

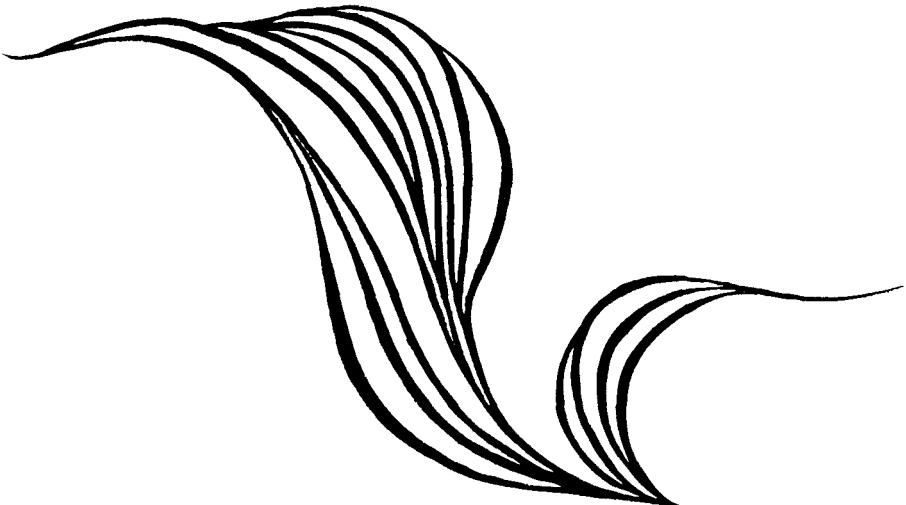


神思

主題：

退省

35



神思

主題：

退省

35

SPIRIT

A Review for Theology and Spirituality

Issue No. 35 — NOVEMBER, 1997.

神思 第三十五期

一九九七年十一月

神思編輯委員會：嘉理陵神父，吳智勳神父，韓大輝神父，
蔡惠民神父，黃國華神父，黃鳳儀修女，
蘇貝蒂女士。

封面：梁仙靈女士

插圖：陳鴻基神父

「神思」釋義：劉彥和《文心雕龍》神思篇云：「形在江海之上，心存魏闕之下，神思之謂也。文之思也，其神遠矣。」

原意是指寫作時超越時間和空間的靈感，
我們引申為來自聖神的靈感和神學思想。

下期主題預告：聖神

目 錄

前言	編者	
依納爵靈修指導	Joseph Tetlow, S.J. 著 蘇貝蒂譯	1
日常生活中的神操	嘉理陵著 葉苑茵譯	7
繁忙中的靜修——扣動心弦的經驗	麥琬淑	12
靜默就是追尋天主	李達修	20
圖石記——一次神恩復興運動退省的 反思	簡樂民著 何文康譯	25
對「青年退省」的反思和建議	梁定國	37
聖方濟「隱修規則」所蘊藏的退省特質	夏志誠	43
神聖閱讀法	伍國寶	48
道尋知音	編者	67

作者簡介

- Joseph Tetlow, S.J. 耶穌會會士，羅馬依納爵靈修中心主任，長於帶神操及依納爵靈修。
- 嘉理陵：耶穌會會士，於香港聖神修院神哲學院教授新約聖經及教義神學，亦於香港天主教聖經學院教授聖經，《神思》編輯委員會成員。
- 麥琬淑：瑪利亞方濟各傳教修會修女，聖召推行負責人。
- 李達修：嚴規熙篤會會士，仍在培育中。
- 簡樂民：道明會會士，香港天主教神恩復興運動服務委員會協調主任，從事牧民工作。
- 梁定國：慈幼會會士，從事聖召培育及青年牧民工作。
- 夏志誠：方濟會會士，從事堂區牧民及會內培育工作。
- 伍國寶：香港教區司鐸，於香港聖神修院神哲學院教授舊約聖經，亦從事聖召推行及堂區牧民工作。

譯者簡介

- 蘇貝蒂：香港女教友，畢業於香港大學，教區教理委員會委員，香港基督生活團會長，《神思》編輯委員會成員，從事於香港明愛。
- 葉苑茵：香港女教友，畢業於香港大學，香港基督生活團成員，從事社會工作。
- 何文康：香港教友，香港中文大學社會科學學院碩士研究生，神恩復興運動成員。

前言

基督徒普遍地重視靈修生活，除了祈禱和聖事外，退省應是最受歡迎的了。退省成了善會或基督徒團體每年必備的項目。本期《神思》便以退省為主題，介紹天主教傳統內不同的退省方式。

Fr. Joseph Tetlow 的文章簡言依納爵神操的特質：有經驗的神操導師必鄭重地聆聽被指導者，做神操的不光是著重舒服的感受，更須理智地把從神操而來的靈氣，落實到自己的生活裡。作者強調不應把神操的靈修指導看成是心理治療，依納爵靈修指導講求平心、進取、創意，其實踐是在「做」神操中完成。

嘉理陵神父一文指出根據第十九凡例和第二十凡例所做的神操，是與日常生活中的神操有分別。後者對退省者的收益極大，一方面它提供一條分明的神修培育道路，另一方面它幫助人學習明辨的技巧。文章精簡，而意義深遠。

麥琬淑修女之文簡介「繁忙中的靜修」。它將依納爵神操的精粹，濃縮為八週的在家靜修，適應繁忙的平信徒。文中記述五個靜修者的經驗分享，讓讀者感受這種靜修對人帶來的震撼。

過默觀生活的李達修修士撰文強調隱修並非以與世隔絕為目的，靜默就是追尋天主。繁忙的都市人忽視靜與獨的功效。到隱修院退省的人，就是在靜與獨中找尋天主；感受天主的愛，人的愛才有根，才能找到自己，愛自己及愛別人。

簡樂民神父的文章記述他 26 年前在圖石城(Picture Rocks)帶領一次神恩復興運動的退省。退省內容包括禮儀及聖事，神恩式的祈禱及讚美，仔細講解致哥羅森書，特別強調基督的超卓品位，並帶領避靜者應用在思言行為及日常生活裡。那次退省對作者及避靜者都有意想不到的喜樂，彼此

以基督為「光榮的希望」。

最近香港慈幼會會士為青年安排了多個靈修週末，而梁定國神父就是其中的一位講者。他在文中提出對「青年退省」寶貴的反思和建議，例如：融入團體的熱身活動，利用流行歌曲，較精簡的講座，讓參與者有小組分享、討論和回應的機會，不忘個人靈修時刻及寫下自己的靈修日記。

夏志誠神父一文從聖方濟「隱修規則」，分析一個具方濟精神的退省應有的特質，即退省者充份享有聖神內的自由，獨處之時不失團體幅度，默觀之中包括行動。

伍國寶神父深信天主聖言是生活的，天主像從前一樣藉聖言向人說話。他的文章介紹傳統的「神聖閱讀法」，希望讀者藉八個步驟來達到生活的天主聖言，即朗讀、默想、讚頌、默觀、神慰、辨別神類、抉志、愛德行爲。文中附以圖解，助讀者一目了然。

「道尋知音」節錄了神操中的祈禱三式及戴邁樂《相逢寧靜中》之兩個祈禱方法，作為祈禱及退省的參考資料。

感謝蘇貝蒂小姐、葉苑茵小姐、何文康先生為我們翻譯。感謝光啓出版社容許我們節錄他們出版的依納爵《神操》及戴邁樂《相逢寧靜中》。

CONTENTS

FOREWORD

Editorial Board

Ignatian Spiritual Direction. 1

Joseph Tetlow S.J. Translated by Purple So.

The Spiritual Exercises in Daily Life. 7

Sean O 'Cearbhallain S.J. Translated by Julie Yip.

*A Retreat in Daily Life: a heart stirring spiritual
experience.* 12

Lucia Mak F.M.M.

Silence is a Search for God. 20

Anastasius Li O.C.S.O.

*Picture Rocks Revisited: Recollections of a
Charismatic Retreat.* 25

Roman Carter O.P. Translated by Peter Ho.

*Retreats for Young People - Reflections and
Suggestions.* 37

Domingos Leong S.D.B.

*Special Characteristics of a Retreat as Intimated in
the "Spiritual Rule of St. Francis".* 43

Joseph Ha O.F.M.

Lectio Divina: The Prayerful Reading of Scripture. 48

Henry Ng.

Feature. 67

Editorial Board

FOREWORD

Followers of Christ have a deep appreciation of the spiritual life. After prayer and the Sacraments, retreats are beloved by Christians. A retreat is an essential part of the life of Associations of the Faithful and Christian Communities. For this current issue of *SHENSI/SPIRIT* we have chosen the theme "Retreats", introducing different forms of retreats current in the Catholic tradition.

Fr. Joseph Tetlow S.J. speaks about a characteristic of the Ignatian Exercises: an experienced spiritual guide of the Exercises will listen respectfully to the person being guided through the Exercises. the Exercitant. The Exercitant will not be allowed to stay with comfortable feelings only: the spiritual atmosphere generated during the Exercises must be intelligently applied in the realities of one's daily life. Fr. Tetlow emphasizes that Ignatian spiritual direction is not the same as psychological healing. Ignatian spirituality demands indifference, progress, creativity. Ignatian spirituality is attained through *doing* the Exercises.

Fr. Sean O Cearbhallain S.J. reflects on the difference between the Spiritual Exercises done according to the Nineteenth or Twentieth Annotations and the Spiritual Exercises "in Daily Life". The spiritual fruits of this latter form of the Exercises can be quite considerable. At least the experience provides the Exercitant with a clear method of spiritual formation and with an initiation into the art of spiritual discernment. The article is marked by clarity and depth of meaning.

In her article, A Retreat in Daily Life, Sr. Lucia Mak F.M.M. presents the essence of the Spiritual Exercises of St Ignatius

in the form of an eight weeks retreat done at home, a form suitable for ordinary Catholics living busy lives. The article presents the reflections of five people who have done this form of retreat, thus letting the reader appreciate the spiritual effects which it can afford the one who undertakes it.

From the perspective of a contemplative life, Br. Anastasius Li O.C.S.O. stresses that the enclosed life does not find its purpose in a separation from the world. Its silence is rather a search for God. Those who live in busy cities neglect the power of silence and solitude. Those who do a retreat in an enclosed monastery engage in a search for God through silence and solitude. The experience of God's love allows one to discover the root of human love, and so to love oneself and others

Fr Roman Carter O.P. recalls a Charismatic Renewal Retreat which he guided some 26 years ago in Picture Rocks. The retreat included liturgy and sacraments, charismatic prayer and praise, an in-depth reading of the Letter to the Colossians with emphasis on the transcendence of Christ. The retreatants were led into ways of using all of this in their thoughts, words and deeds, and in the activities of daily life. This retreat was an experience of inexpressible joy for the retreat director and the participants, as they experienced Christ in each other as their "hope of glory".

The Salesians in Hong Kong have recently organized a number of spiritual weekends for young people, with Fr. Domingos Leong S.D.B. as one of the speakers. His article offers some reflections on these weekends and some suggestions, such as the use of community warm-up exercises, popular songs, clear and simple talks, sharing by the participants in small groups, with opportunities for

discussion and response. Time must also be allowed for personal spiritual activity and for writing a spiritual diary.

From the *Spiritual Rule of St Francis*, Fr. Joseph Ha, O.F.M. analyzes the elements for a retreat according to the Franciscan spirit. These are: the retreatant enjoys complete freedom in the Spirit, solitude does not lack a community dimension, action is contained in contemplation.

As in the past so also now, God speaks to the human person. From a deep belief in this living Word of God, Fr. Henry Ng introduces the traditional method of *Lectio divina* or the prayerful reading of Scripture, with the intention of helping the reader to advance towards the living Word of God in eight steps. These steps are: *lectio* (reading), *meditatio* (meditation), *oratio* (praise), *contemplatio* (contemplation), *consolatio* (consolation), *discretio* (discernment of spirits), *deliberatio* (decision making), *actio* (work of charity). A diagram accompanies the article to help the reader towards greater understanding.

Our Feature presents two texts which will help for prayer and reflection. First of all we reprint the section on Three Methods of Prayer from the *Spiritual Exercises of St Ignatius*. Then we present two methods of prayer from the late Fr. Anthony de Mello's *SADHANA - A Way to God*.

We are grateful to our translators, Ms. Purple So, Ms. Julie Yip and Mr. Peter Ho for their generous cooperation in preparing this issue. We also extend our thanks to Kuangchi Press for permission to reprint passages from their publications, *The Spiritual Exercises of St Ignatius* and *SADHANA - A Way to God*.

依納爵靈修指導

Joseph Tetlow 著
蘇貝蒂 譯

1. 導言

每當我們談及由依納爵勞耀拉而來的靈修傳統時，我們必須緊記「耶穌會」與「依納爵」是有區別的。「耶穌會」單指屬於耶穌會這個修會的事情，而「依納爵靈修」卻廣佈世上。很多修道人及平信徒都以依納爵為他們的靈修導師，因此他們亦是「依納爵化」。這份精神正吹遍大地，是教會可喜的時刻。可喜的是許多人都渴望接受靈修指導及深化他們的靈修生活。這篇文章從三方面看依納爵神操的特質：

- 是一個依納爵靈修指導嗎？
- 依納爵靈修指導的素質。
- 依納爵靈修指導的實踐。

2. 是一個依納爵靈修指導嗎？

當我們問依納爵靈修指導是否有它的特質時，我們其實想知道用依納爵的方式進行靈修指導與跟隨其他的靈修傳統，無論天主教或非天主教，有沒有區別。

2.1 聆聽、尊重的聆聽

依納爵的同伴留意到他很留神聆聽，即使人家喋喋不休的談話。這項觀察令我們留意到依納爵靈修的第一個素質，

亦是首項規條——只要聆聽。無論那人如何滔滔不絕，依納爵相信在一切說話背後有一份尊嚴和認真。同時他相信他能夠幫助這人。聆聽，必須是**尊重的聆聽**，是出於尊重人的尊嚴。

其他靈修傳統傾向於由上而下的施教形式：導師發言，徒弟照單全收。依納爵的靈修指導並非**施教**。他從別人的位置作起點。因此，當他被邀請共進晚餐時，他近乎不發一言，但他卻留心聆聽。在晚餐結束時，他便知從何開始。為依納爵而言，靈修的結構是在每個人的心中。

2.2 有條理的經驗

在依納爵靈修指導中，指導神操者如何聆聽呢？他是從他自己**有條理的經驗**作出發點去聆聽。在指導神操以前，我曾經有很多次退省，我亦過著祈禱中的生活。因此我是透過個人的靈修經驗來聆聽。

在巴撒隆拿，依納爵為一個女修院的主持作三十日的神操退省，這位修女的宗教生活非常散漫。然後依納爵要她給其他修女神操指導。當時「依納爵神操」一書還未面世，這位修女不能借助這些材料，而她唯一擁有的只是她的三十日神操經驗，及她為自己所寫下的筆記。依納爵深信在進行神操時這份精神已漸漸被吸收，因此指導別人做神操者無需有什麼廣博學歷，因為個人的神操經驗是指導神操的基本條件。當依納爵寫「神操」一書時，他連中學教育都沒有。他的宗教教育是由家裡、堂區及宮廷所得來的。指導別人做神操的條件是一份有條理及深化的經驗：這份經驗包括平心、為獲得愛情的默觀、在一切事情上尋找天主。

在依納爵神操指導中，我們要找出天主在做神操者內的工作。我們的天主不停地工作；祂令做神操者不斷渴求為天主的國度工作。如果天主喜歡正義在人間，祂便會驅使做神操者為正義而工作。神操帶來行動。所有被依納爵帶領做神操的人都被驅使至有所行動。

依納爵靈修指導者從被指導者身上尋找一份真正的渴求，一份更新自己的生命及更新世界的渴求。所以依納爵靈修的目的並非使人舒暢，使人舒暢是心理學家的事。

當我們留意到某人誠意渴求與天主的恩寵合作，我們便可以幫助他尋找天主的旨意。天主願意帶領他達至成全，更將他陶成，使他能永遠和天主同在。

2.3 使用常人的理解力

沒有常人的理解力，依納爵神操指導是無法進行。例如，當我默觀福音片段，我需要不斷問自己「這與我何干？」；只是愛慕是不足夠的。我們不應只是停留在那段福音帶來的「感受」內。

縱使我在神操中獲得靈光，我必須從「欣賞」這份靈光轉到把它落實在自己的生命裡。有時抓著我的意念比它帶來的效果更重要。我可能感到情緒枯燥，但該意念卻堅強我的信、望、愛德。換句話說，該意念可能使情緒枯燥，但其果實是神靈上的安慰。作為依納爵靈修導師者必須能跟上心理和靈修上的轉變，好使能夠更有效地運用個人的智慧及理解能力。

2.4 靈修指導及心理治療

這方面可能引發出一個問題，就是依納爵靈修指導與心理治療如 Rogerian 學派的「病人為本」治療的分別。這方面需要很長篇幅來作答，所以在此不會詳盡說明。以下是一些立竿見影的分別：

在一個過去會形成今天的基礎上，心理治療處理埋藏在下意識和潛意識的事情。然而，依納爵靈修指導處理生命裏的意識範疇。

心理學家透過「不著邊際」的聯想，使隱藏的動機顯露出來。依納爵靈修指導則只對被指導者願意講出來的事作出

回應。

治療的目的是要令渴望與現實更趨於平衡。依納爵靈修是要帶來不平衡，帶來一個向前的傾向。現在心理學家開始意識到弗洛伊德「平衡狀態」的信念是空洞的。

心理學家堅信人可以是無問題的。然而靈修指導必須從救贖開始，原罪是事實，而人不會完全無問題。由此可見，心理治療師與靈修指導者對人類的看法截然不同。

靈修生活主要原則是和天主的關係，而治療師絕不考慮這方面。

3. 依納爵靈修指導的素質

3.1 平心

依納爵靈修站在教會的中央，一個極端的人很難從神操中獲益。依納爵認為有所執著的人不能做神操。因此假如某人堅持默禱，他不可能以依納爵方式默觀。依納爵的例子是一個人先選擇結婚，然後才尋找在婚姻生活中去侍奉天主的方法；其實應先尋求怎樣侍奉天主，然後才決定過婚姻生活（神操 169）。我們需要平心與一份有條理的尋找天主旨意的經驗。人很容易堅持己見，這份堅持令他很難平心。最重要的是靈修上的自由。依納爵靈修指導者在靈修指導期間需要遠離一切爭辯為保持一份靈修上的自由。由於沒有方向的精神，討論或爭辯不能令人接近天主。

3.2 進取

依納爵期待靈修生活的進取。神操 24-31 記載的每日省察良心可見一斑，目的是使人跨越。神操 345-351 論及的「什麼是心窄」亦有異曲同工之效。「心窄」的人迷失於自我迷戀中（耶穌會會長高文伯神父）。依納爵亦曾這樣：他不但希望成聖，更希望他人見到他成聖。為另一些人，他們的「心

窄」是表現在完美主義中。這都是改善靈修生活的絆腳石。

3.3 傳統與創意

依納爵在勞耀拉康復期間，他多次閱讀羅陶爾夫（Ludolph）的《耶穌基督傳》。這本書大部份取材於聖經及教父的著作。依納爵從中汲取教會多方面的靈修傳統。他的創意在於他把教會這些豐富的傳統帶到市集去。

4. 依納爵靈修指導的實踐

依納爵靈修指導的實踐可見於指導別人做神操中。依納爵開始指導別人做神操時，他仍然是一位平信徒。他雖然已有很深的靈修經驗，又得到好幾位神師的指導，但他仍未被祝聖為神父。這表示講授神操可以是平信徒的使徒工作。每當依納爵帶領別人完成神操，他會鼓勵他幫助別人做神操，將這份經驗傳開去，因為神操指導是一份活生生的傳統。

依納爵初期的兩位同伴法伯爾（Favre）和勞德利蓋（Rodriguez）的經驗的確發人深省。依納爵稱讚法伯爾為最佳的神操指導者。這兩位同伴被教宗派遣到Parma重整一所修院。此外，他們去主教座堂聽告解。當這些人回來，這兩位耶穌會會士便會請他們做些少操練。不久，他們察覺到當中一些人渴求改善他們的靈修生活，因此這兩位神父便繼而幫他們做神操。漸漸越來越多人做神操，以至他們無法給這些人個別指導。法伯爾開始把他們組成十二人一組，給他們講授一些「簡單的操練」，類似十八凡例的退省。然而，仍然有太多組。所以當他的組員接受過神操指導以後，法伯爾要求他們組織其他人，並傳授他們所學到的。那時，耶穌會還未被批准為一個修會。雖然依納爵給人個別神操指導，他卻指一位年青人為「神操的最佳講授者」。由此可見，依納爵明認神操是可以講授的。一直以來，神操是按個人的環境進行，為求操練者能夠得益。

依納爵其中一個大原則是做可做的事，做那環境可行的事。如果一個人只有兩個月便要作出重大決定，那麼便要幫助那人用一個合適的方式在兩個月內做神操。如果環境只容許以小組形式做神操，那麼便以小組進行。

神操十八及十九凡例是依納爵把神操切合某些人的情況及需要。我們通常可以由談話開始。有關聖伯多祿·嘉尼削（ St. Peter Canisius ）流傳了一個故事。在進晚餐時，他和一位主教談話，其實他已經在帶領這位主教做退省！

熟悉依納爵的同伴說他除非認識那人已有一段日子並有相當的了解，他絕不會給那人講授三十天退省。在他的書信中，他常常堅持不要期望很多人能夠從三十日退省中獲得裨益。換句話說，他並不期望很多人的三十日退省成爲一個改變生命的經驗。但當他提到神操十八和十九凡例時，依納爵似乎沒有類似的警告。

日常生活中的神操

嘉理陵著
葉苑茵譯

「公事纏身或業務煩冗的人，如果為人聰穎或有相當的學術修養，若願每天抽一小時半的時間來行神操……」（聖依納爵神操第十九凡例）

1. 前言：第十九凡例中的智慧

在神操的第二十凡例中，聖依納爵提議最理想作神操的地方是一寂靜之處。「參與者越能謝絕親友的接觸和日常的俗務，神操的收效會越大……。」雖然如此，聖依納爵能察覺到就算人們不能抽出一個月的時間作神操，他們也能從神操中得到裨益。這正是以上第十九凡例節錄所提及的。

我覺得依納爵所提出的第十九凡例只可視為一個神操的方法，卻不是一條要硬性依遁的指示。依納爵提出：既然只是一個方法，它應可靈活實踐於不同的時間和地點。在以往的三十年，很多負責神修指導的人仕已不斷找尋不同的方式去實踐，以幫助公務纏身的人能得到更好的信仰和祈禱生活。這份找尋已證實成功。

2. 根據第十九凡例的神操以及日常生活中的神操

有神操評論學者曾提出第十九凡例的神操和日常生活中的神操兩者之間的分別。他們認為第十九凡例所指是為不能作一個月避靜的人仕；而日常生活中的神操是另一個做神

操的方法，對象是包括有能力作一個月神操的人仕，不過故意選擇這個方式。有些甚至在一個月避靜後，再經驗第二次神操於日常生活中。神操評論學者認為這是兩個明顯做神操的方式。

這樣看來比較理論化，但作為一個真實的觀察，這指出一個基本的神操模式。我們不需把第十九凡例的退省者侷限於「公事纏身或業務煩冗的人」。如能接受神操評論學者的提議，我們可把神操的範圍推展至「為人聰穎或有相當學術修養」的人。所以，只要能接受神操的要求，每一個人都能在日常生活中作神操，而不需受時間和地點的規範。

3. 根據第二十凡例的神操以及日常生活中的神操

第二十凡例基本上是有關一個月的避靜。如與一個月避靜比較，此經驗能幫助我們去欣賞神操在日常生活中的價值。

我們試簡單和概括地提出一個月的避靜和日常生活中神操的分別。在一個月的避靜中，我們不能不接觸天主，但卻會與世界遠離，以達到一個頗不自然的寧靜、祈禱和反省的境界。如沒有正確的指示，這會導致脫離現實的經驗。而在日常生活中的神操，情形卻剛剛相反。就因為不能從世俗中遠離，這個現實會影響思想和情緒，祈禱和神修的參與，神操的成效往往會受自己生活影響很易離開了天主。雖然如此，這項分別能提醒我們，在日常生活中的神操要注意不斷融入社會而沒有忘記天主，注視天主而沒有逃離世界。所以，日常生活中的神操能提供一個實際但也是痛苦的方式去達到聖依納爵神操的理想：成為一個「行動中的默觀者」，即在繁忙的生活中做個默觀者。

4. 授神操的人

在神操中，依納爵沒有用「導師」、「神師」或「帶領」，而選用「授神操的人」。當早期的依納爵同伴跟隨他們的師傅上去「授」神操時，有一些人開始「講」神操，正如 Fr. Tetlow 在本期《神思》所述一樣。最後，「講」神操變成了指定的方式。講神操能明顯為教會和一大群的個體提供很多好處，但在現代社會，人們不只有聆聽講道這項需要，而日常生活中的神操能提供一個極豐富的途徑去滿足他們另一些需要。

為著去回應這些需要和現代關係的微細差異，我們已改變「授神操的人」的用法。在以往「講道者」是普遍的；此外，我們亦用「神師」、「避靜主持」。之後，我們亦有用「帶領」一詞，而此稱呼仍是普遍的。但近來使用「同行者」遠比「指導」或「帶領」多。好處有很多，它提醒「授神操的人」，他們已經歷過神操而且熟悉神操這條道路。經驗遠比書上的知識重要。「同行」一詞又能提醒「授神操的人」不能強使第一次經歷神操的人接受他自己的一套想法。故此，「授神操的人」是一個堅定和認真的同伴，同時尊重經歷神操的人自己本身的願望。

把神操作為一個依遁某條道路的旅程，能提醒靜修者要切實知道完成這次旅程的時間。這不能是一個急趕的旅程。「授神操的人」需要清楚這不是一個輕易的旅程。所以，帶領者和靜修者必須有一個實際的時間預算。

5. 從日常生活中做神操所得的裨益

很多在日常生活中做神操的人大概都未必能得到正如依納爵所設想的所有聖寵。但是依納爵也不認為以一個月時間作神操的人可以得到所有聖寵。這令人質疑日常生活中神操的價值。但對我而言，無論是一個月的避靜，或日常生活

中的神操，我們不應把它們絕對化，否則便有違依納爵的思想和精神。

作為「避靜」而言，神操是神修培育的泉源。另外，神操也是神修的工具。所以，神操所得的聖寵不限於避靜的經驗中。而神操中主要的恩寵是提供在普遍的靈修生活和個別的明辨中的「進行方式」。從這意念出發，我們以「培育」和「工具」兩詞可知道能幫助每一個人在神操中得到裨益。我提議有兩個值得注意的價值，就是（1）有機會去依照神修導師去走分明的培育道路，（2）學習明辨技巧。

6. 一條分明的神修培育道路

首先，有機會去依照神修導師去走分明的神修培育道路是對每一個想親近天主的基督徒非常有益。這或者可說再不需要像神操一般的正式的神修方式，而只需定期的神修指導已足夠。是的，但神操中的活力也有很多神修的益處。這種活力，特別在日常生活的模式中，是開放而不是隨意。在我們的存在和與天主的關係的奧秘中，會有一個明確的進展、方向和步伐。雖然這進展不保證靈修生活的進階，但它能提供一個基礎和計劃去作靈修的改進。

神操的活力是開放和沒有止境的。明確的進展容許神修導師和靜修者能達到明確的結論和完結，且讓靜修者以神操為計劃，繼續在日常生活中作靈修培育。這種神修培育使他們能與天主建立一個豐富和有意思的關係。

7. 學習明辨技巧

第二，日常生活中神操的經驗能提供學習明辨技巧，容許人把神操作為個人神修的「工具」。通過神操，人們可學習明辨技巧，不是書本所說的理論，而是活生生的經驗。在以上的部份，我們已提出有人認為只需定期的神修指導，就

不需要像神操般的正式神修方法作培育。我們已承認這觀點，但我們不是講求必須性，我們著重其益處和價值。而通過神操，學習明辨技巧是其中的益處，特別是在日常生活。這構成一個神操作為神修指導的範疇和其他神修方式的分別。如果神修指導是沒有特定的結構，這便需依靠有效的靈修經驗和神師的智慧。而神操提供一個入口去進入聖依納爵的智慧，使我們超越自己作為神修導師的有限性。

8. 總結

不能不提我們現在所生活的世界和教會與聖依納爵時代的是不同。當然，我們很容易找出負面的分別：薄弱的信德，軟弱的承諾以及世俗化。但是，如果我們能著重信徒的信仰培育，無論是平信徒、修道人或神職人員，我們需以正面的態度去看現代和依納爵時代的分別；信仰上廣闊的教育，大批平信徒意識到與教會的共融和對祈禱和成聖的渴望。這些分別幫助我們得到依納爵在神操第十九凡例中的智慧。

繁忙中的靜修—— 扣動心弦的經驗

麥琬淑

引言

想大家對《神操》或《聖依納爵神操》已有一定的認識。與其說《神操》是本靈修手冊，更可說是一個靈修歷程。本來神操是耶穌會會祖聖依納爵的心路歷程，也讓我們追隨他去經驗上主。全部神操是三十天的靈修退省，但有很多人因種種問題而不能連續性地完成，所以可以按照聖依納爵在第十九條凡例中所指的，利用大約十個月至一年的時間作「日常生活的神操」。¹

香港教區在八四至八五年間曾邀請澳洲耶穌會士賴里神父（Fr. John Reilly, S.J.）來港培育了一批神父修女作靈修輔導。然而鑒於香港人太忙碌，賴里神父便在一九八七年八月中旬由澳洲請來了一個專門帶領神操的 Sr. Patricia Clouston 指導我們有關將三十日神操的精粹，按照一般平信徒的程度編成八週濃縮性的資料，名為「繁忙中的靜修」（Home Retreat）。²

我本人沒有參加賴里神父的課程，但八六年在耶路撒冷研讀聖經課程時，有幸由一位耶穌會教授個別地帶領學習輔導及辨別神類；回港後於八七年八月便參加了 Sr. Patricia Clouston 有關「繁忙中的靜修」課程；自此以後，便與一

1 參閱《神思》第 6 期，主題：聖依納爵的神操。

2 整個「繁忙中的靜修」的結構，參閱《神思》第 6 期，31 頁黃惠賢修女所作；「繁忙中的靜修——簡短神操」。

小組神父修女在香港教區內推行這靈修操練。

近十年的經驗中，使我越來越發覺天主的奧妙化工，在指導「日常生活的神操」或「繁忙中的靜修」的過程中，每每看到天主在每個人身上所行的偉大奇蹟，有時祂漸漸地在不知不覺中轉化了一個人；或有時在熱切激動的祈禱中，突然地使一個人完全的皈依。沒有人能知道天主何時來，用什麼方式而來；但肯定祂的臨現實在轉化每一個人，而只有那些願意開放自己，敏銳地覺察祂的臨現，把握著這機緣，才可以經驗到天主及回應祂。以下是一些兄弟姐妹分享在「繁忙中的靜修」中所得著的：³

分享一

一九八九年，記得當時我的工作很忙，生活刻板和機械化，信仰方面只是主日教友，更談不上靈修生活，平日簡直沒有祈禱。由於一位朋友的帶領，我參加了堂區的「繁忙中的靜修」。在第一次聚會時，修女要求要連續八星期的聚會，及每天最少十五分鐘的祈禱，我聽完便想打退堂鼓，因為我想我實在無法抽出這麼長的時間，也沒有這麼恆久的耐心去做。那位朋友不斷地鼓勵我嘗試。第一個星期我差不多交白卷，因為太忙沒有時間祈禱，就算有時間祈禱又打瞌睡。到第二個星期，我開始勉強自己保持每天在同一時間祈禱，雖然有打瞌睡，不過總沒有缺過。在第三週我已開始進入狀態，在祈禱中能領會到一些味道來，天主感動我使我能深深體驗到祂慈愛的眷顧，特別祂對我的寬恕，甚至在我離開祂時，祂對我的愛仍是永恆不變的，祂像一個慈父，一直等待著我回來，只要我對祂說：「主，我得罪了你，求你寬恕。」祂便立刻寬恕了我，將「袍子」親自給我穿上，讓我帶上戒

3 分享一，二，三 是由作者訪問參加者而寫成的，而分享和四及五則由參加者自己撰寫的；分享者不願記名。

指，穿上鞋，再度成爲祂的兒子（參閱路 15:11-32）。過完了八週的操練，我開始尋找生活的方向，願意爲天主多付出自己的時間，亦更肯定祂常在我的身旁。—— 一位青年女教友。

分享二

我是一位基督教的牧師，我與太太在八九年參加了天主教會主辦的「繁忙中的靜修」，我們基督教信徒在研經方面很積極，但對於靈修方面則比較欠缺，所以一直嚮往有靈修方面的輔導及經驗。這八週的經驗爲我們，特別是我太太，是一份深刻難忘的經驗。我太太一直與她父親的關係不好，她不能寬恕他。開始第一週，她便發現了她內在有一份阻力，使她不能向神完全的開放。第二週中，再體驗上主的慈愛，認出了這份阻力是由於她與父親的關係，她開始釋放自己，不斷地求神的寬恕，並求祂賜予力量，去寬恕她的父親。在第四週時，她要求我陪她去探望她很久沒有見面的父親，就在這次的見面中，她完全地由憤恨中釋放出來，重新回到神的懷抱。雖然我在這次靈修經驗，沒有她那麼刻骨銘心，但作爲她的另一半，我也感受到她這次超越經驗的喜悅。另一方面，在這八週的操練中，因著大家一起禱告默想及分享，我們彼此間的感情也因而好了很多，特別是在與兩個兒子的交往及溝通時，也會在不知不覺中變得容易。現時我們一家人已僑居加拿大，我亦於去年完成靈修輔導課程，因爲我覺得靈修輔導十分重要，我們亦留在加國爲當地的華人教會事奉。只有一句話：就是感謝！—— 一對基督教牧師夫婦。

分享三

我每天早上都要走一段山路到火車站乘坐火車上班，黃

昏下班後又由火車站走回家，走了十多年的同一條路，爲我太熟悉了。開始了「繁忙中的靜修」的第一週，默想天主的創造工程，導師要求我們觀察大自然的景色，用以再投入天主的美妙化工，因此我嘗試每天在這段山路上去觀察大自然。第一天早上，我看到路上有黃色的小野花，驚覺它的存在，晚上回家時抬頭看到一閃一閃的星星，溫柔皎潔的月亮，心境由日間辦公室忙碌的煩燥中平靜下來，疲勞也減少了。第二天更發現路邊除了黃色的野花外，更有紅色、橙色等等的小野花，想到瑪竇福音的記載：「田間的百合花，今天還在，明天就要丟在火爐裏，天主尚且這樣裝飾，更何況是人呢！...」(參閱瑪竇福音第六章)。第三天我也嘗試感受溫暖的旭日，讓它輕輕地照射在我的皮膚上。由此我開始每天早上看到大自然的奇異景像時會感謝讚頌上主的美善，將每一天的一切交付給祂，請祂眷顧。現在雖然已完成了「繁忙中的靜修」，但我每天早上，黃昏走的同一條山路，已跟以前不同了；每天在山路上總有驚人的發現：一朵新的小花生長起來，一隻麻雀在叫，遠山的蒼綠等等。這都是天主提醒我祂對我無微不至的照顧及愛護，生命爲我已開始了另外的一頁。—— 一位女教友。

分享四

我結婚已有十七年，有一子十四歲，一女十二歲。結婚初期，也是我祈禱蜜月期，因爲沒有照顧子女的煩惱，我還可以在堂區協助教授「初領聖體」，「堅振班」和「慕道班」。直到孩子升上小五，我便被迫辭退慕道班工作，轉移做「送聖體服務」工作，直到今天！

自從孩子出世後，我再沒有自己的空間和時間祈禱，但是每遇到困難，我一定會祈求天父的幫助！人性始終是軟弱的，無論有多大的決志，面對子女的吵鬧，家務的繁忙，加上我是一位全職的教師，回家亦要改簿備課，故此我實在忙

得透不氣來，也忙得沒有半點祈禱時間！

話雖如此，我的祈禱，就是我的生活！記得小兒幼年性情驕橫，活躍好動，總愛吵鬧一、二小時，終於要唱「阿肋路亞」一曲才可以使他平伏心情。聖歌成爲我的禱文，生活就是我的奉獻！每晚臨睡前（直到現時）我一定替小兒小女在額上劃上大十字聖號，他們才安心入睡。上主親自祝聖了他們！今天，他們都熱愛耶穌，成爲「合一青少年」，參與推行「普世博愛運動」的合一理想。感謝主！讚美主！

上主更加愛我，親自安慰我心！

在極度痛苦失望之際，一九九二年上主啓示我和外子參加「繁忙中的靜修祈禱」，我倆開始重新找到方向，朝著目標，不斷祈禱，閱讀聖經。聖言的力量幫助我堅忍勇毅接納兒子的反叛思想和行爲表現，亦使我明白到「托管觀念」的意義：子女是天主的，我要全心信賴上主的眷顧！

九四年尾，在渴望又渴望加強祈禱生活時，我再次參加「繁忙中的靜修祈禱」。天父打開我的眼睛，讓我體驗到天父無限的慈愛，偉大，寬恕；我領悟到耶穌的良善心謙，慈悲憐憫！這樣，我學習了接納自己，明白自己是天父的女兒；在祈禱中，多次與主相遇的經驗一再肯定我是天父的愛女；正因爲我是罪人，天父已愛了我，藉耶穌救贖了我，賜我超性的恩寵。自此之後，我每念完教會日課後，心中不期然唱出：「讚美我上主，請歌頌祂的名！讚美我上主，祂復活我生命！」我渴求以耶穌的精神去生活，分享施予，接納一切！

爲能夠保持祈禱的熱火，我再繼續參加爲期十個月的聖依納爵神操。這次神操，獲益良多！我體會到上主在母胎中締結了我、孕育我、瞭解我、愛護我、引導我、寬恕我，使我幸福快樂！使我常走在祂的面前，渡天父子女的生活。「上主，唯你有永生的話！我還可以投奔誰呢！」

我呼求聖神光照我，引導我選擇奉獻的生活！我呼求聖母，向聖母學習，聆聽聖神……願你的話成就於我吧！

一九九五年七月三十一日我聽到聖母的呼聲：「來，學習我的芳表，穿上我的聖衣和白袍，為罪人祈禱，守齋，克己……和耶穌一起救贖世界……」。感謝主！讚美主！天主將這份最好的交給我，召叫我跟隨祂，揀選我成為聖母聖衣會（嘉爾默羅會）在俗會會員。

繁忙的生活已得到轉化，使我不怕電視，收音機，鐳射唱碟的高音頻率，不怕茶樓鬧市的喧囂嘈雜，終常默默地心中禱告祝福：「我愛您，願您的國來臨！」

品嚐到天父的愛情，能滋養我們的生命！

天主是愛——「我心靈舒暢，神態從容；我依您懷，猶如孩童；我在您內，您在我中；我返本歸源，與您相通。」

讚美我上主，請歌頌祂的名；讚美我上主，祂復活生命！

「我們活著，是為主而活！」真的！祈禱使我日益堅強，日益豐盛；我要奮發自學，發展潛能。我要以心體心，學習基督，接受侮辱責罵，謙遜忍耐，聆聽接納！我要生活在弟兄中間，全心侍奉上主！

「我是善牧，我認識我的羊；我的羊也認識我！」

「凡勞苦負重擔的，請到我跟前來，我要使他得到安息！」

獻給神師，主內神長及各位兄弟姊妹！—— 一位女教友。

分享五

幾年前，我參加了「繁忙中的靜修」，當時對它沒有什麼特別寄望，只是同事說參加，便一塊兒趁高興去，豈料當

中我所得著的竟是我意料之外。

整個「課程」為期約六個星期，每次聚會後，修女都會分給我們在未來一個星期內，每天要看的聖經章節，要默想的內容，還要定下每天最少抽五分鐘作祈禱默想。從前總以工作繁忙為藉口，很多時的祈禱默想都是「草草了事」，結果與天主總好像有點距離似的。經過這課程，使我深深領會到原來與主相遇，首要條件是先要「靜」下來，完全把時間，把自己奉獻給天主，才能「修」得到這份與主相遇的經驗，我深切體會到「上主親近所有呼求祂的人，所有誠心誠意呼求祂的人」是什麼意思。

參加聚會後不久，有一次，不能作深入的祈禱，總好像有些阻礙物存在似的，經過與修女傾談，向聖神祈求後，使我重新再檢視自己過往的生命，重新認識真正的自己。這次經驗，苦樂參半，快樂是因為得著做回真我的輕鬆；苦痛是因為要正視一直若隱若現，不願面對的問題——聖召的抉擇。從疑幻疑真，拒絕，與主展開角力，以至逃避，兜兜轉轉，幾年時光就這樣過去，最終我亦找到自己的路向。起初覺得自己白白浪費了幾年的光陰，但漸漸我明白到，一切都沒有白費，天主永遠在不同的光景中，藉著聖神，默默帶領我們去走每一步，只是我們有時被俗務弄得眼花撩亂，未能覺察得到。天主從不強求我們，只是默然靜待我們的答允，祂永遠給人時間和機會。

我一直渴求天主顯示奇蹟，好證實是祂的召叫，到現在才曉得不用再找奇蹟，因為我自己本身就是這個奇蹟，在天主的愛內，一切都會變成奇蹟，因為天主是愛。

這一切一切都從我參加「繁忙中的靜修」開始，或許更好說是自我在母胎中，就已開始，不能不讚嘆天主的精心安排！一切都在變化中成長。《祂在召喚》書中，有以下幾句說話，正好反映我的心聲：「在我們生命中發生的每一件事都是要改變我們，使我們更相似基督，人生的意義也由此而

來。」

讚美主，感謝主！—— 怡。

結語：

縱觀以上的分享，我知道「繁忙中的靜修」實在能幫助
人，使人由此透過基督找到天主。但也有見過一些參加者改
變不大，但他（她）們認為最少學習祈禱，特別是用聖經去
祈禱，也有些因為做完了「繁忙中的靜修」後，仍覺得不夠，
刻意繼續追尋，而開始做「日常生活的神操」，甚至是三十
天的神操以尋找上主的旨意，辨別天主的聖召。因此無論是
「繁忙中的靜修」也好，「神操」或「日常生活的神操」也
好，只要有恆心，開放自己，自然得到上主的啓示，更接近
那永恆的路，也每一次加深我對上主的讚嘆及感謝，實在是
祂——聖神在不斷指引，帶領一切人歸向祂。

靜默就是追尋天主

李達修

「人生是個不斷的尋覓」

曾經偶然在一封給友人的信中，寫了「人生是個不斷的尋覓」這樣的一句話。那是肺腑之言，想不到引起了對方很大的迴響。在回信中，他沮喪地說：「莫說甚麼尋覓了！自移民後已數年沒對生活有什麼盼求，只是一天過一天吧。」同時他也質疑著我為什麼既然已進了隱修院，還會說出那句話。「您還用尋覓什麼呢？不是可安安定定地渡過餘生嗎？」很喜歡朋友如此坦白。聽到他的分享，除了關心他的狀況外，也不禁對自己的說話作更深的思索。

爲很多人而言，進了隱修院真像把生命劃上了句號一樣，以後便活在無欲無求的安穩之中。我也清楚記得進入隱修院的初夜，當房門關上後那刻的感受，也彷如自己死了一樣，心想：「與世界就此便隔絕了！以後就是這樣了。」好像什麼人生樂趣都沒有了似的。那是很真實和正常的反應。然而生活下去，經驗卻告訴我隱修生活卻不是死寂無味、枯燥不變的；更非一夜之間在頭頂長出了光環，捉緊了天主，從此不放手、不墮落、不回頭、不掙扎。幸好聖本篤在會規裏寫明作一個隱修士的條件和標準是「真誠地追尋天主」，這爲我是策勵也是安慰。連大聖人伯爾納多也須每天反問自己同一問題：「我願意繼續做隱修士嗎？」這才是真純、坦率地面對自己與天主，活在現實之中。

須知人必然有生活目標，且願意使其實現。具體的目標可能因人而異；可能是金錢、健康、知識、和平……等。這都受著環境、際遇、性格等等因素所影響。但總括而言，都是爲了幸福而努力。爲某些人的確仍未知道幸福在哪裏，

所以不斷在尋找。有時會在橫衝直撞中顯得迷亂，甚至達致反效果，破壞了自己及別人的幸福。也有些人確曾找到過生活目標，卻在達成之後又感到不外如是，不能恆久滿足，想尋找更好的。

為基督徒而言，我們的幸福就在於天主。我們可以說已尋找到了生活最高尚而絕對的目標，也就是永恆無限的天主本身。藉著聖洗聖事，找到了天主成為事實。而在日常生活中，就是那意識到天主臨在的體驗，甚至如好些聖人所描述的與祂在密契之中共存。不過，基於人性的有限，我們同時也須承認在生活中有很多患得患失的經驗，好像與天主失散了一樣，需要再去找尋祂。可惜有時我們根本就不想去尋覓祂。有時在尋覓祂的途中又放棄了，給別些東西吸引去了。有時我們真的尋獲了，卻又轉瞬變了心而失落了。有時又不懂得去珍惜……這情況就像耶穌所講的比喻中撒在地上的種子一樣，各有不同結果；不過都在不同時候全都發生在自己身上而已。天主就像不斷在我們心裏撒種，好使我們總有一次結出果實。所以尋覓天主也是一個過程。希望靠著不斷尋獲祂的經驗和成長，更重要的是天主慈愛的恩寵，在人生旅程中越趨接近時常體驗祂臨在的幸福之中。

「靜默就是追尋天主」

人的生活有不同的形式：有時動，有時靜；有時在群體之中，有時獨處。的確，只要懷著一顆追尋天主的心，我們的生活就是充實的，我們正向天主邁進。當我們身處群體之中，藉著活躍的行為和表達對象，我們確實可以實踐基督的教導，宣傳天主愛的福音，這是一個橫面的幅度。透過仿效祂的美善德表而接近祂、經驗祂。不過，似乎這些信仰表達的動力和能量，都需要靠在靜與獨時去儲備。因為力量的來源不是自己，而是天主。現代都市人都習慣了活動和群体生

活，忽略了靜與獨的功效。甚至以為靜是消極、被動，獨是逃避、孤僻。的確如果靜獨得來是空洞而沒有內容的，那真會使人煩悶和厭倦。但一顆尋覓天主的心卻使靜獨內容充實、豐富，因為靜獨的內容就是天主。

人真需要空間和時間單獨在寧靜中面對自己，也就是面對天主。當我們說找不到天主時，其實也是找不到自己。我們問天主為什麼祂隱藏起來，卻原來是自己在躲藏之中。我們必須面對自己，才能認識自己，才知道我是誰。找到自己後，我們才醒覺自己一些慣性行為與思想的背後有什麼原因，限制了自己。然後我們才知道什麼在分隔著自己與天主，什麼阻礙了我們追尋祂。這種醒悟也是追尋天主重要的一步。

「有天主，才有自己；有自己；才有他人。」這不是自我中心，叫人自私的說話。我曾深切經驗過不斷去為他人服務與作愛德行為之後，回家時感到無限失落，慘痛地哭，並仰天苦問：「我呢？又誰來愛我？」但不是真的無人愛我，而是我的愛原來沒有根。我未真正讓自己體驗天主的愛情，也因此未懂愛自己；甚至不知道可以愛自己而我對別人的愛也是胡亂的、盲摸的。但如果我把愛的根源認清和體驗之後，我不但能愛自己，對他人的愛也是自然舒泰的流露，使人也經驗到由天主透過我付出的愛情。

在靜的氛圍裏，我們確可尋覓到天主。先知厄里亞也非從暴風烈火、地震山崩中，而是從寧靜的微風中聽見天主的聲音（列上 19:11-13）。這是尋覓天主的縱面，如果說得恰當點，應是豁出自己的身心與靈魂，讓天主尋覓得到，並提升向上。靜默是個簡單的方法：守靜就是減除外在活躍的行為、說話、甚至思想；藉此洗淨清滌整個人。為某些人來說，入靜的初段時間也許會感到困難；不是坐立不安，就是有些莫名其妙的思想與影像出現腦海，擾攘不休。我們不妨把這些記錄下來，作往後反省的題材。但暫且不要為它們所

牽動。我們不用太緊張或激動地抗拒它們，因為動絕不能達靜。只有靜才是通往靜的途徑。雖然在過程中可能會有些掙扎，不過可以找些方法幫助一下；例如慢慢地唸一些經文，哼一些短誦，作深長而有節奏的呼吸等等。這些都能使人心平氣和地入靜。

靜是祈禱。如果在靜中我們把握著天主作目標和對象，我們的靜就是祈禱。每當我們靜中面對天主時，就像一個遊子收到久待的家書那樣充滿喜悅。既不用懷疑，而能感受到家人超越物質時空層面的臨在，是一份縱未能見面而又親切無比的濃情，教人無限安慰和振奮。同樣，我們不能單靠感性去量度天主臨在的經驗。這是位我們認識的天主，而且憑著以往經驗到天主的真實回憶，我們也可信任祂此時此刻也與我們同在。無疑這真是個信德的鍛練，而老神父們常掛在口邊的那句「發信德」，原來就是指如何用意志去決守這信念：上主常伴我心田。

一個不能獨處的人，也不能健康地群居。因為人只會成為滿足自己的工具，填補自己空虛的物件。畏懼獨處的人是逃避自己，逃避天主。相反地，積極的獨處卻不是為逃避現實，逃避人群；而是人自然的需要。獨處本來就是活著最基本的狀態，同時也是門學問，就是如何善用獨處的時間，使能既謹慎而又充實。明白到的人不會因獨處而感到孤寂可憐，因為在獨處時，其實還有天地、有萬物、有天主、有自己在一起。懂得獨處的人與別人相處時也更穩重，更懂得尊重和欣賞。

許多人在繁忙的生活中，願意抽時間來隱修院，當然不是為找人，而是為追隨那內心的呼喚，在靜與獨中找尋天主，在那裏隱修士們正不斷見證著靜獨的寶貴和尋找天主的決心。他們以整個生命去宣告靜修並非造作多餘的事，而是有神聖價值的。來到隱修院不祈禱、不靜獨，就如進了一間酒樓而不吃東西一樣矛盾。因此，靜修者都滿懷熱誠，全情

投入在靜獨之中；往往就在此時嚐到天主的恩寵。曾有些靜修者說他們平常十分健談，但抵達修院後卻自然地不想說話；他們發掘了並欣賞自己的另一面。亦記得神父說過一位青年人掃樹葉的經驗。平常在家很少拿起掃帚作這種體力勞動的他，在靜默中費力把樹葉清理時，忽然「找到了自己」。那刻他所感受到的是一份自由與平安；彷彿夢醒了，可以重新踏實地生活。

當然隱修院並非唯一可以做靜修的地方。但畢竟靜修需要一個簡樸的環境。因為太過舒適豪華使人分心短志；樸素卻清醒心靈，且更使人懂得欣賞簡單的美。這也就是最基本的美——天主的美。在這種氛圍裏，我們才較容易分辨出一些平時以為不可或缺的事物，原來只是可有可無的。相反地當作可有可無的，卻是不可或缺的生命根源——天主。此外，日常一些不拿當事的事情也可能成為特別的經驗。比如慣用洗衣機的我們，在親手洗衣裳時，也會發覺是一件美麗的事。甚至這也成為了解天主的機會：人把衣物上的污漬親手清除過來，尚且如此滿意和快樂，何況把人的靈魂從罪惡中洗滌得潔淨的天主！祂更會是何等樂意和充滿喜悅呢！

在大自然裏，在聖堂中，在房間內：無論我們是在閱讀聖經、朝拜聖體、唸玫瑰經、抑或甚麼也不做，只要懷著開放的心胸、灑脫的心情、謙虛的心神，我們就在靜聽默觀天主。「請你們體驗，請你們細看：上主是何等的甘飴。」（聖詠 34:9）

圖石記——一次神恩 復興運動退省的反思

簡樂民著
何文康譯

一九七一年的整個夏季，我都在加拿大安大略省位於密斯沙格(Mississauga)的一個由道明會士主理的堂區服務。當夏天快要結束時，我正在為在滿地可附近的比幹斯非(Beaconsfield)的堂區作傳教工作的準備功夫。

有一天，我接到一個隸屬美國杜城(Tucson)教區於圖石城(Picture Rocks)的贖主會修院院長的來電，他提出一個難題，說有七十多位教友於早前訂了靜修院作六天退省，但日期將至仍未找到神師。院長解釋由於他們是神恩復興運動的成員(下稱神恩運動)，教區內及附近地方的神父均不願意替他們主持退省。當然，他亦確實地告訴我沒有贖主會的神父願意擔當這差事。有人提及我的名字，不知道我是否願意接受這份邀請。

多倫多市離杜城很遠，而且我已計劃好為比幹斯非的堂區工作，不過在圖石城的需要的確很大，加上贖主會神父會為我提供來回機票，我祈禱辨別，很快便決定上路——踏上一個令我難忘的歷程。

我介紹這次在圖石城的退省並非因為它是最好的退省或者我的道理準備得最好；相反，這次退省有若干不足之處是由我造成的。

我當時三十九歲，已晉鐸六年，而我在神恩運動的經驗只有一年時間。我特別介紹這次退省的原因是它的背景、時間、參加者的組合和主題都可以表達出一般神恩式退省的特點。

正如我先前提及，這次退省是在一所贖主會靜修院舉行，許多退省神師都會同意，修會會院是一個進行數天退省的理想環境。因為修會會士專注祈禱，令整個環境充滿祈禱氣氛。祈禱是退省的中心。神恩運動的成員一般傾於熱情甚至「喧鬧」。贖主會會士的靜默正好平衡這點，使許多參加者停下來作反省。

這所修院相當新穎，且打理得很好。這裏的食物雖然很簡單，但很好也很豐富。飯廳寬敞又舒適，三面更鑲了很大的玻璃窗，因此可看到四周的景色。這次退省大約有二十五對夫婦，每對夫婦住一個彷彿汽車酒店的小旅舍，而單身人士則各住一個私人房間。這樣的住宿安排對睡眠及個人的反省時間均是重要因素。小聖堂地方大，空氣又流通，大部份活動均在那裏進行。聖體櫃安置在一旁，祭台擺設在差不多正中的位置，座位則圍繞祭台編排成一個大半圓形。小聖堂內有一座電子琴，好幾位參加者也帶了結他來。有一點很重要的，是每位參加都感到舒適，並能在小聖堂內保持專注，因為大部份時間——包括多天的晚上，有時甚至是深夜，我們都在那裏。

我們很慶幸享有如此乾燥的沙漠天氣：日間溫暖，夜間涼快。日間需要開風扇和冷氣，但日落後便不需要了。

我曾提及超過一半的參加者是已婚人士，且與配偶一起參加。當我預備退省內容時也想及這點，但並沒有特別注意。其他有部份參加者未婚或鰥寡。此外，有三位修女和一位教區神父來參加。該位神父是我於一年前在西班牙認識的，他在這次退省中給了我極大的幫助。

這個退省的其中一個目的是為了這班來自南阿里桑那州同一地域，至少八個不同堂區的祈禱會成員。他們有意聯合組成一個更大的團體。

最年輕的參加者只有八歲，最年長的接近八十歲。他們的職業，經濟能力及種族差異很大，背景十分不同。有些人的母語是西班牙語，但英語能力也同樣好。其中七位是烏克

蘭拜占庭禮的教友，其餘的都屬拉丁禮，沒有非天主教人士參加。但他們中最少有四分之一是成年以後才皈依天主教的。有很多曾參與過「典型」的五旬節宗的崇拜及祈禱聚會，這宗派與天主教的傳統分別很大。所有參加者對聖經都有基本的認識，即使有時在理解聖經方面遇到困難，但他們仍真誠地尊崇聖經確是「天主的聖言」。這個退省以聖經為重心，所以他們這種對聖經的認知和態度，對禮儀及聖經的講解分析非常重要。

每天的退省日程，有以下三個基本組成部份：(1)禮儀及聖事行動，感恩祭和修和禮。(2)神恩式的祈禱及讚美，包括早晚用上差不多一個小時作舌音祈禱及歌唱。(3)運用聖經，包括在禮儀中宣讀聖經，及在退修道理中仔細分析哥羅森書，這方面大概用上三分一至四分一的時間。

當然，感恩祭是教友聖事生活的核心。在神恩運動內，我們盡量用更長的時間及熱切的心情來舉行這項慶典。在謹守彌撒禮規之餘，我們會盡量加插大量讚美歌詠來表達彌撒禮儀的真義。

為我們來說，精簡濃縮並不是讚美及敬拜天主的本質。每天在圖石城舉行的感恩祭至少一個半小時，有時甚至超過兩小時。為使感恩祭成為每天日程的「中心」，於是乎有三天的感恩祭都安排在中午舉行。有一天在早上，另有兩天在黃昏舉行。我相信，基督以體血的聖事方式與我們相遇的時刻是所有環節最重要、最有意義及最有得著的。

好比其他的退省，大部份的參加者都感到需要與神師深談及接受罪赦，這個需要能在修和聖事中體現出來。每晚，那位教區神父與我均會會見教友及主持修和禮，而贖主會的神父也在白天的某些時間提供這方面的服務。

平日已有領受修和聖事習慣的熱心教友，往往在退省的修和禮中經驗到新的力量。而長久沒有領受修和聖事的「罪

人」，也會在修和中感到被聆聽及被接納。

醫治是神恩運動中，另一個被強調的幅度。這些通常是「內在」或「靈性」上的醫治，但很多時「心理」和甚至「身體」上的醫治也屢見不鮮。好比在彌撒中運用舌音及說先知話，同樣修和聖事在神恩運動中亦常常用舌音和覆手來作醫治的祈禱。這樣做可能會延長修和禮的時間，但懺悔者每每表示欣賞，宣稱他們透過醫治祈禱得到神益。

在六天的退省中為七十多人舉行修和聖事並非一件容易的事，很可惜，當時我並不太認識到來參加退省的修女們，否則，我會邀請她們提供協助。現在回想起來，我過去多年的牧職工作越來越多倚重女性的參與和合作。我並不接受在美國流行的大男人主義或貶低在靈修中女性的特殊因素，也沒有在退省中只顧男性而忽略女性的需要。我們幾位神父無時無刻都樂意為參加者提供牧靈方面的照顧，我們的工作並不一定十分突出，但若果我們能加入一些女性的參與，定能使這次退省的牧靈工作更加平衡地進行。

神恩運動中，讚美好比我們要呼吸的空氣。缺乏讚美，就失去生氣，有了讚美，差不多所有事情都變得順暢或有價值，我敢說「時時處處讚美天主」(Praise God anyhow)這句名言是源自阿里桑那州的。雖然我們不是以字面的意思去實行「不斷祈禱」的訓言，但我們在退修中亦去盡量實踐，在天主恩寵的助佑下活出「不斷祈禱」的精神。每個環節的開端都以讚美的歌詠開始，而在整個感恩祭的過程中更時刻充滿著讚美的歌聲。研讀聖經的時候也穿插著讚美的歌詠，這些歌詠能使人回復精力，並再次集中起來。在飯堂，在走廊，隨處都可聽到讚美的歌聲。無論在什麼時份，讚美之聲都存在我們的心中。

這些讚美歌曲是怎樣的呢？有些是傳統的聖樂，有些是聖詠或改編自聖詠的歌曲，但大部份都是五句節宗的歌詠，它們的曲詞大都是簡單而重覆的句語，配以使人易於瑯瑯上

口的旋律。亞肋路亞(Alleluia)雖然只有四個音節，但我們能以百多種不同的變調來歌唱，以表達信仰的真理或獻上內心的懇求。

在六天中，我們在任何事情上都會讚美天主，因為我們的音樂侍奉小組，彷彿具有無窮的創意及靈活性(他們之前大都是彼此不相識的)。若神恩運動的音樂侍奉小組失去這些特質，真是極大的不幸了。

當我抵達圖石城的時候，有些參加者問我：「這次退省的主題是什麼？」我答說：「我們將會仔細研讀哥羅森書。」這就是我們在退省中所要做的事。

當我接受神學培育的時候，在牧民心理學裏我學會了一句格言：「講道者不能期望在同一主題中成年人的集中力可以超過四十五分鐘。」於是乎，退省中的講座均以四十分鐘為限。而每次講座後，我們都會詠唱讚美詩歌。有時，在講座期間，我們從聖經中領悟到主的訊息，感到有需要，便停下來以歌曲讚美主。

當我離開多倫多前，我曾與圖石城靜修院的院長提及該院的圖書館，我感到最有興趣的是找到由白朗(Raymond Brown)等學者於1968年所編著的熱羅尼莫聖經註釋(The Jerome Biblical Commentary)。我並非一個聖經專家，但是我跟許多神父一樣，很熱衷於研讀天主聖言。

由於許多早期的神恩運動成員受聖經基要主義(Fundamentalism)影響，當我遇到一些比較複雜或意思不明的經文時，我可以倚靠一本可靠的天主教聖經註釋作為參考。當然我並非完全運用熱羅尼莫聖經註釋，因為我在退省中，就聖經而言的首要工作是以神恩的觀點去運用聖經。

哥羅森書有四章共九十五節經文。在六天中，我不能夠生硬地把九十五節經文除以六，然後對參加者說：「我每天會為你們講解十六節經文。」主題式(thematic)的分段才是

逐步解釋這書信的正確方法。在哥羅森書中找出六個主題並不困難。第一部份(1:1-12)是致候辭，頌謝及禱告。這為第一天已很足夠。第二天研讀 1:13-2:3，有關基督卓越品位的妙論及聖保祿對復活之主的「奧秘」的論述。第三及第四天講解 2:4-3:4 涉及關於提防虛妄的異端道理。第五天的調子有所改變。在 3:5-17 節中，我們開始默想一般有關信友生活的實踐。在 3:18-4:1 節中則討論信友當如何在家庭的處境中度相稱於基督的生活。在最後一天，我們以 4:2-18 的結論部份作為整個退省的結束。

我不打算在這裏討論哥羅森書的整個教義內容。我只願意集中第二天的主題，就是哥羅森書中保祿神學的重要思想：基督絕對的超卓品位。我認為這個主題是整個退省中最重要部份，亦是我們在神恩運動中經常強調的教導，就是可怎樣把它應用在信友的思言行為及日常生活裏。

在進入這項教導之前，我當然需要在首天使參加者掌握哥羅森書的基本背景資料。基於參加者對聖經有限的歷史及釋經知識，我只是簡明地為他們提供基本的背景資料，而避開學術性的研討。我也沒有花時間在作者的問題上，雖然我知道哥羅森書極可能是在保祿殉道之後(63A.D.)才寫成的，但在整個退省中我一直稱呼保祿為作者。我亦有談及第一世紀晚期有關哥羅森城的地理及思潮狀況。在保祿神學中關於救恩史或「特別的時刻」(kairos)是與宗教混合主義及原始的玄識論(Gnosticism)對立起來。我得強調，作者身處的地方與收信的哥城教友非常遙遠，但在心靈上，他卻是非常愛護他們；與他們很接近的。

當我們研讀哥 1:13-23，我們該記得很多天主教聖經學者都會認為 15-20 節是一首初期信友團體所採用的禮儀讚歌。保祿選取它並作了些修改後把它放入這個部份內。

在經文裏有許多與中心概念的重要詞語要求我們留意。第 13-14 節已指出我們是由黑暗中被拯救出來，被徙置到天

主的國度裏，我們更藉著罪過的赦免得到救恩的保證。

在退省中，我所採用的聖經是 1966 年面世的耶路撒冷英文版本。大體上，我隨從它有關 15-20 節的翻譯及說法，稱「基督為萬有的元首」。在熱羅尼莫註釋的並行分析中，我跟從學者羅拔臣(J.M.Robinson)所提出所謂兩個詩句的說法。這首頌謝辭似乎是旨在攻擊一種原始的玄識論學說；一方面作者採用玄識論派的述語，但另一方面卻給這些述語注入正統的基督徒思想。

基督就是「首生者」，在永恆的意義下，這指出所有受造物都是藉著他才得以形成，在時空的意義下他是「首先從死者中復活的那位」。但在兩種情況下基督皆被認為是真正具有天主性，他是「不可見的天主的肖像」，是那位「天主樂意使整個圓滿住在他內」。「首生者」或許有點像玄識派中的「設計師」(Demiurge)——一個從至高者那裏降下來的次等的神。但這樣的認同只是口頭上的，因為降生成人的道理貫通所有的章節內。事實上，這些章節更具有猶太智慧的色彩而多於希臘式的思辨特色。

這首頌謝辭強調糾正任何輕視物質的傾向，堅持「天上和地上的一切，可見的與不可見的都在他內受造的」。固然頌謝辭著重提及「不可見的受造物」：即「上座者，或宰制者，或是率領者，或是掌權者」，但作者並非有意抬高他們的地位，反而旨在指出他們對世界的影響也不是那麼巨大。

在重申「萬物是藉著他及為他而受造」這句話之後，這首頌謝辭的中心思想就顯示出來了，就是把基督於降生成人之前的先存性與他掌管宇宙及統領教會的能力相連起來。

只有在這裏，基督作為他的身體——教會的頭的道理是最為明顯不過。最後，這篇頌謝辭是以基督藉他的死亡，「在十字架上所流的寶血」所帶來的修和及和平作結。

今天，我們可怎樣把哥羅森書所指出的這端重要教義以

大眾化及顯淺的語言為當代人表達出來呢？作為該次退省的神師，這點為我來說是最大的挑戰。為解決這個問題，我以一些聖公會的方濟會士喜歡用的一個座右銘作為引入點：「只有耶穌，耶穌永在，耶穌於一切之內」(Jesus only, Jesus always, Jesus in all things)。

首先，我希望參加者明白到，耶穌基督是獨一無二的，這點並不會因他在世的生活及救贖工作而有所不同；因著天父的旨意及聖神的合作，所有受造物都是藉著他及為了他而形成的。

講解頌謝辭的第一個詩句(1:15-17)後，我們一起詠唱一首為人所熟悉的「聖聖聖，全能的主天主」(Holy,Holy,Holy,Lord God Almighty)。這首聖歌提醒我們基督在天主聖三內的位置及角色。於講解第二個詩句後，我們則重覆詠唱在神恩運動內很流行一首名為「他是主」(He is Lord)的聖歌。

我強調的是那位聯合天與地、具有天主性和人性的基督，他不但是我們的創造者和終向，他也是一位建立和平者，是那位赦免我們的罪過及使我們與天主重歸於好的基督。為教導基督是和平的建立者，我由福音及日常生活(尤其是醫治服務)，列舉許多例子來作說明，使有關和平的教導與罪過的赦免，及人與人之間的彼此寬恕等思想聯繫起來。

在第一天的早上，我一共用了兩個卅分鐘的環節來闡明哥 1:15-20 的訊息，當中穿插著歌詠及靈歌(singing in tongues)。整個過程大約兩小時一刻。

第二天的下午，我們開始認識那在基督奧秘內賜給哥羅森人、保祿及我們的「光榮的希望」。

在這裏，復活的耶穌為我們成為生活的最佳典範。認同耶穌是一個奧秘；他必須成為我們生活及事奉的一部份，如同在保祿身上所發生的一樣。

在這裏我們觸及「痛苦」的主題——一個在神恩運動內不太受歡迎的主題。雖然如此，爲了在基督內成長，天主的愛不但推動我們及把我們連成一體；它更必會在我們不能控制的逆境中帶領及支持我們。在各種不如意的環境中逐漸體驗到那隱藏在基督奧秘內的「各樣智慧及智識的寶藏」。

只有受過鍛練的信德才能慣於看到隱藏的事物。在接納各種限制之後，心靈的眼睛才擁有能力看到遠象。在此，我們必須強調活在聖神內，與主契合及堅強的信德生活的重要性，這樣才能使我們克勝感官的不足及建立起各種正確的關係。這些就是我們在第二天下午及晚上所帶出的訊息內容。

隨著日子一天天地過去，我們都留意到奇妙的事情正在發生。藉著在聖事中與主的相遇，不停的讚頌之聲以及高舉保祿在哥羅森書中以基督爲中心有關聖神的教導，我們開始被改造爲我們正在討論及思索的「東西」。換言之，我們開始生活出我們已談論過及聆聽過的訊息。

這一切都是，在不經意及非明顯的策劃之下進行的。若在退省之前，有人問我們是否期望形成一個團體的話，大部份人都會答「是」。但沒有人能預測到這事會在什麼時候及情況下實現出來。可以說，這份聖神的工作是默默地及逐漸地在「幕後」進行的。

我們並沒有好像一天突然醒來並宣稱：「現在我們是一個團體了！」若是如此，基督徒團體便好像可以一些「即食」的方式來建立一樣。相反，在那幾天的退省生活中，建立基督徒團體很自然地成爲我們一起追求尋找的目標。

我毫不懷疑，只要當今的信友對聖言有足夠的開放，並經常默想哥羅森書或其他初期基督徒的作品，他們必會潛移默化，願意實踐他們閱讀到的教訓。

有一點需要注意的，是除了那些屬於特定的教友組織善會的參加者之外，其他很多人都來自人際關係很疏離的大型

堂區。即使有些人隸屬於較小型的信友組織，但很多時候他們的運作及神修方式反而成爲團體建立親密及合一精神的障礙。在這方面，祈禱會則表現得很不同，尤其是在他們成立的初期。他們努力尋找一個嶄新的身份，作爲團體的真正目標。既然大部份的退省參加者都有很深的祈禱會經驗，無怪乎，他們極願意令他們在退省中所領受到的感召變成事實。當這個將要組成的新團體正在形成的時候，我需要認真地反省幾個問題。其中一個最重要的問題是：「這次退省是否好比一所『屬靈的溫室』，讓幼嫩的植物獲得它們在自然環境中得不到的陽光、水份、照顧及養料呢？」若真是這樣，當他們被「移植」回到日常生活的時候，它們又能否承受實際的困難和挑戰呢？

面對這兩個問題，我找不到一個肯定的答案，不過，從這兩個問題，我領會到在神恩運動內(正如所有靈修運動一樣)，我們該怎樣全心信賴天主。

我們很難預計到我們所付出的努力實際上有多大的成效。但我們需要繼續把我們真誠地認爲是美善的事付諸實行，好使天主的旨意能在我們及他人身上完成。

可是，我們所作的辨別必須是真誠的，不該自圓其說。我不能說：「我喜歡我所做的事情，所以它必會是正確的。」這樣，我們便會容易陷入自我欺騙及失信的陷阱中。

站在一個先知性的立場，我們可以問：「在基督徒團體中所發生的改變，即使是很短暫的，是否邁向著更美善的境界呢？」換言之，它是一個「皈依」的基本問題，關乎我們在基督內的真實生活。

若我固步自封，並以同樣的態度指導他人，則我很難說自己及他人是在基督奧體內成長。

聖神給我們帶來的挑戰就是使萬物更新。事實上，我們喜歡在神恩運動內稱呼天主的第三位是一位「令人驚異的天

主」(God of surprises)。而祂確是這樣。聖神不單保守我們免陷於懈怠和自滿的境況中，祂更會引領我們進入意想不到的局面。但祂總是藉著基督來成就一切。耶穌是復活的主，他向我們揭示了自己，為我們建立了新的盟約。這正是「復活的幅度」，藉著復活的德能，我們的生命不斷被提升及更新。

該次退省中，另一個常出現在我們眼前的問題是那種深入研讀聖經的做法，能否在退省之後，在那八個祈禱會中繼續下去。當地的神職人員能否協助這些小組以忠實的方式研讀聖經，並把聖經的訊息生活出來呢？由於我不隸屬於該教區，我無從知曉日後的發展，我只可盼望是這樣。但當我與好幾位神恩運動的神師談論之後，他們令我相信事情確是如此發展。最低限度。我看到杜城和鳳凰城教區的神父修女們有極大的潛力能幫助這些祈禱會深入地植根於聖言。

當然，信友要怎樣運用人力或書本的資源乃是由他們自行決定。神恩運動的成員都相信聖神默默的帶領，使他們懷著希望獲得所需的資源。但是，作為退省的神師，我有責任鼓勵他們在退省以後，在教會內尋求可靠的指引。

另外一些勸勉是集中於如何保存及運用在退省時學習到有關基督徒團體的教導，我盼望他們回家後也能在各自的堂區、祈禱會及家庭中成為革新信仰的推動者。

我亦提醒他們實際生活的情況與退省有很大的分別，但有如耶穌顯聖容的經驗一樣，這次退省一方面為準備他們面對日後的考驗，而另一方面更催使他們追求更大光榮的遠象。

也許他們在考驗中未必經驗到天主的安慰，但我很高興地告訴他們：他們在退省當中所「見到」及認識到的基督是不會離棄或奪去他們該次喜樂的回憶。

當我寫此文之時，該次退省已是 26 年前的事了。在這 26 年當中，無論我在那裏——(在西班牙、澳洲、南太平洋群島、

菲律賓或現在的香港)，我知道我自己已有很大的改變。當新環境新事物不斷在我面前展現時，我幾乎與阿里桑那州的這班信友完全失去聯絡。我曾經重遇一位曾參與該次退省的男教友，雖然他只是簡單地說了一些感受，但都是正面及充滿欣賞之情的。至於那位教區神父，十多年前我在花地瑪再次遇到他。雖然當時他更投入於敬禮聖母的運動，但他仍保留著在退省時那份常有的喜樂。

至於其他人的際遇又怎樣呢？他們當中發生了什麼事呢？這些我都不知道，我只知道我們共聚的幾天時間為他們帶來積極的影響，至少好像在我身上發生的一樣。用哥羅森書的講法，我相信他們以基督作為「光榮的希望」，並且他們的內在生命「已與基督一同藏在天主內」。

我相信我不會再以同樣的方式和主題，為這類型參加者主持一模一樣的退省。雖然如此，但是圖石城的退省經驗為我是一個美麗及喜樂的回憶。我相信這是天主給我的禮物，是我日後發展宣講職務的基石。我希望自己不會忘記這些教訓。而當我與你們分享這份經驗的時候，我切望能有助於增加你們的望德。

只有基督是我們的道路、真理及生命。願我們每次與主的相遇都能帶領我們走近天父的家。願聖神加深我們對基督的認識，好使基督的光藉我們顯露出來。最後，願我們生活在基督內，基督生活在我們內，好使我們成為復活的子民，以他的復活及勝利，作為我們活著的真正因由。

最重要的是，我們讓復活的主耶穌把我們聯合在一起，使我們與他成為一體，正如他與天父同為一體。願那位引領我們能令天父喜悅的聖神把我們建立起來成為基督的身體、教會的團體，好讓世界能承受永遠的生命。亞孟。

對「青年退省」的反思和建議

梁定國

「去避靜？好悶呀！」「什麼叫『避靜』？避開寧靜！」
「叫我替青年舉行退省？要做許多的準備功夫呀！而他們不喜歡、又不欣賞！」我想這是許多青年人和為青年主持退省人士的心聲。

我們可以肯定，為一般成年人舉行的退省和為青年人舉行的退省是有明顯分別的，因為「青年」是每個人生命中最獨特的片段，藉此期間的經驗，會帶領他踏進「成年」的階段；所以，一份寶貴的信仰經驗，例如：退省等，會幫助到青年人去面對他們的需要、渴求和期望，但要提供這樣的經驗，決不是一件簡單的事情。

事實上，為青年人舉行退省，就是陪同他們一起踏上信仰的旅程，而這旅程可以在基督徒四個成長要點中看出：

- 人格的成長是邁向一種要選取的生活，就是「宗教經驗」；
- 與基督完人相遇，在祂內發掘為個人和團體的人生意義，祂就是「人的救主」；
- 漸漸投入信仰的團體，並使之成為人類救恩的「標記和工具」；
- 對更新這個世界的委身和召叫。

四個要點從個人或教育行動來說，不是也不該視為分開的領域。它們是不斷地彼此連繫和互相補足的。

不可以只先考慮人格成長後才顧及信仰的成長，該承認在整個人成長過程裡，信仰一直是一股特殊的力量。四個重點都是以基督和教會作依據的，雖然在不同的情況中有時要

懂得標榜這個或側重那個。

當天主的聖言充盈生命時，人格成長就不會停頓，反而會繼續進展和以更新的方式表現出來。

那麼，青年人有什麼需要呢？怎樣的退省能夠迎合到他們的需要和達到這四個要點呢？

大家都知道，青年時期是一個過渡的時期，在生理、心理和靈修上都要面對許多的改變，青年人一方面希望能夠自立自主，但同時在另一方面，需要依靠著父母或成年人的幫助來成長；故此，他們便在獨立自主和依賴兩極上搖擺不定。為此緣故，他們所需要的信仰經驗，就是讓他們既得到成年人的帶領，但同時又給予他們空間，在自由的環境中去發掘自我成長。

在青年的初期，他們經驗到要有一份歸屬感，要與人建立一份關係；故此，朋輩的經驗是十分重要的。所以，他們十分容易成群結黨，這正好解答了他們這份獨立的渴求，和不希望受到成年人的控制的心態。為青年人提供一份靈修經驗、如退省時，我們一方面要很有技巧地支持他們這樣的團隊活動，另一方面，身為退省帶領的成年人，卻要在他們心中建立一份好的榜樣，好使他們去仰慕，因而在青年人心中建立一份信心，好幫助相互的溝通；這樣，便很容易將青年人帶進信仰團體、溶入教會內。

青年人十分意識到自己的獨特性。他們常自視為不完美、有限、常犯錯誤，最終結果是為自己建立起一份十分差勁的「自我形象」。故此，我們可以藉著天主對人這份無私的愛和關心，和認識到救主基督完人，並能夠在祂內建立一份積極的自我形象。

青年時期是一段找尋答案的時期。而退省就是一個美好的機會，讓他們去衡量他們的理想和價值觀；假若有些青年人已經遠離了教會，很少參與教會的活動時，這正因為他們覺得信仰不能與他的實際生活扯上關係，因此，我們可以藉

這份靈修的經驗，使他們能夠看到，信仰和生活是可以連在一起的，並藉此美好機會，將他們領返教會團體內。

青年人雖然滿腦子都懷有很高的理想，甚至一些不切實際的思想，但是他們卻十分矛盾地喜歡得到實在的經驗，他們需要去觀看、去觸摸、去感覺。所以，一份實在的信仰經驗真的能夠幫助他們去發現靈性上的實體。他們既然充滿著理想和大方的精神，因此，這份信仰經驗就要集中在青年人的理想上，和充份利用他們這份慷慨大方的精神。他們既然這樣強烈渴求得到愛、受人欣賞、被人了解、自尊和歸屬感，退省就是一個好機會，讓他們去感受這份經驗了，更有可能為人類作自我的委身，和回應上主的呼召。

最後，當青年人開始接觸到一些較為抽象的價值時，他們需要人們的鼓勵和支持，好使他們有勇氣去接受，因為當他們踏入成年人的階段後，他們便不斷需要這份支持和信任，和在遇到問題和困難時，他們可以放心大膽地去面對；因此，這份靈修的經驗能給予他們信心、力量和自信的能力。

所以，我們要就合青年人的情況，來為青年人設計退省；除此之外，我們有什麼特別的方法，使他們能夠投入退省的活動呢？

我希望在這裡提供一些建議：

熱身活動：熱身活動能夠使參加者打破一種隔膜，藉此能互相認識，溶入為一個團體，使大家在這新的環境中，都能感覺到自然和舒服。

流行歌曲：青年人所喜愛的流行歌曲，常是一件十分有用的工具，雖然大部份的流行曲都是談情說愛的，但他們這樣喜愛，甚至能夠朗朗上口地歌唱著，我們就利用當中的歌詞，將我們對天主、或天主對我們人的愛意，藉這些流行歌曲表達出來，這正好是一個例証，證明信仰和生活是可以連在一起的。很多時候，能夠給予青年人對於流行歌曲一個新

的看法。

講座：青年人一般較難持久地、靜心聆聽長篇大論的講座的，所以，一般來說是一個簡短、由成年人主持的講座，主要是介紹是次退省的目標，或加強參加者對天主聖言的了解；亦可以邀請其中的參加者分享他們的信仰經驗。

小組分享、討論和活動：派發工作紙給每一位參加者，使他們組成一個小團體，去完成某一件指派的事情，這有助於建立團體及滿足到朋輩間的關係和扶持。

小組分享能夠促進參加者的參與，和建立一份開放和分享的氣氛。分享的內容可以從聖經中選取，但要注意形式上需要採用一些比較生動的方法，如：聖經角色扮演等；亦可分享一些日常發生的事情，如：對戴安娜王妃與德蘭修女之死的分享，因而著重生命的意義。

除分享外，一些遊戲亦可帶出主題，這樣，能夠為參加者留下一個深刻的印象，因為經驗為青年人是十分重要的。

回應：當聽完講座後，最好給予機會，讓參加者能夠對此主題發表他們的意見和回應，與大組分享；這樣，使參加者將所聽到的，應用在自己的生活上，不要顧慮他們講什麼，最重要是讓他們有機會發表自己的意見，和受到尊重，因為青年人往往在這方面受到忽略；但同時也要考慮為某些參加者提供一些寧靜的空間，讓他們作私人的反省和回應。

靈修的時刻：

事實上，退省就是要讓青年人去感受和經驗天主的臨在，所以要為此安排好適當的空間、環境和時間，讓他們在祈禱和聖事中與主相遇。若有可能，教導青年人去準備和妥善領受修和聖事；其中一個有效的方法，就是「硬性」規定每位參加者，不論領受修和聖事與否，必定要會見神師，好使神師有機會和所有的參加者作個別接觸；這樣，許多原本不想領受修和聖事的青年，也有機會去領受。事實證明，有些多年沒有領受修和聖事的青年，就是在這些機會上，接受

了與天主修和的恩寵。修和聖事是今日青年人最為欠缺的，所以，應使他們能夠真正感受到在修和聖事中，這份得到天主寬恕的喜樂，留下美好的回憶。

靈修日記：為每位參加者準備一本小冊子或營刊，使參加者記錄他們在退省中的信仰經驗、反省和感受，和為自己定下要完成的目標。最後的定志部份是十分重要的，可以要求每位參加者在結束退省時，將自己的定志寫在兩張紙或聖相的背後，一張自己保留，另一張隨意地交給另一位參加者，好讓另外一位的參加者可以在他每日的祈禱中為此而祈禱，建立起一份神聖的友誼，互相支持、鼓勵。

最後，為青年人舉行退省時，可以考慮以下這些題目，它們主要是集中在三重的關係上：與自己、與他人和與天主。

與自己的關係： 自我形像

價值觀

聖召

自由

快樂

與他人的關係： 友誼

愛的教育

服務

社會意識

與天主的關係： 信仰

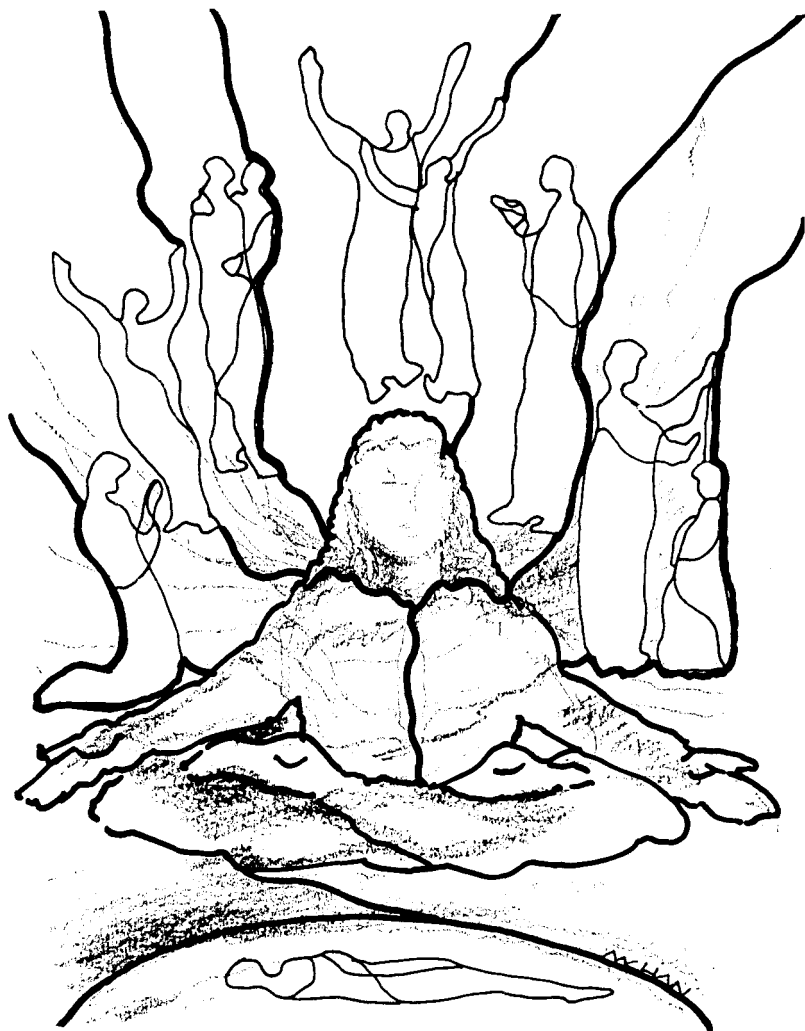
耶穌基督

祈禱

教會

聖事（修和、聖體）

最後，我願用會祖鮑思高神父的一番話，鼓勵所有從事青年靈修工作的同工，因為從事青年靈修的工作是一件既艱苦，又沒有即時看見收穫的工作，但為青年來說，卻是一件很有意義的事，總不能放棄的事：「若我們不能完成所有的字母，但以可做到 ABCD 時，為何要放棄那小小的一份！」



聖方濟「隱修規則」 所蘊藏的退省特質

夏志誠

聖方濟和他的初期弟子，除了在人羣中宣講服務之外，就是經常退隱山林，作長時間的祈禱和獨處。時至今日，我們仍然可以在意大利中部找到不少他們當年的隱修處。

這種隱修的習慣，一方面是承接著源自曠野隱修士和本篤會會士的傳統，另一方面卻也啓發日後興起的退省運動。因此，雖然在聖方濟的言論著作中，沒有吻合現代退省的觀念，但是，研究他對隱修的看法，尤其是他所寫的「隱修規則」，¹將有助於我們去洞悉一個以方濟精神為基礎的退省所應具備的特質。

首先，我們得清楚，在方濟心目中，「隱修規則」的對象並非一般信友，而是他的會士們。故此，他會強調誦唸日課，並提及長上的角色，不過，若留意到這一點，稍作調整，這規則不失為平信徒做避靜時的一個很好的參考。事實上，今天一些由方濟會士負責的避靜所，就是以此來給信友們做退省的。現在，茲將「規則」翻譯如下²：

有意到隱修處度修道生活的弟兄們，可以有三人或至多四人。他們其中兩人應充當母親，其他兩人或最少一人充當兒子。作母親的兩位扮演瑪爾大的角色，而兩兒子則取法瑪利亞。

¹ 部份中譯稱之為「獨修生活」；參閱嚴繆譯，《聖五傷方濟言論集》台北，思高聖經學會出版社，1984（二版），57。

² 原文根據 Kajetan Esser, *Gli Scritti Di S. Francesco d'Assisi - nuova edizione critica e versione italiana*, Edizioni Messaggero Padova, 1982, Padova, 539-540.

那度瑪利亞生活的應有隔離的環境，在那裡，每人應有一處祈禱和休息的地方。每天日落之後唸夜禱，要嚴格持守靜默；應誦日課經，並起床唸誦讀經。在一切之上，他們應尋求天主的國和他的義德。在相宜的時間，誦晨禱和午前經；午前經完畢，可以打破靜默，到他們的母親那裡談話。倘若願意，可因上主天主的愛，像卑微的窮人似的向母親求施捨。以後在相當的時間誦午時經、午後經和晚禱。

不得讓任何人進入他們居住的禁地；並不得在那裡用膳。充任母親職務的弟兄要設法遠離他們；並因遵循我們會僕的命令，使他們的兒子，不與任何人有接觸，以致和他們談話。兒子不得和他人交談，除了和他們的母親和在天主降福下探訪他們的會僕。但有時充當兒子的也能按照他們彼此商定的，輪流擔任母親的職務。他們應專心致志，勤謹地遵守上述一切。

從「隱修規則」來看，一個以方濟精神為指導原則的退省需要具備三方面的特質。

（一）聖神內的自由

「規則」一開始，聖方濟就非常在意隱修者的動機。他們應是「有意到隱修處度修道生活的弟兄們」。所謂「有意」，按他的用法，即是說在聖神的策動下；至於「修道生活」，應用在平信徒身上，無非就是指一個不斷尋求主的基督徒生活。因此，去隱修、去避靜，動機必須是來自聖神的，積極地希望藉此深化與主的關係，而不是消極的想逃避什麼。

無可否認，今天是個充滿壓力的時代。退省者離開日常的生活崗位到避靜所時，大多身心疲乏，他們最希望尋求的很可能只是片刻的清靜，暫時的喘息，這是完全可以理解的。不過，方濟卻不認為這是退省的最深理由。只有當一個

人全心全意來尋覓主，他才合適做避靜。

退省不但只是由聖神所策動，更應是在祂內進行及完成。也就是說，退省的真正精神是在聖神內。退省者在靜默和獨處中，必須對聖神的臨在更敏感，對祂的活動更具意識。

正因為是在聖神內，所以雖然這是個規則，卻處處流露著很大程度的自由。參加者要嚴守靜默，但又能夠有交談的機會；要共同祈禱，卻又無需按死板的固定時間；要獨處隱修，卻又容許適度的探訪；要承擔工作，卻又可以輪流充任，且無規定細節：如向輪流、輪流多久等等。

規矩和時間表固然有助於退省的進行，不過更重要的是聖神的臨在和帶領，以及參與者向祂的開放。方濟深明「文字叫人死，神卻叫人活」³的道理。由此可見，聖神內的自由是方濟精神退省所不能或缺的一份特質。

（二）獨處中的團體

隱修退省似乎是個人與主之間的事，難有團體的幅度。然而，獨處中的團體卻是方濟精神退省的另一特質。

退省者要過的是獨處的生活，不過，不是孑然一身的孤獨，而是在團體內，「有三人或至多四人」一起的獨處。他們要彼此服務，輪流擔任「母親」和「兒子」的身份。充當「母親」的，要供給專務祈禱的「兒子」各種所需，包括物質和精神的需要。今天的輔導式退省，參與者需要每天和神師談話，接受指導。這和方濟精神退省中的「母子」交談並不一樣。按「規則」的描述，方濟所指的是一種退省者之間的分享。個人在祈禱默觀中的得著，要成為整個退省團體的獲益。「母親」應更是「兒子」在退省路途上的同伴，而不

³ 聖方濟在他的忠告集第七篇曾引用這格後 3:6。

是導師，亦正因為這個理由，他們的職務是可以調換的。

方濟精神的退省對團體的重視，從祈禱的安排上，亦可見一斑。由於「規則」的對象是修會會士，故此非常強調誦唸日課。其實，這為一般信友，也是十分值得推介的。一起唸日課，祈禱，無疑就是團體幅度的具體臨現，不但只是退省者團體，更是整個教會。

只顧團體而忽略獨處，退省就會變成研討會和生活營；只顧獨處而忽略團體，參加者會陷入自私和封閉的危險中。在兩者之間取得平衡，就是方濟精神退省所希望做到的。

（三）行動裡的默觀

行動和默觀，給人的印象指的是兩件恰好相反的事，可是，在方濟精神退省裡，二者卻是融和而調協的。

非常特別，「規則」指出部份隱修退省者要擔任「母親」的角色，為其他參與者——「兒子」——服務，使他們專心一致的獨處祈禱。這樣的安排，可能會令人有種錯覺，以為只有「兒子」在避靜，「母親」則只是服務，提供避靜所需；亦即是前者是默觀，後者是行動。其實不然，首先方濟在開始就已經說明，不管是「母親」或「兒子」，他們都是「有意到隱修處度修道生活的」。充當「母親」的，要和「兒子」一起祈禱；充當「兒子」的，在有需要時，要求助於「母親」。由此可見，在方濟精神退省裡，默觀和行動並非對立的。

再者，方濟更提出，「母親」和「兒子」的職務是可以對換的。這樣的安排，使默觀和行動得到更進一步的綜合。透過易地而處，服務者與被服務者，「母親」與「兒子」，都會有更深的諒解和擔待。「母親」要學習在行動裡默觀，洞察服務的最終用意；「兒子」要學習在默觀裡行動，活出祈禱的最深內容。

除了「母親」和「兒子」之外，聖方濟還用了瑪爾大和瑪利亞的象徵。這一點十分有意思，因為他們二人是行動和默觀的傳統代表。

另一種行動和默觀的綜合，表現在方濟要求隱修者「起床唸誦讀經」之中。中斷睡眠，半夜祈禱是隱修修會的傳統。對他們來說，祈禱就是他們的工作，休息睡眠只是次要。方濟的要求，使參加者不會以為隱修退省就只是舒舒服服的祈禱。其實，起床唸經本身就是行動，亦是默觀。

可能有人會說，今天要參加退省要求做「母親」的角色，或半夜祈禱，不太實際。不過，事實上，在某程度下，這些都不是不可能的，例如可要求他們輪流負責一些簡單的服務，做些適量的克己操練等等。

在「起床唸誦讀經」的要求之後，方濟引用聖經，指示隱修者要在一切之上，「尋求天主的國和他的義德」。這正是整合工作和祈禱、行動和默觀的原則。

結論

聖方濟的「隱修規則」，讓我們瞭解到一個具方濟精神的退省所應該有的特質。退省者在其中享有充份的聖神內的自由，獨處之時不失團體，默觀之中包括行動。其實，這些特質所反映的正是聖方濟本人的神恩，一個屬於聖神的自由人，一個胸懷眾生的獨處者，一個祈禱默觀的先知。但願本文的反省，能幫助熱愛方濟精神的弟兄姊妹，在隱修退省之中，更進一步的效法他跟隨基督。

神聖閱讀法

伍國寶

序

自從我進修院開始，已對天主聖言很感興趣。先是做夢般對聖經中的一切產生好奇，跟著在很多良師益友的幫助下，漸漸得到有系統的瞭解，繼而得到胡樞機的支持及推薦，先後到美國及羅馬攻讀聖經課程。回港後，這四年我一直嘗試找出一個聖言成爲平信徒在堂區生活內容及方法。我渴望每一教友偕同聖母瑪利亞，在聖言推動下植根於中國文化的信仰小團體，勇於肩負教會在香港的福傳使命。這內容與方法仍是很粗略，多仿倣而不知其出處，孤陋寡聞，在神聖天主聖言的奧秘前更是不知自己在說什麼¹。

(一)神聖閱讀法是受造生命的挑戰與超越

天主大能在人身上以聖言通傳「生命中的生命」²。人若不願意被天主聖言所擁有，即使他是在聖城內、在聖民中、有神聖悠久歷史的祖先、有地位的家族傳承或滿腦聖經知識，也可以被惡勢力所控制(黑落德的行爲³)。若人自願地接受這邀請，天主聖言 Dei Verbum (DV)就是內容與方法⁴。人的受造生命祇能在天主聖言內漸趨成熟，成爲真正天主子女

1 谷 9:6

2 路 1:38

3 瑪 2:3-9

4 若 14:6

- ⁵。啓示憲章原名爲天主聖言：就是祂在邀請信衆進化路上更意識的前進⁶：
1. 「天主聖言」比聖經更大、更深、更廣。
 2. 經文是死的，但「天主聖言」卻活生生的統領著我們。
 3. 經文已是過去，但「天主聖言」仍在活動著。
 4. 聆聽「天主聖言」是我們蒙召與奉獻的基礎。
 5. 當小團體分享聖經，虔誠地聽取「天主聖言」，忠實地宣佈⁷，「天主聖言」成了血肉的奇蹟就再次發生，那不是夢想而是每個人都可經驗到的。祂孕育信徒的信、望、愛的天主子女的生命⁸。這就是我所深信及經驗到的，亦是要與大家分享的重點：任何人都可藉著四福音而接觸教會所經歷著的永生天主子耶穌。
 6. 閱讀天主聖言是天父與子女共聚談心的恩愛機會，這經驗是耶穌所預許的，亦是保祿宗徒所印證的人類個體戀棧圓滿的存在⁹。

(二) 神聖閱讀法是猶太拉比團與初期教會教父的靈修果實

原來，這方法是教父從猶太的拉比團所學習到的神聖祈禱經驗。它是初期教會修道人的信仰生活習慣。拉比由歷來的天主啓示而得的，在新約時更得耶穌肯定¹⁰。天主聖言首

⁵ *On the letter to the Ephesians. Discourse on the Education of Children*-John Chrysostom。

⁶ 教宗若望保祿二世爲DV第25週年講話#3 EAPR VOL.28 1991。

⁷ 啓示憲章#1

⁸ 啓示憲章#25

⁹ being infatuated in the BEING 天父與子女的愛情，瑪5: 48; 7:7; 18:20; 路11:11; anakephalaioo-osis, 羅13:8-10; 弗1:10, 23。

¹⁰ 路 24:44

先在亞毛斯先知時代監察出來的。當時(約於公元前八世紀)，先知在面對貧富懸殊的不公義現象中得出的上主的斷語¹¹。這神諭成爲日後闡釋猶太人及基督徒的啓示信仰：「天主有說話對人類說。」¹²

上主的話使讀者及聽衆在祈禱時，藉著讀經及默想聖言漸漸全面開放自己：記憶、明悟、及意志。同時，讀者在雙刃寶劍般的天主聖言下辨別自己良心而作出屬神的適當皈依¹³。最後更如聖子般降伏於天主聖父上智的慈悲計劃中¹⁴。聖奧斯定將這三種屬神力量：記憶、明悟、及意志有系統的綜合成一默想生活聖言的信仰通傳法。這三種力量都指向著閱讀聖經之目的是天國¹⁵，梵蒂岡第二屆大公會議的牧民指引是多認識耶穌：

1. 盡可能使每一個基督徒都可隨時擁有聖經。
2. 他們應常喜歡閱讀和聽取耶穌的說話。
3. 他們可以從耶穌言行中學習祈禱及如何過著天主子女的生活。
4. 他們這樣做是爲了更愛耶穌¹⁶。

(三) 神聖閱讀方法(廣義地說)

這方法的屬神理論在於聖經的文字是神聖的。天主是聖經作者。祂以自己生命的氣息，刻意地召叫人將自己與生活

11 亞 3:15; 4:3

12 Boadt L., *Reading The Old Testament, An Introduction*. Paulist Press, 1984, 313。

13 希 4:11-16

14 Decree on prayer, DP#6

15 啓示憲章#21→谷 4:1-41(天地風海都要聽從祂)

16 啓示憲章#21-22

聖言(耶穌)相遇的事實寫下來成為福音¹⁷。這「神聖作者」是耶穌所呼召的，在聖神助祐下長時間深刻地認識了耶穌就是默西亞、天主子¹⁸。在再呼召中，爲了我們的緣故，聖神使「神聖作者」將自己內在覺悟到的救恩歷史，在耶穌的死亡與復活奧跡中完成，生化了教會生命的經驗，匯集成有系統的福音書¹⁹。在同一聖神內，在祈禱中藉著同一的文字，在同一持久的恆心與信、望、愛超性的生命下，特別是信仰團體中，生活聖言就能很容易地使另一個生命感受到真理的光照而結出相稱的果實²⁰。

聖安博(St.Ambrose)肯定這經驗的感覺：「每天閱讀與默想天主聖言，尋求梅瑟、依撒意亞、伯多祿、保祿、若望等神聖作者爲你們輔導，與他們交談，整天與他們一起默想。」²¹

聖熱羅尼莫(St.Jerome)亦指出：「閱讀聖言生『認真』，『認真』生『熟稔』，『熟稔』生『信仰』²²。」

基本上，神聖閱讀法不單是一步步的功夫，而是一長期不斷投身於追隨基督。每人虔誠地、恭聽地、默契地、崇拜地及有恆地操練閱讀全本聖經。每本經卷的每一部分都連續的朗讀、查核、默想、確認及體驗。它全面訓練讀者無條件地服從天主。不是人選擇了天主，而是天主選擇了人。所以，其選經是不依照任何神學主題、課程、禮典及個人興趣等形式，而祇跟著正典所規定的經文，由頭至尾循序漸進。神聖閱讀法祇是緊跟隨聖經的整體而不可分割的神聖啓示²³。

17 詠1-2

18 谷1:1

19 路1:1-4

20 DP#14

21 St. Ambrose on psalm 118

22 St. Jerome's letter 45.2

23 F.Rossi de Gasperis. *Bible and Spiritual Exercises*, Turin, 1982,

(四)神聖閱讀法(狹義地說):

這是根據聖奧斯定的三種受造人性本身力量：記憶、明悟及意志，重複體會生活聖言而得的方法²⁴。這亦是傳統耶穌會士²⁵及隱修會士²⁶所採用的讀經法。每個基督徒可藉讀聖經來達到生活天主聖言的八個讀經步驟：

1. 朗讀 (Lectio)

- 1.1 朗讀歌頌聖經以達「看到，聽到，摸到及回味到」生活聖言的感受，使聖言祝聖讀者的「感官力」。
- 1.2 最好是全卷，一組組的、順序地、連續不斷的讀，以達其中心思想。
- 1.3 擺放「自己與友好」的心靈在聖經前，如同站立在天主前那樣簡樸歸真。

建議：

1. 寫下最深刻感受的一句為生活金句。
2. 劃出或寫下耶穌重要的動詞、鑰字及感覺。
3. 組長及組員可環繞這建議 1&2 的內容發問或討論 5w、2h、2I 和 1T 的問題：

主要人物是誰(who)；

究竟發生了什麼事(what)；

在什麼地方發生(where)；

在什麼時候發生(when)；

為什麼會發生(why)；

24 谷8：17-21；瑪13：52。

25 Christian prayer-Spiritual Exercise of the St. Ignatius of Loyola.

26 韓大輝，靈閱(Lectio Divina)《神思》第10期，1989，12-3。

如何發生(起承轉合 how)；
 多少次提及過(how many)；
 如果不信從(if)；
 如果沒有這段啓示(if)；
 及結果怎樣(therefore)。

原因：

若依著建議做，人在團體和諧氣氛中，感官力得到聚焦，明悟力及想像力便在「天主聖言」的光照下活潑起來。

印證：

通常的經驗是原本已很熟稔的福音內容，每次讀起來都有新的發現和啓迪。

2. 默想 (Meditatio)

- 2.1 默想聖經以達到記憶全部經文一次。初時可先記一「金句」，後來甚至記下全段。
- 2.2 再從字裏行間進入「神聖作者」文中的永恆意境於某歷史時代，某地理文化中及某一人物皈依的過程。
- 2.3 聯想另一段有關的經文及頌讚，回味生活聖言的記憶與許諾而泛起感恩心及信靠的盼望。
- 2.4 使聖言祝聖讀者的「記憶力」及「想像力」。

建議：

- 1. 將這一段聖經擺放在更大的上文下理、全書、舊約中的妥拉，先知及聖卷、新約中的書信、福音及全本聖經的啓示脈絡中，可參考中文「學」字與聖經正典的關係(圖 1)。
- 2. 組長及組員可彼此在分享的氣氛中查詢，提問究竟所查

- 的「串珠」經段如何有聯繫，扣準了什麼內容。真誠的求問，聖神必然會協助大家明白該段福音的永恆訊息。
3. 每人可嘗試分享這段聖經對自己的靈魂有何得著和意義。
 4. 最後，每人可分享此段聖言的訊息如何在自己生活中(曾否)受到挑戰及超升。
 5. 嘗試在自己生活中默想這永恆訊息，就像男女熱戀中的「迷痴」(Infatuated)來表達天人的愛情關係²⁷，直到該篇聖經肯定了耶穌是天主子，祂給我們救恩，有聖神的印證。

原因：

1. 這「迷痴」的喜悅在人內心深處的靜候與戀棧，是崇拜與讚美耶穌為主的祈禱核心。卑微受造物竟然能升格進入尊高造物主家園的門檻²⁸，成為一家人，同餐共飲於永生中，就是一切真讚頌之所在。
2. 已得到聖神光照了的感官，人的靈魂自然會渴求聖神引領去深化明白生活聖言對人類真正說話的內容²⁹。

印証：

這無以名狀的「迷痴」特性是喜悅的，可以成為個人靈魂一連綿不斷的喜樂原因。它可在祈禱中維持一日，兩日，甚至可以維持到下星期或下一個月的聚會中，但一犯罪就會喪失這喜悅泉源。堅持常領聖體及敬愛聖母，可免回復受造物的降格機會³⁰。

27 雅歌

28 若14：2-3

29 若7：37-9

30 瑪12：42-5

3. 讚頌 (Oratio)

- 3·1 以聯想聖經所產生的感恩及盼望之情作祈禱。
- 3·2 學習聖伯多祿與聖保祿的宣信、認罪、謙卑地站立於主前，求寬恕、求光照，並以感恩之心奉獻，最後達到「全心開放給主，耶穌」。
- 3·3 以「生活聖言」祝聖的個人想像力及明悟力，使他看到自己原本是卑微受造物及行走著罪惡的道路，離開主就不知去何處³¹。

建議：

- 1. 小團體分享聖言時，各人仍保持互相代禱，福祐對方。
- 2. 把有價值的訊息按每人的天賦及興趣記下作宣講，劃成圖像，配作歌曲樂韻，寫成文章，成爲一行動，在短期內回饋家庭、小團體、社區、教會、人類及宇宙。每當祈禱時就重複回味這寶貴經驗。

原因：

因基督之名向內回饋就是將這寶貴經驗奉獻回天主，無論結果是稱譽與毀謗，都誠心感謝天父；讓祂接受自己如子女般的獨特表達。這是爲了全心愛天主在萬有之上。

印証：

謙沖自抑及努力服務他人是來自上主的。凡自鳴自大，並以之驕人則要禁止。神師及組長應謹慎提醒組員免生更大的惡³²。

31 若6：68

32 宗1：16-20

4. 默觀 (Contemplatio)

- 4.1 朗讀聖經因由衷讚頌而達到朝拜。
- 4.2 朝拜聖言因由衷讚頌而達到默靜。
- 4.3 默靜在聖言前因由衷讚頌而達到對悅天主。
- 4.4 使個人心神配合「生活聖言」的記憶，孕育出門徒的生命。

建議：

若組員已習慣了前三步的朗讀，默想及讚頌，組長可帶領組員從默想直達默觀。

原因：

在恩典中，謙遜默契的時間是重要的，言語上的分享是次要了。

人在恩寵中，其位置已提升，自然能見到應該怎樣做是取悅天主，而不大需要別人指引太多。

印証：

謙恭祈禱長些也不會感覺沉悶，組員再不會是被動，而每人都願意依著聖神而說話及行事，組長之角色也漸漸成爲陪同者。

5. 神慰 (Consolatio)

- 5.1 在對悅天主中，個人感受主的臨在，自然得到喜悅及甜蜜。
- 5.2 在「神」臨在的同時，亦可共通聖父的超然的體會，聖子的真實的物化和團體化，及聖神的恩賜。
- 5.3 讀者的心靈與聖子感受結合。

建議：

1. 在神慰中，組員嘗試到聖神七恩之「超見」及「上智」，而「明達」到貧窮、貞潔、聽命、虔誠、寬恕的真正意義。
2. 互相祈禱，依賴聖神七恩之「孝愛」及「勇毅」，嘗試逐步守齋克己。

原因：

生命唯有與生命主宰一起才是真自由及達到存在的意義。

印證：

出自理論效果而作出克勤克儉的奉獻，是短暫的、勉強的；來自聖神的，是自由的，並且是樂意的。

6. 辨別神類 (Discretio)

- 6.1 跟隨基督的經驗已由神慰的活潑真實而得到鼓勵。
- 6.2 再不怕十字架，能過神貧生活，及有力量真正寬恕仇人。
- 6.3 讀者的心靈與聖子的明悟互相契合——聖言祝聖人的「理智」。

建議：

1. 組員內心嘗試學習如聖保祿宗徒般不斷渴求這神恩：時常看到天主的聖意³³。
2. 求得宗徒之恩。

原因：

全心為主服務，並勇於接受差遣，不求己益，祇求世界

33 斐1：9-10；羅12：2

人類遵守天主旨意。

印證：

一人的得救不及與自己喜愛的人一起得救。

7. 抉志 (Deliberatio)

- 7.1 由神枯和神慰及聖神之光的領導，讀者清晰了解天主的旨意而自由回應。
- 7.2 讀者心靈對生活聖言的感覺敏銳，而盡力與聖子的意志相合，聖言祝聖了人的「意志」。

建議：

1. 組員不要只滿足於個人擇善固執，而是要尋求為教會、為人類及為萬物最好的一份作生命奉獻。
2. 不止於回饋恩人，而更無條件地向所有受造物福傳。

原因：

天主是成全的，祂祝福義人亦祝福不義的人。在與不義的人前為天主旨意而受苦的，必得天主的安慰³⁴。

印証：

天主的聖名在自己卑微的軀體中受到更大光榮。

8. 愛德行爲 (Actio)

- 8.1 聖神護慰讀者全心、全意、全力、全靈去實踐屬神的生命。
- 8.2 聖神的果實漸漸成熟³⁵。

34 瑪7：11-2；5：45-8

35 迦5：22-25

建議：

1. 組員可參與聖神引領要做的其他更大的使命，以全面達至天主子女的生活(fully alive)。
2. 讀聖經與祈禱不是為求增強自我力量，而是為求正確地抉擇天主的旨意，並賴聖神的助祐完成之。

原因：

愛德非為了做得更好而是為了更明白當做的與內在屬神的選取如何依時、合理、合情況地做³⁶。

印證：

聖經的朗讀已因身體力行而成爲無聲的宣講，聖經實踐與生活聖言再不是兩回事了。

(五) 總結：(圖 2)

有人認爲：古時記憶聖言是必須的，因爲教會沒法提供每人擁有一本聖經。現在印刷術發達，人可以減免記憶之苦。但聖母瑪利亞的默存在心中顯示出另一生命幅度，而生活聖言——耶穌亦肯定了這事實：記而後能明³⁷。這更內在化的明白使人清楚生活聖言的意願——自我的給予及於祈禱中可印證以愛還愛的和諧。否則，連有的也沒有了³⁸。神聖閱讀法是聖依納爵的第二週的靈性過程。這祈禱過程是受造物基督化過程，絕對不是超然默觀法 transcendental meditation。這些 TM 祈禱法不能取代基督徒的祈禱。因爲基督徒的祈禱最高峰是愛德行爲。這是有生命而非無生命，

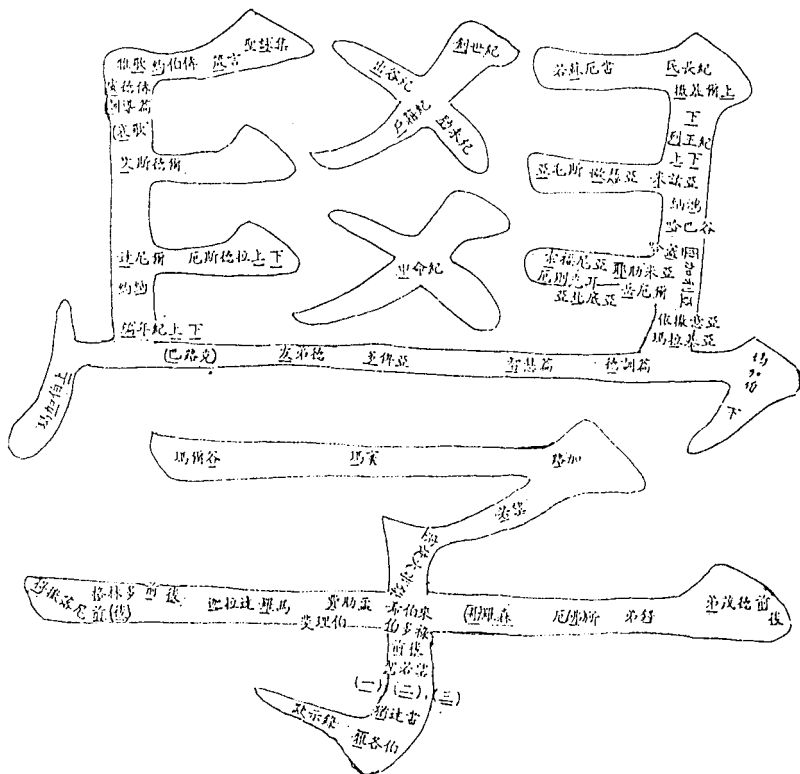
36 路1：38

37 谷8：17-21

38 路19：26

在死亡中給人的生命——復活奧跡。基督徒要避免走入其他宗教祈禱方法而不是主耶穌基督所教的。現在我在堂區及一些總鐸區所實踐的，主要是以四福音為內容及方法。（圖 3）

（圖 1）



(圖 2) 神聖閱讀聖經八法的理念

1. 朗讀↓

- 1.1 以達看到、聽到、摸到及回味到聖言的感受，使聖言祝聖讀者的感官力。
- 1.2 最好是全卷，一組組中心思想順序連續不斷的讀。
- 1.3 將心靈置聖經前，如同站立在天主前那樣簡樸歸真。

2. 默想↓

- 2.1 默想聖經以達到記憶全經文一次。
- 2.2 再從字裏行間進入神聖作者文中的意境。
- 2.3 聯想到另一段的經文及頌讚，回味聖言的記憶與許諾而泛起感恩心及信靠的盼望。
- 2.4 使聖言祝聖讀者的記憶力及想像力。

3. 讚頌↓

- 3.1 讚頌聖經，以聯想產生的感恩及盼望作祈禱。
- 3.2 學習聖伯多祿的宣信、認罪、不配站立於主前，求恕及頌恩。
- 3.3 聖言祝聖讀者的明悟力，明白自己是大罪人，離主就不知去何處。

4. 默觀↓

- 4.1 默觀聖經是由衷讚頌而達到朝拜。
- 4.2 朝拜聖經是由衷讚頌而達到默靜。
- 4.3 默靜在聖經前是由衷讚頌而達到對悅天主。
- 4.4 使讀者的心神相合聖經中的聖言記憶，孕育出門徒的生命。

5. 神慰↓

- 5.1 在對悅中自然得到的喜悅及甜蜜，感受到主的臨在。
- 5.2 當神臨在於語意同時，亦可共通超然聖父，聖子真實及聖神恩賜。
- 5.3 使讀者心靈與聖子感受結合。

6. 辨別神類↓

- 6.1 由神慰的活潑而得到鼓勵，跟隨基督。
- 6.2 不怕十字架和神貧生活，寬恕仇人。
- 6.3 讀者心靈與聖子的明悟相合，孕育宗徒生命。

7. 抉志↓

- 7.1 由神枯和神慰及聖神之光領導，讀者清晰了解天主的旨意而自由回應。
- 7.2 使讀者心靈與聖子的意志相合。

8. 愛德行為³⁹ ↓

8.1 聖神護衛讀者全心、全意、全力、全靈去實踐屬神的生命。

8.2 聖神的果實，成為聖人。迦 5:22-25

(圖 3) 神聖閱讀聖經八法

1. 朗讀 ↓

福音
↓

1.1 以達看到、聽到、摸到及回味到聖言的感受，使聖言祝聖讀者的感官力。

1.2 最好是全卷，一組組中心思想順序連續不斷的讀。

1.3 擺放自己的心靈在聖經前，如同站立在天主前那樣簡樸歸真。

39 "Pastoral Practice of Lectio Divina" by H.E. Carlo M. Martini EAPR, VOL. 29. 1991

2. 默想↓

馬爾谷
↓

- 2.1 默想聖經以達到記憶全經文一次。初期祇念金句。
- 2.2 再從字裏行間進入神聖作者文中的意境。
- 2.3 聯想到另一段的經文及頌讚，回味聖言的記憶與許諾而泛起感恩心及信靠的盼望。
- 2.4 使聖言祝聖讀者的記憶力及想像力。

3. 讚頌↓

馬爾
谷、
瑪竇 ↓

- 3.1 讚頌聖經，以聯想產生的感恩及盼望作祈禱。
- 3.2 學習聖伯多祿的宣信、認罪、不配站立於主前，求恕及頌恩。
- 3.3 聖言祝聖讀者的想像力及明白自己是罪人，離主就不知去何處。

4. 默觀↓

瑪竇



- 4.1 默觀聖經是由衷讚頌而達到朝拜。
- 4.2 朝拜聖經是由衷讚頌而達到默靜。
- 4.3 默靜在聖經前是由衷讚頌而達到對悅天主。
- 4.4 使讀者的心神相合聖經中的聖言記憶，孕育出門徒的生命。

5. 神慰↓

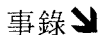
瑪竇與路加



- 5.1 在對悅中自然得到的喜悅及甜蜜，感受到主的臨在。
- 5.2 當神臨在於語意同時，亦可共通超然聖父，聖子真實及聖神恩賜。
- 5.3 使讀者心靈與聖子感受結合。

6. 辨別神類↓

路加與宗徒大事錄



- 6.1 由神慰的活潑而得到鼓勵，跟隨基督。
- 6.2 不怕十字架和神貧生活，寬恕仇人。
- 6.3 讀者心靈與聖子的明悟相合，孕育宗徒生命。

7. 抉志↓

宗徒大事錄
與若望

- 7.1 由神枯和神慰及聖神之光領導，讀者清晰了解天主旨意而自由回應。
- 7.2 使讀者心靈與聖子的意志相合。

8. 愛德行爲↓

若望

- 8.1 聖神護衛讀者全心、全意、全力、全靈去實踐屬神的生命。
- 8.2 聖神的果實，成爲聖人。迦 5：22-25。

道尋知音

神操祈禱三式

第一式以十誡為題

祈禱第一式以十誡，七罪宗，靈魂三司及肉身五官為題。這一祈禱式與其說是教人真正祈禱的方法，無寧說是指點些具體的操練及形式；使人料理自己的靈魂，獲得一些實益，並邀得天主的青睞。

首先應仿效第二週第二附則去做，就是進入祈禱之前，各人以他認為更好的姿態，或靜坐，或慢步，稍稍安定心神，想我到何處去，去做什麼，以後任何樣式的祈禱，開始都應做這同一附則。

預備經：可求我主天主，賜以聖寵，使我認清在十誡中曾冒犯過那一條。同樣求主聖寵，助我以後真心悔改，且使我徹悟十誡的含義，為能確守無訛，為至尊天主的愈大光榮及讚頌。

一、以十誡為題

由第一誡開始，回想反省我怎樣遵守了它，那裏觸犯過它，時間以誦三遍天主經及三遍聖母經的時間為準。在這時間內如尋出過錯來，便求主寬宥，誦天主經一遍。按照這個方法繼續省察餘下的各條誡命。

注意一：在考查一條誡命時，誰若見自己並沒有犯這誡命的惡習，便不必停留許多時間；而各人應看自己慣於在什麼誡命上失足，便該在這裏停留下來存想追究；默想七罪宗時也要這樣做。

注意二：將一切誡命查完以後，便自訟已過，求主聖寵助我日後改善自己。末了按照心靈的急需與我主天主作一會話來結束。

二、以七罪宗爲題

做完附則以後，應該按照上面所說過的，自撰預備經，它的不同點只在於：目前的對象是應避免的罪惡而以前是應遵守的誡命；其他一切次序和章程都和先前一樣，會話也同。

爲進一步認識在七罪宗內所犯的過錯，應該觀察它反面的德行。同樣，爲有效地遠避七罪宗，莫若決意、奮勉、用靈修的工夫，修練與它相反的七德。

三、以靈魂三司爲題

它的作法，程序和規章與默想十誡相同，須遵行同樣的附則，預備經及會話。

四、以肉身五官爲題

程序常同，只須按照五官的特性改換默想的內容。

附註：

誰願在使用五官上則效基督我等主，便應在預備中將自己託於至尊天主；以後每將一感官默想完畢，誦「基督之靈魂」一遍，用以替代天主經。誰願在使用五官上則效聖母瑪利亞，便應在預備經中將自己託付於她，望她在她的聖子及眞主前爲自己獲得這一恩寵。以後每將一感官默想完畢，誦聖母經一遍。

祈禱第二式爲存想經詞中每句話的含義。

附則：與祈禱第一式的附則相同。

預備經：向誰祈禱，便依誰撰誦預備經。

祈禱第二式：

按照每人的方便及熱情的多寡，跪下也好，端坐也好，雙眼卻應合閉，或凝視一處，不要東顧西盼，遊目不定。這樣誦「在天」兩字，即刻停下來尋味這句話的含義，時間的長短不一定，直至尋到無意義，無譬喻，無旨趣，無神慰可尋為止。這樣將天主經或其他任何經文逐字逐句的想下去。

第一條規則：

照這個樣式默想整端天主經須用一小時，想完以後用普通的速度口誦或心誦聖母經，信經，基督之靈魂及又聖母經各一遍。

第二條規則：

誰默想天主經，經文中的一言兩語就足以供他體味欣賞，使他感到旨趣及神慰。這時就不必惶惶前進，卻應在這一兩句話上繼續想下去；即便須用一整小時的工夫也無妨礙。一小時終，可用普通的誦法將餘下的經文誦完。

第三條規則：

如果一整小時只想了天主經的一兩句，他日願再度默想時，可用普通法先誦已想過的經句，隨後按照第二規所說的，由緊接著的詞句開始默想。

附註一：

一天或好幾天內想完天主經以後，便該照樣去想聖母經，以後再想其他的經文。務要在一段限定的時期內，專作默想經文的練習。

附註二：

默禱完畢，應轉向我所祈求的位格，用簡短的語句求祂賜我最感需要的德行或聖寵。

祈禱第三式爲節奏式的祈禱

附則：

與第一，第二祈禱式相同

預備經：

與祈禱第二式相同

祈禱第三式：

每一呼吸間，口誦一句天主經或其他一句經文，而同時伴以心禱。換句話說，由一呼至一吸之間只誦經文一句，其時心裏特別要沈思這句經的含義，或想所祈禱的位格，自己的卑微，以及祂我之間尊卑的懸殊。照這樣子繼續去想天主經餘下的詞句。其他的經，如聖母經，基督之靈魂，信經，又聖母經，仍舊按照習用的誦法，各誦一遍。

第一規：

誰願在他日或他時再度祈禱，應該按這個節奏誦聖母經，其餘的經則用普通方式念誦。以後再按這節奏一一去默想其他的經。

第二規：

誰願在節奏式的祈禱中多逗留些，可用這以氣息爲節奏的方式，將以上所指的經文全數或部分的念誦一遍。

（以上節錄聖依納爵《神操》238—260節）

聖依納爵式的靜觀

這項幻想式的祈禱是聖依納爵在神操書上介紹的，也是不少聖人們所常用的。辦法是這樣：採用基督的一段生活情節，再去生活它。在這情節中自己採一項積極的職務，那事彷彿正在現時發生，你自己彷彿就是身與其事的一個。說明

這方法的最佳辦法，便是讓你去做這實習。這裡我選用若望福音的一些章節作為此實習的模式：

● 這事之後，有個猶太人的宗教慶節，耶穌去耶路撒冷。在耶路撒冷羊門旁，有一個五個拱門的遊廊和水池，希伯來話稱為貝賽達。有一大夥病人躺在遊廊下——瞎子、跛子、癱瘓人……（他們在等待水動；因為天主的使者有時下到水裡打擊水，在水振盪後第一個下水的病人，任何病患都得治癒。）

● 那裡有一個患了卅八年病的人，耶穌見他躺在那裡，也知道他病了這麼久，所以問他說：「你願治癒嗎？」病人答說：「當水振盪時，我沒人把我投入水池；當我試著投進水池時，早已有人先投入了。」

● 耶穌向他說：「站起來，拿著你的榻，走吧！」那病人立刻痊癒了，拿著榻，走開了。

● 現在，寧靜片刻，做一項意識實習作為靜觀的準備……

● 想像那叫做貝賽達的水池……五個拱門……周圍的環境……不要怕花一點時間讓整個佈局盡可能活現在心目前；安頓自己，見到現場。那現場是怎樣的？是清潔是不清潔？是大是小？注意建築情形……天氣又怎樣……

● 佈景準備妥當後，讓整個情景活現出來：看池旁的人們，人多不多？是怎樣的人？穿什麼衣服？他們在作些什麼？患的是什麼樣的病？……他們說些什麼？……

● 祇像看電影般做個旁觀者是不夠的，你該參與其間……你在那裡做什麼？……你為何來到此地？……當你瞧到這情節，看到這些人時你有何感受？……你做些什麼？……是否同人說說話？……是同誰？……

● 現在注意這段福音所講述的那位病人……他在人群的那裡？穿的是什麼衣服？有沒有人陪著？你過去跟他談談……你同他說什麼或問他什麼？他怎樣回答了你？不要怕花一

點時間認識他的生活細節和他的做人之道....他給了你什麼印像？....在你和他談話時有何感受？....

● 當你和他交談時，從你眼角上你理會耶穌進入那場所....請注意觀察祂的行為和動作....祂去那裡？祂怎樣做？....你想祂有何感受？....

● 祂現在正朝向你和那病人走來....你現在有何感受？你理會祂願跟病人談話時，你站立一邊....耶穌跟病人說什麼？....那人怎樣回答？....細聽整個交談，讓福音簡略的紀述進入你的心靈....

● 特別抓住耶穌所問的問題：「你願意痊愈嗎？」....接著聽耶穌發命，他叫病人站起來，走路....看那個人的最初反應....他試著站起來....奇蹟出現！注意那人的反應....注意耶穌的反應....你自己的反應....

● 如今耶穌轉身向你....祂願和你交談....跟他談談方才發生的奇蹟....

● 你是否受著某種疾病的困擾？....身體的，情緒的，心靈的？向耶穌訴述出來....耶穌要向你說什麼？....聽清他對你說：「你願痊愈嗎？」當你要求祂治好你時，你是真心願意？你準備接受治療的一切後果？....你如今正逢一個恩寵的機遇....你可真信耶穌能治療，祂也真要治愈你？你是否信賴整個團體的信心將使這治愈的效果發生？....接著聽祂向你說出那有治愈能力的話，或祂按手在你身上....你有何感受？....你是否確信你聽到的那些話將在你身上發生作用，事實上那些話已在你身上發生作用，即使你在當時並不感覺什麼？....

● 用片刻同耶穌一齊安靜地祈禱....

不要因第一次嘗試這種靜觀的失敗或不如你願望地成功而灰心，你大概會在別次嘗試中更見成功的。當然帶領一組人做這特殊靜觀時，我邀請他們跟我分享他們的經驗，有

時我們也彼此按手在一二人頭上，因主的名為他們祈禱。

這類型的靜觀，對某些人有理論上的困難。他們感覺很困難投入一種、由他們看來完全不實在的事中。他們對我所選耶穌幼年時代的描寫感到特殊的困難。他們不理會這些事對靜觀的象徵意義（它們並非不真實）。他們太愛史實，以致放過了奧蹟的指證。對這些人：祇有史實是真實，神秘事便不算真實。

當五傷方濟熱情地把耶穌從十字架卸下時，他知道清楚耶穌不再是死去的、懸在十字架上的耶穌；被釘十字架已是一件過去了的歷史。當巴杜的安多尼雙臂擁抱耶穌、注視耶穌時，身為教會聖師的他，一定知道在身邊的耶穌已不再是他可以擁在手臂中的嬰孩耶穌了。可是，許多大聖人和教友還是如此做膽想，生活在這種意境和幻象裡，因為某些深奧的事由此發生在他們心中，使他們在基督內深深和天主結合的緣故。

聖女大德蘭宣稱她的默觀方式，是陪同耶穌在革責瑪尼山莊渡過憂傷時刻。聖依納爵指示避靜的人看自己是陪伴瑪利亞和若瑟，在伯利恒路途中的一個小僕人，為他服務，同他們交談，從此獲取神益。依納爵曾到過聖地，可以把伯利恒和納匝肋的情形描述得一清二楚，但他並不太在乎地理情形，卻默觀著自己幻想的伯利恒，自己設想的納匝肋，設想了去伯利恒的道路，設想了耶穌誕生的山洞.... 很明顯，他不太重視所謂的歷史的精確性。他決不肯憑著今日的考證學和現在史料的發現，去改變靜觀方式的。

（以上節錄戴邁樂《相逢寧靜中》）

本篤會式祈禱

這種祈禱方式在聖教會內已普遍流行了好多個世紀，一般人把它歸功於聖本篤，因為是他推廣這項祈禱方式，也給

它定了精細的方法。它的傳統方式由三部構成：誦讀、默想和祈求。

現在我們就作一次這樣的祈禱：

- 開始在天主前靜下心來....
- 接著選一段聖書「誦讀」，開始誦讀，直至你在某詞、某句，某一成語在眼前閃耀，吸住你的注意，這時，便停止誦讀，第一部工作已完成，接下去作第二部：默想。

這裡不妨講一句有關選讀怎樣的讀物。可以說：幾乎所有讀物都用得上，祇要助你心禱，而不談思想結構的便好。最理想的要推聖經。耿比思的師主篇也能助人作此式祈禱，教父們的著作或別的熱心著作都可以採用。

要點是：勿採用你不熟悉的章節，不然你會越唸越想唸下去。因為誦讀的目的，是使你的「心」清醒而進入祈禱。並非以好奇去衝擊頭腦。好奇心可能是滿足創意的無價資源，也可能是一項微妙的消遣，一旦它使我們放下已在手上的繁重工作時，它便成了偷懶的消遣了。

設想你已從新約或聖詠集做了閱讀工作——這兩部書最能幫助此式祈禱。舉一實例，提一提我常愛引用的章節：若 7:37：「慶日的最後一天是個大慶日。耶穌站著，大聲說：『如有人口渴，請來我這裡喝吧！信我的人，必有活水從他心裡湧出.....』」

假定你被這一句話抓住了——就如我常被這句話抓住一樣.....「如有人口渴，請來我這裡喝吧！」誦讀便停在這句上，開始默想。

不是用頭腦或思考來做這「默想」，而是用「口」。聖經告訴我們「義人之口，咀嚼智慧」。聖詠的作者告訴我們，他怎樣喜歡咀嚼天主的律法，在他口裡比蜂窠中採得的蜜還甘美，為此他夜以繼日的不斷默想它。這種說法豈祇表示用頭腦去沉思，推究天主為何如此制定的一種反省？我倒愛想

聖詠作者是說：他把天主的律法念念在心，他是心口並用地在默念沉思。我們現在就默想這句話：

● 一而再的誦唸這句聖經文字，你可以心裡唸，不一定要用口或出聲唸。不過，重要的是必要一再誦唸這句話（即使是心誦），把反省字句意義的功夫減到最低限度。事實上，最好一點都不反省。因為你已明瞭它的意義。現今，透過反覆咀嚼，讓這些話深浸你的心靈，讓它成為你的一部份....

● 「如有人口渴，請來我這裡吧！」....如有人口渴，請來我這裡喝吧！....如有人口渴....

如此作著作著，你會感受到反覆咀嚼字句的甘美....很可能你本能地濃縮字句，有時滯留在這字上，有時滯留在那字上。如有人口渴....有人....有人....有人....

如此過了一段時間，你必會感到這句話的甘美，而感到滿足，與內心的安慰。這時，便到了停止「默想」而作「祈求」的時候了。

「祈求」怎樣做呢？或是簡單地跟親臨你內的天主交談，或保持這些詞句已帶給你的心態，滿渥祂的恩寵，本著愛心靜靜的活在祂面前。大致上可如下進行：

● 「如有人....如有人....如有人....主，你當真說『任何人』嗎？你當真準備把永生活水給任何口渴者喝嗎？真是：祇要是人，不需其他條件嗎？難道連我是罪人或是聖人都沒關係嗎？我是否愛你，或過去對你是否忠信都沒關係嗎？祇要我真渴，來到你這裡就夠？....」

● 或可以如此說：「渴的人，渴的人....來我這裡，來我這裡！....主，我渴，我來你這裡了....不過，我來時心裡還沒多大信心....過去我多次來祢這裡，祢並未解我的渴....祢說的神妙的活水是什麼？是不是在我心裡有著某項障礙，使我見不到它，嚐不著它？....」

從容自然地按此方式祈禱，或僅僅本著愛心靜守在主跟前（能不分心維持多久，就靜守多久）。當你理會無法繼續不分心時，再度檢起書本，再開始誦讀一段....順著章節唸去，直到再發現在你心目閃耀的一句詞句....

聖本篤說：祈求要簡潔。這裡並不指默想和祈禱時間的長短，是指「誦讀」、「默想」與「祈求」三部曲中的第三部的「祈求」，該維持多久，得看它是否簡潔而定，也就是有沒有分心而定。一旦開始分心，便到了轉移到「誦讀」的時刻了。「祈求」對初學者來說通常要簡短，因為他們尚未習慣長時間內不分心。

這項祈禱方式，是帶一位太過用頭腦祈禱者、進入用「心」祈禱的最佳辦法。因為它讓頭腦有它一份工作、而不致分心，但又不讓它連一接二的思考和反省，把祈禱者帶入簡樸與感情中。

（以上節錄戴邁樂《相逢寧靜中》）

編輯：神思編輯委員會

發行人：嘉理陵

發行者：思維出版社

香港薄扶林道 93 號 D 座

Xavier Publishing Association,

Block D, 93 Pokfulam Road, Hong Kong

零售：30 元

港澳全年四期：120 元

海外訂價：

亞洲 全年美金 25 元 (平郵)

全年美金 32 元 (空郵)

歐美 全年美金 28 元 (平郵)

全年美金 36 元 (空郵)

如用港幣支票為海外親友訂閱，訂費如下：

亞洲 全年港幣 160 元 (平郵)

全年港幣 200 元 (空郵)

歐美 全年港幣 170 元 (平郵)

全年港幣 240 元 (空郵)

台灣讀者可向光啓出版社訂閱，訂費如下：

全年四期 新台幣 540 元 (平郵)

全年四期 新台幣 660 元 (空郵)

印刷者：琛盛印刷有限公司

香港船街寶志樓 15 號三樓 B 座

