

觸動心靈的



Wood for the Fire
70 Prayer Exercises To
Help Us Pray with Our Hearts

70個祈禱

和天主建立親密又真實關係的個人操練

「那些真正朝拜的人，
將以心神以真理朝拜父，
因為父就是尋找這樣朝拜祂的人。」

——若四23



拉蒙·鮑狄斯塔 Ramon Maria Luza Bautista, S.J. / 著

黃女玲 / 譯

賴瑞珍修女(台北依納爵靈修中心主任)

吳伯仁神父(彰化靜山靈修中心主任)

詹德隆神父(輔仁聖博敏神學院院長)

吳信如社長(南與北文化出版社)

甘國棟神父(光啟文化事業社長)

聯合推薦

觸動心靈的 70 個祈禱

和天主建立親密又真實關係的個人操練

拉蒙·鮑狄斯塔 / 著

黃女玲 / 譯

 光啟文化事業
Kuangchi Cultural Group

Wood for the Fire

70 Prayer Exercises To Help Us Pray with Our Hearts

By Ramon Maria Luza Bautista, S.J.

Translated by Nu-Ling Haung

Copyright © 2006 by St Pauls Philippines
Chinese Copyright © 2013 Kuangchi Cultural Group,
Taipei, Taiwan
All rights reserved.

目 錄

推薦序(一)從心到行的整全祈禱	吳信如	009
推薦序(二)邁向真實的祈禱	甘國棟	013
原序		015
前言		017
幫助我們把祈禱做得更好的一些建議		023
第一章：面對自己和我的天主		029
1. 以我真實的樣子來到主前		030
2. 停下來，尋求天主、聆聽天主		032
3. 進入祈禱		034
4. 反省我的一天		036
5. 每日意識省察		038
第二章：看見我的獨特與天賦		041
6. 細數我所領受的恩寵		042
7. 為自我認同祈禱(一)——接納自己		044
8. 為自我認同祈禱(二)——我擺在首位的價值觀、 目標和我最深的渴望		046
9. 天主無條件的愛		049

10. 我生命故事中的神慰	051
第三章：童年時代的經驗	053
11. 為我童年的經驗祈禱(一)	054
12. 為我童年的經驗祈禱(二)	056
13. 為我童年的經驗祈禱(三)	058
第四章：罪的現實	061
14. 我「最常犯」的罪	062
15. 人類的罪性	064
16. 社會性的罪	066
第五章：天主的仁慈與治癒	069
17. 治癒和寬恕	070
18. 天主溫柔的治癒撫觸	072
19. 治癒生命中的傷害與痛苦(一) ——向你深愛的逝者道別	074
20. 治癒生命中的傷害與痛苦(二) ——寬恕那些傷害過我們的人	076
21. 治癒生命中的傷害與痛苦(三) ——重新開始	078
22. 治癒生命中的傷害與痛苦(四) ——接受生命中一個我無法改變的痛苦事實	080
23. 治癒生命中的傷害與痛苦(五) ——寂寞孤獨／憂鬱	082

第六章：召叫與門徒身分	085
24. 基督徒的聖召(一)——蒙祝福的獨身生活	086
25. 基督徒的聖召(二)——家庭生活	088
26. 基督徒的聖召(三)——修道生活和聖願(一)	090
27. 基督徒的聖召(四)——修道生活和聖願(二)	092
第七章：我們在聖神內的生命	095
28. 靈性的旅程	096
29. 靈性的成熟	098
30. 心靈的自由	100
31. 孩子般的心靈	102
32. 神慰	105
33. 神枯	108
34. 為我的天主命名	110
第八章：默觀基督	113
35. 身為人的基督(一)——我們的主降生人間	114
36. 身為人的基督(二)——耶穌的隱居生活	116
37. 身為人的基督(三)——耶穌約旦河受洗	118
38. 身為人的基督(四)——耶穌在曠野中受試探	120
39. 身為人的基督(五)——耶穌公開傳教生活的開始	122
40. 身為人的基督(六)——首批門徒蒙召	124
41. 身為人的基督(七)——以比喻施教	126
42. 身為人的基督(八)——山中聖訓	128

43. 身為人的基督(九) —— 治癒與修和	130
44. 身為人的基督(十) —— 耶穌顯聖容	132
45. 身為人的基督(十一) —— 擘餅	134
46. 身為人的基督(十二) —— 耶穌榮進耶路撒冷	136
第九章：紀念基督	139
47. 最後晚餐(一) —— 建立聖體聖事	140
48. 最後晚餐(二) —— 建立司鐸聖職	142
第十章：基督的苦難	145
49. 基督的苦難(一) —— 被猶達斯出賣及山園祈禱	146
50. 基督的苦難(二) —— 公議會和比拉多前受審	148
51. 基督的苦難(三) —— 苦路及被釘	150
52. 基督的苦難(四) —— 聖死及埋葬	152
第十一章：我們的希望只在祂內	155
53. 基督的復活(一) —— 墳墓旁的婦女們	156
54. 基督的復活(二) —— 派遣門徒及厄瑪烏的故事	158
55. 基督的復活(三) —— 顯現給門徒們	160
56. 耶穌升天及聖神降臨(一)	162
57. 耶穌升天及聖神降臨(二)	165
第十二章：真福八端	167
58. 真福八端(一) —— 「神貧的人是有福的，因為天國是	

他們的。」(瑪五3)	168
59. 真福八端(一)——「哀痛的人是有福的，因為他們要受安慰。」(瑪五4)	170
60. 真福八端(二)——「溫良的人是有福的，因為他們要承受土地。」(瑪五5)	172
61. 真福八端(三)——「饑渴慕義的人是有福的，因為他們要得飽飫。」(瑪五6)	174
62. 真福八端(四)——「憐憫人的人是有福的，因為他們要受憐憫。」(瑪五7)	176
63. 真福八端(五)——「心裡潔淨的人是有福的，因為他們要看見天主。」(瑪五8)	178
64. 真福八端(六)——「締造和平的人是有福的，因為他們要成為天主的子女。」(瑪五9)	180
65. 真福八端(七)——「為義而受迫害的人是有福的，因為天國是他們的。」(瑪五10)	183
第十三章：分辨的心	185
66. 神類分辨(一) ——為獲得一顆分辨的心應具備的先決條件	186
67. 神類分辨(二)——「外觀」	189
68. 神類分辨(三)——「內省」	192
69. 神類分辨(四)——實際選擇(一)	194
70. 神類分辨(五)——實際選擇(二)	196

從心到行的整全祈禱

吳信如

南與北文化出版社總編輯

乍接到甘國棟神父邀約替這本《觸動心靈的70個祈禱》寫一篇介紹序，著實驚訝又覺得不配。畢竟我是新教的基督徒，對於天主教靈修涉略粗淺，怎有資格來推薦耶穌會靈修大師的祈禱書呢？但是，甘神父的兩個理由說服了我，也讓我覺得寫這篇序極有文字福傳與普世共融的意義。第一個理由是，我們「南與北文化出版社」長期經營德國本篤會古倫神父的靈修書籍與演講，應該對天主教的靈修有很高的認同與評價，如果可以用新教徒的立場來分享這本新書的優點，應該相當具有說服力。第二個理由是，從這幾年「南與北」的文字福傳事工中，我們看到天主用祂超越人的意念的方法，結出普世共融的美麗果實：用新教的福傳網絡與神學基礎，讓天主教的靈修寶藏成為幫助現代人的聖泉。那麼，由我來寫這篇推薦文，也是另一個在文字福傳上普世共融的見證。

祈禱，跟同一位上主說話，在神學上原本就是新舊教間最沒有爭議的部分，也是最應該互相幫補的部分。該怎麼說？說什麼？這兩兄弟教會間，各因其神學與靈修傳統的重點，而發展出不同的模式。舉本書中提到新教中最有名的一篇禱詞，尼布爾（Reinhold Niebuhr）的「寧靜禱文」為例：「最親愛的天主，請祢賜給我勇氣改變我可以改變的事；賜給我恩寵使我沉穩寧靜和平安的接受我無法改變的事；賜給

我智慧，使我能分辨何者我可改變，何者我無法改變。」

（註：尼布爾是美國新正統主義的新教神學家，強調政治與信仰的結合）新教傳統重視釋經與神學，因此就這篇禱詞我們在教會中常強調的就是：天主的旨意（神義論）、天主的主權，以及基督徒的行動能力。新教習慣從理性信仰來了解這篇禱詞的意涵，也常被當成個人禱詞使用，甚至直接訴諸轉變世界的行動激勵。但是，我們卻也「私下」疑惑：我該如何「聽見」天主的回答？如何「經驗」到天主賜給我的恩寵？如何保證這是天主對「真我」的旨意？如何理解「分辨」來自於天主或內心的自我？這些問題在新教的神學中並沒有被認真對待，我們的信仰傳統把「真我」隱藏在「神學與釋經」的背後，因此，要我們分析這段禱詞是否符合神學，反而比分辨禱詞內容何時與我們內心合一更容易。

當我接觸了天主教的靈修傳統之後，我發現了彌補新教傳統的關鍵，就是天主教靈修從「關照內心」開始，來認識與經驗真我與天主的關係。這是一條傳統神祕主義者與教父靈修的心靈道路，從內心的鍛鍊開始，累積出外顯的行動力。因為「心」才是決定我們言行的關鍵，耶穌也說：「不是從人外面進入他內的，能污穢人，而是從人裏面出來的，才污穢人。」（《馬爾谷福音》七章 15 節）心若有誤，行如何正？

這也是我認為這本書最寶貴之處：心與行的整合。尤其現代人因為依賴強烈的感官刺激，已經無法透過最純淨的感官經驗來找到「真我」與上主，無法經驗到生命的多元意義，導致身心靈無法整合的缺憾。書中的祈禱神操方法，結合了身心靈的全面運用，在祈禱中，運用五官的感官能力操練，提升身心靈的敏銳度，讓我們更深刻地體驗生命與實踐

生命。有什麼坊間流行的「心靈課程」會比這種整全的祈禱更能淨化生命、提升生命、跨越生命呢？

再者，就思考的認知方法論來說，天主教靈修傳統中的「圖象思考」，也是在新教中被理性化的「文字思考」塵封已久（或者說，新教已經把「圖象」跟「偶像」混淆許久，所以許多新教徒有「圖象恐懼症」）。近代大腦研究顯示，圖象思考經常比文字更能刺激創意與深度。本書幾乎每個祈禱，都實際運用了圖象默觀的神操方法，透過圖象的描繪，直接帶領我們心靈進入經文的情境，體會經文中的天主本意，超越文字的表達局限與偏差。這對已經失去想像力的現代人來說，不只可以操練心靈，更可以間接地操練心智創意。

此外，本書的祈禱神操不只繞著「自我」或「神慰」打轉，也就是古倫神父常批評的「養生的靈修」，更提供讀者如何將天主賜給我們的恩寵，以及接受天主的召叫，祈求實踐力的神恩，投身世界、改變世界。這就連結了新教「榮神益人」的行動傳統。在整全的祈禱中，從心到行，從個人到社會，從天主教到普世，我們看見天國在地的希望。

最後更令我驚艷的是本書最後一章〈分辨的心〉，打破我們對天主教靈修的感性印象，作者甚至以生活實例教我們如何務實地作決策分析，再把祈禱當成決策分析的心靈利器，協助我們做出明辨的決定。個人與天主的關係在此更顯明了「自由意志」神學的重要性，新教與天主教神學再次於此共融：天主賦予我們自由，這自由是連結著愛與責任，個人不可毫無責任感地只會「呼求」或「宣告」，將一切責任推給天主，這恰恰就是新教靈恩派最令人質疑的「反智慧度」與「速食靈修」。

因此，對我而言，這不只觸動心靈的祈禱，而是從心到

行的整全祈禱，協助我們打造一個身心靈合一的整全生命。基督徒就不用說了，更值得推薦給周遭追求生命意義與品質的非基督徒。不只是一本神操的書，更是福傳的最佳「伴手禮」。

邁向真實的祈禱 —— 經由地圖引入實景

甘國棟神父

光啟文化事業社長

到異地旅遊者，或希望能夠找到一位專業的導師為這趟旅程妥善預做安排，並且在沿途詳細解說景點；或者喜歡自由行，在出發前個人詳細收集所有可能的資訊，在旅途上按圖索驥、樂在其中。做避靜或神操者常會按照個人的需要而選擇靈修輔導或使用閱讀操練的書籍或題材，相對的也是邁入一趟尋求主耶穌並且經驗與主同行的旅程。

講授（給與）神操（避靜）者因應環境的不同及操練者的需要，會採取不同的方法，或者是面對團體，每天講解一或二次道理，或者是一對一的個別指導式神操，二者都免不了在給予祈禱（默想、默觀或其他祈禱的方法）材料時對內容加以說明，幫助祈禱者能進入聖經的內涵，繼而轉化進入自己的生命，與生命的主經由聆聽、回應，建立更深的真實關係，在祈禱中體驗自己「聽到了」、「聽懂了」聖言，進而感受、領悟與主耶穌發展內在深厚的關係並在行動中實行出來，真正成為祂的朋友（若（約）十五 15）。

光啟文化事業有幸在出版拉蒙·鮑狄斯塔神父的《避靜祈禱與分辨——101 個問答》之後，繼續出版這本《觸動心靈的 70 個祈禱》。鮑狄斯塔神父在耶穌會長達三十幾年的陶成及培育他人的靈修輔導經驗中，充分掌握「神操」凡例二的精髓，在書中的求恩具體而有力；對祈禱與反省的提示反映出他掌握了簡短地大概分析說明之後，留給做神操（避

靜)者充分的空間，讓個人去思考推論；或在理智上接受天主的光照，進而在內心玩味品嚐，得到靈性的增長。

在NLP神經語言心法的規則一說：「表象不是現實，地圖不是實景」，表達出人對生命的領悟及活出生命必須身歷其境。本書特別適合已經有一些靈修經驗者，渴望藉著有系統的祈禱操練與主耶穌建立親密關係者。藉著本書在一段時間的練習後，想必有如同《若望（約翰）福音》第四章42節撒瑪黎雅婦女的村人對她所說的，他們向那婦人說：「現在我們信，不是為了你的話，而是因為我們親自聽見了，並知道祂確實是世界的救主。」

原序

黃大年神父

耶穌會菲律賓會省省會長

我們這個時代最有希望的徵兆之一，就是人們對祈禱的渴望以及很多人親身經驗天主的事實。這個時代一個很吊詭的現象就是：當我們的文化明顯地愈來愈不在乎天主是否存在的同時，卻有愈來愈多的人對「天主不存在」這種想法感到不滿，於是開始尋求天主的面容；在我們的文化愈來愈充斥著聲色影像的同時，人們卻似乎也愈來愈渴求天主來對我們說話；在這個資訊爆炸的文化中，卻出現一種對天主智慧的嚮往。

擁有倫敦大學黑特隆坡學院（Heythrop College）靈修學博士學位的耶穌會會士拉蒙·鮑狄斯塔（Fr. Ramon Bautista, S.J.）神父，在他的這部新書中特別對這個時代的深度渴望提供了解答。聖依納爵的《神操》是鮑狄斯塔神父寫作此書的大部分靈感來源。鮑狄斯塔神父的這本新書如《神操》一樣，不能只拿來閱讀，而是要實地操作。身兼避靜輔導神師和望會生導師的他，從多年來引導人祈禱的經驗中，把經文、探索的經驗以及深具啟發性的祈禱練習融合於此書，為幫助應用本書的男男女女能開放自己，好領受在祈禱中所渴望的恩寵。

聖依納爵《神操》的架構，為鮑狄斯塔神父此書的很多主題提供了綱要，所以，跟著這本書「行程」走，也等於踏上了《神操》的靈修之旅。這一趟靈修之旅的起點，在於看

見天主是愛，從而能面對並接納自我為天主所鍾愛的孩子，而且是天主所寬恕的罪人。然後，集中心神默觀身為人的耶穌，即不斷的召喚我們來跟隨祂的耶穌。最後，這趟靈修之旅的終點，在於明辨並選擇具體的愛與服務之委身承諾。

從這本深具智慧而且實用的書中，我們看見鮑狄斯塔神父為了這個時代所有尋求天主的男女，靈活的把依納爵神操應用於牧靈工作之中，為此我們衷心地感謝鮑狄斯塔神父。藉由他的這本書，希望有愈來愈多的人能夠在與天主的接觸中，也就是在祈禱中，經驗到治癒、光照和蛻變。

🔥 前言 🔥

「我的祈禱很枯燥。」

「我祈禱的時候似乎無法集中注意力。常常我就是定不下來。」

「很多時候，我的思緒會不停地飄來飄去。我會開始想很多其他的事情，所以無法安定在『當下的時刻』好好祈禱。因此，我發覺我在祈禱中不夠投入」。

「我祈禱時好像什麼都沒有發生。有時，坐在那裡半個鐘頭或更長一點的時間後，我問自己：『我剛才真的有在祈禱嗎？』」

「我好像無法坐定不動讓自己定下心來。有時，只是十五到二十分鐘的祈禱，我就會覺得過久。更糟的是，有很多時候，我還會覺得無聊。這種情況發生時，對於自己無法在個人祈禱時，給我的天主一段有品質的時間，我會覺得很內疚。」

枯燥、注意力分散、定不下心、雜念過多、無法專注在「當下這一刻」、不夠「投入」、感到祈禱沒有果效、懷疑自己是否真的在祈禱、感到無聊——這些抱怨來自於好些已發願誠心花時間祈禱，卻仍在過程中面對許多困難和挑戰的人；而且這還只是他們部分的抱怨。

我們需要知道，許多時候，祈禱就像是在生火一樣。為了生火，我們需要木柴，也需要一些引火用的材料。沒有木柴或引火材料，根本就無法生起火來。生火的原理是如此，而大部分的時候，祈禱的原理也是如此。

沒錯，很多時候，在祈禱中保持靜默、集中精神，對我

們當中許多人來講是容易的。也有很多時候，為那些已經很習慣和靜默與寧靜共處的人來說，待在主前，深刻感受天主的臨在，也很容易，不需要任何外在的援助。但事實上，對很多想祈禱的人來說，上述理想的情況卻不經常發生。

對我們當中絕大多數的人來說，為了使我們更容易集中精神以重新燃起對天主的摯愛，也為了使我們能感到天主的臨在與臨近，我們有時會需要一些相關的祈禱「材料」。有些時候，我們所喜歡的一段福音，可以幫助我們更親近天主。另有些時候，一篇簡短的感恩聖詠，因為確切地道出我們心中真正想對天主說的話，也可以幫助我們感受天主的愛，而達到縮短我們與天主之間距離的目的。

無論用什麼「材料」來幫助我們祈禱，重要的是我們要學習妥善的篩選材料。因為許多時候，是由於所選擇的祈禱「材料」或「反省提示」，「促成或破壞」了祈禱，產生了不同的結果。所以，為了幫助祈禱，我們需要具有一些辨識力來決定該選用什麼特定的聖經段落、或該聚焦於哪個（些）特定的反省問題、亦或該選擇哪個具體的神操練習等。

關於如何選用祈禱「材料」或「反省提示」來幫助祈禱，最基本的原則是：所選的「反省提示」愈真實地和我們的現況相關，愈能夠忠實的針對我們目前當下的掛慮與需要，表達我們對天主的愛，祈禱才會愈純正和真實。換句話說，我們的「反省提示」愈能夠讓我們跟著我們的心來祈禱，並燃起內在最真實的感受和熱情（包括我們身為人而有的欲望、自我的價值感、渴望與希望）時，我們的祈禱也會愈真實可靠。

用聖依納爵羅耀拉和他在《神操》中的話來說，如果我們的祈禱「提示」，能夠幫助我們燃起內心神慰或神枯的變

動，我們的祈禱將會更加真實。這是因為用心來祈禱，會燃起我們的神慰或神枯，使我們更真實的面對真我和天主。用心祈禱，還會將我們導向更深的皈依經驗，使我們能更接近天主。正如依納爵所強調的，「因為不是知道得多，而是內心的玩味品嚐更能使人滿意。」（《神操》第2號）

毫無疑問地，最好的祈禱通常是那些可以從心靈最深處，把我們真正在乎的事情帶到天主那裡去。當我們把所關心的和所經驗的帶到天主那裡時，我們才能夠把自己最真實的部分，也就是真我——即最深刻、最真實的自我——帶給天主。如此，這樣的祈禱，充滿了我們的熱情、愛與投身，即便如此的熱情、愛與投身離完美和理想的境界相差甚遠，卻能真正取悅天主。

基於上面所說的事實，我相信本書——《觸動心靈的70個祈禱》——可以幫助那些真正用心改善祈禱生活的人。《觸動心靈的70個祈禱》可以拿來當成我們所需要的「燃料」，給我們的祈禱「引火」，因為此書引導我們更加用「心」祈禱，幫助我們能更真實、真誠的向天主祈禱。

很多時候在我們祈禱時，真的可能只需要一個簡單的引火材料——如一段福音的話語、一個反省的問題、抑或是一個靈修練習——來幫助我們很快地進入祈禱的情境，從而使我們能夠把個人的內心向天主敞開。另有些時候，我們在心中其實或已經準備好謙遜與感恩的心靈，或已經有信德與望德，或已經有勇氣與熱誠；這種情況下，或許只需要一兩個反思問題、或一個簡單的祈禱練習，就能幫助我們面對自己並在心中燃起對天主的深度渴望。若我們祈禱時，所遇到的需要和經驗很清楚的就是上述的情況，那麼《觸動心靈的70個祈禱》應可成為我們的「祈禱夥伴」。

本書總共有七十個不同的祈禱練習供選用。每個練習都分為四個部分：(一)主題；(二)求恩；(三)聖經章節；(四)祈禱與反省提示。

若能（或多或少）遵循本書所安排祈禱練習的整體順序，或許會達到更理想的效果。本書之整體順序涵蓋下列三大項目：

(一)對自我的觀感（包括帶罪的自我以及被救贖或與天主和好後的自我）。（第一章：面對自己和我的天主；第二章：看見我的獨特與天賦；第三章：童年時代的經驗；第四章：罪的現實；第五章：天主的仁慈與治癒。）

(二)基督的召喚、身為人的基督以及祂的逾越奧蹟。（第六章：召叫與門徒身分；第七章：我們在聖神內的生命；第八章：默觀基督；第九章：紀念基督；第十章：基督的苦難；第十一章：我們的希望只在祂內。）

(三)尋求天主旨意與承行天主旨意。（第十二章：真福八端祈禱；第十三章：分辨的心。）

不過，使用本書也不盡然得死板板的遵守本書的特定次序或所安排的練習或「提示」。也就是說，我們可以直接選用那些針對我們當下的真實需要和考量的練習或祈禱材料。重點是，如果本書中的祈禱材料可以促進我們祈禱的果效，就好好的用。如若不然，也只需將本書放在一旁，另找新的材料。

沒錯，祈禱就像是在生火一樣。為了生火，我們需要一

些引火的材料。我希望《觸動心靈的70個祈禱》一書能為像我們這樣誠心追求祈禱果效的人，提供更多的「燃料」，好使我們的心為天主燃起愛情的烈焰。

幫助我們把祈禱做得更好的一些建議

一、祈禱是我們跟天主之間愛的關係。

祈禱不只是一種活動；祈禱更是我們跟天主之間愛的關係。人會努力經營與其所愛之間的關係，同樣的，為了使我們跟天主之間愛的關係得以成長、成熟，我們也需要不斷的努力經營和祂的關係。在祈禱中，為了加深我們跟天主之間的密切關係，我們需要投入寶貴的時間、精力和真實的自我。我們跟天主之間的關係，絕不可能一下子就變得十分親密。跟天主的關係不夠親密，最明顯的一個原因就是，當我們有需要時，我們才尋求天主。

二、當我們奉獻出寶貴的時間，聚精會神的把真實的自己在祈禱中呈現給天主時，天主會非常喜悅。

為那些忙碌，但很想要規律祈禱的人來說，最重要的就是要找到好的時段來祈禱。我們需要了解，花時間做正式祈禱，就是花時間與天主相處；而花時間與天主相處，就是要能聚精會神的面對天主；而聚精會神的面見天主，就是把我們真實的自己呈現給天主。天主最喜悅的，就是當我們能奉獻出寶貴的時間，全神貫注的把真實的自己呈現給天主。

三、忠實的祈禱才能創造與天主相處的回憶。

在祈禱中，我們能給天主最好的禮物，就是我們的忠實。這表示在祈禱的時間上，我們要保持恆久如一，從不忽視或縮短祈禱的時間。千萬不能縮短祈禱的時間。舉例來說，在開始的時候，如果我們決定做二十分鐘的祈禱，我們

就應該如實的祈禱二十分鐘，即使在祈禱中我們覺得好像沒有什麼果效，如果我們能夠忠實的祈禱，就會產生很多果效。忠實的祈禱一定能創造出與天主相處的持久回憶，因為只有投入寶貴的時間，好好的與我們的所愛相處，才能產生持久的美好回憶。

四、忠實的祈禱才能讓天主有機會教導我們其他的美德。

忠實的祈禱極具有陶成的果效。這樣的實行祈禱就如同一位優秀的老師，因為這樣的過程可以幫助我們學習謙遜，讓我們看清楚自己在祈禱中常會無法專心。學習在祈禱過程中，即使經歷許多挑戰（像是坐不住、覺得乏味、經歷神枯等）也不要縮短祈禱時間，這樣，我們才能讓天主教給我們其他的美德，如：謙卑、忍耐、大方、信任、愛。慢慢地，在日常生活中，我們也會變得謙卑能忍。對人也能付出信任與愛，因為，這些美德我們已在祈禱中習得。

五、在祈禱中，我們心的趨向至關重要。

在祈禱中，我們向天主說了些什麼以及我們是怎麼向祂說的——這很重要沒錯，但卻不應該成為我們在祈禱中最基本的考量。祈禱時一件更需要注意的事，就是我們心的趨向。天主所看重的就是這個；如此，天主才會傾聽我們的祈禱。因此，祈禱時我們需要確定，我們的心是否已準備好面見天主。一顆謙卑、透明、真誠、忍耐、大方、信任、愛、以及（最重要的）如孩童般的心，才是一顆已準備好在祈禱中與主相遇的心。

六、認真選擇祈禱的時間和地點；祈禱時不要倉促。

千萬別倉促的祈禱。首先，要好好的為祈禱選擇一個好的地點和時間。在進入正式祈禱之前，要花些時間好好準備心神。學習安靜，讓自己安定下來；學習和「靜默」成為朋友。還有，開始祈禱時也花些時間明確的承認天主的真實臨在。千萬不要忘記，天主——這位宇宙的創造者，在我們面前真實地臨在，而且還關愛的注視著我們呢！

七、祈禱中採取懇求的態度能使我們更加謙卑，幫助我們調整我們心的傾向。

本書所提供的每個祈禱練習，都對應著一個我們所要求的恩寵。因此，我們也需要花些時間來懇求天主給予我們所渴望和祈求的恩寵。很多時候，我們請求的態度如何，會大大的影響祈禱的品質。所以，祈禱時採取懇求的態度，才能使我們更加謙卑的準備我們的心，面見天主。

八、選擇適當的祈禱提示，也很重要。

仔細選擇你需要的祈禱材料或提示。我們所選用的祈禱材料愈能夠切實針對我們目前的考量和需要，就愈能使我們更加用心祈禱——即更能喚起我們的感受和情感，以及我們神慰或神枯的感覺，這樣，我們的祈禱也會變得更有意義。記住，在正式祈禱中，我們總要以我們真實的面貌來到天主面前，而天主也只接納我們真實的樣子。

九、我們需要學習多用「心」而少用「腦」來祈禱。

你現在最關心的是什麼？此刻觸動或影響你最大的是什麼？此刻你最大的喜悅、希望與渴望有哪些？此刻你最在乎的是什麼？（還有，）此刻你最大的恐懼、傷痛、痛苦及不

安有哪些？我們需要把上述這些對我們很重要或影響我們很大的經驗，帶到天主面前。當我們這樣做的時候，我們就是在逐漸學習多用心而少用腦來祈禱。當我們學會了多用心而少用腦來祈禱的時候，祈禱就會真的變成我們跟天主之間愛的關係。

十、太多的祈禱材料會造成反效果。學習停留在一個深刻碰觸我們的點上，多加品嚐玩味。

千萬別吸收太多材料來預備祈禱。因此，千萬不要裝載太多的祈禱提示。如果，一個簡單的字或句子，一段聖經或一個反省問題，亦或是一個神操練習，深深地觸動了我們，我們就應該在其中多作停留，也就是把精神集中在那個點上，並在其中多多「咀嚼」、「玩味」，而不要急著轉到下一個點。祈禱時若有什麼東西因為激起了我們內在的神慰而觸動了我們（例如：有感於接收了主的祝福而充滿感激之情，或因體會天主對我們的信實而感到驚異不已，亦或是看見自己的罪過而真實的感到悲傷），那麼請相信這正是天主此時此刻渴望與我們相遇的方式。既然這正是天主此刻渴望與我們相遇的方式，我們就無需急忙的跳到下一個祈禱材料。

十一、祈禱時一個「玩味」的方式就是「重複」我們的祈禱，並在獲得神慰的點上多做停留。

祈禱時千萬別急著跳到下一個點，也不要讀過多（新）的材料。祈禱時一個基本的原則就是：「沒有很多，但感觸良多」（也就是說，沒有用很多的祈禱提示、想法或建議，但裡頭卻有一些真理使我們內心有很多的感觸。）因此許多時候，我們最好只要把那些曾使我們獲得神益的特定祈禱主

題，或那些我們發現有用且獲得很多收穫的祈禱提示，重新用來祈禱，而不只是一味的用更多新的材料祈禱。

十二、神慰本身並不是祈禱的目的。

祈禱時我們所尋求的不應該是「神慰」（此處「神慰」指的是祈禱中「好」的感受。）我們該尋求的是天主，而且也只該尋求天主，因為，給人神慰的是天主；祂是所有真正神慰經驗的泉源。

十三、我們要變成我們所默觀的那一位。

一個絕佳的祈禱方式就是默觀。默觀就是藉著祈禱，進入福音所描述的某個場景，用「心」注視場景的所在以及場景裡的人，想像你自己就身處在那場景裡，與耶穌在一起。默觀就是進入聖經人物的思想和心靈（像是梅瑟、或瑪利亞，或伯多祿、或保祿，或其他聖經人物，如巴爾提買（谷十46）或撒瑪黎雅婦人（若四4）等），進入他們的人格，體驗他們的經驗、喜樂、或所遇到的掙扎、奮鬥。最重要的，默觀就是指進入基督的思想和心靈，試著想祂所想的、感受祂所感受的，甚至愛祂所愛的。默觀就是帶著恒心毅力，關愛的注視天主的面容，因為這樣的默觀使我們成為祂最親密的朋友，並使我們熟悉祂福音的價值以及祂付出愛的方式。我們千萬別忘了，正如阿什布萊德（George Aschenbrenner）所說：「我們要變成我們所默觀的那一位。」

十四、在日記中寫下我們祈禱中的收穫，有助於增進祈禱的果效。

寫作可以幫助我們澄清許多事，可以促進祈禱。花些時

間把你在祈禱中的收穫記在你的祈禱日記裡。在正式祈禱期間，或在祈禱之後，都適合寫祈禱日記。

十五、祈禱必須在我們內激發出愛，而愛也必須激發我們祈禱。

我們祈禱生活終極的成功標記，就是愛德。我們祈禱的方式，應該要能影響並促進我們愛的方式。我們在寂靜的荒漠中與天主相處的方式，應該要能影響並加強我們在繁忙的市場中，服務與愛近人的方式。還有，我們付出愛的方式，應該要激勵我們祈禱，幫助我們成為更會祈禱的人。



第一章
面對自己和我的天主

祈禱練習 1

 面對自己和我的天主 

主題：以我真實的樣子來到主前

求恩：我主耶穌，求祢賜我誠實和真誠的恩寵，使我能夠以我真實的狀況來到我的天主面前，並體驗祂愛的臨在。

聖經章節：1. 詠二五（「引我進入真理之路。」）

2. 出卅三 7-17（「我必親自去，使你獲得安所。」）

3. 羅十二 9-21（「愛情不可是虛偽的。」）

4. 瑪六 5-18（耶穌禱文）

祈禱與反省提示：

- 此刻最讓你掛心的事有哪些？請一一列出，並說明。
- 此刻你藉著祈禱來到主前，你最主要的感受是什麼？（平安？感恩？喜樂？希望？感受到神慰？傷痛？疲倦？氣憤？恐懼？氣餒？憂鬱？孤單寂寞？）
請一一指出並描述你的感受。
花些時間讓這些感受浮現出來。
- 專心的在你此刻的感受上停留一些時間。
- 從內心深處告訴天主你此刻最擔憂的事。
- 從內心深處告訴天主你目前主要的感受。

- 此刻主要的掛慮與感受，讓你意識到目前自己身處在什麼樣的情況中？
- 當你準備好後，把你的掛慮和感受呈獻給天主，求祂賜福，並在主內憩息。
- 最後，以謝恩結束這次的祈禱。

祈禱練習 2

🔥 面對自己和我的天主 🔥

主題：停下來，尋求天主、聆聽天主

求恩：我主耶穌，求祢賜給我內在的靜默與安寧，使我能夠停下忙碌的心，在祈禱中回顧最近在我生命中所發生的重要經歷，並全心聆聽天主藉著這個經歷要告訴我的訊息。

聖經章節：

1. 詠八四（「萬軍的上主，祢的居所是多麼的可愛！」）
2. 耶十八 1-6（陶工和泥土）
3. 撒上三 1-10（「請上主發言，祢的僕人在此靜聽！」）
4. 瑪十七 14-21（「為你們沒有不可能的事！」）

祈禱與反省提示：

- 最近重要的經驗有哪些？將這些經驗列出來，逐一說明。
- 這些經驗到底是如何影響著你？
什麼讓你感覺這些經驗是「重要的」？
- 近來你內心主要被什麼顯著的感受（或感受模式）占據？指出這些感受並加以說明。
- 鑑於你最近的重要經驗以及你目前主要的感受，你覺得在哪個經驗裡明顯看出或感受到天主愛的臨在？
重新回到這些經驗，在祈禱中仔細玩味。

- 把這些重要的經驗和感受都帶到天主面前，花些時間將全部的經過與天主分享。
- 「當我們真的能安靜聆聽時，天主就會對我們說話。」當你停下來，觀看你最近的重要經驗和主要感受時，你聽見天主向你說了些什麼？
你覺得天主在引領並邀請你往何處去？
- 最後，從心發出對天主的感謝，結束這次祈禱。

祈禱練習 3

面對自己和我的天主

主題：進入祈禱

求恩：我主耶穌，求祢賜給我安靜和開放的恩寵，使我能準備好我的心，在祈禱中真實的面對自己和愛我的天主。

聖經章節：1. 依五 1-13（「凡口渴的，請到水泉來！」）
2. 詠二七（「上主是我的光明，我的救援！」）
3. 若十五 1-8（「你們若不住在我內，也一無所能！」）
4. 瑪六 19-34（「先該尋求天主的國，這一切自會加給你們！」）

祈禱與反省提示：

- 進入祈禱時，你內在心的趨向是往何方？
- 過去的幾天、幾周（或幾個月中），有什麼事一直影響著你？
指出並說明這些事。
- 在祈禱中，你覺得需要把什麼帶到天主面前？（如對某些擔憂？需求？重擔？恐懼和焦慮？痛苦？喜樂？安慰？）
- 在祈禱中，你覺得需要問自己和天主什麼樣的問題？
花些時間清楚的表達出來並說明這些問題。
準備好之後，在你的天主前儘可能誠實的回答這些問題。

- 在你進入祈禱時，心裡有什麼希望和渴望？
指出你的希望和渴望，清楚的說明它們。

- 好好弄清楚這些點：
 - 你內心的傾向；
 - 最近一直影響你的事情；
 - 此刻你覺得需要面對並帶到主前的現實與問題；
 - 你目前的希望與渴望；然後，一一針對這些點與天主交談。

- 談完之後，將上述的一切完全交託給天主，祈求祂賜福，
並憩息在祂的愛中。

- 以謝恩來結束這次祈禱。

祈禱練習 4

面對自己和我的天主

主題：反省我的一天*

求恩：我主耶穌，求祢賜給我洞察力與理解的恩寵，使我能夠用新的眼光來回顧我的一天，用天主的眼光來看我自己和我的處境。

聖經章節：1. 若九 1-41（胎生的瞎子）
2. 瑪九 27-31（治癒兩個瞎子）
3. 智九 1-19（撒羅滿的祈禱）
4. 宗九 1-19（掃祿重見光明）

祈禱與反省提示：

• 外在

今天，什麼主要的事件或事實深刻影響了你？

今天，你特別要為了什麼事謝恩？

指出並說明這些事。

祈禱時花些時間回顧這些事。

• 內在

今天，你心裡可曾出現什麼樣的敵視態度或負面的感受？

把這些負面態度與感受指出來，並加以說明。

花些時間讓這些感受浮現，在祈禱中讓自己與它的同在。

• 尋求基督

獻上這些主要事件、事實、那些讓你覺得特別感恩的事，以及你心裡主要的感受，你覺得今天在什麼經驗裡特別明

顯的看見基督並經歷祂的愛？
祈禱時回顧並仔細玩味這些經驗。

• 尋求天主的旨意

你覺得天主此時正在向你溝通什麼樣的訊息？
從你今天的主要經驗中，你覺得現在天主帶領和邀請你往何處去？

• 最後，與天主說說話，並為了今天領受的祝福感謝天主。

*注：你不僅可以用祈禱練習 4 來回顧你的一天，也可以用來回顧你過去的一週、一個月或一年等。

祈禱練習 5

面對自己和我的天主

主題：每日意識省察*

求恩：我主耶穌，求祢讓我能愈來愈以祢聖神的眼光，來看我自己、認識自己、了解自己。

聖經章節：1. 斐四 4-9（「在主內應當常常喜樂。」）
2. 智七 1-21（祈求智慧）
3. 詠六二（「我的靈魂只安息在天主內。」）
4. 弗三 14-21（「願基督住在我們心中！」）

祈禱與反省提示：

請慢慢的根據下面五個步驟來做意識省察。多花些時間在那些針對你目前之需要與掛慮的步驟和提示上。

- 懇切的祈求上述的恩寵。
- 回顧並瀏覽你這一天（或半天），數一數收到的諸多恩寵。花些時間好好的從內心感謝天主。
做這個步驟時，請認真聆聽天主對你一再重複地說：「你是我最寶貴的！你是我的！我非常愛你！」
- 省察並指明你內心的感受（是神慰或神枯）。
這一／半天以來我很驕傲還是謙卑呢？我只顧自己的需要嗎？或是慷慨大方呢？我是否滿懷感謝、感到平安、充滿希望、能對人付出愛與信任？
或者，我是否感到恐懼、氣憤、哀傷、受傷、愛論斷是

非、氣餒或沮喪？重要的是千萬別否認任何感受，相反的，你還要承認並仔細玩味這些感受。可能的話，試著從中找出是否有重複出現的感受模式。

這些重複出現的感受模式，可有讓你更清楚意識到自己的內在？這些感受模式可有讓你意識到你目前與自己、天主和他人的關係？

你覺得天主此時正在向你說些什麼？祂要引導你往何處去？

- 祈求天主的仁慈憐憫和寬恕，以求與天主修和之恩。
你個性中有哪些方面特別需要天主治癒的撫觸？
指出並說明它們。
當你準備好，把這些呈獻給天主，祈求祂治癒你。
花些時間好好感受天主治癒與修和的撫觸。
- 展望並預覽一下明天（或下半天）會有的事件和活動。
最後，求天主讓你在面對天主及迎接明天（或下半天）即將發生的經驗裡，能更敏銳、更集中注意力，並祈求祂給你一顆謙遜大方的心，來回應天主以及可能會與你互動的人。

*注：你不僅可以用祈禱練習 5 來回顧和審視你的一天，也可以用來回顧你過去的一週、一個月或一年等。

A large white heart shape is centered on a dark, textured background. The heart is filled with a white, scalloped border and contains several faint, light-colored floral and leaf patterns. The background has a rough, stone-like texture with some darker spots and lines.

第二章
看見我的獨特與天賦

祈禱練習 6

看見我的獨特與天賦

主題：細數我所領受的恩寵

求恩：我主耶穌，求祢賜給我由衷感恩的恩寵，使我更清楚我所有的一切都是來自天主的禮物，也使我認識天主是我的慈愛天父，並且不斷供應我的需要。

聖經章節：1. 撒下七 1-29（「我主上主，祢是偉大的！」）
2. 依四一 8-16（「不要害怕，因為我與你在一起！」）
3. 哥三 12-17（「心懷感恩歌頌上主。」）
4. 路十七 11-19（潔淨十個癩病人）

祈禱與反省提示：

- 以祈禱的心來省視你的一生，數數天主給你的最大祝福。花些時間好好由衷的感謝天主賜給你這些祝福。
- 這些祝福為你的生命帶來了什麼樣的轉變？這些祝福如何使你看出你個人的獨特與天賦？
- 天主美善的形象之一是祂是我們的「供應者」。在你的生命中，天主如何實際地扮演「供應者」的角色？從什麼意義上使你看出對你和你的家人，天主一直是個忠實的供應者？
- 感恩可以有列三種形式：
(一)內心的感謝；

(二)言語表達出來的感謝；

(三)「行動上具體的回報」（語出《箴言》）。

有哪些時候，你的感恩變成行動上具體的回報？

有哪些人是你具體回報的對象？

你回報或分享給他們的，是哪些東西？（例如：錢？物品？或者是你個人的資源，如：技能、知識、能力／力氣、陪伴或時間。）



列出並說明你做的回報。

是什麼使你決定要具體的做出回報？

花些時間好好回顧並仔細玩味那些具體回報他人的時刻，在那些時刻裡你慷慨的與他人分享你從天主所領受的諸多天賦和祝福。

- 就上述各點與天主一一交談，然後憩息在祂內。

祈禱練習 7

 看見我的獨特與天賦 

主題：為自我認同祈禱（）——接納自己

求恩：我主耶穌，求祢賜我恩寵，讓我能認識、接納、並愛我自己真實的樣子，使我看出我的獨特和天賦，正反映出天主對我獨特且無限的愛。

聖經章節：1. 耶二九 10-14（「你們呼求我，我必俯聽！」）
2. 詠一四七（「天主按照每個人的名字召叫了他。」）
3. 格前十二 4-11（神恩雖有區別，卻是同一的聖神所賜！）
4. 路十二 13-34（全心依賴上主）



祈禱與反省提示：

- 以祈禱的心神檢視自己的生命；你認為你從天主那裡所領受最大的禮物有哪些？
什麼讓你特別感受到這些禮物？
- 你認為你身為人最大的長處和優點有哪些？
什麼讓你特別感受到這些？
- 你認為你身為人最大的不利條件與弱點有哪些？
什麼讓你特別感受到這些？
- 在你已看出自己的最大長處、優點、不利條件及弱點的情況下，你能真正自在的與自己相處嗎？為什麼你能？或為

什麼你不能？請仔細思考，並加以說明。

- 目前你對自己和你的處境，有沒有什麼是很難全心接受的？指出並說明你無法接受的。
當你準備好，把你對自己以及目前處境無法真正接受的部分告訴天主。
接著，真誠地向天主祈求治癒的恩寵。
- 最後，懷著全部的勇氣，把這些你對自己以及你生命處境無法完全接納的部分，全然地交給天主。
- 西班牙有一則諺語：「天主能用曲線畫出直線」。這就是說，天主有時候允許扭曲的事實和情況發生（如不幸、厄運、逆境），為要使我們謙卑並淨化我們，使我們了悟祂對我們生命的旨意，最終吸引我們更靠近祂。
審視你的生命，看看天主曾將你生命裡什麼樣的曲線拉直，並因此而拉近了你跟祂的關係？
祈禱時回顧並仔細玩味這些經驗。
- 這些「曲線」是如何促成了你的獨特與天賦，使你比之前更好，使你成為現在的你。
回顧並說明這些。
- 就上述各點一一與天主交談。
- 最後，由衷的感謝天主並憩息在祂的愛內。

祈禱練習 8

 看見我的獨特與天賦 

主題：為自我認同祈禱(一)——

我擺在首位的價值觀、目標和我最深的渴望

求恩：我主耶穌，求祢賜我恩寵，使我能夠更清楚的選擇並認識我生命中最重要價值、目標和最深的渴望，並能了解是這些決定了我到底是誰，是什麼使我的生命活得更有價值、甚至值得為此捨命。

聖經章節：1. 瑪二 1-12 (賢士來朝的故事)

2. 伯前二 1-10 (「如今你們是天主的人民。」)

3. 德十七 1-18 (天主和人類)

4. 弗一 3-14 (「在基督內揀選了我們。」)

祈禱與反省提示：

- 什麼是你生命的動力？好好思考並說明這個問題。
- 人們說，委身的人清楚他們要的是什麼，而且為此義無反顧。目前，就你所重視的價值、目標、以及你最深的渴望而言，你在生命中最想追求的到底是什麼？祈禱時花些時間指出並說明你要追求的事。
- 在你生命的這個階段，什麼事阻礙你追求並實現你最重視的價值、目標以及最深的渴望？
- 用《瑪竇福音》第二章 1 至 12 節來做祈禱。在這裡我們看到賢士們的故事，也看到他們在追尋白冷的異星。

看看你自己，在你的生命中，你曾追尋過哪些「異星」？這些追尋給你的生命帶來怎樣的改變？你的追尋把你帶往何處？

祈禱時回顧並仔細玩味這些經驗。

- 利奇·費南多（Richie Fernando, S.J.）是一位菲律賓籍的耶穌會讀書修士。1996年10月17日，他在柬埔寨的一個手榴彈爆炸中，不幸遇難身亡。在1996年1月3日的一篇日記中，他寫道：「我希望當我死時，人們記得我的不是我有多偉大、多有能力或天賦。我更希望他們會因著我曾為真理服務和發言，為正義作證，以及為我在一切工作和活動中所表現的正直，也就是說，為我曾愛過和跟隨過基督這一事實，而記得我。」

你希望人們怎樣記得你？

祈禱時回答和說明這個問題。

- 下面是一段由盧雲神父（Henri Nouwen）所寫關於渴求與希望的祈禱。請懷著熱情以這段文字來祈禱，並從中汲取力量和希望。

親愛的天主，

我有許多的願望、許多的渴求、許多的期待。這些的渴求與願望之中，或許有些可以實現，或許有很多不會實現。但是，不管有多少得以實現，有多少令我失望，我對祢總懷有希望。我知道，祢永遠不會離開我，而且祢將實現祢神聖的許諾；即使事情看起來好像沒有按照我的方式進行，但我確定事情有按照祢的方式進行，而最終，祢的方式就是我最好的方式。天主，請堅固我的望德，特別是當我許多的願望未能如願實現時。讓我永遠不會忘記，祢的名字是愛。阿們！

（張開雙手）

- 就上述各項一一與天主交談。
- 最後，以謝恩來結束這次祈禱。

祈禱練習 9

看見我的獨特與天賦

主題：天主無條件的愛

求恩：我主耶穌，求祢賜給我一顆感恩的心，一顆充滿敬畏與驚歎的心，使我認識到天主時常臨在我身旁，無條件地愛著我。更使我知道天主對我的愛，遠遠超過我的想像。

聖經章節：1. 詠一三九（「上主，祢鑒察了我，也認清了我。」）
2. 依四三 1-7（「我以你的名字召叫了你，你是我的。」）
3. 若三 16-21（「天主竟這樣愛了世界，甚至賜下了自己的獨生子。」）
4. 若壹四 7-16（天主是愛）

祈禱與反省提示：

- 在你人生的這個階段，你覺得最感謝天主的是什麼？
列出你從天主所領受的祝福並說明它們。
為什麼特別是這些祝福？
花些時間為你所領受的每一份祝福好好感謝天主。
- 在哪些時刻你曾經真實的體驗到天主對你無條件的愛？這些美好的時刻是什麼樣的景象？當時誰和你在一起？
那時，天主對你說了些什麼？做了些什麼？
你當時是如何回應天主對你的愛？

祈禱時回顧並仔細玩味這些恩寵的時刻。

- 把上述你所領受的祝福與恩寵時刻帶到天主面前，一一的就這些美好時刻和天主交談。



然後，把這些恩寵時光全部獻給天主，交託在祂慈愛的手中。

- 請安靜在主前，聆聽祂不斷地對你說：

「我熱切的愛著你，
你是寶貝貴重的，
我永遠與你同在。
我永遠不會捨棄你，我之前也從未捨棄過你。
不要害怕，
永遠信賴我。
你是我的。」

- 最後，靜靜的安歇在天主的愛中。

祈禱練習 10

 看見我的獨特與天賦 

主題：我生命故事中的神慰

求恩：我主耶穌，求祢賜我洞察的恩寵，使我能夠更加欣賞自己的生命故事，如此我才能看出，我的生命故事充滿無數恩寵與神慰，而這些正是天主對我個人表達的永恆不變的愛。

聖經章節：1. 詠一〇三（「上主賜你一生幸福滿盈。」）

2. 羅八 28-39（「誰能使我們與基督的愛隔絕？」）

3. 申七 6-11（「因為你是屬於上主你天主的聖民。」）

4. 若十四 23-31（「你們所聽到的話，並不是我的，而是派遣我來的父的話。」）

祈禱與反省提示：

• 若你所有的生命故事是一部書，那麼，這部書會涵蓋什麼樣的章節？

把你生命故事中的每一章簡短的列出大綱，詳述每一章的重要事件與經驗，並特別敘述你生命的每一個階段所領受的重要恩寵與神慰。

• 花時間虔誠的審視你生命故事的這些章節；最終，要特別仔細玩味你生命故事每一章中所領受的重要祝福。

要注意你這本生命故事書裡的不同章節和裡頭提到的所有

祝福其實是密切相連的，因為這些正揭示出天主對你個人的永恆之愛一致的模式。

- 誰是你生命故事中的重要角色？
把他們一一指出來，好好回顧他們如何對你的生命故事做出貢獻。
- 假設在你的生命故事中，沒有這些祝福，也沒有這些重要角色，你的故事會有何不同？你現在又會處於什麼樣的境地？
- 把你整個的生命故事，連同你生命中的重要角色呈獻給天主，然後，和天主談談這些。
- 以謝恩來結束這次祈禱。



第三章
童年時代的經驗

祈禱練習 11 童年時代的經驗

主題：為我童年的經驗祈禱（一）

求恩：我主耶穌，求祢賜我能好好回憶童年經驗的恩寵，使我能看出我不僅要為過去的某些事好好慶祝，也要為過去的某些事與天主和好，好讓我在靈修上經歷治癒並更臻完整。

聖經章節：1. 申四 32-40（天主愛的明證）

2. 依四九 8-18（「我永遠不會忘記你。」）

3. 詠四十（感恩與求恩）

4. 弗五 8-21（「生活要像光明之子一樣。」）

祈禱與反省提示：

- 當你是個孩子的時候，什麼是你感到最快樂的經驗？是什麼使這些經驗如此快樂？
祈禱時回顧並仔細玩味這些經驗。
- 當你是個孩子的時候，最令你傷心或痛苦的經驗有哪些？是什麼造成這些經驗令你如此傷心或痛苦？
祈禱時回顧並仔細玩味這些經驗。
- 當你是個孩子的時候，哪些人對你最重要？他們對你來說有多麼重要？
- 當你回顧你作為孩童的年歲時，你覺得那時你最大的祝福有哪些？

為什麼特別是這些祝福呢？

- 回顧童年，有哪些方面你會想要慶祝？
為什麼特別想慶祝這些方面？
- 孩童時代有哪些方面你覺得需要治癒？
為什麼特別想治癒這些方面？
- 把上述所有的項目：
 - 最快樂的經驗；
 - 最傷心或最痛苦的經驗；
 - 最有影響力的人；
 - 孩提時所領受的最大祝福；
 - 孩提時代你想慶祝的；
 - 孩提時代你想獲得治癒的；
 - 都呈獻給天主。花些時間，就上述各項與天主交談。
- 最後，為你的童年時代，包括那些不愉快的經驗，感謝天主。

祈禱練習 12

🔥 童年時代的經驗 🔥

主題：為我童年的經驗祈禱 (二)

求恩：我主耶穌，求祢賜我能好好回憶童年經驗的恩寵，使我能看出我不僅要為過去的某些事好好慶祝，也要為過去的某些事與天主和好，好讓我在靈修上經歷治癒並更臻完整。

聖經章節：1. 谷十 13-16（祝福兒童）
2. 瑪十八 1-4（天國中最大的）
3. 羅八 14-27（「我們呼號：『阿爸，父呀！』」）
4. 迦四 1-7（「你已不再是奴隸，而是兒子了。」）

祈禱與反省提示：

- 你小時候與父親的關係如何？與母親、兄弟姊妹、其他親屬、同儕、同學、以及重要的權威人士的關係又各是如何？思考一下這些問題並為每一份關係做個說明。
- 你孩提時代的這些重要關係是如何影響著你？這些關係如何促成你人格的發展，使你成為現在的你？
- 調整自己，面對天主。
當你準備好之後，想像你是一個 5-10 歲之間的孩子。如果你讓這個孩子講話，那她／他會想說些什麼？請花些時間讓那個在你裡面的孩子自由的說話。

- 如果你可以回應你內在的那個孩子，你想對他／她說些什麼？花些時間告訴那個孩子所有你想對他／她說的話。
- 童年時代有哪些方面你最感恩？
指出並說明這些。
準備好之後，花些時間為此感謝天主。
- 童年時代有哪些方面，你覺得還沒有解決？
指出並說明這些。
準備好之後，把這些呈獻給天主，求天主來治癒與修和。
- 就上述各項與天主交談。
- 最後，為你的童年感謝天主。

祈禱練習 13
 童年時代的經驗 

主題：為我童年的經驗祈禱 (三)


求恩：我主耶穌，求祢賜給我能好好回憶童年經驗的恩寵，使我能看出我不僅要為過去的某些事好好慶祝，也要為過去的某些事與天主和好，好讓我在靈修上經歷治癒並更臻完整。

- 聖經章節：**
1. 歐十一 1-9（當以色列尚在童年時）
 2. 詠八九（「我不會將我的慈愛撤回。」）
 3. 瑪十一 25-30（「祢將這些事啟示給小孩子。」）
 4. 格後一 3-11（仁慈和安慰的天父）

祈禱與反省提示：

- 以祈禱的心神檢視你的童年時代（從你開始有記憶到青少年時代初期為止）。
- 如果你可以重新活過童年，哪些方面你想保留與維持？什麼讓你特別感受到這些方面？花些時間，為你童年時代的這些方面感謝天主。
- 如果你可以回到童年，哪些方面你不想保留與維持？什麼讓你特別感受到這些方面？花些時間，把童年時代的這些經驗帶到天主面前，尋求治癒並祈求天主的撫慰。

- 你小時候最大的顧慮與最大的需要有哪些？
當時你的這些顧慮與需要是如何獲得解決？
當時你的這些顧慮與需要又是如何未能獲得解決？
- 如今已成年的你，是否有任何重要的顧慮與需要是和你童年時代相似的？
你目前一些基本的顧慮與需要是如何根植於童年初期的顧慮與需要？
你這些童年時代的顧慮與需要是以何種形式和方式，重新出現在你現在的生命中？
- 把上述這些關於你童年的事項都呈獻給天主，花些時間就此與天主交談。
- 最後，為你的童年感謝天主。



第四章
罪的現實

祈禱練習 14
罪的現實

主題：我「最常犯」的罪

求恩：我主耶穌，求祢賜我恩寵能真正明白罪的本性，讓我看見罪對我自己和周遭的人所造成的不良影響，使我能因此而憎恨罪惡，真心痛悔，勇敢修正我的生命。

聖經章節：1. 羅七 14-25（「我所願意的，我偏不做；我所憎恨的，我反而去做。」）

2. 則卅三 10-20（「歸正吧！歸正吧！離開你們的邪道吧！」）

3. 路十八 9-14（法利塞人和稅吏祈禱的比喻）

4. 詠五一（悔改的祈禱）

祈禱與反省提示：

• 你「最常犯」的罪有哪些？（或者說，你最常的犯罪模式有哪些？）

花些時間來整理你的回答。

• 你「最常犯」的這些罪（包括你週而復始的罪性模式），是如何影響你生命之基本抉擇的性質？（如：你整個生命基本選擇與方向是：為了天主和他人，還是只為了你自己？）

• 你最常犯的罪以及你的罪性模式是如何傷害了你自己和他人？

回顧那些你覺得由於你個人的罪性而真正傷害你自己和他人的時刻。

- 你認為你最常犯的罪和你的罪性模式真正的根源是什麼？如何可以打破你的罪性模式？
- 有這樣一個關於聖熱羅尼莫（St. Jerome）和嬰孩耶穌的故事。故事是這樣的：

有一次，嬰孩耶穌顯現給聖熱羅尼莫。嬰孩耶穌問道：「熱羅尼莫，這個耶誕節你會給我什麼禮物？」聖熱羅尼莫說：「主，我還可以給祢什麼呢？我已把我的全部和整個的生命給了祢。」然後嬰孩耶穌說：「你還可以給我你最後的一份禮物。」「那是什麼呢？」聖人問道。「熱羅尼莫！」我們的天主說：「把你的罪給我」。

想像天主在你面前不斷地對你說：「把你的罪給我」。

- 把你最常犯的罪和你週而復始的罪性，全部獻給天主。
- 發真心痛悔，求天主因著祂的憐憫來治癒你。

祈禱練習 15

罪的現實

主題：人類的罪性

求恩：我主耶穌，求祢賜我深刻的理解能力，使我對在我內的罪性以及這世界的罪性有一種徹底的認識。如此我才能真正的憎恨罪以及罪的可怕後果，從而為此深感悲痛與羞恥。

聖經章節：1. 耶十四 17-22（上主為了以民的罪過而流淚）
2. 雅四 1-17（與世俗友好，就是與為主為仇）
3. 若八 31-47（「凡是犯罪的就是罪惡的奴隸。」）
4. 詠九十（上主的永恆與人的易逝）

祈禱與反省提示：

- 以傳統的方式省察你的良知。
省察你整個的生命，謙遜的承認並指出你所有主要的弱點和罪性。
- 真誠的痛悔你的罪性，祈求天主憐憫你、寬恕你。
- 偕同聖父、聖子、聖神一起進入天堂，與三位一體的天主一同俯視我們這個充滿罪惡的世界。
看！有人殺戮、有人偷盜、有人欺詐、說謊與真理背道而馳。看！一個充滿暴力、毀滅、貪婪、淫亂、驕傲、貧窮和物質主義的世界。
花些時間和三位一體的天主一起體驗（甚至一同哭泣）：

想像當祂們看到祂們起初用愛創造的世界，如今卻充滿罪惡時的感受。

- 用《雅格伯書》第四章 1 至 17 節來做祈禱。
第 10 節催迫我們在天主面前要謙虛自我，這樣，天主才會高舉我們。
正視你自己和整個世界的罪，花些時間在天主面前真正的謙遜自我。
- 為整個人類大膽的祈求三位一體的天主，來寬恕並治癒我們的世界。
花一些時間，在我們心中體驗天主的寬恕和治癒。
- 最後，向天主謝恩，結束這次祈禱。

祈禱練習 16
 罪的現實 

主題：社會性的罪


求恩：我主耶穌，求祢賜我光照之恩，使我能夠看清罪從不只是「個人性」的（個人性的罪僅涉及個人與天主之間），因為罪總是帶有社羣的共通性，所以罪所傷害的，不僅是犯罪者本身，還會傷及與犯罪者同社羣的其他人。

聖經章節：1. 則卅四 1-16（善牧的比喻）
2. 羅一 18-32（沒有基督的罪惡人性）
3. 撒下十一 1-17（達味王的罪）
4. 詠卅七（罪人的命運）



祈禱與反省提示：

- 你個人經驗過什麼樣社會性的罪呢？你是否看出我們今天的世界存在很多罪惡的結構與溫床，以致於滋生出很多邪惡的境況，結果使很多人因此受到傷害？
- 在你的工作環境以及你所處的社會中，總體來說，你發現哪些特別的罪惡結構？
花些時間，把你發現的這些罪惡結構指出來並加以說明。
- 你是否是某個或某些罪惡結構／組織的一部分，以致於直接或間接促成某個／某些邪惡與腐化的行徑？
如果你的答案是肯定的，請花些時間把這些不良的行徑或結果指出來，並加以定義、說明。

- 這些罪惡的結構是如何具體的傷害人（特別是社會中的窮人）、造成人的痛苦？
- 用《厄則克爾先知書》第卅四章 1 至 16 節來祈禱。在我們今日的社會中，有哪些人是惡牧（只餵養自己，放著羊羣不管，甚至迫害羊羣的牧人）？為什麼特別是這些人呢？你個人覺得在我們今天的社會，有哪些是遭到社會性的罪傷害，並極需被引領到青綠草場的無牧之羊呢？
- 街童、難民、戰爭和恐怖主義的受害者、妓女、失業者、未受教育者、極度貧窮者——這些只是社會性的罪的眾多受害者中的一些人。
祈禱時想像這些人就在你面前，花些時間仔細觀看他們的面容，進入他們的世界，感受他們的痛苦與磨難。
- 把所有這些受害者都交託給天主，懇求祂治癒並安慰這些被結構性的罪所奴役的人們。
- 向天主謝恩來結束這次祈禱。



第五章
天主的仁慈與治癒

祈禱練習 17
 天主的仁慈與治癒 

主題：治癒和寬恕

求恩：我主耶穌，求祢賜我謙卑的恩寵，讓我對我所犯的罪過能真正痛悔，如此，我方能真心願意的走向天主，並使我能與天主、他人和自己和好。

聖經章節：1. 申三十 1-10（對悔改者的憐憫）

2. 路十五 11-32（蕩子的比喻）

3. 谷二 1-12（治好癱子）

4. 詠五七（危機中滿懷信賴）



祈禱與反省提示：

- 安靜在天主前，聆聽祂對你不斷地重複說：「回到我這裡來吧！」
- 此時此刻，有沒有什麼阻礙你走向天主？（如：驕傲、心硬、自我中心、懼怕、不自由、個人的眷戀等？）請一一指出並加以說明。
- 把那些阻礙你走向天主的一切呈現給祂，懇求祂憐憫寬恕你、治癒你。
- 在你目前的生命階段中，你是否需要寬恕某人？
是否需要接受某人的寬恕？
是否需要寬恕自己？
祈求天主賜給你謙卑和勇氣，使你能真誠願意的從心底來

寬恕別人（或尋求別人的寬恕）。

- 把上述各項都帶到天主面前，一一與天主交談。
- 結束祈禱時感謝天主並憩息在祂的慈愛中。

祈禱練習 18

 天主的仁慈與治癒 

主題：天主溫柔的治癒撫觸

求恩：我主耶穌，求祢賜我勇氣和正直不諱的恩寵，好使我能面對罪惡的自我、我的弱點和痛苦，並使我能因此而體驗到祢溫柔的治癒撫觸。

聖經章節：1. 則卅六 22-32（從鐵石的心到血肉的心）

2. 瑪九 18-26（患血漏的婦人）

3. 詠一〇三（「我的靈魂，請向上主讚頌。」）

4. 路七 36-50（悔改的罪婦）

祈禱與反省提示：

- 請碰觸你心裡痛苦的地方，包括你的不自由、懼怕、重擔、憤怒、驕傲、沮喪、無助感等。



目前什麼令你感到痛苦？令你覺得肩負重擔？什麼正帶給你負面的影響？

在祈禱中讓上述這些一一浮現出來。當這些感受浮現出來後，請盡量與這些感受同在。

- 由衷的向天主訴說這些痛苦與困境。
好好花時間做這個部分。
- 準備好時，把這些痛苦和困境全部呈獻給天主，讓祂來溫柔的撫觸你、治癒你。
在你把這些難處呈獻給天主的時候，想像天主在你面前伸開雙手，溫柔的撫摸著你並治癒你所有的痛苦。

花些時間好好的感受天主的安慰與撫觸。

- 心靈治癒中，很重要的部分就是「終結」的經驗。
在生命中，我們能從以下的情況經驗到這種終結：
 - 接受一個之前我們一直否認的事實；
 - 把一個我們之前始終緊抓不放的事實放下（釋懷）；
 - 寬恕一個傷害過我們的人（這可以包含我們自己）；
 - 向所留戀的「某事物」（如：一個令人流連忘返的地方）或所愛的人告別。此刻，你有沒有任何需要接納的現實？有沒有任何人或事物是你需要放下的？有沒有你需要寬恕的人？有沒有任何人或事物你需要與之道別？
- 需要的話，可以不斷重複上述的祈禱練習。
然後，祈求天主賜你勇氣，在祂的指引下，慢慢的把你目前所有的痛苦與重擔放下，以達到真實的「終結」。
- 以向天主謝恩來結束這次祈禱。

祈禱練習 19
 天主的仁慈與治癒 

主題：治癒生命中的傷害與痛苦()——向你深愛的逝者道別

求恩：我主耶穌，求祢賜給我內在力量與希望。沒有從祢來的力量與希望，我將無法從生命的痛苦中（特別是向自己所深愛的逝者道別的痛苦）得到治癒，也無法學會勇敢的在生命中向前邁進。

聖經章節：1. 若十一 1-44（「我就是復活和生命。」）
2. 格前十五 50-57（「死亡，你的刺在哪裡？」）
3. 羅八 31-39（「若是天主協同我們，誰能反對我們呢？」）
4. 哀三 17-26（「靜待上主的救援。」）


祈禱與反省提示：

- 把你自己的心調整在天主的臨在中。
準備好後，想像你深愛的逝者就在你面前。
花些時間，深情的注視著他／她。
- 準備好後，開始對他／她說話。
告訴他／她你一直想對他／她說的話。
- 片刻之後，讓你深愛的逝者來回應你。花些時間，試著認真的聆聽他／她向你說話。
- 仔細聆聽之後，向你深愛的逝者做出回應。
- 說完後，告訴他／她你多麼想念他／她，愛他／她！

好好的領會這些感受（即對逝者的想念與愛戀之情），留在這些感受中，讓這樣的情懷來占據和浸透你的心。

- 最後，明確的向他／她告別，把他／她全然的交託給天主；如此，你也才能在此事上走向「終結」的經驗。
- 懇求天主賜予你內在治癒與平安的恩寵，也祈求祂賜給你特別的恩寵，使你能夠勇敢的向前面的人生邁進。
- 結束祈禱時感謝天主賜給你治癒與安慰的恩寵，然後憩息在祂的愛中。

注：請千萬別趕著做這個祈禱練習。盡量按你個人的需要，重複的做這個祈禱練習。如之前所提，你可能還會想把你的禱詞記在祈禱日記裡，反覆閱讀，才能好好宣洩你的哀傷與痛苦。這類祈禱練習的重點，就是要讓你面對自己和你的天主，好使你真實的經驗一些有效的治癒和「終結」，並逐漸地學習往你前面的人生邁進。

祈禱練習 20
 天主的仁慈與治癒 

主題：治癒生命中的傷害與痛苦(二)
——寬恕那些傷害過我們的人

求恩：我主耶穌，求祢賜給我溫和的靈與真實的慈心，使
我能夠不再抓著我的痛楚和驕傲不放，學會從心底
來寬恕那些曾傷害過我的人。

聖經章節：1. 瑪十八 21-35（從心裡寬恕）
2. 格前十三 1-13（「愛不以不義為樂。」）
3. 若八 1-11（憐憫淫婦）
4. 路六 27-36（「你們應當慈悲，就像你們的父
那樣慈悲。」）

祈禱與反省提示：

- 把你的心調整在天主的臨在中。
準備好後，想像那個（那些）傷害過你的人就在你面前。
- 接著，對那個曾傷害過你的人說話。告訴他／她你心裡想
對他／她說的話。
多花一些時間，坦誠開放地告訴對方你所受的傷害以及你
對他／她的怨恨和憤怒。
- 一旦這些傷害、怨恨或憤怒的情緒浮現，把你的注意力一
個接一個的集中在每一種感受裡。盡量把每一種情緒多做
說明。（同樣的，請不要匆忙地做這部分的祈禱練習。）

- 一段時間過後，讓那個曾傷害你的人對你做回應。
花些時間試著仔細的聆聽他／她向你說話。
- 聽完之後，請對他／她所說的話做回應。
- 回應完後，從心底明確的寬恕對方，好讓你自己能逐漸的
在此事上達成「終結」。
寬恕對方之後，把他／她交給天主。
- 最後，祈求天主來安慰你、撫觸你，並感謝祂賜給你真心
寬恕他人的能力與恩寵。

（按照需要，重複做這些練習。）

祈禱練習 21

天主的仁慈與治癒

主題：治癒生命中的傷害與痛苦(三)——重新開始

求恩：我主耶穌，求祢賜給我一顆勇敢的心和堅強的心神，使我能拾起我破碎的心，重新開始，使我能深刻感知祢一直都與我同在，所以，沒有任何的試煉和痛苦不會終止。

聖經章節：1. 詠廿七（依恃上主）

2. 路七 36-50（悔改的罪婦）

3. 斐四 4-9（「主快來了，你們什麼也不要掛慮。」）

4. 若十六 19-33（「你們的憂愁卻要變為喜樂。」）

祈禱與反省提示：



- 此刻，你最大的恐懼有哪些？
依你目前所面對的考驗來看，你預期最壞的情況會是什麼？
指出你的恐懼以及可能最糟的情況，並加以說明。
- 安靜在天主面前，把你最深的恐懼以及你預期的最糟狀況告訴祂。最後，滿懷著對天主的愛把你的恐懼以及你預期的事交託給祂。
- 用聖詠第廿七篇來祈禱。
你過去是否曾經歷過類似下面的情況：你覺得非常消沉、渺無希望，然而一段時間過後，天主賜予你充沛的聖寵和

勇氣，使你再度站起來，重新開始。

在祈禱中回顧並仔細玩味這些生命經驗。

- 目前，能支持你重新開始的精神／情感力量是什麼？
列舉這些力量，並說明目前這些事實如何能真實的支持你重新開始。
花些時間把這些資源帶到天主面前並和祂一起討論。
- 目前，你最大的祝福有哪些？
你現在最感恩什麼？
想著這些祝福，並為每一份祝福表示真心的感謝，並從中汲取力量。
- 著名的心理醫師弗蘭克（Dr. Victor Frankl）被囚禁在納粹死亡集中營裡時，曾經歷身心上極度的痛苦。可以說失去了一切——失去他的家庭、財產和尊嚴。在極度的苦痛和失落中，他所抱持的態度，使他從磨難中存活下來。經歷過這可怕的經驗，從集中營中活著走出來時，他說：「人類最終剩下的自由就是，不管在任何的環境或狀況下，選擇生活態度的自由。」
懇求天主賜你恩寵，使你能夠在面對目前的困苦與磨難中，選擇一個更積極、更有希望的生命態度。
- 祈禱結束時感謝天主，並憩息在天主內。

祈禱練習 22

 天主的仁慈與治癒 

主題：治癒生命中的傷害與痛苦(四)

——接受生命中一個我無法改變的痛苦事實

求恩：我主耶穌，求祢賜給我沉穩寧靜與勇敢的恩寵，使我能完全的接受目前生命中這個我無法改變的痛苦事實，讓我學會心平氣和的看待這個事實。

聖經章節：1. 詠廿二（「我的天主，我的天主，祢為什麼捨棄了我？」）

2. 路廿二 39-46（「父啊，祢如果願意，請給我免去這杯吧！」）

3. 格後四 1-18（瓦器中的珍寶）

4. 谷四 35-41（平息風浪）

祈禱與反省提示：

- 來到天主面前，把你目前生命中這個讓你很難接受的痛苦事實告訴天主。
- 如果你想要對天主抱怨這件事，就做吧！請由衷的向天主抱怨這件事。請花時間好好做這部分的練習。
- 心理醫師庫伯勒-羅斯（Elizabeth Kubler-Ross）指出，垂死者和患重病者面對死亡時會經歷不同的階段，通常會經過五個基本的階段：(一)拒絕接受、(二)憤怒、(三)討價還價、(四)消沉、(五)接受。

庫伯勒-羅斯相信，當人很難接受他／她目前生活中某種痛

苦的現實時，那麼，他／她（不一定是垂死者）同樣也會經歷不同階段的接受程度，而且過程與上述的五個階段大同小異。

如何把這五個階段用在你個人目前的情況中？



你有沒有發現你現在心裡正處於這五個階段的其中之一？在你一次一步、逐漸地經歷這些不同階段的接受程度時，懇求天主與你同在。

- 請用尼布爾（Reinhold Niebuhr）的寧靜禱文，向天主全心的祈禱——

「最親愛的天主，請祢賜給我勇氣改變我可以改變的事；賜給我恩寵使我沉穩寧靜和平安的接受我無法改變的事；賜給我智慧，使我能分辨何者我可改變，何者我無法改變；使我關注當下的生命，快樂的度過每一個時刻，把困苦視為通往平安的途徑；讓我學會以祢的眼光，而不要以我的眼光，來看待這個罪惡的世界；讓我相信，只要我願意臣服於祢的旨意，祢能使所有的事變好；我此生將能平安和快慰，來世也會與祢一起享受永福。阿們。」

- 然後，做一個表示向天主全然臣服的動作，告訴祂，你願意把自己和你全部的未來交在祂手中。
- 結束祈禱時感謝天主並安息在祂內。

祈禱練習 23

 天主的仁慈與治癒 

主題：治癒生命中的傷害與痛苦(五)——寂寞孤獨／憂鬱

求恩：我主耶穌，求祢賜給我不屈不撓與恆久忍耐的精神，使我不至於因為目前的寂寞孤獨（或憂鬱）而崩潰，更讓我學習體會，唯有天主才可以滿足我。

聖經章節：1. 路一 39-56（瑪利亞讚主曲）

2. 依四一 8-16（「我是你的天主，用我勝利的右手扶持你！」）

3. 詠一〇五（上主忠於祂的誓言）

4. 路十二 22-34（仰賴上主）

祈禱與反省提示：

- 來到天主面前，由心靈深處向祂訴說你的寂寞孤獨（或憂鬱）。
- 盡你所能以各種你想的到的方式來完成下面這個句子——「我最親愛的天主，此時此刻，我覺得非常寂寞孤獨（或憂鬱），因為……」
- 以祈禱的心神，體驗你上面完成的每個句子；需要的話，可以盡可能的重複。
等到你寂寞孤獨或憂鬱的諸多感覺都浮現出來後，在靜默的祈禱中感受你的感覺。
- 審視你的生命，自問：


在我的生命中，我最寂寞孤獨或憂鬱的時候是哪些時候？
是什麼使我在那些時候，那麼的孤獨或憂鬱？
最終是什麼把我從這些境況中解救出來？

- 此時此刻你心中除了寂寞孤獨或憂鬱的感覺之外，還有沒有一些其他負面的感覺？（如自憐、失落感、覺得被遺棄、被出賣、被傷害、憤怒、沒有希望等其他感受。）
列舉並說明這些情緒，讓這些情緒浮現。
- 花些時間把你主要的感覺（尤其是你的寂寞孤獨或憂鬱）告訴天主。最後，誠心的祈求祂來治癒你。
- 安靜在天主前，聆聽祂認真的向你說：

「我揀選了你，我決不放棄你；不要害怕（或憂傷），因為我是你的天主上主。我必堅固你，協助你，用我勝利的右手扶持你。不要害怕，有我協助你，上主的斷語。以色列的聖者是你的救主，你要因上主而喜樂」（依四一 8-16）。

- 亞味拉（Avila）的聖女大德蘭，在她生命的某個階段也曾體驗到極度的寂寞孤獨和憂鬱。儘管如此，最終她還是認識到，唯有天主才可以使她的生命得到滿足。
請聚精會神的以大德蘭的禱文祈禱，並從中汲取力量——

「不要讓任何事擾亂你，不要讓任何事使你恐懼。所有的一切都會過去，唯有天主不改變。恆久的忍耐可以成就所有的事。屬於天主的人什麼也不缺。唯有天主，唯有祂，才是真正的滿足。阿們。」

A heart-shaped floral wreath is centered on a textured, grey background. The wreath is composed of several large, light-colored flowers with many petals, and several smaller flowers and leaves are interspersed within the heart shape. The overall appearance is soft and decorative.

第六章
召叫與門徒身分

祈禱練習 24

 召叫與門徒身分 

主題：基督徒的聖召(→)——蒙祝福的獨身生活

求恩：我主耶穌，求祢賜給我寬大的心，使我能夠永不後悔地向天主說「是」，因為我認出天主是一位廣施邀請的天主，祂個別的邀請、召叫我們每一個人來過一種特別的生活方式，為要使我們能為他人服務。

聖經章節：1. 瑪二十 20-28（蒙召來服事）

2. 耶一 4-10（耶肋米亞蒙召）

3. 若一 35-51（「你們來看看吧！」）

4. 依五八 1-14（將食糧分給飢餓的人）

祈禱與反省提示：

- 「成聖的普世性召喚」是梵二大公會議《教會憲章》（Lumen Gentium）制定的重點之一。梵二大公會議強調，天主的召喚不只是針對主教、神父或修會人士，也是為了所有的信眾。



按照上述事實，你覺得你的天主是怎樣的一位天主？

祂是一位廣施邀請的天主嗎？

祂是一位專程個別的召叫我們每一位來過一種特定的生活方式，為使我們能夠服事祂與其他人的天主嗎？

- 在你生命中有哪些時候你曾經真心願意的去幫忙服務他人？
你幫助和服務他人的經驗是怎樣的？
祈禱時回顧這些時刻，仔細玩味一番。

- 按照你目前的價值標準來看，哪些是你最重要的價值？把你最重視的價值列舉出來，並逐一加以說明。
- 你這些重要的價值與天主所重視的價值（如：相似天父與承行天父的旨意、天父的國、祈禱、神貧、簡樸、謙卑、憐憫、愛、服務、寬恕、超然等。）相比，有何異同？你的價值標準與天主的價值標準是很類似，還是很不同？
- 如今人們談「願景—使命聲明」（指一個人或一個團體對其基本原則和目標的簡短聲明）。
如果要你來寫出你個人的願景—使命聲明，你會寫什麼？花時間做些釐清，然後在祈禱中明確的指出。
- 來到釘在十字架上的基督面前，真誠的問你自己：
「我曾為基督做過什麼？」
「我目前在為基督做些什麼？」
「我將會為基督做些什麼？」
- 好好的思考上述各點，就這些點與天主交談。
- 祈禱結束時感謝天主並憩息在祂的愛內。

祈禱練習 25
 召叫與門徒身分 

主題：基督徒的聖召(二)——家庭生活

求恩：我主耶穌，求祢賜我恩寵深刻理解並欣賞我的家庭聖召，使我了解，天主的聖召不僅是為了神父和修會人士，也同樣是為了平信徒和像我一樣已婚的人。

聖經章節：1. 路二 21-40（獻耶穌於聖殿）

2. 哥三 12-21（「讓基督的平安，在你們心中作主。」）

3. 創二 18-24（「上主天主說，人單獨不好。」）



4. 多八 4-9（新婚夫婦的祈禱）

祈禱與反省提示：

- 聖金口·若望（St. John Chrysostom）曾說：「基督徒的家庭就是教會的縮影。」
你覺得你的家庭是教會的縮影嗎？
- 你曾做過哪些具體的努力來試著使你的家庭真正成為教會的縮影？
- 你最珍惜基督徒家庭生活中的哪些層面？（比如：你對你丈夫／妻子如基督般的承諾嗎？是你跟子女們愛的關係？還是你身為孩子們的撫養者及教導者之角色呢？或是其他層面。）
想想這些層面並花些時間好好珍藏在心中。

- 對於你的家庭，在哪些時候，你感覺自己真正的把丈夫、父親或妻子、母親的角色扮演的最好？
那些時候是什麼樣的景象？
那些時候，你在做些什麼？
那些時候，你想促進並實行的是什麼樣的價值觀？
在祈禱中回顧並仔細玩味這些時刻。
- 全力推動家庭價值的裴頓（Fr. Patrick Payton）神父曾說：「家庭成員一起祈禱才會團結在一起。」
你的家庭成員會一起祈禱嗎？
你的家庭成員會一起吃飯、分享並共度寶貴時光嗎？
在你目前的家庭生活中，你還可以做些什麼努力來促進全家人之間的凝聚力呢？
- 基督徒婚姻的誓願中有「同甘共苦」這一個承諾。
在你的婚姻承諾中，「甘」的方面有哪些？
在你的婚姻承諾中，「苦」的方面有哪些？
為什麼特別是在這些方面呢？
- 想想上述各點，並花些時間和天主一一討論。
- 祈禱最後感謝天主並憩息在祂的愛內。

祈禱練習 26

 召叫與門徒身分 

主題：基督徒的聖召(三)——修道生活與聖願()

求恩：我主耶穌，求祢賜給我堅定不移的恩寵，使我把自己專一的獻給天主，因為我很清楚在修道生活中，天主最終所看的不是我的成就，而是我對祂是否忠誠。

聖經章節：1. 出三 4-14 (梅瑟蒙召)

2. 德二 1-11 (「信賴天主，祂必扶持你。」)

3. 宗廿 17-38 (「施予比領受更為有福。」)



4. 弟後一 6-14 (「天主所賜給我們的，並非怯懦之神。」)

祈禱與反省提示：

- 回顧你蒙受聖召的歷程：
你為何選擇修道生活？
有哪些重要的事件引領你選擇修道生活？
培養並幫助你辨明修道聖召的，主要有那些人？
在祈禱中回顧並仔細玩味這些經驗。
- 在哪些時候，你覺得自己是一個真正的修道人？
在那些時候，你在做些什麼？
在那些時候，哪些人和你在一起？
在那些時候，你想表達並實踐的價值觀是什麼？
在祈禱中回顧並仔細玩味這些經驗。

- 你最珍惜修道生活的哪些層面？（如：不斷的陶成？團體生活？祈禱生活？研讀？使命與使徒工作？聖願？靈修？）
列舉並說明這些層面。在心中好好珍藏這些。
- 活出聖願時，你經歷過哪些張力與困難？
為什麼你特別有這方面的難處呢？你會怎麼做來處理這些張力和困難？
- 用《宗徒大事錄》第二十章 17 至 38 節來做祈禱。在這裡，聖保祿宗徒說了一句著名的話：「施比受更有福」。在你的修道生活中，聖保祿的這句話是如何具體的彰顯？回顧那些感受到「施比受更有福」的時刻，在心中仔細玩味。
- 想想以下五點：
 - 你蒙聖召的歷程；
 - 你覺得自己是一個真正修道人的時候；
 - 你所珍惜的修道生活的層面；
 - 執行聖願的張力和困難；
 - 體會施比受更有福的經驗；就這些點，一一與天主對談。
- 就你修道聖召的經驗，你最感恩的是什麼？
列舉並說明你最感恩的事。
- 花些時間為上主所賜予你的聖召而感謝祂。祈禱結束時，只要憩息在祂的愛中。

祈禱練習 27

 召叫與門徒身分 

主題：基督徒的聖召^(四)——修道生活和聖願^(二)

求恩：我主耶穌，求祢賜給我寬大的精神與內在的自由，
使我能夠學會去除那些來自人事物 and 自我的束縛，
使我能更緊密地跟隨祢神貧、貞潔與服從的精神。

聖經章節：1. 路五 1-11（伯多祿蒙召）
2. 若十 1-18（「我是善牧！」）
3. 宗三 1-10（「因基督之名，起來行走吧！」）
4. 迦一 11-24（保祿蒙召）

祈禱與反省提示：

- 作為一位修道人，你最大的喜悅與神慰有哪些？
為什麼這些特別令你感受到喜悅與安慰？
在祈禱中回顧並仔細玩味這些經驗。
- 你最大的痛苦與神枯有哪些？
為什麼這些特別令你感受到痛苦與神枯？
在祈禱中回顧並仔細玩味這些經驗。
- 這些最大的神慰與神枯，如何激發出你身為修道人的最佳長才呢？
- 這些年來，是什麼幫助你堅忍的持續修道聖召？
- 作為一位修道人，在哪些時候你覺得曾把神貧、貞潔、與服從這些誓願做到最好呢？


這些時候是什麼樣的光景？

當時有誰和你在一起？

在那些時候，你想追求的價值是什麼？



祈禱時回顧並仔細玩味這些時候。

- 在你心中，誰真正活出福傳精神的神貧、貞潔及服從而可以作為你的榜樣？
為什麼你覺得上述這些人真實活出神貧、貞潔及服從呢？
他們身上有哪些特質你非常激賞？
- 想想上述各點：
 - 你身為修道人最大的喜悅與神慰；
 - 你身為修道人最大的痛苦與神枯；
 - 你的神慰與神枯如何激發出你身為修道人的最佳特質；
 - 什麼使你堅持修道聖召；
 - 你覺得自己做到「貞潔」、「神貧」及「服從」的時候；
 - 你心目中「神貧」、「貞潔」、「服從」的最佳榜樣；就上述各點與天主交談並加以說明、澄清。
- 祈禱最後，為你的聖願和修道聖召感謝天主。



第七章
我們在聖神內的生命

祈禱練習 28

 我們在聖神內的生命 

主題：靈性的旅程

求恩：我主耶穌，求祢賜給我一顆溫和易受教的心，使我能恆常的學習以正確的途徑通往天主，讓我深信祢是我的善牧，祢常會在我身邊引導我。

聖經章節：1. 詠廿三（「上主是我的牧者！」）
2. 創十二 1-9（亞巴郎的旅程）
3. 路廿四 13-35（厄瑪烏路上的二位門徒）
4. 瑪十 1-20（派遣十二位宗徒）

祈禱與反省提示：

- 一直以來，你走向天主的靈修旅程是怎樣的光景？
你特別選擇了什麼主要的道路和途徑而使你走到了你目前與天主的關係？
花些時間把這些引領你走向天主的主要道路和途徑列舉出來，然後加以說明、澄清。
- 用《聖詠》第廿三篇來祈禱。按照你的靈修旅程來說，你路途上的「青綠草場」和「幽靜水旁」是什麼？
請列舉出來並加以說明、澄清。
- 什麼常常是你靈修旅途上的「陰森幽谷」？
請列舉出來並加以說明。
- 靈修旅程中，誰一直是你特殊的朝聖夥伴？

他們怎樣幫助你找到了通向天主的途徑？
花些時間為這些特殊的朝聖夥伴祈禱。

- 多默·牟敦（Thomas Merton）在他下面的這篇禱文中，描述他走向天主的靈修旅途。請先讀過這篇禱文，然後專一的以此文向天主祈禱。

我主天主，
我不知道我走向何處，也看不見前方的路。
我既不能確定這路的盡頭在哪裡，
也無法真正的認清楚自己。
我以為我在奉行祢的旨意，
也並不表示我真的這麼做了。
不過我相信，我渴望取悅祢，這心意已足以討祢歡心。
我希望我做一切事，都能懷著此一心意。
我希望自己永遠不做出任何違反此心意的事。
我知道我若這樣做，祢會引領我走上正途，雖然我對此道路也許毫無所知。
因此我會時時信賴祢，雖然我也許好像迷失了，處在死蔭的幽谷中，我也不恐懼害怕，因為祢永遠與我同在，祢永遠不會遺棄我，讓我獨自面對危難。
阿們！

- 在這篇禱文中，牟敦強調他要永遠信賴天主。
是在哪些時候你發現只有天主最值得信賴？
什麼令你相信天主確實非常值得信賴，值得你與祂建立關係？
在祈禱中回顧並仔細玩味你的這些經驗。
- 就上述各項與天主對話。
- 以感謝天主結束祈禱，並憩息在祂的愛內。

祈禱練習 29

我們在聖神內的生命

主題：靈性的成熟

求恩：我主耶穌，求祢加深我的信德，使我信賴祢，並信賴祢愛我的方式；我知道要成為成熟慎重的基督徒，我需要常常住在祢內，因為沒有祢我什麼也做不成。

聖經章節：1. 若十五 1-17（葡萄樹與葡萄枝的比喻）
2. 伯前二 1-10（在聖德中成長）
3. 雅二 14-26（信德和善行）
4. 哥三 1-17（舊人與新人）

祈禱與反省提示：

- 用《若望福音》第十五章 1 至 17 節來祈禱。
這段經文中把天主比喻成葡萄樹的主人，而我們是祂的葡萄樹；祂修剪我們，清理我們，為使我們結出更多的果實。為了使你在主內的生命結出更豐碩的果實，在你內有什麼需要被「清理」和「修剪」的呢？
- 為了使靈性生命更成熟，基督徒需要具備下列基本特質：
 - 敏銳的自我意識：即足夠的自我認識與自我信任；
 - 能敏銳察覺天主在個人生命中的臨在和恩寵；
 - 在每日的正式祈禱中明顯有天主與個人的親密關係；
 - 對基督信仰有充分的了解與激賞；
 - 健全的聖事生活；
 - 心神上有明顯的自由、對人能給予愛與服務；



- 能熟悉並獻身於基督以及基督的福音價值；
- 能具有使徒的意識及社會性的意識；
- 反省與陳述信仰生活經驗的能力；能創造生命意義，對生命之意義能形成個人的想法；
- 一顆善於分辨的心：即能在生命中不斷地尋找、發現並承行天主的旨意。

按照上述之成熟的基督徒所需要具備的基本特質，你如何評估目前的信仰生活？從何種層面來看，你可以說你的信仰生活堅定不移？從何種層面來看，你覺得你的信仰生活不夠堅定？

你信仰生活的哪個（些）層面，你覺得需要成長與成熟？為什麼特別是這些層面？

- 一個基督徒的信仰成熟與否，最確切的標記就是看他／她是否與基督相似。
有哪些經驗讓你覺得自己真實的活出基督？
你覺得自己的哪些層面和基督相似？
在祈禱中回顧並好好珍惜這些時刻。
- 就上述各項與天主交談。
- 以感謝天主結束祈禱，並憩息在祂愛的臨在中。

祈禱練習 30

 我們在聖神內的生命 

主題：心靈的自由

求恩：我主耶穌，求祢賜給我心靈自由以及超然的恩寵，使我能把我所有錯亂的情感完全的奉獻給祢，使我能按照祢福音的價值重整我生命的秩序。

聖經章節：1. 創廿二 1-19（亞巴郎的故事）
2. 谷十 17-31（富少年的故事）
3. 瑪十四 22-33（步行海面）
4. 迦五 13-26（善用自由）

祈禱與反省提示：

• 心靈的自由是一種能自我定位的恩寵；此恩寵使我們把天主放在我們生命的中心，使我們過一種井然有序的生活，做選擇時不以自己的錯亂偏情為出發點，而是從我們真誠的渴望能如同基督一樣地去愛為出發點。

根據上述對「心靈自由」的定義，你覺得你目前的生活是怎樣的秩序？目前你生命中最看重的價值與最優先想做的事是什麼？



基督和基督福音的價值，在你個人做選擇與決定上，扮演著怎樣的角色？

• 近來你可有做過什麼重要的選擇和決定？
你認為這些你所作的選擇和決定，是出於一種自由與超然的心靈，還是出於一種較不自由且較混亂的心靈？

- 用《創世紀》第廿二章 1 至 19 節來做祈禱。
進入亞巴郎的思想和心靈，感受他在決定將愛子依撒格祭獻給天主時的痛苦掙扎。認真反思亞巴郎不受個人情感束縛的意識和他心靈的自由。
- 在你現階段的生命中，你的依撒格（就是那些你生命中無法放下而不能無條件交給天主的事物，如：已成的事實、你的所有物、某人、或你生命中所領受的恩寵等）有哪些？把你的「依撒格」列舉出來並說明、澄清。
- 加深我們心靈自由的一個最佳的方式，就是用類似下面的奉獻禱文祈禱。把這篇禱文讀過一遍，然後以熱誠的心祈禱。

「吾主！祢知道這事怎麼樣才算是最好，就按祢的聖意，成就它吧。祢在我身上所願意的事，求祢賞賜吧；但是賞賜多少，什麼時候賞賜，那完全由祢作主。祢知道怎麼樣更好，怎麼樣更合祢的聖意，怎麼樣為祢更有光榮，求祢承行於我吧！祢願意在什麼地方安置我，就在什麼地方安置；我一總的事祢願意怎樣去辦，全由祢作主；我今在祢手中，任憑祢支配。我是祢的僕人，我預備妥當了；因為我不願意生活於我，只願意生活於祢，巴不得我完全相稱這樣的生活才好。阿們！」（出自《師主篇》）
- 寫一篇你自己的奉獻禱文，以此來熱切的祈禱。
- 與天主談論你的「依撒格」。
- 談得差不多之後，謙遜地把你的每一個「依撒格」交託給天主。
- 以感謝天主結束祈禱，並憩息在祂愛的臨在中。

祈禱練習 31

 我們在聖神內的生命 

主題：孩子般的心靈

求恩：我主耶穌，求祢賜給我孩子般的信德，使我明白，對天主而言，最重要的事不是我能為祂做多少或成就多少，而是我能否信任祂是我的父親及養育者。

- 聖經章節：**
1. 瑪十九 13-15（耶穌祝福兒童）
 2. 若壹二 12-17（「不要愛世界。」）
 3. 谷九 14-29（「為信的人，一切都是可能的。」）
 4. 德五一 1-14（「上主，祢是我的父。」）

祈禱與反省提示：

- 用《瑪竇福音》第十九章 13 至 15 節來祈禱。在這一處經文裡耶穌說：「讓小孩子們到我這裡來……因為天國正是屬於這樣的人。」

孩子們不是因為天真可愛而屬於天國。孩童，尤其是比較年幼的小孩，之所以屬於天主的國，因為他們從不會犯「自給自足」之罪。孩子們根本不可能自給自足，因為他們無法只靠自己的力量而活。所以他們能謙虛、依賴、易受教、能信任他人——而這些特性正是天主所器重的。在你和天主的關係中，就哪個層面來看可以說你的信德「像小孩子一樣」？

請反省並澄清。

而就哪個層面來說，你的信德「不像小孩子一樣」？
請反省並澄清。

- 在你心中，誰具有「孩子般」的信德，是你效法的榜樣？
為什麼特別是這些人？
- 在聖女小德蘭的靈修有一大部分都是關於她的「神嬰小路」。「神嬰小路」就是走向孩子般的心靈，也就是走向絕對的信賴與降服。底下這段禱文正反映出小德蘭期望能實行「神嬰小路」。



「親愛的天主，祢知道我的軟弱。每天清晨，我立志學習謙遜，到晚上卻發現自己犯了驕傲的罪。這些毛病惹得我幾乎喪志氣餒。但我知道喪志氣餒本身也是一種驕傲的表現。因此，我的天主，我希望把我所有的信賴都建立在祢內。只有祢能成就一切，所以請在我靈魂內根植我所渴望的謙遜之德吧！阿們！」

請審視你自己，什麼事會使你喪志氣餒呢？
列舉並說明。為什麼特別是這些事？

- 聖女小德蘭告訴我們，「喪志氣餒本身也是一種驕傲的表現」。小德蘭的這個看法如何在你身上應驗呢？你可曾感到氣餒，但後來發現氣餒也是驕傲的表現？
- 你生命的哪些層面使你覺得特別需要信賴天主？請列舉出來並加以說明。
為什麼特別是這些層面呢？
- 你覺得你該怎麼做才能使你對天主的信德能更「像孩子一樣」？

- 好好想想上述各點，一一與天主對話。
- 以感謝天主結束祈禱，並憩息在天主愛的臨在內。

祈禱練習 32

 我們在聖神內的生命 

主題：神慰

求恩：我主耶穌，求祢賜我恩寵能夠理解並感激我生命中的神慰，讓我明白神慰不僅是一種「好」的感受，而且更是天主因著愛，不斷的把我吸引向祂的經驗。

聖經章節：1. 詠一一五（真天主的偉大和美善）
2. 羅十 8-18（「凡呼號上主名號的人，必然獲救。」）
3. 路一 26-38（聖母領報）
4. 若十 7-18（「我來是為叫他們獲得生命。」）

祈禱與反省提示：

- 「任何能把我們吸引走向天主，或能使我們走出自我、敞開心胸服務他人、愛他人的一種有效的情感運作或狀態，就是神慰。神慰的經驗能使人趨向成熟、發展創造力、活出真實完滿的生命與愛，因為神慰經驗幫助人能更完全、有效、大方的愛天主及他人，同時也幫助人適切的愛惜自己。」——朗斯代爾（D. Lonsdale）

瑪利亞因聖神受孕（路一 26）；撒羅滿王被上主的事吸引（列上三 4）；瑪利亞·瑪達肋納對主的深切渴望（若二十 11）；百夫長堅強的信德（瑪八 5）；斯德望面對殉道的勇氣（宗七 51）；保祿毫無羈絆的心靈（宗二十 17）——上述這些是聖經中諸多神慰經驗的幾個例子。

反省你的信仰生命，你最深刻的神慰經驗有哪些？

為什麼特別是這些經驗呢？

請在祈禱中回顧、說明並仔細玩味這些經驗。



- 這些深刻的神慰經驗，怎樣加深你跟天主之間的關係？這些經驗如何使你與天主更接近？
- 我們的神慰經驗，特別是那些比較深刻的，就是天主親自來與我們溝通。的確，很多時候天主會在我們的神慰經驗中，或透過這些經驗，親自來對我們說話或處理我們的問題。
仔細觀察你那些深刻的神慰經驗（包括近來的神慰經驗），你聽見天主向你說了些什麼？你覺得目前天主要吸引和邀請你往哪裡去？
- 天主賜給我們的許多神慰經驗，雖然發生在個人生命歷程的不同階段，可是我們卻不應把這些經驗分開來看。若要是能好好的理解我們的神慰經驗，特別是那些比較深刻的，我們需要將這些經驗互相連結，如此才能觀察並審視這些經驗出現在我們生命中的規則。我們個人神慰經驗的規則能反映出很多天主在我們生命中愛的臨在與行動的規則。透過你生命歷程中神慰經驗的規則，你能看出其中反映了什麼樣的天主之愛的臨在規則？
- 用《若望福音》第十章 7 至 18 節來祈禱。
在此處經文中，主告訴我們：「我來是為教他們獲得生命，且獲得更豐富的生命。」真正神慰的一個明顯標記就是：它在我們內賜給我們生命，同時也透過我們與他人的接觸，賜予他人生命。

你最深刻的神慰經驗如何把生命賦予你和他人，特別是那些你所幫助和服務的人？

在祈禱中重新體會並仔細玩味這些經驗。

- 就上述各點與天主交談，然後感謝天主並單純地安息在祂內。

祈禱練習 33

 我們在聖神內的生命 

主題：神枯

求恩：我主耶穌，求祢賜我恩寵辨明神枯在我生命中的性質與作用，讓我明白「神枯」不僅是一種「不好」的感受，更是一種我個人不誠實、扭曲事實、不自由和錯亂偏情的表現；這些會使我遠離慈愛的天主。

聖經章節：1. 詠七七（痛苦中的哀號與安慰）

2. 出卅二 1-14（金牛犢）

3. 谷十 17-31（富少年）

4. 路十二 13-21（信賴上主，而非資產）

祈禱與反省提示：

- 「神枯使我們遠離天主，也遠離與天主有關的事，使我們變得自我中心、自我封閉、對天主和人漠不關心……神枯的例子是：內在黑暗、不安；生命失去意義；天主和他人變得不重要；因失敗、內疚、自我憎惡而產生的癱瘓感，使人愈來愈忽視自己、他人以及天主；神枯也會使我們經歷到其他使我們失去信德、望德及愛德的情感狀態或變動，導致我們對自我以及他人產生破壞性的行為或行動。」

——朗斯代爾



富少年對世俗財富的眷戀（谷十 17）；富有糊塗人的貪婪（路十二 13）；黑落德對權力的貪戀（谷六 17）；厄里亞氣餒的經驗（列上十九 4）；依則貝耳欺詐的心態（列上廿一 1）；猶達斯欲出賣耶穌的惡心（若十三 21）。上述

這些是聖經中有關神枯的顯著實例。

反省你的信仰生命，你經驗中最困難和最難熬的神枯經驗有哪些？為什麼特別是這些經驗呢？

- 這些艱困難熬的神枯經驗如何使你淨化、謙遜？
- 在每個神枯經驗的背後，都有某個（或一組）偏情。通常，在經歷神枯時，我們會感到悲傷、煩憂、焦慮、恐懼、憤怒、嫉妒、低落——這都是因為我們還沒有學會真正的平心靜氣和從我們錯亂的偏情中超脫出來。相反地，我們還把這些錯亂的偏情看得很重要，甚至覺得絕對不能沒有它們，結果這些錯亂的偏情便取代了天主以及我們與天主的關係。
此刻，你最大的偏情有哪些？用《出谷紀》第卅二章1至14節的話說，你為自己製造了哪些「偶像」？這些偏情和「偶像」，跟你那些最難熬的神枯經驗有著怎樣的關係？
- 神枯經驗的一個明顯結果就是，我們會因此曲解事情。我們曲解事情最明顯的方式，就是把事情誇張化。這類誇張化的例子有：過分的懼怕、憤怒、愧疚；被世俗及世俗的價值過分吸引；過分的狂熱；過分的擔心與注意等。
此刻，在你的生命中，有沒有任何上述這類誇張的情感傾向？反省並澄清。
- 就上述各項與天主交談，最後感謝天主並單純地憩息在祂內。

祈禱練習 34

 我們在聖神內的生命 

主題：為我的天主命名

求恩：我主耶穌，求祢賜給我恩寵，使我能以最貼近祢的方式來認識祢和祢的道路。這樣，我才可以更清楚的明白祢，更親密的跟隨祢，更衷心的愛祢，並在我每天的生活中，活出祢福音的真理。


聖經章節：1. 谷八 27-38（「你們說我是誰？」）
2. 若十四 1-21（「我是道路、真理、生命。」）
3. 格前十三 1-13（關於愛）
4. 詠六二（「上主是我的磐石，我的救星。」）

祈禱與反省提示：

- 以祈禱的心神反省你的生命，回顧天主是以何種方式來愛你，賜福給你。
你發現你所領受的天賦和祝福特別在哪方面？
你看出天主特別以什麼樣的模式來愛你並祝福你？
- 以色列用許多的名號和比喻，來描述以色列自己的天主。在《聖詠》一書中，我們可以看見許多這樣的名號和比喻。如：我的「磐石」，我的「救援」（詠六二）；我的「牧者」，「引領我走上正途者」，「在我額上傳油者」（詠廿三）等。
按照你所發現的天主愛你的方式，你會用什麼樣的名號，來描述天主與你建立個人關係的獨特方式呢？

為什麼你特別給你的天主這些名號（或頭銜、比喻、形容詞、或動詞）呢？

- 回顧你生命中，天主以你命名與描述祂的方式來愛你並賜福給你的那些時刻。
- 用《格林多人前書》第十三章1至13節（聖保祿宗徒有關愛的論述）來祈禱。在這裡，「愛」（無私的愛 agape）被提及十次之多。用原文祈禱之後，再用「我的天主」一詞來代替「愛」這個字來祈禱。
與此同時，回顧天主對你是如何特別的「含忍」、「慈祥」、「不嫉妒」，而且你發現，若沒有天主在你生命中的臨在，你將如何的「毫無益處」。
- 想想上述各點，特別是那些你給你的天主所指出的不同名號，然後，就這些點和天主對話。
- 最後，感謝天主並單單憩息在祂愛的臨在中。



第八章
默觀基督

祈禱練習 35
 默觀基督 

主題：身為人的基督(一)——我們的主降生人間

求恩：我主耶穌，懇求祢幫助我對祢的為人和祢福音的價值，特別是祢愛的方式，有深入的內在認識，好使我能加倍的愛祢、跟隨祢、並學習以祢愛的方式去愛人。

聖經章節：1. 路二 1-21（耶穌誕生）

2. 瑪一 18-25（祂的名字為厄瑪努爾，意思是「天主與我們同在」）

3. 瑪二 1-23（賢士來朝）

4. 依九 1-6（和平的君王）

祈禱與反省提示：

• 默觀基督的誕生。

想像你身在白冷，以祈禱的心神進入福音所描繪的畫面。注視那個地方和那裡的人，特別是瑪利亞和若瑟。你看到了什麼？聽到了什麼？聞到了什麼？觸到了什麼？（也許你還嚐到了什麼？）



花些時間進入我主耶穌誕生的細節畫面。最後，慢慢的把注意力集中在耶穌身上，深情的注視祂的面容。

• 在你注視著馬槽中與瑪利亞和若瑟在一起的嬰孩耶穌時，你注意到了我們主的哪些特質與價值觀？

• 在澄清我們主的這些特質和價值觀之後（如：謙遜、服

從、不擺架子、寬大)，花些時間，懇求天主賜予你這些基督的特質與價值。

- 讓你自己帶著敬畏的心，驚嘆的默觀聖言成了肉身的奧祕——無限豐富的聖言，為了你竟選擇成為一個人，降生在我們這個破碎、充滿罪的世界。
- 我們天主的名字是「厄瑪努爾」（天主與我們同在）。你曾有哪些時候覺得與主非常親近，哪些時候經驗到祂的臨在並感覺祂真實的是為了你而臨在？在祈禱中回顧並重新體驗這些經驗。
- 就上述各點與嬰孩耶穌交談。為祂聖言而成肉身的事實感謝祂，感謝祂選擇成為像我們一樣的人——「在各方面與我們相似，受過試探，只是沒有罪過」（希四 15）。

祈禱練習 36
 默觀基督 

主題：身為人的基督(人)——耶穌的隱居生活



求恩：我主耶穌，懇求祢幫助我對祢的為人和祢福音的價值，特別是祢愛的方式，有深入的內在認識，好使我能加倍的愛祢、跟隨祢、並學習以祢愛的方式去愛人。

聖經章節：1. 路二 22-40（獻耶穌於聖殿）
2. 路二 41-52（在聖殿找到少年耶穌）
3. 瑪十一 25-30（天主把自己的智慧啟示給小孩子）
4. 德一 1-18（一切智慧，皆來自上主）

祈禱與反省提示：

- 默觀我們主基督的隱居生活。
想像一下納匝肋（或耶路撒冷；請以獻耶穌於聖殿與在聖殿發現耶穌這兩個故事為背景），以祈禱的心神進入福音所描繪的畫面。注視那個地方和那裡的人。
你看到了什麼？聽到了什麼？聞到了什麼？觸到了什麼？甚至嚐到了什麼？
花些時間進入我們主耶穌隱居生活的細節。最後，慢慢的把注意力集中在耶穌身上，關愛地注視祂的面容。
- 當你注視在納匝肋家與瑪利亞和若瑟在一起的孩童耶穌時，你發現我們的主有哪些特質和價值觀觸動了你？

- 在澄清我們主的特質與價值觀之後（如：單純？智慧？願意受教的心？尊重家庭？），花些時間，懇求天主賜予你這些基督的特質與價值觀。
- 請以仰慕崇敬的心，默觀我們的主耶穌在祂隱居生活上所顯現的奧祕——擁有無限智慧的天主子，竟允許自己接受瑪利亞和若瑟的教導與指引。
- 聖保祿告訴我們，為成為有智慧的人，有時我們需要先成為愚妄的人（格前三 18-23）。有哪些時候你成了世俗眼中的愚妄之人，但在天主眼中卻是個智者？在祈禱中回顧並仔細玩味這些經驗。
- 就上述各點與孩童耶穌交談。然後，感謝祂教給你天主的智慧：

祈禱練習 37
 默觀基督 

主題：身為人的基督(三)——耶穌約旦河受洗

求恩：我主耶穌，懇求祢幫助我對祢的為人和祢福音的價值，特別是祢愛的方式，有深入的內在認識，好使我能加倍的愛祢、跟隨祢、並學習以祢愛的方式去愛人。

聖經章節：1. 瑪三 1-17 (耶穌受洗)
2. 谷一 1-11 (耶穌受洗)
3. 路三 1-22 (耶穌受洗)
4. 若三 22-36 (「祂應該興盛，我卻應該衰微。」)

祈禱與反省提示：

• 默觀基督受洗。

想像約旦河，然後以祈禱的心神，進入福音所描繪的畫面。注視那個地方和那裡的人，特別是施洗者若翰。

你看到了什麼？聽到了什麼？聞到了什麼？觸到了什麼？（或甚至）嚐到了什麼？



花些時間進入我主耶穌受洗的細節畫面。最後，慢慢的把注意力集中在耶穌身上，關愛地注視祂的面容。

• 當你注視著基督在約旦河接受若翰的施洗時，你發現我們的主有哪些特質和價值觀觸動了你？

• 在澄清我們的主的特質與價值觀之後（如：謙遜？溫順？

對其使命的深刻意識？祂對天父和聖神的熱愛？），花些時間，懇求天主賜予你這些基督的特質與價值觀。請帶著愉悅與敬佩的心，默觀我主耶穌受洗的奧祕——無限偉大的天主子，竟允許自己接受祂的先驅施洗者若翰，為祂施洗。

- 天主的一個美好形象是祂既是我們的天父，也是我們的慈母（瑪六 5-15；詠一三一）。
在哪些經驗時刻裡，你感到天主對你既像父親也像母親般的疼愛著你？
在祈禱中回顧這些經驗並仔細玩味。
- 用《若望福音》第三章 22 至 36 節來祈禱。
目前，你裡面的什麼性質必須「衰微」，好使我們的主以及祂的恩寵在你內得以「興盛」？
- 就上述各項與天主交談。
感謝天主賜給我們美好的聖洗聖事。藉著聖洗聖事我們得以成為天主的兒女並分享祂的逾越奧蹟（也就是我們的主死亡與復活的模式）。

祈禱練習 38
 默觀基督 

主題：身為人的基督(四)——耶穌在曠野中受試探


求恩：我主耶穌，懇求祢幫助我對祢的為人和祢福音的價值，特別是祢愛的方式，有深入的內在認識，好使我能加倍的愛祢、跟隨祢、並學習以祢愛的方式去愛人。

聖經章節：1. 瑪四 1-11（耶穌受的誘惑）
2. 路四 1-13（耶穌受的誘惑）
3. 若壹四 1-6（真理之神和欺詐之神）
4. 弗六 10-20（屬靈的爭戰）

祈禱與反省提示：

- 默觀我主耶穌在曠野中受試探。
想像你在耶穌受到試誘的那個曠野，以祈禱的心，進入福音所描繪的畫面。注視那個地方和撒殫。你看到了什麼？聽到了什麼？聞到了什麼？觸到了什麼？嚐到了什麼？花些時間進入我們的主耶穌受試探的細節畫面。最後，慢慢的把注意力集中在耶穌身上，關愛地注視祂的面容。
- 在你注視著我們的主耶穌在曠野中接受撒殫試探時，你注意到我們的主有哪些特質和價值觀觸動了你？
- 在澄清我們天主的這些特質和價值觀之後（如：勇氣？祈禱的精神？徹底的誠實？祂對真理的愛），花些時間，懇求天主賜予你這些基督的特質與價值觀。

- 在你默觀我主耶穌受試探的奧祕時，請帶著萬分欽崇的心，並衷心讚美祂——具有無限力量的天主之子，竟允許自己成為脆弱的人，甚且還接受撒殫的試探。
- 天主所以美善，是因為祂也是我們的「安慰者」（格後一5-6）。你在哪些經驗裡發現天主是你的「安慰者」？在祈禱中回顧並重新體會你這些經驗，花些時間仔細玩味天主給你的安慰。
- 就上述各點與天主交談。
感謝祂不斷的給你安慰，特別當你接受試探和考驗時。

祈禱練習 39
 默觀基督 

主題：身為人的基督(三)——耶穌公開傳教生活的開始

求恩：我主耶穌，懇求祢幫助我對祢的為人和祢福音的價值，特別是祢愛的方式，有深入的內在認識，好使我能加倍的愛祢、跟隨祢、並學習以祢愛的方式去愛人。

聖經章節：1. 路四 14-30（耶穌開始傳教）
2. 瑪四 12-17（「你們悔改吧！」）
3. 依六一 1-11（向貧苦的人傳報喜訊）
4. 斐二 1-11（基督謙虛的態度）

祈禱與反省提示：

- 默觀我主耶穌公開傳教的生活。
想像你在加里肋亞，以祈禱的心，進入福音所描繪的畫面。注視那些地方（如：納匝肋、教堂、加里肋亞海邊的葛法翁）和在那些地方的人。你看到了什麼？聽到了什麼？聞到了什麼？觸到了什麼？嚐到了什麼？
花些時間進入我主耶穌開始傳教生活的細節畫面。最後，慢慢的把注意力集中在耶穌身上，關愛地注視祂的面容。
- 在你觀看耶穌公開傳教的生活時，你注意到我們的主有哪些特質和價值觀觸動了你？
- 在澄清我們主耶穌的這些特質和價值觀之後（如：對天國的重視？對受苦者的愛護？隨時待命的心？使人悔改歸向

天主？），花些時間，懇求天主賜予你這些基督的特質與價值。

- 在默觀我主耶穌公開傳教生活的奧秘時，請帶著敬重與愛——無限超越的天主子，竟使自己為了福音的使命而隨時待命。

天主另一個美善的形象是「修復者」，如：自由（路四 18）；健康（瑪十二 13）；視力（谷八 25）；以色列（宗一 6）。



你在哪些經驗裡發現天主如同一位「修復者」？

從你的經驗中，天主特別為你修復了什麼？

在祈禱中回顧並仔細玩味這些經驗。

- 就上述各點與主交談。

感謝主因祂對你的需要，以及對所有受苦難的人，都能提供即時的救助，正如你在祂的傳教生活中所看到的那樣。

祈禱練習 40
 默觀基督 

主題：身為人的基督(†)——首批門徒蒙召

求恩：我主耶穌，懇求祢幫助我對祢的為人和祢福音的價值，特別是祢愛的方式，有深入的內在認識，好使我能加倍的愛祢、跟隨祢、並學習以祢愛的方式去愛人。

聖經章節：1. 谷一 14-22（首批門徒蒙召）
2. 路五 1-11（首批門徒蒙召）
3. 瑪九 9-13（瑪竇蒙召）
4. 若六 35-70（「主！我們去投奔誰呢？」）

祈禱與反省提示：

- 默觀首批門徒蒙召。

想像你在加里肋亞（包括在加里肋亞海邊）。以祈禱的心神進入福音所描繪的畫面。注視那個地方，門徒們和其他在那裡的人。

你看到了什麼？聽到了什麼？聞到了什麼？觸到了什麼？嚐到了什麼？

花些時間進入首批門徒蒙召的細節畫面。最後，慢慢的把注意力集中在我們的主身上，關愛地注視祂的面容。

- 在你注視著主耶穌召喚首批門徒時，你注意到祂的哪些特質和價值觀觸動了你？
- 在澄清這些天主的特質和價值觀之後（如：超然的態度？

對聖召的重視？信任？言語行動具有權威？），花些時間，懇求天主賜予你這些基督的特質與價值觀。

- 請專一鍾情地默觀首批門徒蒙召的奧祕——一無所缺的天主子，竟召喚了像我們這樣軟弱而且有罪的人，來成為祂救贖工作的夥伴。
- 用《路加福音》第五章 1 至 11 節來祈禱。
在此處經文裡，我們的主叫伯多祿「划到深處去，撒你們的網捕魚吧。」
你發現在你生命的哪些經驗中，我們的主也對你做過類似的要求？祂要你更努力一點跨出界限、選擇「少有人走的路」、「憑著信德」做跨越、並要你多付出一點，即使這麼做使你開始覺得不舒服？
在祈禱裡回顧並仔細玩味這些經驗。
- 就上述各點與天主對話。
感謝我們的主對你的信任，因為祂不看你的不堪與罪過，
召叫你做祂的門徒。

祈禱練習 41
 默觀基督 

主題：身為人的基督(子)——以比喻施教

求恩：我主耶穌，懇求祢幫助我對祢的為人和祢福音的價值，特別是祢愛的方式，有深入的內在認識，好使我能加倍的愛祢、跟隨祢、並學習以祢愛的方式去愛人。

聖經章節：1. 谷四 1-20（種子的比喻）

2. 瑪十三 31-53（芥子、珍珠及撒網的比喻）

3. 路十一 1-13（耶穌禱文及另外兩個關於祈禱的比喻）

4. 路十二 13-31（富人及信賴天主照顧的比喻）

祈禱與反省提示：

- 默觀基督以比喻施教的情景。

想像一下加里肋亞（當地的湖、山脈、丘陵及平原）。以祈禱的心神進入福音所描繪的畫面。

注視那個地方，門徒們和其他在那裡的羣眾。



你看到了什麼？聽到了什麼？聞到了什麼？觸到了什麼？嚐到了什麼？

花些時間進入我們的主宣講的畫面細節，特別是祂以簡單的比喻，來詮釋天主和天國的情景。最後，慢慢的把注意力集中在我們的主身上，關愛的注視祂的面容。

- 在你注視我們的主以比喻教導人的時候，你注意到祂的哪

些特質和價值觀觸動了你？

- 在澄清我們主的這些特質和價值觀之後（如：簡單？智慧？對天主聖言的重視？被天國事務吸引？），花些時間，懇求天主賜予你這些基督的特質與價值觀。
- 請以熱切與尊崇的心來默觀我們的主用比喻施教的情景——擁有無窮智慧與聰敏的天主子，卻能用簡單的比喻，來教導我們有關天主的事理。
- 天主之所以美善，因為祂也是我們的「老師」。
在你生命中的哪些時刻，你感到我們的主專程特地的來教導你、溫和的訓練你、甚至也改正你，就為了使你認識天主以及天主的道理？
在祈禱中回顧並仔細玩味這些時刻。
- 就上述各點與天主交談。
感謝我們的主藉著靈修生活以及福音的價值耐心的教導你。

祈禱練習 42
 默觀基督 

主題：身為人的基督(人)——山中聖訓

求恩：我主耶穌，懇求祢幫助我對祢的為人和祢福音的價值，特別是祢愛的方式，有深入的內在認識，好使我能加倍的愛祢、跟隨祢、並學習以祢愛的方式去愛人。

聖經章節：1. 瑪五 1-12 / 瑪五 13-48 (真福八端，地上的鹽和世界的光。)

2. 路六 17-36 (真福八端以及愛你的仇人)

3. 瑪六 1-34 (意向的純正、祈禱、真正的財富。)

4. 瑪七 1-29 (避免判斷，祈禱和金科玉律。)

祈禱與反省提示：

- 默觀我主耶穌在山中施教。
想像一下加里肋亞（當地的湖、山脈、丘陵及平原）。以虔敬的心進入福音所描繪的畫面。
注視那個地方，門徒們和其他在那裡的羣眾。你看到了什麼？聽到了什麼？聞到了什麼？觸到了什麼？嚐到了什麼？花些時間進入我主耶穌在山中宣講的細節畫面。最後，慢慢的把注意力集中在耶穌身上，關愛地注視祂的面容。
- 在你注視著耶穌、全心聆聽祂在山中宣講時，你發現我們的主有哪些特質和價值觀觸動了你？

- 在澄清我們的主的這些特質和價值觀之後（如：神貧？渴慕成聖？仁慈？心靈潔淨），花些時間，懇求天主賜予你這些基督的特質與價值觀。

- 請以愛慕的心默觀在山中施教的基督——無限完美的天主子，深切的渴望我們能像天父一樣的完美。

真福八端告訴我們，物質的財富和世間的權力與我們是否能真正的幸福並沒有什麼關係。我們作為基督的門徒儘管過程中會有試煉與磨難，最終天主必要祝福我們。



按照真福八端的啟示，蒙天主「賜福」的最佳例子就是神貧、溫良、能憐憫人以及心地潔淨的人，因為這些特質與價值觀一定能帶我們更加靠近天主。

你曾有哪些經驗，讓你感到自己從天主所蒙受到的「祝福」，就如同真福八端所啟示的那樣？在這些經驗裡，天主是如何確切的「賜福」予你？

在祈禱中回顧並仔細玩味這些經驗。

- 就上述各點與天主交談。

感謝我們的主在山中施予的聖訓，特別是其中所啟示的真福八端。

祈禱練習 43
 默觀基督 

主題：身為人的基督(子)——治癒與修和

求恩：我主耶穌，懇求祢幫助我對祢的為人和祢福音的價值，特別是祢愛的方式，有深入的內在認識，好使我能加倍的愛祢、跟隨祢、並學習以祢愛的方式去愛人。

聖經章節：1. 谷十 46-52（巴爾提買）

2. 若四 4-42 / 若八 1-11（撒瑪黎雅婦人 / 犯姦淫的婦女）

3. 瑪八 5-13（百夫長）

4. 路十九 1-10（稅吏匝凱）

祈禱與反省提示：

- 默觀基督的治癒與修和工作。



根據所選擇的福音章節，想像一下加里肋亞（或耶里哥、或葛法翁），然後，在祈禱裡進入福音所描繪的畫面。注視那個地方、門徒們和那些被治癒的羣眾。

你看到了什麼？聽到了什麼？聞到了什麼？觸到了什麼？嚐到了什麼？

花些時間進入我主耶穌治癒與修和的細節畫面。最後，慢慢的把注意力集中在耶穌身上，關愛地注視祂的面容。

- 在你注視著耶穌進行治癒和修和的工作時，你發現祂有哪些特質和價值觀觸動了你？

- 在澄清我們主的這些特質和價值觀之後（如：溫和？憐憫的心？仁慈？不妄下判斷的態度？），花些時間，懇求天主賜予你這些基督的特質與價值觀。
- 請懷著興奮與熱情來默觀基督作為「治癒者」與「修和者」的角色——無限完美和不染罪過的天主子，竟同情和理解弱小者及罪人。
- 天主的美善，在於祂是我們的「治癒者」及「修和者」。生命中有哪一些經驗讓你發覺天主扮演治癒與修和者的角色？祂為你治癒和（或）修和了什麼？在祈禱中回顧並仔細玩味這些經驗。
- 反省你自己。
目前，你生命中有哪一些方面需要天主的治癒和（或）修和？指出並澄清這些。
準備就緒之後，來到天主前，把你指出的這些方面呈獻給祂，讓祂來為你做治癒和修和的工作。花些時間來感受祂給予你的治癒與修和恩寵。
- 就上述各點與天主交談。
感謝祂在我們這個破碎的世界，還有在你的生命中，所從事的治癒與修和的工作。

祈禱練習 44
 默觀基督 

主題：身為人的基督(子)——耶穌顯聖容

求恩：我主耶穌，懇求祢幫助我對祢的為人和祢福音的價值，特別是祢愛的方式，有深入的內在認識，好使我能加倍的愛祢、跟隨祢、並學習以祢愛的方式去愛人。

聖經章節：1. 瑪十七 1-13（耶穌顯聖容）
2. 谷九 2-13（耶穌顯聖容）
3. 路九 28-36（耶穌顯聖容）
4. 伯後一 5-21（為耶穌顯聖容作證）

祈禱與反省提示：

- 默觀耶穌顯聖容。

想像一下大博爾山，注視那個地方、梅瑟、厄里亞、伯多祿、雅格伯和若望。

你看到了什麼？聽到了什麼？聞到了什麼？觸到了什麼？嚐到了什麼？

花些時間進入我主耶穌顯聖容的細節畫面。最後，慢慢的把注意力集中在耶穌身上，關愛地注視祂的面容。

- 當你注視著耶穌在大博爾山頂顯聖容時，你注意到主的哪些特質和價值觀觸動了你？
- 在澄清我們主的這些特質和價值觀之後（如：不向苦難和死亡屈服？清楚自己的使命？熱切祈禱？與天父的親密關



係？），花些時間，懇求天主賜予你這些基督的特質與價值觀。

- 請帶著驚嘆和渴望默觀我主耶穌顯聖容的奧秘——比梅瑟和厄里亞還要偉大無比的天主子，竟十分順服謙遜地擁抱祂的十字架。
- 一般傳統認為耶穌顯聖容一事發生在大博爾山。
對我們的主來說，顯聖容一事是一個很深刻的靈修經驗。因著這樣的靈修經驗，耶穌獲得了很大的內在力量，來面對祂即將來臨的苦難聖死，也確認了祂身為謙遜被釘的默西亞之使命與決心。

你有過哪些「大博爾山」經驗？（即你因為與天主有深刻的接觸，而對你的聖召與未來，獲得了很大的勇氣，並清楚了你未來的方向與生命的目的。）

在祈禱中回顧並仔細玩味這些經驗。

- 就上述各點與天主交談。
感謝祂賜給你那些「大博爾山」經驗。

祈禱練習 45
 默觀基督 

主題：身為人的基督(+)——擘餅

求恩：我主耶穌，懇求祢幫助我對祢的為人和祢福音的價值，特別是祢愛的方式，有深入的內在認識，好使我能加倍的愛祢、跟隨祢、並學習以祢愛的方式去愛人。

聖經章節：1. 瑪十四 13-21 / 谷六 34-44（餵飽五千人）
2. 谷二 13-17（與稅吏和罪人同席）
3. 若二 1-12（迦納婚宴）
4. 路廿二 7-20（逾越節的最後晚餐）

祈禱與反省提示：



- 默觀我主耶穌擘餅的奇蹟。
根據所選擇的福音章節，想像一下曠野（或肋味的家、或迦納、或最後晚餐的房間）。在祈禱中，進入福音所描繪的畫面。注視那個地方，門徒們和在場的羣眾。
你看到了什麼？聽到了什麼？聞到了什麼？觸到了什麼？嚐到了什麼？
花些時間進入我主耶穌擘餅的細節畫面。最後，慢慢的把注意力集中在祂身上，關愛地注視祂的面容。
- 當你注視著耶穌在飽飢餓者以及擘餅的職事中付出自己時，我們主的哪些特質和價值觀觸動了你？
- 在澄清我們主的這些特質和價值觀之後（如：憐憫？對人

的真心關懷？單一的心？慈悲心？），花些時間，懇求天主賜予你這些基督的特質與價值觀。

- 請帶著驚嘆敬畏的心默觀耶穌為眾人擘餅的情景——身為生命之糧的天主子，竟與尋常百姓，甚至那些遭驅逐的人和罪人，同桌共食。
- 用《瑪竇福音》第十四章 13 至 21 節來祈禱。
在這裡，門徒們只能為五千多飢餓的羣眾，提供五個餅和兩條魚。不過我主耶穌，用這五個餅和兩條魚行了奇蹟。最後，耶穌飽餵並滿足了在場的所有羣眾。

此時此刻，反觀你自己，你的「五餅」和「二魚」是什麼？為了使天主在你內並藉著你來施行奇蹟，你覺得此刻你可以向天主奉獻什麼？（倒不一定只能從你所有的奉獻出來，你也可以把你所缺乏以及你的需要，呈獻給天主。）

- 就上述各點與天主交談。
感謝祂所施行的擘餅奇蹟，也感謝祂飽餵我們這個飢餓的世界；我們的世界所需要的不只是身體的糧食，更需要天主。

祈禱練習 46
 默觀基督 

主題：身為人的基督(子)——耶穌榮進耶路撒冷

求恩：我主耶穌，懇求祢幫助我對祢的為人和祢福音的價值，特別是祢愛的方式，有深入的內在認識，好使我能加倍的愛祢、跟隨祢、並學習以祢愛的方式去愛人。

聖經章節：1. 瑪廿一 1-17 / 路十九 28-48 / 谷十一 1-19（榮進耶路撒冷）

2. 谷十四 1-9（伯達尼的傅油）
3. 若十二 20-26（人子受光榮的時刻到了）
4. 詠一四七（上主重建耶路撒冷）

祈禱與反省提示：

• 默觀我主耶穌榮進耶路撒冷和（或）潔淨聖殿一事。想像聖城耶路撒冷，在祈禱中進入福音所描繪的畫面。注視那個地方和在場的羣眾。

你看到了什麼？聽到了什麼？聞到了什麼？觸到了什麼？嚐到了什麼？

花些時間留意我主耶穌進入耶路撒冷城的細節畫面。最後，慢慢的把注意力集中在祂身上，關愛地注視祂的面容。

• 當你注視著耶穌進入耶路撒冷城或潔淨聖殿時，你注意到我們主的哪些特質和價值觀觸動了你？

• 在澄清我們主的這些特質和價值觀之後（如：溫和的心


神？超然？堅定的意志？對神聖事物的崇敬？），花些時間，懇求天主賜予你這些基督的特質與價值觀。

- 請帶著關愛的心，默觀耶穌進入耶路撒冷城受苦、死亡以及復活的情景——「萬王之王」的天主子，毫不眷戀祂個人所有的光榮，謙遜的坐在驢背上。
- 為我們基督徒來說，耶路撒冷城有著雙重的含義。一方面，我主耶穌曾在那裡對眾人施教、醫治，受到眾人的敬重；祂也在那裡祈禱、敬拜天父。另一方面，祂也在這座城中蒙難、受唾棄、甚至被釘死在十字架上。為此，耶路撒冷城是神慰之城，也是神枯之城；是絕望與希望並存之城；是死亡之城，也是生命之城。



你的「耶路撒冷」經驗有哪些？（這樣的重要經驗會給你帶來極度痛苦與極度安慰，讓你感到極端的焦慮與興奮，但最終，會拉近你跟天主之間的距離。）

在祈禱中回顧並仔細玩味這些經驗。

- 就上述各點與我們的主交談。
- 感謝祂在你生命中所賜給你的那些「耶路撒冷」經驗。



第九章
紀念基督

祈禱練習 47
 紀念基督 

主題：最後晚餐(一)——建立聖體聖事

求恩：我主耶穌，求祢賜我對最後晚餐，有更深刻的認識和感激，使我明白了解祢就是在這次晚餐中，建立了至聖的聖體聖事，這件聖事是天父無條件愛我們的最佳佐證。

聖經章節：1. 瑪廿六 17-30（最後晚餐的準備）
2. 路廿二 7-20（最後晚餐的準備）
3. 若六 25-59（生命之糧的言論）
4. 格前十一 23-34（主的晚餐）

祈禱與反省提示：

- 默觀我主耶穌的最後晚餐。
想像最後晚餐的房間，在祈禱中進入福音所描繪的畫面。
注視那個地方和在場的門徒們。
你看到了什麼？聽到了什麼？聞到了什麼？觸到了什麼？
嚐到了什麼？
花些時間進入我主耶穌最後晚餐時的細節畫面。最後，慢慢的把注意力集中在祂身上，關愛地注視祂的面容。
- 最後晚餐中，在建立聖體聖事時，耶穌說：「我渴望而又渴望，在我受難以前，同你們吃這一次逾越節晚餐。」
（路廿二 15）
進入我主耶穌的至聖聖心，讓祂聖心的熱望，來統治、充

滿你的心。

- 此時此刻，對你自己最深的渴望有哪些？對你所愛的人們、對你所在的團體、對你的國家和人民、對整個世界，你最深的渴望有哪些？
指出並澄清這些渴望。
試著感受並與你的這些渴望同在。
- 請帶著深度關切的心，默觀耶穌的最後晚餐——身為宇宙主宰的天主子，為了將自己給予我們所有的人，竟極度的渴望著被天父舉起、祝福並擘開。
- 活出「聖體聖事」般的生活，就是把我們自己全部交託給主，並明確的「允許」主來把我們像餅一樣地擘開，好使我們能服務他人。
來到天主面前，準備好你的心之後，熱切的祈求祂來舉起你、祝福你、擘開你，然後把你給與他人。
- 就上述各點與天主交談。
為祂留給我們的聖體聖事感謝祂。
準備好你的心之後，把自己慷慨地奉獻給主，明確的「允許」祂根據祂聖意調度你、使用你。

祈禱練習 48
 紀念基督 

主題：最後晚餐(二)——建立司鐸聖職

求恩：我主耶穌，我祈求祢恩賜我對最後晚餐有更深刻的認識和感激，使我明白、了解祢在最後的晚餐中，也為我們建立了司鐸聖職——即一種祈禱、奉獻與愛德服務的生活。

聖經章節：1. 若十三 1-17（為門徒們洗腳）

2. 若十四 1-31 / 若十五 9-17（臨別贈言）

3. 谷十四 12-26（最後晚餐的準備）


4. 希五 1-10（基督大司祭）

祈禱與反省提示：

- 默觀我主耶穌為門徒們洗腳和祂的臨別贈言。
想像一下最後晚餐的房間，在祈禱中進入福音所描繪的畫面。注視那個地方和在場的門徒們。
你看到了什麼？聽到了什麼？聞到了什麼？觸到了什麼？嚐到了什麼？
花些時間，進入我主耶穌為門徒們洗腳和臨別贈言時的細節畫面。最後，慢慢的把注意力集中在祂身上，關愛地注視祂的面容。
- 最後晚餐讓我們看到我主耶穌對我們的愛十分強烈，因為祂在這次最後的用餐裡一直在強調「愛」（如：若十五 9-17）。

進入我主耶穌的至聖聖心，讓基督這種深厚而且無條件的愛，來貫穿、浸透你的心。

- 請帶著親和友愛的心來默觀我主耶穌為門徒們洗腳並賜予他們臨別贈言——天主子身為永生的大司祭，竟謙卑地俯下身來服侍我們，為我們洗腳。
- 我們今天這個世界有無數個受苦的生靈，假如你做得到的話，此刻你想服侍什麼人？想為什麼人來洗腳？
為什麼你特別想為上述的人做這些事呢？
花些時間為他們祈禱。最後，把他們全都奉獻給天主。
- 我們教會有一種司祭職的方式：一種是普通信友的司祭職，另外一種是神父和主教們的司祭職。這兩種司祭職本質上雖然很不一樣，但都參與並分享基督同一個大司祭職位。基督的大司祭職，就是一種服務的司祭職。
作為基督的司祭，問問你自己：
「我曾經服侍過什麼人？」
「我正在服侍什麼人？」
「我將來要服侍什麼人？」
- 就上述各點與天主交談。
感謝祂把司祭職賜給你。



第十章
基督的苦難

祈禱練習 49
 基督的苦難 

主題：基督的苦難(一)——被猶達斯出賣及山園祈禱

求恩：我主耶穌，求祢賜我恩寵與極度憂傷中的祢一起憂傷，與極度痛苦中的祢一起痛苦，並且求祢賜我痛苦的眼淚和深度的哀傷，好使我明白祢為了我忍受了極大的憂苦。

聖經章節：1. 瑪廿六 20-25；瑪廿七 3-10 / 若十三 18-38（被猶達斯出賣）
2. 瑪廿六 36-56（山園祈禱）
3. 路廿二 39-62 / 谷十四 32-52（山園祈禱）
4. 若十八 1-18（耶穌被捕）

祈禱與反省提示：

- 默觀我主耶穌被猶達斯出賣以及祂在山園祈禱的情景。
想像一下革責瑪尼山園，在祈禱中進入福音所描繪的畫面。注視那個地方和在場的人。
你看到了什麼？聽到了什麼？聞到了什麼？觸到了什麼？嚐到了什麼？
花些時間進入我主耶穌被門徒出賣和祂在山園中極度痛苦的細節畫面。最後，慢慢的把注意力集中在祂身上，關愛地注視祂的面容。
- 在革責瑪尼山園中，我主耶穌極為憂苦、悲傷。
進入祂的至聖聖心，允許我們主的這種極度憂苦悲傷侵入

你的心，主宰你的心。

- 請帶著開放及感同身受的悲憫心來默觀我主耶穌在山園中所感到的極度憂苦——身為道路、真理及生命的天主子，竟服從天父的旨意，且服從至死。
- 我主耶穌在山園中主要的祈禱是：「父啊！祢如果願意，請給我免去這杯吧！但不要隨我的意願，唯照祢的意願成就吧！」（路廿二 42）
此時，你最掛心的事有哪些？
指出這些事，並加以說明。
最後，用下面的祈禱，把你的這些掛慮逐一交託給天主——「天主，不要隨我的意願，唯照祢的意願成就吧！」
- 就上述各點與主交談。
感謝祂甘願為了你和普世的緣故，來忍受極度的憂苦。

祈禱練習 50
 基督的苦難 

主題：基督的苦難(二)——公議會和比拉多前受審

求恩：我主耶穌，求祢賜我恩寵與極度憂傷中的祢一起憂傷，與極度痛苦中的祢一起痛苦，並且求祢賜我痛苦的眼淚和深度的哀傷，好使我明白祢為了我忍受了極大的憂苦。

聖經章節：1. 谷十四 53-72；谷十五 1-20

（公議會和比拉多前）

2. 瑪廿六 57-75；瑪廿七 1-31

（公議會和比拉多前）

3. 路廿二 63-71；路廿三 1-25

（公議會和比拉多前）

4. 若十八 19-40；若十九 1-16

（公議會和比拉多前）

祈禱與反省提示：

• 默觀我主耶穌受審。

想像一下公議會和比拉多的衙門，如：比拉多的寢宮。在祈禱中進入福音所描繪的畫面。注視那個地方和在場的人。你看到了什麼？聽到了什麼？聞到了什麼？觸到了什麼？嚐到了什麼？

花些時間，進入我主耶穌受審的細節畫面。最後，慢慢的把注意力集中在祂身上，關愛地注視祂的面容。

- 在司祭長們和比拉多面前受審時，我主耶穌一定會感到被遺棄和特別孤獨。不久前，猶達斯出賣了祂，然後伯多祿也否認了祂三次。所有的門徒，除了若望一人，也都棄祂而去。

進入我主耶穌的至聖聖心，讓祂所體驗到的這些強烈的寂寞、孤獨和被人反對的感覺，停留、充滿你的心。

- 請帶著深刻的苦痛與哀傷來默觀我主耶穌在公議會和比拉多前受審——身為永遠正義裁判者的天主子，竟在人類不正義的仲裁者前，表現出無比的溫和及柔順。

- 在司祭長們和比拉多前的整個受訊過程中，我主耶穌從不特別為自己辯護。正如福音中所告訴我們的「耶穌卻不出聲」（如：瑪廿六 63；谷十四 61；若十九 9）。



你可曾無助地把你碰到的某些難題帶到天主前，想請祂給予明示和答案，可是你卻感到天主就是不回應你，繼續保持「沉默」？

在祈禱中回顧並仔細玩味這些經驗。

藉著這些經驗，你從「沉默」的天主那裡，學到了些什麼？從天主「沉默」之中，你覺得祂在向你說些什麼？

- 就上述各點同天主交談。

感謝祂為了你和普世，情願忍受所有這些侮辱和貶抑。

祈禱練習 51
 基督的苦難 

主題：基督的苦難(三)——苦路及被釘

求恩：我主耶穌，求祢賜我恩寵與極度憂傷中的祢一起憂傷，與極度痛苦中的祢一起痛苦，並且求祢賜我痛苦的眼淚和深度的哀傷，好使我明白祢為了我忍受了極大的憂苦。

聖經章節：1. 谷十五 21-32（苦路及被釘）
2. 瑪廿七 32-44（苦路及被釘）
3. 路廿三 26-43（苦路及被釘）
4. 若十九 17-37（被釘及聖死）

祈禱與反省提示：

- 默觀我主耶穌，從苦路開始直到被釘在十字架上的整個過程。

想像一下哥耳哥達或加爾瓦略山，在祈禱中進入福音所描繪的畫面。注視那個地方和在場的人。

你看到了什麼？聽到了什麼？聞到了什麼？觸到了什麼？嚐到了什麼？

花些時間，進入我主耶穌受難時的細節畫面。最後，慢慢的把注意力集中在祂身上，關愛地注視祂的面容。

- 從十字苦路直到被釘在十字架上，我主耶穌一定感到祂的十字架很沉、很重，使祂在前往哥耳哥達或加爾瓦略山的路上，屢屢跌倒。

進入我主耶穌的至聖聖心，把心思集中在祂聖心所經驗的極度沉重、疲憊和無力的感覺上。

- 請帶著飽受折磨的哀傷感，默觀我主耶穌走上苦路到祂被釘在十字架。人子的擔子理應是輕省的，人子的軛是柔和的（瑪十一 30），可是，祂卻把所有罪惡的重擔和人類的罪孽，都扛在自己的肩上。

- 我主耶穌曾說：「誰若願意跟誰我，該棄絕自己，天天背著自己的十字架跟隨我」（路九 23）。

此時此刻，你每天所背著的「十字架」有哪些？

對「每天的十字架」，你所持的主要態度是什麼？

請指出和說明你「每天的十字架」是什麼。最後，將你這些十字架全部奉獻給天主。

- 就上述各點與天主交談。

感謝祂為了你和世人的緣故，甘心用自己的肩膀，來背負人類罪惡的極度重擔。

祈禱練習 52
 基督的苦難 

主題：基督的苦難(四)——聖死及埋葬

求恩：我主耶穌，求祢賜我恩寵與極度憂傷中的祢一起憂傷，與極度痛苦中的祢一起痛苦，並且求祢賜我痛苦的眼淚和深度的哀傷，好使我明白祢為了我忍受了極大的憂苦。

聖經章節：1. 谷十五 33-47（聖死及埋葬）
2. 瑪廿七 45-61（聖死及埋葬）
3. 路廿三 44-56 / 若十九 23-42（聖死及埋葬）
4. 斐二 1-18（服從至死）

祈禱與反省提示：



- 默觀我主耶穌的聖死及埋葬。
想像一下哥耳哥達或加爾瓦略山，以及耶穌被安葬的地方。在祈禱中，進入福音所描繪的畫面，注視那個地方和在場的人。
你看到了什麼？聽到了什麼？聞到了什麼？觸到了什麼？嚐到了什麼？
花些時間進入我主耶穌的聖死及被安葬的細節畫面。最後，慢慢的把注意力集中在祂身上，關愛地注視祂的面容。
- 在即將面臨死亡之際，我主耶穌一定會感受到極度的恐懼和悲傷。進入祂的至聖聖心，感受祂聖心所經驗的極度恐懼與悲傷。

- 請帶著無比的哀痛和悲傷來默觀我主耶穌的聖死與埋葬——人子來為了教我們獲得生命，且獲得更豐富的生命（若十10），祂於是倒空了自己，聽命至死，且死在十字架上（斐二7-8）。
- 《若望福音》告訴我們，「在耶穌的十字架旁，站著祂的母親（瑪利亞）！」（若十九25）在所有佇立於十字架腳下的人中，沒有任何人比耶穌的母親瑪利亞，更能深刻地體會到祂所受的苦痛。
深入聖母的無玷聖心，來體驗她聖心所感受到的極度痛苦與劇烈的掙扎。
花多一些時間來安慰聖母，並且與她一起哭泣。
- 身為基督徒，我們深信如果沒有基督受難日，就沒有復活主日。
你有哪些屬於個人的「基督受難」經驗？（即當你面對一些挑戰和現實的時候，你不得不讓自己的某些性情「死掉」的時刻或經驗。）
反省一下自己。此刻，在你內有哪些東西需要「死掉」才能讓基督和祂的愛在你內獲得重生？
- 就上述各點與天主交談。
感謝祂為了你和世人，情願空虛自己並死在十字架上。



第十一章
我們的希望只在祂內

祈禱練習 53

 我們的希望只在祂內 

主題：基督的復活()——墳墓旁的婦女們

求恩：我主耶穌，懇求祢賜給我無比的歡悅和喜樂，使我明白因著祢光榮的復活，祢已戰勝了罪過、魔鬼及死亡，在天主的時間內，一切都會好轉。

聖經章節：1. 谷十六 1-8 (墳墓旁的婦女們)
2. 瑪廿八 1-10 / 路廿四 1-12 (墳墓旁的婦女們)
3. 若二十 1-10 / 若二十 11-18 (瑪利亞·瑪達肋納)
4. 伯前一 3-9 (在復活基督內的希望)

祈禱與反省提示：

- 默觀在基督墓旁之婦女們的復活故事。
想像一下墳墓的四周，在祈禱中進入福音所描繪的畫面。
注視那個地方、在場的婦女們和眾門徒。
你看到了什麼？聽到了什麼？聞到了什麼？觸到了什麼？嚐到了什麼？
花些時間進入我主耶穌復活後的細節畫面。最後，慢慢的把注意力集中在耶穌身上，關愛地注視祂的面容。
- 當天父使我主耶穌復活時，在聖神內，基督一定會感受到萬分的喜悅與快樂。
進入復活基督的至聖聖心，感受並停留在祂極度的欣喜與歡悅中。

- 請帶著凱旋榮耀的喜悅，來默觀我主耶穌的復活——人子已被天父高舉，並且已晉升坐在天父的右邊，但祂的聖神也同時真實的臨在於我們今日的世界，甚至居住在我們每個人的心中（格前三 16）。
- 沒有任何一個親眼目睹基督復活的人，能比我主耶穌的母親瑪利亞更能體會基督的極大安慰。這點或許可以用來解釋何以聖依納爵在《神操》中建議奉行神操的人，特別默觀復活的基督顯現給祂的母親（即我們聖母）的情景。按照依納爵的祈禱操練，在祈禱中想像復活的基督，懷著極大的神慰，顯現給聖母。深入聖母的無玷聖心，感受她極度興奮歡悅的心，與她一起歡呼慶祝我主耶穌的復活。
- 此時此刻，在你的生命中，有沒有什麼令你覺得值得慶祝的事？
把這些事列舉出來，並加以說明。
準備好後，好好的為這些事與復活主一起歡慶。
- 就上述各點與天主交談。
從默觀基督的復活我們看到了主恆久不變、永遠信實，為此，我們感謝祂。

祈禱練習 54

🔥我們的希望只在祂內🔥

主題：基督的復活(一)——派遣門徒及厄瑪烏的故事

求恩：我主耶穌，懇求祢賜給我無比的歡悅和喜樂，使我明白因著祢光榮的復活，祢已戰勝了罪過、魔鬼及死亡，在天主的時間內，一切都會好轉。

聖經章節：1. 瑪廿八 16-20 / 谷十六 15-20 (派遣門徒)
2. 路廿四 13-35 (厄瑪烏的故事)
3. 若十一 17-44 (「我是復活和生命！」)
4. 弗二 1-10 (基督內的生命)

祈禱與反省提示：

- 用派遣門徒或厄瑪烏的故事，默觀基督復活。
想像一下加里肋亞或厄瑪烏，在祈禱中進入福音所描繪的畫面。注視那個地方和在場的眾門徒。
你看到了什麼？聽到了什麼？聞到了什麼？觸到了什麼？嚐到了什麼？
花些時間，進入我主耶穌復活後的細節畫面。最後，慢慢的把注意力集中在耶穌身上，關愛地注視祂的面容。
- 當我們的復活主在加里肋亞與祂的門徒相聚，甚至派遣門徒往普天下去，教導萬民並給他們付洗，我們的主對門徒一定是充滿了堅固的信心和希望。
深入復活主的聖心，感受祂對門徒的堅固信心和希望。
- 在《瑪竇福音》第廿八章 7 至 16 節中，「加里肋亞」被提

及三次之多。有趣的是，雖然我們主耶穌的死亡和復活是發生在耶路撒冷，但是在祂復活後，卻堅持門徒們來加里肋亞與祂相會。

根據福音書，我們知道，為耶穌和祂的門徒們，加里肋亞是一個很特別的地方。不僅是他們彼此相遇和相識的地方，也是成為親密朋友的地方。總而言之，在加里肋亞，有他們共同編織的美麗和快樂的回憶。

你跟天主在「加里肋亞」的經驗有哪些？（即一些你與天主親密接觸或交往的難忘時刻和地方。）

列舉、澄清這些經驗並在祈禱中仔細玩味。

- 厄瑪烏的故事始於兩位門徒的抱怨和絕望，但故事結束時，這兩位門徒對主又充滿信賴與希望。



目前，你生活有哪些方面總讓你不斷的抱怨、感到無奈？這些方面為什麼特別讓你感到不滿？

你覺得你需要做些什麼才能使你的懷疑變為信任、沮喪變為希望、神枯變為神慰？

- 就上述各點與主交談。

感謝主把祂的臨在賜給你和普世，並感謝祂差遣我們——正如我們從復活的故事所看到的那樣。

祈禱練習 55

 我們的希望只在祂內 

主題：基督的復活(三)——顯現給門徒們

求恩：我主耶穌，懇求祢賜給我無比的歡悅和喜樂，使我明白因著祢光榮的復活，祢已戰勝了罪過、魔鬼及死，在天主的時間內，一切都會好轉。

聖經章節：1. 若二十 19-23 / 若二十 24-29（閣樓上的顯現）
2. 若廿一 1-19（提庇黎雅海邊的顯現）
3. 路廿四 36-49（顯現給十一位門徒）
4. 宗二 22-41（伯多祿講道）

祈禱與反省提示：

- 用上面任何一段聖經中所描述，關於復活主顯現給門徒們的故事，來默觀基督的復活。
想像一下閣樓或提庇黎雅海，在祈禱中進入福音所描繪的畫面。注視那個地方和在場的眾門徒。
你看到了什麼？聽到了什麼？聞到了什麼？觸到了什麼？嚐到了什麼？
花些時間，進入我主耶穌復活後的細節畫面。最後，慢慢的把注意力集中在耶穌身上，關愛地注視祂的面容。
- 當復活的基督在閣樓中顯現給門徒（若二十 19）並把祂的聖神傾注在他們內時，主一定感到很深的安慰和平安。
深入復活基督的聖心，感受並停留在祂極大的安慰和平安中。

- 復活的時刻是主傾注恩寵的時刻。在基督顯現給閣樓中的門徒時，祂給了他們下列的恩寵：(一)喜樂；(二)平安；(三)使命；(四)聖神；(五)寬恕的心。每一天，基督也把這五種恩寵，不斷的賜給我們所有的人。

此時此刻，如果你可以與復活的基督「交換禮物」，你想把哪些「禮物」給祂？為什麼特別是這些禮物？
準備好後，把你的這些禮物全部獻給主。

- 在《若望福音》中，我們見到多默懷疑其他門徒們關於耶穌復活的故事。他說：「我除非看見祂手上的釘孔，用我的指頭，探入釘孔；用我的手，探入祂的肋旁，我絕不信。」（若二十 25）

在你生命中有哪些方面你發現自己仍無法完全信賴主的良善和能力，還是會產生懷疑？

把這些方面指出來，加以澄清。



- 「愛應該藉行動表現出來，而不只是口頭上說說。」（聖依納爵）

復活主曾問伯多祿：「你愛我嗎？」（若廿一 15-17）最近，你如何以具體的行動來表達你對主的愛？

- 就上述各點與主交談。

感謝祂毫不介意你諸多的懷疑和過犯，仍決定信任你。

祈禱練習 56

 我們的希望只在祂內 

主題：耶穌升天及聖神降臨(一)

求恩：我主耶穌，求祢賜給我歡喜盼望與樂觀的精神，使我明白祢藉著祢的雙重奧蹟，即祢的升天及聖神的降臨，已在我們身上傾注了祢的聖神——那是真理與生命之聖神。因著祢在我們內的聖神，我們才能進入全世界，向萬民傳報祢的福音。

聖經章節：1. 谷十六 14-20 / 瑪廿八 16-20 (耶穌升天)

2. 若十六 17-28 (耶穌升天)

3. 宗一 1-11 (耶穌升天)

4. 羅八 14-17 (「凡受天主聖神引導的，都是天主的子女。」)

祈禱與反省提示：

- 默觀耶穌升天的故事。

想像一下耶路撒冷（或加里肋亞），在祈禱中進入福音所描繪的畫面。注視那個地方和在場的眾門徒。

你看到了什麼？聽到了什麼？聞到了什麼？觸到了什麼？嚐到了什麼？

花些時間，進入我主耶穌升天的細節畫面。最後，慢慢的把注意力集中在耶穌身上，關愛地注視祂的面容。

- 我主耶穌升到父那裡去，並不表示祂與我們分開；相反的，升天奧蹟使基督更深切地臨在於我們和我們的世界中。



根據以上的真理來看，你覺得目前你生命有哪些方面，讓你感受到我們主強烈的臨在，彷彿祂活生生在你面前？你生命有哪些方面，最不能感受到我們主的臨在？在祈禱中，把這些不同的層面指出來並澄清。

- 升天奧蹟是關於復活的基督「上升」到天堂，並因「坐在父的右邊」而臻至圓滿的光榮。在那裡，基督不僅為我們熱切的祈禱，同時也對整個宇宙行使祂的力量。目前，你特別想將你的哪些意向呈獻給基督，請祂在天父前為你熱切的轉求？指出並澄清這些意向。花些時間懇求基督，祂確實會為你這些特別的意向，在聖神內向天父熱心祈求。
- 底下是聖奧思定向聖神祈求的一篇禱文。用這篇禱文熱切的祈禱。

「至聖的聖神，請向我吹氣，
好使我所有的思慮都可以成為神聖。
至聖的聖神，請在我內行動，
好使我的工作也可以成為神聖。
至聖的聖神，請抓住我的心，
好使我的心只愛聖善的事物。
至聖的聖神，請堅固我，
好使我會護衛一切聖善的事物。
至聖的聖神，請保護我，
好使我永遠神聖。
阿們！」

- 就上述各點與主交談。
感謝祂把祂至聖的聖神——真理與生命之聖神——傾注給你。

祈禱練習 57

 我們的希望只在祂內 

主題：耶穌升天及聖神降臨(一)

求恩：我主耶穌，求祢賜給我歡喜盼望與樂觀的精神，使我明白藉著祢的雙重奧蹟，即祢的升天及聖神的降臨，祢已在我們身上傾注了祢的聖神——那是真理與生命之神。因此，我們得以進入整個世界，向萬民傳報祢的福音。

聖經章節：1. 若十四 24-31（「聖神必要教訓你們一切。」）
2. 宗一 1-14 / 宗二 1-11（耶穌升天及聖神降臨）
3. 迦五 16-26（聖神的果實）
4. 若壹三 18-24（「我們所以知道祂住在我們內，是藉祂賜給我們的聖神。」）

祈禱與反省提示：

- 默觀聖神降臨的故事。

想像一下耶穌顯現的閣樓，在祈禱中進入福音所描繪的畫面。注視那個地方，在場的眾門徒和聖母瑪利亞。

你看到了什麼？聽到了什麼？聞到了什麼？觸到了什麼？嚐到了什麼？

花些時間進入聖神降臨時的細節畫面。最後，慢慢的深入門徒們及聖母的心中，感受他們極度的喜樂與歡快的希望。

- 慶祝聖神降臨即是慶祝希望。當我們得知天主藉著我們內的聖神與我們同在，並且藉著聖神在我們裡面不斷的做工

時，這樣的希望就會在我們內甦醒。

眼見今日的世界充斥著世俗主義、物質主義和暴力，你發現在你內以及在我們今日世界裡的聖神，特別在哪些方面做工呢？

在你內以及在我們今日的世界裡，你特別看到什麼希望的徵兆呢？

- 目前你對你自己，有哪些長遠的希望？對你所愛的人們、對你的團體、對你的國家和人民、對整個世界，有哪些長遠的希望？

把這些希望清楚具體地指出來，然後全部獻給主。


- 在基督信仰中，我們說聖神帶著七樣恩寵。聖神的七恩有：
上智之恩（只渴望有關天主的事）；
超見之恩（被基督的真理所光照）；
聰敏之恩（只渴望選擇中悅天主的事）；
剛毅之恩（懷著勇氣來背負每日的十字架）；
明達之恩（認識天主和祂愛的方式）；
孝愛之恩（喜樂地服侍天主和他人）；
敬畏之恩（尊敬天主及不做冒犯祂的事）。

就你目前信仰生活的品質來說，你特別想求聖神七恩的哪一（幾）項恩寵？



指出你要求的這（些）恩寵，花時間向聖神懇切的求這（些）恩寵。

- 就上述各點與主交談。

感謝祂不看你的卑微和脆弱，選擇對你寄與厚望。



第十二章
真福八端

祈禱練習 58
 真福八端 

主題：真福八端(一)——「神貧的人是有福的，因為天國是他們的。」（瑪五 3）

求恩：我主耶穌，求祢賜給我一顆能夠領悟的心，使我看見自己是多麼的富有且充滿恩寵，使我明白在天主的國中，重要的並不是我們所擁有的物質財富，而是我們身為天主子女的寶貴身分。



聖經章節：1. 列上三 4-15（撒羅滿和他的請求）
2. 瑪六 19-34（「你們先該尋求天主的國和祂的義德！」）
3. 路七 1-10（百夫長——「神貧」的典範）
4. 格後八 1-15（施捨時的慷慨）

祈禱與反省提示：

- 目前你最大的財富是什麼——即你擁有的什麼東西、事實或關係是金錢買不到的？
把這些珍貴的「東西」指出來，並加以說明。
花些時間在你心中好好珍愛它們。
- 我們的主告訴我們，必須「先尋求天主的國和祂的義德，這一切自會加給你們」（瑪六 33）。
你曾有哪些時候親身經歷到上述這句話的真實？你曾有什麼時候特地專程的行善而且不求任何回報，然後發現天主因此給你超過你所需的賞報？

在祈禱中回顧並仔細玩味這些經驗。

- 「神貧」的最佳典範就是《路加福音》中所提到的那位百夫長（路七 1-10）。
用這個福音故事來祈禱。進入那位百夫長의思想和心靈，來注視和感受他的「神貧」。
- 你個人覺得哪些人是你「神貧」的榜樣？
什麼讓你特別覺得這些人神貧呢？
- 「神貧」會使人表現出下列的特質：
 - 謙遜而且不依戀物質財富與金錢；知道金錢財物只是工具而非目的；懂得與他人分享財物；
 - 真實的感激天主成為你一切需要的供應者；認識你生命中的其他「財富」，特別是那些金錢買不到「財富」；
 - 學習適應生活中「失控」的狀況，因你信任天主不管如何都會供應你、照顧你；相信天主是你唯一真實的保障；
 - 像孩童般的唯獨依靠天主，而不會犯「只倚靠自己」的罪；
 - 在使用物質財富時，能清楚的分辨。知道把財物應用於使自己靠近天主以及天主的旨意上；而若不屬天主的旨意則不花用，懂得把財物存起來。
- 在祈禱中體會上述「神貧」的意義。
準備就緒後，花些時間懇求天主，使你能夠在心中內化神貧的美德。

祈禱練習 59
 真福八端 

主題：真福八端(二)——「哀痛的人是有福的，因為他們要受安慰。」（瑪五 4）



求恩：我主耶穌，求祢賜我恩寵明白並感激痛苦與悲傷在我生命中所扮演的角色，使我了解有時天主允許痛苦和悲傷進入我們的生命，好使我們能更親近祂。

聖經章節：1. 若十一 17-44（拉匝祿的復活）
2. 詠一四五（上主的偉大與美善）
3. 依四十 1-11（「你們安慰，安慰我的百姓吧！」）
4. 瑪十五 21-28（客納罕婦人——一個「悲傷之人」的典範）

祈禱與反省提示：

- 你生命裡有哪些一直是你的「哀痛奧祕」？
把你的哀痛奧祕指出來，並加以說明。
- 這些「哀痛奧祕」如何使你變得更淨化、謙遜？
這些奧祕又是如何帶你靠近天主？
- 聖經中那位曾因為哀痛而受到主耶穌安慰的客納罕婦人，
就是因哀痛而得著安慰的最佳例證。
用《瑪竇福音》第十五章 21 至 28 節來祈禱。
進入客納罕婦人的思想和心靈，注視並感受她的「哀痛」，
也同時體驗她接受主耶穌的安慰。

- 你生命中有哪些人是哀痛的最佳典範？
為什麼你特別覺得是這些人？
- 「哀痛」會以多種不同的方式來到我們生命中。如：
 - 當我們喪失重要的人事物時（如：物質財產、工作、個人名譽、或深愛的人因死亡而離開你）；
 - 患病時（如：你自己或你所愛的人生病時）；
 - 遭到拒絕或出賣時；
 - 失敗或失望時；
 - 受到不公義之對待、遭到傷害或侵犯時。目前可有什麼使你痛苦悲傷的事？
花些時間把這些事指出來，加以說明，甚至，與你心中的哀傷痛苦同在。
- 主耶穌邀請我們：「凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息。」（瑪十一 28-30）
當你準備好，就來到天主前。坦誠的告訴祂，你當下所感受到的哀傷痛苦。然後，把你的哀傷痛苦全部奉獻給主，求祂賜給你治癒的恩寵。
花些時間感受主治癒與安慰的接觸。
- 有句話說：「主安慰了我們，為的是我們最終能夠成為安慰人的人。」
在你的生命中，這句話是如何應驗？
有哪些人在你的生命中「安慰」著你？
你「安慰」哪些人呢？
- 就上述各項與天主交談。
感謝祂一直是你生命中安慰的泉源。

祈禱練習 60
 真福八端 

主題：真福八端(三)——「溫良的人是有福的，因為他們要承受土地。」（瑪五 5）

求恩：我主耶穌，求祢賜我謙卑與溫和的恩寵，使我明白唯有謙卑溫和才能貼近天主的心；相反的，自負傲慢僅是世俗之道。

聖經章節：1. 伯前五 5-11（「穿上謙卑作服裝。」）
2. 德三 17-30（「我兒，執行你的工作時，應當謙和。」）
3. 斐二 1-11（天主的謙卑）／若十三 1-20（主為門徒洗腳）
4. 路二 22-35（西默盎——一個「溫和」的典範。）

祈禱與反省提示：

- 用《伯多祿前書》第五章 5 至 11 節來祈禱。作者在這裡告訴我們要「穿上謙卑作服裝」。
在哪些經驗裡你曾決定「穿上謙卑（溫和）作服裝」？那些經驗是什麼樣的景況？這些「謙卑」的經驗讓你學到了人生的哪些具體課程？
在祈禱中回顧並仔細玩味這些經驗。
- 默觀我主耶穌為門徒們洗腳（若十三 1-20）。想像一下最後晚餐的房間，在祈禱中進入福音所描繪的畫面。注視我

主耶穌和門徒們。慢慢的，深入耶穌的至聖聖心，特別感受祂的溫和與謙卑——宇宙的主宰，竟俯身為我們洗腳。

- 「溫和」的一個很好的典範，就是《路加福音》中的西默盎（路二 22-35）。用這段聖經來做祈禱。進入西默盎的思想和心靈，注視並感受他「溫和」的心神。
- 在你的心目中，誰是真正「溫和」的典範？什麼讓你特別覺得這些人「溫和」呢？
- 當你「溫和」時，表示你：
 - 謙遜、不擺架子，不自誇、不論斷；
 - 接納別人原本的樣貌，即不僅接納他們的優點，也接納他們的不足；
 - 真實、光明正大、不偽裝、毫不傲慢、不圖己利；
 - 不為個人的形象和私益而犧牲你身為基督徒的價值；
 - 不尋求世間的功名與權力；
 - 對那些誤解你的人能謙和忍耐；
 - 順服聖神的指示、願意接受主的教導。
- 在祈禱中用心體會「溫和」的意義。
準備好後，花些時間懇求天主，讓你能夠在心中內化「溫和」的意義。

祈禱練習 61
真福八端

主題：真福八端四——「飢渴慕義的人是有福的，因為他們要得飽飫。」（瑪五 6）

求恩：我主耶穌，求祢賜我更認識並珍視我身為天主子女的地位，使我明白我之所以被造為人，就是為了天主的緣故。這樣，在我的生命中，我將會渴望天主和祂的義德。

聖經章節：1. 若六 25-40（「我就是生命的食糧。」）
2. 路三 1-20（洗者若翰——一個「飢渴慕義」的典範）
3. 若壹二 18-25（聖者的傅油）
4. 格後六 4-10（義德的武器）

祈禱與反省提示：

- 「上主，為了祢自己，祢創造了我們。因此，除非我們憩息在祢內，否則我們的心無法安定。」（聖奧思定）
生命中哪些時候你曾覺得非常不安，因為想為生命追求「更好的」？在這些你感到深度不安的時刻裡，你所追尋的「更好的」，具體的說是什麼事物？
把你在這些時刻中所追求的事物指出來，並加以說明。
在祈禱中回顧並仔細玩味這些時刻。
- 耶穌會會士布林哈德（Walter Burghardt, S. J.）告訴我們，一個人有七種最基本的渴望。在這七種渴望中，只有一個

渴望與物質食物和身體需要有關，另外六種則與靈魂和心神相連。

這七種渴望是：(一)渴望食物；(二)渴望正義與自由；(三)渴望和平；(四)渴望真理；(五)渴望理解；(六)渴望天主；(七)渴望基督。

目前你心靈最深的渴望與渴求有哪些？

你會做些什麼來滿足你心靈深處的這些渴望與渴求？

- 「渴慕義德」的最佳典範就是洗者若翰。用《路加福音》第三章 1 至 20 節來祈禱。進入若翰的思想和心靈，注視並感受他對「義德」的深度渴望。
- 在你心目中有哪些人是「飢渴慕義」的好榜樣？
什麼讓你特別覺得這些人值得效法呢？
當你「飢渴慕義」時：
 - 你會謙遜的渴慕並追求如基督般的聖善和道德正義，因為你會把這些美德視為你生命中的最高價值，同時你也知道光靠你個人的成就與美德，無法獲取這些基督的美德與特性；
 - 你會在日常生活中專程慎重的尋求天主和天主的旨意；
 - 你會知道我們是為了天主而受造，雖具有身軀，但充滿靈性，因此，唯有在天主內才會獲得飽足；這世界上轉瞬即逝的快樂永遠無法飽足我們；
 - 渴慕並切望基督，而基督就是天主的「義德」。
- 在祈禱中用心體會上述「飢渴慕義」的涵義。
準備好後，懇求天主使你能夠內化「渴慕義德」的意義。

祈禱練習 62
真福八端

主題：真福八端(五)——「憐憫人的人是有福的，因為他們要受憐憫。」（瑪五 7）

求恩：我主耶穌，求祢賜給我一顆親切慈悲的心，使我懂得要做到完全的愛，就得做到徹底的寬恕；而身為真正的基督徒，這兩者（完全的愛與徹底的寬恕）是不可分的。



聖經章節：1. 瑪十八 21-35（不寬恕的僕人的比喻）
2. 路十五 11-32（蕩子的父親——一個「慈悲」的典範）
3. 詠一〇三（慈愛的天主）
4. 出卅四 1-9 / 若八 1-11（慈悲與親和的天主 / 犯姦淫的婦女）

祈禱與反省提示：

- 回顧你的生命，誰曾真正的傷害過你？是如何傷害了你？你可曾專程慎重的從心底寬恕他們？還是你仍然覺得受傷害，心中對他們仍然充滿憤怒呢？
- 你可曾真正傷害過什麼人？你是如何傷害他們的？你可曾慎重的尋求他們的寬恕？
- 把傷害你的人和你傷害的人帶到天主前，懇求天主祝福他們。
想像一下主耶穌站在他們面前，張開雙手，以祂的平安來

祝福他們每一個人。

- 哪些時候你真正感受到天主豐富而且滿溢的仁慈臨到你身上？指出並澄清這些時刻。
在祈禱中回顧並仔細玩味這些時刻。
- 一個「仁慈」的好典範就是《路加福音》中所描述的蕩子的父親（路十五 11-32）。用這個比喻來祈禱。進入蕩子父親的思想和心靈，注視並感受他仁慈的真精神。
- 在你心目中有哪些是「仁慈」真正的好榜樣？
什麼讓你特別覺得是這些人呢？
- 「寬恕就是把過去放下。」——傑姆伯斯基（Gerald Jampolsky）
為了讓真正的仁慈和寬恕在你生命中落實，你需要放下過去哪些事？舉出並澄清這些人事物。
準備好後，把這些你需要放下的放下，下定決心從心底寬恕。
- 當你真正「仁慈」時：
 - 你會不再苦毒怨恨；你會願意從心底寬恕，並再度信任；
 - 對那些傷害過你的人，你不會記恨並尋求報復；
 - 你不會老是想著你受到的傷痛，而變得易怒；
 - 你會誠心的為你的仇人和迫害你的人祈禱；
 - 你希望別人善待你，你也會如此善待人；
 - 你不輕易發怒，滿懷仁慈與忍耐。
- 在祈禱中思考、體會上述「仁慈」的涵義。
準備好後，懇求天主幫助你內化「仁慈」的特質。

祈禱練習 63
 真福八端 

主題：真福八端(六)——「心裡潔淨的人是有福的，因為他們要看見天主。」（瑪五 8）

求恩：我主耶穌，求祢賜我一顆單純的心和純潔的意念，使我能夠把注意力，集中在有關天主和生命中重要的事上，使我對天主懷有深切的熱情，在一切事上尋求祢、發現祢的臨在。

聖經章節：1. 路十 38-42（瑪爾大和瑪利亞）

2. 谷十 46-52（巴爾提買——一個「心靈純淨」的典範）

3. 希三 1-19（「今天你們如果聽從祂的聲音，不要再心硬了。」）

4. 雅三 13-18（「至於從上而來的智慧，它首先是純潔的。」）

祈禱與反省提示：

- 真福八端的每一端，都包含著一個應許。這第六端應許我們，如果我們的心夠純淨，我們將「看見」天主。哪些時刻你曾感到因你對天主懷有純潔單一的心而「看見」了祂，並可感知祂愛的臨在？在祈禱中回顧並仔細玩味這樣的時刻。
- 邦歐弗（Dietrich Bonhoeffer）寫道：「誰是心地潔淨的人？只有那些已把自己的心，全部降服給基督的人們，基督才



可以停留在他們內。」

你覺得你的「己」有哪些方面尚未完全降服給主？

把這些方面指出來，加以說明。花些時間，一一與天主交談。

準備就緒後，勇敢的把這些全部交託給主，相信祂知道什麼為你是最好的。

- 「心靈純淨」的好典範就是《瑪爾谷福音》中所提到的巴爾提買（谷十 46-52）。用這個福音故事來祈禱。進入巴爾提買의思想和心靈，注視和感受他單一純淨的心。
- 在你心目中，誰是真正「心靈純淨」的典範？
什麼讓你特別覺得是這（些）人？
- 當你「心靈純淨」時：
 - 你會在一切事上渴望、愛慕、並尋求天主，因你不允許任何事物轉移你跟天主的關係；
 - 你不會想要吸引別人注意你，你也不會只顧自己，你會把別人的需要擺在自己的需要之前；
 - 你不會有自私的野心，也不會別有所圖，你會無所計較、慷慨給與；
 - 你的所作所為都能真心誠實；
 - 對物質和世俗事物，你完全無所眷戀與沈迷；
 - 對天主一心一意，知道只要有天主就足夠。
- 在祈禱中體會上述「心靈純淨」的意義。
準備好後，花些時間懇求天主，使你能夠將這些特質內化於心。

祈禱練習 64
 真福八端 

主題：真福八端(七)——「締造和平的人是有福的，因為他們要成為天主的子女。」（瑪五 9）

求恩：我主耶穌，求祢賜給我能帶給人真和平的恩賜，使我明瞭在我們這個暴力的世界，和平並不是件易事，因此，祈願和平能從我開始。

聖經章節：1. 羅十五 1-13（「願天主……使你們充滿祂的平安。」）

2. 若二十 19-29（復活的基督，把祂的平安給了祂的門徒。）

3. 若十四 23-31（「我把平安留給你們！」）

4. 宗二十 17-38（保祿——一個「締造和平」的典範）

祈禱與反省提示：

- 在你的生命中，有哪些人扮演過「締造和平」的角色？
他們是如何扮演這一角色？
他們所締造的和平，給你的生命帶來怎樣的改變？
- 哪些時刻你發現自己為他人帶來真正的和平？
你那時做了些什麼？
當時的情況涉及了哪些人？
為了締造和平，你冒著什麼樣的危險？
在祈禱中回顧並仔細玩味這些時刻。

- 一個「締造和平者」很好的典範就是《宗徒大事錄》中所描述的保祿（宗二十 17-38）。用這段聖經中所記載的保祿之為人來祈禱。進入保祿的思想和心靈，注視並感受他作為真正「締造和平者」的勇氣和寬大的精神。
- 在你心目中有誰是締造和平的典範？
什麼讓你特別覺得是這（些）人呢？
- 用亞西西聖方濟的和平禱文來熱誠的祈禱。



「天主！求祢使我成為祢和平的工具和管道。
在有仇恨的地方，讓我播種祢的愛；
在有殘害的地方，讓我播種寬恕；
在有猜疑和恐懼的地方，讓我播種祢的信任；
在有絕望的地方，讓我播種寄望於祢的希望；
在有憂苦的地方，讓我播種祢的喜樂；
在有黑暗的地方，願祢的光明驅走黑暗。
讓我去尋找和分享，
我不企求他人的安慰，只求安慰他人；
我不企求他人的諒解，只求諒解他人；
我不企求他人的愛護，只求愛護他人。
因為在施捨他人時，我們獲得施予；
因為在寬恕他人時，我們獲得寬恕；
因為在失去生命時，我們獲得永生。
阿們！」

- 當你締造平時：
 - 你會讓溝通的管道經常保持暢通，因為你真實客觀，隨時願意交談和聆聽；
 - 你不會讓你個人的偏見攪和情勢；
 - 你能肯定他人並使他人認識到自己的天賦和價值；

—必要時，你會願意冒險改變自己的思維方式，使自己能觀察、理解和欣賞別人的看法；

—你會特地為了正義、治癒和修和而出力奮鬥。

- 在祈禱中思考體會上述真「和平締造者」的意義。準備好後，懇求天主幫助你將這些特質內化於心。

祈禱練習 65
 真福八端 

主題：真福八端(八)——「為義而受迫害的人是有福的，因為天國是他們的。」（瑪五 10）

求恩：我主耶穌，求祢賜我勇敢無畏的精神，使我明瞭身為基督徒被召叫成為正義的，如同天主是正義的一樣，甚至也要能夠為了正義和真理的緣故，甘願受苦。


聖經章節：1. 瑪十 1-20（使命與迫害）
2. 谷八 27-38（十字架的道理）
3. 格前一 18-25（十字架的智慧和愚妄）
4. 宗七 54-60（斯德望——一個「為義而受迫害」的典範）

祈禱與反省提示：

- 我主耶穌說過：「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，背著自己的十字架，來跟隨我。」（谷八 34）
現在，反省一下你的生命，你每日所背負的十字架有哪些？
對你自己目前的十字架，你抱持怎樣的態度？
滿懷怨言的肩負你的十字架，還是甘心願意？
- 「為義而受迫害」的一個很好典範就是《宗徒大事錄》中所描述的斯德望（宗七 54-60）。用斯德望的故事來祈禱。
進入斯德望的思想和心靈，注視並感受他為了正義和真理的緣故，充滿勇氣和甘願接受迫害的精神。

- 在你心目中有誰是真正「為義而受迫害」的典範？
什麼讓你特別覺得是這（些）人呢？
- 為正義而受的「迫害」可以是下列的情形：
 - 一被誤解的經驗；
 - 一被反對、壓迫和歧視的經驗；
 - 一情感、心靈上、和（或）甚至是身體上受傷的經驗。你可曾為了堅持正確和屬實的事情，而經歷過任何形式的「迫害」？
回顧這些經驗，並把這些經驗帶到祈禱中。
- 這些受迫害的經驗，是如何使你淨化而變得謙遜？
這些經驗又是如何使你更親近天主？
- 下面是一首蘇格蘭的祝福禱文，題名為「心中的正義」。用這個祝福禱文來祈禱，懇求天主使這樣的祝福能在我們今日的世界得以實現。

「如果心中有正義，性格中就會彰顯出美麗。
若性格中彰顯出美麗，家中就會享有和睦。
如果家中享有和睦，國家就會擁有秩序。
若國家有了秩序，世界就會充滿和平。
讓這事成就吧！阿門！」



第十三章
分辨的心

祈禱練習 66
 分辨的心 

主題：神類分辨(一)

——為獲得一顆分辨的心應具備的先決條件

求恩：我主耶穌，求祢賜給我一顆分辨的心，使我可以對聖神在我生命中的臨在與指引，保持敏銳和開放。

聖經章節：1. 列上三 4-15（撒羅滿王的請求）

2. 創十二 1-9（天主引導亞巴郎）

3. 格前十二 4-11（分辨的恩寵）

4. 弗四 25-32（「不要讓聖神憂傷！」）

祈禱與反省提示：

- 為使我們的心能有分辨能力，我們應具備一些先決條件。
認真分辨最重要的一些先決條件如下：
 - 確信天主不是一位離我們很遙遠的天主，而是一位真正關心我們並深入這個世界和我們個人生命的天主；
 - 對我們生命中重要的外在事件和事實，能小心注意並敏銳的觀察；這包括對我們今日世界的「時代訊號」能有所察覺；
 - 對我們內心主要的感受、我們內在神慰和神枯的變動以及這兩者出現的模式能有「內觀」的能力和敏銳的觀察；
 - 能靈巧的把所「看到」的帶入祈禱中（如：外在的事件、時代的訊號以及內在的變動），並同天主一起對這些觀察進行反思；
 - 能有充分的心神自由，並從自我錯亂的偏情中超脫；

一能心胸寬大，並具有勇氣；

一能在我們的生命中，真正的尋求、發現天主的旨意並執行天主的旨意；

一能與天主維持親愛的關係並熟悉祂福音的價值。

從這些先決條件來看，你覺得你裡面已經足夠具備哪些條件？又你裡面缺乏哪些條件呢？

花些時間懇求天主加強你所缺乏的先決條件。

- 分辨過程中重要的一環，就是我們如何看待天主。檢查你個人是如何看待天主。你的天主是怎樣的天主？你會用什麼名號、特性、形象和比喻，來描述你的天主以及你和天主之間互動的關係？

你為什麼特別會用這些名號、性質、形象和比喻，來描述你的天主呢？

- 用《列王紀上》第三章 4 至 15 節來祈禱。

進入撒羅滿王的思想 and 心靈。在此處經文中，天主在夢中顯現給撒羅滿王，並告訴他：「你不拘求什麼，我必給你。」他求天主賜給他一顆能理解人事、具有智慧的心。請效法撒羅滿王，熱切地祈求天主也賜給你一顆能理解人事、具有智慧的心。



- 除了懇求天主賜給你一顆善於理解的心之外，目前你還想向天主求得什麼具體的恩寵？為什麼你特別要求這個（些）恩寵呢？

花些時間在祈禱中把你的要求呈獻給天主，向祂說明你想求得的恩寵。

- 就上述各點，特別是關於明辨之心的先決要件，與天主交

談。

感謝天主把明辨之恩，慷慨的賜給了整個教會以及所有願意敞開心胸領受此一恩寵的人。

祈禱練習 67
 分辨的心 

主題：神類分辨(二)——「外觀」

求恩：我主耶穌，求祢賜給我清醒的頭腦和心靈，使能夠用嶄新的眼光來留意我自己、我的境遇和當今的世界。如此我才能聽從聖神在我生命中的催促，即時做出相稱的回應。

聖經章節：1. 宗九 1-19（掃祿重見天日）

2. 得前五 12-22（「不要消滅神恩。」）

3. 詠廿五（「上主，求祢教訓我履行祢的道路，引我進入真理之路。」）

4. 路二 22-35（「我親眼看見了天主的救援。」）

祈禱與反省提示：

- 分辨過程中重要的一部分，就是能靈巧的觀察今日世界的「時代訊號」，這包括能辨明我們個人生命中所發生之不同的事件與事實的能力。

與聖父、聖子及聖神一起在天上注視今日的世界。花些時間，通過天主三位一體的神聖視野來考量今日世界的重大事件和事實（如：物質主義、俗化主義、恐怖主義、科學、技術和傳播的進步等），也考量你個人的境況。

今日世界中，有哪些明顯的事件和事實，對你特別產生深刻的影響？在你個人目前的境況中，有哪些明顯的事件和事實，對你影響特別深？在祈禱中，把這些指出並澄清。

當亞西西方濟，在聖達米亞諾（San Damiano）荒廢的聖堂中祈禱時，聽見有個聲音對他說：「方濟，去重建我的教堂，她要倒塌了。」這個他從內心深處聽到並感受到的「聲音」感動了他，使他勇敢的尋找天主在他當時生命中的旨意。結果，他決定離開他所擁有的一切，以絕對的效法神貧的基督。

當你在祈禱中，注視今日世界的「時代訊號」和你個人目前的生命境況時，你「聽見」天主在你心中說些什麼？

你「聽見」並覺察天主聖神呼喚你往哪個方向走？

- 用《宗徒大事錄》第九章 1 至 19 節來祈禱。進入掃祿的思想 and 心靈。在此處經文裡，法利塞人掃祿變成了使徒保祿。在前往大馬士革的路上，他失去了視力。可是後來他的視力得以恢復，並且整個人也充滿了聖神。在領受聖神的同時，「立刻有像鱗甲一樣的東西，從他的眼中掉了下來」。現在，保祿得以用這雙嶄新的眼睛去看。

你眼中有什麼樣的「鱗片」（如：偏情、恐懼、驕傲、個人的私心）需要脫落，你才能夠用一雙嶄新的眼睛，來留意你目前的自我、所處的境況和周遭的世界？



- 用《得撒洛尼人前書》第五章 12 至 22 節來祈禱。在此處經文裡，聖保祿說：「不要消滅神恩。」不能付出愛、不跟他人保持和平，不支持弱者，對他人沒有耐心等——這些是把我們裡面的聖神消滅的一些例子。

反省你自己，你如何消滅心裡的聖神？如何消滅他人心裡的聖神？

- 就上述各點，特別是關於今日世界的「時代訊號」以及你

自己目前的境況，與天主交談。

感謝天主賜下聖神，使我們能以嶄新的眼光來看待事實。

祈禱練習 68
 分辨的心 

主題：神類分辨(三)——「內省」

求恩：我主耶穌，求祢賜給我一顆開放和容易接受的心，使我學會「內省」，好使我能覺察我內在的各種感受（如神慰或神枯以及這兩者在我內出現的模式），使我明瞭天主正是貼近我們情感的最深處來向我們說話。

聖經章節：1. 撒下七 1-29（神慰中的達味王）
2. 撒下十一 1-27（神枯中的達味王）
3. 詠五一（「上主，求祢給我再造一顆純潔的心。」）
4. 格前二 1-16（「我們有基督的心意。」）

祈禱與反省提示：

- 分辨過程中重要的一部分，就是神慰的經驗。神慰不僅是一種「好的」感受或只是「快樂」的經驗。事實上，神慰指的是天主的臨近。祂就在左右，以祂無數的恩寵祝福著我們。這些恩寵或許是物質方面的，或許是精神方面的。天主這些施慰的行動，深深的印在我們心中，所以許多時候，我們甚至可以強烈感受到天主的施慰（特別是如果我們已經學會專心敏銳的注意天主在我們裡面的施慰行動）——像是喜樂、平安和感恩。神慰也可以是當我們因著所犯的過錯，感受到悔改、悲傷、甚至極度恐懼的感覺。不

論你有哪些感受，神慰中最重要的就是一種「趨向天主」和「更肖似基督」的經驗。

你有哪些特別重要的神慰經驗？為什麼特別舉出這些？花些時間在祈禱中，仔細回味這些神慰的經驗。

- 分辨過程另一重要的部分，就是神枯的經驗。神枯不只是一種「不好」的感受或「不愉快」的經驗。

神枯意味著，我們有罪的自我開始行動，而且變得強大，如此會使我們內在的信、望、愛三超德，逐漸減少。許多時候，也會有那種「被天主拋棄」的感覺。在神枯中，也可能浮現出其他的負面感受。如：錯亂、不安和氣餒。無論是何種感覺，最需要知道的是，神枯就是一種「與天主背道而馳」或「愈來愈不肖似基督」的經驗。

你有哪些最難熬的神枯經驗？為什麼特別舉出這些？從這些神枯的經驗中，你學到了什麼？

花些時間在祈禱中，再次審視這些神枯的經驗。

- 用《撒慕爾紀下》第七章 1 至第 29 節祈禱。進入達味王的思想 and 心靈。這裡，達味王因著天主給他的諸多許諾，而充滿了敬畏與驚奇。



神慰的一個真實跡象，就是對天主的美善感到無比的敬畏與驚奇。

有哪些時刻，你曾因著天主所給予你的美善，而感到無比的敬畏與驚奇？

是什麼使你內在感受到這種敬畏與驚奇？

回到這些時刻，在祈禱中慢慢品味。

- 就上述各點與天主交談。
為你生命中所經驗過的神慰而感謝祂。

祈禱練習 69
 分辨的心 

主題：神類分辨(四)——實際選擇()

求恩：我主耶穌，求祢賜給我分辨的愛德並順從祢聖神的教導，好使我能夠尋求、發現天主在我生命中的旨意，並且加以實踐。

聖經章節：1. 弗五 8-21 (「分辨天主的旨意。」)
2. 若壹四 1-6 (分辨神類)
3. 申三十 11-20 (選擇生命)
4. 若十四 23-31 (「我們要到他那裡去，並要在他那裡作我們的住所。」)

祈禱與反省提示：

- 做分辨先要充分收集跟問題有關的資料，然後明確陳述個人要分辨的問題。

把你做分辨需要考量的選項擺在天主面前。

準備就緒後，開始明確的陳述你需要分辨的問題。一定要把需要分辨的選項陳述清楚。(如：我應該學習護理還是學習心理學？我應該今年就修我的碩士學位還是繼續我目前的全職工作？我應該做一位積極活躍的聖保祿會修女，還是做一位退隱的聖神永禱會修女？)

- 把需要分辨的問題陳明之後，開始考量你的第一個選項。對你而言，這第一選項的正反利弊有哪些？在祈禱中，把這些正反利弊明確的條列出來。(把正面(利處)列於左

欄，把反面（弊處）列於右欄，會比較有幫助。）

- 然後，考量第二個選項。同樣把正面（利處）與反面（弊處）分別列於紙上的左右欄。
- 經過一段時間後，仔細思量你這兩個選項的正反利弊，然後在天主面前，仔細的對照衡量正反兩方。哪一個選擇，對你的真我似乎比較實際也比較合乎你真正的需要？想好後，從這兩個選項中選取其一。
- 在做出一個（試驗性）的決定後，把這決定呈獻給天主，求祂予以肯定。我們如何才能得知來自天主的肯定呢？天主的肯定，來自我們在這事上所獲得的神慰經驗。也就是說，你的這一選擇，是否帶給你更大的快樂、更多的平安、更大的滿足、而且更加與你在基督內的真我一致？簡而言之，這一選擇是否給你帶來更大的神慰？請藉著你在正式的祈禱以及祈禱外所經驗的神慰出現的規律，來做進一步的確認。
- 下面是一篇來自聖依納爵《心靈日記》中的禱文。這是一篇向天主聖三發出的祈禱；他個別請求聖父、聖子以及聖神（藉著給他神慰經驗）來肯定他當時所做的一個選擇。依你個人目前所需要做的分辨，用依納爵的這篇禱文，重複的懇請三位一體的天主，來肯定你所做的選擇。

「永生的聖父，（我懇求祢）肯定我。

永生的聖子，肯定我；永生的聖神，肯定我。

至聖聖三，肯定我。我唯一的天主，肯定我。

阿們！」

祈禱練習 70
 分辨的心 

主題：神類分辨(±)——實際選擇(±)

求恩：我主耶穌，求祢賜給我分辨的愛德並順從祢聖神的教導，如此我才能真正的尋求、發現天主在我生命中的旨意，並加以實踐。

聖經章節：1. 列上十九 1-13（微風聲中的天主）
2. 斐一 18-26（「生活原是基督。」）
3. 哥三 12-17（在基督內生活的意義）
4. 詠八六（「上主，求祢教訓我祢的途徑，使我照祢的真理去行。」）

祈禱與反省提示：

- 有些時候，我們因為當局者迷，無法以客觀的態度來看待我們目前的境況，所以也無法真實的分辨這個臨到我們的問題。在這種情況下，如果能從其他不同的角度來看待我們所要分辨的問題，可以幫助我們尋求「更好的」選擇。
- 思考一下你在第 69 篇祈禱練習中所面對的選擇。準備好後，在祈禱中用下面五種不同的角度，逐一地考量我們所要做的選擇。
- 假想有個遇到和你同樣問題的人來向你討教：
假想有個虔誠的基督徒來向你討教。這人所面臨的問題和你的極為近似。你會給這人怎樣的建議？為什麼是這樣的建議？

然後，以這個來向你討教的人的角度考量你自己所需要做的分辨。現在，哪一個選擇似乎對你會比較好？為什麼？

- 從未來的角度來考量（假想是三到八年後）：
假想你在三年、五年、八年後會有的光景。準備就緒後，從你這個未來之我的角度來看待你自己所需要做的分辨。此時，哪種選擇似乎為你更好？為什麼？
- 從瀕臨死亡的角度來看：
把自己想像成一位瀕臨死亡的老人，正在回顧你的一生。準備就緒後，從這位瀕臨死亡之耆老的角度來考慮你目前所需做的分辨。此時，哪種選擇似乎為你會更好？為什麼？
- 從死後和基督的角度：
假想你自己剛剛才死掉，正注視著你那已經沒有生命氣息的身體。這時，你來到了基督的面前。
準備就緒後，從這個已死之人以及基督的角度，來考慮你目前所需做的分辨。此時，哪種選擇似乎為你會更好？為什麼？
- 神慰的角度：
假想你現在已經具體實踐你的第一個選擇。（如：你選擇當一名教區神父，照顧著一個堂區、舉行彌撒、行告解聖事、服務天主的子民，特別是窮人……）
假想你現在已經具體實踐你的第二個選擇。（如：你選擇成為有家室的男子，有一個家、妻子、兒女、還有你的職業……）
然後，把從這兩種選擇中所得神慰加以對照。哪一種選擇給你更多的喜樂、更多的平安及更多的神慰？繼續從你

的神慰經驗來尋求更進一步的肯定。切記，若找到了我們真正的神慰所在之處，那天主和祂的旨意離我們就不遠了！

靈修叢書

書號	書名	著(譯)者
205107	聖依納爵神操	房志榮譯，侯景文校
205116	相逢寧靜中	戴邁樂著，鄭聖冲譯
205119	心靈的治癒	王敬弘著
205129	生命的新創造	王敬弘著
205150	神操之旅	高欲剛著，陳寬薇譯
205153	靜觀蹊徑	甘易逢著，明鏡譯
205173	默觀生活探秘	牟敦著，江炳倫譯
205183	神操淺釋	劉益思著，沙微譯
205215	祈禱自由，愛也自由	歐里凡著，梁偉德、王敬弘合譯
205224	扎根——增進我們與天主的關係	歐蘇里文著，依瓊譯
205231	在日常生活中體驗天主	費彬著，崔國容、黃美基合譯
205259	主愛多繽紛	歐里凡著，張令慧、黃士芬合譯
205284	麥子中的莠子 ——分辨：祈禱與行動的會晤	多瑪斯·格林著，姜川譯
205285	天主與我 ——祈禱：意識到天主與我的關係	威廉·貝瑞著，楊黎芳譯
205289	匝凱，下來吧！——談教友靈修	多瑪斯·格林著，姜川譯
205290	找到自己，找到天主 ——跟隨牟敦及其他聖賢活出真我	詹姆士·馬丁著，姜川譯
205295	修行默觀祈禱	佩琪·威爾金森著， 聖衣會譯
205304	祢是我的朋友	威廉·貝瑞著，譚壁輝譯， 台北依納爵靈修中心校訂
205307	體驗天主——在祈禱中分辨	威廉·貝瑞著， 黃美基譯
205309	開門 ——走向真實自我的42天	喬意絲·露帕著， 麗娜譯
205314	祈禱3階段：從相識到相愛	多瑪斯·格林著， 姜川譯

觸動心靈的 70 個祈禱——和天主建立親密又真實關係的個人操練 / 拉蒙·鮑狄斯塔 (Ramon Maria Luza Bautista, S.J.) 著；黃女玲譯。-- 初版。
-- 臺北市：光啟文化，2013.08 [民 102]

面；公分

譯自：Wood for the Fire:70 Prayer Exercises To Help Us Pray with Our Hearts

ISBN：978-957-546-764-7（平裝）

1.天主教 2.靈修 3.祈禱

244.93

102016997

觸動心靈的 70 個祈禱

——和天主建立親密又真實關係的個人操練

2013 年 8 月初版

2014 年 10 月初版二刷

©版權所有·翻版必究©

著者：拉蒙·鮑狄斯塔 (Ramon Maria Luza Bautista, S.J.)

譯者：黃女玲

准印者：台北總教區總主教 洪山川

出版者：光啟文化事業

地址：台北市(10688)敦化南路一段 233 巷 20 號 A 棟

電話：(02)2740 2022

傳真：(02)2740 1314

郵政劃撥：0768999-1(光啟文化事業)

發行者：甘國棟

E-mail：kcg@kcg.org.tw

網址：<http://www.kcg.org.tw>

承印者：永望文化事業有限公司

地址：台北市師大路 170 號 3 樓之 3

電話：(02)2367 3627

定價：260 元

光啟書號 205323

ISBN：978-957-546-764-7

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回調換。

觸動心靈的

Wood for the Fire
70 Prayer Exercises To
Help Us Pray with Our Hearts

70個祈禱

和天主建立親密又真實關係的個人操練

「我的祈禱很枯燥。」

「我祈禱的時候似乎無法集中注意力。」

「祈禱時，我的思緒會飄來飄去，會開始想很多其他的事情，好像無法全心投入。」

「我常常覺得我的祈禱好像很空虛。」

「有時，只是十五到二十分鐘的祈禱，我還會覺得無聊。這種情況發生時，我會覺得很內疚。因為我會責怪自己，怎麼無法認真的面對天主？」

許多人渴望、想要和天主建立親密的關係，卻在祈禱中遇到許多挫折，例如：沒有感覺、無法定下心來、覺得空虛、不確定自己有沒有在祈禱……

這些困難，可能和我們選擇的祈禱材料有關。

所選的「祈禱材料」或「反省提示」愈能夠忠實的針對我們目前當下的掛慮與需要，愈能把我們真正的狀況、在乎的事情帶到天主那裡去，也就是把真我——即最深刻、最真實的自我——帶給天主，並能燃起我們內在最真實的感受和熱情（包括我們身為人而有的欲望、自我的價值感、渴望與希望），像孩子一樣全心信賴時，祈禱就不會沒感覺，天主也悅納這樣以「心靈和誠實」的敬拜。

本書以依納爵神操的精神，提供70個祈禱操練的材料，針對不同的狀況，幫助我們用真實的心來祈禱。內容分為三大部分：(一)對自我的觀感、(二)基督的召喚、身而為人的基督以及祂的逾越奧蹟、(三)尋求與承行天主的旨意。

祈禱就像生火，為了讓火著起來，需要引火的材料。願本書所準備的「燃料」，能使誠心追求在祈禱中與天主相遇的人，和天主建立親密的關係，並因體會到被天主所愛，在心中燃起愛天主的烈焰。

ISBN 978-957-546-764-7



00260

9 789575 467647

光啓書號 205323

定價 260元

 光啟文化事業
Kuangchi Cultural Group