



□ 仁

《靈閱三十》自1985年初版以來，透過讀物的推介，鼓勵教友讀聖書和做默想，亦透過文章，令讀者接觸天主的聖言，實在功德無量，最近又編印成《靈閱三十之三》，公開派發，推廣聖書默想運動，不遺餘力。事實上，「靈閱」的作用除帶領讀者接觸聖言，亦可借此對個人的生活和信仰作出整合。

「靈閱」(Lectio Divina)，是產生於隱修運動中的一個讀聖書的方法。意指把一段聖經文字讀出之餘，以謙虛的態度，虔敬的心靈和淡泊豁達地浸淫於其中意境，從而拋開固執的自我，由聖神帶領著，深入聆聽和接觸天主的聖言。

「自天主創世以來，祂那看不見的美善，即祂永遠的大能，和祂為神的本能，都可憑祂所造的萬物，辨認出來，以致人無可推諉」(羅1:20)。「在起初已有聖言，聖言與天主同在，聖言就是天主」(若1:1)。聖熱羅尼莫(St.Jerome)指出，聖言是超出一切先知、宗徒、甚至福音之上，要到達那裡，所需要的是白鴿的翅膀，亦即聖神的扶助。當人朝向聖言走時，聖言使人內心激烈如火，猶如厄里亞先知的言辭，熾熱如火炬(德48:1)。

教宗額我略一世認為靈閱可帶領著人尋找聖言，他把靈閱描寫猶如一段朝聖的旅程，一步步進入心靈深處，繼之神遊物外，為尋找「心愛者」的面容而達致融和合一之靜境。聖本篤(St.Benedict)認為靈閱和修道息息相關，因為修道的生活，是在簡單淡泊的生活中學習和實踐如何事奉天主。這需要嚴格修身立榜和閱讀聆聽聖言，好能言行一致。靈閱是其中的法門，要做好靈閱，先由文字閱讀開始，一步步邁向博學，把人的視野擴闊，從而進入聖經文字的精髓。藉著喃喃背誦記憶，繼而聯想其他章節，猶如動物的反芻，讓熾熱的心靈把聖言銘刻肺腑之內。

靈閱與默想(Meditation)、默觀(Contemplation)相近。默想是人集中自己思維，配合聖神的運動，讓人漸漸緩慢地把心靈中各種牽制釋放。默觀是一種積極，主動，達致的祈禱方式。

靈閱喃喃的文字背誦、內視 記憶的聯想動力下，從聖神恩寵助力中開啓明悟，進而將這股力量轉化作個人奧秘的體驗。蓋每一個人皆有相異的歷史背景和經歷，在聖言的觸動下，感受亦大相逕庭。或因而平安微笑，或熱淚盈眶；又或欣喜若狂，甚至神魂超拔(Ecstasy)。

綜的而言，靈閱並不在於影響個人對聖經文字的理解和默想，而是把信仰和生活整合在一起。隨著聖神的指引，踏著基督的腳步，把心靈開放，讓身心自發性的融合和諧，以達致天人合一。

保健之道

□ 第三分會 楊綺麗



現代人非常注重健康，坊間不乏種種教人養生保健之道。一時間百花齊放，令人目不暇給，難以選擇。

最近閱讀一本由李順長牧師著作的「天醫無縫」，內容很有啟發性。「天醫」是指天主，天主愛我們，醫治我們一切的疾病。健康之道首要注重心靈（或精神）的保健，跟著是身體的鍛練。現試錄下列有關心靈及身體保健的方法與眾分享，李牧師將他的心得命名為「新約保健」。為了方便教友閱讀，以下有些名稱已作出適當的修改。

作者引述專家估計，百分之六十的疾病，起源於不健康的生活形式。由此，作者提議我們按新約的教訓去生活，相信聖經的應許及跟隨它的指導，這樣應可以大幅降低疾病的可能，享受健康的福樂。

甲、 精神的健康：

一、 信——的保健能力

- * 相信天主的預備，驅逐了焦慮。（格前2:9）
- * 相信天主的應許，創造了安全。（瑪6:33-34）
- * 相信天主的美意，引進了安息。（瑪11:26）

二、 望——的保健能力

- * 盼望天主的幫助，飛越了沮喪。（格後1:10）
- * 盼望天主的國度，產生了喜樂。（羅5:2）
- * 盼望天主的救恩，活出了勇氣。（格後4:16-18）

三、 愛——的保健能力

- * 接受愛，天主饒恕了我，罪疚全消。（若一1:9）
- * 默想愛，天主、我和好，純化心性。（若一4:18）
- * 付出愛，我饒恕了人，心靈自由。（瑪6:14-15）

乙、 身體的健康

一、 相信身體的聖潔。你們的身體是聖神的宮殿。
（格前6:19）

二、 實行身體的紀律。我痛擊我身，使它為奴，
免得我給別人報捷。（格前9:27）
自己反而落選。操練虔敬。（弟前4:8）

三、 祝福身體的強健。
祝你諸事順利，並祝你健康，就如你的靈魂常順利一樣。（若三:2）

除了上述引用聖經的應許保健之法，作者還介紹了一種特別的呼吸法。

——呼吸是健康之源。

——呼吸是醫治之能。

當我們呼吸時，可緩慢的作下列的默想：

呼出我的焦慮，吸入主的安息。

呼出我的懷疑，吸入主的信心。

呼出我的仇恨，吸入主的仁慈。

呼出我的殘缺，吸入主的完全。

呼出我的軟弱，吸入主的能力。

呼出我的愁苦，吸入主的安慰。

呼出我的罪惡，吸入主的赦免。

呼出我的挫折，吸入主的鼓勵。

呼出我的污穢，吸入主的聖潔。

呼出我的創傷，吸入主的醫治。

天主的德能，在人軟弱中才全顯出來（格後12:9）

願我們都好好懂得依靠天主並相信祂的應許，得到全人健康的發展，盡心過一種充滿健康福樂的生活。

我的祈禱小故事

□雲影

〔一〕

話說我要表演鋼琴，於是我向天主說：「天主，我要在某月某日表演。」天主便回答：「好，我就把哥頓同學賜給你，他會教你如何去彈好你所選的歌曲。」於是哥頓便來教我，而且教得很好，協助了我改善種種毛病。這時，天主又說：「現在我要收回哥頓的教導。」哥頓立刻向音樂老師告假了。

我便埋怨天主說：「你為何突然不讓哥頓教我呢？現在沒有人幫助我改正缺點了。」天主沒有憤怒，溫柔地回答：「雲影啊！雲影！其實我在哥頓告假前，已經送給你另一份禮物了。這份禮物比哥頓的幫助更珍貴呢！」天主聖神立刻降臨在我身上，我便自己努力練習，結果表現比依賴哥頓同學時更好。

原來天主給我的禮物，不是人的力量，而是祂的力量推動了我自行練習，從而培養出勇於面對挑戰和困難的精神。

〔二〕

某日，雨果同學告訴我：「雲影，我快要到外國讀書了，但是因為經濟上的問題，當局不讓我取得簽證。求你為我轉求天主吧！我知道你是教友，天主一定會俯聽你的祈禱啊！求你幫助我向天主求得這簽證吧！」

於是我向天主說：「天主！求你協助雨果吧！……」我只說了這麼多，天主聖神便回應我：「我是智慧之神，我掌管你們有甚麼才能、學甚麼知識。你快去告訴他說：他會否到外國留學，是我的旨意。假如我願意他到外方去，我自然會使他的手續順順利利；如果我不願意，就算他怎樣爭取，我也不會准許。你要讓雨果知道：我的一切安排都是好的、為他著想的，只是現在仍未到向他啓示我的旨意的時候，我才容許這事發生；不過，我願意他在這困難之中，學會信賴並承行我的旨意，我要在這時候堅強他的信德。你要叫他耐心等待，到了適當的時日，我自會向他啓示我的計劃。」

我正想把這些話告訴雨果，聖母瑪利亞又親切地呼喚我說：「雲影！我的聖母軍人！讓我來引領你，教你如何祈禱吧！把雨果交給我，我會把他交托給天主的照顧。剛才天主聖神所說的話，你也要照著實行。」

這時，我終於明白了：祈禱就是把一切都奉獻給天主，讓祂安排，又從祈禱和默想中了解天主的聖意。我將天主聖神要我說的話傳給了雨果同學，他又問我：「假如我十分努力地去爭取這個簽證，天主會否被我感動，而願意給予我這必要的證件？」天主便叫我說：「由於我們軟弱，我們是不能知道甚麼為我們才是最好的。我剛才說過我們不清楚天主是否安排你到外國去，假如天主有別的計劃，就算你怎樣努力，也不能改變天主對你的最完美的安排。現在不是我們操縱天主，而是祂控制我們的命運。」

雨果又問：「假如我今早偷了媽媽的錢來用，天主又會不會因為這罪惡而改變主意，不讓我到外國？」

這次，聖母使我想起了《師母篇》中的一些句子：「不！天主救恩的仁愛計劃是不會變的。縱然是大罪人，天主仍不斷施恩，使他在如此的溫良中悔改。」又使我想起一位修女的教導：「天主是愛，因此祂不會這麼輕易發怒和懲罰人。」然後，又叫我加上：「犯罪是人的取向；不過，天主仍是這樣愛你。假如天主要你到外國留學，任憑你怎麼犯罪，祂仍會為你著想，不會改變主意。」雨果很高興：「雲影，謝謝你！從來沒有人這樣對我說過話！我很感動啊！我要叫艾丹同學也來聽你說話！」不！這都是天主聖神和聖母的啓示！要不然，我怎能說出這些話？


天主聖神滿意地笑了：「這就好了。因著我的淨配和你的轉求，我就賜給雨果渴慕天主真道的恩典。至於你，就賞給你喜歡和懂得如何祈禱、默想及默觀吧！」

皆大歡喜，感謝天主！感謝聖母親

以上故事是根據現實生活中的兩件事改編的，希能與各位兄弟姐妹分享。

淺談祈禱

□ 童心



在福音中，我們時常讀到很多關於耶穌祈禱的章節。特別在重要時刻，如耶穌在被出賣前在山園祈禱。祂身為天主子，亦有人性的一面，祂懇切地向天父祈求力量以幫助祂克服困難。祂亦時常提醒門徒祈禱，免陷於誘惑。

我們作為基督的跟隨者，亦應學習耶穌與門徒一樣多些向天父祈禱。一位神修作家曾比喻說，一個不祈禱的基督徒，就好像一個沒有帶備武器上戰場的士兵一樣。沒有作好準備，士兵如何應戰？故此我們的神修生活要建基於祈禱上。如果我們愛慕、倚賴天主的話，每天都應抽點時間祈禱；猶如電池要經常充電，好讓我們從新充滿超聖能量。

但現今的教友，很多時都稱說生活忙碌，沒有時間祈禱、不懂得祈禱，或找各種理由將祈禱擱置到一天的最後才去做。寧願沈溺於工作、看電視或其他娛樂而忽略了留一點時間給天主。聖經裡瑪爾大的故事或許可以給我們一個警醒。故事引述耶穌有一天進入了一個村莊，留在瑪爾大的家裡，她的妹妹瑪利亞卻一直坐在耶穌跟前聽祂的教誨。瑪爾大為了忙於伺候耶穌，看妹妹如此便對耶穌說：「主，我的妹妹丟下我一個來伺候你，你不介意嗎？請你叫她來幫助我吧！」主回答說：「瑪爾大，妳為了許多事情操心忙碌，其實需要做的惟有一件，瑪利亞選擇了更好的一份，是不能從她奪去的。」讓我們也反省一下，在我們的生命中，甚麼是最重要的呢？如果我們認同祈禱是與天主溝通的最佳途徑，我們一定可以在每天內預留一些時間專心祈禱。

讓我們探討一下祈禱是甚麼，以及如何做一個好的祈禱。祈禱可分團體性及個人性，團體性如祈禱聚會或彌撒聖祭。祈禱亦可分為口禱及默禱，口禱就是誦唸經文，而默禱則是默默無聲地思想著天主，面對面的如同對著你的父親交談。

做默禱時，先要默想天主的臨在，深信祂在我們身邊，聆聽及回應我們的禱告，若不這樣便容易流於自言自語。與此同時，我們要有謙卑的態度，誠懇地承認自己的渺小，靜心地去聆聽，接受天主的旨意和安排。

至於祈禱內容，可沒有甚麼規範。就像跟老朋友見面一樣，無所不談。我們可以向天父說出我們的請求，我們每天的喜與樂，憂與愁，成功與失敗，以及每天在工作上、生活上及家庭中所遇到的困難與挫折。懇求祂賜與我們智慧，去解決這些問題。有的時候，我們徘徊在十字路口上要在某些事情上作出抉擇時，亦可求天父指引。不要忘記在祈禱中感謝天主賜給我們各樣的恩典，亦求祂寬恕我們的罪過，祈禱時亦要避免嚙嚙嚙。

那麼天主又怎樣回應我們的祈求呢？祂很少會在我們耳邊講話。祂會藉著其他方法，透過一些媒介：譬如神職人員的口中、聖經或聖書的啓示給我們默啓；又或者在祈禱中，給我們一個深刻的靈感，而這些靈感正好解答了我們心中的疑難。

至於應在何時何地去做祈禱？嚴格來說，沒有一個限制。因為天主無處不在，可以在街上、地鐵上；但若能在一個寧靜的環境裡，如在聖堂或靜靜一個人關在一個房間，就比較容易做一個有效的默禱。時間方面，最好能每天劃出一段固定時間，好像跟天主有一個約會，例如早上清醒時或者飯後，儘量避免在晚上臨睡最疲倦時的一刻做，這樣只會事倍功半。

我們還需要一些好的靈修書籍去幫助我們集中精神去作默禱。福音中的章節、一本好的神修書籍都是默想的好題材，令我們的反省及祈禱能夠做得更好。

一個好的祈禱能轉化我們的心靈，猶如注滿了汽油的車，充滿能量去生活每一天，因為我們已將一切交給了天父，深信祂會照顧我們的一切，為我們作出最完美的安排。最要緊是做祈禱要持之以恆，那麼我們的神修生活一定會變得更穩固，與天主的關係更親密。

事實上，生活中許多不如意的事及各種的困難，都是讓我們有機會去祈禱及成聖，就讓我們好好地利用和發揮祈禱的功能吧。