

熟齡恩典

當迎接上帝仍要給我的使命

李珀娜 著

陳群英 譯

基督教文藝出版社

God Isn't Finished with Me Yet
Copyright © 2018 Loyola Press

All rights reserved

Published under arrangement with Loyola Press, Chicago, IL, U.S.A.

Chinese translation Copyright © 2019 by Chinese Christian Literature Council Ltd.

目錄

第一章	在萬事萬物中尋見上帝	7
	我的故事：此書的由來	8
	你的故事：此書適合你嗎？	14
	依納爵靈修簡介	15
第二章	我的身分：當下我是誰？	19
	退休	20
	空巢	22
	照顧他人	23
	失去	25
	依納爵式的祈禱：省察祈禱	27
	臨在	29
	謝恩	30
	求聖靈光照	30
	回顧一天	31
	懷着盼望面對明天	33

第三章	做決定	35
	關於「是否」的決定.....	36
	工作.....	37
	服務或事奉.....	37
	創意.....	38
	依納爵式的祈禱：做決定.....	40
	1. 釐清問題所在.....	42
	2. 盡量採取不偏不倚的態度（Detachment）..	43
	3. 求主感動你的意志.....	44
	4. 權衡每個選擇的利弊.....	44
	5. 根據看來最合理的情況作決定.....	45
	6. 在禱告中把決定呈獻給上帝.....	45
	關於「怎樣」的決定.....	46
	依納爵式的祈禱：用經文去祈禱.....	48
第四章	在生活上進行縮減	55
	究竟多少才算足夠？.....	56
	另一種貧窮.....	59
	依納爵式的祈禱：分辨神類.....	63
	有關縮減生活的屬靈分辨.....	67
	在處於非自願的貧窮時之屬靈分辨.....	70
	靈修札記.....	71
	靈修指導.....	72

第五章 當迎接上帝仍要給我的使命	81
另一階段的旅程.....	81
回首來時路.....	82
展望前路.....	84
活在當下.....	86
祈禱的服侍.....	86
在痛苦中的祈禱.....	87
死亡是生命的一部分.....	88
依納爵式的祈禱：獻己詠.....	89
有關依納爵靈修的資源	93
依納爵靈修.....	93
省察祈禱.....	93
聖言誦讀（靈閱）.....	94
想像式祈禱.....	94
歷史小說.....	94
電影.....	94
神操.....	95
網上退省.....	95
依納爵生平.....	95
鳴謝.....	96
依納爵靈修辭彙淺釋..... 陳群英.....	97
關於作者.....	101
註釋.....	102

第一章

在萬事萬物中尋見上帝

在上世紀七十年代末，我所屬的教區委員會曾就教友的關注和需要進行一項調查。調查的目標是想找出教友有甚麼需要未得到照顧，以期改善現有的堂區組織和服務。當時有位女士用了一句說話作出回應：「我已經八十六歲了，我的意見算不得甚麼。」

這句說話蘊含了多個問題：

- 長者遭受邊緣化；
- 造成這問題的態度已在長者內心生根；
- 長者沒有發聲的機會；而最重要的是：
- 這些情況是在堂區的處境中發生。

我開始問以下問題：

- 年長人士可以在哪裏找到關乎屬靈生命的指引？
- 基督教靈修提供了甚麼，足以抗衡俗世對於衰老、能力減退和死亡等問題的論述？
- 是否有人會告訴一位八十六歲的老人家，她的意見是**值得**重視的？

隨着我自己踏入晚年，我逐漸找到一些答案。

我的故事：此書的由來

我從前任職律師和法官，當我從這個滿有意義的火線退下來，頓時發現自己的存在變得隱形。我曾在一間處理訴訟的律師事務所擔任合夥人，因為當時女性在法律界仍屬少數，我的存在當然明顯易見。及至當上了法官，我更是備受尊敬，有時與我交手的律師甚至對我過分崇敬。突然有一個星期一早上，我發現當天沒有約會（這是我成年後第一次碰到的）——沒有人在等着我；沒有人再撥我一直沒有公開登記的電話號碼。我是家中的獨生女，又沒有結婚，當然不能夠以「多花一點時間跟家人一起」作為藉口而輕易找到一個避難所。我不得不面對以下問題：**現在我究竟是誰？**

1962年，哈佛大學法律學院有四百六十八名畢業生，當中女生有十六人，我是其中之一。在上世紀五十年代，哈佛是最遲開始錄取女生的一間主要法學院。在六十年代初期，仍有些教授嘮嘮叨叨，解釋為甚麼錄取女生是一件壞事。他們最常提出的理由，是我們佔用了應該留給男生的學位，因為教授認為男生才會「學以致用」。（其實我們這畢業班的十六位女生中，後來有三位當上法官、四位當上法律系教授。）還有一些老教授投訴，錄取女生之後，害得他們要改變語言，不能再說髒話。我需要堅強的自我意識，方能在這種環境下立足。對於「我是誰」這個問題，答案非常明顯。我清楚我的身分是律師，而且是個知道怎樣在一個競爭激烈、甚至充滿敵意的環境中爭取成就的人。畢業後，挑戰更大，因為在1964年公民權利法案頒布之前，禁止性別歧視的法例並不存在，而有關法例要再等十年才被廣泛執行。我能夠堅持下去，是因為我真心相信這是我的召命。

在我大部分的職業生涯中，我常常覺得自己雙腳分別踏足於兩個世界。我一方面在一個不近人情的世俗環境下工作，與我共事的人跟我的價值觀截然不同；同時，我積極參與堂區和合一運動的活動，但這些有信仰的人卻對我的專業生涯或所受到的特殊壓力毫不知情。在我踏入四十歲時，我便開始尋索一種方法去整合這兩種生活方式。當時，我的靈修導師建議我學習做「依納爵的神操」，於是我按「日常生活退省」（Retreat in Daily Life，又稱為根據《神操》凡例十九進行的退省）的方式開始。在一連八個月的時間，我每星期見我的靈修導師，並在其指引下，按着依納爵所訂的架構奉行一系列的祈禱操練（當中包括以經文祈禱和書寫靈修札記）。過程中，我學到怎樣做決定和跟着經文去祈禱（本書有兩個篇章詳細介紹這兩種操練）。同時我更加認識自己的召命。我的導師要我用一句話來總結我的神操經驗，我這樣回答說：「現在活着的不再是我，乃是基督在我裏面活着。」（加二 20）

一切事也發生在上帝的時間內。在我完成神操幾個月後，我身兼合夥人的律師事務所因兩位主要的合夥人意見不合而解散，結果我被迫「縮減規模」（downsizing，當時我還未認識這個詞彙）。到底我是誰？雖然我已經不再是律師事務所的合夥人，但我仍視自己是一位律師，並且是一個懂得怎樣在競爭激烈的環境中爭取成功的人。於是我學以致用，在整個過程中，讓祈禱引導自己做決定。我決定開設自家的律師事務所。我認為獨自經營的模式可以給我更好的機會去整合我身處的兩個世界。舉例說，我較從前有更多機會接受**義務性質**的工作。其中一項是以較低廉的收費甚至不收分文，充當一個非牟利組織的法律代表，而這做法在我先前的

機構根本是不可能的。於是，我享有一份自由去另創新猷。

這自由也帶來新的挑戰。我需要花大量時間去建立新的客源和管理辦公室，因而犧牲了一些實質賺錢的工作。不是每個客戶都會準時付款，但無論如何我也得應付租金、祕書薪金以及其他必需的辦公室開支。這個情況在今時今日就有所不同，有些大律師公會提供了有關企畫以及其他資源，以協助律師處理這些事務，但在上世紀八十年代就沒有這些支援，讓我不得不自己去摸索。當時我要選擇怎樣分配金錢和時間。這過程教我學會為擁有這些資源而感恩，懂得一切都是從上帝而來的禮物，因此我要帶着愛和服事的精神善加利用。

往後的五年，是我稱之為「曠野的日子」：我成為了美國裁判法院的法官。這是個完全嶄新的經驗。起初我遇到一位資深法官，他教曉了我一個同樣適用於生活和法庭的道理。他說：「對於林林總總的不公義情況，你也許不能夠改變你所見到的。你所能做到的，就是為你面前的每一件案件爭取公義。」如今，這智慧之言似乎也延伸到屬靈生命中：我們可以做的，是活在當下，並在當中尋找上帝的恩典。

在退休後，我再遇到這個問題：「現在我到底是誰？」聖靈開始引導我找到答案。

我有一個鄰居是依納爵平信徒義工團（Ignatian Lay Volunteer Corps，這是當時的名稱）的成員。這組織的成員都是退休人士，他們是按着依納爵靈修（Ignatian spirituality）的精神服事窮人。¹我寄出了申請，但想到每年要有十個月的時間、每周做兩天的義工便有所猶豫。當時母親已經九十歲，在康乃狄克州（Connecticut）一所護理院住，我要花許多時間處理她的事情。於是我擱下了申請，留待日後再算。一年半之後，正是家母離世幾星期後，我接到來自紐約的地區統

籌人來電，她說她正在整理一些舊資料，想知道我是否仍有興趣申請。我說我有興趣，並要求新的申請資料。但當時我在忙別的事情，又把申請的事宜擱下了。怎料她再次致電給我！我嘗試易地而處，便不得不佩服她的勇氣，因為我知道自己沒有勇氣這樣做。現在我明白了，當我沒有回應聖靈的微聲時，聖靈會提高聲量，說得大聲一點！

2000年九月，我加入了依納爵義工團，獲派到曼克頓東部下城區的卡布里尼移民服務中心（Cabrini Immigrant Services），這個新組織剛需要教授英語的義工。²雖然我並沒有正式的資歷擔任此職，但似乎是合適人選。主管是一位實事求是的女士，她着重義工的人格和承擔多於正式的資歷。我努力鑽研，並得到多位富經驗老師的幫助，於是開始教授中級班英語，大部分學生都是中國人。

我的第一批學生教曉我怎樣做老師。我認識他們的需要，然後設法應付他們這些需要。這批學生也教曉我很多關於終身學習的道理。學習第二種語言的能力在過了童年後便大大下降，成年學生的確需要下許多苦工。在我任教的日子中，有些學生年紀比我大，他們正是年長人士也可以獲取成就的鐵證。

我的故事還未結束。在上帝的恩典下，我這教授英語的服事持續了十六年，然後又花了很長的時間分辨上帝的心意，最後我在八十歲時開始作靈修導師（spiritual director）這門新的事奉。為了接受裝備，我花了三個暑期在克瑞頓大學（Creighton University）屬下的神學研究院上課；在來自世界各地不同宗派的同學中，我是最年長的學生。起初我以為畢業後便會服事與我年紀相若的人，特別是其他的依納爵義工。可是，當我開始實習（在第二年與第三年夏季之間必修的實

習)，我的四個受導者竟是二十歲出頭的年青人。這經歷令我想起猶太人一句諺語：人在謀事，上帝在笑。³ 當時我擔心，這些千禧代的人普遍被視為注意力短暫，也許會有一、兩個中途放棄，害我滿足不到實習的要求。最後令我喜出望外（更是如釋重負）的，是他們堅守承諾，完成了全程九個月的指導，而我亦深深體會到聖靈怎樣同時感動導師和受導者。

當我從依納爵靈修的角度去反省這些經驗，我對年長基督徒的召命這個課題有了全新的看法。

對於我們這些在梵蒂岡第二屆大公會議之前出生的人來說，**召命**的意義非常狹窄：一個人「蒙召」，意思指那個人會成為神父或修女，他們蒙召將一生奉獻給主。今天，我們對於怎樣活出福音，以及怎樣分享這好信息的見解大為擴闊了。聖靈已把生命氣息吹進各式各樣的召命模式，創意無限。一些較為人熟悉的組織，包括耶穌會義工團（**Jesuit Volunteer Corps**），他們邀請剛畢業的大學生花一年時間住在羣體中，期間從事全時間的義務工作⁴；慈悲女修會（**Sisters of Mercy**）也有類似的計畫（名為慈悲會協作者，**Mercy Associates**）⁵；溫立光（**Jean Vanier**）創立的方舟之家（**L'Arche Communities**），其義工會花一、兩年的時間與有發展殘障的人士（**developmentally disabled**）一同生活⁶；而我所屬的依納爵義工團，成員每年由九月到翌年六月，每周有兩天的時間參與服務。許多這類組織都會邀請平信徒參與，在他們人生旅途中撥出某個時段，奉獻自己的時間和恩賜，與同伴一起禱告，並服事有需要的人。

在依納爵義工團的經驗讓我明白，我們這些從全時間受薪工作退下來的人已經進入了人生的一個新階段——我們帶着獨特的恩賜，回應新的召命。雖然不是每一個人都有能力

或機會去做義務工作，但所有人都能夠經歷這個人生階段所獨有的恩典。依納爵靈修，尤其是這本書所討論和反省的某些祈禱方式，可幫助我們迎接這些恩典。



雖然不是每一個人都有能力或機會去做義務工作，但所有人都能夠經歷這個人生階段所獨有的恩典。依納爵靈修，尤其是這本書所討論和反省的某些祈禱方式，可幫助我們迎接這些恩典。



從多方面來看，年長者在靈性上的需要是遭受忽略的。許多堂區都為兒童、年青人和家庭提供不同的活動，但他們並沒有特別照顧長者的需要。長者在教會內唯一的活動，只限於跟會眾一起參與各種聖禮。我在寫這書的過程中訪問了一位女士，她慨歎堂區曾舉行一個關注長者需要的運動，但他們不但得不到屬靈上的支持，反而換來更多的舟車勞頓。本書以下幾章會從屬靈角度探討我們在老化過程中所遇到的過渡問題：退休、空巢、照顧他人和不同形式的失去。

你的故事：此書適合你嗎？

美國在 1935 年通過社會保障法（Social Security Act），國會把正常退休年齡定為六十五歲。因為當時的人均壽命比較短，六十五歲已視為**老人**。但今天的情況肯定不同，因為人的壽命比以前長，美國的長者在人口中所佔的比例愈來愈大。我所得到的最新統計數字如下：在 2014 年，六十五歲以上的人約有 4620 萬（佔總人口 14.5%），八十五歲以上的人約有 620 萬，而一百歲或以上的超過 72000 人。⁷ 然而，我們的社會只注視年青人，遠遠未追得上新的局面。針對長者的電視廣告往往讓人覺得，大部分長者都是這樣打發時間：見醫生，偶爾去打理花草樹木，帶狗兒外出散步，或滔滔不絕地講述他們的戒煙經驗。**我們可不是這樣啊！**

這本書是為那些「邁向老年」的人而寫的。不過我不會以年齡去界定「邁向老年」。其實每一個人自誕生那天，已開始踏上這條路。許多人在八、九十歲依然過着積極和有建樹的生活；有些人卻在五十幾歲已覺得自己年華老去。我也不覺得「年長市民」是一個恰當的稱號，這個名詞到處可見，但總蘊含着一種輕視的俯就。我所遇見跟我一樣遇到身分危機的人，涵蓋了不同年齡組別的人士：新退休者（包括自願與非自願的）、正考慮是否要退休的、經歷空巢的父母、因健康危機或失去摯愛而突然意識到死亡威脅的人，以及任何意識到所餘年日少過已渡過的歲月的人。假如你認同以上任何一項，就請你繼續讀下去吧！

這本書是為基督徒（不單是天主教徒）而寫的，尤其是那些追求成長，希望透過發掘在人生較後階段的獨特恩典，更加能夠以上帝為中心而活的人。書中的理念是建基於羅耀

拉的聖依納爵（St. Ignatius of Loyola）的《神操》（Spiritual Exercises），以及由此發展出來的豐富屬靈傳統。這個屬靈生命的進路對某些讀者是熟悉的，但對其他人卻是陌生的。以下是依納爵靈修的簡介，希望有助這兩類讀者認識本書所依據的基礎。

依納爵靈修簡介

生於羅耀拉城堡的依納爵（1491-1556）來自西班牙帝國的一個貴族世家，幼承庭訓，準備過宮廷的生活。他曾從戎，年青時躊躇滿志，憧憬其身分所賦予的種種榮華享樂。宗教一直對他無關痛癢，直至三十歲時他在一場戰役中嚴重受傷。在痛苦而漫長的康復期間，他只能閱讀聖人的傳記和一本與基督生平相關的書。他邊讀邊開始對自己的感受作反思：究竟甚麼令他感到平安？甚麼令他枯燥愁煩？這些默想遂引領他進深探究屬靈生命，最後教他找到了自己的身分和召命：作一位屬靈導師，最後更成為耶穌會的創辦人。

依納爵最為人認識的，是其著作《神操》。該書原本的用意是供人在為期三十天的退省環境中經歷密集的祈禱、默想和安靜。對耶穌會士來說，這只是一個慣常的操練。但對於那些未能從日常事務中長時間抽身出來的人，依納爵建議一些彈性的做法，而當中最為人熟悉的，就是「日常生活退省」（也稱為按《神操》凡例十九進行的退省），讓人在一段長時間投入固定的祈禱。依納爵也在《神操》的凡例中建議，當為那些因年紀或其他障礙而未能進行整個退省的人提供一個簡化的版本。⁸ 今天，許多靈修導師會以不同的形式應用《神操》的主要原則，例如提供八天的指導退省；堂區提

笑傲金齡系列 3

熟齡恩典：當迎接上帝仍要給我的使命

作者：李珀娜

翻譯：陳群英

編輯：黃嘉莉、任雋詠

設計：郭思穎

製作：鄭堅徒

發行人：翁傳鏗

出版社：基督教文藝出版社有限公司

總辦事處：香港九龍柯士甸道140-142號14樓

電話：2367 8031

傳真：2739 6030

電郵：info@cclc.org.hk

網址：www.cclc.org.hk

發行：新界沙田火炭黃竹洋街9-13號仁興中心702室

電話：2697 0286

傳真：2694 7760

電郵：warehouse@cclc.org.hk

承印：陽光（彩美）印刷有限公司

二零一九年十二月初版

經文引自《新標點和合本》，版權屬香港聖經公會所有，蒙允准使用。

版權所有

The Golden Christian Series 3

God Isn't Finished with Me Yet:

Discovering the Spiritual Graces of Later Life

Author: Barbara Lee

Translator: Chan Kwan Ying

Editors: Isabella Wong Ka Lei, Yam Chun Wing

Design: Charis Kwok

Production: Cheng Kin To

Publisher: Yung Chuen Hung

All Rights Reserved

First Edition: December 2019

Chinese Christian Literature Council Ltd.

14/F, 140-142 Austin Road, Kowloon, Hong Kong

Tel: 2367 8031

Fax: 2739 6030

E-mail: info@cclc.org.hk

Website: www.cclc.org.hk

Cat. No. 3040.03F

1.5m78

ISBN 978-962-294-356-8