

曠野靈修的智慧

黃克鏞神父

二零零四年四月三至五日

長洲思維靜院

長洲山頂道 27 號

四月三日(星期六)

下午

4 : 00		入營 / 安頓
4 : 45		簡介
5 : 00	6 : 00	講題一：「寧靜與淨化心靈」
6 : 30		晚餐
7 : 30	8 : 30	泰澤祈禱
8 : 30		明供聖體

第四講內容摘要

四月四日（星期日）

7 : 30		默觀祈禱
8 : 00		早餐
9 : 00	10 : 00	講題二：「聖言誦讀」
10 : 10	11 : 00	靜默反省
11 : 00		彌撒
12 : 30	1 : 30	午餐
下午		
1 : 30	2 : 30	休息
2 : 30	3 : 30	講題三：「不斷祈禱」
3 : 45	4 : 30	默觀祈禱 / 分享
4 : 30	6 : 00	靜默反省 / 個別指導
6 : 30		晚餐
7 : 30	8 : 30	團體祈禱
8 : 30		明供聖體

四月五日（星期一）

第三講內容摘要

7 : 00		彌撒
8 : 00		早餐
9 : 00	10 : 00	講題四：「曠野靈修特色」
10 : 00	10 : 15	休息
10 : 15	11 : 00	默觀祈禱 / 分享
11 : 00	12 : 15	靜默反省 / 個別指導
12 : 30	1 : 30	午餐
下午		
1 : 30	3 : 00	總結
3 : 00		離營

第二講內容摘要

第一講：寧靜與淨化心靈

前言

1. 曠野的意義
 - 雙重意義：考驗與戰鬥
靜默與聆聽
 - 基督徒靈修生活二階段：修行 - 默觀
2. 內心的寧靜：Hesychia
 - 三重意義：退隱曠野
靜居小室
謹守心靈
 - Abba Arsenius : fuge, tace, quiesce
 - 城市中的沙漠：加祿小兄弟
3. 八種偏情(eight thoughts)：艾瓦格略(Evagrius)
 - 分三組：貪饕、迷色、慳吝
忿怒、煩悶
怠惰、虛榮、驕傲
 - 曠野教父對偏情的兩種看法
4. 對付偏情及淨化心靈的方法
 - 偏情侵襲的過程：引發、對話、鬥爭、克勝或贊同
 - 謹守心靈：警醒、觀察 - 漁夫捕魚
立刻防範
 - 記念天主：守夜、讀經、「默想」
 - 向神師揭示心思

第二講：聖言誦讀 (Lectio divina)

前言

1. 聖言是曠野靈修的主幹
 - 耶穌在曠野四十天的經驗
 - 隱修始祖聖安當對聖言的回應
 - 隱修士對聖言的重視
2. 「誦讀」(lectio)
 - 傾心聆聽
 - 聖經圖像：曠野談心(歐 2:16,21-22)
 - 瑪爾大與瑪利亞(路 10:38-42)
 - 往厄瑪烏的門徒(路 24:25-32)
3. 「默想」(meditatio)
 - 古老意義：重複誦讀；背誦；反芻(ruminatio)
 - 聖經的幾種意義
 - 文字意義 - 歷史、敘述
 - 精神意義 - 倫理(tropological)；寓意(allegorical)；末世(anagogical)
 - 有關主的意義(路 24:27；格前 10:1-4)
4. 「祈禱」(oratio)
 - 祈禱是向天主聖言的回應
 - 福音中的簡短祈禱
 - 《聖詠集》：由默想天主聖言引發的禱詞
5. 「默觀」(contemplatio)
 - 單純祈禱(pure prayer)與靜觀
 - 屬神的知識：體會聖經的精神意義(嘉先)
 - 透過聖經與主會晤的神秘經驗(奧力振)

第一講內容摘要

泰澤共融祈禱
(四月四日)

歌詠
來讚美我上主，來讚美我上主，
普世萬民，阿肋路亞！阿肋路亞！

耶穌基督的聖神，願祂仁愛的聖神，
來堅固你的心靈；來堅固你的心靈。

聖詠
(答唱) 阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞！

讀經

歌詠
賜給我們平安，賜給我們平安。賜平安，賜平安。

靜默

代禱
(答唱) 上主啊！上主啊！求你垂憐。
上主啊！上主啊！求你垂憐。

天主經

結束禱文

歌詠
我的靈魂頌揚上主，衷心讚美們的天主上主。
衷心讚美，衷心讚美，衷心讚美我們的上主！

Lord Jesus Christ, your light shines within us.
Let not my doubts and my darkness speak to me.
Lord Jesus Christ, your light shines within us.
Let my heart always welcome your love.

請大家讚美上主，因為祂是美善的；
請大家讚美上主，阿肋路亞！

第三講：不斷祈禱

前言：朝聖者的故事

1. 「不斷祈禱」(得前 5:17)的解釋

a. 「祈禱者」(Messalians):照字面解釋

Abba Sylvanus 及 Abba Lucius 的故事

b. 奧力振：每天定時祈禱(三次)

奉獻工作，多行善功

c. 隱修傳統(聖巴西略)

隱修士在日間工作時配合“secret prayer”

de Vogue：日課經與不斷祈禱的關聯

2. 祈禱的狀態：“state of prayer”

- 持續的內心狀態：與主契合

- 不時以思想或言語表達：燃燒的炭不時冒出火花

3. 「密禱」(secret meditation)：曠野靈修秘訣

- meditatio：隱修傳統的意義

- 單句禱文(monologic prayer)：求憐、求助

- 奧思定《致普勞巴書》的見證

4. 嘉先《會談錄》：「依撒格院長論祈禱」

- 不斷祈禱的秘方：日間不斷重複短句

「天主，求你快來救我，上主，求你速來助我！」

- 包括各種祈禱內容，適用於不同場合

5. 「耶穌禱文」的採用

- 以耶穌聖名為中心的敬禮(戴亞都古)(Diadochus of Photice)

- 各種單句禱文漸漸集中於耶穌禱文

第四講：曠野靈修特色

前言

1. 末世視域
 - 對死亡、審判的記念
 - 懺悔(penthos)流淚的神恩：Abba Arsenius
 - 不斷改過更新：Abba Theophilus
2. 清貧克苦的生活
 - 捨棄財物：內心自由無掛慮
 - 聖安當的榜樣
 - 故事兩則
3. 友愛與共融
 - 愛的誡命
 - 平息忿怒，與弟兄和好
 - 不判斷別人
 - 彼此擔待，同情弱者
4. 回復地堂的純真與和諧
 - 和氣不爭
 - 動物的馴服

泰澤共融祈禱 (四月三日)

歌詠
我們頌揚你，我們的主，阿肋路亞，阿肋路亞！
我們讚美你，我們的主，我們讚美你，阿肋路亞！

讚美我上主，並歌頌祂的名。
讚美我上主，祂復活我生命。

聖詠
(答唱) 阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞！

讀經

歌詠
賜給我們平安，賜給我們平安。賜平安，賜平安。

靜默

代禱
(答唱) 上主啊！上主啊！求你垂憐。
上主啊！上主啊！求你垂憐。

天主經

結束禱文

歌詠
你們歡樂於主，你們歡樂於主，阿肋路亞。

不再有憂慮，不再有害怕；與主在一起，什麼都不缺。
不再有憂慮，不再有害怕；有主就滿足。

我心靈平靜安憩在主內：是主祂拯救了我。
我心靈平靜安憩在主內，是祂拯救了我。