

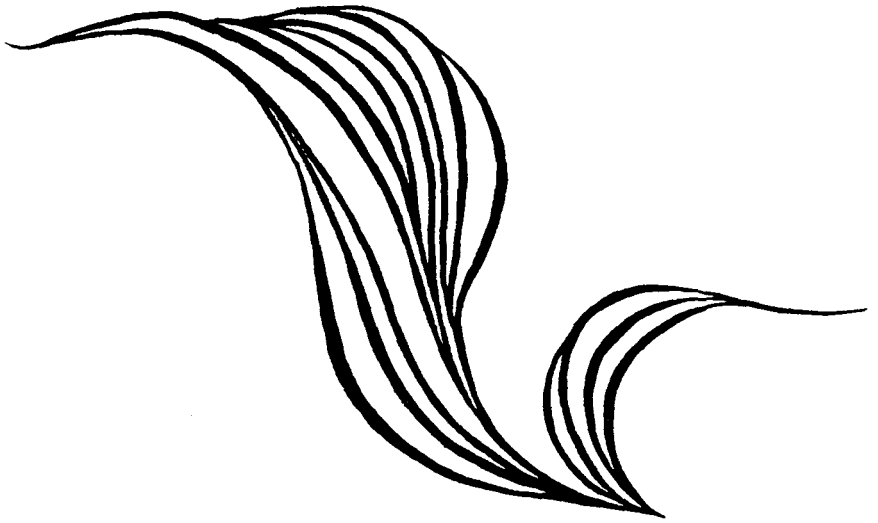


神思

主題：

悠閒與娛樂

55



神思

主題：

悠閒與娛樂

55

S P I R I T

A Review for Theology and Spirituality

Issue No.55——NOVEMBER 2002

神思 第五十五期

二零零二年十一月

神思編輯委員會：嘉理陵神父，吳智勳神父，韓大輝神父，
蔡惠民神父，黃國華神父，黃鳳儀修女，
鄭麗娟修女，蘇貝蒂女士。

封面：梁仙靈女士

插圖：梁仙靈女士

「神思」釋義：劉彥和《文心雕龍》神思篇云：「形在江海之上，心存魏闕之下，神思之謂也。文之思也，其神遠矣。」

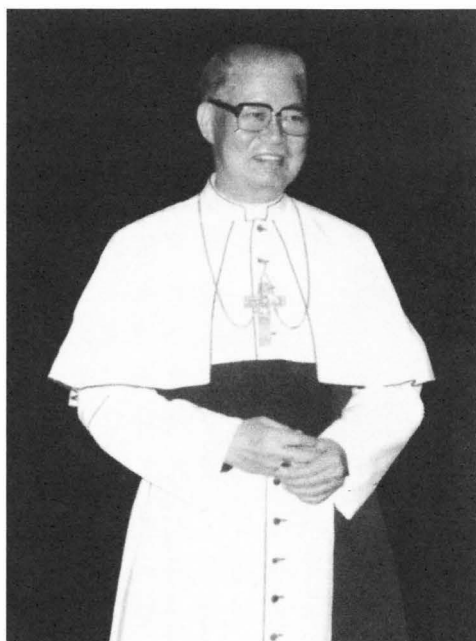
原意是指寫作時超越時間和空間的靈感，我們引申為來自聖神的靈感和神學思想。

下期主題預告：「德行與罪惡」

懷念我們敬愛的主教

胡振中樞機

(1925 — 2002)



胡 振 中 樞 機
香 港 主 教



CARDINAL JOHN B. WU
BISHOP OF HONG KONG

半 畝 方 塘 一 鑑 開
天 光 雲 影 共 徘 徊
問 渠 那 得 清 如 許
為 有 源 頭 活 水 來

此詩為宋朝朱熹「觀書有感」：寫方塘雲影，求明心見性；以活水長流，勉日新又新。「神思」創刊，空谷足音，令人鼓舞；荒漠甘泉，萬眾渴望：謹此以應編者之雅囑，併為其神修季刊賀。

一九八九年天主之母節

目錄

前言	編者	
聖經中安息日的意義	房志榮	1
耶穌的筵席	高夏芳	11
悠閒與修道	關傑棠	20
悠閒的藝術	周守仁著 李宗清譯	27
享受閒暇的權利	谷紀賢著 田愛菁譯	38
悠閒與靈修	郭年士著 游轉葵譯	45
悠閒的靈修——休、悠、遊、優	鄭瑞薇	47
往天國的路上的工作與閒暇	馮一冲	56
道尋知音	編者	61

作者簡介

- 房志榮 耶穌會神父，當代著名聖經學家，於輔仁大學神學院教授舊約聖經，有《舊約導讀》、《以經解經》、《聖經信箱》等多種著作。
- 高夏芳 母佑會女修會修女，分別於羅馬母佑會神學院及香港聖神修院神哲學院教授聖經及教父學，著有《新約聖經入門》等書。
- 關傑棠 香港教區神父，從事堂區牧民工作，著有《漁夫集》多冊。
- 周守仁 耶穌會神父，美國哈佛大學心理學博士研究生。
- 谷紀賢 耶穌會神父，香港大學利瑪竇宿舍舍監，亦從事牧民工作。
- 郭年士 耶穌會神父，又名郭樂施，前香港聖神修院神哲學院倫理神學教授，現於安老院從事牧民工作。
- 鄭瑞薇 耶穌寶血女修會修女，曾任初學生導師，現從事修女及教友的培訓工作。
- 馮一冲 香港教友，畢業於香港聖神修院神哲學院宗教學部，兼任香港公開大學導師，《公教報》「我主我煮」專欄作家，香港中文大學社會系博士研究生。

前言

胡振中樞機於本年九月廿三日返回天父懷抱，他從我們創刊至今十三年來都一直支持鼓勵我們，願讀者偕同我們爲他默禱，求主賜他永遠的安息。

都市人的生活總是忙忙碌碌，香港人尤其如此；不少訪港的人很難明白中環上班的人爲什麼走路如此匆忙？爲什麼晚上八九點還不下班？這樣的生活有甚麼趣味？本期《神思》就以「悠閒與娛樂」爲主題，從不同角度反省悠閒對人身、心、靈的重要。

房志榮神父的文章先從舊約研究安息日的意義與演變。基督徒把安息日轉移到主日，更把重點放到「安息」上，使之具備人學與神學的意義。耶穌給人帶來真正的安息，即心靈的平安和末世的安息。文章亦涉及中國文化中儒釋道對安息的領悟，更使安息平添地道的氣味。

高夏芳修女一文強調吃喝飲食是人的基本需要，啓示中天主以賜糧表示慈愛與關懷，以設宴請客顯露友誼、尊重、團結、共融。耶穌樂於參與人間宴會，因爲這是友誼的交流，生命的分享。筵席是真理呈現的地方，使虛偽表露無遺，也彰顯天主對罪人的慈愛。耶穌也設宴款待人，並把自己化爲食糧，滋養人的生命，藉飲食表達對人無盡的愛。

關傑棠神父的文章先從聖經的啓示中肯定悠閒與修道並不對立。舊約中天主在第七天休息，新約中耶穌工作完畢後，也退到荒野裡歇歇，或與友好享用美食佳釀。很可惜，物質與屬靈的對立，發展爲悠閒與修道的對立，避免魔鬼有機可乘。在實際生活中，教友對修道人的要求是

無限的，導致後者拒絕悠閒，身體毛病叢生。作者提議在居住環境、飲食習慣、工作安排、心態調整上配合悠閒，使悠閒與修道得以整合。

周守仁神父一文首先肯定悠閒對青少年有正面及負面的影響，計劃有意義的悠閒對精神健康大有裨益，反之，便流於追求刺激或漫無目的地浪費時間。作者繼而探討悠閒的流暢感受，這是一種全神貫注的投入，渾然忘我的感覺，能產生異乎尋常的創造力，更有信心接受生命中的挑戰。文章最後提到悠閒的治療作用，它幫助工作過重、失業、或有消極人生觀的人面對他們的困境，重拾他們的自尊，重建他們的希望。

谷紀賢神父的文章觀察到現代人的苦況，他們爲了保住自己的工作，忍受被剝奪閒暇的痛苦。在發展中的國家內，這種情況尤其嚴重。作者從教會的訓導文獻明確地指出人擁有閒暇的權利；沒有閒暇，人是多麼的可憐。

郭年士神父的短文提出一個現象，不少教友希望從悠閒期間得到靈修的神益，而朝聖便是把假期結合於靈修更新的好方法。文章就假期(holidays)的英文原意是聖日(holy days)，提醒教友邀請基督臨於自己的假期中，祝福自己的假期，使之成爲聖日。假期中參與彌撒的表現，也是表白信仰的簡單途徑。

鄭瑞薇修女用「休、悠、遊、優」四者去探索靈修的內蘊。「休」是指「休息」，人要知所停頓，才會安息主內。「悠」指「悠閒」，是一種意境；身心悠閒的人，會與悠閒的主相遇，使人具備靈氣。「遊」指「遊玩」，是真我的表現，使人開懷，使人忘我，讓聖神流動其中。「優」指「優質」，悠閒靈修引領人做個優質的人，有愛心的人，肯定自我價值的人，心中毫無牽掛的人。

馮一沖先生的文章從社會學及聖經兩方面對閒暇作反省。像韋伯的社會學家認為基督徒（特別是清教徒）重工作、輕閒暇的生活態度，為建立資本主義社會打下穩固的經濟基礎，但「非生產」的悠閒活動卻被打壓了。聖經中，閒暇與娛樂並未受禁止。天主祝福安息日，讓人享受創造的美好，休息變成一個感恩的活動。福音中，耶穌更以人的福祉為中心去看工作與閒暇，使它們不流於機械式的生產活動，反為人帶來真正的福音。

本期得到李宗清先生、田愛菁女士、葉繼華醫生、游轉葵小姐幫忙翻譯，我們衷心感謝他們。

CONTENTS

FOREWORD	
<i>Editorial Board</i>	
The Significance of the Sabbath Day in Holy Scripture	1
<i>Mark Fang S.J.</i>	
Jesus' Banquet	11
<i>Maria Ko F.M.A.</i>	
Leisure and Religious Life	20
<i>John Kwan</i>	
The Art of Leisure	27
<i>Stephen Chow S.J.</i>	
<i>Translated by Lee Chung Ching</i>	
The Right to Leisure	38
<i>John C. Coghlan S.J.</i>	
<i>Translated by Teresa Tin</i>	
Leisure and Spirituality	45
<i>Edward Collins S.J.</i>	
<i>Translated by Yau Chuen Kwai</i>	
The Spirituality of Leisure – Repose, Leisure, Relaxation, Quality	47
<i>Dominica Cheng S.P.B.</i>	
Work and Leisure on the Way to Heaven	56
<i>Luke Fung Yat-chung</i>	
Feature	61
<i>Editorial Board</i>	

FOREWORD

His Eminence Cardinal John Baptist Wu died on September 23. In the 13 years that we have been publishing *SHENSI/SPIRIT*, we have enjoyed his continual support and encouragement. We invite our readers to pray in union with us for the repose of his soul.

The life of urban dwellers is an extremely busy one, and Hong Kong life is a notorious example. Visitors to Hong Kong's Central District find it difficult to understand why people rush so quickly to work, and why at nine o'clock at night they still have not yet quit work for the day. What interest is there in such a life? Hence we have taken "Leisure and Recreation" as the theme for this issue of *SHENSI/SPIRIT*, to reflect from different perspectives on the importance of rest for our physical, psychological and spiritual well-being.

Fr. Mark Fang examines the significance and development of the notion of the Sabbath Day in the Old Testament. In transferring the Sabbath Day to Sunday, the Lord's Day, Christians have given added importance to the notion of rest, giving it both anthropological and theological significance. Jesus brought true rest to humanity, namely spiritual rest and eschatological rest. The article also looks at the Chinese cultural understanding of rest as seen in Confucianism, Buddhism and Taoism, thus adding to the notion of rest something of the indigenous atmosphere.

Sr. Maria Ko shows that, while eating and drinking are essential human needs, we see in revelation how God uses these activities to manifest loving concern and care. Through

the notion of banquet God manifests the significance of friendship, communion and sharing. Jesus delighted in sharing in banquets with the people, for the banquet was a means of friendly encounter and sharing life. A banquet is a place for the manifestation of truth, a place where hypocrisy is unacceptable, a place where God's love for the sinner could be revealed. Jesus hosted a banquet for his apostles, and gave himself as food to nourish our life. Through eating and drinking he showed his unbounded love for us.

Fr. John Kwan's article begins by demonstrating that in the Scriptures there is no opposition between leisure and a religious life. In the Old Testament, God rested on the seventh day. In the New Testament, after work Jesus went to a desert place to rest, or enjoyed eating and drinking with his friends. Unfortunately, the opposition between materialism and spirituality has developed into an opposition between leisure and religion, lest leisure provide an opportunity for the devil. In actual life, the demands of the faithful on the religious are endless, with the result that the religious reject leisure with consequence failure in health. The author suggests that we should allow space for leisure in our living environment, our eating and drinking habits and our work arrangements so that leisure and religious life can be integrated.

Fr. Stephen Chow suggests that leisure can have both positive and negative effects on young people and children. Planned and meaningful leisure is of great benefit to psychological health. On the contrary, if leisure only leads to stimulation or desultory purposelessness, it is a waste of time. The author goes on to discuss the flow in leisure. By this is meant a complete spiritual integration, a feeling of self-forgetfulness which can create an extraordinary creative

energy, giving confidence to face the challenges of life. Then the article deals with the healing function of leisure. Leisure helps those who are overburdened with work, those who are unemployed or have a pessimistic attitude towards life, to face their difficulties, to regain a sense of their human dignity and so recover hope.

Fr. Coghlan looks at the difficult circumstances in which modern people find themselves, where in order to keep their jobs they have to endure leisureless suffering. These circumstances are particularly heavy in developing countries. From the Church's teaching he shows that all human beings have a right to leisure. Where there is no leisure the human person is extremely pitiable.

In his short essay, Fr. Edward Collins points to a particular phenomenon, namely that quite a number of Christians hope to attain some spiritual benefit from the use of their leisure. Thus it is that pilgrimages become a way in which holidays are combined with spiritual renewal. He points out that the English word "holiday" was originally "holy day". Thus we should invite Jesus to be present in our leisure time so that he may bless our holidays, making of them holy days. Attending Mass on holidays can be a way of manifesting one's faith.

Sr. Dominica Cheng uses the four notions of Repose, Leisure, Relaxation, and Quality to explore deeply the implications of spirituality. Repose indicates stopping to rest: one must know how to stop in order to be able to rest in the Lord. Leisure has a wide meaning: one must have physical and spiritual leisure in order to encounter the Lord of leisure and draw spiritual breath. Relaxation connotes play, and is a way of showing one's real self, of opening oneself up. It is a

way of self-forgetfulness which allows the Holy Spirit to enter in. Spiritual leisure enables one to become a person of quality, a person of benevolence, certain of one's own value and freed from all interior suspense.

Mr Luke Fung Yat-chung reflects upon the question of leisure from the two perspectives of sociology and Scripture. Max Weber suggested that Christians [especially Puritans] extolled labour and looked down upon the leisure aspect of life in order to establish a capitalist social system on a firm economic foundation. "Unproductive" leisure activities were suppressed. In Scripture, however, leisure and entertainment are not prohibited. God blessed the Sabbath Day and allow humanity to enjoy the good things of creation. Rest became a thanksgiving activity. In the Gospel, Jesus looked at work and leisure from the perspective of human blessedness, setting them apart from a mechanical life-style, making them a channel of real good news.

Mr. Lee Chung Ching, Ms. Teresa Tin , Dr. Ip Kai Wah and Ms. Yau Chuen Kwai have helped in translating for this edition of *SHENSI/SPIRIT*. We wish to thank them for their generous support.

聖經中安息日的意義

房志榮

今日無論世界何處，一說週末（weekend）、週休，或週休二日，大概沒有人不懂的。說禮拜天，主日，也知道那是指星期天（日）¹。至於說到安息日，那就會想到猶太人或基督徒，總覺這是他們應該守的日子²。安息日的懂法和意義因此須從猶太人的第一盟約（舊約）和基督徒的第二盟約（新約）來略加研究。最後，中國文化對於安息，或更好說對於悠閒與娛樂又有些什麼傳統呢？結論中，本文會綜合起來說，是猶太／基督徒也好，是中國人也好，人生的目的不是工作或達到什麼大成就，而是休息，只須正確地了解這個休息指的是什麼。

1. 舊約聖經中安息日制度的演變

本文注 1 所引的《現代漢語詞典》說中國古代就有七

¹ 《王雲五大辭典》1953 年增訂版「星期日」條：「每星期的末日，又稱日曜日，文明國人民多於此日休息。」《現代漢語詞典》1996 修訂本「星期日」條：「星期六的下一天，一般定為休息日，也說星期天，簡稱星期。」另「星期」條：「我國古代歷法把二十八宿按日、月、火、水、木、金、土的次序排列，「七日一周」，周而復始，稱為「七曜」；西洋歷法中也有「七日為一周」的說法，跟我國的「七曜」暗合。後來根據國際習慣，把這樣連續排列的七天作為工作學習等作息的計算單位，叫做星期。」

² 注一引徵的兩部辭典關於星期日所說頗耐人玩味。一說星期日是每星期的末日，人民多於此日休息；另一詞典說星期日是星期六的下一天，一般定為休息日。至於日曜日的說法，把瑪竇福音廿八章和馬爾谷福音十六章開始二節合看，會突顯一幅鮮明的寫照：安息日既過，一週的第一天，大清早，婦女們來到墳墓那裡；那時，太陽剛升起。

日一周，周而復始的歷法。又說西洋歷法中也有「七日為一周」的說法。這個所謂的西洋當從以色列人算起，因為七日一周，第七日為安息日這一安排，最早出現在以色列。學者們在以色列以外的古文化中（即肥沃的半月彎地帶）沒有找到其他的先例。³ 舊約聖經中把安息日的建立追溯到梅瑟（十誡及頒佈十誡前在曠野中檢取瑪納的經驗：出 16:22-30），但只在王國時期才有守安息日的史蹟可考。守安息日的規定顯然有社會性的目標：讓奴隸和牲畜有一天能休息（出 23:12；34:21）。亞毛斯，歐瑟亞，依撒意亞三位第八世紀的先知都把新月（月朔）和安息日相提並論（亞 8:5；歐 2:13；依 1:13），由他們的語氣中聽的出來，安息日大概有盛會和敬禮的慶祝，因此在放逐巴比倫以前，已經越來越把安息日視為奉獻給天主的日子：「第七天是為恭敬上主你的天主當守的安息日。」（出 20:10 申 5:14）。

放逐以後，猶太主義在司祭們的領導下建立起來，這時安息日的發展達到它的高峰：七日一周及周末的安息日成了創造與拯救秩序的一部份：創造是按照七天的節奏（出 20:11；創 1-2），而整個世界的歷史是在六天展開，不過這裡的一天等於一千年，一如詠 90:4 所說的。最後世界史以一個末世的安息日結束（即默示錄文學所描述的）。與這一普世宏觀相對立的是一個狹隘的種族觀：只有猶太民族獲得此一特權，就是認識、遵守安息日。因此安息日成了猶太人與上主訂立盟約的記號，（出 31:13,17；則 20:12,20）。他們熱心地護守著安息日誡命。從前還許可在安息日尋訪先知（列下 4:23）或聖殿警衛的換班（列

³ 參閱 W. Rordorf, 〈Sabbat〉 in Bo Reicke und Leonhard Rost, 〈Biblisch-Historisches Handwoerterbuch-Landeskunde, Geschichte, Religion, Kultur, Literatur〉, Dritter Band, Goettingen, 1966, 1633-1635. 聖經—歷史辭典手冊：地理，歷史，宗教，文化，文學。「安息日」條。第三冊，1633-1635 欄。

下 11:5-11)，現在卻禁止任何工作（耶 17:21-22,24,27；厄下 13:15-22）。因這一禁令，瑪加伯勇士在安息日任人屠殺，終於發覺這樣做是不對的（加上 2:32-41）。

冒犯安息日的人一度曾受死刑的威嚇（出 31:14-15；35:2；戶 15:36），但很快就緩和下來，而以個案處理方式，分門別類的使安息日的規定較易遵守。例如：煮、烤、出門（出 16:22-30）；燒柴（戶 15:32,36），點火（出 35:1-3）；耕田收割（出 34:21），載重（耶 17:21-22）營商（亞 8:5），在安息日都是禁止的。法利塞人的解釋較寬，安色尼人（死海西北角曠野的隱士）較嚴。

由放逐時期開始，做禮拜成了安息日不可或缺的一部分。原來在耶京聖殿，安息日有特別豐盛的祭獻（則 46:4-5），供餅也予以更新（肋 24:5-9）。在家庭裡，一家之長於安息日之始（週五晚）和之末（週六晚）都作特別的桌上祈禱和訓話，前者稱 Kiddush，意味祝福、聖化（安息日），後者稱 Habdalah，意味隔開、分離（安息日，有別於其他的日子），二者都是家長捧著一杯酒，朝著它說出的。為以後的猶太教有決定性的一件事是安息日在會堂裡做禮拜制度的建立。會衆於早晨或午後在會堂共吟 Shema（申 6:4-9「聽啊，以色列……」）和 Tefilla（即祈禱，指詠 86;90;102;142），朗誦一段梅瑟五書和一篇先知書訓言，有時也作一些解釋。

2. 新約及初期教會安息日的多種含義

耶穌面對安息日採何種態度？簡單地說，祂的至高原則是愛，為了愛德祂不怕破壞安息日的規定，這在福音書中有多次的報導，如谷 2:23-28：門徒掐食麥穗；3:1-6：治好一隻手枯萎的人；路 13:10-17：治好僵傻病婦；14:1-6：治好患水腫症的人；若 5:1-18：治好無助的癱子；

9:1-14：治好胎生的瞎子。以上這些事或奇蹟都發生在安息日，因此激起猶太人很大的反感（谷 3:6；若 5:18）；門徒們却在耶穌不守安息日的這些事上隱約看到祂的默西亞性。

初期的基督徒並沒有即刻把耶穌的這種自由視為自己面對安息日可採取的態度，他們以為耶穌可以這樣自由無拘，因為祂也是安息日的主（谷 2:28；路 6:5）。巴勒斯坦的基督徒團體，雖然內心已跟猶太教分道揚鑣，但安息日最初還是遵守的（也許圍繞著斯德望的希臘籍基督徒是一例外）。但外邦人的基督徒團體已不再受安息日規定的約束。保祿嚴詞拒絕猶太基督徒再度引進安息日誠命的潮流：「你們竟又謹守某日、某月、某時、某年！我真為你們擔心，怕我白白地為你們辛苦了。」（迦 4:10-11）；「為此，不要讓任何人在飲食上，或在節期或月朔或安息日等事上，對你們有所規定。」（哥 2:16）。五十年後，安底約基主教聖依納爵還遇到同樣的敵人⁴。第三至第五世紀，外邦人的基督徒教會又給安息日作了新的評價，除了周末守齋，作禮拜以外，主要是把安息日當做創造世界的紀念日。

基督徒的最大轉變是由安息日漸漸轉移到安息上，也就是由時空的規定（安息日）過渡到一個人學和神學的概念（安息），而加以多方面的發揮。首先基督完成了祂的和好大業，為人做贖價，赦免人罪，給人帶來真實的安息，即心靈的平安喜樂（參閱瑪 11:28-30；路 4:10；哥

⁴ 聖依納爵在致馬尼西人書第九章「主日（星期日，禮拜日）」寫說：「我們原先迷信了古教，現今拋棄了迷信，走上了望德的新道路，廢除了安息日的敬禮，規定了主日的慶節。在主日那一天，耶穌和他的聖死給我們帶來了新生命。有的人不承認這一點，我們却承認這件奧蹟。」見呂穆迪譯，《宗徒時代的教父》，香港真理學會 1957 年，頁 181。

2:16-17)。其次，基督徒的一生每天都是安息日，都須天天擺脫罪惡的奴役，在心中、思想中、行動中向天主頂禮膜拜。最後，是指向末世的安息，即人生的歸宿。關於這一點，希伯來書信有一些十分感人的話，在此略加詮釋。

希 3:7-4:13 是希伯來書頗特殊的一段訓話，夾在兩個比較之間：前面把耶穌與梅瑟相比（3:2），後面把耶穌與亞郎相比（5:4），而肯定耶穌高出梅瑟和亞郎。因此中間這段訓話力勸基督信友一定要忠貞不渝，堅信到底，好能進入天主的安息。法文大公譯本很恰當地把這一大段訓話題名為「透過信仰進入天主的安息」⁵。至此，「安息」的主題可說達到了它發展的高峰。書信的作者如何發揮這一主題呢？他的說詞和講理是非常猶太式的，為不熟悉舊約聖經和歷史的人，是一種奇怪的推理方式，但骨子裡的確有他的道理，我們試著略為澄清。

作者以引用詠 95:7-11 開始，把這些話當做聖神的啓示，而帶進「安息」的主題（3:11,18）。接著在第四章，作者十次提到安息的概念來講天主的安息和人的安息⁶。他的推理經過分析，可以綜合為以下幾個步驟：1. 以民在曠野四十年之久，心中迷惑，不認識上主的路，因此上主發怒起誓說：「他們決不得進入我的安息」。2. 「他們」不得進入，但別人還有機會進入，條件是不要再心硬了。這一可能就是詠 95:7-8 所說的「今天你們」可以選擇。3. 「我

⁵ 參閱 TRADUCTION OECUMENIQUE DE LA BIBLE. Edition Integrale, Nouveau Testament. Les Editions du Cerf, Paris 1972. <Epître aux Hebreux> 3:7-4:13 “L’entrée par la foi dans le repos de Dieu” 聖經大公譯本，巴黎 1972，「希伯來書」3:7-4:13:「透過信仰進入天主的安息」。

⁶ 在這段聖經中，「安息」在希臘原文出現 12 次，在法譯文也是 12 次，即第三章 2 次，第四 10 次。思高聖經因中文語法的需要（如代名詞須以名詞譯出），竟有 16 次安息二字的譯出，即第三章 3 次，第四次 13 次。

的安息」最初是指天主要把以民安頓在許地，現在希伯來書作者把「祂的安息」說成六天造世完畢第七天的休息，我們要努力進入的就是這個天主的安息。

同一作者在希 11:8-16 說及聖祖亞巴郎、依撒格和雅各伯因信德寄居在帳幕內。聖祖們是半遊牧民族，領著羊群尋有水草的地方搭帳棚而居毫不足怪。但作者仍以猶太方式說他的理：「因為他（亞巴郎）期待著那有堅固基礎的城，此城的工程師和建築者是天主。」（11:10）牧人的帳棚是暫時的，堅固的城代表永恆。他們（三聖祖加上撒辣）「...明認自己在世上只是外方人和旅客...是在尋求一個家鄉。如果他們是懷念所離開的家鄉（加色丁的烏爾），他們還有返回的機會；其實，他們如今所渴念的，實是一個更美麗的家鄉，即天上的家鄉。」（11:13-16）這才算是一語道破：天主許給聖祖們的地暫時是這塊聖地，但最後是天上的家鄉，一座城：「天主自稱為他們的天主，不以他們為羞恥，因為祂已給他們預備了一座城。」（11:16b）

把上述兩處合看（即第四和第十一章的相關各節）可得到一個結論：進入天主的安息就是進入天主為人所準備的那座城。《默示錄》廿一章全章都用來描寫這座城的盛況：「我看見那新耶路撒冷聖城，從天上由天主那裡降下.....我聽見由寶座那裡有一巨大聲音說：『這就是天主與人同在的帳幕，祂要同他們住在一起；他們要作祂的人民，祂親自要<與他們同在>，作他們的天主；祂要拭去他們眼上的一切淚痕；以後再也沒有死亡，再也沒有悲傷，沒有哀號，沒有苦楚，因為先前的都已過去了。』」（默 21:2-4）把全章讀完，會覺得這些圖像的說法頗富說服力。不是三段論法的邏輯，而是猶太式的，也是中國式的，試看下段。

3. 中國文化的儒釋道如何講安息

聖經由舊約到新約，由安息日到安息，有了多方面的演變和轉化，這都影響了教會的生活，甚至整個世界都受到波及。今日普及全世的周末、周休等制度和習俗最後是來自以色列人民的這些老傳統。看過聖經和教會是傳播安息日制度及安息理念的重要媒體，現在得探討這一制度和理念遇到中國文化時會激起怎樣的反應。我國古代雖有七日一周的歷法，但沒有第七日為安息日的做法，民間只有初一和十五或月朔月望的習俗。但安息或休息的理念是有的，雖然儒、釋、道各有自己的懂法。

先看道家的代表作《道德經》⁷。下面所引徵的兩章本來不是說安息，而是說以靜代動，以近致遠，以不行、不見、不為而有所成。《道德經》第 47 章說：

不出戶，知天下；不窺牖，見天「道」。
其出彌遠，其知彌少。
是以「聖人」不行而知，不見而明，不為而成。

短短的一章文字裡，「不」字出現了五次，可說是一章否定式的人學。就像神學界的否定神學主張說天主是什麼，還不如說天主不是什麼；同樣，否定式的人學說，人並不是動的越多越好，作的越多越好，而是要靜下來勤修內在的人性，反而會得到更多，甚至得見到天「道」。這裡不是講安息，而是講以靜代動，才能發掘人的內在天性。

《道德經》第 7 章也不講安息，而是講「聖人」的不自私，像天和地那樣不為己，所以才能天長地久，在時間和空間上達到永恆（像默示錄 21 章所描述的那樣：原初的天地變成新天新地）：

⁷ 在此採用國學基本叢書《老子》，智揚出版社，永和市，1999 年

天長地久。天地所以能長且久者，以其不自生，故能長生。

是以聖人後其身而身先，外其身而身存。非以其無私耶？故能成其私。

釋家可舉禪宗爲代表。六祖慧能有一段禪語，名「葉落歸根」，大意是：唐開元元年（AD713）7月1日，六祖慧能對衆門人說：「我想回老家廣東新州去，你們快爲我準備船隻！」門人聽了，心情沉重，哀求六祖留下不要走。六祖說：「大家不要難過，諸佛爲了弘揚佛法才出現於人間，但終歸還是要入涅槃。有來必有去，這是一般的常理。我的形體，最終還是有一定的歸宿。」衆門人說「師父現在去，早晚仍然要回來的。」六祖說：「葉落歸根，等到我回來時已經無口說話了。」⁸六祖慧能講安息了嗎？間接地似乎講到了，因爲他說人的形體有一定的歸宿，像是葉落歸根，但這歸宿是什麼？人的根在那裡？還得有進一步的上天啓示。

儒家的老祖宗孔子，反而對悠閒與娛樂有一次十分精彩的表現。一天，孔子與四位門弟子圍坐在一起。他請他們各言其志。子路心直口快，說出他的不凡抱負；冉有較謙虛，自認治國尚可，至於禮樂尚須等待專家；公西華更謙虛地說：「非曰能之，願學焉。」最後只剩下曾皙一人尚未作答。孔子點名問他：「點（曾皙之名）！爾何如？」曾皙（是曾參的父親）答說：「我跟他們三個人想法不同。」孔子說：「那有什麼妨礙呢？也不過是各人說說自己的志向罷了。」這時曾皙才肯說出他的志趣：

「暮春三月時，春天的衣服早就穿上了，我陪同五、六個成年人，六、七個小孩子，到沂水邊洗洗澡，在舞雩

⁸ 見《拈花微笑——禪的傳奇》，法藏編著，台北市；華嚴，薪傳出
版社，2001年，卷一，頁181。

台上吹吹風，然後一路唱著歌回家。」⁹

夫子喟然歎曰：「吾與點也！」孔子讚賞曾皙，與他的志向認同。前面三位弟子，或胸有大志，或謙虛為懷，都無可厚非，孔子不加評斷。獨有曾皙的志向得到夫子的肯定，可謂有志一同，表示孔子的教學和為人不以工作和成就為目標，而有更人性化的人生鵠的需要達成。¹⁰

結論

安息日的意義是什麼？這一問題看似簡單，其實它牽涉的很廣很深。以色列人民最早有一周七日，第七日為安息日的習俗和規定。後由猶太主義和基督宗教傳承下來，不知不覺成了全人類的普遍習俗，實行起來十分自然，大家都覺得理所當然。原來這也是大自然或日月星辰運轉的節奏和韻律，正如我國古代已把二十八宿列星按照日月火水木金土的次序排列，是為陰曆的一月。

聖經的啓示慣於把自然界的事實提到精神的層次：從有形到無形，從有限到無限，從人到天，再到天人的交往與合一。這是一個繁複微妙的過程，不能只靠情緒，但也並非純理性或嚴格的邏輯所能達到的。因此我們看到安息

⁹ 語譯採自傅佩榮著《論語解讀》，文緒，2000年初版十刷，「先進十一 26（25）」。

¹⁰ 「曾點的志向說明了三點：一.志向使人安頓，不必憂心忡忡；二.志向須順應外在條件；三.志向隨時隨地可以印證。曾點短短幾句兼顧了「天時、地利、人和」；暮春是天時，沂水與舞雩是地利，五、六個成人與六、七個小孩則是人和，至於「洗洗澡、吹吹風、唱歌」等，都是興之所至的表現，談不上特定的目的。以這種方式表白志向，其實以無志為志，或者說是：無志於外，有志於內；無志於用，有志於體。奠立根本之體，則用可以因時因地而制宜。人生也因而立於不敗之地。」見傅佩榮著，《論語的智慧》，皇冠1993，頁215。

日和守安息的許多變化，許多意義的轉移。為創始安息日的猶太民族來說，充軍巴比倫的經驗（587-538BC）影響最大，因為從那時起，在各地會堂守安息日，讀經祈禱，成了凝聚猶民的重要習俗之一。

當然，給安息日帶來最大意義轉變的還是耶穌基督。自從祂自死者復活以後，安息日由一週的第七天～紀念天主造世完工的日子～轉到一周的第一天～主日，即主復活的日子。原來安息日的重點在於停工、休息，後來才加上敬禮天主。耶穌有生之日在安息日驅魔、治病、行善；耶穌復活後，基督徒慶祝主日，與兄弟姊妹交融。儒、釋、道的以靜代動，等待葉落歸根，與「冠者五六人，童子六七人，浴乎沂，風乎舞雩，詠而歸。」也就特別有意義了。

耶穌的筵席

高夏芳

1. 民以食爲天

勿以爲重視吃喝是中國文化傳統的獨有特徵，在聖經中飲與食也佔一個很重要的位置。單看「餅」與「酒」，這基本食物及飲料，便各出現四百餘次之多。

創世紀記載天主給人的第一道禁令是：「你們不可吃」，耶穌卻在最後晚餐時對門徒說：「你們拿去吃」。爲原祖，吃禁果的後果是：「你們吃了，必定要死」（創 2:17），耶穌的許諾剛相反：「誰吃我的肉，喝我的血，必得永生」（若 6:54）。可見這「吃」中有乾坤，喪亡與救恩，都可繫於其上。

飲食吃喝，是人維生的最基本需要。天主既賜給人生命，也養育人。賜糧賜穀，使人豐衣足食，便成了天主慈愛的最直接表達，也是人最易領情，最易體驗的受恩方式。聖詠作者這樣讚美造物主照顧萬物的無微不至：「你從高樓宮殿上灌溉山地，以你出產的果實，飽飫普世；你使青草和植物生出，餵養牲畜，爲給人服務。又使土地產生出五穀，美酒，人飲了舒暢心神，膏油，人用來塗面潤身，麵餅，人吃了增強心神，……一切生物都瞻仰着你，希望你按時給他們飲食」（詠 104:13-15,17）。當以色列民逃離埃及，邁向福地，在曠野中行走時，天主就讓天降「瑪納」，巖石湧出清泉，使他們充饑解渴。他們旅程的目的——福地，是一塊「流奶和蜜」的土地（出 3:8）。「那裏有溪流，有泉水，有深淵之水從谷中和山中流出；那地出產小麥、大麥、葡萄、無花果和石榴；那地出產橄欖，

油和蜂蜜；在那地你決不缺糧吃，在那裏你將一無所缺，……幾時你吃飽了，應感謝天主，因為是他賜給你這樣肥美的土地」(申 8:7-10)。

為感謝天主，最自然的方式也是獻上食物，將天主所賜，人類最珍惜，最需要的東西，呈獻給祂。以色列傳統的禮儀有不同的祭獻，獻上的多是食物：牛犢、羊、油、酒、餅、果子等。在約櫃前常供奉着十二個「供餅」，為記念並感謝天主與以色列十二支派訂下的盟約（參閱肋 24:5-8）。時至今日，我們在感恩祭中仍藉奉獻餅酒，對主表達謝意。在奉獻時，主祭者誦念：「上主，萬有的天主，你賜給我們食糧，我們感謝你。我們將這麥麵餅／葡萄酒，大地的產品及人類勞苦的果實，呈獻給你……」。可見食物在天人交往中，成了一種賜恩謝恩，示愛還愛的最有力的語言。不難領悟，為何耶穌選擇了用餅酒的方式，長留於我們中間。

2. 天庭設宴

如果賜糧是天主慈愛、關懷的表示，設筵請客就強調更深切的友誼、尊重、團結、共融。聖經多次運用這圖像，其尤當作者們要表達天主要為愛他的人所準備的「眼所未見，耳所未聞，人心所未想到」(格前 2:9) 天國福樂時，沒有比天庭設宴更貼切，更能達意。

在舊約中，這圖像最明顯地出現在依撒意亞先知對天主救恩的滿全實現所作的描寫中：「萬軍的上主在這座山上，要為萬民擺設肥甘的盛宴，美酒的盛宴；肥甘是精選的，美酒是醇清的……他要永遠取消死亡，吾主上主要從人人的臉上拭去淚痕……」(依 25:6-8)。這不是渺茫的憧憬，而是深切的信念，是上主的許諾。

以「在天國赴宴」作為未來福樂的影照，在以色列一

直流行到耶穌時代。當耶穌在法利塞人家中坐席時，同席中有人對他說：「將來能在天主的國裏吃飯的，才是有福的」(路 14:15)。耶穌自己也用了這圖像來描寫在世跟隨他，與他同甘共苦的門徒將會得到的賞報；「你們在我的國裏，一同在我的筵席上吃喝」(路 22:30)。這福份不局限於那群他在生時親自召叫的門徒，也要普及萬眾，廣施於萬代：「將來有許多人從東方和西方來，同亞巴郎、依撒格和雅各伯在天國裏一起坐席」(瑪 8:11)。同樣，默示錄的作者把救恩的滿全描寫成諸天同慶的「羔羊的婚宴」(默 19:6-9)，所有跟隨羔羊者都被邀參加。

沿用此意我們在感恩祭中領聖體前主祭者這樣邀請信眾：「請看，天主的羔羊！請看，除免世罪者！來赴聖宴的人是有福的！」能在世參與感恩祭已是福樂，這福樂更提前及保證誠心參宴者將來能在天國偕同天主及諸聖坐席，共吃團圓飯。

3. 耶穌赴宴

天主子成了人，取了肉軀，和我們完全一樣，為能把我們提升，分享他的生命。他來到此世，為能把我們帶到天鄉，這是降生的奧蹟。依循這邏輯，他參與我們的筵席，與我們同吃同喝，分享人間煙火，為能日後讓我們參與他在天上所設的筵席。他的作客是為請客，他在地上赴宴，是為在天上設宴。

按福音記載，耶穌經常去別人家中吃飯，他的第一個奇蹟——在加納變水為酒，便是在朋友的婚宴中行的。他的隨和作風曾引起別人誹議，對這些批評，耶穌顯得有點厭倦及啼笑皆非：「我可把這一代人比作什麼呢？……洗者若翰來了，他不吃餅，也不喝酒，你們便說：他附了魔。人子來了，也吃也喝，你們又說，這是個貪吃嗜酒的人，

是個稅吏和罪人的朋友」(路 7:33-34)。他們不但在背後指責，也當面質問耶穌：爲什麼「若翰的門徒屢次禁食行祈禱；法利塞人的門徒也是這樣；而你的門徒卻又吃又喝？」(路 5:33)

不單耶穌的赴宴引起閒言閒語，耶穌與誰共席，更成爲滋事者的批評輿論的中心。試就四福音中對耶穌赴宴的報道最詳盡的路加福音，把耶穌的宴會分成下面三類：

3.1 與朋友共席

耶穌的人情味濃厚，對友情十分重視，到朋友家吃飯應非罕有，比如在葛法翁伯多祿家他應曾多次作訪，也曾治好伯多祿的岳母，受她款待。這片段三位對觀聖史都有記載，除此以外，路加還特別敘述耶穌在瑪爾大及瑪利亞兩姊妹家作客(路 10:38-42)。在朋友家耶穌無拘無束，言談也份外輕鬆自然。這兩姊妹性格有天淵之別：一個愛動，一個愛靜；一個善言，一個好聆聽沉思；一個幹勁十足，一個內向含蓄。瑪爾大緊張忙碌，看見妹妹優哉悠哉地坐在耶穌腳前聽他講話，做姊姊的看不過眼，想要耶穌幫忙，教訓一下妹妹，她甚至有點怪耶穌縱容妹妹，耶穌卻幽默地回答她：「瑪爾大，瑪爾大！你爲了許多事操心忙碌，其實重要的只有一件。瑪利亞選擇了更好的一份，是不能從她奪去的」。耶穌並不責怪瑪爾大的殷勤招待，盡地主之誼，他只提醒她勿本末顛倒。宴會不只是「宴」，更是「會」，不是主人的表演，不是佳餚美酒的張羅鋪排，是友誼的交流，是生命分享，是聆聽，是關懷，是欣賞。

耶穌復活後應該還多次與門徒及朋友共席，比如在加里肋亞湖邊與他們分享剛捕到的大魚(若 21:13)。伯多祿在向群眾宣講時可以很自豪地說：耶穌復活後顯給「天主所預揀的見證人，就是給我們這些在他從死者中復活後，與他同食共飲的人」(宗 10:41)。路加記載了一個意義特

深的片段：耶穌與兩位往厄瑪烏的門徒共步及共席。這兩位門徒在耶穌死後心灰意冷，想離開耶路撒冷這個令他們失望傷心之地。耶穌以陌生人的身份陪伴他們，同他們走了一段路，又給他們解釋聖經，最後與他們共進晚餐。「當耶穌與他們坐下吃飯的時候，拿起餅來，祝福了，擘開，遞給他們。他們的眼睛開了，這才認出耶穌來」（路 24:30-31）。可見宴會不只能令人飽肚，也可使人開眼。

3.2 與法利塞人共席

法利塞人請耶穌吃飯絕非出於真心誠意，可能有一點是出於好奇，一點是交際手段，沾這位奇異人物的光來誇耀，增加自己的風采聲望，但最主要的是因為他們想近距離觀察耶穌，找出批評他、控訴他的更具體理由。所以，這些宴會是挑戰、是陷阱、是考驗，不易應付。法利塞人外表很客氣，其實虛偽狡猾，笑裏藏刀，言談看似平淡，可是句句攻擊，句句挑剔。耶穌清楚這一切，卻仍莊嚴大方，從容自然地應邀赴宴，且每次都能機智地應付，巧妙地控制局面，扭轉方向，變守為攻，利用這近距離來明確地表達自己的想法。

路加記載耶穌在法利塞人家中吃飯，有三次之多。一次在一個叫西滿的人家中（路 7:36-49），席間有一個罪婦進來，淚洗耶穌的腳，又用香料傅抹，西滿心裏批評。耶穌遂打了一個比喻，讓對方明白，自己根本連那罪婦都不如：「你看見這個婦人嗎？我進了你的家，你沒有給我水洗腳，她卻用眼淚滴濕了我的腳，並用頭髮擦乾……」。接着耶穌就斬釘截鐵地下結論：「故此，我告訴你：她的那許多罪得了赦免，因為她愛的多；但那少得赦免的，是愛的少」。

另一次耶穌被請到一個法利塞人家中用膳，那裏高朋滿坐，當中有些是自以為學識淵博的法學士，還未開飯他

們就為難耶穌，引起一場劇烈的辯論。主人怪異耶穌不按法利塞人的嚴格要求，飯前洗手，耶穌就趁這機會斥責這些假善人們只顧外表的洗濯而不理心內的邪惡腐敗（路 11:39-52），這餐飯結果使猶太人的首領對耶穌的敵意加深，「耶穌從那裏出來以後，經師們及法利塞人開始嚴厲追逼他，盤問他許多的事，窺伺他，要從他口中抓到語病」（路 11:53）。

還有一次，氣氛也是很僵硬緊張，敵意很濃。時在安息日，家主是一個法利塞人首領，路加特別注明「他們留心觀察他」。席間他見到一個患水臌症的人，耶穌治好了他。這次他不等同席者的批評，主動地向他們發問：「安息日許不許治病？」「你們中間誰的兒子或牛掉在井裏，安息日這一天不立刻拉他上來呢？」他們被問得啞口無言，不能答辯（路 14:1-6）。

其實，筵席是一個真情真理顯露的地方，誠意可自然發放，表露無遺。虛假也掩飾不住，尤其是與耶穌共席。法利塞人以為可藉飯桌酒菜來窺視耶穌，到頭來竟是他們的邪惡被揭穿，被指責。猶達斯蓄意出賣耶穌，以為無人知曉，豈料在最後晚餐時耶穌與他四目相交，洞悉他的陰謀，還向他暗示：「你所要做的快去做吧！」（若 13:27）。

3.3 與罪人共席

耶穌最「越軌」，最令人詫異的宴會就是在罪人家中作客，與他們同桌共食。按照猶太人的傳統，一個理想的賢人、善者、聖者、正人君子，應該「不插足於罪人的道路，不參與他們的席位」（詠 1:1），耶穌當代的經師們更將之絕對化、僵硬化，認為善惡分明，善人不屑及不應與罪人為伍。耶穌的作風卻完全不同，他「稱我們為兄弟，並不以此為恥」（希 2:11）。他一開始他的傳教生活，就與

罪人走在一起，混在他們中間，在約旦河邊與眾罪人一起，排隊輪候，接受悔罪的洗禮。他死時與罪犯無異，被逮捕、受審判、被定罪、被處死、與兩個兇犯一起被釘，「被列於罪犯之中」(依 53:12)。他每到一個地方，首先聞風而至的是那些被社會排斥的邊緣人物，貧賤者、受苦者、行爲不正者。路加這樣描寫：「衆稅吏及罪人們都來接近耶穌，爲聽他講道」(路 15:1)。

耶穌經常在稅吏及罪人家中作客，他在那裏吃飯吃得當然比在法利塞人家中更輕鬆愉快，而這些被視爲社會低層的下流人物通常也較粗豪爽朗，較好客，較易合群。當耶穌召叫了稅吏瑪竇跟隨他後，這新門徒便立即請吃飯。「當耶穌在屋裏坐席時，有許多稅吏和罪人也同耶穌和他的門徒一起坐席」(瑪 9:10)，一下子就在耶穌周圍組成了一群大吃大喝的烏合之衆。這當然引起那些自鳴清高，傲氣凌人者的批評，控訴，甚至毀謗。他們常在耶穌背後竊竊私語說：「這個人交接罪人，又同他們吃飯」(路 15:2)，「他是一個貪吃嗜酒的人，稅吏和罪人的朋友」(瑪 11:19)，「他竟到有罪的人那裏投宿」(路 19:7)。耶穌卻坦蕩蕩，光明磊落，不亢不卑，繼續堅持自己的做法，不但在罪人家中逢請必到，甚至不請自來。他爽快直截地對那爬上樹上偷看他的稅吏說：「匝凱，你快下來！因爲我今天必須住在你家中」(路 19:5)。他也耐心地爲自己這種做法作解釋及辯護，他來「不是來召義人，而是召罪人」(谷 2:17)，「不是健康的人需要醫生，而是有病的人」(瑪 9:12)，他的使命是「尋找及拯救迷失了的人」(路 19:10)。他爲了解釋此點，講了三個漂亮的比喻：亡羊、失錢、蕩子回頭(路 15)，以彰顯天主對罪人的慈愛及對罪人回頭的喜樂。

4. 耶穌宴客

耶穌不但樂於參與人間宴會，不但在天鄉預備盛宴等待我們，他在世時也曾設筵款客，而且每次都食物豐富，令人飽享。

在他行的奇蹟中，除了治病驅魔外，還有一些施恩賜糧的奇蹟：變水為酒，增餅，大量魚穫等。這些奇蹟處處都顯出耶穌的慷慨大方。在加納婚筵中，耶穌送給新婚夫婦及參宴者六大缸裝得滿滿，品質上乘的美酒（若 2:1-11）。增餅時不但在場的人個個都吃得飽，還剩下十二籃子（若 6:1-4），復活後耶穌在加里肋亞湖邊，門徒們辛苦了一整個晚上，一尾魚都沒有捕到，耶穌卻讓他們一下網就捕到一百五十三條大魚，重得連那班壯漢也拉不上，要找人援助（若 21:1-14）。耶穌永不斤斤計較，施恩時永不要求找換，設宴時永不供應僅僅需求，常超值超量，綽綽有餘，令人驚喜。

可惜，天主的大方卻並不常為人所了解及接受，耶穌為這些不領情不受愛者的難過在婚宴的比喻（瑪 22:14；路 14:16-24）中表露無遺。一個國王高高興興地為自己的兒子辦婚宴，張燈結綵，佳餚美酒，一切都預備妥當，但被邀者却拒絕來赴宴，他們的藉口是：忙着做自己事，忙着做生意。君王大怒，認為這些人根本就不配參加他的筵席，他派僕人到街上邀請那些貧窮的、殘廢的、弱小的，使他們成為君王宴會的座上客。

天主為貧窮弱小者設宴，這已令人驚訝，但還有聞所未聞的奇異事：天主子化為糧食，成為我們的滋養及生命活力。耶穌一出生便被放置在馬槽中，他的第一張床是個飼料的容器，好像已喻意他將成為食物。他也清楚地宣講，他賜給的食糧，不像在曠野中的「瑪納」，令人飽肚一時，「我所要賜給的食糧，就是我的肉，是為世界的生

命而賜給的」(若 6:51)。

他與門徒告別是在晚餐中，這次餞行飯是他自己細心預備的。他撰擇了時間，地點(路 22:7-13)，他更不自禁地對門徒說：「我渴望又渴望，在我受難以前，同你們吃這一次逾越節晚餐。我告訴你們：非等到它在天主的國裏成全了，我決不再吃它」(路 22:15-16)。飯前他親自給門徒們洗腳。然後，在大家坐席後，他拿起餅酒，簡單而隆重地說：「你們拿去吃吧！這是我的身體」，「你們都由其中喝吧！這是我的血」(瑪 26:26-27)。就這樣，他將自己交付，用飲食的語言來表達他無窮的愛，用筵席的象徵來透露他願我們團結合一，彼此相愛的意願，用餅酒的實質來顯示他要永遠長留於我們中間，作我們生命的源泉及滋養。

悠閒與修道

關傑棠

觀念影響人的思想，思想支配人的行爲。悠閒與修道這兩個名詞驟聽之下是對立的，除非我們懂錯了聖經，又或者教會的傳統出了毛病，令兩者不能並存。如果創世紀的作者把天主形容爲開工六天，第七天要休息的神，一定有他的用意。爲人類來說，就算原祖沒有違命給趕出地堂，我們仍是天主委託的管家，要治理大地，管理海裡的魚，空中的飛鳥等等……但行政人員的祖宗一樣要休息吧！

「雅歌」對男歡女愛有細緻的描述，有時甚至給衛道之士批評爲太過露骨。那些在山川原野溪畔的你追我逐，便是百份百的悠閒，難道叫貧病夫妻來這浪漫的一套。是以舊約希伯來人的聖經給人一個比較完整的人觀。既要爲生活流汗勞碌，但亦提醒我們舒閒的重要。新約中的主耶穌更加以身作則，忙碌和被受追捧的傳教生活並未令祂感到飄飄然或者心理奮亢，工作完畢，退到荒野面對自己是悠閒的最高境界，不需要任何外在的刺激已經可以悠悠於宇宙。之後跟知己良朋至愛聚首，分享美食佳釀也是耶穌的一貫作風，有時甚至引來閒話批評。幸好救世主還是我行我素，給我們後人留下了一個非常重要的訊息，足以抗衡日後歷史發展的偏差。

文章一開始時已經強調，思想支配人的行爲。猶太人的「人觀」是身心靈的整合，是「一」的傑作。然而當教會給希臘哲學的「二元論」洗禮之後，我們的信仰生活便慢慢起了微妙的變化。靈魂比肉身高貴，人的精神生活要駕馭物慾的誘惑。我們的大聖師奧斯定由壞孩子翻身，最明白箇中道理，亦是這種行爲轉變的表表者。是以沙漠隱

修是抗拒俗世洪流的上策，令不少人趨之若鶩。漸漸基督徒，尤其是天主教徒對獨身修道給與的評價，遠遠高過男女相愛，結婚生兒育女的生活方式。背後的理由最明顯不過，性與情欲屬物質領域的行為，與屬靈跟神交通的境界有着明顯優劣的分別.....。

幾百年來，上述思想主宰着修道生活的取向。既然人要面對物質誘惑，情慾折騰的考驗，除了禁慾，我們修道人必須要過簡樸及充實的生活，意即盡量減低物質生活享受，除了跟天主在祈禱相遇的指定動作，其餘生活日程必須以神聖的工作去填滿，不能悠閒地一如鮑斯高神父的名言：「給魔鬼有機可乘！」這種修道培訓心態影響深遠，至令許多修道人士覺得吃喝玩樂與自己的身份不符，就算這刻你正在游泳打球，心裡仍在問自己：「我為何不回堂區替教友解決困難？」正正是工作與悠閒的對立。

教友請我們吃昂貴美味的食物，不是不喜歡，而是一路吃一路想起捱飢抵餓的窮人，帶點兒罪惡感的不安。友人送給你名牌衣服，不是不享受稱身的裁剪，而是感到修道人不應該在服飾方面太過奢侈。這種心態跟天天忙忙碌碌，日日雜務纏身，睡眠不足，但仍要接下去的境況看似扯不上關係，其實基本同出一轍，就是認同修道人不應該有太多悠閒的時間去享受人生。食物如是，衣服如是，連放假休息也覺得對不起天主。不過天主可真這麼刻薄？相信大家心理有數。

除了隱修聖召，較為少與人接觸外；修道生活離不開在人群中為主作見證。有人的地方就有人的問題，有團體的地方便有團體生活的矛盾；修道人也不例外。通常一般教友對神父、修士及修女的要求是無限的，我們是有求必應的「黃大仙」；因為在他們心目中，修道人的存在目的就是要把主耶穌無私的愛兌現在自己身上，既然是無私，便應該像通宵連鎖店 7/11 那樣 24 小時服務了。幾時在街

上碰到教友，如果你正準備出發去打網球、游泳或旅行，往往一個「又」字常常掛在他們的嘴邊：「神父，你又放假？」美國神父習慣打哥爾夫球，如果換在香港，教友更加不能接受我們玩這門高級玩意了。畢竟在許多人心目中，悠閒與修道不能並存.....。

人是血肉之軀，修道或神職人士並不因他們的生活方式與平常人不同而有分別。固然天主的聖寵會幫助我們活得更充實，但人亦有責任去愛惜自己的身體。我寫這篇文章的時間和地點是九月中旬，在南三藩市教區總修院，事源我正在參加一個專為神父設計，為期三個月的整合課程，內容包括最新的神學趨勢介紹、靈修生活探索及心理生理健康的認知。上課之餘，我們要見神師、要見心理醫生、要聽營養師的講解、要參加為期一週的個人反省。目的是什麼？就是要所有出席的神父，在一個完全沒有工作壓力的情況下，攝取身心靈的最佳休息，以滿全「安息年」（Sabbatical Year）的意義。隨便舉個例子，學校安排每個週末黃昏一起舉行主日提前彌撒，而星期日上午的工作是以教友身份，去區內一些禮儀很出名的聖堂參與感恩聖祭，感受不同地方獨特的神恩，擴闊自己的視野。神父星期日不用開彌撒？簡直妙想天開！順便介紹一下，香港教區的「安息年」是每五年三個月大假，胡樞機一定支持我們出外進修，要感謝他。

學院每年辦兩季課程，分春秋兩時段舉行，收生不多，每屆只收三十人。基於對象是晉鐸起碼要十年以上的神父，所以我們全部都是中年人士，中年發福不在話下，差不多九成同學都是「大肚臍」牧者。除了本土人士，還有來自加拿大、愛爾蘭、非洲加納及坦桑尼亞、澳洲、菲律賓、卡來納群島、印度和我這個香港神父。由於體型宏偉，相比之下，我屬於瘦身一族；難怪院長神父第一天便語重心長的勸戒我們：要節食、天天運動和多靜思冥想了。論節食，大家沒有多大信心，因為這兒由修女負責伙食，實

在太好。說運動，這座美國西岸教區的總修院，設備一流，泳池、足籃球場、網球場及健身室一應俱全，單車也有供應，跑步徑根本不需離開校園已經叫你跑個不停了。談靜坐冥想，這座大修院已經有一百零四年的歷史，到處都有林陰小徑，默想祈禱的最佳地方。

上述這段文字看似跟本文主題「悠閒與修道」扯不上關係，其實我想刻意比對出，未升神父前的修院生活跟晉鐸後的堂區生活完全是兩個不同的世界。修院的司鐸聖召培育肯定了悠閒對身心健康的重要，不然的話，為何要花那麼多的金錢去建設、去維修、去保養這些設施，並鼓勵、甚至強迫修生不單要勤力讀書，而且要多做運動，多跟大自然接觸，保持最上佳的身心狀況了。可惜現實無情，作為牧者的如果衝不破教友對你過份要求的目光，你無私的奉獻只會令你放棄運動、減少社交、拒絕悠閒；每天晚上教堂鎖上門後仍工作到深夜，日復日，年復年；結果有人患上心臟病，有人患上高血壓，有人神經衰弱，有人體重過胖，毛病叢生。難道修道人的下場就是這樣？

猶記得許多年前，已故徐誠斌主教很關心他手下神父的健康，在港島的石澳買了一幅地，建了一座專門為教區司鐸使用的渡假別墅，可惜他的一番好意落空了。首先，七十年代的交通網絡並不像今天的發達；第二，那段日子神父擁有自己的汽車亦不普遍；結果開始時大家一番熱情，但最終來回要花的時間嚇怕了我們，石澳漸漸給人淡忘，成了今天的靜修院。徐主教有慧眼，但要改變神父們對悠閒的負面觀念談何容易。只聽海濤拍岸，無所事事；倒不如趕快回堂區開會見客，替教友解決困難來得更有意義及價值。其實這是一場價值取向的戰爭，由修院培育年代開始，如果思想正確，持之以恆，個個升神父後都是健康愉快的司鐸，我深信教區一定可以省回一筆天文數字的醫療費用，撥作其他福傳用途。

不過，理想歸理想，現實還現實；今天我們整個香港教會，包括教區神職班，修會神父修士和修女的健康，平均來說並不算好，原因是不少團體生活的安排和工作量的分配，已經遠遠超過人能夠承擔的極限。這是客觀環境的使然，也是個人的思想困局，以為「忙祿」是修道人應有的生活模式。作為教區神父，我覺得自己享有相當自由，堂區生活雖然上下班沒有定時，教友隨時造訪，直到深夜時間才再受你控制，然而我們仍舊可以跟家人及知己良朋保持緊密的聯系……。

修會的兄弟姐妹可沒有這麼方便了。梵二後雖有改變，但有些修會團體並未覺察到個別成員的成長有不同的需要。今天教會辦學的神父修士修女極度忙碌已是不爭的事實，放學後仍要參與指定的團體活動，試問一個人每天屬於自己的時間有幾多？週末原本是休息，享受悠閒的好時光，但不少人還落堂區參與牧民工作、教道理、開聖母軍週會、舉行感恩聖祭。何解？除了他們自願，人手不足也是主要原因。天主創造天地萬物用了六天，第七天喊着要休息。我們修道人呢？比天主更強！我們沒有時間運動、探家人、見朋友、講電話。只有電話入找我們，自己不便打出；因為講多了，其他會友未必高興；結局是大家連講電話的情趣也放棄。可以有自己的私人或手提電話嗎？這兒我沒有資格回答……。

或許有人會說，教區及修會都有自己的安排。比方教區神父每星期有一天假期，（當然不會是星期日），每年有三個星期大假，每五年有三個月大假等等福利，而每個修會亦有不同的方式讓會士們休息充電。照理大家的健康應該不成問題，但事實剛剛相反，工作過勞是累積下來的，是一種不健康的生活方式。人都做「殘」了，送你去瑞士的雪山或者印度洋的馬爾代夫休息，雖然對身體有益；但如果回港後我們的生活態度及日程不變，依然視悠閒與修道不能並存的話，那麼就算耶穌再降凡人間，親口向我們

耳提面命，收效一樣不大。

悠閒生活原來與居住環境息息相關，你需要投資金錢和時間。雖則修道人的生活要與神貧結盟，但神貧並不等於破舊與雜亂無章。坦白說，一個在堂區工作的本堂神父，有責任照顧其他鐸友同工的起居，神父宿舍要打理得整齊清潔，陽光充足。在空氣極度污染的香港，空調冷氣機的衛生更加不能忽視。個人的修為怎樣？你我管不着。獨身男人的房間有時連貨倉也不如，簡直是垃圾崗，神父也不例外。試問忙碌整天，回到宿舍，一點兒「家」的氣氛也沒有，打開自己的房間，七國般亂，心情那會安靜下來？

其實神父居住的地方比一般香港市民好，只要加點心思，起碼一千呎以上的宿舍一定變成雅室，只要把消息傳開，比較富裕的教友家庭換傢俬時一定關照我們。不必變成豪宅，但必須是個有人氣的地方而不是過路的旅館。這點我們永遠追不上修女姊妹，因為她們是女人嘛。不過話說回來，修女如果住小團體，一定有家庭氣氛；如果是修院大宅，有時給我的感覺是太整齊清潔了，叫人有種冷冰的感覺。促進團體精神有時都需要坐得舒舒服服，不是坐上堂聽書的硬椅子；這也是另一種悠閒的方式，直接影響我們的修道生活，信不信由你。

同樣，要有能力享受悠閒生活，飲食習慣非常重要。大家都知道要吃得有營養，我們一定要學習飲食均衡。今天的世界不單政局混亂，連食物也陷危機。科學家天天有新發現，不是甲食物有毒，便是乙食物可以致癌，使飲食情趣大大降低。香港是美食天堂，我們決不會患上營養不良症，只會由於食得太好而中毒，多麼諷刺。修道生活的克己苦身與追求美食口福是對立的。既然今天的飲食哲學是以清淡為主，應酬多的神父便要加倍小心；我自己堂區的膳食主要是魚、小量肉和大量蔬菜。幾時由於工作太

忙，連游泳和打網球也騰不出時間，相應地胃口也會大減。不過原來食物是疏導緊張情緒的方法之一，既省時，又省力，而且又可以享受到口福之樂；從這個角度去看，難怪全班三十位神父同學，九成以上是胖子了。

今天鬧聖召荒，青年不敢回應當然理由多多，但現代人的生活質素比對從前已經大大提升，大家早就肯定了悠閒生活的重要。人的存在不再只是爲了生計糊口、工作賺錢，人一定要爭取合理的休息時間，健康的生活空間，可以獨處面對自己，可以跟自己所愛的人共處談心。但神父呢？往往給人的印象是極度忙碌，在飯廳吃一頓午飯時也是電話鈴聲不絕，不時要放下碗筷。有時我真想公開求教友，放我們一馬，中午十二時半至二時，給我們機會靜靜地、閒悠地、細細咀嚼地吃餐熱飯，然後可以小睡片刻，再重投工作崗位。這種生活方式不嚇跑青年才怪……。

有個惡性循環，如果教友不積極投入堂區工作，分擔職務；神父又不主動權力下放，信任教友的話；事事依賴神職，牧者樣樣要親力親爲的局面將會深化，悠閒與修道將失去平衡。我們或是批評牧者生活懶散，沒有牧民的衝勁；或是抱怨他大權獨攬，不重視教友的參與。

悠閒的藝術

周守仁著
李宗清譯

前言

當你想到自己即將會有一段悠閒或一個假期的時候，你心中會湧起什麼感受呢？愉快？興奮？如釋重負？又或以上各種心情再加一點罪惡感呢？視乎你的宗教或文化信仰，「悠閒」這個概念，總會喚起你種種情緒。這裏，我們似乎被夾在極度克苦者及享樂主義者之中，不知究竟是否應該去參與這些悠閒活動抑或去勤奮工作。時實上，當我們細心聆聽自己的時候，我們總會發覺當看到有人在參與悠閒活動時，我們會用「浪費時間」去形容別人（包括自己）。我大膽說一句，我們中國人或／和基督徒，多會用懷疑的眼光去看悠閒而少用正面的看法。

當我寫這篇文章時，我剛從美國加州渡假回來。或許有些人會覺得反感，又或許有些人會妬忌我有這個機會。但我自己則感謝上主賜給我這個假期，令到我現在精神煥發，又可以重新投入我的工作中。當然，到加州旅行並不是唯一可以令人精神煥發的方法，而我們亦應該辨識一下不同種類的悠閒活動以及它們對我們的影響。我們慣性以為娛樂性活動會令人情緒振奮，但最近一個研究指出這些活動和人的情緒有關連，但並不等於可以改變人的情緒。換言之，某些其他因素會令人情緒改變，而我們應該去探討這些因素，以幫助我們去面對煩惱。

在這篇文章中，我會以三方面去探討悠閒。首先我會看悠閒對青少年的正面及負面影響，跟着會看悠閒的流暢

感 (flow in leisure)，最後會看一看悠閒怎樣可以治癒那些工作過量，或在失業中掙扎，或正在面對消極人生的人。

悠閒與青年

悠閒與電腦

相信是由於我們年輕時浪費了很多寶貴時間於一些毫無建樹的悠閒活動上，而現在又見到那些年輕人花太多時間在電腦及電話上，所以我們對於悠閒的價值有所保留。很多家長及教師都會認為年輕人如果花太多時間於電腦上，就是等於將自己與外界的社交生活隔離。出乎我們意料之外，事實未必是這樣的。Mesch (2001) 的研究指出，雖然那些較困難結交朋友的青少年容易花太多時間在電腦上，但這並不等於電腦會代替他們的社交生活。研究又指出，內向的青少年一旦利用電腦，就等於給自己一個機會去打破心理上的障礙，去尋找社交生活。害羞的青少年如果可以花些空閒的時間在電腦上，就等於給自己機會從各方面，包括心理上去開放自己，而同時亦可減低因與人面對面接觸所帶來的恐懼。所以如果說年輕人花空閒時間在電腦上是不值得或浪費時間的，那未免是不合理了。我們應該集中於學習怎樣去選擇及培養友誼的藝術，以及學習怎樣去平衡求學，社交及個人活動。

悠閒與賭博行爲

一項澳洲研究 (Moore & Ohtsuka, 2002) 指出，青少年如果沒有好好計劃他們的悠閒，時間久了，就會令他們發展不良的行爲，例如賭博。沒有計劃的悠閒，意思是指缺乏有意思，有目標的活動給青少年參與，於是他們覺得沉悶。除非能夠提供一些有建設性的活動給他們，否則他們便會去從其他途徑去尋求刺激，例如賭博便是其中一種

途徑。如果沒有其他更好的活動去吸引他們，他們則會沉迷於賭博所帶給他們的刺激之中。賭博這個問題通常見於男孩多於女孩，亦見於那些喜歡利用空餘時間去參加社交活動和有組織運動的男性。這可能是由於某些運動如球類運動可提供有利的賭博環境。青少年愈沉醉於賭博，那賭博對他們的影響會愈來愈嚴重，一旦迷上了，就不是可以一走了之這麼簡單。所以我們應該著重於怎樣好好的去利用悠閒，而不應該因為悠閒的建樹少或誤用它而帶來的害處而加以指責或否定。

悠閒與精神健康

當為澳洲青年的空閒時間安排了所謂「正面悠閒的參與」時，我們發現這種參與能很大程度影響到他們的精神健康 (Passmore & French 2000)。「正面悠閒的參與」包括以「成就為主悠閒」及「社交為主悠閒」兩種。例如培養一種業餘愛好或一種興趣，好像是學一種樂器或是從事體育運動便是以成就為主。而義務社會服務或朋友相會等事例就可以說是社交為主悠閒了。另一方面，研究亦顯示出「暫停工作悠閒」可以對精神健康發展方面有很重大的負面關連。換而言之，在這研究中，青年人越是花多些空閒時間隨處坐坐，無所事事或漫無目的地胡思亂想，或自己看電視，他們的精神健康便得益越少。如一個人的空閒活動主要只規限於獨自看電視的話，則一個「大懶蟲」形像便是對這個人的精神健康方面的負面效果的一個生動描寫了。因此，對青年人能從事一些有成就或有社會感的悠閒活動，從而可以發展他們的興趣，或更進一步去擁有對那些興趣的至佳無上之感受 (optimal experience)。

Vittersø, Vorkinn, 和 Vistad (2001)形容這至佳無上之感受是一種當那些整體消遣目標和消遣事項相遇時所產生的和諧經歷。這是說：我們的注意力會很集中在那些連結一起的目標和事項上，以致令我們可感受到內在的和

諧。他們同時發現個別人士可從一個活動中，例如釣魚，認識到這個活動的消遣目標。每當那些有關活動達至高潮時，他們便報告說那至佳無上之感受便出現了。但是至於那些他們的消遣目標實際和某一地方聯繫的，如某釣魚地點，那麼，他們報說那些至佳無上感受之出現，便是當他們實際身處那地的時候了。否則就算是同樣的活動，他們的感受只可以說是愉快，而非至佳無上。這可能是個富有洞祭力的綫索，讓我們了解到為甚麼有些人時常選擇返回某地方。例如：爲了作退省，默想或沉思，他們會回到某退省場所，甚至該所的某地點。不管是因個人特別傾向的活動或場地模式，那引人入勝的至佳無上經歷似乎是形成個人所喜好之悠閒活動的成份因素。

流暢感受

你有没有見過有孩子對着電視節目着了迷，除了大災難外，任何事情都不能令他離開電視機嗎？有時當你正在看小說，或和別人談話，或在上互聯網，或只是靜靜默想時，你會否有過渾然忘我的經歷？這是因爲你已被這些活動所吸引，而產生了一種至佳無上的感受，我們稱之爲「流暢」(flow)。這是一名當代著名心理學家 Mihaly Csikszentmihalyi 所倡導的，據 Farmer (1999)抄錄於 Csikszentmihalyi 的大學演講筆記所述，流暢感受有如下的特徵，就是：完全投入感，全神貫注，感覺清晰，着迷，有能力完成事情及平靜渾忘時間及覺得感受本身就是一種獎勵。但是，怎樣才能把自己移入此極大的流暢感受呢？

據 Csikszentmihalyi (1990)所指，這路線有如下各步驟：

1. 有遊戲趣味——當着手一件工作或活動時，應把它們

以遊戲方式進行，例如定一些規則或目的，預留一些挑戰或獎賞等。

2. 認識強力目標——常常提醒自己那些最終的、精神上的、社交上的及那智力上的目標，就是值得我們花努力去追求的事物。
3. 集中——當需要完全專注於那個遊戲時，應放開所有心中及外來雜念。
4. 對程序的順服——我們需要盡量享受達致目標的過程，而不是壓迫自己如何達到那些目標。
5. 入迷——由以上四個步驟，高興喜樂之感受，自會油然而生。
6. 領悟頂峰生產力——隨着入迷的感受，當我們所有的機智，創造力及精力薈萃於一刻時，我們便會認識到那頂峰生產力了。

換句話說，除了那「飄出世外」的流暢感受以外，達致這感受的主要好處是那個最終及超乎平常的生產力。當然，這個個人的「流暢」感受是沒一個價值判斷的，意思是没有道德上的好與壞。那些吸毒的、努力工作的、聽音樂的、性行為的或是正在默想的人，誠然他們都能領略到流暢感受。所以有需要澄清有流暢感受並不能以此為我們牽涉於某類活動的辯護。那些工作狂熱者，我們知道他們迷戀於工作時很享受那流暢感受。但是，他們的工作狂熱行為在精神上，甚至道德上，是否健全呢？時常利用工作去逃避面對本身問題或是避免重大的關係問題，此行為根本就是一個另有含意的問題。

無論如何，我們能了解流暢的路線進而可從我們的正面悠閒活動中去追尋它，便能使我們明白到它能幫助我們在其他生活方面得到一個較好的精神健康及較大之生產力了。舉例說，如果我在週末或假日時能感受到一連串的

流暢感受，我便可能對我自己及我現在的世界取一份較佳的感覺。及因我感受到較大之生產力，我將會擁有較強之動機及信心，去做那些在我生命中其他有挑戰性的工作了。

悠閒治療

實在有建設性的悠閒活動，已經被認為是對以下各類人士具有療效：就是那些有工作壓力的人，(Trenberth & Dewe,2002)；那些現正掙扎着因失業而引起損失的人；(Waters & Moore,2002)及那些生活上有不如意事而感到創傷的人(Kleiber, Hutchinson & Williams, 2002)。

悠閒對工作壓力

根據 Trenberth 及 Dewe(2002)所指，一般相信要對我們提供一些對工作有關壓力的應付策略，那麼，悠閒便是個對健康上一個重要的促進因素。爲了調查悠閒對健康的益處，他們做了個有關以悠閒作爲應付與工作有關壓力的方法之研究。他們發現悠閒是一個有效的應付辦法，因悠閒具備雙重本性，即它的主動挑戰性及較大的被動復原性。舉例說，雖然那些好動及高度專注的人通常會選擇那些屬主動挑戰的悠閒方式，例如以需高體能的壁球運動去減壓，但對大多數人來說，一個常見的與工作有關壓力的消滅方法，都是做些具被動復原性的悠閒。那麼他們便會感到精神上好些了。我們明白到那是被動復原悠閒所產生之補償作用所致。補償的形式可以是：一個平衡作用，例如，放鬆自己；要一個選擇，例如做一些自己喜歡的事；一種心情引導，例如精神上感受好些；分心，例如專注於其他事上；內在動機，例如去做一些只爲事情本身而去做的事。因此，看你是甚麼類型的人，即主動及高專注或較被動及少專注的人，他們將會找到對自己身心健康有幫助

的悠閒本性中，二擇其一。

悠閒對失業

在最近的經濟不景之下，很不幸不是人人都那麼「幸運」，可以感受到與工作有關的壓力。對很多香港人及世界其他地方的人，失業近年成為越來越大的壓力之源。長時間失業可對我們的自尊構成損害。缺乏和朋友及舊同事分享經歷的機會，加上對自我價值的逐漸懷疑及我們的生存的正面意義等，都是與我們的低自尊，貧乏之心理健康及縮減了的生活滿足感有關。那麼，悠閒對失業的生活就沒有建設性的角色了嗎？或是因為他們不事生產，所以就不得享受悠閒嗎？Waters & Moore（2002）在他們的研究裏面對這些問題作過思考，去判定有意義之悠閒活動對減低因失業而來的潛在貧乏所扮演的角色。我以上所講有關缺乏機會和那些有工作的人士分享感受，對自尊的逐漸懷疑及對生命缺乏希望之意義等都是我們的潛在貧乏。此潛在貧乏之後又造成減低自尊及消沉之效果。在此情形之下，有鑑於他們的貧乏境況，主動挑戰悠閒或簡單的被動復原悠閒兩者都很可能對失業者起不了作用。這研究發現有意義的悠閒活動較只是頻密的悠閒活動，如看窗櫺或看電視等，對失業者則更具益處。有意義的悠閒，即主動的而非被動的，社交的而非離群的，可以更有助失業的青年提供在業的潛在功能，同時亦提供了機會給他們與別人分享那充滿意義的經歷(Haworth & Ducker, 1991；Lemon, Bengsten, & Peterson, 1972；Reitzes, Mutran, & Verrill, 1995.)。換言之，有意義的及主動社交的悠閒活動如義務的社會工作或與朋友遠足，可以幫助那些失業的青少年。

很少人會懷疑長期的失業會對生活做成負面的影響，但影響有多大是視乎各種的因素，例如失業有多久和對個人在社會與經濟狀況方面的損失程度而定，但是在我們一生中不只是失業，還有很多其他因素會對我們做成負

面影響的。悠閒活動是否真的可以幫助我們去面對人生的逆境和怎樣幫助我們呢？

悠閒對負面人生

最近研究指出悠閒活動對承受壓力的人是有復原和超越的效果 (Kleiber, Hutchinson & Williams, 2002)，但是壓力是否可以使人走向負面人生是很主觀的，因遭受極大刺激和失去生命而視為人生逆境這是個人的觀點。例如婚姻出現問題，對某人來說是一件很大的創傷，但對其他人而說可能是一種解脫。儘管我們知道負面影響可以激發我們走向正面人生，但是否每人都能做到改變人生觀就視乎個人而定。綜合以上有關悠閒活動和壓力的研究 Kleiber 等 (2001) 提議以下四點，陳述悠閒活動怎樣可以超越人生的逆境：

1. 作為一個緩衝區，悠閒活動使我們忘記逆境對我們做成的影響，例如和朋友跳舞或進晚餐可以幫助我們暫時脫離負面的環境而獲得短暫的舒緩。
2. 作為一個緩衝區，悠閒活動可以為我們帶來一個樂觀的將來，換言之給自己多一點空間，為將來創造一些希望和現實感，幽默可減輕我們對嚴肅人生觀的看法，而悠閒活動令我們快樂，興奮和享受，也令我們對人生觀的改變而慢慢步上正面人生。
3. 作為一個緩衝區，悠閒活動可以幫助我們忘記過去的一切逆境，換言之，我們不能以一時的挫敗而忘記以往成功的一面。例如一個離婚的人和一些關心他的好朋友來往，這樣便可重獲新希望從而再享受人生。
4. 悠閒活動可改變人生觀，換言之，經過失敗後要重建我們的人生目標，就如一個人經過一場大病後，進入康復時期，他要再評估以往的生活方式而作改變。我們可以做一些志願工作，各種運動，培養新的嗜好或

可改變工作環境。

事實上，根據 Csikszentmihalyi 1990 年的報告，這種改變只是自欺欺人，因為我們只是將注意力集中在別的事情上。這注意力如 Csikszentmihalyi 所說的流暢感受的第三階段，可引導我們面對新的人生目標和人生觀。整個改變過程能提供流暢感，可找到愉快和歡樂，雖然這種和諧經驗可能在過程末期才出現。

普遍來說，面對負面人生，悠閒活動或可產生超越的後果，使我們接觸「失落」的過去，重整失去的興趣，計劃一個充滿希望和樂觀的人生。

總結

適當地使用草藥可使一些慢性病康復，而悠閒活動的本性和作用也是一樣。這篇文章曾提及用電腦作為內向青少年的悠閒活動是可擴寬他們的社交圈子，但是沒有計劃的悠閒活動可能導致青少年步上賭博、壞的嗜好或不良的活動。雖然如此，正當的悠閒活動對精神健康是有一定的貢獻。我們知道悠閒活動可產生樂觀的、和諧的流暢經驗，可使我們有意想不到的創造性和建設性，所以我們相信要好好利用和評估悠閒活動。除此以外，那些受工作壓力或長期失業而失去自尊和受到逆境影響的人而言，悠閒活動可有重大的治療效能。悠閒活動給那些人一個必需的緩衝區，再重建他們的自尊和自我的價值觀，同時恢復他們的希望和將來有一個樂觀的人生。

回顧我的暑假，有最理想的經歷可使我感覺舒暢和計劃未來。在新的學年，我覺得有很多挑戰要面對，但我感覺這些挑戰很可能變成珍貴的學習機會。我希望你們容許自己享受這些有益和清新怡人的悠閒活動作為每天，每星期，每月和每年的康樂活動。

參考資料

Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow experience: Excerpts and info from *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row. Retrieved July 31, 2002, from <http://www.debateit.net/improvethought/flow1.htm>.

Farmer, D.(1999, March 18). "Flow" and Mihaly Csikszentmihayi Retrieved July 31, 2002, from wysiwyg: 33/<http://www.austega.com/gifted/articles/flow.htm>.

Haworth, J., & Ducker, J. (1991). Psychological well-being and access to 'categories of experience' in unemployed young adults. *Leisure Studies, 10*, 249-264.

Kleiber, D. A., Hutchinson, S. L., & Williams, R. (2002). Leisure as a resource in transcending negative life events: Self-protection, self-restoration, and personal transformation. *Leisure Sciences, 24*, 219-235.

Lemon, B., Bengsten, V., & Peterson, J. (1972). An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. *Journal of Gerontology, 27*, 511-523.

Mesch, G. S. (2001). Social relationships and internet use among adolescents in Israel. *Social Science Quarterly, 82*(2), 329-339.

Moore, S., & Ohtsuka, K. (2000). The structure of young people's leisure and their gambling behaviour. *Behaviour Change, 17*(3), 167-177.

Passmore, A., & French, D. (2000). A model of leisure and mental health in Australian adolescents, *Behaviour Change, 17*(3), 208-220.

Reitzes, D. C., Mutran, E. J., & Verrill, L. A. (1995). Activities and self-esteem: Continuing the development of

activity theory. *Research On Aging*, 17, 260-277.

Sexton, H., Søgaard, A. J., & Olstad, R. (2001). How are mood and exercise related? Results from the Finnmark study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 36(7), 348-353.

Trenberth, L., & Dewe, P. (2002). The importance of leisure as a means of coping with work related stress: an exploratory study. *Counselling Psychology Quarterly*, 15(1), 59-72.

Vittersø, J., Vorkinn, M., & Vistad, O. I. (2001). Congruence between recreational mode and actual behavior——a prerequisite for optimal experience? *Journal of Leisure Research*, 33(2), 137-159.

Waters, L. E., & Moore, K. A. (2002). Reducing latent deprivation during unemployment: The role of meaningful leisure activity. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 75, 15-32.

享受閒暇的權利

谷紀賢著
田愛菁譯

「凡勞苦和負重担的，你們都到我跟前來，我要使你們安息。」(瑪 11:28)

耶穌說的一些話最近呈現給我新的意義，因為我遇到愈來愈多疲倦的，受折磨的人。剛剛數天前，晚飯時坐在我旁邊的是個中年男子，他突然沉默下來，然後好像自言自語，憂愁地、沉思着說：「工作，工作，工作。我没有做其他的事，我不比一部機器好。」

當然在很多地方，生活對很多人來說就是工作，沒有其他。香港一向被視為一個講實幹的城市，四五十年前，對一撮少數的人來說，香港差不多是一個作苦工的城市，後來生活輕鬆一點，人們才頗恰當地開始過有閒暇的生活。可惜現在歷史重演，很多人被逼長時間工作。有年輕人對我說，他們已筋疲力盡，不合理的工作時間使他們失望和理想幻滅，生活對他們來說已失去光采。年紀大一點的人也同樣在受苦，為了保住工作，雖然只有小量實質的工作，他們仍得留在辦公室直至很晚，為什麼呢？因為他們的老闆仍未下班，如果他們比老闆早下班，可能會被老闆記一過！這種情況是不應該發生的。當然，和世界上有些地方的人比較，香港人仍未算是給工作壓垮了，但他們確實承受很大的壓力。無論如何，我們的關注應延伸至那些勞苦和負重擔的人，無論他們在那裏。

這種不人道的情況，全世界都有，尤其在發展中國家。這些男男女女忍受休息和閒暇被剝奪的痛苦。對於這種情況，我們需要一些可依據的原則，幫助我們作出合乎邏輯的反應，我們可以在哪裏找到這些原則？

我建議我們可以閱讀教會的一些文件，作為我們怎樣反應的依據，這些文件最終引領我們注意的就是人的尊嚴。曾經有一位年輕的美國大學生在他寫的書裏把尊嚴呈現在讀者眼前，雖然只是數行文字，已使讀者心靈感動。他名叫達納(D.H. Dana)，他的書叫作《兩年的水手生活》，在 1930 年代這名學生在一艘叫「朝聖者」的船上工作，職位是普通水手，這艘船從波士頓出發，繞過 Cape Horn（在美洲南端的角）前往美國西岸，有一名海員只是犯了小錯，却要捱鞭打的刑罰。達納（Dana）寫道：「所有這些準備工作使我噁心，我差不多要昏過去，我當時又忿怒，又激動。一個人——一個依天主肖像而受造的人——竟然給縛起鞭打，好像野獸一樣。」

我們有強而有力的理據，支持我們要求擁有享受閒暇的權利，因為，我們都是依天主的肖像而受造的。

我選擇天主教教會的文件因為是我熟悉的，我知道還有其他不可勝數的文件：有其他基督教教會製作的，政府製作的，不同的非官方團體的，以及數個聯合國機構的。可惜礙於熟悉程度，空間和時間，我不能選用。可是，這些「天主教的」文件涉及範圍絕不狹窄，它們要求賦予每個男人和女人有適當的休息和閒暇，不論其種族、文化和宗教或非宗教。

就算如此，為免有人懷疑我所提及關於休息和閒暇的需求是有限的和不切實際的，我引用《國際人權議案》第七條（d）：「國家政黨按照現行公約承認每一個人均有權利享有公平的和令人滿意的工作條件，尤其是這幾項：休息，閒暇合理的工作時限，定期的有薪假期，以及有報酬的公眾假期。」（聯合國全體大會 10/12/1948）在我那本《人權議案》「大赦國際版」的封面上，有一句引言取自《聯合國憲章》的「緒論」，引言是這樣的：「我們，聯合國的成員國，決意重新堅定這些信念：基本人權，每個人

的尊嚴和價值，以及大小國家的男女平等權利。」

教宗若望保祿二世在 1991 年寫的《百年》通諭裏，大方地讚揚教宗良十三世，說他在 1891 年寫的《新事》通諭「向世界發放光芒，又為教會的社會教義奠下基礎。」

關於工人休息和閒暇的權利，讓我們看看《新事》通諭在這方面說些什麼。當時，正如若望保祿在《百年》通諭 (N.4)中指出：「社會的急劇變遷帶來新的財產——資本，以及，一種新的勞動——為薪金的勞動。這些轉變導致高的成品率，這些成品率只取決於效率，而目的就是增加利潤。」

良十三世對那一群在社會上等級最低的人，表示熱切的同情，他說他們是「那些無助地、淒慘地被摔來摔去的人，他們的處境令人可憐，他們承受的苦難是絕對不應該的。」（《新事》2）他提醒僱主，他們僱用的一個人，在個人尊嚴上，都是與他們平等的，他們必須在這一方面作出回應；他又警告他們不該「錯誤地把人作賺錢工具，又把人的價值視為區區的能力和力氣」（《新事》16），這是可恥的、不人道的。

良呼籲政府機構保護工人，以免他們因不正義的負擔及過多的勞動，而致健康被危及（《新事》20）。他提及長時間及繁重的工作，就是工人罷工的其中兩個原因（《新事》31）。在下一段他說沒有人可以泰然地冒犯別人的尊嚴，因為人的尊嚴連天主自己也崇敬地看待。他強調真正的休息是被宗教視為神聖的，因為真正的休息使一個人能夠抽身離開每天重複的工作及公事往來，他因此有時間思考天上的事情及崇拜天主，這崇拜是他應該償還給天主的。

對於那些視別人為純粹工具的人，不受約束地利用別人為自己爭取財富，良批評為橫蠻。「這件事很明顯，」

他寫道：「無論公義或普遍人性都不能容許有些人把繁重的勞動負擔加在別人身上，因為這會導致他們的腦筋遲鈍及身體疲乏。一個人的工作能力是有限的，超過了限度，他就自然不能繼續。他雖然可以經過訓練和運用來發展實力，但他必須順從這條規律：有限度的工作時間及頻密的休息。因此，有件事是不能不謹慎的，就是不可以增加一個人一天的工作時間，到達一個程度超乎人能應付的。」（《新事》33）這位教宗認為我們今天稱為工會的主要角色就是為「調整勞動時間」工作。（《新事》34）

到目前為止，明顯地教宗良的關注主要是工人的「休息」，可是在 N.36，有趣地他提及「古時手工藝工人的同業工會」（中世紀），他說這些工會在「發展工藝方面」功勞不小，「人們可從很多紀念性作品得知」。他繼而建議工人協會「現在必須要適應人們更大的需求，因為人們現處於的時代，教育更普遍，不同的新生活方式又出現。」《新事》通諭及其他教會文件呼籲，甚至在做本身的工作時，工人應該被給予機會發揮主動性和創造性，使他們可以提升自己及他們的工作。這一點可能為我們開啓一個新領域，帶領我們預見，所有人類雖然生活在這個頗殘忍的世界裏，仍然可過着一種比較悠閒和富文化修養的生活。

教宗若望二十三世在 1961 年寫的《慈母與導師》通諭中聲言，男人和女人由於與生俱來的本性，需要在工作中表現自己，從而使自己更臻完善。由這個聲言可見，他下了一個結論：無論工作帶來多少財富，這些製造出來的財富怎樣公義地，平等地分配；如果這些工人被剝奪執行責任和主動參與的機會，這些工作仍然「一點也不公義」。（N.82&83）在通諭的接近結尾部份，教宗要求星期天該是休息日，好使工人能夠崇拜天主，離開工作休息一下，適當的閒暇活動和與家人相聚就能夠使他們體力再充沛，精神再抖擻。

不難預料，第二屆梵蒂岡大公會議的成員也討論過工作，尤其在《論教會在現代世界牧職憲章》可見到。對他們來說，人比天神稍遜一點（N.12，引用《聖詠》8:5）。因此男人和女人絕對不可以被視為純粹的賺錢工具（《現代》2）。在憲章的第二章裏，主題為文化修養，強調人有發展個人文化修養權利，由此人才能夠運用資訊，聰明地參與本身的勞動，參與天主教在世界的創造工程，參與個人及社交的提升。基於這個理由，文獻批評以下的工作情況：「阻撓男人和女人在文化修養上努力，摧毀他們上進的渴求」（《現代》60）。不難明白，沒有閒暇的人是没有辦法培養文化修養的。

教宗保祿六世在 1967 年發表的《民族發展》通諭向我們述說，我們全部人都被召叫發展及成全自己（《民族》15）。一種新的人文主義將可令人更新，方法就是「接受愛和友誼，祈禱和默觀的較高價值觀」（《民族》20）。沒有充裕的閒暇，這類自我發展將不能實現。

最後我們談到教宗若望保祿二世，在他 1981 年發表的《工作》通諭中，他說工作顯現我們的特性。工作使我們有別於其他受造物。工作是艱難和痛苦的，又引起很多難題，但在我們世間的存在裏，仍然佔有一個重要席位。我們是工作的主人，工作為人而建立，不是人為工作而建立，無論工作對我的存在有怎樣重大的意義，工作應該是為實現我們的人性而服務。雖然如此，我們必須知道這樣的危險，就是，工作使事物變得崇高，人自己却可能失去尊嚴（《工作》9）。星期天的休息及一年中一次或數次的長假期是休息權利的自然組成份（《工作》19）。教宗為此解釋道：如果我們在工作中分享天主的創造工程，我們應當不只仿效祂的行動，也該仿效祂的休息！（《工作》25）天主為祂的僕人及朋友預留「休息」。

1991 年是教宗良十三世《新事》通諭的一百周年紀

念，爲了這個慶典，教宗若望保祿寫了《百年》通諭。若望保祿告訴我們，如果我們不能體會工人的尊嚴和工作的尊嚴，我們就不能明白他的通諭。(《百年》26)與其他的教會文獻比較，這通諭更加嚴謹地肯定人有以下的權利：(I)擁有私人資產的權利，同時符合世上財物普遍擁有的原則。(II)成立行業協會的權利，由僱主與工人組成或只由工人組成。(III)工作時間的限制及合法休息的權利。(IV)履行全部宗教義務的權利。(V)公平薪金的權利(《百年》6,7 & 8)。

我已把自 1891 年，教會寫的關於閒暇權利的文獻，作了一個簡短回顧。對有些人來說，我寫的已經很明顯，根本不用寫，但基於兩個理由我覺得是值得的。第一，關於閒暇權利的文字和說話雖以百萬計，但與此同時，現今通訊也使我們知道，不知多少百萬的男人和女人，可悲啊，小孩也有，仍然在惡劣的情況下工作。這種情況在發展中國家尤其多，但在其他地方也存在。第二，回顧了這些文獻，對於我們應該擁有閒暇權利的基本理由，變得清晰明顯，那就是，我們是依天主的肖像而受造的，我們本身確實是受造物，因此我們絕對不能被「利用」來達到任何目的，理由就是這麼簡單。沒有政府、國家、社會、商業機構或家庭可以利用我，因爲我們人的尊嚴凌駕這些之上，不給與我休息和閒暇，就是利用我的其中一個方法，「利用」在這裏的含義是道德上不容許的。

我想用一首詩歌來終結，換一個輕鬆手法再次表達文章中的部份內容，我引用戴維斯(W.H. Davis)的全首《閒適》。

生命若充滿疑慮憂驚，
無暇停下來舒懷瀏覽，
這應是何等的人生？

無暇倘佯大樹下，
伴那牛羊悠然遠眺。
無暇在晴朗日子裡，
欣賞那濺珠的溪流，
有若晚空點點的繁星。
無暇錯失美麗天地的青睞，
凝眄她足蹀的旋舞。
無暇等待得到，
她那雙瞳展泛出來的盈盈笑靨。
生命若充滿疑慮憂驚，
無暇停下來舒懷瀏覽，
這實是可憐的人生。 （此詩由葉繼華譯）

究竟瀏覽什麼是否重要呢？只要是對我們的腦筋、內心和精神好的，是滋潤的；瀏覽什麼又有什麼關係呢？爲了能夠幫助我的主題——享受閒暇的權利——發揮得更有力，我爲「瀏覽」採用了盡可能最廣濶的含義，「瀏覽」可代表感歎、崇拜、討論、研究和思考，也可包括唱歌、跳躍和交朋友。

讓我們想像教宗良、若望、保祿和若望保祿的聲音，不可勝數的基督教會領袖的聲音，被稱爲非基督徒哲學家的聲音，政府的聲音，非政府及聯合國官員的聲音；他們熱烈地與詩人一起叫喊，要求賦予每一個男人、女人和小孩「只是」停下來和瀏覽的權利，如果他們想做的就是這些。

悠閒與靈修

郭年士著
游轉葵譯

要寫有關悠閒與靈修，我們必須先解釋這兩個詞語的意義；此意義在乎它們在上下文內彼此的關係。我們的假設是：沒有悠閒，就不可能有靈修。可是，在表達這句話時，我們一定要清楚說明「悠閒」及「靈修」這兩個詞語在此內文中的意義。

我們這裏講及的不是被逼的悠閒，如一位健壯的人士正處於長期失業的情況。我們反要考慮的情況，是一個有工作，也有正規假期的人，而他或她希望從自由的悠閒期間內得到靈修的神益。

在許多國家中，任職於政府架構的中層公務員，且能享有一個月或更長年假的，就是我所假定的好例子。假設他們每年可享有六個星期的年假，此等人士無論是已婚或單身，都會計劃他們每年的假期。有些人更會實實在在地為自己的年假定下長期的計劃。

近年，香港一些能負擔朝聖旅費的天主教徒，在他們的假期中參與朝聖旅行。很多這類的朝聖旅程是到聖地或到歐洲一些聖母瑪利亞曾顯現的地方，例如：露德、花地瑪或默主哥耶，也有到其他瑪利亞曾顯現的亞洲地區，如中國的佘山或到韓國等。

令我感到驚訝的是在這些朝聖者中，大部份是在香港一些機構內擔任文職或秘書工作的年輕女士。她們利用自己所有的假期（通常只有兩星期）到聖地或聖母曾顯現的地方朝聖。她們嘗試將假期結合於靈修的更新。

我假定 holidays 此字的英文原意是 holy days，而上文我所提及在香港任職文書工作，教師或護士的，她們將自己的假期(holidays) 化作聖日(holy days)。她們當中許多都不能參與平日的彌撒(當在香港工作時)，而當一位神師能隨團與她們一同朝聖時，她們會樂於在假期中每天參與彌撒。這令她們的假期成為真正的聖日了。

那些在自己假期中參與每天彌撒的平信徒，是等同於邀請基督臨在他們的假期內，並祝福他們的假期。為他們而言，這項信心的行動，亦會帶來基督對他們的祝福。

在假期中參與朝聖的人有著不同程度的信德。他們的價值等級通常可從他們在假期中參與彌撒的態度表現出來。這可以成為對他們信德程度的一個非常實際的評估。他們會否更頻密地在假期中參與彌撒？或更少參與呢？如果他們下榻在酒店內，他們會否詢問一下最接近酒店的天主教教堂在哪裡或有關主日的彌撒時間呢？在旅遊中的天主教徒，不一定被要求參與彌撒，但他們至少也應詢問有關聆聽彌撒的設施。這偶爾也是一種表白信仰的簡單途徑。

悠閒的靈修—— 休、悠、遊、優

鄭瑞薇

一般的靈修都要下不少工夫，苦心修鍊，持之以恆，而悠閒靈修是否不用出力，悠閒地就可以得道？相信不會如此間單，原來悠閒靈修是有它的層次和境界，且滲透整個生活，與日常生活密不可分，但又能躍進一種超然的生活藝術，而達至善之境。真的，那些得道的高人，總是悠然自得，逍遙自在，氣定神閒，然而其貌不揚，其辭不靈，是凡人中的凡人，但卻充滿人生的歷鍊和智慧，誰也不覺察他就在你身旁。今日都市人被許多活動、工作、應酬、學習……所充塞，生活在一個分秒必爭的緊張狀態中（連修道人在內），似乎需要一服清新劑來沖洗排毒，悠閒靈修相信是最有效的良藥，它能從淺入深，由易到精，有心人自能找到竅門。本文的靈感是來自張春申神父所著——「悠閒的神學」，（《神學論集》35期），很想藉此拋磚引玉，讓污染的世代有點靈氣，既然是悠閒就得從休、悠、遊、優去探索靈修的內蘊。

休

休就是休息，大家都很想休息，但大家都很忙，只有天主最會「工作」，更會休息。祂六天創造天地，第七天休息。「天地和天地間的一切點綴都完成了，到第七天，天主造物的工程已完成，就在第七天休息，停止了所作的一切工程，天主祝福了第七天，定為聖日，因為這一天，天主停止了他所行一切創造工作。」（創 2:1-3）在休息前要工作，且非常用心去作，同時很滿意自己的工作，天主對自己的工程說了數次「好」，表示祂對祂的工程很欣賞

很稱心；祂才可以停下來，真正地休息。這種休息是具有質素，具有心情，具有享受，具有祝福，天主甚至定為聖日，原來要懂得休息是一門學問，更是一種靈修。

若我們要經驗真正的休息，就得看看我們的工作態度和意向，我們不得不問：我們為甚麼要工作？一定有很多答案，但最終要問：在工作中我們有否引發我們內在的生命力？因我們的工作能使自己和他人的生命更豐盈，工作本身是會消耗我們的時間、體力、精力……但卻滋育著我們，使我們內在生命不斷流溢。若我們工作只汲汲追求工作效果，耗盡一切以達到自己的目的，這只是「做事」，那只會心力交瘁，生命無法精彩，我們的休息只會用另一種活動來充塞，生命逐漸麻木，我們開始要很多代替品，生命不斷萎靡不振，這時最有效的「休息良藥」也無法治癒生命的疲累，所以要懂得工作才懂得休息。

首先，休息是要從工作中停下來，如音樂中的休止符號，為恢復身心的疲勞是需要的，不再如此操勞，對自己的工作有信心，欣賞自己工作所付出的心力和創意。而最有效的休息就是耶穌的邀請：「凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息。」（瑪 11:25）唯獨祂能賜與人心靈的平靜，人才可進入身心真正的休息。要祝福休息，使它成為聖。

停有很短暫的停，就是深呼吸。呼吸是生命的氣息，我們慢慢吸入一口新鮮的空氣直入丹田，停留數秒，然後慢慢呼出，持續數次甚至十數次，更好配合靜坐姿勢，持守十至數十分鐘，你會有一種較新的經驗。特別當你情緒不寧，煩悶不安，怒氣不平……時，找一個無人干擾的角落，最理想是空氣較清新的地方，用心做深呼吸。你生命的氣息會引領你，更好說是聖神會吹醒你，使你經驗生命的寶貴，同時也有能力看到自己的陰暗面。或許你會不相信深呼吸有如此神效，請你試試看，深呼吸會使你親嚐一

份莫名的寧靜與平和。我們要從適當的呼吸來培養能量，由空氣和空氣中的氧受益，使我們生命的氣透過有調節的呼吸維持與滋養。因為氣是生命的之源，也是生命之靈，能與聖神相通，一股氣息與靈氣互流，使你心所願和思所想能合而為一，精神自能飽滿，靈氣也會十足。

每天適量的睡眠也是很好的停，能好好睡一覺是福。西班牙作家塞萬提斯這樣寫道：願主祝福發明睡眠的人！它像斗篷般蓋著紛擾的思緒；它是饑者的食物，渴者的甘露，凍者的暖流與暑者的涼風；它是現金，廉價供應世間一切的愉悅；它是天平，使國王與牧者，愚者與聖人平等無別。睡眠專家建議：想保持頭腦清醒，心情愉快，思想敏銳，活力充沛，富有創意，你得至少把三分之一的人生投資在睡眠上，原來睡眠是清醒必要的投資。當我們躺在床上全身慢慢地放鬆，微笑入睡，如睡在主懷中，自然醒來精神充足，效率倍增，工作品質提高，且有能力笑臉迎人，連祈禱也醒神，身心靈的狀態好似經歷了一場徹底的質變。要睡出活力來，必需調整我們日常的生活和習慣，重新安排活動的優次，不必要的應酬盡量減少，連飲食也可清淡些……。若真的如此下工夫，我們自然騰出充裕時間來睡覺。假若你很難入睡，除了生理的影響外，就得檢視我們內在有甚麼心理障礙——如不滿、憂慮、忿怒、壓力，甚至仇恨……等。這種積累的情緒要設法清除，這種情緒的生發你一定認為別人得罪你，踐踏你的自尊，你要報復，如此傷身傷心的魔障，我們怎能入睡？身體是最好的導師和醫師，它會常常發出訊息——如疲累、疼痛等，我們要聆聽合作，連睡中的夢也是你生命的啓示，希望我們都能享受有質有量的睡眠。

一週的第一天，正常的情況是真正的休息，舊約時代是非常重視安息日，應是看守自己靈魂的日子，不要為世事操勞，不要在路負重軛，連心靈的重擔和罪惡也不背負，輕快地以感恩的心情度安息日。新約時代更賦與全新

的意義，因耶穌基督的復活就在這一天，堪稱為主的日子。聖神降臨正是猶太人的五旬節日，初期教會用一週的第一天來團聚分餅。從創世紀的第七天定為聖日到新約的主日都邀請我們善待這第一天，把一週的第一天最新鮮的時光奉獻給主。因祂我們才有今天，體驗祂真是時間的主，造我救我的主，更深信這一天是為我們的一天；因祂我們成為有人性尊嚴的人，不是勞動的奴隸，我們會停下來歇息歇息，而有信仰的我們，大家團聚參與聖餐，共慶紀念主的復活，宣認同一的信仰，經驗主的擔子是輕快的，祂的軛是柔和的，以感恩喜樂的情懷歡渡這一天。

人生走了六十載也是從工作退下來的時刻，退休不是人人能接受的，因為你數十年積下來的功德和成就，要你退即要你放——放下你的權，放下你的位，放下你的情，放下你的威，放下你的面，放下你的功，放下你擁有的一切，你會頓然感到一場空。假若你過去不知不覺間很執著自己的事業和名利，你會放得更難，原來放是考驗你過去從事事業心態。當然一種捨不得是自然的心理現象，但以爲非你不可的自大心理就會摧殘你。會退也會休才行，很多人會立刻去實現自己的理想或夢想，或安排一大堆以前未完成的事去幹，結果又是另種充塞，也許比以前更忙。其實，退休生活要嘗試使它成爲藝術，再不是做事，而是積極踏上人生成長路，努力開創退休新天地，何況我們都深信上主是生命的主，作一位快樂的老人，是最好的見證和福傳。

生命最終的休息，就是生命在世最後的日子，那時真的安息主懷中，永遠永遠，再沒有眼淚和痛苦，也沒有悲傷和哀嘆，只有分享上主永恆的愛，這時生命才得滿全。懂得活出生命的精彩，反影上主無限的美善，一股無悔平和的氣息引到天國裡去。

悠

悠閒是一種意境，人透過人的活動去經驗自己生命的豐盈，甚至發揮流溢，使更多的生命也經驗自己生命的豐盛。這是做人最高的境界，休息只是外在的停頓，而悠閒卻是內在的心態，使人有足夠空間，自動調節與整合自己的生活，享受一份怡然自得的心境，且能引發別人的生命走向完滿，更能把悠閒寓於工作中，人就能品嚐生命的無比甘美，也能把生命展延得淋漓盡緻。然而最能表達悠閒的生命就是天主自己。因為祂不單生命本身是無比豐盈，更是不斷地流溢。

天主聖三內在生命是充滿悠閒的內涵，祂是全美全善，無限無量。父從無始之始已體認自己生命的本質，既充實又滿盈，面對自己的生命能歡欣雀躍。天主子於永遠就受生其間，祂整個生命反映啓示父的豐盛生命，而父子間相互的關係是如此的深邃，在愛中不斷互流。聖神就在這父子無比的愛中被發，這創舉真是天主自己悠閒的傑作，在愛中不斷湧流外溢，絲毫沒有外加的因素，只有上主的愛。這愛使天主父透過創造去呈露祂的真善美，聖子降生救贖的工程更道出祂愛的徹底，為罪人捨掉自己的生命，流盡祂無比的愛，聖神就在這愛中運行，生生不息，使充滿罪惡的人間，也能呼吸到清新的氣息，在濁塵中也能分沾神的靈氣，上主生命的悠閒就在愛中傾流，無窮無盡。

天主創造人的原意就是要人分享祂的生命，在悠閒中渡日，懷著優哉悠哉的心態工作，使生命活得愈來愈豐盛，在人的面貌上看到上主的容光。可是人的罪把一切都失落了，幸好上主的慈愛能重拾我們的生命，使我們因基督的救恩再生，但我們仍在救贖中，因此我們常在一種張力中過活，尤其在工作時無法亦無能顯出那份悠閒，只

有在緊張的心情下，努力去滿全自我的要求或達成工作的效果。非但没有悠閒的喜悅，而是把生命漸漸窒息，基督願意從我們的桎梏中拯救我們，使我們從汲汲工作的成效中走出來，投進悠閒的境地，分享上主悠閒的生命，經驗祂的豐盈。假若我們能如此釋放自己，我們才真的享受生命和自由。

要成爲一位悠閒的人，首先要成爲天主的人，使身、心、靈都充滿悠閒的氣息。天主原初就賜給我們一個身體，還在這血肉身軀吹了一口氣，使我們活現出來。透過身體的美姿，配合音樂，就成爲舞蹈；配合韻律，就成爲韻律操。這身體非常神奇，只要好好與它合作，它能神奇地回報，充沛著生命力，我們要善待它，適當地調理它，使它慢慢地進入悠閒的境界，它就能在活動中品嚐並傳遞自己豐富的生命。我們要學習聆聽身體發出的訊息，它是不會欺騙我們的，它會疼痛，它會疲累，它會收緊……從身體的狀態，我們能了解現刻的我，且常意識放鬆自己，嘗試觀呼吸，使身體與生活節奏協調，悠閒的種子就在身體內生根，從體內發放悠然自得的感覺，是一種諧和合一，生命的活力透過身體呈露出來，那份神采是動人的，有著神的光華。有了這種質素，也能寓工作於悠閒中，不會強迫自己，也不使人有壓力，因不是在「做事」，而是悠閒地工作，不但使自己生命豐盈，也豐富別人的生命。身體有了悠閒的細胞，才有能力欣賞自己，無論它是怎樣——高矮肥瘦，無論它具有多少才能，無論任何成長背景……都能接納自己，欣喜地與自己共處，也能盛載他人，身體更顯其高貴，真可成爲聖神的宮殿。

有了悠閒的身，才有悠閒的心，這顆心充滿智慧，可辨別什麼是天主的事，什麼是人的事。這顆心更富有憐憫寬恕，心中没有仇恨，也没有敵人，誰也不會得罪自己，因爲自己也是一位普通軟弱有限的罪人，常需要上主的慈愛憐憫。對人懷有同感心，有能力進入別人的生命，真正

去了解他人，接納他但可以不同意他，漸漸引進基督的心腸，吸納祂無私的愛，只有在愛中才接觸到天主，因天主是愛。心中有愛，萬事才有出路，有了自由，不會用自己的尺去量度他人，使別人在自己的天空下成長，隨著聖神的風，遨遊於天地間，無往而不利。一片澄明的心，充盈在流溢的生命中，誰都會歡欣起舞，舉杯同慶。

身心充滿悠閒的人，他一定與悠閒的主相遇。人最大的幸福就是人神的往還，人能向主祈禱，這份情誼是生命與生命的主最深的交流，人有靈氣就在於此。祈禱的人可深深體味品嚐自己內蘊豐盈的生命，而這生命根源於造我贖我愛我的主。愈能體認自己的生命，愈能向上主感恩讚頌，經驗天人生命交融的喜悅，享受這超越性最深層次的悠閒，祈禱再沒有任何目的，更不只是本份和責任，而是生命的本質。人有能力獨處而不感寂寞，因心中有主，生命感到真愛。人有能力受苦而不感痛楚，因心中有主，生命感到希望。人神交往使人變質，使人愈來愈肖似天主。人無法只為自己生活，自我中心真是罪惡，因為生命滿瀉必要流溢，不可停滯，但有許多人卻感到生命非常乾燥乏味，主要是沒有向生命之源吸取，更不會跪下禱告，生命常汲汲求可見的實效，卻忘了生命的主。悠閒的生命是可獨個兒靜坐主前欣賞生命，感謝生命，也可與團體透過禮儀一起讚頌上主，更可與人分享他內心天人共融的體驗。他的雙腳仍屹立地上，他的雙手能合什祈禱，而他的心神卻悠然神往，閒情逸趣，更能讓聖神引領，飽享上主的慈愛。

遊

身心靈進入悠閒的人，自然會懂得遊玩。一般人以為遊玩是小孩子的玩意兒，其實成年人更需要遊玩，但成年人往往用娛樂或其他代替品來充塞，而無暇去遊玩，認為

遊玩是浪費時間。原來遊玩時是最能表達每個人的真我，當你遊玩時必是心情開朗，心無牽掛，你會盡情投入，進入一個忘我的境界，非常具有創意，每次都有新鮮感，且能自由自在，無拘無束。愈簡單的玩具，愈能啓發人的心思，有些遊戲是獨個兒玩，但有些遊戲是大家一起玩，要團結合作，很能發揮團體感。

靈修生活的初期真是需要修練的工夫，且要持之以恆。但漸漸進入悠閒的境界，身心靈已能整合無間，一切來得很自然，是生命本身的流溢，再不需要刻意，而在平凡的生活中去流露真的自己，就如遊戲時那種投入，不會介意旁人的看法，全心去做日常的工作。寫作時寫作，洗碗時洗碗，吃飯時細心咀嚼，休息時全身放鬆休息，遊戲時全情投入，交談時用心聆聽也去回應，祈禱時在主前完全交付自己……。常能活在當下，念茲在茲，進入一個忘我的境界，再不會如此集中自己，在你面前自然展現無限創意的空間，對自己寬恕，也給別人有餘地。你能找到神聖的空間和時間自我獨處，更能與人合作，共同祈禱，在禮儀中大家讚頌上主。面對日常繁忙的工作，也能有渡假的心情，正如遊戲時的投入，忘我和具有創意。而悠閒靈修最能表達遊戲時那種特質——是生命滿盈的流溢，心中晴朗清明，能全情投入，進入一個忘我的境界，心靈有足夠空間讓聖神流動，而身心靈也能配合，和諧而具創意，優哉悠哉，樂在其中。任何事件的生發也無礙於具有悠閒靈修的人，因為他能享受聖神內那份自由。

優

今日很著重優質，真的發現量多不同質優，所以提倡優質教育，優質服務……來提昇人的質素。人真正的優質是能分享天主的生命，就是愛，有愛的生命必會流溢，本身是相當充盈才可外溢，悠閒靈修就是引領我們成爲一

位優質的人，有愛的人，使我們身心靈整合——身體懂得在適當時休息，調息呼吸，珍惜睡眠，勤習運動，節制飲食，寓悠閒於工作中，發掘身體內的潛能，如舞蹈、體操、遊戲……等。接納自己，愛惜自己，肯定自己是上主精心的傑作，這個我一定是好的。有了這個自我價值的基礎，心中自然再無牽掛，有容量去盛載世間是是非非。心中有主，一切有了優次，能靜獨自如，念茲在茲，與主深深往還。這份靈氣自然外溢，散發到與你接觸的人，敏感周遭生發的事，可與人合作，亦能讓人有自己成長的空間。人生數十載，過去在無知中已浪費了不少的時光，積聚了不少的廢氣，凝固了不少的怨忿。今天，邀請悠閒的主進入我們生命中，洗滌、淨化、寬恕。使我們重生，再用心投入生命，使我們在聖神內更具創意，豐滿流溢。

往天國的路上工作與閒暇

馮一沖

前言

讀神長們的著作，往往有不少得著。早前讀耀漢兄弟會曹立珊神父寫雷鳴遠神父的傳記《春風十年》，當中雷神父那份「全犧牲，真愛人，常喜樂」，一生為服務中國教會而勞碌工作的精神，確實令人敬佩。雷神父對於工作和休息，有這樣的一種想法，認為「轉換工作就是休息」。所以，他常工作至深夜，並把時間表排得緊緊密密的。深怕一停下來，便辜負了上主交托他的使命。

將工作昇華至另一種的休息方法，頗須一定的能耐與修煉，自問沒有雷神父的恩賜，距離這得道境界仍然很遠，我還是十分珍惜閒暇的時間。在往天國的路上，偶爾會追求喘氣的機會。然而，這些喘氣的機會，究竟在建設天國的工程上扮演著什麼角色？本文嘗試從社會學與聖經的角度對此作一點點反省。

社會學怎麼看工作與閒暇

打從社會學的開山鼻祖涂爾幹(Emile Durkheim)、韋伯(Max Weber)與馬克思(Karl Marx)開始，工作與閒暇的意義就已成爲研究社會結構與行動的重要課題。當中論據散見於他們不同的著作中。但論及與基督信仰關係最爲密切的，莫過於韋伯十九世紀的名著，《基督教倫理與資本主義精神》。韋伯作爲一個基督徒，探討了以加以文派(Calvinism)爲主的清教徒生活態度，如何幫助建立、鞏固

及穩定資本主義世界的發展。

韋伯認為，基督徒(清教徒)重工作、輕閒暇的生活態度，為建立資本主義社會打下了穩固的經濟基礎。清教徒因為相信神不願意他們懶惰，因此天天都勤奮工作，而閒暇和娛樂普遍被視為魔鬼引誘人犯罪的機會，所以總被打壓禁止，至於其他花費消閒活動，亦會被扣上「背大道而馳」的帽子。結果是，清教徒不斷從事經濟生產活動，但生產所得卻又因著教條的制肘而被迫屯積著，久而久之，累積的財富變成豐厚的經濟資本。新一代清教徒的生活態度，卻未必秉承父祖輩的教訓，於是財富被再投資，透過擴大生產及閒暇消費等途徑被釋放出來，漸漸地成為資本主義社會的發展基礎。

這項研究，目的是找出資本主義為何快速地在西方紮根。其研究的方向，固然以社會結構的發展與變化為脈絡。當中的假設是：基督宗教各個教派必然一致地壓抑一切「非生產」的消閒活動。這項前設明顯地有所欠缺，我們且把有關討論放到下一節。

韋伯以降，研究工作與閒暇的當代社會學者大概都面對同一個難題，就是如何在兩者之間劃出一條清晰的界線。如果純粹把工作定義為「附帶酬勞的經濟生產活動」，那麼該如何看待全職的義務工作？此外，受薪卻又不直接關係到經濟生產的活動，如學術研究，藝術創作等，又該如何歸類？與此同時，把工作看成「非消閒」活動，似乎也不妥當。因為很有一部份的「工作」，其中的主要內容是一般被認定的消閒活動，這包括了所有演藝娛樂事業、運動、藝術與文化工作等等。即使在一群一起「工作」的人中間，他們也未必意識到自己在「工作」。像勞頓(Loudon 1979) 在南非的一個農場做的研究，發現農夫們的「工作意識」十分薄弱，下田勞動，變成這個關係緊密的團體的聯誼活動。同樣，大偉杜夫 (Davidoff 1987) 在

他的研究中也發現，工廠工人如果認同公司的宗旨和使命，在他們心目中，工作就會和消閒活動沒有兩樣。

上面介紹的社會學研究，至少可以提供我們兩點反省。第一，基督徒真的要視消閒娛樂為洪水猛獸嗎？它們是建設天國的絆腳石嗎？第二，如何可以把傳福音融入生活當中，避免讓它成為傳道者（包括修道人及平信徒）的「生產活動」？

讓我們從聖經裡找些頭緒。

聖經怎樣看閒暇

前面提過韋伯研究的前設有其欠缺之處。事實上，從基督宗教的源頭，猶太教的基本教導文獻《梅瑟五書》之中，可以看見閒暇、娛樂、休息等等活動，並未被刻意禁止，反而，適當的閒暇，總被放在與工作同等重要的地位。

《創世紀》之中，清楚記錄了天主對安息日的祝福（創 2:1-3）。天主把休息的日子定為聖日，讓人享受創造的美好，分享天地化育的成果。《申命紀》之中，更對此祝福加以解釋，並延伸到個人、家庭、朋友及社會整體的幅度（申 5:12-15）。《申命紀》的延伸，並非只為安息日提供一個較詳盡的版本。它更為安息日附上一個更重大的意義，它一方面紀念以民在埃及為奴隸的日子，另一方面也重提出谷的被救經驗。這兩件事合在一起，成為以民與上主訂立盟約的基礎。為奴的時候，辛苦工作，無間斷歇息的機會，工作的成果也只能全部給主人奪去。然而，雅威的救贖，把以民從奴隸的地位提升到兒子的榮耀之中，如果再埋頭工作，自我奴役的話，也就是辜負了上主拯救的大恩，也糟蹋了上主賞賜的自由。因此，休息也就變成一個感恩的行動。

既然如此，安息日也理應有其具體的活動內容，即上聖殿，讀經祈禱，而不是借取時間，縱情肉慾及滿足官能所需。其實，這種在工作和閒暇之間取得平衡的要求，也應用到逾越節(申 16:1-8)、五旬節(申 16:9-12)及帳棚節(申 16:13-15)等節日的具體慶祝之上。事實上，以民也的確世世代代的在這平衡之中謹慎生活(厄下 8:13-18)，即使在撒羅滿時代，節日與閒暇的主題也總離不開慶祝「出谷」這事件(詠 81)。畢竟，以民的眼光之中，「出谷」除了是民族歷史中不可或缺的一環之外，更是他們的集體記憶裏重要而深刻的宗教經驗。可以說，如果沒有「出谷」，閒暇與休息也沒有主題，更遑論一個惜福感恩的動機。所以，先知們從來就譴責那些欠缺這動機的「純官能」活動，認為這些活動不論在時間及物質上有多大的花費，都只是浪費了上主的祝福，即使活動以宗教獻儀作為外表的包裝，也絕對應被擯棄。(亞 5:21-26)

耶穌的教訓之中，充滿了人本的思想，特別在對待工作與休息的課題上，耶穌更強調不論幹什麼，都應以「人的福祉」為中心。所以在安息日的安排之上，更不能硬性的規定停工與否，而要按人的實際需要而決定，因為人不是為安息日，而是安息日為人而立。也基於這個原因，只要指向「人的福祉」這個終極目標，在安息日裡可以治病、救人、甚至勞動。(谷 2:23-3:5) 同樣，為人心能清醒地追求真善美的源頭，適當的消閒活動能幫助人調整生命的方向。反而，如果失去了這個目標，即使外表看上去最莊嚴的傳教(而不是福音)行為，也只能淪落到「生產活動」的層次。

結論

回應第一個問題。按舊約的教導，如果像以民一樣，抓緊休閒的目標、主體和內容，那麼，閒暇可以幫助人更

有效的貼近生命的本源。回應第二個問題。按福音的教導，事事以「人的福祉」為中心，則不論工作閒暇都不會變成機械式的「生產活動」，反而為人帶來真正的福音。

參考資料

Davidoff, L.& C. Hall (1987) *Family Fortunes: Men and Women of the English Middle Class, 1780-1850*, London, Hutchison.

Weber, Max (1905) *The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism*, translated by Talcott Parsons, New York : Charles Scribner's Sons, 1976.

Loudon, J. B. (1979), "Workers, Lords and Masters" in S. Williams (ed.) *Social Anthropology of Work*, London, Academic Press.

道尋知音

閱讀聖經，默想聖經

不少聖經的章節是互相呼應的。把這些章節放在一起閱讀，有助於我們默想聖經、體味聖經。這樣閱讀聖經，聖經自身將使我們更深入地了解聖經。

到第七天，天主造物的工程已完成，就在第七天休息，停止了所作的一切工程。天主祝福了第七天，定為聖日，因為這一天，天主停止了他所行的一切創造工作。
(創 2:2-3)

凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息。你們背起我的軛，跟我學罷！因為我是良善心謙的：這樣你們必要找得你們靈魂的安息。(瑪 11:28-29)

那裏如有和平之子，你們的和平就要停留在他身上；否則，仍歸於你們。你們要住在那一家，吃喝他們所供給的，因為工人自當有他的工資；你們不可從這一家挪到那一家。不論進了那座城，人若接納你們，給你們擺上什麼，你們就吃什麼。(路 10:6-8)

宗徒們聚集到耶穌跟前，將他們所作所教的一切，都報告給耶穌。耶穌向他們說：「你們來，私下到荒野的地方去休息一會兒！」這是因為來往的人很多，以致他們連吃飯的工夫也沒有。他們便乘船私下往荒野的地去了。
(谷 6:30-32)

以後，我聽見有聲音從天上說：「你寫下：『從今而後，凡在主內死去的，是有福的！』的確，聖神說，讓他們勞苦之後安息罷，因為他們的功行常隨着他們。」(默 14:13)

為的是使安樂的時期由上主面前來到，他好給你們派遣已預定的默西亞耶穌。(宗 3:20)

應記住安息日，守為聖日。六天應該勞作，作你一切的事；但第七天是為恭敬上主你的天主當守的安息日；

你自己、連你的兒女、你的僕婢、你的牲口，以及在你中間居住的外方人，都不可作任何工作。因為上主在六天內造了天地、海洋和其中一切，但第七天休息了，因此上主祝福了安息日，也定為聖日。(出 20:8-11)

當照上主，你的天主吩咐的，遵守安息日，奉為聖日。六天你當勞作，做你一切工作；第七天是上主你天主的安息日，你和你的子女、僕婢、牛驢、你所有的牲畜，以及住在你城內的外方人，都不應做任何工作，好使你的僕婢能如你一樣獲得安息。你應記得：你在埃及地也曾做過奴隸，上主你的天主以大能的手和伸展的臂，將你從那裏領出來；為此，上主你的天主吩咐你守安息日。(申 5:12-15)

六天工作，但第七天，應是完全休息的安息日，應召集聖會，任何工作都不可做；在你們任何住處，這日是應為上主守的安息日。(肋 23:3)

那時我在猶大，看見有人在安息日踏榨酒池，搬運禾捆，馱在驢上，並把酒、葡萄、無花果和其他各種重載，在安息日運到耶路撒冷；為了他們在此日買賣應用品，我曾警戒了他們。有住在這裏的提洛人，運來魚和各種貨物，安息日還在耶路撒冷賣給猶太人，我遂責斥有權勢的猶太人說：「你們怎麼行這樣的壞事，褻瀆安息日呢，你們的祖先不是曾這樣行事，而使我們的天主，加給了我們和這城這一切災禍嗎？現今你們褻瀆安息日，還要義怒再多加在以色列人身上嗎？」所以在安息日前一天，陰影一來到耶路撒冷城門，我就下令關閉城門，不准開門，直到安息日過去；並派我的僕役守門，安息日不准任何重載運

進。有一兩次，販夫和賣各種貨物的商人，在耶路撒冷外過夜；我警告他們說：「你們爲什麼在城垣前過夜？若是你們再這樣做，我就要向你們下手，」從此以後，安息日他們不敢再來。我也命令肋未人先聖潔自己，然後去看守城門，爲聖化聖日。我的天主，爲了這事也請你記憶我！照你的大仁慈憐恤我！（厄下 13:15-22）

假使你在安息日限止你的脚步，在我的聖日停止你的營業，稱安息日爲喜樂，爲上主可敬的聖日；假使你尊崇聖日，而不去旅行，不苦心經營或談論生意，那時你將喜樂於上主。我要使你駕臨地之高處，使你享受你祖先雅各伯的產業：這是上主親口說的。（依 58:13-14）

他向誰起了誓，不准進入他的安息呢？不是向那些背信的人嗎？於是我們看出：他們不得進入安息，是因了背信的緣故。所以，幾時進入他安息的恩許仍然存在，我們就應存戒心，免得你們中有人得不到安息，因爲我們也蒙受了喜訊，有如我們的祖先一樣；可是他們所聽到的話爲他們毫無益處，因爲他們聽的時候沒有懷著信德。所以我們這些信了的人，必得進入安息，就如經上說：『我在怒中起誓說：他們決不得進入我的安息。』其實天主的化工從創世時已經完成了，因爲聖經某處論及第七日說：『天主在第七天停止了自己的一切工作，開始安息。』但這裏又說：『他們決不得進入我的安息。』那麼，既然這安息還保留著要一些人進入，而那些先聽到喜訊的人，因背信沒有進入；因此天主重新指定了一個日子，即一個「今天」就是在很久以後藉達味所宣示的，如上邊說過的：『今天你們如果聽從他的聲音，不要再心硬了。』假使若蘇厄

實在使祖先安息了，此後天主便不會再論及別的一個日子。由此看來，為天主的百姓，還保留了一個安息的時日。的確，誰進入了天主的安息，他也就停止自己的工作而安息，正如天主停止自己的工作而安息一樣。所以我們要努力進入安息，免得有人照樣因背信而跌倒。(希 3:18-4:11)

上主應受讚美！因為他照自己所應許的，使自己的百姓以色列獲得了安居；凡他藉自己的僕人梅瑟所應許賜福的話，一句也沒有落空。(列上 8:56)

《和平綸音》

主日及節日彌撒講道集

《和平綸音》是吳智勳神父於《公教報》撰寫的主日及節日講道集，加上原載缺去的主日及若干節日而成書。全書分甲乙丙年三冊，適合教友作主日的福音反省材料。

Subscription form 訂購單

(甲、乙、丙年 一套三冊)

Name : 姓名

Address : 地址

Contact Number : 聯絡電話

Subscription fee (including postage) 訂閱費用 (包括郵資) :

HONG KONG, HKD150.00 (1 SET)
MACAU 香港, 澳門

EUROPE, U.S.A, CANADA USD 26.00 (1 SET)
歐洲, 美國, 加拿大 HKD200.00 (1 SET)
CAD 40.00 (1 SET)

Cheques should be made payable to : 支票抬頭為 :

XAVIER PUBLISHING ASSOCIATION CO., LTD
BLOCK D, 93 POKFULAM ROAD, HONG KONG.
TEL/FAX: (852) 2858 2223

《神思》十三年來的主題

- | | | | |
|------|---------------|-------|-------------|
| 第一期 | ： 基督徒的培育 | 第廿九期 | ： 宗教與文化 |
| 第二期 | ： 基督徒團體 | 第三十期 | ： 教會內的聖召 |
| 第三期 | ： 中國化靈修 | 第卅一期 | ： 認識耶穌基督 |
| 第四期 | ： 跟隨基督 | 第卅二期 | ： 人的性愛 |
| 第五期 | ： 基督徒婚姻 | 第卅三期 | ： 再談《天主教教理》 |
| 第六期 | ： 聖依納爵神操 | 第卅四期 | ： 邁向三千年 |
| 第七期 | ： 道成肉身 | 第卅五期 | ： 退省 |
| 第八期 | ： 痛苦與希望 | 第卅六期 | ： 聖神 |
| 第九期 | ： 基督徒與社會參與 | 第卅七期 | ： 聖洗、堅振聖事 |
| 第十期 | ： 祈禱 | 第卅八期 | ： 生命倫理 |
| 第十一期 | ： 天國 | 第卅九期 | ： 聖父 |
| 第十二期 | ： 聖體聖事 | 第四十期 | ： 亞洲主教會議 |
| 第十三期 | ： 聖母瑪利亞 | 第四十一期 | ： 現代天主教神學動向 |
| 第十四期 | ： 戰爭與和平 | 第四十二期 | ： 多媒體福傳 |
| 第十五期 | ： 神恩 | 第四十三期 | ： 科學與信仰 |
| 第十六期 | ： 修和與病人傅油聖事 | 第四十四期 | ： 大禧年 |
| 第十七期 | ： 創造與治理大地 | 第四十五期 | ： 教會傳統 |
| 第十八期 | ： 教會職務 | 第四十六期 | ： 十 誠 |
| 第十九期 | ： 末世 | 第四十七期 | ： 教會本地化 |
| 第二十期 | ： 神修指導 | 第四十八期 | ： 社會倫理 |
| 第廿一期 | ： 《天主教教理》簡介 | 第四十九期 | ： 聖人 |
| 第廿二期 | ： 基督徒家庭 | 第五十期 | ： 靈異與迷信 |
| 第廿三期 | ： 《真理的光輝》 | 第五十一期 | ： 廿一世紀的基督信仰 |
| 第廿四期 | ： 婦女在教會及社會的地位 | 第五十二期 | ： 平信徒團體 |
| 第廿五期 | ： 四福音 | 第五十三期 | ： 盟約與人生 |
| 第廿六期 | ： 青年牧民 | 第五十四期 | ： 現代科技與倫理 |
| 第廿七期 | ： 宗教交談 | 第五十五期 | ： 悠閒與娛樂 |
| 第廿八期 | ： 福傳 | | |

《神思》訂閱單／續訂通知單

貴戶原訂《神思》季刊至 年 月第 期業已屆滿。
如蒙續訂，敬請 惠將訂費與訂閱單寄回思維出版社為荷。

新訂戶 續訂戶

(從 年 月第 期起訂閱 年)

姓名： _____

地址： _____

訂購辦法：可直接寄劃線支票「思維出版社」至本社收
本社地址：香港薄扶林道93號D座

Xavier Publishing Association

Block D, 93 Pokfulam Road, Hong Kong

訂 價：港澳 全年四期 港幣 120元
(連郵費) 亞洲 全年四期 美金 25元 (平郵)
 全年四期 美金 32元 (空郵)
 歐美 全年四期 美金 28元 (平郵)
 全年四期 美金 36元 (空郵)

如用港幣支票為海外親友訂閱，訂費如下：

 亞洲 全年四期 港幣 160元 (平郵)
 全年四期 港幣 200元 (空郵)
 歐美 全年四期 港幣 170元 (平郵)
 全年四期 港幣 240元 (空郵)

臺灣讀者可向光啓出版社訂閱，訂費如下：

 全年四期 新臺幣 540元 (平郵)
 全年四期 新臺幣 660元 (空郵)

電話及傳真：2858 2223

《和平》訂閱單

新訂戶 續訂戶 (由 2000 年 月 起訂閱)

訂戶姓名：_____

地 址：_____

電 話：_____

按期寄至：_____ (姓名)

地 址：_____

訂購辦法：請填妥表格，連同劃線支票寄本社收

支票抬頭：思維出版社有限公司

或：Xavier Publishing Association Co. Ltd.

社 址：香港薄扶林道 93 號 D 座

Block D, 93 Pokfulam Road, Hong Kong.

電話／傳真：2858 2223

澳門訂戶：可存款到以下中國銀行(澳門分行)戶口，

號碼：03-01-10-039714

戶名：Lei lam Sun

請把入賬後之存款單副本，連同本表格寄本社收

訂 價：全年十二期，連郵費

港澳 港幣 96 元／葡幣 100 元

亞洲 港幣 180 元／美金 25 元(空郵)

歐美 港幣 200 元／美金 30 元(空郵)

加拿大 港幣 200 元／美金 30 元／加幣 40 元(空郵)

編輯：神思編輯委員會

發行人：嘉理陵

發行者：思維出版社

香港薄扶林道 93 號 D 座

Xavier Publishing Association Co., Ltd.

Block D, 93 Pokfulam Road, Hong Kong

電話/傳真：(852) 2858 2223

零售訂價港幣：30 元

港澳全年四期：120 元

海外訂價：

亞洲	全年美金	25 元	(平郵)
(日本除外)	全年美金	32 元	(空郵)
其他地區	全年美金	28 元	(平郵)
	全年美金	36 元	(空郵)

如用港幣支票為海外親友訂閱，訂費如下：

亞洲	全年港幣	160 元	(平郵)
(日本除外)	全年港幣	200 元	(空郵)
其他地區	全年港幣	170 元	(平郵)
	全年港幣	240 元	(空郵)

印刷者：天藝印刷廠

九龍福榮街 348 號昌發工廠大廈

