

The background of the entire page is a warm, golden-brown color with a soft, textured appearance. A branch of red berries, possibly rose hips, hangs diagonally from the top right towards the center. The berries are small, round, and bright red, with some showing a slight shadow. The branch is thin and dark, with small leaves or buds visible. The overall mood is peaceful and contemplative.

# 念茲在茲

活在聖神中

盧雲／著  
唐鴻／譯

我要同你們住在一起；我要與你們同在，作你們的天主；  
我要拭去你們眼上的一切淚痕；以後再也沒有死亡，再也沒有悲傷，  
沒有哀號，沒有苦楚，因為先前的都已過去了。（默廿一3-4）

# 念茲在茲

活在聖神中

Here and Now

Living in the Spirit

盧雲 (Henri J. M. Nouwen) 著

唐鴻 (Helen Tang) 譯

Copyright©1994 by Henri J. M. Nouwen

Published by The Crossroad Publishing Company, New York

Chinese copyright©2006 by Kuangchi Cultural Group, Taipei, Taiwan

All rights reserved.

 光啟文化事業  
Kuangchi Cultural Group

念茲在茲：活在聖神中 / 盧雲 (Henri J.M. Nouwen) 著；

唐鴻譯.-- 再版.-- 臺北市：光啟文化，2013〔民102〕

面；公分

譯自：*Here and Now: Living in the Spirit*

ISBN 978-957-546-751-7 (平裝)

1.天主教 2.靈修

244.93

102002121

## 念茲在茲 活在聖神中

2000年4月初版

2013年2月再版

◎版權所有・翻版必究◎

著者：盧雲 (Henri J.M. Nouwen)  
譯者：唐鴻  
准印者：台北總教區總主教 洪山川  
出版者：光啟文化事業  
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(光啟文化事業)  
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

光啟書號 205232

ISBN 978-957-546-751-7

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回調換。

# 目錄

序言	5	
第一章	活在當下	7
第二章	喜樂	19
第三章	痛苦	31
第四章	心靈的皈依	45
第五章	節制的生活	59
第六章	靈修生活	69
第七章	祈禱	83
第八章	同情心	93
第九章	家庭	109

第十章 人際關係

123

第十一章 我們是誰

133

結語

143

## 序言

有一天，我坐在書桌前，文思輕飄飄地來了，於是我提起了筆，就這麼開始記下那不絕的思緒與感情。除了聖經之外，我沒有引據其他任何書籍。一旦開始寫了，我訝然發覺，不停地寫是件容易的事，好像是一個念頭喚出另一個念頭，一絲感情帶出了另一絲感情。寫這本書不啻是一段良心的審查，一番個人信仰的訴說，和一連串警悟人生真諦的記錄。我發現，其實我是在寫我自己，我的朋友和家人，還有我的天主，這一切錯綜複雜地糾結在一起。

這本書記載的大都是我記憶所及的生活片段，同時也包含了我過去幾年靈魂上的覺醒，筆尖所及處，常載有不期而至的新思維。在寫作時我並不刻意創新，

只是想寫些自己真實的感受。我不想特意去說些從前沒說過的事，而只是說些自己心裡真正在意的事。我並不想寫一本新書，而只是想記錄下自己在揣摩人生時的心路歷程。這本書的某些見解曾在我以前的作品中出現過，其餘則為此次初得。不論新舊，它們都是我目前心境的寫照。

這本書內不同的章節在思路上是各自獨立的，可以分開來讀。然而，我還是試著將這些不同的默想所得按照相關的主題編撰在一起，如此讀起來，在精神意念上的連貫性才較明朗。就好像鑲嵌馬賽克瓷磚一樣，每一小塊瓷磚都有其重要性，但是把它們鑲在一起，從某個距離來看，它們卻顯出一番新的景觀，是每一塊小瓷磚獨立時無法表達的。

我盼望也祈禱，讀我這本默思札記的讀者們，或許在心路歷程上和我截然不同，但是在這本書內，卻能發現許多和我精神、思想相通之處。

# 第一章 活在當下

●●●●●●●●●●

## 一 新的開始

新的開始！我們必須學著將每一天、每一個小時、每一分鐘當作是一個新的開始，一個能革新一切的難得機會。假想我們能把每一刻都看作是孕育著新契機的一刻。假想我們能把每一天都當作是充滿了希望的一天。假想我們在新的一年裡不斷地聽到一個聲音對我們說：「我想給你個驚喜，真是等不及了呢！」試著假想看看罷。



我們真的能經由這樣的假想認識到真理嗎？是的，我們可以的！問題在於我們總是讓我們的過去，那隨著歲月增長的過去，不斷地打擾我們，告訴我們：「你什麼都知道了，有什麼沒見過，接受現實吧；未來只是過去的重複罷了。可別期望有什麼新的契機出現，就這樣得過且過好了。」許多狡猾的狐狸常會爬到我們肩頭，在我們耳旁進讒言：「太陽底下哪有新鮮事呀……別再做傻瓜了。」

如果我們真的相信了這些狐狸的話，那麼牠們的話反而會成真呢：我們新的一年、新的一天、新的一刻終成了平淡無味、了無新意。

我們該如何面對這樣的蠱惑呢？首先，我們得把那些狐狸趕回牠們的狐狸洞裡去。然後再將我們的心門敞開，聆聽那不論在我們得意或失意時都不斷回響的聲音：「我要同你們住在一起；我要『與你們同在』，做你們的天主；我要拭去你們眼上的一切淚痕；以後再也沒有死亡，再也沒有悲傷，沒有哀號，沒有苦楚，因為先前的都已過去了。」（參閱默廿一3~4）

我們得仔細聆聽那聲音，每回聽了那聲音之後，總會讓我們發現在生活的細微處常潛伏著新的契機，正等不及要出頭呢。

## 二 拋下悔恨及憂慮

活在當下真不容易。過去與未來不斷地在我們心中騷擾著我們。過去帶來悔恨，未來揪著憂慮。許多過去曾發生的事叫我們感到惶惶不安、後悔、憤怒，或至少讓我們不知如何適從。這些感情常攙著悔意。悔意會說：「你該當這麼做而不是那麼做的；你該是這麼說而不是那麼說的。」這些該如何如何的假設不斷地讓我們對過去感到抱憾，而阻斷了我們全然活在當下的可能。

比我們對過去的悔恨更糟糕的是我們對未來的憂慮。憂慮在我們的生活中填滿了「如果這樣或那樣該怎麼辦」的想法：「如果我失去了工作，如果父親去世了，如果我們的錢不夠用了，如果經濟走下坡，如果戰爭爆發了……」這許多如果若充塞在我們腦中，便會讓我們無法注意到身旁大自然的美景，和在街上雀躍歡笑的孩子，也聽不見朋友對我們說的感激言語。

我們生活裡真正的敵人就是這「早該如何」和「將來如果」的想法。它們把我們拉扯在無法改變的過去和無法預測的未來之間。可是日子該是在當下和眼前

過的啊！天主是現在的天主。不論眼前的一刻是苦是樂、是難是易，天主都是在這一刻臨現的。當耶穌談到天主時，他指的永遠是現在和我們在一起的天主。「當你看到我時就看到了天主，當你聽到我時也就聽到了天主。」天主不是過去也不是未來，而是眼前的天主。為此耶穌來到世上，替我們卸下過去的包袱和未來的憂慮。他要我們就在當下發現天主。

•••••

### 三 生日

生日是該慶祝的。我認為慶祝生日比慶祝考試順利、職位晉升，或比賽勝利都要來得重要。因為替某人慶生就是告訴某人：「感謝有你的存在。」慶祝生日是頌揚生命，為生命而喜悅。我們在某人生日時不會說：「感謝你曾做的，或說的，或所成就的。」反而，我們卻說：「感謝你的出生，感謝你能成為我們之間的一分子。」

慶祝生日時，我們慶祝的是目前。我們在慶生會上不會抱怨過去也不會憂慮未來，我們只是舉起某個人，大聲地對他說：「我們愛你。」

我認識一位朋友，他總是在生日時被一羣朋友挾持到浴室，然後連衣帶褲地被丟進滿是水的浴缸裡。他所有的朋友，甚至他自己，每年都渴望過這個生日。我還真不知這種傳統來自何處，不過被人抬起，然後浸在水中再受洗一次，可真是個不錯的慶生方式哩！我們都知道雖然我們是受限於這塵世的，可是在受造之初，我們卻都被賦予了進入天堂的可能性，雖然我們容易蒙塵受污，可是我們還是可以洗淨不潔，重獲新生。

慶祝生日讓我們記起了生命的美好，我們真該本著這種對生命禮讚的精神，每天替人慶生，讓人知道你對他的感激，你對他的好意，你原諒了他的過錯，還有你對他的關懷與情感。這種種訊息都在告訴他：「我很高興你能活著，我很高興你和我能同在地球上漫步。讓我們內心充滿喜樂吧！這一天是天主為你我能活著，能在一起而造的。」

#### 四 此時此地

我們必須深信生命中的此時此地是最重要的，如此我們才能全心投入，活在

當下。我們常常容易為了過去發生的事或是未來將發生的事而分心。把注意力集中在目前不是件容易的事。我們的心思難以駕馭，總是四處流竄，不願停在目前。

祈禱是鍛鍊心神集中的一個方式。我們在祈禱時即進入了天主與我們同在的境地。祈禱就是注意聆聽天主此刻對我們所說的話。唯有當我們勇於相信自己不是孤獨無助的，天主永遠和我們同在，永遠地關心我們，一直和我們說話，如此，我們才能慢慢地自那些令我們焦慮與自責的煩惱中超脫出來，而真能恬然自在地活在當下。這是一項頗為困難的挑戰，因為要完全信任天主不容易。我們之間，多數人是不信任天主的。一般人認為天主或是令人生懼、善於罰人的至高權威，要不就是空洞的虛像。耶穌來到這世上所要傳遞的主要訊息是：天主既非無用的虛像，也不是有力的主宰，而是一個愛人者，祂唯一的願望就是滿足我們心中最渴望得到的愛。

祈禱就是聆聽那愛的聲音。這和服從一字所含的意義相同。服從這個字來自拉丁文中的 *ob-audire*，意指全神聆聽。不去聆聽，便是對愛的聲音「聾而不聞」。拉丁文中的「聾」是 *surdus*。完全聾掉是 *absurdus*。這個字後來成了英文中的 *absurd*，即荒謬之意。當我們不去祈禱，對那愛的款曲完全不聽不聞時，我們的生

活就成了荒謬的生活，因為我們的心緒總是在過去與未來之間來回擺盪。

只要每天以片刻的工夫，全神貫注在當下，自會發現我們並不孤獨，與我們同在的天主只想做一件事：給我們愛。

## 五 我們內心的世界

天主愛的訊息需要我們全心全神去體會。怎麼個做法呢？以我個人的經驗來說，最有效的方法就是採用一個簡單的禱詞，可以是一句話也可以是一個字，然後不斷重複地誦讀。我們可用天主經、耶穌禱文、耶穌之名或是任何能提醒我們天主之愛的話語，作為我們的禱詞。把這禱詞像燃亮黑暗的一盞蠟燭般，放在我們內心世界的中央。

毫無疑問地，我們在祈禱時會不斷分心。會想到昨天發生的事或明天將發生的事，會假想一段和朋友或是和敵人的談話，我們會計劃明天的行程，會為即將舉行的演講或會議在內心盤算籌備。可是，只要我們一直讓心中這盞祈禱的蠟燭燃亮著，便可隨時轉向那點光芒，看清楚天主的存在。

並非每次的祈禱經驗都讓人滿意。我們有時在祈禱中會感到煩躁，無法得到內心的平靜，於是迫不及待地想再藉著外在的忙碌來逃避內心的混亂。然而，只要我們不放棄祈禱，即便是每天只做十分鐘的祈禱，最後終究會了解到——藉著我們的禱詞之光——在我們的內心，有一處天主存在的空間，一處我們被邀請與祂共存的空間。一旦我們了悟，這內心神聖的處所比我們所能旅遊到的任何一個地方都還要美麗、還要珍貴時，就會想再次造訪，讓靈魂在那兒得到滋潤。

## 六 ●●●●●●●●●●●●●●●● 和旁人的關係

在祈禱時我們會發現，自己和天主愈親近，就會和人類大家庭中的兄弟姊妹愈親近。天主不是某人私有的天主。那在我們心靈聖殿中居住的天主，也同時在其他人的心靈聖殿中居住著。當我們認出了在我們心中的天主時，也就會認出那在其他人心中的天主。因為揀選我們作為居所的天主給了我們一雙慧眼，讓我們能看到那居住在他人心中的天主。當我們只看到自己心中的惡魔時，也只能看到旁人心中的惡魔。

自己和天主愈親近了，就會和人類大家庭中的兄弟姊妹愈親近，這一說法或許聽起來頗為理論化，可是當我們祈禱時，會不斷地體會到自己是人類大家庭的一分子，天主創造了我們，在祂的聖輝之下，我們應當彼此分享所有。

我們常會不知如何去幫助別人，尤其是那些非常需要幫助的人們。其實，彼此代禱不失為一個助人的好方法。彼此互為祈禱意味著我們在天主之前承認，我們因身為同一天主的子女的緣故而互有關聯。沒有這一層人類大家庭的觀念做我們行為的後盾，不論我們怎麼幫助別人，心意畢竟不是出自於真我。我們是兄弟姊妹，不是敵人或競爭者。我們是同一天主的子女，而非隸屬於不同神祇的支持者。

祈禱，就是聆聽那稱我們為「至愛」的天主的聲音，就是了解到那聲音是對著所有的人說的。天主與我同在，我自天主與我同在處認出了我所有的兄弟姊妹。我與天主的親密關係和我與旁人的親密關係是休戚相關、不可或分的，都是活在當下的一部分。



## 七 ●●●●●●●●●● 生活的軸心

在我的祖國荷蘭，至今人們仍然可以看到許多驛馬車的木車輪裝飾在一些餐廳的牆壁上，或是在某些農場的入口處。我一直都喜歡看這些舊馬車的木車輪：寬的輪邊，堅硬的木製輪柄，還有大大的軸心。這些車輪讓我了解到在生活中有個中心的重要性。我的手如果順著輪邊摸，就只能一個挨著一個地摸到輪柄，如果停留在車軸心的話，就可以同時摸到所有的輪柄。

祈禱就是把心思集中在愛和生活的軸心上。我愈靠近生活的軸心，也就愈能駕馭所有自這軸心推動出去的能量。我常會為外務分心，整天忙碌反而成就不了什麼有意義的事，四處奔波因而心緒難寧。唯有把心思集中在生活的軸心時，我才能把持住生活的重心，從而有條理地應付這多變人生。這軸心所代表的是什麼呢？我認為它是我自己的心，是天主的心，也是普天之下萬眾的心。在祈禱時，我沉潛至自己內心的最深處，並在那兒找到天主的心，祂向我談到愛。就在那一刻，我領悟到這心中的愛將我和我所有的兄弟姊妹聯繫在一起了。這不奇怪嗎？

靈修本是最個人的事卻也最具宇宙性，是最隱私的事卻又最具公有性，而最深沉的冥思默想卻能引出最強的活力。

驛馬車上木車輪的軸心雖然看起來是靜止不動的，但卻是所有力量以及一切運作的中心。在天主內，靜止與活動是一體的。祈禱時，默思與活力也是一體的！

## 第二章 喜樂

### 一 ●●●●●●●●●● 喜樂與哀傷

喜樂的心情是靈修生活裡不可缺少的。如果我們不心存喜樂，那麼不論是在思想上或是言語上，都無法有效地彰顯天主。耶穌向我們傳達了天主的愛，祂的喜樂因此能成為我們的喜樂，我們的喜樂也因此能夠圓滿。喜樂之心出自於我們對天主無條件之愛的體認，我們體認到這愛是不會被任何事——疾病、失敗、愁苦、受壓迫、戰爭，甚至死亡——奪走的。

喜樂和快樂不同。我們可以對許多事感到不快樂，但是因為我們體認到天主的愛，所以仍然能夠心懷喜樂。我們往往會以為，人在哀傷時是體會不到喜樂的。可是，對於有虔誠宗教信仰的人而言，哀傷與喜樂卻可以並存。這個看法可能不容易為一般人所了解，但是，如果你能回想生活中最深刻的一些感受，譬如說，目睹一個嬰兒的誕生或是一位朋友的死亡，就不難了解悲喜交集的心情了。我們常會在極度的哀傷中找到喜樂。我記得在我一生中最痛苦的某些時刻，往往也是我感覺到天主和我最親近的時刻。天主在痛苦時給了我希望。因此，我可以這麼說：「我是在哀傷中找到了喜樂的。」

喜樂的心情並不是憑空產生的。它是我們主動去選擇才得到的，我們得每天持續地選擇去保有喜樂之心。做這項選擇是因為我們了解到自己是屬於天主的，天主給了我們安全與庇護，世上沒有任何事情——即便是死亡——能把祂由我們內在奪走。

## 二 我們所做的選擇

喜樂的心境是由我們主動去選擇才產生的。這話聽起來可能有些奇怪。因為一般人大都認為心境是受外在環境影響的。那些外在生活情況好的人才會有喜樂之心，而那些外在生活情況差的人則與喜樂無緣。

這樣的看法是不對的。心境是可以由我們主動選擇的，我們無法選擇我們外在的生活條件，但是卻可以選擇我們面對外在生活情況的態度，這態度決定了我們的心境。同一件意外可能造成兩個受害者。對第一個受害者而言，這意外帶給了他創傷與怨懟；但對第二個受害者，這意外或許讓他看清了一些事理，而讓他心存感激。外在的境遇相同，可是兩人對同一境遇的反應卻截然不同。有些人年歲愈大，愈是哀怨憂愁、牢騷滿腹，有些人則是愈老愈自在、心情舒暢、精神歡喜。這並不意味著滿腹哀愁者的境遇比那滿心歡喜者的境遇要艱苦，而是意味著有些人選擇以不同的心情與態度面對人生，這選擇是內在的。

我們該明白，每天不論何時，我們都有選擇喜樂心境的機會。詮釋人生的角

度有許多。那些發生在我們身上的事總有令我們悲哀的一面，也有令我們高興的一面。我們可以選擇以喜樂的心或是以哀怨的心看待它們。這選擇是自由的。當我們心中充滿喜樂，便有了去愛的自由，能夠愛自己，也能夠愛別人。

或許我們該想想，要怎麼樣才能夠總是選擇以喜樂的心面對人生？或許我們該在每天晚上花些時間回想白天所發生的一切，不論發生了什麼，總是報以感恩之心。這樣子，我們就能常懷喜樂了。當我們的心充滿喜樂時，也就自然而然地成為旁人喜樂的泉源。這正所謂愁生愁，樂生樂。

•••••

### 三 談及太陽

就像哀愁一樣，喜樂是會蔓延的。我有位洋溢著喜樂的朋友，並不是他的生活順遂才讓他常懷喜樂，而是他總能體認到天主會在人類的一切苦難中出現。無論他到哪兒，遇見了什麼人，都能聽到和看見一些美好的事、一些令人感恩的事。他並不否認自己的生活中確有值得哀傷的事，對於眾生的苦悶與掙扎哀號也並非不見不聞，只是他的精神總是傾靠著黑暗中的光明，他的希望總是寄放在祈

禱當中。他的目光溫柔，聲音和藹。他不是個活在虛幻中的人。他是個務實的人，是他深刻的信仰讓他體認到希望比失望要實在，信仰比沒有信仰要實在，愛又比恐懼來得實在。就是這精神上的實在主義論讓他成為一位喜樂滿溢的人。

我每次見到他，總忍不住想引他談論國際間的戰爭，許多餓死的小孩子，政治的腐敗，人與人之間的欺騙等，期望他能正視人類無可救藥的破敗現象。但是每次我提到這些話題時，他都會以他溫和而又充滿同情的眼光看著我說：「我曾看過兩個孩子分享一塊麵包，也曾聽到一位婦女對著給她蓋被子的人說謝謝。這些單純的窮人給了我活下去的新勇氣。」

我朋友的喜樂是會傳染的。我愈常和他在一起，就愈能夠捕捉那越過雲層所出現的一絲燦陽。是的，我知道即便天空滿布著雲，但是太陽還是存在的。我的朋友總是談及太陽，而我呢？則不住地講到雲，直到有一天，我終於明白了，沒有太陽就看不到雲，而沒有了雲呢？太陽也就和我們平常所見的太陽不同了。

每當我不愉快的時候，就會想起我的朋友，他真是我們這個時代裡的聖人，因為他總是能在陰霾的天氣裡，向我們指出太陽，讓我們看到希望。

#### 四 ····· 讓喜樂的事占取我們的注意力

是喜樂的事還是哀愁的事占取了我們的注意力？我們的社會總是讓我們看到人生哀愁的一面。報紙不斷地報導交通事故、謀殺，以及人與人，團體與團體，國與國之間的衝突，而電視媒體則充斥著仇恨、暴力和毀滅的畫面。於是，我們見了人總是說：「你聽過那件事嗎？你有沒有看到……可怕不？……真不敢相信啊！」確實，黑暗的力量似乎想藉著人世的哀愁不斷撥動我們的注意力。但是，這樣的干擾會耗損我們的精神與活力，讓我們今天只憂慮著該如何才不會被災難之海吞噬。把自己想像成緊抓著浮木求生的船難倖存者，我們也就逐漸地接受了自己是殘酷環境中的受害者角色了。

信仰生活中的一大挑戰，就是如何讓喜樂的事占取我們的注意力。我記得有一回和朋友圍坐在餐桌旁討論國內經濟不景氣的情形。我們輪流地提出統計數字，以證明經濟情勢將會更趨惡化。談話正激烈時，突然間，我朋友那四歲大的兒子開門進來，一邊跑向他父親，一邊叫道：「看呀，爸，來看吧，我在院子裡



發現了這隻小貓……看呀……牠不可愛？」這小男孩抱著小貓給父親看時，用手輕撫著小貓，並把貓緊貼住自己的臉頰。屋裡的氣氛忽然變了。小男孩和他的小貓成了大家注意的焦點。每個人都輪流輕撫著小貓，面帶微笑，溫柔地逗弄牠。那一刻，喜樂的事占取了我們全部的注意力。

天主教在充滿暴力的世界裡以一個小孩的模樣出現了。我們會把注意力集中在祂所帶來的喜樂之事上呢？還是會說：「真甜蜜美好啊！可是現實生活就不一樣了。」那麼如果這小孩子所顯示給我們的就是現實生活呢？

## 五 喜樂和歡笑

金錢與成功並不能讓我們得到喜樂。事實上，許多成功而又富有的人往往活在焦慮與害怕中，常顯得鬱鬱寡歡。相反地，許多極為貧窮的人卻很容易開懷大笑，經常表現出喜樂的心情。

我們若能全心信任天主，不為明日憂愁，自然會獲得喜樂和歡笑。我時常想富人有的是錢，窮人有的則是閒。唯有在空閒時，我們才能欣賞和享受人生。這

並不是說我們該把貧窮浪漫化，特意去嚮往貧窮，而是每當我看到許多有錢人在害怕與焦慮中生活時，不免想起耶穌當年所說「富人難進天國」的話來，了解到其中的意思了。金錢與成功並不是難進天國的原因，原因在於日常生活裡缺乏可以體驗天主和欣賞人生的時間。

看著孩子們在一起玩，我們可以體會到單是和朋友們在一起，也是可以獲得喜樂的。有一天，我正忙著採訪一位我非常仰慕的畫家，她五歲的女兒告訴我：「我用沙子堆了一個生日蛋糕，你來看看好嗎？你假裝吃幾口，很好玩喲！」她的母親笑著對我說：「你還是先和她玩去吧。或許她比我還有更多的東西可以教你呢！」

孩子們從簡單的事中就能獲得喜樂，他們很自然地把喜樂反映在歡笑聲中。歡笑聲能叩啟天堂之門。因此耶穌要我們像小孩般，容易喜樂、經常歡笑。

## 六 不做受害者

把心念轉向喜樂之事是不同於天真的樂觀主義的。喜樂主義是一種堅信明天

會更好的態度。一位樂觀者會說：「戰爭就會過的，你的傷口將會痊癒，經濟不景氣就快要結束了，流行性的傳染病將會受到控制……一切都將更好了。」樂觀者的說法可能對也可能錯，但不論是對是錯，樂觀者是不能控制外在情況的。

喜樂不是出自於我們對未來情況所做的正面預測。喜樂並不因我們生活境遇好轉才出現。喜樂的心是被一種靈魂的覺醒所引發。我們了解到身處的世界正被黑暗籠罩著，但是天主已經征服了這個世界。耶穌說得很清楚：「你在人世中是會有煩惱的，但是高興起來吧，我已經征服了這世界。」

生活境遇的突然好轉並不足以令人稱慶。不，我們應該讚嘆的是，天主的光明會戰勝一切黑暗，天主的真理比任何謊言都要有力，而天主的愛比死亡還要強勁。

邪惡的勢力正支配著這個世界。的確，黑暗與消極的力量正腐蝕人心。可是，我們不應把注意力放在人類的痛苦和掙扎上。應該看清惡勢力終究會被天主戰敗的，因而歡欣雀躍。只要我們在心中滿存對天主的信、望、愛，不受控於邪惡的力量，那麼，我們在這人世裡，將不再扮演受害者的角色，而成為不是樂觀主義的希望所引領的，能夠自由掌握自己生命的男女。

## 七 ····· 希望之果

喜樂與希望有一層極為親密的關係。樂觀主義讓我們活在未來的境遇不久將會變好的憧憬裡，希望則將我們自預卜未來的心態中解放出來。在希望中，我們堅信天主一定會滿足我們內心深處的渴望，絕不會棄我們於不顧，如此，我們便能輕鬆的活在當下。

由此看來，喜樂就是希望的果實了。當我堅信天主此刻真與我同在，安全地護衛著我，亦步亦趨地指引著我，我才能放開對明日、下個月和明年的焦慮，悠然自如地面對現狀，細心地留意四周和自己心中許多天主愛的跡象。

我們時常會提起「過去的美好日子」，可是如果我們以一種較為現實的批判態度去看待過去，不再將回憶附上浪漫的色彩時，就不難發現，其實在那些過去的美好日子裡，我們也曾對未來憂心忡忡，並不完全都是快樂的。

當我們深信今天是一天，而明天則安藏在天主的愛裡時，我們臉部的肌肉才會鬆懈下來，才能向對我們微笑的天主回報以微笑。

我記得有一回和一位朋友沿著海灘散步，我們非常投入地探討彼此之間的關係，努力地想讓對方了解自己，也試著想去了解對方的感覺。就在掙扎著想好好溝通時，我們完全忽略了在距離遼闊而安靜的海灘不遠處，冬陽正散發多彩的光輝落在浮著泡沫的海浪上。

突然間，我的朋友驚呼了起來：「看……看夕陽……快看啊！」他以手臂圍繞著我的肩頭，於是我們並肩站著，一同目睹那一團閃爍耀眼的火球緩緩地墜落到寬廣的海平面下。

在那一瞬間，我和我的朋友都明白希望和喜樂是什麼了。

.....  
八 不只是願望

喜樂和希望是不分的。我從來沒見過一位內心充滿了希望卻又沮喪、情緒低落的人，也從沒見過一位滿懷喜樂卻失去了希望的人。希望不同於願望，而喜樂也有別於快樂。願望和快樂往往與事或物有關。你可以期望天氣轉好，或是戰爭能早點結束；你也可以盼望得到一份新的工作，能夠加薪或是分紅，而你以為在

得到你所期盼的事物後，就會快樂了。但是希望和喜樂是在你了解到天主對你永恆不渝的愛與忠誠，並且你和天主有著親密的關係的時候，所獲得的一份精神上的禮物。即便你有許多願望還未實現，而且境遇又不理想，你還是能滿懷希望和喜樂地在天主內活著。

在我一生當中，那些最充滿希望也最喜樂的時刻，往往發生在我情緒上或身體上最痛苦的時候。特別是當我遭到拒絕或背棄時，我被逼著向天主哭求：「你是我唯一的希望，祢是我喜樂的泉源。」當我再也無法依靠在平時的支柱上，才發現唯有天主能給我真正的安全與支柱。

我們往往會發現，自己是因為想要成功或是想得到褒獎的自私念頭，才對某件事產生了希望或是感到喜樂。知道這樣的希望和喜樂是膚淺的時候，我們或許會感到難過，但也會讓我們立刻覺醒，了悟到天主才是我們所有希望和喜樂的真正源泉。

## 第三章 痛苦

### 一 ●●●●●●●●●● 擁抱痛苦

悲哀與喜樂在我們的社會裡是被分開的。一般人認為：「你在高興時是不會悲哀的，在悲哀時是不可能高興的。」大家都盡量想避開悲哀與痛苦，因為它們和我們想要的喜樂相反。死亡、病痛、人性的弱點（頹喪）……都該隱藏起來，別讓我們看見，它們會擋住我們通往喜樂的路，是我們走向人生目標的絆腳石。

耶穌的看法卻與世俗的看法相反。在他的教誨裡，耶穌指出真正的喜樂往往

藏在哀愁裡，充滿生命的舞步是在悲傷裡找到起點的。他說：「一粒麥子如果不落在地裡死了，仍只是一粒，如果死了，才結出許多子粒來……誰若為我和福音的緣故，喪失自己的性命，必要救得性命；除非人子死亡，否則將無法派遣聖神。」耶穌又對兩位因他的死而難過的門徒說：「唉！無知的人哪！為信先知們所說的一切話，你們的心竟是這般遲鈍！默西亞不是必須受這些苦難，才進入他的光榮嗎？」

這是一個全新的生活哲理。這個哲理告訴我們，不必垂著頭去承受痛苦，而該協著胸去擁抱它。我們能夠擁抱痛苦，因為我們知道新的契機將自痛苦中產生。耶穌把我們的痛苦稱作「產痛」。他說：「婦女生產的時候，感到憂苦，因為她的時辰到了，既生了孩子，因了喜樂再不記憶那苦楚了，因為一個人已生在世上了。」（若十六21）

十字架是這種看法最有力的象徵。十字架是死亡也是生命的象徵，是苦難也是喜樂、是失敗也是勝利的象徵。十字架指示給我們生命之道。



## 二 墓地上的野宴

擁抱痛苦非常不容易，可是卻能領我們到一個新的人生境界。以下是我曾經歷過的一件事。

多年前，我的一位朋友的丈夫鮑伯，猝死於心臟病。我的朋友決定不讓她的一對年幼子女去參加葬禮。她認為：「目睹自己的父親下葬將使孩子們無法承受。」

鮑伯死後多年，那墓園對她的孩子們而言，始終是可怕又危險的地方。然後，有一天，我的朋友邀我一起去掃墓，並且也邀了她的孩子。她的大女兒因害怕而不願與我們一起去，倒是她的小兒子決定與我們同行。到達鮑伯的墓地後，我們三人便盤腿坐在墓碑旁的草地上，墓碑上刻著幾個字：「一位慈善溫和的人。」令我們忍不住懷念起鮑伯來。

我於是說：「也許哪天我們該來此野餐……這不僅是個讓人想到死亡的地方，也該是個慶賀生命的地方。我想鮑伯將會因為我們能在他的墓地上找到勇氣

重新生活，而感到榮幸的。」在墓地上野宴，這主意初聽之下是有些奇怪。可是這不正是耶穌交代他的門徒去做的嗎？他要他們以分享麵餅和酒來懷念他。

幾天之後，我的朋友帶著她的大女兒去了墓地。她的兒子已說服了他的姊姊，其實墓地並不可怕。

如今他們常訪墓地，一起談論鮑伯生前的事。鮑伯不再是個陌生了。他已成為一位新朋友，而在他的墓地上野餐……至少在無人注意的情況下，已成大家一致盼望的事了。

痛苦的淚和喜樂的淚應該沒有什麼差別。當我們與痛苦為友——或者套句耶穌的話，「背起十字架」時——便不難發現，復活，實際上已離我們不遠了。

### ••••• 三 在軟弱時尋求朋友的幫助

與痛苦為友的要訣是和旁人分享，不把它據為己有。我們很會隱瞞痛苦，甚至連最要好的朋友也不洩漏。當我們寂寞時，會不會去找個朋友，向他訴說「我好寂寞，我需要你的陪伴和支持」？當我們感到焦慮，有性的需求，憤怒或是心

懷怨恨時，會去找朋友，要他們替我們化解痛苦嗎？

通常我們會想，或是說：「我不想拿自己的問題去煩朋友，他們自己的問題就已經夠多了。」其實，我們向朋友吐露心聲，是因為我們信得過他們，他們會很樂意幫助我們。我們不就常向那些對我們隱瞞心事的朋友埋怨：「你怎麼不早說呢？為什麼把這個祕密藏了那麼久？」顯然地，並不是每一位朋友都能替我們分擔每一份心事。但是我深信，只要我們了解到，與朋友分享痛苦能幫助自己在靈修上成長，而積極地去尋覓合適的朋友，天主一定會幫助我們，讓我們不論身處何境，都會有能替我們分憂的朋友。

孤立自己，心事無人可訴，只會徒增痛苦。許多犯了癮的人——不論是對酒精、藥物、性或食物——往往在和人分享自己的痛苦經驗，知道有人真正地了解他們之後，才開始覺得好過些。許多組織，像匿名戒酒協會所採用的十二步驟治療法，就是以和旁人分享痛苦為主要原則。在與旁人分享痛苦時，我們會發現悲哀與喜樂的關係其實親密難分。當我們發現自己不再單獨地掙扎，並且開始享有「軟弱中的友誼」時，也就同時感受到從悲哀中所迸發出的真正喜樂了。

但是要走出孤立的角落並不簡單。我們總還是想要自己解決自行的問題。但

是天主卻讓我們共同建立了一個能相親相愛的團體，在這個團體裡，我們一起找到了喜樂。喜樂不再專屬於某些人，而是大家都可以得到的。

#### 四 超越個人主義

我們常選擇把自己孤立起來。我們不喜歡去依賴別人，一有機會就想證明自己是能控制局面、自作主張的。依靠自己有不少誘人之處。它讓我們自覺能幹，給我們一種自己能作主的滿足感，並且還會帶給我們不少獎賞。

然而，自我依靠的負面結果是寂寞、孤立和對前途渺茫的無助感。

我就嘗過這種個人主義型態的生活所帶來的賞與罰。身為一個大學教授，我著作等身，又孚眾望，並且成功地通過許多學術晉升的鑑試，可是到頭來，我卻感到十分孤獨。雖然我大力鼓吹社團生活，得到了不少贊許，私下裡卻不覺得自己屬於任何團體。我努力地說服旁人祈禱的重要，但是自己卻抽不出時間去好好地祈禱。當我倡議人們應彼此坦承自己的弱點，以期能在靈修上成長時，卻發現自己在這一點上無法突破，我對於和自己的名譽有利害關係的事情，在言詞上是

非常謹慎且具防衛性的。總而言之，學術界內講求的是競爭——即便是那些宣講慈悲的教授也得競爭——至少在他們還想保住工作的時候！

以慈悲為懷作為人生的終極目標，也就是說，向旁人坦承自己的弱點，多參加社團活動，讓祈禱成為生活的重心……等等，這些都需要我們有勇氣去拆下那些為了自衛而在人我之間築起的高牆。而往往我們一手扯下許多高牆時，另一手又立起了無數新牆，靈修生活中最大的困難即在此。我離開大學教授的職位後，選擇了團體生活，可是在過團體生活時卻又發現，即便在團體生活裡，仍有無數機會讓我玩個人主義自行其是的遊戲。的確，人要改變，單靠環境的變遷是不夠的，還得澈底由內心去改革才行。

## 五 我們對合一的渴望

我們這一生中真正渴望的是什麼？我在揣摩自己和旁人內心深處的渴望時發現，「合一」這一詞似乎最恰當地表達了所有人心的渴望。所謂合一是指與人在心智、感情或精神上的合一。天主給了我們一顆不斷地尋覓這種合一的心，若

尋不著它，我們的心就得不到安寧。我們在友誼、婚姻和社團的關係裡，在性愛的親密感中，在片刻的極端歡喜裡，在自己的才華獲得肯定時，尋覓與人的密切結合。我們也經由成功，以及旁人對我們的欽佩與讚賞當中尋求這樣的合一。不論尋求的方式為何，我們想得到的不外是與人的合一。

我曾在收看奧運頒獎典禮的電視轉播中，捕捉到合一的感覺，六萬多現場觀眾以及成千上萬電視機前的觀眾，不約而同的鼓掌歡呼，與金牌得主們分享激動喜悅的心情，在那片刻，所有的人都在想著同樣的事，抱著同樣的感覺，氣氛上充分地表現了他們在心智、感情和精神上的合一。這些金牌得主在多年的努力之後，終於獲得了他們想得到的愛。然而，他們將多快地被遺忘了呢？長江後浪推前浪，四年、八年或十二年之後，將會有新人在頒獎台上取代他們的位置。他們今日的片刻光榮將來又有多少人會記得呢？

然而，人們對合一的渴望還是絲毫未減。這渴望是天主所給的，會帶給我們極大的痛苦，也會帶給我們極大的喜悅。耶穌曾說過，天主將會滿足我們合一的渴望。我們在日常生活中所體會到的合一感覺，只不過是我們將來與天主合一的一絲寫照罷了。我們最不该有的生活態度就是孤立自己，不與人往來，並且完全

放棄與人合一的渴望。沒有了這渴望，我們的生活就會變得乏味，我們的心也會逐漸冷淡。靈修生活是一種努力想滿足這種渴望的生活，也是一種得不到與天主合一的體驗絕不罷休的生活。

## 六 跨越傷痛

人生在世痛苦不少。許多（即使不是最多）的痛苦往往出於我們與愛我們之人的關係。我一直很清楚，自己最大的痛苦並不是由於看了報章電視上的悲慘新聞，精神激動所引起的，我最大的痛苦來自於我和那些與我朝夕相處的人的關係。那些愛我且和我關係很親密的人，往往也是傷害我的人。隨著年歲漸長，我們慢慢發現到自己曾得到過的愛並不是完全美好的。那些愛過我們的人曾經利用過我們；那些照顧過我們的人有時也曾嫉妒過我們；那些曾經對我們付出的人早已要我們做了回報；那些保護過我們的人在緊要關頭則不免想控制我們。我們常想查出自己是怎麼樣、又是為什麼受到傷害，結果卻震驚地發現，我們曾經得到過的愛並不像自己想過的那樣單純。





生不忍，想去幫助他們。當我在報上唸到波士尼亞的伊斯蘭教徒在塞爾維亞人的無情攻擊下，努力苟全性命的慘況時，又忍不住想為他們做點什麼。尼爾森·曼德拉（Nelson Mandela）正領導著大型的示威集會，想逼迫當權的南非政府實施真正的民主政治，我也想去支援他。

在北愛爾蘭，天主教與基督教徒持續對峙與屠殺，讓我感到汗顏而不知如何以對。我在瓜地馬拉的朋友維西主教（John Wesley）告訴我，當地印地安人的大屠殺仍未停止，讓我很想前去助他一臂之力，和他一起與不義斡旋。我在首都華盛頓亞當摩根區的朋友，不時地告訴我，在他們的社區裡，遊民、販毒、謀殺的情況有增無減，人心惶惶，這也讓我煩惱不已，覺得自己沒有盡到責任去防止壞風氣的發生。在多倫多，離我住處不遠的地方，愈來愈多的人，包括孩子們，正在受愛滋病的折磨，無助地等死。我不禁頻頻自問，該如何才能幫助他們呢？

我愈想到這世上的許多苦痛，以及自己想去撫平所有苦痛的心願時，就愈感到力不從心，也愈有罪惡感，但是我立刻就明白到，不該讓這種無力感和罪惡感擾亂自己的情緒。我該忠於自己的召叫，把自己分內應做的事做好，並且對工作完成後所得到的平安與喜樂感到滿足。我必須抗拒那強拉我入失望之淵的黑暗力

量，不讓自己成為另一位黑暗勢力的受害者。我應該將心思集中在耶穌以及那些跟隨耶穌的人身上，不再徬徨焦慮，專注於自己的使命，以成為這世界的一個希望象徵。

## 八 達賴喇嘛之道

在我認識的人當中，很少有人像達賴喇嘛那樣看遍了人世疾苦。他以西藏的精神及政治領袖之尊，被逐出自己的國家，並且目睹了慘絕人寰的大屠殺，以及族人所受的欺壓、折磨和迫害。不過，在我認識的人當中，也很少有人能像他那樣源源不絕地散發著平安和喜樂的氣息。

達賴喇嘛豪邁爽朗的笑聲，絲毫表現不出對侵奪他土地、殺害他人民的中國政府有何恨意或怨懟。他說：「侵略者也只不過是在掙扎著要找出一條出路罷了，他們是值得我們同情的。」

一個像他這樣受到迫害的人怎麼會不生怨、不憤怒、不思報復呢？當旁人問他這個問題時，達賴喇嘛解釋道，他在打坐時，將他族人所受的苦難以及侵略者

的樣子全沉澱至心底深處，然後再將一切由心底深處轉化成慈悲憐憫的情懷。

這是一個多麼大的靈修考驗啊！我是那麼焦慮地在苦思，該如何去幫助那些在波士尼亞、南非、瓜地馬拉還有西藏等地受苦的人，而達賴喇嘛卻建議我該把目光放大，把世界上所有人的苦痛全都凝聚在內心深處，再由那兒把一切轉化成憐恤之愛。

這不也是耶穌之道嗎？耶穌在死亡和復活之前曾說過：「當我從地上被舉起來時，便要吸引眾人來歸向我。」耶穌一肩承擔了眾人的苦難，再將這苦難轉化為呈奉給天父的慈悲獻禮。這真是我們該效法的地方。

## 九 愛所帶來的傷害

送給我們做寵物的動物往往能教我們什麼是愛，什麼是慈悲。老實說，我對任何動物，不論是貓、狗，或鸚鵡都不怎麼感興趣。雖然我在旁人大談寵物經時感到極不自在，可是我不得不招認，在我年少時，曾與一隻小山羊有過一段不解之緣。那隻羊的名字是懷特，是我父親在二次世界大戰的最後一年送給我的，要

我好好照顧牠。那時我只有十三歲，我們家所在的村落被許多大河圍繞著，和盟軍占領區隔得很遠，地勢孤立，糧食缺乏，有些人因此餓死。

我非常喜愛我的小山羊，時常帶著牠一起散步，到林子裡找果子給牠吃，又喜歡抓住牠的兩隻新長的角度，和牠比力氣玩耍。我把牠抱在懷裡四處走，在車庫裡替牠造了一個小羊欄，並且造了一個小木頭馬車讓牠拉。每天一早起床，我就去餵牠吃東西，下午放學回家後第一件事又是餵牠，然後一邊清理羊欄，一邊告訴牠我一天的見聞。真的，懷特是我最親愛的朋友。

有一天清晨，我照例去車庫看牠，卻發現羊欄空了，懷特居然被人給偷走了，我從來沒像那次般嚎啕大哭過。無可名狀的悲哀讓我哭叫啜泣了好長一段時間。我的父母慌得手足無措，不知該如何安慰我。那是我平生第一次體會到愛與失落。

多年以後，戰爭結束了，我們又有了夠吃的糧食，我父親才告訴我，懷特其實是被我們的園丁給偷走的，他把牠殺了拿去餵他空腹的家人了。我父親知道是園丁幹的，可是並不想揭穿這件事——雖然他知道我是多麼地難過。懷特和我的父親都讓我明白什麼是慈悲心。

## 第四章 心靈的皈依

### 一 愛的靈魂

我雖然很清楚，自己在十年前是怎麼也料想不到今天會做什麼，可是卻還是一意地執迷在自己的幻覺裡，以為我才是自己生命的主宰。我喜歡做決定，自己需要什麼，下一步該做什麼，想完成什麼事，還有別人對我的看法。就在自己忙著調度一切時，也就忽略了心內聖神的輕柔運作，祂所指引給我的方向和我自選的方向，往往有極大的區別。

要體會到心內聖神的運作，要先做到獨處時絕對地寧靜。天主不叫、不嚷、也不推。聖神輕柔溫和得像一縷微風、一絲輕響。祂是愛的靈魂。或許我們還不能完全領會，聖神實際上就是愛的靈魂，永遠領著我們進入更深的愛中。或許我們仍不信任聖神，害怕祂會領我們走向沒有自由的地方。或許我們仍然視聖神為敵人，祂想占取我們的便宜，對我們是不利的。

但是天主是愛，只是愛，而聖神就是愛的靈魂，祂想要滿足我們內心最深的渴望。往往我們根本不知道自己最深的渴望是什麼。我們很容易陷在貪欲和憤怒的泥濘裡，誤讓它們替我們決定想要的是什麼。

愛的靈魂告訴我們：「你們還想做自己生命的主宰嗎？放掉這個念頭吧，別害怕，讓我來領你度過人生，你內心的渴望將得到滿足。」

## 二 ●●●●●●●●●● 轉個身

「先把你們的心放在天主的國上……這一切都會給你們」，耶穌的這些話非常恰當地表達了我們該過什麼樣的生活。我們該把心放在天主的國上。那王國並

不是我們一心嚮往的某個遙遠的地方，也不是死後的生命，或是某個理想境界。不，天主的國是一種自由，是我們真正渴望的自由，是聖神在我們內靈活運作而產生的自由。

那麼，主要的問題在於：當我們的心被許多俗務盤據時，要怎樣才能把注意力轉向天主的國呢？不可諱言的，這需要一種心靈的澈底轉變。這轉變能讓我們跳出舊有的存在窠臼，以天主的角度重新審視自己。

我曾經看過一齣默劇，舞台上空無一物，默劇的男主角努力地想打開想像中三扇門中的一扇門。他左右扭轉門把，使勁推拉，可是一扇門也打不開。然後他以腳踢門，門還是打不開。最後，他只得以身體的力量衝撞門，可是仍然無法破門而出。

那是一幕荒謬可笑的默劇，因為男主角全神貫注在三扇門上，完全忽略了那房間根本沒有牆，他只要轉個身看看，就可以輕鬆地走出那個囹圄了。

這就是皈依的意思。是一個大轉身讓我們發現自己並未身陷囹圄。從天主的角度來看，我們往往就像那默劇中的主角，汲汲營營地想打開那些鎖住他的門。我們憂慮許多事，甚至還因憂慮傷害到自己。天主說：「轉個身，把你的心放在

我的國上。我會把你所要的自由給你的。」

### 三 來自天上的答覆

耶穌很少正面回答人們的問題，這是件頗耐人尋味的事，當雅各伯和若望的母親請求耶穌，讓她的兩個兒子在天主的王國內分坐他左右時，耶穌回答說：「你們能飲我將要飲的爵嗎？」（瑪廿二）當撒杜塞人問他，那曾有過七個丈夫的婦女，在復活時將是七人中哪一個的妻子時，他說：「在復活的時候，也不娶也不嫁，好像在天上的天使一樣。」（瑪廿二 30）當宗徒們問他：「主，是此時要給以色列復興國家嗎？」他回答說：「父以自己的權柄所定的時候和日期，不是你們應知道的，但當聖神降臨於你們身上時，你們將充滿聖神的德能……並直在地極，為我做證人。」（宗一 7-8）

這意味著什麼呢？耶穌以神界的觀點來回答塵世的問題。雅各伯和若望的母親所考慮的是她兒子未來的權力和影響力。撒杜塞人希望耶穌能解決一個神學上的問題，而宗徒們則盼望耶穌能將他們自羅馬人的統治下解救出來。他們所有的



憂慮都屬於塵界，都和世間權力所引起的糾紛有關。耶穌不以塵世的口吻回答問題，他以一個超越世間權力的角度來回答問題。是他與天主親密共融的關係給了他作答的能力。

我們如果想要聽懂耶穌的答覆，就得讓自己由上而重生。他對尼苛德摩說：「我實實在在告訴你，人除非由上而生，不能見到天主的國。」（若三3）

靈修生活是那些由上而生者的生活——他們已接觸到天主派遣的聖神。那樣的生活能讓人自世俗的糾纏中解放出來，而得以自由地在天主內生活。耶穌說得很清楚：「由肉生的屬於肉，由神生的屬於神。」（若三6）

#### ..... 四 改革心靈的邀約

我們需要不斷地以屬靈的眼光來閱讀書報雜誌，好尋求生命的意義。「我們為什麼而活？」這應該是我們心中常思索的一個問題。人生事不論大小，都需要我們以一種更為深刻的態度來反省和詮釋。書報雜誌可以幫助我們了解現今社會裡的種種現象，因而從這些社會現象裡研判出生命的意義。耶穌向羣眾說：「幾

時你們看見雲彩由西方升起，立刻就說：要下大雨了；果然是這樣。幾時南風吹來，就說：天熱了；果然是這樣。假善人啊！你們知道觀察地上及天上的氣象，怎麼不能觀察這個時機呢？」（路十二54~56）

以屬靈的眼光來觀察社會現象確是一項挑戰。耶穌不認為我們這個時代所發生的事情，只是些和我們無關的普通事情或意外事件罷了。他認為我們這個時代的政治、經濟和社會現象都有其特殊意義，需要我們從屬靈的角度來詮釋。但是要怎麼詮釋呢？

耶穌自己就曾示範該如何詮釋社會現象。有一次，來了幾個人。把有關加里肋亞人的事，即比拉多把他們的血與祭品攙和在一起的事，報告給耶穌。他回答說：「你們以為這些加里肋亞人比其他所有的加里肋亞人更有罪，才遭此禍害嗎？不是的，我告訴你們，如果你們不悔改，你們都要同樣喪亡。」（路十三2~3）

耶穌並不以政治而是以屬靈的觀點看待這件事。他說：「這件事正在邀請你做心靈的改革哪！」這段聖經故事顯示了，以屬靈的觀點看待事情，能給我們默想和反省的機會，讓我們的思想言行更加完美，度更聖善的人生。

## 五 為什麼會有愛滋病？

一旦我們開始把這個時代裡的許多現象看作警告我們改革心靈的信號時，我們原先對這些現象的看法就會完全改變。自從我的一些朋友死於愛滋病，也自從我開始了解到愛滋病患者的人數眾多，並且認識了一些為愛滋病患者服務的人之後，便一直為一些問題困擾著，為什麼會有愛滋病這樣的疾病？為什麼愛滋病讓人致死？年輕人和老年人？男人和女人？

當我的一位好友的兒子——住在舊金山的約翰——得了愛滋病之後，這疾病就再也不是天方夜譚，與我毫不相干。我在他病時去看過他。他把他的一些同志朋友介紹給我認識，讓我確實地了解了許多年輕人在身體和情緒上所承受的巨大痛苦。

耶穌問我：「你以為這些人比你更有罪，才遭此不幸嗎？」我猛然覺悟到，唯一可能的回答應該是：「不，他們不是——但是如果我們不悔改，我們都要同樣喪亡。」這樣的答覆提醒了我們，與其為愛滋病患者憂慮，我們倒不如替自己



自那時候起，我就了解到，原本是施惠的任務，在聖神充滿處，倒成了受惠的任務。

一九六五年的夏天，我和成千上萬的美國黑人與白人，為了要支持黑人爭取民權，從撒瑪遊行到蒙高馬利時，金恩博士（Martin Luther King）就說過，民權運動在更深一層的意義上，是要黑人喚醒白人做心靈上的改革。

多年以後，當我在加拿大的方舟團體（L'Arche）和心智殘障者一同生活並且為他們服務時，也很快地體會到，我真正該做的是讓那些殘障者教我——許多其他人經由我而可以學到的——精神愉悅的特殊能力。

這樣的「施受顛倒」是聖神臨在的現象。窮人對富人有一種任務，黑人對白人有一種任務，殘障者對「正常人」有一種任務，同性戀者對異性戀者有一種任務，垂死者對活著的人有一種任務。天主遴選了那些被社會所摒棄的受害者為傳報佳音的人。

有十八個人因史羅亞塔倒下而被壓死，當耶穌被人問起，是否這些被壓死的男女比其他罪孽更深重時，他答道：「不是的，我告訴你們：如果你們不悔改，你們都要同樣喪亡。」耶穌指出受害者就是傳福音者，能夠召喚我們做心靈

的改革，這則故事是施受任務顛倒的最佳比喻。

## 七 天主所要問的問題

是否那些在納粹集中營內被毒死在瓦斯房的猶太人，比我們的罪孽更重？那些在瓜地馬拉被軍人綁架、折磨和處決的馬雅印地安人呢？還有成千上萬被餓死的非洲人呢？……甚至於那些殺人者呢？

這些都是俗世所問的問題，是我們想分辨誰比我們好或誰比我們壞時，所提的問題。但是這些問題並不是天主所要問的問題。天主並不要我們找出自己在人性善惡光譜上的位置。天主的問題是：「你能看得出來在你所處的時代裡，有哪些現象是在警惕你該悔悟和洗心革面的嗎？」重要的是，我們在看到其他兄弟姊妹們受苦時能夠內省，除去驕傲和批評人的習氣，將自己的心轉變成和耶穌的心一樣溫和謙厚。

我們花了不少時間去評斷別人。不停地數人長短讓我們分心，讓我們無暇看清，自己才應該先做改變。該改變的是我們自己的心，這或許是我們唯一能夠改

變的了。

我們總愛說：「那他會怎麼樣？那她會如何？」耶穌對我們說的，和他對伯多祿所說的一樣，伯多祿要知道若望會有什麼下場，耶穌答道：「與你何干？你只管跟隨我。」（若廿一 21 ~ 22）

## 八 判斷別人的包袱

試著想想看，你完全不需要判斷任何人的時候會是什麼情況。試著想想看，你絲毫也不想辨別某人是好人還是壞人時又會如何。試著想想看，你根本不需要考慮某人的行為是否合乎道德時又會是一番什麼心情。試著想想看，你可以輕鬆地說：「我不想判斷任何人了！」

試著想想看——那不就是大自在嗎？第四世紀時，我們住在沙漠的先祖們就曾說過：「判斷別人的包袱是很重的。」在我的一生當中曾有過數次絲毫也不想判斷人的時候。在數次這樣的經驗裡，我覺得好像沉重的包袱給人帶走了一般，輕鬆無比。那時，我體驗到自己對所有人，不論是遇見過的，或是聽說過的，還是

讀到過的每一個人，都產生了一股強烈的愛。想與所有人在一起，想愛所有人的強烈欲望粉碎了我的心牆，讓我的心胸和宇宙一般寬廣。

這樣的情形，有一回發生在我在一個修道院待了七個月之後。那時，我的心中充滿了天主的良善與仁慈，不論我處於什麼情況，即便是面對著暴力、毀滅與罪惡，眼中所見，都是美與善。我刻意地控制自己，不去忘情地擁抱那些賣雜貨、花和新衣服給我的男男女女。他們對我而言都像是聖人。

只要我們留意天主聖神在我們內心的運作，這種內心充滿愛的情形就會發生。每當這樣的情形發生時，我們就好像窺瞥到了天堂、美與和平。然而我們很容易把這些情況當作是一場夢境，或是一種詩情而不予重視。但是如果我們能把它們當作是我們存在的最深刻意義時，就慢慢地不會再去判斷別人了，久而久之，自會得到內心的大自在，而更趨神聖。

然而，我們唯有在不怕被人判斷時，才能夠完全不去判斷別人。



## 九 以天主的愛為依歸

我們真的能不去判斷人嗎？是的，只要我們表明自己是天主的子女，我們就能夠如此。如果我們總是以自己所從事的職業、所擁有的東西、和旁人的眼光來決定自己是誰，心裡就不免會充滿種種的評價、意見和責難，不斷地想去判斷所有的人和事。我們唯有了解到自己的身分並不和自己成功的事業、權勢以及受人喜愛的程度有關，而是由天主無限的愛所造成時，才能做到不去判斷別人。

「你們不要判斷人，免得你們受判斷，因為你們用什麼判斷來判斷，你們也要受什麼判斷。」（瑪七 1）這段話以及新約內其他文章所提到的天主的審判，並不是指天主主要來判斷我們的善惡，而是指祂要判斷我們對祂的信德之有無。如果我們不信任天主，不以天主的愛來衡量自己的身分，而以自己事業上的成功、受人歡迎的程度和權勢來評估自己的話，就不免需要靠判斷和被判斷而活，進而成為被人類社會操縱的受害者，一心只在意旁人的判斷。死亡，不僅是我們和旁人互相判斷的終結，也是我們整個存在的終結。因為我們的存在只是旋繞於判斷

旁人和被人判斷之間。除此之外，別無其他。

我們唯有相信，在天主的愛中，我們是有價值的，自己有了安全感，就不怕別人的判斷了。我們也唯有在相信所有人類都是天主的子女，都為天主所愛的時候，才能做到不去判斷人。

當我們經驗到天主非判斷性的愛時，就不想去判斷人了。而當我們不想再判斷人時，也就不再怕被人判斷了。這就是耶穌所說：「你們不要判斷人，免得你們被判斷」的最終意義。這句話的上下兩段，與「愛天主，愛近人」的兩個面向，有相同的關聯，它們是無法分開的。這種關聯不僅是思考層面的邏輯關聯，而首先是在祈禱中內心的領悟。

## 第五章 節制的生活

### 一 為奪取金牌而活

在讀到《格林多前書》第九章的結語時，我不禁聯想到保祿在寫此章之前，可能剛看完一場奧林匹克運動會。他寫道：「你們豈不知道在運動場上賽跑的，固然都跑，但只有一個得獎賞嗎？你們也應該這樣跑，好能得到獎賞。凡比武競賽的，在一切事上都有節制；他們只是為得到可朽壞的花冠，而我們卻是為得到不朽壞的花冠。所以我總是這樣跑，不是如同無定向的；我這樣打拳，不是如同

打空氣的；我痛擊我身，使它為奴，免得我給別人報捷，自己反而落選。」

這些字句在今天，似乎比二千年前初寫成時更為受用。在觀看一九九二年巴塞隆納奧運的電視轉播時，我對於那些接受嚴格體能訓練，全心致力於贏取金牌的奧運選手印象非常深刻。成千上百的賽跑、跳高、潛水、體操以及其他項目的運動選手，沒有一個不是經過一輩子的訓練，全心盼望的就是那頒獎台上最終的勝利。

我特別注意到法國選手給提爾 (Jean-Philippe Gatien) 和瑞典選手瓦德那 (Jan-Ove Waldner) 在桌球決賽時的情形。「這兩人中誰會得到金牌，而誰又會屈居第二」的問題，在這兩位選手和成千上萬的觀賽者心中——包括瑞典國王古斯塔夫 (Carl Gustaf XVI) 和他的夫人——造成一股難耐的緊張氣氛。

像是一場無懈可擊的藝術表演一般，兩位與賽者滿場飛舞，來回以不同的角度拍擊那粒小小的黃球，雙方勢均力敵，不斷地讓觀賽者驚呼。給提爾和瓦德那以力量、速度、機敏度和準確度不斷地各自得分，使得觀賽者到最後一分鐘還無法確定究竟誰會贏得這場比賽。

最後，當瑞典選手以二十五比二十三打破一路平手的記錄，贏得這場球賽

時，他那一直緊繃的臉孔，終於在投身教練懷中時迸放成燦爛的笑容。這面金牌是瑞典在巴塞隆納奧運所得到的第一面金牌。運動場內響起了如雷的掌聲，而瑞典人歡喜若狂的情形，更反映出這面金牌的意義實在非比尋常。

當保祿看到像這樣的一場運動會時，一定會想到我們何時才能像那些運動員要奪得獎牌一樣，全力去贏取那永恆的光榮呢？或許我們可以這麼想，諸聖宗徒及大小天使是熱情的圍觀者，而天主呢，也在看著我們，準備要頒給我們祂永恆之愛的金牌。

## ••••• 二 明確的目標

我們有明確的人生目標嗎？奪取金牌是那些奧運選手的明確目標，他們把生活裡其他的事都看成了次要。這明確的目標決定了奧運選手起居作息和學習訓練的模式。

靈修生活就該像那些運動員的競賽生活一樣。生活裡如果沒有一個明確的目標，我們就容易為其他事分心，而把精神放在次等重要的事上。「把你的目標放

在那座獎品」，這是金恩博士曾對民眾說過的話。我們的獎品是什麼？可不是那在天主內與天主同在的永恆生命嗎？耶穌就曾向我們宣講過那個目標，那個神聖的獎品，他曾對尼苛德摩說：「天主竟這樣愛了世界，甚至賜下了自己的獨生子，使凡信他的人不致喪亡，反而獲得永生。」（若三16）

全心以永恆的生命作為目標不是件容易的事，尤其在今天這個不斷以其他看似更為急迫的事來分散我們注意力的世界。幾乎每一天，我們對這個目標的注意力都會被其他事打散掉。經驗告訴我們，如果沒有一個明確目標的指引，我們的生活就會分散成許多瑣碎的工作和職責，既耗費我們的精力，又讓我們覺得一切辛勞毫無意義可言。那麼，我們要怎麼做才能讓我們的目標保持明確呢？又該如何才能全心贏取獎品呢？祈禱吧！唯有祈禱，才能幫助我們把天主一次又一次地帶到我們生活的中心。我們還是會分心，還是會不斷地為許多次等重要的事忙碌，但是只要能找到時間和地方靜思祈禱，去接近那賜給我們永恆生命的天主，我們就會慢慢發現，那些我們必須趕著做、急著說和不斷去想的次等重要的事，並不一定是我們達到永生的障礙，如果我們能善加利用它們，加入永恆的色彩，那麼它們反而會領著我們更接近永生的目標呢！我們的目標該持續地保持明

確，這是很重要的。祈禱能讓我們目標明確，當日標開始模糊時，祈禱能夠讓目標再次清楚起來。

### 三 永恆的生命

永恆的生命在哪兒呢？什麼時候才能得到呢？有很長的一段時間，我一直認為，永恆的生命就是在我所有的生日都過完了之後的生命。許多年來，我在談永恆的生命時，都把它當作是死後的生命。但是年齡愈長，也就對這死後生命之說愈少了興趣。不單為明天、明年或是十年之後憂，反而還要顧慮起下輩子的事來，可不太過未雨綢繆了嗎？要我猜測死後會是一番什麼景象，只是徒然分散我對目前生活的注意力罷了。永恆的生命是活在天主內、充滿聖善的生命。天主此時與我同在，因此這永恆的生命是此時此地可以得到的。

靈修生活——在天主內生活——的美妙處是它就在此時發生。耶穌說：「你在我內，正如我在你內。」這就是永恆的生命。天主的精神在我的生活中運作——聖神在我們的內心活動——給了我們永恆的生命。

那麼，死亡之後的生命又是如何？當我們與天主共融，投靠在天主的大家庭裡，就再也沒有什麼「死亡之前」或「死亡之後」的顧慮了。死亡不再是分界線。有堅定信仰的人是不會擔憂死亡的，因為他在天主內活得快樂盎然，可沒有心思去想死亡。一旦我們嘗到了天主之愛所帶來的喜悅與平安之後，就知道一切都將圓滿美好，沒有任何事值得我們擔憂懼怕的了。耶穌說：「不要害怕，我已經征服了死亡……來吧，與我同在，並且知道我就是你的天主。」

永恆的生命是我們活著的明確目標，並不是遙遠的目標。它是我們當下即可得到的生命。我們若能了解到這一點，就可以真正地度靈修生活了。

#### 四 ●●●●●●●●●● 閱讀靈修書籍

想度靈修生活就得閱讀靈修的書。我們選擇靈修書籍作為讀物，才能控制自己的腦海該吸收哪些訊息和思想。我們的社會每天都以無數的影像及聲音轟擊著我們。開車經過多倫多市的楊格街，就好像開進一本字典：每一個字以不同的尺寸、大小、顏色、形狀以及聲音召喚著我們的注意力。那些字向我們叫喚、呼



喊：「吃我吧！買我、雇用我、看我、和我談話、和我睡覺吧！」不論我們到哪裡，四處都是這些字和形象，不斷地想侵入我們的腦海。

但是，我們真的要自己的心成為這個社會的垃圾桶嗎？我們要自己的心裝滿那些困擾我們、刺激我們，讓我們抑鬱、興奮、厭惡，或吸引我們的東西嗎？我們要讓別人，而不是自己來決定該讓哪些訊息進入我們的心，來控制我們的思想 and 情感嗎？

當然我們並不想如此，但是讓天主，而不是這個社會，來做我們心靈的主宰，是需要一番很大的自制力。我們不僅要像白鴿一樣溫柔，還得像蛇一樣聰明，才能獲得天主的青睞，來做我們心靈的主宰。閱讀靈修的書便能幫助我們變得既聰明又溫柔。我們手邊的書刊裡，有哪一本能夠滋養我們的心靈，把我們更帶近天主？如果我們能隨身攜帶一本勵志的書，對我們的思想和感情就會起淨化的作用。坊間有許多書，有關於聖人和聖女生平事蹟的書，有提倡和平的書，有關於某些團體把希望和朝氣帶給貧窮和受迫害者的書，以及靈修的書。即使我們每天只花十五分鐘的時間去閱讀這些書，不久我們便會發現，自己的心不再是社會的垃圾桶，而是裝滿了美好思想的瓷瓶呢。

## 五 以宗教心來閱讀

閱讀靈修的書並不單指閱讀有關宗教的人物或事情的書，還包括了以宗教心來閱讀。以宗教心來閱讀意味著以渴望更靠近天主的心來閱讀。

大多數人閱讀書籍是為了獲取知識，或滿足對世界的好奇心。當我們想知道如何修理車子，怎麼樣才能烹飪出一桌好菜，如何造房子，怎麼幫助殘障人士，如何演講等等時，就得讀許多書。當我們想知道世界大事、體育新聞、娛樂和社會新聞時，又得翻閱不同的報紙和雜誌。然而，以宗教心來閱讀的目的，並不是為了掌握知識或訊息，而是在閱讀時任憑天主聖神在我們內心運作。以宗教心來閱讀，其實意味著在閱讀時靜思默想並和天主溝通。我們可以在讀到耶穌誕生的故事時，感到好奇而自問：「這件事情真的發生過嗎？是誰寫這個故事的？怎麼寫的？」但是我們也可以用宗教心來閱讀這個故事而問自己：「天主在這個故事裡如何召喚我更無私地去愛？」我們每天閱報可能只是為了和同事閒聊有話題。但是，我們也可以自報紙上獲知，這世界上有哪些地方需要天主聖言和救贖的工

作。

問題不只是我們讀的是什麼，而是我們在閱讀時心中有什麼樣的領悟。用宗教心來閱讀，是在閱讀時用心去體會天主神聖在我們內心和外在世界的活動。用心體會時，我們得以和天主溝通，讓祂告訴我們，我們對社會的用處為何。

## 六 ●●●●●●●●●● 尋找意義

閱讀靈修的書籍，還有以宗教心來閱讀，都能幫助我們找到生命的意義。生命若沒有了意義，便會快速衰亡。人不僅想活，也想知道為何而活。一位心理醫生弗蘭克（Viktor Frankl）曾寫過一本書（註），回憶他在二次大戰期間在德國集中營裡的經驗，他有力的指出，生命若沒有意義，我們便無法活得長久。如果生命還有某人或某事值得我們活，我們可能會撐過生命裡的劫難。食物、飲料、居處、休息、友誼和許多其他的事，都為生命所必需。但是意義感也是生命所必需的。

多麼不可思議啊，我們這一生中有多少時間是在渾渾噩噩，不了解生命意義

中度過的。許多人很忙，但是心中卻很空虛！他們得做許多事，永遠忙忙碌碌，然而在緊張忙碌之間，卻不禁懷疑自己到底成就了什麼。缺乏深思內省的生命，終究會失去意義，而變得毫無生趣可言。

閱讀靈修書籍，還有以宗教心來閱讀，都能幫助我們內省和思考人生意義。當一個嬰兒誕生、朋友結婚、父母一方死去、民眾叛亂，或是某個國家發生了飢荒，只是慶祝，感到悲傷，或是盡我們所能地去幫忙是不夠的。我們必須不斷地問我們自己：「這究竟意味了什麼？天主想告訴我們什麼？我們該如何在這樣的情況裡生活？」不去問這些問題的話，我們的生活就會變得麻木而乏味。

這些問題有答案嗎？有的，但是除非我們不斷地潛思默想，否則永遠也找不著答案的。誠如德國詩人里爾克（R. M. Rilke）所說，我們是在不知不覺中活出答案來的。當我們以宗教心來閱讀報紙時，會不斷地發現新的問題，在我們沉思這些問題時，要堅信答案會在不斷地沉思中慢慢浮現出來。

註：《活出意義來》，光啓文化，二〇一二年，八版。

## 第六章 靈修生活

### 一 細弱卻篤定的聲音

我時常對自己想趕著把某件事做好，想馬上探訪某人，想準時完成某個計劃的焦急心態感到不解，這些現在看來萬分火急的事，在一個月甚至一個星期後，不都將會完全被我遺忘嗎？這種躁動不安的心情似乎不只是我一個人才有。

不久前的某一天，我在多倫多市中心的布雷爾街和楊格街口，親眼目睹一位年輕人因趕著過街而差點被車給撞上。而在那一刻的同時，就在那街口，有成

千上百的人自不同的角落向前移步，大多數的人看起來既緊張又嚴肅，誰也不同誰打招呼，每個人看起來都滿懷心事，像在盤算著該如何達到某個目標。長串的汽車和卡車也不甘示弱，爭著想在行人熙攘的十字路口穿越和轉彎。

我不禁暗忖：「這些人的心裡究竟在想什麼啊？他們想做什麼，又有什麼希望呢？是什麼力量在推動著他們的思想行為呢？」站立在那忙碌的十字街口時，我不禁希望能聽到這些人<sup>二</sup>心中的言語。但是我立刻了解到，其實我不必如此好奇，我自己本身的躁動不安，很可能和那些人所差無幾哪！

為什麼安靜沉著地聆聽，讓天主告訴我生命的意義會這麼難呢？是因為我不信任天主嗎？還是因為我不認識天主？是因為我懷疑天主的存在嗎？還是因為我害怕天主？是因為其他一切事物都比天主還真實嗎？還是因為在心底深處，我不相信天主會關心在布雷爾街和楊格街交會處所發生的事？

那永恆的聲音——就在那兒，在多倫多市中心，對我說著：「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：這樣你們必要找得你們靈魂的安息，因為我的軛是柔和的，我的擔子是輕鬆的。」（瑪十一 28 ~ 30）

我能信任這個聲音而聽隨它的召喚嗎？那聲音很細弱，常會被市中心的喧鬧聲給淹沒。然而，只要我用心聽，我還是可以聽得出那聲音正在對著我一遍又一遍地輕訴著。

## 二 你愛我嗎？

「天主是愛」，這句話雖然簡單，但是，我們若能了解其中蘊含的深刻意義，就能以不同的態度面對人生了。天主創造了我，在任何人愛我之前就愛了我。

當我還是個孩子的時候，常問我的父母：「你愛我嗎？」我不斷地問這個問題，使我的父母不勝其擾。雖然他們一次又一次地向我保證他們的愛，可是我卻對他們的保證不甚滿意，因此，還是不斷地問他們同樣的問題。如今，許多年過去了，我終於了解到，他們是不可能給我一個讓我滿意的答覆的。我要他們給我永恆的愛。我想這就是癥結所在，因為我的問題「你愛我嗎？」常是和另一個問題「我會死嗎？」一起問的。我一定在那個時候就感覺到，如果我的父母能全心、無限、無條件地愛我的話，我就永遠也不會死了。因此我不斷地問我的父母

這個問題，暗暗希望著，其他人都會死，我卻能破例不死。

我們花了不少的精神去問「你愛我嗎？」這個問題。年齡漸長，我們又學會用許多更精細和複雜的方式來問這個問題。我們會問：「你相信我嗎？關心我嗎？珍惜我嗎？能對我忠貞不二嗎？會幫助我嗎？會說我的好話嗎？」諸如此類。我們常感到痛苦，因為我們所經驗到的人類的愛都不夠完美。

靈修生活的一大挑戰就是在發現，我們得自父母、丈夫、妻子、孩子、老師、同事和朋友的愛都是有限的、有條件的、短暫的，這些愛在在反映出天主的愛是無限的、無條件和永恆的。只要我們在信仰上有了這點突破，就會明白死亡不再是終結，而是通往天主完美之愛的門檻。

### 三 由宿命論到信仰

我們的思想言語常會受到宿命論的影響。當我們說：「唉，我就是沒耐心，看樣子，改不了嘍！」這就是宿命論者的語氣。當我們說：「那人從來沒有得過父母的愛，怪不得最後坐牢了」，這也是宿命論者的口吻。又當我們說：「她從



小就被虐待，你怎麼能指望她會和任何男人有健康的關係呢」，也帶著強烈的宿命論色彩。還有，當我們說：「國際間的戰爭、大飢荒、愛滋病的傳染，和全世界的經濟不景氣，在在證明了，未來已無希望可言」，更不啻讓我們成為宿命論的受害者了。

宿命論是一種我們因為無法轉變外在環境而無奈地活著的態度。

和宿命論相反的是信仰。信仰是對於天主之愛的深切信任，深信祂必戰勝世間所有力量，祂必將我們由黑暗的受害者轉變成替光明工作的人。

耶穌把魔鬼自一個患癲癇病的孩子身上逐出之後，他的門徒問他：「為什麼我們不能逐出這魔鬼呢？」耶穌對他們說：「由於你們缺少信德；我實在告訴你們：假如你們有像芥子那麼大的信德，你們向這座山說：從這邊移到那邊去！它必會移過去的；為你們沒有不可能的事。」（瑪十七19-20）

我們應該把思想言行中的宿命成分找出來，然後再以信仰的力量逐步改變它們。如此，我們心中冷淡的黑暗部分便會被除去，信德日強，終可移山。

#### ●●●●●●●●●● 四 跟隨十字架

以天主的眼光來看待生命是很不容易的，然而我們還是必須每天不斷地這麼做。我的好朋友宙那斯，最近在電話上和我聯絡，他以硬咽的聲音向我哭訴道，他那剛出世的女兒若貝卡，只活了四個小時就告別人世了。宙那斯和他的太太瑪格麗特，還有他們年幼的兒子三謬，都曾熱切地盼望這個嬰兒的到來。她是個早產兒，本以為可以養活的，但是最後還是夭折了。宙那斯以畫十字聖號替若貝卡受了洗；他和瑪格麗特抱著她一會兒，然後一切就這麼結束了。

宙那斯說：「當我駕著車子離開醫院時，不住地對天主說：『親愛的天主啊！祢給了我若貝卡，現在我得把她還給祢了。』想到美好的未來就這麼結束了，我的心真是痛苦萬分，覺得沒意思極了。」

我對宙那斯說：「若貝卡將永遠是你和瑪格麗特的女兒，雖然她只做了你們幾個小時的女兒，但是那幾個小時卻是極具意義的。請相信三謬有個妹妹，而瑪格麗特和你有個永遠居住在天主懷抱中的女兒吧。如同當年你、瑪格麗特和三謬

被人以十字聖號迎入人世般，你也替她畫上了十字聖號，迎入人世，雖然她現在離開了人世，讓你心痛欲絕，然而你若繼續畫這十字聖號，你對她的愛將永遠存在，繼續成長。」

我們在電話上談了很久，真想見個面抱頭痛哭，好好安慰對方。

這事為什麼會發生？是為了要讓天主顯祂的榮耀嗎？被不幸包圍著時，還得對這一說法俯首稱是，著實不易。

我注視著聖母瑪利亞將耶穌的屍體抱在懷裡的畫像。想著瑪格麗特和宙那斯把若貝卡合抱在懷中的情景，不禁開始祈禱了起來。

## 五 ●●●●●●●●●● 感恩的生活

我們要如何才能過感恩的生活呢？我們很容易把過去所發生的事，分成值得感恩的好事和應該忘記的壞事。但是，如果我們把過去這樣區分的話，就無法坦然面對未來。有那麼多應該忘記卻無法忘記的事掛在心上，我們怎麼能把心神集中在目前，又怎麼能計劃未來呢？

真正的感恩是擁抱過去的一切，這一切包括了曾發生過的好事和壞事，曾有過的歡樂和悲哀時光。是過去所發生的一切，造就了今天的我們。我們應該把過去的一切看作是天主給我們的人生指點。這並不是說過去所發生的一切都是好的，而是說，即使是那些壞的事情也是在天主愛的範圍內發生的，是要給我們啟發和教訓，對我們是有益的。

耶穌所受的痛苦是由黑暗勢力帶來的。然而，他還是把他所受的痛苦以及死亡看作是通往光榮的必經途徑。

以感恩的心對待過去所發生的一切是非常不容易的。過去的許多事常會令我們感到罪惡和羞愧，甚至還希望它們從來沒有發生過。但是，如果能夠退一步以天主的眼光來看待它們的話，就會發現我們的過錯其實並不足道，天主是仁慈的，祂會原諒我們所有的過錯。我們所犯的錯，只是證明了我們的有限性，需要天主的指引。明白了這一點，我們的罪惡感就成了快樂的罪惡感，而羞愧感則成了快樂的羞慚感。於是，我們才能放開自己，更積極地為天主服務。

一旦我們能對過去的一切報以感恩的心，讓內心得到解放，有了平安，才能入世向人宣揚福音。正如伯多祿當年否認了耶穌，但是在耶穌原諒了他之後，他

的信仰更為堅定一般。我們犯了錯，但若能自錯誤中領取教訓，向人做見證，就能成為播送希望的使者了。

## 六 來自窮人的祝福

文立光 (Jean Vanier)，這位創立了遍及世界各處的智障者社團的加拿大人，曾經不只一次地指出，耶穌從來沒有說過：「為窮人服務的人是有福的」，而是「窮人是有福的」。

我想幫助人，想為那些需要幫助的人做點事，想安慰那些傷心的人，也想減輕那些受苦者的痛苦。我這樣的想法應該沒有錯。它們是高貴而神聖的。但是，除非我能了解，是那些接受我幫助的人替我帶來了天主的祝福，否則我給他們的幫助將是短暫的，過不了多久，我的精力與熱情將會消耗殆盡。

當那些窮人，雖然接受了我們的照顧，但是生活品質卻每下愈況時，我們怎麼還有勁道再繼續照顧他們呢？當那些病人，雖然有我們的照料，可是病情卻不見好轉時，我們又怎麼能毫不氣餒地繼續照顧他們呢？而當那些垂死者的處境令

我們感到憂傷時，我們又哪裡有心情去安慰他們呢？答案是，這些人都給我們帶來了天主的祝福，我們需要得到的祝福。照顧人者首先要得到接受照顧者的祝福。這是個什麼樣的祝福呢？它是能夠讓我們窺見天主容顏的祝福。看到天主就等於躋身天堂了！我們可以在耶穌的臉上看到天主，而耶穌的臉就是那些需要我們照顧的人的臉。

有一回我問文立光：「你從哪兒得到那麼多精神，讓你每天都能看很多人，聽他們的問題和苦惱而不疲憊呢？」他臉上帶著和藹的微笑，說道：「他們向我顯示了耶穌，帶給了我生氣和活力。」這就是基督徒服務精神的奧妙處。那些為了耶穌而替窮人服務的人，將經由所服務的窮人得到耶穌的銀養：「主人要束上腰，請他們坐席，自己前來伺候他們。」（路十二37）

我們是多麼需要祝福啊！那些窮人正在等著要和我們分享天主的祝福呢！

## 七 亞當特有的能力

我們遲早會發現，不幸者是會給照顧他們的人帶來祝福的。這個觀點，在布

魯諾神父，一位隱修院的前任院長，到我們方舟團體的黎明社區（Daybreak community）短住了幾個月之後，得到了證實，我們的社區請他暫住在一棟所謂的「新屋」內照顧亞當。

亞當是一位重度心智殘障的男子。亞當不會說話也不能自己行走。亞當記不得人，也不會以手勢溝通。他每件事都需要有人幫忙。起床、洗澡、穿衣、刷牙、刮鬍子和梳頭無一不依靠人。他唯一能自己做的事就是吃！他愛吃，能夠拿緊湯匙，把食物送進嘴巴裡。他也能拿杯子，自己喝牛奶或果汁。

布魯諾神父在照顧亞當多日之後，開始喜歡上亞當。他把所有的時間和精力都給了亞當。布魯諾神父和亞當幾乎是形影不離地在一起生活了三個月。

布魯諾神父在離開我們的社區之前曾來看過我，他對我說：「我在做修道院院長時，曾就靈修生活一題演講過無數次，自己也一直試著想過真正的靈修生活。我曾研讀過《不知之雲》以及其他神祕學的著作；心裡一直都很清楚，要虛空自己，慢慢地驅除腦中的思想、心中的感情，才能與天主共融。我遇到了亞當。亞當是一個被世人摒棄的重度智障者，可是我卻以為他是被天主所遴選，滿負天主聖寵的人。在我與亞當共處的日子裡，我發現自己被一種內心深處的靜默

所吸引。亞當思想、感情呈真空的生命，顯現出一種神祕的生命。這神祕的生命是與天主共融，充滿了天主之愛的生命。我和亞當共處的這段經驗，應當與別人和亞當共處的經驗相同。」布魯諾神父的話深深感動了我，我不禁了解到，天主是把亞當送給了布魯諾神父做他的靈修指導的。

## 八 ●●●●●●●●●● 兩人同行

旅行對靈修生活並不是好事，尤其是單獨旅行。飛機上、飛機場、巴士上、巴士站、火車上、火車站，到處都擠滿了旅行的人，雜誌、書籍和一些無用的東西充塞各處，令人目不暇給，感官刺激太多令人分心，讓我們無法將精神集中於天主。每當我單獨旅行時，總不免吃喝無度，四處張望。而我的心呢？則在幻想中流竄，感情更是浮動不定，這都是不應該的。

耶穌不喜歡我們單獨旅行。他要我們兩人同行，他說過：「看，我派遣你們好像羊進入狼羣中，你們要機警如同蛇，純樸如同鴿子。」

自從我搬到黎明社區——一個心智殘障者的社區——居住後，就很少單獨旅



行了，社區裡總會安排比爾、法蘭西斯、大衛、彼得以及許多其他的殘障者和我同行，不但是因為他們喜歡旅行，也因為我需要他們的幫助。有他們同行，一切都顯得不一樣了。

與人同行，讓我旅行的意義有了大幅的轉變。為了演講所做的旅行成了與某人相處的特別時光，外在的誘惑不再刺激我了，我向同行者學習，也找機會教導他，我們的靈魂都有了收益。有人相伴，我也不再感到寂寞了。

耶穌說過，「兩個或三個人因我的名字聚在一起，我就在他們中間」。我與人共處時，是真的覺得天主就在我們之間的。和旁人一起，我可以與他合力抵擋外在的誘惑，並且表現出個人獨處時所不能顯示的才能。在一起，的確能讓我們機警如蛇，又能純樸如鴿子。

## 第七章 祈禱

### 一 德蕾莎修女的答覆

許多年前，我曾經有個機會和加爾各答的德蕾莎修女（Mother Teresa）見面談話。那時，我正為了許多事煩惱不已，因此想利用會談的時候向德蕾莎修女請益。才剛坐定，我立刻把所有的問題和困擾一股腦兒向她說了，我想說服她這些問題是多麼複雜難解。這麼喋喋不休地講了十分鐘之後，我終於沉默了下來，德蕾莎修女安靜地看著我說道：「其實呀，你只要每天用一個小時祈禱，還有不做

違背良心的事……這樣就夠了！」

她在這麼說的時候，我突然會到她是對的，我不該再自怨自艾，總是繞著自己打轉了，否則心裡永遠無法得到平安。事實上，她的答覆把我給愣住了，我不知道該如何接腔。門外還有許多人等著見她，為了不占取他們和修女談話的寶貴時間，我便起身謝了她離去。她的幾句話直到今天還深印在我的心頭。雖然這幾句話並非我所意料，但卻簡短有力地點醒了我。她的話是真理，我該用我剩餘的生命去實踐這真理。

這次簡短而重要的會談讓我了解到，自己所問的問題其實是以塵世的觀點來問的，而德蕾莎修女所做的回答卻是來自天上的。她的答話起初好像和我的問題毫不相干，可是我旋即明白了，她是本著天主的寬廣立場，而不是針對我塵世的煩難作答的。我們常以塵世的角度來回答塵世的問題。結果卻往往引出更多的問題和答案，帶來更多的迷惘與困惑。

德蕾莎修女的一番話好似一線電光石火，把我自迷茫的黑暗中驚醒，讓我在剎那間看清了自己。

## 二 從憂慮到祈禱

想要停止憂慮，最沒有用的法子就是勉強自己不去想憂慮的事。我們是無法完全掃除憂慮的。每當我躺在床上，為著即將要開的會議擔心時，總不免安慰自己說：「別再想這些事了，睡覺吧，明天一切都會水到渠成的。」可是腦子裡馬上又出現了另一個念頭：「你怎麼知道呢？」於是，憂慮又上了心頭。

耶穌給了我們一個很好的建議，他要我們思念天主的國。你或許可以將它解釋成：「如果你要擔憂，不妨擔憂一些值得擔憂的事。擔憂一些比你的家庭、你的朋友或明天的會議還要重要的事。擔憂和天主有關的事吧：真理，生命和光明！」

一旦我們把心放在和天主有關的事情上，就已經不知不覺地在祈禱了，擔憂的心便會停止轉動，因為我們已與天主合一，祂會給我們所要的。先前憂慮時的無力感消失了，代之而起的則是聖神充滿時的希望與活力。

擔心憂慮並不能延長我們的生命，我們唯有宣稱自己是天主的子女，才能超

越死亡、獲得永生。

我們真的能做到完全不憂慮嗎？答案是，不可能，只要我們還活在塵世裡，生活中充滿緊張與壓力，就免不了會憂慮，然而我們只要能時常把注意力轉向天主的愛，那麼在憂慮時，至少懂得對自己莞爾一笑，不再介意自己的不完美，並且永遠保持對人生真義的好奇與追求。

### 三 從理論到實行

我們該如何具體地思念天主的國呢？當我躺在床上，因為有許多心事而輾轉難眠時，當我怕把工作做錯而戰戰兢兢時，當我無法不去想一位正在垂死的朋友時——我該怎麼辦？只想天主的國嗎？好，但是到底該怎樣才能做到這一點呢？就像人們有許多不同的生活方式、不同的個性和處在不同的環境一樣，要具體做到思念天主的國，也有許多不同的方法。沒有某個特定方法是每一個人都可以採用的。但是有些方法至少能幫助你找到起點。

我有個簡單的方法，就是慢慢且專心地誦唸一段自己熟悉的禱詞。你們或許

認為我這個建議不夠好。然而，由心發出的禱詞真的很具療效。當你能將天主經、宗徒信經和光榮頌等禱詞熟記在心時，你就有個開端了。或許你會想默記第二十三首聖詠「天主是我的牧者……」，或是保祿宗徒給格林多人的愛的箴言，或是聖方濟（Saint Francis of Assisi）的禱詞：「天主，請將我作為祢和平的工具……」無論你是躺在床上、開著車子、等公共汽車，或溜狗的時候，都可以反覆思索這些禱詞中的某些句子，全心去體會它們的意思。你會不斷地被許多雜念分散注意力，但是只要你努力地不斷返回到禱詞上，你就會慢慢發現，憂慮已不再盤據你整個心了，而你也開始喜歡起祈禱來了，當禱詞一遍又一遍地自你心中掠過，成為你存在的中心時，你將會發現它奇異的治療力量。

#### ●●●●●●●●●● 四 一無所缺

為什麼反覆默想一段眾人皆知的禱詞可以幫助我們舉心向上呢？因為這些禱詞能將我們內心的焦慮化為平靜。

曾有一段很長的時間，我經常這麼祈禱著：「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。」每天早上，我總會花上半個小時，坐在椅子上用這些句子祈禱，並且全神專注於這段禱詞。我不單只是在早上，並且還在一天之中進出忙碌的時刻，和在做例行公事的時候這樣子祈禱。禱詞的內容和我的實際生活有著強烈的對比。我想要許多東西；眼中所見淨是擁擠的道路和醜陋的購物中心；如果能找到一條可以順著河邊漫步的小河，河水也多半混濁不清。但是只要我不斷地說：「上主是我的牧者……」讓天主的慈愛完全充滿我心時，就不再介意擁擠的道路、醜陋的購物中心和污濁的水流了。我知道自己並不屬於任何國家或任何權勢。我屬於那知其所牧、也為所牧者知的好牧者。在我的天主、我的牧者面前，我實在一無所缺。祂將使我的心靈得到舒暢，並且將我自沮喪的深淵中拉出。

知道許多世紀以來，成千上萬的人都曾經用同樣的禱詞祈禱過，並且自其中得到過安慰，令祈禱的經驗別具意義。我在用這些禱詞祈禱時，覺得自己被許多人圍繞著，毫不孤單，這些人有男有女，有的就在身旁，有的遠在天邊，有活著的，也有不久或是很久以前死去的人，他們都和我在一起祈禱著。我知道，這些禱詞在我死後，還會繼續地被頌唱著，直到世界終窮。

這些字愈深嵌在我內，我就愈能成為天主的子民，也愈了解活在塵世卻不屬於塵世的意涵。

## 五 默觀福音

我們採用思念天主國的具體方法，目的只在於領我們更靠近天主。專注地反覆誦唸一段禱詞是個有效的方法。另一個方法是默觀每日福音。一年之內，每一天都有一段福音可以唸。對我而言，每一段都有其珍貴處。每天早上唸一段耶穌的故事，並且以內在的眼目和耳去凝視、諦聽故事的內容，非常具有靈修價值。我發現長期這樣默觀，耶穌的生命愈來愈在我內鮮亮活躍，導引我的日常生活。

我常會這麼說：「唉呀！今天早晨所唸的福音正是我今天所需要的！」真有那麼湊巧嗎？事實上，並不是閱讀某個福音片段，可以幫我解決某個問題，而是長期以來對於許多段福音的默想，慢慢地讓我能以不同的觀點來看待周遭發生的事。常唸福音讓我們明白煩憂是無用的，因而能重新凝聚我全部的注意力。

記得有一回，我努力地想幫助兩位朋友解決他們的婚姻問題。每日默想福音



的習慣讓我有一天豁然明白，我不該只想做一位成功的諮商者，不論他們將來是否還在一起，我都應該幫助他們認識天主。就這樣，我不再焦慮地想替他們解決問題了，任憑天主藉由我作為治療他們兩人的工具。

每日默想福音是我們先要尋求天主的最簡單的方法之一。

## 六 我們心牆上的圖片

每日默想福音和反覆誦唸禱詞，兩者都能很深刻地影響我們的內心世界。我們的內心世界是一個需要整理和好好裝潢的神聖空間。祈禱，不論哪種形式，是一種美化我們內心世界的方法，讓我們的內心世界能成為一個接待別人、幫助他們尋找天主的地方。

在我花了幾個星期反覆默想保祿的話之後，「愛是含忍的，愛是慈祥的，愛不嫉妒……不求己益」，這些字就好像掛在醫生辦公室牆上的醫師執照般，開始出現在我的心牆上。顯然地，這是內心所產生的一種影像。這在我心牆上印有聖言的影像，讓我對祈禱和傳教之間的關係有了一層新的了解。

每天，不論我在什麼時候和人見面，都會把他們接到我的內心世界，讓我心牆上的圖片推動這場聚會的發展。

許多年下來，掛在我心牆上的圖片已經增添了不少新的。有些圖片顯示著聖言，有些則顯示著祝福、寬恕、和好、療傷等不同的姿態。許多圖片顯示著某些人的臉孔：耶穌和聖母瑪利亞的面容，聖女小德蘭（Thérèse of Lisieux）和富高神父（Charles de Foucauld）、羅摩克里希那（Ramakrishna）和達賴喇嘛的臉。

在我的心牆上掛起圖片是很重要的，可以讓我們的朋友認識你們、欣賞我們，並且知道該怎麼樣和我們更進一步地發展友誼。沒有禱詞與默觀的內心世界是貧瘠而荒蕪的，只能吸引極少數的人。

## 七 ●●●●●●●●●● 靈修的環境

我們無法單獨度靈修生活。靈修生活好像一粒種子，需要肥沃的土地滋養才能夠成長茁壯。這肥沃的土壤不僅包括了良善的內在意願，還包括了一個有支持的環境。

在一個沒有人祈禱，或是沒有人鼓勵祈禱的環境裡度靈修生活，是非常困難的。與那些反對或者譏笑天主存在的人一起工作和生活，會讓我們很難加深和天主共融的關係。當我們成天和那些沒有信仰的人周旋，卻還指望自己能思念天主的國，幾乎是不可能的。

那些生活在毫無宗教氣氛的環境裡（從不談天主、不知祈禱、不唸聖經、從不談論靈修生活）的信徒，無法和天主維持長久的親密關係，這一點也不奇怪。我發現自己對所處的環境非常敏感。在我所住的社區裡，有關天主教在我們生活中運作的話題，總是時常出現，而且出現得很自然。當我去多倫多市中心參加商業性的會議，或是和為愛滋病患者工作的人一起時，如果談到天主，總會引起一些窘迫感，甚至憤怒感，最後往往以一場宗教辯論做結束，搞得大家不歡而散。

如果我們真的想要度靈修生活的話，就應該好好的選擇一個能夠培養靈修的環境。我們有許多機會可以改善我們的靈修環境，讓它更加理想。我們可以選擇朋友、書籍、教室、藝術品、音樂，和去參觀訪問的地點和可以交往的人，這些加在一起，就可以造成一個很好的環境，讓天主種植在我們心中的芥子可以成長為一棵大樹。

## 第八章 同情心

### 一 由競爭到同情

如果所有偉大的宗教都有一個共通的理念的話，那麼這理念就是「同情心」。印度教、佛教、伊斯蘭教、猶太教和基督教的經文裡，都談到天主是慈悲的天主。在今天的社會裡，不論是在政治圈、運動場或是商場，人人都想競爭，但是，有宗教信仰的人就應該以同情心而不是競爭心作為處世之道。

要怎麼樣做到有同情心呢？身為不安全、焦慮、脆弱和必死的人類——我們

向來是以某種方式、在某種環境，為了生存而全力衝刺的——競爭似乎能夠帶給我們無限的滿足感。在奧林匹克運動會和美國總統大選上，我們可以清楚地看到，最後的勝利永遠是參賽者最想要的，也是旁觀者最為羨慕的。

然而，耶穌卻說：「你們應當慈悲，就像你們在天之父那樣慈悲為懷。」許多世紀以來，所有其他偉大的宗教也都重複著這個說法。同情心，按照字面上講，有「一同受苦」的意思——在和旁人相同，而不是與人有別的時候，我們才會感到自在。的確，最主要的問題不是「你與旁人有何不同？」，而是「有何相同處？」；並不是「勝人一籌」，而是「替人服務」的態度，才讓我們富有人情味。並不是向人證明自己比人強，而是承認自己和別人一樣，才是避免糾紛、得到平安的方法。

在別人受苦時和他們一起受苦，並且甘心成為弱小者中的一分子，這樣的同情心是天主在世上推動正義與和平的方法。這方法可行嗎？是的，當然可行，但是我們必須敢去活出這樣堅定的信仰：愛並非掙得的，而是那位召叫我們去同情他人的天主白白賞賜給我們的。

## ●●●●●●●●●● 二 被愛者

耶穌不僅用言語，同時也用行動告訴我們要怎麼樣才能做到有同情心。他是天主愛子的身分說話和生活的。《瑪竇福音》裡記載了耶穌生平的許多重要事情，其中之一是：「耶穌受洗後，立時從水裡上來，忽然天為他開了。他看見天主聖神有如鴿子降下，來到他上面；又有聲音由天上說：『這是我的愛子，我所喜悅的。』」（瑪三16~17）

這事件說明了耶穌真正的身分。耶穌是天主的愛子。這屬神的事實影響了耶穌所有的思想、言語和行為，也成了他良善牧人的基石。那在耶穌受洗由水裡上來時，降到他上面的聖神，領他到曠野裡接受試探，更加顯示耶穌是天主的愛子。

魔鬼要耶穌證明他是天主的愛子，於是慫恿耶穌：「你若是天主子，命這塊石頭變成餅吧！你若是天主子，就從聖殿頂上跳下去吧！做些能給你帶來權勢的事，譬如向我俯伏朝拜吧！」這三種誘惑是誘使耶穌誤入「愛乃掙得」之途的方法。「魔誘」的世界，就是人類爭奪愛的世界，以做有用的、刺激的、玩弄權術

的事來贏取勝利，從而得到旁人的喜愛與欽佩。

然而，耶穌在他的回答中很肯定的表達：「我不必證明自己值得。我是天主的愛子，天主當然愛我。」他以被天主所愛的自信戰勝了「魔誘」，而自由地選擇度富於同情慈悲的生活。

### 三 屈尊就卑

富於同情慈悲的生活其實就是屈尊就卑的生活！在一個人人都喜歡攀龍附鳳的社會裡，屈尊就卑與小人物同處，不但不受鼓勵，反而還被認為是不明智、不健康，甚至愚蠢無比。誰會在有份高俸差事等著他時，屈就於一份低薪工作呢？誰會在財富正向他招手時選擇貧窮呢？誰會在聲名大噪時，隱姓埋名呢？誰會在被許多人需要時，決定只去幫助某一個人呢？誰會在各方競相爭取時，選擇僻靜和祈禱呢？

回顧我自己的一生，我總是被善意的鼓勵圍繞著，冀望我能步步高陞，人們最常用的理由是：「到了那個位置，你就可以為更多的人做更多的好事了。」

但是這些鼓勵我向上攀緣的意見，在福音中卻無跡可查。耶穌說：「愛惜自己性命的，必要喪失性命；在現世憎恨自己性命的，必要保存性命入於永生。」（若十二25）他還說：「你們若不變成如同小孩一樣，你們絕不能進天國。」（瑪十八3）最後他還說：「你們知道：外邦人有首長主宰他們，有大臣管轄他們。在你們心中卻不可這樣；誰若願意在你們中成為大的，就當作你們的僕役；誰若願意在你們中為首，就當作你們的僕役；就如人子來不是受服事，而是服事人，並交出自己的生命，為大眾做贖價。」（瑪廿五28）

這就是耶穌屈尊就卑的方式。這是對待貧窮者、受苦難的人、文化邊緣人（移民）、囚犯、難民、孤苦無依者、飢餓的人、垂死的人、受刑者和街頭流浪者——對待所有需要憐憫者的方式。這些人能給我們什麼呢？不是成功，不是權勢，而是跟他們相處時，心中可以得到的平安與喜樂。

#### 四 幫助不幸者的祕密賞報

屈尊就卑，向受苦的人靠近並且分擔他們的痛苦，這似乎近於受虐狂，甚至



是心理變態的行為。和貧窮的人、生病的人，以及垂死的人站在同一陣線，有什麼喜樂可言？幫助不幸的人又能得到什麼喜樂呢？

亞西西的方濟、富高神父、甘地 (Mahatma Gandhi)、史懷哲 (Albert Schweitzer)、桃樂絲·戴 (Dorothy Day) 和許多其他的人，難道有什麼心理變態或是喜歡受虐待。他們全身都散放著喜樂的氣息。這樣的喜樂顯然並不為大眾所知。媒體總是告訴我們，喜樂來自成功、聲望以及權勢，但是那些具有如此條件的人，心情往往並不開朗，甚至常陷在沮喪中。

幫助不幸的人能為我們帶來喜樂，這是一項鮮為人知的秘密，是一項需要人們不停去發掘的祕密。

我就曾經親自發現過這樣的祕密。當我初到黎明——一個心智殘障者的社區時，被分派去照顧亞當——一位重度智障者。每天一早我得去叫他起床，給他洗澡、刮鬍子、刷牙、梳頭、穿衣，帶他到廚房，給他吃早餐，再帶他到活動室。剛開始的幾個星期，我好緊張，怕自己做錯事，也怕他的癲癇症突然發作。但是一段時間後，我的心情漸漸放鬆了，並且開始喜歡上我和亞當每天在一起的作息時間。日子匆匆過了，我發現自己居然每天都盼望著能和亞當共同度過兩個小

時。每一想到他，我就為了能有他這位朋友而感到高興。雖然他不會說話，也從沒有露出過認得我的樣子，但是我們之間卻有一份真實的愛。每天和亞當相處的這段時間，是我一天當中覺得最可貴的時間。有一天，一位來訪的朋友問我：「你難道不能好好利用你的時間，做些比幫助這些智障者還要重要的事嗎？你受了那麼多年的教育，難道只是為了來做這一類的事嗎？」我不知道該怎麼樣向我的朋友解釋亞當帶給我的喜樂。這是他得親身去體驗才能了解的。

幫助不幸者的祕密賞報是喜樂。我們總是會忘記這一點，而往別處去尋喜樂。但是只要我們的心一轉回到不幸者的身上，便又可感受到那不屬於這塵世的喜樂了。

## 五 就在我們身旁

我們不該把同情不幸者看作是一種能得到讚美的英雄式行為。同情不幸者是和不幸者站在同一線上，是一種屈尊就卑的行為。同情不幸者並不是為了要得到他人的推崇與愛戴，因此不需要大張旗鼓，喧嚷聲勢。事實上，要去幫助人、同

情人，在日常生活的的小事裡就可以做得到。在那些我們景仰的人身上，我們可以看得出來，他們都是在日常的小事當中實踐同情心的。

我們是否能模仿德蕾莎修女並不重要，重要的是，我們能否認得出哪些人需要我們的同情與幫助。我們願意花時間和那些無趣的人相處嗎？我們願意去聽那些言語乏味的人說話嗎？我們能夠同情那些內心藏著痛苦的人嗎？許多隱而不顯的痛苦包括了：那些沒有安全感的青少年內心的痛苦；夫妻之間情盡義絕的痛苦；那些有錢人害怕旁人只是對他的金錢而不是對他感興趣的痛苦；那些和朋友家人有隔閡的同性戀者的痛苦；那許多沒有朋友、沒有正常工作、家庭不和諧、社區不安全的人心中的痛苦；還有那成千上萬對生命感到絕望的孤單寂寞者的痛苦。

其實，人們內心的痛苦和他們社會地位的高低沒有關係，一旦我們明白了這一點，就可以在各處看到痛苦，在各處聽到哀求憐憫的哭聲。

不幸者往往就在我們身旁，我們不妨從自己周遭開始去實踐同情心吧！

## 六 ····· 與人分擔痛苦

同情和可憐人不一樣。可憐別人意味著自己與不幸者之間有距離，自己比不幸者要尊貴。我就時常可憐那些不幸的人。在多倫多市或紐約市，當我投錢給乞丐時，從不正眼瞧他們，也從不坐下和他們閒談。我絲毫不想也沒有時間和乞丐周旋。給了錢之後，就沒必要和他們打招呼了，我大可繼續前行。

同情呢，則意味著和受苦者分擔痛苦。除非我們能夠承受面對痛苦的悲哀，否則無法分擔他人的痛苦。一個有同情心的人會這麼說：「我是你的兄弟、姊妹，我和你一樣脆弱，一樣會死。我不因你在流淚而手足無措，也不會為了你在受苦而感到害怕。我也哭泣過，也曾受苦過。」唯有我們把對方當成自己人，而不是「別人」時，才能真正分擔他們的痛苦。

要做到這點並不簡單。這或許就是我們容易可憐人，卻做不到同情人的主要原因。那些受苦者其實提醒了我們，我們自己也是有痛苦的。除非我們能細心回味自己曾經孤寂時的感受，否則怎麼能體會他人的孤寂呢？除非我承認自己在某

些方面也是有缺陷的，否則又怎麼能了解殘障人士呢？如果我不能看出自己也有貧乏之處，又怎麼能和貧窮人親近呢？

回想我自己的一生，最讓我感到溫馨慰藉的時候，是當某人對我說：「我無法替你除去痛苦，也無法替你解決問題，但是我一定陪你共度難關，絕不讓你一人受苦。」人生總不免有悲哀痛苦的時候，但是，如果我們不必獨自承擔痛苦的話，是多麼幸福啊！

這幸福就是同情心所帶來的禮物。

## 七 ●●●●●●●●●● 默默相陪

旁人對我們的同情，會讓我們永遠銘記在心，而這些難忘的時刻往往是沒有言語、靜悄無聲的。

我曾有過一次遭人背棄的經驗。事情剛發生時，我痛苦得不能自己，失望使我幾近瘋狂，我的身體因為情緒激動而顫抖著。我哭著、叫著、捶胸頓足、氣憤難消。有兩位朋友在我身旁。他們一言不發地陪著我。幾個小時後，我終於平靜

下來，他們還是陪著我沒走。他們用手臂圍抱著我，像搖孩子般搖著我。最後，我們乾脆坐在地板上。我的朋友拿了些飲料給我；我還是激動得無法言語。四周寂靜無聲……充滿安全感的寂靜。

那是我一生當中很重要的一次經驗。實在不敢想像，如果當時沒有他們在場，我該怎麼樣度過那段痛苦時光。

我還記得有一回，有位朋友面帶憂戚地來看我，告訴我他的太太已在那天離開他，棄他而去了。他坐在我面前，淚如雨下。我不知道該說些什麼才好，也實在說不出什麼話來。我的朋友並不需要聽我說什麼。他只是需要有個朋友相伴罷了。我握著他的手，和他對坐……無言。曾有片刻的時間，我想著要問他這一切究竟是怎麼發生的，但是我知道那不是問問題的時候。那時，我們的內心交流著在一起的滿足感，何需多言呢？

如今，當我回想那一天的情景，不禁為了我的朋友能信得過我，向我吐露心事而感到欣慰。

這些充滿了同情心的時刻會繼續影響著我的人生。

## ●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●● 八 接受和給予

同情人、幫助人的美妙處就是在付出的同時，也收到了許多。任何一位曾經幫助過的人都會說：「我收到的和付出的一樣多。」那些曾在加爾各答服務過垂死病人的，那些曾在利馬或是聖保羅和赤貧者一同生活過的，那些曾經為愛滋病患或心智殘障者服務過的人——都會一致對接受他們幫助的人致謝，因為他們自那些人身上得到許多。接受和給予同時出現，這就是同情心得到實踐的跡象。

我這一生中最值得回憶的時光之一，是在祕魯利馬和奧斯卡·莫瑞諾一家共處的一段時間。帕布羅和他的太太蘇菲亞，還有他們的三個孩子約翰、瑪麗亞和帕布利多，雖然窮得一無所有，卻以無限的盛情招待了我。我永遠也忘不了他們的笑容、熱情和詼諧的個性——即便他們的生活中還存在著對明天的憂慮。去祕魯時，我是懷著雄心大志想去幫助窮人的。回國時，我卻對自己從窮人處所得到的，深懷感激。回國一段時間之後，我在哈佛神學院教書，仍不時地會思念起「我的家人」來。我懷念那一邊笑著和我分享點心飲料，一邊爬在我的手臂和腿

上的孩子們。我懷念那些靠近利馬的潘布羅那村的窮人們，他們是多麼地親切、純真和慷慨地招待了我。他們實在給了我無數愛的禮物，無疑地，他們很高興，甚至很驕傲能有我這位「外國神父」做他們的朋友，和他們一起生活，但是我所給他們的，實在無法和自他們所得到的相比。

同情人的賞報並不是在事後得到，而是在付出同情的當下就得到了。這一點我很清楚。

## 九 一份讓你看清楚自己的禮物

同情人往往會帶給你一份出人意外的禮物：一份讓你看清自己的禮物。祕魯的窮人讓我看清了自己的缺乏耐心，以及凡事都得按部就班，講求效率的態度。黎明社區的智障者讓我看清了自己怕被人排斥的心理，想得到別人肯定的期待，以及對於溫情的渴望。

不久前發生過一件事，讓我有機會認清自己。有一次在前往德州演講的途中，我買了一頂牛仔帽，想送給我在黎明社區的一位智障朋友——雷德蒙。回程



時，我迫不及待地想早些到家，親自把這份禮物交給他。

可是，當雷德蒙看到我買給他的禮物之後，居然向我吼叫起來：「我才不要你買給我的可笑禮物呢，我的禮物多的是，房間裡都快堆不下了。你還是自己留著吧！我不稀罕。」他的話深深刺痛了我的心。他讓我了解到，其實我是想和他做朋友的，可是我卻沒有花時間去陪他，去注意他，反倒想以一份昂貴的禮物來搪塞做補償。雷德蒙對德州牛仔帽的憤怒讓我看清楚，自己想和他做朋友的努力失敗了。那頂帽子，並沒有被看作是表達友誼的禮物，反而被當作是友誼的替代品了。

顯然地，所發生的這一切是我或者雷德蒙始料未及的。當雷德蒙的吼叫讓我難過得熱淚盈眶時，我驟然了解到，我的眼淚其實是為自己流的，因為我也需要友誼，也需要別人的關懷。

看清楚自己也是因為同情別人而得到的禮物。這禮物不容易得到，可是，它能幫助我們改變自己，讓我們的人格更趨完美、聖善。

## 十 天主的心

懷著一顆同情心，懷著一顆隨時隨地都能為旁人敞開的心活在這世上，究竟意味著什麼呢？我們得明白，同情心是勝於憐憫心（*sympathy*）或是同理心（*empathy*）的。當我們傾聽旁人的痛苦時，總不免會被他們的痛苦感染，也和他們一起傷心難過。沒多久，我們的感情便耗盡了。如此，我們只能傾聽少數人的痛苦，並且得減短傾聽的時間。在今天的這個社會裡，成天都有無數報導人類痛苦的「新聞」在揪擊著我們的心，我們的心禁不住這樣的過度刺激，很容易變得麻木。

但是天主的同情慈悲心是沒有止境的。天主的心比人類的心大，無限地大。天主要給我們的是一顆神聖的心，如此我們才能永不耗竭、永不麻木地去愛人。

我們為了能擁有這樣的悲憫之心而祈禱：「天主，求祢給我再造一顆純潔的心，求祢使我心重獲堅固的精神。求祢不要從祢的面前把我拋棄，不要從我身上將祢的聖神收回。」（詠五一 12 ~ 13）

因將天主聖神賜予我們，我們才能參與天主慈悲的工作，時時刻刻都能以天主的心愛著所有的人。

## 第九章 家庭

### 一 ●●●●●●●●●● 離開父母

我曾有很長的一段時間，對耶穌的話：「為了我的名之故，離開你的父親、母親、兄弟姊妹」，只做到對字面的了解。我一直以為這句話是要我們離開自己的家庭，或和人結婚，或是進修道院，或者嘛，去很遠的一個國家傳教。雖然，我從那些真的實踐了這句話的人身上得到不少鼓勵和啟示，但是年紀愈長，就愈來愈覺得這個「離開」有一層更深的意義。

直到最近，我才了解我們的感情生活多麼受到我們與父母兄弟姊妹關係的影響。即便是成人了，已經離開父母有很長一段時間了，可是我們在感情上卻仍然與他們難分難解。就在不久以前，我還想著要改變我的父親，希望他能給我一份我想要的父愛。就在最近，我才知道許多朋友的內心仍然因著與家人關係的影響，而飽受憤怒、怨懟或是沮喪的折磨。即使他們已許久沒見到父母了，是的，即便他們的父母已赴黃泉了，他們還是無法掙脫這許多感情的枷鎖，還是沒有真正地離家。

那些發現自己在年幼時曾遭父母虐待的人，就非常能夠了解這種情形。發現自己曾遭虐待之後，從前的家庭景況就會一幕幕重上心頭，撩起無限痛苦。

在這種情況下，耶穌這一句鼓勵我們離開父母兄弟姊妹的話，就有一層新的意義。我們是否願意自感情的枷鎖中解放出來，好無牽無掛地去實踐心中的理想呢？如果能做到這一點，我們就能得到感情上和精神上的安寧與幸福了。

## 二 無牽無掛地追隨耶穌

在感情上脫離父母兄弟姊妹，好安心地去追隨耶穌，這是一樁我們一輩子都得努力的工作。我們會一次又一次地發現，自己不但依戀著過去的美好經驗，同時也難忘年幼時的負面經驗。要把所有經驗完全撇開，一切靠自己再重新開始，是很困難的。離開家，不論這個家是好還是壞，都是我們一生當中最大的精神挑戰。

我在離開祖國和家人二十多年之後的某一天，發現自己仍然努力地想達到父母的期望。事實上，當我發現自己的許多工作習慣、事業和生命中其他的抉擇，都是為了想討好家人才做的時候，頗感驚訝。我仍然想做個令家人驕傲的兒子或兄弟。就在我了解到自己的心態時，也開始看出我的許多朋友也有相同的問題。有些朋友，連自己的孩子都已經長大成人了，卻還無法走出自己曾遭父母排拒的痛苦陰影。又有些朋友，雖然事業顯赫，並且贏得了不少的榮譽和獎章，卻仍然盼望有一天他的父母能真正地肯定他們的才華。還有些朋友，則是把個人在人際

生活和工作上的失敗，以及所有不幸都歸罪於父母。

隨著年歲的增長，我們就會愈來愈清楚，自己對小時候和我們最親近的人在感情上是多麼地依戀了。

耶穌要解放我們，他要把我們從阻礙我們追求理想以及了解天主無條件的愛的人和事中解放出來，要得到這樣的解放，我們必須在感情上，一次又一次地離開父親、母親、兄弟和姊妹，勇敢地去追隨耶穌……即便到我們並不想去的地方。

### 三 原諒與感激

在感情上離開父親、母親、兄弟和姊妹的兩個最重要的方法，就是原諒與感激。我們能夠原諒我們的家人不曾好好地愛過我們嗎？我們能夠原諒我們的父親在我們小時候對我們要求過高，太過威嚴，對我們漠不關心，時常不在家，甚或對其他人或事比對我們更感興趣嗎？我們能夠原諒我們的母親的占有欲，過於謹慎小心，愛操縱人，對我們心不在焉，對食物、酒精或毒品上癮，過分忙碌，或是把事業看得比我們還重要嗎？我們能夠原諒我們的兄弟姊妹在小時候不和我們

一起玩，不和我們分享他們的朋友，對我們太過頤指氣使，讓我們覺得自己愚蠢和懦弱無用嗎？

我們該原諒的事情有許多，並不是因為我們的家人不如別人的家人有愛心、會照顧人，而是人類的愛都是有限和不完美的。我們的父母在幼年時所得到的父母之愛，也是不完美的，甚至我們的祖父母的父母也愛得不盡理想呢！

需要我們去原諒的事情不勝枚舉。但是如果我們能夠了解到，我們的父母、祖父母和曾祖父母也都和我們一樣，想愛兒女，但卻又無法愛得完美，這樣，我們或許便能超越心中的憤怒、怨懟或恨，而發現他們對我們的愛雖有缺陷，但卻是真愛，是值得我們感激的愛。

一旦我們能夠原諒人，便能夠對我們所曾得到的一切心存感激。我們所得到的著實不少。我們能夠走路、說話、微笑、移動、開懷的吃、喝、跳舞、嬉戲、工作、唱歌，給人帶來朝氣、喜悅、希望和愛。我們是生氣勃勃的！我們的父母給了我們生命，而我們的兄弟姊妹又伴著我們成長。一旦我們不再被他們的缺點蒙蔽住視線時，就能看清楚該感激的事實在很多了。



#### 四 ····· 許多母親和父親

在一齣百老匯的舞台劇《和父親的談話》裡，主角演的是一位有名的作家，這位作家活在一種希望裡，他希望有一天，他那在紐約市中心開酒吧的父親能夠讀他的作品，然後讚美他在寫作上的成就。可是這位作家的希望幻滅了。有一天，他的父親居然對他說：「我只是艾迪罷了，我對書不怎麼感興趣，就讓我做艾迪好了。」這位作家兒子終於明白了，需要改變的是自己，他應該接受他的父親，並且去愛他。這樣，他們不但是父子，並且能成為兄弟呢！

人生最奇妙的事，莫過於父母能成為子女的兄弟姊妹，子女能成為父母的父母，兄弟姊妹能成為好朋友，家庭中的每個成員都能在不同的時期和場合分擔父親、母親、兄弟和姊妹的職分。

但是我們得在感情上離開家人才能做到這一點。唯有自不完美的愛中解放出來，我們才能重新去愛我們的父親、母親、兄弟和姊妹，並且重新接受他們的愛。這就是耶穌所說的意思：「我實在告訴你們：人為了我，為了福音，而捨棄

了房屋、或兄弟、或姊妹、或母親、或父親、或兒女、或田地，沒有不在今時就得百倍的房屋、兄弟、姊妹、母親、兒女、田地——連迫害也在內，並在來世獲得永生。」（谷十29~30）

## 五 求得孩子的原諒

我們當中許多人不但有父母，並且自己也是父母。單是這一點，就不得不令我們謹言慎行了，因為我們的孩子將來很可能會花不少的時間，和他們的朋友、導師、心理醫生，還有神父談論我們呢！而我們呢，則一直都在避免重蹈我們父母的覆轍！我們想比自己的父母更寬容孩子，但是我們的孩子很可能在成年後抱怨，我們沒有在小時候好好管教他們！如果我們現在讓孩子自由地選擇他們的生  
活方式、宗教或者事業，那麼他們將來可能會批評我們的個性過於軟弱，不能勇敢地替他們勾勒出人生的具體方向！

生命裡的可悲處在於，當我們因那些愛我們的人加在我們內心的創傷而感到痛苦時，卻又無法避免不去傷害那些我們所愛的人。我們很想好好地愛孩子，好

好地照顧孩子，並且盡量去了解他們，但是在我們變得衰老之前，會有人對我們說：「你在我最需要你的時候不在我身邊，你從來就沒在乎過我在做什麼或是想什麼；你根本就不了解我，也從來沒試著了解過我。」

當我們聽到這些論調，或是感受到我們所愛的人對我們有所批評之後，不免會痛苦地想，就如同我們得離開父母兄弟姐妹一樣，我們的孩子也得離開我們，才能找到自由。眼看著自己用一生的心血去撫養長大的孩子要離開，心中不免痛苦，而往往他們所選擇的人生方向，又會讓我們在痛苦之外添加不少憂懼。

到此時我們才會了解，是天主造了我們。天主才是我們的父母，唯有祂才能依照我們的需要來愛我們。如果能夠有這點信仰，那麼，不但我們會原諒我們的父母，同時，我們的孩子也會原諒我們。

## 六 孩子是天主所賜的禮物

做父母就好像在做一位招待陌生人的主人一樣！我們或許會認為自己的孩子和自己很像，可是卻又不斷地發現他們在很多方面和我們不一樣。我們可能會因

為他們的聰明，藝術方面的才華，或者是運動上的卓越表現而感到高興，也會因為他們學習速度的緩慢，行動笨拙，或者興趣怪異而感到悲哀。在許多方面，我們並不了解自己的孩子。

孩子不是我們創造的，並不屬於我們。這是個好消息。這樣，我們就不必為他們的一切負責，也不必為他們的成就而沾沾自喜。

孩子是天主所賜的禮物。天主把他們送給我們，因為我們能夠提供他們一個安全、幸福的環境，好讓他們長大以後能夠具有健康的精神，並且在生活上能夠獨立自主。他們就好像是受到我們熱心款待的陌生人，和我們成了好朋友之後，卻又不得不離開以繼續他們的人生旅程。因為他們是天主所送的禮物，我們在得到他們的時候，會覺得非常高興；而在失去他們的時候，又會感到非常難過。誠如一句諺語所說，一個好的禮物是要「送兩次」的。天主所送給我們的這份好禮物，終究得由我們再轉送給別人。當我們的孩子離開我們去讀書、去找工作、結婚、加入某個團體，或者只是變得獨立了，總是會令我們悲喜交集。喜的是他們終於成人，而悲的則是離開我們了。也就是在那一刻，我們才深刻地體會到「我們的」孩子其實並不是「我們的」，而是送給我們、要我們再轉送給別人的禮物。

給孩子充分的自由是件極不容易辦到的事——尤其是在今天這個充滿暴力和欺騙誘拐的世界裡。我們多麼想保護他們，不讓他們受到任何傷害。可是我們卻辦不到。他們不屬於我們。他們是屬於天主的，我們信賴天主的最佳方式之一，就是讓孩子自己決定人生，自己走出自己的路來。

## 七 ●●●●●●●●●● 愛的痛苦

我們往往因為無法幫助別人——尤其是那些我們十分愛的人——而感到非常痛苦。我的一位好朋友，在他的兒子高中畢業後，一直盼望著能送他去上大學。他已經帶著他的兒子參觀了許多不同的大學，就等著他做一個決定。

但是，在畢業典禮舉行後不久，有一天，他的兒子帶了一位「滿頭鬚髮」的女孩，開著一輛紅色的敞篷車回家，告訴他的父親，他準備帶這位女孩開車向西旅行，他們打算一路夜宿車中，並且計劃在錢花光時，隨時再找個工作賺取生活費。

我的朋友馬上就擔心毒品、性，和所有一切瘋狂的行為，並且為他兒子的性

命安危捏把冷汗。他是該擔心的。但是他的哀求與警告，只是更加强了他兒子想逃離他那中產階級的家，向外探索「真正世界」的決心。

情況實在令人擔憂，我朋友心中的懼怕更是超乎想像。然而，最重要的問題不是「該如何去幫助這位狂放不羈的青少年」，而是「該如何防止這位父親被他的兒子毀滅」，於是我不斷告訴我的朋友：「你實在不應該讓你兒子的所作所為影響到你的睡眠、胃口和喜樂的心情。你應該好好運用自己的才華，活出自己的天地，活得比過去更加盎然才是。」告訴他這番話並不容易，因為我也和他一樣為他的兒子擔心。他兒子的離家帶給他無限的痛苦，他不但痛苦地看著他兒子的軀體離家，並且也得痛苦地割捨父子情。忍下兒子離家的痛苦，好好經營自己的生活，這樣子，當他的兒子哪一天返家時，才能看到一位健康的父親。

## 八 ●●●●●●●●●●●●●●●● 我們擔憂的心

人們常說：「別擔心，船到橋頭自然直。」可是我們還是忍不住要擔憂，而且無法因為別人告訴我們別擔憂而停止擔憂。人生的痛苦之一就是我們替子女、

朋友、婚姻的伴侶、我們的工作、我們的未來、家庭、國家、我們的世界和許多其他的事擔憂。我們都知道耶穌所問的問題：「你們中誰能運用憂慮使自己的壽數增加一肘呢？」（瑪六27）它的答案是什麼。我們知道憂慮是幫不了我們任何忙的，也無法替我們解決任何問題。可是，我們還是忍不住要憂慮，因此受了不少苦。我們希望自己能不再憂慮，可是不知道要怎麼樣才做得到。雖然我們很清楚，到了明天我們就會忘記今天所憂慮的事了，但是還是不知道要如何才能關上心中這盞焦慮的跑馬燈。

我的母親是位非常體貼而又常常祈禱的女人，可是她總愛擔憂，尤其是替我和我的兄弟姊妹擔憂。每當我返家度假的時候，她總是要等我安全到家才能安心睡覺。這種情形不只是在我青少年期和朋友出外夜遊遲歸時發生，甚至在我成年時，已經搭乘飛機、火車和巴士遠行，並且到過許多危險的地方之後，也仍然如此。不論我在什麼年紀返家，或是十八歲，或是四十歲，我的母親總是會醒著等門，一直到她確定她的兒子已經安全地躺在床上之後，才能入眠！

大多數的人在這一點上並沒有太大的不同。問題是：我們要怎麼做才能減少憂慮，心裡更為平安呢？如果憂慮真的無法改變任何情況的話，那麼我們要怎麼

樣才能訓練心與腦不再浪費時間和精神去憂慮，弄得心裡七上八下不得安寧呢？  
耶穌說：「先尋求天主的國。」或許這句話能替我們指出一個正確的途徑吧！



## 第十章 人際關係

### 一 維持親密關係的困難

去愛人是件不容易的事！在我們的社會裡，愛情一直被歌頌、抒寫、談論著，是我們大家都嚮往的美好理想。然而，就在瑪丹娜一首又一首地唱著情歌，一部電影接著一部電影演出親熱的性愛鏡頭時，在現實生活裡，許多友誼卻無法持續，許多情侶最終都成了分飛燕，而無以計數的婚姻也都以離婚收場，還有許多團體更瀕臨瓦解。人與人之間的關係真可以說是殘破不堪極了。我們時常談到

對愛的渴望，但是當愛情真的來臨時，卻又無法好好維持。在這個滿是競爭的社會裡，人們都非常渴望能得到友誼，渴望能與人相親、相愛及相守，但是，我們卻發覺要滿足這些渴望非常困難。

要得到愛情，得先從「人際關係」著手。和人建立起一種關係，能讓我們突破孤寂，得到歸屬感、安全感、親密感以及一種有家的感覺。但是，我們每次想建立起這樣的關係，就會很快地發現其中困難重重。

當我們寂寞，因此想找個伴排除寂寞時，總不免很快就覺得失望了。那位曾讓我們感到快樂、滿足和幸福的人，不久便再也不能帶給我們這些感覺了。他不但沒除去我們的寂寞，反而讓我們陷入更深的寂寞。我們愈是希望藉著旁人來滿足我們的渴望，就愈會因失望而感到痛苦，因為我們終會發現，世上是沒有任何人可以滿足我們的渴望的。於是我們對親密度的要求很容易轉成一種強求，不過一旦我們開始向人強求愛的時候，愛就變成了暴力，愛撫變成了揪打，親吻變成了咬扯，溫柔的注視變成了懷疑的眼光，留心地聆聽變成了別具用心地聽，而性愛變成了強暴。

眼看今天的社會裡，人們對愛的需求引發許多的暴力，不禁讓我們想到一個

問題：我們究竟該怎麼做，才能得到我們想要的愛呢？

## 二 蒙召在一起

去愛一個人究竟意味著什麼？彼此喜歡，智力相當，性的吸引，有共同的理想，經濟、文化和宗教背景相同，這些都可以是建立良好關係的重要因素，但是卻並不能保證愛。

我曾經遇到過一對論及婚嫁的青年男女。他們家世相當，兩人才貌登對，彼此深愛著對方。他們已經看了幾個小時的心理醫生，探索了自己的過去，也明白了自己在感情上的強弱處。從各方面來看，他們似乎已經準備妥當，可以結婚，一起快樂地過生活了。

然而，有個問題卻存在著：這兩人能夠相愛一輩子嗎？作為他們的婚前心理輔導神父，我對這個問題存著較懷疑的態度。這對戀人相識已久，對彼此的愛深具信心，但是他們能夠面對在婚姻觸礁時無人伸出援手的社會嗎？在有衝突時、有經濟壓力時、哀傷時、生病和必須分離時，他們仍舊能對彼此忠貞不二嗎？這

堅貞的力量又來自何處呢？對於這對男女而言，要彼此相愛，到死才分開，意味著什麼呢？

我愈想到這些，就愈感覺到婚姻是種聖召。兩個人蒙召一起去履行天主賦予他們的任務。婚姻是一種靈修的實相。這句話的意思是，一個男人和一個女人並不只是因為彼此相愛，而是因為他們相信天主以無盡的愛，愛了他們，召喚他們為天主的愛做見證，才相守一生的。去愛，是在和另一個人的忠實關係裡，具體地把天主無限的愛表現出來。

### 三 天主之愛的具體見證

所有的人際關係，不論是父子女之間，夫妻之間，愛人和朋友之間，或是團體裡團員之間的關係，都是為了要反映出天主對人類的愛。這是個很特別的看法。但是，這是耶穌的看法。耶穌說：「你們彼此相愛，如同我愛了你們，你們也該照樣彼此相愛，如果你們之間彼此相親相愛，世人因此就可認出你們是我的門徒。」（若十三34-35）而耶穌是如何愛了我們的呢？他說：「正如父愛了

我，同樣我也愛了你們。」（若十五9）耶穌對我們的愛就是天主對我們的愛，因為耶穌與天主是合而為一的。耶穌說：「你不信我在父內，父在我內嗎？我對你們所說的話，不是憑我自己講的；而是住在我內的父，做祂自己的事業。你們要相信我：我在父內，父也在我內；若不然，你們至少該因那些事業而相信。」（若十四10-11）

這些話初聽起來有些抽象，不容易了解，但卻是指引我們如何處理人際關係的金玉良言。

耶穌告訴我們，我們是被天主召喚，為天主的愛做見證的。我們應以追隨耶穌的言行，如同他愛我們一樣，彼此相愛，來做這樣的見證。這個說法，對於夫妻之間，朋友之間，以及團體成員之間的關係有什麼提示呢？它指出，維持這些關係的愛的來源，不是具有關係的當事人，而是那召喚當事人在一起的天主。彼此相愛並不是彼此依附，好在冰冷而又充滿敵意的世界裡圖個溫暖安全，而是在一起生活當中，彼此以愛的言語和行為相對待，向世人彰顯天主的愛。孩子、朋友、婚姻的伴侶、團體裡的成員都是天主所送的。如果我們以為人際關係是由人所創造的，就不免會讓人所釐定的法律、風俗來左右自己的人際關係，因而免不



神賜給我們，讓我們靠著聖神的指引度聖善的生活。聖神是天主的氣息，是耶穌與其父之間的親密，是神聖的交融，是在我們內心活躍的天主之愛。

我們可以用言語，絕大多數用行為來表達對旁人的忠誠，以此來彰顯天主對我們的忠信，為天主的忠信做見證。這世界對忠誠並不感興趣，因為忠誠並不會為我們謀得成功、人緣和權勢。但是耶穌要我們以忠誠待人，像他愛我們一樣地彼此相愛，不為了世上的現實因素，而以似天主般的愛與人交往。

忠誠相待，並不是要我們在完全不能相處的情況下還勉強維持著關係。這並不能反映天主的愛。忠誠相待，是要我們盡最大的努力為天主的忠信做見證，一切決定都以這個理念為依歸。我們需要在精神上互相關懷，超越形式上的義務。

## 五 共度使徒生活

婚姻是為天主的忠信做見證的一種方式。一對夫妻一旦決定以此作為婚姻生活的目標時，他們的關係便立刻有了一層新的意義。因著是耶穌的使徒之故，他們彼此堅貞相愛；互愛互助，共度使徒生活便是他們婚姻生活的寫照。

對許多人而言，度使徒生活是件個人的事，甚至帶點隱私的意味。他們會說：「宗教是我個人的事，我不要別人來干擾我的宗教生活，我也不會去干擾旁人的宗教生活！」這種態度甚至存在於婚姻的親密關係裡。有位仁兄說：「我太太的宗教完全是她個人的事。」一位婦女也說：「我絕不干涉我丈夫的宗教生活。」這樣的婚姻生活無法展現使徒合作的精神。婚姻，由天主的角度來看，是天主在兩個人之間所創立的一個新的契合關係，人們可由這種具體而又真實的契合關係，看到天主的愛。

一對男女的婚姻造就了一個新的存在事實。耶穌說：「他們成為一體了。」他們的結合創造了一個新的神聖個體。許多的婚姻關係像是交叉的手指。兩個人像兩隻手，因害怕而糾纏在一起。他們因為無法個別獨立生活而無奈地湊合著。就是在這種緊纏不分的關係裡，他們才發現彼此根本無法紓解對方的寂寞。紛爭摩擦由此而起。最後往往以離婚收場。

天主召喚男人和女人建立另一種關係。它是相合的雙掌，看起來像祈禱的姿勢。手指尖互碰，但手掌相合處卻留有空隙，像個小帳篷。這樣的空間是由愛而不是由恐懼所造成的。夫妻之間若能保持一點距離，就能創造一種空間，陌生



人、孩子、朋友和造訪者都可經由這空間感受到天主的愛。

這樣的婚姻關係才能為天主對我們的忠信之愛做見證。

.....

## 六 選擇朋友

靈修生活是一種不斷做選擇的生活。最重要的選擇之一就是選擇朋友。我們的一生時間有限。該和誰做朋友？又該怎麼樣和朋友一起消磨時光？可能是我們生活中最重要的一些問題。做父母的非常關心他們的孩子帶什麼樣的玩伴、朋友或愛人回家，是有原因的。他們很清楚，自己孩子的快樂和他所選擇的朋友是有密切關係的。

在如何擇友上，我們該接受誰的勸告呢？我們該和誰共度無事的黃昏呢？我們又該和誰一起出門度假呢？有些時候，我們在言語和行為上表現得好像我們可以選擇的機會實在不多。有些時候，我們又表現得好像只要有人願意和我們做朋友，就該值得慶幸了。但這是一個非常被動甚至危險的態度。如果我們真的相信天主對我們的愛是無止境、無條件的，就該相信，在這世界裡，一定有人急著想

把這份愛顯示給我們。但是，我們不該被動地等著某人先向我們示好。因為我們相信天主的愛，信任天主必與我們同在，所以我們該有勇氣和信心向那些天主之愛在他們身上流露出來的人說：「我想認識你，想和你在一起，想和你做朋友，你認為如何？」

一定會有入說不的，你也一定會因旁人的拒絕而感到痛苦。但是，如果我們怕碰壁，就失去了磨練自己的機會，無法變得更堅強，失去和人結識的機會，便無法與人發展更深的感情。天主降生為人，要我們具體地感受到祂神聖的愛。道成人身不但發生在很久以前，也會在今天發生，只要我們堅信天主會送給我們心中想要的朋友。只是，主動的選擇權操在我們手中！

## 第十一章 我們是誰

### 一 我們是天主所愛的子女

我們常會問自己「我是誰？」這個問題，或許你以為自己並不在意這個問題，但是，如果你留意自己在日常生活裡所做的決定，就不難發覺，這些決定其實都受到了「我是誰」這個問題的影響。

大多數的人相信他們的身分是由「他們做什麼，旁人對他們的看法，以及他們所擁有的東西」來決定的，或者，換句話說是「他們的成功、人緣和權勢決定

了他們的身分」。

依附著成功、人緣和權勢的生命是無常的。它們都是外在的因素，由塵世所給予，也能由塵世取走。我們可以隨時因著自己無法掌握的事而失去工作、名譽和財富。如果我們用這些來決定自己的身分，那麼，一旦失去了它們，我們的身分又會是什麼呢？而且即便沒有意外來奪走我們的所有，死亡也會奪走它們。當我們死時，就再也不會做事了，別人也不會談論我們了，而我們也再不能擁有任何東西。如果我們只是由塵世所造就的，那麼，在我們離開這塵世的時候，我們的存在，也就歸於零了。

耶穌告訴我們，因著成功、人緣和權勢所造就的身分是假的身分——是一個假象！他大聲疾呼：「你們不是塵世所造，而是天主所造的，是天主的子女。」

## 二 聲明我們為天主所愛

靈修生活需要不斷地肯定自己真正的身分。我們真正的身分是天主的子女，天之上父所愛的子女。耶穌的生命讓我們了解到這奧祕的真實。耶穌在約旦河受

若翰的洗，剛從水裡上來，忽然看見天裂開了，聖神有如鴿子降在他上面；又有聲音從天上說：「你是我的愛子，我因你而喜悅。」（谷一10-11）這是耶穌一生當中最具決定性的一刻。他的真正身分被宣布了。他是天主所愛的。他以這「天主所愛」的身分被派遣到這世界，所有的人都將經由他而發現並且肯定他們為天主所愛。

但是那降在耶穌上面，並且證實耶穌是天主所愛之子身分的同一個聖神，也催他到曠野裡去受撒彈的試探。撒彈要耶穌把石頭變成餅，要他自聖殿上跳下而被天使托住，並要他掌管世上的所有王國，享受一切榮華，來證明他是天主所愛的。但是，耶穌只是表明了自己的身分，拒絕了這些成功、聲望及權勢的誘惑。耶穌是不需要向這個世界證明他為天主所愛。他永遠是「天主所鍾愛者」。而這「被愛」的身分，讓他免受塵世虛榮的操縱，永遠對那在約旦河向他說話的聲音忠誠。耶穌的一生都服從了天主，並且專注聽從稱他為「我所鍾愛的」那位。耶穌所說的或所做的每一件事，都是出於極其親密的神性交融。耶穌要我們有罪、軟弱的人類和他一樣，不斷與天主相通，我們和他一樣同是天主所愛的子女，我們到這世界上來，是要宣布所有的人和他一樣都為天主所愛，我們最後也會和他

一樣不被死亡摧毀。

### 三 祈禱的操練

我們一生當中最悲哀的事就是忘記自己是誰，並且浪費許多時間和精力去證明不需要證明的事情。我們是天主所愛的子女，但不是因為我們證明自己值得為天主所愛，而是天主白白地揀選了我們。生活中的種種事物，使得我們難以體驗到我們的真實自我，因為那些希望得到我們的金錢、時間、精神力量的人，會因著我們的不安全感，常想證明自己是天主的兒女，而得到的更多；如果我們內心常平安、自由、拿得起放得下，那麼他們得到的就少了。

因此，我們得不斷抗拒外界的誘惑，才能堅守住自己真正的身分。不論我們身在何處，總會聽到某些聲音在催促著我們說：「到這兒來，到那兒去，買這個，買那個，去認識他，還有她，別錯過這個，別錯過那個。」諸如此類。這些聲音不斷地把那在我們心中輕柔地對我們說：「你是我所愛，我因你而喜悅」的聲音淹沒掉。

祈禱便是傾聽那愛的聲音的操練。耶穌曾在許多黑夜中祈禱，傾聽那曾經在約旦河和他說話的聲音。我們也該祈禱。若不祈禱，我們便無法聽到那愛的聲音，並且會在那些爭著要得到我們注意的聲音當中迷失自己。祈禱操練何其難！當我們靜坐半小時——不和人談話，不聽音樂，不看電視也不唸書——試著想靜止不動時，往往會發現自己心中雜念難除，無法專心靜坐，於是便等不及想去做別的事，想用忙碌來解除靜坐失敗的挫折感。我們的內心世界常用爬滿猴子的香蕉樹來形容！但是，只要我們決定不逃避，繼續凝神專注，不理這些活蹦亂跳的猴子，牠們便會因為得不到我們的注意力，一個接著一個離開，這時，我們便可聽到那愛的輕柔呼喚了。耶穌常在夜晚祈禱。「夜晚」並不僅是指沒有太陽的時候，還意味著靈魂的黑暗期。在靈魂的黑暗期，感受枯澀無味，悟識空乏荒蕪。在這種情況下，還要堅守信德，不忘祈禱，是不容易的。但是，我們還得這麼做，因為，不論我們的處境如何，心境如何，天主是永遠稱我們為祂所鍾愛的，遠超過所有的感覺和思維。

#### 四 莫為鐘錶的時間所限

每當我們聲明自己是天主所愛的子女時，我們的生命就更寬袤深邃了。因著是天主所愛之故，我們的生命也就超越了生死之界。我們並不只在生時才得到天主的愛，而天主也並不在我們死時終止對我們的愛。天主是永遠地愛著我們的。天主對我們說：「我對你們的愛是恆久不變的。」這愛，在我們的父母愛我們之前即已存在，並且在我們的朋友愛我們之後還一直繼續著。這愛是神聖、持久和永恆的。

因為這無條件、無止境和永恆的愛給了我們安全感，我們便不再為鐘錶時間的逼壓而擔憂了。這鐘錶時間指的就是我們在今世的時間。這今世的時間可由年、月、星期、日、小時、分、秒來計算。如果我們成天只在意那滴答不停的鐘錶時間，那麼我們的存在價值就會受控於這鐘錶時間了。

我是一直都很在意鐘錶時間的。我常問自己：「我的壽命會是我目前歲數的兩倍嗎？」我曾在二十歲的時候說過：「我是能輕易地再活個三十年的！」我曾



在四十歲時打趣地說：「或許我才過了半生吧！」今天的我可再也不這麼說了，我的問題倒變成：「我該如何好好利用這剩餘幾年的生命呀？」這一切有關鐘錶時間的顧慮是來自塵世的。因為我們相信自己的生命是可以用鐘錶來測量的。但是，鐘錶時間由天主的角度來看卻是不重要的。由天主的觀點而言，我們在塵世的歲月，其實是讓我們擁有天主自亙古以來就賜予我們的愛之機會。於是，我們短暫的一生，不再是令我們戀戀不捨的有限歲月了，而是讓我們以全心、全靈回報天主之愛，積極參與神聖的共融相通的大好機會。

## 五 為死亡做準備

有些人說怕死，有些人則說不。但是，多數人是怕死亡過程的。心智與身體的緩慢退化，癌症發展中的痛楚，愛滋病毒的摧殘，成為朋友的負擔，行動無法自己控制，旁人談到你或是和你談話時都有所隱瞞，忘記最近才發生過的事和訪客的姓名——這一切以及許多其他的事才是我們真正害怕的。難怪我們有時會說：「我希望自己死的時候不會拖得太久。我希望自己最好死於突發的心臟病，

可別讓我久病在床，飽受痛苦才死。」

但是，不論我們怎麼想，或怎麼希望，總還是無法預測自己將來會怎麼死。一切的憂慮都是枉然。我們需要對死亡有所準備。死亡並不是存在本身的毀滅，而是它最完滿的展現。因此，為死亡做準備，該是我們這一生的主要課題。死亡，如耶穌所言，是完全失敗和完全勝利合而為一的時刻。耶穌被釘死的十字架，就是這完全失敗和完全勝利合一的記號。耶穌把自己的死亡形容成「被舉起來」。除了被高舉在十字架上下，也在復活時被舉揚。耶穌要我們的死亡和他的一樣，死亡雖是為世界所擯棄，但卻受到天主的歡迎，迎接我們回家。

我們到底該怎麼樣為死亡做準備呢？很簡單，只要每天都有意識地度天主子女的生活，天主的愛勝過死亡。擔心自己會怎麼死，對我們的存在毫無益處。如果每天都能為了自己是天主所愛的子女這一事實而慶祝的話，那麼我們的死前歲月，不論長短，便會像是在迎接新生命的誕生般，充滿了歡愉和期待。死亡的痛苦其實就是生產的痛苦。我們得經由這個痛苦，脫離人世的子宮，誕生而為天主圓滿的子女。

聖若望說得很清楚：「請看父賜給我們何等的愛情，使我們得稱為天主的子女。」

女，而且我們也真的是如此。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。」（若壹三1~2）

肯定自己已是天主的子女，便是為將來定是天主子女最好的準備方式。

## 六 ●●●●●●●● 回家

我們短暫的人生是答覆天主之愛的機會。死亡是返回充滿愛的家。我們渴望回家嗎？看樣子，我們都在盡量延遲回家的時辰。

使徒保祿在寫信給斐理伯的基督徒時表現了一種截然不同的態度，他寫道：「我渴望求解脫而與基督同在一起：這實在是再好沒有了；但存留在肉身的，對你們卻十分重要。」保祿非常渴望能經由耶穌與天主完全結合，這種渴望讓他把死亡看成是一種「利益」。他的另一渴望則是存留在肉身內以宣揚基督。活著，給了他完成使命的機會。

讓我們再以天上的觀點來看待人生吧！耶穌邀請我們參與他的死亡與復活，

與天主的完全共融，我們除了聽從他，摒棄會腐朽的身軀，以達到存在的最終目標之外，還有什麼其他的渴望呢？我們停留在這涕泣之谷的唯一原因，就是繼續耶穌的使命，他派遣我們到世界，就像他的父派遣他到世界一樣。生命，從天上的角度來看，是短暫而痛苦的任務，卻充滿了為天主國而結果的機會。而死亡則是讓我們進入一場歡樂筵席所敞開的一扇門，在筵席中，天主將親自侍奉我們。

這是一種與眾不同的人生態度！但它是耶穌的人生態度，我們該效法的人生態度。它是一種對待生命和死亡的喜樂觀，毫無不健康之處。只要我們還存留在肉身之內，就讓我們好好照顧這肉身，好把天主國的喜樂與平安帶給在人生旅途中所遇到的人。而當死期到來之時，則讓我們滿心歡喜地回到天父家中，和愛我們的那一位結合。

## 結語

寫這本書時，我的文思泉湧，不斷地發現有更多的東西可寫。因此，這篇結語在此時登場，不免顯得牽強。它其實可以算是其他無數默想心得的前言。我倒是很喜歡寫這像是前言的結語，因為它推動著我繼續深思天主的奧祕，體會到這奧祕就是生命與愛永不竭涸之源。只要我不斷地潛思默想，就不斷地會發現有更多靈修生活的題材可寫，每寫一字，就自然地牽引出另一個新字，每完成一本書，便馬上又要開始寫另一本書。

對那些未讀完或已讀完這本書的讀者，我想說：不要就此而止。繼續你自己的靈修探索。我的話語只不過是鼓勵你找出你自己的話語罷了，而我的思緒也只

不過是幫你理出你自己的思緒。我在此書裡所寫的，不外是我個人靈修旅程的經驗，受限於我本身的個性、年齡、所在處和生活環境。你的靈修經驗也會和我的不一樣獨特；有其獨特的美，也有其獨特的境界。


我希望，這本書裡所描寫的在我生活中對天主之愛的感受，能夠給予你勇氣和自由去發現——或許描寫——在你內對天主之愛的感受。

# 念茲在茲

## 活在聖神中

盧雲神父以豐富的生命經驗孕育出這本默思札記，與我們分享在生活細微處發現的天主之愛。他指出，現代人的生活步調繁忙，常在不自覺中忽略了聖神內在的運作，唯有時時祈禱，讓天主作自己生命的軸心，才能恬然自得地活在當下。

盧雲在本書中談到如何活在當下、面對生活中的喜樂與痛苦、友誼與家庭的得失、人際關係和自己、祈禱的艱苦與報酬、原諒與同情、節制與規律，鼓勵我們放下塵世的包袱，從天主的角度看待生命。

 光啟文化事業  
Kuangchi Cultural Group

ISBN 978-957-546-751-7



9 789575 467517

光啟書號 205232 定價 180元