

MOMENT BY MOMENT

點 滴

日常生活中的神操

嘉露·安·史密夫
Carol Ann Smith, SHCJ
陳群英

尤真·馬斯 著
Eugene F. Merz, SJ
董澤龍 SJ 譯



MOMENT BY MOMENT

點
滴





MOMENT BY MOMENT

點 滴

日常生活中的神操

嘉露·安·史密夫 尤真·馬斯 著
Carol Ann Smith, SHCJ Eugene F. Merz, SJ
陳群英 董澤龍 SJ 譯

Moment By Moment

A Retreat in Everyday Life

By Carol Ann Smith, SHCJ and Eugene F. Merz, SJ

Translated by Chan Kwan Ying and Stephen Tong, SJ

Originally published by Ave Maria Press

P. O. Box 428, Nortre Dame, 46556

Copyright © 2000 by Wisconsin Province of the Society of Jesus and Society of
the Holy Child Jesus—American Province

Chinese Copyright © 2010 by Xavier Publishing Association Company Limited

謹將本書獻給我們的家人
他們世世代代薪火相傳
豐富了我們與天主同行的生命

目錄

譯序	8	點滴(十六) 被召作門徒	56
鳴謝	10	點滴(十七) 令人驚異的耶穌	58
導言	11	點滴(十八) 個人的召叫	60
如何使用本書	12	點滴(十九) 文化環境和抉擇	62
		點滴(二十) 個人回應和抉擇	64
		點滴(二十一) 生命中的決定	66
		點滴(二十二) 耶穌的決定	68
		點滴回望	70
第一部		第四部	
預備篇		預備篇	
點滴(一) 整裝待發	18	點滴(二十三)「你們應這樣行，為記念我」	74
點滴(二) 聆聽天主	20	點滴(二十四) 在苦難中忠貞的愛	76
點滴(三) 渴慕天主	22	點滴(二十五) 患難與共	78
點滴(四) 體會天主的愛	24	點滴(二十六) 苦難蒼生	80
點滴(五) 自由地回應天主	26	點滴(二十七) 在盼望中等候	82
點滴(六) 歸向天主	28	點滴回望	84
點滴回望	30		
第二部		第五部	
預備篇		預備篇	
點滴(七) 罪的真實	34	點滴(二十八) 晨曦	88
點滴(八) 被罪蒙蔽	36	點滴(二十九) 給人安慰的基督	90
點滴(九) 死亡的教訓	38	點滴(三十) 平安與許諾	92
點滴(十) 主的垂憐	40	點滴(三十一) 服務人靈	94
點滴回望	42	點滴(三十二) 被恩寵覆蓋	96
第三部		回望恩典的時刻	98
預備篇		附錄一 依納爵靈修辭彙淺釋	100
點滴(十一) 隨時待命，回應主的召叫	46	附錄二 天主教與基督教聖經書卷對照	102
點滴(十二) 「聖言成了血肉，寄居在我們中間」	48		
點滴(十三) 「天主竟這樣愛了世界」	50		
點滴(十四) 平凡生活	52		
點滴(十五) 我在基督內的身份	54		

譯序

香港思維靜院有幸在二零零七年底至二零零八年初邀請了本書兩位作者尤真·馬斯神父(Eugene F. Merz, SJ)和嘉露·安·史密夫修女(Carol Ann Smith, SHCJ)來港,主持一系列依納爵靈修培育課程和講座。他們同時也帶來了兩本有關依納爵靈修的著作——本書以及《時刻找到天主》(Finding God in Each Moment)。有見於這兩本著作都很活潑和落實地把滿有生命力的靈修融合於日常生活中,思維靜院隨即取得書本的中文翻譯版權,希望把這寶貴的屬靈恩賜同中文世界的弟兄姊妹分享。

本書乃取材自聖依納爵的經典著作《神操》(Spiritual Exercises),目的是幫助讀者在日常生活中操練祈禱和反省。書名取《點滴》(Moment By Moment),意謂天主雖然時時刻刻都全然臨在於我們的生命中,但我們對祂的意識及種種回應,只是一點一滴,循序漸進,持久地進行。這點點滴滴的祈禱與反省,都讓我們體驗和印證,信仰與生活原來是恆常緊密地交織在一起的。

書中所鋪排的內容相當豐富,它承襲了依納爵的靈修傳統,包羅各種祈禱方式以及對經驗的反省。全書共有三十二篇的操練,每篇格式一致。每章的操練均以求恩的祈禱開始,讓我們帶著渴慕之情,就當天的默想主題祈求恩寵。引自《神操》的摘錄總是洋溢著聖人激昂而真摯的表白,幫助我們聚焦在相關主題上面。(本書的《神操》部分均譯自原作者所引用由大衛·費林明神父(David L. Fleming, S.J.)翻譯的《神操》現代版:《求引領我與祂相交》(Draw Me Into Your Friendship, The Spiritual Exercises, A Literal Translation and a Contemporary Reading),讀者如需要更詳盡的內容,可參閱《神操通俗譯本》,侯景文譯)。每篇的「經文默想」把我們的心思意念放在主的聖言之下。依照著《神操》的結構和進程,書中各部的經文帶我們進入更深的自我認識,同時逐步去經驗道成肉身的主,與祂同行,一同經歷祂的降生、成長、使命實踐以至受難和復活,從而更親密地認識祂,更熱切地愛慕祂,以至更緊密地跟隨祂。至於「實際建議」和「生活反省」,則幫助我們把信仰的動力注入生活當中。最後,「屬靈分辨」與「省察祈禱」兩項,對於鍛鍊我們敏銳的屬靈觸覺,在一切外在遭遇以至內心感覺之中注視天主的行動和引領,尤其寶貴。這豐富的筵席,相信一定能夠帶領您在日常生活中時時活在祈禱的氛圍中,覺察到主親密和溫柔的臨在。

依納爵靈修強調在主內的靈修交談，並建立團體。是次翻譯此書亦很有意思，是一位耶穌會神父與一位基督教信友共同合作的成果。事實上，今天不少基督新教的弟兄姊妹對天主教的靈修傳統開放及有興趣。期望這樣的合作，也代表著在合一共融的路上邁出一小步。再者，今年正值紀念利瑪竇神父逝世四佰周年，不禁懷念先賢深受依納爵靈修的培育及啟發，充滿內在的動力去創新、冒險；也懷著尊重及熱情與中國人做朋友，將基督信仰帶到神州，也同時讓中華文化的傳統豐富了福音的意義。願此書能幫助大家在祈禱上深化，因而在主內活出天賦的恩典，在日常生活中為主作證。

在本書翻譯過程中，我們得到前輩與各方友好的支持和協助，令我們深感恩惠。首先要感謝兩位作者在課堂和書本上的諄諄教導與真誠分享。在譯事上，感謝台灣的徐可之神父與甘國棟神父提供了寶貴的意見，又感謝靈修培育課程的同行者梁柱新先生、左漢忠先生、左陳翠玉女士和黃美愛女士幫忙校對。在設計方面，感謝徐佩傳伉儷為本書的排版和圖片鋪排所付出的心力，以及戴似明女士所提供的封面設計，使本書最後能與中文世界的讀者會面。願上主繼續成就一切，豐富我們的生命。

董澤龍 S.J.

陳群英

鳴謝

本書能夠面世，實有賴很多朋友的協助，由書的構思到付印過程中，他們一一解答了我們許多的問題。特別要感謝的是聖母出版社（Ave Maria Press）的羅拔哈馬先生（Robert Hamma），他的心思和照顧使我們能夠夢想成真。我們一直在馬迦大學（Marquette University）的依納爵靈修中心工作，就是在這裡聚會的人的經驗造就了這本書。我們也要感謝道爾神父（Don Doll, S. J.）和建議我們撰寫這書的其他朋友，但願這書在他們生命中佔一席位。最後當然要感謝我們分別所屬的耶穌聖嬰會（Society of the Holy Child Jesus）和耶穌會（Society of Jesus），這兩個修會塑造了我們，使我們在生命的點滴中活出與天主同行的生命。

導言

天主是一位恩慈、忠信的主，祂以奇妙和活潑的方式與我們互動，一點一滴地把生命貫注在我們身上。我們也在平凡的生活中心，一點一滴地回應祂。這本書是一套幫助你反省和祈禱的指引，讓你在日常生活的具體情況中回應主。

這本書源自我們對一些經驗的反思，以及我們對一群在美國耶穌會大學工作的人所懷的盼望。簡單來說，這本書期望做到的，是幫助人在每天又忙碌又複雜的生活中找到天主。在編寫每一篇「點滴」的過程中，我們發現這書其實適用於每一個生活忙碌，但有心把信仰融入日常生活的人。本書提供一種方法，讓你反省和穿透生命的經歷，在林林總總的經歷中發現那條主線，就是天主的期待和渴望，要把我們塑造成為一群屬於祂的神聖子民，願意為服事他人而奉獻自己。

本書承襲了《聖依納爵神操》（下稱《神操》）的結構。《神操》寫於十六世紀，內容包括了各種祈禱經驗，目的是藉此帶來心靈的皈依（a conversion of heart and mind），讓人以更大的信德、愛德和自由去跟隨耶穌。依納爵最初是在自己生命中發現這種皈依經驗，其後也在跟隨者和朋友中看到同樣的事實。因此，我們期望這本小書能夠以新鮮而活潑的祈禱方式，幫助一些熟悉依納爵靈修傳統的人去體會依納爵靈修的精髓——屬靈經驗。

過去，承繼依納爵傳統的耶穌會神父有時被稱為「穿著黑色長袍的隊伍」（“the long black line”）。可是，我們今天卻看到一個色彩繽紛的新局面。現今繼承這傳統的人包羅了男與女、不同的文化、種族和宗派，然而他們都從同一個屬靈泉源得到啟迪，也朝著同一個方向邁進。源自依納爵獨特眼光和願景的傳承，也只能由一些建基於《神操》靈修精神的人把薪火相傳下去。我們相信，依納爵傳統如果要繼續以其活潑的生命力服事基督徒團體，那麼它必須不單局限於耶穌會的圈子，而應被各處的基督徒所明白、擁抱、整合和實行出來，好叫他們在平凡生活的處境中盡心事主，使天主的光榮在此時此刻的人類歷史中得到彰顯。

如何使用本書

使用方式

讀者可以不同的方式使用本書。它是為日常生活中的退修而設計，但也適用於較長的避靜。它主要是幫助你培養對日常經驗作出反省的習慣 - 包括對個人祈禱、個別交談及團體中分享的反省。你可以選擇每天使用一篇「點滴」來操練，或用整個星期的時間細心來品嚐它，也可以在需要尋找生命方向時應用其中一篇。

書的內容

你可以按著自己覺得合適的方式使用本書。對某些人來說，可能喜歡使用書中所有部分，而這個框架會逐漸幫助他們聚焦，在每天生活中經驗主。對另一些人來說，使用書中其中幾個元素已經足夠，讓他們持續在這些點滴經驗中成長。每一篇「點滴」都包含以下元素：渴望、實際建議、生活反省、屬靈分辨和省察祈禱，如果你連續幾個月使用其中兩項，它們可以成為一個穩定可靠的指引，幫助你進行反省。

【譯註：若在日常生活中，每次或每天使用一篇聖經來祈禱就足夠了。生活反省中的提問，每次選用一至兩條問題來反省就可以，重點不是多，而是能深入。】

步伐

除了自行選取篇中的內容，你也可因應情況來決定完成整個操練的步伐。這裡，選取內容及進度的關鍵可參考依納爵對待恩賜的準則：就是它能夠幫助你定睛在天主身上，並把你的心靈向主的話語敞開。依納爵的另一個洞見也很有意思：只要某篇章能夠讓你與主的關係持續得到滋養及果實，就繼續駐留其中。

環境

為了幫助你好好祈禱，最好選擇一個容許你有私人空間的寧靜環境，讓你以崇敬之情安頓在主的臨在中。你也要選擇一個祈禱的時間，不受電話、門鈴或其他人打擾。如果找不到一處安靜的地方，你可以收斂心神，進入內心的寧靜，以欽崇之情來到主面前。書中的圖片也可幫助你在開始祈禱時把心神安頓下來。

生活經驗

無論以什麼方式使用本書，你必須留意生活中的經驗。每一篇「點滴」的既定格式都會幫助你做到這點。我們希望，當你把生活的經驗用來與書中的內容對話，便可以在一個更深邃的層次體驗到天主確實一步一步的臨在於自己的生命中。這正是我們在依納爵的生平看到的經驗反省，他恆常地在祈禱、屬靈的交談和服事中尋找天主。

我們的期望是當你騰出時間退下來，默想天主在你種種經驗中臨在和行動的奧跡時，這本書會幫助你培養出一種省察的習慣。沒有反省，我們便會錯過種種奧秘，也容易變得消沉，覺得生活是一個沉重的擔子。我們盼望，當你反省日常生活所遇到的經驗，便會發現生命其實充滿著深長的意義。

書的結構

本書按著主題分為五個部分，這大概相當於《神操》的「週」(“Week”)。每一個部分都以「預備篇」開始，介紹你在這一組的「點滴」中碰觸到的主題。「預備篇」對頁是一幅照片，幫助你在視覺上進入接著的主題。「預備篇」和圖片放在一起，是作為各篇「點滴」的導引。最後，每一部分都以一篇「點滴回望」結束，讓你以敞開的心去深化先前從天主領受到的體驗。「點滴回望」出現的地方，也是焦點將要轉移之處（這大概相當於《神操》由一週轉到另一週）。這也反映依納爵很關注的一點，就是讓天主的行動逐漸在我們裡面深化，直至貫注我們整個人。

整體來說，由每一篇「點滴」結合起來的架構，旨在幫助你走過一個充滿動力的過程，體驗《神操》的不同主題和動態：每一篇的內容都會帶領你進入祈禱和反省，包括反省你日常生活的節奏、聖經經文，以及《神操》的摘錄。每一篇章都包含以下項目：

- ❖ 渴望：這表達了你在每個時刻向天主尋求的恩典。在開始每一篇「點滴」時，這環節引導你把心中的需要帶到主面前：
- ❖ 聖經和《神操》摘錄：選用的經文和摘錄都與該篇章的主題有關。為了把主題充分帶出來，我們也提供了一些輔助經文：能夠詳細地默想這些經文會很有助益。
- ❖ 實際建議：一些實質行動有時可以預備我們領受天主的恩典。這部份提出具體的實踐，讓有關篇章的主題更容易掌握：

- ❖ 生活反省：這環節旨在提出一些問題以供反省。問題涉及多方面，讓你更清楚看到天主在你日常生活中的足跡。
- ❖ 屬靈分辨：這環節旨在幫助你在這個反省和祈禱過程中能夠對天主在你內心的行動更熟悉和更敏銳。
- ❖ 省察祈禱：這環節取材自《神操》，本書是以循序漸進的方式介紹省察祈禱的傳統步驟。這些步驟包括：
 1. 求主光照自己的經驗；
 2. 為天主所賜的種種恩惠謝恩；
 3. 回顧一天中所遇到的人和事，在祈禱中體會自己是怎樣回應上主的行動；
 4. 祈求天主的赦免；
 5. 為明天所接觸的人和事祈禱。

省察祈禱通常在每天同一時間進行（一般在一天結束時）。當你熟習了這些步驟，我們所建議的禱文可與某一「點滴」的焦點整合起來，成為當天的省察祈禱。

分享「點滴」的經驗

在歷史中，基督徒常常彼此分享信仰經驗，這些經驗包括尋找天主、被天主觸動、抗拒主的帶領、在愛與被愛中以門徒身份走耶穌的道路，甚或抗拒天主的旨意等等。彼此分享時，他們以言語和平凡生活的點點滴滴表達與天主相遇的經驗。在聆聽過程中，這些經年累月與主相遇而結出的智慧果實，也成為了彼此的啟迪。

我們在聖經和歷史中可以看到，瑪利亞與依撒伯爾，耶穌與洗者若翰，保祿、伯多祿與初期教會的信徒，十六世紀的依納爵與他早期的同伴，十九世紀的歌麗尼（Cornelia Connelly）與她創立的修道團體等，都在進行這種單純而具深度的交談。

我們的信仰傳統中既留下了這塊珍寶，相信在二十一世紀的今天，我們同樣可以各種方式與他人作信仰交談。你可以跟配偶或朋友每星期約定一個時間，彼此分享過去一週的祈禱經驗。如果你在堂區、教會或校園中已經有一個固定的小團體，你們可使用這書作為交談的焦點。你也可以邀請四至五個人組成一個每週聚會的小團體，分享各自在反省和祈禱中的經驗。如果你認識信德與智慧兼備的人，可以請他與你一起反省你使用這本書祈禱時的體會。這人可以是你的靈修導師。

當你與其他人或小組分享你的「點滴」祈禱，其實已造就了另一「點滴」，在當中發現天主的臨在和工作。懷著信任、單純和反思的態度去交談，會促進彼此的經驗分享，並以智慧和信心去回應別人在祈禱時所領受的恩典。



謹此向所有曾經與我們分享生命的人致意，你們加深了我們的信德和望德，相信天主會在新世紀和往後的日子與我們同在。點滴在心頭，我們想衷心說一聲「謝謝」。我們一起同行走到今天，祈求上主保佑我們繼續風雨同路。



第一部 預備篇

「安頓下來！
並體會我是天主。」

詠 46:10

歲月雖匆匆溜走，生命卻充滿著許多機遇，可以讓我們停駐下來，凝視生命的種種恩賜，並選擇把我們的生命重新歸向天主，因而活得更有意義。本書就以反省這些機遇作為開始。

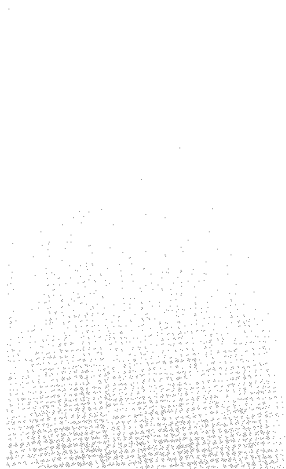
以下的篇章 - 「點滴」- 提供一些祈禱和反省的建議，目的是幫助你在忙碌的生活中稍稍歇下來，留意自己，並對自己的渴望和期待有所察覺。

縱使我們的渴望和期待很多時看來沒有什麼特別，但它們的確是自己內心深處對天主渴求的信號。

藉著聆聽和反省一天生活的經驗，我們可以提高覺醒，覺察到天主的行動和臨在。

在這過程中，我們會漸漸留意到哪些事物阻擋自己活出基督徒的身份，妨礙我們在人生旅途上作出真誠的抉擇。

這裡要學習的正是依納爵在《神操》的「原則與基礎」中所談論的智慧。「原則與基礎」指出了我們的生命、恩賜和抉擇應有的基本取向。依納爵似乎在敦促我們：「要活出榮耀主的生命，請先弄清楚自己的取向。」



點滴 (一)

整裝待發

渴望

願意在我的日常生活中更留意主的臨在及行動。

神操摘錄

…在日常工作及生活狀況中進行…，這確是在平凡生活中的退省。(神操 19 條)

當記住我們常是在祈禱的氛圍中 …我們應時時刻刻保持著一份對主的深度崇敬之情。(神操 3 條)

輔助經文

列上 19:4-12

詠 37:7

經文默想

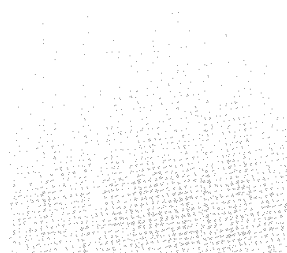
走近我前來聽…趁上主可找到的時候，你們應尋找他；趁他在近處的時候，你們應呼求他。(依 55:1-13)

我知道我對你們所懷的計劃是和平而不是災禍的計劃，令你們有前途，有希望。那時，你呼求我，前來懇求我，我必俯聽。(耶 29:11-14)

「匝凱，你快下來！因為我今天必須住在你家中。」他便趕快下來，喜悅地款留耶穌。(路 19:1-10)

我時時為你們，對天主在基督耶穌內所賜與你們的恩寵，而感謝我的天主，因為藉著他，你們在一切事上，在一切言論和知識上，都成了富有的；…以致你們已不缺少任何恩寵，只待我們的主耶穌基督的出現；天主必要堅固你們到底，使你們在我們的主耶穌基督的日子，無瑕可指。天主是忠信的，你們原是由他所召，為同他的聖子，我們的主耶穌基督，合而為一。(格前 1:4-9)

請上主發言！你的僕人在此靜聽。(撒 3:1-11)



生活反省

- ☉ 當我開始祈禱及反省時，可有留意到有什麼渴求和希望湧現？
- ☉ 生命中哪些點滴似乎對我作出邀請或挑戰，要我多作考慮？
- ☉ 什麼經驗引導我使用本書及實踐這依納爵式的祈禱？我期待得到什麼？
- ☉ 生命中哪些人、事、地等，竟成為天主恩寵的工具，帶領了我渴望與主有一份更親密的關係？
- ☉ 可有留意到在信仰旅程上阻礙我專注於主的絆腳石？
- ☉ 當我感覺到對主越來越認真時，我可以做什麼？

屬靈分辨

在一天的流程中，注意內在思想、感受及情緒狀態的變動。

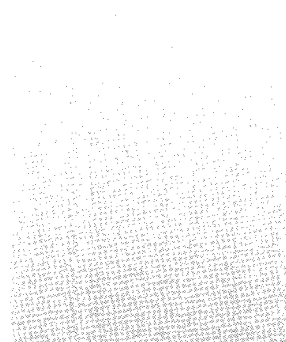
「我們需要留意自己的誘惑及恐懼，主的安慰及光照，以及內心不同的動態。」
(神操 17 條)

實際建議

每天開始時，用五分鐘與主交談，求主祝福你當天的盼望或渴求。

省察祈禱

一天將盡時，求主光照，看到祂在我的生活中如何臨在及行動。



點滴(二)

聆聽天主

渴望

心靈可以敞開更多，
聆聽天主在日常生活
中向我說話。

輔助經文

申 30:11-14

神操摘錄

對進行這些操練的人來說，最重要的是懷著開放的態度、慷慨的心和勇氣。
(神操 5 條)

在退省的每個階段，我們必須專心一致，此時此刻的祈禱功課，就是對主的全部回應。(神操 11 條)

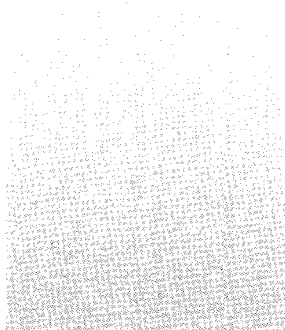
經文默想

今天該聽從他的聲音：不要再那樣心頑... (詠 95:7-8)

「看，我立在門口敲門，誰若聽見我的聲音而給我開門，我要進到他那裡，同他坐席，他也要同我一起坐席。」(默 3:20)

那時，有大夥群眾聚集了來，並有從各城來到耶穌跟前的，他就用比喻說：「有一個撒種子的，出去撒種子；他撒的時候，有的落在路旁，就被踐踏了，並有天上的飛鳥把它吃了。有的落在石頭上，一長起來，就乾枯了，因為沒有濕氣。有的落在荊棘中，荊棘同它一起長起來，把它窒息了。又有的落在好地裡，長起來，結了百倍的果實。」他說完這些話，就高呼說：「有耳聽的，就聽罷！」(路 8:4-15)

天主的話確實是生活的，是有效力的，比各種雙刃的劍還銳利，直穿入靈魂和神魂，關節與骨髓的分離點，且可辨別心中的感覺和思念。沒有一個受造物，在天主面前不是明顯的，萬物在他眼前都是袒露敞開的，我們必須向他交賬。(希 4:12-13)



生活反省

- ☉ 當我留心聆聽別人時，內心有什麼感受？
- ☉ 唸誦聖詠可幫助我反省，並進入安靜中去祈禱。誦讀經文，然後反覆思想。我在這兩個過程中留意到什麼？
- ☉ 是什麼幫助了我認出天主與我同在，並且在我周遭工作？有哪些步驟幫助我放慢步伐，留意到天主的臨在和行動？
- ☉ 安靜下來幾分鐘，只聆聽自己的呼吸，體會這生命的奇蹟怎樣訴說天主眷愛了我？
- ☉ 當我嘗試把生命向主的話語敞開，在待人處事上，我留意到有什麼改變？

屬靈分辨

你怎樣聆聽別人，也多少反映你怎樣聆聽天主。

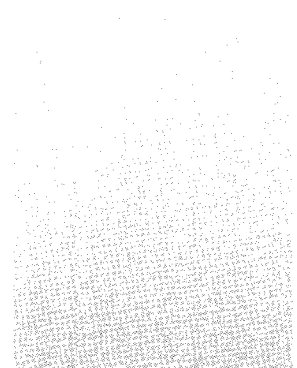
為了建立良好的關係…也為了這個退省有更大的進展，彼此尊重是不可缺少的…每個好基督徒當對別人所說的話給予比較正面的接納，而不要立刻加以拒絕。我們應常常對別人的說話給予善意的詮釋…(神操 22 條)。

實際建議

每天慢慢地閱讀一篇聖詠，並細心玩味。這些聖詠也許可以幫助你：詠 23；63；103；139。

省察祈禱

每一天結束時，為你覺察到天主今天向你說了忠信的話獻上感謝。



點滴(三)

渴慕天主

渴望

認出和持守對天主的渴慕。

輔助經文

詠 62

出 3:1-6

出 33:12-23

歐 6:1-6

神操摘錄

總的來說，神操是天主與退省者親密接觸的時刻...在退省中，使我們感到滿足的不是知識，而是對那些最要緊的事深深去品嚐和感受。(神操 2 條)

經文默想

「安頓下來！並體會我是天主！」(詠 46:10)

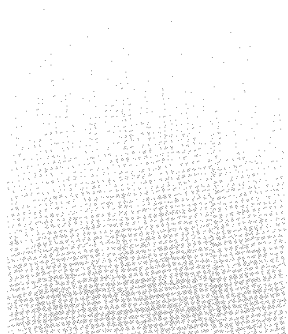
天主，你是我的天主，我急切尋覓你；我的靈魂渴慕你。(詠 63:1)

有一個撒瑪黎雅婦人來汲水，耶穌向她說...「凡喝這水的，還要再渴；但誰若喝了我賜與他的水，他將永遠不渴；並且我賜給他的水，將在他內成為湧到永生的水泉。」婦人說：「先生，請給我這水罷！免得我再渴，也免得我再來這裡汲水。」(若 4:1-30)

你們為什麼為那些不能充食的東西花錢，為那些不足果腹的東西浪費薪金呢？你們若細心聽我，你們就能吃豐美的食物，你們的心靈必因脂膏而喜悅。你們如側耳，走近我前來聽，你們必將獲得生命；我要與你們訂立一項永久的盟約，即誓許於達味的慈惠...(依 55:2-3)

我主，我的呻吟常在你的面前，我的悲歎不向你隱瞞。(詠 38:9)

為上主豈有難事？(創 18:1-15)



生活反省

- ☉ 生命中有什麼計劃和渴望，反映了我對天主的渴慕呢？
- ☉ 不完滿的經歷如何讓我明白，惟有天主才能滿足我的生命呢？
- ☉ 渴慕天主，對我存在的核心揭示了什麼？
- ☉ 當我騰出時間安靜下來，並細意聆聽，我對自己及對天主的渴慕留意到什麼呢？
- ☉ 我在這個消費主義社會擔當著不同的角色，而另一方面又渴慕天主，我怎樣在兩者中取得平衡呢？什麼習慣或癖好會削弱我追求主的心呢？
- ☉ 當我心靈枯竭，我怎樣以信心回應呢？
- ☉ 我對天主臨在的渴求，是如何在我生命中呈現呢？

屬靈分辨

當你承認你對天主有一顆渴慕的心，請留意你的信德和望德有什麼改變。

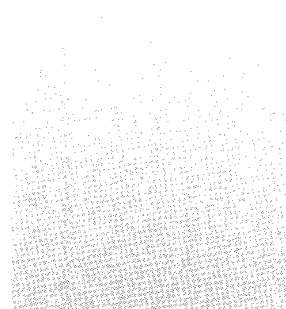
（神慰的定義：）當你發現你的信德、望德和愛德變得堅固和強壯，令事奉天主的喜樂成為你生命中最重要的事。簡單來說，神慰可視為我們的信望愛在增長（神操 316c 條）。

實際建議

留意一天中你和其他人提到希望、渴求和期盼的時刻。

省察祈禱

當一天結束時，為著你生命深處能夠與主連在一起而獻上感謝。



點滴 (四)

體會天主的愛

渴望

更體會到天主怎樣
在我生命中一直愛著
我。

輔助經文

弗 1:3-14

詠 139

詠 104

詠 111

則 16:1-14

多 8:4-21

多 11:16-17

多 12:6-22

神操摘錄

(考量) 天主對我的種種恩惠。祂在愛中創造了我，只渴望我以愛還愛。天主如此愛我，縱然我忘恩負義，或報以冷淡的回應，這位樂善好施的萬有之源仍願意成為我的救主。(神操 234 條)

經文默想

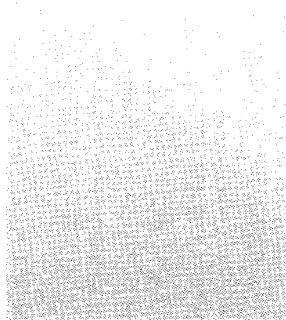
我愛你，我永遠愛你，因此我給你保留了 my 仁慈。(耶 31:3)

因為你在我眼中是寶貴的，是貴重的，我愛慕你。(依 43:1-5)

上主喜愛你們，揀選你們，並不是因為你們比其餘的民族人數眾多；其實你們在所有的民族中，是最少的一個...(申 7:7-11)

因為我深信：無論是死亡，是生活，是天使，是掌權者，是現存的或將來的事物，是有權能者，是崇高或深遠的勢力，或其他任何受造之物，都不能使我們與天主的愛相隔絕，即是與我們的主基督耶穌之內的愛相隔絕。(羅 8:38-39)

當以色列尚在童年時，我就愛了他；從在埃及時，我就召他為我的兒子。可是我越呼喚他們，他們越遠離我，去給巴耳獻祭，向偶像進香。是我教了厄弗辣因邁步，雙臂抱了他們，但他們卻不理會是我照顧了他們。是我用仁慈的繩索，用愛情的帶子牽著他們，對他們有如高舉嬰兒到自己面頰的慈親，俯身喂養他們。(歐 11:1-4)



生活反省

- ☺ 在我的生命中，我有哪些被愛及被關懷的回憶呢？
- ☺ 在萬事萬物中，哪些東西提醒了我上主對世人的照顧？
- ☺ 我可有越來越意識到，自己的種種天賦都是主的恩賜呢？
- ☺ 當我意識到我自己和我所有的都是主的恩賜時，這為我在待人處事上有什麼影響？
- ☺ 被愛是一份邀請，叫我們走向皈依及轉化。當我想像上主狂熱地愛著我，心裡感覺到什麼？
- ☺ 蒙受上主和他人愛的恩賜，怎樣影響我生命的每個範疇？
- ☺ 付出愛與被愛的經驗，怎樣使我瞥見上主對我的一份親密之情和渴望呢？

屬靈分辨

當你越來越意識到上主對你的眷顧，請留意自己內心也渴望付出愛。

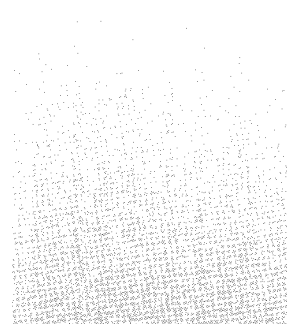
（神慰的定義：）當我們發現自己被主的愛所灼熱，以至完全自願交付於主，不再戀棧任何人或受造之物。我們更以這位萬善之源的造物者眼光去看待一切。（神操 316a 條）

實際建議

當你看報或觀看每天的新聞時，留意天主怎樣以各種方式展示祂對普世之愛。

省察祈禱

祈求聖神光照，然後以欽崇及感恩之情，感謝天主常常把百般恩賜充盈自己及普世。



點滴(五)

自由地回應天主

渴望

內心享有更多自由，
讓我的生命朝向上
主。

神操摘錄

… 如果我們立志要對主的愛有更適當的回應，樂意任憑祂帶領，便會在平靜中發現主在我們生命中的運行越來越明顯；我們的心思不再為許多掛慮而分心，而唯一關心的，是跟隨主的引領；同樣，我們愛的力量也在這時單單專注於主身上…（神操 20 條）

如果我們發現自己有錯亂的偏情，不論是對一個人、一份工作或一個職位，或某一居所、城市、國家，應把它帶到主面前，懇切求主賞賜自由的恩寵，救我脫離這種失衡。我們最需要的，是能夠自由地回應上主，並在天主恩賜的亮光和力量中，以正確的態度待人處事。（神操 16 條）

輔助經文

若 8:12

「你們如果固守我的話... 也會認識真理，而真理必會使你們獲得自由。」
（若 8:31-32）

路 8:26-39

路 11:9-13

路 12:22-34

若 15:1-8

迦 5:1

約 38:1-39:27

約 42:1-6

艾 14:1-4, 14

經文默想

正在耶穌出來行路時，跑來了一個人，跪在他面前，問他說：「善師，為承受永生，我該做什麼？」耶穌對他說：「你為什麼稱我善？除了天主一個外，沒有誰是善的。誠命你都知道：...」他回答耶穌說：「師傅！這一切我從小就都遵守了。」耶穌定睛看他，就喜愛他，對他說：「你還缺少一樣：你去，變賣你所有的一切，施捨給窮人，你必有寶藏在天上；然後來，背著十字架，跟隨我！」因了這話，那人就面帶愁容，憂鬱地走了，因為他有許多產業。（谷 10:17-22）

因為誰若願意救自己的性命，必要喪失性命；但誰若為我的緣故喪失自己的性命，這人必能救得性命。人縱然賺得了全世界，卻喪失了自己，或賠上自己，為他有何益處呢？（路 9:24-25）

所以我這在主內為囚犯的懇求你們，行動務要與你們所受的寵召相稱，凡事要謙遜、溫和、忍耐，在愛德中彼此擔待，盡力以和平的聯繫，保持心神的合一。（弗 4:1-7）

生活反省

- ☉ 對於天主給我的種種恩賜，什麼會幫助我更感恩，並更忠心地履行管家的職責？
- ☉ 我在哪些方面容易擅自作主，視生命為自己的財產，而沒有以自由的心擁抱這些本來是天主賞賜給我的禮物呢？
- ☉ 有什麼信號在提示我，我在某一情況中其實受到束縛或失去自由的呢？
- ☉ 在生命中，有哪些地方我往往抓著不放，抗拒改變，非做不可，或憂來無方的呢？
- ☉ 我需要做什麼，好讓我在生命的不同層面上取得平衡呢？
- ☉ 為了認定天主是我生命的源頭和目標，有什麼人、事、地需要我重新安排它們的優次？

屬靈分辨

留意內心的動態，並由此認出你回應了天主的召叫或抗拒了它。

當我們開始留意內心的種種動態…這有助我們…(知道)這些動態的來源，讓我們更明白如何回應天主。(神操 8 條)

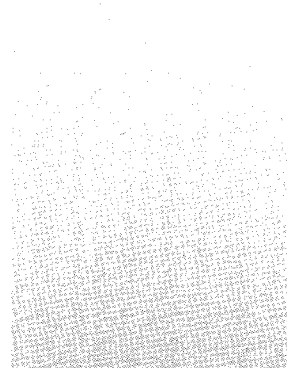
當遇到試探，想把祈禱的時間縮短，我們應該認出這試探到底是怎樣一回事(這是從天主拿走我所有的恩典的第一步)，然後把原定的祈禱時間延長幾分鐘。(神操 12 條)

實際建議

在交談中，留意自己對某個想法或計劃、某個人或某種做事方式有所執著，並感到不自由時，當時的一言一行是怎樣的？

省察祈禱

求聖神光照，感謝主今天所賜的許多恩典，將你今天對主的回應與祂交談。



點滴 (六)

歸向天主

渴望

重新整理及調校生活的各方面，使能讚美及事奉主。

輔助經文

路 12:13-21

詠 27

格前 12:31-13:13

詠 16:1-2, 7-11

智 13:1-9

智 7:1-11

岳 2:26-29

詠 150

詠 149:1-4

詠 138

神操摘錄

天主因著愛創造了我們，為了與我們永遠分享祂的生命。我們對此愛的回應是讚美、欽崇及事奉這位生命的主。

萬事萬物也因著天主的愛而被創造，成為給予我們的禮物，幫助我們更容易認識祂，並更樂意以愛還愛。

因此，我們當存著一種尊崇的態度看待受造世界的種種恩賜...若濫用了這些恩賜，或將其變成生命的中心，便會破壞我們跟天主的關係，也窒礙我們成為懂得愛人的人。

我們必須保持平心，一種不偏不倚的態度...

唯一的願望及選擇應是：我只追求及選擇那更能引領我走向主，深化在主內生命的事物。(神操 23 條)

經文默想

誠然，我知道我對你們所懷的計劃是和平而不是災禍的計劃，令你們有前途，有希望。那時你呼求我，前來懇求我，我必俯聽；尋找我，必找到我，因為你們是全心尋求我...(耶 29:11-14)

我今天指著天地向你們作證：我已將生命與死亡，祝福與詛咒，都擺在你面前；你要選擇生命，為叫你和他的後裔得以生存。(申 30:19)

凡以前對我有利益的事，我如今為了基督，都看作是損失。不但如此，而且我將一切都看作是損失，因為我只以認識我主基督耶穌為至寶；為了他，我自願損失一切，拿一切當廢物，為賺得基督，為結合於他... (斐 3:7-15)

你們該懷有基督耶穌所懷有的心情...(斐 2:1-13)

生活反省

- ⊕ 當我記起生命的目的是讚美及事奉主，這對我的態度及行動有什麼影響？
- ⊕ 祈禱及反省怎樣幫助我維持生活的秩序及優次？
- ⊕ 生活中哪些層面我需要更大的平心或自由，只追求天主要我所要的？
- ⊕ 當生活中過份的勞累及重擔使自己漸漸失去平衡時，在心靈方面有哪些習慣可幫助我回到主那裡？
- ⊕ 為了使自己的生命能夠自由地或完全地交託給主，我要向誰或什麼事委順呢？

屬靈分辨

反省一下這一天有什麼事鼓勵了你(神慰)，又有什麼事使你氣餒(神枯)。

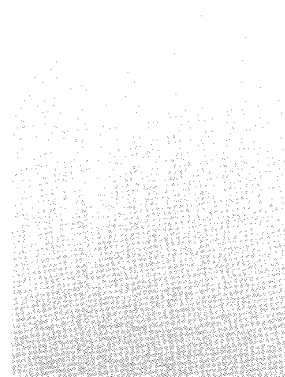
留意天主的恩寵在你心內的動態… 好讓主的光及愛點燃生活中你所有可能作出的決定及定志。(神操 15)

實際建議

在一天開始時，看看你的日程，考量一下哪些事情可給你機會去讚美及事奉主。

省察祈禱

同樣，求聖神光照，並為主今天所賜的許多恩典感謝後，將你今天對主的回應放到祈禱中。



點滴回望

現在讓我們進入另一個祈禱時刻。依納爵把這個回顧的過程稱為「重溫」祈禱 (repetition)。這種操練建基於一種智慧—就是深入去體會祈禱經驗的實在和意義。依納爵根據自己的經驗和心得，鼓勵我們透過自身的深度及真實，以及對真實世界、受造物和耶穌的默觀，把焦點放在我們如何經歷過主的臨在和行動。「重溫」祈禱這過程需要我們全人投入，而重點在於反省經驗。它要求我們接納一個真理，就是我們可以藉著祈禱與天主有親密的經驗。這操練有助我們對天主、祂的愛、祂的臨在和行動的意識有所增長。

點滴回望的操練，是藉著「重溫」祈禱的方法幫助你回顧走過的路，並讓主加深你在各「點滴」篇章中曾經驗過的體會和恩典。

以下問題旨在引導你重溫「點滴」一至六篇

當你重溫過去幾天或幾週的渴望，哪個渴望一直吸引著你的注意，縈繞在你的心中？在祈禱中試把這渴望帶到主面前。

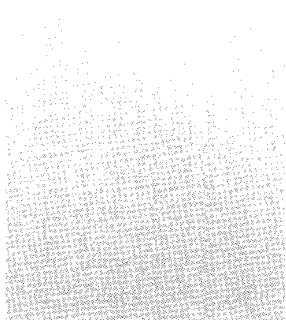
當你回顧這些日子，《神操》中什麼真知灼見令你驚訝？玩味一下這份洞見，並考量怎樣可以把它融入你生活的節奏中。

當你反思天主的說話和你的生命，哪段經文持續浮現在你腦海中？上主藉著這段經文向你說些什麼？

書中提出了一些「實際建議」給你考慮。當中哪些建議對你有用？這些建議怎樣幫助你把祈禱融入日常生活中呢？

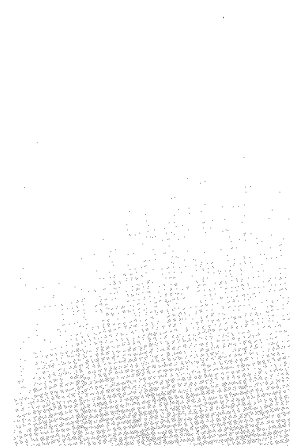
書中「生活反省」的重點是放在生活的實際層面。這些問題怎樣幫助你或給你挑戰？

在過去幾天或幾週中，書中提出了一些幫助你作出「屬靈分辨」的建議。你在什麼地方最得到神慰呢？以祈禱的心享受這些安慰，讓這些經驗在你心裡深化吧。



省察祈禱的部分怎樣幫助你更意識到天主與你同在，並在你生命中工作呢？細味一下這份覺察，並讓主輕輕地把它沉澱在你的意識中。

圖片有什麼吸引了你？在過去幾篇「點滴」中，這圖片怎樣與你在祈禱經驗中的渴望、覺察和領會呼應呢？





第二部 預備篇

「...上主為你作了何等大事，怎樣憐憫了你。」

谷 5:19

天主的眷愛和祂種種的恩賜是事實，但不用很多生活經驗，也足以叫我們曉得生命的另一面。無論在電視螢光幕，還是在我們的心中，苦難和悲劇都是歷歷在目。讓我們嘗試找到面對這個痛苦現實之道。

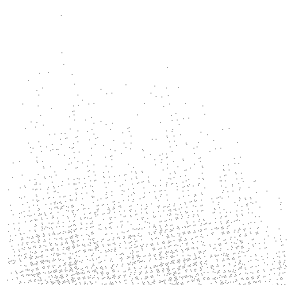
在天主的幫助下，我們無需再否認或逃避這些苦難、邪惡、需求和罪的情景：

因著天主的憐憫和美善，我們責無旁貸，當去擁抱自己在这齣不斷上演的人間戲劇中擔當的角色 — 無論在家庭、辦公室、課室、接待處、會議室、城市的街道上，以至娛樂及投資場所中。

當意識到天主對我們的憐憫和溫柔的照顧，我們甚至可以正視死亡，並讓這事實幫助我們反省怎樣在個人、群體和社會生活中回應天主。

當我們敞開自己，願意經歷主的寬恕和憐憫，便得享平安。

現在，「點滴」的操練轉到一個令人驚訝的奧蹟，就是我們雖然很多時屬於那群與耶穌同席的罪人，天主竟對我們滿有憐憫和慈悲。耶穌死在十字架上所表達的慈愛，真叫我們又感恩又驚訝。



點滴(七)

罪的真實

渴望

更敏銳地意識到人世間種種罪愆及不公義，天主卻仍報以憐憫和慈愛。

神操摘錄

我置身於懸在十字架上的主耶穌基督面前，與祂交談。祂怎樣因著愛而創造，怎樣出於愛而降生成人，又怎樣以永遠的生命而接受現世的死亡，甚至死在十字架上。祂以愛回應了祂的父神，為我的罪捨身。

我再轉看自己，捫心自問：

- ❖ 過去，我曾怎樣回應了基督？
- ❖ 現在，我怎樣回應基督？
- ❖ 將來，我應該怎樣回應基督？

我仰望被懸在十字架上的耶穌，隨著天主給我的感動繼續思量。最後唸一遍《天主經》結束。（神操 53 條）

輔助經文

則 18:25-32

羅 8:2-8

則 34:1-6

米 7:1-10

經文默想

他們雖然認識了天主，卻沒有以他為天主而予以光榮或感謝，而他們所思所想的，反成了荒謬絕論的；他們冥頑不靈的心陷入了黑暗；他們自負為智者，反而成為愚蠢...（羅 1:19-23）

你應知道：.....那時人只愛自己、愛錢、矜誇、驕傲、謾罵、不孝順父母、忘恩、負義、不虔敬...背信、鹵莽、自大。愛快樂勝過愛天主；他們雖有虔敬的外貌，卻背棄了虔敬的實質。（弟後 3:1-5）

你們從前因著你們的過犯和罪惡是死的；那時你們生活在過犯罪惡中.....放縱肉身的私慾，照肉身和心意所喜好的行事，且生來就是義怒之子，和別人一樣.....（弗 2:1-7）

生活反省

- ☉ 世間哪些人間疾苦觸動我的心？
- ☉ 我哪些恩賜和習慣阻礙了自己去看到、聽到及碰觸到人的需要？
- ☉ 為我而言，世界中哪些是明顯的罪惡事實？
- ☉ 當我面對著種種制度使人更深陷入罪的桎梏中而感到無助及內心混亂時，我可以做什麼呢？
- ☉ 當我看到社會結構性的罪惡，與其成為幫兇，我可以踏出哪一小步，把情況改善過來呢？

屬靈分辨

留意我可有逃避做一些改變，沒有為自己及別人增進生命的品質。

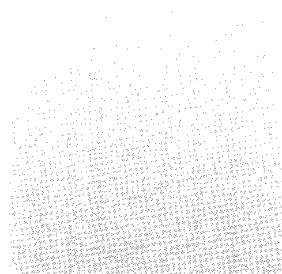
當我們沉溺在罪惡中，或只是生命中某一層面與主隔絕了，惡神通常會鼓勵我們苟且了事，滿足於現狀，或以將來更大的快感來吸引我們。惡神使各種感官的逸樂及享受充斥我們的想像，令我們無意志力或渴望改正生命的方向。（神操 314 條）

實際建議

從報章頭條所敘述的人間疾苦中，試思量一下引致這些苦難更深層的原因是什麼？

省察祈禱

1. 祈求上主光照；
2. 回顧這天所領受的恩典；
3. 留意自己如何回應那位以厚恩待我的天主，並求主光照，讓我看到我有哪些行為是出於罪惡的。



點滴(八)

被罪蒙蔽

渴望

經驗到我內在的盲目，並對罪惡缺乏敏銳的意識。

神操摘錄

在慈悲的天主及受造世界的種種恩賜面前，我看到自己是個罪人——被細綁，無助及疏離。(神操 56 條)

讓我的內心深深體會種種出自我的罪性及其重壓。(神操 57 條)

在聖神的感動中，我發現自己在訴說，在聆聽：時而控告自己是罪人…時而以愛人及朋友的身份表白自己…在這操練中我深被感動，與主對禱。(神操 54 條)

輔助經文

撒 11:1-12:15

詠 130

路 18:9-14

路 15:11-32

路 13:10-17

谷 10:46-52

路 5:17-26

經文默想

所以，人啊！你不論是誰，你判斷人，必無可推諉，因為你判斷別人，就是定你自己的罪，因為你這判斷人的，正作著同樣的事，你以為你能逃脫天主的審判嗎？難道你不知道：天主的慈愛是願引你悔改，而你竟輕視他豐厚的慈愛、寬容與忍耐嗎？(羅 2:1-11)

耶穌將近耶里哥時，有一個瞎子坐在路旁討飯，聽見群眾路過，便查問是什麼事。有人告訴他：是納匝肋人耶穌經過。他便喊叫說：「耶穌，達味之子，可憐我罷！」。(路 18:35-43)

我也知道，善不在我內，即不在我的肉性內，因為我有心行善，但實際上卻不能行善。因此，我所願意的善，我不去行；我所不願意的惡，我卻去作。但我所不願意的，我若去作，那麼已不是我作那事，而是在我內的罪惡……我這個人真不幸呀！誰能救我脫離這該死的肉身呢？感謝天主，藉著我們的主耶穌基督。(羅 7:18-25)

生活反省

- ☉ 對一己的盲目及不敏銳，我開始認清了什麼？
- ☉ 互聯網的來臨，怎樣讓我更意識到罪的社會性幅度？
- ☉ 無論是在家中或在工作中，有哪些地方我悄悄地忽略了罪，或為罪找藉口，尤其是在一些關乎我的地位、角色、影響力及權力的地方？
- ☉ 在我的生活或所屬團體中，有哪些型態及運作方式反映出我們對罪的盲目及愚昧呢？
- ☉ 是什麼令我常常留意別人眼中的木屑，而忽略自己眼中的大樑呢？
- ☉ 有哪些「上了癮」的習慣模式蒙蔽了我，傷害自己及他人呢？

屬靈分辨

盡量準確地描述事物，澄清不明所以的，並為自己的行動負上個人責任。

惡神的行徑猶如一個假情假意的情郎。這種人只求達到一己的利益而利用他人，成為任由他使喚的物件，或供他作樂的玩物。他通常要對方將這所謂親密關係保密，生怕詭計敗露。同樣，惡神慣常要我們把誘惑隱藏起來，反擊之計就是我們向神師、告解司鐸或屬靈朋友等表白我們所受的試探。

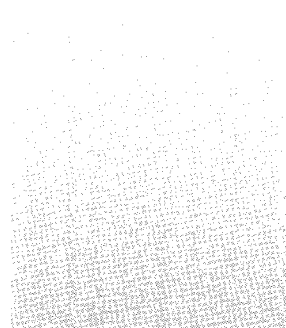
（神操 326 條）

實際建議

在日中作出抉擇，減少接觸噪音和暴力，以免對恩典和罪的敏銳性變得遲鈍。

省察祈禱

繼續在一天結束時祈求光照，謝恩，並求主憐憫。求主幫助你在明天更忠信地回應祂。



點滴(九)

死亡的教訓

渴望

明白死亡的真實性，它既是罪的結果，也是教曉我們應有價值的導師。

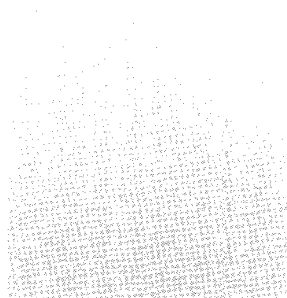
輔助經文

若 11:1-44

格前 15:50-58

路 16:19-31

智 3:1-11



神操摘錄

我來到天主面前，察看祂與我的分別：天主是生命的源頭，但我卻帶來死亡；天主是愛的源頭，但我卻充滿著嫉妒和憎恨；天主賜下一切美好的禮物，但我卻自私地努力贏得別人的讚賞、注意和好感…。(神操 59 條)

我觀看周遭的世界。一切都在如常運作，賜給我生命和力量… 空氣與水… 還有大地的一切出產… 這一切讓我幸福地活著。

我想到那些愛護我並為我祈禱的人。全體聖徒的相通… 他們正積極地扶持著我。

當我環顧四周，越看到這麼多美好的事臨到我身上，卻有這麼多的惡事從我而出，我越感到驚訝(神操 60 條)。

經文默想

所以，我們既有如此眾多如雲的證人，圍繞著我們，就該卸下各種累贅和糾纏人的罪過，以堅忍的心，跑那擺在我們面前的賽程，雙目常注視著信德的創始者和完成者耶穌：他為那擺在他面前的歡樂，輕視了凌辱，忍受了十字架… 你們要常想，他所以忍受罪人對他這樣的叛逆，是怕你們灰心喪志。你們與罪惡爭鬥，還沒有抵抗到流血的地步。(希 12:1-13)

但我們… 身上時常帶著耶穌的死狀，為使耶穌的生活也彰顯在我們身上。的確，我們這些活著的人，時常為耶穌的緣故被交於死亡，為使耶穌的生活也彰顯在我們有死的肉身上。這樣看來，死亡施展在我們身上，生活卻施展在你們身上… 為此，我們決不膽怯，縱使我們外在的人日漸損壞，但我們內在的人卻日日更新。(格後 4:7-18)

我實在以為現時的苦楚，與將來在我們身上要顯示的光榮，是不能較量的… 因為我們知道，直到如今，一切受造之物都一同歎息，同受產痛；不但是萬物，就是連我們這已蒙受聖神初果的，也在自己心中歎息，等

待著義子期望的實現，即我們肉身的救贖。因為我們得救，還是在於希望。所希望的若已看見，就不是希望了；那有人還希望所見的事物呢？但我們若希望那未看見的，必須堅忍等待。（羅 8：18-25）

生活反省

- ☉ 對於要經歷死亡和衰退的過程，我有什麼感覺？別人的離世怎樣教導了我去生活？
- ☉ 在此刻的人生階段，有什麼徵狀顯示我的生命力在減退？我怎樣擁抱或抗拒這些轉變？
- ☉ 對於收購、合併、高職空降、提早退休計劃、脆弱的財富保值計劃、護老院等等，我有什麼看法或感受？
- ☉ 負面的心態或無益的行為，縱然看來微不足道，但是否導致我為自己及別人選擇死亡而不是選擇生命？現在我有哪些抉擇，會把我或別人引向死亡？
- ☉ 如果知道我明天要死，我今天會做什麼「未了之事」，特別是在人際關係方面的呢？

屬靈分辨

留意在你日常經驗和抉擇中，優點與缺點，能力與限制，是弔詭地交織在一起的。

惡神的技術也像一個精明的元帥，牠小心部署，銳意攻擊防守最弱的地方。軍中將領會循兩方面找到敵方的弱點：（1）脆弱或疏於防範的地方，以及（2）自滿自足的驕傲。惡神往往向著這兩個弱點攻擊我們。（神操 327 條）

實際建議

帶著祈禱的心檢視你的遺囑。

省察祈禱

你的抉擇可以引向死亡，或帶來生命；將你對這事實越來越敏銳的觸覺帶到省察祈禱中。

點滴(十)

主的垂憐

渴望

在人性罪惡故事中糾纏的我，能夠體驗到主的憐憫及慈愛。

輔助經文

格後 5:20-6:2

路 15:11-32

巴 5

羅 8:30-39

神操摘錄

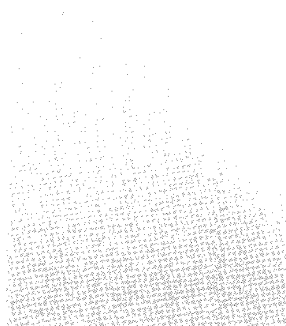
我如何能夠回報這位恩待我，派遣這麼多聖賢環繞著我，並讓我享受創造的種種恩賜的美善天主呢？我能夠做的就是感恩，驚訝上主寬恕之情，祂使我的生命持續至今。為了回應上主這份慈恩，我決心回頭改過。（神操 61 條）

經文默想

天主，求你按照你的仁慈憐憫我，依你豐厚的慈愛，消滅我的罪惡。... 天主，求你給我再造一顆純潔的心，求你使我心重獲堅固的精神。... 天主，我的祭獻就是這痛悔的精神，天主，你不輕看痛悔和謙卑的赤心。（詠 51）

但是我必要追念這事，以求獲得希望：上主的慈愛，永無止境；他的仁慈，無窮無盡。你的仁慈，朝朝常新；你的忠信，浩大無垠！我心中知道：上主是我的福分；因此，我必信賴他。上主對信賴他和尋求他的人，是慈善的。最好是靜待上主的救援。（哀 3:21-26）

眾稅吏及罪人們都來接近耶穌，為聽他講道。... 耶穌遂對他們設了這個比喻說：「你們中間那個人有一百隻羊，遺失了其中的一隻，而不把這九十九隻丟在荒野，去尋覓那遺失的一隻，直到找到著呢？... 我告訴你們：同樣，對於一個罪人悔改，在天上所有的歡樂，甚於對那九十九個無須悔改的義人。（路 15:1-7）



生活反省

- ☉ 生命中，有哪些事件及關係承載著主對我的仁慈呢？
- ☉ 受到仁慈的對待及寬恕，我有什麼感覺？
- ☉ 在哪些關係中，我需要向對方表達上主的仁慈及寬恕呢？有誰是我需要寬恕的？我需要向誰請求寬恕？
- ☉ 透過主的仁慈，我怎樣變得更堅強去面對生命中的傷痛？
- ☉ 試反省一己的軟弱及力量，可有認出它們是讓主在其中工作的酵母，讓我變為成就別人的食糧？

屬靈分辨

讓自己在傷痛及補贖之情中，從一己是罪人的觀點，再轉而留意那位「瘋狂」的父親。雖然你活在罪惡中，祂仍然深愛著你。

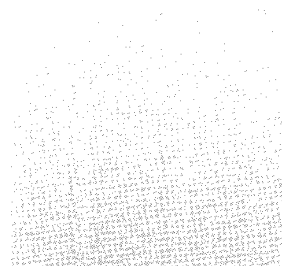
神慰一方面是體會到自己對主的不忠而憂傷掉淚，同時又因為認識祂是救主而感恩。這種神慰來到，往往是當我們在充滿愛及慈悲的天主面前，或在耶穌的苦難中，深深體會到自己是個罪人，看到耶穌毫無保留地愛祂的父，將自己交付給天父及我們；又或是其他理由使我們讚美，感謝及更好地事奉主。（神操 316b 條）

實際建議

在祈禱的地方，放置耶穌的苦像。

省察祈禱

在這祈禱中讚美主，並感謝祂的仁慈及寬恕。



點滴回望

「重溫」祈禱的操練有助祈禱者在天主面前變得更加開放和自由。重溫做過的默觀祈禱時，知性和記憶要引退下來，讓天主一步一步帶領我們進到自己的深處，放下言語，輕輕在主裡安息，彼此心心相印。祂的話就能更深地沉澱在我們心中。

以下問題旨在引導你重溫「點滴」七至十篇

當你重溫過去幾天或幾週的渴望，哪個渴望一直吸引著你的注意，縈繞在你的心中？在祈禱中試把這渴望帶到主面前。

當你回顧這些日子，《神操》中什麼真知灼見令你驚訝？玩味一下這份洞見，並考量怎樣可以把它融入你生活的節奏中。

當你反思天主的說話和你的生命，哪段經文持續浮現在你腦海中？上主藉著這段經文向你說些什麼？

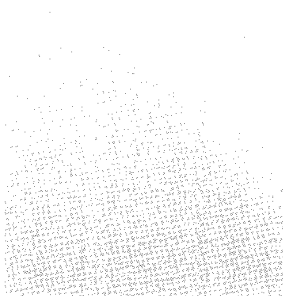
書中提出了一些「實際建議」給你考慮。當中哪些建議對你有用？這些建議怎樣幫助你把祈禱融入日常生活中呢？

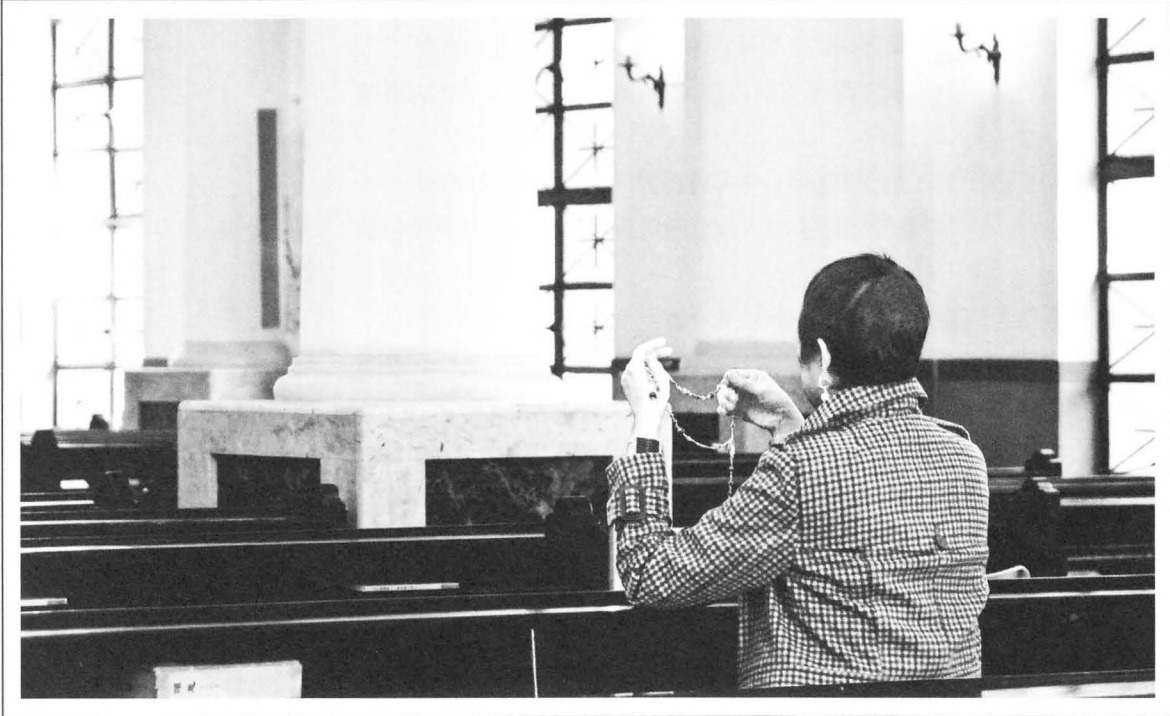
書中「生活反省」的重點是放在生活的實際層面。這些問題怎樣幫助你或給你挑戰？

在過去幾天或幾週中，書中提出了一些幫助你作出「屬靈分辨」的建議。你在什麼地方最得到神慰呢？以祈禱的心享受這些安慰，讓這些經驗在你心裡深化吧。

省察祈禱的部分怎樣幫助你更意識到天主與你同在，並在你生命中工作呢？細味一下這份覺察，並讓主輕輕地把它沉澱在你的意識中。

圖片有什麼吸引了你？在過去幾篇「點滴」中，這圖片怎樣與你在祈禱經驗中的渴望、覺察和領會呼應呢？





第三部 預備篇

「跟我學罷！」

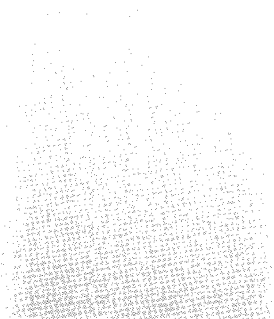
瑪 11:29

基督徒生命其中一件奇妙的事，是當我們這些蒙愛的罪人因天主的憐憫而更新時，竟被耶穌呼召，成為祂的門徒。

我們現在要把注意力轉到福音中的耶穌，尋求更深去認識祂，愛慕祂和祂的道路。

依納爵提供一種以福音作祈禱的途徑，邀請我們置身在福音故事的場景中，成為故事的一份子，經驗天主親自的碰觸。當我們被天主觸動，便發現生命有所改變。依納爵所教導的默觀祈禱（contemplation）要求我們在與主相遇的過程中全人投入，讓祂教導我們如何服事。

跟耶穌相遇，天主會以愛喚起我們，更新我們的心思、意念和抉擇。如此，隨著這皈依的過程一幕一幕地揭開，我們便變得更肖似基督，讓祂的形象活現在我們身處的歷史時刻中。



點滴 (十一) 隨時待命，回應主的召叫

渴望

當主的召叫臨到時，
能夠聽見，並願意慷慨大方地回應。

輔助經文

瑪 16:24-26

瑪 5:3-16

若 8:29

弗 2:4-10, 13-22

神操摘錄

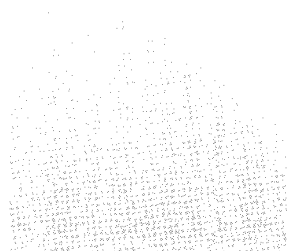
我思想我們的主耶穌基督及祂的召叫。若人間的領袖能吸引我們，更何況這位神人耶穌基督呢？... 耶穌出來選召所有種族的人，但對每人的召叫又是獨特的。祂作出這樣的呼籲：「我決心要贏得普世，以善勝惡，以愛化恨，克服死亡的一切勢力 — 即一切阻礙天人生命互通的勢力。誰與我志同道合，就要與我同甘共苦，不計犧牲，最後亦與我同享光榮。」（神操 95 條）

經文默想

一個人，有兩個兒子，他對第一個說：孩子！你今天到葡萄園裡去工作罷！他回答說：主，我去。但他卻沒有去。他對第二個也說了同樣的話，第二個卻答應說：我不願意。但後來悔悟過來，而又去了。兩人中那一個履行了父親的意願？」他們說：「後一個。」耶穌對他們說：「我實在告訴你們：稅吏和娼妓要在你們以先進入天國。」（瑪 21:28-32）

..... 田野間的野草，今天還在，明天就投入爐中，天主尚且這樣裝飾，何況你們呢！小信德的人啊！你們不要謀求吃什麼，喝什麼，也不要憂愁掛心... 你們的父知道你們需要這些。你們只要尋求他的國，這些自會加給你們。（路 12:22-31）

耶穌向他們說：「我的食物就是承行派遣我者的旨意，完成他的工程。」（若 4:34）



生活反省

- 英雄人物對我的生命有何影響？有誰的生命及價值觀啟發了我，成為了我的模範及啟蒙導師？
- 此刻，有哪些夢想、價值及事業激發我的熱忱？
- 耶穌的為人及其價值觀，怎樣吸引我成為祂的門徒？
- 在我的生命中，那些態度或行動象徵著我願意投身於基督及祂的價值觀？
- 不管現在年紀多大或境遇如何，我有什麼自由，讓我憧憬和想像去拓展天國？
- 我現在怎樣作出具體的努力，去糾正不公義的作為、決定和制度呢？
- 撫心自問，有什麼是自己不願放棄或不願意實踐，因而阻礙了自己更好地回應主的召叫呢？

屬靈分辨

避靜至此，留意哪些祈禱的安排，如祈禱的地方及節奏等，能幫助自己專注於主在我內心的行動。若有需要便作出調整，使自己在祈禱及一天生活中對天主的邀請更加敏銳。

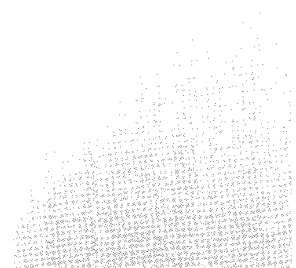
我定時將自己置身於主前，懷著欽崇之情祈求一天中每件事情都越來越引導我去事奉及讚美天主。（神操 91 條）

實際建議

回顧聖依納爵的故事，及他對服務基督的熱切渴望。

省察祈禱

在祈禱中，感謝那些曾啟發過我，使我更大方地事奉基督的弟兄姊妹。



點滴 (十二) 「聖言成了血肉，寄居在我們中間」

渴望

加深我對道成肉身的
耶穌基督的信德。

神操摘錄

我嘗試進入天主聖三對世界的視野 - 生、老、病、死，或婚嫁，或分離，老或幼，貧或富，喜或悲；眾人在渾噩，在失望，在憎恨，在殘殺；多少人不得溫飽，受疾病煎熬，有掙扎求存的，也有漫無目標的。在天主旁，我聽到笑聲及哭聲；有些人在吶喊，在尖叫，有些在祈禱，有些在詛咒。

躍進神聖的喜悅裡：天主知道時期已滿，從創世以來隱藏的救恩奧跡將會照耀人性的黑暗及混亂。我好像聽到主如此說：「讓我們為全人類的救贖努力；讓我們一起回應受造物的呻吟。」（神操 102, 103, 106, 107 條）

輔助經文

智 18:14-15

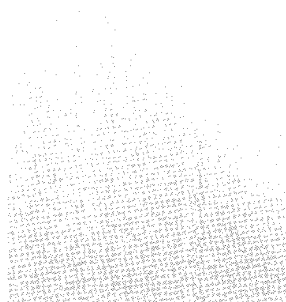
依 9:1-6

鐸 3:4-7

經文默想

天使對她說：「瑪利亞，不要害怕，因為你在天主面前獲得了寵幸。看，你將懷孕生子，並要給他起名叫耶穌... 瑪利亞說：「看，上主的婢女，願照你的話成就於我罷！」（路 1:26-38）

在起初已有聖言，聖言與天主同在，聖言就是天主... 萬有是藉著他而造成的；凡受造的，沒有一樣不是由他而造成的。在他內有生命，這生命是人的光。... 於是，聖言成了血肉，寄居在我們中間；我們見了他的光榮... 從他的滿盈中，我們都領受了恩寵，而且恩寵上加恩寵。（若 1:1-18）



生活反省

- ☉ 人性中有哪些方面令我欣悅？哪些是負擔？
- ☉ 在我每天所做的選擇中，什麼培養了我對其他人的尊重？
- ☉ 對自己人性的最深渴望是什麼？為了讓我更能活出真實的人性，我渴求得到什麼？
- ☉ 生命中，天主邀請我在什麼地方回應及順服祂，像瑪利亞一樣？
- ☉ 天主似乎以某些方式在我的生命中工作，我要怎樣回應呢？
- ☉ 對於「受造物都一同歎息」的狀況，我如何運用自己的恩賜和才幹去回應呢？
- ☉ 主的美善讓我不斷領受「恩寵上加恩寵」。此刻，有哪些恩寵浮現在我的意識中？想起這些為我又有什麼意義呢？

屬靈分辨

特別留意天主通過你的人性狀況與你交談，例如你的精神狀態、性別、專注時間長短、工作及休閒的方式、健康狀況等。

讓自己完全臨在於那場景中，聽到各種的提問，看到不同的表情及眼神，觀察到流露一個人內心的種種身體語言。

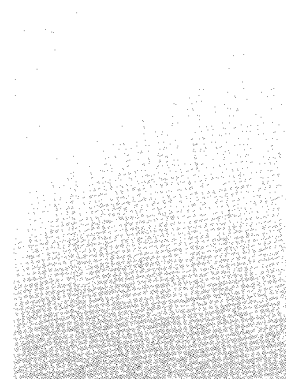
我注意到三位一體的主在工作——如此單純、沉默及忍耐。世界在流轉，卻明顯忽略了新創造已經開展。我領會瑪利亞那份完全順服，隨時待命去回應她的主。（神操 108 條）

實際建議

當你處身在商店、超級市場、運動場等地方，用五至十分鐘去凝視周圍的人，以虔敬的心去體會他們在各種差異中卻分享著同一的人性。

省察祈禱

為著在自己及別人身上體驗到天主所賜的恩典，求主加深我感恩之情。



點滴 (十三) 「天主竟這樣愛了世界」

渴望

加深我對耶穌的愛和
委身，祂竟成為人，擁
抱了軟弱的人性。

神操摘錄

當我發現自己沉浸在基督道成肉身的奧跡場景中，我只想與瑪利亞或與為我而成為了人的永生聖言在一起。有些時候我想開口向聖三表達我的喜樂、感謝、驚訝或讚美。求天主恩寵之光臨到，好讓我認識到耶穌就是我生活的模範，好使我能夠更親近祂。(神操 109 條)

輔助經文

若一 1:1-4

若一 3:1-3

希 2:14-18

希 1:1-6

經文默想

若瑟因為是達味家族的人，也從加里肋亞納匝肋城，上猶大名叫白冷的達味城去，好同自己已懷孕的聘妻瑪利亞去登記。他們在那裡的時候，她分娩的日期滿了，便生了她的頭胎男兒，用襁褓裹起，放在馬槽裡，因為在客棧中為他們沒有地方。在那區有些牧人露宿，守夜看守羊群...天使向他們說：「不要害怕！看，我給你們報告一個為全民族的大喜訊：今天在達味城中，為你們誕生了一位救世者，他是主默西亞。這是給你們的記號：你們將要看見一個嬰兒，裹著襁褓，躺在馬槽裡。」(路 2:1-14)

那時，在耶路撒冷有一個人，名叫西默盎。這人正義虔誠，期待著以色列的安慰，而且聖神也在他身上。他曾蒙聖神啟示：自己在未看見上主的受傅者以前，決見不到死亡。他因聖神的感動，進了聖殿；那時...西默盎就雙臂接他來，讚美天主說：「主啊！現在可照你的話，放你的僕人平安去了！因為我親眼看見了你的救援...」又有一位女先知亞納...已上了年紀。她出閣後，與丈夫同居了七年，以後就守寡，直到八十四歲。她齋戒祈禱，晝夜事奉天主，總不離開聖殿。正在那時刻，她也前來稱謝天主，並向一切希望耶路撒冷得救贖的人，講論這孩子。他們接著上主的法律，行完了一切，便返回了加里肋亞，他們的本城納匝肋。孩子漸漸長大而強壯，充滿智慧，天主的恩寵常在他身上。(路 2:22-40)

生活反省

- ☉ 與孩童或老人在一起時，我有什麼感覺？
- ☉ 我的工作有否照顧到弱者的福祉，例如老人、精神或情緒病患者、孩童、新移民？
- ☉ 當我軟弱和無能為力時，我會怎樣回應？
- ☉ 當我看到天主在耶穌的降生中選擇了貧窮和無能，對在時下文化中生活和工作的我，有什麼挑戰？
- ☉ 我是否願意藉著記念主的降生，更加愛慕這位分享著我的人性的耶穌？
- ☉ 我希望在哪些方面認識耶穌，讓祂成為我生活的典範？
- ☉ 什麼人或事教曉我以溫柔的態度待己待人？我的生命怎樣與關懷他人連上關係？

屬靈分辨

留意當你從容接納自己的人性時，內心所經驗的平安。

也許可以表達的不多，因為這種默觀祈禱是一種「共處」的經驗多過用言語的回應。（神操 117 條）

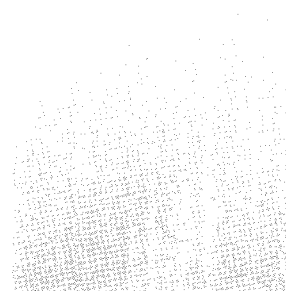
一種深邃的平安進入我們的生命，如「安居於父的家裡」一樣。（神操 316c 條）

實際建議

檢視你附近的社區、機構、公司、堂區和家庭的設施，它們是否方便身體殘疾者使用。

省察祈禱

當你回顧今天對天主種種恩賜的回應，留意你可有以苛刻的態度對待人性。



點滴(十四) 平凡生活

渴望

更加愛慕耶穌，以及祂那種甘於平凡的生活方式。

輔助經文

若一 3:18

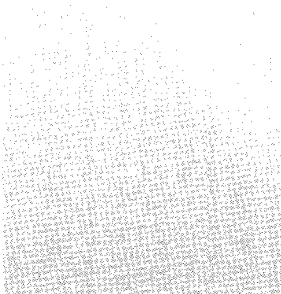
伯前 3:8-9; 4:8-11

雅 1:2-6, 19, 22-25

希 1:1-3上

哥 3:12-21

弗 1:3-6, 15-18



神操摘錄

了解耶穌早年生活奧蹟的方法之一，是明白詮釋這些奧蹟的方向。基督願意聽從父母，在納匝肋過著平凡的生活，這正是基督徒日常生活的模範。但當耶穌在十二歲獨自留在聖殿，令父母掛心，這奧蹟卻顯示了祂在天父家裡服事的召叫。

當我繼續默想耶穌的生命，讓我開始檢視自己，並求問上主，這位愛我們的上智之神，要帶領我選擇怎樣的身份和生活方式（神操 135 條）。

經文默想

他們按著上主的法律，行完了一切，便返回了加里肋亞，他們的本城納匝肋。孩子漸漸長大而強壯，充滿智慧，天主的恩寵常在他身上... 過了三天，才在聖殿裡找到了他。他正坐在經師中，聆聽他們，也詢問他們。凡聽見他的人，對他的智慧和對答，都驚奇不止。他們一看見他，便大為驚異，他的母親就向他說：「孩子，為什麼你這樣對待我們？看，你的父親和我，一直痛苦的找你。」耶穌對他們說：「你們為什麼找我？你們不知道我必須在我父親那裡嗎？」但是，他們不明白他對他們所說的話。他就同他們下去，來到納匝肋，屬他們管轄。他的母親把一切默存在心中。耶穌在智慧和身量上，並在天主和人前的恩愛上，漸漸地增長。（路 2：39-52）

可愛的諸位，既然天主這樣愛了我們，我們也應該彼此相愛。從來沒有人瞻仰過天主；如果我們彼此相愛，天主就存留在我們內，他的愛在我們內纔是圓滿的。（若一 4：7-19）

你們在主內應當常常喜樂，我再說：你們應當喜樂！你們的寬仁應當叫眾人知道；主快來了。你們什麼也不要掛慮，只在一切事上，以懇求和祈禱，懷著感謝之心，向天主呈上你們的請求；這樣，天主那超乎各種意想的平安，必要在基督耶穌內固守你們的心思念慮。（斐 4：4-9）

生活反省

- ☪ 哪些日常事務，是我視為「平凡的」呢？
- ☪ 當我在平凡事件中覺察天主的臨在和行動時，這怎樣改變了我對其重要性的判斷呢？
- ☪ 此時此刻，哪些人的平凡工作提昇了我的生活品質呢？
- ☪ 在我經常默默無聞的工作中，這要求我什麼具體的謙遜呢？我怎樣培養這種態度，好讓我更肖似耶穌的謙卑呢？
- ☪ 當我得到別人的讚賞、肯定、祝賀或獎勵時，我從中認識了自己什麼？什麼幫助了我在這些時候更感激天主？這些時刻怎樣加深我與天主的關係的呢？
- ☪ 耶穌出生寒微，在窮困的環境中長大。這事實怎樣影響我選取生活的方式呢？

屬靈分辨

留意你在平凡生活中是否經歷了神慰，還是神枯。

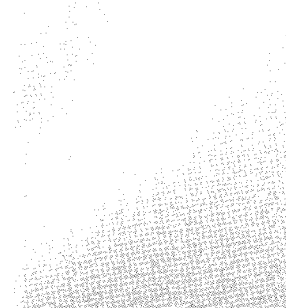
神慰是學習真正謙卑的良機。我們以感恩的心領受主賜的禮物，並體會這完全是主的恩寵。我們也可想像一下，當這安慰被收回時，我們的光景會變得多麼可憐。反之，若受神枯所困，我們應該知道天主的恩惠總足以讓我們跟隨祂的道路，因而得到一些安慰。（神操 324 條）

實際建議

你做某一件日常事務之前，先向耶穌（這位作為木匠若瑟的學徒）祈禱。

省察祈禱

當你以祈求光照開始省察祈禱時，求主指示你今天把焦點放在祂的作為上，而較少放在自己身上。



點滴(十五) 我在基督內的身份

渴望

更透徹地欣賞耶穌是父所鍾愛的兒子這個身份。

神操摘錄

當我們嘗試在生活中跟隨主愛的邀請，便會發覺善神每每給我們支持及鼓勵，甚至使我們在努力中嚐到喜樂。惡神的工作卻恰恰相反。

惡神通常微妙地在我們的努力上引起不快之情，對主的愛及自己的回應產生諸多猜疑及焦慮，或者當我們嘗試度良善的生活時激發驕傲的思想，令良心不安。(神操 329 條)

輔助經文

弗 2:8-10

弗 4:1-7, 11-16

斐 3:12-16

哥 3:1-4, 12-17

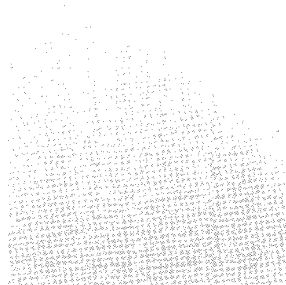
依 42:1-4, 6-7

經文默想

那時，耶穌由加里肋亞來到約但河若翰那裡，為受他的洗... 耶穌受洗後，立時從水裡上來，忽然天為他開了。他看見天主聖神有如鴿子降下，來到他上面；又有聲音由天上說：「這是我的愛子，我所喜悅的。」(瑪 3:13-17)

我們既然有一位偉大的，進入了諸天的司祭，天主子耶穌，我們就應堅持所信奉的真道，因為我們所有的，不是一位不能同情我們弱點的大司祭，而是一位在各方面與我們相似，受過試探的，只是沒有罪過。所以我們要懷著依恃之心，走近恩寵的寶座，以獲得仁慈，尋到恩寵，作及時的扶助。(希 4:14-16)

你們既然接受了基督耶穌為主，就該在他內行動生活，在他內生根修建，堅定於你們所學得的信德，滿懷感恩之情。(哥 2:6-8)



生活反省

- ☉ 初次與人見面時，我通常怎樣介紹自己？由此可見我是怎樣看自己的？
- ☉ 十八歲後，我的自我認識如何改變？是什麼令我變得成熟呢？
- ☉ 領洗的身份對我有什麼意義？對我以後的種種選擇有什麼影響？
- ☉ 我怎樣在誘惑中忘卻或妥協了個人及基督徒的身份？為了忠於自己真正的身份，我經過了一些掙扎，這為我帶來什麼果實呢？
- ☉ 什麼幫助了我去整合不同的角色，使之融入我基本的身份的呢？
- ☉ 在哪些地方，我重視自己所做或所成就的事情過於在天主面前「我是誰」這個身份？

屬靈分辨

當你簽名或在言談中介紹自己的名字時，嘗試以接納及謙遜的態度去擁抱你的身份。

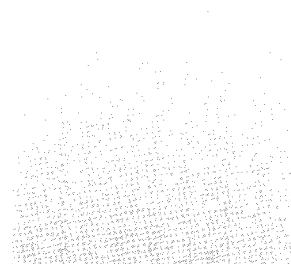
當發現自己被神枯纏繞，千萬不要改變原先的決定或作新的決定。由於惡神利用神枯，嘗試阻礙或改變我們良善的生活方向，偏離天主溫柔的引導及對我們救恩更有幫助的事物。因此，我們在神枯時要堅守在神枯來臨前所作的決定。（神操 318 條）

實際建議

試就你被起的名字及擁有的名銜，反省它們對你身份的意義。

省察祈禱

當回顧主的恩賜及你的回應時，留意它們怎樣塑造了你個人及基督徒的身份。



點滴(十六) 被召作門徒

渴望

經驗天主的召叫，成為一個深切地愛耶穌，緊緊地跟隨祂的門徒。

輔助經文

格前 1:4-9

弗 1:15-19

神操摘錄

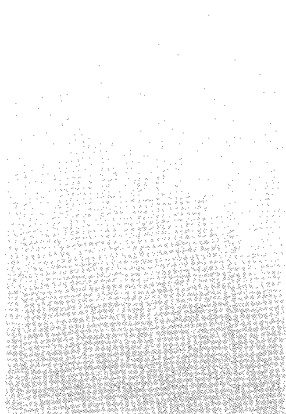
有主的邀請，勝利已在望，思想正確的人那有不向耶穌委身，並聽從祂的呼喚，與祂同工呢？（神操 96 條）

經文默想

有一次，耶穌站在革乃撒勒湖邊，群眾擁到他前要聽天主的道理。他看見兩隻船在湖邊停著，漁夫下了船正在洗網。他上了其中一隻屬於西滿的船，請他把船稍微划開，離開陸地；耶穌就坐下，從船上教訓群眾。一講完了，就對西滿說：「划到深處去，撒你們的網捕魚吧！」西滿回答說：「老師，我們已整夜勞苦，毫無所獲；但我要遵照你的話撒網。」他們照樣辦了，網了許多魚，網險些破裂了。他們遂招呼別隻船上的同伴來協助他們。他們來到，裝滿了兩隻船，以致船也幾乎下沉。西滿伯多祿一見這事，就跪伏在耶穌膝前說：「主，請你離開我！因為我是個罪人。」... 耶穌對西滿說：「不要害怕！從今以後，你要做捕人的漁夫！」他們把船划到岸邊，就捨棄一切，跟隨了他。（路 5：1-11）

神恩雖有區別，卻是同一的聖神所賜；職份雖有區別，卻是同一的主所賜；功效雖有區別，卻是同一的天主，在一切人身上行一切事。聖神顯示在每人身上雖不同，但全是為人的好處。（格前 12：4-7）

他們便立刻拋下了網，跟隨了他。（谷 1：16-20）



生活反省

- ☺ 我在什麼時候認識或經歷主的邀請或召叫呢？
- ☺ 在委身以及委身所帶來不斷更新的抉擇的功課上，我生命中的人事關係教導了我什麼？
- ☺ 在目前為我重要的人事關係中，我怎樣被邀請去活得更像耶穌呢？
- ☺ 不論是身為配偶、子女、朋友、同事、校友、行政人員、教授、鄰居、僱員或公民，在這些身份中活得忠誠可靠，我一直付出了什麼代價？
- ☺ 在我生命中，與耶穌有哪些親密的時刻？這些經驗是在什麼情況下發生的？我是否把耶穌當作我的親密朋友？
- ☺ 當我重溫生命的片段，曾經經驗滿載而歸，也曾兩手空空，從中我學到什麼？
- ☺ 在哪些地方我確認主給予自己的恩賜和才幹，並且謙卑地、慷慨地把它們奉回，用以服事祂的子民？
- ☺ 我有沒有像伯樂般，通過發掘別人的潛質，來鼓勵和指導他們呢？

屬靈分辨

翻閱你的地址簿或相簿，這會幫助你明白，生命中一些親密關係往往是我們經歷基督召叫的地方，邀請我們更緊密地跟隨祂。

當我發現自己沉浸在基督道成肉身的奧跡場景中，我只想與瑪利亞或與為我而成為了人的永生聖言在一起。有些時候我想開口向聖三表達我的喜樂、感謝、驚訝或讚美。求天主恩寵之光臨到，好讓我認識到耶穌就是我生活的模範，好使我能夠更親近祂。（神操 109 條）

實際建議

閱讀馬爾谷福音，重溫耶穌的生平和使命。

省察祈禱

當你為未來一天祈禱，求天主使你在各種關係上更加忠信。



點滴 (十七) 令人驚異的耶穌

渴望

以驚訝之情去默觀耶穌，祂的人性生命彰顯著天主的心懷。

神操摘錄

我祈求這份恩寵：更親密地認識耶穌，更熱切地愛慕祂，因而更緊貼地追隨祂。(神操 104 條)

輔助經文

路 7:36-50

若 2:1-12

斐 2:1-13

若 2:13-25

谷 9:14-29

經文默想

他來到自己的家鄉，在會堂裡教訓人，以致人們都驚訝說：「這人從那裡得了這樣的智慧和奇能？這人不是那木匠的兒子嗎？他的母親不是叫瑪利亞，他的弟兄不是叫雅各伯、若瑟、西滿和猶達嗎？...」（瑪 13:54-58）

耶穌又從提洛境內出來，經過漆冬，向著加里肋亞海，到了十城區中心地帶。有人給他帶來一個又聾又啞的人，求他給他覆手。耶穌便領他離開群眾，來到一邊，把手指放進他的耳朵裡，並用唾沫，抹他的舌頭，然後望天嘆息，向他說：「厄法達」就是說：「開了罷！」他的耳朵就立時開了，舌結也解了，說話也清楚了。耶穌遂囑咐他們不要告訴任何人；但他越囑咐他們，他們便越發宣傳；人都不勝驚奇說：「他所做的一切都好；使聾子聽見，叫啞吧說話。」（谷 7:31-37）

耶穌和他的門徒起身，往斐理伯的凱撒勒雅附近的村莊去；在路上問自己的門徒說：「人們說我是誰？」他們回答說：「是洗者若翰；也有些人說是厄里亞；還有些人說是先知中的一位。」耶穌又問他們說：「你們說我是誰呢？」伯多祿回答說：「你是默西亞。」（谷 8:27-29）

生活反省

- ☉ 在耶穌的公開生活中，那些事件吸引了我？
- ☉ 耶穌的什麼特質，引發我以信德和信賴之情回應祂？
- ☉ 當我反省耶穌的生平，什麼吸引我停下來與祂在一起？
- ☉ 此時此刻，耶穌哪些信息給我帶來挑戰？
- ☉ 當我凝視著耶穌，關於對他人的敬重，我發現了什麼？
- ☉ 耶穌常與社會的邊緣階層在一起。在這個世代中，我跟耶穌那類朋友相處，感覺舒服嗎？
- ☉ 當我反省耶穌待人的方式，尤其是祂對待那些被社會唾棄的人，我希望在哪些地方得到耶穌賦予的力量，好更充份活出福音的召叫呢？

屬靈分辨

誦念以下禱文時，留意心中所燃起對慷慨之情的一份渴望。

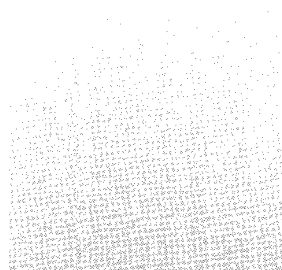
「主，教導我大方慷慨，教導我恰如其份地事奉你；給予中不作計較，奮鬥中不喧戰傷，勞苦中不事休息，工作中不求回報。唯一需要的，是知道在承行祢的旨意。」（聖依納爵《求慷慨禱文》）

實際建議

耶穌各種的形象或祂生命中不同的時刻，曾在你的生命歷程中起了重大意義，試默想這些經驗。

省察祈禱

為未來一天向耶穌呼求幫助。



點滴(十八) 個人的召叫

渴望

去尊崇天主給我的獨特邀請，這些邀請塑造了我的人生，並影響我的種種決定。

輔助經文

若 3:1-21

依 42:5-9

若 4:1-15

路 10:38-42

若一 3:1-3,16-18

路 7:18-23

神操摘錄

那些懷著慷慨和火熱的心跟隨耶穌的人，會為這使命而把自己的一切奉獻給主。不但如此，遇上任何妨礙他們為主作出完全奉獻的事情，他們也願意放下。(神操 97 條)

經文默想

上主對我說：「我還沒有在母腹內形成你以前，我已認識了你；在你還沒有出離母胎以前，我已祝聖了你，選定了你作萬民的先知。」我回答說：「哎呀！我主上主！你看，我還太年輕，不會說話」。上主對我說：「你別說：我太年輕，因為我派你到那裡去，你就應到那裡去；我命你說什麼，你就應說什麼。你不要害怕他們，因為有我與你同在，保護你——上主的斷語。」(耶 1:4-8)

我只願認識基督和他復活的德能，參與他的苦難，相似他的死，我希望也得到由死者中的復活。這並不是說：我已經達到這目標，或已成為成全的人；我只願向前跑，看看是否我也能夠奪得，因為基督耶穌已奪得了我。弟兄們！我並不以為我已經奪得，我只願一件事：即忘盡我背後的，只向在我前面的奔馳，為達到目標，為爭取天主在基督耶穌內召我向上爭奪的獎品。(斐 3:7-14)

為此，自從我們得到了報告那天起，就不斷為你們祈禱，懇求天主使你們對他的旨意有充分的認識，充滿各樣屬神的智慧和見識，好使你們的行動相稱於主，事事叫他喜悅，在一切善功上結出果實，在認識天主上獲得進展，全力加強自己，賴他光榮的德能，含忍容受一切，欣然感謝那使我們有資格，在光明中分享聖徒福分的天父。(哥 1:9-12)

生活反省

- ☉ 我個人的歷史怎樣顯示出天主召叫我的獨特方式？
- ☉ 在我個人的聖召中，我的原生家庭扮演了什麼角色？
- ☉ 在我回應上主的聖召中，祂給我的種種恩賜（包括我的思想、身體、心靈和性格）發揮了什麼作用？
- ☉ 當我從個人聖召的角度來看一己的生命，我對生命意義的理解有何改變？
- ☉ 我個人的聖召怎樣使我看到作為主的門徒的意義？
- ☉ 耶穌與祂的朋友一同歡笑，也一同哭泣。親密的友誼怎樣向我顯示了主心懷？

屬靈分辨

當你作出種種抉擇，務使你的行事為人方式與個人的聖召表裡一致時，試留意一下內心的狀況。

善神堅固我們，鼓勵、安慰、啟迪我們，也給我們平安，有時又帶領我們作出堅決的定志。當我們願意活出美好的生命，所帶來的是喜樂和歡欣，沒有什麼攔阻是不能靠主的恩寵面對和克勝的。善神會扶持正直的人繼續前進，好回應天主不斷的邀請。（神操 315 條）

當我們逐漸把價值的秩序融入生活中，便在更大的自由中成長；因此，在抉擇時，不再被錯亂的偏情使自己左搖右擺。（神操 21 條）

實際建議

簡單畫出你的生命歷程，看看在天主上智的安排下那些對你一生有重大影響的人和事。

省察祈禱

天主在一些事件中顯示了祂對你的忠信和上智的召叫。請將感恩的焦點放在這些經驗上。



點滴(十九) 文化環境和抉擇

渴望

去認清天主的光照及惡神的黑暗以何種方式在吸引我，並影響我的選擇。

輔助經文

瑪 11:28-30

伯前 5:8-11

路 9:28-36

迦 5:16-26

希 4:14-16

若 10:1-18

弗 6:10-20

谷 10:17-27

依 42:1-9

神操 136 至 138 條

神操摘錄

我求恩典，好能認清惡神的詭計… 並得到幫助，使我不至誤入歧途。我亦切願：在恩寵中認識到主耶穌所活出的真正光輝人性，跟他一樣的生活。
(神操 139 條)

經文默想

耶穌充滿聖神，由約旦河回來，就被聖神引到荒野裡去了，四十天的工夫受魔鬼試探；他在那日期內什麼也沒有吃，過了那日期就餓了。魔鬼對他說：「你若是天主子，命這塊石頭變成餅罷！」耶穌回答說：「經上記載：『人生活不只靠餅。』」魔鬼引他到高處，頃刻間把普世萬國指給他看，並對他說：「這一切權勢及其榮華，我都要給你，... 所以，你若是朝拜我，這一切都是你的。」耶穌回答說：「經上記載：『你要朝拜上主，你的天主；惟獨奉侍他。』」魔鬼又引他到耶路撒冷，把他放在聖殿頂上，向他說：「你若是天主子，從這裡跳下去罷！...」耶穌回答說：「經上說：『不可試探上主，你的天主。』」魔鬼用盡了各種試探後，就離開了他，再等時機。(路 4:1-13)

生活反省

- ☉ 有什麼恩賜或關係是我抓得很緊，以致成為我的『財產』及個人的光榮呢？
- ☉ 當被人誤解或忽視時，我經驗到什麼呢？
- ☉ 我是否讓我的經驗成為與耶穌更親密的踏腳石？當我自以為擁有權力、面子和榮譽時，耶穌的什麼形象有助我抗衡這種傾向？
- ☉ 我可有培養呼求聖母及耶穌幫助我成為更忠實的門徒的祈禱方式呢？

- ☉ 生活中的文化透過各種媒介構成一種壓力，它怎樣影響（有時是在不知不覺間）著自己在購買、穿著及價值觀上的抉擇呢？
- ☉ 對於身處越來越多元的文化環境，福音召叫我作出什麼選擇？
- ☉ 在我生活中，有什麼重大的誘惑？當我讓它們控制自己時，在我內心發生了什麼？當藉著恩寵抗拒它們時，又發生什麼呢？

屬靈分辨

在祈禱中點燃一根蠟燭，象徵你渴望活在上主的光明中。

神慰是學習真正謙卑的良機。我們以感恩的心領受主賜的禮物，並體會這完全是主的恩寵。我們也可想像一下，當這安慰被收回時，我們的光景會變得可憐。反之，若受神枯所困，我們應該知道天主的恩惠總足以讓我們跟隨祂的道路，因而得到一些安慰。（神操 324 條）

惡神常像被寵壞的孩子。若以堅定的態度待之，牠們很快便會順服…因此，面對惡神也要以同樣的堅定對待。（神操 325 條）

惡神喜歡在隱密中行事，我們對付它，正是要將自身的誘惑向靈修導師及有經驗的人告白。（神操 326 條）

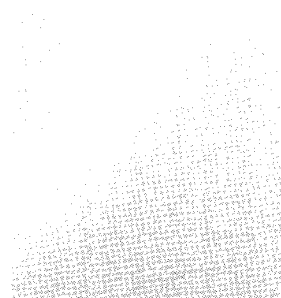
惡神循兩方面找到敵方的弱點：（1）脆弱或疏於防範的地方，以及（2）自滿自足的驕傲。（神操 327 條）

實際建議

回顧你個人的歷史，尤其留意在自己的故事中，光明與黑暗，善與惡之間恆常的張力與衝突。

省察祈禱

在祈禱中留意生活中平凡的小事，我可有抗拒以耶穌的態度來作日常的抉擇。



點滴(二十)

個人回應和抉擇

渴望

有足夠的自由作出抉擇—符合天主在我生命中顯示的旨意。

神操摘錄

求我們的主耶穌，使我不會對祂給我生命的召叫裝聾作啞，我願隨時整裝待命，奉行祂的心意。(神操 91 條)

在這段祈禱時間，我們要集中思想三種人。他們都享有一些財產—但不是常常以最正當的方法或最好的動機得來的。這三種人基本上是善良的，都想事奉主；如果這些財產阻礙他們對主的邀請抱持開放的態度，他們甚至願意捨棄。(神操 150, 151 條)

輔助經文

格後 13:11

迦 5:22-23

瑪 10:17-22

神操 149-157 條

經文默想

他們正走的時候，在路上有一個人對耶穌說：「你不論往那裡去，我要跟隨你。」耶穌給他說：「狐狸有穴，天上的飛鳥有巢；但是人子卻沒有枕頭的地方。」又對另一人說：「你跟隨我罷！」那人卻說：「主，請許我先去埋葬我的父親。」耶穌給他說：「任憑死人去埋葬自己的死人罷！至於你，你要去宣揚天主的國。」又有一個人說：「主，我要跟隨你，但是請許我先告別我的家人。耶穌對他說：「手扶著犁而往後看的，不適於天主的國。」(路 9:57-62)

他又對眾人說：「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，天天背著自己的十字架跟隨我。因為誰若願意救自己性命，必要喪失性命；但誰若為我的緣故喪失自己的性命，這人必能救得性命。人縱然賺得了全世界，卻喪失了自己，或賠上自己，為他有什麼益處呢？」(路 9:23-25)

有人告訴他說：「看！你的母親同你的兄弟，站在外邊，想要同你說話。」他卻回答那告訴他的人說：「誰是我的母親？誰是我的兄弟？」遂伸出他的手，指自己的門徒說：「看！我的母親，我的兄弟！不拘誰遵行我在天之父的旨意，他就是我的兄弟，姊妹和母親。」(瑪 12:47-50)

生活反省

- ☉ 如果履行天主的心意需要擱置或放棄我珍惜的夢想或計劃，我有多願意遵行呢？
- ☉ 在我與配偶、兒女、朋友的關係或在工作環境中，有什麼計劃是我執著不肯放手的呢？
- ☉ 我有多願意犧牲個人的滿足或享樂，使我能夠像耶穌那樣獻上完全和無私的愛以至捨命呢？
- ☉ 我可有渴望得到恩寵，像耶穌那樣忠於天主的旨意？
- ☉ 我是不是自由地鼓勵別人忠於他們的心志，同時沒有嘗試去操縱或控制他們的決定呢？
- ☉ 我可有留意到任何恐懼，攔阻著我以自由的心向前邁進嗎？
- ☉ 耶穌害怕時會做什麼？我可以從祂的行為模式中學到什麼？

屬靈分辨

讓選擇飲食的事上也反映你渴望將自己的生命謙卑地放在主的秩序中。

當我們嘗試在生活中跟隨主愛的邀請，便會發覺善神每每給我們支持及鼓勵，甚至使我們在努力中嚐到喜樂。惡神的工作卻恰恰相反。（神操 329 條）

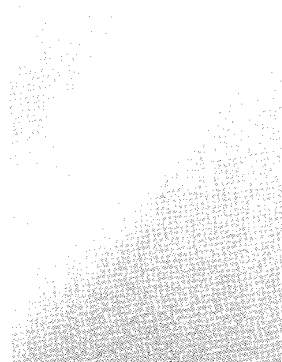
一方面，善神帶來神慰，為堅固我們，使我們在基督內的生命成長。但另一方面，惡神會牽動我們的快感，誘使我們把注意力放在不正當的事物上，或去追隨一個自私的動機，或先順從自己的心意。這些改變是靜悄悄和逐步進行的，直至邪惡的方向成為明確的定局。（神操 331 條）

實際建議

實踐一些你想做但卻拖延了的事。

省察祈禱

當你以祈求光照開始省察祈禱時，求主賜予亮光，去看到祂在你生命中的旨意。



點滴(二十一) 生命中的決定

渴望

當我面對人生的重要決定時，越來越能夠作出明智的抉擇。

神操摘錄

真正的人性在耶穌基督身上發揮得最完全，這成為了我安身立命的基礎。「天主，我來是為履行你的旨意」是耶穌一生背後的動力，因此我一生中的抉擇的唯一真正原則，就是要尋求和奉行天主的旨意…當我常常懷著這種態度，個人的傾向就能維持著某種平衡…即使在微不足道的事上，我也不想偏離天主，因為我整個意願是要越來越忠於天主的召喚和邀請。(神操 166 條)

輔助經文

格後 13:5

迦 2:20

若 3:28-30

弗 3:20-21

經文默想

清晨，天還很黑，耶穌就起身出去，到荒野的地方，在那裡祈禱。西滿和同他在一起的人都去追尋他，找到了他，就向他說：「眾人都找你呢！」耶穌對他們說：「讓我們到別處去，到鄰近的村鎮去罷！好叫我也在那裡宣講，因為我是為這事出來的。」(谷 1:35-39)

「但那護慰者，就是父因我的名所要派遣來的聖神，他必要教訓你們一切，也要使你們想起，我對你們所說的一切。」(若 14:26)

「有我的恩寵為你夠了，因為我的德能在軟弱中才全顯出來。」所以我甘心情願誇耀我的軟弱，好叫基督的德能常在我身上。為此，我為基督的緣故，喜歡在軟弱中，在凌辱中，在艱難中，在迫害中，在困苦中，因為我幾時軟弱，正是我有能力的時候。(格後 12:9-10)

...因為我已學會了，在所處的環境中常常知足。我也知道受窮，也知道享受；在各樣事上和各種境遇中，或飽飫，或饑餓，或富裕，或貧乏，我都得了秘訣。我賴加強我力量的那位，能應付一切。(斐 4:9, 11-13)

因為是天主在你們內工作，使你們願意，並使你們力行，為成就他的善意。(斐 2:13)

生活反省

- ☉ 在作出重大的決定前，我需要有什麼準備？
- ☉ 我可以做什麼來為自己提供所需的時間、資料和反省，以便作出明智的決定呢？
- ☉ 當我面臨抉擇時，我怎樣檢視自己的動機呢？
- ☉ 有什麼可以幫助我去考量在抉擇過程中所經歷的矛盾及拉扯，而不會忽視它們呢？
- ☉ 是什麼情況要我邁出作決定的一步呢？
- ☉ 當考慮到我的決定或許會影響與我一起生活或與我關係密切的人時，我可以學到什麼？

屬靈分辨

留意你在抉擇過程中所經歷像鐘擺的動盪，包括在思想、感受和反省等方面。

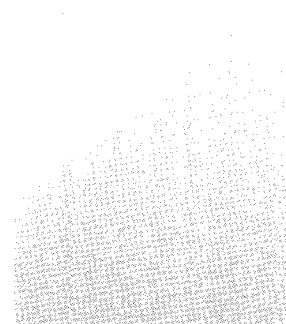
我們很多時會徘徊在兩極之間：肯定與懷疑，令人振奮的力量與叫人沮喪的軟弱，神慰與神枯等。這段時間其實十分寶貴，因為所需要作出的屬靈分辨讓我們開始明瞭天主在我們內心所說的話。我們可以從神慰和神枯的經歷中得到不少光照和頓悟，而這個時間對於抉擇也變得異常重要。（神操 176 條）

實際建議

列出你預計在未來六個月要作的決定。

省察祈禱

當你省察每天所作的回應時，特別留意這些回應背後的動機。



點滴(二十二) 耶穌的決定

渴望

去欣賞引導耶穌作出種種決定背後的信德及愛德深度。

神操摘錄

我深深渴求耶穌生命的真實亦成為我的真實，好讓我在恩寵的激勵下…(祈求)得以與耶穌緊密地結合，使祂的經驗也反映在我身上。如此，我便找到喜悅。(神操 167 條)

避靜到此，我們或者發現有所依戀…或無法對貧窮與財富抱持不偏不倚的態度時，來到主耶穌面前，懇求祂揀選我們去事奉祂會有幫助…我們要情堅意決地懇求，總是渴求天主渴望我們的種種。(神操 157 條)

輔助經文

路 21:37-38

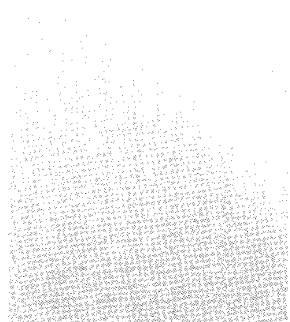
瑪 11:25-27

經文默想

他來到了納匝肋…就在安息日那天進了會堂…有人把依撒意亞先知書遞給他…上邊寫說：『上主的神臨於我身上，因為他給我傅了油，派遣我向貧窮人傳報喜訊，…宣布上主恩慈之年。』他把書卷捲起來…他便開始對他們說：「你們剛才聽過的這段聖經，今天應驗了。」(路 4:14-21)

耶穌被接升天的日期，就快要來到，他遂決意面朝耶路撒冷走去。(路 9:51)

從那時起，耶穌就開始向們徒說明：他必須上耶路撒冷去…受到許多痛苦，並將被殺，但第三天要復活。伯多祿…諫責他說：「主，千萬不可!…」耶穌轉身對伯多祿說：「撒殫，退到我後面去!你是我的絆腳石…」於是，耶穌對們徒說：「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，背著自己的十字架來跟隨我…」(瑪 16:21-26)



生活反省

- ☉ 在日常生活中，作耶穌的門徒為我來說要付出什麼代價？
- ☉ 要作出重要或痛苦的決定時，怎樣的祈禱會幫助我？
- ☉ 生命中我曾作出哪些重要的決定？
- ☉ 當我承認天主的旨意是我作重大決定的基礎時，我的經驗增添了什麼層面？
- ☉ 當我的決定為其他人的生命帶來好處時，我會怎樣慶祝呢？
- ☉ 當要作決定的擔子變得不勝負荷，尤其與自己的聖召有關時，從耶穌身上我可學到什麼去放下自己，成就他人呢？
- ☉ 回顧一下我通常作決定的方式（如衝動的，拖延的或與人商量的），它是怎樣影響別人，耶穌又想告訴我什麼？

屬靈分辨

檢視一下你早期生命中的重要決定，注意它們對活出你的聖召有什麼影響。

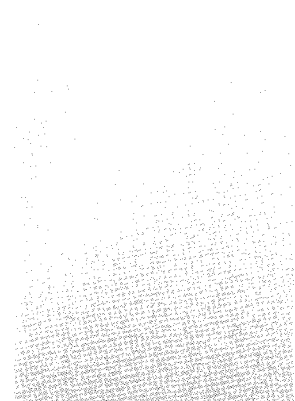
當我們的靈命日長，善神的動態常是細緻、柔和並愉悅的，像滴水滲入海棉中輕柔地碰觸我們。當惡神嘗試阻撓我們前進，卻訴諸暴力，擾亂我們，像滴水撞擊在石頭上一樣。（神操 335 條）

實際建議

默想你父母以至祖父母在作出決定時所持有的那份信德與愛德。

省察祈禱

回顧一天，你做了一些影響他人的決定，考量一下自己的動機。



點滴回望

當與天主親密接觸，我們有時會想逃避這個震撼時刻。「重溫」祈禱的操練可以輕輕地把我們留駐在天主的臨在中。此外，忙碌生活的步伐，有時也令我們未預備好便來到主面前。「重溫」祈禱可幫助我們以敞開、專注和接納的心回應天主的行動。「重溫」祈禱也有助我們盡情地抒發感受和情緒。

以下問題旨在引導你重溫「點滴」第十一至二十二篇

當你重溫過去幾天或幾週的渴望，哪個渴望一直吸引著你的注意，縈繞在你的心中？在祈禱中試把這渴望帶到主面前。

當你回顧這些日子，《神操》中什麼真知灼見令你驚訝？玩味一下這份洞見，並考量怎樣可以把它融入你生活的節奏中。

當你反思天主的說話和你的生命，哪段經文持續浮現在你腦海中？上主藉著這段經文向你說些什麼？

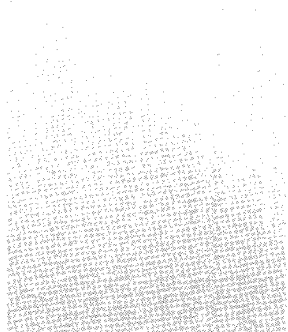
書中提出了一些「實際建議」給你考慮。當中哪些建議對你有用？這些建議怎樣幫助你把祈禱融入日常生活中呢？

書中「生活反省」的重點是放在生活的實際層面。這些問題怎樣幫助你或給你挑戰？

在過去幾天或幾週中，書中提出了一些幫助你作出「屬靈分辨」的建議。你在什麼地方最得到神慰呢？以祈禱的心享受這些安慰，讓這些經驗在你心裡深化吧。

省察祈禱的部分怎樣幫助你更意識到天主與你同在，並在你生命中工作呢？細味一下這份覺察，並讓主輕輕地把它沉澱在你的意識中。

圖片有什麼吸引了你？在過去幾篇「點滴」中，這圖片怎樣與你在祈禱經驗中的渴望、覺察和領會呼應呢？





第四部 預備篇

「你們不要哭我，但
應哭你們自己及你們
的子女。」

路 23：28

「你們不要哭我，但應哭你們自己及你們的子女。」(路 23：28)

耶穌的美善和慈悲促使我們在祂受難的日子留駐在祂的身旁。

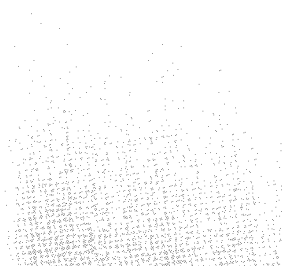
耶穌給我們最後的一課，教導了我們什麼是仁愛、服事、合一、謙卑和紀念。

我們雖然無力幫助祂免除祂的苦難，卻可以效法瑪利亞，在面對所愛的人受苦至死時仍保持忠信。

我們會漸漸從耶穌的受苦受難中，認出天主不分國籍，對所有罪人都懷著慈愛，也從中明白人間苦難的意義。

耶穌的受難與死亡堅固了我們的信心，我們把盼望建立在天主的勝利上。祂已戰勝了死亡，苦難和一切的傷痛。

最後，我們擁抱耶穌的使命：「向貧窮人傳報喜訊，向俘虜宣告釋放，向盲者宣告復明，使受壓迫者獲得自由，宣佈上主恩慈之年。」(路 4：18-19)



點滴 (二十三) 「你們應這樣行，為記念我」

渴望

越來越欣賞到聖體聖事是耶穌的自我給予。

神操摘錄

盡我所能進入預備逾越節晚餐的情景中... 就是主與門徒的最後晚餐... 不單只想像當時的情景或閱讀文字的記載。我嘗試聆聽各人怎樣說話；又觀察各人面上的表情；我以最敏銳的觸覺讓自己置身其中，以期盡量進入我正默觀的奧跡中。(神操 191, 192, 194, 195 至 197 條)

輔助經文

依 61:1-3, 6, 8-9

出 12:1-8, 11-14

詠 116:12-13, 15-18

若 13:1-15

谷 14:3-9

若 6:1-15

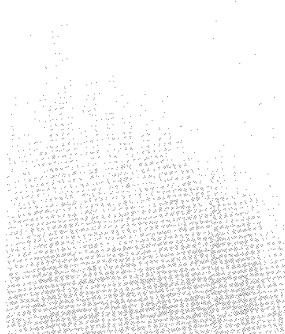
若 6:47-71

默 1:5-8

經文默想

...門徒就照耶穌吩咐他們的作了，預備了逾越節晚餐。到了晚上，耶穌與十二門徒坐席。... 他們正吃晚餐的時候，耶穌拿起餅來，祝福了，擘開遞給門徒說：「你們拿去吃罷！這是我的身體。」然後，又拿起杯來，祝謝了，遞給他們說：「你們都由其中喝罷！因為這是我的血，新約的血，為大眾傾流，以赦免罪過。我告訴你們：從今以後，我不再喝這葡萄汁了，直到在我父的國裡那一天，與你們同喝新酒。」(瑪 26:19, 20, 26-30)

這是我從主所領受的，我也傳授給你們了：主耶穌在他被交付的那一夜，拿起餅來；祝謝了，擘開說：「這是我的身體，為你們而捨的，你們應這樣行，為記念我。」晚餐後，又同樣拿起杯來說：「這杯是用我的血所立的新約，你們每次喝，應這樣行，為記念我。」的確，直到主再來，你們每次吃這餅，喝這杯，你們就是宣告主的死亡。為此，無論誰，若不相稱地吃主的餅，或喝主的杯，就是干犯主體和主血的罪人。所以人應省察自己，然後才可以吃這餅，喝這杯。(格前 11:23-29)



生活反省

- ☉ 在我的記憶中，最初領聖體的經驗是怎樣的？這些體驗怎樣影響我成年後了解聖體聖事的意義？
- ☉ 作為信友團體的一員是怎樣幫助我持續活出聖體聖事所要求的信德行動？
- ☉ 領聖體的神聖時刻，教曉了我認識親密是什麼？
- ☉ 耶穌在最後晚餐將聖體聖事與服事連在一起，我可有這樣做嗎？我有否經驗到聖體聖事堅固了我，像耶穌一樣服事？
- ☉ 每天生活中，在哪些地方我好像一塊擘開的餅，分施給人呢？

屬靈分辨

留意在彌撒中，感恩經的祈禱所給你的鼓勵。

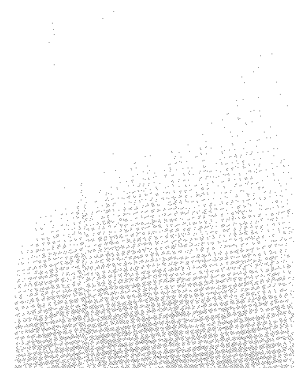
神慰描繪我們的內在生命…當我們深深體會到自己是滿有慈愛和憐憫的天主面前的罪人，或者在耶穌受難的面容上，看見祂因著愛而把自己毫無保留地交付給祂的父，也交付給我們時，神慰經常在此際臨現。（神操 316 條）

實際建議

向一個小孩或長者講述聖體聖事這份恩賜。

省察祈禱

經過一週的省察祈禱，你越來越覺察需要上主的憐憫，把這份覺醒帶到主日的敬拜中。



點滴(二十四) 在苦難中忠貞的愛

渴望

學習瑪利亞那樣，處身於耶穌的生活及死亡經歷中。

神操摘錄

我繼續求天主賜恩，讓我與傷痛的耶穌一同傷痛，與受苦的耶穌一同受苦，甚至因祂為我所忍受的一切苦難而願意流淚和經歷極度的憂傷。（神操 203 條）

輔助經文

依 42:1-7

詠 31:2-6, 12-17

路 2:33-35

路 2:41-45

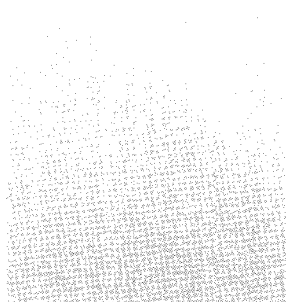
若 2:1-12

路 7:11-17

經文默想

在耶穌的十字架旁，站著他的母親和他母親的姊妹，還有克羅帕的妻子瑪利亞和瑪利亞瑪達肋納。耶穌看見母親，又看見他所愛的門徒站在旁邊，就對母親說：「女人，看，你的兒子」然後又對那門徒說：「看，你的母親！」就從那時起，那門徒把她接到自己家裡。（若 19:25-27）

願我們的主耶穌基督的天主和父，仁慈的父和施與各種安慰的天主受讚揚，是他在我們的各種磨難中，常安慰我們，為使我們能以自己由天主所親受的安慰，去安慰那些在各種困難中的人。因為基督所受的苦難，加於我們身上的越多，我們藉著基督，所得的安慰也越多。我們如果受磨難，那是為叫你們受安慰與得救；我們如果受安慰，那也是為叫你們受安慰；這安慰足以能使你們堅忍那與我所受的同樣苦難。為此，我們對你們所懷有的希望是堅定不移的，因為我們知道：你們怎樣分受了痛苦，也要怎樣同享安慰。（格後 1:3-7）



生活反省

- ☉ 當反省我的經驗時，我發現什麼使自己與瑪利亞培養出一份關係來？
- ☉ 一些敬禮的祈禱（devotional prayers）和藝術圖像，是否曾幫助我或阻礙我，與瑪利亞培養出一份成熟的關係呢？
- ☉ 在聖經敘述瑪利亞的故事中，她哪些特質最吸引我？
- ☉ 我什麼時候向瑪利亞祈禱？靠近耶穌的母親，對我有什麼意義？
- ☉ 瑪利亞在耶穌生命中的角色，怎樣教導了我去學習慈悲呢？
- ☉ 瑪利亞懂得如何將苦難與她信德的回應整合。她的榜樣怎樣可以應用在我的生命中？

屬靈分辨

閱讀路加關於聖母領報的一段記述（路 1：26-38），反覆思想瑪利亞如何分辨上主對她的邀請。

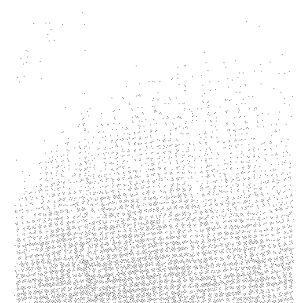
在處於神慰的時間，我們應有先見之明，懂得為日後沒有神慰的日子未雨綢繆，因而刻意在這段神慰時間養精蓄銳。（神操 323 條）

實際建議

試憶述，或若有可能的話，默觀以瑪利亞臨在於耶穌的出生和死亡中為主題的藝術作品。

省察祈禱

當你意識到需要某種恩典，好能更忠心地回應主的邀請時，懇請瑪利亞與你一起祈求這恩典。



點滴(二十五) 患難與共

渴望

對受苦中的耶穌經驗
傷痛與同情。

神操摘錄

我所求的恩寵，是陪伴這位為我的罪過而忍受痛苦的耶穌，並進入祂的傷痛及羞辱中。(神操 193 條)

輔助經文

米 6:1-8

希 4:14-16; 5:7-9

斐 2:4-11

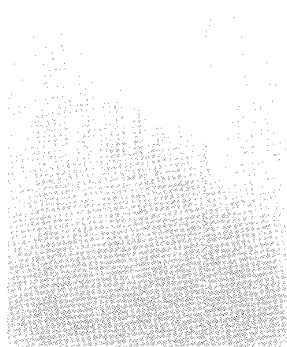
斐 1:29

弟後 1:8-12

斐 3:7-15

經文默想

... 那時，耶穌對他們說：「今夜你們都要為我的緣故跌倒，因為經上記載：『我要打擊牧人，羊群就要四散。』但是，我復活後，要在你們以先到加利肋亞去。」伯多祿卻回答他說：「即便眾人都為你的緣故跌倒，我決不會跌倒。」耶穌對他說：「我實在告訴你：今夜雞叫以前，你要三次不認我。」伯多祿對他說：「即便我該同你一起死，我也決不會不認你。」眾門徒也都這樣說了。隨後，耶穌同他們來到一個名叫革責瑪尼的莊園裡... 開始憂悶恐怖起來，對他們說：我的心靈憂悶得要死，你們留在這裡同我一起醒寤罷！」他稍微前行，就俯首至地祈禱說：「我父，若是可能，就讓這杯離開我罷！但不要照我，而要照你所願意的。」他來到門徒那裡，見他們睡著了，便對伯多祿說：「你們竟不能同我醒寤一個時辰嗎？醒寤祈禱罷！免陷於誘惑；心固神然切願，但肉體卻軟弱。」他第二次再去祈禱說：「我父！如果這杯不能離去，非要我喝不可，就成就你的願意罷！」... 他再離開他們，第三次去祈禱，又說了同樣的話。然後回到門徒那裡，對他們說：「你們睡下去罷！休息罷！看，時候到了，人子就要被交於罪人手裡。起來，我們去罷！...」(瑪 26:30-46)



生活反省

- 在個人的受苦及傷痛經驗中，我學到了什麼？
- 我可曾經驗過分擔別人的痛苦？在他們的傷痛和苦難中我學到了什麼？
- 耶穌的受難史，怎樣幫助了我在似乎是荒謬的痛苦中找到意義？
- 作為一個有信仰的人，我怎樣以信德去回應立場跟我不一樣的人？
- 當壞事發生在好人身上時，我如何回應那些責怪天主的人？

屬靈分辨

在傷痛和受苦的時刻，與耶穌默然對望，你可以從中得到安慰。

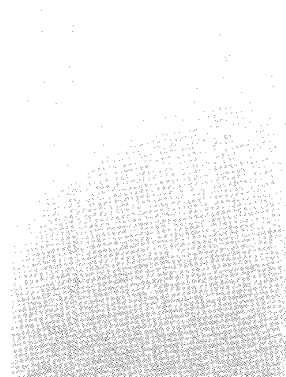
在神枯時，我們彷彿感覺主已離開，留下自己孤單一人。在信德中我們知道主時常與我們同在，並以恩寵及力量支持我們；但當我們感覺被拋棄，卻很少留意天主不離不棄的關懷及照顧，根本體驗不到祂的支持及甜蜜的愛，因而我們的回應也缺少熱忱。此時的信德彷彿是一個只留下骸骨的軀殼。（神操 320 條）

實際建議

花點時間陪伴受苦的人，除了那些在醫院、護老院或露宿者之家（遊民收容中心）的人外，也可以是在法院、輔導室、餐廳、課室、財務會議上、宴會上、研究實驗室甚至是自己家裡找到他們。

省察祈禱

留意你對痛苦的態度，怎樣影響你日常生活中對人對事的回應。



點滴(二十六) 苦難蒼生

渴望

面對蒼生的苦難，能加深信賴天主在其中的救贖工程。

神操摘錄

盡我所能與耶穌同甘共苦，一起經歷祂的痛苦、掙扎、受難，或祂甘願受的苦。在耶穌的受難中，特別留意祂的天主性隱藏了，徹徹底底經歷了人性和無助。我設身處地進入祂的苦難中，不只是外在的折騰，更體會祂內心的孤單，以及被拒絕和憎恨的傷痛。當我明白基督愛我如此之深，為我的叛逆和罪忍受一切，我不禁問：『我應如何回應祂？』（神操 197 條）

輔助經文

依 49:1-7

依 50:4-11

依 52:13-53:12

瑪 9:35-38

瑪 5:1-12

路 13:34-35

羅 8:22-27

羅 5:1-8

經文默想

他們把耶穌帶走的時候，抓住一個從田間來的基勒乃人西滿，把十字架放在他肩上，叫他在耶穌後面背著。有許多人民及婦女跟隨著耶穌，婦女捶胸痛哭他。耶穌轉身向她們說：「耶路撒冷女子！你們不要哭我，但應哭你們自己及你們的子女...。」（路 23:26-28）

那麼，誰能使我們與基督的愛隔絕？是困苦嗎？是窘迫嗎？是迫害嗎？是饑餓嗎？是赤貧嗎？是危險嗎？是刀劍嗎？正如經上所載：『為了你，我們整日被置於死地，人將我們視作待宰的群羊。』然而，靠著那愛我們的主，我們在這一件事上，大獲全勝，因為我深信：無論是死亡，是生活，是天使...，是有權能者，是崇高或深遠的勢力... 都不能使我們與天主的愛相隔絕...。（羅 8:31-39）

那時，義人回答他說：主啊！我們什麼時候見了你饑餓而供養了你，或口渴而給了你喝的？我們什麼時候見了你作客，而收留了你，或赤身露體而給了你穿的？我們什麼時候見你患病，或在監裡而來探望過你？君王便回答他們說：我實在告訴你們：凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的。（瑪 25:37-45）

生活反省

- ☉ 是什麼使我對苦難的奧秘抱持開放的態度，而不至變得失望或冷眼旁觀？
- ☉ 我對受苦者所懷的悲憫之情，可以怎樣表達出來呢？
- ☉ 我所經驗或見到的苦難，怎樣加強了我對正義的委身，不論這是在經濟、法律、醫療和教育制度方面？
- ☉ 我可有實踐我的信念？我怎樣可以帶來改變？
- ☉ 我可以怎樣運用各種傳播媒介和技術，在公義和人權的大事上去表達我的支持或對抗呢？
- ☉ 雖然我不能踏足世界每一角落，但可以怎樣在祈禱中擁抱蒼生呢？

屬靈分辨

留意在面對蒼生的苦難時，自己內心經驗到的動盪。

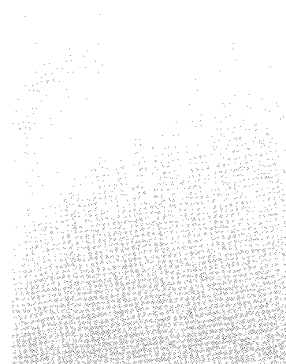
神枯時，內在生命的狀態是：a) 心神陷入困擾中，感覺被沉重的黑暗壓倒；b) 缺乏信望愛三德，對祈禱神修感覺乏味，在事奉主的事上感到煩躁不安或索然無味；c) 與經驗神慰時的效果完全相反。要留意神枯中經歷的種種反叛、失望及自私的念頭正好跟在神慰時渴想讚美主及事奉主恰恰相反。（神操 317 條）

實際建議

回顧最近在你周遭以至世界各地發生的苦難。

省察祈禱

當你為這天所領受的種種恩賜而感恩，也為自己相信耶穌的降生、受死和復活的救贖大能獻上感謝。



點滴(二十七) 在盼望中等候

渴望

讓無能為力和等候的經驗預備我去領受對復活的信仰，因而從新得力。

神操摘錄

當我們覺得祈禱枯乾，甚至成為重擔時，務必用整整一小時留在祈禱中，以等候作為我們對祂的回應。（神操 13 條）

輔助經文

詠 130:1-8

德 11:20-21

依 54:5-14

則 36:22-28

羅 6:3-11

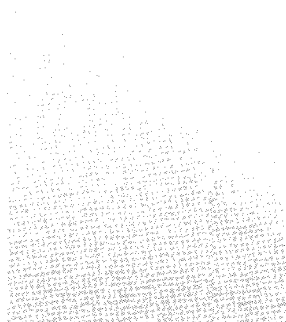
若 14:23-29

經文默想

有一個人名叫若瑟，是一個議員，又是一個善良公正的人... 他沒有贊同其他人的計謀和作為。他去見比拉多，要求耶穌的遺體。他把遺體卸下，用殮布裹好，安葬在由巖石鑿成，而尚未葬過人的墓穴裡。那天是預備日，安息日快到了。從加里肋亞同耶穌來的那些婦女，在後邊跟著，觀看那墓穴，並觀看耶穌的遺體，是怎麼安葬的。她們回去，就預備下香料和香膏。安息日，她們依照誡命安息。（路 23:50-56）

我實在以為現時的苦楚，與將來在我們身上要顯示的光榮，是不能較量的。凡受造之物都熱切地等待天主子女的顯揚，因為受造之物被屈伏在敗壞的狀態之下，並不是出於自願，而是出於使它屈伏的那位的決意；但受造之物仍懷有希望，脫離敗壞的控制，得享天主子女的光榮自由。因為我們知道，直到如今，一切受造之物都一同歎息，同受產痛；不但是萬物，就是連我們這已蒙受聖神初果的，也在自己心中歎息，等待著義子期望的實現，即我們肉身的救贖。因為我們得救，還是在於希望。所希望的若已看見，就不是希望了；那有人還希望所見的事物呢？但我們若希望那未看見的，必須堅忍等待。（羅 8:18-25）

你要鼓起勇氣，期望上主！你要振作精神，期望上主！（詠 27:14）



生活反省

- ☉ 我怎樣處理失落和空虛的情緒呢？
- ☉ 我是怎樣面對不明朗的狀況、混亂或焦慮呢？
- ☉ 在某一處境中感到無能為力時，我會做什麼？我會怎樣自處或回應？
- ☉ 我從人生中的等待或無為的光景中，學到了什麼？
- ☉ 在灰心或悲傷的時候，有什麼盼望的標記給我作保證？什麼東西或什麼人是我盼望和力量的來源？
- ☉ 單單陪伴別人，用心聆聽而不嘗試為他們「解決」問題，這陪伴怎樣讓他們分享到我的希望？

屬靈分辨

讓自己意識到有需要把盼望寄託在天主的許諾上，就是祂許諾會對你和你所愛的人忠信到底。

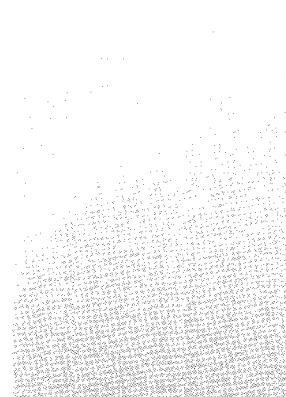
天主這樣愛我，甚至親身進入生命的掙扎中。祂為了與我們分享祂的愛與自己神聖的生命而辛勞，就像陶匠在搓泥土，母親在陣痛中生產，或全能者為枯骨吹入生命的氣息一樣。天主為我們付出的勞苦，莫過於耶穌在十字架的受苦和死亡，藉此把復活的生命帶給我們。（神操 236 條）

實際建議

不管現在是哪個季節，漫步於花園或樹木間，去觀察生命、凋謝、再生的韻律在其中。

省察祈禱

當你為明天祈求天主的幫助時，也嘗試向天主表達你的信心和盼望，就是祂有能力改變你。



點滴回望

「重溫」祈禱需要我們全人投入，而重點在於反省經驗。這種操練建基於一種智慧 – 就是深入去體會祈禱經驗的實在和意義。點滴回望的操練，是藉著「重溫」祈禱的方法幫助你回顧走過的路，並讓主加深你在各「點滴」篇章中曾經經驗過的體會和恩典。

以下問題旨在引導你重溫「點滴」二十三至二十七篇

當你重溫過去幾天或幾週的渴望，哪個渴望一直吸引著你的注意，縈繞在你的心中？在祈禱中試把這渴望帶到主面前。

當你回顧這些日子，《神操》中什麼真知灼見令你驚訝？玩味一下這份洞見，並考量怎樣可以把它融入你生活的節奏中。

當你反思天主的說話和你的生命，哪段經文持續浮現在你腦海中？上主藉著這段經文向你說些什麼？

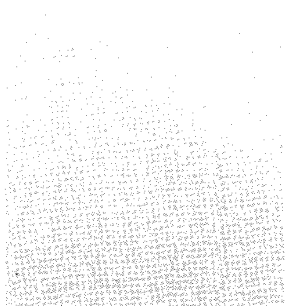
書中提出了一些「實際建議」給你考慮。當中哪些建議對你有用？這些建議怎樣幫助你把祈禱融入日常生活中呢？

書中「生活反省」的重點是放在生活的實際層面。這些問題怎樣幫助你或給你挑戰？

在過去幾天或幾週中，書中提出了一些幫助你作出「屬靈分辨」的建議。你在什麼地方最得到神慰呢？以祈禱的心享受這些安慰，讓這些經驗在你心裡深化吧。

省察祈禱的部分怎樣幫助你更意識到天主與你同在，並在你生命中工作呢？細味一下這份覺察，並讓主輕輕地把它沉澱在你的意識中。

圖片有什麼吸引了你？在過去幾篇「點滴」中，這圖片怎樣與你在祈禱經驗中的渴望、覺察和領會呼應呢？





第五部 預備篇

感謝天主，為他莫可
名言的恩賜！

格後 9:15

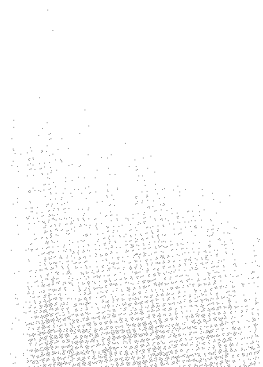
天主將耶穌從死亡中復活過來，除了瑪利亞之外，為所有人帶來震驚；她曾向主說了「是」，完全信任了天主的許諾。

復活的恩典把我們改變，使我們的目光不再一樣，也刺穿我們殘餘的懷疑、恐懼和總想操控生命的傾向。

我們發現這位復活了的主是一位安慰我們，總不離開我們的朋友，祂並且不斷在人生旅途上邀請我們進入新的領域。

經驗復活的主使我們大得力量，成為履行基督使命的僕人，走進這個需要更新和改變的世界裡。

我們因著「一切都是恩典」而心存感恩，也因天主拯救的能力而剛強膽壯。一點一滴，我們以僕人的身份向前邁進。



點滴(二十八) 晨曦

渴望

在耶穌基督復活的事實中經驗到一份深刻的喜悅。

神操摘錄

耶穌首先顯現給聖母。雖然聖經沒有記載... 但祂既向許多人顯現，這是不言而喻的。(神操 299 條)

我照樣盡我所能完全進入默觀中。雖然沒有聖經的描述引導我的思想，但我很容易體會到耶穌急不及待想與祂的母親分享復活的喜樂，就是在祂受難整個過程中一直陪伴祂的瑪利亞。我讓他們重逢的喜樂及愛情充滿整個身心。(神操 219, 220, 222 至 224 條)

輔助經文

得前 4:13-18

瑪 28:1-10

谷 16:1-8

路 24:1-12

羅 14:7-9

羅 6:3-11

經文默想

一週的第一天，清晨，天還黑的時候，瑪利亞瑪達肋納來到墳墓那裡，看見石頭已從墓門挪開了。於是她跑去見西滿伯多祿和耶穌所愛的那另一個門徒，對他們說：「有人從墳墓中把主搬走了，我們不知道他們把他放在那裡了」。伯多祿便和那另一個門徒出來，往墳墓那裡去了... 他俯身看見放著的殮布，卻沒有進去。隨著他的西滿伯多祿也來到了，進了墳墓，看見了放著的殮布... 那時，先來到墳墓的那個門徒，也進去了，一看見就相信了。(若 20:1-8)

我看見了一個新天新地... 我聽見由寶座那裡有一巨大聲音說：「這就是天主與人同在的帳幕，他要同他們住在一起；他們要作他的人民，他親自要『與他們同在』... 他要拭去他們眼上的一切淚痕；以後再也沒有死亡，再也沒有悲傷，沒有哀號...」。那位坐在寶座上的說：「看，我已更新了一切。」... 他又給我說：「已完成了！我是「阿耳法」和「敖默加」元始和終末。我要把生命的水白白地賜給口渴的人喝... 我要作他的天主，他要作我的兒子。(默 21:1-7)

生活反省

- 經過掙扎及失落後，我的生命及人際關係中有哪些地方經驗到新生？我允許自己驚訝嗎？我愛的行動可有給別人帶來驚訝？
- 因著對復活基督的信仰，我生命中哪些地方需要新的思維、態度及行動？
- 雖然我仍有掙扎及痛苦，但對復活基督的信仰及希望，是否成為我平安及快樂的基礎呢？
- 用幾分鐘去反省聖母與復活的主相遇，在這恩寵時刻我想說什麼？
- 對復活的信仰及希望，怎樣幫助了我對在教會內掙扎的弟兄姊妹更有悲憫及理解之心呢？

屬靈分辨

留意自己內心越來越能夠專注地默觀主的臨在及行動。

在處於神慰的時間，我們應有先見之明，懂得為日後沒有神慰的日子未雨綢繆，因而刻意在這段神慰時間養精蓄銳。（神操 323 條）

我在本週作出了一些更改…讓整天都在祈禱的氛圍中。

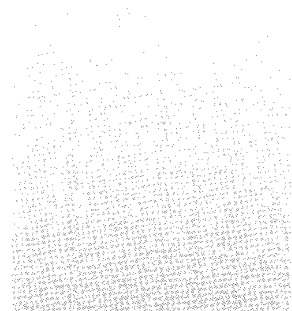
一醒來，我回顧充滿這段時間的歡樂氣氛，並把我要默觀的奧跡放在眼前。
（神操 229 條）

實際建議

聆聽韓德爾的《彌賽亞》，或一首傳遞新生命信息的現代歌曲。

省察祈禱

留意在你對人的回應中夾雜著喜樂及悲憫的心情。



點滴(二十九) 給人安慰的基督

渴望

在我憂傷失意時，與那位安慰我的基督相遇。

輔助經文

宗 10:34-43

伯前 1:17-21

格前 15:3-7, 12-14, 19-22

格後 5:14-19

依 65:17-25

神操摘錄

默想基督是一位安慰我們的主... 也想到朋友怎樣常常彼此安慰。(神操 224 條)

經文默想

就在那一天，他們中，有兩個人往一個村莊去，村名厄瑪烏... 他們彼此談論所發生的一切事。正談話討論的時候，耶穌親自走近他們，與他們同行。他們的眼睛卻被阻止住了，以致認不出他來。耶穌對他們說：「你們走路，彼此談論的是些什麼事？」他們就站住，面帶愁容。一個名叫克羅帕的，回答他說：「獨有你在耶路撒冷作客，不知道在那裡這幾天所發生的事嗎？」耶穌問他們說：「什麼事？」他們回答說：「就是有關納匝肋人耶穌的事。他本是一位先知，在天主及眾百姓前，行事說話都有權力。我們的司祭長及首領竟解送了他，判了他死罪，釘他在十字架上。我們原指望他就是那要拯救以色列的。可是——此外還有：這些事發生到今天，已是第三天了。我們中有幾個婦女驚嚇了我們；她們清早到了墳墓那裡，沒有看見他的遺體，回來說她們見了天使顯現，天使說他復活了。我們中也有幾個到過墳墓那裡，所遇見的事，如同婦女們所說的一樣，但是沒有看見他。」耶穌於是對他們說：「唉！無知的人哪！為信先知們所說的一切話，你們的心竟是這般遲鈍！默西亞不是必須受這些苦難，才進入他的光榮嗎？」他於是從梅瑟及眾先知開始，把全部經書論及他的話，都給他們解釋了。當他們臨近了他們要去的村莊時，耶穌裝作還要前行。他們強留他說：「請同我們一起住下罷！因為快到晚上，天已垂暮了。」耶穌就進去，同他們住下。當耶穌與他們坐下吃飯的時候，就拿起餅來，祝福了，擘開，遞給他們。他們的眼睛開了，這才認出耶穌來；但他卻由他們眼前隱沒了。他們就彼此說：「當他在路上與我們談話，給我們講解聖經的時候，我們的心不是火熱的嗎？」他們遂即動身，返回耶路撒冷，遇見那十一門徒及同他們一起的人，正聚在一起，彼此談論說：「主真復活了，並顯現給西滿了！」二人就把在路上的事，及在分餅時，他們怎樣認出了耶穌，述說了一遍(路 24:13-35)

生活反省

- ☉ 有什麼傷心失意或失敗的事，令我的生命停滯不前呢？當我把這些經歷視為分享耶穌的死亡和復活，是否給我帶來一份自由，讓我把這些失落交託給主？
- ☉ 我是否把自己最終要面對的死亡與耶穌的復活連在一起？
- ☉ 多久一次我會騰出時間，留在家人、同事或鄰舍的身旁呢？
- ☉ 哪些活動會令我舒暢或得到安慰？我是否給自己空間樂在其中？
- ☉ 曾幾何時，我參與一項工作，在其中覺察到我的心因天主的臨在而「心裡火熱」呢？
- ☉ 我們不是獨自經歷人生的掙扎和喜樂的，而是與其他人同行。在神枯和神慰的時刻中，誰是我的師傅？在什麼程度上我也默默地充當了別人的師傅，藉此延續這個祝福呢？
- ☉ 主臨在我的生命有否令我「心裡火熱」呢，好像門徒在往厄瑪烏路上所經歷的一樣？我將這份熱忱投放在哪裡呢？

屬靈分辨

留意內心有何標記，提醒你天主臨在你生命中。

我嘗試整天停留在愉快和屬靈喜樂中。因此，周遭的一切事物，不論是風和日麗或白雪紛飛的日子，以至大自然的種種美景，都加添了這份神慰的氛圍。

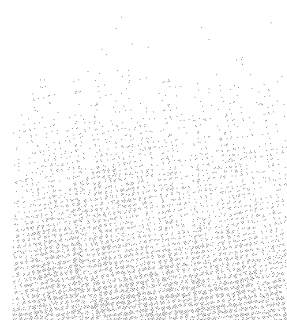
（神操 229 條）

實際建議

致電問候一位最近經歷艱難的朋友，或以短箋或電子郵件送上幾句鼓勵的說話。

省察祈禱

為曾在你生命中安慰過你的人獻上感恩的祈禱。



點滴 (三十) 平安與許諾

渴望

更深去相信及盼望復活基督的許諾和力量。

神操摘錄

我祈求天主賜下恩寵，讓我分享耶穌復活的勝利所帶來的喜樂和安慰。(神操 221 條)

輔助經文

哥 3:1-4

伯前 1:3-9

詠 118:21-29

岳 2:23-28

格前 15:51-58

經文默想

正是那一週的第一天晚上，門徒所在的地方，因為怕猶太人，門戶都關著，耶穌來了，站在中間對他們說：「願你們平安！」說了這話，便把手和肋膀指給他們看。門徒見了主，便喜歡起來。耶穌又對他們說：「願你們平安！就如父派遣了我，我也同樣派遣你們。」說了這話，就向他們噓了一口氣，說：「你們領受聖神罷！你們赦免誰的罪，就給誰赦免；你們存留誰的，就給誰存留。」十二人中的一個，號稱狄狄摩的多默，當耶穌來時，卻沒有和他們在一起。別的門徒向他說：「我們看見了主。」但他對他們說：「我除非看見他手上的釘孔，用我的指頭，探入釘孔；用我的手，探入他的肋膀，我決不信。」八天以後，耶穌的門徒又在屋裡，多默也和他們在一起。門戶關著，耶穌來了，站在中間說：「願你們平安！」然後對多默說：「把你的指頭伸到這裡來，看看我的手罷！並伸過你的手來，探入我的肋旁，不要作無信的人，但要作個有信德的人。」多默回答說：「我主！我天主！」耶穌對他說：「因為你看見了我，才相信嗎？那些沒有看見而相信的，才是有福的！」耶穌在門徒前還行了許多其他的神跡，沒有記在這部書上。這些所記錄的，是為叫你們信耶穌是默西亞，天主子；並使你們信的人，賴他的名獲得生命。(若 20:19-31)

若有人詢問你們心中所懷希望的理由，你們要時常準備答覆。(伯前 3:15)

生活反省

- ☉ 我的信德是怎樣成長，因而培養出一種與天主更個人化的關係？
- ☉ 什麼仍然是我的信德及望德中最脆弱的地方呢？
- ☉ 當我遇到轉變、前途不明朗和懷疑時，我會靠什麼東西或什麼人去尋求安全呢？
- ☉ 有什麼人生經歷曾造就我，使我更信靠天主對眾生的關愛的呢？
- ☉ 在生命中的一段友誼，怎樣使我經歷天主的平安和不離不棄的許諾？

屬靈分辨

閱讀哀歌 3：21-26。

上主的愛猶如太陽的光線照射在我身上，這愛也像湧泉把水傾注到永流不息的河流一樣。正如我從光線看見太陽，從水流目睹湧泉，天主在一切給我的豐厚賞賜中，其實讓我分享祂神聖的生命。天主所喜悅的，是與那些稱為祂兒女的人在一起 - 與我在一起。天主總在向我訴說，祂對我的愛情是永不歇息的，祂總在呼喚我，邀請我進入更豐盛和更美善的生命，就是分享祂的神聖生命。（神操 237 條）

實際建議

善用一個機會，用言語表達你的基督信仰。

省察祈禱

讓你求恩的祈禱反映你對天主忠信的盼望。



點滴(三十一) 服務人靈

渴望

當我走向別人時，能夠意識到主常常臨在。

輔助經文

格前 5:6-8

宗 2:42-47

宗 4:32-35

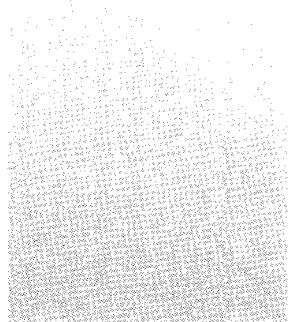
宗 5:12-16

宗 4:8-12

若 15:9-17

若一 4:11-16

弗 4:1-3



神操摘錄

… 注視在耶穌的面容上散發出來的神性。祂想與我分享的平安及喜樂完全是主的恩賜… 主復活後每次顯現時都是以安慰者的角色出現，現在也是一樣… 因著這份信仰的洞察，使我能活出基督徒真正的樂觀態度。(神操 224 條)

經文默想

西滿伯多祿對他們說：「我去打魚。」他們回答說：「我們也同你一起去。」他們便出去，上了船；但那一夜什麼也沒捕到。已經到了早晨，耶穌站在岸上，門徒卻沒有認出他是耶穌來。於是耶穌對他們說：「孩子們，你們有些魚吃嗎？」他們回答說：「沒有。」耶穌向他們說：「向船右邊撒網，就會捕到。」他們便撒下網去，因為魚太多，竟不能拉上網來。耶穌所愛的那個門徒就對伯多祿說：「是主。」西滿伯多祿一聽說是主，他原是赤著身，就束上外衣，縱身跳入海裡..(若 21:1-8)

當他們上了岸，看見放著一堆炭火，上面放著魚和餅。耶穌對他們說：「把你們剛才所打得的魚拿一些來！」西滿伯多祿便上去，把網拉上岸來，網裡滿了大魚，共一百五十三條；雖然這麼多，網卻沒有破。耶穌向他們說：「你們來吃早飯罷！」門徒中沒有人敢問他：「你是誰？」因為知道是主。耶穌遂上前拿起餅來，遞給他們；也同樣拿起魚來，遞給他們。耶穌從死者中復活後，向門徒顯現，這已是第三次。(若 21:9-14)

生活反省

- ☉ 我發現天主以什麼方式把恩典賜予我及別人呢？
- ☉ 對天主臨在及行動的信心怎樣釋放了我，可以踏上勇敢的一步？
- ☉ 知道天主會給自己力量去實踐個人的聖召，這是怎樣的一種感受？
- ☉ 在現今社會作為基督的追隨者，我怎樣看自己的角色呢？
- ☉ 我渴望跟誰去分享基督的信仰呢？
- ☉ 成為服事他人的人，需要我們帶著福音的精神擔當領袖的角色。我怎樣活出這使命，在我的家庭、社區或工作崗位中，特別是在人權和社會公義的事情上，為弱勢的一群仗義發言呢？

屬靈分辨

當你面對挑戰時，留意信賴天主怎樣增強了你的自信。

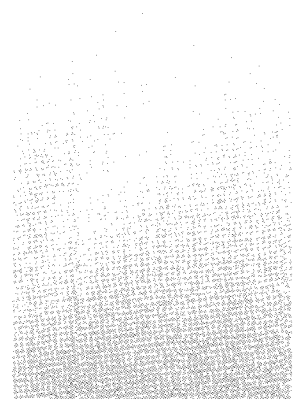
天主給予我在耶穌內完滿的神聖生命。天主的獨生聖子不單是聖言，叫一切在祂內得以受造，這道更成為了肉身，居住在我們中間… 天主如此愛我，使我成為祂的居所，祂的殿宇 - 使我越來越活出上主的肖像，讓這光榮在人間散發出來。(神操 235 條)

實際建議

邀請一位朋友與你共餐或茶聚。

省察祈禱

祈求聖神給你指示時機，在生活裡表達你的信仰。



點滴（三十二） 被恩寵覆蓋

渴望

為所領受的種種恩賜
滿懷感恩，並渴望在
服事中把所領受的與
人分享。

輔助經文

弗 4:7, 11-16

弗 1:17-23

弗 3:9-21

格前 13:1-13

默 21:1-5

若 14:18, 25-26

神操摘錄

懇求上主賜下恩寵，讓我對天主在愛中與我分享的種種美善有一份內在的體會。在滿懷感恩中，我渴望上主賜我力量，讓我毫無保留地以愛和服事去回應祂。（神操 233 條）

經文默想

吃完了早飯，耶穌對西滿伯多祿說：「若望的兒子西滿，你比他們更愛我嗎？」伯多祿回答說：「主，是的，你知道我愛你。」耶穌就對他說：「你餵養我的羔羊。」耶穌第二次又問他說：「若望的兒子西滿，你愛我嗎？」伯多祿回答說：「主，是的，你知道我愛你。」耶穌就對他說：「你牧放我的羊群。」耶穌第三次問他說：「若望的兒子西滿，你愛我嗎？」伯多祿因耶穌第三次問他說：「你愛我嗎？」便憂愁起來，遂向他說：「主啊！一切你都知道，你曉得我愛你。」耶穌對他說：「你餵養我的羊群。」我實實在在告訴你：你年少時，自己束上腰，任意往來；但到了老年，你要伸出手來，別人要給你束上腰，帶你往你不願意去的地方去。」耶穌說這話，是指他將以怎樣的死，去光榮天主。說完這話，又對他說：「跟隨我罷！」（若 21:15-19）



生活反省

- ☉ 我想做什麼讓自己繼續向主敞開，好接受祂對我從不間斷的忠貞愛情呢？
- ☉ 我與主的關係往往反映在我與自己、家人、同事、國家、世界和教會的關係上，在與主關係上，什麼為我變得更加清晰呢？
- ☉ 我可以怎樣重整日常生活的秩序，好能忠於真我，並把焦點放在服事天主和祂的子民上面呢？
- ☉ 當我越來越意識和欣賞天主對我的美意，什麼實際行動可以幫助自己繼續注目在耶穌身上，以祂為我安身立命的基礎呢？

屬靈分辨

一切都是從天主而來的禮物，這意識在增長，就讓自己在其中細心體味。

主，請收納我的全部自由、我的記憶、我的理智和我的整個意志。凡我所有，都是祢的賞賜；我願全心奉還，任祢隨意安排。只將祢的聖愛和祢的聖寵賞賜給我，我便心滿意足，別無他求了。（神操 234 條）

實際建議

與那些曾經與你一起分享本書的朋友籌備慶祝，感謝主的眷顧。

省察祈禱

求聖神帶領你進行省察祈禱的每一步。



回望恩典的時刻

你在整本《點滴》所經歷的渴望中，天主向你顯示了什麼？在祈禱中把這些渴望和經驗帶到主面前。

當你回望過去幾天或數星期，《神操》中有哪些真知灼見令你驚訝？思量這些洞見，並反省如何可以把這智慧融入你的生活中。

聖經中哪些經文對你重要？上主在這些片段向你說了什麼？

書中提出了一些「實際建議」。你從這些建議中學到什麼，好把信仰融入生活中呢？

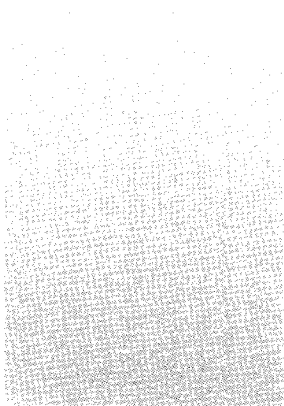
書中「生活反省」的重點是放在你的生活層面上。哪些問題是你想繼續思量的呢？哪些問題引導你作出進一步行動呢？

書中提出了一些關於「屬靈分辨」的建議。這些建議怎樣幫助你更有分辨的態度？有什麼幫助你認出你正在經歷神慰或神枯的呢？

省察祈禱的部分怎樣幫助你更意識到天主與你同在，並在你生命中工作呢？反省一下這份覺醒，讓它在你的意識中深化。

書中的圖片怎樣影響你的祈禱？它們有沒有帶給你在態度上的改變？

…愛應該付諸行動… 愛在於彼此分享一切美善之物。（神操 230 至 231 條）



依納爵靈修辭彙淺釋

神操 (Spiritual Exercises) : 意謂各種靈修的功課，如省察、默想、默觀、口禱、心禱及其他神功。任何有心人想整頓及料理自己的靈魂，驅除錯亂的偏情，覓得天主的聖意，從而調整自己的生活，他所應用的各種方法可以神操二字來概括之。(參閱神操 1 條)

意識省察 (examen) : 是一種祈禱方式。依納爵相信人性的經驗常有上主的足跡，靈修就是去留意及發現它。他鼓勵有心人一天兩次用十到十五分鐘去回顧自己當天生活的經驗，在祈求聖神的光照下，並懷著感恩之情，去留意一下自己靈魂的狀態，即個人的情緒、渴望及想法等，將這些與主交談分享，並聆聽主的回應—肯定及鼓勵自己的地方，或要求自我調整，甚至需要皈依、被寬恕之處。最後以祈求所需要的恩典及天主經（主禱文）結束。

「重溫」祈禱 (repetition) : 神操這樣提示：「博學周知，不能使人滿意，惟有深切地玩味和體驗方能使人滿足。」(神操 2 條) 所以在實際的祈禱操練中，依納爵邀請我們在某一段祈禱經文中所引發的情感、渴望及思緒中，在下次祈禱時再重複深入下去，而不必選用新的經文去做祈禱。

平心 (indifference) : 來自神操 23 條中的原則與基礎。意謂人要達到一己受造的目的一即讚美、欽崇及事奉上主，內心先要有一種不偏不倚的態度去面對世間的人、地、事、物等。例如為了事奉主，先不偏向重視財富多過貧窮，或執著健康而不接受疾病等。它代表一種內心自由的態度，最後只以天主更大的光榮及人靈的益處而作出取捨。

渴望 (desire) : 依納爵相信人最深的渴望就是主的渴望；反過來說，主的渴望反映在人最深的渴望中。所以，靈修之路是人透過祈禱及意識省察去碰觸這個渴望、發現它及實踐它。當然，最深的渴望很多時會與其他人性的渴望相衝突，要依靠主的恩典及個人的克己去完成這最深的渴望。

分辨神類或屬靈分辨 (discernment of spirits) : 意謂在信仰的光照下，並由愛而生的知識中，一個檢視自己或他人靈魂狀態的過程。其目的是在一定程度上，去判定這些狀態是來自善神 (good spirits)，使人走近主及對近人作更好的服務，還是來自惡神 (evil spirits)，使人遠離主及傷害人靈。來自善神的就安然接受及追隨，來自惡神的就要勇敢及堅定地拒絕。

神慰 (consolation) : 意謂心靈中享受到與主一份親密及默契，激起內心的愛火及愉悅，只渴望為主而活；或痛恨己罪而越發愛主；或信、望、愛的增長使人憩息在主內等狀態。(參閱神操 316 條)

神枯 (desolation) : 基本狀態與神慰剛好相反，使人感覺離主很遠，對屬靈的事物失去興趣。內心充斥著騷擾、晦暗、誘惑及卑下的傾向等，以致信、望、愛在減退。整個靈魂經歷著懶惰、愁苦及冷漠等。(參閱神操 317 條)

天主教與基督教聖經書卷對照

舊約聖經

天主教聖經		基督教聖經	
書卷名稱	簡稱	書卷名稱	簡稱
創世紀	創	創世記	創
出谷紀	出	出埃及記	出
肋未紀	肋	利未記	利
戶籍紀	戶	民數記	民
申命紀	申	申命記	申
若蘇厄書	蘇	約書亞記	書
民長紀	民	士師記	士
盧德傳	盧	路得記	得
撒慕爾紀上	撒上	撒母耳記上	撒上
撒慕爾紀下	撒下	撒母耳記下	撒下
列王紀上	列上	列王紀上	王上
列王紀下	列下	列王紀下	王下
編年紀上	編上	歷代志上	代上
編年紀下	編下	歷代志下	代下
厄斯德拉上	厄上	以斯拉記	拉
厄斯德拉下	厄下	尼希米記	尼
多俾亞傳	多	—	—
友弟德傳	友	—	—
艾斯德爾傳	艾	以斯帖記	斯
瑪加伯上	加上	—	—
瑪加伯下	加下	—	—
約伯傳	約	約伯記	伯
聖詠集	詠	詩篇	詩
箴言	箴	箴言	箴
訓道篇	訓	傳道書	傳

天主教聖經		基督教聖經	
書卷名稱	簡稱	書卷名稱	簡稱
雅歌	歌	雅歌	歌
智慧篇	智	—	—
德訓篇	德	—	—
依撒意亞	依	以賽亞書	賽
耶肋米亞	耶	耶利米書	耶
哀歌	哀	耶利米哀歌	哀
巴路克書	巴	—	—
厄則克耳	則	以西結書	結
達尼爾	達	但以理書	但
歐瑟亞	歐	何西阿書	何
岳厄爾	岳	約珥書	珥
亞毛斯	亞	阿摩司書	摩
亞北底亞	北	俄巴底亞書	俄
約納	納	約拿書	拿
米該亞	米	彌迦書	彌
納鴻	鴻	那鴻書	鴻
哈巴谷	哈	哈巴谷書	哈
索福尼亞	索	西番雅書	番
哈蓋	蓋	哈該書	該
匝加利亞	匝	撒迦利亞書	亞
瑪拉基亞	拉	瑪拉基書	瑪

新約聖經

天主教聖經		基督教聖經	
書卷名稱	簡稱	書卷名稱	簡稱
瑪竇福音	瑪	馬太福音	太
馬爾谷福音	谷	馬可福音	可
路加福音	路	路加福音	路
若望福音	若	約翰福音	約
宗徒大事錄	宗	使徒行傳	徒
羅馬書	羅	羅馬書	羅
格林多前書	格前	哥林多前書	林前
格林多後書	格後	哥林多後書	林後
迦拉達書	迦	加拉太書	加
厄弗所書	弗	以弗所書	弗
斐理伯書	斐	腓立比書	腓
哥羅森書	哥	歌羅西書	西
得撒洛尼前書	得前	帖撒羅尼迦前書	帖前
得撒洛尼後書	得後	帖撒羅尼迦後書	帖後
弟茂德前書	弟前	提摩太前書	提前
弟茂德後書	弟後	提摩太後書	提後
弟鐸書	鐸	提多書	多
費肋孟書	費	腓利門書	門
希伯來書	希	希伯來書	來
雅各伯書	雅	雅各書	雅
伯多祿前書	伯前	彼得前書	彼前
伯多祿後書	伯後	彼得後書	彼後
若望一、二、三書	若一、二、三	約翰壹、貳、叁書	約壹、貳、叁
猶達書	猶	猶大書	猶
若望默示錄	默	啟示錄	啟

點滴

日常生活中的神操

Moment By Moment

A Retreat in Everyday Life

著者 : 嘉露·安·史密夫 (Carol Ann Smith, SHCJ)
尤真·馬斯 (Eugene F. Merz, SJ)

譯者 : 董澤龍 SJ 陳群英

設計者 : 徐佩傳 徐何堅

出版者 : 思維出版社

地址 : 香港薄扶林道93號D座

電話/傳真 : (852) 2858 2223

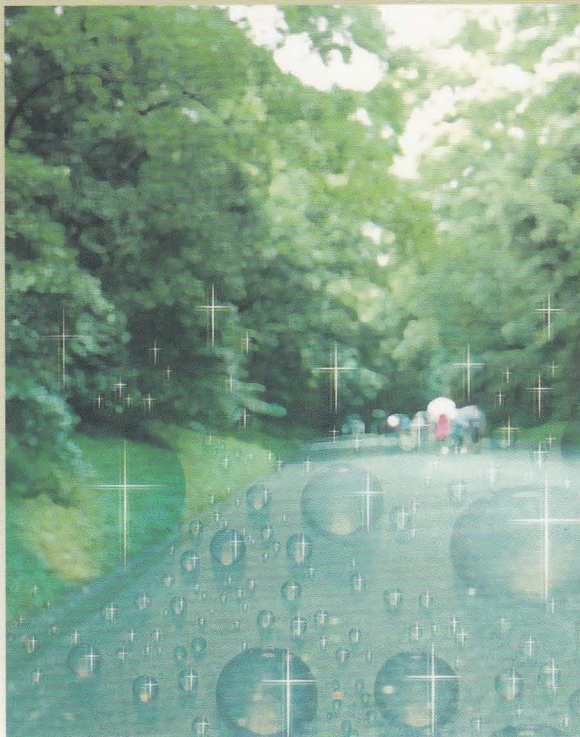
發行者 : 嘉理陵 SJ

承印者 : Artpac Solutions Asia Limited

版次 : 二零一零年十二月初版

ISBN 978-988-19147-3-6

版權所有 不得翻印



港幣七十元正

天主是一位恩慈、忠信的主，祂以奇妙和活潑的方式與我們互動，一點一滴地把生命貫注在我們身上，我們也在平凡生活中，一點一滴地回應祂。

本書承襲了聖依納爵《神操》的豐富靈修傳統，在三十二個祈禱和反省的篇章中，提供了經文默想、《神操》的摘錄、針對著信仰與生活整合的實際建議和問題，以及祈禱和反省指引等，讓你在每天又忙碌又複雜的生活中經驗和回應天主。這些靈修指引適用於個人和小組，可作為每天靈修或避靜的材料，也適用於生活的反省。

當我們在林林總總的經驗中發現天主，便找到自己生命的主線，就是天主期待和渴望把我們塑造成為一群屬於祂的神聖子民，願意為服事他人而奉獻自己。相信每位尋求屬靈成長並渴望把信仰融入生活的讀者，都能夠在書中找到一種植根於在日常生活中體驗天主的寶貴靈修傳統。