

雅琴的故事

從受性侵害到度奉獻生活

惠蘭口述 盧德編寫





雅琴的故事

從受性侵害到虔奉獻生活

惠蘭 口述

盧德 編寫



上智出版社

THE STORY OF YACHIN

From sexual abuse to consecrated life

Narration: Huei Lan

Writer: Ruth Yang

Wisdom Press (Daughters of St. Paul)

本書獻給所有受到性侵害的婦女
特別獻給那些蒙召度奉獻生活的女青年
及那些做聖召分辨的人

「上智新泉叢書」序

「上智新泉叢書」是一群基督平信徒的合作成果，本編輯小組願意編纂這些成果，作為台灣教會邁向廿一世紀的里程碑。

平信徒是基督宗教一大寶藏，而真實的教會應是以平信徒為主體。目前平信徒當中不乏學有專精，在各行各業都有相當表現的人才。更難得的是，他們都有為主作見證、為教會奉獻的心意。平信徒這種心意履行了「普通司祭職」的使命。

是故，本編輯小組希望結合上述這些志同道合的平信徒，推動下列事工：

一、呈現本地基督徒信仰生活的各種真實面貌

呈現本地基督徒或靈修見證，或在社會服務，或在神學研究等各種不同面貌，作為本地教會反省與改進的基礎。

二、促使基督信仰的本地化、生活化得以具體落實

基督信仰必須要與真實的生活結合，才能給廿一世紀的台灣注入福音的真精神。

三、培育以文字等方式為基督作見證的平信徒人才

文字等事工是基督信仰傳播的重要媒介，因此我們需要培養更多可以透過文字、音樂、影像等媒介，為天主作見證的平信徒。

四、促使「上智新泉叢書編輯基金」之籌募與運作

為促進前述目的，尤其是培育人才，與出版福傳出版品，籌募相關的基金，並妥善運作，亦有所必要。

本編輯小組亦感謝上智出版社的慷慨協助，倘若沒有她們的熱心幫忙，我們的理念或許會胎死腹中。上智出版社的支持深深表達了「教會一家」的理念，對平信徒的事工也是極大的鼓舞。

我們也感謝您們的支持，也因為您們，我們得以存在與發展。不過，本編輯小組更希望的是，我們不只是在心靈相遇，更可以「攜手同工」，為前述目的而努力。

「上智新泉叢書」編輯小組 敬誌

目 錄

- 1 代序：太初有愛（蔡怡佳）
- 6 惠 蘭 的 話

- 11 一、沈重的回憶
- 15 二、漫漫的長夜
- 19 三、純潔的心
- 23 四、全然奉獻
- 29 五、走向光明
- 35 六、牧靈幅度
- 41 七、聖言的力量
- 47 八、天主的哭泣
- 51 九、聖事的幫助
- 55 十、接納自己的身體
- 61 十一、徹底的寬恕
- 67 十二、說或不說

- 73 後記：寫給青年人的一封信
- 77 心靈醫治書籍介紹

太初有愛 (代序)

蔡怡佳

神的恩典是無條件的

妳看

我們所選擇的都得到了

一切我們拒斥的也都給了我們

甚至得回了我們原所拋棄的

因為

慈悲和真理結合在一起

正義和平安相連在一處

(芭比的盛宴)

盧德邀請我為「雅琴的故事」寫一些東西，我答應得很快。聽盧德的描述，應該是一個經歷創傷，走出陰影的故事。我曾經參與一個描述受虐婦女走出婚姻暴力陰影過程的採訪與寫作工作，心裡想，要對這樣的故事寫一些感想應該不會太難。把

2 雅琴的故事

盧德整理的稿子帶回家，讀完之後卻是驚訝，以及難以言喻的觸動。當我試著把這樣的觸動化為文字時，才知道自己其實承諾了一個很難的功課。

「雅琴的故事」以對話與第一人稱交織的方式呈現在讀者的眼前，已經說明了它不是個人的獨白，而是誕生於一個訴說與聆聽的過程。這個過程孕育於一個友誼的空間，一個分享與安全的空間。「雅琴」向「惠蘭」訴說自己那並不容易啓齒的往事與心路歷程，接著「惠蘭」與盧德再將這些分享的內容化為文字，排編為呈現於讀者眼前的這個樣貌。從血肉的發話到文字的編織，是一個故事在不同的心靈間迴盪、理解、與傳譯的結果。所以，當我讀著「雅琴的故事」時，聽到的並不只是「雅琴」的聲音，還有「惠蘭」作為說書者以及盧德作為書寫者的回聲。這三個聲音融為一體，而成就了一個如歌的故事。歌曲要被抒唱，如同故事要求講述。「雅琴的故事」要說給每一個願意聆聽的讀者聽，尤其是女性一身體與心靈曾遭受創傷的女性、蒙召度奉獻生活的女性，還有那些為聖召做分辨的人。「雅琴的故事」奉獻給這些獨特的對象，也與其他受苦與掙扎的靈魂產生共鳴。它是一個與「過去」和解的故事，而和解的力量，正是來自天主的愛情以及他人的友誼。

「雅琴的故事」在一開始以附魔者來比喻受苦者的處境，為「雅琴」而言，如同鬼魅般綑綁糾纏著她的就是那難以揮別的、受傷的過去。鬼魅猶如試探者，它並不以猙獰的面目呈現自身；換言之，鬼魅不以幻象惑人，只需指出歷歷在目的事實，

並將事實禁錮於密不透氣的容器中，便足以束縛人心。

為鬼魅的糾纏所受苦的人，好像聖安東尼（St. Anthony）在沙漠中與試探者魔鬼的奮戰：聖安東尼的試探者在屢屢試探聖人失敗之後，第一次道出實話：「我不再有居留之地，沒有武器，也沒有居住的城市。」這是試探者誠實的告白，它不能夠成就任何事（he is able to do “nothing”）；換言之，試探者以「無事（nothing）」擾人，直到修行者能夠看穿「事實」背後的「無事」，他才能掙脫試探者的糾纏。然而，當大部分人為往事的暗影所追趕時，很少不企圖以一種與過去完全決裂的方式來追求一個新生命。鬼魅的試探，就在於新生命的阻斷。弔詭的是，新生命的阻斷恰恰就在對過去的覆蓋中完成。

以「雅琴」的歷程來說，鬼魅讓過去的事實成爲一個記號，銘刻於她的身體與心靈。這些傷害引導「雅琴」與現在生活中的慾望與掙扎對話，這些掙扎需要安裝上渴望的翅膀，好讓她可以飛越過去，到達自由之地。「雅琴」的渴望在對貞潔的夢想中找到奮鬥的方向。貞潔的目標也許在一開始源於她對本性慾望的拒斥，以及與過去的傷害斷裂的決心與補贖。但在與過去逐漸和解的過程中，貞潔的追求不再植根於憎惡或是懼怕，而成爲在愛中渴求超性之圓滿的追求。這超性的圓滿是否要消抹過去的不完全才能完成呢？「雅琴」在聖神祈禱會的大祈禱中祈求天主以奇蹟拔除過去的記號，向天主要一個與過去截然不同、沒有負擔的、新天新地中的新身體。天主的答覆超乎我們的想像：在沒有奇蹟發生的同時，也就是過去不被「覆蓋起

4 雅琴的故事

來」的時候，過去的釋放才開始發生。

天主沒有以奇蹟的方式除去過去的痕跡，卻在「雅琴」祈禱時所出現的圖像與聲音中逐漸治癒過去所造成的傷口。這些來自祈禱的啓示包括天主的哭泣、耶穌讚美的聲音，以及侵害者曾經遭受的傷害；它們沒有改變過去，卻揭露了天主愛的奧秘。不把過去覆蓋起來的天主，也就是那愛我們一切的天主。新天新地的新身體，原來只能在這樣的愛中重新誕生。

天主之愛為我們的面容印上神聖的記號，包括自己的面容與他人的面容。「雅琴」首先在祈禱中，認識到自己的存在、認識與行動，皆是透過這個具體而真實的面容而來。自己獨特的身體面貌來自天主，愛與被愛，原來都要透過這樣一個血肉之軀來印證與完成。「雅琴」的寬恕之路，其實也就是對天主之愛呈現於我眼前之面容的回應。哲學家勒維納斯（Levinas）說過，他人的面容對我來說就是「聖顯」：天主之愛的面容以毫無防備的姿態呈顯於我面前，祂的脆弱瓦解了我那由自我構築起來的世界，那全然的赤裸與匱乏召喚我，命令我，成為祂的鄰人。從人世的天秤來說，「阿郎」是「雅琴」的虧欠者，人間的律法自有一套度量正義如何補償的計算準則。然而，當天主之愛的面容以全然的貧乏軟弱暴露在我眼前時，祂向我求索的卻是一份超越人世計算的責任。當臨終的「阿郎」向「雅琴」伸出手時，「雅琴」面對的就是這樣一個難以回應的召喚，或者說，命令。這樣的命令充滿權威—無能者的權威。這樣的權威，只有曾經追隨基督死亡復活之路的使徒才能認出來，並

藉著基督的身體答覆。「雅琴」為「阿郎」送上最後的聖體，之後在祈禱中看見被耶穌的雙手環抱起來的兩人的手，這的確不是屬於人間的風景，而是天堂瞬間的一瞥。

艾瑟尼修司 (Athanasius) 在其所著的聖安東尼傳中提到，當聖安東尼從沙漠中回到城市時，人們對他二十年來沒有改變的面容感到驚訝。艾瑟尼修司以近乎神奇的方式來表達安東尼在沙漠中漫長苦修歲月的結果，不隨著時間流逝而改變的面容是神聖的印記。我必須承認，「雅琴的故事」所啓示的愛的奧秘給我的觸動，就像聖安東尼二十年不變的面容一樣讓我感到訝異。

惠蘭的話

雅琴，一位和藹可親的修女，是我的好朋友。得知她的故事，我深為感動，相信她的故事一定能幫助很多人。

本來我希望能請她來寫自己的故事，以親身經歷幫助那些仍活在陰霾中的無辜婦女，並向大多數不能了解她們遭遇的人，表白自己痛苦的心路歷程，使他們真實體會不幸婦女所承受的創傷。

雅琴考慮了一段時間之後，有一天告訴我：「如果妳覺得值得出書為幫助更多人的話，那麼，請妳為我代筆吧！」

我了解雅琴不想被曝光的心情，也尊重她。於是，我心靈陷入掙扎，不斷在祈禱中尋求天主旨意，她的故事足足在我心裡擱置了半年之久。

好幾次，我在祈禱中想起雅琴以及她的故事，就拿起筆記下我對這個朋友的認識，以及令我深受感動之處。每次如此做，我的領受與體驗都有所增強。她的故事深深感動我，甚至影響了我使徒奉獻生活的幅度。雅琴的分享也幫助我更進一步體認

到：如何了解、對待曾經受傷害的人。

在此同時，我巧遇一位準備入會的小姐，她曾有過和雅琴類似的經驗，她的輔導神師勸她最好不要入會。當時我難過不已，誠心希望這位輔導婉拒的理由不是因為她的過去，畢竟天主的胸懷是寬廣的，總會賜給人無條件的機會，不是嗎？

終於，我下了最後的決心，雅琴的故事會是一個很好的契機，幫助我們更深入地了解這些深受創傷之人的痛苦，反省我們自己在生活的各個幅度中，過得更加和諧，並且思考如何看待、陪伴有過類似經驗的人。她們的經驗會帶給我們很多的寶貴學習。

我是怎麼知道雅琴故事的？我已不記得是怎麼開始的了。總之，是在多年的友誼之後，在一個偶然的機會裡，她分享了她的故事。當時，這故事如同寶貴珍珠般，停留在我心中，並未立即想到要寫出來。不過，我會時常想起這個故事，未曾忘懷。

有一天，我向她提起出版此書的構想，當時她並未立即答應我，我知道她的掙扎何在，畢竟要一個人再度重提往事，並再次經歷這段痛苦回憶，不是一件容易的事。

大約一年後，她告訴我她認同我想要出版此書的心意。我們同樣都身為修女，我們也都希望此書可以幫助更多人，特別是在這個充滿失望的世代裡，若能帶給世人一點希望之光，我們都認為此書必有它的價值與意義。

爲了保護當事人，雅琴是我爲主角取的代名，書中大部分

人物都不是使用本名。此外，筆者決定以訪談方式下筆，希望儘可能將故事的原貌完整呈現。

雅琴的故事，表露出婦女在痛苦中的奮鬥歷程，雖然受到一些人深厚友情的幫助，但未曾接受專業心理輔導的治療。因而，長久以來她可以說是獨自奮鬥，終於走出了這段陰影，將這段痛苦歷程昇華到靈修層面與使徒奉獻幅度。當然，對天主的信靠是她最大的支柱。

在天主內，這段痛苦歷程再也不是無法揹負的重擔了；在靈修裡，天主為她開啓了一條新的奉獻途徑。往事雖永難忘懷，但確是她生命的一部分，或者更該說，她的過去與她根本是一體的。如今，她帶著基督的十字架，分享無數婦女的痛苦與奮鬥，因為她的經驗使她更了解、也更能幫助人，無論這些受創的人有沒有說出來、也無論她們過去曾經有過怎樣的遭遇，在她心裡，很快地就能直接碰觸到對方的深層心靈，並天天為她們祈禱。這樣的體會與使命，已成為她的第二個聖召。

能夠認識雅琴，知道她的奮鬥歷程，為我來說，是天主所賜的一大福氣，因為我在其中體會很多，雖然我必須承認我無法完全了解、完全體驗她的痛苦與過程。

事實上她也不要求我了解所有的一切，我只是一個聆聽天主之愛的朋友。她的懷疑、奮鬥、靈修的體驗……，也擴大了我的信仰層面與眼界，使我了解到：真實誠摯友情本身就具有治療與成長的作用。

每次我們分享，就有如走進一間安全的房間，可以在裡面

流淚、訴苦，而且被保護。當兩個朋友同時走出房間時，彼此都是帶著更豐富的愛、更大的祝福、更堅強的信仰、更寬廣的胸懷、更深的靈修體驗。

一 沈 重 的 回 憶



上主，祢由陰府中把我救出。

(詠卅4)

惠蘭：今天的福音故事表演得很精彩。（參：瑪八 28~34；路八 26~39）

雅琴：哦，是嗎？妳覺得我演那個附魔的人，表現得怎麼樣？

惠蘭：非常棒！坦白講，我覺得這段福音跟我們一般人的距離很遙遠，妳怎麼能夠表現得如此自然、真實呢？

雅琴：遙遠？每個人在經歷痛苦時，都或多或少會有傷害自己、不願別人打擾的感受呀！有時就好像真的附了魔一樣！會有一些不自主、不正常的反應：像抓狂一樣地自我折磨、自我傷害、亂吼亂叫的，從最低潮到最亢奮的反應，起起伏伏、捉摸不定……。除非一個人從來沒有經驗過痛苦的感受，否則應該都或多或少有過類似的附魔表現吧？！太過正常有時反而是不太正常，不是嗎？

惠蘭：說得也是；不過我還不太懂，需要再想想……

雅琴：其實，這是一種自然本性的表現，人總是需要做點動作，或吼叫出來，把內心憤怒發洩出來。

惠蘭：有這麼嚴重嗎？平常看妳是一個很樂觀的人，看不出來妳的體會非常深刻的樣子。

雅琴：妳認識的是今天的我，今天我能夠有這種積極、樂觀的生活態度，是我長期以來，每天努力的結果。我每天睡覺前都會寫日記評估我這一整天，而且我至少要找出一件當天最爲積極的一件事感謝天主。如果那一天我感覺全是失敗的事，我會反省失敗的原因並且自問：從這失敗中我得到了什麼，然後把這個失敗當作自己的一個收穫，失敗不見得就只有消極負面的部分，因爲每一件事都有兩面，它幫助我們成長，其實是很重要的一個經歷。我記得有一句名言：**天主不會打擾人的平安，除非是祂要給予一個更大的平安。**

惠蘭：聽起來妳真的有很深刻的體驗。

雅琴：的確是，而且這一路走來非常辛苦……

我已經記不太清楚了，大概在我五六歲左右吧，我父母親外出工作，我和妹妹兩人留在家裡，並且拜託我阿姨的一個兒子抽空來照顧我們一下，我的表哥叫阿郎，那時他正值少年，大概十六七歲，那幾天正好學校放假。

我記得那天天氣很好，我和妹妹在家裡後院玩耍，阿郎在屋內的窗邊看書。突然，他拿著一本書走出來。過幾分鐘後，他問我說：我可不可以抱抱妳？當時我覺得不太好，爸爸媽媽曾經告訴過我：我已經這麼大了，應該多讓妹妹，因此我回答阿郎：你抱妹妹吧，我已經長大了，不好意思再讓別人抱了。但是阿郎回答：「我想抱的是妳」。

最後我答應了。雖然妹妹比較小，平常爸爸媽媽大多會抱她，可是如果爸爸媽媽抱我的話，會讓我非常高興，我渴

望他們的擁抱，這讓我很有安全感、很舒服。但是，阿郎擁抱我的樣子與我父母抱我的方式完全不同，給我一種很奇怪、不舒服的感覺。由於當時正在玩耍，我的臉上帶著微笑，可是不知為什麼，阿郎抱著我，我的表情立即改變，阿郎馬上問我為什麼，我當時不知如何回答，只是覺得自己像個石頭一般楞住了。

從來沒有任何人這樣地擁抱過我，甚至觸摸我的全身。阿郎一發現我臉上的表情改變，非常緊張，立刻把我放下。當晚爸爸媽媽回來時，我一句話也沒提起，也不知道該怎麼說，但是阿郎害怕我會說出來，所以當他一聽到我父母親的聲音，便立刻跑進我家，跟我媽媽說：「今天兩個小女孩都很乖，我們相處得很不錯，我還抱了雅琴……」。當時媽媽還轉過來罵我：「妳已經那麼大了，怎麼還讓表哥抱，應該讓妳妹妹被抱才是呀，我已經告訴過妳很多次了……。」我當時心裡很亂，甚至有一點因為媽媽的責怪而產生的罪惡感。但我心裡同時也想：這又不是我願意的。

從那天起，我對阿郎便有一股怕懼。從前覺得他很親切，可是從此以後我覺得與他的距離變得好遙遠……

小 結

我們每一個人在生命中都有一些刻骨銘心的經驗及回憶。它們可能是我們心中的一根刺，可能是刺激我們成長的動力。無論它們如何地難以承受，卻可以帶出美好的果實來，就看您怎麼面對它們了！

漫 漫 的 長 夜



上主，祢由陰府中把我救出，
又使我安全復生，免降幽谷。

(詠卅 4)

惠蘭：雅琴，也許我不該問，不過，這件事是否還有第二次呢？

雅琴：我不知道該怎麼說，甚至這些年來，我從未直接在別人面前回答這些問題……。這些回憶有時像霓虹燈般閃爍，時而浮現，時而又消失……。它們片片斷斷地出現，……你記不記得《瑪竇福音》九章 20 節有一段故事提到了一個患血漏的婦女，她病了十二年才得到醫治呢！

惠蘭：十二年，好漫長啊！

雅琴：十二年是一個象徵的數目，表達這是一段很長的過程。

惠蘭，你知道嗎？我想耶穌會醫治她，因為她許多年來一直受著痛苦。我想，她所經歷這段漫長的歲月，如同一個禱聲，上達天主前，祂早晚會俯聽、憐憫她，把她從痛苦中救出來。

惠蘭：〔在聆聽中，陷入沈思〕

雅琴：可以說，阿郎在我整個就讀小學的期間，還是不定期地來找我。……

從他第一次觸碰我，慢慢到直接的性侵害，越來越明顯。我家跟他家只隔一道牆，既是鄰居，又是親戚，從不會有人懷疑他。

常常有機會大人外出工作，我跟妹妹都沒有人保護，鄉下的房子比較大，也比較空。我本來是很活潑的，但越來越不講話，而我妹妹比較黏媽媽，也比較怕生，阿郎不會去找她，因為他知道妹妹一定會說出去。但我就不同了，我比較會隱藏，所以他會找上我。……

阿郎還曾讚美我，他說我會保密而且個性好，說我已經成熟地像個大人了，所以他喜歡我，他甚至用盡各種辦法要我配合他，譬如他問我：怎麼做才能使我更滿足……等等。我心裡很清楚，我什麼都不要，但是我怕他，他那麼壯，又那麼容易發脾氣，我又哪敢反對他呢？

在我心中，漸漸起了兩種完全對立的感受：雖然我並不完全了解阿郎這種行為的真正意義，但我有種深深的罪惡感；此外，我也開始體會到情慾的需求。這個罪惡感陪伴了我很多年，直到我廿多歲了，才第一次說出來。

我告訴若望神父，而神父卻告訴我：我沒有罪，我是被不公平的對待與侵害所捆綁住……。我第一次感受到，罪惡不在我，而在阿郎。雖然神父當時很驚訝我的遭遇，他安慰了我的心說：雖然那時我年紀那麼小，但天主早已在我幼小的心靈裡置入了分辨善惡的能力，是件非常奇妙的事。

我對自己感到很生氣：為什麼當時我沒有立刻對阿郎說「不」，或者當我聽到阿郎的腳步聲卻不快逃？連我自己也

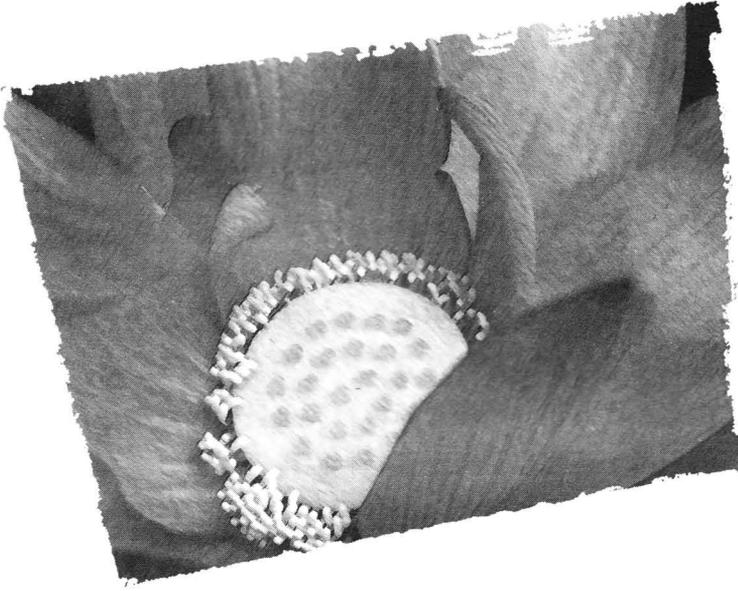
無法回答，而我也無法改變事實，我的口像緊緊上了鎖的門。每當阿郎一走過來，我的身體就像硬體一樣動彈不得。當時因為年紀還小，有時候會聽不太懂他所說的話，或更應該說是他的計謀，譬如有一次，他要我為他倒一杯水，但事實上他根本不是口渴要喝水，而是要我手忙腳亂地準備東西，然後他從我背後將我抱住……。

這漫漫的長夜有多久呢？坦白講，有一段時間我強迫自己不去想它，我設法忘了這段回憶，一天算一天，把過去深藏心中的秘密埋葬，希望不再發生。幸虧後來有一天，我忘了是什麼時候了，阿郎他們搬家到了城裡，他也開始工作了，而我自己一上了初中便住校，那是一所天主教所辦的學校，為我來說，完全開始了人生的一個新階段，離開了家，而到了一個全新的環境，當時恰逢青春期的叛逆階段，在兩種對立的極端中游走：有時過度興奮、有時又陷入低潮；同時又害怕自己的情慾燃起，不願面對它，又不知如何管理它。

小 結

面對自己的過去，我們或許在某一部分是無辜的受害者，我們大可理直氣壯地自以為對這段錯誤沒有任何責任；但是今日，我們對自己的成長卻有不容推卸的責任，必須以一個成熟長大了的自己，重新去面對它們，因為它們本來就是構成我們生命的一部分；而我們也有責任把它們與我們的生命結合在一起。

三、純潔的心



上主，我稱謝祢，
因為祢救拔了我……
祢的恩愛卻要終生綿延。

(詠卅 2, 6)

惠蘭：中學時期的妳是不是得到了解脫呢？阿郎不在身邊，而妳住校開始了一個全新的環境，心情有沒有比較平復一點？

雅琴：嗯，還好，我進了一所教會學校，而且是一所女校，沒有任何干擾，讓我非常有安全感。而且瑪利亞修女對我們很好。的確是好多了。

惠蘭：青少年時期對於異性會自然而然地產生一些好奇心，妳的經驗有沒有影響妳對異性的感受呢？

雅琴：有，我對男生也會感覺吸引，但同時又害怕進一步地建立起與異性的親密關係，我甚至有點看不起跟性有關的事物。

惠蘭：所以後來妳選擇當修女嘍？

雅琴：沒那麼簡單，如果只是因為我對性歧視就選擇當修女，那我一定是個失敗的修女，而且天主和我的修會豈不都太可憐了。我會一步一步地告訴妳，我這一路是怎麼走過來，以致成了今天的我的。

今天我就來說說瑪利亞修女和宿舍環境對我的影響。瑪利亞修女習慣每個禮拜一次聚集一些學生，和他們討論一些修養人性的主題，或者跟我們講一些宗教的故事，她知道我媽媽是教友，而且我小時候已受了洗，因此她邀請我參加。

我還記得瑪利亞修女給我們說了許多初期教會的榜樣，以及聖母的德性。我心靈深處自此開始體會到了對貞潔的吸引，貞潔成了我的一個夢想與目標。我多麼渴望跟隨初期教會的德性，但當時我心裡不易達到平衡。許多次，在我腦海裡如同一幕幕電影，而我又習慣性地停留在那裡面，並創造一些新的情節，有時候甚至連一些新聞消息，尤其與性侵害有關的新聞，都會引起我無數的聯想。

對我來說，性關係的來往是一件非常消極的事，我無法對待它是一種愛的表達，尤其是一則暴力或勉強的性行為。同時，如同一般青少年，我也會體會到本性強烈的需求，因為我的個性情感豐富，情慾強烈，雖然當時的我看不起自己的身體，以及身體上需要愛的表達，不知不覺的，我體會到本性的吸引力，同時又看不起它。

高中畢業前的五月卅一日，瑪利亞修女邀請我和幾位教友學生，要把我們奉獻給聖母，我還記得那一天，在聖母像前面，我奉獻給聖母我的青春和我的貞潔。從今天的觀點來看當時的奉獻是有意義的，但其實那時候的我並不知道這奉獻有何意義，雖然當時的祈禱是誠心誠意的，我請求聖母的幫助。現在看來，當時這件事給我相當大的喜樂與安慰。現在我才明白，那時候的奉獻激勵我繼續奮鬥，給我力量與勇

氣努力達至前面我說貞潔的目標。雖然在日常生活中，我還有很深的罪惡感，因為我時常生活在不潔的想像之中。這隱藏而複雜的想像世界令我不快樂，因為這是延長了過去的錯誤，並使我的意志變得非常軟弱，無法與過去全然斷絕關係，因此我不斷自問：我要一輩子帶著這個負擔嗎？過去雖然是別人傷害我，現在卻是我自己在延續這個罪惡，我是否該一輩子承受這個代價？

但我的意志和我的心，有一個清楚的目標：我希望如同初期教會許多婦女一樣，為保護貞潔而奮鬥，但在我心中還有著一根刺，是夢想與事實的一種強烈分裂感。難道是這些東西，在當時阻礙了我體會天主的臨近？雖然有時候我也覺得自己很無辜，有時我又被罪惡感所籠罩。總之，我的生活就好像被手鏈綁住，因而我問自己、也問天主：我會不會能有一天解開這個手鏈，無拘無束、自由自在地高飛，飛往我心目中嚮往的新而自由的境界？

小 結

每一個人，特別是年輕人，需要為自己的生活訂立一些目標或價值。不管生命途中遭遇多少挫折或失敗或傷害，它們會是一股助益的力量，帶動妳持續地往上爬，當妳把這些目標和價值放在自己的眼前，它們已在某種程度上屬於妳了。



四、全

然

奉

獻



上主，祢恩待了我，
使我立足於穩固的山崗。

(詠卅八)

惠蘭：如果妳的心中隱藏了這麼多矛盾和分裂，怎麼那麼早就選擇了奉獻生活？

雅琴：一方面因為瑪利亞修女的催促，另一方面是我自己的意願。的確，也許當時我太年輕，但我現在了解：如果當時我沒有做此決定，以後大概不可能有機會再做這樣的決定了。

惠蘭：為什麼妳這麼說？

雅琴：因為當時我心裡很亂，同時也很脆弱，極易受傷，在這種情況中，很容易進入誘惑，也容易做出一些不成熟的決定。那時的我非常軟弱，心裡極易反抗。

惠蘭：這樣更不容易好好的分辨，我覺得妳這樣就做了決定似乎太快了。

雅琴：對，在某方面來說，妳是對的，但若由另一個角度來看，天主讓我找到了一個對的環境，好讓我在平安中，經由一些人的幫助來做出此決定。如果當時不是在教會內的环境裡，我不知道我會變成什麼樣，下場可能不堪設想，

因為我太軟弱了。

慢慢地，我開始體會到了修道生活的吸引。瑪利亞修女非常高興，她也許會認為她的學生工作做得很成功，但是她完全不知道我心中的矛盾與分裂。

我開始想，我的過去允不允許我當一名修女。我也不知道該問誰，當時我想，最安全的方式就是聽告解神父的，一方面他不認識我，另一方面他也有義務要保密。神父慈祥地回答，耶穌所要的，是心裡的真潔。這個回答給我帶來了安慰，因此我申請入會。

也許瑪利亞修女也替我說了些好話，所以我馬上被接受了。我在住宿時，瑪利亞修女借了我很多聖人傳記，從這些故事當中，我知道中古世紀有兩種修女：一種是比較窮困，做些較花勞力工作的輔理修女；另一種是較高階層，可能來自貴族家庭，她們什麼都不必做，每天在團體中按時辰詠唱聖詩、禮讚天主、看聖書、寫作等等的修女。

雖然我知道現在這種分別已經不存在了，但在我心中，因為過去經驗的影響，我告訴天主：我自願當個第二等的輔理修女，努力補贖。我入會的其中一個動機，就是為我自己、為阿郎、為世界的罪惡祈禱和補贖。

開始的時候沒有什麼問題，但在我發愿之前，我開始懷疑當時告解神父給我的回答：天主要的是一顆純潔的心，但事實上，我所選擇的修會是否會在身體上有所要求，像我這樣的人，修會會接受嗎？我不敢開口直說，因此，我寫了一封信給我的初學導師，而她也以書面方式回應我，鼓勵我繼

續往前走。

另一個懷疑是針對我自己入會的動機：為什麼我要申請加入這個修會？是因為天主召叫我？是因為瑪利亞修女影響了我？或者，是因為我害怕性？我無法完全清楚我心中最深的動機。此外，我給自己每日生活做補贖的方向，好像又更加強了我的罪惡感，使我越來越悶悶不樂。

懷疑入會的動機，加上補贖的意願，以及對過去的罪惡感，使我越來越有壓力，越來越緊張，導師見我這個樣子，也不知道我心中的掙扎，因此帶我去見心理醫師，希望知道我的問題何在，也希望確定我在發愿以前的心理健康。心理醫師他了解我心中的掙扎，也勸告我最好不要馬上發愿，而先好好的分辨，最好能先暫時離開修會一陣子，但醫師將此最後的決定留給我，並在我面前向初學導師保證我的心理健康。

回家之後，我申請了離開修會三年的時間，以便做出更為慎重的決定，因為我不提任何離開的理由，令修會的省會長十分訝異，並請我多做考慮，但這次我堅持我的立場，最後，修會允許我暫時離開一年的時間。重新踏入社會裡，我找到了一個臨時的工作，完全自由，沒有補贖的負擔，我重新找到了心裡的平靜。

說來好笑，當時可能因為自己長得還不錯，因而吸引了一些異性的注意。就在那時候，我意識到了過去經驗給我的影響，我產生了一種對異性、對性行為的怕懼。因此與異性保持距離，但自己慢慢地開始也受異性的吸引，不知道如何

應付這股吸引力，而我也擔心以前所建立的生活模式會被擊潰，我發現自己必須重新找到一個新的生活模式，如果我還會回修會的話。

同時，我也第一次發現，在修會短暫的時間裡，我已與天主建立了一個良好而且堅固的關係，我已不能沒有祂了。有一次，我把這種對天主深深的渴慕分享給若望神父，神父回答我說：如果天主將這麼強烈的渴慕放在妳心中，妳不能不考慮這是一個聖召的記號。

我習慣每天寫日記，而且會在日記中記下神師告訴我的一些話。漸漸地，我愈來愈能體會若望神父的友情，以及他對我的影響力。若望神父年紀大，經驗豐富，為人處世相當開放、自由，而且尊重每個人。從他身上，我學到了不少東西，尤其他開啓了我的一種新的生活和靈修幅度，這樣的友誼為我來說，具有相當程度的醫治療效，也成為我與異性交往的一種新典範。

很遺憾地，這麼可愛而又溫良的好神父，很快地就從我的生命中消失了。他罹患了癌症。而我和他交往的時間也只有短短的一年。然而，他卻是第一個令我可以勇敢地開口，道出自己過去的第一人。他充滿了父親的慈愛，也充滿了朋友間所具有的情誼；在這相處的一年來，他總是默默地聆聽，讓我體會到天主無限的接納。

若望神父改變了我的生活，幫助我重建自信，也對所有的事情、尤其是面對我自己的過去有一個比較積極的觀點。更重要的是，他減低了我的罪惡感，幫助我接納完整的自己，

並且讓我自由地表達自己的情感。譬如，有一次他甚至告訴我說：「雅琴，事實上妳的過去並未破壞妳善良的本性，雖然妳的過去影響了妳，但妳的心仍是如此單純，而這，或許就是妳吸引別人的地方」。他充分地讓我體會到自己的美善，以及我身為一名女性的角色和特質，使我毫無怕懼地重新正視、建立自己的未來。

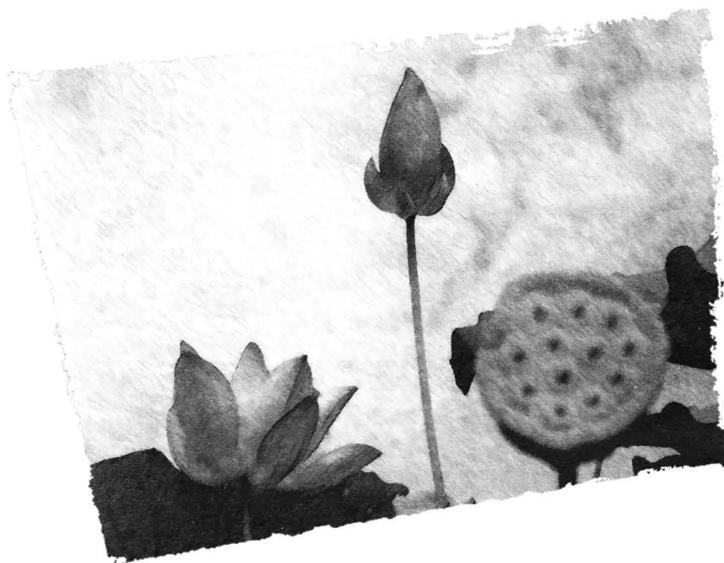
自從若望神父過世以後，孤獨感強烈地侵擊我，而我也不斷地在尋找一個可以替代他的角色，但直到如今，我始終沒有找到一個如若望神父那樣的人。也許，這是因為天主要我開始靠自己的力量生活，從我自己的生命中獲得新生的力量吧。

小 結

真實的朋友，永遠不會放棄妳。

即使他看到了妳最不好的一面，仍然能夠繼續陪在妳身旁，欣賞妳美好光明的一面。

五、走向光明



我自從在母胎中，就仰賴了祢；
尚在母懷中，祢就是我的託庇；
我全心的希望，時時寄託於祢。

(詠七一6)

惠蘭：在妳離開修會的那一段時間中，妳和若望神父的關係想必帶給了妳一種獨一無二的友情，是嗎？

雅琴：的確是。不過，其實還有另一個人—保祿—他也給了我很多。

惠蘭：保祿？妳從來沒提過這個人啊！

雅琴：他是一個教友，我分辨聖召那年，在某一個本堂望彌撒，那裡有青年會，我也參加他們的聚會，保祿就是這個團體中的會員。若望神父對我來說，就如同父親和朋友；但保祿與我年紀相仿，我們之間是平等關係，說實在的，我蠻喜歡他的，而他也喜歡我，他待我非常好，我們甚至一度考慮結婚……

惠蘭：結婚？哇，太精彩了，我真的迫不及待想知道後來的發展呢！

雅琴：妳且聽我慢慢道來……

若望神父過世後的不久，我實在不知道要找誰分享我心底深處中最深的問題，以及我的疑惑、我的希望等等。我非

常懷念過去那一段可以直接向若望神父說出心裡一切的日子。我想，或許是因為當我說出自己的故事時，他能夠完全了解與接納，不做任何的判斷，甚至還為我辯駁，這是最令我舒暢之處。但現在，每當我身處痛苦之中，就只能打開日記，回憶若望神父曾經對我說過的話了。妳知道嗎，我經常回想他對我曾有過的一些勉勵，甚至可以背誦他曾說過的一些話。

不知是這個孤獨，還是真的對天主的渴望，我開始參加青年會的活動。保祿也忠實地參加，他長得很英俊，也很有思想，又多才多藝，有時在聖堂，他會以吉他、電子琴等為我們伴奏。漸漸地，我發覺我開始被他所吸引，有時甚至在心裡揣測，他會不會已經有了女朋友了呢？而且當時就我的觀察，如果他有女朋友的話，一定不是青年會裡的人。

有一天，保祿留在聖堂裡練琴，而我也刻意地留下來祈禱，等他彈完琴後，我也慢慢地走出聖堂，假裝不期而遇地從他身後叫住他，當時已過午後，我邀他是否要一起共進午餐。於是，我們一路地聊，最後，我終於忍不住地問了他有沒有女朋友。我這一問，他十分驚訝，他說他觀察我平時話說得不多，倒是祈禱的時間很長，這個問題讓他出乎意料之外。但是隨即，他的態度便轉換成嚴肅難過的樣子，他告訴我他曾經和一位很漂亮的女同學交往，但這位女同學後來卻選了另一位男士，令他深受傷害，因為他覺得自己在各方面的條件都優於女同學所選的另一個人，而這，已使他在短時間內無法再接受另一段感情了。

隨後，他問我是不是新加入這個本堂，我告訴他我從南部上來，也分享了當時一邊讀書、一邊工作的生活。他告訴我他很羨慕我的祈禱時間可以那麼長，而我也坦白地告訴他，我正在作聖召分辨，無需羨慕我。

自從那回共進午餐之後，可能因為我們分享了彼此的秘密，進而漸漸地使我們建立起了良好的友情。在這段交往的時間裡，我逐漸體會到：無論是奉獻生活或是結婚，都不能是因為補贖而作決定，這不是為過錯而作彌補，而是愛的推動力敦促我們去選擇。保祿讓我了解到，不是所有的男人都一樣，至少他和阿郎就是個截然不同的人。

我們在一起的時間，他從沒做過任何令我不安的行為，有時他也顯得相當體貼，對待我如同對待一份珍貴的禮物，深怕傷了它。他也開始邀請我到他家中作客，第一次是過年時，他的父母非常喜歡我，把我當作女兒看，而且他們全家是教友家庭，父母非常高興他交的女朋友也是教友。雖然我和他的友情交往不到一年，但他幫助我平衡我自己。他讓我體會到：他愛的是全部的我，而不只是我的身體；而我深刻地體會到：可以跟他結婚是件安全而幸福的事，他會以真愛來幫助我超越對性行為的怕懼。這給了我平安、信賴感，並且使我更能自由地分辨聖召。

雖然如此，我也漸漸地開始明白了我對天主的渴望是如此的強烈，超過了所有的一切，同時，我也常感需要一個人安靜，多作祈禱。只有來自最深處、對天主的愛，才能給我力量，重新選擇天主而非保祿。

雖然重新選擇踏回修會的路令我深感痛苦，因為我真的愛保祿，但是天主讓我明白，徹底的神貧與貞潔是一體兩面，必須是一致的。當時，我才真的了解到，真實的貧窮並不是沒有物質的東西，而是內在的貧乏。我無依無靠，除了天主。沒有一個可供依靠的臂膀讓我好好的哭泣，沒有一個全心等待我的人，在一天的勞累工作之後可以安慰我的；那幾天，我的心靈深慟地哭泣，而我第一個想到要分享的人就是保祿，雖然我知道我一旦分享出來，他也一定會難過，但他也會知道我不是為了別人，而是為天主的緣故離開他的。

雖然我沒有選擇他，但保祿在我生命中非常重要。他究竟是否了解到，他對我是如此的重要？如果他能夠了解，這或許可以些許安慰他傷痛的心，而我也相信他的信仰會幫助他。此外，當我告訴本堂教友們我要重回修會時，本堂神父安慰他：他所選擇的女朋友同時也是天主所愛、所揀選的，我想這也是本堂神父對他的一種安慰。

保祿對我而言，是一種平等的關係。他讓我更清楚地做分辨。每當我們在青年會裡分享，乃至天南地北的暢談，他就像我肚子裡的迴蟲一樣，又如同我雙胞胎的靈魂，充分地了解我、愛我。他釋放了我原本壓抑的情感。今天，我能善度自己的奉獻生活如同一段婚姻，實在必須感謝他。

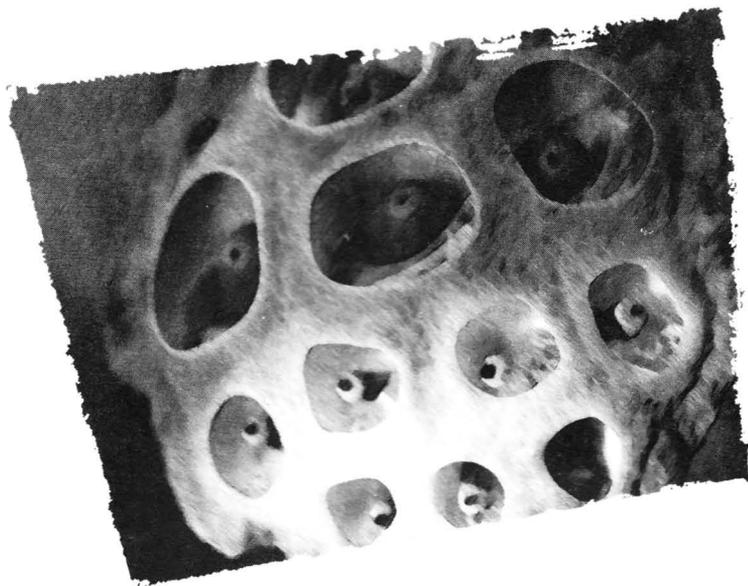
三年後，我寫信給會長，請她許可我重回修院，她允許了。雖然她可能一頭霧水，不明為何。我想，只有天主和若望神父能夠真正了解我離開的動機。也許還有保祿，雖然他並沒有告訴我，因為他是如此細心，能夠深刻地了解我。

直到今天，每每當我遇到男性青年，有一顆純潔的心並活出崇高價值生活的人，就會讓我想到保祿，並且感謝天主讓這些青年美化世界和教會。因為他們沒有讓複雜的社會污染他們的心思，保有他們內在的美與生活的正直美德。這些人提醒了我們，人不只是肉體，而是為真善美聖而受造的。

小 結

天主以祂無限的愛，撒在我們人生的道路上我們所需要的一切及恩惠。所以我們並不孤獨，也無需一個人獨自承受一切。祂安排了一些一路與我們同行的好心人，有時引領我們的前路；有時如同伙伴般給我們互靠的臂膀。這些人都是天主摯愛之手的延伸；而我們每一個人，也都是天主之愛的代言人。

六、牧靈幅度



我原是一切聖徒中最小的，
竟蒙受了這恩寵，
得向外邦宣佈基督
那不可測量的豐富福音。

(弗三 8)

惠蘭：天主對妳真好，使妳遇到若望神父，還有保祿。

雅琴：對，但不只是他們，還有妳，以及聽告解的神父，和我的一個導師。每一個人都以不同的方式幫助了我。其實，還有阿郎，他也以不同的方式開啓了我使徒牧靈的一道新的意識和途徑。

惠蘭：哦，怎麼說呢？妳的意思是不是說：唯有在自己曾經驗過的、也嘗過痛苦、奮鬥過，並且勝利、超越過來的人，才能夠幫助別人？

雅琴：沒錯，但這也有種種的危險，因為這些經驗若缺乏足夠的反省和意識，很容易便把自己的經驗套在別人身上。

以自己的經驗，甚至是自己內外的不一致性，投射在別人身上。有的時候，甚至被一種不健康的好奇心控制住了自己，使自己被他們的故事給掌控住了，或問了些不恰當的問題。...但是，過去的經驗也能成爲使徒牧靈的力量。

惠蘭：妳能不能多說一些妳的經驗呢？這些經驗也可以幫助我，給我更多更好的牧靈服務經驗。

雅琴：當然，我很樂意和妳分享這些經驗.....

回到修會以後，我仍然還有一些自己的問題尚未解決。不過，我的內心充滿快樂與活力，而且渴望幫助別人。

我慢慢意識到，過去的經驗加強了我的敏感度，使我比較容易了解別人，或是認出被虐待之人的徵兆。更甚地，我學習到了給予人愛、以樂觀進取的生活態度來看待每一件事，這些對人都有治療的力量。

首先，我用一顆開放的心聆聽他人，設法了解他們，甚至有好幾次，我會不知不覺地與他們一起哭泣。我不作任何的判斷，也努力想辦法減少他們的罪惡感，無論他們是加害者或被受害者。這就是若望神父以他的具體生活和態度所教導我的。然後，我再想辦法使他們知道：他們是可愛的，無論他們做了什麼，這一方面是保祿教導我的，我也想辦法幫助他們重新建立他們的生活，給他們支持、信任、尊敬。

雖然我曾有過的經驗，可以讓我馬上了解到受虐者的徵

兆。可是坦白說，我卻很害怕碰觸這些人，所以剛開始時，我祈求天主不要讓我遇到和我有相同經驗的這些人，我甚至覺得自己並不合適做這方面的輔導工作。可能是一方面自己曾有過這樣的經驗，無法客觀地面對這些人；二方面因自己長期在奮鬥的過程中尚未完全走出陰影，而怕碰觸到自己的傷口；再者，我有時覺得自己會不斷地沈浸在幻想中，被這些消息給佔據了心靈。

我從沒讀過心理學，不過根據我的經驗，我對這些受虐者的徵兆相當敏感。有時是一個內在的浮躁不安、突然毫無來由的陌名焦慮感，會好幾天困住自己的生命；有時戒慎畏縮、為了自我保護而不敢與人正視；渴望別人的愛，又害怕與別人親近；有時為了遮掩自己的過去，以一種幼稚單純的行為，如同稚女般隱藏自己，無法完全信任別人，有時連對天主都會無法完全交託，輕視自己……等等。

因為我可以很輕易地了解他們及他們的感受，所以也更能幫助他們。我越來越能體會到，我的經驗為我開啓了一條新的牧靈幅度。如果我輔導的是教友，我會請他做幾天的避靜，陪伴他們幾天，並提供給他們一些曾經為我有助益的聖經章節，特別是耶穌治癒的故事。譬如：《若望福音》八章1~11節的故事。因為受虐者在有了這些經驗以後，很不容易寬恕自己，唯有在體會了天主的愛之後，人才能夠慢慢用天主之愛的眼睛，重新看待自己。只有天主的愛可以給安慰、治療、解放人的痛苦。

我記得有一天，有一個女孩來找我，當時我才剛當修女不久，還沒有很多輔導人的經驗。她在一家公司上班，可是不幸地，她愛上了一位大到可以當她父親的老闆，而且忍不住地誘惑了她的老闆，而發生了不該有的關係。然而，過了一段時間以後，她的良心漸漸地發現不對勁，她一方面痛苦、後悔不已，另一面也生氣自己誘惑別人、生氣這位老闆如此年長卻還經不起誘惑……。

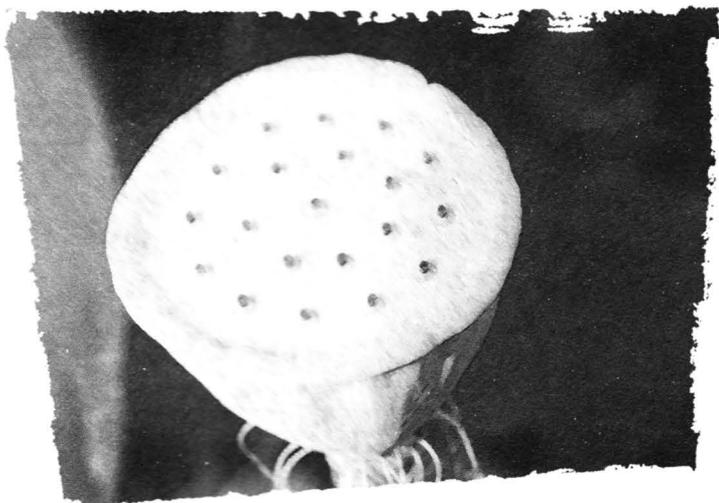
我很清楚她的感受和矛盾：生氣、罪惡感、輕視自己和別人，同時又有如此強烈本性需求的力量，我能了解她們，甚至到了她們也覺得似乎我也有過相同的經驗，然後我會隨即告訴她們，這是因為我豐富的牧靈經驗幫助我比較容易了解人的感受。這個經驗之後，我越來越學會了幫助別人的時候，不可以投射得過深，以便更客觀、更自由地幫助他人，同時也較能運用我個人的經驗以及我的靈修路程來幫助他們。

此外，我要承認，每一個經驗都給我帶來很多啓示，教導我幫助別人的技巧，我也學會了把所有的一切帶到祈禱中。在天主面前，我越來越能意識到我的身體和我整個的生命，帶上了人類的某些傷痛，同時也體會到自己是被召叫來醫治、淨化、昇華、奉獻及懇求。我逐漸地確認了，幫助這些人已成為我的第二個聖召。

小 結

竹子因為虛心所以可以作響。同樣，我們的生命若被淨化，也能成為他人痛苦的迴音，以此治療他們、昇華他們。因為我們可以幫助別人，唯有在那些自己體驗過、奮鬥過，並獲得解決的事情上。

七、聖言的 力量



縱然我們的心責備我們，
我們還可以安心，
因為天主比我們的心大，
祂原知道一切。

(若壹三 20)

惠蘭：妳知嗎？妳的祈禱經驗好美，給了我很多、很大的啓示。
妳的祈禱經驗甚至幫助我與天主有更好的關係和來往。
我真的很羨慕妳呢！

雅琴：沒啥好羨慕的。妳知道嗎？長年以來，我一直在羨慕一些人可以接受心理輔導。直到現在，我才了解到，耶穌所給我的一切，遠超過心理輔導的力量：祂幫助我徹底的寬恕；祂治療了我心裡最深處的傷；祂幫助我用信仰及靈修，接受過去發生的事。這一切，若只有憑藉人性的層面，是無法完全被治癒的。

惠蘭：雅琴，妳的生命歷程讓我深深覺得，這是天主親自的引導，而非靠人的力量。

雅琴：是啊！有時我也這麼想，也許這是真的。今天我們就來談談一個人在治療的過程中，天主聖言的力量與安慰吧！

在我的治療過程中，聖言的治癒力量佔有重要的一席之地，同時聖言也解放了我所承受的痛苦。尤其是《若望福音》

八章 1~11 節中的那段「憐憫淫婦」的故事：

「耶穌上了橄欖山。清晨他又來到聖殿，衆百姓都到他的跟前來，他便坐下教訓他們。那時，經師和法利塞人帶來了一個犯姦淫時被捉住的婦人，叫她站在中間，便向耶穌說：『師傅，這婦人是正在犯姦淫時被捉住的，在法律上，梅瑟命令我們該用石頭砸死這樣的婦人；可是你說什麼呢？』他們說這話，是要試探耶穌，好能控告他；耶穌却彎下身去，用指頭在地上畫字。因為他們不斷地追問，他便直起身來，向他們說：『你們中間誰沒有罪，先向她投石罷！』他又彎下身去在地上寫字。他們一聽這話，從老的開始到年幼的，一個一個地都溜走了，只留耶穌一人和站在那裡的婦人。耶穌遂直起身來向她說：『婦人，他們在那裡呢？沒有人定你的罪嗎？』她說：『主，沒有人。』耶穌向她說：『我也不定你的罪，去罷！從今以後，不要再犯罪了！』」

每一次我讀到這段福音，都讓我非常地感動。猶太人把這名罪婦帶到耶穌面前。然而，我不禁自問：為什麼他們只帶婦人到耶穌前，和她一起犯罪的那個男人在那裡？他們有沒有給這位婦女時間去整理她的衣服？

有一次，我記得看到了一本其他版本的聖經，它甚至用

了更強硬的「拖著走」的動詞，而不僅是「帶來」這麼輕描淡寫的動詞而已。我甚至可以想像當時的畫面：一群人用他們粗糙的手，強行抓住這名婦女，將她一路拖行到耶穌和眾人面前，而完全不理會她的感受……。最後，他們將這名婦人公開地在眾人面前定她的罪。對我來說，這是另一種強暴，仿如當眾地將她的衣服扒光一樣。

耶穌彎下身，用手指在地上寫字。而不正視這名婦女，對我來說，是因耶穌不願意再次傷害她，對她是一種尊敬。耶穌願意等她準備好自己以後，才來面對她，並且給她充分的時間。巧妙的是，在這段時間中，不是耶穌看她，而是她看耶穌。耶穌彎下身寫字，是一個富有人性、尊重，以及充分了解人心的做法。

這名婦女心裡頭如何想呢？當她看著耶穌彎下身寫字，她是否也在猜測耶穌寫些什麼呢？會不會是在寫她的罪呢？不！耶穌站起來，說：「你們中間誰沒有罪，先向她投石罷！」這是第一次有人願意站起來為她辯護。事實上，她完全明白自己的罪，也對自己所犯的這罪惡感到羞愧。然而，耶穌的話卻令她非常驚訝。大家一個一個地都走了，只留下耶穌和她在一起。雖然耶穌是一名男士，但他的臨在一點也不會讓她不舒服，相反的，他的同在與其他曾和她有過關係的男士完全不同。

當耶穌問：「婦人，他們在那裡呢？」這名婦女可能是第一次抬起頭來注視著耶穌，耶穌的眼睛沒有任何判斷，而

是充滿慈祥、充滿愛和自由的眼神；婦女的眼睛可能不知不覺地充滿了淚水。耶穌稱呼她「婦人」，而非以任何代號或罪名來稱呼她。「婦人」這個稱呼，可以讓我們自由聯想到一個女人之為女人的特點：情感、母性、尊嚴……。

「沒有人定妳的罪嗎？……我也不妳的罪，去罷！從今以後，不要再犯罪了！」

耶穌的話、眼神、行為，治癒了我的心。耶穌的眼神不具威脅、充滿愛與自由、了解、尊敬。

這一段福音的治癒力量，對我來說，遠比其他經文更為有力。因此，在我的牧靈工作上，如果遇到一些因遭到強暴、受到傷害，或犯過類似的罪，因而看不起自己或他人的人，無法愛、寬恕等等的人，我會提出這段福音來安慰他們。至今，我已太多次體會到這段福音的治癒能力，以及它所賦予人們積極、解放的支持力量。體會耶穌愛的眼神和了解，有助於人接受自己的過去，原諒自己、寬恕別人。

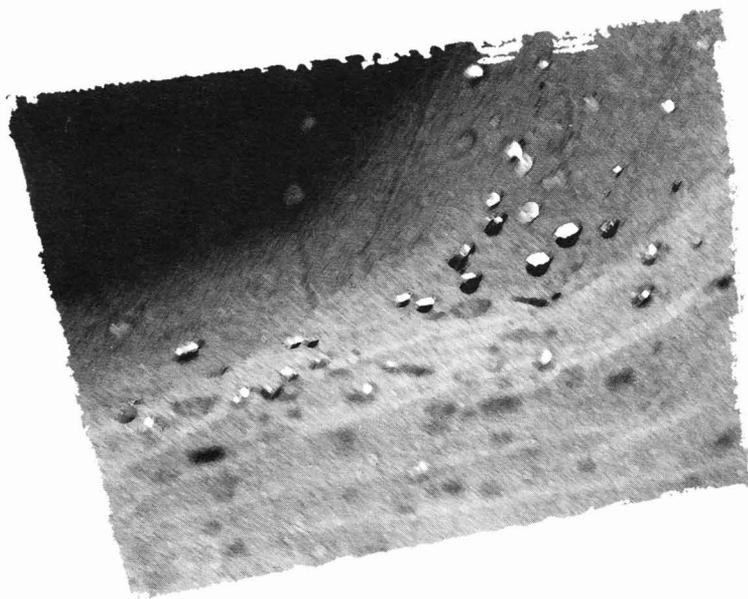
也許因為對我最大的幫助是來自信仰的力量，因此我也比較能夠幫助有信仰的人，包括基督徒以及佛教徒，或其他宗教信仰者，這段福音對我在幫助他們的牧靈輔導上都有顯著的效果。然而，對那些沒有任何宗教信仰的人來說，除了聆聽與祈禱之外，我不知道我可以提供什麼方法給他們，這時，我便可能把他們轉介給其他的輔導者。

小 結

我們大家都體會到語言的力量。有時候，一句話便可殺死一個人。語言它具有破壞的力量、具有殺傷力，但它亦可帶來安慰、幫助、關照。

天主的話，這兩種效果皆具：它消滅罪惡，卻不會使人受傷；而它特別具有解放、治療、安慰、建設、關照等效果。為此，聖保祿宗徒告訴米肋托的長老：「現在，我把你們託付給天主和祂恩寵之道（聖言），祂能建立你們，並在一一切聖徒中，賜給你們嗣業。」（宗廿 32）

凡、天、主、的、哭、泣



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。

(默廿一4)

惠蘭：妳有沒有其他的治癒祈禱經驗？

雅琴：有，而且爲我來說是相當重要而有效的，有一次我在祈禱中體會到「天主的哭泣」。

惠蘭：天主也會哭泣啊？妳的意思是不是說：祂也會聆聽我們的哭泣呢？

雅琴：哦，不，我指的是真正的「天主的哭泣」，也許這個說法並不完全正確。

惠蘭：我不太懂「天主的哭泣」究竟是什麼意思，妳可以多作一些解釋嗎？

雅琴：嗯！

許多年來，我一直無法接受在我身上所發生過的事，就連我入會以後，如果有人尚未詢問過我的意見而就替我作了決定，這種事也往往會令我特別的反感。因為我的過去不是我能決定的，而它又如此深刻地影響著我，使我不斷地問天主原因：為什麼是我？然而，多年來，我仍無法明白。有一天，在祈禱中，一如往常，我問了上百次「為什麼？」突然，

在我心中，我看到了一幅圖像：我看到了在世界各地被虐待的婦女、小孩，及一些無辜被殺害等等的人，而天主和無數天使在天上蒙臉哭泣。在祈禱中，我體會到了天主為世界的罪惡而難過。因為天主是愛、是和諧。「亞伯爾的血從地上向我喊冤」（創四 10）；「我看見我的百姓所受的痛苦，聽見他們...發出哀號；我已注意到他們的痛苦，所以我要下去拯救他們」（出三 7~8）。

這個祈禱在我心中很深刻地影響著我，安慰了我。從那天起，我已不再問天主為什麼了。雖然過去讓我仍然感到難過，但是那一天，天主哭泣的圖像，經常不斷地反覆出現在我心中，好像天主的眼淚滴在我心中，洗淨並治療了我心裡的傷。這祈禱所給予我甜密的感覺，給了我很大的力量。

但也引起了我心里一個極大的疑問：難道天主也會哭泣？

不。但這個祈禱讓我了解到天主應用人的圖像，來表達一個神學上的意義：祂所要的，就是人的美善，祂絕不願意任何人受到傷害，但因為人的自由，罪惡仍然存在。

罪惡與天主善的本質是對立的，因為天主是愛。天主用了這個我所能理解的語言和圖像，來安慰並治療我的心，我直到今天，都為這經驗全心地感謝祂。現在，我更能了解到：無論是傷害人的，或是被傷害的，尤其是牽涉到性方面的傷害，都會造成人性本質的不平衡，因為這是打破了自然法則、違反天主創造的本意。因此，需要更長時間的治療，方能重

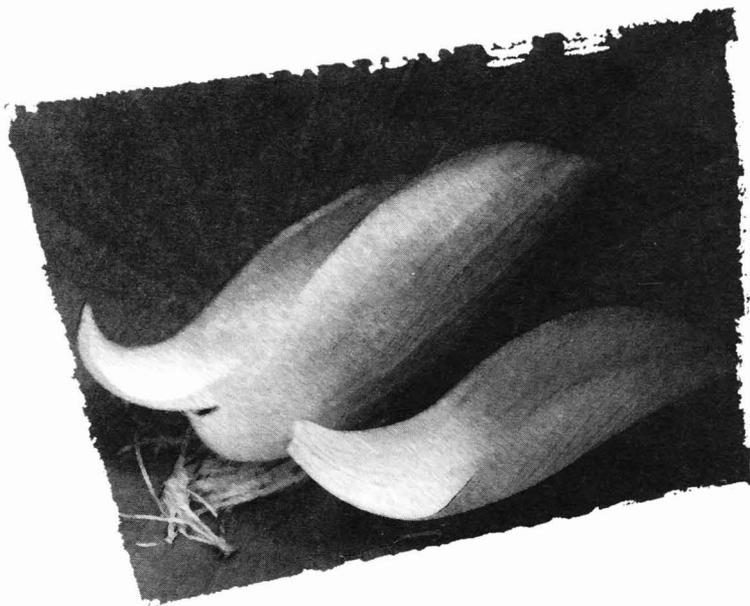
新站立、平衡起來。而信仰，便能達到心靈的最深處，補充一般人所用各種方法的不足之處。

小 結

經歷對天主真實的經驗，可以安慰並改變我們過去的經驗，雖然有時候這樣的經驗並不符合神學的邏輯。天主是愛，祂降生人間，成為我們的食糧、力量、安慰，戰勝人間一切的有限、軟弱、分裂、惡行。

我們每一個人對於天主的信仰宣告，都是建基於我們對天主有限的理解和經驗，這可說是我們每個人具體而真實的「信經」。

九、聖事的幫助



天主，求祢給我再造一顆純潔的心；
求祢使我心重獲堅固的精神。
求祢不要從祢的面前把我拋棄，
不要從我身上將祢的聖神收回。
求祢使我重獲祢救恩的喜樂，
求祢以慷慨的精神來扶持我。

(詠五一 12~14)

惠蘭：除了祈禱以外，還有什麼可以幫助妳，治療妳的過去？

雅琴：聖事。

惠蘭：哦，什麼樣的聖事呢？

雅琴：和好聖事與聖體聖事。和好聖事幫助我整理自己的生活，賜給了我心理的平安。聖體聖事中，基督成爲我的食糧、力量、旅途中的伴侶。

惠蘭：對我來說，要辦告解行和好聖事是件很不容易的事，若非因爲修會的規定，我大概永遠不會想去辦告解。

雅琴：和好聖事是我的靈修生活中主要的關鍵。

惠蘭：真的呀？妳可不可以多說些妳的領受，說不定可以爲我帶來一些好感？

雅琴：除了天主的幫助，以及一些朋友的幫助，我尤其要特別感謝一位神師，以及聽告解的神父。尤其和好聖事對它具有莫大的醫治效果.....

在《新編天主教要理》中，和好聖事和傅油聖事共同被放在一個有趣的標題之下：治療聖事。平常，我們對和好聖事的理解大概就只想到告罪、求寬恕等；然而，它的真實意義比此更為深遠：它加強了我們心中的聖寵，賜我們力量抵抗誘惑，使我們達到內心的自由，在心靈深處中醫治我們的創傷，賜給我們真實的平安。這平安含有無比的喜樂：

「祢把我的哀痛，給我變成了舞蹈，脫去了我的苦衣給我披上喜樂；爲此，我的心靈歌頌祢，永不止息；上主，我的天主，我要永遠稱謝祢！」（《聖詠》廿九章 12~13 節）

雖然這一路走來，我已經走了一段很長的和好之路：與我自己、與自我內在的女性幅度、與我自己的過去、與阿郎等等，我已走了一段很長的路程。但在我心靈深處，仍然還有許多的不安，特別是一些不潔的幻想、回憶，讓我感到十分空虛、不滿及罪惡感。除此以外，還有一些過去存留下來的細節，會突然地浮上來，我甚至不知該如何面對它們。我告訴自己：難道我還不相信天主已經徹底地寬恕了我嗎？我不是已經辦了總告解了，為什麼過去的陰影總是揮之不去，頻頻浮現？是我的信心不足嗎？

我不知該如何回答自己，因此我最後自問：若我現在面臨死亡，我會用什麼方式來處理這些問題？我心裡很清楚地回答了自己：我必須選擇平安的路，因此，我開始在和好聖

事裡，一步一步地重新走一次我悔改的路，說出那些浮現出來令我不安的事。

本來，我很害怕那聽告解的神父會阻止我，請我交託所有的事給天主，並停止這一切想像，所以當我在神父面前述說這一切時，我不太敢直接看著他。感謝天主，神父默默地聽著，並向我表達天主對我的愛，也許他了解我心中最深的需求，就是那徹底的平安。

我一面說，一面意識到深深的平安，對我而言，有一股很深的治療，那時候，我才真正明白，為什麼耶穌要我們說出自己的不足，因為說出也是治療過程的一部分。當時，我也才真正了解到：以前我選擇了辦一次總告解，不是因為我相信天主的仁慈，而是因為那為我來說比較容易，所以我才這麼做。現在，重新走悔改之路，很謙遜、勇敢、毫無保留地，求天主寬恕我，並幫助我，真實地將我的過去交託給天主，求祂徹底地醫治我。無限仁慈的天主，真的在聖事中，賜給了我這一切。

小 結

和好聖事比單純地表明自己所犯罪過具有更深的意義，它是無毫保留地，把自己完全放在天主仁慈的愛前，求祂洗淨我們、溫暖我們的心，堅固我們、醫治我們。祂以平安祝福我們。平安，是天主的生命在我們內最明顯的記號。

十、接納自己的身體



世人算什麼，祢竟對他懷念不忘？
人子算什麼，祢竟對他眷顧周詳？
竟使他稍遜於天神，
以尊貴光榮作他冠冕。

(詠八 5-6)

惠蘭：哇，這張照片是妳當修女之前所照的嗎？真是漂亮極了！

雅琴：謝謝，以前曾有幾個人這麼說過，管理我們宿舍的瑪利亞修女也曾說過。但妳知道嗎？這句話其實壓根碰不到我的心。可能是過去經驗給我帶來的影響吧？！

惠蘭：天哪，我真是無法相信，妳去照照鏡子，就知道妳有多美了！

雅琴：坦白說，我根本無法用你們的眼睛來看我自己，不是因為我謙虛，而是因為這許多年來，我一直努力嘗試著去接受、喜歡我的身體，但這方面，我仍需要持續的努力。我也看到了許多與我有過類似經驗的女孩子，她們的反應也和我一樣。有一個女孩，她很難過她的男朋友離開了她，而她認為，致使這個男友離開的原因，是因他覺得這女孩子的身體很髒。然而，事實上，這個女孩非常愛乾淨。

惠蘭：這樣的經驗對我來說真是不可思議，妳可以多說一點關於這類的感受或經驗嗎？這對我的牧靈工作或許會有很

大的幫助哦！

雅琴：當然可以。

許多年來，我一直無法接受我自己的身體，因為它一直帶著過去的記號。有一天，我參加了聖神同禱會的祈禱，我求天主大行奇蹟，拿掉我身體上所遺留下來的記號，但是天主並未按我所希望的行此奇蹟，祂不願意我將自己的過去覆蓋起來，而是要我昇華、超越它。

這說來容易，但做起來可就難了，它像是我的一個十字架，要我一直揹著。譬如我去看婦產科時，有的醫生會以奇怪的眼神看我，他們或許會猜想這個修女在入會以前不知是個怎樣的女人，他們根本不了解，這為我是個極深的心靈創傷，是我幼小時期、非我所能控制與選擇所留下來的創傷，而此創傷又是多麼多麼地影響到我後來的生命。現在妳就知道為什麼我這麼不愛看醫生了。

有一次，我去做身體檢查，因為我的處女膜已經不在了，所以這位醫生就大聲地說：「我可以不必那麼小心翼翼地做檢查，保護妳的處女膜了。」我想，不只是在旁邊的護士，連在後面排隊的所有人大概都聽到了。我毫無心理準備，彷彿一把利刃刺透了我的心，使我幾乎窒息。我本來想要反駁他，問他怎能如此判斷別人的生活。但後來我想，跟這種人已沒啥好計較的了，我沒有義務和責任去向別人解釋我的過去。對別人的判斷，只會減低自己的尊嚴，而不是別人的尊嚴。

也許我這麼說是不公平的，因為我也曾遇到了一些很細心、很尊重人的醫生。譬如有一次，我去一家天主教醫院，那個醫生也許猜到了事情的真相，他甚至建議我去建立一個受虐婦女的心靈治癒團體。這位醫生告訴我，也許會有許多婦女藉此得到安慰，如果她們知道了有一個修女也同樣有過這樣的經驗的話。這位醫生告訴我，他非常希望能夠幫助這些受虐婦女，但他嘗試了幾次以後，覺得自己限度很大，無能繼續。我當時並沒有回答他，但眼睛裡充滿淚水，這是第一次透過醫生給了我一個使徒奉獻的幅度；另一方面，我也感覺到自己尚未充分準備好。也許這本小書會是個達此目標的好方法吧！這也是為什麼我會答應妳寫出此故事的原因了。

我開始比較接納自己的身體，是在一次我剛從醫院回到修會、進入小聖堂祈禱，向耶穌抱怨我的身體及心靈創傷的祈禱經驗中而有的。而這次，我彷彿親耳聽到，耶穌對我說我很漂亮，這令我非常驚訝，因為我從未想到耶穌會說出這樣的話來。隔天我去見理查神父，我和他分享這個祈禱經驗，他一點兒也不驚訝，反而告訴我說：耶穌是天主、也是人，他的人性與人非常接近，所以他也可以使用人的語言與我們說話。

在這個祈禱經驗中，我非常地喜樂，也意識到了自己的身體是特殊的、獨一無二的。天主使我得以存在，是在這個具體而真實的身體中；而我的父母，也是在這個具體的身體

中诞生了我，認識了我，也愛了我。同樣的，許多朋友也是藉我的外在面貌而認出我，與我交往。如果我改變了我自己的面貌，那便成了另一個人了。在祈禱中，我喜愛之人的面貌會一個一個地經過我眼前，使我更深地了解到：人與他的面貌是一體而不可分的。我的身體有其獨特的面貌，雖然它帶有一些創傷，但我之為自己，正是這個具體的身體構成了我。

我常在祈禱中，針對自己生命中的難題交託給天主，慢慢地找到平靜，為我的身體亦是如此。如今我已比較能夠接納它了，我會告訴我自己，這個身體是我的面貌，它很漂亮，是天主所賜的，也是別人認識以及愛我的一個外在形像。因此，我可以開始慢慢地為自己的身體感謝天主。

天主給了我一個健康的身體，沒有大缺點，如今我已漸入中年，女人的美貌會漸漸地凋零，然而我對自己身體的接納度特別地小心，不要再度陷入消極負面的看法之中。我想，最好的方法是不斷地告訴自己：我很美，這是耶穌親口告訴我的。

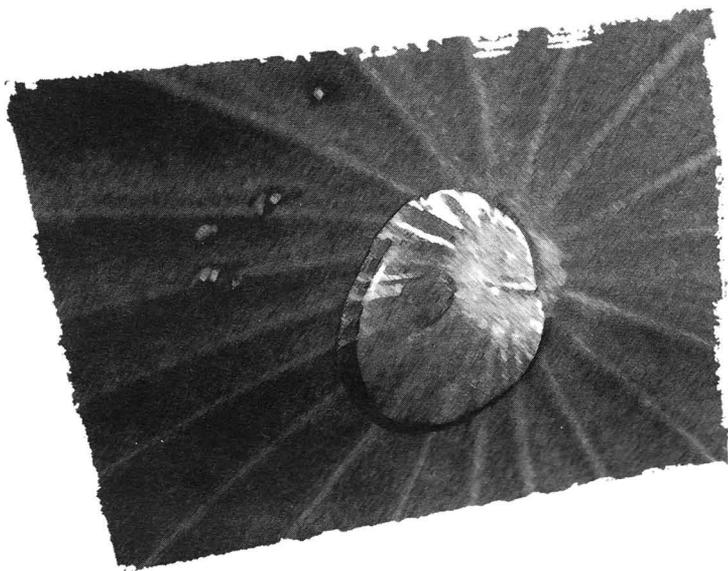
為祂來說，我們每一個人都是如此寶貴、獨一無二。還有，我也常告訴自己：如今我在受苦，是為補充基督苦難所欠缺的（《哥羅森書》一章 24 節）。我過去的經驗不會碰到基督，但是祂給我力量，使過去成為救恩，我把自己的過去偕同基督的犧牲，奉獻給天父，相信我用我內的一滴血，偕同基督的祭獻，成了我生活中的感恩祭，為許多人帶來生命。

小 結

我們的身體是獨一無二的，是顯露我們之為自己的特殊面貌，藉由這個獨特的面貌，天主接受了我們的生命，並且別人也是藉此面貌認出獨特的我。

如果我們不愛自己，也不能真實地愛天主、愛別人。謙遜不只是不驕傲，更是以真實而積極的心態，看待自己、他人、宇宙、生命。如果我們無法欣賞自己，並珍惜自己所是及所有，我們又怎能讚美創造我們的天主呢？

十一、徹底的寬恕



寬免我們的罪債，
猶如我們也寬免得罪我們的人。

(瑪六 12)

惠蘭：截在目前為止，妳都還未清楚地說明妳對阿郎的寬恕過程和奮鬥，如果用今天成熟的眼光，妳如何看待阿郎呢？

雅琴：也許可以這麼說，我最大的奮鬥，是接受自己的過去，並且把它與整個自我和生命成爲一個整體。也許是因爲我也需要別人的寬恕。

惠蘭：寬恕？妳已經是個受害者了，怎麼還需要別人的寬恕呢？

雅琴：惠蘭，妳知道嗎？這許多年來，我都認爲阿郎是個罪大惡極之人，需要悔改，而我卻是個純潔無辜的代罪羔羊。不知不覺地，我因著自己的奉獻生活，把我自己捧得很高，覺得自己很了不起，既爲自己也爲阿郎作補贖。只有當阿郎死去的那時候，我才了解到自己那股法利塞人的態度。

惠蘭：呀？他死了啊？妳是怎麼知道的？

雅琴：有一年夏天，我回家看我的家人，有一天，我媽媽告訴我，阿郎病得很嚴重，從媽媽口中，我才知道他已回到我們鄉下老家……

我媽告訴我，他得了癌症，而且擴散開來，已無法開刀了，媽媽勸我最好趁機回老家去拜訪他，好給阿姨一家帶來安慰。當時，我的心情很亂，同時，我也意識到自己身為一名修女，不應該讓過去阻礙了我，應該去安慰幫助有需要的人，也許，我應該幫助阿郎準備好自己度過這一關去見天主。雖然阿郎離開教會已經很久了，但是他小的時候曾經受洗，他們幾乎全家都可算是老教友了。

於是我鼓起勇氣去看他。但當我走進他的房間，差一點認不出他來。他以前身體很壯，現在，臉色蒼白，聲音微弱到幾乎聽不清楚，他妹妹告訴我，他的腸子閉鎖已無法進食。她妹妹放了一把椅子在他床邊，然後便離開了。

阿郎一認出是我，非常高興，並且表示感謝我，而且他把他的手放在我手上，我馬上把手急速抽回。阿郎以難過痛苦的表情，表示他了解我的感受。他告訴我說：「雅琴，我為我以前的所作所為向妳說對不起，請妳原諒」。當時，我心裡非常亂，心想為何立即抽回自己的手，難道我不是來此幫助他的嗎？

相反的，現在是他在幫助我。我覺得很慚愧，為自己身為一名修女卻未善盡自己該做的部分，扮演好自己的角色而

慚愧。阿郎的妹妹進來為我倒茶，阿郎也很快地換了一個主題，他問我：「雅琴，我是不是快死了？」我很快地回答他說：「我不知道，有些事只有天主才會知道，若你願意的話，我請本堂神父來看看你，為你傅油。這個聖事不只是為臨終者，也是為求天主的治癒。」阿郎點點頭表示答應。

本堂神父很快就來了，阿郎和神父單獨地留在房間裡，我和他妹妹坐在客廳聊天，當神父從他房間出來以後，輕輕地告訴我：阿郎做了一個很好的告解。

第二天，我去參加彌撒時，本堂神父給我聖體，要我把聖體送去給阿郎。我在前往家裡的路上，心想自己從受害者一躍成為使徒，要去幫助一個曾經傷害過我的人，內心百感交集。那天晚上，阿郎已陷入昏迷，他身旁有他的老母親和妹妹陪伴；而我，則在我的房間裡為阿郎守夜祈禱，一夜未眠。

清晨一早，我準備去參加彌撒時，阿郎的母親來找我，請我過去看看阿郎，因為他已快走了。我尾隨他母親進到他房間，並未在他臉上看到太大的變化。但是突然間，他的呼吸越來越急促，連續三次呼吸停頓，最後，他的氣息便中斷，再也沒回來了。他的媽媽和妹妹放聲大哭，我用我的手在他的額頭上劃了十字聖號。然後，跟他媽媽和妹妹告別，走到聖堂。

只有在天主前，在小聖堂裡，我發出了至深的痛苦，求天主不要計算阿郎過去的錯誤，接受他進入永恆的光明中。

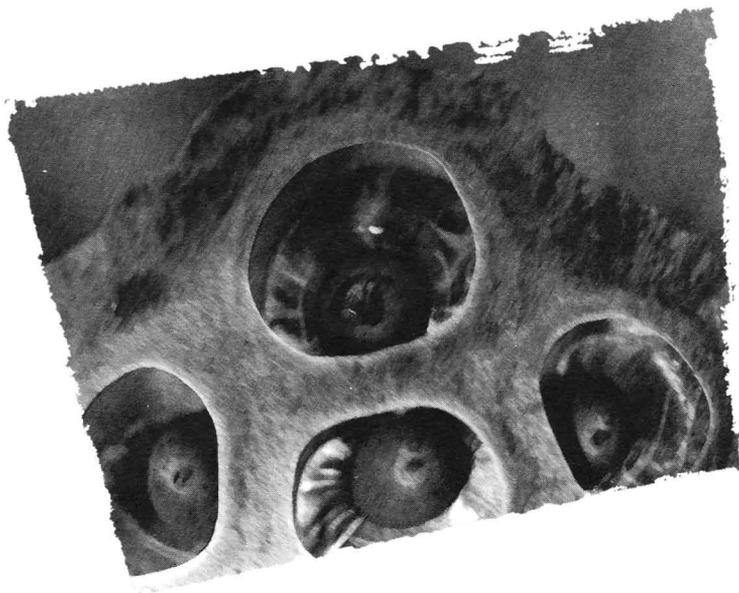
我心裡同時也為自己急速收回手不讓阿郎碰觸一事懺悔，並在祈禱中請求阿郎的原諒，然後，我的眼淚如潰堤般地流出。慢慢地，我的心靈感受到無限的平安，也完全相信現在阿郎已在天主的懷抱裡。心中彷彿聽到了阿郎的聲音，安慰我說：妳不需為自己抽回手而道歉，現在在天主內已不需任何的解釋。

我回家後，覺得心裡已比較平靜，並且感謝天主給我這個機會陪伴阿郎走完人生最後的一段路程，回到天父的家。幾年後，理查神父勸我重新在祈禱中再次經歷一次陪伴阿郎臨終時的景像，特別是他要碰觸我的手的那個時刻。在祈禱中，邀請耶穌參與我和阿郎的交談，奇妙的是，我在祈禱中看到了一個圖像，耶穌將我的手和阿郎的手接合起來，而且，耶穌用祂自己的手將我們的手上下環繞，讓我感到非常安全，因為有耶穌的同在。然後我問阿郎，為什麼在我幼小的心靈傷害了我，阿郎回答我說：他有一段非常艱澀的青少年時期，他輕輕地叫著我的名字，告訴我其實他也是個受害者，他在青少年時期也曾經歷到了父親在性方面的傷害。我非常驚訝，這個祈禱經驗中的圖像從未在我腦海中出現過，所有對阿郎不滿的經驗全都消失了，一股深深的同理心充滿了我全部的心，使我了解到：大部分的加害者其實也是受害者。這個祈禱帶給我一個前所未有、同時也是永難忘懷的經驗，也帶給我生命一段新的治癒，以及深度的平安。

小 結

真實的寬恕，包括醫治曾經受傷的回憶，需要一段漫長的過程。唯有真實的寬恕能帶給人完全的自由與平安，然而，寬恕的力量來自天主，是天主在我們的祈禱中，光照我們的心，使我們承認我們的不足，並了解他人的軟弱與難處。只有天主能夠彌補、啓悟及治療我們。無論是加害的一方或受害的一方，都需要天主和他人的寬恕及助佑。

十二、說或不說



一句簡單的話若說得適當，
有如銀盤中放上金蘋果。

(箴廿五 11)

惠蘭：發生這麼大的事，爲什麼妳沒想到要告訴妳的父母呢？
難道妳不信賴他們嗎？

雅琴：我聽到很多人說，碰到像我這種情況時，最好馬上說出來，這樣，至少可以停止傷害繼續發生，也許是真的，但我的經驗不同，不是我不相信我的父母，或許，真正的理由是我自己的個性，有些事情我常會選擇壓抑自己，深藏心中。

惠蘭：妳在擔心或害怕什麼呢？

雅琴：如果當時我立即說了出來，事情會是公開的，但這爲我來說，把私人的事放在大家面前，卻是另一種強暴。此外，我也擔心我的父母沒讀過什麼書，不知會怎樣面對這件事？特別是我父親，他非常愛面子，我無法想像他們將會怎樣對待阿郎。而阿郎又會有怎樣的反應？他會離家出走，還是憤而打我出氣，當時的阿郎有時會有一些暴力行爲，我曾看到他打他們家的貓、狗，雖然他從沒打過我。

惠蘭：所以妳是害怕而決定不說的嘍？

雅琴：也許，但其實我也並不完全明白。不過，現在我倒很高興當時沒說出來，這樣，至少可以保住我的私人生活，保住我的家庭以及阿郎的名譽。或許，也是因為這種態度而使阿郎最後後悔了吧？！

惠蘭：可是妳後來曾和幾位神師提過，不是得到了很大的幫助嗎？

雅琴：老實說，長大以後，我只向極為少數的人提及一小部分。譬如王理查神父、我的一位導師，還有妳。但也有一些人在我告訴了他們之後，便令我感到後悔，也許是這些不好的經驗，讓我今天回想起來，覺得當時沒有說出來是對的吧？！但我也感謝天主，讓我後來可以遇到一些能夠了解我、治療我的人。

惠蘭：如果現在有人發生和妳類似經驗，妳會鼓勵她說或不說呢？

雅琴：我會鼓勵她說，但必須慎選對象……

猶記若望神父第一次開啓了我的心扉，他勸告我：別將這段過去的經驗對太多人說，因為大部分的人是無法了解的，而這，反而可能會再度傷害了我。雖然我當時我並不完全了解他為什麼如此說，因為我太高興終於有人可以了解我，而且讓我體會到了說出以後的解放。

因為我很信任若望神父，所以那時，我並沒有向別人提

及這事。若望神父離世以後，我找到了另一位神師，他很開放、很自由、很有幽默感，幾年下來，我想我最好把這段過去告訴他，好讓他更能了解我，能更有效地幫助我。可是沒想到，當他知道這事以後，態度上反而刻意地與我保持距離，失去了以前的那種親切感。他可能覺得如此作對我最好。當時，我並沒有多說什麼，可是我的心理卻覺得受傷，也才了解到為什麼若望神父會如此勸我了。我的神師可能是好意，但他不了解這種傷害是必須去面對、去了解的，而不是逃避或遠離，甚或改變輔導我的態度。

若別人對我的態度是自由的、信賴的，那麼我們的交往關係亦可以帶給我自由，甚至治療；而且也有助於建立健康、堅固、有治癒作用的人際關係。自由自在的人際關係是如此的重要，大概沒有其它因素可以帶來更大的治癒效果了；相反地，保持距離反而會不斷地提醒對方他的過去及不自由。

感謝天主，聽告解的神父態度就不同了，他用天主的心、思想、仁慈來聆聽我，並寬恕我需要被寬恕的地方。在和好聖事裡，他陪伴我經過了我的過去，直到我得到了最深的平安。在經過聖事的路程之後，我終止了過去時常侵佔心靈的一些想像。和好聖事淨化了我的想像，達到心靈上的自由，這是天主給我的最大禮物。這可算是一個奇蹟了。在我的牧靈工作上，如果碰到和我有類似經驗的人，我會設法幫助她們走上和我一樣的痊癒之路：治療自己的記憶、自己的心和生命，藉著天主的恩寵、祂的聖言及聖事的幫助。

小 結

能夠將自己心中的吶喊，向一位可以信任、可以幫助我們的人說出，是每一個人基本的人性需求，也最能帶來安慰及治療。雖然我們不見得會遇到如此合適的對象。然而，我們也應時常向天主自由、坦白、毫無保留地，把自己內心各種感受及經驗向祂訴說。祂聆聽痛苦人的哀號，且必伸出祂的雙手救援我們，使我們體會到自由、釋放，前所未有的新生命。

後記：寫給青年的一封信

親愛的青年朋友，如果你想跟隨天主，卻因有過一段傷痛往事，甚至有過與我相同的經驗，而深感害怕，不敢走向這條路的話，我想告訴你們：不要害怕，耶穌可以在各種情況中，召叫人來跟隨祂。

無論你有過什麼樣的經驗，它都可以成爲你生命中的一個使命，以及用來幫助人的方法。這就是聖召中的聖召，換言之，在我們所選擇的生活方式中，每個人都有一個獨一無二的角色。如果你有與我相同的經驗，你會比別人具有更多需要面對自己之處，必須更誠心地釐清自己選擇聖召之路的動機。多年來，我費盡了極大的努力，才得以明瞭自己最深處的理由，也是經過多年的奮鬥，才得以釐清並超越了這動機。若你還未經歷這過程，那你得好好地問自己了：你對貞潔的定義爲何？貞潔是只在行爲上，還是包括了自由而純潔的心思呢？耶穌曾說：「眼睛就是身體的燈，所以你的眼睛若是康健，你的全身就都光明」（瑪六 22）。

也許，對性方面的怕懼，彷彿是一種被召叫過聖潔生活的一種依據。也許，你比別人更能度此聖潔的生活，但這並非意謂此選擇具有靈修的意義，而是你下意識的怕懼，影響著你的選擇。有些人會告訴你：你的過去是你自己自找的。也許是，也許不是。親愛的青年人，無論你的情況如何，你必須用天主的心及胸懷來看待自己。天主早已寬恕了你，為什麼你不願寬恕自己呢？傷害了你的人，也需要你的寬恕。

也許，你的過去經驗，讓你輕視了自己的身體。然而，天主賜給了你生命，正是透過這個具體的身體；也是這個具體的身體，別人才能認識你、愛你。如果你的身體帶有受虐的記號，你應該知道，每件事都有其代價，你可以將它奉獻出來，貢獻給所有受虐者。醫生、神師、乃至其他人，可能會判斷你的道德生活，然而，當你在靜默中將此當作「全燔祭」奉獻出來，你會發現，你的經驗為許多人是有莫大的幫助的。

而你所需要的幫助，天主早已為你準備好了這一切。在聖事生活中、祈禱中、默想天主聖言中、靈修輔導中、心理輔導中、真實的友情中……，天主早已為你預備好你所需的恩寵。

天主將一些人放在我們生命的道路中，尤其是那些不幸的人，請你幫助那些人，你可以成為他們的光明、安慰、醫生、輔導，進而改變他們的生活。

你必須愛你自己、珍惜你自己、愛別人、愛生命。《聖詠》第卅篇，是我個人經常誦禱的讚美詩，它描寫了生命歷程中掙扎與奮鬥的過程，也慶祝生命重獲新生的自由與喜樂，以及上

主無限的憐憫慈愛。願藉此機會與你分享，但願它也可以成為你的謝主曲。

我（你 / 妳）的讚美詩：

「上主，我稱揚祢，因為祢救拔了我，
祢也沒有使我的仇敵向我自誇。
上主，我一向祢呼號，
我主，祢便醫治了我。
上主，祢由陰府中把我救出，
又使我安全復生，免降幽谷。
上主的聖民，請向上主歌頌，稱謝祂的聖名。
因為祂的忿怒瞬息消散；
祂的恩愛卻要終生綿延。
晚間雖令人哭涕，清晨卻使人歡喜。
我曾自誇過說：『我永不會動搖』。
上主，祢恩待了我，使我立足於穩固的山崗；
但是祢一掩面，我便立即感覺到失措驚惶。
上主，我曾向祢呼號，我曾向我主哀求說：
『我如果降入陰府，我的血於祢何益？
灰土豈能讚美祢，或宣揚祢的忠義？
上主，請祢俯聽我，憐憫我；
上主，求祢前來助佑我。』

祢把我的哀痛，給我變成了舞蹈，
脫去了我的苦衣給我披上喜樂；
爲此，我的心靈歌頌祢，永不止息；
上主，我的天主，我要永遠稱謝祢！」

(詠卅)

心靈隨想 之一

心靈隨想 之二

心靈醫治書籍介紹

—伴你走向治癒、喜樂、整合的旅程—

親愛的青年朋友，您分享雅琴修女的心路歷程，並讀了上述「寫給青年人的一封信」之後，有什麼感想？可能您會自己振作起來，可能您願以您的熱情及愛心，陪伴並鼓勵有類似人生遭遇的朋友。或許您認為可以找相關的書來看看，充實自己這方面的知識和愛心。以下是在台灣教會書店中可以找到的佳作。祝您人生愈走愈順，助人的功力愈來愈增長。

《醫治破碎的心—寬恕的故事》

戴甘迪斯(Robert DeGrandis)、舒伯特(Linda Schubert) 合著；
若望 譯；上智出版社

若你曾有心靈被撕碎的痛楚—是爲了感情、友誼、或親情；若你曾感嘆上天對你的不公，讓你遭受種種委曲、折磨、傷害和屈辱……不要害怕，當你流淚的時候，耶穌已悄悄來臨，親撫你的臉龐，親自醫治你破碎的心。本書下半部由聖若瑟會的羅伯特戴甘迪斯神父所著（與《在基督內成長》一書爲同作者），他投身神恩復興運動已近廿年，因此在他的著作中到處流露天主大愛的信息和力量，感動每一顆曾受傷的心。

本書有許多真實故事配合一週七天的默想、祈禱所組成，

讓讀者身歷其境地藉由本書帶領，走一趟充滿了神恩的「寬恕之旅」、並學習以這種持續寬恕的歷程，迎接耶穌來到心中，醫治每一顆因世上的罪而傷痕纍纍的心。

《為什麼？天啊！—痛苦的真諦》

加勒度(Carlo Carretto) 著；若望 譯；上智出版社

沒有哭過長夜的人，不足以喻人生。痛苦像一把利刀，割裂你心中的期待與夢想；也像一枚炸彈，將你最安全的城堡轟成碎片。當痛苦來臨時，才發現自己原來是那麼無助、孤獨…。

神修大師卡羅·加勒度用自己親身的經歷告訴你，上主允許人受苦，是要在他身上結出最美麗的果實，而真正可怕的痛苦，反而是一味地追求自私享樂而導致的死亡。這本書是作者以一位因注射失誤造成終身癱瘓病人的親身經歷，分享他在痛苦中接納了天主恩寵的歷程。

《療癒情緒受虐的創傷》

班芬葛(Nancy Benvenga) 著；周素琴 譯；上智出版社

本書清楚且客觀地提出兒童情緒受虐的問題，對於那些曾經身受虐待的受害者，還有那些想要對這個問題有更多了解的人，都同樣提供了寶貴的資訊。幼年時期受過虐待的人，將能洞察克服情緒受虐影響的方式。一般的讀者則將更能夠覺察，這一類型虐待之嚴重的永續影響。過去，以虐待為題的著作一

直都是非常偏重臨床和學術的，或者是充滿太多的個人秘辛。班芬葛博士在專業洞察和個人見證之間取得完美的平衡。本書探索周延，可讀性很高，對於那些與情緒虐待搏鬥的人，是一份實用的天賜之物。

《耶穌的醫治》

戴甘迪斯(Robert DeGrandis) 著；若望 譯；上智出版社

聖經上的言語，都是啓示的言語，透過司鐸的口，進入您的心中，帶給您如雨洗後的清新心情。

依撒意亞先知書：「你們如側耳，走進我前來聽，你們心將獲得生命。」這是講道的醫治。

本書強調，為記念耶穌所舉行的彌撒祭典，具有醫治人們心靈的作用。從進堂開始，一直到說解聖經的道理，再到領聖體等過程，都有特殊意義，能夠滌盡萬慮，安慰人心。

《治癒生命中的創傷》

林瑪竇(Matthew Linn)、林丹尼斯(Dennis Linn) 合著；
田毓英 譯；上智出版社

本書提供一種健全且需求甚切的綜合醫學、心理學及宗教於一爐的知識，它根植於天主教的克修及神學傳統。在探討治癒過程中，作者們把他們敏銳的分析及生命中鮮活的例子加上他們的幽默感，使字裡行間不但充滿真知灼見，更溫馨感人。

這是寫給一般讀者的書，可讀性甚高。它充滿了實用的建議，有助於個人治癒心理上、靈魂上以及身體上的病痛。讀者可使用讀書療法來一個健康治癒之旅。

《寬恕之德》

戴甘迪斯(Robert DeGrandis) 著；若望 譯；上智出版社

本書針對「寬恕」這主題，提出了十條準則，引領我們在日常生活中，更進一步深入理解寬恕的必要性；並教導我們如何用基督的光和愛，推倒堆在我們黑暗之心四周的高牆，而獲得真正自由的釋放！

《戰勝憂鬱》

發爾沃(Serafino Falvo) 著；楊成斌 譯；上智出版社

在現代世界中，憂鬱可說是一困擾整個人類的「文明病」，而唯一能根治這種病的，只有天主！本書作者以其經驗與省思，詳述憂鬱的症候、原因，並以天主聖言為基礎，提供給您如何與天主合作，並藉著每一頁的沈思默想，使您在聖神的平安、喜樂中，治癒您的憂鬱，以找到新生！

《心靈治癒生命的八個階段》

林瑪竇(Matthew Linn)、林丹尼斯(Dennis Linn)、
莎依拉(Sheila abricant)合著；易利利譯；上智出版社

本書以艾瑞克森所研究的「人格發展的八個階段」為架構，配合著神修理論而運用到治癒和整合心靈上。三位作者累積十多年來共同努力、研究及輔導治癒的豐富經驗，現身說法，親切地、深刻地導引讀者及一切願做一趟生命歷程治癒和整合之旅的人，藉由基督徒的信仰及耶穌的愛和力量，超越受到的傷害和阻礙而轉為恩賜的發展和成長。

《走出黑暗》

葛羅謝爾 (Benedict J.Groeschel) 著；張淑華譯；光啓出版社

本書作者葛羅謝爾神父在數十年實務牧靈工作中，不斷遇到難以回答的問題。他認為基督徒對於邪惡與痛苦問題的解答始於十字架上的基督。當我們面臨生活打擊，被朋友遺棄，被信任的人出賣，為自己的愚蠢感到困擾，甚至面對死亡時，要說：「看到十字架，你們就知道我一定能克服！因為生命之主與我同在且在我內，祂與我同行，走過死蔭幽谷。」

《走過痛苦》

鄭玉英著；光啓出版社

作者在心理輔導領域中工作多年，陪伴過許多人經歷人生

旅途中艱苦的路段。她體會到在苦難中，人有可能無意地又加深了自己的折磨，也有可能走過痛苦贏得成長。

本書討論人與痛苦的互動過程。指出人能夠透過情緒抒解、認知調整、價值澄清、勇於盼望和靈性的提升途徑來使痛苦的現況有所突破。作者也藉若干實例呈現走過痛苦的軌跡。

《痛苦這個啞謎》

Philip Yancy 著；沈載祺譯；光啓出版社

有些痛苦，的確是無語問蒼天，當其時，我們難免疑惑天主究竟在哪裡。本書即針對這個主題，來探究痛苦的奧秘及其意義，真誠坦白、正視現實，值得一讀。

《痛苦與超越》

王敬弘著；光啓出版社

本書由《出谷紀》中的逾越奧蹟、耶穌基督的逾越奧蹟、基督徒的逾越奧蹟，探討人的痛苦與超越。透過作者廣博且深入的神學反省，基督徒可周延地了解耶穌所滿全的救恩意義。

《心靈的治癒》

王敬弘著；光啓出版社

本書作者從事祈禱醫治工作，在累積了八年之經驗結晶後

完作此書。內容分兩部分：第一部分為理論，探討這種祈禱在信仰和心理學上之依據；第二部分為作者親身經驗之分享。本書亦提供一些有信仰的人自行祈禱或為人祈禱的方式，助人能更深體會耶穌的愛，使人得心靈醫治而獲人格的成長與整合。

《生命的新創造》

王敬弘著；光啓出版社

本書為《心靈的治癒》的姐妹作，由於是出自一位實際從事心靈醫治工作的中國神父，因此對生長於中國文化環境中的讀者，特別有幫助。所謂心靈醫治，即是以耶穌基督的溫和、包容和愛，針對人在成長過程中所遭遇各種障礙，及因而導致生命缺憾，嘗試給予抒解、療癒，並賦予生命整合的新契機。

《聖經中的心靈治癒》

Victor M. Parachin 著；馬昭詒、費蕙仙合譯；光啓出版社

有限的人生活在罪的氛圍中，在人生歷程裡又有誰能免除心靈遭受傷害的命運？它們好似看不見的黑手，或深或淺地影響我們生活品質與生命的態度。人渴求創傷得以治癒，好能健康喜樂的生活。本書為我們提供一個秘方，按照心靈醫治的進程，分為十週，每日以適當的聖經經文為經，真人真事為緯，在祈禱和定志中，使受傷的心靈得到醫治、再生，生命將展現其原本應有的風華。

《認識苦難的奧秘》

卡森 (D.A. Carson) 著；何醇麗譯；校園書房出版社

如果神既是全能又全善，祂怎麼可以允許罪惡與苦難存在？如果祂有意志，但卻無法制止這些苦難，那麼祂便算不得全能；如果祂有能力，卻不願處理苦難，那祂便算不得全善。罪惡與苦難的存在質疑神的存在—神在哪裡？

本書旨在幫助基督徒思考罪惡與苦難的問題，並從中找到與信條真實一致的信仰。作者以見招拆招的方式，釐清苦罪的各種虛假面貌。章末附有問題討論，可供小組研討使用。

《饒恕·生命更新的秘訣》

史都普(Dr.David Stoop)、曼斯特勒(Dr.James Masteller) 合著；
顧瓊華 等譯；校園書房出版社

蕭伯納曾說，饒恕是「乞丐的避難所」，言下之意，饒恕是種懦弱的行爲。但甘地也說過，如果每個人對公義的標準都是「以眼還眼」，全世界的人都會瞎了。

饒恕是真正強者的作爲，是跳脫持續傷害的根本之道。但在一切傷害中，人最無助的，是來自功能失調的家庭之害。如何正確面對過往的傷痕，重整生命的秩序，是本書的重點。

上智新泉 1

《看，這個人——基督論文集》

黃懷秋 著；2000年4月初版；訂價300元

本論文集以新約聖經——基督徒對基督最早的見證——為主要基礎，希望從這裡可以還原出歷史耶穌的生活面貌。它的目的不是要「證明」基督徒的信仰，而是要把這種信仰的源頭真實地「呈現」出來，並且邀請每一個有興趣的人，共同看一看這一位牽動千萬心靈的人間基督，以及包容在祂裡面的豐富的可能性。基督，從祂身上所綻發的神聖性，祂深度的宗教經驗，祂對天主父融注式的追隨，在祂身上出現甚至就是祂自己的天國——這些將構成日後一切對祂的宣信的根據。我們不企圖證明什麼，我們只想呈現在這偉大的信仰背後的歷史。

上智新泉 2

《跟隨耶穌：十架苦路聖經誦禱》

上智新泉編輯小組 編著；

2001年2月初版；訂價50元

本書遵照梵二《禮儀憲章》的基本精神，為教友編寫一套合乎禮儀精神，也完全符合聖經記載的「十字苦路」祈禱善工。教友以往慣用的「十字苦路」過分偏重「苦難」幅度，而這「聖經苦路」則採用更全面性的神學觀點：基督的苦難只有在光榮復活的光照下才有意義。這全面性的神學觀點可以幫助教友得到更平衡的信仰經驗，更穩當的神學理念。

上智新泉 3

《伴你讀「保祿」》

黃懷秋 著；2002年3月初版；訂價 250 元

本書為一「伴讀書」，所有理論都儘量簡化，沒有逐句釋經，且不附註腳。除了簡略地討論各書信的整體性和寫作概況外，更注意書信寫作人和收信人的關係，還有保祿寫信時的心情。此外，每封書信末都另闢一段專論神學。全書共分八章。首章為全書導論。接著依次伴讀《得撒洛尼前書》、《迦拉達書》、《格林多前後書》、《羅馬書》、《斐理伯書》和《費肋孟書》。

上智新泉 4

《赤子心·孺慕情：小德蘭的福傳靈修》

曾慶導 著；萬致華 譯 2002年7月初版；訂價 180 元

戴桃樂女士（Dorothy Day），小德蘭忠實的擁護者，也是為窮苦人伸張正義的美國天主教勞工運動先鋒，她在百忙中還寫《小德蘭》一書時說：「我寫是為了要克服天主教徒的無力感。原子很小嗎？但它有多大的威力啊！天主的涓滴恩寵，其威力遠遠超過一枚氫彈。因此，小德蘭說：『一切都是恩寵。』」

本書有鑑於現代教會福傳的巨大挑戰，深深體會到一般教友在此挑戰前的有心無力感，為我們介紹小德蘭這位傳教士保適合廣大羣眾的福傳靈修，讓每一個基督徒在這新世紀的福傳中，都能克服此無力感，貢獻出每一個人不可或缺的「小小原子彈」的威力。

誰是這廣大羣眾呢？是所有基督徒，就是你，就是我！

國家圖書館出版品預行編目資料

雅琴的故事：從受性侵害到度奉獻生活/

惠蘭口述；盧德編寫

——初版。——台北市：上智，2002〔民91〕

面；公分。——（上智新泉：5）

ISBN 986-7873-05-X（平裝）

1. 基督徒 2. 信仰—天主教

244.9

91016696

上智新泉 5

雅琴的故事

從受性侵害到度奉獻生活

◆版權所有 翻印必究◆

著者：惠蘭口述；盧德編寫

編輯者：上智新泉編輯小組

電話 / 傳真：886-2-29069822

准印者：台北總教區總主教狄剛

出版者：上智出版社 台北市忠孝西路一段21號

登記證：行政院新聞局局版台業字第0099號

發行人：鄧秀霞

承印者：永望文化事業有限公司

2002年10月初版

7009

ISBN 986-7873-05-X

NT\$100

上智出版社服務處：

聖保祿孝女會

台北縣 242 新莊市三泰路 66 號

聖保祿文物供應社

100 台北市忠孝西路一段 21 號

台中分社

400 台中市光復路 136 號

高雄聖保祿文物中心

802 高雄市五福三路 149-1 號

聖保祿書局

香港新界沙田下徑口村 39 號

澳門聖保祿書局

澳門主教巷 11 號

電話：29017342

傳真：29027212

電話：23710447

傳真：23717863

電話：2204729

郵撥：財團法人聖保祿孝女會
21999096

電話：2612860

郵撥：42006873

電話：26030815

傳真：26016910

電話：323957



雅琴的故事

人生的過程就如同一條充滿荊棘的道路，而往往經歷了傷痛的情感卻仍似一條條潺潺的溪流那麼鮮活清楚。唉！為什麼這樣的傷痛無法從內在拔除呢！因為人性的軟弱、人性的貪婪、人性的無法寬恕。直至遇見了上主的光，祂的愛照亮了黑暗，祂的慈輝止住了奔流的傷痛，祂的寬容軟化了荊棘的尖銳、也寬饒了自身的靈魂。

唉！上主的慈愛把一切都化解了，與上主同在是多麼地幸福安詳。上主，我全心依靠祢，我把一切痛苦煩惱交給祢，我多麼渴慕祢的慈輝照耀！

感謝上主的帶領，祂悉心親手照料祂的羊隻，我是多麼幸運。而這幅油畫的呈現正是由內而外的展現。從痛苦到被光照、聖神充滿的喜悅，過程就同本書作者的心路歷程相似，但其中千迴百折的痛苦煎熬，只有經歷過的人才能體會。在此祝福雅琴走出陰霾，也願天下的有心人勿自暴自棄、上主的光照能將一切最不堪的化為最喜樂的。相信祂，向祂呼求。

封面油畫繪者 瑪利亞

ISBN 986-7873-05-X



9 789867 873057