
教會的克己傳統

靈風堂培育部於 2010 年的大齋期推行「克己·虛己」信徒生活操練，當中包括了七項克己及一項虛己的操練，大家不要以為這些都是現代信徒的發明，當中許多操練都具有深厚的教會歷史傳統，為歷代信徒所推崇。西方修會的創始者聖本德 (St. Benedict of Nursia, 480-547) 的《會規》49 章這樣勸信徒善度大齋期：「所以我們極力主張，弟兄們在大齋期內，特別保持身心的純潔，並在這神聖的時期內，滌除平日所有怠慢的過失。如果我們能戒除一切惡習，流淚祈禱，閱讀聖書，深自痛悔，並節制飲食，方才算是善度了此大齋期。因此，在這些日子裏，除了日常的善功外，應另加一些善功，和私人祈禱或節制飲食，這樣，每人帶著『聖靈所賜的喜樂』(帖前 1:6)，自願地奉獻給上帝一些額外的善功。總之，在肉身方面節制飲食、睡眠及談笑；又以神聖渴望的喜樂，期待著復活。」

晨更祈禱

一日之計在於晨，教會很早期已鼓勵信徒於清晨祈禱，在一天的開始就親近上帝，而西方教會傳統亦規定神職人員及修道者要一天七次祈禱，以敬拜上帝。《本德會規》16 章這樣說：「先知說：『我一天七次讚美你。』(詩 119:164)，如果我們在晨禱、早禱、午前禱、午時禱、午後禱、晚禱及夜禱時，盡了我們事主的責任，我們就圓滿了這個『七』的神聖數目。因為先知所說的：『我一天七次讚美你』，就是指這些時辰的日課而言。至於誦讀日課，同一先知說：『我半夜起來稱讚你。』(詩 119:62) 所以，『因你公義的典章』(詩 119:164)，讓我們在晨禱、早禱、午前禱、午時禱、午後禱、晚禱及夜禱裡，獻上我們對造物主的讚頌。在夜間，我們也該起來讚頌祂。」這所說的「晨禱」的時間，聖本德也有提及：「冬季，就是十一月一日到復活節，弟兄們應該在夜間二時起身，如此他們可以睡過半夜，得到充分的休息……從復活節到上面所述的十一月一日，時間的安排是使應當在破曉時分誦念的晨禱。」(《本德會規》八章) 由此可見，教會很早期已推行並稱許為主的緣故清晨到聖堂祈禱。當代韓國教會的大復興，很大程度上，也是得力於晨更祈禱會。

克己的益處

節約消費和減少娛樂都是現代述語，換言之就是我們克制慾望，修心養性，過簡樸的生活。的確，清心寡欲能使人更能親近上主，這不單是《聖經》的教導，也是歷代信徒，特別是修道者的屬靈經驗。致力捍衛三位一體真理的教父聖阿他拿修 (St. Athanasius, c293-373) 曾記下了他所敬重的修道之父聖安當 (St. Anthony the Great, c251-356) 的行實及訓誨。在傳記中，他引述聖安當說：「若花費在肉身的時間減少，靈魂不單不會被肉身控制，反而使肉身成為靈魂的輔助者。」(《聖安當傳》45 章) 又引述聖安當向他的弟子訓誨的講話，說：「魔鬼企圖用盡各種方法騷擾我們、攔阻我們進入天國，使我們不能提升到牠們失去的地位。因此，我們需要更多祈禱，禁食是必須。禁食可以使我們從聖靈領受分辨諸靈的恩賜，使我們可以洞悉牠們的詭計……但我們不必害怕牠們的詭計，只要運用祈禱、禁食及信靠上主，就可以立刻擊敗牠們。」(《聖安當傳》22 至 23 章)

真正的齋戒

關於齋戒禁食的真義，君士坦丁堡主教聖金口若望（St. John Chrysostom，c347-407）有一番精闢的見解，指出真正的齋戒在於克制五官。他在主後 387 年大齋期間在安提阿曾這樣証道，說：「在向上帝傳遞我們的訊息時，我們有齋戒作為我們的盟友及伙伴……同樣，在這齋期之始，猶如靈性的第二春，我們仿倣軍人擦拭武器、仿倣農夫磨利鐮刀、仿倣船夫整理精神的船隻以應付私慾偏情的波浪……你得重新上路，那條直通天堂的路。你怎能重新上路呢？你要折磨身體把它制伏得像奴隸一樣；登天之路是狹窄的，身體肥胖會構成嚴重的障礙。控制私慾偏情的波浪，抵禦邪惡意念的風暴，挽救你的小舟，隨時警醒戒備，那麼你就是一個好船夫。」他又說：「我所說的齋戒不是一般人所想的，而是真正的齋戒：即禁罪而非禁食。齋戒本身救不了守齋的人……尼尼微人齋戒，賺得了上帝的仁慈；猶太人也齋戒，但得不到甚麼益處，且較先前更受譴責……你看，不是齋戒拯救了他們，而是生活的改革使上帝對這外邦人慈善寬仁（參〈約拿書〉3 章）……齋戒的全盤價值不在於禁食而在於禁罪。誰以齋戒為禁食是較之任何人貶低它的價值。你守齋嗎？請給我看你功夫。甚麼功夫？如果你見一個窮人而動慈心、如果你見一個好運的朋友而不妒忌、如果你見一個美艷的女人而向前直走。守齋的不單是口，就是眼、耳、手、腳，以至所有器官也要守。手戒絕搶掠及不濫用權力就是守齋；腳遠離上演不良戲劇的地方就是守齋；眼不看耀眼的東西及不貪戀女人面容美貌就是守齋。眼吃的是戲劇，傷風敗俗的戲劇破壞齋戒，危害靈魂；中規中矩的戲劇則會增加其價值。口為了守齋而放棄吃正當的食物，但另一方面，眼卻去看不正當的東西，這真是矛盾。你不吃肉嗎？那麼也不要眼睛去看不潔的東西。連聽覺也要守齋。聽覺的齋戒就是不聽誹謗讒言。聖經有云：『不可隨夥佈散謠言；不可與惡人連手妄作見證。』（出 23:1）口舌亦應戒說污言穢語。戒食魚雞而吞噬兄弟有何是處呢？」（《聖金口若望雕像講道詞》第三篇講道）

愛德工夫

關於服侍及濟貧工作，《聖經》曾多次曉諭，而羅馬教宗聖良一世（St. Leo the Great，c400-461）也曾大齋期間的一次題為〈藉齋戒與施捨以清潔心靈〉的講道中，這樣向教友呼籲：「我們又臨近了那特別追念人類得救奧蹟的時期，引導我們走向逾越節的時期；因此，我們要加倍用心，清潔我們的心靈，做好準備工作……因此我們都應努力向善，以便在救贖之日（復活日）都能擺脫舊生活的罪惡……一個教友時時刻刻所應該做的，如今更該用心，更該熱誠地去做，好使使徒定的四旬齋戒得以實行。齋戒不僅在減少飲食，而尤其在於革除惡習。如果我們聖善的齋戒，與慈善事工相配合，那就再好沒有了；所謂的慈善事工，包括很多可歌可頌的愛德行為。這樣，雖然每人擁有的財富不同，卻都能有相等功績……其實，慈善事工的範圍非常廣大，因而能使任何信友實行濟貧的工作；不論是鉅富殷商，或是小康與窮人，都能量力而為。雖然，濟貧的能力有大有小，而對人的愛心，卻是一樣的」（《聖良四旬期講道集》第六篇講道）

其實，宗教改革除了成功革除教會的陋習外，也在反對「行為得救」的風潮下，使教會失落許多傳統的屬靈操練。而許多這些屬靈操練都經過數百年的歷練，的確有助信徒親近上主。希望我們都能熱切參與靈風堂的「克己·虛己」信徒生活操練，一樣虔度大齋期。

參考書目：

區華勝譯，《金口若望：雕像講道詞選集》，（台北：聖保祿孝女會，2007 年）

本篤會修女譯，《聖本篤每日靈修：師傅你住在那裡》，（台北：光啟出版社，1991 年）

羅馬天主教會，《教父神修論集》上冊，（台北：天主教主教團禮儀委員會，2008 年）