

靜而後能定

何李麗珍

生活忙碌，容易使人情緒緊張，各人都在尋找各種解壓方法；在「非典」肆虐期間，醫護人員所受的壓力和挑戰肯定比一切人為大，感謝主，我們有一班基督徒醫護人員，在二十四小時不眠不休的工作中，不忘利用時間，聚集祈禱，學習交託，主的手與他們同在，他們生活的見證為香港精神注入更新的力量，是非常值得我們學習的。一個人在靜默祈禱中進入自己的內室，與主相遇，才更了解人活著的意義及真正的需要。

靜，是一門需要練習的功夫，是一種良心的鍛鍊，使我們更了解自己。靜，亦可穩定情緒，使頭腦清醒。

當班中出現問題，查無可查，糾纏不清等問題，我都會請全班靜下來，閉上眼睛至少五分鐘，雖然他們不是教友，但我相信在靜的時候，聖神會在他們內作工，我亦在那時刻不斷祈求聖神，往往在事後，我看到轉變。小女兒十分愛哭，不管在甚麼場所，她情緒一起就哭，往往她的情緒也牽動我的情緒（母親的身份不比老師理智），但後來學上外子的做法，不發一言，至多借她膊頭一用，讓她冷靜下來，事後她會告知我們甚麼不妥。隨著女兒日漸長大，我更體味「聲音多，反而壞事」。

靜，充實我們的信仰，信仰充實我們的生活，提供學習靜的機會。每日找一段時間與家人靜下來一起祈禱（最好不要一劃十字即發聲音），靜一兩分鐘，讓我們進入天主內，學習交託。每主日帶孩子去參與彌撒，最好早五至十分鐘到達聖堂，讓大家的心靜下來，才參與彌撒。記得女兒還小時，我帶她們到聖堂去，因我喜歡坐在最前一行，所以我必定早到，習慣性地一到聖堂便是跪下祈禱，準備心神，參與彌撒就是參與彌撒，別無他念，久而久之，她們便習慣參與彌撒的模式。還記得小女兒當年把長褲披在頸膊上，撕碎白紙，自己扮神父舉揚聖體，孩子就在靜中觀察學習。大女兒從不愛跟人談信仰（時尚青年典範），現在忙得可能只有在吃飯時才見到她（不一定與我們一起吃飯），但每次見她在飯前劃十字靜默祈禱，心中總覺欣慰。很多朋友說她「好命」，事事順境，但我深知，女兒表面傻兮兮的，她卻了解自己，知道自己的斤兩及度數。她曾告訴我：「恩神父是一本好讀的書」，那時我知她又在靜中學習，在靜中建設自己。

「靜而後能定，定而後能安。」父母們，請珍惜你與子女祈禱及參與彌撒的時間，不要把你的忙碌及緊張帶入其中，孩子的直覺是敏銳的，你能「靜」，他便能「定」，大家便能「安」。你現在所堅持的，將是他們日後所擁有的。