

《生命的标记》

介绍了四十个天主教信仰中有关礼仪、圣事和传统的习俗，阐明天主教的信仰生活是建基于圣经和圣传之上，是宗徒们委托给整个天主教会的生活传承。

2020年7月22日

书名 《生命的标记》

作者 史考特·韩

介绍

《生命的标记》是深受读者喜爱的作者－史考特·韩的著作。他以此书展示那些构成天主教信仰和习俗的圣经及历史传统，是一部激勵人心的指南。书中每章都阐述一个独立的主题，带领读者走上一段关乎一切天主教事物的旅程，并从中启迪其基础根源及重大意义。当中主题包括有：十字圣号、威恩圣祭、圣事、与诸圣一起祈祷、护守天使、圣像及圣髑、复活庆典、圣诞与其他庆节、平日祈祷等等。

作者以极富趣味的谈话式语调赢得万千忠实读者的喜爱，史考特·韩在书中陈述教会的信条，澄清某些对惯例及传统的普遍误解，周详地回应那些反对它们的异议。每一篇章均以一段深情温厚且钱舞人心的建议作结，把教会的智慧应用到日常生活中。

作者在导言中说：我们会在《生命的标记》中细查四十个教会内的传统习俗。为什么我选列四十个？当然，这

个数字本身也有一个丰富的传承。圣经中提到的有:洁净大地四十天的洪水、以色列子民在旷野四十年的旅程、厄里亚四十天的行程、尼尼微城的人因约纳先知的宣讲而作四十天的忏悔、耶稣在旷野禁食四十天和祂复活后直到升天与门徒们一起的四十天。教会在初期已注意到这模式并订立了四旬期的四十天节期。

因此为我而言,四十是一个很好的数字。我期望这些默想,一如圣经中那些四十般,为我和你都是一个净化、转变和更新的时刻。我期望这些篇章能成为我们的共同旅程,为更丰盛和圆满地理解天主教徒生活的目标迈进。

每章的铺排也是我的选择。它们并非连贯性的,但我预期有累积性的作用。有些篇章是以之前篇章的资料为基础的。就如生命一样,从出生到死亡,本书的篇幅也一样曲折蜿蜒地铺陈。然而,你可自由地按自己的兴趣

或需要选读，按你喜欢的速度阅读，尽管，本书是为了让读者们慢慢细阅和默想而写的。

我们会在每章中仔细研究某一个天主教习俗的圣经和历史根源。为一般常见的非天主教徒的异议寻找解答，我们且会尝试去澄清一些常见的误解。每一章末都有「默存、反思」的部分。这标题是按路加对荣福童贞圣母的形容而来的：「玛利亚却把这一切事默存在自己心中，反覆思想」（路2:19）。我期望当你与我反思基督信仰历史中伟大的导师、思想家和圣人们的话语时也能仿效圣母。我从传统中选取这些「默存、反思」的篇章，其中包罗了从耶稣到现今多个世纪以来的选篇。总的来说，它们得出一个重要的论据：就是这些教理和敬礼并非由我发明的，而是经由传统所确认，且是有效的。它们帮助过其他天主教徒，历来许多的天主教徒，向他们标示出走往天国的路径。我从不同的作

者中选取其中我认为是最有益的篇章。

本书旨在加强我们对信仰的觉醒，尽可能让我们的敬礼成为每天的事。我们希望养成良好的祈祷习惯——或以更具胁迫性的现代语称：祈祷的纪律。这圣事性的规范是有效的，因为它以人性的基本现实为先决条件：我们是由肉身与灵魂所组成的，一个物质性的身体和一个神体性的灵魂。我们在其中一个组成部份所做的，会深深地影响另一部分。我们在肉体上、感官上所行的，为我们的灵性成长提供了基础。恩宠乃建基于本性之上。

我们有很好的理由去学习以传统的方法祈祷。生理学家认为这有助我们放松身体、减轻我们的压力和敞开我们紧锁的眉头。它也是燃起持久的神经通路。任何曾陪伴过那些忠信的天主教临终者的人，也能像我一样为此作证：有些敬礼竟能固守存留至知觉意识的最后时刻，即使有许多其他事物已

从记忆中消逝。我有一位好朋友，他的母亲在中风后虽是活了过来，但所能做的事已不多，除了念玫瑰经外——那是一个长久以来根深柢固的习惯。而这习惯显然是让她得以康复的途径。类似的例子多不胜数。

因此，我们决不能推延我们祈祷的纪律，待年纪大些才做。首先，我们不一定能奢望我们有老去的日子。即使有，我们也未必能拥有健康的体魄、记忆力或建立新的习惯所必须的自由。

这样说好像有点陈腔滥调，但我们确实不知道面前的路会是怎样。我们只知道我们将会受苦，你和我都一样，因为痛苦是生命的一部分，即使在基督内的生命亦然。但天主已就那些时刻，为我们预备了所需。祂和祂的教会为我们提供了传统的宝库——千年以来，借着无数平凡的基督徒的生活，借着历炼经济萧条和天然灾祸，战争和迫害，而被证实为可靠的方法。

和建议。这就是我所谓的研究和发展。

在每个艰难时刻，天主「也必开一条出路，叫你们能够承担」(格前 10:13)。即使在最不寻常的处境中，我们都能以最平凡的祈祷方式开出一条走向天主的通道，我们都能承受，而我们都能获胜。如果我们只需要触摸一下念珠，或感受一下圣母圣衣的绒布而把心思转向天主，那岂不是很好的事。因为有些时候，我们就仅能做这些事。

我祈求你们都会这样祈祷，尽力做到最好，并且祈求天主圣神和你们的守护天使补足你们所欠缺的。

版权记录

书名 生命的标记

作者 史考特·韩

出版 清泉出版社有限公司

版次 2015 年 5 月

译自 Signs of Life

释者 周子君

版权 The Crown Publishing Group

目录

一 生命的肇始

1. 圣水

2. 十字圣号

3. 圣洗圣事

4. 感恩祭

5. 护守天使

二 生命中的时间

6. 教会的历法

7. 四旬期和复活节

8. 将临期和圣诞

9. 九日敬礼

三 生命中的一天

10. 姿势语言

11. 早晨奉献

12. 短诵

13. 三钟经

14. 饭前后经

15. 良心省察

四 生命的课程

16. 研习圣经

17. 神修阅读

18. 退省

五 生命的时期

19. 坚振圣事

20. 婚配圣事

21. 司铎职

22. 病人傅油

六 生命中的趣味

23. 献香

24. 蜡烛

25. 圣像

26. 圣髑

27. 守斋和克记

七 丰盛的生命

28. 告解圣事

29. 大赦

30. 圣人的代祷

31. 朝圣

32. 天主的临在

33. 施舍

八 我生命中的挚爱

34. 敬礼天主圣三

35. 玫瑰经

36. 佩戴圣母圣衣及圣牌

37. 心祷

38. 对圣体柜表敬意

九 生命的延续

39. 准备死亡

40. 为亡者祈祷

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/sheng-ming-de-biao-ji/](https://opusdei.org/zhs/article/sheng-ming-de-biao-ji/)
(2026年2月21日)