



# 我想和祢聊一聊

Praying The Truth  
Deepening Your Friendship  
with God through Honest Prayer

[ 坦誠與主談心 ]

威廉·貝瑞 (William A. Barry, SJ) ◎著  
盧孜君◎譯

祈禱是與主交心對話，建立關係。  
學習敞開胸懷，表露真實的自己，  
願意坦誠傾訴，耐心地聆聽回應，  
必能加深友誼，與主更契合親密。



# 我想和祢聊一聊

Praying The Truth  
Deepening Your Friendship  
with God through Honest Prayer

[ 坦誠與主談心 ]

威廉·貝瑞 (William A. Barry, SJ) ◎著  
盧玫君◎譯

祈禱是與主交心對話，建立關係。  
學習敞開胸懷，表露真實的自己，  
願意坦誠傾訴，耐心地聆聽回應，  
必能加深友誼，與主更契合親密。



**Praying The Truth:**

Deepening Your Friendship with God through Honest Prayer

By William A. Barry, SJ

Translated by Mei Jun Lu

Copyright © 2012 The Society of Jesus of New England

All Rights Reserved

Published under arrangement with Loyola Press,

Chicago, IL, USA

Chinese translation Copyright © 2014 by Wisdom Press

Taipei, Taiwan





# 目錄

序言	5
Chapter 1 祈禱是與天主建立關係	9
Chapter 2 祈禱與友誼	15
Chapter 3 隱瞞祕密會破壞友誼	29
Chapter 4 訴說你多麼受祂吸引	39
Chapter 5 訴說你的恐懼	45
Chapter 6 訴說你的成就	51
Chapter 7 訴說你的悲傷	57
Chapter 8 訴說你的小心眼	65
Chapter 9 訴說你的生氣與憤怒	71
Chapter 10 訴說你對性的看法	85
Chapter 11 訴說你的過犯	95
Chapter 12 訴說你的不滿	103
Chapter 13 感謝天主	111
Chapter 14 我們所知的天主	121
Chapter 15 學習肖似天主	125
Chapter 16 天主關注過去的罪	133

# 序言



本書是與天主建立友誼系列的第三本，這系列以「友誼」為隱喻，帶領讀者認識並投入天主渴望與我們建立的關係。《祢是我的朋友》（光啟文化，2011年）舉出《聖經》中天主渴望與我們成為朋友的例子，並探討在基督徒生活中友誼的隱喻。《*Changed Heart, Changed World*》談論「和天主作朋友」如何使我們的世界變得更美好。本書則是討論與天主的友誼如何改變我們個人的祈禱。我希望協助讀者更放心地與天主交談，就像是和最要好的朋友談心說話。我衷心期盼各位讀完這本書之後，能把天主當成好友，彼此開懷暢談。

許多朋友為本書提出實用的意見，按照慣例，我要向他們致上感謝：杜赫提神父（Robert G. Doherty）、丹尼爾和派翠西亞夫婦（Daniel and Patricia Farrell）、法洛塔默（Meghan Farrell-Talmo）、新聞視覺設計協會的凱瑟琳·弗雷（Kathleen

Foley)、吉羅伊神父 (Robert G. Gilroy)、麥瑪努斯神父 (Francis J. McManus)、馬丁神父 (James Martin)，以及羅素神父 (William C. Russell)，謝謝這幾位朋友為本書付出心力，特別是當我信心動搖時給我極大的協助。羅耀拉出版社的編輯溫妮塔·韋特 (Vinita Wright) 也提供寶貴的建議，讓這本書更平易近人、容易閱讀。

我的省會長席翰神父 (Myles Sheehan) 一天就讀完原稿，還豎起大拇指稱讚，他和前幾任省會長一樣鼓勵我繼續寫作。在我寫書期間，何藍德神父 (Paul Holland) 和雷文斯神父 (Robert Levens) 這兩任院長一直全力支持我。天主透過這些修會長上祝福了我。

我在書中述說身邊朋友的故事，其中大多是我靈修輔導的對象。我很感謝他們願意信任我，對我吐露他們和天主來往的經驗，並允許我用化名的方式分享他們的故事。

寫本書時，我剛滿八十歲，也是成為耶穌會士的第六十年頭。2010年夏天，我做了八天的年避靜，正好趁這個機會感謝天主在我人生中恩賜的所有祝福，特別是我的父母、妹妹和其他親友。我小學時接受仁慈修女會的教導，高中讀的是薩威兄弟會辦的學校，而我最早萌生修道的念頭，就是受到麻州伍斯特耶穌聖心教區神父的影響。那時，我是在耶穌會創辦的



聖十字學院做避靜，因此可以探望安葬在校區墓園裡的耶穌會恩師，逐一感謝他們栽培我成為基督徒和作家。回顧成為耶穌會士的歲月，總有數不盡的理由感謝天主，感激祂這六十年來讓我和許多耶穌會弟兄結為朋友。

另外，在密西根大學安娜堡分校求學的那五年，也是非常輝煌的時期。心理學系許多的朋友，對我成為心理諮商師和作家助益良多；而校園內的修道團體，那些陪我一同學習的神父和修女同學，對我的修道生活有很大的幫助。我也懷著無比的喜悅為劍橋威斯頓耶穌會神學院，特別是與我共同創立、推展信仰成長中心的那些同仁感謝天主。這個中心是為培訓靈修輔導人員而設立的，我們在此攜手完成的成果，使我的人生更加多姿多采。

很難得的是，人生到了這個階段，我發現自己仍像以前一樣快樂。近十四年來，我住在麻州威斯頓的康屏中心（Campion Center），這是一所靈修中心，也是耶穌會新英格蘭省會士的安養之家。住在這裡的耶穌會士熱心地為教會和耶穌會團體祈禱，全心服事天主。康屏中心的建築占地十分寬廣、組織龐大，若不是依靠眾多看護、工友、廚師等員工的協助，這個機構根本無法順利運作。

康屏中心除了服務多元、頗具規模之外，令人驚奇的是，



這裡還是充滿溫暖、歡樂和愛的居所。可見，每位被派到安養之家服務的耶穌會士，一定都非常重視祈禱和彼此服務的使命，正是這種動人的情操，才能營造出如此溫馨的氛圍。我非常佩服他們，也由衷感謝他們的付出，讓我現在的日子過得幸福快樂。

這樣的氛圍也來自其他工作人員的慷慨付出，他們細心照料年長的耶穌會士，展現仁慈、和善、喜悅、虔誠、幽默感和愛心。在這裡服務的員工當中有不少是移民，他們身兼兩份工作，賺錢養活家鄉的親人。如果他們在這裡受苦，他們的家人必定也跟著受苦。我將本書獻給所有的員工，向他們致上崇高的敬意。

願天主永受讚美！

## Chapter 1

# 祈禱是與天主建立關係



祈禱時為什麼要坦誠相對呢？讓我告訴你這本書的由來。

我相信天主想要與我們每個人建立成熟的友誼關係，而祈禱正是培養交情最好的方法。我所謂的「祈禱」，指的是意識到上主臨在時所經歷的一切。所以，祈禱可以是單純地注視一個牙牙學語的孩童、欣賞陽光灑落在白雪皚皚的樹林間、和家中的小狗玩耍、感受微風輕拂臉龐、聆聽群鳥啁啾聲、聞到鍋子裡煎得滋滋作響的培根香味，或是凝視心愛的人。你在這些經驗中若能意識到天主的臨在，同樣都可稱為祈禱。

我在心情跌落谷底時，脫口說出：「救救我！」或是接到朋友的來電問候，而開心地說：「他真貼心！」只要自覺這個想法或這番話是對天主說的，這些都算是「祈禱」。當我漫步於森林中，欣賞眼前大自然的美麗浩瀚，並意識到自己正與創造這片森林的造物主同行，這也是祈禱。在我看來「祈禱」涵



蓋的領域非常寬廣。唯一的條件是，要在所做的每件事中意識到天主的臨在。

我們都知道依納爵真心切望「在一切事物中找到天主」，也就是在所有的行動中能夠意識到天主的臨在。換句話說，依納爵渴望時時祈禱！你或許會說這個要求太高了。然而，依納爵認為只要依靠天主的助佑，經常練習覺察日常生活中發生的一切，便能朝這個目標邁進。依納爵希望達到這種境界，因為基督徒相信天主——宇宙的造物主是無所不在、處處都在。因此，無論是否察覺得到，我們不管做任何事都置身於天主的臨在中。

祈禱是意識到與天主的關係，也是在一切事物中找到天主，並與天主建立深厚友誼的捷徑——這正是本書談論的重點。當我們和朋友之間越來越透明坦白，彼此的友誼就能日益加深；我們在第二章會深入探討這個主題。我所謂的「坦誠以告」，其實可以用「透明」這兩個字來囊括，我會在本書中詳細說明這個概念的具體含意。現在先和大家分享幾個親身經歷，這是我寫這本書的靈感來源。

從 2010 年的四旬期開始，我決定每天都要問天主：「你對我們的友誼有什麼期待？」當我將注意力放在這個問題時，立刻感受到天主對我的愛；我在祈禱和日常生活中，也多次實



際體驗到被愛，並將這些經驗當作是天主的回應。但一陣子之後，我在祈禱時照樣分心走意，會想到一些令人煩心或是該做的事情。當我察覺到自己不專心並回到天主面前繼續祈禱時，我會這麼對祂說：「我又心不在焉了。」天主似乎是這樣回應的：「何不談談令你分心的事呢？」每當我這麼做時，就會發現所有擔憂一掃而空。我不再那麼自我中心，更懂得以積極的態度去面對我要做的事和關心的對象。我開始跟天主訴說令我分心的事情時，那些就不再是「分心」了，而成了與天主對話的開場白，並讓我更透明坦誠。

有位女士來接受靈修輔導，分享她在工作上遇到的挫折。我問她有沒有跟天主聊過這些事？她說她告訴天主了，可是沒有任何幫助，反而變得更沮喪和生氣。我問她，天主是怎麼回應的？她回答說：「我知道祂在聆聽，祂也一直都在。」我告訴她：「我不是問妳的想法，而是問，天主是怎麼答覆妳的？」她想了一下，才發現自己並不清楚天主如何回應，只是猜想天主會怎麼回答。我提醒她，我們要談的是天主實際的答覆，而不是自己的推測。在會談的過程中，她漸漸明白「交談對話」與「自言自語」的區別。她也發現若能向其他人，或是向天主說出真心話，心裡會感到舒坦許多；就算擔憂和掛慮的事情未能立即解決，也會覺得自己的心聲得到聆聽。

一位個性拘謹的先生，他在靈修輔導時不斷提到很在意別



人發怒，或是對他生氣，因此他總是盡力去避開可能對他生氣的那些人。祈禱時，他經常反覆思索那些狀況，祈求天主幫助他面對。有一天他終於茅塞頓開，和天主談起自己對那些人和那些事情的感受，然後等待天主回應。他告訴我，當時他看到的畫面是，他很自在地和耶穌、瑪爾大及瑪利亞在一起，所以才能放心地對他們吐露心裡的種種感受。那時，如釋重負的淚水一直在他的眼眶裡打轉。

最後一個例子也發生在同一個時期。有位社工人員正面臨家人生重病的情形，而且病情似乎越來越嚴重。他一直覺得自己還應付得過來，天主始終與他們全家人同在，讓他深感安慰。可是，從這個星期開始，他很惱怒生重病的家人，也對家中的處境感到憤怒和失望。他沒有跟天主談過心裡的感受，而是到外面喝點小酒紓解壓力。事後回顧時，他明瞭那次的危機讓他發現，應該把內心的另外一面——生氣和失望表露出來，於是他決定要向天主開放。

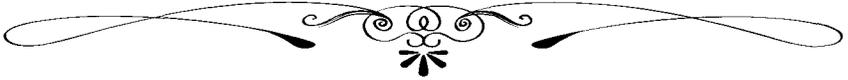
這些經驗鼓舞了在我心中醞釀多年的想法，我一直在思考《聖詠》就是祈禱，以及如何加深與天主的友誼。我想要寫一本書，用《聖詠》當作例子，示範如何在天主面前透明坦白、坦誠以告。《聖詠》作者在祈禱時開誠布公，經常把一般人說不出口的話都向天主傾訴。數個世紀以來，基督徒認為《聖詠》是祈禱的典範，可是實際上卻不常用這種方式祈禱。



因此，我想和你談談與天主建立友誼——天主非常渴望擁有的友誼，對你的祈禱生活帶來什麼意義？你若希望友誼增長，你和天主之間就要變得越來越透明，坦誠相告。我相信在這個過程中，你會發現自己正慢慢地改變。

## Chapter 2

# 祈禱與友誼



我們來看看友誼是如何增長的。請你先挑選一位好友，在閱讀本章的同時，也把那位朋友放在心上。

### 坦誠是友誼的基石

理察·羅素（Richard Russo）在《布朗寧家的夏天》（*That Old Cape Magic*，靛林文化，2010年）這部小說中，描述主角傑克·葛芬離開妻子，回到好萊塢與老友湯米住在一起。他們相處時戰戰兢兢，盡量降低音量，不過問對方的隱私，以免造成困擾，「他們彼此小心翼翼，好像友誼真正的基石是體貼，而不是坦誠。」

羅素說得對極了！坦誠才是友誼的基石。當我們察覺到和朋友之間變得如履薄冰時，就知道這段友誼出了問題；因為刻



意迴避某些敏感的話題，結果使得彼此難以坦誠相對。

友誼不就是透過真誠相待、透明坦白建立起來的嗎？我確信天主渴望與我們建立的友誼，和祂願意給予我們的友誼，也是這樣發展的。

《若望福音》最後晚餐的描述中，耶穌對門徒同時也對我們說：

你們如果實行我所命令你們的，你們就是我的朋友。我不再稱你們為僕人，因為僕人不知道他主人所做的事。我稱你們為朋友，因為凡由我父聽來的一切，我都顯示給你們了。

不是你們揀選了我，而是我揀選了你們，並派你們去結果實，去結常存的果實；如此，你們因我的名無論向父求什麼，祂必賜給你們。這就是我命令你們的：你們應該彼此相愛。（若十五 14-17）

請注意耶穌說的：「我稱你們為朋友，因為凡由我父聽來的一切，我都顯示給你們了。」耶穌竭盡全力對門徒和我們說真話，祂這麼做是希望我們也能坦誠以對。這對你來說是否言之有理？引起你的興趣了嗎？請繼續讀下去。



## 天主最在乎的並非分派工作

上一章提到 2010 年的四旬期，我曾試著問天主：「祢對我們的友誼有什麼期待？」有一天，天主似乎是這麼回答我的：「當你問我對你有什麼期待時，你多半是在問可以為我做些什麼。我不要你為我做任何事，我只要你作我的朋友：讓我向你顯露我自己，而你也把自己攤開在我面前。這樣『能做些什麼？』的問題自會找到解答。」

依照平時分心的習慣，我大概會離題去思考從哪些觀點來寫書應該很有意思。但天主卻一直把我拉回剛才的主題。我想起自己曾經寫過天主容易受傷的一面；天主好像在對我說：「這就是我脆弱受傷的例子，你和許多人一樣總是跟自己說，我就是那樣的天主。但是，卻沒有人願意給我機會，讓我向你們顯示我自己。因此，你們才會常常誤解我。」

我試著把祈禱時體會到的一切用言語表達出來。我並沒有實際聽到天主對我說那些話——在引號裡的那些話，只是表達出和天主對話時所領悟到的重要訊息。經過反省，我覺得那些對話是真實的，我不認為我是在欺騙自己。

你有過相同的經驗嗎？也許，你曾對天主談起某件非常重要的事，例如孩子的病情，那時你覺得不是只有你一個人在擔心，而是天主陪你一起面對；你覺得天主關心你的小孩、也關



心著你。我所指的天主的回應，就是類似這種感受。

我認識一位男士，他曾經因為年幼就失去父母，而對天主非常生氣。他直截了當地對天主說出內心的氣憤。我問他在這種憤怒的祈禱之後感覺如何？他覺得自己好多了，也感覺到天主聽見他的心聲，並接納他的憤怒。這樣的經驗就是我所謂的「聆聽天主的回應」。我們稍後會繼續討論，如何分辨你所經驗到的是否真的來自天主。

## 什麼是祈禱？

我們回想前面提到的那段「對話」。相較於「分派工作」，天主似乎對「真誠的友誼」更感興趣。換句話說，天主對發號施令不大有興趣，祂在乎的是與我們的友誼。我還從那段「對話」中發現，對天主而言，友誼是指願意互相揭露自我，彼此坦誠相對。

你認為什麼是「祈禱」？花點時間回顧每次祈禱時，你都在做些什麼？

我多半是在「念」祈禱文，例如天主經或聖母經。我念經時常常心不在焉，到最後根本不知道自己在念什麼，或是對誰說話。我會向天主懺悔自己犯的過錯，不過內容總是千篇一



律，沒什麼感情也不怎麼用心。還有，我原本是在跟天主訴說心中擔憂的事情，後來卻開始思考解決的辦法，或是想起我所關心和煩惱的對象，假想自己在跟他們對話。這時我才明白，原來我大部分的「祈禱」，都是在自言自語；我先說給自己聽，然後再去揣測天主的回應。這樣的祈禱，聽起來是不是似曾相識呢？

你可能已經發現，天主曾對我「說」過：「你和許多人一樣總是跟自己說，我就是那樣的天主。但是，卻沒有人願意給我機會，讓我向你們顯示我自己。」天主對那些自言自語一點興趣也沒有，祂也不想要一份工作報告。天主想要的是朋友之間的對話，這種對話包含聆聽和訴說兩個面向。所以，為天主而言，祈禱就是對話，而不是自己唱獨角戲。

## 開始行動

我們要如何開始與天主對話呢？我現在是這麼做的：先找個不容易分心的地方，我通常是在會院的小聖堂。你也可以試試在廚房的餐桌前，一邊享用晨間咖啡，或是在沒有人打擾的客廳，以及附近的教堂。你也可以在公園或樹林中散步。

在選定的地方靜下心來以後，心中想著天主注視著我，祂等我把心思專注在祂身上，如同依納爵在《神操》75 號中說



的。我求天主幫助我抽離自我中心，舉心向上，並求祂賜給我所需的恩惠。例如 2010 年的四旬期，我求天主讓我知道，祂對我們的友誼有什麼期待？我試著將注意力集中於天主——聖父、聖子和聖神，接下來就順其自然發展。我發現有時會出現之前提過的那種對話，但方式又不一樣。雖然那些思想浮現在我的腦海中，但我知道這種經驗和自言自語截然不同。

祈禱時，我會向天主提出一些請求。提出請求有助於在談話時保持專注，明白此時此刻為什麼想和祂在一起。所以，每次開始祈禱時，應將注意力放在要向天主祈求的意向。耶穌見到若翰的兩個門徒跟著他，便問他們說：「你們找什麼？」（若一 38）想像一下，當耶穌這樣問你時，你最自然的反應是什麼？從那樣的渴望開始祈禱，直到心中湧現另一種渴望。

請注意耶穌問的是私人的問題：「你們想要什麼？」他們必須坦誠回答這個問題。在故事中，他們脫口而出：「辣彼（師傅），你住在哪裡？」這聽起來好像有點敷衍草率。不過，耶穌真的邀請他們到他住的地方看看。於是，他們與耶穌的友誼之旅就此展開。你也許想知道耶穌是否關心你？那就直接開口詢問耶穌，然後等待他的回應。

當你真正開始祈禱時，祈禱其實是一件再簡單不過的事。祈禱好比兩個好朋友聚在一起消磨時光、分享各自的想法和感



受、彼此請求原諒也接受道歉、互相詢問意見也提出建議。祈禱就是兩個朋友互相陪伴，並察覺到彼此的臨在。你大概很清楚什麼是祈禱了，這些建議是要鼓勵你對自己有信心。

## 聆聽的藝術

聆聽他人並不容易。對方開始說話時，我們也一邊想著自己該如何回應。「對話」對大多數人來說，就是不讓談話冷場中斷，好比傳球時不讓球掉在地上一樣，反而不大注意對方的內心在想什麼。和別人談話時，如果我是帶著要盡力讓對話持續下去的心態，那麼我大半的心思或許都在想下一個話題，結果根本沒在聽對方說話。

另外，自我關注的傾向也常干擾聆聽。舉例來說，有個朋友聊起腰痠背痛的毛病，這時我也聯想到自己的經驗，而回應她說：「我知道那種感覺！」然後開始描述自己背痛發作的情況。我還告訴她哪些人曾經治好我的背痛，也提供一些改善的方法要她照著做。結果，那位朋友根本沒有機會分享背痛怎樣影響她的心情和生活。

當朋友開始傾訴內心深處的痛苦和悲傷時，也會讓我聯想到自己討厭的那些情緒，或者偶爾看不到一絲希望的那種感受。我想要盡快結束這個話題，所以我試著鼓勵朋友所有的不



愉快都會過去，不讓他繼續吐露心情。也許，他只是需要有人聆聽他說話。

聆聽的藝術並不容易學習，就連需要具備這項技能的人也未必學得會。我剛成為心理諮商師和靈修導師時，學習聆聽為我來說非常困難。在上面兩個例子中，我就是太在意應該如何回應，而無法仔細聆聽對方說話，因此常常忽略了對方所要傳達的內心感受。

我們往往因為助人心切，而無法好好聆聽。我成為督導之後才發覺這種急切的心態會阻礙聆聽，於是慢慢改掉分心思考如何回應的毛病。有一天，當我發現自己能夠真正去聆聽對方時，我們彼此之間的交流和對方流露出的信賴感，讓我深受吸引，而且深感榮幸；因為和對方的頻率相同，自然就能夠溝通了。我這麼做的時候，並沒有勉強自己達到目標。後來，我學習放掉想知道答案的心態，也不再急著找話題讓談話持續下去。不過，「想解決問題」的毛病卻很難改掉。直到今天，如果有人來找我做靈修輔導，當會談結束時內心還有一些問題無法化解，我仍然會為這種情況感到不安，心中不免納悶「我到底是哪裡沒做好」？

我們的文化似乎認為只要發揮聰明才智、心懷善意，就沒有解決不了的問題。所以，當別人向我們提出問題時，我們會



覺得只懷著憐憫心聆聽，還不算善盡己力。我發現用憐憫心和同理心去聆聽，是這世界最欠缺且亟需的能力。我認為聆聽的能力是天主最偉大的力量，祂希望我們能為這世界的需要，努力向祂學習。儘管我們一向這麼認為，但天主絕不是來替我們解決問題，或是處理善後。天主許諾賜給我們友誼，而在一生美好的歲月中，只要擁有天主的友誼，我就心滿意足了。

## 聆聽天主

如果我們無法聆聽他人，那麼也很難聆聽天主。耶穌曾說，愛近人就是愛天主的具體表現。聆聽近人時能夠不想到自己，是真正愛近人的一個標記。所以，如果我們無法這樣對待近人，那麼對天主就更做不到。我發現，想要學習好好聆聽別人，就要同時做到好好聆聽天主。

在本書中，你可以找到許多天主如何與我或其他人交談的例子。在每則例子中，所有「聽到」天主說話的人，至少能做到真正臨在當下，忘掉自己的憂慮。舉例來說，有位男士寫信告訴我：「我邊散步邊跟天主聊天，我告訴祂直到現在，我還是很難接受父親的過世，然後我立刻感受到天主的安慰。」他在跟天主傾訴內心感受的當下，同時經驗到治癒。

有一位女士是醫院的院牧，她的部門裡有醫生和護士。



有一天，五個年輕的病人相繼去世，讓她很不好受。部門的氣氛哀傷低迷，於是請她去安撫同事的情緒。她感到無能為力和憤怒。就在前往的路上，她開始對天主吶喊自己多麼生氣，而且大家對她的期望太高了。當她一踏進辦公室，一位護士立刻說：「院牧來了，帶來一陣清風！」前一陣子，她讀過一篇文章，作者把「憐憫」比喻為「氧氣」。就在那時，她體會到天主的臨在，也對天主充滿感謝，因為天主讓她向那位同事展現出「憐憫」。這位女士直接向天主表達自己的痛苦和憤怒，而且很快就透過護士說的話，感受到天主的回應。

一位年輕神父告訴我，有次他在聖堂裡體驗到自己深深愛著天主，於是他對天主說：「我愛祢！」就在同一時刻，他感覺到天主對他說：「我也愛你！」那時，他的內心充滿喜樂和感激，覺得無比幸福。可是，他的腦海中馬上浮現一個念頭：「我怎麼知道那就是天主？我可能是在跟自己開玩笑吧！」他第一次跟我分享聽見天主的回應時，他只記得自己很害怕，並且問了自己那個問題。我請他再去回想那次的經驗，他才明白正是那個問題趕走了當時的喜樂、感激和幸福的感受。當他對天主說「我愛祢」時，他是完完全全地臨在當下，因此能夠經驗到天主的回應。但在下一秒，他就失去了臨在當下的感受，而開始質疑剛才發生的經驗。當然，他也就與天主斷了聯繫。

我相信當我們專心投入當下的現實，而不是在擔心過去



或未來時，就是在聆聽天主。在這現實中，我們所遇見的遠遠超出眼目看到的一切；同時還察覺到令人心跳加快，並賜給我們希望和勇氣的「臨在」。天主臨在當下的這種覺察，可能突如其來，甚至令人心生恐懼。十四世紀英國神祕家朱利安（Julian of Norwich）身患重病，自知不久人世時，她聽到有聲音說：「一切都會好轉，一切都會安然無恙。」

## 如何知道自己正在聆聽天主？

「我怎麼能確定自己聽到的真是來自天主？」那位年輕神父這樣問我。在我的祈禱經驗中，我也曾經如此自問。因此我決定這樣做：祈禱一段時間之後，我會回顧祈禱的過程。我注意到我將天主的回應寫下來時，我很專注也很容易回想起發生了哪些事，以及天主想要對我說的話。除此之外，我對正在發生的一切感到興奮不已。我感受到天主真的和我面對面，並且引領我與祂建立更深的關係。我所「聽到」的，與我對自己、對天主的深刻認知是一致的。這些祈禱的時光，感覺上就像在閱讀小說、詩詞，或是關於祈禱和思考的書，我體會到「這麼講真是對極了，真是人生的寫照！」然後到了隔天，我還渴望繼續祈禱。

相反的，我注意到每當分心時，我都在自言自語，或是



在想像我正與某些人或某位讀者談話，這使我很難想起幾秒鐘或幾分鐘前發生的事。那時的我並不專心，思緒到處飄移。每當我停止分心時，才發現我並沒有在和天主談話，也沒有在聽天主說話。那種情形就像是剛讀完無聊的小說、索然無味的小詩，或是論祈禱的學理書，完全無法與生活產生共鳴。我根本不想繼續做這種祈禱。

從不同的祈禱經驗中，我得到一個結論，即祈禱中深刻體會到的一切，都是來自天主，其餘的則不然。透過這些經驗，我得到很強的直覺力，知道什麼時候我的祈禱是真實的、何時不是。這些說明你明白了嗎？

當我幫助那位年輕神父分辨他所聽到的是否來自天主時，我也提出了同樣的評量標準。我問他，如果繼續沉浸在「體驗天主的愛」中，接下來的祈禱會如何呢？他發現他會把注意力放在天主，而不是自己或其他問題上面。這樣就能達到他最想要的目標——與主親近。懷疑和問題反而會把他拉離天主，而非朝向天主。他的這些問題和疑惑並非真想找尋答案，真正的企圖似乎是要讓他更專注於自我，並且抱持懷疑的態度。這是非常清楚的標記，即依納爵所說的：「人類仇敵慣用的伎倆」（《神操》10 號）。

天主渴望與我們成為朋友，這友誼就像人與人之間的友誼



一樣，要互相信任、坦誠相待才能成長茁壯。天主希望盡可能向我們顯示祂自己，祂也要求我們這樣做。我們透過在祈禱中真誠坦率地向天主開放自己，來加深與天主的友誼，而目標是要達到在彼此面前完全透明。依納爵在《神操》第四週「獲得愛情的默觀」中詮釋這樣的觀念：

回想我所受的恩惠：造生、救贖及我個人所受的特殊恩惠，用誠懇的心仔細衡量一番。祂從祂所有的事物中給了我如何多，甚至願盡可能地按照祂聖意的安排，將祂自己也賞給了我。我今返心自問：從我這方面，按理智和正義的要求，應該獻給天主什麼？自然是將我所有的一切，連同我自己一同獻上。我今用極熱切的心情做此奉獻，說：

「主，請祢收納我的全部自由、我的記憶、我的理智，和我的整個意志。凡我所有或所占有，都是祢所賞賜的；我願完全奉還給祢，任憑祢隨意安排。只將祢的聖愛，和祢的聖寵賞賜給我，我便心滿意足，別無所求了。」（《神操通俗譯本》234 號，光啟文化）

這段話的意涵非常濃烈！天主想要跟我們分享祂的一切，但是卻無法如願，原因是出在我們並非天主，而且拒絕接受祂的自我啟示。天主希望我們把自己的一切跟祂分享，對祂完全

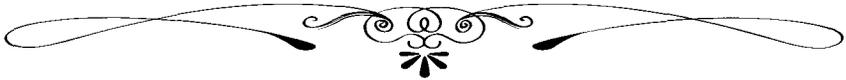


我想和你聊一聊：  
坦誠與主談心

的透明和信任。「主，請你收納……」表達出這種境界。我在寫這本書，以及當你答覆天主的邀請，與祂建立友誼時，我希望我們能夠一起朝這個理想邁進。

## Chapter 3

# 隱瞞祕密會破壞友誼



在上一章中，我引用了理察·羅素的看法：坦誠才是友誼的基石，而不是體貼。在本章中，我想要探討「隱瞞祕密」會對友誼及理性帶來哪些傷害。

### 隱瞞祕密的危險

戒酒無名會有一句口號是：「我們隱瞞多少祕密，就病得有多重。」每次聚會結束前，團體帶領人會問大家：「有誰今天很想喝酒呢？」這個問題是要給酒癮快要發作的成員，有機會公開承認想喝酒的慾望，而能得到團體的支持。

戒酒無名會的精神守則是，成員必須讓他人知道自己現在正面臨破戒喝酒的險境。戒酒十二步驟的精神守則，其實是要變得更透明坦白，才能將一塌糊塗的生活持續交託在天主手



中，並讓頭腦清醒，恢復理性。「隱瞞祕密」會危害酒癮者的理性與心智。

理性清醒代表我們能夠面對現實。對酒癮者而言，現實就是無法做到飲酒適量；一旦沾了酒，他們就無法控制還想繼續喝酒的衝動。若是順從想要「隱瞞祕密」的念頭，可能會退回到以前荒唐、不理性的想法，誤以為自己真能做到節制飲酒。

我認為這類的「隱瞞」除了造成成癮問題，還會危害心智與理性。我成為心理諮商師以後，清楚看到案主神經質行為的背後，往往隱藏著羞愧或不可告人的過去。那些事件令人無比沉痛，因此案主不願意去面對，而將那段經驗壓抑到潛意識裡。不過，有時案主清楚記得那個事件或祕密，卻極力想掩蓋過去，因而產生甚至加劇神經質或自我防衛的行為。

我們深入去了解近來天主教會爆發的性侵危機，有些高層似乎認為，為了保護教會或修會的聲譽，他們必須刻意掩蓋性侵兒童或青少年的可怖罪行。這個做法為受害者、加害者，以及原本試圖去保護的教會單位，都帶來了嚴重的後果。當他們回顧從前的做法，就會發現那些看似明智的處理方式，事實上完全脫離現實。在你自己的人生經驗中，也許會發覺當你開始隱瞞祕密，就已經與現實脫節。

你可曾留意過在家庭或團體裡刻意避談某些重要話題的情



形？修道團體可能會變得像諷刺漫畫中所描繪的英國男士俱樂部，那裡沒人敢說、也沒人敢做任何違反常規的事；即使那些常規不過是某些成員的怪癖或不良習慣。我們很難在這樣的團體中找到一群耶穌的朋友。

我也發現有的家庭無力面對眼前的問題，而故意視而不見，結果彼此間變得拘謹或過度客氣。舉例來說，大家都知道小君有憂鬱症，或是喬依有酗酒的毛病，卻沒有人敢說或敢做什麼來解決這個問題。也許有幾個家人私底下討論過這個情況，但是並沒有針對問題採取實際的行動。彬彬有禮比暴力橫行來得好；但是，家人之間僅有禮貌體貼，卻少了真誠和深厚的感情，你一定不認為這是個理想的家庭。

朝氣蓬勃的團體生活，其特點就在於真誠的對話；不僅是談論外面的世界，成員之間也要能彼此分享內心的感受。

話雖如此，但我們還是要記得坦誠說出的真話是無法收回的。戒酒十二步驟要求成員遵守保密原則，不得向他人透露聚會時分享的內容。你可以透露自己酗酒，但是其他成員沒有權力公開你有酒癮，這兩者不能混為一談。

有時候，說真話會成為殘酷人身攻擊的藉口。至少在美國就有一種不健康的心態，想要挖掘有損公眾人物形象的隱私。公眾人物很難躲避記者跟拍，無法保有自己的私生活。而在電



視脫口秀或實境秀節目中自揭難堪過往的人，多少都有點愛出風頭。不過，有些祕密我們必須守口如瓶，就算是最親密的朋友也不能透露半句。因為，別人相信我們絕不會告訴任何人，才肯說出心中的祕密。

我們需要把所有的事都告訴朋友嗎？當然沒有必要！但是，當我和好友相處時，如果正有個祕密困擾著我，那位朋友一定會察覺到有些不對勁。這時，至少可以跟朋友說：有一件令我煩心的事情，但我不能說出去，不過那件事跟我們兩人無關。這麼一來就能消除猜疑，如果那位朋友真是知己，他就能體諒你。

## 羞愧與隱瞞

隱瞞祕密會對理性和友誼造成傷害，什麼會讓人想要隱瞞呢？最常見的是羞愧感。在戒酒無名會的聚會中，有的人擔心別人會瞧不起他們，而羞於承認自己想喝酒。同是酒癮過來人的輔導員，也可能害怕失去權威，而不好意思在大家面前坦承自己想喝酒。如果我認為酗酒和憂鬱症是丟臉的事情，就很難說出自己的家庭或團體中有人遭遇這方面的問題，也不容易試著向對方伸出援手。

羞愧的感覺可能來自各種不同的因素。有的人會對自己的



外表感到丟臉，例如覺得自己過胖或過瘦、太矮或太高、身材不好或膚色不佳。我們的文化過度關注性方面的議題，因此女性可能對胸部的大小、男性可能對生殖器的尺寸而難為情。有些人對於自己出生貧窮，或教育程度較低而感到羞愧；也有人因為父母離異或醜聞纏身而感到丟臉。我相信你一定還能舉出更多例子。

不論我們對什麼感到羞愧，都想將它隱藏起來，即使在最要好的朋友面前也是如此。在理察·羅素的小說《布朗寧家的夏天》中，傑克·葛芬的父母自視甚高，一向以冷嘲熱諷的態度待人。葛芬對父母深感不以為然，因此盡量避免讓妻子蕎伊和他們接觸。當母親打電話過來時，他就把電話拿到房間裡，這樣蕎伊就聽不到他們的對話。但是，葛芬的父母確實介入了他們的婚姻。因為，他們早已對葛芬的心靈造成潛移默化的影響。蕎伊感覺到被葛芬排除在外，無法觸碰到他的內心深處。「隱瞞」傷害了他們之間的關係。我不打算透露太多內容，以免壞了讀者的好興致。我要強調的是，理察·羅素相當了解坦誠才是友誼的基石。

談話時若提到令我們羞愧的事情，一定巴不得趕快轉移話題。通常在這種情況下，談話的內容會變得侷限單調，因為得小心避開可能令人難堪，或是難為情的話題。參與談話的人會察覺到對話變得空洞無趣。「隱瞞」的確會危害友誼的成長。



## 卸下重擔

把心中羞愧的祕密說出來，會怎麼樣呢？戒酒無名會的成員若在聚會時坦白說出自己現在好想喝酒，於是想要喝酒的慾望似乎就減輕了，其他成員也會感激他們如此坦誠，並願意給予幫助。有位女士告訴我，她在酒癮者家屬互助會的聚會中，對大家說出內心真正的感受，那時她感到極大的釋放。這是她生平第一次說出自己的感受，也體會到別人以同理心來聆聽她的心聲。

在這樣的聚會中坦白說出心裡的感受，確實能夠鼓舞人心。在世界各地運用十二步驟的聚會中，我們都可見到這樣的坦誠表露。他們願意說出真心話，並從自己的成癮問題，或從親友成癮問題所造成的破壞中回歸正常，也有能力與他人建立深刻的友誼。

## 隱瞞影響與天主的友誼

某些我們覺得羞愧的事，也會影響到與天主的友誼。我們與天主的友誼是慢慢培養的。首先，你會感受到被天主吸引，然後想要更認識祂。當你得知天主慷慨無比地創造了世界和你，你會發現自己充滿熱忱且渴望祈禱。但過些時候，你卻開始懷疑：「聖人這麼想是對的，但對我也真是如此嗎？」當你



回想起讓你感到羞愧的那些事，於是內心揣測：「天主無所不知，祂必定知道我是個同性戀、父母離異的孩子、考試作弊的人等等。我真是瘋了才會以為天主想要成為我的朋友。」這時候你受到了誘惑，想要放棄祈禱，覺得自己不配得到天主的友誼。但要注意我在前面說過，你還沒有向天主敞開心門，告訴祂是什麼原因讓你感到羞愧。

你也許會說：「天主早就知道我所有的事情，所以我不必告訴祂什麼事讓我感到羞愧。」重點不在於天主知道哪些訊息，而是在於你是否夠信任天主，願意向祂吐露心事，並期待祂的回應。你該在意的不是天主知道了什麼，而是祂對那些事情的回應。所以，你要做的下一步就是把天主當成朋友，大膽冒險地對祂據實以告，然後看看這段友誼是否還維持不變。關鍵就在於要與天主培養友誼！我在前面提過，你可能覺得不配得到天主的友誼，因此想要停止祈禱。

如果你不告訴天主你在擔心什麼，你們之間的友誼只會變得越來越形式化，而且也會變得很無趣。有一位神父找我做靈修輔導，我發現好幾次的會談讓我感到很沉悶。當我回顧那種沉悶乏味的感覺時，我想起之前還很期待他來找我談話，因此想知道究竟是怎麼一回事。我和那位神父的交情不錯，於是開門見山地對他說，我發覺最近的會談變得有些乏味。結果，原因是他最近發生了一些事，卻不好意思跟天主說，所以好一陣



子沒有祈禱了。

我們和任何一位朋友交往時，都會遇到信任感的問題。要相信天主真的很有興趣和「我們這種人」成為朋友——像我們這種有著各種缺點和難堪過往的人，就是這些原因讓我們覺得自己不配得到天主，也不配得到任何人的友誼。如果我們不把握機會坦誠說出心裡的祕密，我們與天主、與他人的友誼就不可能成長。

## 天主鬆了一口氣

向天主坦白說出羞愧難堪的心事之後，你會發現天主大大鬆了一口氣。「你終於把積壓在心中的話說出來了，現在我們的關係向前邁進一大步，謝謝你對我的信任。」也許你聽到的不是這些話，不過同樣能察覺到如釋重負的語氣。

把心底的祕密說出來，天也沒有因此塌下來，你還會聽見天主這麼說：「我因為愛而創造了你，你做任何事都無法動搖我對你的愛。你會慢慢明白我是怎樣的天主。」這也讓我們清醒過來。

理性清醒就是確信天主愛我，包括我的缺點，而且無論我做什麼，都改變不了祂對我的愛。頭腦不清楚的人才會自以為



能左右天主的愛。當我覺得不配得到天主的友誼，而遲疑或不願告訴天主為何我感到羞愧時，就是自己預設立場，認定祂是怎樣的天主。換句話說，我已經認定天主不可能會喜歡像我這樣的人。這樣的想法真是太荒謬了！

當我們感受到天主無條件的愛，並信賴這份愛時，我們就開始相信天主，而不是自己憑空想像的那一位。因此，理性、信德以及與天主的友誼，這三者的關係密不可分，而且要透過坦誠相待才能日益增長。

我希望你能同意隱瞞祕密會傷害友誼的說法，假使你不認同，那麼接下來要探討的主題對你毫無說服力。我相信與天主的友誼就如同其他友誼一樣，都建立在相同的基石上。我們透過自我表露來加深與天主的友誼，這樣可以幫助我們逐漸擺脫纏繞我們的祕密，而能自由地與天主建立更深厚的友誼，並且獲得更豐富的生命（參閱若十 10）。

## Chapter 4

# 訴說你多麼受祂吸引



我們被某個人吸引時，就會找機會並用一些方式向對方表白，這是建立友誼的第一步。這時候總是既期待又怕受傷害，但為了展開友誼就得跨出這一步。先採取行動的人要冒受到傷害的風險，因為對方可能沒興趣跟你交朋友。

我們知道天主已經跨出了可能會受傷的第一步。天主創造我們是為了與我們為友，我們卻可以拒絕祂的好意。當我們發覺受到天主吸引，並向祂表達時，我們自己也踏出了第一步。你是否告訴過天主，你被祂吸引而且想要跟祂建立關係呢？這麼做的感覺如何？

### 你被天主吸引了嗎？

我相信所有的人都會被天主吸引。每個人都有過這種經



驗，有時內心會浮現一種無比美好的感受，並對「不知的那位」懷抱渴望。這種經驗可能突如其來、出其不意，後來才注意到眼前發生的一切。在小說、偵探故事、詩集、自傳——甚至是不可知論者的自傳，以及一般人日常的對話中，都可看到這樣的渴望。

我曾經獨自一人住在海邊。晚餐時，驚訝地看到一輪滿月從海面上升起。晚餐後，我到海灘上散步，月光如此皎潔明亮，我的影子就倒映在地上。我看見月光灑落在海面上，銀白色的浪花輕輕拍打著岸邊。我沿著海岸漫步，銀色浪花湧來又退去，我察覺到有種幸福美好的感受和一股渴望湧上心頭。那份渴望不僅是想繼續欣賞眼前的美景，而且還想要更多。

經歷如此美好的一刻，我心中對天主滿懷感激。英國本篤會士摩爾（Sebastian Moore）替我說出了心中的那份渴望，那是對「不知的那位」的渴望，我們稱之為天主的「奧祕」。那一夜的美景攝住了我，讓我暫時忘卻所有的煩憂。我感覺到自己被天主深深吸引，祂創造了這美妙的世界，並讓我一睹祂的奇妙化工。

我相信天主以這份渴望創造了我們，並使我們生存。天主總是試著引領我們進入更深的友誼。當我們對某樣事物感到驚嘆，例如那晚的月光，我們就察覺到對天主的渴望，以及內心



最深層的渴望——想要回應天主對我們的渴望。你也可以試著回想生命中是否有過類似的經驗。

## 「我的靈魂渴慕祢」

有許多《聖詠》都表達出對天主的深切渴望，例如：「天主，我的靈魂渴慕祢，真好像牝鹿渴慕溪水。」（詠四二2）  
《聖詠》六十三篇的語氣更為強烈：

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。（詠六三2）

《聖詠》作者毫無保留地向天主敞開心門，直接表露自己被天主深深吸引。他明白在沙漠中口渴的滋味，而將之比擬為對天主的渴望。接下來，他描寫這渴望獲得了滿足，有如享用盛宴一般。他對天主的渴望如此深切，無時無刻不惦記著祂。

這也鼓勵我們向天主表達自己多麼受祂吸引，我們可以用最貼近真實經驗的方式來向天主表白。對《聖詠》作者而言，沙漠中口渴的經驗最能表達出他對天主的渴望。你也可以用自己的話來形容你對天主的渴望。

我們若是明白自己的存在全繫於天主對我們的渴望，就更



容易懷著同樣的渴望來回應祂。不過我們對天主的渴望，與天主對我們的渴望相比，真是相形見绌。

當你嘗試表達天主對你的吸引時，我的好友康孟迪（John Carmody）的祈禱文可以給你一些幫助。康孟迪罹患了多發性骨髓癌，他在病逝前幾週寫下這段禱文：

你給我們兩條誠命，  
並將二者融合為一。  
我們應當全心愛你，  
並愛近人如愛自己……

天主，我愛你，我願意用一生來愛你。  
但我卻沒有好好愛你，不專且不純粹。  
然而自從真正認識你名號的含意，  
初次領受你細微的提示那日開始，  
我知道我唯一想要的就是你，  
人生也因此有了目標和順序。

愛你讓我得到許多恩惠，  
我該如何回報你的大恩？  
我應當時常思念著你、  
寄望於你、  
信賴你對我的照顧，

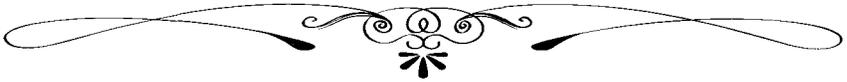


和祢傾注在我心中的愛，  
一生一世，  
直到天國來臨。

這位臨終者渴望天主的肺腑之言，多麼令人動容！「天主，我愛祢，我願意用一生來愛祢。但我卻沒有好好愛祢，不專且不純粹。然而……我知道我唯一想要的就是祢。」就算我們真的愛天主，坦白說我們都不夠用心，不專且不純粹。康孟迪把自己深受天主吸引，卻又矛盾的心情如實地告訴天主，我們也可以這樣做。

## Chapter 5

# 訴說你的恐懼



我們不大容易承認內心的恐懼，就連對朋友也難以啟齒，這個情況在男性身上尤其明顯。如果你也有類似情況，那麼本章可以提供一些幫助。

雖然你身旁有朋友相伴，可是恐懼仍盤據你的心頭，這時除了聊聊內心的害怕，還有什麼更重要的話題？你若對縈繞心頭的恐懼閉口不談，可能也沒有其他話題好說；而且此時此刻的你，根本無法專心聽朋友說話。這是坦誠與否確實會影響人際關係的另一個例子。

如果你願意敞開心扉吐露內心的恐懼，也許你的朋友能夠專心聆聽，並對你的遭遇感同身受。這時，你體會到極大的改變，不再感到那麼孤單。大聲說出心中的恐懼，讓你鬆了一口氣，那種感覺就好像卸下肩上的重擔——坦誠地向別人說出自己的恐懼，我們才會感到如釋重負。這不僅是我的親身經歷，



我也在其他人身上看到：只要打開心門，跟天主訴說自己的恐懼，就會帶來極大的釋放。

## 在恐懼時祈禱的故事

你一定沒想到身經百戰的國王也會道出心中的害怕。在《聖詠》五十五篇中，達味聖王把所有的恐懼完完全全地告訴天主。

我的心在我胸內焦灼，  
死亡的恐怖籠罩了我，  
驚懼與戰慄侵襲了我，  
恐怖與煩惱淹沒了我。

我於是說：「但願我有鴿子般的翅膀，  
為能飛翔而去，棲身安藏！」

看，我必要逃往遠處，  
在荒涼的地方暫住；  
從速尋找一個避難所，  
避過這一場風狂雨暴。（詠五五 5-9）

達味必須非常信任天主，才能跟天主說：真希望能夠逃跑並躲藏起來。接下來，達味明確說出憂心害怕的原因。他說他能忍受仇人的嘲諷辱罵，而他現在懼怕的卻是友人的背叛。我



們經常發現，只要坦誠說一句實話，或說出部分實情，就容易把更多真話和盤托出。最後，達味才能這樣說：

將你的重擔卸交上主，祂必扶持你，  
祂絕對不會讓義人永遠動搖不止。（詠五五 23）

將苦惱與恐懼和盤托出之後，達味也得到了安慰。當你心中充滿恐懼時，可以把達味當作榜樣，坦誠地告訴天主到底你在害怕什麼。這樣，你會發現自己能更誠實地面對恐懼，也漸漸不再那麼害怕了。

有一次，我感到非常焦慮，卻不知道原因，整晚輾轉難眠。我試了幾種常用的方法想讓自己平靜下來，卻一點效果也沒有。最後，我用了平時建議別人的方法：把自己真實的感受告訴天主，結果很快就撥雲見日。原來我是在擔憂因誤會而失去朋友。我在跟天主傾訴的過程中，才發現自己對這件事確實反應過度。焦慮減輕了，於是我就能安然入睡。

有一次，耶穌和門徒——有幾個還是經驗老道的漁夫——搭船要到加里肋亞海的對岸，忽然間起了大風浪。

在當天晚上，耶穌對門徒說：「我們渡海到對岸去吧！」他們遂離開群眾，就照他在船上的原狀，帶他走了；與他一起的還有別的小船。忽然，狂風大



作，波浪打進船內，以致小船已滿了水。耶穌卻在船尾依枕而睡。他們叫醒他，給他說：「師傅！我們要喪亡了，你不管嗎？」

耶穌醒來叱責了風，並向海說：「不要作聲，平定了吧！」風就停止了，遂大為平靜。耶穌對他們說：「為什麼你們這樣膽怯？你們怎麼還沒有信德呢？」他們非常驚懼，彼此說：「這人到底是誰？連風和海也聽從他。」（谷四 35-41）

當你感到非常懼怕時，請記得這一幕。你並不孤單，只要呼求耶穌，然後看看會有什麼轉變。

## 天主的回應

有個朋友告訴我，他和主管發生衝突，主管不留情面的批評令他心有餘悸，而且變得非常退縮。後來，他跟耶穌說出自己的感受。有次祈禱時，他看見耶穌站在那位主管後面，告訴他說：「你可以從這次的經驗學到一些教訓。」當他再次回顧那個衝突事件和祈禱時，他有了更深的體悟，並深感安慰。

那個朋友還分享了另一個經驗：有一次老闆找他談話，他的工作、生計，甚至是自我認同都面臨威脅，因此坐立難安。



談完後，他感到整個人被恐懼吞噬，孤單又無助。他被深深的失敗感擊潰了，於是向天主求助。他在祈禱時經驗到自己處於風暴之中，而他所珍惜的一切都離他遠去。那種景象非常可怕，最後，他終於在孤單黑暗中看見了一道光。天主的臨在與陪伴，帶來安慰；無論失去什麼，天主絕不會離他而去。

每當我們感到害怕時，可以懷著深切的信賴轉向天主，把煩心困擾的事一五一十告訴祂。要記得耶穌曾說過：「所以，我告訴你們：你們求，必要給你們；你們找，必要找著；你們敲，必要給你們開。因為凡求的，就必得到；找的，就必找到；敲的，就必給他開。」（路十一 9-10）

## 害怕天主

有些人對天主的感受是害怕多過吸引。那該怎麼辦？我們很容易脫口而出：「那就把你的害怕告訴天主啊！」要你開口對朋友說出你很怕他，只有當你有把握對方不會大發雷霆時才敢這麼做。跟朋友說「你怕他」這件事，讓你變得更脆弱。因此，如果你害怕天主，你可以先花點時間回想你信賴天主、在祂面前感到安全的經驗。當你想起那樣的經驗，你就能告訴天主，你希望像從前那樣信賴祂，覺得很有安全感。這時，也許你就能跟天主說出害怕的原因。



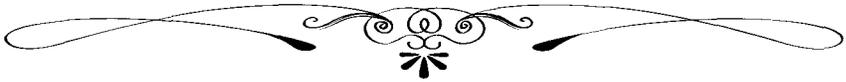
我曾經到一所大學演講，主題是「祈禱是與天主建立關係」。有位教授提問說：「我希望與天主的關係更親密。但我知道若是更親近天主，祂就會對有所要求，但我對祂的要求感到害怕。」我不假思索立刻回答說：「你可以把剛才的那些話直接告訴天主。」他又問：「我可以這麼跟祂說嗎？」我回答他：「這是你與天主的互動！所以，你可以對天主訴說心中的種種感受。」

不論什麼原因讓你害怕天主，你都可以說出來。要相信，天主很開心你說出真心話。在《馬爾谷福音》中，那個富少年不願放棄榮華富貴，於是憂悶地走了。其實，他可以直接跟耶穌說：「我做不到，但我還可以與你同行嗎？」很可惜的是他走開了，而沒有承認自己害怕失去財富（參閱谷十 17-22）。

當你對天主感到害怕時，可以想想耶穌鼓勵我們的話：「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）天主透過耶穌更加親近我們，我們對祂沒什麼好怕的。

## Chapter 6

# 訴說你的成就



有好事發生時，我們通常會想跟朋友分享，除非有某些原因而無法這麼做。那麼，我們常想到要跟天主分享嗎？以我自己為例，真的很少。不過，如果我們認真看待與天主的友誼，或許「跟天主分享」會成為我們的第一個念頭。

我們來看看耶穌派遣七十二位門徒外出傳教的例子（路十1-24）。完成使命之後，「那七十二人歡喜地歸來，說：『主！因著你的名號，連惡魔都屈服於我們。』」（路十17）請注意，雖然他們把功勞歸給耶穌，但他們還是非常渴望和耶穌分享「自己達到的成就」：「連惡魔都屈服於我們。」他們清楚知道因著耶穌的名號，才有能力趕走魔鬼。但是這層認知並不會減損惡魔屈服於他們所帶來的喜悅。耶穌似乎想同時強調這兩個層面，因而回應說：

我看見撒旦如同閃電一般自天跌下。看，我已



經授予你們權柄，使你們踐踏在蛇蠍上，並能制伏仇敵的一切勢力，沒有什麼能傷害你們。但是，你們不要因為魔鬼屈服於你們的這件事而喜歡，你們應當喜歡的，乃是因為你們的名字已經登記在天上了。

（路十 18-20）

## 友誼的相互性

我們在世上有能力做任何好事或有益的事，是因為時時刻刻仰賴天主的創造力及持續的渴望。對門徒而言，這表示憑藉著天主的大能，他們才得以打敗魔鬼。但是，這個真相並不排除另一事實，那就是門徒確實與天主的力量並肩作戰，於是能夠戰勝敵人。耶穌很清楚門徒與他一起完成了這項使命，門徒的參與是順利完成任務不可或缺的元素。路加繼續描寫耶穌內心的喜悅與歡騰。

就在那時刻，耶穌因聖神而歡欣說：「父啊！天地的主宰，我稱謝祢，因為祢將這些事瞞住了智慧及明達的人，而啟示給了小孩子。是的，父啊！祢原來喜歡這樣做。我父將一切都交給我，除了父，沒有一個認識子是誰；除了子及子所願啟示的人外，也沒有一個認識父是誰的。」



耶穌轉過身來私下對門徒說：「見你們所見之事的眼睛，是有福的。我告訴你們：曾經有許多先知及君王希望看你們所見的，而沒有看見；聽你們所聽的，而沒有聽到。」（路十 21-24）

門徒很高興能夠成功歸來，但如果他們覺得沒必要跟耶穌分享內心的歡喜，就沒有機會聽見耶穌表達，他很欣慰門徒因他的名完成了使命。

## 諸多顧忌

我們常常不好意思提到自己的成就，甚至不敢跟朋友分享。我們感到猶豫退卻，是因為擔心朋友會嫉妒我們、自嘆不如，或是怕朋友不把這些成就當作一回事，認為毫無意義。我們也會害怕這些成就讓自己變得驕傲自大。有時候過去遭遇的傷害——想跟他人分享時，卻得到冰冷、批判或憤怒的回應，常常令我們感到退縮，例如當你跟朋友說老闆給你加薪了，他卻回答：「加薪又有什麼了不起！」有許多原因讓你裹足不前，不敢跟朋友分享。

我們不敢跟別人分享成功的原因，也來自我們生活在競爭激烈的世界，我的勝利往往代表著對方的失敗。其中一個觀點是，世上的一切無法滿足所有人的需要，就連「成功」也要斟



酌分配。眾多畢業生中只有一位能上台代表致詞、高爾夫球錦標賽中只有一個冠軍、超級盃美式足球賽只有一隊贏家。如果我贏了，那麼看來你就輸了。一個人的成功，就代表另一個人的失敗。

但天主不是這麼看的，慷慨大方的天主讓人人都有機會做好事、獲得成功，並享有豐富的生命。凡事按照天主慷慨寬宏的眼光來行動，就越能懷著「足夠每人享用」的信念生活；我們也能更自在地分享自身的成就，同時幫助別人擺脫束縛，自由地分享成功。

我們沒有理由不能與天主分享生活中的歡欣雀躍及成就。我們不是在跟天主競爭，祂也沒有把我們當成對手。事實上，當門徒把內心的喜樂告訴耶穌時，正是給耶穌機會與他們同樂；耶穌也能藉機教導他們認識天主的救世計畫，以及他與天父的關係。

## 《聖詠》的例子

有些《聖詠》是作者或百姓在勝利、歡樂時所做的祈禱。例如《聖詠》八十七篇歌頌耶路撒冷（熙雍）聖城的榮耀，也許是民眾在慶祝熙雍成為天主聖城時所詠唱的詩歌。毫無疑問的，《聖詠》作者將聖城和其子民的成功全歸於天主。顯然，



作者也對聖城的榮耀感到欣喜自豪，當作人民勝利的標記。

上主喜愛自己的宮殿，  
是建築在一切的聖山。  
祂喜愛熙雍所有的城門，  
勝過雅各伯所有的帳棚。  
天主的聖城！人們論到你，  
曾經說了許多光榮的事……

論到熙雍，人要稱她為母親，  
人人都是在她那裡出生；  
至高者要親自使她堅定。  
上主要在萬民戶籍上留名：  
這些人也都是在那裡出生。

人們要在舞蹈時歌唱說：  
我的一切泉源都在你內。（詠八七 1-3, 5-7）

《聖詠》作者以耶路撒冷為榮，因為人們說許多顯赫的大人物都在這裡出生，而且耶路撒冷城在鄰近國家享有盛名，連敵國也曾聽聞。當他細數這些光榮時，並未忘記這全是來自天主的厚愛。也許，跟天主分享他多麼以耶路撒冷為傲，可以讓他時時意識到一切都要仰賴天主，而他仍然願意對天主訴說自己的榮耀。

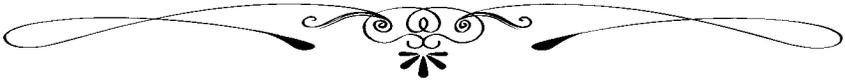


在你的生活中也能找到同樣的例子嗎？例如從母校寄來的校友刊物中，你讀到你的一個同學得到普立茲新聞獎，另一個同學關懷遊民不遺餘力，而獲頒州立貢獻獎。你覺得身為校友真是與有榮焉。你可以跟天主訴說這些感受，並留意天主給你什麼樣的回應。

成功開創一番事業、為朋友或家人的成功而感到欣喜，這些都可以成為向天主訴說的話題，也是另一種對天主坦誠以告的簡單方法。這種祈禱使我們貼近現實——我們完全仰賴天主而活，也讓我們更容易進入感恩的祈禱。

## Chapter 7

# 訴說你的悲傷



向天主訴說成功與喜樂，相當容易；但要坦誠說出悲傷難過的原因，就另當別論了。我們偶爾會感到心情低落，想想當你悶悶不樂、侷促不安、悲傷沮喪時，你試過和朋友聊聊這些感受嗎？如果有，那情況如何呢？

如果朋友能心懷同情和憐憫來聽你訴苦，那你真是幸運。當我們跟朋友或其他人訴說自己多麼難過時，通常他們只想給一些忠告，提醒還有人比我們更悲慘，或是反過來訴說他們自己的煩惱。

我相信大多數人都不是很好的傾聽者。一位主教在對教區神父講道時，他也坦承當別人向他傾訴遇到的困難時，他馬上就開始想解決的辦法。要找到能真正專注聆聽你的人，確實不容易。我們有時得跟朋友直說，現在我們需要的是他的聆聽，而不是立即給予建議。有時候，我們也需要朋友這樣的提醒。



## 向朋友傾訴

有些痛苦憂傷是來自於覺得沒有人了解，或是沒有人想了解我們。在我們的社會中，大多數人不懂得以同情心來傾聽他人內心的掙扎、煎熬，而這種情形更加深了痛苦的感受。悲傷，特別是深切的悲傷，常常伴隨著身陷黑洞卻找不到出路的孤獨感。當朋友懷著同情心聆聽，就代表他不怕被這黑洞吞噬。有這樣的朋友相伴，可為我們帶來希望。

《聖詠》作者一定察覺到天主就是這麼一位願意聆聽的朋友。我們來看看《聖詠》第六篇的例子：

上主，求祢不要在震怒中責罰我，  
不要在氣憤中懲戒我。

上主，我的體力衰弱，求祢憐恤我；

上主，我的骨骸戰慄，求祢醫治我；

我的靈魂萬分痛苦，

上主，何時才能結束？

我已哭泣疲憊，每天夜裡，

常以眼淚浸濕我的床鋪，

常以鼻涕流透我的被褥。

我的眼睛因憂傷而昏盲，

為了仇敵眾多甚感惆悵。（詠六 2-4, 7-8）



這篇《聖詠》是作者病重時祈求康復的哀禱。《聖詠》作者似乎認為天主讓他生病是為了磨練他，於是他祈求天主施恩，拿走他的病痛。儘管他認為生病是出於天主的磨練，但他依舊把自己的感受告訴天主，並詳細具體地描述出來：「我的骨骸顫慄。」他不怕責問天主：「上主，何時才能結束？上主，請祢回來援助我，因了祢的慈愛解救我。」（詠六 4-5）換句話說，他要求天主真誠對待彼此的友誼。他以強烈的情緒字眼，向天主細說他在夜裡受到的折磨。最後，他體會到天主俯聽了他的哀告：

作姦犯科的人快快遠離我，  
因為上主聽見了我的悲號；  
上主俯允了我的哀告，  
上主悅納了我的祈禱。（詠六 9-10）

另一個例子是《聖詠》第十三篇：

上主，祢把我全然遺忘，要到何時？  
上主，祢掩面而不顧我，要到何時？  
我的心情終日愁悵，要到何時？  
我的仇敵高居我上，要到何時？

上主，我的天主！求祢垂顧回答我；  
賜我眼目明亮，別讓我沉睡而亡。



免得我的仇人說：「我已打了勝仗！」

免得我跌倒之時，敵人歡欣若狂。

我今信賴祢的愛憐；

我心歡愉祢的救援；

我要向我恩主歌讚。

《聖詠》作者哀嘆遭受敵人攻擊時，天主卻不在他身旁。他接連四次呼號「要到何時？」懇求天主稍稍減輕他的痛苦。實際上，他表達出天主絕不會忘記他，讓他任由敵人擺布。如同《聖詠》第六篇，作者向天主哀求援助之後，似乎也得到了撫慰。

## 天主無所不知，我何必告訴祂呢？

這裡有一些好例子，向你示範如何讓天主知道你的悲傷，而且不被「天主早就知道你的感受」的想法阻礙。《聖詠》作者清楚知道天主明白所有的事，但這無關知識，而是關乎友誼。朋友或許很清楚你難過的原因，然而你若願意和他分享，那麼他會感到被朋友信任，你也會覺得自己好多了。跟天主的友誼也差不多是這樣。

天主關注的是你是否願意向祂傾訴內心的感受。所以，當



你悲傷或心情低落時，試著體會天主的臨在，祂正在看著你。然後，把你的遭遇一五一十告訴祂。別怕說真話，即使你很氣天主讓這些事發生在你身上，也沒關係。

十九世紀英國卓越的詩人霍普金斯（Gerard Manley Hopkins），他很熟悉悲傷抑鬱的滋味。他是耶穌會士，讀過神學，知道天主無所不知。然而，他仍願意對天主細數他的心境和遭遇，還花許多時間創作，將他的悲嘆表達在這首詩中。

我醒來，感覺到黑暗籠罩，而非白晝。  
多少小時，我們在黑暗中度過多少時間？  
這一夜，你看到什麼，心看見了；你走過的路！  
萬萬不要，曙光莫再遲延。

我言之有據。我說的多少小時，  
是指多少年，亦即一生。  
而我的哀嘆是數不盡的哀號，  
哀哭著像一封封無法投遞的信件，  
寄給摯愛的祂，活著啊！卻遠在他方。

我惱怒，怒火中燒。天主深奧無比的旨意，  
卻要我品嚐苦果：我嘗的竟是自己；  
在我內造骨補肉，我的血滿是詛咒。



自我發酵的靈魂是酸腐死寂的麵團。  
我看到喪亡的人就像這樣，災禍臨到他們身上，  
如同我是我自己的災難，他們汗流浹背；更加悲慘。

1883年6月25日，因傷寒去世的前六年，霍普金斯寫信給朋友迪克森（Robert Dixon）：「我在一切事上，包括我寫的詩，都看不到確切的希望。有時候，我真為此感到悲傷痛苦，但這是天主的旨意……」在霍普金斯一生歲月中，沒有任何描寫日光的詩作。他晚年時到愛爾蘭的都柏林教書，他不僅要忍受那裡的天氣、資質駑鈍的學生，還得忍受遠離家人和故鄉的鄉愁。有時候，他感到天主不在身邊，從這段詩中可以清楚看出：「哀哭著像一封封無法投遞的信件，寄給摯愛的祂，活著啊！卻遠在他方。」

霍普金斯並不羞於向天主吐露內心真實的感受。在這首和其他詩作中，他讓天主知道藏在心底最深處的祕密和苦惱，甚至接近絕望的心情。在另一首抑鬱的十四行詩中，他向天主和聖母抱怨：「撫慰人心者，在哪裡？祢的安慰在哪裡？瑪利亞，世人的母親，妳的慰藉在哪裡？」對天主，我們不必迂迴閃躲；我們可以向「摯愛的祂」傾訴一切，即使天主好像遠在他方。霍普金斯跟天主傾訴內心的痛苦，並從中得到了安慰。我們從他哀痛陰鬱的詩作中得知，這慰藉絕非廉價的恩寵。



## 施慰天主的臨在

根據我的經驗，願意向天主傾訴悲傷和痛苦的人，往往可以體會到天主帶著同情和理解來聆聽他們。我在第二章提過有位男士寫信給我，他分享說：「我經常邊散步邊跟天主聊天，我告訴祂直到現在，我還是很難接受父親的過世，然後我立刻感受到天主的安慰。」他知道天主無法改變父親已經去世的事實，然而他感受到天主懷著愛與憐憫聽他訴苦，並帶給他慰藉與希望。

只要跟天主這樣談過之後，我們就可以繼續往前走，對霍普金斯來說也是如此。不過，這是個艱難的課題，因為我們必須拋開天主會替我們解決問題的既定印象。那些願意對天主吐露真心話，傾訴內心的陰鬱悲傷和絕望感受的人，他們會發現如今能與天主為友，享有這段深厚的友誼，是因為拋棄了對天主的錯誤印象。

我們在猶太裔荷蘭籍作家希樂森（Etty Hillesum）的日記中：*An Interrupted Life: The Diary, 1941-43*，看到和天主坦誠來往的例子。這本日記記錄了希樂森在阿姆斯特丹的最後一段時光，後來她被解送到奧斯維辛集中營，關進毒氣室殺害。

我們從這本書中看到她在那段黑暗的日子裡，與天主建立了親密深厚的關係。她一次又一次向天主傾訴她的心情和想

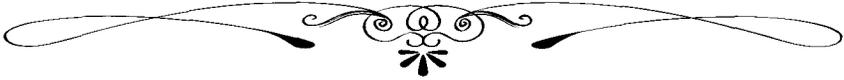


法，真誠地揭露了內心的軟弱與力量。有一次，她開口告訴天主她感到非常焦慮，最後她說：「天主，和祢談過之後，我開始感到些許的平靜。」希樂森跟霍普金斯一樣都能真誠地和天主交談，於是她得以再度展顏歡笑、享受人生，儘管四周盡是地獄般的黑暗，到最後將她吞噬。

我並不是提倡用祈禱取代其他方法來治療悲傷和憂鬱症，有這些情況的人也許需要求助醫師或心理諮商師。如果朋友願意懷著同情心來聆聽他們，這樣對他們也很有幫助。我要特別強調的是，把天主當作好友，和祂談心說話，會帶給你無比的安慰和生命力。當你面臨人生的黑暗時刻，我真心期盼這些方法能幫助你親近天主，與祂成為朋友。

## Chapter 8

# 訴說你的小心眼



如果你沒嫉妒過別人，那你真是幸運。我們多半都不敢自誇不曾嫉妒任何人。許多廣告商似乎早就預料到嫉妒心無所不在，因此廣告上都是俊男美女的畫面，他們看起來比我們幸福美滿、成功順遂，這樣好慫恿我們去購買使他們卓越出眾的那些產品。嫉妒常有助於振興經濟。

一個極具影響力的暴力理論主張，人想得到某樣事物的慾望是透過模仿而來的；別人想要某個東西，我們也想要得到，甚至會用暴力的方式來取得。嫉妒可能正影響著你。你願意向天主坦承心中的嫉妒嗎？

這並不是件容易的事，我們沒有人願意承認自己嫉妒別人。嫉妒使我們變得心胸狹窄又自私。「朋友開心的時候，我應該替他們感到高興，而不是眼紅、見不得別人好。」如果我告訴最要好的朋友我很嫉妒她，那她會怎麼看我呢？我們不希



望自己成為別人眼中既小氣又自私的人。然而，如果我們夠誠實，就不得不承認自己氣度狹小，時常嫉妒別人。我們能跟天主說這些嗎？

## 《聖詠》七十三篇

《聖詠》作者對嫉妒有深切的體會。

天主待正直的人多麼美善，  
上主對心裡潔淨的人亦然！  
我的腳幾乎要跌跤，  
我的腳險些要滑倒，  
因我看見惡人安寧幸福，  
就對驕橫的人心生嫉妒。

原來他們總沒有受過重創，  
所以他們的身體健康肥胖；  
他們沒有別人所受的憂傷，  
也沒有常人所遭遇的災殃。（詠七三 1-5）

這不免讓人聯想到，這位作者大概經常收看吹捧富豪生活的電視節目。你在讀這段《聖詠》時，有沒有認出自己也是如此呢？如果你覺得心有戚戚焉，那你是否跟這位作者一樣願意



敞開心，坦誠地向天主祈禱呢？

接下來，他對天主訴說那些人多麼傲慢殘暴，然而他們卻飛黃騰達、功成名就。然後，他說：

的確，我白白清心寡欲，  
我徒然洗手表白無辜。  
我時時遭受鞭擊，  
也天天遇到責斥。（詠七三 13-14）

你有過這種感受嗎？就算你事事都做對了，可是卻徒勞無功。《聖詠》作者願意將他真實的感受告訴天主，他也真的這麼說：「我正直清白，除了痛苦卻得不到任何回報。」請注意接下來的發展，這番坦誠之後似乎讓他的心境有所轉折。

幾時我的心靈遭受酸苦，  
刺痛也會進入我的肺腑。  
原來是我愚昧毫無理性，  
在祢面前竟然好像畜牲。  
  
但以後，我要常與祢同處，  
祢已經握住了我的右手。  
祢要以祢的聖訓來領導我，  
最後引我進入祢的榮耀。



在天上除祢以外，為我還能有誰？  
在地上除祢以外，為我一無所喜。  
我的肉身和我的心靈，雖已憔悴；  
天主卻永是我心的福分和磐石。（詠七三 21-26）

他對天主坦誠說出內心的感受，於是他能漸漸平靜下來，對自己的處境感到釋懷。他明白天主與他同在，為他這樣就足夠了。在這真誠祈禱的過程中，他內心的嫉妒早已消失得無影無蹤。

## 你去，也照樣做吧！

嫉妒只不過是我們內在中一個不怎麼可愛的特徵，其他還包括惡毒、自私自利和自怨自艾。如果朋友或另一半身體不適，我們可能會氣他們為什麼生病。當配偶病重，飽受痛苦折磨而想求死時，我們會感到氣憤；當罹患阿茲海默症的朋友不斷重複詢問相同的問題時，我們也會很生氣。

我們意識到自己有這種小心眼的心態時，真的很不喜歡這樣的自己。但對自己感到厭惡的這種經驗，有多少次真能使我們改變心態呢？就我觀察，實在少之又少。

當我懊惱無法成為自己所期待的那種人時，這種念頭只



會讓我自責，而不是使我轉變心念。這些性格特徵早已根深柢固，自責卻使我一直專注於自己。儘管我是在抨擊自己，但焦點還是集中在我身上，而這麼做最令人性的仇敵沾沾自喜。結果一切都沒改變，我還是把注意力放在自己身上，而不是專注於天主。這聽起來是否似曾相似？我們可以效法《聖詠》作者，從他身上學到許多道理。

《聖詠》作者坦白告訴天主：他嫉妒那些惡人，因為他不像他們那般飛黃騰達。當他將這些狹隘的心態轉為祈禱時，便帶出了正面的想法。他把注意力從自己轉移到天主，於是他漸漸平靜下來。我們可以說，他的內心開始轉變了。我也發現，把心中的這些感受坦白地告訴天主，求祂幫助我們去超越，便可以把關注的焦點從自己轉移到天主身上。在這個過程中，我的內心也有所轉變。藉著天主的恩寵，我變得不再那麼愛嫉妒、心胸狹窄和自憐。

我們會一而再地發現，對天主說出真心話，不論那真相多麼令人厭惡，不但可以將我們從自我關注及愚蠢的行徑中抽離，而且使我們朝著成為原本受造的模樣，即成為天主肖像的目標前進。

## Chapter 9

# 訴說你的生氣與憤怒



你是否有過覺得被生命愚弄，或被別人耍得團團轉的經驗？你一向注重身體健康，留意飲食均衡，而且從不抽煙，結果卻得了癌症。你被人誣陷，卻無法說服別人相信自己的清白。你的配偶突然過世，你得獨自照顧孩子，處理生活中大大小小的事情。你自然而然想問：「為什麼是我？」但你想過要告訴天主你有多麼心煩苦惱嗎？

「我主，祢為什麼依舊沉睡？」

《聖詠》作者曾對天主訴說他們遭遇的處境並不公道，《聖詠》四十四篇就是很好的例子。以色列民族遭受敵人無情的襲擊，這篇是作者及百姓在遭逢國難之際所做的哀禱。

在第一段中，作者告訴天主，人民聽聞過以前天主為他們



所行的偉業。在第二段中，他提到了百姓總是誇耀天主曾經協助他們戰勝敵人。接著，作者語氣一轉，開始抱怨起天主來。

然而現今祢拋棄我們，使我們蒙羞受辱，  
祢也不再與我們的軍隊，一同出征為伍；  
反而使我們在敵人前，轉身敗走，  
讓那些憎恨我們的人，劫奪俘虜。  
祢使我們有如待宰的羔羊，  
祢使我們漂流而逃亡異邦；  
祢將祢的子民賤價出售，  
祢由售價並未多獲財富。（詠四四 10-13）

《聖詠》作者在前面提到藉著天主的手，以色列才能屢屢得勝。現在他說，百姓如今得承受巨大的苦楚，全都是天主的錯。或許有人猜想作者會說，以色列人民因為犯了罪，才失去天主的眷顧，然而接下來並不是往這個方向發展。他告訴天主，他們的命運不該如此悲慘不公。

我們雖然從未把祢忘記過，  
從來沒有違背過祢的盟約，  
但我們身受了這一切災禍。  
我們的心志從來沒有萎靡退縮，  
我們的腳步也未偏離祢的正道；



但祢竟將我們拋棄在野犬的邊界，  
以死亡的陰影把我們遮蓋……

我們卻是為了祢，時常受傷受戕，  
他們竟將我們視作待宰的群羊。（詠四四 18-20, 23）

然後，他似乎在對天主吶喊：

醒來！我主，祢為什麼依舊沉睡？  
起來！祢不要永遠把我們拋棄。  
祢為什麼掩起祢的慈顏，  
不顧我們的痛苦和辛酸？  
請看，我們的靈魂已俯伏在灰間，  
我們的身體已緊貼於地面。  
求祢站起來，援助我們，  
因祢的慈愛，拯救我們。（詠四四 24-27）

《聖詠》作者堅稱他們始終信守與天主立的盟約，實在不該遭遇如此不幸。事實上，他們受苦正因為他們對天主忠誠，天主才是背信違約者。因此，《聖詠》作者催促天主醒過來，起來拯救他們，並提醒天主「堅定不變的慈愛」是祂與以色列建立盟約關係的標記。

如果你曾覺得生命待你不公平，你循規蹈矩做了各種好



事，卻都徒勞無功，這時你可以把這篇《聖詠》當作範本，教你如何向天主傾訴。不過，你可能還是覺得難以啟齒。

我們面對生命的創傷和失望時，有時並不容易把心中的憤怒、不滿表達出來；於是我們對自己說：別人的遭遇更悲慘，或天主知道什麼是最好的安排。但事實上，我們的确感到憤怒。這時表現出來的可能只是些微沮喪，我總是看見事情的黑暗面，並不期待會有轉機。或者，我憎恨那些過得比我好的人，而我給別人的印象是時常生氣。隱藏憤怒的情緒會導致胃潰瘍等疾病；我能繼續做好日常工作、每個主日去參加彌撒，但生活卻變得索然無味。我從來沒有跟天主好好聊過內心的感受，也未曾發現自己實在痛恨生命發給我的這副牌。

《聖詠》作者鼓勵我們把心中真正的感受告訴天主，儘管我們可能感到畏縮，不敢如此直接、坦白地向天主表達。當這些憤怒的情緒湧上心頭時，坦誠以告的方式可以幫助我們澄清誤會，化解與天主之間的不愉快。這也表示我們願意把天主當成朋友，非常信任祂。

## 「你好像是一條不常有水的溪流」

耶肋米亞聽到天主召喚他成為先知時，他回答說：「哎呀！我主上主！你看，我還太年輕，不會說話。」（耶一6）耶



肋米亞把事實告訴天主，他覺得自己無法勝任這項任務。但天主不同意這番推辭，耶肋米亞最後接受了天主的召叫。

耶肋米亞把天主的話傳達給國王和宗教領袖之後，卻慘遭侮辱、監禁和死亡的威脅，他的人生過得並不愉快。在耶肋米亞對天主的一些抱怨中，也表達出他內心的痛苦。以下舉出兩個例子。

上主，幾時我與祢爭辯，總是祢有理；但我仍願與祢討論正義：「為什麼惡人的生活總是順利，一般詭詐極惡的人總享安寧？祢栽植了他們，他們就生根滋長，結出果實；他們的口離祢近，他們的心卻離祢遠。至於祢，上主，祢是認識我和了解我的，祢考察了我對祢的心意。」（耶十二 1-3）

耶肋米亞告訴天主，他很氣憤惡人萬事亨通，而他卻多災多難。許多善良無辜的人生活過得非常悲慘，他們可以把耶肋米亞當作模範，向他學習如何跟天主訴說自己的憤怒和痛苦。霍普金斯在這段《聖詠》中聽見了耶肋米亞的抱怨，因此他才有勇氣向天主表達心中的苦楚。他一生飽嘗痛苦折磨，詩作中從未透出一絲日光。

上主，祢確實是公正的；若我與祢爭論，我所尋求的無非也是公義。



為什麼罪人總是飛黃騰達？  
為什麼我的努力總是換來失望？

祢是我的仇敵，也是我的朋友，  
我想知道祢對我做了什麼差勁的事？  
擊垮或打敗了我？酗酒和邪淫的奴隸  
遊手好閒卻萬事亨通，勝過我畢生的努力。

主啊，生命因祢而存在。祢看，田埂和樹叢下  
綠草如茵，恰似棋盤。清風徐來，細葉芹隨風搖曳。

鳥兒築巢育雛，而我費盡心力卻一事無成；  
歲月見證我的無能，無法孕育啟迪人心的作品。  
生命的主宰！求祢賜下雨水滋潤我心田的根苗。

霍普金斯把耶肋米亞當作榜樣，他告訴天主：「我這一生全為祢而活，祢雖然是我的朋友，但祢對我竟比仇敵待我還要差勁。」你曾有過這種感受嗎？你可以如此坦白地告訴天主嗎？也許，你下次生氣時，也可以試著這麼做。

現在，來看看第二個例子。

祢的話一來到，我就吞下去；祢的話便成了我的喜悅，我心中的歡樂，上主，萬軍的天主！因為我是歸於祢名下的，我從沒有坐在歡笑者的集會中一同



取樂；我卻依祢的指示獨自靜坐，因為祢使我憤怒填胸。為什麼我的痛苦如此久長，我的創傷不可醫治，痊癒無望？祢於我好像是一條不常有水，而變化無常的溪流！（耶十五 16-18）

耶肋米亞稱天主為「一條不常有水的溪流」，許下美好的承諾卻不曾實現。耶肋米亞顯然動怒了，他怒斥迫害他的人，甚至對天主表達內心的氣憤。

你對這些祈禱有什麼看法？很多人感到畏縮，不敢把這些話告訴天主。但我認為這樣的祈禱，正代表著與天主的關係非常親近密切。不論《聖詠》作者或耶肋米亞如何抱怨天主，他們並沒有不再愛天主，或是對祂失去信賴。他們似乎都能感受到天主對他們的愛與信任。

## 為傷害我們的人祈禱

你是否曾經對某個人非常憤怒，甚至想傷害對方？如果你有過這種經驗，那麼問問自己，你敢不敢把這樣的想法告訴天主？當我怒火中燒時，往往最後才想到要祈禱。不論是在心中憤怒吶喊，或是開口大聲咒罵，我從來沒有像耶肋米亞和《聖詠》作者一樣在祈禱時表達出來。他們在祈禱中高聲咒罵敵人，有時也會對天主發脾氣。這些祈禱讓我省思：我是用什麼



方法來處理我的憤怒呢？

我的理智認為「生氣」是一種未經我允許，就突如其來的情緒；但我的感受卻不這麼認為。當我在氣頭上，對別人發火甚至遷怒別人時，我對這個行為感到羞愧。我的自我形象因此蒙上汙點；我覺得別人開始用嫌惡的眼光看我，我也認為自己有罪。

我對生氣有這樣的反應，是因為受到家庭教育極大的影響。我們家認為生氣就是必須去辦告解的罪過，尤其是對我的妹妹、母親或父親發怒。因此，直接對別人發脾氣，讓我感到很不安；就算只是告訴朋友我對某個人非常生氣，我也會很不自在。我當然會表達怒氣，但就算有充足的理由動怒，我一點也不認為生氣是理所當然的。我可以在事後向天主懺悔我發了脾氣；但我很難在盛怒當下，告訴天主我有多麼氣憤。你們很多人可能也遇到同樣的困難。我雖到了老年還在學習，這就代表我們都還有希望。

## 讓天主轉化我們

憤怒和攻擊是我們本性的一部分；面臨危險時，我們與生俱來「迎戰」或「逃離」的本能反應。攻擊的燃料是憤怒，這是天主賜給我們用來面對危險的能力。因此，我們內在的攻擊



驅力，也是天主看了「認為好」的一項創造。再者，對不公不義感到憤怒，有助於糾正錯誤。所以，我對生氣感到羞愧難堪的反應，代表我沒有好好珍惜天主的美好恩賜。

憤怒本身並非邪惡有罪的。然而，憤怒和攻擊可能會給自己或他人帶來不好的結果。當我勃然大怒時，也許會傷害到別人，包括無辜的人。有一次，一陣莫名的怒火突然湧上心頭，結果我對好朋友說出難聽又傷人的氣話，這件事令我感到畏縮。我覺得難堪羞愧，因此不願意讓天主知道我在生氣；很顯然的，這使我無法妥善運用憤怒與攻擊的本能。撰寫本章或許能讓我們得到一些幫助與智慧。

對我很有幫助的方法是：把心中生氣的念頭或不滿告訴天主。舉例來說，開車時遇到那些衝動、橫衝直撞的駕駛，總是讓我很生氣。我慢慢試著讓天主知道我正在氣頭上，然後一步步聊到真正惹惱我的那件事。通常我會語帶幽默地說：「我又生氣了，但我好像不是攻擊型的人啊。」雖然如此，我還是會坦誠表達心中的想法。我注意到我開車時原本會有的那些反應已慢慢轉變；我生氣的次數好像減少了，不再那麼激動。我也告訴天主哪幾種行為特別容易惹我發怒。我同樣發現生氣的情況變少了，有時也會用截然不同的態度去面對惹我發怒的那些人。雖然我約束自己不要把怒氣表現出來，但和天主談談心中的憤怒，確實會產生正面的效果。



我沒辦法開口對天主說：我希望傷害我的那些人遭受痛苦。但實際上，我曾經想報復那些傷害過我的人。然而，耶肋米亞卻能夠告訴天主，要天主出手消滅他的敵人。《聖詠》作者也能夠開口跟天主說，讓他們的敵人遭遇可怕的浩劫。我認為其中最可怕的是出自《聖詠》一三七篇，一開始的描述是：

當我們坐在巴比倫河畔，  
一想起熙雍即淚流滿面。（詠一三七1）

但結尾卻是這段驚悚嚇人的字句：

你這只知破壞的巴比倫女子！  
誰若依照你加給我們的災殃，  
也照樣報復於你，他就得福祺。  
誰若抓起你的嬰兒幼子，  
摔在磐石上，他就得福祺！（詠一三七8-9）

這篇《聖詠》是一首淒美的哀禱！以色列子民被俘虜到巴比倫充軍，巴比倫人卻要他們唱歌奏樂，但淪落異鄉的他們實在無心歌唱。我們讀到最後那幾行時，多半會感到心驚膽跳。日課經中若選用了《聖詠》一三七篇，往往會省略最後一節，這證明了那段話多麼令人不安。我們會有所顧慮，但《聖詠》作者顯然可以毫無顧忌地把所有的念頭都向天主傾訴。他向天主說出這些話之後，我不禁想知道究竟結果如何？



《聖詠》作者要求天主報復他的仇敵，但他向天主這樣祈禱之後，也許就不會真正用暴力激烈的手段向敵人尋求報復。我們可以從《聖詠》第十三篇，找到另一個答案。《聖詠》作者氣憤難平地抱怨天主，還要讓他受苦到什麼時候？但最後他卻這麼說：「我今信賴祢的愛憐；我心歡愉祢的救援；我要向我恩主歌讚。」（詠十三6）向天主訴說內心的氣憤，對他確實很有幫助，而且使他更信賴天主。

## 在生氣時祈禱的小故事

我想起一位年輕小姐，她正在籌備婚禮時，最摯愛的父親卻驟然離世（為了保護當事人，我對一些細節稍做修改）。有一天，她經過教堂，再過不久她就要在那裡舉行婚禮。她想到了自己再也無法挽著父親的手步上紅毯，突然間感到悲憤不已，於是開始埋怨天主為什麼帶走她的父親。她對天主說，如今她只能一個人走紅毯，所有來賓都會看到天主這麼狠心，竟讓她的父親如此早逝。

她非常驚訝自己居然生了這麼大的氣，還很直接坦率地跟天主說出心中的不滿。後來她注意到自己的心情好多了。我問她：「當妳滔滔不絕地埋怨天主時，天主有什麼回應呢？」她回答說：「祂在聆聽，我知道祂帶著同情心聽我說話。我覺得



有人傾聽了我的心聲。」本來想在婚禮中讓天主難堪的那個念頭，她也不再提起了。

耶穌會的亞夫思基神父（Stephen Yavorsky）幾年前寫過一篇文章，他提到自己難以原諒在盧安達結識的那些朋友。他在吉加利地區投入大筆資金興建一座靈修中心，但他們接近他就是為了騙取財產。當他發覺被騙時，心中氣憤難平，恨不得把他們全都殺了，甚至連方法都想好了。

有一天，他在祈禱中看到自己也被釘在十字架上，就在耶穌的身旁。耶穌正要開口寬恕迫害和嘲笑他的那些人。這時，亞夫思基發現欺騙他的那個人就站在人群中。他對耶穌大喊不要這麼做，因為那些人不配得到寬恕。接著，他發現自己變成了十字架底下圍觀的民眾。耶穌渴望所有的民眾都同他一起走上寬恕的十字架，但亞夫思基卻不願意。

下一幕，他又回到了耶穌身旁。耶穌懇求他一起寬恕民眾，但他還是辦不到。最後他終於能夠對耶穌說：「我會看著你，而你注視著他們。」因著這小小的讓步，他覺得自己的心開始軟化。一段時間之後，他慢慢能夠原諒騙取靈修中心的那些人。

耶穌會的一個弟兄告訴我，他曾對另一位弟兄非常憤怒不滿，氣得想打他一頓。於是，他想像耶穌坐在他的對面，他對



耶穌說出內心的感受。耶穌問他：「我是你最好的朋友嗎？」  
「當然是啊！」「可是，喬也是我的朋友。」他對喬的態度因此有了轉變，雖然一開始只是些微的改變。

另一位耶穌會弟兄告訴我，有一次他對天主非常生氣，所以對天主說了這番話：「祢是神，祢比我大。事實就是如此，所以這一局一定是祢贏。不過我告訴祢：如果我換作是祢，我絕不會這樣對祢。」說完後，他感到放鬆舒坦許多。

這些小故事說明了坦誠告訴天主心中的憤怒時，會帶給我們什麼轉變。當我們專心投入地與耶穌交談，主耶穌的態度便會顯露出來，我們會正視到自己需要改變，或認出自己沒有能力去改變，於是向祂求助。那位《聖詠》作者對仇敵滿腔憤恨，甚至想把巴比倫的嬰孩摔在磐石上，我由衷希望他跟天主訴說心中的氣憤之後，心境能夠有所轉變。向天主表達心中有一股想殺人的怒火，並察覺到天主一直在聆聽，我們的心念就會開始改變，至少能夠隨著時間慢慢轉變。這樣的結果一點也不令我感到意外。

我們真心誠意地跟天主說話時，就不得不用天主的態度去對待得罪我們的人。當我體驗到天主正在聆聽我的憤怒，我會逐漸明瞭天主愛我的仇敵，和祂愛我一樣多。因此，在祈禱中坦誠訴說生氣和憤怒，我們的心境會開始轉變。若是不讓天主



我想和祢聊一聊：  
坦誠與主談心

知道我們心中真正的想法，我們就不可能被轉化。

撰寫這一章最大的收穫是，幫助我在怒氣爆發時立刻讓耶穌知道，並祈求援助。我希望本章對你也很有幫助。

## Chapter 10

# 訴說你對性的看法



「性對我們與天主的友誼，有什麼關聯？在我看來，性會阻礙友誼發展。」幾年前，我可能會這麼回答，並且被這個題目吸引，希望可以找到有助於處理性衝動的一些方法。我希望本章同樣能激起你的興趣，幫助你克服內心的猶豫，把性帶進你與天主的友誼。

花點時間想想，你一向怎麼面對性的議題？在你的經驗中，性是一份禮物？還是一個麻煩？你與天主來往的過程中，是否遇過和性有關的問題？你曾開誠布公地跟天主談論你的性別認同、性衝動、性幻想和性吸引力嗎？

### 對性感到矛盾？

我想有許多人和我一樣對性感到矛盾。不管在過去五十年



中，性革命如何改變了西方世界，我們大多數人還是對性感到不自在，尤其與天主談性的時候。我們的矛盾來自許多方面：有多少父母欣然接受孩子詢問男生與女生的不同？有多少人可以一派輕鬆地解釋嬰兒是如何來到世界上？雖然小孩子本來就對一切感到好奇，但他們很快會察覺到性是個棘手的難題。

宗教教育課的老師在討論這個話題時，通常不是那麼自在。此外，宗教課程往往把性看成必須謹慎處理的議題。從小到大，我從沒聽到教會神長或學校師長曾經這樣表達：天主很高興造了有性特質的我們。宗教教育課程對性方面的教導，只有結婚前哪些事情不能做。性好比一條通往地獄的道路，所有婚姻之外的性行為都是大罪。因此，我們對性的認識真是少之又少。我們老一輩的人並非在自在談性的時代中長大。

1960年代的性革命運動之後，年輕人對性的學習有了不同的經驗。我與年輕一代接觸的過程中，感覺到他們對性也有些不自在。但原因和以往截然不同，或許其性質全然不同。

時下年輕人對性似乎懂得更多，這裡的「懂得」是指從親身體驗得來的知識。統計數字指出兒童和青少年性好奇、性探索的年齡，顯然比我這一代的人提早許多，因此對於討論性的議題不再那麼拘謹。

小說、電影、電視等媒體往往給人的印象是，當兩個人互



相吸引時，發生性關係是自然而然的事情。然而，年輕人常常因為性行為的經驗而受到傷害或感到困惑。我不禁懷疑在這樣的文化中，我們是否真能明瞭性是天主賜給人的禮物。

我們探討過祈禱是對好友天主坦誠以告，並期待天主也能坦誠相待。有人會說：「我在領受和好聖事時，不是把我在性方面犯的罪都告訴天主了嗎？」不過，這並非現在談論的坦誠。這裡指的坦誠談性，就如同前面幾章所探討的坦誠向天主訴說悲傷和憤怒。我相信我們當中只有少數幾位，曾經跟天主談過自己的性傾向、性渴望、性衝動和性幻想，並聆聽天主的答覆。我相信這麼做必定大有收穫，不僅能增進我們與天主的友誼，也能幫助我們自在地面對性，同時更符合天主對我們的期望。

## 撒羅滿之歌

《聖詠》對這個主題助益不大，雖然《聖詠》作者能夠直率地向天主表達憤怒與悲傷，但沒有一首《聖詠》坦白說出對性的渴望。「撒羅滿之歌」也就是《雅歌》，這部作品告訴我們性對《聖經》作者來說，並不是禁忌的話題。你是不是好一陣子沒讀過《雅歌》了？那快去讀吧！你會從中了解到天主與性吸引力並不是敵對的。



《雅歌》是一篇情詩，描述了一對戀愛男女的情慾與情愛，穿插那位女子的回憶和內心的對話、她和以色列女子的對話，以及幾段詩。這兩位戀人以各種圖像描述彼此，有些令我們感到莞爾，有些可能激起肉慾的遐想。這些描述帶有感官情慾、挑逗和調情，顯然熾熱的性吸引力點燃了這對戀人的愛火。

1950年，我進入耶穌會的初學院時，規定不可以讀《雅歌》。你應該明白初學導師為什麼不准正值青春期的初學生閱讀這部作品。

你可能很好奇這部作品怎麼會納入《聖經》，這也是數世紀以來一直困惑猶太人和基督徒的問題。傳統一致認為，這些詩歌談論的是天主想與以色列子民訂立盟約。現代許多學者主張這卷書是關於男女之間在人性和生理層面的愛。馬文·波普（Marvin Pope）說道：

然而，從起初，基督徒和猶太教的釋經家按照本能和識見，都將《雅歌》所用的語言與神聖和超性的愛相連接。這出於他們自己的內在心證，卻被當今釋經學者大大忽略了……

性是人的基本傾向，「天主是愛」的這份肯定，包含了「天主」及「愛」這兩個字的所有含意。



波普提出了有力的論點，即《若望壹書》中所說的「天主是愛」包含了「天主」和「愛」這兩個字的所有含意。意思是說，談論愛時，性的層面也必須包含進去。讓我們進一步思考他的論點。

## 天主熾熱的愛

《聖經》中除了《雅歌》之外，還有許多地方藉著人間情愛的語言，有力地表達出天主對這世界，尤其對人類那股熾熱、毫無保留的愛。天主對犯罪、叛逆的以色列子民說：「我愛你，我永遠愛你。」（耶卅一3）「為此，看，我要誘導她，領她到曠野和她談心……到那一天——上主的斷語——她要稱呼我為『依士』（我的丈夫）。」（《歐》二16, 18）以色列子民認為上主遺忘了他們，但上主回答說：「婦女豈能忘掉自己的乳嬰？初為人母的，豈能忘掉親生的兒子？縱然她們能忘掉，我也不能忘掉你啊？看哪！我已把你刻在我的手掌上。」（依四九15-16）

天主的愛和信實，是以人類熾熱的愛來形容。如果我們真是按照天主的肖像受造，那麼在天主內必然真實有性的成分。我希望透過坦誠地與天主談性，找出這真實究竟是指什麼。



## 開始行動

我們到底要怎麼開始跟天主談論性渴望、性幻想，以及性吸引力呢？

首先，要注意天主與你同在、祂注視著你、等待「你」覺察這一切。你可以跟天主說，你希望更自在地談性，求祂協助你。如果你感到一絲絲不安，那就說出來，看看有什麼改變？你感到比較不緊張了嗎？你覺得天主很有興趣認識你嗎？要記住，天主創造了有性特質的我們。天主希望我們能跟祂分享生活中的這個層面，並幫助我們活得更充實快樂。

耶穌和聖母瑪利亞在邁向成年的過程中，也要接受自己的性特質，這麼想可能對你有些幫助。跟耶穌或聖母談性，也許為你比較輕鬆容易。

現在想著吸引你的那個人，試著告訴天主他有哪些地方吸引你，例如詳細描述他最迷人的部分，或是他有哪些外表特徵吸引你。你可以盡情自在地表達。你是否覺得天主在聽你說話，而且很感興趣？如果你想知道天主對你受到的吸引有什麼反應，就主動開口問祂，並耐心等待回應。你可能沒有聽到任何聲音，但你一定感受得到；這時只要留意接下來的發展，繼續跟天主談話即可。



已婚者可以跟天主訴說與配偶的性生活，例如另一半對你的吸引，以及你們之間的互動。這對你來說或許有些不自在，但要知道夫妻的性結合是婚姻聖事本質的一部分。試著這樣做，看看有什麼收穫。

單身者若感覺到某個人對你很有性吸引力，可以跟天主訴說你所受到的吸引、你和他在一起時有什麼感受，以及你對他的幻想。當你在天主面前感到比較自在時，也可以談談你的性吸引力，描述得越具體越好。想一想天主創造了有性特質的你，與生俱來性渴望和性吸引力，也許這樣對你有幫助。

獨身者也會感受到性的吸引力，盡可能具體地告訴天主。你同樣天生具有性渴望和性吸引力。

你也可以跟天主訴說你對自己的身體，以及對性的看法。你喜歡你的身材和長相嗎？你對自己的外貌是否感到困擾？別人覺得你很有魅力，會不會讓你感到煩惱？跟天主聊一聊你對身體和對性的看法，同時聆聽天主的回應。當你越來越自在時，也許你會找到更多話題。

你可曾跟天主聊過你的性傾向？現在就和祂聊一聊。直接跟天主訴說你感受到的性吸引力。不要被羞愧感阻撓，因為遺傳基因、父母、生長的文化和環境，或接受的教育，都不是我們自己選擇的。當你對天主開誠布公時，感覺如何呢？你是否

感受到天主的回應？

從古至今，許多人曾在祈禱時感受到情慾和性慾高漲。不久前有位女士告訴我，當她感到和天主靠近時，性慾卻湧上來干擾她。我建議她把這些感覺告訴天主，並請求天主答覆。她照著做之後，便能更自在地面對性方面的感受，並意識到這是她對天主的渴望中不可分割的一部分。所以，如果你有這種感受，何不試著坦白告訴天主，看看天主如何回應你呢？別忘了《雅歌》也是《聖經》中的一卷書，因為天主的子民認為這部作品表達出天主和祂的子民之間的關係。

## 棘手的議題

現在我們用《聖經》的一個具體例子，來探討一些棘手的議題。有一次，以色列王達味派軍隊出征，他則留在宮中。某日的午後，他在皇宮的屋頂上散步，看見了一個花容月貌的女子在沐浴。他打聽那女人是誰？得知她是赫特人烏黎雅的妻子巴特舍巴。達味被巴特舍巴的容貌深深吸引（參閱《撒慕爾紀下》十一章）。這個故事可能使你想起曾經受到某人強烈的吸引，而且你明知那是道德所不容許的。

達味卻一時肉慾薰心，將巴特舍巴帶回宮中，趁烏黎雅跟著軍隊在前線作戰時，和他的妻子發生了性關係。巴特舍巴



懷孕後，達味故意將烏黎雅召回耶路撒冷，因為只要他與妻子同寢，他一定認為那孩子是他的骨肉。但是計謀沒有成功。最後，達味讓烏黎雅帶一封信回到軍營。他在信中要求指揮官派烏黎雅到最危險的戰區，留他一人孤軍奮戰，被敵人擊殺。

現在，我們就用這個例子來跟天主談談可能引我們犯罪或違反道德操守的性渴望。達味若是願意告訴天主，他從巴特舍巴身上感受到強烈的性吸引力，我想他就不會做出這等傻事。當我們和天主談論可能引我們犯罪的性吸引力時，可能會發生什麼情況？

我知道有些人跟天主談過性衝動讓他們引發手淫，他們明確地告訴天主自己的幻想和身體的反應。當他們開始與天主交談時，這些慾望便慢慢消退。他們原本以為性幻想後一定會產生手淫，但現在他們能安然入睡。坦誠告訴天主內心的性渴望和性幻想，也是我們與天主之間友誼成長的另一面向。

當我們發現自己和達味一樣，在性方面受到某個「不被允許」的對象吸引時，例如已有婚約，或其他因素造成不正當的關係，我們都可以跟天主談談這樣的性吸引力。我的意思並不是告訴天主自己多麼厭惡性的吸引力，而是單純地把這樣的吸引力講給天主聽。舉例來說，達味可以告訴天主，巴特舍巴有著動人的美貌，令他深受吸引而無法自拔。當你感受到這樣的



性吸引力時，我鼓勵你把身心靈感受到的一切具體地對天主訴說。不要因羞愧感而裹足不前，要坦誠具體地向天主描述。

向天主坦誠的練習，對你是否有幫助，使你如釋重負？我希望如此。當你越感到安心自在，就會找到更多話題跟天主交談。如果你感到緊張不安，你還是可以跟天主聊一聊。我建議你找個信任的人，談一談你對本章或本書任何一章的感想。除了書本以外，還有其他方式可以幫助我們坦誠地與天主談性和其他的議題。

## Chapter 11

# 訴說你的過犯



如果你和朋友之間曾彼此傷害，卻無法把事情談開來，那會如何呢？你們的關係會變得更加僵硬，在料想不到的時候，那件痛苦往事會突然冒出來，再次撕開傷口。如果雙方無法正視及原諒那次的傷害，友誼便會慢慢枯萎凋零。

我認識一位父親，自從兒子娶了他不認同的媳婦之後，就再也不跟兒子說話。直到他臨終前，這對父子還是不願意修補彼此的關係。耶穌認為必須開誠布公說出過犯之處：

如果你的弟兄得罪了你，去，要在你和他獨處的時候，規勸他；如果他聽從了你，你便賺得了你的兄弟；但他如果不聽，你就另帶上一個或兩個人，為叫任何事情，憑兩個或三個見證人的口供，得以成立。若是他仍不聽從他們，你要告訴教會；如果



他連教會也不聽從，你就將他看作外教人或稅吏。

(瑪十八 15-17)

耶穌深知朋友之間很容易彼此傷害，若無法開放而坦誠地面對這些傷痛，就會摧毀友誼和團體。

## 沉默引起不安，說出來輕鬆解脫

我們的罪過會阻礙與天主的友誼。達味在《聖詠》卅二篇中提到了坦白承認罪過會讓人感到輕鬆解脫，對罪過閉口不談，反而心神不安。

罪惡蒙赦免，過犯得遮掩的人，是有福的。

上主不歸咎，心中無詐欺的人，是有福的。

就在我緘默不語的時期內，  
我的骨骼因常傷嘆而疲衰；  
因為祢的手晝夜在重壓著我，  
我的力量像在盛暑中而消耗。

我終於向祢承認我的罪過，  
絲毫也沒有隱瞞我的邪惡，  
我說：「我要向上主承認我的罪孽。」  
祢即刻便寬赦了我的罪債。



祢是我的避難所，救我脫離災禍，  
祢以拯救我的喜樂，常環繞著我。

（詠卅二 1-5, 7）

我們與天主之間正在發展的友誼，可能因為羞愧感而產生阻礙，也很容易因為罪惡感而中斷。當我意識到自己多麼令天主失望時，可能會下結論說，我不配擁有天主的友誼。我沒有向天主傾訴內心的羞愧感和罪惡感，反而想藉著做更多好事，或經常參加彌撒來彌補罪過。若是這樣，我就再次退回到頭腦不清的狀態，自己去判定天主究竟是誰。我認定天主不會想跟我這個罪人作朋友；但如果我努力做好事，也許天主會原諒我。何況，我們真實的信仰要表現在行為舉止上，而不只是口頭上說的。

## 人的真相

真相就是，天主所有的人類朋友都是罪人。耶穌會已故的多諾凡神父（David Donovan）在一次講道中指出，多數的團體組織會對入會者訂出相當的資格標準，例如門薩學會（Mensa International）要求高智商、古愛爾蘭會（Ancient Order of Hibernians）要求具備愛爾蘭傳承等等。進入戒酒無名會時，必須做這樣的聲明：「我叫傑克，我是酒癮者。」多



諾凡神父接著說，基督徒的入門條件也很類似：「我叫傑克，我是罪人。」基督教會歡迎全人類加入，因為除了耶穌和瑪利亞之外，每個人都該說自己是罪人。若罪人的身分阻礙我們與天主的友誼，那天主應該沒什麼朋友了。

假使我們不願意向天主承認自己犯了罪，就會成為阻礙，這等於不願面對我們自身的真相。成為天主的朋友有嚴格的要求，如同其他友誼一樣要求很高。

任何深刻的友誼，都會讓我看到自己不願面對的各種情形，例如自私的表現，當好友向我提出請求時，我卻不願意打破既定的安排。友誼越深厚，雙方個性上的差異會越明顯。我是否願意讓朋友更進一步地認識我，相信我們的友誼還會繼續下去？我是否願意告訴朋友，如果我有得罪他、讓他不滿意的地方，可以跟我直說？我是否願意成為脆弱而容易受傷的？

## 罪過變成盲點

我們和天主的友誼也是如此。我不能只想當天主的朋友，卻不面對我有罪的生活方式。天主既是真理，也是愛。唯有祈求天主將愛與真理顯示給我，某些罪過才會在我面前顯明。我對於自己的罪過和軟弱會有盲點，天主和我的好友也許看得比我還要清楚。我是否願意用《聖詠》一三九篇，作者在結尾時



說的這段話，跟天主談談我的罪過和缺失？

天主，求祢檢查我，洞知我的心曲；

天主，求祢考驗我，明悉我的思慮。

求祢查看我，我是否走入歧途，

求祢引導我邁上永生的道路。（詠一三九 23-24）

《聖詠》作者相信，天主的心中只記得他的好。因此，他樂於祈求天主，向他顯示自己罪惡的生活方式。只要試著這樣信賴天主，就會對天主的真誠和寬恕感到驚訝和獲得釋放。坦誠地告訴天主自己過去的錯誤和罪過，就會越來越認清自己真正的罪。

常常一些比較深層的問題，並不是看見的罪過本身。例如，某些良心嚴謹的人可能會覺得，真正的罪過是把天主看作惡魔等可怕之物，每個細節都要求完美。

酒癮者可能會意識到，罪過並不在於喝酒過度，而是在於不願意承認自己無法做到節制飲酒。一旦面對這個事實，他們便會感受到天主寬恕之愛的擁抱，同時卸下肩上沉重的擔子，流下如釋重負的淚水，感謝天主的愛與仁慈。你也許在某次領受和好聖事，盡所能地妥善告明罪過而得到罪赦後，也曾有過類似的經驗。



## 既然天主無所不知

既然天主無所不知，那麼跟天主告明我們的罪似乎很愚蠢。然而，正如我先前提過的，這和事情本身無關，而是關乎信賴。經由向天主詳細告明罪過之後，罪過即從我們心中抹去，因此能深刻地體會到天主寬恕的回應。這就跟我們向好朋友坦白自己做錯了，並請求寬恕一樣，我們的內心便會感到如釋重負。

用依納爵神操祈禱的人，也同樣祈求天主打開他們心靈的眼睛，好能看見生活中罪惡的模式。然後，去回憶生命中的一些階段，並懷著信賴之心，相信天主必會將每個階段中所有的過失顯示出來。在結束默想前，依納爵提出這段省思：

我驚奇地叫喊，劇烈地痛心；對一切受造物巡視一遍，怎麼它們還容忍我生存，供應我的需要？天使們原是天主的火劍，怎麼還容忍我，護守我，為我祈禱？眾聖人怎麼仍舊為我祈禱和代禱。蒼天、日月星辰及種種元素，以及地上的果實、飛禽走獸、魚鱉蝦蟹，為何仍為我服務？尤其是大地，怎麼沒有裂開把我吞下？或造出新的地獄來，使我在那裡永遠受刑？

為結束這次默想，特別頌揚天主的仁慈，一面禱



告一面感恩，感謝我們的主天主，賜我生活至今；定志賴天主的聖寵，痛改前非。（《神操通俗譯本》60-61 號）

依納爵在皈依之前過著非常放縱的生活。所以，當他允許天主向他顯示自己所犯的過錯，並明白天主仍舊愛他時，他必定體會到了他給世人的這些指引，所帶來的驚訝和感恩。你是否做過這類的操練？做神操的人經常把這種得到釋放的感受，比喻為「卸下肩上的重擔」。

## 卸下重擔

《教會》（*The Mission*）這部電影描述十六、十七世紀時，一群耶穌會士和印第安人在南美洲瓜拉尼部落共同墾荒的故事。勞勃·狄尼洛飾演在修道前曾奴役過瓜拉尼人的軍人，後來悔過自新成為耶穌會士。他為了贖罪，自願背負沉重的舊軍盔等武器裝備，和其他耶穌會士一同翻山越嶺，往瓜拉尼部落前進。

經過非常艱辛的路程，當他們一行人抵達山頂時，一個瓜拉尼人突然拿著一把大斧頭奔向狄尼洛。所有人以為他會殺了從前的仇敵，結果他卻斬斷了那個重擔，那個袋子就在狄尼洛的身後滾落深谷。結果，狄尼洛如釋重負，感動得又哭又笑，他們兩人抱在一起。這一幕描述寬恕帶來的釋放，你明瞭寬恕

你的「那一位」由內而外徹底地了解你。

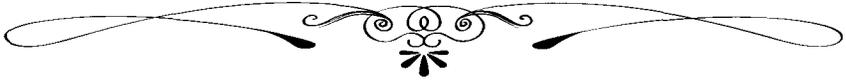
在引導酗酒者邁向清醒的戒酒十二步驟中，很重要的精神守則便是第四和第五步驟：「做一次徹底和無懼的自我品格檢討。」以及「向天主、向自己、向他人承認自己過錯的本質。」如果你曾經參加這類的聚會，你就會知道這些步驟能引導人心達到極大的釋放和自由。

加深與天主的友誼是永無止境的學習路程。既然天主與人都是無法窮究的奧祕，我們擁有一生的歲月和永恆，可以繼續互相學習。你可能很驚訝我把人和天主同樣視為無法窮究的奧祕，那是因為我們是按照天主的模樣和肖像而受造的。我們當然不能像天主那般無比奧祕，但是我們分享了祂的奧祕，甚至我們對自己而言，也是一個奧祕。

當我們與天主日漸親密時，就會發現有更多的自我浮現出來，這些也許是我們不願顯露給天主知道的。所以，透明坦白和坦誠以告是我們永遠要面對的挑戰。

## Chapter 12

# 訴說你的不滿



有時候當我在祈禱或讀一篇《聖詠》時，我會有負面的反應。我以主日夜禱所採用的《聖詠》九十一篇當作例子。

你這在至高者護佑下居住的人，  
你這在全能者蔭庇下居住的人，  
請向上主說：「我的避難所，我的碉堡，  
我的天主，我向祢投靠。」

祂必救你脫離獵戶的繯綫，  
祂必救你脫免害人的瘟疫。  
祂以自己的羽毛掩護你，  
又叫你往祂的翼下逃避：  
祂的忠信是盾牌和鎧衣。  
你不必怕黑夜驚人的顫慄，  
也不必怕白天亂飛的箭矢，



黑暗中流行的瘟疫，  
正午毒害人的癘疾。  
在你身旁雖倒斃一千，  
在你右邊雖跌仆一萬，  
疫疾卻到不了你身邊。  
然而你親眼要觀臨，  
要見到惡人的報應。（詠九一 1-8）

若照字面去相信這些話，讓我覺得很不真實。耶穌是義人的最佳典範，但他並沒有受到保護而免於厄運之劍的傷害。許多好人受到殘酷的對待，天主卻沒有拯救他們脫免厄運。所以，我告訴天主，我才不信這篇《聖詠》。「主啊！我相信祢最終會按照祢的意願拯救所有的人。但是，我不相信祢會使我們免遭傷害，至少是我們可能料到的傷害。許多無辜的大人與小孩遭受巨大的痛苦，但祢並沒有介入。不只如此，我不信祢會為了愛我或愛其他人多一些，而使那朝向我或任何人射過來的箭矢偏轉。我不相信祢會這麼做。我說得對吧？」我還沒聽見祂說我是錯的。

## 搞錯方向的祈禱

別人認為非常有用的祈禱文，對我來說卻完全錯誤。舉



例來說，多年以前，有朋友送我一篇文章法國耶穌會士撰寫的祈禱文，標題是「為友誼祈禱」。那篇禱文中，傳達我該跟天主祈求能夠誠實地對待朋友，但是不要去期待熱情有禮的回報。聽起來好像是說：我要讓自己能成為他人的好朋友而祈禱，但是，我比較希望他們不要把我當成朋友看待。事實上，那個禱文所祈求的意思是，讓我的朋友用很惡劣的態度對待我。我猜想，那篇禱文是基於作者個人對依納爵「謙遜第三級」的了解寫成的，也就是為了效法耶穌，而渴望領受如同無罪的耶穌所遭受的待遇。

雖然，一開始我被這篇禱文吸引，但我很快意識到，在正常情況之下，我無法這樣祈禱。我認為這篇禱文好像誤解了依納爵的意思。我跟耶穌說，為能更肖似他，我願為我的朋友祈求保有孩童般的身心靈。但我不認為耶穌會用那樣的祈禱文向天父祈禱。耶穌似乎並不認為我是錯的。

最後一個例子是比較敏感的話題，但願不會有人認為我冒犯了聖母。我想說的是「又聖母經」（萬福母后）的經文，這篇美好的禱文是教會在結束每日祈禱時常念的禱文。這首拉丁經文早有人譜曲，我很喜愛誦唱這首曲子。有一次我認真地想著正在誦念的禱文：「萬福母后！仁慈的母親；我們的生命，我們的甘飴，我們的希望。」這時我對聖母說：「耶穌是我的生命和我的希望，而妳是他的母親，為此我對妳非常感恩。」



我非常愛妳！但妳不是我的生命和希望。我希望我沒有冒犯妳。」說完之後，我也沒有感覺到聖母因此不高興。

我提出的這三個例子，是要讓你想一想，當你無法認同禮儀或祈禱書的禱詞時，該怎麼辦。我相信這些不認同或不舒服的感受，正是生命中另一個可以顯露給天主知道的面貌，並且滿懷著希望確信天主會以尊重和友愛，接納我們的自我顯露。同時，如果我們有錯，天主也會讓我們知道錯在哪裡。

## 覺得不被天主善待

《聖詠》作者也可能不同意天主。我們前面讀過的《聖詠》四十四篇就是個好例子。這是人民在困苦中對天主的祈禱，顯然《聖詠》作者認為他們遭受的苦難是不公義的。他跟天主說明情況，也實際請求天主採取行動解救他們。他向天主詳述以色列子民曾經聽聞天主救援的種種事蹟，接下來他嚴厲指責天主，沒有好好保護祂的子民。他還告訴天主現在百姓所遭遇的災禍，不是他們應當承受的。

我們雖然從未把你忘記過，  
從來沒有違背過你的盟約，  
但我們身受了這一切災禍。  
我們的心志從來沒有萎靡退縮，



我們的腳步也未偏離祢的正道；  
但祢竟將我們拋棄在野犬的邊界，  
以死亡的陰影把我們遮蓋。（詠四四 18-20）

也許今日的主流神學會提出這番解釋，受苦和戰敗是由於以色列子民沒有遵守與天主訂立的盟約。《聖詠》作者卻不這麼認為。他說，他們受苦是因為他們始終忠信。他控訴沒有信守盟約的一方其實是天主。

也許，有時候你會認為天主沒有善待你。你可曾跟天主提過這事？要不要試著這麼做？然後看看天主如何回應？

## 告訴天主該怎麼當天主

猶太人和穆斯林都知道亞巴郎是天主的朋友。從下面這個故事就可看出這一點。天主離開瑪默勒橡樹林的帳幕，為了去查看索多瑪和哈摩辣是否如控告的那樣罪惡深重。「天主說：『我要做的事，豈能瞞著亞巴郎？』……地上所有的民族都要因他蒙受祝福；何況我揀選了他。」（創十八 17-19）所以，天主告訴亞巴郎，這兩座城將受到毀滅性的懲罰。亞巴郎走上前對天主說：

「祢真要將義人同惡人一起消滅嗎？假如城中



有五十個義人，祢還要消滅嗎？不為其中的那五十個義人，赦免那地方嗎？祢絕不能如此行事，將義人同惡人一併誅滅；將義人如惡人一樣看待，祢絕不能！審判全地的主，豈能不行公義？」（創十八 23-25）

亞巴郎告訴天主該如何當天主。他在和天主的友誼中，變得多麼厚臉皮。天主怎麼回應他呢？把《創世紀》中這個故事讀一遍，欣賞他們之間一來一往的幽默，亞巴郎接連跟天主討價還價，到底在索多瑪及哈摩辣城中要找到多少義人，才能拯救整個城市。顯然的，這個故事的作者認為天主很欣賞亞巴郎大膽向祂挑戰。

這裡再次強調的重點是，我們願意將我們所看見的坦誠地告訴天主，也期待天主為我們指出錯誤之處。

## 信仰的疑惑

如果你在某些方面像我一樣，對信仰有所疑惑；這如同與天主之間的友誼，坦誠才是上策。有時我會突然有這種想法，也許天主只是因應我的需求而產生的。我們信友是屬這世俗的時代，所以信仰無論對好人或壞人，不再被視為理所當然的。我們認識一些好人和有才智的人，可是他們並不相信天主。無怪乎，我們也經常有此疑惑。



一位年輕的耶穌會士正在做三十天的依納爵神操，他突然懷疑起與天主的種種對話，是否只是他自己幻想出來的。我問他，真的想去回答這個問題嗎？我們逐漸領悟，人的大敵正隱藏在這個問題的背後，目的不在於使人找到答案，而是讓人反覆思索這個問題。我告訴他：「如果這只是來自你的想像力，那麼你應該直接收拾行李回家；如果不是，那麼你能做的明智選擇，就是繼續祈禱。」人的大敵最高興的，莫過於我們繼續思索這個問題，而無法下定決心付諸行動。要注意的是，這類的疑惑會使我們不再繼續與天主對談。

當我質疑天主的存在，和某些信仰的教條時，我會把心中的想法坦誠告訴天主。結果使我更深刻地了解，信仰就是信德，而非證據。「相信」的意思是指信賴眼所未見的一切。我在祈禱結束時總是對奧祕，即我們所稱的天主，懷著更深的信賴之心，也感受到那奧祕對我的坦誠非常滿意。

## 不贊同訓導當局

我們也會不贊同教會的訓導當局，或質疑某些訓令。當我們發現對某個訓導感到苦惱，或意見不同時，可以跟朋友討論一番。我發覺這些談話，提供一些視野來看待那些問題，也幫助我明瞭教會訓導當局對那些問題的根本看法。這樣的祈禱也



能幫助我與他人談論爭議性的問題時，更以同理心去對待和我看法相左的人。

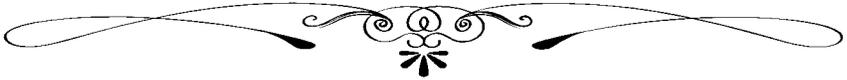
無論什麼事煩擾我們，都能當作祈禱的契機。天主對煩擾我們的那些事都有興趣，而且祂很高興我們願意坦誠告訴祂令我們憤怒和爭議的話題。我們若能誠實並且坦誠以告，和天主的友誼就能夠成長。《若望壹書》寫道：

天主是愛，那存留在愛內的，就存留在天主內，天主也存留在他內。我們內的愛得以圓滿，即在於此：就是我們可在審判的日子放心大膽，因為那一位怎樣，我們在這世界上也怎樣。在愛內沒有恐懼，反之，圓滿的愛把恐懼驅逐在外，因為恐懼內含著懲罰；那恐懼的，在愛內還沒有圓滿。我們應該愛，因為天主先愛了我們。（若壹四 16-19）

我相信天主不停地工作是要使我們確信這個真理，這樣我們就會如同亞巴郎和其他人一樣成為天主的朋友。我們不必害怕和天主唱反調，或是認為天主做「錯」了。

## Chapter 13

# 感謝天主



感謝天主是跟天主坦誠說實話的另一種方式。懷著毫無懼怕的深刻感恩之情，是我們信仰天主最清晰的證明。相信天主就是相信只有天主是天主，而其他一切的存在，包括我自己都是出於天主的慷慨賞賜。除此之外，相信天主也必須相信如十四世紀神祕家朱利安所說的：「一切都會好轉，一切都會安然無恙。」如果我們所相信的真是這麼一回事，那還有什麼不能用來感恩呢？

當然，絕大多數的時候，我們並不是真的如此相信。我們都沒有意識到自己多麼依賴天主，也徹底忘了對我們而言最重要的真相。我們的行動一如廣告宣傳所說的，人人都該享有良好的睡眠、銀行裡有豐厚的存款、身體健康、擁有健美身材等等，而我們也以為這些都是真實的。當我們活在這種幻覺中，我們就是個不信者，並且與現實脫節。



然而，只有當我們真正意識到每一次的呼吸都是依賴天主的美善時，藉著這樣的感恩，我們才會認清事實。

## 警醒鐘

有時候我們需要猛烈的衝擊，來提醒我們多麼依賴天主，及天主對我們有多大的渴望。我們失去飽受病痛折磨的親友，或是面對危及生命的疾病，及失去維持生計和身分的職務時，才了解到自己過分依賴那些對我們雖好，卻難割捨的替代品。這迫使我們認清所緊握住、賴以生活的是多麼不可靠。在劇烈的危機時刻，可以展現我們內最好或最糟的情況。它可以是一聲喚醒我們迎向信德的警醒鐘，也可以是把我們引向墜入頹喪、黑暗、失志或憤恨的漩渦。一般人會先消沉墜落，在落入谷底前，才發現天主已在那裡等待我們，要帶領我們回到清醒的狀態。許多人滿心感謝這聲叫醒他們的警醒鐘，將他們帶回天主身邊，使他們恢復清醒，得到平安與寧靜。

有些《聖詠》表達經歷過這些波折的感恩，或仍處於這種狀況下的感激。在《聖詠》四十篇中，達味描述等待救恩及得到救贖之後公開的謝恩。

我熱切誠懇地期待了上主，  
祂便垂顧俯聽了我的哀訴。



祂把我從禍坑與汙泥中救出，  
放我在磐石上，穩定我的腳步。  
祂將新歌置於我口，為讚美我們的天主；  
眾人見了起敬起畏，都將全心信賴上主。

在盛大的集會中，我宣揚了祢的正義，  
看，我並沒有閉口不言，上主，祢全知悉。

(詠四十二-4, 10)

我們在禮儀中常聽到信友為了所領受的恩寵，公開地感謝天主。當我們通過試煉和磨難之後，往往都會感謝天主，這是非常普遍的。《聖詠》作者了解經過這次的危機，或許不是第一次，也不會是最後一次，但他「總是」依賴上主。因此，他在結束時說：「我雖然貧苦，我主卻對我眷顧；祢是我的助佑，我的救援，我的天主，求祢不要遲延。」（詠四十二）他的重心已經從自己轉移至天主身上。這是我們跟天主坦誠之後，內心所產生的一些轉化，我們感到有人聆聽和了解，自然而然想對傾聽我們的那一位道謝。

第二章提到的那位院牧，她覺得大家對她的期待過高，因而感到無力和憤怒。在走回辦公室的路上，她告訴天主她非常氣憤，覺得受到愚弄和欺騙。但她走進辦公室的那一刻，護士帶著希望和溫暖的問候，使她的憤怒轉為對天主無盡的感激。



## 感謝天主的時刻

週年慶也給我們機會，為領受的諸多祝福而感謝天主。當我們回憶經營多年的婚姻、特別的職務，及所獲得的許多美好事物，心中總是充滿感激。2010年的八天避靜，給我機會去回想成為耶穌會士六十年來的歲月。我利用那幾天和耶穌一起回顧生命中的片段，有時對天主為我做的一切不禁啞然、感激不盡。

耶穌會杜赫提神父（Robert G. Doherty）是我的好友，也是經驗豐富的靈修導師，他建議大家可以在慶祝週年的日子，以自己的救恩史編寫傾訴感恩的詩歌。他指出許多《聖詠》，例如第九、十、廿五、卅四、一一一、一一二、一一九、一四五篇，都是以希伯來字母排列。第一節或第一段以 Aleph 字母開始，第二節或第二段以第二個字 Beth 開始，依此類推。他建議依照來到生命過程的人事次序，以 A、B 字母等作為開頭，來感謝天主。你可以求天主幫助你回憶在生命中所有重要的人事物，以及職場上、婚姻中，或者你正在慶祝的任何事件。然後讓那些回憶浮現，從 A 到 Z，感謝讚美天主曾如此豐厚地降福了你。

另一個感恩的做法，是效法《聖詠》一三六篇。這是一首讚美感恩的詩歌，不斷重複詩節：「因為祂的仁慈永遠常



存。」《聖詠》作者細數天主為以色列子民所行的事蹟。以下是其中一小段：

請眾感謝上主，因祂寬仁，  
因為祂的仁慈永遠常存。  
請眾感謝眾神中的真神，  
因為祂的仁慈永遠常存。  
請眾感謝萬君中的大君，  
因為祂的仁慈永遠常存。  
  
惟獨祂行了偉大的奇能，  
因為祂的仁慈永遠常存。  
祂以祂的智慧創造天穹，  
因為祂的仁慈永遠常存。  
祂在諸水上將大地鋪陳，  
因為祂的仁慈永遠常存。  
祂創造了極巨大的光明，  
因為祂的仁慈永遠常存。  
祂造了太陽在白晝照臨，  
因為祂的仁慈永遠常存。  
祂造月與星使黑夜光明，  
因為祂的仁慈永遠常存。（詠一三六 1-9）



你可以回想你的一生，或其中一個片段，反覆使用這句詩節作為疊句，向天主表達你的感恩之情。

## 我們的感恩對天主無足輕重？

我們的感恩對天主有什麼意義呢？想想耶穌治好十個癩病人的故事，可是只有一個撒瑪黎雅人回來感謝他。耶穌說：「潔淨了的不是十個人嗎？那九個人在哪裡呢？除了這個外邦人，就沒有別人回來歸光榮於天主嗎？」（路十七 17-18）耶穌顯然很在乎。但並不是說耶穌或天父要求接受恩惠的人，按照既定的規矩回來表達感恩。我相信他們認為這是至關重要的，因為這顯示出我們是否頭腦清醒。不願感激、沒能力或心不甘情不願地說謝謝，與我們的真相背道而馳。我們之所以存在，完全仰賴天主仁慈的渴望，所以我們的真相就是完全地依賴天主。如果我們看不出這個事實，那我們就是愚昧且頭腦不清的。而天主也不希望我們活在愚昧的生活當中。

這種愚昧會讓我們以為這一切都是我們應得的權利，也使人與人的關係變得很痛苦。這是唯一可以解釋在耶穌的比喻中，那個僕人為何如此待人的原因。那位被赦免大筆債務的惡僕，出去之後卻拒絕寬免積欠他小筆債務的同伴（瑪十八 23-35）。他凶惡地對待同伴，唯一的理由就是他認為自己有被寬免



債務的資格。缺乏感恩之心，便會誤以為自己所擁有的，以及我之為我是理所當然的，而忘記了這一切都是白白得來的。所以，我們很容易把所有功勞歸於自己，深怕一不小心就失去了，而落到別人手裡。缺乏感恩很容易使人活在弱肉強食的世界裡，只關心自己，處處顧忌並提防別人。

有一天傍晚，詩人赫斯基（Edward Hirsch）和貓咪玩耍時，突然想起十八世紀英國詩人司馬特（Christopher Smart）終其一生時時為生活中得到的小小祝福而感謝天主。赫斯基受到他的影響，因而開始「熱切的感激」。也許這會使你想起生活中簡單的快樂和祝福。

### 熱切的感激

今晚我跪坐在愛貓柔伊的身旁，  
我把手指頭伸入牠乾淨的口中，  
搓揉牠不再孕育小貓、鼓起的肚皮，  
看牠扭動身體，揮舞著貓爪，  
聽牠細微莊嚴又喜悅的尖銳叫聲，  
我想到司馬特的那首詩，  
誰願意跪下來毫無間斷地祈禱，  
在倫敦的每個小小街頭，  
被關鎖隔離在聖路加精神病院，



他那可悲的宗教狂熱和熱切的感激，  
他為那些瘋子所做的墳前祈禱，  
他對那隻斑點貓咪傑弗瑞的疼愛。  
今天一整天——1983年8月13日——我記得  
司馬特也祝福了1759年8月的同一天，  
這一天是寧靜、勇敢又平凡的好日子。

這一天他祝福了郵政總長，  
感謝「所有郵差」流露的溫情，  
感謝園丁無私的善意，  
和對各種花語龐雜的知識，  
感謝擠牛奶的人和藹慈善。  
今晨，我體會到他喜愛聆聽——  
就像我聽見的——牛奶瓶罐碰撞的清脆聲，  
一大清晨走在搖晃的階梯上，  
若連這小小的樂趣也被剝奪，  
他的生活會是多麼悲慘。  
今晚當我跪下來，  
把手滑進柔伊不斷吐舌的口中時，  
我才想起他曾稱傑弗瑞為「生活的天主之僕，  
每日盡責地事奉祂」。

我終於明白這句話的意思。



直到我看著自己的貓咪  
發出哀鳴並用牠毛茸茸的背翻滾時，  
我才了解他懷著何等的感恩觀看  
傑弗瑞抱著他的軟木塞玩耍，  
穿過花園濕軟的草地，耐心地  
躍過高聳的樹枝，安靜地在木堆上  
磨尖牠的爪子，跟另一隻貓咪  
互相碰鼻子、伸伸懶腰，或是  
悠悠地盯著牠的世仇，老鼠，  
一隻齧齒目動物，「有著大無畏精神的受造物」，  
在牠嬉戲玩耍過後，敵人早已逃之夭夭。

在那時我才明白  
是傑弗瑞——以及所有和牠相似的受造物——  
教導了我們如何讚美——貓咪的喵喵聲，  
以牠們自己的言語，  
圍繞在熊熊不滅的熱火中。

赫斯基和司馬特花了很長的時間關注眼前的事物，因而對於自己領受的一切，充滿了熱切的感激。赫斯基不像司馬特不知道自己所感激的對象是誰，但是他知道讚美和熱切的感激是頭腦清醒的標記。



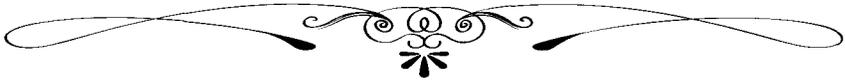
天主不僅希望我們頭腦清醒，祂也喜歡我們對祂表達感恩，就好像一般人會為朋友向他開口道謝，而感到開心一樣。當你的朋友感謝你為他做的事情時，難道你不會開心嗎？難道這不會使你感到與朋友之間更加親近了嗎？互有往來的友誼代表彼此會互相表達感激之情。而我相信這種友誼，正是天主希望與我們建立的關係。所以，我感到天主很感激我們心懷感恩接受祂的友誼。

我的一位耶穌會朋友，一生不斷在為各種健康問題奮鬥，而且好幾次瀕臨死亡。有一次，他在年避靜中聽到天主向他道謝，感謝他願意繼續活下去。在下一個祈禱時段中，他開玩笑地對天主說：「你欠我很多」，並流下淚來。突然間，他想到了約伯，於是謙遜地對天主說：「你沒有欠我什麼」，然後哭了好一會兒。

天主渴望我們的友誼，其中最令我們驚訝的是，祂悅樂並感激我們的幸福快樂及感恩。加州納慕爾巴黎聖母院的修女，她們會母最喜歡說的一句話就是：「喔！好天主是多麼好啊！」阿們！

## Chapter 14

# 我們所知的天主



有一次我默想耶穌為門徒洗腳的那一幕時（若十三 1-5），我因天主的謙遜而震驚。聖史若望從福音一開始，就以他自己的方式強調耶穌是降生成人的天主。「在起初已有聖言，聖言與天主同在，聖言就是天主。聖言在起初就與天主同在。萬物是藉著祂而造成的；凡受造的，沒有一樣不是由祂而造成的。」（若一 1-3）

現在將這段話默存心中，繼續讀下面的經文；降生成人的天主這樣行動。

在逾越節慶日前，耶穌知道他離此世歸父的時辰已到，他既然愛了世上屬於自己的人，就愛他們到底。正吃晚餐的時候——魔鬼已使依斯加略人西滿的兒子猶達斯決意出賣耶穌——耶穌因知道父把一切已交在他手中，也知道自己是從天主來的，又要往天主



那裡去，就從席間起來，脫下外衣，拿起一條毛巾束在腰間，然後把水倒在盆裡，開始洗門徒的腳，用束著的毛巾擦乾。（若十三 1-5）

按照希臘原文，十三章一至四節的譯文是完整的句子，強調耶穌的自我認識和對門徒的了解。整段句子以耶穌跪在門徒面前，為他們洗腳作為結束。猶達斯是其中一位門徒，他已經打定主意要背叛耶穌。

「屈尊就卑」這四個字，尚無法真正形容耶穌當時的行動，那是謙卑至極的動作。耶穌早知道自己的身分，也知道他的門徒是什麼樣的人，這樣的認知讓他展現出充滿仁慈、慷慨和謙遜的舉動。如果我們想要認識天主，最好的方法就是默觀納匝肋的耶穌，從他身上顯示出天主是何等謙卑。

你在祈禱時若能盡力做到坦誠，那你對天主會有更多的體悟。天主謙遜地等待我們的關注，祂看著我們，等著我們回過頭來。天主似乎對我們的一切感興趣，包括那些繁瑣的小事和煩惱。我們探討了要坦誠告訴天主我們的成功和失敗、憂慮和恐懼、嫉妒和小心眼、悲傷、憤怒，以及我們對性的渴望和吸引。當你把自己的這些面向都顯示給天主之後，天主是怎麼回應你的呢？在祂的回應中，祂把自己也顯示給你。

我們在《聖詠》和日常生活中看到許多例子，知道天主如



何以關心、同情，偶爾也會以幽默的方式回應我們，並把祂自己啟示給我們。在《聖經》中，我們一再讀到天主俯聽窮人的哀求。祂聽見了我們的哭求、喜樂和希望，並使我們深刻領受到祂的安慰。在這樣的過程中，我們更深地認識天主。

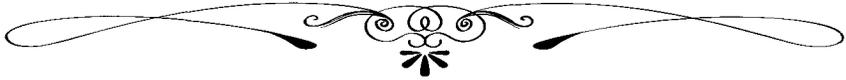
教會訓導形成的其中一個方式，是透過天主子民的祈禱。當我們向天主表露我們自己時，祂也將自己啟示給我們，但在過程中，某些在神學和靈修操練中受到扭曲的天主觀會顯露出來。我希望你們跟我一樣，藉由坦誠地向天主祈禱，來導正對天主的錯誤觀念。

我的母親是愛爾蘭人，許多年前我曾問她，對她來說天主是什麼模樣。她很簡捷地回答說：「祂比人們所想像的，好得太多太多了。」在她一生的祈禱歲月中所認識的天主，與她從彌撒講道中聽來的，其實不大一樣。

在我們每個人的一生歲月裡，都只能隱約地瞥見天主的真相。然而在那樣的時刻，我們當中總會有一個人可以更正確地認識天主，而那個人對於教會永久肩負的使命——更深入地認識天主——能夠有所貢獻，因此他能更愛天主，盡心盡力參與天主的創造工程。這樣的人生是多麼美好啊！

## Chapter 15

# 學習肖似天主



這本書講的是將我們的真心話坦誠告訴天主。在此，我想要探討坦誠相告如何幫助我們更富有人性，也就是讓我們更加成為天主的肖像、成為心智健全的成年人，有能力與天主合作，建立和平的國度。

### 「成為人」是緩慢的成長過程

高德溫（Gail Godwin）的小說 *Evensong* 描寫瑪格麗特·波納的故事。瑪格麗特是美國聖公會的牧師，她的夫婿也是牧師。故事中有一個場景描述瑪格麗特和煩惱的少女喬絲，連續好幾個晚上都在談論祈禱。當喬絲脫口而出：「《聖經》不就是在教我們如何做好人」，瑪格麗特回答她說：

「不是的，這本書記錄一個民族追憶世世代代



以來他們與天主的關係。令人驚訝的是，不斷地向不可見的那位詳細陳述自己，的確會使人改變和成長。我們早晚會意識到自己的一切行為。當我們在探索自己要成為的那種人時，有的人會經歷非常可怕的階段。就如妳所說的，要讓冷酷又愛發牢騷的人，從以眼還眼負面抱怨的心態，完全轉化成和善慈愛，必須經過漫長的時間——我們有許多人就無法辦到。

高德溫完全道出我想表達的重點。如果我們能夠坦誠地告訴天主自己真正的想法與感受，並聆聽祂的回應，那麼一段時間之後，我們會變得更像那位與我們交往的天主。我們不再那麼以自我為中心，反而更懂得愛，也更富有同情心。

泰勒（Charles Taylor）在 *A Secular Age* 中提到一個很有趣的觀察和假設，這兩者似乎很符合本書的觀點。他的觀察是：「儘管暴力傾向可從生物學或形上學來探討，但它仍是個謎，以任何基督徒的觀點來解釋，必定會說：就我們所了解的人性來看，人怎麼可能是按照天主的肖像受造的呢？」換句話說，既然人的行動經常受到性能量和攻擊的能量所推動，怎麼可能是按天主的肖像受造的呢？他接著提出假設：

這個假設出自基督徒的觀點：人生於動物界，  
受天主的引導；其中男性（至少是男性）身上有強大



的性驅力和諸多攻擊力。就這項天賦本能而言，一般進化論的解釋是正確的。但是受天主引導，意味著這些驅力有某種程度的轉化，並非一味地壓抑或壓制，把它隱藏起來；而是發自內在的翻轉和悔改。如此，所有的能量就能與天主相符；愛的力量轉化為基督徒的愛德（agape），攻擊轉化為能量，極力將一切帶往天主，用這股能量去對抗邪惡。

換句話說，我們生於動物界，天生具有性與攻擊的驅力及其他本能，這些都需要天主的引導，因此我們才能成為受造時預定的模樣。成為天主的肖像比順從本能，還有更多要求，因為我們生來就有理智和意志。我們的行動不只是出自本能，也來自意願；我們必須學會做選擇，如何表現得像個人，並更加肖似天主。為此，我們需要天主的引導，這引導不能變為壓抑或壓制我們內在的任何驅力，包括性驅力和攻擊驅力；而是要轉化它們，回歸到天主創造的目的。

我們出生的世界並非完全與天主創造的目的相符；我們的性能量和攻擊的能量及其他的本能，按其原貌，一直都受到人類本性敵人的操控，而不是由天主掌控。你可能會說《創世紀》第三章已經告訴我們人的能量受到操控的故事。人屈服於撒旦的誘惑，牠引誘我們不信任天主。因此，我們試著用自己的聰明才智，用我們的性和攻擊等能量，重新奪回生命的掌



控權，來拯救我們自己。我們最深層的渴望就是承行天主的意願，結果卻發現自己在和另一個渴望對抗。而後者已在我們的心中找到一個據點，挑戰我們的信德和對天主的信任，其實這渴望是要求我們達到天主對我們和全世界的期待。

## 本能和驅力是天主的恩賜

動物性的本能和驅力是天主賜給我們的。如果我們很容易對自身的動物性，例如身體機能感到羞愧，這是錯誤的認知。我們不必對天主賜給我們在世上生活的天賦感到羞恥。我們是天主的肖像，我們的本能和驅力一定是天主看了認為「很好」的創造（創一31）。但是，「放縱」本能和驅力會對我們珍視的一切造成威脅，可能會毀了家庭、團體、國家，甚至我們所知的世界。我們透過法律、文化道德觀、消遣、壓抑、昇華、藥物、宗教教條、心理治療等等，試著控制它們，卻沒有顯著的效果。有時這些努力反而導致更大的反撲，使人類和受造界承受更壞的惡果。

無論我們已達致如何的成熟度，泰勒相信是因天主的耐心教導，而不是我們笨拙地企圖壓制自己的衝動，或想一次全部除掉所有的控制。我困惑為何不試著採用另一套方式，即歷史中鮮少人採用的方式，也就是我要強調的，我們要設法有意



識地參與天主的人性計畫，將我們所有的驅力導向與天主的友誼。我們來思考其中的含意。

在這本書中，我們談到了要與天主建立友誼就必須祈禱。誠如所知，我希望這段友誼建立在坦誠上。我建議用坦誠的方式，幫助我們有意識地參與天主極具耐心的人性計畫。

假設我們自小就懂得告訴天主我們對「一切事物」的真實感受，而且天主對我們所有的感受，不論是什麼都感興趣。我們能夠向天主傾訴內心的感受，包括我們不想對父母，或最好的朋友訴說的那些事。我們願意告訴天主自己多麼生氣、多麼憎恨我們的兄弟姊妹，例如好想砸爛某個孩子的玩具或是痛扁他一頓。我們能夠告訴天主我們的性好奇及性吸引力。過去我們學到的是，回應這些感受並不恰當，或最好不要對這些感興趣；但是，這些感覺也是幫助我們成長的一部分。而且我們也早就明白，天主願意聆聽並且幫助我們善用這些感覺，就是為了我們和別人的益處。

我建議教會或社會要嚴肅地看待人性——全部的人性——它是天主的禮物，天主會幫助我們把這份禮物用在好的地方。至於成長中的孩童，我把這部分留給專家，讓他們為父母和教會教育家提供一些方式，幫助他們和孩童討論這類主題。



## 讓天主由內而外塑造我們

我們大多數的人都在不重視人的各個面向的世界中長大。如果你和我一樣，我們會覺得開誠布公地跟天主談論驅力，實在難為情。但是，若希望與天主建立新關係，任何時候都不算太遲。剛開始，我們可以跟好友天主訴說自己的真實感受。我們可以仔細且坦誠地傾訴內心的害怕、憤怒或性慾，然後注意天主如何回應。我們可以試著告訴天主自己的想法，盡可能詳盡地陳述，如同《聖詠》作者一樣毫不隱瞞。

天主想要幫助我們成為受造時的模樣，祂為我們的身心靈賦予能力，能夠活出如天主會在這世上活出的樣貌。的確如此，天主想要幫助我們成為另一個基督，「有分於天主性體」（伯後一4），參與天主偉大的轉化工程，將墮落的世界轉變成由耶穌的生命、死亡與復活所帶來的新天新地。

我們人性的本能和驅力是天主的恩賜，這是為了幫助我們成為另一個基督。性慾被天主轉化為渴望度圓滿的生活，即我所提到的與天主和他人，以及其他受造物建立友誼。我們受天主吸引也含有性慾和肉情的成分，這點在《聖經》的《雅歌》中曾經清楚描述。攻擊力透過與天主的友誼而得到轉化，推動我們去對抗將我們拉離人的內心和天主心中最深層渴望的那些力量。



泰勒是這麼形容的，天主教育性的計畫是為了轉化，「使所有的能量都與天主相符」。轉化後的性能量，激發成為基督徒的愛德（agape），即天主的聖愛。我們能夠愛他人，如天主愛他們那樣，是為了他人的益處，而不是為了我們自己。轉化過後的攻擊能量，幫助我們戰勝邪惡，和所有與天主創造的本意背道而馳的制度、規條和規定。我們沒有任何一個本能和驅力，是與天主的旨意為敵；但是，藉著一生不斷培養與天主的友誼，它們能夠被天主聖神傾注在我們心中的聖愛所駕馭。

所以，天主會肩負起教育我們的工作，使我們成為更成熟的兒女，我們要讓天主進到我們的骨子裡，進到那混亂，也就是形成我們人格的內在生活中。讓天主進到我們意識到的內在生活的各個層面裡，與天主極具耐心的計畫合作。我們若把自己的任何一面隱藏起來，不論是難堪或美好的一面，都會徹底阻礙天主渴望我們「肖似天主」的計畫。

## Chapter 16

# 天主關注過去的罪



你們不必追念古代的事，也不必回憶過去的事！看哪！我要行一件新事，如今即要發生，你們不知道嗎？（依四三 18-19）

這句話是天主向犯罪而流亡到巴比倫的以色列人說的。這段話能讓我們下結論說，天主對於過去或以色列以前所犯的罪愆毫無興趣。但是，無論是在當下或將來，天主對於他們將從流徙之地返回的事，早已有所安排。

然而，我們當中有許多人，花很多時間擔心天主對我們過去所犯的罪會如何處置。天主真的像我們所想的那樣，對過去的罪充滿興趣嗎？如果天主真的感興趣，這興趣的本質到底是什麼呢？



## 天主似乎對過去的罪興趣缺缺

當依撒意亞先知看到天主的光榮時，他喊說：「我有禍了！我完了！因為我是個唇舌不潔的人，住在唇舌不潔的人民中間，竟親眼見了君王——萬軍的上主！」（依六5）路加描述伯多祿被召叫成為門徒的那一幕，耶穌坐在伯多祿的漁船上對群眾講道。之後他要伯多祿再度撒網捕魚，結果他們捕獲了一大網的魚。伯多祿一看到這情況，跪在耶穌面前說：「主，請你離開我！因為我是個罪人。」（路五8）我們與天主相遇時，似乎當下的反應是立刻想起自己的罪過並感到退縮。天主又是如何回應的呢？

在依撒意亞產生恐懼之後，一位天使到他身邊，取了一塊火炭碰觸他的舌頭，宣布說：「你看，這炭接觸了你的口唇，你的邪惡已經消除，你的罪孽已獲赦免！」（依六7）過去的一切好像全被這個動作拭去。天主問：「我將派遣誰呢？」他立刻回答：「我在這裡，請派遣我！」（依六8）

在《路加福音》中，伯多祿說自己是罪人，但耶穌卻用新的方式邀請他：「不要害怕！從今以後，你要作捕人的漁夫！」（路五10）就這樣，伯多祿忘記了自己的罪，拋下一切跟隨耶穌。天主似乎對過去不是那麼感興趣，祂比較感興趣的反而是現在，以及現在能為將來結出什麼果實。



但是……

這些並不是《聖經》中唯一關於天主記得過去的章節。在《出谷紀》卅四章偉大的顯現中，梅瑟聽到天主說：

雅威，雅威是慈悲寬仁的天主，緩於發怒，富於慈愛忠誠，對萬代的人保持仁愛，寬赦過犯、罪行和罪過，但是絕不豁免懲罰，父親的過犯向子孫追討，直到三代四代。（出卅四 6-7）

在這裡可以很清楚地看到，天主對過去的罪感興趣，提到為了他們祖先所犯的罪過，將懲罰後世的子孫。甚者，耶穌提到最後審判時，說明天主記得善人與惡人的行為，行善者將被歸在天主的右邊，而作惡者將被放在左邊（瑪廿五 31-46）。所以看起來，天主對於過去的事是感興趣的。

如果我們很誠實地運用福音中一些不同的內容，就不至於離題太遠。我想要藉由本書第二章所提到的，用分辨神類的角度來探討這個問題。一個是以天主的方式來回憶過去——如同天主所記得的那樣，另一個則是相反的角度。

不是來自天主的記憶

我持續好幾年為一位已經康復的酒癮者做靈修輔導，他



真心想要成聖。我和他都非常清楚，某些他回憶過去的方式，並不是來自天主。只要他用那種方式回憶往事，就會陷於自我憎恨和失望；他會忘記天主的愛和寬恕，而沉溺在自己的悲慘中。當這種情形發生時，他對自己的過去感到非常惱恨，並想為過去犯的罪再次懺悔，就好像要再一次真正的悔改。

此外，他的基督徒靈修知識也供給足夠的燃料，去孕育自我憎恨的火苗。其他人可以從他無情的自我關注和令人恐懼的朝向黑暗與絕望的現象，認出這並非來自天主的記憶。天主希望我們擁有豐富的生命，祂絕不會是促使那種情況的根源。我們必須花更多時間祈禱，才能沉澱並得到這樣的洞察力。當他這麼做了之後，便能在生活中體驗到更多的喜樂。他漸漸能夠享受祈禱和生活，內心充滿平靜。有時，他會突然間感到自己被拉回去，想起以往的罪過，而失去平安。現在他能夠認出這種誘惑般的拉扯，並且迅速逃離。

依納爵提到撒旦就像一位指揮官，當牠想要進攻一座城時，牠會先調查所有防備的形勢，找出哪一點最弱，並朝它猛烈攻擊。「同樣，人的仇敵，也必先偵察我們的四周，看看我們的三超德、四樞德和倫理道德，然後選擇弱點及為我們得救最重要的部分，發動攻勢，希望把我們擊敗。」（《神操通俗譯本》327 號）那位酒癮者的例子，他的弱點是曲解靈修神學、自我憎恨及自我關注的傾向。這些弱點從來沒有完全消失，因此



是明顯可見、易受攻擊的弱點。一旦成為易認出、容易受傷的弱點，他應該也能夠注意到仇敵為了達成目標自然也會加以利用。在這種情況下，通常一個簡單的求救祈禱，以及堅定地說出：「撒旦，離開！」即可使我們重拾內心的平安。

## 來自天主的記憶

在《神操》第十一章中，依納爵也教我們以來自天主的記憶的方式，回憶過去的犯罪史。我們要在天主的臨在中回憶犯罪史，但不要陷在罪惡感和自我憎恨中，而能痛悔、改變自我，遠離自我毀滅，轉向更豐富的生命。

我們祈求天主幫助我們回憶自身的罪和罪性的模式，好能將它轉化。這種來自天主的記憶，並非要我們自我憎恨，而是為了修正。運用這種記憶，我們請求天主幫助我們悔改，轉化我們的生活。因此，我們可朝正確的方向，轉向耶穌要賜給我們的豐富生命：「我來，卻是為叫他們獲得生命，且獲得更豐富的生命。」（若十10）

## 過去影響現在

現在我們可以了解，天主為何非常重視過去。過去真的很

重要，因為它會影響現在和未來。佛洛伊德和其他人在這領域的卓越洞見是，我們帶著過去來到現在，而這些過去常常為我們的現在製造麻煩。此外，歷史學家喜歡說：那些忽視過去的人，總是不斷地重蹈覆轍。

很不幸的，過去的知識無法使我們現今做更好的抉擇。我們知道，人總是繼續在砸傷自己的腳，而且確實知道是因為過去的創傷，導致這個重複性的行為。我們也從歷史上看到，有許多人或國家無法記取前車之鑑，繼續在犯相同的錯誤。所以過去的知識，並不能確保我們的生活能夠改善。

有一位心理治療師告訴案主說：「洞察力是倒數第一的獎賞，轉化是我們將來的樣貌。」對他，以及所有優秀的心理治療師而言，心理治療的目的不是只為其心理考古工程，而是療癒過去，為使現在和未來能度更圓滿的生活。我相信，這位心理治療師對過去的興趣，以及天主對過去的興趣是同樣的。天主之所以對我們的過往感興趣，是為了讓我們從過去那些限制我們擁有豐富生命的事物中獲得釋放，重新得到自由。

天主對於純粹只屬於過去的事並沒有興趣。過去的已不能做什麼，已經發生了，不能重來。天主對過去感興趣，只是因為它對現在和未來都有所影響。好的或壞的過去，都會影響現在，並給將來帶來一些後果。天主對過去感興趣，是為現在能



得到轉化和改變人心，並且未來能產生更多正向的影響。天主希望我們記得自己的過去，是為使我們能因行善而喜樂，因行惡而懺悔。懺悔的意思是改變我們的心，以及改變會影響未來的方向。這似乎是說，從天主的眼光來看，洞察力是倒數第一的獎賞，為將來而轉化則是天主所願意的。

這麼看來，「相信天主」就是相信和接受寬恕，以及轉化的可能。我們對天主的信德要表現在行為舉止上，而不是口頭上說的。天主對宇宙的動向很感興趣，並且希望我們與祂合作，使宇宙能朝新天新地推進，即從耶穌的復活開始所許諾的。天主聖神時時刻刻推動我們與天主的旨意合作。「相信天主」的意思，就是接受聖神的推動，與天主對世界——用《聖經》語言來說，就是「天主的國」所懷抱的夢想密切合作。「相信天主」更是與現在和未來的關係，勝於過去的連結。與過去之所以有關係，只是因為它把我們帶到現在。而我們如何從現在向前邁進，則是天主永遠關注的議題。

## 和好聖事

當我們領受和好聖事時，過去、現在、未來之間到底有什麼意涵？當我們善用和好聖事——去告解並與教會和好，能使我們的生活轉化。轉化生活是從過去的束縛，也就是從自我憎

恨和羞愧中釋放出來。如此，我們就可以自由地生活，不再害怕，或至少減少害怕。成為天主所寵愛的子女，並參與天主的工程，即是轉化我們的世界。這就是我所相信的，天主對我們過去的罪唯一的興趣。

依納爵剛從過去罪惡的生活悔改，但他在芒萊撒幾個月的祈禱和守齋中，卻變得極度焦慮——被罪惡感所糾纏。他不斷地去告解過去的罪，但心裡總得不到平安。他不斷憂慮自己忘了告明某個罪，或某個細節，因而變得心神錯亂，甚至想要自殺。他終於認清想確實記住過去所犯的每個罪過，這樣的想法是一種誘惑。他下定決心不再為已經告明的罪辦告解。於是，他得到平安和信心，而能繼續度喜樂和服務的生活，後來還建立了耶穌會。

當他決定不再告過去的罪時，是冒險去相信天主不在意他過去的罪，不像銀行債權人那樣，只關心要討回每一分債款。依納爵相信天主對他的罪不再有興趣，便獲得自由，能為自己和他人的緣故而度更豐盛的生命。他對天主活出新信德，深信去世時天主會歡迎他回家，而不擔心祂用手指頭指著他說：「你忘了某些事」。我們若已盡所能地辦了妥當的告解，就能夠開始朝向正確的方向轉化，可見天主已忘記了我們所有的罪。一切記錄全部清除！



那麼耶穌復活所許諾的新天新地又將如何——那時還會記得過去的罪嗎？沃弗（Miroslav Volf）在 *The End of Memory* 一書中有力地辯稱，到那時，所有過錯的記憶，將會「被託管在適當的地方——空無。」他寫道：「如果你因為得罪了某人，讓你、你得罪的人和天主永遠被邪惡困住，那邪惡所擁有的力量豈不是非常強大！」如果天主萬世萬代都記得邪惡之事，天主就會被它永遠困住，我們的幸福也同樣被困住了。他下結論道：「不再記憶過錯的理由，就和它的起因一樣：我們的心靈將全神貫注在天主的美善和祂新天新地的美善中，至於過錯的記憶，將如缺水的植物般枯萎凋謝。」他的論點震撼了我，你覺得呢？

我寫的這些和你所經驗的天主是否相似？如果不是，那麼你是否願意去體會當天主對你的罪感興趣，是因為祂要治癒、轉化、催促你前進？如果你想知道我所寫的是否屬實，你可以問問耶穌，然後聆聽他的回答。或許祂會提醒你《路加福音》十五章中「浪子回頭」的故事。那位父親歡迎浪子回到家中，而且還設宴歡慶。



國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

我想和祢聊一聊：坦誠與主談心 / 威廉·貝瑞

(William A. Barry, SJ) 著；盧玫君譯。

-- 初版 -- 臺北市：上智文化，2014.05

面；公分 -- (靈修系列；F0041)

譯自：Praying The Truth:

Deepening Your Friendship with God  
through Honest Prayer

ISBN 978-986-6036-13-2 (平裝)

1. 天主教 2. 祈禱

244.3

103009814



靈修系列 F0041

## 我想和你聊一聊：坦誠與主談心

---

作者 威廉·貝瑞 (William A. Barry, SJ)

譯者 盧玫君

---

准印者 洪山川總主教

發行者 鄧秀霞

出版 財團法人聖保祿孝女會附設上智文化事業  
100 台北市忠孝西路一段 21 號  
電話：(02) 2901-7342 傳真：(02) 2902-7212  
讀者服務 e-mail: wisdompress@pauline.org.tw

---

服務處 聖保祿孝女會

242 新北市新莊區三泰路 66 號

台北書局 郵撥：上智文化事業 19399740

100 台北市忠孝西路一段 21 號

電話：(02) 2371-0447 傳真：(02) 2371-7863

訂購服務 e-mail: stpaul@pauline.org.tw

台中書局 郵撥：財團法人聖保祿孝女會 21999096

400 台中市光復路 136 號

電話／傳真：(04) 2220-4729

高雄書局 郵撥：高雄聖保祿文物中心 42006873

802 高雄市五福三路 149-1 號

電話／傳真：(07) 261-2860

香港書局 聖保祿書局 [www.paulineshk.org](http://www.paulineshk.org)

e-mail: stpaulhkshatin@gmail.com

電話：(852) 9127-9624 傳真：(852) 2601-6910

澳門書局 澳門聖保祿書局 e-mail: Paulinas@macau.ctm.net

澳門主教巷 11 號 電話：(853) 2832-3957

---

印刷 韋懋實業有限公司 電話：(02) 2225-1132

235 新北市中和區立德街 11 號 4 樓

---

基督教 華宣出版有限公司

總經理 235 新北市中和區連城路 236 號 3 樓

電話：(02) 8228-1318 傳真：(02) 2221-9445

---

總經銷 寶騰發賣股份有限公司

235 新北市中和區中正路 880 號 14 樓

電話：(02) 8227-5988 傳真：(02) 8227-5989

---

2014 年 5 月初版

定價／170 元

版權所有·翻印必究

# Praying The Truth

我們可以把天主當成知己好友，隨時找祂聊一聊，  
毫無保留地傾訴內心的想法與感受。  
天主會以無條件的愛包容我們，  
因此不必將羞愧難堪、恐懼悲傷、  
憤怒不滿等不完美的情緒隱藏起來，  
更不用害怕天主的回應。

只要敞開心門，坦誠說出心中的「祕密」，  
就能獲得自由和治癒，  
與天主越來越親密。

Mod<sup>®</sup>E.

靈修系列

F0041

NT\$ 170



ISBN 978-986-6036-13-2 0 0 1 7 0



上智文化事業

9 789866 036132

Printed in Taiwan