

ADVENT



聖公會聖保羅堂

將臨期靈修操練 (2021)

藝術聖畫默想

家庭燭光靈修

教會聖曆中的將臨期

每年的教會聖曆，是由將臨期開始。這一段時間，提醒我們不單要記念基督昔日在伯利恆降臨，更要每一天向祂敞開心懷，並以堅定的盼望，等候祂將來那榮耀的再臨。將臨期是由聖誕來臨前的四星期開始，一共有四個主日。在家庭中設置將臨期燭環，大家一起祈禱靈修的做法，起源於歐洲的教會，現已成為各地信徒喜用的家庭靈修操練。燭環的圓圈象徵上帝永恆的愛，常青植物用於燭環就是代表跟隨上帝的人有永生的盼望。

燭環中放置的四支蠟燭，除了代表聖誕前的四星期外，也代表幾千年來人們等候彌賽亞的降臨。每星期燃點蠟燭，就代表著人們對耶穌的誕生，把光帶來世界的事情充滿著喜樂及期待。蠟燭有三支是紫色，一支是粉紅色。紫色代表將臨期是一段反省修練，持守虔敬的日子，大家要仰望基督，忍耐等候上帝。粉紅色代表歡喜地迎接聖誕節的到臨。在將臨期的第一個星期，我們先燃點一支蠟燭，第二個星期會燃點兩支蠟燭，分別是代表希望和平安；第三個星期會加燃點粉紅色的蠟燭，是代表喜樂；第四個星期會燃點全部四支蠟燭，而第四支是記念上帝對我們的愛。

在日短夜長的寒冬裏，燭環的點點火光，就代表著那驅走黑暗，照亮我們這破碎世界的基督之光。從家這神聖的空間裏，我們基督徒就熱切及真誠地等待著那世界之光--耶穌基督。

用將臨期燭環作默想祈禱是一個富有豐富傳統的靈修操練，但並非是一成不變的。大家可因應各自的境況作出調適，最重要而不可少的當然是要有一份敬虔和專注禱告的心。

將臨期提醒我們對未來要充滿盼望，願大家透過將臨期燭環的靈修操練，能識主日深，愛主日親，隨主日近。願上帝的恩典和慈愛能充滿我們每一個家庭。

將臨期藝術聖畫默想



默想程序

1. 找一個不受打擾作靜思祈禱的地方（睡房、書枱、聖堂等）
2. 找一個適合的時間
3. 閉上眼睛，深呼吸幾下，讓心中的思緒逐漸放下。
4. 可放置將臨期燭環，按日子燃點蠟燭：
（第一主日：一枝紫色；第二主日：兩枝紫色；第三主日：兩枝紫色，一枝粉紅色；第四主日：三枝紫色，一枝粉紅色。）
5. 默觀聖畫及細閱導讀（可開聲誦讀經文及重複多次）
6. 沉思默想（專注可引發的字句或圖象，可手寫摘錄）
7. 總結祈禱
永恆的上帝，我們要稱謝和讚美你，因為你曾經成為人身，降臨世間。你擁有世人從上帝而來的一切成份，包括哀傷的眼淚，甘甜的歡笑，超逸的夢想，奮進的目標。
慈愛的上主，你經馬利亞的感孕而降生，在世上勇敢而堅定地生活，求你留居在我們的心中。願你賜我們生活的智慧，關懷他人的情感，屬天無盡的喜樂。奉那住在我們中間，日後將要再臨的主耶穌基督而求。但願榮耀歸於聖父、聖子、聖靈，始初如此，現今如此，後來亦如此，永無窮盡，阿們。
8. 熄滅蠟燭

將臨期第一主日



The Last Judgment (最後的審判) Wassily Kandinsky

經文閱讀：路加福音 21:25-28, 34-36

25 「日月星辰要顯出預兆，地上的邦國也有困苦，因海中波浪的響聲而惶惶不安。26 人想到那要臨到世界的事，就都嚇得魂不附體，因為天上的萬象都要震動。27 那時，他們要看見人子帶著能力和大榮耀駕雲來臨。28 一有這些事，你們就當挺身昂首，因為你們得救贖的日子近了。」

34 「你們要謹慎，免得被貪食、醉酒和今生的憂慮壓住你們的心，那日子就忽然臨到你們，35 如同羅網一樣，因為那日子要臨到所有居住在地面上的人。36 你們要時時警醒，常常祈求，使你們能逃避這一切要來的事，得以站立在人子面前。」

這幅藝術圖畫用了顏色、線條及形狀去表達路加描述人子來臨的狀況。雖然是抽象的，但卻很有意思，這表明了人子來臨的日子不是可以敘事或描述的，而是富有表達性的，是一個充滿情感的事情，就讓我們在這視覺的形象去感受一下。

這圖象顯示人子的來臨，是結合了燦爛的色彩和黑色的線條，是互相交接，充滿對比的。

在右邊可見到一個藍色的天使形象，手舉著一個黃色的號角，這是人子再來之日的一個標誌形象，留意一下他兩個的翅膀，一個是著了藍色，另一個則是由黑色線條組成，是有差異而不一樣的，但天使身在其中，把不一致的都融合起來。

我們可以看到路加福音廿一章中所描述的一個景象，既是可怕的但又是救贖的，是混亂的卻又有榮耀的。我們在此被引帶去觀看到二者，經驗到那緊張的局面卻又有能鼓舞我們迎向希望的一面。

路加提醒我們都是被召去常常禱告祈求及警醒，被召去抵擋那重重壓住我們心靈的憂慮，要給予空間去提升自己，使我們得以在人子面前堅持下去。

沉思默想：

- 想像自己被提升到宇宙的高處，感受一下這個世界現時到處所存在的衝突。
- 感受一下你身體與心靈有的沉重，愁煩、悲傷、憤怒、迷亂、感到無助的事情。
- 專注圖中的天使，心裏凝想著上帝的聖子耶穌基督的臨在。祂肯定你所感受的，明白你的苦痛。你感受到祂會如何幫助你？
- 主耶穌召喚我們，請想想我們可以怎樣與祂同工，使天國降臨人間？

將臨期第二主日



St. John the Baptist Preaching (施洗約翰傳道) Mattia Preti

經文閱讀：路加福音 3:1-6

1 凱撒提庇留在位第十五年，本丟·彼拉多作猶太總督，希律作加利利分封的王，他兄弟腓力作以土利亞和特拉可尼地區分封的王，呂撒聶作亞比利尼分封的王，2 亞那和該亞法作大祭司。那時，撒迦利亞的兒子約翰在曠野裏，上帝的話臨到他。3 他就走遍約旦河一帶地方，宣講悔改的洗禮，使罪得赦。4 正如以賽亞先知書上所記的話：「在曠野有聲音呼喊著：預備主的道，修直他的路！5 一切山窪都要填滿；大小山岡都要削平！彎彎曲曲的地方要改為筆直；高高低低的道路要改為平坦！6 凡有血肉之軀的，都要看見上帝的救恩！」

在這聖畫的圖象中，我們可以見到約翰身處於曠野裏，與跟隨的一些人分享訊息。這裏有一些標記環繞著他，可以引領我們進入他的故事裏。

紅色的袍衣掛在他一邊的肩膊上，提示了他將要忍受殉難；手杖和旗幟是他作先知的象徵，英勇地宣召基督的降臨；中間下面的綿羊迴嚮了約翰的宣言，就是基督是上帝的羔羊；約翰倚憑著那破舊的樹樁亦有其代表性，它寬闊及堅實的外形代表了祭壇，這樣，連同紅布及綿羊就一起隱晦地象徵了犧牲，或許是亞伯拉罕及以撒的故事，但更明顯的就是十字架本身，那最終犧牲的樹。

樹樁是枯死及斷落的，但約翰強壯的手靠著它，就給了它生命，這就仿似約翰的身軀和伸出的手成為這樹生命的延續，給予那枯竭的樹樁新的生命及目標。這圖象引領我們反思到上帝的話語給予人生命的能力，正是約翰英勇的姿態所強調的。

另外，注意右上角的天使，他直接對著看圖者（我們）的凝視，這凝視使他成為宣講故事者，把故事傳給我們。就如聖經所說，天使是上帝的使者，路加在將臨期的第二主日，引述「上帝的話臨到他」（曠野中的約翰），在此有天使的圖象，就旨在顯示出上帝話語的壯烈，而這神聖的源頭，便將聖約翰的工作動感化了。天使的存在，同時亦召喚我們要接受所傳講的，並且與人分享。

在這將臨期的第二主日，我們不單聽到有關先知約翰的故事，在我們聽到話語的時候，就讓我們被召去活出先知的樣式，在我們的周圍預備祂的道路。

沉思默想：

- 主耶穌降臨帶來真理，喜樂及奇妙的事情，你是否預備好呢？
- 你有什麼挫敗的經歷可以釋放下來的？有什麼自己的渴望你可以認定的？
- 在這基督將臨的時間，你想怎樣改變，使你能迎接祂降臨在你的心裏？

將臨期第三主日



Preaching of St. John the Baptist (施洗約翰傳道) Domenico Ghirlandaio

經文閱讀：路加福音 3:10-18

10 眾人問他：「這樣，我們該做甚麼呢？」11 約翰回答：「有兩件衣裳的，就分給那沒有的；有食物的，也該這樣做。」12 也有稅吏來要受洗，對他說：「老師，我們該做甚麼呢？」13 約翰對他們說：「除了規定的數目，不要多收。」14 也有士兵問他說：「我們該做甚麼呢？」約翰說：「不要勒索任何人，也不要敲詐人；自己有糧餉就該知足。」15 百姓期待基督的來臨；他們心裏猜測，或許約翰是基督。16 約翰對眾人說：「我是用水給你們施洗，但有一位能力比我更大的要來，我就是給他解鞋帶也不配。他要用聖靈與火給你們施洗。17 他手裏拿著簸箕，要揚淨他的穀物，把麥子收在倉裏，把糠用不滅的火燒盡。」18 約翰又用許多別的話勸百姓，向他們傳福音。

在這聖畫的圖象裏，我們見到施洗約翰正站在一個石頭上向眾人講道。他一隻手持著十字架，另一隻手則作出指導。此時他面向著景象右邊的民眾，你就可以想像到路加福音所描述約翰所說的話，回應著民眾問他的問題：「老師，我們該做甚麼呢？」約翰教導眾人的這個行動，正是他為主預備著祂的路。當約翰預備主的路而宣講福音時，基督就站在圖畫左上角的路，向著會眾而行，沒有一人留意到祂。在這個時刻，所有人的注意力都放在約翰作出預備主的角色，以及他教導的事工，預備眾人對主降臨期望的心境。基督向下望的眼神和交合著的手，與約翰較主動的表達和手勢就成了一個對比，這亦顯出了此時刻的重點。

在景象的左邊，有一群婦女齊集著，她們也是參與聆聽約翰所說的道，其中兩個更被描繪以背向著圖畫；一個是站著的（黃衣者），另一個是坐在約翰站立的石頭前。這坐著的女子喚起了我們要注意的一件事情，就是即使在石頭下的嬰孩想攀向她那處去引她的注意，她身子仍然轉向約翰那邊。這細微之處暗示著一個改變，就是她離開傳統的世界（這個嬰孩所代表的），而轉向去期待約翰所宣講的福音，這正是我們要學習的榜樣。

在這描繪得高貴而色彩繽紛的會眾中央，施洗約翰站在石頭上，穿著駱駝毛的衣裳，宣講基督的來臨。他的話召喚我們要作出轉變，要為主的路作預備，要容許我們的心靈，在主快將降臨時，充滿歡樂的期望。

沉思默想：

- 想想有甚麼人曾幫助你轉向上帝，跟從祂？
- 有甚麼景況曾經幫助你轉向上帝？
- 我們要克服那些事情，才可專心迎接主降臨在我們心內？

將臨期第四主日



The Visitation (探望)

Henry Ossawa Tanner

經文閱讀：路加福音 1：39 - 45

39 在那些日子，馬利亞起身，急忙前往山區，來到猶大的一座城，**40** 進了撒迦利亞的家，向伊利莎白問安。**41** 伊利莎白一聽到馬利亞問安，所懷的胎就在腹裏跳動。伊利莎白被聖靈充滿，**42** 高聲喊著說：「你在婦女中是有福的！你所懷的胎也是有福的！」

43 我主的母親到我這裏來，為何這事臨到我呢？**44** 因為你問安的聲音一入我耳，我腹裏的胎就歡喜跳動。**45** 這相信的女子是有福的！因為主對她所說的話都要應驗。」

這聖畫引領我們來到伊利莎白家中的餐檯旁邊，馬利亞剛好來到，向她問安。餐檯鋪了白檯布，檯上有麵包、酒及一個放滿了生果的盆子，等待人們享用。馬利亞剛剛進入屋裏，她的面容是良善和愉快的。她的出現散發了內心那份對上帝的讚美，尊主為大的意念。她是我們熟識的馬利亞，猶如是我們所有人的親人。她的來臨帶給我們溫暖，令我們想起摯愛的人回家或到訪的喜悅，特別是在節日時的相聚。

伊利莎白所展示的歡迎手勢，表達了十分豐富的含義。畫裏捕捉到的是伊利莎白對馬利亞表示驚訝的時刻。如果馬利亞擁有的是一份尊主為大的心，伊利莎白則特別具有驚訝讚嘆之情：「這事為何會發生？我主的母親竟然會來到我這裏？」她舉起的一雙手是一個祈禱的手勢，代表尊崇上主的到臨。上主顯現在他們中間，在她的家裏，在餐檯的周圍。伊利莎白的反應，是完全發自她感受到上帝的臨在。

馬利亞與伊利沙伯的相會教導了我們關於「神聖」的意思。這幅畫展示給我們知道，我們在日常生活的每一刻也可以感受到「神聖」的，就如在此情景所描述的歸家到訪的時刻，在餐檯預備餐膳的時刻。伊利沙伯的表達提醒了我們，當我們在這世界裏尋找「神聖」的時候，要提醒自己知道這「神聖」不是源於這世界的。尋找「神聖」，是瞥見上帝在周圍的人或事上的神聖偉大，令我們感到更接近祂，並能引發我們有驚訝讚嘆之情。讓我們在這將臨期的最後幾天，在等待基督之光來臨的時候，找到及迎接那份「神聖」。

沉思默想：

- 靜坐下來，感受一下你周圍令你感到舒適的事物—食物、書、床、相片，或一些你享用的活動物料等。在此時想想你的將來，你的摯愛，你對自己和家庭的計劃，以及令你擔憂的事情等，將這些事情轉為禱告。
- 跟着感受一下一個將來的你，醒覺上帝在你身上已預備的一種恩賜，感受那「神聖」的上主在你身邊。在很快的將來，將這恩賜給予世界，使上帝的國成就在地上。
- 當我們迎接和等待基督之光的時候，想想你有的是什麼？你有些什麼是上帝預備用作造福他人的？你如何成為上帝愛世人計劃中的一部分？

將臨期家庭燭光靈修

將臨期第一主日

在盼望中等待

(以二人輪流誦讀)

誦讀一：在將臨期的第一主日，我們燃點這蠟燭，是盼望的燭光（燃點第一支紫色蠟燭）。當我們點亮這燭光時，我們感到很興奮。我們期望著一些特別的事情，這會是什麼呢？（稍作停頓）這個將會幾時發生？（稍作停頓）當我們點亮這蠟燭，在節期中等候著的時候，我們感到很有希望。

誦讀二：**「在黑暗中行走的百姓，看見了大光，
住在死蔭之地的人，有光照耀他們」（以賽亞書 9:2）**

這點亮的燭光，提醒我們先知以賽亞在很久以前也是渴望著上帝的臨在。

誦讀一：這提醒我們在早期的教會裏，人們也渴望著上帝的臨在。

誦讀二：這蠟燭是代表我們渴望上帝與我們同在的標記，我們在盼望中等待上帝給我們驚喜，進入我們的生命裏。

全體：**上帝啊，請臨近我們，在這節期中與我們一起，給我們勇氣把希望散播到世界裏。阿們。**

(可唱背頁的詩歌 **Light One Candle** 第一節)

將臨期第二主日

在等待中有平安

(以二人輪流誦讀)

誦讀一：在將臨期的第二主日，我們再次燃點盼望的燭光（燃點第一支紫色蠟燭），
記念我們渴望上帝與我們同在。

誦讀二：今天，我們燃點第二支蠟燭，是平安的燭光（燃點第二支紫色蠟燭）。這蠟
燭提醒我們夢想世界有平安。

誦讀一：**「因有一嬰孩為我們而生，有一子賜給我們。政權必擔在他的肩頭
上，他名稱為奇妙策士，全能的上帝，永在的父，和平的君。他的
政權與平安必加增無窮。」** (以賽亞書 9:6)

這蠟燭提醒我們主耶穌是和平的君，祂將會降臨。

誦讀二：這蠟燭是代表上帝承諾給我們平安、安慰和力量。

全體：**上帝啊，請臨近我們，在這節期中與我們一起，給我們勇氣把平安散播到世
界裏。阿們。**

(可唱背頁的詩歌 **Light One Candle** 第二節)

將臨期第三主日

在等待中有喜樂

(以二人輪流誦讀)

誦讀一：在將臨期的第三主日，我們再次燃點盼望和平安的燭光（燃點第一、二支紫色蠟燭），記念我們渴望上帝與我們同在，及帶給我們平安。

誦讀二：今天，我們燃點第三支蠟燭，是喜樂的燭光（燃點第三支，是粉紅色蠟燭）。這蠟燭提醒我們上帝要我們喜樂，就算當我們感到這個是很難做的。

誦讀一：**「馬利亞說：我心尊主為大，我靈以上帝我的救主為樂。」**（路加福音 1:46）

這提醒我們馬利亞的經歷，她全心尊崇上帝，以祂為喜樂的源頭。

誦讀二：這蠟燭代表當上帝與我們同在所帶來的喜樂。

全體：**上帝啊，請臨近我們，在這節期中與我們一起，給我們勇氣把喜樂散播在世界裏。阿們。**

(可唱背頁的詩歌 **Light One Candle** 第三節)

將臨期第四主日

在等待中有愛

(以二人輪流誦讀)

誦讀一：在將臨期的第四主日，我們再次燃點盼望、平安和喜樂的燭光（燃點頭三支蠟燭，紫色和粉紅色），記念我們渴望上帝與我們同在，帶給我們平安，和我們一同喜樂。

誦讀二：今天，我們燃點第四支蠟燭，是愛的燭光（燃點最後一支紫色的蠟燭）。這蠟燭提醒我們有上帝的愛與我們同在。

誦讀一：**「你在婦女中是有福的，你所懷的胎也是有福的。」**

(路加福音 1:42)

這蠟燭提醒我們耶穌的母親馬利亞是一個很有勇氣的女子，這提醒我們一個母親對她的孩子---就是主耶穌上帝的兒子---的愛。

誦讀二：這蠟燭代表上帝的愛，就是在聖誕日降生的嬰孩耶穌，這也標誌著上帝的愛活現在我們每天的生活裏。

全體：**上帝啊，請臨近我們，在這節期中與我們一起，給我們勇氣把愛散播在世界裏。阿們。**

(可唱背頁的詩歌 **Light One Candle** 第四節)

LIGHT ONE CANDLE

1 1 3 2 1 5 1 1 3 2 Natalie Sleeth

1. Light one can-dle for hope, one bright can-dle for
 2. Light one can-dle for peace, one bright can-dle for
 3. Light one can-dle for joy, one bright can-dle for
 4. Light one can-dle for love, one bright can-dle for

hope. peace, joy, love, He brings hope to ev - 'ry heart, He
 He brings peace to ev - 'ry heart, He
 He brings joy to ev - 'ry heart, He
 He brings love to ev - 'ry heart, He

comes! comes! comes! comes! He comes! comes! comes! comes!

(本册子編譯自 1. Vinita Hampton Wright: *Arts & Faith: Advent* ;

<https://www.ignatianspirituality.com/advent/>

2. Lisa M. Hendey, *O Radiant Dawn*, Indiana, USA: Ave Maria, 2012, p.1-2

3. Lonnie Murphy, *Joyfully, We Want*, CT, USA: Twenty-Third, 2019, p.8-9)