



21.3 - 10.4.2020

大齋期

全教會禁食禱告

親愛的弟兄姊妹，今年的大齋期，教會選用了由耶穌會士侯景文於1980年翻譯的《聖本篤的身世會規及靈修》一書內的第三部份：

「神修道理」作為禁食指引。此書原名為《Saint Benoit Sa Vie Sa Regle Sa Doctrine Spirituelle》，是由法國本篤會修士D. Bernard Marechaux (1849-1927) 於1911年所著，書內除了記載天主教本篤會創辦人聖本篤(480-547)的事跡之外，同時也記載了聖

本篤名著《會規》(Rule)在內。作者在書中第三部份的「神修道理」內，把《會規》第七章「論謙遜」的「謙遜十二階梯」與天主教熙篤會隱修士聖伯爾納鐸(1090-1153)的《論謙虛與驕傲的等級》內之「驕傲十二階梯」作比較並解釋，目的是為了讓弟兄姊妹更了解聖本篤的謙遜等級原意(《會規》原是為會士所著)，從而於個人內在生活及外在態度上更討主喜悅。由於是天主教書籍，內裡用字與基督教略有出入，我們不會修改原著內容，但盡量在字眼上略作簡單解釋(如字眼在前面已解釋，後面便不再重複)，如有遺漏，懇請見諒。

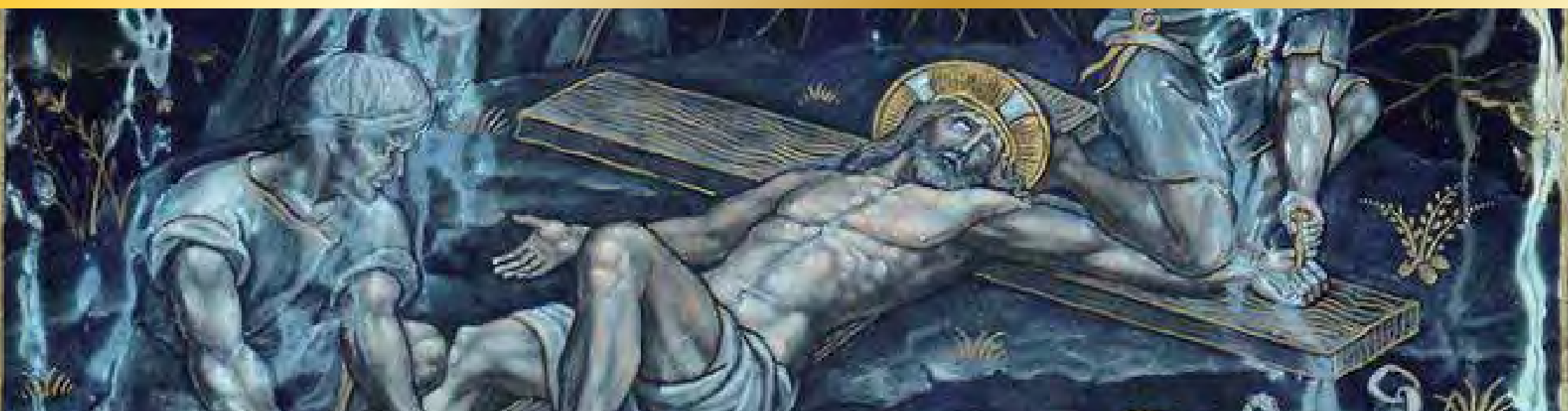
以下網址分別是聖本篤的《會規》和聖伯爾納鐸的《論謙虛與驕傲的等級》全文，建議弟兄姊妹花時間閱讀，特別是《會規》第七章，以及《論謙虛與驕傲的等級》第十章至廿二章有關「驕傲的梯子」的內容，願您在過程中更了解謙遜，更蒙主所悅納，阿們！

聖本篤的身世會規及靈修



侯景文
譯

光啓出版社印行



《會規》（聖本篤著）

<https://bit.ly/2J4m89k>

《論謙虛與驕傲的等級》（聖伯爾納鐸著）

<https://bit.ly/2U6sv2v>

附註一： <https://bit.ly/2Wx1zKz>

附註二： <https://bit.ly/2xfgyy9>

附註三： 聖寵的意思是指仁慈天主看救主耶穌的功勞、賜予人的超性神恩，助人上愛天主下愛世人，救自己的靈魂。聖寵有兩種：即寵佑和寵愛，寵佑是天主所賜的超性神恩，開導人的理智和辨別是非善惡，感動人的意志行善避惡。聖寵對人非常重要，因為人性因受原罪的影響，頗顯軟弱，沒有天主的寵佑，人性在行善避惡上很難做到，誠如主耶穌所說：「離開我，你們什麼也不能作。」

附註四： 私慾偏情concupiscence是來自拉丁文動詞con-cupiscere（即強烈的慾望）；它是人倫理道德生活中的基本因素。人是有限的，但他定向於無限。他在走向無限及真善美的理想過程中受內在的抗拒和緊張的影響，它也受罪過（原罪及本罪）深度的分裂之苦。這些因素總稱為私欲偏情。舊約聖經談及一種驅使人走向惡的力量，那是一種與生俱來的渴求。雖然就它本身來說，它不是正式的罪，卻會導引人相反天主。在智慧文學中，這種思想進一步發展為「惡的衝動」。根據希伯來對人的觀念（人的統一），這種衝動不是人的身體或感性的一部分，它影響整個人。新約聖經（參閱羅七7-23；約壹二16-17）也沒有把肉身的渴求和精神對立起來。雖然彼得偶然會用二元的表達方式，但是肉身的慾望仍是整個人在相反天主救恩力量時所表現的過份自我肯定。因此對身體和感官過份悲觀的看法得以避免。雖然如此，私慾偏情畢竟是一種相反天主的力量，它的「自然性」以及它對人類救恩可能有的正面作用都無從發揮。

<https://bit.ly/2xfh0MR>

基督教及天主教聖經書序

舊約			
基督教	基督教簡稱	天主教	天主教簡稱
創世記	創	創世紀	創
出埃及記	出	出谷紀	出
利未記	利	肋未紀	肋
民數記	民	戶籍紀	戶
申命記	申	申命紀	申
約書亞記	書	若蘇厄書	蘇
士師記	士	民長紀	民
路得記	得	盧德傳	盧
撒母耳記上	撒上	撒慕爾紀上	撒上
撒母耳記下	撒下	撒慕爾紀下	撒下
列王紀上	王上	列王紀上	列上
列王紀下	王下	列王紀下	列下
歷代志上	代上	編年紀上	編上
歷代志下	代下	編年紀下	編下
以斯拉記	拉	厄斯德拉上	厄上
尼希米記	尼	厄斯德拉下	厄下
		多俾亞傳	多
		友弟德傳	友
以斯帖記	斯	艾斯德爾傳	艾
		瑪加伯上	加上
		瑪加伯下	加下
約伯記	伯	約伯傳	約
詩篇	詩	聖詠集	詠
箴言	箴	箴言	箴
傳道書	傳	訓道篇	訓
雅歌	歌	雅歌	歌
		智慧篇	智
		德訓篇	德
以賽亞書	賽	依撒意亞	依
耶利米書	耶	耶肋米亞	耶
耶利米哀歌	哀	哀歌	哀
		巴路克	巴
以西結書	結	厄則克耳	則
但以理書	但	達尼爾	達
何西阿書	何	歐瑟亞	歐
約珥書	珥	岳厄爾	岳
阿摩司書	摩	亞毛斯	亞
俄巴底亞書	俄	亞北底亞	北
約拿書	拿	約納	納
彌迦書	彌	米該亞	米
那鴻書	鴻	納鴻	鴻
哈巴谷書	哈	哈巴谷	哈
西番雅書	番	索福尼亞	索
哈該書	該	哈蓋	蓋
撒迦利亞書	亞	匝加利亞	匝
瑪拉基書	瑪	瑪拉基亞	拉

新約			
基督教	基督教簡稱	天主教	天主教簡稱
馬太福音	太	瑪竇福音	瑪
馬可福音	可	馬爾谷福音	谷
路加福音	路	路加福音	路
約翰福音	約	若望福音	若
使徒行傳	徒	宗徒大事錄	宗
羅馬書	羅	羅馬書	羅
哥林多前書	林前	格林多前書	格前
哥林多後書	林後	格林多後書	格後
加拉太書	加	迦拉達書	迦
以弗所書	弗	厄弗所書	弗
腓立比書	腓	斐理伯書	斐
歌羅西書	西	哥羅森書	哥
帖撒羅尼迦前書	帖前	得撒洛尼前書	得前
帖撒羅尼迦後書	帖後	得撒洛尼後書	得後
提摩太前書	提前	弟茂德前書	弟前
提摩太後書	提後	弟茂德後書	弟後
提多書	多	弟鐸書	鐸
腓利門書	門	費肋孟書	費
希伯來書	來	希伯來書	希
雅各書	雅	雅各伯書	雅
彼得前書	彼前	伯多祿前書	伯前
彼得後書	彼後	伯多祿後書	伯後
約翰一書	約壹	若望一書	若一
約翰二書	約貳	若望二書	若二
約翰三書	約參	若望三書	若三
猶大書	猶	猶達書	猶
啟示錄	啟	默示錄	默





第一天(21-3-2020)

大齋期

全教會禁食禱告



第一章 謙遜（謙卑）的等級

我們重新着手研究謙遜的等級，前面所討論的只是一個概觀，沒有一個題目直接關係所有的人靈。因為吾主（神）所說「自高者必被輟，自謙者必被揚」（太廿三12）的話，不是單對被號召度修會生活的人說的，而是對所有的信徒說的。所有的人靈（人的心靈）都被邀請默想聖本篤所引證的《詩篇》一三一一篇的祈禱：「上主，我的心靈不知驕傲蠻橫，我的眼目不知高視逞能；偉大驚人的事我不想幹，超過能力的事我不想辦。怎麼？我若沒有謙遜的心腸，我若高舉我的心，就像斷乳的嬰兒，從母懷中拉開，祢可那樣懲罰我」。真是動人的祈禱！使人感傷的警告！謙遜的靈魂就如嬰兒安息在天主的懷中，飽享聖寵的奶汁；而今從懷中被拉出來斷了乳，為什麼呢？因為他順隨驕傲的心情。聖經用一個短短的警句向他宣稱：「天主拒絕驕傲人，賞聖寵（附註三）給謙遜人」。

所以謙遜是管理靈魂世界的大法律。想上升到天主（神）前，就得謙卑；自卑越深，升的也越高。由這條法律生出一種秘密的審判，而且不斷地應驗：天主吸引謙遜人向祂，將驕傲人推得遠遠的。那放眼觀看人靈世界的有趣場面者，便要看見上升下降的不斷活動，將所有的靈魂引向相對的方向，誰也逃避不開：或是由謙遜上升，或是因驕傲下降，這是這考驗的人生不能避免的。

聖本篤對他願保證得救並願引領到基督徒生活的完美的修士們，反覆叮囑這條基本法律。他邀請他們豎立升上天主的一張梯子，就是越來越完美地實習謙德。他說：「為使在我們的行為中有上升的趨勢，豎起在夢中顯示給雅各伯（雅各）天使們沿着它上升下降的那一張梯子。」



第一天(21-3-2020)

大齋期

全教會禁食禱告



聖祖（聖本篤）繼續說：「那張梯子是什麼呢？就是我們在世的人生，由天主自己從謙卑的心靈把它向天豎起來的。上升的是誰呢？是人的靈魂肉身，天主的聖召（呼召）將他們應登上的謙遜或紀律的不同梯子放在他們中間了。」

這最後的斷言顯得有點兒古怪；但一細想，便發現一種美妙的深度。怎樣肉身和謙遜的上升中也有份兒呢？是因謙遜的精神應管治人的全部：它佔有了靈魂，但為獲得平衡和穩定，必須也佔有肉身。詩篇的作者說：「我的靈魂沒有激昂，我的眼睛也沒有高抬」。眼睛和全身的端正是心謙的必要補充：缺少這種補充，謙德（謙卑）便不堅定，有坍塌的危險；就如一張梯子的兩個邊框不牢固一樣。

正是在這點上顯示出聖本篤分析的稀有力量。他先把謙德建基在靈魂內，但也使肉身屈服在它下面；他這樣便將整個人由驕傲之神的束縛抽出了。謙遜應逐漸成為強有力且佔優勢的，為能由服從法律的內部，施行穿透人



外表的工作。倘若它喪失了它的力量，就如聖本篤描寫驕傲的等級時要給我們證明，精神建築分裂的記號便要顯露出來；驕傲的神要返回人內，先奪取外器官，然後不知不覺地透入心靈；倘若不用刻苦補贖制服牠，牠便要在人靈內將敬畏天主之情殺死。這就是上升，這就是下降。在這裡象徵便消失了。一方面隨着謙遜的工作，將整個人屈服於敬畏天主的軛下；另一方面，驕傲的工作將人由這敬畏之情抽去，將他交付給罪惡。



第一天(21-3-2020)

大齋期

全教會禁食禱告



謙遜第一級：敬畏天主

聖本篤將敬畏天主之情做為整個神修（靈修）生活的基礎。有些人願以孝愛一詞綜括之。那是錯誤的觀念。孝愛（附註一）只是敬畏天主的補足和第一果實；是聖神七恩（附註一）的第二種。敬畏是包括其他一切神恩的基本恩寵（恩典），就如聖洗（洗禮）包括一切聖事的德能一樣。這裡和別處一樣，聖本篤同聖經完全和諧一致。「敬畏上主是智慧的開始……敬畏上主是智慧的圓滿」（天主教聖經《德訓篇》一16，20），敬畏上主是智慧的開始又是它的圓滿，因為全部智慧，就是說，人靈的整個完美由它如同由胚胎而出一樣；而且這類的能力在一切導致全德（全人美德）的進步中覺得出來。對天主的敬畏之情只能由在天主臺前的活潑信德成長，深信天主是我們行為的見證和酬報者，是一種很有效的恩寵，它應充滿我們整個人，就如依撒意亞（以賽亞）論我們的主所說的：「上主的敬畏要充滿祂」（賽十一3）。它應以我們的全力爭取，使它屈服於天主，避免罪過。它不准人疏忽或遺忘「敬畏天主者什麼也不疏忽」（德七19）。聖本篤說，它教我們常注意天主命令我們的一切。它對（四）末地獄（附註二）和天堂的思想常保持着生動活潑。因着它想像天主自天上看着我們，天使不斷將我們的行為報告給祂；同時信德（信心）的精神使我們看見祂臨在我們靈魂內，評論我們的思想和判斷，我們的感情和意志，偏情（附註四）和食慾最秘密的活動。對天主的敬畏這樣充滿我們整個人；它使我們提防虛榮和敗壞的思想，私情私意和肉情的貪慾；因為在這一切事上它使我們看出來犯罪和喪亡的逼近危險。



第一天(21-3-2020)

大齋期

全教會禁食禱告



聖本篤以穩健和有力的線條，以採自聖經的鮮明色彩，給我們劃出敬畏天主的功效。他說天主「洞察肺腑和人心」（詩七10），知道人的思念原來都是虛幻（詩九三11），沒有恆心也不實在，它們折磨了使它發生的人心之後，便烟消霧散。這些思想未形成以前，在心中的秘密騷動時，天主便已看出；它們由於對比而向永在和萬物賴以受造的天主聖言（神的話）致敬。不過，假如人的思想只是空虛的還罷了！可惜它們多次是危險的。謙遜的詩篇作者不得不說：「我在它前常保持成全，我自知防範各種罪愆」（詩廿八24），防範因在我內的罪惡的根基，準備由我的思想而生出的邪惡。人的思想隱藏着危險，意志更是多麼多呢！聖經上不是說：「不要順從你的慾望」麼？（天主教聖經《德訓篇》十八30）這是阻止我們順從慾望，就如從小孩子手中奪去一把刀，免得他傷殺自己。何況我們在念經時不是求天主在我們身上奉行祂的旨意嗎？若我們不放棄我們的私意，決不能奉行天主的旨意。默想聖經上這段話時怎能不戰慄呢：「有些道路，看似正直；走到盡頭，却是死路」（箴十六25）。人容易被善的虛偽外貌引誘；按照他多少有些缺陷的慾望，他認為是好的；便低著頭自投地獄的深淵了。一些疏忽，在斜坡上的些微滑落，便足以使我們逐漸腐敗。在天主眼中成為可憎厭的（詩十三1）。也當深信天主監臨人的肉慾。先知向上主說：「我的一切慾望都在祢面前，不能隱瞞」（詩卅八10）。這種使人羞愧臉紅的偏情，人們隱瞞它的行為，它卻由我們敗壞的深處升到天主臺前的光天化日之下。阿！我們如果想着這種揭示，我們要怎樣迅速地，抑制一切敗壞的慾望呢！因為快樂浸入我們的靈魂，罪的死亡便立刻跟來。聖經呼喊說：「不要隨從你的慾情」（天主教聖經《德訓篇》十八30），你要在其中找到死亡。



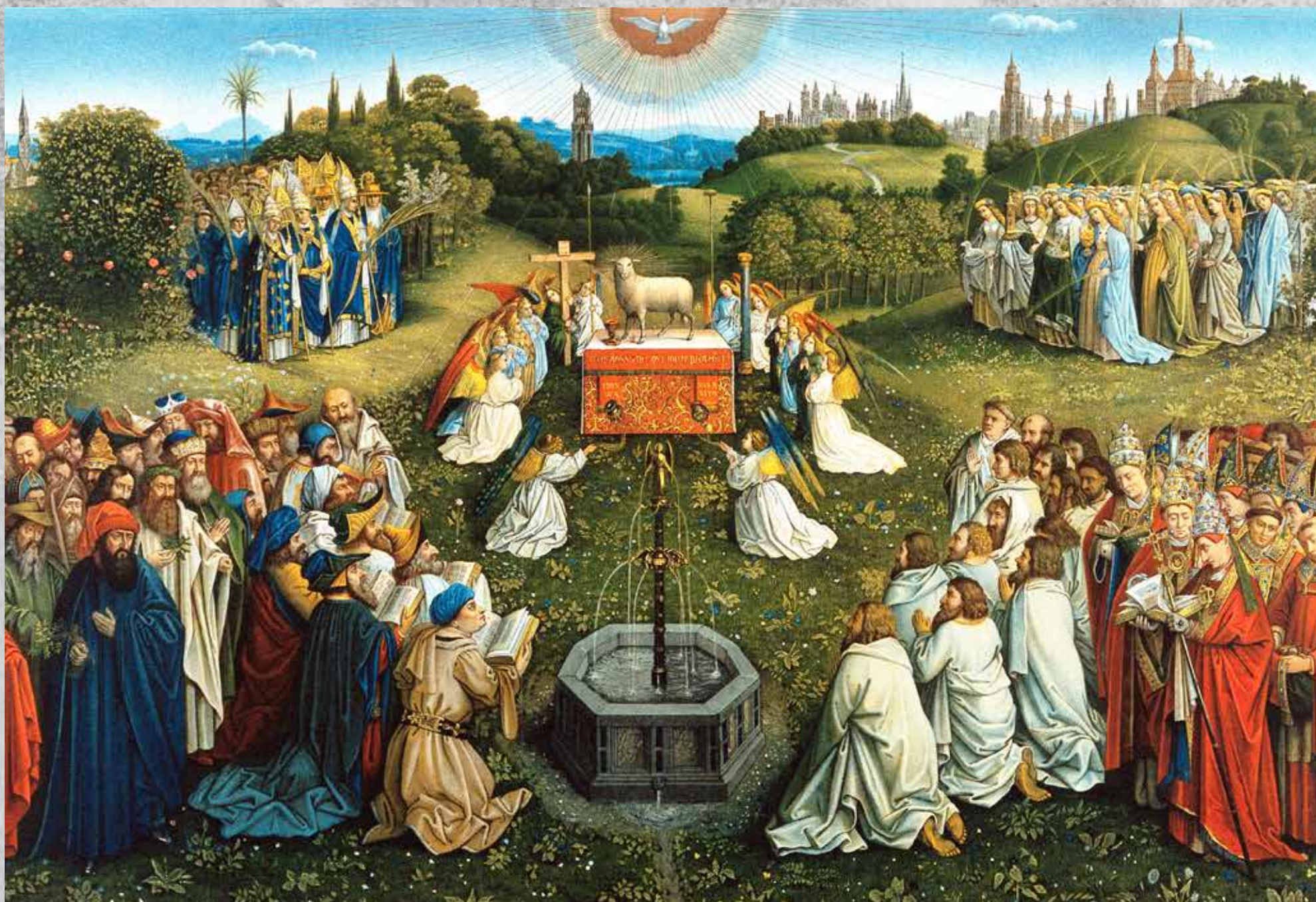
第一天 (21-3-2020)

大齋期

全教會禁食禱告



不信任自己的思想，不順從自己的慾望，對自己的偏情小心警惕，這就是
在我們心中有敬畏天主之情的效果。聖本篤結論說：「若是上主的眼目監
視著善人和惡人，若是天主自天上不斷看著人們，看看有沒有了解和尋找
天主的（詩十三2）；若是我們的行為日夜被我們的護守天使報告論我們
的造物主：我的弟兄們，應該時時小心，就如詩篇的作者所說的，不要
讓天主突如其來地攫住我們「偏向邪惡而成了無用的」；現在寬恕我們是
因為祂憐憫我們，等著我們回頭改過，盼望祂將來不要向我們說：「你作
了那個…我沒有說麼。」可是現在……





第一天(21-3-2020)

大齋期

全教會禁食禱告



謙遜第二級：放棄自己的私意

被敬畏天主之情所浸透的會士，這普通信友（信徒），必定達到放棄自己私意的地步。他懂得隨從自己的私意所冒的危險；那麼他極愛的私意，也要停止愛慕，甚至（按吾主的話）恨它，因為他看出來它是一名背信棄義的仇敵；他再也不願滿足他心中的願望，因為他的願望盲目地領他到犯罪和跌倒的機會。這樣放棄自己的私意，不信任自己的願望，免得被僭竊天主位的權力所統治：這純粹是敬畏天主的效果，聖寵的恩賜。

我們的意志，就是我們自己：剝削自己的意志，便是剝削自己。他算實現了救主的話：「誰願跟隨我，要放棄他自己，天天背著十字架來跟隨我」（路九23）。這種放棄便是每天的十字架，但也是跟隨耶穌的必要條件。本性難過，它不願這樣被貶的一文不值，天天被宰殺。其實有什麼關係！必須死於自己，才能跟隨耶穌，在耶穌內生活。為鼓勵他的門徒善度這背十字架的生活，聖本篤給他提供救主的榜樣，祂說：「我不是來做我所願意的事，而是來承行派遣我來者的旨意」（約六38）。那麼耶穌一生時時實踐了放棄自己的意志；祂從來沒有尋找過滿足自己的事（羅十五3）。當祂人性的意志拒絕喝那極苦的杯時，祂便匍匐在地，痛苦欲絕，出流血汗，向聖父保證說：「願祢的聖意奉行，不要照我的意願！」（路廿二42）。





第一天(21-3-2020)

大齋期

全教會禁食禱告



瞻仰這樣的榜樣，為會士的靈魂教友的靈魂是要緊的。在他所擁抱的放棄的生涯中，有耶穌做嚮導做旅伴。同耶穌在一起，一切都成了甘飴而且輕而易舉的。他也能以希望保留給跟隨耶穌者的賞報而自勵。他也可默想聖本篤所反覆叮囑的有力言詞，「意願自招懲罰，貧困產生花冠」。聖伯爾納鐸說：「停止你的私意，便沒有地獄了。」幸福的貧困，由它同聖人們的花冠耶穌發生聯繫！

