

漫漫靈修路(三)

在上一期在文章的末段，我們說過每一個人都有了一個後花園，這個花園需要我們時刻打掃乾淨，清除野草，好能讓天主和我們在那裡交往。今期我們嘗試介紹幾個打掃花園的方法，大家可以試一試。

1. 認識自己的生理節奏

每一個人都會有不同的生理節奏，有些人在早上的會特別清醒，有些人卻是愈夜愈精神，若是我們認識自己的生理節奏，我們就知道怎樣將最好的時間奉獻給天主，將那些時間分別出來，安靜自己在天主面前與祂交往。一般來說，大部分的人都是在早上比較清醒，若果可以的話，我們可以利用清晨的時間作較長的靈修操練，早一點起床，作個人的祈禱和神聖閱讀或稱為誦讀聖言 (Lectio Divina)。或者我們在這裡簡單介紹一下，有關誦讀聖言是一個怎樣的方法。「誦讀聖言」是一個始自第三、四世紀的讀經祈禱方法，到十二世紀漸被人遺忘，直到近數十年又重新受到注意和推廣。這讀經祈禱方法主要的意思是聆聽上主，讓祂向我們說話，並且回應祂。

「誦讀聖言」包含幾個不同的層面，就是：誦讀、默想、祈禱、默觀。但它們不應被視為不同的階段；它們可以「分別」但不是「分開」，是同一行動的不同面。(有些人會分為誦讀、默想、默觀，因為由默想到祈禱是很自然的事，甚至可視為同一件事。)當然每個人都有他的方式與天主交往，我們亦無意將它變成一條規條，不過試想想，一個人經過了一整日的工作，帶著疲倦的身體回家，已經是昏昏欲睡，那會能夠集中精神來祈禱讀經！所以若果能夠在早上頭腦清晰的時候與天主交往，將晚上的時間用來反省、省察和安靜，相信會更好。



2. 安排個人的神聖空間

有充足的精神，但沒有安靜的地方與天主交往，是香港教友要面對的問題，我們很多時候渴望與天主交往，但因為家居環境狹窄，沒有安靜的空間可以用來祈禱，當然最好就是利用聖堂，因為那裡的環境和氣氛都容易進入祈禱，但若果居住的地方離聖堂偏遠，我們就可以到公園，文娛中心和自修室等地方。一些固定的地點，一方面較具安全感，另一方面可以集中精神不受騷擾，安靜自己；與天主好好的交往。

3. 天主給我多一點時間

若果我們每天都檢查我們對時間的運用，你會發現很多時間從你的手中暗暗的溜走。舉例來說，日間工作，下班回家以後，總希望可以鬆弛一下，使自己可以回復精神，但是人的惰性，總會使人沉溺在電視之中。難怪很多教友都說我沒有時間，又或者說，現在容我輕鬆一會，明天抽空再與天主交往吧！結果明天又是一樣。其實鬆弛的方法可以有很多，十分鐘的鬆弛練習或一些簡單的活動，既省時間又可以令緊張的精神和疲倦的身體鬆弛下來。

4. 調節個人慾望

活在資本主義的社會，生活所需皆商品化，在不知不覺間，我們很容易成了物慾的追求者，不斷為個人的慾望及物質滿足來打轉。其實，這種享樂主義只是虛構的幸福，使我們忽視心靈的真正需要，生命得不到滿足。有關簡樸生活的討論，隨著對環保的關注而日漸受人所重視，簡樸生活不但可以善用資源，而且可以幫助我們活得更從心所欲。從教會的靈修傳統之中，屬靈的操練與簡樸生活之間，存在互為因果的關係，歷代的教父，恆心尋求天主的人，大部分都是注重生活簡樸的人。



教區教友培育辦事處通訊

二零零一年三月號

香港西灣河大石街一號李宏基牧民中心 電話25606622 圖文傳真25690188 網址:www.dolf.org.hk

編者的話



又到三月天

一個潮濕的日子。今年的四旬期，聖灰瞻禮在二月廿八日舉行。可能大家都會有參加，但當中的意義又會有多少人會明白？明白以後又會怎樣去實踐出來？很多時候，我們會將禮儀視為規條，只是當盡的本份，但禮儀背後其實是一種生活的指向，教會藉著禮儀提醒我們作為基督徒，在生活中應有的態度，或許我們要重新學習一下，用另一種角度來認識「禮儀」，在平常中找到不平凡的信仰視野，天主在當中向我們說話。

培育辦事處在三月份舉辦了一場《耶穌》的首映禮，反應非常熱烈，向隅的教友，我們只好借此跟大家說聲抱歉，不過，我們已經為大家製作了一隻光碟，公開派發，有意索取的讀者，請留意堂區及公教報的報導。希望《耶穌》這一隻光碟，不但喚起香港人對信仰的關注，更希望再次激勵教友傳揚福音的熱誠。

今期我們有謝有雄的文章《告解的美妙》，究竟聖事中的告解有何美妙之處？讀者們不妨細意閱讀，漫漫靈修路會繼續介紹如何打掃我們的心靈空間，作者會介紹幾個方法，讀者看完以後，可以電郵 dolf@dolf.org.hk 或是寄信給我們，彼此交流一下。心靈語粹會為大家分享讀書的心得。同時，我們亦會為大家介紹下有關於四旬期的起源及意義。



天主的無能

心靈語粹

耶穌就是厄瑪奴耳——天主與我們同在。天主成為人這個奧秘，流露了天主被愛的渴望。成為手無寸鐵的嬰孩，全然依賴人的照顧，天主藉此相要除去天人之間的阻隔。

誰會怕一個需要餵養、需要照顧、需要教導、需要指引的幼兒？我們常說天主是全能的、我們全然倚靠祂。但是天主卻願意成為無能、手無寸鐵的天主，全然倚賴我們。我們又怎能懼怕「與我們同在」，並且願意「我們與天主同在」的這樣一位天主呢？

在許多時候，我們的社會和學校的教育，間接和直接地教導我們，個人成就才是身份的指標，因此，人就要不斷的往上爬，以冀望得到別人的尊重和擁戴。然而，降生成人的耶穌，正是向我們說明這種成功主義背後的虛妄，從嬰孩耶穌身上，我們看到的不是一份成功、榮耀和偶像式的崇拜，耶穌基督不需要這種方式。相反，嬰孩需要的只是一份被愛；一份單純的愛護，在四旬期的開始，讓我們學習以單純的態度回應耶穌基督的邀請，進入祂的愛內。

告解的美妙

謝有雄

告解除了赦罪之外有甚麼好處？首先，赦罪已經夠好了吧！人犯了罪，內心是很不舒服的，大家可以問問自己，你做了一件不該做的事情後，你的心會不會安寧？亞當厄娃吃禁果之後，就立即覺得赤身露體，渾身不舒服；雖然天主沒責備他們，但他們還是要躲在樹林裏，不敢見天主；亞當與厄娃更互相推卸吃禁果的責任，美麗的大地因此要生荊棘和蒺藜！透過吃禁果的敘述，聖經清楚地指出犯罪的嚴重後果，它不僅使人與自己割裂，亦破壞人與天主、人與人、人與萬物的關係！問問自己：假如你借了人家的錢，賴帳不還，你與他的關係將會如何？在街上見到對方時，你敢不敢見人？會掉頭走嗎？你能不能夠抬起頭望著天主？你對這些原本屬於別人的錢財有沒有過份的貪求？犯罪之後，你心底裏有何感受？是無愧於心，逍遙自在，抑或當人家偶然提起一些你也曾做過的錯事，你便希望儘快更換話題呢？有些人犯了嚴重的錯，能夠一輩子都活在自責之中，再不能抬起頭做人，甚至自暴自棄。犯罪就有這樣可怕的後果，帶來偌大的破壞和割裂！無怪乎天主叫我們不要犯罪。

幸好，即使我們犯了罪，天主透過告解聖事完全寬恕和接納我們。人體會到這份寬恕和接納，內心就會重拾平安，正所謂「無罪一身輕」，這真是一份「治療」啊！我認識一個很喜歡辦告解的弟兄，他告解之後，總是覺得心靈輕省，接著便滿面笑容，很開心地與人談話並讚美天主。

因為天主都寬恕了我，接納了我，所以我都可以原諒自己，接納自己；因為天主的寬恕，犯錯之後，有機會改好，跌倒之後，有機會再站起來，即使我犯了嚴重的過失，都可以重頭來過，我永遠都有回轉的機會，永遠都有希望！告解聖事能帶給人這麼積極的心態。

告解的重點不在於細數自己的不是，而在於體會天主的愛——雖然我不是完美的，會背叛祂，會犯罪跌倒，但祂仍然愛我！誰體會到天主這份愛，就會有力量去實踐福音精神。如果認錯之後會被人責罵，受千夫所指，我們當然會硬著

頸項支撐下去，但天主卻會寬恕，所以我們不怕認錯，甚至能夠勇於認錯，堂堂正正地做人，所以告解不僅給我們赦罪的確據，並與天主、與自己和好，也促使告罪者與人和好，我認識一對很喜歡辦告解的公教夫婦，他們若得罪了對方，不需多久便會向對方道歉，而對方亦會原諒他——他們的關係很好，那位做丈夫的以前有自己的小生意，若自己做錯了，得罪了職員，他也會向職員說句：「對不起，不好意思，剛才……」，有這樣態度的老闆，相信誰都會喜歡。

向神父告罪之前，因要做省察，所以經常告解的人便會經常省察自己，於是，很容易會有自知之明，而且能夠培養出一顆對善罪非常敏銳的良心，對罪和誘惑能敏銳地察覺出來，這是多麼寶貴，多少人做了錯事仍懵然不知，被世俗思想同化了亦不自覺。

除此之外，經常告解亦能使人謙卑，因為在告解中我們體會到自己的不足和有限，因此亦容易體諒和接納其他人，深深明白他們跟自己一樣，也是一樣的軟弱，所以也容易寬恕得罪自己的人，並且漸有天主包容罪人的心腸。



四旬期的意義

「四旬期」指逾越節（復活節）前的四十天準備期，在此時期內，基督徒特別祈禱、刻苦作補贖，尤其守齋，故此舊名稱又叫「封齋期」。四旬期是逾越節（復活節）前的隆重準備期，每一位基督徒也應該為其自己的逾越節作準備，亦即為自己的復活——生活的革新作準備。慕道者要藉入門聖事使自己出死人生，作新生的人：已領過洗的教友要藉著追念自己的洗禮，更深一層的進入基督的奧跡，使自己更進一步地基督化；尤其由於我們的罪，每個人要藉守齋、祈禱、作補贖、行善工，淨化自己，以獲得逾越節的恩寵。總之，四旬期是為使基督徒生活革新而訂立的，此時期守齋的法律、各種禮儀等都有助於我們生活的革新，應該了解其意義並熱心遵行，才能達到目的。

四旬期的起源

第二世紀時，基督徒為準備逾越節已有實行兩天齋戒的習慣：第三世紀時，則有不少地區教會將此齋期延長為一週。第三世紀末或第四世紀初在埃及已出現四十天的齋戒期，但此四十天齋期的主要目的起初似乎只是為了紀念主受洗後在曠野裡的四十天齋戒。不過，很快此齋期就取得一種新形式，作為慶祝主死亡與復活奧跡的一種準備。從教會初期始，教會就有全年中於星期三、五守齋的習慣，在四旬期中又將齋戒日延伸到星期一、二及四，羅馬以後又將星期六也定為守齋日。

四旬期四十天的概念源自基督徒師法基督的意願，因為祂在約旦河受洗後曾做過四十天的齋戒（瑪：四，二：路：四，1—2）。教父們把這種習慣視為對梅瑟在西奈山四十天守齋（出：三四，28），以及厄里亞在到曠野途中四十天守齋（列上：一九，8）的一種摹倣。以色列在曠野裡四十年的行程也與四十天守齋習慣的形成有關。此四十天的齋戒期在起初並非為準備逾越節而設立，而是倣效耶穌，在其受洗後開始，即正月六日（耶穌受洗節）後，就開始守齋。

四十天的齋戒期是在公元三五四及三八四年間於羅馬開始。此時期由復活主日前第六主日開始直到聖週四「三日慶典」前。然而此四十天在古代也並非每天守齋，因為主日並非守齋日。由於四旬期中共有六個主日，實際上只有三十四天守齋，如果把聖週五、六兩守齋日加上，則共有三十六天守齋。自從第七世紀以來，特別強調應有完全四十天的守齋，因而必須由前

一週中再取過四天，以補足四十個守齋日的數目，這樣「聖灰禮儀星期三」就成了四旬期的第一天：齋戒期的開始。

東方教會有同樣的發展過程，早從第四世紀就有四十天守齋的習慣，但由於此地區教友在主日及星期六均不守齋，因而四旬期必須延長到八週，才能有四十個守齋日。

四旬期齋戒的意義

守齋（大齋）是指個人每天只用一餐，依照古代習慣，此餐是在晚間進用。以後又加上了小齋，即禁用肉與酒：直到中世紀末期有許多地區也禁食牛奶製品與蛋。但從中世紀始，守齋的規定逐漸有放鬆的趨勢。一般講來，古代教會守齋的規定要比近代嚴厲得多。

所謂守齋不僅是指依照教會規定實行禁食，而是指在教會的補贖時期所做的一切刻苦行為，教父稱之為「全面的齋戒」，因為它包括基督徒的全部行為，並且是團體性與公開性的。它與祈禱、朝聖、濟貧有密切而不可分的關係。四旬齋期之目的是為準備逾越節，即基督奧跡在此慶節中將實現的各層面；

克服邪惡的勢力：基督徒藉守齋與基督聯合克服人間魔鬼的勢力，正如耶穌曾說的，有些魔鬼「藉祈禱與守齋」才能驅逐（瑪：十七，20）。效法基督的苦難；克己苦身是復活的先聲，是分擔基督的救世工程：死於自己才能獲得新生。

準備領逾越節聖事：古代不僅領聖體前要守齋，領洗前，付洗者與受洗者也要守齋。

為自己和別人的罪作補贖：四旬期原也是作補贖的時期：古代公開罪人先作補贖，到聖週四才能與教會和好，參與逾越節慶典。

基督徒從前把齋戒視為領受聖神的一種準備方式，是抵抗惡神的有力武器。也是為領洗及領聖體的一種準備。

守齋節省下來的金錢可用以濟貧。

選自 趙一舟《我們的慶節》民國八十一年，見證出版社