

在我的各種關係中發現祢；

向那些帶領我歸向祢心，

所有靜默微小的驚奇敬開心靈。

我歡迎祢信實的臨在，

懷著希望走進新的一年。

）喬意絲·露帕

新年的默想

當你回顧過去一年時可以想想：

1. 過去一年的旅程，你會給它什麼樣的稱呼呢？

你會怎麼和一個朋友談過去這一年？

你在談論這一年時，會用到什麼樣的圖像或比喻來描述它？

2. 你過去這一年中，有哪些日子感受到「主顯現」（在生活中察覺到天主）？

因著這些經驗你有什麼成長？

3. 你生命中出現了哪些賢士（智者）？

他們向你啟示了什麼？

這些如何影響了你的生命？

4. 你的希望和夢想是否有哪些成真了呢？

5. 去年最讓你滿意的是什麼？最不滿意的又是什麼呢？

6. 過去一年你所經驗到的，對你生活的環境有什麼影響呢？

當你展望新的一年時可以想想：

1. 新的一年這趟旅程，你希望它叫什麼名字呢？

你帶著哪些恩賜邁向這一年？

2. 你在你內是否察覺什麼抗拒？

當你進入新的一年，最害怕的是什麼？

3. 新的一年你最需要的是什麼？

4. 當你準備開始這一年的旅程，誰陪伴著你、做為你的支持和力量？

5. 當你前瞻這一年的廣大遠景時，你與天主的關係如何？

對新的一年你祈禱的核心是什麼？

6. 未來一年，你希望對這社會有什麼貢獻呢？

舊的一年，飛逝而過

舊的一年，飛逝而過。

我緊抓它的衣袖，

它卻將我一把甩開。

當新的一年到來，

舊的一年又去向何方？

它溜進了回憶之中，

鑽入未竟的夢想裡。

它不待承諾的實現，

還有多少可能，也轉而不顧。

舊的一年的小精靈走了進來，

把掙扎打包、喜樂裝箱，

塞進鼓鼓的包裹內，

帶到靈魂深處，攤開細數。

現在該新的一年接管了，

我為她帶來滿滿行囊：

期待、夢想、希望，

我將這些全放在

她強壯豐盛的門前。

我跨入她未馴的領土，

小心翼翼地探視四周

無邊的未知奧秘，

確知自己受到歡迎。

急切地想知道，

拉上的窗簾後等著的是什麼；

好奇地猜想著，

我將在來年的時光褶層中

發現什麼。

）喬意絲·露帕

揮別過去，迎向未來

到你平日能安靜獨處、慣常祈禱的地方。

首先使你的身心沉靜下來。

深深吸氣，緩緩吐氣，這樣有助於你靜下來（重複三、四次）。

喚醒你內居於愛中的神聖者，憶起祂的臨在。

使你的心回憶起神聖者如何保護了你。

將你的手心向上打開，放置在膝上。

在心中想像，將過去這一年中的人、事、物放在手中：

……你所愛的人們，

……你的同事和夥伴，

……你負責照顧與關心的對象，

……相處上有過爭執和鬥爭的人們，

……一切對你具有特別意義的人、事、物，

……種種湧上你心頭的人或事。

接著，在心裡將過去一年所得的恩賜放在手中：

……你的快樂，

……你的成功，

……你的洞見和覺知，

……神聖者差遣來的使者，

……幫助你成長的苦難，

……其他對你而言是恩賜的事物。

為過去一年獻上你感謝的祈禱，特別是為其中所有使你成長的機會與

祝福。「在這兒稍作停頓，把你的禱詞寫下來。」

接著，想像你將以下事物放進手中：

……你整個生命，你所有的掛慮、擔憂、希望、夢想和喜樂，

……你特別親近的人，或是你希望在來年變得親近的人，

……大地的美好，

……任何你在新的一年中願意時時記掛的人或事。

將你自己交給神聖的主，用自己的話為新的一年祈求希望。

〔這裡你可以稍作停頓，寫下對來年期望的禱詞。〕

祈禱結束前，站起來，高舉雙手（掌心朝上），再一次將自己的生命置於手中，獻給神聖的主。然後，向居住你內的祂深深一鞠躬，懷著平安與希望走進新的一年。



其他

晨曦之主的讚美歌

我全人頌唱光的美妙，
當曙光漸露，黑夜步步退去。

我靈向至高者的美深深致意，
祂賦予萬有生命。

噢，鮮綠的生命之苗吟唱著，
讚美那帶來生長的泉源核心。

在晨曦的律動中鳥兒歡唱，
凝視著晨星鳴唱出喜樂。

溼潤的草地上露珠晶瑩，
光榮了那支持生命的智慧造物主。

盛開的花園、奔流的溪水、寧謐的

沙漠，
唱啊，唱吧！
因你至深處有那位喜樂的舞者。

這行星的民族，全宇宙的生物，
在生意盎然的上面前，
請歡欣踴躍。

我的靈啊，我靈，起來歡迎今天，
滿懷感激，謙卑俯伏，紀念主恩。

因我全人，及受召成為的樣子，
都在日日愛我的造物者手中。

喬意絲·露帕

晨間讚美的六個姿勢

〔每天早晨我起床時，都以這六個姿勢開始新的一天，我的身與靈都一起讚美神聖的主，並為生命獻上感謝。當我每做出一個姿勢，就會唸頌一句簡短禱詞，然後維持該姿勢一小段時間。〕

1. 感謝並讚美造物者：

〔將雙臂張開，高舉過頭。〕

神聖的主，為祢又賜給我一天生命，我感謝祢。

2. 特別意識到自己與所有受造物相連：

〔向兩側伸出雙臂，維持在比肩膀低一點的高度。先向左轉，再轉向右，轉動時雙臂向外伸展，有如向宇宙延伸。〕

我以憐憫之心碰觸宇宙間所有的兄弟姐妹。

3. 向神聖的主獻上自己的生命：

〔手臂向前伸直，微微分開，掌心朝上。〕

我向祢獻上我的全人，我的所有。

4. 對這一天神聖的主所要給我的一切，保持開放接受：

〔將雙手靠在一起，掌心微彎作出有如杯子的形狀。〕

我開放我整個生命，好能接受祢在此全新的一天，為我所預備的禮物。

5. 提醒自己善待這個地球：

〔彎下腰，伸手碰觸地面，如果能在室外碰觸到土地更好。〕

我以驚嘆、敬畏和感謝觸碰這地球，保證今天我將善待它。

6. 意識到居住在心內的神聖之主：

〔站起來，雙手交疊於心口，彎下身直到腹部。〕

願我今天一整天都與祢合而為一，察覺到祢的愛堅固我、在我內閃耀。



給予新生兒的祝福

〔在每句祝福前先唸出新生兒的名字。由母親抱著嬰孩，父親或其他指定人選唸出祝福禱詞。〕

- （新生兒的名字），願你誕生的奇蹟常是你喜樂的來源；
- ，願你受到有智慧、有愛心的人祝福，受到他們的引領和保護；
- ，願你對生命中的驚奇與新鮮事永遠保持敞開接納的態度；
- ，願你有健康的身體、敏銳的頭腦、冒險犯難的靈魂和慈愛憐憫的心；
- ，願你的家人和照顧你的人珍愛你；
- ，願你充滿美妙的夢想，舞出宇宙之子的生命；
- ，願你擁有許多的朋友，也成為他人的好友；
- ，願你相信你本性的善，並且珍惜自己的價值；
- ，願你常意識到造物者對你的巨大愛情。

〔父親將嬰兒高舉，母親或者其他人用以下的話祈禱：〕

神聖的主，我們將這孩子託在祢仁慈的照顧之下；

憐憫之主，求祢保護我們所衷愛的女兒（兒子），終其一生。

〔哥哥姊姊回應*〕

靈魂的愛者，常在這孩子身上充滿祢光明臨在的感受。

〔哥哥姊姊回應*〕

宇宙的造物者，請賜給這孩子星星般燦爛的笑容。

〔哥哥姊姊回應*〕

永恆的大家長，我們的孩子也是祢的孩子。當我們養育我們的女兒（兒子）時，請指引我們，帶給她（他）為圓滿活出自己所需要的一切。

〔哥哥姊姊回應*〕

感謝祢賜下這個孩子，一份奇妙的贈禮，讓我們知道我們的確深受祝福。阿們。

*若新生兒有哥哥姊姊，可讓他們每人拿著汽球，站在一旁，當一句禱詞說完，就揮舞汽球並說：「天主，謝謝祢給我們——（新生兒的名字）。」



堂區百年堂慶祈禱詞

所有美好回憶的收藏者，
祖先的靈魂此刻伴著我們，
一起聚在這神聖之地，

（教堂名）。

我們慶祝這段過去，
回憶這幾十年來的歲月。

祢陪伴著我們在場的每一位：
我們的祖父和祖母，
每一位老師和學生，
每一位單身者、神父和修女，
每位父親、母親、兄弟和姐妹。
對每位經歷生養子女、婚姻大事、

親人逝世之人，
你就是生命的氣息。

祢在無數洗禮的水源中，
種下信德的種子，
藉著在此忠信祈禱的人們，
藉著在此慷慨服務的人們，
使這堂區屹立百年。

雖然世界盡是痛苦磨難，
願我們懷抱希望，尋獲勇氣，
慶祝這一切：
先輩的堅強信仰；
鄰里親友的友誼；
牧靈神長們的慷慨帶領；
每一位朋友在亟需之時，
願意伸出援手的善意。

我們感謝你，寬仁的天主，
因你賜下信德，

與此崇敬和共融的場所。

這裡滋養了許許多多的靈魂，

為所有來尋求靈性生命的人，

成為活潑信德的泉源。

願我們帶著希望離開，

明瞭在——（教堂名）的所有

教友，

都相信你恆常的臨在，

接受你的恩寵，分享你的愛，

彼此慶祝你是生命。阿們。

喬意絲·露帕

十二階段祈禱

〔下列每個階段後都會列出一小段相關的禱詞。〕

1. 承認我們對自己易於沉迷之事無能為力——我們無法掌控自己。
神聖的主啊，祢是我的力量，我內在愛的來源。祢賜予我靈性的能量，讓我能克服那些使我不能完全屬於祢的事物。
2. 去相信有一高於我們的力量，能使我們回復清醒。
生命的神，在那些我自以為能獨力生活，只靠自己的時候，請吸引我歸向祢。提醒我最重要基本的事實：祢是通往內在寧靜與平安的道路。
3. 當我們了解到天主是誰，下定決心使我們的意志與生活轉向祂的照顧。
至高的力量，我渴望將我全人全心委身於祢。拿去我內的羞恥與恐懼，幫助我將自己交託於祢。
4. 坦然無懼地細察自己的良心。
當我不斷檢視生活，請祢賜我坦誠之心，使我看見真實的自己：明白我

的善與能力，辨別我的衝動與軟弱之處。

5. 向天主、自我與他人承認，我們的本性是會犯罪的。

愛人的天主啊，以祢的愛將我包圍，我願對祢以及他人承認，我易於耽溺的本性和易於犯錯的事實。願祢賜予我的勇氣，使我心得釋放，能更開放地接受祢的愛。

6. 全然預備好讓天主移去這些性格上的瑕疵。

使我保持開放，準備放下必須拋棄、交付和給出的一切；賜我力量不再迷戀、累積或隱藏使我不斷受傷、沉於惡習的事物。

7. 謙卑地求天主取去我們的不足。

我已預備在祢愛內，因祢的愛而轉化。我知道，祢渴望我成為更完整的人。助我更深刻地覺察祢帶來醫治的寬恕恩典，並賜我原諒自己的恩典。

8. 列出我們曾傷害過的人，使自己願意與他們重修舊好。

我回想那些因我的失敗、錯誤、不健康的習慣所傷害的人。自由之主，我將他們帶到祢面前，求祢將愛的祝福帶給他們。

9. 在可能的時候，親自向這些人賠罪，除非這麼做會傷到他們或其他人。憐憫之主，請賜我勇氣去觸碰那些曾因我靈不夠自由而受傷的人，指引



我如何增進他們的善與好處。

10. 繼續反省自己，當察覺自己做錯時立刻承認。

神聖的導引，幫助我察覺自身的衝動及不良行為，尤其當這些壓迫並傷害到別人或自己的時候。常提醒我，我尚未完全，我始終需要祢在我身邊，讓我對生命作出更好的決定。

11. 透過祈禱與默想，增進我們與天主的接觸，更認識祂，祈求能夠明白祂的旨意，也祈求獲得實行祂旨意的力量。

永久的平安，在我充滿壓力的忙碌日子裡，引導我歸向祢。願我每天都
能空出時間祈禱和默想，與祢合一。使我繼續堅信，與祢的聯繫至關緊要。

12. 我們要是透過這些步驟，得到靈性的覺醒，就要試著將這些訊息帶給那些陷於惡習的人，並在各種情況中實踐這些原則。

居住我內的力量，當我以言行活出真理之際，願我也留心到祢的恩寵對我來說已足夠，祢在我內運行的大力，遠超乎我所求所想（格後十二9；弗三20）。

）喬意絲·露帕

給身體的祝福

〔這個祝福是為團體設計的，邀請每位在場者分別找到一個夥伴，彼此祝福；也可以只用在兩個人之間。在團體中進行時，兩人面對面，詢問對方是否接受身體上的碰觸。若對方感到不想被碰觸，另一個人可以只是將手靠近被祝福的身體部位，而不要碰觸。當主禮大聲頌唸禱詞時，兩兩安靜地祝福彼此。最後一部分禱詞則由主禮唸一句，參與者複誦一次。〕

祝福額頭

主禮：願你有敏銳的見解，思慮清晰；願你的意念仁慈明智；願你解開心
中一切阻擋你成為真我的迷惘。

祝福耳朵

主禮：願你聆聽內在愛之天主的呼聲，遵循天主聖言而行；願你聆聽自身

善的旋律，珍惜本我。

祝福眼睛

主禮：願你有內在的洞察，能更清楚地看見你的道路；願你在尋覓歸家的途中，以愛凝視他人。

祝福嘴巴

主禮：願你口說愛的言語，宣揚真理，表達自己的需要；願你對生命的荒謬付之一笑，以喜樂與熱情品嚐生命。

祝福鼻子

主禮：當你吸進空氣、呼出空氣，願你記起生命的周期，生命有死亡也有復甦，有空虛也有滿溢；願你深深吸進善的芳香，吐出那些該放下的東西。

祝福手

主禮：願你以敬畏和謝意，用手碰觸一切生命；願這雙手能以關懷觸碰他人；願這雙手樂於接受他人的給予。

祝福皮膚

主禮：願你在旅途中不要過於遲鈍，也不要太過敏感，希望你尊重並保護每個人的自尊，無論他們有著什麼樣的膚色。

祝福心臟

主禮：願你愈發意識到內在深處湧動的是什麼；願你保有一顆富於活力與同情的心，充滿慷慨與仁慈。

祝福腳

主禮：當你行過生命諸多起伏，願你的腳所經之處，帶你進入更大的蛻變與內在的自由；願你在靈修之路上，培育愈益堅實的基礎。

主禮：現在我邀請各位靠近彼此，在同伴耳邊輕聲複述以下的話：

在你遇見困難時，願天主的羽翼環抱你。

在你喜樂的時候，願天主在你身旁舞動。

無論你在旅程的何處，願天主的平安與你同在。

阿們！

家族團聚

主禮：慷慨仁愛的天主，今天我們在此團聚，慶祝我們都是——（家

族姓氏）一家人。在此慶祝中，我們記起那些先我們離世的祖先，他們留下在世生活過的珍貴回憶。我們想到我們何其幸運，也能參與這段生命之旅，願我們相聚的時光給彼此帶來希望與喜樂。

全體：我們帶著自己的生命故事前來，帶著我們的喜樂與悲傷，考驗與成功。我們來到此處，知道家族的歷史與血緣使我們緊密相連，如果我們之間有任何不和，導致關係破裂，求主讓我們今天能盡釋前嫌，歡迎在場的每一位。讓我們一同歡慶祖先留給我們的祝福。

主禮：我邀請你們將上次聚會時，還不在我們當中的新生兒或幼童抱起來。其他小孩子則一起來站最前面。

（在這裡稍停，等孩子們走到前面，大人將嬰兒抱起。）
請將手伸向這些孩子們，跟著我一起複誦：

生命之主……我們抱著這些將要延續家族的孩子……請賜予他們對



生命的熱愛……以及一份堅定的信仰……願他們明白祖先們的祝福……願他們衷心接受傳承給他們的一切……感謝祢賜與我們這些年輕的寶貝……阿們！

主禮：因我們緊密相連及天主賜下的諸多禮物，我們真是有福！現在我們一起為即將分享的食物來感謝天主。

全體：請降福我們，並降福我們即將享用的食物，為我們帶來營養與歡慶。我們感謝祢。阿們。

〔用〈晨曦破曉〉（*Morning Has Broken*）的曲調來唱以下的詞：〕

1. 如今我們一起／在此相聚

讓我們記得／我們是一體

身邊的人們／是我們的禮物

我們獻上感激／這珍貴禮物

2. 我們即將分享／桌上的食物

要一同分享／古老的故事

當我們憶起／擁有一切

我們再次感謝／這珍貴禮物

晨間七步*

〔如果獨自祈禱，可以在任何房間進行此儀式，繞著圈子步行，踏出小小的、有冥想性的每一步；如果是團體祈禱，則全體圍成一圈，面對順時針方向移動。每一步代表一個字，在說出關鍵字後，每個人都往前踏一小步，接著再輕聲複誦「感謝」、「愛」等字數次。每個字上可以停留一至兩分鐘，然後再踏下一步，唸出下一個字，複誦……以此類推*。〕

我（們）的第一步是感謝……感謝生命又開始新的一天。

我（們）的第二步是愛……愛神聖的主與所有我們摯愛的人。

我（們）的第三步是盼望……盼望每時每刻帶來成長的機會。

我（們）的第四步是憐憫……憐憫一切受造物，它們與我們緊密相繫。

我（們）的第五步是慷慨……對今天一切應當給予的事物慷慨大方。

我（們）的第六步是歡笑……喜樂地歡笑能使我們的心煥然一新。

我（們）的第七步是忍耐……忍耐種種可能面臨的艱難考驗。

生命的賜予者，喚醒我（們）全人，使我（們）能以熱情走進今天，有如一個在生命各處發現真理與美的人。加深我（們）與祢的聯繫，使我（們）更加平安。阿們。

〔這七個關鍵字也可以用其他的字來代替，如：信賴、不判斷、痊癒、力量、仁慈、信德、忠實、希望……等等。〕

* 祈禱開始前可一同唱附錄中的〈我活著〉，唱時分別面對東、南、西、北四個方向，每個方向唱一次。

** 我最初使用「七步」祈禱是在早晨的時候。「七」象徵圓滿。之後我又為各種不同場合創作出其他「七步」禱詞。我鼓勵讀者們發揮創意，為生日、交接、周年紀念……等等日子來寫出不同的「七步」禱詞，同時這禱詞應當配合你自身的情緒與靈修狀況，例如你可能有一天（或一整個月）都用同一個字，重複七次的祈禱，比方說「忍耐」！

五官的祈禱

看、聽、摸、聞、嚐

了解世界的知識還不算足夠，你還得看到、摸到，生活在其中，啜飲現實中心那熱力四射的存在。

↳ 德日進 (Pierre Teilhard de Chardin)

聞／呼吸

上主天主用地上的灰土形成了人，在他鼻孔內吹了一口生氣，人就成了一個有靈的生物（創二7）。

願我向祢行的祈禱，像馨香上升（詠一四一2）。

行動：到室外走走，給自己這份呼吸的禮物。留意你的呼吸，慶祝你此刻活著；意識到自己吸進了生命，吐出了無法給予生命的東西。

默想：你獻給天主的「馨香」是什麼呢？

祈禱：（見後）

嚐／品味

請你們體驗，請你們觀看：上主是何等的和藹慈善！（詠三四9）

但我要以麥子的精華養育選民，以石中的蜂蜜飽享他們（詠八一17）。

行動：當你今天享用每一餐時，細細品嚐每一口，放慢腳步享受各種滋味，慢慢地咀嚼。為你生命中每一層面所接受到的營養美味而感謝。

默想：天主的善為你而言嚐起來像什麼？

祈禱：（見後）

看／觀察

昔日我曾在聖殿裡瞻仰過你（詠六三3）。

耶穌定睛看他，就喜愛他（谷十21）。

行動：從大自然中找一樣東西，長久地注視它，和它交流。觀察所有細節（大小、形狀、顏色、質地等等），然後拿一張紙，將它素描下來。

默想：在你的生命中，你在哪裡看見天主？你如何以愛注視他人？

祈禱：（見後）

聽／傾聽

你們若細心聽我……你們如側耳，走近我前來聽，你們必將獲得生命
（依五五2—3）。

祢的僕人在此靜聽（撒上三10）。

行動：靜靜地坐著，安靜下來，傾聽你周圍的聲音，傾聽你內在的聲音。

過一段時間，把你所聽見的寫下來。

默想：在你心靈安靜的深處，你聽見什麼？

祈禱：（見後）

摸／感覺

我對他們有如高舉嬰兒到自己面頰的慈親（歐十一4）。

耶穌卻說：「有人摸了我，因為我覺得有能力從我身上出去了」（路八46）。

行動：花點時間摸摸自己的手，摸摸皮膚的觸感；感覺自己的指節、骨頭、

輪廓；感覺自己手的大小和形狀。閉上眼再摸一次自己的手，想像



天主正握著你的手。

默想：天主的手摸起來，是什麼感覺？

祈禱：（見後）

祈禱（每個感官默想後）

賜予感官生命的主，祢創造了我們，奇妙無比。透過我的五官，喚醒我，使我驚奇！使我受吸引！吸引我感謝祢、敬拜祢！謝謝祢賜予我身體，並透過它們教導我更認識祢。

祝福新房

〔在這個降福前要先預備一隻點燃的大蠟燭，最好是便於攜帶走動又不會滴出蠟油的；同時也要先安排一位「持燭者」和一位主禮。每位參與者跟著他們走過不同的房間，在事先想好的地點停下來，圍成一圈，蠟燭放在中間，開始降福。「住戶」的禱詞由將要住進這房子的人來誦唸，「全體」則由在場每位參與者一起誦唸。〕

起始禮〔在屋外門前聚集，點燃蠟燭。〕

主禮：若不是上主興工建屋，建築的人是徒然勞苦（詠一二七1）。

住戶：啊，天主，我（們）渴望把祢當作生活的堅固地基，願我們在此居住，幸福和諧。如同我們在此得以遮風避雨，也願我們在祢永無止息的愛中獲享庇蔭。

全體：讓這房子成為一個家！

〔每次住戶祈禱後，全體用這句話作為回應。〕



祝福前門（站在門外）

主禮：耶穌說：「你們住在我內，我也住在你們內」（若十五4）。

住戶：人生旅途的陪伴者，祢在我們的心中安居。我們聚在一起祝福這個地方，願我們與祢的合一，使這個房子成為一個家；願所有進入這裡的人受到衷心歡迎，如同我們在祢內一樣。

（除了持燭者，全體向前門伸手，主禮將門打開。）

主禮：歡迎天主，我們打開前門，作為心靈開放的標記。願進入這屋中的人，都能感受到祢的慈愛與溫暖；當他們離去時，願他們都體驗到祢親切臨在的祝福。

祝福廚房

主禮：我必要時時讚美上主，對祂的讚頌常在我口。

請你們體驗，請你們觀看：

上主是何等的和藹慈善！（詠三四1，9）

住戶：生命之糧，願這房間中所預備的食物，成為我們身體與靈魂生命的

力量來源；願這房間中所進行的工作令我們記起，祢不斷以各種方式慷慨地滋養我們。

祝福餐廳

主禮：天主，祢的慈愛多麼可貴可珍，

人子們都向祢的護翼下投奔。

他們不但飽嘗祢宮殿中的盛筵，

祢還賜他們暢飲祢怡人的溪川（詠卅六 8—9）。

住戶：滋養萬物的天主，我們以愛與同坐一桌的人相聚。願我們分享的話題和所吃的食物，為我們帶來幸福與滿足；願一切爭端與不和能在這餐桌前，以寬容和友愛來化解。

祝福浴室

主禮：天主，求祢給我再造一顆純潔的心，

求祢使我心重獲堅固的精神（詠五一 12）。

住戶：願每次在這房間內沐浴都能提醒我們善待自己的身體。當我們刮



鬚、洗頭、淋浴或泡澡的時候，求祢清潔我們的心，一如我們清潔了身體；當我們洗去身上的汙穢，願我們也能選擇放下對靈命毫無益處、一切心靈與情緒上的渣滓。

祝福洗衣間

主禮：求祢促使我們所行的工作順利成功（詠九十七）。

住戶：願使用這個地方洗衣與烘衣的人們，能從生活和工作裡得到喜樂。

如同我們的衣服被洗滌而重獲清潔，願我們也日日清潔更新內在的自我。

祝福書房

主禮：智慧是光明的，從不暗淡；愛慕她的，很容易看見她；尋覓她的，就可找到她（智六13）。

住戶：人的頭腦是一項美妙的恩賜。願我們在這間房裡度過的時光，不僅增長我們的知識與追求理智的渴望，更使我們成為深思熟慮、體貼入微的人。

祝福客廳

主禮：我作客，你們收留了我……我實在告訴你們：凡你們對我這些最小的兄弟中的一個所做的，就是對我做的（瑪廿五 35，40）。

住戶：殷勤照顧人的主，願我們接待來到這間客廳的客人，如同另一位基督；願我們的客人感到有如祢親自歡迎他們；願我們的交談與款待成為彼此的喜樂；願所有的人在這裡感到賓至如歸。

祝福起居室

主禮：看，兄弟們同居共處，

多麼快樂，多麼幸福！（詠一三三 1）

住戶：永恆愛的臨在，願這房間成為我們忙碌喧擾的一天後，能盡情放鬆的所在。當我們在這裡時，使我們精神恢復，重獲力量。願祢內的喜樂充滿我們，使我們感到滿足平安。

祝福臥室

主禮：在平安中我一躺下即刻入睡，

上主，唯有祢能使我安居順遂（詠四九）。

住戶：時時臨在的主，願在這房間裡休息和睡眠，就如同在祢的懷中休息一般；願祢在我們的睡夢中探訪我們；願我們在這兒共度的親密時光，提醒我們祢溫柔的愛情。

祝福祈禱室（或任何一個預備用來祈禱的空間）

主禮：當你祈禱時，要進入你的內室，關上門，向你在暗中之父祈禱；你的父在暗中看見，必要報答你（瑪六六）。

住戶：愛的臨在，祢誘導我們到祢心深處，祢邀請我們每天更新與祢的關係。願所有在這裡祈禱的人，都能向祢神祕的作為開放自己。求祢不斷呼召我們的心，讓我們想起祢無止盡的愛情。

祝福後門

〔所有人一同向後門伸出手。主禮誦唸聖詠短句之後，將門打開。〕

主禮：上主作你的護衛和保安；祂保護你出外，保護你回來，

從現在起一直到永遠的世代（詠一二一5，8）。

住戶：忙碌生活的主，我們打開後門時，就想起我們時常在各種工作、任務、社交場合和許多日常瑣事中，來回奔波。當我們進出這道門，願我們都能注意到，我們所做的一切，都是與祢共同生活的一部分。求祢保護我們出入平安。

主禮：祝福這新房內所有的空間。

願祢的愛常在各個角落湧現！

全體：阿們！

其他建議

行過祝福禮後，可在新房子內一起分享關於「家」的話題。如：

小時候，我對我家印象最深的是……

我對家最喜愛的地方是……因為……

我第一次離開家的時候……

我會希望我的家是……

我覺得住起來最有趣的家是像……

我們記得生命之糧

〔段落一和段落二，可以由兩個人輪流來唸，或者把團體分成兩邊輪流唸。〕

全體：耶穌，神聖之糧的烘焙者，每當我們團聚擘餅時，貧乏的靈便得以

一同分享你的豐盛。

主禮：我們記得你是生命之糧：

- 一 你走進我們內心貧乏之處，渴望以你深摯無限之愛征服我們。
- 二 即使在世界，甚至我們內心都遍嚐死味、苦痛與疲憊之時，你仍不斷邀請我們選擇生命。

主禮：我們記得你如何賜下這食糧：

- 一 你成為我們的靈性能量，你邀請我們渴望真理，從中獲致成長。

- 二 當處境艱難時，這生命之糧是我們的力量。
- 一 除非先擘開，便不能分享這生命的食糧。



二 當我們領受這食糧，便改變了我們存在的本質。

一 這食糧使我們彼此相連，彼此寬恕，並且渴望與其他同為肢體的弟兄姐妹，結合為一。

二 這食糧原是大地平凡的產物，神聖卻寓居其中，顯示了平凡原是神聖隱而不顯的外貌。

主禮：我們記得，這食糧要我們：

一 對成長懷抱著耐心，明辨旅途上的過程，渴求那桌等待著我們的盛宴——只要我們願意前去赴宴。

二 成為酵母，使信德也在他人心中增長。

一 將自己的心深植於憐憫當中，常不忘記世人流下的眼淚。

二 全然獻身於這塵世的旅程，明瞭在渴求回歸父家的路上，天主

的瑪納為我們已是足夠的祝福。

主禮：最後我們也記得：

全體：我們內心對這賜予，充滿了無限感激。

我們之內的神聖大聲呼喊：來吧，生命之糧，請來吧！

晚禱

在晚上花點時間，重溫當天生活中的神聖之處，可說是一項寶貴的練習。每一天的生活，都是充滿奇妙的燦爛之心所編織的神秘故事；但我們總是讓這些日子如空殼般消逝，錯過了其中的富藏。

┌ 約翰·歐多納 (John O'Donohue)

《永恆的回響》 (Eternal Echoes)

晚禱讓我們在一天的活動之後，重新進入寧靜之中，回顧這一整天和天主的關係有何進展，並在準備就寢之前，把自己託付給這一位主。

意識到天主就在身邊，想像你自己在祂的懷抱中，被關愛與寧靜環繞著。讓自己沉浸在這樣的平安與滿足裡幾分鐘，然後以短頌〈白日將盡〉*，或一首自己的歌、或你最喜愛的歌曲，繼續這個祈禱。



回顧一天

〔細細回想剛過完的這一天，回想那些使你感謝、喜樂、盼望、平安的時刻和場合，並為此感謝天主。〕

〔然後，再次回想這一天。回想當中使你感到艱難、壓力、困窘的時刻和場合。留意你對這些情境的反應，特別是你希望能改變的部分。將你想要改變的渴望帶到天主前，向祂訴說你的焦慮和悲傷。再次讓自己沉浸在祂愛的懷抱中，享受平安。〕

祈求一夜平安的祈禱

〔唱或唸〈天使引我前行〉*。〕

天使在我前方，帶領我，指引我。

天使在我後方，守護我，保護我。

天使在我上方，看顧我不受傷。

天使在我身旁，使我心靈舒暢。

結束禱詞

夜晚的守護者，這一天就要結束了。我帶著這一天的生活轉向祢，將這一切託付於祢的照顧。我所有的喜悅快樂，所有的困苦負擔，一切我之所有，一切我之所有，我現在都放在祢手中。我信賴祢會為我照管一切，直到曙光來臨。願我能進入甜蜜的夢鄉，在新的一天來臨時，重新得到力量。感謝祢時時刻刻的臨在，祢是安息之地，平安的泉源。

* 見附錄。





聖
神
降
臨
節

聖神降臨節的祈禱文

聖神！我靈之力量，我靈之熱忱，
以祢深遠的愛情推動我心，
在我生活的每個片段裡運行，
使我察覺祢熾熱的臨在，
聖化那些看來毫無意義的時刻。

聖神！異象之泉源，超見之導引，
求祢在抉擇之時充滿我心，
當真理與錯謬同時向我招手；
求祢引導我走向善的道路，
使我永不離開祢的愛情。

聖神！請祝福疲乏困倦的心，
以祢愛的大能環繞我，

賜給我祢富於活力的溫柔，
加深我對祢力量的信心，
祢使那些軟弱疲憊的，勇氣倍增。

聖神！生命之氣息，奧秘之神觸，
祢牽起心靈相通的一線，
使我與萬物的嘆息合而為一，
因著祢，我全人生命整合為一。

求祢使我常意識到萬物互依互存，
常在我內注入憐憫之情，
和永不放棄的希望。

聖神！靜默的聖所，寓居之地，
祢是我衷心渴慕的歸向，
祢是我期待的憩息之地，
我在祢內得享舒適，也不乏挑戰。

求祢助我全人全心，
對祢在我內的轉化保持開放，



使我日漸明瞭，
祇殷切陪伴的祝福。

〈喬意絲·露帕

聖神的果實

然而聖神的效果卻是：仁愛、喜樂、平安、忍耐、良善、溫和、忠信、柔和、節制（迦五 22—23）。

奇妙之主，祢總以我最意想不到的方式前來，求祢開啟我心，接受祢活力沛流的臨在！

奇妙之主，請喚醒我！

超見之導引，祢時時指引迷津，求祢在我修練與抉擇的路途上，賜我忠告。

超見之導引，請喚醒我！

帶來自由者，祢渴望我一心降服於祢，求祢幫助我放下、投身、自在。

帶來自由者，請喚醒我！

力量的泉源，賜我靈魂毅力和耐力，當我軟弱不堪時給我支持。

力量的泉源，請喚醒我！



鼓舞之主，激勵我內陳腐僵化的部分，促使蟄伏的恩賜湧現生命。

鼓舞之主，請喚醒我！

神聖的轉化者，鼓勵我繼續成長，賜我耐心與接納。

神聖的轉化者，請喚醒我！

和平的締造者，求祢賜下諒解與寬恕，鼓勵我以愛和人溝通。

和平的締造者，請喚醒我！

愛之承載者，祢的仁愛憐憫有如湧流不止的洗禮水泉，願我也能慷慨地分享我的良善！

愛之承載者，請喚醒我！

聖神啊！

聖神啊！輕觸我生命，
 一如母鹿舔撫懷中小鹿，
 保護我免於一切可能的傷害，
 以祢豐沛之愛的乳汁餵養我，
 督促我以內在的自由蹦蹦跳跳。
 聖神啊！靠近我一如知更鳥媽媽，
 保護她的巢窩，孵育她的幼雛。
 預備我，使我終能展翅高飛，
 告訴我，祢的計畫是為使我獨立。
 聖神啊！我渴慕祢的親近，
 一如渴慕母鹿溫柔的看顧，
 我愛那有如母鳥巢中的溫暖保障。

我情願一直留在這兒，
 安全、被保護、受哺育，
 勝於單飛在外，無依無靠。
 啊！聖神！但祢告訴我，
 我不能總是蜷伏著，
 我的生命該承載祢轉化的力量，
 無論到何處，無論做什麼，
 都帶著祢的愛；
 一旦我夠強壯，
 就不該再春戀溫暖的巢窩。
 那間「寬大樓廳」就是這樣嗎？
 它原是平靜安穩的避風港，
 直到祢聖神的雙翼鼓動如風，
 恩寵洋溢的氣息熾燃如火，
 進入門徒心中，
 賜他們力量四處奔走。



祢是否要告訴我，
這狂亂的世界也有美善，
我將要在那兒發現祢，
並要將祢帶給這世界？

啊！聖神！

吸引我歸向祢安適的胸懷，
以祢神聖臨在的力量滋養我，
以祢大無畏的愛堅固我，
然後，當我的時刻到來，
推動我離開那溫暖的巢窩。

〈喬意絲·露帕

*註：指路廿二12，最後晚餐的地方

主的靈光

在黑暗的時代，有些人被賦予極大恩賜，就是為了保存人性的一絲微光，好向我們保證，黑暗不是最後的結局。

／ 羅伯·艾斯伯格

(Robert Ellsberg)

主的靈光，生命之神！
我常憶起你居在我內，
為此我鼓舞慶祝。
神聖之火燄，
你忠實的臨在從未動搖，
生命的四季流轉，

你仍是我內在的光明。

永恆之光，你啟示的靈光
總在生命的每分每秒乍現，
領導我，指引我。

永遠的喜樂，
我的幸福與生命中無數狂喜時刻，
都映照出你躍動的喜樂之燄。

天主聖神，

你熾熱的臨在點燃我熱忱，
獻身於重要與值得奮鬥之事。

熠熠發光之愛，
你憐憫之情光輝燦爛，洋溢我心，
使我倍加覺醒、富於仁愛、懷有同情。



淨化之鍊，

當我遭受悲傷、痛苦與挫折時，
祢煉淨之火使我脫胎換骨。

光耀的臨在，

祢無條件的愛持續燃燒，
激起我的信德與堅忍。

光明之主，

祢在我生命之始，吹進愛的氣息，
而祢的愛將陪伴我，

直到我呼出最後一口氣。

感謝祢，

成為在我內閃耀的生命之光。

〈喬意絲·露帕

聖神降臨的祝福

願聖神的熱忱在你內不斷歡躍，幫助你活出生命；

願聖神之火的暖意，透過你的照顧和關心，傳達給需要你關愛的人；
願聖神的勇氣閃現，使你勇於說出真理，為正義、尊嚴和相互尊重挺身而出；

當你感到靈魂乾枯、全然空虛，願聖神永不熄滅的忠實火焰支持你；
願聖神愛的力量，在你進入這充滿苦痛的塵世時，不斷加給你希望；

願聖神指引的明光，成為你能正確選擇與分辨的泉源；
當你等候未知逐漸揭曉時，願聖神賜予你堅忍之心；

願聖神的善持續在你內燃燒，日日更新你，使你深信你的同在對他人有莫大影響；

願聖神的喜樂之火在你內舞蹈，燃起生命中的快樂；

願你與聖神的親密關係有如璀璨火花，在與你共同生活和工作中的人心中綻放；



願你意識到在你內那不滅的熱火，願你依靠這愛的泉源，作你永久的盟友與不變的指引。

﹂喬意絲·露帕

眾人都驚訝奇怪……

(見宗二7)

猶如鬱金香的球莖久臥地下，
深藏不露，
一瞬間，新芽破土而出；
陽光下，成為美的化身。

猶如新翻過的泥土，
溫暖、潮濕、宜於種子的生長，
揭開自己是為了成長。

猶如春天向白日絮語，
大地多麼良善，
原野上處處新綠。

猶如涓涓細雨，

滋潤涸竭的土地，
療癒乾裂的丘陵。

猶如這種種無聲的生命奇蹟，
聖神降臨就是如此，
訴說著生命的脈動。

祂催促我重新凝視生命裡的平凡，
望進深處，
心生驚嘆。

〈喬意絲·露帕〉



來吧！聖神

你張開口，我要使它滿足。

〈詠八一 11

來吧！聖神，

幫助我以簡樸的生活方式，

取代日復一日的汲汲營營，

讓我專注於生命中「更深刻的事」，

為他人留下時間。

滋養我對理解與欣賞自己的渴望，

但不要讓我過於自我中心，

以致忽略他人的需要。

使我對你安慰的臨在滿懷信賴，

當我為許多事焦躁苦惱時，

使我心靈平靜。

幫助我勇敢地倒空自己，

放下無益於轉化世界的一切事物。

不斷引發我心對你的深深渴慕，

以「最好的麥子」——

喜樂、平安和愛，來餵養我。

常為我疲困的靈魂注入活力熱情，

因著我將生命順服於你。

當我在這充滿痛苦、敵意和分裂的

世界中尋求意義，

求你作我智慧的明燈。

使我一心渴慕你，生命的泉源，

一心思念你，期望吸飲你。

〈喬意絲·露帕



感恩節

感謝微小時刻

忽略微小的時刻，它便死去了。

無論是黃金或糞土，

它將不再以同樣的面貌出現。

↳ 關多琳·布魯克斯

(Gwendolyn Brooks)

是的，

我總是稱謝那些矗立醒目的事物，

大量、喜悅而又豐富的事物，

我禁不住為它們的存在而喝采。

但要我深深感謝生活裡

那些不值一提的時刻？

我從沒想過，

那些在熙熙攘攘的喧囂日子裡，
被消磨殆盡的零碎片段。

微小時刻，

若有似無，

從忙碌生活的指縫間迅速滑落。

十一月伸出她多皺褐黃的手，

請求我作個智者，

好好想想在逝去如飛的事物中，

一閃即逝的恩寵：

漫步在滿植麝香木的小徑上；

在寧靜中啜飲一杯咖啡的芬芳；

聆聽清晨鳥兒鳴唱一闌樂章；

感受滿布褐紅斑點的手掌輕觸；

收到陌生人捎來的溫暖謝函；

凝望深藍夜空裡西沉的一彎新月。



我轉身檢拾

生活中來來去去的點點滴滴；

意外發現，

心靈穀倉霎時滿室金黃。

／喬意絲·露帕

如果……

我得感謝現在所擁有的，而不要再去想我沒有什麼。

~ 南西·伍德 (Nancy Wood)

在多默·牟敦 (Thomas Merton) 的日記裡其中一篇隨筆寫道，我們總是想著「如果……」，我們就會有一個真正快樂的人生。我們對現況不滿，因為我們總想著，我們的生活永遠不可能快樂，除非發生另外一件事：如果我能夠有一樣我想要的東西；如果我能夠擺脫自己人格上的某個缺陷；如果我能夠擁有夢想中的生活；如果我能夠真的成功；如果我能夠多祈禱一點；如果我能與生命中遇見對的人；如果……如果……如果……

老是在等著「如果」，讓我們沒辦法欣賞現在擁有的一切。渴望未來與夢想並非壞事，只要我們不去忽略當下，感謝現在已有的，不再以自己缺少什麼作為衡量快樂的標準。為現在已擁有的而感謝，乃是我們盼望尚未實現之事的基礎。



今天，我要放下內心的「如果……」、「要是可以……」、「等到……」和「只要我有……」，收割我現在擁有的一切，把現在已屬於我的禮物好好收起來，並且查看我心靈穀倉裡存放了什麼，然後讚嘆於天主的賞賜是如此豐盛！

我要站在那成堆的祝福之前，好好地、感恩地注視這一切，向「如果……」說再見，感謝現在所擁有的。

感恩節的祝福

當你沉思你所獲得的一切，
願你心中充滿感激。

願感恩之情滿盈你心，
你的口中常祈禱稱謝。

願你的心田滿植
真誠待你的人所給的
熱情良善、慈愛和信心。

每一天，
願你的善行結出豐碩的果實。

在帶來悲傷和氣餒的人與事中，
願你尋獲隱藏其內的智慧。

願你祝福滿被，
使你因豐富多變的恩賜，
和各種成長的機會而驚奇稱異。

願一切滋養供應你生命之物，
滿足你日常所需，
帶來更新的盼望。

願你放慢生命急促的腳步，
好能意識並沉醉於
你以為理所當然的一切。

願你時時保持開放，
樂於與他人分享你所得到的祝福。

願你不要忘記那慷慨的天主，
祂以豐盛的慈愛永無止盡地愛你。

喬意絲·露帕



發現生命的寶藏

有一年八月我在阿拉斯加，到塔基那（Talkeetna）山脈上的Hatcher Pass去參觀古老的金礦區。許多建築在這具有歷史意義的地方重建，使觀光客能一睹淘金者當年冒險犯難的生活。接下來的那週我參觀安克拉治（Anchorage）博物館，看了許多淘金者的照片和故事。這兩處地方都使我對採礦生活的辛苦感到驚訝，當他們尋求金礦時，得要有絕大耐力才能度過艱苦的生活。

我從阿拉斯加回家後開始思考，有些寶藏是多麼容易取得，有些卻是如此難以獲得。從那些帶來滿足和愉快的人事物中，我們輕而易舉就能採擷到生命的寶藏，比方說，為自己身體健康而感謝是很自然的，但很少聽到有人為自己「身體不舒服」而感謝。然而，若我們仔細去看，在不健康的情況中也可能蘊藏一份寶藏，可能是更多人對我們的關心、或是察覺某些內在的自我，或者加深了一段親密關係，而這些也許是我們在健康的時候不會發現的。

某些禮物只有當我們深入生命核心；當我們肯吃苦耐勞，如同阿拉斯

加早期的開礦者那樣時，才會發現。的確，我們有可能如同某些採礦者，雖深入挖掘、費時尋找，卻毫無收穫。但大多時候我們確實有可能得到一些有價值的寶藏，那些能幫助我們成長、為生活帶來意義與喜樂的禮物。

最近我發現自己老是在呻吟抱怨，因為得不斷地整裝、拆箱；飛機航班老是不準時起降；永遠收不完的成堆信件；邀約稿件得在期限內完成的壓力……後來，天主給了我恩寵，察覺自己怎麼只專注在那些不如意的事上，而沒有欣賞那些惱人之事為我所帶來的祝福：我四處旅行，認識了新朋友，並幫助他們靈修的成長；朋友與陌生人的來信都使我對生命有信心、更能同理他人；能夠寫作是我一向珍惜的恩賜，縱使交稿期限已迫在眉睫，我仍熱愛看見一字一句如何編織成一篇文章。

因此，我想起那些也需要在問題與苦惱之下發現寶藏的人們。那些將自己的一切奉獻給子女的父母，是否看見他們的孩子本身就是一個珍寶？那些心力不斷衰退的老年人，是否明白自己的智慧與信仰乃是至寶？那些為工作筋疲力盡、倍感厭倦的年輕人，是否明白擁有一份工作、能發揮長才的幸福？那些為憂鬱症或其他病症所苦的人們，是否注意到醫生、諮詢師與其他醫護人員對他們的關心照顧呢？



當我們採集珍寶、放入感恩節寶箱中時，不要只注意外在有形的事物，而要看得更深，在那些掙扎、焦慮、勞苦、悲痛、沮喪和惱人的外表之下，挖掘出深藏其中的黃金。

「朝聖者之心的回憶」*

不要忘了你們親眼看到的神蹟，一生一世都不要讓這些事遠離你們的心（申四9）。

同在的天主，當我憶起過去祢如何與我在一起，求祢賜我心靈平安。願我以清明的內心之眼，看見祢在我的旅途上如何安慰我、砥礪我。在我人生的轉折變化處，我慶幸有祢同在。求祢對我心中的朝聖者發言，鼓勵我發現生命裡許許多多值得感謝與驚奇的面向。常提醒我，我原是歸向父家旅途中的朝聖者，我毋須害怕前途坎坷，也不用擔憂心神迷茫，因祢永遠是我愛的引導與守護。

「以「出離埃及的眼光」回顧過去一年，也就是以朝聖者的眼光，一個仍在旅途中的角度回顧過去。從過去的悲與喜當中，你發現了什麼？你可以為哪些事來感謝？」

我記得：

……我終獲自由，能離開埃及受奴役之日；

……我重獲信心，更新我的使命，見到了荊棘焚而不毀之日；

……我克服重重困難與挑戰，越過紅海之日；

……當我在不信與迷惘的曠野中迷失方向，而得到陪伴與幫助之日；

……在沙漠中降下滋養生命的瑪納與鵪鶉之日；

……他人的忠貞篤信有如蔭庇我的火柱和雲柱，提醒我天主在我近旁

之日；

……我渴望進入預許之地，即進入更深的平安、新鮮的喜悅並獲致更

新的使命感。

〔回顧過後，你可以畫一張圖來表現從上次感恩節到現在，你所經過的旅途。將你所經歷的一切挑戰、機會、成長、喜樂和安慰特別標記出來（事件、夢想、人物、洞見、直覺等等）。然後看看現在的你身在旅途的何處。天主如何在一路上陪伴你？對神聖的陪伴者寫下一段自己的感恩禱詞。〕

* 參見出谷紀三 1—6 13；十三 1—十八 27；四十 34—37。

接納一切的秋日祈禱

秋日的主宰，大地以她自然的四季變幻來教導我事物。她進入生死循環，樂於接受改變。願我能接受這個秋日對我的教導，並且如同秋日一般，對靈性蛻變的機會保持開放。

當我只願面對自己的美好而不願接受自己的破碎，當我將那些破裂的部分視為仇敵，求祢陪我踏過那秋日的枯葉。讓這些枯葉提醒我，它們的腐爛與分解，就是使土地重獲養分的力量。

當我害怕著歲月流逝、年華老去，求祢將我的臉面轉向十月裡那璨爛的枝葉。將我靈打開，得見秋日裡夕陽飽滿的風采。以祢的愛輕拂我心，有如秋葉自樹梢飄落一片金黃雨。

當我拒絕等待未知的奧祕，企圖控制一切而非讓生命自由轉動，求祢以十一月的陰暗將我覆蓋。鼓勵我踏入深沈靜謐的奧祕，耐心等待撥雲見日、智慧光照的時刻。

當我倦於以自身的才華造福他人，求祢領我放眼望向秋日的田野，在

那兒大地毫不吝惜地給出夏日的豐盛。求祢使我意識到大地如何敞開自己任人擷取，好使她的果實成為滋養的泉源。

當我不再為一段親密關係加溫，使它因我的冷淡和抗拒逐漸疲乏之時，求祢使我察覺秋日裡颯起的第一道寒風，總是將青綠的原野吹向一片枯黃死寂。

當我疏於照顧自己，讓自己被過多的活動抽乾了活力，求祢使我看動物們如何積聚糧食，準備過冬。帶我進入它們冬眠的巢穴，使我憶起默觀的本性。

當我為了不情願的改變而掙扎，試圖讓一切維持原樣時，求祢領我登上南飛候鳥的翅膀。把它們自由的精神注入我心，讓我心甘情願地離開原本舒適滿意的地方，忍受旅程中一切的勞苦，迎向未知。

因著秋日的大地所教導我的功課，我感謝祢，轉變之主。

感恩節之歌

一度青綠挺拔的麥桿，
此刻乾黃低垂，
麥穗結實纒纒，
夏陽曝曬，雨水沖刷，
磨出一片秋日金黃。
載滿一車又一車，
裝進一桶接一桶，
豐盛的收穫，
無限量的大豐收。

大地的慷慨富裕，
也象徵我的收穫，
當我轉向心田內的富足。

日常生活中的賜與，
使我的生命小徑生輝，
恩寵傾倒而出，
猶如麥穀成堆收穫，
金黃豐美。

它們是我的收穫，
我感恩的寶藏，
我馬車上的富藏，
是對我的保障，
收穫的天主，
仍對我心滿意足。

／喬意絲·露帕



秋日默想*

〔在每段默想後答道：〕秋日之主，祢的臨在給了我希望。

領：新的一季來到了。突如其來的陣陣強風挾著寒意，伴隨著枯黃的草
坪、凋落的葉，告知了秋的來臨。轉變不只是出現在大地上，在我們
內也有同樣的記號，告訴我們必須放手的一些悄悄的轉變。〔答〕

領：樹上璨綠的葉告別了生長的季節，紛紛墜落，回歸地土。我們內在真
我的最深處，也有同樣的呼喚，要我們繼續這轉變的旅程。〔答〕

領：貨車滿載豐收的果實、蔬菜和穀物越過田野，前往市場。花園與田地
出產它們的贈與，農夫們的籃子與貨車收穫滿滿。有時唯有當我們將
收穫堆入貨車、收集起來時，才顯出它的豐盛；同樣地，我們也要數
算自己所得的祝福，即使收穫一開始看來寥寥無幾。〔答〕

領：秋霜抖落了溫暖，帶來冬日的第一抹色彩。眼見寒冷與空無即將籠罩
大地，內心雖有百般不願，但也清楚地知道，我們的心對這季節的變

換總是不能免疫。〔答〕

領：我們在濕冷多霧的早晨清醒，厚厚的雲層低垂天際。夏日的豐美蓋上了一層濕意，霧氣將我們眼前的路遮蔽。我們再次踏入了生命的神祕地帶，想起內在的旅程亦有其雲霧繚繞的時刻。〔答〕

領：可愛的金盞菊綻放最後一抹橙黃，橡木一襲赭紅，楓木一樹枯黃，都為秋日色澤增添了萬種風情。美的祝福親吻著即將失去生命的悲傷，使疼痛成了溫柔的一瞥。當內心的疼痛如此劇烈，我們總是望著這樣的美暫緩悲傷。〔答〕

領：雁兒南飛，如同所有的鳥兒都心繫陽光。牠們與內在的律動相合一，致，而我們也需要這份內在感知的禮物，察覺自己對於神聖的渴望，跟從自己內在深處的呼喚。〔答〕

領：在遙遠彼方，大地和靈魂都有著不同的季節。有的地方戰火不斷，訴說著權力貪婪；幼兒嗷嗷待哺，老人們夢想著和平能夠到來。〔答〕

眾：我們是秋的子民，我們總是被召回來經歷成長與改變。願我們的心靈對內在的季節開放；願我們信賴祢，秋日之主，祢召回我們成長；願我們樂於走向轉變必經的死亡，在其中找著希望。



* 參考《新糧》(Fresh Bread)，喬意絲·露帕著，聖母出版社(Ave Maria Press)，127-135頁；《我能與你共舞嗎?》(May I Have This Dance?)，喬意絲·露帕著，聖母出版社(Ave Maria Press)，129-140頁。



過
渡
時
期

跨越

跨越，
進入未知之境；

跨越，

離開安全地域，

踏上從未走過的小徑。

同在主與指引的主啊，

你就是我過渡時期的導引。

你對我說道：

「跨越這座橋，

向前進，再前進，

放心，它是牢固的。

但別向下看，

你或許會嚇著，
而再也不敢跨過一步。

別一直回頭張望，

也許你會失了勇氣，

只想要停留在原地。

堅持下去，不要停步，

橋將帶你到達彼岸，

信賴我，我要保護你。」

我們等待著，跨越過渡之橋。

祝福我們，旅程的主宰，

賜下前行的渴望。

幫助我們信賴，

這橋必是穩固的，

且值得我們如此冒險。

／ 喬意絲·露帕

過渡時期的祈禱

疲乏旅人的指引者，
當我徘徊於不知名的曠野，
尋找我真正的家園，
請牽起我的手。

旅途中的陪伴者，
當我在未知的迷濛之境，
漫無目的地找尋，
請向我保證你的臨在。

智慧與指引的泉源，
成為那顆指點我的明星，
在旅途上向我顯現真理，
指引方向，賜予祝福。

庇護的羽翼，
當生命之路寂寞絕望時，
以你的安慰環抱我。

希望的湧泉，
當我跌跌撞撞，即將陷入絕境，
請作我勇氣的來源，
我信心的根源。

釋放靈魂的和風，
吹入我心，
在通往真自由的路上，
除去一切網綁限制我的束縛。

憐憫之心，
同嚐我傷悲，
治癒我創痛，
在你愛中撫平一切痛苦。

富於能力的主，
在我血中舞蹈，
在我靈內歌唱，
使我精力充沛，勇於行動。

無限的喜樂，
為我枯槁的身心，
注入奔放的活力，
和生命的甜美。

／ 喬意絲 · 露帕



遷居養老的祈禱

你們住在我內，我也住在你們內。

〈若十五 4〉

愛的陪伴者，

祢知道我內心對這巨大變化的感覺和想法。

有許多事物是我必須放下和接納的。

求祢在我感到失落時，安慰我。

求祢在我全然孤獨時，鼓勵我向人敞開，尋求協助。

求祢在我靈魂萎靡、渴望住在別處時，振奮我。

求祢讓新的朋友和鄰人們豐富我的生活。

求祢移去我談話中那些悄悄升起的消極念頭。

求祢使我精神抖擻，能與他人分享快樂。

願祢的慈愛和希望光照著我。

求祢幫助我接受我日益衰退的體力與自主能力。

求祢提醒我自己所擁有的寶藏：那些美好的回憶與親密人們的愛。

求祢賜與我適應新環境的恩寵。

求祢讓我看見不為人知的喜樂與幸福。

噢，主啊，使我靠近祢，因祢永不遺棄我。

願我在祢愛的臂彎內，找到平安與滿足的憩息。

／ 喬意絲·露帕



分辨時的祈禱

指引之神，在我面前有許多選擇，而我只能做出一個決定。

我的心無所適從。有時這幾個選擇我都不想要；有時我全都想要；但有時我又想放棄選擇，看看事情會不會就這樣過去了。

我將我的決定交在祢的手中，準備好做我能做的；但我也明瞭，沒有祢，我什麼也不能。

當我尋找正確的方向，求祢領我走過一切未知不明、猶豫不決和疑惑滿腹的時刻。

賜予我恩寵，使我不受成敗左右，自由地做抉擇。當我滿懷敬虔與信心地做出決定時，我相信祢會陪伴我。

當我在此刻做出看似最好的抉擇，請向我保證祢的平安將深植我內。我也許會繼續感到猶疑不定，但我內心深處知道，我能回到那平靜之地，祢永遠居住在那裡。

我生命的指引和主宰，我將生命交在祢手中，請領我踏上那能加深和

鞏固與你關係的道路。

）喬意絲·露帕

過渡時期



轉變的痛苦時刻

神聖的陪伴者，
我心中傷痛，
綿延有若深谷，
哭喊著昨日的熟悉面容。
寂寞匯成淚水，
無聲地滑落；
靈魂內一股空虛的悲傷升起，
使我終日如哽在喉。
我在異鄉茫然失措，
有如無家可歸的棄兒，
無處安身，飄泊無依，
渴求那掩面而去的安寧。

我的腳雖帶著我行走終日，
但我的身體卻拖著我難以前進。
臆測著自己能否
再次感到回家般的自在；
懷疑著自己是否
走在正確的道路上。
永恆生命的賜予者，
作我此刻希望的泉源，
當我必須適應這巨大的改變；
作我靈魂內喜悅的光芒，
當我因道別過去的痛苦而掙扎；
作我強而有力的愛的聯繫，
當我必須離開我所珍愛的一切。
我心的安慰啊，
祇平安的微光安撫我靈，
使我相信這轉變乃是成長的開始。

賜我充滿盼望的眼光望向前方，
直到喜樂滾滾湧流之日。
使我舉心向上，得到安慰。

〈喬意絲·露帕



葉的默想

轉變的默想

〔默想之前你得先找一片葉子，最好是一片綠葉或仍長在樹上的葉子。在你摘下它用來默想之前，先請求它允許你這麼做，這是表示對所有生命的尊重。然後，找一個你可以安靜獨處的地方。〕

找一片葉子，拿著它。

留意它的每個細節。觸摸它，感覺它的質地。

仔細地觀察它，注意它的葉緣、形狀、大小、顏色、紋路、破洞或裂痕。

聞聞它的氣味。

如果你願意，可以嚐一小口，體會它的味道。

想像它原本在一棵樹上、或一片灌木叢中、或是一株植物上。它是如

此生氣蓬勃，鮮綠地生長。

現在，將葉子放在一旁。安靜下來，做幾個深呼吸。

想像自己是那一片葉子。讓自己彷彿置身於樹上、灌木叢中、或那株植物上。

看看自己長得什麼模樣：大小、形狀……等等。想想之前你注意到的那片葉子的所有特徵。

想像你自己如同那片葉子般地生長：

你在花苞內，那時正是隆冬，冰天雪地。

你安安靜靜地……

當春回大地，樹木蓬勃生長，將你向外推出；陽光和煦照拂，將你向上拉拔。感受你的萌芽新生……

夏天到了，你盡全力伸展自己，愈長愈大，生出更多的空間容納陽光普照、雨水洗滌。感受你的生長……

現在，你進入秋天。漸漸沒有那麼多力氣了，日照漸漸轉弱……莖軟弱地垂下，你離開了樹幹，飄飄地墜落地面，躺在那兒，感到迷

茫。想像你漸漸失去生命力……

秋天的雨落在你的身上……



你慢慢分解，逐漸與大地合而為一……成為豐富的養分……

一顆種子，落入你所在的泥土中。你用你的養分、你的愛包裹著它……

春雨滴落，催促萬物生長……感受那顆種子慢慢地冒出了芽……

看著那芽竄出地面，它的根深入你內……

它長成了花苞、開出了美麗的花朵……

盡情欣賞那花兒的美麗，它是因為你的滋養而生長……

〔在默想結束後，反省你自己正處於生命的哪一個季節——葉子的哪一個階段最符合你現在的生活情況？轉向與你同行的神聖之主，全心愛祂、信賴祂的帶領。〕

生命旅者的祈禱

答：近前來，我主，近前來！

領：當我們行於生命的旅途，面對未知、懷疑、猶豫、焦躁和不安所帶來的恐懼……〔答〕

領：生命是逐漸展開的謎，有時要痛苦地找尋，有時又有奇妙的發現。當我們的心感到不能安寧，那是因為我們擁有的是朝聖者之心，而它的家並不在此世……〔答〕

領：當我們的步履蹣跚，路途巾頻頻跌跤，沮喪疑慮相伴而來……〔答〕

領：當我們在生命之路上前行，我們總是學著該留下什麼、該帶著什麼。

當我們為了作出好的決定而掙扎之時……〔答〕

領：天主，在出門、回家、出門、回家的生活循環中，我們不斷與祢相遇，但有時我們讓自己太過於忙碌，而忽略祢的臨在。當我們需要停下匆忙的腳步時……〔答〕



領：曠野中的天主，當我們向祢的路開放，心中就升起盼望、期待和勇氣。當我們尋找希望的理由……〔答〕

領：在旅途中，我們需要堅定地相信生命的美善，滿懷盼望地忍耐痛苦和掙扎，並用愛來編織我們的夢想。當我們試著緊握生命中的意義和方向時……〔答〕

天主與我們同在路上

答：旅途中的天主，幫助我們信賴祢。

領：當我們看見自己陷於有如埃及奴役般的情況——上癮或不健康的沉迷；一再使我們失足的罪；使我們陷於黑暗的行動與想法；沒有愛的選擇使我們的心背負著無法饒恕的巨石……〔答〕

領：當我們經歷生命的黑暗時刻：痛苦、悲傷、生病、失敗，有如以色列等候上主的天使越過家門，請帶領我們朝向希望與生命的新力量……〔答〕

領：當我們穿越生命的紅海，我們的恐懼不安好似將要把我們吞噬……〔答〕

領：當我們掙扎前進，想要獲得更大成長，卻發現自己難以擺脫過去時……〔答〕

領：當我們行經生命的曠野，在那兒我們茫然失落、感到不安、寂寞沮喪、即將被忙碌所擊潰……〔答〕



領：當我們尋求通往真理、圓滿、更愛他人的道路時……〔答〕

領：當我們得以一瞥祢所賜予我們的無限之愛，體驗到與他人更深的聯繫

與愛的關係時……〔答〕

領：當我們感到希望、喜樂、幸福自心中升起……〔答〕

眾：旅途中的天主，我們心中需要一叢燃燒的荊棘，焚起對祢深刻愛情的烈燄。當生命的路看似漫長枯燥之時，當生命的大起大落令我們疲憊不堪時，願祢做我們夜裡的火柱、白日的雲柱，好使我們不但能看清路途，更能對祢慷慨的臨在滿懷信心，因祢是我們的力量與希望。我們正在歸家的旅途中，感謝祢親近我們，並鼓勵我們信賴祢。

轉變的幸福時刻

我心雀躍，

你的喜樂在生命中迴響，
我沉浸在這幸福的轉變，
現今它形塑我的生活。

眼前開展的康莊大道，
向我保證全新的遠景，
一條開闊的祝福之路，
一個坦蕩旅程的象徵。
我靈復甦，盡情伸展，
向那清新的氣息。
我品嚐這幸福的空氣，
呼吸這興高采烈的全新未來。

你帶來充滿希望의 夢想，
使我對一切美好充滿信心；
你使我心滿意足，
走向更深的信賴。

當我靈充滿信心，
平安洋溢，
這是何等滿受祝福的時刻！
我舉步向前、無所疑懼。

釋放之神，
在我靈內舉起自由，
我乘著新希望의 恩寵，
內在的羽翼展翅飛翔。
忠實的陪伴者，
以你無限的愛載著我，
感謝你領我更加接近

那鼓勵我成長的事物。

喜樂的泉源，

你將喜樂賜予我，

感謝你帶來這充滿祝福的轉變，

一個走入圓滿生命的契機。

）喬意絲·露帕



情人節

愛的神聖器皿

萬愛之主，祢是情感、獻身、溫柔、熱忱等各種愛情的主宰。此刻我們感謝祢以無數方式賜下美善，也感謝祢許多友善的示意：

- ……祢的愛吸引我們珍惜友誼，保持忠誠；
- ……祢的愛引導我們心懷仁慈與憐憫；
- ……祢的愛在我們血肉之軀內舞蹈躍動；
- ……祢的愛善誘我們親近神聖與寧靜；
- ……祢的愛呼召我們抱持新眼光，迎向靈性成長；
- ……祢的愛撫平我們的憂傷，舒緩我們的痛苦；
- ……祢的愛看見我們每個人內在的瑰寶；
- ……祢的愛在我們耳畔呢喃希望，對我們全心信賴；
- ……祢的愛在四季中歡唱，在微風中輕嘆；
- ……祢的愛輕叩寬恕心門；
- ……祢的愛渴望全人類的和平共處；

……祢的愛令人驚喜，使我們的心充滿敬畏；

……祢的愛歌詠讚頌大地之美；

……祢的愛展開溫暖雙臂，環抱人心；

……祢的愛顧及徘徊不前的人；

……祢的愛鼓舞我們冒險犯難，勇往直前；

……祢的愛向外延伸，觸及遠離真道之人；

……祢的愛擁抱人心中的黑暗；

……祢的愛使我們脫去舊人，穿上新人；

……祢的愛使我們靈魂臻至成熟圓滿，以待回歸天家的時刻。

萬愛之源，我們感謝祢一直住在各種面貌的愛中。值此情人節，願我們所給予和領受的心意都能令我們想起祢，萬心之心，祢溫柔的愛之器皿
承載著我們。

受召去愛

去愛另一個人，可能是我們最難的功課之一，也是我們最終、最後的考驗與證明。其他一切不過是為此預備。

↳ 雷納·瑪利亞·瑞克 (Rainer Maria Rilke)

耶穌，你「喜愛了」我，一如你喜愛了那前來找你的富貴少年。我也 是富有的，你賜下愛的寶藏在我心中，好讓我與他人分享。我期盼對善有 更深的渴望，使我能放下貪求的事物，讓心專注於你的愛更深的價值。我 渴望去愛，如同你愛了一樣（谷十17—22）。

耶穌，在我心深處，還有許多不自由和恐懼的地方。你向撒瑪黎雅婦 人顯示自己，你對她內心深藏的寶藏有強烈的信心，鏗而不捨。求你也對 我鏗而不捨，說服我相信內在的寶藏。如同她，我受造也是為了成為充滿 愛的人，向他人宣講希望（若四1—42）。

耶穌，你講述了如此有力的故事，關於一個人如何在一條危險的路上

停下腳步，救治受傷的人。幫助我也在生命中不愉快的地方，停下腳步，陪伴那些需要愛的碰觸的人們，尤其是在我生活忙碌與緊張之時。賜給我勇氣，不要害怕伸出援手，走向那些需要幫助與關懷的人們（路十29—37）。

耶穌，你接納了一個悔改的罪婦，她以她的淚擦拭你的雙腳。你看見了她愛的美好，和她深深的悲傷。在我內，也有因著我所造成的痛苦與傷害，應當流下的痛悔之淚。當我帶著悔改之心前來，你會以愛歡迎我。感謝所有你歡迎我歸家的時刻（路七36—50）。

耶穌，你「愛了屬於自己的人，愛他們到底」，你為他們，俯身親近那髒污的腳，溫柔地清洗。然後，你也邀請他們，和他人分享這同樣的絕大愛情。我，你的僕人，也受召和屬於我生命一部分的人，來分享自己的天賦和恩賜。我並非生而為作逆來順受的人，而是受召以行動活出慷慨與謙遜。願這一切成就（若十三1—15）。

耶穌，你稱你的門徒為朋友，你明白他們是你旅途中的美好祝福。感謝你賜予我生命中那些重要的人，賜予我能和他們同行的權利。常提醒我，這些親愛的人們所給我的勇氣和力量。願我從他們身上所得的喜悅，能在我生命中散發愛的光芒，使所有認識我的人都看見（若十五1—17）。

讚美塑造我心的主

讚美天主，祂的愛

燃起熄滅灰燼，

點亮祈禱生命。

讚美天主，祂的愛

吸引流浪之人，

召喚迷途羔羊。

讚美天主，祂的愛

為疲憊者展開雙翼，

為沮喪者夢想希望。

讚美天主，祂的愛

深深浸染豐富不同，

又傾倒出無限美妙。

讚美天主，祂的愛

以仁慈膏傅抹靈魂，

以憐憫觸碰轉變人心。

讚美天主，祂的愛

編織友誼的能量，

串起信實的力量。

讚美天主，祂的愛

逗弄靈魂發笑，

激勵人心喜樂。

讚美天主，祂的愛

擁抱笨鶩不馴，

邀熱情者共舞。

讚美全歸於慷慨之主，

感謝全歸於熱愛之主，



愛全歸於友誼之導師，
一切奉獻於塑造我心的主。

）喬意絲·露柏

你愛我嗎？

「伯多祿，你愛我嗎？」「主啊！一切你都知道，你曉得我愛你。」

〈若廿一 17

耶穌也這樣問我：「你愛我嗎？你願意做我的朋友嗎？」

也就是說：

你願意讓我將無條件的愛給你嗎？

你願意讓我的平安來到你疲倦困頓的心中嗎？

你願意接受我的憐憫與寬恕嗎？

即使當所有的人都離開或放棄了你，你仍相信我的愛嗎？

你會慷慨地向需要你的人，分享我對你的愛嗎？

你會作我饑餓時的食糧、渴求時的愛和孤寂時的希望嗎？

你會好好愛你自己，並相信我已賜予你的恩賜嗎？

你相信我永在你身旁陪伴你嗎？



你會為我而捨棄自己的性命嗎？

「你愛我嗎？你願意做我的朋友嗎？」

當我聆聽這邀請，

我看見內心深處的自己，有著肯定的答案，

「是的」，因為曾有親愛的朋友，以愛賜福了我的生命。

他們的心只是血肉，然而他們曾以你的美善碰觸了我；

他們的心也曾軟弱受傷，但他們卻縫合了我心中的傷口；

他們的心也感到疲倦困惑，但他們願意給我時間享受安息。

我的朋友正是領我歸家的愛之路，歸向你所在的天鄉，

噢！所有心靈的愛者！

因此，我感謝地、謙遜地回答：「一切你都知道，你曉得我愛你。」

）喬意絲·露帕

心的祈禱

讀經：誠然，我知道我對你們所懷的計劃——上主的斷語——是和平而不是災禍的計劃，令你們有前途，有希望。那時，你們呼求我，前來懇求我，我必俯聽；尋找我，必找到我，因為你們是全心尋求我。我必將我自己顯示給你們……（耶廿九 11—14）

應答：不可測度的天主，我全心尋求祢，對祢的渴望深植在我心中。請聆聽我的呼喊，幫助我在生命的一切找到祢。

讀經：噩耗的凶信，不會使他驚慌，因為他仰賴上主心志堅強……他的心志堅強，無懼無憂（詠一一二 7—8）。

應答：我將我的希望置於祢永不動搖的愛中，噢，天主，我相信祢會在最艱難的時刻陪伴我。我感謝讚美祢，因祢賜下仁慈之愛，鼓勵我，使我堅強。

讀經：我由於你的愛德，確實獲得了極大的喜樂和安慰，因為藉著你，聖徒們的心都舒暢了（費一 7）。



應答：因著那些走入我生命、更新我靈的人們，我感謝祢，愛的天主；因著所有在旅程中，特別是在困頓時刻給予我新希望的人，我感謝祢。

讀經：我必賜給他們另一顆心，在他們臟腑放上另一種精神；拿走他們鐵石的心，給他們換上一顆血肉的心（則十一19）。

應答：當我硬著心腸，不願饒恕或給予諒解之時，寬恕我，主。寬恕我對自己和他人的成長，缺乏耐心。

讀經：你們心裡不要煩亂；你們要信賴天主，也要信賴我（若十四1）。

應答：值得信靠的天主，當我的心不安、擔憂或恐懼時，將祢的平靜與安寧賜予我，讓我的心充滿對祢慷慨照顧的信賴。時常提醒我，我可以祢愛的居處中休息。

讀經：為此，我們決不膽怯，縱使我們外在的人日漸損壞，但我們內在的人卻日日更新（格後四16）。

應答：轉變人心的臨在，使我心滿受鼓舞。教導我表相有時並不可信，在那些使我沮喪氣餒的事件和情況中，也許隱藏著絕大的靈性成長。幫助我不要膽怯。

讀經：忠實的朋友，是穩固的保障；誰尋得了他，就是尋得了寶藏。忠實

的朋友，是無價之寶，他的高貴無法衡量；金銀也比不上他忠實的美好。忠實的朋友，是生命和不死的妙藥（德六 14 | 16）。

應答：主，信實的朋友，感謝祢賜下那些成為我靈魂妙藥的人們，他們的愛豐富了我的生命，使我心喜樂洋溢。我深深感激他們對我的接納，給予我成長的空間，信實不渝。求祢此刻賜福他們，滿足他們靈性成長中最大的匱乏。

默想

寫下幾個字或幾句話，來描述你今天心中的牽掛。

寫下你在友誼中最看重的事。

在上面這幾段經文中，哪一段最能描述你與神聖天主的關係？



永恆的愛之心

愛之心，

眾善之源，

通往善之路的導師，

你隱藏在日常生活的點點滴滴中，

等著被發現。

喜悅之心，

靈魂內歌唱的喜樂，

生命之舞與舞者，

你是我們安慰的寶盒中，

光芒四射的音符。

憐憫之心，

治癒之主低聲哭泣，

因這負勞苦重擔的世間。

為那受傷的、疲困的、倦怠的人，

我們帶來你的心。

安慰之心，

愛的庇護之翼，

悲傷寂寞者的避難所，

你環抱所有飽受失落的人，

以無比關愛保存他們的淚。

眾心之心，

最初最美的同在，

你是我們深處秘密藏起的禮物，

使我們與他人相連。

寬容之心，

你注視那不完美的、

不完全的、瑕疵的、軟弱的眾生，

你從未停止施展你的仁慈。

自由之心，

無拘無束、滿載真理的聖神，

偉大的釋放者，不斷呼喚著我們，

你要我們走向毫無保留的信賴。

慷慨之心，

富於洞見與希望，

你每日賜下成長的契機，

不斷朝向轉化更新。

至深平安之心，

寧靜之原點，

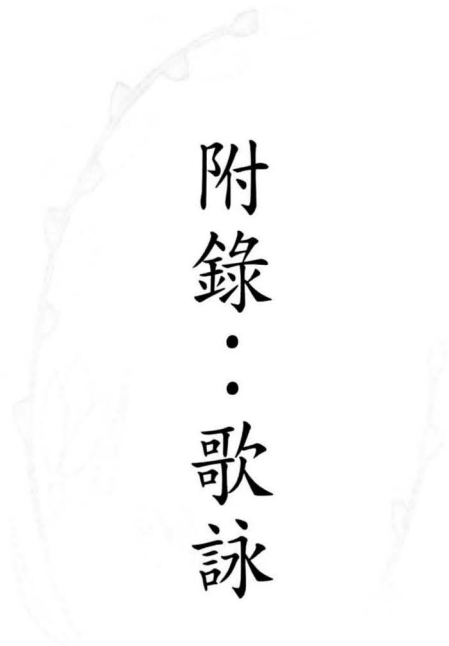
我們存在核心的安息之所，

你永遠在那兒等著我們，

回到至聖的家鄉。

〈喬意絲·露帕





附錄：
歌詠

寬恕
Forgive

330

For - give, for - give, for - give, — for - give. Let my
寬 恕，寬 恕，寬 恕 —，寬 恕，讓 我

heart be o - pen, for - give, — for - give.
們 打 開 心，寬 恕 — 寬 恕。

The image shows two staves of musical notation in 3/4 time. The first staff contains the lyrics 'For - give, for - give, for - give, — for - give. Let my' with Chinese characters '寬 恕，寬 恕，寬 恕 —，寬 恕，讓 我' underneath. The second staff contains the lyrics 'heart be o - pen, for - give, — for - give.' with Chinese characters '們 打 開 心，寬 恕 — 寬 恕。' underneath.

我在這裡
Here I Am

Here I am. Here I am. Here I am. — Here I am. —
在 這 裡， 在 這 裡， 我 在 這 裡， 我 在 這 裡。

Speak, for I am lis - tening. Speak, for I am lis - tening.
請 發 言， 我 在 聽。 請 發 言， 我 在 聽。

Speak, for I am lis - tening. I am lis - tening.
請 發 言， 我 在 聽， 我 在 傾 聽。

The image shows three staves of musical notation in 3/4 time. The first staff contains the lyrics 'Here I am. Here I am. Here I am. — Here I am. —' with Chinese characters '在 這 裡， 在 這 裡， 我 在 這 裡， 我 在 這 裡。' underneath. The second staff contains the lyrics 'Speak, for I am lis - tening. Speak, for I am lis - tening.' with Chinese characters '請 發 言， 我 在 聽。 請 發 言， 我 在 聽。' underneath. The third staff contains the lyrics 'Speak, for I am lis - tening. I am lis - tening.' with Chinese characters '請 發 言， 我 在 聽， 我 在 傾 聽。' underneath.



天使引我前行 *Angels Before Me*

An - gels be - fore me, guide and di - rect me.
 天 使 在 我 前 方，帶 領 我，指 引 我。

An - gels be - hind me, guard and pro - tect me.
 天 使 在 我 後 方，守 護 我，保 護 我。

An - gels a - bove me, keep watching o - ver me.
 天 使 在 我 上 方，看 顧 我，不 受 傷。

An - gels be - side me, care for and com - fort me.
 天 使 在 我 身 旁，使 我 心 靈 舒 暢。

白日將盡 *Day Is Done*

Day is done, night has come, I en - ter in - to peaceful - ness,
 日 將 盡，夜 來 臨，我 進 入 平 安 之 一 境。

Now to sleep, now to sleep, wrapped within the arms of God.
 入 夢 鄉，入 夢 鄉，主 的 手 環 繞 著 我。

神聖主
Holy One

332



Ho - ly One, O Ho - ly One, dwelling with - in me.
神 聖 主，噢！ 神 聖 主， 祢 在 我 之 內。



Ho - ly One, O Ho - ly One, dwelling with - in me.
神 聖 主，噢！ 神 聖 主， 祢 在 我 之 內。

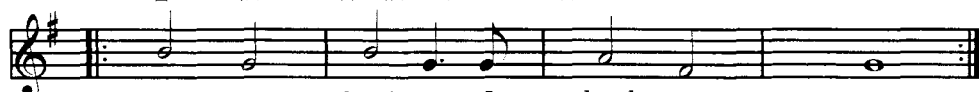
我活著
I Am Alive



I am a - live, I am a - live, I am a - live, a - live, a -
我 活 著， 我 活 著， 活 著。 我 活 著， 我 活 著， 活



live. A - live, a - live, a - live. I am a - live.
著。 活 著， 活 著， 活 著， 我 活 著。



Thank - you, thank - you, I thank you.
感 謝， 感 謝 主， 感 謝 主。



真我前來

I Come As I Am

I come with my weak-ness. I come with my fail-ing. — I
我 帶 軟 弱 前 來 ， 我 帶 失 敗 前 來 ， 我

come with my strug-gle. — I come as I am.
帶 掙 扎 前 來 ， 帶 真 我 前 來 。

光照路途

Light Our Way

Light our way, light our way, as we
照 亮 我 們 路 途 ， 當 我

jour-ney in the dark-ness.
們 走 在 黑 暗 中 。

Light our way, light our way,
照 亮 我 們 路 途 ，

gift us with hope for our world.
為 世 界 賜 下 希 望 。

痛苦之母

334

Mater Dolorosa



Ma _____ ter, Do - lo - ro - sa,
母 _____ 親， 痛 苦 之 母，

Mo - ther of Sor - row, you know _____ our pain.
痛 -- 苦 之 母， 妳 知 我 們 痛。

前進吧

Moving On



We are mov - ing on, moving on, yes, the time is moving
我 們 前 進 吧， 前 進 吧， 時 光 也 正 向 前

on. So go with courage, go with trust, the time is ripe for
走。 勇 敢 地 前 進， 信 賴 天 主， 時 機 已 來

us. The time is ripe for us.
臨， 這 時 機 已 來 臨。



我靈喜悅

My Soul Rejoices

My soul re - joic - es in my God. My soul re -
 我 的 心 神 歡 躍 於 主， 我 的 靈

joi - ces in my God. The God of jus - tice,
 魂 喜 悅 於 救 主。 祂 是 正 義 的，

the God of mer - cy, the God of com - pas - sion.
 祂 是 仁 慈 的， 祂 是 憐 憫 的 主。

旅途上

On a Journey

On a jour - ney, on a journey, on a journey to the
 在 旅 途 上， 在 旅 途 上， 起 身 前 往 一 個

land of "don't know". On a journey, on a journey,
 未 知 地 方。 在 旅 途 上， 在 旅 途 上，

take my hand now and guide me home.
 牽 我 手， 領 我 回 家 鄉。

悄悄地
Silently

336



Si - lent - ly, si - lent - ly, you bless me, si - lent - ly,
悄 悄 地， 悄 悄 地， 祢 祝 福 我。 悄 悄 地，

si - lent - ly, with beau - ty, si - lent - ly,
悄 悄 地， 美 好 降 臨。 悄 悄 地，

si - lent - ly, you bless me, oh, si - lent - ly,
悄 悄 地， 祢 祝 福 我。 噢， 悄 悄 地，

si - lent - ly, with beau - ty, beau - ty.
悄 悄 地， 美 好 降 臨， 降 臨。

生命全部
All of My Life



All of my life, all of my life, all of my life, I give to you.
生 命 全 部， 生 命 全 部， 我 生 命 全 部 都 給 祢。



聖神，請來
Spirit, Come

Spir - it, Spir - it, come in - to my life.
聖 神， 聖 神， 請 來 到 我 生 命。

Spir - it, Spir - it, come in - to my life.
聖 神， 聖 神， 來 到 我 生 命。

Fill me, change me, let me hear your voice.
充 滿， 改 變， 使 我 聽 祢 聲 音。

Spir - it, Spir - it, come in - to my life.
聖 神， 聖 神， 來 到 我 生 命。

星空

All of the Stars

All of the stars in the gal - ax - ies twirling and dancing as they please,
夜 空 中 所 有 的 星 星 啊， 閃 爍 跳 躍 鼓 舞 歡 欣，

telling of your great beau - ty, and your et - er - nal love for me.
訴 一 說 祢 無 盡 美 麗 和 祢 對 我 永 恆 的 愛。

站在門外

338

Standing at the Door

Stand - ing at the door, standing at the
我 站 在 門 外， 我 站 在 門

door, will you o - pen to me? Will you o - pen to
外， 你 會 打 開 門 嗎？ 你 會 打 開 門

me? I will o - pen to you. I will o - pen to
嗎？ 我 會 為 你 開 門， 我 會 為 你 開

you. Stand - ing at the door, I will o - pen to you.
門。 你 站 在 我 門 外， 我 會 為 你 開 門。

你與我同在

You Are With Me

You are with me al - ways, al - ways.
你 永 遠 與 我 同 在 一，

You are with me al - ways. _____
你 永 遠 與 我 同 在 _____。

感謝祢

Thank You

Thank you for a night of rest.
感謝祢賜我休息。

Thank you for the morning light.
感謝祢賜我晨光。

Thank you for your presence here.
感謝祢就在這裡。

Thank you for my life.
為生命感謝。

我就在你們中間

Where Two or Three Are Gathered

Where two or three are gathered, there am
當兩三個人一起，我就

I in the midst of them, in the
在你們的中間，在你們

midst of them, in the midst of them.
們中間，在你們中間。

帶來光明之人

340

Those Who Brought Light

I re - mem - ber those who brought light. I re - mem - ber those
我 知 帶 來 光 明 之 人，我 知 道 帶 來

who brought love. I re - mem - ber those who brought God in - to my life. I will
愛 的 人，我 知 我 生 命 中 帶 來 上 主 的 人。我 將

go now and do the same. I will go now and do the same. I will
要 帶 光 明 給 人，我 也 要 帶 愛 給 別 人，我 也

go now and do the same with my life.
要 在 生 命 中 照 樣 去 做。

我們已見到

We Have Seen

We have seen and we be - lieve. We have heard and we be -
我 們 見 到 並 相 信，我 們 聽 到 並 相

lieve. We have touched and we be - lieve. We be - lieve.
信，我 們 摸 到 並 相 信，我 們 信。



靈修叢書

書號	書名	著(譯)者
20519	心泉	龐篤義著, 鄭聖冲、張雷合譯
20598	讚美的力量	卡羅澤思著, 譚壁輝譯
205116	相逢寧靜中	戴邁樂著, 鄭聖冲譯
205128	會晤基督	張春申著, 譚壁輝譯
205136	祂在召喚	白曼著, 譚壁輝譯
205137	靈修新徑	戴邁樂著, 沈錦惠譯
205139	教宗若望廿三世家書	梁偉德譯
205142	天主祢在哪裡?	休謨樞機著, 譚壁輝譯
205145	天主教基本靈修學	陳文裕著
205150	神操之旅	高欲剛著, 陳寬薇譯
205153	靜觀蹊徑	甘易逢著, 明鏡譯
205203	主, 教我們祈禱	費里西、榮妮合著, 黃德寬譯
205205-1	靜觀與默坐之一	甘易逢著, 姜其蘭譯
205205-2	靜觀與默坐之二	甘易逢著, 姜其蘭譯
205205-3	靜觀與默坐之三	甘易逢著, 姜其蘭譯
205205-4	靜觀與默坐之四	甘易逢著, 姜其蘭譯
205206	心路歷程	亞力森等著, 梁偉德譯
205207	走向天主	閔稼茲著, 李素素譯
205209	冥想——分享耶穌的生命	任國琳著
205210	聖神與您	疏效平著
205211	放下包袱	華雷仕著, 魯燕萍譯
205212	井枯之時——入門後的祈禱	多瑪斯·格林著, 沙微譯
205213	活出福音	嘉芙蓮·杜赫弟著, 梁偉德譯
205214	聖經中的心靈治療	帕拉欽著, 馬昭詒、費蕙仙合譯
205215	祈禱自由, 愛也自由	歐里凡著, 梁偉德、王敬弘合譯
205216	比喻——天主的利箭	麥肯娜著, 若望譯
205217	我的心, 靜守於安寧中	德蕾莎修女等著, 唐鴻譯
205218	風中傳奇	聖荷西華人天主教聖神同禱會編輯
205219	心靈平安之源	羅哲弟兄著, 山岩譯
205220	日日新——四旬期平日讀經默想	麥肯娜著, 若望譯
205221	日日新——四旬期主日讀經默想	麥肯娜著, 若望譯
205223	與主同在	歐哈拉著, 鄭嘉琪譯
205224	扎根——增進我們與天主的關係	歐蘇里文著, 依瓊譯
205225	源頭	甘易逢著, 劉河北譯
205226	父啊, 祢的名字是祈禱	賈德來著, 明鏡譯
205227	彰顯主榮吧!	白曼著, 黃美基譯

書號	書名	著(譯)者
205228	瑪利亞——幽影中的恩寵	麥肯娜著，蔡時、張令慧合譯
205229	和風細語訴心聲	嵇彭海等編輯
205230	擘餅	白曼著，明鏡、李鐵民合譯
205231	在日常生活中體驗天主	費彬著，崔國容、黃美基合譯
205232	念茲在茲——活在聖神中	盧雲著，唐鴻譯
205236	天堂在我心——領受渴望已久的真福	葛羅謝爾著，梁偉德譯
205238	大禧年留印——聖三模型的靈修生活	張春申主講，胡淑琴編寫
205240	顯隱之間——若望福音的玩味	陳寬薇著
205242	熾熱的心——感恩祭的生活默想	盧雲著，張令慧譯
205245	壓力與幸福之追尋	慕洮、馮剛合著，鄭嘉斌譯
205249	真正的食糧——聖體聖事靈修觀	費彬著，黃美基譯
205250	坐對敬亭山——每日一思(上)	成文著
205251	枕石聽流泉——每日一思(下)	成文著
205254	祂的力量——一位紐約總主教的心聲	奧康納樞機著，梁偉德譯
205255	耶穌會神恩的特徵	雅魯伯著，陳雲棠譯
205256	愛基督於萬有之上 ——《聖本篤會規》中的聖經	杜立言著，本篤會修女譯
205257	光與愛的話語	聖十字若望著，瑪利亞小德蘭譯
205258	神對他無所隱藏的人	艾克哈著，陳德光、胡功澤合譯
205259	主愛多繽紛	歐里凡著，張令慧、黃士芬合譯
205260	談鬼事，話靈修	王敬弘著
205261	曠野中的龍捲風	葆拉·達西著，黃美基譯
205264	踏腳石，絆腳石 ——心理問題的靈修答案	葛羅謝爾著，梁偉德譯
205266	旅途上的伴侶——與聖本篤同禱	郝佳玲著，本篤會修女譯
205267	榮格宗教心理學與聖三靈修	盧德著
205268	靜觀復活奧蹟	耶穌聖嬰瑪利·尤震神父著 逢塵瑩譯
205269	愛是一切	白曼著，張淑華譯
205270	生命之杯	喬意絲·露帕著，小則譯
205271	神聖的軟弱——透過情緒走向上主	羅伯·費彬著，黃美基譯
205272	癒我原傷	葛羅謝爾著，譚璧輝譯
205273	俄羅斯朝聖者之旅與朝聖者的再出發	劉鴻蔭、李偉平合譯
205274	行動中的默觀者 ——七種耶穌會靈修的創造性張力	貝瑞、杜赫提合著， 張令慧、曾玉琴合譯
205275	我相信	朱修德著，胡淑琴譯
205276	與主同行的心靈醫者	王敬弘著
205277	從枯井中汲水	多瑪斯·格林著，姜川譯

生活就是祈禱——節慶禮儀活用祈禱集 / 喬意絲·露帕

(Joyce Rupp) 著；陳芝音 譯

-- 初版 -- 臺北市：光啓文化，2006 [民 95]

面；公分

譯自：Out of the Ordinary—prayers, poems, and reflections
for every season

ISBN 957-546-555-5 (平裝)

1. 天主教—祈禱

244.3

95000474

生活就是祈禱

中華民國九十五年一月初版

◎版權所有·翻版必究◎

著者：喬意絲·露帕 (Joyce Rupp)

譯者：陳芝音

准印者：台北總教區總主教 鄭再發

出版者：光啓文化事業

地址：台北市(106)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：行政院新聞局版北市業字第 94 號

發行者：鮑立德

E-mail：kcg@kcg.org.tw

中文網址：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：300 元

光啓書號 205278

ISBN 957-546-555-5

本書將生活的平凡與天主的超凡，互相連結。書中富創意的祈禱方式蘊含了豐富的意象與比喻，引人進入靈性成長更深的層次，並為我們與神聖天主之間的關係，吸進清新鮮活的生命力。

書中收錄了禱詞、禮儀、詩篇、默想等共一百二十八篇，以及歌詠二十二首，所有創作皆為露帕對日常生活的細膩觀察、深刻體會後，所結出的靈修麥實。書中主題涵蓋教會節期、生活節慶、牧靈與服事、困境時刻等，無論為個人靈修或為團體聚會，都可說是十分理想的靈修禮儀材料，能加深人對各節日的內在理解與覺察。

ISBN 957-546-555-5 \$300



光啓書號 205278
定價 300元