

## 网上避静（退修）指引——第六周

### 罪带来的混乱：个人的叛逆

#### 引导



当达味王（大卫王）与巴特舍巴（拔示巴）发生情欲关系以后，他杀了她的丈夫乌黎雅（乌利亚）。先知纳堂（拿单）跟他说了一个比喻，是关于一个拥有很多羊的富人，偷了一个穷人谨有的一只羊的故事；达味（大卫）对富人的恶行感到非常愤怒，于是纳堂（拿单）便告诉达味（大卫）说：「你就是这个富人！」

每当我们面对这世界可怕的罪恶——主耶稣正是为这些罪而死在十字架上的——我们也要停下来查看自己内心，看看是否对上主也怀着同样的叛逆之心。

本周我们向上主祈求的恩宠（恩典）就是完全地、深入地去认识自己的罪，这样更能帮助我们体会到上主对我们每一个人的深深爱怜。我们要试着去了解，对于这些罪，我们有何情绪上的反应？有何感受？

想一想我曾做了甚么？什么是我没做的？是由于惯性吗？还是本能地就去做？在我人生的每一个阶段，从出生到现在，我甚么时候偏离了上主？我甚么时候自作主张？我甚么时候对别人，或对自己不诚实？我甚么时候显得冷酷无情或对人苛责无度？我是否渴望拥有权力、喜欢支配别人、贪求口欲，追求自满？我是否会把事情合理化或给自己找借口？对上主和他人，我的心是否变得冷淡？

是否因为我的缘故而使得罪行蔓延？有谁因为我的自私而受到伤害和亏损？我是否对穷人的呼救充耳不闻，是否因为不愿意卷入其中，而说服自己说这不是我的责任？我是否生活在象牙塔内，孤立自己，以致对别人的需求视而不见？别人为我的安逸舒适，付出何种代价？对于改善社会和世界这种事，我是否从不去注意，去关心，去审查，去反应，去参与？穷人和弱势族群能得到我的支持和帮助吗？

现在正是时候，去深入了解自己，并以不断的渴望去认识上主深度的宽恕和慈爱。这样做，不是要令人沮丧，而是要使人获得释放，因为我们会发现，纵使自己弃绝十字架，远离上主对我们的盼望，那十字架标志着令人惊叹的爱仍然存在，每天伴随着我们，使我们从罪里释放出来，获得自由。

这一周，我们要怀着真诚的心说一声「谢谢」；在片刻间，亲密地、深情地告诉复活的主耶稣，我们多么感谢。

## 进入本周的实际指引

这里是一些具体的帮助，去准备我们进入本周的避静（退修），好使我们从中得到最大收获。

本周是整个避静（退修）过程中重要的一周。它将为后来的日子作准备。我们了解这不是容易度过的一周，因为在上主面前查看我们的心路历程，实在与我们的文化特性相违背。

我们要知道，对大部分人来说，毫无保留地揭露自己固执的罪性，会使内心产生真实的羞耻感，这是自然的反应，这也正是本周的恩宠（恩典）所在（即「因意识到自己的罪性而感到羞耻」），但这只是第一部分的恩宠（恩典）。第二部分的恩宠（恩典）是，我们将惊讶的发现，作为一个罪人，因着上主对我们的爱，使我们能更亲密地认识祂。这两个恩宠（恩典）是密不可分的。假如我坚决逃避羞耻感，我将难以感受到上主对我作为一个罪人的爱。

假如我们曾经被恶意羞辱，或被虐待过，而使自我形象受到伤害，本周的恩宠（恩典）跟那种破坏性的经验是截然不同的；它会对这种含有羞耻感的自我形象，产生极大的疗效。倘若你渴望治疗心灵的伤痛，我们建议你找一位灵修导师协助你进行本周的避静（退修）。

尽管这样，我们仍放心大胆地祈求上主，请祂显示给我们「真实的我」——一个被爱的罪人。现在，让我们来看看一些对本周的避静（退修）有帮助的方法。

我们如何走出第一步是重要的。我们一开始便要祈求恩宠（恩典）；这说明我们不能单靠自己之力，去得着所渴望的默想效果。这绝对不只是**我们个人努力的成果**，这是一份**礼物**，从上主而来的礼物。因此我们一开始便祈求上主的带领，以获得引路的恩宠（恩典）。我祈求上主显明祂要我看见的事情。我也可以祈求上主帮助我用心感受我曾经叛逆的岁月。

表面上看来，本周的默想功课是很困难的，但事实并非如此。也许我想努力腾出一点时间来回忆与反省。也许我计划独自吃午饭、用点时间去散步、早睡半小时好让我早起半小时。但这避静最重要的性质不变——它强调整合一天的生活，让我可以从起床到入睡都感受到上主在旅途上的陪伴。这避静使我专注地意识到生活中的点点滴滴，并藉此得以使我的生命有更多的改变。

掌握到具体的事实是重要的，有一个计划也是重要的。例如，我计划以本周的头几天去探索我的青年时期，在中段去探索我的中年，在末段去探索我现在的生命。我们不想只得到一个模糊的印象。我们要找出具体的行动、态度、曾作过的决定的后果、一些牢不可破的习惯、错失了表达爱心的机会、以及对穷人的呼救充耳不闻的情况。我们要的是具体的例证。

有些人也许会说：我并没有做不好的事——我没有婚外情、没有在工作上不诚实、没有对别人无爱心；相反的，我常常想起贫穷的人，慷慨地为他们捐出时间和金钱，也教导孩子这样做——所以我不是个罪人。如果真是这样，也许我们需要更多时间去查看自己，是不是有骄傲、或喜欢判断（论断）别人、或对有需要的人缺乏怜恤。假如我们恳求上主的指引，让我们能够看清楚自己可能的罪性，上主会将这恩宠（恩典）赐给我们的。

有些人会看见自己一件很坏的罪行，或是一些犯罪的模式，如：长期的酗酒、有婚外情、曾经对别人作出严重的伤害、特别讨厌或拒绝饶恕某人。假如这些成为本周默想的焦点，这是上主向我显出爱和怜悯的方式，这是一个极大的恩宠（恩典）。但是切记，不要将反省停留在单一的罪行上，我们要揭开整个生命。对大部份人而言，我们背叛上主的方式往往是难于被发现的。例如：没有赞美、敬畏和事奉祂。我们不要只以自己所做的事，去了解上主对我们的爱。我们更想在「我是谁」、「我从前是谁」和「我将会是谁」这三方面来体验上主的爱和怜悯。

最后，让这些经验带领我们到耶稣的跟前，在每一天结束时，我们要跟祂像朋友一样，对祂倾吐心声，好让感恩的心不断增长。花一些时间溜览本网站的其他内容，将有关的部份印出来，跟其他人分享，你获得的恩宠(恩典)。让我们彼此代祷。

## 给这趟旅程

栩栩如生的「圣母怜子」雕塑，现在被存放在罗马圣彼得大教堂里的玻璃罩内。这个雕像曾经公开让人随意触摸。后来，这尊艺术品被一位精神病人侵袭破坏。为什么世界上大部份的艺术品都是被监管和保护呢？

上主的创造带给我们美丽的名画、雕塑、森林、河流和其他人类，但是罪恶也隐藏其中。在前面的默想中，我们经验到上主伟大的创造，因着祂对天地万物持续不变的爱，我们赞美、祈祷。简而言之，罪是源自我的自私、贪婪和对其他受造物的不尊重。这些罪行取代了上主与它们的关系。万事万物的根本就是敬畏上主，并在一切的人和事之中看见主，并透过上主观看天地万物。

为了讲求效率，我可能会用一把纯银的牛油刀去打开一个油漆罐。罪不是我弄坏了牛油刀，乃是不接纳纯银的限制，扭曲了上主创造它，把它赐给我们使用的特质。罪就是我不尊重另一个人的重要性，跟我对那片纯银无异。

你可能会把自己的行为和十诫的要求做比较，发现自己并没有违反任何诫律。但罪的「相关性」远超过诫律的规范。在十诫之外，上主藉着所有的受造物，和我们立约。罪是以自我中心为蓝图，而违反、漠视、并随意地取代上主原来跟一件物品或一个人所建立的关系。

依纳爵向我们指出一幅他所见到的上主的图像——上主为吸引和支持我们，祂持续不断地工作。上主的怜悯远超越其他一切工作。祂不只是饶恕我们破坏祂跟我们立的约；上主更深切渴望我们在祂所创造的万事万物中，活得更真实、更警觉和更敏锐。赦免我们的罪是上主公义的一面，持续地塑造我们却是祂慈悲的一面。

耶稣没有放弃祂的朋友和那些与祂为敌的人。祂常常对他们说话，在他们身上下功夫，好让他们能完全觉醒。

在本周，当我们为着暴戾和不敬畏的可怕罪行而祈祷时，我们要惦记着十字架上的耶稣。在哪里显示了罪恶的可怕，亦彰显了上主以慈爱反应世人的罪。我们可以站在十字架旁仔细观察任何事物。本

周寻求的恩宠（恩典）正是一份感激之情，感谢上主救赎之恩。不但免除了我们的罪债，也同时使我们获得更丰盛的生命。

## 祷文

注：你可以照着祷告，或是以它们作为参考，然后向天主献上你个人的祷词。

亲爱的上主，

我不想去看！我真的像达味（大卫）王一样吗？读着那些故事、看见全球好些独裁者、饥荒的问题、人们被虐待的事件，我会充满忿怒。他们怎可以如此对待他人？他们怎可以让工人持续被剥削，或是让种族屠杀行为继续下去？但在祈祷中我看见自己的罪性渐渐浮现。

我不认为自己是一个罪人…不是一个真正的罪人。但我正面对自己的弱点。我说那些只是我的弱点！上主，看！我甚至不愿意承认那些是罪！但它们确实是罪。我看见自己如何判断他人，如何草率地判定，那些人是否值得我的肯定。我为自己一直以来所漠视的偏见感到羞愧。

这些可怕的行为都是我的一部份。上主，我几乎要逃跑。在这些罪行中我怎能面对你？然而，上主，我恳求你。我知道要先感受到你的饶恕，才能从心底感受到你的爱。请为我指出那个充满瑕疵的、真实的我。这并不只是我怎样对待他人，主，我感受到更深沈的罪，诸如：我对他人的漠视、我假装太忙碌而不与他人交往、我告诉自己，别人的贫困和无家可归，我无法帮忙，因为我也有自己的家庭和生活需要照顾。

请医治我。帮助我克服对你的反叛，医治我抗拒爱其他人和爱你的心。向我指出我是怎样选择忽视你和你的教导。我得罪你，也得罪我的兄弟姐妹。请向我揭示我的自私、我的自我中心和自我专注。请让我明白我是怎样因恐惧而远离你。

主，请留在我身旁，帮助我，让我感受你对我的慈爱，让我感受到你开始融化我坚硬的心。用你的爱充满我、温暖我。让我持着那份爱，让我放下刚硬、反叛、冲突及偏见。帮助我对他人开放，正如我对你的爱开放一样。今天、今天晚上，让我拥抱那我常弃绝的十字架，让我在你面前感到无助的同时，更感谢你那令人惊叹的爱。

主，感谢你。感谢你无尽的爱和无尽的宽恕。

## 第六周阅读材料

✧ 这不是我们对上主的爱  
若望一书/约翰一书 1:8-2:2

✧ 这人与罪人为友  
路加福音 15

✧ 她对上主显出爱，因为她所有的罪获得赦免  
路加福音 7:36-50

✧ 主向那些认为自己比他人好的人讲了一个故事  
路加福音 18:9-14

✧ 我来是为寻找及拯救迷失了的人  
路加福音 19:1-10

## 祈祷

---

### 开始的祈祷（与前一周相同）

若我们能以宽大和慷慨的心，朝向我们的创造者和上主，以这个态度来进入神操，并向 献上我们所有的意志和自由，那我们的至高者将会按着 的圣意，为我们安排一切有关我们的事情。我们若能这样经历神操，将会得着莫大的益处。（神操 # 5）

在预备的祈祷时，我会恳求上主，我的上主，赐我恩宠（恩典），让我所有的意向、行动和工作，皆能够指向称颂和服务我的至高者。（神操 # 46）

### 每天开始的祈祷

上主，我甚愿为这个时刻做最好的准备。  
我愿意献上我所有的预备和专注，并守候在祢面前。  
我的意向，求祢来澄清和洁净。  
我的渴望常互相矛盾。

我的生活似乎充满着忙碌，  
我所追逐的事物，其实并不重要，亦不能存留到永远。  
我晓得，倘若我把我的心呈献给祢，  
那我将会跟随着我的新心去做每一件事。

愿我今天的所是、今天所作所为、  
我一切的遭遇、我的反省、  
甚至是我的挫败和缺点，  
都安放在你掌心之中。

上主，我的生命在祢的手中，  
恳请祢容许我，在这一天向祢献上称颂！

赐下怜悯，温柔的上主，忘记我曾蔑视你  
圣咏集/诗篇 51

## 痛悔的祈祷

吾主耶稣，  
我痛悔己罪。  
我该做的好事没做，却做了不该做的坏事。  
因我的重罪，得罪上主，  
我应爱上主于万有之上，  
我诚心痛悔，永不再犯，  
我要远离领我犯罪的情境。  
主耶稣基督，我的救主，  
为我们受苦乃至死亡，  
因祂的名，我主，请怜悯我。

请记住，上主，很久以前，你就展现你的怜悯和慈悲。  
请不要记住我年轻时的罪，  
以你的悲悯记住我，主，因着你的一切美善。

慈悲的天父，  
就像那个挥霍的浪子，  
我回来了，我对你说：  
我的罪反叛了你，  
我不配作你的儿子。

耶稣基督，世界的救主，  
我为那位悔改的盗贼祈祷，  
你对他有天堂的应许。  
上主，请在你的王国里记住我。  
圣神（圣灵），爱的泉源，  
我信任你，请净化我的心，  
帮助我成为像在光中行走的孩子。

主耶稣，  
你使瞎子看见，  
治愈病人，  
原谅罪妇。  
在伯多禄（彼得）否认你后，

祢仍坚定祢对他的爱。  
请俯听我的祈祷，  
宽恕我的罪。  
在我的心中更新祢的爱，  
帮助我和基督徒的兄弟姐妹们合一，  
如此我才能向全世界颂扬祢救赎的大能。

主耶稣，上主之子，  
请向我这个罪人大发慈悲。