



隐修士生活介绍

隐修士 (Monks)

自1148年起，熙笃会团体就在塞南格祈祷和生活。850年来，他们见证着天主在世的临在。这些被基督召叫的人，他们以密切服侍基督的见证给这里的宗教建筑赋予了意义。在整个历史中，塞南格的会士们都尝试着终于隐修会最初的圣召，并与时代生活相连接。

隐修士们的生活基于三个支柱：礼仪，圣言阅读，和工作

礼仪 (Services)

礼仪是对天主的一种公众敬拜。举行礼仪是塑造会士们生命与存在的重要元素。会士们每天七次聚会在教堂里举行礼仪敬拜天主，祈祷的时间分别是：

1. 守夜礼 (4h30)
2. 晨祷颂赞 (7h45)
3. 第三时辰颂祷 (10h00)
4. 第六时辰祈祷 (11h00)
- 弥撒感恩祭 (11h45)
5. 午后三时的祈祷 (14h30)
6. 晚祷 (18h00)
7. 夜祷 (20h15)

按时的祈祷节奏圣化会士们的每天的生活，并为了天主的光荣和人类的得救。

圣言阅读 (Reading and meditation of the Bible)

圣言阅读即是聆听天主的话语，圣经。通过阅读去了解天主的话语，并使之进入内心，得到心灵得皈依。会士们每天的祈祷都是从天主的话语里吸取着营养。

工作 (Labour)

工作是隐修士们生活不可分割的一部分。工作的目的不仅仅是为了团体生活的供应，更是通过劳动光荣天主。工作是一种友爱的服务，并使每个会士的自我得以充分的发挥。

圣召 (Vocations)

隐修会生活是对天主召叫的一个回应。相比于接受了成圣召叫的每个领洗的基督徒来说，会士们所接受的召叫更紧迫并更彻底。是一个完全撒头换面的改变自己的回应；一个对耶稣基督大爱，天主降生为人的爱的回应。

今天，天主一如既往的不停地召叫着青年们加入塞南格熙笃修会。为此，圣母无玷熙笃会提供给渴望了解本会的青年们与会士们接触的机会。一个星期的时间青年们可以跟会士们共同祈祷和工作，并有一个兄弟会士带领和指导。

经济来源 (Incomes)

工作 (Labour)

祈祷和工作是会士们生活的全部，这即是圣本笃的规则。鼓励会士们实践各种工作，比如农业(例如种植薰衣草，菜园，果园，油橄榄树等等)，制造蜂蜜，建筑物或小山谷的维修，衣物料理等等。今天，会士们工作并注重加强保护前辈们留给他们所有文物遗产的宝贵价值。

旅馆接待处 (Spiritual retreats)

塞南格隐修会旅馆接待处主要是接待一些追求灵修和愿意分享会士们的静默和祈祷，渴望聆听天主话语，希望借祈祷得以身心休息的人。同样的，通过接待这些人，隐修会也争取一些资金得以维持团体生活的需要。

捐献 (Donations)

会士们也会收到一些朋友，基督徒，或者无名氏的物质和金钱上的赠送。塞南格隐修会对这些恩人的帮助非常感激。不论大或小的给与，会士们看重的是此分享的举动。每一个小小的帮助会变为建筑上一块石头的修复。除了物质上的捐赠，塞南格隐修会同时也非常希望分享您在祈祷上的帮助。如果在修复建筑方面您能或希望给我们一些赞助，您可以寄给我们支票或现金为支持。我们的地址是：

Père Prieur, Abbaye Notre-Dame de Sénanque, F-84220 Gordes.

商店，书店，(Bookshop)

宗教文化书店和小卖店，隐修会和本地区的各种物品，是会士们的主要的销售。隐修院的商店是会士们对会院的维修和建造的主要经济来源。通过在商店，书店，和与参观者的交流，会士们在工作上传递信仰并展示熙笃会生活。修院的书店里有各种产品，关于圣经，修会生活，天主教信仰，基督徒生活，礼仪，宗教，历史，礼仪唱片，圣乐。隐修院和本地区的各种品。他们的主要产品为杂交薰衣草和薰衣草的香精，蜂蜜。出售网址为：www.abbayedesenanque.com

地址：

Abbaye Notre-Dame de Sénanque
- F 84220 Gordes - France

网址：www.senanque.fr

Abbaye de Notre-Dame de Sénanque



塞南格圣母无玷熙笃隐修院

圣母无玷熙笃会隐修士们非常高兴欢迎您的光临。为了使您的参观更愉快，同时保持这里祈祷和沉思的氛围，希望您遵守整个参观指南并保守沉默，感谢您的理解。我们的祈祷将伴随您的参观。

《衡量爱天主的尺度，
就是爱祂不去衡量》
圣博尔纳多

被夹在山谷的低峰，塞南格圣母隐修院完美的体现了建筑的艺术和熙笃会隐修士们的生活。自1988年以来，复兴和革新后的此熙笃会团体一直在这里生活祈祷。

84220 GORDES - FRANCE

隐修院的建筑物介绍

隐修士的宿舍 (Dormitory) (1)

宿舍大小长为30米，宽9米。它被一个尖形的拱顶所覆盖，拱顶被两个弓形的横向拱门分成三个不平等部分。位于墙的顶端和拱顶根基上的上楣是用来支撑木拱，并有助于拱顶的建造。

一扇圆花窗和一扇玻璃窗分别置于西墙。有些工程可能是较晚时期完成的，这些工程减弱了整体的建筑结构，就好像我们在拱门和拱顶上所看到的一些带有凹型的石头。这也很有可能是一次地震造成的后果（好像是1909年的一次地震？）。

宿舍可以容纳大约30个隐修士。他们的休息方式很简单刻苦，晚上穿着衣服睡在地板的草褥上。

隐修院的整体结构形式都是围绕并为了会士们的持续祈祷和团体的神圣礼仪所构思。这一点在建筑上就已体现了出来，即耳堂(教堂中与大堂十字交叉的地方)的直接延伸处就是宿舍的位置。早上两点隐修士离开他们的卧室去教堂做第一次祈祷：《我因你公义的典章，半夜起来称谢你》(圣咏119)。同样的，晚上，会士们做完最后一次祈祷就回房休息。生活与祈祷融为一体。这样，每个隐修士有单人小室，度着跟中世纪的会士一样的祈祷和休息的节奏生活。

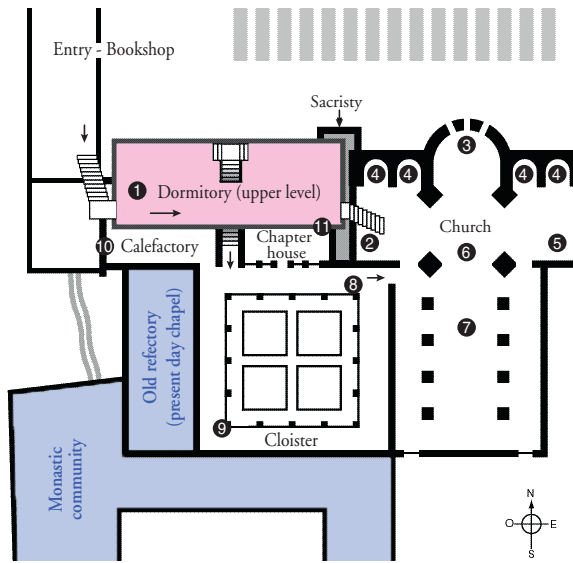
隐修院附属教堂 (Abbey Church) (6)

沿着西部下方进入教堂。从左部继续上两层楼梯就是耳堂(2) (教堂中与大堂十字交叉的地方)，在这里您可以看到教堂内高大的被三个洞口所照耀着的半圆形后殿(3)，三个洞口把光亮汇聚到祭台中央。这个高大的半圆形后殿被两个典型的罗曼式风格的偏祭台环绕(4)。每个偏祭台用于举行私人弥撒或小弥撒(例如为去世的人或恩人)。

在正面的东墙，有两个小窗户和一个很大的圆窗(5)。在下面，有维纳斯科地方的若弗鲁瓦先生的陵墓和墓碑，此人是塞南格隐修院的恩人和赞助人。上面，在耳堂的交叉口，基于四根管子，拱门升至穹顶(6)。

参观者会发现在石头上面有一些迹象和字母。那是因为在这项建筑工作上隐修士们曾求助一些石匠，这些工人在石头上留下一些要求支付的标记。

为了完整的观赏教堂，参观者需要进入教堂的中殿(7)，您会感受到典型的熙笃会风格：极端的朴素简约。教堂整体建筑的形状趋向于拉丁式十字架形式，带人进入祈祷的氛围。整体很简朴，简朴到没有任何装饰可以打扰隐修士们的祈祷和沉思。唯有灯光 - 天主的象征 - 在调节着空间。有一点可能会令您吃惊是，这里的教堂没有正门。



以前隐修士分为两个阶层：一些隐修士专门服侍礼仪和祈祷(他们在教堂的前台重要的位置)，另一些从事团体的物质生活需要(他们的后面的凳子上，他们是通过教堂里面的侧门进入)，现在所有会士都是平等的位置。就像教堂一样，以前唯有会士们可以在这里祈祷，现在弥撒和祈祷礼仪都向所有平信徒开放。

修道院的) 隐修区 (Cloister) (8)

离开宿舍，从大厅中间的楼梯(楼梯写着“白天的楼梯”)接着往下走就是隐修区。这是隐修院的中心，禁止外人进入的地方。经过通道口，隐修区连接修道院的每个部分，这里尤其是默祷和阅读的地方。因此在教堂的进口处您会看到一个柜橱(8)里面有很多供阅读的手抄本。

隐修区是一个内院，接壤四个回廊并被十二个圆拱门开启，面朝一个被装饰的花园(名叫小牧场)。这里，简单朴素弥漫了整个空间，柱子的顶端也只配有简单的植物图案。

从南回廊(9)处，您可以看到教堂的钟楼(典型的罗曼式风格钟楼)和平石板的屋顶。在西南拐角处被剖开的一口喷泉，但在16世纪宗教战争时期已被毁坏了。

火炉房 (Calefactory) (10)

火炉房是个圆拱顶的房间，由四个拱门支撑着。四个拱门落在一个巨大结实的柱子上。柱头上镶有带水的树叶和百合。室内有一个非常漂亮的圆锥形壁炉，可以垂直的放一些树枝并燃烧。由外面的两个天窗，我们可以猜想到这个房间里起初曾存有壁炉。

这里是除了隐修院内厨房以外唯一有火可以温暖的房间。以前，会士们的工作就是在此房间里(10)，写字或手抄工作。

会议室 (Chapter-house) (11)

会议室(11)是隐修士们聚会的地方。会士们每天围绕在院长周围聆听圣本笃的73条会规。这里是会士们唯一一个打消静默可以讲话的地方。就是在这里，他们做关于修会和团体的一切决定和规则；例如对会服的形式，关于会士发愿和选举院长等等。

会士们在阶梯座位上，院长在中间，对抗着隐修区的一个雕像所代表的邪恶与魔鬼的势力。这个房间的特点是优良的音响效果；由于六根拱脊的交叉，声音可以很好的传递和被接受。

关于熙笃会的些许历史 (About History)

九百年以前，一次大的修会革新运动在勃艮第地区的熙笃会发生。这次运动使熙笃会得以全新的改变，革新的标准追溯到七百年前欧洲中古世纪本修会成立时最初的本质。圣博尔纳多(第五世纪)的生活和规则成为这次会规革新所追随效法的代表性人物。这次革新使熙笃会士们重新回到最初的简朴生活，实践并完全遵守圣博尔纳多的修会规则，把祈祷和工作视为生活的全部。

熙笃会士的生活每天七次按时的祈祷。第一次由半夜开始，最后一次在晚上休息之前。他们的工作全部是手工，主要是农业。

就好像塞南格这里一样，熙笃会常常安置在偏僻的地方。以下是塞南格熙笃修会较重要的年代历史：

1148：圣母无玷熙笃修会在塞南格成立。修会是由来自马藏地方的熙笃会士所建立，建筑工作持续了60年左右。

1178：教堂由卡瓦永的主教举行祝圣仪式。除了临时的房屋，建筑工作首先从教堂着手。

十三至十四世纪：隐修院的高峰时期，隐修院有四磨房，七个谷仓，在普罗旺斯拥有许多土地。

1509：第一位有声望的院长

1544：宗教战争。隐修会被劫掠和破坏。

1791：法国革命时期，隐修院像国家财产一样被卖。

1854：隐修院被道慕·巴赫奴赎回和修复。一个圣母始孕无玷熙笃会的团体重新安居。

1903：针对宗教教会法：隐修士们被驱逐出会院。

1926：隐修院生活重新恢复。

1969：一些会士离开隐修院回到母院(母院位于勒兰地区的奥农哈岛，面对戛纳城市)。二十年之久，塞南格成为一个文化城市。

1988：隐修会圣召在勒兰地区复兴。随之熙笃会重新在塞南格安置了一个小团体，并借以复兴几个世纪以来本会的生活和传统。

1998：850周年纪念圣母无玷熙笃修会在塞南格成立。