

opusdei.org

# 心靈語主 --- 貼近主 心的信仰生活指南

介紹心靈語主這九本套書，依循禮儀年的脈絡，幫助基督徒怎樣在平凡忙碌生活中，實際有效的增進個人與天主的親密關係。

2018年4月9日

「那信了由上主傳於她的話必要完成的，是有福的。」（路1:45）

做為基督的信徒，彌撒是禮儀行為的極致，生活力量和恩寵的泉源；徐錦堯神父《正視人生的信仰》一書中說到：「信徒是在『禮儀』和『生活』的交替中成長起來的，因為生活是彌撒的基礎，彌撒則承擔了指導和推動生活的責任。」榮休教宗本篤十六曾說：「既然我們已經接受了基督的真理，並承諾於祂，因此在我們所信仰的和所生活的之間，不可有隔離。」

如果除了主日，還能在慶節、紀念日或平日也去參與一台彌撒的話，那麼，我們生命的亮度和信仰生活的品質，將會受到怎樣的轉化呢？

彌撒中我們領受了聖言和聖體；彌撒後，怎樣保持醒寤祈禱？怎樣預備盛裝新酒的新皮囊？怎樣呈現《厄則克耳先知書》中上主所言：「我要賜給你們一顆新心，在你們五內放上一種新的精神……。」又怎樣去親近祂、熱愛祂，並因祂的光照，使我們的生活反映出祂的榮光？我們有幸成為天

父的子女，每天理當如何晨昏定省來表達為人子女的孝心？並在教會大家庭中活出天主子女們生命的豐盛和多姿多姿呢？

## 領洗半世紀的信仰生活反省

我很慚愧領洗已有50多年了，大半的時間都像一個被動學習的學生或是躲著父母偷閒的孩子，態度上夾雜著不求甚解、敷衍了事、得過且過的心理，因此很長的一段時間，我總在彌撒中立下許多善志，努力想成為新造的人，可是一出了教堂的大門，竟然就那麼不費力的自動轉換，依然故我；所幸，天主憐憫我，在近30年來，幫助我把信仰與生活漸漸有一些連結的，主要有3個團體：嘉義民權路聖若望主教座堂的職青會、普世博愛運動和主業團。

這3年來，我有幸認識了主業團，這個團體幫助平信徒成為「充分活出洗禮聖召的使徒，在個人的家庭生活、職業、社會的職責中，尋找基督、找

到基督、熱愛基督，並能夠自然而然地去宣講天主，將基督帶到所有人性活動的高峰；將基督的精神融入在生命的每一時刻，將每一情況轉化為愛主的機會，並以喜悅及樸實的心為教會、教宗及所有人類服務.....一個基督化的人，以溫馨單純的友誼幫助他的鄰人去接近耶穌。」〈摘錄自《平凡事務中的聖人——聖施禮華》〉；為了幫助平信友去達成在日常生活中藉由工作和職責追求聖德的目標，主業團在台北、台中、高雄舉辦每月1次的退省，以半天的時間，透過默想、談話、靈修閱讀、省察以及和好聖事，來充實、更新我們的心靈，去活出天主子女的面貌並為服務人群貢獻心力。

讓我們想一想：我對目前的信仰生活的品質滿意嗎？我是否有一顆火熱的心想要更進一步的找到精進的助力？我願意把每天最有價值的事—參與彌撒，擺在最優先的考量嗎？我願意花二十分鐘的時間獻上一串玫瑰經給聖

母嗎？如果還願意再花十分鐘的時間讀一篇《心靈語主》書中對主日或聖人慶節彌撒的釋經教導，那麼，將會有怎樣的提升呢？

我非常感謝主業團的成員推薦給我這套方濟·費南德斯神父所寫的靈修書籍——《心靈語主》，使我能在彌撒或退省之後，還能有特別的「家教」，再進一步更仔細的幫助我、指導我。

## 彌撒後的延伸進修

《心靈語主》( In Conversation With God ) 這套書一共有9本，其中4本是1月至12月的聖人慶節釋經；3本是甲、乙、丙禮儀年的主日釋經；另外兩本是將臨期·聖誕期主日及慶節釋經和四旬期·復活期主日及慶節釋經。

作者方濟·費南德斯神父，生於西班牙，獲得羅馬天使大學教會法博士學位。他自1964年晉升為主業團的神父

後，主要的牧靈工作是以大學生為主，所出版的這套《心靈語主》已售出200萬套，翻譯成各種語言；香港清泉出版社很高興能呈現此鉅作的中文版。

書的封頁簡介內容提到：人最高的渴望莫過於和耶穌談話—祈禱。此書幫助讀者虔敬的、有信心的祈禱。循著禮儀年的脈絡，供給許多實際的提示，使我們與天主和周遭人們的關係更為深厚，而藉由日常工作和家庭生活亦可改進我們的個性。作者大量的引用了歷代靈修教父的金句、精髓，為我們基督徒平日生活的各方面提供了豐富的默想題材。

四旬期已來臨，我很願意在四旬期為您介紹這套書籍，特以《四旬期·復活期主日及慶節釋經》這一本為例，略作說明：從聖灰瞻禮日、四旬期第一主日到第五主日、聖枝主日、聖週四到六，復活主日、復活期第二主日到第六主日、耶穌升天節；再從復活期

第六週星期五開始「聖神十日敬禮」到聖神降臨的五旬節主日；一共27篇，每一篇有6-7頁的長度，除了一個主標題外，還有3個綱目來闡釋當日的彌撒經文，幫助信友在彌撒之後可以更仔細的沉思默想、融會吸收，並鍛鍊意志、付諸實行。

謹以第一篇〈四旬期——聖灰瞻禮〉為例，略作說明：其主標題是「皈依與悔改」，3個綱目是：「在四旬期勉力讓心靈皈依」，「補贖的行動——經常告解、克己、布施」，以及「四旬期是走近天主的時期」；神父引用了梵二大公會議《禮儀憲章》提醒我們「教會的禮儀不斷邀請我們淨化我們的靈魂，重新開始。」他提醒當天要反覆向天主呼求：「求祢給我再造一顆純潔的心，求祢使我心重獲堅固的精神。」為表達自己樂於改進的意願，神父也給我們一些具體可行的建議，例如：我們如何改善與家人相處的方式；在一天中，做些讓身邊的人生活得更愉快的事；我們不但可以把

這些當作小克己奉獻給天主，也能藉此使我們的工作更有效率。又如：生活井然有序、準時開始工作、工作專心認真，與他人相處時，我們也能找到很多克制自私心的機會，在我們所處的環境中，努力營造愉快的氣氛……。在這四旬期內，每天擬訂一份個人的克己計畫，把克己奉獻給天主。……如果我們時時刻刻緊靠基督，我們缺乏熱忱的徵兆就能輕易療癒，且能補充力量，戰勝那些單靠我們一己之力永遠無法克服的冷淡與缺點。……結尾處神父再苦口婆心的勸勉我們：要意識到耶穌基督正催迫著我們……讓我們把四旬期轉化成改變與希望的時期罷！

書中每一篇的教導都如同茫茫俗世中的燈塔、路標和方向牌，照亮、指引著我們的心靈，可以幫助我們預備主的道路、修直祂的途徑，更加貼近聖心、將聖言銘刻於心內，反覆思索，以獲得力量，去活出愛的誠命，並因與主的密切結合而能結出果實。

## 結語

《心靈語主》的「語」字，是個動詞，是談話的意思。回想自己是以怎樣的心靈與主談話呢？小時候像孩子或微笑短暫相對、畫個十字聖號就跑開了，或沒頭沒腦的哭訴上好一陣子；稍長後，多會了一點懺悔、感恩、祈求、讚頌，雖然愛我們的主喜愛我們所有真心誠意的談話，但看了此書終於得以見識到與主談話、談心的精彩內容是怎樣的真實誠摯而豐盛了；感謝方濟·費南德斯神父用一套九本的篇幅來幫助我們教友加速進入與主更有會心的交談祈禱，並作為信仰之路上貼近主心的生活指南，以中悅主心、承行主旨。

- [報導全文 \( pdf格式 \)](#)
  - [台北天主教周報 \( 2018年2月18日 \)](#)
-

pdf | document generated automatically  
from <https://opusdei.org/zht/article/xin-ling-yu-zhu-tie-jin-zhu-xin-de-xin-yang-sheng-huo-zhi-nan/> (2026年4月2日)