

喜

樂

源

Ramon Nubiola, S.J. 著

李素素 譯

喜

樂

源

Ramon Nubiola, S. J. 著

李素素 譯

光啓出版社發行

OUR SEARCH FOR HAPPINESS

by Ramon Nubiola, S. J.

translated by Julia Lee

Copyright : © 1984, Ramon Nubiola, S. J.

Chinese copyright : © 1998, Kuangchi Press, Taipei, Taiwan

目錄

序／朱恩榮	001
序／饒志成	003
譯者感言	005
引言	007
第一部分 在令人迷惑之世界中的幸福	011
第一章 我們原為幸福而受造	013
第二章 天主計畫中的人	019
第三章 現實生活中的迷思	028
第四章 幸福之所在	035
第二部分 幸福之源	045
第一章 天主親自愛我們	047
第二章 天主的禮物	055
第三章 喜樂之緣由——意識到天主的近臨	060
第四章 天主——一切美善之源	066

第三部分

如何找到幸福喜樂 073

第一章 因使他人快樂而快樂 075

第二章 仁愛的意念 083

第三章 慈言慈語 092

第四章 仁行善舉 106

第五章 耶穌宅心仁厚 112

第六章 邁往幸福之路的分辨 118

第七章 真誠的考驗 131

第八章 永恆喜樂的渴望 136

第四部分

幸福的老年生活 147

第一章 漸入快樂的老年 149

第二章 老年：機會與實現的時期 157

第三章 有利於快樂老年的條件 163

第四章 老年當規避的毛病 173

第五章 一位讀者的困難 180

第六章 真正的快樂之源——透過死亡與天主相會 188

序

「你快樂嗎？」

這是一句大家都想問而又不太敢問的問題。

為什麼有那麼多人不斷搬家、換工作、出國移民……？基本的生命安全都難保，哪裡能快樂起來？

大部分的人，從青少年到老年，終日怛怛惶惶地，不得安寧，怎麼快樂得起來？

本書作者直截了當地說：「本書的主要目的之一，就是希望能鼓勵及助長讀者樂觀的心境。」他毫不否認，生命中痛苦、逆境是免不了的。所以他提供許多思想、實例及具體的方

法，請讀者去採用，以得到快樂。在幫助自己、堅強自己的同時，還可以幫助別人，使他們也快樂起來。

為做過依納爵「神操」的人，會發現書中許多論點及語氣都很熟。所以本書為帶領神操退省者、為主日彌撒證道者、為做醫院牧靈工作者，都是一本必讀的好書。作者跟讀者好像兩位熟識的朋友，將很深的神學，以切實的比喻，引經據典，淺顯地娓娓道來。

當然，譯者的功力，猶如錦上添花，是值得一提的。譯筆之流暢，不露翻譯外語的痕跡，使全書的可讀性大大提高。

最後，人到了老年，是不是繼續前半輩子不快樂的生命，抑或應該可以快快乐樂地頤享天年了？本書的第四部分可以強烈地推介紹已退休或將退休的長者，如何做最好的心理準備。老年人口的遽增已給台灣社會帶來了許多問題。希望這本書能給長輩們一些助益。

朱思榮

一九九八年春

序

當你問一個中國人，人生的目的是什麼時，相信他會直覺的回答說：「人生的目的是得到幸福！」

本文作者年輕時追尋生命的意義，他藉著聖依納爵的神操，找到了真正的幸福，改變了一生。如今在他晚年的快樂生活中，寫下了心中深切的感受，將自己與天主來往的既寶貴又豐富的經驗分享給所有追尋幸福的人，「幫助他們找到邁向幸福喜樂的道路」。

在今日科技文明時代，人類在物質世界中可以應有盡有地得到他們所追求、所想要的，但是得到以後是否就表示他們也得到了幸福呢？其實真正的幸福與快樂不是在物質生活上可

以找到的，只有在天主的愛內才可以尋獲。在本書中，讀者可以看到作者怎樣詳細地敘述自己如何在內心找到了天主，而實際上這幸福的泉源——天主，早就臨在於他內了。

另外，值得一提的是作者在他耄耋的日子中，卻還能夠很愉快地享受老年的時光，他稱之為快樂的老年，實在不是件容易的事，若你也希望將來有個快樂的老年，請慢慢細讀本書。

素素以通順自然的文筆將原文譯成中文，更增加了其可讀性，但願本書能帶給你我豐盛的饗宴，獲得所渴望的幸福。

饒志成

一九九八年四月

譯者感言

生活是一連串喜怒哀樂的組曲，隨著組曲手足舞蹈、輕輕吟詠的主角是人，人與人之間的碰觸，擦蹭出生活中悲歡離合的點點滴滴。

翻譯這本《喜樂源》的同時，正逢我走進了人際關係的死胡同，以自己單純有限的社會經驗實在應付不了複雜多變、斤斤計較的人心。於是我決定關起門來，暫時封閉自己，專注於翻譯。

天主聖三就是這麼奇妙、這麼無可言喻的至美至善，總在我最需要又感覺不到祂在時，適時地，以我能接受的方法澆熄我的怒氣，平復所有的委屈與悲哀，以包容及愛來啟發我、

教導我，讓我的心悠游而自在。

聖神藉作者豐富的人生歷練，讓我體會到人與人之間的相處，其實完全關乎一個「愛」字，天主的愛隨著翻譯進度深深融入了我的生活中，讓我受傷的心再次日益開朗。這愛的哲學說難不難，說不難也難。除非歷經種種的挫折、矛盾、衝突，多次的悲痛與逾越，實在難以真正體會所謂的「愛」。

當我們活在基督內、全心信靠他時，心中就會有滿滿的愛；心中有了愛，無論逢遇何種人，處於何種情境，都能心平氣和的包容、接納。

生活可以是平安喜樂、充實完滿，也可以是悲傷艱辛、空虛寂寞的，這完全在於我們的抉擇。就讓我們彼此鼓勵，一起成長罷！

李素素謹識

一九九八年二月廿六日

引言

即將完成中學學業時，我曾與幾位同班同學前往芒萊撒（Manresa）做了五天的退省，當時的我還是個十六歲的大男孩。芒萊撒正是聖依納爵第一次退省的地點，也是他撰寫《神操》的地方。

我帶著模糊的意向前往該處，想好好地做次退省，但心中並不期待什麼。然而，事實上我為聖神所驚異，為天主的行止與喜樂所傾倒。退省出關時，全世界好似都變了：一切都是如此的好、如此的美。天主已改變我，賜予我一種新的精神與一顆嶄新的心。

然後接踵而至的就是個人多年的努力，我於三十多歲開始了神職生涯，致力引領其他的

人走向天主、走向幸福。縱然有困難，儘管有起有落，指導退省及個別輔導仍是我所最喜歡的工作。

有了那許多年的經驗，我認為我能為年輕人及中年人提供些建言，幫助他們找到邁向幸福喜樂的路徑。

從本書的內文可以看出，我已經被聖依納爵及他的《神操》帶往更深、更闊、更高的境界。

至於本書的第四部分，可說是我以個人年屆八十的現有經驗，再輔之以多年的歷練、豐富的閱讀，以及他人的範例，這些都可以幫助其他人走入快樂的老年生活。

在此，我願對聖心修女會的妮塔·何西修女 (Sr. Anita Horsey, RSCJ) 說句發自肺腑的感激之語。倘若沒有她的協助，這本書恐怕無法完成，她不僅在語文上給予潤飾的協助，在本書的風格及內容上，還自始自終提供了一些寶貴的意見。

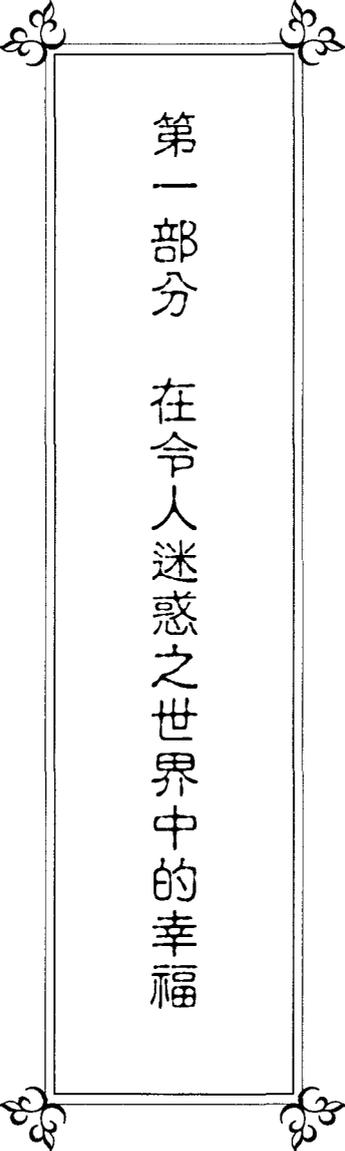
特別謝謝我的好友麥克·喬治先生 (Mr. Michael George)，他雖忙碌不堪，但還是抽空到泰肋沙里 (Talasari) 來幫忙大部分的打字事宜，也謝謝他的姊妹瑪格麗特修女 (Sr. Margaret)，她也常來協助打字的工作。

本書的前兩章曾刊登在一本為傳揚福音與基督徒成長，名為《Charisindia》的雜誌

上，我們經該雜誌主編的允諾，將它們收錄在此書中。

雷曼·納比歐拉 (Ramon Nubiola) 謹識

一九八四年七月三十一日

A decorative rectangular frame with four floral corner ornaments. The text is centered within the frame.

第一
部分
在令人迷惑之世界中的幸福

第一章

我們原為幸福而受造

有一次在孟買我們學校附近的街道上，有個陌生人走近我，我猜想他是個運氣不錯的教徒，他非常有禮地說：「神父，可以耽擱您幾分鐘嗎？」我欣然點頭，並聽他訴說積壓在內心的道德與心理上極為困惑的問題。他看不見自己的人生目標，對一切事都興趣缺缺，找不到任何喜樂，有時甚至想自殺；我為他深感遺憾，真希望能提供他更多的幫助，而不只是在街道上說的那幾句話而已。

世上有不少人像這個年輕人。他們在黑暗中摸索，度過了一生，不知道自己為何而生，完全忽略他們受造原是為了過幸福喜樂的生活。他們沈陷在焦慮中，而不知道自己也可以過

得幸福喜樂。

我們只有在了解自身生存的目的是為了自己及周邊人的幸福喜樂後，才能找著生命的意義，最後也才能永遠分享天主的喜樂。

天主，存在的造物主，祂是永恆的存有者、自立者和無限的喜樂；祂無所求於我們這群受造的人類，而我們也無法增加祂的榮耀與喜樂。

天主是睿智和美善的，事實上是無限的睿智和美善。祂如果選擇造了我們，必有祂的計畫。當祂造了我們這群有理智、自由的人類時，並沒有因此而添增了祂的光彩，就如我們剛才說的，祂是無限的。祂唯一的目的，是要讓我們在祂的無限美好內，分享祂的生命與喜悅。天主造了我們每一個人，為能分享祂的生命與喜樂，基於這個信念，我們也應當喜悅。

不是所有的人都想擁有財富、聲望或權勢，但是每一個人卻都渴盼幸福快樂，因為我們受造原就是為此。

在泰肋沙里慕道班的第一堂道理課中，我不只一次地問慕道者：「天主為什麼造我們？」總有人（通常是位老太太）回答說：「為工作啊！」這樣的答覆常博得哄堂大笑，還尖聲歡呼呢！但後來當他們聽到自己是為幸福而受造，並能永遠分享天主的喜樂時，我看見他們臉上洋溢著喜悅。

接受這好消息的困難

有兩個問題可能會阻礙許多人接受這個令人安慰的事實。某些人會質疑：這個消息太美、太好，不夠真實。所以令人躊躇的問題之一即是：他們認為天主畢竟不是這麼的美好。也許童年時期，主日學老師善意地在他們心中留下個好好天主的模樣，但後來因為不甚了解聖經，才又使他們認為天主是個嚴峻、懲罰人的上主，也是以護衛正義而心滿意足的天主。

第二個問題更糟，有可能完全阻礙我們接受自己是為幸福喜樂而受造的事實。我們看見痛苦、物性的惡和倫理的惡（physical evil and moral evil）充斥著這個世界，天主如果容許這麼多的罪惡與痛苦存在，我們又如何才能相信祂原是為幸福喜樂而造了我們呢？

我們必須承認其中的奧秘。在這個世界上，有些事我們不能完全理解。但這不可解的「惡的問題」既與我們共存，我們應學習如何以平安的心生活。

在此，我們不深入探討這個問題，只簡短的提出看法。有些教師設法解釋這個問題，主張世界上許許多多的「惡」不是天主化工的效應，而是人的罪與惡意的結果；天主十分尊重人的自由行為，不加干涉。這番詮釋有憑有據，但仍無法使人完全滿意，因為許多由疾病或自然災害等造成的痛苦的確是來自於「天主的行徑」。就算許多痛苦是因人的惡行怨對所造

成的，我們還是會問：「天主為何允許這些事發生？」即使是偉大的聖人也曾經歷過這類的問題，聖女大德蘭 (St. Teresa of Avila) 談到她的同門兄弟十字·聖若望 (St. John of the Cross) 時說：「我不懂天主何以讓這件事發生。」(十字聖若望因致力於修會的改革，而被他的加爾默羅弟兄獨自監禁在一個既小又暗的密室內達九個月之久。)

也有些人提出另外的解釋，認為「天主在曲線上寫直」，意思就是天主容許從罪惡中勾畫出美善——更深邃的美善。對於痛苦問題，這種說法似乎是最好的闡釋，但仍然不是最令人滿意的答案，因為在很多事上我們還是看不見天主「寫直」。

策略上的程序

被神祕的惡阻礙是危險的，因此我建議，起碼策略性地建議，我們應當下定決心與這股不可解「惡的問題」的神祕勢力和平共存，平靜的生活。儘管邪惡確實環繞著我們，我們仍應鎮靜地面對苦痛，也應以開放的心更積極地渴求，努力減低痛苦和惡的危害。

我敢說當我們滿懷信心接受天主的計畫時，就能藉著信德的光照及其奧祕性，看見惡所帶來的困擾被其軟化，而且真的漸行漸遠地褪去了。

若以這個主題發表演說，我會摘錄耶穌會安東尼·戴邁樂神父（Fr. Anthony de Mello, S. J.）所著《靈修新徑》（*Wellsprings*）中的幾句話（註1）。

作者在憶起大自然中的失敗，如：數不勝數的種子沒能發芽，以及他人和我們自己的失敗——犯錯、徒勞數小時於無謂的消遣娛樂、無病呻吟等等時說：

我並非滿懷傷感與愧疚地審視這一切，有的只是耐心的諒解，因為我熱愛生命，接納生命的挫敗，一如接納其成功。

在加爾各達的德蕾莎修女和她仁愛傳教修女會的修女們，一向以平安與喜樂著稱，我們就以此典範為例。這些修女們得從早到晚面對人的身體及精神上的極度痛苦，但她們熱切期盼因著她們愛德與服務的努力而紓緩這些痛苦。修女們共同的特色是都很喜樂；曾聽會院的院長提到，即使是在休息的片刻，她們都滿懷歡樂與寧靜。我自己也有過一次親身經驗，那是在一個酷暑的大熱天，一車子的仁愛會修女正由孟買直奔浦那（Pune），途中，修女們獲准中午在位於坎德拉（Khandala）的一間小屋內小憩兩個鐘頭，趕巧遇上幾位耶穌會士在那兒度假。修女們爽朗的笑聲使那些想午睡的神父無法成眠，我雖然也睡不著，但感染了修女

們歡樂聲中真正的喜樂。

正當我撰寫前面數頁時，一位修女的來信更證實我所言不虛。她是個年輕修女，在一所大醫院的皮膚科當護士，醫院同時也門診治療包括四千餘名癲瘋病患。她在信中談及一些她所經歷的考驗，她說：「我今年遭遇了許多痛苦和誤解。」後來又說：「我從未失去喜樂及平安，……我完全信靠上主，……即使在醫院，我仍盡我所能和善的對待病人……。」

所以，沒有必要，也無需讓痛苦與挫折損及我們的平安、喜樂。

註1：戴邁樂著，沈錦惠譯，《靈修新徑》（台北：光啓出版社，民國八十四年）。第一〇三頁。

第二章

天主計畫中的人

天主造了自由、有理智的人，祂當然有個目的，而這個目的或計畫是這樣的：

在今生，人是為天主而受造，應實行他所了解的上主的旨意，換言之，人必須順從上主的旨意，走向祂。

在永生中，人是為天主的；人得以盡情地分享祂的生命與喜樂，直到永遠。

為能了解我們服從上主旨意的職責，我們應當緊緊抓住人與上主之間的基本關係。

我們全屬於天主

人由上主而來：人身體的一切都是上主從虛無中創造出來的，祂制定了自然界與繁衍後代的法則，祂直接創造了人靈。因此人完全是由上主而來（註1）。

陶匠取些陶土，和些水，揉捏搓勻，在轆轤上拉捏，塑出個漂亮的壺，待其風乾，放入窯中燒。這壺屬於他，他也視為當然，因為是他做的。我們在聖經中讀到造物主天主跟人說：「你們在我手中就像泥土在陶工手中一樣」（耶十八6）。同樣地，天主亦如陶匠塑造器皿般地捏塑了人類（依四十五9-11）。打從上主造我們的當刻起，我們即屬於祂，其間的關係更甚於陶匠與壺。陶匠並未造陶土和水，而天主卻從虛無中造了我們每一個人。那麼，我們如果完全屬於上主，上主對我們自然有完全的統領權。

在我帶退省的經驗中，曾遇到憎惡探討上主與我們的關係……等這方面問題的人；他們對祂是上主我們的天主，而我們應當完全臣服於祂的說法頗有微詞，並感到不安。事實上在我們平常與天主的關係中，我們愈常想天主是我們仁慈的天父，就愈能實踐祂的旨意；不是以僕人的心態，而是出於對父親的孝愛。

然而我們不得輕忽在基本關係上，天主對我們有完全的統領權，以及我們人應當完全服

從於上主旨意的相對義務；天主也想將主僕關係發展成親子之愛，甚至友誼之情；舉例言之，若望福音第十三章13節清晰可見，耶穌跟門徒們說：「你們稱我為『師傅』、『主子』，說得正對，我原來就是。」在同一段的話別中耶穌告訴他們說：「我將不再稱你們為僕人……我稱你們為朋友。」但耶穌還是婉轉地提醒他們，骨子裡他們應依侍上主：「你們如果實行我所命令你們的，你們就是我的朋友」（若十五14-15）。

我們是天主的僕人

在此我們要詳論上述的觀點。人不只是屬於天主的一件東西而已，他是自由、有理智的個體，能因他受造的天性而擔負起服從造物主的義務；換句話說，人的本分是服事上主。

僕人的角色是什麼？譬如：一個地主僱用一個人到他的果園工作，與他訂定契約；地主必須支付基本工酬，而他得一星期工作六天，一天八小時。這個人因此成了這位地主的「僕人」，也就是說在工作時間內他不能隨心所欲；在契約規定的前提下，他必須做主人要他做的事。如果不聽從，而隨自己喜好做，他就不是好僕人，主人自然也不會繼續僱用他。又如：主人要雇工到園子裡澆水，他反而到樹蔭下吹笛子，儘管吹得悅耳，主人當然不同意他

這麼做，但也不會揮著鞭子強迫工人做。他可以鞭打犁田之牛，迫使牠們向前，但不會如此對待僕人。雇主會勸這有理智、自由的人，但如果他依然故我，自然會被辭退。

這不禁使我們想起神聖的審判者，在關於最後審判的比喻中所說的：「離開我……」（瑪廿五41）。這句話聽來有些怪，但我們應該記得這是對斷然拒絕服從天主命令的人說的；而所謂天主的命令是指愛的命令。「離開我！」地獄的本質就是永遠離開——離開天主與我們受造時被賦予的幸福。

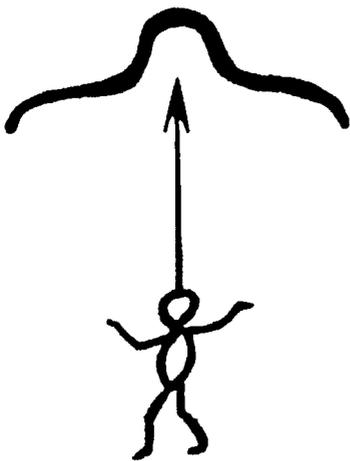
天主我們的上主交給了我們一項明確的工作：謹遵祂的命令——十誡。我們如果遵守，就是天主的好僕人；如果不遵守，必不得稱為善僕，無權與天主同在，因此更不在邁往幸福的路上。

無條件但光榮的服務

果園的雇工在簽契約時可以提出條件，好比他告訴雇主：「我的工作僅限於果園，不做廚房的雜事。」但是沒有人有權跟天主說：「我會遵守第五條規定，但不遵守第六條。」因為從各方面來說天主都是主，我們的上主。在我們各種活動與各個層面的生活上，祂有絕對

的主權。我們對天主的事奉不只是一天八小時而已，而是一天二十四小時，因為不論白天或晚上祂都是上主，我們都是祂的僕人。那果園的雇工可以在去職前一個月預先告之；但對天主，我們卻不能如法泡製，因為我們根本逃不掉：我們到哪兒，上主我們的主就跟到哪兒。但是在對天主的服事中，並沒有如負重荷與委屈受辱的苦差役，只有光榮與喜樂，不因為祂是最好、最仁慈的主人，更因為祂命令我們做的都是為我們好，為我們的幸福打算。「服事天主就是為王」。

有益的圖形



在我帶退省時，就是以這個圖形解釋天主的計畫和人生存的目的。此圖上半部的弧線象徵無所不在、永恆之愛的天主，下面的人則代表你和我、男人和女人、任何人、每一個人。直線表示人一生必須遵行的道路，這條路是天主的旨意，是天主所命令的道路，也是歸向天主、奔向天鄉、通往幸福喜樂的道路；直線上的箭頭顯示人渴盼幸福及不自覺地渴慕天主。

遵行天主旨意的路正是通往幸福之途；在現世的幸福中有許多試煉、困難，有時痛苦亦參差其間；但在死後的永恆中，幸福沒有摻雜任何丁點的苦痛或挫折，而永遠分享天主的幸福喜樂。

常有退省者告訴我，這小小的圖形對他們助益匪淺。記得有位神父告訴我，在他避靜的頭兩天，滿腦子都是這幅圖，祈禱也專注於默想那條帶箭頭的直線，並不斷的跟自己說：「我為天主所造，為天主而造；我要直奔天主，擺脫罪惡。」

聖奧斯定 (St. Augustine) 也曾以極美的辭句表達過類似的心境：「噢！天主，祢為祢而造了我；我的心將永不得止息，直到在祢內憩息。」

自然界的一切都依循造物主所定的自然規律，天上的星星和一切的行星都有天主規劃好的軌道，沒有任何一個天體能從天主所制定的軌道上偏離一寸。天主也同樣地規劃了人當走的路途；但人是自由的，他會選擇直線以外的歧路走，也可能選擇犯罪。人在罪惡中或許得

享片刻歡愉，但可能只是痛苦外包的糖衣。聖奧斯定在《懺悔錄》（*Confessions*）中說到年輕時代的罪行時，他提及因他不知克制享樂，天主使他飽嘗「悲痛的懲罰」（卷二，第二章）。

邁向幸福之門的同義詞

前面提到天主的命令及人的罪愆，即使在今日也是依法有據的。雖然現今我們都受到一股憎厭義務、憎惡奉行法律的時代潮流的影響，然而還是有些人仍受耶穌初期傳揚福音，在聖山上所訓誨的真福八端中的幸福喜樂所吸引。耶穌宣布的真福八端並不是命令，而是一種奔向幸福之門生活方式的見解。真福八端的方向與圖形中那條歸向天主的直線相契合，也就是與天主的命令不謀而合。

神貧的人是有福的，

因為天國是他們的。

哀慟的人是有福的，

因為他們要受安慰。

溫良的人是有福的，

因為他們要承受土地。

饑渴慕義的人是有福的，

因為他們要得飽飫。

憐憫的人是有福的，

因為他們要受憐憫。

心裡潔淨的人是有福的，

因為他們要看見天主。

締造和平的人是有福的，

因為他們要稱為天主的子女。

為義而受迫害的人是有福的，

因為天國是他們的（瑪五 3 | 10）。

最近有一本名為《真福八端——幸福藍圖》（*Beatitude, Blueprint for Happiness*）

的小書（註2），非常實惠，書名也頗具巧思。「真福八端」是一系列如何尋得幸福喜樂的箴言，活出「真福八端」的精神就能得享喜樂。我的一位神父朋友在退省時即以此書為默想的題材，後來又花了幾天的時間，走訪一些原住民、基督徒及其他的人；他們都是窮人，但不是貧戶，因為他們都很勤勞。即使不是基督徒，也會有某種好的精神守護，他發現他們以自己的方式持守著「真福八端」的真義，而且都很喜樂。他一再強調他們所表現出來的快樂留給他極深刻的印象。他在那些純樸人民生活中所看見的，正是耶穌在「真福八端」中所教誨我們的鮮活見證。

註1：聖奧斯定說得好：「上主造了我，因此我屬於上主。我全是祂所造，因此我完全歸祂所有。」

註2：此書由耶穌會瑞波神父 (Fr. Ripoll, S.J.) 所著，一九八二年印度孟買聖保祿出版社 (St. Paul Publications) 出版。

第三章

現實生活中的迷思

如果天主為幸福而造了我們，怎麼有些人會不快樂呢？又為什麼得經歷許多的考驗與苦痛，而沒有真正的喜樂呢？我們活在一個令人極困惑不解的世界中。

參與退省者及其他人的心中不免發問：「天主造我既為幸福，何不直接造我於天堂，讓我在那兒生活呢？」可能有人會以祂如果願意採此方式，早就這麼做了來答覆。況且，事實上，我們根本無權過問天主的計畫，祂是上主我們的主，祂有權在無數個可能的計畫中，依其所願任選一個。祂也可能以完全不同於此的方式造人，但祂選擇造了有理智與自由的人，而且祂完全尊重人的自由意志，甚至還容忍人因濫用自由而帶來的邪惡後果。面對天主的決

定，我們能做的除了堅定信德外，也只能說：「主，儘管這世界令我困惑不已，但我相信祂決定賜予我們天堂永福的計畫是良善的，是明智的。因為我知道祢是無限的美善與睿智，所以我如此深信不疑。」

以追求真理來了解天主的計畫，為我們而言是絕對正確的。「信德探求理解」，是我們在神學課常聽到的。

舉例證明

以下所舉的例子可使許多退省者明白主的計畫：

有兩位富人送他們的獨生子到一流的寄宿學校就讀，其中之一的兒子寫信請求父親為他買部腳踏車，如此一來，每逢假日他即可做長程愉快的旅行（女性讀者或許願意想成是兩個女兒，女孩子可能對名貴手錶的興趣甚於腳踏車）。這男孩的父親是個既大方又仁慈的好爸爸，立刻匯錢給他的寶貝兒子，男孩高興極了。

另一個兒子也寫了類似的信，向父親要部腳踏車，而父親的答覆是：「我很高興能送你腳踏車，我會盡可能的找到一部最好的，但不是現在，也不是白白的送給你，我希望你能努

力用功來爭取這份禮物，你很聰明，我相信你一定能通過考試。好好用功，考得好，你隨時都可以選部最好的腳踏車。」本來念書是孩子的責任，也是父親的期許，但現在父親承諾了最好的，也是他最想要的腳踏車，他更會與沖沖滿懷希望地好好念書，以最好的成績通過考試；一旦老爸允諾了，如果孩子又用功考得好，他就有權得到它。這男孩很可能會通過所有的考試，果真如此，老爸一定會馬上送他這份他期望已久的禮物。他也必定是欣喜若狂。

當他們收到禮物時，誰比較快樂？大家都認同第二位男孩要比第一位快樂得多；而理由呢？大家也一致認為因為禮物是他辛勤耕耘得來的，並非不勞而獲。

兩位都是慷慨大方的好父親，但是，誰比較聰明？同樣地，所有的人也都公認第二位父親的智慧比較高超。

天主也可以按照第一位父親的作法，在造人之後即賜人幸福喜樂，就是在造人以後隨性地、直接地賜予永生至福；但天主用了第二位父親的方法：天主是聰慧的！

我們的現世生活是一項測驗，我們必須經歷生活的試煉；也可以說我們正接受天主的考驗，看看我們是不是祂的好僕人，是不是服從祂的命令。天國永生至福是天主最摯愛的一份禮物，祂賞給了我們每一個人。天主恩賜這份神聖恩典之後，我們也擁有了進天堂的權利。

考驗期必定艱辛異常，也必定有許多的試煉、誘惑和苦痛，但這一切都是值得的。高中

生與大專生的考前準備及考試期間都備受煎熬，甚或痛苦萬分。在印度，學生得在炎熱的三、四月天裡埋首考卷，整個上午連續好幾個鐘頭的振筆直書，到了熱氣逼人的午後還是得上考場。考試肯定不是件愉快的事，但絕對值得。

前述故事中的第二個男孩，如果在父親承諾贈與腳踏車後，怠忽功課，有意矇混，考試時也極可能考得一敗塗地。他自然得不到腳踏車，其中的責任不在為父的不夠慷慨，而在男孩自己未能深思熟慮。

當然，以上所舉的例子並不十分恰當；某些情節常令人發笑，但仍有其功效，記得一位曾在我轄區內的耶穌會士（現在是其所帶領的靈修團體的成員）在聽完所舉的例子後，到我的寢室表達了感激之意，他說這個例子帶給他希望與平安。

不可否認，這例子並沒有顯出天主在我們的救贖計畫中包含寬恕之愛的本質。而且，永生至福的希望不在於我們是否勤快地發奮圖強，努力通過考驗，而在於我們天上慈父的憐憫之愛。天主的仁慈在祂對我們的救贖計畫中是不可或缺的，但我們每一個人都不該忘記我們原有與天主慈悲榮光合作的自由本性。這自由合作的要素在個人生活的試煉中相當重要，更是耶穌在福音中再三強調的。譬如：

不是凡向我說「主啊！主啊！」的人，就能進天國；而是那承行我在天之父旨意的人，才能進天國（瑪七21）。

以上所言可歸納為：現世的生活並不只是在追求幸福喜樂，而更是未雨綢繆，為天堂做準備。

今世的人生目的

前面的論述說明了踐行天主旨意是人生最終的目的，也是最該關注的重點，並藉由力行主的命令而榮享天堂永生至福；這是人活著的唯一、真正最重要的大事。不容置疑，完成天主旨意是我們人生中獨一無二首要的工作，其附帶而來的益處都是次要的。一個人如果明知該做卻不去做天主的旨意，他的生活將毫無意義、漫無目的，因為他沒有做他受造原就該做的事。

手錶如果不走了，就得送修；如果不能修，就該扔掉，因為它沒用了，已經失去當初造錶時的功能；同樣的道理，如果鎖頭壞了，就會被棄置，因為它失去了上鎖的原有功能。那

麼，我們今生如果不執行天主的旨意，我們的存在就沒有意義、沒有價值，因為我們無法實踐天主之所以造我們的使命。

一個人儘管財力雄厚，或具有極大政治勢力及影響力，或在生活中能處處享受歡樂，但他如果有意規避天主的旨意，他的生活也一樣沒有意義、一無是處，因為他忽略了他一生中真正重要的事。

相反地，一個人如果貧病交加，卑躬屈膝，但他嚴守天主的旨意，那他的生命是有目的且意義非凡的。

我們聽過一些政治犯，像蘇聯的亞歷山大·索忍尼辛 (Alexander Solzhenitsyn)、古巴的修柏·馬托思 (Huber Matos) 及其他許許多多的人，儘管經過多年身心痛苦的煎熬，他們的精神卻依然在。馬托思在腐敗的牢獄中度過二十年歲月，仍然屹立不搖。其中有兩年之久，他被留在有如盒子般的狹小監獄中；後來，在一間一般人頂多被監禁一星期的行刑密室內，待了差不多五年的時間。即使在這種情況下，這些具有勇敢堅忍性格的囚犯都有人生的目標：隨良心而行——正與履行天主旨意不謀而合。

跟隨著指向天主的直線前行，並非只是實行天主的旨意及服從祂的命令，也應接受那些天主容許發生在我們身上的狀況。

有一次，在常年退省中，我對多默·牟敦（Thomas Merton）的作品《默觀生活探祕》（*Seeds of Contemplation*）中的一段話感觸良深，這是本優良讀物。這段話是這麼寫的：

我最關心的不應只是追求歡樂或成功、健康或生命、金錢或睡眠，甚或是德性與智慧等等，而較少央求相反的痛苦、失敗、疾病和死亡。但不論是好是壞我都應該知道：「一切的一切都是天主的旨意，其中充滿著祂的愛，接受祂的旨意，我即能以所受之愛還愛於祂，自己也能隨著愛而歸向祂。」

多瑪索·狄皮特（Tomasso di Pietra）見證聖佳琳（St. Catherine of Siena）時說：「她洋溢著喜悅的表情與聖潔的笑容，彷彿不為別的，完全只因承行了天主的旨意。」

遵行天主的旨意，我們稱之為「聖德」。就像聖女大德蘭所說：「聖德與喜樂是形影相隨，秤砣不離的姊妹花兒。」

第四章

幸福之所在

首先，我們先來聊聊什麼地方沒有幸福喜樂的蹤跡。

上了年紀的大富豪洛克菲勒（Rockefeller），為了推廣慈善事業而捐贈了一筆不菲的財產給政府時，告訴一位記者說，一生中，他從未有過快樂的經驗。

理論上，大家都知道物質生活富裕並不表示幸福快樂，但實際上，人似乎記不得這個理論；其實幸福既非藏身於享樂中，也不在安逸的生活中，更不在沒有痛苦的經驗中。

現實生活順利，尤其是有了物質的保障，容易使人覺得幸福快樂。但幸福快樂不是外在的，不在物質中，而在我們內；更確切地說它存於我們對所處環境的內在反應中。

耶穌不認為現世生活中的痛苦與幸福之間有任何矛盾衝突；他說：「哀慟的人是有福的……」（瑪五4）。而在真福第九端中說：

幾時人為了我而辱罵迫害你們，捏造一切壞話毀謗你們，你們是有福的。你們歡喜踴躍罷！因為你們在天上的賞報是豐厚的（瑪五11-12）。

聖路加在山中聖訓中，也說過類似的話：

你們現今哭泣的是有福的，因為你們將要歡笑（路六21）。

人的經驗也證實了痛苦與幸福無須劃分界限。我聽過一則關於六姊妹的故事，其中最小的那個得過小兒麻痺症，成了跛子；人們於是說：「可憐的女孩！這麼年輕又漂亮，卻只能癱坐在輪椅上。」而其他的姊妹都歡喜地結了婚，也都過著美滿的家庭生活。在她們六十、七十來歲時，趁閒相邀一同度假數日，六姊妹又聚在一塊兒了；談天說地，彼此分享自己的生活體驗，她們漸漸感覺到這跛足、可憐的小妹妹是她們中最快樂的一個。

這麼看來，幸福到底在哪兒？

幸福在愛與被愛中

愛人與被愛（至少被一些人愛著）使人快樂。我們說的不是斤斤計較的自私之愛，所強調的愛是一種能承受得起在無拘、自在，甚至在充滿喜樂中伴隨著可能隨之而來的痛苦與困難的愛。也許有人會在這愛中抒發心中的情緒，但不會有抱怨與不滿的陰影。而且當一個人感激對方的愛與付出時，他可以真誠地說自己是「滿懷喜樂」！

這種愛最可能被人接納，至少在一段時日後必定為人所接受，而且對方會因此還以感激與愛。所以，愛人與被愛之後，幸福自然隨之而生。

人與人之間何種關係要比我們與天主之間愛的關係來得更真切？是天主先愛了我們啊！我如果知道天主親自愛了我（更好的解釋是我如果經驗過天主的愛），我就會喜上眉梢，甚至欣喜若狂呢！而這也是我們內在福樂最重要的源頭。

下一章，我們將談談如何意識天主對我們每一個人的愛，以及如何還愛於祂。

痛苦也是美的

愛是最美的東西，然而說愛是所有情感中最美好的，就更恰當了。但是，就如我們前面所說的，在這世上，愛——即使是真實之愛，也經常摻雜著苦痛。儘管如此，愛仍然是幸福之源。

世界上最美的事、最好的經驗中會有悲苦，而這悲苦卻仍與愛共存。為基督徒而言，十字架，那可怖的十字架是美的，因為十字架代表著天主對我們的愛的記號與保證。

我們剛剛說過，最美的是愛。但在現世，只有心甘情願為自己所愛的人受苦時，才能確認真愛的顯現；這在人的關係中是錯不了的標誌，而且愛的最大考驗是為愛受苦。所以只要證實所付出的是真愛，我們就能稱痛苦是一種美。死亡是痛苦的最高點，也是愛的最大見證。耶穌說：「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）。

儘管承受極大的痛苦與懼怕，但烈士們的死亡與殉道仍是淒美的，在這殘暴與仇恨橫行的世界，因著他們的死而彰顯了愛的典範。

我們可以回想若望保祿二世最近才封的聖人國柏神父（Fr. Maximilian Kolbe）在集中營中讓一種恐怖緩慢的乾渴、饑餓與寒冷侵襲而死的景況。他心甘情願代替一位有妻小的犯

人受死。難道不美嗎？

當我們在故事、小說或圖畫中，看到因愛而受苦的一幕時，我們也許會噙著感傷的淚水說：「多美！多感人啊！」

痛苦與愛毗連共存是現世的特徵；在天國，只有愛，沒有痛苦；而地獄，卻只有痛苦，沒有愛。在現世生活中，痛苦可以因愛而變得美麗。因此，痛苦會變成一種獲得幸福的機會。

夫妻情愛的範例

愛人並讓他們快樂，自己也會快樂；這種說法適用於所有的情境及所有的人。而人類婚姻生活中最親密的夫妻之愛，則最特別。

有個笑話形容結了婚的夫婦：「先是訂婚戒子，再有結婚戒子，但不久痛苦隨之而來。」也許有很多夫婦確是如此，但在夫妻真心相愛的幸福家庭裡，偶發的苦難，甚或長期性的痛苦反而可能激發更厚實的愛，促使他們更深的密合，果真如此，幸福感自然是更上一層了。

不久前地方法院的法官與他的助理到泰肋沙里露營，因事順道拜訪我們修會，他們很親切，加上當時心情輕鬆，談天說地的。他們無意間在迴廊上瞧見了一幀彩色大照片，不禁好奇。那是一張二十五對夫婦的團體照片，他們在參加短期的婚前懇談課程之後，繼續了三天的退省，而我正是他們的輔導神師。法官於是問我：「三天來你都跟他們說些什麼？」我以幽默的口吻回答說：「我告訴她們：『丫頭們，就要結婚了。嗯！如果想過得幸福，只有一個辦法，就是讓妳們的老公幸福。我告訴妳們每一位在座的新娘，妳的老公如果真的幸福，妳自然也會幸福。』然後我跟新郎說：『小伙子們，以你們無私的關愛與照顧使你們的老婆幸福吧！從今而後，只有你們的太座幸福，你們才會幸福！』」當天傍晚有人告訴我，這位法官和他的同事論及他們拜訪本修會時，有一位老神父告訴他們婚姻生活中最寶貴的注意事項。但我只說了剛才說的那些話啊！他們的驚嘆與認同也許正好反應了他們很少用心去經營、尋求婚姻生活的和諧與幸福。

有不少人在結婚喜宴後像個馴服師一樣，企圖「馴服」另一半，使對方完全符合個人自私的期望，而忽略了該使對方快樂。

有益的心態

有著愛人的強烈渴望——愛得更深、更親的渴望，會使我們的心中有滿足感與幸福感。有意識地愛周圍所有人的渴望，是天主恩賜的禮物，也是我們可以常懇求的。

正當我提筆論述本章時，一位寄宿在我們宿舍、十五歲的高大青少年到我這兒來接受輔導。通常在結束時我會為受輔者做即興祈禱，但在這個個案，祈禱前，我請他想想希望我為他祈禱的內容，我問他：「什麼是你最渴望的？」他想了一會兒後說：「我最渴望的是得到內心平安，以及懂得如何愛人。」

所言極是，他說出了我們都該有的正確心態；而最後一句話「懂得如何愛人」，更可當成我們生活的藍圖。

毫無操縱或賄賂

「幸福在愛與被愛中」，這句格言的第二個特質——被愛，得謹慎闡釋才行。渴望被他人尊重與被他人愛的心態是健康的，但人不得以不當的方法爭取他人的尊重與愛。對他人的

愛的渴望如果是健康心態，則應是略帶超然、不受對方影響的，過度或肆無忌憚的渴求別人的尊重會失去原有的目的。我們尤其不該企圖操控或賄賂他人，以博得對方對我們的愛與尊重。如果一個人試著想買得別人的愛與尊重，他所得到的必定不是真愛、真幸福。

愛人後，所得的回應不可能總是如我們所願，但大方的愛人，又知道所付出的愛多多少少為人所接受，已經是極大的回饋了。許多父母對子女的愛都有類似的經驗。

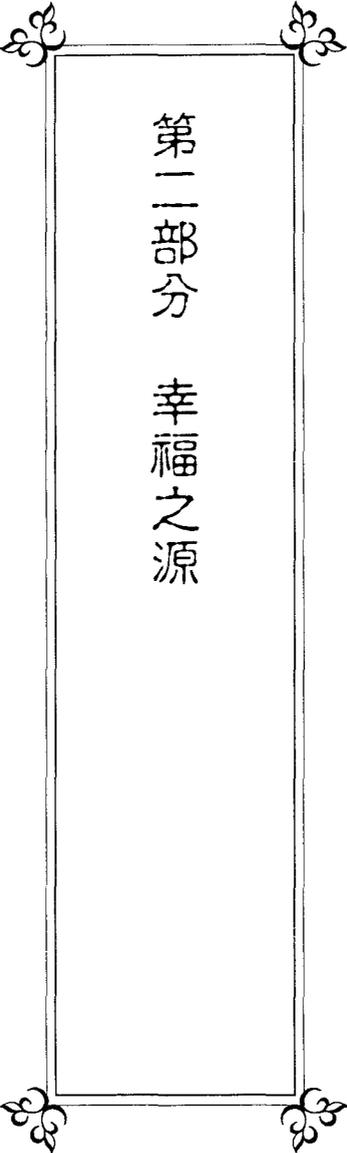
所以，只要我們以無私、誠摯之愛著實地愛人，就不會太在意結果如何，自然也不會憂心如焚地知道對方的反應了。父母們在這方面，尤其是在期待成長中的孩子對他們回之以愛和關心的這點上，都能做好心理調適。夫婦間也該有如此的心態，朋友之間也是如此。

多年以前，我問過一位年近三十的年輕人為什麼還不結婚，他以憂愁的口吻說：「因為我還沒有找到一個能讓我快樂的女孩。」我反駁說：「我想你永遠找不到這樣的女孩，你應該找個你能讓她快樂的女孩。」我一點也不納悶他為什麼找不到心目中的女孩，因為他的要求很自私。

我也認識一位非常富有的先生，年紀不小了，很顯然，他也沒法找著「一個能讓他快樂的女孩」。上了年紀以後，他還是希望有一天能步上紅毯。有一回，他同我說他想與一位護士共結連理，如此，她就可以照顧他，然後又神祕兮兮地在我耳邊悄聲說他在遺囑中言明，

與他共度婚姻生活的結髮妻子，在他身後所獲得的遺產是以共同生活一年一百萬（他家鄉的幣值）來累計的。

還好他一直沒結成婚！我們不能以自以為是的方式賄得愛與幸福啊！



第二部分
幸福之源

第一章

天主親自愛我們

我們在內省與深思熟慮後，漸漸明白天主造物主不僅僅是上主，普世的主人，更且還是我們的慈父，除非恩獲此啟示，我們可能永遠都無法體會天主是親自愛著我們，並給予每一個人個別的眷顧。

天主的愛為我們每一個人而言都是一則奇妙的好消息。有一次我指導一群原住民女孩做四天的退省，她們都是政府農場中的女工，從事非技術性的工作，書讀得不多，但宗教信仰卻很扎實。最後一天，第二次與她們單獨談話時，我問她們這次退省最大的收穫是什麼？一些女孩說是聖經中天主的話：「你在我眼中是寶貴的……我愛你。」

這傳達了一則令人動容的啟示：天主愛我們。這些話原是對以色列人說的，但聖經學家告訴我們這些話也適於每一個人。

那形成你的上主這樣說：「你不要害怕！因為我救贖了你，我以你的名字召叫了你，你是我的。當你由水中經過時，我必與你在一起；當你渡河時，河水不得淹沒你；當你在火中走過時，你不致烙傷，火燄也燒不著你。因為我是上主，你的天主……你在我眼中是寶貴的，是貴重的，我愛慕你……不要害怕！因為我同你在一起」（依四十三1-5）。

這些話令人深感安慰。當然也會有人質疑：「我怎麼能確定這些話也適合我呢？的確是聖經上的話，但並不是直接針對我說的啊！」聖經上的話是對我們每一個人說的；我們如果稍加注意，即可從生活中得到印證。

有句格言說：在愛的表達上，行動勝於言語。所以，我能了解並體會天主愛的行徑。相信你也聽說過，愛在於彼此分享事物。我們再一次觀看或經驗到許多天主與我們分享的美善事物：生命、生活、思考能力等等。這一切的一切在在說明了天主愛我們。

承認天主的恩寵

天主在本性界與超性界中賜予我們許許多多的恩寵，將這些恩寵列舉出來是一件令人雀躍的事。

我們應當懂得如何計數天主的無數恩賜。有些人從不因天主的賞賜而喜悅，這是一種最無法理解的心態。有個故事敘述一個農婦似乎從不因豐富的收成而歡喜，她的鄰居因而常取笑她；有回一位鄰居說：「妳收得這麼多蘋果，而且個個都汁多肥美，妳現在一定很高興。」她答說：「是啊！」但仍不禁喃喃抱怨：「這麼多大蘋果，沒有一個爛的。那現在豬圈裡的豬吃什麼啊！」

天主對人普遍的恩賜

天主賜予我們許多恩惠；但祂沒有給我們一切。即使恩惠是祂所賜，但恩惠本身還是有限的，因為只有天主自己才是無限的。我記得在魯朵夫·阿肋 (Rudolf Allier) 所著《人格心理學》(The Psychology Of Character) 的引言中提到這樣的話：為能得心靈的平安與

寧和，我們必須承認自己是受造的人類，因此我們的天賦與所獲的恩賜，根本是有限的。

天主已賜你生命：活著就是美善。當你還不存在時，你已在天主的心神中；祂早已看見你的形象，也早已喜歡你。祂老早就已愛了你——這個即將是你的『你』。祂「以名喚你」，當祂喚你的名字時，你就已存有了。為此，你會以感激與喜悅的心謝謝天主，祂在祂的愛中選擇了就是這樣的一個人。

在自然界中，只有身為人類的我們特別分享了天主的屬性，我們有理智、自由意志，因為經上說：我們是「照天主的肖像，按天主的模樣造成的」（創一26）。天主隨著人類的天性賜予了人類頭腦，我們的頭腦好比電腦，使我們有記憶、反省與思考的能力。天主賜我們感官，它們是我們與外界來往及尋求知識的最佳工具。

我們的眼睛是拍彩色照片的絕佳相機，有著全自動的對焦功能；我們的手是非常完美的器具，可以隨心所欲地倚之做事，還能創造出藝術品、彈奏音樂呢！

我們可以在兒童道理班，以高效率的方法印證天主是多麼大方，並因人而異地將前述之恩寵惠予我們。要理老師可以問孩子們：「你們會不感激、不愛一位惠贈你們十萬元，甚或五十萬元的人嗎？」孩子們一定既愉悅且大聲地答說：「我們會感激他、愛他。」然後要理老師再問：「當然沒有人會給你們這麼大一筆錢；但是假如有人以十萬元買你們一隻眼睛，

或五十萬元買你們的雙眼。你們賣不賣？」他們以謹慎堅定但一致的口吻說：「絕不。」要理老師進一步闡釋：「完全正確。你們的眼睛比十萬元或五十萬元貴重得多。要緊記：天主賜給了你們自由的雙眼，因為祂愛你們。」

天父也因為愛我們，而賜給我們眼目所能賞的一切美好事物：令人賞心悅目繪滿雲彩的穹蒼，尤其在日出及日落時刻；夜晚我們因晶瑩閃爍的星辰而雀躍；日間有太陽的光芒與暖意；還有遼偉的海洋；巍峨的山嶺；叢山和樹林中糾聚了美麗的群鳥；宏大的河川；潺潺溪流……等等。

或許有人會不以為然地說：這些天主的賞賜是普遍為每一個人，而不是特定為我個人的；因此我們似乎不能把它們當成是天主獨厚於我的證明。事實也確是如此，但我們也真的可以接受，當它們是個別的禮物，因為當這些優美事物受造之時，我——我們中的每一個我——早已在他的心中了。

舉例言之或有助益；有位慈善家捐贈一大筆財產蓋醫院，裝置最完善的設備，一流的醫療服務，對所有的人都免費服務，我們會讚許此人的大方贈與。生病時也會利用醫院一切免費的設施，但卻不致對此人表達個人的感激，因為在他計劃建醫院時，他不會想到個別的我。但當天主創造世上一切美好的事物時，祂已經將我——我們中每一個獨立的自我——存

於祂的心中；祂造天地是為每一個獨立的我而造的。

早期的禮儀常將箴言第八章第二十七節至三十節，引用到聖母身上。

當祂建立高天時，我已在場；

當祂在深淵之上劃出穹蒼時，

當祂上使穹蒼穩立，下使淵源固定時，

當祂為滄海劃定界限，

令水不要越境，給大地奠定基礎時，

我已在祂身旁，充作技師。

那時，我天天是祂的喜悅（箴八27-30）。

當天主創造天地時，瑪利亞，救世主的母親已在那兒，也就是已在祂的心中；同樣地，我們也可以說當時我們也已經在造物主的心目中了。

天主對人個別的恩賜

我的靈魂，請向上主讚頌，

我的五內，請向主名讚頌。

我的靈魂，請向上主讚頌，

請你不要忘記祂的恩寵（詠一〇三 1-2）。

倘若一個人在寧靜祥和時追憶自己一生的閱歷，通常會刻意想些好的、風光的事，不因事之大小，但常是亮朗幸福的片刻，也可能為一股喜悅感恩之情所籠罩。人總以正面積極樂觀的心態憶起往事，想起一生快樂的事比不快樂的事要容易、愉快的多。

人會追憶許多美好的事，這些好事是天主透過他的父母、兄弟姊妹及親朋好友給予他的；也會想起所獲得的或大或小的愛與讚賞，這些愛與讚許也許是意想不到的呢！在孩提時代可能有過一段極快樂幸福的日子，他可能想起一次別開生面的慶生會。或許在求學階段常有優異的表現，或許記起年輕時代許多愉快的冒險經驗……等等。

幾乎所有的人都可以寫出一篇簡短但動人的童年或青春期的故事，每個人的故事必定不同，但人人都會對天主所賜、鑲著寶石的禮物興趣盎然。

我建議無論誰覺得自己無用或沮喪時，寫下他所做過的美善之事、心中的感激之情或愛

的體驗，儘管是芝麻綠豆大的事也無妨列舉出來。這張列得滿滿的紙頭肯定彌足珍貴，會是沮喪時刻的有效良方。

我們所獲得的一切恩賜，不論是人人皆有的一般性或因人惠予的個別性恩賜，如果不能藉著聖寵——超性的恩寵——而予以提昇，可能就所值無多了。我們將於下一篇章中論述此點。

第二章

天主的禮物

「耶穌曾在「雅各伯泉」向一位撒瑪黎雅婦人討水喝，她先是拒絕耶穌，因為猶太人與撒瑪黎雅人素不往來。耶穌回答她說：「若是妳知道天主的恩賜，並知道向妳說：給我水喝的人是誰，妳或許早就求了他，而他也早賜給了妳活水」（若四10）。在耶路撒冷聖經中，這節經文是這麼寫的：「若是妳知道天主正要給妳的」，而在標準譯本的修訂本（*Revised Standard Version*）中則言：「若是妳知道天主的贈予……」我們如果早知道，早往幸福快樂之源邁步了。

普遍性的恩寵

耶穌所饋贈給每個人的「天主的禮物」，就是我們所稱的天恩或聖寵，是在我們內的神性生命。耶穌稱之為「活水」或「賦予生命的活水」，因為那是天國永恆生命的起點。

透過神性生命，我們分享了天主性，好比聖伯鐸告訴我們的：「基督藉著自己的光榮和德能，將最大和寶貴的恩許賞給了我們：為使你們藉著這些恩許，能成為有分於天主性體的人」（伯後一4）。

我們因這神性生命的恩賜而稱為天主的兒女。正如聖若望在若望一書第三章第一節所言：「請看父賜給我們何等的愛情，使我們得稱為天主的子女，而且我們也真是如此……」，我們成為天主的子女，雖然不若耶穌是天父之子般的理所當然，但據理類推，也是合乎情理的。

我們既為天主的子女，就有權與天主同在，有權進天國，也就是有權進入父家。譬如：我們在橫越田野時，與一當地幼童談話，問他：「家住何處？」他必指著一棟房子說：「我家在那兒。」他指的是他父親的家。沒錯，他父親的家確實是他的家，他有權居住。

我們存在及被賦予生命的這份恩惠，彌足珍貴；但除非一種永恆、喜樂生命的聖寵相隨

而至，否則此恩也可能一文不值。

天主的宏恩——祂的愛子

「天主竟這樣愛了世界，甚至賜下了自己的獨生子，使凡信他的人不至喪亡，反而獲得永生」（若三16）。天主子為每一個人成了血肉，他是我們的救主，他在十字架上將自己如羔羊般的獻給天父，以賠補我們及其他現世永遠不會有機會認識他的人的罪愆，好能獲得救贖的各種神恩。

耶穌也諄諄教誨將自己的生活範例告訴我們。「你們往普天下去，向一切受造物宣傳福音」（谷十六16）。這福音就是：我們因著耶穌而成為天主的子女，也同時傳承了天國永恆的福樂。

而感恩祭，以及其他的聖事也是耶穌賞賜基督徒光榮神恩的管道。

有一則關於聖多瑪斯（St. Thomas Aquinas）的故事。有一次，耶穌顯現問他說：「多瑪斯，你把我詮釋的太完美了，你希望我如何還報於你呢？」多瑪斯答道：「喔！上主！除了你，我什麼都不要。」這就是最大的恩賜。因得著基督，臣服於基督，我們將尋得真實及

永恆的福樂。

於本堂工作的神父常碰到一些陷於危難的人，他們因傷痛、失望、沮喪而借酒澆愁，但不能解決困難，反而擴大了問題。求助於天主才是好主意，天主能帶來希望之光、平安的擔保，以及應付境遇的勇氣和方法。聖保祿說：「我也知道受窮，也知道享受；在各樣事上和各種境遇中，或飽飢、或饑餓、或富裕、或貧乏，我都得了祕訣。我賴加強我力量的那位，能應付一切」（斐四12-13）。

在同一封書信中聖保祿又寫道：「我將一切都看作損失，因為我只以認識我主基督耶穌為至寶；為了他，我自願損失一切，拿一切當廢物，為賺得基督」（斐三8）。

就算我們因慵懶、愚昧無知而沒有竭盡所能善用所得的恩惠，我們也要感激天主所賜的一切恩澤。

個人超性的恩寵

天主所賦予人的恩澤，也是天主給每個人特有的恩惠與愛的保證，正如前章所言。但仍有許多是屬於個別性的超性神恩。也可以說，這些神恩顯示了天主對此人的一份偏愛。

人必樂於想：在天堂最愉悅的事就是回憶為人在世時，天主所賦予的特殊恩惠。比如生來就有一對好雙親，或在豐裕的環境下成長，或幸免於精神、心靈之創痛，這些都是非凡的恩賜。也許我們在永恆中時，我們會了悟某些我們一直認為僅是諸多巧合的運道，其實是天主的特恩。

天主常原諒我們的罪愆，經由和好聖事，我們的罪也確實獲得了天主的寬宥。在感恩祭中我們越勤於領聖餐，就越能與基督合而為一；領受聖體聖血，或其他任何時刻，天主都會導引我們，也賜予平安與力量。又或許當我們回歸天鄉後，我們會體悟人間所經歷的困難與苦痛，常是天主極大的祝福。天主已藉著許許多多的恩賜與祝福將自己顯示給我們了，祂還渴望給得更多呢！不如就讓我們珍愛上主，快樂起來吧！

第三章

喜樂之緣由——意識到天主的近臨

有句諺語說：「久別情轉薄。」西班牙也有相同的格言：「眼不見，心不愛。」也許能更明白地闡釋此意。從男女情愛或友誼的培養上，最能印證這句話的真實性；當我們愛人時，必常藉某種方式想與之接觸，如寫信、通電話、常凝視對方的照片等。

從另一方面來說，好事或好人的臨近，是一個把愛帶給我們的機會。天主是愛與無限的美善，祂現在已臨近我們了。在祂的聖寵內愛祂，是一件輕鬆自如的事。

天主親近我們，祂真實臨在祂所賜予的各種恩寵中，強化了這些恩寵的情感價值。舉例言之會更明瞭，如果有人加入了頗具聲望、成功的社會活動組織，該組織之當權者想以好禮

答謝這位基層工作者，他一定很高興；如果這份禮物附有首長的親筆信函，則較易令人感念；但若此首長躬臨現場，將酬禮親手送給他，就更讓人欣慰了。

天主親自帶著祂所賞賜的恩寵來到，祂就臨在於無數的恩寵中。

天主臨於一切事上

聖方濟還有其他不少聖人，以及未被封聖的許多人都認為，如果願意，我們可以很輕易地與我們所處的世界建立一種神祕關係，因為我們知道天主實存於一切我們看得見、觸得到的事上，祂的臨在賦予它們生存、美麗或能力。

我無法與天主相對而視，但我能從周遭的事物上覘得其貌；我不能瞅著一面鏡子卻不看反射於鏡中的一切，所有受造物就像小鏡子一樣，從鏡中映射出天主的存在。「我們現在是藉著鏡子觀看，（天主的影像）模糊不清」（格前十三12）。

例如從一堆漂亮的斑石中拾起其中的一顆；因為天主在那兒，是天主賦予這石頭美麗，是天主讓它存在；或從花叢中摘一朵玫瑰花；因為天主在那兒，不但使其存在，多彩旖麗，還賦予生命及花謝花再開的循環能力；或有一隻生氣光鮮的小鳥憩息在你近處的樹枝上，牠

的優雅奇美，悅耳的啾鳴聲使你的雙眼為之清亮，心靈為之雀躍。這鳥並非天主，但因天主在那兒，是天主使之存在，並恩賜此鳥生命與美雅。天主賦予鳥兒看和聽的能力，也賜給牠唱出優美節奏的曲調。

你可以從與你相遇的人身上看見天主的肖像；如果你驚羨他們的才華智慧，或感懷他們大公無私之仁愛，那麼，你看見天主了。你在他們內看見了天主的智慧、美善與慈愛。

透過所看、所觸的東西，以及所遇見的人，我在心靈上與天主接觸，祂確實在那兒。多默·牟敦對此的表達最美：

聖人是一位能在任何方位，以任何可能的方式與天主接觸的人；他在靈魂的深處與天主合一，能由周遭的一切事物觸及天主，從人身上看見天主。無論在何處，他都能感應世界的聲響（即便在寂靜無聲之刻），共鳴著天主深奧、清淨與和諧的光耀。他所接觸的每一件事都是一串聖鈴及聲聲朝拜的召喚。

古老的彌撒禮儀中，在成聖體時搖振聖鈴，是為了召喚群眾屈膝下跪朝拜上主，祂即將親臨於祭台上，就像祂在所有的受造物內一樣。所以，我與人與事的一切活動，都成為崇拜

天主的行為。

天主住在我們內

——在周遭一切人、事物上瞥見天主是件令人愉快的事，而能意識到天主也在我們內，則是件更值得感恩的事。

縱然我感覺孤單，縱然在身處艱困的情境中發現可能只有我自己，但我知道我不是獨自一人：鍾愛我的天主必離我不遠，祂住在內啊！

聖詠第十六篇第八節讚美得非常好：「我常將上主置於我的眼前，我絕不動搖，因祂在我右邊。」

聖人——說是常與天主合一的人更適宜，都有一種心中不存恐懼的特色，因為他們生活在天主總在近處的意識中。

我認識一位年長修女，她曾在林中小徑上遭一醉漢惡意攻擊，雖然確實是令人非常不悅的經驗，但她傷得並不重。多年以後她告訴我，每當她見醉漢走近（尤其當她獨自一人時），儘管本能地發顫但仍能保持冷靜，因為主在她內的情懷使她有份安全感，也因此她能

以寧靜的心神去面對天主要她逢遇的貧窮痛苦之人。

天主教在我們內超性的臨在

天主就在近處，不只是物性的接近而已——神學家稱之為內在性，天主更藉著生活中祂所賜予的恩寵來親近我們，我們是天主的聖殿；我們擁有天主，我們也受其管轄。

做些比較可以幫助我們明白，天主只是內在性的存在與天主超性存在於我們內的差異。比如一名持火車站票的旅客在擁擠的慢車上，被四面八方的人擠擦著，但他與這些人並不認識，除了肢體上的碰觸外，彼此全無交情。但透過天恩神賜，我們在肉身與靈魂上都與天主非常親密。再舉個例子，一個搶匪大費周章的闖進銀行存放保險箱的保險庫，但卻被心思周密、聰明的警衛反鎖於內，他頗感震驚懊惱。這名強盜就愣在金銀財寶中，但財富再多都不歸他所有，他還是個可憐不幸的人。天主以其在宇宙內之內在性，而無所不在處處都在，甚至至是罪人犯罪時祂都在，但可惜此罪人心中沒有天主，是他自己實實在在的將天主隔離在外了。天主賜人許多物質上的恩惠，他可因此而享樂，但除非天主透過祂所賜的神恩與他同在，否則他還是貧乏可憐之人。天主處處都在，即使是地獄，天主也在；但在地獄內的許多

人卻不能享有與天主親密同在的益處和福樂。

我們要牢記，儘管天主在我們內，但也有親疏遠近的時候，此完全在於我們對天主的恩惠與愛的接受度；透過默想與祈禱，我們越來越能意識到天主此種超性的臨近。這種與天主合一的能力將是精神上喜樂的源泉，我們自然而然地得享平安，並憩息在上主天主內——我們原是為祂而受造的。這又使我們憶起聖奧斯定的禱詞：「噢！天主，祢為祢而造了我，我的心將永不得止息，直到在祢內憩息。」

第四章

天主——一切美善之源

愛我們的天主是一切美善之源，也是福樂之源。我們既喜愛美及好的東西，我們更應愛一切美善之泉源——天主。

現世我們無法與天主相對而視，但我們可以在一切的受造物上看見祂的美與善。「我們現在是藉著鏡子觀看，模糊不清，到那時（在永恆之中），就要面對面的觀看了」（格前十三12）。所以，雖然我們不能親眼目睹天主本身的美善，但讓我們凝觀祂投射在一切受造物的美與善罷！這麼做將使我們發現祂的奇美宏善，而不知不覺地愛著祂。

舊約智慧篇以動人感性的口語勸誡我們從受造物觀看造物主天主：

凡不認識天主的人，都是真正的愚人，因為，他們未能從看得見的美物，去發現那自有者；注意了工程，卻不認識工程師；反而認火、風、流動的空氣、運轉的星辰、洪流的巨濤、天上的光體，為統治世界的神。如果有人因這些東西的美麗而著迷，奉之為神；那麼，他們就應知道：這些美物的主宰更是美麗，因為，全是美麗的唯一根源所創造的。如果有人驚奇這些東西的力量和效能，就應明白，創造這些東西的更有能力；因為，從受造物的偉大和美麗，人可以推想到這些東西的創造者（智十二115）。

某些雋永的聖詠也邀請我們大家從受造物觀看天主的光榮：

高天陳述天主的光榮，

穹蒼宣揚祂手的化工：

日與日侃侃而談，

夜與夜知識相傳。

不是語，也不是言，

是聽不到的語言；

它們的聲音傳遍普世，

它們的言語達於地極」(詠十九 1—5)。

受造物之美

如果有人遙視夜空，望著多得不可計數的星辰，有些星星的體積比太陽大千百倍，也比地球大上無數倍，由不得人不感慨自己是多麼的渺小。當此意念浮現時，也就不會萎靡不快樂了；反倒驚喜不已：宇宙若是如此的遼闊，那造宇宙的主將是何等的奇偉啊！而這位連天地都容納不下的上主不但愛我，還住在我內；在祂的宏偉之下，沒有所謂的渺小。如果滿天星空是如此有序、如此美；那麼，創造它的天主可比星空宏博得多、奧美得多了。

這富麗堂皇、美得令人怦然心動的宇宙是天主愛我的明證；因為祂造它不是為了祂自己的益處，而是為讓我心清目明。人總願意回憶自己生命中曾經經驗過的天主的愛與美；年輕時，我在阿爾卑斯山之幽谷流連忘返地待了一年，回想皚皚白雪所覆蓋的山巔與陡坡，是多麼的令人欣喜。日出時，第一道光芒出現後的十二分鐘內，因著雪光所反射於空中的清晰彩光色澤，竟達十種之多，可說是反映了造物主明亮之美，但此種山岳之美，只不過是天主壯

麗光芒中之一抹罷了！

回想喜馬拉雅山脈最高峰之一的肯欽真加峰（Kanchanjunga）的秀麗壯觀也是令人挺高興的，我在那兒待了將近四年。吹著季候風時，狂暴巨浪沖擊拍打印度洋海岸；豐收前田中隨風波動起伏的稻穗；位於孟買附近高止山脈支脈的埃德拉，有著令人肅然而鼓舞的掛著瀑布及滿佈厚實叢林的山澗；太陽東昇西沈時變化萬千的雲彩，雨季將盡時更是千變萬化多姿多采……等，都是我喜歡追憶的美景。如果這些已使我神魂顛倒、著迷遐想，那這些壯麗秀美之源的袖，不更令我勾心奪魂了嗎？

欣賞像這些令人沈思默想之奇秀美景的當刻，或回憶起這些揮之不去的景像時，人會讓自己陶陶然地浸醉在造物主的喜悅與幸福之中。

某些人更為奇特之美及微小造物在科學上的錯綜複雜的變化而欣喜，整個自然界滿佈令人驚異之事。大自然法則既複雜又紛繁錯綜的精準度，著實令科學家們狂喜，而身為平常人的我們則欣喜於花鳥，驚異於小狗、鴿子、蜜蜂、螞蟻及其他的動物的特能，訝異於數以千計不同種類的昆蟲，還有牠們神奇功效的微小器官……等等，這些在在顯示造物主天主的美雅、能力與智慧。

人的智力反映出天主的智慧

人體上除了與動物身上同有的一切器官外，我們還有複雜綜錯的頭腦，這腦子有如奇異的電腦，制約於人的智力；人類的智慧發明製造了現在多變的電腦及種類繁多的電子設計，也因著這些發明完成了登陸月球的壯舉。

人的才智棒極了！人的資質既然如此棒，那造物主的智慧又將是何等的全能奇偉呢！

我們欽佩那些發現祂隱含在大自然定則中的發明家，因著這些自然定律，他們發明了電話、照相機、收音機與電視機。

我們對具聰慧能力的人深表讚嘆！如聖多瑪斯、其他的神學家、許許多多的哲學家，以及留下偉大巨著的作家等等。我們驚羨大詩人們創造性的想像力，將其思緒與感情抒發於各種優美詩境的形式中，也欣賞著名作曲家和諧而傳神的樂聲；如此，我們可以不斷的舉出人類智慧所達至的驚人成就。而這一切都只不過是天主無限智慧的驚鴻一瞥罷了！

受造物的倫常美德

有一天，人會對自己遇到的人們所表現出來的仁愛與援助行為，大為驚喜；將不禁驚讚道：「怎會有這麼多的仁慈與愛呢？」答案是：人所經驗到的愛與仁慈僅僅反射了天主極微小的美善，而人之所以有這些美德是因天主是位良善、慈愛與助人的天主。此種想法涵括於一句與聖文生（St. Vincent de Paul）有關的話語中：「如果文生先生這麼好，那天主將是何等的美善啊！」

譬如有時在旅行時，我曾經有過好幾次因他人仁愛之行，而愉悅異常的經驗；尤其是在長程旅途中，我悠閒虔誠地享受這種經驗。人可以在此種情境中，不斷從祂所造的人身上的良善與仁愛找到天主的大愛，並盡情的沁浸於其中。

聖人的一切美善、朋友的吸引力、母親的誠摯之愛、忠誠於人權之倡導者的無私與英雄行為等等，都只不過是天主無限美善之光中些許的光芒罷了。

小時候在陰暗的居室內，如果有一線陽光從百葉窗狹窄的隙縫中灑下，我總是歡喜不已；我愛看微塵粒子在弱小光線中翩翩起舞的情況。這樣的光線與太陽四射的熾光相比真是微乎其微，而它的存有是因為太陽存在，它漂亮是因為太陽的光芒美麗。同樣的，一切我們在人身上瞥見的美德、良善及慈愛，與天主的美善相比真只是萬萬分之一而已。這些好的、可愛的人們之所以存有，乃因天主，這萬物的創造者是無限的美善與慈愛。

我們應該透過生活努力去發現，並滿心感激地接受周遭人的慈愛與摯誠好意。這些愛慈美意有時隱藏在笨拙怯弱，甚或魯莽挑釁的行為、態度之下。在我們祈禱與內省的片刻，我們會將這些愉悅的經驗歸因於這位一切美善、慈愛與快樂幸福之源的天主。



第三部分

如何找到幸福喜樂



第一章

因使他人快樂而快樂

就如第一部分的第四章所言，幸福存於愛與被愛之中。愛應藉由言語和行為來表達，而且大部分是透過友善及仁愛的態度呈現。愛如果不表達或不為人知，就難以成就幸福喜樂的氛圍。

相反地，我們也必須由外在形式接受別人的愛，無論何時，只要可能，時機恰當，都是可行的。

我們也可能持有下面的觀點，認為有好些人的確是因著天主的愛而「愛」他人。也許有人不禁質疑那會是真愛嗎？真愛是認為對方是可愛的，是值得愛的，而不是在愛對方時，思

慮許多天主的愛。

一首著名的小詩（我不知作者之姓名），或能適時地詮釋上述的論點：

仰望天國，

與我們所摯愛的聖人神交共處。

啊！那是一種光耀的生命！

居留塵世，

與我們所知曉的聖人比肩生活。

啊！那是另一則故事！

一位罹患白血症，名叫史考特（Scott）的十四歲男孩，在臨終前寫下對愛的表達與接受的看法。閱讀到他所謂的愛時，深深地震撼了我。他死後，他的母親在一堆手稿中發現了以〈我如何表達愛〉為標題的短文：

如何表達愛？我會以體貼與關切來表達愛，無論處於何種情境，我都會竭盡所能的幫助他

人；擁抱和親吻也是好法子。自己所愛的人快樂時，必與其同樂；所愛的人悲傷時，必更
加仁慈善待他，陪伴他走出傷痛，恢復自信。病重時，如果有人握著你的手，讓他們摯熱
溫暖的愛涓涓流入你內，心中會舒坦得多。

他的母親一看再看，然後說：「史考特藉著這段短文表達了對我們的愛，讓我們知道他
感受到我們對他的愛」（註1）。

純熟之愛

周遭的近人如果是仁愛、含忍、摯愛、親切、寬容、不記恨、懂得感恩、值得信任，人
一定會有被愛的感受。

我們可以回想聖保祿說過的話：「愛是含忍的，愛是慈祥的，愛不嫉妒，不誇張，不自
大，不作無禮的事，不求己益，不動怒，不圖謀惡事，不以不義為樂，卻與真理同樂」（格
前十三4-16）。如果一個人試著使自己符合此種行為模式，就一定能使人感受到被愛與快
樂，而他自己也會步上幸福喜樂的大道。耶穌說：「凡你們願意人給你們做的，你們也要照

樣給人做」(瑪七12)。你希望別人怎麼待你，你就怎麼待別人；你營造一種平和、圓滿的氛圍，處於其中的你也能同沾其益。

爲什麼有時不成功

我們如果努力使周遭的人快樂，但失敗了，可能因為表達時的態度不恰當。是不是在態度上不自覺地表現出某種佔有欲？或有操縱利用他人的意圖？或顯出一副作威作福的傲慢態度？這些自我反省對我們或有助益。但是如果心態上根本沒有統治支配的意圖，而以誠心誠意、不自私的方式為之，卻還是不能圓滿，那就應該接受：所努力的效果不能立即呈現，仍應耐著性子，相信友善、圓融的氛圍在逐漸醞釀中。

個人的喜樂會擴散蔓延

我們無法成功地散布友善與快樂給四周的人，也可能是因為我們本身不是真正的快樂。我們之所以不寧和、不喜樂，可能是因為我們在某方面不願意接受天主對我們的計畫。

個人的喜樂會擴散蔓延。容許我分享一則切身的小小經驗，它就發生在我寫前面這幾頁的時刻。當天我在一列時速兩百六十公里的超特快火車上，車行平穩地由巴黎開往里昂，我們正前往福威耶聖母堂（Notre Dame de Fourvière），為我而言這是一趟愉快的朝聖之旅，讀者在前面幾頁所讀到的正是在列車上寫成的。有幾位好友與我同行，一切都順利，我們參觀里昂值得瀏覽的地方，並在著名的聖堂祈禱，還遇到一些有趣的人。耶穌瑪利亞會的修院（Convent of the Religious of Jesus and Mary）就位於聖母堂的對面，也是我們計劃參訪的景點。那天黃昏修女們好忙，她們預期地接待來自世界各國的朝聖修女們。一位導覽修女雖表示她們的工作量與壓力頗大，卻依然親切地接待我們，帶著我們到處看。她懷著喜悅自豪的心境先帶我們到小聖堂，好讓我們對她們最近才剛被封為真福的會祖——真福格羅迪·戴內（Bl. Claudine Thevenet）的墓表示敬意，墓碑上刻著動人的碑銘「良善的天主是多麼的美善啊」！這是會祖最喜歡的的名言之一。這位一直都熱誠快樂的修女，帶我們參觀了真福戴內去世時的房間和一間小博物館。但故事的重點是在傍晚我們滿載而歸、回巴黎的途中，一位同行的女士說此次朝聖之旅，最令她快樂與歡喜的就是這位導覽大家參觀、滿溢幸福喜悅與良善的耶穌瑪利亞會的修女。

在祥和愉快的心境中，回想起我在喜馬拉雅山脈中的谷松（Kur-seong）研讀神學時的經

驗。當時適逢聖誕期，我們三個耶穌會修士在一間大教室聊天，神學院的幾位美籍修士將這間教室裝飾的美輪美奐，使得整幢大樓變得明亮、暖和，充滿了聖誕節的氣息；他們在那幾天還著手籌組聖誕慶會，以及其他的餘興節目。我們中之一的坦米爾人（Tamilian），早已習慣南印度的陽光，愁眉不展地望著玻璃窗外濃霧瀰漫的陰霾天氣說：「好個陰鬱的聖誕節！」這時，另外一位快活的錫蘭人（Sinhalese）義正辭嚴地說：「你說的什麼傻話！這些美國人正在我們四周潑灑陽光啊！」

我們也渴望在心中懷有一種快樂、正面、樂觀的性情，使我們儘管處於重重的困難與矛盾中，仍能散布快樂予周遭的人。

聖人大德蘭的例子

聖人大德蘭是個典範，她的性情最溫和、最親切，因為她祥和快樂，所以凡與之接觸的人都被她吸引，也愛她，樂意找她作伴。

從書中我們知道她常說：「天主把我從鬱面聖徒中救了出來。」而最有名的是她所說一句形容得最痛快淋漓的西班牙話：Un santo triste es un triste santo，意思是「一位悲

傷的聖人是位令人遺憾的聖人」。

她坦言不諱地寫道：「……因為天主我們的上主已賦予我無論在何處都能使人快樂的恩寵」（大德蘭《自傳》，第二章）。

談到她當修女之前時，她說：「雖然我不太喜歡這些他（她的叔叔）要我念給他聽的書，但為了取悅別人，我表現出很喜歡；雖然這麼做可能使我痛苦，但卻是我特有的」（大德蘭《自傳》，第十章）。

這位聖女也教她的修女們如何透過親切的談話贏得對方歡喜的藝術，她說：

既然不能拂逆天主，就盡量以和藹可親的態度與所接觸的人相處，如此他們可以從談話中得著喜悅，進而仿效妳的生活及待人處事；越有聖德的修女，與自己修會之修女相處時就會越親和。

我們應努力盡己所能的善待他人，並幽默、喜悅地與之交談，而對方若是自己同會的姊妹們，就更應如此（《全德之路》第四十一章）。

一個例子

以下是我在一九八一年六月六日的印度報紙上讀到的報導：

美國總統雷根昨天邀請德蕾莎修女至白宮共進午餐，稍後贈予她「仁愛的化身」的美譽……後來有幾位記者問雷根，和她談了些什麼？他答說：「聆聽。」又說：「如果你不認為世界會更好，就無法在像她這樣的人面前容身。她對人類懷持著非常樂觀的態度；她所做一切是令人鼓舞的，我想她就是仁愛的化身。」

事實上，我們努力使周遭人快樂的最根本之道，就是以仁愛對待他們。正如年輕的史考特所寫的：仁愛存於思想內；仁愛存於話語中；仁愛存於行徑上。

註1：《史考特在這裡》(Scott Was Here)，由伊蓮·依帕思威區(Elaine Ipswitch)所著，紐約達拉考思特出版社(Delacoste Press)出版，英文版《讀者文摘》一九七九年九月摘錄。

第二章

仁愛的意念

人除非先有仁愛的意念，否則不會有仁愛和善的言行舉止。

每個人都希望別人認為自己好。所以請聽從上主的勸勉：「凡你們願意人給你們做的，你們也要照樣給人做。」我們應該努力多想他人的優點，這樣就能很容易理解下面這句話的含意：倘若對周遭的每個人都懷持仁愛的意念，我們的生活會比較快樂、比較有趣。

然而我們有懷疑他人，對他人的行為舉止甚至動機，予以負面評價的邪惡傾向。有人甚至病態地樂於沈陷在怨恨與過去的傷痛中，想以一種幸災樂禍的報復心態對待他人。

很顯然，這些人並不快樂。其實人只要與那些剛愎的邪惡傾向稍微妥協，就與快樂無緣

了；不但健康大受影響，有時個人的大災難亦將隨之而至。我熟識的、一位身體健壯的人，因他對自己的兄弟暴跳如雷而突然心臟病發死亡；也還記得一個年輕人，當時與妻因相愛而結婚，也有了孩子，但幾年前卻因對妻子無理、消極的想法，以及不能自我控制的疑心病，導致婚姻破裂而離婚。

聖雅格在書信中表達了一段扎實的信念：

只有一位是立法者和審判者，就是那能拯救人，也能消滅人的天主；然而你是誰，你竟判斷近人？（雅四 12）

客觀仁慈的判斷

人在判斷別人的時候，誤判的機率非常高。法利塞人西滿的例子（悔改的罪婦）是一個極佳的啟示，在法利塞人的思想中，跪坐在耶穌腳旁的婦人是個大罪人，不配接近任何一個值得尊敬的人；但耶穌以一則有力的比喻讓西滿明白，此時此刻他眼中的罪婦比他還聖潔，因為她更愛耶穌（路七 36 - 50）。

另一則有趣的實例是亞爾斯 (Ars) 堂區主任聖若翰·衛雅 (St. John Vianney) 的親身經驗。事情發生在他被駐派亞爾斯的前幾年，幾個鄰近堂區的本堂神父認為他的牧靈方式不妥，是不被許可的。他們因而判定他能力不夠，沒有資格駐管堂區，於是發起簽名連署，準備函送主教。為讓大家簽名，這份文件一個堂區接著一個堂區的往返傳遞，但不知何故卻傳到了亞爾斯本堂神父手中，而他——是遲鈍？是謙卑？或只是單純的幽默？——也簽了名，並讓這封信繼續傳下去。那些修養頗佳的神職人員犯了多大的錯誤啊！他們認為能力不足、沒資格的弟兄，不但被認可，還被尊封為堂區神父的主保。

有時候因為過於就事論事而難免批評他人；有時候對他人的行為予以負面的評斷。我們應盡可能的不偏不倚，並確保自己是客觀的，有足夠的資訊；但也讓我們永遠杜絕評判他人的想法，唯有天主才知道人內心的意圖。

我們甚至可以努力在我們所極力反對的行徑中，找出正面積極的意義。

有位父親的態度著實令我驚訝。他因自己的女兒出言不遜，而傷心不已，痛苦萬分，不如此，女兒還受作威作福丈夫的慫恿，正對他提起荒謬的訴訟。這個女孩的父親告訴我他痛苦的經過後說：「她不是個好女兒，但她想做個好妻子。」

以偏概全

有些人認為自己對別人的惡劣評斷是客觀的，其實不然，但他們並不自覺，此情況多半發生在當人以偏概全評論別人的行為舉止時。譬如一位老師上課遲到兩三次，而校長卻責備她說：「妳上課總是遲到！」這是誇大其詞的說法：她並沒有總是遲到啊！只是有兩次遲到的記錄，或許三次罷了！當我們以偏概全時，顯然有失公正。

惡念

在泰肋沙里傳教區聽女性原住民告解時，有時會聽到她們對自己一些不良之念的內疚；此時聽告解的神父會謹慎地思量所導致的結果，「她們的壞念頭是否與貞潔或慈愛相抵觸？」通常與之相觸的情況是「憤怒、怨恨或憎惡的思緒」。而事實上，這些也的確是惡劣的想法。某些告罪者坦言那些想法是蓄意的，這也顯示了她們覺察自己犯了重罪。

耶穌以為存心懷恨的罪是大罪。山中聖訓中談到發怒之罪時，他說：

你若在祭壇前，要獻你的禮物時，在那裡想起你的弟兄有什麼怨你的事，就把你的禮物留在
在那裡，留在祭壇前，先去與你的弟兄和好，然後再來獻你的禮物（瑪五23-24）。

雖然寬恕實非易事，但與別人和好就表示準備寬恕。原諒自己的敵人，或那些傷害過我們的人，是基督徒特有的美德；所以，那些蓄意躊躇滯留於怨恨中，以及拒絕寬恕別人的人，不是真正的基督徒。

有時也許因為社會傳統的關係，人會隱藏壓抑自己的怨恨。但有些醫生說：潛藏滯留的宿怨對該人的心理健康，甚至生理健康有絕對性的破壞力。

我們在希伯來書中讀到：「應該謹慎，免得有苦根子長出來……使許多人因此而蒙受玷污」（希十二15）。但若長出了苦根子，首當其衝深受其害的當然是自己。

一些不愉快的經驗、有害處的記憶，容易導致報復和怨懣的惡劣情緒；人如果背負了此種有害的記憶，那麼閱讀耶穌會神父馬休·林，以及丹尼斯·林（Matthew Linn S. J., Dennis Linn S. J.）兄弟倆所著，由紐約保祿出版社發行的《記憶的治癒》（*Healing of*

Memories) 小冊子，必有所助益。當我每次輔導神父或信仰團體退省時，為他們挑選閱讀的書中必有這本，而我也注意到退省者也都因此書而受益不少。即使到了三十天避靜的最後一天，我要收回這些書籍時，他們對這本書仍是愛不釋手，不到最後一刻不肯繳回。

他們兄弟二人也撰寫了另一本《治癒生命的創傷》(*Healing Life's Hurts*)，此書稍厚，也是由紐約保祿出版社發行。

如果有人願意讓我們的主——偉大的治癒者——療癒傷痕和痛苦的記憶，他真的會快樂起來；在面對自己及世界時，內心會平安祥和。因此我們應該祈求主——和平的君王——拯救我們超脫一切的「惡念」及怨恨。

包容別人的缺點

有時候會覺得包容別人的缺點、癖習或自私、不體己是頗困難的，也許很容易因此而受挫、動怒和不耐煩。要消弭這些誘因，就多想想別人也必須寬容我的缺點、奇癖和自私、不夠體貼，一定會有助益；容忍的愛、包容和幽默的慈善態度幫助會更大。別人的特異獨行甚至古怪，令我一笑置之或引起不耐，完全在於我所選擇的態度。

保持正面健康的態度著實不易，因為別人惱人的怪癖會變成極大的困擾，尤其如果這些煩擾經常或總是過當的話。無論如何，解決之道還是：和善、正面的態度。

諾曼·文森·皮爾（Norman Vincent Peale）所著的《積極思考的力量》（*The Power of Positive Thinking*）受到大力推薦，而它也真的幫助了許多人（註1）。

聖女小德蘭在自傳內提到的例子，都是最好的，這些例子教導我們在團體生活中，如何處理一再發生、雖小但能使人蒙辱的煩擾；不是因為對別人有惡意，而是因為他們自己太大意或不夠關心他人。

現在我要說一件與我自己有關的趣事。鄰居為某事慶祝，喧嘩至深夜；因著不耐煩，我或許叨唸鄰人缺乏體恤之心，而讓憤怒和焦躁盤踞整個心思，但是，擁著生氣的思緒和心情必無法入眠。或者我也可能採取一種寬宏大度的心態，誠心的期望鄰人能盡情享受歡宴：擁著這樣的仁慈善念，我想我還可以小睡片刻。

但現在我加上一段想像：如果這種喧嚷的慶祝經常發生或持續不斷，我認為我會以前段所述的幽默感，假想著有位憤憤不平、受危害的鄰人，將其所製造的吵雜聲，例如放鞭炮，全部錄下，以其人之道還治其人，在次日傍晚如法泡製地以同分貝的音量，就像前日般嘉惠於他。

嫌惡

我們可能被不預期的嫌惡或沒來由的反感所困擾。這些誘因很容易使我們沈陷於與慈善相觸的惡念與憎惡之中。我在另一本小書談論過這個問題（註2）。現在只簡短的提出三個方法，我們如果不想受制於嫌惡與反感的情境，可遵循以下的方法：

- 為這個你討厭或憎惡的人祈禱，並為其身心健康與平安祈禱。
- 除非必要，絕不說打擊此人的話。
- 每次都能誠懇地在人前人後讚美他或她，譬如多說些別人稱許此人的好事情。只要願意，我們就能在每個人身上發現優點。

我們如果遵循這些法則，持續的祈禱一段時日，一種全新友善的態度將在我們內成形，彼此間會產生一種相互慈愛與善意的新氣象，而原有的嫌惡感也將自然而然地消失無蹤，或者至少不再困擾我們了。

註1：St. Paul Publications, Bandra, Bombay 400050.

註2：《想好好的祈禱嗎?》(Do You Want To Pray Well?) St. Paul Publications, Bandra, Bombay 400050. 我在此書

中論及如何與自己，與他人和好。

第三章

慈言慈語

若真想慈悲為懷，就得真誠希望自己能讓別人快樂；如果思想慈善，言語必和善。這份慈善不只是消極不說傷害性的話，更重要的是在言語及態度上積極地表達慈善。

惡言惡語

當我還是個年紀輕輕的小神父時，有位經驗豐富的傳教士給了我以下的忠告：「氣頭上時，絕不說苛刻嚴厲的話，因為那些話所造成的傷害常是無法彌補的。」然後又誠懇地說：

「說一句都不行！寧可回到自己的臥室，把自己鎖在裡面；或者去聖堂，在上主前大哭一場。」這則忠言對我的生活幫助頗大，可惜遲了些，我知道這也適用於寫信；每回我憤憤然的在信中寫些令人不快、惡言相向的字眼後，總會後悔不已，而且有時懊惱的情緒久久不去，因為事情已無從彌補了。

現在，因為生活歷練而沈著了。以下是我對大家的奉勸：如果某人非得寫封怒氣沖沖的信來抒發自己的心情，務必請他先將此信在抽屜內放四天。待冷靜之後，再看一次，相信此時他會寫出一封比較委婉、明智的信。

聖保祿針對此而言：「全部法律總括在這句話內：『愛你的近人如你自己。』但如果你們彼此相咬相吞，你們要小心，免得同歸於盡」（迦五 14-15）。

耶穌在山中聖訓中，對因發怒而口出惡言的人說了重話（瑪五 22-23）。

任何人如果為刀子嘴所苦，經常以咒罵或尖酸刻薄的話來傷害別人，那他最適宜研讀雅格書，關於不箝制口舌之邪惡的精彩章節：

……誰若在言語上不犯過失，他便是個完人，也必能控制全身。試看，我們把嚼環放在馬嘴裡，就可叫牠們順服我們，調動牠們的全身。又看，船隻雖然很大，又為大風所吹動，

只用小小的舵，便會隨掌舵者的意思往前轉動；同樣，舌頭雖然是一個小小的肢體，卻能誇大。看，小小的火，能燃著廣大的樹林！舌頭也像是火。舌頭，這不義的世界，安置在我們的肢體中，玷污全身，由地獄取出火來，燃燒生命的輪子。各類的走獸、飛禽、爬蟲、水族，都可以馴服，且已被人類馴服了；至於舌頭，卻沒有人能夠馴服，且是個不息的惡物，滿含致死的毒汁。我們用它讚頌上主和父，也用它詛咒那照天主的肖像而受造的人；讚頌與詛咒竟從同一口裡發出！我的弟兄們，這事決不該這樣！泉源豈能從同一孔穴，湧出甜水和苦水來？（雅三 2-11）

有一個聯合社區，成員彼此間的和睦與配合是鄰近堂區深深讚許的，就在幾個月前，他們欣喜若狂地齊聚一堂，大事慶祝聖誕節。當時只因一件微不足道的小事引起了小小的爭執，有些女人竟說些冷嘲熱諷的話；星星之火，可以燎原。很快地，一些男人互毆了起來。真是大不幸！我看見聖雅格所寫的的話，字字句句真實鮮活地發生他們當中；波波折折好不容易稍略恢復了平和，但原有的融洽與合作卻再也恢復不了了。

吹毛求疵

有些人不會與人惡言相向，但他們有啾啾不休的毛病，也就是說他們隨時耽溺在令人生厭的吹毛求疵中：好發牢騷、好要求。這種人通常不會對任何人說句贊成鼓勵或感激的話。喋喋不休會導致家人或團體的成員極不快樂，而如果這些受害者生性退縮或缺乏自信，就更糟了。

吹毛求疵不僅使人不快樂，而且那些吹毛求疵者，似乎也拐彎兒抹角兒的使自己不快樂，因為他們從不曾因某些人、事、物而欣喜歡樂。

倘若這種人欲往幸福之路邁進，他們得完全改變自己的態度：以寬大的心胸、謙恭、愛和關心取代自私自利的抱怨及狹窄的心胸，寬以待人；也就是人格上的改變。本書的前幾章即想喚醒此種意願，好對人格上的改變有所助益。

某些人雖然頗具品德，但他們以不同的方式給人消極負面的批評，與吹毛求疵者屬同類型，甚至可能著眼於事情的細枝末節；此種人常使他人的精神為之氣餒、沮喪。就舉個此型批判的例子：假設學校有場音樂會，有些人承認演出者表現良好，台風優雅，但卻略去不提，反而尖刻的說座椅的安排不甚理想，或某些燈光不該打亮等。

也許這些好人是拘泥於細節的完美主義者，但可能因而使別人及自己洩氣、沮喪。

我建議吹毛求疵者和負面批判者作一項實驗，就是自我掌控，一整週不做任何吹毛求疵

或負面評斷的行為，同時必須氣度寬宏，以豐富的讚許和感激的行為與人相處。最後，他們會發現自己度過了真正快樂的一星期。

積極的鼓勵

對他人表示認同和讚賞有助於人格的成長。

數年前，在《司鐸》月刊（註1）上有一篇相當長的評論，這評論是針對《讀者文摘》上的一篇文章而寫的；那是篇值得找出來閱讀的好文章（註2）。作者告訴我們，他與家人已在現有的房子住了近一個半世紀之久。清理家中閣樓時，在一輛玩具卡車內發現了一些他認為最珍貴的遺物：一捆褪色老舊的信柬。這些信雖然沒有史實的重要性，但作者告訴我們：「這些歷歷代的人，推心置腹地彼此相互關切。儘管他們以極其誇張強調的語氣表達，也許過於天真，但卻令人印象深刻……他們彼此互吐愛意與敬佩……你好棒啊！是頻頻出現的句子。」彷彿這些寫信者，希望對方永遠不要忘記他們是多麼的令人愛慕和讚佩。

作者在同一文中談論表達讚賞與感激的益處後，又說：「毫無疑問地，某些評斷確具有建設性，但如果過度反而有害。」

然後，他又談及他所就讀的威斯康辛大學中的兩個辯論社，一稱「窒息者」，限男生參加；一為「爭辯者」，限女生參加。參加的成員都是校中佼佼者，有些人還真有文學天分。每次開會，其中一人要朗讀一篇自己寫的故事或散文，提交他人評論。在男生社團，每一份文稿皆毫不仁慈地被否決，每個錯誤或疏忽都被無情的指正，極符合他們為自己社團所取的名字。而女生專屬社團「爭辯者」就仁慈溫和多了，而且事實上根本無所謂的負面批判，所有的努力，就算不夠好，也受到鼓勵。獲益與否，二十年後見真章，一位男校友分析同班同學的事業生涯，所有有天分的男同學中，沒有一位在文學上有任何的聲望；但女生當中卻有六位成為成功的作家，有些還是國際知名作家呢！是巧合？還是女生們的資質較優？依作者觀察，兩社團具有天賦的人數相差無幾。結果之所以不同，乃因女生們彼此互相振奮精神，提昇了自信心與成長；而「窒息者」只助長了自我批評、自我懷疑和自卑感。

有人質疑為什麼好人總是這麼吝於讚美他人，或表示尊重欣賞他人呢？我常聽人說不要太過於誇讚別人，以免他們變得自負或自大。當我聽到這番解釋時，我很想反駁大喊：「無稽之談！」最令人憂心的情況是對方——無論他是誰，因而變得頹喪、缺乏自信，而不是他會變驕傲。人處處顯現些微的自負，雖然完全不值得讚許，但也不致造成太大的傷害。

彬彬有禮

與彬彬有禮的人相處是件愉快的事。所謂有禮並非指嚴格的一板一眼或繁文縟節，而只是依從福音中的告誡：「凡你們願意人給你們做的，你們也要照樣給人做。」這是最率直、最自然的態度了。

一般而言，如果家庭成員不認為幸福是理所當然，這些家庭會比較美滿，當然家人彼此間必須以敏銳的愛及恰如其分的體貼相互對待。

即使是親密的家人或密友之間，也應以良好教養的態度互相對待。與家人相處不是那麼愉快，與外人相處必定也是如此。

乏人聆聽或想講話卻總是被中斷的人比較不快樂。而如果他們的問題通常總是被忽略，或只是被待之以敷衍咕嚕之聲的回應，也比較不幸福。也許有些家庭主婦，雖然極需與人交談，但因夫婿忽視他們，或沒空和她們交談而在心中飲泣。

未經允許即逕自侵擾別人的談話或隱私也是無禮的事。

既然談到了禮貌，我們就得記得應適時、誠懇、友善地說「謝謝」、「對不起」這兩句不起眼的話。「對不起」是句神奇的話，能奇妙的平順人際關係。無論在何處，總會有些誤

會、疏忽，甚至衝突發生；拋開所有的自尊與拘謹，我們應該先說「對不起」。

揶揄

開玩笑的戲謔可以是人際關係愉快亮朗的一面，有些人因此而成為焦點人物，也實在樂於被人戲謔。但也可能變成極大的創傷，它會造成人格上永遠無法痊癒的傷害。我在學生身上見過這樣的事，記得有位智力很高但害羞的男孩，其膚色比其他同是法爾力族（Varti Tribe）的同伴來得黝黑。在學校被戲稱為「凱舍地」（Kathodi），同學們說：「我們當中的這個凱舍地是打那兒來的啊？」凱舍地是比法爾力還落後的族群，膚色較黑。他痛恨這種揶揄，當時他可能覺得不受人憐愛、不被接受。後來雖然事業成功，從事一連串重要的工作；但他既不友善又與人保持距離，一直是個憂苦的人。

以下是引導我們的戲謔之道：

- 絕不過分，要機敏，當對方一顯出受擾時，即刻停止。
- 絕不揶揄對方身體上的缺點或滑稽的外貌，當事人可以取笑自己，但不會喜歡別人也如此嘲弄他。

- 絕不嘲笑對方的民族或團體。
- 不要總是揶揄同一個人，老是針對同一個人取樂，即使他努力強顏歡笑來隱藏他的不快，還是會加深他的苦惱。
- 在戲謔他人的同時，也要嘲弄自己一番。

和善的緘默與聆聽的片刻

與他人交談時，懂得如何聆聽也是仁慈的舉動。我們絕大多數都很感激那些願意仔細聽我們說話的人；尤其在情緒轉換時，有人以專心及認同的態度聆聽我們的感覺，著實令人欣慰，也使我们深感平安，受到鼓舞。生活的重擔因而減輕不少，而且藉著向願意聆聽及了解我們的人，簡述所遭遇的問題時，通常能使解決的方法比較清晰明確。

當你願意傾聽某人混亂而沈重的問題時，聽就好，只需偶爾說些簡短的話，讓對方知道你不但確實在聽，而且努力了解狀況。重複簡述對方說過的話會有幫助，譬如：「我知道你眼前有個問題，又還沒有找出解決的辦法，心裡很亂。」這麼說可以幫助對方深入了解自己的問題，也許更容易找到解決的方法。

有些聆聽者過於吝嗇自己的時間，以「是，我知道你要說什麼」來中斷說話者，不給他機會說他想解釋的話，使他覺得自己不被了解。

也有些人不適合聆聽，他們習慣打斷別人的話語，或者總以自己的故事或解釋含糊地略過他人所說的話。如此常使說話者慌亂，甚至覺得受了屈辱。

商討

有個性的聰明人的看法和意見常各有所持，自然時而進行討論，他們可能溫和的交換意見，也可能激辯。良善的討論能衍生許多見解，但如果作人身攻擊或強辯，只會萌生怒氣而不會有正面的觀點；此時，除非爭辯者能轉換口氣，否則最好暫停討論。幽默感與適時的笑話常是中斷怒氣最好的方法，並能將討論導入較平和穩當的途徑。

有些方法可以停止具殺傷力的激動討論；比如有人如果以傷感的語氣說：「別再討論了吧！我們已經知道你總是對的。」

除了幽默感，掌握重點也有助於避免激動的討論。有時候所爭辯的事根本就無關要緊；記得有一次，為某些燈光在特殊時刻是否應打亮而爭吵不休，當然這其中所涉及的已經不只

是燈光問題了，而是兩個小心眼的自我。碰上這類的小事最好能讓對方依他們所想的去做，不需僵持不下。就像耿稗思（Thomas à Kempis）在《師主篇》一書中的建言：我們應習慣生活在較高理想的層次中，並關懷真正有意義的事。

背後之譏言

在人背後閒言閒語會釀造極大的傷害，受損的不僅是被詆毀者的聲譽，還有毀謗者的威望。

在另一個人背後說謊言，使對方毫無機會為自己辯護，就犯了不正義之錯，況且所說的或許只是謠言罷了，是錯誤或令人質疑的。而且就算所言屬實，也不應該將其公開，否則會造成很多不公平的傷害。

我們都必須保護人權，不應忘記所有的人都有保守他們自己聲名的權利，損害任何人的聲譽，就是對此人行了不正義之事。這也就是為什麼「毀謗」實在是一件非常醜陋的罪行，也很容易變成大罪，因為可能導致嚴重的傷害。

同樣的，毀謗者也會傷害自己。聽者會覺得好笑，尤其如果他有點兒小聰明，就會基於

好玩的心態，鼓動詆毀者多說些對方的糗事，而毫不在意受毀者的聲望。但在聽者取樂的同時，心中對詆毀者會產生厭惡、不信任及恐懼感。他們多少意識到現在的受害者已換成另外一批人了。風水輪流轉，總有一天毀謗人者的聲譽也將片片地剝落。

背後毀謗及散布謠言，會導致家人、修會團體及團隊工作者之間不愉快與不舒服的感覺，譬如學校及醫院同事之間。曾有人說：如果修會團體有人在背後詆毀或造謠，神聖的修道生活就已去了一大半了。

要是某人因某事而說了毀謗另一個人的話時，請讓他或她，在適當的時機，直截了當、合宜得體、慎思明辨地去告訴當事人。

大部分誹謗所造成的傷害是不易修復的。我曾在某處閱讀到聖斐理·乃立（St. Philip Neri）一則幽默的故事：故事發生在羅馬，一位女士在告解中，控訴自己在人背後說了許多閒言閒語，而這位聖人要她做的補贖是到市場買隻家禽，給神父送過來，不過一路上她得一根根的將羽毛拔下丟掉；之後才再告訴她補贖的第二步。這位女士既可憐又汗顏的拎著光禿禿的家禽來找神父，聖乃立——也許帶著一抹捉狹的笑容——告訴她說：「現在去做完補贖，把你剛剛丟掉的羽毛全拾回來！」這位女士驚呼：「那是不可能的啊！都被風吹散了。」這就是我們說別人讒言的景況了。

重度傷害的讒言

說長上的壞話，造成的傷害尤其深。我們得服從長上或主管；在他們背後說小話或不公平的批評，不論對說者或聽者都會帶來服從上的困難。因此，男女修會的會士應特別小心避免這個過失；正如〈泰澤團體規章〉(Rule of the Ecumenical Community)中所說，在修會團體中，它就像瘟疫一樣會使長上的管理與處事癱瘓。

誹謗之由

忌妒、報復或自負，都會領著人喜好在別人背後說壞話，也許錯誤的坦白也會如此；有時候，病態的好奇心會驅迫人使誹謗者說個不停。

除了全心愛別人這個最好的補救良方外，一旦察覺話題導向不寬厚時，可以提議改變話題，如果可能，最好建議說則笑話或玩個遊戲來轉換氣氛。但如果還是行不通，唯一解決的辦法就是離開現場。

當一個人著實犯下了說讒言這相反仁慈的行為時，最好能儘快、妥善地辦好修和聖事，

這也是預防以後再犯的好法子。

註1：《司鐸》（The Priest），一九五七年一月號。

註2：《讀者文摘》一九五六年十月號，〈你多麼棒……〉（How Wonderful You Are……），作者亞瑟·郭登（Arthur Gordon）。

第四章

仁行善舉

有個方法能使我們和善的待人，就是回想一下別人曾使我們愉悅的仁行善意與服務。滿懷感激與喜悅的想到這類的實例，我們自然而然也會適時地如此善待其他的人。

問候（祝賀）

我們都喜歡熱烈、令人歡愉的生日祝賀，能高興地回想小小慶祝會的情況，那種感覺是很棒的。相反地，一個人的朋友們如果都不太在意，在他生日當天，或疏忽或忘記祝賀他，

他可能因此而傷心。有個朋友就曾經告訴我，有一次他母親在另一城鎮時，巧逢生日，但他忘了向母親表示賀意；幾天後，他收到母親的來信，信封內僅有一張幾乎空白的大信紙，而上面，只寫了她的生日，以及一個超大的問號。

關愛與憐恤的肢體語言

我們成功通過考試的時候，一定希望收到祝賀的短柬；我們寫信給別人時，一定希望對方回信；我們行善助人時，也會希望受到認同。明信片上短短的幾行字，有時候能使人非常快樂。

同樣地，當我們傷痛時，也喜歡憐恤、單純誠意的肢體語言，坦誠的握手會使我們深受安慰。記得很久以前在一處遙遠的地方發生的事，一些修女正在作三十天完全靜默的大退省，其中一位有個極困擾的個人問題待解決，退省期間，她的情緒低落、憂悶，心焦不已，而另一位修女，她的密友，知道她的問題。從好友憂心忡忡的表情，對所發生的事也猜著了七、八分，在經過一個無人的長廊時，她溫暖的緊握住朋友的雙手，並柔聲輕喚她的名字。第二天，這位鬱悶的修女告訴我她在走廊上的際遇，還說她因著憐恤的笑容與深情的握手，

得著許多安慰與力量。

小禮物或紀念品

有時候，小東西可以帶來非常大的喜樂，例如以一小束花、一朵亮麗的玫瑰，或以其他小紀念品當作禮物，都是深切的關心與情感的象徵。

一位女士曾當著她兒子的面告訴我，前幾天她的兒子到火車站接她時，捧了一大把花束送給她；對這年輕人的殷懃，她熱切地說：「兒啊！你讓我非常非常快樂！」

我曾經收到一份小禮物，即使在多年後，這記憶仍令我快樂。記得當時我還是個年輕的傳教士，我在耶穌會的佈告欄上懇求一份禮物：一筆錢，為了買一匹馬。我正巧去了孟買的聖薩威大學，一位飽學的德國籍老教授甘塞神父（Fr. Gense），見我經過，以手勢喚我進房，從架上取下一本書，將預藏在書中一張紙鈔遞給我，還故作嚴肅狀說：「拿著，可以買到馬尾巴。」在這之前我從未見過甘塞神父，但他豐富的幽默感，以及對我的傳教工作的關切，給了我很大的鼓勵。

對病者的仁慈厚意

生病的時候，人尤其感激關心與尊重的肢體語言。唯在表達的時候得小心翼翼，不致因此而使病者困擾與疲憊。

有個長年獨居的人，在一場病後寫信給我，提到過去他從來不知道他的兄弟姐妹們這麼關心他，這場病給了他們機會表達愛與關心；而在他來說，這真是天主的恩典，得享幸福的機會。

另外一人則告訴我，他是多麼更親切地愛他的兒子；因為在他重病長期住院期間，他的兒子每天放學後，必至醫院，坐在病榻旁。於他病重時，孩子一語不發，只是陪坐一旁，好久好久。

我注意到人們都很感激神父、修女或其他的人能坐在他們的病榻旁，甚至一些沒有信仰的人，也會提出這個要求；只要坐在那兒，無需言語，祈禱或閱讀都可以。我個人發現，在病房內是閱讀每日經文的最佳時刻。

以服務回饋

再次重複本章一開始所提及的理念，建議每位讀者，能深思熟慮最後這段。他或她可以回想一下別人對自己的服事，尤其是特別讓自己心存感激的事件；然後他或她就能照我們的上主所說的話：「你去，也照樣做罷！」（路十37，慈善的撒瑪黎雅人）

當我們以回饋的心來服事時，應該留心賜惠施恩的態度，無論在肢體語言或聲音語調上，千萬不能予人有些微輕看的心態。服事應以自然、平易近人的態度來做，讓人有回家的感覺。有些人技巧純熟，服事他人時，反而讓受服事的人覺得，是因為他們的眷顧，而給了服事者助人的機會。

我們可以為自己祈求足夠的慈善，好能散發和平、樂觀及喜樂。

退省中給修女們後面這幾章主題時，我常朗讀一首由艾林·海斯（Eileen Hayes）所撰，名為〈祕方〉（The Recipe）的小詩。它是至善的良方，總有人希望能抄下它來：

取一杯人之本善，

勻和之以仁；

加之以足夠的耐心，

再着之以謙心。

別忘了幽默感，

足以發散愉悅之氣息；

竭盡自我犧牲之能，

然後盡己所能的調和。

飾之以無止境之祈禱，

堅之以無怨之毅。

為成至聖之人，

此皆必備之要。

第五章

耶穌宅心仁厚

耶穌的仇敵指控他善待罪人及受人鄙視的稅吏，但卻無法控訴他是軟弱的；他們曾見他在聖殿內怒逐商賈，也見識了他人格上，無人敢制止的權威之力，只有廟堂中的權威者（司祭長、經師和長老們）質問他有何權柄做這事，而他們也聽見、看見他在這些學者及法利塞人面前無恐無懼。他當然不是軟弱的，反倒是美好、良善的。人說：「他所作的都好」（谷七37）。

耶穌對待那位生病的癱子及明顯有罪的人非常溫和，耶穌喚他：「孩子！」又保證的說：「你的罪赦了！」（谷二5）他並以相似的态度對待一位羞澀、患血漏的病婦，稱她為

「女兒」（路八48）。

耶穌在岸上叫他的門徒「孩子們！」雖然他們都是成年而結實的漁夫（若廿一5）。

宗徒們似乎認為他對孩子們的和善，太誇張，有些不當，但耶穌深情地為孩子們到他跟前來的權益辯護，「你們讓小孩子們到我跟前來，不要阻止他們！」（路十八16）

他大方地說安慰及治癒的話，在寬宥中帶來了愉悅。曾有個癩病人到他面前跪下祈求說：「如果你願意，就能潔淨我。」而耶穌動了憐憫的心，福音告訴我們，他伸手撫摸他，說：「我願意，你潔淨了罷！」（谷一40-41）

耶穌在貝特匝達水池，和善地詢問一位已患病三十八年的人，「你願意痊癒嗎？」而他治癒了他（若五6）。

真的，在他的奇蹟中，不只他的權威輝煌赫赫，他的和言善行也是如此。在納因城，有個死人被抬了出來，準備埋葬，他是寡母的獨子。聖路加告訴我們，上主一看就動了憐憫的心，對她說：「不要哭了！」還使死人復活，而且從細節中得知他還「把他交給了他的母親」（路七11-16）。

首次增餅

在福音許多引人入勝的章節中，有一篇以獨特的方式，彰顯了耶穌動人的個性。從葛法翁，耶穌派遣了十二位宗徒，外出宣講天國的福音及治癒病人。他們回來時，都高興自己所做的，但也都累了；而耶穌當然也很累，然而我們從福音中讀到，他體諒、注意到他們的疲憊，於是說：「你們來，私下到荒野的地方去休息一會兒。」福音也敘述「這是因為來往的人很多，以致他們連吃飯的工夫也沒有」（谷六31）。

耶穌和他的門徒決定渡船到湖的東岸去，但人們看見船前行的方向，即徒步沿岸而行，並不遠，只有幾里路。當時群眾急於面見耶穌，從鄰近的各鄉各城蜂擁而來，也許有些因慶節正前往耶路撒冷朝聖的人，也加入他們的行列。

船緩緩駛向岸邊，耶穌一下船，看見一大夥群眾，「便對他們動了憐憫的心」（瑪十四14）。瑪谷告訴我們：「他對他們動了憐憫的心，因為他們好像沒有牧人的羊，遂開口教訓他們許多事」（谷六34）。他及門徒都已疲憊不堪，原計劃休息片刻；但儘管疲憊卻毫無不耐及躁鬱，只有和平、憐憫與慈善。也沒有任何匆忙的跡象，而且他治癒了那些需要治療的人。

耶穌以極其簡單、溫文的方式行了增餅的奇蹟，其中亦摻雜了幽默感：當門徒催迫著耶穌遣散信眾，往附近的田舍村莊各謀食物時，耶穌卻以詼諧的口吻說：「你們自己給他們吃的罷！」或許即因耶穌的這番話，激發了小男孩，慷慨地將自己的五個餅、二條魚奉獻出來，他是個聰明伶俐的孩子，知道要跟著宗徒們，也因此他就在耶穌跟前。

雖然是件讓眾人飽食的大工程，卻以簡單、井然有序、極具成效的方式為之。五千個男人，女人並未計入，尤其是小孩子更不易計數。而食物分配更是難以控制：與自己所屬團體同坐的人都分得了一份。

耶穌在整個情境中呈現出他是個強而有力但溫和的領導者，這也是為什麼眾人想擁護他為他們的政治領袖。這當然是徒然的。耶穌顯示他自己是個偉大超凡的師傅，從來不錯過任何歡迎群眾及向他們講論天主的國的機會（路九11）。他為那些渴望成為良善與有能力的社會工作者，展現了他了不起的表率。

教會是基督在世界上的繼續降生，而我們——基督徒——就是教會，必需透過個人的良善與愛，向世人彰顯真實的基督肖像。

梵二大公會議以不同的方式、在各式的文獻中一再講述這則教誨，嚴格來說，這不是新的教導，譬如，伯舒特（Bossuet）曾說教會就是基督的延伸，梵二的堅持是顯明的。

教會唯一目標是在聖神領導下，繼續基督的工作（〈論教會在現代世界牧職憲章〉3）。

因此，基督降生在今日的世界中。在我們的生命內、在我們與他人的關係中、在我們的包容及愛中，他人必能看見基督的肖像——甚至他的聖心、慈愛與良善。

在這個世界上，大多數的人只能藉著體驗別人對他們的愛，來體驗天主的愛。對大部分的人而言，天主最顯明的愛，是藉由他們的雙親、兄弟姊妹親切的照顧，以及透過朋友的友愛之情。更進一步來說，別人也能因著我們的愛、關心與慈善而體驗到天主的大愛。

現在生活在世上的人，既見不著天主，也見不到基督；但基督仍願意經由我們向他們顯示自己。因此從某種意義而言，基督需要我們。

親愛的讀者，基督需要我們——我和你來彰顯他對其他人的慈善與仁愛。

基督需要你的眼神，仁厚寬大的眷顧他所愛的人，而在這些人中，有些人的確饑渴慕愛
啊！

基督需要你的雙耳，和藹憐憫地聆聽悲傷與遭逢困難的人。

基督需要你的雙手，去幫助需要幫助的人，以及看護病人。

基督需要你的容忍，而有時也需要你犧牲些許時間，好能接近他人，照顧他們；他有時

候也需要你引導他人、鼓勵他們，尤其是年輕人。

你和我如果在待人處事上肖似基督，我們即能引領他們親近基督、靠近天主，也因此而能越接近幸福喜樂。儘管我們現實生活中，有人生際遇難免的失望和挫折，但也終將更確信自己正往平安、幸福之路邁進。

第六章

邁往幸福之路的分辨

我們應該實在些。真實生活中的幸福之路，不似書中所描述的那麼清楚與平穩。生活中常有矛盾衝突的情況，許多令人困擾的問題必須去面對，公理與原則必須受保護，必須去爭取，說不定還得極力地去對抗。在這種困難的情境中，很容易使我們從邁向內在平安、幸福之途脫離；尤其在這樣的時刻，不論情況多麼惡劣，為了自身的益處，我們應確認自己還在正確的道路上。我們可以以聖依納爵《神操》為指南。

一位修女完成三十天的依納爵《神操》後，在做退省評估時告訴我，她退省的轉捩點是在做〈兩旗默想〉的時候。這是《神操》典型的默想方式之一。

我對修女的體驗並不驚訝，我常見此操練在退省中途，為參與者所帶來的衝擊，受衝擊的人總是當刻即毅然決然將自己整個生命奉獻給天主。這種「操練」是以聖經為據，為邁向圓滿的基督徒，指出了一條清晰、不妥協的大道。它為退省者提供了豐盈的亮光，使他們即使在迷途困惑中，也能尋得自己的方位，並且教導他們如何辨查自己是否為天主之神所引領。此操練最大的益處是帶給退省者一路上的寧和與平安；它開闊人的眼界，以及明示通往天主之國的路徑。

在以下的幾頁中，我將針對此《神操》中的一項默想予以解釋。

一 齣神蹟劇

〈兩旗默想〉是一種神蹟劇，就像幾世紀前，一些天主教國家非常盛行的神蹟劇一樣。

這些戲劇以純神學的方式呈現於舞台，所有的動作都有象徵性的意義，不過一般觀眾能很容易理解這些象徵意義；而且，優秀的戲劇演出者，常能引起熱烈的情緒反應，並在觀眾的心坎兒及腦海中，留下拭不去的深刻印象。

而在我們的情境中呢！此劇著眼於天主及撒殫在人靈內的工作。我們可以說那是將依納

爵在《神操》中所說的〈辨別神類的規則〉(Rules for the Discernment of Spirits) 戲劇化了。

這齣劇的劇名可以稱為：〈基督的心智與撒彈的騙術〉，但聖依納爵稱之為「兩旗法」，命名為兩面旗幟或兩個對立的營寨，也可以說是兩種對峙的神類：天主之神及撒彈之魔。當然，各自基於不同的目的，都想影響每一個人、贏得每一個人。正如我們先前的建議，毫無疑義地，我們必須在這兩個對立的營寨中選擇一個，但我們應該明識自己是否一步或透過誘拐巧騙，被領向缺乏良善，甚或邪惡的一方。善神將引領我們歸向幸福喜樂；換句話說就是藉由親近仿效基督，而使我們步向基督徒最深的圓滿。相反的，撒彈之惡魔卻以不明、欺矇的方法領著我們趨向悲慘不幸。牠不會明目張膽的誘惑我們犯下明顯的錯誤，只是提些似是而非的理由，就是想誘領我們墮於困擾及不良善。正如聖保祿所說：「撒彈也常冒充光明的天使」（格後十一14）。因此，為我們而言，在某些特別的時刻去分辨引領我們的是什麼樣的神，是非常重要的。

第一幕：惡神的營寨

當幕幔升起，我們看見舞台上敵人——惡魔——的營寨，安置「在巴比倫的大平原上」（象徵著世俗與混亂），營寨中有座顯而易見的「高傲的寶座」（它象徵了驕傲、虛榮，野心、自我光榮及使他人遜色之慾），「一座熊熊烈火及濃煙裊裊的寶座」（意為毫無理智的情慾；沒有光明，只有煙霧、黑暗和迷惑）。

而坐在寶座上的，是群魔之首，牠坐得並不穩當，但「彷彿坐著」（象徵牠沒有寧靜與平安，也不能給人這些），有著「一張可怖可憎的面容」（但起先牠並未顯出牠的醜陋：將自己隱沒在黑暗與迷惑的濃煙後）。

然後這群魔的首領「命令所有的小魔，四散至世界各個角落，去誘惑每個人靈」。聖伯鐸在書信中的話提醒我們：「你們要節制，要警醒，因為，你們的仇敵魔鬼，如咆哮的獅子巡遊，尋找可吞食的人」（伯前五8）。而且我們也應該想一想耶穌親自教導西滿的訓誨：「西滿，西滿，看，撒彈求得了許可，要篩你們像篩麥子一樣。但是我已為你們祈求了，為叫你們的信德不至喪失」（路廿二31—32）。

沒有人能幸免於誘惑，而任何人若堅持自己絕不會受誘惑，那麼，他已經被騙了。

在神蹟劇中，我們看見魔頭坐在寶座上，教唆群魔應該如何拐騙人類。牠說：得慢慢來，必須先設陷阱，也就是不能明目張膽地施放誘惑的餌，讓事情本身呈現出是好的或好似

不好不壞，但卻漸漸地導向歧途。首先牠們只是放線，但不久線即糾結成網，受害者將長期陷於網中糾纏不清。

然後誘惑者將擲下犯罪的鎖鏈，讓人（男人及女人）從一些「可原諒」的小罪犯起，如此以往就變成一種有意的、習慣性的過犯，最後必定誘拐他們犯下重罪，遠離天主。魔頭誘人遠離天主的過程是這樣的：牠先以財富及物質誘惑人，而這些物質都是高品質、必備的東西，牠使他們不時的嘗嘗甜頭，或讓他們極度的垂涎，助長渴慾。然後才進入第二步驟，必定誘惑他們渴欲世俗的虛榮，如此一來不論男女都會因此而變得自大自然；一切的罪惡必將隨之而至。

第一幕的教誨

默想第一幕撒彈營寨內的演出，我們領會了以下的意念：

假設我們在心中肯定自己願意追隨天主，一切的思緒、喜好或決心卻都伴隨著虛榮、驕傲的意念；雜有愛現及小題大作的訴求；或渴望世俗的虛榮（記得那「高傲的寶座」）；或參差著心神的焦躁（寶座上的「火和煙」）、憂慮和不安（成為「記號」）；心中雜和著混

亂與不知去向之感，悲傷或沮喪（魔鬼可怖醜陋的面容），深陷於黑暗與煙霧當中，這些都不是天主所鼓勵的。當然，這些聯想、計畫及目的都不是由天主而來，根本就是或極可能是來自於我們的敵人魔鬼，因為它們對平安與幸福喜樂毫無助益，反而滋生相悖之事。我們不應受欺瞞，那些意念、慾望和目的是絕對可以避免或完全揚棄的。

因此，當人處於困境，或必須自難題中抉擇，或疑慮自己是否走對了路時，請務必小心，以免陷入本性私慾——驕傲、煩躁、迷惑或憂鬱中；換句話說，就是要留心，讓自己從敵人自大的寶座上冒出的火舌與煙幕中掙脫出來，不受其束縛。

第二幕：耶穌——真正的領導者——的營寨

隨著升起的布幕，現在，我們看見的是耶穌：我們的上主，優雅、動人地屹立在「耶路撒冷」的遼闊平原上。然後他極其簡樸的坐在大石頭或一處矮小的高地上。柔善的平安、謙和及寧靜之美統攝全景。我們看得見浩瀚的天際，也能感受到神清氣爽、自由自在的氛圍。一切的象徵意義都很容易理解，套句聖經用語，「耶路撒冷」是平安與幸福喜樂的象徵。

然後，我們聽見基督邀請門徒跟隨他，並幫助和引導所有的人歸向天主希望恩予每個人

的聖善與幸福喜樂。聆聽了耶穌的教誨，我們立即了解他的策略與惡魔完全相反；基督訓誨他的宗徒與信眾，要助人成聖。首先是與人完全疏離財富及物質享受，而如果天主賜予某些人特別的召叫或恩寵，甚至得說服他們捨棄一切；繼而他們將領人渴慕真正的謙和。除非他是謙下的，至少有時候是，否則沒有人能變得真正謙和（如受到冷落或藐視），每個人都要隨時準備接受屈辱，甚至迎接它。承受得了屈辱，謙恭的美德才會相隨而至；一旦有了謙恭之美，再超脫前面所提的世俗之事，也就能擁有其他各種美德。

此景幾乎完全逐字出自聖路加福音，山中聖訓的〈真福八端〉，一些簡潔有力的字句，指引了我們步向圓滿與真幸福真喜樂的大道：

在這幾天，耶穌出去，上山祈禱；他徹夜向天主祈禱。天一亮，他把門徒叫來，由他們中揀選了十二人，並稱他們為門徒……耶穌同他們下山，站在一塊平地上，有他的一大群門徒和很多群眾……耶穌舉目望著自己的門徒說：

你們貧窮的是有福的，因為天主的國是你們的。

你們現今饑餓的是有福的，因為你們將得飽飫。

你們現今哭泣的是有福的，因為你們將要歡樂。

幾時，為了人子的原故，人惱恨你們，並棄絕你們，並且以你們的名字為可惡的，而加以辱罵詛咒，你們才是有福的。在那一天，你們歡喜踴躍罷！看，你們的賞報在天上是豐厚的，因為他們的祖先也同樣對待了先知。但是，你們富有的是有禍的，因為你們已經獲得了你們的安慰。

你們現今飽飫的是有禍的，因為你們將要饑餓。
你們現今歡笑的是有禍的，因為你們將要哀慟哭泣。

幾時，眾人都誇讚你們，你們是有禍的，因為他們的祖先也同樣對待了假先知（路六12-26）。

瑪竇福音也有這些章節（瑪五1-12），它所述的領域更廣泛了，真福一端說：「神貧的人是有福的，因為天國是他們的。」「神貧的人」意為已在自我的心神內有所捨棄，尤其是捨棄了財富及其他的世俗之物。

第二幕之教誨

默想耶穌在營寨中的行徑，我們應學習以簡樸、平和、謙恭及愛來找尋通往他及幸福之路，不是以野心——當然是指過度的野心、騷亂，也不是以憤怒或復仇的心，而是憑著愛。

現在我們來看看因著啟示、欲望及毅力而來的徵兆。從這齣神蹟劇，我們學會了如果是隨著平安、謙下與信任而來，就是來自天主；可能因此而加深了信、望、愛三德之情。

雖然有時行來陡岩峭壁，但這就是通往幸福喜樂的途徑。

再次強調：心靈平安，以及謙遜、祥和的勇氣，都奠基於對天主的信德——這些都是能使我們確定自己正隨著天主之神的引領，往幸福喜樂之途前行的指標。

我們或許自問，為什麼耶穌這麼強調謙虛？因為謙虛是通往一切至善與幸福喜樂的道路——它甚至可以說是一切聖善與幸福喜樂之路的起點，凡具驕傲與野心的人，心中就無可避免的充斥著忌妒、報復和擾亂，毫無平安可言，自然無所謂聖善與幸福喜樂了。

真正的謙遜與踐行之力

謙遜是一切美德的基礎，然而我們應真切地了解謙遜的定義。真正的謙遜不會阻礙或挫其行止，反能促進之；謙遜也不是自我藐視或自我衝突，更不是某種使人恐懼做不好的自卑感，反而能因此鼓勵人做好該做的事。

在一位渴望服事天主、善待他人的人內，謙遜是以一種健康的方式漠視自己的聲譽，所以能在天主的助佑下，嘗試做更大的事，而如果考慮過險行的益處，即使真需要冒險，他也會勇敢去做。真正的謙遜使他勇敢、膽大，但仍能保持理智，他會有計畫的冒險。他希望成功，但卻不致認為完全成功是他內心平安與幸福的要素。他知道偶爾些微的挫敗不會令他心碎，還是會因為已經盡力而感到欣慰。

一名謙下的人將不會被人性尊嚴，或害怕不成功的屈辱擊潰。舉例來說：謙下與奮勇之人所企望的目標是一千單位的獲利，而他只能完成三百個單位，也就是有百分之七十是失敗的，但他得到了穩固的三百個單位。而驕傲的人呢！以彷彿自卑的心態予以評估，不顧一切只圖完全成功，唯恐被失敗擊垮。所以，也許他只鎖定五個單位的獲利，而在他自設的有限目標中，也許可以百分之百的成功；但以所得到的五單位與謙下之人所得到的三百單位比較，孰勝孰敗？

一位值得信賴的作者寫下「聖方濟·薩威的失敗」。完全正確！聖方濟·薩威所定的目

標很高，卻只完成了他自許的一小部分。他稱得上是位失敗者，但是他所達至的成效卻如此大，因而在聖保祿之後，被尊為教會史上最偉大的傳教士。

實例

該如何踐行才符合本章神蹟劇的教誨，舉例說明比較清楚明白：

我們假設一位神父或修女，有個「好主意」，他或她想推展新的活動，可能是聖母軍的敬禮或神恩性的祈禱團體，或其他形式的年輕人的活動或使徒工作。但需經堂區或教區的允許，我們可以想像基於某種理由，申請被拒。然後，他或她可能極為困擾與氣憤，因被拒絕的挫折感而說些嚴苛的話。在此個案中，我們可以確定這個活動的主意不是來自天主，也無助於他或她的福祉；我們只看見充斥的「火和煙」。

如果那位神父或修女接受了拒絕，雖有些遺憾，但仍然懷有逆來順受的平靜，或許準備在時機成熟時再度提出申請。依此情況我們可以斷定，這個「好主意」可能是天主的意旨。我們也可以想像其他類似的例子。一位神父或修士，申請准許一種新活動或傳道方式，但是他一開始就已深受其擾，在團體中常因而與人起衝突；因為他認為別人未能配合他的工

作等等，時見憤怒的火花。在這樣的情境下，也可以認定這個活動不是天主的意思，至少不宜現在執行，因為眼所能見的，到處都是不安和魔頭寶座上因自傲所冒出的「火與煙」。

一位高中老師因極度熱心，希望班上所有的同學都能通過考試，她嚴厲的鞭策學生，使他們屈從，額外加許多輔導課，但結果僅百分之六十的學生通過考試。而她，十分沮喪，極度憤怒，轉而責備出題者、閱卷者，以及其他相關的人。在她致力成功的熱心與努力中，看不見任何耶穌的記號，或任何得以證明有著祂營寨的氛圍。相反的，我們看見驕傲的陰影幢幢，也可以想像因熱切的慾望，使她看起來比其他的老師好。其實其間充斥著野心的烈火，她的目標設定，或許以爭取自我榮耀比純為學生的益處來得多。

她對不夠豐盛的結果當然會失望，也將因學生的失敗而苦惱。但假如她的熱火是遵行耶穌之神和他幸福喜樂的路徑，即不應有不安之「火」、怒氣和指責，反而會冷靜的評估，該當如何做，下次的成效才會更好。

再舉個例子，某人在未經思考的情況下犯了錯。例如此人對另一人說了句傷人的話，或者極其愚蠢、誇大其詞地扯了個大謊，這些都很容易使對方深覺羞辱。此人倘若知錯了，他會非常懊惱、沮喪，心神混亂不已，但卻無基督徒勇於認錯、道歉的精神。在他對自己知錯的反應中，我們只看見了魔頭寶座上裊裊上升的烏煙。他如果傾向耶穌的平安，必會謙虛的

承認自己的過犯，若情況允許，也會以簡潔的方式向對方致歉，而且沒有不安的跡象。

我們不應驚訝自己有時也是愚蠢的犯錯者，重要的是儘管有錯，該知道應當如何在內心平安自處。

耶穌會士若瑟·瑞卡比（Joseph Rickaby S. J.）所撰寫的書《潺潺流水》（*Waters That Go Softly*）中，對能接受屈辱的人讚許有加，他說了以下頗具機智的話：「別當傻子，但看起來要像傻子；你如果有點兒傻氣，不要顯露出來，但應高興自己的發現。」

現在來看看最後一個例子。某人與正值青春期的兒子之間，有成串的問題，他因震怒而抓狂，有時甚至揚言欲將其子逐出家門，然後又懊悔不已；他當然非常不快樂。不僅兒子有許多火與煙，老爸亦然；他真該試著找個好法子，也許在冷靜與輕鬆的祈禱後，父親能與兒子冷靜的談談，最好當著孩子母親的面，告訴孩子他們二老都愛他，也都希望他住在家裡。然後再說，他如果也願意與他們同住，希望他能適當的調整自己的行為舉止，符合家規。他應以和善、摯愛但堅毅的口氣與他溝通。而孩子也就能了解如果他選擇離家，雙親也已準備好承受分離的苦痛。這麼一來，或許能讓這個孩子以比較理智的方式思考。

因此，這齣〈兩旗神蹟劇〉，能幫助我們確定自己正往喜樂之路邁進。

第七章

真誠的考驗

另外一種依納爵操練，稱之為〈三種人〉，有時也為退省者帶來極大的衝擊。它是在方法上接受與不接受的三種態度，好能達到我們所希望的。誠摯的退醒者做此神操，是想完全順服於基督；而為我們讀者來說，主要是為獲得基督徒的喜樂。

正如先前所言，至善與幸福喜樂經常是一致的。但本章將焦點集中於我們渴望快樂。

在搜尋喜樂的過程中，〈三種人〉的操練能使我們有效的發現自己的渴望，是不是出自真心。每個人都認為自己希望快樂，但有的人並不真心誠意的渴慕，因為他們並不準備為獲得真切、永恆的喜樂而做些該做的事。

聖依納爵對此操練，技巧性地提出一則比喻。將這則比喻略加修飾後，以下列的形式呈現：

有三個病人，都希望自己能康復，但對治療方式各有所持。

第一種態度

第一位病患不斷的抱怨自己的病痛，勸他該上醫院，他答說：「哦！不！絕不！都是些庸醫，我才不看醫生。」那麼，也該買點成藥吃，「門兒都沒有！」他驚呼：「所有的藥都有毒。」幾位好友促他：「起碼在家休息幾天嘛！」他抗議說：「不可能！我還有好多工作要做。」老實說，這個人根本不是真心希望自己康復，因為他終究拒絕了任何可能有效的方

法。

因此，可以自問：「在找尋喜樂時，我是否也偶爾屬此類型？」或許不是，不過在第二種類型中更容易看到自己的影子。

第二種態度

第二個病人已打算看醫生，服點藥，但經過完整所需的檢驗後，醫生告訴他：「你得了……得動手術治療才行。」病人回答：「喲！不，醫生！絕不。我不開刀，開點藥，或開些藥膏，或其他方式，但我不同意動手術。」然後醫生說：「我不知道還有什麼更有效的方法能讓你痊癒。」病人仍然不肯動手術；此人自然不會痊癒。（當然，我們假設醫生的診斷和處方是正確的。）

可能在意念上是真心誠意的渴望自己快樂，也準備實際地做些什麼；但其實並非完全出自真誠，排除這個或那個的可能性，不願意接受任何可能的方法，但這些解決之道，在當時的情況或許是唯一有效的方法。舉例而言，在生活，人或許不願意化解仇恨、原諒他人，或捨棄一切報復的意念；這些都是喜樂的障礙。其他，如酗酒、吸毒、搞不正常的男女關係，或誘人犯罪的友情，也都是通往喜樂的阻礙。愛錢貪財或眷戀物質的俗物，也是獲得平安與喜樂的障礙。我記得一位這種類型的人，他是個農夫，無法與弟弟們和平共處，生活過得一點都不快樂。因為他在沒有法定遺囑保障的情況下，將父親大部分的田產占為己有，而這些田產的面積過於龐大，反使他無法善加耕耘。他霸占那些土地的行為與弟弟們道義上合法聲請背道而馳，也與村內長者的勸言相左。比較公正的財產分配，一定能增進他與弟弟們的幸福喜樂。

第三種態度：真心誠意

他是個病人，但真誠切盼自己能康復，醫生說只有動手術才能痊癒，於是，他對醫生說：「醫生，我很怕開刀，但如果沒其他的辦法，那就開刀罷！」只有第三個病人能康復。我真是這種類型的人嗎？

追尋前幾章所述之喜樂的人，此時該很清楚自己該做什麼或避免什麼，才能找著平安喜樂。無論多麼的艱難，沒有藉口，不得拖延，請現在就起而行。

決意冒險

當一個人決意跨出艱難的一步時，就應該馬上行動，信靠天主。我們可以舉一則成人學習如何游泳的比喻，如果想成功，最重要的是一旦入了水，就要完全交託。只有當他鼓起勇氣舉起雙足，讓它們離地時，才能伸開雙臂，抬起頭游泳。也唯有如此，才會發現他所恐懼的水正溫和地支撐著他。

將困難的決定付諸行動，其要點在於信任自己的能力，信任別人的輔助與體恤，而最主

要的是信靠天主。

為了自己的福祉，你已經知道該做些什麼。如果仍堅持自己習慣的老方法，一定難以改善。「我得靠這個或靠那個，時候未到，一旦時機成熟，就容易得多了。」這話說得不夠理智，因為這時機可能永遠都不會到。

藍瑞吉 (W. H. Longridge, S.S.J.E.) 曾對《神操》的〈三種人〉加以詮釋，我們引用如下。他敘述的是有關完美的渴求；但此處我們運用在喜樂的熱望上。

渴望喜樂很容易；使自己委順於能達致之目標的操練則很難。我們了解謙遜之美，也想擁有它；但總是從挫折羞辱中畏縮下來。我們希望掙脫俗物的重擔，自由自在；但發現捨棄實屬不易。我們都渴望無價的珍珠；但也都尚未準備好割捨一切能讓我們獲得這珍珠的事物。

第八章

永恆喜樂的渴望

一切艱辛與痛苦都有許多美善的果實，而其中之一就是渴慕天國，在那兒只有喜樂，沒有混雜任何苦難、恐懼、擔憂或悲傷，至少為我而言是如此。我在將近五十歲的那幾年裡，承受了極大的道德壓力；之後，每年最令我雀躍的日子是八天的年退省，而我總是選擇坎德拉為退省之所。其涼快、清爽的空氣，恬靜的風景，有著奇形異狀的群山，還有腳下深峻山澗燦爛秀麗的景緻，以及遠處遼闊的平原，這一切都不禁令我深思：塵世都能這麼美，那麼，天國將是何等的美麗啊！能與這造了悅人宇宙的造物主同在，真是棒透了。對天國如此之熱望，真是好大的安慰。

雖然我們對天國的了解以及可說的不多，但去勾畫天國是件愉悅的事。我第一次以瑪拉塔語（Marathi，印度中西部的語言）講道時，就是論述天國的道理，很簡短，但花了很多時間準備。席間有位美籍年長的女士，原是基督教傳教士，但現在已改變信仰，她是位優秀的瑪拉塔文學者。主日彌撒後，她總會說些什麼，好能改進我的瑪拉塔語；但那天，她只告訴我，她自聖堂出來後，有位非常貧窮的年輕女人告訴她，能聽聽有關天國的事，真是太美了：她好希望這篇道理永遠講不完！這是她表達渴慕天國的方式。

什麼是天國所沒有的

默示錄告訴我們：「祂要拭去他們眼上的一切淚痕；以後再也沒有死亡，再也沒有悲傷，沒有哀號，沒有苦楚，因為先前的都已過去了」（默廿一4）。

想想生活中讓你痛苦、悲傷或哀號的事，就可以說：「在天國，這一切都不會發生。」再沒有疲憊或重擔；再沒有恐懼或誘惑，只有圓滿的福樂。

什麼是天國找得到的

前面所述皆屬負面，一般而言，在天國，凡人世間所享有的一切美好，都以崇高、不可名狀的形式呈現，我們也都能享有，一切都是美善的。正如聖保祿所述：「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）。

有些人試著想告訴我們在天國所能享有的是什麼。他們說所有在天國的人都是良善、仁慈、可親的。聖女大德蘭說，一切在天國受光榮的人都是非常美的，尤其是仁慈的基督（註1）。也聽說人類一切良善的意欲，在天國都能得到滿全。如：熱愛音樂者，就能在天國飽享最和諧悅耳的樂音。這些、甚至更多的，都存在於天國內。但是老專注這些可能會造成誤導，因為一切都是我們想像不到的，天國也不是因這些美好而存在的。況且太注意這些，會導致我們把天國想像成一處愉快的地方，而不是一種內在喜樂的境界。

天國的因素

我們所說的，一切能使我們愉悅的美好，無論多麼令人欣喜，在天國都只不過是附帶

的，組成天國的真正因素與此大有不同。有一次，我聽見一位年長的神父舉了以下的例子：好比有一場很棒的舞台劇，你得到了張免費的入場卷，很高興的去了。在戲劇廳，有宜人的空調，座位有坐墊，舒適極了，你非常滿意。又附帶一份精緻、免費的節目單，還供應點心，令你很開心。但是如果突然宣布：「節目取消」。你一定感到非常失望。而其他原覺美好的一切都不過是附屬的，都因為節目才提供的。節目如果被取消，你也不會再在乎那些了。

天國好比一場表演，重頭戲是能直觀天主，說得更確切些，就是與祂親密的合而為一，主在我內，我在主內；換句話說就是分享祂的生命與喜樂；前面所提的都只不過是附帶的，它們隨著「與天主合一」而存在，都頗受歡迎，也能增加我們的喜悅。

神學家稱在天國與天主合一為榮福直觀 (Beatific Vision) (註2)，這其實就是神學家們所造的一種公式，好能隱藏他們的不知。事實上，我們並不知榮福直觀的內涵為何？而那些人之所以知道它的內涵，乃因親身體驗過，但無法言喻。

聖保祿宗徒告訴我們，他所經歷過的天國經驗是：「他被提到樂園裡去，聽到了不可言傳的話，是人不能說出的」(格後十二4)。但他並未著墨太多，而只說：「我們現在是藉著鏡子觀看，模糊不清，到那時，就要面對面的觀看了」(格前十三12)。

聖若望也用了類似的說法：「我們要看見祂實在怎樣。」當他說在天國「我們必要相似祂」時，他暗示我們將來要分享祂的愛與喜樂（若壹三二）。

聖經的其他地方並沒有刻意描寫光榮的境界，只是簡單的喚回人類的實在，以及如詩般地描繪天國像一束豔麗奪目的花、一場婚宴，在那時，我們不僅受邀，還被稱為新娘——教會和祂的子民（默廿一九b-11）。但聖經所述及的畢竟太少，留下遼闊的空間來滿足我們的好奇心。

有則故事，當著名的天主教小說家伯納諾斯（Bernanos）油燈將盡時，巴黎輔理主教帕差瑞（Mgr. Pèzerile）前去探望他，談話中問他，你現在在永恆的門口了，有何感想？伯納諾斯答說：「無限的好奇」。為我們而言，進天國是一種驚喜，非常快樂的驚喜。天國是我們渴求與熱望的圓滿；這不禁令我記起聖奧斯定說過的名言：「天主！祢為祢而造了我，我的心將永不得止息，直到在祢內憩息。」在天國，我們將在祂內尋得完全的憩息與滿全。

耶穌在山上顯聖容，當伯鐸瞥見耶穌的光耀時說：「我們在這裡真好！」（路九33）我們進入天國後也會說：「我們在這裡真好！」而且我們對一切的永恆都將有如是之感。

渴慕天主

天主，我的靈魂渴慕祢，

真好像牝鹿渴慕溪水。

我的靈魂渴念天主，生活的天主，

我何時來，能把天主的儀容目睹？（詠四十二 2 1 3）

有些人有所謂「信仰的經驗」，是體驗到天主的臨在及天主的愛，這種經驗是不會令人質疑。因為熱切的歡喜與內在的喜樂相隨而至，所以也能了解這是天主的恩賜。沒有其他任何原因能使人經驗到如此刻骨銘心的喜悅，有此種信仰或神妙經驗的人，可能極渴盼能在天國與天主同在。

我認識一位頗富天賦的十三歲男孩，尚未領洗，但相信基督。一天傍晚，在他思考基督之神性時，為狂喜所籠罩。幾天後，他告訴我，經驗過後，因欣喜而無法成眠；只小睡了片刻，擁著體會到基督及天主愛他的熾喜醒來。他還說那是恬靜的一夜，次晨，深覺神清氣爽，除此之外，更渴望有朝一日能進天國。

聖女大德蘭的見證

聖女大德蘭在下列章節中說到了這種經驗的效力：

一種在默想中對天國熾熱、持久的渴盼，肯定是來自天主寵幸的記號，而且他們的默想是真實的……獲得神恩的人靈……渴慕往這無需一口一口品嚐的地方去。現在他們知道了點兒天主的奇偉，極欲一窺全貌（《全德之路》，第四十二章）。

聖女大德蘭自述聽見鐘響時的心境，她說她深覺舒坦，因為生命中的另一小時又過了，似乎離天主更近了些（大德蘭《自傳》第四十章）。

若無神妙經驗，但有天主的大愛者，也會熱切的渴慕天國。有位喜樂、外向的女士，也是十個孩子的母親，她總能在一切事上敏銳地去行天主的旨意。當她因癌症病入膏肓時，被告之，依醫生的判斷：她在兩到三個星期內就會死；而她，非常非常高興能去天國，領臨終聖體及傅油聖事後，儘管悲傷的兒女們反對，仍堅持在病房內舉辦一場茶會，準備蛋糕和飲料，慶祝即將來臨的天國行。

摩里斯·任得 (Maurice Zundel) 曾說過一則饒富趣味的故事 (註3)。世界大戰末期，有個孩子，每逢空襲，皆與母親趕往一處地下臨時避難所，但他也了解當砲彈直轟而來時，必死無疑，所以總是驚駭不已。為了安撫孩子，有一天母親告訴他：「當媽媽大腹便便的時候，媽媽問自己，你會是什麼模樣，什麼樣兒的臉蛋兒；直到誕生的喜悅才知其所以然。同樣的道理，天主居在我們內，在我們的人靈內，我們看不見祂，但死亡可以讓我們喜悅的看見天主是怎樣的。死亡實在是永恆的開始，又何須驚懼呢？」下一次躲空襲時，她注意到孩子十分冷靜，而且忽然靠近她，明快熱誠地問：「媽咪，是不是今天也許就可以看見天主的面容？」

我們為什麼怕死？我們知道祂有著一張慈顏啊！

思「鄉」情切

聖人們知道在此塵世無所謂真正的家，真實、永久的家是天國。在那兒，我們將與慈愛的救世主——耶穌——我們的上主，以及與慈祥的聖母瑪利亞同在。我們將與世間所珍愛的人在相識，那裡是我們永遠的家園。現世生活中，我們有如朝聖者，這是梵二大公會議中

一再使用的詞語。或如聖經中所言：「明認自己在世上，只是外方人和旅客」（希十一13）。又如聖保祿道：「至於我們，我們的家鄉原是在天上」（斐三20）。難怪他自覺像個流亡者，「由上主處放逐」。因此，他熱望渴切死亡，說：「出離肉身，與主同住」（格後五618）。

保祿就像其他的神學家，瞥見天堂的壯觀宏偉之後，認為世間的珍奇不過是垃圾。由他所說的話可見一般：「我拿一切當廢物，為賺得基督」（斐三8）。

聖依納爵從羅馬住處凝視漫天星辰時宣稱：「當我思念天國時，世間的一切是多麼的可厭啊！」

聖女大德蘭也表達過雷同的看法，她提及在一次默觀中的天國經驗時說：「我真希望不要回復知覺，永遠留在那種狀態內，因為心中常存有一種不變的意識，就是輕視所處凡間的一切；所有似乎都是污穢的」（大德蘭《自傳》，第三十八章）。

在其他地方，她以稍微不同的方式表達了想同的看法：

對於美好及漂亮的事物，像水、田野、香水、音樂等等，我想我寧可不要擁有，它們與我在默觀中（出神狀態）所見的，差異何其大，其所帶來的愉悅皆（在我內）消失無蹤。因

此，我不再喜好這些，因為看了一眼之後，再也無法令人印象深刻，為我而言，都不過是垃圾。

註1：「我只能說，住在天國的人，再沒有什麼能比他們所散發出來的至美更令人賞心悅目的了；這是最大的福報」。錄自大德蘭《自傳》，第廿八章。

註2：在希臘精神靈魂的背景下，榮福直觀就是指那完全被淨化但仍保有理性的靈魂，直接面見三位一體的天主。輔仁神學著作編譯會，《神學辭典》，635（台北：光啓出版社，民國八十五年）。

註3：這是雷·默梅特神父（Fr. Rev-Mermel）在他的著作《相信》（*Croire*）中所述的。



第四部分

幸福的老年生活



第一章

漸入快樂的老年

天主，遠自我幼年時，祢已教導了我。

直至今日，我仍宣示祢的微妙。

天主，即我髮白年老，

求祢也不要離棄我，

直至我將祢的威力宣示給這一代，

將祢的奇能傳述給下一代……

當我歌頌祢時，我的雙唇要歡騰，

我那為祢所救的靈魂，也要歡騰（詠七十一 17 | 18，23）。

兩篇道理

一九七八年，為了某些退省事宜，我必須前往歐洲，其間有幾個星期待在故鄉巴塞隆納。高中時代的老同學們準備在舊時學校聚餐，餐前有台彌撒。至於歡聚一堂的動機或藉口，是慶祝我們剛屆滿七旬。我得以在彌撒中講道，準備道理之時，看了一本關於如何安度人生的「第三時期」的西班牙文書籍。（我非常不喜歡這種稱呼，聽來有些輕慢，但在西班牙，這麼稱呼年過七旬的老人，是很普遍的。）

我在道理中規勸自己及老同學們，雖已七旬，仍要竭盡所能適度的成長，要老得有尊嚴，不過我擔心如此的勸誡，有點兒像「讓我們盡可能把一份爛工作做好罷」！

五年以後，我們都七十五了，當然，不是全部到齊囉！此刻有些人已經與世長辭，還在世的同學們，在原主辦人的召集下，希望大事慶祝，來個一整天的活動。我歡喜地接受了這份邀請，為此事及其他的事宜趕往西班牙。那真是令人回味無窮的一天，大部分的人都偕妻前來，活動由在著名的蒙塞拉特山隱修院（Monastery of Montserrat）所舉行的彌撒揭開

了序幕；在一頓既長且熱鬧的午餐後，我們度過了愉快的傍晚，不斷地回憶昔日老師、中學時代的軼事及戲謔之事。

我又被要求在此次的慶祝彌撒中講道，第二次宣講的口氣與五年前那次迥然不同。我有意琢磨這次的用詞用語，好使整篇道理成為一首感謝與喜悅的讚美頌。

我不斷地祈禱，回顧這五年中引領我進入快樂老年的一切美好之事。我決定以比較悠閒的腳步生活後，反而能完全投身於工作中，這令我十分快活，而且常深覺滿意。我依然繼續在四個村莊從事部分的牧靈工作，並輔導隸屬於耶穌會的兩所泰肋沙里醫院內的男孩們，也給予一般信友靈修上的引導，信件往返的輔導尤其多。而且，我非常喜歡受邀帶八天或一個月的退省。還兼做過往不曾做過的事，我開始寫作出版，致力於第一本書的上市，《今日信仰生活的挑戰》(Challenges To Religious Life Today) 是一本很棒的書。另一本《你希望好好祈禱嗎?》(Do You Want To Pray Well?) 亦頗受發行人歡迎。也完成了本作品《喜樂源》(Our Search For Happiness) 大部分的篇章。

因著自己的轉變，反而比較容易與舊時夥伴分享內在的感情。這篇道理是歡喜雀躍的感恩讚美詩，為感謝學生時代，以及一生歲月中所獲得的恩惠。感謝我們生命中曾獲得的面對問題及困難的知識、力量與勇氣；尤其感激天主，讓我們進入處處有機會、不斷成長的成熟

老年，說不定還是個實行與完成的時期呢！

現在，我願意以這種感恩的語法書寫以下篇章。

老年生活的豐碩文獻

在老年生活這個主題上，我積聚了豐渥的文獻，一疊厚厚的剪報與選粹，幫助很大。我不可能再寫出比已完成的作品更好的了，既然如此，為什麼還要繼續全力以赴？因為，深覺在益漸年老的日子裡，既可以分享自己的經驗，還能對別人的善意忠告予以回應。我所蒐集的这些素材，常引發我反觀內省與祈禱，給了我無限的幫助，使我能嘗試與他人分享自己正面與喜悅的態度。

繼續成長的老年時光

俗話說，只有在一個人不成長時，才是老了。我喜歡英文「growing old」——益漸老成的說法，因為它表示了老年仍是一段成長的時期。人一到入暮之年，體力必逐漸受限，而

這種限制迫使我們憂心所能參與的活動；但事實上老年人在許多方面還是可以繼續成長的。換句話說，我們應平和地接受自己身體狀況的限度；接受現在已經不能再做以前可能做的每一件事的事實，至於還能做的，也應以更合宜的步調為之。應該心甘情願的卸下責任，由較年輕的人接手。人生的新樂章才開始，調整步調之時，當然也會帶來些許日常事務的問題。老年人，像年輕人一樣，會碰到問題，也會對自己有所許諾。年輕人很容易低估問題，而我們，年紀稍長者比較會忽略承諾。年齡是生命的一部分，若我們接受有其問題的生命，應該也能接受有其困難的老年生活。冷靜及願意接受生命的過程，會大大減少附帶而來的問題。繼而，我們將感到安慰，甚至喜悅的發現，老年的限制是有所補償的：冷靜得多、比較少的責任與憂慮、更多的閒暇、更多助人與讓自己更好的機會。說不定在別人心目中，已經是個大好人了。

另一方面，只要可能，就一定要有繼續成長的決心。有人說，只有不再學習、不再使自己進步時，才是真的老了。

至於我個人，這幾年，積極地參加了三至四個講習會或工作坊，對自己是團體中年紀最長的一位，感到特別開心。自揣喜樂的原因：與年輕人相處，覺得自己也年輕許多。而意識到自己學習的渴欲，也是自覺年輕的要因。

除了寬廣的求知領域，老人家尤其應在道德層次上繼續成長，變得更仁厚、更有耐心、更寬容。

事實上，自我成長還是有用的呢！俗話說：人只要還有用，就表示他還年輕。我最近參與的退省，在共同祈禱時刻，一名退省者祈求：期盼所有的信仰團體都能大方的互愛、互助。另一位年輕的神父立即分享了他的感受，他說在他的修會團體內，最親和、最熱心助人的，是兩位年紀最長的會士，其中一位已過八十，而另一位也將近八十了。二位神父總是隨時候著，準備服務，代理本堂神父的堂務工作，以及一些必須做，但其他人沒有時間做的額外工作。

無論是修道或與家人同居共處的人，如果謙遜又甘心情願，就能以微不足道、不炫於外的方式，找到一些方法讓自己成為非常有用的人。

同樣，不論在家庭或修會，主要是能在天主的愛內成長，與祂合一，藉以存於寧靜與平和之心內。因此，個人的冷靜、知足、關懷他人和愛的典範，在家庭或團體中，不僅是精神上極大的支持，還能營造平安、互信與宅心仁厚的氛圍。

真的！當人開始發展其可能的潛力時，會發現新的成長領域，也會調整身心，面對新的情境。剛開始時，這種調整似乎略顯困難，甚至有些痛苦，但一旦起步，其實並不太困難。

不諱言，我們可以選擇如何度過老年生活，因為還是有很大的空間，可以規劃在世間的最後幾年生活。是需要有所準備的，而且更重要的是，該以什麼樣的心態去面對？

偉大的印度詩人，泰戈爾在《頌歌集》(Gitanjali) 中有段優美的思維：

在我力量的最後極限，

我想我的航行已近終點，

眼前的航路已封閉；

食糧也已耗盡，

是該隱遁於幽靜之處的時候了。

但我發現，祢的旨意在我內並未終結。

當舊時語於舌上赫止時，

新的音調已自心中迸出，

當昔日軌跡盡失時，

新的園地也已展現出它的神妙。

身體逐漸衰頹、體力減退，以及健康每下愈沉的過程，都會令人沮喪。也許，我們更應將這些徵兆，當成是我們日益接近天國的提醒，並且欣然接受。而這些徵兆也將成為一種刺激，使我們所餘的歲月過得更美、更好。

第二章

老聶：機會與實現的時期

老年時光可以成為一段處處有機會的時期，閒暇強驅著我們、給我們機會，做一直想做但沒空做的事。我蒐集了幾個在老年時有所實現之令人鼓舞的實例。

我認識兩位七十多歲、不同典型的男士，興致勃勃的為兒孫們撰寫回憶錄。另一位老人則寫些故事，我閱讀過其中幾篇，十分有趣。他並不打算出版，他告訴我，他喜歡寫這些故事，為他已算是回饋了。而我的筆友，一位法院書記寫信告訴我，退休以後，他要全心投入他特別偏愛的一項嗜好：園藝活動。

有位企業家，是十個孩子的父親，終其一生都非常活躍，現年七十五歲，他告訴我，他

與老妻單獨在一處舒適的健康中心，度過了極愉快的幾週，還表示這次度假，是他人生第一次真正的假期。那些天裡，他們比從前更親密的彼此互相了解，真是太棒了。

我對威爾德 (Laura Ingalls Wilder) 的故事印象深刻，她住在美國，是位農夫之妻，六十五歲時撰寫了一系列的書——《大草原上的小房舍》(Little Houses On The Prairie)，希望記錄一段逝去的時代，她漂亮的成功了。她的願望實現了，當她以九十高齡，在一九五七年殞世時，很清楚知道她的書已舉世聞名，也得過不少獎，許多圖書館及學校以她的名字命名，還收到成千上萬如雪片飛來的信件。

寫到這兒，我也想起自己年長的姑姑，謙遜而又有著令人滿意的成就感。她一直希望能全心參與服務病人與窮苦人的工作，老年時，每每做完家事，就前往一家醫院擔任義工，服務不治之症的病人。雖然自己有關節炎疼痛之疾，但她依然快樂的從事了多年的義工。

我的朋友科恩神父 (Fr. Aloysius Coyne)，也是一位耶穌會會士，在他「壯年」之時，總是擔任極高的行政職位，如：不同的重要教育機構的院長，又如：擔任耶穌會孟買省會長。他非常喜歡閱讀，不過經常懊惱沒有時間看書。但是退休後，他有時間看書，也有時間從事他所喜愛的工作，如：帶退省，這是他以前不可能做的事。八十五歲時，雖然因關節炎而略跛，但整年全心投入於指導退省的工作，他說總是有滿滿一整年的預約。地點通常是

在他所住的神學院，但為修院的退省，有時也外出，甚至遠至喜馬拉雅山，正如他所說，他的頭腦清亮靈敏如昔。同他談話，深深覺得，為他而言，八十多歲是一段實現的時期。他於一九八八年五月十五日辭世，享年八十九歲。

我的另一位耶穌會朋友，巴拉格爾神父 (Melchior M. Balaguer) 也是一樣，現年八九高齡，先任大學教授，再任孟買總教區的主教總代理，最後當上了印度兩所大學校長。還有其他重要的派任，曾於一九六四年擔任在孟買舉行的「國際聖體大會」籌備委員會的主席，葛瑞西亞斯樞機主教 (Cardinal Gracias) 是委員會會長，但重責大任都落在巴拉格爾神父身上。當然會議的成功，也為他贏得了不小的聲譽。因著難能可貴的組織能力，他一直是一個「社會交流中心」的領導人，此中心的工作成員約四十人：神父、修女及一般信友。退休後，他衡量自己每個月可以騰出十五天，接受信友邀請他帶退省的請求。幾個月前，他才在印度南邊，帶領一批主教們退省。但也有突發狀況，曾在他輔導退省的當刻，中心的祕書打長途電話來請示，他就得在電話中處理公事，或口授書信。

摩瑞斯 (J. Maurus) 在他所撰的《得體的老年生活》(Grow Old Gracefully) 一書中，提供了一系列讓人印象深刻的名字，他們都是在老年生涯中實現了令人叫好、甚或是艱難的事。如著名的畫家米開蘭基羅 (Michael Angelo)，六十歲時才開始寫詩；韋伯斯特

(Webster) 在五十歲以後，開始學習十七種語言；詹姆斯·華特 (James Watt) 八十五高齡學德文等等……

還有件值得一提的例子，我有位朋友在孟買當醫生，他的岳母現在已經九十歲。醫生的太太米娜 (Meena) 告訴我以下的故事情節：她的母親七十三歲時中風，右半身整個癱瘓，她的老伴患有帕金森症，無法寫字，而他們又住在離親戚很遠的果阿 (Goa)，於是，她要女兒教她用左手打字。她歡喜地在銀行新開了一個以左手簽名的帳戶，好處理與銀行的往來。現在她常常以打字機寫信給唯一的女兒、外孫子女們，以及住在遙遠地方的兄弟。雖然因右手癱瘓多少需要幫助，走路也是拖著走，但她一直都很開心，從來不要求什麼。她喜歡看書、寫信、跟佣人及其他人聊天，她說她從來不覺得無聊。

羅恩卡立的晚年

回想總主教羅恩卡立 (Roncalli) 頗有成就的晚年生活，既有趣又令人鼓舞。
六十四歲時，他寫道：

我不能矇騙自己，我的確已步入老年了……鏡中一瞥，已經讓我確信不疑。

當他寫以下這段話時，他還是駐巴黎的教廷大使：

人年近七旬時，已經不能確定未來，所以心懷任何的妄想都是沒有用的：我必須接受自己已老的想法，不容許自己驚慌失措、耗弱意志，反應懷持信心保有生活、工作與服務的熱忱……有時候，時日不多的意念誘惑我，使我削弱自己的努力，但天主保佑，我並沒有消沈。因著天主的恩寵，我還沒有走進無助的老年，但也已經在門檻邊緣了。所以，我得準備妥當，過好這人生最後的階段，其中有不少限制與犧牲正等著我呢！

當他當上威尼斯的宗主教時寫道：「當別人七十二歲、正要結束牧靈職務時，而我，才開始哩！」

七十五歲時，他有感而發：

死亡的思維並未困擾我，在我而言，老年必須是一種寧靜的內在喜樂，以及日益信靠上主

的動力。這也是上主恩賜的天大禮物。

八十歲時寫下：

一九五八年十月廿八日，樞機主教們在我七十七歲時推舉我當教宗，大家都認為我是一位過渡時期的主教。然而，在我任教宗第四周年的前夕，在有著極大的期許的世人面前，我正面對實現堅實計畫的遠景。

他指的是梵二大公會議，然後又說：

至於我，我懷有聖馬定 (St. Martin) 的意向，不怕死，也不拒絕活著。

我們從這些範例中學到了，憑藉所懷的心志或意向，老年成就所能達的極致，比依靠體力多得多了。

第三章

有利於快樂老年的條件

正面、喜樂及年輕的心態，蘊涵在聖詠一〇三首前幾節中，其中也可見雖然年事已高，但仍有著生活的熱望：

我的靈魂，請向上主讚頌，

我的五內，請向主名讚頌。

我的靈魂，請向上主讚頌，

請你不要忘記祂的恩寵。

是祂赦免了你的各種愆尤，
是祂治癒了你的一切病苦。
是祂叫你的性命在死亡中得到保全，
是祂用仁慈以及愛情給你作了冠冕，
是祂賞賜你一生幸福滿盈，
是祂使你的青春更新如鷹。（詠一〇三—1—5）

我們將闡釋這段讚美詩，以及其他有助於快樂老年生活的條件。

平安的心境

寧謐的心神是喜樂的重要因素，也就是心中沒有任何的怨恨與悲痛，正如前段所引述的聖詠中的話，人將因天主赦免他所有的罪愆而歡喜；而人，則應原諒曾待他不公道或侮辱他的人，完全的寬恕。或許不可能忘記，但已是無關緊要了。當傷口痊癒時，疤痕還在——仍記得，但是不再疼痛了。況且若無必要，應該避免回憶不愉快的事及過往的傷痛，且應像聖

詠詩節中，追憶「上主是多麼的慈悲」；而我們也應該了解，上主的慈愛常常透過周遭一些好人的仁慈善行彰顯出來。

同理言之，為了能保有寧謐的心神，我們也應心平氣和地接受身體逐漸退化的過程。身體的老化使我們有更多的閒暇思念天主，與祂合一。借德日進 (Teilhard de Chardin) 的話說，那些迫於「被動的」也將被「神化」。

安全感也是寧謐心神絕對必要的條件，它蘊涵了完全信靠天主愛的助佑。但天主的旨意是：我們對自己的老年生活應該合理的規劃準備。我是神父，知道自己必須未雨綢繆，為百倍的賞報而做更周密的準備。

我必須告訴那些度家庭生活的人，孩子看你們如何待自己的年邁父母，將來你們終老時，他們很可能有樣學樣地如是對待你們。

老來的年輕心境

這點在前幾章已經談過了，但有幾樣還是得強調。

一顆年輕的心在於保持求知及「讓自己更好」的渴欲，這其中也隱含著使自己也成為別

人帶來益處，真正的關心他們，對他們的活動也興趣盎然。另外一個年輕心態的特徵是喜歡與人來往，不論他們是孩子、青年或與自己同年的人。懷有年輕心境的人樂於結識新朋友，甚至接受一份新的友誼。只要不斷的探求，就不老。

在愉快的工作中保持活力充沛

對自己還能做及喜歡做的事，不論身體上或精神上，都應保持活力。這些活動不可能是完全即興的，應該多多事前規劃，最好有短程及長程計畫。一旦老年，仍然有事可做，而且有更進一步的計畫。工作結束退休後，還是有事可做，不會有慵懶、消沈閒散的空檔。

我曾在一個大堂區，看見許多正值強迫退休年紀的信友，立即開始從事某些輕鬆而愉快的工作，保持了身心的健康。有些人會說：「我已經工作一輩子了，現在只需要好好休息。」事實上，他很快就會生病，也有些人很快就會老死。

即將由從事多年的工作退休下來，應該是不再繼續做某事，而不是從所有參與的活動中疏離，這點很重要。

我喜歡一位現年八十歲老友的範例，藉著些許外來的幫助，他繼續照管自己市區的產

業。他必須算帳，但不用電子計算機，因為他希望能保持心智靈敏及年輕。

如果找不著任何令人鼓舞的新活動，也許可以重新嘗試某項曾有的嗜好，或經一番盤算後，重新嘗試。選什麼樣的嗜好不重要，重要的是既是你喜歡，又不致擔負太多擾人的責任。在老年生活中，自傲於自己還能勝任的某些事，會萌生真正的滿足感。

求好的決心

老年的活動需要下定決心，以穩健的方式、足夠的能力去做，這種堅實的決心能使人規避所有失敗主義的想法，而促進積極正面的想像，正如諾曼·芬生·皮爾（Norman Vincent Peale）所稱。他認為這種想像是健康的；對美好、愉快事物的美夢是他願意做的，也是可以做得到的。

我的一位朋友，今年八十三歲，這些年雖然仍時而肩負重擔，但還是時常夢想著下一趟的旅程——飛行或航海，並與老伴同行，她也熱愛旅行。他總是幾個月前就開始準備行程，如果行前病了，病情總能在啟程之日即時好轉。直到現在，他還是想辦法讓自己的美夢成真。在最近的一封信中，他只簡短的敘述了病痛，很可能需要動手術；然後又興沖沖地告訴

我，他明年將航行地中海及前往聖地朝聖的暑假計畫。

責任在身

即使退休了，仍盡可能肩負些責任是好的，能保持使人快慰的滿足感，這也是為什麼許多年長的人，不願意與已婚的子女同住，而喜歡獨居（在必要時才尋求有利的援助）。與子女同住，可能被照顧的很好，但也可能因而失去他們小心翼翼所珍惜的獨立自主。

如果非得與人同住，依靠他們，但起碼在某些事上，應保持適度的獨立自主與自給自足的能力。

七十五歲學騎輕型機車，使我能自由的從事堂區傳教工作，帶給我許多快樂。

祈禱並與天主合一

雖然前面曾談過祈禱、與主合一，但在這兒還是要再提一次，就當作是快樂老年生活的有利條件。人在其活動越來越受限制時，他與天主的關係就相對的越來越近。因著與祂合

一，不僅能激勵自己接受現況，也肯定天主聖化了自己老態龍鍾的被動行徑。德日進寫道：

基督徒在特別感受到與天主結合的魅力之後，才意識到並渴望這與主結合的另一種完滿的面貌及隱秘的境界：不會過於彰顯自我而願意沁浸消失於主內。現在是檢視我們的被動行為的數量、性質，及受神化的可能性的時候（註1）。

德日進在《神的氛圍》（*Le Milieu Divin*），第二部分撰寫了〈折損的被動行為〉，其中好幾段有關「我們表面的失敗與它的昇華」、「透過折損與主合一」，以及「真正的順從」。他說：「我們必須在死亡中找到天主，而戰勝死亡。」於逐漸衰老過程中，這概念適用於折損的各個層面。

為了使一切因老化而不得不的被動行為受到神化，就必須順從天主的旨意，而其中最重要的要素是與天主合作。我樂意舉一位頭髮花白的神父的例子，他是我們耶穌會的兄弟，他彰顯了所謂真正、主動的順從。他在孟買發生了極嚴重的車禍，外科醫生正考慮鋸掉他那隻沒希望治癒、受重傷的腳，但另一位醫生見這病人耐力十足，又冷靜合作，決定治療，看看能不能挽救這隻腳。他做到了。幾個月以後，這位信奉著那教的醫生，親切地拜訪了他的老

病人，他想知道「在事故發生後，開刀那天，甚至有鋸除腳肢的問題時，他是如何使自己放鬆的。」神父說：「因為我知道不論我變成什麼樣子，有腳、沒腳，天主都一樣愛我。」

這例子確實能幫助我們深思：即使我們生病甚至殘廢了，天主都不會少愛我們一丁點兒。而後，我們自然會更親愛祂。

從聖經獲得助益

看些特定的聖經章節（我們自己無法閱讀時，請人大聲唸給我們聽），可以幫助我們全心仰望天主。一些聖詠，以及上主的逾越受難、山中聖訓、十個童女的比喻等等，尤其值得閱讀。

有一次，我參訪一位印度紳士，是個學識豐富的人，但已老邁，而且差不多全盲了，雖然不是天主教信友，卻仍然要求他女兒中的一位每天唸新約給他聽。他日益走近基督。

當我們不再精力充沛，但仍然想努力「聖化我們因老化而不得不的被動」時，我們可以讓某人將下面這篇特別的聖詠朗讀出來：

天主，祢是我的天主，我急切尋覓祢；
我的靈魂渴慕祢，我的肉身切望祢，
我有如一塊乾旱涸竭的無水田地……
因祢的慈愛比命更寶貴，
我的唇舌要時常稱頌祢。
我要一生一世讚美祢，
我要因祢的名把手舉起！
我的靈魂好似飽享了膏脂，
我要以歡愉的口唇讚美祢。
當我在床上想起祢時，
我便徹夜不寐地默想著祢。
因為祢曾作了我的助佑，
我要在祢的羽翼下歡舞，
我的靈魂緊緊追隨祢，
祢的右手常常扶持我（詠六十三 2，4-9）。

註1：德日進著，鄭聖冲譯，《神的氛圍》（台北：光啓出版社，民國七十五年），第二一部分。

第四章

老 年 當 規 避 的 毛 病

孤 寂

對某些老人家而言，毀掉人生最後短暫生命最危險的暗礁是孤獨寂寞。我們都必須面對現實，至少大多數人有時候都會有孤獨的經驗。必須接受孤寂是過度到老年過程中的一部分，而且更應該對這種因過於空閒而引起的沈重孤寂所導致的沮喪，有所因應，如此可以避免過於專注自我及個人的需要。過於專注自我及個人的需要，會使人步向遁世的生活及無盡的孤寂。關懷別人、關心他們的事務會產生一種夥伴情懷：我並不孤獨。

但有時候，我們還是會感覺孤獨。因此，我們必須學習如何在獨處中不孤獨，也當知道該如何享受自己微小計畫與工作的樂趣，書本與音樂的情趣，或過去愉快回憶的親密感。

我們尤其應該學習如何與天主獨處，孤單是個大好機會，使我們認識與天主之間的愛的關係。《與天主獨處》(Alone With God) 是一本非常實用的書，這個主題為退省者也很貼切。

我想從以下摩瑞斯的話中表達自己的看法。

事實上，孤獨是一種愛的饑渴，而唯一的治癒方法，就是從其中掙脫出來，藉著培養興趣，以及真正喜愛別人來拓展社交生活。別讓自憐成了你的支架，對現狀要真的感興趣。

不要像隻烏龜遲緩地爬回自己的殼中，變得完全漠視別人的需要(註1)。

我也願意與讀者分享一位修女所寫、收錄在《在基督內》(In Christo) 的一篇作品，它展現了相同理念、優美與和諧的情懷。

獨處是人個體的滿全：寂寞則是空乏的……獨處是有閒暇去經驗內在深處沸騰的天主的

愛，以及自己是一個多麼豐富奇妙的人……寂寞是憂思自己；而獨處是自我慶祝。二者之間有著天堂與地獄的區別，寂寞中唯一缺乏的是愛的生命活水。只有愛的深刻經驗，才能使我們從孤寂的禁錮中釋放出來（註2）。

自我中心及其隨附的缺點

老人家如果不將寂寞轉化為健康心態的獨處，很容易就會變成頑石不化的自我中心、苛求別人、易怒、好抱怨，甚至吹毛求疵、蛋中尋骨。難怪沒有人找得到與這種老人相處的樂趣。

我記得一位極年長的修女，沈浸悠游於內心寬綽的平安。她告訴我，她從來不抱怨任何人或任何事，我們可能因著修女的範例而獲得益處，下定類似的決心，而日日更新。

要達到這種心態，謙遜與寬厚是不可或缺缺的，聖保祿的勸言用在這兒最恰當：「彼此該想自己不如人；各人不可只願自己的事，也該顧及別人的事」（裴二314）。

過於眷戀世俗之物

雖然不似前面提到的毛病那麼普遍，但我認為老年時，不節制或過度貪戀物質享受，是危險的信號。在有限的人生中，似乎一切都掌握不住，轉眼即逝，那些被認定為重要的物品，如：一雙合腳的鞋子、銀行的存款，也可能是一張破舊舒適的椅子或其他某件家具，甚至美酒佳餚都會支配一個人的思緒。

盧雲（Henri J. M. Nouwen）在所著的《張開雙手》（*With Open Hands*）一書中，敘述了一位精神錯亂老婦的故事，她緊緊地將一個銅板死抓在強而有力的拳頭中不放，沒有人能撐開她的手，將錢幣取走，那是她僅有的，她不想失去。我們對所眷戀之物或許不至於如此荒謬，但即使不那麼言過其實，也應該翔實的審視。

解決這個毛病的方法在先前幾頁已經提過了，就是關懷別人、愛人、愛天主，人應該活在比這種無關緊要的唯物論更高超的層次中。

一位十七世紀老修女的禱文

以下是一篇幽默的祈禱，讀者可以親切的感受到其中的點點幽默。有人說這篇禱文是在英格蘭東南部的坎特布里主教座堂（Canterbury Cathedral）被人發現的，是一位匿名的老修女所寫，因此我們揣測其原文應是英文。兩年後，法文譯文在名為《祈禱》（*Prier*）的月刊中發表。我曾想取得英語原文，但無法如願，該刊物的編輯也幫不上忙，所以只好將這段禱文再譯回英文。我真想知道這篇譯文與修女的原文之間有何差異！

上主！祢比我更了然，

我已漸入老邁，而且很快就要被列入「老人」之中了。

請讓我免於相信

自己也會有不時唧噥叨絮地訴說每件事的致命惡習。

請免我因好管他人之事而心神困擾。

請賜我凝思但勿流於鬱鬱不樂，

賜我仍有可取之處但不至武斷。

我為沒能善用我所有智慧的珍貴富源而深感遺憾，

但，上主！

祢知道我願保有幾位朋友。

請約束我的口舌免陷於複述永無止境的細節，

賜我雙翼滑抵終點。

雖然疼痛日益增強，

請因隱痛與疼痛而封上我的雙唇，

來日條列枚舉必將日益甘怡。

我不敢過於要求祢賜我喜好諦聽別人苦痛的敘述，

但請助我至少能耐心的聆聽。

也不敢奢求祢恩賜好記性，

但只渴求當我的記性與他人相左時，

惠予與日俱增的謙遜及日漸削弱的傲慢。

祢總在我剛巧犯錯時，

教我以適宜的訓誨。

上主！請保守我。

我沒有成聖的強烈欲望：有些聖人就是如此努力地生活著！

但是一名老者活得苦痛，

肯定是魔鬼的終極意圖之一。

請讓我不懷疑此時所見識的良善，

也能辨識出人們從未被人發見的能力，

並賞我告訴他們真相的恩寵。阿們。

註1：《得體的老年生活》（*Grow Old Gracefully*），由詹姆士·摩瑞斯（J. Maurus）著，聖保祿出版社發行，
Bandra, Bombay, 400050。

註2：〈獨處與寂寞〉（*Solitude and Loneliness*），由耶尼瑪修女（Sr. Anina, SND.）所撰，錄自《在基督內》
（*In Christo*）一九七八年一月。

第五章

一位讀者的困難

一位曾擔任中學教師的好友，閱讀了這本書的初稿。在幾句熱切的讚賞話語後說：

這本書不完全只是論及對個人的尊重，還提供了許多人在不同階段的生命中，極佳而大量的切身範例，這些人發現了許多對自己及他人有益的方法，好能善度喜樂的退休生活。但現今社會的問題不在如何善用閒暇時間，而是如何適應我們最無法忍受又無法掌控的情況。今天，人是社會與政治亂象、破碎的家庭關係及數不清的問題的犧牲品；此外，也是宗教亂象的犧牲品。因此，雖然人能善用有益的閒暇時間輕易的解決自身問題，但在其他

方面，那些使生活枯燥與不愉悅的情境，則不是人本身所能操控的。

我的朋友已清晰地勾畫了許多人退休後將面臨的情況，但我以為這種論調太過悲觀，我們許多退休的人絕不會同意上述情況的描述。

改變態度

在這樣的情境中，基於各自的心態，不同的人會有不同的反應。但重要的是透過安詳與正面的態度，也許能因此而轉危為安、轉逆為順。本書的主要目的之一，就是希望能鼓勵及助長讀者樂觀的心境。

雖然如此，我們還是得承認許多人是迫於不得已，而必須面對那些使生活不愉快，甚至無法容忍的景況或情勢。

解決之道

當然，幾句忠告不可能使所有的狀況迎刃而解。我們只能簡略地複述一般的理念，他或她可以藉此解決自己的特殊情況。

我上述這位朋友所謂人不能操控的相反情況，顯然是指一些改變不了的事實，像貧窮、病痛等；但是，我們可以改變自己的心態去因應。也許還能在這種閒暇空檔營造較佳情境，做自己想做的事。

面臨每個棘手狀況時，若能冷靜思慮該當如何來排除或減輕負擔，就能做得更好。

這種對狀況與可能解決之方法的評估，需要勇氣與膽量，因為每個人都應該隨時可以面對猛烈及無法想像的變數。

祈禱

對狀況的這種審視應伴隨著祈禱。讀者可能知道這篇〈寧靜之禱〉：

天主！

請賜我勇氣，改變得以改變的事情；

請惠予耐性，容忍改變不了的事情；

並再恩予領悟二者差異之睿智。

當人還處在非常艱苦的情境中，有時可能連一條通往較佳狀況的路徑都找不著。沮喪至極時，可能吶喊：「天主怎麼會容許這種事發生在我身上？」

接受

接受，可以幫助人在尚未解決的不幸問題中，下定決心活得平安與寧和。

以祈禱、主動和勇氣真誠地努力棄置或抒解惡劣情況的負擔，人應該隨時可以接受現況，並信賴天主的仁慈與護佑：「將你們的一切掛慮都託給祂，因為祂必關照你們」（伯前五七）。

接受是聖化我們的困擾與苦痛的基本條件，或者再運用德日進的說法：接受便是「神化

我們所有的被動行為」。

我們也許被召喚來分享耶穌的逾越奧跡。正如耶穌在革責瑪尼山園一樣，我們可能嫌惡我們所認為無法承受的痛苦。當然，也會像他一樣祈求說：「我父！若是可能，就讓這杯離開我罷！」但因耶穌甚愛他的父親，於是又說：「但不要照我，而要照祢所願意的」（瑪廿六39）。這些是完全接受的話語。

在祈求與致力摒除或紓緩自己的苦痛後，也應該接受事實：我們所遭受的困擾是天主的旨意。然後，藉著祈禱與信德的支撐，我們也能說：「不要照我，而要照祢所願意的。」祈禱生信德，信德帶來愛與勇氣，而愛衍生接受，接受使人走向自由與平安。

範例

我願意證實，接受事實後，人雖仍處在痛苦中，但卻能達至心靈平安的效果。這兒有兩則範例，二者都身陷極度的憂傷與痛苦中，其一乃因生病，另一位則因人的暴虐行為。

範例一：在我閱讀一位癌症病患多福·肯士林（Christopher Kiesling）所寫的文章時（註1），收到一位朋友的來信。我認為多福對信德的卓越眼光，正是我朋友信中問題的關

鍵答案。在這，我只摘錄此文中的幾句：

某個星期五早上……我正準備離開辦公室，上醫生那兒看檢驗報告。我站定一會兒，做個簡短懇切的祈禱：「天父！如果可能，就讓這杯離開我罷！我這麼懇求不是為自己，而是為那些因為我受苦而遭受痛苦的人。但別照我，而照祢願意的。但如果我必須受苦，請賜我恩寵，使我如基督一樣接受痛苦。」

作者告訴我們，他對母親與朋友們的憂慮甚於自己。後來他又寫：

承行天主的旨意是生命的鵠的，這的確是真實生活必備的要素。我本能的抗拒癌症與其結果，但能因著天主的助佑而承受這一切，並與之對抗，來完成天主對我生命的目的。

文章最後說：

雖然意識到當個癌症病患可能真是天主對我的召叫，但就像耶肋米亞不喜歡他的召叫一

樣，我也不喜歡這樣的召叫。然而，如果這真是我的召叫，我也會像耶肋米亞一樣，在天主的助佑下完成它。當我在那個生死攸關的星期五早上前往醫生處時，我以此種信德的眼光與態度找到了平安。

範例二：在一九八二年十月十日，一位波蘭方濟會士國柏神父被封為聖人及愛的殉道者。本書曾簡略的提過他，在他殉道後三十年，教宗保祿六世形容他為：在「納粹時期不人道的剝奪與無法想像的殘暴」下而產生的「最明亮、最燦爛的人物」。

事件發生在一九四一年七月奧希維茲 (Auschwitz) 集中營，一名犯人逃跑失蹤了。為施以懲戒，營方任意挑選並決定處死十名與逃犯同組的犯人。他們將被鎖於一間水泥地板的密室內，全身赤裸，饑渴寒凍而亡。

其中被選的一位男性犯人，突然哭喊：「我妻！我兒啊！」此時，國柏神父挺身而出表示願意代替這名犯人受死，他說：「我在世上獨自一人，無牽無掛，而那個人卻要養活一家子。」他的要求被批准了。

日子一天天的過去，這些垂死的人錯亂的呻吟哭喊，但在神智清醒時，他們非常喜歡國柏神父的話，神父向他們保證，只要他們有勇氣，天主絕不會忘記他們的，他們與國柏神父

一同祈禱唱歌。兩週之後，只有四個人還活著，國柏神父是最後一名死亡者。納粹獄卒再受不了這名犯人的平安寧和：最後以注射石碳酸讓他死去。他微笑的接受了這劑致命的注射，並微喚「萬福瑪利亞」。

因著愛，國柏神父在信德的支持下，接受了那種可怖的死亡，他是個瀕死的犯人，但他仍是自己的主人。他是自由的，胸懷平安與靜謐的自由氣息。

註1：（一位癌症病人的信德），多福·肯士林（Christopher Keating）於一九八三年十二月三十一日撰於美國。

第六章

真正的快樂之源——透過死亡與天主相會

看過一些人死前的極大苦痛後，有些人也許非常怕懼死亡與死前一切可能的痛苦。

首先，我們不應妄自臆測，譬如「倘若得了這種或那種病，我一定受不了的」。因為永遠都不會得那種病，就算萬一得了，也應是天主允許的，祂必賜你承受得了此病的恩寵與勇氣，但此時此刻，祂並未讓你得著這種病。

進而，如果相信基督——救世主，那麼，大部分椎刺的苦痛與憂慮都將被取走。耶穌在十字架上的苦難及死亡是極端痛苦的，但是，他接受自己死在十字架上的犧牲，為我們贏得了永恆的喜樂。當時候到了，我們將會奉獻生命中的痛苦與犧牲，而與基督救贖的犧牲合

一。我們真的可以分擔他的贖罪犧牲。我們的苦痛與死亡，在與基督的苦難及死亡合而為一後，也同樣具有救贖的價值，而且將是喜樂永福之源。正如我們所說過的，我們可以聖化所經歷的一切痛苦與死亡，也唯有透過死亡才能與天主相會，永遠分享祂的生命與喜悅。

因此，死亡之日應該是我們生命中最快樂的一天：與上主會面的日子。

安然接受死亡

我們會驚懼死亡及之前可能有的痛苦。耶穌心中雖然充滿了恐懼，但也接受了自己的苦難與死亡。而我們也能仿效這樣的行為意向說：「不要隨我的意願，惟照祢的意願成就罷！」（路廿二42）

接受死亡，以及接受天主所願或所容許的死法，可以使我們從死亡的恐懼中釋放出來。最近收到一位垂死老友的信，這封信真是太棒了，容我摘錄幾行，她說：「我住院九天了，而二十四小時全天候帶著氧氣罩也有五、六天了。醫生說如果當時沒有緊急就醫，可能早已停止了呼吸，但是這經驗卻帶來了許多美事。現在我不再恐懼死亡……過去從不曾如此；我也體會到我擁有多麼好的子女。」

給一位瀕死者的信

當被告知我的一位弟弟得了末期癌症時，我寫了封信給他，以下就是這封信的全文：

親愛的路易：

我們都是路過塵世往天國去的朝聖者，一路上也許坡度陡峭，窒礙難行，然一旦抵達了目的地，相信全是純然的喜悅。

看來，你似乎要比我們先抵達，雖然會帶給我們離別的痛苦，但你將享有天堂神聖的祝福。

我們對世間的事知道得很多，但對天國的事卻所知有限，當時候到了，榮進天國為你及我們而言都會是極奇妙的驚喜。聖伯鐸在耶穌顯聖容的山上，看見了上主的光榮後說：「我們在這裡真好！」（路九33）我相信在安抵天鄉後，我們也會說：「與天主——我們親愛的父親——同在真好！」

在那兒，你也將與曼絲（路易不久前剛過世的妻子）相遇，我敢說她正等著你。在天國，你可以為自己的兒孫們及我們這些仍在流亡路上的人祈禱；但說我們還在朝聖的路上

長途跋涉則更恰當。

在我獲悉你病情的那天，就已為你與你的意向奉獻了感恩祭，還特別祈求天主賜予你內在的平安與勇氣……

再見！親愛的路易，謝謝你在過往的歲月中，如此慷慨地為我及這兒的信友所做的一切……

你從事神職工作的兄長親暱、熱情的擁抱你！

雷曼

快樂的生死觀

一九五〇年，在美國年輕族群中赫赫有名的耶穌會會士丹尼爾·羅得（Fr. Daniel Lord, S. J.），接受廣播節目的採訪，談到了他面對死亡的愉悅心態，並在日報中刊載：

我承認在今年年初聽到自己得了無可救藥的癌症時，心中確有即將解脫的感受……剛得知這個事實時，長上讓我整理自己尚未完成的工作，我還抽空前往探望一些我曾疏忽過的友

人。然後，我突然發現生命變得可貴極了，世界看來是這麼美好，時間也變得價值連城。我分秒必爭，珍惜時間，盡可能從每個鐘頭裡挪出分分秒秒。我更真實地了悟周遭的一切事物。

如果我認定人世生命的盡頭果真是路的盡頭，我想我必定惶恐萬分，但我不相信就是這樣。我認為死亡只是更豐厚生命的開始。因為現在我完全了解，每個死亡都是一個開始，也都是天父等著浪子返家的時候。所以我仍能在安謐默想的片刻中，經驗到天主的美善；祂站在遠處山頂，伸展雙臂期待孩子的歸來。

生命是奇妙的，這條路是美好的，能到人世走一遭真是太寶貴了。但是為一個信德深厚，並堅定意志依天主旨意行事的人而言，路的終末益加令人振奮，因為那代表著更豐盈的生命。

一位偉大神學家的見證

拉內 (Karl Rahner) 在八十高齡時親切地接受了西班牙《新生命》(Vida Nueva) 月刊的電報採訪，訪談中最後一則問題是：

「拉內神父，在此八十高齡、生命交會之際，您會問自己什麼問題？」

他回答說：「噢！我的問題與答案是：『我現在正在找尋什麼？我正在尋找天主的光、祂的永生與仁慈。』我渴望與聖女大德蘭一同祈禱：『但願任何事都困惱不了你……對一位尋得天主的人來說，有天主就夠了。』而我也渴望與聖依納爵一同說他所說過的話：『主，請祢拿取，請祢收納……只求祢賜予祢的愛及恩寵就夠了。』這兩篇禱詞如出一轍，它們將被人一再說出，但並非以言語，而是以豐饒的生命說出。」

他在受訪後不久，一九八四年三月三十日辭世。

保祿·克勞德

法籍哲學家保祿·克勞德 (Paul Claudel) 曾說：

我的旅程已結束！所播的種子也已收割……現在，我已完成了我的勞苦工作，正走向死亡的門檻，心頭有股說不出的喜悅（引自《祈禱》月刊，一九七九年三月）。

心靈遠眺叢書

- 206106 P. A. Capmbell、E. M. McMahon 著
內觀自得 若水 譯
- 206107 Carlos G. Valles, S. J. 著
拒作二手人 黃美基 譯
- 206108 Ken Wilber 著
事事本無礙 若水 譯
- 206111 費若奇 著
明日之我 若水 譯
- 206113 Peter Hodgson 著
科學淵源與基督信仰 蔡秉正 譯
- 30204 弗蘭克 著
活出意義來 趙可式、沈錦惠 合譯
- 206128 DR. DAN MONTGOMERY 著
塑一救贖中的性格 倪淑蘭 譯
- 206133 Piero Ferrucci 著
高峰經驗—柳暗花明又一村 黃美基 譯

國家圖書館出版品預行編目資料

喜樂源 / Ramon Nubiola著 : 李素素譯. -- 初
版. -- 臺北市 : 光啟, 1998 [民87]
面 : 公分
譯自 : Our search for happiness
ISBN 957-546-339-0 (平裝)

1. 基督徒

244.9

87005648

喜 樂 源

一九九八年六月初版

◎ 版權所有・翻版必究 ◎

著 者 : Ramon Nubiola, S. J.
譯 者 : 李素素
准 印 者 : 台北總教區總主教 狄剛
出 版 者 : 光啟出版社
地 址 : 台北市(100)辛亥路一段24號
電 話 : 編輯部(02)2367-1750 門 市(02)2367-6024
發行部(02)2368-4922 傳 真(02)2367-2050
郵政劃撥 : 0768999-1 (光啟出版社)
登 記 證 : 行政院新聞局局版北市業字第94號
發 行 者 : 甘國棟
E-mail : kcpress@tpts4.seed.net.tw
光啟出版社網路站 :
中文網址 : <http://www.tec.org.tw/kc>
英文網址 : <http://www.tec.org.tw/english/kc>
版面編排 : 蔡戀蕊
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)2368-0350 • 2367-3627
定 價 : 180元

206137

ISBN 957-546-339-0

在這汲汲營營的世界中，

喜樂何處尋？

本書以「福音的價值觀」為根基，

配合生動的實例及具體的方法，

深入淺出地為讀者指出幸福、

喜樂之道。

ISBN 957-546-339-0 \$180



206137