

opusdei.org

《生命的標記》

介紹了四十個天主教信仰中有關禮儀、聖事和傳統的習俗，闡明天天主教的信仰生活是建基於聖經和聖傳之上，是宗徒們委託給整個天主教會的生活傳承。

2020年7月22日

書名 《生命的標記》

作者 史考特·韓

介紹

《生命的標記》是深受讀者喜愛的作者——史考特·韓的著作。他以此書展示那些構成天主教信仰和習俗的聖經及歷史傳統，是一部激勤人心的指南。書中每章都闡述一個獨立的主題，帶領讀者走上一段關乎一切天主教事物的旅程，並從中啟迪其基礎根源及重大意義。當中主題包括有：十字聖號、威恩聖祭、聖事、與諸聖一起祈禱、護守天使、聖像及聖髑、復活慶典、聖誕與其他慶節、平日祈禱等等。

作者以極富趣味的談話式語調贏得萬千忠實讀者的喜愛，史考特·韓在書中陳述教會的信條，澄清某些對慣例及傳統的普遍誤解，周詳地回應那些反對它們的異議。每一篇章均以一段深情溫厚且錢舞人心的建議作結，把教會的智慧應用到日常生活中。

作者在導言中說：我們會在《生命的標記》中細查四十個教會內的傳統習俗。為甚麼我選列四十個？當然，這

個數字本身也有一個豐富的傳承。聖經中提到的有：潔淨大地四十天的洪水、以色列子民在曠野四十年的旅程、厄里亞四十天的行程、尼尼微城的人因約納先知的宣講而作四十天的懺悔、耶穌在曠野禁食四十天和祂復活後直到升天與門徒們一起的四十天。教會在初期已注意到這模式並訂立了四旬期的四十天節期。

因此為我而言，四十是一個很好的數字。我期望這些默想，一如聖經中那些四十般，為我和你都是一個淨化、轉變和更新的時刻。我期望這些篇章能成為我們的共同旅程，為更豐盛和圓滿地理解天主教徒生活的目標邁進。

每章的鋪排也是我的選擇。它們並非連貫性的，但我預期有累積性的作用。有些篇章是以之前篇章的資料為基礎的。就如生命一樣，從出生到死亡，本書的篇幅也一樣曲折蜿蜒地鋪陳。然而，你可自由地按自己的興趣

或需要選讀，按你喜歡的速度閱讀，儘管，本書是為了讓讀者們慢慢細閱和默想而寫的。

我們會在每章中仔細研究某一個天主教習俗的聖經和歷史根源。為一般常見的非天主教徒的異議尋找解答，我們且會嘗試去澄清一些常見的誤解。每一章末都有「默存、反思」的部分。這標題是按路加對榮福童貞聖母的形容而來的：「瑪利亞卻把這一切事默存在自己心中，反覆思想」(路2:19)。我期望當你與我反思基督信仰歷史中偉大的導師、思想家和聖人們的話語時也能仿效聖母。我從傳統中選取這些「默存、反思」的篇章，其中包羅了從耶穌到現今多個世紀以來的選篇。總的來說，它們得出一個重要的論據：就是這些教理和敬禮並非由我發明的，而是經由傳統所確認，且是有效的。它們幫助過其他天主教徒，歷來許多的天主教徒，向他們標示出走往天國的路徑。我從不同的作

者中選取其中我認為是最有助益的篇章。

本書旨在加強我們對信仰的覺醒，盡可能讓我們的敬禮成為每天的事。我們希望養成良好的祈禱習慣——或以更具脅迫性的現代語稱：祈禱的紀律。這聖事性的規範是有效的，因為它以人性的基本現實為先決條件：我們是由肉身與靈魂所組成的，一個物質性的身體和一個神體性的靈魂。我們在其中一個組成部份所做的，會深深地影響另一部分。我們在肉體上、感官上所行的，為我們的靈性成長提供了基礎。恩寵乃建基於本性之上。

我們有很好的理由去學習以傳統的方法祈禱。生理學家認為這有助我們放鬆身體、減輕我們的壓力和敞平我們緊鎖的眉頭。它也是燃起持久的神經通路。任何曾陪伴過那些忠信的天主教臨終者的人，也能像我一樣為此作證：有些敬禮竟能固守存留至知覺意識的最後時刻，即使有許多其他事物已

從記憶中消逝。我有一位好朋友，他的母親在中風後雖是活了過來，但所能做的事已不多，除了唸玫瑰經外——那是一個長久以來根深柢固的習慣。而這習慣顯然是讓她得以康復的途徑。類似的例子多不勝數。

因此，我們決不能推延我們祈禱的紀律，待年紀大些才做。首先，我們不一定能奢望我們有老去的日子。即使有，我們也未必能擁有健康的體魄、記憶力或建立新的習慣所必須的自由。

這樣說好像有點陳腔濫調，但我們確實不知道面前的路會是怎樣。我們只知道我們將會受苦，你和我都一樣，因為痛苦是生命的一部分，即使在基督內的生命亦然。但天主已就那些時刻，為我們預備了所需。祂和祂的教會為我們提供了傳統的寶庫——千年以來，藉著無數平凡的基督徒的生活，藉著歷煉經濟蕭條和天然災禍，戰爭和迫害，而被證實為可靠的方法

和建議。這就是我所謂的研究和發展。

在每個艱難時刻，天主「也必開一條出路，叫你們能夠承擔」(格前 10:13)。即使在最不尋常的處境中，我們都能以最平凡的祈禱方式開出一條走往天主的通道，我們都能承受，而我們都能獲勝。如果我們只需要觸摸一下唸珠，或感受一下聖母聖衣的絨布而把心思轉向天主，那豈不是很好的事。因為有些時候，我們就僅能做這些事。

我祈求你們都會這樣祈禱，盡力做到最好，並且祈求天主聖神和你們的護守天使補足你們所欠缺的。

版權記錄

書名 生命的標記

作者 史考特·韓

出版 清泉出版社有限公司

版次 2015 年 5 月

譯自 Signs of Life

釋者 周子君

版權 The Crown Publishing Group

目錄

一 生命的肇始

1. 聖水

2. 十字聖號

3. 聖洗聖事

4. 感恩祭

5. 護守天使

二 生命中的時間

6. 教會的曆法

7. 四旬期和復活節

8. 將臨期和聖誕

9. 九日敬禮.

三 生命中的一天

10. 姿勢語言

11. 早晨奉獻

12. 短誦

13. 三鐘經

14. 飯前後經

15. 良心省察

四 生命的課程

16. 研習聖經

17. 神修閱讀

18. 退省

五 生命的時期

19. 堅振聖事

20. 婚配聖事

21. 司鐸職

22. 病人傅油

六 生命中的趣味

23. 獻香

24. 蠟燭

25. 聖像

26. 聖髑

27. 守齋和克記

七 豐盛的生命

28. 告解聖事

29. 大赦

30. 聖人的代禱

31. 朝聖

32. 天主的臨在

33. 施捨

八 我生命中的摯愛

34. 敬禮天主聖三

35. 玫瑰經

36. 佩戴聖母聖衣及聖牌

37. 心禱

38. 對聖體櫃表敬意

九 生命的延續

39. 準備死亡

40. 為亡者祈禱

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/article/
sheng-ming-de-biao-ji/](https://opusdei.org/zht/article/sheng-ming-de-biao-ji/) (2026年4月5日)