

2025 年 6 月 5 日

五旬節的準備

「至善的護慰者」

祢是護慰者中至善者，
祢是靈魂最歡迎的賓客，
祢是世間甜美的慰藉；

勞苦中，祢是最甘的休憩，
炎熱中，祢是沁心的清涼，
憂患中，祢是心靈的撫慰。

聖神是上主賜予我們的護慰者。宗徒保祿告訴我們：「祂在我們一切 **affliction**（困苦）中安慰我們，為使我們能用天主安慰我們的安慰，去安慰那些在各種困苦中的人」（格後 1:4）。

我們從天主領受、並被召叫去分施給憂苦者的安慰，可延展至許多層面：物質匱乏時，聖神激動我們與人分享，此為安慰；靈魂困苦時，聖神幫助我們協助他人度過難關，提醒他們天主與他們同在、永不拋棄，此為安慰；人面對苦難時，見證天主即使在痛苦中依然臨在，此亦為安慰。

但首要的是，我們需先在自己的生活中體驗聖神的慰藉，時時留意祂如何不斷邀請我們仰向天主——因為在日常生活的憂慮中，當我們被物質與精神需求的重擔壓得喘不過氣時，很容易忘記祂慰藉的臨在。

然而，當我們憶起聖神——祂總以溫暖的光輝照亮我們的心，以喜樂充滿我們的感官——我們便明白：沒有任何處境能排除祂的臨在。

值得注意的是，五旬節繼攄詠將聖神稱為「靈魂的賓客」。在許多文化中，待客之道至關重要：賓客總是備受重視，人們傾心聆聽他們，以最好的事物相待，不讓他們受絲毫冒犯。我們正需要以這樣的待客之心，歡迎聖神如此尊貴的賓客——祂是最至要者，祂的臨在是最大的喜樂。

因此，時時呼求祂、與祂傾心交談，認祂為靈魂真正的朋友，並感知祂在我們內的運作，實為美事。尤其當我們處於世間的喧囂中，感到內心煩躁時，更需歸向祂。

透過有意識地呼求聖神、祈求祂的助佑，我們能止息世間的紛擾，避免被種種雜念或內在的焦慮捲走。正是祂，以天主的視角引領我們看清具體情境，並恢復內在的平安。

這也適用於我們情緒激動的時刻——當我們「血氣上湧」，陷入負面的激憤時，聖神如「炎熱中的沁心清涼」，冷卻我們的感官，使我們能冷靜評估情勢、適當應對。我們知道，正確的辨別需以「冷靜的頭腦」為前提。

有時，我們需要長時間呼求聖神，以驅散心頭的迷霧，讓祂的光輝再次照耀我們——尤其當我們仍有未癒合的內在創傷時。這些創傷會如此影響我們：當處於關鍵時刻，即便健康的人可輕鬆應對，我們卻可能被未釋懷的情緒風暴席捲。治癒這些創傷需要靈魂的醫生：聖神會援助我們，平息我們騷動的情緒；更奇妙的是，祂能觸及創傷最深的根源，從起始之處開啟治癒的歷程。

確然，痛苦與死亡不僅在肉體層面被體驗，也在靈魂層面顯現。最為痛徹心扉、甚至能壓垮人的苦難，往往是那些未被認知、未被關注的靈魂創傷。

聖神作為靈魂親密的朋友，願減輕這份內在的痛苦，並以賜生命之神的身份臨在。人總有一種危險：在孤獨中封閉情感，經歷某種「內在的死亡」。而護慰者正是為解除這苦難而來。當我們在祂內、偕同祂戰勝某一難題時，我們也被召叫，以所領受的同樣慰藉去安慰他人。

讓我們恆切祈求聖神光照眾靈，使他們得以親近救恩的泉源，領受救贖與治癒。