

參加

聖神內生活研習班

以準備

在聖神內受洗

小丁

A 昔日聖神如何改變了宗徒 (P.3)

B 聖神如何改變了當今時代的人 (P.16)

美國施彌格神父 (Fr Michael Scanlan) 的見證 (P.19)

主僕疏效平的見證 (P.24)

陳雯達姊妹的見證 (P.25)

麥克兄弟的見證 (P.31)

C 聖神內的洗禮如何改變了我 (P.34)

1 養成了感謝主讚美主的好習慣 (P.41)

2 知道該把天主放在第一位 (P.51)

3 體驗到為仇人祈禱是消除憎恨與憤怒的良方 (P.57)

4 學會了趕走心中黑暗勢力的祈禱方法 (P.65)

5 棄絕了一切迷信行為 (P.68)

6 增強了福傳的動機 (P.79)

A 昔日聖神如何改變了宗徒

也許你從沒聽過別人解釋「在聖神內受洗」是什麼意思。這說法出自新約聖經。耶穌在祂升天那天，在耶路撒冷城外的橄欖山上對眾宗徒說：「若翰固然以水施了洗，但不多幾天後，你們要因聖神受洗……當聖神降臨於你們身上時，你們將充滿聖神的德能。」(宗 1：5, 8) 果然，十天之後，即五旬節那天，聖神就降臨了，「眾人都充滿了聖神。」(宗 2：4) 原來「在聖神內受洗」、「因聖神受洗」或「聖神的洗禮」是一件與聖神降臨有關的事，它所產生的效果，就是生命的轉化與更新。

為了解眾宗徒的生命如何因聖神而改變，我們先要看看：在聖神降臨之前，他們的表現是如何不濟！

首先，他們的心「遲鈍」(谷 6：52)，昏愚，不明白真理，只懂得以凡人的觀點去了解事物。讓我舉些例子吧。

- 耶穌第一次預言自己的苦難、聖死與復活後，伯多祿立刻阻攔祂，說：「主，千萬不可！這事絕不會臨到你身上！」(瑪 16：22) 他反對耶穌受難，是因為他

不明白祂的苦難和聖死，是祂救贖世界的不二法門。他一說完，耶穌便直斥其非，說：「撒殫，退到我後面去！你是我的絆腳石，因為你所體會的，不是天主的事，而是人的事。」(瑪 16：23)

- 耶穌第二次預言自己的苦難、聖死與復活 (谷 9：31) 後，宗徒們竟然在路上彼此爭論誰最大 (谷 9：33-34)。基督為了使眾人能在天上安享永福，甘心受辱，甚王不惜在苦架上捨生；但宗徒們所思念的，卻不是「天上的事」(哥 3：2)，而是「地上的事」(斐 3：19)，即暫世的虛假光榮！由此可知，耶穌的思念不是他們的思念，耶穌的行徑也不是他們的行徑！就如天離地有多高，耶穌的行徑離他們的行徑，耶穌的思念離他們的思念也有多高 (參閱依 55：8-9)。他們處於這種黑暗的景況，是因為他們不明白耶穌的話 (谷 9：32)。
- 耶穌第三次預言自己的苦難、聖死和復活 (谷 9：32-34) 後，雅各伯和若望這兩兄弟竟向耶穌說：「賜我們在你的光榮中，一個坐在你右邊，一個坐在你左

邊。」(谷 10：37) 原來這兩兄弟所懷抱的，是凌駕於同儕之上的野心。別的宗徒知道了他們的企圖後，就惱怒他們(谷 10：41)。要知道「競爭、嫉妒、忿怒、爭吵、不睦、分黨」以及與這些類似的事，都是「本性私慾的作為」。他們若隨聖神的引導行事，就決不會去滿足本性的私慾(參閱迦 5：16, 19-20)。因此，耶穌便教訓他們說：「在外邦人中，有尊為首領的，主宰他們，有大臣管轄他們；但你們中間，卻不可這樣：誰若願意在你們中間成為大的，就當作你們的僕役.....」(谷 10：42-43) 主耶穌「自謙自卑」(瑪 18：4)，捨己為人，樂於「交出自己的性命，為大眾作贖價」(谷 10：45)，但這兩兄弟卻覬覦「一人之下，萬人之上」的高位，簡直與基督善牧「貶抑自己」(斐 2：8)，為羊捨生的精神背道而馳。他們處於這種昏暗不明的景況，是因為他們不了解耶穌的救世計劃。

耶穌曾以種子來代表「天國的話」(瑪 13：19)，說過一個撒種的比喻。祂說：「看，有個撒種的出去撒種；他撒種的時候，有的落在路旁.....石頭地裡.....荊棘中.....有

的落在好地裡，就結了實：有一百倍的，有六十倍的，有三十倍的。」(瑪 13：3-8) 耶穌解釋這比喻時說：「那撒在好地裡的，即是指那聽了話而了解的人。」(瑪 13：23) 由此可知，既然宗徒們聽了天國的話而不了解，他們的心就肯定不是適合這話萌芽，生長，開花，結果的好地了。誰能把他們貧瘠的心田變成肥沃的土壤呢？是聖神！所以耶穌在受難前夕對宗徒們說：「我本來還有許多事要告訴你們，然而你們現在不能擔負。當那一位真理之神來時，他要把你們引入一切真理.....」(若 16：12-13)

由於昏愚，宗徒們也沒有自知之明。所以他們往往不懂得依靠天主，以為光靠自己，就能戰勝誘惑，克服困難。讓我舉兩個例子吧。

- 宗徒們自視過高，以為自己的力量，足以擊退誘惑。耶穌在受難前警告他們說：「你們都要跌倒，因為有記載說：『我要打擊牧人，羊群就要四散。』.....」毫不謙遜的伯多祿，竟把主的話當做耳邊風，還將自己高舉在眾人之上，對祂說：「即便眾人都要跌倒，我卻不然。」耶穌再次警告他說：「我實在告訴你：

就在今天，這一夜裡，雞叫兩遍以前，你要三次不認我。」不自量力的伯多祿更加激烈地說：「即便我該同祢一起死，我也決不會不認祢。」眾門徒也都這樣說了(谷 14：27-31)。宗徒們都高舉自己，結果怎樣？耶穌說過：「凡高舉自己的，必被貶抑。」(瑪 23：12) 結果他們後來都真的跌倒了。

- 伯多祿過份自信，以為光靠自己便可以解決問題。耶穌被捕時，他有一把劍，就拔出來，向大司祭的一個僕人砍去，削下了他的右耳。由於他所憑藉的，不是天主從天上遣發的智慧(智 9：10)，而是匹夫之勇，耶穌就對伯多祿說：「把劍收入鞘內！父賜給我的杯，我豈能不喝嗎？」(參閱若 18：10-11) 並且摸了摸大司祭的一個僕人的耳朵，治好了他(路 22：51)。顯然，伯多祿解決問題的方法，並不符合主的旨意。主啊，「祢若不賜予智慧，從高天派遣祢的聖神，誰能知道祢的旨意？」(智 9：17)

宗徒們除了不了解耶穌的話，又沒有自知之明以外，還很怯懦軟弱。他們這個缺點，在主受難時表露無遺。眾所周

知，在耶穌被捕時，他們都貪生怕死，「撇下祂逃跑了」(瑪 26：56)，後來伯多祿還三次不認耶穌(瑪 26：69-75)。他們那麼懦弱，如果聖神不賜給他們剛毅(依 11：2)之恩，日後怎能負起領導教會的重任呢？

此外，他們也缺乏信德。瑪利亞瑪達肋納看見了復活的主耶穌後，便把祂復活的喜訊告訴他們，但他們卻不信。此後，他們中有兩個人往鄉下去；走路的時候，耶穌藉了另一個形狀顯現給那兩個人，那兩個人就去報告宗徒們，但宗徒們對那兩個人也不相信。最後，當十一個宗徒坐席的時候，耶穌顯現給他們，責斥他們的無信和心硬，因為他們不信那些在祂由死者中復活後，見了祂的人。(參閱谷 16：9-14)

世上有兩類人，第一類「沒有看見祂而相信」，第二類「看見了祂才相信」(參閱若 20：29)。多默宗徒肯定屬於第二類，他說：「我除非看見祂手上的釘孔，用我的指頭，探入釘孔；用我的手，探入祂的肋膀，我決不信。」(若 20：25) 別的宗徒屬於第一類還是第二類呢？除了若望(參閱若 20：8)外，都屬於第二類吧。不過，事實上，有些宗徒似乎連第二類也不如，他們「看見了祂仍懷疑」，

屬於第三類，因為福音這樣記載：「十一個門徒.....朝拜了祂，雖然有人還心中疑惑。」(瑪 28：16-17) 總之，無論他們屬於第二類還是第三類，都是「小信德」(路 12：28；瑪 8：26；14：31) 的人。他們的信德那麼薄弱，怎能在傳道時要求別人懷著信德接受基督的喜訊呢？他們實在需要聖神的扶助！必須先「佩戴上自高天而來的能力」(路 24：49)！

因此，耶穌在升天之前，吩咐宗徒「不要離開耶路撒冷」(宗 1：4)，而要留在城中，等候聖神降臨。

耶穌升天後，宗徒們就從橄欖山上，「回了耶路撒冷，上了那座他們所居住的樓房」，偕同聖母瑪利亞，「同心合意地專務祈禱」(宗 1：12-14)，做了有史以來的第一個九日敬禮。到了五旬節那天，宗徒們的心都已準備妥當，聖神便藉著風聲和火舌(宗 2：2-3)降臨在他們身上。當日，宗徒們從聖神領受了說外方話的神恩。雖然他們都是加里肋亞人，但從三大洲各地回到耶路撒冷過節的民眾，包括生於歐洲(例如：羅馬、克里特)的、亞洲(例如：美索不達米亞、亞細亞)的以及非洲(例如：埃及、利比亞)

的人，都聽見他們說的，是自己「出生地的方言」（宗 2：4-11）。聖神除了把說外方話的神恩賞給他們外，也賜予他們別的恩惠，例如：「治病的奇恩」（格前 12：9；宗 3：1-10）、「行奇蹟」的神恩（格前 12：10；宗 2：43；5：12-16）等。

更大的奇蹟是：宗徒們脫胎換骨，整個人都改變了。例如：

- 他們從前缺乏智慧，不明白耶穌的話，但聖神降臨後，伯多祿這個「沒有讀過書的平常人」（宗 4：13）卻變得很有智慧，竟能像師傅那樣，「沒有進過學」，就「通曉經書」（若 7：15）。手中沒有講稿，就能恰當地引經據典，把舊約的章節一字不漏地背誦出來（例如：宗 2：17-21，25-28，31，34-35；宗 3：22-23，25；宗 4：11）。
- 耶穌被捕時，宗徒們十分膽怯，對那些要殺害祂的猶太人，怕得要死。為了保命，便逃之夭夭。伯多祿恐怕受耶穌牽連，竟詛咒發誓，說自己不認識祂（谷 14：71）。耶穌復活那天晚上，他們依舊膽小如鼠，「因

為怕猶太人」，躲在室內，「門戶都關著」(若 20：19)。可是在聖神降臨後，他們就不再畏懼猶太人了。伯多祿非常勇敢，公開指出猶太人殺害耶穌的事實(宗 2：23；3：13-15；4：10；5：30)，並為耶穌的復活作證(宗 2：24，31-32；3：15；4：10；5：30)。伯多祿治好了一個胎生癱子後，猶太人質問宗徒：「你們憑什麼能力，或以誰的名義行這事？」(宗 4：7) 伯多祿就大膽地回答：「是憑納匝肋人耶穌基督的名字.....」(宗 4：10) 大司祭在公議會中審問宗徒們，說：「我們曾嚴厲命令你們，不可用這名字(耶穌的名字) 施教.....」伯多祿和宗徒們就勇敢地反駁：「聽天主的命應勝過聽人的命.....」(宗 5：27-32) 猶太人在釋放他們之前，先鞭打了他們，可是，他們竟「喜喜歡歡地由公議會前出來，因為他們配為這名字受侮辱。」(宗 5：40-41) 然後就毫不畏縮地繼續「宣講基督耶穌的福音」(宗 5：42)。

- 宗徒們本來是小信德的人，但在聖神降臨後，他們的信德卻變得十分堅強。有個胎生癱子在聖殿門前行乞，伯多祿對他說：「銀子和金子，我沒有；但把我所有

的給你：因納匝肋人耶穌基督的名字，你起來行走吧！」(宗 3：6) 於是握住他的手，拉他起來。那癱子就立時痊愈了。事後，伯多祿明確地指出：是天主所賜給他們的信德，使那癱子完全康復。他說：「因我們信仰祂的名，祂的名就強壯了你們所看見，所認識的這人：即由祂而來的信德，在你們眾人面前賜這人完全好了。」(宗 3：16)

上文所說的，就是聖神的力量把宗徒們徹底改變的情況。耶穌說過：「凡是好樹都結好果子，而壞樹都結壞果子；好樹不能結壞果子，壞樹也不能結好果子。」(瑪 7：17-8) 由於聖神把豐富的恩寵賜給了宗徒們，而他們也與聖神緊密地合作，結果他們都變成了好樹，在傳教工作上結出了好果子。例如：

- 數以千計的民眾皈依，成了信徒。(宗 2：41；4：4；5：14) 要注意的是：有那麼多人加入了教會，並不是因為宗徒們具有雄才偉略，事先定好了完善的計劃，而是因為天主向他們慷慨施恩，把一切都安排得妥妥當當。

【例 1】在五旬節那天，宗徒們本來沒有講道的打算。是天主藉著從天上傳來的一陣響聲，把附近的居民，和從天下各國來到耶路撒冷過節的猶太人，都吸引到宗徒那裡。伯多祿便乘機講道，為耶穌作證，結果約有三千人歸化了。(宗 2)

【例 2】有一天，伯多祿和若望在第九時辰上聖殿去。他們本來沒有計劃在那天舉行佈道大會。是天主藉著伯多祿所行的一個奇蹟，治癒了一個在聖殿門前求乞的胎生癩子，使眾百姓都驚奇地跑到他們面前。伯多祿又把握這個機會講道。結果，那天聽道的人中，有許多人信從了，男人的數目，大約有五千。(宗 3：1-4：4)

- 信徒們敬愛天主，專心聽道理，參與彌撒 (擘餅)，熱心祈禱。「他們專心聽取宗徒的訓誨，時常團聚，擘餅，祈禱..... 每天都成群結隊地前往聖殿，也挨戶擘餅，懷著歡樂和誠實的心一起進食。他們常讚頌天主.....」(宗 4：42, 46-47)

- 信徒們同心同德，彼此相愛。「凡信了的人，常齊集一處，一切所有皆歸公用。他們把產業和財物變賣，按照每人的需要分配。」(宗 2：44-45)「眾信徒都是一心一意，凡各人所有的，沒有人說是自己的，都歸公用.....在他們中，沒有一個貧乏的人，因為凡有田地和房屋的，賣了以後，都把賣得的價錢帶來，放在宗徒們腳前，照每人所需要的分配。」(宗 4：32, 34-35)
- 信徒們愛戴宗徒。「宗徒們以大德能，作證主耶穌的復活，在眾人前大受愛戴。」(宗 4：33)
- 信徒們也受民眾愛戴。「(他們) 獲得了全民眾的愛戴；上主天天使那些得救的人加入會眾。」(宗 2：46)
- 信徒們由於愛主愛人，都積極傳揚福音。「眾人都充滿了聖神，大膽地宣講天主的真道。」(宗 4：31) 當耶路撒冷教會受迫害時，「那些逃散的人經過各處，宣講真道的喜訊。」(宗 8：4)

總之，宗徒們所結的，都是仁愛的豐碩果實。

B 聖神如何改變了當今時代的人

也許你們會這樣想：聖神降臨，改變了宗徒們的心靈，那固然是事實。不過，年深日久，它早已成了歷史陳蹟，與我們何干？難道今天還會在我們身上重演嗎？

答案是：會！也許規模會比較小，但確會一再發生，這種事叫做「在聖神內受洗」。記得嗎？昔日宗徒們在聖神降臨之前，先要留在耶路撒冷內的晚餐廳（即耶穌建立聖體聖事的地方）內，與聖母一起祈禱了九天，來準備自己的心靈。同樣，如今有意「在聖神內受洗」的人，也先要參加一個叫做「聖神內生活研習會（聖神內生活研習班）」的課程，來準備自己的心靈。這為期至少七週的課程通常由「天主教神恩復興運動」或「聖神同禱會」的兄弟姊妹（例如：香港的「聖神內更新團體」）舉辦。參加者每週聚會一次（聚會時間長約一小時半，大家會先一起祈禱，繼而聽講道，最後還有小組討論。），每天還要抽 15-20 分鐘，用一本小冊子祈禱。到了第五次聚會的時候，參加者的心靈都準備妥當了，便可接受「聖神的洗禮」。那時，

較資深的兄弟姊妹們，逐一為參加者覆手祈禱，求聖神降臨在他的身上。那個祈禱的過程，便是「聖神的洗禮」了。

正如宗徒們在聖神降臨後領受了說「外方話」(宗 2：4)的神恩，今天的教友「在聖神內受洗」後，往往也會領受說「舌音」的神恩。說舌音究竟是甚麼一回事呢？原來一個領受了這種恩賜的人，能自動以舌頭及其他發音器官(嘴唇、喉嚨)發出一些聲音來祈禱。他和旁人都覺得，他正以某種不知名的外國話【註 1】發言，不斷重複著某些字句，但那些字句所表達的意思，他和旁人都不了解。說舌音時，他能決定何時開始，何時停止，也能調校自己的聲量和音高，但至於如何運用自己的發音器官說話，卻不是一件由他自己所控制的事，因為唇舌的動作是完全不由自主的，是聖神行的奇蹟。

也許你想知道，聖神把舌音的神恩賜給人，究竟有什麼作用。聖保祿指出了其中一種用途：「.....聖神也扶助我們的軟弱，因為我們不知道我們如何祈求才對，而聖神卻親自以無可言喻的歎息，代我們轉求。那洞悉心靈的天主知道聖神的意願是什麼，因為祂是按照天主的旨意代聖徒轉

求。」(羅 8：26-27) 原來，當我們不知道該如何祈求時，可以讓聖神以舌音這種「無可言喻的歎息」，按天父的旨意代禱。

我們除了在羅馬書裡，還可以在新約聖經別的經典內找到有關舌音的章節。例如：聖保祿在格林多前書第 12-14 章所說的「語言之恩」，就是舌音神恩。耶穌在馬爾谷福音中說：「信的人必有這些奇蹟隨著他們：因我的名驅逐魔鬼，說新語言，手拿毒蛇，甚或喝了什麼致死的毒物，也決不受害；按手在病人身上，可使人痊愈。」(谷 16：17-18)，祂所說的「新語言」，就是舌音。宗徒大事錄第 2 章所載，宗徒們在聖神降臨後所說的「外方話」，其實也是舌音。不過，要注意的是：聖神在五旬節那天，不但把舌音神恩賜給了宗徒，而且還給在場的群眾行了另外一個奇蹟，使人人在宗徒說舌音之際，都聽見自己出生地的方言(參閱《認識天主教神恩復興運動》55-56 頁)。

簡單地解釋了「在聖神內受洗」是什麼一回事後，我想讓一些接受過「聖神的洗禮」的人談談自己的經歷。

【美國施彌格神父 (Fr Michael Scanlan) 的見證】

http://www.verbiestfoundation.org/edcontent_d.php?lang=tw&tb=6&id=6809

他們為施彌格神父覆手時，聖神降臨了。他完全沉醉於天主，生命感覺充實極了。他在那裡好幾分鐘，任憑自己祈禱讚美。過了一會兒，他發現自己無法用他的母語（英語）來祈禱，他說出口的話是另外一種語言。他知道這是舌音。這種語言不是學來的，而是自然地來到他身上的。

他知道聖神的洗禮是真實的，因為它帶給他持久性的變化。自從因聖神受洗後，他的祈禱方式改變了。在這之前，他常控制著祈禱的時間，從此以後，時間問題就交給上主管理了，現在是聖神在他內祈禱。在他領受聖神的洗禮後，夜間屢次醒來，每次他都發現自己正在祈禱。現在的祈禱是由他的內心自然地流露出來的，但以前的祈禱卻不是。

在閱讀聖經的方式上，他發現也有了立即的變化。在他領受聖神洗禮後的那些日子，他讀經時，聖經上的字好像躍然紙上。他重讀新約，書上的文字有了一種新力量，似乎

對他個人有特別意義。當年修《聖經》這個學科時，他知道怎樣利用註解、聖經字典，和其他有用的學術工具。可是，現在他讀天主聖言時，上主直接對他說話。在很多熟悉的章節裡，有種新的意義展現給他。現在他在聖神內閱讀聖經。在閱讀並反省福音時，他求聖神在他身上工作，差不多每天他都會清楚察覺，聖神引導他進入天主聖言的無限境界。

他也領受了聖神的神恩。保祿在《格林多前書》第 12 章中提到九樣神恩。在不同的時日裡，這些神恩他都經歷過了。

【香港梁麗端姊妹的自述】

(1991 年 4 月 19 日《公教報》)

聖神內受洗的經驗實在是難忘的.....一切以前所受到的痛苦及傷害，藉著聖神，一一都治好了.....自己從不妄想有舌音的神恩，但祂竟這樣的愛了我，把這恩賜給了我。在這刻，我不但感到平安與喜樂，更覺得自己已隨聖神而活。重新發現天主竟是這樣的愛了我，比海還大，比天還高。

我反問自己，我有否這樣回愛天主呢？想到這裏，實感到很慚愧，眼淚不受控制，不期然的大哭起來。我哭，不是因為傷心，而是實在太開心了，因為我已經得到這世界上最珍貴的東西——主的愛，我還需要什麼呢？祂已使我由一無所有變為一無所缺了.....

【香港陳穎儀姊妹的自述】

(1991年4月19日《公教報》)

當一位姊妹及一位弟兄為我覆手祈禱時.....我祈求聖神進入自己心內.....並祈求有舌音神恩.....但(我)並沒有得到這種神恩。反而，我哭得很厲害。那時心中的感覺，就好像是聖神完全充滿自己，把自己心內的一切煩惱，缺點完全掃走，換來的是聖神賜予的一份完美的平安。

【香港伯多祿兄弟的見證】

(1991年6月21日《公教報》)

他在聖神內受洗後，每當詠唱讚頌天主的聖歌時，都會感受到天主的慈愛，不禁淚盈於睫，要哭出來。他參與彌撒、

領聖體、辦告解的熱誠提高了，每天唸玫瑰經已成習慣，也開始喜歡閱讀聖經，但還沒達到天天閱讀的地步。最明顯的改變，就是心裡完全不恨任何人。他仍有不少陋習，但由於他常能意識到主的臨在，覺得祂不斷注視著他，所以失足後很快就會悔改。

【香港譚惠玲姊妹的見證】

(1990年10月5日《公教報》)

在聖神內受洗前，她很冷淡，疏於祈禱，常會憂慮抱怨，動不動就發脾氣。在聖神內受洗後，她與天父的關係變得密切，懂得在困難中祈求主，依賴主。當別人得罪她時，也能體諒對方的處境，不會輕易發怒。無論遇到痛苦或快樂的事，都會感謝主，讚美主，內心常能保持平安喜樂。

【香港周啟光兄弟的見證】

(1990年4月20日《公教報》)

他參加了聖神內生活研習會後，感覺到內心的轉化。他放下了對事物的一貫看法，對基督的信任變得越來越穩固。

由於內心有喜樂，雖然接踵而來的考驗要把他擊潰，但他仍有力量站起來，繼續前進。

【香港馮嘉驥兄弟的見證】

(1990年4月20日《公教報》)

參加了在聖神內生活研習會後，他在聖神的指引下，不但日益親近天主，而且也認清了自己的缺點，並努力加以改善。

【香港張惠妹姊妹的見證】

(1991年6月21日《公教報》)

她以前已領受過幾次聖神的洗禮，再次領受時，沒有大的反應，不過，後來發覺自己的心與天主越來越近。好像有一條鎖鍊把自己和祂連接起來，使她難以和祂分開。

【香港李煥兒姊妹的見證】

(1991年1月10日《公教報》)

在聖神內受洗時，她得到了舌音神恩，非常感動，因為她覺得，雖然自己是個罪人，天主卻愛她，讓聖神降臨在她身上。為了報答天主，她決定參加教理班，以加深對天主，對信仰的認識，並努力把愛人的誡命付諸實踐。不但要愛別人，還要愛自己的敵人；不但要愛自己的敵人，還要把天主的喜訊傳揚開去。

【主僕疏效平的見證】

1991年6月29日，他在聖神內受洗。那天，他第一次與生活的天主相遇。他覺得天主深深地愛著他。若把所有人對他的愛加起來，再放大幾千倍幾萬倍，那大概就是天主愛他的程度。天主對他的愛是那麼深，是那麼真實，以致他無法懷疑。當時，他的神智非常清醒，情感完全被愛所融化，身體也感到被愛所擁抱，他不能做什麼，只能接受。他第一次體會到天主是多麼美好，第一次知道原來天主的恩寵真的是白白賜予的。他意識到自己是個罪人，不配獲得這些愛與恩寵，便很羞愧，開始哭泣。他發覺自己從前十分悖逆，祂多次敲他的心門，但他次次都把祂拒之門外。他以前認為：「祢是天主，祢做祢的天主，我做我

的人，我們井水不犯河水。」他從來都不覺得自己是錯的；可是那一刻，他就明白，他實在深深地得罪了天主。於是他向天主說：「真的對不起！我誠心向祢認罪悔改，求祢寬恕我。」然後祂就寬恕了他。(參閱疏效平《十字架上的祭獻》瑪納文字事奉 2008 年，29-30 頁)

【陳雯達姊妹的見證】

陳雯達住在美國加州，在 1991 年 1 月 16 日接受聖神的洗禮。當天，眾兄弟姊妹為她覆手祈禱，她沒有馬上得到舌音神恩，但有些人繼續在她身旁為她祈禱。她一直嘗試以舌頭發出「啦啦啦」這種類似舌音的聲音，多次到了口乾舌燥的地步，但徒勞無功。過了很久，她發覺自己忽然失去了控制舌頭的能力。似乎有一股力量在推動她的舌頭，要把它推到嘴外，使「啦啦啦」變成很模糊的吐舌音。她在想：我怎麼會如此口齒不清呢？就停下來，再說一次，發覺自己仍然發出吐舌音。試了四次，她才忽然明白，原來那就是舌音了，便流出了驚喜的眼淚。她回到自己的座位後再嘗試。她本來想說的是「啦啦啦」，但從嘴巴裏出

來的，卻是 thpla、thfwa、thbla。她知道那是舌音，感到十分喜樂。

以下是陳雯達在聖神內受洗後的轉變：

- 在聖神內受洗之前，她一直求天主醫治大兒子的眼睛、耳朵和這些生理情況所造成的學習困難。(按：大兒子的一隻眼睛有深度近視，幾乎失明，又有耳聾、說話、社交和學習方面的問題。) 她也求天主賜給她更多耐心、愛心和包容心，並指導她如何幫助大兒子。結果，天主俯允了她的懇求。在那天的研習會中，雖然疏效平的講道似乎跟帶孩子沒有什麼關係，但天主卻藉著他所說的話來啓迪她，使她明白：不可只顧大兒子生理上的問題，而忽略他的心靈。為了幫助他的心靈，她不但要對他懷有更大的愛心、耐心和包容心，而且還要降低對他的要求。在其後的數天，她和丈夫都發現她對孩子們的態度變得比較寬容。那是她從前多次嘗試，但卻無法做到的事。事實上，由於陳雯達聽從了天主的指示，後來大兒子在各方面都有進步，雖然沒有優異的學

業成績，但卻有出眾的品格。有一個老師告訴她，許多他班上的小朋友都不喜歡一個叫做布賴恩 (Brian) 的同學，其中一個小朋友還對大家說：「沒有人願意做布賴恩的朋友。」她的大兒子聽了，就挺身而出，對大家說：「我喜歡布賴恩，願意做他的朋友。」他還安慰布賴恩，說：「我知道你的心情，你不要難過，一切都會好起來的。(Everything will be OK.)」他那種特立獨行，待人慈悲的表現，許多成人都自愧不如。

假如陳雯達得不到天主的光照，不放下自己，不以天主的眼光去看大兒子的內心，繼續以自己一向的方式帶他，不對他寬容點，不降低對他的要求，會有什麼後果呢？她後來寫道：「我真感謝天主給我的光照救了我的兒子，也救了我.....我的方式不僅不能幫助他，很多時候反而傷害到他的自信心、自尊心等，他的整個人格都可以被我改變。」

- 在聖神內受洗之前，陳雯達嘗試過讀聖經，但讀來讀去都不懂。當她讀到敘事的部份時，還勉強過得

去，但仍然不了解背後的意義。其他部份，例如：聖詠、箴言、書信等，真是有如天書一樣，看了枯燥無比，根本無法消化。可以這樣說：聖經和她的生命是分離的。但在聖神內受洗後，這一切都開始改變。她開始看到，聖經是真的包圍著她的生命，有時解答她的疑難，有時給她啟示，有時給她指導，有時給她安慰，有時使她驚異..... 她以往祈禱的方式是單向的，總覺得天主從來沒有回應她；但如今天主時常藉著聖經章節、聖樂跟她說話，有時也藉著心中強烈的感受向她發言。聖經終於成為她生命中不可或缺的一部份，天主也不再是遙不可及的了。

- 陳雯達以前沒有天主的光照，就像一個人，在光線不足的房間裡，看不見地上的灰塵和牆角的蜘蛛網，自以為挺乾淨。可是領受了聖神的洗禮後，她在天主的光中，看見自己缺點的醜惡，感到非常沮喪。她雖然多次向耶穌求恕，但內心依然不安。有一天晚上，聖神同禱會的李家欣兄弟和她分享他的經歷，使她明白，天主已聽到了她的祈求，並已原諒了她。

雖然她不一定感受得到，但卻要相信。她聽了，如釋重負，心中開始愉快起來。

她時常聽一首叫做 You Are Mine (你是屬於我的) 的英文聖歌，那幾天也常聽。第二天早上，她再聽那首聖歌時，突然強烈地覺得，那首歌的歌詞就是天主對她說的話。

Do not be afraid. I am with you. I have called you each by name. Come and follow me. I will bring you home. I love you and you are mine. (不要害怕，我與你同在。我按著名字呼喚你們每一個人。來，跟隨我吧。我要領你回家。我愛你，你是屬於我的。)

這些話很溫暖，很溫柔，觸動了她的心靈。她便開始哭起來。

- 陳雲達在聖神內受洗後，一連五天晚上不能入睡，並且生病。她嘗試在白天休息，總會有不尋常的事情發生，使她無法入寐。她開始懷疑，自己沒有在聖神內受洗，沒有舌音，天主也沒有寬恕她。此外，

還有怪事發生，幾乎使她無法去參加查經班。但她一向耶穌求救，問題就馬上消失。李家欣使她明白，許多事情都是魔鬼的作為。她必須維護這顆天主在她心中所種下的種子，不能讓烏（魔鬼）把它拿走（參閱瑪 13：4, 19）。李家欣又在電話上為她祈禱驅魔，那天晚上她終於能夠安睡，她的思想和意志也開始清楚起來。一週後，她在聖荷西的聖神同禱會中說出了她的經驗後，一個姊妹告訴她，她也曾有相像的經歷（連續七天無法睡覺，而且開始生病頭暈，前往參加同禱會時，甚至在路上嘔吐。但去了同禱會後，一切都好了。）。她就更加確定，魔鬼之所以來騷擾她的身心，是因為天主在她心中種下了一顆非常美好的種子。

（請參閱以下兩本書：【1】疏效平等著《和風細雨訴心聲》瑪納文字事奉，2009 年第二版，146-151 頁。【2】疏效平等著《常與天主往來》瑪納文字事奉，2008 年初版，150-153 頁。）

【耶穌如何藉聖神的洗禮把麥克兄弟領回教會】

麥克是個 26 歲的天主教青年，不進聖堂，已有十年之久。他有一個舊同事，叫做貝絲，是個熱心的基督教徒。有一天，貝絲和他一起吃飯時，問他說：「你和耶穌的關係如何？」他誠實地回答：「不是很好。」那時，他問自己：「我真的相信耶穌嗎？如果我仍然相信，那要如何讓這信念不再淪為空洞的承諾.....呢？」他問貝絲：「我該怎樣做呢？」貝絲答：「何不請耶穌來帶領你？」麥克就祈求耶穌說：「耶穌，請來帶領我吧！」跟著他問貝絲：「然後呢？」貝絲說：「你家裏有聖經嗎？每天晚上讀一段聖經，當作天主對你說的話..... 或許你可以從若望福音讀起。」他說：「好的，就這些嗎？」貝絲說：「繼續請求耶穌來帶領你，回到教會 (church) 去吧！」馬克把家中那本從沒看過的聖經找出來，開始每天晚上讀一小段，早晨起床後立刻跪下祈禱說：「耶穌，請來帶領我吧！」

兩個月後的一個星期三晚上，他感覺到內心有聲音催促他說：「到聖堂 (church) 去。」他暗自笑自己幻聽了。但接著他又聽見這聲音：「到聖堂 (church) 去！」這次的

聲音像一道命令，使他無法忽略，於是他便將車子開往聖堂的方向。他想：「沒關係，星期三晚上，誰會在聖堂呢？」想不到，當他走進聖堂時，竟發現有 70 人坐在前幾排的長椅上。他獨自一人坐在後面。一位神父走出來向大家道歉說：剛才車子在路上拋錨，所以遲到了。似乎天主為了等待麥克，而延後聚會開始的時間。神父指出：這是「聖神內生活研習會」的第五週聚會。他們要為願意接受耶穌為主的人祈禱，使他們充滿聖神（接受聖神的洗禮）。麥克心想自己不是研習會的成員，想要起身離開。當他站起來時，聽見神父說：「你坐在後面，聽得見我的聲音嗎？如果你往前坐，我就不必這樣大聲說話了。」現在，麥克想走也走不了。

幾分鐘之後，神父改變了原訂的主題，脫口說：「我看見台下有幾張新面孔。天主在我心中告訴我，這些新朋友當中，至少有一個人向天主呼喊說：『耶穌，請來帶領我吧！』」神父提到這句話，讓麥克十分驚慌，想著：「真的是天主要我來這裡。」

當公開宣告順服於主耶穌的時刻來臨時，麥克走向前去。

神父說：「跟著我唸。你棄絕魔鬼嗎？」「棄絕。」

「你棄絕魔鬼所有虛假的承諾嗎？」「棄絕。」

「你棄絕魔鬼的一切行為嗎？」「棄絕。」

「你相信天主聖父、祂的聖子耶穌和聖神嗎？」「我信。」

當神父與麥克一起祈禱時（按：即麥克在聖神內受洗時），他感受到聖神無比的德能。

隨後舉行的彌撒中，麥克領受了悔改的恩賜。他痛悔多年來對天主的叛逆，內心深感沉痛與愧疚。他意識到那天晚上天主向他伸出援手，帶領他回到教會（church），使他能再次認識主耶穌，因此他變得謙虛順服了。（參閱尼爾·羅撒諾著，翁毓婷譯《釋放心靈的枷鎖：醫治創傷與罪惡，擺脫魔鬼的影響》台北：上智文化事業，2021年，74-77頁）

C 聖神內的洗禮如何改變了我

1990 年在聖神內受洗的機會，是天主給我的禮物。我之所以得到這份厚禮，不是因為我堪當承受，而是因為祂「富於仁愛寬恕，極其慈悲」，沒有按我的罪惡對待我，也沒有照我的過犯報復我。(參閱詠 103 : 8 , 10)

那時，我是個中學教師，由於尚未深刻地體驗到天主對我無條件的愛，心裡一直都有自卑感。現在我知道，只要我信賴天主，真心悔改，並決心寬恕他人，然後誠心地重複誦唸以下的禱文：「奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢捆綁我心中的一切黑暗勢力和自卑感，把它們趕到耶穌的十字架下，賜給我仁愛、喜樂、平安和自信。」天主便會把我的自卑感和煩惱趕走，使我能懷著自信，平安而喜樂地度日；但當時我並不曉得這樣向天主求助。為了免受自卑感的折磨，我下意識地，不知不覺地，做了一個不恰當的抉擇，就是追求事業的成功。換言之，我渴望能成為一個出色的教師，以教學效果和學生對我的敬愛來肯定自己的價值，而達致這目標的方法，就是將勤補拙，努力工作。(做個勤奮盡責的良師，本是美事，但

我這樣做，主要是為了肯定自己的價值，並非完全出於對孩子的關懷，所以在天主眼中，我所做的事其實乏善足陳。真的，我確是個罪人，連我的善行，也不知不覺地，被不純正的意向所玷污了。) 可是，我並不強壯，一努力工作，很快便會疲倦不堪，常患感冒，有時甚至會日以繼夜地咳嗽。唉！這就是我所處的困境：如果活得輕鬆點，便會覺得自己沒有價值，飽受自卑感的折磨；但若勤奮工作，健康便會越來越差。實在進退兩難。

在這種情況下，我自然渴望改善健康，但群醫都對我束手無策。我記得曾對一個西醫說：「我時常疲倦。」但他竟這樣回答：「疲倦是沒法量度的。」唉，他似乎認為，凡是儀器所量度不到的現象，都不是真實的問題。但我經常力不從心，疲憊不堪的情況，怎可能不是個問題？為了使自己健康點，我竟接受了一個教化學又懂得看「風水」的舊同事的建議，在家裡每個窗戶上都安了窗紗，又隨著一個教物理的同事去見他的師傅 (原來是個和尚)，然後遵從了那師傅的指示，常在脖子上掛著一塊琥珀或一小包琉璜，以解決「陰氣重」的問題。我之所以會這樣做，是因為那兩個教理科的同事都是好人，而他們又以科學名詞 (例如：

「電波」或「磁場」這類說法)來解釋「風水」、「陰氣」這類玄學概念，使我誤以為那些事是一種合乎科學原理的做法，而非冒犯天主的迷信行為。結果怎樣？我所安裝的窗紗、所佩戴的琥珀真的改善了我的健康嗎？當然沒有！

1986年，有個同事告訴我，具有醫治神恩的耶穌會士王敬弘神父(1934-1999)，行將從台灣來到香港，在某個週六舉行醫治祈禱會。那天，為了得到康復的恩典，我很早就去到會場，整天都留在那裡。我親耳聽到不少人作證，說病情好轉或完全康復了，但我自己的健康卻毫無起色。最後，司儀在散會時宣佈：願意王神父親自為他覆手祈禱的人，可以留下來等候，於是我就繼續留在會場。在等候期間，有個聖神同禱會的姊妹給了我一篇很長的禱文，叫我默唸，以準備自己的心靈。其中一段，要我棄絕一切迷信的行為和思想。我唸到那一段時，感到心亂如麻。我在思索：究竟安裝窗紗、佩戴琥珀，算不算迷信行為呢？還有，不久之前，有個學識淵博的教友把一些談論輪迴的書籍介紹給我看，還說海外某所著名公教大學的神學教授也信輪迴，而我看了之後，也覺得輪迴這種說法言之成理。究竟死後有輪迴的信念，算不算迷信思想呢？當王神父為

我祈禱時，我的思想十分混亂，便向他說出心中的疑問。當然，他不贊同我的想法和做法，但具體怎樣回答，我已記不起，只記得他叫我把琥珀交給他，然後他就用腳把它踏碎。

那天，在歸途上，我感到十分沮喪，因為一整天的光陰白白地浪費掉了，不但病情沒有起色，連用錢買回來的琥珀也成了垃圾。不過，這事也使我開始反省：為什麼別人霍然而癒了，而我卻得不到康復的恩寵？莫非我所想，我所做的事真是令天主不悅的迷信思想和行為？過了一段日子，我終於決定不再使用那些窗紗。雖然我尚未明瞭，為什麼輪迴是謬理邪說，但我也把那些談論輪迴的書籍丟掉了。

1990 年秋天，我在《公教報》看見一則消息，知道露德聖母堂的「聖家祈禱會」即將舉辦「聖神內生活研習」。「聖神內生活研習班」是什麼，我一無所知；不過，我認識「聖家祈禱會」，它就是四年前舉辦「醫治祈禱會」的那個團體。（在「醫治祈禱會」後，我曾受邀，參加過他們的聚會幾次。不過，後來工作繁忙，就再沒有繼續出

席。) 由於我對它有好感，深信它所辦的活動必然對我有益，就報名參加。

「聖神內生活研習班」的頭四週，是「在聖洗內受洗」前的準備階段。我在那段時間，每週都準時參與聚會，每天都按小冊子的指示，花 15-20 分鐘來祈禱，最後也辦了告解。「在聖洗內受洗」時，為我覆手祈禱的兄弟姊妹們叫我動動舌頭，看看有沒有領受了舌音的神恩，但我嘗試了好幾次，都不成功。我在心裏對天主說：「祢又作弄我了。四年前，我求醫治，祢沒有治好我的病；現在我求舌音，祢又不給我。」不過，我雖然這麼說，心裡卻沒有抱怨，因為我知道祂一定對我有最好的的安排。我接著又說：「祢喜歡怎樣，就怎樣吧。」

聚會結束後，太太和我一起坐公共汽車回家。下車後，要登上一條橫跨英皇道的行人天橋。我一邊走上天橋，一邊問太太：「你有舌音嗎？」她答：「有吧。」我說：「你說出來，讓我聽聽吧。」太太就開始說舌音，然後我試著模仿。真神奇！我的舌頭竟不由自主地做出一些動作，發出我從沒聽過的聲音。哦，這就是舌音了！是我不假思索，

自動說出來的！雖然旁人聽了，會認為那是我故意發出來的怪聲，不過我卻清楚知道，那是聖神所行的奇事，因為舌頭的動作確實不是由我指揮的。我還記得，那天晚上我一面洗澡，一面說舌音，感到十分喜悅！那是我有生以來，首次感到天主與我同在，並在我身上施展大能的體驗。原來祂真是活的！從那時起，我對聖經所載的奇蹟，都深信不疑。既然祂在我身上行了奇事，又怎可能不在別人身上做類似的事呢？

有些人似乎很難接受奇蹟。比方，他們對首次增餅的奇蹟(瑪 14：13-21) 會有這樣的看法：「餅和魚的數目其實沒有增加，不過由於人人都很慷慨，把自己所攜帶的餅和魚拿出來分給別人，結果人人都吃飽了。」我相信，提出這說法的人一定沒有舌音神恩。假如他們有舌音，就不會輕易否定發生奇蹟的可能了。大概由於他們從沒體驗過奇蹟，所以才會竭力以理智所能明瞭的自然因素，來解釋天主藉超自然力量所行的異能。

我除了得到舌音神恩外，還發覺自己的心自動改變了。以前我只視祈禱為責任，除了在困境中向天主求助外，從來

都不會主動祈禱或者看聖經，但自從在聖神內受洗後，就開始感到有祈禱和閱讀聖經的需要。我會設法早點起床，先到聖堂去參與彌撒，然後才上班。後來也報名參加一些聖經的入門課程……我很清楚，這種改變，並非我努力的成果，而純粹是聖神的恩賜。是不是我以前做了很多好事，堪當得到這些恩賜呢？當然不是！相反，我清楚記得，我曾犯過不少令自己汗顏的罪，知道自己實在不配「蒙受愛憐」（伯前 2：10）。是「慈悲為懷，寬宏大方」（詠 145：8）的上主白白賜我鴻恩，使這次聖神的洗禮成為我人生的轉捩點！

不過，我在聖神內受洗時，屬神生命才開始萌芽，要勤於參加祈禱會，屬神生命方能繼續成長。那時，我依然很重視工作，工作一忙，每週的祈禱聚會，就會缺席。可幸，聖家祈禱會的神師嘉諾撒會的鍾慕蘭修女（1927-1995）十分熱誠，我一不出席，她就會打電話來督促，使我感到不好意思。她實在是我的大恩人，因為那些由她主持的祈禱聚會對我很有益。

【參加祈禱會的好處之一： 養成了感謝主讚美主的好習慣】

我以前沒有讚美天主的習慣，但由於在祈禱會中，鍾修女和別的兄弟姊妹常說「感謝主！讚美主！」，結果我就養成了說「感謝主！讚美主！」的習慣。這習慣完全符合聖經的教導，因為聖保祿說：要「以聖詠、詩詞和屬神的歌曲在你們心內，懷著感恩之情，歌頌天主。」(哥 3：16)。鍾修女經常以刺繡來比喻人生。當我們看見刺繡反面上縱橫交錯，雜亂無章的線條，覺得難看得很時，要知道在刺繡的正面，一幅美麗悅目的圖畫正逐漸在天主的手中形成。她表示：這就是我們在逆境中仍然要感謝讚美主的緣由。她又向大家推薦《讚美的力量》，我看了這書之後，就更喜歡「感謝主！讚美主！」這短誦。

- 真心唸感謝主讚美主，是求恩的捷徑。以下是《讚美的力量》中的首個實例：

三十年來，吉明的父親一直是個酒鬼。在那漫長的歲月中，全家都常祈禱，求天主治好父親，但父親依然

故我，從不承認自己是嗜酒之徒，別人一提起宗教，他便勃然大怒。

有一天，吉明聽見該書的作者說：若我們在生活中每一件事上都讚美天主，而不是求天主改變那些傷害我們的環境，那麼天主的力量便會顯露。

他將這次聚會的錄音帶帶回家，反覆放給他的朋友聽。一天，這錄音使他恍然大悟：他從來沒有為父親的情況讚美天主，便對妻子說：「讓我們為爸爸的酗酒感謝主，讚美主吧！爸爸的情況是天主在他生命中奇妙的安排！」那一天，他們兩夫婦一起為自己的種種情況感謝讚美主，直到傍晚。

第二天是主日，吉明的雙親照常來與他們吃晚餐。以往，父親一吃完飯便立刻離去。但是那天，父親竟突然主動而坦誠地討論宗教問題，談到很晚才離去。

數週內，父親承認自己酗酒，並向耶穌基督求助。然後，他就戒了酒。他現在與家人一起向別人作證：因讚美天主而產生的力量有多大！

他們花了三十年去求天主改變爸爸，爸爸沒有改變。後來只用了一天的時間為自己的處境而讚美祂，爸爸就幡然悔悟了。由此可見，讚美主的力量是多麼奇妙！（參閱卡羅澤思著，譚璧輝譯《讚美的力量》台北：光啓文化事業，2012年十一版，11-12頁）

- 我接受了聖神的洗禮後，很想在每天早禱的時候和學生一起唱聖歌，以加強學校的宗教氣氛，但遇到一個難題：學生手裡沒有歌詞，怎可能叫他們唱聖歌呢？後來我想到了一個解決辦法：用粉筆把歌詞寫在一塊綠色大帆布上面，然後請工友掛在講台後面的牆上。由於我寫的字體夠大，於是站在操場裡的全體學生都看得見歌詞，可以和我一起唱聖歌了。我選的第一首聖歌的歌詞是：「讚美主！讚美主！讚美主在早上！讚美主在中午！讚美主！讚美主！讚美主在黃昏時！感謝主！感謝主！感謝主在早上！

感謝主在中午！感謝主！感謝主！感謝主在黃昏時！」二十多年後，當年的一個學生告訴我：她很喜歡這首歌。有一次，醫生要為她施一個要局部麻醉的手術，在手術進行期間，她完全清醒。她本來非常恐懼，但由於她不斷唱著這首歌曲，後來就毫不害怕了。原來「感謝主！讚美主！」能消除恐懼。

- 我自己也發現，「感謝主！讚美主！」這短誦有驅散煩惱的作用。

香港的教友傳教士凌君慧，曾在印度加爾各答協助仁愛傳教女修會的修女，照顧那些智障的，沒有自理能力的殘廢女童。起初，她覺得那些無辜的孩子十分可憐，不明白為什麼天主讓她們在世上活著受罪。但後來她發覺，那些孩子其實十分開心。給她們食物，她們會笑；給她們飲品，她們會笑；為她們換了尿布，她們也會笑。凌君慧又發現，她們生性單純，常在小事上感恩。原來，一顆感恩的心，就是喜樂的泉源！既然如此，怪不得我養成了唸「感謝主！讚美主！」的習慣後，煩惱少了。遇到

不順心的事 (例如：電腦發生故障/電器或家具壞了/路上堵車/等了很久公共汽車仍未抵達/被人誤會或排擠/遭人辱罵/工作繁重/不幸患病.....) ，感到沮喪，不耐煩或想發脾氣時，只要真心地唸「感謝主！讚美主！」，唸著唸著，心情自然就會逐漸好起來。

例如：有一次，我為捐錢給某機構的事而心煩，因為不捐似乎違反愛德，而慷慨捐輸又會感到心痛。於是我就為這個使我為難的情況，不停地默唸「感謝主！讚美主！」。說也奇怪，唸了一會兒後，便有一個想法從腦海裡浮現出來：「我的錢，其實全都是天主的。我只是個代祂理財的僕人罷了。我的職責是尋求祂的旨意，按祂的意願辦事。祂要我捐，我便捐；祂說不用捐，我便不捐；祂叫我捐多少，我便捐多少。捐不捐，捐多少，都是祂的事，祂必有最好的安排，我何須心煩意亂呢？」我明白了這一點，心神便安定下來。

- 我又發現，真心唸「感謝主！讚美主！」，不但能消除煩惱，而且還能驅散心中對天主的不滿。2010年初，我遇到一個不快樂的中年女教友，便叫她和我一起唸以下這篇禱文，以驅除心中的負面情緒：「奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢捆綁並趕走我心中的一切黑暗勢力。」但唸了數十次，效果都不顯著。後來我和她交談，發現了問題的癥結，原來她由於有些至親好友遭逢不幸，認為天主虧待了他們，便在心裡抱怨。我向她解釋：「發生在你親友身上的事，是天主所容許的。不過，由於『天主是愛』（若一 4：8），所以你該相信，任何祂所容許的事，都能產生好的效果，都對你的親友有益（參閱羅 8：28）。雖然你現在看不出那些壞事對你的親友有什麼好處，但也要憑著信德感謝祂。聖保祿叫我們『事事感謝』（得前 5：18），意思就是：一切事情，無論好事或者壞事，都要感謝。不如你現在就和我一起，為那些發生在你親友身上的事真心感謝天主，唸十次『感謝主！讚美主！』吧！」那個教友和我一起唸了十次之後，神奇的事就發生了，她心裡對天主不滿的感覺竟完

全消失。然後我再叫她和我一起唸「奉主耶穌的名字.....」只唸了十多次，她心中的一切煩惱都不翼而飛了。

「感謝主！讚美主！」這短誦具有那麼大的力量，究竟原因何在呢？以下是我的想法。

我認為，感謝與讚美，是我們應當呈獻給天主的禮物。試想想，你看見一個技藝超凡的足球名將（例如：馬勒當那/朗拿甸奴/美斯）、歌唱家、舞蹈員、演員或魔術師.....表演得出神入化時，會有什麼反應呢？會不會熱烈鼓掌或高聲喝采，以表讚賞呢？會吧。不過，世上所有的傑出人物，若與至聖至尊的天主相比，都望塵莫及。天主無始無終，有萬萬美善，萬萬福樂，無所不在，無所不知，無所不能，而且慈悲為懷，仁愛無量，溫和善良，寬宏大方，至公至義，極其忠信.....祂那麼偉大崇高，難道我們不該讚美祂嗎？

再想想，天主賜給我們生命，讓我們在祂所創造的世界上生活，成長，學習，發揮祂所賦予的潛能。我們本來一無

所有，而如今所擁有的，無一不是祂的恩賜。更令人驚歎的是：「天主竟這樣愛了世界，甚至賜下了自己的獨生子，使凡信祂的人不至喪亡，反而獲得永生。」(若 3：16) 我們從祂手中領受了那麼多，那麼大的恩惠，難道不該感謝祂嗎？

既然我們應當讚美感謝主，所以當我們真心唸「感謝主！讚美主！」時，我們所做的，就是正確的事了。試想想，當一個慈父看見自己心愛的孩子做正確的事時，會不會滿心喜悅，很想獎勵他們呢？當然會吧！同樣，「我們在天的父」(瑪 6：9) 聽見我們真心唸「感謝主！讚美主！」(尤其是當我們感覺不到祂的愛，但仍然相信祂愛我們，並努力以感謝和讚美的禱聲來向祂還愛時) 知道我們所做的事十分正確時，也會非常欣慰，樂於向我們施恩。

既然讚美和感謝能悅樂主，我們就該多向祂呈上讚美和感謝的祈禱了。可是，常人的通病是：祈禱時往往只為自己求恩，而很少讚美感謝主。所以要反省一下，當我們祈禱時，是否除了向祂求恩之外，就無話可說呢？試想想，如果你是父親，想不想子女除了向你索取零用錢外，還會衷心讚美你，說你是個好爸爸，並為你為他們所付出的辛

勞，真誠地感謝你呢？當然想吧。因此，對讚美和感謝的祈禱，實在不可輕忽。

大家都知道，玫瑰經之所以有玫瑰之稱，是因為在聖母眼中，每篇發自內心的聖母經，都像一朵芳香悅目的玫瑰。可是，為什麼要以玫瑰來比喻聖母經呢？聖母經美好的地方究竟在哪裡呢？直到最近，我才想到一個令自己滿意的答案。原來聖母經的主要內容，是對聖母的讚美，而我們讚美聖母時，不但使她喜樂，還令天主欣悅！「萬福瑪利亞，你充滿聖寵，主與你同在。」(路 1：28) 是天使加俾額爾奉天父差遣，來到聖母家中，對她所說的話，換言之，就是天父藉天使之口對聖母的讚美。「你在婦女中受讚頌，你的親子耶穌同受讚頌。」(路 1：42) 是表姐聖婦依撒伯爾充滿了聖神後，向聖母說的話，換句話說，就是聖神藉聖婦之口對耶穌和聖母的讚美。既然我們以聖父和聖神讚美聖母的言辭來讚美聖母，天主怎會不高興呢？

在聖女小德蘭所住的隱修院裡，有一位在性格上有缺陷的修女，無論是她的舉止、她的談話，或是她的個性，都使小德蘭感到非常不舒服，然而小德蘭知道，那人是一位聖

善的修女，她必定使好天主非常舒服，所以每當小德蘭遇見她時，便為她祈求天主，將她一切的美德和功勞全獻給天主。聖女小德蘭寫道：「我感受到這樣很悅樂耶穌，因為沒有一位藝術家不喜歡聽人稱讚自己作品的。」(《我的靈魂那麼小》251 頁) 聖女說得得很對：「沒有一位藝術家不喜歡聽人稱讚自己作品的。」(我發覺，每一次當我以笑容和欣賞的目光來表達我對一個嬰兒的讚美時，那個嬰兒的母親一定會心花怒放。為什麼呢？因為這個嬰兒是她的作品啊。) 由於那位性格上有缺陷的修女是天主的作品，所以天主聽了小德蘭稱讚那修女的話，必會感到欣慰。同理，由於聖潔無瑕的聖母是天主最完美的傑作，所以天主聽了我們讚美聖母的言辭，必會極其喜歡！我明白了這個道理之後，就比以前更喜歡唸聖母經或玫瑰經了。不過，要注意，為了使我們所唸的聖母經能真的悅樂天主，每句讚美聖母的話，都必須真誠地發自內心，所以唸經時，千萬不要有口無心地，機械式地誦唸，一定要意識到自己唸的是什麼。

我又想到，彌撒中有許多經文，都是感謝或讚美天主的祈禱。例如：「光榮頌」、「答唱詠」、「頌謝詞」(主、

聖父、全能永生的天主，藉著我們的主耶穌基督，我們時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救.....)、
「歡呼歌」(聖，聖，聖.....)、
「聖三頌」(藉著基督，偕同基督.....) 等。要反省一下，我們唸 (或聽神父唸) 這些經文時，有沒有意識到那是感謝讚美天主，使祂感到喜悅的禱詞呢？如果我們誦唸或詠唱那些經文時有口無心，聽神父唸時又心不在焉，那麼對我們來說，那些感謝或讚美天主的經文便會成為廢話了。

【參加祈禱會的好處之二： 知道該把天主放在第一位】

鍾修女常在祈禱會中叫我們把天主放在第一位，因為耶穌說得很清楚：「沒有人能事奉兩個主人：他或是要恨這一個，而愛那一個，或是依附這一個而輕忽那一個。你們不能事奉天主而又事奉錢財。」(瑪 6：24) 「誰愛父親或母親超過我，不配是我的；誰愛兒子或女兒超過我，不配是我的。」(瑪 10：37) 祂又說：「你們先該尋求天主的國

和它的義德，這一切自會加給你們。」(瑪 6：33) 鍾修女的叮嚀，完全符合主耶穌的教導，使我們獲益匪淺。

- 鍾慕蘭修女不只一次和我們分享以下的經歷。

她唸中學時，在學校寄宿。有個晚上，她必須在 90 分鐘的自修時間內完成四條數學習題。她花了 30 分鐘，才做好 1 題。試想想，以 30 分鐘做 1 題的速度，能在餘下的 60 分鐘內做完其他 3 題嗎？一定不能吧。她雖自顧不暇，管理宿生的修女卻叫她去教導一個在學習上遇到困難的師妹。她懷著信德，相信長上的命令就是天主的旨意，便決定放下自己的數學功課，先做天主的事，教了師妹足足 30 分鐘。然後，在餘下短短的 30 分鐘內，她竟突然變得聰敏非常，把其他 3 題迅速做完！由此可知，只要我們把天主放在第一位，凡我們要解決的難題，祂都會助我們一臂之力。

- 舊同事雅頌 (化名) 的經歷，印證了鍾修女的教導。雅頌在大學求學時，要修讀語義學。她覺得該科很難，因為平日老師授課時，解釋得不夠透徹；自己看了課本之後，也不甚了了。轉眼間，考試已迫在

眉睫。翌日她就要應試，當晚是溫習的最後機會，非努力鑽研不可。她在思量：要不要先花點時間祈禱呢？但若先祈禱，恐怕不夠時間溫習。萬一這科不及格，怎麼辦？最後，她下了一個決定：不管三七二十一，都要把天主放在第一位。既然天主最喜歡我們祈禱，就先用三十分鐘去祈禱吧。結果，奇怪的事情發生了。祈禱之後，她打開書本閱讀，發覺腦筋突然靈活了，從前不明白的地方，現在竟然都看得懂了。溫習了一個晚上後，翌日參加考試，竟然得到 B 級的成績。由此可知，只要我們把天主放在第一位，就自會一無所缺。

- 如果我們不把天主放在第一位，必然損失慘重。

福音中的富少年的事蹟，就是一個典型的例子。耶穌邀請他加入門徒的行列，說：「你還缺少一樣：把你一切所有的都變賣了，施捨給窮人，你必有寶藏在天上，然後來跟隨我！」(路 18：22) 可是他聽了這話後，卻「異常悲傷」(路 18：23)，因為他沒有把天主放在第一位，不願捨棄自己的財產。耶穌見他如此，便說：

「那些有錢財的人，進入天主的國是多麼難啊！」(路 18：24) 假如這個富少年跟隨了耶穌，今天很可能和伯多祿、若望等宗徒一樣，成為在祭台上受人恭敬的聖人；可是，由於他沒有把天主放在第一位，竟連進天國也有困難。

最近在手機上看到一齣短片，內容是美國肯薩斯州斯德望神父 (Fr Steven Scheier, 1947-2020) 的自白。他承認：自己在 1973 年晉鐸後，並沒有把天主放在第一位，對自己和教友靈魂的得救，也不大關心。他只用頭腦去理解信仰，並沒有用心靈去體會。他逃避十字架，疏忽祈禱，不唸日課，不孝愛聖母，也不重視對聖體的敬禮，只重視其他神父和教友對他的評價。辦告解時，他發的是下等痛悔 (不完美的痛悔)，本來發下等痛悔 (因害怕天主懲罰而惱恨自己的罪) 也可以獲得罪之赦，但由於他往往沒有下定決心改過，所以許多罪過都沒有得到赦免。他知道自己有問題，但卻不願馬上徹底悔改，只把自己的問題隱藏起來，不讓別人發現。

就在他不期待的日子，和想不到的時刻，他突然要向天主交賬。1985年，他在車禍中受了重傷，陷入昏迷狀態，醫生說他活下來的機會只有15%。幸好，當地有許多人為他懇切祈禱，不但堂區的天主教教友為他轉求，連浸信會、循道會的基督教信徒也為他代禱，結果他痊癒了。

他後來憶述：自己昏迷了之後，來到耶穌的寶座前受審判。他看見自己一生未蒙赦免的罪過，完全找不到藉口為自己辯護，只好一一承認。當耶穌說他該下地獄時，他也只能接受。幸好，那時他聽見聖母為他求情，說：「兒子，祢可以饒他一命，放過他永遠常存的靈魂嗎？」耶穌回答：「母親，他為自己，而不是為我，做了十二年神父。讓他得到他該受的懲罰吧。」聖母說：「但是，兒子，讓我們給他特別的恩寵和力量吧，再看看有沒有果子。如果沒有，就願祢的旨意承行吧。」(請參閱路13:6-9及瑪3:8, 10。)原來，我們人人都是主的葡萄園內的一棵無花果樹，而我們的責任，就是結與悔改相稱的果實。如果我們不結好果子，必被砍倒，投入地獄的永火之中。)過了片刻之

後，耶穌對聖母說：「母親，他是你的了。」由於聖母的代禱，斯德望神父後來康復了，並且從此改過自新，成了一位孝愛聖母的司鐸。

(參閱 [Father Steven Scheier's Judgment Experience - YouTube](#))

由此可知，如果我們不把天主放在第一位，實在十分危險。聖伯多祿宗徒警告我們：「你們的仇敵魔鬼，如同咆哮的獅子巡遊，尋找可吞食的人」(伯前 5：8) 假如你把情慾的享受放在天主之上，魔鬼到處尋找獵物時，一發現你好色的弱點，就必會引誘你，使你陷入第六誡 (毋行邪淫) 和第九誡 (毋願他人妻) 的大罪中。假如你把金錢放在天主之上，魔鬼發現了你拜金的傾向，就會引誘你犯第七誡 (毋偷盜) 和第十誡 (毋貪他人財物) 的大罪，或者以金錢為餌，引你作奸犯科。如果你犯了大罪而不真心悔改，你就會像斯德望神父那樣，有隨時下地獄的危險。(若非有很多人為他祈禱，而他又那麼幸運，有聖母為他向耶穌求情，否則他早已下了地獄了。) 因此，為了確保自己能免於地獄永火，我

們一定要下定決心，時時都把天主放在第一位。

<https://youtu.be/9VFE8ToVatI>

右邊的網址有中文字幕→

<https://youtu.be/6KuQSwDZ2Es>

【參加祈禱會的好處之三

體驗到為仇人祈禱是消除憎恨與憤怒的良方】

在聖神內受洗後，雖然我的心開始改變，但依然冥頑不靈。那時，我痛恨一個人。我生他的氣，不是因為他故意傷害過我，不是因為我與他有任何私人恩怨，而是因為他處事不當，使我無法不承受他失職所招致的惡果。我對自己說：假如打人不犯罪，我就必定揍他一頓。當然，我沒有動手打他，因為我知道打人是罪，不想因此而冒犯天主（奇怪的是，我似乎尚未意識到，「仇恨」本身就是罪！）。那人一直都不知道我惱恨他，我也沒有把將心中的怨憤向他顯露出來。

1991 年初夏，鍾修女邀請我參加一個叫做「繁忙中的靜修」的靈修課程（其實是一連串的祈禱聚會）。我記得，在其中一次聚會中，鍾修女為在場的每一個人覆手祈禱。她在祈禱之前說：她將會在我們每人的耳邊說先知話（她會像先知——天主的代言人——那樣，代表天主向我們發言。），由於她所說的話是天主告訴她的，而不是她自己想出來的，如果我們聽不清楚，就要馬上問她，若事後才追問，她就記不起了。當鍾修女為我祈禱時，只說了三句話。她劈頭就說：「你的人際關係不好。」我心想：「說得對，與人有仇，人際關係怎能算好呢？」然後她又說：「你很緊張，不過現在已經覺得輕鬆點了。」我心想：「說得對，會考班的學生已停課了，我的工作壓力已大為減輕了。」最後她說：「你要為意見與你不同的人祈禱。」我心想：「意見與我不同的人是誰？不就是那個我想打的那個人嗎？天主真厚道，沒有指責我們中任何一個。可是，我從沒想過，要為他祈禱。」（我那時很少看聖經，因此想不起主曾在瑪 5：44 說過：「你們當愛你們的仇人，當為迫害你們的人祈禱。」）鍾修女所說的先知話，對我簡直是一記當頭棒喝。從那天起，我嘗試每天都抽少許時間，為那個間接地迫害我的人祈禱。奇怪的事發生了，過

了兩三個月，我心裡對那人的反感竟完全消失了，見到他時，再也沒有打他的衝動。至今，他仍是我的朋友。

經一事，長一智。此後，我就清楚知道，為仇人祈禱，真是消除憎恨與憤怒的靈丹妙藥。

耶穌以下的一番話，很值得我們默想：「你們一向聽說過『以眼還眼，以牙還牙。』我卻對你們說：不要抵抗惡人；而且，若有人掌擊你的右頰，你把另一面也轉給他。那願與你爭訟，拿你的內衣的，你連外衣也讓給他。若有人強迫你走一千步，你就同他走兩千步。求你的，就給他；願向你借貸的，你不要拒絕。」思高聖經的註釋告訴我們：耶穌在五個例子（1. 右頰被人掌擊，2. 內衣被人奪去，3. 被兵士強徵去服役，4. 財物被人強索，5. 有人無力償還卻向你借貸）上所說的應行之事，並不是嚴格的命令。（《思高聖經原著譯釋版系列 福音》香港：思高聖經學會，2008 年修訂二版，65 頁）既然主在那五個情況下所說的做法不是嚴格的命令【註 2】，那麼我們該怎把祂這番話付諸實踐呢？我以為一定要實踐的，不是具體的細節（例

如：讓別人打你另一邊的臉)，而是隱藏在這番話背後，
以德報怨的原則：誰對你不好，你就要對他特別好！

耶穌有沒有實踐這個原則呢？有！耶穌真的對那些對祂不好的人特別好，眾人沒有聽見耶穌在十字架上為聖母、聖若望和那些關心祂的熱心婦女祈禱，卻聽見祂為仇人祈禱：「父啊，寬赦他們吧！因為他們不知道他們做的是什麼。」(路 23：34) 在「亡羊的比喻」(路 15：1-7) 中，那個象徵耶穌的牧人不是把九十九隻羊丟在荒野，而去尋覓擅自離群的那一隻嗎？

天父有沒有實踐這個原則呢？有！祂所創造的人類忘恩負義，背叛了祂，但祂反而對人類特別好，給他們賜下了自己的獨生子！在「蕩子的比喻」(路 15：11-32) 中，那個象徵天父的父親從未給過那個循規蹈矩的長子一隻小山羊，卻為了那個傷透他心的小兒子宰了一隻肥牛犢。

聖母有沒有實踐這個原則呢？有！世人犯罪，殺害了她的聖子，她卻為了賠補他們的罪過，甘心讓一把利劍刺透她的心靈(路 2：35)，向天父獻上了自己心愛的獨生子。在

耶穌臨終時，還接納了祂的請求，做世人的慈母 (若 19 : 26)。

我們要怎樣實踐「誰對你不好，你就要對他特別好！」這個以善制惡的原則呢？繼續聽耶穌怎麼說吧！祂說：「你們一向聽說過：『你應愛你的近人，恨你的仇人！』我卻對你們說：你們當愛你們的仇人.....」(瑪 5 : 43-44) 也許你會想：「『愛你們的仇人』，這命令太難了，怎麼實行？」不用氣餒，耶穌還沒有說完，祂接著又說：「當為迫害你們的人祈禱。」(瑪 5 : 44) 原來「為迫害你們的人祈禱」就是「愛你們的仇人」的具體方法，也就是 1991 年天主藉著鍾修女對我說的話，實行起來並不太難。

我們可以怎樣為迫害我們的人祈禱呢？翻翻新約聖經便可找到答案。聖伯多祿說：「總不要以惡報惡，以罵還罵；但要祝福，因為你們原是為了繼承祝福而蒙召的。」(伯前 3 : 9) 聖保祿也說：「迫害你們的，要祝福；只可祝福，不可詛咒。」(羅 : 12 : 14) 綜合兩位大宗徒的話，我們可以為迫害我們的人這樣祈禱：「天主，求祢祝福他(們)！」

「天主，求祢祝福他（們）！」這短誦有神奇的效果，我在過去數年內，曾多次把這禱文反複唸給成人和孩子聽。他們聽著聽著，心中的怨恨便會漸漸消融，終於化為烏有。

不久之前，我問一個名叫曉明（化名）的朋友：「如果別人對你不好，要你寬恕他們，有困難嗎？」她說有困難，因為她和弟妹應得的家產不幸被親人霸佔了。我便把「天主，求祢祝福他們！」這短誦唸給她聽。唸了一百多次後，曉明心中的怨恨便煙消雲散了。然後，她急不及待地告訴我：我唸這短誦時，她收到兩個來自天上的訊息。第一個訊息是耶穌架上七言的第一句：「父啊，寬赦他們吧！因為他們不知道他們做的是什麼。」第二個是：「這是天主的計劃。」既然是祂的計劃，她便安然接受。

最近，我又問另一個朋友——雲霧（化名）——同樣的問題：「如果別人對你不好，要你寬恕他們，有困難嗎？」她說有困難，因為公司的同事對她極不友善。我又把「天主，求祢祝福他們！」這短誦唸給她聽。這次唸了很久，竟唸了大半個小時。但我倆所花的精力和時間都沒有白費，

因為她心中沉重的壓力消失了。翌日，她在公司，身心都感到舒暢，心靈充滿了喜樂和感恩之情。

是不是唸了「天主，求祢祝福他們！」這短誦後，問題就一勞永逸地解決了？有時，情況確實如此，一口氣唸了若干次之後，天主就把心中的怨恨連根拔起。但有時候，由於我們內心的憎恨和憤怒根深蒂固，難於徹底清除，以下白居易的詩句所描述的情況便會出現：「離離原上草，一歲一枯榮，野火燒不盡，春風吹又生。」（《賦得古原草送別》）所以，我向雲霧姊妹建議，每天上班前，最好在路不停地默唸「天主，求祢祝福他們！」，以預防仇恨和怒氣在心內滋長，因為預防勝於治療。與其事後補救，不如事先防範。雲霧姊妹的經歷，證實了她確有時常誦唸這短誦的必要。她發現：早上以祈禱做好預防工作後，那天便會安然度過；但如果預防工作做得不足，與同事相處時，便會舊病復發，如同從前那樣生氣。

我又發現，我們不但要為那些傷害我們的人，也要為那些我不大喜歡的人唸「天主，求祢祝福他（們）！」我察覺到，自己對某個小團體的活動不感興趣。本來，我不感興

趣的活動，我有不參加的自由。但問題是：我不願參加的真正原因，是因為我不大喜歡那小團體的某些成員。而我不大喜歡他們的原因，是因為我覺得他們似乎對我有點冷漠，使我有不受重視的感覺（但其實我不應怪他們，因為我也對他們冷漠）。好天主使我明白，如果我由於自己不受歡迎而不願參加，那是自我中心，而非愛德的表現。於是我一有空，就嘗試為他們唸：「天主，求祢祝福他們！」想不到，唸著唸著，我的心就變得寬容點，開始對他們產生好感。其後見到他們，也會主動和他們友善地攀談。我和他們的關係開始改善了。此外，由於這禱文使我變得更友善，我和其他人也相處得比以前更加融洽。感謝主！讚美主！

「天主，求祢祝福他們！」這短誦，對教友固然有益，連對沒有信仰的人也有好處。有一次，我在街上看見兩個天主教學校的中三男生，便問他們：「你們討厭什麼科目呢？」其中一個回答：「我們討厭某某科。」接著又說：「不過我們其實不是討厭這個科目，只是討厭教這個科目的老師。」於是我就邀請他們和我一起唸 10 次：「天主，求祢祝福他！」唸完之後，另一個竟然大聲嚷道：「很舒

服啊！」後來我才知道：當時他倆尚未相信天主。不過，雖然他們未信，天主也俯聽他們，消除了他們心中對老師的厭惡。

【參加祈禱會的好處之四： 學會了趕走心中黑暗勢力的祈禱方法】

記得有一次，祈禱會的森美兄弟教大家唸一句禱文：「奉主耶穌的名字，我捆綁並趕走我心中的一切黑暗勢力。」他勸大家有煩惱時，要不停地誦唸這篇禱文，直到煩惱消失為止。

當時，我在學校裡負責教中四、中五兩級的地理科。學生完成中五的課程後，便要參加中學會考。我教的學生，多年來一向以英文答卷；但學校所收的學生，水準卻每況愈下，英語能力越來越弱。我心想：如果我堅持要他們用英語答卷，成績較差的學生自知力有不逮，便會無心向學。為了避免這情況，我得到教務主任的同意後，便向同學宣佈：「你們可以自由地選擇在公開考試時用英文或中文答

卷。」結果，選擇以中文答卷的學生不少。問題出現了，我教書時不用課本，只用自己編寫的英文講義，用英文答卷的當然用英文講義，但用中文答卷的同學也能用英文講義嗎？不能！非用中文講義不可。我沒有中文講義，便要把英文講義改為中英雙語講義，但那是一件吃力的工作。1992年12月上學期考試時，那些我在暑假時所準備好的雙語講義已全派給學生了，下學期所需的講義卻完全未有著落，加上當時健康欠佳，精力不足，我怎可能在那短短的聖誕節假期內把下學期要用的講義編好呢？有一天晚上，我半夜醒來，一想起講義的問題，就驚惶不安。我想起森美兄弟所教的禱文，就不停地在被窩裡默唸：「奉主耶穌的名字，我捆綁並趕走我心中的一切黑暗勢力。」唸了大半個小時左右，心裡的恐懼就完全消散了。

解除了惶恐的壓力後，我終於把英文講義裡85%的資料譯成了中文，勉強可以向學生交代。不過，地理科畢業試的成績卻很糟糕，及格率不足四成。我感到失望，心想：這兩年來的辛勞大概要付諸東流了。豈料會考放榜時，地理科的成績竟使我喜出望外。全體的及格率略高於75%。用英文答卷的學生（平均素質較佳的）佔小部份，及格率

是 64.7%；用中文答卷的學生（平均素質較差的）佔大部份，及格率卻高達 79.2%。這證明了我容許學生用中文答卷的做法確實對他們有利（要知道，在考試局所發的會考證書上，只印上學生在地理科所取得的成績，並沒有註明答卷所用的語文。）此外，我所教的兩班學生在地理科一共取得了 9 個「良好」（即 B 級或 C 級的成績），但他們在其他各科（包括中、英、數、經濟、中史、歷史……）所取得的「良好」，加起來只有 11 個。天主既然如此厚待我，我只能感謝祂所賜的一切恩佑。

這是我第一次以祈禱趕走心中黑暗勢力的體驗。後來，我逐漸把森美兄弟所教的禱文加以修改，使之變成如今我所用的格式：「奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢捆綁我心中求祢捆綁我心中對所有科目的厭惡、一切的黑暗勢力和壞習慣，把它們趕到耶穌的十字架下，賜給我仁愛、喜樂、平安、對所有科目的興趣和改壞習慣的力量。」我用它來幫助中、小學生，受惠的人多得不計其數。

【參加祈禱會的好處之五： 棄絕了一切迷信行為】

鍾慕蘭修女常在祈禱會中教導我們，要棄絕一切迷信活動，例如：占卦、算命、看掌、看相、風水、通靈（廣東人叫「問米」）等。她曾以下面這件事為例，說明迷信活動與魔鬼的關係。

鍾修女做過嘉諾撒啟明學校的校長。該校的學生，全是失明的孩子，平日在校內寄宿，週末才回家與父母團聚。當孩子們從家裡返回學校時，通常都喜氣洋洋；可是有一次，有個女童回到學校時，卻悶悶不樂。鍾修女問她為什麼不開心，她說：「媽媽不要我。」奇怪，媽媽怎會不要她呢？原來她的媽媽以問米（通靈）為生，而小女孩回家時，卻佩戴著由神父所祝聖過的十字架苦像。她媽媽發現，只要佩戴著苦像的女兒在左近，她就不能召亡魂上身，說出來的話就不靈驗，無法滿足顧客的要求。若顧客以後不再光顧，收入就會減少。媽媽為了維持生計，只好叫女兒脫下苦像；不過女兒不肯，說這是修女給她的禮物。媽媽不想女兒妨礙她通靈的工作，便叫女兒出去，走到家門外。小

女孩以為自己被逐出家門，是因為媽媽厭棄她，故此十分悲傷。鍾修女說，這個經歷教曉了她一件事：靈媒（問米婆）所靠的，是魔鬼的力量。只要附近有神父祝聖過的聖物，與天主作對的魔鬼便無所施其技。

- 台灣著名女作家三毛的事蹟，印證了鍾修女的說法。三毛和她的外籍丈夫荷西十分恩愛，雖然荷西已逝世十年，但三毛仍然日夜思念，達到不能自拔的地步。為了能和亡夫的靈魂相見，她到處求神問卜，試盡了民間的一切方法。某次，她去見一個著名的靈媒。為了試探虛實，她先問了兩件他們夫婦間的私事。靈媒手中的筆寫出來的答案竟然全對，令她確定亡夫的靈魂真的來了。於是通過靈媒手中的筆，她得以和亡魂暢談。

三毛興奮無比，回到家裡，馬上和朋友們通電話，分享這不可思議的奇遇。三毛的朋友中，有一位是耶穌會神父。他把這件事告訴了王神父。王神父只叫該神父轉告三毛一句話。

不久，三毛又去見靈媒。在靈媒宣佈三毛亡夫的靈魂來了之後，三毛就照王神父吩咐的話說：「我以耶穌基督的名，命令你說出你是誰。」靈媒手中的筆立即寫出：DIABOLUS。三毛不認識這個字，事後查字典，不由得倒抽一口冷氣，原來是拉丁文的「魔鬼」。由此可知，靈媒所靠的，是魔鬼的力量。從此三毛有一段很長的日子遠離迷信活動，但是後來她又認識了一個新契爺（乾爺），契爺熱衷於迷信遊戲，三毛不由自主地跟著他參加各種迷信活動，在這泥潭中越陷越深。在她參加了「靈界旅行」後不久，就自縊身亡。（《遲到的見證 迷信與魔鬼掛鉤！（上）》載於 1993 年 5 月 14 日的《公教報》）

- 黃永利先生的經歷，也證明迷信活動與魔鬼掛鉤。黃先生愛好旅行，1947 年，他和妻子沈佩娟從上海來到寧波旅遊時，發現很多人都在談論一個叫做「太公」的靈媒。太公能把亡者的靈魂召來，說話的聲音和亡者一模一樣。黃先生兩夫婦好奇，於是打聽了地址，決定去看個究竟。翌日一早，他們坐著一輛三輪車出發。但在快到目的地的十字路口時，

只見前面一排人，個個伸長著脖子左右張望。他們一見到黃先生和黃太坐的三輪車，就說：「來了，來了。」邊說邊伸開雙臂擋住去路，車只得停下來。為首的一個問黃先生：「你是黃永利嗎？」父親說：「是。」他又問黃太：「你是沈佩娟媽？」黃太說：「對。」他接著又說：「你們是否從上海來？住在東亞旅館？現在想去見太公？」「完全對！」黃先生和黃太不勝詫異，連忙問他：「你怎麼知道的？」他說：「我們是太公的徒弟。師傅今天一起床就病倒了，頭痛得在地上打滾。他將你們的姓名、模樣告訴我們，派我們到這裡來擋住你們，叫你們千萬不要去見他。」這樣一來，黃先生和黃太越發好奇了，非去見太公不可。於是就和那幫人談判，談到最後，他們只同意黃先生一人去見太公，黃太只得坐原車回旅館。

黃先生來到太公的家，看見太公的樣子好像大病初癒，臉色慘白，大汗淋漓，氣喘噓噓，有氣無力，非常辛苦。太公告訴黃先生：「知道你們要來，我就發病了。你們離我家越近，我頭痛就越厲害，因

為你太太身上帶著一樣非常厲害的武器。」黃先生問：「什麼武器？」太公稍想了一下，肯定地說：「一把劍。這是屬於真神的，我鬥不過它。」

黃太身上到底有一把怎樣的劍？原來是「寶木」——沈家（黃太娘家）的傳家寶。寶木，據說是耶穌被釘的那個大十字架上的一根木屑，是一位外國傳教士送給黃太的祖先的，在沈家已傳了好幾代了。寶木鑲在一隻黃金的小圓盒內，平時嵌在沈家那張小祭台中央的聖體光裡。誰將出門旅行，黃太的母親就將它掛在誰的項鏈上。那天，黃太就戴著寶木。太公說得一點也不錯，它是屬於真神的。太公靠魔鬼召亡魂上身【註 3】，當然鬥不過它。（《遲到的見證 迷信與魔鬼掛鉤！（下）》載於 1993 年 5 月 21 日的《公教報》）

- 我曾在兩個不同的場合，聽過一個名叫瑪利亞（化名）的教友說出自己的經歷。我聽了之後，就更清楚地知道，迷信活動與魔鬼的作為，確是分不開的。

瑪利亞雖然在 1979 年已領洗成為天主教徒，但之後仍然會和母親一起拜邪神，做迷信的事。1988 年，工作得不開心，便參加旅行團到泰國去散散心。在泰國，她和團友一起拜四面佛，以為可以藉此轉運，又買了兩個四面佛的像，一個給哥哥，另一個給朋友……

回港後一年，她內心依然不平安，對前程沒有信心，於是找人看掌相。那人問過她家中傢俬擺放的位置後，說她家風水不好，要在床頭擺一盆萬年青。她依照那人的吩咐做了……

幾個月之後，有個朋友在車禍中喪生，當時正值陰曆七月。她心想：「他沒有準備便去世，在陰間恐怕不夠錢用。」於是便和母親一起到廟裡找廟祝，付了一千元請他做法事，燒紙錢給剛去世的亡友和另外三個死者。後來廟祝又給了她一道黃符，她把黃符放在錢包裡，以為藉此可以得到平安。豈料心緒仍然不寧，幾天後，她才想起天主，於是買了一個十字架，請神父祝聖後，便戴上它。

第二天晚上，她負責在彌撒中讀經。彌撒前，她在聖堂外的聖母像前祈禱。她發覺自己發出的聲音，竟然是粗魯的男聲，語氣是鄙視聖母的。她很害怕，彌撒尚未結束，便走出聖堂，打電話給撒馬利亞會，說有邪靈上了身。接電話的人表示愛莫能助。那時天已黑了，她恐懼得很，連自己的家也覺得不安全，結果進了浸會醫院留醫。她對醫生說：「我接觸過靈界。」醫生說：「身體弱，加上接觸過靈界，是很容易受靈界影響的。留醫兩個星期吧。」

翌日，屬於天主教神恩復興運動的厄瑪奴爾團體有弟兄姊妹來探望她，為她覆手祈禱。起初她沒有什麼反應。但他們以舌音祈禱了一會兒之後，她開始顫抖，全身冒汗。祈禱後有個姊妹向她解釋道：「你身上有魔鬼，所以會顫抖。」

接著一連幾天，她都找院牧部的姑娘為她祈禱，並閱讀靈修書籍。有一天她突然咳嗽起來，並吐出像痰的物質。她大吃一驚，心想：「我沒有吃東西，

嘔出來的該是黃膽水，怎會是痰呢？」於是按鈴請護士找院牧部的女職員。女職員來到她身旁，和她一塊兒祈禱，又問她有沒有做過迷信的事或藏有跟迷信行為有關的物品。她把她做過的迷信行為和盤托出，並從錢包裡取出黃符，女職員就把它撕掉。女職員再問她家中是不是還有別的跟迷信行為有關的東西。她答道：「還有。」院牧部的女職員表示要清理它們。她便打電話回家，叫哥哥把四面佛扔進海裡；又致電老闆，託他把她抽屜中的四面佛項鍊放進廁缸裡沖掉。到了第二天，她覺得自己已擺脫了邪魔的束縛，經醫生批准，便提早一個星期出院了。

其後，她常這樣祈禱：「聖神的活水滋潤我，耶穌的愛保護我。」1991年她到默主歌耶(Medugorje)朝聖。那裡的若瑟神父(Fr Joso)為她覆手祈禱前，她已開始顫抖。覆手祈禱時，她的身體搖擺不定，然後倒在地上，原來她心裡有魔鬼。之後，她每天參與彌撒，領聖體，唸玫瑰經，並響應花地瑪聖母的號召，做些克己(克制自己願望的

事)，並把這些犧牲獻給天主，為求罪人悔改。朝聖後數月，來自台灣的王敬弘神父來港，又為她做過釋放的祈禱。總之，前後經過兩年，她才完全擺脫迷信行為所帶來的不良影響。

問米、占卦、算命等迷信活動，憑著魔鬼高人一等的力量，有時頗為靈驗。這會使人產生一種錯覺，以為迷信活動是尋求真理的一種途徑。讓我舉個例子吧，我的舅公在第二次世界大戰前在上海經商，相當富有，不過後來從內地來到澳門，過著貧窮的生活。我小時住在澳門，記得有一天，我家有兩個客人，一個是舅公，另一個是專門為人算命的「三世書婆」。當時我的舅公是個窮光蛋，看起來一點也不像富翁，但三世書婆卻肯定地指出：他以前一定腰纏萬貫。

值得注意的是：對過去的事，算命先生有時可以說得相當準確；不過對未來的事，卻只能胡說八道。舉個例子，我祖父年輕時，算命先生說他只能活到 60 歲，但事實上，他以 90 歲的高齡辭世。再以我自己可怕的經驗為例吧。我十歲那年的秋天，媽媽趁著天朗氣清，就把藏在箱子裡

的衣服和舊文件拿出來，放在天台上曬太陽。我偶然走上天台，見到那些文件，在好奇心的驅使下，就翻來看看。我發現有一疊紙，每張都寫著一個家人的名字，又有十、十五、二十、二十五……等歲數。原來我媽媽委託過一個算命先生，為全家各人算命，而那些紙的內容，就是算命的結果。我找到了自己那一張，發覺自己很短命，算命先生寫到 50 歲，就沒有再寫下去了。但最使我害怕的，不是壽命的長短，而是 45 歲時將要發生的事——「山窮水盡」。我一看見這四個字，心情就非常沉重，極其不安，有絕望的感覺。如果命中註定我將來要面對「山窮水盡」的絕境，除了坐以待斃之外，還可以做什麼呢？我不願意相信那張紙的內容，但既然看了，「山窮水盡」這幾個字就烙在我的心版上，永遠沒法忘記，每隔不久便會在腦海裡浮現出來，使我無法愉快地享受人生。30 歲時，我會想：15 年之後，我便 45 歲了，如果屆時山窮水盡，該怎辦？35 歲時，我又會想：10 年之後，我便 45 歲了，如果屆時山窮水盡，該怎辦？幸好我在 40 歲時接受了聖神的洗禮，肯定了天主是宇宙間掌管一切的惟一真主宰，逐漸擺脫了迷信的壞影響，從此不再為未來的災禍而擔心，也不再因日後的厄運而驚惶。也許你想知道，雖然我不再

憂慮恐懼，但算命先生的預言，後來有沒有應驗呢？完全沒有！我 45 歲那年，是 1995 年。當時一切如常，我沒有失業，沒有破產，沒有受傷，沒有入獄，沒有惡疾纏身，沒有遭人誹謗，沒有惹上官非，家人都平安無事，這些遭遇，豈能以「山窮水盡」來形容？我 50 歲那年，是 2000 年，我有沒有在那一年去世呢？也沒有！直到 21 年後的今天，我依然健在。

也許你會有以下的疑問：為什麼算命先生憑著魔鬼的力量能準確地說出以前所發生的事，卻無法準確地說出將來的事呢？理由很簡單。過去的事真的發生了，一定留下不少蛛絲馬跡，而魔鬼又遠遠比福爾摩斯能幹，查出事實的真相，是有可能的事。可是，將來的事是由天主和我們的自由意志所一起決定，而非命中註定的，試問，這些還沒有發生的事，魔鬼怎可能偵查出來呢？牠只能胡亂猜測，所得的結論，當然極不準確。

迷信活動除了會令人忐忑不安之外，還會產生其他害處。第一、算命先生所說的話，只會使人關心自己會在什麼時候飛黃騰達，會活到多少歲.....結果，人只會把注意力集

中在現世短暫的福樂上，而忘記人生的目的是永恆的天國。第二、迷信活動會使人設法以各種錯誤的方法來趨吉避凶，而不依靠天主。結果我們與天主的距離就變得越來越遠，難以進入天國，那是多麼不幸的事！我能棄絕一切迷信活動，實在是莫大的福氣。

【參加祈禱會的好處之六： 增強了福傳的動機】

在聖神內受洗之前，我在福傳工作上，比一個癱子好不了多少。雖然我知道福傳重要，實踐時卻力不從心。求學時，我參加過教友總會舉辦的「教友傳教週徵文比賽」，並且獲獎，但此舉只是紙上談兵，我並沒有做過任何實事。我也做過天主教同學會的幹事，但連教友同學也未能聯繫好，遑論要向外教同學傳福音了。畢業後當教師，在一所天主教中學服務了十多年，但因我而信主的學生，連一個也沒有！記得有個同事說過：「如果你想給別人一塊錢，你的口袋裡一定要有一塊錢。如果你的口袋裡連一塊錢也沒有，怎可能送一塊錢給別人呢？所以，凡自己所沒有的，我們

都不可能傳授給學生。」那同事說的，就是我的實況。我想向學生傳揚福音，但心裏卻沒有喜訊，能傳什麼呢？我記得，曾和幾個教友學生坐在一起，嘗試研讀聖經，可是一談到經文和日常生活的關係，我就啞口無言，而學生也無話可說，大家面面相覷，不知如何是好。我看得出：自己確是一撮失了味的鹽，一盞不發光的燈 (參閱瑪 5：13-16)，在福傳工作上，簡直就是一個癱子。

但接受了聖神的洗禮，又時常出席祈禱聚會之後，情況就開始改變。一來，我體驗到天主所賜的恩寵，覺得心中有喜訊可傳。二來，祈禱會的鍾修女常以她積極福傳的榜樣來感染我們。例如：她不會放棄任何一個邀請別人參加祈禱會的機會，無論男女老少，都不會放過，又會把握時機，「以各種智慧」來「教導規勸」(哥 3：16) 我們。因此，我向學生福傳的動機就變得越來越強了。在 1993 年的暑假前，我正式向校長申請教初中的聖經科 (我不申請教高中的聖經科，因為那是個學生要參加公開考試的課程。我擔心，協助學生考獲佳績的目標會分散我的注意力，使我沒法做好傳揚福音的工作。)。同年暑期往默主歌耶朝聖後，一連 12 年，除了考試和放假的日子外，我每週都響

應默主歌耶聖母的呼籲，以天主教同學會的名義，在午飯時間舉行守齋祈禱聚會，並以鍾修女式的作風，積極地邀請學生參加，無論他們是否教友，都不放過。結果在三數年後，守齋祈禱聚會成了全校最多人參與的課外活動。

以上所說的一切，就是我在 1990 年參加了聖神內生活研習班後的轉變。我特地把自己的經歷寫出來，是想眾人知道，參加聖神內生活研習班的機會，確是天主所賜的禮物。若住在香港的教友渴望參加，可向「聖神內更新團體」查詢。

<https://www.ris.org.hk>

註釋

【註 1】舌音真是一種語言嗎？也許是吧，因為在美國的費城教區，真的發生過以下的事：

- 有個愛爾蘭教友以舌音祈禱時，說的是迪希語 (Yiddish)。
- 另一個愛爾蘭教友以舌音祈禱時，說的是希臘語。
- 有個意大利男孩以舌音祈禱時，說的是蓋立克語 (Gaelic)。
- 有個五歲的孩子以舌音讚美天主時，說的是印度語。
- 有兩個教友以舌音祈禱時，說的是拉丁語。

要注意的是：用舌音祈禱並不一定實際上在說一種語言。
(參閱華爾希蒙席著，徐進夫譯《認識天主教神恩復興運動》
台北：天主教文物服務中心，58 頁。)

【註 2】當差役給了耶穌一個耳光之後，耶穌沒有把另一面也轉給他，只是說：「我若說得不對，你指證那裏不對；若對，你為什麼打我？」(若 18：22-23) 由此可知：「若有人掌擊你的右頰，你把另一面也轉給他。」並非嚴格的命令。

【註 3】太公憑魔鬼的力量，豈能召煉靈和天上的聖人上身？相信他所召的，很可能是假扮亡者的魔鬼。