

避靜道理 94

講者：陳鵬神父，台灣嘉爾默羅聖衣會省會長

日期：一九九四年十一月五日至八日

地點：台灣嘉爾默羅聖衣會

歷史

聖衣會的目標是恭敬加爾默羅聖母

加爾默羅會的起源分三個時代：

1. 先知時代： 指舊約厄里亞開始
2. 希臘時代（Greek）： 由新約福音至 1099
3. 拉丁時代： 由 1099 至現今

修會生活方式

1. Hermit 隱修
由神父開始單獨隱修
2. Conventual life 團體生活
1209 至 1047

3. 較為開放：

i Mendicant

行哀經，請求教友幫助，例如經濟上與道明會及方濟各會類似。

ii 傳教 Missionary

由教宗委派一些聖衣會神父打理教區。

例如：南美洲及印度都有這些傳教式的修會。

傳統組織劃分三種

1. 1st Order 第一會：由神父修士組成

2. 2nd Order 第二會：由修女組成

3. 3rd.Order 第三會

i 屬於修會：有神父，有修女， 有自己總會長，專責任務是傳教

ii 屬於教友

在梵二之後 (After Vatican II),分為兩種

1. 修道 Religious

- Cloister 隱修
- Non Cloister 非隱修

2. 在俗 Secular Order

在耶穌基督誕生前，在舊約有厄里亞先知。在他的時代 有三年沒有下雨，他就上了加爾默羅山祈禱，在第七次祈禱時，有一片雲彩從海上升起來。在神視中，天主告訴厄里亞這片雲彩代表聖母瑪利亞，預告一位童貞女將會誕生，而救主基督將由她懷孕而誕生。從此，加爾默羅山的隱修士開始恭敬聖母瑪利亞，救主母親。

其徒弟厄里叟繼承厄里亞的先知職，繼續恭敬聖母瑪利亞。傳統上稱呼聖衣會的神父修士為「聖母的兄弟」(The brother of Blessed Virgin)，這一班人有大赦，直至 1452 年(Blessed John Soreth, Father General to allow and accept the women to become sisters of Carmelite。)總會長接納一批熱心的婦女而成立加爾默羅女修會，後來，教宗 Pope Nichollas

IV 批准她們成為正式的加爾默羅女修會。

希臘時代 (Greek Period)

- 在 412 年，耶路撒冷的主教 John 寫了一本修道的規則
- 以後，有一位聖人聖啟祿(Cyril) 說這本書是加爾默羅隱修士的隱修規則
- 1155 年 Aypenice de Malafanda 用希臘文將這本書譯為拉丁文
- Berthold(軍人) 為法國皇帝 Louis 在聖地與回教徒打仗。想取回聖地，但不成功，全軍退回法國,但有十一人留下，並往加爾默羅山度隱修生活，由那時開始，第一個修道團體產生，而 Berthold 成為第一個團體院長
- 在 1099 年，第一位拉丁會長正式成立修會。
- 在 1209 年那十一位修道人請求耶路撒冷的總主教 St.Albert 為他們寫一些生活守則(Rules of life)。後來這些守則成為加爾默羅修會的會規，亦是第一個隱修 (hermite) 規則。
- 其後很多修士死於血有病，而且因回教徒破壞天主教，很多修士去了法國及英國。留下來的修士身體很弱，所以教宗 Pope Innocept IV 在 1247 年放鬆及改革會規，修士們可以吃肉(以前不可吃肉) 批准

修士們一個星期內除了三天守齋外，其他日子可以吃肉。

- 由於修道會規放鬆了，後來修道人生活開始腐敗。
- 其後由天主啟示大德蘭去改革聖衣會，從此有兩個不同生活方式的聖衣會。從新改革後的修會是跟隨初期加爾默羅的精神生活，較為嚴，不食肉和守克己。而另外一派修會則維持其生活方式，可以吃肉。
- 在 St.Simon Stock (英國聖人)做總會長的時候，當地的道明會和聖方濟各會新修士向教宗申請解散加爾默羅會。聖西滿一直為求聖母幫助及指引而祈禱。在 1251 年七月十六日晚上，聖母顯現給聖西滿，授予他一件聖衣，作為加爾默羅會的標記，並許下聖衣會不會滅亡，並保存到世界末日。
- 聖母在露德最後一次顯現也是七月十六日
- 聖母在花地瑪最後一次顯現時也穿著聖衣會聖衣。
- 聖母告訴聖道明在世界末日時要用玫瑰經及聖衣拯救世界。而路濟亞修女也證實這說話。
- 教宗比約十二世說：「凡佩戴聖衣者表示奉獻給聖母」。「凡奉獻給耶穌聖心及聖母聖心的人，他的全家也可以得救」，「每個人都有一個使命，為其他靈魂的得救而祈禱。」。

佩戴聖衣的聖蹟：

1. 一位瑞士修士有一日在街上遭到暗殺，但大難不死，原因是他佩戴的聖衣擋住了子彈而沒有遭受損傷。
2. 有一個女孩掉入很混濁的河裏，很多人想救她但找不到她。其後有一位神父脫下身上的聖衣放入河裏，當時河水即刻澄清，看見女孩下沉的位置，人們便把她救上來。
3. 有一位美國人被火車撞倒，身體折為兩段，但他沒有即時死亡，在兩個小時後，神父為他辦告解後才去世。而神父發覺當時他身上佩戴著聖衣。
4. 有一位聖衣會修士在死後十七年被掘出移往羅馬，當時發覺身體已經腐化，但所穿的聖衣完全沒有損壞。(而這件聖衣尚有保存在一個加爾默羅女修院。)

見證： 祈禱

1. 有兩個兄妹，父母死了，哥哥跟了壞人，不信天主，妹妹熱心為哥哥的回頭而祈禱了三十年，但後來他自殺死了。當時妹妹已是修女，她知道哥哥自殺死很難過，向神父傾訴此事，神父安慰她說：

「你三十年的祈禱不會白費的,天主自有祂的計劃。」過了二年之後,一日晚上,妹妹在夢中見到哥哥,他說:「自己已得救,那是因了她的祈禱,當他從橋上跳河時,在還未下到水之前,天主給他特別聖寵,讓他悔改,故此自己的靈魂已得救。」

2. 德國主教 (Lutherans) 令到一萬露德會基督徒歸依天主教, 人們讚賞他的功勞, 但他說這不是他的功勞而是一位修女的功勞, 他因此事而被稱為德國宗徒(Apostle of German)。

他在三十年前還是一位修生, 在一個晚上, 他做了一個夢, 夢見一個修女的面孔, 而這個修女為他牧靈祈禱。

在他做了主教後, 有一天他來到一個女修院做彌撒,覺得不自然,感到有些特別。後來在送聖體的時候, 認得其中一個修女是他三十年前夢見為他祈禱的修女。所以在吃早餐的時候, 他請求院長讓他見見那位修女, 於是院長, 請所有修女與他見面, 但他找不到那位他夢見的修女。在追問下, 原來有一位名叫 **Sister Lita** 的修女還未出來。其後這位 **Sister Lita** 到來,他問她日常工作是什麼,她說自己沒有什麼學問, 所以在廚房工作, 平時按修會的指引, 做一般的祈禱及指示。在追問下得知這位修女,在三十年來奉獻自己為一位傳教

士，但不知天主安排原來是眼前這一位。

補充佩戴聖衣的益處：

- 凡佩戴聖衣而去逝的人，必定得救升天堂。但佩戴聖衣的人要盡力孝愛聖母，不要故意犯罪，必須遵守天主的誡命，才可獲得這恩寵。
- 聖母在 1251 年 7 月 16 日親自授與加爾默羅會聖西滿神父一件聖衣，並許諾：「無論誰，在臨終時虔誠地穿著聖衣，將不會墮入永火之中。這聖衣將成為得救的標誌，危險中的護佑，它是和平的承諾和永恆的盟約。」

危險中的護佑的見證

1. 一位行將做修女的少女向一位維也納神父辦一個總告解。這位神父看穿她有一樣事情還未辦妥，就是曾經參與一個舞會，一位男士邀請全場的女孩子跳舞，但沒有邀請這一位少女，當時她心中很嫉妒。神父問她對不對。她承認這事情。其後神父問她：「當這位男士離去時，他的腳有火？」她回答：「是」，並問神父原因何在？神父回答說：「這位男士不是人而是魔鬼的化身，他來是誘惑人犯罪。由於你佩戴聖衣，聖母在你身邊，所以他不能接近妳。」

2. 有一位聖衣會修女的父母的店舖失火，在晚上時，她將聖衣擲入火中。第二天早上，在灰燼中發現那個聖衣沒有被燒燬。
3. 一位女士患了乳癌，在醫院住了六個月之後，醫院的修女幫她找神父為她傅油。神父問她是不是教友？她回答：「不是」。神父見她佩戴聖衣，便追問原因。她回答：「在工場工作時，一位修女送給我，於是我便佩戴聖衣。」其後神父問她：「妳想領洗嗎？」她答允。結果在領洗後不久，她便去世。可知聖衣為外教人，只要他肯接受，也可得到恩寵。

陳神父補充：

1. 想外教人，例如：想家人入教，可以將聖衣藏在他的家中任何地方並為他祈禱，日後，他會有聖母的恩寵。
2. 誰佩戴聖衣，可以增加力量，遵守誡命，尤其是不易犯第六誡和第九誡。
3. 每天唸二篇天主經，二篇聖母經及二篇聖三光榮經，最少三年，可因耶穌寶血的功勞，人死後可不受煉獄的痛苦，直升天堂，這恩寵可惠及四代的家人。
4. 在一九一七年，聖母在花地瑪顯現時，三個孩童問聖母：「一位朋

友死了，靈魂會不會得救？」聖母回答：「他的靈魂已得救，但要在煉獄中做補贖，直至世界末日。」

改革會規

在 1562 年 8 月 24 日 聖大德蘭改革會規。當時，亞味拉有一百多位修女，但貧富懸殊，富有的修女有自己的小室，而貧窮的修女則要多人共住一室，聖大德蘭修女覺得不公平，要求改革,使每一位修女，無論貧富都有一個房間。

當時的制度，修女分兩種階級：

1. **Choir Sister:** 有學識，唸大日課
2. **Lay Sister :** 沒有學識，在廚房工作。祈禱時，唸十五篇天主經代替日課。

梵二之後，取消上述的制度，所有修女一齊唸大日課。

聖衣會的精神：祈禱 - 不單止為自己，也要為教會服務，救人靈魂。

沒有祈禱的工作，是不會成功。

祈禱力量的實証：

從前有一位神父發覺他的好朋友(是一位教友)遠離了天主，便勸告他，但他不聽。每次見面時，那位朋友叫神父不要提天主的名，持續了三年也沒有會心轉意。後來這位朋友病了，神父到醫院探望他，勸他回到天主台前，但他不接納，神父很傷心。後來神父到一間修院，請修女為他祈禱。在祈禱半小時後，這位朋友改變了主意，邀請神父為他辦告解，可見祈禱的力量。那神父三年的勸告也不及修女們半小時祈禱的功效。

透過以下途徑，便可得到天主的聖寵

1. 聖事

2. 祈禱

第三會的會員也要用祈禱的精神，每天最小用半小時祈禱，可以分開兩段時間來祈禱，早上用十五分鐘，晚上用十五分鐘。

- 在工作或乘車時，也可以祈禱。若不能默觀，可用短誦。
- 從前有一個人很恭敬耶穌，瑪利亞，若瑟，在走路的時候，他便唸「耶穌，瑪利亞，若瑟」。有一次走路時，耶穌，瑪利亞，若瑟在

他身旁出現。

- 每一個人都是耶穌基督奧體的一部份。「我的生活不是我生活，而是基督在我內生活。」
- 聖大德蘭說：「做聖衣會的會員，不單要救自己的靈魂，還要救他人的靈魂，否則不是好的聖衣會會員。」
- 每天我們起床時，要將整天奉獻給天主，向天主說：「我為你度今天的生活，我以你當作我生活的中心。」
- 聖女小德蘭將自己的一生慷慨地奉獻給天主。當她死時，她是空手來到天主台前，但天主卻百倍賞報她。
- 從前有一個男孩子跟他的母親逛百貨公司，當他行經一間生果檔時，他注視其中的櫻桃而沒有跟母親同行。老板看見他很喜歡櫻桃的樣子，便叫他自己拿取。老板叫了三次，但他也沒有取，結果老板用自己的手拿了一大堆放入那男孩子的袋裏。那男孩子便歡天喜地回家。回到家裏，他的母親問他為何老板叫他三次取而他也沒有取，他回答說：「我的手細，拿得不多，老板的手較大，可以拿得更多。」所以當我們每天慷慨地奉獻給天主，祂會幫助我們，給我們更大的力量，更多恩寵，去完成我們的使命。

We must do something for God and do something with God.

我們要跟天主的意思來做,要與天主一齊做。

天主處處都在(presence of God)

祂在我們心靈的深處

"God is everywhere"

有一位小姐很熱心恭敬天主，每日都去聖堂參與彌撒，並時常祈禱。但她的父親不是熱心教友，並勸她不要時時祈禱和去聖堂。有一日他寫了一句說話「天主不存在」並放在她的桌上 (He wrote one sentence and put on her table: "God is nowhere?")。當她回來時，她跪下祈禱，並將那句說話譯成：「天主在這裏。」 (God is now here!)

祈禱的形式:-

(I) Vocal Prayer 口禱

(II) Mental Prayer 默禱

(A) Active Prayer

1. Meditation

2. Affective Prayer

3. Prayer of Simplicity

(B) Partly active prayer, partly passive: Dark Night

(C) Passive Prayer

- 1. Prayer of quiet**
- 2. Prayer of semi-union**
- 3. Prayer of full-union**
 - **Spiritual Espousal**
 - **Spiritual Marriage**

默想/默觀的例子：（跟天主在一起）

1. 聖大德蘭祈禱時，常跪在耶穌面前，默想耶穌被鞭打。
2. 有一位教友(是農夫)，每天工作後都到聖堂祈禱兩小時。St.John Vianney 神父問他在聖堂時做什麼？他回答：「祂看著我，我看著祂。」這就是默觀。

默想的階段

1. 思考

例子:天主是誰？

天主是我的父親。

因為天主造我，照顧我，所以我愛祂。

大部份思考天主是誰，來激發我愛天主，那因祂是最美好的，進而跟天主更加接近。

2. 減少思考的程度，激發多些內心回應，對天主的愛慕，朝拜天主，痛悔己罪。
3. 與主相通，內心很平靜 (rest in God) ，達到「祂看著我，我看著祂」而不須言語的溝通。

跟天主結合的程度：

聖方濟各說：「當我們主動尋找天主，天主會主動回應我們；當我們被動地尋找天主，天主也被動地回應我們。」 (St. Francis said , "be actively when you feel actively; be passively when you feel passively.")

[例子] 有一位美國黑人到工場工作時和回家時，都會經過一間聖堂，在聖堂門口跪下說：「Jimmy is here」。該堂的神父見他每日兩次經過聖堂而不進入聖堂，便問他的原因，並勸他可以在聖堂唸幾篇聖母經。但他回答：「我太忙，不能逗留太久，我有自己的經文，就是：「Jimmy is here!」神父聽後很感動。過了一段日子，神父發覺那位黑人幾天沒有到聖堂，便探望他，得知他病了。那位黑人對神父說：「在病的時候，很小安慰，希望在死前能領聖體。」神父便去取聖體，在回來時，神父拿著聖體在他面前說：「請看天主的羔羊!」當時，耶穌說：「Jimmy!

Jesus is here !」。

第三會的成員，要用聖衣會的精神渡生活，要增加祈禱生活和默觀生命，聖化自己，救他人的靈魂，跟天主結合。

基督奧體的神修

I. 基督道理：因我們屬於基督，所以學習基督做傳教工作。

教宗比約十一世說：「每個教友都有責任傳福音。」

認識基督的方法有三種：

a. 聖三第二位

[故事闡釋一] 聖奧斯定在沙灘踱步默想天主聖三的奧蹟時，看見一個小孩子在沙灘挖一個洞，然後將海水倒入洞內。聖奧斯定向他說：「怎可將海水全部倒入洞內？這是不可能的。」那小孩說：「所以你怎能明白天主聖三道理的奧妙。」說完後，這小孩便離開了，原來他是一位天使。

[故事闡釋二] 有一位修女準備為一班小孩子領堅振時，主教問其中一位小孩子：「天主聖三是什麼？」他回答：「聖父，聖子，聖神」但聲音很細，主教聽不到，便回答：「I don't understand!」(我不明白)。那小孩子回答：「Of course !

It is mystery!」(當然喇！這是奧祕！)

b. 基督：降生聖言

人得罪天主，而天主卻以人性，就是降生成人做補贖，所以天主也有人性，和很愛人。

c. 整個基督

全體信徒（教友）是基督的肢體，而耶穌是我們的元首。

基督與教會及教友有神聖的結合，這結合是：

- 充份的
- 真實的
- 有力量的

保祿回頭前，曾迫害和破壞教會。他在往大馬士革途中，天主顯現給他：「你為何迫害我，我是納匝肋人耶穌。」從那時開始教會與教友是一體的。

II. 繼續基督的工作

耶穌基督的工作是奉天主的命救贖全世界。祂在世三十三年，只生活在巴勒斯坦，不能接觸全世界每一個人，所以我們要繼續耶穌基

督的使命，傳揚福音(We are the one to carry on the work of Jesus)。

我們是基督奧體的一部份，而且也是天主的工具(Instrument of our Lord) (使命：傳教工作)

III. 特殊使命 (Specific Mission)

天主給每個人一個特殊使命，沒有人能代替，我們要盡本份去救別人的靈魂，(try to do the best we can)

[故事闡釋一] 有一個姓黃的中國小孩子，他的聖名是奧斯定。有一次他病了，進入醫院留醫。在一個晚上，他看見一個病人就快死，他忘記了自己的痛苦，跑去神父那裡請他為這個病人辦告解。後來神父請這個小孩子將自己的痛苦奉獻給天主和為罪人的回頭而祈禱，他答允了這個特殊的使命，每次神父想某個罪人回頭時，他都請這個小孩為他祈禱，結果很多罪人因他的祈禱和奉獻而回頭改過。

[故事闡釋二] 有一個很有錢的女孩子，她常很慷慨賙濟窮人，後來

很仰慕「貧窮小姊妹會」(Little sister of the poor)的精神，便加入了這個修會。但過了一個時期，一個主教對她說她是不適合那個修會而應該渡隱修生活，於是她便轉入聖衣會。在聖衣會裏，有一次耶穌顯現給她，要求她特別為罪人補贖，就是晚上不睡在床上，只坐在房間的一角來渡過晚上。這修女便向長上請求，但長上不批准，原因是這做法超過肉身的力量，怕她體弱而不能渡修道生活。她當時聽長上的命而沒有那樣做。過了一段日子，耶穌再顯現給她，要求她做同樣的事情，她再請求長上。這時長上仍不批准，那因怕這事來自魔鬼。但長上將這要求呈上主教其後主教派了二位神學家來檢查她(examine her)，發覺她很謙遜，很聽命，很純樸，有很好的內修修養(good spirit)，相信若這要求是來自天主的話，天主會給她力量，於是就批准她這樣做。在 1915 年至 1925 年，她從不睡在床上，只坐在房間的一角渡過晚上。而在 1925 年至 1935 年期間，她更坐在聖堂渡過晚上。除此之外，她還用有鐵釘的苦鞭去鞭打自己。

該修女在 1930 年到婆羅州，而陳鵬神父是在一間教區小修道院修道，該修女告訴他應入聖衣會。在 1934 年，陳神父想入聖衣會，但其父親極力反對，他便請這位修女為他祈禱。其後本堂神父跟他父親傾談，告訴他，即使入了聖衣會，也可以出來聽告解，主持彌撒，甚至回家，陳神父承諾首祭時會回家，他的父親於是答應給他入聖衣會，這事是該修女祈禱的功效。

該修女在一九三五年元月廿九日死亡。

在俗聖衣會的成員不必做太嚴厲的克己，應該效法聖女小德蘭，在做每一件事的時候，即使是很微小的事情，都是為愛天主而做，為使天主快樂。我們不應求天主給我們很大的痛苦，而應該求天主當有痛苦來到我們身上時，給我們力量去面對。原因是當我們克服了大痛苦，會驕傲，若不能克服時會失望。

[故事闡釋] 有一個婦女，她看見一個教友很不熱心恭敬天主，便請求到他的家裏做工人，在這個家裏，她為這個家庭的回頭向天主祈禱，達二十年。

有一日，主人病得很厲害，她便請神父到來，但她的主人不肯見神父，還叫他走開。當時神父很有耐性對他說：「天主愛你，耶穌愛你，天主派我到你這裏來，是為幫助你。」神父講了半小時後，他感動了，請神父幫他辨告解。那個婦女工人看見這情景，便高興地哭起來。後來她和神父握手並說為這家人工作是沒有錢的，已為他的回頭而祈禱了二十年。

每天祈禱時，我們要說：「我現在為需要我祈禱的人而祈禱」，最後，將所有祈禱交給聖母。

神修生活： 應該是單純的，誠心地去做，與耶穌有密切而神聖的結合。耶穌是超性的生命和聯合的根源。領洗時，我們得到天主的寵佑，成為教會奧體的肢體。

聖體

每日參加彌撒時，要領聖體，讓耶穌到我心裏來，並要有熱切的願望與耶穌結合，領聖體才有力量。

[故事闡釋] 從前，有一位教友常犯罪，得罪天主，後來辨告解時，神

父告訴他，不要害怕，每當跌倒時，便回來辨告解，這位教友依神父的指示而做，慢慢地減少犯罪，尤其是故意的罪。後來這位教友去了別的地方，過了幾年，又回到那位神父面前辨告解，但神父不記得他，他便說：「從前我常常到你面前辨告解，現在我已很少故意犯罪了。」

聖體是我們的神糧，增加我們的神力，使我們與天主更加接近。

[故事闡釋] 從前有一個小女孩，七歲時初領聖體，耶穌常跟她談話。

有一次，耶穌問：「妳愛我嗎？」她回答：「耶穌！我愛你」。

耶穌再回答：「若你愛我要做克苦，今天回家時，經過百貨公司買東西時，要向老板買一些糖。」她照耶穌的吩咐去做。

過了一段日子，耶穌再問她：「妳愛我嗎？若愛我，以後就不要吃糖，這就是克己。」

(領聖體給我們神慰，好像吃糖那樣甜蜜，但當我們信仰成熟時，耶穌會給我們神枯，像沒有糖吃一樣，但我們仍要領聖體，依賴耶穌。)

在聖女小德蘭的時代，人們不能常領聖體。她許下死後會為人們每日

能領聖體而祈禱。終於教宗比約十世於在位時，頒佈人們每日可以領聖體。

聖體是什麼？

聖體就是耶穌。

每次領聖體能增加愛主愛人的心

為肖似基督和實踐我們的使命,我們應該:

1. 接受別人 (accept others)
2. 重視別人 (respect others)
3. 需要愛人和被人愛

我們要彼此相愛，如同天主愛了我們一樣。

神嬰小道

- 小德蘭的神嬰小道，(跟天主的結合關係)，最重要是愛。
- 天主是我們的父親，我們是天主的兒女。例如：父母供給孩子們一切東西，但不給他愛，他會覺得很痛苦和空虛。
- 在英國有一個孩子跟母親到海邊玩，當他玩的時候，他常間中拾起一些樹葉及石頭，跑到他的媽媽身邊，送給他的媽媽。媽媽每次接

到這些無價值的東西，心裏都很高興，因為她知道兒子心中有他和愛，同樣我們與天主的關係，要像這個小孩子一樣，有純真的愛，無論每日我們做什麼事情，都要常在心中想起主，並進入內心深處朝拜主。

- 天主按祂的肖像造了我們，表示祂很愛我們，所以我們也要愛祂。
- 奧斯定說：「我們的心若找不到天主，便沒有平安。」奧斯定成長後相信了異端，而母親莫尼加則是一位熱心的教友。奧斯定那時品行很差，莫尼加常為他祈禱，求天主使他回頭。有一次，奧斯定想去意大利，莫尼加恐防他到意大利會更壞，於是求天主使他不能去。當奧斯定知道母親的意思，便想方法去隱瞞她，告訴她是去找朋友，便偷偷地去了意大利。後來他到了米蘭，遇到了聖安博羅削總主教，因受他的言行感染而回頭改過，不久還做了神父。(由此可見在人祈禱時，求而不得，原因是天主的計劃與人不同。人求的是自己想要的，但天主給予的是為人最好的。莫尼加求天主不讓其兒子到意大利，但天主好像不俯聽，事實上天主俯聽了她一直的祈求，使她的兒子回頭，而他到意大利是天主為他更好的安排。

傳說的故事

在埃及的尼羅河邊，有一日，天主坐在河邊，被一隻蟹咬傷流血，祂說：「我要將這些血放在母親的心裏。」(The Love of Mother)，顯示母親的愛最重要，最高貴。雖然天主是神，很愛我們，但若我們不愛祂，祂會很失望。

有天父的愛，我們的心才能安靜。在天主台前，我們的愛才有價值，所以小德蘭的神嬰小道就是從開始，到結束都是為愛天主而做。因此，每天開始時，我們便要完全奉獻給天主，不要理會自己的毛病，愛是生活的來源和中心。

伯爾納德說：「我們的限度，天主知道，做得好與否，並不重要，最重要是我們從心來做，盡力去做。」

結論：渡神修生活的秘訣

1. 要有好的意願 (Good Will)
2. 盡力去做 (Do my best)

"Don't ask to what degree but to what spiritual life I become"

聖熱羅尼莫在將聖經由希臘文翻譯為拉丁文時，天主曾多次問他有什麼可以奉獻，最後他將自己所有罪惡奉獻給天主。

當我們犯罪時不要害怕，只要到天主台前，向天主說：「天主，我跌倒了，我來到你的台前，求你寬恕我，接納我，潔淨我，救贖我。」

聖方濟各說：「罪惡是朝向天主的踏腳石。」

(Our fault and sin are the stepping stones to God)

小德蘭從小就想做聖女，但不想做大聖人，只用小孩子的愛來愛天主。在全世界，有七百多間聖堂以小德蘭做主保。

小德蘭教導我們一方面要知道自己的限度，另一方面要倚靠天主。

‘The Science of Love’ 的作者 John Wu 是中國駐羅馬的大使，在第二次世界大戰期間，曾往香港並住在一位天主教朋友家中，看見牆上掛著小德蘭的聖相，他問：「是不是聖母！」這位朋友說：「不是聖母，而是聖女小德蘭。」並介紹他看她的行傳。他竟用一晚的時間便看完了，他深深地被她的言行所吸引，並要入教，其後，他更影響他的太太和十三個子女，紛紛入教，而其中一位兒子更成為瑪利諾神父。可見小德蘭的言行所產生的效果，真能達到傳教的目標。

一位菲律賓總統在第二次世界大戰期間，亦是看了小德蘭的行實而進教。

耶穌未降臨之前，猶太人很害怕天主。耶穌降世後，帶來愛的法律，並顯示我們是天主的子女，即使我們有毛病，天父仍然愛我們。(浪子回頭的比喻，顯示天主的慈愛。)

很多人拒絕天主的愛，這些愛回到天主那裏。小德蘭對天主說：「凡人不要的愛，都給我吧！待我給有需要的人。」

四百年前，在意大利，有一位修女，人人都說她很有聖德，所以很多人常常找她祈禱。這消息傳到教宗那裏，其後，教宗派一位 Philip 神父到她那裏查看。當他看見那修女時，便叫她替他擦乾淨他的鞋，以試探她的德行。但那修女拒絕了，於是那神父便轉身離去，回報教宗說她不夠謙遜，後來發覺這位修女是附魔的。因此，愛和謙遜同樣重要。

美國有一位總主教 Fulton Sheen 習慣每天做一小時聖時。他常為人

做避靜，達十五年之久。有一次，在出門為人做避靜的旅程中，要轉車，而附近剛有一間聖堂，他便進去守聖時，因他很疲倦，便睡著了。當他醒來時，剛好是一小時，已是趕火車的時候。可見他對天主的愛是恒久的，值得我們學習，即使在我們神枯的時候，仍要保持對天主的信賴和祈禱。

這位神父很渴望能在聖體前去逝。結果，天主報答他的忠信，讓他真的死在聖體前。

祈禱的種類:

1. 口禱： 可借助經文恭敬天主
2. 默禱/心禱：從心中愛慕天主

主動的默禱包括:

- i. 默想祈禱 (Meditation)
- ii. 善情祈禱 (Affective)
- iii. 單純祈禱 (Simplicity)

祈禱的階段:

一．禱前

(1) 遠準備 (remote preparation)

(i) 良心純潔 (purity of consciousness) (心靈純潔)

- 靈魂 / 良心 } 沒有故意犯罪
- 理智及意志 }

(ii) 思想純潔 (purity of mind) (內心的平安)

不要故意胡思亂想，要收斂心神，可將思想放在門外。

(iii) 心情純潔 (purity of will) (對聖德的堅強願望)

(iv) 不留戀世俗的東西。

(2) 近準備 (proximate preparation)

慢慢收斂心神，有好的思想 (good thought / idea)

可看聖書幫助我們默想，平靜思想 (to become recollected)。

準備題目：例如選擇耶穌苦難

二．禱中

主幹 1. 默想(mind): 用理智推論

2. 交談(will): 用意志發善情 - Affective prayer

例如：可重複唸：「天主！我愛你」

- 感謝
- 奉獻
- 祈求

三. 禱後

定志 (善志)，決定 (不要太多，每次一樣已足夠，並保持一段時間)

表示祈禱的效果

例如：以後小心做事

舉例闡釋祈禱：

- 從前，有一位女教友患了小兒麻痺症，要整天躺在床上，有一次，一位牧靈工作者探訪她時，鼓勵她在床上可以祈禱和唸玫瑰經，但她說沒有時間，原因是她在唸天主經時，唸了第一句 (在天我等父者) 便停下來默觀天主，而不能再唸下去，所以要很久才唸完一串玫瑰經，這是在祈禱中跟天主有聯絡的例子。

- 在開始祈禱時，可想像耶穌在十字架上，而聖母在十字架下的情境
善情（激發對天主的愛）不要太多，要中度(moderate)

例如：「耶穌！我愛你，求你幫助我們！」

- 定志的故事：

有一位女教友脾氣很暴躁，每次辨告解都是告這樣的毛病。神父勸她可不可以在祈禱時定志每日不發一次脾氣。她說〔太多了〕，神父再問她可不可以一星期不發兩次脾氣，她說：〔可以〕，過了一段日子，她發脾氣的毛病已改善了很多。可見定志的份量不用太多，而需要恒心去做。

分心：(flying from one idea to another idea)

Prayer is spiritual which is not belonged to five senses. Therefore it is not easily controlled °

分心的原因：

- 1．魔鬼的干擾
- 2．未有準備，不能收斂心情
- 3．有病，例如：頭痛

4. 天主試探，例如：神枯

處理分心的方法

1. 當分心時，不去管它，或交出給天主。

例如：在祈禱時想起工作的事情，便為這工作祈禱

2. 不要勉強

3. 求主讓自己不故意分心

4. 唸短誦，例如：主！耶穌

5. 注視

神枯：

從前，聖伯多祿在天堂巡邏的時候，發覺有一個人不是由他開門進來的，並打算把他趕出天堂。但這個人不願離開，伯多祿要罰他，說要把他變成石頭。這人回答：「若你把我變成石頭，請給我兩隻眼睛，一隻是代表信德，另一隻是代表愛。」這比喻表示人在神枯時，仍要保持對天主的信德和愛德。

在神枯時，我可請求天主，若祂願意的話，便拿掉這神枯，若不能的

話，請給自己忍耐及倚賴天主的信心。

總結祈禱：(神枯時的祈禱)

1. 禱前：

按照天主的聖意，做得好就感謝天主，做得不好，仍然逗留在那裏祈禱。

張春申說：「祈禱是跟天主在一起，和奉獻給天主。」

2. 禱中：

即使沒有興趣，仍然要慢慢唸短誦。

3. 禱後：

不再想神枯的感受，只願完全跟天主在一起。