

朋友送給我一包去皮綠豆，我放了半鍋水開始煮綠豆。只見滿鍋子泡泡，我用漏勺取出泡泡，再加水，泡泡又出來了。我查Google發現這些泡泡是一種脂肪和澱粉所產生的正常現象，可以放心食用，只要轉小火並注意攪拌。當我看著鍋底煮沸的綠豆受熱浮出水面時，衝開泡沫，最後水和綠豆融合在一起，並呈現出深淺不一的意象派圖畫。

話說當我站在爐火邊不斷加水到鍋裡，看著軟化的綠豆與水漸漸融合的情景，我想到我的生命似乎也缺少一些水的潤滑。我問自己，我每天都在忙碌中過日子，不但要應付工作上的壓力、還要照顧家人的起居，社交娛樂時間都不夠用。我和天主討價還價，雖然知道祂無限地愛我，但我真的認識並感謝祂嗎？現在我的白髮日漸增多，小孩長大離開家了，內心卻覺得愈來愈空虛，這時我對「與主相遇」有了進一步的渴望，我告訴自己必須加入「活水」來充實生活，滋潤自己的生命變得有意義。

這幾年疫情關係，我參加幾個在Zoom上的聖經研讀，網路靈修及心理輔導課程，也和好友們組成讀書會，共同分享一些靈修書籍上的知識，修養我身心靈的健康。現在分享三個在我身上發生的小經驗：

### 網上學習

記得兩年前，在朋友群組中先後傳來一些關於靈修成長的訊息，我習慣看完就刪除。後來讀書會的好友特別提起有份文宣，鼓勵我上網聽聽看，引用耶穌召叫門徒時說的一句話「你們來看看罷！」（若一39）。我仔細看看好友再次轉來的文宣，對自己說，「嗯，在Zoom上課，一個月一次，一次一個多小時，好像可行。就算臨時有事，我也可以不上線」於是我就報名了。因為臨時加入，上課時我多半有聽沒有懂，坐在電腦前，常想關機走人去做我未完成的事。好在沒有考試也沒有作業，當老師提出問題時，有靈修底子好的聰明人回答。這期間，當初推薦我上課的好友不時打電話給我，與我討論上課心得。

轉眼一期課上完了，當我看到新的文宣時，主題蠻吸引我的，加上學習期間有機會和主持人電話聯繫，她和她的先生都是很好的平信徒模範，看到他們為了持續推動靈修課程的努力付出，我內心好像有個聲音督促我接受挑戰，我就又報名上課了。慢慢地，我學習到如何用正面的情緒上課，透過老師和同學間互動的討論與對答中，我釐清了一些自己以前

弄不清楚的思緒。我打電話謝謝當初鼓勵我上課的好友，感謝老師的教導，更感謝天主的召叫，教我開始走上學習之路。

## 立刻起身

前些日子我沉迷在武俠小說的虛幻中，幾乎所有的時間都拿著 iPad 看小說，該做的事都不想做，也捨不得睡覺，我知道這種迷戀是不對的，何況小說的情節也不切實際。我常常一邊看一邊怨作者的描述荒誕，引得老公回對我說，你不會不要看！可是我還是忍不住，繼續沉淪在小說的情節中而不能自拔。直到有一天我收到群組中有段教宗2023世青主題「急速啟程」的文告與主題曲。教宗說，「瑪利亞領受了天使的喜訊後，她沒有只關注自己的擔憂、恐懼和自身面臨的新情況，反而把自己完全交託於上主，立刻起身前往山區去照顧表姊依撒伯爾，迎接洗者若翰的誕生。」當我看到百萬青年在教宗的號召下共聚一堂，他們睡在黃土地上徹夜等待的情景時萬分感動，不禁熱淚盈眶！這時好像有個棒槌敲醒了我，我開始向天主祈求，幫助我脫離迷惘的誘惑，經過好多天的祈禱和內心的掙扎，我不再被小說迷惑。隨着與主的關係加深，我可以分辨出，「從前，我是因為責任而避惡行善。現在，我不浪費生命是出於感恩的心，回應上主對我無盡的愛。」當我與好友分享「棄絕」的經驗時，我們彼此鼓勵這「自由釋放」帶來的喜悅，體驗「與主同行」帶來的希望，我感到幸福滿滿，而沒有「千山我獨行」的淒涼感。

## 服務天主

就在8/13聖母升天彌撒中，我看到一位滿頭華髮的女領唱員，她老人家獨自裝設音樂器材，抱著吉他自彈自唱，領著會眾讚美天主。在敬佩之餘，我當下就想到，她一定曾經下過很多工夫訓練，才能展露出她大器的風采。反思現在的我，也應該多進修，充實自己對天主的認識，期盼自己有一天也能勇敢地傳揚天主的福音。

今後我要多讀聖言，學習多認識基督。當我知道有個人深深地愛著我時，我一定會想辦法去多了解他一點。例如以前讀斐理伯邀請納塔乃耳跟隨耶穌。耶穌說：「斐理伯叫你以前，當你還在無花果樹下時，我就看見了你。」納塔乃耳回答說：「辣彼！你是天主子，你是以色列的君王。」（若一45-49）這段經文，所有的字我都認得，讀過也就翻篇了。可是現在我好像看懂了，為什麼納塔乃耳會認定耶穌就是天主子？

因為天主早就揀選了祂，耶穌能夠看透納塔乃耳的心，甚至聆聽到他的渴求。這個經驗讓我學到讀聖經要不間斷，當下對天主的話或許無法理解，不要氣餒，反覆閱讀，細細思索，聖神自會帶領。

藉著各種進修方式，耶穌對我無限的愛、祂的救恩，以及祂賜給我嶄新的生命，當我心中有「與主相遇的渴望」時，天主的話就會引導我「與主同行」，「誰若遵守祂的話，天主的愛在他內纔得以圓滿；由此我們也知道，我們是在祂內」（若一；二5）。我們擁有這信仰是有福的，因為相信耶穌基督的復活會帶給我們永生的希望。

我要跟隨教宗鼓勵的步伐，「學習聖母瑪利亞在天主的愛裡點燃自己對天主的熱情，在生活中活出愛的喜樂，成為天主的宮殿、外展去服務、把福音喜訊帶給眾人」，這時我才能讓別人認出我是基督徒。

感謝天主！這也讓我更堅定地知道，天主處處都在，只要我多多想辦法和天主相遇，我一定會找到許多寶藏！