

A silhouette of a person in profile, looking towards the right, set against a dramatic sky with a sunset or sunrise. The sky transitions from a deep blue at the top to a bright yellow and orange near the horizon, with scattered white clouds. The person's silhouette is dark and solid, contrasting sharply with the lighter sky. The overall mood is contemplative and serene.

# 驀然回首 步武基督

生活中的依納爵靈修

作者：基督生活團（香港）

# 驀然回首 步武基督

生活中的依納爵靈修

## 前言

二零零八年，香港基督生活團曾翻譯了 Fr. Brian Grogan, S.J. 的書 *Finding God in All Things*，中文譯名為《眾裏尋祂》，表示要人在萬事萬物中尋找天主。原句出自宋代詞人辛棄疾「青玉案」的最後幾句：「眾裏尋他千百度，驀然回首，那人卻在，燈火闌珊處」。原文是作者對友人的思慕或對自己的寫照，譯者引申為對天主的追尋。但尋覓天主也講求方法與際遇，否則「尋尋覓覓」，能變得「冷冷清清，淒淒慘慘戚戚」（李清照「聲聲慢」語），耐不住神枯而結束找尋之旅。

《驀然回首·步武基督》是基督生活團繼《眾裏尋祂》後出版的書，以依納爵靈修為基礎，提供五十篇祈禱的材料，幫助人們在日常生活中與天主接觸。「驀然回首」能指耶穌回過頭來，像若望福音中：「耶穌轉過身來，看見他們跟著便問他們說：『你們找甚麼？』」（若 1:38）。耶穌回過頭來是恩寵的時刻，沒有耶穌的「驀然回首」，人無法看到耶穌的臉，也不會產生驚喜的提問：「師傅，你住在那裏？」開始了與耶穌相處的渴望。「驀然回首」也能指我們在繁忙的生活中，在天主恩寵的推動下停下來，以祈禱與主相遇，期待有「我們找到了默西亞」（若 1:41）的效果。

耶穌會士 吳智勳神父

## 序

教會早已承認聖依納爵·羅耀拉的《神操》是天主賜給教會的瑰寶。利用各種不同方式，介紹聖依納爵靈修，特別是給平信徒介紹這靈修寶藏，是聖神施予現代教會的諸恩之一。將聖依納爵靈修推廣，讓普羅信眾得益，是本書出版的目的。

基督生活團（香港）的成員，照聖依納爵教導的祈禱方法和指引，寫下一系列祈禱練習，冀願藉此幫助信眾參與天主創造、救贖、聖化我們的救恩歷史。本書大部分單元都提供聖經章節，供祈禱用，將天主聖三在聖經中給我們啟示的創造、救贖與聖化的工程呈現。有些單元則解釋整個祈禱進程，冀能幫助大家更深入認識在我們生命中工作的天主，在靈修路上邁進，即增進同天主的關係。

參與本書寫作、翻譯、編輯、校對的香港基督生活團團員：左漢忠，何惠歡，許錦屏，陳秀英，陳德康，梁柱新，梁靄儀，葉惠儀，蘇貝蒂及三位耶穌會士：吳智勳神父、董澤龍神父、嘉理陵神父。何麗嫦打字，呂淑鈴排版，陳麗娟設計封面。謹在此特別多謝嘉理陵神父一直悉心栽培，並多謝香港思高聖經學會准許我們引用其譯釋的《聖經》。

唯願本書能鼓勵大家在日常生活中，按依納爵靈修作個人退省，特別是當難以覓得輔導同行。本書亦可作其他多方面用途：無論是否有輔導同行，都可作個人退省用；或在一連數天的個人週年退省中，利用本書；信仰小團體或類似聚會，都可參照，靈活運用。我們將本書獻給你，深信天主聖神自會加以引導。

本寫作原供《網上退省》用途。所以，亦見於 <http://hkclc.catholic.org.hk>。

願主祝福我們的工作，祝福每位參與出版或利用本書作祈禱、反省及分享的兄弟姐妹。願我們所做的，都能愈顯天主的光榮。

基督生活團（香港）  
聖依納爵·羅耀拉慶典  
二零一一年七月三十一日

我們將這本書

獻給你

深信天主聖神自會加以引導

# 目錄

前言 .....	i
序 .....	ii
獻給你 .....	iii
基督的靈魂頌 .....	vii

## 單元 題目

1	生活中的依納爵靈修旅程簡介 .....	1
2	人生的原則與基礎 .....	3
3	宇宙的創造 .....	5
4	我受造的奇妙 .....	7
5	世界的罪 .....	10
6	反省（一）回顧靈修歷程：意識省察 .....	12
7	默思己罪 .....	17
8	死亡乃罪之後果 .....	20
9	平心 .....	22
10	基督是我們得光榮的希望 .....	25
11	反省（二）回顧靈修歷程：神慰及神枯 .....	27
12	展望第二階段：使已更新的人與基督同心同德 .....	29
13	耶穌基督，天地君王 .....	33
14	降生奧蹟 .....	36
15	耶穌聖誕 —— 生於白冷及牧童朝拜聖嬰（路 2:1-20） .....	39
16	無罪嬰孩遭屠殺（瑪 2:16-18） .....	41
17	聖家逃往埃及，聖家回國 .....	43
18	獻耶穌於主殿 .....	46
19	反省（三）回顧靈修歷程：「一切為我」 .....	48
20	耶穌告別家園，往約但河受洗 .....	51
21	耶穌受誘惑 .....	53
22	耶穌召叫門徒跟隨祂 .....	55

23	加納神蹟 .....	57
24	耶穌 —— 受苦的僕人 —— 依撒意亞的神視 .....	60
25	耶穌的規範，俗世的基準 .....	62
26	耶穌治癒病人 .....	64
27	耶穌復活死人 .....	66
28	耶穌給世界帶來愛和希望 .....	68
29	耶穌面對自己的死亡 —— 三次預言苦難 .....	72
30	反省（四）回顧靈修歷程：「三種人」 .....	74
31	展望第三階段：不惜任何代價，決意跟隨基督 .....	77
32	最後晚餐 .....	80
33	耶穌給門徒洗腳 .....	84
34	愛深情切的訓話 —— 臨別贈言 .....	89
35	生命之糧 .....	92
36	山園祈禱 .....	95
37	耶穌背負十字架 —— 十字架苦路 .....	97
38	耶穌的聖死與埋葬 .....	99
39	反省（五）回顧靈修歷程：背負十字架 .....	103
40	展望第四階段：憑復活喜樂的力量，再次肯定渴望跟隨耶穌 .....	105
41	復活日的早上 .....	109
42	耶穌顯現給母親 .....	112
43	耶穌顯現給瑪利亞瑪達肋納 .....	118
44	耶穌顯現給門徒 .....	120
45	在提庇黎雅海邊 —— 耶穌顯現給門徒；伯多祿與主修和 .....	122
46	耶穌升天 .....	132
47	更深愛天主（一） .....	136
48	更深愛天主（二） .....	138
49	五旬節 —— 聖神降臨 .....	141
50	反省（六）回顧整個靈修旅程：展望明天 .....	144

## 【基督的靈魂頌】

願基督的靈魂聖化我，  
基督的聖體拯救我！  
基督的聖血陶醉我，  
基督肋旁的水洗滌我！  
基督的苦難堅強我！  
噢！慈善的耶穌，請俯聽我。  
在祢的聖傷中隱藏我！  
切莫讓我離開祢，  
保護我脫免兇狠的仇敵！  
在臨終時召喚我，  
命我來到祢台前，  
讓我和祢的諸聖一起讚頌祢，  
直到永世之世。  
阿孟。



## 生活中的依納爵靈修旅程簡介

親愛的朋友：

歡迎你利用本書，在日常生活中，走一個依納爵靈修之旅。

本書提供一系列的祈禱操練，包括祈禱指引。這些單元的撰寫人都曾接受聖依納爵·勞耀拉靈修的培育，因此這些祈禱操練是依據聖依納爵提議的方法，帶用者祈禱，走一個靈修旅程。

本書共有五十個單元。有些單元相似這一個——首先是解釋靈修的過程，然後停下來，反省祈禱的經驗。其餘的單元是有指引的祈禱操練。有時它們稱為默想，有時是默觀。在這階段你不用理會這些詞彙，屆時會一一為你解釋。

### 1. 使用每個單元的程序

依照下列的程序進行每次的祈禱操練。

#### 1. 準備祈禱

- 選擇合適的地方祈禱：聖堂、家中、臥室、公園……總之是安靜及可以獨處的地方。
- 選擇合適的時間祈禱：大清早上班前、晚上睡覺前……總之是最適合你，並且是最安靜的時間。
- 選擇適合你的姿勢祈禱，是可以維持一段時間的姿勢：坐下、跪下、坐在椅子上或打坐等。
- 收斂心神：你是在天主的面前，天主以無條件的愛愛了你。敬拜這位在你面前的天主。
- 將這段祈禱的時間獻給天主：你的整個身體——你的坐姿、跪姿等。
- 獻給天主你的身、心、智：在你心裏和腦海中的一切——你的每個思想、願望、恐懼、焦慮等。
- 這些奉獻有助你整個人進入你的祈禱。

## 2. 祈求天主賜予你在祈禱操練中期望獲得的恩寵

- 這些祈禱操練會有系統地帶領你走一個靈修旅程。因此每個祈禱操練都有它的目的：幫助你敞開心扉，接受天主賜予你的每個恩寵。
- 在旅程中的每個階段，你都可以期待得到不同的恩寵。天主施予恩寵，卻不會逼你接受。你必須渴望這些恩寵，並祈求天主賜給你。
- 每個祈禱操練會帶領你祈求某個特別的恩寵；這恩寵與默想的內容配合。

## 3. 遵照指引祈禱

- 每個單元都提供一些聖經章節及祈禱指引。慢慢及小心地跟隨這些指引，愈慢愈好，無需心急。給自己時間和空間。也給天主時間和空間與你一起工作，並在你內工作。
- 以天主經結束每次祈禱。

## II. 進行整個旅程的步驟

有許多方法使用這些資料，下列是一個提議。

- 在一個星期六閱讀這篇退省簡介。
- 翌日用第二單元開始祈禱。這天是星期日，大概你不用上班，可以有多些時間祈禱。這會給你一個好的開始。
- 決定一週內的每一天你可用上多少時間祈禱——十五分鐘、二十分鐘或是半小時。無論如何，每次祈禱最好不超過一小時。
- 如果你每天用一小時祈禱，你可以一天完成一個單元。很可能你每天只有二十至三十分鐘時間祈禱，如此你就需要二至三天，甚至四天，完成一個單元。不要心急，以自己的速度進行。

這個靈修旅程不是一個有期限的工作，你用多久來完成也沒關係。這個旅程幫助你日復一日與天主相遇。天主沒有時間表，為天主來說每個時刻都是恩寵的時刻。不必衡量這次靈修是否「成功」；靈修的成功是屬於天主的。你只管忠於這個過程。為你來說，在退省的過程中能夠在舒暢、友好、安全及喜樂中與主同行已經足夠。

我們期望你會享受這次與主同行的旅程，更希望這次靈修旅程能夠改變你人生旅程的方向及意義。

## 人生的原則與基礎

### 1. 祈禱指引

1. 生命的意義，人生的目的，諸如此類的終極問題，世世代代的人都會以不同的方式，在不同時間提問；當然有人得不到圓滿的答覆，只知每天營營役役，為物質和名利而生活，讓哲學家 and 神學家去探討這些終極問題。
2. 有幸成為基督徒，在皈依領洗入教前，人生的終極問題一定要討論、反省，直到確立一個滿意、可信和可接受的答案，不然對天主的信仰只是空殼，更不能生根成為生活的指標。
3. 天主教教理說：「人被造是為事奉和愛慕天主」（第 358 條），而聖依納爵在《神操》第 23 條把人生的原則與基礎作了較詳細和具體的解釋：「人受造的目的，是為讚美、崇敬、事奉我們的主天主，因此而拯救自己的靈魂。世界上的一切都是為人而造的，為幫助他追求他所以受造的目的。

結論是對於取用世物，常該看自己受造的目的；它們能夠幫助多少，便取用多少；能夠妨礙多少，便放棄多少。

因此，我們對一切受造物，在不被禁止而能自由選擇的事上，必須保持平心和不偏不倚的態度：就是在我們這方面，並不重視健康甚於疾病，不重視財富甚於貧窮，不重視尊榮甚於屈辱，也不重視長壽甚於短命，其他一切，莫不如此。總而言之：我們所願意所選擇的，只是那更能引我們達到受造目的的事物。」（侯景文譯，《神操—通俗譯本》，#23）

4. 以上所錄是聖依納爵靈修的精粹，值得一讀再讀和默想，使它成為我們的價值觀和生活方式，再不執著於追求更多更好的世物。所謂「保持平心和不偏不倚」就是中庸之道，平心靜氣，一切順其自然，不强求。抱著謀事在人，成事在天的心情交托全部生活給天主。這樣我們會變得逍遙自在，不再憂慮和歎息。在此試行感受一下內心的平安、喜樂！
5. 健康、財富、尊榮、長壽，很多人都樂於擁有，如果要我們不特別重視，好像不大合理，不容易做到。但不要忘記福音精神就是這樣：我們崇拜的耶穌和大盜一起被釘死在十字架上；聖母讚主曲貶抑心高氣傲者、有權勢者、富有者；真福八端列舉貧窮、飢

餓、哭泣和被辱罵詛咒的人是有福的。請再三反思和默想，並空虛一切，靜心聆聽天主給我們的靈感。

6. 祈求恩寵：主，求祢把這些人生的原則與基礎牢牢的刻在我們的心上，並把它們貫徹到我們所作的一切決定中，使生活再無憂慮，並以此來見證跟隨祢的效益。
7. 以天主經結束。

## II. 聖經章節

### 1. 厄弗所書 (1:3-14)

- 1.1 保祿宗徒確認天主聖父創造人是有意義的，因為祂在創造世界之前，已揀選了我們，使我們藉著耶穌基督獲得義子義女的身分。你願意以讚美、愛慕、事奉天主作為人生目的來回應天主賜給你的恩寵嗎？
- 1.2 天主聖子耶穌基督所流的聖血救贖了我們，使我們認識祂是降生成人的天主子。你有盡心盡力去愛祂和跟隨祂嗎？
- 1.3 聖神是我們進入天國的憑據和保證。你是否因為積極接受天主聖神的聖化而保持聖潔無瑕的身心呢？

### 2. 路加福音 (14:25-33)

- 2.1 這篇經文除了有猶太式的「誇張」外，也極富挑戰性，我們必須以平心的態度來解讀和默想它。家人，尤其沒有基督信仰的，極可能成為我們成聖的羈絆。你真的願意棄絕一切阻礙而成為耶穌的門徒嗎？
- 2.2 造塔和兩國交戰的比喻，充分顯示耶穌實事求是的一貫作風。你能接受做耶穌門徒的條件嗎？

### 3. 瑪竇福音 (6:25-34)

- 3.1 我們常因為衣食住行而憂慮。耶穌的勸慰能為你釋除憂慮嗎？
- 3.2 信德薄弱的人多憂慮。耶穌說：「你們先該尋求天主的國和它的義德，這一切自會加給你們。」你真的信嗎？
- 3.3 耶穌說：「你們不要為明天憂慮」，那麼，就學習無憂無慮，心平氣和地活在當下吧！

## 宇宙的創造

### I. 祈禱指引

1. 預備默想時，最好先讓自己鬆弛下來，休息五分鐘。深呼吸數次，讓自己集中精神，忘卻煩囂，腦海像靜止下來，全神貫注的投入。這五分鐘是讓自己敞開，迎向天主。
2. 求恩：祈求天主使你能領受祂的話語，以便能深入你的心靈深處，使你更能認識、愛慕、事奉祂。
3. 在這單元裏，最好選擇一些正面的思想。例如欣賞大自然的美妙造化，而不是想為什麼會有自然災禍；各種動物各有各的生存空間，而不是想為什麼會有凶殘的野獸。我們讚美天主的神妙造化，因為祂的創造，本是完美無瑕。所以，不選擇反面的思想，並不是逃避，而是更珍惜天主的創造。
4. 敞開心靈默想，讓天主內進。當中，可能會憶起一些往事，無論激起什麼，不要躲避，讓它抒發出來。
5. 默想聖經時，假若某一段或某一句深深觸動你，可留在那裏，嘗透它的滋味，無須在預定的祈禱時間內，將整篇經文讀完。
6. 結束祈禱時，向天主表達由衷之言，傾訴心曲，並念天主經一篇。
7. 回顧祈禱：徐徐回想什麼作得好，什麼作得不好，並簡單的記錄下來。請留意，這不是報告或日記，旨在幫助日後將好的勉之，不好的看可怎樣改進。例如：看自己怎樣開始祈禱？祈禱中有何體會？當中的效果如何？天主對你說了些什麼？有否抗拒？你如何結束祈禱？

### II. 聖經章節

1. 創世紀 (2:4-17) 天主與人
  - 1.1 天主創造天地萬物，一命就成。當祂造人時，卻給人吹了一口氣。祂造生了你，你對祂有多大的親切感？
  - 1.2 你讚歎天主的偉大創造嗎？
  - 1.3 你可怎樣以簡單純樸的生活，與其他受造物，和諧共處，感恩讚頌？

2. 聖詠集（第八篇）人的尊威

- 2.1 細數夜空閃亮的星星；靜聽滔滔的海浪；迎著混和青草香味的和風；呼吸著透心涼的新鮮空氣……你試過用心去欣賞天主創造的大自然嗎？
- 2.2 太陽溫暖大地，月光照耀黑夜，天主創造宇宙，井井有條。假若一切都不按規律運行，那時候，天主還在嗎？天主還愛我們嗎？
- 2.3 儘管人擅變，天主仍然願意將祂創造的宇宙交給我們管理，祂只是為了愛嗎？

3. 雅各伯書（1:16-25）天主是諸恩之源

- 3.1 「天主使我們成為他所造之物中的初果」，這初果就是領受了救恩的意思。這話令你驚喜還是疑惑？
- 3.2 雅各伯書是為勸勉信友要勇敢忍受來自各方的種種困苦災難而寫的。同樣，你能否學習以喜樂的態度，面對災難？
- 3.3 天主按照祂的肖像造人，也就是我們的明鏡；認識祂，敬畏祂，是智慧的開始。儘管人屢次犯錯，祂仍以慈愛眷念。透過這三篇經文，你與天主的關係有沒有增進或改善？

## 我受造的奇妙

### 1. 祈禱指引

1. 開始默想時，先讓自己靜下來，放鬆身體，回顧在過去一天中，曾有哪些感到被愛及覺得輕鬆自在的經驗，品嚐數分鐘，才再看聖經。
2. 人的意識包羅萬有，但我們的專注及留意是有選擇性的。當一個人專心工作時，他就不太注意飢餓的感覺。當事情不順遂令自己惆悵時，對開心的事也許會無動於衷。這是因為我們選擇了某些事而放棄其他事去留意吧！
3. 這種選擇是自然的，也是需要的，但並不表示我們專注的選擇都是適當，或恰到好處的。例如你被天主所愛，是每天的事實，但你會忽略，或選擇不留意；寧願花很多精神放在煩惱，或別人對自己的批評上。這種選擇很多時是本末倒置了。
4. 所以，在做這個主題的默想時，請暫時放下生活中的煩惱或對人的埋怨，讓自己暢遊及酣醉於自身受造的奧妙中，學習欣賞自己，從而由衷感謝天主。
5. 以下是三個可行的默觀方向，供參考：
  - 5.1 留意一己的天賦、才能、優長及德行等，不妨在心中將它們列出，一一品嚐及體會。
  - 5.2 回顧自幼到現在一些被愛護，被接納，被寬恕及被肯定的經驗，讓它們重現眼前，重新感受。
  - 5.3 留意自己一些對人慷慨及無私關懷的經驗，可能對方也不知道，但你深刻知道自己付出了愛；重新體會自己這份付出的態度及能力。
6. 默想中有觸動時，或喜悅，或感恩，或難過，或渴望等，坦誠地跟聖母、聖子或聖父訴說。
7. 最後可以天主經一篇作結。

## II. 聖經章節

### 1. 依撒意亞先知書 (43:1-7)

- 1.1 這是上主親口向你說的話，試感受祂說這話時的心情及渴望：天主向你，這獨一無二的你，在表達什麼？
- 1.2 不要埋怨說：「聽不到天主想跟我說什麼！」嘗試重複誦念天主這番話，將它印在心頭，並留意內心的反應。
- 1.3 回顧生命中一些困難或痛苦的片段，像經文中經過水，走過火那樣。當時天主在哪裏？現在回顧，天主又在哪裏？

### 2. 聖詠集 (139:1-18)

- 2.1 讓作者的激昂感染你，留意什麼字眼吸引你。
- 2.2 作者大概想起自己被天主眷顧，或與天主爭持仍被祂接納的經驗，因而讚歎不止。試留意生命中一些類似的事件，讓它們帶動你向上主訴說心曲。

### 3. 若望福音 (1:35-51)

- 3.1 耶穌在加里肋亞與門徒們相遇，惺惺相惜。你的加里肋亞在哪裏呢？什麼時候真正與主邂逅而深受感動呢？若望在晚年寫福音時仍清楚記得那是第十時辰（下午四時）。
- 3.2 「你們找什麼？」是若望福音所記，耶穌所講的第一句話。耶穌邀請人留意一己的渴望。你最深的渴望是什麼？
- 3.3 耶穌看到納塔乃耳，第一個反應就是欣賞他的優點：「這真是個以色列人……」。耶穌欣賞你什麼呢？

### 4. 路加福音 (21:1-4)

- 4.1 耶穌用時間默觀一個平凡女人。可有留意祂同樣在默觀著你？
- 4.2 試體會窮寡婦能將一切奉上的內心動力。其中有什麼吸引你，如她吸引了耶穌那樣？



4.3 耶穌欣賞人將貧乏獻上，人卻往往不喜歡表現自己貧乏的一面。回憶一些自覺貧乏，不滿意自己的經驗，重新留意耶穌在其中向你說什麼？

5. 創世紀 (28:10-17)

5.1 經文的背景是：雅各伯因欺騙祝福，害怕哥哥報復而離家，投靠遠方的舅父，長途跋涉中倦極而睡。那時，他失去了猶太人最珍而重之的：家庭、土地及天主（因犯了罪而良心不安），內心一定非常苦惱。你可有失落的經驗，哪些事情仍困擾著你？

5.2 天主在雅各伯最貧乏時，給他重宣誓諾。這為你有什麼意思？

5.3 「上主實在在這地方，我竟不知道」。試回顧一些你曾覺得上主不在，甚至捨你而去的經驗。現在你可有相似雅各伯的感悟！

## 世界的罪

### 1. 祈禱指引

1. 創世紀的首數章記述天主的創造、罪的出現和人的墮落。天主創造了星宿、陸地和海洋及當中的一切動植物。天主為人創造了適合的環境，按祂的肖像造了人，給人吹入生命的氣息，並為他造了相稱的助手。天主將一切祂認為好的給予人享用，人要耕種及治理其他受造物。人的受造、人與大自然的關係、人與人的關係，反映天主對人的愛，這本應是一片和諧景象。
2. 原祖父母可以很幸福地在樂園生活，可惜的是他們違抗天主的命令，吃了知善惡樹的果子，受到懲罰。人能夠分辨善惡是一件好事，但是聖經中的知善惡，並不純粹指人獲得分辨善惡的能力這麼簡單。聖經中的「善惡」暗示一切事物，「知善惡」可引申為對一切事物的掌握，而且為事物的好壞定下標準。「知善惡」也可喻倫理道德的權威，即有權自行決定什麼是善，什麼是惡，遂與天主同等了。所以，這不是天主的標準，而是人自己的標準。人自尊自大，希望能像天主掌管一切。原祖父母的過錯，破壞了他們和天主的關係，也毀了人與人之間、人與大自然之間的和諧。
3. 創世紀的記述，似乎只是個故事，與二十一世紀的我們扯不上關係。若細心察看今時今日的環境，現代人的所作所為未必比原祖父母的表現優勝。人好大喜功，為鞏固自己的利益和地位，明爭暗鬥。在國家、民族的層面，這可演變成戰爭或種族衝突。在社會的層面，這可導致貧富懸殊及各種不公義的情況。人為一己的方便和舒適，漠視大自然的秩序，使生態失去平衡，最終人也要自食其果。世界發生的事情，沒有人能置身事外。我們承受了祖先所做的一切帶來的後果，我們現在所做的，也會影響其他人和我們的後代。
4. 我們是天主的肖像，領受了來自天主的生命氣息，身為基督徒，我們有沒有活出天主的真善美？有沒有善盡管家之職？我們所做的能否彰顯天主的名？雖然我們沒有參與戰爭，但是我們是否默許身邊各種不公義的情況存在，視若無睹或甚至從中獲利？當我們在享用大自然的資源時，是否懷著珍惜和感恩之心，抑或視之為理所當然，毫無節制地濫用大自然的資源？

5. 縱使人有種種不是，天主始終忠於祂的許諾，對人不離不棄，期待人的回頭。在這一次的祈禱，請你懷著懺悔的心，謙卑向主承認己罪，並記起祂的大愛。為回報祂的愛，你回想自己曾為祂做了什麼？現在和將來能為祂做什麼？

## II. 聖經章節

### 1. 創世紀（3:1-13）

- 1.1 天主對人說，除了知善惡樹的果子外，園中各種樹上的果子，他都可以吃。但是蛇卻問女人，天主說你們不可吃樂園中任何樹上的果子嗎？女人則回答，知善惡樹的果子，他們不可以吃，也不可以摸。蛇和女人歪曲、誇大天主的說話，你可曾歪曲或誇大他人的說話？那是在何種情況下？
- 1.2 罪惡使人拒絕承擔責任。亞當將責任推給女人，女人將責任推給蛇。你可曾如此做？在何種情況下？
- 1.3 人違反天主的命令，吃了果子。你可曾有軟弱的時刻，明知不應作的事情卻作了？坦誠地向天主述說一切，承認自己的缺失。

### 2. 聖詠集（第十四篇）

- 2.1 罪是人否認天主的存在，否認人是受造物。拒絕天主，認為自己能掌握一切的人是愚妄的人，只有在天主內，人才能找到真正的智慧和依靠。
- 2.2 縱使找不到一個行善的人，天主仍然由高天俯視，盼望能找到尋覓的人。天主願意永遠作尋覓祂的人的保障，是人喜樂的根源。

### 3. 依撒意亞先知書（53:2-11）

- 3.1 想像耶穌所經歷的，祂受盡了侮辱、被刺透、犧牲了性命。耶穌所承擔的，對你來說代表什麼？有什麼意義？
- 3.2 想像你在耶穌的十字架旁，面對耶穌，你會有什麼說話向祂說？祂會如何回應？

## 反省（一）回顧靈修歷程：意識省察

### I. 引言

我們暫時休止一會，學習另一種截然不同的祈禱方式。這種祈禱方式是要你回顧及反省你在過去幾個單元的靈修進度。整個反省的目的是要讓你深化你所獲得的神益及助你整合你在祈禱中得到的靈性經驗。

### II. 祈禱方式：意識省察

聖依納爵教導我們以下的祈禱方式，幫助我們更加認清我們與天主的關係。現在請你利用意識省察來反省你在過往的祈禱經驗。

意識省察的做法，包括五點：

1. 感恩
2. 祈求光照
3. 反省 / 檢討
4. 修和 / 悔罪
5. 展望 / 定志

### III. 詳解祈禱方式

#### 1. 意識省察的作用：

這種祈禱方式稱為「意識省察」，本來是用作省察良心，好能作為修和聖事告罪的準備。但是我們可以靈活運用，將範圍擴大，利用這種祈禱方法去反省個人與天主的關係。讓我們嘗試在祈禱中反省下列質素：

- 祈禱經驗的質素
- 靈性生活的質素
- 信仰生活的質素
- 個人與天主的關係

現在，請你運用意識省察反省下列各項：

- 你的祈禱經驗

- 天主藉這些祈禱操練，恩賜給你的各種神益 —— 洞悉、推動、鼓勵、喜樂
- 你在祈禱中所遇到的障礙及困難

## 2. 意識省察的五點：

### 2.1 感恩

- 意識省察首先由對天主的感恩開始，所以要以天主為祈禱的中心，而非個人感觀。
- 你可以感恩的心情去感謝天主賞賜你的各種恩寵。
- 你可以感恩的心情去感謝天主創世及救贖工程的恩寵。
- 你可以感恩的心情去感謝天主賜予生命和健康的恩寵。
- 你可以感恩的心情去感謝你對基督的信仰。
- 你可以感恩的心情去感謝天主讓你能參予這生活中的靈修旅程。
- 你可以感恩的心情去感謝天主讓你今天遇上的所有美好事物。
- 不論你為何而感恩，最重要的是要以感恩作為整個祈禱操練的開始；並用上數分鐘的時間，懷著感恩的心，留在天主的光照當中。

### 2.2 祈求光照

- 我們祈求天主的引領。
- 我們祈求天主光照我們，讓我們更能意識（覺察）天主在我們日常生活中的臨在。
- 我們祈求天主光照，讓我們能更敏察祂的臨在，並以感恩的心逐一回顧天主所賜的恩寵。
- 我們能夠認清自己的過失，並非靠我們的智慧，而是靠天主的光照。
- 你可運用下列聖經短句，求天主光照你：

「求你發出你的光明和你的真道：引導我，帶我到你的聖山和居所。」（詠 43:3）

「你的語言是我步履前的靈燈，是我路途上的光明。」（詠 119:105）

誠心慢慢地重複以上經句數遍。

## 2.3 反省 / 檢討

假設現在你要反省第二單元的第一個祈禱操練。

- 回想操練過程：地點，時間，資料：
  - ◆ 祈禱地點可協助你進入祈禱過程嗎？
  - ◆ 所選擇時段可協助你投入祈禱過程嗎？
  - ◆ 你有否依循祈禱的指引？
  - ◆ 你有否謙恭地慢慢細讀聖經章節？
- 回想你祈禱時的態度：
  - ◆ 你是否只是一時好奇？
  - ◆ 你有否渴望經驗天主？
  - ◆ 你在祈禱操練時，是否以靜默的心進入祈禱過程？
  - ◆ 你是否大方地付出祈禱時間？
- 在祈禱中，你獲得什麼裨益？
  - ◆ 祈禱有否增強你的信德？
  - ◆ 祈禱有否幫助你把自己交託於天主？
  - ◆ 祈禱有否令你更愛慕天主？
  - ◆ 你的祈禱經驗是否快樂，是否有裨益及振奮心靈？
- 你祈禱時，有否遇上困難？
  - ◆ 你的祈禱有沒有分心？
  - ◆ 你是否不明白提供的祈禱資料？
  - ◆ 你是否覺得自己不懂得祈禱？
  - ◆ 你是否害怕祈禱，恐怕面對天主？

以上問題只作參考用途，你可以運用其他適合自己的方式來反省你的祈禱經驗。

## 2.4 修和 / 悔罪

假若在反省過程中，省察到自己有任何過失、錯漏或罪過，以懺悔罪過之心呼求天主寬恕，並祈求天主賜予力量去改進自己。

## 2.5 展望 / 定志

這種祈禱模式是否可協助你締結祈禱的果實？並助你立志在下次祈禱時亦跟隨這個有效的祈禱模式？

你是否也認清什麼令你的祈禱停滯不前、分心和困擾？那麼，請吸取教訓，並立志在下次祈禱時，盡量避免這些擾亂人心的事物。

結束：最後以天主經結束意識省察。

### 3. 附註：

以上介紹的意識省察，重點在於你的祈禱經驗。

你可利用意識省察來反省你每天的日常生活。

每晚睡前用約十五分鐘反省一整天天主在你生活中的臨在。

以下問題也許能作為「2.3 反省 / 檢討」的指引：

- 你今天有祈禱嗎？
- 你今天感受到天主的臨在嗎？
- 你今天有為耶穌基督作見證嗎？
- 你今天有否從你的天主教信仰中得到力量及智慧？
- 你今天有沒有辜負了基督徒的身分？
- 你今天有沒有迴避天主呢？
- 你今天有沒有在言行上冒犯他人？
- 你今天有沒有犯罪？
- 你可細讀格林多前書 13:4-7 作反省用：  
*愛是含忍的，愛是慈祥的*
- 你今天有沒有包容自己及他人的缺點？
- 你今天有沒有仁慈待人？

*愛不嫉妒  
不誇張  
不自大  
不作無禮的事  
不求己益*

- 你今天嫉妒、誇張、自大、無禮或自私嗎？

不動怒，不圖謀惡事  
不以不義為樂，卻與真理同樂

- 今天你有因信仰的真理而喜樂嗎？  
    凡事包容
- 你易於挑剔抑或凡事包容呢？  
    凡事相信  
    凡事盼望
- 身為天主教徒的你，今天的生活助你增加信德和望德嗎？
- 你今天有沒有與人分享你的信德？
- 你今天有沒有振奮別人的心？  
    凡事忍耐
- 你是否一個寬容、堅定及忠信的人？

你可多加利用意識省察作生活反省，並可選用其他聖經章節幫助你作反省。



## 默思己罪

### 1. 祈禱指引

1. 沒有天主啟發，人不能頓悟己罪；感受不到天主的憐憫，人不能坦誠自訟。面對罪惡就是面對一個奧秘，是良知對信仰的醒覺，是一個來自天主的恩典。
2. 「並非上主的手小而不能施救，並非他的耳朵沉重而不能聽見；而是你們的罪孽，使你們與天主隔絕」（依 59:1,2）。可見，罪主要不是觸犯誡命，或破壞倫理原則，而是一種位際關係的缺失。罪，本質上，是拒絕天主的愛。
3. 開始默思己罪時，先收斂心神，將自己全然獻給天主。求祂賜光，引導你深切認清己罪，以增進同祂的關係。
4. 自認作孽時，不要妄自菲薄，更不要自暴自棄，此非本默想的目的。自慚形穢原是邀請你更欣賞天主的愛，走出自我的死胡同，迎向天主寬恕的懷抱。
5. 所以，默思的態度要大方，精神要無畏，認真而不消極地集中反省生活的質素，不要為自己「製造」罪過。小心看不好的生活怎樣影響、破壞你與人、與物、與天主的關係。呼求天主賜你刻骨銘心的痛苦和眼淚來哀哭你的往罪。
6. 查看己罪，可循以下三步，逐年逐時細察一番：
  - 6.1 地方：回憶你生活過的地方——樓宇、工廠、學校……，你在哪些地方摒棄了天主？
  - 6.2 人物：細看你與人的關係，哪裏沒有天主？或因何別人在你身上找不到天主？
  - 6.3 職務：天主召叫你作父親、母親、兄弟、姊妹、同事、朋友、丈夫、妻子、信徒……。你有善盡己職嗎？
7. 就以上三大範圍衡量一番，痛恨己惡時，也應想天主的偉大仁慈。將自己的無知、軟弱、自私和凶惡，對比天主的上智、全能、公義和慈善。感受自己如此卑劣，錯犯纍纍，本該萬死，但天主仍繼續容忍你，護守你。

8. 詳思細想，痛定思痛，由衷頌揚主慈，俯伏稱謝，一面禱告，一面感恩；感謝天主賜你生命，至今不輟。定志以後，賴主恩佑，痛改前非。
9. 以天主經一篇作結。

## II. 聖經章節

### 1. 聖詠集（第三十二篇）——蒙獲罪赦後的福樂

- 1.1 聖詠作者在首兩節，說明人之成義，不在人的善功，而在於天主的慈愛和人的信仰。作者曾有一段時期離開了天主（3-7節），沉重的罪惡感，叫他不勝負荷。結果他迷途知返，求天主寬恕。聖詠作者的經驗，在鼓勵你什麼？
- 1.2 面對己罪，聖詠作者沒喪膽喪志，反信了天主的護佑。天主寬恕了他的罪，使他快樂無比。要像他從罪惡中逃出生天，就要同天主的恩寵合作。天主當然能赦罪，但不坦誠認罪，不能獲得罪赦。
- 1.3 本聖詠原文標題是「我終於向祢承認我的罪過」，道出了一個事實：除非鼓起勇氣向天主認罪，否則你不會快樂。這能否激發你謙遜依賴，矢志定改，妥辦告解，以享心靈的平安與喜樂？

### 2. 路加福音（15:11-32）

- 2.1 小兒子相信父親深愛他，遂能從不可饒恕的錯犯中，厚顏「起身」，回到父家。小兒子不自愛，父親仍深愛他，日日望眼欲穿，等他回來。一見他的身影，便「跑去」擁抱。兒子未及發言，已在他熱吻的懷中。天主愛你，就這樣無條件地瘋狂。你能敞開胸懷，接受祂的寬恕，好能得力去擁吻你身邊的人嗎？
- 2.2 父親沒強迫兒子歸家，因為他對兒子的愛，使他尊重兒子的自由決定。小兒子須「反躬自問」，自決「起身回到父親那裏」。他以為得罪了天，也得罪了父，不再配作他的兒子了；但父親竟既往不究，完全恢復他的身分：給他戴上戒指（代表權威），穿上袍和鞋（代表自由人）；還設宴歡慶。良知

頓悟，知恩報愛是同天主交往的唯一途徑，絕非邏輯理論，因為天主愛你遠超過你的想像。

2.3 長子演繹了另一個蕩子的角色：他享受著「常同父親在一起」的殊恩，卻斤斤計較。你可像他：死守誠命，冷酷無情，心胸狹窄得無法享受信仰的喜樂，不能與父所接納、所寬恕的弟兄姊妹共宴歡慶嗎？位際關係的和樂，已超乎守法的幅度，向愛開放。身在福中不知福，不是罪（關係上的缺失），又是什麼？

### 3. 若望一書（1:5-2:1-2, 8-11）

3.1 「黑暗正在消逝，真光已在照耀」：基督是世界之光，祂已經來到世界上，但世人並非時刻都肯接受祂的慈光。你缺乏什麼去做真正的光明之子？

3.2 不要自欺說沒有犯錯，能夠正視生活的黑暗面，就是邁向光明的起步點。誠實認罪，聖子耶穌的寶血就會洗淨你的各種罪污，這是常存的希望。但黑暗始終尚未完全消逝，雖蒙洗淨之恩，仍隨時隨地會有犯罪離棄天主的可能。

3.3 提高警覺，戒備這個可能，助你謙抑自下；牢記天主澤心仁厚，助你勇敢面對你仍有犯罪的可能。天主不怕你的罪，請你都不要怕天主，務要在有生之年，常開放信靠，常藉耶穌的寶血滌除自己的罪污。

## 死亡乃罪之後果

### I. 祈禱指引

1. 雖然現在健健康康，也很年輕，但這也不代表死亡離自己很遠。事實上，世界也有很多人因為戰爭、疾病或各種意外突然喪生。就正如瑪竇福音所說：「你們中誰能運用思慮，使自己的壽數增加一肘呢？」（瑪 6:27），因此，生命其實是天主恩賜的最寶貴禮物。
2. 故此，你更應感激創造你的天父賜給你的生命，並應好好珍惜現世短暫的旅程，事事感恩，不斷祈禱，以言以行去讚美並光榮在天的大父。也要頻頻提醒自己遠離罪惡，默想自己的死亡和地獄永火，以助你決志痛改前非，不再陷於重罪中。
3. 開始這默想時，先靜默下來，放鬆身體，將你的一切全然獻給天主，特別是此時此刻這短暫的祈禱時間，也將之奉獻給天主。
4. 求主賜恩寵讓你時常記起人世旅程是何其短暫的，因此，你應認識世俗的真面目，例如：金錢、榮華富貴等，真心厭惡，棄絕一切世事及其虛幻，因為這一切會隨著生命的結束而消失。你只求永遠能在主的愛內和祂的真理中生活。
5. 呼求在天大父賜你信德和望德，明白肉身的死亡不是終點，而是新生命的開始；並期待死後，能享見祂聖容的光輝，永遠能與天使聖人一起讚美祂。
6. 默想中有感動時，自然地 toward 聖母、聖子或聖父訴說心事和渴望，祈求助佑。
7. 以天主經結束。

### II. 聖經章節

#### 1. 創世紀（3:19）

- 1.1 試默想自己剛從醫生口中得知只剩下一個月的性命，你會有什麼反應？你會大叫、很平靜或不相信這是事實？你會立刻告訴誰人？或是立刻熱切地祈禱？

- 1.2 在最後這一個月裏，你打算怎樣渡過你的生活？會整天愁眉苦臉？抑或是更珍惜身邊的一切人和物？
  - 1.3 你真的相信自己的死亡嗎？即使現在正擁有健康的身體。
2. 瑪竇福音（16:26）
- 2.1 在短暫的人生旅程中，無人能夠完成所有的夢想和使徒工作。有些人生活平凡，但也可以活得很豐盛和精彩；相反，有些人每天醉心於功名利祿，榮華富貴，看似很忙碌、很充實，但這也未必是有意義的事。你現在的生命過得有意義嗎？
  - 2.2 試默想：如果現在給你重新開始你的生命，你想怎樣過呢？你會改變自己哪種性格和生活方式呢？那麼，何不考慮現在就去作出改變？
3. 路加福音（16:19-28）
- 3.1 運用五官去想像地獄的情景：用雙目去看獄中的大火，用雙耳去聽人的哀號和咒罵，用嗅覺去感受一下煙火和腐臭的屍體，用味覺去嘗眼淚的味道，用觸覺去感受火的猛烈。
  - 3.2 在地獄中，不能見到天主，沒有歡樂，一片黑暗，更沒有光和希望。你願意死後到那裏嗎？
  - 3.3 你會怎樣改變生活方式，遠離罪惡，免受地獄之火呢？

## 平心

### 1. 祈禱指引

1. 開始默想時，先鬆弛身體，讓自己靜下來，感受天主的臨在。將這段時間、自己的思想和渴望奉獻給天主。
2. 向天主表達自己的渴求，就是要明白平心的真正意義，解除內心的束縛，成為一個自由的人，自由地去愛，去跟隨基督。
3. 聖依納爵說，我們對一切受造物，必須保持中立態度，或稱平心。這平心的態度就是：不重視健康甚於疾病，不重視財富甚於貧窮，不重視尊榮甚於屈辱，不重視長壽甚於短命；我們所渴望和選擇的，只是那更能引領我們達到受造的目的——為讚美、欽崇和事奉天主（《神操》第23條）。
4. 平心的態度來自心靈的自由，自由出於真理。首先是離開罪惡的枷鎖，將天主和祂所寄望於你的，放在第一位；對祂的呼喚要很敏感，隨時準備付出和捨棄，善用天主所賜的一切，服侍和孝愛天主，接納祂作自己一生的主人。
5. 「你的財寶在那裏，你的心也必在那裏」（瑪6:21）。一個人的思念、生活的取向、所作的抉擇，往往反映出他的財寶在那裏。為我們認為重要的人或事物，我們樂意付出犧牲，甚至視為比自己的生命更重要。
6. 我們真正的渴求天主，正如聖奧斯定說：「主，我們的心不會安靜，直至它在祢內安息」。可惜有時我們會被短暫的世物所束縛，將健康、金錢或虛榮放在天主之上。若要使心靈重獲自由，我們必須重整生命的優次。若果我們愛世物，我們便變成物質化的人；若果我們愛屬靈的事物，我們便變成屬靈的人。
7. 平心不是冷漠、不問世事，或俗語說「無所謂」，而是以愛還愛，絕對「有所謂」，因為一切關乎天主、只為天主、只要天主。
8. 自由不單是離開罪惡的奴役，更是自由地嚮往天主、愛慕天主、事奉天主，成為真正的「我」。

9. 可作如下的默想：

9.1 反省你生命的優次和天主在你心中的位置。

9.2 「平心」的要求使你感到安慰，還是恐懼與威脅？

9.3 你有沒有一些依戀和障礙，使你不能更慷慨地愛慕和事奉天主？

9.4 舊約中，以色列人離開埃及的奴役，進入沙漠，然後才到達福地。要達到平心，需要自我跨越，將一切放在天主手中。你對天主是否有足夠的信賴，願意進入天主給你的「沙漠經驗」，接受誘惑和考驗？

9.5 重溫以往的平心經驗，和一些欠缺平心的經驗。

10. 默想中有感動時，自然地 toward 聖母、聖子或聖父訴說心事和你的渴望，祈求助佑。

11. 以天主經結束。

## II. 聖經章節

### 1. 若望福音 (3:1-8)

1.1 「重生」為你有什麼特別的意思？在生活中，哪裏顯示出你是「重生」的人？

1.2 「人除非由上而生，不能見到天主的國」。信仰有沒有改變你的價值觀和對生命的態度，使你渴慕天國？

1.3 「由肉生的屬於肉，由神生的屬於神」。隨從肉性的，成為罪惡的奴隸，導入死亡。隨從聖神的，可獲得自由，導入生命與平安。感受兩者之間的分別。

### 2. 斐理伯書 (2:3-11)

2.1 「他貶抑自己，聽命至死，且死在十字架上」——這句話最能表達耶穌的心情。你對擁有耶穌的心情，有多大的渴望？

2.2 如果你以耶穌的眼看世界，以耶穌的耳聆聽人的呼求，以耶穌的口帶給世界福音的喜訊，以耶穌的心關愛弱小貧窮的人，你的生命會怎樣改變？

- 2.3 耶穌空虛自己，變成奴僕，聽命至死，為使我們從罪惡的奴役中釋放出來。你願意怎樣效法耶穌，成為眾人的奴僕，使人獲享救恩？
3. 瑪竇福音（16:24-27）
- 3.1 跟隨耶穌就要棄絕自己，背負自己的十字架。要成為耶穌的門徒，總要付出代價，包括那些我們認為是非常寶貴的東西，甚至是自己的性命。你願意為耶穌捨棄什麼？
- 3.2 「人縱然賺得了全世界，卻賠上了自己的靈魂，為他有什麼益處？」這句話曾打動了聖方濟各沙勿略的心，使他放棄世俗，為傳教事業奉獻自己的生命。這句話為你有什麼感受？
- 3.3 耶穌將現世的生命與永恆的生命，短暫的世界與最寶貴的靈魂，放在一起，讓我們作取捨。細味耶穌的心意，然後作出回應。



## 基督是我們得光榮的希望

### 1. 祈禱指引

1. 在本單元，我們默想基督是我們希望的泉源。我已看過我的罪，我的心渴求天主，所以祈禱的焦點是祈求天主重新創造我，重燃我希望之火，好使我能給人帶來安慰。
2. 在天主前，放下焦慮、緊張、沮喪，再次回憶我從天主那裏得到的禮物和恩寵——天主父對我的愛歷久常新，祂以我的名字召叫我；祂恆常的告訴我，我是屬於祂的；祂永不會忘掉我，因為祂已將我的名字刻在祂的掌上。
3. 可是，我對天主的愛卻是無常的，多變的，我的心搖擺不定。正如那浪子，我為追尋俗世的榮華虛無，離開了天主。我是無信，惟天主永遠忠信。
4. 在我的軟弱、有限、挫敗、罪過中，天主找到了我。祂在憂苦、絕望、罪惡中，拯救了我。天父對我的愛遠超過我的罪。為使我能完好無缺，耶穌為我犧牲。
5. 在我的黑暗中，基督賜予光明，令我能站起來，找到回歸父家的途徑。

在我的挫敗中，基督安慰：「有我的愛為你夠了。」

在我的憂苦中，基督賜予力量。因著基督，我能承受一切。

6. 在本單元，我們祈求所需的恩寵：
  - 天主父，我感謝祢的憐愛。我看到我是何等軟弱無助，我祈求祢賞賜希望。
  - 耶穌，請賜予我勇氣去面對自己的罪，好讓祢重新創造我，使我不再支離破碎。
  - 天主，請將希望傾注我心，使我能憑著更堅強的信德，對祢更堅定的信賴及持久不變的愛，去回應祢的愛。
  - 基督，祢是引領我脫離黑暗的明燈。請賜予我祢光榮的力量，使我能為身處黑暗和憂苦中的人，帶來光明和希望。
7. 以天主經結束。

## II. 聖經章節

### 1. 格林多後書 (12:9b-10)

- 1.1 當我認清和接納自己黑暗的一面時，便能看見天主的神妙偉大。我感恩：天主將我從自己的黑暗面釋放。
- 1.2 耶穌面對了侮辱、被出賣、憂苦及死在十字架上。耶穌為救贖我們，甘願成為有限的人。我雖軟弱，仍可稱頌，因為耶穌——我光榮的希望——使我富足。
- 1.3 天主從不除去我的軟弱，但是祂以愛的力量轉化我。天父，請助我懂得捨棄和開放自己。

### 2. 哥羅森書 (1:11-12)

- 2.1 上主許諾賜予力量，使我能堅守上主的路。我祈求聖神臨於我內，使我隱藏的一面茁壯成長。
- 2.2 上主的力量是聖神，祂領我脫離黑洞，再創造及更新我。請祢給我賜下祢光榮的力量，讓我找到祢。
- 2.3 上主為我的得救，永不讓步。天父，我感謝祢賞賜祢的聖子，我感謝祢賞賜祢的聖神。請賜予希望，使我也永不讓步。請賜予信德，視面對生命的考驗為祢的光榮。

### 3. 若望福音 (21:15-17)

- 3.1 伯多祿三次不承認耶穌，耶穌接納伯多祿的軟弱。耶穌三次問伯多祿是否愛祂，伯多祿反省及再次肯定他對主的愛。伯多祿的否認及耶穌的肯定令兩者的關係更密切。
- 3.2 愛的禮物是邀請，耶穌邀請伯多祿餵養祂的羊。耶穌基督邀請我一同建立祂父親的王國，耶穌基督曾領我脫離我的軟弱和憂苦，我會如何回應祂的邀請？
- 3.3 使命是我活於世上的方式和質素。耶穌邀請我餵養祂的羊；耶穌邀請我成為引領他人脫離黑暗的明燈。

## 反省（二）回顧靈修歷程：神慰及神枯

### I. 引言

1. 讓我們暫且休止一會，重複單元六的省察，回顧過往的神修操練。
2. 請以第六單元介紹的意識省察，再一次反省你的靈修旅程。
3. 首先讓我們介紹祈禱時心靈的兩種狀況。這兩個概念能助你更深入反省你的祈禱經驗。

### II. 神慰及神枯

我們的祈禱使我們生心靈的反應。在這祈禱過程中，我們發現與天主的關係是一種新的經驗及領會，令我們感到積極的推動及鼓舞。我們內心充滿喜悅與熱情，因為我們更加確信天主的慈愛。我們由於體驗天主的慈悲和寬恕而心內祥和。當我們確實感受到天主的聖愛，心靈便衍生萬分感激。我們是可以有種種不同的正面情緒及感受。

相對地，我們亦可以有負面的情緒及感受……我們自覺是罪人，不堪當天主的聖愛，漸漸地疏離天主。儘管我們是不折不扣的罪人，但天主卻是永遠忠信地愛護著我們。假如我們只沉溺於自己的罪惡感而沒有進一步意識到天主的寬仁慈愛，這便是一種非常消極的態度。這種消極傾向會導致我們更加疑惑不安，頹喪失望。我們不願意面對祈禱中所發現的真理；我們甚至害怕天主的臨在，更感覺到自己是不堪當天主聖愛的罪人。假如這種感受引導我們誠心懺悔，這便是積極而正面的傾向；不過消極而負面的感覺往往很難驅散。

以上所述的種種感受，可概括為「神慰」（積極感受）和「神枯」（消極感受）。

聖依納爵把「神慰」定義為：

*一切信、望、愛三德的增進，一切內心的歡樂情緒，凡是能引人嚮往天上事，專務救靈魂，使人安息於造物真主的，都是神慰。（侯景文譯，《神操一通俗譯本》，#316）*

「神枯」剛好是「神慰」的相反：

*靈魂的昏暗，內心的騷擾，傾向卑鄙的事物，由各種誘惑所引起的擾亂不安；使人喪失信心，缺乏希望，沒有愛情……。*（侯景文譯，《神操—通俗譯本》，#317）

總而言之，我們的祈禱經驗應該是一份神慰經驗。我們基督徒一生應是充滿神慰；並應不斷在信德、望德、愛德中成長，並喜樂於上主。當我們的屬靈生活茁壯成長，便更能在信德中悅樂，在望德中站穩及在愛德中慷慨大方。我們更能在信仰中及天主的造物中獲得悅樂。

當我們嚴謹地承行自己的宗教信仰及靈性生活，努力去堅守基督徒的本分，天主便會賜予我們各種神慰的恩寵。另一方面，魔鬼也會利用神枯去折磨我們，令我們陷入黑暗和自我否定，甚至懷疑天主虛情假意，魔鬼會想盡辦法去破壞我們和天主的關係。

### III. 祈禱方式：意識省察

根據第六單元的介紹，意識省察的做法，包括以下五點：

1. 感恩
2. 祈求光照
3. 反省 / 檢討
4. 修和 / 悔罪
5. 展望 / 定志

現在就讓你集中在你的祈禱經驗中所顯示的神慰或 / 及神枯感受，來作意識省察中「反省」的部分：

- 你的祈禱有沒有什麼令你更堅定於自己的信仰？
- 你的祈禱有沒有什麼加強你對天主的渴望及信靠？
- 你的祈禱有否助你體味天主對你的慈愛？
- 有沒有什麼令你煩悶不安，紛亂及遠離天主？

你可把你的祈禱經驗及反省，記錄在你的靈修日誌。

## 展望第二階段：使已更新的人與基督同心同德

### I. 與基督一致

在第一階段，我們面對世界的罪和罪的後果——死亡與審判。我們開始革新自己的生活，我們看過自己的罪，懇求天主的寬恕。蒙天主寬恕，我們發現無限的希望。

在第二階段，我們看天主如何回應世界的罪和我們個人的罪。天主沒有立即將厄娃和亞當趕入地獄，祂使他們踏上人生的旅程。同時，天主許下，要有一個女人懷孕生子，這兒子會與魔鬼搏鬥，並踏碎牠的頭顱（創 3:15）。這許諾通常被稱為基本福音或原始福音。在舊約時期，天主逐步使許諾實現。我們相信天主所指的女人是瑪利亞，那孩子就是耶穌。

在第二階段，我們看到天主進入使許諾圓滿實現的最後階段，即藉著派遣耶穌來到世界，使祂成為我們的救主。

在第一階段，我們改革更新我們的生活。在第二階段，我們竭力使我們的生活方式與基督的一致（參羅 8:29「與自己的兒子的肖像相同」；羅 12:2「不可與此世同化」）。

藉默觀耶穌的生活，我們明白祂的世界觀、祂的價值觀、祂的「心情」（參斐 2:5）。同時，我們奮力向前，希望不只是明白，而且渴望與耶穌的世界觀和價值觀融合一致。我們渴望「與基督同心」。

因此，在單元十二至三十，我們以此為目標——藉祈求以下的恩寵，與基督同心：

更清楚認識耶穌，  
更熱切愛慕耶穌，  
更緊密跟隨耶穌。

我們更深入認識耶穌，明白祂的世界觀、價值觀和救世工程。我們更熱切愛慕耶穌，用祂的目光去愛這個世界，接受祂和祂的整個事業。我們的愛必須是改變生命的愛，我們準備捨棄一切跟隨：

我們會摒棄自己的世界觀，接受耶穌的世界觀；  
我們會調整自己的價值觀，使其與耶穌的價值觀完全一致；  
我們會跟隨祂——唯一的師傅，再不另覓其他的救主。

## II. 默想與默觀

透過默觀耶穌基督的生平，我們努力改變自己，好能肖似祂。讓我們看看默想和默觀這兩種祈禱方法。

首先我們必須分清兩種默觀：「傾注式的默觀」（infused contemplation）和「學習得的默觀」（acquired contemplation）。傾注式的默觀是天主的特別恩寵，是特別的祈禱禮物，我們無法憑一己之力獲得傾注式的默觀。學習得的默觀是我們能透過學習而得的祈禱方法。我們要介紹的是學習得的默觀。

簡單來說，默想和默觀有以下分別：

- 「默想」可說是一種「用理」的祈禱方法。我們用時間思想信德的真理，或反省耶穌的言行訓誨。
- 「默觀」可說是一種「用心」的祈禱方法。我們超越話語、教理、訓誨，去認識背後的祂，去欣賞愛慕祂，渴望能肖似祂，與祂合而為一。

現試舉一些例子說明：

例子：浪子回頭的比喻（路 15:11-32）

你閱讀此故事，反省故事的中心思想，思考故事人物（父親、幼子、長子）所代表的是什麼。你可以將耶穌憐憫人的教訓套入故事。你可以反省你是像浪子，或更像長子。你可以反省你是否有像那父親的愛心。當你反思這一切時，你作「默想祈禱」。

若你真正明白耶穌的道理，你的心會被打動，會愛耶穌。默想也就帶你進入「學習得的默觀」。

除了懷著祈禱的心情，靜心留意耶穌的訓誨外，你可轉移目光，離開聖經篇章，以心靈的眼睛注視人物——注意正向你說故事的耶穌。你從祂身上學到什麼？由此故事，你可知道耶穌是怎樣的人？祂給你什麼印象？溫文、忍耐、包容、堅定、可靠？你看到祂的什麼特質？祂可愛有魅力嗎？

我們要的不只是這些問題的答案，而是再進一步去「經驗」耶穌，經驗祂的溫文、忍耐、包容、堅定、可靠、可愛、魅力。停留在這經驗內，開始回應，渴望與你所經驗到的耶穌，超越故事本身的耶穌相似。這樣的祈禱方式，便是走向「學習得的」默觀祈禱。

聖依納爵教導我們默觀祈禱時要做三件事：觀看、聆聽、行動。

**觀看** —— 當我們閱讀聖經章節時，我們以心靈的眼睛觀看人物

例子：預報救主降生

你看到年輕的瑪利亞面對著天使加俾額爾，你留意瑪利亞的衣著和她的活動。她是否如畫像中的無原罪聖母，身穿藍白色長袍？或是現實一點，她是鄉村少女打扮，一身粗衣麻布？她正在祈禱，或是在幹活？要現實一點！

例子：白冷的山洞內

你看到年輕的母親瑪利亞與丈夫若瑟。他們經過長途跋涉，已非常勞累。你看見新生的嬰兒，也留意到瑪利亞和若瑟的衣著：瑪利亞是否如畫像中的無原罪聖母身穿藍白色長袍？若瑟呢？你注意到長途旅程使他們身心疲憊不堪。

你看到什麼呢？一片愉快浪漫的景象？若是如此，你並非在默觀。默觀令你看到山洞裏的殘酷現實，看到兩名因長途跋涉而滿臉倦容的年輕人。假如瑪利亞是你的妹妹，你又會看見什麼景象？你認為在山洞，或是在城市的天橋底下分娩，是愉快的事情嗎？默觀令我們更實際及面對現實。

**聆聽** —— 以心靈的耳朵聆聽

例子：預報救主降生

以你心靈的耳朵聆聽瑪利亞與天使的對話。

例子：白冷的山洞內

靜聽瑪利亞和若瑟的對話。聖經無記載他們對話，但是在經過長途旅程，又未能找到客棧棲身的情況下，一名懷孕的婦人會對丈夫說些什麼呢？抱怨？互相支持和安慰？當嬰孩出生時，他們又會說些什麼呢？

**行動** —— 參與其中

例子：陪伴瑪利亞和若瑟，一起走由納匝肋至白冷的路。協助他們找客棧、找山洞，你有何感受？

例子：當耶穌增餅時，你在場並協助分派麵餅，你的經驗如何？留意那些從你手中接過麵餅的人的樣貌表情，他們餓了？面露敵意、懇求？他們年老、年輕？

例子：當耶穌將水變成酒時，你是在場的一名傭工，你聽到瑪利亞吩咐說：「你按祂的吩咐做吧！」你依照耶穌的指示舀水，你有何感受？詫異？恐懼？敬畏？喜樂？

如此默觀，聖經片段躍然紙上，助你更認識耶穌，更愛慕耶穌，更緊密跟隨耶穌。

接著下來的單元，將提供更多作默觀祈禱的練習指引。



## 耶穌基督，天地君王

### 1. 祈禱指引

1. 天下賢能都會吸引弟子追隨，有些甚至名流千古，桃李滿門。反省自己曾否因為人的影響而遷善？
2. 人的德表尚且能提升我們的生命質素，何況耶穌！祂一進入世界，即奉行天父的旨意（希 10:5-7），至死不渝（路 23:46）。祂以一種前所未有的方式，生活在天主的奧秘中，祂宣講天主的國，備受舉揚（路 4:22），連敵人都讚賞（若 7:46）。
3. 祂不是宣講一個將來的、在期待的天國，祂本身就是天主的國，凡信祂的，就可在祂內享受永生的國度（若 3:15）。耶穌招募所有的人，個別地吸引、邀請、鼓勵每一個人同祂一起勞苦建立這屬天的永恆國度，克服一切阻人救靈成聖的敵人。同祂一起的雖然要受祂所受的凌辱、迫害，甚至死亡，但都必要與祂一同進入天主的光榮，承受永生的賞報（瑪 16:25；谷 8:35；路 9:24）。
4. 耶穌表明，祂應許的光榮賞報由十字架引路，祂承諾的復活新生必先通過死亡。然而，祂鼓勵：「人縱然賺得了全世界，卻賠上自己的靈魂，為他有什麼益處？」（瑪 16:26；谷 8:36；路 9:25）。不朽的財富才是真正的財富（瑪 6:19-20；路 12:33）。
5. 真福八端（瑪 5:3-12；路 6:20-23），可謂耶穌教人育養靈魂的基本守則。祂建國的第一宣言是：神貧的人是有福的，因為天國是他們的。換言之，神貧是做祂王國子民的基本條件。祂闡明祂的國不屬於這世界（若 18:36）；是人必須捨棄一切，首先尋求的義德之國（瑪 6:33）；仗恃錢財、三心兩意者，不適用於這國（谷 10:24；路 9:62）。雖然祂已把這國度帶進人間，但仍需人合力發展（谷 1:15），並懇切祈求（瑪 6:10；路 11:2）。
6. 奉耶穌基督為王，就是讓祂的「神」統治，認同貧富不在於財物的有無或享用，而全在於知道自己所有的一切都來自天主，全應用來使天主獲得光榮；使天主獲得光榮，便是自己的光榮和財富。換言之，奉耶穌基督為王，就是要「神」化自己和自己所有的一切，使之成為不會朽壞，不會喪失的天上財寶。

7. 耶穌要求我們的，祂都先做了。做祂的子民遂可賴祂的貧（瑪 8:20；路 9:58；斐 2:6-7），而成為富（瑪 19:16-26；路 9:23-26）。
8. 祈求恩寵：求主賜你恩寵，仰慕祂王國的聖善美好，勿對祂的招募裝聾作啞，但要爽快勤奮地回應祂的號召，做你聽到祂召喚你去做的服務。
9. 以天主經一篇作結。

## II. 聖經章節

### 1. 瑪竇福音（4:18-25）

- 1.1 假如耶穌只不過是一個人，祂的價值觀值得你追隨嗎？
- 1.2 天主的召叫非高不可攀，祂藉著周圍的人和事召叫你。如果耶穌走在今天的街道上，或是一位著名的靈修導師，你會被祂吸引、認同祂的世界觀嗎？
- 1.3 立即捨下一切，隨耶穌而去的伯多祿、安德肋、雅各伯和若望，生命起了重大的改變：他們在參與耶穌的救世工程。試想像一下：放下你現時「漁夫」的工作，跟耶穌去「宣講天國的福音，治好民間各種疾病，各種災殃」的喜樂心情。

### 2. 若望福音（15:13-16a）

- 2.1 耶穌招募所有人，用最大的愛情給我們顯示父。若膽敢入伍，任憑差遣，只圖報愛，耶穌不但是我們的主，祂要做我們的朋友。
- 2.2 「捨掉性命」不能只限於結束塵世性命的狹義解釋，它也包含無私地割斷私慾偏情，竭力盡忠為主服務的廣義解釋。要生命綻放光彩就要彰顯生命的力量。我們當然要為基督而死，也當為基督而生。
- 2.3 誰若願意有更大的愛情，在事奉耶穌基督、天地君王的業務上更進一步，就要效法為首的基督，想祂所想，愛祂所愛，廣傳祂的國度——愛的文化。

3. 盧德傳 (1:16-17)

- 3.1 你可否借用盧德忠孝雙全，深愛婆母的情話，對耶穌說：「無論祢到那裏，我也到那裏去；祢住在那裏，我也住在那裏……」；真心誠意，滿心願欲讓耶穌做你的生命之王，主宰你？
- 3.2 久而久之，可否續說：「無論我到那裏去，我要帶同祢；我住在那裏，那裏就是祢的居所；我要吸引我的民族，做祢的民族……」，如此君臣一體，共建人間天國？
- 3.3 「若不是死使我與你分離」，原文謂：「就算死都不能使我與你分離」。此生奉耶穌為王，死後怎會與祂分開？只會圓滿結合。

## 降生奧蹟

### 1. 祈禱指引

1. 天主聖三環視地面，見所有人盲目摸索，徑自走向地獄，遂決定降生，救人脫免永死，使人不但能在死後安享永生，更能在現世預嘗永恆的福樂。
2. 聖三第二位、聖子耶穌基督降生的奧蹟，是天主深愛世人的表現。全能仁慈的天主當然可以用很多其他不同的方法拯救我們，但祂決定做人，做「厄瑪奴耳」——天主與我們同在。
3. 從遠處說：「我愛你」是一件事；在身邊說：「我愛你」又是另一回事。降生奧蹟表明天主不想只在遠處愛著我們，祂想貼身地愛。祂要親切地在我們身邊啟示自己，循循善誘，教我們去學習、模仿、肖似祂。
4. 拒絕接受天主的啟示，向祂說「不」，是罪。天主由永遠直到永遠都只會跟我們說「是」。這「是」在降生的奧蹟成了血肉，真實地「成了」一個人，一個指定的人：納匝肋人耶穌。祂是不可見的天主，可見的「是」，是天主自我表達的話，是被說出來的天主——天主聖言。
5. 聖經由頭到尾說天主只有一個計劃：派遣祂的獨生子拯救世人。「天主的計劃」在瑪利亞答說「是」——「願照祢的話成就於我」時，在人類歷史中實現了。天主聖言在瑪利亞腹中，孕育成胎。全能、不變、永存的真天主，變了柔弱、善變、有死的真人：瑪利亞的兒子、納匝肋人耶穌。
6. 真人耶穌，要不斷超越人性局限，在「智慧和身量」上成長，在蘊藏在人性潛能的自我超越特質中進修。耶穌的「自我超越」，在天主的「自我通傳」下，不斷補足，達到頂峯。降生奧蹟在死而復活的奧蹟中，達至圓滿。
7. 原祖父母跟天主說「不」，瑪利亞跟天主說「是」；原祖父母的「不」把罪惡帶入世界，破壞了人與天主、男與女、人與大自然、人與自己、人與人的關係。瑪利亞的「是」給世界帶來聖子，祂為我們成了贖罪祭，不但恢復了天主原先創造的和諧美好，更將一切更新再造。

8. 求恩：這裏祈求對降生成人的救主、天主子耶穌基督有深切認識之恩。這認識不是指由書本得來的知識，而是在內心深處的認識；不是關於耶穌這個人的認識，而是認識耶穌這個人。這樣求不是為經驗而經驗，而是渴望深入認識耶穌，俾能更愛祂，更緊密地跟隨祂。
9. 以天主經一篇作結。

## II. 聖經章節

### 1. 路加福音（1:26-38）

- 1.1 想像瑪利亞領報的情景，也許她像現時的你，在一個房間裏。突然間，天使顯現——有限的空間驟然變得廣闊無邊，因為天主駕臨！天使邀請瑪利亞捨棄一切：婚姻、未來、聲譽，給天主子一個軀體。人類的未來遂操在她手上……。
- 1.2 瑪利亞向天使說「是」，某方面是在向若瑟說「不」。瑪利亞的「是」，其實也是向若瑟說的，只是在不同的層面。人性的愛已昇華到更高的境界。
- 1.3 賴聖神庇蔭，瑪利亞溫婉、大方、由衷的「是」，使人神雙方的傾慕圓滿結合——聖言成了血肉——展開了驚天動地的救贖工程，成了舊約創世紀的新編。你會像瑪利亞和若瑟一樣，為讓耶穌展現人前，而甘願說：「願照祢的話成就於我吧」嗎？

### 2. 若望福音（1:1-18）

- 2.1 用說話傳情達意是我們日常生活的經驗。言由心生，一句真心話，出於愛人人口中，就不僅是表達，也是傳情，是禮物：將施與受的雙方結合。
- 2.2 細聽人妄用言語去瞞騙、發誓、咒罵天主；再聽真心愛主愛人的話。然後聽天主聖三所說的話：「我們要去救贖人類」。
- 2.3 天主在舊約以各種不同的方式說了話，現在祂破天荒地恩上加恩，住在我們中間，現身說法，引導蒙祂愛憐的人與祂結合，善生福終。你能在兄弟姊妹的話語中，聽到聖言的聲音嗎？你的話是否常是一份禮物——將愛賜贈？

3. 斐理伯書 (2:6-11)

- 3.1 存想世人的所作所為：如何相爭殘殺；再想世人的愛德善舉。然後想天主聖三的工程：降生成人的奧蹟。
- 3.2 天主子屈尊就卑，降生成人，謙抑至死的奧蹟，讓我們看到聽命不是無奈地忍受一個殘酷的「計劃」，而是愛的見證：甘願為愛而貞忠奉獻。
- 3.3 天主子原是極其富有的「神」，卻成了「貧」，為使我們富：做天主光榮的子女。降生奧蹟「神」化了一切，讓我們可以藉著、偕同、在這位「神人」耶穌基督內，將祂的降生奧蹟延續，做甘願為主為人奉獻自己及自己的一切的「神貧人」。

## 耶穌聖誕 —— 生於白冷及牧童朝拜聖嬰（路 2:1-20）

### 1. 祈禱指引

1. 耶穌聖誕的故事聞名於世，教友知之甚詳。現試以這事蹟，按第十二單元的指引，作一次默想或默觀，希望讀者以同樣方法默想或默觀耶穌的生平事蹟和訓誨，以收更深入認識耶穌，更愛耶穌和更緊密跟隨耶穌之效。
2. 我以一名小僕人的身分來到聖母瑪利亞和聖若瑟在納匝肋的家，伺候他們的需要。聖母已懷孕九個月，正準備應皇命到白冷作人口登記。聖若瑟找來一位較年長的遠房女親戚隨行，照顧待產的聖母。
3. 聖母和聖若瑟十分友善，待我們如同家庭的一分子，常有傾談。從他們的閒話家常中，感覺到他們對聖嬰快要出生的渴望和喜樂。雖然要長途跋涉和只得少量物質資源，仍少有憂慮。聖若瑟對聖母的關懷愛護，可說無微不至。他們每天都以聖詠祈禱，並邀請我們參與。這一切減輕了聖母在艱難旅途的辛苦，從沒有聽到聖母半句怨言。
4. 到了白冷，我和聖若瑟到處找旅館，無功而回，只央求到一小旅館的主人讓我們暫且留宿馬槽一角。這時大家已疲累不堪，倒頭便睡。到半夜，聖母胎動，順利生下耶穌。天亮的時候，幾位牧人來到馬槽，見到聖嬰耶穌，便說祂是救世者和主默西亞。
5. 這次與聖家一齊生活，獲益良多。對聖母和聖若瑟的認識加深了，他們的樂觀、善良、重視家庭、輕物質、信賴主、活在當下……的心態和言行，深深地感動了我。
6. 請你以同樣方式默想或默觀耶穌聖誕和耶穌其他的生平事蹟、訓誨，我肯定在聖神的帶領下，你會有意想不到的收穫！
7. 祈求恩寵：透過以上獨特的默想或默觀經驗，讓我們祈求天主賜我們恆心，繼續努力不懈地以默想或默觀的方法祈禱，藉著永恆聖子的降生成人，給我們開拓成聖得救的坦途。
8. 以天主經一篇作結。

## II. 聖經章節

### 1. 米該亞先知書 (5:1-3)

- 1.1 米該亞先知於公元前八世紀末葉，預言以色列所期待的默西亞將出生於白冷——達味的家鄉。這有助我們相信耶穌是默西亞的必然性，你有何感想？
- 1.2 當以色列選民陷於絕望的時候，天主通過先知重燃他們的希望，並假以時日，希望成真。天主在不斷增強我們的望德，你察覺得到嗎？
- 1.3 米該亞先知所預言的默西亞另一特性是祂的超然來源，祂在創世之前已存在，自永遠生於天主聖父。祂就是我們所信的耶穌基督。

### 2. 若望福音 (1:1-13)

- 2.1 聖史若望以較神學化的方式來表達耶穌的降生。雖然整段經文沒有提及耶穌的名字，但基督信徒知道聖言是指天主第二位——聖子耶穌。這是一段值得我們細讀和默想的經文。請慢慢欣賞和品嚐。
- 2.2 若翰洗者給光（耶穌基督）作證，「為使眾人藉他而信」。你有以言以行為基督作證，薪火相傳嗎？
- 2.3 接受了耶穌基督的人，便成為天主所生的子女。讓我們好好的省察是否配作天主的子女？

### 3. 瑪竇福音 (2:1-12)

- 3.1 請不要爭論這篇經文的真實性和歷史性。其深且廣的神學思想豐富了我們的信仰，值得我們一讀再讀。你可用這篇經文作重複默想或默觀。
- 3.2 這段經文的第六節是引自米該亞先知的第五章 1-3 節，再一次提醒我們，在白冷出生的耶穌是默西亞，大大地增強我們的信德。請試行體會。
- 3.3 請用本單元所介紹的聖依納爵默想或默觀指引來默想或默觀這篇經文，幻想你是眾賢士之一，你看到和聽到什麼？你會送什麼禮物給聖嬰耶穌？



## 無罪嬰孩遭屠殺（瑪 2:16-18）

### I. 祈禱指引

1. 翻開中國歷史書或世界歷史書一看，論述戰爭的篇幅十分駭人，死傷無數。聖經舊約內的情形也不例外。每讀到這些前人事蹟，總不能認同濫殺無辜；對戰爭殺戮一次又一次重演的殘酷景況，總是難過。你有同感嗎？
2. 感謝天主，祂給了我們一顆慈悲的心，讓我們從這個角度反省屠殺無辜者的罪行，譴責濫權的兇手，警惕自己不要犯同樣或類似的罪過。
3. 你或會問：我又不是秦始皇、希特拉、黑落德王……，沒有屠殺過人，這一切與我何干？請不要忘記，當我們贊成墮胎、安樂死、死刑時，我們雖沒有親手或親口下令殺人，但我們肯定已作了幫兇。請反省你在這方面的立場，希望你能從善如流，以更大的慈悲、公義看待你周圍所發生的事情。
4. 讓我們作進一步省察：我們有濫用權力，在家庭、教會、工作的地方或與人交往時，有「迫害」、欺壓或利用過別人嗎？這包括一切使別人受損或不快的事情。有則改之，無則加勉。
5. 祈求恩寵：主，祢透過黑落德王屠殺無罪嬰孩的經文給了我們靈感，使我們認識了祢慈悲的旨意。請給我們勇氣，站穩立場，不作濫殺無辜的幫兇，更不濫用我們所有的權力去欺壓與我們交往的人。
6. 以天主經結束。

### II. 聖經章節

1. 撒慕爾紀下（12:7-14）
  - 1.1 這是有關以色列達味王陷害忠良，奪取他人妻子的部分故事，達味遭先知納堂的嚴厲斥責。你有相同的疾惡如仇的感覺嗎？

- 1.2 達味王誠心悔改，他所說的「我得罪了上主」，流傳千古，更使他成為知錯能改的罪人的典範，被稱為聖王。對此你有什么感想？
2. 宗徒大事錄（7:54-60）
  - 2.1 斯德望是第一位殉道的基督徒，他的被殺是無辜的，也是沒有必要的。可是，自斯德望之後，因信仰而被殺者何止千千萬萬，請為這些英雄祈禱。
  - 2.2 斯德望臨死前的兩句話：「主耶穌！接我的靈魂去罷！」和「主，不要向他們算這罪債！」跟耶穌在十字架上所說的一樣，他真是耶穌的好門徒。你希望臨死前有機會說類似的話嗎？
  - 2.3 這裏的掃祿後來皈依成為聖保祿宗徒，主的計劃何等奇妙。你我都要懷著希望，在最壞的時刻堅持等待並迎接美好的未來。
3. 瑪竇福音（14:1-12）
  - 3.1 若翰洗者之死是無辜的，他只是草菅人命的當權者的玩物，多麼恐怖殘酷。怪不得耶穌的福音可以迅速傳播開去，恢復人應有的尊嚴，救恩的分施是沒有階級的。讓我們一起感謝主耶穌的降生。
  - 3.2 黑落德家族罪孽深重，最明顯的例子是其中一成員屠殺白冷嬰孩，另一成員無緣無故把若翰洗者斬首。假如你生在若翰洗者的年代，你可以做什麼？
  - 3.3 若翰洗者滿腔公義聖潔，譴責當時的黑落德王的胡作非為，最終惹來殺身之禍。你有勇氣站出來為受壓迫的弱勢社群說一句公道話嗎？

## 聖家逃往埃及，聖家回國

### 1. 祈禱指引

1. 在這個單元裏，祈求天主賜與恩寵，使我們在萬事中，尋找到天主的旨意，在困難的境況中，有力量地、無怨無尤地、喜樂地承行主旨，為世界帶來救恩。
2. 猶太人一直期待默西亞的來臨，但當耶穌來到世界時，人們卻不認識祂。祂是普照世人的光，但世人卻愛黑暗甚於光明，他們甚至憎恨光明，要消滅光明。
3. 救世工程一開始便荊棘滿途，但天主慈愛的目光一直注視著世界。祂不停地在世間工作，在適當的時間作出干預。
4. 天主工作的完成，有賴人類的合作，沒有聖若瑟和聖母的信賴與服從，耶穌決不能在平安的環境中成長，也沒法完成祂的救贖使命。聖若瑟只是名木匠，聖母也出身寒微，她生長在納匝肋——一處被人輕視的地方，是一個平凡的鄉村女子。怎可能想像天主會將這個為人類最重要的救世計劃，讓這兩個被世人視為毫不起眼、無權無勢的人去分擔呢？
5. 埃及代表著奴役，以色列人曾在埃及為奴，渡過艱苦的歲月。由於私慾，黑落德王動了殺機，迫使聖家逃到埃及。跟從私慾使人迷失，使人埋沒良知，做事不擇手段，只顧自己的利益，不理他人的死活，最終成為罪惡的奴隸。
6. 昔日天主藉著大能的手，使以色列人逃離埃及，最終抵達預許的福地。現在天主領耶穌出埃及，代表著耶穌將透過祂的苦難、聖死和復活，帶領人類離開罪惡的奴役；天主要實現給耶肋米亞先知的許諾，就是與人訂立新的盟約：「我要將我的法律放在他們的肺腑裏，寫在他們的心頭上；我要作他們的天主，他們要作我的人民……因為我要寬恕他們的過犯，不再記憶他們的罪惡。」（耶 31:33-34）
7. 在祈禱中，欣賞天主救世工程的奧妙、祂的慈愛、祂的大能、祂的智慧。另一方面，看出我們的軟弱無能、我們的自私、對天主的懷疑。天主不但邀請聖若瑟與聖母參與救贖工程，祂也邀請每個人的參與。你對這份邀請有什麼感受和回應？

## II. 聖經章節

### 1. 瑪竇福音 (2:13-15)

- 1.1 由聖母懷孕，聖嬰誕生，西默盎的預言和賢士來朝，這一切事的發生都非聖若瑟所能預料。想像一下，當天使叫聖若瑟帶同聖嬰和聖母逃難到埃及時，他的感受和反應會是怎樣的？通往埃及的路是怎樣的？沿途有什麼危險？有什麼困難？如果你參與其中，你會怎樣幫助聖家？
- 1.2 欣賞聖若瑟和聖母的各種德行，如信德、忍耐和服從。
- 1.3 在逃難過程中，以至在埃及的生活，默觀聖家，觀察耶穌、聖母和聖若瑟，聆聽他們的談話，細味耶穌的謙遜，感受聖家的愛與共融，和在困難痛苦中的喜樂。

### 2. 瑪竇福音 (2:19-23)

- 2.1 當聖若瑟聽到天使的話，知道可以返回以色列，他的心情是怎樣的呢？回憶你以往一些類似的經驗。
- 2.2 聖若瑟知道自己身負重任，他將保護耶穌及聖母放在第一位，他時常尋找、聆聽天主的說話。為你來說，什麼是最重要的？你是否將天主放在第一位？在日常生活中，你怎樣尋找天主的旨意？反省以往的經驗，哪些時候你服從天主的旨意，哪些時候你只跟從自己的喜好，或私慾偏情，並回憶事後的感受。
- 2.3 天主沒有使祂所愛的人萬事如意，時時順境，祂沒有免除他們的困難、痛苦，甚至災禍，但祂卻應許時常與他們同在，並透過一切困難和痛苦拯救他們，使他們不斷成長，肖似天主。請你學習聖家怎樣面對困境。

### 3. 聖詠集 (第八十四篇)

- 3.1 找出這篇經文中的一句句子，或一個字，你最喜歡的，或最有感受的，在心中重複誦念。當有思想或感受時，便停留在那裏，反覆思量。
- 3.2 依賴上主的人，真是有福。回顧以往一些信賴天主的經驗，記憶起上主在你的生命中所行的奇事。

- 3.3 「在上主的宮庭逗留一日，遠勝過在別處逗留千日。」我們每天都在繁雜的問題上打轉，嘗試想像在上主的殿宇中休息一會兒，或好像嬰兒在母親懷中休息，體驗一下上主庭院的平安和喜樂。

## 獻耶穌於主殿

### 1. 祈禱指引

1. 四部福音中，只有路加福音（2:21-38）記載了耶穌受割損和獻於主殿。
2. 耶穌的父母遵照法律，給耶穌行割損禮，隨後亦帶同耶穌上耶路撒冷聖殿，獻上祭品。割損和將首生男胎獻於聖殿是以色列民族歷史的兩件重大事件，意義深遠。割損是天主選民的標記（創17:1-14），標記背後是天主與亞巴郎所訂立的盟約。天主立亞巴郎為萬民之父，而天主要作以民的天主。從此，以民有了一個特別的身分——天主的選民。天主一直忠於祂的盟約。當以民在埃及受到勞役，祂降下災難，使以民得以離開埃及，進入福地。為紀念出谷的事蹟，以色列子民的首生都應祝聖於天主，屬於天主（出13:1-2）。
3. 耶穌的割損和獻於主殿，預告天主的救恩進入一個新的階段，給予天主在舊約中與亞巴郎所訂立的盟約新的意義。救恩不再是以色列民族獨有，而是屬於普世，「凡有血肉的，都要看見天主的救援」（路3:6）。但是，由始至終，天主給予人自由，讓人選擇是否願意接受祂的救恩。所以，耶穌的出現使接受者歡樂，使拒絕者跌倒。凡願意成為天主子民的，將有新標記——洗禮。所有已領受洗禮的，都被耶穌祝聖獻於天主，屬於天主，所以其思言行為，亦應肖似天主，取悅天主。天主在祂預許的福地——祂的王國——內，為子民預備了地方。
4. 據福音所載，最先聽到喜訊的，不是什麼達官貴人，而是普羅大眾。天主給予人不同的恩寵，喜訊在人身上產生不同的功效，人以不同的方式回應。西默盎讚美天主，感到死而無憾；亞納則向人講論孩子；對天主之母瑪利亞來說，將會是更多的考驗，但是她將一切默存心中（路2:51）。
5. 開始祈禱時，先求天主賜予恩寵，幫助自己藉注視耶穌和祂身邊的人，反省自己天主子民的身分和與主耶穌的關係，祈求能更加認識和愛慕耶穌。
6. 最後以天主經結束。

## II. 聖經章節

### 1. 路加福音 (2:21-38)

- 1.1 留意西默盎和亞納看見嬰孩耶穌的反應，感受他們的雀躍，你會否有共鳴？
- 1.2 回想你的信仰歷程，回想你找到耶穌，接受祂為主的情景，你會否如西默盎和亞納般雀躍？
- 1.3 你和耶穌的關係怎樣？耶穌是否你期待的那一位？
- 1.4 你已領受了天主子民的標記，仔細反省你從天主那裏得了些什麼恩寵？你如何善用你的恩寵來回應天主？

### 2. 再讀路加福音 (2:21-38)

- 2.1 留意瑪利亞和若瑟的回應，特別是當西默盎讚美天主及向瑪利亞說話時(路 2:29-32, 34-35)。西默盎向瑪利亞說：「看，這孩子已被立定，為使以色列中許多人跌倒和復起，並成為反對的記號——至於你，要有一把利劍刺透你的心靈——為叫許多人心中的思念顯露出來。」瑪利亞如何回應？
- 2.2 瑪利亞因聖神受孕，誕下耶穌，現在又聽到西默盎一番說話，即使是今時今日，我們有很多學者和神學家鑽研，也無法完全明白天主的計劃，更何況是二千多年前的瑪利亞和若瑟。教會稱瑪利亞為信眾的典範，因為縱使不明白，她願意謙遜地與天主合作，承行主旨，將一切默存心中。
- 2.3 你的生活未必事事如意，生活中有許多不能明白、預計和掌握的事情，你有否效法瑪利亞，懷著對主的信心，反覆思量，尋求主旨，並謙遜地承行主旨呢？

## 反省（三）回顧靈修歷程：「一切為我」

### I. 「一切為我」

在單元十三至十八，我們提供指引，幫助你默觀降生的奧蹟。瑪利亞接納天主的邀請，因此懷了耶穌。耶穌在白冷出生，在聖殿獻予天主。及後聖家逃往埃及，在那裏居住了一段時間。

我們可以研究這些聖經故事，但是祈禱不是研習。

我們研習時，以科學方法去檢視故事的客觀真確性。

我們默想時，領會故事所啟示的真理。

我們默觀時，更邁進一步，開始接受故事中的人物。我們更深入地認識和愛瑪利亞；認識和欣賞若瑟。我們體會天主為我們在耶穌身上所作的一切。

希望你能用多些時間停留在此最後一點。藉著過去的祈禱，我們帶領你更深入體會一切萬物都是為你而設。聖依納爵邀請我們深刻回味此點：「一切為我」。不只是在彌撒中所誦念的信經：「為我們人類，並為我們的得救」，而是在個人層次經驗「一切為我」。

### II. 祈禱練習

以下的祈禱練習幫助你領會「一切為我」的奧蹟。

- 在最後晚餐（路 22:31-32），耶穌告訴西滿伯多祿，祂已為他祈求。讓我們以一短句，撮要耶穌的說話：「西滿，西滿，我已為你祈求。」
- 耶穌似乎習慣重複呼喚他人的名字，以示親切，所以是「西滿，西滿」，而不是「西滿」。

我們按下列的步驟，開始祈禱：

1. 將「西滿」改成你的名字，最好是你的中文名字，或是你母親對你的暱稱。假如你的名字是「志偉」，句子變成：「志偉，志偉，我已為你祈求。」
2. 將此短句變成短誦，在心內重複默念，細聽耶穌對你說：祂已為你祈求。你有何感受？



3. 將「祈求」改為到目前為止，在這次靈修旅程，耶穌所做的一切，將重點放在「為你」。

「志偉，志偉，我已為你成為人。」  
「志偉，志偉，我已為你空虛自己。」  
「志偉，志偉，我已為你在白冷的山洞內誕生。」  
「志偉，志偉，我已為你生於貧窮。」  
「志偉，志偉，我已為你獻於聖殿。」  
「志偉，志偉，我已為你逃亡埃及。」

在接著下來的單元，你可以同樣方式默觀耶穌一生「為你」所作的。

「志偉，志偉，我已為你將水變成酒。」  
「志偉，志偉，我已為你增餅。」  
「志偉，志偉，我已為你治癒病者。」  
「志偉，志偉，我已為你驅逐魔鬼。」  
「志偉，志偉，我已為你在水面行走。」

當我們默觀耶穌的苦難時，此祈禱練習尤其重要。

「志偉，志偉，我已為你在園中受苦。」  
「志偉，志偉，我已為你受鞭打。」  
「志偉，志偉，我已為你頭戴茨冠。」  
「志偉，志偉，我已為你背負十字架。」  
「志偉，志偉，我已為你被釘十字架上。」  
「志偉，志偉，我已為你而死。」  
「志偉，志偉，我已為你從死者中復活。」  
「志偉，志偉，我已為你上升天堂。」  
「志偉，志偉，我已為你派遣聖神。」  
「志偉，志偉，我已為你建立聖體聖事。」  
「志偉，志偉，我已為你建立天上的教會。」

用這些短句祈禱前，你可能需要一點時間反思句子的意義。有些句子的意義顯而易見，例如：「志偉，志偉，我已為你而死。」

有些句子，你可能需要較長的時間作默想，例如：

「志偉，志偉，我已為你將水變成酒。」  
「志偉，志偉，我已為你增餅。」

這對你來說有意思嗎？有什麼意義？

聖依納爵邀請我們注視十字架上的耶穌，反省祂如何紆尊降貴成為人，並從永生下降至地府，為我們的罪而犧牲。我們撫心自問：

我已為基督作了什麼？  
我正為基督作什麼？  
我應為基督作什麼？

讓我們照著反省：

**我已為基督作了什麼？**

- 耶穌已為我祈求，我已為耶穌作了什麼？
- 耶穌已為我將水變成酒，我已為耶穌作了什麼？
- 耶穌已為我治癒病者，我已為耶穌作了什麼？
- 耶穌已為我背負十字架，我已為耶穌作了什麼？

**我正為基督作什麼？**

- 耶穌常活著，並為我祈求（參希 7:25；9:14）；我現正為耶穌作什麼？
- 我所做的一切，是否為耶穌而作？
- 我的祈禱有否幫助我改變待人處事的態度等？

**我應為基督作什麼？**

- 既然耶穌已為我祈求，我應為耶穌作什麼？
- 既然耶穌已為我將水變成酒，我應為耶穌作什麼？
- 既然耶穌已為我治癒病者，我應為耶穌作什麼？
- 既然耶穌已為我背負十字架，我應為耶穌作什麼？

## 耶穌告別家園，往約但河受洗

### I. 祈禱指引

1. 主耶穌給我們樹立了兩個形象：一是「遵守誠命」的模範——祂在納匝肋渡過服從雙親的生活；二是「福音全德」的身分——祂告別了父母，專心事奉永生的天主聖父。由這個單元開始，應當準備自己，好能在我主天主要我選擇的身分上，修成全德。在選擇上，要先確立目的——是為事奉讚美至尊無對的天主。然後才想方法去達成目的；決不能使目的遷就方法，不然的話，便是本末倒置了。
2. 告別父母，專心事奉永生的天主，意思是要我們全心全靈全意地去愛，不但愛父母、親友，還要愛得更多、更多。這份愛的奉獻，是要先體認主愛，才能放心大膽地去愛；因為愛是出於天主，凡有愛的，都是生於天主，也認識天主（若一 4:7）。在確立愛的目的的過程中，可能需要較長的時間來堅定意志，可重溫第十九單元：主已為我作了一切，那麼，我可為祂作什麼？
3. 設想將來，看似是空談，因為沒有人會預見將來，心裏總會有些疑慮，甚至害怕。耶穌召叫伯多祿時說：「不要害怕，從今以後，你要做捕人的漁夫。」伯多祿和其他的門徒聽後，就捨棄一切，跟隨了耶穌（路 5:10-11）。伯多祿雖然害怕，但他的服從與謙遜，爽快地隨從耶穌，再一次印證了跟隨主耶穌是唯一的抉擇。
4. 聖母接受天主的召叫，成為天主之母時，她也無法預知她能承受的困難；聖母卻毫不猶疑地回答：「願照你的話成就於我吧！」（路 1:38）。聖母的抉擇，是一個委身。你的抉擇會是怎樣？無論作什麼抉擇，必須要保持平心和不偏不倚的態度（可重溫第二單元：原則與基礎），那所願意所選擇的，只是那更能引人達到受造的目的。
5. 最後以三個對禱作結：先求聖母為我祈求她的聖子耶穌收納我和保守我，使我能依循和效法主耶穌基督，念聖母經一遍。再向聖子耶穌祈求，望祂能在聖父前為我求得此恩，念基督的靈魂頌一遍（見第 vii 頁）。最後向天主聖父求，望祂賞賜我這些恩惠，念天主經一遍。

## II. 聖經章節

### 1. 瑪竇福音 (3:13-17)

- 1.1 默想耶穌告別家園，往約但河受洗。其意義是讓我們學習捨棄，奉行天主的意願。這個意願，未必是你心中所想的。所以，這也是一個抉擇，一個回應天主之愛的抉擇；重新建立對主的依靠及回應，是重整信仰生活，或更好說是重整新生命的基礎。
- 1.2 想像耶穌離家時的心情，是一份渴望天父的情懷，因此，祂能捨棄一切，一心前往受洗，藉以全心信賴，不起異心。如果當時你與祂同行，你的心情如何？
- 1.3 耶穌從納匝肋到約但河受洗，祂看見了什麼？注視當時的環境，各人的動靜，透過這些默觀，你聽到了什麼？

### 2. 聖詠集 (62:6-13) 對主的渴望

- 2.1 聖詠中顯示了三個訊息：渴望、捨棄、抉擇。人要對主有渴望，全心依靠，才會懂得適當地捨棄，在現實的生活裏作主願意你去作的抉擇，誠心地願意奉獻自己。
- 2.2 作者流離異鄉，遭受欺壓，以信賴之情自勉。想你自己過往的生活、習慣，是放縱還是保守？
- 2.3 那時，你的心境如何？是被束縛還是被釋放？為什麼？

### 3. 若望福音 (3:16) 愛的交付

- 3.1 願意捨棄，是一種方法，渴望是一種推動力，目的就是回應主的愛情與奉獻，為能事奉讚美至尊無對的天主。聖史感受到他將獲得的永生，是無條件的恩賜，而且永不落空。你有這種感覺嗎？
- 3.2 默想當時的環境，宣揚耶穌的聖死與復活，通常都會受到經師及法利塞人的威脅，聖史怎樣懷有這份決心？
- 3.3 聖史追隨耶穌時，捨棄的多，換來是辛酸的。試感受一下這難為的抉擇。

## 耶穌受誘惑

### I. 祈禱指引

1. 耶穌生活在世時，也像我們一樣，時常受到魔鬼的試探。狡猾的魔鬼會用不同方法，利用不同的時機去誘惑人犯罪，從而破壞人和天主的關係。
2. 有時它會用似是而非的道理，例如：「不在乎天長地久，只在乎曾經擁有」，使人不認真地對待婚姻、容許墮胎，使人不珍惜生命的價值等。但也有時候，它會用漂亮的謊言和策略去欺騙我們，使我們遠離真理。
3. 魔鬼除了直接引誘耶穌，有時也會藉著祂身邊的人和門徒去誘惑祂，希望破壞天主救贖的計劃。例如：當耶穌清楚預言祂所受的苦難和復活時，祂的門徒伯多祿竟然嘗試勸祂不要說這些話（谷 8:31-33）。
4. 故此，我們更應該透過默觀耶穌君王怎樣三退魔鬼，向祂學習，就是對聖經的熟悉，懇切的祈禱。對天父的認識和擁有一顆謙遜的心，使我們能看穿仇敵的謊言和欺騙，勇敢地與魔鬼對抗，使自己有更大的自由去回應天主的愛。
5. 求恩：讓我們祈求聖神賜與智慧和力量，使我們能認清魔鬼的真面目，並遠離罪惡，使能效法耶穌，在生活中不斷讚美和光榮在天大父。
6. 最後，念天主經一遍，特別留意和慢慢念「不要讓我們陷於誘惑，但救我們免於凶惡」那部分。

### II. 聖經章節

#### 1. 路加福音（4:1-13）

- 1.1 魔鬼是很聰明的，它懂得人的軟弱，有時它會用很美麗的謊言去誘惑我們犯罪，目的就是使我們遠離天主的愛。在祈禱中，默觀耶穌用什麼態度或言語去對抗它，從中學習。
- 1.2 金錢（用餅來代表），還有權勢和榮耀，是不少世人熱切追求的，它使人得到的歡樂和自由都是短暫和虛幻。回顧自己

現在所擁有的東西，有哪樣東西使你遠離天主（可以是工作、屋子、名譽等等），使你變得驕傲自大，你願意為跟隨主耶穌而放棄它嗎？假使不能自願放棄的話，在祈禱中請求耶穌的寬恕和幫忙，使自己能有力量去取捨。

1.3 「魔鬼用盡了各種試探後，就離開了他，再等時機。」可惡的仇敵會用盡方法，再找時機來引誘我們。試試在祈禱中跟耶穌一起回顧自己的生活，並祈求祂幫助你去看清生活上錯誤的傾向和自己的有限，從而藉著耶穌的指引和幫助，獲得更大的自由去跟隨祂。

## 2. 路加福音 (23:35)

2.1 耶穌除了受到魔鬼的試探外，有時人類的話語也會誘惑祂。試默觀在十字架上的耶穌，祂是無罪的，祂絕對有能力使自己免受十字架的苦；但當其他人挑戰和誘惑祂時，祂只是繼續沉默，謙遜地面對苦難。試試去體味祂當時的心情。

2.2 回顧在生活中，有否因為別人的一句說話令你憤怒的經驗？試和耶穌一起去反省為什麼當時會有這樣的反應，是因為自己的有限和執著嗎？並想想如果祂是你，祂會怎樣做。

## 3. 馬爾谷福音 (8:31-33)

3.1 耶穌清楚地向門徒預言祂的受難和復活，但伯多祿竟然企圖去阻止祂。反省在自己的生活中，有否清楚知道耶穌的訓誨，卻沒有實行的？如有的話，就在祈禱中懇求主耶穌的憐憫和寬恕。

3.2 「耶穌轉過身來，注視著自己的門徒，責斥伯多祿。」試默觀耶穌怎樣注視每位門徒，想像自己是其中一個，你會否因為耶穌的責備而感到恐懼？你能體味到為什麼祂會憤怒嗎？

3.3 耶穌直斥伯多祿為撒殫，因為他體會的，不是天主的事，而是人的事。默想一下如果耶穌對你說這話，祂所指的是什麼？有哪些你所牽掛的事情，只是人的事？你願意為著更緊密跟隨主耶穌，而放棄這些世俗的事嗎？

## 耶穌召叫門徒跟隨祂

### I. 祈禱指引

1. 耶穌在祂的公開生活中，召叫了很多不同的人去跟隨祂，邀請他們背起自己的十字架，和祂一起勞苦，建立天國。
2. 祂對每人的召叫也有不同。有時候，祂會直接叫人跟隨祂，像祂召叫首批門徒（瑪 4:18-22；谷 1:16-20；路 5:1-11）。有時候，祂會透過其他人，例如若翰洗者（若 1:35-37）去召叫門徒。有時候，祂會召叫被社會排斥的人，像稅吏瑪竇（瑪 9:9）。但也有時候，祂會拒絕主動前來跟隨祂的人（谷 5:18-19）。
3. 在這單元中，我們會透過默想和默觀耶穌怎樣召叫祂的門徒，從而進一步瞭解天主對你的召喚。然後，學習門徒一樣按照天主的旨意生活，做一個更好，更完美的基督徒。
4. 天主給每人的恩寵也是很獨特的，故此，祂給每人的使命也有不同，像伯多祿，他雖然只是一個漁夫，但耶穌召叫他做「捕人的漁夫」。同樣地，我們也需要在生活中，不斷地聆聽和反省天主此時此刻給我們的召叫、任務和使命：怎樣在生活中，在我們所處的社會和環境中，為身邊的近人，特別是為有需要的弟兄姊妹服務？透過愛和服務，讓普世人類也能經驗到天主的愛。
5. 求恩：求天主打開我們的耳朵和固執的心，讓我們能聽見和感受到基督君王的召叫，並賜給我們勇毅的力量去回應祂，在生活中更緊密地跟隨祂，更愉快自由地實踐天主賜給我們的使命。
6. 以天主經一篇作為結束。

### II. 聖經章節

#### 1. 路加福音（5:1-11）

- 1.1 耶穌教訓群眾之後，邀請西滿「划到深處」，去到一處寧靜和遠離人群的地方。默觀一下如果此時此刻耶穌在你的日常生活或工作中出現，並邀請你「划到深處」，到一個寧靜的地方去，檢視你現時的生活，你會怎樣回應？會否像西滿一樣放下所做的工作，聽從耶穌的指引？

- 1.2 西滿整夜勞苦地捕魚也毫無所獲，但他也聽從耶穌的指引去撒網，結果有很大的漁獲。回憶自己過去曾否也有類似的經驗，在失望或失意中得到天主很大的恩賜。嘗試在祈禱中，在耶穌跟前向祂答謝。
  - 1.3 耶穌對西滿說：「不要害怕！從今以後，你要做捕人的漁夫！」默觀一下，耶穌在你跟前說「不要害怕」，祂所指的是你哪些畏懼？試留心聽聽耶穌召請你此時此地為祂做什麼，就像祂邀請西滿做捕人的漁夫一樣。
2. 若望福音（1:35-42）
- 2.1 想像自己是其中一位門徒，一直跟隨若翰洗者。當若翰向你指出耶穌是「天主的羔羊」時，你眼前的耶穌是怎樣的？是一個像猶太人期待已久的君王，還是一個樸實而謙遜的人呢？
  - 2.2 當耶穌轉身向你說：「你找什麼？」你會怎樣回應？
  - 2.3 想像一下現在耶穌向你說：「你來看看罷！」，你有勇氣放下一切，像祂的門徒一樣，在祂那裏住下，與祂一起生活嗎？有什麼東西使你放不下呢？請求耶穌幫助你能更自由和更緊密地跟隨祂。
3. 若望福音（1:43-51）
- 3.1 當耶穌召叫祂的門徒時，有時祂會親自邀請，有時祂會透過門徒或其他人去召叫我們跟隨祂。在祈禱中，邀請耶穌和你一起去回顧自己認識主的過程，特別感謝主的引領並為那些曾幫助你認識主的人祈禱。
  - 3.2 耶穌看見納塔乃耳，可以清楚說出他是怎樣的人，包括他的特質和所有的經歷。默觀一下，耶穌也同樣看著你，試聽聽祂怎樣形容你，特別是你的個性。
  - 3.3 聖依納爵常常提醒我們要看事實，嘗試在祈禱中和耶穌一起細看祂所召叫的人，例如：伯多祿、斐理伯、納塔乃耳，他們都是很普通，沒有很多學識或社會地位的人，可是天主的確召叫了他們去跟隨祂，建立天國。與耶穌一起在祈禱中，默觀祂怎樣欣賞並愛這幾位門徒。



## 加納神蹟

### 1. 祈禱指引

1. 「這於我和你有什麼關係？」(若 2:4)，是一句閃族語風很重，且用法繁多的話。所以學者有很多不同的解釋。最引人入勝的莫如以此解作耶穌驀然大悟，打從心底裏發出的自我驚歎！祂在對自己說：「你在跟我說什麼？我的時辰是否已經來到？」；「我是否聽到你說……？」；「原來是你要給我說明白嗎……？」如此這般類似的說話。
2. 耶穌像我們一樣，要不斷在血肉之軀內，尋找天父的旨意。雖然瑪利亞只不過在跟祂說明當時的實況：「他們(主人家)沒有酒了」，但「他們」在耶穌聽來，就成了「以色列」。
3. 耶穌熟悉舊約，深明以色列是天主的葡萄園(依 5:1-7)；酒是天主對以民的祝福(申 11:14)及默西亞時代的特徵(亞 9:13-14；歐 14:7-8；耶 31:12)；婚姻代表以色列和天主的盟約關係(歐 2；依 54:4-8，62:4-5；耶 2:2，3:20-22)，也象徵默西亞時代(依 54:4-8，62:4-5；默 19:9)。默西亞時代的婚宴有它的時期，婚宴期間有酒可飲。現在，酒缺了！
4. 瑪利亞關心別人的需要，卻不自覺地滿全了傳統的先知職務。藉著她的說話，耶穌聽到父對祂說：「以色列已不再作天主的葡萄園了！」耶穌領悟到百廢待興，是重訂新而永久的盟約，長存的婚姻的時候了。以色列的乾涸空虛，需要耶穌滋潤填補，致愛關懷！
5. 若望福音有其獨特的寫作模式。聖史將耶穌三退魔誘的傳統記述(谷 1:12-13；瑪 4:1-11；路 4:1-13)，加插在耶穌的日常生活當中(若 6:15,22-26，7:3)；耶穌受洗也成了若翰洗者口中的話(若 1:32-34)。在路加福音 4:17，耶穌藉著依撒意亞先知的話(58或 61 章)，明白自己的使命；同樣，現在加納，藉著瑪利亞的話，祂明白到是時候開始祂這項使命工程了。「我的時刻」(若 2:4)，遂指向耶穌的整個公開生活。
6. 第六節石缸的數目、用途和容量都充滿象徵意義。聖經中，「七」是圓滿的數字。「六」，是七減去一，象徵不圓滿。耶穌以水注滿猶太人取潔禮用的石缸，又以酒取代猶太人取潔禮用的水。一

般家庭不會存放六口石缸那麼多的酒；而猶太人的取潔禮又是禮儀主義的宗教象徵。所以，藉著水變酒的神蹟，耶穌不但宣告默西亞已經來到，同時祂要「替代」舊約歷史中一切不完備的宗教禮規。祂要與人訂立的新約，其喜樂與恩寵不但是「替代」，且遠超過舊約選民所享受的。

7. 在加納發生的，是耶穌生命歷程的一站；讓我們看到祂決志踏上配合天父旨意的不歸路，至死不渝。最後展示了死而復活的奧蹟。變水為酒是起點，也是原則，以後一個接一個的奇蹟，一篇接一篇的言論，都是記號，指示耶穌滿全祂的使命，助人深入認識耶穌究竟是誰；激發有信仰準備的門徒，用信德的眼睛瞻仰祂的光榮：「正如父獨生者的光榮，滿溢恩寵和真理」（若 1:14），進而「信從」（若 2:11），享受永生。
8. 求恩：求主賜你真實的信仰，教你在默觀耶穌的啟示時，能瞻仰到祂身上的光榮，瞻仰到祂豐富的救恩行動；教你看見的不僅是奇蹟，而是真光惠照，看到真實的生命，看到為你獻身的天主。
9. 念天主經一篇作結。

## II. 聖經章節

### 1. 若望福音（2:1-4）

1.1 驟眼看來，我們都以為耶穌和門徒是被婚宴的主人請去赴宴的。也許這確是歷史真相。然而，「被請去」這個被動語氣是希伯來人常用來稱他們不敢直呼的天主；提醒我們要留神默觀在萬事萬物中，顯而不露的天主。

1.2 「女人」在阿剌伯文化是尊稱，不含貶意。聖史匠心獨運，以喻若 19:26，創 3:15 及默 12 章的「女人」同是一人，即瑪利亞：她是耶穌的母親、教會之母、代表全人類的新厄娃。

1.3 瑪利亞在救恩史上的特殊地位與重要角色，在於她一直忠心跟隨耶穌。她是救恩史上首位最完美的基督徒。

### 2. 若望福音（2:5-10）

2.1 原文用「執事」一詞稱「僕役」。他們因為肯接受耶穌的命令（2:7），服從祂的指示（2:8），遂能與耶穌的母親及耶

耶穌的門徒一起見證水變成酒的神蹟(2:9)，而成了執事——即成了耶穌命令(說話)的繼承人。

- 2.2 司席和新郎只跟變出來的酒與耶穌聯上關係，他們沒有跟耶穌說過話，也沒有聽過耶穌說話。他們不知道酒從何處來，也懶得問，遂與神蹟無分。
  - 2.3 酒，在聖經中只指由葡萄做的葡萄酒。現在耶穌不需要葡萄，祂由水變出豐足的美酒；祂不但祝福了歷史上的加納婚宴，還給普世沛降甘霖。耶穌所給的，常遠超我們所求所想的。
3. 若望福音(2:11)
- 3.1 「信」而「從」之，才是真實的信仰。真實的信仰不能只屬藏於內心的敬仰，而必須化作有形可見的外在行為。門徒們「信從了」耶穌，遂跟祂「下到葛法翁」(2:12)。
  - 3.2 我們對天主的信仰是可以尋求理解的。加納神蹟只可視作門徒信仰的基礎，因為他們仍在懷疑(14:5,8, 16:12,17)。懇求並接受耶穌逐步啟示，有助鞏固信仰(6:69, 16:30)，深入堂奧(1:14, 20:28-31)。
  - 3.3 信仰雖然是天主藉耶穌對人的要求(6:29)，但接受與否，由人自決。信從的，可賴祂的名獲得永生(3:15,16,36, 5:24, 6:40,47,50, 8:51, 11:25-26)；不信的，已自我判決(3:18-19)。

## 耶穌 —— 受苦的僕人 —— 依撒意亞的神視

### I. 祈禱指引

1. 耶穌回到家鄉納匝肋，在安息日那天，祂進了會堂，在依撒意亞先知書中找到了一處，誦讀上邊所寫：「上主的神臨於我身上，因為祂給我傅了油，派遣我向貧窮人傳報喜訊，向俘虜宣告釋放，向盲者宣告復明，使受壓迫者獲得自由，宣布上主恩慈之年。」耶穌向會堂內眾人說：「你們剛才聽過的這段聖經，今天應驗了」（路 4:16-21）。
2. 耶穌引用了依撒意亞先知書的記載，向群眾說明祂的身分和使命。祂是上主派遣的僕人，目的是向人傳報喜訊，宣布上主的恩慈，使人重獲自由。臨於祂身上的聖神，協助推動祂的工作。祂是用什麼方法完成祂的工作？依撒意亞先知曾作預示。
3. 依撒意亞先知指出那一位上主派遣的僕人是受苦的僕人，祂要以自己的苦難換取人的釋放和自由。即使祂從未犯錯，祂所受到的對待卻等同罪大惡極的犯人所應受的刑罰。即使如此，祂仍堅持遵行上主的旨意。
4. 「當我仰觀你手指創造的穹蒼，和你在天上佈置的星辰月亮，世人算什麼，你竟對他懷念不忘？人子算什麼，你竟對他眷顧周詳？」（詠 8:4-5）。上主派遣祂的兒子為你預備道路，你能否體會上主的眷顧和恩澤？嘗試默想耶穌在會堂所說的話，對你有什麼意義？你心靈的眼睛是否已經復明，欣賞到上主的化工？束縛是否已經被解開，獲得釋放？
5. 祈求恩寵：上主，我感謝祢賜予的禮物 —— 祢的聖子耶穌。上主，我祈求從祢聖子身上學習光榮顯揚祢的途徑。

### II. 聖經章節

1. 依撒意亞先知書（42:1-4）
  - 1.1 社會強調人的地位，要求出人頭地和「出位」。上主的僕人卻是用「另類」的方法，傳布真道。祂懷著希望，忠實地實行上主的旨意。

- 1.2 你也是上主扶持的僕人，上主喜愛的所選者，也領受了聖神的印記，受到派遣。
2. 依撒意亞先知書（50:4-7）
  - 2.1 上主賜給祂的僕人一個受教的口，用言語援助人。回憶你用說話安慰和鼓勵他人的經驗，或你接受他人的安慰和鼓勵的經驗。細味整個過程，言語和心意的交流。最後感謝主的恩賜。
  - 2.2 上主喚醒祂的僕人的耳朵，聆聽祂的說話。上主也願意喚醒你，開啟你的耳朵，去靜聽祂的話語。你曾否有這樣的經驗？你聽到了什麼？有什麼感受？若沒有的話，是什麼原因？
3. 依撒意亞先知書（52:14，53:8-10）
  - 3.1 試想像你看到一位無辜者遭受別人殘暴的侮辱和折磨，遍體鱗傷，你有什麼感受？
  - 3.2 那人向你說，他是為了你的緣故而受到這樣的對待，你會如何回應？

## 耶穌的規範，俗世的基準

### I. 祈禱指引

1. 在這單元裏，求主賜予恩寵，讓我們能覺醒世俗尊榮背後的虛偽不實，恩賜我們智慧及勇氣與之抗衡。求主賜予恩寵，讓我們領會耶穌基督展示的新生命，矢志效法祂，擇善而從，並推崇祂的價值觀；特別祈求主將智慧、勇毅及力量傾注給我們，俾能在日常生活中實踐基督的價值觀，與祂一起勞苦工作，使天國臨現於世。
2. 注視你身處的環境：無論是工作場所、居住的社區、新聞報導、媒體訊息；俗世教我們只為滿足一己私慾，尋求官能刺激及稍瞬即逝的美麗，追求物質利益。這股濁流又似瘴氣滲透瀰漫大地，鋪天蓋日，令人窒息，使世界變得灰暗。
3. 周遭的人貪求名利，自高自傲，蔚然成風。彷彿有財有勢，受人欽羨便能令人快樂。殊不知此等快樂，既是短暫無常，更是夾雜著心靈的空虛紊亂及神枯。
4. 默觀從牢籠中釋放我們的主耶穌，祂是如斯祥和、美善和可愛。祂生活簡樸，貧窮而謙卑，祂是來服事人而不是受人服事。祂使眾生歸於祂，並派遣他們將福音廣傳於世。
5. 超越於世俗基準，耶穌引發我們謹守心神貧窮謙遜，甘願為天國承受輕侮凌辱。
6. 最後以三段對禱作結：先求聖母為我們求恩，使我們能步武聖子耶穌，走神貧之道，放心大膽地為主接受屈辱，肖似耶穌的心謙，念聖母經一遍。再向聖子耶穌祈求，求恩賜祂真正的價值觀，念基督的靈魂頌一遍（見第 vii 頁）。最後向天主聖父懇求同樣的恩典，念天主經一遍。

### II. 聖經章節

#### 1. 若望一書 (2:15-17)

- 1.1 你如何貪戀轉瞬即逝的世物？你如何面對名利權勢的誘惑？究竟什麼是你生命的中心焦點？

- 1.2 耶穌以愛惜的目光默觀你，規勸你不要為俗物空言所蒙蔽，要求你反思：怎樣的生活才令你真正的甘飴快樂？
- 1.3 耶穌從不會要人作祂自己未曾作過的事。主基督，求祢恩佑我承行天父的旨意。

## 2. 若望一書 (1:5-7)

- 2.1 俗世的價值觀昏天暗地，人只顧一己之益，妄顧他人所需；博取他人認同及擁戴，重於忠於自我；忙於追逐名利，疏於關懷他人，甚至是自己所愛的。
- 2.2 天主是光，耶穌邀請我們開放心懷，空虛自己，明認自身的軟弱，全心全意、無條件地愛主，為使我們不為世物所束縛，完全被解放。
- 2.3 天父啊！請光照我等，望能與祢契合。

## 3. 斐理伯書 (3:7-9)

- 3.1 跟隨耶穌成全之道，我們要看破一般人所趨之若鶩的：對物慾、權力、個人名聲和榮譽的錯誤偏情。當我們能捨棄追逐此等俗世價值觀時，心靈方能得到平安，心懷耶穌基督，光榮地做祂的門徒。
- 3.2 為你而言，怎樣的生命歷程才是最有意義？怎樣的生活才算是不枉此生？怎樣的生活方式才能善用自己的特恩？
- 3.3 求主賜你恩寵，助你能更清楚地認識耶穌基督，更緊密地跟隨祂，更全心愛慕祂。

## 耶穌治癒病人

### I. 祈禱指引

1. 在這單元裏，求主恩賜我們藉著自身被治癒的經驗，也能醫治他人。默想的中心是靜觀耶穌的言行，體味祂的感受，存想祂治病的過程。當我們經驗到復元的意義時，我們便能成為他人的醫者。
2. 將自己放在天主面前，我們祈求天主開啟我們的心目，細察世間疾苦。我們的世界與耶穌時代並無大分別：癩病人被逐出社群，孤立無援；愛滋病童被拒於校門之外。愈來愈多人情緒低落，陷入絕望之境。人們既拙於寬恕，惟有生活在憤怒怨恨之中。靈性的敗壞跟肉體上的疾患同樣可悲。
3. 天父派遣聖子耶穌來「向貧窮人傳報喜訊，向俘虜宣告釋放，向盲者宣告復明。」祂懷著憐憫的心看待所有向祂求醫治的人。
4. 我們都曾是病者：耳目蒙蔽，跛足於基督之道，啞口不傳基督真理。我們恐懼和煩亂不安，正需要主耶穌的醫治。
5. 耶穌召叫摯愛的門徒，授予驅魔治病的能力。我們身為基督徒，也被託付愛德的力量，好能獻身，完成把基督帶給受苦待援者的使命。
6. 以對禱作結：求聖母、我主基督及最後向天主聖父懇求愛德及關懷的恩惠，讓我們能向他人施予援手，重燃絕望者在基督內的希望。

### II. 聖經章節

#### 1. 瑪竇福音 (8:1-4)

- 1.1 讓我們靜觀耶穌和癩病人：癩病人的模樣是怎樣？他腦海又在盤算什麼呢？這癩病人對耶穌基督充滿信德，說：「主！你若願意，就能潔淨我。」再默觀耶穌，留心耶穌如何面對滿懷信德的癩病人？祂內心的感受如何？聆聽祂說「我願意，你潔淨了罷！」的語調是怎樣的？
- 1.2 設想你久病求醫，你會如何走近耶穌？你會跟祂說什麼呢？祂又會如何回應呢？



- 1.3 獲得治癒全賴對主耶穌的信德。尋則覓、求則獲。凡呼求治病的，必獲恩賜痊癒。求主賜你請求治癒的勇氣。
2. 路加福音 (5:17-26)
  - 2.1 癱子礙於身患惡疾，不得不倚仗朋友相助才能走近耶穌。儘管困難重重，他的朋友仍不怕艱難，對主耶穌滿懷信德。耶穌被他們的信德打動，說：「人啊！你的罪赦了。」耶穌在他們中感受到友儕間深摯的關愛。愛能克勝罪惡，為人帶來治癒。
  - 2.2 我們就如癱子一樣，需要朋友把我們帶到耶穌跟前求醫治。試想你要向耶穌求醫治，你會找誰人帶你到耶穌那裏？他們當作什麼才能令你靠近耶穌呢？當耶穌向你說：「人啊！你的罪赦了」，你心裏有何感受？
  - 2.3 若我們能對人坦誠，彼此諒解，我們才能與主和好。讓我們求主賞賜寬恕修和之恩德。
3. 瑪竇福音 (10:1-13)
  - 3.1 耶穌訓誨門徒要含忍包容，「你們白白得來的，也要白白分施」；要作和平使者，「你們進那一家時，要向它請安」。當你願意分施恩寵，締造和平时，你便能成為醫者。
  - 3.2 耶穌基督派遣門徒兩個兩個，成為團體，出去治病，所以你也必須與人合作才能成為醫者。
  - 3.3 因著基督，你先得享被治癒的經驗，才有能力去癒合他人。求主永不止息地康復你的心靈。

## 耶穌復活死人

### I. 祈禱指引

1. 耶穌復活了死去的人，死去的人因主的愛而復生。生命的寶貴原來是在於主賜的愛情，並由人自行抉擇各自的生活方式。這份愛來自聖父的豁達；聖子的謙遜；聖神的包容。在這單元裏，除了默想聖經外，還需默想和體味聖依納爵的教導。
2. 復活死人的奇蹟，給了我一份盼望。這盼望，不是富裕、長壽，而是委身、奉獻。雅各伯宗徒曾這樣教導：「沒有行為的信德是死的」（雅 2:14-26）。

### II. 聖經章節

#### 1. 若望福音（11:1-26）耶穌復活拉匝祿

- 1.1 耶穌復活拉匝祿前，引導了瑪爾大和瑪利亞發信德，凡事要信靠天主。因為信德是在困難當中培養出來的。
- 1.2 復活拉匝祿的事蹟，明顯地提示了耶穌就是能使死人復活的主宰。祂屈處人間，與貧苦大眾一起過活。在你的生活當中，你可曾想過，你要努力尋求更高的生活水準嗎？或是與主一樣，就此屈處人間嗎？
- 1.3 「即使死了，仍要活著」。在現代的世界裏，可以嗎？肉身死了，的確不可復活。但假若人是以基督的精神而生活，即使死了，基督的精神依然存在。
- 1.4 復活死人，看似天主因此而受到光榮。細想一下：天主為了自己的光榮而行奇蹟嗎？或說：天主希望人能事奉讚美祂而創造人嗎？天主的光榮是因為人懂得在祂的愛內生活而彰顯出來的。

#### 2. 伯多祿後書（1:16-18）

- 2.1 伯多祿見證了主耶穌顯示的聖容，也見證了祂的復活，他毫不猶疑地宣揚這個愛的訊息。雖然是宗徒之長，卻沒有叫其他的宗徒特別看待他。你看你自己的身分，與別人有何不同？

- 2.2 「這是我的愛子，我所喜悅的」。假若你是當中的主角，你的身分提升了，有什麼感覺？你會因此而愛主嗎？
3. 若望一書（3:1-3）天主是父
- 3.1 我們受洗成為天主的子女，是千真萬確的事。我們不勞而獲的恩賜，將我們從黑暗中引領出來，安享一切美善。你安穩的生活能滿足你的需求嗎？
- 3.2 在天主的眼中，每個被創造的人都是獨一無二的，奇蹟是自己對主的信德而行出來的。
- 3.3 「我的軛是柔和的，我的擔子是輕鬆的」（瑪 11:30）。人而神的主耶穌，清楚地體驗了人的弱點，祂不會要求我們做些我們辦不到的事，因為，藉著祂的救贖，我們已是恩寵滿溢，欠缺的可能是愛的謙遜。

### 三個對禱

最後以三個對禱作結：先求聖母為我祈求她的聖子耶穌收納我和保守我，使我能依循和效法主耶穌基督，念聖母經一遍。再向聖子耶穌祈求，望祂能在聖父前為我求得此恩，念基督的靈魂頌一遍（見第 vii 頁）。最後向天主聖父求，望祂賞賜我這些恩惠，念天主經一遍。

## 耶穌給世界帶來愛和希望

### I. 祈禱指引

在第二十六單元，我們邀請你以耶穌的治療奇蹟作祈禱；在第二十七單元，我們邀請你進一步以復活死人的奇蹟作祈禱。在復活死人的事蹟中，特別是復活拉匝祿（若 11 章），耶穌實踐了「凡在墳墓裏的，都要……復活進入生命」的許諾（若 5:24-30）。

耶穌在這些奇蹟，及在祂公開生活裏的大小事情中，都給世界帶來愛和希望。

耶穌帶給世界的就是祂本人——祂將天主的真理，圓滿地帶給我們，因此，祂能夠說：「我是真理」（若 14:6）。依撒意亞先知預言：「在黑暗中行走的百姓看見了一道皓光」（依 9:1；路 1:79）。耶穌使預言成真，給世界帶來光和生命，因此，祂能夠說：「我是世界的光」（若 8:12）和「我就是復活，就是生命」（若 11:25），「我是道路、真理、生命」（若 14:6）。

若望提出光和生命的緊密關係：「在他內有生命，這生命是人的光」（若 1:4；參閱若 8:12 的「照世真光」）。

若望在福音中提出七大「我是」的陳述，涵蓋了很多耶穌對我們的重大意義。

「我就是生命的食糧」（若 6:35）

「我是世界的光」（若 8:12）

「我是善牧」（若 10:11）

「我是羊的門」（若 10:7）

「我就是復活」（若 11:25）

「我是道路、真理、生命」（若 14:6）

「我是真葡萄樹」（若 15:1）

這些陳述概括耶穌與我們的關係——祂為我們成為生命之糧；祂為我們成為世界的光。無論祂為我們作什麼，一切都是出於祂對我們的愛，祂與我們的關係為我們帶來無限的希望、平安和喜樂。若沒有平安，便沒有希望。如果我們有耶穌給予的希望，我們也有祂的平安。祂所「賜給我們的平安，不像世界所賜的一樣」（若 14:27）。

保祿在他的書信中有相似的陳述。他確認耶穌是我們的希望——「基督在你們中，作了你們得光榮的希望」（哥 1:27）。同樣地，他確認「基督是我們的和平」（弗 2:14）。

以耶穌公開生活的奧蹟作默觀祈禱，目的良多：

1. 使你再一次回憶起耶穌的言行教誨；
2. 遂助你以耶穌的教誨為生活的依歸；
3. 亦助你常對聖言保持開放，並能持續接納天主的聖言；
4. 這樣，每當你參與耶穌的使命工程，耶穌的公開生活和使命便在你的生命中延續。

當耶穌治療病人，復活死者，敵人就更憎恨祂，而死亡的威脅也日漸迫近。死亡的威脅，使耶穌對我們成為宗徒的召叫，更趨急切和真實。偕同耶穌，我們接受了治癒的使命，為飽受折磨的人帶來耶穌的愛和希望。世上有不少人雖生猶死，沒有希望。作為耶穌的門徒，讓我們成為祂的愛和希望的中介。

耶穌派遣門徒去傳揚福音：平安、希望、喜樂和愛的福音。讓我們祈禱：默想耶穌派遣七十二門徒的故事，從中領略我們的使命——為這支離破碎的世界帶來平安、公義、愛和希望。

## II. 七十二門徒的使命

讀路加福音（10:1-11）

### 1. 召叫和派遣

在耶穌派遣這七十二門徒去傳揚福音前，他們必須先回應耶穌的召叫。默想七十二門徒的使命能幫助你反省你的被召和使命，特別是平信徒在教會內的聖召。

七十二門徒的使命是加於十二宗徒的使命之上。

給七十二門徒的囑咐跟給十二宗徒的非常相似。為什麼是七十二呢？這可能是因為猶太人認為世上共有七十二個外族。正如十二宗徒代表以色列的十二支派，七十二門徒代表對所有外邦人的使命。無論如何詮釋，「七十二」隱含代表對全世界的使命——「到他自己將要去的各城各地去」（路 10:1）。

- 因此七十二門徒的工作跟若翰洗者十分相似，即為上主準備道路。我們也應繼續準備上主的道路。

- 耶穌派遣門徒們兩個一組：是使命伙伴的象徵。教會也是使命伙伴，因為教會是基督的共融團體（伙伴）。
- 門徒歸來復命（路 10:17-20），所以我們也應繼續在祈禱中，回到耶穌跟前，祈求獲得力量和勇氣，及更堅強的愛德和望德，因為耶穌是生命和使徒工作的力量之源。
- 門徒喜樂歸來，因為他們經驗了在他們內及透過他們通傳的天主的奇妙恩典。當我們把耶穌跟祂的愛和喜樂帶入他人的生命時，我們同樣分享這份喜悅。

## 2. 平安的福音

「願你們平安」是門徒到各家各戶時的問候語，也是福音的精髓。這七十二門徒既充滿平安，也就是傳播平安的使者。耶肋米亞先知（耶 8:11）抨擊司祭和先知們，說他們草率治療人民的瘡痕說「好了！好了！」，其實卻沒有好，因為他們沒有帶來天主的平安。身為耶穌的門徒，帶來的應是天主的平安。

我們要傳揚的平安，是天主藉耶穌基督賜給我們的，是世界不能給予或理解的；因為這平安是禮物（若 14:27），非人可以「製造」。它是修和的平安，因著耶穌十字架的血而立定（哥 1:20）。這平安超乎人的理解，並「在基督耶穌內固守我們的心思念慮」（斐 4:7）。

## 3. 給他人平安

耶穌賜給我們平安這禮物，不僅是給我們自己，祂還希望我們把平安與鄰人分享——每一位我們遇見的「平安人」。

「平安人」是一位值得享有平安或正在尋找平安的人。

「平安人」如期待種子撒落的肥沃土壤，而種子是天主的話語。

假若我們帶給他人的平安真正是基督的平安，它必能同時帶來寧靜祥和。因此七十二門徒給他人問候平安實在是一個祝福，即通傳平安和救恩的禮物。

保祿告訴我們如何準備心神以獲得平安（斐 4:8-9）；與平安的天主同在，我們便能成為真正平安的門徒。

我們必須使我們的心神充盈富足於：

凡是真實的，  
凡是高尚的，  
凡是正義的，  
凡是純潔的，  
凡是基督徒所嚮往，所愛慕，所稱譽的。

這樣，保祿告訴我們，賜平安的天主必與我們同在。

要特別留意保祿先提及人性的美德，然後才是賜平安的天主。若要經驗平安的天主，和天主的平安，我們必須先要滿全最基本的召叫：就是盡力去做個真真正正的人。

## 耶穌面對自己的死亡 —— 三次預言苦難

### 1. 祈禱指引

1. 門徒已經與耶穌在一起有一段日子了。他們目睹耶穌替人治病，使聾者聽到，盲者復明。他們也目睹耶穌行奇蹟，與經師和法利塞人辯論。門徒知道他們的師傅不是普通人，將要有大事發生在師傅身上。
2. 耶穌問門徒祂是誰，伯多祿回答說是默西亞。對他們來說，很可能正如一般猶太人所想，耶穌就是那位要來帶領他們復興國家的君王。
3. 耶穌知道祂不是門徒心目中的那種君王，祂要以十字架的苦難和犧牲帶來救贖，而祂的日子即將到來。耶穌為糾正他們的觀念，也希望他們有心理準備面對將要來到的考驗，先後三次預告自己的苦難。門徒每次的反應也不同：拒絕；爭論他們的問題；向耶穌提出請求。門徒的回應反映他們對師傅的認識及與師傅的關係。
4. 我們的信仰旅程與門徒有相似的地方。最初可能是因某種原因開始（例如：親友的鼓勵），慢慢地我們對主的認識加深，與祂建立關係，上主在我們心中建立起形象。究竟這形象是否上主真正的面貌，抑或只是我們心目中「理想的」上主？我們是否只願意接近那符合我們的要求的主？若是這樣的話，上主會有什麼感受？
5. 上主首先愛了我們，毫無保留的接納我們，包括我們不足的地方。若我們願意回應，與主建立密切的關係，必須讓上主完完全全的做我們的主。
6. 祈求恩寵：上主，我渴望能更深入的認識祢，因為只有這樣，我才懂得如何更愛祢，更緊密跟隨祢。求祢派遣聖神帶領，讓我透過祢的聖子耶穌接觸祢、走近祢。縱使我未必完全明白或掌握，我相信只要我能信賴，祢必引領。



## II. 聖經章節

### 1. 馬爾谷福音 (8:27-33)

- 1.1 試想像耶穌預告自己的苦難時的情景：祂說話時的心情、語調、表情等。
- 1.2 假設你當時在場，親耳聽到耶穌的說話，你會有什麼感受：惶恐、不明所以、不在意、拒絕接受？為什麼會有這樣的感受？你注意到其他門徒的反應是怎樣的？
- 1.3 伯多祿拉耶穌到一邊，諫責祂。若是你，你會對耶穌說什麼？耶穌又怎樣回應你？

### 2. 馬爾谷福音 (9:30-34)

- 2.1 耶穌再次向門徒預告自己的苦難，門徒沒有回答。試想像當時的情景，若你是耶穌，你的心情怎樣？你看見門徒的神態表情是怎樣？你如何理解門徒的反應？
- 2.2 試想像耶穌和門徒繼續上路。在路途上，耶穌看見和聽到門徒們一直在爭論。試想像當時的氣氛和耶穌的心情。此時，你會對耶穌說什麼？耶穌怎樣回應你？
- 2.3 試想像回到家裏的情景。門徒默不作聲，不敢回應耶穌的問題。若你是耶穌，你會對門徒說什麼？

### 3. 馬爾谷福音 (10:32-39a)

- 3.1 耶穌和門徒上路撒冷去，苦難的日子更加接近，門徒感到驚奇和害怕。你知道危難將至，你害怕嗎？你願意跟隨耶穌嗎？為什麼？
- 3.2 向耶穌求什麼？
- 3.3 耶穌問：「你能飲我飲的爵嗎？受我受的洗嗎？」耶穌的爵和洗指的是什麼？你會怎樣回答？

## 反省（四）回顧靈修歷程：「三種人」

### I. 引言

在此單元，我們不會依循較早兩次（第六及十一單元）的反省模式，而是會介紹另一種祈禱反省方法，惟目的不變。

### II. 三種人的比喻

今時今日，有關人性格的理論百花齊放，不論是心理學家，或是靈修大師，也喜歡將人按特徵分類。

聖依納爵用一個比喻幫助我們作自我反省，他認為在要作重大決定時，人可能有以下三種不同反應：

1. 將決定押後，直至後悔莫及；
2. 作出決定，但是附帶條件之多足以推翻決定；
3. 按天主的旨意作決定。

比喻：

有三名天主教徒，生活尚算富裕。他們分別得到一大筆款項（假設是一百萬美元）。款項來自合法的途徑，所以當中不涉及任何非法勾當或罪行，但是他們之所以得到這些金錢，亦非出自愛和服侍天主。

他們生活本已富足，所以他們並不需要此筆款項，當然有總比沒有好。慢慢地，他們察覺貪婪念頭出現。

身為虔誠的天主教徒，他們為此祈禱，發現這筆款項成為他們靈性上的擔子，成為他們和天主之間的絆腳石。

在此情況下，他們會怎麼辦？假如你是其中一人，你又會如何打算？

## 第一種人：

甲先生深深感到這筆款項帶來靈性上的困擾，妨礙他和天主的關係，他希望能做些什麼，解決問題。他打算放棄款項，一了百了，但求心安。

但是他非常忙碌，無法即時行動，他惟有暫且將事情擱置，待有時間再作處理。日復一日，這筆款項仍是他的負擔，是他靈性上的困擾，甚至影響他的信仰。直到他撒手塵寰，仍未處理這筆款項，損害已做成，一切已太遲。

## 第二種人：

乙先生深深感到這筆款項帶來靈性上的困擾，妨礙他和天主的關係，他希望能做些什麼，解決問題。他打算放棄款項，一了百了，但求心安。

他就如何處理這筆款項，訂下不同方案。他預備捐出一部分予教區，到時大家都會知道他是何等慷慨，他亦會受人稱許。金錢能增加他的知名度。他也會捐出一部分予一所有名的男校，因為他的孫兒將入讀中學，他希望孫兒能進入此名校就讀。身為祖父，能為孫兒做點事情，令他感到欣慰。況且，捐款予學校，同樣能提高他的聲譽和地位。如此類推，他將款項分為多份，作不同用途，並且付諸行動。他亦如願以償，因得到人家的稱讚，感到高興。可是他發覺雖然他已放棄款項，事情並未解決，所有的稱讚和榮譽，成為他和天主之間的絆腳石。他「解決」問題的方式是附帶條件的，他只是將問題延續，無法得到平安。

## 第三種人：

起初，丙先生與甲先生和乙先生一樣，深深感到這筆款項帶來靈性上的困擾，妨礙他和天主的關係，他同樣希望能做些什麼，解決問題。

但是丙先生問的不是自己想怎樣，他轉向天主，思索天主會希望他怎樣處置這筆款項。天主會希望他捐出款項嗎？若然如此，他樂於捐獻。天主會希望他放下自己的佔有慾，暫且保管款項，在適當的時機善用此筆款項嗎？為此，他祈禱明辨天主的聖意，希望能找到達至持久平安喜樂之途。

### III. 將比喻應用在自己身上

反省三種人的分別：

第一種人 = 是，我一定會處理問題，但是要遲些。

第二種人 = 是，我一定會處理問題，但是有這些和那些條件：

第三種人 = 在這事情上，我如何能找到天主？

假如我們是比喻的作者，我們可能會說丙先生會立即（不似甲先生和無條件地（不似乙先生）處理款項。但是聖依納爵更細心敏銳，靈性修為也更高。甲先生和乙先生不足之處是他們將焦點放在金錢上，也即在問題上。丙先生將焦點放在天主上。天主會希望他怎樣做？怎樣才能愈顯主榮？怎樣才能更好地服侍光榮天主？在此情況下，我怎樣才可以找到天主的平安與喜樂？

在你的生命中，什麼是你和天主之間的障礙？你如何處理此問題？

你像第一種人 —— 一直拖延嗎？

你像第二種人 —— 定下條件與天主議價嗎？

你像第三種人嗎？第三種人恆常地尋找天主的旨意，不斷尋覓愈顯主榮和達至心靈平安喜樂的途徑。

向聖母訴說你的生活和與天主的關係。念聖母經一遍。

向耶穌訴說你的生活和與祂及天主的關係。念基督的靈魂頌一遍（見第 vii 頁）。

向天父訴說你的靈性生活和與天父及聖三的關係。念天主經一遍。

### IV. 將比喻應用在靈修旅程

以這個比喻作指引，反省你對是次靈修旅程所持的態度。對你來說，這是一次純理性認知的活動嗎？或只是一次抒發情懷的機會？你有否開放地接受天主的引領，在生活中尋找天主？你對是次靈修旅程的態度是否嚴肅認真？你有否拖延祈禱？不論心情怎樣，你是否都能不附帶條件地祈禱？

## 展望第三階段： 不惜任何代價，決意跟隨基督

### I. 導言

在接著下來的八個單元，你將默想耶穌的苦難和十字架。苦難是組成耶穌整個人生的一部分，當然要用點時間反省和默觀受苦的耶穌。

在靈修的進程中，另外還有一個重要原因促使我們默想耶穌的苦難。簡言之，我們須確保你不是以純理性或純感性的態度跟隨耶穌。耶穌不要求我們理性上認同某一套思想。同樣地，耶穌也不希望我們對祂的生活或苦難的回應純是情感上。「耶路撒冷女子！你們不要哭我，但應哭你們自己及你們的子女」（路 23:28）。耶穌邀請我們實實在在地追隨：「背著自己的十字架來跟隨我」（參瑪 16:24-26）。

### II. 第三階段的目的

可以說，第三階段的祈禱形式或方法，與你在第二階段所嘗試的稍有不同，我們在第 IV 部分將詳加解釋。

在第二階段，你學習作耶穌的真正門徒。我們鼓勵你細心聆聽，並默想祂的訓誨，好能學習祂的真理，融會貫通。從福音的記載，你接觸到行奇蹟的耶穌。祈禱時，你留心事情的發生。你聽到病者、附魔者、他們的朋友懇求耶穌醫治。你注視耶穌，祂滿臉憐憫之情，走近他們，憑言語或觸摸，治癒他們。

你漸漸更認識耶穌，學習更愛祂，接著的問題是你會否跟隨耶穌。我們鼓勵你選擇耶穌，成為祂的門徒，伴隨祂，接納祂的世界觀和價值觀。你的祈禱焦點轉向耶穌。

在第三十單元的最後部分，我們邀請你反省參與這次靈修旅程以來一直所持的態度。我們建議你反問，你是否視這次靈修旅程為一項純理性的活動，或是一次純感性的經驗。同樣的問題適用於我們的屬靈和信仰生活上。

在導言的部分，我們提到在第二階段，你可能對耶穌和祂的言行有很深的情緒觸動。讓我們更深入看一看耶穌要求怎樣的回應。

感性的回應很容易便會消失，取而代之的是附帶條件的回應，而非無條件地背起十字架，跟隨耶穌。我們傾向依據自己的，而非天主的意願。路加福音所記載，面對耶穌時三種不同的反應就是最好的例子，說明我們在跟隨耶穌時，會加入條件。下列取自路加福音的章節，幫助你反省對耶穌的回應是否真誠。第三階段將繼續考驗你的真誠。

### III. 從第二階段走進第三階段

路加福音（9:57-62）

反省：

在第三十單元，我們以三種人的比喻作反省。路加福音 9:57-62 記載了三人對耶穌的態度和回應。

第一位說：「你不論往那裏去，我要跟隨你。」

這是一個很慷慨，無條件地跟隨耶穌的意願，與盧德堅決無條件地追隨婆母（盧 1）相呼應。但是在人深入反省前，耶穌沒有接納，祂也沒有立即拒絕。耶穌叫人反省：「狐狸有穴，天上的飛鳥有巢；但是人子卻沒有枕頭的地方。」

耶穌要求人反思其意願的本質，很可能這只是出於人的感性反應。

第二種情況是耶穌主動對人說：「你跟隨我吧！」那人立即提出條件，但是耶穌拒絕接受。耶穌的邀請是神聖的，那人卻討價還價。人絕對不能與天主議價。

第三種情況是首兩種情況的組合。正如第一個人，那人提出：「我要跟隨你。」但是與第二位相似，他隨即加上條件：「請許我先告別我的家人。」耶穌再次拒絕接受條件：「手扶著犁而往後看的，不適用於天主的國。」

假如你願意跟隨耶穌，你一定要明白你跟隨的那位連枕頭的地方也沒有，且犧牲在十字架上。在早前的單元，我們已強調視福音是為你個人而寫的重要性。

當你默觀十字架上的耶穌，默想其苦難的意義時，不要忘記聖依納爵的指示：「一切為我」。切切實實的你會如何回應耶穌？可能在反省的第二階段，你已經作了抉擇。請你跪在耶穌的十字架前，反

省你對自己的抉擇有多認真？曾經後悔嗎？默觀耶穌的苦難和死亡，助你確定你的抉擇是終生的承諾。

#### IV. 在苦路上祈禱

你已進入第三階段，將要經驗耶穌的苦難；面對十字架的奧蹟；處理你是否真誠地追隨耶穌這問題。

在此第三階段，除了若望福音所記的最後晚餐，及聖體聖事的建立，耶穌很少說話。祂不再行奇蹟，祂現在是受苦的那一位。所以，在第三階段，你的祈禱是陪同的祈禱。你與耶穌一起走苦路，你同情祂，與祂一起受苦。你痛苦，因為祂受苦。你現在完全明白，耶穌說的：「背起你的十字架，跟隨我」是什麼意思。正如路加福音中的基勒乃人西滿，你走到耶穌前，表示願意代祂背十字架。此第三階段是一條漫長的苦路。

你現在要面對的挑戰是與受苦的耶穌一起走，更深切反省你在靈性上和信德上對祂的承諾。面對受苦的耶穌，再問自己是哪一種人？你是否要加上條件，才肯跟隨耶穌？或是說我願意，但尚未是時候？或是經過深思熟慮，完全知道後果，仍然樂意地說：「我願意跟隨祂，甚至到十字架」？

在此第三階段，你不再默觀在加里肋亞湖邊，到處宣講和治病的耶穌。你要默觀的耶穌，被迫背負十字架，飽受凌辱，最後被釘而死。你偕同耶穌的母親瑪利亞和祂所愛的門徒，站在十字架旁。你將深切體會我們早前所說的：「一切為我」。

祈求參與耶穌的苦難的恩寵。

## 最後晚餐

### 1. 導言

1. 「我今天明天驅魔治病，第三天就要完畢。但是，今天明天以及後天，我必須前行，因為先知不宜死在耶路撒冷之外」（路 13:32-33）。
2. 福音清楚指出，耶穌知道自己在做什麼，也知道自己的言行，必無可避免，令祂招致殺身之禍。祂不惜任何代價，在一切事情上都忠於天上的父親，祂的決心可從上述的福音片段看出來。片段是耶穌就法利塞人前來給祂說：「你離開這裏走吧！因為黑落德要殺你」的回應。在耶穌公開生活的尾聲，密謀要對付耶穌的人愈加激烈（瑪 26:1-5；谷 14:1-2；路 22:1-6；若 11:47-53）。
3. 一天，耶穌直接挑戰群眾：「你們為什麼圖謀殺害我？」（若 7:19-24），這不是因為耶穌厭世，想了結生命。祂全無過犯，所以祂比我們任何一個都更意識到罪充斥世界。所以，祂給門徒預告自己的死亡臨近，一點都不出奇。除了警告他們外，祂亦幫助他們作面對苦難的準備（參考第二十九單元的默想）。在第二十九單元，我們曾默想耶穌向門徒預告祂的苦難及門徒的反應。
4. 耶穌決意幫助門徒了解祂的苦難及死亡的重要性。祂以依撒意亞先知有關天主受苦僕人的話語解釋祂的言行及使命（路 4:16-27；瑪 11:2-5），甚至指出人將要殺害祂（路 4:28-30）。按路加福音 9:31 的記載，顯聖容時，耶穌形容自己的去世為「逾越」、「出谷」。我們同樣可視最後晚餐為耶穌幫助門徒接受祂的死亡及明白其重要性的最後一步。耶穌與門徒一起慶祝猶太人的逾越節這大節日。在慶日，猶太人回想出谷的史蹟：耶穌向門徒提示，真正的出谷是祂的苦難、死亡及復活，舊約的出谷是這新出谷的預象。耶穌以此新出谷，使我們從罪惡中得到釋放。
5. 偕同門徒，讓我們為慶祝感恩聖祭此恩賜作準備。



## II. 最後晚餐 —— 準備及聖體聖事

以祈禱的心情讀瑪 26:17-19、谷 14:12-16、路 22:7-13。

反省：

耶穌要門徒準備逾越節晚餐，藉此教導他們以逾越出谷事蹟的角度看待未來數天將要發生的事情，耶穌陪伴門徒作準備，並為他們祈禱。逾越節是猶太人紀念天主拯救他們離開埃及，當然值得歡欣慶祝。但是節日也有哀傷的一面，因為他們回憶起在出谷前，猶太人在埃及所受的痛苦；埃及首生者的死亡；猶太人在曠野四十年經歷的磨煉。

你是耶穌的門徒，與其他門徒一同準備逾越節晚餐：嘗試感受當中的悲喜交集。在人的內心，喜樂必有哀傷相伴。我們必須接觸此哀傷，才能完全體會喜樂。回想、反省你的喜樂和哀傷經驗。

## III. 建立聖體聖事

以祈禱的心情讀瑪 26:26-29、谷 14:22-25、路 22:19-20。

反省：

與門徒一起從耶穌的手中接過餅和酒，嘗試體會他們因獲得禮物而喜樂；因明白「這是我的身體，為你們而捨棄」、「這是我的血，為大眾傾流」的含意而悲傷。

## IV. 聖體聖事的意義

以祈禱的心情讀若望福音第六章。

反省：

聖若望沒有記載耶穌在最後晚餐建立聖體聖事，但是在第六章，他記述了耶穌有關聖體聖事的教誨，幫助我們明白此奧蹟。

**6:1-21** 聖若望首先敘述了耶穌在曠野為群眾增餅的故事 —— 明顯指向天主在曠野降下瑪納餵養選民。接著是耶穌在水面行走，向門徒走去。每部福音都將這兩個故事串聯起來，唯獨若望希望讀者以梅瑟帶領以色列人過紅海入曠野作背景，去了解故事的意義。

**6:22-71** 耶穌向猶太人解釋增餅奇蹟的意義，並述說「從天降下的食糧」。

依據下列指引，一步一步閱讀經文及作默想。

**6:22-26 —— 群眾尋找耶穌：**

在祈禱中，我們不斷尋找耶穌。

**6:26-27 —— 耶穌要求群眾更深入了解增餅奇蹟的意義：**

在祈禱中，我們祈求能更深切了解自己信仰的奧蹟，好能更明智、更樂意地回應。

**6:28-31 —— 群眾要求神蹟，並提及瑪納此標記。他們引用經文：「他從天上賜給他們食物吃」。**

耶穌曾因當代的人不斷要求徵兆，公開批評他們（瑪 12:38-42；谷 8:11-12；路 11:29-32；若 4:48, 6:30）。在此處，耶穌真的回應他們的要求，給他們一個標記，一個需要極大信德的標記。這是聖體聖事的標記，耶穌就是生命之糧。在說明聖體的內涵前，耶穌好像經師一樣，解釋經文的意義。

**6:32-33 —— 耶穌解釋經文「他從天上賜給他們食物吃」的意義。**

祂回答說：「不是梅瑟賜給你們那從天上來的食糧，而是我父現今賜給你們從天上來的真正的食糧，因為天主的食糧，是那由天降下，並賜給世界生命的。」

細加分析耶穌的答覆，我們看到祂如何解釋經文的字眼和意義，讓我們對感恩聖祭的意義有新的體會。耶穌的教誨繼續至本章的結尾。

「他」：非指梅瑟，而是天主父。

「賜給」：不是過去式，而是現在式的賜給。

「他們」：不要以為從天上而來的真正食糧是賜給曠野中的人民「他們」，它是賜給你的。

「天上來的食糧」：瑪納不是天上來的真正食糧。

所以聖體是天上來的真正食糧，是父現在賜予我們的：「我是生命的食糧，你們的祖先在曠野中吃過「瑪納」，卻死了；這是從天上降下來的食糧，誰吃了，就不死。我是從天上降下的生活的食糧；誰若吃了這食糧，必要生活直到永遠」（若 6:48-50）。

**6:34-58 —— 耶穌的訓導分為兩部分：34-51 節及 53-58 節。**

我們發覺第一部分（6:34-51）沒有談及吃喝，第 35 節除外，而所用的動詞是：信、來、看、父所吸引、父教導、聽、學習。

這表示耶穌首先指出自己是天主聖言、真理。我們必須聽從真理之言；我們必須聽從耶穌。我們必須看和默觀聖言成了血肉。我們必須遵從天主的訓誨。我們必須尋找真理，正如智慧書敦促我們尋找智慧一樣。

在第二部分（6:53-58），耶穌再次說到「吃」和「喝」。此部分的中心是耶穌是感恩祭獻。

耶穌是聖言，又是感恩祭獻，所以我們的彌撒有聖道禮和聖祭禮兩大部分。耶穌是真理和生命。

**6:59-66：反應 —— 不信。**

由於聖體的道理，甚至連門徒都有些離開了耶穌。他們的反應與群眾相似，彼此爭論，竊竊私議（6:41,52）。他們對耶穌竊竊私議，像在曠野抱怨哀號的以色列民（出 14:10-14；戶 11:1-3）。

**6:67-69：反應 —— 相信。**

耶穌沒有要求宗徒（那十二位）留下，好讓祂進一步說明聖體的道理。祂只是直接問他們說：「難道你們也願走嗎？」

伯多祿代表宗徒，他沒有說他明白耶穌的道理，但是他確切肯定地道明他的信德：「主！惟你有永生的話，我們去投奔誰呢？」

在曠野裏，以色列人埋怨梅瑟和天主，猶太人則對耶穌竊竊私議。我們應以以色列人為戒，不要埋怨天主。

我們應以伯多祿和宗徒為榜樣，每次領受聖體時，嘗試再向耶穌許諾：「我們去投奔誰呢？主！惟祢有永生的話。」

## 耶穌給門徒洗腳

### I. 導言

1. 「在逾越節慶日前，耶穌知道他離此世歸父的時辰已到，他既然愛了世上屬於自己的人，就愛他們到底」（若 13:1）。此節可視為若望福音第 12 至 21 章的主題：
2. 真正的逾越不是指猶太人從埃及的勞役得到釋放。真正的逾越是耶穌犧牲在十字架上，因為祂愛我們「到底」，使我們自罪惡和死亡中重獲自由。
3. 苦難敘述是愛的故事，因為「天主竟這樣愛了世界，甚至賜下了自己的獨生子，使凡信他的人不至喪亡，反而獲得永生」（若 3:16）。在福音的開始，耶穌進入自己的領域，但是自己的人卻不接納祂。祂的自己人是猶太人，他們拒絕祂。沒多久，他們要求比拉多釘死耶穌，可想而知，他們對耶穌的決絕。另一方面，仍然有人接受耶穌，並願意跟隨祂。若望稱他們為「自己人」。我們知道這些人亦稱為「門徒」：他們仍是學徒，需要學習的事情真是多得很。他們不是「宗徒」，因為耶穌未派遣他們到普世去傳福音。事實上，在若望福音，他們從未被稱為「宗徒」，因為認識耶穌需要一生的工夫，所以即使他們被派出外後，他們仍然是門徒，要繼續更深入認識耶穌，更深愛祂，更緊密追隨祂。
4. 當我們陪伴耶穌，走十字架苦路，直至祂呼出最後一口氣，我們反躬自問，我們是否耶穌的真正「自己人」？我們有否效法耶穌，背起自己的十字架，跟隨祂？
5. 在此前提下，我們默觀耶穌給門徒洗腳，默想其意義。

### II. 聖經章節

若望福音 (13:2-11)

既然你不斷被召更深入認識耶穌，更深愛祂，更緊密追隨祂，當你讀經文時，想像你是親歷其境，坐在那裏，目睹耶穌逐一洗門徒的腳，嘗試自我反思。最後，輪到你了，耶穌跪在你前，要洗你的腳。你可願意耶穌給你洗腳？你有何感受？你會像伯多祿，拒絕耶穌為你洗腳嗎？耶穌洗你的腳，會否加強你對祂的愛？

耶穌不是以故事，而是以行動說比喻。比喻的涵意比耶穌洗門徒的腳這歷史事蹟更深遠。按福音的記載，耶穌為自己的行動提出兩個解釋，分別是直接和間接的解釋。為更深入明白此奧秘的意義，我們可再加上兩個解釋。換句話說，我們會默想事件的四重意義：

1. 道德的角度 —— 彼此服務；
2. 聖事的角度 —— 與洗禮有關；
3. 基督學的角度 —— 耶穌空虛自己；
4. 盟約的角度 —— 耶穌（新郎）為教會（新娘）洗腳。

### III. 耶穌給門徒洗腳的四重意義

#### 1. 道德的角度 —— 彼此服務

若望福音（13:12-16）

耶穌直接解釋祂的行動：

「我給你們立了榜樣，叫你們也照我給你們所做的去做。」

雖然耶穌沒有說明我們可如何效法祂，但是我們知道，我們有時確實可以給有需要的人洗腳。一般來說，更重要的是耶穌藉比喻提出的服務精神。

撫心自問，在日常生活中，你如何將服務精神付諸行動？

#### 2. 聖事的角度 —— 與洗禮有關

再讀若望福音（13:8-10）

耶穌向伯多祿指出，祂的行動有其深層意義，他需要時間去明白及融會貫通——「我所做的，你現在還不明白，但以後你會明白。」

在與伯多祿的對話中，耶穌比較洗腳和洗禮 —— 「沐浴過的人，已全身清潔。」

似乎耶穌想指出，除了洗禮（洗「全身」）外，我們也需要經常洗腳。在人生的旅途上，我們的雙腳會沾滿塵垢，即我們會被罪及過錯缺失所玷污。除了起初藉洗禮的水獲得潔淨，得享罪赦之外，教會知道怎樣帶領人得到進一步的聖事性罪赦。「洗腳」並非教會的七件聖事之一，但是教會遵從耶穌的吩咐，以修和聖事赦罪。可以說，耶穌間接提出祂洗腳行動的聖事性意義。

你可以聖詠（51:4）「求你把我的過犯洗盡」作祈禱，結束這部分。

### 3. 基督學的角度 —— 耶穌空虛自己

讀斐理伯書（2:5-8）

我們會問：「門徒何時見過耶穌取了『奴僕的形體』？」一些耶穌的生活點滴激發他們，故此有人將降生成人此偉大現象視為空虛自己，寫成這美麗的詩歌，供初期教會在聚會祈禱時用。所以問題的答案是：當耶穌給門徒洗腳時，祂是在做奴僕的工作。祂間接提醒門徒此點。

「你們稱我『師傅』、『主子』，說得正對：我原來是。若我為主子，為師傅的，給你們洗腳，你們也該彼此洗腳；我給你們立了榜樣，叫你們也照我給你們所做的去做」（若 13:13-15）。在人際關係中，主人或師傅從來不會為僕人或學生洗腳。耶穌此舉並不尋常。這特別的行動衍生斐理伯書動人的詩歌。

這亦可提醒我們，基督徒的服務並非只是社會服務，也絕不是以個人榮譽為出發點。基督徒的服務紮根於聖言降生成人，同時是出於謙遜，正如耶穌空虛自己。

### 4. 盟約的角度 —— 耶穌（新郎）為教會（新娘）洗腳

讀撒慕爾紀上（25:40-42）；或整個故事（25:1-42）。

達味派人往阿彼蓋耳（意謂「聰明美麗的女人」）那裏提親，阿彼蓋耳答應了，說：「你的婢女情願作奴隸，給我主的僕人們洗腳。」

整本聖經只有三處提及「洗腳」：

- 阿彼蓋耳的故事；
- 路加福音（7:37-38）婦人以淚水抹耶穌的腳；
- 若望福音（13章）耶穌給門徒洗腳：

我們將聖經的不同片段併合起來，嘗試找出「洗腳」的第四個意義 —— 盟約性的意義。

- 在舊約，天主和以色列的關係是建基於盟約，並經常喻作婚姻關係（參考：依 61:10, 62:5 的例子）。
- 在阿彼蓋耳的故事，「洗腳」似乎與婚姻有關。
- 在若望福音（3:29），若翰洗者以新郎新娘的形象解釋他和耶穌的關係。他不是新郎，只是新郎的朋友，耶穌才是新郎「有新娘的是新郎」。
- 耶穌也自稱為新郎（瑪 9:15；谷 2:19；路 5:34）。
- 在對觀福音，耶穌將聖體形容為「盟約」。
- 若望福音沒有記載耶穌在最後晚餐建立聖體聖事，因為福音的第六章已處理了聖體的意義這題目，但是若望可能仍然想指出耶穌是「新而永久的盟約」。
- 厄弗所書（5:21-33）說婚姻是莊嚴的並稱之為奧蹟，同時說奧蹟的重點是基督和教會的關係：「基督愛了教會，並為她捨棄了自己，以水洗，藉言語，來潔淨她，聖化她，好使她在自己前呈現為一個光耀的教會。」

將所有資料放在一起，我們塑造以下的圖像：

首先，不要視門徒為獨立的十二位男士，視他們為一個整體、一個團體。

耶穌是新郎，祂為新娘（團體—教會）洗腳，與她訂立盟約。所以當伯多祿拒絕耶穌時，耶穌說：「我若不洗你，你就與我無分。」

默示錄就這「有分」與否提供了一些資料：

「於第一次復活有分的人是有福的，是聖潔的。第二次的死亡對這些人無能為力；他們將作天主和基督的司祭，並同他一起為王一千年。」（默 20:6）

聖伯多祿也這樣教導我們：

「你們是特選的種族，王家的司祭，聖潔的國民，屬於主的民族。」（伯前 2:9）

默示錄就這「有分」更進一步說：

「那些洗淨自己衣服的，是有福的！他們有吃生命樹果的權利。」（默 22:14）

厄娃和亞當不能「取生命樹的果子吃」（創 3:22），但是現在我們卻能與基督分享果子。基督說聖體（若 6 章）就是生命之糧，我們應為獲得永生而食用此糧。

透過教會此奧體（基督的新娘），我們能滌除罪污，並分享基督新而永久的盟約——聖體，生命之糧。

當我們吃這生命之糧，飲耶穌——我們的天主救世主賜予的杯爵時，讓我們在此奧蹟內歡欣，喜樂地參與「羔羊婚宴」（默 19:9），因為祂是「真葡萄樹」（若 15:1）。



## 愛深情切的訓話 —— 臨別贈言

### 1. 祈禱指引

1. 主耶穌自知時候已到，便給予宗徒語重心長的臨別贈言，就在此停一停，想一想耶穌的遺言，有什麼內容？假若你要留下遺言，會是怎麼樣？祂對世人愛的交付，情切的鼓勵和安慰，熱切的祈禱，在若望福音第十三至十七章中，表露無遺。
2. 在這單元中，試以耶穌所說的話來默想你與主的關係。耶穌坦言說出誰是負責者，誰會背棄，是為使宗徒們要時刻警醒著，因為隨時隨地，人都會在受誘惑的情況下背離天主。主，我已準備來跟隨祢。
3. 「我是葡萄樹，你們是枝條」（若 15:5）。枝與幹必須相連，不然，枝脫離了幹，便會逐漸枯萎。基督與信友的關係亦然。這份使我認識主的恩寵，就只有在基督內，才能永久留存，滋潤生長。你願意接納這份超性的生命嗎？
4. 「你們不屬於世界，而是我從世界中揀選了你們，為此，世界才恨你們」（若 15:19），這是一句頗具威嚇性、清清楚楚的實話。這是一個矛盾的時刻：一方面害怕；一方面知道這個在說話的是主，捨棄一切跟隨祂，還是……。回想一下第三十單元：三種人，你屬於何種人？
5. 有一個畫像，描繪耶穌在敲門，但門上沒有門柄可以開啟，只有待屋內的人給祂開門。這幅畫像說了主耶穌無時無刻記掛著我們，祂不斷敲響我們內心的門，唯有我們願意開啟我們的心扉，祂才可進入治癒我們。
6. 「我將真情告訴你們：我去為你們有益，因為我若不去，護慰者便不會到你們這裏來；我若去了，就要派遣他到你們這裏來」（若 16:7）。主耶穌預許了聖神給我們，要我們放心大膽地生活，就如保祿所說：「賴耶穌基督的聖神的輔助……我在任何事上必不蒙羞……反而放心大膽，我或生或死，總要叫基督在我身上受頌揚」（斐 1:19-20）。

7. 最後以三個對禱作結：先求聖母為我祈求她的聖子耶穌收納我和保守我，使我能依循和效法耶穌基督，如同聖母向主的回應：「願照祢的話成就於我吧！」念聖母經一遍。再向聖子耶穌祈求，望祂能在聖父前為我求得聖神的引領，念基督的靈魂頌一遍（見第vii頁）。最後向天主聖父祈求，望祂賞賜我這些恩惠，念天主經一遍。

## II. 聖經章節

### 1. 若望福音（15:12-17）

- 1.1 一條愛的誠命：彼此相愛。清晰而簡單，但事實是令人卻步。愛包含付出和接納，也需要甘苦與共。不過，人與人之間的愛，通常希望有喜樂的回報。唯有主的愛，是無條件的。主，請讓我品嚐這甘飴的愛。
- 1.2 耶穌不以僕人，而以朋友看待我們，並且還為我們捨生，耶穌的愛可謂史無前例。在我的周遭環境裏，我能以愛的包容、忍耐和尊重看待我所遇見的人嗎？
- 1.3 特別在我的工作環境裏，可以「彼此相愛」嗎？這並不是天方夜譚，每一個愛主的人，都會有他 / 她的奇蹟。

### 2. 若望福音（14:27-31）

- 2.1 相信在耶穌的臨別贈言中，宗徒最有親切感受的，就是這段鼓勵和安慰的訓話。你認同嗎？還是你覺得愛的誠命或是預許聖神的遺言更好？
- 2.2 保祿曾這樣說：「你們什麼也不要掛慮，只在一切事上，以懇求和祈禱，懷著感謝之心，向天主呈上你們的請求；這樣，天主那超乎各種意思的平安，必要在基督耶穌內固守你們的心思念慮」（斐 4:6-7）。你信靠嗎？
- 2.3 由你開始以這祈禱方式默想至今，你感覺到平安嗎？或可再回顧一下以往的反省，哪裏使你感到主的平安與你同在？

3. 若望福音 (17:21-22) 耶穌的禱告

- 3.1 主耶穌的祈禱，除了為自己外，也不忘為信徒祈禱；而且是一個情深的禱告。主耶穌就在愛與服從下，面對了死亡。你的臨終禱告會是怎樣？
- 3.2 基督在我內，還與我一同生活；祂在後支持，也在前引領；祂形影不離，為使我投靠；我因此而獲得安慰，心靈獲得舒暢。我往下，祂在；我往上，祂在；祂在寧靜中，也在困厄中；祂的心，只想著愛我。無論我對祂感到陌生或親如朋友，我仍屬於祂。主就是這樣的願與我結合為一。
- 3.3 主，請教我慷慨付出而不計代價，奮鬥而不顧傷亡，辛勤而不望安枕，犧牲而不望回報；但求知道我所做的，都是祢所喜悅的。主，請引領我認識什麼是祢所喜愛的，也請祢保守我對生命的這種態度。

## 生命之糧

### 1. 祈禱指引

1. 「我是生命的食糧」（若 6:48），耶穌基督的聖體聖血，成了教會獨一無二，象徵天人合一的標記。藉著這個神糧，教會得以聚集天主子民，養活了普世信徒，我也藉著這個神糧，賴以生存。「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 4:4-16），凡信靠著人子的血肉作食糧，且堅信不疑的信友們，必定懷有像保祿對主的態度，終生不渝。祂確實養活了你嗎？
2. 製成麵餅的過程，是將麵粉和水混和搓成麵團，然後用火來烤焙而成。要成為基督身體的一部分，也是如此。人經過水的洗禮，與主結合，成為天主的子女；火象徵聖神的薰陶，基督聖體的養育，才能使基督活於我內。葡萄酒亦然，葡萄經過搓踏，發酵後經時間的醞釀而成。同樣，人也需在世界裏受磨煉，透過教會培育，基督聖血的補足和滋潤，藉著主賜予的愛與智慧，才能找出生命的方向。
3. 耶穌基督的聖體聖血養育了我們，同時也治癒了我們創傷的心靈。幾時我在痛苦哀傷之時，祂形影不離，祂的心只想著怎樣愛我才能使我痊癒，使我平安。所以，我該懷有感恩之情，如同保祿一樣：「基督的平安，在你們心中作主；你們所以蒙召存於一個身體內，也是為此，所以你們該有感恩之心。」（哥 3:15）
4. 默觀耶穌基督的聖體聖血時，祂給了你什麼形象？是可憐的？無奈的？或者，是慷慨的？是光榮的？教會的形象又是什麼？想一想，教會合一的意義何在？這對你有何影響？
5. 基督是教會的頭，信友是教會的肢體，肢體雖有分別，各有各的功能，卻出於同一身體，不能互相抵觸，教會就是基督妙體的奧蹟。教會的合一有賴信友的共融，共融是要互相關愛，互相體諒，而不是各家自掃門前雪，不管他人瓦上霜。因為在教會內的信友是以兄弟姊妹相稱，既是如此，大家又以同一的身體在耶穌基督內結合，所以，是良機去反省看待兄弟姊妹的態度了。
6. 「聖父與聖神，與主為一體，願我等與主，結合如酒醴」（心頌 539 首）。最後以三個對禱作結：先求聖母為我祈求她的聖子耶

耶穌收納我和保守我，使我能依循和效法耶穌基督，念聖母經一遍。再向聖子耶穌祈求，望祂能在聖父前為我求得聖神的引領，念基督的靈魂頌一遍（見第 vii 頁）。最後向天主聖父祈求，望祂賞賜我能遵循祂的意願的恩惠，念天主經一遍。

## II. 聖經章節

### 1. 若望福音（6:53-54）人子的血肉是信友的食糧

- 1.1 主，聖父，祢為了祢的光榮而拯救我們嗎？不，祢聖子為服從而聽命至死，父與子已獲得了光榮和讚頌。那麼，祢還需要我頌揚祢嗎？祂卻說：「人啊！這是因為我愛了你，創造了你，我的救贖工程也是為了你，你明白嗎？」
- 1.2 耶穌留下祂的聖體聖血在世上，給了信徒三個意義。其一是祂以自己的身體建立了教會，成為天人合一的標記；其二是祂以自己的體血作為神糧，養育了天主的子民；最後是主耶穌自己與我們同在，賜給我們平安。主，祢的體血是何其美妙！何其甘飴！
- 1.3 「不吃人子的肉，不喝他的血，在你們內，便沒有生命。」這生命是指超性的生命。超性的生命是帶著愛德的效能，即凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。（格前 13:7）

### 2. 斐理伯書（4:8-9）信友的美德

- 2.1 透過生命之糧，救恩之杯，使我獲得了永生。在獲取永生的過程中，聖神引領著我的生活，使我經驗，使我體會生命價值的要素，「我們是以基督的生命作代價贖回的」，你可曾質疑自己的生命價值？
- 2.2 要成為基督光明之子，先要的条件是整合人的生活目標，還要時常警醒著，事事感恩，以主的旨意為終向，並懂得慷慨奉獻和捨棄。
- 2.3 耶穌基督的聖體聖血確實是愛德的聖事，望德的泉源，信德的奧蹟。主，祢的愛賦予了我自由的接納，也尊重了我的選擇，我還顧慮什麼？

3. 聖詠集（139:1-3, 23-24）讚美全知的天主

- 3.1 主，我心所想，祢全知曉，我還可隱瞞什麼？靠著基督的聖體聖血的滋養，請祢保守我，使我在祢內安靜，在祢內歇息，摒除我的雜念，只思慮祢的事。
- 3.2 主，不要讓我陷於誘惑，但救我免於凶惡。請祢在我的考驗中，堅定我的意志，不致動搖；我全心投靠祢，讓聖神指引，透過主耶穌，與祢結合為一。
- 3.3 「聖父，願祢盡受光榮，榮福歸於祢聖子，一切讚頌歸於生命之神，自今天以至永遠」（心頌 544 首）。主，在旭日黎明，鳥兒歌唱，花朵盛開，或是天昏地暗，野獸吼怒，花兒凋謝之時，讓我仍能讚美祢創造的大能，與眾天使齊聲頌唱：「聖、聖、聖」，歌頌祢無盡的愛。

## 山園祈禱

### I. 祈禱指引

1. 耶穌在面對死亡時的具體人性行動是到山園祈禱，三部對觀福音都有詳盡記敘（瑪 26:36-46；谷 14:32-42；路 22:39-46）。如果你對此事件印象模糊，請讀上述三段經文中的一段，然後才作祈禱、默觀。
2. 真人的耶穌在確信死亡快要降臨時，祂如我們一樣感到憂悶恐怖、驚懼，甚至在懇切祈禱時，汗如同血珠滴在地上。耶穌正經驗到極大的痛苦，精神十分激動，表現出臨死的掙扎。此時我們有與痛苦的耶穌同苦嗎？請不要忘記耶穌所受的痛苦，全是為了救贖我們。
3. 耶穌以現身說法教導我們如何面對痛苦，包括死亡的痛苦。祂獨自懇切向天父祈禱，親暱地直呼天父「阿爸」，求祂免去這苦杯，但更重要的是耶穌重複說了完美的禱詞：「不要照我所願意的，而要照祢所願意的。」
4. 當我們面對苦難時，我們能夠不問為什麼嗎？經過掙扎後，我們仍能仿效耶穌勇敢地接受一切，並向天主祈禱、表達「不要照我所願意的，而要照祢所願意的」嗎？
5. 耶穌於祈禱後顯得十分平安，你於祈禱後有同樣的體驗嗎？這或許是祈禱的懇切程度吧！
6. 祈求恩寵：在感謝天主讓我們分享了耶穌的救贖苦難的同時，求主幫助我們立志在生活中實踐耶穌遵行天父旨意的教訓，走出痛苦的魔掌。
7. 以天主經結束。

### II. 聖經章節

#### 1. 馬爾谷福音（14:32-42）

- 1.1 耶穌以山園祈禱的身教和言教，徹底擊退痛苦帶給人類的困擾，值得我們重複以此作為祈禱的題材，得以脫離人生苦海。

- 1.2 耶穌希望宗徒可以跟他一同祈禱，可惜他們都睡著了。可幸耶穌寬宏大量，沒有嚴斥他們。我們時常如宗徒一樣犯了同樣的過錯，敵不過肉體的軟弱，但我們要切記不要濫用耶穌的仁慈。耶穌親切關懷伯多祿，你有經驗過耶穌對你作同樣的關懷嗎？
  - 1.3 耶穌一再提醒跟隨祂的宗徒：「你們醒寤祈禱罷！免陷於誘惑。」你有真正領悟耶穌的教訓，並把它付諸行動嗎？
2. 若望福音 (12:27-28)
- 2.1 若望福音沒有記敘耶穌在山園祈禱的事蹟，這段經文卻有山園祈禱的憂傷痛苦。你看到嗎？
  - 2.2 在痛苦中，耶穌按天父的旨意接納死亡，祂有了這個領悟後，一切歸於平靜，並以光榮天父為大前題，貫徹天父的救贖計劃。你能效法耶穌接納死亡嗎？你能為耶穌的救贖工程作見證嗎？
3. 瑪竇福音 (11:25)
- 3.1 耶穌以山園祈禱教曉我們如何面對痛苦、死亡，這只是耶穌祈禱生活的一部分。這節經文是耶穌一首禱文的開始，祂教導我們要像小孩子一樣謙卑，不要過於理性和自滿，這樣才能分享耶穌祈禱的內心。你做得到嗎？
  - 3.2 如果天主的啟示只有智慧和明達的人才能領略，那是極不公平的。所以耶穌確定天主的啟示會給一般誠實謙卑的平民百姓，包括祂的門徒。我們以童心稱謝天主。



## 耶穌背負十字架 —— 十字架苦路

### 1. 祈禱指引

1. 耶穌的一生充滿苦難，應驗了舊約所描述的默西亞：一位受苦的僕人。耶穌死前所受的凌辱，四部福音都有詳盡記載，慘不忍睹。在遍體鱗傷的情況下，還要背負著那沉重的刑具——十字架，走一段不短的山路到刑場被釘死。這一切都是為救贖你和我，使我們和所有受造物能與天父和好如初。讓我們為耶穌的苦難痛哭流涕，動感恩之情。
2. 四本福音講述耶穌背負十字架走苦路的章節不多，但我們的禮儀書《苦路善工》則有頗詳盡的描述，從耶穌被判死刑、耶穌肩負十字架、初次跌倒、母子相逢、……、到耶穌被埋葬，分成十四處苦路，內容一字一淚，十分震撼。在這祈禱之餘，請到聖堂拜一次苦路吧！
3. 耶穌教導我們說：「誰不背起自己的十字架跟隨我，不配是我的」（瑪 10:38）。祂身體力行，真的背十字架走苦路，我們還能疑真疑假嗎？不管我們的痛苦如何大，跟耶穌所受的，不能相比。讓我們多忍耐，勇敢地背起自己的十字架，跟隨耶穌向前走，因為耶穌曾經承諾過：「我的軛是柔和的，我的擔子是輕鬆的。」（瑪 11:30）
4. 耶穌孤單一人背負著十字架走苦路，沒有一個門徒，也沒有一個受過祂恩惠的群眾敢走出來幫祂一把，忘恩負義的人啊！我們在悲傷之餘，要有膽量決志，不管環境順逆，都要傳揚福音和為耶穌作見證。
5. 祈求恩寵：主耶穌，祢使十字架成為上天之梯，請幫助我們時刻甘心情願背負它，從而得到救贖的恩典、超性的生命、靈魂的神力、良心的快樂、德行的成全、完美的聖德。（改寫自《師主篇》卷二 12 章）
6. 以天主經結束。

## II. 聖經章節

### 1. 路加福音 (23:26-31)

- 1.1 基勒乃人西滿真有福，他有機會幫助耶穌背負十字架。在羨慕之餘，我們會樂於背負耶穌給我們的十字架嗎？
- 1.2 耶穌在舉步為艱的苦路上，仍不忘安慰跟隨祂的婦女。祂對我們的愛，你有察覺到嗎？
- 1.3 耶穌以「青綠的樹木」來比喻自己無罪，但仍受屈辱虐待。那麼我們這些「枯槁的樹木」一定會受更大打擊；快快痛悔己罪，改邪歸正吧！

### 2. 依撒意亞先知書 (53:3-5)

- 2.1 這段經文是第四首詠「上主僕人」詩歌的一部分。耶穌的苦難全部應驗了，祂被侮辱、受遺棄、被刺透、被打傷……，都是因為我們的悖逆和罪惡。請反省改過。
- 2.2 上主的僕人所受的苦難是為使我們得到安全和痊癒。耶穌正是這樣，快感恩吧！
- 2.3 在默想這段舊約經文時，別忘問問自己：耶穌為我做了那麼多，我又為耶穌做過什麼？是否太少呢？

### 3. 路加福音 (9:23)

- 3.1 我們跟隨耶穌的意願是肯定的，但熱切程度會有不同。為了跟隨祂，你願意付出什麼？
- 3.2 耶穌要求跟隨祂的人棄絕自己，即是面對一切都不再以自己為中心，而以耶穌為中心。知易行難，立刻開始行動吧！
- 3.3 我們一生所遇到的困苦，無日無之；自然的反應是避之則吉，可惜避無可避，還是接受耶穌的勸告：背著自己的十字架吧！

## 耶穌的聖死與埋葬

### 1. 祈禱指引

1. 願意深入默觀耶穌的聖死，首要條件是有勇氣放下「自我的抱負」和「理想」，慷慨獻出時間，以不同的角度和身分參與耶穌的聖死與埋葬，經驗天主的慈悲，體驗救主的關懷愛護，始可認清埋藏內心深處的渴求，心領神會，體認主對人無限偉大的愛。
2. 吾主耶穌在十字架上七句遺訓，你聽到了什麼？你看見了什麼？你的感受如何？

2.1 耶穌為釘死祂的人祈禱：「父啊，寬赦他們罷！因為他們不知道他們做的是什麼。」

2.2 寬恕右盜：「我實在告訴你：今天你就要與我一同在樂園裏。」

這兩句充分顯示耶穌的天主性，祂對世人的慈悲與關愛。

2.3 將若望托付給自己的母親：「女人，看，你的兒子！」

2.4 又將自己的母親托給若望：「看，你的母親！」

第三、四句是吾主耶穌對世人的一份委託。領受十字架不是一份苦差，而是一份責任、一份承擔、一份盼望，是望德的基礎。

2.5 高聲喊說「我渴」，人們把酸醋苦膽給祂喝。

2.6 哀訴祂被聖父捨棄：「我的天主，我的天主！你為什麼捨棄了我？」

2.7 「父啊！我把我的靈魂交托在你手中。」

吾主耶穌以人的身分經驗人的肉身痛苦，在痛苦中，唯有信賴主，不安困苦的心靈才能停下來喘息。

3. 耶穌的肉身已被埋葬，人無法再看見主耶穌，與祂接觸；祂在世上的救贖工程已經完成。吾主耶穌透過肉身的痛苦，為人解除了罪孽的包袱。當祂從死者中復活，並派遣聖神，一次而永遠的救贖奧蹟便完成了。耶穌光榮了天主父的完美創造。

4. 祈禱的效果不是變魔術，一變就成。默觀祈禱是天主在我們內工作，不是倚靠自己反省的內在工作；賴主的潛移默化，不以自己的理想去成就祈禱的效果。因此，默觀祈禱不在於一刻間的喜悅與平安，卻是心甘情願被主轉化，滿全主創造的完美。

## II. 聖經章節

### 1. 瑪竇福音 (27:45-66)

- 1.1 耶穌在交付靈魂之時，太陽失光，巖石斷裂，墳墓自開，聖殿的帳幔，從上到下分裂為二。上天也因祂而感動了。祂怎樣以死獲取勝利？為我，是什麼一回事？
- 1.2 這人曾以奇蹟吸引無數的百姓，為他們帶來無限的希望，復興國家；如今卻在呼喚厄里亞。看祂，受盡了酷刑，痛苦萬分。感性上，我是被祂感動了；但事實上，祂怎樣拯救我們？祂以另類的救贖方式，不讓人陷於誘惑，但救人免於凶惡。
- 1.3 耶穌被埋葬後，有士兵看守，又加上封條，以防有人盜墓或是以妖言惑眾。人做事就是如此周詳，不容有失。但日後卻成為耶穌真的復活了之憑證。主，祢處事真是神妙莫測，我的「理智」躲在哪裏？我竟不甘地與你比試？

### 2. 馬爾谷福音 (15:33-47)；「站在旁邊」，默觀耶穌的聖死與埋葬

- 2.1 我在路途中看見了一位曾以無數的奇蹟為人治病、驅魔、傳教……的人，被打得遍體鱗傷，背著十字架往加爾瓦略山去受刑。心裏想，這人真可憐。祂究竟犯了什麼事要受這樣殘酷的刑罰？
- 2.2 當祂口渴之時，有士兵把海綿浸滿了醋，綁在蘆葦上，遞給祂喝時，有人卻說：「等一等，我們看，是否厄里亞來將祂卸下」。人啊，你真如此鐵石心腸，無動於衷？
- 2.3 當時，一位百夫長看見了便感動起來，說：「這人真是天主子！」他親眼見到耶穌在受難時對主的信賴和堅忍，又聽到耶穌在十字架上所說的話，心裏想這人定是個義人，是天主所喜愛的天主子（瑪 27:54；路 23:47）。我可否有如這位百夫長一樣，為主所感動，敞開心扉，讓主溶化我的心靈？

3. 路加福音 (23:39-56)；以「罪人的身分」參與主耶穌的聖死
  - 3.1 主，我背著祢的十字架已覺十分沉重，還要面對著別人的侮辱，我受不了。那時，祢對我說：「不要害怕，我與你在一起」。祢又說：「愛是含忍的，愛是慈祥的，愛不嫉妒，不誇張，不自大，不作無禮的事，不求己益，不動怒，不圖謀惡事，不以不義為樂，卻與真理同樂；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。愛永存不朽（格前 13:4-8）。我做的，一切都是為了你。」主，當我聽到了祢的安慰時，我實在不堪當呢！
  - 3.2 主，我實是萬分不配，要祢背著十字架與我一起同行。主耶穌，我的救主，祢在極大的痛苦中，仍不忘為我這個罪人祈求寬恕，我怎可能還不計較我對祢的欠缺？主基督，我這個罪人，還可為祢做什麼？
  - 3.3 我在哀痛中與祢一同埋葬，我實在有些懼怕。我懼怕跟不上祢，因為，我仍懷有現世的思想。主，求祢使我這個罪人因領受了祢的賜予，心靈得到安息。我想著祢的話：「今天你就要與我一同在樂園裏。」
4. 若望福音 (19:28-42)；以「自己真我」參與主耶穌的聖死與埋葬
  - 4.1 主，祢在十字架上的時候，祢說：「我渴」。除了是生理上的苦楚，感到口渴異常外，其實祢更渴望的是人的靈魂。而我在那一刻是怕死。那時，祢鼓勵我說：「你不要害怕！因為我救贖了你，我以你的名字召叫了你，你是我的」（依 43:1）。主，請祢不要遠離我吧！請祢不要讓我陷於誘惑，但救我免於凶惡。
  - 4.2 主，當祢知道救贖的工程完成了，便低下頭，交付了靈魂。因為祢清晰知道祢的死完全出於自願，於是把自己的靈魂交給了父。我卻不知所措，只跟著祢低下頭，交付了靈魂。救主耶穌，求祢引領我明悟在十字架上跟隨祢，交付我的生命，就是我的責任。

- 4.3 主，祢從肋旁流出血和水，祢的血和水，灑到我的頭上來，使我有一份清新的感覺。祢的血是贖我的罪的代價（參閱若一 1:7；伯前 1:18-19），祢體內的水是洗淨人靈的象徵。藉這血和水，讓我知道，我因此而重生。
- 4.4 主，當我與祢一起埋葬時，我感到十分自豪，我竟可以與祢同葬！求祢再賜予我一份心甘情願的渴望，讓祢來到我的心裏，將我轉化，以滿全主創造的完美。

### 三段對禱

最後以三段對禱作結：先求聖母為我祈求她的聖子耶穌收納我和保守我，使我能依循主和效法耶穌基督，念聖母經一遍。再向聖子耶穌祈求，望祂能在聖父前為我求得聖神的引領，念基督的靈魂頌一遍（見第 vii 頁）。最後向天主聖父祈求，望祂賞賜我能遵循祂的意願的恩惠，念天主經一遍。

## 反省（五）回顧靈修歷程：背負十字架

### 過程回顧

在第三階段的尾聲，我們邀請你稍停下來，反省自己是怎樣默想耶穌的苦難——即從苦難之前所發生的一些事件，直至耶穌的被埋葬。我們提供指引，幫助你默想福音苦難敘述的主要事件。你對耶穌的苦難和人的困苦可有什麼新領悟或啟發？

若你發覺要完成第三階段有困難，請不要太耿耿於懷，因為此階段根本就是艱辛的。聖依納爵要求我們費心竭力地默想，所以若你感到過程困難，你大可安心，因為這表示你努力陪伴耶穌面對苦難。

在第二階段，你可能以選擇某種生活方式，或以重申和確認選擇，來落實「與基督一致」的渴求。例如你可能藉第二階段的祈禱練習，確定領洗時的承諾，或熱切地重宣你的大公信仰。

不論你在第二階段是以何種方法落實「與基督一致」的意願，在此第三階段，我們邀請你來到耶穌的十字架前，在被釘的耶穌前，希望你能更深入反省跟隨耶穌的意義，即「天天背負你的十字架跟隨我」的意義。我們邀請你反省你所相信的是一位怎樣的救主。希望你明白，只有十字架的耶穌能成為你的救主。面對十字架，你要處理的問題是：你跟隨耶穌的誠意有多大？你是否真的願意選擇某種生活方式，或重宣你的大公信仰，好能更加肖似耶穌。

再讀一次第三十一單元有關在苦難單元所用祈禱方法的說明。第三階段的祈禱是陪伴祈禱。從遠距離默想苦難、默觀受苦的耶穌，並不足夠。

你感到最困難的是什麼呢？對很多人來說，苦難敘述最困難的部分是要真正明白並接受耶穌不是在裝死，祂確實死了。

如果你是以旁觀者的身分，看著耶穌背負十字架，那麼你可能已錯失了第三階段的特別恩寵。我們邀請你不要作旁觀者，而是要效法基勒乃人西滿。【（路 23:26）他們把耶穌帶走的時候，抓住一個從田間來的基勒乃人西滿，把十字架放在他肩上，叫他在耶穌後面背著。】西滿是背負十字架跟隨耶穌的忠實門徒的典範。門徒就是「跟隨」耶穌的人。在完結此第三階段而作的回顧，我們邀請你作以下所列出來的（部分或全部）：

### 第三十九單元

1. 以默想的態度，慢慢地閱讀馬爾谷福音的苦難敘述。（谷 14-15 章）
2. 安排時間到聖堂拜苦路。今時今日，很多人很幸運，有機會到聖地朝聖，真正走耶穌背負十字架時走過的路。教會提供獲此恩寵的途徑，使每人也能在日常生活中朝聖，所以我們可以很容易便找到機會，走進聖堂，以朝聖的心情，走遍十四處苦路。
3. 將十字架苦像置於面前，以默想的態度，慢慢地閱讀依撒意亞先知書 52:13-53:12（苦難日的讀經一）。每讀數字，看一看苦像，讓先知的話語提醒你，耶穌為你承受多大的苦痛。
4. 重讀第三十八單元，耶穌是否真的死了？祂是否經驗了每位彌留者所要經歷的？或祂只是裝死，因為祂將在第三天復活？若你對耶穌的死亡有懷疑，那麼你沒有完成第三階段，或沒有得到認識耶穌的苦難是表示祂如何深愛我們的恩寵。返回第八單元，再認識人死亡的真相，你也必會死的事實，或許會有幫助。耶穌真的死了，比我們先走入死亡的領域，正如終有一天，你也會死去一樣。



## 展望第四階段： 憑復活喜樂的力量，再次肯定渴望跟隨耶穌

默西亞不是必須受這些苦難，  
才進入他的光榮嗎？

(路 24:26)

### I. 導言 —— 第四階段的目的

我們現在進入退省的第四階段。你可能已經察覺到，這靈修旅程的四個階段，與我們的救贖或救恩史四個階段相呼應：

第一階段 —— 創造與墮落

第二階段 —— 天主面對罪，派遣耶穌拯救我們

第三階段 —— 因世界的罪，耶穌受苦

第四階段 —— 耶穌從死者中復活，戰勝死亡

簡言之，第四階段可視為：

喜樂地提升在第三階段 —— 在耶穌的十字架前所作的承諾。

我們先約略重複所走過的路：

第一階段開始時，你反省天主創造了世界與人；反省了亞當和厄娃誤入歧途，罪及死亡因此進入世界。既然整個人類繼承了罪，你也默想自己的罪及死亡。這些默想的目的是帶領你回到天主原始的希望 —— 即使在現世，每一個人也應在天主內，以愛生活。回歸此基本召叫，意味我們被召叫去革新生活，好能在萬事萬物中，讚美、尊崇、事奉天主。

天主沒有離棄我們，或任由我們在世上盲目摸索出路。祂反而派遣了獨生子作我們的救主。在第二階段，我們努力更深入認識基督；更深情地愛祂；更緊密地跟隨祂。追隨耶穌的最佳方法是在一切事情上（包括我們的思言行為）肖似祂。我們必須認識耶穌的世界觀和價值觀，也即是認識天主的王國。我們嘗試跨越純理

性認知層面，努力完全及無條件地接受耶穌和祂代表的一切。在第一階段，我們邀請你革新生活。在此第四階段，我們邀請你使你的生活與耶穌的一致，好能在一切事情上肖似基督。

你可能已透過選擇某種生活方式，或以重申和再確定你的選擇，落實「與基督一致」。你可能已經以第二階段的祈禱練習，確認你的洗禮誓言，再熱切地宣示你的大公信仰。

在第二階段，不論你是以何種方式，實踐你與基督一致，在第三階段，我們曾邀請你來到十字架前，在被釘的耶穌前，更深入反省跟隨耶穌的意義。在第四階段，我們邀請你默想復活及其意義；我們邀請你默觀復活的耶穌。同時，我們也邀請你慶祝復活，嘗試歡欣地祈禱，感受復活的喜樂。

聖保祿告訴我們耶穌是天主的「阿們」（格後 1:19-22）。這表示當亞當犯了罪，天主沒有置我們於罪及死亡的勢力中不顧。祂派遣聖子耶穌重宣祂的愛，再一次向我們申述祂希望我們能獲享永恆生命及福樂。當人釘死耶穌，人再次墮落。天主父藉聖神，使耶穌從死者中復活，天主再次說「阿們」，再一次肯定聖三在創造人類時的原始渴望。現在這原始渴望包括我們的得救，所以復活是天主對耶穌的救世工程說「阿們」。復活使十字架轉化成為光榮。我們邀請你在第四階段，在生活中經驗此轉化。在復活的耶穌內，我們發現所選擇的生活方式的「犧牲」，除了引領我們走上成聖之路，還引領我們與耶穌合一，這合一帶來轉化，並透過耶穌，達致與聖三合一及轉化。

## II. 復活的奧蹟 —— 重點

下列五點及聖經選讀有助營造復活喜樂的氣氛：

1. 聖保祿在厄弗所書，一段充滿奧秘性的偉大禱文中，肯定地說了：  
**「他能照他在我們身上所發揮的德能，成就一切，遠超我們所求所想的。」（弗 3:20）**

從復活的奧蹟，我們看見天主在基督內使一切復原的力量和睿智。天主的力量甚至克服了我們最大的不忠 —— 釘死耶穌。天主藉耶穌的死亡，永遠戰勝死亡，遠超乎我們的希望和想像。

2. 「請將我有如印璽，放在你的心上，有如印璽，放在你肩上，因為愛情猛如死亡，妒愛頑如陰府：它的燄是火燄，是上主的火燄。洪流不能熄滅愛情，江河不能將它沖去。」（雅歌 8:6-7）

因耶穌的復活，天主將祂的玉璽，放在祂創造人類的工程上；天主將「阿們」印在祂的傑作上。

父對子的愛，猶如死亡般猛烈，甚至比死亡的威力更大。愛使子脫離死亡，進入更偉大的生命。在面對罪及死亡時，愛給予我們神聖的希望。

愛的嫉妒比地府更頑強。

天主是善妒的，因此天主的愛將我們重重保護，不容許罪及死亡的魔爪伸入，永遠將我們操控。

無論死神如何抓緊耶穌，天主對子和我們的妒愛，比死神的力量更強大。

在天主無限的愛前，死亡的洪流一無是處。

創世時，天主的神在黑暗的水面上運行（創 1:2）。天主的神，天主的愛，再次在黑暗和死亡的水面上運行，為帶來新生命，復活耶穌的生命。

### 3. 復活顯現

聖經沒有記載復活奧蹟是怎樣發生。聖經只記述了復活的耶穌如何顯現人前。由此可見耶穌顯現的重要性。顯現不純粹是復活故事的補充。復活的耶穌給人顯現，是耶穌的自我揭示，使我們能在信德內接受祂「活著」。

值得注意的是，顯現的對象不是無信者，人只能憑信德看見復活的耶穌。耶穌顯現不會「強加於人」。祂讓我們決定是否接納祂為復活的主，生命之源。

復活不是要「證明」什麼；復活不是「憑證」，而是天主愛的奧秘。所以耶穌站在比拉多前，不是要「證明」祂是天主子及君王。

耶穌願意因信德顯現人前，雖然此信德可能是猶疑的、抗拒的、脆弱的。信德最終會接受。憑信德接納耶穌的人，會見到顯現的耶穌，獲得莫大的安慰。

#### 4. 「你別拉住我不放」（若 20:17）

瑪利亞瑪達肋納受到誘惑，戀棧過去，希望時光倒流，回到耶穌生活於世的時刻。新約在闡釋耶穌的奧秘時，絕不留戀過去，一點也不執著耶穌在世時的美好時光。事實上，也毋須懷緬過去，因為耶穌已是今在永在的基督。「耶穌基督昨天、今天、直到永遠，常是一樣」（希 13:8）。

我們不應因留戀過去，而「拉住」耶穌。

當耶穌藉聖神這份恩賜回到教會時，我們可以「拉住」耶穌。可以說，聖神代替耶穌臨在，意義深遠。

#### 5. 喜樂

復活的喜樂很特別，有它的特徵。

對耶穌來說，這喜樂是因為人類藉著特殊的愛而重生。這愛不再受歷史和時空所限，永遠與人同在，賜人生命。這是新郎對新娘的悅樂。

對我們來說，復活的喜樂不純是感性的，不是因「大團圓結局」而鬆一口氣。我們喜樂，因為在信德內迎接新的實況：天主以祂出人意料、無條件、無保留、永不變改的愛，愛了我們。被天主創造的喜樂變成蒙恩被再創造的喜樂。在我們現時有死的生命中，能寄望於將來的復活，就是我們的喜樂所在。

## 復活日的早上

### I. 導言

我們在第四十單元提及，福音沒有記述耶穌如何復活，只記載了復活的耶穌多次顯現，因為是耶穌——復活的基督，而非復活這事本身，是我們信仰的核心。

耶穌從死者中復活後，不斷向門徒顯現，達四十天之久。門徒首先要認識到，雖然耶穌和他們之間，很多事情都沒有改變，但事實上，重大轉變已經發生。

此轉變可以從復活日的清早，瑪利亞瑪達肋納在空墳外的經歷（若 20:11-18）看出來。見到耶穌，她即時的本能反應是拉著祂，因為她的第一個念頭是耶穌已重回世界，返回與門徒一起生活的光景。耶穌耐心地教導她。雖然祂仍活著，但是情況已截然不同。「你別拉住我不放，因為我還沒有升到父那裏」（若 20:17）。瑪利亞想抓住耶穌，希望能回復耶穌被釘前的舊狀。

拉匝祿（若 11:1-44）走進死亡的領域，耶穌呼喚他從死亡的深淵返回現世生命。耶穌與拉匝祿不同。祂走進死亡的領域，卻沒有像拉匝祿那樣回頭，返回現世。祂穿過死亡的深淵，進入超越死亡的生命，進入永生，所以不會返回現世有限的生命。耶穌教導門徒，希望他們認識到祂已戰勝死亡，祂仍活著。猶太人的世界觀是以身體界定人，他們無法想像沒有肉身的生命。因此，耶穌從死者中復活，祂要他們看見祂具有形體，與他們一起進食，好使他們能按照傳統思想，相信祂真的活著。

復活後，與門徒用餐有另一作用。耶穌被釘前，與門徒一同生活，經常一起用膳，尤其是最後晚餐。耶穌也經常與罪人——妓女和稅吏一同進食。在此餐桌團體，耶穌傳達天主是仁慈的，在這充滿敵意的世界，在他們遭受拒絕時，天主接納他們，給予他們希望。

耶穌復活後，繼續與門徒一起進餐（參閱若 21 章），讓他們再次領略餐桌團體的重要性。耶穌教導門徒，雖然很多事情都改變了，但是祂與他們的關係永不會有重大變化。關係的形式可能有變，但是關係的內涵永不改變。餐桌團體的形式可能與前不同，但是餐桌團體將跨越世紀，生生不息。我們相信餐桌團體以感恩祭奧蹟在教會內延續，耶穌真正親臨感恩祭，正如祂確實曾在世上生活。祂現今的臨在與前有別：不再是歷史性，而是聖事性。

最後，我們要緊記若望福音所載的聖訓：耶穌對多默說：「因為你看見了我，才相信嗎？那些沒有看見而相信的，才是有福的！」（若 20:29）。

這與伯多祿向新領洗者的勸勉相呼應：「你們雖然沒有見過他，卻愛慕他；雖然你們如今仍看不見他，還是相信他；並且以不可言傳，和充滿光榮的喜樂而歡躍，因為你們已把握住信仰的效果：靈魂的救恩」（伯前 1:8）。依隨訓誨的精神，現在開始祈禱，默觀復活的耶穌如何向門徒顯現。當門徒看見耶穌而歡欣時，與門徒一同喜樂。讓祈禱助你肯定你的信仰目標。

## II. 復活耶穌的顯現

### 1. 婦女們來到墓穴

福音告訴我們，安息日一過，在一週的第一天大清早，婦女們立刻來到耶穌的墓穴。

讀瑪 28:1-10，谷 16:1-8，路 24:1-11。精神上偕同婦女們前往。她們不知道耶穌會從死者中復活，因而感到疑惑。雖然她們沒有見到耶穌，但是天使向她們宣告復活的喜訊。

### 2. 復活的耶穌向瑪利亞瑪達肋納顯現

若望福音詳細記載了耶穌向婦女瑪利亞瑪達肋納顯現。（若 20:11-18）

特別注意下列各點：

2.1 瑪利亞瑪達肋納與其他婦女一樣疑惑。

2.2 耶穌對她說：「女人，你找誰？」

2.3 在若 1:38 耶穌問跟著祂的若翰門徒：「你們找什麼？」

若望福音教我們以此問題開始，你可以任何方式回答：「我在找真理、生活方式、更有意義的生活、黑暗中的光明、指引……。」

你聽到耶穌說：「我是道路、真理、生命」；「我是世界的光」；「我是善牧」。

耶穌正是你所尋找的。

復活的耶穌將問題由「找什麼？」變為「找誰？」。在較早

的單元，我們以耶穌的所說所做，作為祈禱材料。現在既然耶穌已經復活，我們的祈禱亦應更進一步，跨出耶穌的言行，去認識、愛慕、跟隨耶穌本人。

- 2.4 要待耶穌呼喚她的名字，瑪利亞才認出耶穌。要見到復活的耶穌，不是憑能否認出祂的容貌，而是藉信德。在耶穌呼喚她之前，瑪利亞仍是哀傷悲慟，置身於復活新世界之外。惟靠耶穌的呼喚，她才能獲得復活的喜悅。參閱依 43:1「我以你的名字召叫了你，你是我的。」

現在聽耶穌以你的名字召叫你，將此哀愁紛亂的世界置於腦後，走入復活的新世界。你雀躍，因為耶穌呼喚你的名字，你是屬於祂的。在祈禱中，你也可呼喚耶穌的名字，因為憑藉信德，祂是你的。

### 3. 來到空墳的伯多祿和若望

讀若 20:1-10 伯多祿和若望走去耶穌的墳墓的片段。

- 3.1 耶穌派遣瑪利亞瑪達肋納去見門徒，瑪利亞是「宗徒的宗徒」。
- 3.2 在最後晚餐，耶穌說：我不再稱你們為僕人，我稱你們為朋友，你們就是我的朋友（參閱若 15:14-15）。在復活的奧蹟中，耶穌對瑪利亞說：「去告訴我的弟兄」。在復活的奧蹟中，我們與耶穌的關係比「朋友」更親密，我們是祂的弟兄姊妹。
- 3.3 耶穌被捕後，伯多祿和若望經常走在一起。（若 18-21；宗 1-8）

現在他們一同走向耶穌的墳墓，若望先到達。

我們可以說伯多祿代表建制教會，若望代表教會內的默觀精神。若望先到達墳墓，因為默觀者能迅速認出真理，但是若望等待伯多祿——他遵從建制教會。

默觀精神（若望）對教會來說是必須的，但是要建制教會（伯多祿）指引。

祈求天主深化你的祈禱，令你更能作深度的默觀。盡力培養自己的默觀精神，與天主合作，這樣你也能迅速認出真理，在耶穌稱為「弟兄姊妹」的團體內，踴躍歡欣。

## 耶穌顯現給母親

### I. 導言

聖經雖然沒有記載耶穌曾經給母親顯現，但這個奧蹟顯然是事實。我們得救的工程，在聖母領報表示願意和天主合作的一刻，便隨即展開。瑪利亞忠信地跟隨耶穌，即使要走上加爾瓦略山，仍一直堅持；不離不棄地站在愛子的十字架下。復活了耶穌首先顯現給母親，合情合理。這事沒有被記錄，因為在初期的團體裏，瑪利亞的地位特殊——她是「天主之母」，沒有以見證人或傳道員的身分出現。耶穌給母親瑪利亞顯現，是瑪利亞被召作「天主之母」的奧蹟的一部分。

### II. 「交給他的母親」

讀路加福音（7:11-17）

路加載耶穌復生納因城寡婦獨生子的描述方式，好像要讓我們從字裏行間反省到在復活當日早晨，耶穌顯現給母親。

請注意以下細節：

1. 事件發生在「臨近城門」的地方，即「在城外」——耶穌被釘在耶路撒冷城門外。
2. 「死人……是他母親的獨生子」——耶穌是瑪利亞的獨生子。
3. 死人的母親是寡婦。據悉，耶穌被處死時，瑪利亞是寡婦。
4. 耶穌使青年人復生，並把他交給他的母親。路加好像在暗示耶穌將自己交給母親。

即是說，耶穌復活，隨即顯現給祂的母親瑪利亞。所以，可以說，耶穌給瑪利亞顯現的實情，在聖經裏呼之欲出。

猶太人的特徵之一：他們是一個祈禱的民族。他們懂得怎樣祈禱，且時常祈禱。所以，瑪利亞極可能是在聖週五，日落之後，至復活當日凌晨時分，用了很多時間祈禱。我們無法知道瑪利亞祈求什麼，也許她用了悲痛中呼求天主援助的其中一首聖詠。無論她的信德有多深或望德有多切，耶穌的死，必定令她傷心欲絕。所以，也許她用了聖詠第二十三篇，或用了她自己的言詞來表達同一的悲慟。聖



詠第二十三篇為人津津樂道，很多人從中找到安慰，特別在面對死亡時。讓我們設想瑪利亞用了部分時間，以聖詠第二十三篇：「上主是我的牧者」來祈禱。也許，她未必能明白我們今天從這篇聖詠中洞悉到的可能含意，但像很多人一樣，她可能從中得到極大安慰。在復活的光照下，請照著下列的指引反省，讓自己從中經驗到一些鼓舞和神慰。慢慢閱讀，緩緩禱告，細細反省它向你的生命及你與天主的關係展示些什麼。

### III. 上主是我的牧者（聖詠二十三篇）

這聖詠不僅表達一位牧者的親切形象，也包含復活的希望，幫助我們體驗復活的喜樂，多點明白瑪利亞的心情。

*上主是我的牧者（詠 23:1）*

耶穌自稱善牧（若 10 章）。

厄則克耳先知預言，上主要從以色列眾王手中領回以色列，親自牧放。請讀厄則克耳先知書 34:11-16。

耶穌既是天主子，又是天主，所以祂能履行善牧的使命。在善牧的照顧下，我們可以生活無憂，因為善牧不惜為羊捨掉自己的性命（若 10:11）；所以這篇聖詠幫助我們反省善牧的死。善牧有能力為祂的羊捨掉自己的性命，也有能力再取回它（若 10:17-18）；所以，這篇聖詠也幫助我們反省善牧的復活。

*我實在一無所缺（詠 23:1）*

天主這樣教導聖保祿：「有我的恩寵為你夠了」（格後 12:9）。耶穌既然是看守我們的善牧，我們絕不缺生活所需的恩寵。我們什麼也不用掛慮，只需在一切事上，以懇求和祈禱，向天主呈上我們的請求（斐 4:6）。在蕩子的比喻中，父親給大兒子說：「孩子！你常同我在一起，凡我所有的，都是你的」（路 15:31）。天主是「嫉妒的」天主，祂不會讓我們因為不足，而轉投其他。面對死亡，耶穌好像一無所有：尊嚴盡喪，氣絕魂斷。但天主深愛祂的聖子，透過聖神的愛，使祂復活，享圓滿的生命。我們是天主的子女，所以，無論怎樣坎坷，我們都知道自己一無所缺。

*他使我臥在青綠的草場 (23:2)*

天主在幸福快樂的伊甸園裏，創造了我們。聖詠作者夢想回到這個樂園裏，憩息在一片青翠草原。樂園（天堂）是我們的永恆居所，因為耶穌死了且復活了，將永生賜給我們。亞當在園中犯罪，背叛了天主的美善。猶達斯在另一個園子、橄欖山的莊園裏，將耶穌出賣，交給羅馬士兵。耶穌被葬在一個園子裏的新墳墓，遂在園子裏從死者中復活；世界上的園子，也都成了復活的園子（參若 19:41, 20:15）。在永恆的天國樂園裏，我們的靈魂會找到真正的安息。

牢記希伯來書作者的呼籲：「我們要努力進入那安息」（希 4:11）。耶穌已從死者中復活了，天主的愛使我們充滿力量，我們大可逆流而上，衝破困難險阻，安抵祂賜給我們憩息的青綠草場。

*青綠的草場 (詠 23:2)*

「青綠」提醒我們萬物欣欣向榮的春天氣息。以色列曠野多，乾旱不毛常有，春天翠綠短暫。洋溢著朝氣的一片青蔥翠綠，實在難得一見。

一個新的春天：耶穌在春天死而復活，滋養我們的生命，使我們的信仰彷彿如春天，欣欣向榮。

讓我們聆聽天主要說的——祂愛我們，召叫我們享受這個新的春天：

「起來，我的愛卿！  
快來，我的佳麗！  
看，嚴冬已過，時雨止息，且已過去；  
田間的花卉已露，  
歌唱的時期已近。」（歌 2:10-12）

*又願我走近幽靜的水旁，還使我的心靈得到舒暢 (詠 23:2,3)*

安寧、躺下、憩息、舒暢，喻意甦醒、振作、復元、更新的復活。

天主讓我們經聖洗的水，從罪惡的死亡中復生。當我們的靈魂走過死亡的幽谷，天主讓我們復活，使我們的靈魂舒暢，因為藉著聖洗，我們已成為天主的子女。

要園子常綠，不能沒有水。水和生命，緊密相連（參閱若 4:13-14）。先知們許下，天主要在曠野中使水流出（依 35:6, 41:18, 43:20），我們遂由水和聖神重生（若 3:5）。十字架上，耶穌肋旁被士兵長矛刺透所流出的血和水，象徵聖洗及聖體聖血聖事。兩者跟耶穌復活給我們贏得的新生命連結。

*願我踏上了正義的坦途（詠 23:3）*

依撒意亞聽到召叫——在曠野中預備上主的道路（依 40:3）；若翰洗者承擔了這工作（谷 1:2-4）。

耶穌自稱「道路」（若 14:6），所以，如果我們跟隨耶穌，便走在正途。祂是善牧，會領我們踏上正義的坦途。

*他為了自己名號的原由（詠 23:3）*

在舊約，天主的「名字」叫雅威，意謂「永在者」，隱含「我與你同在」之意，名字遂變了許諾，而天主既許必踐。天主忠於祂名字蘊含的承諾，一直陪伴以民離開埃及。天主在耶穌內以更偉大的方式，實現祂的許諾——耶穌降生成人，做「厄瑪奴耳」，意即「天主與我們同在」。

瑪竇福音 1:21-23 告訴我們，「耶穌」是瑪利亞之子的名字，但依撒意亞先知又說，人將稱祂為「厄瑪奴耳」。二者看似不乎，但卻含意深遠。「耶穌」一名，意謂「天主拯救」，天主在耶穌內做「與我們同在的天主」，就這樣拯救我們。耶穌拯救我們的方式，就是一直陪伴我們，偕同我們走畢在世的朝聖旅程，陪伴我們通過死亡，進入永生。

*縱使我應走過陰森的幽谷，我不怕凶險（詠 23:4）*

聖詠作者深信天主是他的善牧，無論他一生要走過什麼幽谷，天主都會與他同在。「陰森的幽谷」是指任何困難，尤其是死亡：耶穌曾經走過了死亡的幽谷，並以復活之光把它照亮。所以，即使要死，我們都知道耶穌是「厄瑪奴耳」，仍然是「與我們同在的天主」，所以，我們不必害怕。在禮儀中，我們宣信說：「祢以聖死摧毀了我們的死亡，並以復活恢復了我們的生命」。耶穌摧毀死亡，不是指我們不需要死，而是祂令死亡不再可怕。當我們死的時候，我們不是進入黑暗和恐懼，而是進入光明和愛。我們最常在聖經聽到天主跟我們說的，是：「不要害怕！」

*你的牧杖和短棒，是我的安慰舒暢（詠 23:4）*

牧杖和短棒是善牧的標記：聖詠作者再次肯定，天主以祂的權能及無微不至的偉大愛情與我們同在。祂的臨在就是我們的安慰和舒暢，力量和希望。

*在我對頭面前，你為我擺設了筵席（詠 23:5）*

耶穌常將天國比作筵席，默示錄 19:9 將天國筵席喻作羔羊的婚宴。在我們來說，這筵席當然也是感恩聖宴。耶穌復活之後，再給正在船上捕魚的門徒們顯現（若 21 章）。當門徒們上了岸，耶穌生了火，與他們同吃早飯。

「在我對頭面前」：當仇敵將耶穌重重包圍，當「最後的仇敵」（格前 15:26）——死亡——臨近時，耶穌為我們擺設了聖宴。雖然生活營役，但我們每天都可以參與感恩聖祭，領耶穌的聖體，充滿祂的力量去面對生活中的許多「仇敵」。

*在我的頭上傳油（詠 23:5）*

油表示受傳、奉獻、祝聖。耶穌是基督、默西亞、受傅者。我們帶著基督的名字：我們稱為基督徒，因為我們在聖洗聖事及堅振聖事中，都傅了油，成了「特選的種族，王家的司祭，聖潔的國民，屬於主的民族」（伯前 2:9）。

聖經多次標明，油是「喜樂之油」。在聖洗聖事中，我們將自己奉獻，接受天主的祝福、聖化，接受祂滋養我們的生命，使我們一生幸福滿盈。信德應成為我們生命中的喜樂之源。

*使我的杯爵滿溢（詠 23:5）*

耶穌挑戰門徒說：「你們能飲我將要飲的爵嗎？」（瑪 20:22）。在山園中，耶穌祈求：「我父！若是可能，就讓這杯離開我！」在最後晚餐，耶穌給我們賜下新而永久的盟約之杯，說：「這一杯就是我的血」。這杯載滿苦難、折磨、悲傷和淚水。不過，復活化杯中物為喜樂。由這滿溢喜樂之杯傾流的，超乎我們的想像。

*在我一生歲月裏，幸福與慈愛常隨不離（詠 23:6）*

恩寵和真理由耶穌基督而來（若 1:17）。每天，我們都蒙恩領受由耶穌的死亡和復活為我們贏得的種種恩惠。

*我將住在上主的殿裏，直至悠遠的時日（詠 23:6）*

耶穌給我們許下：「在我父的家裏，有許多住處」（若 14:2）。誠然，只要我們遵守耶穌的話，父和子就住在我們內；世上遂也成為有許多住處的家。

聖詠作者宣示：「若不是上主興工建屋，建築的人是徒然勞苦」（詠 127:1）。天主已為我們預備了一個永恆的居所。住在由耶穌建立的教會，我們肯定已預嘗到天堂的些微福樂，因為教會就是天主的住所，上天之門（創 28:17）。每天，天主都在堅稱：「我以永恆不變的愛愛了你，我會忠於我對你的愛，永遠愛你……。」

## 耶穌顯現給瑪利亞瑪達肋納

### 1. 祈禱指引

1. 依據若望福音的記載，耶穌復活後，首先向瑪利亞瑪達肋納顯現。瑪利亞在十字架旁目睹耶穌的苦難和死亡。在節日過後，一週的第一天清晨，她便第一時間走到耶穌的墳墓那裏去，探看耶穌的遺體，再加上她見到耶穌時的反應，可想而知瑪利亞與耶穌的關係是如何密切。一般相信在耶穌被釘前，瑪利亞像門徒一樣，一直追隨耶穌。瑪利亞對師傅那份情懷，是經過長時間接觸和相處而建立的。
2. 耶穌顯現時，瑪利亞並沒有即時認出師傅，但是耶穌叫了她的名字，她立刻回應：「師傅」，因為她認得祂的聲音。耶穌曾說過祂是善牧，「羊聽他的聲音，他按著名字呼喚自己的羊」，「他走在羊的前面，羊也跟隨他，因為認得他的聲音」（若 10:1-5）。耶穌也召喚了我們，呼喚了我們每一個人的名字。仔細檢視自己的生活，曾幾何時我聽到上主呼喚我的名字？上主是如何呼喚我？我又如何回應？是猶豫不決、恐懼畏縮、或是開心大膽地回應？
3. 追隨耶穌的方式在苦難後已改變，正如耶穌對瑪利亞說不要拉著祂不放。我們不能像瑪利亞那樣，曾經與歷史中的真人耶穌一同生活，這更值得我們反省自己是用什麼方法在日常生活中與耶穌建立關係？耶穌這位師傅在自己的生活中佔一個什麼位置？自己對祂的愛又有多深？若要跟隨上主，我們必須要與祂保持接觸，熟悉祂的聲音，這才能夠認得祂的聲音，聽到祂的召喚。
4. 耶穌的顯現，對瑪利亞來說是再次皈依的經驗，使她的信仰生活揭開新的一頁，不是堅持舊有的她所渴望的模式，而是遵從師傅的吩咐，走到她的兄弟中間去，成為第一位傳布復活喜訊的人。
5. 祈求恩寵：祈求在天的父親賜予智慧，認得子呼喚的聲音。祈求聖神在生活中帶領，俾懂得跟隨子的腳步。
6. 最後以天主經作結束。

## II. 聖經章節

### 1. 若望福音 (20:1-2)

- 1.1 目睹耶穌的苦難和死亡後，瑪利亞急不及待，在天還黑時，已動身走到耶穌的墳墓那裏去。試想像瑪利亞的心情，陪同她走這段路，你可會有什麼體會？
- 1.2 瑪利亞看見石頭已從墓門挪開了。觀察瑪利亞當時的反應，她作了些什麼？
- 1.3 接著瑪利亞跑去向門徒報告。試想像你是在場的門徒之一，你聽到瑪利亞的報告，會如何反應？

### 2. 若望福音 (20:11-14)

- 2.1 瑪利亞因找不到耶穌而痛哭。嘗試代入體會瑪利亞的心情和她對主的情懷。你會怎樣安慰她？
- 2.2 你試過因「找不著」主而痛哭嗎？回想你的經驗，是在什麼情況下「失去」？如何「尋回」？

### 3. 若望福音 (20:15-18)

- 3.1 耶穌問：「你找誰？」，你的答案是什麼？你在找什麼？
- 3.2 你可曾聽到過耶穌呼喚你的名字，是在什麼情況下？耶穌呼喚你作什麼？你又如何回應？

## 耶穌顯現給門徒

### I. 祈禱指引

1. 耶穌復活後，曾多次在不同的場合，向門徒顯現。門徒初時的反應不一，有些拒絕接受、有些是懷疑、有些是遲鈍無知，認不出耶穌來。由此可以知道，耶穌所選的門徒不是一些信德特別強的人，而是像我們一樣的普通人，會有恐懼和軟弱的時候。但是耶穌沒有拒絕他們，反而接納他們的不足和有限，也同是這樣接納我們。
2. 耶穌除了接納人的不足外，也體恤人的需要，不單只是身體上的需要（好像祂為門徒準備早餐），也是心靈上的需要。那一週的第一天晚上，門徒聚集一起。他們害怕猶太人會迫害他們，像迫害他們的師傅一樣，所以在他們聚會的地方，門戶全都關著。耶穌出現了，祝他們平安。平安正是他們最需要的。耶穌體諒他們當時的心情，首先賜予平安。再向他們吹了一口氣，賜予他們另一禮物——聖神。正如天主在創造天地之初，向亞當吹入生命的氣息。天主也給予我們這兩份禮物。我們會有平安，因為我們知道，即使在最困難的時刻，只要我們信賴祂，上主——我們最強有力的靠山——仍然與我們同在；而聖神是我們生命的導航者。
3. 耶穌的門徒除了接受祂的賜予外，也要承擔：負起耶穌所委派的责任，給普世作證，將耶穌的祝福和平安與他人分享。
4. 試回想你的心路歷程，有哪些時刻是恐懼和軟弱的，有哪些時刻特別感到平安和滿有動力。重溫這些經驗，今天的你是否有新的體會，將一切獻予上主。

### II. 聖經章節

1. 路加福音（24:13-35）
  - 1.1 與兩位門徒一起上路往厄瑪烏，聽他們討論在耶路撒冷發生的事情，留意他們談話時的態度。你會否有共鳴？



- 1.2 耶穌出現了。觀察和聆聽耶穌和門徒之間的對話，留心門徒的反應，試想像他們內心火熱的感覺。你可曾有內心火熱的經驗？
  - 1.3 晚飯時，耶穌祝福和擘餅。試想像你從耶穌手中接過餅，你的眼睛也開了，認出眼前的就是耶穌，你會有什麼說話對祂說？
2. 若望福音 (20:19-29)
- 2.1 試想像你和門徒一起，房子的所有門窗都關著，感受房子內的氣氛。當時門徒在討論什麼？留意他們的心情和神色。
  - 2.2 耶穌突然出現在你們中間，並說：「願你們平安！」。房子內各人有什麼反應？房子內的氣氛與較早前有何分別？
  - 2.3 想像耶穌向多默顯現的情景，細心觀察多默向耶穌說：「我主！我天主！」時的神態。你可曾像多默一樣，向上主開出條件，提出挑戰。
3. 若望福音 (21:1-14)
- 3.1 門徒已見過復活的耶穌，他們回復漁夫的身分在打魚，表面看來生活沒有轉變。試反省自己的生活在接受信仰後，生活的質和量有沒有改變。
  - 3.2 伯多祿一知道是主，便縱身跳入海裏，向耶穌游去。試想像和分享伯多祿的欣喜和對主的那份情。
  - 3.3 耶穌身為師傅，仍為門徒準備了早餐。你可有為身邊的兄弟姊妹服務？回想一些與他人分享的經驗，從中得著。

## 在提庇黎雅海邊 — 耶穌顯現給門徒；伯多祿與主修和

### I. 前言

1. 以祈禱的心神，緩緩地閱讀若望福音第二十一章。
2. 稍靜片刻。
3. 現在再讀若望福音 21:1-8

這八節經文將全章定調，也是這靈修旅程的重要部分。我們從中看到伯多祿的中心角色，了解到正在閱讀的是聖若望對教會的神學觀，也即是他的教會學。聖依納爵靈修的特色：尊重伯多祿這個人及他的職權，並尊重天主教教會。

### II. 耶穌顯現給門徒（再讀若 21:1-14）

#### 1. 反省這一幕

當時只有幾個門徒和西滿伯多祿在一起。

細看這些門徒，有助增進我們的靈性收益。

多默在場：他要親眼看見復活的耶穌，親耳聽到，才能相信耶穌真的復活了。若望福音所記的真福：「那些沒有看見而相信的，才是有福的！」（若 20:29）。

納塔乃耳在場：友人向他介紹耶穌時，他存疑（若 1:43-51）。

戴伯德兩個兒子都在：他們曾因為想叫火自天降下焚毀一個撒瑪黎雅人的村莊，而被耶穌斥責（路 9:51-55）；他兩又欲得天國高位（瑪 20:20-23）。兩人都不是耶穌公開生活期間的標準門徒。

還有「其他兩個門徒」都在：我們不知道這兩位是誰。

在這些人當中，有一位是「耶穌所愛的門徒」（參若 21:7）。

#### 2. 個人反省

##### 2.1 耶穌的門徒

你雖然沒有親眼見過耶穌，但你相信祂。身為耶穌的門徒，你是有福的。

把你自己置於耶穌時代的提庇黎雅海邊：早上，你和門徒們在一起，經驗他們所經驗的。這些人當中，你最像哪一個？你像害怕承認耶穌的伯多祿嗎？你像要求天主證明，顯個徵兆的多默嗎？你像彷彿不歡迎或不信，或因耶穌而疑惑的納塔乃耳嗎？你像急於懲罰不信的人，或謀求自身榮譽的載伯德兄弟嗎？你是否像當中不知名、不求聲譽，卻又肯定是個耶穌的門徒？你是否「耶穌所愛的門徒」？你想成為「耶穌所愛的門徒」嗎？

## 2.2 在等天主

這些人令我們覺得他們好像迷失了。他們聚在一起，卻又似無所事事。距離耶穌顯現並把聖神賜給他們（若 20:19-23），已事隔一週。現在，他們是否有點納悶，只聞著在等待下回要發生什麼？

伯多祿將這個悶結解開，提議：「我去打魚」；可見，他仍有一條船。其他人欣然回應：「我們也同你一起去」。

撫心反省：你用上時間「在等」天主嗎？或你是否已因信了復活的耶穌而精神煥發？你愛耶穌是否愛得積極？你對復活的耶穌所懷的希望，推動你參與正義、和平、憐憫及關懷的工作嗎？

現在，跟這些門徒一起走上伯多祿的船，經歷以後要發生的事。

## 2.3 伯多祿的船

我們曾經在對觀福音裏讀過：有一天，因為群眾擁擠，耶穌上了伯多祿的船（路 5:1-11）。今日，就只有伯多祿和幾位同伴，也包括你，上了船。

他們一夜勞苦，毫無所獲。聖詠作者說了：「若不是上主興工建屋，建築的人是徒然勞苦」。這夜，耶穌不在伯多祿的船上，門徒們白費心機。

岸邊有位陌生人教他們撒網，結果捕滿一網魚。

天主透過許多人在我們的生命中，教我們滿載而歸。

認出耶穌的，是那位耶穌所愛的門徒，而非宗徒之長伯多祿。

那位耶穌所愛的門徒是真正的默觀者——無論際遇如何，都能隨時認出耶穌。

可是，這位耶穌所愛的門徒沒有即時向耶穌走去，即如他比伯多祿走得快，先到了空墓也沒有首先進去一樣（若 20:1-10）。如今，他再次尊重伯多祿。

伯多祿的船是教會的一大徵號。在船上，在教會的核心，是真正能認出耶穌和聆聽天主聲音的默觀者。他們尊重以伯多祿為首的聖統制，不會篡奪伯多祿的權位。藉著你對耶穌的信德，你都是伯多祿船上的一位門徒。你一定要讓靈性生命滋長，讓默觀能力增強，好能日益肖似「耶穌所愛的門徒」。又正如那位所愛的門徒，你必須在一切事情上尊重伯多祿，我們的教宗。

伯多祿縱身跳入海裏，向耶穌游去；其他門徒無法將網拖上岸。「伯多祿便上船，把網拖上岸」。這包含什麼訊息？眾門徒合起來的氣力還不及伯多祿？差別就在於多一雙手嗎？若望從不傳遞膚淺的訊息。船是伯多祿的，沒有他，門徒枉費心機。伯多祿的船是教會，沒有他及他的職務，教會無法完成使命。

毫無疑問，伯多祿和若望都是百份百的人；不過，他們在我們的基督徒生命裏，也是象徵性的人物：

- 伯多祿象徵我們是屬於普世教會的。
- 若望象徵我們的生活不能沒有祈禱。回應召叫，在生活中祈禱，就會漸漸懂得默觀。

撫心反省：「伯多祿」在你的信仰生活中，是指你是普世教會的一員及你對信德的服從（羅 1:5）；「若望」在你的信仰生活中，是指默觀，召叫你坐到耶穌身旁，緊靠著祂的胸膛，享受聖餐（若 13:23），做「耶穌所愛的門徒」。

繼續反省：

- 你被召在教會內默觀並服從信德；
- 真正的默觀定能因為對耶穌的服從及因為耶穌對教會的計劃而如花綻放；
- 服從教會是成功邁向默觀的途徑。

## 2.4 網是滿的

若望告訴我們網裏滿了大魚，共一百五十三條。為何他要說得這樣細緻？這與伯多祿的船、教會的象徵有什麼關係？讓我們再仔細思量若望嘗試在這裏教導我們什麼，好深化我們的祈禱。

幾個解釋：

[解釋一] 據當時瞭解，海裏共有 153 種不同的魚。153 遂喻教會的普世性：教會懷抱眾生，非只是個地區性教會。

[解釋二] 這解釋基於數目。如果我們將 1 至 17 逐個數目加起來，總數就是 153。為什麼是 17？17 是由兩個聖經數字「10」和「7」組成，喻意普世（10）和神聖（7）。任何（全部數字）構成 17（普世和神聖）這個和數的，都是在建樹天主教教會。因為天主教教會是普世性的（萬有與基督結合要通過教會），是神聖的（天主的神聖通過教會普施於世）。

撫心反省：你已經接受了洗禮，成為普世而神聖的天主教教會的一員。我們被召彼此相愛如耶穌愛了我們一樣（若 13:34；15:12）。這原則施之甚廣。凡在教會內想「彼此相愛」，我們可取用保祿對這普世性的表達：我們全都按天主的肖像被造，「在這一點上，已沒有希臘人或猶太人，受割損的或未受割損的，野蠻人、叔提雅人、奴隸、自由人的分別」（哥 3:11）。基督的復活，使一切都變得更真確：我們在基督內受洗，穿上了基督，遂「不再分猶太人或希臘人，奴隸或自由人，男人或女人」，因為我們眾人在基督內已成了一個（迦 3:28）。這是我們的信德。在我們的交往中，我們有多認真地要將這神聖普及活現出來？

## 2.5 與耶穌一起吃早飯（再讀若 21:9-14）

耶穌的使徒工作的其中一個特色是與人同食共飲。祂因為與罪人坐席而遭到抨擊。祂常與門徒吃喝，最後晚餐尤其稱著。我們尊之為耶穌的「餐桌團契」。

自死者中復活，耶穌願再續情緣，永做「厄瑪奴耳、與我們同在的天主」。耶穌將這個渴望，在席間，就如在這頓早飯中，表達出來。透過跟門徒分享食物，耶穌表明祂全然接納他們，要與他們重修舊好。

門徒未能將耶穌認出，但知道祂是主（若 21:12）。這教導我們：耶穌不是返回人世，祂已經進了天堂，只是尚未離開門徒。

藉著感恩聖祭，耶穌繼續在教會內跟我們發展這段「餐桌團契」。雖然現今祂再不是一位生活在地球上某個地方的歷史人物，但祂真的與我們同在：在教會內、在聖經中、尤其真實地臨於聖體裏。

門徒沒有認出耶穌；同樣，我們不能用肉眼去看見耶穌。門徒「知道是主」；同樣，藉著信德，我們知道是耶穌，尤其在「信德的奧蹟、聖體聖事」裏。

耶穌跟門徒一起吃早飯，與他們修和；同樣，耶穌每天都給我們賜下修和的機會——祂在感恩聖祭與我們修和，完全寬恕我們在世上難免觸犯的過錯。

撫心反省：你有多欣賞聖體聖事的奧蹟？你隔多久領一次聖體？你怎樣經驗到使你與聖三修和的耶穌？耶穌聖體是你的力量與希望之源嗎？

## 3. 伯多祿與主修和（再讀若 21:15-19）

吃完了早飯，耶穌對西滿伯多祿說：

「若望的兒子西滿，你比這些（它們）更愛我嗎？」

伯多祿回答說：「主，是的，你知道我對你情深。」

耶穌就對他說：「你餵養我的羔羊。」

耶穌第二次又對他說：「若望的兒子西滿，你愛我嗎？」

西滿伯多祿回答說：「主，是的，你知道我對你情深。」

耶穌就對他說：「你牧放我的羊群。」

耶穌第三次對他說：「若望的兒子西滿，你對我情深嗎？」

伯多祿因耶穌第三次對他說：「你對我情深嗎？」便憂愁起來，遂向他說：「主啊！一切你都知道，你曉得我對你情深。」

耶穌對他說：「你餵養我的羊群。」

「我實實在在告訴你：你年少時，自己束上腰，任意往來；但到了老年，你要伸出手來，別人要給你束上腰，帶你往你不願意去的地方去。」

耶穌說這話，是指他將以怎樣的死，去光榮天主。

說完這話，耶穌說：「跟隨我吧！」

讓我們首先解釋以上的經文，為祈禱作準備。

上述經文直接譯自原文，即希臘文的若望福音，藉此顯示若望所用的不同字眼。這會幫助深化我們的祈禱。

也許很多人相信耶穌三次問伯多祿「你愛我嗎？」是因為伯多祿三次不認祂，所以伯多祿須三次贖罪。事實難以是這樣，因為如果真是這樣，耶穌就是苛刻的，甚至乎是在存心報復。若望沒有說耶穌問或懷疑伯多祿，祂在「給伯多祿說」。當中不含審訊成份，只有愛的交談。當你用這一幕祈禱時，嘗試體會耶穌的和藹可親，慈愛關懷，祂怎樣愛伯多祿。這樣，你就能平安地聽耶穌問：「你愛我嗎？」

伯多祿和耶穌當然是用阿拉美語對答，但我們手頭只得聖若望的希臘文本。這文本當然不是新聞報章的報導。所以讓我們留意聖若望由他默觀得來，並傳給我們的訊息，好更深入認識耶穌，更熱切愛慕祂，更緊密跟隨祂。

我們值得用點精力去釋經，好能深化我們的祈禱經驗，尤要注意若望用了兩個不同字眼來說「愛」。為了識別，我們在這裏嘗試將一個字眼譯作「愛」，另一個譯作「情深」。兩個字眼同喻真正的愛情，但似乎指示不同的層次，一如在普通的人性經驗裏，確實有不同層次的愛情關係。

這會幫助我們認識耶穌的另一面。

對白成了這樣：

[1] 耶穌：「若望的兒子西滿，你比這些（它們）更愛我嗎？」

伯多祿：「主，是的，你知道我對你情深。」

[2] 耶穌：「若望的兒子西滿，你愛我嗎？」

伯多祿：「主，是的，你知道我對你情深。」

[3] 耶穌：「若望的兒子西滿，你對我的情深嗎？」

伯多祿：「主啊！一切你都知道，你曉得我對你情深。」

在 [1] 耶穌要求伯多祿的，是最高層次的「愛」，用的字眼是舊約用來喻對天主之愛的字眼：「你當全心、全靈、全力，愛上主你的天主」（申 6:5）。耶穌以此經句答覆瑪竇福音 22:36 所記的提問：「法律中哪條誡命是最大的？」四部福音通常都用這動詞來說「愛」，而若望福音以此表達天主對我們所懷的圓滿的愛及耶穌為我們捨命犧牲的愛。所以，對有希臘文舊約背景，而又操希臘話的新約讀者來說，這個「愛」字，蘊含豐富神學及深邃靈修意義。

耶穌要求伯多祿的愛，是祂一向培育他們的中心訊息。耶穌要的是理想。假如耶穌在受難前這樣問伯多祿，他一定逞強，正如他在最後晚餐中，毅然堅稱：「我當然愛祢，我已準備同祢一起下獄，甚至為祢而死」（參閱路 22:31-34；若 13:37）。

畢竟，伯多祿三次不認耶穌；他因自己的膽怯懦弱而羞愧，亦從中得到啟發。他現在知道自己能付出的，是有限度的愛。他聽到耶穌要求徹底、無條件的愛，但他明知自己軟弱，所以他不能答：「是的，我無條件地愛祢」。當然，他真心愛耶穌，並渴望在新的自我認識底下，成熟地將這愛表達。所以，若望寫伯多祿用了另一個字眼來表達他對耶穌真正的，但又似乎「有別」的愛。

第二次，耶穌複述同一個「愛」字，再指向並呼喚一個理想。再一次伯多祿嘗試高攀這愛，卻心痛自覺不足。所以他再一次用自己的字眼，即我們譯作「情深」的字眼。

第三次，若望寫耶穌採用了伯多祿的字眼：「你對我的情深嗎？」這裏正在發生什麼？耶穌設想一種無條件的、自我犧牲的、圓滿的愛。伯多祿誠然未能高攀，未能達到這個理想。但他真的愛耶穌，就算自知有限，他仍在追求，欲將它實現。耶穌重申這個理想。儘管伯多祿自知軟弱，理想依然是理想，仍在向他招手，吸引他。



既然已在軟弱的人性面前申明了、堅持了，現在耶穌用伯多祿所用的「情深」，以表明祂接受伯多祿是伯多祿。須知道：耶穌沒有放棄無條件地愛這個理想，亦沒有將它降格。祂沒有降低對伯多祿的要求。耶穌是導師，祂大可如在山中聖訓中，鏗鏘堅持祂的訓導：「我卻對你們說……」（瑪 5:20-48），馬爾谷告訴我們，眾人都大為驚愕，稱頌讚賞：「這是新的教訓，並具有權威」（谷 1:27）。若果以為耶穌凡事都極其權威性地施教一番，那就錯了。事實上，我們經常見到祂更傾心於關懷人。雖然耶穌要求圓滿的愛，且反覆要求，但祂同時亦顧及眼前人的軟弱，溫柔體貼而待之。耶穌的第三問，正是由於祂體恤懊悔不已的伯多祿。伯多祿「憂愁」是因為羞愧或沮喪，抑或耶穌的話令他悲憤，還是因為耶穌的溫柔體恤，重新信任，再三委託，令他愧不敢當，潸然淚下！

### 個人反省一

易地而處，假設你就是伯多祿。受苦受死並已復活的主耶穌，現在問你：你愛我嗎？在是次退省，你一直跟隨耶穌至此，清楚知道耶穌在召叫你背起十字架跟隨祂。你知道耶穌的：「來跟隨我」，是在重申舊約的「全心、全靈、全意愛天主」。你可否真誠而勇敢地答說「是」——即「耶穌，我愛祢，我無條件地愛祢，無論祢往那裏去我都會跟隨，即使是死在十字架上」？也許，這個可能性更大：你會否像伯多祿，知道自己真的愛耶穌，絕不會另覓主宰，絕不會在耶穌之外另覓拯救者，但你同時深明自己軟弱，有可能跌倒呢？從耶穌的教導，我們知道，我們毋須因為自己的罪及軟弱而失望。無論如何，耶穌都會接納我們。

### 個人反省二

將自己置於天主的臨在中，聽天主說：「我愛你」。你即時的反應如何？很多人這時會說「但是」，然後說些諸如「我是個罪人，不配祢的愛」，這類的話來避開天主。

嘗試審慎地跟天主說：「天父，我得罪了祢」（參路 15:18），並聽祂回答。這將會是：「但我愛你」。因為是天主說的，祂絕無戲言，所以我們知道祂在說：「我不計較你的過錯和缺失，我無條件地愛你，直到永遠。」

我們永不該說「但是……」，來削弱天主的定力。

天主一再給我們肯定，祂無條件地永遠愛著我們，所以我們知道，祂永遠包容我們的軟弱和罪過。

### 個人反省三

讓我們返回耶穌第一次說的：

「若望的兒子西滿，你比這些（它們）更愛我嗎？」

若望用「這些 / 它們」這個字眼，想我們明白些什麼？這有不同的解釋。讓我們先做些釋經，然後再作祈禱，好收深化之效。

[解釋一] 學者會說：耶穌當然是在指「這些其他的門徒」。於是，話就成了：「你比其他門徒更愛我嗎？」在路加福音的最後晚餐述說中（22:33），伯多祿當然，也的確至少含蓄地表示了他比其他門徒更忠於耶穌。他甚至準備好跟耶穌一同下獄，一同受死。耶穌要伯多祿憶起他的自誇，是要在他的傷口上灑鹽嗎？

很難想像一個這樣惡毒的耶穌。

當然，如果耶穌的用意是想化解一段令伯多祿不安的回憶，那麼，耶穌帶著微笑，溫柔體貼地、打趣地跟伯多祿這樣說，是有可能的：「你比其他所有人都更愛我嗎？」你認識的耶穌，可曾這樣問過你？如果祂這樣問你，你會怎樣回應？

[解釋二] 如果「這些」真的指其他門徒，這話也可解作：「你愛我比你愛其他門徒更多嗎？」這極不可能，因隱喻耶穌嫉妒，無安全感。你認識的耶穌，又可曾這樣問過你？如果祂這樣問，你會怎樣回應？

[解釋三] 「這些」這字眼，可指「這些東西」，按上下文來理解，就是船、網、大量的魚獲、其他作伴的門徒、魚業。所以，這話成了：「你愛我比你愛這些東西更多嗎？」

對觀福音確實記載了耶穌在某一天召叫伯多祿捨棄他的船，他的網——「捨棄一切」，「來跟隨我」（谷 1:16-18；瑪 4:18-19；路 5:10-11）。若望福音 1:41-42 有關耶穌召叫伯多祿跟隨祂的記載則截然不同。所以，[解釋三] 似乎最正確：現在的耶穌不是公開生活時的耶穌，而是復活的主；復活的主召叫伯多祿捨棄「這些東西」來跟隨祂。所以經文旋即轉到預告伯多祿的死亡。如果

伯多祿須捨棄「這些東西」來跟隨耶穌，那只能是至死的跟隨，甚至是以十字架上的死亡去光榮天主（若 21:19）。

撫心反省：以此為背景，再將自己放在伯多祿的位置，聆聽耶穌這位復活的主問你：「你愛我比你愛這些東西更多嗎？」你怎樣回應？

在你的生命裏，「這些東西」是指哪些阻礙你跟隨耶穌，阻礙你全心、全靈、全力愛天主的東西？

什麼「東西」使你軟弱、恐懼、猶豫、無勇氣跟隨，而放棄愛天主？

在你的軟弱中，細味耶穌憐恤地由於愛你而撫慰你，無條件地接納你，將祂復活的喜樂、平安、鼓勵、接納和力量賜給你。

## 耶穌升天

### I. 導言

1. 我們在第四十一單元已經指出，雖然福音沒有記錄耶穌復活的實況，卻描述了耶穌多次給門徒顯現。此點對於正確理解復活奧蹟非常重要。當我們默想耶穌的升天，我們會傾向聯想到耶穌是離開我們，回到天堂。聖經確實是如此描述，但是我們應該將耶穌升天視為關係的轉變，因為耶穌曾說：「我必不留下你們為孤兒；我要回到你們這裏來」（若 14:18）。耶穌臨終時的許諾，在祂從死者中復活及顯現給宗徒和門徒時開始實現了。我們必須相信耶穌這承諾是為所有世代的，所以祂沒有離開我們，更沒有拋棄我們。
2. 耶穌從死者中復活後，顯現給門徒四十天之久，然後升天。在默想復活事蹟時，我們知道門徒們需要明白：即使很多關於他們和耶穌的事情沒有改變，其實重大的轉變已經發生。現在讓我們思索其中的一些變化，好讓我們能接納和深慶復活的主在我們中間。
3. 事情有不變的，也有變的。用默想復活奧蹟的方法，去默想升天奧蹟，有助我們在祈禱中，對復活的耶穌臨在於教會內，感恩喜樂，因為祂真的沒有離棄我們，我們不是孤兒。

### II. 耶穌升天的史實

1. 聖路加兩次敘述耶穌升天，一次在路加福音的結尾（路 24:44-53），而另一次更詳細的記述，則在宗徒大事錄開首，有關早期教會的故事（宗 1:1-11）。現在請細讀這兩則耶穌升天的記載。
2. 再次讀第二則紀錄，同時，設想你跟伯多祿和其他宗徒同站在山上，聽到天使的聲音說，不要只顧站著望天，因為天國不是在空中。對我們來說，天國是天主在基督耶穌內；是復活的耶穌臨於祂的教會內。當我們在世上活在基督耶穌內，天國已經臨現於現世。透過耶穌在教會內給我們的恩典，我們已能在世上得嘗天國的喜悅。

3. 總括這部分，請讀瑪竇福音（28:16-20），耶穌答應和我們在一起，作我們的厄瑪奴耳，直到世界終結。這意味無論我們身處何方，祂永遠和我們一起。祂不會離開我們，不會拋棄我們。「與我們一起」的許諾永遠指向厄瑪奴耳這名字。瑪竇在福音的開始已引用此名字，表示依撒意亞先知預言的實現（瑪 1:22-23；依 7:14）。故此，瑪竇以開始時的啟示——天主與我們同在——作福音的結束。在福音的尾聲，耶穌安慰我們，「天主與我們同在」是不變的真理。當我們祈禱和反省升天的奧蹟時，我們要讓此真理指引我們。

### III. 升天的意義

依循（I）的指引，並記起（II）末段有關天使對若瑟的承諾及耶穌的許諾，我們再一次肯定耶穌升天是復活了耶穌給門徒的另一次顯現。此顯現是四十天內所有顯現的頂峰和圓滿，改變了耶穌和祂的團體——教會——的關係模式。

現在讓我們反省耶穌如何實踐祂作為厄瑪奴耳、與我們同在的使命。

1. 在世時，耶穌是一位歷史人物，生活在聖地：納匝肋的孩童長大後成為福傳者。
2. 復活後，耶穌多次顯現，與門徒一起。
3. 今天，在教會內，耶穌和我們一起：祂既存於聖言中，又臨於聖體內。藉著天主聖言和聖體聖事滋養的聖教會，即耶穌在世的奧體，祂與我們同在。

連接第一點和第二點的是耶穌的苦難；第二點和第三點之間則是耶穌的升天。所以，我們慣常說的基督第二次再來，更準確地說，應該是基督的第三次來臨。

在歷史中，耶穌於二千多年前來到白冷。

今天，耶穌藉臨在於祂的奧體教會、聖體及聖言內，在奧秘中進入我們現今的歷史。這都是因為耶穌沒有離棄我們，沒有遺下我們作孤兒。我們於恩寵中，在教會內生活時，祂時時刻刻都在實踐與我們同在的諾言。

直到世界終結，祂將帶著王權的威能再來審判生者死者。

#### IV. 和聖保祿一起默想耶穌升天的意義

##### 1. 厄弗所書 (1:15-23)

跟聖保祿一起，祈求天主賜你智慧和洞察啟示的神恩，好能使你完全認識祂 (弗 1:17)。

厄弗所書此章節是默想天父藉聖子耶穌基督的復活和升天為我們所作的一切。

##### 2. 厄弗所書 (4:7-13)

這段較複雜，但內裏有很多片段能幫助我們感悟天主的愛。

聖保祿邀請我們去明白這真諦：「我們各人所領受的恩寵，是按照基督賜恩的尺度」。因著基督耶穌的復活和升天，祂不再只是局限於二千年前的加里肋亞，而是今天仍與我們同在，賜給我們所需的恩寵。

請靜默片刻，反省你的生活：因著你的信德和你的教友身分，哪些是天主特別賜予你的恩寵？你可以成為宗徒，把天國的喜訊帶給他人嗎？你可以成為福傳者，幫助他人憑著信德和祈禱，領受天主藉耶穌所啟示的真理嗎？你會怎樣去愛教會，為建立教會出一分力？

#### V. 更多聖經章節幫助我們默想耶穌升天的意義

這些章節可作為你祈禱反省的材料：

若望福音 (14:9-21) —— 耶穌和聖父

若望福音 (16 章) —— 耶穌離世回歸父家

哥羅森書 (3:1-4) —— 與光榮的基督結合，獲得新生命

祈求你能時常思念「天上的事」，你的世界觀能與那從死者中復活及升天的耶穌的世界觀一致。祈求你的心神是虔敬和神聖的，好使你常掛念天國的事。

希伯來書（7:25, 9:24）——耶穌常活著，在天主面前，為我們轉求

耶穌為了我們的緣故，出現在父跟前：保護我們，為我們祈禱。

因此，耶穌永遠延續祂於最後晚餐的祈禱（參閱若 17:20）。

把你的生命交託給耶穌，讓祂為你祈禱，特別是當你感到祈禱有困難的時候。耶穌永遠和你在一起。

## 更深愛天主（一）

### 導言

此靈修旅程的目的之一，是加強你的信仰。若你體會天主是怎樣深愛著你，你便能在天主的愛內成長。在第四十七及四十八單元，透過四個步驟，我們幫助你在愛內成長。若你心內滿溢感恩之情，便能在一切事物上愛主侍主。

聖依納爵認為更熱愛天主之路有四個步驟：

1. 首先是用時間認真反省及感謝天主所賜的大小禮物，特別是給你個人的禮物，例如：天資、信仰等。
2. 接著是認識在天主眾多的恩賜中，最大的禮物是天主聖三自己。聖三將自己賜給我們，寓居我們心內。
3. 第三步是反省天主無休止的活動：天主居於我們內，為我們操勞——不斷創造、再創造我們。在真理、和平及愛的路上，作我們的嚮導。天主永不歇息，代我們費心竭力；天主亦寓居於萬物內。
4. 將祈禱的焦點集中於天主的禮物和活動之後，我們將心神轉向天主。我們由反省天主賜予的禮物，變為默觀賜予禮物的天主。我們由反省天主的作為，變為默觀那不斷為我們工作的天主。

在開始是次旅程之際，讓我們留意愛情的兩個特點：

1. 愛透過言語和行動表達，兩者皆有其重要性，但是言語必須要有行動支持。
2. 愛中必有分享，愛者和被愛者自由喜悅地共享擁有的一切。

最後，我們邀請你在第四十七及四十八單元，為更深愛天主，用大量的時間祈禱。能敏銳地察覺天主的臨在，便會有很多反省材料。因此，第四十七單元只集中在首兩個步驟，最後的兩個步驟，留待第四十八單元續說。

### 祈求恩寵

在愛的旅程之始，望上主賞賜所求。求天主助佑，更深入認識祂所賞賜的各種禮物，好能向祂謝恩，並能在一切事物中，愛及事奉祂。這是此單元的目的。



### 步驟一：天主的禮物

我們知道天主是愛（若一 4:8,16）。愛的特質是愛者和被愛者共享所有。天主是愛者，祂愛你，給予你大大小小的禮物。聖保祿提醒我們，我們擁有的一切，皆是領受的（格前 4:7）。首要及最珍貴的禮物是天主在創世之前，已揀選了你（弗 1:4），並照自己的肖像和模樣創造了你（創 1:26-27）。個性、天賦、文化、成長、信、望、愛，你的一切都是從天主手中領受，皆源於存在和生命這基本禮物。

讀厄弗所書（2:4-10）

反省天主如何主動地創造了你，並再在基督內重新創造你，一切皆是禮物。反省你自己和你的生活，心懷感恩之情，承認你所有的一切，皆是直接或間接從天主所得。

趁此機會，心存感激，並以祈禱的心情，反思是次靈修旅程，天主有賜予特別的恩寵嗎？有所啟發嗎？有新體驗嗎？你是否樂於藉祈禱與天主分享你的時間？

### 步驟二：天主寓居我們內就是最大的恩賜

讀若望福音（14:23-27）

聽耶穌預許平安及天主住在我們內。

讀聖詠集（第八篇，第一零四篇）

你算什麼，天主如此眷顧了你？天主的確無條件地永遠愛護你。創造的光輝反映上主的美善。

讀德訓篇（42:15-43:33）

跟隨作者，從一切化工反思上主的光榮。

以聖詠第一三九篇作禱文，特別留意第十三及十四節，喜樂地重複聖詠作者說的：我讚美祢，因我被造，驚奇神奧！

反省章節的意義，反省你是否相信你是天主愛的奧蹟。讓經文成為你的肺腑之言。

結束時，由衷感謝天主恩賜的種種恩惠，並打開心扉，迎接渴望寓居你內的天主聖三。

## 更深愛天主（二）

### 導言

在此單元，我們繼續在第四十七單元已經開始了的反省步驟，渴望藉此加深對天主的愛。在第四十七單元，我們提及天主賜予的大小禮物，因為天主的禮物是祂愛我們的標記。

我們也說到天主最偉大的禮物是聖三寓居我們的靈魂內，以我們作居所。

在此單元，我們將前進兩步——「愛就在於此：不是我們愛了天主，而是他愛了我們，且打發自己的兒子，為我們做贖罪祭」（若一 4:10）。我們為天主所做的固然重要，但更重要的是天主為我們所作的，而且是天主先行第一步。

### 祈求恩寵

正如在第四十七單元，我們再次懇求天主賜予恩寵，好能繼續這個走向愛的旅程。祈求能更深入體會天主不斷為你所做的，好讓你能滿懷感恩之情，在一切事物上愛主侍主，因為你已不但欣賞天主的禮物和作為，更渴望與深愛著你的天主結合。這是本單元的目的。

### 步驟三：天主是行動的主，不斷眷顧我們

開始時，我們反省天主寓居我們的靈魂內，不是靜止不動，而是不止息地為我們操勞。天主是行動及說話的主，祂不斷創造、拯救和聖化我們。聖若望為此真理作證，雖簡單卻意義深遠：「天主竟這樣愛了世界，甚至賜下了自己的獨生子……」（若 3:16-17）。天主可選擇不同的方式表達祂的愛及拯救我們，祂可以繼續直接給予我們很多「東西」：更多光、對生命有更深體會、更大的力量去跨越罪惡。但是天主選擇了此方法——非常特別的方法，祂因我們的緣故行動：給予祂唯一的兒子，天主子是給予我們的禮物。若望在他記述的福音說父的行動是「派遣子」，在 3:16，若望用「賜下」來申述「派遣子」的行動。因此，我們明白天主派遣耶穌，就是給予我們禮物。在第四十七單元，我們首先默觀來自天主的眾多禮物，接著默觀天主寓居我們的靈魂內是最偉大的禮物。現在，我們反省天主為我們所作的，就是天主愛的禮物。

在舊約，天主不斷眷顧以色列。聖詠第一一八篇讚美天主永恆的愛，回憶天主為以色列所做的一切。歐瑟亞先知（歐 11:1-4）默想以色列還是小孩的時候，天主已經愛護了他，再次承認天主所做的一切皆出於愛：「當以色列尚在童年時，我就愛了他；從在埃及時，我就召叫他為我的兒子……是我教了厄弗辣因邁步，雙臂抱著他們。」

天主為以色列所做的，最偉大的是出谷。天主提醒以色列：「我是上主你的天主，是我領你出了埃及地」（出 20:2；申 5:6；米 6:4）。猶太人每年以逾越節來紀念此偉大事蹟，但是依撒意亞警告他們，不要只是緬懷過去，而對天主在他們當中所行的奇蹟視而不見。「看哪！我要行一件新事，如今即要發生，你們不知道嗎？」（依 43:16-21）。若你有眼看，有心信，每天也是新出谷。天主用了其他方式，使紅海分開，使耶里哥的城牆坍塌。

依撒意亞認為逆境也可以是天主為我們所作的工程的一部分。「我離棄了你，只是一會兒，但是我要用絕大的仁慈召你回來」（參依 54:4-10，特別是第七節）。

天主為以色列做了不少，很多時，以色列卻不領情，所以米該亞先知告訴我們天主作出譴責：「我的人民！我對你做了什麼？我在什麼事上叫你討厭？」（米 6:1-5）。在聖週五的禮儀，我們聽到基督的譴責，目的是幫助我們更深入體會，天主在耶穌基督內，為我們所做的一切。

現在看一看新約，從中可見天主怎樣藉耶穌所做的，繼續眷顧我們，為我們工作。聖保祿肯定斐理伯人為他所做的，其實是天主在他們內工作：「在你們內開始這美好工作的那位」（斐 1:6）。

個人反省：

在此前題下，反省自己的生活：反省天主為你所做的一切——祂創造你、救贖你、賜予你信德這禮物。

反省天主為你所做的一切：天主在此靈修旅程為你所做的。

反省天主每天為你所做的：引導你；帶領你離開任何使你成為奴隸的「埃及地」；無條件地愛你。

你愈反省，你愈發現心靈之眼目張開，更能看清天主在你生命中工作，這會令你的內心充滿感激，也就永遠都不會聽到天主譴責：「我的人民！我對你做了什麼？我在什麼事上叫你討厭？」（米 6:3；依 5:1-7）。

#### 步驟四：由禮物到贈送者

經誠懇細心反省天主的禮物及祂在你生命的作為後，我們邀請你更進一步，超越這些禮物，懷著愛，凝視禮物的贈送者。將眼光超越天主賜予的平安，凝視平安的天主。將眼光超越天主的作為，凝視活躍於你生命中的天主。

聖雅各伯為我們提供反省指引。他提醒我們，一切恩賜皆由上天而來：「一切美好的贈與，一切完善的恩賜，都是從上，從光明之父降下來的」（雅 1:17）。

你的天主有何特點？天主是愛（若一 4:8,16），而聖保祿教導我們：「愛是含忍的，愛是慈祥的」。請你在天主的含忍內喜樂，在天主的慈祥中謝恩。

讀羅馬書（8:31-39）

嘗試從聖保祿頌揚主愛的詩歌中，體驗聖保祿所體驗的。

讀若望一書（4:7-21）

嘗試經驗為何聖若望能歡欣地宣告：「天主是愛」。

用心閱讀雅歌（2:8-3:5）

「我的愛人屬於我，我屬於我的愛人」。  
你是天主所愛的，你屬於天主，天主屬於你。

結束時，讀聖保祿為斐理伯的團體所作的祈禱（斐 1:9-11）。將禱文修改，以符合你的需要。祈求你的愛德與日俱增；祈求你對主的認識日深又深。祈求賜予敏察天主臨在的睿智，俾能常懷感恩之心，在一切事物上愛主侍主。

## 五旬節 —— 聖神降臨

### I. 祈禱指引

耶穌在祂的公開生活，甚少談及聖神，但是路加也記載了耶穌提到天父將聖神賜予求祂的人（路 11:13），這重要事件。在最後晚餐，耶穌知道死亡臨近，顧慮到門徒將如何面對充滿敵意的世界。若望福音特別記載了耶穌在最後晚餐的多個許諾，其中的預許聖神降臨最為重要。

#### 讀若望福音（14:15-26）耶穌預許聖神；（16:4-15）聖神降臨

聖若望希望我們清楚明白，我們藉天主子耶穌的苦難、死亡、復活而得救，聖神降臨屬救贖奧蹟的一部分。假如我們讀福音希臘原本，我們知道作者強調此點，即聖神是因耶穌的死亡而到來，所以若望寫的若 19:30 包含兩種意思，譯本是無法將句子的含意完完全全表達出來。

首先，若望記載耶穌死亡的一刻，說祂低下頭，交付了「神」。此處的「神」指「生命」、「靈魂」。簡單來說，就是耶穌呼出了最後一口氣。另外，按希臘原文直譯的意思是「祂低下頭，交出了神」。

根據路加的記載，耶穌升天後第九天，聖神降臨到教會。路加是一位歷史學家，他的記述也是在歷史框架內。若望不否定史實，但是他更進一步，深遠地默想奧蹟。他將耶穌的死亡和祂「交付」（或「派遣」）了神連結起來，視之為同一奧蹟，幫助我們明瞭，聖神的使命是耶穌的救世使命不可分割的一部分。通過耶穌，聖神將我們拉近聖父，聖神永不獨立於耶穌。此點尤其重要，因為歷史上曾出現一些屬靈運動，傾向強調聖神的角色，否定教會的角色，造成危機。

我們必須避免陷入此危機，再次肯定我們要追隨的是耶穌，祂是我們的道路、真理、生命（參若 14:6）。耶穌偕同父，派遣聖神，不是臨在於個別人士身上，而是臨在於聯同宗徒和聖母瑪利亞的整個教會團體。聖若望和聖路加均肯定此教義。

#### 讀若望福音（19:25-30，20:19-23）

讓我們再讀若望福音（19:25-30），看一看若望如何確定聖神是賜予

教會的禮物。站在耶穌的十字架旁是祂的母親和愛徒，耶穌將母親交託予愛徒，同時也將愛徒交託予母親，瑪利亞和愛徒一起是象徵及代表教會。我們每人都要成為耶穌的愛徒，方法是遵循祂的教誨，成為耶穌建立的宗徒團體的一分子，「同他常在一起」（谷 3:13-19）。

若望是耶穌所愛的門徒，也是十二位之一。若我們視瑪利亞為母親，接納她的眷顧，我們也會像聖若望一樣，在教會內成為愛徒。瑪利亞的眾多稱號中，「教會之母」是直接來自耶穌的話語。

耶穌「交付靈魂」之際，瑪利亞和愛徒站在十字架旁。很明顯，若望想大家明白，十字架上的耶穌將聖神交給教會，而瑪利亞偕同愛徒是象徵和代表教會。

在另一章節，若望強調聖神降臨，及藉耶穌的苦難、死亡、復活達至我們的救贖，兩者是同一奧蹟。復活後，耶穌向門徒顯現，並傾注聖神這禮物，說道：「領受聖神罷」（若 20:22-23），再加上給予門徒赦罪的權柄，耶穌肯定祂的救贖工程和聖神降臨的關係。

### 讀宗徒大事錄（2:1-13）；五旬節 —— 聖神降臨

我們看一看聖路加如何記述當宗徒和耶穌的母親瑪利亞同心同德祈禱時，聖神降臨在他們及其他過百位門徒身上。他們在室內，門戶緊閉，不只是出於恐懼，也是因為耶穌在升天前再三預許聖神將要到來，所以他們聚在一起祈禱，迎接聖神來臨。

特別要注意瑪利亞的臨在。依賴天主的恩寵，瑪利亞與天主合作，接受成為默西亞的母親的使命，為我們的得救作出貢獻。耶穌在祂生命之始，瑪利亞在場。按若望的記載，加納是耶穌公開生活的起始，瑪利亞也在場。在另一個開始 —— 教會誕生 —— 即耶穌的門徒負起宗徒使命，到普天下傳播喜訊，瑪利亞也在場。

### 讀宗徒大事錄（2:16-21）；先知的預言

「我要將我的神傾注……」（參閱岳 3:1-5）。

在五旬節，伯多祿向群眾講道，他引用岳厄爾先知的預告，解釋當時的情況。他以岳厄爾先知的說話，以及其他載有天主預許新的神、新的心的經文互相印證。（參閱則 36:2-28「我還要賜給你們一顆新心」）。

## II. 個人反省

1. 設想你與瑪利亞同站在耶穌的十字架旁，接受耶穌的禮物，視祂的母親為你的母親，領悟這是要你成為愛徒的召喚。
2. 偕同瑪利亞一起祈禱，打開心扉，領受聖神，正如你透過洗禮，特別是堅振聖事，所領受的同一位聖神。
3. 你是耶穌在世團體——教會——的一員，反省此身分。教會確實有很多過失和不足的地方。我們稱瑪利亞為「罪人的救援」；教會在很多方面也肩負著「罪人的救援」此使命。我們罪人是在教會內，藉著聖神，得到罪過的寬恕。耶穌在教會內，繼續透過祂偉大的奧蹟——苦難、死亡、復活、升天、派遣聖神，拯救我們。
4. 你祈禱時，答允岳厄爾先知的呼籲。伯多祿在五旬節曾引用這呼籲。先知號召你成為一位看見神視的年輕人。年輕，因為聖神寓居你內，更新你的靈魂，深化你的信望愛。你的神視是怎樣的呢？世界一片和平公義的景象？聖神賜予愛和喜樂，消除所有仇恨、恐懼、分裂、敵意。你在聖神的帶領下，在生命的每一天，看神視和夢想，夢想天國。
5. 不斷祈求聖神指引你的靈性生活。

## III. 可利用下列聖經章節，繼續反省聖神的奧蹟

1. 迦拉達書（5:22-25）聖神的果實

依照保祿的教導，反省你的靈性生活。你是否一位屬神的人？仁愛、喜樂、平安、忍耐等是你的特質嗎？

2. 羅馬書（8:14-30）聖神

與保祿一起反省聖神的力量，愛的力量。

## 反省（六）回顧整個靈修旅程：展望明天

天主在我身上行了大事

（參路 1:49）

### I. 導言

你已來到網上退省的尾聲。

一如以往，在開始祈禱時，我們邀請你先靜下來。正如你在第六、十一、十九、三十和三十九單元所作的一樣，這回為使你能繼續向前，我們邀請你不只就目前的經驗，而是就整個退省，作回顧和反省。此反省的目的是幫助你，即使沒有我們提供的祈禱資料，仍能持續靈修。在第 III 部分（下一階段），我們也提供了一些指引，助你重複使用前四十九個單元的祈禱資料。

以第六單元介紹的意識省察方法，回顧和反省你參與此靈修旅程的經驗。

### II. 回顧整個靈修旅程

第四十七單元教你反思，在這靈修的過程中，天主賜予你的種種恩寵，當你為所得的一切謝恩時，希望你也曉得在一切事物中去愛及服務。從這個角度來說，你在第四十七單元已開始回顧整個過程。

在第六單元，我們介紹了「意識省察」的祈禱方法。回顧整個靈修旅程時，我們邀請你以同樣的方式祈禱，只稍作改變。

相信你還記得意識省察共分五點：

1. 感恩
2. 祈求光照
3. 反省 / 檢討
4. 修和 / 悔罪
5. 展望 / 定志



現請依照下列的步驟，以依納爵靈修的方式，就你整個靈修經驗作檢討。

### 1. 感恩：

用數分鐘時間，向天主謝恩，感謝天主在你生命中賞賜給你的恩寵，包括你能參與是次靈修旅程，並能持續到此刻的恩惠。

### 2. 祈求光照：

天主藉著我們提供的祈禱指引，一直在退省中帶領你。現在祈求天主賜給你所需要的智慧和真誠，回顧這次旅程。

### 3. 反省 / 檢討 —— 回顧整個靈修旅程：

旅程的每一階段都有一個特別恩寵。

第一階段的特別恩寵是改造更新的恩寵（REFORMATION）。

第一階段的特別恩寵是改造、更新、再創造的恩寵。在天主的帶領下，你更新向基督的皈依、更新你的洗禮及你在洗禮時所作的承諾。因你悔罪的恩寵，天主開始重新創造你的工程。

第二階段的特別恩寵是遵循一致的恩寵（CONFORMATION）。

第二階段的特別恩寵是更深切認識及領受藉耶穌基督啟示給我們的真理。耶穌是真理，祂帶給你真正的生命及喜樂。只有祂的世界觀及價值觀能帶來真正的喜樂。在第二階段，你被召將你的身心和生活方式，歸向基督的身心和生活方式，與基督的一致。回望你的靈修旅程，不論是多是少，你有否經驗到這方面的恩寵？

第三階段的特別恩寵是確定的恩寵（CONFIRMATION）。

第三階段的特別恩寵是清楚明白你跟隨的耶穌是受苦的耶穌。假若你決意跟隨耶穌，你必須背起你的十字架，步武祂的芳踪。此階段的特別恩寵給予你智慧、力量、勇氣，敢於確認你對耶穌——你的主及拯救者——的承諾。

第四階段的特別恩寵是轉化的恩寵（TRANSFORMATION）。

第四階段的特別恩寵是與主耶穌結合，你得以轉化，加深皈依。在第二階段，你超越改造更新，渴求更肖似基督。在第三階段，你決志確認成為基督的門徒。在第四階段，復活的恩寵充滿你心。與主耶穌結合，你奮力成為更屬靈的人。你歡迎聖神寓居你心內。聖神的果實——仁愛、喜樂、平安、忍耐、良善、溫和、忠信、柔和、節制——轉化你的心。

回顧你的靈修經驗，或多或少，你是否已獲得這些恩寵？

以讚主曲（路 1:46-55）與聖母瑪利亞一同祈禱。正如瑪利亞一樣，存著感恩之心，讚美主在此靈修旅程為你所作的一切。「全能者在我身上行了大事」（參閱路 1:49）。

#### 4. 修和 / 悔罪：

在上述的第 3 點，若你反省時對自己先前如何回應祈禱邀請，感到懊悔或失望，現在向天主表達你的悔意。

#### 5. 展望 / 定志：

你是否希望能以是次經驗作基礎，更進一步？

我們已帶領你經過四個階段：

##### 階段一

- 我們生活的處境。
- 我們是受造物，但更是天主的子女。
- 我們生活在罪惡的世界，我們是罪人。但是憑藉天主的恩寵，我們能重整生活。

##### 階段二

- 天主藉耶穌回應世界的罪。
- 我們被邀重整自己的生活，好能與耶穌的生活一致。

##### 階段三

- 耶穌背負我們的罪，為我們的得救，死在十字架上。
- 我們被邀來到耶穌的十字架前，確認我們渴求成為祂的門徒。

#### 階段四

- 耶穌從死者中復活，祂現在邀請我們在愛內轉化。

#### 階段五

- 你已完成這次靈修之旅，我們邀請你進入「下一階段」。

### III. 下一階段

我們邀請你，以所得的恩寵作基礎，繼續前進。

我們鼓勵你，把你在旅程中所見及接受的耶穌真理作生活準則。

與耶穌同行的其中一個方法是回到起點，重新出發。聖依納爵教導我們，「重複」是必須的。天主聖言是如此豐富，意義深遠，我們永遠無法完全明白其意義。天主聖言萬古常新。在新的一天，新的環境，天主聖言予你新的意義。若你再作一次靈修，你會有新的領悟，新的恩寵。

現在就定志，開展此新階段。在生命的每一天，在聖神的帶領下，與耶穌結伴，行我們在天大父的路程。

以天主經結束祈禱。

在你們內開始這美好工作的那位，  
必予以完成，直到耶穌基督的日子。

( 斐 1:6 )

願主祝福你！

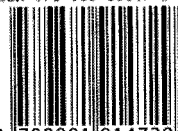
# 驀然回首 步武基督

生活中的依納爵靈修

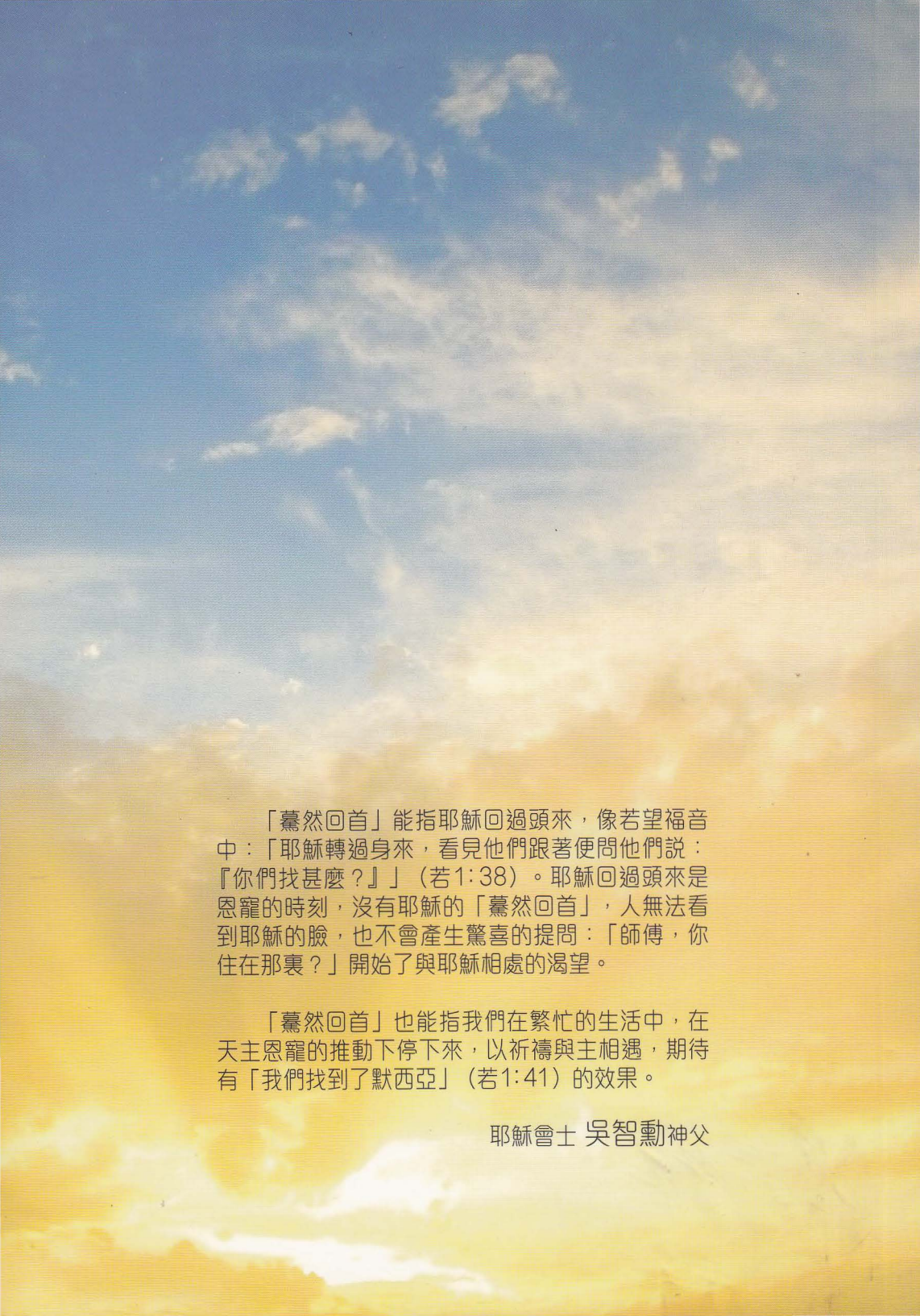
作者：基督生活團（香港）  
發行人：Seán Ó Cearbhalláin S.J.  
耶穌會士嘉理陵神父  
出版社：思維出版社有限公司  
地址：香港薄扶林道 93 號 D 座  
電話 / 傳真：(852) 2858 2223  
印刷：藝強印刷廠有限公司  
准印：香港教區湯漢主教  
2010 年 7 月 12 日  
國際書號：978-988-19147-2-9  
版次：2011 年 7 月 31 日初版  
定價：港幣 100 元

版權所有 · 不得翻印

ISBN 978-988-19147-2-9



9 789881 914729



「驀然回首」能指耶穌回過頭來，像若望福音中：「耶穌轉過身來，看見他們跟著便問他們說：『你們找甚麼？』」（若1:38）。耶穌回過頭來是恩寵的時刻，沒有耶穌的「驀然回首」，人無法看到耶穌的臉，也不會產生驚喜的提問：「師傅，你住在那裏？」開始了與耶穌相處的渴望。

「驀然回首」也能指我們在繁忙的生活中，在天主恩寵的推動下停下來，以祈禱與主相遇，期待有「我們找到了默西亞」（若1:41）的效果。

耶穌會士 吳智勳神父