

马新四教区 2010 讲习会 唤醒基督徒关怀社会的意识

马新四教区华文教务促进会主办的 2010 年讲习会于 9 月 3 日至 6 日在柔佛避兰东圆满落幕。承办单位是甲柔教区华文教务促进会，邀得台湾教授李家同兄弟主讲“让高墙倒下，论基督徒的社会参与和使命”。今年也适逢甲柔教区华文教务促进会成立 30 周年纪念。

讲习会弥撒由甲柔教区陈志音主教主祭，顾有彦神父、文彰荣神父及荣休曾顺祥主教共祭，并主持庄严隆重的开幕礼。陈志音主教提到四教区讲习会是一个很好的集会，希望参加者善用这个机会，在信仰与灵性上能更自信地为作证，传扬福音。

第二天一开始，李家同教授提到联合国的统计数据：世界人口有 60 亿人，却有 10 亿人生活在饥饿之中；联合国需要 300 亿美金就足够做救济的工作，李教授认为这笔救济金应来自英美及日本等强国，这些强国在军备上花费约有 1 万 5 千亿，而美国总统有能力拿出 8 千亿美元来救济将倒闭的银行，但那些生活在贫穷边缘上的人却遭到忽略。李教授也提到，共有 4 亿 6 千万人在联合国的贫穷线下生活。

他谈到从前，对于贫穷他并没有真正的感受，直到他到加尔各答德肋撒修女创办的垂死之家做义工之后，才开始对人类贫困有真正意识。

李教授分享了他在加尔各答垂死

之家做义工时的种种体验和感受。他说当他一出机场，就看见了一大堆鸟，也发现加尔各答满地都是垃圾，还有许多印度人靠捡垃圾为生。令他吃惊的是当地还设有乞丐学校，教导孩子们如何行乞。他也亲眼目睹许多人在垃圾堆里找食物吃，这使他感到难过，供奉在庙里的猴子丰衣足食，而穷人生命却不值钱。

在印度有很多流浪汉和乞丐都没有栖身之所，必须睡在街边，这种现象却无人提出来讲，但印度人民都习以为常；他认为这是值得探讨的问题，为什么会存在这些问题呢？这是因为贪污与腐败所造成的。

接着，他谈到现代人类的危机，人类道德的日渐不受重视；好莱坞所拍的许多电影也充满杀气，如“食人族”。这也是人类道德沉沦，给孩子们看暴戾和色情的电影，造成不良的影响。他提到有 20 多位中学生，亲眼看到女生被轮奸，却袖手旁观，这是多么可悲。也因为人类充满着仇恨，使到恐怖活动遍布中东国家与西方国家，他以阿富汗和也门为例子来阐明。世界上的许多战争也是由大人物之间的仇恨所造成的。环境和农药的污染、自然资源的消耗、贫富悬殊、锁国政策、军备竞赛等种种的危害，使到道德观念已逐渐消失。

李教授也提到他在垂死之家负责

洗衣服，连衣架也不许用，他还扛过死人去火葬，他说印度人口多，可是有许多人生下来没有报生纸和身份证，死后也没有死亡证书，火葬场无人管。让他最心痛的是，死人的衣服被丢进病人呕吐的桶里，拿到垃圾堆去的时候，就有好多小孩子疯狂地来抢死人的衣服。

第三天，李教授与大家分享他喜欢看的书和电影，并且提到他写作灵感的来源，从多方面观察到的点点滴滴，题材取之不尽，特别提到短篇小说《车票》，这是他在德肋撒中心所见而写出的感人故事，写出了母亲用心良苦之爱。

总结时，李教授以德肋撒修女说过的话与大家共勉。修女说“爱的种子要亲自洒出去，而且每次只有一颗，而爱的反面不是仇恨，而是人类

对贫穷人的漠不关心”。

在四天三夜的讲习会中，李教授谈及的许多社会训导课题，让大家明白这世界上永远有人需要关心，也唤醒了大家关怀社会的意识。

图文 / 韩美珠



总教区喜迎 天主教学校推行直通车计划

总教区天主教学校委员会 (ACCS) 对于本地三所天主教学校将在 2013 年推行“直通车计划”表示欣喜，教友家长和学生们选择继续留在天主教学校深造发展的机会也得以增加。

教育部在 9 月 1 日公布，再有 7 所中学将于二至三年后加入直通车计划，使推行直通车计划的中学增加到 18 所。新加入的 7 所中学，其中包括 3 所天主教学校（公教中学、圣尼各拉女校及圣若瑟书院），也将保留 O 水准课程，而成绩优越的学生到了中三，还能改搭直通车。

公教中学和圣尼各拉女校将在 2013 年开始为中生提供直通车计划，同时继续提

供中英双语第一语文及快捷课程；两校将在 2017 年，连同另一所新加入直通车计划的新加坡女子学校，直通新的公立初级学院。圣若瑟书院则在 2013 年推行直通车计划后自设高中部。

ACCS 指出，以上 3 所天主教学校的有关理事会在向谢益裕总主教咨询后，决定接受教育部的邀请，在教会学校推行直通车计划。直通车计划在公教中学和圣尼各拉女校推行后，家长和学生们将有更多的选择性，并且减少转校的必要性。

自从本地教育的直通车计划开始施行以来，许多教友家长选择将孩子送到有该计划的学校求学。ACCS 说：“有些成绩优异的教友学生因此就不在我们教会学校的体系中，而我们教会学校里一些卓越的学生也为此在中二时转校。”

ACCS 表示将全力支持公教中学和圣尼各拉女校过渡到直通车计划的推行，给予两校在任何有需方面的协助，尤其是在培育学校的天主教精神及道德与宗教教育课程方面。

对于公教中学中选实施直通车计划，该校校监萧永伦神父表示，学校理事会感到非常高兴。直通车计划将带给学校更多空间发展一种自发性和针对性的教育文化，让学生有更多机会进行非学术性方面的探研；学校也会继续注重学生在品德素质上的成长。萧神父说：“学校将继续保有天主教的精神，教友学生和其他对天主教灵修开放的学生将获得信仰上的培育。希望公教中学的学生和家长们，尤其是教友们，能选择我校的直通车计划。”

文 / 天明

圣经协会组员退省：治愈的天主



耶稣基督是救主和治愈者。祂的使命是拯救世界，而祂的治愈也是使人得到救赎。因此，耶稣的治愈和救赎是相连的。这就是圣经协会 8 月 28 日在圣伯多禄圣保禄堂为属下组员举办的退省日当天，协会神师彭志顺神父所主讲的主题“治愈的天主”，共有 140 多位组员出席。

彭神父以“达冷通”的比喻来告诉大家，每个人都有神恩，但有很多人却把它埋藏而不去使用。在团体中，教友可以善用神恩去为他人祈祷，为自己的亲人祈祷是很自然的，但如果能为患病的仇人祈祷，希望他能得到治愈，那么他的治愈效果会是双倍的。所以，教友要延续耶稣治愈的祈祷，伸出手为他人或仇人祈祷，使到他们在身心灵都得到治愈，这就是爱的神恩。

接着，彭神父以路加福音第 4 章 18 节、4 章 39 节、5 章 17 节及 7 章 22 节来阐明耶稣基督不仅是宣讲福音，也通过治愈病人来救赎世人。

神父告诉组员，福音包含了天主释放人类的疾病。教友必须延续耶稣治愈使命，他也以路加福音第 9 章 1—2 节、10 章 1、8—9 节、宗徒大事录第 3 章 6 节及 9 章 34 节来提醒大家要重新探讨治愈的神恩。在福传的计策中，要以爱心为他人祈祷，让他人体体会到爱和关怀，那就可以为他人带来了治愈。

彭神父也谈到宽恕与治愈是相辅相成的。如果教友不懂得爱自己及他人，就会导致他们说出或做出对身、心、灵有害的话和事情，他们的思、言、行为也影响他们的灵修。

而罪恶与疾病也是有关系的，有些时候，罪恶可能进入个人的思、言、行为上，使人生气而生病。假如教友能做到爱主、爱人及爱自己，并且学习去宽恕别人，为仇人祈祷、祝福仇人，也自我反省，那就是爱天主。那么，教友本身也会被宽恕和治愈。

最后，彭神父教导大家以信心、聆听、覆手、平静和感恩之心来为病人祈祷。在场的每位组员都得到神父的祝福与傅油。

许多组员在分享的时候，都把自己在心灵上曾经所受到的创伤和肉体上的疾病道出来。大家都因得了治愈的油，觉得平安喜乐，也明白天主愿意他们依靠祂，拿出勇气，通过耶稣给予的神恩，从自己开始，宽恕他人，这样自己也会得到治愈，也得到释放。

■ 文 / 韩美珠 图 / 罗秀玉



圣体堂举办教友生活学习天 做个勤读经常祈祷的人

们的生活”中，谈及在读经时会遇到的困难、研读圣经的目的、读经的心态与方法，并进一步介绍个人灵修读经法。此读经法能带给读经者生活上的应用，学习如何祈祷与背诵圣经章节，以及提升读经者和天主的关系。

在讲座二：“祈祷与我们的生活”中，何兄弟向大家阐释祈祷是向天主表达我们心中的这一个心愿，也是在天主的面前把我们的意志归向祂永恒的旨意。祈祷是基督徒的基本权力。简言之，整个祈祷的中心，就是聆听天主的话。

他向大家介绍两种祈祷方法：一、在灵里祈祷，随从圣神的引导，祂会用圣经的话感动你，用良心劝勉你。二、用圣经祈祷，将一切交给天主，当知道天主的旨意后，要有所行动。

除讲座外，尚有唱歌、灵修读经及祈祷实习、小组分享、大组报告、问题解答等。

学习天结束前，何兄弟勉励大家，从今日起，要培养个人的祈祷与读经的习惯，做个勤读经、常祈祷的人，并怀着信心，往普天下去，向一切受造物宣传福音。

在接受访问时，庄姐妹分享她参与学习天的感受：“我进宝山没有空手回，实实在在的感到天主的临在。在小组分享时，没有见过面的兄弟姐妹们都坦然吐露心声，共融相处，我很受感动……”

陈姐妹说，她很喜欢学习天带有动作的歌曲，例如“挥挥手”、“握握手”、“相互祝福”等，觉得很温馨亲切，消除陌生感，拉近彼此间的关系。同时，它也能帮助她打起精神，驱除午餐后的睡意。

林姐妹说，她认同何兄弟所讲的，很多教友在团体内不会祈祷，也不会向圣神祈求，更没有胆量向外教人传福音。也许大多数教友所缺乏的，就是没有很好的灵修基础，因此我们教友现今应当努力的方向：认真与有恒的读经与祈祷。如果我们没有灵修，就与现世的凡夫俗子没有什么两样。

■ 图文 / 文端



活动消息

庆祝圣傅天娜的主保与灵修日

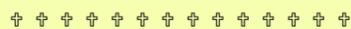
日期：10月3日（星期日）
时间：下午1时30分至4时30分
地点：上主慈悲堂
形式：敬礼上主慈悲、讲座、感恩祭、茶点
主讲：董立神父
主祭：杨德成神父
报名：无须收费，但请向各堂区上主慈悲敬礼小组报名以便准备茶点
询问：62828428
主办：新加坡华文上主慈悲敬礼推动小组



圣亚纳堂灵修讲座

讲题：老师，我们在这里真好！
主讲：王喜文神父
日期：10月7日（星期四）晚上8时
地点：圣亚纳堂礼堂 *请带圣经

邀请你和家人朋友一起参加



途羊之家十周年感恩庆典

主题：感恩十年
日期：10月10日（星期日）
时间：弥撒：上午8时
庆祝会：上午9时45分
地点：圣弥额尔堂
形式：歌唱赞美、感恩祭、茶点招待等
联系：秋红 81396815

欢迎大家一起参加



中国朋友信仰及洗礼课程

每逢：每个月第二个星期日
开课日期：10月10日（星期日）
时间：晚上7时至9时
地点：圣方济亚沙勿略堂

Church of St. Francis Xavier
63 Chartwell Drive

联系：张丁赐兄弟 9818 0079

欢迎中国朋友前来听道



信仰培训讲座：做基督徒

日期：10月10, 17, 24及31日
时间：下午2时30分至4时30分
地点：圣家堂
内容：什么是基督徒？怎么做基督徒？
基督徒与教会、基督徒与礼仪、
基督徒与伦理、基督徒与福传使命
主讲：王喜文神父
联络：李瑞芳姐妹(98365968)



法蒂玛圣母游行与感恩祭

日期：10月16日（星期日）
时间：晚上7时30分
形式：圣母圣像游行、祈祷意向、感恩祭
地点：圣德肋撒堂
主祭和证道：彭志顺神父



华语避静“圣体圣事~医治的德能”

主持：孙秀云修女，加尔默罗孝女会（沙巴）
日期：11月5日（星期五，公假）至7日
地点：圣神堂4楼礼堂248 Upp Thomson Rd
费用：\$30.00 *请带圣经、笔记本和笔
报名：教委灵修小组 96162484
报名截止：10月3日 *名额有限，请早报名

宗座会议提醒亚洲教友福传的使命

(梵蒂冈讯) 亚洲天主教教友大会9月1日在韩国首尔市召开, 由宗座教友委员会主席斯坦尼斯瓦夫·里尔科枢机主持弥撒, 为大会揭开序幕。

为期四天的大会, 主题是“今日在亚洲宣讲耶稣基督”。

里尔科枢机在弥撒中说, 亚洲是传福音的地区, 尽管主耶稣在两千年前诞生于亚洲大陆的圣地, 但是在这广大疆域中, 认识祂的亚洲人却那么少。每位亚洲人都有从基督徒口中听到有关耶稣基督的权利, 尊重自由和人性尊严的福传绝对不是一种在劝诱人改变宗教信仰的手段。很遗憾的是, 在不少亚洲国家中, 这个权利和责任却被限制, 有时甚至是被激烈地压制。

他指出, 福传不是通过教会的策划, 也不是凭借人类的智慧和技能取得成果, 而是靠最主要的施动者天主圣神, 在福传者与受福传者的身上运作。

在福传使命中, 天主教徒肩负着重要角色。亚洲教友生活在这个世界中, 也同时沉浸在普通的家庭、工作及社会生活环境中, 他们就处在福传的最前线。他们与教会的牧者密切共融, 应该感受到在这世界里, 他们正在为天主的伟大事业而密切合作。教会对亚洲的教友抱有很大希望, 并信赖他们积极地参与福传的工作。

里尔科枢机结束时说, 在亚洲, 今日的教友更应当去重新发现, 基督徒圣召中先知层面的美, 它也使我们成为更可信和更勇敢的基督福音传播者。

在开幕礼上, 教廷驻韩国大使奥斯瓦尔多·帕迪

利亚总主教读出教宗本笃十六世对这次会议的祝福。

教宗说, 亚洲是世界三分之二人口的家乡, 是伟大宗教和灵修传统的摇篮, 也是许多不同文化的诞生地, 目前正经历前所未有的经济成长和社会转变的过程。亚洲的天主教徒蒙召成为合一共融的标记和承诺——与天主的共融以及人与人之间的共融——这原是为整个人类大家庭所享有, 也只有基督能够使之实现的。

教宗在信中称赞大会的主题非常切合时宜, 并深信它将鼓励和引导这个洲陆的教友愉悦地为复活主和祂赋予生命真理的圣言作见证。

大会于9月5日主日, 在首尔主教座堂举行闭幕弥撒, 全体与会人士在弥撒结束时接受传教派遣, 在亚洲传播福音。

4日上午, 里尔科枢机在闭幕词中指出“希望”是大会的共同称呼。这个希望就是天主, 唯有祂才能击败使后现代人类受害的迷惑和虚无主义。在亚洲的基督信徒的重大使命是向这个大陆宣告希望, 特别是在宗教自由被拒绝的地方, 因为传福音不是附加行动, 而是教会存在的理由。

他强调传播福音不意味着把一切都沦为平庸的对话或纯粹促进人性的工作。接着, 枢机详细论述了福音本地化、平信徒的培育及成圣等课题。

最后, 里尔科枢机向受苦和最贫穷及没有宗教自由的基督信徒团体表达敬意和感激, 他说, 这次大会向他们表达关怀与爱, 重申教会没有遗弃他们, 而把他们放在优先地位。

教宗恭贺犹太人新年

(梵蒂冈讯) 9月9日是犹太人新年和赎罪节及帐篷节, 教宗本笃十六世向罗马犹太教大经师迪塞尼致贺函, 祝贺这些节日能带给犹太人社团来自永恒天主的丰富祝福和喜乐。教宗也祝愿犹太人的佳节令所有人心中促进正义与和平的意愿增加, 因为正义与和平是今日世界极其需要的。

教宗怀着感激的心回忆了他2009年1月17日的罗马犹太教会堂访问, 他祈求慈爱的天主保护整个社团, 并令大家在罗马和全世界, 在双方的友谊中成长。意大利总统纳波利塔诺也向国内犹太人社团致贺函恭贺新年。

今年是犹太人的第5771年, 意大利西西里的帕勒莫大学犹太人文化和语言教授佩皮女士对犹太人新年的宗教意义和非宗教意义作了以下的介绍:

犹太人的历法是根据月亮计算的, 犹太人新年的非宗教意义也和我们的新年一样, 是一年的开始。他们新年的宗教意义则是纪念天主创造世界。在这一天, 犹太人互相恭贺有美好的一年, 也就是, 在这一年中万事如意。

犹太教也和我们的传统一样, 所有的节日都是围绕在饭桌边庆祝, 也都有节日的特殊食品。犹太人的新年是在前一天的晚上开始, 因为犹太人的一天是从晚上到早上, 因为在创世纪中记述天主说: 过了晚上, 过了早晨。因此, 前一天晚上的晚餐已经是新年大餐。新年的食品中有大量甜食, 蜂蜜为最主要的材料, 因为在圣经中, 蜂蜜是一个最重要的食品。

犹太人的传统都是以旧约圣经为依据的。新年, 对犹太人来说, 也是一个对自己道德行为进行反思的时刻, 反省一下过去一年是如何度过的, 同时也为新的一年定出好的计划。因此犹太人在他们过新年的那一天, 也互相祝贺说: 愿你能被写入善人的名册中!

教宗通过“进德公益”援助中国灾民

(天亚社讯) 中国广泛地区受洪灾影响, 教宗本笃十六世特别捐出三万美元资助救援工作, 向中国人民表达关怀。

他透过梵蒂冈的人道发展机构“宗座一心委员会”, 于8月21日把善款转交全国性的天主教社会服务机构“进德公益”。

在设于河北省会石家庄的进德公益, 常务副主任大海神父说: “教宗对中国的关爱让我很感动, 我肯定中国的人民也有同感。……教宗的关爱对进德团队及所有合作赈灾的中国神长教友是莫大的鼓舞。我们收到捐款消息时都很兴奋, 这鼓励我们更尽心尽力工作。”

目前, 进德公益不但与大陆各地神长教友合作, 也与德国明爱、明爱联合会和国际明爱在大陆合作赈灾。

在2008年华南雪灾、四川大地震及今年的青海玉树地震后, 教宗曾三次以个人名义委托一心委员会通过进德公益分别捐助三万、十万、两万五千美金。最近这次是教宗本笃为中国大陆的第四次个人捐款。

一心委员会的新闻稿指出, 捐款对象乃所有灾民, 无分宗教和族群。它说: “教宗向中国众多的洪灾灾民, 尤其甘肃省的人民深表哀痛。他为死难者、幸存者和他们的家属祈祷。”

甘肃舟曲县暴雨成灾, 8月8日发生泥石流, 酿1200多人死亡及逾400人失踪的严重事故。

此外, 云南省贡山县8月18日亦发生特大泥石流灾难, 导致38人死亡, 54人失踪, 至少7人是天主教徒。

非洲将成立天亚社模式的通讯社

(信仰通讯社) 非洲天主教会将参照天亚社的模式, 为整个洲陆创立一个单一、大型的新闻通讯社。

据罗马信仰通讯社报道, “非洲及马达加斯加主教团会议”与“天主教传媒议会”合作, 在非州东部肯尼亚首都内罗比最近一次会议中达成这个决定。

主教团会议传媒主任本笃·艾苏罗说: “我们给自己一年时间, 制定这个通讯社的最后计划。”艾苏罗是专责此计划的中央工作小组成员。

2007年, 在天主教亚洲通讯社(天亚社)的新闻工作者协助下, 非洲教会开始讨论为其洲陆成立一个天主教通讯社。

据9月初的会议声明指出, 天主教非洲通讯社的成立是为了促使“非洲的真正声音”得以广传于世, 这项决定是按教宗为去年10月在罗马举行的非洲主教会议第二届特别大会发出的劝喻, 以及特别大会的最后建议而作出。

其中, 建议第56点提出“增加教会在大众传媒的临在; 建立视听中心、出版社及传媒中心的网络; 向新闻工作者提供专业训练及伦理培育, 以推动对话的文化, 避免分裂、官能主义、散播谣言及对人类痛苦作出冒犯性的闲言闲语; 并成立由有才干人士组成的教区、全国或区域性的传播委员会, 协助实践教会在社会的先知职务。”

此通讯社将会免费提供英文、法文及葡萄牙文的新闻报道。

第20届世界水周论坛“我们需要环保的法律”

(梵蒂冈讯) 人类越来越需要水, 同时动物和自然生态系统的生物没有水也无法生存, 因此有灭绝的危险。我们需要对此主题有一个广泛讨论, 一如9月5日至11日在瑞典首都斯德哥尔摩举行以“世界水质挑战: 预防、合理利用和缓解”为主题的第20届世界水周。

在这情况下, 联合国环境署发表了一份报告, 报告中强调为达到人与环境更好的平衡, 特别是保护淡水的来源, 需要制定新法令或新工具。该报告题为: “迈向制定更环保的水资源法令: 为人类和环境管理淡水资源”。

报告并提供了惊人的数据: 每年有1百80万名不到五岁的儿童因为缺乏饮用水或适当的卫生条件而死亡, 这使得他们成为致命疾病的受害者。到2020年受害儿童将可达1亿3千500万。

该报告阐明: 地球只有三分之二覆盖着水, 而且其中只有2.5%是淡水, 并且只有1%可供人类饮用, 这也引发河流及湖泊中生物多样性丧失的危险。这可借由以下方式来解决: 引入可持续性的生态法律及增加绿色经济投资以利环保动力、可再生能源及监测水资源。

伴随你我一生的天使

定贤与玉英

教会每年9月29日庆祝三位总领天使，以及10月2日庆祝护守天使纪念日；也是在这个时候，让我特别想到天使，想到天主对我们的爱，特别委派天使来护卫我们。

在我三个孩子小的时候，我就教他们“护守天使祈祷文”。每晚在临睡前，和他们一起念天主教、圣母经、圣三光荣经后，一定念护守天使的祈祷文才去睡觉。有一次小女儿作恶梦，梦见魔鬼而感到非常害怕，她大声呼喊耶稣、圣母救她，然后她看到天使出现，来救她，而魔鬼就即刻不见了。

“一位女大学生在夜深归家途中，经过一条寂静的小路，她发觉有一个人站在黑暗角落盯着她，她一边祈求天主护守她，一边快速步走。就在她感到非常害怕时，突然有一股安详的感觉环绕着她，她觉得似乎有一位护卫者与她同行，就这样她安全抵家。隔天她得知有一位女孩昨晚在同一条小路被强暴了，她感谢天主的护卫，到警局去协助认人。结果在她的指证下，那个站在黑暗角落的人也认罪了。女大学生请警官问那人为什么没有对她下手，那人回答说，因为他发现昨晚她并不是独自一人，而是有另一个高大威猛的男人陪她同行。”

天使真的存在吗？天使到底是谁？与我有何关系？

在礼仪经文、诸圣祷文，尤其弥撒的忏悔词、颂祷词（圣圣圣之前）都提到天使。根据天主教教理（简称教），天使是没有肉身的精神体受造物，圣经与圣传一致明确证实天使的存在是信仰的真理（教328）。

在旧约46卷中有31卷提到天使；亚巴郎、梅瑟、厄里亚、依撒意亚、达尼尔等都遇过天使。新约27卷中有158次提到天使；圣母玛利亚、伯多禄、斐理伯、保禄、若望等也与天使接触过。主耶稣的降生、复活、升天及他再次光荣来临不单有天使宣报侍侍，他的一生也都在天使的护卫侍侍中（教333）。耶稣也曾多次在宣讲中提到天使——这些都显示天使的存在及他们在天主爱人救恩计划中所扮演的角色。整个教会的生活都享有天使们奇妙有力的援助（教334）。

天使是天主的侍从与使者。他们受造乃为执行天主的旨意与计划，为彰显天主的荣耀救人灵魂。他们是“奉职的神，被派遣给那些要承受救恩的人服务”（希1:14）。天使按天主的旨意以不同的样貌显现给人（以翅膀形象或孩子、青少年、成人等）。圣女大德兰在自传中说她见过

一位天使“并不高，但非常美丽，全身是火”。圣女在另一处说她看见“一大群无与伦比的天使，他们各有不同的光辉”。

人的一生由诞生至离世，都有天主所委派的一位天使在他身旁作为保护者和牧者，为引导他们达到永生，参与和结合于天使和人类的真福团体（教336）。

“他必为你委派自己的天使，在你行走的每条道路上保护你。”（咏91:11）耶稣也说过：“你们小心，不要轻视这些小子中的一个，因为我告诉你们：他们的天使在天上，常见我在天之父的面。”（玛18:10）

在我的人生旅程中也常常有天主派遣的“天使”来扶助我。在突发、眼看来不及闪避的交通事故中，总会在紧急时刻好像有一股神力帮我操控我的驾驶盘，躲避危险。在人生不同阶段的诱惑、误导、迷失危机中，内心总会有声音提醒、光照，天主也会派遣他的天使来引导我，使我不致深陷迷失方向；这一切都使我在灵命旅程上不至于孤独无助。为此我非常感谢天父的爱与护守天使的忠诚。

“看，我在你面前派遣我的使者，为在路上保护你，领你到我所准备的地方。在他面前应谨慎，听他的



向护守天使的祈祷文

天主的天使，我亲爱的护卫者，
求你今日（夜），在我身边，
光照我、引导我、
管教我、保护我。
阿们。

话，不可违背他，不然他决不赦免你们的过犯，因为在他身上有我的名号。”（出23:20）

教会圣师圣伯纳（St. Bernard）说，我们应给护守天使应得的尊敬，感谢他为我们所做的一切；信任、听从他的指引。

让我们从今天开始，多认识我们在天主前最亲密的友伴，多醒觉他的临在，请他协助护守我们人生每一步，并感谢他一生不离不弃的护守在我们身边。

参加萧永伦神父主持的避静
“我以你的名字召叫你”有感

天主对我说：“我在等着你”

黄锦华

感谢天主，每一次当生命走到岔路，心中有怀疑时，就碰上萧神父的避静。每一次，天主都以他独特和预想不到的方式回答了我，给我肯定和支持。天主让我清楚地看到，世界会更好，我的努力不会白费，因为这也是他所愿意看到的。

面对死亡的反思

这一次避静有机会让我默想死亡。最令人震撼的应该就是当服务人员抬出那口几可乱真的棺材。我选择躺进了棺材。在行动之前，向老公打了个眼色，自己相信他会了解与支持我。我更是想借着这个机会，消除心理上对棺材的恐惧感。

当躺进了棺材，还没来得及体会任何感觉，就看到老公在为我盖棺时那张沉重而忧伤的脸孔。这让我感到意外。我一直都以为我俩彼此对死亡的问题已讨论得蛮深入，也曾受过面对死亡的煎熬，彼此都了解其实生命很脆弱，也是人生必经之路，不应有什么惧怕。

当晚我理直气壮地对老公说，如果有一天他需要为我盖棺时，应该为我开心，不必悲伤，因为那肯定是天主认为我已经做够了。虽然人生仍有缺憾，但天主必有安排，让这一切都得到成全，所以我的人生将不会有遗憾。

隔天，回到例常生活岗位上，心慢慢沉淀下

来，天主才狠狠一捧打醒我。天主说，我是一个只有理性、没有感情的动物；对死亡、对身边深爱着我的人，没有心、没有情、没有感受。

我很幸运，生活无忧，孩子健康成长，有时时间和空间做自己喜欢的事，这其实都是靠老公的支持、付出和成全。我常常脑子里讲谢谢，心里却对他诸多要求，不能感受他的忧虑和挣扎。我最大的缺点就是认为每个人都会和我一样，和我有一样的想法、做法和感受，忘了天主的每一个受造物都是独特的，每个人都是不一样的。

忘不了老公那张忧伤的脸孔，发觉自己一直以来都没有好好感受他的心，自己一直把心放在别人身上，却忽略了身边最亲近的人，把一切的支持和关爱都当成了理所当然。其实，有这样的一个老公，人生当真无憾，这是生命里天主所有恩赐中最美最好的，感谢天主，我当永远珍惜如至宝。

我在等着你（路15:11-32，默3:20）

在这次的避静中，我阅读了神父为我们准备的一封信“天父的信”。信中的每句话，都充满深深爱意、支持、盼望、鼓励和祝福。身为天主的子女，何等幸福，无比荣耀。今天，当我软弱时，就会听到天主在我耳畔说：“我在等着

你！”在生命的大道，我不再惧怕，因为我知道，天主就在等着我，我必不会迷失。

回想起生命中的许多小事，我都会安排得井井有条，但对生命中的大事，却常常与预先安排好的、与心里想要的完全两样。天地中似乎有一股力量，当我走到人生岔路时，当我碰上看似很难解决的问题时（包括死亡问题），却会有一些事情发生或有某些人出现，然后那些问题就迎刃而解了。

我深信那是天主早已帮我安排好了一切，借着它们，让我得到磨练与成长。他在创世之前就深深地爱了我，一直都在等着我，在我跌倒时，扶我一把或背我一程，在我误入歧途时，把我从罪恶的深谷中拉出来，并指引我一条生命成长的康庄大道，虽然辛苦，却是快乐、踏实的，因为我知道，天主在等着我。

我的意向

我祈求天主：
让花开在枝头，
让石醉在江州，
让情跨越春秋，
让爱泯除人我，让心永远自由。
愿人心永远自由，愿世界更美好。

老来帮忙抚育天主的儿女，这担子似乎沉重。

很多朋友都知道我身体不好毛病很多，所以无不好心劝我多保重，“儿孙自有儿孙福”，“老了应该多宠宠自己，去旅行，去吃吃，打打牌锻炼脑筋……”，不一而足。我固执地一一谢绝大家的关心，乐意俯首甘为孺子牛。

最近搬了家，附近有购物坊，超市就有几间。除此之外，食阁地铁近在咫尺，教堂钟声早晚耳畔回响，到银行到超市到城市又快速又便捷，所以住在这里如鱼得水自然开心。也许搬进了福地，家里接二连三地添丁添金，帮忙照顾小孙儿也让我们两老忙得不亦乐乎。

晚饭后偶尔会到附近走走，散散步以为健身长寿之道。两个小孙女也吵着要跟，虽嫌麻烦，但带着她们确实可增加不少乐趣，所以也就乐意与她们同行。不到两岁的达达爱撒娇，经常走没两步就当街横拦非抱不可。为此，我们惯常带的是特丽，而将达达留在家里跟帮佣阿姨。不过达达渐渐长大已经不肯依在阿姨身边，她那抗议声可以直穿耳膜。为了不干扰襁褓中的弟弟，就和她讲条件必须自律，绝不可将重量转嫁。

今晚她确实很乖，一路上跟着我们行行又行行，有时见她真的累了，就抱抱一下，亲亲一下。

两块五毛钱 买个天伦之乐



李瑞芳

行经淡滨尼购物坊的麦当劳，两姐妹开始瞧着爷爷，我感到四道渴求的金光四射。她们可真不傻，知道这里有喜欢吃的薯条，还有冰淇淋等等。爷爷总是有求必应，笑容可掬地在孙女面前他是永远的圣诞老人。毫无疑问地孙儿孙女是他的第二生命，不仅燃烧着他的黄昏，也是他动力的源头。无怪乎经上说：“孙儿是老人的冠冕”（箴 17:6）。

等了好久，小朋友期待的薯条望眼欲穿后姗姗来迟，除此之外还有冰淇淋，算一算，仅仅两块五毛钱。达达年纪小，热腾腾的薯条就够满足她，脸上展露出天真的笑靥；特丽就难讨好，她四岁了，得知那杯冰淇淋归她独享后除了浅浅的酒窝，两排洁白的牙齿撑托出她那天真的娇艳，笑声夹杂咀嚼的碰撞声，谱出了一曲天伦之乐。

我在想，今天以两块五毛钱，买了个天伦乐，太划算了。

我又在想，为什么有些体力尚健

的祖父母拒绝帮忙照顾孙儿孙女，让天伦之乐擦身而过？他们定有情非得已的理由。否则值此世风日下的世界，怎能眼睁睁地看着一棵棵的幼苗寄养非人？

年轻时我的工作为辅导员，接触过许许多多破碎的家庭，以及失去家庭温暖的孩子。亲眼目睹监狱里关着犯错的父母，监狱外是伤心的爷爷奶奶带着无助的孙儿孙女。当年触碰过的个案，他们血泪交织的故事让我心惊，也常常警惕着我完整家庭的重要，幼苗的培育是每一对父母的当务之急。

一颗种子的茁壮成长不单靠肥沃的土壤，周遭的环境也很重要。强风暴雨可以使他夭折或断枝断叶，烈日又使他枯萎。孩子在成长过程中，跟着谁长大，就长成像什么人。难怪有个香港朋友很感叹地说，他们那里的小朋友跟着菲律宾女佣长大，连说话的腔调也像极菲律宾人。不久前新加坡曾有一起不伦案件，那便是女佣色

诱小男生，糟蹋了小主人肉身与心灵。“昔孟母，择邻处，子不学，断机杼”，难怪孟母三迁，为的是提供给孟子一个像样的学习环境。

我们承诺帮忙看顾小孙子，只为了承行天父的旨意，照管好天父的委托，保守幼苗。他们不单是种子，除了延续我们肉性生命外，也负起薪火相传的使命。一代复一代，将我们的文化，我们的信仰不间断地传下去。此外，儿子媳妇忙于工作不免会忽略了幼儿教育，那么作为祖父祖母的我们则更有义务肩负严父慈母的角色。从小就教以做人道理，传以信仰的要义，希望她们长大成人后不要成为社会的负累。想起当年的个案“监狱外是伤心的爷爷奶奶……”，顿时心里起了莫名的感触。我又想起经上的话：“疼爱自己儿子的，应时常鞭打他，…免得他将来沿门乞食。”（德 30:1）“你教导孩童应行的道路，待他老年时也不会离弃（正道）”（箴 22:6）；不要任意放纵，否则将苦害他们。“那放纵儿子的，日后他必包扎儿子的创伤，每听到他的叫声，心里就苦恼。”（德 30:7）

因此恳切希望从每个家庭传出来的都是喜悦的欢笑声而非凄厉的呼号声，也切望身体强健的祖父祖母能协助看顾你们的孙儿孙女，看顾好我们的幼苗，期望他们长大后成为教会的基石。

人生是一场无止境的竞赛，人自从离开母胎，就注定一生要在不同的环境中不停地参与不同程度上的人生竞赛。

小婴儿，呱呱堕地，应该是天之骄子，无忧无虑，过着天真无邪、快乐天使的生活。可是，母亲们为了显示育儿良方或炫耀自己孩子的健康可爱，他们会很自然地带着孩子参加不同时期不同年龄的孩子健康比赛。孩子们于是掀开人生竞赛的行列。

跟着孩子们升读一年级、二年级……一直到中学、大学、硕士、博士等学位时，等他们领到博士荣誉学位时，他们的人生岁月已经经历过无数次的人生竞赛，这是无可否认的事实。

还有社会上的工商领域，总是尔虞我诈，你争我夺的竞赛剧烈的局面。商人们为巩固各自的利益、财富、地位和权势，他们都绞尽脑汁、用尽各种阴谋诡计，一定要制敌于死地。所谓：“人不为己，天诛地灭。”商场如战场，胜者为王，败者为寇。这是至理名言。世界本来就是人人的人生



竞赛的人生

钟凤莲

竞赛的大场所。每天每时每刻都有无数的人生竞赛在登场和下幕。人类历史不断上演着有形的人生大竞赛。终极结局都是适者生存，失败者被淘汰或走上灭亡的道路！

其实，人生是虚幻，财富是泡影，人生在世几十年转眼就烟消云散，万事成空！正如天主的人梅瑟的祷词：“我们的寿数，不外七十春秋，若是强壮，也不过八十寒暑；但多半是充满劳力与空虚，因转眼即逝，我们也如飞而去”。（咏 90:10）

训道篇有道：“……在太阳下所发生的一切：看，都是空虚，都是追风。”（训 1:14）明朝名宰相张英写有两句特别警世诗：“万里长城今犹在，不见当年秦始皇！”这是人生的写照。世事多变化，人生无常，人的生命更无保障，就是你赚得全世界的财富，当你离开世界时，你还是

空手而去。所以基督徒不可随从世俗观念：向往世上的荣华富贵的享乐人生。因为世上一切都会过去，只有神的话语永远长存，我们要追求的是天上的永生天主。

主耶稣是永生天主的圣子，祂服从天父，纾尊降贵，反倒空虚自己，是为了把人类从罪恶中拯救出来。祂是万有的源头，祂是活水的泉源，祂更是赐人类永生的救世主。

正如圣保禄宗徒勉励弟兄们要竞赛奔向耶稣的怀抱。他说“……我不以为我已经夺得，我只顾一件事：即忘尽我背后的，只向在我前面的奔驰，为达到目标，为争取天主在基督耶稣内召我向上争夺的奖品。”（斐 3:13-14）所以圣保禄渴望把后半生的岁月，用竞赛般的速度，献上自己，服侍上主。

圣保禄宗徒自从认识主耶稣后，他从来不斤斤计较自己

本身的成败得失，只是渴慕成就上主在他生命里要他成就的计划。因此，上主借着圣保禄宗徒，把福音传遍天涯海角。

现在世界上有二十多亿基督徒，大家要以圣保禄为榜样，大家一同竞赛，多认识主耶稣基督的奥迹。主耶稣是天主，祂留下宝贵的话语，尽在圣经内，所以我们要精读圣

经，紧记圣言，因在圣经内蕴藏着无限的智慧，等着我们去领取。因此我们应该带着渴慕的心，来到主的施恩宝座前，赞美祂、颂扬祂、敬畏祂、感谢祂；同时要时刻默想祂的话语，思想祂的奇妙救赎工程。主耶稣是全知全能全爱的神，祂必然乐意把最丰盛的恩典倾注在那些渴望追寻并顺从祂旨意的人。

主内兄弟姐妹，让我们一同竞赛走到主耶稣的施恩宝座前，领取祂恩赐的无限福乐和永生的福祉！阿肋路亚！



我们敬爱的至亲

蔡珠珍

逝世三周年纪念

生于 1924年11月8日（农历十月十二日）
终于 2007年9月10日（农历七月廿九日）

恩情永在 教诲难忘

子潘浩腾及家人同追思

从菲律宾游客遇害事件看仁爱

厄玛奴尔

2010年8月23日早上，香港康泰旅行团一行21人在菲律宾首都马尼拉被枪手挟持，在谈判过程中，枪手先后释放了9名被挟持人质。其后警方与枪手谈判失败，进行强攻，但屡攻不下，未能及时进入巴士内解救人质于水深火热之中，双方并因此而爆发激烈枪战，导致8名无辜人质惨遭杀害。枪手随后在出事现场被击毙。

事件中导致不少幸福家庭，刹那间变成家散人亡，制造了一些孤儿寡妇的人间悲剧。其中一个五口之家的梁姓家庭，能平安回家的只有那肝肠寸断的母亲，余下的是一个危在旦夕的儿子，以及人鬼殊途的父亲和两个悲惨被害的苦命女儿的遗体。

据说枪手也是一名天主教教友，而菲律宾是一个以天主教为主要宗教的国家。新闻中枪手称他是含冤受屈而出此下策，而舆论对营救过程提出多项有待改善之处。无论如何，枪手以挟持无辜游客作为谈判申冤的本钱、营救人员在营救过程中对如何保护人质的安全欠缺全面考虑，都有违天主仁爱之道。

耶稣以“你当全心、全灵、全意爱上主你的天主。”这句话来概括人对天主的责任。基督的教义和精神集中在“仁爱”，爱天主在万有之上和爱人如基督乃是两条最大的诫命。全部法律和先知，都系于这两条诫命（玛22:37）。

要实行这两条爱的诫命，对我们基督徒应该不难。但为什么在这不幸的事件中完全没有显示出来呢？我们应好好反省——当我们每天大呼天主保佑、当我们以为每逢主日都参加弥撒便是一个虔诚基督徒的时候，如何去身体力行这两条爱的诫命呢？

对于爱人的诫命，我们可有切实执行？最基本的便是亲情、友情和爱情。我们懂得珍惜吗？在这事件中牵涉的每个人都懂得珍惜吗？

中国著名作家冰心曾经说：“亲情是一种深度；友情是一种广度；爱情是一种纯度”、“亲情是一种没有条件、不求回报的阳光沐浴；友情是一种浩荡宏大、可以随时安然栖息的理想堤岸；而爱情则是一种神秘无边、可以使歌至忘情、泪至潇洒的心灵照耀”、“爱在左，同情在右，走在生命的两旁，随时撒种，随时开花，将这一径长途，点缀得香花弥

漫，使穿枝拂叶的行人，踏着荆棘，不觉得痛苦，有泪可落，却不是悲凉。”

从这个不幸的事件中，反映出种种的爱德行为。我们可看到不求回报，敢于牺牲，没有条件的亲情的深度、浩荡宏大的友情的广度和为维护至爱而牺牲自己生命的爱情的纯度。例如——

亲情：

为消弭亲人将会引起的灾难，枪手的妻子和弟弟亲临现场劝说。

作为人质之一的梁小姐因关心受伤的弟弟而从椅子底下爬出来掩护他，而遭枪杀。她那痛不欲生的妈妈虽然眼睁睁地看到丈夫（梁小姐的父亲）为掩护她而被杀，仍然为了孩子而勇敢地活下去。

友情：

旅行团年轻领队谢廷俊为能尽快将各团友拯救出生天，冒着生命危险，在被挟持时致电回旅行社总部求救。

另一幸运地获枪手释放的傅太太，虽然她的丈夫仍然被挟持，她还冒险谎称这次旅游才认识的一个小孩人质为自己的儿子，而勉为其难地取得枪手答应获准离开。

爱情：

死难者梁先生为掩护妻子，代她抵挡枪弹而牺牲了自己。

近代文学家刘心武曾说：“人生在世，亲情、友情、爱情三者缺一，已为遗憾；三者缺二，实为可怜，三者皆缺，活而如亡。体验了亲情的深度，领略了友情的广度，拥有了爱情的纯度，这样的人生才称得上名副其实的人生！”

爱德是天主赋给人以超性德能，因着天主的无穷美善，爱天主在万有之上，亦为爱天主爱人如己。

“爱是含忍的，爱是慈祥的，爱不嫉妒，不夸张，不自大，不作无礼的事，不求己益，不动怒，不图谋恶事，不以不义为乐，却与真理同乐；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。”（格前13:4-7）。

不管是基督也好，圣保禄宗徒也好，总括一句都是要人积极的去修爱德，行爱德。既然在事件中受尽磨难的人质，都能行爱德，我们作为平信徒的，也应该时时行爱德，好能在紧急情况下，也可习惯成自然地将爱德中亲情、友情、爱情三者都能显示出来，活出名副其实的人生，使众人都知道我们是基督徒。

心灵的洗涤

南菁

彭志顺和严全明神父于今年8月9日在天主教灵修中心，为教友带领粤语避静“忠仆——身体力行”。以下是南菁姐妹参与避静后的心得，愿与读者们分享。

机缘获益

新加坡是个乐土，环境美、空气好、人民素质高、治安良好。我们这群讲粤语的教友，每年都有幸在国庆当天，得到两位乐于牺牲假期来带领我们作避静的神父；他们以自己的灵火和心血灌溉我们这群饥渴而又慕义的“庸人”，使我们彻底明白：朝拜天主必须是我们今后的生活方针。两位神父的讲道，有如醍醐灌顶，使日趋神枯的我们得到极大的神慰。

别只光说不做

首先讲道的是彭志顺神父。他先问我们，这些年来都在寻找宝藏，究竟寻到了吗？他引用玛窦福音第六章19-23节，那是耶稣向门徒训话的真福八端——我们若有归向天主的纯洁的心，就不该为自己积蓄财宝。

耶稣时代的人惯把财宝埋藏地下，但埋在地下的财宝终会被虫蛀锈蚀，更会遭盗窃。眼睛是身体的灯，若眼睛有病，便全身黑暗；耶稣指点民众，财宝应放在天上才获祝福，因为无论我们在宝箱内置放什么财宝，终有一天都会腐烂；如储于天上就不会朽坏。为此，我们若接受耶稣的话就该把祂的话实践在生活上，光说不做是没有

用的。因此，“身体力行”至为重要。

服从、敬拜、侍奉天主

我们对天主的心必须专心一致，服从、敬拜、侍奉。为什么这要求被列为首项？原因是人是软弱而现实的，当人陷入困境时，大多忘了陪伴着他的是天主，一心只想立即得到答案而不惜求神问卜，没有耐性等候天主的启示。这就使人沦于迷信旁门左道及怪力乱神的邪说，更甚的有人会因此与天主渐行渐远，最终背弃了天主。

慷慨奉献

我们不只乐于助人，慷慨地与人分享；对天主更要大方地献出时间和金钱，以便教会的福传事业得以延续。

阅读圣经、传扬福音

天主给予我们一双明亮的眼睛，不是用来追看电视剧集，而是用来阅读圣言以敬拜钦崇天主。我们的眼睛阅读圣经，口唇也应传扬天国的福音，与人分享这些喜讯。所谓“身体力行”是无论做什么事都要以侍奉天主的心态进行，而不是以满足个人的骄傲去做。人若能专心为天国而

积福，那么人就活在天国里。

这本来就是原祖父母最先受造的目的，只是后来的人们常把目标放错了。

知足常乐，贫亦乐

我们人常把自己的心放在哪里呢？一是有万贯家财的人，他的心时时处处提防盗窃，以致昼夜不安辗转难眠。二是捉襟见肘家无隔夜粮的平常百姓，他的心常为升斗而愁眉不展。三是贪婪成性的人，他的心永远在筹谋如何掠取更多的财富，这些人永远没有快乐。

彭神父以路加福音十二章13-21节说明：人生不可贪婪，要知足，知足贫亦乐，而不知足的人只会越来越贪，但我们切记千万不可使“贪婪”变成自己的“神”，因为天主随时会索回人的灵魂，所以在玛窦福音第六章24-34节里，耶稣命令：人不能侍奉天主又侍奉钱财，不要像外邦人那样信德薄弱，不要忧虑世上的财宝，而要寻求天国和义德，如果我们只能像外邦人那样，又怎能进入天主的国呢？

聆听了彭神父的讲道让我们的明悟顿开，他的话语句句乃洗涤心灵的良药。

祈祷 (Prayer) 一词的经典解释, 是指人心中经验的宗教行为; 生活在神的氛围内, 使人举心赞颂、感谢、祈求天主。在“天主教教理”上也说“祈祷是提升自己的灵魂到天主台前, 或是向天主恳求一些合宜的恩惠”(2590条)。

祈祷也可分四种, 各具特色, 彼此相互交错。

祈求祈祷 ~ Petitionary Prayer ~

向祈祷的对象, 天主、耶稣、圣母、圣人, 为神、形的恩惠有所求。旧约的圣咏集、新约中“主的祷文”(玛6:9-13), 都属于这一类。

福音中耶稣教训人, 祈祷时应谦虚(玛5-8)、有恒心(路18:1-8)、有信心(玛7:7-11)、以他的名字祈祷(若16:22-24), 都是属于这一类的祈祷。

有言祈祷 ~ Verbal Prayer ~

口祷、唱经、吟圣咏……都属于这一类祈祷, 内容可有求恩、忏悔、赞颂的不同。大司祭的祈祷(若17:1-26)、我们诵念玫瑰经、拜苦路、参与弥撒圣祭、举行九日敬礼便属于这一类的祈祷。

默想祈祷 ~ Meditative Prayer ~

使用理性的功能, 反省、推理而产生语言、文字的理念、图像、符号等。默想祈祷深入之后, 理念、语言会逐渐消失, 而进入静观祈祷。默想祈祷也可称为心祷, 是借着热忱的反省与善念, 激发忏悔、爱、喜乐等宗教情绪。

谈 静观祈祷

董立

静观祈祷
~ Contemplative Prayer ~
(也称默观祈祷)指祈祷的人直接体验至高之神、万有根源的过程与境界, 超越实体和对天主的觉知, 由有言进入无言, “无言胜有言, 尽在不言中”。宗教学者以不同的名称描述这种境界: 基督宗教的神秘经验 (Mystical experience)、佛教的直觉智慧 (Intuitive wisdom)。

在教会传统中, 静观祈祷会有两点特质: 一、祈祷的人面对天主(祈祷的对象), 与天主亲密相通时, 祈祷的人灵魂呈现“被动”的角色, 天主此时呈现“主动”的角色。二、祈祷的人通过神秘经验, 产生爱人、造福人群的生命力。德日进 (P. Teilhard de Chardin) 从科学与宗教整合, 进入天地合一的妙境; 牟敦 (Thomas Merton) 深受东方宗教与哲学的影响, 进入宗教交谈的世界。(参看神学词典331条)

进行静观祈祷的方法, 分别有圣经诵读 (Lectio Divina)、归心祈祷 (Centering Prayer)、静观祈祷 (Contemplative Prayer)、耶稣祷文 (The Jesus Prayer) 及圣依纳爵式静观等。至于进行的方式, 原则上是大同小异。

选一个安静的场所, 放松, 舒适地坐着。要自然放松, 保持头脑清醒, 坐着的话要保持背部挺直, 最好合眼, 双手反掌各放在膝盖上。

耶稣说: “当你祈祷时, 要进入你的内室, 关上门, 向你在暗中之父祈祷; 你的父在暗中看见, 必要报答你。” (玛6:6)

在放松与静默中, 轻柔地寻求意识天主亲近临在的心态, 寻求内心的平安与宁静, 使人专注、体验天主的临在, 而且接纳天主的临在, 把自我全然交付于天主。

圣经是天主的话语, 聆听天主的圣言, 聆听基督给我们讲话, 就如玛利亚“坐在主的脚前听他讲话”(路10:39), 有助我们的静观祈祷, 对天主圣言产生的自然回应, 我们在内心向天主说话, 是因为天主先向我们说话。

静观主要是天主所赐的恩宠, 心中一切阻碍已消除, “我只找寻渴望天主, 惟有他”。将自己投入他的临在中, 体验天主的至爱, 享受超性的渗透和沉浸, 这是无以言表的神圣经验。

今日的社会崇尚科技进步, 寻求物质享受, 讲究工作效率, 使人常被迫处于紧张的状态下。虽然每天能找出一段休息的时间, 调剂一下快垮下来的身心, 但仍感到内心空虚, 怅然若失。一些有助心灵身体安宁的服务, 或有助心灵身体控制的训练如“瑜伽”及一切有关的活动便应需而起。

为一位基督徒, 在这种忙碌的生活情况下, 为能保持信仰, 活出真我, 体验天主的临

在和至爱, 也需要在宁静中进行, 今日的教会也逐渐推广静观祈祷。

教宗保禄六世曾在《执行有关合乎时代修会生活复兴法令规范》通谕中提到, “在教会公共祈祷与内在生活之中, 得到更丰富的滋养, 在各种不同的祈祷中应以静默为优先。教会的此一传统性的团体活动应加以保持并尽心照顾, 并给予适当的训练。”可见教宗对静观祈祷的极力推崇。

无论采取以上提到的静观祈祷任何方式, 在决定之后, 都要经过操练, 并且持之以恒, 才会体味到它的神益, 使

人认识自我, 促成性格改造, 培育心灵安详, 经由基督, 在圣神内, 逾越自我, 与天父合一, 进入天主生命的核心, 会欣慰地说: “我生活已不是我生活, 而是基督在我内生活。”(迦2:20)

目前在荷兰路玛利亚方济传教修女会的祈祷灵修中心, 每周星期日上午10时至11时30分举行静修祈祷, 由方济静修小组主持, 欢迎教友参加! 详情请拨电询问吴修女 64742526。

海星旅店

HAISING HOTEL PTE LTD

37 JALAN BESAR SINGAPORE 208801

(OPP.SIM LIM TOWER)

TEL: 62981223 FAX: 62986609

网址: <http://www.haising.com.sg> 电邮: hs@haising.com.sg

大众化的旅店 地点在市中心 交通购物方便

(旅店设备齐全)

有冷气、电视、网际网络、传真、商业询问的设备

单人房: 从\$50起 双人房: 从\$60起

(租金优惠)

不收附加费 特别优待长期租户 欢迎询问

圣伯多禄圣保禄堂

圣伯多禄圣保禄堂骨灰安置厅——城市中的安息之所



本堂地点优越, 从市政厅地铁站步行只需五分钟, 与艺术博物馆地铁站相距50米。骨灰安置厅位于神父楼的底层, 有两个楼梯和一个斜道直达底层。它共有2,500个壁龛分布在8个不同颜色的地区, 并用8个圣人命名以方便辨认。

欢迎一次性捐献或6个月的分期捐献, 有意预订者请亲临本堂挑选合适的单位。

普通式: 可放置1至2个骨灰龕

特选式: 可放置2至4个骨灰龕

赞助式: 可放置2至4个骨灰龕

每月最后的星期五有炼灵弥撒。每年的追思已亡节有祝圣骨灰安置厅及为亡者祈祷。

圣伯多禄圣保禄堂

225A Queen Street, Singapore 188551

电话: (65)63372585 传真: (65)63345414

电邮: stspeternpaul@pacific.net.sg

Attn: 彭志顺神父 或 Ms Martha Loh (堂区秘书)

昏迷三天的病人

林庆良

人生七十古来稀, 是至理名言; 我刚进入七十, 体魄与精神比往年差很多, 还能活多久, 真是不敢去想了。

从中国旅游回来三个星期后, 我感到气管呼吸困难, 太太便送我去中央医院急诊室检查、照X光, 医生证明是病毒入侵肺部, 得了肺炎, 必须进入加护病房抽去肺积水, 否则有性命危险。

进到加护病房, 我便昏迷了两天。四位儿女都从国外赶回来见我最后一面, 以为我会蒙主恩召, 从此便与家人及朋友永别。

第三天早上, 睡眼朦胧中, 好像看到很多经我看诊的贫穷单身老人坐在椅子上等我医病, 忽然又听到很多人在耳边吵着催我醒

来, 不停地为我祈祷念经。我就立刻张开眼睛, 看到杜世昌神父、邹永昌兄弟及很多位深交的主内兄弟, 也为我祈祷, 求主保佑我快醒来。

好像听到杜神父说, 主认为我还未做完教堂及世间的义务医疗救人事务, 要快点醒来。我便如南柯一梦重回人间了。

我与家人非常感激, 并感谢曾为我祈祷的杜世昌神父、张瑞龙神父、董立神父、各位修女及主内各位兄弟姐妹, 大家为我挂心, 为我求主, 保佑我在三天内重生, 我以后会更积极地为堂区及为主服务。

[注: 作者是圣伯纳德堂圣文生善会理事及义务中医师。]

不断地宽恕

卢加肋



“我不对你说：直到七次，而是到七十个七次。”（玛 18：22）

这是耶稣给伯多禄的回答。伯多禄听到耶稣那许多令人惊异的话之后，就问耶稣说：“主啊！若我的弟兄得罪了我，我该宽恕他多少次？直到七次吗？”耶稣对他说：“我不对你说：直到七次，而是到七十个七次。”

可能伯多禄受到“师傅”的训喻所感动，以他那善良又慷慨的个性，他决定豁出去，按照新的生活方式去生活，做一些特别的事：宽恕别人，甚至到七次。

可是耶稣的回答“七十个七次”，表示耶稣所要求的宽恕是有限度的：我们该不断地宽恕。

这句圣言令人想到亚当的后裔拉默客，他曾说：“杀加音的受罚是七倍，杀拉默客的是七十七倍。”（创 4：24）。如此，憎恨在人类之间就传布开来，像一条暴涨的河流。

为了遏止邪恶的扩张，耶稣提出这个没有次数限制，而且无条件的宽恕，能终止暴力的恶性循环。

惟有宽恕能阻止恶的浪潮，带给人类免于自我毁灭的未来。

我们要宽恕，不断的宽恕。宽恕不等于忘记，因它往往意味着不愿意去面对现实。宽恕也不是软弱，不会因为犯错的人比我更强而忽视他的错误。宽恕并不表示忽略错误所造成的严重后果，或者把坏事当成好事。宽恕并非无所谓。宽恕是一个意志清晰的行动，因此，它是一个完全自由的行动，这意味着我们完全接受一个兄弟或姐妹，即使他对我们做了不好的事，就好像虽然我们都有缺点，天主却接纳了我们。

宽恕表示，不以伤害人的方式，来反应别人对

我的伤害。相反的，要像圣保禄教导我们的去做：“你不可为恶所胜，反应以善胜恶。”（罗 12：21）

宽恕表示，给予伤害你的人一个机会，与你重新和好，也就是给他，也给你自己一个机会，重新开创一个未来，在那里，“恶”将不是最后的胜利者。

我不对你说：直到七次，而是到七十个七次。

我们如何活出耶稣的这句圣言呢？

伯多禄曾经问耶稣：“我该宽恕我的弟兄多少次？”伯多禄说“我的弟兄”。所以，当耶稣在回答的时候，祂心中所想的主要是基督徒之间的关系，也就是在同一个团体成员之间的关系。

因此，我们首先对那些分享同一信仰的兄弟姐妹——无论在家庭、办公室、工厂、学校或所参与的团体中的人，该怀有宽恕的态度。

我们知道在被冒犯之后，是多么容易以同类的说话或行动来响应他人。我们也知道，由于性格的差别、紧张的情绪或其他原因，一起生活的人很容易失去爱心。因此，我们不要忘记，只有宽恕的态度，不断重新宽恕的态度，才能保有和平与合一。

我们很容易想到他人的缺点，记起他们的过去，希望他们能够变得不同……

因此，我们要养成一种习惯，以新的眼光去看他们，好像第一次遇到他们一样，随时随地，立刻而且没有保留地接受他们，即使他们还不知悔改。

你可能会说：“喔！这真困难！”你说得没错。不过，这正是基督信仰美丽的地方，也是我们追随基督要付出的代价，祂在十字架上，为那些造成祂死亡的人向天父祈求宽恕，然后，祂复活了。

拿出勇气来，让我们开始一个这样的生活，我们将会体验到从未体验过的平安，以及从未尝过的喜乐。

信德祈祷

常年期第廿七主日
十月三日

阅读圣经可以培养我们的祈祷习惯，建立信德，愿意信赖天主而不是我们自己。福音中不义判官的比喻，就是向我们提示，一个强而有力的动机去祈祷。一个毫无原则，不敬畏天主，也不尊重人的判官，最后还是批准了寡妇的申诉。他不是出于一片好心，不过是怕她的纠缠和烦扰。如果一个人不耐别人的烦扰而准许对方的要求，那么鼓励我们去祈求他的人，又怎会拒绝我们的要求呢？

以相对的情况来劝勉我们的比喻说：“论及人应当时常祈祷，不要灰心。”（路 18：1），主耶稣还向我们询问：“人子来临时，能在世上找到信德吗？”（路 18：8）没有信德，便没有祈祷。谁会为他所不相信的而作祈祷呢？所以有福的宗徒呼求我们去祈祷时说：“凡呼号上主名字的人，必然获救。”（宗 2：21）他更指明信德是祈祷的根源，如果水源干涸，河流便没有水，“但是人若不信，又怎样呼号他呢？”（罗 10：14）

所以我们一定要信才能祈祷，还要呼求天主使推动我们祈祷的信德不会丧失。信德引起我们的祈祷，而祈祷却会增强我们的信德。为了保卫信德，免至有时陷于诱惑，主耶稣告诉门徒们说：“你们怎么睡觉呢？起来祈祷吧！免得陷于诱惑。”（路 22：46）

“在人子来临时，能在世上找到信德吗？”主耶稣说的是完满的信德，这种信德在世上是十分难找的。你们看见天主的教会会有很多信徒。如果没有信德，有谁会来到教会之内。如果没有充分的信德，我们怎能移动山岳呢？要留意门徒们的选择，为何他们会放弃世上所有一切的雄心壮志而去跟随主耶稣，除非他们有更大的信德，但他们的信德也不是达到圆满的境地，否则他们不会求主耶稣增加他们的信德。

痊愈癩病

常年期第廿八主日
十月十日

福音记述耶稣在往耶路撒冷途中治愈了十个癩病人。这十个癩病人代表什么意义，是否是所有罪人的总和呢？主耶稣来的时候，不是所有人身上患有癩病的，但在灵魂上，他们全是癩病者。灵魂上患了癩病比身体患了癩病要可怕得多。

当我们犯罪时，我们会像癩病人一样，远远地站着，为了要康复和治好癩病的罪，一定要喊叫：“耶稣，师傅，可怜我们吧！”这种呼喊之声，不应只来自我们的口中，而应来自我们的心里，因为心中呼喊的音量宏大，能透彻诸天，升到天主王座之前。

耶稣一看到癩病人就动了怜悯之心，叫他们到司祭那里去，不是叫他们为癩病人洁净，而是要他们为癩病人证明得到了洁净。耶稣赦罪是十分容易的，很多时候，罪人未到司铎前告罪便已经得到了罪过的赦免。事实上悔改和治愈是同时发生的。因为在皈依的时刻，他们经历了死亡和进入生命。

由于耶稣的怜悯十个癩病人都痊愈了，但是只有一个回来感谢耶稣。他是个撒玛黎雅人。他就是代表所有领了洗的人，或得到修和圣事医好的人，弃绝了魔鬼，接受基督为模范，跟随赞美他，朝拜他，感谢他，永不再放弃自己的职责。

耶稣给那人说：“起来，去吧！你的信德救了你。”信德的力量真伟大。“罪恶蒙赦免，过犯得遮掩的人，是有福的。上主不归咎，心中无欺诈的人，是有福的。”（咏 32：1-2）信德是救赎，信德是成义，信德治好了肉身和灵魂。

你相信吗？圣若望主保日的敬礼弥撒，第二天晚上停电，是天父在等我。我这样说你可能不相信，但事实就是如此。

那天我安排好七点半下课，没想到被家长拦了下来，要了解她的孩子的学习状况。我也不好拒绝，因为家长工作的关系，很少有机会碰到我。我心不在焉地和她谈了十分分钟左右。

当我出来时，一边祈祷不要迟到，天父我不要迟到弥撒，一边跑向巴士站搭车去教堂。

又十分钟过去了，车还是不来。我的心真的是急得如热锅上蚂蚁。但我始终没有忘记向天父祈祷。老爸（天父）快叫人开车来，不然今天我真的会迟到，求你，快点，求你……七点五十二分我终于上了车，时间一分一秒的过了，我的心也跟着跳动，祈祷也不间断。老爸（天父）叫神父们不要准时开始弥撒，等

天父在等我

若尘

我，等我，一定要等我。耶稣，一定要等我。（因为我最最最不喜欢参与弥撒时迟到）。所以我不停地在内心呐喊天父，要等我。当时有个声音安慰我说：“不要急，不要这么急，会等你，会等你的……。”

终于到站了，巴士门一开，我就飞奔往教堂跑。咦！没弥撒？为什么一片黑漆漆？爬上教堂里的楼梯，祭台前有神父，原来停电。正要准备烛光弥撒。八点零七分弥撒开始，因父……。我好高兴，也好兴奋，感谢主，我来得及！不久有电了，赞美的鼓掌声在教堂内如雷般的响起，欢呼之声，真的是响彻云霄！同

时也震撼着我的心，全教堂里的每一个人都和我一起感谢天父，赞美天主，阿肋路亚！后来又停了一下电，我真的诚意地向天父祈祷，感谢祂用停电的方式来等我来参与弥撒。我再一次祈求，让电源流通，让弥撒顺利进行，也让我们全心全意地参与这台弥撒圣祭。阿肋路亚！赞美主！弥撒顺利地进行，这台弥撒对你们来说也许是那样的平凡，但对我来说是天父对我的爱，对我的垂允，让我又一次的看见圣经里的“求就一定得到，敲门会给你开门。”

兄弟姐妹们求吧！只要你全心全意全灵地祈祷，哪怕是最微小最平凡，只要契合主意，天主一定会俯听我们的祈祷。只要我们全心信赖天主，那么我们和天父的关系就像电源那样一碰即通！信吗？你自己亲身体会一下吧！