

非常務送聖體員(EM)一行37人於5月26日在堅道嘉諾撒仁愛女修會舉行了一天的周年退省避靜。我們有幸邀請到Rev. Anthony Pun 潘銘智神父作我們的退省神師。今次潘神父的靈修講座主題是「愛，發自內心，無得勉強」。

「一切發自愛，非出於勉強」1(聖方濟、沙雷氏，St. Francis de sales，1567-1622)。

## 談「心」

沙雷氏手持有刺冠的聖心圖像別具象徵意義。耶穌的大愛冒出愛火 (flames of its ardent love)。他教導我們祈禱要從「心」開始。我們應該「心」有所屬。但請大家試想想，到底我們是屬於天主，還是屬於金錢和世俗。人不可同時服侍兩個主人，天主或錢財，只可二取其一。

有一個故事，富翁死後，他的「心」竟然藏在錢箱內。這實在是現代人的寫照。現今，人心多追尋、追逐世物，到最後所得到的可能會大失所望。試看看蜜蜂採蜜，必然挑選最好的花朵。可曾回想你讓那些人或物「佔有」你的心。你曾篩選過嗎？可曾想過，讓主在我心內，或把我的心棲息在主內。

說到夫婦同心 (常說的永結同心)，有些夫妻各自要求更多me-time 自我私人時間，流連於自己的圈子，回想上一代人，他們有一個美德就是「顧家」，以家為重。視今世代的人應自我反省。

## 學習沙雷氏

沙雷氏的善行是效法耶穌，為人帶來希望、救援。他遠赴日內瓦調濟窮人，一篇一篇的抄寫道理，將手抄傳單派送到每家每户，為的是希望能夠使當地的基督新教徒皈依天主教(大公教會)。其後他被祝聖成為日內瓦主教。

沙雷氏有很多美德值得學習。雖然出身貴族，更是Savoy王國的繼承人，但他沒有身穿華衣美服，享受安逸，反而勤奮工作，虔敬謙遜。幻想天主的臨在，多用想像力，「讓天主親近我」。

在日常生活中，要養成一個好習慣，在工作開始前祈禱。這點須要多加練習。事事都是為天主而作，要成聖自己，聖化別人。有見於香港人的忙碌生活及節奏，未必每天有時間作長的祈禱，但可以採用「短誦祈禱」來補足。



沙雷氏又教我們培養的三個小德行：溫和、謙遜和簡樸：

### 1. 溫和gentleness of heart

勿把自己(過高)的期望投射於對方，會使別人產生抗拒。要陪伴他、扶持他、一起成長，提升他。

### 2. 謙遜humility

「自我膨脹」是一個社會現象，且日趨嚴重。新世代常以自我為中心。要學習走出自我，逆地而處，嘗試多為他人著想。

### 3. 簡樸 simplicity

都市人生活普遍豐足。有些人過份追求世物，會令奢華、虛榮充塞着我們的心。倒要騰空一些時間為天主，為別人。切勿讓世間的安逸霸佔了我們的心。

以天主的愛為先，行善要仔細，要不斷，要爽快。在幕後耕耘的亦絕非善小。

就成聖方面，沙雷氏指出成聖不單只是古傳統的神父、修士、修女等神職人員，我們世俗人、平信徒也可成聖。

最後，EM在寧靜中陪伴耶穌——明供聖體，並以感恩聖祭感謝天主，結束一天的退省活動。各人回到自己的生活中，實踐聖人沙雷氏的教導，在生活中作愛德的善行，光榮天主。

Raymond



EM靈修活動，我們第一組主要有以下的分享：

- 潘神父提醒我們要小心每天向天主祈禱。天主常常和我們在一起，只是我們給平日的繁瑣事務分心，忘記了天主永遠用祂慈悲的目光等待我們向祂傾訴。
- 特別是在情緒焦慮，或擔憂的時刻，我們可以用短誦去祈禱，立刻與主傾訴，信靠天主與我們一起，心情自然會平復下來，感到內心的平安。信靠天主是我們為唯一的出路。
- 神父提及父親對兒女的成長有很大的應響。組員都一致認同。雖然父母不是恒常去聖堂，其實做祖父母的也可以在日常生活中和他們一起祈禱，將天主的愛講述給孫兒聽，引發他們渴求父母帶他們去聖堂彌撒。
- 作為基督徒，除養成每天向天主祈禱外，也要細心並迅速的去做善工。大家只要有愛心去行善工，不論大小，都可以幫助到他人，積少成多。幫到他人，自己也感到喜悅。同時我們也可以影響，鼓勵身邊的人一起積極的行善。

Tina

5月26日嘉諾撒修院禮堂退省 - 第三組及個人反思的分享

主題是：愛是發自內心，無得勉強。(天主是愛)

聖人：聖方濟各·沙雷氏

這位聖人雖然是一位貴族，但他把天主的愛也傳給平民百姓。

神父提醒：靈修不只是在修院，平信徒也可以。人人都能成為聖人——就是每人安於本分，以愛心去做每一件事。

反思：我們送聖體員是天主的工具。我們懷着愛心和耐心、恆常帶聖體探望其他病、弱的教友，讓他們感受到教會仍然關心他們。他們仍然是教會的一份子。昔日他們去教會見耶穌，今天耶穌藉着送聖體員去到他們家中或院舍中去探望他們。

## 祈禱

天主不是速遞員，我們要信天主有他上智的安排和最好的時間。

祈禱是我們與天主的交流，所以我們除了講或唸經文之外，還要靜下來聽天主給我們講的話。

祈禱時加入幻想，例如耶穌在我身邊，他以慈愛的目光看着我，又或者看着一些聖相，都可以令我們祈禱時容易集中精神。我們唸一些熟悉的經文，例如天主經、聖母經、短誦，亦能夠容易使我們進入祈禱的氛圍。

我們要使祈禱成為我們的習慣。可以由短的經文開始，但要有恆心，無論天晴、天陰、開心、傷心、忙碌或清閒都要祈禱。

我們先為其他人的需要祈禱，然後才為自己的需要祈禱。這樣做便不會讓我們放大自己的需要。很多時候，反而令我們覺察到原來我們的十字架比起其他人的輕得多！

我們開始祈禱時加上「主，如果你願意…」，祈禱之後立即感恩。這樣會幫助我們對天主的信任和交託。

神父提醒：祈禱是需要的，因為它能幫助我們發現上主對我們的愛。教會的經文是經過嚴格挑選的。一字一句都蘊藏着很多和很深的靈修思想。（我記得我以前的聖母軍神師提過，就是經文中for all 還是for many，教會都要考慮清楚才決定用那一個）

反思：送聖體員開始送聖體給別人之前，應該首先頌唸「送聖體員的經文」，這樣可以提醒自己要謙虛，我們是天主的工具，把耶穌帶去給其他人。

我會提醒自己，不是我去探訪他們，而是我多謝他們接受我去探訪他們；我不是施予的那一位，而是接受施予的那一位。因為我從他們身上得到的，總比付出的多。記得有一次，我送聖體去安老院舍，給一位平易近人的婆婆。交談中，我提醒她，為她左右兩位院友祈禱。她很溫柔地回答：我每天都為安老院所有的院友和工作人員祈禱。起初我以為可以提醒婆婆為她身邊的人祈禱，誰知婆婆已懂得為所有的人祈禱。我為自己的驕傲慚愧。婆婆也是我人生的導師 - 我要學習她的溫和態度和廣闊的胸襟！

## 培養小德行

溫和 - 陪伴、提升對方

謙遜 - 放下自己、以對方為中心

簡樸 - 不要過分追求、生活簡單為天主服務

反思：那位院舍的婆婆全部達標。她提醒了我，亦提昇了我對人對事的態度。耶穌對我說：「你去，也照樣做吧！」（路10:37）

另外，神父解釋：「虔誠」就是：仔細地行善、不斷地行善、爽快地行善

反思：

仔細的行善

送聖體員每次送聖體到院舍或家庭，準備消毒紙巾清潔枱面，然後才放上九摺布、十字架和聖體。送聖體後用消毒紙巾清潔環境。這樣做是為了尊重聖體和尊重別人的地方。

離開時，我們亦可給院舍其他人或家庭中其他人祝福。讓「其他人」亦感受到天主臨在他們當中。



## 不斷的行善

神父說過：以大愛做小事（這與聖母軍精神：do ordinary things extra ordinary well 相似）其實我們每日都是做ordinary things。只要我們每日都用天主精神，服務人群。就可以不斷行善。

神父提醒：愛是無得勉強。有愛就會細心、用心和恆心去完成工作。就如我們退省的環境，那麼整潔，那般寧靜，這一切都是嘉諾撒修女們每天懷着愛和流着汗去幹的成果。（我反思我的家，那般亂，那麼擠，我似乎未有愛過它！）

## 爽快地的行善

這對我有點挑戰。特別是一些需要耐心和時間的工作。記得十多年前，我考慮了很久，起初又找不到別人幫忙才勉強自己陪同一位朋友到樂融融（為特殊朋友而設的慕道團）上課。但是在那裡我認識了一群充滿愛心和耐心的家長、義工、和那一群「特殊」可愛和真誠的朋友。我的得着比我的付出多！

我祈求主賜給我祂的恩寵，讓我能爽快地、用愛心回應祂：「我在這裡，請派遣我！」（依6:8）

最後，感謝天主給我們一個好好的天氣，感謝潘神父抽空帶給我們一個愉快而豐盛的退省，感謝安排這次非常有愛心和貼心退省的各位送聖體員。



在不同的人生階段，人都會面對生命中不同程度的生活挑戰。在這狀況下怎樣與主結合？…可以通過祈禱、參加彌撒、懺悔、閱讀聖經和靈修等方式與主結合，獲得安慰、指引和支持。

1. 祈禱：祈禱是與天主建立聯繫的基本方式。在生命中的不同階段，可以通過祈禱來尋求天主的幫助和指引，表達感激之情，請求寬恕和力量。
2. 參加彌撒和領受聖事：參加彌撒是與天主建立聯繫的重要方式之一。彌撒是天主教最重要的禮儀，包括祈禱、誦讀聖經、勤領聖體聖事、等等。在禮儀中我們感受到天主的存在、恩寵和愛，獲得內心的平安和力量。
3. 懺悔：懺悔是向天主承認自己的罪過，請求寬恕和潔淨的過程。在生命中的不同階段，可以通過懺悔來淨化自己的心靈，獲得內心的平安和寬恕。
4. 閱讀聖經：聖經是信仰的核心，可以通過閱讀聖經來瞭解天主的旨意和指引。(詠: 23 & 51)
5. 靈修：靈修可以包括朝拜聖體、三十三天奉獻給聖母瑪利亞無玷聖心、默想、朝拜聖像、祈禱等，可以讓我們更深入地瞭解天主的旨意，獲得主內的平安和指引。



在不同階段中，我們可以根據自己的情況和需要，選擇不同的方式與天主建立聯繫。例如，在面對疾病、失去親人或困境時，可以通過祈禱、懺悔和參加彌撒來獲得安慰和指引；在面對職業或人際關係問題時，可以通過靈修和閱讀聖經來獲得內心的平靜和力量。無論面對何種生活挑戰，我們都可以通過與天主的聯繫來獲得支持和指引，走向更加充實和有意義的人生。

Monica

在今天的靈修之中，我們 group 2 留意到以下幾點：

1. 開始工作的時候要將祈禱培養成為一個習慣，  
把手上的工作加入天主的臨在  
祈求天主眷顧給我們恩寵把工作做好，無論喜與悲都獻給天主  
進而使工作而獲得聖化
2. 如何能與天主有更深厚嘅契合？
  - 學習時時都能意識到上主的臨在，每事感恩，凡事謙遜
  - 避免誘惑同埋努力修正自己嘅德行
  - 把自己交托天主嘅手中，信賴天主帶領
  - 只要每一個基督徒做好自己嘅本分，世界會變得更美麗。
3. 天主教本身已經有很好嘅經文  
只要用心去祈禱，我們每一位和天主的親密關係只要願意靜下來，無論時間多少都可以  
把心中的喜悅或悲傷一一同天主分享。



Caroline



第四組的分享：

在避靜中，慈幼會潘神父以他們會祖聖人：聖方濟沙雷氏聖師的話教導我們，祈禱是很重要的。我們最深刻的感受是由於祈禱是充滿愛的靈魂與天主的對話，所以在祈禱中，我們必須意識到天主的臨在，否則這並不是祈禱。天主可以臨在萬事萬物當中、也在我們的心中或在我們遇到的人和事身上。充滿愛意的短頌祈禱為我們的日常生活亦是非常好的提醒。雖然我們有養成勤力念經的習慣，但我們要分開這與祈禱不同。習以為常的念經令我們或許有些只是負責任或「念口簧」的感覺，又或者如潘神父所說是「順豐速遞」：我們期望念經後天主便會速遞恩寵給我們，答應我們的所求。如收不到預期的速遞，是否多念幾遍經文便可以補救呢？



除了祈禱外，聖師也提議我們要培養德行，如溫和、謙遜、簡樸便是聖方濟沙雷氏的良好德行。我們有一位姊妹分享了一個小故事：在中午飯完結後她往洗手間，她見到在洗手間地上有一塊紙巾，她便即想起聖女小德蘭見到地上有針時，便立刻拾起因恐怕有人會受傷，這表現了用愛心去做好日常每一件小事。本著同樣精神，怕有人因紙巾而摔倒，姊妹便毅然拾起了已弄髒的紙巾，雖然是沒有人見到的小事，但她事後感到非常喜樂及平安。其他組員便異口同聲回應這便是溫和、謙遜和簡樸生活的表現，更實踐了行善時必須爽快地的教導。

Amy



