

大掃除：房間、腸胃、內心與腦袋

面對痛苦與四旬期的實踐

天主的僕人：聆聽、不恆苦

鄭生來

2008年2月3日（第四主日甲年）

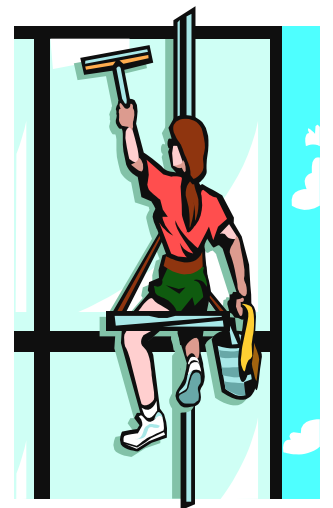
鼠年快到了，我們怎樣準備自己？年晚大掃除是好的提醒，在各方面清理一下，協助自己整全地恢復平衡，好好裝備自己積極地面向新的一年。

大掃除：房間、腸胃、內心與腦袋

中心和我的房間經常需要大掃除。因我的有限和不良的習慣，我時常需要別人的協助和提醒。我不單樂意接受協助和提醒，我還會要求別人協助，而辛苦了他們！

我們吃太多，消化不良，吃的食物所含的纖維不足等等，可使我們腸胃堵塞！這可導致感覺不太舒服、胃痛或產生其他病痛。多吃蔬果是好時機，因為蔬果內含的纖維，好像掃把一樣，可把腸胃來一番大掃除！腸胃順暢了，痛楚減少，病情減輕。

今年的四旬期工作坊，我會分四次介紹 Neal Barnard（巴納德）醫生的書 *Foods that Fight Pain*（台灣出版社譯為「食物能治病」）。這書按科學角度和依據，建議在飲食方面，怎樣可以抗衡或減輕身體上的痛楚和問題，如背痛、心口痛、清潔血管、頭痛、關節、肚痛、消化問題、纖維肌痛、經痛、乳房痛、癌症痛、腕管綜合症、糖尿病、皰疹病毒、鐮刀形紅血球貧血症、腎石及尿道感染。我會以四次分別介紹。四旬期是好的時機，好好地學習重新處理。



大掃除：內心與腦袋

我們的內心和腦袋，也經常需要清理，使我們變得更靈活，更有愛心，更可以體諒和寬容，更願意付出，懂得接受天主，關心別人和大地，對地球暖化的嚴峻危機，有更靈敏的感應和實在的回應。

面對痛苦與四旬期的實踐

這四次的工作坊，也會探討大地的痛和我們自己心靈的痛，問天主會否痛？信仰與痛苦的關係如何？可否沒有痛苦？

我們會用 Richard Rohr 神父的書的內容：*Job and the Mystery of Suffering*（約伯與痛苦的奧秘）。大地和人身心靈的痛苦，可能會走入死胡同，可能會帶來醒悟、啟示和突破，更可能增強我們身同感受的觸覺和敏銳性。



希望在這四旬期內，我們在有關天主、大地、人和自己的身心靈方面，可以做點事，更確定人生的意義和我們的信仰的真實性。我們會提議，參加者在四旬期內每週最少一天，付出最少數分鐘時間，留意天主、大地、他人（如家人）、和自己的身心靈。那些願意的，可以在四旬期的每一天進行，不會是很辛苦，只是會否有這個恆心，如果可以堅持的話，獲益良多。

天主受苦的僕人：有聆聽、學習和堅毅的精神

願意做天主的事的人，一定願意為天主付出，願意學習發揮和發展祂的創造而努力付出，在關心人的同時，更能獲得多方面的智慧。願意付出，自然會經驗一點的辛苦，所以在人世間，天主的僕人會受點苦。基督是模範，依撒意亞先知書的四篇有關「上主僕人」的詩歌，也象徵基督以及他的任務和痛苦，基督徒要學習是無庸置疑。

第三篇詩歌（依 50:4-9），指出天主的僕人有聆聽的精神，願意做天主的門生，使自己懂得回應疲倦的人：「吾主上主賜給了我一個受教的口舌，叫我會用言語援助疲倦的人」（依 50:4）。

天主會主動協助他，開啟他的耳朵，讓他有這聆聽的精神，每天晨早叫醒他，他疲倦亦會同樣叫，讓他天天開耳聆聽學習：「他每天清晨喚醒我，喚醒我的耳朵，叫我如同學子一樣靜聽」（依 50:4）。

天主的僕人，樂意天主協助他保持這聆聽的精神：「吾主上主開啟了我的耳朵，我並沒有違抗，也沒有退避」（依 50:5）。

特別的是，聽上主的話的僕人，願意接受他的任務所附帶的痛苦，也願意接受他人的反對和侮辱，不退卻：「我將我的背轉給打擊我的人，把我的腮轉給扯我鬍鬚的人；對於侮辱和唾污，我沒有遮掩我的面。」（依 50:6）



福音有提到基督受到這種苦。

這僕人學會不怕苦，不是喜歡痛苦，而是不會逃避，因為他知道天主在他身邊，會協助他，相比起來，這些侮辱會變得是小事：「因為吾主上主協助我，因此我不以為羞恥；所以我板著臉，像一塊燧石，因我知道我不會受恥辱。」（依 50:7）



天主的僕人，會堅持下去。一下不小心，這堅持可變成心硬，不聆聽他人的說話，認為只有自己的說話才是天主的說話，而忘記了天主也會藉他人說話。所以保持做天主的僕人，會繼續讓天主協助自己保持聆聽的精神和態度，會繼續學習不厭煩或痛苦。天主「受苦的僕人」，正是要向心硬的人說話，而自己不要變成心硬。願意接受天主的協助，就是提醒自己，如果自己變成心硬，希望天主會協助自己，恢復多方面聆聽祂和不怕苦。

我們在四旬期間，正是要學習這種精神，也是基督的精神。願我們可以帶著這精神好好渡過這新的一年！

摘自公教報 2008 年 2 月 3 日