

# 靈修與靈修生活

凱嫻提供

## 一．天主教靈修的途徑

天主教靈修的目標是要人效法耶穌基督，承行天父的旨意。但至高的神——天主無形無像，人怎能知道祂的旨意呢？正因為神是精神體，無形無像；所以有的宗教認為祂是空、是無、有的便根本否定祂存在，有的則以歷史中的智者聖賢崇拜為神。天主教相信了耶穌是天父所派遣來的救世主，祂有人性也有神性；祂來到人間，指示給我們天父的旨意，天父的慈愛。祂明瞭人類的本性已因犯罪而墮落敗壞，戒惡行善非常困難。祂明察惡神（魔鬼）的詭計以及花花世界中的誘惑。祂為人類立下榜樣，如何克勝魔鬼的誘惑，如何捨棄家庭辭別最親愛的母親，如何放棄一切財物，窮到連自己枕頭的地方都沒有。祂讓人認識宇宙萬物的真主宰，祂不斷證道宣揚天父的旨意，邀請人類悔改與天父和好。祂憐憫人類的種種艱難困苦，祂為人治病、潔淨癩病人，甚至復活死人。最後，為了救贖人類，祂遵行天父的旨意，背著十字架走完苦路，被釘死在木架上。祂明知人類要完全效法祂承行天父的旨意成為完人並不容易，祂教我們祈禱，求天父幫助；求的還是：爾旨承行。祂有時在聖殿祈禱，有時在深山祈禱。祂去世之後，祂的母親和祂的弟子們做的第一件事便是祈禱。所以天主教靈修的途徑就是靠祈禱獲得神的助佑，踏著耶穌的腳印跟隨著祂，效法祂承行天父的旨意。

## 二．天主教靈修的表率

任何人為領洗入教，他先該相信天主（神）的存在，相信天主創造了宇宙萬物，包括我們人類；相信耶穌是天主子，祂奉命降來人世，藉著苦難來救贖人類；他更相信耶穌所說的「天主聖神要聖化人靈」。既然信了天主，他便悔罪改過與天主和好，希望最後回歸天主的懷抱。憑著信德，天主教徒深深明瞭而且體驗到天主的慈愛，同時也願以愛還愛。藉著信、望、愛三德的基礎，天主教徒可能由不同的角度，特別效法耶穌基督的某一些行為，來承行天父的旨意。耶穌基督的直屬門生，十二位宗徒中，包括特別召選的保祿在內，十一位都是以全方位追隨基督，除了祈禱、證道、濟貧、克苦、治病、服務之外，連最後的死亡也仿效基督，受酷刑凌虐而獻出生命。宗徒時代以後，有的選遠離塵俗獨居隱修，如聖安當；有的集合同道度團體生活，專務祈禱勞作奉獻終生，如聖本篤；有的倡導克己苦修、齋戒守夜，如聖伯爾納德。中世紀時有的著重佈道靈修，如聖道明；有的專務布施濟貧，如聖方濟；有的強調默觀靈修與天主神交密談，如聖女德蘭、聖十字若望。隨著時代變遷或社會需要，耶穌基督也會引領人開拓新的靈修，專務廣傳福音宣揚天國，祈禱默觀之外，特別推廣教育、救助老弱貧病，如聖依納爵、聖方濟沙微、聖鮑思高、聖味增爵以及聞名世界的德蘭修女。

## 三．天主教靈修的方法

舊約時，天主對梅瑟說：「你們應該是聖的，因為我是聖的」（肋十一 44）。新約中，聖保祿又重說：「天主的旨意，就是要你們成聖」（得前四 3）。天主教靈修的目標是教人成聖做完美的人。成聖的途徑就是追隨基督，仿效祂的表率。為能追隨祂、仿效祂，我們必須認識祂，瞭解祂。為能瞭解祂的生平，閱讀聖經或聆聽他人講解聖經該是最直接的方法。閱讀聖經不僅僅是增加歷史知識，而是增強我們師法耶穌基督的熱忱。日常生活中，天主教徒也採用其他靈修方法，如：參與感恩祭（彌撒）、恭領聖體、詠唱聖詩、默想或默觀耶穌的生平事蹟、誦唸〈玫瑰經〉、恭拜苦路、誦唸日課等，無一不是把聖經中記載的耶穌行實呈顯在我們眼前，讓我們效法。為能使人更清楚地認識耶穌，更熱烈地愛慕耶穌，更勤謹地跟隨耶穌，更勇敢地效法耶穌，天主教勸人用各式各樣的方法，來加強祈禱。耶穌說過，沒有我，你什麼也做不了。聖保祿又說：仗著祂的助佑，我什麼都能做。由此可見，天主教的靈修不是單靠我們的發奮努力而更是依靠天主的恩佑。為爭取天主的助佑，人們不斷需要祈禱：求恩的祈禱、感恩的祈禱、欽崇朝拜的祈禱、懺悔的祈禱、讚美的祈禱。

（取材自《瞭解人類心理，消除靈修障礙》

作者：朱秉欣 / 光啟文化 2011）