

感悟靈修

Julia Zhang

很久沒有寫文章了，難免筆觸生澀。然而，一想到要分享靈裡的感悟，心靈的感應便躍然紙上。

在領洗之初，我覺得「靈修」這個詞深奧之極，加之平日工作繁忙，這屬於我無法觸碰和達到的境界。那時心裡總有個聲音在說，「這應該是信主多年的老前輩們不斷學習和深諳聖經道理並修煉靈的專屬名詞。對於剛剛在主內出生一年，作為「『嬰兒』的我，何談靈修？」

但是這一年中的過往，讓我對靈修有了新的感悟。



每當在清晨一次又一次誦念我摯愛的《天主經》時，主對我說，「靈修不僅是熟背聖經章節後后地侃侃而談，也不是空洞的修煉，它不拘泥於某種形式，不局限在某個地點，也不停留在某個時間點，更不是老前輩們的至高境界，隻要你在靈裡有需要呼喊我的名，我必聽到祢的聲音。」

當一次平日早晨借著工作空間時間、周六和周日來參與中英文彌撒，在雙腳邁入聖堂，點聖水劃十字聖號，面向十字架單膝下跪時，我內心就有種無名地感動。我的靈在說，「主啊，為什麼我們罪人如此不堪，為什麼如此心硬、親手將你釘在冰冷冷的十字架上？」我聽到主的回應，「正是借著一次又一次參與感恩祭、領受聖體，同時懺悔並補贖罪過、修好與天父

的關係，你的靈魂才得以潔淨 - 這是最好的靈修方式。」

每當我與其他歌詠團的弟兄姊妹們在彌撒中用中英文讚美主時，我的心情無比愉悅。因為主賜給了我對中英文聖歌一聽就會的天賦（小小自豪一下）和一唱就上癮的愜意。在旁人看來，我們練歌需要付出寶貴的公餘時間，但是，只要聽到琴聲，我的靈就仿佛在跳躍歌唱。不管是在彌撒前、彌撒後，還是每一階段的周一晚上，教室中和聖堂裡都瀰漫著我們的讚美歌聲；在歌聲裡，講述我們與主的故事。每次練完歌，走在回家的路上，我都深感靈裡的飽足。去年慕道班，歐老師講過的

話依然迴響在耳畔，「唱聖歌是加倍地禱告」，是的，這即是借著讚美的歌聲輕鬆地靈修。

當我在四旬期期間參加聖堂周五中英文「拜苦路善工」，聽到我們的主耶穌曾被我們漠視，還被我們殘忍地鞭打，但他仍選擇聽天父的話，留在十字架上，用自己遭受的苦難和流出的血來救贖普世時，我的心在淌淚、在滴血。在一次又一次地跪拜後，我的靈在顫抖，也在回應上主，「Lord, here I am. 感謝我主，上主，派遣獨生子來向我們傳福音，並用寶血洗清我們的罪過，使我們有機會和天父接近」。

當聖周四再一次目睹歐神父效仿主耶穌，屈膝為門徒一一濯足時，我仿佛聽到主說，「我原是一切聖徒中最小的」，讓我再次感受到主的

謙卑和對我們不離不棄地愛。我的靈魂深處，對自己常常因為工作中取得的一點成績，就抱有的自負心理深覺愧疚。靈裡有個聲音對我說，「靈修道路從來不是抽象的，而是真實的存在」。

當聖周五朝拜、親吻十字架，我們用顫抖的聲音唱出《基督譴責》，一遍又一遍地唱出 *Were you there* 時，我的淚水再一次奪眶而出，看著我的前面不斷有弟兄姊妹走過，並掩面哭泣時，我的靈在 tremble。看，基督仍在十字架上，等待我們眾人回復主的愛。而我們正是因著主的愛，靈裡得到潔淨。

當我雙膝跪地和姊妹們一起在家中、在聖堂誦念《玫瑰經》時，搖曳的燭光映紅了我的臉龐，我的靈裡滾燙炙熱，深深感恩聖母媽媽-我們的主保不厭其煩地垂聽我的祈禱，並為我的心中祈禱意向代為向天父轉求。借著一次又一次地祈禱，我的靈學會了交通。

當我參加追思彌撒後，往日心中的糾結立即釋然。既然一切都在上主的手中，靈修最好的方式就是：全心全魂全靈來歸向上主，全心愛主；每天向主祈禱，借著與主在靈裡的交通，把自己和家庭的一切都奉獻給上主，相信上主會有最好的安排。

當今年復活節，堂區主任司鐸歐神父為我的父母親和兒子在聖堂中領洗時，我的靈裡在歡騰；同時又勾起我對去年自己在聖堂領洗這一幕的溫馨回憶。回到家中，我迫不及待地吧堂區自 2015 年來，復活節成人堅振聖事、洗禮聖事和青少年堅振聖事以及堂區曾舉辦的其它活動都認真地看了一遍。雖然堂區的很多過往，我未有可能親自參與，但是藉著觀看的過程，靈裡感應不斷加強。

凌晨 12 點半，文章終於可以收尾。我相信每個主內的弟兄姊妹都有屬於自己與天主的故事，對靈修都有真知灼見。作為去年剛剛領洗的晚輩，感謝主給我機會，將我對靈修的點滴感悟表述並分享出來。

Were You There

*Were you there
when they crucified my Lord?*

*Were you there
when they nailed him to the tree?*

*Were you there
when they pierced him in the side?*

*Were you there
when the sun refused to shine?*

*Were you there
when they laid him in the tomb?*

*Were you there
When he rose up from the grave?*

*Oh! Sometimes it causes me to
tremble, tremble, tremble ...*

