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 采多姿呢?

### 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、得過且過的在類,因此很長的一段時間,我總為新造的人,可是一出了教堂的大門,稅然和實力的自動轉換,依然的我;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 言 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牛 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 了幫助平信友夫達成在日常生活中藉 由丁作和職責追 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一參與彌撒,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一祈禱。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 **梵一大公會議《禮儀憲章》提醒我們** 「教會的禮儀不斷激請我們淨化 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:牛 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 瘡, 日能補充力量, 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,去活出愛的誡命,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墊而豐盛 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 之路上貼折主心的生活指南,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 <a href="https://opusdei.org/zht/article/xin-ling-yu-zhu-tie-jin-zhu-xin-de-xin-yang-sheng-huo-zhi-nan/">https://opusdei.org/zht/article/xin-ling-yu-zhu-tie-jin-zhu-xin-de-xin-yang-sheng-huo-zhi-nan/</a> (2025年12月13日)