opusdei.org

心灵语主 --- 贴近主心的信仰生活指南

介绍心灵语主这九本套书，依循礼仪年的脉络，帮助基督徒怎样在平凡忙碌生活中，实际有效的增进个人与天主的亲密关係。

2018年4月9日

「那信了由上主传於她的话必要完成的，是有福的。」（路1:45）

做为基督的信徒，弥撒是礼仪行为的极致，生活力量和恩宠的泉源；徐锦尧神父《正视人 生的信仰》一书中说到：「信徒是在『礼仪』和『生活』的交替中成长起来的，因为生活是弥撒的基础，弥撒则承担了指导和推动生活的责 任。」荣休教宗本笃十六曾说：「既然我们已经接受了基督的真理，并承诺於祂，因此在我们所信仰的和所生活的之间，不可有隔离。」

如果除了主日，还能在庆节、纪念日或平日也去参与一台弥撒的话，那麽，我们生命的亮度和信仰生活的品质，将会受到怎样的转化呢？

弥撒中我们领受了圣言和圣体；弥撒後，怎样保持醒寤祈祷？怎样预备盛装新酒的新皮囊？怎 样呈现《厄则克耳先知书》中上主所言：「我要 赐给你们一颗新心，在你们五内放上一种新的精 神……。」又怎样去亲近祂、热爱祂，并因祂的 光照，使我们的生活反映出祂的荣光？我们有幸 成为天

父的子女，每天理当如何晨昏定省来表达为人子女的孝心？并在教会大家庭中活出天主子 女们生命的丰盛和多采多姿呢？

领洗半世纪的信仰生活反省

我很惭愧领洗已有50多年了，大半的时间都像 一个被动学习的学生或是躲著父母偷閒的孩子， 态度上夹杂著不求甚解、敷衍了事、得过且过的 心理，因此很长的一段时间，我总在弥撒中立下 许多善志，努力想成为新造的人，可是一出了教堂的大门，竟然就那麽不费力的自动转换，依然故我；所幸，天主怜悯我，在近30年来，帮助我把信仰与生活渐渐有一些连结的，主要有3个团体： 嘉义民权路圣若望主教座堂的职青会、普世博爱运动和主业团。

这3年来，我有幸认识了主业团，这个团体帮助平信徒成为「充分活出洗礼圣召的使徒，在个人的家庭生活、职业、社会的职责中，寻找基督、找

到基督、热爱基督，并能够自然而然地去宣讲天主，将基督带到所有人性活动的高峰；将基督的精神融入在生命的每一时刻，将每一情况转化为爱主的机会，并以喜悦及樸实的心为教会、教宗及所有人类服务……一个基督化的人，以温馨单纯的友谊帮助他的邻人去接近耶稣。」〈摘录 自《平凡事务中的圣人──圣施礼华》〉；为了帮助平信友去达成在日常生活中藉由工作和职责追 求圣德的目标，主业团在台北、台中、高雄举办每月1次的退省，以半天的时间，透过默想、谈话、 灵修阅读、省察以及和好圣事，来充实、更新我们的心灵，去活出天主子女的面貌并为服务人群贡献心力。

让我们想一想：我对目前的信仰生活的品质满意吗？我是否有一颗火热的心想要更进一步的找到精进的助力？我愿意把每天最有价值的事一参 与弥撒，摆在最优先的考量吗？我愿意花二十分钟的时间献上一串玫瑰经给圣

母吗？如果还愿意再花十分钟的时间读一篇《心灵语主》书中对主日或圣人庆节弥撒的释经教导，那麽，将会有怎样的提升呢？

我非常感谢主 业团的 成 员推 荐给 我这 套 方 济·费南德斯神父所写的灵修书籍——《心灵语 主》，使我能在弥撒或退省之後，还能有特别的「家教」，再进一步更仔细的帮助我、指导我。

弥撒後的延伸进修

《心灵语主》（In Conversation With God）这套 书一共有9本，其中4本是1月至12月的圣人庆节释 经；3本是甲、乙、丙礼仪年的主日释经；另外两 本是将临期·圣诞期主日及庆节释经和四旬期· 复活期主日及庆节释经。

作者方济·费南德斯神父，生於西班牙，获得罗马天使大学教会法博士学位。他自1964年晋升为主业团的神父

後，主要的牧灵工作是以大学生为主，所出版的这套《心灵语主》已售出200万套， 翻译成各种语言；香港清泉出版社很高兴能呈现 此钜作的中文版。

书的封页简介内容提到：人最高的渴望莫过於和耶稣谈话—祈祷。此书帮助读者虔敬的、有信心的祈祷。循著礼仪年的脉络，供给许多实际 的提示，使我们与天主和周遭人们的关係更为深 厚，而藉由日常工作和家庭生活亦可改进我们的个性。作者大量的引用了历代灵修教父的金句、 精髓，为我们基督徒平日生活的各方面提供了丰富的默想题材。

四旬期已来临，我很愿意在四旬期为您介绍这套书籍，特以《四旬期·复活期主日及庆节释经》这一本为例，略作说明：从圣灰瞻礼日、四旬期第 一主日到第五主日、圣枝主日、圣週四到六，复活 主日、复活期第二主日到第六主日、耶稣升天节； 再从复活期

第六週星期五开始「圣神十日敬礼」到圣神降临的五旬节主日；一共27篇，每一篇有6-7页的长度，除了一个主标题外，还有3个纲目来 阐释当日的弥撒经文，帮助信友在弥撒之後可以更仔细的沉思默想、融会吸收，并锻鍊意志、付诸实行。

谨以第一篇〈四旬期──圣灰瞻礼〉为例，略作说明：其主标题是「皈依与悔改」，3个纲目是：「在四旬期勉力让心灵皈依」，「补赎的行动──经常告解、克己、布施」，以及「四旬期是走近天主的时期」；神父引用了梵二大公会议《礼仪宪章》提醒我们「教会的礼仪不断邀请我们净化 我们的灵魂，重新开始。」他提醒当天要反覆向天主呼求：「求祢给我再造一颗纯洁的心，求祢使 我心重获坚固的精神。」为表达自己乐於改进的 意愿，神父也给我们一些具体可行的建议，例如：我们如何改善与家人相处的方式；在一天中，做 些让身边的人生活得更愉快的事；我们不但可以把

这些当作小克己奉献给天主，也能藉此使我们的工作更有效率。又如：生活井然有序、準时开始工作、工作专心认真，与他人相处时，我们也能找到很多克制自私心的机会，在我们所处的环境中，努力营造愉 快的气氛……。在这四旬期内，每天拟订一份个人的克己计画，把克己奉献给天主。……如果我们时时刻刻紧靠基督，我们缺乏热忱的徵兆就能轻易疗癒，且能补充力量，战胜那些单靠我们一己之力永远无法克服的冷淡与缺点。……结尾处神父 再苦口婆心的劝勉我们：要意识到耶稣基督正催迫著我们……让我们把四旬期转化成改变与希望的时期罢！

书中每一篇的教导都如同茫茫俗世中的灯塔、路标和方向牌，照亮、指引著我们的心灵，可以帮助我们预备主的道路、修直祂的途径，更加贴近圣心、将圣言铭刻於心内，反覆思索，以获得力量，去活出爱的诫命，并因与主的密切结合而能结出果实。

结语

《心灵语主》的「语」字，是个动词，是谈话的意思。回想自己是以怎样的心灵与主谈话呢？小时候像孩子或微笑短暂相对、画个十字圣号就跑开了，或没头没脑的哭诉上好一阵子；稍长後，多会了一点忏悔、感恩、祈求、讚颂，虽然爱我们的主喜爱我们所有真心诚意的谈话，但看了此书终 於得以见识到与主谈话、谈心的精彩内容是怎样的真实诚挚而丰盛了；感谢方济·费南德斯神父用一套九本的篇幅来帮助我们教友加速进入与主更有会心的交谈祈祷，并作为信仰之路上贴近主心的生活指南，以中悦主心、承行主旨。

- 报导全文（pdf格式）
- 台北天主教周报（2018年2月18日）

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zhs/article/xin-ling-yu-zhu-tie-jin-zhu-xin-de-xin-yang-sheng-huo-zhi-nan/ (2025年12月16日)