



內心平安之道

雅格·斐理 (Jacques Philippe) / 著

符文玲、狄明德 / 合譯

内心平安之道

雅格·斐理 著

符文玲、狄明德 合譯

 光啟文化事業
Kuangchi Cultural Group

RECHERCHE LA PAIX ET
POURSUIS-LA

Petit traité sur la paix du coeur

By Jacques Philippe

Translated by Claire Fu and Dominique Tyl

Copyright © Éditions des Béatitudes S.O.C., 1991
Chinese Copyright © 2006 by Kuangchi Cultural Group,
Taipei, Taiwan
All rights reserved.

目錄

前言 007

第一部分 內心平安乃成聖之路

1. 離了我，你們什麼也不能做 013
2. 內在平安和福傳成果 018
3. 平安與靈修爭戰 020
4. 平安乃戰鬥最常見的目標 023
5. 失去平安的理由均不成理由 026
6. 存正念——平安的必要條件 029
7. 存正念——平安的充分條件 032

第二部分 失去平安，如何行動

1. 煩惱生活，害怕缺乏 0 3 9
2. 不相信天主的眷顧 0 4 4
3. 害怕痛苦 0 4 7
4. 為加深信任感，如赤子般祈禱 0 5 0
5. 完全交託，或不交託…… 0 5 5
6. 天主要全部，不一定都拿 0 5 7
7. 無法交託自我時，怎麼辦？ 0 5 8
8. 上主是我的牧者，我實在一無所缺 0 5 9
9. 面對受苦人應有的態度 0 6 5
10. 每一個受苦的人中有耶穌 0 7 0
11. 他人的缺失和錯誤 0 7 1
12. 耐心等待人 0 7 6

13. 耐心面對自己的錯誤和缺點 078
14. 為了我們，天主能從錯誤中萃取益處 083
15. 犯錯了該怎麼辦？ 087
16. 做決定時感到不安 093
17. 愛情的康莊大道 104
18. 結束前的幾個建議 106

第三部分 聖人怎麼說

- 胡安·波尼拉 (Juan de Bonilla) 113
- 聖方濟·沙雷 (Saint François de Sales) 117
- 大德蘭 (Thérèse d'Avila) 128
- 降孕·瑪麗 (Marie de l'Incarnation) 131
- 方濟·黎伯曼 (François-Marie-Jacob Libermann) 133
- 畢奧神父 (Padre Pio) 147

前言

「基督的平安在你們心中做主。」（哥三 15）
經驗會告訴您，

您的靈魂將因平安而散發慈愛，
和洋溢著對主對人的愛情，
平安是朝向永恆生命的大道。

（胡安·波尼拉（Juan de Bonilla），十六世紀

這個時代是個緊張、憂慮的時代。這種趨勢不但很明顯地反映在當前人們的日常生活中，同時也出現在基督徒的靈修生活裡：尋找天主、尋求聖德、為近人服務時，福音中要求我們的態度猶如赤子，安恬平靜；但我們卻往往是相反地經常動個不停，緊張擔憂。

然而，我們終究要領悟，無論在任何情況下，一步一步地學會保有心中的平安，接近天主，朝向完美的路便會更快捷、更容易。唯有如此，人才會順隨聖神之意，靠自己的努力做不到的事，主的恩寵得以在其內助他完成。

本書的第一部分首先反省這一點；第二部分則藉著一些經常碰到的情況，試著解釋為了保有內心平安，如何在福音的光照之下面對它們。

教會傳統中，靈修大師經常有此番教導。第三部分即就本書的不同主

題，選用一些不同時代作者的文章。

第一部分

內心平安乃成聖之路

1. 離了我，你們什麼也不能做

基督徒生命要成長，最基要之務在於盡力獲得、並保有內心的平安。

要了解這點的重要性，首先心中得確信，所做的一切善事都是源於天主，而且只有源自於祂。耶穌說：「離了我，你們什麼也不能做」（若十五

5）。祂並不是說：「你們不能做很多事」，卻是「你們什麼也做不成」。

最基本的就是相信這個真理。通常，為了讓我們徹底領悟，天主讓我們經歷失敗、吃苦頭、受屈辱。天主可以免去我們所有的考驗，不過這些考驗有其必要性，為了使我們知道，自己根本沒有能力行善。所有聖人的經驗都讓人深深體認這一點。其實，這個認知也是前提，天主在我們內，運用

祂富恩寵的能力成就大事。這也是為什麼小德蘭（Sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus）說天主為她的靈魂成就的大事即「向祂展現她的渺小，她的無能為力」。

若是真正接受上面所引的福音就會了解，我們的靈修生活中，最根本的命題在於：如何讓耶穌在我內行動？如何讓天主的恩寵在我的生活中運用自如？

要針對的不是因為自己覺得好，於是使力用自己的理智、根據自己的計畫、能力等等去做一大堆事，而是最好試著明白自己的靈魂狀態、心靈深處的態度和靈修狀況，好使天主易於在我內活動。唯有如此，才能結出果實，結「長存的果實」（若十五16）。

「我們應該如何生活，讓天主的恩寵運用自如？」答案並非只有一

個，也沒有一種行遍天下的妙方。要完整地回答這個問題，需要寫一全套基督徒生活的書才行，在書裡談祈禱（主要是默禱，這一點非常重要）、談聖事、談淨化內心、談順隨聖神等等，經由每一種方法，讓天主的恩寵愈發深入人心。

這本小書並不想談盡所有的主題，只希望由其中一點回應上面的問題。就是因為它有其絕對的重要性，所以特地挑出來談論。而且，大部分基督徒的具體生活中，即使是信仰上十分開放大方的人，也經常忽略這一點，並加以反省。

這裡要提出來，再加以深究的基本要理如下：為了使天主的恩寵得以在心內活動自如，並且結出果實（當然這也需要我們的意志、理智和能力一同配合），所有這些都是天主所預備的各種善工，叫我們在這些善工中

度日（弗二10），最高原則是盡力而為地獲得、並保有內心平安，我們心中的平安。

現在用一個比喻來解釋這個道理，若是不刻板地看待比喻的內容，將有助於了解所說為何。想像一潭表面平靜光亮的湖水。若是湖面平靜無波，太陽幾乎可以完整地反映在湖面上，愈平靜就愈完整。相反地，若是水面波動不已、起伏不定，太陽的影像就反映不出來。

這類似靈魂與天主之間的景況：靈魂愈平靜光亮，愈能反映天主，祂的影像愈是映照在我們內，祂的恩寵愈能透過我們而運用；相反地，若是靈魂波動不已，紛離紊亂，天主的恩寵就很難在靈魂內活動。所有的善事都反映至善的自身——天主。我們的靈魂愈平靜、愈平穩、愈交託給天主，「至善」就愈進入我們內，並透過我們進入他人內。經上記載：「上

主必將勇力賜給祂的百姓，上主必以平安祝福祂的人民」（詠廿九 11）。

天主是平安的。祂只在平安中才說話，並不在擔憂和緊張中。就像先知厄里亞在曷勒布山上的經驗：天主不在風暴中，亦不在地震中，仍不在火中，而是在輕微細弱的風聲中！（參列上十九）

由於常常想靠自己解決問題，我們時常緊張憂慮。而最有效的方法就是在天主的注視中安靜下來，以便祂的智慧、能力，和遠超過我們的權能，能夠在我們內活動、工作。因為吾主上主，以色列的聖者這樣說過：「你們的得救是在於歸依和安靜，你們的力量是在於寧靜和信賴。」然而你們不願意！（依卅 15）

這裡並不鼓勵懶惰或游手好閒。無論事情多寡，總要在溫和平靜的聖神驅使之下去做，有時要做得非常多。但要拒絕緊張兮兮、匆匆忙忙的誘

惑。我們對天主的熱忱經常不夠明智，一位絕對不怠惰的聖人——聖文生·德保（Saint Vincent de Paul）就曾說過：「天主的善工祂自己會去做，我們幾乎意識不到。比起主動，我們更需要被動。」

2. 內在平安和福傳成果

這個世界痛苦不堪、多災多難，要把內在平安當成主要目標努力追求，這不是很自私嗎？

首先得說的是，這裡所指的內在平安是福音中的平安，並非如佛家和瑜伽所說的守靜篤、無為、清心寡慾。正好相反，待會可以看到，內在平安是愛情的必要結果，是真正敏於感受旁人的痛苦，是真正實質的憐憫。

因為唯有心中平安，才可以使自己釋放出來，增加對別人的敏感度，對旁人隨時伸出援手。

另外，唯有內心平安的人能夠有效地幫助別人。我若不平安，如何使別人感受平安呢？假如心裡不平安，家庭、社會、人與人之間又怎麼會平安？

俄國聖人塞拉芬（Saint Séraphim de Sarov）曾說：「內心有平安，身旁的人會從你身上得到救恩！」為了得到內心平安，他用了好幾年的時間皈依內心，不斷祈禱。做十六年的修道士，十六年的隱修士，再隱居於修道院小室中十六年，把生命交給天主四十八年之後，他開始了顯著的使徒工作。看看結果：無以計數來訪的朝聖者在離開時信心堅定，疑慮盡釋，清楚該做的事，身心靈皆得治癒。

聖塞拉芬這句話只是見證他的個人經驗，此經驗與其他聖人一樣。不祈禱就得不到如此的平安，這是每個人要優先考慮的目標，特別是想幫助別人的人。缺乏這一點，只有讓別人感染自己的憂慮和緊張。

3. 平安與靈修爭戰

還有一點同樣重要。靈修生活是爭戰，是一場極為激烈的戰鬥。致厄弗所書中，聖保祿要我們穿上天主的全副武裝，不是為對抗血和肉，而是對抗率領者，對抗掌權者，對抗這黑暗世界的霸主，對抗天界裡邪惡的鬼神（弗六 10—17），他並列出必須穿戴的每一樣配件。

每一位基督徒都要確信，別以為自己的靈修生活會一帆風順，其中總

有不斷的衝突，有時很激烈，直到死亡的那一刻為止，都與邪惡、誘惑和自己的罪衝突。衝突無可避免，但是可以視為非常積極的事實。由於「無戰鬥就無平安」（聖女佳琳，*Sainte Catherine de Sieme*），故無爭戰，就無勝利。爭戰就是內心潔淨的過程，有助靈修成長，使人在軟弱中認識自我，在天主無盡的慈愛中認識祂，這場爭戰必定使人煥然一新，得享光榮。

然而，基督徒靈修爭戰雖有時慘烈，但並非身處黑暗中，沒有希望、毫無把握地迎敵。參與戰爭者，堅定相信勝利在望，因為主已復活：「不要哭！看，那出於猶大支派中的獅子已得了勝利」（默五5）。他並非以自己的力量對抗，而是靠著主的力量，主對他說：「有我的恩寵為你夠了，因為我的德能在軟弱中纔全顯出來」（格後十二9），他的致勝武器

不是本性剛強，亦非精明能幹，而是信德，是完全倚恃基督，亦即困難再大，總是信靠永遠不會放棄他的那一位。「我賴加強我力量的那位，能應付一切」（斐四13）；「上主是我的光明，我的救援，我還畏懼何人？」

（詠廿七1）

基督徒的靈修爭戰有時很激烈，有如「與罪惡爭鬥，抵抗到流血的地步」（希十二4），可是仍舊以平靜的心應戰，內心愈平靜，就愈有效率。誠如之前所說，唯有內心平安能夠讓他起而反抗，這力量源於天主，並非依靠很快就精疲力竭的自己。

4. 平安乃戰鬥最常見的目標

還有一件事必須說明。每一場戰役中，不管狀況多慘烈，信徒在內心中要盡力保持平安，以便讓萬軍的天主在他內戰鬥。然而，要強調的是，內在平安不只是靈修爭戰的條件，也常是爭戰的目標。常常，靈修爭戰即是為捍衛內心的平安，而抵抗強奪它的敵人。

其實，要讓人遠離天主，靈修不得成長，魔鬼最常使用的手段之一，就是令人失去內心平安。十六世紀時，一位令聖方濟·沙雷（Saint Francois de Sales）十分敬重的靈修導師——勞倫佐·史庫蒲里（Lorenzo Scupoli）曾說：「魔鬼想盡辦法奪走我們內心的平安，因為牠知道平安中有天主，平

安時天主指出許多大事的方向。」

謹記這點受用無窮，因為日常靈修生活中，我們常打錯仗，或許可以說常使錯勁。我們並非在正確的戰場上，若在正確之處，靠著天主的恩寵，肯定會贏得勝利；相反地，魔鬼巧妙地引誘我們到牠的地盤上與牠決鬥，在那個地方，牠才會戰勝我們。靈修爭戰的「秘訣」之一，就是不要讓自己打錯仗，不管對手多狡猾，都要明辨哪一個才是真正的戰場，在正確的戰場上使勁全力，真實地打一仗。

例如認為贏得靈修爭戰的勝利，是指克服所有缺點，不再陷於誘惑，不再有弱點疏忽。要是在這塊戰場上爭戰，肯定被擊敗！誰敢說自己從不跌倒？天主肯定不會如此要求，祂原知道我們怎樣形成，也記得我們不過是灰塵（詠一〇三十四）。

真正的靈修爭戰並非追求所向無敵，或是零缺點，這些都超出我們的能力範圍。要接受人有時會跌倒，但不因此灰心；在摔得悲苦淒慘時，不為自己的缺失而過度悲傷；曉得善用跌倒時，再跳得更高……這些都是有可能的，然而先決條件是勿驚慌，留在平安中……

再進一步解釋這項原則。靈修爭戰的首要目的不是想盡辦法得到勝利（如戰勝我們的誘惑和脆弱），而是在任何情況下，就算失敗，也要保持內心平安。唯有如此，才有可能達到另一個目標，例如減少跌倒、犯錯的次數，消除我們的缺失和罪惡。我們要渴望的是這種勝利，也切勿認為這唾手可得。唯天主恩寵能使我們獲得勝利，而曉得保持內心平安，信任地將一切交在天父手中，則恩寵的效果愈是快速有力。

5. 失去平安的理由均不成理由

靈修爭戰的主要戰役之一，就是不同觀念之間的戰鬥。通常，戰鬥表示兩種觀念相對抗，一種是來自本身、或是社會環境，有時或許是惡神（其實不管來自哪兒都一樣）的觀念，令人困擾，讓人害怕灰心；另一種觀念使人堅強、在平安中協助人成長。這場戰鬥中，裝滿自己箭囊的人，真有福祺（詠一二七5），而囊裡的箭矢就是這些善念。遇到考驗的時刻，滋養理智、堅固內心的，就是建立於信德之上的穩定信念。

勇士手裡的箭矢，其中一把即是堅定的信心，是恆久不變地肯定：所有讓人失去平安的理由均不成理由。

當然，此種信念無法建基於塵世思考上；堅定的信仰僅能建立在天主聖言中。信仰並非出於塵世理性，耶穌跟我們說得很清楚：「我把平安留給你們，我將我的平安賜給你們；我所賜給你們的，不像世界所賜的一樣。你們心裡不要煩亂，也不要膽怯……」（若十四27）。

若祈求「世界的平安」，期待塵世所理解的平安，要得到一般人所謂的平安（例如一切順利、沒有挫折、渴望的事情都得到滿足等等），這樣肯定永遠得不到平安，或是得到的平安稍縱即逝，十分短暫。

對信徒而言，持有平安最基本的原因並非來自塵世。「我的國不屬於這世界」（若十八36），平安源於信任耶穌的聖言。

當主說把祂的平安留給我們，將祂的平安賜給我們，這句聖言與由虛無中分開天地的話具同等創造力；與平定暴風、治癒病人、復活死人的話

同具分量。既然耶穌向我們說了兩次，祂給我們祂的平安，就得相信祂的平安絕不收回。「天主的恩賜絕不會撤回」（羅十一 29）。是我們不曉得接受，不懂得保存。因為我們的信德總是不夠……

「我給你們講了這一切，是要你們在我內得到平安。在世界上你們要受苦難；然而你們放心，我已戰勝了世界」（若十六 33）。在耶穌內，我們永遠憩息在平安中，因為祂已經戰勝了世界，由死者中復活。透過祂的死亡，祂已經撤消了對我們的定案。祂向我們展現天主的仁慈，「若是天主偕同我們，誰能反對我們呢……誰能使我們與天主的愛相隔絕？」（羅八 31， 35）

現在就以堅定不移的信德為基礎，檢視一些時常令人內心或多或少失去平安的情況。目的是為了解，在信仰的光照下，其實沒有必要如此困

擾。

然而，開始這個主題之前，最好先注意幾個重點，以便清楚接受這些反省的對象，反省才有效果。

6. 存正念——平安的必要條件

我們所談的平安，當然是奠基於人對天主的基本態度。

與天主對立、多多少少有意識地逃避祂，或枉顧內心的呼聲，躲避一些要求的人，將無法身處平安中。當人接近天主，喜愛並渴望服侍主時，魔鬼使的一慣伎倆就是令他內心失去平安，但天主反而是來還給他平安。可是一個遠離天主的人卻反其道而行，他生活在冷漠和邪惡中，魔鬼卻要

他不用擔心，錯以為相安無事，沉溺在安逸的假象中；而渴望救贖他、改變他的主則使他心緒不寧、良心不安，為要帶領他悔改。

若是一個人遠離天主，若是他心底不向天主完全地開放，他就不會有深遠恆久的平安，「主，祢為了自己而創造我們，我們愈是不能憩息在祢內，心裡愈不得安定」（聖思定，*Saint Augustin*）。

因此，內在平安的必要條件即是存正念，亦可稱為內心的潔淨。正是在這種穩定持久的狀態中，人下定決心愛天主勝於萬物，誠摯地在一切事上，寧願選擇天主之意，不願聽任己意。他絲毫不會刻意地拒絕天主，在每日的生活中，他的行為也許（根本就是……）與這種渴望、這個意向不相協調，他實現這個渴望的過程也不盡理想；然而，只要存有正念就已經足夠，求主寬恕，請祂來改正我們。一時鬆懈怠慢之後，他會盡力重返回

應天主的常態，沒有一件事例外。

此即為存正念。存正念不是盡善盡美，亦非聖德完備，而是依舊會猶豫、有缺點、犯錯誤。然而就是這條路，就是在這種存正念的內心常態中（信、望、愛三德是常態的基礎），天主的恩寵才能逐步地引導我們，朝向理想前進。

存正念，習慣無論在大、小事上都回應天主的決心，均為內在平安的必要條件。在下定決心的常態之前，憂慮、難過會不斷擾亂我們的心，面對天主時，憂慮無法以愛還愛，難過無法全部交託。然而，把意志奉獻給天主，便可以說是已經把一切交給祂。內心不一致時，心底不會平安；唯有當自己的期望都集中於愛天主、令祂歡喜、承行祂的旨意時，內心才能一致。還有，務要決心遠離所有悖逆天主的事。此即是存正念，靈魂平安

的必要條件。

7. 存正念——平安的充分條件

從另一個角度來說，儘管仍舊有許多缺點和疏忽，心存正念足夠使心中保持平安，正如拉丁聖經通俗本經文所說：「天主在天受光榮，良人在世享平安」。

天主要求我們的不就是存正念嗎？祂是良善又富憐憫心的父親，當看到祂的孩子渴望愛祂勝於一切，卻痛苦沒有足夠的愛；儘管明知自己做不到，還是願意遠離悖逆天主的事，祂還會再要求我們什麼呢？當人用自己的能力還是無法完全實現時，天主難道不會馬上參與，前來支持他？

剛才所說的這些是為了了解，存正念足夠讓天主高興，也夠使我們身處平安中。以下是瑟琳（Celine）敘述妹妹聖女小德蘭生平的一段小插曲：

「當德蘭修女指出我一大堆缺點時，我好難過，不知道該怎麼辦。我多麼渴望有聖德，我想我差得遠了，真的好想很溫柔、有耐性、又謙虛、又仁慈，哎！想都別想……可是，晚上祈禱時，我想到聖潔如（Sainte Gertrude）也表達過相同的渴望，主這麼回答她：『心存正念，就擁有全部，就是這個態度能點亮靈魂，乃居萬德之首。存正念的人誠心榮耀我、感謝我、體恤我的痛苦、愛著我，比起其他成就大事業的人，這份渴望為他更有益處。』」

瑟琳接著說：「這些真心話令人好開心，對我太有用了；當

和我親愛的小導師（德蘭）分享時，她緊跟著說：『妳聽過蘇漢神父（Père Surin）的事嗎？他驅魔時，魔鬼對他說：『我們已經拚了老命，就是只有存正念這隻看門狗打不過！』妳瞧，假如妳沒有德性，還有這隻「看門狗」在險境中救妳一命。安心吧，心存正念就會直往天堂！哪兒有不想修德性的靈魂呢？這是一條普遍的路！但卻沒有太多人接受自己會跌倒又很貧乏的事實；這些人雖然跌倒了，還是很喜悅，讓其他人大感意外！』」（《珍妮微修女回憶錄》，*Conseils et Souvenirs de Soeur Geneviève*。譯註：珍妮微修女為瑟琳的會名）。

這段話看得出，小德蘭（教宗碧岳十一世指她是當代偉大的聖人）認

為的完美與一般人的定義不同！這一點以後會再提到。目前先了解何謂存正念，然後透過之前所提的，再檢視幾種時常令人失去平安的不同原因。

第二部分

失去平安，如何行動

1. 煩惱生活，害怕缺乏

最常失去平安的原因，莫過於某些情景令人感到痛苦、受威脅，還有遇到眼前或未來的困難，或害怕缺乏某些重要的東西，擔心哪些計畫不能成功等等。例子多得數不清，碰觸每個生活層面：身體、健康、家庭、職業、德性或靈修。

的確，每次種類都不一樣，包括物質（錢財、健康、權力）、心理（能力、受重用、對某人的情感）、靈修等等；這些都是人所渴望，也認為很需要，所以害怕失去，擔心得不到，或者的確就是沒有。就因為沒有，害怕缺乏，因此緊張，令人失去平安。

面對這種情況，要如何保持平安？以人的才能智慧來提防、預測、擔保當然都不夠。誰能保證擁有某樣東西，不管是哪一種？盤算、操心都不是解決辦法。「你們中誰能運用思慮，使自己的壽數增加一肘呢？」（瑪六27）人永遠無法保證得到什麼，手中擁有的隨時都會失去，也不可能有十足把握……耶穌不會要我們這麼做。祂願意說的反而是「誰若願意救自己的性命，必要喪失性命」（瑪十六25）。

甚至可以這麼說，只想靠自己的本事過舒適生活、只要自己的計畫和決定順利進行，或是只想靠別人，這樣肯定會失去平安。由於本身束手無策、能力不及、所知有限、所託非人，憂慮和煩惱促使人急於「跳脫瓶頸」。想在瞬息萬變的人世間保有平安，唯一的方法就是信靠天主，完全信任祂，因為「天父原曉得你們需要這一切」（瑪六32）。

「不要為你們的生命憂慮吃什麼、或喝什麼；也不要為你們的身體憂慮穿什麼。難道生命不是貴於食物，身體不是貴於衣服？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？關於衣服，你們又憂慮什麼？你們觀察一下田間的百合花怎樣生長：它們既不勞作，也不紡織；可是我告訴你們：連撒羅滿在他極盛的榮華時代所披戴的，也不如這些花中的一朵。田地裡的野草今天還在，明天就投在爐中，天主尚且這樣裝飾，信德薄弱的人哪，何況你們呢？所以，你們不要憂慮說：我們吃什麼、喝什麼、穿什麼？因為這一切都是外邦人所尋求的；你們的天父原曉得你們需要這一切」（瑪六25—32）。

很清楚地，耶穌並沒有禁止人為了食物、衣服和其他生活必需品而工

作，而是要我們脫離苦惱，因為苦惱啃蝕內心平安。

然而，許多人對這段話感到吃驚，無法完全接受，甚至對這種生活態度反感。可是，若是仔細看待這段話裡頭滿滿的深情、撫慰與柔情，一切痛苦煩惱都會煙消雲散。

人最大的悲劇就是不信靠天主，不把自己交託在天父溫柔援助的手中，卻使勁氣力、用盡方法以尋求解脫，結果卻使自己更不愉快。這麼不信任祂毫無道理！祂是最好、最有能力的父親，是天主父，孩子這麼懷疑祂不是很荒謬嗎？

我們時常就生活在這種荒謬中。聽聽主如何藉著聖佳琳的口，慈聲地責備我們：

「我創造了你，為何你不信任我？為什麼要靠你自己？我不是一直忠

誠地對待你嗎……經由我獨子的寶血，在我的恩寵中得到救贖的人，可以證明我的忠誠。但是他好像還是懷疑我不夠能力支持他；不夠強壯幫助他抵抗敵人；不夠明智點亮他智慧的眼睛；不夠寬仁給他必要的救恩。他似乎認為我不夠富裕，給不了他財富；不夠完美，不能使他更美好；他怕在我這兒找不到麵包吃，找不到衣服穿。」（《對話集》·*Dialogue*·第一百四十章·Téqui出版社）

多少年輕人不願意將生命完全交給天主，因為不信任祂能帶來圓滿的喜樂。他們要自己掌握幸福，卻換來傷心與不幸。

當天父的孩子受誘惑而質疑天父的愛時，謊言、控訴的主謀就獲得全勝！

很明顯地，原罪就是不信任人。我們的靈修生活是一條長長的學習過

程，透過聖神的恩寵，得以再向天主說一次：「阿爸，父啊！」並重新拾回失去的信任。

的確，要「重新再信任」很難，費時又費心。主要的困難有兩個。

2. 不相信天主的眷顧

最大的困難就是不相信天主、不把自己交託給祂，在一切日常生活上，當然就體驗不到天主實際忠誠的眷顧。我們很固執，聽耶穌的話還不夠，至少要看一下才相信！況且也時常視而不見……這樣怎麼會有經驗呢？

有一件事得清楚，唯有留給天主足夠的空間，讓祂有所展現，才體會得到天主的照顧。打個比方，跳降落傘的人若是不從天空往下跳，就感受

不到繩子拉撐的力量，因為降落傘沒有機會撐開。首先得往下跳，就是這樣，接著才感受到拉力。靈修生命也是如此，聖十字若望（Saint Jean de la Croix）說：「愈期待天主，祂給的愈多。」聖方濟·沙雷也說：「愈信任主，祂愈眷顧。」問題很明顯，許多人不相信天主會照顧，因為他們一直沒有這種經驗；但是，他們沒有經驗，是因為他們從來不往下跳，這是信仰的門檻，祂根本沒有參與的機會。他們凡事都要計較猜測，不願依靠天主，只想靠自己解決所有的事。修會團體的會祖靠著信德，勇往直前；沒有錢，但買了房子；沒有食物，卻招待窮人，於是天主為他們顯奇蹟，支票寄來了，糧倉也滿了。然而，經常幾代過去後，一切都要計畫好，要記帳，要確定不至於舉債度日，要精打細算才肯掏錢。這樣天主怎麼照顧得到呢？靈修生活也一樣，假如一位神父在草擬每一篇講道稿和演講稿

時，為了確保不在觀眾前出錯，一直修改，連一個逗號都不放過，但就是沒有勇氣投入演講；若是他不曉得先向天主祈禱、信任祂，才是事前唯一的準備工夫，怎麼會有聖神藉他的口說出美妙之言的經驗。就如福音所說：「當人把你們交出時，你們不要思慮：怎麼說，或說什麼，因為在那時刻，自會賜給你們應說什麼」（瑪十19）。

此處當然並非指預測、做預算或準備講道稿是一件不好的事。天主照顧我們時，人的天賦能力也是祂手中使用的工具！一切端賴所抱持的態度。以下兩種心態間有天壤之別：一種是不相信天主會參與，會為了信任祂的人之益處，連最小環節都設想周到，且依他目前的可能性行事，因此他害怕，一遇事就措手不及；另一種態度是該做的事都做好了，即使有些要求超過他的能力，但他也完全信任地把自己交託給天主。凡是天主願意

我們做的，總有超越人性的可能。

3. 害怕痛苦

另一個難以交託的原因是來自本身或是旁人的痛苦。即使是願意把自我交託給天主的人一樣有苦楚，一樣會遇到天主允許的慘痛之事。露德的伯爾納德（Bernadette de Lourdes）小時候家裡那麼窮，這不是與福音所說的不符？其實不然，因為主會讓我們缺乏某些東西（在人的眼中是不可或缺的），但是基本所需諸如祂的臨在和平安，祂不會不給，祂也提供一切需要，以實踐祂為我們擬定的計畫。痛苦來臨時，就如同小德蘭所說，我們的力量來自於相信「主不會應許無用的痛苦發生」。

個人生命及人類歷史如要深入基督信仰，就要相信天主美好又全能，儘管一切痛苦多麼無理，看起來毫無用處，祂都會為了我們的益處而善用惡事。堅定的信仰並非建立於數學或是哲學的推理方式，而是建基在信德。信德就是宣報耶穌已復活，天主的確已經戰勝死亡，我們的信德就是要堅信這一點。

邪惡實在令人摸不透，實在是不應該，但是只要有人就會有它。使盡全力消除邪惡，減輕痛苦，然它依舊在個人生命和人類歷史中。救恩計畫乃出自全智的天主，而非出於人的智慧；惡在這個計畫中，某個方面總是令人難以理解。「因為我的思念不是你們的思念，你們的行徑也不是我的行徑：上主的斷語。就如天離地有多高，我的行徑離你們的行徑，我的思念離你們的思念也有多高」（依五五 8—9）。

基督徒一生中，總有些時候不能盡信眼前事，要在「絕望中仍懷著希望」（羅四18）。某些時刻難免不懂天主的心意，因為超出人的智慧，用人的理智再也無法理解、無法解釋，這是天主以祂的智慧參與其中，十分奧秘難解。

幸好我們不是一切都明白！否則怎肯讓天主自由發揮祂的計畫？哪裡還會信任祂呢？的確在許多事上，我們才不會跟天主一樣的做法！誰會選擇這愚妄的十字架當做救贖方式！然而，幸好天主安排一切，而不是用人的智慧，因祂的智慧永遠比我們更有力，更愛人，更加仁慈。

有人說天主的智慧讓人很難懂，而有時也的確無法明白祂對我們所做的；但是反過來說，祂對信任祂的人所承諾的，一樣很難理解，因為天主為我們所準備的永福，遠遠超過我們的想像：「天主為愛祂的人所準備

的，是眼所未見，耳所未聞，人心所未想到的」（格前二9）。

人的智慧只能做出有限的事，反而天主的上智成就偉大的事，祂按照祂偉大的計畫召叫我們。

這就是面對惡時，我們力量的源頭；理智的思考辦不到，而是要如赤子般相信天主，信任祂的愛情與智慧。堅信「天主使一切協助那些愛祂的人」（羅八28），以及「現時的苦楚，與將來在我們身上要顯示的光榮，是不能較量的」（羅八18）。

4. 為加深信任感，如赤子般祈禱

如何加強對天主的信任感？如何維持和深化這種信賴感？只靠理智思

辨和神學思考當然都不夠。面臨考驗時，靠這些都不足以應付。得靠靜觀注視耶穌。

靜觀那位為我們交付生命的耶穌，用祂在十字架上表達的「大愛」滋養我們，這種靜觀真正激起信任感。我們用愛情和信德注視這份崇高的愛情，「人若為自己的朋友捨掉性命，再沒有比這更大的愛情了」（若十五13），永不停歇地靜觀祂的愛，被祂擄獲，一顆心怎會不慢慢地、在堅定不移的信任中被堅固？天主的愛情表達得如此明顯，我們還要懷疑祂嗎？天主——這位人類的朋友——在我們還是罪人的時候，並沒有因為我們而寬待自己的兒子」，而且「若是天主與我們一起，誰還能反對我們」，祂怎麼不會只單為我們的好處而付出一切。若是天主與我們同在，罪惡還會擊敗我們嗎？

可見要增加信任感，絕對需要靜觀。太多的人老是煩惱，因為他們不靜觀祈禱，不花時間滋養內心，不用愛情的眼光注視耶穌，以重新擁有平安。為了抵抗並擊敗恐懼，須透過祈禱時與天主相遇，及擁有被認識、被愛的個人經驗，我們才能「體驗和觀看，上主是何等的和藹慈善」（詠卅四9）。因慣於祈禱而得來的信任感，用再深奧的神學也取代不了。

在罪惡、灰心、懷疑的念頭不斷攻擊之下，反擊的方式就是永不停息地祈禱。我就曾有過好幾次經驗，每當感到心煩或灰心時，朝拜聖體之後，雖然沒有發生特殊的狀況，也沒有感到特別的事，但心情頓時就平靜下來。外在的狀況依舊，困難還是要解決，然而心境不同了，可以平安地面對它們。聖神悄悄地在工作。

默禱絕對是內心真正平安的泉源。假如不去認識祂，只是一味的「人

云亦云」，怎麼能夠把自己交託給天主，信任祂呢？「以前我只聽見了有關你的事，現今我親眼見了你」（約四二五）。我們需要經驗耶穌聖心的甜蜜柔情，因為唯有當內心感受到愛情，才會領悟信任；而唯有慣於默禱，休憩在主內，才會感受到這一切。

所以，我們要像單純孩子一般，學著無論大小事都將自己交託出去，完全信任天主。天主會展現祂的愛情、細心和忠實，有時甚至表現得出乎意料之外。有些時候，表面上天主非常嚴厲，然祂溫和純真的愛情，也會細膩地無法想像，這是祂的真性情。聖十字若望晚年欲回修道院度過餘生，快接近修院時，他生病、疲憊、走不下去，乍然想起小時候吃過的蘆筍。坐在石頭上歇一會兒時，他發現一捆蘆筍神奇地擺在一旁。

多次的考驗中，我們同時也經歷這細膩的愛情。這些經歷並非唯有聖

人才能體驗，舉凡痛苦卻真正相信天主就是天父的人都經歷得到。這些經驗在在鼓勵人把自己交託給天主，比所有的理性更有效率。

我認為這是罪惡和痛苦無法理解的真正答案。這並非哲學性的回答，而是存在性的：在學習交託的同時，我實際上也真正體驗到「沒有問題」；因為無論是惡事、痛苦，還是自己的罪惡，天主都會將一切轉為我的好處。多少令我擔心的情況發生時，我反而承擔得住，甚至起初的劇烈衝擊，而後都得享益處；之前認為是反對我的，其實都是為了我好。為此我這麼想：天主以祂無限仁慈為我做的，同樣也會用奧秘隱藏的方式為其他人而做，為全人類而做。

5. 完全交託，或不交託……

關於交託，很值得提出下面這一點。為了真正名副其實地交託並得到平安，要做得做得徹底。把一切放在天主手中，毫無例外，別再想要自己掌控、自己獨撐、自我解救，無論是物質、情感和靈修，統統都不再想要靠自己。真實的人無法被分割成好幾份，好像一部分確定交給天主，而另一部分又非要「自己來」。有一件事得要了解，交託得不完全，想要自己掌控，不容天主「插手」，多少我們還是會感到憂慮。愈信任交託，內心愈平安。

交託也是一種自我捨棄，這一點最困難。我們很自然地傾向「掌握」

一大堆事，不管是物質、情感、慾望，還是計畫等等。要放手，實在可怕，好像覺得會失去自己、會死去。但我們要全心信任耶穌的話，相信福音中極重視的「喪失的人必要獲得」這條法律：「誰若願意救自己的性命，必要喪失性命；但誰若為我的原故，喪失自己的性命，必要獲得性命」（瑪十六25）。願意不緊抓，願意放下而致喪失者，會得到真實的生命。沉迷於某事的人，想要全權抓住生活中某一部分，以便於掌控。不願意完全交付在天主手中的人，這筆帳可算錯了：多少氣力會白費，多少心神要勞傷。相反地，接受將一切放在天主手中，隨意祂拿取的人，找得到平安與無可言喻的內心自由。小德蘭這麼說：「啊，放棄一切為獲得一切多有福！」這是一條幸福之路，若是讓天主自由行動，那麼祂所給的喜悅將比我們想像的更深遠，因為祂比我們自己更了解我們，更愛我們。聖十

字若望用另一句話表達相同的事實：「從一無所求的那一刻起，一切都已屬於我。」若是我們放下一切，完全交在天主手中，祂將給我們更多。這是「在今時」（谷十30）就得到的百倍賞報。

6. 天主要全部，不一定都拿

剛剛說的這些，主要是為了揭發魔鬼常用來惹人煩惱、使人灰心的詭計。面對某些擁有的事物、物品、友誼、喜愛的活動等等，魔鬼為了阻止我們把自己交託給天主，會讓我們這麼想：假如一切都交給天主，祂一定全部拿走，這一輩子就「栽」了！這種想法引起的恐懼完全令人卻步，但千萬不要落入圈套。其實，主常常只要我們的心放下牽掛，有完全奉獻給

祂的態度，祂不一定「拿走」所有，不少不錯的事物都有助於實現天主的計畫，所以祂把它留給我們。有人因喜悅或歡樂而懷有歉意，尤其是深愛天主、願意承行祂旨意的人備覺顧忌。要堅信天主要求放下某樣東西，雖然當時痛苦，但在適當的時刻，我們會接受，並有足夠的力量；放下之後，隨之而來的將是極深的平安。我們需要的只是單純地把一切交給祂，毫無恐慌，完全信任地隨主而行。

7. 無法交託自我時，怎麼辦？

有人問了瑪德·羅賓（Marthe Robin）這個問題。她說：「依舊交託！」

聖人這麼回答，我沒有比她更好的答案。這句話和聖女小德蘭所說的有異

曲同工之妙：「完全交託就是我唯一的準則！」

交託原不出於本性，乃要向天主求恩寵。若是持久不斷地祈禱，祂會賞賜這個恩寵：「你們求，必要給你們……」（瑪七7）。

交託是聖神的果實，要有信心向祂求，主不會不給這個果實：「你們縱然不善，尚且知道把好东西給你們的兒女，何況在天之父，有不更將聖神賜與求祂的人嗎？」（路十一13）

8. 上主是我的牧者，我實在一無所缺

信任天主，把一切交託在祂手中，談到這一點，聖詠二十三篇是聖經相關經文裡最美的其中一篇：

上主是我的牧者，我實在一無所缺。

祂使我臥在青綠的草場，又領我走近幽靜的水旁，

還使我的心靈得到舒暢。

祂為了自己名號的原由，

領我踏上了正義的坦途。

縱使我應走過陰森的幽谷，

我不怕凶險，因祢與我同住。

祢的牧杖和短棒，

是我的安慰舒暢。

在我對頭面前，祢為我擺設了筵席；

在我的頭上傅油，使我的杯爵滿溢。

在我一生歲月裡，幸福與慈愛常隨不離；

我將住在上主的殿裡，直至悠遠的時日。

仔細品味這段經文後甚感驚喜，此處肯定的是上主使我一無所缺。文中也指出時常出現在基督徒生活中的誘惑，有時細微得難以察覺，令很多人跌倒，嚴重阻礙靈修發展。

這個誘惑就是當自己或家裡遇到狀況時，馬上感到缺少一些最基本的
事情，更遑論靈修上的成長精進。

例如認為祈禱絕對必要，但是身體不好，做不到；或者很想安排一些靈修活動，但是家裡不允許；或者覺得應該具備哪些優點、能力、修養和特長，才能做基督徒生活中的美事，但是這些我都沒有。我不滿意自己的生活、我這個人和目前的狀況，總覺得事情就是如此，生活不可能真正改

變，自己總比別人差。時常夢想另一種更好的、更令人喜愛的生活，認為要在這種情況之下，才能做出好事。

如同韓波（Rimbaud）所形容，我感到「此生在別處」，真正的生命在他處，生命不歸我，因著好些困難限制，這一輩子別指望靈修精進。只見負面情況，和本身的不愉快；這一切令人不悅、嫉妒、沮喪、難以前進，我告訴自己，真正的生命在別處，其他的就忘了吧。

然而，有時只要一點點就足夠令一切不同，令自己跨出一大步，那就是另一種眼光，以信任和希望的眼光看待自己的狀況（基礎在於堅信我什麼都不缺）。有這樣的信任感，靈修就有意想不到開展的可能性。

我們時常活在這種幻想中：希望改變的是環境，是事情的狀況，這樣一切才會好轉。然這是不對的，要改變的並非外在情況，而是自己的心

境，要滌除退縮、憂傷和缺乏希望，「心裡潔淨的人是有福的，因為他們看見天主」（瑪五8）。經由信德和望德而潔淨內心的人是有福的，他們越過眼前的不如意，以堅信天主臨在的眼光看待己生，祂早提供人們最基本的需要，什麼都不致缺乏。由此，因著信德而得見天主，即是經驗這位陪伴引領的天主；他們也會發現，許多原本認為對靈修生活有負面影響、有損害的情況，原來都有全能的天主帶領著，為了助人進步和成長。聖十字若望說：「認為會失去靈魂之處，反而獲得靈魂，獲益更多」。這句話一點也不錯。

當自己快撐不過去，或事情不能掌握時（根據自己的標準！），我們有時會變得相當消沉，忘了積極的那一面，甚至不曉得善用當時各種即使看來極為負面的情況，來接近天主，增長信德、愛德和謙遜之德。我們特

別缺乏的，就是確信「無論是我的善或惡，天主的愛都能將之轉為益處」（聖女小德蘭由十字若望處所得靈感）。與其沉浸在不完美的哀傷中，使盡氣力剔除缺點，為何不善用如此難得的好機會，更謙遜、更信任天主的仁慈，更有聖德。

主要的問題在於我們常用一套自己的標準區分何為好、何為不好；不夠信任天主的睿智權能；不相信祂有能力總是為了人的好處而善用一切；不相信在每一種狀況之下，祂能給我們最基本的一切，總之就是要我們更去愛。靈修生活要成長精進，就得學著去愛。假如我更有信德、更能善用這些機會愛人、更有耐心、更謙遜、更溫和、更仁慈、更把自己交託在天主手中，那麼許多自認為是損失的地方，都可能成為我的益處。

曉得並確信這一點，將是一股力量的泉源。天主有時讓我缺乏錢財、

健康、能力、品德，但是永遠不讓我缺乏祂自己、祂仁慈的助佑。是祂幫助我，使我更緊密地靠近祂、更親密地愛祂、更愛我的近人，朝聖德再向前一步。

9. 面對受苦人應有的態度

心靈最常失去平安的情況，就是近人處境困難時。朋友或孩子所受的苦，有時感受比自己的痛苦還深刻，還令人擔憂。有同感很正確，但不能讓絕望趁隙而入。當家中一個成員病倒、失業、憂鬱等等，經常全家就籠罩在一層不安的氣氛中；又有多少父母因孩子的問題煩惱不堪……

即使碰到這些情況，主也不要我們內心失去平安，理由在前面已經敘

述過了。悲痛很合理，但要在平靜中接受悲痛。主不會丟下我們不管：「婦女豈能忘掉自己的乳嬰？初為人母的，豈能忘掉親生的兒子？縱然她們能忘掉，我也不能忘掉你啊！」（依四九15）

如同之後要強調的，我們得區分何為真謙遜、假謙遜，以及平靜信任的真悔改，和令人卻步、不安內疚的假悔改，還得了解真憐憫與假憐憫。

基督徒的信仰走得愈深，愈懂得憐憫。一般說來，我們很自然地會冷漠心硬，但按照亞爾斯本堂神父衛雅（Cure d'Ars）所表達的，與耶穌之間的親密關係，使聖人眼見人間苦難和弟兄苦痛時，心被「軟化」。聖道明（Saint Dominique）徹夜祈禱，流淚懇求耶穌：「仁慈的主，讓這些罪人回頭吧！」有信仰的人，若憐憫之心毫無增長，他的靈修生活很值得懷疑。

因為聖人有很深的憐憫心，馬上感受人間苦難，並即刻伸出援手，所

以他的憐憫之情總是柔和、平安，可茲信賴。這種憐憫是聖神的成效。

而我們的憐憫常帶著憂慮、煩亂。看到別人痛苦，我們流露的憐憫不見得正確，有時出於自我中心，不全是真愛人。我們認為得非常操心處境困難的人才對，才算是愛人的表現。錯了，這種態度裡常常隱藏著愛自己。我們受不了別人痛苦，因為害怕自己也痛苦。這也是由於不信任天主。

極度痛心所愛之人受苦楚，這很自然；但若因此而煩惱，以致失去平安，表示對這個人的愛情還不完全出於信仰，還不是依照天主的計畫。這種愛情依舊來自人的價值觀，很自私，堅信天主的程度不夠深。

真正的基督信仰中，憐憫源於愛情（在天主的光照中，參與祂的計畫，為他人得益處），而非害怕（怕受苦、怕失去某些東西）。面對受苦的人，我們的態度經常因害怕而受影響，因為這是出於怕情，而非愛情。

有一件事是肯定的，天主對近人的愛比我們的更恆久、更深遠。除了渴望人們相信祂的愛情，也要人曉得將所愛之人交在祂手中。這樣做常常比去幫助他們更有效果。

受苦的弟兄姊妹需要的是平安、可信賴或喜樂的人在身旁，比起操心、緊張的人，前者給予這些弟兄姊妹的援助更有成效。假憐憫只會讓別人更難過心慌，而面對痛苦的人時，平安、希望的源頭並非假憐憫。

最近碰到一個具體的例子：一位年輕女人罹患憂鬱症，非常痛苦，她擔心害怕，常常不敢單獨一人到城裡去。我和她母親談話時，這位媽媽灰心沮喪、淚流滿面，請求為女兒的治癒祈禱。我相當能體會這位母親的痛苦，當然也為她女兒祈禱。但是令我驚訝的是，不久之後，一次偶然的機會中，我和這位年輕女人談話，發現她雖然痛苦，但感到平安。她告訴

我：「我無法祈禱，但是我一直用聖詠二十三篇的這句話跟耶穌說：『上主是我的牧者，我實在一無所缺。』」她還說她的病帶來正面的效果，特別是她父親，以前對她很嚴格，現在改變了態度。

我常碰到這樣的例子。有人正在接受考驗，可是他安然接受，反倒是身旁的人緊張不安！常常一次又一次為他得治癒祈禱，甚至求他免於兇惡，要想出各種可能的方法治癒他，卻不曉得天主的手正在帶領他。這裡並非指持續祈禱陪伴受苦的人沒必要，亦非指不用付出人為和信仰上的努力為他求治癒。這些當然都要做，但要在天主的手中平安地做，完全信任地交託給祂。

10. 每一個受苦的人中有耶穌

助人平安面對苦難，最具決定性的原因就是：慎重看待道成肉身和十字架的奧蹟。耶穌取了人身，祂真實地經歷我們的痛苦，在每一位受苦的人身上，都有苦難耶穌。瑪竇福音二十五章公審判中，耶穌對凡是照顧病人、探望受刑犯的人說：「凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的」。耶穌的這幾句話提醒我們：「人生垂暮時，我們將按愛德受審」（聖十字若望），特別是要去愛貧困的弟兄，這是為了激勵我們的同情心。而耶穌的話，不就是要我們從受苦的人身上，認出祂的面貌和臨在嗎？祂的話裡要人盡力減輕痛苦，同時用望德的眼光看待痛苦。每一個

痛苦裡，都有一顆生命和復活的種子，因為耶穌就在人的痛苦中。

看到受苦的人，若確信是耶穌在他內受苦，是耶穌藉著他補充祂的苦難所欠缺的，就如同聖保祿所說，面對痛苦時還會絕望嗎？基督不是復活了嗎？祂的苦難不就是救贖嗎？「以免你們憂傷，像其他沒有望德的人一樣」（得前四13）。

11. 他人的缺失和錯誤

之前提過，最常令人內心感到不平安的原因，就是自己或身旁的人遇到具威脅或傷害性的惡事。

解決方法就是懷著信心，把自己交託在天主手裡，祂將帶領我們遠離

惡事；若是祂允許這些事發生，祂會賞賜忍受的力量，將惡事轉為益處。

這種方法對其他導致人不平安的原因一樣有用，現在就分析這些特別的因素。這一點很值得一談，因為一方面交託自我是唯一的準則，另一方面交託給天主的實際方式會因著困擾和不安的起源而不同。

常常不安，並非單單因為是痛苦觸動人或威脅人，乃是由於某個人、某羣人的行為令人悲痛擔心。不平安並非直接求自己的好處——不過通常有這個意思——而是認為這些事對團體、教會，或特別為救人靈魂都很重要。

妻子憂慮，因為看到先生的信仰不夠活潑；團體長上心中不平靜，因為其中一位弟兄姊妹做的事，和他期待的正好相反；或日常生活中，一見旁人的舉動和所想的就不舒服。其實緊張根本沒用！

基本態度和剛剛說的一樣：信任和交託。我要做的就是平安、溫和地幫助別人進步，其餘的事就交給主耶穌，祂會將一切轉為益處。

不過接下來提的是日常靈修生活中一大原則。通常上面所舉的例子也是遇到最困難的情況，但比起耐心面對旁人的缺點，這一原則可用的範圍更廣泛。

此原則就是提醒自己，不只是想要、或渴望好事情，也要以適當的做法想它、渴望它。特別得強調，不單指所想的事情，還包括所想的做法。事實上，我們經常犯這種錯誤：所想的事情很好，甚至非常好，卻想用錯誤的做法得到。現在就舉上面的例子詳加解說。團體長上希望弟兄們有聖德，這很正常。這件事非常正確，完全符合天主旨意。但是假如長上看到他們不夠完美、不夠熱心而憤怒、生氣，心中不安寧，這當然不是聖神帶

領。我們經常有這種傾向，認為想要的東西非常好，甚至肯定為天主所願意，得到它乃天經地義，若得不到，就失去耐心、不高興。自己看來好的事情，愈過度忙碌操心地完成它！

如同剛才所說，除了要檢視渴望的事情本身好不好，也要看看自己想得到的方式，以及渴望好事時的內心狀態，亦即總是要有溫和、平靜、包容、放得下、交託給天主的渴望。不要因渴望而失去耐性、過度急躁、憂慮敏感等等。靈修生活中，這種態度時常有所偏差，也就是說，今後不再想做惡事、悖逆天主的人，願意渴望符合天主旨意的好事，然而，我們還不是用「天主的方法」——亦即聖神的方式——渴望好事，在態度上溫和、平靜、耐心，而依舊是靠自己的價值觀，緊張兮兮又熱心過度，沒有立刻達到效果就感到灰心。

所有聖人都強調，即使渴望最好的事，也要善加調適。若是依一般人的價值觀渴望某事，不但導致心緒不寧、憂慮掛念、失去平安，也阻礙了天主教在靈魂內，以及其他人之間的行動。

這一點放諸四海皆準，包括我們自己的聖化之路。好多次，我們因自己聖化得不够快，或依舊有太多的缺點而感到不安。但是，這麼做只會延誤時機！聖方濟·沙雷這麼說：「過度急於得到，延誤靈性修練！」關於這一點，下一章會再談到。

總之要記得，所有關於我們所渴望的、所期望的事，不管是實際情況或由聖神而來，都不只是渴望好事而已，身處平安也是一個記號。即使認為渴望的事情很值得做，卻感到不安，這渴望就不是由天主而來。有渴望、有渴望絕對必要，然而態度上要自由、要輕鬆，交託給天主，讓天主

照祂的方式和時間去實現。心裡了解這一點對靈修成長非常重要。幫助我們成長、轉變的是天主，我們再怎麼急躁、倉促和不安都無法做到。

12. 耐心等待人

舉個例子，若是我們渴望別人態度好，也應渴望自己溫和不急躁。當身邊的人行為不對勁、不公義，自己也要曉得平靜下來。要盡可能幫助身旁的，甚至說出他們的錯誤、勸導他們，盡量接受他們的狀況，然而，這一切都要在溫和平安中進行。一旦感到自己能力不足，就靜下來，讓天主做。

多少人為了非得改變身旁的人而失去平安！多少夫妻希望對方改掉某

些缺點而憂心忡忡！主卻要我們耐心包容別人的短處。

我們得這麼想，若是主尚未轉變這個人，沒有除掉他某個缺點，是祂還包容這個人目前的樣子！祂耐心等待著適當的時刻，所以我要跟天主一樣，要祈禱、有耐心。為什麼要比天主更嚴苛、更著急？有時候，我們認為自己的熱心是出於愛心，但是主的愛情比我更恆久不變，而祂卻一點也不急！「弟兄們，直到主的來臨，應該忍耐。看農夫多麼忍耐，期待田地裡寶貴的出產，直到獲得時雨和晚雨」（雅五7）。

我們因耐心而得到淨化，它的確非常重要。我們總認為某事是為了別人的好處，或是自己的益處，然而這種想法中常常摻雜許多隱藏的因素，和自己過於主觀、狹隘、局限的看法，但是我們相當堅持自己的主見，要別人接受，甚至要天主接受。脫離如此狹窄的心胸和價值觀很重要，為的

是實現天主的計畫，而非自己的願望，為了使天主的計畫更寬廣、更美麗。

13. 耐心面對自己的錯誤和缺點

靈修生活達到某種程度的人，他非常渴望全心全意愛主，也曉得在困境中要信任祂，把自己交給祂，然而還是有一種情況經常令人失去平安、心緒不寧，魔鬼也時常趁機洩他氣、煩擾他。

我們還是會在意自己的軟弱不幸；就算有心改過，還是照樣犯下錯誤，這一點也令我們耿耿於懷。

然而重要的是自己得了解，犯錯之後的難過、灰心和憂慮，其實並不正確，盡力保持平安反而才是應變之道。

日常生活這些不幸與失敗的經驗中，有一個基本原則可以引導我們，即是切勿以超乎能耐的努力（遠遠超過人力範圍！）想完全消除缺點和罪惡，而是當跌倒、或是察覺自己的缺點而煩心時，要盡可能重拾平安，同時避免難過灰心。

這並非是放縱主義，亦不是馬虎隨便，而是盡快成聖的方式。原因很多。

首先是已經提過許多次的基本原則：靈魂平靜，天主行動。要成功脫離罪惡，靠的不是自己的力量，唯有靠天主的恩寵才辦得到。愈不是讓自己來做，愈能更快地找回平安，讓天主工作。

其次是這麼做，天主更喜歡。要一跌倒就灰心喪志？還是回應天主說：「主耶穌，請您原諒我，我又犯錯了，看吧，靠自己就是這樣！可

是，我信任地交託自己在您的慈愛寬仁中，感謝您沒有讓我犯下更大的罪過；我信任地交託給您，因為我曉得總有一天您會完全治癒我，並祈願藉著體驗自己的無能為力，使我更謙遜，對待別人更溫和，更曉得若是靠自己，我還能做什麼，不是只有您的愛與仁慈最可靠嗎？」怎麼做才會讓天主開心？這裡的答案很清楚。

第三個理由是失敗、犯錯後，感到煩惱、悲傷、灰心的原因其實很不單純，常常並不是由於冒犯天主而覺得痛苦；其中混雜著某種程度的驕傲。難過灰心，並不是由於天主受到冒犯，而是因為理想中自己完美的那一面破滅了。痛苦通常是由於傷了自尊！對自己過分自信、過於逞強，而非信任天主，過度痛苦就是個記號。看看勞倫佐·史庫蒲里怎麼說：

「自傲的人以為他了解不依賴自己，要完全靠天主（靈修生活的基礎正是信任祂，所以要盡力這麼做），但若是不知道自己會犯錯就不對了。假如覺得煩惱、感到悲傷，或是覺得自己的德性沒有希望再深入，這就是只信任自己，而非信任天主的記號；而且愈傷心失望，就愈自責。」

不依靠自己，多依靠天主的人，若是犯了錯誤，不會過於驚訝、不安和憂愁，他知道得很清楚，這是由於他的不足、對天主還不夠信任。他的錯誤反而使他不依靠自己，而是更依靠全能天主的援助，亦即他厭惡他的罪行，要改進迷戀的壞習慣；因為冒犯天主，他深深感到痛苦，然而這種痛苦是平靜的，不至於讓起初的憂心令他屈服在慣常的考驗之下，被殘酷的敵人煩擾不堪……

還有一種普遍的錯覺，就是犯罪後總是感到害怕、困擾。雖然犯錯後緊接而來的憂慮總伴隨著些許痛苦，但這個痛苦是由心底的驕傲和隱藏的虛偽而來，是太依賴自己。因此，自認德性已穩定、早就拒絕誘惑的人，一旦他也像其他人一樣跌倒了，他會認為這種事怎麼可能發生在他身上，接著就完全對自己失去信心，再也爬不起來，他開始煩惱、失望。

謙遜的人絕不會遭遇這種不幸的事，他們只信靠天主，絕不高估自己，當失敗時，不感訝異，也不心煩，因為真理光輝的照耀使他們了解，正是因為他們軟弱、沒有恆心，所以會跌倒乃天經地義的事。」（《靈修爭戰》，*Le Combat Spirituel*，第四、五章）

14. 為了我們，天主能從錯誤中萃取益處

傷心灰心不是好現象的第四個原因，就是切勿把自己犯的錯誤過分悲劇化，因為天主有能力從中萃取益處。小德蘭極為喜愛聖十字若望的這句話：「不管是我的善或惡，天主聖愛都能從中萃取益處，一切都得以轉變。」

信任天主要直到這樣的程度：相信祂夠良善、夠能力，可以由一切事上萃取益處，包括我們的錯誤和不忠。

聖保祿這麼說：「天主使一切協助愛祂的人」，聖思定也補充道：「即使是罪惡！」（拉丁文“Etiam peccata”）

當然，我們應該全力對抗罪惡，改正缺點。天主吐出不冷不熱的人，

再沒有比寬鬆馬虎更能冷卻愛情（寬鬆反而是不信任天主，也不相信祂有能力聖化我們！）。因著我們而發生的糟糕事，要盡可能試著彌補；但是，切勿對自己的錯誤感到過度內疚，因為只要懷著懺悔的心回頭找天主，祂就有能力化錯誤為益處。這麼做才能使我們更謙虛，少依靠自己的力量，更依靠祂。

我們犯下的錯誤，主的慈愛深遠到能夠將之轉化為我們的益處！中世紀神秘學家魯斯布魯克（Ruybroek）曾說：「為了我們，寬容的主願意轉化罪以抵抗罪，祂有辦法化罪惡為益處，將它們轉換成我們身上的救恩工具。這樣雖不會減少我們恐懼犯錯，以及犯錯後的痛苦，然而罪過會成為我們的謙遜之源。」

同時，我犯罪的經驗能轉換為溫和慈愛之源以對待旁人。我這麼容易

跌倒，怎麼還能夠判斷弟兄？我怎麼能不慈愛地對待他，就像主耶穌慈愛地對待我一樣？

為此，不管犯什麼錯誤之後，與其無止盡自我封閉、反反覆覆回想，何不懷著信任的心，立刻回到天主面前，並感謝祂的慈愛能將錯誤化為益處！

還得曉得一點：魔鬼要阻止靈魂奔向天主，最常用的一項武器，就是非得要人內心不安，要人只顧看自己的錯誤，進而灰心喪志。

我們也要曉得辨別真正的悔改，真心渴望改過，總是溫和平靜，充滿信任；而假悔改令人煩惱灰心，卻步內疚。所有良心的譴責並非全部來自聖神！有些是我們的驕傲，或是出於魔鬼，得曉得分辨。平安是分辨神類最基本的標準。來自天主聖神的感受有時強力深刻，但是絕對不至於不平

安。再看看史庫蒲里怎麼說：

「為了保持內心絕對平安，必須不理會某些貌似由天主而來的內疚，這些責備乃因良心覺得犯錯，但其實它們來自惡神，目的是為了使人立刻下判斷。假如良心的內疚用於使我們謙遜，做善事時更熱心，信靠天主仁慈的心絲毫不減，就該懷著感謝的心領受，如同領受天主的恩典。可是，假如良心的內疚使人煩惱不安、削弱勇氣，令人懶惰畏縮、怠乎職守，就得知這些都是敵人的教唆，則當繼續做平常的事，毋須聽從它們的挑撥。」（《靈修爭戰》，第二十五章）

畢竟，對心存正念的人而言，罪的嚴重性不是犯了何種錯誤，而是被惡事擊倒。凡是跌倒又爬起來的人，損失不大，他反而得到收穫，如謙遜，如經驗主的慈愛；沉於悲傷、被擊敗的人，失去更多。靈修成長的記號不在於跌倒，而是在於跌倒後，快速爬起。

15. 犯錯了該怎麼辦？

以上所說的一切，可做為犯錯時很重要的行為準則。犯了錯，當然應該感到痛苦，同時請求天主寬恕，謙遜地懇求祂賞賜恩寵，不再得罪祂，並決定在適當時機辦告解。切勿傷心灰心，而要依照上面的反省，盡快回復平安，而且就像沒有發生事情一樣，重新開始正常的靈修生活。愈快回

復平安，愈好！這樣比逼得自己緊張兮兮進步得更快！

現在舉個很具代表性的例子。我們常因犯錯感到懊惱而很少去祈禱，例如不再繼續每天的靜默祈禱，我們為自己辯護：「我才剛犯罪，才剛得罪天主，現在這個樣子怎麼去見祂！」有時得好幾天以後才能回復正常的祈禱生活。可是，這就犯了嚴重的錯誤，只有魔鬼才會鼓吹這種假謙遜。最不能改變的反而是祈禱生活，若不是靠近耶穌，哪裡還能改正錯誤？我們的罪是不成理由的藉口，要人遠離祂，然而，就因為我們是罪人，才更要接近說這句話的祂：「不是健康的人需要醫生，是有病的人……我不是來召義人，而是來召罪人」（瑪九12 | 13）。

若要等到成為義人，才能過正常的祈禱生活，要等的日子可長了。反而得接受在天主前，我們是罪人的這副樣子，才能得到治癒，慢慢成為聖

人。

這裡要破除一個嚴重的迷思，就是認為只有當自己乾乾淨淨、衣冠楚楚、心滿意足時，才能面見主耶穌！這種態度虛假透了！總之就是不要天主憐憫。有時假聖德使人下意識地感到不再需要天主，它背後的真面目是什麼呢？而真聖德正要人了解，我們絕對需要祂的憐憫！

再來引用《靈修爭戰》其中的一章作結尾，它提到所有剛才說的一切，其標題也可做為犯錯時的行為指標，標題為「靈修爭戰時，受創傷口的治癒方式！」

「一旦您覺得受傷，亦即當您可能因過於脆弱，或是出於邪念而犯錯，切勿因此過度悲傷憂慮，反而要向著天主，立刻挺起

身來，謙遜信任地告訴祂：『噢，我主，祢看我就是這個樣子，我這麼軟弱，像個瞎子一樣，我還能做什麼？不是徘徊就是跌倒？』千萬不要過度悲傷，要好好想一想，為自己所犯的錯誤感到真正的難過。

然後，讓自己安靜下來，您該憤怒的是那掌控您的一切偏情，特別是那些會引誘您犯罪的原因。

您可以這麼說：『主耶穌，靠著您無限美善，若不是您前來援助我，我早就犯下更嚴重的過錯。』

接下來，對這位仁慈的天主獻上數千次感謝，比以往更愛祂，可想而知，祂不但不認為您剛做的事是冒犯祂，反而會再向您伸開雙手，唯恐您在類似的紊亂中再次跌倒。

總之，充滿信任地告訴祂：『噢，我的主，把您的慈愛賞給我，讓一個卑微的罪人感到您神聖的仁慈；寬恕我所有的過犯，不要讓我心口不一，也不要讓我離開您；用您的恩寵著實地堅固我，使我永遠不再得罪您。』

這麼做之後，就不要再查證天主是否寬恕了您，否則只有徒增困擾，浪費時間，這是出於驕傲和來自魔鬼的幻想，牠要透過憂慮的情緒殘害您、折磨您。所以，交託您自己在祂神聖的慈愛中，極為平靜地持續日常的工作，猶如不曾犯錯一樣。就算您一天冒犯天主好幾次，永遠都不要失掉您對祂的信任。我說的這些，要好好地去，第二次，第三次，再下一次也如同第一次……以這種方式對抗魔鬼，最能使牠畏懼，因為牠知道這種方法最得天

主歡心，看到牠以前輕而易舉征服的對象，現在轉變了，牠會不滿又氣惱……若不幸您因犯錯而跌倒，感到煩心，失去勇氣，首先要做的事情就是整個人盡快回復平安，信任天主……」

最後要補充很重要的一點：做壞事確實很危險，無論如何都要避免；但也要清楚一件事，假如專做好事同樣很危險。

由於原罪的緣故，我們的驕傲感太深，以至於很難不做點好事，多少認為是自己的能力所成就的，是自己的功勞和聖德！如果主不偶爾一次讓我們犯錯跌倒，我們就會有危險！可能很快就變得驕傲、瞧不起身旁的人，忘記所有一切都由天主白白而來。

沒有任何東西比驕傲更阻擋真愛。為防止行大惡，主有時允許小惡行

發生，人會犯下一些錯誤，而要感謝的正是這一切，人若是沒有這道柵欄，極有可能完全毀滅！

16. 做決定時感到不安

最後要反省的一點，就是當必須做決定時，常常因為心裡還不清楚、還不確定，或良心受困擾而失去平安。我們怕做錯事會產生不好的後果，也擔心做的不是天主旨意。

這種情況不但使人痛苦，進退兩難時尤其令人焦急。之前所提到的交託和信任，把一切託付在天主手中的普遍態度，使我們不會擴大事情的嚴重性（即使連我們因錯誤所造成的後果亦不擴大！）。在這種不確定的

處境中，這種態度更是珍貴。

在此則提出幾個有用的建議，幫助我們做決定時，依舊擁有內心平安。

第一點（這和直到目前所說的完全配合）是面對一個重要決定時，理所當然必須避免的錯誤之一，就是過度急迫和過於急躁。考慮事情時，通常需要一定的時間，以便在心情平靜溫和時，找到適當的解決方法。聖文生·德保思考成熟（特別是祈禱後！）後才做決定，有些人甚至認為很慢；然而，看看他結的果實！

做決定之前，要先了解情況，以便內心清楚；切勿在急躁、任性時做決定。要分析狀況及事情各個不同層面，考慮動機，在內心純淨，並非為個人利益著想之下做決定；還要祈求聖神光照，以符合天主旨意的恩寵行動；最後為了做這個決定，還要向可以幫助我們的人求教。

關於這一點，得清楚每個人都會碰到一些晦暗不明的狀況，特別是在靈修生活中，若沒有神師幫忙分辨，實在無法平安地下決心。天主並不要我們自滿自足，在祂的教導之下，有時祂讓我們靠自己就是找不到光明和平安，唯有藉著向另一位中間人打開心房才找得到。當我們碰到問題，進退兩難時，這種打開心房的謙遜、信任態度，不但使主歡喜，也常常可以除去魔鬼為了欺騙、或困擾我們所佈下的陷阱。平安的內心太珍貴，要了解生命中的某些時刻，若是沒有一位可以向他傾吐心事的人，單獨一人無法找到平安。聖雅風（Saint Alphonse de Liguori）是一位十分出色的神師，但是在他自己的靈修生命中，若是沒有向另外一個人開放，聆聽建議，通常他也很難自己找出方向。

說到這裡，有一事必須要了解。一個人做決定時，不管他尋求天主旨

意之前多麼謹慎（祈禱、反省、徵詢意見。如此謹慎是必須的，事情愈重要愈不能草率），以便做決定之前得到天主光照，並且確定做的就是天主旨意（要謹慎就有責任這麼做，尤其事情愈重要時，愈不可輕易下決定），他也不一定每次都能得到清楚明確的答案。若是碰到具決定性的情況時，就得自問（每一次都得這麼做！）：「我該怎麼做？天主的旨意是什麼？」也不會總是有答案！

當盡力分辨並尋找天主旨意時，天主時常透過不同的管道告訴我們，讓我們有明確的方向。然後，在平安中做決定。

主也有不回答的時候，這十分正常！有時祂就是讓我們自由，有時祂這麼做是自有妙計。最好知道這一點，因為常常有人為了怕做錯、怕不是天主旨意，不惜代價地找答案：想來想去、拚命祈禱、翻十次聖經來找一

段經文，期待得到回答。這種做法更擾人、更令人不安，因為這麼做不見得更清楚，手上是有了一段經文，卻不知道如何詮釋。

天主允許我們不曉得怎麼做才好時，平靜地接受它。由於得不到明顯的答案，就「強行逼迫」，折磨自己，此舉毫無用處。此時最好還是遵循傅天娜修女（Soeur Faustine）指示的原則：

「不知道該怎麼做才好時，要思考、分析、徵詢意見，因為良心不安不能採取行動。不確定時（若還是不確定）得自問：不論我做什麼都好，因為我意向正確。經過分析後認為是好的，天主接受，也認為好。若一段時間過後，發現事情不如預期，也不要憂傷。天主看一開始的意向，並且依此意向給予回報。這是得

遵守的原則。」（《靈修日誌》· *Journal spirituel* · 799 號 · Jules

Hovine 出版社）

我們常因自己要做出決定而過度煩惱。如同假謙虛、假憐憫，有時做的抉擇是「假服從」天主，自認為是天主的旨意準沒錯，其實是自己的選擇。然這種態度實有待商榷，理由有好幾種：

一種是渴望知道天主要什麼。有的時候，這種渴望隱含著不接受不確定的狀況，也就是說，自己其實不想做決定。然而，即使不曉得是不是最佳選擇，通常主的旨意是要我們自己做決定。實際上，在不確定的狀況中抉擇，不花上數小時猶豫不決，而從中選擇認為最好的，這裡面已經含有信任及交託的態度：「天主，為了了解您的旨意，我反省，也祈禱過，我

「雖不太清楚狀況，但是也不感到困擾。我不想花好幾個小時搔頭摸耳。我分析過，也決定這件事，對我來說，這是最好的安排。我把一切交託在您手上。我知道，即使錯了，您也不會抱怨；我這麼做，是因為意向正確。就算做錯，您也有能力從中萃取好處。在錯誤中，我會更謙遜，有一些收穫！」然後，心有平安……

另一方面，我們很希望自己可靠，絕對不會錯，然而這種渴望太驕傲，是害怕被判斷。相反地，有人平安地接受自己有時會犯錯，不必躲躲藏藏，他表現出來的是真謙遜，真正愛天主。

切勿認為天主要求我們太高，這是錯誤的觀念。上主是天父，祂良善富憐憫心，曉得祂的孩子有何弱點、限制和想法。祂要的是心存正念，意向正確，但祂絕不要我們所向無敵，也不要我們的決定完美無缺！而且，

假如所有的決定都要完美無缺，也許會做出更多錯事，對我們其實沒什麼幫助！可能很快地就當自己是超人。

總之，一個人若是在不確定中，也能夠不再猶豫，立刻決定，並且信任地把自己和結果都交託給祂，天主會愛他遠勝過另一種人——這種人原知道天主怎麼期待他，還是不停地自尋煩惱，久久不下決定。前者的態度比後者更交託、更信任、更有愛情。有自由心態往前走，不會在瑣事上「鑽牛角尖」的人，天主會愛他。完美主義和聖德一點關係也沒有。

有兩件事需要區分，其一就是當一個決定事關重大，例如和一輩子有關時，就應曉得用時間來分辨；而另外一種情況卻是應避免花上過多精力和時間，為兩件之間沒有太大不同的事情煩惱，這種態度很愚蠢，而且違背天主旨意。聖方濟·沙雷說：「有金塊，自然地會仔細稱一稱，與一小

文錢之間，很容易迅速地判斷兩者的價值。」魔鬼總是要我們不安，總是在最不重要的決定上，要我們自問到底合不合天主旨意，是否要放棄，然後為一點都不值得的事情感到不安、遲疑、良心內疚不已。

要有堅定服從天主的深切渴望。若是這個渴望伴隨著平安、內心自由、信任和交託，不致引起麻痺良心、阻礙自由決定的煩惱，那麼這種渴望的確來自聖神。

沒錯，主允許在某些時刻，人因渴望服從祂而感到困擾；但有時也源自於這個人猜疑的個性，他的一生中，即使是主也無法，或完全解救他脫離這種痛苦試煉。

只是我們習慣上努力要自己內心自由平安地行事。不過得曉得魔鬼狡猾，老是惹人煩惱，利用人想承行天主旨意的心願，勾起他的不安。別

「中計」了。人遠離天主時，魔鬼引誘他行惡，用壞事勾引他；但是，當人親近天主，願意愛祂，願祂歡喜、聽從祂時，魔鬼就停止用惡事引誘他（這種事很容易看出來），而是轉用行善事吸引他。也就是說，魔鬼用人行善的渴望使人煩惱，勾起疑慮，或是藉著擺在眼前的善事，引起渴望，但其實目前能力根本做不到，或者並非天主所要求，而魔鬼就用這個方法使人灰心、要人失去平安！牠的目的是要動搖我們，讓我們覺得做得還不夠，或認為所做之事並非真正出於愛天主，或認為主會對我們不高興等等。例如魔鬼要人相信主要求做犧牲，我們卻因為做不到而感到煩惱；牠要勾起人的各種猜疑、不安和良心不平靜。其實，我們就只要像孩子一樣，純樸地投入天主懷中也就夠了。當我們因為剛才所提的原因不安時，千萬提醒自己小心魔鬼伸出的魔爪，要平靜下來，若是靠一個人的力量辦

不到，就找位靈修夠深的人暢談一下。常常只是找另外一個人談談，就足夠完全掃除煩惱，讓人重拾平安。

我們所有的行為和決定，都要展現出這種自由，現在以聖方濟·沙雷的話總結：

「放寬心胸，無論大事小事，永隨天意，心中加添愈多的溫和平靜。」（致 Fléchère 女士，一六〇九年五月十三日）

「我常對您提起：操練德性時，勿過於吹毛求疵，要坦率、真誠、樸實，要有風範、自由、正確的信仰。我擔心的是拘束與抑鬱。希望您心胸寬大，行在吾主天主的道路上。」（致 Chantal 女士，一六〇四年十一月一日）

17. 愛情的康莊大道

平安、自由、信任地交託給天主，平靜地接受自己的缺點，甚至是自己的跌倒，這是繼續前進的基礎。為什麼這條路比操心、猜疑、緊張地渴求完美，和憂慮不夠完美，更是尋求天主旨意的正路呢？

因為唯一真正完美的是愛情，而前一種方式所擁有的天主之愛，比後一個更真實。傅天娜修女曾說：「不知道怎麼做時，我求問愛情，祂提供的建議最好！」主召喚我們要完美：「你們應當是成全的，如同你們的天父是成全的一樣」（瑪五48），依照福音，最完美的人並非指行為無瑕可指的人，而是敢去愛的人。

有時完美的行為並非指一般認為的完美形象，像是一舉一動很高尚、零缺點、無瑕疵。行為完美是指表現出對天主無私的愛情，愈少尋求私意。他接受自己有弱點、太微小、常跌倒，在自己和其他人眼中什麼都不是，卻不至於過度擔憂，因他信任天主，而且曉得祂的愛情永遠比自己的缺點和錯誤更重要，更有分量。比起為追求完美以致憂慮的人，他愛得更深。

「神貧的人是有福的，因為天國是他們的」（瑪五3），充滿聖神光照，不再視自己的神貧為悲劇一場，而是喜樂地接受，並且將所有希望放在天主身上，不置於己身的人是有福的。他們的財富就是天主本身，這些人會因祂而完美、聖化、有聖德……曉得喜愛自己神貧的人是有福的，因為神貧是天主展現祂無邊愛情和慈愛的最好時機。當對自己的不足和微小不再感到難過憂慮，而是平安喜樂時，就成聖了。

這條神貧和愛情之路最能使人成長、加深德性、潔淨缺點，就只有愛情是成長的泉源，結出果實，洗淨深層的罪惡：「愛情之火比煉獄之火潔淨得更多」（小德蘭）。這條路乃以喜樂地接受自己的神貧為基礎，既不是隨便馬虎，也不是放棄成聖。這條神貧之路最快速、最穩定，因為要透過這種方式，把微小的自己，完全信任地交託在天主手中，依著祂的恩寵行動，並以祂本身的慈愛引領我們朝向完美之路。若是要靠自己的力量，不可能達成。

18. 結束前的幾個建議

盡力實行前面所說的一切必得益處。要懷著耐心堅持到底，尚未完全

達到之前，千萬別灰心！另一種說法看似矛盾，其實不然，就是絕對不要由於自己想得到平安，卻總是得不到而失去平安！人的修練過程緩慢，對自己要有耐心。

基本原則就是：「我永不失望！」這句話也是出自小德蘭，本文所提乃以她的精神為依據。也可以再引一句大德蘭（Thérèse d'Avila）的名言：「耐心得以贏得一切」。

另一個非常實用的原則是：若沒有能力成就大事，千萬不要灰心，因為還可以做小事！有的時候，因為沒有能力做大事，成就英雄般的行徑，所以我們忽略了身旁可以做的事，然而就是這些小事使靈修成長，結出豐碩果實，它們也是喜樂的泉源：「好！善良忠信的僕人，你既在少許事上忠信，我必委派你管理許多大事：進入你主人的福樂吧」（瑪廿五21）。

若是主看我們在小事上堅持盡力，如同祂所期待的一樣，祂自己將會參與，帶領我們成聖。我們可以這麼做：面對困境無法保持平安時，就每天盡力在比較容易的事上保持平安，例如平靜不煩躁地從事日常的工作；把握當下的每件事，不操心未來；和別人說話平靜溫和；身體的動作，和爬樓梯的腳步都避免過度急促！得到聖德正好就像爬上樓頂，都需要由前幾階走起！外在有所改變，靈魂時常也會跟著改變！以愛情做的小事情，和讓天主高興，都是使我們成長的大好機會，此為小德蘭成聖的秘密之一。

若是我們堅持這麼做，靠著祈禱和恩寵助佑下所行的日常舉動，就可以活出聖保祿說的這段話：

「你們什麼也不要掛慮，只在一切事上，以懇求和祈禱，懷著感謝之心，向天主呈上你們的請求；這樣，天主那超乎各種意思的平安，必要在

基督耶穌內固守你們的心思念慮」（斐四 6—7）。

這種平安，誰也奪不走。

第三部分

聖人怎麼說

胡安·波尼拉 (Juan de Bonilla)

十六世紀西班牙方濟會士，《靈魂平安集》^①作者，此書雖小，然言論宏偉。

1. 平安——朝向完美之路

經驗會告訴您，您的靈魂將因平安而散發慈愛，和洋溢著對主對人的愛情，平安是朝向永恆生命的大道。

千萬不要讓您的心受到困擾，感到鬱悶和不穩定；也切勿摻入可能引起憂慮的因素。總是要努力保持平靜，因為主說：「溫良的人是有福的」。跟著這麼做，主將為您的靈魂建造一座和平之城，成為歡樂之家。您所要做的，只是每一次困擾時，不論是在工作、思想和行動中，讓自己平靜下來、保持平安，絕不例外。

羅馬不是一天造成的，同樣地，也不要妄想在一天之內得到這種平安和內心的平靜，因為內心中要建造的是天主的居所，您自己要成為祂的聖殿。是主祂要自己來建造：若非如此，一切都是白做。

另一方面，這棟建築物要以謙遜為基礎。

2. 保持靈魂自由輕快

讓您的意念隨時準備迎接各種可能發生的事情；讓您的心不要因一點小事就屈服。醞釀一些渴望時，萬一失敗了，也不要頹喪悲傷，而是照樣保持平靜，如同您從來沒有渴望過一樣。真自由就是不受任何事牽絆。天主要為您的靈魂送來的，就是這種輕快；祂要成就的，就是祂那令人意想不到的壯麗事業。

註釋

① *Traité de la paix des âmes*, Juan de Bonilla, Blois: N.-D. de la Trinité 出版 · 1964。

La paix intérieure, Juan de Bonilla, du Lion de Juda 出版 - 1991。

聖方濟·沙雷 (Saint François de Sales · 一五六七～一六二二)

1. 天主乃平安之主

由於只有在平安中才有愛情，故我常叮嚀您，務必要仔細保存心中神聖的寧靜。

天主是平安之主，所有令人緊張不安的念頭均不是來自祂。此乃敵人的誘惑，務必捐棄，不予理會。

在一切事上，以及無論身在何處，都要活得平安。不管是內心或外在，痛苦的事總會發生，都要平靜接受。遇喜樂之事，平靜地接受，勿得意忘形。須遠避惡事嗎？要保持平靜，勿煩惱，否則於避開之際，很可能令自己跌倒，亦或給敵人殘害自己的機會。欲行善嗎？須得平安行動，否則急躁行事，必錯誤百出。即使是補贖，也要平心而做。（致歐伯院長之信・Lettre à l'Abbesse du Puy d'Orbe）

2. 如何擁有平安

我親愛的神子，做三件事即可得到平安：所願意的每件事均要立意單純，只為顯耀主榮光；於神師引導下，朝著這個目標，能做多少就做多少。

少，其他的就由天主接手。心思意念均以天主為尚，做能力所及之事，還有何煩惱之處？還要畏懼何事？不會，不會，主怎會如此嚴苛對待祂愛的人。祂就是喜愛盡力所做的事，因祂深知我們擁有的並不多。親愛的神子，不要忘記，經書上稱我們的主是和平之主，為此，無論何處，只要以祂為唯一主宰，祂就掌握一切平安。祂要降下平安之前，會先引發爭鬥，為的是使心靈遠離執著不放，脫除最驕愛、最凡俗的情感，亦即遠離過度自愛，唯信自我，得意自滿，及相類似的情感。

當主脫除我們過度喜愛、緊持不放的私慾偏情時，就好像活活剝開一顆心，感受十分尖銳；全靈爭戰幾乎是唯一能做的事，因為這種脫除令人相當敏感。然而靈魂爭戰並非毫不平安，因為儘管痛苦日增，我們依然信靠天主旨意，不再讓苦惱成為負擔，而是為了使天主喜樂而將其完全獻

上，並且懷著勇氣，繼續做我們應該做的事。（致歐伯院長之信）

3. 平安與謙遜

平安從謙虛而來。

我們最大的不平安，是因為太自愛和自我評估過高。為什麼當發現自己的缺點，或是犯了罪的時候會感到如此驚訝？不了解自己怎麼會做出這種事，因而感到急躁。原因在於我們肯定自己很好、意志強，也很堅固，然而，當發現自己不是這樣時就跌倒了；當發現自己不對時就動搖、悲痛，開始猶豫不決。假如我們原本就有自知之明，我們不會驚訝自己跌倒了，反而會驚訝自己站得起來。

4. 天主使一切協助愛祂的人

天主使一切協助愛祂的人。事實上，既然天主能夠、也曉得由惡取善，祂做這一切是為了誰？除了那些毫無保留奉獻給祂的人，還有誰呢？的確，天主以祂的美善為我們抵擋罪惡，這些罪惡因著祂的眷顧而被消除，並進而轉為愛祂之人的好處。若是達味不曾犯罪，他不會如此謙遜；若是主不曾除去德蓮（Madelaine）滿身罪惡，不曾除去她犯下的過犯，她不會這麼愛她的救主。

看吧，我親愛的神子，這位師傅會大方地散播祂的慈愛，祂將不幸轉為恩寵；為我們滿是劇毒的毛病敷抹救命之藥。

請您告訴我，當我們遭遇不幸、有負擔、受迫害時，難道祂不會做什麼嗎？若是曾有什麼不愉快的事臨於您身，不管是什麼樣的事，您的靈魂也要確認，一切均會轉為益處。儘管您未瞧見這好處如何而來，心底更要堅信這事絕對會發生。若是天主為您的雙眼塗上恥辱的污泥，這是為了讓您看清楚一個更壯觀的場面；若是天主對您如同讓聖保祿一樣跌倒在地，是為了幫助您站起來去光榮祂。

5. 全心渴望天主，勝過其他之事

要全心、全靈、全意渴望天主，但是服侍祂的方式必得溫和寬容，如此一來，即便有人阻礙我們用這些方式服侍天主，我們仍不至於備受困擾。

6. 信任天主的眷顧

心中愈懷信任之情，天主愈是眷顧。

切勿以緊張的心面對將來，只要懷著一顆信任天主的心就好，事情一旦發生，天主會帶領您度過。祂到現在一直保護您，用祂眷顧的手托護著您；每種情況下，祂來援助您；您走不過去時，祂會背著您。親愛的神子，天主不是向我們強力保證過，只要是愛祂的人，一切都會幸福，您有什麼好害怕？不要想明天將發生的事，因為今天照顧您的天父，明天和永遠都會照顧您；或許祂不讓您碰上惡事，就算遇上了，祂也會給您萬夫莫敵的勇氣去抵擋。

我親愛的神子，平安吧，剔除令您煩惱的想像力，常常告訴主耶穌：噢，天主，您是我的天主，我把自已交託給您，您幫助我，做我的避難所，我什麼都不怕，不獨您與我同在，您更在我心底，我也在您心中。在這位天父懷中的孩子，還有什麼好怕？親愛的神子，要像個小孩子，因為您知道小孩子不想太多事情，反正總有人會為他著想，孩子和父親一起時，總是勇氣百倍。就這麼做，我親愛的神子，您將會在平安中。

7. 避免急躁

待人接物認真切實，切勿急躁亦別煩惱。

無論什麼事都不要緊張，因為急躁會困擾理智，影響判斷。古諺云：

欲速則不達。

主耶穌責怪瑪爾大，對她說：「瑪爾大，瑪爾大，妳為了許多事操心忙碌」（路十41）。您瞧，若是她那時從容不迫，絕對不會困擾；但就是因為她緊張不安，急躁又煩惱，因此主耶穌才責怪她……

生活上操勞急躁，絕無法成就好事情……平安地接受發生在您身上的事，盡力按順序完成，一件接著一件。

8. 平安地面對自己的缺點

自己的過失要厭惡，但是要厭惡得心平氣和，而非心浮氣躁，甚且，得耐心看待它們，虛心受教，由其中萃取益處。若非如此，我的神子，您

太仔細分析的過失，反而會令您更加隱隱不安，這種情況繼續下去的話，我們的毛病愈消除不了，因為最大的阻礙就是急躁的心態。

9. 對待別人要發自內心的溫柔與平安

致一位初學導師：

「親愛的神子，天主以極大的慈愛，呼喚您的心去寬仁地包容別人；在熱忱的純酒中，聖潔地擲入滿心香膏，以饗眾人……您正好需要這樣的經驗，我親愛的神子，您的熱忱頂好，然裡頭稍有苦味，帶些急迫，有些許不安，透著些苛求，這些都是缺失。需得潔淨一番，今後將轉為溫柔、和善、親切、平和、包容。」

10. 最後：保持平安難辦到，安然接受不煩惱！

我的神子，平安就是以穩定的心情，保持穩定的情緒。我沒說要用力持有平安，而是說要試著朝這個方向走，這才是您首要關心之事；並且當各種情緒紛至沓來，一時無法平靜時，不要因此驚慌失措。①

註釋

① 《全集》，*Oeuvres complètes*，由 la Visitation d'Annecy 出版。

大德蘭 (Thérèse d'Avila · 一五一五～一五八二)

真謙遜與假謙遜

我的女兒們，得當心魔鬼操弄的謙遜。藉著指出我們犯了多少麼嚴重的滔天大罪，牠就是要我們陷入極度的不安。牠用諸多手段苦惱我們的靈魂……要讓人們感到無論做什麼事都是困難重重；不管做了多麼美好的善工，都覺得做了也沒用。這種無力感使這些人束手無策，自覺再也沒有能

力完成每件好事，因為每件對別人是鼓舞的事情，在他想像起來卻是糟透了……

深度的謙遜不會令靈魂緊張煩擾、搖擺不安，反而伴隨而來的是平安、喜樂及憩息。當然，當一個人知道自己很糟糕時，他曉得他該下地獄，並為此感到難過，似乎所有的受造物都理當厭惡他，讓他不敢要求仁慈憐憫。但真正的謙遜是痛苦由靈魂深處散發甘甜和歡欣，靈魂不會拒絕痛苦，但是痛苦絕不會困擾靈魂，也不會捆綁它，反而有助靈魂開放，使其更有能力侍奉天主。另一種痛苦絕非如此，它困擾一切，動搖一切，為要完全攪亂靈魂，使其痛苦得苦不堪言。依我之見，魔鬼要我們自認謙遜，牠最後的目的是要人完全失去對天主的信任感。

（《成德之路》，*Chemin de la Perfection*，第四十一章）^①

註釋

- ① 摘自《全集》· *Oeuvres complètes* · 由 G. de Saint-Joseph 神父翻譯 · Seuil 出版。

降孕·瑪麗 (Marie de l'Incarnation, 一五六六—一六一八)

承行十加

倘若我們能一眼就看到天主在每個人身上所安排的計畫；即使是從所謂的災禍、憂愁與悲傷中，也照樣看得出其中的美善和仁慈，我們就能像孩子奔入母親懷裡一樣地投入天主懷裡，並且得到幸福；我們就可以讓所做的一切事，全然都是為了愉悅天主而做，然後靜心享受神聖的安寧。信

服主就是天父，祂願意我們得到救恩，其渴望之情比起我們自己猶有過之而無不及。

方濟·黎伯曼 (François-Marie-Jacob Libermann · 1802 ~ 1852)

皈依天主教的猶太教徒，「聖神會」的會祖。摘自靈修指導信函。①

1. 平安——耶穌為心靈之主

欲讓耶穌在心中安然做主，最妥當的方法就是持續地心禱和心靈要平安……

得不斷地提醒自己這項真理，並銘記在心。持續地祈禱，最好的且萬無一失的方式，就是要心靈平安地留在天主前。

請您注意這句話：保持心靈平安，這是我們神聖的導師說的。勿讓心靈空無目標、四處飄蕩，卻要讓耶穌在心中；不要讓心靈沉重地猶似鎖上門門，而是要恬靜地憩息在祂的懷內。

操勞與拚命會使心靈過於嚴苛；而恬靜的憩息、溫和的舉止、穩重適度又平靜的行為卻使心靈鬆緩。

2. 平安乃順隨聖神之意的條件

我們的靈魂因依靠自己的力量而動搖、浮盪，左右擺動而不能放手歸

順天主聖神……若靈魂願意只交託給祂，任其帶領，絕對會有聖神內的力量、財富及一切的圓滿。但是由於靈魂遠離了天主聖神，想靠自己行動，唯想依賴自己，所得到的就只是困擾、苦難以及深深的無力感……要找尋這種內在的平安和穩定，唯有活在主內，依靠主，要溫良及順從，持續盡力地撇開自己不看。為了讓靈魂不斷地轉向天主，讓它溫和平靜地呈現在主前，就要忘掉自己。

3. 信任天主

您要是對主耶穌這麼不信任，我會很想好好地訓斥您一番。不要怕祂，這是冒犯祂，祂對我們這麼好、這麼溫和、這麼順適人心、這麼溫柔

仁慈。您可以在祂面前，放心地痛悔您的窮酸和猥瑣，但是要像蕩子回頭後，滿是信任及溫和的痛悔。您盡可如此一般地出現在耶穌，吾主天父面前。您總是害怕不愛祂，親愛的，有可能此刻您最愛祂，從來沒有比這個時候更親近祂。切勿用您的感覺丈量對吾主的愛，無論再怎麼量都不夠。信任地投入祂的懷中，您的愛將日益增加，但是這種愛您看不到，不過這一點已經不重要了……

4. 勿因自己的軟弱而困擾

勿讓缺失令您驚慌。看到缺失，若有主賜的恩惠，能夠謙遜，您就平安吧。無論修正什麼缺失，都要溫和、清爽、內心平靜地在主前。您把自

已交託在祂手中，讓祂在您身上及內心隨意創作。您只要渴望平靜地為了祂、偕同祂、在祂內生活即可。

5. 切勿因一時的不冷不熱而困擾

若您感到好像什麼都沒做，鬆散無神、不冷不熱，看自己依舊受情感支配，猶是自艾自憐，切勿因此而被擊倒或心灰意冷。只要盡力忘記這些事，將您的心靈轉向天主，放心地在祂面前，平和持續地渴望由祂來為您，及在您身上成就祂的旨意。在您的神貧中，只要盡力忘記自己，朝祂走去，一眼都不要看自己……要是您想起自己而不安，您會愈操心自己，而愈是操心自己，您愈是無法在這條成聖之路上前進。這種想法唯有當不

看重它、或將之忘掉時才會終止。而且，我敢跟您肯定，這些想法並不重要，也不致帶來任何結果；不如一笑置之，只要有單純的信德仰望天主即可。

6. 切勿因跌倒而擔憂

過去就讓它過去，無論跌倒多少次，切勿因跌倒而擔憂，只要您再站起來，就不會有惡果；相反地，如果您失望或太過悲傷，就會有反效果。

一切都要盡量平安和平靜，都要為了耶穌和瑪利亞純潔和神聖的愛。

7. 耐性

成聖之路最常見的阻礙，就是過度急躁地渴望前進，和想擁有自認為好卻得不到的德性。其實，真正踏實闊步前進的方法是耐心、寧靜地平息這些急躁……別超過您的嚮導，怕您迷失了，走到祂指引之外的路上，因為您如此並不會安然無恙，反而跌入不幸中。這位嚮導就是聖神。在為了走快一些的託辭下，您的操勞、不安、煩惱和急躁使您超過了嚮導。結果呢？您走到另一條路上，那兒土質更硬，崎嶇不平，不進且退，起碼浪費了您的時間。

8. 讓天主聖神工作

當天主開天闢地時，祂在虛無混沌中工作，並且看著所成就的美事！同樣地，若祂欲藉祂的手，在我們內行出比大自然更美妙的事，祂並不需要我們用這麼多行動來幫助祂……還是交由祂來做吧！祂自會喜悅地由虛無混沌中開始工作。讓我們在祂面前平安寧靜，只要單純地順隨祂賜與的內在力量即可……保持靈魂平安，在祂面前，我們靈修的能力醞釀著，期待一切由祂而來的化工及生命。我們的心情、意志、生命都要在天主內，都是來自聖神靈感所啟發……得忘卻自己，以便靈魂持續地轉向天主，就讓靈魂溫和平靜地在主前。

9. 節制渴望

您最該做的，就是您要謹慎地節制波動的心情，要具備謙沖的順從，交託在天主手中。要渴望信仰生活，而且這也是件好事，然而渴望應是平和謙沖的，順服天主的喜好。以強力、不耐來討錢的窮人將一無所得；而以謙恭、溫和與真情請求對方，將會感動施捨的人。過分的慾望出於人的本能，而源於恩典的一切都是溫和、謙遜、節制地充滿著靈魂，使靈魂美好，且順服天主。您得特別用心調和您波動的心情，要在天主前保持寧靜，在祂面前是順從及謙和的。

您渴望在成聖的路上前進，這渴望由祂所賜，也應由祂完成。聖保祿

說天主給我們意願與力行去實行。此乃在恩寵之下行事，靠我們自己不會有任何意願，因意願由天主所賞；有了意願，靠自己無法實行，因力行由天主所賜。我們的角色，是忠實地跟隨天主的引導，由祂在我們身上，成就祂的旨意。為了實行祂所喚起的渴望而煩心、急躁，這是糟蹋天主賞賜予我們的恩典，在成德之路上倒退。切勿馬上就想成聖，而要平靜地完成它，同時懷有祂所希望的溫和忠實。若祂想要我們這條小船行緩一些，就服從祂的聖意。

當發現自己一直在注意老毛病時，要卑微地來到祂跟前，向祂敞露心靈，好讓祂看看我們的傷口和疤痕。只要祂願意，只要我們盡力不受這些錯誤的刺激，是祂決定何時和用什麼方式治癒我們。為此，請用這唯一的方法謙恭地跪在祂面前；面對我們的窮困與軟弱時，在主前平靜、耐性、

溫和、信任、謙遜地承受因這些錯誤而來的凌厲攻勢，在層層錯誤包圍下，如果這就是祂的聖意，就下定決心一切都是為了祂，絕不一錯再錯，並且接受這些缺失直至生命終結。因為，請注意這一點：只要靈魂不認同這些錯誤，她就不再是有罪的，天主不再是被冒犯的，反而靈魂可由其中萃取極大的益處，往前更邁進一步。

10. 活在當下

在天主手中要順隨柔軟。您清楚得如何做：保持平安和舒緩，切勿不安，一點也不需煩惱；要忘卻過去，要活著，猶如明日並不存在；要為了耶穌而活在當下，或根本不是為了自己而活，而是自在地讓耶穌在我們內。

活著；照這樣子做，無論遇著什麼結果，遭遇什麼事，毋庸害怕，亦毋須煩惱，就像身為耶穌和瑪利亞的孩子；切勿念及己意；交付自己的靈魂給耶穌，讓祂來照顧等等。祂是我們的心靈之主，心靈屬於祂，既然心靈歸祂所有，就由祂來照顧。祂是一位如此溫和的主人，切勿害怕祂的意見。總要排除怕情，轉而由愛情來填滿；有了愛情，您的舉止和緩溫柔、如沐春風、穩重成熟，不疾不徐，不急躁緊張。要視死如歸，甘美交託，滿是信任地朝前走。寄居的塵世行將終止，耶穌將是我們的，我們也屬於祂。我們的每一次磨難都將是一頂光榮的華冠，戴在耶穌頭上，因為一切光榮只歸於祂。

11. 無能為力時，切勿悲傷緊張，而要平安喜樂

發現自己無能為力、束手無策時，正是個好機會平安地告訴自己，天主必會偕同我們，藉著我們，親手處理每件祂為我們安排的大事。我們的不足與軟弱，祂清楚得很。既然知道我們什麼都做不成，祂為何還要揀選我們，不就是為了彰顯只有祂才能成就一切，而非我們？

然而，我認為更大的喜悅是當了解自己是多麼軟弱和不值得時，更是深深地依賴天主的協助，無論何時，不管生活中的何種狀況都想與祂契合。我們依賴祂比肉體依賴靈魂更深。這就是了！身體屬於靈魂，並因此充滿生命與活力，難道不好嗎？靈魂使身體更形榮耀、更自在，因為身體

反而會因著參與生命，而比它自身更高貴、更有價值。我們依賴天主的道理與此理相通，甚至更高尚，愈是依賴祂，靈魂愈成長茁壯，愈華美榮耀。如此一來，我們就能夠誇耀自己的缺乏；甚至缺乏愈多，喜悅福氣愈多，因為我們對天主的依賴愈顯得不可缺少。因此，親愛的朋友，別再為您的軟弱感到不安，反而要滿心歡喜，因為天主就是您的力量。讓自己在最大的平安、最徹底的交託、最深的痛悔和最卑微的謙遜中，總是細心地
把靈魂轉向祂。

註釋

- ① *Lettres du Vénérable Père Libermann, Paris, 1964*。由 L. Vogel · DDB 提供。

畢奧神父 (Padre Pio · 1887~1968)

嘉布遣會士，現代身印五傷的聖人。

平安乃心靈簡樸、良心安詳、靈魂平靜和愛的聯繫。平安是井然有序；是我們每個人內在的和諧；是不斷的喜悅，源生於正確良心的見證；是由天主所主宰的心發散而出的無上喜樂。平安是聖德之路，或更好說：平安中見聖德。而魔鬼深知這個道理，盡其所能要我們失去平安。唯有這件事會令心靈萎靡不振：違逆天主。雖然我們對自己的缺失感到懊悔並

沒有錯，但即使是這件事也必須十分謹慎，我們總要在平靜中痛苦，總要信任天主的仁慈。我們面對某些內心的責備與後悔時要警醒，它們常常來自敵人，目的是為了攪亂我們在主內的平安。假使這些責備與後悔使我們謙卑，使我們專注於正確行動，不致喪失對天主的信任感，就得堅信它們來自天主。但假如它們令人感到窘迫不安，使人害怕、疑心、懶惰，遲於行善，就得知它們來自魔鬼，得趕走它們，要信任天主，在祂內找塊庇蔭之處。①

註釋

①摘自畢奧神父其中一封信函，原文為義大利文，由作者（Jacques Philippe）譯為法文。此中文乃依據作者所譯之法文版。

靈修叢書

205223	與主同在	歐哈拉著，鄭嘉斌譯
205224	扎根——增進我們與天主的關係	歐蘇里文著，依瓊譯
205225	源頭	甘易逢著，劉河北譯
205226	父啊，祢的名字是祈禱	賈德來著，明鏡譯
205227	彰顯主榮吧！	白曼著，黃美基譯
205228	瑪利亞——幽影中的恩寵	麥肯娜著 蔡時、張令慧合譯
205229	和風細語訴心聲	嵇彭海等編輯
205230	擘餅	白曼著，明鏡、李鐵民合譯
205231	在日常生活中體驗天主	費彬著，崔國容、黃美基合譯
205232	念茲在茲——活在聖神中	盧雲著，唐鴻譯
205236	天堂在我心 ——領受渴望已久的真福	葛羅謝爾著，梁偉德譯
205238	大禧年留印 ——聖三模型的靈修生活	張春申主講，胡淑琴編寫
205240	顯隱之間——若望福音的玩味	陳寬薇著
205242	熾熱的心——感恩祭的生活默想	盧雲著，張令慧譯
205245	壓力與幸福之追尋 ——基督徒靈修之新挑戰	慕洮、馮剛合著 鄭嘉斌譯
205249	真正的食糧 ——聖體聖事靈修觀	費彬著，黃美基譯
205250	坐對敬亭山——每日一思（上）	成文著
205251	枕石聽流泉——每日一思（下）	成文著
205254	祂的力量 ——一位紐約總主教的心聲	奧康納樞機著 梁偉德譯
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，張令慧、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
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
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
205268	靜觀復活奧蹟	耶穌聖嬰瑪利·尤震神父著 逢塵瑩譯
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 張令慧、曾玉琴合譯
205275	我相信	朱修德著，胡淑琴譯
205276	與主同行的心靈醫者	王敬弘著
205277	從枯井中汲水	多瑪斯·格林著，姜川譯
205278	生活就是祈禱 ——節慶禮儀活用祈禱集	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 ——初世紀基督徒靈修文選	泰澤團體編著 逢塵瑩譯
205282	煉淨、光明、合一 ——靈性成長的心理學	葛羅謝爾著 張令慧、沈映志譯

國家圖書館出版品預行編目資料

內心平安之道 / 雅格·斐理 (Jacques Philippe) 著; 符文玲、狄明德 譯 — 初版 — 臺北市: 光啓文化, 2006 (民 95) 面; 公分

譯自: Recherche la Paix et poursuis-la—Petit traité sur la paix du coeur

ISBN 978-957-546-560-5 (平裝)

1. 基督徒 2. 天主教—靈修

244.9

95005042

內心平安之道

2006年4月初版

2010年11月初版三刷

©版權所有·翻版必究©

著者: 雅格·斐理 (Jacques Philippe)

譯者: 符文玲、狄明德

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

發行者: 胡國楨

E-mail: kcg@kcg.org.tw

網址: <http://www.kcg.org.tw>

承印者: 永望文化事業有限公司

地址: 台北市師大路170號3樓之3

電話: 02-2367 3627

定價: 180元

光啓書號 205281

ISBN 978-957-546-560-5

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回調換。

經驗會告訴您，您的靈魂將因平安而散發慈愛，和洋溢著對主的愛情，

內心平安之道

平安是朝向永恆生命的大道。

我們的時代是個緊張憂慮的時代，這種趨勢甚至出現在我們的靈修生活裏。尋找天主、尋求聖德或為近人服務時，我們的態度並非是完全的信任和平靜，反而經常動個不停、緊張擔憂。如何才能一直懷有信任感，完全交託自己地度過困擾恐懼的時刻？這本論述內心平安的小書所要指引的即是此道。

透過具體的日常生活，作者要我們靠著福音行動。既然內心平安純粹來自天主，我們就要在主內不停地尋求，以常保平心靜氣！本書的目的就在幫助我們找到平安，並且擁有平安。

ISBN 978-957-546-560-5 \$180



9 789575 465605 0 0 1 8 0

光啓書號 205281

定價 180元

 光啟文化事業
Kuangchi Cultural Group