

週年避靜 2010

日期：2010年10月15-17日

地點：上水聖保祿靜院

神師：Fr. Gregory

主題：在祈禱中與耶穌德蘭同行邁向基督的降臨

講座一：「祈禱的掙扎與援助」

「上主這樣說：「上天是我的寶座，下地是我的腳凳，你們還能在那裡給我造殿宇，建我休息的地方呢？這一切都是我手造的，這一切都是我的，上主的斷語。我要垂顧的是誰呢？是貧苦者、懺悔者和敬畏我言語的人。」〔依 66：1-2〕

當聽到天主這些話語時，有些恐懼，但這恐懼是來自天主，不是來自人的。為什麼？因為每件事都是屬於天主，因此我們要學習「謙遜」及「懺悔」，成為一個敬畏上主的人，必須學習謙遜及有懺悔的心。

聖言並不只是說話，天主的說話就是生命。

現任教宗本篤 16 世，有文告指出，閱讀聖經並不是資料性，閱讀聖經是使我們獲得轉化，聖經給予我們生命。

很多教宗說話的時候，他是代表天主在當時向人民說話。當天主望著我們時，謙遜及懺悔的德行臨在我們的行為，我們在聖經中可找到天主的話語，反思一下。

「聖言成了血肉，寄居在我們中間。」當我們想到聖言，就立刻想到加爾默羅會憲，晝夜默思天主的律法。當然，我們不可終日關上門，在室內閱讀聖言。「門」是我們的「心」，把聖言默存心中。當把聖言默存心中時，想念著誰呢？是聖母瑪利亞。聖母時常把天主聖言默存心中，反覆思量。當我們想念聖母時，我們聯想她對天主的「願意」，那份對天主認同的心。比如一對夫婦結合時，彼此有認同的心，那麼可以改變世界。因此，當聖母說「願意」時，整個世界改變了。基督因此而誕生，只是靠聖母一聲「願意」。我們對天主說「願意」只是一時說「願意」，一時又「不願意」，因為我們人性的軟弱，但基督時常扶持著我們，祂可使我們「不願意」成為「願意」。因為祂來是召罪人，祂的苦難、死亡、復活、升天坐在聖父的右邊，為我們轉求。因此我們要默想：「基督，你奉命來拯救懺悔的人」。這句說話來自感恩聖祭當中的懺悔禮，我們回應：「上主！求你垂憐。」

留意：「基督，你奉命來拯救懺悔的人。」

你 → 基督

誰派遣你 → 天父

拯救〔醫治〕誰 → 懺悔者

誰是懺悔者 → 人 = 我們

如果我們不願意懺悔，我們是否可以得到醫治呢？

教理中的懺悔是痛恨罪過。罪是什麼？

罪是很古老的名稱。

梵二有一文獻，提及現今世界已不知道什麼是「罪惡」。

默想：依 66：1-2

反省：「懺悔」與「罪惡」

我們需要反省，反省時需要用鏡子來照照，才可看見自己。鏡子是聖言，用聖言作反省，可幫助自己轉化。

基督徒的基礎是祈禱，真正祈禱是由信德的旅程開始，基督徒用信德的旅程開始祈禱：「我是一個罪人」。求天主來拯救我們。基督是一個醫生，祂來這世界，不是救義人，而是拯救罪人。

會母大德蘭《自傳》〔6至9章〕

大德蘭在祈禱上的掙扎，達 20 年。為什麼？因為她是人，有人性的軟弱，有時

她很愛天主，但有時她又得罪天主，又有時希望返回天主那裡，我們很相似她。但有一點分別，就是她是教會的聖師、教祈禱的聖師、活生生的神學家、加爾默羅的改革者，但她也是一個大罪人，與我們一樣是一個大罪人。

神父不詳細講解大德蘭的掙扎，因每人都經驗到。他著點在她的祈禱工具：

今天我們要放下驕傲，學習高舉謙遜的旗幟。我們有病，會看醫生，因為怕死。

但在屬靈上有病，就不去看醫生。因此，肉身及靈性上是不斷掙扎，首先需要渴求，使靈性成為我們的主人，帶我們回到天主那裡去，雖然肉身上的五官是不良好，但也需要用來服侍天主。當五官有不正當的慾望時，是一個問題。例如：如很渴望食北京田鴨，但沒有錢買，而問人借錢買來吃，這是一個不正確的慾望。慾望不是錯誤的，但慾望不正確時，靈性上便不是主人，這是一個大問題了。

祈禱工具：

### 1. 與天主交談及講論有關天主

大德蘭在孩童時候，她與其他女孩子在一起，不能幫助她成聖，甚至有損她的聖召，沒有感到天主的存在，所以她認為多些講論天主是有幫助行成聖之路。

### 2. 好的書籍

好書不是指小說，當然小說並不是不好，但小說的內容不能幫助人在良心

上、道德上有正確價值觀，使人不能容易辨別是非黑白。例如：偷竊，在倫理道德上是錯誤的行為。如果一個人肚餓而去偷食，這是一個道德上的錯誤。所以要小心明辨是非黑白。根據大德蘭的《自傳》，好的書籍是指聖書。

### 3. 一個好的告解神師

是一件很難的事，不過是要去尋找的。如果只是一個普通的過錯，是不需要去找一個好的告解神師；但如果罪過有阻礙我們在靈性上前進時，就要求一個好的告解神師的幫助，帶領靈魂在靈性道路上前進。

神父的個人意見：如果找不到一位好的告解神師，一位好的修女，或一位修士，或一位已婚的信徒，或一位在俗會友，也可以幫助在靈修上的指引。

### 4. 友誼

要遠離那些使我們離開天主的朋友，是「避免」，不是「指摘」、「判斷」、「憎恨」，而只是避開。例如：一個好朋友很喜歡說別人閒話，如果她是你的好朋友，你想幫助她，便要告訴她的不是，否則便要避免與她交往，為她祈禱吧。不是女性，男性也如是。

### 5. 與基督的友誼

在大德蘭的《自傳》中，友誼是她的生命的中心，她年少時至死時都有很多不同的朋友，包括：樞機、主教、神父、修女、聖人、罪人等等。每人都是她的好朋友，她從來沒有指摘任何朋友，所以她知道朋友是很重要的，但她發現耶穌才是她最親密的朋友，在她最困難的時刻，耶穌都與她一起。

例如：她說不要放棄祈禱，要有勇氣去祈禱，為什麼？如果我們得罪了一個

人，在他面前出現，我們是需要勇氣，所以如果我們犯了罪，仍然在天主面前祈求，是需要勇氣的。

## 6. 德行

罪惡增加時，就會喪失喜樂的德行，不能細味天主的美善。在罪惡中是不能知道的。

聖十字若望：當光進入一扇窗的時候，但窗子的玻璃很骯髒，光不能夠清澈地透過窗子的玻璃；但如果窗子的玻璃很清潔，光與窗子上的玻璃是一樣的明亮，這是一個好的解釋。

## 7. 真謙遜

一個非常重要的章節，大德蘭生活在平淡中開始實習祈禱，開始感覺不能忍受欺騙天父，她指道父親如何去祈禱，但當時她沒有去祈禱，她的父親在德行及祈禱中不斷地進步，這是一個關鍵，她沒有時間去祈禱，有一年之久，她以為謙遜，由於沒有祈禱，得罪天主，就不去祈禱，這是一件謙遜的事，其實這並不是真謙遜。

## 8. 好的良知

什麼是祈禱？祈禱是愛的操練。煩忙生活中，沒有單獨時間去祈禱和守靜默，這是錯誤的。在修院中有些修女不想做廚房工作，藉口不祈禱，因為在廚房中不可以做到祈禱。其實我們的手、腳、聲音、心、五官等等都可以作祈禱。那些修女，如果有好的良知，在廚房中工作也可以是一種祈禱，祈禱不一定是單獨的。

我們來到此地方避靜，是我們的信德，因為我們不知道神父講什麼，這是我們作為加爾默羅的會友回應天主，回應天主是表達了愛。我們到此避靜，已經是一種祈禱，所以不用害怕，已經祈禱有 10 年之久，而不知做什麼。避靜是一個祈禱。繼續持有一個好的良知，為天主做少少事情已經得到很大的祝福，有一個好的良知時，已獲得很大的祝福，亦知道什麼是祈禱。

什麼是一個好的良知呢？在這個世界，什麼形成我們的良知呢？

好是指道德倫理上的好，例如：看電視，電視形成我們的良知；看電影，電影形成我們的良知；閱讀雜誌，雜誌形成我們的良知；我們與人交往，亦都互相影響我們的良知。其實每件事都沒有錯，最重要是我們的良知是否在道德倫理上，正確地養成或塑造成，並時常用部鏡子反省自己的良知在道德倫理上是否正確，這樣是保持好的良知，就可以保持信仰。殉道者為自己的信仰而犧牲生命，我們不需犧牲生命，但我們要死於很多的小事上，所以為那些死於的小事上，成為殉道者。如果我們的良知在道德倫理上正確地塑造及保持，是可以影響及幫助其他人的良知。

## 9. 與天主作真誠的友誼

與天主作真誠的友誼是很重要的。在俗的人，喜歡與真正友誼的人交往，否則就不理會他了。所以我們與天主做朋友，必定要真誠，這才是真實的。

參考資料：大德蘭《自傳》

6 章 4 節

7 章 1 節

7 章 10-11 節

7 章 12 節

7 章 16-17 節

7 章 20 節

8 章 2-4 節

8 章 12 節

9 章 1-3 節

當我們反省時，集中注意，什麼是幫助大德蘭達到更加好的祈禱。記著當我們閱讀聖人的自傳時，我們不是考試，要學習聖人如何成為天主的好朋友，如何與天主的關係越來越接近。當我們閱讀《自傳》時，腦海中要默想如何與天主更加接受，可能大德蘭帶領我們走這條路，但天主可能用令外一條路帶領我們，這是沒有什麼問題的。

撒種的比喻：〔路 8：5-15〕

「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！」他的門徒問他這比喻有什麼意思。他說：「天主國的奧秘，是給你們知道



的；對其餘的人，就用比喻，使那看的，卻看不見；聽的，卻聽不懂。這比喻的意思是種子是天主的話。那些在路旁的，是指那些人聽了，隨後就有魔鬼來到，從他們心中把那話奪去，使他們不至信從而得救。那些在石頭上的，是指那些人，他們聽的時候，高興地接受那話，但這些人沒有根，暫時相信，一到試探的時候，就退避了。那落在荊棘中的，是指那些聽了的人，還在中途就被掛慮、錢財及生活的逸樂所蒙蔽，沒有結出成熟的果實。那在好地裡的，是指那些以善良和誠實的心傾聽的人，他們把這話保存起來，以堅忍結出果實。」

上主言出必行〔依 55：10-11〕

「譬如雨和雪從天降下，不再返回原處，只有灌溉田地，使之生長萌芽，償還播種者種子，供給吃飯者食糧；同樣，從我口中發出的言語，不能空空地回到我這裡來；反之，它必行我的旨意，完成我派遣它的使命。」

天主的聖言是很有力量的，我們可能不明白為什麼在這裡，有時，當我們準備好時，天主會指示給我們，但我們要告訴天主我們已準備好了。我們被召叫進入加爾默羅會，唯一方法作準備就是祈禱，不要放棄祈禱，向十字架的耶穌說：

「耶穌，請寬恕我」。向聖母說：「請你幫助我。」這就是祈禱。這是聖言，聖言是會實現。我們可以成為大善或大惡，就選擇善吧，但不要指摘，而要幫助他們。

講座二：「祈禱的基礎：捨棄、彼此相愛、謙遜」

〔格前 16：13〕

「你們應當儆醒，應屹立在信德上，應有丈夫氣概，應剛強有力。」

每次我們聆聽天主的聖言，這就是一份禮物。

祈禱

大德蘭教導普世信友祈禱，我們作為加爾默羅會成員，被召叫活出加爾默羅靈修生活，因此我們要去回應這召叫，去度過充滿恩寵的生活，邁向成全之路，就要倚賴天主，天主是一切的根源。

當開始建立一個家庭，需要一個伴侶，一間房屋。我們尋找是什麼？就是平安，平安可得到幸福。由於需要居住平安，就需要一間基礎堅固的房屋，好的地點、方向、環境，社區等等，當遇到大風雨時，可抵擋得住。

我們的祈禱生活，是我們基督徒生活的一部分，是不可分開的。我們的祈禱生活需要好的環境氛圍，可以守靜默、獨處、團體生活等等。我們的祈禱生活好像建築房屋，需要有良好的基礎，當生命中有困難時，堅固的祈禱生活也可使我們站起來。如果我們生命中，有妒忌、忿怒、怨恨等等的心，是由於我們的祈

禱沒有好的基礎。

大德蘭幫助我們建立好的祈禱基礎：

要記著，大德蘭的教導，她的對象是修女們，她有些的教導未必應用在我們身上，但可以把她某些教道改變一些，以適合我們的環境。例如：北京田鴨，來自香港、馬來西亞、新加坡、中國等等地方的製法，是有不同的味道，但同是名稱為北京田鴨。

大德蘭教導的祈禱基礎有三點：

1. 彼此相愛
2. 犧牲一切世物
3. 謙遜

這三點是大德蘭為加爾默羅修院內的修女，教導有關祈禱穩固的基礎。但我們從中可以學習一些。

《全德之路》〔21章2節〕

「現在我要向願意追隨這條路的人們再說一句：不到黃河不死心，就是說不飲足了這生活的水，是不該止步的，他們應如何開始呢？這是重要而且主要的一點，不是嗎？他們應當堅決而有力的決志，不達到生命的水源是絕不停止前進

的，雖是歷盡艱辛，涉盡障礙，飽經苦勞與怨尤，他們依然應當前進前進，他們的壯志雄圖完全是為了達到目的與其缺乏勇力，不能忍受征途上的顛頓，還不如他們玉碎在他們的奔途上，整個世界也與他們同沈深淵。」

開始祈禱是很重要，需要堅決有力的決志，深度的決志，永不放棄，這種精神帶領我們的靈魂去到永生。

「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。」〔若 4：14〕

路 → 祈禱的旅程

作為一個基督徒，祈禱的精神是一個信德的旅程。作為一個加爾默羅會成員，信德就是祈禱，祈禱是信德的回應。旅程開始之後，要繼續，直到旅程的目的地，就是喝生命的水。

〔若 4：1-15〕這篇福音，那位撒瑪黎雅婦人要喝的「水」與大德蘭所談論的「水」是一樣的。

當我們專注閱讀會父會母所寫的著作時，由我們專注的口禱，慢慢地可成為默

禱。隨非我們專注地閱讀及聆聽天主的聖言，我們是不可以品嚐祂的甘飴。例：耶穌時常與罪人一起吃飯，食一味菜時，吃完後，未必知道一味菜包含所有材料，直至到有人告訴我們，假設那味菜有 10 種材料，可能只知道有 5-6 種，隨非有菜單，否則不可以煮到同一味菜出來。同樣，當我們閱讀天主的聖言時，我們逐步逐步去閱讀，體會這些聖言在我們生活中有什麼意思。

大德蘭用「天主經」作一個例子，她知道有些人很緊張自己的口禱，有一位女士向她請教，談論後，大德蘭發現這位女士已由口禱進入默觀祈禱的境況，在祈禱時，她的靈魂已經與耶穌正在交談。因為當我們全神灌注祈禱時，將會由口禱變成默禱。例子：當我們唸「天主經」時，問問自己一個問題，這篇經文對我有什麼意思呢？

神父自己個人的反省：「我們」是指所有的人，包括仇人、討厭的人、很難相處的人、其他種族的人、其他宗教的人、窮人、富人等等、是沒有分別的。所有人都是同一個父親。當有這樣的專注時，所有人都是弟兄姊妹，那麼就不會對任何人有忿怒。如果我們保持專注態度的祈禱精神，那麼我們的口禱就會進入默禱的階段，在此境況，我們還需要有堅決的意志。

因此我們的祈禱生活要堅決，持之以恆，直至去到終點為止。

加爾默羅修會包括以下：

第一會：神父 } 承傳耶路撒冷主教聖亞伯爾的原初會規，接受修會精神的遺產。  
產。

第二會：修女

第三會：在俗人士 在會父會母的教道下，完全活出加爾默羅靈修精神。

《全德之路》〔4章4節〕

「我的朋友與姊妹，你們不要設想我囑咐你們實行的事是很多的，願天主使我們滿全我們先人所寫給我們並且他們也遵守的一切，他們是如此的掙得了聖人的名字；我們不必因他人的主意，或由我們個人想法尋找其他的事，這是錯誤的。」

大德蘭指出她的教導，不是來自她或一些新的事情，而是很多世紀前在教會內已存在這些教導，她只是重覆教會的教導。正如耶穌基督的比喻，作為精明的僕人，要把天國永生的事傳揚。

大德蘭談論三件事情的實行，可使我們的內在、外在都得到天主賜的平安。在我們日常生活中的境況，很多人都尋求平安。例如：李察基爾、達賴喇嘛、香港很多影藝界的人等等。為什麼那麼多人尋求平安呢？因為他們沒有平安，如果心中沒有平安，對其它一切東西、事物是沒有意思的。錢財是重要，但當錢財不能帶給平安時，錢財已不重要了。

在彌撒當中的共融聖事的禱文，「天下萬國，普世權威，一切榮耀，全歸於你。」

天主在罪惡中拯救我們，賜給我們平安，在祂的仁慈中，使我們脫免罪惡，使我們享受永生的幸福，這是很重要的。在我們領受耶穌聖體之前，我們祈求天父給我們平安，我們祈求天主的仁慈，赦免我們的罪過，藉著天主的慈悲，把我們的罪惡拯救出來，我們懷著喜悅的心去期待基督的再來，這是望德，是很重要的。

聖保祿宗徒的書信，為我們加爾默羅會，望德在我們祈禱生活中表達出來，望德是期待永生。我們在祈禱當中去等候，需要忍耐。在彌撒中我們的回應：「天下萬國，普世權威，一切榮耀，全歸於你。」「你」是指天主，一切榮耀全歸於天主，不是我們，從這段經文，可表達我們與天主的關係，真正的友誼。但很多時，我們做事是為自己的，那麼一切榮耀就全歸於我了，這是錯誤的。但一察覺到自己把榮耀歸於自己時，已專注天主的臨在，這是來自天主的恩寵。

在平安禮中：「主耶穌，你曾對宗徒門說，我把我的平安賜給你們，求你不要看我們的罪過，但看我們聖教會的信德。」這個教會的信德是什麼？在彌撒中，信友的參與，都渴求有舒適的平安生活，這都是信德及望德的表達。

我們是否渴望需要堅強的意志、平安及永生呢？

如果不渴求，就不用討論祈禱的基礎了。

這三件事在我們內心已經很清楚知道，如果你渴望永生，沒有人會指示給你，而我們自己會朝著這方向而走去。

《全德之路》4章5節

「我的目的是要陳述給你們會規的三點，對於我們瞭解我們所應照的真正義務，以及佔有天主一再囑咐我們內外平安，是很為重要的，第一件是我們彼此應有的愛情，第二件是犧牲一切世物，第三是真正的謙遜，它雖是我們最後提出的德行，但它却是主要的，它包括著其餘一切的德行。」

彼此相愛

一件最難忍受的事，亦都能會成為一件輕易的事，這是從經驗中知道的。如果能夠持守愛德，也可以持守其他的誡命，就是耶穌教的誡命：愛主愛人。不能只愛天主而不愛近人，因為愛天主的愛，在近人身上表達，所以這不是一個新的教導。大德蘭所講的加爾默羅祈禱生活，是表達耶穌所教導愛的誡命。如果我們不能完全遵守這條誡命，因為可能愛得太多或太少，但最重要是堅持繼續去愛。

神父分享：我們始終都是人，我們的愛很多時都是破碎的愛，如果我們用破碎的愛去愛人時，是很痛苦的，所以必須用天主的愛去愛人，因為天主的愛是無



限的。我們講的愛，是慈悲，天主的慈悲是源源不絕。耶穌的新誠命就是彼此相愛，要我們愛近人如同祂怎樣愛了我們。耶穌在十字架上為我們受苦受難，祂的聖死是為所有的人。當我們信天主時，是信德的表達，是在參與基督的那份愛，不能付錢去作證明我們相信，而對愛天主的憑證是死於自己，就是捨棄的精神。

## 捨棄

《全德之路》〔10章2節〕

「為了救治這病，最好的良藥是我們不斷的看一切是空虛，一切都一閃即。」

貧窮：世物是短暫，味道不長久，但永生的事物是永恆的。

寬恕：如果經驗到每人都願去寬恕，我們是不會忘記的，別人也不會忘記我們。

為一個不認識的人去行善，或有一位不認識我們的人幫助了我們，我們也不會忘記，死前會向天主感恩這位恩人。這就是大德蘭所描述的捨棄，所以我們時時刻刻都不斷為我們自己的意志打仗，大德蘭認為這些好像很微弱的方法，但慢慢可堅強我們的靈魂，因而我們的靈魂可以在微小事上都會謹慎。

中國人很勤力，如果我們用一半勤力的精力去建立天國，漸漸地成為生命當中的習慣，習慣便成為生命的一部分，生命的一部分便成為我自己了，所以時常

要從自己的私慾偏情去戰鬥。大德蘭教導，慢慢地從我們所依戀的事，由思想、意志轉向天主那裡，並求天主的幫助。依戀是一些不正常的慾望，所以要辨別依戀與不正常的慾望的分別。例：食燒鵝是一種慾望，是可以的，但無錢而去偷錢買燒鵝吃是不正常的慾望。吸煙是很浪費金錢，所以正視這是一個問題，但如果看不到這問題，就不能解決，所以需要生活中有專注的精神，日常生活中有很多事情只有自己才知道，所以要小心專注我們自己的生命。關於我們的靈修生活也是一樣，究竟放什麼在我們的內心呢？放一些種子在我們的內心，它會盟牙長大，如果我們種些忿怒、怨恨、不寬恕的種子在內心，這些種子逐漸長大，你會問這些怪物〔負面的情緒〕從那裡來。好種子成長為好樹，壞種子成長為壞樹。

## 謙遜

### 《全德之路》〔10章3節〕

「從此我們可以進入真正的謙遜之門，因為這兩個德行，我覺得它們雙雙相連的。」

在大德蘭時代，名譽是非常重要的，有名聲家族的人成為修女，她們有特別的名稱，她們又帶些僕役一起入修院，那些私人僕役服侍那些有名稱的修女，這不是修會的精神，所以經過大德蘭轉化皈依後，得到天主的召叫，命她去改革修會。同時，大德蘭除去那特別名稱，改為耶穌德蘭的名稱，是屬於貧窮的意

思。大德蘭跟隨天主的旨意時，有兩件事需要做，第一要戰勝她的意志，這就是捨棄；第二要謙遜，才可以繼續做天主派遣的工作。所以捨棄與謙遜，兩者是時常走在一起的。

天主子耶穌為我們的罪，擁抱十字架，死在十字架上，大德蘭認為誰擁有謙遜和捨棄的德行時，可以走出來與世俗罪惡中打場好仗。如果人擁有德行是不需害怕任何事，因為己在天國內，唯一害怕的，就是得罪天主。〔依 66：1-2〕

此時此刻，天主己在天國預留了地方給我們，給我們光明，使我們信德的旅程越來越明朗，光照我們的專注地去行走，但這些都是不足夠的，這些只是資料性。真正活出福音的精神，我們需要轉化，如何去轉化呢？沒有人迫使我們，我們首先要渴求：一個好的開始是寫下那些在我生命當中要改變的事，要專注我們要渴望改變的事，這些需要改變的事成為我的祈禱。

反省：

聽到那麼多的資料，希望能轉化我們的生命，不要擔心困難，渴求見到天主，祂會幫我們除去困難。最重要去渴求可以見到天主，如果不渴求，祂不會把祂的面容啟示給我們，為什麼祂會啟示給不渴求見祂的人呢？

〔詠 37：4〕

「你只管在上主內喜歡，他必滿全你心的意願。」

基督徒的生活，理智是幫助我們走向信德的旅程，但我們未必有一個完全的明悟，因為要用信德的眼光才可以明白更多的事情，當我們完全有信德的時候，就會完全信賴上主，但首先要來自我們的回應，回應並不是不做任何事，只作默想，默想不是我們的回應。

### 講座三：「自我反省練習」之指導：祈禱中個人的回應

〔詠 1：1-6〕

「凡不隨從惡人的計謀，不插足於罪人的道路，不參與譏諷者的席位，而專心愛好上主法律的，和晝夜默思上主誡命的，像這樣的人才是有福的！他像植在溪畔的樹，準時結果，枝葉不枯，所作所為，隨心所欲。惡人卻不如此，絕不如此！他們像被風吹散的糠秕。在審判的時日，惡人站立不住；在義人的會中，罪人不能立足：因上主賞識義人的行徑，惡人的行徑必自趨沉淪。」

「惡人的行徑必自趨沉淪」

沒有人喜歡沉淪，我們亦不希望任何人會走向沉淪。如果我希望人沉淪，我們的心是邪惡的。因此我們需要彼此相愛。

如果我們的靈魂好像受到激動，就表示天主已與我們說話了。藉著天主的聖言及聖人召叫我們，聖人是完全按照天主的旨意，活出成聖的生命，因此我們需要有信心。

今天進入自我反省的習作，要記著兩個聖人對主的回應：

## 1. 聖女大德蘭

## 2. 聖女小德蘭

反省的問題是：在我們的祈禱生活當中，怎樣去回應耶穌基督的來臨？

什麼是個人的回應？我們每人的生命都要向天主負責，沒有人可以代表我們的。

為什麼在祈禱中回應天主呢？因為加爾默羅的精神就是祈禱。祈禱時並不只是口禱。好像神父、修女一樣，我們是分享祈禱的生活，所以祈禱生活是我們內心祈禱的生活世界。講座一及二，有關「祈禱的掙扎」、「祈禱的工具」和「祈禱的基礎」，都是談及我們靈魂內心深處的狀況。

我們的主題是「如何去迎接將臨的基督」。「將臨」即是耶穌基督將會來臨的意思。此時此刻，我們個人祈禱中的回應，以及個人回應即將來臨的基督，我們如何準備自己。下一節的講座，就會由個人的回應進入團體的回應。

聖女大德蘭對天主的回應：

大德蘭在祈禱當中掙扎了 20 年，有一次看到耶穌的苦象，她經驗到很大的皈依，由於她的罪過，她知道得罪了耶穌，突然間她覺悟到自己得罪了天主，她的回應：「主！我是屬於你的，我為你而生，我可以為你做什麼！」〔詩集 #2〕

當她寫詩歌時，她感覺內心充滿熱火，所以在詩歌上表達出來。由於她內心對天主的熾熱，所以她渴望完全實實在在地回應天主。

我們看到大德蘭的掙扎，亦知道自己的掙扎及軟弱，因此藉著這樣，看看我們的生命當中，我們如何去回應天主呢！

聖女小德蘭對天主的回應：

#### 《一朵小白花》第一章

「我親愛的姆姆，我雙重的慈母，我要對您吐露心靈經歷，現在就寫呈給您。當那天您向我要求這件事時，我怕因此擾亂我的心曲，但耶穌使我感覺，祇有直捷地聽命，才可翕合主心，所以，我現在就來開始歌唱這個我應該永遠讚頌的「主的宏慈」吧！」

小德蘭的會姆就是她的姐姐，她的姆姆是雙重的母親，因為小德蘭的母親很早已死了，小德蘭和她的姐姐關係很密切，她的姐姐好像她的母親一樣。一個聖誕節期間，她的姐妹們在修院中與她開玩笑，她的會姆叫她寫自傳，她很認真地回應。但她覺得如果寫自傳時，只集中寫自己，這會擾亂她的心神。在彌撒中的經文：「天下萬國，普世權威，一齊榮耀，全歸於你。」所以她認為做一切事，榮耀是歸於上主，不是歸於自己。小德蘭清楚知道很容易會犯罪，所以她

選擇不去犯罪，她知道耶穌要她很簡單地去服從，這服從是可以取悅到耶穌。她亦希望由那時刻開始，永遠頌讚上主的仁慈。所有一切都是要靠基督的幫助，無論在那裡只可以找到基督。

耶穌教導她的一項奧蹟，啟示給她有關自然界的美麗。

她開始明白天主創造一切花朵都很美麗，可以看到玫瑰那麼燦爛、百合花是那麼美白、那麼細小的紫羅蘭，天主都不會拿走它的芬香、小白菊是那麼單純。可以明白到天主的仁慈，如果所有的花朵都希望成為玫瑰，這大自然界就會失去在春天時的美麗，因為在大自然中不可以看到不同的花朵的點綴，在田野間亦不可以欣賞到細小的花朵的點綴。同樣，在靈魂世界，即是耶穌的花園內，都是同一道理。耶穌很想創造一些偉大的靈魂，好像會母聖女大德蘭、會父聖十字若望。如果我們把百合花與玫瑰花比較的時候，但天主亦創造一些細小的靈魂，好像智利聖女 St. Teresa of Andes，她七歲時，她已聽到天主的聲音，她聽到天主召叫她進入加爾默羅修院，而她也死在修院，她也是年青人的主保聖人。這些小的靈魂也很滿足地，在大自然中生長中的小白菊或紫羅蘭。當天主欣賞大自然的花朵時，她們可帶給天主很多喜悅。在這些花朵中，每種花都有自己獨特的美麗、芬芳、清純等等，是不可以與其他花朵相比的。所以小德蘭有關大自然的教導是很簡單的。

小德蘭的心是很單純的，因為她是一個小女孩，是來自她謙虛及單純的性格。



問題是：天主從那裡望著我呢？

〔依 66：1-6〕

「我要垂顧的是誰呢？是貧苦者、懺悔者和敬畏我言語的人。」

有關小德蘭所講的聖德，聖德是包括實行天主的旨意。

問題是：天主要我們做什麼？

如果天主造我是一朵小白花，我就不會成為玫瑰花。但世界當中最大的問題是，社會上的廣告都希望使我們去改變，我們要小心，這些廣告會使人改變自己的良心，這些廣告不可幫助救我們的靈魂，因此要好小心。例如，天主的旨意是要我們達至完美的境況，是要徹底地去犧牲，我們當中是沒有人經驗過耶穌基督那份痛苦、犧牲，及在十字架上被釘的過程。但很多時，在我們的痛苦過程中，是會不斷地埋怨的。〔默靜去反省一下〕

小德蘭的教道當中，很多都是在日常中微小的事情，是有很多啟示。她的「神嬰小道」當中，她曾渴望去事奉天主。她曾希望做殉道者、傳教士、先知、戰士、宗徒、教師等等，但一一她都做不到。即使她做不到所渴望的工作，但她並沒有放棄她的渴求，她體會到只需要去愛耶穌，最後她的回應：「我的聖召就是愛」。

慢慢地研究「我的聖召就是愛」內的文字。

「是」— 指此時此刻，不是過去，不是將來，而是正存在中。例如：聖母回應天主時：「願你的旨意成就於我」。她的回應是此時此刻，答應天主的召叫。

而小德蘭的回應：「我的聖召就是愛」。她已一早接受天主所賜予的一切，無論痛苦及喜悅的事。

此時此刻的回應天主，就是我們的聖召。

小德蘭的解釋：「我的聖召就是愛」

這位小女孩所要求的只是愛，，她並不做一些驚人的事，好像做傳教士、殉道者等等，她知道她的弟兄正在那裡工作，她只是一個小孩子，不能到那裡工作，她只站立在天上王帝及王后的寶座旁邊，為他們祈禱。

怎能證明或表達到她的愛呢？「愛」是需要行動來證明的。這位小女孩，表示她的愛，就不斷地撒發花朵。很多時我們都希望生活得完美，但小德蘭撒發花朵時，並沒有要求完美，最重要是在天上的王帝及王后面前，怎樣看這些不完美的花朵，接納她不完美的奉獻及犧牲。

小德蘭怎樣使她的生命燃燒起來，表示對天主的愛？小德蘭沒有其他方法來表示她的愛，只有撒花，即一個小小的犧牲也不放過，不放過一眼神、一句話，總之，利用一切小事，用愛來把一切小事做好。她願因愛而受苦，甚至因愛而歡樂。

很多時在我們生命當中，有些小的犧牲都輕易地溜走，例如：憤怒、怨氣等等。聖人與天主很接近，他們比較我們知道天主的心是怎樣，因此我們也需要與聖人接近，因為他們與天主接近，我們可在他們身上學習。聖十字若望：「我們應該去愛那些更愛天主的人。」但我們不知道誰是更愛天主，因此每個人都相同地去愛天主。這是一個明智的教道。

小德蘭渴求為愛的原故，在痛苦中仍然感到喜樂，那麼在王座前，可以不斷撒發些小花。在撒發小花時，可以不斷詠唱讚美天主。當做這些開心事時，沒有人感到勞累，因為詠唱讚美天主是用喜樂的心情去做。這是很簡單的，小小的犧牲，為主基督而做，就算犧牲困難，這舉動是用心而去做的。問題是：很多時是為他人而做，不是為天主而做。

小德蘭 15 歲進入修院，她沒有讀過神學，沒有讀到聖經，她所知道的是對天主的愛。聖保祿宗徒的「愛之歌」：「即使你的信德能夠移動山，如果沒有愛，就只是一個發聲的鑼。」這是沒有愛的信德。

小德蘭教導我們怎樣在不完美的世界內去愛呢？

很多時，在這世界給予一些錯誤的訊息有關完美的愛，電影提供一些羅曼蒂克的愛情，但實際在生活上是不會持久的，已婚的人士會清楚這點，忍耐是很重要。大德蘭：「忍耐可獲得一切」。這是一個很好的禮物去祈求天主的，所以需要練習。

小德蘭的不完美，隨了撒花外，沒有什麼可以做到，怎樣去證明她愛的行為呢？因為她做些微小的事，不完美、犧牲的事，好像撒發小花一樣。所以重點就是：行動是一個犧牲，就是微小、不完美的事。

在我們日常生活當中，希望很完美地完成一切事，但會失敗。在靈性生活上跌倒，會不想站起來。我們看到小德蘭的生命當中，不完美的事，她仍是努力地去做。身旁的人不明白我們，但到最終審判的時候，不是身旁的人審判我們，而是基督。祂會問我們：「你為我做了什麼？」因此在我們生命當中行走時，要向前行，如向後望，就是停步不前，但可在此時反省一下。

小德蘭雖然做些不完美、微小的犧牲作奉獻，她清楚知道天主是完完全全地接納一切，由此可看到小德蘭相信天主的慈悲，即使不完美的奉獻，她仍不斷的渴求天主。因此要認識一件事，就是自我認識，可以專注到我們是無用的僕人，我們需要天主的慈悲，擁抱天主的慈悲，我們需要真心的懺悔，求天主給予恩

寵及力量。

什麼是靈性生命？

並不只是做靈修的練習，而是要活出愛，是回應天主的召叫去活出來。

耶穌：「你們要被此相愛，如同我愛了你們一樣。」

韓神父忠告：

「永遠永遠不應覺得自己與眾不同，我們要謙遜作基礎，這是加爾默羅神修精神之一。這個世界是等待著我們，我們要把祈禱的生命帶入其他人的生命當中。」

## 講座四：檢討

〔耶 29：13，12，11〕

「尋找我，必找到我，因為是你們全心尋求我。那時，你們呼求我，前來懇求我，我必俯聽；誠然，我知道我對你們所懷的計劃 - 上主的斷語 - 是和平而不是災禍的計劃，令你們有前途，有希望。」

我們基督徒的生命是時常不斷地尋找天主，尋找是一個過程，尋找完美的愛，我們希望寬恕別人，事實上未必可以完全寬恕，但又希望他人寬恕我們。這一切都是靈魂尋找天主的標記。

天主這樣說：「尋找我，必找到我，因為是你全心尋找我，我必將自己顯示給你。」所以一定不可放棄尋求天主，一定要有耐性，因為我們是加爾默羅會成員，所以當我們呼求及懇求上主，祂必俯聽我們。

我們的責任是不輕的，看起來很容易、簡單，其實其是一件沉重的責任。當我們唸早、晚課時，我們是聯合整個教會一齊去祈禱，其實並不只是一起祈禱，而且是有責任為整個教會去祈禱。當我們起身時，把整日的生活奉獻給天主，求天主給予我們力量，讚美詩及所有的聖詠都是奉獻給天主，求天主賜予力量。日落傍晚時，把整日所做的事情去感恩，無論當天如意或不如意，都要不斷感

謝天主。有問題時，會使我們知道自己的軟弱，因此我們更加要去尋找天主的幫助。為美好的事情去感恩，讚美的力量亦是感恩的態度，因為美善的事情是來自天主。

大德蘭很清楚這一點，她說：「所有一切的善志都不是來自我的，而是來自天主的。」這是真實的事情，我們要接受。我們不要忘記早、晚禱，好似簡單、容易，但絕對不是。即使我們不完美是沒有問題的，可以接受的，最緊要是當我們祈禱時，是誠懇的態度，天主就會俯聽，所以我們的生命是很美麗的，但可能我們沒有察覺得到。

「誠然，我知道我對你們所懷的計劃 - 上主的斷語 - 是和平而不是災禍的計劃，令你們有前途，有希望。」〔耶 29：11〕所以我們時常都要向前望，不要看回頭向後望。

要留意，大德蘭所有的書本章節，都不及天主聖言的力量，只是一句聖經章節，已經可以表達用數百字的解釋。所以要清楚知道，人的思想不是天主的思想。

「因為我的思念不是你們的思念，你們的行徑也不是我的行徑：上主的斷語。就如天離地有多高，我的行徑離你們的行徑，我的思念離你們的思念也有多高。」

〔依 55：8-9〕

天主的聖言是很有力的，所以天主講話時，我們要一定去聆聽。

今晚的討論及檢討：總結今年閱讀的大德蘭《自傳》

整個加爾默羅的家庭，為回應準備慶祝會母大德蘭誕生 500 週年。這不是開玩笑，當整個加爾默羅大家庭計劃大德蘭的慶典，這是一個使命，門徒是要聽從，宗徒是被派遣的。福音中的門徒是聆聽耶穌的講話，當他們被耶穌派遣出去時，他們便成為宗徒。所以我們聆聽後，要作加爾默羅的宗徒被派遣去進行使命。我們不單只是基督徒，也有加爾默羅使命的基督徒。假使我們沒有加爾默羅神恩，但也有基督徒的使命。

大德蘭在「祈禱上的掙扎」、「祈禱的工具」及「祈禱的基礎」都是幫助我們的祈禱生活。只有我們自己才知自己的問題，隨非有神師知道我們的靈修旅程，因此只有我們知道自己是什麼。從大德蘭的自傳，我們只可看到她個人的經驗，可能我們從來沒有經驗過她所寫的事情，這是沒有問題的，因為這是每個人與天主的關係。

我們每人在祈禱中是需要掙扎的，如果沒有其他幫助，大德蘭就可以幫助到我們，隨非用了她教導的工具，都沒有幫助，那麼就沒有辦法了。

「祈禱上的掙扎」及「祈禱的工具」是大德蘭《自傳》的描述。



「祈禱的基礎」是大德蘭在《全德之路》所教道。

祈禱的基礎教道我們走向成聖的道路，慢慢地使我們轉入天主經。修德成聖的道路是沒有選擇的，因為我們要跟隨總會長的命令。小德蘭聽從她的會姆的命令，寫了一本《靈心小史》〔《一朵小白花》〕，因此我們每人都需要服從。

「因為我的思念不是你們的思念，你們的行徑也不是我的行徑。」〔依 55:8-9〕

### 接受祈禱中的掙扎

我們要接受在祈禱中的掙扎，如果我們不接受在祈禱中的掙扎，就會在生命中不斷地與他鬥爭，感覺很痛苦，因此要接受掙扎。如果接受掙扎，就可以學習怎樣去堅忍。怎樣去學習堅忍呢？就是透過祈禱的工具去學習堅忍。

大德蘭教導的祈禱工具，都是基於她個人的祈禱經驗：

1. 不斷與天主交談及談論有關天主
2. 好的聖書
3. 有學問及有靈修的告解神師
4. 好的友誼可以分享在靈性上的掙扎、試探、考驗、喜樂等等
5. 好的德行
6. 真謙遜
7. 好的良知
8. 與天主有真誠的友誼

## 1. 不斷與天主交談及談論有關天主

怎樣可以每天都談論有關天主的事呢？首先由自己開始，不要等待其他人才開始，這是我的使命。有時我們不是用言語，而是用行動開始。如果覺得很難去愛一個人，講一些仁慈的說話。如果個心很硬，不可以說出仁慈的說話，可以用個友善的行為來表達。人是可以見到別人生命的改變，慢慢地可以交談，慢慢地可以談論天主的事，但不要刻意地去做，讓對方接收幾多就幾多。不可以與一些完全不相信耶穌的人講論祂的救恩，他是不明白的。慢慢地用友善的態度與他相處，讓他接受幾多，天主會在他身上給予恩寵，與他配合。如果那人仍不接受，就感謝天主吧，因為耶穌也被拒絕過很多次，而我們亦因耶穌而被人拒絕，那麼就是與耶穌分擔祂的苦難，同樣也是與耶穌分享祂的光榮，但首先我們不要憤怒，那麼天主就會賜給我們平安。當天主考驗我們時，其實是祂時常準備一些事是我們不能看到的，當時間來到時，我們要準備探究一下，耶穌時常說：「如果小事不忠信，大事上怎會忠信呢。」

## 2. 好的聖書

我們要小心閱讀那些書籍，有些基督徒的書籍未必是好的，最安全的就是有主教印鑑的書，即是那些書籍是有當地主教的批准。如果那些沒有主教准印的書，就要問問神父先，因為神父受過各方面嚴格的培訓，對神學的知識會豐富些，認識有關聖書會多些，這樣就對我們的靈魂較安全。最好選擇那

些聖書會幫助我們走向靈修的道路。

要明白聖書與聖經福音是有不同的反省，福音的註解是幫助我們明白天主的聖言，好的聖書是幫助我們知道那些聖人在成聖的道路上前進，我們可以看到聖人的自傳，可以比較一下他們與我們在成聖的旅程上的分別。

作為一個加爾默羅會成員，我們需要知道我們加爾默羅會的聖人，可以加強天主賜給我們的禮物，有一本好的聖書就是《全德之路》。如果我們每天都能細心閱讀一章，慢慢地閱讀及作默想，是很好的走向成聖的道路。但問題是，最不適當的時間我們才給天主。我們也要安排時間閱讀會憲，因為會憲是保護我們的聖召，對我們平信徒，會憲是比較有彈性，我們每天要把最好的時間給天主作默想，天主會重重地厚賞我們的。我們是祈禱的人，在生命當中有任何事發生，第一個反應就是祈禱，如果有人帶著問題來，首先要為他祈禱，並不是要知道〔八卦〕他的事，因為我們是祈禱的戰士，祈禱是我們的武器，我們要保護我們的教會和信仰，這是我們的武器。時時刻刻我們有責任去保持這武器，可能別人會笑我們，不要理會他們，其實他們不是笑我們，而是笑耶穌。

### 3. 有學問及有靈修的神師

要找一個有學問及有靈修的神師，這是很困難的，要視乎當地的教區。如果

我們與天主的關係很近，透過聖言、聖事，聖神會慢慢地幫助及指引我們，聖神會派人幫助我們的需要，這樣我們要有信心。聽聞有學問及靈修的神父，我們要去探訪一下他們，要與有多接近天主的人交談，因為他可能永遠都不會再來。

當韓神父去意大利時，他很多時去探訪一些好的神父，他請那老神父給他一個有關團體生活的忠告，那老神父說：「每一個長上都有特別的恩寵，就聽從他吧！」韓神父的反省：「當天主舉揚一個人做一些事時，天主就給恩寵給他，使他能幫助願意聆聽他的人。」所以在我們在俗團體內，可能這個人就是我們的丈夫或太太，因為天主給某人我們時，那人是幫助我們去聖化我們的生活。那個很難相處的人，可能就是幫助聖化我們的人。

令一次去西班牙時，韓神父又遇到一個神父，他又請那神父給他一個忠告，那神父說：「無論你做什麼，做回你自己」。因為如果人們接受我們，他們都會接受我們是什麼。這正如小德蘭所講的花朵，是各有不同的。

有時未必找到一位好的神師，嘗試在生活當中曾經幫過我們的人，甚至他們不是基督徒也可以，唯一的分別就是這樣，基督徒有整個天主所啟示的真理，啟示的真理在基督之內找到，其他的宗教只是部分的真理。例如：有關寬恕的道理。世界上有很多事都是缺乏寬恕，基督徒絕對不是暴力者，他們時常都尋求平安，因為有基督的原故，耶穌是最好的朋友，時常與我們同在，

大德蘭很有智慧，因為她與耶穌很接近，如果我們想有智慧，就要多些接近耶穌。

#### 4. 好的友誼

壞的朋友，但不要指摘他們，但要為他們祈禱。首先要為自己祈禱，才有力量為不好的朋友祈禱，天主會做其餘的事。

大德蘭有教導，好的朋友會分享我們在祈禱旅程中的掙扎、痛苦與喜樂，這分享中可幫助我們更清楚地自我認識。但問題是：為何這麼好，而我們不去做呢？

談論祈禱時，要與喜歡祈禱的人談論，因此要多些邀請他人為我們祈禱，也讓他人知道我們喜歡祈禱，我們也為他們祈禱。

#### 5. 好的德行

三種超性的德行：信德、愛德、望德

這三種超性德行是在我們領洗時，天主賜給我們的，不需要努力，每人都有，很簡單，只要信任天主，一切都很簡單。

信德：什麼是信德？

「信德是所希望之事的擔保，是未見之事的確證。」〔希 11：1〕

如果我們接受「信德是所希望之事的擔保，是未見之事的確證」，那麼，在我們生命之中，一切事都很簡單。在我們的祈禱中，為未見到的事去祈求，就會有希望，在祈禱時是一個信德的表達，因此多些祈求，就增加多些信德。這正如聖十字若望教導的主動及被動的黑夜。如果我們不多作祈禱，我們的信德會否堅強呢？多些祈禱可幫助信德堅強及成長。

望德：

教宗本篤 16 世寫了一篇通諭，是有關望德。

其實信德與望德是同一件事，我們所有的希望完全在天主的手中，把我們的信德放在天主內，其實是一樣東西，不過是不同的位格，而我們祈求的對象有所不同的，是天主聖三的位格。

愛德：

天主是愛。什麼是天主的愛呢？

愛是我們對信德的表達，我們不可以話「主我信你」，而不去作出愛的表達。聖保祿宗徒的愛之歌，最後他說：「如果我們的愛沒有信德，這都是死亡。」

「信、望、愛這三樣，但其中最大的是愛。」〔格前 13：13〕

在人性方面，別人給一份禮物給我們，但我們把它收藏起來，是否不喜歡這份禮物呢？如果天主給我們一份禮物，不要收藏起來，當天主來到我們生命中的靈魂，我們把這信、望、愛三超性的德行顯示給天主，天主會因此而驕傲。耶穌說：不要把油燈放在枱下，油燈要放在屋簷，來照耀。

## 6. 真謙遜

什麼是假謙遜？知道什麼是假謙遜，就明白真謙遜。

大德蘭以為得罪天主，不堪當祈禱，就不去祈禱，這就是假謙遜。

## 7. 好的良知

如果能夠做到以上的祈禱工具，在良知上是沒有問題的。如果有機會，去參加為教友主辦的教理班，是非常好的信仰培育，尤其是在良知上的生命，正如教宗有講：我們並沒有失去信德，而是我們的信德是會慢慢地淡化。正如耶肋米亞先知書：天主在我們每人身上的計劃不是一樣；因此，我們要辨別天主為我們個人的計劃是什麼呢？我們的加爾默羅祈禱會幫助我們辨別，所以是很簡單的。

## 8. 與天主作真誠的友誼

我們作為加爾默羅會員，我們要忠於我們加爾默羅會憲，這是證明我們對天主是有誠意的，不是一定要很完美地去實行，但這會憲是幫助及保護我們度加爾默羅的生活模式及聖召，這就是我們天主教信仰美麗的地方，因為所有的聖事都是保護我們的，所有的聖事只做一件事，就是把我們帶到天主那裡去，這證明慈悲的天主是永遠接受及等待著我們。教會法典是一本很厚的書，它的唯一目的就是救我們的靈魂，教會法律所有條文的唯一目的都是把我們的靈魂帶到天主那裡。如果我們犯罪，都要做修和，這一切都是把靈魂回到天主那裡。大德蘭分享了她的祈禱工具，她對天主的回應是：「主！我為你而生，你需要我為你做什麼？小德蘭對天主的回應是：「我的聖召就是愛。」

我們接受真理，無論從那樣途徑接受，例如：神父的講道、聖經、培育講座等等，對天主啟示的真理，我們是需要回應的。我們的回應是什麼？

韓神父的回應：「主！如果那裡有罪過，它們都是我的罪；因為你是全善的。」這是神父在以後的生命當中默想的材料，他提醒自己是個大罪人，不是其他人犯罪，也不是天主犯罪，而是他自己犯罪。所以我們每人應該有一個對天主的回應，幫助我們時常提醒自己全心信賴及倚靠上主，這是很重要的，如不這樣做，是不會明白與天主的關係是怎麼的。與天主有個人回應，這是為自己的，但可以分享，但分享時，緊記著：「天下萬國，普世權威，一切榮



耀榮歸於主。」不用擔心，一切事情交托給主。

講座五：1. 分享大德蘭：「我為你而生，祢對我有何旨意？」的計劃

## 2. 解釋會祖聖耶穌德蘭禱文

瑪 28：20

「教訓他們遵守我所吩咐你們的一切。看！我同你們天天在一起，直到今世的終結。」

這篇是今天彌撒中領主詠的對經，是耶穌給我們勇氣及信心去作祂的門徒及宗徒。

神父分享：大德蘭：「我為你而生，祢對我有何旨意？」的計劃，為他是什麼意思呢？

當天主給予一些東西我們時，通常祂總是有計劃的目的來拯救我們，因此我們要意識及專注在這些事在我們身上。

這個計劃怎樣來到神父的手上呢？

當省會長由花地瑪回來時，交給他這份計劃文件，指示他與馬來西亞的神父、修女及在俗會討論如何進行，提供一些想法及意見給他們，他以一個經理人的身份，第一步就要計劃，為什麼要做計劃呢？因為做任何事，計劃是很重要的。

長上會給予一些意見、當然要祈禱，但每一地區的加爾默羅都要有自己的計劃。在計劃進行當中，一個去處理，比較容易，但多人一齊去做計劃時，就不容易了，每人都要作某情度的犧牲。在修女隱院較容易，因有內部架構，有效內部的培育，她們只是聽從指示，就可以了。但在俗會，就有些少問題了，神父指導他們如何把《自傳》分為幾個部份，每次閱讀數章，並提供討論問題作參考。

2009年8月至2010年5月，神父去到美國 Washington D.C，當地的參議會每月都會與神父討論計劃進展，他們的在俗會月月會有一小時討論《自傳》。

神父在美國 Washington D.C.9 個月期間，修讀加爾默羅歷史：共四個課程：

1. 12 世紀至 14 世紀
2. 14 世紀至大德蘭改革
3. 大德蘭改革
4. 大德蘭改革後至現今

神父亦修讀：共三個課程

1. 聖女大德蘭
2. 聖十字若望
3. 聖女小德蘭

神父由於要上課，只參與過一次月會，經驗他們做什麼。這團體都有一些少問題，可能一個月只有一次月會，有時會有困難去會面，或不容易去溝通，但他們每月都有互相分享一下。

五月後離開，回到新加坡聖伯多祿聖保祿堂區，發覺自己的團體未開始閱讀《自傳》，因此就大家坐下來商討如何去做，神父做個計劃書，交給堂區神父及在俗會，七月至九月就完成閱讀全本《自傳》了。神父對大德蘭的著作不難理解，因為他剛讀完大德蘭的課程，有些神父較困難，因為他們讀大德蘭的課程是很久以前的事。但有些神父極困難，因為他們沒有讀過她著作的課程。最重要的是我們要互相分享所認識，以及渴望去認識大德蘭。每月神父會與在俗會出外，每月有達 8 次之多，有時到海灘，有時去看電影，但要自備帶本《自傳》去研習，這證明是愛大德蘭的。

當這「慶祝聖女大德蘭 500 週年」計劃開始時，主要是給神父及修士的，修女及在俗會是被邀請參與的，因為大家分享同一神恩及靈修，但在俗會人士好像更有心及活力去做，天主藉著在俗會士賜給神父一些恩寵，就有 9 個月在美國修讀加爾默羅靈修、3 個月在新加坡帶領在俗會進行大德蘭《自傳》的計劃，以及與意大利、西班牙等在俗會在網上的交流，分享計劃的經驗。

神父離開美國時，再回到馬來西亞，看看那裡的在俗會，發覺他們還未完成閱

讀《自傳》，可能出了一些問題。每一個團體有問題出現，這是正常的。但現在開始都未算遲，過去了就過去。

在自傳中可看到祈禱中的掙扎，如果在我們的心內，聽到一些聲音，要向天主祈禱，這粒種子已足夠了，藉著這粒種子可飛向至善。

現在可檢討一下對閱讀大德蘭《自傳》，有何感受？

首先要默想「向聖耶穌德蘭的禱詞」：

會祖聖耶穌德蘭

您完全獻身為愛服務，求您教導我們

堅定不移地專注常親臨我們心靈深處

的吾主、三位一體的唯一天主，

在心禱的道路上邁進。

請幫助我們效法我們的母親、瑪利亞，

在她的指導下，學習真正的謙遜，

重振割捨的精神，

培養手足情誼和無條件的愛，

以奠定內修的基礎。

讓我們分享您對教會熾熱的使徒之愛，

使我們以耶穌為我們的喜樂、

我們的希望、我們生命的活力；

讓祂作為永不枯竭的泉源，

滋養我們與祂最親密的關係。

請祝福我們加爾默羅大家庭，

教導我們全心跟您一起祈求說：

「主！我是屬於祢的，我因祢而生，

祢對我有何旨意？」亞孟。

這篇經文的重要性，是包括在加爾默羅內的一切祈禱。是我們的「遠景」及「使命」。

神父個人的看法：「遠景」是獻身生活的理想；「使命」是怎樣活出獻身生活。

所以現在是最理想的時間檢討一下。

詳細閱讀大德蘭禱文：

要清楚知，這禱文是向誰祈求的？是向我們的會祖大德蘭祈求的。

「您完全獻身為愛服務」：

因為完成獻身為愛服務，告訴我們，為什麼我們在這裡？就是要完全為愛而服務。service of love: “of” means “to belong to” e.g. 大德蘭是完全屬於耶穌的。

「愛的服務」的意思：「服務」是屬於「愛」的。服務不是屬於憤怒、驕傲、自我等等；是屬於愛的。我們知道天主是愛，又知道耶穌很愛我們；從這兩點，我們就知道愛是怎樣去服務。

「求您教導我們堅定不移地專注常親臨我們心靈深處的吾主、三位一體的唯一天主，在心禱的道路上邁進。」：

愛的服務是幫助我們內在，心禱的道路。心禱是什麼意思呢？不容易解釋，但可以在大德蘭的《七寶樓台》或《靈心城堡》可以看到少少這條道路，亦可在聖女小德蘭的《我的聖召就是愛》，或聖十字若望的《靈魂的黑夜》或真福依利沙伯聖三的著作也可看到少少。每一位聖人都有她們的方式去行走這條道路。大德蘭祈禱的基礎就是謙遜，捨棄及友愛；小德蘭的微少的犧牲；聖十字若望在信仰的黑夜而煉淨。而我們每人所行的信仰道路與聖人所行的道路是不一樣的，最主要的是用我們的愛去做好每件事情，這便成為我們的祈禱。為某人所做的事情就是表達對天主的愛。在這裡是大德蘭教導我們怎樣去走祈禱的道路，

藉著大德蘭幫助我們走向個人的心禱。

我們需要的力量是專注、堅定不移、忠信地放在天主身上，專注上主是非常重要的。如果我們專注在其他事物上，就會失去這份堅定不移的心，因為只有三位一體的唯一天主時常親臨在我們的心靈深處，當我們領洗時，已接受天主聖三，因著信德已接受這真理。「信德是所希望之事的擔保，是未見之事的確證。」

〔希 11：1〕我們對未見的事是應該有一個確信的。

「在她的指導下，學習真正的謙遜，重振割捨的精神，培養手足情誼和無條件的愛，以奠定內修的基礎。」

大德蘭幫助我們奠定內修的基礎，包括學習真正的謙遜，重振割捨的精神，培養手足情誼和無條件的愛。要注意什麼是真正的謙遜。重振割捨的精神也是很重，由於我們依戀某些東西時，會使我們重犯，例：如果我們辦了告解後，仍然又再發大牌氣，這顯示我們依戀這事，而這事會引致我們重犯這罪。所以我們要不斷重振割捨的精神。真正的謙遜及重振割捨的精神是培養我們手足之情和無條件的愛。手足之情是很重要，為我們來說是人生活在一起，我們必須有兄弟之間的愛，因為神父的獻身生活是沒有家庭，但要與兄弟一起在團體內生活，就要有手足情誼的愛。而我們有自己的家庭，如家庭有夫婦、兒女、等等的問題，對神父來說是沒有這些家庭問題存在，而只有兄弟之間的問題，因此手足情誼是很重要。我們作為在俗團體的成員，都需要有手足情誼的愛，



因為我們的加爾默羅神恩是要分享及幫助我們成長。

無條件的愛，如果有條件的就不是真正的愛。無條件的愛是沒有限制的，在基督身上可以看到無條件的愛。在聖母瑪利亞也可以看到無條件的愛。聖母瑪利亞的角色是什麼？大德蘭的母親逝世後，她就轉向聖母瑪利亞。小德蘭也是一樣。聖母瑪利亞的角色是一個很慈祥的母親，一個真真實實地對子女無條件的愛，所以我們的教會要敬禮聖母。要記著：是敬禮，孝愛，不是崇拜。我們對她有一種特別的愛，因為她是天主之母，她也是保護我們及加爾默羅的主保。

「讓我們分享您對教會熾熱的使徒之愛，」

大德蘭是過隱修的生活，怎可以做到呢？這是她得到恩賜的秘密，當她與與其她修女一起改革時，她曾說：因為你們只有少數的朋友，所以我們集合在一起成為好朋友。」她們的遠景是度過「越成全越好」的獻身生活。我們宣發許諾，神父是宣發聖願，但精神是一樣的。在教會的法律下，神父必須宣發聖願，可更完滿地過獻身生活。如果有意地違反聖願，這是一件很重大的事情，因為進入教會是把生命完完全全地奉獻給天主。而我們在俗會，只是宣發許諾，而仍然在世俗上生活，但我們成聖的旅程都是一樣。大德蘭把那些修女集合在一起，獻上她們的生命，做耶穌的好朋友，盡量完美地活出獻身生活：靜默、獨處、團體及散心的祈禱生活，度過一個成聖的旅程。

很多人對「使徒」理解，以為是走出去服務，但大德蘭把「使徒的」定義，改變了，她認為祈禱已經是「使徒」。在她的生命中，她為教會、主教、神父、神師、傳教士、等等祈禱，就是她的使徒工作，為教會的服務，她用祈禱去保護這些工作，使這些工作不受到傷害。她的工作就是祈禱，這祈禱就保持著靜默、獨處、團體生活、散心，所以這些隱修院的修女需要保護她們自己。在過去八個世紀以來，有些默觀隱修會士現在仍然存在，有些在法國，他們與隱修院的修女過的生活是一樣的。其他有些不是隱修的會士，他們的使徒工作由祈禱，一路申展到其他教會的工作。

神父一般的工作是打理避靜院、祈禱所、Old Carmel Father 教育工作、堂區工作等等。他們盡量保持祈禱生活。通常盡量避免堂區工作，因為會擾亂修會生活架構。

「使我們以耶穌為我們的喜樂、我們的希望、我們生命的活力；讓祂作為永不枯竭的泉源，滋養我們與祂最親密的關係。」

如果我們讓其他人成為我們的喜樂、我們的希望、我們生命的活力，我們就會自找煩惱。所以我們要時常去尋找耶穌，因為祂是永不枯竭的泉源，滋養我們與祂最親密的關係。

我們要注意到這篇禱文，最初是心禱，結尾就是與天主最親密的關係。當我們閱讀一本書時，只是看序言及結尾，就可以知道那本書的重點，書的中間是詳

細解釋，如何去達成。換句話說，割捨、謙遜、愛的服務幫助我們心禱達到與天主最親密的關係。因此專注是很重要的，當唸這篇禱文時，要把這篇禱文沉入我們整個人的靈魂，慢慢細爵，進入內心。神父設計這個避靜，都是由這篇禱文開始。神父幫助我們每個人透過這個計劃，問問自己，這篇祈禱就是我們的計劃，做什麼祈禱呢？我們個人對天主的回應是什麼？等於對這篇禱文的回應是什麼？我們需要不斷用這篇祈禱文作祈禱，求天主光照我們。

「請祝福我們加爾默羅大家庭，教導我們全心跟您一起祈求說：「主！我是屬於祢的，我因祢而生，祢對我有何旨意？」亞孟。」

當每天我們醒來時，我們需要做選擇，如果我們有心靈的平安，會知道選擇什麼。

## 講座六：團體的回應：檢討與回顧 2009-2010 研讀《自傳》的感受

神父閱讀今期公教報，有感湯漢主教的這篇文章對我們團體很有啟發性：“If there is no plan for growth, then we have a plan for no growth.”

「如果沒有計劃去成長，那麼我們有一個沒有成長的計劃。」

如果我們沒有「我為你而生」的計劃，那麼就是沒有一個計劃去成長。

在聖神引導下，湯主教的訓導是對本地教會有影響的，他提供 4 個基本的使命：

1. 福傳
2. 推動可鐸聖召
3. 關心非中國籍人民特別是新移民在牧民上的照顧
4. 外展天主教會在中國

福傳：

使命並不是指個人的，而是整個本地教會，在福傳之下可作什麼呢？其實祈禱是一種福傳的方式，例：閱讀完大德蘭的自傳後，對祈禱的掙扎已經有些認識，知道怎樣去克服這些掙扎，如果能夠克服到這些掙扎，就可帶來心裡的平安，因為那些祈禱的工具是耶穌的教導。如果能夠實踐這些教導，那麼就是在福傳中。

我們在加爾默羅聖召的召叫下，在家庭中可做什麼呢？為小朋友是很容易，教他們祈禱，就可以了。為成年人，可以與兄弟姊妹飲咖啡或吃午餐，如果天主給予機會，可以與他們談談祈禱，或一起去望彌撒，這就是做福傳的方式。但有時會有些困難的家人，就不要免強，而是繼續為他們祈禱。我們不需要為那些不能做到的事而憂慮，我是為那些被傳達的人祈禱，不需到處去福傳，就在自己的家庭、工作地點、自己的團體，己可以作福傳。

《全德之路》有詳細解釋祈禱的基礎：割捨、謙遜、友愛。在祈禱中，有心靈上的感觸，可寫下來，因為當我們的心靈受到某些感動時，其實這就是我們的渴求，當某些事給予我們時，我們是需要實踐的。

祈禱在基督徒生命中是一主要部分，並不是我們加爾默羅需要祈禱，而基督徒不需要祈禱。因為加爾默羅是特別地被召叫，我們宣發的許諾，是特別保護我們去作祈禱的召叫。所以我們必須要慢慢地、清晰地、認真地回應我們的祈禱生活。祈禱是一方面，行動也是一方面。

推動可鐸聖召：

要努力為台灣、新加坡會士的需要而努力。

神父的建議：做一個好的見證人，如果見到一個年青人，可以給他一份本修會的簡介，不過不可以太直接，要間接地給他，因為聖神會在他身上工作的。不須要理會是教區或修會的聖召，天主會照顧一切。因為我們只需播種，天主會灌溉。不用講得多，可能會誤事，好心做壞事。

## 檢討與回顧 2009-2010 研讀《自傳》的感受及反省

神父個人分享：

很清楚地在他的祈禱生活中有很大的掙扎。閱讀自傳時，在掙扎內建立一份自信，因為見到好像大德蘭一樣地掙扎，他感覺到在祈禱生活中掙扎，有一份對天主的倚賴，在過往 6 個月對他十分好。

### 分享〔一〕

會友：我們的團體有時欠缺一份友愛，不積極地渴望去改變，如何可藉著閱讀《自傳》後可使團體包括自己作一些改變呢？

神父回應：

我們每一個人在團體內，不知道怎樣去推動他人應做什麼或不應做什麼，因為一個人的整體是屬於天主，個人的層面必須要對祈禱的渴望，如果沒有祈禱的渴望，加爾默羅生活對他是沒有意義的，所以個人要接受自己在祈禱中的掙扎。作為一個加爾默羅會成員，我們首要的義務是什麼，在會憲中已很清楚地列明。

敬禮式的祈禱只是額外的，不要混合在我們每天應做的祈禱。

早、晚課的時辰祈禱是整個教會的共融祈禱，要小心安排時間作定時祈禱。如果有事，要調節時間作祈禱，但必須真誠。大德蘭教導我們不要放棄祈禱，我們決定的祈禱是要很堅定的，因為魔鬼在我們面前擺放很多障礙，當我們不作祈禱，救不到我們的靈魂時，魔鬼是很開心的。

靈閱頌禱，應該不難每天付出半小時，最好安排在每天早上進行，因為一早起來與天主講：我要全心、全意、全靈、全力愛上主，我們的天主。那麼，在整天我們做的事，會反映向天主承諾的祈禱。如果我們願意捨棄一些事而去做祈禱，要開心地去做，天主愛樂善好施的人。

## 〔 分享二 〕

會友：如何使我們的團體可以實踐加爾默羅靈修？

神父：

如果真正想活出加爾默羅生活方式，會憲已清楚寫明。如果正在生活加爾默羅生活方式，這與會憲內容是沒有分別的。以前的隱修士只有兩本書，就是聖經及會憲。早上讀聖經，全日默想聖言；晚上讀會憲，問問自己生活是否配合會憲，可清楚自己是否生活加爾默羅生活方式。如果不跟會憲生活，會憲寫來做什麼呢。聖十字若望：「當我們生命結束的時候，我們會被審判有沒有愛過。」

我們要很小心地研讀會憲，就可以知道是否有實踐去愛。

〔 分享三 〕

會友：我們的團體有時都幾固執，不願意去改變，有些會友只行她做的事，不理會他人，如何改進呢？

神父回應：

Quote from his friend :「你可以改變全個世界，但不可改變人的性格。」

如果在團體中與人有角力，認為她沒有完全活出團體生活，做培育的人可以幫助她們，給予她們一些指導。

另一位會友回應：

在團體內，大家應有手足情誼。

神父繼續回應：

他曾經生活過的修道團體，都有同樣的問題，他修讀了加爾默羅 800 年的歷史，覺得太陽之下無新事，只可作一個好好的基督見證人，想改變人是很困難，只有接受，好好地活出自己善的一面，作為一個好的典範。神父也同他的長上也有不同的意見，他的唯一出路就是多作祈禱。如果不能夠在他人身上，見到自己想見的事，只是打天主一把掌，所以不再發怒，發多些笑容。在適合的時機，才與他商討。其實問題的答案是自己的問題，這是現實。

當靜下時，想想天主給予那些難相處的人，其實是天主邀請我與這人有更深的



友誼關係，這是神父能夠繼續堅持的事，從中可發現自己較以前多了些忍耐，因為多些忍耐，得到多些平安，多些平安，得到多些光照。如果需要多些，必須忍耐多些，平安就會多些，這是肯定的。

#### 分享〔四〕

會友：是否「有耐性」是需要保持靜默呢？

神父回應：

有些情況，不需很快地作回應。究竟要保持靜默或回應呢？如果肯定，可以說出。但如果不肯定，最好保持靜默。如要說出，要留意自己的情緒。耶穌面對法利塞人及經師挑戰祂時，祂從來都不回答他們的問題，如果耶穌回答他們，是用一個故事，當祂講故事時，祂會使他們自己去審判自己。如果耶穌要做一個審判，那些法利塞人及經師一定會反駁耶穌，如果用故事形式，可幫助人去思考。例如：撒種的比喻。因此，我們做任何事，都是要尋找平安。因為聖德是由平安開始的，這也是來自聖經。

在我們的生活中，與一個很接近的人一起時，知道他的信仰不斷成長時，我們的言行是可以幫助這個人在信仰的旅程，但要肯定這人與我們是親近的，如果他問我們，是可以幫助他的，但如果這人沒有信仰，又不同了，我們如何把耶穌帶給他呢？隨了用我們的好榜樣，正如耶穌對我們，是透過愛德。父母是可以指證子女的錯誤。

## 分享〔五〕

會友：我們可否指證家人的錯誤呢？

神父回應：

如果是關係好的弟妹，可以用勸導的形式，不是指證他們。神父晉鐸 8 年後，他的一個哥哥親自來找他，問他的意見，從來未試過的，這可能是神父現在修道生活的原因，雖然現在他並未成全，但他的哥哥看到神父是談談天主的事，尤其是有些關係他們不可以解決時，而只有天主才可以幫助得到。

神父的忠告給我們：

首先肯定自己的生命是好的，跟著天主就會找我們與祂合作，我們不需到處找尋祂，天主會自動來找我們的，但首先我們要改變我們的生活，要記著耶穌曾經說過，在磐石建立的房屋是堅固，在沙石上建立的房屋是鬆散，肯定我們的房屋要建在磐石上。

我們在俗的生活較困難，不要過份強制自己，那麼就不會強迫其他人。要接納自己的掙扎，也要接納他人的掙扎。除非我們有職責去做指證的工作，最好友善地用溫和、真誠的說話與人交談，接納人的優點，不要指摘人的缺點。

神父分享：

當神父晉鐸時，要預備一本小冊子，被祝聖的神父要向人帶出一個訊息，他的訊息是：「基督徒為希望作見證」。基督徒是希望的見證人，為什麼有這個訊息進入他的生命呢？因為如果沒有希望的存在，他不會在這裡。他渴望把希望帶給每一個人，這是很簡單，只要有祈禱就可以帶出希望。直到目前為止，天主沒有使他失望，如果某處有失敗，都是他的原因。有時把責任推在別人身上，其實是要自己負責任。這就是在我們生活中可以做得到的。

我們的掙扎都會發生在所有在俗會團體內。

#### 分享〔六〕

會友：我們在閱讀《自傳》後，反省到自己的不完美、因犯很多罪，是不堪當的。如何把我們的不完美，進入《全德之路》呢？

神父回應：

大德蘭：「越認識天主，越認識自己有很多過錯。」

因此，我們要真正地去認識耶穌，這是事實。

問題是：為什麼我們不願意深入地去認識耶穌呢？

這條問題我們要時常反思，如果我們想真正地去認識耶穌，我們就不會得罪祂了。

## 講座七：展望與計劃 2010 – 2011 研讀《全德之路》

〔 迦 6 : 9-10 〕

「為此，我們行善不要厭倦；如果不鬆懈，到了適當的時節，必可收穫。所以，我們一有機會，就應向眾人行善，尤其應向有同樣信德的家人。」

聖經的每一句章節都有特定的時刻及使命，教會的祈禱就是頌讀日課，聖神時時都引導天主子民不斷地向前行。在中午日間祈禱時可能開始已經疲倦，所以拿起頌讀日課祈禱時，它會指示我們不要厭倦去做善功，尤其是為每一個天主子民，當我們的靈魂很疲倦的時候，祈禱就是我們的避難所。我們的疲倦是基於很多種原因，無論多麼疲累，天主的聖言是給我們休息。人的說話只是給予我們短暫的平安，時常要記著無論人如何十全十美，人是不能滿全天主給予我們的平安。尤其是我們要活出團體的生活，聖十字若望給我們一個很好的教導：「在一個團體內，每一個成員都是有分別的，他們的性情是不同，但每一種性情好像一個錘，用來在石上雕刻。每一位成員互相雕琢，以至成為天主所希望我們達到的成全境界。」當然，這不是一件容易的事，如果靠自己的力量是不可能的，這力量是來自耶穌基督，祂是最完美的典範。

聖十字若望都曾經被人誤解過，他被修會的兄弟把他放在修院內的小監牢，這小監房只可容納一人在內，很細的房間，只可有小窗子透入微小的光，這是真

實的事。當時他只有兩個選擇：憤怒或渴望天主，他選擇不斷渴望天主。所以他最美麗的著作，是身在這小監牢，最窮困的時候寫成的。如果我們看聖十字若望，同時都可以看到主基督的困境，所以我們要有耐性地接受一切困境。好像我們這個團體，任何團體都是一樣有困難，因此我們要有耐性，讓有責任的人去做他們的工作，如果有事情出錯，在天主的時間內，祂會參與協助的。

有時候生命不是好如意，但不等於不好，其實是我們自己用那角度去看這些事情。一個資深的管理人，Stephen Cobey，他解釋給我們怎樣去看這個世界，如何去看事物，好似是一種矛盾。我們怎樣去看事物就是怎樣去看這個世界。例：一個基督徒對一個十字架的看法：有些人視為一種標記，一些當作裝飾，一些當耳環帶，一些人當手鍊穿上，有些人覺得十字架有更深的意義。我們如何去判斷呢？這是一件不容易的事。如果用自己的角度去看，我們要用主耶穌基督的角度去看事物，唯一的出路就是耶穌基督，必須靠主耶穌。

展望與計劃 2020-2011 研讀《全德之路》：

我們有一年的時間去默想《全德之路》，如果向大德蘭的祈禱是真誠的，有小的渴望，再愛天主多些，就足夠了。

《全德之路》是幫助我們在愛天主的路上更加成長，目前有關閱讀《全德之路》

的指引還未發出，我們不用等待，我們有信心明天就可以閱讀《全德之路》。

問題是：我們如何去閱讀《全德之路》呢？

根據翻譯《全德之路》的神父 Kieran Kavanaugh, OCD，在他的導言，《全德之路》可以按以下 5 個主題方式來分類：

1. Purpose of Teresian Carmel (Chapters 1-3) 德蘭加爾默羅會的宗旨：為什麼大德蘭創立建立德蘭加爾默羅會
2. Foundations of prayers: love of neighbour, detachment & humility (Chapters 4-15) 祈禱的基礎
3. Diversity of paths in contemplative communities (Chapters 16-18) 在默觀祈禱團體內有多元性的道路
4. Prayer in General (Chapters 19-26) 一般性的祈禱
5. Commentary on the 'Our Father' (Chapters 27-42) 天主經的註釋
  - a. Christ as Master & Guide in prayer (Chapters 26-27) 基督是祈禱的導師
  - b. Prayer of Recollection (Chapters 28-29) 收心祈禱
  - c. Prayer of Quiet (Chapters 30-31) 靈靜祈禱
  - d. Abandonment to the Will of God (Chapter 32) 克己
  - e. The Eucharist (Chapters 33-35) 聖體聖事

- f. Pardon of offenses & detachment form honour & esteem  
(Chapters 36-37)
- g. Deliverance from deception & illusion (Chapters 38-41)
- h. Desires for eternal life (Chapter 42)

為什麼大德蘭要創建德蘭加爾默羅會？

神父簡介一下加爾默羅會的歷史：

大約在 11、12 世紀，有些在俗的隱修士，集合在一起，他們希望過些跟隨基督的生活，當他們的人數越來越多的時候，希望有一個會規，因為人多，漸漸覺得難以控制，當時耶路撒冷的教父，就是 St. Albert 聖亞伯爾，給予他們一些會規，但不十分知道，這些會規是聖亞伯爾親自寫的，或者是隱修士提供給他而成為原初會規。這個團體漸漸成為正式的行乞的修會，這個就是我們加爾默羅最初形成的修會，只有男的會士，大約在 14 世紀時才有修女。大德蘭是屬於這修會的修女，現在這修會名稱為 Old Carmel Fathers 加爾默羅會修會，有時某些稱為默觀加爾默羅團體。

大德蘭當時受到天主的啟發，她得到一個靈感，想過一個真實的默觀音祈禱生活，所以就創建德蘭加爾默羅會。

《全德之路》第 1 至 3 章，解釋大德蘭創立德蘭加爾默羅會的宗旨，對我們是很重要的。讓我們知道她做這件事的目的，例：神父來這裡的目的是作我們的避靜神師，而我們來到這裡的目的是參與這個避靜，如果目的不清晰，我們就會只是一半一半的熱心，所以目的是很重要的。同樣，當我們回應天主時，我們會問自己一條問題，什麼推動我，使我的生命奉獻給天主呢？如果想肯定自己有沒有出錯，可與我生活一起的人談談，與我的神師談談，或與這個團體的培育師談談，來肯定自己是否天主給予我的聖召，或自己實在逃避一些事情。當目的清楚的時候，對一切困難的事情就可以容忍。在我們在俗的聖召，什麼推動我？只是自己知道、或天主知道、或神師知道，可能現在還未清楚，但稍後天主會使這事會清楚，所以目的的重要性，是指示我們朝一方向走去。

計劃閱讀《全德之路》：

全書共 42 章。如何去研讀？

1. 可以把 42 章為 12 個月去閱讀
2. 可以用主題來研讀：

例如：德蘭加爾默羅修會成立的目的；祈禱基礎等等

研讀這本書，最重要是細心地去閱讀，神父的建義，不需要等待修會給予閱讀指引才開始，不要因為我們團體的選舉，閱讀計劃有所阻礙。當然要依照團體的參議會的指示，但我們個人可以有自已的閱讀計劃，以主題來閱讀。



神父提議：

我們可以用主題的方式去閱讀。最好在未閱讀之前，看看每章的標題，可以知道那章的內容是什麼。

第一部分：

1-3 章：閱讀後寫下重點有關大德蘭創立修院的目的

第二部分：

4-15 章：閱讀後寫下祈禱有那些基礎：什麼是捨棄？什麼是愛近人？什麼是謙

遜？不用大堆文字，只需幾個重要的字便可，之後用來做 Lectio

Divina，之後與會友分享。是沒有對與錯的。

第三部分：

16-18 章：什麼是默觀團體呢？

第四部分：

19-26 章：一般性的祈禱。

第五部分：

27-42 章：天主經的解釋，是全個天主教教會內，是最美麗的解釋。

第五部分分為 8 個次標題，每閱讀完一個次標題，可作默想其重點。時時要記緊大德蘭的指導我們，每次在祈禱前，要劃十字聖號，醒察一下自己的良知，需要懺悔，才開始祈禱。如果閱讀這本書的章節作祈禱默想，可以成為心禱，所以必須要明智，要醒悟。從口禱開始，藉著這方式，可以進入專注的祈禱，慢慢地天主可帶靈魂進入寧靜及合一的祈禱，這樣慢慢地我們會認識什麼是專注祈禱？什麼是寧靜祈禱？什麼是默觀祈禱？什麼是合一祈禱？當我們明白後，可以幫助他人去明白這個靈修。

研讀聖書是要自己親自去閱讀，親自去感受，親自去經驗被觸動的章節，好似閱讀聖經一樣，只聽人講，而沒有經驗到，是沒有效果的。

例：第五部分，第二個次標題，〔28-29 章〕反省祈禱在我們祈禱生活中有沒有存在呢？如果沒有，不用擔心，只需自己知道，是有反省祈禱。

神父個人的理解，反省祈禱是靈魂的三司：即理智、意志、記憶。這三司是聖十字若望用來作他的教導，他教導的出處是來自聖多瑪斯的，他曾讀神學。而大德蘭教導的反省祈禱時，她是不太理解的，因她是沒有讀過神學，所以她在祈禱上有掙扎，因為她都不明白她的靈魂內發生什麼事情，她問她的神師，可能她的神師沒有讀過神學，使大德蘭很混亂，所以大德蘭寫出來的著作，未必

清楚她的表達。

照神父的理解有關反省祈禱：是靈魂收斂心神在天主內，靈魂的一切只專注在天主。例：當一個人閱讀聖經章節時，理智是明白的，未必完全理解，但對靈魂會有些光照，同時記憶很煩忙，走來走去，想這樣想那樣，但意志已被天主的愛所俘虜。不是容易解釋，因為此時是在專注祈禱內。

團體生活：

團體生活是很重要的，修會生活有較多的團體生活，而在俗會較小有團體生活，我們每月只有一次聚會，過團體生活。

問問自己：加入德蘭加爾默羅在俗會有什麼目的呢？為什麼？目的與動機是決定我們的方向。

神父分享他為什麼加入修會：

修道生活以前是沒有存在他的腦海，當他第一次探訪修院時，沒有一個好印象，如果用人性的感受來看，他是不會加入的，隨了祈禱外，沒有什麼喜歡，祈禱是他唯一喜歡，因為是聖的，所以向天主祈禱：為什麼祂帶他到這裡？神父不斷反省、又反省，修會有什麼可以給予他的，任何東西他都沒有的。如果天主旨意，是要他的生命活得更完滿，所以他就回應天主，加入修會。他向天主說：

任何時間天主停止他，他就會停。但天主沒有停止他。

他加入修會的目的，是希望所有靈魂都走向美善。想像一下，一個三角形要投入一個圓形，是要磨去那些角才可以，在圓形內的，一切都是恩寵。每一次神父掙扎的時候，他就會想想他加入修會的目的，如果目的是越清晰，掙扎會越小。

神父加入修院後，修道生活就開始，那時的省會長蔡神父，他對待神父好像一個兄弟，雖然蔡神父是長上，他稱神父為「大佬」。他給神父一個意見：「做好你的初學期，因為初學期是整個修道的基礎，如果有任何掙扎，在初學期就會出現。如果將來在修道生活出現問題時，回想初學期的掙扎。」神父時常提醒自己，那次在意大利遇見一位老神父的忠告：「每位長上都有特殊的恩寵。」我們必須要有謙遜去接受他們的指示。

神父在團體生活中，是最年長的一個，他加入時已 38 歲，其他人只是他的一半，細他很多，為他是很艱難，因此他每次提醒自己：「需要成全，是沒有選擇的。」他曾作過錯誤，因此從錯誤中學習，將來作為一個培育者，可以知道什麼不應該做。

團體生活是在加爾默羅靈修中最艱難的一面，不只是加爾默羅團體，任何修道的團體都是面對同樣的困難。以前神父出席一個避靜，有一主教給予的勸告：「如

果我們憎恨那些人，他們是我們謙遜的道師，因此我們要接納。」這是主教的智慧。如果在位越高，應該越來越更加謙遜。否則，生活就覺得會很苦惱，亦很難聽到不同的聲音，所以祈禱生活一定要很堅強的。看看主耶穌，祂有任何使命，祂會上山祈禱，因此我們要學習耶穌的典範。有時候，因煩忙沒有時間去祈禱，因此我們有使命要去做，就必須立即去祈禱。做一個信德的行為，可能只需劃一個十字聖號，或說：「仁慈的天主，可憐我」、或「主耶穌，天主子，可憐我罪人」、「萬福瑪利亞，你充滿聖寵，主與你同在……」當我們專注地祈禱時，已經是心禱了，如果心禱很完美時，已自動地成為專注祈禱了。這寧靜祈禱是有收斂心神祈禱的效果。

在團體生活中，我們是個人化，尤其是在天主教團體內，整個天主教教會是建基於團體生活，天主教教理、教義都是圍繞在團體內，所以我們的感恩聖祭是一個共融聖事，如果我們不接受共融的聖事，所有的教道就會分裂。當然，我們一起時都有不同的意見，我們必須有共識，可以注意一下教會內如何去處理那些不同的意見，找一些共通點，然後去討論。我們在天主教的團體，信理、教義是一樣的，為什麼有不同意見？只是因為看事物不同。為什麼有看事物不同？因為有不同的文化背境、成長的過程、工作的環境，所以我們要接納不同的人有不同的意見。

每一個團體必須有一個參議會，在修道人的生活，按照教會的法典，省會長及

參議會是他們最高的指示層，省會長只可改變重大的事情，否則是與參議會一同決定事務，在一個共同目標邁進。

所以的法典、會憲、會規是不能代替愛德。愛德基本需要什麼？照顧窮人，那些是窮人？可以是金錢上的貧窮或靈性上的貧窮，可以是長者。我們的會憲是不可能列出一切，要靠我們的普通知識去處理事情。

如果兩個人不能一起相處，最好大家坐下，交流自己不同的意見，盡量去解決相方的問題，這是最好的。如果兄弟不接受，才把事情帶到團體中。因為這是福音的教導，在天主獻祭前，應與兄弟和好，才去獻祭。跟隨耶穌的教導是沒有錯誤的。

如果沒有經驗天主的愛，就不知道什麼是天主的愛，怎樣把天主的愛帶給人呢？

如果不把錢存入銀行，銀行沒有錢可以提取。同樣，我們要把天主的愛儲存在心內，可以隨時提取愛心出來。