

做個 內心自由的 基督徒

雅格·斐理 (Jacques Philippe) / 著
聖二德萊 / 譯

La liberté intérieure

「主的神在哪裡，哪裡就有自由。」——聖保祿

雅格·斐理神父 (Jacques Philippe) 的自由講堂。

做個內心自由的 基督徒

雅格·斐理／著

聖三德萊／譯

 光啟文化事業
Kuangchi Cultural Group

LA LIBERTÉ INTÉRIEURE

*La force de la foi, de l'espérance
et de l'amour*

By Jacques Philippe
Translated by Sr. Teresa of the Trinity

Copyright © Éditions des Béatitudes S.O.C., 2002
Chinese Copyright © 2010 by Kuangchi Cultural Group,
Taipei, Taiwan
All rights reserved.

目錄

譯者序 007

前言 009

第一部分 「自由」與「接受」

一、追尋自由 015

二、接受自己 035

三、接受痛苦 048

四、接受他人 064

第二部分 此時此刻

一、自由與此時此刻 089

二、愛，只在此時 091

三、受苦只在此刻 093

四、一天的苦足夠一天受 094

五、明天有明天的憂慮 095

六、現在就活，不要等待 098

七、為他人花時間 100

八、思維時間和心靈時間 101

第三部分 信、望、愛三德的動力

一、超性三德 107

二、三種聖神傾注 110

三、召叫與信德的恩賜 112

四、伯鐸的眼淚，望德之恩賜 113

五、五旬節與愛德之恩賜 115

六、光照、燃燒與鑄造之火 116

七、超性三德的動力以及望德所扮演的關鍵角色 118

八、愛德需要望德，望德建立在信德之上 119

九、望德的功能 123

十、罪的動力，恩寵的動力 125

十一、望德與心地純潔 126

第四部分 從法律到恩寵：愛不求賞報

一、法律與恩寵 137

二、自由與放縱 138

三、法律的陷阱 140

四、學習如何愛：白白給予，白白接受 145

第五部分 神貧與自由

一、自我肯定的需要 151

二、驕傲與神貧 153

三、屬靈的考驗 158

四、天主的慈悲是唯一支援 163

五、自由的人：了無牽掛 164

六、神貧的人是有福的 166

譯者序

「天主子女的光榮自由」，這是天主應許我們的福地。然而，我們卻懷念著埃及的洋蔥與蒜！不但對福地心存懷疑，甚至抱怨天主打擾了我們。

這本書抽絲剝繭地解釋了人的狀態，面對的挑戰與誘惑。因著工作的關係，翻譯斷斷續續地遲延了很久，也讓自己有事與願違的時候，如何活出自由來！可說是一邊翻譯，一邊上實踐課。希望這本書也能帶給讀者們釋放，喜樂與自由地生活在塵世，如此，「天國就在我們當中」！

雖然翻譯是我所喜愛的工作，但真正翻譯一本書，這還是第一次。多虧耶穌會的狄明德神父，細心地看我的譯稿，並且很有耐心與愛心地指出我的錯誤，校正我

的語法。當看到他把我的譯稿畫得滿地紅，又氣又灰心地想放棄，他又笑嘻嘻地鼓勵我。如果說，這本書還有點可讀性，他的功勞最大。

聖三德萊修女

前言

「主的神在哪裡，哪裡就有自由。」

——聖保祿（格後三17）

我們藉聖童貞瑪利亞的雙手和心靈，把我們的意志、思維、理智和整個自我奉獻給天主。這樣我們的精神就擁有珍貴的自由，完全異於緊張的焦慮、悲傷、壓抑、束縛，以及狹隘的精神。我們在信賴中遨遊，無拘無束，只隸屬祂，那無限者。

——瑪爾托的依凡愛梅姆姆^①

（Mère Yvonne-Aimée de Malestroit）

基督徒之所以為基督徒，首先體現在其內心的自由。本書以此為題的目的很簡單：我認為每一位基督徒都應明瞭，即使在最惡劣的環境中，他仍擁有一個來自天主、由天主擔保，且沒人能奪走的自由空間。否則他生活狹隘，並永遠體會不到真正的幸福。若知道施展內心自由空間，雖然仍會遭遇痛苦，但沒有一件能把人壓倒，令人窒息。

信、望、愛有多深，內心自由就有多大。這點非常重要。「超性三德」為靈性生命的中心，望德在內修成長方面尤扮演樞紐角色。而望德的發揮，全賴內心赤貧。因此，這本小冊子也可視為真福第一端的註解：「神貧的人是有福的，因為天國是他們的」（瑪五3）

同時，我也將進一步探討之前曾談及的主題：內心平安之道、給天主時間、順服於聖神^②。

祝願讀者向聖神開放，讓聖神美妙地更新內心，進入天主子女的光輝自由中。

註釋

- ① 摘錄自 *Une amitié voulue par Dieu*, Paul Labutte 著 · François-Xavier de Guibert 出版。
- ② *Recherche la paix et poursuis-la, Du temps pour Dieu, À l'école de l'Esprit Saint*, éd. des Béatitudes. (譯者註：…第一本，〈內心平安之道〉，光啟文化出版，二〇〇七初版二刷。)

第一部分

「自由」與「接受」



一、追尋自由

「自由」是現代文化與基督文化共同關注的課題。「自由」與「釋放」等字眼常出現在新約中，清楚顯示基督宗教的主要訊息。耶穌說：「真理必會使你們獲得自由」（若八32）。聖保祿強調：「主的神在哪裡，哪裡就有自由」（格後三17）。又說：「基督解救了我们，是為使我們獲得自由」（迦五1）。聖雅各伯稱基督的法律為「自由之法律」（雅二12）。然而，何謂自由？本書嘗試詮釋這點。

幾世紀以來，現代文化特別表現出對自由的嚮往。但自由也造成了許多混淆，使人誤入歧途，產生人與人之間的隔閡，導致許多人喪亡。二十世紀正是這不幸的見證。雖然如此，人們仍繼續在社會、政治、經濟和心理各領域中，表現出對自由的熱切渴望。或許這是因為人類雖然在各方面都「進步」了，但內心還有所失落……二十一世紀伊始，被人們廣泛認同的倫理價值似乎唯有「自由」。大家普遍同

意，尊重別人的自由是基本的倫理準則。但是，它仍然停留在理論層面，沒有實際做到（西方的自由主義其實變得愈來愈獨裁）。現代人深信的自我主義，表面上說是尊重別人的自由，骨子裡卻是自私的要求：我想要的，誰也別多管閒事來阻擋我！

自由與幸福

即使現代人對自由理解錯誤，或爭取方式不恰當，但對自由的強烈嚮往是高貴的。這點值得注意。

《創世紀》非常清楚地說明，天主造人並非要人成為奴隸，而是要他管理世界。天主不要我們生活蒼白、狹隘和拘束，而要「廣闊」。人照天主的肖像被造，不能受拘束、不能抑制自己對絕對和無限的需求。這是人的偉大，也是人的不幸。人最大的渴望是幸福，因此非常渴望自由。他直覺地感到沒了自由就少掉了愛情，少掉了愛情就失去了幸福。的確，人因愛、為愛而被造。除非他去愛和被愛，

否則找不到幸福。聖女佳琳（Ste Catherine de Siemie）說^①，沒有愛，人不能活。然而，問題往往在於愛的不得法；若只顧愛自己，最後必會落得一場空。唯有真愛才能讓人滿足。

若真只有愛能滿足，那沒有自由就沒有愛。愛不能勉強。若為某種利益，或為滿足某種需要，這些都與「愛」不相稱。愛不能強取，也無法購買。除非雙方自由地互相交付，否則就不是真愛，也沒有幸福可言。

自由的價值可以這樣理解：自由賦予愛價值，而愛為幸福的先決條件。雖然其中道理人只知其然而不知其所以然，但卻能非常真實地感覺到自由的重要。

怎樣獲得讓愛情茁壯成長的自由呢？首先要指出一些人人普遍會受到影響的錯

① 「沒有愛情，人不能活，他需要有愛的對象；因為他是用愛造的，我是因愛而創造了他。」《對話集》Dia-

覺。認清了它，才能享受真正的自由。

自由：自主或順從？

雖說基督宗教和現代文化都同樣關注自由，但他們對「自由」的看法，卻有根本的不同。現代人以為自由就是擺脫一切約束與權威：「無法無天。」基督宗教的觀點正好相反：除非順從天主，否則找不到自由。這是聖保祿宗徒所說的「服從信德」（羅一5）。自由不是靠奮鬥得來的，而是天主白白的恩賜、聖神的果實。天主，我們的造主與救主，把這果實賜給愛慕與依賴祂的人。這裡充分顯示福音的弔詭：「誰若願意救自己的性命，必要喪失性命；但誰若為我的緣故，喪失自己的性命，必要獲得性命」（瑪十六25）。換句話說：誰要盡一切力量來保護或維護他的自由，必會喪失它，但誰若捨棄自由，充滿信心地把它交託到天主手中，天主必將以更美更豐富的自由回報，作為祂慈愛上智的美妙禮物。人的自由與他對天父的孝

愛及信賴，成正比關係。之後將進一步討論這點。

聖人的生活經驗是我們很好的榜樣；他們毫無保留地把自己交託給天主，只渴望承行祂的旨意，之後逐漸感到無比自由與幸福，世上再沒有任何事物能令他們心動。這怎麼可能呢？放棄了自由反而獲得自由，讓我們慢慢去了解。

內在或外在的自由？

另一個基本的錯誤觀念是以為自由依賴外在環境^②。這觀念如同其他類似的情形一樣，都重複了聖奧斯定深微的經驗：「當我的心著意於外時，祢已在我內，而

② 一個簡單但需要很長時間去了解的實證：只要自由的感覺是受外在環境的左右，就表示這人還沒有完全自由！

我在外尋找祢！」（《懺悔錄》第十卷）

一般認為，自由受社會規範、所負責任、生理局限及健康狀況等客觀環境影響。要得到自由，就必須擺脫外在約束與限制。當我們感到「窒息」受困時，就歸咎某人或某體制；一不順心，就怨天尤人，反使自己得不到所渴望的自由！

為了爭取自由，有時的確要改善環境，打開牢籠。這態度沒錯，但很多時候要認清現實，避免生活在幻想中。即使牢籠不存在了，未見得就有真自由。當人把束縛他的限制往外推時，可能在更遠處又發現其他限制。這樣就經常處在不滿中，總在反抗。人或者可以擺脫某些限制，但仍有擺脫不脫的，如：物理規律、生理條件、社會生活等……

釋放或自殺？

現代人千方百計地企圖掙脫限制，以期待實現內心對自由的渴望。他們要走得

更遠更快，要有更強的能力改變現狀。這種思想影響生活的各個層面。人以為當生物學進展到可以選擇孩子性別時，就有自由。人幻想在極限之外尋找自由。因為不滿於「普通」的登山冒險，就去探索「險峻」的高山峻嶺，直至一日走得太遠，刺激的冒險最終以死亡收場。電影《碧海藍天》(The Big Blue)的最後一幕，影射了這種以自殺為解脫的方式來尋找自由：電影裡的主角，被海豚在深海中悠然自得的舞姿所吸引，最終決定跟隨牠們。電影沒有闡明一件明顯的事：結局是死亡！多少年輕人因開快車或吞食過量海洛英而死？他們渴望自由，卻沒能找到正確的方式來獲得自由。難道自由只是夢想嗎？難道必須放棄自由，接受一個灰暗平凡的生命嗎？當然不是！但真正的自由在我們的內心深處，以及與天主親密的關係中。

狹隘的心胸

人人內心都有一個不能被剝奪的自由空間。在這方面，小德蘭給了我很大的啟

發。讓我和大家分享一個經驗。

我一直都特別喜歡聖女小德蘭，從她那兒學了很多，尤其是她簡樸的訊息及對天主的信賴。大約兩年前，各城市開始邀請聖女的聖髑到他們那裡。我當時正好在里修，加爾默羅修女院要求真福團的兄弟幫忙，把那沉重但珍貴的聖髑龕搬到車內，準備出門（這次是去馬賽）。我感到很榮幸，自告奮勇去幫忙。藉這機會，我得以進入修院的禁地。我帶著興奮的心情參觀了德蘭當年住過、並且出現在她自傳裡的地方，如：病房、院廊、洗衣池、花園及栗樹小徑。我驚訝地發現：這些地方都比我想像的要小。比如，德蘭在她生命末期，曾帶著幽默說道，她的姊妹去翻草時總會過來和她聊天；我想像那是一個大草場，但看到的只不過是一個不起眼的小角落！

狹窄的德蘭故居，使我深思。我了解到，從人的眼光來看，德蘭生活的世界非常小；小城裡的一個小加爾默羅修院、平凡的建築、小小的花園、小小的團體居住著一羣教育及文化背景都極平凡的修女，甚至太陽也常躲起來……她在修院不過

短短十年！然而，觸動我的正是這兩個極端。當人們閱讀德蘭寫的東西時，完全感覺不到它來自一個狹隘的生活空間。雖然受著文字的局限，但她的表達方式及靈性的敏銳度，奇妙地顯露出廣闊的內容。德蘭生活非常遼闊，其界限是天主無限的慈悲，以及她愛天主的無限渴望。她自覺如皇后，世界在她腳下，因為她能從天主那兒得到一切。只要有傳教士需要她的祈禱和犧牲，無論天涯海角，她都能藉愛情到他身邊。

德蘭用的詞匯，非常值得研究。她深遠的靈性境界流露在文字中：「無邊的天涯」、「無限的渴望」、「恩寵的汪洋」、「愛情的深淵」及「慈悲的洪流」等等。特別在手稿 B 中，德蘭敘述她發現自己在教會中的聖召，特別感人。德蘭豐富的內在生命，使現實生活中痛苦、單調的犧牲，都得到蛻變。

為什麼德蘭狹小貧乏的世界，能給人一種廣闊富裕的印象？為什麼從她平凡的生活，能釋放出自由的幅度？

很簡單，因為德蘭愛得深。她被愛天主的火、愛姊妹的情所燃燒。她像母親般

溫柔地擁抱教會和世界。這就是她的祕密。在那小小的修院內，生活並不狹隘，因為她愛。愛改變一切。愛在最平凡的事上譜上了永恆的音符。所有聖人都有同樣的經驗。聖傳天娜修女在她的靈修日記中如此感嘆道：「愛是奇妙的！凡愛觸動過的一切，都會變得美麗，令天主歡悅。天主的愛使靈魂自由。靈魂好似皇后，不受奴役的束縛」^③。

這使我想起聖保祿宗徒對格林多人所說的話：「你們在我們心內並不狹隘，而是你們的心腸狹隘」（格後六12）。

人常覺得所處現狀、家庭和環境狹隘。可能真正的問題不在於客觀條件，而在於自己的心胸。這是人不自由的原因。如果愛得多，愛將開闊生命的境界，人就不再狹隘的感覺了。

^③ *Petit Journal, Ste Faustine Kowalska (Jules Hovine)*, p. 319.

當然，為讓內心得到真正的自由，有時需要改善生活條件，更新一些令人窒息的狀況。不過，我也相信，更多的時候環境只是人們假托的理由，真正的問題在於沒有愛，所以沒有自由。人自以為是惡劣環境的犧牲品，其實癥結（和治癒）在於本身。要改變的是被自私或恐懼所困住的心。讓聖神改變我們的心，去學習愛。這是擺脫束縛及壓迫感的唯一方法。不懂得愛的人，常覺得自己到處不受歡迎，無論在哪兒都好像與他人格格不入；懂得愛的人，隨時隨地都自由自在。這就是小德蘭教我的。她也讓我了解另一件重要的事：人之所以不能愛，常因缺乏信德與望德。這點之後再談。

這世紀的見證：愛蒂·海山（Ety Hillesum）

另一個令我深受感動的現代見證是愛蒂·海山（Ety Hillesum）。她的生活雖和聖女小德蘭極不同，但同樣地顯示了內心自由。愛蒂是一位年輕的猶太婦女，一九

四二年九月死於奧斯威辛（Auschwitz）集中營。她的日記在一九八一年出版^④。故事開始於荷蘭。那時，納粹正大力迫害猶太人。由於一位猶太心理學家朋友的幫助，她發現基督宗教的中心價值（雖然她從沒有正式成為基督徒），即：祈禱、天主的臨在、天主的眷顧。這位年輕婦女雖然感情脆弱，但卻堅持尋找真理，盡可能實踐其價值，令人佩服。當外在的自由一步步地被剝奪時，她卻發現內心擁有一種不能被剝奪的幸福和自由。這裡摘錄一篇有關她的精神體驗：

「今早，我騎著腳踏車沿著史卡德路（Stadionkade）走，很興奮地在城市邊緣發現這麼一大片天地。我呼吸著新鮮的空氣。到目前，人們還沒給我們分配空氣。雖然到處都有禁止猶太人的招牌，不准我們走鄉間小路，但在這條空曠的道路盡頭，整個天空是開放的。誰能對我們怎樣，真的什麼都不能。他們固然可以使我們

^④ *Une vie bouleversée. Journal (1941-1943)*, Ety Hillesum (du Saul, 1985).

生活困苦，剝奪我們的物質財富，限制我們的行動，但使我們喪失內心力量的是自己消極的心理態度；因受迫害、羞辱及壓制而讓仇恨滋生；擺出架子遮掩內心的恐懼。我們偶爾會因所遭遇的經歷而感到悲傷、無力，這是最自然不過的。然而，真正的暴力是自己加給自己的。我感覺生命如此美麗。我感到自由。天空在我身上如同整個宇宙般展開。我相信天主，我也相信人。我敢如此說，一點也沒有虛假的羞愧。……我是一個快樂的婦女。我歌唱生命的頌歌——是的——在主曆一九四二年——現在和永恆的上主之年；這又是戰爭的哪年呢？」^⑤

內心自由：信、望和愛的自由

德蘭和愛蒂的生活體驗進一步說明：真正的自由，信徒至高的自由，就是在任

^⑤同前書·p.132.

何情況下，藉著「扶助我們軟弱」（羅八26）的聖神，堅持信賴、希望和愛。這是沒人可阻止的。「因為我深信，無論是死亡，是生活，是天使，是掌權者，是現在的或將來的事物，是有權能者，是崇高或深遠的勢力，或其他任何受造之物，都不能使我們與天主的愛相隔絕，即是與我們的主耶穌基督之內的愛相隔絕」（羅八38—39）。

世上沒有任何事能禁止我信天主；全心信賴祂、愛祂、也同時愛近人。信、望、愛三德是絕對自由。只要這超性三德在人心內深深扎根，它甚至能從敵對的力量中獲取滋養！誰若迫害我，禁止我愛，我仍可以寬恕敵人，把迫害化成大愛。誰若殺害我，禁止我信，我的死亡將變成他意想不到的光榮見證！愛情，唯有愛情，能以善勝惡，甚至從惡中獲取善。

本書希望從不同角度來闡釋這寶貴的真理，因為凡了解這真理並實行的人，會得到珍貴的自由。唯藉信、望、愛的成長，才能獲得自由。

在進一步探討此問題之前，首先要反思具體表達自由的各種方式。

實踐自由：「選擇」或「悅納」？

人常錯誤地以為自由在於有許多選擇；選擇機會愈廣，就愈自由；自由的尺度和選擇的機會成正比。

這種看法是行不通的，它會把人帶入死胡同和矛盾中，可惜卻普遍存在於人們的潛意識中。人希望在任何情況下都具有「選擇的機會」：選擇假期、工作、孩子的多寡；更期待能選擇孩子的性別和眼睛的顏色。人夢想著生命好似一個大超市，在每一個架上擺滿了各種貨色，供人任意挑選。或者另一個更真實的比喻：就像透過時裝雜誌訂購衣服，人們也想如此選擇生活。

能自由選擇，固然好；然而，若只從這個角度來看自由，就不現實。生命中有許多基本的東西並不是自己能決定的，比如：性別、父母、眼睛的顏色、性格以及所說的母語……這些不能選的事都要比那些可選擇的事更重要。

再說，少年人的生命雖多姿多彩，充滿各種機會，但隨著歲月的增長，不得不承認，機會逐漸減少……。人生必須要選擇，而每做一個選擇，就減少其他的機會。結婚是選擇一個妻子，因此就排除了所有其他女人。其實，妻子真是自己選擇的嗎？人常說，結婚是因為「跌入愛河」，既然「跌入」就不算選擇啦！不過，也沒什麼不好……

我愛開玩笑地說，為天國而獨身的選擇，其實和婚姻的選擇很相似。在眾多女人中，獨身者選擇零個，結婚者也只選擇一個，從數學百分比來看，相差不大！

隨著年齡的增長，選擇的機會變得愈來愈少：「我實實在在告訴你：你年少時，自己束上腰，任意往來；但到了老年，你要伸出手來，別人要給你束上腰，帶你往你不願意去的地方」（若廿一18）。若把自由比作「超市」，這時還有什麼自由可言呢？

錯誤的自由觀念對當代年輕人的影響極大。因為每一個決定都被視為喪失自由，所以他們對婚姻或其他重要的決定都盡量拖延。結果是：猶豫不決，活不出生

命的光輝！最終是生活替人決定，因為光陰不饒人……

悅納不曾選的事，也是自由

當然，表現自由的方式之一在於有機會選擇。然而，為避免跌入痛苦的失望中，就必須了解還有另一種方式，即：悅納不曾選擇的。後者乍看之下不但不令人興奮，甚至空虛可憐。實際上，這方式更能在人性與靈性上，帶來極大收穫。

很多時候，崇高的自由與最能結果實的行為，是接納而非控制。自由的偉大不只表現在主動改變生活環境，更在於以信心接納每日所遇的事。

遇上喜歡如意的的事，即使非自己所選，要接納並不難。問題在於面對那些不喜歡、不順心及痛苦的事。然而，正是在這些事上，人受到挑戰，去「選擇」不曾願意、甚至絕對不會選擇的事，以活出真正的自由。這裡有個弔詭的生活定律：接受有限的自由，才擁有無限的自由！

這點極其重要：誰願意得到真正的內心自由，就應該訓練自己心平氣和地接受表面看來與自身自由相反的事。在現實生活中，不容易悅納個人的不足、軟弱及無能等，因為害怕無法控制的情況。然而人就在這種情況下成長^⑥。下面將舉出許多具體的例子。

抗拒，屈服，悅納

面對發生在個人、生命、或環境中不如意與認為負面的事，人有三種態度，即抗拒、屈服與悅納。以下對這三種態度加以解釋。

^⑥ 「人最大的幻想就是要掌握自己的生命……然而生命是一份禮物，是永遠不能被掌握的。」 *Viens vers le Pere, Jean-Claude Sagne (de l'Immanuel)*, p. 172.

首先是抗拒，不接受。比如抗議天主竟然允許此事發生在我身上、抱怨生活、責怪社會等等^⑦。

抗拒是面對痛苦的自然反應。某些浪漫小說或會為「抗拒者」說情，但常識顯示，抗拒常導致失望、暴力和憤恨，不但沒任何積極建樹，不能解決問題，反而變本加厲，火上加油。

接下來的態度可能是屈服：發現無法改變現狀或自己，只好「順其自然」。相對於抗拒來說，「屈服」的態度比較溫和與現實，可說是一個進步。但還不夠。「屈服」可能是哲學上的美德，但不是基督徒的，因它缺少望德。「屈服」或者是一個必然的過程，表示無能為力，但如果只停留於此，就不能結出果實。

⑦抗拒並非總是負面。在遭到某些突如其來的痛苦，心理上第一個自然反應是抗拒。抗拒可以是健康反應，只要人不因此把自己封閉。抗拒也有另一個正面的意義：拒絕接受不能容忍的情況，以正當的動機和合理的方法來處理它。然而在此處所說的抗拒是指拒絕接受現實而言。

正確的態度是悅納。相對於屈服來說，悅納的心態完全不同。人之所以能夠慨然悅納負面的事，是因為內心相信從中會產生善，並對此抱有希望。比如，雖然我有許多缺點，但我能接受自己，因為我相信天主愛我，祂能從我的弱點中成就偉大的事。如聖女小德蘭所說：「愛是如此強大有力，無論我好或壞，它都能從中取出好來」（自傳手稿 A，卅五正頁），這信念使我能悅納從人的角度看來是可悲及失望的事。

屈服與悅納的決定性區別在於心態。悅納的心態中具有信、望、愛三德的雛形。比如，悅納自己的軟弱，原因在於相信創造我的天主。在悅納中，包含著對天主的信賴；相信天主即愛天主，因為人信賴所愛的。由於具信、望和愛，因此悅納的價值、動力和收穫是巨大的。只要擁有信、望和愛，就會自動地對天主的恩寵開放。一旦接納了天主的恩寵，遲早總會開花結果。天主的恩寵必定會帶來不平凡的收穫。本書將不斷重複這點。

二、接受自己

天主是現實

如何從抗拒或屈服的心態轉變為悅納？這雖然很不容易，但始終要「選擇未曾選擇的。」以下從生活的各方面來討論。

先從自己開始，學習愛惜自己。這是一條漫長但必須的路，直到能夠完全接受自己。

首先該知道：生命中最重要不是做什麼，而是讓位給天主，由祂來作主。這是擁有豐盛生命和靈性生命成長的祕密。若要天主的恩寵在生命中發揮，就必須接受自己以及所處的環境。耶穌說：「沒有我，你們什麼都不能做。」天主的愛遠比人的智慧或力量強的多。

其實天主很「現實」。天主的恩寵不在想像、理想或夢境中，而在具體的生活。即使編織我生命的每一根線都不光彩，恩寵還是會來和我相遇。慈愛天父所愛的人，願意以愛來接觸並轉變的人，並非我之前想成為的人，也非以後要成為的人，而是現在的我。天主對「理想的人」、「夢幻的人」沒興趣。祂只愛真實具體的人，愛我們這些罪人。彩畫中的聖人與祂無關。埋怨自己不像某某人；悲泣自己的缺失或不足；認為自己若是另一個人，沒這麼多創傷，具有更多才能或美德，就可以做好多好事等等，這些想法浪費時間和精力，阻礙聖神在我們的內心工作。

恩寵不能在生命中發揮的原因，並非罪或過失，而是因拒絕悅納自己的軟弱，不願面對所處的環境。其實，只要信賴天主，接受內心不願承認的現實，就能「釋放」生命中的恩寵，使生命獲得徹底更新。人若隱藏過去，不願面對曾犯的罪，也不承認自己的軟弱和空虛，就會不知不覺地把聖神束縛了。除非人接受聖神，否則聖神不能做什麼：聖神需要人自由地和祂配合。不接納現在的我，即不讓聖神來更新我！

對別人也是如此。如果我不接受現在的他（比如，總理怨他不符合我的期待），就妨礙聖神改進我們之間的關係，不讓這關係成為他改變的機會。這點之後將再談。

以上所提，都是一種令人窒息、「否認現實」的態度，顯出對天主沒有信德、望德以及愛德。人排斥天主的恩寵，使天主無法工作。

切望改變和自我悅納

有人也許會反對說，「悅納自己」，包括自己的軟弱和不足，這不是任性和懶惰嗎？願意成長改變的向上心在哪呢？福音不是要我們改過自新嗎？「你們應當是成全的，如同你們的天父是成全的一樣」（瑪五48）。

當然不能沒有更新自己的渴望，更不能放棄對自己的要求，否則不進則退。沒有成聖的渴望，就一定不會成聖。渴望越大，天主給的就越多。然而，要想成聖，必須先接受自己。這兩種態度，表面看似矛盾，其實相輔相成，互相平衡：接受自

己的不足，並不表示甘居平庸；渴望進步，也非輕視自己，拒絕承認自己的局限。

其實道理很簡單，除非一開始就接受真實的我，否則不能有效地改變我。也就是說，要謙虛地承認，單靠自己的力量改變不了自己，自身的進步與勝利都要靠天主的恩寵。若不願意改變，當然就得不到這恩寵；要得到這恩寵，就首先需要悅納自己，接受現在的我。

天主的眼光是媒介

接受自己，談何容易？只要看看人有多難接受失敗：常因此灰心喪志、自怨自艾、忐忑不安……就能了解自傲自大、患得患失、自卑自憐等心理，是多麼根深蒂固在心內。

人除非活在天主的眼光下，否則就不能真正地完全接受自己。我們需要透過一個媒介，他人愛慕的眼光，來愛自己。就如同上主藉依撒意亞先知的口所說的：

「你在我眼中是寶貴的，你是貴重的，我愛慕你」（依四三4）。人生的經驗告訴我們：當一位女生被男生愛上時，當她接觸到男生溫柔愛戀的眼光時，她就不再覺得自己醜了！（很奇怪，許多女孩，甚至漂亮的女孩，都覺得自己不好看！）

我們需要借助別人的眼光來愛自己、接受自己。這眼光可來自父母、朋友或神師，但沒有比天父的眼光更重要。天父的眼光是最純真、最溫柔、最充滿愛情與希望的。我相信，對那些恆心祈禱尋找天主的人，他們最大的喜樂莫過於某日接觸到天主的眼光，感到無限溫情地被愛，因而從心底接受自己。

從這點引申出一個極其重要的結論：當人切斷了和天主的關係，也就很可惜地切斷了一切愛自己的機會^⑧。同樣，一個不愛自己的人，也切斷了他和天主的關

⑧這點可從現代文化的演變中很清楚地看到。人切斷和天主的關係，結果失去自己的尊嚴，憎恨自己。此現象在大眾媒體中很明顯。比如幽默愈來愈少溫情或同情，更多嘲弄。藝術方面也往往不再能表達人的美。

係。在伯南農斯（Bernanos）所寫的《加爾默羅聖衣會修女的對話》（*Dialogue des Carmélites*）劇本中，一位年老的修女對年輕的修女布朗雪（Blanche de la Force）如此說道：「千萬不要輕視自己。輕視自己而不得罪在我們內的天主，難啊！」

在此摘錄盧雲（Henri Nouwen）寫的《浪子回頭》（*Le Retour de l'Enfant prodigue* ⑨）中的一段作為總結：

「很久以來，我以為不滿自己是一種美德。有人對我說，要小心提防驕傲及虛榮，這使我相信貶低自己是有益的。但現在我明白，真正的罪在於否定天主首先愛了我，否定我本性的善。如果我不依賴天主的愛以及我本性的善，我就和真實的我脫離，我就在毀滅自己。」

⑨ Bellarmin 出版 · p. 134.

犯罪的自由，成聖的自由

當人和天主的眼光相遇時，會很美妙地發現自己很自由，一個雙重的自由：犯罪的自由和成聖的自由。

犯罪的自由：這當然不是指為所欲為、任意犯罪（這是不負責任，而非自由）。人不必因犯罪而一蹶不振，或者說，人有「權」接納自己的軟弱。天主認識人的弱點和缺陷，祂不會因此惱怒或譴責人。「就如父親怎樣憐愛自己的兒女們，上主也怎樣憐愛敬畏祂的人們。祂原知道我們怎樣形成，也記得我們不過是灰塵」（詠一〇二13）。天主的眼光邀請我們成聖，鼓勵我們回頭改過向前進。然而祂絕對不強迫，使我們感到焦慮不安，唯恐達不到標準。我們內心的「壓力」來自別人或自己的眼光和判斷：我永遠不夠「好」，永遠不夠「這個」或「那個」，對自己一直不滿，常因不能滿足某些要求或規格而感到內疚。許多人有這樣的潛意識，認為自

己是沒用的罪人，不配生存。這是不對的！天主的眼光讓人做自己，一個不完美和有限的人。祂給人「犯錯的權利」，使人得到釋放，不再強迫自己做別人（這任務不來自天主，而來自人受創的心理。）

我們為了迎合他人的要求（或自己以為的要求）而活在壓力之下。長期下來，我們會受不了。當前世界排斥基督宗教的教理與誠命，認為基督宗教使人內心不安。其實，人從來沒像今天一樣活得這麼不安：女人要求自己像雜誌上的模特兒那麼美；男人則以微軟老闆的成功為模仿對象。今天的文化所宣揚的楷模，遠比耶穌「完美」的要求更重。耶穌對我們說：「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吧！因為我是良善心謙的；這樣你們必要找到你們靈魂的安息。因為我的軛是柔和的，我的擔子是輕鬆的」（瑪十一 28—30）。

天主的眼光使人自由，它卸掉人內心的負擔，不再需要努力擺出一副很棒的樣子，費勁地去扮演另一個人，成為「最好的」、永遠「第一」。他只需做自己，就是這樣。沒有比這更輕鬆的了：像弱小的寶寶，憩息在慈父懷中。祂愛我，只因為

我是我。

人很難接受自己的弱點，總以為這弱點使我不受歡迎；我的缺點，使我不配被愛。「要成為好人，才能得到愛」，多可怕與遙不可及啊！人被困在這種錯誤的想法中，唯有透過天主的眼光才能獲得釋放。愛是白白得來的，不是賺來的。我們的弱點不但不會阻礙天主愛我們，反而更讓祂疼惜我們！

天主的眼光一方面「允許」人成為他自己，一個可憐的罪人；另一方面，也給人勇氣成聖。人有權利仰望高山，渴求最高的聖德，這是天主所願，也是祂要賜的恩寵。人不被平庸封閉，也不受困於無奈。他總有望德，總可以在愛中不斷前進。天主有能力把我這個罪人變成聖人。祂的恩寵可以完成這個奇蹟。我完全相信祂愛情的大能。即使一個人每天跌倒，只要他站起來，對天主說：「主，我感謝祢，因為我相信祢會把我塑造成聖人！」天主一定會很高興。這個人遲早會得到他所期待的。

所以，面對天主的正確態度是：一方面平心靜氣地接受自己和自己的缺點，另

一方面擁有極大的渴望成聖，堅決向前走，一心信賴恩寵的力量。這二而一的態度，在聖傳天娜的一段靈修日記中非常清楚地表明了：

「我的天主，我的造主！雖然我卑微無能，但我渴望比任何人更愛祢。祢無際的慈悲，是我信心的依靠。雖然我極其無用，但我無所畏懼，我深信有一日能在天堂上永遠向祢歌唱讚美。願人人堅信不疑，只要活著，即使一無所長，都可能成為一個偉大的聖人。因為恩寵的力量是無限的」^⑩。

「錯誤的信念」與諸多禁律

以上所說，試圖幫助人正確理解接受自己。人們往往不實在地看自己，把自己

⑩ 聖傳天娜：同前書，p. 140.

封閉在自設的局限內。由於過去的創傷和教育（比如，他人的批評：你永遠達不到；你做不出好事來，等等）、失敗的經驗、對天主缺乏信賴等原因，使人背負許多「錯誤的信念」。這些信念不來自客觀事實，只是主觀地認為。這類例子多不勝數，比如：「做不到、沒辦法、沒有用、改不了……」這些都非這章所謂「悅納自己不足」的意思。由於過去的傷害、內心的恐懼、對自己和對天主缺少信賴等，形成了類似信念。所以，更適當的做法是尋找其原因，而非簡單的同意。接受自己，包括接受短處及長處，給自己機會發揮潛能和優點。當人說「我做不了這個或那個」之前，最好先確定這是謙卑的話呢？還是顯示了需要治癒的自卑心理？

人有時禁止自己有好的願望、正當的快樂，不積極實現自我。這是潛意識在作祟，以為這些有罪，不允許自己快樂。其原因可能來自於對天主的誤解，結果導致了捨棄生活中美好的事！這種態度既不現實，也不是所謂接受自己的不足。雖然天主有時會要求我們犧牲和克己，但祂也把人從恐懼及虛假的罪惡感中釋放，重建他的自由，使他從心底接納上智所賜予的美好與富足。天主向人顯示溫情，並鼓勵人。

若有一個無設防的領域，那就是聖德的領域。然而，不要混淆聖德的意思。聖德不在於外表完美、英雄主義、無玷無污等，而是在天主的愛以及兄弟的愛中不斷成長。了解了這點，就可相信，只要不失去勇氣，絕對信任天主，常和祂的恩寵配合，就能在這領域內獲得一切。

不是人人都能做智者或英雄，然而，藉上智的恩寵，人人都能成聖，因為我們領洗時穿上了基督，成了天主的孩子。

接受自己以接受他人

接受自己和接受他人是雙向的，兩者之間有深切的聯繫，相輔相成。

不能接受他人，首先是因為不能接受自己。對自己都不滿意，必定也感覺他人討厭。由於不接受自己，內心就會受挫折、有壓力，導致情緒煩躁不安。這些內心的衝突就往他人身上發洩，把他人當成代罪羔羊。簡單的例子：心情不好，就沒好

臉色給人看，其實是因為對自己不滿，所以覺得誰都虧欠他。愛蒂·海山寫道：「我開始了解，當我們嫌惡別人時，應該先找尋對自己不滿的原因：所謂愛人如己」^⑪。

我們都需要與自己和好的恩寵，但若把心靈封閉，不去愛人，不與他人和好，則永遠得不到此恩寵。所以，心地狹隘、待人苛刻，第一個受害者就是自己（這重要的一點，以後會再談）。

^⑪愛蒂·海山，同前書，p. 81.

三、接受痛苦

悅納不順心的事

討論了接受自己之後，現在要談接受環境。其基本原則還是一樣：人除非先全心接納生活，也就是說，悅納發生的一切事，否則不能有效地改變生活。

好的、令人滿意及正面的事，當然容易悅納；困難或痛苦的事，就難了。以下把被認為負面的現實稱為「不順心的事」，並作分析。

這課題不容易解釋。當然，並非要人「忍氣吞聲」接受一切，但是人人都有這類的經驗，無論算盤打得多好，計劃有多周詳，往往都會出現一些不能掌握的情況。事情的發生和原來的設想、願望和渴望相反，以致被迫要去接受。

重點在於心悅誠服地接受，而非不情不願；不是忍受，而是「選擇」（雖然事

情已經發生，其實已沒選擇的餘地）。「選擇」是自由的表現；不是舉手投降，而是積極地接納這件事。即使不容易，卻是個好方法，特別是針對痛苦的經歷，要以信德與望德的態度，朝這方向走。如果有足夠的信德，相信天主有能力從所遭遇的事上結出善果，天主就一定做到。福音中記載耶穌常如此說，「願照你的信德成行。」

這是最基本的真理：無論事情好壞、正負，天主都能使人從中得益。也就因此祂是天主，〈信經〉裡宣認的「全能的天主」。誰都能從好事中結出善果，這不難。唯有天主，以祂的全能、愛情和智慧，能從惡中結出善果。祂如何做呢？雖然我們不能推論或解釋清楚（任何哲學或神學反思都不能解釋透徹），但只要相信聖經的話，就能真實地體驗「萬事都互相效力，叫愛天主的人得益處」（羅八28，香港聖經公會）。里修的小德蘭，在臨死前數日，回顧一生說道：「一切都是恩典。」

以下將進一步談如何以信德及望德的心態面對困難。

拒絕受苦，苦上加苦

在苦難中，傷人的並非事情本身，而是人的反抗，因而多了一層折磨：拒絕、抗拒、怨恨、焦慮。由於拒絕受苦，全身繃緊僵硬，反而更苦。如果有人能接受與悅納痛苦，就不覺得苦了。亞爾斯聖殿本堂神父說：「平安地受苦就不再是苦。」

人總會想盡辦法排除痛苦；頭疼就吃藥。然而，人生必有沒法解除的痛苦。這時，最好平靜地接受它。這裡並非要人自討苦吃或鼓吹痛苦有益。其實，相反的，悅納痛苦之後，會使痛苦變得比較容易承受，要比強硬地拒絕好多了。生理方面也是如此：為減輕疼痛，身體必須放鬆。如果不擇手段地解除痛苦，其後果往往會更慘。由於受社會享樂主義的影響，受苦成了不能容忍的惡，一定要消除。有些人一生都習慣於逃避痛苦，只接受滿意及舒適的生活，和那些盡力悅納生活中的痛苦的人相比，前者遲早將會面臨更重的十字架。

只要同意受苦，就能得到力量。聖經不是說「含淚的食物」（詠三十六）嗎？忠信的天主每天都賜人力量來背負生活的重擔與困難。愛蒂·海山說：「每當我願意接受考驗時，考驗就變成美麗的了」^⑫。

相反，因拒絕受苦而導致的額外之苦，就得不到天主的恩典來承擔。

再說，不是受苦不好，是害怕受苦才不好。如果帶著信心和平安去受苦，就能從苦中得到教育與磨練，學習無私的愛；痛苦使人神貧、謙虛、溫柔以及更具同情心。然而，若害怕受苦，以防衛的態度保護自己，他就會變得冷酷無情，做出不明智的選擇，其後果不堪設想。愛蒂·海山說：「最大的苦是人所害怕的苦」^⑬。傷人的不是現實中的苦，而是那些占據腦海中的想像，使人採取不恰當的反應。問題

^⑫愛蒂·海山，同前書，p. 199.

^⑬同前書，p. 230.

不在於現實（雖然現實有其苦，但也有其積極的意義），而是現實給人的印象。

拒絕受苦，就拒絕生命

目前的文化，藉各種媒體和廣告，不斷地鼓吹其「福音」：盡一切所能逃避痛苦，尋找快樂。然而，它沒指明一件事：再沒有比這行為更能帶來悲哀。這裡並非要為受苦辯護。人固然應設法解除痛苦，但受苦是人生的一部分。若要完全消除痛苦，就是消除生命本身。拒絕受苦，就拒絕生命，也拒絕生命帶來的美與善。耶穌說：「誰要想保全自己的性命，必要失去性命；誰接受失去性命，必要保全性命。」這福音比廣告更可靠。我當然不反對快樂。快樂本身是好事，是生活的一部分。若否認快樂，怎麼能把快樂帶給別人呢？又怎麼能表達感情呢？令我驚奇的是，許多人常常為了逃避一點正常、可以接受的痛苦，反而給自己帶來更大的痛苦。比如，一些父母不能接受孩子的聖召，多年來一直悲痛在心。人不願面對分離，拒絕

接受他人的選擇與自己的期望不同，因而給自己帶來折磨。如此的例子不勝枚舉。這說明了在合理情況下接受痛苦和犧牲，不是自我虐待或自殺。接受生命所「提供」以及天主所允許的考驗，有助於人的進步和磨練，能更堅強地面對未來。我們要腳踏實地：停止夢想擁有一個無痛的平靜生命。這種生命只在天堂，不在塵世。每天勇敢地背起自己的十字架跟隨基督，苦澀的十字架將化成甜蜜的十字架。

所以，面對每日的痛苦以及「生活的煎熬」時，要注意內心的態度。身心疲憊時要避免埋怨說：「但願這日子早點過去。」與其夢想著另一種生活，不如從內心接受它。生命再怎麼痛苦與沉重，其本身是美好的。天主創造人時，也祝福了他。雖然人犯罪，並因此引入痛苦，但天主從沒收回祂的祝福。「天主的恩賜和召選是決不會撤回的」（羅十一29）。生命尤為天主首要的恩賜和召選。每一個生命，即

⑭快樂是件好事，但快樂不是自私地讓人占為私有，快樂應是施與受。

使背負著極大的痛苦，都受到無限的祝福與珍惜。

此種態度使人活在現實中，不至於浪費無謂的精力去怨天尤人、苛求改變、夢想著不可能的事。做為基督徒，更應具有如此的態度。我們沒理由抱怨現世的苦，因為我們相信有一個永恆的幸福等待著我們：「永久的歡樂臨於他們頭上」（依卅五10）。謹記聖保祿的保證：「我們這現世輕微的苦難，正分外無比地給我們造就永遠的光榮厚報」（格後四17）。

塞翁失馬，焉知非福

事不順心，即使如何難受，並非一定是壞事。

它讓人了解生命與時間不屬於自己，不能把自己封閉在規定的時間表、計畫與想法中。必須從狹隘的心胸和判斷中走出來。聖經說：「就如天離地有多高，我的思念離你們的思念也有多高」（依五五9）。生命中最壞的莫過於一切都按自己的

想法而行。如此，就沒有成長！為進入更美好、富饒、豐碩與慈悲的天主上智中¹⁵，人的智慧必須受到強烈的震撼。目的並非消滅，而是提升與煉淨它，以增加其信德與愛德，不讓它停滯在自私與驕傲中。狹隘、喜歡判斷的心胸需要治癒，以便逐漸接納天主的上智，更新生活，開闊精神面貌。罪使人偏狹，唯聖德使精神開放、靈魂壯大。

由掌握至交託：理智的煉淨

最難的磨練，並非受苦本身，而是不明白為什麼受苦。這種理智的磨練最苦。反之，當清楚受苦的原因後，就比較容易接納和承受。比如，即使醫生在治療中使

¹⁵參閱〈讚美全知的天主〉，羅十一 33—36。

我痛苦，我也不會和他衝突，因為我知道他的目的。

值得思索理智在靈修生活中的角色。

理智，如同天主所賜的其他官能，是絕對好和有用的。人的尊嚴與高貴就在於對真理的渴望，以及能用理性思考。理智在人性與靈性生活中的作用與角色，不能受到輕視^{①⑥}。信仰需要理智。天主善意地邀請人自由地用其智力及官能來與祂的化工合作。因此生命中極其珍貴的一刻就是當理智認識了天主的作為、召回及用意時，願和祂的恩寵配合。天主等待這回應，因祂沒造傀儡，而是自由與負責的人。天主期望他以理智的悅納及自由的信服來回報祂的愛。所以，尋找事情的意義，是正當與合理的。

然而，要淨化迫切知道一切的態度，認清其動機。為了要生活在真理中，而去

^{①⑥}教宗若望保祿二世，《信仰與理性》通諭提醒我們這點。

求知，這值得鼓勵。但有時，其目的是為爭取主動；掌握知識之後，就能加以控制占有，高高在上。人的求知慾不知不覺地受到內心權力慾的推動。

另一個不純的動機則是因為缺乏安全感。既然「知道」，就可以控制，不用擔心。但這種安全感很脆弱、靠不住，遲早會崩潰。真正唯一的安全，不是靠人力的安排或未雨綢繆，而是相信天主的忠信，相信祂永不離棄我們，相信祂慈父的情懷不移不變。

在受考驗時，如果不斷質問前因後果，就表示不信賴天主，渴求人為的安全。要體驗聖經所說的關於天主是唯一「磐石」，就需淨化與超越這點，才能獲得內心自由。

為清除所提的兩大弊病（即：渴望控制、尋求安全感），生命需要經歷以下的洗禮：不論如何思索，都想不到事情為何如此。這是最痛苦的經歷。之前已說過，理解事情的意義，就比較容易接受。然而，若理智迷失在黑夜中，就完全不一樣。在生命歷程中，有時必須藉思考、祈禱、請教有經驗人士來處理發生的問題。

藉理性的光照，配合所理解的，一步步向前走。但有時則要放棄尋找，而以盲目的信心把自己託給天主，等待曙光的來臨。耶穌對伯鐸說道：「我所做的，你現在還不明白，但以後你會明白」（若十三7）。追根究底去思索，弊多於利；不但不能減輕痛苦，反而加深痛苦、懷疑、失落、恐懼與疑問，又得不到任何結果。這不是滿足理智尋求答案的時候，而是要靠天主，因為只有謙卑與信心的祈禱，才能使人平安；如耶肋米亞先知的態度：「最好是靜待上主的救援」（哀三26）。

認同上主的旨意

人喜歡肯定所做之事符合天主的旨意，為感到安全。當然，希望認識主旨並跟隨它，是很好的。天主必定光照一顆真誠尋求的心。但有時，即使藉祈禱、思考、靈修輔導等方法，都不能確定天主的旨意，或至少不十分清楚。其原因有二：首先，天主待我們如成人，願意我們自己決定。其次，為淨化我們。時時肯定生活在

真理中，凡事符合主旨的人，容易驕傲，自以為是。反之，一個神貧的人，無法肯定天主的旨意，雖然痛苦，但卻督促他不斷尋找，讓他保持卑微謙虛，避免陷入虛假的滿足中，以致只依賴自己，不再交託。

即使不清楚天主要我做什麼，但至少知道，善盡基督徒的基本使命，把分內的責任做好，肯定不會錯。許多人做重大決定之前，如分辨聖召時，常反覆思慮、優柔寡斷，因而忽略了天主要我們每日做的事：堅持祈禱，保持信心，愛近人等。對未來一無所知時，最好的準備方法是接受一切，充分活出今天。

沒人能奪走我的生命，是我自己交出來的

就如以上所說，鍛鍊自己不只要忍受不順心的事，甚至要選擇它。當然，不需要特意去尋找這種機會！然而，若不幸碰上了，要以積極自由的態度全心接納它，如此才能使人超越激烈的惱恨（越快越好！），進入信賴的同意。

里修的德蘭，就像人人一樣，不喜歡被打擾。有時長上分配給她的工作，如畫畫或為團體編劇本等，在修會規定有序的作息時間內，很難找到所需的時間。當她終於有一或兩小時工作時，她採取的態度是：我同意被打擾。如果正工作時，有修女來請她幫忙，與其不耐煩地打發對方走，德蘭選擇了盡力全心接納。如果沒人來打擾，她就當成天主賜她一份美好禮物，因此一切感恩。無論發生什麼事，德蘭都以平靜的心對待，從不覺得煩。由於她願意接受一切，所以可說凡事都符合她的心願……

若在這方面覺得困難，或者可以默想耶穌的這句話：「沒有人能奪走我的生命，是我自己交出來的」（若十18）。這句話很玄。其實，耶穌的生命確是被奪走的：祂被拷綁、判刑、折磨以致被釘死。但正如禮儀所說，祂是「自由地進入苦難」。祂從內心接受一切，把天父的旨意作為自己的。耶穌至死都保持最大的自由，把死亡做了愛的祭獻。藉自由與愛的悅納，被奪走的生命變成交付的生命。

雅格·費許（Jacques Fesch）的例子很明顯。他為著一個瘋狂的、要改變自己

生命的夢想（買艘船橫渡太平洋），持械搶劫了銀行，並殺了警員。他在監獄內住了三年，等待一九五七年十月一日的死刑。他當時只有廿七歲。在獄中，他和基督相遇，走了一段非常美的靈修歷程。他在臨死之前寫道：「那些得到天主賜予殉道機會的人是有福的！在天主眼中，淌流的血非常珍貴，特別是自由獻出的血。我雖然不是自由身，但如果今天有人要釋放我，條件是要我做反對天主的事，我一定拒絕。我寧願死。我全心接受死刑，把它獻給天主。我和這死刑配合，如此我死得比較不賤」^①。

自由具有這神奇的能力：把生活、環境、他人奪走的東西，都變成奉獻。表面上沒什麼不同，但內在一一切都變了：命中註定變成自由選擇、不順心變成愛心、失落變成豐碩。自由之可貴，非人能想像。雖然人不能隨心所欲地改變環境，不能主

^① Dans 5 heures je verrai Jésus. Journal de prison. Jacques Fesch (Le Sarnment-Fayard) . p. 296.

宰生命，但自由給予人更好的能力，讓他能主動地賦予一切意義，甚至連原本沒意義的事！因自由，生命中無論大小事，都可化成積極與愛情的表現，成為交託、信賴、望德與奉獻……「自由」所做的最重要、最豐碩的事，不在於改變外在世界，而更在於轉變內在態度，使人時刻依賴信德，正確對待每一件發生的事。信德告訴人，天主能從任何事上，結出善果，沒有例外。這是一個挖不盡的寶藏，無限財富供人享用。生命中，沒有不好、無聊、無關重要的事。好事成了感恩和喜樂的動機，壞事引發人交託、引發信德與奉獻：一切都是恩典。應該多感謝天主，給了這麼寶貴的自由。

磨練時的無能，對無能的磨練：信、望、愛的自由

生活一定有磨練和困難。有些事，儘管日夜思索也找不到解決辦法，什麼都做不了。人感到貧乏、無助、無能。這是很大的磨練，尤其事情發生在親友身上，看

到所愛的人有難，沒辦法幫他，更是痛苦鑽心。許多父母都有此經驗。當孩子小時，遇到困難，父母還能伸手相助。孩子長大獨立後，若發生了事，如吸毒或投入感情冒險，不聽父母的勸告，父母愛莫能助，只有難過……這時父母需知，即使無法控制，沒具體的解決方法，仍然能相信、希望和愛：相信天主不會捨棄、相信祈禱的力量，在時機成熟時，會有結果；把希望放在天主的忠信和權能上，繼續愛、繼續關懷，為他祈禱，原諒他的錯或別人給他造成的傷害，並根據情況以不同方式來表達你的愛。無法以行動表示的愛，可以用信賴、交託和寬恕來表達。當愛的表達方式愈貧乏時，愛就愈純愈深。即使山窮水盡，仍不能奪走內心愛的自由。

人要堅決地肯定，雖然事情看來已無望，但只要相信、希望和愛，情況會不知不覺地改變，因天主的慈悲，終會有柳暗花明的一日。如此的信念在磨難中帶來釋放和安慰。愛，表面貧乏無力，其實豐碩多產，因愛是天主的本質與生命。「望德不叫人蒙羞，因為天主的愛，藉著所賜予我們的聖神，已傾注在我們心中了」（羅五5）。

四、接受他人

悅納他人造成的痛苦

之前談到，要悅納不順心的環境。然而，若事情因人的過失而造成，要如何面對呢？答案還是一樣：盡量悅納。

這並非軟弱無能。有時，必須去找那位使我們受苦的人，指出他的行為，幫他改過。我們有責任堅強地反對不正義的事，並保護自己或他人免受傷害。然而，人與人之間的磨擦無法避免，因此只有接受，並保持寬恕與希望的態度。

一般來說，人為的痛苦較難接納。比方，車子突然壞了，誤了約會時間。平靜地接受這不順心的事還不太難。然而若遲到是因妻子和好朋友在電話中閒聊了一個小時！這就很難不發脾氣了。在紛爭中，總認為對方故意刁難，以致特別不服與怨

恨。

然而，即使不容易，還是要寬恕，甚至把傷害當作一個恩惠和好事來接受。這種心態的確不自然，也非出自本能。但這是唯一贏得平安和內心自由的正確方法。以下做進一步分析。

認清不同的心理狀態

當受傷害時，會自然地立即認為對方是有意的。這點要注意。在人際關係中，不要常用好壞來判斷，其實往往只是溝通的問題而已。由於每人有不同的表達方式，不同的性格，所以要理解他人真正的目的和動機，不是這麼簡單。

「一種米養百樣人」，每個人都有他不同的心理、喜好及看法，因此要幽默地接受人與人之間的不同。比如，有人喜歡整齊，稍微亂點就覺得很不舒服，認為別人隨便扔東西，不尊重自己；然而，另有人在這種太整齊的環境中，會有壓迫感，

覺得對方的要求太囉唆麻煩。我們常迅速用自己的道德標準來批評對方，並且把自己喜歡、合口味的東西叫作「好」，把討厭的東西叫作「壞」，其實無非是性格不同而已。如此的例子太多了。如果不注意這點，家庭和團體就會變成戰場，永遠在爭吵：有人維護規矩，有人灑脫不拘；有人守時，有人隨便；有人喜歡安靜，有人喜愛熱鬧；早起的和晚睡的；滔滔不絕的和沉默寡言的……等等數不勝數的例子。所以必須教育自己接受對方，明白對方的喜好和價值觀與我的不同，開拓和放鬆自己的心胸與看法¹⁸。

這很不容易。驕傲阻礙自己了解對方，故要把自己的認識相對化，謙卑地捨棄「我總有理」的想法。如此捨棄，如同死於自我，要付出極大的代價。

¹⁸這方面的認識在男女關係方面也很重要。過去十幾年來，混淆了平等和角色的概念，以為男性和女性是完全可以互換的；可幸的，現在人們開始發現，性別之間有基本上的不同心理。比如，請參閱約翰·葛瑞（John Gray）寫的一本非常有趣的書《男人來自火星，女人來自金星》。

然而，將來的收穫會更大。感謝他人的不同看法，開闊了自我的世界，認識了其他觀點。我必須承認，在過去二十五年的團體生活中，我從那些合不來的人身上得益更多。他們打開我的視野，幫助我從不同的角度來看事情。和合得來的人一起，只讓我封閉在一羣「臭氣相投」的朋友當中。

關於寬恕

有些痛苦的確來自他人的過失。這時，不只要隨和、諒解及接受對方，更要寬恕。這要求愈加困難。

現代文化（比如電影）很少提及寬恕的價值，更普遍鼓吹怨恨與復仇。但世界的惡是否就因此減少了呢？要堅決肯定，只有寬恕才能減輕壓在人類身上的痛苦。

「教會宣稱要寬恕及愛敵人，有意識地在全人類的靈修財產中，激發起一種彼此建立關係的新方式；這方式有些困難，但是充滿希望。教會知道在這方面要依賴

天主的幫助，因為天主絕不會遺棄在困難中投奔祂的人。『愛不動怒』（格前十三5）。在這句出自《格林多前書》的話中，保祿宗徒提醒我們，寬恕是實踐愛德最崇高的形式」^⑩。

「寬恕」這基本但複雜的問題，在此不分析，只簡單強調說：若不寬恕，就無法釋放內心的怨恨，永遠得不到自由。故要明白寬恕之重要。

拒絕寬恕，不但解決不了問題，反而火上澆油，給人間又加多了一點惡。不要成為惡的合作者。如同聖保祿的要求：「你不可為惡所勝，反應以善勝惡」（羅十二21）。

以下提出阻礙寬恕的數項原因。

^⑩若望保祿二世二〇〇一年二月九日四旬期文告。

寬恕，並非包容惡

人很難寬恕，以為這是姑息錯誤，是非顛倒，包容不義，因此不能接受。

寬恕並非指鹿為馬，好壞不分。真理不能受到嘲弄。其實，寬恕是指：這人雖傷害了我，但我不判斷他，不把他和他的行為等同，也不為自己申冤。我讓天主，那位「洞察人心和肺腑的主」（默二23），以及「照正義行判的天主」（伯前二23）去衡量他的行為，為我伸張正義；這困難和敏感的任務屬於天主，我不要拿過來擔。我不給傷害我的人扣帽子，認定他就是如此，不讓他申辯。反之，我願意以希望的眼光看他，相信他會改變，繼續關心他。他對我的傷害，從人方面來說固然不能補救，天主卻能從中生出差來……人之所以能寬恕，其基礎是相信基督從死者中復活了；祂的復活保證了天主能治癒一切的惡。

怨恨的結

要了解，寬恕他人，為他做好事（免除他的債），實在是給自己做好事：使自已重新找到自由，不再迷失於怨恨與惱怒中。

我們可能因一些強烈的情結而喪失自由；如太過依賴所愛的人（或愛得不當），以致生活不能沒有他，不能獨立。同樣，拒絕寬恕也使人喪失自由，被恨所約束。我們受所討厭的人支配，一如受過分愛慕的人支配一樣。心懷怨恨，老是醞釀著不滿的情緒，極耗費精力。在這種情緒上的「投資」，使人無論在心理還是精神方面，都無法理會生活中的其他事。存留在心內的怨恨，侵蝕人的精力，為害不淺。人受傷害時，本能地會把對方的錯一一記下來，如「賬單」一般，等機會和他算賬，非要他還清不可。卻不知道，此賬單變成生活中的毒藥。所以福音明智的勸導「赦免一切債務」，同時也赦免自己，使心獲得自由。

大家都有此經驗，在惱恨時，不能保持客觀，只覺對方無藥可救。雖然對方傷害我，但也有可能在其他方面對我有益。可惜，人缺少這寬宏之心。

你們用什麼升斗量，也用什麼升斗量給你們

《路加福音》第六章，35—38節為福音中一篇有關寬恕的章節，非常美麗值得重讀。此篇重要的文章，提出正確的待人態度。

「你們當愛你們的仇人，善待他們；借出，不要再有所希望：如此你們的賞報必定豐厚，且要成為至高者的子女，因為祂對待忘恩的和惡人，是仁慈的。你們應當慈悲，就像你們的父那樣慈悲。你們不要判斷，也就不受判斷；不要定罪，也就不被定罪；你們要赦免，也就蒙赦免。你們給，也就給你們；並且還要用好的，連按帶搖，以致外溢的升斗，倒在你們的懷裡，因為你們用什麼升斗量，也用什麼升斗量給你們。」

這話雖然嚴格，但也透露出天主要賜一份美好的「禮物」，暗示天主承諾要改變人心，使人能像祂一般純潔無私、無為無償地愛。天主命令的事，自會成就。天主要人能像祂一般寬宏大量，如此人就真的相似祂，因為寬恕是天主性。

基督所有的救贖奧蹟，祂的降生、死亡和復活，都包含在這美妙的交換中：在基督心中，天主以人性的愛來愛我們，讓我們能以天主的愛去愛。只有天主的愛至純至真、充滿力量與溫情、永遠不棄不離。天主降生成人，為使人成為天主，換句話說，使人像天主一樣愛²⁰。多不平凡的希望與安慰啊！然而，人必須堅持信仰、祈禱與聖事生活，讓聖神的恩寵打開心靈，在內心工作。

以上福音章節的總結，是靈性生活的基本規律（也是一般人生的規律）：「你們用什麼升斗量，也用什麼升斗量給你們。」表面的解釋為：人如果慷慨地愛與寬恕，天主就大量賞報；對斤斤計較的人，天主也不大方。難道天主會像人一樣「以其人之道，還治其人之身」嗎？其實，天主不罰人，是人自己罰自己。實際上，這句聖經要指出一個生存「原則」：若拒絕寬恕與愛，人遲早成為仇恨的犧牲品。待

人不善，不會有好下場；心胸狹隘，生活無法快樂舒暢。把他人定型在自己的判

⑩聖十字若望有這麼一篇關於天主之愛，當靈魂被愛所轉化並和天主結合，就能有如此的經驗：「當人去愛和善待別人時，他以自己的本性與特質去愛和善待他。因此，你的新郎，居住在你內，按照祂的本性賜給你恩寵。因為祂是全能的，祂以全能愛你、善待你；因為祂是聰明的，你感到祂以智慧愛你、善待你；因為祂是無限善良的，你感到祂以良善愛你；因為祂是神聖的，你感到祂以聖善愛你，賜恩給你；因為祂是公正的，你感到祂按照正義愛你，施恩給你；因為祂是慈悲、溫和和仁慈的，你感受到祂的憐憫、溫良和寬仁；因為祂是堅強有力、高妙卓絕、溫柔輕巧的存有，你感到祂對你的愛是強壯、卓絕和柔巧的；因為祂是純潔無玷的，你感到祂以純潔無玷的方式愛你，因為祂是真理，你感到祂以真誠愛你；因為祂是慷慨大方的，你感到祂慷慨大方地愛你，也施恩給你，不顧任何個人的利益，只是為了善待你；因為祂是至高的謙德，祂以至高的謙遜愛你、尊敬你，使你與祂同等，用這些認識的方法，喜悅地親自顯示給你，（智六17）祂的聖容充滿了慈惠和恩寵，並且告訴你，在這個結合中，你不會沒有極大的喜樂；我是你的，也是為了你，我歡樂於我的所是，為能成為你的，並且親自把我自己給你。」（取自上智出版社翻譯，《愛的活焰》，第三詩節，6）

斷、藐視、拒絕、仇恨中，也同時把自己囚禁在網中，不能呼吸。人內心深處絕對與無限的渴望，被這些障礙阻擋，得不到滿足。因缺少慈悲之心，人把自己約束在氣量狹小、斤斤計較的世界中，最後也將悶死其中。「非到你還了最後的一文，決不能從那裡出來」（瑪五26）；這道理，只需普通智慧與常識就能明白。

「寬恕」把人從這詛咒中解救出來。唯有免除他人的債，才可以重建一種無求的關係，即真愛的前提。

對他人不大方，不願愛和寬恕，促成心胸「狹隘」。豁達大度、寬宏慈悲，使人成為「至高者的子女」，逍遙於無求的宇宙間，漫遊在愛與至聖生命的汪洋中，內心最深的渴望就因此得到滿足。依撒意亞先知說，如果你愛你的近人，「你的光明將要射出，有如黎明，你的傷口將會迅速地復原……你將成為一座灌溉的樂園，一個總不涸竭的水泉」（依五八8；11）。

從別人的過失中獲益

近人的過失和缺點，並不都是「一無可取」。雖然他人的惡行，害我受苦，但此事必有其積極意義，會帶給我益處。

人常渴望從他人身上彌補自己所缺，特別是兒時沒得到的東西。對方的缺點，不能滿足我之處，迫使我嘗試真正愛他，重新建立新關係，不為了從他得到某些補償或利益，卻如聖愛本身，純潔無私：「你們要是成全的，如同你們的天父是成全的一樣」（瑪五48）。

他人的過失幫助我只期待天主，不再把幸福與滿足建立在人身上。有時，由於一段失敗的關係，因期待太高而導致的失望，教人努力祈禱，親近天主。人從「偶像崇拜」的愛到現實、自由的愛。這種愛才能保障人的幸福。只靠感情的愛總將落空，而愛德永遠朝氣蓬勃，因愛「不求己益」（格前十三5）。

別人的罪奪不走我任何東西

我們習慣把失去的財富及機會歸咎於某件事或某個人，以致忿忿不平，不能寬恕。這裡所謂的財富泛指物質、感情、精神（我沒得到我應得的愛，我所需的讚賞等等）或靈性的財富（都怪長上，害我靈性停頓……）。

即使近人不能滿足我的期待，令我失望痛苦，也要把產生的挫折感除掉，因它不符合現實。人應更換想法和判斷，了解真正的財富，也因此了解他人的罪與所犯的惡，不能剝奪我什麼。我沒理由生他的氣。

當然，從物質和人的角度來看，他人能拿走我許多東西，但拿不走最主要、唯一真正不變的財富：即天主對我的愛，我對他人的愛，以及因愛的澆灌而開的花。在任何環境與情況下，誰都不能阻止我信、望與愛天主。這唯一的真正財富，是永遠不能奪走的，因此也不能限制我發揮內在的潛能。自我的建立唯靠信德、望德與

愛德；其他一切都是相對次要的，沒了也好。人內心的財富不能被摧毀，它由天主的忠信和愛所擔保。「上主是我的牧者，我實在一無所缺……縱使我應走過陰森的幽谷，我也不怕凶險，因你與我同在。你的牧杖和短棒，是我的安慰舒暢」（詠廿三）。

自己的不幸，怪罪於他人；得不到的，說是受人欺壓，如此的態度，浪費時間和精力，不如盡力爭取靈性上的自主，加深和天主的關係，因祂是一切財富的唯一根源，取之不竭；並在信德、望德和無私的愛中成長。事實上，他人犯罪，不會影響我成聖。沒人欠我什麼（天主從不會讓我在靈性與人性成長中缺少所需要的）。在生命的黃昏，面對天主時，若還責備他人害我不能在靈性上成長，那就很幼稚了。

阻擋人前進的陷阱

當生活環境，如團體、家庭、教會發生了事，影響內心的平衡時，感到害怕，

想放棄一切，這時應如此勉勵自己：不管發生什麼事，不論誰錯誰對，都與我無關。就算我住在一羣罪人當中，他們從早到晚都在犯罪，也不能阻止我愛天主或讓我為近人服務；我仍能獲得靈益，朝向圓滿的愛。世界可以崩毀，而我祈禱、期待天主、愛天主的機會依然存在。

當然，不要把自己關在象牙塔中，對周圍的事無動於衷，裝聾作啞。有問題，就應試圖解決，辨識天主的旨意：是否要插手？能做些什麼？若能做而不做，則為疏忽的罪。

即使一切糟透了，也要儘量保持內心的自由，繼續期待天主，熱心侍奉祂。其實，魔鬼的詭計是要人膽怯駐足不前、失去侍奉天主的喜樂。為達到目的，牠不擇手段地使人擔憂周圍的問題。比如，為消耗我的精力，魔鬼就引誘我看所屬團體內的問題，長上或兄弟姊妹的不公道，他們的錯誤、萎靡的精神、甚至嚴重的過失等等。我因此心情沉重、悲哀焦慮、灰心喪氣，逐漸失去靈性動力：團體這麼多問題，努力祈禱有用嗎？為什麼要慷慨？很快的，我就會變得不冷不熱……要認清

這種誘惑，對自己說：不論發生什麼事，我都無所失。將來固然是未知數，目前我可保持心火愛慕天主，一心一意祈禱，同時愛和我一起生活的人。不浪費時間，每天督促自己去愛，絕對沒有錯，也不會沒用。聖十字若望說：「哪兒沒有愛情，就播種愛情，你將會收穫愛情」^②。

相反，為周圍的事而哀嘆，失去熱忱，不但解決不了問題，反使事情更糟。若因四周的罪而發愁畏縮，只不過助長罪惡的散播。人只能以善勝惡；以熱忱、喜樂、希望來阻止罪惡的擴散。盡所能今日行善，不管明天如何。

真正的惡，不在人外，而在人內

要明白，該為自己而非他人的悔改奮鬥。除非首先致力於改變自己，否則看不

^② 《給降孕瑪利修女的信》（*Lettre à Mérie de l'Incarnation*）同前書，p. 865.

到他人進步。「江山易改，本性難移」，不容易改變他人，其原因也在自身。很多時候我們要他人按照自己的計畫與想法，而沒尊重上天的安排。先拿去我眼中的大樑，才有機會幫人拿去他眼中的木屑。與其改革世界或教會，不如先治自己的心，如此似乎比較有效果。

惡劣的環境，對我有何影響？我認為：除非這惡（他人、教會或社會的罪）在我身上找到默契，除非讓這惡進入內心，否則它就不能影響我，結不出惡果。

當然，我會被周圍的惡所侵害。然而，不能因此把自己武裝起來，變得冷漠無情。相反，人越善，就越悲痛世界的罪惡。由於人對惡的反應錯誤，如：恐懼膽怯、擔憂頹喪、自暴自棄、煽風點火、胡亂判斷、怨天尤人、拒絕寬恕等等，內心也就受到污染。耶穌說：「不是從人外面進入他內的，能污穢人，而是從人裡面出來的，才污穢人」（谷七14）。惡不來自外在客觀環境，而是發自內心。「摧毀靈魂的並非外在發生的事，而是這事在內心產生的效應」^②。可以肯定：害我的惡，不來自他人，而出於自己。許多教父也曾這麼說，只有自己能傷害自己。

強化惡的默契

人要祈求上主賜恩，看清自己暗中與惡的默契（特別在言語方面），它不但不
能解決惡，反而使惡變本加厲。

有時，因太過注意問題，常以悲觀的態度談論，反而強化了惡的形象。甚至，
不恰當地指責惡，也會弄巧成拙地增加其氣勢。一位神父說：「我不要把我的生命
花在揭露罪惡，這太抬舉它了。我更願意鼓勵善，而不願意譴責惡。」他說得很
對，很有智慧。當然，不是像鴛鳥般逃避現實，拒絕行動，而是保持樂觀態度，盡
一切所能為善。愛德和無私的特性為：「愛不動怒，不圖謀惡事，不以不義為樂，

② *Du bon usage des crises*, Christiane Singer (Albin Michel), p. 102.

卻與真理同樂。凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐」（格前十三5）。

對待自己也是如此：不要太顧慮自身的缺點，只需盡力為善。這是進步的最好方式。同樣，幫助他人悔改成長，最好的方式也是鼓勵，而非挑剔每點錯誤。善要比惡更堅固實在；扶正祛邪，邪不勝正。

更糟的是，我們有偵察和宣揚惡的欲望，似乎要為自己的怨恨和失望申冤。人喜歡把怨氣往周圍的人身上發洩，反映出他靈性生活不充實。我常發現，愛批評的人，往往內心空虛。他們如此無聊，以致必須製造假想敵來生存。

以惡來填滿空虛

耶穌投入到罪惡、仇恨、暴力和謊言的汪洋中。祂心破碎，甚至被刺透。從來沒有人像祂這麼苦，但惡卻沒能感染祂，沒法進入祂內，因祂對天父充滿信賴，愛慕地交託和奉獻。我們要「追隨祂的足跡……祂受辱罵，卻不還罵，祂受虐待，

卻不報復」（伯前二23）。聖母瑪利亞在十字架旁也如此。雖然嚐盡了苦澀，但她的心仍保持純潔——沒有恐懼、反抗、仇恨和失望，只有悅納、寬恕和希望。

人心受污染是因惡在他心內找到居所及默契。由於內心空虛，缺少信、望和愛，就會因痛苦生怨恨。反之，若充滿了對天主的信任，一切期待天主的善與忠信，全心愛主愛人，一生只為承行主旨而非追尋自我，就絕對不會被惡影響。有痛苦，但沒有惡。高比神父（Kolbe）死在奧斯威辛集中營裡的挨餓牢，在這人間地獄，他的心始終保持純潔，因他把自己像孩子般交託給無玷聖母，一點也不怨恨他的劊子手，願意為愛情獻上生命。他和他的同伴唱著〈聖母讚主曲〉去世。他們以善勝惡。

顯然，這力量來自長期修練，並藉恩寵有效地發揮超性三德。這靈性成熟的表現，主要為天主的恩賜，而非只靠自己努力。若渴望天主的恩寵，願意透過信德和祈禱，扎根在天主內；不再把不順心的事歸咎他人、不把自己看成是他人或環境的犧牲品；決定負起責任，接受現實的生命；時時刻刻克盡厥職去相信、希望和愛。

如此，天主定會賜恩寵。

天主子女的尊貴自由

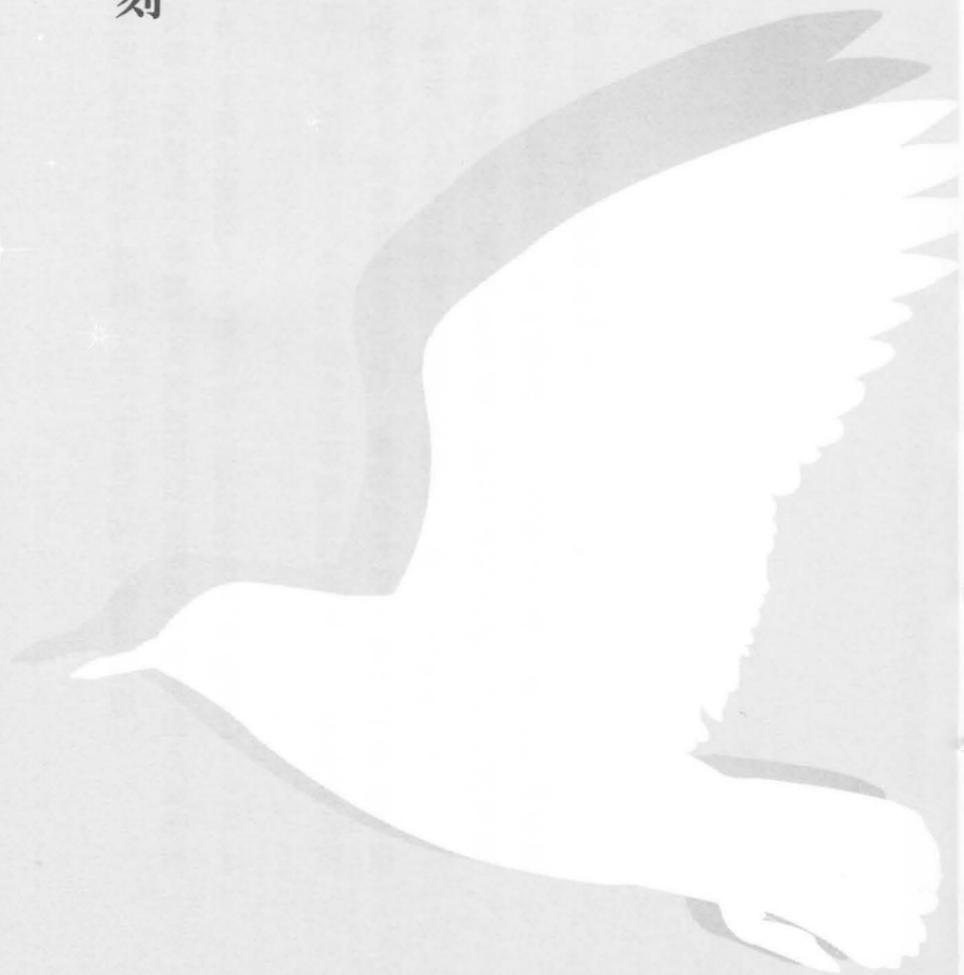
受洗者領洗時被敷香油，象徵新的身分：因與基督結合，成為祭司、先知和君王。君王者，因是天地之君的孩子和繼承人；同時，也因他凌駕於萬物之上，萬物都屬於他。明白了這意義，領洗的恩寵就能在他內充分發揮，並以天主子女的身分活出信、望和愛。當然，他還會有痛苦和不幸，但不會被屈服，不受環境好壞支配。對他來說，無論發生什麼事，都幫助他在愛中成長，使他更肖似天主的子女。幸或不幸的意外、他人的態度，都對他沒有任何影響，只會督促他去愛、去發揚善。生活在天主懷中的兒女，具有高貴的自由。聖保祿恰當地說：「一切都是你們的。」當然，他附加說：「你們卻是基督的，而基督是天主的」（格前三23）。聖十字若望在他的《被愛火燃燒的靈魂之祈禱》中，也有如此美麗的句子：「既然你

目前就能用心愛天主。為什麼遲疑？為什麼等待？天地是我的，人人是我的，義人是我的，罪人是我的；天使是我的，天主之母以及萬物一切都是我的，因為基督是我的，並完全為了我。我的靈魂，你還要什麼？還找什麼？這些都是你的，為你的」²³。

²³ 《聖十字若望文集》（*Oeuvres complètes*），（Desclée de Brouwer），p. 979.

第二部分

此時此刻



一、自由與此時刻

要擁有內心自由，就必須生活在此時刻。

人的自由唯在此時刻。往事已逝，不能更改，一切發生的事，都已如過眼雲煙，時間是一去不回頭。即使後悔，要重新來過（我本該如此做、如此說等等……），也只能在夢中。然而，人有自由接受已發生的事，把它交託給天主。

未來——能掌握的也不多。無論怎樣去預計、籌劃及保證，事情常會出乎預料之外，所謂「不怕一萬，只怕萬一」。人不能全面策劃他的生命，只能每時每刻接受生命。

只有此時此刻才實在，才真正屬於人。這是唯一能行使自由的時刻。

過去和未來都不屬於我。面對這一事實，人固然可以悲觀地對待這流水似的時間，但基督徒的信德和望德使每分每秒都顯示出天主豐富的恩寵和安慰。

首先，此時此刻充滿天主。「我將和你們在一起，直到今世的終結」（瑪廿八20）。天主就在眼前。隨時隨刻，無論發生什麼事，天主都在等待我們與祂共融。人與主的相遇，不在過去，也不在未來，唯在此刻。因此現在這秒，是天主臨在的一秒，是天主把自己交付的一秒。每一秒和永恆共融，或說，每一秒包含永恆。與其想著過去或未來，不如實在地生活在這秒。若停留在過去（後悔、遺憾），或想像著未來（害怕、期望），而沒有活在充滿天主的此時此刻，就會感到空虛頹喪、有所失落。以信德接受這秒，就什麼都不缺，似乎現在是最滿足與最完美的。天主將堅強與滋養我們。如同聖詠一四五所說：「眾生的眼睛都仰望祢，祢準時賞給他們糧食。祢伸出了祢的雙手，滿足了眾生的需求。」

為基督徒來說，了解此時此刻的恩寵，會帶來極大的釋放。即使過去糟透了，未來絕路一條，現在我仍可以和天主共融，透過信德、信賴和交託來建立自己。天主常在、常青、常新，我的過去和未來都屬於祂。祂能寬恕一切、潔淨一切、更新一切。「上主對你重溫祂的愛情」（索三17）。因為天父以無限慈悲之愛來愛我，

所以我必有重新開始的機會。悲慘的過去阻礙不了我，晦暗的未來嚇不倒我。過去在上主慈悲的手中，祂能從一切好事或壞事中結出善來；未來在上主眷顧的手中，祂不會忘了我。這信德的態度非常重要，使我們不像那些經常不滿的人，「夾」在過去的重擔和未來的擔憂之間。反之，生活在此時此刻，一片光明。

二、愛，只在此時

靈修書籍常介紹靈性生活的進展階段，如：美德的程度、全德的階梯等。不同的作者有不同的分法，三、七或十二階不等。無論是大德蘭的靈魂七寶樓台，還是聖本篤會規裡謙虛的十二進度，內容都非常豐富。

但經驗教導我另一種看法。我常開玩笑說，全德的階梯只有一個：即今天要跨越的。今天我要有信心，不為過去和未來掛慮；今天我要全心信賴天主；今天我要愛主愛人。不管今天我是否實踐了這些好的決定，明天又是一個新的「今天」，天

主又會耐心將它賜給我，讓我重新開始。不問是否進步，也不問目前處於哪個階段，只要不懈地活出每個「今天」。不因失敗而沮喪，也不因成功而自喜。不依靠自己的力量，只仰賴天主的忠信。

聖保祿如此形容這種生活態度：「忘盡我背後的，只向在我前面的奔馳，為達到目標，為爭取天主在基督耶穌內召叫我向上爭奪的獎品……不拘我們已達到什麼程度，仍應照樣進行」（斐三13—16）。這是隱修生活的基本靈修之一。隱修士之父埃及聖安當死於一百零五歲高齡。他在一百歲時說：我還沒開始悔改！聖亞大納修（St Athanas）記載聖人一生不斷地重覆聖保祿以上的話。他也說：「（聖安當）常牢記厄里亞先知的話：『我今天站在生活的天主前』，他特別強調：今天。厄里亞不數算逝去的歲月，似乎總在開始。每天他都以應有的態度站在天主前，真誠的隨時準備承行天主的旨意」^①。所有聖人都具此態度。其中一個光輝榜樣——聖女小德蘭說：「啊，耶穌，我只有今天來愛祢……」^②

三、受苦只在此刻

活在此時此刻，用伯南農斯（Bernanos）的話，就是把過去和將來，尤其是痛苦的時刻，全交託於天主溫柔的慈悲之手。聖女小德蘭生病時說：「我只不過這受苦。人因想到過去和未來，才失望喪膽」^③。想到要痛苦一輩子，會受不了，我們只能一刻接一刻地受苦。恩寵只幫助人擔負現在的痛苦，而非十年或二十年的。其實，最難經受的，並非痛苦本身，而是想像的痛苦及其帶來的恐懼。「最大的障礙，不是現實本身，而是對現實的反應。我們要承擔現實，包括其中的痛苦與困難，這樣，就會愈來愈堅忍。痛苦能使生命變得珍貴，但想像的痛苦只能囚禁生命。因此，應打碎想像的痛苦，釋放出真正有力的生命。如此，就能忍受現實本身的或世間的痛苦」^④。

四、一天的苦足夠一天受

福音有一句充滿智慧的話：「一天的苦足夠一天受的了！」（瑪六34）讓我們接納耶穌的這個訓誨，不要把昨天或明天的苦，加到今天上，今天的苦已足夠了。人常埋怨生活太苦，卻沒意識到往往是自找苦吃：似乎當天的苦還不夠，還要加上過去的懊悔和未來的擔憂！難怪包袱沉重……要生活舒暢，就得學習把過去交給上主的慈悲，把未來交給祂的眷顧，我只承擔今天的困難。

若不斷地懊惱過去的錯誤，反覆咀嚼著悔恨與失敗，就會被壓得喘不過氣來，徒然想著昨天的選擇，幻想重新來過。我們當然該祈求天主的寬恕，並從失敗的經驗中吸取教訓，但不必總是重提往事。只要真誠的悔過一次就足夠了。若情況允許，該嘗試彌補因錯失造成的後果，但往往只能把一切交託在天主手中，相信祂能從錯中結出善來。這並非推卸責任，對錯誤漠不關心，置若罔聞。但不停地自怨自

艾，懊恨不絕，會因過去的錯而失去勇氣，無法積極主動地活出此時此刻。

覺悟了以前曾浪費時間，丟失了許多愛與成長的機會，因此祈求天主的恩寵，帶著信心勇往向前。這是積極的態度。反之，若以為犯的錯誤再也無法彌補，因此沮喪地把將來看成一片黑暗，這就不對。人不能被往事束縛，不信天主無限的慈悲與大能，一錯再錯。天主的愛不受人的過去影響，祂總會給我們機會走向圓滿的聖德。想到自己一事無成，開始消沉時，要發信德與望德，說道：「天主，我為過去感謝祢，我堅決相信，祢能從我的過去產生善。我不悔恨，決定從今天開始重新來過，並把過去的歷史都當作是忠信和聖善的。」沒有比這態度更令天主快樂！

五、明天有明天的憂慮

人往往在今天的重擔上，還錯誤地加上過去、甚至將來的。為糾正此態度，最好的方法是默想福音中有關交託和上主眷顧的訓誨（同時也要求天主賞賜所需的恩

寵)：「你們不要為你們的生命憂慮吃什麼，或喝什麼；也不要為你們身體憂慮穿什麼……你們仰觀天空的飛鳥，牠們不播種，也不收穫，也不在糧倉裡屯積，你們的天父還是養活牠們；你們不比牠們更貴重嗎？你們中誰能運用思慮，使自己的壽數增加一肘呢？……所以，你們不要憂慮說：我們吃什麼，喝什麼，穿什麼？」

(瑪六 25 — 31)

當然人要計劃、要負責任，也必須為明天著想，但不必煩惱。因擔憂而心煩意亂，不但於事無補，反而使自己無法活在現在。「不要在今天的重擔上，再壓上對將來的焦慮」^⑤。我們不能同時又擔憂明天，又接納今天的恩寵，二者必須選一。「尋找天國」就是和眼前的天主溝通，愛慕地尋找祂目前的旨意，「其他的自會加給你們」。我們一定會遇到考驗和困難，但也會有足夠的恩寵面對。

恩寵，就如希伯來人在曠野裡收集的「瑪納」，不能積存。人無法將恩寵存起來，只有一分一秒地去接納。〈天主經〉說「日用糧」，就是這意思。即便我目前軟弱，看到針就暈倒，但若天主要我殉道，賜此恩寵，並非不可能。

人的心理必定要接受「再教育」，以便自由地面對未來和過去。

首先要知道，恐懼和擔心，大部分出自幻想。這點大家都有體驗。本來以為很難的事，卻發現其實相當簡單；反之，沒預料的困難卻出現了。腦海中的未來和實際現況，往往很不一樣，所以最好不要太相信想像力。與其設想各種會發生的事及應對方式，不如面對現實，一步一步地走，相信天主在適當時間會賜予恩寵。未雨綢繆不是憂慮未來，而是好好把握現在。福音記載，耶穌告訴門徒，他們將被帶上法庭，並說：「你們心中要鎮定，不要事先考慮申辯，因為我要給你們口才和明智，是你們的一切仇敵所不能抵抗及辯駁的」（路廿一14）。

對將來的預測及想像，不但使人與現實脫節，而且消耗精力。再提愛蒂·海山的日記：「早早就擔憂以後會發生的事，將阻礙事情的正規發展。我擁有極大的信心。並非相信環境會變得好，而是相信生命。即使在最壞的情況下，生命總是好的」^⑥。怕痛苦比痛苦本身更具傷害力，這點之前已談過。應盡力如此生活：「擔憂，像身上的跳蚤，要每日撲滅。這些情緒消耗創造力。人計劃著未來的日子，然而，

沒有一件將如預想的一樣發生。一天的苦足夠一天受的了。做當日該做的；小心別被許多小小的焦慮騷擾，這表示對天主缺少信任。船到橋頭自然直，車到山前必有路……道德上的唯一義務，在於開墾一片平安之心田，並把這份平安如漣漪般傳開。如此，動蕩的世界就平安了」⑦。

六、現在就活，不要等待

因此，不要「活」在未來，而要「居」於現在，接受現時刻的恩寵。即使生活困苦，也欣然接受，毫不在意。這是活下去的最佳方法。活著的每一時刻都好，因為造物主祝福它。雖然罪使事情複雜，但天主從沒反悔。《創世紀》說：「天主看了認為好。」對天主而言，「看」的意思不是指發現，是天主的注視使事情成就。當耶穌談及把一切交託給天主的眷顧時，同時也表達了生命的美好：「難道生命不是貴於食物，身體不是貴於衣服嗎？」（瑪六25）

人因憧憬明天而忽略眼前的生活，如：盼望與喜歡的人約會；期望早日回家休息……等。或者，因一些不明確的期待、模糊的希望或想像，使人不滿目前的生活，祈願以後（什麼時候？）環境改善、日子更好。無論具體或含糊的夢，或者合情合理，都要注意其中包含的危險，即：一生在等待中，錯過真正地生活！其中原因，在於目標錯誤。等待使人脫離現實。因為不滿眼前的事，指望它會變得更愜意，願時間過得越快越好，以便早日如願以償。此態度不踏實，沒能悅納生活。有誰能保證當你終於等到了所渴望的時，卻不會失望呢？在等待「美滿生活」來到之前，沒有充分地活出今天，錯失目前要體驗的，遺漏了今天的恩寵。我們要真正活出每一時刻；不管時間走得慢或快，只要接納每分每秒所給的。

為了好好活出每一天，就要牢記天主每次只要求一件事，不是兩件。無論事情次要（掃廚房），或重要（在四萬人前演講）都一樣，關鍵在於腳踏實地，樸素平和地做，不要同時解決多個問題。即使做的事微不足道，也非浪費時間，不能草草了事，好快去做另一件看來比較重要的事。如果某事必須做，它就屬於生活的一部分。

分，即使再平凡，也有其本身的價值去完成，因此要付以全副精神。

七、為他人花時間

標題指出人際關係中的重要態度。每次和他人相遇，不論時間長短，都要讓對方感覺時間全是他的，沒有別的事，沒有其他憂慮，只喜歡和他在一起。不為禮貌，而是真心。這個要求很大，因為人最怕付出時間之後，失去控制。然而，真愛不怕付出。由於耶穌的愛與悲憫，希望人與人之間保持良好關係，所以要求我們不為任何事擔憂。一顆操勞和擔憂的心，沒辦法把時間給他人，無法體驗相處之樂。父母要記住：除非孩子感覺到父母和他在一起時是全心全意，沒其他掛慮，否則不能接受父母離他而去。如果父母被憂慮騷擾，不把一切交給天主，孩子將感到他們心不在焉。即使父母給他買了名牌禮物，他仍會懷疑父母的愛。

八、思維時間和心靈時間

當人和天主的關係密切，在祈禱中體驗祂的臨在，與祂共度生活的每一細節時，最終他會發現其心靈時間。這時間以恩寵的節奏跳動，帶領生活進入更深一層。

其實，時間可分成兩類，即思維時間和心靈時間。前者是心理及腦海裡構成的時間，被割成分秒，為方便管理及計劃。這種時間，常讓人感到不滿，覺得難以掌握；它或走得太快，或走得太慢。另一類是心靈時間、天主的時間，快樂時所感受的時間，與生活中的恩寵節奏同步。我們要逐步學習生活在這時間中。它並非破碎分裂，而是由每一個分秒，和諧與平安地串連起來。因主的臨在，每一分秒都圓滿無缺，充滿了人與天主及人與人之間的真心交往；人按主的旨意，在聖神的引導下，平和地完成他應做的事。這是與永恆結合的時間。這種時間，無法操縱，唯有以自由超脫的態度活出它來。

如果活在心靈時間中，跌入惡魔掌心的機會就較少！魔鬼常在入空閒或煩惱時乘虛而入……

聖人們都曾體驗過心靈時間，並成功地活在其中。要達到這點，需要很大的自由捨棄自己的計畫及願望，隨遇而安。他要完全交託，沒有擔憂害怕，只願承行天主的聖意，總有時間助人。他也要在祈禱時體驗和天主共融，在內心聆聽天主聖神，隨時跟隨祂的指示。

生活在心靈時間中的人，喜樂地體驗到沒有偶然的事。即使走在晦暗與陌生的道路上，也真實地感到生命前進的節奏；雖不能掌握，但有交託的幸福。生活在心靈時間，超越自己，一切都依天主無限智慧的安排。

註釋

- ① 聖安當的生活，由亞裡山大的亞大納修 (Athanasé) 寫。
- ② 第五首詩。
- ③ 《黃本子》(Cahier Jaune)，八月十九日。
- ④ 愛蒂·海山，同前書，p. 230.
- ⑤ 愛蒂·海山，同前書，p. 175.
- ⑥ 愛蒂·海山，同前書，p. 169.
- ⑦ 同前書，p. 227.

第三部分

信、望、愛三德的動力



一、超性三德

我們藉信、望、愛三德，與天主溝通。唯有實際地操練這超性三德，才可獲得內心的自由。

可惜，今天人們已不太了解「德行」的真正意義。拉丁文的「德行」表示「力量」。所以，信德表示，人藉信仰得到力量。聖保祿在《羅馬書》中如此談到亞巴郎：「對於天主的恩許總沒有因不信而猶疑，反而信心堅固，歸光榮於天主，且滿心相信天主所應許的，必予完成。天主就以此算為他的正義」（羅四20）。

望德，並非遙遠模糊的希望，而是信任天主忠於祂的諾言，從中獲得巨大力量。至於愛德，為愛主愛人的勇氣。

推動基督徒的基本力量，來自這三種德行。明白其在靈修生活中的角色，將幫助我們找到生活重心。基督徒的成熟度在於活出信、望和愛，而不在於表現某種行

為，遵守某項紀律或規矩。基督徒首先相信天主，一切希望於天主，全心愛主愛人。條規、祈禱、聖事以及天主的恩寵（包括最高的神祕經驗）都只為增加信、望和愛。若無此效果，則沒有任何意義。

《新約》，特別是在聖保祿的書信中，清楚顯示出信、望和愛的動力，以及在基督徒生活中的核心位置。保祿如此對得撒洛尼人說：「在天主和我們的父前，紀念你們因信德所作的工作，因愛德所受的勞苦，因盼望我們的主耶穌基督所有的堅忍」（得前一3）。在屬靈戰爭中（聖保祿所關心的課題之一），超性三德為基督徒的主要武器：「穿上信德和愛德作甲，戴上得救的望德作盔。」（得前五8）。

超性三德為靈性生命的樞紐。人在超性三德的基礎上與天主的恩寵自由合作。生命中一切積極與好的事都來自天主的恩寵、聖神主動與無條件的運作。然而，沒有人的自願合作，恩寵也結不出豐富的果實。耶穌對聖女佳琳（Ste Catherine de Sieme）說：「我無需你們的同意造你們；但若沒你們的同意，我不能救你們。」

超性三德同為天主的恩賜與人的行為。以上提及的《得撒洛尼前書》中的句

子，清楚肯定這點。信德是天主無條件的恩賜；沒有人能說「耶穌是主」，除非受聖神啟示。但同時，信德也是一個決定，同意接受聖經及教會聖傳宣講的真理。當意志受到懷疑的誘惑時，信德更顯重要。聖女小德蘭在生命末期，經歷信德考驗時說：「我相信我所要相信的。」她並且用自己的血寫下信經，放在胸口上。有時，信德似乎自然地發自內心，但別忘了，並非如此；信德是自由與意識的行為，要有極大的勇氣，斬斷紛紛疑慮，自願依附於天主聖言。然而，人之所以能發信德，還是因為「聖神扶助我們的軟弱」（羅八26）。

擔憂、失望、害怕等情緒，往往比希望更容易出現，因此望德要求人毅然做選擇。希望即信任，不是被動的，而是有意的主動行為。

愛德，也同樣要決定。間或，內心的渴望催迫人愛，但更多時候，愛是一個意志。否則，愛只是膚淺與自私的感情，並非愛原本的意義。真愛包含自由。

雖然如此，信、望、愛三德總是來自天主或明或暗的推動^①。聖神的運作與指引喚醒心中的超性三德，使之成長。然而，天主的工作有時也會令人不知所措。為

能更好地與恩寵合作，以下描繪聖神的運作方式。

二、二種聖神傾注

當然，人不能完全明白聖神的運作，也不能給祂定律，更不用說控制了：「風隨意向那裡吹，你聽到風的響聲，卻不知道風從哪裡來，往哪裡去」（若三 8）。

然而，根據聖神引導信、望、愛成長的模式（因為這是聖神運作的目的），能

① 這點包含了一個基本的問題：相信、希望及愛的行為，怎麼可以一方面完全出自人的自由與意願，又同時是天主無條件的恩賜，聖神在人心中的果實？這觸到一個很深的奧秘，即天主的工作與人的自由之間的「互動」。這是哲學與神學內一個尖銳的問題。此處不探討這問題，只簡單地說，兩者之間並沒有衝突。自由是天主所造。天主對人影響越大，人就越自由。雖然我們藉聖神所做的事，來自天主的推動，但也完全是我們自由意志的行為。因為天主比我們更親近我們。

從中找到一些重要的規律。默想〈玫瑰經〉奧蹟是一個途徑。

〈玫瑰經〉是一個美麗的祈禱，其中包括喜樂、痛苦和榮福奧蹟。藉著〈玫瑰經〉，我們把自己交託給聖母瑪利亞，以便和永生的基督奧蹟共融，獲得新生。〈玫瑰經〉也象徵基督徒的生命。瑪德·羅賓（Marthe Robin）曾說過：「生命是一台彌撒。」同樣，生命也是一串〈玫瑰經〉。當人數盡了這一粒粒滾動的珠子之後，將會發現他存在的模式及音符。

如同〈玫瑰經〉的奧蹟有喜樂、痛苦與榮福，聖神在生命中的運作也有喜樂、痛苦與光榮的「傾注」。聖神按照此次序，以迴旋而非直線的方式前進。

聖神的傾注有時光亮顯赫，有時洗練淨化，有時堅定強化。這三種都有其作用：第一種使信德生長，第二種教導望德，第三種傳遞愛德。

現以福音讀者都熟悉的聖伯鐸為例，來看他一生走過的路。神恩復興團體常提聖神傾注。若問道：「伯鐸什麼時候獲得聖神傾注？」一般的回答為：「五旬節！」的確如此，然而，這並非唯一的一次。我認為，在《宗徒大事錄》中記載的五旬節

經驗之前，聖伯鐸曾經有過至少兩次的「聖神傾注」。

三、召叫與信德的恩賜

第一次的聖神傾注發生在伯鐸被召的時刻。他為跟隨耶穌，不惜拋棄一切：工作、魚網、魚船、家庭。伯鐸被這位來自加里肋亞的先知深深吸引，對祂感到興趣：「從來沒有人像祂這麼說話。」他接受耶穌的訊息為永恆生命之言。他知道，當他回應耶穌的召叫，跟隨耶穌之後，將踏上一條全新的路，為一個不平凡的計畫奉獻一生。聖神一方面把耶穌啟示給伯鐸，一方面也啟示他存在的新意義，他因此感到極大的喜樂與幸福。伯鐸陶醉在這新穎的靈性探險中。

這是聖神的「歡喜傾注」。它打開我們的心胸視野，看到基督奧蹟之美，聽到祂召喚的聲音。聖神使生命因充滿基督而豐富，對生命的意義有全新的理解。在這種時刻，聖神主要在光照，喚醒人去回應，去接受信德。

四、伯鐸的眼淚，望德之恩賜

聖神有時充滿，有時淨化。祂不只鼓勵人高瞻遠矚，也帶領他走進窄門……伯鐸否認耶穌的那一刻，就痛苦地經驗到這點。然而，因上主的慈悲，使背叛成為聖神大量傾注的機會。宗徒之長受聖神感動，痛哭自己的可悲與罪愆，同時也接受了寬恕的希望。

伯鐸的背叛對他來說是一個可怕的失足。不久之前，他還在眾人前宣布說，無論發生什麼事，甚至被抓或被殺，他都將一直跟隨耶穌。作為宗徒之長，他自覺有責任帶領這羣人，給他們立榜樣。耶穌選擇了他，沒有錯！伯鐸一心一意為他所理解的使命效勞！然而他美麗的宣言，以及他的責任感，一下都垮了，就只因一個女僕在大司祭院子裡問的問題：「你不也是這人的一個門徒嗎？」伯鐸三次否認主，發誓說和這個人完全沒有瓜葛……多卑鄙！最先的變成最後的！聖神，貧者之父，

利用這可悲的失足來重新觸動宗徒的心：伯鐸和耶穌的眼光相遇，在祂的眼光中，伯鐸認識自己悲慘的背叛，但同時也看到他不但沒受判斷，甚至比以前更受愛憐，他有站起來即得救的希望。因此伯鐸忍不住痛哭，藉眼淚洗清他的心。伯鐸因接受了耶穌的眼光而得到機會……猶達斯，你為什麼逃避這眼光，把自己窒息在絕望中？直到最後一刻，你都有被救贖與寬恕的希望啊！你的罪不比伯鐸背叛的罪大……

伯鐸透過主的眼光得到聖神的傾注。這是痛苦的傾注，使人愈來愈赤貧，徹底被洗淨。然而，其益處極大，讓人明白他的無能、悲慘與虛無，從此不再靠自以為擁有的力量、優勢及德行，而只依賴天主的仁慈與忠信，從而進入真正的自由。

沙漠之教父毫不猶豫地說：「復活死人，偉大；看清己罪，更偉大！」聖神使伯鐸做了一個重大的轉變：從信任自己到信任天主，從目空一切到凡事希望。在否認耶穌的那一刻，自以為擁有的熱忱、忠信、勇氣等等，都似閃電般消失，在他生命中，第一次開始另一種德行，以前所不認識的：即望德。只要人還依賴自己、靠自己的力量，就還不是一無所有，不能真正有望德。望德是屬於自知軟弱無力者之

德行，他不依靠自己，只堅定地仰賴天主，以極大的信心等待天主，期望祂。耶穌的眼光觸動伯鐸的心，使他流淚。他第一次立下望德的行為：天主，我沒力量得到我所盼望的，也不配得到。我唯有依賴祢的仁慈。

伯鐸生命的這片段，具有重大意義：唯經歷過赤貧，才會有望德，真實地與天主接觸。除非兩手空空，否則一定會依賴所擁有的，這是必然的，是人的本能。要學習望德，即一切依賴天主，就需要經過徹底的淨化。這過程雖然痛苦，但卻是極大幸福的泉源。經過這階段後，就會體驗到天主的美好、忠信與德能。「神貧的人——或說被聖神淨化的人——是有福的，因為天國是他們的」（瑪五3）。

五、五旬節與愛德之恩賜

接下來談〈玫瑰經〉的「榮福奧蹟」。伯鐸與其他宗徒在五旬節領受了聖神「光榮的傾注」。他們充滿天主，與基督親密結合，結出最美的果實，即愛的勇

氣。在晚餐廳裡，如耶穌所承諾，伯鐸接受了來自上天的力量（宗一8）：即仁之力、愛之火，敢於愛天主在萬有之上，不再怕承認祂，並獻出一生宣講福音，為人服務。伯鐸的心被聖神的愛火所炙，從此不知疲倦，喜悅地為耶穌之名而受苦（宗五41），為兄弟姊妹捨身，「甘心地牧放天主的羊羣」②。

六、光照、燃燒與鑄造之火

聖神歡喜、痛苦與光榮的傾注，和聖十字若望燃燒的樹幹之比喻，有異曲同工之處。兩者都在解釋靈性生命，讓人明白，無論快樂或痛苦、明亮或黑暗，都被同樣的愛燃燒、被同樣的光照亮③。

②參閱〈伯鐸致教會長老的信〉；伯前五2—3。

當火開始接近樹幹時，樹幹感覺光亮亮、熱呼呼。這好比歡喜與蹟。靈魂被天主所顯示的愛光照，感到溫暖。當火更接近時，相反的效果出現：樹幹接觸到火，開始變黑，發出焦味，流出焦油或其他難聞的東西。這是痛苦的傾注：至聖光明銳利地透入靈魂深處，照亮了靈魂悲慘之處與其根深蒂固的罪污，靈魂因此感到痛苦。這段時間的長短，全根據所需，直至煉淨之火達到目的，把靈魂光照、燃燒並鑄造成愛之火。靈魂在愛德中鑄煉成金，好似著火的木頭，成了一團火，即耶穌來到世上要點燃的火。這就是光榮的傾注。

這比喻樂觀地告訴我們：別害怕自己的軟弱，別對你的無能失望，但要相信天主，祂能把悲慘化成火熱的愛。聖女小德蘭寫給姊妹聖心瑪利修女的信說：「遠離一切閃爍的東西，熱愛我們的弱小……這就是神貧。無論我們在哪裡，耶穌都會

③ 《心靈的黑夜》（*La nuit obscure*），第二篇，第十九章。

來找我們，把我們變成一團愛火」^④。

七、超性三德的動力以及望德所扮演的關鍵角色

俄國薩羅夫（Sarov）之聖瑟拉芬（Ste Séraphin）認為，基督徒生命之目的為充滿聖神。聖伯鐸的事蹟，清楚顯示聖神的作用在於喚醒信、望、愛，使人在這方面成長。其他神恩、恩賜或恩寵，無非過程而已。

信望愛三德互相依賴，不能分開。以下加以解釋其之間的關係，為能具體地用在靈性生命中。

三者中，愛最重要。聖十字若望說：「在生命黃昏之時，人將受到愛的判斷。」

④一八九六年九月第一九七封信。

應該重讀《格林多前書》中美麗的「愛德之頌」。聖保祿如此讚頌愛：「我若有全備的信心，甚至能夠移山；但我若沒有愛，我什麼也不算」（格前十三2）。之後他補充道：「現今存在的，有信、望、愛這三樣，但其中最大的是愛」（格前十三13）。信德與望德只暫為現世而用，之後將過去：在天上，因親眼見到，所以不需要信德；因已經擁有，望德也變成多餘；唯有「愛德永遠不會過去」。愛德不能被取代，因它是目的。換句話說，愛分享天堂的生活。信德與望德只不過為愛服務。唯有愛是永恆。

當然，在現實生活中，除非有信德與望德作支柱，愛德不能生存。愛德要成長，需信德與望德的支撐。

八、愛德需要望德，望德建立在信德之上

沒有望德，愛德無法建立。愛德為超性生命的果實，需要適宜的環境來培育，

即一個讓它成長發揮的「空間」，否則容易夭折，因為愛雖美麗，但脆弱。這「空間」就是望德。人若注意自己的內心，會發現內心的焦慮、恐懼、擔憂及氣餒，把愛悶死凍僵，不能成長^⑤。

可以說，人本能地傾向愛。他因愛而被造，所以深切渴望交付自己^⑥。愛在心中有成長，應如撒在田裡的麥子，不論農夫或醒或睡，都自然發芽生長（谷四26）。可惜，事實並非如此。愛往往被自私、驕傲及福音所說的「世俗的焦慮和財富的迷惑」（瑪十三22）淹沒。這些陷阱之根源在於沒有望德。

由於沒有望德，懷疑天主真能帶給我快樂，因此想用自己的方法創造幸福：這是貪婪。不期待來自天主的豐盛生命，反而為自己建立虛假的身分：這是驕傲。許

⑤有一次耶穌和聖女傅天娜談話時說：「成聖的最大阻礙是氣餒及擔憂。」同前書，p. 480.

⑥人最深切的需要是要交付自己，但很少人意識到這點。

多人雖有心要愛，要慷慨地愛，要交付，但卻被恐懼、猶豫、擔憂所束縛。若不仰望與信賴恩寵在生命中的作用，不相信天主的助佑，心胸必然變窄，愛德變小。正如里修的小德蘭所說，信賴為通往愛情之路。

氣餒往往導致失去愛主愛人的熱忱、衝勁及慷慨。頹喪的情緒靜悄悄地滲入，侵蝕向上的心。萎靡不振、擔憂害怕、自憐自艾等等都會令人失去精力，如泄氣的皮球。要改變這種狀況並喚醒愛，不能只靠自己的力量，而要重振望德，重新信賴天主的大能。無論處境有多慘，有祂恩寵的助佑，必能成功。

我從一些靈修輔導的經驗中發現，自覺或不自覺的氣餒情緒，常導致人無能力去愛、變得冷漠自私。利伯曼（Liebermann）說：「氣餒使靈魂喪失。」因此要找氣餒的原因，以希望的眼光來看生命中的這「失望之點」；才能對症下藥。

人的心理其實也如此^⑦。堅定不移的意志來自深切的渴望。除非堅定相信能得到，才會深切渴望它。如果覺得這個渴望永遠「得不到」，就必定不再渴望它，也不會盡力爭取它。所以，要振作軟弱的意志，首先要更換看事情的「眼鏡」，重新

發現所渴望的東西值得爭取。

望德就好比更換「眼鏡」；藉著望德，振作信心，期待上主。聖保祿說：「我賴加強我力量的那位，能應付一切」（斐四13）。望德治癒恐懼與氣餒，心胸因此開朗，愛德得以發揮。

然而望德的力量來自堅固的基礎與真理。這基礎就是信德：我可以「在絕望中仍懷著希望」（羅四18），因為「我知道我所信賴的是誰」（弟後一12）。信德使人接受聖經傳授的真理，相信天主美善仁慈，絕對忠於祂的承諾。《希伯來書》中說，藉天主的聖言，「我們這些尋求避難所的人，得到一種強有力的鼓勵，去抓住那擺在目前的希望。我們拿這希望，當作靈魂安全而又堅固的錨，深深地拋入帳幔的內部。作前驅的耶穌已為我們進入了那帳幔內部」（希六18—19）。

⑦ 信德、望德與愛德的動力，是深植在人的心理結構。

聖經啟示了天主的愛絕對無條件和不變不移。這愛透過基督彰顯出來。基督為我們誕生、死亡及復活。「祂愛了我，且為我捨棄了自己」（迦二 20）。人藉信德接受這真理，並從中獲得巨大與不可摧毀的望德。「信德是愛德與望德之母，也是信賴與自信之母」^⑧。

九、望德的功能

以上說明望德在基督徒生命中的關鍵性角色。若愛德為超性三德中最大的，望德則為實際生活中最重要的。只要有望德，愛就能成長。沒有了望德，愛就自趨冷淡。一個沒期望的社會，很快就沒有愛。然而，望德需要信德。望德為信德的具體

^⑧ *Poussinia, Catherine de Hueck Doherty (du Cerf)*, p. 142.

表現。第七世紀的一位教父天梯若望（Ste Jean Climaque）說：「看來似乎無望的事，我們藉信德得到。」他又說：「信德，不在於相信天主的大能，而在於相信能從天主那裡得到一切。」

聖十字若望的這句話很值得默想：「越期望天主，天主給的也越多」^⑨。這句話鼓勵了里修的小德蘭走上「信賴與愛情的小路」。天主不根據人的本領或善功來給，而根據他的期望。多自由啊！即使所有物質與精神資源都沒了，尚有打不破的期望。

前已說過，望德只能在神貧中產生。所以在愛中成長的關鍵為神貧：「神貧的人是有福的，因為天國是他們的」（瑪五3）。

^⑨ 《心靈的黑夜》（*La nuit obscure*），第二篇，第十章。

十、罪的動力，恩寵的動力

綜上所述，超性生命的動力為：信德產生望德，望德培育愛德。這動力來自恩寵的果實，聖神的作用，當然也透過人的全心合作。相對於恩寵的動力，罪的動力也是如此：

信德 ↓ 望德 ↓ 愛德

懷疑 ↓ 不信任 ↓ 罪

何謂罪？罪如何控制人心？《創世紀》第二章寫亞當和厄娃跌倒的經過，說明罪的根源在於**懷疑**，對天主起疑心：天主真如祂說的那麼好嗎？我們可以信任祂的話嗎？祂真是父親嗎？這些懷疑產生了不信任：人不再期待天主賜予幸福與快樂，而試著自己來，不再服從，產生了自私、貪心、嫉妒、恐懼、衝突、暴力以及種種

的惡。

由此可見，信德為治癒與自由的根本。由信德生育的生命治癒因罪惡產生的死亡。因此，耶穌非常重視信德。祂說：「假如你們有像芥子那麼大的信德，你們向這座山說，從這邊移到那邊！它必會移過去」（瑪十七20）。《希伯來書》也如此說：「信德是所希望之事的擔保」（希十一1）。

十一、望德與心地純潔

在此重複望德的重要角色：建立在信德之上的望德，讓愛德茁壯成長。望德標榜基督徒的德行。基督徒的戰鬥重點，在於藉信德的力量，持守望德的眼光來看任何事情，包括自己、他人、教會以及世界。有了望德，就能以愛心看待任何事。反之，懼怕與自私導致自我封閉，望德日漸低落，愛德也就自然冷淡。因著望德，每天早晨都能重新開始，決心去愛。望德好像一條清泉，不斷沖洗人心，滌除他的疲

憊與消沉，從而獲得新的青春活力去愛。

「心地純潔的人是有福的，因為他們要看見天主」（瑪五 8），這真福包含一個很美的福音承諾。聖若望的第一封書信，清楚說明望德與心地純潔之間的關係。第三章首兩節，很漂亮地總結了基督徒的希望：「請看父賜給我們何等的愛情，使我們得稱為天主的子女，而且我們也真是如此。世界所以不認識我們，是因為不認識父。可愛的諸位，現在我們是天主的子女，但我們將來如何，還沒有顯明；可是我們知道：一顯明了，我們必要相似祂，因為我們要看見祂實在怎樣。」宗徒再繼續如此說道：「所以凡對祂懷著這希望的，必聖潔自己，就如那一位是聖潔的一樣。」也就是說，望德能潔淨內心。

其實，這說法和舊約先知的傳統一樣。在舊約中，心地純潔並非指沒有過失或罪污，而是指全心希望天主，堅信天主會遵守承諾。心地純潔的人不依賴自己，或各種「策謀」與計算；他以堅定的信心期待天主——他唯一的依靠與希望。不純潔的心，即三心二意，一顆動搖與不整合的心，對天主沒信心，不敢放心等待天主

的救援，因此詢問偶像，乞求邪神。先知們指責的就是這種態度。

心地純潔的人將看到天主。他不但在永恆之時瞻仰祂，甚至在今世就己能看到天主的工作：天主回應他的期待，為他插手改變事情。誰期待天主，必不會失望。

在此不能不摘錄一位法國偉大詩人夏爾·佩吉（Charles Péguy）所寫的一段詩，闡釋望德如何潔淨內心。他在《進入望德奧蹟的門檻》（*Le porche du mystère de la deuxième vertu*）中，以天主的口吻，驚嘆望德在人心生生不息^⑩。

人反躬自問道：怎麼可能？

這望德之泉，不息川流？

不息噴湧、源源不絕？

它川流不息，

^⑩ *Oeuvres poétiques complètes*, Charles Péguy, Bibliothèque de la Pléiade, (Gallimard), p. 639. 在此試譯此詩。

永遠青春、永遠清純。

永遠清涼、永遠奔流。

永遠生意盎然。

這麼多清澈純淨之水，女孩從哪兒取得？

這麼多的噴湧，這麼多的源頭。

是她創造嗎？按時供給嗎？

不，天主說，只有我創造。

那麼，這水從哪來？

為了這不息噴湧之泉。

怎麼可能這永恆之泉，

不息噴湧？

啊！這永恆之泉，

源源不絕。

肯定有祕密。

有奧祕。

這泉怎麼不與秋天如盤風雨混雜？

也不被七月的豔陽曬乾？

朋友，天主說，沒什麼奇怪。

其奧祕不奇怪，其祕密也不難。

若她要以清純之水來造清泉，

清澈之泉，

在整個造物中，永遠也找不到足夠的水。

因為沒這麼多。

故此，她要以污濁之水來造清泉。

就永不缺水。

所以，她是望德。

她如何用污濁之水造清純之水？

陳舊之水造青春之水？

陳舊之日造青春之日？

耗竭之水造新鮮之水？

陳舊之水造水源？

陳舊心靈造青春心靈？

陳舊心靈造心靈之泉，

淡然無味之水造清新可口之水。

淡然無味之人有禍哉。

凋殘之黃昏造青春之早晨，

混亂之心靈造清澈之心靈。

混亂之水造清澈之水，

水啊，耗竭心靈造赤子心靈。

沒落心靈造朝陽心靈，

滯呆心靈造奔放心靈。

她如何成功？如何做？

哈，我的孩子們，這是我的祕密。

因為我是她的父親。

用已耗心靈造新鮮心靈。

用已耗之日造新鮮之日。

用混亂心靈造晶瑩心靈。

用沉睡心靈造朝陽心靈。

用混亂之日造晶瑩之日。

若以晶瑩之日造晶瑩之日。

若以心靈，以清澈之水造泉。

以清澈之水造清澈之水，

若以清純心靈造清純心靈，

這沒什奇怪。誰都可做，沒秘密可洩。

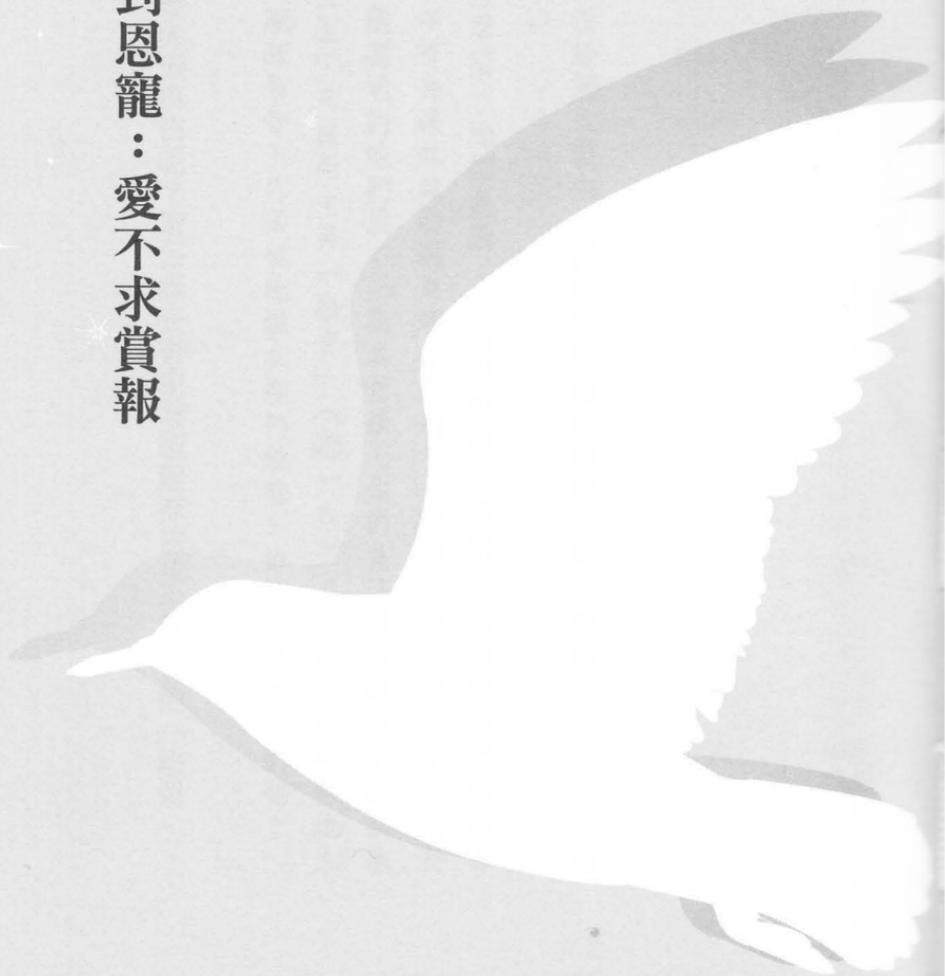
但，就是以骯髒水、陳舊水、乏味水；

但，就是以不潔心靈造清純心靈；

此乃人間花園最美的秘密！

第四部分

從法律到恩寵：愛不求賞報



一、法律與恩寵

基督徒在基督內從奴隸進入自由，因此聖保祿在書信中熱忱捍衛「天主子女的
光榮自由」（羅八21）。

《迦拉達書》第五章第一節如此說：「基督解救了我們，是為使我們獲得自由；所以你們要站穩，不可再讓奴隸的軛束縛住你們。」聖保祿擔心迦拉達人失去基督掙來的珍貴自由，嚴厲地對他們說：「我真奇怪，你們竟這樣快離開了那以基督的恩寵召叫你們的天主，而歸向了另一福音」（迦一6）。「無知的迦拉達人啊！被釘在十字架上的耶穌基督，已活現地擺在你們眼前，誰又迷惑了你們呢？」（迦三1）

基督徒為何會被誘惑失去自由呢？聖保祿在書中詳細解釋法律與私慾的「陷阱」。

二、自由與放縱

保祿在致《迦拉達書》第五章十三至廿五節，討論私慾^①的陷阱。人若順從聖神的推動，「以愛德彼此服事」，就能彰顯聖神的果實，即：「仁愛、喜樂、平安、忍耐、良善、溫和、忠信、柔和、節制」；反之，若以自由為藉口，把自己交給情慾與自私，就會犯下各種罪：「淫亂、不潔、放蕩、崇拜偶像、施行邪法、仇恨、競爭、嫉妒、憤怒、爭吵、不睦、分黨、妒恨、醉酒、宴樂，以及與這些相類似的事。」在這混亂的時代，值得重提聖保祿的傳統訓導，認識自由並非放縱。人因放縱成為自私、貪婪、恐懼的奴隸，受制於過去的創傷。基督徒要意識這點。面

①本性的私慾不是指肉身，而是指受創與犯罪的人性。它是指人性中反對天主的部分。

對這場挑戰，唯有向來自基督十字架的恩寵開放，才可獲得治癒與釋放，得到真正的自由；才有能力跟隨聖神向善，擺脫聖保祿所形容的悲慘處境：「我所願意的善，我不去行；而我不願意的惡，我卻去作……我這個人真不幸。」

如同舊約一樣，聖保祿禁止朝拜偶像。為保持基督徒的自由，不「把自己的靈魂交給偶像」，也就是說，不期待這世界（娛樂、權力、名譽、事業、關係等等……）給你圓滿、平安、幸福與安全。這些就只有天主能給。

在這場和惡的戰鬥中，要注意以下兩點，才會有成功的希望。首先，單靠努力不夠，必須有基督的恩寵，因此主要的武器為祈禱、耐心及希望；以高尚的情操治癒下流的情慾，偉大的愛治癒扭曲的愛，正確的行為治癒惡劣的行為。同時，不能只直接糾正惡行，也要注意其行為背後的某種期待，某些積極的要求，否則得不到長期效果。不應過分強調靈修刻苦的方法，而要以正確的人類學知識，辨識行為背後所隱含的要求，從中指出他的道路與需要，找出切合的方法。

三、法律的陷阱

保祿認為，除了自身的創傷與自私傾向之外，還有法律的陷阱能危害基督徒的自由。此陷阱更微妙、隱祕與危險。掉入其中的人，表面上沒有違反道德規矩的行為，甚至具有極嚴謹的倫理標準，事實上，其態度表現出另一種私慾。人以法律替代恩寵的體制，扭曲了福音精神。

保祿此書有其歷史背景：一些人來到保祿曾傳過福音的團體，「更改」了他的教導，認為剛接受信仰的基督徒，除非接受割損，遵守梅瑟法律的規條，否則不能得救。保祿激烈反駁：如果你們如此，「你們是與基督斷絕了關係，由恩寵上跌了下來」（迦五4）。法律本為助人分辨善惡，從廢墟中重建，有其必要的教育意義。但要注意其陷阱：若以法律作為救贖的條件，認為救贖來自人的作為，就與恩寵的邏輯完全相反。恩寵的邏輯為：天主的救贖與愛情，透過基督白白賞給我們，

與我們的功德無關；人藉聖神的力量行善，目的只為回應天主的愛情。法律的邏輯則認為：要以善功來賺得天主的救贖與愛情。前者以天主無條件的愛為基礎；後者則建立在人與其能力上。

保祿因自己過去的經驗，特別強調基督無條件的救贖。他在致《弟鐸書》中，如此說：「我們從前也是昏愚的、悖逆的、迷途的、受各種貪慾和逸樂所奴役，在邪惡和嫉妒中度日，自己是可憎惡的，又彼此仇恨。但當我們的救主天主的良善，和祂對人的慈愛出現時，祂救了我們，並不是由於我們本著義德所立的功勞，而是出於祂的憐憫，藉著聖神所施行的重生和更新的洗禮，救了我們」^②。同樣，在致《厄弗所書》中寫道：「富於慈悲的天主，因著祂愛我們的大愛，竟在我們因過犯死了的時候，使我們同基督一起生活——可見你們得救，是由於恩寵——且使我

② 鐸三 3—4。也參閱弟後 19。

們同祂一起復活，在基督耶穌內使我們和祂一同坐在天上」（弗二4—6）。

法律的內容雖然好，但若以它為「生活邏輯」，否認救贖恩典是無條件的，就抹殺愛情，具邪惡性，導致人死亡。

在此邏輯下，人驕傲地說：我能遵守法律，我是義人！因此看輕不能遵守法律者。這是法利塞人的罪，為耶穌在福音內大力批判的。屬靈的傲慢最能抹殺愛情及同情心。另一方面，以法律為「生活邏輯」，又容易導致失望：由於沒辦法滿足法律的要求，因此跌入失望與罪惡感中，覺得自己被定了罪，沒救了。

對自己靈性「成就」沾沾自喜的傲慢者，遲早會跌入失望中；必有一日，他要面對自己的不足，遭到嚴重的挫折；那時，努力建立的形象將似閃電般消失。

導致驕傲或失望的法律邏輯，在行為方面有多樣化的表現，如：

- 僵硬古板，做任何事都以「義務」為出發點，似乎為向天主還債；其實，基督在十字架上已還清了所有債，祂只要求人懷著感恩的心以愛還愛，而非虧欠的態度。

· 恐慌自責，總怕為天主做得不夠。
· 功利主義，斤斤計較得失，衡量功勞，等待天主論功行賞；事情不如意，就埋怨。

· 膚淺幼稚，只要做了點善事，就洋洋得意；一有困難，就怨天尤人。
· 氣量狹窄，不敞開胸懷接受愛，過度認真看待呆板的規定，「無能無用的蒙學」（迦四 9），「人的規定和教訓」（哥二 22），如「不可拿、不可嚐、不可摸」（哥二 21）等，死守條文主義與完美主義，沒慈悲，讓人難以生活。

一如「法律的邏輯」為死亡之源（因驕傲、失望、教條、功利等其他弊病，抹殺了愛情），「恩寵的邏輯」則為生命之泉（因恩寵的邏輯建立在無為的邏輯上，愛情得以發芽生長。愛不能講條件，唯獨無為使愛生存。耶穌說過：「你們白白得來的，也要白白分施」（瑪 18）。天主的愛絕對無條件，人配不上，也賺不來，只有透過信德接納。按聖保祿所說，唯一得救之路是接納天主的愛，對天主完全信任。白白接受的愛督促我們白白去愛。人因聖神的恩寵獲得更新，逐漸被感動去做

愛的工作，並得到力量去完成。

「恩寵的邏輯」能治癒驕傲，使人了解工作不需要我，是天主歡喜給我的^③。同時它也能治癒失望；不為失敗悲傷內疚，靠天主站起來，奔向天主絕對無為與不求賞報的愛。

反之，若跟隨「法律的邏輯」，則生活在錯誤的依賴中。與其只依賴天主的愛情與慈悲，人寧願靠自己，以遵守條規作準則來評價生命、自我、平安、安全感等，因此無法體會天主子女的光輝自由。天主子女知道天主的愛完全無條件，與他們的所作所為、成功失敗無關。

③保祿談到「為行天主所預備的各種善工，叫我們在這善工中度日」（厄二10）。

四、學習如何愛：白白給予，白白接受

要跟隨耶穌的教訓，就得學習如何愛，即：學習白白給予，白白接受。這本來簡單的事，因罪而變得複雜了。

白白給予，不容易。我們常希望付出之後有回報，交付自己時，多少期待感恩。福音要我們走出這局限，實踐天主純潔無私的愛。由於不衡量對方，也不在意對方的反應，所以能自由與持久地愛：「你們當愛你們的仇人，善待他們，借出，不要再有所希望。如此，你們的賞報必定豐厚，且要成為至高者的子女，因為祂對待忘恩的和惡人，是仁慈的。你們應當慈悲，就像你們的父那樣慈悲……」（路六 35）

白白接受，也不簡單。我們能心安理得地接受應得的報酬，工作的成果；然而，白白接受施與，需要謙卑的心態，非驕傲者所願意。人要有一顆開放及隨意的

心，信任對方，才能無條件接納他。接納與自我交付，實為同一行為。除非認識自己，接受自己的貧乏，否則無法白白接受。挑剔、索求容易；接納，就難了。

若把關係建立在功利基礎上，就傷害了愛。潛意識中，人常不自覺地害怕自己的過失與不足會導致不被愛，似乎愛要講條件。福音強烈反對這點^④。這種想法必須糾正，即使不願意（它令人失去安全感），也不得不盡力，因為討價還價，義務與賞報的邏輯，不能帶來幸福。此邏輯運用在社會交往中尚合理，不過要進入愛的邏輯，就必須超越它。

因原罪的後果，數千萬年來，人要為生存奮鬥^⑤，心理深受其影響，所以需要一段漫長與辛苦的心理再教育，才能學習「白白給予，白白接受」。上天的啟示與

④ 比如，福音提醒我們只是無用之僕（路十七 10），以及第十一時辰來工作的人，與第一時辰開始工作的人得到同樣的報酬（瑪廿一 1—16）。

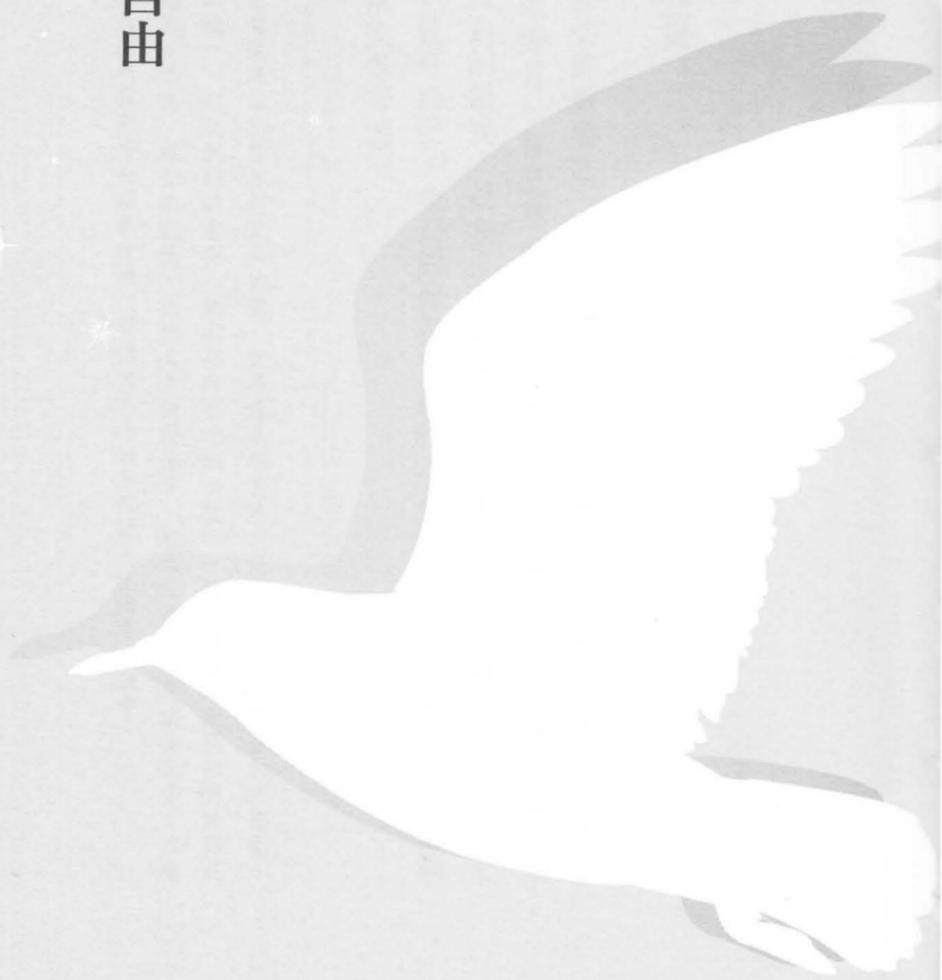
福音的宣講進入世界，好像發酵的酵母，使人的心智朝向無為的邏輯「蛻變」。這是天國的邏輯、愛情的邏輯。這神性化的過程，目的為使人能像天主一樣地愛：「你們應當是成全的，如同你們的天父是成全的一樣」（瑪五48）。神性化，實為人性化！這美妙的進化與釋放，需要人自願合作，唯有歷經如死亡一般的痛苦，再造心智，才能得到。除非經過極度的痛苦，「拋開」以往的舊習，否則不能換上新人。但一旦過了「窄門」，改變了思想，就踏入光輝的世界：即天國。天國只以愛為法，無為的樂園，彼此相親相愛毫無保留與限制；沒有「權利」，沒有「義務」，無所保衛，無需占有，不分你我，大方無私，逍遙自在，永遠喜樂。這新天新地只

⑤人雖然在科技上大有進步，但他的心理結構大部分仍基於生存反應、自衛反應等等，無法與人建立信任與無為的關係、自由與無私的愛。聖神的工作要再造心智（Psychisme），使之能以新方式運作。我們可以如此解釋聖保祿所謂的「屬血氣的人」與「屬靈的人」，以及「舊人」與「新人」。

以愛為王。當然，愛的要求極嚴（因為愛拿走我的一切，要我全心愛，否則不配愛），但極其自由，因再也無其他規範。

第五部分

神貧與自由



一、自我肯定的需要

自我肯定是人最深切的需要之一^①，從自己或他人眼中得到認同，看到我的價值。其實，人內心深處總有一種茫然的感覺，「不知我是誰」，以致熱切渴求答案，也往往因此導致行為的偏差：很多人，特別是青少年，喜歡追求時髦，只為了讓同伴接受；有羣體，就有自己。今天的傳媒宣傳各式各樣的模式：成功者、運動家、高級模特兒、黑幫大哥等等。

①從心理與靈修方面來說，靈魂最深切的需要是愛與被愛。愛與溝通的需要，引申出其他兩個基本的需要：真理的需要（要愛就需要認識），以及認同的需要（我需要存在才能去愛）。這三個基本需要相對於傳統神學所談及的靈魂之三種能力：意志、理智與記憶。在與天主的關係中，超性三德能滿足這些需要：信德使人獲得真理，望德讓人在天主內找到安全以及自我，愛德使人、天主及近人生活在共融中。

在最膚淺的層次上，人透過擁有來填補自我肯定的渴求，混淆了「我是」與「我有」。比如，我就是我的財富、形象、汽車或遊艇。起初，他或會意氣飛揚，但挫折感很快來臨……他將發現朋友只興趣於他的錢，而非他本人；曾經一度「門庭若市」，而今可能「門可羅雀」。

較深的層次，以追求運動、藝術、學問等方面的成就來肯定自我。雖然較好，但同樣要避免混淆「我是」與「我為」，把我與才能認同。難道才能就是我嗎？萬一我失去了它，怎麼辦？比如，足球健將成殘廢，博學者喪失記憶，他還是他嗎？在「成就」的基礎上建立自我，有其積極性，助長自信心。大部分的教育學就建立在這個基礎之上，助人發揮潛能，發現做事的能力，從中認識、欣賞、信任自己。

然而，才能並非我的全部內涵。人的價值及尊嚴與其辦事能力無關，不可憑才取人。若忽略這點，失敗會給自己帶來「存在危機」；面對他人的局限與無能時，也會產生輕視的態度。人際關係會因此變得非常虛假，無法達到「不求賞報」的精

神境界，從而失去愛的本質。若生存價值只在於工作效率，生產能力，那麼，貧病殘疾者的地位又在哪裡呢？

二、驕傲與神貧

驕傲是值得深思的現象^②。人生下來就帶有創傷，覺得缺了什麼，總想加以彌補。因此，根據不同的創傷與程度，人嘗試給自己建立一個假我，好比吹起的大氣球。這假我的典型特點是：因為內容空虛，所以要花很大精力來維持；因為脆弱，所以需要特別保護。這氣球的表面沒有彈性，設置了許多防衛。凡來向假我挑戰、威脅、對話或阻止其膨脹的人就惹禍了，他將面對強硬或攻擊性的反應。驕傲與強

^②這裡的討論採自奕豐兄弟在 *Ressources de au vive* 雜誌上所寫的一篇文章。

硬往往如一對學生兄弟。福音說，要「死於自己」，就是說死於假我，以便天主所賜的真我能夠出現。

尋找自我肯定的現象也同樣存在於靈性生命中。

建立「自我」的傾向，無論在人性或靈性方面都是一個正常與積極的動力。要成長，就得學習發揮自己的能力與才幹，並模仿景仰的對象。比如，在宗教方面，願意跟隨聖方濟或德蕾莎姆姆，鼓勵自己走聖德的路，回應召喚等等。當然，立志要根據福音的價值學習成聖，要比學習黑社會風氣好！

然而，若不超越這點，將有危險，會把操行或靈性上的成績等同於自我實現。換句話說，不自覺地認為自我的價值在於所做的善事。祈禱、守齋、熱心服務、福傳、擁有神恩等好事當然要做，但千萬不要把自己和所得的靈益認同。

或許，這類的認同比起認同財富或才幹要強得多，不過，這個「自我」還是虛假與脆弱的。若行為遇到挫折，或努力培養的靈修習慣丟了，建立起來的假我也就倒塌了。若把自我建立在靈性成就上，那麼，他將如何面對失敗呢？我認識一些修

士修女，鞠躬盡瘁地效力於使徒工作，盡心盡力地為慈善事業服務，但有一天，或因生病，或因長上的命令，被迫停止工作，生活因此出現危機，甚至失落了自己。

如此把本人的價值建立在他辦好事的能力上，有導致屬靈驕傲的危險：我有能力行善，功勞歸我。事實上，它乃天主無條件的恩賜，所結善果是天主賞的獎勵。聖保祿提醒道：「你有什麼不是領受的呢？既然是領受的，為什麼還誇耀，好像不是領受的？」（格前四7）驕傲使人判斷他人達不到我要求，不耐煩地對待妨礙我的人。

把「我」與「才能」混淆，容易變得自命不凡，目空一切，食古不化，又因無法把失敗看成為正常甚至有利的過程，而患得患失，產生恐懼灰心等情緒。由於害怕失敗，自信心受打擊，甚至動搖他對自我的認同。

要強調這點：人的價值遠超過他的行為。他是天主的孩子，無論他行善或行惡，始終是天主的孩子。天主不能收回祂的恩賜與召喚。天父不因我好才愛我。祂的愛完全沒有條件。祂永遠接受我做祂的孩子^③。

謙虛或神貧為驕傲之敵，非常珍貴，助人遠離陷阱。如果天主是我們唯一的寶藏，就不怕被奪走。謙虛即真實：我就是我，不是虛張聲勢、脆弱易破的。我是天主眼中的我，一個弱小的孩子，雙手空空，什麼都沒有，一切都來自施予；但小孩被無限地疼愛，完全自由，毫無懼怕，無可喪失。其實，小孩已擁有一切，因為他從天父得到慈祥無邊的愛。天父曾對他如此肯定說：「凡我所有的，都是你的」（路十五31）。

人真正的身分，並非其所有或所為，也非其道德或靈修操行。唯有生活在天主的眼光下，才會逐漸發現不能被剝奪的真我。這寶藏不靠外在環境的得失，也不論內在的貧富，只依賴天主及祂不變的慈悲。它在天上，就是在天主的手中，蛀蟲不

③這是「中年危機」的關鍵問題：人一生花盡精力工作，五十歲退休時，發現內心空虛，因為一生只為工作忙碌，忘了想方法接納真正與不可剝奪的天主子女身分。天主愛他，因他所是，而非因他所作。

能侵蝕（瑪六19）。人的身分與真我，不憑其作為，而憑更深的的原因：天主按祂的肖像以愛造人，為永遠和他生活在一起。愛不能否定自己。

在此摘錄當代一位作家寫的一段美麗的話：「愛是當一切都消失時，唯一剩下的東西。在我們的腦海深處都有過這樣的記憶，當經歷了失敗、分離、中傷之後，夜深人靜時，有一首微弱的歌浮現，向我們保證，無論幸福悲苦、喜樂憂患、生老病死，總有這麼一個永遠不受威脅、完整的、愛的空間。這是我存在的基礎」④。

當然，這不是說可以漠視善惡之分。相反的，要盡其所能行善避惡，因為罪惡不只傷害自己，也傷害別人，後果往往長遠，且須付出很大代價來補償。但行為不代表人。不能因他做了壞事，就說他壞，把他看扁，對他完全失去希望；反之，也不能因他（也包括自己）做了好事，就說是完人。

④ Christiane Singer，同前書，p. 79.

三、屬靈的考驗

認識真我的過程中，幫助看清天主的教育方法，以及屬靈考驗在靈性生命中的意義。

基督徒經歷的考驗，在神祕學語言中名為「洗練」，其唯一目的是要打破假我，讓真我顯現，見到天主眼中的我。靈性的黑夜是一種淨化工作，使人領悟到不能依靠天分能力、各方面的成就、甚至德行。過程雖痛苦但有益，因為它把真我剝出來。在靈性黑夜中，人看到自己徹底貧乏，完全沒能力愛，卻有能力犯下滔天大罪。對一個愛天主的人來說，特別感到痛苦。在這段考驗時期，他不但一點也沒熱心的感覺，甚至討厭靈性之事。本來已把生命獻給了天主，此時卻發現無法激起愛天主的情。靈魂如跌入深淵，失去意義^⑤。如此的考驗有其好處：人不再把生命建立在自己之所能，而是在天主的慈悲之上。這是一場內心革命：靈魂不再信賴他對

天主的愛，而只信賴天主對他的愛。一位神父曾對我如此說：「當你不再相信你能為天主做什麼時，繼續相信天主能為你做。」

在經歷這場考驗時，若繼續不灰心地仰望上主，將邁入新的境界。之前，信仰只不過是一種虔敬的表現，現在卻有一個重要的經驗。人體會到天主的愛並不隨他的行為而改變。無論我好壞，是否愛天主，祂都完全無條件的愛我，因為祂是天主。祂無限溫柔與慈悲，是我真正的父親。

如此的體驗是一個極大的恩寵，把基督徒的生命完全翻過來。我與天主的關係、我的生命，不再靠自己，而是靠天主。換句話說，我完全被釋放了。我與天主之間的愛情若建立在我的能力之上，將很薄弱；但若建基在天主的父性之上，就不

⑤在此類考驗中，這個人還是愛天主、歸向天主，但他失去了愛的感覺。愛還有，但似乎只是痛苦：痛苦地感覺到自己無法愛，痛苦地感覺到自己還愛得不夠……

怕任何風吹雨打。

當然，這不是說，經過考驗的人，就對行善或行惡處之泰然。其實，他將比以前更愛慕天主，更渴望以善功來討天主的歡心。然而，他行善不為樹立名聲、渴求成功，或者給自己或他人證明他的存在。他也不會暗暗地期待回報。他的動機純潔、自由與無私，全為了天主。

埃及隱修士神貧的瑪竇 (Matta el Makine) 在其所寫有關祈禱的書^⑥中，很好地解釋這種「翻過來」的經驗，包含徹底淨化的過程以及對天主為父親的新啟示。以下摘錄其中段落。他把這種經驗形容為「屬靈的冷淡」^⑦。這時，以前熱心以及極願服務天主的靈魂，感覺到無法祈禱，也不能去愛，所有靈益都被奪走。作者如

⑥ 《祈禱生活中與天主的經驗》 (L'expérience de Dieu dans la vie de prière) . (du Cert) . p. 295.

⑦ 當然，這和通常所說的冷淡不同。它不是指懶惰，故意地疏忽服務天主。

此說明其意義，以及如何和天主建立一個新穎的關係：

「當靈魂勤勉祈禱、遵守神業，專心於屬靈的戰鬥時，他將誤會這是與天主保持關係的條件。他以為要堅持與忠信祈禱，才值得被天主愛，成為天主的孩子。天主不要靈魂迷失在這條錯誤的路上，遠離了天主無條件的愛以及與祂一起的生活。因此為避免靈魂走失，天主拿走了他的精力與勤勉。」

「天主為證實祂的愛，收回了白白賞給靈魂的能力，即靈魂在神業方面的精力與勤勉。靈魂因此感到軟弱，無力做任何神業。面對這驚愕的挑戰，靈魂堅持天父需要他的祈禱與工作。起初，靈魂以為天主遠離他是由於他停止祈禱，沒堅忍工作，達不到祂的要求，所以天主放棄不理他。靈魂嘗試從低谷及死亡中走出來，重新工作。然而，一切努力都沒有用，靈魂無法堅持任何決心。慢慢地，靈魂開始明白不能以人的小心眼來衡量天主的偉大。天主至高卓越的父性願意收養塵埃中的孩子，全出自祂無限的溫情以及廣闊的宏恩，而不是為回報人的工作與努力。即使我們是無用的罪人，仍被天主收養，這是永恆的事實。其原因在天主而不在我們，目

的是為證實天主的良善與慷慨。因此，屬靈的冷淡使靈魂重新認識天主。他與天主之間的靈性關係也有新的評估。他對自己在神業方面的努力與勤勉，觀念上有了根本的改變。他不再以這些神業來賺得天主的愛，而只為回應天父的愛。」

天主願意所有的靈魂都經歷以上的考驗，有些可能比較劇烈，有些比較平常、緩和。天主利用生命中的痛苦、失敗、無能、失足、生病、頹喪、脆弱的心理與感情來考驗人，甚至讓我們犯錯，比如，看看原祖犯罪的後果！即使開始時，這些不幸事件並非天主的旨意，也與靈修生活無關，但天主利用它來達到目的。天主利用一切，甚至所謂不在「計畫」中的事。其實靈性上的考驗和其他考驗沒區別。多欣慰啊！人竟然可從考驗，甚至非靈性的考驗中得大益！因此，不要害怕生活的壓迫，即使一貧如洗，天主將從中生出生出珍貴的自由。

四、天主的慈悲是唯一支援

靈性「成熟」的基督徒是自由的「天主之子」。他體驗到自己的空虛，認識到自己的悲慘。但在這低谷中，他發現天主無比溫情及無條件的愛。從此，天父無限的慈悲是他唯一的支援、希望與保障。一切期待天父的慈悲，而不依靠自己的能力或他人的幫助。在他身上實現了天主藉先知索福尼亞對以色列說的話：「我必在你中間留下謙遜和貧苦的百姓，他們必依賴上主的名號。」因為他只仰賴天主，所以保持極大自由，不但能慷慨行善，也能喜樂與感恩地接納施予。他不憂慮自身的軟弱，也不氣惱他人的不足。一切信靠天主，不必頹喪，內心無拘無束，敞開胸懷為天主及周圍的兄弟姊妹服務，喜樂地以愛還愛。

五、自由的人：了無牽掛

社會利用財勢作為得到自由的途徑，但忘了這基本的真理：唯有當人放下一切，被洗得一乾二淨，再沒有什麼可失時，才真正自由，「不屬於任何人」^⑧，也不屬於任何事物。他已把死亡拋在後面，一切「財產」從此都在天主身上。他什麼都不貪不怕，了無牽掛。不貪，因為寶藏在天主那裡；不怕，因為已無所可失，不需保護，不受威脅，所以沒有仇人。他是福音所說的神貧者：謙遜、慈悲、溫良、完全捨棄、締造和平。

索忍尼辛 (Soljenitsyne) 的小說《第一圈》 (*Le Premier Cercle*) 很好地闡明這

⑧ 聖保祿在格前九19的表達。

點。小說背景在史達林的獨裁時代，故事環繞著一位政治犯、一位科學家囚犯與一位黨內高幹的對話。前者受到監禁，經歷多年勞改，甚至在一次轟炸中失去所有親人。高幹雖為自由身，有錢有勢，但因當時不休不止的各類批鬥，常提心吊膽，唯恐有日成為其中一次的犧牲品，被捕入獄。當時高幹需要推行一項計畫，否則事業面臨危險，所以請這位被監禁的科學家幫忙。他用盡理由試圖說服科學家與他合作。索忍尼辛精巧地透過他們的對話顯示，真正自由以及掌握整個事態的人，不是有權勢的高幹，而是那位囚犯，因為他什麼都沒了，甚至準備任何時候，再回到西伯利亞勞改。他知道，即使在這些可怕的條件下，他還可以保持做人的尊嚴。

當然監獄的經驗是可悲的，尤其是在二十世紀出現的勞改或集中營。然而，從中也產生了不少感人肺腑的見證。許多生活在鐵網後面的人，表面上失去了一切，實際上卻得到了真正的自由。被關在韋斯特博克（Westerbork）集中營的愛蒂·海山，在她的書中如此感嘆道：「那些有刺的鐵絲網只不過是從不同角度來看而已。一天，一位堅強的老人解釋：『我們在鐵絲網後面，他們，在那邊，難道不也是在

鐵絲網後面嗎？」（他感慨地用手指著對面高處的房舍，好像是看守監獄的）」⁹
 她在另一處如此說道：「人有內心生命時，就不在意處在鐵絲網的哪一邊了」¹⁰。

六、神貧的人是有福的

隨著歲月的流逝，以及與他人的分享，我逐漸體驗到天主在生命中細心、隱密但實在的工作。我愈來愈感受到福音的智慧。祂的話多真，好似一道明亮的光，恰當地照亮生活。這玄奧及取之不盡的福音，可能人們——甚至基督徒——還沒有真正地活出來。福音具有巨大的德能（力量）使人自由地愛，真正地「人性化」，

⁹ 同前書，p. 258.

¹⁰ 同前書，p. 109.

也即神性化，因為我們是以天主的肖像被造。所有生存規律，特別是那些能帶給我們幸福的規律，都透過聖言，大力及有效地揭示出來。

真福八端為福音的核心，而第一端又是其他的總結：「神貧的人是有福的，因為天國是他們的。」希望本書能幫助讀者了解耶穌這驚人的話，認識其真理，將之實踐。神貧，內心自由的條件，一切依靠天主及祂的慈悲，如小孩一般，「甘心等待天父賞賜一切，甚至每一分秒」^⑪。

世界將會變得怎麼樣？第三個千年，會發生什麼事？沒人知道。然而，有一點可以肯定：那些發現並居住在天主所賜的自由空間的人，總是有備無患。

最後，讓我們以這段耶穌和一位現代西班牙人的交談作總結。這位隱姓埋名的人士，從小就與聖母有深厚關係，極重視靈修。這段對話，很好地表達本書的主

⑪ Jean-Claude Sagne · 同前書 · p. 172.

題，指出如何在生活中實在地接受自己，信任天主，走上內心自由之路：

· 你問過自己，你生活中什麼事最令我開心嗎？

· 我回答耶穌說：「沒有。」

祂對我說：「當你在清晰的自由中，回答天主的召叫時，最令我開心。」
祂繼續又說：「記得福音這句話：『真理使你自由。』唯有清楚認識真理，謙虛接受真理，並在真理的基礎上和天主對話，你才能自由地回應天主的恩寵；你才能了解，凡過去或現在，發生在你身上的一切，都是天父慈愛的計畫與眷顧。」

的確，有許多事令人困惑，甚至進入無盡的黑暗，痛苦地無力行動，但信德是你的盾牌。天主難道沒說祂是你們的父親嗎？我，天父之子，難道不是取了你們最悲慘的條件嗎？施慰之聖神，難道沒保護你們嗎？全心全意地相信這些，就會產生信心。

不要怕自己！不要怕你的為人。天主為了和你們在一起，祂把帳幕豎立在你們的生活中，在每日要面對的現實中。道成人身，祂的名字是厄瑪努爾（主與你同在）。天主與你同在：與真正的你在一起。面對問題，不要害怕。你愈認識自己，就愈認識祂的愛有多深。在你的心靈深處，你將體驗到自己不是孤獨的。有這麼一位，愛慕地、慈悲地進入你最奧秘親密之處，不為觀看、判斷，而是要把自己給你、與你結合；為愛你、釋放你、拯救你、治癒你……為了永遠和你在一起，愛你，愛你！」

二〇〇二年 復活節

靈修叢書

書 號	書 名	著 (譯) 者
205255	耶穌會神恩的特徵	雅魯伯著，陳雲棠譯
205256	愛基督於萬有之上 ——《聖本篤會規》中的聖經	杜立言著，本篤會修女譯
205257	光與愛的話語	聖十字若望著，瑪利亞小德蘭譯
205258	神對他無所隱藏的人	艾克哈著，陳德光、胡功澤合譯
205259	主愛多繽紛	歐里凡著， 張令憲、黃士芬合譯
205260	談鬼事，話靈修	王敬弘著
205261	曠野中的龍捲風	葆拉·達西著，黃美基譯
205262	另一種愛——莫里斯與小德蘭	派翠克·艾亨著，荊嘉婉譯
205264	踏腳石，絆腳石 ——心理問題的靈修答案	葛羅謝爾著，梁偉德譯
205265	小德蘭的自我奉獻	加爾默羅會修女著，姜其蘭譯
205266	旅途上的伴侶——與聖本篤同禱	郝佳玲著，本篤會修女譯
205267	榮格宗教心理學與聖三靈修	盧德著
205269	愛是一切	白曼著，張淑華譯
205270	生命之杯	喬意絲·露帕著，小則譯
205271	神聖的軟弱——透過情緒走向上主	羅伯·費彬著，黃美基譯
205272	癒我原傷	葛羅謝爾著，譚璧輝譯
205273	俄羅斯朝聖者之旅與朝聖者的再出發	劉鴻蔭、李偉平合譯
205274	行動中的默觀者 ——七種耶穌會靈修的創造性張力	貝瑞、杜赫提合著， 張令憲、曾玉琴合譯
205276	與主同行的心靈醫者	王敬弘神父著
205277	從枯井中汲水	多瑪斯·格林著，姜川譯
205278	生活就是祈禱	喬意絲·露帕著，陳芝音譯
205279	在今日活出司鐸職務	朱修德著，胡淑琴譯
205280	當為世界之魂 ——初世紀基督信徒靈修文選	泰澤團體編著，逢塵瑩譯
205281	內心平安之道	雅格·斐理著， 符文玲、狄明德譯
205282	煉淨、光明、合一 ——靈性成長的心理學	葛羅謝爾著，張令憲、沈映志譯
205283	靈魂的渴望——細說基督信徒靈修	榮·羅海瑟著，黃士芬譯
205284	麥子中的莠子——分辨：祈禱與行動的會晤	多瑪斯·格林著，姜川譯
205285	天主與我——祈禱：意識到天主與我的關係	威廉·貝瑞著，楊黎芳譯
205286	新郎的朋友——談「靈修輔導」	多瑪斯·格林著，譚璧輝譯

書 號	書 名	著 (譯) 者
205287	遇見牟敦——盧雲眼中的默觀者	盧雲著，黃美基譯
205289	匪凱，下來吧！——談教友靈修	多瑪斯·格林著，姜川譯
205290	找到自己，找到天主——跟隨牟敦及其他聖賢活出真我	詹姆士·馬丁著，姜川譯
205291	依納爵神恩的理想——與天主親密的結合	保祿·顧定豪著，李驊、張令憲譯、小俞繪
205292	沙漠裡的靈光——與查理·富高一同體驗天主	馬賽·納斗撰述、選輯，逢塵瑩譯
205293	面對面與奧蹟會遇	朱修德著，胡淑琴譯
205295	修行默觀祈禱（神叢 86）	佩琪·威爾金森著，聖衣會譯
205296	貧窮的喜樂——與亞西西的方濟和佳蘭一同體驗天主	賀朗·彭諾方編著，王書芬譯
205297	聖女小德蘭廿一篇祈禱	荆嘉婉譯
205298	正教導師談祈禱卅二講（神叢 87）	貝伊拉里翁總主教電視演講，愛西里爾譯
205299	你的神有多大	保祿·顧定豪著，王慧敏譯
205301	活出天主經	羅雲·威廉斯、溫黛·貝克特著，梁偉德譯
205303	做個內心自由的基督徒	雅格·斐理著，聖三德萊譯
205304	你是我的朋友	威廉·貝瑞著，譚壁輝譯，台北依納爵靈修中心校訂
205305	現代人耶穌——一個徹底自由的靈修	雅博·諾蘭著，黃美基譯
205307	體驗天主——在祈禱中分辨	威廉·貝瑞著，黃美基譯
205308	四碎之燈——重新發現天主的臨在	榮·羅海瑟著，陳芝音譯
205309	開門——走向真實自我的 42 天	喬意絲·露帕著，麗娜譯
205310	神祕的聖像畫——ICON 的技法與意涵	聶書嵐著·繪盧政君譯
205311	不安的靈魂——從欲望、罪惡感及自我中得釋放	榮·羅海瑟著，黃女玲譯
205313	與伯爾納德一起祈禱 15 天	方濟·維尼著，鄭嘉珺譯
205314	祈禱三階段——從相識到相愛	多瑪斯·格林著，姜川譯

國家圖書館出版品預行編目資料

做個內心自由的基督徒／雅格·斐理 (Jacques Philippe) 著；

聖三德萊／譯 -- 初版 --

台北市：光啓文化，2010.05〔民99〕

面； 公分

譯自：La liberté intérieure: La force de la foi, de l'espérance et de l'amour

ISBN 978-957-546-677-0 (平裝)

1. 基督徒 2. 天主教 3. 靈修

244.93

99006185

做個內心自由的基督徒

2010年5月初版

2012年4月初版二刷

◎版權所有·翻版必究◎

著者：雅格·斐理 (Jacques Philippe)

譯者：聖三德萊

准印者：台北總教區總主教 洪山川

出版者：光啓文化事業

地址：台北市(10688)敦化南路一段233巷20號A棟

電話：02-2740 2022

傳真：02-2740 1314

郵政劃撥：0768999-1 (戶名：光啓文化事業)

登記證：行政院新聞局局版北市業字第94號

發行人：胡國楨

E-mail：kcg@kcg.org.tw

網址：http://www.kcg.org.tw

承印者：永望事業有限公司

地址：台北市師大路170號3樓之3

電話：(02) 2367 3627

定價：190元

光啓書號 205303 ISBN 978-957-546-677-0

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回調換。

做個 內心自由的 基督徒

基督徒真有自由嗎？

對還不夠認識基督信仰的人來說，「基督徒」似乎無法和「享有自由」相提並論。教會對許多道德議題（例如婚前性行為、墮胎或離婚），其觀點和立場，讓人害怕因接觸這個信仰而「失去自由」。而當基督徒在痛苦中無法逾越時，內心的不自由便使我們停止對神的期待。

面對生活中的種種改變、誘惑、各項理論學說，我們很難去做個單單嚴守教會規範的基督徒。人類對自由的需求是如此的大！要怎樣才能獲享真正的自由呢？

《內心平安之道》作者雅格·斐理神父，這次要帶領讀者，去更深地認識那一位充滿無限愛情、寬容與力量的神，幫助讀者在生活中，享受祂白白給的，且完全免費的自由，即「內心的自由」。明瞭即使在最惡劣的環境中，我們仍擁有一個來自神、由神所擔保，且沒人能奪走的空間。藉著信望愛三德，我們天天都能與基督一起自由地「活在時代中」。

 光啟文化事業
Kuangchi Cultural Group

ISBN 978-957-546-677-0 \$190



9 789575 466770 00190

光啟書號 205303

定價 190元