

德蘭加爾默羅天主之母在俗會

週年避靜 2011

日期：2011 年 9 月 30 日至 10 月 2 日

地點：上水聖保祿樂靜院

神師：Fr. Aloysius OCD

主題：「正如主所命令的，繁忙的人怎樣「不斷地祈禱」呢？」

“How can busy people ‘pray always’ as the Lord commands?”

聖女大德蘭《建院史》第五章

聖女大德蘭在建院史中描述她創立 17 間會院的情形，她寫出當她創立會院時，當時有些修女是不愉快的，因為當初她們期望可為成為默觀者，但可惜令她們失望，因為她們要面對很多工作，因此她們很沮喪，因為她們失去她們所期望的祈禱時間，所以聖女大德蘭寫出這章的教道，其實這章的教道亦可使我們應用在我們日常生活當中。

Fr. Aloysius 在這次避靜的道理是以大德蘭的《建院史》第五章，分享她的教道，而不是他自己的道理。

大德蘭寫書的方式，是完成整本書後，才回到在每章內文上加以該章的主題。

今次避靜，神父不會講解一些理論，而是用大德蘭的教道，使我們在煩忙的生活中如何應用及反思自己的祈禱生活。

第五章的主題是聖女大德蘭給我們一些意見有關祈禱，特殊是活在很煩忙生活中的人有很大的幫助。

現代的人很多都是生活在煩忙中，包括神父自己本身，為何加入加爾默羅修會，因為可以度祈禱生活，但其實並不十分知道怎樣去學習祈禱，很多時亦沒有忠信地去祈禱，因此要去學習祈禱。可能我們每天都有祈禱，但並不是時常容易地去做祈禱，因為我們有家庭、工作、因此沒有時時刻刻去祈禱，但天主的誠命要我們不斷祈禱，我們便只可找到某些時間才去祈禱，大德蘭給我們一些見意，希望我們明白什麼是真正的祈禱，因為很多時我們的期望是阻礙了我們看不到天主在我們身上的工作。

5.1

按照聖神的帶領人的祈禱，是有很多不同的方法，例如：加爾默羅會、耶穌會、方濟會等等的方法。不同的人可以用不同的方法去祈禱，不單只是天主教的方法，也有佛教、印度教、回教等等的方法去祈禱。在世上不同的民族都用不同的方式去尋找他們不同的神，但事實上我們相信主耶穌基督，祂的教導是最好及最安全的方法，因為是按照耶穌基督的真理而行走的。在天主教內，我們是按照加爾默羅的方法去尋找天主。如果人們不明白我們祈禱的方法，是不重要的，可能他們是用令一種方法。我們在這道路上行走，用這方法去祈禱，很多時都

未能有所進步，但我知道這是我應行走的道路。

5.2

首先聖女大德蘭談論何謂「完滿祈禱」。

「完滿祈禱」的特質是什麼？

其實一個「完滿的祈禱」並不是什麼，完滿的祈禱並不是時時刻刻想念天主。神父在 45 年前在初學生時，學習怎樣去默想，以為時時刻刻想念天主，就是作默想祈禱，但有件事很困難的，要每天用兩小時做默想祈禱，一小時在早上 5 時至 6 時，一小時在黃昏 5 時至 6 時，在早上的默想祈禱時他是很集中及清醒，但只可以維持 10 分鐘而矣，在黃昏祈禱時就很快就睡著了，因為這段時間是全日工作完畢，祈禱時不斷思想出現當天工作上的問題，身心很疲倦，非常分心，因此不可集中精神去祈禱，神父認為他不是特別的一人是這樣的，其他人都是這樣的。

有時當我們作默想的時候，我們會很疲倦，自然會分心，不能集中精神，因為我們每人都有家庭及工作上的煩惱，尤其是當家人逐漸年老時，病痛特別多，因而更增加煩憂，祈禱時分心更多。大德蘭認為我們在思想時，就是在祈禱中。我們以為自己很神聖，有很多人在祈禱中分心，就覺得很沒有意思，不滿意自己的祈禱質素，不開心，以為永遠都不能夠學識怎樣去默想。

聖女大德蘭教導我們，並不是所有人都認識怎樣去想像，在靈性上的默想，我們要明白不是所有人的本質，是可以時時刻刻用想像力去默想耶穌基督，因為所有的靈魂不是有想像能力，但是有愛的力量，由於所有靈魂有愛的力量，因此祈禱不在於思想多少而是愛到多少。為神父來說，聖女大德蘭的祈禱方法，假使人不能在祈禱中用想像力去默想，但每個人都有愛的力量。

總結這段，一個完滿的祈禱，主要的特質，不是靜坐 30 分鐘，不是想像得幾多，而是愛己愛人愛得幾多。

5.3

聖女大德蘭教導，如何擁有這愛，這是完美祈禱的一種特質。

很多時我們會混淆「喜歡」與「愛」。

「喜歡」喜歡事或人是人性的表達或反應的流露，是一種感覺。人性有自己的遊戲規範，例如：喜歡甜品，但不喜歡食蔬菜，這是喜歡。但這對我不健康，因為我有糖尿病，但又喜歡吃甜品，因此有時喜歡的事並不是對自己最好的。

「愛」並不是一種感覺，例：我喜歡一些人，但我愛所有人，即使有些人我不喜歡的，但我都愛他們。

因此喜歡與愛有很大的分別。

聖女大德蘭教導，如果我們要擁有這種愛，這不是一種感覺。愛一個

人的時候未必對自己有好的感受，在我們生命當中，愛一個人，當他死亡的時候，會使我們有很難過及痛苦的感受。因此擁有愛是不能有好的感受，當環境需要時，要決定因天主的原故去工作而受苦。當我們想像十字架的時候，我們感覺不開心，但如果用世俗的眼光去為天主工作而受苦，是不值的。因為世界的觀念是不一樣的，為什麼耶穌是我們所愛的人呢？因為耶穌為我們的罪而犧牲、受苦受難，因此當我們仰望十字架上耶穌的時候，就是愛的中心。聖女大德蘭的教導，我們要時常默想天主是誰？我們是誰？這些思想是好事，但這些思想不可干預我們對天主的服從及對我們近人的愛德。

何謂服從？

最基本上的意思，是做我們應該做的事情。例：如果要工作，要去返工，這就是服從；如果是家庭主婦，要留在家中照顧家人，這是服從。服從就是做好自己本份的事，我們宣發了服從許諾跟隨耶穌基督，我們有很多機會去實踐服從的許諾，就是去做我們應該去做的事。

如何實踐愛德使近人有益處？

當我們實踐服從，做事為別人有益處的時候已經是一個祈禱。

聖女大德蘭教導，當我們在聖堂內默想祈禱所獲得的恩寵是等於我們在工作上做好自己的本份的事情，亦都等同於我們去醫院探望一些病人所得的恩寵。

因此聖女大德蘭談論，如果我們在煩忙中，要把自己交付給天主來取悅天主。神父自己都曾有一個錯誤，以為時常做默想祈禱可以取悅天主，因為心禱可使他有神慰，充滿恩寵及力量。但很多時祈禱都會睡著了，由於太煩忙引致疲勞，事實上這不是神父的錯。聖女大德蘭教導，如果基於實踐愛德及服從的原故，而放棄默想在祈禱中得到的神慰，是更加可取悅到天主及得到更多的恩寵。正如聖經所載：為小兄弟做的就是為我而做。大德蘭教導是「服從至死」。

當我們做任何事時，首先要劃十字聖號，把今天的工作奉獻給天主，基於用服從的許諾去做，在工作中真踐愛德。劃十字聖號是提醒自己天主的臨在，與我一起工作，這已是祈禱的一部分。

神父談及他祈禱時的誘惑，不是默想祈禱，而是閱讀靈修書籍，聖女大德蘭在 14 年中都是靠閱讀靈修書籍去祈禱，因此神父都覺得很安慰，聖女大德蘭是教會的聖師，她也覺得有困難作默想祈禱，而是要靠聖書的幫助去默想祈禱。

我們要明白每人都需要祈禱的生活，但要明白祈禱生活並不是只靠祈禱，而是要與天主的有一份關係，要明白我們是透過服從的許諾，委身給天主，藉著對天主的愛，在我們日常生活中做好自己的本份，活出我們祈禱的生活，在工作前要有意識地劃十字聖號，因為對天主的

愛而做好當日的事情，因此在日常生活中與天主活出一份關係。

我們在日常生活中都是有責任感的人，我們照顧家人，做好工作，對人友善，很容易活出這樣的精神，這是我們的本性、人性，但為了愛主的原故，在日常平凡的生活當中，可以把平凡的事化成超性的事，這是由於我們在加爾默羅修會內活出服從許諾的精神。

我們的祈禱生活並不只是祈禱，而是要活出祈禱的生活。服從就是在我們日常當中好好地活著我們應做的責任，愛德就是要關心近人的需要。

大德蘭在她的教導中談論怎樣去擁有這樣的愛，談及我們每日日常生活當中的責任，這些責任未必是喜歡地去做，但做任何事不是去取悅自己，而是去忠悅天主。

為什麼我們的寧靜生活遇到誘惑？為什麼我們的寧靜生活沒有進步？

大德蘭教導我們工作，不是為忠悅自己而做，而是藉著我們所做的事去忠悅天主。

5.4

很多時在我們的祈禱生活中，魔鬼會誘惑我們，使我們自愛，但天主的誡命中，有一條誡命是要我們愛天主及愛自己，因為愛自己都是一條誡命。在靈性上來講，愛自己和自愛是有分別的。

聖女大德蘭談論的自愛，是取悅自己，而真正的愛是愛天主，祈禱不是思想而是去愛，去表達愛不是需要說話，而是值著行為去表達愛。天主給我們恩寵是希望人類做多些善，雅各伯書：沒有行為的信德是死的。

很多時我們對祈禱有沮喪，因為我們對祈禱有錯誤的觀念。

5.5

真正去愛天主的同時也認識自己，加爾默羅的秘密就是認識愛慕天主，同時也使其他人去認識天主。天主把祂自己啟示給我們，也可使其他人認識天主，天主愛我們所有人，天主也期望所有人回應祂的愛。

值著服從的許諾，靈魂可以看到越來越愛天主，遠離罪惡。值著服從的行為作奉獻，為使一些罪人的得救。

我們宣發了服從的許諾，我們何時才實踐服從的許諾呢？我們應該每天都要活出服從的許諾，透過每天的工作及責任，要實行我們服從的許諾，就成為我們每天的奉獻及犧牲。

犧牲就是放棄或奉獻一些事情。

Sacrifice 犧牲由兩個拉丁字 **holy & make** 組成的。

意思就是 **to make something holy** 把某些事成聖

因此作犧牲時，就把事情成為聖善。例如：舉行彌撒，祭獻，需要酒，麵餅；祝聖後，酒成為聖血，麵餅成為聖體，耶穌在十字架上的犧牲，

肉身成為永恆的生命，罪惡成為恩寵，因此我們把日常的生活奉獻，使成為有聖德的事。由於我們宣發了服從的許諾，每天活出我們應做的事情，把他奉獻給天主的時候，就是把平凡生活聖化成為善事。