

網上避靜（退修）指引——第六週

罪帶來的混亂：個人的叛逆

導引



當達味王（大衛王）與巴特舍巴（拔示巴）發生情慾關係以後，他殺了她的丈夫烏黎雅（烏利亞）。先知納堂（拿單）跟他說了一個比喻，是關於一個擁有很多羊的富人，偷了一個窮人謹有的一隻羊的故事；達味（大衛）對富人的惡行感到非常憤怒，於是納堂（拿單）便告訴達味（大衛）說：「你就是這個富人！」

每當我們面對這世界可怕的罪惡——主耶穌正是為這些罪而死在十字架上的——我們也要停下來檢視自己內心，看看是否對上主也懷著同樣的叛逆之心。

本週我們向上主祈求的恩寵（恩典）就是完全地、深入地去認識自己的罪，這樣更能幫助我們體會到上主對我們每一個人的深深愛憐。我們要試著去瞭解，對於這些罪，我們有何情緒上的反應？有何感受？

想一想我曾做了甚麼？什麼是我沒做的？是由於慣性嗎？還是本能地就去做？在我人生的每一個階段，從出生到現在，我甚麼時候偏離了上主？我甚麼時候自作主張？我甚麼時候對別人，或對自己不誠實？我甚麼時候顯得冷酷無情或對人苛責無度？我是否渴望擁有權力、喜歡支配別人、貪求口慾，追求自滿？我是否會把事情合理化或給自己找藉口？對上主和他人，我的心是否變得冷淡？

是否因為我的緣故而使得罪行蔓延？有誰因為我的自私而受到傷害和虧損？我是否對窮人的呼救充耳不聞，是否因為不願意捲入其中，而說服自己說這不是我的責任？我是否生活在象牙塔內，孤立自己，以致對別人的需求視而不見？別人為我的安逸舒適，付出何種代價？對於改善社會和世界這種事，我是否從不去注意，去關心，去審查，去回應，去參與？窮人和弱勢族群能得到我的支持和幫助嗎？

現在正是時候，去深入瞭解自己，並以不斷的渴望去認識上主深度的寬恕和慈愛。這樣做，不是要令人沮喪，而是要使人獲得釋放，因為我們會發現，縱使自己棄絕十字架，遠離上主對我們的盼望，那十字架標誌著令人驚嘆的愛仍然存在，每天伴隨着我們，使我們從罪裡釋放出來，獲得自由。

這一週，我們要懷著真誠的心說一聲「謝謝」；在片刻間，親密地、深情地告訴復活的主耶穌，我們多麼感謝祂。

進入本週的實際指引

這裡是一些具體的幫助，去準備我們進入本週的避靜（退修），好使我們從中得到最大收穫。

本週是整個避靜（退修）過程中重要的一週。它將為後來的日子作準備。我們瞭解這不是容易度過的一週，因為在上主面前檢視我們的心路歷程，實在與我們的文化特性相違背。

我們要知道，對大部分人來說，毫無保留地揭露自己固執的罪性，會使內心產生真實的羞恥感，這是自然的反應，這也正是本週的恩寵（恩典）所在（即「因意識到自己的罪性而感到羞恥」），但這只是第一部分的恩寵（恩典）。第二部分的恩寵（恩典）是，我們將驚訝的發現，作為一個罪人，因著上主對我們的愛，使我們能更親密地認識祂。這兩個恩寵（恩典）是密不可分的。假如我堅決逃避羞恥感，我將難以感受到上主對我作為一個罪人的愛。

假如我們曾經被惡意羞辱，或被虐待過，而使自我形象受到傷害，本週的恩寵（恩典）跟那種破壞性的經驗是截然不同的；它會對這種含有羞恥感的自我形象，產生極大的療效。倘若你渴望治療心靈的傷痛，我們建議你找一位靈修導師協助你進行本週的避靜（退修）。

儘管這樣，我們仍放心大膽地祈求上主，請祂顯示給我們「真實的我」——一個被愛的罪人。現在，讓我們來看看一些對本週的避靜（退修）有幫助的**方法**。

我們如何走出第一步是重要的。我們一開始便要祈求**恩寵（恩典）**；這說明我們不能單靠自己之力，去得著所渴望的默想效果。這絕對不只是**我們個人努力的成果**，這是一份**禮物**，從上主而來的禮物。因此我們一開始便祈求上主的帶領，以獲得引路的恩寵（恩典）。我祈求上主**顯明**祂要我看見的事情。我也可以祈求上主幫助我用心感受我曾經叛逆的歲月。

表面上看來，本週的**默想功課**是很困難的，但事實並非如此。也許我想努力騰出一點時間來回憶與反省。也許我計劃獨自吃午飯、用點時間去散步、早睡半小時好讓我早起半小時。但這避靜最重要的性質不變——它強調整合一天的生活，讓我可以從起床到入睡都感受到上主在旅途上的陪伴。這避靜使我專注地意識到生活中的點點點滴滴，並藉此得以使我的生命有更多的改變。

掌握到具體的事實是重要的，有一個計劃也是重要的。例如，我計劃以本週的頭幾天去探索我的青年時期，在中段去探索我的中年，在末段去探索我現在的生命。我們不想只得到一個模糊的印象。我們要找出具體的行動、態度、曾作過的決定的後果、一些牢不可破的習慣、錯失了表達愛心的機會、以及對窮人的呼救充耳不聞的情況。我們要的是具體的例證。

有些人也許會說：我並沒有做不好的事——我沒有婚外情、沒有在工作上不誠誠、沒有對別人無愛心；相反的，我常常想起貧窮的人，慷慨地為他們捐出時間和金錢，也教導孩子這樣做——所以我不是個罪人。如果真是這樣，也許我們需要更多時間去檢視自己，是不是有驕傲、或喜歡判斷（論斷）別人、或對有需要的人缺乏憐恤。假如我們懇求上主的指引，讓我們能夠看清楚自己可能的罪性，上主會將這恩寵（恩典）賜給我們的。

有些人會看見自己一件很壞的罪行，或是一些犯罪的模式，如：長期的酗酒、有婚外情、曾經對別人作出嚴重的傷害、特別討厭或拒絕饒恕某人。假如這些成爲本週默想的焦點，這是上主向我顯出愛和憐憫的方式，這是一個極大的恩寵（恩典）。但是切記，不要將反省停留在單一的罪行上，我們要揭開整個生命。對大部份人而言，我們背叛上主的方式往往是難於被發現的。例如：沒有讚美、敬畏和事奉祂。我們不要只以自己所做的事，去瞭解上主對我們的愛。我們更想在「我是誰」、「我從前是誰」和「我將會是誰」這三方面來體驗上主的愛和憐憫。

最後，讓這些經驗帶領我們到耶穌的跟前，在每一天結束時，我們要跟祂像朋友一樣，對祂傾吐心聲，好讓感恩的心不斷增長。花一些時間溜覽本網站的其他內容，將有關的部份印出來，跟其他人分享你獲得的恩寵(恩典)。讓我們彼此代禱。

給這趟旅程

栩栩如生的「聖母憐子」雕塑，現在被存放在羅馬聖彼得大教堂裡的玻璃罩內。這個雕像曾經公開讓人隨意觸摸。後來，這尊藝術品被一位精神病患侵襲破壞。爲什麼世界上大部份的藝術品都是被監管和保護呢？

上主的創造帶給我們美麗的名畫、雕塑、森林、河流和其他人類，但是罪惡也隱藏其中。在前面的默想中，我們經驗到上主偉大的創造，因著祂對天地萬物持續不變的愛，我們讚美、祈禱。簡而言之，罪是源自我的自私、貪婪和對其他受造物的不尊重。這些罪行取代了上主與它們的關係。萬事萬物的根本就是敬畏上主，並在一切的人和事之中看見主，並透過上主觀看天地萬物。

爲了講求效率，我也許會用一把純銀的牛油刀去打開一個油漆罐。罪不是我弄壞了牛油刀，乃是不接納純銀的限制，扭曲了上主創造它，把它賜給我們使用的特質。罪就是我不尊重另一個人的重要性，跟我對待那片純銀無異。

你可能會把自己的行爲和十誡的要求做比較，發現自己並沒有違反任何誡律。但罪的「相關性」遠超過誡律的規範。在十誡之外，上主藉著所有的受造物，和我們立約。罪是以自我中心爲藍圖，而違反、漠視、並隨意地取代上主原來跟一件物品或一個人所建立的關係。

依納爵向我們指出一幅他所見到的上主的圖像——上主爲吸引和支持我們，祂持續不斷地工作。上主的憐憫遠超越其他一切工作。祂不只是饒恕我們破壞祂跟我們立的約；上主更深切渴望我們在祂所創造的萬事萬物中，活得更真實、更警覺和更敏銳。赦免我們的罪是上主公義的一面，持續地塑造我們卻是祂慈悲的一面。

耶穌沒有放棄祂的朋友和那些與祂爲敵的人。祂常常對他們說話，在他們身上下功夫，好讓他們能完全覺醒。

在本週，當我們爲着暴戾和不敬畏的可怕罪行而祈禱時，我們要惦記着十字架上的耶穌。祂在那裡顯示了罪惡的可怕，亦彰顯了上主以慈愛回應世人的罪。我們可以站在十字架旁仔細觀察任何事物。本週尋求的恩寵（恩典）正是一份感激之情，感謝上主救贖之恩。不但免除了我們的罪債，

也同時使我們獲得更豐盛的生命。

禱文

註：你可以照著禱告，或是以它們作為參考，然後向天主獻上你個人的禱詞。

親愛的上主，

我不想去！我真的像達味（大衛）王一樣嗎？讀著那些故事、看見全球好些獨裁者、飢荒的問題、人們被虐待的事件，我會充滿忿怒。他們怎可以如此對待他人？他們怎可以讓工人持續被剝削，或是讓種族屠殺行為繼續下去？但在祈禱中我看見自己的罪性漸漸浮現。

我不認為自己是一個罪人…不是一個真正的罪人。但我正面對自己的弱點。我說那些只是我的弱點！上主，看！我甚至不願意承認那些是罪！但它們確實是罪。我看見自己如何判斷他人，如何草率地判定，那些人是否值得我的肯定。我為自己一直以來所漠視的偏見感到羞愧。

這些可怕的行為都是我的一部份。上主，我幾乎要逃跑。在這些罪行中我怎能面對你？然而，上主，我懇求你。我知道要先感受到你的饒恕，才能從心底感受到你的愛。請為我指出那個充滿瑕疵的、真實的我。這並不只是我怎樣對待他人，主，我感受到更深沈的罪，諸如：我對他人的漠視、我假裝太忙碌而不與他人交往、我告訴自己，別人的貧困和無家可歸，我無法幫忙，因為我也有自己的家庭和生活需要照顧。

請醫治我。幫助我克服對你的反叛，醫治我抗拒愛其他人和愛你的心。向我指出我是怎樣選擇忽視你和你的教導。我得罪你，也得罪我的兄弟姐妹。請向我揭示我的自私、我的自我中心和自我專注。請讓我明白我是怎樣因恐懼而遠離你。

主，請留在我身旁，幫助我，讓我感受你對我的慈愛，讓我感受到你開始融化我堅硬的心。用你的愛充滿我、溫暖我。讓我持著那份愛，讓我放下剛硬、反叛、衝突及偏見。幫助我對他人開放，正如我對你的愛開放一樣。今天、今天晚上，讓我擁抱那我常棄絕的十字架，讓我在你面前感到無助的同時，更感激你那令人驚嘆的愛。

主，感謝你。感謝你無盡的愛和無盡的寬恕。

第六週閱讀材料

這不是我們對上主的愛

✧ 若望一書/約翰一書 1:8-2:2

這人與罪人為友

✧ 路加福音 15

她對上主顯出愛，因為她所有的罪獲得赦免

✧ 路加福音 7:36-50

主向那些認為自己比他人好的人講了一個故事

✧ 路加福音 18:9-14

我來是為尋找及拯救迷失了的人

✧ 路加福音 19:1-10

祈禱

開始的祈禱（與前一週相同）

若我們能以寬大和慷慨的心，朝向我們的創造者和上主，以這個態度來進入神操，並向祂獻上我們所有的意志和自由，那我們的至高者將會按著祂的聖意，為我們安排一切有關我們的事情。我們若能這樣經歷神操，將會得著莫大的益處。（神操 # 5）

在預備的祈禱時，我會懇求上主，我的上主，賜我恩寵（恩典），讓我所有的意向、行動和工作，皆能夠指向稱頌和服務我的至高者。（神操 # 46）

每天開始的祈禱

上主，我多麼祈盼能好好準備這個時刻，
我願意獻上我所有的預備和專注，並守候在祢面前。
我的意向，求祢來澄清和潔淨。
我的渴望常互相矛盾。

我的生活似乎充滿著忙碌，
我所追逐的事物，其實並不重要，亦不能存留到永遠。
我曉得，倘若我把我的心呈獻給祢，
那我將會跟隨著我的新心去做每一件事。

願我今天的所是、今天的所作所為、
我一切的遭遇、我的反省、
甚至是我的挫敗和缺點，
都安放在你掌心之中。

上主，我的生命在祢的手中，
懇請祢容許我，在這一天向祢獻上稱頌！

賜下憐憫，溫柔的上主，忘記我曾蔑視祢
聖詠集/詩篇 51

痛悔的祈禱

吾主耶穌，
我痛悔己罪。
我該做的好事沒做，卻做了不該做的壞事。
因我的重罪，得罪上主，
我應愛上主於萬有之上，
我誠心痛悔，永不再犯，
我要遠離領我犯罪的情境。
主耶穌基督，我的救主，
為我們受苦乃至死亡，
因祂的名，我主，請憐憫我。

請記住，上主，很久以前，禰就展現禰的憐憫和慈悲。
請不要記住我年輕時的罪，
以禰的悲憫記住我，主，因著你的一切美善。

慈悲的天父，
就像那個揮霍的浪子，
我回來了，我對禰說：
我的罪反叛了禰，
我不配作禰的兒子。

耶穌基督，世界的救主，
我為那位悔改的盜賊祈禱，
禰對他有天堂的應許。
上主，請在禰的王國裡記住我。
聖神（聖靈），愛的泉源，
我信任禰，請淨化我的心，
幫助我成為像在光中行走的孩子。

主耶穌，
禰使瞎子看見，
治癒病患，
原諒罪婦。
在伯多祿（彼得）否認禰後，
禰仍堅定禰對他的愛。
請俯聽我的祈禱，
寬恕我的罪。
在我的心中更新禰的愛，
幫助我和基督徒的兄弟姊妹們合一，
如此我才能向全世界頌揚禰救贖的大能。

主耶穌，上主之子，
請向我這個罪人大發慈悲。