

沒有人 是一座孤島

No Man Is an Island

Thomas Merton 多瑪斯·牟敦 著
陳靜怡、陳忠學 譯



聞道出版社

沒有人 是一座孤島

No Man Is an Island

Thomas Merton 多瑪斯·牟敦 著
陳靜怡、陳忠學 譯



聞道出版社

NO MAN IS AN ISLAND

THOMAS MERTON

NO MAN IS AN ISLAND by Thomas Merton
Copyright © 1995 by The Abbey of Our lady of Gethsemani
Copyright renewal 1983 by The Trustees of Merton Legacy Trust
Complex Chinese translation copyright © (2012) by Catholic Window Press
Published by arrangement with Curtis Brown Ltd.
through Bardon-Chinese Media Agency
ALL RIGHTS RESERVED

作者序

在這本書中，我僅是想與讀者分享我在靈修上的幾點看法，不做系統論述，只嘗試列出幾點普遍的原則，也許另有高明者在它處已經指出這些原則了。在我看來，精神生活是人的真實自我，是內心的生活，而我們心裡的這把火焰時常在焦慮和擔憂下悶息。靈修生活的目的是為了導人歸向天主，而不是為了立即滿足物質上的需要；但是，這樣一來並不意味著精神生活不實際或是像夢一般虛幻。相反的，如果沒有精神生活，我們存在的意義會變得空洞和虛浮不實。精神生活讓我們在天主所給的秩序中獲得整合，讓我們真實地生活，不是憑空想像。當我們認識了真正的自我，並生活在天主面前，我們才如願以償。

因此，這本書可說是之前出版的《默觀生活探祕》（*Seeds of Contemplation*）一書的續篇。但是，這本新書《沒有人是一座孤島》意不在繼續銜接《默》書的內容，亦非要往回探討在《默》書之前一些已經被既定的觀念。本書的內容應該是更簡易、更基礎、也更仔細的，因為它提及了精神生活更本質層面的東西。我要將此書獻給那些在革責瑪尼（Gethsemani）修院為晉鐸而學習神哲學的修士們，他們也許會在這本書中印證到一些他們在靈修輔導中已經習得的知識。

M. 路易神父, O.C.S.O.（牟敦神父）

革責瑪尼修道院

1955年1月

目 錄

作者序	i	
前言：沒有人是一座孤島	v	
.....		
第1章 愛：唯有付出，才能保有	001	
第2章 望德	013	
第3章 良心、自由、祈禱生活	023	
第4章 純正意向	047	
第5章 十字架的道理	069	
第6章 苦修與奉獻	089	
第7章 存有與行動	109	
第8章 聖召	123	
第9章 愛德的尺度	153	
第10章 真誠	175	
第11章 天主的仁慈	193	
第12章 默觀	203	
第13章 我的靈魂思念天主	215	
第14章 風隨意而吹	223	
第15章 內在的孤獨	231	
第16章 靜默	241	

前言：沒有人是一座孤島

一個人，無論多麼落魄，生活多麼淒慘，或者心裡有多麼絕望，只要還是一個「人」，他身為人的本性會不斷告訴他，人生具有意義。這也就是為什麼人時時需要更新自己的原因之一。一個人若不費吹灰之力就能察覺生命的意義，那麼他永遠不會去質疑為什麼人生值得活下去；或者，倘若他馬上斷定生命沒有目標和意義，這個人對他的生命根本就不會提出問題。不管是那一種情況，他都無法察覺到身為人有這麼多問題存在。

不管個人也好，團體的一份子也好，生命激發出我們對它的疑問，同時也證明它本身具有意義。有一部份的意義仍對我們隱藏起來，但是我們生活的目標就是去發掘意義是什麼，並且以它作為準則過日子，也就是說，生活有目標。生活和成長的過程，也就是成為人的過程，確切來說，是一種逐漸認知到事物意義的過程。從多方面來看，這是一件艱鉅的工作。

首先，雖然人們有共同的命運，但是個人也必須為自己的得救在恐懼和顫慄中奮鬥。無疑地，我們能夠協助彼此尋獲生命的意義，但是在最後審判的那一時刻，每個人要為自己的生命負責任，為認識自己負責任。如

果他堅持將這份責任推給別人，那麼，他便無法得知自己生命的意義。所以，你無法告訴我「我是誰？」，我也無法告訴你「你是誰？」。倘若連你都不能清楚自己是誰，又有誰能知道你是誰呢？別人可以給你一個稱呼或一個編號，但是他們永遠無法告訴你「你是誰？」，唯有你自己在內心中，才能發現真正的自己。

其次，雖然到最後，唯有我們能經歷自己的生命，可是，人的本能是觀察他人的經驗。我們藉著與別人共同生活和模仿別人的生活型態來學習過我們自己的生活，這種模仿他人經驗的生活方式，對我們來說，有利也有弊。

這種方式最大的缺點是我們傾向於重複別人對問題的錯誤處理方式。我們天性中的墮性讓我們去接受最容易的答案，也就是眾人都能接受的答案。所以說，樂觀的生命觀不一定能促進修德養性。處於像我們這樣的時代中，唯有受過生活磨鍊的人能有足夠的堅毅保持樂觀，不受焦慮的烏雲籠罩。這種樂觀主義也許令人感到愉快，但是，保持樂觀是一件安全的事嗎？在謊言處處通行的世界中，焦慮對人們來說不是更為真實，也更為人性嗎？

焦慮代表精神上的不安全感，是問題沒有獲得解決的結果。但是，除非人們先提出了問題，不然問題不會

有答案出現。事實上，有一種焦慮和不安更為糟糕，來自於害怕提出真正的問題，因為它們可能到最後得不到解答。在社會上，大家互相感染的道德毛病之一便是：當人們面對一個令人害怕去問的問題時，要是沒有找到令人有把握的答案時，人們就亂成了一團。

社會上還有其它道德上的毛病，諸如懶惰。懶惰以絕望作藉口，讓我們忽略了問題存在的事實和去作出答案來；絕望又假裝自己是一門學問或是一種哲學，玩弄一些小聰明的問題和答案。實際上，這些問題和答案與生活毫不相干。更糟的是，最陰沉的絕望可能會以神祕的氛圍出現，製造出一種先知性的問題和先知性的答案。關於這一點，我想，可能是修士們在發願生活中的危險所在。所以，在剛開始時要分辨清楚，避免犯下這類型的錯誤。亞毛斯先知曾經這樣抱怨過：「我不是先知，也非先知之子；但是我是牧人，摘取野生的無花果實。」（亞毛斯七14）

在我們的時代，這種先知性的幻覺十分普遍，而與它相反的另一極端是群眾性的幻覺，後者比前者更普遍地存在每一個時代中。一個假先知會接受任何一個答案，只要答案出自於他自己，或是只要它不是群眾所接受的。而群眾的心態剛好相反，他們比較接受自己圈子裡所流通的解答，不相信所謂先知的說法，尤其是這些

死亡至少未達五百年的先知。

假使在知的方面，我懂得誠實（我不那麼確定我是否真的懂），那麼，對我而言，最誠實的策略應該在這兩者之中。因此，在這本書中，我所提到的省思方法是傳統的、同時也符合現代的，也是我個人的方法。我並不想脫離天主教的傳統，但也不打算盲目接受，而沒有先經過吸收和了解，將它們變成是我自己的東西。對我而言，信徒首要之務是讓信仰成為生活的一部份，不僅藉著理解，也藉著實踐。

畢竟，默想的意思是去徹底地思考那些對我來說比較重要或非常重要的問題。經過默想所得到的想法並非總是最後的問題或答案，甚至，這些想法也並非一定都要用最基礎的專門術語來定義。至少，我希望我自己對於這些問題和答案都親自深省過，不論得出的結果是好是壞，希望它們對我自己或是旁人的生活都有一定的意義。因此，對我而言，默想的果實指出了生命意義的可能，但是，它們並不是要統涵生命的一切意義；也不是只對生命中的重要事件採取一個廣泛的看法；毋寧是觀察一些事物，而這些事物與我密切相關。

這個串聯本書整體的關鍵思維就是：

每個人在生命中所尋求的無非是自己和鄰人的救贖。我在這裡所說的救贖指的是：首先，人要認識真正

的自己。接著，在愛主和愛人中實現天主賦予他的天賦。我也指出，人無法只在自己身上找到真正的自我，必須還要透過其他人。最後，這些道理在福音中用了兩句話作出訓示：「如果任何人想要拯救自己的性命，他必失去它」，「愛人如同我愛了你們」。保祿宗徒也曾經說過：「我們彼此互為一體」。

我所指的救贖不僅只是一種主觀的心理過程，一種自然的自我實現，同時也是一種既客觀又神秘的真實，也就是在基督內，在聖神內的自我實現，或者說，在神性秩序內找到了自己。後者包含、提升和完善的自然方式成為自我實現過程。這個自我實現過程在某種程度上看來是預定的，通常會影響我們的人生，但它總是一直不斷地超越。因此，找到自己意味著捨棄自己，死亡是復活：「你的生命是偕同基督隱藏在天主內」。憑藉著天主的愛，我們在天主內互相稱為兄弟姐妹，我們在天主內找到自己，天主在我們身上呈現自己，因此，這種自我追尋不是找到了自己，而是發現了基督。首先，這是經上的話：「現在我已經不是舊的我了，而是基督在我內」；其次，聖保祿宗徒在他偉大的書信中大膽和隱密地描述出耶穌基督的大奧秘——萬有在基督內結合為一體。我們在基督內看這個世界，起始和終末都在基督內；萬物都在聖言內出自天主，聖言成了肉身，居住在人間，祂要聚集萬有歸向祂，在世界的終點回歸天父那

裡去。所以說，認識自我並不單單只是要發現個人的貧乏、有限和困惑，而是發現到天主的大能，天主將基督從死人中復活，「並且靠著祂（基督），你們也一同被建築，因著聖神，成為天主的住所。」（厄弗所書二22）

如果我們只不過為了逃避自己而聲稱找到基督，那麼我們失敗了。相反的，找到基督不能是人的逃避，應該是人的實現。除非我能勇敢的面對真實的自我，接受自己的侷限，同時接納別人和他們的侷限，不然我永遠不會知道天主在我內，我在天主內。假如一個答案不完全真實，它就不能算是真正宗教的答案。「逃避」是宗教迷信的解決之道。

用直覺來談「救贖」這件事，它是簡單的。但是當我們去分析時，它是複雜的，是一堆似是而非的矛盾。藉著我們自身的死去，我們成為真正的自己。我們唯有捨棄了才算是獲得了；給出了一切意味著得到了一切。我們無法在自己內找到自己，唯有在他人內才能找到自己；但同時，在我們能注意到別人之前，我們必須先找到自己。我們必須先忘記自己，為的是真正認識自己。愛自己的最好方式就是去愛別人，可是除非我們先愛了自己，否則我們無法去愛別人，聖經上說：「你們應當愛人如己」。但是，假使我們愛自己的方式是錯誤的，我們就變得沒有愛人的能力，如此

一來，我們對自己感到厭惡，接著，我們便無法不去不憎恨人；但是又就某種意義層面來說，我們卻是必須去憎恨人、遠離人，為的是尋找天主，耶穌說：「如果誰來就我，而不惱恨自己的父親、母親…甚至自己的性命，不能做我的門徒。」（路十四26）至於人在尋求天主這件事上，若非我們已經找到了祂，我們根本沒有能力去尋找祂。若非天主找到了我們，我們自己無法尋找祂。沒有恩寵賜予，我們無法開始尋找祂，但是如果我們等待聖神的推動才開始尋找，我們大概都不會有一個開始。

因此，對於救贖這個問題，唯一有效的答案是同時接納矛盾的兩端。因為矛盾，所以答案本身應該是超性的。所有非超性的答案都不完美，因為它們只提供了問題一端的解決，隨即馬上又被另一端的答案給否決了。

在愛己和愛人之間，就讓它是一體兩面的事吧！只要物質的問題存在，這兩種愛就是互相對立的。我為自身的享樂保有愈多的物質資源，別人可享用的就相對地愈少。某方面來看，我的享樂舒適是從別人的享樂舒適拿走的。當我恣意享樂時，我就不只是拿走了，更是偷竊了別人同樣的權利。我必須學習去除物慾的佔有，好將這些物質資源給予比我更需要的人。因此，在某方面而言，我必須捨棄自己，好使我能愛別人。

但是，有一種精神上自我中心主義更糟糕，它使我們對別人的施予大打折扣。精神上的事物更勝於物質的事物，而我的愛可能含有自私之心，只要我特意為了他人利益之故去除了自己物慾。如果我的施予含有目的，為了束縛他人，要將他人置於一種義務之下，要對他的靈魂施加一種看不見的道德權威，那麼，在愛人的過程中，實際上我只是愛了自己。這種行為可說是一種更大和更危險的自我中心，因為它牽涉的不是別人的血肉之身，而是他的靈魂。

對於這個問題，節制欲望主義提供了各種不同的處方，可是都有其不足和缺陷之處。每一種答案潛伏著一份誘惑。第一種誘惑是欲望的享樂主義。我們稍微地否決自己的慾望，恰到好處來和他人共享生命的樂趣。我們承認某種的自私存在，然後我們覺得這樣想才是實際的人生，如此一來，我們自我否定的部分剛剛好足夠成就我們和他人彼此的滿足。在小市民的世界中，慾望本身知道如何完美的喬裝，看似基督徒式的慈愛。

再來，另一種誘惑是毀滅自己，為了成就自己對別人的愛，這種認為愛他人是唯一的價值。在此，自我犧牲是絕對的美德，而別人的慾望是絕對的價值所在。所以不論我們所愛的人要的是什麼，我們都會盡力取悅他，為了他犧牲我們的性命，甚至是靈魂。這是棄絕私

慾，追隨所愛的人，甚至自己進入了地獄，也是件極為榮耀的事，畢竟有什麼祭獻能高過於將自身的靈魂奉獻於愛情的祭台上呢？然而，這種奉獻中的英雄主義換來的是瘋狂的評語，越小題大作的「犧牲」越是瘋狂！

第三種誘惑是上述情況的另一極端，是沙特所說的「他人，地獄！」（L'enfer, c'est les autres!）愛在此變成了一種大誘惑和大罪，因為它是無法避免的罪，所以它也是地獄。但是這也只是私我慾望的一種偽裝，偽裝成獨處的需要；因為沒有愛人的能力，所以孤獨。這種愛從人群身上逃開，這樣一來就不必去愛了。即使在獨處中，這種私慾受到自身的折磨最多，因為人的慾望需要別人，除非這需求被滿足了，它不會止息。

以上這三種情況都是不足的爱。第三種只去爱自己，第二種只去愛別人，而第一種虛偽愛人，實是愛己。爱的真正答案是超性的，它告訴我們必須先愛了自己，然後才能愛別人，我們必須藉著為人犧牲來認識自己，耶穌的話很清楚地指示：「你應當愛人如己。」

耶穌的話不只是一個十分有用的建議，更是人類生存最基礎的律法。這條法律在十誡中，人從義務轉變成愛天主，以全心、全靈和全力。愛天主與愛人顯示相同的愛，不同的兩個層面。要求我們達到不是情慾（Eros）的愛，而是精神（Agape）的自我克制。

以上的論點是本書內容的基礎思想。人本身有自私，造成了人和自己分裂、和天主分裂、也和他的兄弟分裂。如果只愛這個分裂的其中一端，人不能獲得治癒。唯有愛了裂隙的兩邊，且將這兩邊縫合才能治癒人的分裂。除非我們愛人，我們無法愛自己；但是，除非我們先愛了自己，我們無法愛人。可是，自私的愛使我們沒有愛人的能力。是故，這條誠命的難度在於它的矛盾，它要我們愛自己，卻不自私，因為我們對自己的愛建立於對別人的愛上面。

只要我們認為個人是這個宇宙的中心，這個愛的真理就永遠無法彰顯。人不單單只是為了自己而活著，唯有明瞭這個事實，愛己和愛人才能合宜合度。恰到好處的愛自己是什麼意思呢？首先，我們熱愛生活，承認生命是一件美好的禮物、生命是善，這不是因為生命給了我們什麼東西，而是它讓我們能夠給予他人什麼。這個世界正開始越來越認知到一個事實：一個生命的品質和它的能量就是人自己願意活下去的意願。我們的內在隱藏著一股黑暗的破壞勢力，有人稱它為「死亡的本能」。「死亡的本能」擁有巨大的能量，它是由受挫的自我之愛在內心掙扎抗拒產生的，也就是自我之愛轉變成恨懣之心，最後生出具有強大破壞能量的怪獸。

因此，承認人不是只為自己，而是為他人而存在是

一件非常重要的事。當我們這樣做的時候，我們才能夠面對和接受自己的限度。只要我們仍有一絲的偷偷自我崇拜時，我們自身的不足就還會繼續折磨我們。相反的，如果我們是為著他人而生活，我們就會漸漸地發現別人並不期待我們是神。我們會發現我們和其他人一樣都是平凡人，都有軟弱和不足的地方。這些限度在我們所有人的生活中成了最重要的部分，因為人的能力有限，我們需要彼此，支持彼此，補足彼此的缺陷而使人成為完全的。

只有當我們認知到我們生活在人群當中，是族群的成員，而族群是一個人類的組織，是一個「身體」時，我們就會開始了解：在我們的生命中，不只有成功才是正面的，連失敗和意外也有它的正面意義和價值。我的成功不是我一個人獨力成就的，別人對我的成功也貢獻了他們的力量；我工作的成果不是自己獨享的，是為了別人的成功而鋪路。如果我失敗了，不單只是我的錯，失敗的因素可能來自於他人的失誤，但我的失敗也因為別人的成功獲得了補償。所以說，生命的意義不僅只以我個人成就的總和來評估，毋寧更是個人的成功失敗與整個時代、社會和世代的結合和共融，最重要的是，個人的生命在基督的奧秘中成為完整。詩人約翰·鄧恩（John Donne）在一次重病時聽見了敲喪的鐘聲，在那一刻，他體會到生命間息息相關的聯繫，說：「教會是

普世的教會…她的所有作為是屬於全體的…。當喪鐘響起時，哪個人不豎耳傾聽呢？有誰聽不見為他自己所敲的鐘聲呢？他肢體的一部分正從這塵世消逝了。」

每一個人都是我的一部分，因為我是人類整體的一部分。每個基督徒都是我的肢體，因為我們都是基督的肢體。無論我做了什麼，也是為了他們而做，我和他們在一起，我的成就經由他們。無論他們做了什麼，是在我內完成，而且是經由我和為了我而做。但是，在這個整體的生命內，我們每一個人都要為自己的生命單獨負責。如果我不能先認知到我自己在這個超性生命團體中的責任和義務，愛就不是真正的愛；只有將這個真理置身於中心點時，其他的道理和教導才能找到它們在這個體系內的位置。有一些概念，諸如獨處、謙遜、自我棄絕、行動和思考、教會聖事、修道生活、家庭生活，戰爭與和平——倘若它們不和中心的真實，也就是不和天主的愛聯結起來，這些概念都將毫無意義；而那些在基督內結合的人，天主的愛在他們身上生活和行動。而約翰·鄧恩的一首詩中有一句：「沒有人是一座島，自成一體；每個人都是陸地的一部分，整體的片段。」（No man is an island, entire of itself；every man is a piece of the continent, a part of the main.）除非我們承認這句話，不然一切都不具意義了。

第 1 章

愛：唯有付出，才能保有

1. 只尋求我們自身的快樂，並不能帶來真正的快樂，因為快樂若是減少了，或是分割了，就不足以令我們開心了。

如果快樂是滿足自我的慾望，在滿足當中，快樂是假象，持續的時間也短暫，不久，我們就產生失望和難過，因為正是這種短暫的歡愉束縛了我們的精神生活，使它萎靡死亡。真正的快樂是不自私的愛。愛分享越多，越是富有。當無私的愛源源不絕地付出時，快樂也滾滾前來，沒有止盡。這種源源不絕的分享能力就是內在生命的律法；天主種植在人心，成為我們生命的律法就是這種分享的能力。分享是存在的意義。所以，當我們付出愛的時候，我們也愛了自己，付出就是愛自己最好的方式。在不包含目的和利益的行動中，我們的生活和行動才得以滿全。

強迫不會帶來快樂。愛若只是分享，還不足夠，必須是自由地去分享。換句話說，愛是給，不是取。如果

對所愛的對象自私，那麼愛所結出的果實不能帶來真正的喜悅。

真正的愛不要求回報，它希望被愛者能夠得到真正的快樂。如果愛的對象只是自私的接受，不懂付出，那麼，愛的那一位就得不到滿足，他看見他的愛失敗了，因為他的愛不能令他愛的人快樂，也沒有喚醒那人無私去愛的能力。

所以，我們可以看出其中的矛盾之處在於：愛，除非是雙向的交流，不然就算是自私的，真正的平安只存在不自私的愛中。不自私的愛能為對方著想，唯有這樣，愛的自身才能達到完滿。

愛的恩典就是有能力去愛，付出的同時也是收穫。所以，唯有盡心去愛，才能獲得愛。因此，愛只能在分享時，才能保存，而且只有完全地分享時，才能獲得。

2. 愛不是一種比較，不是為別人著想大過於為自己著想就好。愛是至善：他人的善就是我的善。愛與他人分享善，分享的定義並不是將善分離，而是認同，他的善變成了我的一部分。善本身就是一種完滿，兩個人在精神上結為一體，分享同一的善，也就是說，分享不是將善分成對半，一人一份。真正懂愛的人，甚至不會有一刻停止下來，問自己是否能夠收回所付出的愛的一部

分。愛在對象的善身上尋求至善。如果這份善被瓜分了，愛就不足夠了。這樣一來就削弱了人去愛的能力，也失去了快樂。愛所帶來的快樂，不是依結果的成敗而論，快樂本身就是愛的結果。愛只尋求一件事：愛的對象身上的善。因此，如果我以純潔的心去愛人，我就不會尋求自己的滿足感和回報。愛只尋求善，其他附隨而來的結果都是次要的，因此，愛的獎賞就是愛自身。

3. 去愛就是去成就他人的善，愛必須建立在真理上。如果不分善惡，盲目地愛，這種愛反而算為惡，不能稱為真愛。盲目的愛是自私的愛。因為它的目的並非真的為了對象的善，只不過是我們自認為我們已經愛了人罷了。如果不是以對象的善為目標，愛便是虛假的。虛假的愛不顧真理，不反省自己的錯處，這樣子的愛到最後不過是一種自私的偽裝。虛假的愛不尋求真正的好處，不但不顧及對象的善，甚至也忽略自己的善；虛假的愛輕視真理，以自己為中心。虛假的愛只停留在膚淺的層次、自私又盲目，因為它不去辨別愛的果實是善或是惡。

虛假自私的愛建立在肉體激情上時，很容易識破，因為它是一種私慾的滿足，不能稱之為愛。一般來說，那些不能超越自己身體慾望的人，也懶得哄騙自己，為自己編造一些冠冕堂皇的理由，他們就是只想順隨著激

情燃燒。這樣的人，因為不自欺欺人，說起來，比起那些欺騙自己，卻愛自私的人，可說是比較誠實的，但是也比較被同情的。

4. 愛既不軟弱，也不盲目。愛是審慎的、公正的、節制的和有力的。除非諸德在愛德中統合，愛就不「真」。真正的愛不能忍受虛假，所以，如果我們真要去愛，便必須好好地去愛，否我們的愛就是虛假的。

因此，要達到真愛的方式，首先要承認我們的愛可能是欺騙。首要之務是，我們必須先潔淨我們的愛，不能只沉溺於愛的快樂裏。只要心存著追求快樂為目的，無論是對我們自己，或對我們所愛的人，就不誠實，因為我們尋求的不是人的善，而是滿足自己的快樂。

5. 因此，我們明白，愛的前提是喜愛真理。愛是一種人與人之間具體實踐的關係，當我們愛我們的兄弟姐妹時，我們就是實踐了愛。在此，愛的真理不只是一個抽象的觀念而已，愛的真理是道德的真理，它在我們和他人的生命中具體化。換句話說，愛的真理遠超過一個冰冷的概念、這概念源自對道德規範的責任認知；人能彼此相愛就是真實而具體的人生意義，也是人的神聖之處，是天主愛的旨意。一個愛人的人不能單單滿足於看到人們在塵世中幸福快樂、身體康泰和事業騰達而已，

他希望愛能更加滿全。如果我要去愛弟兄姊妹，我必須更深入進入到天主對他（她）的愛的奧秘之中，此時，推動我的就不單是人間的情感，而且還是出於天主在基督內顯示給我們的愛，就是聖神在我們心中源源不絕地傾注的天主的愛，這愛豐盈了我們的生命。

愛我們的兄弟姊妹，這不僅是一種哲學或是抽象的道理。愛的本質必定是超性又具體的，是實踐又生活的。在我看來，上述所言不是形而上的概念，而是真實的血肉。我必須在弟兄姊妹身上去愛的真理就是天主本身，天主的愛也居住在他（她）內。我必須尋找在他人內聖神的生命。藉著同一個聖神也在我心深處生活和行動，我才能夠分辨並遵從奧秘的生命。

6. 儘管我們的目的是為著別人的好處著想，但是愛尋求的目標遠遠超過我們私人慾望的滿足。愛讓我們在別人的生命中成為天主眷顧的工具。我們必須清楚，如果缺少了我們的愛和合作，天主在人身上的計劃有可能落空。當我們幫助別人活出他的生命意義時，我們的意願必須順從在天主的意願裡，成為祂的工具。因此，愛變成了一件「聖事」。經由我，別人認識天主的奧秘和祂無盡無私的愛；經由我的付出，別人認出了在我內工作的天主聖神，我對他們所說的話就是基督對他們所說的話，基督屈尊就卑，在我內啟示給他們。

尤其對司鐸來說，對愛更應該有所認識。這一點認識是修會神恩中的一個面向，也就是說，這個認識與鐸職密切相關。一位司鐸，除非在愛人上能超越自己的私愛，以天主的愛來愛人，不然他在自己內或在天主內都無法獲得平安。唯有天主聖神的愛，堅定而穩固，祂的愛能拯救我們免於犯錯而後悔，讓我們傾注在他人身上的愛不會引導他們誤入歧途，不會慫恿他們到錯誤的地方尋求快樂。

7. 全心全意去愛人的前提就是對他人、對自己和對天主真誠。

真誠不止是個人獨特的寶藏，同時也是天國共同的寶藏。天主在人心原本就放置了這些善的寶藏，祂願意每一個人朝向進入天國的方向。我們越是回歸到自己的本我，就越能夠對整個天主的教會貢獻出屬於我們自己的一份力量，因為每一個人都是被天主子女的美德所聖化，這些美德在每個人身上顯現出不同的面貌，就像每一個教會聖人，他們依照天主的意願活出不同的恩寵和德行。如果我們彼此相愛，我們就蒙受祝福，因著恩寵而知謹慎，我們會看見並尊重天主在每一個人身上的計劃。我們愛其他的人，這份愛必須植根於對天主旨意的順從中，信德會讓我們放棄自己有限的計劃，將自己交付天父，只尋求那看不見卻深信不疑的天國。唯有認出

天主的愛情和經歷過祂旨意的，才能與祂共融合作，參與祂對人的計劃。當我們懷抱著信德，順從天主，參與祂在這世界上所施予的奧秘工作時，在我們心中所注入的恩寵就是虔敬，是對超性生命的敬畏和尊重。尊重和虔敬就是對天主的朝拜，缺少了它們，愛就不完美了。愛不僅意味著在鄰人的生命中去「找尋」真理，還要在那裡「找到」它。當我們找到了支撐人整個生命的真理時，它的意義就可不只僅是一個理念而已，而是一個「人」（耶穌！）我們所看到的是那一位的作為，對我們而言，那一位依舊是隱藏的，但祂所施行的奇妙作為證明祂是神聖的、理應受人稱頌讚美，而且，在祂內我們也找到了自己。

8. 自私的愛不太能夠尊重他人的自主權，也不顧別人的真我，不讓人順其天性發展，自私的愛祇想使人成為自己的奴僕，並且用盡方法，同化別人，讓他與自己的要求一致。這種自私的愛，除非獲得足夠的回饋，要不然就時時不得安寧。因此，在這種心態之下，朋友的存在只是為了我們可以證明自己有能力去愛。對待朋友，我們想要的只是一種寵愛關係，只要馴服他們聽從我們的意見。因此，自私的愛最擔心的便是對方不合作，因為它需要別人的順從來滿足自己。

自私的人總是看起來並不自私。每當他讓步時，他

抱持的真正目的是要繼續保有對方的心，然而這種心態更不可取、更加自私，因為這以收買的方式賄絡了一個人最有價值之處－他的自由、他作為人的整體性和他的自主尊嚴，這種方式的收買是廉價的。所以說，以讓步和妥協來美化自己隱藏的私心，假裝所作所為完全出於無私，這種做法更是可惡可憎。由此看來，尋求真理的愛不會作出毫無止盡的讓步。

因此，祈求天主保全我，不要讓我的朋友永遠不敢指責我；祈求天主保全我，不要他們只希望改變和糾正我；更求天主保全我，不要我的朋友滿足於我的譴責。

如果我依照真理去愛我的弟兄姊妹，不止我對他們是誠實的，我對自己也是誠實的；我若不能忠於自己，對朋友也無法保持忠實。

「上主審察著義人與惡人；全心痛恨那愛蠻橫的人」（聖詠十一5）

「罪惡」指的是不公平和不正義。不該我多得的，我卻多得了；不該少給人的，我卻少給人了。愛自己比別人多，對自己不義，對別人也不義；我越是貪佔了別人的便宜和好處，我越是不配被尊敬，因為佔有慾所引發的焦慮感狹隘了我的心靈。

因此，自戀的人無法愛人，換個說法，他並不能夠真正的去愛自己，既然不是真正的愛自己，那麼他如何能希望去愛別人呢？

「強橫的人，誘惑朋友；引他走入不正之途。」
(箴言十六29)

9. 愛教導我們，友誼是神聖的。所以，如果友誼建立在虛假的基礎上，那就不能稱為愛或是稱為神聖。人們都有共通之處，因此人人皆是朋友。然而，這不是說人人都可算是密友，要好的少，因為完全相同的人少之又少。

愛是對別人誠實，對自己誠實，愛本身就是真誠。如果因為某個自私而不當的理由，對於那些我喜歡的人，如果我假裝自己和他們之間有比實際上更多的共同之處，這便是自我欺騙。

因此，人與人之間的友誼有一個共同的基礎：我們全都被天主所愛，也渴望所有的人全心全意愛天主。但是，事實上，在人世間我們永遠無法得知他人與天主之間的深奧的愛情，也無法洞察天主對他的愛和計劃。

那些洞悉人們心靈深處秘密的偉大的司鐸及聖人們，例如：亞爾斯的維雅內 (Curé d'Ars)。他們在世的

時候，更少有深交的朋友。一個管理廣大牧群的牧人，沒有人比他更孤獨的了，因為他知曉人們身上的秘密，而孤處於曠野。

10. 所以，生命的真正意義就是：基督愛了我們，我們也要像祂一樣地愛人。耶穌在世的時候，只有幾位好友，但是祂愛過了，祂愛所有的人，對所有的人而言，祂是最親密的朋友。我們所認識的和相遇的人們，連同許多我們一輩子不會認識的人，全都織入了我們的生命網中，彼此的命運共為一體。只有極少數的幾個人會是我們的知交，對他們，我們更能以無私的心去愛，因為我們之間的共通點更多，想要分享給彼此的更多，這些人與我們的生命密不可分，因此這份愛情更加的神聖，因為這是天主臨在的證明。

11. 完滿的愛是至高的讚美，讚美天主的自由。愛認出了天主給予的能力，祂將自己賜給了那些以純潔心靈愛慕著祂的人，並保存了他們的純潔。而且，天主的愛讓我們能夠以純潔的心去愛別人，因為天主就是純潔，祂在那些愛慕祂的人心中注滿了愛，祂讓人們能夠相親相愛。

但是，天主愛的圖像不能是一個饑餓的人，它應該是天國的盛宴。偉大的國王邀請了許多人前來赴這個盛

宴，有許多人卻進不去，因為他們所貪求的比這更多，他們為自己貪求的不是天國的饗宴，而是一畝田、一個妻子和一頭牛。這些人不知道的是：如果他們先尋求了天主的盛宴和祂的國，這些東西自然會加給他們。

愛並非飢餓，它是*juge convivium* —— 永恆的筵席。是一場令人不覺飽滿的永恆之宴。在筵席中，我們的快樂來自於為賓客服務遠勝過於貪求自己的飽足。同時，愛也應該是審慎的，在筵席中我們應該知道如何給予每個人合適的東西。

「主說：『究竟誰是那忠信及精明的管家，主人派遣他管理自己的家僕，按時配給食糧？主人來時，看見他如此行事，那僕人才是有福的。』」（路十二42-43）

但是，愛人意味著讓他人分享我們的生命的食糧，這生命之糧就是耶穌基督，同時我們也應該教導他們認識愛的真諦。

「我就是生命的食糧；到我這裡來的，永遠不會饑餓；信從我的，總不會渴。」（若六35）

第 2 章

望德

1. 除非生活在純潔的望德中，不然無法完全自由。因為當我們的望德純潔時，它不再只依靠人為或可見的管道，也不停留在任何可見的目標上。那在天主內懷有望德的人依靠不曾以肉眼見過的天主，相信祂將引領他去擁有那些超越他想像的事物。

對於世物，當我們不將它們當終極目的去渴望時，我們才能看清它們真正面貌。這時，我們立即能看見它們的善和它們的目的，用前所未有的眼光去欣賞它們。一旦我們對世物的態度是自由的，它們開始為我們帶來喜悅；一旦我們停止只依靠它們時，它們才能服侍我們。既然我們既不求它們帶來的樂趣，也不求從它們身上獲得的益處，它們便提供了我們樂趣和益處，這是依照天主的命令。因為耶穌說過：「你們先該尋求天主的國和它的義德，這一切自會加給你們。」（瑪六33）

超性的望德是讓我們捨棄一切，好教一切都歸我們所有的德性。我們不去希望已經擁有的。因此，生活在望德中就是生活在神貧中，去擁有貧窮。但是，如果我

們捨棄了自我，全心倚靠天主，我們就是擁有一切我們所希望的。望德使我們在尚未感受到天主臨在前就擁有祂，因為望德深信天主在靈魂隱密深處與我們同在。所以，那在天主內的希望已屬於天主，屬於天主也意味擁有天主，因為祂將自己完全賜給了那些將自己奉獻給祂的人。信德和望德唯一不能給我們的就是讓我們清楚地看見天主。所以，人是在黑暗中與天主結合，因為人必須去希望。Spes quae videtur non est spes.〔因為我們得救，還是在於希望。所希望的若已看見，就不是希望了；哪有人還希望所見的事物呢？（羅馬書八24）〕

望德滌除了我們身上一切不屬於天主的事物，為的是讓受造物能展現最終目的，就是引領人歸向天主。

望德解除了人被物所役的命運，引領心靈到達自由的境界。為了讓心靈自由，望德使所有的價值重新歸回它們原本的秩序。它虛空了我們攫獲在手的，好讓雙手能工作。它顯示給我們，我們有奮鬥的目標，並且教導我們如何去完成它。

缺少了望德，我們的信德是膚淺的；缺少了愛德和望德，我們對待天主如陌生人。因為望德將驅使我們投入天主仁慈和眷顧的懷抱中。如果我們在祂內希望，我們不僅能認識天主是仁慈的，也會在我們自己的生活中體驗到祂的慈愛。

2. 假如說，我不去倚靠天主，只倚靠自己的智力、力量和審慎，那麼天主所賞給我用來尋求祂的管道，全都對我無益。沒有望德，受造物對我一無所用。信靠可見的事物無異是生活在絕望中。

話說回來，假使我在天主內希望，我必須也能善用這些受造物，藉著恩寵，助我歸向天主。假如天主是善，假如我的理智是祂賞賜的禮物，那麼，我必須善用這理智去顯示我信賴天主的善。我必須讓信德提升、治癒並轉換理智之光。假如天主是仁慈的，假如我的自由是祂慈愛的禮物，那麼，我必須善用自由意志去顯示我信賴祂的仁慈。我必須讓望德與愛德淨化和強化人性的自由，提升我達到天主子女的光榮自由。

有些人自認為在信德上信賴天主，但實際上卻遠離信德，因為他們並沒有善用天主所賞賜的意志力和判斷力。如果在天主的恩寵中，我怯於抉擇，這樣的望德於我何益？如果我缺乏堅強的意志力來服從天主的誡命，只是被動地自我棄絕，這於我何益？因此，假如我信靠天主的恩惠，我必須也能夠自豪於祂賜予我的能力，不是因為這是我的力量，而是這力量是天主給的禮物。如果我相信天主能夠愛我，我必須也相信我能愛祂。如果我不相信自己能愛天主，那麼我並不相信天主，是祂給我們第一條誡命：「你應全心、全靈、全意，愛上主你的天主；你應當愛近人，如你自己。」

3. 我們或是愛天主，因為對祂有所企求；或是生活在祂內，因為知道祂愛我們，而懷抱著希望。有時候，我們始於前者，逐漸成長蛻變成後者。假是如此，這是望德和愛德兩親密夥伴一同工作，且一同憩息在天主內。然後，出自望德的一舉一動能夠開啟進入默觀之門，因為這樣的望德本身就是實現。

讓我們將所有希望都寄託於天主的愛中吧！這希望比向天主祈求其它恩寵都來的好。這個希望本身就是天主自己，永不令人感到挫敗。它遠遠超過一個自我實現的承諾，尋求本身的實現。它是所希望之愛的成果。望德尋找愛德，因為它已經找到了愛德。望德尋找天主，知道自己已經被祂所尋回。望德朝天鄉邁進，又隱約領悟到自己已經身置天國了。

4. 除了一個渴望外，所有的渴望都可能落空。那個唯一永不落空的渴望就是渴望被天主所愛。但我們無法有效地渴望，同時不渴望愛天主。這愛天主的渴望不可能會落空。單憑靠著渴望愛祂，我們就已經起步去實行我們所渴望之事。當沒有其它的愛能夠阻擋我們愛天主的渴望時，自由就是成全的。

但是如果我們因為其它因素而愛天主，我們的渴望可能會令我們感到失望。我們會陷於遠離天主的危機中，因得不到我們所求的。

只要世上萬物成為通向天主愛的管道，那麼，愛它們、尋求它們，都是合法的。如果我們渴望世物是為了讓自己或他人更愛天主，那麼，沒有甚麼是我們不能向天主求的。

5. 在我們的望德上畫地自限可能構成犯罪。我們必須盡心盡力愛天主。所有的罪根植於無愛。所有的罪是逃離愛天主，去愛其它事物。罪囿限了望德，困愛於囿囿之中。如果我們將終極目標指向有限之物，那麼我們就完全收回我們的心，不去服侍生活的天主。如果我們繼續愛天主，把祂當作終極目標，但卻同時冀望其它事物，那麼我們的愛和望德就不是該有的樣子，因為沒有人能侍奉兩個主人。

6. 望德是自我克制的活心。它教導我們棄絕自己，離開世俗，不是因為我們或世俗是邪惡的，而是因為——除非超性的望德提升我們出離世俗，不然我們無法完美地運用自己或世界真正的善。但是我們在望德內擁有我們自己和萬物，因為在望德內，我們不在它們內擁有它們，而是在基督內，換句話說，萬物充滿著應許。萬物既是善，又不完美。它們的善為天主的善做見證。但是萬物的不完美提醒我們應離開它們，好生活在望德中。萬物本身是不足的。我們必須要超越它們，看見天主，在祂內，萬物擁有它們真實的存在。

我們捨離了這世界的好處，不是因為萬物不美好，

而是因為它們唯有成為天主應許的一部分時，才對我們有好處。反過來說，萬物也依賴我們的望德，以及捨離它們，好成就它們受造的目的。假如我們誤用萬物，不但自我摧毀，也摧毀它們。如果我們以天主應許子女的心態對待萬物，我們就能協同它們走向天主。

「凡受造之物都熱切地等待天主子女的顯揚…但受造之物仍懷有希望，脫離敗壞的控制，得享天主子女的光榮。」（羅八19-21）

因此，整個宇宙的自由全都指望我們的望德。因為我們的望德應許一個新天新地，在其中，萬物得以各司其職，各得其所。它們將偕同我們一起在基督內提升。有一天，各種動植物將和人類一起分享新天新地。我們將以天主的眼光看待萬物，認識它們本身是十分美善的。

同時，假如我們擁抱它們，只因為其本身之原故，我們會發現，萬物或是我們自己都是邪惡的。這就是善惡樹所結的果實：厭惡被我們所濫用的受造物，同時也自我厭惡，因為我們濫用萬物。

但是天主創造的善進入神聖的望德中。所有受造物宣揚天主忠於自己的應許。受造物敦促我們，為了我們和它們的好處，棄絕我們自己，生活在望德中。它們也敦促我們，尋求最後的審判和等待復活的來臨。

自我克制若不能符合天主的應許，不能稱是基督徒

式的。

7. 魔鬼認識天主，但心中沒有天主。上主不是牠的天主。憎恨生命，意味著沒有值得生活的目標。行屍走肉的生活是永死：但這種死亡是活著、醒著，又無法遺忘。這種死亡的本質是喪失希望。那些被詛咒的人深信自己無法寄望於天主。有時候我們認為那些被詛咒的人是以為唯有自己是義人的人，因為所有的罪源於驕傲，驕傲拒絕了愛。但那些相信自己好於別人的人，他們的驕傲其實源自於不能相信於自己內在的善。如果我能看清自己內在的善是天主意願的，也就能看得清楚他人的善。我也更能意識到自己的缺失與不足。除非我先能意識到自身的善，知道它不出自於我，並認識人多麼容易誤入歧途，以自己邪惡的選擇取代天主給的禮物，就是我的美善，不然我無法謙遜。

8. 那些放下一切，全力尋求天主的人知道天主是貧窮人的天主。天主是貧窮人的天主，也是嫉妒的天主；祂是嫉妒的天主，也是慈悲無量的天主。這樣說並非指的是有兩個天主，一個會嫉妒，該懼怕祂；另一個則仁慈，我們該仰望祂。我們的望德不應該建構在將天主的兩面對立起來，不應該是去賄絡這一個，好去平息另一個。完全公義的天主所嫉妒的正是因為他自己是仁慈的天父。天主公義的至高表現就是原諒了那些無人原諒的人。更加重要的是，這也就是為什麼祂是那些在沒有希

望之處仍能希望人們的天主。那個與基督一齊喪命，懺悔的強盜能見天主，而那些守法的經師們卻找盡藉口，反駁基督的天主性。

9. 唯有面臨絕望的人才會真正相信自己需要天主垂憐。那些不要天主垂憐的人不知道要去尋求它。在絕望門檻前尋找天主的人比那些高傲自滿的人來得好，後者從不覺得需要被寬恕。這樣看來，一個沒有任何問題的生命也許比一個總瀕臨絕望邊緣的生命更加絕望。

10. 藉著望德，神學上其中一個偉大的理論性問題，也就是自由意志與恩寵，預定論與天人合作的奧秘在實際的基督徒生活中已經解決了。望德有效地協調兩者，使之各歸其位，相輔相成。在天主內懷有希望的人並沒有意識到自己是天國的預選之子，但假如他在望德中持之以恆，不斷地在恩寵的啟發之下運應自由意志，那麼有朝一日他將成為被選者：因為這就是他希望的目標，而「望德不叫人蒙羞」（羅馬書五5）。出於望德的一舉一動都是人自由的選擇，但也是天主的禮物。望德的本質就是自由地期待著一切救恩所需要的恩寵，知道它們來自於天主白白地給予。那運用自由意志去希望天主恩寵的人會體認出，正是藉著這個，希望這個行為本身就是天主的禮物：但是，自由意志同時也明白了，假如它不願意，它也不會讓自己被天主所感化。望德是兩種自由的結合，人性的和神性的，望德接受了愛，這愛同是

應許，也是滿全。

11. 信德告訴我天主願意全人類得救，它必須由望德來滿全。這望德是天主願意我得救，藉著愛，答覆祂的渴望，進而堅定我的希望。因此望德提供給個體所有神學的血肉。藉著望德，所有顯現在世界面前的抽象客觀真理，對我而言，成了有血有肉的見證。我借信德所信的，借神學所理解的，因望德成了我所擁有的。望德是通向默觀的康莊大道，默觀是體驗神聖的事物，我們無法體驗到我們在某些方面所沒有的。但藉著望德，我們碰觸到了我們所信的，藉著望德，我們擁有了天主愛的應許。

耶穌是天父的神學，啟示給我們。信德告訴我們，人人都能認識祂。望德告訴我們，祂愛我們，並將自己給了我們。如果我不希望祂對我的愛，我將無法真正認識基督。藉著信德，我聽見了他。但是一直到信德與望德和愛德結合，我無法真正認識他和在他內的天父：望德為我帶來了他的愛，愛德讓我還愛於他。

12. 望德尋求的不只是天主在自己內，不只是通達天主的管道；望德尋求的是，最終也是超越一切之上的，天主的榮耀在我們內彰顯。這將會是天主無限仁慈的最後彰顯，是我們每次祈求「願禱的國來臨」的真諦。

第 3 章

良心、自由、祈禱生活

1. 待人處世，若只計算私利，無異生活在地獄門邊。自私自利的必遭挫敗。自私的生命宛如建築於謊言之上。只以自我為中心的生活，意味著使萬物都屈服於我的意志之下，我彷彿是神！這是妄想。我的意志力不足夠，不正說明我只是受造之物嗎？因為我不能命令宇宙服從我，也不能令他人的意志符合我的奇想。甚至我連自己的肉軀都無法掌控。當我貪享肉體之樂，它蒙騙我，反使我痛苦。當我放縱自己所謂的自由時，反而自我蒙蔽，發現我不過是自己盲目、自私和不足的囚徒罷了。

的確，我的意志享有自由是件很棒的事！然而，這個自由不是全然自給自足的。如果自由的本質只是做選擇，那麼做選擇會使我們的自由得以成全。但在此有兩個難題。首先，我們的選擇必須是真正自由的，意思是說，它們必須成全我們的本質，也必須成全我與他人之間的關係。我們必須做出能使我們實現真正自我的選擇。由此引發了第二個難題：我們太容易假定自己就是真實的自己，所做的選擇是我們真正想要的。事實上，

我們的自由選擇大部分都受到自己心理機制的強制驅控（無疑的是在道德層次上），我們傾向過度看重自己。我們的選擇太時常受控於「假我」的操縱。

因此，只行我所好，不能使我內心感到真正快樂。相反的，如果只滿足私慾，那麼我幾乎大部分時間都會感到相當悲慘。假如自由意志不是受造來賦予自由去選擇愛他人，那麼上述情況就不會發生了。

我的自由意志，藉著與他人的意志協調配合，逐漸獲得鞏固和成全。在自由的本質中，有某種力量促使我去愛、去行善和自我奉獻。我的本能告訴我，當我只為自己而活時，並不自由。原因是我無法完全自立自足。既然我不是自立自足，我的自我實現就依賴著他人。當我的自由落單時，它就不是完全的自由。一直到它與他人的自由彼此協調時，它成為真自由。

同時，本能傾向獨立，並不是件邪惡的事。屈從暴君威權之下，我的自由不能成全。屈從本身不是目的地。我的本性自然而然反抗屈從，這是對的事。如果我從不用我的自由，為什麼天主造我時，讓我的意志是自由的呢？

假使我的意志，其受造的目的是在服務他人的意志時成全它的自由，這並不意味著，服務每一個他人的意志，我的意志能夠獲得成全。其實，只有一個意志，當我為它服務時，才能找到成全和自由。盲目地給予我的自由給同輩，或是比我低下的，無異是自我貶低，拋棄

我的自由。唯有服從天主的意志，我才能成為完全自由的。假如我去服從和服務他人，這不是只因為他們的緣故，而是因為他們的意願是天主意願的有形標記。對人的服從沒有意義，除非它主要是對天主的服從。由此衍生許多後果。同時，假如我不相信天主，那裏不可能有真正的秩序。因此，沒有信德，服從毫無意義。這種服從只不過是利用他人罷了。假如沒有天主，除了暴君專制以外，沒有一種統治是符合邏輯的。而且事實證明，反對有神論的國家，不是傾向專制統治，就是混亂無序。這兩者的後果都是沒有秩序，因為專制本身就是一種混亂。

假如我不信天主，我想我可能會在良心的作用下變成一個無政府主義者。但是，假如我不信天主，我想知道，是否我能獲得當我憑良心做事時的安慰。

2. 良心是自由的靈魂、眼睛、活力和生命。缺少良心，自由無所適從。人若無所適從，便覺得生命枯索無味，難以忍受。按字面說法，他無聊死了！正如愛的實現不是盲目地愛，同理，當自由任性時，自由就白白浪費了。沒有目地的行動，不是真自由，因為自由的真諦不僅是做出空洞的選擇。單隨便選取一樣，就要來證明我是自由的，這是不足的。我必須藉著擇善來使用和培養我的自由。

3. 我無法擇善，除非我培養一顆成熟和審慎的良心，它澄清我的動機、意向和道德行為。在此要強調的是「成熟」這字眼。一個幼童，尚未擁有良心，做選擇時，受到他人態度的牽引。不成熟的良心指的是做判斷時，或部分，或甚至全部，建立於他人的意見之上。別人讚賞或認同的，就是善，反之，就是惡。甚至當它不完全受控於人時，還是為他人的良心代言。不成熟的良心不是自己的主人。它不過是代表另一個人，或是一個團體，或是一個黨群，或是一個社會階層，或是一個國家，或是一個種族的良心。因此，它並沒有做出自己的真正道德選擇，只是人云亦云，複製別人。它並未下自己的判斷，只不過迎合了大眾的口味。它並未真擁有自己的動機和意向。就算有，也會使之變調，扭曲和合理化它的選擇，來屈從於大眾的選擇。這樣做，不能稱為道德性自由。這樣做，窒息了真愛。因為，假如我要真實地和自由地去愛，我必須能夠給予他人真正屬於我自己的東西。如果我的心不先屬於我，我如何將它給別人呢？即便給了，也不是我的心！天主給我們自由意志，不是要它像沖天煙火那樣亂射。有些人好像以為隨心所欲才稱為自由，好像有個合理的目的就會給我們套上某些限制。這就好比說，假如一個人將錢從窗口灑出比他花錢更富有。

既然錢是錢，假如你真能拿鈔票點香煙，我定不會

吝惜我的讚美，因為那顯示了你對於錢的本質十分有洞見。然而，假如你對待錢的態度就僅於此，那麼你不會久享它們可能帶來的益處。

有錢人比窮人更承擔的起漫天灑錢，這句話也許沒錯。但是，既非花錢，也非浪費錢使人富有。人所擁有的令他富有，而富有對他有價值，取決於他如何運用。

至於自由，依此類推，或是浪費，或是花掉，都不會變得更大，但是天主給我們自由的元寶，要人善用，直到基督再度來臨。當我們運用自由的元寶時，給出了，為了將來連本帶利收回來。我們並不是毀壞或丟掉它。為了某些價值，我們獻出自由，這奉獻令我們比從前更加自由。因為更自由，所以也更快樂。我們不只擁有的比以前多了，也成為更是我們自己。這「有」與「是」的成長在我們和天主旨意更深的結合中產生了。服從天主的旨意時，我們的意志獲得了力量。我們的良心受到了光照，視野更加廣泛了。我們能夠看到更高貴的目標，運用自由，因為我們在愛德中逐漸成長，因為在聖寵內更富有，在自己內找到了力量，完成之前感到不可能的任務。

當我們奉行天主的旨意時，我們的自由應當收獲這些果實。我們知道幸福的真諦在於認識天主的旨意並實行它，同時領悟，最大的不快樂來自於對天主旨意的無

知，不知道祂對我們或世界的計劃。聖詠作者說：「我要行走平坦寬闊的途徑，因為我常追求你的誠命。」（聖詠一一八45）「我喜愛你約法的道路，就如喜愛一切的財物。……我如果不喜愛你的法令，我早已在我苦患中喪命。」（聖詠一一八14，92）「以色列人，我們真有福！天主將所喜悅的，啟示給我們了。」（巴路克書四4）

4. 我們自由的行動不是有目的就好，還必須是正確的目的。我們必須有一顆良心，教導我們如何選擇正確的目的。良心是光明，我們藉著它詮釋在我們生命中的天主的旨意。

這光明有雙重意義。首先是心理層面的良心，俗稱「意識（consciousness）」。意識向我們報告我們的行為。它覺察行為，再透過行為，覺察自己。次之是道德性良心。道德性良心不僅指出我們行動了什麼，說明我們如何行動了，並評論我們的行動到底好或不好。道德良心評量行為的價值。這兩種良心都是人理智的功能。它們是我們的兩種意識，告訴我們甚麼是我們真實的面貌。

人有別於其他受造物是因為人有理智和自由。一個人成熟指的是他在智慧中成長，能更審慎和有效地掌控自己的道德行為。因此，性格和成熟度建立在道德良心的明辨和慎察上。雖然一個人不僅單指良心，但良心是

人的核心。良心是隱藏事物的指標，是潛在行為和傾向，而這些隱藏深處的是人更為重要的東西。良心是人深處之鏡。人的真實是深奧隱密的，不僅埋藏在人自己內那不可見、形而上的奧秘之中，也在天主自己的奧秘中。

良心是靈魂的面貌。良心變化所表達出靈魂的道德行為，比一個人心中情緒奔騰時反映在臉部的變化更加確切。甚至人的外在面貌也只是良心的倒影。是的，人的面貌只能露出靈魂的微光；但那微光足以透露內在的良心。

5. 祈禱生活最重要的功能之一就是深化、強化和陶成我們的道德良心。雖然心理意識的發展是次要的，但並非全然沒有重要性。在祈禱中，心理意識有它的重要性，但是祈禱不是陶成發展心理意識的場所。

當人向內省察心理意識時，目光停留在自己身上。我們關注自己的感覺、內在活動、思想、判斷和慾望。太經常將注意力放在這些事上不是一件健康的事。沒完沒了、重覆不斷的內省使我們對一些本來應該保持本能且不需要省察的活動變得過度焦慮。當我們過度注意自己時，行動就受到了阻礙，不能順暢，不久就完全癱瘓了。我們變得無法像常人一般地行動。

因此，祈禱時最好讓心理意識自然運作，少去干擾為妙。為什麼許多修道人相信他們無法默想，原因在於

他們認為，默想應該是敏銳意識到自己表現出虔誠的情感、思想和愛。他們一開始默想，就馬上探入心理意識，想找出自己是否正體驗著什麼有價值的經驗。結果當然大失所望，不是獲得極少，就是全無收穫。最後，他們不是榨乾自己，想自產出一些內在經驗，就是在厭惡中放棄默想。

6. 當心理意識能自發地運作，不去刻意多加省思時，對人的效益最大。我們應該能「透過」意識去看，但不看它們。當意識完全運作時，對祈禱十分寶貴，因為它循循善誘道德良心的行動，而道德良心的行動才是祈禱的中心。

瑣細的內省帶來壓力，有時易造成心理意識癱瘓。但同時另一股精神活動釋放出這行動的隱藏能量：對美的覺察。這樣說並不是指，我們必須期待我們的意識去回應美，好像美是件令人精疲力盡去覺察的神祕事物。而是，我們應該對現實保持清醒，好能看見四周圍的美麗事物。美只不過是真實本身，以特殊的方式覺察到，賦予它自身光華燦爛的價值。凡存在的，都美，因為都真，雖然為人而言，它們所令人聯想到的，並不總是令我們感到美。舉例說，蛇是美的，但對我們而言，並不美。

內心生活一開始時最重要的，也最被忽略的，就是缺乏對真實生活反應的能力，不能在平常事物中看見

價值和美，不能對周遭受造物所散發出來的光華保持清醒。我們看不見受造物之美，因為我們脫離了它們。在某些程度上我們也必須保持距離。在現代生活中，我們的感官時常受到四面八方的刺激，除非學習某種程度的遲鈍，保護自己，否則，同時要對萬物齊步反應，這不令人發狂才怪！

在今日，內心生活的第一步，並非像一般人所想像的，學習「不」看、嚐、聽和感覺事物。相反地，我們必須做的是開始卸除錯誤的感官體驗方式，以正確的方式看待萬物。

因為禁慾並非只是戒除菸酒聲色這麼單純。在我們開始禁慾前，首先應該學習生活不僅是一齣令人著迷的電視廣播。我們必須能夠品嚐到菸酒之外的事物：甚至也許必需能夠品嚐這些奢華之物，視它們也是美好的。

如果良心不先教導我們如何善用事物，它如何告訴我們是否應該捨離呢？因為禁慾不是本身的目的：它幫助我們正確地對待事物。禁慾幫助我們捨離事物。假如真實令我們感到厭惡，假如我們只因恨物而捨離，那麼這犧牲是為了誰呢？我們如何聖化我們的犧牲呢？我們如何把它當作禮物，送給天主，送給人呢？

當我們齋戒、創作、或是默觀一件藝術品時，心理意識能夠達到某些它最高最完美的實現。藝術品讓人

找到自我，同時渾然忘我。當人的理智與那蘊藏在一首詩、一幅畫或一首音樂中的智性和靈性的價值共鳴時，它發現一股帶人昇華的靈性活力，將人提升到前所未有的之境。

7. 以自己為心理分析對象的人，與他人隔絕，所結的果實是苦澀的。這種心理分析只不過是自我折磨和自我扭曲罷了！但是沉浸在藝術中，渾然忘我的人卻獲益匪淺。他發覺了內部新的能量，因此，能更深入去思考，視野也擴大了，對道德行為更加有自覺。這個人不需要分析自己，因為藉著藝術欣賞，他察覺到自己能夠回應藝術品中的精神召喚，感動其中，精神獲得昇華。他對藝術精神的回應使他成為更好，與眾不同。他意識到一個新生命和一股新能量，進而去培養它們，這不足為奇。

在祈禱生活中，能回應這些美感的靈光是重要的。聖教會從未將藝術和祈禱視為是相對的。教會採取嚴苛標準之處，是因為她要強調藝術和娛樂的區別。葛麗果聖樂、十二世紀的熙篤式建築，或是羅馬手寫抄本，其莊嚴、穩重、節制、和力量這些要素與祈禱生活息息相關，在過去，它們塑造了聖人的祈禱和宗教情懷。當實行合宜，它們釋放靈魂以自我中心的傾向，也使人超越藝術或禁慾中那些技術性的價值。一個人可同時是優秀的歌者和祈禱的人，但是，祈禱的時刻和練習的時刻並不總能相容。

假如教會強調藝術在公眾祈禱中的功能，是因為她知道一個真正和有效的美感陶成對完滿的基督徒生活和朝拜是不可或缺的。教會的禮儀、聖歌和教堂藝術品全都陶養人的良心，使之調和，臻至成熟，缺少這些，祈禱生活通常難以非常深入、寬廣或純淨。

只有一個理由，證明這完全是真實的：藝術本身不是終點。它引領人靈進入更高的精神世界。藝術表達或解釋這個精神世界。音樂、藝術和詩使靈魂與天主相合，搭起橋樑，使人與宇宙的造物主和統治者相遇。藝術家們的天賦是發現宇宙中共同的法則，以創造的方式表達出來，這法則維繫了宇宙。這法則就是那吸引萬物趨向天主——萬物中心——的神祕力量。因為所有真正的藝術揭露了隱藏在我們內心這同一法則的行動，它讓我們回應奧秘，在奧秘中，我們偕同所有其它生活的萬物，出於天主，又要歸回祂。藝術若不這樣，就徒有虛名。

8. 在離開心理意識，進入道德良心之前，我們先談談人的「潛意識」。太多修道人忽略了潛意識的作用。他們不是過度樂觀，認為它在生活中不重要，就是當它只是個老儲藏室，不值一訪，這老儲藏室堆滿了我們拿來做夢的垃圾。

若將內心生活等同於心理經驗，或讓祈禱變成心理分析，會個是大錯誤。假如是真正有效的祈禱，不需要

心理分析。但是注意到我說的是「假如」：因為假如不是真正的祈禱，可能會從心理分析獲益。假神秘主義令人氣餒的猖狂，假禁慾生活令修道之心乾枯，以及將感傷當作宗教情懷，這所有的事似乎說明我們不夠了解潛意識，把它當作「宗教」。然而，潛意識不是此書要處理的領域。

這裡只作幾點澄清：

在內心生活中，即使隱藏在幕後，潛意識扮演重要的角色。一齣好劇需有場景布置、燈光效果及其它因素配合，內心生活也是這樣。但是我們不必刻意行動，潛意識自然會提供。

事實上，有時候潛意識裡的要素提供了一個人祈禱生活的背景和氣氛——強調獨處、犧牲、禁慾、或是使徒熱忱。因為潛意識是圖像和象徵的儲藏室，我會用「經驗」這字眼來形容它們，這些經驗提供我們比實際上的「生活」體驗還要超出大半的材料。我們自己沒有意識到，我們透過潛意識這副有色眼鏡看真實生活，這潛意識是之前經驗所累積的記憶。

因此，讓潛意識幫助我們活出真我很重要。事實上，人的真我常常埋葬在潛意識中，從來沒有機會自我表達，除非以象徵的方式抗議扭曲的意識所帶來的壓迫，這個扭曲的良心頑固地停留在不成熟的狀態下。

在此，我並非建議在未受訓練或毫無經驗的狀態下，我們去探索自己潛意識的深層。但至少，我們應該承認它的存在及重要性，並謙遜地承認，人不能完全認識自己，也不是完全掌控自己生活的專家。我們應該停止毫無妥協的心態，對自己的計劃和決定堅信不疑。我們很可能不如自己想像的一般，是殉道者、神秘的修行者、使徒、領導，或是天主的愛人。潛意識可能用盡各種管道要告訴我們這一點，但我們早已訓練有素，慣於自以為義，假裝聽不見。

9. 在聖神內生活，心理意識是次要的。它雖然偶爾瞥見了真實的一角，卻無法與真實持久共融，因為真實超越我們的意識。然而，道德良心可以。

道德良心轉換生命的普遍性法則，使它成為具體的道德法則，最重要的是，它不只詮釋道德法則，讓它合適於我們的生活處境，而且每時每刻，它使我們的行為具體化。道德良心，藉著教導我們服從恩寵，在每一時刻捕捉並擁有了生活的法則，這法則就是天主對我們的旨意和愛。

普遍抽象的道德法律和個人的、在生活中的天主旨意的具體彰顯，這兩者的區別是基督宗教最基本的真理之一：是文字與精神的區別。前者致死，後者賦生。耶穌來不是為了毀滅法律，而是為了實現法律的一筆一劃

（瑪竇五17，18），並教導人，為了實現法律，法律經師必須先蒙羞。

經師們通曉法律的文字，但他們的正義不足夠讓任何人進入天國。法律必須在聖神和真理中實現。人滿全法律是必要的，但不藉外在守法，而靠內在全人的轉化，成為天主之子。如此一來，人成為天父的子女，如同祂一樣完美（瑪竇五 45，48）。他們不再拘泥於法律的形式（過度看重形式會忽略立法的目的），而是理解了安息日是為人而設，不是人為了安息日。他們不再讓人的習俗和傳統或是經師們的教導空洞化天主的法律。那些法律經師們不懂耶穌和他所教導的，人必須生於聖神，才能進入天國。〔「我實實在在告訴你：人除非由水和聖神所生，不能進天主的國：由肉生的屬於肉，由神生的屬於神。…尼苛德摩問說：『這事怎樣能成就呢？』耶穌回答說：『你是以色列的師傅，連這事你都不知道嗎？』」（若三5，6，9-10）〕

在基督內，我們死於法律的文字，好讓良心不再繼續在形式與外在法律的死亡光照下看事物。我們的心拒絕外表形式的乾硬殼，渴求生活的食糧和聖神的活水，那水奔向永生。

「所以我的弟兄們！你們藉著基督的身體已死於法律了…現在，我們已死於束縛，我們的勢力，脫離了法

律，如此，我們不應在拘泥於舊的條文，而應以新的心神侍奉天主。」（羅馬書七4，6）講基督恩寵的新約教導我們，生命的法律不僅是文字條文。它是人良心中的天主旨意的實現，藉著愛德，人答覆天主恩寵的催迫。這新的法律不只是行為的外在模式，而是內在生命，是耶穌自己的生命，藉著聖神，住在那些在愛德中與他結合的人。這新法律不僅在教會給予我們的神聖規戒中，更重要的是在天主聖神內，祂在我們靈魂的深處是活生生且活潑的，經常推動我們屈服於愛德的命令，並引領我們，透過自我奉獻，在自己的生命中去實現天主的旨意。

聖保祿知道，他自己那些受啟發所寫成的書信遠不及於基督銘刻於人心的聖言。他告訴格林多人：「你們就是我們供職所寫的基督的書信：不是用墨水寫的，而是以生活的天主聖神…是祂使我們能夠做新約的僕役：這約並不是在於文字，而是在於神，因為文字叫人死，神卻叫人活。（格後三3，6）

10. 那麼，祈禱生活的整個功用是光照並堅強我們的良心，讓它不僅認識並察覺外在書寫下來的、道德的和神聖的法律，更重要的是，讓它在具體的真實生活中，藉著經常與天主的旨意結合，生活出祂的法律。藉著信德、望德和無私的愛德，與聖神結合的良心成為天主自己內在法律的明鏡，這明鏡就是祂的愛。良心得到完全的自由，成為它自己的法律，因為良心完全臣服於天主

的旨意和聖神。在完美的服從中，良心「品嚐並看見上主是甜美的，」並認識聖保祿所說，「法律不是為義人立的」意義。（弟前一9）

11. 我們不必為自己創造良心，因為我們與生俱來就有。而且無論我們多想忽略良心，它仍盡責地督促人們行善避惡。無論我們多想否認我們的自由和道德責任，有智性的靈魂仍會吶喊要求道德和自由。因為無此二者，靈魂知道人毫無幸福可言。每個人的首要之責就是尋求光照和訓練良心。不這樣做，良心不能解決生命的問題。社會的首要責任之一就是讓人能接受所需的精神培育，好讓人們的生活能遵照審慎的和成熟的良心所指引。我要說的是「精神性的」，不僅是「宗教」。因為宗教培育有時候不過空有外殼，稱不上真有宗教性，更遑論為靈性「培育」了。

12. 什麼樣的人，就作什麼樣的祈禱。我們怎樣祈禱，也成就了我們是怎樣的人。從不祈禱的人，逃避自己，因為他也逃避天主。雖然這樣的人不真實，但比起那些以謊言祈禱的人，還算真實些。

那個害怕祈禱，或在心中嘗試否認天主的罪人，也許比起那個大方站在天主前，以己罪為榮，誤將認罪當美德的罪人，還要接近承認天主。前者比他想象中的自己更誠實，因為他誠實對己，承認他與天主的關係不和

諧。後者不但是撒謊者，藉著呼求上主，來粉飾他的謊言，試圖也將天主變成騙子。聖經比喻中的法利塞人就是這樣的人。他自以為是行了許多美德的聖人，但在天主面前卻是說謊者，因為他自認虔敬，優於其他人。他鄙視罪人，去崇拜假神，因為這個假神，如他一樣，鄙視罪人。

13. 祈禱是在我們自己深處的空虛中讓天主啟發。它是信賴、感恩、朝拜或悲傷的啟發，這啟發將我們擺放在天主台前，在祂的無限的真理光照中，看見天主和我們自己，同時促使我們向天主祈求仁慈、精神力量，和所需的物質。那些祈禱純潔到從不向天主祈求任何東西的人，不認識祂是誰，也不認識自己是誰：因為他不知道自己需要天主。

所有真正的祈禱最終都會讓我們承認，我們完全仰賴生命和死亡的天主。因此，祈禱是天人之間深切且生動的聯繫。我們不僅稱祂為主，也稱祂為父。當我們真實地祈禱時，我們才是真正的自己。藉著祈禱，我們整個存在被領到一個至高的成全之境，這是祈禱最完美的活動之一。當我們停止祈禱，我們傾向墮落，回到虛無中。沒錯，我們還繼續活著。但是，既然我們存在的主要原因就是認識天主和愛天主，當我們意識不到天主時，我們就是昏睡了或死亡了。當然，我們無法總是，或甚至經常，清楚地意識到天主。靈性的醒悟只要求去覺察

天主的臨在，在我們所有的行動中保持敏感度，但不刻意集中注意力，除非某些時刻要求更敏銳的洞見。但假如天主完全地離開了，以至於我們不再以愛尋求祂了，那時，我們的靈性就死亡了。

世界的大多數人不是昏睡，就是死亡。宗教人士絕大多數都是昏睡的。非宗教人士是死亡的。昏睡的分兩種類型：就像比喻中的貞女們，等待著新郎的來臨。聰明的貞女在油燈裡儲滿了油。這是說，她們忘卻自己，也不掛慮世界的焦慮，充滿了愛德。她們真正等待著新郎，雖然說等待期間偶爾打個瞌睡，但是除了他的到來以外，心無旁騖。但是其它的貞女可不只打瞌睡：充滿了其它的夢想和渴望。她們的油燈是空的，因為追求屬肉慾的智慧和虛榮心將之燃燒殆盡。當新郎來臨時，這些貞女們買油已嫌太遲。她們在新郎走後才點燈。所以，她們又墮入昏睡，拿著無用的油燈，等再度甦醒時，還是週而復始地為閒雜事徒勞。

14. 祈禱有不同層級。

首先是純粹外在的祈禱。我們口誦禱詞，但心口不一，雖然我們願意心口合一。假如這種情況不改善，我們很難真正地祈禱。假如我們滿足於祈禱不專注於天主，這說明我們不太認識天主是誰，也非真正感謝能在祈禱中與祂交談的恩寵和特權。因為祈禱是天主的禮

物，但這禮物並非給了所有人。也許只給予少數的人，因為只有少數渴望它，而領受這禮物的少數人裏，心存感激的更少了。有時候，我們在祈禱中想著天主，但想著天主還與祈禱掛不上邊。這些是關於天主的思考，並沒有與祂建立任何關係。所以，當我們祈禱時，我們深思著天主、靈性生活、或草擬證道詞、或起草神學論點。這些思考都不錯，但假如嚴肅看待祈禱，我們不會稱這些思考為祈禱。因為像這樣的想法並不能滿足一個渴望在祈禱中找到天主的靈魂。相反的，他們帶著空虛和不滿足感離開祈禱。但是同時來說，當一個人是真正祈禱的人，他學習時期或是做學術工作時期所做的思考天主工作常能引入祈禱，並讓思考讓位於祈禱；但就只在此條件下，祈禱對他而言必須遠超過思考。

再者，在祈禱中，我們會被自己的實際困難、當下的問題、所需面對的責任所分心。要完全避免分心是不可能的事，但假如我們知道祈禱的真諦是甚麼，認識天主是誰，我們能將這些思想轉變成祈禱的動機。但是，像這樣的祈禱不會令我們感到滿足。的確，能將分心轉變成祈禱材料固然好，但不分心更好，或者，至少我們不讓分心將我們帶離天主。

另有一種是善用得當的祈禱：語言和思想都盡其用。它們引領我們的腦和心歸向天主。我們在祈禱中獲得光照，將這些思考運用在解決自身的問題和困難上，

或是我們友人的，或是教會的。但有些時候，這樣的祈禱不能令我們心滿意足（當然了，它仍有效），因為比起關注在天主身上，它比較是和我們的問題、或我們的朋友、或我們自己本身相關。然而假如我們是謙遜的，那麼，祈禱中連一丁點的光照都令我們感恩，不致抱怨太多，因為能從這樣一位偉大的天主領受丁點之光可是件偉大的事。

還有一種更好的祈禱方式。祈禱是從天主來的禮物，在其中我們向祂吐露心聲並愛祂。我們品嚐祂無限慈愛的美善。我們認識到，雖然自知不配，但原來我們真的是天主的兒女。我們在耶穌內認識天主的無限仁慈，並領悟到，雖然我們是罪人，但擁有一位救主。並且，我們學習著如何在這位救主耶穌內認識天主，因為祂是天主子。因此我們進入了無法言傳，只能體驗的偉大奧秘之中。但是在這個祈禱中，我們仍然意識到自己，反觀自身，領悟到我們是這個大愛經驗的主體，也是天主愛的對象。

祈禱剛開始時，反省不會擾亂我們。但當我們在靈性生活中成熟時，反省開始成為不安和不滿足之源。我們為在祈禱中老是注意自己感到羞愧。多麼希望我們的祈禱不是如此！我們希望對天主的愛不再是被寵壞的，期望天主的回報才愛祂。我們希望不再意識到自己在天主的愛中而欣喜，因為害怕這欣喜會以自私和自傲告

終。雖然感謝天主愛的安慰和光照，但我們希望自我消失，只看見耶穌。祈禱的這兩個要素就像門徒們在大博爾山上看見耶穌顯容的兩個階段一樣。首先，伯多祿、雅各伯和若望看見耶穌、梅瑟和厄里亞顯現眼前，十分高興。他們想，搭起三個帳棚，永留聖山之上，是件多麼棒的事。但是一片雲前來遮蔽視線，響起一個聲音，令他們懼怕。當他們清醒時，除了耶穌，甚麼人也沒有看見。

所以，我們的祈禱也有另一個階段：神慰轉成懼怕。這是黑暗、痛苦，和悔改之處：因為在此我們的心神產生重大轉變。對我們而言，所有對天主的愛好像都不完美了，事實上就是如此。我們開始懷疑，是否我們曾愛過天主。懷著羞愧和悲傷，我們發現我們的愛中都是自滿。雖然我們認為自己謙遜，但卻是欺騙。我們太過自信，不怕幻想，也不怕被別人認出我們是祈禱的人。現在我們在不同的光照下看，在雲霧中，天父的聲音讓我們的心充滿了不安和恐懼，這聲音說，我們不能再觀看自己。然而，更令我們害怕的是，耶穌也不出現在我們的眼前，我們所見的就只有自己！這時我們在靈魂內找到的變得可怕。我們不再驕傲地說自己是罪人（卻暗中自以為義）。我們開始發現，過去生命中的罪真的是罪，而且是我們的，但我們卻一直未悔過！我們才恍然大悟，過去是大罪人時，我們繼續犯罪卻不自

覺，這是因為我們太過自信於自己是天主的朋友，對祂的恩寵沒有認真以待，或是領受了，當它是私利，用它取悅於自我的虛榮心，甚至自抬身價，輕視他人。諸如此類的事讓我們將天主的愛變成自私，領恩受寵，卻無感恩之心，不用它來光榮天主。

這時，我們覺得罪有應得，應該被天主所拋棄，單獨面對許多大誘惑。我們也不再抱怨這些考驗，因為我們不得不承認，這些考驗都是潛藏在我們自以為是美德表面下的勢力的表達。黑暗來自人靈深處，我們必須正視它為自己所有，然後拒絕與之共舞，不然即將馱負它們。然而，邪惡去而復返，我們無法逃離。它們在祈禱中令我們痛苦。當我們面對時，無法擺脫它們。我們比以前更加自覺需要天主，更加自覺虧欠祂的太多，我們試著向祂祈禱，卻好像無法祈禱。然後在我們內，所有價值開始了靈性的重新評估。我們開始問自己，在我們的理念中，什麼是真的，什麼不是。

這就是我們真正學習在誠實中祈禱的時刻了。現在，我們不再那麼傲慢，期待祈禱中出現大光照和安慰。對靈性食糧的乾硬外殼，感到心滿意足；對於一無所得，仍感欣喜。我們驚訝天主居然都注意到了。假使無法祈禱（這是我們擔憂的），我們也比以前更加知道自己多麼渴望祈禱。要是我們真能獲得安慰，這就是我們僅有的安慰了。

能夠長期面對如此的靈性乾旱和遺棄，並帶著極大耐心，除了行天主聖意，別無它求的人，將永不會得罪天主，而且最後會進入純潔的祈禱中。在此，靈魂在祈禱中到天主台前，既不再注意自己，也不再注意禱詞。靈魂向天主傾訴，但不知道自己說了什麼，因為天主自己使靈魂忘了言詞和思想。靈魂不思想就到達天主台前，因為在它想到天主之前，天主已經臨在心靈深處，以它無法言傳、無法理解的方式，推動人靈愛祂。在這樣的祈禱中，時間不再具有意義了。祈禱有自己的計時方式，可能持續一秒，或一小時，我們無法區別有何不同。因為這個祈禱較不屬於時間，而屬永恆。

這種深層的內心祈禱自發性地來到，由天主聖神暗中推動，隨時隨地，不論我們是否正在祈禱或不是。它可能在我們正在工作時來臨，或正忙於日常事務，用餐之際，或置身於寂靜的街道上，或處於煩鬧的市集，也可能正舉行著彌撒聖祭，或在教堂中，或在合唱中吟詠著聖詠。然而，這樣的祈禱自然地引領我們進入內在，甚至外在的靜默。它不取決於外在條件，但在靈魂內造成了一種內在隔離和獨處，讓我們自然傾向為身心靈尋求靜默和獨處。靈魂長時間沉浸於靜默中有益處。但假如這只為自身的舒適和安慰，那麼靈魂還要經歷更多的黑暗、痛苦和試驗。當我們不再為自己渴求任何特別的

光照、恩寵或安慰時，不想尋求自己的滿足去祈禱時，純潔的祈禱才會永久地佔據我們的心。

最後，最純潔的祈禱是無法進行思考的，要一直等到它結束之後。當恩寵離去了，我們不再尋求去反省它，因為領悟到它屬於另一個秩序之內，在某方面來說，反省將會貶低它。這樣的祈禱不渴求見證，甚至是我們自己靈魂的見證。它尋求將自己完全隱身在天主內。這經驗停留在我們的心神內，好似傷口，一道永遠不愈合的傷疤。但是我們不去反省它。假如我們以祈禱的方式教導人，這道活傷口可能成為知識之源；它也可能成為知識之門，讓靈魂保持緘默，關閉通向語言和思想的道路，讓我們無法向人吐露隻言片語。因為這條路只對天主保持開放。這就像厄則克爾先知說的那扇門，它保持緊鎖，因為君王在裡面安坐為王。

第 4 章

純正意向

1. 如果天主只不過是偶然暫時的存在（contingent being），就像我一樣，那麼承行天主的旨意看起來就像實行我自己的旨意一樣，這是徒勞罷了。我們的幸福在於承行天主的旨意。但是這幸福的本質不僅在於兩個意願配合一致，而且在於與天主結合。天人意願的結合讓我們在天主內快樂，遠超過單方面的意願。

2. 首先，讓我們不要過度渲染天主的旨意。天主的旨意是深奧又神聖的奧秘。我們每日都生活在這個奧秘之中，這不應讓我們忽略它的神聖性。我們居住在天主的旨意中，宛如住在聖殿內。祂的旨意就像是黑暗的雲影，遮隱祂的臨在。它是奧秘，在其中神性的生命和我們受造的生命成為「一個心神」，正如聖保祿所說：「那些與主結合的，便是與祂成為一神。」（格六17）

修道人對天主的旨意這個概念十分熟悉，但這份熟悉感容易使修道者產生明顯的忽視，令他們忘記了天主的旨意遠超過概念。它是一個可畏且超性的真實，是賦予我們神祕力量，每時每刻變成我們生命生命，

靈魂的靈魂。它是天主聖神的火焰，在祂內，假如它願意的話，我們的靈魂火焰就像神秘的天使一般。天主的旨意不是抽象的概念，不是機械，也不是一個奧秘的系統。它是人生命中一個活生生的具體真實，受造的靈魂在天主的火焰中燃燒起來，成為火焰。天主的旨意不是靜止的中心，吸引靈魂無目的歸向祂。它是一股創造力，處處作工，給萬物生命、存在和方向，更重要的是，在舊的受造物中構形和創造一個全新的世界，稱之為天主的國。我們所謂的「天主的旨意」是天主愛和智慧의 行動，依秩序統治所有，使行動者行動，引發諸因，驅策所有被祂所驅策者，管理所有被祂所管理者，甚至那些反抗祂的都不知不覺地執行了祂的旨意。天主在所有的行動中安排了秩序，無論善或惡，都按照祂的聖意安置妥當。這一切是為了眾人的好處，就是那些認識並尋求祂，且盡力以自由服從祂神聖旨意的人。所有依照天主的旨意在暗中完成的，都是為了祂的光榮，也為了那些被祂召選，分享祂光榮的人的好處。

3. 為了我自己的益處，我是否應該滿足於實行天主的旨意呢？帶著軟弱，深思熟慮後，來與天主的旨意合作，比不自覺、不樂意、及不顧自我去盲從天主旨意來得更好。但是讓我不要侷限對成全的概念，變成自私的服從，服從天主的旨意只為了自身的好處。真正的幸

福，除了與天主結合外，不能在其它任何的報酬中找到。假如我尋求的是除了天主以外的賞報，可能我能獲得賞報，但無法快樂。

純正意向的秘訣，不是要我們完全去棄絕所有對我們有利的利益。當我們的利益與天主的榮耀一致時，意向是純正的，我們看清快樂來自於承行天主的旨意，因為祂的旨意是正確的和良善的。為了讓意向純正，我們並非放棄所有尋求自身之善的想法，而是在能真正找到它的地方尋求：在一個遠超越我們，在我們之上的善。純正的意向將我們的幸福與眾人的共善等同，一切都被天主所愛。它在天主的旨意中尋求自身的喜樂，向眾人行善，好讓天主能在他們內受顯揚。

因此，純正的意向其實是尋求我們的益處和幸福最有效的途徑。

4. 不純正的意向是願意順從天主的旨意，同時保有我自己的意願。它使我的意願和天主的旨意分離。它讓我在兩種利益中選擇：承行天主旨意或實行我自己的意願。不純正的意向是輕率的，因為它將真理和假象放在同一天秤上，以假辭真；它在真善和似善兩端中選擇，好像兩者同值。

純正的意向，看天主的旨意總是善的。不純正的意向，雖在理論上不質疑天主的願意為善，但事實上它

懷疑著，天主能總是願意對我最好的，同時又對眾人最好的嗎？所以，意向不純正的人被自己的軟弱和輕率所迫，服從前總要評一評天主的旨意。他行天主旨意的態度不是自由的，也不是完全慷慨的。在天主的旨意和他自己的意願之間，他做出妥協，減低了他的愛和服從度，所以天主的旨意對他而言，有許多不同的價值：當他喜歡時，天主的旨意更加豐富了；當不能立即令他滿足時，天主的旨意便有所缺憾了；要是要求他去犧牲私利時，那麼天主的旨意可一點價值也沒有了。

5. 唯有純正的意向能明見，同時審慎。帶著不純正意向的人，態度猶豫，並且盲目。因為後者總在兩個相互衝突的意願間為難，他無法下一個簡單俐落的決定。比起那些只尋求天主旨意的人，他得花費雙重的心思，因為他同時要擔憂自己的意願和天主的意願。他無法真正地快樂，因為他缺少內在的自由。除非我們只喜樂於承行天主的旨意，不然我們無法擁有內在的自由，做任何喜歡做的事而不帶焦慮。

6. 意向不純正的人也許沒有清楚地意識到自己正在欺騙自己。他被自私所蒙蔽，甚至無法看清自己的盲目。他猶豫不決，不清不楚，這猶豫將他撕裂，他為難於自己的意願和天主的旨意之間。這不是在兩個清楚可見的選擇中，做出一個合乎實際的選擇。他身陷混亂，

選擇性都不可靠，可能性糾結成團。如果他有足夠的內在平安去聆聽良心，他就會聽到良心告訴他說，他並不真正清楚自己在做些什麼。他隱約領悟到，要是他更認識自己一些，就不會自我欺騙。他知道自己盲從私心，有隱藏的動機，需要花些時間來省察這些動機。矛盾的是，他又不是真心想省察，因為假如他這樣做了，也許會發現，他的意願和天主的旨意正背道而馳。他也許會發現自己別無選擇，只能承行天主旨意，但他又不甘心樂意如此。

7. 聖潔不僅是去「實行」天主的旨意，更要「願意」承行天主的旨意。因為聖潔就是與天主結合。不是所有實行天主旨意的都與祂的旨意結合。甚至那些犯罪的，藉著罪的效果，幫忙成就了天主旨意的實現。但因為他們犯罪，他們在形式上做了天主所不願意的。人也可能犯罪，未能願意天主希望他去做的。在這兩種情況的任何一種之下，他可能實行了天主的旨意，但他的意願卻與天主相反。

實行天主的旨意，不必每次都要先找出天主的旨意是什麼，然後去做。人能像樹或動物一樣活著，一生實行天主的旨意，卻不自覺。但假如我們願意承行天主的旨意，就必須開始去認識祂的旨意是什麼，至少必須渴望如此。

如果天主賜給我聰明才智，是因為祂願意我看見祂對我的計劃，好讓我能自由地運用聰明才智與祂合作，進入祂的計劃中。因此我不能只閉上眼，然後願意「隨祂要什麼都好」，也不曾抬眼瞧瞧祂在計劃些甚麼。

是的，我們不總是知道天主對我們的計劃是什麼。也許我們比自己想像的還要不知道祂的旨意是什麼。這不是說我們不去尋求認識它。天主要我們去遵行我們所認識的，祂的一切誡命，不去做祂所禁止的事。祂要我們願意承行祂所願意我們做的，去拒絕祂所要我們拒絕的。然後，我們必須在已知的天主旨意下考驗我們的疑慮，藉著從事未定之事，但信靠祂的旨意，來消解所有疑慮。

8. 我如何找出天主對我的旨意是什麼？

在天主要我做任何事之前，祂首先要我先成為自己。我做什麼事取決於我是誰。因此，我的存在本身在自己內包含了一整組的法律、行為方式，以及天主對我的計劃，祂願意我成為自己。

我生來有自由，有理性的存在，這意味著我不依據盲目的本能行動，而是依據理性和自由去選擇。但假如天主願意我成為人，假如做為人去答覆祂的神聖命令是運用意志，那麼，我對天主那創造意志的基本敬意就是——我願意成為祂要我成為的人。

當人同意以天主子女身份生活時，才算成為人。這同意隱含著神性繼承人的意識：「我們既是子女，便是承繼者，是天主的承繼者，是基督的同承繼者。」（羅八17）

天主的旨意是要我們不只依靠理性而生活，更要在基督內讓聖神推動，成為「新人」。祂要我們努力爭取天國，答覆祂的召叫，成為祂的兒女。我們出生，不是出於自願，但是成為天主的子女卻是出自個人自由的決定。我們必須學習這個同意包含著甚麼，而我們發現它是在基督內信德的行動，藉此我們接受天主聖神進入我們的心中。聖神是令我們成為天主子女的那位，藉著祂的臨在和慈愛使我們的靈魂成義，給予我們力量，像天主兒女般生活和行動。「聖神親自和我們的心神一同作證：我們是天主的子女。」（羅八16）

現在，天父的愛之神給予我們的神性繼承權就是我們的靈魂內降生聖言的生命。假如我們像天主子女般生活，我們必須在自己的生活中再次活出祂唯一子的生命和愛。因此，我們必須遵照耶穌聖神的命令和勸告生活。為達成此目的，我們必須尋求聖經，了解福音，好能找出耶穌是誰，以及他的誠命是什麼。

除此之外，我們也必須在這個地球上和周遭的人群中去尋找祂：祂來建立神國，就是教會。我們不能僅從

聖經中聆聽祂的聲音，也要聆聽教會的權威。正如聖經所載，祂賦予教會權柄管理、聖化和教導我們，藉著祂自己的光明、聖潔和權能。耶穌對宗徒和其繼承者說：「那護慰者，就是父因我的名所要派遣來的聖神，他必要教訓你們一切，也要使你們想起，我對你們所說的一切。」（若十四26）

我們透過教會和聖事領受聖神。教會受耶穌聖神的引領、賦生和陶成，她在我們的靈魂中形成基督，給予我們聖神時，賦予我們基督的生命，讓我們能夠如同她一樣認識基督，並在完美愛德的連繫中和在默觀的智慧中，與祂結合。

如果我們心中有聖神，受基督愛德的驅迫，我們會生活在愛德和自我犧牲中，效法耶穌，他說：「不論誰，若不背著自己的十字架，在我後面走，不能做我的門徒。」（路十四27）

9. 天主聖神在我們的心中自我顯示，喚醒我們，認識天主在祂兒子耶穌基督內對我們的愛，並教導我們如何遵守祂的誡命。「天主對我們的愛在這事上已顯出來：就是天主把自己的獨生子打發到世界上來，好使我們藉著祂得到生命。…你們憑此可認出天主的神：凡明認耶穌為默西亞，且在肉身內降世的神，便是出於天主。…由此我們可以認出真理的神和欺詐的神來…凡有

愛的，都是生於天主，也認識天主；那不愛的，也不認識天主，因為天主是愛。」（若壹四9）

更重要的是，聖神教導我們不依據肉體，而是依據神聖的愛德生活。「如果你們隨從肉性生活，必要死亡；然而，如果你們依賴聖神，去致死肉性的妄動，必能生活。」（羅八13）「本性私欲的作為是顯而易見的：即淫亂、不潔、放蕩、崇拜偶像、施行邪法、仇恨、競爭、忌妒、憤怒、爭吵、不睦、分黨、妒恨、兇殺、醉酒、宴樂，以及與這些相類似的事。我以前勸戒過你們，如今再說一次：做這種事的人，決不能承受天主的國。」（迦五19-21）

假如我們心中有聖神，我們會依照祂愛的法律去生活，總是傾向和平，而非紛爭；謙遜，而非傲慢；服從，而非悖逆；傾向純潔和節制；傾向純樸、安靜和冷靜；傾向力量、慷慨和智慧；傾向審慎和全部正義。我們將愛他人甚於自己，因為這是耶穌的命令，我們該彼此相愛，如同祂愛了我們一樣。（若十五2）

以上這些事，沒有一件是不需要依靠祈禱而達成。我們必須轉向祈禱，首先不只是發現天主的旨意是什麼，更重要的是獲得恩寵，讓我們能全心全意全力實行祂的旨意。

10. 天主的旨意，是聖神在我們內心最深、最隱密處

教導我們，總是保持奧秘，如同天主一樣。我們渴望認識祂的旨意，指的並不是認出祂旨意奧秘的一些記號，而是洞悉奧秘本身。如果我們不記住這個區別，我們就不再尊敬天主旨意的神聖性和奧秘性。我們依照肉眼可見的，甚至有時不起眼的記號去評斷祂旨意那不可見的真實，這些記號向我們顯示哪裏可以找到天主的旨意。

當我們提及天主的旨意，通常只提及一些可認出祂旨意的記號。路標指向遠方的城市，但不是城市本身。有時候，指向大城市的路標本身並不起眼。但假使我們要抵達旅程終點，我們必須遵照路標所指示的方向。

凡存在的和發生的都為天主的旨意作證。看見記號是一回事，正確地詮釋它們又是另一回事。然而，我們的首要之務是認出記號真正要傳達的意思。假如我們甚至沒有察覺到它們是記號，指向超越，那我們不會嘗試著去詮釋它們。

向世界宣揚天主旨意的萬物萬事中，唯少數能被人詮釋。其中更少數能找到一個合適的詮釋者。所以天主旨意的奧秘，因著記號遮掩，肉眼難測，而更加神秘難測了。要想知道丁點天主的旨意，我們必須以某種方式參與先知們的神視：那些總是對神光保持警醒的人，這光隱藏在萬物萬事的曖昧不明中；或那些偶爾瞥見神光的人，這神光是其他人視以為平常的事。

然而，如果我們過度焦急於刺探四周的奧秘，便會失去先知尊敬奧秘的態度，變成了魯莽的算命師。我們必須在記號面前保持靜默，因為它的意義對我們是隱蔽的。要不然，我們會不由自主地迷信一切事物，如：門前的台階數、盒中抽出的卡片、梯子的影子、以及鳥群遷移。天主的旨意決不是如此便宜的奧秘，可供我們這樣臆測！

然而，有些記號人人必須知道。它們必須是易讀、可見，並且簡單。但它們不常出現，也出現不多；它們清楚地向我們顯示前方的路，但也僅於幾步，幾步之後會發生什麼事呢？我們必須在依賴這些清楚的標記上學習貧窮，當它們來時，接受它們，但不貪求更多，也不過份詮釋。

如果我想認識天主的旨意，對於生命，我必須抱持正確的態度。首先我得認識什麼是生命，以及我存在為了什麼？

當我說，我存在是為了救靈魂和光榮天主，話沒說錯。當我說，要達到這目標，必須遵守某些誡命和規定，也沒說錯。但知道以上，認識所有道德神學、倫理和教會法，過完這一生，奉公守法，但我也可能沒有完全將自己奉獻給天主。因為將自己奉獻正是天主旨意的真正意義。祂不需要我們的犧牲，而是要我們自己。假

如天主預定人去服從，因為服從是起點；愛德、與天主結合、在基督內轉變，這些才是終點。

所以讓我先認清，天主向我要的是我自己。這意思是，祂對我的計劃指向這件事：在基督內實現、發現和成為完滿的自己。這就是為什麼天主的旨意常常彰顯在我的犧牲奉獻上。為了什麼呢？因為要在基督內找到真我，我必須超越狹隘個人主義的侷限。為了保全生命，我必須失去它。因為我在天主內的生命是，也只能是，無私愛德的生命。

當耶穌基督說：「想要保存自己性命的必要喪失性命，為了我的緣故而喪失性命的必要獲得生命」時，他教導我們一個偉大的真理，就是天主對我們的計劃，首先是，我們找到自己，找到我們真正的生命，或按 Vulgate（拉丁聖經通俗版）經本的說法，找到我們的靈魂。天主對我們的計劃不只是我們應該成為祂要我們成為的樣子，還要我們參與祂的創造工程，協助祂去實現我們自己，成為祂想要我們成為的樣子。天主對我的計劃總是在一切事上，我掌握自己的命運，為個人的得救努力，培養自己永生的幸福，依照祂對我的計劃進行。而且，既然沒有人是座孤島，既然我們彼此互相依靠，除非我也自覺地幫助他人承行天主對他們的計劃，我便不能實現天主在我生命中對我的計劃。因此，天主的旨意就是我們的聖化，在基督內蛻變，以及我與他人關係

更加深化和圓滿。這個整合不會讓我們喪失自我的個性，而是肯定和完善它。

天主願意我生命中所有事都導向這雙重目標：一是作為宇宙整體一部份的自我實現，二是作為單獨個體在自我內的實現，這自我是依照天主的肖像受造的。人受教育最重要的部分是陶冶良心，在正確的光照下認識天主的旨意，並引導自由意志去答覆，做出有力、審慎和愛的決定。所以，活出生命是真智慧。

生命是在天主內成長、在基督內蛻變，以及在基督奧體內超性的自我實現，唯有這樣看待生命，才能真正地幫助我們認識並正確地詮釋天主的旨意。若非如此，我們無法看見天主聖意顯明之處，就是祂在日常事物中的臨在。因為在我們每天的日程中，我們的職責、周遭他人的需求、我們付出的精力、耐心和時間，都向我們顯示出天主的旨意，並教導我們如何在祂內實現自我，藉著犧牲奉獻，實行愛德。但那些吹毛求疵，合理化自我奉獻的法利塞人，雖然也許能理論化和教條化天主的旨意，但從未真正放下自我，受愛德的感化。

對於這些人，天主透過依撒意亞先知說：「他們固然天天尋找我，喜歡認識我的道路，好似一個行義而沒有背棄天主法令的民族，向我要求正義的措施，期望天

主與之接近：『為什麼我們守齋而你看不見，我們刻苦而你不理會呢？』看哪！你們在守齋日仍然苦心經營，勒索你們所有的工人。」（依撒意亞先知書五十八2-3）

11. 哪裡有天主旨意的記號，我們就應該答覆那記號，帶著純正的意向，服從天主旨意，因為它本身是善，對我們也是善的。要擁有這樣純正的意向，不只需要一次偶發的信德表現，更需要一生在信仰上努力，對隱藏的價值完全地奉獻。這需要持久的道德勇氣和英勇地去相信聖寵的協助。更重要的是，我們需有謙遜和神貧的精神。在黑暗和不確定中旅行，在那裏常看不見光明，遑論有任何記號。

12. 假如成聖是願意及實行天主的旨意，那麼完全的成聖就是完全願意承行天主的旨意。但對世界上的任何一個人而言，完全成聖是不可能的事。要完全願意承行天主所願意的，我們就要像天主一樣地全知。我們的成聖來自於，對於天主在我們身上所確定的旨意，表達明顯的配合意願，但對我們所不知道的，也隱含著承行主旨的意願，並帶著為我們而言是最好和最大的成聖動機。

因為逃脫不了天主的旨意才去實行它，是不足夠的。或因義務使然，這也不足夠。我們必須因為愛而去實行天主的旨意。但是一個不完美的人，突然間試著表現出他所不擁有的完美，這是對成聖成全的錯誤理解。天主要的，不是我們一面服從，一面謊報內心的世界。

如果我們內在不好，讓我們祈求天主改善它，使它更好，但不要對祂說，我們的內在真是美好。另一方面，更不要讓我們說：「願禱的旨意奉行」，卻一面行相反之事。毋寧像福音比喻中那個對父親說：「我不願意」的兒子（瑪二十一28），但後來去了葡萄園工作；而不要像另一個，他說：「我去，父親」，但後來食言了。

13. 假如，在嘗試承行天主的旨意時，我們總是尋求成聖的最高抽象標準，那麼這顯示，關於天主旨意，我們還有諸多待學。因為天主沒有要求每個人去獲得那至高至善的理論。我們與其作個三流的作家，到不如成為一個好的街道工；與其當個爛醫師，到不如成為一位優秀的酒保。那個與耶穌一同死在十字架上的悔罪盜賊，比起那些將耶穌釘死在十字架上的聖人們，來得聖善許多。但是，抽象地來說，有甚麼比司祭職更神聖的呢？有什麼比罪犯更邪惡的呢？也許那個垂死的盜賊在許多事上違背了天主的旨意，但在生命最重要的一件事上，他聆聽並服從了。法利賽人擅於守法，一生追求無瑕的道德操守，但他們過於執著完美，並當它是抽象事物，所以當天主以具體和確切的方式彰顯祂的旨意和聖潔時，法利賽人只能拒絕。

14. 所以，讓我渴望實行天主的旨意吧，因為那是祂的意願。除了天主本身，讓我不尋求以抽象的成聖標準去衡量祂的旨意。衡量天主旨意的標準是無限的真

實——祂的愛和智慧。天主的旨意就是祂的愛和智慧。一旦我認識這是天主的旨意，我不需要去問，祂的旨意是否是明智的。

假使我實行天主的旨意，以自由去朝拜和欽崇這不可見的智慧，那麼祂的旨意就會變成我朝拜的生命、實體和真實。但假如我是因為逃脫不了天主的旨意而敷衍應付，那我的朝拜就空洞無義了。

15. 天主旨意最完美的愛是結合。這結合如此親密，天主自己在我靈魂的深處，同時說出並實現祂的話。純正的意向，在此高峰，是奧秘的、精神的天主聖言，不僅命令我的意志去行動，或誘我合作，又在我內實現了祂的話。這行動既出於我，又出於祂，但在本質上完全出於天主。在我內，這行動完全地被接受了：只為在祂自己無可言論的愛的靜默中，將此一舉動奉獻回歸給祂。這些話，這些「意向」，同時尋求、找著並回報天主，充滿力量和權威，通過我所有感官，讓整個存在轉化成聖言的表達和實現。當耶穌說，這是他的「食糧」，去執行那位派遣他來的父的旨意，就是此意。天主的旨意，說出就是實現，馬上讓我們認同祂。天主說話，我們將這話保存於心，讓整個存在變成天主的完美反映。天主渴望看到祂的旨意在我們心中實現。天主計劃了什麼不重要，重要的是那計劃的天主，因為祂不能去計劃那違背祂心願的，也就是說，違背祂的智慧和聖潔。

一旦我們聽見了全能者的聲音，在我們心中說話，實現祂自己的命令，我們頓悟一件事，就是默觀不能再僅是觀看或尋求，必須也是行動和實現。我們渴求具有轉化力量的天主聖言，在隱密中對我們說話，其中涵載著我們的命運。現在我們只靠這聲音來生活。我們的默觀植根在天主的奧秘以及實現中。對我們而言，天主不再只是哲學上抽象的概念，也不再只是超性的媒介，適時提供我們食糧和衣物。天主的本身成為我們的食糧、衣物和生命。天主奧秘的決定就是我們的生命。

16. 這個事實有助於解開「行動」和「默觀」矛盾的結。「行動」不再是沉溺於工作，好像遠離了在天主內的生活：因為主自己安排了我們該處的位置，祂則在我們內工作。「默觀」也不再只是那些短暫愉快的中場休息，使人暫時脫離工作，去享受幽思的時刻。行動和默觀已成為同一生命和整體，是一體兩面。行動是愛，外達於人；默觀是愛，內通於神。行動是流，默觀是泉。泉源比流水更重要，因為唯一重要的是讓愛源源不絕地從基督和天主那無盡的深淵中湧出。

我們的職責就是讓心中的活水湧出。如果我們住在天主內，祂會主動引導我們的行動，將水導向任何祂所願意流經之處。「君王的心在上主手裏，有如流水，可隨意轉移。」（箴二十一1）

17. 當行動和默觀同居一處，充滿我們整個生命，我們在一切事上受聖神推動，那麼這樣一來，我們在心靈上便成熟了。我們的意向習慣性地成為純正的。若翰·陶勒（Johannes Tauler）將純正的意向區別成兩種，一種「正確的」意向，另一種為「單純的」意向。它們可以用來解釋行動與默觀結合成一和諧的整體。

當我們有「正確的」意向時，意向便是純正的。我們以超性的動機尋求承行天主的旨意，想要悅樂祂。但這樣作，我們仍要視工作和自己與天主隔離，並在祂之外。我們的意向主要導向待完成的工作。當工作完成了，我們有成就滿足感，希望天主賞報我們。

但當我們有「單純的」意向時，比較不將心思放該做的事上。我們做一切事，不只為了天主，也在祂內工做。比起我們自己或工作，我們更加意識到在我們內工作的天主。但這不意味著，我們沒有意識到工作，或是在現實生活中失去明確性，變得恍惚幽離。一個帶著「單純」意向的人，可能比帶著「正確」意向的人，更熱忱於工作，也做的更好。後者將工作奉獻給天主，守本份義務，致力於工作，冀求最佳表現，到最後可能會在實際生活的迷宮中暈頭轉向。

正確的意向要求我們工作時，要與工作保持足夠的疏離，好能超越工作。但它不能防止我們逐漸沉溺於工

作。這樣的情況發生時，我們必需抽身而出，將工作放在一旁，回到祈禱中取得平衡，並回歸正確的意向。

帶著單純意向的人，本質是默觀者，總在祈禱的氛圍中工作。我並不是說他只在寧靜的氣氛中工作。任何人熱中於工作時，莫不如此。但單純意向的人在祈禱中工作：意思是，他處於默觀之中。他並未傾出全部心神，灌入工作，而是在心神該在之處保存它，就是他存有的深處，和天主在一起。對工作和成果，他持超然的態度。唯有單純為天主工作的人，能勝任工作，同時由天主去決定結果。假如我們的意向不單純，工作時可能表現優異，但在過程中會過度期待能滿足我們的成果。假如我們的意向不正確，我們不會關心工作或結果，因為我們根本不去麻煩，將個人的心思放在這兩者其中之一。

單純的意向憩息在天主內，但實現所有的事。它負責某些目標，好為天主完成這些工作，但不眷戀終點。既然單純的意向不需要停留在特定的目標上，它一開始工作時，其實就已經完成目標了。因為單純意向的終點就是在天主內和祂一起行動。它在天主旨意的土壤上，往下深深紮根，在天主願意的任何時節結果。

我們可能會稱正確的意向是一種「不穩定的、過度的」意向：它適合於使徒行動的生活，總是移動，此處到彼處。正確的意向從目標到目標，從這工作到那工

作，從可能性到可能性，直線前進，計劃繁多。完成的豐功偉業都是為天主的光榮：但這些成果矗立在我們的前方，是旅途上的里程碑，指向不可見的終點。天主總是在終點處，祂總是在「未來」，即使祂在現在也臨在。帶著正確意向的人，他的靈修生活總是或多或少是暫時性的，可能性大過於務實性，因為總想在休息祈禱前再完成一份工作。

然而，即便是在度默觀的隱修院中，一個真正單純的意向也比正確的意向更普遍。同樣地，度默觀生活者可能活在一個為天主做事，但看不清楚天主的世界裡。這些該做的事是否都在我們自己內，根本沒有多大區別。也許令我們備感困惑的是，那些正確的意向沒有實體可抓，整日向外尋求功蹟、犧牲和種種程度的美德和祈禱。事實上，缺少單純的意向，祈禱生活不僅變得困難，甚至難以理解，因為默觀生活的宗旨不只是口禱，以正確的意向行犧牲，而是教導人在天主內生活。

18. 單純的意向是天主賞賜的珍貴禮物。珍貴，因為它是貧窮。神貧是一件禮物，但少有修道人真正甘之如飴。修道人希求他們的宗教信仰使他們至少在精神上是富有的。假使他們放棄世界上所有一切，他們要有，不僅是永遠的生命，還有，甚至在我們死前早已預許給我們的「數百倍」。

事實上，那數百倍就在真福八端中。第一條就是神貧。

除非完全貧窮，否則我們的意向無法全然是單純的。它只尋求和渴望求完全的貧窮，除了天主，什麼都不要。是的，任何有一丁點信仰的人領悟到，擁有天主，別無其它，意味著在天主內擁有一切。但是，在神貧的理想落實在我們的生命之前，橫亙著虛無的荒漠，我們必須穿過它，才能找到天主。

帶著正確的意向，你會安靜地面對失去工作成果的風險。帶著單純的意向，甚至在開始工作前，你就捨棄了成果，不再企求。唯有付出這樣的代價，工作才能成為祈禱。

19. 單純的意向是在基督內永遠的死亡。它保有我們的生命，和基督一起隱藏在天主內。除了天國，它不在其它處尋求財富。它寧可要那不可觸及、不能數算、不能衡量、無法品嚐和肉眼所能看見的。但它使我們的心門敞開，在每一時刻，進入神聖平安的深淵，在那裏有我們生命和行動的根。

正確的意向只將目標放在正確的行動上。但單純的意向甚至在行動中，捨棄所有，只尋求天主。單純意向的秘密就是它只尋求天主，就感到滿足，而且不堅持立即找到祂。但它知道尋找，就已經找到了。正確的意向

也明白此點，但它不是靠經驗，因此感覺到，似乎尋找天主仍然不足夠。

單純的意向是神藥，是撫慰受創靈魂的靈膏。我們的靈魂常被過度的自我表達所傷害。單純的意向醫治了我們行動上的隱疾，使力量回歸內心隱藏的最高點，也使靈魂沉浸在天主無限的仁慈裏。單純的意向使我們的心靈受傷，為的是在基督內治癒它，因為單純的意向彰顯基督在我們心中的臨在和作為。它讓我們成為天主完美的工具，轉化我們，成為祂的肖像，以祂的溫柔、力量、純潔、祈禱和靜默充滿了我們整個的生命。當我們帶著正確的意向，不管我們奉獻給天主什麼，祂都接受。

當我們帶著單純的意向，不管我們奉獻給天主什麼，天主不僅會接受這些奉獻，因為它們出於我們的善意，連奉獻本身也受到天主的悅納。這是善和成全的工作，完全由祂的愛所執行。它並非只從我們微薄的努力，也從天主的仁慈汲取它的成全。祂的仁慈使我們微薄的努力變成是富有的。當我獻給天主正確意向的工作時，我可說我的奉獻真不錯。但當我獻給天主單純意向的工作時，我則獻上最好的奉獻。而且，它超越我所能奉獻的和為天主所做的，令我安息並喜樂於祂的光榮中。

第 5 章

十字架的道理

1. 聖保祿說：「十字架的道理為喪亡的人是愚妄。」（格一18）然而，苦修者和有些獻身者也在喪亡的名單中，因為他們自己發展了一套「苦難的哲學」，培養了一種「自我否定」精神。

因此，十字架的意義遠超過受苦或自我否定。十字架所傳達的意義是積極和肯定的。它遠超過死亡。聖經上說：「十字架的道理為喪亡的人是愚妄，為得救的人，卻是『天主的德能』。」（格一18）

2. 一個基督徒的態度不應該只是接受痛苦而已，更應該使受苦成為神聖的！然而事實上，沒有人會認為受苦是件神聖的事。

面對苦難，如果我們只作消極的接受，並不能有益於靈魂。痛苦的經歷和折磨甚至會更加地硬化人心。單純的忍受不是奉獻。真正的苦修不是讓人著迷於剛毅的德性。在修道生活中，我們可能會錯待自己，以錯誤的理由嚴苛地否絕我們任何的欲望，到了最後，反而以這

種自虐的方式，得到了自我慰藉。

唯有在信德中，受苦才是對天主的奉獻。人信奉的不是苦難，而是天主。坦然地承擔痛苦，接受一些致命的、不可避免的、不可理解的和必要的負擔，並且頑強的承受下去，不是奉獻。

有些人迷信苦難含有某種力量和價值。但是，這樣的信仰是一個幻覺。痛苦本身沒有任何力量和價值。

受苦本身，唯有作為信仰的試金石，才有價值。要是我們的信德在這些考驗中失敗了會怎麼樣呢？受苦對人還有益處嗎？有些人相信痛苦本身有價值，而進入苦難，結果被苦難所摧毀了，這又何苦呢？

相信苦難是人的驕傲。然而，相反的，在受苦同時，相信苦難中的天主，是謙遜。驕傲告訴人，人的能力足以抵擋苦難。它還告訴人，受苦對我們有益，因為我們自己是聖善的。相反的，謙遜告訴我們，苦難本身是惡的。謙遜讓我們知道，由於我們自身中的邪惡，所以必須時常期待並發現生活中的邪惡。但是，信德告訴我們，天主的仁慈會展現在苦難中尋求祂的人身上，藉著天主的恩寵，人能以善勝惡。這時，苦難不再是壞的了，反而意外地成了好的，使我們由天主的仁慈得到更豐富的恩寵。這恩寵不會美化我們自身，但會給予我們自我更新的能力。因此，在受苦中，我們向上主奉獻的

不是苦難，而是我們自己。

3. 唯有耶穌基督的苦難在天主眼中才具有價值。天主憎恨一切邪惡。對天主來說，痛苦是有價值的，主要是因為它作為標記。耶穌基督死於十字架上，涵意深奧，價值無限。這個意義並非來自於死亡本身，而是因為它是天主聖子的死亡。基督的十字架沒有說明任何關於痛苦和死亡的力量，卻完全說明了祂的力量。祂戰勝了苦難和死亡，從死者中復活了。

眾人朝拜基督肉身的五傷，不是因為它們是傷痕的緣故，而是因為它們是基督救主的聖傷。如果祂只死於這些傷痕，而沒有從死亡中復活，我們不會朝拜祂的傷痕。因為耶穌不僅僅是一個曾經愛人，且為眾人而死的人，更是一位有神性的人，祂的人性存在於天主內。祂對我們的愛是天主無限的慈愛，這愛勝過一切邪惡，死亡根本不能接近它。

因此，唯有相信耶穌基督從死人中復活的人，才能夠將苦難當作馨香，奉獻給天主。這也是基督徒面對苦難和死亡應有的態度，不是因為苦難和死亡是好的、善的，也不是因為它們本身有意義，而是因為基督的復活使苦難和死亡有意義。

4. 聖人不是因為喜歡受苦，才擁抱苦難。聖人更不用在天主和眾人面前表明他們偏愛痛苦來贏得報酬或名

聲。聖人和一般人一樣，也可能討厭苦難的遭遇。但是，他們深愛耶穌基督，雖然無法看見祂，仍然願意接受苦難的磨練，證明基督在苦難中對他們的愛。聖人這樣犧牲奉獻，不是因為他們認為忍耐痛苦是一種成就，而是因為他們心中有耶穌基督的愛，祂的愛使他們堅強地承受了苦難。

聖人服從耶穌的聖神和聖心。他們被愛推動，答覆了愛對他們的要求。這個愛就是耶穌的愛。對他們而言，基督的愛是他們最大，最個人化，最嚴格的需要，以至於成了他們的整個生命。當他們在心中回應基督的愛越多、參與基督的奧秘越深，他們就越認識愛本身的執著和不可抗拒性。

基督徒的內心生命是完整、單純、全面和不可言傳的。以普遍、抽象的方式來看，也許聖人看上去渴望苦難。其實，人真正渴望的苦難是確切而具體的生活。這考驗是天主的計劃，用來陶成我們的生命。

有些人被天主揀選，經歷種種痛苦和磨難，為基督的愛作見證。他們宣稱受苦是他們的聖召。雖然如此，也不應令人產生誤解。我們不該以為，為了成聖，就必須受苦。受苦這件事，不像運動選手為了球賽必須去拼搏一樣，事實上，每個人的試驗和苦路都不同。沒有人被天主召叫，只是為了受苦受難而已。

那麼，究竟還有什麼比受苦更個人化的呢？我們除了無法將痛苦移轉到他人身上之外，他人的同情心也無法取代我們的痛苦。所以，痛苦是不能傳遞的。

當人遭受痛苦時，最為孤獨。所以，在痛苦中，我們整個人遭遇最大的考驗。我們如何能夠面對內心那些糟糕的問題呢？當我們極度痛苦時，該如何回答它們呢？沒有了天主，我們就不再是人，失去了人性尊嚴，無異於動物。如果我們在痛苦中能稍獲安靜，不在痛苦嗥叫中死亡，那就算是幸福的了。

5. 當我們受苦時，痛苦逼問你：你是誰？我們必須立即以明確的態度表明立場，說出我們的名字。更確切來說，我們必須說出我們真正是誰，渴望成為誰，以及我們實際上做到的又是誰。這些問題的答案都經由苦難篩選出來，而且我們發現答案通常相互矛盾。然而，如果我們是基督徒，那麼我們的名字、工作和個性都必須基督化，因為這些事已經由聖事烙印在我們的靈魂上了。在領受洗禮的那一刻起，我們有了新名字。聖事在靈魂深處烙印，使人獲得超性的身分。這個新身分持續不斷地告訴我們，我們應該是誰。藉著洗禮，我們進入基督的死亡中，察覺了我們自己生命中的苦難，它們的目的是為了幫助我們重新認識我們在聖事內獲得的新身分。

因此，如果我們渴望實現自己，那麼，痛苦會幫助

我們。在受苦中，我們宣告自己的身分，同時認出耶穌基督的名字。這時，我們就會恍然大悟：我們的命運，既是自己的，也是耶穌基督的。

6. 要了解苦難以及它背後要求人所做的犧牲和奉獻，不能不了解聖洗聖事。聖洗聖事給了我們新的身分。藉著聖洗，天主召喚我們在基督內尋找自己。因此，我們因著洗禮在基督內有了新身分。但是，這件聖事的恩寵和特質是讓我們與基督在祂的苦難中結為一體。因此，聖洗聖事就是使人參與基督的苦難。

聖洗聖事讓我們與奧秘的葡萄樹連結，葡萄樹就是基督的身體。因著洗禮，我們在基督內生活，同時也必須在祂十字架的藤架上結出成熟的果實。因著洗禮，我們也與聖人們相通，他們生命的光彩源自基督苦難的照射。但是，每一件聖事本身既是結合的聖事，也是分離的聖事。洗禮使我們在基督內互為肢體，也使我們與眾不同。領受洗禮後，我們不但與非基督徒有了分別，同時也認知到每個生命個體皆不同。洗禮賦予我們一個個別的、不能傳達的聖召。這個聖召激勵我們在個人的生命中，以與他人不同的方式活出基督的生命、苦難和慈愛。

7. 因此，當苦難成了聖洗聖事所結的果實，它才是奉獻給天主的祭品。唯有經由洗禮的祝福，受苦才產生意義。聖洗聖事的水具有滌除和淨化的功能。所以，唯

有聖洗聖事才能讓受洗者經過憂患與苦難的試煉，成為聖善的。

因此，對人來說，受苦不是一種含糊普遍的需要，而是我們個人獨特的命運。當我面對苦難時，不再視它為一種盲目和機械化的命運，而是基督聖愛的禮物，這個聖事是天父賦予我的獨特旨意，是我個人的身分和名字，這時，我才能將這身分、名字和自己奉獻給祂。因為我已經領悟了，痛苦不是我個人的，而是基督的苦難。基督的苦難傾入我的生命中，為了讓我結出豐富的果實，如同葡萄樹的肢體結出纍纍的葡萄一樣。基督的苦難讓我的靈魂沉浸在聖愛的醇香中，將祂如酒一般火烈的聖愛，傾入整個世界之中。

8. 如果不以信仰的眼光來看，受苦本身是一種無能的表現，和令人憎恨的事。同理，快樂也是。一個社會，如果一昧迴避痛苦，只求舒適享樂，那麼，社會的前景堪虞。事實上，不是所有的邪惡都必須被排除掉，而且，痛苦也非全然如世人所想，盡是邪惡。

如果我們認為痛苦是最邪惡的，快樂是最好的，那麼，我們就繼續生活在世上的邪惡中。對這邪惡，我們必須要避免，不可妥協，因為妥協就是犯罪。有些時候，為了防止我們犯罪或為了戰勝罪惡，面對苦難是絕對必要的態度，因為苦難比起罪惡算是較輕微的邪惡。

在此我們區分兩種邪惡：肉體的和道德的。前者是苦難，後者是罪。苦難和罪有什麼不同呢？肉體的邪惡（苦難）不能玷污人的靈魂。它雖然觸及了肉軀、理智和感官，但它在沒有與罪惡合作的情況下，不能傷害我們超性的靈魂。面對苦難，如果我們以堅忍、勇毅、處變不驚、平心靜氣的態度去面對，那麼，這些騷動我們外表的風浪會聖化我們的內心，幫助我們接近真實的自己，因為苦難幫助我們活出在基督內的生命。所以，苦難是為此而降臨在人的身上。當它發生時，我們應該以滿懷感激和喜悅的態度面對它。

罪卻敗壞我們的內心。它傷害我們內在真正的身分和幸福，也就是我們歸向天主的本能。人受造的目的是為了承行天主的旨意，願意祂所願意的，認識祂所認識的，及愛祂所愛的。然而罪違背了人受造的目的，因此，違背了真理，違背了服從，也違背了愛。罪是最大的不公義，不但違背了天主，更傷害了人自己。

若人想凌駕於天主的智慧之上，對他有什麼好處呢？想認識天主所不認識的，就是認識虛無。我們為什麼去愛天主所不愛呢？難道喜愛虛無有任何意義嗎？因為天主熱愛萬有。我們的生活本來就是去愛天主所愛的一切，就像祂愛了它們一樣。喜愛虛無是拒絕真實的表現。我們為什麼還要違背天主的旨意呢？違背祂的旨意只會毀滅我們自己。如果我們意願的不是天主的意願，

那麼，我們的意願就會反過來傷害我們。人深處的超性需求是渴望實現天主的旨意。當我們渴望天主旨意以外的事時，就是剝奪自己的生命。所以，一旦我們犯罪，超性生命便要枯萎。

身體的痛苦不是真正的邪惡。唯有痛苦引起了靈魂犯罪時，它才被視為罪惡。這也就是為什麼基督徒必須盡力減輕他人的痛苦，甚至採取必要的手段來減輕自己的痛苦，因為它們是犯罪的起因。我們同情受苦者，也只是因為痛苦在其身上是惡的。雖然心生憐憫是件好事，但是憐憫不是愛。除非我們能看見了受苦者身上的基督，並以基督的憐憫去憐憫他，才算是愛。耶穌對群眾起了憐憫之心，不只因為他看見群羊失去了牧人，也因為他看到了他們缺乏食糧。雖然耶穌憐憫眾人，賞給了他們餅和魚，但是更重要的他還替他們考慮天國的事。所以說，對身體的憐憫必須超越肉體，進入超性層次。當人以耶穌基督的方式生活時，不但能減輕痛苦的程度，而且也帶來了恩寵。換句話說，他們因此能在痛苦中能抵抗罪惡。

9. 獨自承擔痛苦是徒勞的事。因為只有不認識救主耶穌的人，才獨自承受痛苦。他們受苦，但沒有與基督共融。痛苦帶給人們孤獨，這並不意味著我們尋求無意義的共融。但是，我們必須明白，除了在基督的苦難中與天父結合之外，沒有真正的共融。

當人面對死亡的孤寂時，世人的憐愛有什麼用呢？沒有了天主的神慰，面對死亡，我們只不過是具死屍罷了！我們就好像花朵失去了芬芳，成了粗俗的殮布而已。希望我們不會陷於這樣的孤獨絕望之中。

如果愛的終點是死亡，這多麼令人絕望啊！更加心酸的是，那些思念亡者，渴望與靈界的親人溝通往來的人，常常白費工夫。唉，這些可憐的外教人！看看他們擺在墳前那些思念亡者的祭品！除此之外，當我們所愛的人受苦，我們不能以愛來分擔他們的苦難時，這令人感到傷心。更悲慘的是我們看見所愛的人受極大的痛苦，而我們只能沉浸在悲痛中，連安慰的話都講不出來。在這一刻，我們才承認：我們的愛太有限，不足以克服痛苦的折磨。因此，只要我們可以，我們就應該拼命地與苦難作戰，否則它會永遠阻礙我們的愛。

但是，終止於苦難或死亡的愛，不值得我們大費周章。如果愛對痛苦或死亡伏首稱臣，畏懼害怕，這種愛不會帶來真正的喜悅，只會令我們傷心欲絕。

然而，耶穌基督的名字、十字聖架和寶血改變了這一切。藉著聖事，基督的苦難進入我們的生命中。在祂的苦難內，人類有限的愛得以轉變，成為基督的神能。基督的愛給我們力量，克服一切邪惡。基督以愛贏得了一切，在祂的愛內沒有分離，我們可以面對苦難，毫不

懼怕，因為在祂內，我們的愛宛如春雨中成長的幼苗。

基督愛的力量，以及在祂愛內的共融，不僅是教義和理論。基督徒實際上所擁有的不只是一套受苦的哲學。老實說，也許根本就沒有哲學。基督徒的信仰，言語無法傳述，所以我們所信的看似荒謬。但是我們卻經驗到基督那無可言喻的平安，知道祂的愛贏得了一切。這是為什麼呢？因為作為基督徒，我們的生活是耶穌基督在我們內生活，是祂戰勝了一切。除此之外，基督在祂內結合眾人，成為一體。我們都居住在祂內，分享祂死亡的力量，因為祂以此力量戰勝了死亡。所以，不管承受痛苦或享受勝利，人們都不是獨自一個人，更非單獨地進入永生。在基督內，我們是不可分的肢體。因此，我們雖然是獨特的個體，卻與基督眾多的枝子連結在一起。無論何時何地，或是經歷了什麼，我們都和他人息息相關，因為我們與基督同為一體。

耶穌基督的愛超越死亡。所以，對基督徒而言，死亡是勝利。當我們必須與親愛的人生死永別時，雖然萬分痛苦和諸多不捨，因為我們也愛了他們在世的壽命。但是，我們對於他們的死亡也感到欣喜，因為這證明了，我們之間的愛超越了死亡。我們堅定的信德和不可動搖的望德告訴我們，我們和亡者在基督內相通，也深信他們獲得永生，與我們一樣生活在基督內。這就是我們作為義子所繼承的豐厚產業，而適當的苦難幫助我們

添加這項恩寵。人的靈魂擁有超性的生命，基督在我們內，堅固我們，使我們獲得自由。祂的愛、生命和臨在是祂居住在我們內的憑證，眾人都歸屬於基督，祂是聖父賜給人類的聖子，沒有人能將我們從基督的手中奪去。

10. 英雄主義，除非來自於天主，將是毫無用處。天主在基督內賜給我們剛毅之神，這項神恩不是為人的驕傲。通常來說，除非人能完全認識自己的軟弱，知道一切所有都是白白獲得的恩寵，否則我們不會明瞭剛毅是聖神的恩賜。這項恩寵從天主而來，是天主的禮物。剛毅是天主的德能，不是人的作為。剛毅不會比較強弱，但是驕傲卻出於人的比較之心。

11. 要認識十字架，光認識自己的苦難是不夠的。因為十字架是救贖的記號，沒有人只因為自己受了苦就能得救。認識十字架就是認識基督以祂的十字架救贖了我們，就是認識基督的愛。祂出於愛，甘心受難死去，為了拯救世人。所以，認識十字架就是認識耶穌基督。我們若要認識基督的愛，就不能將祂只當成是歷史上的救贖史而已，還要在我們的靈魂上經驗祂，知道祂愛我們。在基督的愛內，天主彰顯了自己的慈愛，並且透過聖神，將愛傾注到我們心中。我們能知道這些，首先必須認識十字架，也就是先認識耶穌基督。這就是苦難和默觀之間的關係。默觀是天主智慧的光照，讓我們在耶

耶穌基督的死亡與復活的逾越奧蹟中進入愛的奧蹟。

12. 聖之所以是聖，不是因為世人的拒絕，而是因為天主的接受。同理，聖人能成為聖人，不只是因為苦難的緣故，而是因為基督的苦難。

上主沒有創造苦難。但因為人性墮落，痛苦和死亡進入了世界。然而，如果人們為了與天主結合的喜悅，寧願選擇受苦，那麼，主耶穌就會通過苦難使人更接近天主。

13. 苦難所結的果實，要看我們愛的對象。如果我們自私，只愛自己，那麼，苦難的遭遇就會令我們厭惡。我們一定竭力避免，因為苦難將引發人內在的一切邪惡。自私自利的人為了避禍，就將苦難加在他人身上，如此一來，就犯了罪。

更糟糕的是，如果人既愛自己，又知道逃脫不了人生苦難，那麼，到最後，他可能養成一種反常的樂趣，從受苦中得到歡愉。這透露出他的自我矛盾，因為他既愛自己，同時又憎恨自己。

不管哪一種情況，如果人只愛自己，苦難必定誘發人性的自私。而且，當我們承認這項事實以後，苦難就使我們日漸墮落，變成一個連我們自己都無法掌控的人，這多麼可怕！

如果我們愛人，也為人的緣故擔負起痛苦，那麼，雖然我們受苦的動機不是出於超性之愛的驅動，但是為人受苦卻給我們一點高貴和善良。這樣看來，苦難引發出人性中善良的光輝，歸光榮於天主，因為是天主使人能夠超越苦難。但是，到最後，本性的善良仍然不夠，因為它無法阻止苦難損害我們及我們所關心的人。

但是，如果我們在基督內愛天主愛人，那麼，我們會樂意接受苦難，讓它拿走天主所不樂意的一切。因為這些失去的部分，在天主眼中不是生命中重要之物。而且，我們會寧願選擇接受痛苦的磨練，藉以清除掉生命中毫無緊要的廢物，好讓天主的光榮能在我們所做的每一件事情上彰顯。

如果我們愛天主，受苦這件事就無關緊要了。我們關心在意的是，基督已經在我們內了，包括祂的愛和苦難。此時，外在的痛苦雖然依舊存在，但我們已有了改變。苦難不再是痛苦的了，對我們而言，它已轉換成值得欣喜的事，因為耶穌在我們內受苦，祂戰勝了苦難，死而復活，光榮了天父。

14. 如上所說，苦難有意義，是因為它成了奉獻給天主的祭品。祭獻是一項司祭職。所以，我們的犧牲和奉獻都必須透過教會。唯有教會有權柄，以基督的寶血聖化我們的痛苦。唯獨她擁有基督苦難的至高寶藏。也唯

獨她能夠賦予我們基督的司祭權。只有教會擁有七項聖事，使罪人的軟弱和貧窮在基督的逾越奧蹟中得以堅強和富足。

在苦難中，教會知道光是安慰是不夠的。聖事本身的意義，也並不只是給予安慰。

事實上，教會的智慧洞察人性，因為教會是人性的教會。但同時，她也是聖的。教會以聖神在人的靈魂上傅油，賦予聖事的印記。因著這些印記，我們與被釘在十字架上的耶穌基督成了一體。所以，人不僅能以基督的力量來承受苦難，同時因著祂的仁慈，也同情受苦的他人。

聖洗聖事賦予人耶穌死亡的記號。我們因著這個記號分享基督的司祭職。因為基督的死亡賜給了我們生命。洗禮給人恩寵，使人們將他們的犧牲、善行、德行、信仰、慈愛以及整個生命全數奉獻給天主。這恩寵也讓人明白，奉獻不是自己的功勞，而是基督的苦難、德能和功績。

接著，聖洗聖事需要聖體聖事來滿全。聖體聖事是最完美的犧牲，教會將它託付給經她傅了油的司鐸們。基督藉著司鐸們舉起了全體人類的苦難、悲傷、善行和喜悅，讓它們奉獻給天父。這奉獻之祭是基督的聖體和寶血的重新祭獻。

15. 何時受苦是無用的呢？當我們將目光注視自己，當我們哀傷自憐，當我們由愛轉恨，甚至到最後只剩下恐懼，這時，受苦對我們來說毫無益處。這樣的受苦不能作為奉獻的犧牲，因為它不結出果子，而且將根植於罪惡之中。罪惡和無益的受苦互相滋養。當受苦導致的罪惡越多，罪惡就越抹殺人們將苦難轉變成奉獻給天主作祭品的能力。

但是，基督的恩寵總是不斷地施行奇蹟，轉變無益的受苦，使它到了最後結實纍纍。如何可能呢？是因為基督的恩寵突然來到，止住了罪惡的傷口。一旦我們的生命停止在罪惡中流血，受苦就開始有轉變的可能性。但是，除非我們將自己的意志轉向天主，否則一切受苦都是徒然，到最後只會毀滅我們。

16. 虔敬的靈魂必須在靜默中受苦。多數人認為，一個人要成聖，就必須廣談他們受苦的經歷。這樣一來，對生命中那些小而必然的苦難，我們有時候小題大作，反而阻礙它們結果。談論自我的苦難反而成了一種自憐或是自誇，最後白白浪費了受苦的體驗。

提及你所受的苦，你要當心，免得犯罪！聖經上，約伯的朋友們以為他們懂得受苦，替約伯的苦難下了定義，反而彰顯了他們的罪過。有時候，受苦沒有言語可以解釋。靜默與聖事才是受苦的答覆。對於受苦，聖教

會不採取假仁假義、也不以高姿態和屈尊紆貴的態度談論它，更不感情用事。她所採取的是謙遜而保守的態度，因為她知道苦難真正的意義何在。

17. 如何在基督的平安內接受苦難的事實，你要採取以下的態度：當你意識到痛苦時，不要在他人身上強加一套受苦的理論。你不該遷就俗世的痛苦，對生命的意義改變觀點。當你承受痛苦時，不要當自己是殉道者，也不要去估算其英勇的代價。你不應藐視他人的同情，但也不應過度尋求它。

對於受苦這件事，我們的態度應像對待其它事一樣真誠。我們必須立刻坦承自己的軟弱和痛苦，但不需要渲染它。這樣的心態最恰當：雖然我們也許無力承受巨大的痛苦，但是，我們仍有一定的英雄氣概來接受我們的軟弱。當人真正受苦時，想從受苦中得到豐碩的成果是很困難的。但是，更困難的是我們身邊沒有任何援助。除此之外，當我們受痛苦考驗時，絕對不能以此試探天主，或是放任我們的驕傲，將自己引入超出承受的絕境。

事實上，長期忍受小痛苦，比起突如其來、晴天霹靂的大痛苦打擊要難的多。不管是小痛苦或大痛苦，我們知道難以面對的部分是：我們的貧乏及尊嚴。我們的尊嚴被苦難漸漸地吞噬。從而，我們真實的自我也將在

我們和他人的估量中日漸消失。

我們必須承認一個苦澀卻真實的事實：到了最後，我們可能成為我們所愛的人的負擔。關於這點，我們必須接受。當我們能夠完全地接受自己卑微的境況和承認無用之處時，就成就了一種德行。而且，這種德行讓我們和他人得以厚享天主的仁慈。在我們處於軟弱無能的處境時，想讓別人幫助我們，需要愛德和謙遜的美德。

所以，除非我們處處看見了基督，不然我們的受苦就失去了意義。然而，耶穌基督在何處？祂臨在我們的苦難中，也臨在於伸出援手的旁人和他們的愛內。

18. 為了光榮天主，以基督的愛戰勝苦難，你應該要默默承受痛苦，不思考，不怨恨，也不報復；不尋求補償，也不期待它的終止之日。

苦難的日子何時開始，何時結束並不重要；它的來源和解釋也不重要。重要的是，我們確信天主所給的苦難都含有深義。但是，天主不會讓我們白白受苦，更不願我們因苦難而犯罪。因此，為了光榮祂的名號，我們必須在安靜、謙卑和神貧中承受生命中的苦難。這樣一來，我們就不會給苦難加上無用的負擔和過度的敏感。

為了不滯留在自身的痛苦上，我們必須看到更大的痛苦，就是死在十字架上的耶穌基督。當我們承受著巨

大的痛苦時，為了不心生憎恨，必須藉著愛耶穌基督，驅逐心中的苦楚；為了不冀望求補償，我們必須在信德中找到平安，相信我們與基督結成一體。這些並不是修道者的技巧，而是信仰的力量。如果不祈禱，或是不渴求，或是不承行天主的旨意，那麼這些事對我們而言根本不具任何意義。

最後，我們必須尋求的，不再只是被動地接受天主的旨意。在各項事上，我們必須渴望、並積極地尋求祂的旨意。我們必須心懷感恩，接受苦難，為能承行天主的旨意而感到欣喜，並在其中找到與耶穌基督的結合。耶穌對門徒說：「我渴望而又渴望，在我受難以前，同你們吃這一次逾越節晚餐。」（路二十二15）。

第 6 章

苦修與奉獻

1. 如果靈魂以狂暴的方式使肉身沉默，那麼，有朝一日，肉身必要暗中報復，使靈魂痛苦。糟蹋肉身的苦修生活會在精神上結出苦澀和暴怒的果實。精神雖然超越肉身，但是不能完全脫離它。精神在肉體身上播種什麼，便在肉身上收獲什麼。所以，如果精神懦弱，肉體便呈現出精神的懦弱和對懦弱精神的指控。如果精神對肉身施加暴力，最後它要自食苦果，因為肉身定會回以報復。謬用苦修者，待人殘暴，因為他殘暴地對待自己。到了最後，他對所有的人都殘酷無情，只對自己是例外。

2. 真正的苦修生活，並非由我們自己的精神引導，而是由聖神領導。人的精神必須先服從聖神，然後才能帶領身體跟精神服從聖神的恩寵。聖保祿致羅馬人書，教導人：「如果你們依賴聖神，去致死肉性的妄動，必能生活。」（羅八15）

聖神的恩寵是寬容的、仁慈的和良善的，不尋求自己的益處。聖神的恩寵默感人只渴望天主的旨意，不管祂

的旨意是什麼，也不管這旨意是否合乎我們本性的喜好。

所以，那些將生命的熱情不投入追求自己的奢望，而投入服從天主旨意的人將永遠生活在真正的平安寧靜中，因為他們的生命與基督一起隱藏在天主內。這熱情就是人們那種強奪天堂的溫和「暴力。」

3. 神修生活不僅僅是否定物質而已。當新約中說「肉體」是我們的敵人時，它含有特殊意義。當耶穌基督說：「肉體一無所用」時（若六63），所指的是缺少精神的肉體，這肉體無論在感官還是精神上都以滿足肉體需要為目標。

一個人在肉身內生活，和一個人隨從肉身生活，是截然不同的事。對隨從肉身生活而言，我們會認識到，肉身的實質與天主相反，因為這樣的生活以肉身為目的和終結。然而，只要我們在這世界上生活一天，我們的使命就會要求我們在肉體中過精神生活。

天主的恩寵使我們整個人的靈魂和肉身都得以聖化。天主聖言降生成人，取了肉身，居住在人間；祂賜給我們祂的身體，作為我們的精神食糧；祂坐在天主父的右邊，形體光輝燦爛；祂還要降來，將我們的肉身，從死亡中復活，提升到天國。當祂教導我們「捨棄自己」時，並不是要我們輕視和否決自己的身體。的確，我們必須在肉體上有所節制，使它潔淨、順從，但是這

過程不僅為身體有益處，同樣也是靈魂益處。因為身體的美善，不在身體本身，而在整個人的美善中。

4. 以天主義子身份度靈性生活的人，常常尋求超越肉體和本性的生活準則。正如聖經上說：「凡接受他（基督）的，他給他們，即給那些信他名字的人權能，好成為天主的子女。他們不是由血氣，也不是由肉慾，也不是由男慾，而是由天主生的。」（若一12-13）所以，天主才是靈性生活的泉源。但是，天主願意與我們有靈有肉的人分享祂的生命和祂的精神。天主的計劃並不是要讓人將靈魂脫離肉體，而是要一起聖化兩者，使整個的人，靈魂、肉身，成為神聖的，所以基督徒才可以說：「我生活已不是我生活，而是基督在我內生活；我現今在肉身內生活，是生活在對天主子的信仰內；祂愛了我。」（迦二20）羅馬書上也說：「為使法律所要求的正義，成全在我們今後不隨從肉性，而隨從聖神生活的人身上……你們已不屬於肉性，而是屬於聖神，只要天主的聖神住在你們內。」（羅八4，9）

5. 單單否決物質生活，並不能成為聖人。精神生活的完整意義是在整體幅度上度一個精神的生活。那是說，身體的行動之所以為聖，是因為靈魂為聖，而靈魂之所以為聖，是因為聖神居住在靈魂中生活。當我們度精神生活時，天主指引我們身體的行動趨向祂，光榮祂的名號，就在這同一時刻，人的靈魂也得到聖化。

因此，聖人之所以能成聖，是因為他在該禁食的時候禁食，該用餐的時候進食。深夜的祈禱不僅能聖化他，舒服的睡眠也聖化他。不僅他的獨處是與天主共融的記號，連他對朋友、親人和近人的超性之愛也是。

天主的計劃蘊意深奧。祂謀求眾人的善，也兼顧了個人的美。所有的小善，都匯聚在完善之中，這個完美的善就是天主的愛。因此，一些人以度貞潔的獨身生活而成聖，但是有更多以婚姻生活而成聖，因為世界上結過婚多於沒結過婚的。所以我們怎能說修道院是唯一可以造就聖人的場所呢？對於肉身生活的考量，現在隱修院的生活少於世俗的生活。我們都知道，成功的婚姻生活證明了人間深情之愛的可能，因為它結合了靈與肉。教會的婚姻聖事表明了教會對身體的態度：身體不是邪惡的或可憎的，相反的，它在成聖的過程中佔有重要的地位。雖然它是肉身，但是經過祈禱和聖神的聖化，已經轉變成為神聖的了。

6. 如果人在世界上，能善用萬物，心懷感恩，對於物，不生煩惱、不感焦慮，也不過度執著，那麼這樣就能大大地光榮天主。為了透過萬物認識天主和愛天主，我們必須抱持這樣的態度：「享用這世界的，要像不享用的。」（格七31）可是事實上，人需要享用物質。這裡所謂的「享用這世界的，要像不享用的」，指的是一種態度：使用物質時，不自私、不恐懼，也不焦慮，並以感

恩、自信、也以天主的愛去使用它們。耶穌基督曾經指摘人過度焦慮於物質的需要，說：「你們中誰能運用思慮，使自己的壽數增加一肘呢？」（瑪六27）但是，對於受造物，除非我們能以超然的心態去面對，否則就難免產生焦慮。同時，當人節制地享用物質時，人就會超脫物質的束縛。但是這種節制之心不應該變成焦慮。

對於自身快樂過度顧慮的人，這顧慮就會限制了他的靈魂，使他無法超脫肉體。這種人致力於精神生活，在肉體方面小心翼翼，但到了最後反而憂心忡忡，陷於肉身的困惑中，這是因為一開始時，他們就把注意力放在肉身上。這種焦慮的苦修生活所產生的效果是，他們「不享用」世界上的物質，但是實際上「已經享用」了。所以，當這個人完全否決自己的欲望時，實際上卻誤踏了陷阱，詆毀了自己想超越肉身，度精神生活的願望。所以，這樣一來，他非但不能快樂，反而感到苦澀，無比沮喪，心懷罪惡感。其實這樣的感覺是他們想要避免的。這不是神修生活。如果人全神貫注於天主，那麼當我們使用物質時，不管是人或物，都能獲得聖化。我們對於世物不再心存私心和偏見，並且懷著感激來使用它們。同時，我們知道萬物是天主賜予人類的禮物，祂愛世人，而且我們唯一渴求的也只有祂的愛。

7. 如果我們的動機不純，甚至緣由不當，自我捨棄是毫無意義的，也結不出果實。所以，從某方面來看，

雖然我們必須捨棄自己，才能更接近天主，但更重要的是，我們必須認識天主，才能在自我捨棄持有正確的態度和明智的方式。

所以，人首先必須謙虛，才能正確而明智地實踐自我捨棄。如果不是這樣，人恐怕要陷入矛盾之中。如果自我捨棄只是為了自己的優越感，那麼這種自我捨棄只是自我滿足的變裝。

自我捨棄不僅具有明智和謙遜的特色，更應是超性的。它的目的不單是為了成全個人的道德，或為了大眾的好處，更重要的是，為了光榮天主。唯有從天主來的，才要歸回天主。除非人受聖神的引導，否則人不能真正地自我捨棄。聖神光照我們，使我們明辨內心的光明與黑暗，認清何者是從天主來的，何者是出於自己的。聖神教導我們分辨，什麼是天主喜歡的，什麼是我們的虛榮心樂意的。聖神也教導我們，克制欲望和犧牲奉獻的差別是什麼。祂讓我們知道，單單克制欲望對基督徒而言是不夠的。

禁慾主義是不斷地抑制本性，而犧牲奉獻是將人的本性，以及所有官能，全都奉獻給天主。超性的自我捨棄意味著渴望以自己作為犧牲，獻給天主。基督徒的自我捨棄結合基督的犧牲，將自己完全奉獻給天主。

什麼叫自我奉獻呢？它是，人放下了自我，不再按

照自己的意願主宰行為、生命和死亡，願意將這些自主的權利託付到上主的手中，好使人做一切事，不再是為了自身的益處，也不是出於自己的意願和渴望，而是為了天主，並按祂的決意去實現。

這種基督徒的犧牲，聖保祿說的最好：「因為我們中沒有一人是為自己而生的，也沒有一人是為自己而死的；因為我們或者生，是為主而生，或者死，是為主而死；所以我們或生或死，都是屬於主。因為基督死而復活了，正是為作生者和死者的主。」（羅十四7-9）

為了達到真正的犧牲奉獻，我們必須過節制欲望。如果不這樣做，對於人性中的感覺和熱情，我們無法知所節制；我們會計較生死，無法看開。但在此，天主聖神又告訴我們，光是「看開」並不足夠。我們必須擺脫世物的羈絆和束縛。但是這種「看開」生死的態度應該是愛天主的效果，我們因祂的榮耀而看開生死。事實上，我們之所以能夠遠離物欲，不僅是因為我們愛天主效果，同時也是祂恩寵的助佑。

當我們心中只有天主，並愛祂於萬有之上，這份愛就明示我們，天主遠超過萬物的美善。因此，凡不屬於天主的，我們都不看重。但是因為我們愛天主，所以我們能在天主內認識那些我們因祂而棄絕的事物的美善和真相。從而，我們在萬物上看見了天主，也在天主內認

識了萬物。雖然說，聖神教導我們，對於享用世物，要抱持著「脫離」和「冷漠」的態度，也就是說「享用萬物，就像不享用的一樣」，但這並不代表我們不重視世物本身的價值。相反地，唯有人的心思從世物「脫離」，才能看見它們原本的價值。唯有人「冷漠」了自己對事物的欲望，才能開始愛這些事物。因此，這裡所說的「冷漠」，不是忽視物本身的價值，而是去除它們對我們生活的影響和效果。

愛自己勝過愛天主的人，待人接物都出於自私的考量，謀求自身的益處。自私自利的人犧牲別人，造福自己。他所謂的愛只不過反映出他自私的一面，是一種自利的偏見罷了。這樣的人對生命中的人、事、物必定充滿了功利心，無法去除人、事、物對他的影響和效果。他與萬物的善分隔，因為他看不見它們的善，只瞧見了自己的利益。對於世物，他無法脫離外物和自己的欲望。對於他自身的美善，他沒有顧及，甚至完全隔離。

愛天主勝過於愛自己的人能愛人，也能愛物。他愛受造物在天主內所具有的善。他知道萬物的善光榮了天主。天主的光榮顯現在萬物的善上，因為善來自天主。所以這樣的人能去除世物對他們生活的影響和效果。當他看著萬物，他想到天主的榮耀和祂的旨意。至於他個人短暫的利益和滿足，他能保持心境自由，不執著。他真正地喜愛萬物，因為他愛天主。他以愛

天主的愛去愛事物。這正是關鍵之處：人棄絕了世物，來表明人對它們的真愛；同時，人以同樣的愛，藉著脫離世物的束縛，好在更高的層次上重新獲得它們。

8. 基督徒的自我捨棄必須根植於愛天主。換句話說，自我捨棄必須在祈禱中和在活潑的愛德行動中，結出果實。自我捨棄不是一種技術性的否定，其出發點和目的地不是人自己的靈魂。基督徒的自我捨棄是邁向自由的第一步，是衝破一切有限的、自然的和偶然的局限，進入天主無限的美善，然後再由天主而到達天主所愛的一切事物。

自我捨棄只是實現天主旨意的開端。它與內心皈依密不可分。也就是說，自我捨棄是捨棄自我的缺乏和貧窮，更自由地躍入天主以及祂所創造的無盡的富有，不再回顧自己的貧乏。

自我捨棄讓人免於情慾和自私的控制，脫離自我意識的執迷和掌控，及在自我意識中自視為神的潛意識。自我捨棄，依據新約的意義來看，是讓我們脫離血肉情慾，而不是身軀。我們並非要逃離開物質或是各種感官的感受，而且天主的旨意也並非如此。其實，自我捨棄是改變生活的第一步。我們藉著自我捨棄，最終達到更新整個人的目的。由此看來，我們甚至連身體都將沐浴

在天主旨意的光照之中。人的整體——身體和靈魂——都在祂內，被祂所改變。

9. 我們所厭惡的，不能把它當作祭品奉獻給天主。因此，如果我們以憎惡自己的生命而做自我捨棄，不是奉獻。我們所奉獻的，應該是我們最好的，藉此承認天主的美善超越我們所有最好的。我們奉獻自己所珍視的一切，是為了向祂表明，祂超越我們一切所有。所以，苦修生活的主要任務之一是將自己的身體和性命變成更有價值的東西來獻給天主。

苦修生活不應該是生活頹喪和精神萎靡，不應該將有內在美善的身體視為邪惡的，更不應該將自己視為可憎的。如果苦修厭惡、憎恨一切樂趣，視所有關於肉體的活動為罪惡可憎的，那麼這種苦修扭曲了天主創世的本意。天主創造了萬物，在萬物內有天主的美善。對於這美善，連罪惡也無法完全地污染它。

苦修生活，或禁慾生活，其真正的目的是要人區分對萬物的誤用和善用。前者為罪，後者是德。自我捨棄的確教導我們，罪有時候看上去似乎是好的，但實質上是邪惡的。但是，自我捨棄不應該使我們忘記，罪惡和樂趣的主要區別是：前者否定美善，後者則肯定美善。事實上，自我捨棄應該使這區分更清楚地表現出來。真正的苦修生活告訴我們，罪和樂趣不一定有關聯性。這

是說，有些罪是不尋求樂趣的罪，有些罪是根本就找不到樂趣的罪。

樂趣本身是好的。與其說樂趣導致人犯罪，倒不如說它助人成全德行。擁有此一德行的人，能夠堅決地自我捨棄，更能在捨棄中體驗到更大的樂趣。這種樂趣，罪人無法體驗，因為他們依戀事物，崇拜它們為偶像。

因此，如果我們願意將生命奉獻給天主，就必須藉由節制欲望學會自制。聖神的默感從不引導人將身體視為邪惡，也不鼓勵人拋開身體。聖神也從不引導人把感官與天主對立，摧毀感官。事實上，天主造了身體，是要讓它歸順於精神的領導，作精神的僕人和同伴。如果精神殘害了肉身，消滅了它，那麼，天主不會悅納這種犧牲。

也許有人會辯駁：很多聖人進入天國，是因為他們嚴苛對待，甚至毀壞自己的身體。如果這是某些聖人的情況，那麼他們不是靠自己的意志來破壞自己的肉身，而是天主的愛擁有了他們，使他們願意為了更大的善而捨棄一切，包括健康和生命。這種自我犧牲是合理的，也是神聖的。這些聖人們並不把身體當成是邪惡的，想要滅絕它們。相反的，他們知道身體從天主來，因此是善的。但是聖人們更加洞察到一個事實，那就是愛超過生命，是更大的善。沒有比為朋友犧牲自己的性命更偉

大的愛了。聖人犧牲肉身和性命，是因為愛，也是因為他人的益處，更是因為天主的真理。人若只厭惡自己的身體，不能成聖。成聖不是自我殘害。

10. 犧牲奉獻的意義不是毀滅自我。透過對聖神的服從和遵循祂的旨意，我們獲得聖化，這才是奉獻的意義。天主只悅納我們所奉獻的純潔的愛。如果自我捨棄幫助我們更愛天主，那麼我們的犧牲就合乎善，成了有用的。相反的，如果自我捨棄不能悅納天主，儘管犧牲本身多麼高尚，仍是一無用處。

為了讓生命獲得聖化，悅納天主，我們必須安靜。如果心靈是自由的，能捨棄一切，包括自己，之後尚能保持平安，那麼，平安便是一種記號，表示天主悅納我們所作的奉獻。

身體會影響心靈。如果身體充滿焦慮，靈魂也會騷動不安。然而，我們不能為了使心靈平靜而私加暴力於肉體和感官，迫使它們安靜。身體的運作必須和平地進行，好讓靈魂不受波動和影響。

因此，心靈的平靜不取決於身體活動的沉寂。相反的，有些人的生活忙碌、活躍，可是卻能體會到精神的詳和。如果要他們安靜片刻，待在完全寂靜的環境中，他們恐怕會瘋掉。

每個人必須找出合適於自己的工作和環境。在這環境中，他應度最佳的精神生活。如果這事可能，而且人懂得善用環境，就應當這麼做。但坦白說，要是人真居住在這樣一個完全理想化的生活條件中，那他的精神生活是件多麼可悲無望的事啊！大部分的人不可能有這樣的運氣，尤其是現代的社會環境，更不可能提供這種優質的生活條件。現代的都會生活，任何一件事都能阻礙人度精神生活，防礙他們探入內心的生活。所以，即使一個想度精神生活的人，也只能發現自己在現代世界裡精疲力竭。他的週遭充斥著不間斷的噪音，來自機械和擴音器，空氣一片死寂，各商店行號閃耀著刺目的霓虹燈，廣告和宣傳品永無止盡地推陳出新。

現代的機械化生活造成人與天主隔離，與精神生活脫節，墮入精神瘋狂的危機之中。甚至連隱修院生活都不能避免現代世界帶來的影響。

因此，身體受到騷擾是精神生活的敵人。在這裡，騷擾不是指工作或行動。騷擾和工作大不同。

工作佔據人的身心，是人精神健康必要的條件。如果人滿意工作狀態，它便能助益我們的祈禱生活。身體受到騷擾則不然。它破壞工作的價值，影響人的生理和社會關係，使人心生挫敗。騷擾從肉體產生，毫無用處，且具有破壞力。它透露心靈的失序，使心靈不能安

寧。而工作帶給心靈平安，安頓秩序，其價值是精神的。工作讓心靈對精神目標全神貫注，並幫助它去實現精神的目標。騷擾的作用正好與工作相反。它遮蔽心靈，對心靈內在的衝突和虛無視而不見，並導致一種錯覺，讓人以為自己已有所成就了。這種騷擾在商業圈十分普遍，它是緊張所結的果實。這種張力來自於瘋狂的追逐，從一個刺激移動到另一個，想要一次同時達到多種的效果。在焦慮的表層下，有一股瘋狂的驅動力。在那裏孕育著恐懼，同時也是貪欲之壑，藏有金錢、享樂或權力的貪念。所以，人的欲望越複雜，騷擾的型態就越複雜。這些騷擾都是內在生活的墳墓。人偶爾上教堂，或者馬馬虎虎誦念經，都無助於滌淨這個罪惡流濃的傷口。

不管我們的目標為何，或是精神多麼高尚，或是多麼渴望天主的榮耀和天國，一旦意向開始不純正，貪婪和欲望就進入工作之中，工作遂轉變為騷擾。有哪個人敢發誓意向永遠純正，甚至連潛意識都敢信誓旦旦？深層的潛意識正是人性欲望任意流動之處，就像人所未見的海怪，在大海深處到處游動！

為了避免產生騷擾，我們必須保持疏離的態度。對於工作，不該急功見效。這當然不是一件容易的事！同時，面對眾多的人生目標，我們也必須豁達以對。無論是健康、安全、娛樂、財物、週遭的人群、停留之處、

或是一切情境和事物，都必須能夠疏離，甚至我們的生活。我們生活的態度應如福音書中的田野百合，不需煩惱，天主照料一切。人應該先尋求天國，並且信任天主自會照顧一切物質所需。現在，我們之中有多少人能大聲說，自己已經開始這樣的生活態度了呢？

缺少了疏離的心態，我們都是欲望的奴隸。欲望帶來無盡的恐懼，因為人的欲望無止無盡。我們喜愛的一切充滿不確定性。當我們尋找時，我們害怕不能獲得；當我們獲得時，憂慮有朝一日會失去。所以，我們沒有安全感，擔心害怕的心情讓工作轉變成騷擾。我們懷疑自己所說出的每一句話，或是對別人的每一種想法，心想別人是否相信。這一切足夠讓我們的日子充滿困惑、焦慮和厭惡，也許還有比這更加糟糕的事！

因此，我們首先需要具備超性的眼光和心態，在信仰的光照下透視事物。之後，我們得費盡力氣，去驅逐自己非理性的害怕和欲望。唯有度正直精神生活的人才有足夠的智慧，開始這項克己和修身的任務。唯有這樣的人才能在艱難的苦修生活中避免受到騷擾而煩身。

11. 苦修的人停滯在節制的技巧與形式層次，也是尋常可見的情況。但這不表示，苦修過程中的自我捨棄不需要一些系統性的方法。我們應該注意，規條本身並非目的，只是方法和途徑，幫助我們抵達目的

和終點。節制最大的目的是為了帶給心靈平安與寧靜，幫助它掙脫本性欲望的羈絆，好讓人能更樂意地答覆理智和聖寵。所以，對基督徒而言，一切修苦修生活的技巧和形式，其終極目標是愛，並與天主結合。

可是，除非苦修生活規律化和系統化，否則自我規範不能成效。修道生活沒有建立規律和系統通常意味著缺乏目標和意義。良好的習性必須要靠不斷地重複善行才可養成。所以，除非我們能夠有系統地執行，否則我們無法訓練自己重複做相同的事。尤其在神修生活的初期，我們必須在特定的時間上做特定的事，譬如：在特定的日子守齋，或是固定的時間祈禱和默想，或是定時作良心省察，或是規律地領受聖事，或是善盡所指派的工作，尤其行善功方面，我們最需要專心。

所以，渴望度神修生活就是渴望度一種自我規範的生活方式。否則這個渴望是虛幻的。自我規範的目的是幫助我們最後能脫離羈絆，獲得精神的自由。因此，苦修所結的果實應該是自由，不是刻板。自由與刻板互相扞格。不過，自我規範應該具有某程度的嚴肅性，否則無法革除欲望的枷鎖。如果我們不嚴格律己，肉體很快就會欺騙我們。如果我們不下定決心，定時嚴令自己祈禱補贖，當我們遭遇困厄時，我們很快地就會找各種藉口搪塞自己，然後隨從自己的軟弱和反覆無常。

12. 度修道奉獻生活，如果有神修導師的引領，對內修生活頗有助益。雖然理論上來說，精湛的內修生活並非一定要有神師引導，但是在實際的情況中，缺乏了神師的指引，很多修道人停滯不前。一位好神師，除了給予寶貴的意見外，我們也需要他的鼓勵和訂正。此外，在補贖、默想和祈禱的生活上，當我們的決心開始動搖或疏忽時，如果有人提醒，我們比較容易在這些事上再接再厲。神修指導多少會幫助我們克服自己的不穩定性。神師的作用是指引我們修道邁向精神自由的境界。要達到自由的終點，我們需要一位好神師引導，然而好神師並不多。

13. 如果苦修生活使人變怪或不正常，那就完全失去了作用。苦修的基石是謙遜。基督徒的謙遜是超性生活的常識。謙遜教導我們接受原本、實際的自我，而不是假裝自己比原本的我更好（就像驕傲使人自我幻象）。如果我們能真正認識自己，那麼我們就會欣然接受天主為人所安置的位置。如此一來，基督徒的謙遜更肯定人的尊嚴，使人能與社會中其他人共融一體，並發展出正確的天人關係。所以，驕傲令人虛偽，謙遜則使人真實。

聖保祿教導信友（參見得撒洛尼後書三），基督徒的謙遜和修行應該幫助人度平凡的生活，默默賺取日用所需，因為世界終會過去。聖保祿認為，努力工作，接受平凡的事務，兩者皆能讓人避免陷於虛而不實的假苦

修和毫無止息的騷亂。作為基督徒，他已經拒絕了世俗的價值觀，也不將心思耗費在短暫的安全感和享樂上。但這並不是說，基督徒不能繼續在世界上生活，或者，他不能享受在世的快樂。這毋寧意味著，基督徒雖過簡樸生活，卻比其他人有更大的喜樂和安全感，因為他不在此世尋求任何特別的實現。他避免尋求短暫的事物而引來徒勞的焦慮。雖然身處繁華世界，他卻能安然若素；但他也不鄙視世界，因為身為基督徒，他能透視影像之後的真實，萬物都向他宣報造物主內所蘊含的喜樂。所以，極大的謙遜能使一個人憑靠著完全的信德，體認到度平凡的生活比從事偉大的修道志業更能成聖和接近天主。真正的謙遜寓於平凡，驕傲則對它不屑一顧，因為驕傲不甘於平凡。謙卑的人在希望中獲得了平安，因為他知道基督必要再來，高舉平凡，讓它充滿天主的榮耀。

14. 一個人用物若懂得簡樸和感恩，即使追求高品質的物質，比起那些小心戒慎、隨時擔心自己觸犯任何關於自我捨棄規誡的人更能光榮天主。前者使用高品質的物品，並且心懷天主，充滿感激；後者懼怕任何好的物品，結果無法善用這些好東西。他害怕天主放在萬物身上的樂趣，因此在恐懼中，他思慮的對象是自己，而不是天主。這樣的人想像著，天主將世界上那些美好的物品放在他的眼前，就像個誘捕的餌。他時時刻刻煩惱著

自己的「完美」受損。這樣一來，他的生活時時與創造美好萬物的天主搏鬥。對他而言，萬物的美善反倒成了破壞他修德成聖的威脅，因為他心想，為了成聖，人必須戒除一切事物！事實上，他不可能這樣做。這樣的人像其他人一樣，需要衣食住行，不能例外。也就是說，只要身為人，看見天空，就會喜愛陽光！但是，對他來說，每一種樂趣都令他心生罪惡感。這樣一來，他已經玷污了所崇拜的完美。奇怪的是，存有這種心態的人都想進入隱修院，而隱修院卻是尋求天主愛之所在，別無其它！

15. 萬物存在的目的是為了提醒人天國的存在。不管是森林、原野、山谷和丘陵，或是河流和海洋，或是遨遊天際的雲朵，或是光線，或是黑暗，或是太陽和星星，都提醒我們天主為第一個人——亞當——將世界創造成樂園。雖然後來人犯罪了，但是當我們在第二位亞當，基督內，死而復活時，這個樂園——天國就會再度來臨。而現在，天國就顯映在萬物身上，萬物就像天國的一面鏡子。所有的受造物邀請我們，忘掉人徒勞的煩憂，進入內心，因為天主已經將我們的內心作為祂和我們的樂園。如果我們讓天主居住在我們心內，心靈成為祂的聖殿，那麼，我們的周遭就變成了天國——那個為亞當所造的伊甸園。但是，如果我們在自身外尋求天國，天國就不住在我們心內。如果我們的內心沒有平

安，我們與萬物之間也永無和諧。唯有脫離對物的依賴，獲得內心自由的人，才能發現萬物都是他的朋友。但是，如果他依賴外物，那些世物不過是映射出他個人的欲望，或是提醒他的罪罷了。當他自私時，萬物只為他個人的私欲服務。但是，如果他心地純潔，萬物就向他宣告天主的美善。

16. 如果人不感恩，就無法在萬物中找到天主，也無法在受造物中品嚐尋找天主的快樂。當我們不知感恩時，意味著我們不認識天主。雖然我們愛萬物，卻不是因為天主的緣故，而是為了自己的緣故。除非我們對生命感恩，不然我們不認識自己，我們不會明瞭生命存在的意義。不管人對自己的美善多麼自豪，要是不知道一切來自天主，那麼，我們所認識的只不過是滄海一粟而已。

生命的價值來自天主，生命是天主賜予的禮物。

感恩的心能敬畏天主，因此能善用萬物，因為萬物是天主賜予人類的禮物。

第 7 章

存有與行動

1. 火給予人溫暖，不是煙霧；船載人越渡海洋，不是擺動。同理，認識自己應該尋找隱而不顯的內心深處，而不是外在的行動。所以，我們不該在膚淺的外表尋找真我，而應深入靈魂深處，那兒才是人一切行動的基礎。

然而，靈魂沒有形體，同時是隱藏的。我無法直接看見靈魂，因為它連對我也是隱藏的。對於我自己的眼睛，我也看不到，因為它們距離我太近了。再說，眼睛的目的也非注視本身。但是，當我觀看萬物時，我知道自己透過眼睛觀看。

從鏡子的映像，我可以看見自己的眼睛。同理，靈魂的映像顯現於行動。我的行為舉止是面鏡子，它們映射出靈魂的模樣。不過鏡中的影像只是真我的影子，不是真我本身。我的言語和行動也只是顯露出部分的我，不是全部。

我的話和我的行動都在外部。當這些外部的行動和

隱藏在我內的生命比較起來，外部的只是形式的，內在看不見的生命才是我言行的源泉。外部的言語和行動是暫時的、表面的、膚淺的。雖然它們的效果也許會停留一時，但也是轉眼即逝。可是，內在的靈魂卻永存不朽。

2. 靈魂不能認識自己，除非有所行動。因此，靈魂必須行動。如果靈魂停滯不動，等同於精神的死亡。另一方面說來，靈魂不能只靠行動，往外投射，變成行動和效果。由此，我們可以說，作為人，我並不需要「看見」我自己，只需要「是」我自己。換句話說，我的思考和行動，應該像一個人的表現，但不可過分，將整個人投入於思考和行動，或是一昧在績效上尋找自己。一旦靈魂完全自我投射和行動，只知道往外尋找真相，這好比一個瘋子，不進屋內，只睡在屋子前的人行道上。屋子裏面才是真正安靜和溫暖的休息之處。如果靈魂只想從外部的行動和效果尋找自己，這好比一把不想燃燒的火，只見煙霧。

人為什麼急著「看見」自己，而不對自己感到滿意呢？原因是不真正地相信自己的存在。人們不相信自己的存在是因為不相信天主。所以，不管是那些口裏相信，卻毫無行動的人，或是那些無神論者，都是這種情況。

這兩種人當中，無論哪一種，不但失去了信德，也失去了對現實的認知。對於那些憎恨或恐懼真實自我的人，「存在」對他們一點意義也沒有。因此，他們在現

實中找不到安寧。人的存在和真實來自於天主的存在和真實。這些沒有信德的人逃避自己的真實，不斷地「注視」自己外在的成就，想要在那上頭找到存在的意義。這些人為了安撫自己，獲得心靈平靜，不斷地往外尋找。他們期待看見什麼呢？當然不是他們自己，而是天主！他們的潛意識期待看到些徵兆，告訴他們：他們已經成功地實現了自我，變成了天主。由此來看，他們彷彿是全能和百害不侵的，還擁有不可匹敵的權勢、才智、美貌和永生不死的能力！

當人經常凝視自己和自己的行動時，心靈目光就分裂成二，完整的人格緊跟著分裂。要是他過度緊繃，他根本分不清哪個是影像，哪個是真實的。事實上，一旦人的目光分裂了，真實就不存在了。這時候，真實已不居住在人內，它離開人，進入陰影之中，為陰影所遮翳。從此，人成了兩個陰影，不再是個真實的人了。

因此，戰爭開始了。這兩個陰影，一個讚美另一個，另一個卻要指謫。這個人的行動，原本應該舉揚他，卻成了詛咒他的工具。他的行動不再具有「真實」性，因此行動也不再稱為「行動」。所以，人越不能成為真實的自己，越需要「做」些什麼來彌補。如此一來，他成了自己的奴隸，驅策自己不斷地行動。在他身上，一個陰影驅逐著另外一個陰影，邁向死亡。因為影子本身是虛幻的，無法從荒蕪中產出真實。

這樣一來，恐懼產生了。陰影害怕陰影。不「真實」的人對自己沒有自信心，害怕他不能做的事。他一會兒幻想自己是超級無敵，無比聖善，一會兒又感到他的幻覺破滅，萬事皆非。每當他嘗試做任何努力時，心中便湧上虛無、無力和無望的感覺。

這種現象將每況愈下，陰影相互憎恨，彼此指控，埋怨對方不是天主，不能成就任何事。

在這種狀況下，人的自我意識只會令他陷進最悲慘的絕望中。他把自己當成神，卻極端自我討厭。這是對人生最大的曲解，因為人是按照天主的肖像所造的。身為受造物，人生最終的目的是愛慕天主，祂是至善，只有在人的內心才能找到！

為了在我們內找到天主，對於只看自己，以外界無用的東西來衡量和證明自己價值，都要停止。並且要滿足於停留於天主內，依照我們的限度，來衡量我們的行為。然而，當我們評斷自己的行為時，不是按照我們錯誤的觀念，而是要依照天主的標準去看。祂的標準就存在我們週遭的事物和人群當中。

3. 所有求平安的人，首先必須尋求自己的平安。這是有必要的，因為在自身內得到安寧不是與生俱來的事。在我們與他人或與天主交流前，我們必須學會先怎樣和自己溝通。一個內心沒有平安的人必將其內心的掙

扎顯露於外，投射到四周的人，讓人承受他的衝突。即使他有心行善於他人，他的努力都會毫無希望，因為他連如何善待自己都不知道，他又怎麼能善待他人呢？有時候，他可能過於理想和天真，想令他人快樂，反而適得其反，將自身的不快樂帶給他人。他的目的是藉著使別人快樂來找到自己生命的意義，因此整個人投入工作中。結果是他從工作中所收穫的都是自己的困惑、分裂和憂悶。

如果我們以做事來得到快樂，藉此尋求內心的安寧，那麼我們永遠得不到安寧。人若想要心靈平安，就必須學習「脫離」的態度，也就是心不執著於行動的效果。我們必須持守自己的心，不受結果的影響，因為事情的結果不在人的掌控中。我們必須滿足於聖善的意志和那些在默默中顯露我們內心的工作。換句話說，我們應該滿足於這樣的生活境界：生活時，不注視自己生活；工作時，不要求立即的成效；愛人時，不要求即刻獲得滿足；我們活著，也不期待任何特別的認可。

唯有放下執著，脫離一切，我們才能與自己和好，獲得平安。如果我們工作時總是嚴苛地自我要求，強做超出自己能力和工作範疇的事，想藉此顯示自己的偉大，那麼，我們就無法在工作中尋得快樂。

事實上，作基督徒的使命是偉大的。但除非我們能

去除「要做偉大的事」這個念頭，我們無法真正成為偉大的。人想要成為偉大的，是假象。如果我們對此念念不忘，就會喪失天主給予的心靈平安，墜入自創的虛幻中。因此，「甘願成為小的」其實就是就是一件偉大的事。這也就是說，成為小的，意味著成為自己。當我們真的成為自己時，就會丟棄大部分無用的自我意識。這自我意識不時地催促我們與他人競爭，好顯示自己的偉大。

4. 雖然內在的真實必須以行動表達，我們也不能因此而誤解：一旦行動停止了，人就不繼續存在了。一個人活著，不純粹只為了「做些什麼」，而不顧及行為的意義。活動只是表現生命的一種方式，當我們以有秩序、有效率的行為來維持生命時，生命才能體現至美至善。這生命的秩序要求行動和休息的輪替。不是做越多，看越多，嘗試越多和體驗越多就代表人活的更全面。相反的，我們中有些人需要知道，只有鼓足勇氣，少做，少看，少嘗試，少體驗，才能過更優質的生活。

觀光客可能帶著旅行指南逛博物館。他環遊館內，認真地觀看每一件重要的物品。但當他出館時，比進去之前更感到死氣沉沉。雖然他看遍了所有的館藏，但跟什麼都沒有看一樣。他耗盡精力，遊遍了整座館，結果卻精疲力盡。假使他能駐足一會兒，只欣賞一幅真正喜愛的圖畫，不管其它，那麼他也許稍微有點安慰，感到沒有完全浪費時間。這樣，他也許會發現自己有些新收

穫，不只從外而來，更是內發的。他或許意識到自己有了一種新的生命意義，這種對自我存在和行為的新意識會增加生命的活力，使他生活的更圓滿。

我們存在意義不僅由我們的行動和經驗所豐富，更大部分是依據這些行動和經驗的品質。惡質的行動和半調子的經驗耗損我們存在的真實性。行動的品質不佳，會減少我們的真實性。當我們心中真實的部分越來越少，我們就會變得不快樂，也會充滿罪惡感。但是，良心的純潔與自我的真實性與行為的品質是成正比的。如果行動慣於混亂狀態，那麼良心就扭曲，只會命令我們繼續做更多沒有品質的行為。如此一來，在惡性循環之下，我們的行動越來越糟糕，最後精疲力竭，清空我們整個生命的內容，墮入絕望的深淵之中。

為了生存，有些時候我們不得不暫時放手，什麼也不做。對於一個被行動佔據全部生命的人，要他放手，什麼都不做，是極困難的事。所以，在這當下，他所應該做的正是放下一切。這是最困難，也最需勇氣的，通常超過個人能力所及。

在人能明智地行動或體驗真實的人性之前，我們首先必須定義存在的意義。如果我們不能定義自己存在的意義，那所有的活動都是徒勞的，沒有意義。這就好比說，如果我們把酒倒出酒缸，流到街上，那麼，我們怎麼止渴呢？

5. 我們的行動是否有價值，端看我們是否能虛心接受我們本來的樣子。我們之所以處事不明智，原因是我們不能滿足於手邊能做的事。

我們執著於要做非屬於我們本份的事，因為想要嚐試別人那種成功的滋味。

如此一來，我們永遠無法體驗到屬於我們自己的成功滋味，就是因為我們不守本分，不願去做與我們能力相仿的事。

有誰會對自己無力完成，或顯露自身缺陷的工作感到滿意呢？如果他接受這樣一份工作，充其量只不過在等待看清自己工作專長的過程中，想餬口罷了。這世界上有許多沒有成功的人，他們心底仍然悄悄地相信，他們是與生俱來的藝術家、作家或電影演員。

6. 我們的生命是否能結實纍纍，端看我們是否能自我反省言行，質疑自己工作的品質。一個完全相信自我判斷的人，注定無法結出任何果實。這種人所希望的是，一切行為都是為他自己。他所做的事，一定都是好的；他所說的話，必是不能錯的。連他剛剛買的車，也認為是最值得的車，別無它因，只因為車子是他購買的。這個人，除了自己以外，什麼都看不到，因此也一無所獲。

如果我們不盡然相信自己，這可說是我們真正了解自己。如果我們完全被自身的假想所迷惑，那麼我們就免不了錯上加錯了。

7. 我們生存意義的標準不在狂暴的經驗之中。心神騷動不安是靈修生活脆弱的象徵。當我們心中歡騰的情感，宛如飛豹，倏然迸射時，那麼我們的靈魂一定處於危機之中。當我們的心神堅強時，外界發生的任何事都無法擾亂我們。對真正認識自己的人來說，他的靈魂就好比一座蘊藏著許多魚群的深海，魚群不會躍出海面，也沒有任何一條魚大到足以騷動海面的平靜。所以，他內心的存有比起表層的感覺或行動更為重要。

8. 內心自我存在的奧秘，時常被我對自己的評估所淹沒。我對自我的認識也被我仰慕自己的態度所誤導。除此之外，我對他人的崇拜導致了我對自己的幻想。因此，人人都相互模仿，模仿彼此虛幻的偉大。

如果我不認識自己，這是因為我認為自己是別人學習的對象。也許我從未自我質問過，是否我真的願意成為別人模仿的人。也許，只有當我察覺到我不羨慕別人，那我才能真正開始活出自己。這樣我才成了自由的，不需要言不由衷，不需要違背天主的真理，也不需要分裂我自己。

要是我們認清了自己的道路，為什麼還要虛擲光

陰，走一條我們不願意的道路呢？如果我們能停下一會兒，想想正在做的事，那麼，為什麼還要為了這些違反我們受造目的地事，浪費時間呢？

除非認識自己，我們無法成為自己。但是如果我們不佇足思考，只像機械一樣地工作，我們的心靈便困惑不清，我們決無法認識自己。為了要認識自我，不一定要停止一切活動來思考自己是誰。停止所有活動不一定對自我認識有所助益，也許還會對大多數人造成不小的災害。但是我們必然需要適度地減低活動量，好使我們能冷靜地、理性地思考行動的意義，一直到我們清楚行動的理由，這樣我們才是開始認識自己。而且，除非我們的行動呼應意向，我們的意向合乎個人的處境，那我們才算是自己的主人。不過，事情到此也就足夠了。人不需要事事成功。一個人可能十分完美，但是他的事功仍然會一無所獲；有些人可能資質平庸，但是比起一些能幹的人，他們更具備身為人的品格。

9. 所以，敢於接受挫敗的人，比僥倖成功的人，更是偉大。

一個滿足於他所僅有的，知道生命難免有犯錯的人，比擁有許多，卻時時擔心失去的人，要幸福許多。如果我們的心思總是徘徊於有什麼和缺少什麼之間，那麼我們分裂的心就無法使生命發揮到極致。

當我們對於自己的估量和期待越小，越能夠發揮我們所長，並善用僅有的。相反，如果我們不知道自己的貧窮和渺小，那我們就不會感謝自己所擁有的。最重要的是，我們必須學會認識自己的不足，才能覺醒，體驗一種新生的力量。這力量就是我們存在與行動的根基——經驗到天主在我們內行了奇事，那些事是我們自己不可能實現的。

如果我們常處於忙碌和緊張中，我們無法感到快樂。快樂不是來自於緊繃的生活節奏，而是生活達到平衡、規律和和諧的狀態。

舉例來說，音樂之所以令人感到悅耳，不但是因為它只有聲音，並且也有靜默。如果聲音和靜默不交替運行，那麼音樂就沒有韻律感。所以，如果我們致力於快樂人生，卻以聲音來填塞靜默，讓工作佔滿閒暇，那麼到最後，我們會為自己製造出人間的地獄！

如果生命中沒有靜默，生命之歌就聽不見天主的聲音。如果我們不停下來休息，天主就不會降福我們的工作。如果我們奴役、扭曲生命，不留絲毫空隙，用各式各樣的活動和經驗填塞它，這樣，天主會悄然離開，我們的心就成了空荒。

因此，讓我們平心看待所做的事吧！做事時，不要吹毛求疵，或煩心未能盡於完美。人生會犯許多錯誤，

這是再正常不過的了。其中，我們所犯的最大錯誤即是：我們震驚於自己居然會犯錯，彷彿我們永遠不會犯錯似的！

錯誤是人生的一部分，而且犯錯也是重要的部分。如果我們懂得謙遜，信賴天主的眷顧，我們將了解這些過失具有深義。我們不僅要為過錯難過，更覺得它們是損失，因為它們滲透於我們的存在中。犯錯對我們存在的經驗，意義遠大。錯誤和過失為我們和他人帶來了寶貴的經驗。當然了，一次經驗並不能讓我們免於再次失足，或多次犯錯，然而多重的歷練對人仍具有正面的價值。

10. 人難免錯失做事的意義，但這又何妨？生命的意義並非事事必得成就；生命本來就不完滿。受造物成長的當下，同時也邁向死亡。沒有人期待受造物最後成為完善的，更不會期待它們永恆不變。每一種個體都呈現出一點它們自己受造的完善；如果我們知道這個道理，那麼何必再強求它們變成更多，更高，更好呢？

如果我們焦急地想在受造物身上找到絕對的完美，那麼，我們就停止了在天主內尋找它。唯獨天主是絕對的美善。所以，萬物的特質就是不完美；它們善變、脆弱和虛空。然而這些特質都彰顯了一個秘密，就是受造物本身只是影子，造物主的影子。是造物主賦予它們生

命而得以存在。這樣來看，假使受造物本身完美無缺，恆常不變，那麼它們的生命就失去了特定的任務，就是藉著它們自身的不穩定和不完美來光榮天主，彰顯出天主是恆常不變和至善至美的那一位。

始祖亞當和厄娃，嚐了禁果，因為他們想變成像天主一般的完美。只要我們活著，我們的責任和任務就是在此：呈現出我們是窮困的、軟弱的、不完美的、不完全的、不幸的和不足夠的，並且天天邁向死亡。但是，在此狀態下，天主的全能、永恆、平靜、完全和光榮就以一種奧秘的方式進入我們的生命，使我們在祂內尋找祂為我們所安排的旨意。這個旨意就是我們尋求祂！在祂內，我們與永恆同在，不再擔憂人有一朝必然腐壞。然而我們也知道，在天主無盡的深處內包涵無盡的可能，森羅萬象，生命在祂內不斷更新，往前邁進。在祂內，行動與休息不再區分，成為一體。因此，每一事既是空，又是滿。只有我們知道如何結合它們：事物的虛空和完滿，善意和差異，錯誤和成功，工作和休息，以及痛苦和快樂，我們才明白一切事物都為了人的好處和天主的光榮而運作。身為受造物，我們永遠無法達到絕對的完美，但可以獲得相對的完善。身為天主的義子，這相對的完善不是一天二十四小時都去實行完美無缺的德行，而是盡量克服那些妨礙我們抵達天主的愛的障礙。

在這些障礙中，最糟糕的是我們自私的憂慮。人汲

汲營營，苦思如何從每件事物中獲取最大的利益，想成為一個在自己和他人的眼中成功優秀的人。這種焦慮感不能退去，除非我們以滿足和感恩的心態對待真實的自己，不計較個人得失。事實上，人不能掌控所有一切，不能嚐遍每種滋味，或理解所有的事情。人也不可能每次都能善用經歷，一無遺憾。但當我們面對事情時，如果能勇於放下，那麼我們就能保留住那對我們唯一重要的，不管它是什麼。如果我們渴求佔有每一件事，那我們極可能會錯失那一個我們唯一需要。

幸福的意義在於在生活中尋找到這「唯一需要的東西」。為了它，我們樂於放棄其它一切。一旦我們這樣做時，我們會驚奇地發現：天主似乎以一種矛盾的方式，將我們生命中其它的東西，伴隨著這唯一必要的，都一起賞給了我們。

第 8 章

聖召

1. 我們每個人身上都有某種聖召，被天主召叫，來分享祂的生命，成為天國一員。我們每個人在天國都享有一個獨特的位置，如果找到了它，就十分欣喜；如果沒有，我們的快樂就無法圓滿。對我們來說，只有一件事是必要的：就是，根據天主的旨意實現自我，成為天主要我們成為的樣子。

不要以為天人之間是場捉迷藏遊戲，只有這樣才能發現我們的命運是什麼。我們的聖召並不是「史芬克斯」之謎（譯者註：sphinx's riddle，在希臘神話，史芬克斯是一獅身帶翼的女妖，在底比斯城外叫路人猜謎，答不出的就當場扼死。底比斯的王子伊底帕斯揭穿她的謎底，使史芬克斯羞愧，自毀身亡。），一次就得猜中答案，要不然就扼死。有些人最後發現，他們一路走來，猜錯了許多次，然後才幡然醒悟，原來聖召十分弔詭，就是一路走過人生，不斷地猜錯。他們花了很長的時間才領悟到，唯有這樣，他們才能比較快樂！

無論如何，我們的命運是兩個意願的疊合，不只是

由一個意願主宰。它並非不變的，被無心的天主，不顧我們的意願，強壓在我們身上。

我們的聖召不是一種超性的摸彩碰運氣遊戲，而是兩個自由意願的互動。因此，兩個愛的結合。所以，要談聖召問題，不能不涉及友誼和愛情。當我們說到「天主的旨意」時，它是哲學用語。聖經上所提及的是「我們在天之父」。因此，天主的旨意遠超過一種機制，是一個（神聖的）位格，且不僅是善心的陌生人，而是我們的阿爸！甚至當我們以父親的形象來隱喻天主的旨意，也不足以闡盡奧秘的所有深度。因為天主愛我們遠超過我們愛自己，宛如我們是祂自己一樣。祂愛我們的方式是以我們的意願去意願，以我們的決定去決定。我們如何能夠理解我們和天主結合的奧秘呢？天主親近我們，比我們對自己還要更親近。正因為祂如此親近，我們很難記起祂的存在。天主無限地超越，和我們天南地北，大大不同。對我們而言，祂是完全的「他者」。然而，祂卻居住在我們的靈魂中，時時刻刻眷顧我們的生活。祂深愛我們，好像我們就是祂自己一樣。祂的愛時時工作著，即使我們犯了許多過錯，祂總能使它們結出善果，甚至擊敗我們的罪。

當我們規畫人生生涯時必須記得，我們擁有自由，是多麼重要和有尊嚴的事啊！一個人害怕善用他的自由，去選擇未來的人，不能了解天主的愛。因為自由是

天主賜給我們的禮物，好讓祂對我們的愛更加完滿，也讓我們對祂知恩報愛更加完滿。

2. 當愛合乎自由時，愛是完美的。當愛合乎純潔時，愛是自由的。當我們以純潔的心去回應天主的愛時，我們的行動是最自由的。但天主純潔的愛不是奴役性的。它不盲從，也不被恐懼所限制。純潔的愛德完全意識到自由所帶來的力量。一個愛天主的靈魂，完全自信於被天主所愛，敢做出自己的決定，並知道這決定被天主的愛所悅納。

純潔的愛同時是謹慎的，為明辨的果實。它善用自由，知道如何避免阻礙行動的自私。當純潔的愛看見阻礙，就規避或是克服它們。它敏察各種細微的徵兆，尋求天主的旨意，也在自己的生活中體察良善，然後以自由去做決定。換句話說，在選擇悅樂天主的事上，純潔的愛考量一切與天主旨意相關的細微徵兆。然而，就算將所有的徵兆總合起來，也不足以令我們全然肯定，到底天主要這個，或是要其他的？而那愛我們的天主，正願意藉此給我們空間，來運用我們的自由，敢於為自己選擇。除了確定天主會悅樂我們想取悅祂的心之外，我們什麼也不能確定。

3. 人人都有聖召，成為某一個人。但在成為這個人之前，必須先成為自己。

前面提過，領洗賦予我們一個聖事性的幅度，以一種特殊的方式來定義我們的聖召。它告訴我們必須在基督內成為自己。我們必須在基督內認同自己的身分，因為藉著水和聖神，我們與基督已經聖事性地合而為一了。

這是什麼意思呢？意思是，我們必須成為基督，來成為自己。對人來說，存在（to be）就是活出真的生命（to live）。當人認識真理，愛真理，並根據真理行動，才活得像人。這樣一來，人逐漸變成他所愛的真理。因此，藉著認識基督、愛基督，我們逐漸變成基督。

在本性層次上，人的聖召不能實現。人受造是為了更偉大的真理，遠超過理智所認識的。人受造是為了更偉大的愛，遠超過意志所願意的。人受造是為了更崇高的道德行動，遠超過人審慎的計劃。

血肉之人的思慮與天主的計劃是相對的。血肉的工作將我們葬於地獄。換句話說，假如我們依從血肉的本性去認識、愛和行動，隨從本性的驅動，那麼我們所做的事很快就敗壞了，而且破壞了我們整個的靈性。

為了成為自己，我們必須認識基督、愛基督、效法基督。我們的命運掌握在自己手中，因為天主已將它放在我們的手中，並給予恩寵，讓我們行不可能的任務。從我們這方面來說，我們必須勇敢、毫不遲疑地承擔起天主賦予我們的任務，就是活出我們的生命，如同基督

在我們內活出的生命。

依據真理生活，需要大勇氣。假如我們了解殉道的原始意義就是我們以自己的苦難和鮮血為真理作證，那麼每一個真正的基督徒，他的生命都含有殉道的意味。

4. 當我們的生命和存有為真理「殉道」時，「存有」和「行動」在我們的生命中就合一了。這樣，我們將自己與基督認同。他說：「我為此而生，我也為此而來到世界上，為給真理作證。」（若十八37）我們的聖召就是：聽從主的吩咐，交付自己的生命，給基督的真理作證。因此，主耶穌又說：「凡屬於真理的，必聽從我的聲音。」在另一處，他說：「我認識我的羊，我的羊也認識我。」（若十14）

在我們守護基督徒的真理和德性時，做證不一定要是某種政治性和公開的殉道方式。但我們無法避免致死自己的意願、本性傾向、私欲偏情和自私的死亡。這樣做是為了讓我們順從良心所發出的真理之言，察覺天主的旨意，並受聖神的指引。

5. 所以，基督徒的生命中少不了禁慾。我們不能逃避棄絕自我的義務。這義務無可避免，因為除非我們自由地，以自己的意願去承認並棄絕靈魂中隱藏的錯誤，不然真理不能居住在我們內。

唯有我們自己能做這件事，他人不能代勞。而且，假

如我們想要活出應該活出的樣子，在天主內找到真正的存有，就必須有勇氣棄絕自我。沒有人能將我們的心智轉向真理、替我們棄絕錯誤，或將我們的意志從自私轉向愛德，從罪惡歸向天主。在這件事上，他人的模範和祈禱也許幫助我們找出了方向，但唯有自己才能執行它。

沒錯，天主是在我們心中產生善意，並使之結出善果的那一位：「因為是天主在你們內工作，使你們願意，並使你們力行，為成就祂的善意」（斐二13）。然而，假如我們不用自由去渴望，以行為去執行祂的旨意，那麼天主的恩寵不會結果。因為恩寵的效果就是讓我們能自由地去實行天主的旨意。

因此，天主的真理住在我們的靈魂內是憑靠著道德勇氣的力量，更甚於聰明才智的光照。的確，靈性的智識仰賴我們的勇毅和耐心。帶著這勇毅和耐心，我們能為真理自我犧牲。這真理在天主的計劃中早已具體地傳達給我們了。

6. 尋找真理、為真理作證，需要勇敢犧牲，這一點極為重要，無需贅言。我們不能完全擁有真理，除非養成好習慣，不斷聖化道德行為，一直到真理在我們生命中成為血肉為止。要達到這個目標，難免要歷經一番激烈的掙扎，抵抗誘惑。這掙扎讓我們分裂，產生矛盾。最大的誘惑不是誘導我們去犯明顯的罪，而是誘導我們去犯那些自我喬裝的大惡，因為它們看起來好像是大善事。

在我們能夠準確斷定什麼是善，什麼是惡之前，連看起來像是「善事」的，我們也必須捨棄！甚至可能我們所捨棄的，本身是善的。這並不意味著，我們捨棄它們是一種白白的犧牲，或是，當我們明瞭它們不邪惡之後，馬上收回它們。不是這樣的。若要實現每個人的聖召，我們不只需要棄絕邪惡的事，也需要棄絕全部的善事，倘若這些善事不是天主對我們的計劃。

這種全犧牲的精神需要大勇氣和整合的人格。除非真正尋求承行天主的旨意，一切只為天主，不然我們無法全部都犧牲。一個人，如果只滿足於避免觸犯天主，沒人反對時，就順隨己意，那這個人可能算是過著一種不邪惡的生活。但他的生命將永遠帶著悲傷，因為他弄不清什麼是真理，什麼是謬誤。他不會有靈性的眼光，清楚地分辨兩者的區別，也無法完全活出他的聖召。

7. 天父召叫我們每一個人到祂所安排的位置上。在這位置，祂對每個人，依照祂的聖意，做了最好的安排。至於天主安排了什麼職位，給了什麼樣的生活環境，召叫我們做什麼樣的事，憑著這些外在因素，我們無法評斷天主深不可測的選擇，但我們能體察在這背後天主對我們的愛。我愛我的聖召，不是因為它是教會中最好的聖召，而是因為這是天主對我的計劃。假如我獲得任何記號，知道天主對我另有計劃，那我會毫不遲疑轉換跑道。所以，聖召既是我的意願，也是天主的意

願。當我答覆時，並非是盲目的。天主為我做了決定，在同一時間，祂洞悉我的選擇，並促使我自己選擇它。當我回顧那些難以下決定的日子時，我相當肯定這一點。我當下無法作選擇，一直到祂的時間來到。當我做了選擇了以後，一切似乎塵埃落定，不會再變動計劃了，但這並不意味著不可以改變。

8. 假如我們被天主召叫，前往預許之地，這表示，我們被召叫前往最能放下自己，並找到天主的地方。天主的仁慈，自我彰顯，人能認出它，並將它與其它事物隔離開來，好讓我們在喜樂中讚美並敬拜。因此，每一個聖召既是犧牲的聖召，也是喜樂的聖召。天主召叫人來認識祂，認出祂是我們的父，並體驗祂的仁慈，而心裡喜悅。我們個人的聖召就是我們的機會，找到天主為我們安排的位置，在那裡，最完美地領受天主的仁慈，認識祂對我們的愛，並全心全意地答覆祂的愛。

但這不是說，我們個人的聖召為我們選擇了一個位置，在這位置上，我們的肉眼能看見天主，或是我們的血肉之心能夠感受祂。相反地。如果我們受召叫前往某處去尋找祂，我們必須前往某處，在那裏，屬血肉的會失去祂，因為屬血肉的不能擁有天主的國（哥十五50）。有時候，天主將自己給我們之處，似乎正是祂被帶走之處。

9. 假如我有獨居的聖召，這不一定表示，我獨居

時，比起我在它地方受更多苦，而是應該說，我受更有效的苦！還有，我在獨居聖召中發現喜樂，因為受苦讓我認識天主。要達到苦中有樂的境界，我不能過於將心思放在自己或我的犧牲上。

這樣一來，我能完全自由地讚美天主，儘管我的讚美笨拙，禱詞簡陋，既卑微又貧窮。但這樣讚美天主是最自由的、最我個人的，也是最基督的。這就是天主向我要求的讚美詞。

假如一個人沒有獨居聖召，他將看不見天主。獨處時，他感到煩惱，在焦慮中轉向了自己。到頭來，他變成自己的囚犯，失去感激和讚美天主的能力，做什麼事都提不起勁來。果真如此，他應該考慮是否轉往他處去尋找天主。

我們知道自己什麼時候追隨我們的聖召，什麼時候我們的靈魂已從自身解放，轉而尋求天主，甚至找到祂，雖然看起來好像沒有。我們會流露一些特質，例如：充滿感激、散發自信，和應對自由。這些是記號，代表我們已經找到自己的聖召，並按此生活，儘管生活看起來好像事事不如意。這些特質使我們不管遭遇任何痛苦都有心裏平安，並教會我們在絕望中仍保持笑容。我們也必須如此。

10. 我們的存有深處有某種渴望，渴望人性的完整和

終極的意義。因為我們是為永生而受造，注定要將自己所有的一切歸還給天主，這是自發的，持續一生。靈性起初是盲目的，但它隱約感覺到，生命有一個特殊的重要性和目的，催促我們去尋找自己的聖召。當我們尋找時，我們做決定，到了最後，我們決定奉獻自己，為生命的目的服務。喪失這種生命觀的人，或對生命中任何聖召放棄一切希望的人，不是已經對幸福不抱任何希望，就是已經進入到某種只有天主能懂的神秘的聖召中。

當我們看大多數的聖召，除了看這個人和天主的個別關係之外，也給這個人在他的同伴中一個固定的位置。我們每一個人聖召是固定的，因著他人對我們的需要，同時也因著我們對他人，或是對天主的需要。但當我在這裡提到「需要」時，不是指沒有自由做選擇。假如我有司鐸聖召，這可能是因為聖教會需要司鐸，因此，她需要我。從我這方面來說，我自己心中的平安、靈性上的平衡，及人生的幸福，都和我的司鐸聖召緊密相關。但是我們不能說，教會不得不讓我當神父，只是因為需要司鐸，或是，我為了靈性上的好處，不得不成為司鐸。

在選擇司鐸聖召時，我們的自由如何運作，是在天主內隱藏的奧秘。這奧秘令人費解，有時候，天主上智揀選一個我們料想不到的人成為「另一個基督」，有時候，那些人們眼中最佳候選人卻不是天主中意的人。

11. 司鐸在這世界的功能是什麼呢？是教導人？是給人建議？是安慰人？或是為人祈禱？他們當然做這些工作，不過，任何人也都可以做這些事。這世界的每個人都受天主召叫，去教導人、去給人建議、去安慰人，同時為別人祈禱，好讓我們自己能得救。這些行動不需要特殊的司祭職，因著洗禮，我們都參與基督的司祭職。就算沒有洗禮，我們也都會做這些事。司鐸聖召的獨特之處，也不只是因為他必須是天主的人。度隱修生活的獻身者是天主的人，但他不一定非是個司鐸不可。

當一個人被天主召叫做司鐸，成為另一個基督，其中有一個比起平信徒或度隱修生活的聖召更特殊和親密的含意。他必須在世界上藉行聖事行動彰顯復活救主的臨在和行動。他是基督可見的標記，基督在天國統管一切，透過祂所傅油的司鐸，行教導、聖化和管理的行動。司鐸的宣講不僅是他自己的話或道理，而應該是那一位派遣者的聖言。當一位司鐸神父給人建議，或安慰人，在人靈上行動時，應該來自一個遠超過他自身有限的人為力量。雖然他的行動是人的行動，本身貧窮也有限，但它們被基督聖事性的行動支撐著，聖神在背後賦予生命。

司鐸行使他神聖司祭職時，被這聖事行動所聖化，領受聖事的信友們也被聖化。事實上，就彌撒的效果來看，舉行聖祭的司鐸比輔祭者所獲得的能效來的多。的確，

我們可以這樣說，這個司鐸身上的聖德應該和全體信眾加總起來的聖德一樣多。總言之，司鐸聖召就是在世界上彰顯至高司祭耶穌基督的神聖和祂聖化萬物的能力。

這樣一說，立即解釋了司鐸聖召的美麗和可畏之處。一個有司鐸聖召的人發現自己實在為難。他和其他人一樣軟弱，一樣不完美，甚至在能力不及於信眾中的佼佼者，在德性上也不比信友們出眾。他發現自己深陷泥沼，進退兩難，在基督的無限仁慈和罪人的無邊罪惡之間擺盪，無法逃脫。他只能在內心深處感受到基督對罪人的憐憫，聖父對罪惡的厭惡，以及一股不可言喻的愛，促使聖神在祭獻的火焰中焚盡罪惡。同一時間，他可能在自己內感受到人性軟弱的所有衝突、猶豫、恐懼、不安、無助、害怕，以及逃脫不了的情慾誘惑。因著他與基督的親密結合，他在自己內所厭惡的一切，對他而言，變得更加難以忍受了。但也因著司鐸聖召，他不得不勇毅地面對罪惡存在他自己內和別人內的事實。因為他的司鐸聖召，他必須與罪惡作戰，無法逃避這場戰役。然而這場戰役光靠他一人贏不了，他必須讓基督自己在他內消滅這仇敵。他必須堅守戰場，這戰場不是由他自己決定，而是基督所指定的，就是加爾瓦略山和十字架。因為坦白來說，司鐸聖召在世界上沒什麼意義，假如它不彰顯十字架的犧牲，以及為了愛世人，他願意和耶穌同死在十字架上，這些人是天主願意藉他來拯救的。

12. 接著，我們來談度隱修生活的聖召。

假如我們說，司鐸聖召在某層意義上，是基於他人需要司鐸在世界上行基督聖化的工作，隱修生活的修道聖召可非如此。雖然說，每一個聖人的臨在都能聖化這個世界，但確切來說，隱修者的存在並不是為了聖化他人。

這就是為什麼，如果將隱修聖召定義成為公眾祈禱的聖召就錯了。沒錯，隱修者的確為他人和為整個教會祈禱，但這並非是他存在的主要原因。隱修者的聖召也不是教書、寫作、研究聖經或葛麗果聖樂、或是種田、養牛。事實上，世界上許多牛都無需隱修者來蓄養。

顯然，隱修生活的聖召是為天主無限的超越性做見證。它向世界宣布，天主有權利召叫一些人脫離世界，只為祂而生活。但在進入隱修院之前，隱修者應該思慮的更多一些。要是他太掛意著這事實，以為他的犧牲仍對他人有意義，這對他並無好處。如果他太自我迷戀，以為世界會記住他，他將來還會與世界藕斷絲連，而他本該對世界斬斷情絲。因為，隱修聖召的本質正是出離世界，連同世俗的的渴望、野心和掛慮，好讓隱修者不僅只為天主，並且藉著祂、以及在祂內生活，不僅短短幾年，而是持續一生。

最能真正讓隱修者成為隱修者的唯一道路，就是義無反顧地離開世界和其中種種，為了在孤寂中尋求天主。

世界甚至比隱修者自己更迅速認清了這一點。隱修者有時候開倒車，回去和世俗精神妥協。最先指責隱修院感染世俗精神的，通常是那些在世界中的人，他們沒有一點隱修精神，因為有一些放棄了宗教信仰的人，時常保有一種高標準的宗教理想。聖本篤認為，隱修者首要之務在於，「成為世界生活方式的陌生人」（*a saeculi actibus se facere alienum*）。但訂下這個原則時，這位西方隱修生活的始祖，並不只為了公開地訓誨隱修者，而是想到了隱修者靈魂上最迫切的需要。

13. 當人被恩寵召叫，過隱修生活時，其聖召要求的，遠超過改變物理的環境。真正的隱修生活意味著內心完全地皈依。這種內心皈依不是更改衣物，或奉守更嚴格的規條，就可以達到的。

會服和會規都不能構成一個隱修者。隱修聖召的主要特質在於，它吸引隱修者進入孤寂的生活，過自我捨棄和祈禱的生活，為了只尋求天主。若沒有這幾個特點了，聖召仍然是宗教性的聖召，但嚴格來說，不能稱之為隱修聖召。一些老隱修會的修道院，有時候提供一種生活方式，但只有理論，沒了實質，對生活在其中的隱修者來說，實在可惜！

保持著隱修生活精神的地方，如果生活方式有些意外變動，不怎麼要緊。一個隱修的團體可以在身體上

和精神上與世隔離，可以提供隱修者一個真正的祈禱生活，同時間也可以經營學校，或是從事堂區牧靈，但不會危害到它的隱修精神。本篤會家庭有些分枝就是這樣生活著。同樣的，隱修生活不一定被任何事業的存在而干擾，修道者可能需要經營一個小事業來生計活口。但是，如果隱修院裏找不到靜默和祈禱，隱修者不將愛天主當作唯一目標，那麼不管會規多麼嚴格，隱修院多麼與世隔絕，隱修者敬禮天主的禮儀多麼費心，住在這裏頭的人不算是真正的隱修者，因為在他們的靈魂沒有產生內心的轉變（metanoia），轉向天主。而悔改皈依正是隱修聖召的核心。

14. 這種構成真隱修者的內心皈依，其顯於外的行為是服從、謙遜、靜默、自由和節制。一言總括之：平安。

隱修院是天主居住之處，因此是平安的聖殿。是的，要擁有這份平安，必須付出代價。它不是有錢人鄉下別墅裏的那份寧靜，而是貧窮人心中的平安。因著超性的恩寵，隱修者甘居於貧。他們安貧樂道，不是因為貧窮使他們免於世界的煩惱與責任，也不是因為貧窮讓隱修者過一種比世界的生活方式更健康和平衡的生活，而是因為貧窮奧秘地讓隱修者擁有天主，所有平安的天主。

隱修生活中蘊藏的平安，不是本性和人的言語所能解說的。進入一間隱修院去貼身觀察，你會發現，從客

房窗戶所看到的完美，實際上是充滿人性缺限的接縫和裂縫。團體生活的步調不會永遠寧靜安祥的。有時候，修院的作息可能失序、混亂而累人。有時候，會規和誠律被扭曲成為形式化的公事。也有些時候，隱修院內事事不順，根本沒有任何平安和祈禱的氣氛。即使最好的團體也避免不掉這些干擾，在生活表層起風作浪。它們的作用是提醒我們，隱修者的平安最終來自於他們靈魂的深奧隱密。當然了，對保持寧靜來說，隱修院的規律性是最重要的因素。如果規律性永遠消失了，寧靜無法持久。但是甚至在依照會規來過生活的隱修院，只有會規不足以解釋那些隱修者的平安。我們必須看得更深，進入信仰的奧秘，在他們靈魂的秘密深處。藉此奧秘，儘管隱修者的生活表層不知會起何風浪，他們仍住在天主的平安內。

隱修生活，在不可見的天主台前燃燒，就像聖體龕前點燃的燈。燈心為信德，火焰是愛，而自我犧牲是燃油，燃起了愛的火焰。

15. 在所有修會中，隱修會擁有最古老悠久、最偉大不朽的傳統。隱修生活的聖召是被天主召叫，過聖潔的生活方式。它根植於遠古的智慧，但卻是活生生、充滿年輕活力的。它對我們當代人傳遞一種新穎而獨特的訊息。一個人不能成為真正的隱修者，除非他調整自己的心靈，轉向隱修生活的傳統，獲得它那不斷更新和給予

生命的效果。假如以上是人人都懂的真理，那麼對美國而言，更應如此。在美國這個國家，古老的傳統對人們而言實在陌生，美國人尚不能體會它究竟是什麼。

什麼是隱修的傳統？它是數個世代傳承下來的整個隱修的生活方式，溯自初期的隱修士們，就是在埃及沙漠中度隱修生活的教父們，而他們又仿效了宗徒和基督的門徒們，在生活中實踐貧窮與愛德。因此，隱修的傳統累積習俗、態度和信念，匯集成一套隱修的生活智慧。這些傳統指導人，如同他的前輩們所走過的旅程，如何以最簡單、最有效的方式成為真正的隱修者。同時，它也指導他，如何在他自己時代、地方及文化的具體情況中成為一個隱修者。

舉例來說，隱修的傳統告訴我們祈禱、閱讀以及工作在我們生活中所佔的位置，也告訴我們，熱誠待客是隱修士重要的特色。它教導我們必須刻苦補贖，以及自我節制，但同時也提醒我們，做這些事應該適當和謹慎。它清楚地指出，在隱修生活中，內在的精神重於外在的法則。總而言之，隱修的傳統將隱修生活中一切都做了妥善的安排，使之井然有序。

缺乏隱修傳統的地方，隱修者的生活馬上開始失去平衡。他們無法學習真正的審慎，也不知道怎樣才能舉止合宜。他們忘記隱修者該是甚麼樣子，無法在修道院

中安定下來，生活平安，並與長上或兄弟和諧相處。為什麼會發生這樣的事呢？因為隱修者不了解隱修傳統的真義，而用另一種生活的精神和方式在隱修院裏生活，結果下場悲慘。唯有具有真正的隱修精神，才能讓修院內保持清醒與平安。但是隱修的精神不會自動地形成，尤其在一個很少或根本缺乏傳統的修道院中。隱修者必須學習它。但若沒有管道，可直接接觸這精神，隱修者無法習得。這就是為什麼聖本篤鼓舞弟兄們閱讀賈先（Cassian）、聖巴西略（St. Basil），和曠野教父們（the Desert Fathers）的靈修作品。然而閱讀先人之作只是管道之一，決非最重要的因素。若想成為真正的隱修者，唯一途徑就是與真隱修者同住，從他們的榜樣學習生活。

16. 關於隱修的傳統，我們必須小心區分傳統和習俗的差異。許多隱修院中，傳統精神已經所剩不多，但是裏頭修行的人卻認為他們守護著傳統。為什麼呢？因為他們固守著一套複雜詳盡的習俗。從外表看，習俗與傳統差不多。正因如此，習俗殺傷力更大。事實上，習俗是傳統的死亡，但卻假裝它好似真生命。習俗像寄生物，黏附在傳統上，蠶蝕掉傳統的真實性，到最後，傳統逐漸空洞，成為僵硬的形式了。

傳統是生活的、活潑的。習俗則相反，是被動的和死亡的。傳統不是自動形成的，我們必須主動學習去理解它。習俗是我們被動地接受規則，將它當例行公事罷

了。因此，習俗很容易去逃避真實。對於解決生活中的問題，習俗不能真正提供解決之道，不過是一套外在的形式罷了。反觀傳統，它真正地教導我們生活，並告訴我們如何為自己的生命完全地負責任。因此，傳統相對於常態，也相對於常規。但至於習俗，不過是不斷重複的常規，少有革新性。因循習俗的人，行動時不去理解行動的意義，他這樣做，不過是因為大家都這樣做。傳統則歷久彌新，因為它不斷更新，在每個世代中重生，以新穎的、具體的方式生活出來，因應時代所需。習俗則不過是社會規範的僵化。人們的行動缺乏一種更人性整合的能力，只好因襲守舊。傳統滋養精神的生命，而習俗不過是掩蓋了內部的腐敗。

最後，傳統是具創造力的，總是別出心裁，是舊旅程，但開拓新視野。相反的，習俗完全無獨創的精神，它是奴隸性的模仿，總是故步自封，也不開花結果。

傳統教導我們如何去愛，因為它激發我們的能量，教導我們如何對所居住的世界做出奉獻，因為我們從它那裏獲得了很多。習俗只帶來焦慮和害怕，使我們與靈感之源隔絕，發揮不了創造力。即使我們努力了，也感到挫折，因而故步自封。到最後，習俗成了一套面具，遮住了人的無所作為和心底的絕望。對隱修者而言，沒有比在他的修道傳統中受薰陶更美好的事了；相反的，也沒有比他一輩子被繁瑣的習俗所困擾更糟糕的事了。

上面所說，關於隱修生活的林林總總，若用來評量其它類型的奉獻生活，更顯得如此，尤其是傳統性不強，讓習俗容易有機可趁的地方。

17. 假如我們能記得，婚姻生活也是一種聖召，那就更能了解修道聖召美麗之處在哪裡。修道奉獻生活是一種特殊的成聖途徑，只為少數人保留。要成聖、要達到基督徒圓滿生活的一般途徑是結婚。大多數的男女會在他們的婚姻生活中成為聖人。然而，有許多基督徒，一旦他們不過修道奉獻生活、不當司鐸，就說「我沒有聖召！」，這是多麼錯誤的觀念啊！事實上，他們有一個很美好的聖召，甚至他們的聖召更棒！因為就自由度來說，婚姻生活的彈性更大，也較不被繁文縟節的形式所束縛。家庭就是小團體，本身就能幸福美滿地過生活。它內部律法自主地運作，不需要一套規章和條文來約束。愛就是家的律法，成員間彼此真摯地交流感情就是家的習俗。從某方面來看，婚姻生活的聖召對一般人來說比其它形式的聖召更吸引人，因為在家庭生活中，它的自主性、自由度，以及愛的共融，都比較容易獲得。而在修道團體中容易產生的形式僵化問題，在家庭中比較不容易發生，因為家庭是本性真摯的地方。

這樣說來，度婚姻生活的人，與其哀嘆自己沒有修道的福氣，應該好好珍惜自己手中的聖召。他們應該感謝天主給的婚姻聖召，伴隨著它的各種責任和困難，在

其中修德成聖。它是一條成聖的安穩道路，不用操心煩惱習俗禮節對他們綁手綁腳。基督家庭的夫妻，如果忠於自己的職責，將會實現天主所賦予的福傳使命。這個使命既偉大又安慰人心，就是為世界生產新生命，培育年輕的靈魂，使孩子們有能力體會幸福，懂得去愛，並在基督內聖化和轉變。度婚姻生活的人，因為與創造和生命之源的天主緊密結合，比其他人更懂得天主無限創造力的奧秘。他們在其中優先地分享了這創造力。而且，度婚姻生活的人要在艱難的社會環境中扶養孩子長大成人，也許比修道奉獻者更深入地進入了天主眷顧的奧秘中。修道者發了神貧願，原則上應該比度婚姻生活者更加直接依賴天主，但事實上，他們並沒有體驗過不安全感所引發的焦慮。

18. 天主願意藉各類型的聖召在世界中彰顯祂的愛。每一種特別的聖召都在基督的奧秘有一個獨特的位置，為人類全體的救贖工程奉獻一份心力。不同的聖召的不同之處在於天主召叫的方式不同。每一條路都能讓人發現、感謝、答覆，並與人分享天主的愛。每一個聖召的目的地都是在世界中傳達天主的生命。

在婚姻中，人性的愛情具有聖事的幅度，人們得以認識並分享天主的愛。婚姻聖召的目的是與天主超性的結合。這結合聖化並繁衍生命。藉著生育，夫妻在世界上拓展天主的國，新生命將是基督奧體的新成員。在婚

姻生活中，所有最人性和本能的，所有人類自然情感中最好的都獻給了天主，成為天主彰顯愛的標記和祂施恩的場所。

在婚姻生活中，天主的愛比在其它的聖召中更是降生成人的。因此，天主的愛更令人容易理解，更容易令人感激。但是因為在精神層面較少，所達的範圍也較狹小。父母親愛的行動只擴及到自己的孩子和一些親朋好友身上。

為了讓天主的愛更有效率地擴展，須有其它形式的聖召存在，使人類的生活和行動逐漸精神化，好讓它們傳播到更廣泛的地區。因此，在使徒性質的奉獻生活或世俗的祭司職中，受召叫者犧牲了人性之愛的身體表達，放棄了度家庭生活的權利，但他們愛的潛能擴大了，遍及整個教區、一所醫院或一所學校。在使徒生活中，那些屬於本性，人的情感，比在家庭生活中，更完全地奉獻給天主。換句話說，比較不是降身成人的方式。然而，在具體的慈善工作中，例如：照顧病患、窮人、孤兒和老年人等等，人們仍然容易看見和欣賞天主愛的行動。在這裏，同樣地，生活中的勞苦、困難和犧牲在受召叫者的靈魂中喚起他去保護人性的價值。因此，和他人相處時，他保持休戚與共的認同感。

在默觀性質的生活中，所發生的問題和困難比較屬

於內在層面的，因此也較為棘手。在默觀生活中，天主的愛比較不是降身成人的，必須以更屬於精神層次的層面去認識和答覆天主。此時，要保持忠實，更難了。在靜默和孤寂的生活中，人性的情感不能獲得正常的滿足。這種幾乎沒有自我表達機會，或是無法明顯具體地去服務他人，有時候可能變成是一種折磨，引發深層的挫折感。那就是為什麼純默觀的聖召不適合不成熟者。要活在孤寂中，人必須十分堅強沉穩。

所幸的是，隱修生活不純然是默觀，沒有適量的活動或表達自我的機會。在修道團體中，隱修者生活、工作在一起，保持彼此間的共融感，但不失去人性。相反的，如果隱修者忠實於會規的精神，他們將發現，人性的情感更加深化和精神化了，進入愛深度地共融，不再依賴人的情緒和幻想。這時候，他們將逐漸領悟到，自己的使命就是以這種精神之愛去擁抱全世界，不受時間或空間的限制。

19. 當我們越明白不同聖召間的細微時，選擇候選人時就應倍加謹慎。一般來說，在婚姻生活中，選對象的問題比較單純。兩個人本性互相吸引，決定結婚，天主的旨意就落實在這個決定上。至於使徒性修道生活的聖召，必須同時考慮「吸引力」和「天份能力」兩個因素，看看這位被天主召叫者是否能在指派的工作崗位上活出平安喜樂的精神。

那些想度默觀生活的人，通常超過半數都沒有這方面的聖召。被默觀生活所「吸引」比被使徒生活所「吸引」來得輕鬆。一個默觀的修會，當它的會規越嚴厲，生活越與世隔絕，在分辨候選人的聖召時，「吸引力」和「天賦才能」這兩個因素的差距就越加明顯。在我們這個時代尤其如此，人們無法找到足夠的寧靜和獨處，讓人成為人。在使徒行動的生活形式中，可能有許多修女和修士十分合適於這聖召，但是他們過度工作了，極度渴望有一個正常的祈禱生活，於是他們開始想像他們是不是比較適合熙篤會（Trappist）或嘉都西會（Carthusian）。針對這個問題，有些案例也許真是需要轉換到隱修會去，但大部分的案例是原修會內須作些合適的調整。關於調整的問題，牽涉幅度太廣，無法在此提及。

一個人在聖召的境界越高昇，就必須能夠更提昇自我的愛，使它成為精神性的愛。為了與天主同住，他必須能夠真正地獨處。假如你不能忍受孤單寂寞，就無法獨處。假如你渴望獨處是因為受挫的感情問題，那你逃不開寂寞的命運。說明白些，假如你老想著沒人愛你，顧影自憐，那進隱修院潛修，一點希望也沒有！你必須能看開這一切，單純地在天主內愛整個世界，並以同樣的純潔之愛擁抱你所有的弟兄，不尋求他們的感情，也不期待任何回報。這一切，如果你認為十分簡單，那就大錯特錯了！

20. 當我們說，隱修的默觀生活比使徒性質的生活困難一些，這不是說，前者必須更努力工作，或是說，他要盡的責任和義務更多。在許多方面來看，默觀生活要比使徒生活容易一些。但是，要將默觀生活過得好並不容易！

要在隱修院中要「過得去」相當簡單，只要遵守會規，按表操課，在對的時間出現在對的地方即可。當然我們承認，這些例行公事並不輕鬆愉快，但到最後你會習慣。困難的地方不在外在形式上有所努力，而在內心祈禱生活上下苦功，後者是前者的基礎。

在默觀性質的隱修院中，一切都應以祈禱生活為中心來運轉。對那些沒有真正隱修聖召的人，這正是不容易之處。如果每日職務當班時間要多於守靜祈禱時間，那隱修院的生活也許不會太難過下去。但在時時都是祈禱的生活型態中，沒有特別度默觀生活聖召的人，通常還不如過使徒生活的人祈禱得多。

21. 一個人被某種生活方式所吸引，也應付得來這種生活，還不足夠確定他有聖召。的確，「吸引力」在許多情況下可能是重要的，但並不總十分明確。比如說，一個人可能被天主召叫來當司鐸，但可能對這個聖召某些層面仍心生抗拒。又比如說，一個人進了熙篤會修道，但這不一定代表，他對熙篤會苦修的生活方式不會

退縮。決定是不是一個真聖召，其關鍵在於這人是否能下定決心，擁抱一個生活方式，並活出這個決定。

如果人不能打定主意，下個決心，為自己的聖召負責，那麼我們可以說，這個人可能沒有聖召，雖然天主有可能召叫了他。但沒有人有十足把握論定這一點。不管這個人是不是抗拒天主的恩寵，看起來他似乎是沒有聖召的樣子。但如果他作出了冷靜而明確的決定，不因種種困難和反對就畏懼退縮，這就是一個好記號！代表天主給他恩寵去答覆召叫，他也真正回應了。

要決定自己是否有聖召，通常需要諮商一位靈修導師。靈修導師的作用是給予諮詢、鼓勵、建議或幫助。某些情況下，他可能會勸這個人打消當司鐸或修道的念頭。但是假如他認為這個人足夠成熟，能跟隨耶穌，靈修導師必須讓當事者自己做最後決定。沒有任何人，甚至培育導師或告解神師，甚至教會長上，能夠替他下決定。他必須由自己決定，因為他的決定就是對自己聖召的表達。之後，假如他申請進入神學院或隱修院被接受了，也許此時就可以說，他可能「有聖召」！

22. 上面關於聖召的種種想法只是片面。有一條橫溝應該填補，避免混亂。到目前為止，我們提及了使徒性質和默觀性質的聖召，將它們截然二分，但沒有提到聖多瑪斯所講的，一種境界更高的生活方式，就是在使徒生活中與他人分享默觀的果實。

關於它，與其空談理論，倒不如看一個最佳範例：亞西西的聖方濟。聖方濟身上有五傷，是天主的記號，代表他在眾聖人中，最肖似基督。他活出耶穌生活的純樸、貧窮、愛主和愛人。在這一點上，沒有人比聖方濟更出色了。除此之外，他是真正的宗徒。聖神和福音在聖方濟身上完全地道成肉身。因此，認識聖方濟就是認識福音，跟隨他的靈修精神就是活出福音最完滿的意義。他的聖德真誠無偽，成功地向世界傳達了基督的教導。他的教導無關教義，無關思想和分析，就只靠簡樸的生活方式。聖方濟就是「另一個基督」——這是所有聖人們的目標。

聖方濟活出的，不僅是基督生命中這個或那個奧蹟。他不僅過謙遜的生活，如同耶穌的童年和隱居納匝肋的歲月。他不僅和基督一起在沙漠中受試探，一起四處奔走，為了宣講天國而精疲力盡。他不僅像耶穌一樣，行了許多奇蹟，或與耶穌一起被釘在十架上。所有的奧蹟全在方濟的生命中結合了。我們在他身上找到基督所有的奧蹟，有時是單一的，有時是整體的。在這位聖人身上，復活基督再次生活在人間。聖方濟完全被聖愛之神所擁有和轉化。

聖多瑪斯說：*contemplata aliis tradere*，意思是：「與他人分享默觀所結的果實。」不透過聖方濟的芳表，我們無法真正體會這句話。我們可以想像中古世紀的義大

利，方濟在路上四處奔波，流露喜樂。這喜樂直接源於聖神。他宣講的智慧和救恩，不僅是最高級的默觀生活結出的豐碩果實，也是基督徒精神——天主聖神的圓滿。

沒有人能夠成為基督的門徒，除非被聖神所充滿。沒有人能夠被聖神所充滿，除非做了一切該做的，徹底跟隨基督。他必須捨棄一切，好在基督內再次擁有一切。

關於聖方濟，不可思議的就是：他捨棄一切，連「聖召」都捨棄了。多少世紀以來，聖方濟家族廣開枝葉，我們受惠於方濟會士們的教導和啟迪。但現在要我們想像，當初方濟離家，行走溫博理（Umbria）時，他一點兒也沒想過，自己有個「方濟會的聖召」。實際上，他真的沒有。他拋開了衣裳，捨棄了家產，連聖召也置之腦後。方濟並不認為自己是個宗徒，他只不過是流浪漢罷了。當然，他也不認為自己是隱修者。假如當時他願意，應該有許多隱修院可供他選擇吧。但很明顯的是，他四處行走，壓根沒意識到，自己是位「默觀者」，他也不煩惱「使徒生活」和「默觀生活」有什麼不同。但他卻同時完全生活出這兩者，成了默觀性使徒生活的最佳代言人。在聖方濟美麗的生命中，充滿了善行和愛，不管是具體或是精神層次上的。他的自由擁抱了萬物。

聖方濟在當時是有機會被祝聖成為司鐸的。但出於謙遜，他拒絕了（因為司鐸職也是一種聖召，而他已經超越了這個層次）。事實上，在犧牲和愛德的使徒精神上，他都達到了完美的境界，這是每個司鐸生活中不可或缺。現在我們覺得真是不可思議，像方濟這樣充滿基督精神的人，居然從未舉行過任何彌撒！

假如在聖方濟那個時代有任何被認可的聖召，那他可能會拿自己和隱修士相比。在各宗教派別中，他一直效法隱修士們的生活。他時常上山祈禱和獨居，但從未想過，自己有過隱修生活的聖召。當聖神引領他上山，他就隱居起來，當聖神又引領他回到村裏時，他就回到人間。

假如聖方濟曾經思考過聖召的問題，可能他會意識到自己的聖召是作「先知」吧！如同厄里亞和厄里叟，聖神在他獨處時教導他，然後天主引領他回到城市，向人宣報祂的訊息。

聖方濟聖召的全面性和豐富性讓我們知道，我們超越一般「生活的狀態」。但也正因為如此，每當我們提到「默觀使徒合一的生活」（mixed life）或「使徒聖召」（Apostolic vocation）時，聯想聖方濟或厄里亞的典範，讓我們比較清楚它是什麼意思。「默觀使徒合一的生活」太容易被簡約成使徒活動的生活。要真是如此，

再拿它來與默觀生活比較，就辛苦了。這什麼道理呢？因為使徒生活的崇高性，正如聖多瑪斯所教導的，不是源自使徒行動本身，而是源自默觀的精神。宣道的使徒生活，若沒有默觀，就缺乏價值，不過是「使徒行動」罷了。雖然這可能十分神聖或令人激賞，但不能達到聖多瑪斯所形容的默觀性使徒生活的崇高性，就是「與他人分享默觀所結的果實」。

但假如說，一個方濟會或道明會的小兄弟，跟隨會祖的理想，師法聖方濟和聖道明的榜樣，過神貧生活，實踐愛德，投入天主的愛——這愛的知識只顯示給小孩子，並捨棄自己，服從聖神，那他將比那些只獨享自己默觀果實的默觀者更來得偉大。

第 9 章

愛德的尺度

1. 在神聖的愛德中，我們付出多少，就擁有多少。但是天主召叫我們，是要我們給予我們所擁有的。更甚者，給出我們自己。所以在理論上，愛德的尺度是無限的。我們愈渴望在愛德中給予自己，那麼就有愈多的愛可以付出。我們付出愈多，就愈成為真實的自己。因為天主賦予我們能夠自我給予，我們就是為此而受造。

愛德是天主國度裡的生命和財富。在那裏，那些最大的就是最小的：也就是那些除了渴望施予，不為自己保留一絲一毫的人。

一個孤芳自賞，吝於施予的人，埋葬了他的天份。當主前來審判，這個僕人身上擁有的，依舊如初，不增多，也不減少。但那些給出自己所有，身上變得越來越少的人，到最後發現自己越來越富有，遠超過從前。而且，對那擁有最多的，連那位懶惰僕人所有的那份，也要加上給他。「主人便向侍立左右的人說：你們把他那個『米納』奪過來，給那有十個的。他們向他說：主，他已有十個『米納』了。我告訴你們，凡是有的，還要

給他；那沒有的，連他所有的，也要從他奪去。」（路十九24-26）

2. 如果我以成全的愛來愛弟兄，我會希望他脫離一切愛的羈絆，只享有天主的愛。在所有的愛情中，唯有愛德不生佔有心，因為唯有它不願意被佔有。愛德尋求愛人最大的善：沒有比愛德更大的善了！其它小善都含括在愛德中。愛德不含恐懼，因為它已完全付出，再沒有什麼可以失去了。愛德帶來真正的平安，因為愛與善結成一體，不怕邪惡作祟。

唯有愛德才是完美的自由，總是隨心所欲：因為愛德不願意其它，只願意去愛，而且，阻擋不住。缺少愛德，知識不結果實。唯有愛能教導我們去透視所認識事物之隱藏的善。若有知識，但沒有愛，那我們永遠無法進入存在內部的奧秘。唯有愛能真正認識天主是誰，因為天主就是愛。

如果愛德不完全，那麼恐懼仍舊在：因為愛德所憂心的，正是自己尚未完美這一事實。它不算完全的自由，因為有些事尚無法做；也得不到安息，因為平安未到；依舊身處黑暗中，因為尚未完全地臣服於天主，遑論認識祂。所以，愛德徘徊猶豫，不確定是否已在認識的事物中找到了天主。

人為的努力不足以使愛德臻至完善。純潔的愛，其

平安、堅定、自由和無懼，是天主的禮物。尚未成全的愛，必須藉著等候天主的自由意願，來學習成全，同時背負著自身的不完美，等到時機成熟，完全臣服於天主。我們無法給予，除非有人接受我們的付出。我們獻給天主的愛之禮物無法完美，除非天主準備好要悅納它。天主讓我們等待，一直到我們能全心奉獻的時間到來，好讓我們多次且多元地，小部分小部分地奉回，直到最後有更多可以向祂臣服為止。

3. 我們傾向與所愛的人認同，試圖進入他們的靈魂，想變成為他們那樣的人，思其所思，覺其所覺，經歷其所經歷的。

然而不懂得如何尊重另一人的孤獨，兩人間不會有真正親密的關係。當我的愛試圖模糊他人獨特的性格時，或是同化它，或是破壞它，我和這個人無法在愛情中結合。如果他被我的愛吸引，想以愛將我淹沒，反而自己沈溺於愛中，那我也不算喚醒這個人真正的愛。

假如我們認識天主，那我們與所愛之人的認同就會建立在我們與天主結合，並臣服於祂的模式上。因此，我們開始愛的時候，知道愛有限度，但也意識到它的偉大之處。因為在我們內，我們總對他人保持分離、疏遠，但在天主內，我們能與愛人結合為一。

假如我們不先在天主內找到自己，就無法在祂內找

到他人。因此，我們應當小心，不要在天主之外尋求他人時，迷失了自己。因為愛不在我們和愛人之間的虛無中找到，我們的結合處有一幻覺，就是當言語、思想或情感使我們出離自己，短暫地沈浮於虛空之中。但當這短暫的時刻一過，我們必須返回自身內，不然就墮入虛無中。除非在天主內，沒有真正的愛情，天主既是我們自己，又是我們所愛之人的源頭。

4. 由愛德所發的愛能堅定我們所愛的人：在他們存有的奧秘處，他們人格的完整，他們對天主的默觀，以及對存在於天主內的萬有所懷的自由和愛德。

這樣的愛引向天主，因為這樣的愛源於祂。它引領人靈彼此間合一，如同人靈自己與天主結合一樣。我們愈親近天主，就與那些與天主親近的人愈合一。藉著愛天主，我們能夠真正了解他人，因為天主從他們的深處內認識他們。若非如此，我們只靠臆測認識他們，而這些臆測由我們自己靈魂的映像所形成。

假如我們生氣，我們認為他人總是生氣。假如我們害怕，我們會想，他人不是懦弱，就是冷酷。假如我們重情慾，我們發現自己的情慾就投射在每一個吸引我們的人身上。沒錯，我們先天的本能也許能在其他人尚未覺察這些情慾存在前就發現它們。因此，因著我們自身情慾的力量，我們能夠吸引人親近，並引出他們的邪

惡。但如此一來，我們無法認識他們原本的樣子，只是扭曲他們，認識他們不真實的樣子。這樣做反而造成我們自己靈魂更加扭曲。

天主從我們內認識我們，不將我們視為物件、或陌生人、或密友，但視我們為自己。祂對我們的認識，是光明本身，而我們對自己的認識，只是這光明矇矓的影像。天主在祂內認識我們，不只將我們當作在祂之外的影像，而是當作「自己」，在其中祂通傳了祂自己。祂在我們內，比我們找到自己，還要更加完全地找到了祂自己。

唯有天主掌握愛的秘密。藉此愛德，我們能愛他人，不只依照我們愛自己的方式，更依照天主愛他們的方式。這樣的愛，其開端就是願意讓所愛的人完全成為他們自己。我們決心不去扭曲他們，來符合我們的想像。假使我們愛，但不接受他們原本的樣子，只愛他們在我們眼中的影像，那麼我們並不愛他們。我們只愛在他們身上所找到的我們自己的影子罷了，而這能稱為愛德嗎？

5. 別只因為一些抽象的名稱，諸如「社會」、「人類群體」和「共善」就要求我去愛我的弟兄。別告訴我，因為我們都是「社群動物」，我就該去愛人。這些抽象名詞，比起那在我們內的善，根本不值一提！不值

得拿它們來當作人類愛的動機。接下來，你也許會叫我去愛我的母親，只因為她講英語！

也許我們需要一些抽象名詞，好來理解我們與他人的關係。但是，我可能理解了倫理道德的原則，卻仍舊厭惡人。假如我不愛其他人，我永遠不會發現「共善」的真諦。因為愛本身就是共善。

有許多人會為了「社會」的緣故，放棄個人小利，但卻無法與人共處一個屋簷下。只要我們視他人為通向幸福的阻礙時，我們就成了社會的敵人，難能與人分享共善。

6. 我們必須彼此相愛，但並非嚴格地非「喜歡」彼此不可。愛能善導我們的意願。「喜歡」是官能和感覺。然而，假如我們真愛他人，那麼去喜歡他們也不怎麼難了。

假如我們想等到某些人變可愛了才去愛，那麼我們永遠不會採取行動。假如我們心想，維持淡淡之交，盡盡為人的義務已相當不錯了，這樣我們不會想去了解或同情他們。要真那樣，我們不會真正去愛他們，因為愛意味著，不只願意在外表對人好，也願意找到人內在的善去回應。

7. 有些人從未顯露出隱藏在他們內的善，一直到某

天，我們向他們通傳在我們內的愛。

我們真是天主的子女，意思是說，當我們愛人時，不管人怎樣，我們能使他們成善，變得可愛。

我們必須像天父一樣，變成是成全的。（瑪五48）意思是說，我們不看他人內在的邪惡，但給予他們自身的善，好讓他們見賢思齊，引導他們去挖掘那隱藏在他們身內的善。

基督徒抑制報復心，不只因為這樣做能成全自身的善，也願敵人能結出善果。愛認識自身的快樂，也尋求讓眾人分享這快樂。

愛德，若要成全，必須站在平等的基礎上。愛不能滿足於當愛人時，對方處於劣勢，它會提升所愛的，與自己平等。因為除非愛能與所愛的分享一切，否則無法安息。所以，愛不因自己的成全而滿足，還求成全於眾人的快樂。

8. 在天主內愛人，和在人內愛天主，兩者間有一區別。這兩種愛是相同的，都屬愛德，以天主為對象，不管是哪一個行動，都歸回天主。

但是，兩者強調的有一點大不同。意思是說，兩者側重面不同，因而有不同的特質。

當我們在人內愛天主時，這種生活必定是「使徒行動」的生活。但是「默觀生活」在天主內愛人。

當我們在人內愛天主，我們尋求不斷地在眾人身上發現天主。當我們在天主內愛人時，我們並不尋求人。不需要尋求他人，我們就在天主內就找到了他們，因為我們找到了天主。第一種性質的愛是活動的，永不止息。比起第二種性質的愛，它比較屬於時間和空間，後者則已參與永恆，憩息在不生變化的寧靜中。

所有的愛德，其成長的方式相同，都是逐漸深化和強化。但是在人內愛天主，這愛向四方擴散，為愛之根尋求新土壤。在天主內愛人，這愛只往尺度成長，越來越進入天主，如此一來，愛人的能力也增強了。

當我們在他人內愛天主時，我們的愛德尋求讓天主的生命在他人內成長。這愛德帶著憂心和焦慮，伴隨之成長。當我們注視看天主的生命在人靈中逐漸成熟時，我們自己靈魂內的愛德也逐漸發展。

但是，當我們在天主內愛他人時，我們全心全意尋求並找到天主。這愛的成長是與天主的超性相遇，獲得不斷的更新。我們對祂的認識，每一次都更加完滿，也更加沉浸在祂內。我們愈深入天主內，就更能認出祂無所不在的臨在。換句話說，我們更加地準備好，在其他人身上看見祂。

當我們說，默觀的愛德在天主內找到眾人，而不是在眾人內看見天主，這是說，當我們注視著天主的生命在人靈內成長，我們的愛德不焦慮，也不憂心，也不是隨眾人一起成長；而是說，我們的愛德在天主內成長，正因如此，我們發現，他人也因著我們的愛德增長而日益成長。

假如我在天主內愛他人，不必離開天主，我就能找到他們。假如我在他人內尋找天主，不必離開他們，我就能找到天主。這兩種情況，不論哪一種，當愛德完全成熟時，我所愛的那位弟兄，對我而言不會造成妨礙，阻止我去尋找天主，因為我對那位弟兄的愛止息在天主內。

9. 耶穌不是為在人內尋求天主而來。他為眾人死在十字架上，使眾人歸向他，好讓他在他們內成為天主。所有的愛德在基督內聚集了，因為這愛德就是他的生命在我們內。他吸引我們歸向他，在他的聖神內將我們與眾人結合為一，並提升我們眾人同祂一起，與天主父結合為一。

哲學是抽象的，它談及「團體」和「共善」。神學卻是非常具體的，談及基督的奧體和天主聖神。當你從哲學的角度，或是神學的角度去檢視生命意義時，這兩者區別很大。

當有人侵犯了「共善」時，它不會抗議。但若是聖

神的權益受到侵犯，聖神會為自己說話、辯護、抗議、激勵、或是堅持。「共善」不會促使我們的意願更改，但是「基督的愛，藉著所賜與我們的聖神，已傾注在我們心中了。」（羅五5）「共善」這個名詞太模糊，也太溫順，不能致死我們內部的私欲偏情。對抗這些私欲偏情，「共善」一點抵抗力也沒有！但聖神卻大不同。祂在我們心中刻上愛的誡命，要求我們捨棄自我，好能夠致死自私自利，並提升我們，在基督內成為新人：「如果你們依賴聖神，去致死肉性的妄動，必能生活！」（羅八13）

「共善」不賦予人力量，也不教導我們關於生命或關於天主的事。它被動地等待我們對它的讚揚。如果我們不在乎它，它也無所謂。但是「聖神也扶助我們的軟弱，因為我們不知如何祈求才對，而聖神卻親自以無可言喻的嘆息，代我們轉求。」（羅八26）父以自己的聖神堅強我們：「以大能堅固你們內在的人，並使基督因著你們的信德，住在你們心中，叫你們在愛德上根深蒂固，奠定基礎。」（弗三16）

「共善」只不過能叫我們的態度妥協，為了兼顧全體的利益，不引起太多的衝突。沒錯，「共善」幫我們擴展了視野，但它所提供的眼界好像西伯利亞荒原——廣闊浩瀚、抽象荒蕪、毫無特色、平坦低調、灰暗傷感。難怪，人們對這種「共善」的荒野一點都不感興趣，以致

為自己蓋了一些私人別墅，來打破它沉悶單調的氣氛。

10. 聖神不僅拓展了我們的視野，更提升我們，進入一個完全不同的世界，就是超性的秩序中，在那裡，天主聖神作為「預許之神」，向我們揭露了那些為我們隱藏在天主內的事物。「我們所領受的，不是這世界的精神，而是出於天主的聖神，為使我們能明瞭天主所賜與我們的一切…經上這樣記載說：『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。』可是天主藉著聖神將這一切啟示給我們了，因為聖神洞察一切，就連天主的深奧事理祂也洞悉。」（格前二 9-12）

那些聖神所啟示給我們的事物是真正的「共善」。它們是無限的善，就是天主自己，也是所有在天主內的受造物的善。因此，聖神並非絲毫不理會萬物的獨特性，裁定一切都需要相等，並要求妥協，來符合大眾普遍性。天主是至高的善，不僅為了集體，同時為了其中每個個體的獨特性。這就是為什麼經上常用父與子的關係來作類比：「凡受天主聖神所引導的，都是天主的子女。」（羅八14）「請看父賜給我們何等的愛情，使我們得稱為天主的子女，而我們也真是如此。」（若壹三1）那些比較強調基督徒群體關係的人模糊了另一面向的偉大真理，就是基督徒也是獨特的個人，個人是基督奧體不可或缺的基本要素。

如果我們的心靈與天主的關係是眾子對父親的關係，這已經清楚地表明，我們不僅是整體中的個體單位，像是工廠的員工、國家的公民、軍隊的兵士，而是孩子！身為孩子，我們有屬於自己的權利，享有父親最獨特的關注。這些權利中最大的權利就是讓我們做祂的孩子，賦予我們享有作為子女、個體和個人，獨屬於我們，那特殊且特別的愛。

但是我們在天主前作子女，不僅是個比喻，也不是法律性的虛構故事，而是超性的真實。這真實是聖神的工作，不僅在天主眼中授予了我們某些權利，並且提升、聖化我們的人格，使我們每一個人，到最後都與天主的獨生子、耶穌基督、降生的聖言認同。因此，每位基督徒不僅是他自己個人，而是，他自己的人格已被提升，與天主聖言認同，這一位是天主所有愛的對象。當我們每一個人，在天主聖神內，在基督內被轉化，就完全地成為我們自己。「當我們眾人以揭開的臉面反應主的光榮，漸漸地光榮加上光榮，都變成了與主同樣的肖像，正如主，及神在我們內所完成的。」（格後三18）

11. 假如我說，聖神是教會的「共善」，這是因為祂也是父和子的「共善」。祂是兩者間的連繫，賜給了我們，好讓我們能夠在子內愛父，也被父所愛，如同祂愛自己的兒子一樣。

聖神在我們內，實行祂在基督靈魂內的工作，將我

們變成另一個基督。祂到我們身邊，是父和子對我們的愛。聖神吸引我們歸向基督，喚醒在我們內的子對父的愛。「你們憑此可認出天主的神：凡明認耶穌為默西亞，且在肉身內降世的神，便是出於天主。」（若壹四2）

因此，聖神主要的職責是引我們進入道成肉身，以及被他所救贖的奧蹟。祂不僅讓我們了解天主在基督內向我們彰顯的愛，也讓我們藉那愛而生活，並在心中感受到那愛的行動。當我們這樣做時，聖神讓我們知道，這生活和行動是基督在我們內的生活和行動。而且，聖神傾注在我們心中的愛德帶領我們與基督親密且真實地共融合一。唯有藉著聖神，我們才能真正認識和愛慕耶穌，並透過他去認識並愛慕天父。

聖保祿因而稱聖神為「基督的聖神」，說道：「至於你們，你們已不屬於肉性，而是屬於聖神，只要是天主的神住在你們內。誰若沒有基督的聖神，誰就不屬於基督。」（羅八9）

基督的神，就是聖神，是基督奧體的生命。這奧體就是教會。正如同人的身體和行動依賴著靈魂，整個基督奧體的生命、完整性和行動也由聖神主導。但是聖神並非與基督的意願毫不相干，相反地，祂無限地傾注在基督身上，也同樣「按照基督賜恩的尺度」（厄四7），賜予了我們每一個人。我們每個人在自己心中，有基督所給的愛，各有不同。聖神居住在我們心中，服從基督

的意願，祂是奧體的頭和聖化者。

我們是藉著聖神，去愛那些和我們一起結合在基督內的人。我們領受越豐沛的基督聖神，就越能夠愛得成全。我們越愛人，就領受越多聖神。但顯而易見的是，我們藉聖神去愛人，聖神從耶穌而來，所以是耶穌自己在我們內愛他人。

因此，愛德的尺度本身是無限的，因為它是禮物，來自一位神聖的、無限的「位格」。但是，我們靈魂內的愛，其實際的尺度是我們從基督那裏所領受來的「尺度」。那麼接下來，我們要問：「我們能領受多少？」

12. 首先，為了能夠領受從聖神而來的恩寵和祂的愛，我們必須先接受洗禮。意思是，我們必須、或是藉著聖事、或是因著殉道、或是至少藉著渴望，進入基督苦難和復活的奧蹟中。我們必須讓靈魂屈服於基督愛的行動。如果不是這樣，我們無法自舉高升，超越本性層次，去參與天主的事物。

沒有任何一個守齋、禁慾的技巧，或是人為的、象徵性的宗教禮規，能帶領我們進入基督愛的聖事中。基督自己必須藉由「天主的手指」，就是聖神，從我們的靈魂中驅逐邪惡。耶穌必須親自以聖神和火洗禮我們，好讓我們成為「新受造物」。聖洗者若翰論及救主，說道：「我固然用水洗你們，為使你們悔改；但在我以後要來的

那一位，比我更強，我連提他的鞋也不配，他要以聖神及火洗你們。」（瑪三11）。耶穌自己也明白表示，聖神施洗就是教會的聖洗聖事，因為是祂在施行洗禮的神職者身上行動，親自在慕道者的靈魂中，以肉眼不可見的方式作工，讓祂的聖神洗滌靈魂罪污，發生在施洗者執行赦免聖事同一時刻。這聖事是內在恩寵的記號，由基督授予人靈。「耶穌回答說：『我實實在在告訴你：人除非由水和聖神而生，不能進天主的國。』」（若三5）。

在人能領受聖神之前，必須先被救贖，並與「世界」隔離。因為在新約中，「世界」是一切屈從於肉慾渴望，以短暫性事物為終極的集合名詞。在此一定義下，世界被自私和錯覺所統治。「世界的王」是「謊言之父」。但是，耶穌為我們從父那兒爭取來的聖神，那被派遣，永遠居住在我們心中的聖神，是「世界所不能領受的真理之神，因為世界看不見祂，也不認識祂；你們卻認識祂，因為祂與你們同在，並在你們內。」（若十四17）。

13. 一旦我們有了聖神居住在我們的心中，當我們心中渴望多少時，基督就賜給我們多少聖神。基督教導我們，那賜予愛的聖神居住在我們的心中時，總是提醒我們要向父祈求聖神，好讓我們能夠領有聖神。聖神是天父賜給人最完美的禮物，卻也是祂最願意給予的禮物。有一些次要性的事物，當我們祈求它們時，可能還會被拒絕！但是，當我們向父祈求聖神時，卻永遠不會

被拒絕。「你們縱然不善，尚且知道把好東西給你們的兒女，何況在天之父，有不更將聖神賜與求他的人嗎？」（路十一13）

14. 當我們認出天主的恩寵在我們的心中，首先必須要做的，就是渴望更大的愛。渴望愛，本身就是愛的開始。當我們渴望更多的那一刻，就已經獲得更多的愛。渴望本身預許著獲得更多。這是因為，真誠渴望去愛天主，讓我們遠離一切會違背天主旨意的事物。

藉著渴望在愛德中成長，我們領受聖神。當我們對愛德更加渴望時，就是我們領受更豐沛的聖神的效果。

我們對愛的渴望，不僅僅是靈魂盲目的飢餓（儘管在某些狀況下是盲目的，也真的是一種饑餓）。這個渴望應該是日光明澈的。意思是說，因著聖子的名號，我們的理智受到聖神光照，轉向天父，懇求祂增加我們的愛。換句話說，一個成熟的基督徒，他心中對愛的渴望應該是對天主聖三有一個清晰的、深刻的、平安的、活潑的，而且結實纍纍的認識。

愛德認識至聖至尊、三位一體的天主。它的認識不是極力想同時看見三個獨特不同的「單位」，假如它真朝此方向努力，這不但困難，也是一種錯誤的嘗試。它的認識應該是去尋找隱藏在父內的聖子，憑靠著聖神的愛。只有一種愛會吸引我們進入一個天主，但是，這個

愛必須像天主自己，是三位一體的。愛德將我們與三位神聖的位格結合為一體。愛德來自於三位一體的天主：父是無窮之源，子是父燦爛光輝的溫暖，聖神是父永恆至一的力量。

有關這一切，耶穌都非常具體地教導了我們：「我往父那裡去，你們因我的名無論求父什麼，我必要踐行，為叫父在子身上獲得光榮……如果你們愛我，就要遵守我的命令，我也要求父，他必會賜給你們另一位護慰者，使他永遠與你們同在。」（若十四13-16）

這段話教導了我們關於愛德增長的方式：服從。愛服從於所愛者的旨意。當我們服從聖神時，我們心中的愛就大大地增長。因為愛是神聖的生命，使我們成為天主的兒女。當我們越屈服於聖神，我們就越被感化，越活像天主的兒女，越能夠被聖神的鼓舞所光照和堅強：「因為凡受天主聖神引導的，都是天主的子女。」（羅八14）聖經拉丁文譯本（Vulgate）在這個句子中，使用「aguntur」來表示「引導」之意。它意味著，當人靈服從於聖神的內在行動，愛在背後驅動和催迫人靈，以天主子女的身分去行動。經文另一處，聖保祿就說：「基督的愛催迫著我們。」（格後五14）因為聖神在人的靈魂中強有力地，且堅持不懈地說話，驅使它們的愛德增長。

這便向我們透露愛德尺度的秘密。愛不僅是我們的

渴望，更是基督在聖神內的渴望，它驅使我們在愛中成長。那些鮮少或從未在心中感受到對天主和對他人之愛的人，那些不渴望去飲用純淨之水的人——這純淨之水是強有力、生活的天主傾注在我們心中，而那些不渴望飲純淨之水的人，通常是那些汲取其它河水，或為自己掘了個破水井的人。

並非聖神不願意以祂的愛去觸動這些人，而是這些人不看重內在靈性對純潔、無私的愛的渴求。世界無法領受聖神，因為不能認識祂。世界不能認識祂，因為不知道如何品嚐和體驗，對服從於上主的人靈而言，祂是如何充滿喜樂。

假如我們不懂得品嚐天主的事物，至少能有渴望去品嚐，而且向天主祈求這樣的能力，天主就會將它賜給我們。但同時，我們必須捨棄自己對其它事物的喜好，因為這些事物抹殺了我們對天主的渴望。

這引領我們去討論另一個決定我們對天主愛德尺度的要素：自我捨棄。我們領受多少基督的愛，取決於我們願意捨棄多少愛其它事物的決心。精神領域上最富有的人，最不去關心肉體層次的事物。我指的那些愛肉體事物最少的人，不是指那些吃得、喝得或睡得最少的人。一個結了婚的好男人可能比一個二等修道者愛天主愛得還多。無論如何，這考驗的關鍵在於，人是否能對自己的意願保持一種捨棄的態度，渴望完全棄絕自己來

服從天主。簡單來說，我們愛的尺度，就是渴望（天主）的程度。再回頭來看，我們渴望天主的程度又取決於天主自己渴望的程度。當我們捨棄了自己的渴望時，就能讓天主的渴望流入我們的心中。

15. 雖然說，天主藉聖神，在基督內將祂的生命賜給了我們，和將來我們要在天上擁有的是同一生命，但擁有那生命，使我們在地上永遠得不到完美的安息。基督徒在本質上，是現世的流亡者，沒有永遠居住的城市。因為聖神在他心中，使他不能滿足於塵世和物質的價值觀，無法信賴這世界的事物。他的財富是在它處，而他財富所在之處，他的心也在那裏。

16. 我們藉著望德而得救，看不見它，但耐心等待它。

聖神就是將這希望和耐心灌滿我們的那一位。假如沒有聖神時常對我們良心深處說話，我們無法繼續保持信仰，世界總認為我們所信的是瘋狂的。有些試練，看起來好像要破壞我們的信德，毀掉所有耐心的根基，但聖神願意讓我們的信德藉此精煉，獲得成全，完全植根於天主內，將一切能從此世找到的依靠都拿走。因為冀望現世短暫的權力，或片刻的幸福，這渴望不是屬神的，僅是屬人的，它沒有超性的力量，可以賦予我們。

但是，基督徒的希望不僅只在天堂。天堂本身只是基督所要揭示給我們的，那最後完美境界的序幕。末世

復活的道理教導我們，從某一方面來看，天主愛的光榮顯現在萬物的共善上，不僅包括那些在基督內獲救的靈魂，也包括他們的肉身，以及整個物質性的宇宙。

聖保祿告訴我們，整個世界和其中的萬物，都與人類一同沉淪，屈服於塵世虛榮和腐敗的權力之下，但也不自覺地等待著最後復活的光榮，和一切重建。「凡受造之物都熱切地等待天主子女的顯揚……但受造之物仍懷有希望，脫離敗壞的控制，得享天主子女的光榮自由。」（羅八19-21）

在保祿神學的範疇下來看，就是：被基督所救贖的世界和世界萬物必須分享基督戰勝死亡的復活。因此，基督的復活是基督徒信仰的核心。沒有復活，耶穌在十字架上的死亡不過是個老實人的悲歌，他就只像是猶太的蘇格拉底罷了。沒有復活，耶穌的教導不過是一些道德說理，收集成冊罷了，福音不再是好消息。

基督的教導和奇蹟，目的不僅只是要吸引人聆聽某一教理，或遵守某一套禮規，而是要我們注意天主，祂在耶穌基督這個人的身上彰顯自己。這裏，神學再一次具體化了。我們的神學以耶穌為中心，遠超過一個眾多真理的綜合體。他是天主的話、道路、真理和生命。要了解這個神學，我們必須領受聖神。聖神提醒我們基督所說過和所做過的一切，並引領我們進入「天主深奧的事物」之中。這個神學最完美的境界就是永生，是「認識唯

一的真天主，和祂所派遣來的耶穌基督。」（若七3）

沒有復活，我們無法分享天主的生命。基督死在十字架上，補贖了我們的罪，但是祂從死者中復活後，才對門徒們吹氣，給予他們聖神，賦予他們權利，去寬恕罪惡、施行洗禮、教導萬民、對萬國宣講，以及更新祂的祭獻，這祭獻給予人生命。

假如基督沒有從死人中復活，那麼，我們說祂活在教會、和所有基督徒的靈魂內，就是荒謬的。因為當我們說，基督活在我們內，不是指祂臨在我們的腦海中，好像一個完美的範本、高貴的記憶，或是個了不起的模範，而是說，基督藉著聖神，變成了新生命和新行動的原則，真真實實地生活和行動，同時也是我們的生活和行動。所以當基督徒和保祿宣稱：「我生活已不是我生活，而是基督在我內生活。」（迦二20）這並不是象徵性的說詞了。

但在聖保祿的思想中，基督復活，也要求我們一起復活。兩者息息相關，不可分離，因為「假如死人復活是沒有的事，基督也就沒有復活。」（格前十五13）明顯可見的是，復活在基督信仰中是如此根本的道理，沒有基督徒能不接受它，又真能稱自己為基督徒的。聖保祿補充說：「假如基督沒有復活，那麼，我們的宣講便是空的，你們的信仰也是空的。」（格前十五14）

假如我們的信仰建立在耶穌復活上，假如聖神從復活基督而來，假如天主所創造的萬物都冀望末世的復活，分享天主子女的光榮，那麼，對基督徒而言，「共善」是以復活為中心。任何有意洞悉基督信仰的核心、並從中汲取那為天主之城帶來喜樂之活水（詠四十五5）的人，都必須進入這個奧秘中。復活的奧秘就是十字架奧秘的實現和完成。沒有聖神的協助，我們無法進入此一奧秘。一旦進入了，那麼，「那使基督從死者中復活的，也必要藉那住在你們內的聖神，使你們有死的身體復活。」（羅八11）「因為這可朽壞的，必須穿上不可朽壞的；這可死的，必須穿上不可死的。幾時這可朽壞的，穿上了不可朽壞的；這可死的，穿上了不可死的，那時就要應驗經上所記載的這句話：『在勝利中，死亡被吞滅了。』」（格前十五53-54）

17. 總而言之，我們愛德的尺度，在理論上，是無窮無盡的，因為它是依據天主對我們的愛，這愛是無邊無際的。在我們具體的現實生活中，天主在基督這個人身上顯示了祂對我們所懷的愛德。我們藉著聖神，居住在基督內。當我們完全地參與了復活奧蹟時，在其中，基督讓我們分享祂聖子的身份，最後，我們將在愛德中成全和完善。

當我們從死亡中復活時，就是完美的基督徒。

第 10 章

真誠

1. 我們必須說真理，好成為真實的人。人通常不會忘記，自己想知道真相的需要，因為我們內這項求知的本能太強，不容易抹滅。可是人可能忘記，說真話也是應盡的義務。除非我們讓自己合乎真理，否則無法認識它。

在我們能認識外在的真理之前，我們的內在必須是真實的，就是對自己誠實。但是我們必須藉著宣示外面所見的真理，來讓自己的內心成為真實的。

2. 假如今天尚有人欣賞真誠的美德，他們之所以欣賞，也許不是為了維護真理之故，而是對人而言，真誠吸引人，值得培養。人們喜歡真誠，不是因為熱愛真理，而是他們心想，假如別人認為他們真誠，就會喜歡他們。也許人會過度地真誠，到了一種不正義的地步，意思是，這個人無論對己，或對人都過度直率。他讓真理互相頡頏，並用它來譏諷別人，存心使人難堪。這種貶損他人的「真理」，其背後隱藏著另一項事實，我們不應該忽視它，就是這個以真理攻擊他人的人，想獲得我們永遠的重視。這種假裝真誠，以真理破壞真理，是

非常不真誠地說謊！

3. 我們實在太像彼拉多了！總不斷發問：「什麼是真理？」然後，把眼前的基督釘在十字架上。

不過既然問了這個問題，就讓我們答一答吧。

假如我問：「真理是什麼？」，我不是期待獲得一個答案，就是一點都不在乎是否真有個答案。彼拉多不要回答。但是他心想這問題不需要答案，這態度就是他的答案。他認為此題無解。換句話說，他認為問「真理是什麼？」沒有一個令人滿意的答案。他這樣想，等於認為真理不存在。他的反對明顯地反應了他的立場。所以，甚至在否認中，比拉多承認了他需要真理。不管怎樣做，沒有人能逃避和彼拉多相同的命運，因為人需要真理，無可回避。

那麼，真理是什麼？

以事物來看，真理是事物的真實；以心智而言，它使我們在所認識與被認識的事物中能成為一致；在語言中，它使我們的思言能一致；在行為中，它使我們的行為與行動，能成為一致。

4. 奇怪的是，我們這整個世界求知若渴，事實上，我們對事物的物質現象也認識不少，而且對它們多加檢驗查證，但到最後，我們似乎還是不知道到底真理存不

存在！

客觀的真理存在，可在人的內心中和外在的環境中找到。我們的心智能合乎真理。我們必須認識這個真理，並且以言以行表明它。

我們不需要表明我們所知道的每件事，因為有些事情需要隱私，不公諸於世，但有些則必須公開宣揚，雖然其他人可能已經知道這些了。

對我們周遭的真實，我們應當給予尊重的態度。必要時，清楚地說出它們是什麼、給予正確的名稱，並向周遭的人明示我們看法。

人們總不停地說話，這一事實表示人們需要真理，且需要彼此做證，使真理得以形成，深植人心。

但事實上，人們花費不少光陰，言不及義，彼此說謊，以訛傳訛，浪費許多時間在醜聞、八卦等荒謬的流言蜚語上，這告訴我們，我們的心智扭曲，蔑視真理，不但無法與真理同行，反而在我們的言語和思想中扭曲真實，來符合自己的私欲。

扭曲真理的癥結在於人的意志。雖然我們的口仍然宣講真理，但卻逐漸不願意依據真理生活。此時，我們的意志不是真實的，因為它們拒絕接受我們存有的律法：它們不願與真正的實相並行。我們的意志投入於錯

誤的價值中，拖著心智一起踏上歧途，這樣一來，我們的口舌胡言亂語，揭示出我們靈魂內的混亂。聖經上說：「至於舌頭，卻沒有人能夠馴服，且是不止息的惡物，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肖像而造成的人；泉源豈能從同一孔穴湧出甜水和苦水來？」（雅三 8-11）

5. 真實、真誠和忠實這些特質，屬性相似。忠於真理即是真誠。信守諾言，言行合一即是忠實的表現。如果我們活得真實，就能對自己、對天主及對週遭的一切保持忠實的態度，而這些使我們成為真正真誠的人。

真誠，在圓滿的意義上，必須超越坦率的態度。真誠是精神上的簡樸，意志願意選擇真理。這舉動隱涵著，意志有責宣講真理、捍衛真理。如此一來，我們知道，人有自由，能夠選擇尊重或是不尊重真理。就某種程度上而言，真理操縱在我們的手中。但是這可是一件可怕的責任，因為若我們褻瀆真理，就等於玷污自己的靈魂。

真理是我們心智的生命。人的心智除非思想正直，否則不算完全地生活。假如心智沒有看清自己所作所為，意志如何能善用自由呢？但事實上，因為我們的自由保存在超性的秩序中，也朝向超性的目標發展，這目標，藉著本性的方式是無法認識的，因此，靈魂的完滿

生命必須是光和力量。這光和力量是天主以超性的方式灌注於人靈內，也就是受聖化和恩寵、富有信、望、愛三德，以及其它所有德性的生命。

完滿的真誠是天主的禮物，是精神的澄澈無瑕，只伴隨恩寵而來。除非我們重為「新人」，「在正義和真理的神聖中」依照天主的計劃受造，我們無法避免說謊不實、陽奉陰違的陰影，這些已變成我們本性和本能，如聖保祿所形容的，「順從享樂的慾念」（弗四22）的敗壞狀態。

原罪的效應之一是本性的偏見，袒護私慾。對事物，我們注視著的不是它們的本貌，因為我們的注視以自我為中心。恐懼、焦慮、貪婪、野心，還有我們無可救藥，貪圖享受的需要都扭曲了映射在我們心智中的真實肖像。天主賦予的恩寵，不會完全一下子全都修正這扭曲和變形，但祂給我們一個管道認出並允許它們存在。同時，天主的恩寵也教導我們採取必要的方法，來更正它們。真誠必需付出代價。意思是，我們必須能謙遜地承認眾多的過錯，並且忠實地、不斷地修正它們。

因此，真誠的人是賴著恩寵的助佑，能認識自己在本質上是不真誠的。他能認出自己本性上的真誠，可能變成掩飾自己不負責任的態度和在道德上的懦弱的屏障，意思是，好像只要認識真理就夠了，不用付諸行動！

6. 為什麼我們這個充滿逸樂的社會不再注重真理呢？那是因為，日子變得如此容易，我們心想，就算不說真話，我們也能繼續快樂地過日子。說謊的人不覺得說謊是件人命關天的事，撒點謊又不會餓死人。照這樣看來，要是人過生活有點困難，生存不容易一些，或是，說謊的人會被厭惡、不受人歡迎，那麼我們就不會這樣漫不經心地自欺欺人了。

但是整個世界已經學會嘲笑真理，再不然就是對它視而不見。半個文明世界靠說謊謀生。取代真理的廣告、文宣和各式各樣的傳媒讓人們以為，只要內容聽起來頭頭是道，且能賺人熱淚，喜歡說什麼就說什麼，是理所當然的。

美國人老是以為，自己夠世故聰明，不易受廣告擺布。美國人的「世故」不知多麼幼稚和天真呢！世故聰明並不能保護我們免於媒體的影響。到了最後，我們還是愛上了這些我們原本嘲笑和不屑的東西，寧願買條廣告上的爛牙膏，也不選擇一條沒有經過任何宣傳或廣告，卻是真材實料的好牙膏。而且大多數的美國人不會死在一輛鄰居未曾聽聞，名不見經傳的車子上。

在一個被錯誤統治，還自以為夠聰明，能偵查出錯誤的世界，真誠變得不可能。儘管我們多麼地不屑於作宣傳，但在過程中，我們還是愛上它。到了最後，沒有

宣傳，我們還活不了。

這種「雙重面目」、「陽奉陰違」的二重性是罪惡的一大特徵之一。換句話說，人愛上他知道應該去厭惡的事物和對象，讓自己深陷於泥沼，無法自拔。

7. 你對我的認識，也許來自他人，也許來自於你自己。你看我的樣子，和你看自己有關。也許你看見的我，就是你自己眼中的你；或許，你眼中的我的影像是別人看你的影像；又或許，你所認識的我，是你自己以為，在我眼中我看到你的樣子。

8. 當我們連自己和他人都不認識，要彼此真誠相待，對我們而言是多麼困難啊！沒有謙遜和超性的愛德，不可能有真誠。除非我認識自己，並願竭盡己力去了解他人，我和他人之間不可能有真誠的關係存在。

然而，我對他人的認識總是含有自我的陰影。這是我無法避免的一點。

要保持與他人之間純粹單一的關係，需要的勇氣超過我們的想像。可惜的是，我們的直爽和坦率總隱含了一種野蠻性，因為我們有恐懼。

虛假的真誠喧囂不已，總有話說，因為它的背後隱含恐懼。真正的真誠能持守靜默。它不需要反擊什麼，來保護自己。就算真要護守什麼，它的方式也十分單純。

當修道人彼此產生糾紛爭論時，雙方都沒有真誠。而且，雙方不真誠的程度和各自的怒氣程度成正比。我們為什麼對我們所相信的事物生氣呢？那是因為沒有真的信！或者，我們嘗試要捍衛、要爭取的「真理」不過是自己的自尊而已。一個真誠的人，與其為真理作戰，寧可清清楚楚地闡明真理，因為他認為，真理一旦被顯明，本身就足以說明一切、抵擋一切。

9. 也許恐懼是誠實最大的敵人。有多少人害怕跟隨自己的良心啊！他們寧願附和他人的意見，也不願聆聽自己心底真實的聲音。假使說，我常常見風轉舵、見異思遷，改變自己，去符合別人的期待，那我怎能成為真誠的呢？真正的我應該是天主眼中的我，除此以外，其他人沒有權利要求我去符合別人。成為天主眼中的我，沒有比這更大的事了！這是我應該去實現的，但這卻也是他人通常會忽視的事實。他們要我成為他們眼中的樣子，說穿了，就是他們自己的延伸。人們不了解，唯有我成為完整的我，我的生命才會變成他們生命的完滿與實現；相反的，假如我活著，只作他們的影子，那麼，這個假我只會提醒他們自己本身的不完滿。

假使說，我甘心自賤自貶，成了他人的影子，那麼天主將會對我說：「我不認識你！」

10. 因恩寵得到的真誠極其脆弱，假使靈魂向人的

暴力屈服，真誠就岌岌可危了。我們本性情慾的激情，除非節制有度，不然總是干擾真誠，使之蒙塵，使之波動。話說回來，情慾的激情幾乎沒有靜止的一刻，即使是聖人的心靈。

但是，並不是風一旦吹拂湖面，就會弄髒了清澈的湖水。真誠能受些情慾帶來的暴力，不會造成太大的殺傷力。對於情慾的兇猛，只要是受苦，並無大礙，一旦投降，就完了。

當我們向情慾的暴力屈服時，暴力對真誠造成無比的傷害，要是我們在暴力中尋找假平安，取代真正的平安和寧靜，那一切就完了。

靈性的暴力，當它極致靈性時，最是危險。意思是，我們在情感層面感受不到它。它一下子就攻陷意志的深處，意志淪為暴力的俘虜，沒有任何表層波動的跡象，沒有經過一番掙扎奮鬥，靈魂就失陷了。情感可能還是風平浪靜，不起漣漪，甚至在其中還品嚐到某種莫名的快感。但事實上，靈魂深處的平靜已被破壞，因為真理的映像已被這叛逆所扭曲。舉例來說，不去反抗我們的驕傲就會產生這樣的暴力。

只有一種「猛力」能攫取天國。它看起來好似暴力，實為恩寵的猛力，是真正的秩序和平安。即使在激情中，它在靈魂深處建立了平安。我們用「猛」來形容

這股力量，因為它反抗情慾，並在心靈重整秩序。這股猛力是天主自己的聲音和力量，在我們靈魂中說話。它是天主的平安和威能，在我們內心說話，這內心就是上主的聖殿，神聖之所。

人的暴力永遠不能光榮天主的平安。

11. 真理讓我們成聖，因為耶穌向天父祈禱，讓我們能「在真理中聖化」。但我們也讀過：「知識使人驕傲」（*Scientia inflata*）。

為什麼知識能使我們驕傲呢？

驕傲不能與真理並行。如果我們的知識是真的，那它應使我們謙遜。如果謙遜了，就能成聖了。

當真理存在我們的智識層面時，我們的心智就被真理聖化了。但假如整個靈魂要獲得聖化，意志必須被這同一真理所聖化，就是存在我們智識中的真理。即使我們的心智能看見真理，但意志卻我行我素，它可能「將虛妄變成天主的真理。」（羅一25）

有一條路能引導我們認識真理，使我們對自己和天主真實，這樣一來，也使我們更加真實和聖善。但有另一條路能引導我們接受真理，但卻使我們不真實，也不聖善。這兩者的區別在於我們的意志如何行動。

假如我的意志為真理服務，根據知識所認識的真理，聖化我整個靈魂，那麼我就能被真理所聖化，成為一個真誠的人。福音說：「你的全身就都光明。」（瑪六 22）。

相反的，假如我的意志反客為主，奴役真理，那麼我會隨私心所欲，妄用真理，並合理化我的行為。這就是一切虛妄的本源。

聖人必須視自己為真理的僕人，而非真理的擁有者。他不能依自己喜好去操控真理。

12. 到了最後，真誠的問題是愛德的問題。真誠的人，不僅看見了真理，並宣揚它，更以純潔的愛去愛真理。但真理不僅僅是抽象的概念。它成為肉身，活在真實的人、事、物身上。因此，真誠的秘訣在於，不在抽象的哲學中去愛它、追求它，而是在真實的人、事、物身上，也就是說，在萬物中愛天主。

要明言此點的重要性，不是易事。我們這個時代的問題癥結，不在於缺乏知識，而在於缺乏愛。假使人真正彼此相愛，那麼互相信賴、彼此分享真理應該不困難。假如人人都有愛德，那麼人人都容易找到天主：「因為愛是出於天主；凡有愛的，都是生於天主，也認識天主。」（若壹四7）

如果人們無法去愛，這是因為童年時期沒有被愛的

經驗。這時代瀰漫著一種分裂、雙重性格和憤世忌俗的氛圍，因為這時代的人，從襁褓期就意識到一種被父母所遺棄的感受。

現代人以為自己對愛無所不知。事實是，教會卻比現代人更懂得、也更認識愛的真諦。教會深知，如果信仰壓抑了人類的受造目的——創造力，就不是真誠的愛。壓抑本性的創造力不真誠是因為它不符合人性，更遑論不符合動物性了。若愛只尋求本身的快樂，不要生產和創造，那麼，它連愛的影子都稱不上。這種愛蒼白無力。我們這個憤世嫉俗的世代，其心理上無能，歸根究柢，是潛意識中對不真誠的怨氣。當一個人的愛只想尋求自己的快樂時，他在心靈深處都必須面對這個問題。當我們談到愛，卻不願生小孩，不論出自於何種動機，都不是真愛，含有恐懼，是分裂的愛。這種愛是一種謊言、自相矛盾。真正的愛，其本質應該是創造的，能在困難中披荊斬棘，尋求實現。所以即便是人性的，愛戰勝死亡。因此，更加顯而易見的是，真愛遠勝過貧窮、飢餓及痛苦。但是我們這個時代的人：我們愛，卻缺乏勇氣；我們愛，但不願受苦；我們愛，但最好遠離麻煩。

有些人認為，金錢和舒適遠比愛情來得重要。當教會面對這些攸關生計的討論時，若是完全置之不理，是否令人感到驚訝？教會的生命，本身就是愛的最高形

式。在這最高的愛情中，其它次要的愛情都受到天主法律的保護和保障。所以，要是有一天，當人們不再相信愛，人性的愛情喪失了所有的力量和內涵時，教會不可避免的，應該成為愛的最後一座堅城。但難免令人感到諷刺的是，比起那些一心追求逸樂者的詭辯之詞，教會明智的教導更加有效地守護了人性之愛所帶來的肉體歡愉。同樣地，在此，教會清楚明白她自己在說些甚麼，當她提醒我們說，人是靈肉合一的受造物。身體應聽從靈魂的引導，才能完滿；靈魂應聽從恩寵，即天主聖愛，才能快樂。在教會的教導中，節制的美德，並非意在消滅或引導本性尋求快樂，而是給予合理的快樂，好去服務受造的目的，也就是引人歸向成全和幸福，與天主結合。為此，教會被她自己內在恆常的律法所規範，教導人合理地節制享樂，不僅為了個人的好處，也為了群體的益處。對於享樂，教會從未認為它只是一種需要去忍受的「必要之惡」。相反的，教會知道它是一項美善的禮物，可幫助人成聖。可惜的是，墮落的人們實在難以適度地善用這美善。因此，教會的法規，乍看之下，似乎嚴厲了些。但是讓我們不要忘記這些法規的目的，不僅是保證了天主的權利，更保證了人們自己的權利，甚至是人們自己身體的合法權利。

再一次地，當我追溯真誠這問題，回到人性層次的愛情時，別怪我誇張。一個崇奉享樂的時代，所帶來的自私，用錯誤污染了整個人類，或多或少使我們的行為偏

離正道，反對天主。像我們這樣的時代不可能是真誠的。

13. 我們對自己、對天主，以及對他人真誠的能力，端看我們愛得多真誠。而我們的愛有多少真誠度，端看我們是否相信自己被愛的程度。在我們的時代，大多數道德上、精神上，甚至宗教上的錯綜複雜，都因為我們心中的絕望和恐懼，害怕自己永遠不能真正被任何人所愛。

當我們想，大多數人要求被愛，要別人把他們當作天主一樣去愛，結果大失所望，這一點也不稀奇。連大傻瓜都隱約知道，他不值得遭此朝拜之禮。而且不管這傻子怎樣冥頑不靈，相信自己應受人朝拜，但過不久也會發現，永遠騙不了任何人這樣做。然而，我們對自己的認識實在太不真實了，所以我們抗議自己缺乏這種愛，彷彿是某種不公義的受害者。然後，我們整個的生命就建構在這種雙重性的基礎上。我們假想別人獲得了那樣的愛，那正是我們心中渴望擁有的。於是我們開始推想，現在的我不夠可愛，因此我必須喬裝自己，變成可愛的，彷彿這樣一來，我可以變成比現在的我更為理想的我。

為什麼這麼少人相信天主呢？真正的原因是人們不再相信有個天主能愛他們。但也許這種人的絕望，比起那些認為可以欺哄天主來愛他們假面貌的人的不真誠，來得值得尊敬。但這樣的雙重性在所謂的「信友」中還

真普遍呢！這些人熱切地希望，透過祈禱，天主自己會支持他們的自負和虛偽，並幫助他們達成他們自己自私的目的。這些人對天主的朝拜，對他們自己可能有少許價值，但不能恭敬天主。他們不但視天主是潛在的敵人（這樣一來，他們把自己與天主同等），而且矮化天主，認為祂與他們談判說條件。這就是一大褻瀆。

14. 如果我們的愛要真誠和單純，首先必須克服不被愛的恐懼。但我們不能強迫自己相信某些幻覺，就是當我們不被愛時，還硬說自己是被愛的。在某種程度上，我們必須滌除自己最大的幻覺，坦誠地認出，我們在諸多方面實在是不可愛的。我們必須下降到自己存有的深處，來到我們內部基礎的真實狀態，並學習看到，不管一切如何，我們終究是可愛的。

這是一項困難的任務。唯有窮畢生努力，真誠謙遜，才能達到。但是遲早我們必須分辨出我們「不是」什麼，「是」什麼。我們必須接受，自己不是理想我的事實。我們必須丟棄外在虛假的自我，它好像是一件便宜又花俏的外幣。我們必須找到真實的我，在一切最貧窮和卑微中，但同時是在最偉大和簡單的尊嚴中：成為天主的孩子，能以相似天主的真誠和祂的無私去愛。

我們的內在存有，其貧窮和崇高就在它的「能力」去愛。它能被天主所愛，而當它被天主所愛時，能仿效祂

的愛，對祂知恩報愛。對天主，它感謝、朝拜，但也感到懺悔；對鄰人，它能懷有同情心，對待他人仁慈大方。

邁向這真誠的第一步就是承認，雖然在我們內，我們不值，甚至一無是處，但是我們的價值是潛力無限的，因為我們能夠希望被天主所愛。天主愛我們，不是因為我們是好是善的，而是因為當祂愛我們時，因著祂的愛，我們變好、變善。假如我們領受了這單純的愛，那麼我們對他人的愛自然而然真誠無偽，不需刻意營造，也不需操心。我們體驗到天主對我們的深愛，變成自由的，永遠不再害怕天主的愛會使我們失望。有了這樣的信心，我們不會太過憂慮，是否被他人所愛。我這並不是說，我們不在乎他人的愛：我們希望他們愛在我們內的天主，正如天主在我們內愛他們。但是我們不必再去焦慮他們的愛究竟是怎樣，因為我們不期望在此世能看得太清楚這愛。

15. 這樣看來，真誠的問題，基本上是愛和恐懼的問題。一個自私、心胸狹窄、愛的少，總害怕自己不被愛的人，永遠不會有深度的真誠，即使有時候他從外表上看起來是坦率的。在他內心深處仍盤據著雙重性格的陰影。他會在最好和最嚴肅的意向中欺騙他自己。不論是人性的或是神性的愛，他嘴巴所講的，心裏所感受的，都不能令人信服，直到他的愛被天主所淨化，不再含有那些卑劣無理的恐懼在內。

但是那不害怕坦承自己一切的缺點，認出正因為缺點和不完美，他仍是天主所愛的，這樣的人能開始成為真誠的。他的真誠，不是建立在他對自己的幻覺上，而是建立在他對天主的信心上，因為天主的仁慈永遠長存。

16. 也許「真誠」就是真正祈禱最重要的特質。它是我們的信德、望德和對天主的愛德唯一有效的試金石。不管我們的默想多麼精深，刻苦多麼嚴厲，對於天主奧秘的思考多麼高尚，假使我們的思言行為不能一致，以上種種都沒用處。我們為什麼自找麻煩，讓古代眾先知們的警告詛咒我們呢？後來耶穌來了也這樣教訓，說：「假善人哪！依撒意亞論你們預言的真好，他說：『這民族用嘴唇尊敬我，他們的心卻是遠離我』。」（瑪十五 7-8）（或參考依二十九 13）

度隱修生活的修道人，既然身分是祈禱的人，也是天主的人，那他最重要的職責就是具備真誠的德性。聖本篤的會規處處提醒我們這一點。他說，那些不真誠的修道人，「以修道之名欺騙上主。」（會規一）因此，對一個願意修道的人，首先要看看他是不是真誠地尋找天主（*si vere Deum quaerit*）。修道要成聖，必行的善功之一即是修練「心口合一的真誠」；再者，修道者不應貪圖聖人之名，因為他還不是，但是他應該在真理中變成聖人。為了涵養他的真理之德，他必須渴望在行動中，而非言詞上彰顯真理。更重要的是，當他祈禱讚美天主時，其

心思念慮也當一起歌詠（mens condordet voci）。聖本篤教導弟兄們效法耶穌，祈禱當簡潔，不要堆疊虛辭；默想當真實，不要空泛。

祈禱時，最重要的是我們在天主面前呈上真實的自己，正如上主是天主一樣。這需要極大的努力去收斂心神和尋找自我。但是，只要我們真心誠意，我們的祈禱不會不結果實。我們的真誠本身直接通向天主，祂是全部的真理！

第 11 章

天主的仁慈

1. 天主與我們多麼親近啊！有一天，當我們認識祂，接受了自己的渺小卑微，並將一切憂慮完全交付給祂，就會發出這樣一聲驚嘆！天主照顧我們，遠超過我們的想像，祂比我們自己還要清楚我們的需要，而且幫助我們完成不可能的任務！在這一刻，我們學習認識天主，並非抽象概念的「臨在」——好像我們只是替祂披上了一件華麗的外裳。相反的，那是一種身在空洞的希望中，幾乎臨近絕望的邊緣——因為唯有當我們發現自己掛在絕望的邊緣，卻未掉下深谷的那個時刻，我們才能獲得完美的希望。希望與絕望是一線之隔，常常在最危急的關鍵時刻，天主的大能突然在我們的軟弱中彰顯，給予希望。所以，在最危險的時刻，我們學習以最冷靜的心期待天主的仁慈，面對兇險時，靜靜地尋求祂，因為我們確信，雖然義人可能會責斥我們，或者，那些宣稱自己是天主鍾愛之子的人拒絕我們，但天主卻不會令我們失望。

2. *Cum vero infirmor, tunc potens sum* 意思是，「因為

我幾時軟弱，是我有能力的時候。」（格後十二 10）

我們的軟弱為我們打開了天堂之門，因為它帶來天主的仁慈，為我們贏得天主的愛。痛苦是一切喜樂的種子。甚至，罪也成為救恩的一部分，因為天主無限的仁慈無可阻擋，祂從最大的惡中引出最大的善。罪惡在那些原以為自己能夠毀滅基督的罪人們的罪中被毀滅了。罪永遠不能帶來善，甚至連自己也消滅不了，要真這樣，還真是件大好事呢！然而基督對我們深情大愛，天主對我們無限仁慈，替我們背負了一切的罪債，付出了合宜的贖價，因而消滅了罪惡。因此教會歌詠 *ut unde mors oriebatur, inde vita resurgeret*（基督死在十字架上，好使生命從死亡的枯木上綻放）。

因此，基督徒對仁慈的概念是轉變整個宇宙的關鍵之鑰。罪看來似乎仍統治著它，因為基督徒不逃避邪惡，也不免除痛苦，也不能不受罪惡影響，更不能避免罪惡帶來的後果。換言之，基督徒不是完美的人，他同樣會犯罪，因為他尚未完全脫離罪惡的掌控。但是，他受召叫來救贖世界脫免罪惡，並在天主內，藉著祈禱、補贖、善功，更重要的是，藉著天主的仁慈，來轉變它。天主是聖的，不僅垂憐了我們，並且將祂的仁慈交在罪人手中，為使他們能夠擇善避惡，以善克惡；藉著仁慈待人，為自己贏得天主的仁慈和靈魂的得救。

天主讓罪惡留在世界上是為了讓世界能存有寬恕：祂不僅以隱秘的寬恕來滌淨我們的心靈，而且也使這寬恕在我們身上展現出來，使我們能憐憫他人。所以，這樣一來，藉著祂的仁慈，我們承認天主活在我們心中。

3. 「哀慟的人是有福的，因為他要獲得安慰。」（瑪五4）果真是如此嗎？有什麼比體驗到我們自己的不足、可憐和無望，或是領悟到自己根本一無是處還要悲慘的事呢？然而，如果在其中能找到天主，人生低谷深處反倒是祝福！除非落到深淵之盡頭，不然我們還可在萬有和虛無之間作選擇，尚有中間地帶可供徘徊。我們仍然可以逃避最後的抉擇。一旦我們變成一無所有，走投無路時，就無法繼續逃避了。這時，選擇是一件痛苦萬分的事。我們本能地在充滿黑暗的心中抉擇，雖然令人無法承受，但卻充滿了天使般的光明。換句話說，這一刻是我們這些被擊潰，彷彿身處地獄中的人，奇蹟似地選擇了天主！

4. 只有迷失的，才被拯救。只有罪人，才成義。只有死了，才能復活。耶穌說：「因為人子來，是為尋找及拯救迷失了的人。」（路十九10）

5. 有些有德行的人竟然忘記了自己是罪人。他們認為他們還沒有到可憐至極而需要天主仁慈的地步。

有些在世活得不好的人，在天上的地位可能高過那

些在世活得風光的人。如果生命沒有愛和仁慈，那空有德行又如何呢？愛是天主仁慈的禮物，賞賜給悲傷痛苦的人，而不是祂報答自滿自足者的酬勞。由大罪惡而來的大的懺悔是一份愛的大禮，而且引人出離自己，在天主的仁慈中獲得提昇：「因為她愛的多，所以赦免的多！」

童貞天主之母的愛是最美好的。她平生從未觸犯天主，但從祂那裏領受了最大的仁慈，就是她在天主的聖善中認識自己的卑微，承認自己是眾聖人中最貧窮者，其實她最為富有。

聖母的愛德完美地呼應著她的謙德。她視自己為最卑微的，知道在天主眼中她是最被高舉的。她的心靈歡欣喜悅於此，因為天主喜歡她這樣，沒有其它原因。

所以，聖母瑪利亞是最微弱的，卻成為最有力量的，打擊了所有大能驕傲的天使們。這些天使們跌倒了，因為他們想將能力據為己有，好像這能力來自於他們自己，不屬於他人。相反的，聖母沒有屬於自己的能力，但領受了最大的仁慈，成為最被鐘愛的，因此她也最配領受天主的慈愛，同時對天主，她最能知恩報愛。藉著自身的「無能」，聖母領受了超越我們眾人的「大能」，而且藉著天主的仁慈，我們都屬於她：藉著她的祈禱，天主封她為天地的母后。

6. 在天主的神聖中，所有的極限相遇了——無限的

仁慈和正義、無限的愛、對惡的無極憎惡、無限的大能，以及對受造物無限地屈尊就卑。天主的神聖性是祂的一切特質的總括，是祂無限超越的存有，也是祂與其它事物的最大區別和不同。

但是天主神聖性的最極致彰顯在基督十字架上的死亡。在這裡，所有的對立極限也都相遇了。在這裡，那逃離了天主，將自己埋葬在腐敗和死亡中的人，以為這樣就可以躲避天主聖容的人，發現自己最後不得不在死亡中面對救主基督——真正的生命。

我們必須藉著渴望天主的垂憐來敬拜和承認祂的神聖性，這就是一切正義的開端。渴望天主對我們仁慈就是承認祂是天主。當我們不值得憐憫，卻去求天主垂憐時，就是懇求祂的正義。這個正義如此地神聖，不容任何邪惡，並對每個在絕望中不離棄天主的人廣施仁慈。

那些最靠近天主神聖性的人，在天主仁慈中享有完美望德的特恩。因為這些人距離神聖最近，所以對他們而言，自己似乎距離神聖最遠：因為天主的神聖與他們自己是天南地北，恰恰相反，難以令人承受。在此情形下，人怎敢希望呢？然而，希望在他們的心靈中是勢在必行的，因為天主那無可匹敵的神聖已經攫獲並擁有了他們。因此，當人以為，自己的罪似乎不可能獲得寬恕時，他們不敢置信地發現，自己的罪毫無條件地被寬恕

了。這樣的寬恕，無法來自任何人，唯有天主能夠給予。

7. 在我們軟弱中所彰顯的力量是基督為人犧牲的力量——天父的愛，祂使基督從死亡中復活。耶穌下降死亡陰府，好讓祂復活的力量能夠在我們自己的生命彰顯。這個力量不是在我們的本能、才幹、人的智慧或人的力量中能看到的。而是，唯有經過對比才能彰顯出來的。這個對比是：那在我們內顯現出來的——人性的、屬於我們自己的——和那深藏不露的——恩寵的神秘力量，兩者產生競爭時，這力量才能彰顯出來。

8. 「憐憫人的人是有福的，因為他們要受憐憫。」（瑪五7）只要我們願意，我們能隨時擁有天主的仁慈，方法就是藉著我們對他人仁慈：當天主引領我們對待他人，就像祂對待我們一樣時，這就是天主透過我們，在他人身上施予仁慈。我們憐憫他人的貧窮像我們自己的一樣時，天主的仁慈就會聖化我們的貧窮。這是天主自己的憐憫和同情在我們的心靈中的反映。因此，當我们不記他人過錯或寬恕其罪過時，天主的仁慈就摧毀了我們的罪。

不經過受苦，人無法學得這樣的憐憫。驕傲的生活無法生出憐憫心，因為當我們驕傲時，我們理想化地原諒他人所犯的罪，對於自己身處在一個罪惡世界沒有一絲感同身受。如果要認識天主，我們必須學習了解他人

的軟弱、罪惡和缺陷，就好像是我們自己的一樣。我們必須體驗他人的貧窮，就好像基督體驗我們的一樣。

9. 只有為他人死在十字架上，我們才能進入天國。但只靠個人努力，人無法死在十字架上。他需要一位行刑者來協助。我們必須為那些人的罪而死，像基督為我們死了一樣。對我們而言，他們的罪苦澀過於死亡——甚至是最苦澀的，因為他們的罪就像是我們自己的。我們必須為那些犯罪毀掉我們的人而犧牲。其實，儘管我們有過許多善意，而他們也因著我們所犯的諸多罪而被處死。

如果我的同情是真實的，是內心深處的憐憫，而不是出自法律，或是從書上學來，且作為虔敬的練習，而運用在他人身上的仁慈，那麼我對他人的同情是天主對我的仁慈。我對他們的耐心是天主對我的耐心。我對他們的愛是天主對我的愛。

10. 當天主聆聽我懇求其仁慈的祈禱時（這祈禱本身即由天主的仁慈所感動），那麼祂會感動我對他人仁慈，如同祂以仁慈對待了我一樣。這樣，祂的仁慈就臨在我內。這就是天主以仁慈實現祂正義的方式：對我們而言，仁慈和正義看來不同，但在天主的作為中，這兩者都是祂愛的表達方式。

天主的正義是施恩的愛。祂賜恩寵給祂的每一個受

造物，這恩寵闡明祂的仁慈是早已預定的。而天主的仁慈是祂正義的愛。祂履行正義，也更新我們所失落了的恩寵。

11. 天主的仁慈並不中止自然的因果律。當天主赦免了我的罪，祂消滅了由罪來的罪惡感，但罪所帶來的效果和處罰依然存留。然而，正因為懲罰罪，天主的仁慈才以最好的方式顯明了祂的正義。每一個罪都是觸犯天主的愛。一旦觸犯了祂的愛，天主的正義就告訴我們，除了愛，我們是沒有可能完全地彌補這個過犯。所以愛本身是天主賜給人的最大禮物。愛德是我們最高的成全，我們一切喜樂之源。這愛德是天主的仁慈白白地賞賜給人的禮物。祂在我們心中注入愛德，召叫我們去愛祂如同祂首先愛了我們一樣；也召叫我們去愛他人如同祂愛了我們眾人一樣，這樣一來，天主的仁慈使我們能夠完全地滿全祂的正義。因此，藉著天主的仁慈所產生的效果，祂的正義達到了最完滿的實現。

那些拒絕天主仁慈的人，以另一種方式滿全了祂的正義。沒有天主的仁慈，他們無法愛祂。沒有對天主的愛，他們無法「成義」。這是說，他們無法順從於愛的天主。那些沒有領受天主仁慈的人，因著與天主的關係處於不正義的狀態。天主的正義要審判的是他們自己的不正義。他們不正義在何處呢？他們不正義在於拒絕了天主的仁慈。所以我們最終會處於自相矛盾之中：我們

負債於天主，因為我們從祂那裏接受了祂在基督內白白賜給我們的仁慈；而拒絕這仁慈是我們自己最大的「不正義」。因此，顯而易見的是，唯有天主的仁慈能使我們成義，在這個超性的層面來說，天主的正義在我們身上的首要要求就是我們領受祂的仁慈。

12. 你想認識天主嗎？那就學習去了解他人的軟弱和不完美。但是，除非你先了解自己的軟弱，否則怎能了解他人的呢？而且，除非你領受了從天主而來的仁慈，否則怎能了解你自身限度的意義呢？因為藉著這個限度你認識了自己和天主。光寬恕他人是不夠的：我們必須以謙遜和同情寬恕他們。如果我們不以謙卑去寬恕，我們的寬恕就成了一種笑柄：它嘲諷我們自認為高人一等。耶穌下降至我們墮落的世界（在某層面來說，在變成比我們眾人還卑微之後），為了寬恕我們。我們不是從高貴的寶座上去寬恕人，彷彿我們是神一樣，從天上俯瞰他們。為了基督的緣故，我們必須藉著我們的寬恕在他們所在的罪惡深淵中去寬恕他們，而且要再一次地下降這深淵，為了撲滅那報復的怒焰。假如我們不以基督的憐憫去寬恕人，祂便無法撲滅那報復的怒焰。基督的愛是以有情有心的方式來表達的。祂的愛是人性的，也是神性的，如果我們的愛假裝只有神性，沒有人性，那麼，我們的愛將成為對基督的愛的一種嘲弄。

當我們以天主的愛去愛人時，我們不再分辨善和惡

（那蛇所應許的），只認識善。藉著天主的愛德和憐憫，我們戰勝世界上的邪惡。從而，我們也從自己的內心驅除一切邪惡。在我們內的邪惡不禁限於倫理的惡。還有一種心理層次的邪惡。它是由自私和罪所引起的扭曲。好的道德動機已足夠修正我們道德行為中邪惡。但是，為了讓我們的愛能夠治癒我們整個靈魂中由罪所帶來的創傷時，我們就必須要觸及我們人性的最深處，滌除一切焦慮和假罪惡感。這些焦慮和假罪惡感源於驕傲和恐懼。並且我們還要從懷疑、偏執和自欺的牢籠釋放出善來。我們本性中的一切必須在愛德生活中找到它正確位置，這樣一來，整個人就能被高舉，歸向天主；所以，不單人的意志會發生變化，而且整個人得以聖化。

13. 無限富饒的天主為了經驗人墮落後的貧窮和悲慘，降生成人，不是因為祂需要這個經驗，而是因為我們需要祂的榜樣。既然我們看見了祂的愛，讓我們彼此相愛，如同祂愛了我們一樣。這樣一來，祂的愛將會在我們心中工作，把我們轉變成為祂自己。

第 12 章

默觀

1. 默觀是一種靈性的調整，將我們的心靈轉向超性之事。它是一個「改變」或「轉折」，把整個人轉向靈性的事和天主。因為靈性的事是單純的，所以，默觀簡化我們的思想和靈性活動。這個簡化帶給我們耶穌所說過的平安和遠見。他說：「你的眼睛若是純潔，你的全身就都光明」（瑪六22）。這句話主要指的是意向純正。它也提醒我們，默觀的效果也當是如此。默觀淨化人的意向，統合心靈所有的愛，將之高舉，超越世俗短暫的事物，在天主和祂的聖意內歸向祂。

2. 從默觀的效果可以斷定默觀是否為真。它的效果是平安、寧靜、內在靜默。進入默觀中的靈魂是安靜的、超脫世物的（至少在深層之處）。靈魂處於平靜，因為本性的激情暫時處於休眠狀態。最多，激情在表層處微起風浪，並不影響默觀中的靈魂。由於默觀的果實出自於謙卑、仁愛和許多基本的基督徒美德，所以，默觀不能成為默觀除非這些美德付諸實行。

3. 思想集中不是默觀，但兩者可以並存，然而默觀

遠超過單純地思想集中。當聚精會神到某一點時，因為簡化靈性活動，反使思想分散，成為虛渺飄離，超出人自我控制的範圍。

4. 默觀超越純粹地轉向自我。它也不意味著必需拒絕和排除外在的事物。有時候，我們可以透過外在的事物，而變得更默觀，更安靜，更純潔，更容易看到天主。默觀不拒絕感官的事物，而是更清楚地看它們。也許它們是很重要的，在默觀中看到它們的重要性，也許它們沒有什麼特別意義，保持中性和無傷害的。默觀使我們的靈魂與天主連接起來。天主不可見的臨在是一種光明。這光明立刻給予看到祂的人平安，並使他以寧靜的心去看待所有的事。

5. 默觀不應該被看作離棄或離開，而是臨在。默觀首先使我們臨在於我們自己。默觀使我們意識到此時此刻我們現實生活的重要性。它使我們意識到天主的臨在，使我們面對天主，在天主內面對自己，在天主內面對一切。總之，默觀帶給我們天主的臨在。有了天主的臨在，其他事物在我們內的存在才有意義。

6. 首先我們必須臨在於我們自己。生活中的顧慮使我們與自己脫節。只要我們讓這些顧慮纏繞我們，我們的心和思想就不在我們內。它們會把我們拽到一個虛幻的世界，使我們放棄真實而去追求一些不確定的東西。這些不確定的東西生長翅膀，會帶領我們的思想飛向遙

遠的天空。如果我們為這些不確定的東西而生活，我們將遠離天主的臨在，而生活於自我，這樣，我們很快就會流離失所，無所適從，因為這些不確定的東西是虛無縹緲，不可觸及的。無論是過去的，還是將來的，流離失所的經驗，都不是我們的。只有當下是我們的。默觀可以給我們力量，活在當下。但是，在我解釋這個之前，我們還是回到我們的論題——默觀能使我們臨在於我們自己。

只要我們仍在此世生活，那麼，我們既是「是」，又是「不是」。因為人時時刻刻產生變化，但是這個變化的人又是同一個人。變化是展現、發展的，同時認同一個人的人格。

人是自由的。在變化中，人漸漸成為他自己。這個變化從不是中立的：變得更好，或是變得更壞。我們要如何發展，依賴我們的自由決擇。我們依照內在的渴望塑造自己。

如果我們渴望的是天主對我們的計劃（受造的目的），那麼，我們就會發展成為真正的自己。

但是，如果我們渴望的是一些對我們靈性成長沒有意義的事物，而且，如果這些渴望被幻想、激情，或是幻覺所淹沒的話，我們就是對自己不真實。最後，我們的生命會告訴我們，我們欺騙了自己，欺騙了別人，也

欺騙了天主。那時，我們成為天主和自己的陌生人。

在地獄裏沒有默觀。那些喪亡的人不僅遠離了天主，與他人隔絕，同時也迷失了自己。

7. 默觀使人臨在於自己，意識到自我。它將人存在的兩個面向結合在一起，就像一個望遠鏡有兩個鏡頭一樣。其中一個面向是人靈性生命的根基，也就是內在的心靈、底層的意志和屬於靈性的理智。另一個面向則是外在的心靈、講究實際的理智，以及決定生命中各種活動的意志。

我這裡的意思不是說人有兩個心靈，每個心靈各有一組不同的功能。而是，人只有一個心靈，但有兩種不同的運作方式：一種處理外在活動，另一種進行內在祈禱（參考：St. Augustine, *De Trinitate, Lib. XII.*）。

當外在的自我順從內在的自我時，講究實際性的讓步給內心最深的渴望時，藉著本性的努力和恩寵的助佑，整個靈魂就達到和諧的境界——與自我、周圍的現實和天主相融合。一旦如此，我能看到事物本來的面目，意識到天主的臨在。也就是我臨在於自己。換句話說，外在的自我認清了它真正的角色和功能，服從精神和恩寵。外在的自我在恩寵前謙抑自下，意識到內在自我的優先性，知道跟隨精神和恩寵的生活，也意識到它主導外在事物的力量，並藉著外在的活動使內在的自我

在恩寵中完成靈性的蛻變。

相反的，如果外在的自我只知道自己，那實際上，它便與真我隔離。外在的自我不認識自己的內在精神，便不會根據內心真正的需要或真正的價值來行動。在那裏，我的精神與主的聖神默默地結合；在那裏，我深層的意志回應天主的意志——萬物之源與終向的天主。

當我沒有臨在於自己時，我只能意識到不完全的我。這樣就會使我趨向於受造之物，更有可能迷失於受造之物中。因此，人不再感受到對天主的熱切渴望，祂的愛吸引內在的我歸向祂。此時，意志和理智失去了掌握其它官能的力量。我的感官、想像和情感，散漫分離，追求它們各自所想要的世事。但是，默觀引領它們回歸，使外在的自我回到內在的精神，使我的整個存在順從愛的吸引，回歸進入天主的奧秘。

8. 那麼，默觀使人時時刻刻生活在真實中。心靈的深處應該常常默觀天主。雖然我們仍然從事一些外在實際的活動，心靈深處仍然處於默觀之中，並不衝突。不過，有某些與主密契的模式的确會干擾外在的活動。然而，這裡所定義的默觀與身體和理性的活動，以及日常工作是相容的。

為了能默觀，人在行動中不能失去自我。為了能行動，人在默觀不能失去自我。因此，要在我們的生活境

遇中履行天主的旨意，默觀與行動需要達到平衡。換句話說，內在要純潔，外在要敏捷。兩者皆需，人才能在默觀中行動，行動中默觀。因此，修道者工作時粗心大意是不當的，他試著一邊工作，一邊祈禱，最後，既沒有專心工作，也沒有誠心祈禱。

當我們不尋找天主，而尋求自己時，我們內在和外來的專注力一定會失去平衡。如果我們在工作中只尋求自己的興趣，就不能保持心靈的純潔，也無法默觀和祈禱。如果我們在祈禱中尋求自己，也法專心致力於工作。

默觀與行動結合的首要秘訣是忘記自我，忘記結果，不管是祈禱或是工作。我們必須放下對工作成果的掛念，這樣可以免於焦慮，因為焦慮會促使我們盲目工作，不加節制。我們也要必須放開一直想停留在默觀內的渴望，或是尋求天主臨在我們心中的感受。意思是，我們必須出去為天主工作。只要我們一心一意尋求天主的旨意，相信祂自會照顧內心的默觀，以及彌補我們行動時的分心和失敗。

如果我們以平安和默觀開始工作，藉祈禱全心歸向天主，並懷著純潔的意向，我們工作時就能心無旁騖。精力分散容易使人疲勞。精神的疲勞導因於精力浪費和錯用。精神疲勞帶來自我厭惡，跟著耗損心靈的力量。惡性循環之下的結果是，我們白費力氣，更加地疲憊。

9. 不是出自於默觀的想法會削弱思想和意志的力量。表面上看來，這樣的思想尋求默觀，但卻無法默觀。如果思想無法從默觀中獲得力量，定會轉向它處去尋找。也許是來自本性的興奮，或是來自內在張力的假力量。這個內在張力是無意識的偶像崇拜。它讓我們對意識形態堅信不移。我們藉著暴力將這個意識形態強加在自己身上，念念不忘。或許思想本身是真實的，然而因著人意志上的暴力，我們的內修生活失去平衡，任它為所欲為。它變成了新偶像，取代天主，接受我們的崇拜、注意力和信任——原本屬於天主的權利。

10. 焦慮是默觀的致命傷，因為默觀的根本是信德，而焦慮感會蠶食信德。焦慮通常來自緊張和壓力，這是因為我們過度依賴自己和自己的方法、計劃和思想。我們自認為是無所不能。在使徒工作上，如果我們僅靠自己的努力來保持默觀，這默觀是強加的，是假的，最後不可避免地會與我們的使徒工作發生衝突。當天主要我們為祂服務時，祂並非要求我們像天使一樣，除了聚精會神於祂之外，還要有效率地對祂所交付的工作全力以赴。而是，祂只要我們能作判斷，出自對祂的愛而工作，並丟開那來自於工作本身的焦慮和擔憂，不要一邊工作，一邊焦慮靈修，這樣的話，事情就簡單多了。考量事情時，一次一件就夠了，過度和誇張的自我反省對靈性生活並無助益。

同時，使徒工作中保持默觀也不是那麼難。如果我們為天主工作，那我們的意向會不斷地被信德所淨化，被愛德所洗滌。對天主愛的信任使人靈與天主結合，儘管我們也許不常常意識到這結合。我們必須記住，天主真正臨在於我們的心靈內，但是那些與天主結合的經驗和天主的臨在感，都是偶然和次要的，只是附屬效果。這些附屬效果不具實質意義。因為天主本身是超越的，超越人所有的理解、思想和感覺。儘管人靈如何地靈敏，永遠也無法經驗天主的超越性。

11. 默觀也使我們臨在於天主，在祂內臨在於自己。我們渴望把心靈最深處的活動僅僅保留給天主，離開自我和受造物的束縛，只專心致力於履行天主的旨意。這渴望使我們以一種特別的方式臨在於天主。其實，我們總是在天主內。祂看見萬物，並維持萬物生存。萬物存在是因為天主認識萬物。但是，當我們意識到天主與我們如此親近時，我們就更多地臨在於祂。這時，臨在感是鮮活的，是相互的：人對人位格間的臨在。唯有臨在於天主時，我們才得以真正發現自我是誰。因為當我們在天主的臨在中時，才能在祂的光中看見天主，這光在信德的昏矇中升起；藉著這光，我們看清了真正的自己，原來與自我想像中的相差甚遠，因為假我被自我的野心和自滿自足所壘罩。

此時，默觀轉成了悔過，是聖師們所說的「神聖的

敬畏」。當我們在天主的聖善前認識了自己，心中便產生敬畏。我們在天主的愛中認識了自己，也看清楚了我們離祂所愛的我們有多麼遙遠。「敬畏」是認識天主是誰，我們是誰！

但是，敬畏若是神聖的，就不會對愛產生恐懼。它害怕的是兩者間的距離，它飛向天主無限的光中，這光就是天主的愛和聖善，敬畏就隱身其中。

這種敬畏有時是相當必要的，能幫助我們避免一味將默觀視作甜蜜的事，也抑制我們過度的自我肯定，拿天主的恩寵當作理所當然的事。過度的自我肯定令我們輕忽默觀的幻象，也使我們因想像中的德行和高超的祈禱而感到自滿。這種自滿，就像看不見的簾子，不知不覺地落在了我們與天主之間。天主離開了，我們則留在可怕的幻覺內。

我們的默觀越矯飾、越激情、越冗長，掉進幻想陷阱的危險就越大。時間久了，我們的默觀就很容易與天主脫節。這樣的默觀不是默觀，而是心理上的欺騙。它是一種內省活動，不費力便能學得，但領我們所到是一個黑暗、安靜又舒適的境界，沒有任何事情發生，不會再有任何麻煩，因為我們已經將理性的活動從它們的根源處關閉了。雖然這樣的內省能使我們短暫地休息一會，甚至有益我們，但是這不是祈禱。如果我們依賴這

樣的活動成為習慣，甚至過度重視，可能會帶來很嚴重的危害。

沒有信德的默觀會將聖神囚禁起來，沒有光，沒有空氣。內在的克己和節慾最後不應導致自我封閉。如果真是這樣的話，天主恩寵的所有目的就失效了。在默觀中，信德的作用不是限制靈魂的活動，而是移除我們理智和意志本性上的界限：思想擺脫疑惑，意志不再猶豫。如此一來，聖神得以自由運作，歸向天主那不可見的自由之中。

12. 默觀與內在的靜默幾乎是同一件事。在默觀中，我們發現自己心靈的有限以及天主的無限。除非天主的廣闊拓展我們的心胸，人很難正確地對待事物；評斷事物時，總有所偏差。但是，聖保錄說過，一個靈修者能事事作出他的判斷。他能評斷，因為他以公正超然、謙卑無我的態度面對事物。因此，靈修者是在天主內看待萬物。換句話說，對於萬物，靈修者用天主的眼去看，用天主的心去判斷。所以，默觀引領我們的心靈靜默。心靈的靜默並不只是渴望獨處或獨處的事實。我們真正成為一個靜默者，不是當我們意識到自己是獨自一人時，而是當我們意識到天主的靜默。天主的靜默使我們脫離受造物，但同時也使我們更真實地成為萬物之友。

除非我們進入了這樣的靜默，否則無法為他人而

活。如果我們不先全然地為天主而活，就費力去為他人而活，那這無異是協同他人一起跳入無底深淵之中！

13. 很多人能夠獨處，但並不喜愛它，因為獨處中沒有默觀的精神，頂多只能稱為孤獨感罷了！這樣的獨處不會引領人回歸自我。他們感到孤獨，這是因為在獨處中，他們與天主、他人，甚至於自己隔離。這些人就好像游蕩出地獄的靈魂，意外地發現了進入天堂的道路，但最終發現，天堂原來比地獄更糟糕。所以，這個比喻相當貼切於那些被動地進入天堂的獨處者，他們無法享受獨處的喜樂，因為缺乏默觀。

害怕孤獨的人，不管周圍環繞多少人，永遠是孤獨的。但是，在獨處和默觀中虛心學習的人，能在自己的孤獨中享有平安，因為他喜愛獨處的真實性甚過於有同伴卻孤獨的幻覺。經由獨處，人才能領悟到天主那不可見的同在（臨在）。這樣的人在任何地方都與天主同在，唯有他才能真正地享受他人的陪伴，因為他在天主內愛人。只有在天主內，他人的臨在不會使他無聊或厭煩，且因為天主，他對他人的愛才能永遠。

14. 若我們竭盡心思，排除一切物質因素，或將自己隔離，與人群和自然分開，希望靈魂中除了天主以外，毫無絲毫雜質時，假默觀就出現了。我們這樣作，等於自我分裂，使自我對立：我們喜歡的一半是天主，不喜

歡的另一半是「本質」或「自我」。然而，人大多只想保持那叫「天主」的一半，而將另一半拒於門外。這樣做多麼愚蠢和白費力氣啊！所以，完整的自我拒絕分裂和對立，不進行光明與黑暗的鬥爭。這樣的鬥爭只是幻想，並非真實。但是，這種幻想在修道院內常常發生。在修道院裡，天主要求人的，不是擁抱幻想，而是放下幻想。放下了，就能找到真實。

沒有謙遜的精神，假默觀是無可避免的。因為謙卑教導人接受真我，抑制驕傲，因為驕傲會使我們自欺欺人。所以，安貧樂道是精神上的富裕；虛心祈禱便能恩寵滿溢。知足心當比驕傲心更好，因為驕傲使我們在還沒有學會怎麼成熟地做人之前，就堅持不懈地爭取天使般的理性純潔。

第 13 章

我的靈魂思念天主

1. 我們在聖詠中詠唱，我的心靈「思念」天主，其實只是「重新發現」祂。當我們真心悔罪，歸向天主時，我們再度記起，原來是天主思念著我們。就某種意義上來講，天主不能被思念的，只能被重新發現。¹

我們能認識天主是因為祂先認識我們。當我們發現了原來天主認識我們時，我們才真正認識祂。所以，我們認識天主是祂認識我們的效果。這個經驗常常使我們驚奇，原來天主惦念著我們：「世人算什麼，你竟對他懷念不忘？人子算什麼，你竟對他眷顧周詳？」（詠八5）

「我在患難之日，尋求上主，雖整夜伸手，亦不覺辛

¹ 「天主是無法被懷念的。」如果完全按字面上意義，而不加任何限定來理解，那麼這個說法是錯誤的。人可以在概念上認識天主。這一層認識存留在我們的記憶之中，並時時回到人的意識層面，讓我們想起天主是誰。但是，「我的靈魂思念上主」這話指稱另一種事實，另一種人對天主的認識，超越概念。換句話說，人靈通過了概念性的認知，進入到天主奧秘性的臨在，在此刻的相遇中，人彷彿有所「體會」，天主是誰。儘管這些體會深深銘刻在記憶裡，但其實當我們記起來的那一刻，它們的「真實」已經超越，記憶成了過去式。天主臨在的「真實」不在過去，不在將來，只在當下。因此，靠著人的努力回想起天主，懷念天主，其實是想像的結果，人靠自己無法認識天主。所以，「我的靈魂思念著上主」其實是「發現」天主，而且每一次重新「發現」。

苦，我的心靈且不接受安撫。我一懷念天主，即咨嗟哀嘆，我一沉思考慮，即心灰意懶……因此我說：這是我的苦難：至高者的右手已經改變。」（詠七十七3，4，11）

我們不能尋找天主，除非祂先尋找我們。在孤獨中，當我們感受不到天主的臨在時，也許我們才開始尋找祂。其實，當我們開始尋找時，就已經找到了祂。因為，如果我們繼續祈禱，繼續「懷念」天主，我們就會再一次意識到天主是誰。而且我們會意識到，原來天主已經找到了我們。藉著祂賜予的恩寵，當我們意識到時，這經驗總是全新鮮活的，遠遠超過過去經驗的重現。此時，我們對天主的認識是全新的體驗，並且讓我們更新。

這更新是「愉悅」，也是靈性操練，是我們與主的神相處的活證據。它讓我們的精神煥然一新，從死亡轉向生命。因此，我們的眼睛開了，用新的眼光觀看所有事物。我們知道，這是新開始，只有聖神的默啟才能轉變——因為這是「至高者的右手所帶來的改變」。

2. 我的天主，禰已經聽見了從我內心深處所發出的呼喊，因為正是禰自己在我心深處呼喊著。

當我試想在自己的靜默中呼求禰，請禰寬恕我，因為禰早在禰自己的靜默中創造了我！唯有禰能救我遠離偶像！

禰不單單只是為了驅除聖殿中那些換錢者才出現。

禰也不是每次山頂上有雲時都會出現。大地吞嚥了那些奉獻馨香，卻與禰無所關聯的人。

3. 如果我輕而易舉就找到天主，那祂也許不是我的天主。

如果我毫無希望找到祂，那祂是我的天主嗎？

如果我知道天主的行蹤，那我真的是找到了祂嗎？

如果天主能隨時找到我，並告訴我祂是誰，以及我是誰；如果我能體會到，我想找卻找不到的天主已經找到了我，在這一刻，我就認識了天主是我主天主。是祂伸出手，從虛無中創造了我。

4. 我的內心漫流著一股盲目的騷動。這騷動時常環繞、並固守著內心的假象。

除非我拒絕它，否則不能找到天主。除非我棄絕假象，否則無法拒絕內心的騷動。如果我不認出假象是謬誤，我無法棄絕它。

所以，內在的靜默，它的意義並非只停留在棄絕內心的假象上。靜默不僅是無聲的寂靜，或靜止不動，更具有正面的意涵，就是心智休憩在真理中。

無論人如何誤用心智能力，它本身具有驚人的敏銳性和求真性。它不會長久滯留在謬誤之中。人的心智可能會被謊言蒙蔽，固執地堅持假象，並相信它是真理。但是，它不會在假象中找到真正的平安。如果我們的心智對假象執迷不悟，不久便會因焦慮而耗竭，除非最終它能認清這謬誤。但是，喜愛真理的人會獲得平安，得到心靈的憩息，因為他能承認自己的錯誤。認錯就是找到真理的開端。

天主是真理，尋找祂的第一步是發現關於自己的真理。如果長期以來，我一直被假象所環繞，那麼我的第一步就是發現自己的錯誤。當人的心靈「經驗」天主時，可能會體驗到短暫的假象和虛幻，獲得一時的寧靜。人靈停留在假象之中。但不久之後，內心深處的不安和喧鬧便來騷擾心靈。如果靈魂沒有真理，便無法獲得平安，因為它不駐留在真正的靜默之中。雖然人靈竭力想維持這份寧靜，卻不得其果，因為此時它內在的緊張發出更大的噪音，甚至大過於城市喧囂，比行軍更加地擾人。

5. 哲學家的神活在思想中。因為他們思考，所以他們的神存在。當人願意時，神活著；當人否認時，神死亡。但是，真實的天主（當哲學家透過抽象思維，並能認清其責任是超越抽象思維時，他們真能找到祂）給予理智生命，使它認識，因為天主認識它。生活的天主，

在人心深處展現仁慈，使人靈得以認識祂的仁慈。換句話說，祂喚醒心靈，體驗祂的臨在，使心靈不但認識天主，也愛天主，從而領悟到心靈生活在祂內。因此，耶穌這樣說：「亞巴郎的天主，依撒格的天主和雅各伯的天主不是死人的天主，而是活人的天主」（瑪二十二 32）。天主真是生活的天主！凡信這生活的天主的人將會永遠活著。耶穌這樣教訓撒杜塞人，因為他們不相信死人的復活。如果天主是「亞巴郎的天主」，這意味著亞巴郎必定從死者中復活了。因為相信天主是生活的天主的人，沒有一個人會停留在死亡中。只有當我們完全地屬於天主時，天主才是我們的天主。完全地屬於生命意味著我們已經越過死亡的幽谷，邁進永生了。

「因為死亡既因一人而來，死者的復活也因一人而來。就如在亞當內，眾人都死了，照樣在基督內，眾人都要復活……死人必要復活，成為不朽的，我們也必要改變……幾時這可朽壞的，穿上了不可朽壞的；這可死的，穿上了不可死的，那時就要應驗經上所記載的這句話：『在勝利中，死亡被吞滅了』」（格前十五 21-22，52，54）

我們不能找到全能的天主，除非天主先完全提拔我們出離自己的軟弱。但首先，我們必須認識自己的虛無，才能超越。然而，只要我們相信的是自己的力量，就不會有超越虛無的一天。

6. 修道院是天主的居所，凡住其中的，都與天主親近。然而，雖然住在天主的居所中，離祂很近，但可能人從未找到過祂。為什麼會這樣呢？因為雖在修道院內修道，但是我們仍繼續尋求自己，而非天主；仍為自己而活，而非為祂。如此一來，修道院成了我們人的居所，而不是天主的聖所。天主不見了。是我們擋住了天主的光，在茫然中凝視著自己的陰影，並說：「這根本不是天主，是個影子罷了。」的確如此！但是不要忘了，影子是天主的光投射在我們身上所形成的，它間接地證明了天主臨在。這個陰影提醒我們，不管何時，只要棄暗投明，我們就會轉向天主。

然而我們失敗了，並沒有轉向天主，因為我們忘記了祂是救主，要來拯救我們。沒有天主，人多麼地無助！我們尋求天主，好像沒有我們的奉獻，天主就不能生存；或是好像，天主需要我們用情感來取悅祂，用讚美來滿足祂。

除非我們認識到自己需要天主，否則不能找到祂。然而，人經常忘記這需要，因為我們因自己那諸多的善行感到自滿自得。看！貧窮者和無助者先找到了天主，因為祂來是為尋找並拯救迷失者。

7. 上主是我的磐石，我的堡壘。祂居住在祂的子民當中。

請來，讓我們進入全能者的聖殿，伺立在祂面前，稱揚讚頌祂。

讓我們像沉睡在懸崖上的鷹一樣，憩息在上主天主大能之中。

讓我們藏身在天主大能的聖山中，因為祂悄悄地居住在遺民中。

甚至在祂隆隆的雷聲中，天主依然是貧窮人的避難所呢！

第 14 章

風隨意而吹

1. 無所不在的天主從未離開過我們。然而，祂好像有時在，有時不在。如果我們對主認識不深，我們便領悟不出，當我們感受天主不在時，祂其實更臨在於我們。

天主不在有兩種情況。一種是對人的譴責，另一種是對人的聖化。

在第一種情況，天主譴責我們。祂「不認識我們」，因為我們崇拜偶像，讓偶像取代天主，不讓祂來認識我們。在第二種情況，天主聖化我們。祂清除人靈一切可能成為偶像的事物，驅逐所有可能阻礙我們和祂關係的顧慮和擔憂。

在第一種情況下，天主臨在，但是，我們看不見祂，只看見偶像。在我們崇拜偶像的大罪中，天主看到仇敵，我們看到偶像。

在第二種情況下，天主也是臨在。我們的心靈掙脫了羈絆，清靜無染，進而能肯定和讚美天主的靜默。雖

然我們看不見祂，但是祂的臨在比我們對自己還親近。

那些企圖捉住祂並想擁有祂的人，反而失去了祂。天主像風一樣，隨意而吹。愛天主的人一定要讓天主來去自由。你的心神定要尋求像祂的聖神那聖潔，那樣自由。我們算甚麼，怎麼能自稱是聖潔或自由的呢？除非天主聖化我們。

如果天主教導我們如何跟隨祂，進入祂自由的曠野，我們就不再知道自己身處何處，因為此時我們已與主同在，祂處處都在，同時又無蹤無跡。

那些只喜愛天主顯明臨在感的人，無法跟隨主，伴隨祂天涯海角。如果人不接受天主的隱匿，還不算完美地愛天主。換句話說，人不尊重天主自由行事。這些人還以為他們的祈禱可以命令天主，讓祂屈從於他們的私意。所以，這些人活在一種假象中，不是在信仰中。

天主有權自由離去，唯有那些從來不質疑的人，才永遠與天主同在。這些人永遠不會失去祂，因為他們已經領會出一項事實：人不值得找得到天主。然而，就在自謙自卑中，他們已經找到了祂。

這是因為天主已經先找到了人，祂不會讓他們與祂分離。

2. 天主以退為進，接近我們的心智。

如果我們認為，人能以思想侷限天主，將祂當成思想攫獲的對象，用概念圈限祂，那麼我們永遠無法完全地認識祂。

唯有當心智放手，我們才能更認識天主。

天主瞬間遠行，放之四海。

天主瞬間抵達，歸從萬方。

不管我們在哪，祂剛剛離開。

不管我們去哪，祂剛剛抵達，就在不久之前。

我們的安息不在這趟追尋之旅的起點，不在過程，也不在終點。因為真正的終點是天堂，一個無疆的盡頭，全新的境界。在這新天新地中，我們停止追尋，安息在天主的奧秘中：天主來的時候，也是天主離開的時候。祂時來時往。

3. 人敬拜什麼樣的神，就變成什麼樣的肖像。

如果他敬拜死亡的偶像，他便死亡。

喜愛腐敗的人，定會墮落。

喜愛陰影的人，活在暗中。

喜愛可朽壞事物的人，活在朽壞的恐懼中。

同理，對默觀者而言亦然。將天主囚禁於人心的默觀者，成為自己狹窄心靈的囚犯。如此一來，天主躲避並離開，讓人自囚於心牢。人畫地自限，冥想死亡的空寂。

一個尊重天主自由的人在天主的自由中朝拜祂，同時獲得天主子女的自由。

這個人像天主一樣愛人，與天主共同翱翔天際，甘心成為祂自由之奴。

在我眼中靜止不動的神根本不是真神，連真神的影子都沒有。

4. 噢！我的天主，認識你究竟是什麼意思？

人靈每每想起他們給禰冠上一些不配用來尊稱禰的稱號，就感到膽顫心驚！

我夜間醒來，想到我曾大膽定義禰為「純存有（pure Being）」時，我心惶恐不安，一身冷汗。

當梅瑟看到在曠野中焚而不毀的荊棘時，禰並未給他一個定義，只是宣布：「我是」。這樣一個答覆引發什麼效果呢？地上的塵土即刻成為神聖的，梅瑟扔掉了他的鞋（鞋是象徵他的感官和身體），以免有任何東西妨礙他朝拜禰的聖潔。

禰是強有力的天主，神聖而公義，富於慈悲，強壯又溫和。禰是隱藏的天主，擁有完全的自由，從不吝嗇向我們施恩。當我們領受了禰那豐沛的愛，我們才能明瞭，唯有禰才是神聖的。

如果我們不開始變成像禰一樣，該如何認識禰呢？

如果我們不讓禰藉著我們來行善，又該如何認識禰的至善呢？

人如何能不認識禰呢？沒有人能阻止禰在人身上施行善。因為禰是至善。

我們很熟悉「存有」和「美善」。我們依照禰的肖像受造，本性良善，因為這是禰給我們的禮物。但是，我們所明瞭的存有和美善遠遠不及於禰。所以說，如果我們認識禰，像在自身內去認識一樣，就是自欺欺人。

因此，人性本善這個事實本應告訴我們，禰是神聖的天主。但此刻，它們並未顯明此一真實。

5. 智者在自己的智慧中掙扎，想要找到禰——天主，但失敗了。正直的人在自己的正義中尋找禰，但已經踏上了歧途。

但至於罪人，當禰的仁慈和正義像閃電般來到時，他們立即倒地跪拜，朝拜禰的神聖。因為他們看到了——眾王想看，卻從未見過的；先知們預言，卻從未目睹過的；先祖們引頸期盼，卻含怨以終所無法見到的那一位。而罪人們立刻明瞭禰的慈愛是至善的，人絲毫無功可掙。是啊！我們得到了兩部約書。但是這兩部約書是禰的許諾，無條件地賞給了我們這些不值得的罪

人。禰願意向我們顯示仁慈、寬容，和無限的自由，顯明禰是聖者。

主說：「難道不許我行我所願意的嗎？」（瑪二十15）天主的愛是無限的自由，人的渴望不能綁住祂，也不能強迫祂回應。祂無欲無求，所以慈愛無限。因為無欲無求，祂尋找貧困者，給予祂的慈愛，不只一點點，而是全部。

至於有一丁點愛就滿足的人，天主的愛在他內是無法得到圓滿，因為他若不渴求更多天主的愛，意味著他將持續欠缺。

天主不願意我們有所欠缺，願意滿足人所有的需要。祂願意在解救我們免於物役之後，將祂自己給予我們。

如果我們隸屬於祂的愛，就必須常常保持空虛。自我空虛不是為了讓我們還存留於需要之中，而是因為世物使人心欲壑難填。

6. 真正的天主的子女應該是溫和的、成全的、柔順的和獨處的。在某一刻，在天主聖神內，藉著天主純粹的恩賜，愛的行動，和神聖的命令，他（她）會倏然地意識到自己的臨在。天主賦予人的自由，並召叫人在自由中回應祂：服從天主。這服從隱藏在人心深處的奧秘中。當我們在內心深處找到這一份天主賜給的生命禮物

時，我們就找到了祂。只有我們深深意識到在主內生活時，才算完全地生活在天主內。當人願意委順於天主，並信靠祂的恩賜，在自由中生活時，人內在的生命便不斷湧現而出。

7. 讓我在內心深處感受到天主愛的誠命。

然後，請讓我明瞭，當我向天主說「是」，不是為了我的存在。相反地，我的存在是為了向天主說「是」。

這就是德行的泉源：我們的一切善工都是因為樂意服從天主的仁慈，以及配合祂恩寵的行動。

從此處，我們可以臻至成聖：回歸愛德，並在愛德中肯定萬事萬物，唯願以善還善，以愛還愛。這樣的愛必定受苦，卻仍感喜樂。無論行動或休息，無論生活或死亡，我們一樣感到幸福。

讓我們不僅為存在而存在，而是為了在存在中服從。

基本的服從是天主的禮物，也是人對天主的禮物最適合的回報。我們其它一切的服從都將湧入永生。

這是因為：圓滿成熟的靈性生活始於對生命感恩，肯定生命。在逐漸深化的感恩心中，樂意被基督的愛所融化，與祂同在。

第 15 章

內在的孤獨

1. 愛德是對天主的愛，它尊重他人對天主的需要。因此，唯有愛德能夠給予我們力量和敏感度去愛他人，而不破壞其孤獨，這孤獨是他們的需要和救贖。

2. 不要太強調愛就要看穿所愛之人的秘密。那些太執著於這個想法的人缺乏真愛，因為他們侵犯了被愛者的孤獨，沒有尊重它。

藉著讓被愛者保有自己的秘密和孤獨，真愛洞悉他們的秘密和孤獨。

3. 秘密和孤獨構成人格的核心。人是人，因為擁有秘密，以及無法通傳給其他人的孤獨。假使我愛一個人，我會去愛那最讓他成為人的部份：秘密、隱私以及個人存在的孤獨，唯有天主能看穿和明瞭這些。

侵犯他人的心靈隱私，揭露其全部秘密，並強佔其孤獨的愛，這不是真愛。這樣的愛尋求破壞他人最好、也最隱密的部分。

4. 同情和尊重讓我們能夠認識他人的孤獨，在我們自己內在的孤獨中找到他人。在我們自己的秘密中，我們發現他人的秘密。假如我們尊重他人內在的秘密和孤獨，不隨便干擾和侵犯，來滿足我們的自以為是，最後換來無比挫折的愛，那麼我們就能和他人在友誼中合一，這友誼讓我們彼此成長，更像彼此，也更像天主。假如我尊重弟兄的孤獨，我會認識他的孤獨，即藉愛德，我看到他的孤獨輝映在我自己的靈魂上。

這對隱藏在他人人格中，最深層價值的尊重，不僅僅是愛德的義務。它是我們對每一個存有，在公義中應盡的責任，特別對我們的同類，就是依天主肖像所造的人類。

我們不尊重他人的靈性隱私，反映出我們暗中蔑視天主。蔑視源於墮落人類愚昧的驕傲，想要窺測每件不在祂份內之事，來證明自己是天主。知善惡樹讓原祖嚐到在天主外認識事物的滋味，但這樣一來，取代了原本在天主內的認識，人反而不能真正地認識事物。唯有在天主內，我們才能找到、認識並愛萬物的原本面貌。起初就在的正義賦予靈魂力量，讓我們愛得合宜：為了他人的善而愛他們，增長我們自己所承繼下來的生命。而原罪也給靈魂力量，讓我們的愛具有毀滅性：我們愛得精疲力竭，不但摧毀所愛的對象，也徒增自己內在的飢荒。

我們毀滅他人，也毀滅自己，但不是藉著進入他人的內在聖所（除造物主以外，無人能進入那裏），而是藉著將他人從聖所中拉出，教導他們和我們一樣生活：以自我為中心。

5. 如果人不能認識自己孤獨的價值，那麼他如何能夠尊重他人的孤獨呢？

有一個無法與人溝通，只屬於自己的人格，就是我們的孤獨，也是尊嚴。這人格是我們的，不屬於他人，而且永遠如此。

當人類社會發揮真正的功能時，其成員在個體自由及人格整合上愈趨成熟。當每個人更加發展時，發現自己獨一無二的人格秘密，他更能對全體生命的福祉做出貢獻。對社會而言，孤獨不可或缺，正如靜默對言語、空氣對肺、食物對身體的關係一樣。

想要侵犯或破壞成員靈性孤獨的團體，無異於自判死刑，因為它的靈性窒息了。

6. 如果我不能將自己從眾人區分開來，我永遠無法去愛和尊重他人，而這是我該做的。假如我區分得不够，不清楚什麼屬於我，什麼屬於他人，那我永遠不會發現該給他們什麼，也永遠不讓他們有機會給予我他們該給的東西。唯有「人」能盡義務，担責任。假如我尚

非成為一個「人」，那我就永遠無法施予他人，而他們有權對我期盼。假如他人尚未成為一個「人」，那他們不知道該從我這裏期盼些什麼，也不會有機會發現，他們有東西可以給予。一般來說，我們應該藉著滿足彼此合乎正義的需求，互相教育。但是身處於個性模糊曖昧的社會裏，人們永遠不學著自我追尋，也從不學習該如何彼此相愛。

7. 對社會和個體而言，孤獨如此不可或缺。一旦社會無法提供足夠的空間，讓其成員發展內在生活時，人就起而抗之，尋求假的孤獨。

假孤獨是種生存法則。一個人，當長期被剝奪發展成人的權利時，就轉變成具毀滅性的個體，來報復社會。真正的孤獨在謙遜中找到，無限富有。假的孤獨是驕傲的避難所，無限貧乏。假孤獨的貧窮來自幻覺，以為用那些它永遠無法擁有的東西自我裝飾後，就能將自己這個個體從其他人的群體區分開來。真孤獨是無私，因此充滿著靜默、仁慈和平安。它在自身中找到了看似取之不竭的美善，並贈與他人。假孤獨則以自我為中心，本身乏善可陳，空無一物，因此想攫取萬物，歸為私有。但凡經它碰觸的，均感染其虛無，下場即支離破碎。真正的孤獨淨化靈魂，使之大敞心扉，向四方慷慨開放。假的孤獨則緊閉門戶，拒絕所有的人，並注視著自己不斷積累的垃圾。

真、假孤獨都尋求將個體和群眾區分開來。前者成功，後者失敗。真正的孤獨將一個人與其他人分開，好讓他能自由地發展他的善，然後讓他藉著為眾人服務來實現他真正的命運。假的孤獨也將一個人與他的弟兄們區分開來，但如此一來卻使他不再能有效地向他人施予，也無法從他人那裏領受。它讓人陷於窘困、潦倒、盲目、煩擾和絕望的狀態。這個天之驕子，對自己的不足感到生氣，不知恥地緊捉住那些給他滿足的東西。這些東西不屬於他，也永遠不能滿足他，再說，他也不真正地需要這些東西。因為他從未學習過，分辨什麼真正屬於他，於是絕望地想要去擁有那些永遠不可能屬於他的事物。

事實上，驕傲的人不尊重自己，因為他從未有機會，找出自己是否有任何值得尊敬之處。他深信自己是卑微可鄙的，絕望地希望別人不會覺察，因此，他捉住每件屬於他人的事物，並將自己隱藏其後。正因為是他人的，那事物更加令他渴望。但又因為暗中厭惡一切屬於他的，故每當新鮮事物到手後，就失去價值，令他感到厭惡。於是，他必需更加地強取豪奪來填充他的孤獨，不是因為需要這些事物，而是因為無法忍受看到那些他已經擁有的。

這些就是自我孤立，與人群隔絕的人，因為他們從未學習去愛自己或他人。他們憎惡他人，因為討厭自

己，對他人的愛不過是這種孤僻恨意的表現罷了。

這樣驕傲的孤僻者，最危險的時刻莫過於當他假裝能與他人相處的時候。他沒有真正的孤獨，因此沒有屬於自己的精神能量，於是絕望地渴望他人。但是他需要他人，為的是榨乾他們的精力，好像這樣一來便能夠填補自己精神上的空洞，變成自己想像中的樣子。

當上主在祂的公義中，願意顯明並懲罰一個社會所犯的罪惡（它漠視自然法）時，便允許它落入以上這類人手中。驕傲的孤獨者是最佳典型的獨裁者。他將全世界由和平轉向戰爭，從事毀滅性工作，讓一城接一城傾圮。這一切證明，無神者心中的空虛和墮落。

當社會完全喪失對個人孤獨空間之價值的重視時，形容這社會最貼切的表達就是：它好比一個國家，不得不像難民一樣流徙於自己荒廢的國土上；又像一群暴徒，無屋頂可供遮蔽；或者，像是一群牲畜，沒有房舍可歸返。

8. 真孤獨是愛德的孤獨，不求己益（*Caritas...non quaerit quae sua sunt*，格前三三5），潔身自好，不貪非它之物。真孤獨尋求貧窮，渴望拋開一切累贅，看起來好像不愛受造物，但其實討厭的並非受造物。真孤獨無法討厭受造物，因為它甚至無法恨自己。它愛受造物，但知道不會擁有它們，因它們是屬於天主的。愛德渴望的

是，唯有天主應該擁有受造物，並從那裏領受唯祂所屬的光榮。

我們的孤獨在本質上可能為真，但仍不完美。意思是說，其中摻雜著驕傲。它是愛恨交織，令人困擾的綜合體。度成全的靈性生活，其祕訣之一就是認識在我們內有的綜合體，並能辨別愛與恨。因為那些修德成聖者，其誘惑是錯認恨為愛，將修道生活立基在假孤獨上，與人隔絕，厭惡人群，同時對自己的善既愛又恨。

假孤獨的禁慾主義總帶有雙重標準。假裝愛人，其實恨人，假裝厭物，其實好物。對於受造物，因愛的方式不對，落以憎恨收場。

因此，只要我們的孤獨尚不完美，難免帶著苦澀和厭惡，因為在不斷掙扎中，它耗損人的精力。厭惡感是無可避免的。至於苦澀感，本來不應有，但卻貨真價實地存在。我們必須用這兩者來自我淨化。它們必須教導我們辨別什麼是真正的苦澀，什麼是真正的甜蜜，且不允許我們在自我憎惡中找到些許邪惡的甜蜜，也不許我們在愛人時感到些許含毒的苦澀。

真正的孤獨者必須認清，愛他人，甚至天主所創造的萬物是義務。此一義務不是件痛苦和不愉快的職責，從一開始就不該是苦澀的。他必需毫無怨言地領受愛的甜美，且不對自己心生憎惡，因為在剛開始時，可能會愛得

有點過頭。他必須受苦，但不生苦澀，好學習愛得合宜。他必須不怕愛破壞他的孤獨，因為愛就是他的孤獨。

9. 只要孤獨中還有不安和苦澀（*acedia*）的成份在，我們的孤獨就不完善。因為苦澀的惡讓我們憎恨善，並讓我們避免行善，唯有善行可拯救我們。真正的內在孤獨不逃避生命中的善，也不躲避人群，因為不再想去佔有他們，以他們為終點。因為無欲，也就不再害怕去愛。因為不害怕，苦澀也消失了。當苦澀淨化後，靈魂能平安地自處了。

的確，不尋求用所有物來裝飾自己，也不以買來或偷來的滿足為快樂的靈魂，他人常會還他清靜。真正的孤獨者不需要避開人群。人們不再注意他，因為他不同流合污，熱愛幻覺。真正孤獨的靈魂變得全然透明，不染色彩。因其孤獨，它不再去攪動他人的愛和恨。無疑地，真正的孤獨者可能變成一個令人憎惡和受人討伐的人，但絕非其內在之因使然。只有在身負神聖使命，在世執行時，他才受人憎恨，因為這使命讓他與世界產生衝突。但他的孤獨本身，並不招來衝突。唯當孤獨披上「使命」外氈時，才會招致迫害，但此時，孤獨的成份已遠超過孤獨。因為，當孤獨者發現其孤獨已含有使命特質時，他發現自己變成一股力量，身處所居住的社會核心，發揮影響力去干擾、阻擋並指控自私和驕傲，提醒其他人，他們需要孤獨、愛德，以及與天主和好。

10. 真正的內在孤獨在望德中找到。望德帶領我們身處塵世，但完全脫離塵世。我們的心智保持清明，洞悉受造物內之善；意志保持貞潔孤獨，立於萬物之美中，不自暴自棄，顧影自憐，卻因謙遜被高舉升天。這謙遜是，望德滌除所有苦澀、安慰和恐懼之果。

因此我們既在時間內和時間外生活。我們貧窮，卻擁有一切；無物可靠，亦無物可失、可懼。一切都被拿走，鎖在天國之中。非觸手可及，卻穩妥地為我們保存著。我們居住在靈魂渴望之處，身體不再那麼重要了。我們被埋葬在基督內，生命和基督一起隱藏於天主內，並認識祂那自由的真諦。

這就是真正的孤獨，無可爭辯，無庸置疑。已經找到自我的靈魂嚮往沙漠，但不拒絕居留城內，因為它到處都是孤獨的。

第 16 章

靜默

1. 雨歇，忽然間，鳥兒清啼，宣報天堂與地獄的區別。

2. 天主——我們的創造主和救主，賜給了我們語言，來宣講祂，因為信仰藉著聆聽獲得，而我們的唇舌是為他人打開天堂之門的鑰匙。

但是當主以新郎身份前來時，不再需要任何言語了。此刻，他來，我們必須前去相迎。“Ecce Sponsus venit ! Exite obviam ei !”〔新郎來了，你們出來迎接罷！（瑪二十五6）〕

然後，我們前去，在靜默中找到祂。在那裏，我們單獨地與祂談心交流，不用言語，無需思考，在我們整個存有的靜默中。

當我們所傾訴的，不對他人，只對天主時，語言幾乎派不上用場。無言的部份，更是無法去清楚分析的體驗。我們知道，奧秘不可言之，因為無法言詮。

但是，在我們抵達那無法用言語和思考進入的奧秘

之前，聖神徘徊在語言的邊界，考量著該不該繼續持守靜默，好讓人有些東西可帶回去給其他人。這就是那些想跨界者的考驗。假如他們尚未準備就緒，將自己的想法和言語拋之腦後，他們就無法行得更遠。

3. 不要一心一意渴求天主對我們的珍視和安慰，更重要的是，要渴望去愛主。

不要心存焦慮，渴望別人在天主內找到安慰，寧願幫助他們去愛主！

不要藉著談論天主，尋求安慰；而是要談論天主，好讓祂的名受顯揚！

假如你真正愛天主，唯有祂的光榮能安慰你，別無其它。假使你首先尋求的是天主的光榮，那麼你就會有足夠的謙遜從祂手中領受安慰。而你接受這安慰，主要是因為當天主向我們顯示仁慈時，祂在我們的靈魂中受顯揚。

假如你首先尋求的是祂的光榮，你會知道安慰他人最好的方式是教導他如何去愛天主，因為在其它事物中沒有真正的平安。

假如你希望，在講論天主時，所說的話有意義，你的話必須充滿對天主光榮的熱忱。因為假如你的聽眾意識到，你說話只為取悅自己，他們會指控你的天主，祂

不過是你的影子罷了。但假如你愛天主的光榮，你會尋求這超越的存有——而祂只能在靜默中找到。

因此，讓我們不要尋求自己的舒心快慰，總想確認自己是善，但讓我們深信，唯有天主是聖的，唯有祂是善的。

常常，我們的靜默和祈禱比言語更讓他人認識天主。你希望藉著宣講來光榮天主，但這不代表你的言語就能光榮祂。要是天主寧願你緘默不語呢？難道你不曾聽聞靜默就能光榮祂嗎？

4. 假如你進入孤獨，口守靜默，那麼無言的萬物和你分享它們的安息。

但如果你進入孤獨，心守靜默，那麼受造物的靜默，會比人類或天使說話更擲地有聲。

5. 當唇舌和想像力靜默了，我們和事物之間的藩籬就消失了。這些事物的存在只為天主，不為自己。但是，當所有過度的欲望安靜下來時，我們和天主之間的藩籬不見了。然後，我們來到天主內生活，並只在祂內。

如此一來，無言的萬物不再以它們自己的靜默向我們說話，而是天主對我們說話，以更深更深的靜默，隱藏在我們內。

6. 那些只愛自己噪音的人，對凡事都沒有耐性。他們經常破壞森林、高山和海洋的寂靜，用吵雜的機器，四面八方穿透自然，因為害怕這寧靜的世界會指謫他們的空蕩。他們快速行動，萬分緊急，好像忽略了大自然的寧靜，假裝忙得有目標。這好比天空中那架喧囂的飛機，向前奔射，呼嘯而過，勢力萬鈞，一時看來，好像遮住了藍天和白雲的真實。但飛機過了，藍天的寧靜仍在。即使它墜毀了，雲彩的真實仍在。這就是這個世界的靜默，它才是真實的。我們的噪音、事業、目標和一切圍繞著這些打轉的愚昧言談都不過是幻影罷了。

天主是臨在的。祂的思想有活力，常警醒，臨在於世界所有的靜默中，完全地、深入地，廣泛地。上主在杏仁樹上看著我們，要看見祂的話被滿全。（耶一11）

不管飛機今晚或明日飛過，不管蜿蜒的馬路上是否有車子奔馳，不管人們是否在田野中交談，不管房子裡是否有台收音機，樹默默地綻放花朵。

不管屋內孩童成群或空無一人，不管大人進城去或在田野中農忙，不管駛進港口的遊輪上滿載的是遊客或是軍人，杏仁樹都靜靜地結出果實。

7. 對有些人而言，樹沒有真實性，除非把它砍下來使用；動物也沒甚麼價值，除非把牠送入屠宰場。這些人從不正眼看事物，一直等到他們決定利用它為止。甚

至，他們從未注意過那些不想用的事物。這些人難以體會愛的靜默，因為他們的愛吸取他人的靜默，融入自身的噪音中。因為不懂愛的靜默，所以他們不懂天主的靜默。天主是慈愛，不能毀滅祂所愛的。天主受自己愛的法律約束，賜生命給那些祂吸引，進入祂靜默中的人。

8. 靜默在我們的生命中，不僅是為了自身，而是有個目的。靜默是言語的母親。我們一生守靜，為的是作最後宣告，說出生命的意義。

生命和死亡，語言和靜默，因基督的緣故賜給了我們。在基督內，我們死於肉身，活於聖神。在基督內，我們死於幻影，活於真理。我們說話，為了承認基督是主。我們緘默，為了默想基督，更深進入祂的靜默中。這靜默既是死亡，又是永生；是聖週五夜間的寂靜，也是復活主日早晨的平安。

9. 當我們初次由衷地表明信德時，我們就迎接基督的靜默進入心中。在靜默和望德中，我們獲得了救恩。靜默是內在生命的力量，進入到我們道德存有的核心中。因此，沒有靜默，就沒有道德。靜默神秘地進入所有德性之中，使之免於敗壞。

當我提到「靜默」之德時，意指愛德。愛德必須賦予諸德超性的生命。它是「靜默的」，因為植根於天主。沒有靜默，德性只是聲音，是外在的噪音，只呈現

虛無。而諸德所要彰顯的，是內在的愛德，自身蘊含著「靜默」。在靜默中藏有一個「人」，就是基督。在父的靜默中，基督隱藏，也被宣揚。

10. 假如讓生活充滿靜默，我們就生活在望德中，基督就住在我們內，賦予德性實體。當時機成熟時，我們就在眾人前公開承認基督是主。這承認意義非凡，因為根植在深度靜默中，喚醒聽眾心中屬於基督的靜默。他們安靜了下來，開始沉思和聆聽，因為他們已經開始發現真實的自我了。

假使我們的生命只傾倒注入無意義的話，那我們永遠聽不到內心深層的聲音，而基督就在靜默中生活和說話。到最後，我們將一無所是，當關鍵時刻來臨，該我們宣稱自己是誰、是什麼的時候，我們將無言以對。因為之前多話，將話說盡，現在反而不知道該說些什麼了。

11. 一天中必定有這樣的時刻：一個善於計劃的人忘記了他的計劃。後來開始行動時，就好像根本沒計劃一樣。

一天中必定有這樣的時刻：一個該發言的人，突然緘默不語。他的思考停擺了，自問：這些思考和主張是否有意義？

一天中必定有這樣的時刻：一個祈禱的人去祈禱，

宛如這是首次祈禱；或者，一個果決的人將他的決策擺一旁，宛如這些決策都失效了一般。但是他學習另一種智慧：區分太陽與月亮、星星與黑夜、海洋與陸地，或是，夜晚的天空與丘陵的臂膀。

12. 在靜默中，我們學會辨別。那些逃避靜默的人，逃避區分事物，不願看得太清楚，寧願縱容混亂。

愛天主的人也必須愛靜默，因為他害怕會失去辨察的能力。他害怕噪音會鈍化每一個真實的體驗。他避免無止境的行動，因為這樣一來，所有的事物糾結成團，難以區分。

聖人以平淡之心看待欲望，只在面對真實不同的面向時，他的態度決非無關痛癢，毫無所謂。

13. 這裡躺著一個死人，奉行寡慾。

他的祈禱沒有點燃他的火燄，反倒滅息了火焰。

他的靜默不去聆聽，因此他聽不到什麼，也說不出什麼。

在他的成長史事中，讓燕子飛來築巢，教導小燕子在他以心靈築起的沙漠中飛翔。如此，他才不會永結不出果實。

14. 生命不應被視為一輩子喋喋不休，到死亡時才安

靜下來。生命的節奏是在靜默中醞釀，需要表達時，才浮現表層。之後，再返回更深的靜默中，蘊釀著，直到最後宣示的時刻來臨。最後，靜靜地超昇，進入天堂，那裡迴盪著無盡的讚美之聲。

那些不知道有來世的人，或者，那些無法在天主內活出永恆生命的人，不斷地製造噪音，藉此抗拒他們身上靜默所結出的果實。即使舌頭安靜了，他們的心思仍無止境地、無意義地喧嘩著，或是投入機器、交通、及收音機的噪音，以此遮掩自己。當他們的噪音稍稍停下時，就轉入別人的噪音中。

那些思想空洞，卻不斷自我表達的人，多麼可悲啊！就像緊張的炮火手，彈炮一顆接著一顆射向暗處，但是那裡卻沒有敵人！他們喋喋不休的原因就是：死亡。死亡是他們的敵人，好似潛伏在幽深無聲的暗處，隨時對抗他們。所以，他們不斷對著死亡吼叫，用噪音填滿生活，讓它麻木耳朵，從未發現他們的心是根植在靜默中，而靜默不是死亡，是生命。這些人喋喋不休，直至死亡。他們害怕生命，好像它是死亡一樣。

15. 我們整個的生命應該是一個默想，默想我們最後、最重要的決定：選擇生命，或是選擇死亡。

我們都會死。但是，怎樣面對死亡，讓我們的死亡成為一個選擇：選擇死亡，或是選擇生命。

假如說，我們活著時選擇生命，那麼在死亡時，我們將從死亡進入生命。生命是精神的生活，而精神是靜默的。假如那維持我們肉身生命之火在身體內燃燒的精神，浸染在天主愛的靜默中，汲取燃燒的油料，那當身體死亡時，精神仍沉浸在同一油中，繼續燃燒著它的火焰。但是，假如精神隨同劣等的油料，即我們的情欲、自我本位或驕傲，一起燃燒殆盡時，那當死亡降臨時，精神之火就隨肉身光明消失而熄滅了，因為油燈中的油消耗殆盡。

我們活在世上期間，必須學習保養自己的油燈，在靜默中將它填滿愛德的油料，不時宣揚天主的榮光，好增加他人的愛德，同時增長自己的愛德，並且教導他們平安和靜默之道。

16. 假如在生命最後一刻，死亡像個不受歡迎的陌生人來到身邊，這是因為基督對我們而言也總像個不受歡迎的陌生客。當死亡來訪時，基督也來了，帶給我們以祂自己的死亡所換取的永生。因此，熱愛真正生命的人，時常默想著自己的死亡。他們的人生充滿著預先戰勝死亡的靜默。沒錯！靜默讓死亡成為我們的僕人，甚至朋友。在靜默中思考死亡所獲得的思想和祈禱就像樹木在水源處生長。這些思想有力且強壯，克服了對災禍的恐懼，因為它們早已克服了情欲和渴望。在不斷的渴望中，它們將我們靈魂的臉朝向基督的面容。

17. 假如我說，終身守靜，為的是作最後宣告。這並不是說，我們必在臨終那刻，來場虔敬的演說。臨終遺言不一定要特別或具有戲劇性，值得遺留青史。其實，每一個善終，就是將我們從此世變化多端的無常中，移轉到基督愛的靜默和永恆的平安中，本身就是一個宣告和對人生的結論。無論出聲或沉默，都宣告著：生命再次回歸原點，多美好啊！也就是說，我們的肉身再次歸回塵土，靈魂昇天，透過主耶穌基督的仁慈，回到天父那裡。

比起發表感人肺腑的臨終遺言所傳達的平安訊息，安靜的死亡，更具說服力。甚至，一種寂寞的、悲劇性的死亡，對於基督的平安和慈愛，可能比起其他許多舒適的死亡，更有涵意。

因為，死亡所說的言語，就是當人們面對天主豐厚仁慈時，所說的貧窮話語。我們愈意識到自身的貧乏，死亡的含意就愈深遠。聖人就是在世時，願意成為最貧窮的，並且在至貧之中死去，因此他將被高舉於一切之上。

聞道叢書發行旨趣



天主教聞道出版社發行各種叢書的目的，一方面是給教內同道提供研究現代問題的資料，以加強其對現代教會與世界的認識；另一方面是幫助教外朋友了解教會對現代各種問題的看法，進而認識基督救世福音的真諦。

現代社會的一個特徵是「忙」，沒有時間讀書；但在「知識爆發」的今天，作為一個現代人必須不斷充實自己，趕上時代。聞道叢書就是針對此一需要，為各位讀者提供忠誠的服務，每兩月出版一種書，讓大家享受一餐精神食糧。我們不敢奢想—所有出版的書都能適合每一個人的「胃口」；但是，假如其中能有一本使您滿意，我們就會感到非常滿足，因為出好書是我們的最高理想！

「聞道」一詞，顧名思義，就是孔夫子所說「朝聞道，夕死可矣」的大道理；「聞道社」的英文名字叫做WINDOW（窗戶），音同意亦略同。教宗若望二十三世召開第二屆梵蒂岡大公會議的動機，是要教會打開窗戶，呼吸一些新鮮的精神空氣。

聞道出版社同仁本此目標努力奮鬥，六十四年曾獲省府新聞處獎狀（編字新一字第一〇三一〇號），足見此一理想已獲得社會人士的認可。聞道社同仁自當奮勉前進，尚祈各位讀者以訂閱、批評、介紹的方式，協助我們成長並光大此一出版理想。

天主教台南教區聞道出版社謹啓

訂閱辦法

聞道叢書，每逢單月出版一書，全年固定六本書，並贈送月曆與聖經記事日曆；此外，並依特殊需要不定期出版專書如：小品散文、靈修信仰及教育等專書。

(一) 自2001年起，調整年度訂費：

國 內：全年壹仟元。(N.T 1000元)

港澳地區：全年港幣參佰零伍元 (H.K 305元)，
或以等值美金計算。

美洲地區：美國、中南美洲美金玖拾元 (U.S 90元)，
以印刷品航空郵件投遞。

其他地區：全年水路美金肆拾伍元 (U.S 45元)，
航空美金玖拾元 (U.S 90元)

附記：長期訂戶購買聞道書籍可享七五折特惠優待。

(二) 海外地區匯款，請註明訂戶姓名，

國內電匯帳號：日盛銀行台南分行 007-01-041111-1-11

國外TELEX: JSIBTWTP 007-10-000140-7

戶名：聞道出版社

或使用支票寄款時，祈勿指定固定銀行，請書寫

聞道出版社 收 Catholic Window press

(三) 郵撥帳號：00318751

戶 名：聞道出版社

電 話：(06)214-4037

傳 真：(06)214-1148

(四) 貴訂戶如更改地址，懇請告知舊址與新址，以便檢查並如期寄上新書。多謝支持，如有延誤，敬請包含並稍待些。

(五) 懇請批評、指教、介紹，以推廣教會書籍，收到福傳效果。

國家圖書館出版品預行編目資料

沒有人是一座孤島／多瑪斯·牟敦 (Thomas Merton)

著：陳靜怡，陳忠學譯。-- 初版。-- 臺南市：

聞道，民101.12

面：公分。

譯自：No Man Is An Island

ISBN 978-986-6125-28-7(平裝)

1. 基督徒 2. 天主教 3. 靈修

224.93

101016328

沒有人是一座孤島

作 者：多瑪斯·牟敦 (Thomas Merton)

譯 者：陳靜怡／陳忠學

准 印 者：台南教區主教 林吉男

出版總號：第666號

出版分號：靈修類第J036號

發 行 人：林吉男

出 版 者：聞道出版社

社 長：費格德

責任編輯：盧孟慧

美術編輯：郭盈姍

地 址：(700) 台南市友愛街10號

電 話：(06) 214-4037

傳 真：(06) 214-1148

E - MAIL：windowp@ms76.hinet.net

電匯帳號：日盛銀行台南分行007-01-041111-1-11

T E L E X：JSIBTWTP 007-10-000140-7

郵撥帳號：0031875-1

戶 名：聞道出版社

印 刷 者：韋懋實業有限公司

地 址：新北市中和區立德街11號4樓

電 話：(02) 2225-1132

本出版社經行政新聞局核准登記發給

出版事業登記局版台業字第伍捌柒號

中華民國一〇一年十二月初版

版權所有·翻印必究

I S B N：978-986-6125-28-7 (平裝)

定 價：新台幣參佰元整 (NT 300 元)

聞道出版社 交心回函卡

謝謝您訂購我們出版的這本書，為使往後出版的書籍能夠製作得更好，並提高對您的服務品質，煩請將閱讀本書後的心得寄回與我們分享，落實文字福傳工作，讓基督福音能直達您的心！

【姓名】 _____ 【性別】 男 女

【電話】 _____ 【生日】 ____ 年 ____ 月 ____ 日

【聯絡地址】 _____

【職業】 軍警 公教 學生 家管 服務業 傳播業 金融業
資訊業 退休 其他 _____

【教育程度】 碩士及以上 大學 專科 高中 國中及以下

【購買方式】 郵購劃撥 現金購買 基本訂戶 其他 _____

【喜歡閱讀的種類】（可重複勾選）

- 聖經、傳記 宗教、福傳 思想 靈修 社會 禮儀
教育、心理 生活、勵志 兒童青年文學 藝術 科學
教史、遊記 商業 其他 _____

【購買本書書名】 _____

【購買此書的動機】

- 教科用書 題材適合 內容清楚有深度
資料豐富有利於靈修 價格可以接受 贈送親友
整本書看起來有質感 其他 _____

【您從何處得知本書出版的消息？】（可重複勾選）

- 基本訂戶 神父、教友推薦宣傳 教內會刊廣告 其他 _____

【您對本書的評價】（請填代號 1.非常滿意 2.滿意 3.尚可 4.待改進）

- ◎書名 _____ ◎封面設計 _____ ◎版面編排 _____ ◎插畫設計 _____ ◎內容 _____
◎印刷 _____ ◎價格 _____ ◎整體評價 _____ ◎其他 _____

【填寫日期】 ____ 年 ____ 月 ____ 日

再次感謝您撥冗填寫的寶貴意見，歡迎使用電子郵件信箱
windowp@ms76.hinet.net與我們聯絡，謝謝！

請貼3.5
元的郵票

印刷品

TO:700台南市中區開山路197號

天主教聞道出版社

請沿虛線折妥黏貼寄回，謝謝！

可以傾心於閱讀，就別輕易讓光陰虛度；

沈浸於福音的書香中，使您與天主更靠近！



| 本 | 書 | 簡 | 介 |

在這本書中，我僅是想與讀者分享我在靈修上的幾點看法，不做系統論述，只嘗試列出幾點普遍的原則，也許另有高明者在他處已經指出這些原則了。在我看來，精神生活是人的真實自我，是內心的生活，而我們心裡的這把火焰時常會在焦慮和擔憂下悶息。靈修生活的目的是為了導人歸向天主，而不是為了立即滿足物質上的需要；但是，這樣一來並不意味著精神生活不實際或是像夢一般虛幻。相反的，如果沒有精神生活，我們存在的意義會變得空洞和虛浮不實。精神生活讓我們在天主所給的秩序中獲得整合，讓我們真實的生活，不是憑空想像。當我們認識了真正的自我，並生活在天主面前，我們才如願以償。

多瑪斯·牟敦

Catholic Window Press 定價：300元

ISBN 978-961-6125-26-7



9 789866 125287

