

The Jesus Walk

The Road to Healing Body and Soul
by Patricia A. McLaughlin

治癒的奇蹟

身、心、靈的醫治之路

派翠莎·麥蘿琳 ©著
蔣娉華 ©譯

The Jesus Walk
The Road to Healing Body and Soul
by Patricia A. McLaughlin

治癒的奇蹟

身、心、靈的醫治之路

派翠莎·麥蘿琳 ◎著
蔣媯華 ◎譯

The Jesus Walk: The Road to Healing Body and Soul

by Patricia A. McLaughlin

translated by Teresa Chiang

© 1997 Paulist Press

997 Macarthur Blvd.,

Mahwah, N. J. 07430 USA

Chinese © 2006 by Wisdom Press

Taipei, Taiwan



敬獻

獻給我所愛的先生瑞克斯。

獻給我最好的朋友耶穌。
感謝讚美祂，因祂邀請我與祂同行。

獻給此書所有的讀者，
願你與耶穌同行時，
對祂的愛與日俱增。
我在祈禱中將會記得你們每一位。

致謝

若沒有特殊人士的幫忙和參與，
這本書不可能寫成。
我衷心地向參加過我治癒服務的人
表達謝意和感激。
感謝我的家人和
朋友給我的愛和鼓勵。

感謝我的主編
羅倫斯·博 (Lawrence Boadt, C.S.P.) 給我
敏銳的建議和鼓勵。
同時也感謝
凱倫·謝拉伯 (Karen Scialabba)，
以及出版社 (Paulist Press) 裡，
每位同仁所付出的才能與貢獻。

治癒的奇蹟

目錄

- vi 給讀者的話
- 1 **第一章 耶穌願與你同行**
耶穌治癒的觸摸 / 靈性的癌症造成靈魂的破口 / 傷痛的根更加深
氣天主奪回祂給的安慰 / 奇蹟是從天主來的禮物 / 你將要認識這位上主
- 19 **第二章 天主的奧祕**
天主永遠忠信 / 信仰是治癒的基石 / 在黑暗中看清楚
耶穌的徹底之路 / 經驗聖三 / 愛、和好與平安
- 35 **第三章 奇妙的你**
耶穌醫治過去與現在 / 人性自然避開痛苦 / 我們需要彼此
用心聽 / 耶穌的邀請 / 隱藏的寶藏
- 51 **第四章 愛的語言**
我怎能完美無缺 / 祈禱重塑你的心 / 再造你的祈禱生活
在祂內休息 / 在火炭上跳舞 / 你的心曲
- 69 **第五章 耶穌笑了**
耶穌笑什麼 / 歡笑是良藥 / 學習對自己一笑置之
歡笑是神聖的 / 喜樂抵銷悲傷 / 耶穌希望你成全、聖潔
- 89 **第六章 以耶穌為中心**
你成為新受造物 / 瑪利亞是把耶穌帶給世界的榜樣 / 瑪利亞以基督為中心
聖神授與的能力 / 耶穌願意賜你力量 / 以基督為中心
- 105 **第七章 只要說是**
聖神重生天主子民 / 基督徒團體的召叫 / 耶穌透過你進行祂的使命
聖神是溫良的老師 / 向天主聖神開放 / 轉障礙物為建材
- 123 **第八章 耶穌會說什麼呢**
耶穌是僕人式的領導者 / 耶穌要我們愛得徹底 / 這幅景象中，你在哪兒
你需要可依靠的人 / 耶穌向我們要求什麼 / 重新評估你的價值觀

- 139 **第九章 到葡萄園來**
葡萄園徵人啟示！必須是全心奉獻者 / 你願意到葡萄園工作嗎
擁抱十字架 / 天主隱藏的待辦事項 / 園丁是慷慨的
打開你的心和手，來吧
- 155 **第十章 看！祂多麼愛你**
聆聽的心 / 獻上讚美與感恩 / 以信心、分辨和期待之心祈禱
聖神永恆的臨在 / 使用所有的恩賜 / 治癒後繼續滋養的重要性
耶穌和你一同祈禱
- 173 **第十一章 基督的真光戰勝了黑暗**
讓聖神的智慧帶領你 / 耶穌如何用你來治癒人 / 開啟牢籠之鑰
耶穌釋放隱藏的記憶 / 耶穌是使我們獲得自由的真理之光
光明帶來了轉變
- 191 **第十二章 耶穌醫治破碎的心靈**
你的內在小孩也有需求 / 內心的古道 / 挖掘過程中需要白手套
尊崇且聖化內心的聖地 / 深度的內在醫治是個過程
耶穌會發揮我們的功能
- 207 **第十三章 讓天主做主**
醫治是天主的事，而祈禱則是我們的事 / 一磚一瓦地拆牆
破壞治癒的行為與態度 / 基督的能力驅逐邪魔 / 重建家族的關係
耶穌打開監獄之門，釋放被囚者
- 225 **第十四章 耶穌是復活及生命**
接受治癒者的智慧 / 主，願祢的旨意承行 / 瞭解臨終者的特殊需求
以生命之糧和愛來治癒 / 放手的時候 / 靈魂回家時
- 241 **第十五章 治癒這世界**
成為卑微的人 / 治癒就像滾雪球 / 醫治天主家庭的不和諧
耶穌和小孩，我們未來的希望 / 你能醫治世界 / 做得好，卑微弱小的人
- 253 **附錄**
註釋 / 延伸閱讀 / 相關資源

給讀者的話

在美國，每年超過一百萬的人罹患癌症，有五十萬人以上死於癌症。儘管研究和醫學不斷地進步，但統計數據一樣令人擔憂。¹靈性上的癌症破壞性更大，它侵蝕人靈，留下令人無法招架的空虛感。

人們承受著許多不同的靈性疾病之苦，其徵候包括冷漠、忿怒、失望、對神的不確定、摩擦、感到生活無趣、否定事實和忙碌。靈性的癌症，促使人們尋找可以滿足他們內在深層的渴望。許多人在錯誤的地方尋找，因而無法填滿他們空虛的靈魂。世界無法填滿他們的空虛，因為空虛的根本原因在於和天主分離。

那些經常需要治療情感創傷和身體疾病的人，其實他們靈性的傷口也需要治療。最近，祈禱被列入「另類藥物」的名單中，因為研究者記錄了許多因祈禱而使病痛獲得舒緩，以及奇蹟似被治癒的例子。

從一開始，「治癒」就是教會關心的問題。耶穌和舊約聖經形成強烈的對比。舊約強調天主的正義，不斷地教訓一個難以駕馭的民族；而耶穌則是宣講人的獨特性和重要性，祂施

行治癒，彰顯出天父的憐憫和慈悲。二十世紀全世界的神恩運動，使得治癒的事工更顯著，受到更多的關注。這在神恩運動的教會和團體中尤其明顯。

就像許多渴望平安的人一樣，我帶著殘破的心靈，冒險接觸神恩復興運動。多年來我的心靈一直殘缺不全，直到身體被無可救藥的癌症摧殘時，我才採取行動，治療受創的靈魂。在絕望中，我向認識聖神力量的教友求助。

在短短一個月內，耶穌的愛觸摸我，治癒我的心靈和身體，之後我領受了更深的內在治癒。天主透過人來醫治我。經由他們的愛心、憐憫、聆聽和祈禱，我聽到耶穌說：「我要幫助妳，我要減輕妳的重擔。」

我們每個人都能得到治癒，也可以接近耶穌。耶穌是治癒者，我們能夠治癒別人是靠祂的力量，而不是靠我們自己。祂用平凡人的手和聆聽的心，以及他們的祈禱來醫治別人。

雖然耶穌經常藉由醫療人員的工作，來達到祂治癒的效果，可是若是在等待奇蹟時停止醫療，就大錯特錯了。此外，當醫生確認病人已被治癒時，專業醫護人員還是得常為病人祈禱。

耶穌繼續引導我的時候，我學會了用自己獨創的辭句自發地祈禱，並且感到對聖經有種新的渴望。在神恩祈禱聚會

時，我學習使用從未發掘的天份，我經驗到聖神的力量。

耶穌賜給我為他人祈禱、治癒他人的恩賜。雖然在此書中和各位分享了許多人的真實故事，但為了保護他們的隱私，我以虛構的名字代替他們的真實姓名。

我在信德中繼續向前邁步的時候，必須克服先前對神恩復興運動的許多偏見。我本以為神恩復興就只是擁抱、舌音祈禱，或不斷地說：「讚美主！」其實，這是為與耶穌進入更深、更私人親密性的關係，意謂著接受聖神的恩賜，不僅是在思想上或話語中，也是透過行動，活出讚美和感謝天主的生命。

在我罹患癌症之前，如果有人建議我祈求奇蹟，我一定會譏笑他。但是，在我和耶穌的新關係中，我感到有種強烈的渴望要事奉祂。新的恩賜展現在我面前，我回應了這樣的召叫，所以組織帶領一個神恩祈禱團體。

當我們覺得和天主之間的關係變得輕鬆多了，祂會進一步帶領著我們向前。在1990年六月的一次避靜中，文立光（Jean Vanier）提出來的挑戰擾亂了我原本安逸的心。他要我們完整地活出福音的訊息。這位卓越傑出的人打開了我的眼，也替耶穌的弱小者打開了我的心。

文立光傳遞的是耶穌的訊息。我們被召是為了人，並和

人在一起，愛他們一如耶穌所愛，分擔他們的痛苦、為他們祈禱。我們被召叫成為耶穌，讓祂的光從我們的臉、話語，和行動中散發出來。

在這破碎的世界裏，感謝天主，讓我們在破碎和貧窮的人身上「看見耶穌」。耶穌要我們在我們的單純和愛中成為孩子。文立光說，我們在自己的破碎、孤獨和貧窮中，也在被世界拋棄的人身上，遇見耶穌。耶穌要我們自靈修的課本走出，去愛別人。

耶穌為我們成為食糧、被擘開、被祝福，所以我們能得到滋養。祂要祝福我們，並轉變我們的破碎之處。耶穌召叫我們活出「真福八端」，做為祂治癒世人的具體臨在，好比當初祈禱團體對我一樣。祂藉由聆聽的心、人的手，和平凡人的祈禱來治癒。

耶穌希望你與祂稱之為和祂自己一樣的弱小者同在。祂希望你和祂一起走過混亂的世界，讓祂的光從你內發出，照射那些渴慕祂的平安的人。耶穌邀請工人和祂一起加入葡萄園的工作。

當你讀這本書的時候，我鼓勵你使用你的聖經。藉著沉浸在天主的話中，你會與治癒的源頭更加親近。我為你祈禱，希望你能認識天父圓滿的愛，並被祂的愛所觸摸，使你的內心

The Jesus Walk

治癒的奇蹟

深處獲得醫治。我為你祈求，希望耶穌成為你最好的朋友，祂的聖神在各方面祝福你。此外，我也為你能回應天主，成為祂葡萄園裡的工人而祈禱。

派翠莎·麥蘿琳

露德聖母瞻禮日
主曆1997年2月11日

Chapter 1

◆
耶穌願與你同行





「讓我們照我們的肖像造人。」（創一26）

每天早上醒來時，我凝視笑臉的基督，祂的頭因高興向後微傾，祂的臉散發著喜悅，提醒我不要過分在意自己。耶穌非常溫柔地教導我，使我內在受傷的小孩被重新塑造。每當我走在耶穌的道路上，祂鼓勵我要相信天父的慈愛；祂也派遣聖神來更新我、指引我。

耶穌想要更親密地與你同行。天父對你的計劃是美好且是獨一無二的，然而是否能完成這項計劃，則有賴於你是否願意合作。當你願意接受天主的導引，祂就會以你意想不到的方式指引你的生命。

你的存在並非意外，而是天父的計劃，是天主奇妙的愛孕育了你。祂按照祂自己的肖像創造了你，當你才剛成形之際，祂將祂的聖神吹入你內而開始了你的生命（參創一26-27）。我們被造是為彰顯天主的美善和圓滿，然而，我們每一個人的生

命卻發展出不同的故事情節。

試想你自己是天主的織布機所編織的衣服。各式各樣的線紗在天主的設計下，賦予每個生命不同的樣式。你生命的起始就是穿著這件獨一無二、只屬於你的衣服，由於外在的影響形塑了你的生命，你過去的服裝也因此改變成目前的樣式。你的誕生和生命中的事件，均為你的服裝或你生命的故事塗上與眾不同的色彩，也剪裁成獨特的款式。

你覺得這件衣服穿起來舒服嗎？合身嗎？即使是出於巧思設計的漂亮衣服，也可能變得骯髒破舊、不適穿、不合宜。世間的邪惡是否玷污或鉤損你的衣服呢？是否這件衣服因著你做過的錯誤選擇而被拉扯變形呢？如果你身上的衣服已不再美麗，很可能是它沒有得到該有的愛護和保養。

身為天主的受造物，你擁有一項特恩，就是你的這位專屬設計師會一直幫助你，更新你的生命。祂為我們派遣了耶穌，好去除我們衣服上的污垢與損傷。耶穌賜給我們的聖神有如我們的私人顧問，有了這層助力，我們便能重新設計、規劃和改變我們的生命。

藉著耶穌的醫治，我們才有可能與天主重新開始祂為每一個人安排的美麗計劃。

原來我們是祂的化工，是在基督耶穌內受造的，為行天主所預備的各種善工，叫我們在這些善工中度日。（弗二10）

經過一連串的醫治過程，耶穌用愛將你的痛苦一層層剝去，同時填滿空虛處。不論你處於生命中的哪一個階段，醫治永遠是唾手可得的，只要你合作，這過程可以在你一生中持續地發生，而且每一天都會浮現需要醫治的新情境和問題。

耶穌治癒的觸摸

所以誰若在基督內，他就是一個新受造物。（格後五17）

當你「在基督內」，你便沉浸在祂內。祂完全地活在你內，不斷地潔淨你，使你成全，帶領你進入天父的圓滿中。天主希望祂的每個孩子都能夠擁有這份圓滿，如此一來，你便能散發出天主肖像的光輝，在世人中成為反射祂的影像。

我們的不圓滿常常以情緒崩潰、靈性和生理疾病等方式現形，這些可以是內在深層傷痛的外在症狀。若我們對人體免疫系統的複雜性多一份了解，我們就更能瞭解心理、靈性、情緒和生理彼此之間錯綜複雜的關係。

上述因素曾在我的生命中一起出現，幾乎摧毀了我的健康。我會陳述一些內心的傷痛和往事，希望可以幫助你以新的眼光看待自己的故事。

耶穌醫治了我。我想我一定很頑固，因為在我面臨嚴峻的考驗之前，我都無法接受耶穌的醫治。當我步入中年，被診斷出罹患癌症時，這危機成了我人生的轉捩點。

在所有的詞彙中，「癌症」應該是最令人害怕的，一提到這詞，腦海中馬上浮現出疼痛、折磨、受苦和死亡的影像。癌細胞瘤又稱之為惡性腫瘤，這字意謂著邪惡、具有危害性、毀滅性和損害。

科學家不斷地在尋找防治癌症的線索，目前還難以找到，也許終有一天會找出導致侵略性細胞在體內增生，且在體內進行爭戰的基因、病毒，或是其他隱藏的因子，就可以在防治癌症上得到成效。

靈性的癌症造成靈魂的破口

靈性的癌症也同樣在暗中為害，通常一開始是小規模的，但漸漸地便掌權吞噬靈魂。靈性的癌症在我小的時候即已種下，因為我在問題家庭中出生長大，這也造就了我過度敏感的

個性。天主是位粗暴的神，這是我從小對天主的認知。

如果有人告訴我天主有多麼愛我，我是不會相信的，這個被扭曲的觀念，因著一位幫助我準備初領聖體的修女的話，而變得更嚴重。她告訴我一件令我錯愕的事：我的小罪刺傷耶穌，且殘忍地將刺釘入祂的頭上。我當時被嚇壞了，感到非常羞恥，不敢向父母親吐露所發生的事。從那時起，我對天主的看法更加灰暗，而初領聖體的那一天，可說是我一生中最為黑暗的一天。

這種對天主失真的觀念伴隨著我進入成年，我無法擺脫天主是不斷抱怨和指控人的觀念，我只能教條式地維持我的信仰，雖然梵二大公會議更新了禮儀，一股清新的風吹進了教會，但這些改變使我覺得離天主更遠。

我們的家庭是以教會為中心，但我找藉口不參加主日彌撒。我心不甘情不願地屈服於我先生的壓力下，他要求我參加彌撒以成為孩子們的榜樣，但這更加深我靈魂的傷痛，特別是我對聖體的經驗。我常在神父祝聖聖體前，流著淚離開聖堂。

傷痛的根更加深

我對天主和教會的憤怒與被壓抑的恐懼、神經質的罪惡感

和許多情緒上的問題，一同被堆積在內心黑暗的角落。成捆的負面情緒在我內翻騰、潰爛，直到我的身體出了問題。

1978那一年，我內在的定時炸彈爆炸了。十二月我忙著上街購物、烘焙、參加孩子們的音樂會，行事曆排得滿滿的。在這些場合中，我微笑，甚至大笑，但我心裡始終覺得對聖誕節懷有一種非常熟悉的傷感和沮喪。在問題家庭中成長所遭致的兒時創傷，早已留下它有如鬼魅般的痕跡，而那年又增加了一項傷痛，就是我感覺右胸有如灼燒般的疼痛，醫生則認為只是個膿腫。此時因離聖誕節只剩一個禮拜，我沒時間休息，所以吃了一些抗生素，希望這一次我能好好地享受這個節慶。

兩個禮拜後，醫生為我做檢查，我從他臉上露出的驚恐神情知道，情況比他告訴我的還嚴重，我的病症在惡化中，他先前的診斷出了錯，他要求我下星期一馬上看外科醫生。他並沒有用「癌」這可怕的字眼，但我心裡明白。

當時我先生在沙烏地阿拉伯長期出差，根本不知道情況的嚴重性。我讀著乳癌相關的資料，淚流滿面地過了那個週末。星期一，我踏入外科醫生的辦公室時，我已堅強地準備接受那「不可避免」的乳房切除手術。但常常我們最害怕的事不一定會發生。

那位醫生很溫和地向我解釋，我似乎得了一種無法開刀的

乳癌，這型乳癌非常罕見，難怪先前的醫生會誤診。我那時正好得了流行性感冒，所以雖然要做病理切片的事很緊急，但他決定暫緩幾天，對此我很感恩，因為這樣我有足夠時間通知我先生回家。

我患的乳癌和一般人不同，十分罕見，它的特性是疼痛、紅腫、發熱、出疹子，癌細胞經由淋巴管在體內四處竄行，並在皮膚上留下痕跡，除此之外，還發現有許多的癌細胞腫瘤和被癌細胞佔據的淋巴結，後來證實這致命的疾病是侵入性的。病理切片檢查證實了醫生的診斷，我得的是發炎的晚期乳癌（advanced inflammatory carcinoma of the breast），已是末期且無法醫治的癌症，而且這腫瘤如野火般在體內迅速竄衍。²

氣天主奪回祂給的安慰

既然我早已不再和天主對話，在患病一開始，我便向聖母瑪利亞尋求安慰。我認為耶穌的母親比較溫柔可親，每天晚上我禱告，且用露德聖水祝聖我患癌的地方，我求聖母代我向耶穌轉求，我期盼她無論如何都要因我的請求，設法帶我走後門。同時，我也面臨著矛盾的情況：死亡圍繞著我，我需要天主的寬恕和憐憫，而我卻生祂的氣。

在絕望中，我拜訪龍·亞雷神父（Fr. Ron Exley, S.M.，以下簡稱亞神父），向他懺悔我的一生，他以愛和富有同情心的態度聆聽我的訴說。我們一起為我受傷的靈魂求主賞賜恩膏。我以為我會因生天主的氣而受到嚴厲懲罰，然而，這位有神恩的神父卻肯定我，且斷言說：「派翠莎，看到妳這麼堅強，也讓我感到堅強，妳有很大的信德！妳早已接受了這個狀況！」

他的肯定成了事實。聽完他的話，我「感到」有能力。我放下憤怒，一陣平安和接納充滿了我。我的臉散發著光彩，外表看來變得積極，我的朋友和醫生們注意到這巨大的轉變，甚至陌生人也稱讚我的正向態度。多年來，我一直要打敗負面情緒，卻不成功，所以我確定這內心深處的平安，只能從耶穌而來。

因著這屬靈的醫治，聖神強而有力地在我的生命中施展開來。過去負面的舊我已經不存在了，就好像我走出癌細胞蛻變為一個新人。我喜樂的強度比我過去承受的屬靈痛苦要大得多，這種更新的經驗稱為「聖神內洗禮」，一個人會因這洗禮被主焚燒。這是生平第一次我覺察到天父豐沛的愛。

幾天之後，一位腫瘤科醫生對我解釋，雖然我罹患的是無法醫治的末期癌症，但我可以爭取一點時間做化療和放射療法。一旦癌細胞擴散時，就會導致其他嚴重的併發症，醫生說

我還有一年的生命，但若不接受治療則只剩下六個禮拜。我有美滿的婚姻，有六個十三到二十二歲不等的孩子，「我需要這一年，」我說，「我還有好多事要做！」

我首先要做的是加深我和天父建立的新關係。亞神父也企盼著奇蹟，我很驚訝他大膽的信心，神父甚至問我是否願意用事情已經成就的態度來求奇蹟，我告訴他我何止願意，我甚至願意在屋頂上大聲喊叫出來。每個主日晚上，我拉著全家參加由亞神父和另外兩位神父為「重生團」（Newman Club）舉行的神恩彌撒，在兩個小時喜樂的時光中，我們和團體一起慶祝禮儀，這團體不斷地以祈禱支持我們全家。

不是我所有的孩子都習慣我突然間投入神恩復興運動，他們跟著我，是因為他們無法拒絕一個垂死母親的要求。其實他們的不安是可以理解的，這是我之前對神恩持著懷疑的態度所造成的。耶穌一直吸引我更親近祂，召我回到以基督為核心的團體中，在那兒我可以透過我身邊的人看到祂的臨在。

聖體聖事原本令我悲傷哭泣，現在卻成為我喜樂的來源，我愛耶穌，祂也愛我。我繼續祈求被醫治，即使有許多理由說我應該繼續活下去，但我對天主召叫我回天鄉並不感到憂傷難過。我先生描述這是雙贏局面，儘管如此，他無法與我分享接受死亡的那份平安。

第一次的化療分為兩階段，從一月十八日開始。到了一月三十日，我的症狀糟透了，長出新的腫塊；我的病因病毒的侵入更加嚴重，頭髮也全掉光了。除了要省下足夠的體力參與主日晚上的彌撒之外，我的時間都用在照顧家庭，並在我死前與所有的朋友道別。

二月五日，我喉頭後方大片的腫脹都消下去了，我終於可以暫時喘一口氣，但我卻因不停咳嗽而感到虛弱。我肩頭出現了令人擔憂的另一種疼痛；我女兒染上肺炎才剛痊癒，另一個兒子又得了支氣管炎；此外，我先生驚險地死裡逃生，他在昏暗的雨天中開著我的車，因控制不住，翻滾摔出三十呎高的險坡，卻奇蹟似地從毀損的車子中爬出，毫髮無傷。隨著這些事情發生的頻率，我們的問題也似乎與日俱增。

奇蹟是從天主來的禮物

我的病情並沒有任何改善，我對若望·麥貴格神父（Fr. John McGregor, S.M.，以下簡稱麥神父）說，天主不會輕易賜下奇蹟，很顯然地天主教我要有耐心。神父回答說：「派翠莎，難道妳不知道，奇蹟的發生不是憑靠妳做了些什麼？」聽他這麼一說，我很快地別過頭，好隱藏眼中的淚水。過了好一會

兒，神父向我解釋，他原本是要鼓勵我的，「奇蹟的發生由不得妳，」他和善地說，「這完全是天主的禮物，祂自有祂的理由賜下恩典。」

二月十一日那一天，麥神父和丹尼斯·史德克神父（Fr. Dennis Steik, S.M.，以下簡稱史神父）一起做彌撒，他們在彌撒結束前宣佈提供醫治服事，我感到很驚訝。所有的信友在教堂內排成兩列，史神父解釋說，麥神父才是主要的醫治者，他又說他本人也為一些癌症病人祈禱，對於他們的離世，他常感到沮喪。

為接受傅油和禱告，我曾想過要轉至麥神父的隊伍。史神父向我們保證，當我們求醫治，天主永遠是以那不能再大的愛來回應我們的祈禱。醫治有可能發生在靈性上或情感上，而不一定是生理上，常常病人是在離世前得到了人際關係的醫治。

那天晚上，許多人經驗到情感創傷的醫治，我感受的是滿滿的愛。五天後，我回診接受第二次化療，癌症竟然不藥而癒，紅腫以及其他的症狀戲劇般地消退了，最奇怪的是，所有癌腫瘤全都突然消失不見。醫生後來透露，這絕對是個奇蹟，因為我的病不可能做了一次化療就痊癒。

儘管我多麼沒有耐心，也從未預期我所得的末期癌症能被治癒，天主依舊醫治了我。祂醫治了我，縱使我認為當晚我排

Chapter 1
耶穌願與你同行

錯了隊，選錯了人，祂還是藉一位從未親眼目睹奇蹟的神父的禱告醫治了我，這位神父甚至懷疑自己是否該繼續求醫治的神恩；即使我已接受自己將死的事實，我還是領受了奇蹟。其實這些都已經不重要了，因為奇蹟是天主白白賜予的禮物。

1979年二月十一日，這天正巧是露德聖母的紀念日，發生在我身上的醫治是否只是巧合呢？我不認為，我相信聖母一直企盼著帶我們進入與她兒子的關係中，雖然我的醫師不贊同我去露德朝聖，聖母卻悄悄地把耶穌帶給我，要我為祂的愛作證。我允諾向別人說出發生在我身上的奇蹟，而且她必定知道我會如此做的。耶穌不僅醫治我的疾病，祂還邀請我和祂進入更深、更親密的關係。

要求奇蹟是一回事，但接受又是另一回事。這是發生在我身上，我親眼目睹的第一個奇蹟，我很難接受這醫治是真實地發生在我身上。一開始，我懷疑癌症是否真地遠離我了，我不能確定是否要告訴別人，生怕如果癌細胞又復發，自己會像個傻瓜。之後，我想起麥神父先前的忠告：奇蹟是天主給的禮物。

我知道我並不特別，然而我確實知道我是被愛的，這奇蹟並非來自我的虔誠，也不是因為我知道什麼禱文比較有效，我得到醫治也不是因為有名的人為我覆手祈禱，事實上，史神父

在他開始醫治祈禱的前言中說過，他為許多癌症病人求醫治，但多數都過世了。很明顯地，天主對我有不同的計劃，且隱藏在奧祕中。

許多人想爭辯醫治和奇蹟的確實性和有效性，「是醫生誤診，其實妳根本從來沒得過癌症」；「疾病只發生在妳的意念中」；「妳處於症狀緩和期，並非完全被治癒」；「那間做病理切片檢查的實驗室並不可靠」。我受到懷疑論者的挑戰，但是我對天父的信賴才剛剛建立，我不允許他人動搖。當我請教麥神父該如何回應這些不相信奇蹟發生在我身上的人，他的回答非常簡單：「只要妳活得夠久就可以證明！」我做到了，侵入性的癌症再也沒有復發過。

在這同時，我還需要做決定是否繼續接受治療。我所罹患的是罕見的癌症，有關這種病症的文獻記載並不多，我知道這是致命且具侵略性的癌症，接受化療和放射線治療只是為了爭取時間，和防止癌腫瘤復發。但問題是，如果我繼續接受治療，奇蹟會因此而消失嗎？麥神父的話再次指引我：「順從妳的醫生，天主會藉著他們工作。」

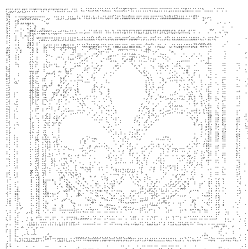
我雖然對奇蹟不再陌生，但是我對天主的敬畏之情永不消逝，因為祂回應了我的禱告。我們將生命交託給祂，由祂來照料，允許祂自由地塑造我們；我們與祂合作，使祂對我們的計

劃得以實現。我是從信仰危機和後來發生的事件中，學到天主的醫治。

當我們憑信心祈求醫治時，生命就開始改變。我在別人身上也看到顯著的治癒效果，這有可能是內心徹底的改變，也有可能是影響關係的紛爭被修補，或是大大小小的問題被化解。天主改變我們所無能改變的，祂醫治好醫生所治不好的。

天主派遣良師般的朋友，和信仰堅定的禱告團體圍繞著我，帶領我進入心靈醫治的服事領域。當天主借用我們聆聽的心和我們醫治人的手，來達成祂醫治的碰觸時，我們就進入天主的奧祕，成為祂的夥伴。

就該脫去你們照從前生活的舊人，就是因順從享樂的慾念而敗壞的舊人，應在心思念慮上改換一新，穿上新人，就是按照天主的肖像所造，具有真實的正義和聖善的新人。（弗四 22-24）



你 | 將 | 要 | 認 | 識 | 這 | 位 | 上 | 主

雖然我們是依天主的肖像所造，你可能會想知道，要如何洞察造物主的奧秘，更進一步地認識祂。我記得當我掙扎地想找出方法改進我和主的關係時，我愈努力，反倒愈困難。

後來我默想天主的這句話「你將要認識這位上主」，我得到了啟示。主在我內說話，祂使我確信：我應該要停止搜尋，只要單純地在祂的臨在中向祂開放，其餘的，祂會一手包辦。

停止你的努力，在尋求瞭解天主的努力中暫歇一會兒，單單知道、也接受祂渴望與你建立的親密關係就夠了。

現在，在安靜的地方找個舒服的位置，放鬆自己。只要把心安靜下來，允許祂更接近你，天主會引領你進入你們倆都渴望的更深關係中。

默想與預言

你將要認識這位上主！這怎麼能成就呢？你必須「走近」祂，而不是出去尋找祂，因為祂已經在，而且跟你在一起。

你——這件事是你必須獨自完成的，就好像出生或死亡，沒有人可以告訴你怎麼做，這是個人的事。「你」指的是，你必須獨自站立於祂的臨在中。那麼，其他人要如何走向祂呢？或許，其他的人會因著在「你」身上看到主而渴望走近祂。

將要——「你將要」是一個命令句，但這也是你必須獨自決定和選擇的。你將要認識上主。

認識——你要如何認識上主呢？要認識一個人只能透過與他來往的經驗，譬如更接近他，彼此接觸。祂已經認識你，而你必須向祂伸手，祂將會接觸你。所以，你必須以開放的態度去經歷和進入祂的臨在。一旦你認識祂，你和祂將成為一體，如此一來，其他人將更有機會透過你認識祂。

這位——表示只有一位，沒有其他的主。

上主——是主宰、主人、嚮導、超越眾人的那一位，如此你將會認識主。

「你將要」可以是命令句，也可以是預言；不論你是否懶惰，是否全心投入於世俗的事，是否不情願冒險，你「將要」

認識上主，為什麼呢？因為祂渴望你能接近祂。祂已經把渴望放入你內，世上任何受造物都不能滿足這種渴望，所以你會很自然地尋找天主，就如同你感到飢餓、疲憊或飢渴。

如同鼻子喜歡嗅芬芳的香氣，你「將要」很自然地被天主的美善、安慰和甜美所吸引，一旦這些美善喚醒你的渴望，你將渴求多認識祂一點。你無法只體驗到一點點的祂就感到滿足，祂會永遠不斷地提供更多、更深的愛，使你更圓滿，擁有更多無窮無盡的平安。

你將要認識這位上主！

Chapter 2

◆
天主的奧祕





「你們說我是誰？」（路九20）

不論我們多麼努力，我們永遠無法完全解釋天主的奧祕。我們是可以藉由聖經認識上主，但是信仰的必要前題卻是先接受，並承認聖經是由聖神默感而寫成的正統性。

當我們論及一個人是否有信仰，說的是他是否相信至高無上的那一位，是否相信真有一位創造萬物的造物主。信仰是無形的，很難對沒有信仰的人解釋清楚，但是你可以用比較簡單的方式描述你和天主之間的關係，以及這關係帶給你的影響。在你的生命中，你個人如何經歷天主的愛和信實，這些都提供了強有力的參考架構，幫助你認識天主。

天主永遠忠信

我長久經歷天主的愛，也常常反思祂賜下的憐憫，所以當

我面臨危機時，我經驗過「天主是信實的」這些回憶會增強我的信仰，給我希望與慰藉。聖經中滿是天主憐憫人的回憶和描述。

在我自己的生活中，我知道天主在親友、同事和鄰居中間曾展現不同的面貌。即便是最愛你的人也有可能傷害你，多多少少會令你失望。天主恆久不變，忠信到底，祂永遠不會忘記你，也絕不會因一時興起而不理睬你。縱使你離開了天主，祂也永遠會在那裡等你回頭。

可能你愛的人已經遠離天主，難道這意謂著信仰已死嗎？多年來屬靈治癒的經驗告訴我，即使一個人的信仰看起來已死，但這只不過是處於蟄伏期。你是否為乾旱土裂的盆栽澆水，然後驚奇地看著它因水份的滋潤而挺直莖葉呢？

同樣地，疏於照顧的信仰也會因供給它基督之光，和祂活水般的教導而復甦。絕對不要低估天主的德能，祂能逆轉看起來失去恩寵、毫無希望的情況。當初改變掃祿、將他從馬上擊下的天主，能熔化最堅硬的心。

信仰是治癒的基石³

任何程度的治癒祈禱，取決於對耶穌許諾的信德。治癒祈

禱的對象如果有堅強的信德，將會很有幫助；但若缺乏信德，也不會限制天主的治癒能力。也許天主會治癒不認識祂的人，使人皈依；也可能會治癒信徒，要他為整個醫療團隊作見證。

耶穌告訴我們，要以信心來禱告，要期待天主父會聆聽且回應我們的祈禱（參瑪七7-11）。耶穌也告訴我們，祂是道路，直通天父的心，正因如此，我們奉主耶穌的名，獻上我們的懇求。

我實在告訴你們：若你們中二人，在地上同心合意，無論為什麼事祈禱，我在天之父，必要給他們成就，因為那裡有兩個或三個人，因我的名字聚集在一起，我就在他們中間。

（瑪十八19-20）

也許你認為你的信仰不夠深，無法從天主那兒求得大恩典，但要記住，信德是在於相信天主，而不是在於相信自己。感覺天主離自己好遠是信德祈禱的阻礙。信德只不過是認識天主的第一步，還有其他的方法能加深你和祂之間的關係，使你更接近祂。

你如何認識一個人呢？也許你只聽過他的名聲，或關於他的一些膚淺的傳聞；但是，唯有你更深入、更個人性地分享生命經驗，一起走過喜樂和困難時，才能說你真正認識這個人。

當我開始懷疑自己得了癌症，我便想要認識「這個敵人」，盡我所能地瞭解這個疾病。診斷出我是癌症末期後，我需要放射科的醫師幫助我抵抗癌症。我知道這位醫生擁有令人佩服的學經歷，而且口碑很好。我的外科醫生也非常尊敬他，連掃描我的骨頭和肝臟的技師也是這麼認為。她說這位醫生做事非常盡心盡力，治療癌症絕不馬虎，很有贏得勝利的決心。

瞭解他的背景之後，我覺得安心多了，因為我自己本身也是戰鬥力十足。在我接受化療的過程中，我們彼此更瞭解，我發現他是一位謙遜、會替人著想、關心別人的人，他的幽默感常鼓舞著我。不論他的工作量有多大，他總是找時間聆聽我的問題，而且誠實地回答我。

我們合作一起抵抗這個無可救藥的疾病。當一個月後，癌症突然消失，這位醫生和我一起驚歎地分享被治癒的奇蹟，但他也催促我繼續接受治療。雖然我知道繼續接受化療會長期破壞我身體的健康，但是因為他贏得我對他的尊敬，所以我願意相信他。從癌症末期一直到康復，他一路陪伴著我，我們成了好朋友。

如同我和這位醫生建立友誼一般，我們也要與天主建立關係。我們可以從祂的聲譽和別的地方來認識祂。為了更加深這層關係，我們也需要直接和祂對話，在祂的面前感覺到舒服自

在。不論在順境或逆境中，我們都要和祂在一起，最重要的是我們對祂要有更深的信賴。

在黑暗中看清楚

天主的做法是奧祕的，所以有時身在黑暗中的我們很難相信祂。這時候，我們要記得，雖然祂看似沉默，但祂會一直俯聽我們、愛我們。現在我回頭看過去的艱困時刻，我禱告時並沒有領悟到天主的帶領，因為天主的計劃和我的計劃不同！

幾年前，我和我先生計畫隔天清早就出航，所以我們在船上過夜。他一早便起來走上甲板，急著要出航。當我醒來，我從臥鋪上方的艙門，看到一片烏雲。我連忙叫我先生不要繼續航行，因為雷雨即將來臨。我先生聽了大笑說：「起來！看看四周吧！」放眼望去，天空靛藍，只有這塊烏雲正巧在我們的船頂正上方。我看世界的窗口真是渺小，我根本沒有看到整體。

要破壞天主的絕妙計劃是很容易的，因為我們見不到祂計劃的全貌。我們不容易放掉我們所想要的，然而天主希望我們完全信賴祂。如果我們只想找簡單的方法快速地解決困難，我們會失去和天主加深關係的機會。祂願意給我們美好的禮物，

但常常我們限制祂只給我們要的。當我們以完全的信德和信賴向祂交付自己，祂就會慷慨地賜給我們意想不到的恩典。

信德不只是根深蒂固的信仰，而且是有行動力的相信。最理想的是將信德作為我們做每一件事、定決策和行動的基礎。伴隨著信德而來的恩賜是望德和愛德。望德幫助我們對未來持正向的態度，是我們表達對天主的許諾所懷有的信任。「應該堅持所明認的望德，毫不動搖，因為應許的那位是忠信的。」（希十23）這話鞭策著我們，當前面道路昏暗時，望德支撐我們的信德。

愛德是在別人身上表示出我們對天主的愛。愛德是我們愛情的測量器，透過我們的行動，可以看出我們懷有多少愛。聖保祿宗徒說過，如果沒有愛，任何的話語、恩賜和行為都一文不值（參格前十三1-3）。

由望德所加強的信德，要在愛德中實現出來。當我們為服務上主而獻出自己，以愛接觸他人，把耶穌的醫治帶給別人時，便是活出福音，賦予耶穌的訊息生命。

即使我們代禱的對象失去了信德與望德，還是可以用愛情移除阻礙，打開他的心門。只要此門一開，耶穌便可進入。

耶穌的徹底之路

耶穌告訴我們，天主期盼我們像孩子一樣（參瑪十八3-4）。要像個單純的小孩，極富挑戰性，因這和世俗的訊息完全相反，世俗的觀念慫恿我們應該掌控做主、取得控制權才行。你能施展多少權力、能擁有多少物質，就表示你在世界上的權力有多大。世俗的價值觀告訴你要進名校、住高級住宅區、開昂貴的名車、使用合適的洗髮精和除臭劑、穿名牌，這樣你就「高人一等」。

追求權力的生活會耗掉我們很多的時間、精力和注意力，使我們一直感到不滿足。用權力和掌控來充滿我們的生活，就好比將汽油注入有漏洞的油箱內，無論我們裝得再多，油表也不會顯示「滿」。遲早，追求世俗的權力也會有相同的結果，我們將會感到空虛。

我們有可能生活在今日的世界中而仍保有赤子之心嗎？當然，這不是一蹴可幾的。認識耶穌更深，和耶穌更親密，就會想要過耶穌的生活方式，一種徹底的生活方式。有些步驟可以幫助你加深和天主的關係。

天主聖三——天父、聖子及聖神——認識我們極為透澈。祂知道我們的期望和渴求、愛情和恐懼、疾病與煩憂。我們每

一個人必須為自己的行為向天主交帳。如果我們冷淡就不會被原諒；如果我們說「我太忙了」，不會給我們帶來什麼好處。在末日審判時，耶穌不會以我們在世上的成功為考量，但祂會問我們怎麼把祂的愛和平安帶給世人，在這件事上做了些什麼。祂也會問我們如何愛人，如何答覆福音的召叫。

經驗聖三

如果你還沒有親密地體驗過三位一體的神，現在還來得及學習。聖經是在天主的啟示下寫成的，沉浸在聖經的話中，你就會多認識祂一些。藉著讀天主的話，反省、默想和祈禱，你會更認識祂。

你和天父漸漸熟識後，你的目標應是與祂交談。我得知我罹患了癌症之時，感到很擔憂，因為我已有好長一段時間和天主嘔氣。一位年輕有智慧的神父告訴我，我可以生氣，只要我繼續和天主對話。有位朋友寫信給我，似乎印證神父所言，我應該像古代先知一樣，向天主嚷叫，宣洩內在的忿怒。

有位女士說，她曾認為天主在她困難的時刻沒有盡到祂的責任，因而責備天主。她認為自己已經做了所有可能做的，她想提醒天主，有些事情祂還沒做。我們知道天主是可靠的，祂

聆聽我們的讚美，也俯聽我們的抱怨，祂所在意的是我們是否繼續和祂對話，走向圓滿的生命。

要開始讀天主的話，我建議由聖詠入門。在美麗如詩的禱詞中，天主子民不斷地陳述著祂豐富美善的恩典。但他們在困苦中，也抱怨、也哭泣，有時甚至指責天主，因為天主似乎忘記他們，不關心他們。舊約中的人非常自在地和天主說話，他們的抱怨幫助我們瞭解，我們也可以從心裡深處誠實地向祂傾訴。

當你讀完聖詠，也以此祈禱，你會感到和天父的關係加深了。我們所需要的，天主都知道。天父願意治癒我們的疾病，祂願意拿走我們內心的傷痛，祂比我們更知道我們的需要，祂願意幫助我們。當我們向祂說話時，祂傾聽著，因為我們是天父阿爸的孩子（參羅八15）。我們的破碎和不完美，阿爸希望我們告訴祂。祂希望轉變我們的心，使我們皈依。祂要的是我們的自我交付，祂正請我們到祂跟前。

天主父如此愛了我們，竟然賜下祂的獨生子。為拯救我們，祂的聖子接受了十字架上的苦難和死亡。天主子耶穌是天主聖言，祂以人的身分來到世界，為叫我們知道天父的愛。

熟讀聖詠後，你可以開始藉著新約中耶穌的教導和故事來認識祂。祂就是舊約中所預言的那位默西亞，是我們的導師和

救世主。耶穌不僅揭露天主的愛，祂也在治癒的負傷者中，顯示出天主極溫柔和富有同情心的仁慈和憐憫。祂具有神和人的雙重身分，祂挑戰我們活出更高的標準。

如同天主指引梅瑟和祂的子民，長途跋涉，前往應許之地，祂今天也渴望帶領我們。天主的雲彩遮蓋了會幕，黑夜裡，雲中有火，雲彩一從帳棚升起，他們就拔營前行（參出四十34-38）。

耶穌保證永遠不會離棄我們，祂曾許諾，天父會派遣一位護慰者——聖神，耶穌稱之為真理之神。從天父而來的聖神，要經由耶穌以真理之光照亮我們，且持續地為我們代禱（參若十四17）。天主會信守諾言，我們要相信祂，並且常常讚頌感謝祂。

聖保祿說，聖神扶助我們的軟弱，幫助我們祈禱（參羅八26-27）。為了表達我們需要聖神這位護慰者，教宗保祿六世將二十世紀奉獻給聖神。我們請聖神進到我們的生命中、家庭中、教會中，使所有的事都變得更美好。聖神是天主的氣息，天父藉著天主子向我們吹氣。是天主的神使我們有能力、有力量活出基督福音的訊息。

聖振聖事是成人允諾在聖神的扶持和帶領下，活出信仰。我在小學四年級領受聖振，當時我對聖神只有模糊的概念。

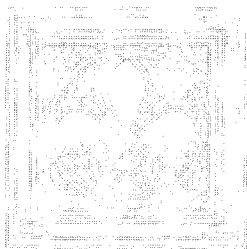
「重生」之後，聖神的臨在和聖神的恩賜為我成了真實的經驗。

不論你是否經驗過聖神，聖神總是會賜予你豐富的助佑。雖然許多人已接受聖神，但並沒有察覺到他們所受的神恩；然而有了聖神經驗的人，他們的信德煥然一新，在更新的生活之中，重新覺悟，並且經驗到天主的臨在。

聖公會的神學家墨頓·凱爾斯（Morton Kelsey）在一次避靜中，解釋洗禮和在聖神內重生之間的不同。凡領過洗的，從一領洗開始就有圓滿的信仰生活，他們和天主一直保有特殊的關係；然而，有些人需要有第二次的經驗（在聖神內受洗），信仰才更顯出活力。

因聖神的德能，我們才能回應天主的愛，因祂的名成大事。我們以開放的態度，接受聖神的帶領，我們的生命會因此被改變，也會有活出福音的熱切渴望。

以開放的態度接受聖神並不難，首先，你需要自在地和自己相處。天主無條件地愛你，祂就是愛你現在的樣子，一個有缺點、有軟弱、有過犯、會抱怨的你；祂無條件地愛你，並接受現在的你，但祂要召叫你，使你成為完全的你。一旦你學會了接受自己，天主會在你內開始更新的工作，你也會更加地欣賞自己是如此美好的受造物。



愛、和好與平安

當你和天主關係不好時，你會痛苦掙扎；當你心裡有忿恨或遠離上主時，你不可能感到平安。

天主接納你，現在的你，因為祂無條件地愛你。祂愛你，不會因為你的壞習慣，或對祂不理不睬而改變。祂耐心地等待你回頭看祂。只要你以開放的態度留意祂的臨在，祂會祝福你生活中的每個層面。

阿爸天主，我們的父親，祂希望我們爬到祂的膝上，祂要我們感到舒服。祂希望你相信，這位愛你的父親只求將最好的給祂的子女。你和祂的愛之間的障礙，祂要全部都移除。

讀詠一四五。省思上主的美善，祂的溫和、慈悲、憐憫、緩於發怒、信實、聖潔、公義，而且親近以真理呼求祂的人。這是你所認識的上主嗎？

讀詠三八。在你的生命中，你曾因自己的行為，或沒做該做的事，而有強烈的罪惡感嗎？你可以指出是哪些罪，使你感到與天主的愛相隔絕嗎？是否你的心，因著自責而抽痛，眼中失去平安和快樂的光采？其他的人也有同樣的經驗，但天父都瞭解。

讀詠四四。是否有時你覺得天主忽略了你的需要，而深感受傷和沮喪呢？你是否常常感到被遺棄呢？是不是你快要失去耐心？是否你想說：「醒來，我主！祢為什麼依舊沉睡？」

寫出你自己的聖詠，自由地為天主所賜予的各種祝福讚美感謝祂，或是為你感到被拋棄而抱怨祂。描述你的痛苦，為你曾經遠離祂無限的愛表達痛悔。結束時獻上感恩和讚美，並許諾下定決心改變生活。

當你對天父的信賴更深時，你會很自在地將你的手放在祂

聖子的手中，與祂同行。耶穌渴望教導你愛的道路。一旦你準備好，祂將邀請你成為祂的門徒。

現在閉上眼睛，默想耶穌的名字，你腦海中浮現什麼圖像？慢慢地、認真地讀下面幾篇經文，花些時間，以祈禱的態度省思這些經文：若六28-71，若八25-30，羅八28-30。

閉上眼睛，用心靈凝視耶穌的臉。看著祂的眼睛。你看到祂的溫柔，祂的憐憫，祂那無條件的愛，祂的苦楚了嗎？你可以在別人身上看到祂嗎？反之，別人可以在你身上看到耶穌嗎？

讀谷八27-29。對你而言，耶穌是誰？你怎麼認識祂？你在哪裡尋找祂？你是否尋求祂，視耶穌為親密朋友一般，自在地和祂在一起？

我們非常需要耶穌，也正因為如此，耶穌派遣自己的神，光照我們，引領我們。聖神幫我們祈禱，且給我們恩賜，使我們有力量為耶穌工作。

默想：

想像自己置身在一場特殊的宴會中。你身邊的人都很愛

你，他們肯定你、欣賞你，使你感到被愛。現在是你打開禮物的時候了。你感到訝異，因為你看到許多禮盒在你的衣櫃中擺了那麼久，卻從未被打開。禮盒有包裝紙包著，上面繫著蝴蝶結。你可能不敢拆開它們，或是覺得這些是屬於別人的。你會因禮物是這麼的新，而且經過好一段時間才發現它們而感到驚奇。一旦你準備好使用這些禮物，聖神——禮物贈予者——會教你如何使用它們。

Chapter 3

◆
奇妙的你





「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）

你是如此的特別！你是慈愛君王的子女，祂創造你，召叫你，在母胎中締結了你，在你尚未出世時已給你取了名字。祂邀請你認領你的繼承權。

這是天父愛的旨意，你是祂的承繼者。因祂親生子的救贖，你的繼承權有了保障。雖然我們生來便帶有罪，但我們有價值，值得被救贖。基督那完滿和愛的獻祭為我們的罪付了贖價，恢復我們繼承天國的權利。

如果我們真是這位國王的孩子，為什麼我們有時會感到自己沒有價值、被遺棄、不被愛，而且不可愛呢？為什麼被疼愛的天國繼承人，會如此沒有自尊心呢？我們多多少少都會與這種感受搏鬥，這些感受的根源在於過去的經驗，這些經驗可能隱藏著，而你意識不到。

早在受孕前，天主已經認識了你，愛了你。當你的父母親與天主合作，創造且賜予你生命時，你便由一個單細胞開始增生成長。這小小的受精卵，富有成長所需的各種基因訊息，使你漸漸地發展成獨一無二、奇妙的嬰兒。

新生兒看起來是如此的純潔、無邪，彷彿是剛飄下的雪。但是出生前，小胎兒可能已經歷過情感的創傷，只是無法以言語表達。如果他們可以說話，他們可能會訴說他們在母腹中所遭受到的痛苦。在達到可以用語言解釋感受的年紀之前，那些早期的記憶都深深地被埋在潛意識裡。

你的生命開始於受精的那一刻。當你的母親知道自己懷孕時，你早已快速地成長。在子宮裡的前二個月，你的腦部已經開始發育。雖然我們無法精準地得知胎兒何時開始記憶，但他們在出世前，已經可以辨認所聽到的聲音或音樂了。

我們每一個人一出生，很快會忘記在胎兒時的包袱，開始發展獨有的個人歷史。雖然你是天主所疼愛的孩子，但同時也是你父母的孩子，他們自身並不完美，帶有人性情緒的創傷。你的誕生是天主給父母親的祝福，但現實的問題，有時卻破壞了這祝福原本帶給父母親的喜悅。你是國王所渴慕的奇妙寶貝，名為大喜樂，但你可能出現在父母親面臨困難的時刻。

在你早期生命中，許多因素會影響你。你是長子或長女

嗎？是排行中間，還是老么呢？在你出生前後，家中的經濟狀況如何？那時，你的父母健康嗎？他們有快樂的婚姻嗎？或是根本沒有婚姻關係呢？

我們不僅出生於不同的文化、不一樣的經濟環境背景，而且我們每一個人也是從自己獨特的角度來經驗生命。至少個性的一部分，有可能在母胎中就已經決定了。看看育嬰室的新生兒，觀察他們是安靜還是吵鬧不停，他們從哪裡學到這些行為的呢？

嬰兒藉著所接受到的愛、所感覺到的愛，和學習重視自己的方式而被塑造。即使在最公平、溫暖有愛的家中，在同一時間，被同樣父母撫養長大的兩個小孩子，對於愛也會有不同的體會。

就如我們對父母的愛都有不同的體驗，我們對天父的愛也會有不一樣的個人經驗。但是每個生命都有共同點：天主以你的名字召叫你，你是屬於祂的（參依四九1）。慈愛的天父知道我們所有被愛和被接納的不同經驗。祂瞭解我們的問題，以及生命帶給我們每個人的掙扎。祂也知道你能夠成為一個高貴的人，你在祂眼中是珍貴的，有如尚未琢磨的鑽石，必定要成為祂皇冠上的一顆寶石。

如果你認為鑽石是一顆閃爍發光的石頭，那麼你就是正確

地在描述一個成品。剛從礦場採挖出的鑽石原礦，有著它純樸的美，但只有在經過切割、琢磨和拋光後，閃亮的鑽石才會展露出它原本折射的特性；光線照射在鑽石上，才會反射出閃閃耀眼的七彩光芒。

耶穌醫治過去與現在

依照天主的計劃，為了確保我們能成為寶石，祂賜給我們祂的獨生子，來醫治我們的傷痛和破碎。你曾經驗到的困難是切割和琢磨生命的過程。在這切磨的過程中，耶穌以最後的拋光技術，將隱藏在內的光芒顯露出來。祂用釋放出來的火和光鑑定你，因為你是祂父親的承繼者，祂依自己的肖像造了你。

不論你受過多少傷痛，耶穌都有能力治癒你。對祂而言，沒有一件事是無法解決的難題。最重要的是，天主創造你之後，祂並沒有遺棄你。即使你無法感受到祂，祂一直都在你身邊陪伴著你。祂要醫治你、使你完整，只要你願意，祂就會這麼做。

喬拉德·曼利·霍普金斯（Gerard Manley Hopkins）在一首詩中描述他靈性上的貧乏，但也認出他與耶穌合而為一。他稱自己不僅是陶器破片，同時也是不朽的鑽石。⁴ 要怎麼解釋這個

矛盾的說法呢？我們是人，滿是缺點和罪，然而藉著基督的救贖，我們有希望超越人性的軟弱，轉變為寶石。當基督住在我們內，我們得以成為生活天主的肖像。

因著人性的軟弱，我們覺得逃避問題比探索內在的傷痛要來得容易。在接受治療後的幾個月，有一天，我實在和自己的問題搏鬥至精疲力竭，只希望能逃避一陣子。當我得知文立光（Jean Vanier）⁵ 將要帶避靜，這似乎是我所需要的提神劑。我期待這一天的來臨，能在聖地牙哥有個安靜的一週，享受著陽光和沙灘。這可望是休息和祈禱的一段時間，是靈性充電的機會。

人性自然避開痛苦

如果我事先知道參加這次的避靜要面對自己的破碎，我可能會待在家中，而失去被治癒的機會。「信仰和分享」（Faith and Sharing Communities）這個團體所舉辦的避靜主題是：「你是有福的」⁶，參加的人也包含一群身心障礙的朋友。文立光是為大眾熟知的「方舟團體」（L'Arche）的創始人，這個團體現在已遍及世界各地，專為有特殊需求的人服務。這次避靜和我以往所經歷的完全不同。在此之前，我從來沒有接觸過身心發

展有障礙的人。

我一下子就深深地被他們的單純、喜樂、快樂的歌曲，和小兄弟姊妹之間的愛所吸引。他們看起來是那麼天真無邪，至少表面上是的，所以我羨慕他們。我天真地想，我可以向他們學習，簡化我的生活。如果我能將他們純樸的恩賜和我原有的聰明結合起來，我就可以成為更好、更屬靈的人。這話聽起來是多麼容易啊！

一開始，我們被挑戰去聆聽耶穌在我們內的召喚，而我也下定決心這麼做。我想，要和我內在的小孩接觸，這將會是多麼完美。我也希望能夠學習對我身邊的人更有耐心。那時我居然不瞭解，其實我內在的小孩多麼需要被治癒！

當文立光傳遞基督「真福八端」的訊息時，臉上散發出愛和平安。他說：「如果天主愛我，一如今天滿是破碎和不完美的我，我就可以接受我自己，愛我自己。我就不必陷在忿怒和沮喪的循環中，我就能愛我自己和我的身體。」文立光有著聖人般的面容，他的話像是蜜糖，我忙著做筆記，而且願意相信他。

我們需要彼此

一天傍晚，我們進行燭光遊行。每一個人離開講堂，在黑暗中沿著路，走向懸崖，眺望城市的燈火。每人手持著蠟燭。這次的遊行並不好走，路面不平，好些人跌倒。在我們當中，有人坐輪椅，有人杵著柺杖，有人跛足前行，還有瞎眼的人，大家互相攙扶。而我們這些身體健全的人也學著慢慢走，因為我們前頭的人走不快。

有時，我們走進完全的黑暗中。當輕風捲起，吹熄我們手中的微弱燭火時，我們就得互相重新點燃蠟燭。在黑暗中，有些年紀較輕的人，需要別人的安慰和鼓勵，但其他的人卻興高采烈地笑著。這次遊行中有許多可學的功課。

最後，到了懸崖，有人恭讀若望福音：「……光已進入了這世界，黑暗卻不認識它……」福音在此時鮮活了起來。這富有深奧意義的遊行，充分地顯示我們每一個人在黑暗中是多麼的渺小和無助。我們學到我們多麼需要彼此。

避靜的課程充滿戲劇性，有一些馬上就可以吸收，而有一些卻需要一段過程。我們走上了治癒的旅程，每個人也都經驗到他最需要的治癒。

避靜初期，吉·歐唐神父（Fr. Jim O'Donnell）⁷說了個故

事，這故事為治癒我的自我形象做了準備。故事是這樣的：一位教友送給某位神父一個細緻的名牌水晶聖爵。當神父拿著這迷人的水晶聖爵走進寓所，一不小心，聖爵從他手中滑落，摔成無數碎片。這神父看著地上的碎片，驚訝地說：「好美！」原來破碎的聖爵散發出的美，比原先反射出更多的光芒。

這水晶聖爵的故事很能發人深省，但我還不明瞭如何應用在我的生活中。我環顧四周，無法不注意其他避靜者在生理或心理上的殘缺，而有些人是兩者兼具。雖然我是兩者皆無大礙，但是卻有其他許多不明顯的殘缺。我們中某些人的內心深處隱藏著不為人知的限度，他們的痛苦並不少於前者。

我反省這個破碎水晶的圖像，開始思索，是否在我的不完美和破碎中也隱藏著美好，我很好奇。

用心聽

當避靜的日子一天天過去，我們愈來愈進入我們的傷處。這不是我所預期的，對我而言，這種經驗很痛苦。我所希望的是得到充分的休息，恢復精力，但現在，我卻感到比我來到時更為乾枯。中途我曾興起離去的念頭，但我還是決定留下來，全程參與，因為我已做了承諾，要聆聽耶穌在我心裡說的話，

所以我等待著。這時我聽了一位年輕人的感人見證。

他的名字是若望·溫特斯（John Winters）。他生理上的缺陷迫使他只能坐在輪椅上；他說起話來也很吃力，但他的訊息打動了在場的每一個人。他說，有一段時間他非常討厭自己，惱恨自己的身體，覺得這一切都不公平！他的頭腦清楚，但是卻因為自己的身體而對天主發怒。在一次的道理課上，修女教他每一天要愛有關自己的一件事。

現在他可以坦誠地說：「我愛我的身體！」他說：「我是聖神的宮殿。我用我的身體來榮耀天主。人們可以在我身上看到祂。」當他與學生團體分享時，孩子們問：「如果你可以許一個願，你會想求不同的身體嗎？」他的答覆是：「絕不！我愛我現在的樣子。」⁸

若望的見證感動了我，使我流淚。他曾經對身體的缺陷感到忿怒，但是現在他已經找到戰勝忿怒的力量，我也從中獲得力量。那天傍晚，我和他分享我的自卑感和對自己的厭惡感。或許我也可以學著愛自己！他拉近我，為了使我能聽到他說的話：「你能的！只要在每一天的生活中愛你自己多一點。」

文立光的話語與若望的訊息大致相同，但是他的話更強而有力。他幫助我們見到兒時傷痛的正面價值。這些傷痛包含我們的罪惡感、性別受歧視、可憐的自我形象，和所有折磨我們

的黑暗面。我們傾向於將這些傷痛隱藏在內心深處，因為它們帶給我們痛苦。

文立光告訴我們，耶穌伸出手來，指著我們的破碎處說：「我隱藏於此。」我們必須打開黑暗的深淵，讓光進來，耶穌要在那裡和我們相見。他鼓勵我們聆聽耶穌的請求：「把你內在所有的破碎都交給我，就在那兒，你要成為生命的泉源。」

這是耶穌在我內對我的召叫。我的理智一直知道我應當要學習接受自己、愛自己。但現在不同了，我的心瞭解了這個道理，我的破碎深處也懂了，耶穌認為我是這麼的可愛，所以祂隱藏在我一直想逃避的內心深處。

這個避靜一開始就在醫治我的自我形象。幾個月之後，在一個以「通往厄瑪烏之路」為主題的「復興之日」（Day of Renewal），我跪在聖體龕前祈禱，接受到以下的訊息：

「我的孩子們，從一開始，我就邀請你們和我建立關係，向我敞開你們的心，將你們的臉轉向光明。讓耶穌的光照耀你們，好讓其他的人能被光吸引。就好比那兩位門徒離開耶路撒冷前往厄瑪烏，他們遠離了光源（耶穌），變得意志消沉。現在我的許多孩子正處於黑暗中，你們要成為那微小的火花，透過你們，其他的人會因為感到溫暖而轉向我。」

緊接著這訊息的是一幅圖像——玻璃碎片正閃爍著燦爛奪

目的光芒。我感謝耶穌治癒我。我記起耶穌藉著文立光所傳達的承諾，我知道耶穌要充分使用我的破碎。

「把你內在所有的破碎都交給我，就在那兒，你要成為生命的泉源。」⁹

猶如燭光遊行，我們在黑暗中行走，這趟路很不容易。我們試著不看自己內在的破碎，因為太令人痛苦。破碎中也有美好，但我們需要別人幫助我們看到這美好。

耶穌的邀請

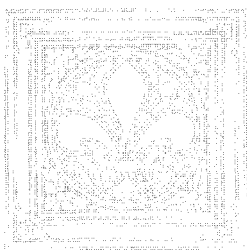
耶穌願與你同行。祂的光會使一切變得不同。當你在祂的光中擁抱你的傷痛，你便開始看見隱藏其中的美。水晶碎片只在陽光下短暫的閃爍，不一會兒便被掃盡、丟棄，而你不同於這些碎片。耶穌隱藏在你的破碎中，等待與你相會。

你是塊正在被琢磨的寶玉，是貴族之身。雖然你有時會感到破碎，一切都破滅，但你的天父卻無條件地愛著你，耐心地等待著你繼承所有的產業。在耶穌離世前，祂向我們保證祂要回到父那裡，為我們準備住所，然後必再回來接我們到祂那裡

去。耶穌說：

我是道路、真理、生命，除非經過我，誰也不能到父那裡去。你們若認識我，也就必然認識我父。（若十四6-7）

基督是天父的肖像（參哥一15）。當你凝視耶穌的臉，讓祂的光和榮耀充滿你的面容，你的臉會反射出主的榮光（參格後三18）。祂的光和榮耀轉化你，你將成為你所反射的形象，且愈來愈燦爛。在與耶穌緊密地結合中，你的內在會有平安，你的心會因喜樂而大聲歌唱。



隱 藏 的 寶 藏

你是否能開始接受自己，為自己生命的破碎之處感謝天主？在你內的黑暗中、隱密處，有美好的事正等待著被發掘，卻被埋藏於羞恥和罪惡感之下。耶穌希望在那裡與你相會，祂要治癒你，祂的光才得以在你內閃耀。你是否願意掘出一直被你壓抑的苦悶？你真的得開始愛你自己了，讓祂幫助你。

簡短地寫下你生命的故事，從你最早的記憶開始，標示出生命中最突顯之處，包括發生的特別重要事件，不管是好是壞。現在回看一下，過去的什麼時候，你曾感受到天主的臨在，什麼時候感到被遺棄？（雖然天主永遠與我們同在，但我們未必來到天主跟前。）

請標示出兩行字：「被祝福的」和「被遺棄的」。將特別

的事件列在適當的欄位，再每天找時間為這些事件祈禱。為你有時能體會到天主的愛，感謝祂。當你無法察覺祂的臨在時，求祂治癒你在黑暗時的苦悶與焦慮，即使你無法感受到祂，也謝謝祂在你身邊。

禮物是愛的表達。天主賜給你珍貴的生命禮物，就是在表達祂那令我們無法想像的愛。你可能聽過，若沒有送禮物的人，禮物便是空洞無意義。難道天主給你禮物卻不懷著祂的愛，不將自己給你嗎？當你貶低自己，就是貶低賜給你這份禮物的那一位。

我之所以是我，是天主給我的禮物；
我能成為什麼，是我給天主的禮物。¹⁰

擁抱自己，擁抱自己所有的缺點和錯誤，珍惜你自己這份禮物。接納是邁向天主希望你成為什麼樣子的人的第一步。或許你只看到自己的不完美，而忽略天主在你內所看見的美。祂不拒絕你的破碎，祂看見你的潛能，祂愛整個的你。當你接納擁抱真實的自己，你也就擁抱天主。當你如此做時，你的心會滿溢著對祂的讚美。

默想聖詠一三九13-15

祢造成了我的五臟六腑，
祢在我母胎中締結了我。

.....

我何時在暗中構形，
我何時在母胎造成，
我的骨骸祢全知情。

Chapter 4



愛的語言





「祈禱是心裡的歌。」¹¹

現在你比較能以天父的眼光來看自己，你的心能向主高唱新歌（參依四二10）。耶穌正在教你如何去愛、去接納你自己，如同祂愛你、接受你一般。現在祂邀請你與祂同行，讓祂做你的嚮導。

祈禱不僅是重複誦唸字句。祈禱是我們和天主親密的對話。假設你接到皇家貴族的邀請，你一定是換上最好的衣服，顯出最優雅的態度，希望能給人留下好印象。耶穌召喚你進入至聖所，你要以無瑕的心與純潔的思念，和天主說話。

因此，我告訴你們：你們祈禱，不論求什麼，祇要你們相信必得，必給你們成就。當你們立著祈禱時，若你們有什麼怨人的事，就寬恕吧！好叫你們在天之父，也寬恕你們的過犯。
（谷十一24-25）

哇！我能為每一件事祈求嗎？真的只要相信就必得，真的必為我成就嗎？但是等一下！最後的部分是什麼，不會吧！我必須寬恕「每一個人」？

耶穌的期望很深，對那些跟隨祂的人，祂允諾賜予寶藏。耶穌向你伸出雙手。祂向你伸出的一隻手，是要賜予你祈禱的能力，因著信德，不論你向祂求什麼，就必給你；祂另一隻伸向你的手，等著你能寬恕別人，猶如天父寬恕你一樣。如果你只期待接受祈禱的能力卻不寬恕別人，是不恰當的。

耶穌知道祂要求什麼。要記得，祂知道你的想法、你的失敗和你的軟弱。有人需要你的寬恕嗎？讓祂幫助你。從誠懇地願意寬恕開始，不論那個人多惡劣地冒犯了你，因著耶穌的愛，你能寬恕他們。即使耶穌當時被釘在十字架上，臨死前流著血，祂仍寬恕了一旁同時被釘在十字架上的罪犯，而且向他保證，在天國將會有他的地方。

一旦你有意願寬恕得罪你的人，要繼續為修復你受傷的關係祈求恩典。不要太在乎是否有不同的感受。你選擇了寬恕，這是理性的決定；而感覺純粹只是感受，是不受控制的，但不論你的感受如何，你都能決定如何行動。

不要讓憎恨、忿怒、傷痛的感受在心中滋長。把這些情緒交給耶穌，求祂接受你誠心寬恕的決定。祂會及時以祂的愛替

代這些感受。當你體驗到所有的負面情緒都得到釋放時，你將會知道，寬恕的心有真實的喜樂。

耶穌教導我們如何祈禱。在天主經中，祂很清楚地指出，我們也必須向那些被我們傷害過的人求寬恕。因為我們驕傲，所以求寬恕比寬恕別人困難。你會被視為愚蠢可笑的嗎？如果你的道歉被拒絕呢？很有可能你的電話會被掛斷，或是對方掉頭轉身離去，或是你找不到對方，再也無法改善關係？

同樣地，你心中的意願才是最重要的。當你有真誠的渴望，而且盡可能地改正你得罪他人，或得罪天主的過犯時，天主會賜你恩典，供應你所需要的一切，以實現你的這個渴望（參格後12-9）。

當我們從破碎關係的錯誤中獲得自由，我們的禱告將有如馨香，上達天父。一旦我們的生命有正確的條理次序，我們就會和諧融洽的和天主在一起。我們將會看見祂回應我們禱告的德能。

若你與別人的關係良好，正反映出你和天主的關係也是如此，也就是揭露你愛你自己有幾分。如果你對抗自己、朋友、親戚或其他人，你不可能會感到在天主的臨在中有多舒服。即使你已修補舊有的關係，這並不能保證未來的關係不會有問題或困擾。但不一樣的是，你已準備好隨時修補。

你們應當是成全的，如同你們的天父是成全的一樣。

(瑪五48)

我怎能完美無缺？

天主對我們的渴望，不是要我們變成完美主義者，這通常是我們對自己的要求。完美不是目的地，而是有如一個旅程，因為只有天主是完美的。祂要我們不斷地努力朝向完美的愛前進。儘管我們不完美，祂還是愛我們，祂渴望我們給其他人的就是這份愛。祂召喚我們成為完備的人。簡單地說，這都總歸於耶穌給我們的兩條誡命。法利塞人問耶穌什麼是法律中最大的誡命，耶穌回答說：

你應全心、全靈、全意，愛上主你的天主。這是最大也是第一條誡命。第二條與此相似：你應當愛近人如你自己。

(瑪二二37-39)

「我愛天主，但我恨我自己！」這與耶穌的訊息相抵觸。同樣地，如果你無法忍受你自己，你如何能滿全第二個誡命去愛你的近人呢？當你以祈禱加深與天主的關係，你的其他所有

關係也會隨之改變。

有一則故事說到一位旅行者，他俯身彎腰撿了一片乾枯的葉子，這乾枯的葉子發散出的香氣，令他感到很驚訝，他說：「你這可憐枯萎的葉子，從那裡來的這股清香呢？」葉子回答說：「我相伴一朵玫瑰有好長一段時間了。」¹²

當你沉浸於與天主愛的關係中，接納自己是祂特別創造的，你整個的人將被轉變。人們能在你身上看到天主的愛，你也開始在別人臉上認出上主。好比故事中的那片葉子，你散發出你接近的那一位的特質。

祈禱重塑你的心

祈禱是你獲得新生命的方法。祈禱是和天主共融，是你和祂維繫關係的要素。你堅持不懈地禱告將重塑你的心，成為歡迎耶穌的器皿。有張名畫描繪耶穌站在一扇大門深鎖的門外等待。這門既沒有門栓，也沒有把手，只能從裡面打開。只有你歡迎耶穌時，祂才會在你的生命中出現。藉著祈禱敞開你的心門，這樣耶穌才能進入。

當你真正愛上一個人，你就會渴望同他在一起，珍惜任何可以和他相處的機會，想知道與他相關的所有事情，想和他完

全地分享你自己。你與耶穌之間的愛情關係也是如此，祂隨時準備好帶領你走到天父面前。

耶穌渴望和你在一起。祂等待著，有時等上好多天，希望你察覺到祂的存在。世界是個忙碌的地方，充滿使人分心的事情，很容易妨礙我們拿出時間來祈禱。不論如何，只有當我們允許這些分心的事情阻礙我們時，才會影響我們的祈禱。若你重視祈禱生活，你就會努力改進這個問題。不論你有多忙，要騰出時間進入天主的臨在中。

一進入初秋時節，我就看著工人們整理草莓園，準備栽種。在這個時候想著夏天的水果，似乎為時過早，但這些工人的工作提醒了我，明天成熟的紅色莓子，開始於今天的栽種。如果今天你開始耕種你的祈禱花園，你也能期待明天有豐盛收成的回報，這回報是超乎你所想像的。

……人種什麼，就收什麼……那隨從聖神撒種的，必由聖神收穫永生。（迦六7-8）

我有一盆會祈禱的小盆栽。有一次旅行回家後，我發現它的葉子已經發黃枯乾。我灌溉這棵枯萎垂死的植物後，很短的時間內，新的葉子又開始發芽。在窗臺上，它每一天向著暖和

的陽光伸展開放；晚上，它莊嚴的有如祈禱般地闔上。這棵小盆栽提醒我，要滋養我的祈禱生活，每天早上就要向耶穌溫暖的愛敞開心懷，以此作為一天生活的開始，並以感謝天主所賜的恩典作為一天的結束。

時常問自己一些問題是有幫助的。是否你的祈禱生活變得乾枯、脆弱呢？是否你忘了滋養它，而讓它漸漸地垂死呢？祈禱需要被更新，需要培養，誦唸你已會背的經文是很好，但還不夠使你的靈性生命成長。將你的新生命帶入祈禱中，祈求天主在你和祂的關係中注入生命的氣息。

再造你的祈禱生活

你和天主的結合，會因你發掘了更新更好的方式與祂交談而變得更豐富。對話是雙向的溝通。當你的關係有了新發展，你也就能學習聆聽天主對你說的悄悄話。這對話有多樣的表達，永遠不會無聊或老套，因為祈禱是多樣式的。

朝拜的祈禱是我們相信天主乃唯一真神的自然流露，也有助於認清在祂神聖的臨在中，我們只不過是卑微的受造物。藉著朝拜愛慕祂，我們謙恭地接受我們的造物主是全能、全知、公義和慈愛的天主。我們的讚美和朝拜也表明我們和祂的適當

關係。

當我們讀著聖詠，不斷地讚美，我們的心乘著祈禱的翅膀向上飛翔。朝拜和讚美的禱告能取悅天主，所以祂創造了天使，不間斷地專務讚美祂。聖保祿鼓勵信友們要不停地向天主高唱感恩歌（參弗五19-20）。

在一次避靜中，我為一個令我頭痛的家人尋求輔導。雖然在那時，我無力做任何事，但我卻被催促著做些什麼。我所得到的建議，只不過是在聖體龕前，跪著朝拜聖體一小時。但在那個小時中，我有很深切的體會，我完全將問題交付給耶穌，承認自己雖然無能為力，但祂是全能的。我不只得到慰藉，整個情況沒有我的介入也同樣獲得改善，我對耶穌的信賴有了回報。

感恩祭是耶穌於最後晚餐中建立的，包含許多不同形式的祈禱：朝拜、讚美、和好、感謝、懇求和代禱。我們領受聖體，與耶穌結合為一體，成為祂神聖臨在的器皿。

你愈多花些時間在天主前，你會更渴望與祂多親近。默想祈禱需要自我修練，它帶來的是豐盛的回報。首先，你先要保留一段安靜的時間，找個地方好好默想。你可能需要關上房門，掛上「請勿打擾」的牌子，以確保在祈禱中不受干擾。

調整令你舒適的姿勢，有些人喜歡躺下，而有些人寧可坐

著。如果坐著，就選一張可以讓你的背挺直的椅子。腳穩穩地踩在地上，手輕鬆地放在大腿上，然後閉上眼，這樣你就準備好與天主相遇了。

一開始會有些干擾出現。可能你的鼻子覺得癢或你想動動腳。你的思緒散漫，無法集中。注意鼻子的吸氣和呼氣，這樣可幫助你集中心神。當你深深地吸氣時，在腦海中說：「耶穌」，慢慢地吐氣時說：「愛我。」像這樣重覆幾次，讓你腳上的肌肉，你的雙腿，全身的肌肉都放鬆。吸進「耶穌」，呼出「愛我」。

基督徒的默想不同於其他的冥想。那些冥想的目的是在於放空思慮，而基督徒的默想是以耶穌為中心。減少干擾後，注意耶穌大能的愛，讓祂帶領你。

可能有圖像會出現在你的腦海中，或許會帶有顏色或話語。接受這些恩典，讓耶穌在你內說話。避免將這些圖像或話語看得太過重要，這些不過是微小的恩賜，要全神貫注在耶穌身上。如果沒有圖像，就單單在祂的臨在內安靜休息，相信耶穌知道此時此刻，什麼為你是最好的。讓祂觸摸你的靈魂，在默想祈禱中會產生能力。

如果有聲音干擾你，再一次集中你的心神在呼吸上，重覆著「耶穌——愛我」。當你準備結束默想，慢慢地打開你的眼

睛，輕輕地喚醒你的身體。不要一下子起身，而是怎麼小心地進入默想，也要小心地結束。你將會感到煥然一新，內心充滿著平安。感謝主與你分享這段特別的時光，並和祂約定，下次固定的時間再相遇。

剛開始，你可能只能持續幾分鐘而已，但對自己要有耐心。過了一陣子，你的默想可以有二十至三十分鐘之久。為了變化一下，你可以選擇聖經中的句子，或想像自己進入聖經的故事中，當耶穌在教導或是醫治人的時候，自己正和祂在一起，同時也找出那些渴望祂治癒你的地方。

在祂內休息

默觀祈禱中，你與耶穌分享你的心。你不需要說什麼，因為祂早已認識你的內心深處。在這特別的祈禱時刻，你的心會像是《雅歌》中所描述，如新娘盼望新郎一般地渴慕耶穌，這種渴望會自默想的操練中流露出來。默觀的時候，你只要單單在耶穌的臨在中歇息，不要求什麼，只渴望停留在祂的聖潔中。

偉大的神祕家聖女大德蘭，將默觀祈禱比為親密的朋友之間，熱誠親切的分享。祈禱是一段友情與愛情的神聖時間，是

不受干擾的時刻。與天主心向心、面對面，你開始聽到祂的低語。

我們的祈禱生活應包含對天主的愛慕和崇拜，痛悔自己未能去愛，並感謝天主的各種恩賜。我們在創造我們的那位面前屈膝跪拜，在生活中，榮耀祂的王權。我們有許多的需要和顧慮，耶穌鼓勵我們將我們的憂慮交給祂：

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。你們若因我的名向我求什麼，我必要踐行。

(若十四13-14)

我們求恩的祈禱，想當然爾，包含了家人和朋友的迫切需要，但不能僅止於此。我們有責任為我們的鄰居、為病人、為窮人、為亡者、為我們的社區和世界祈禱。是的，甚至為我們的仇敵祈禱。我們祈禱的中心，應該是把我們的心和耶穌的心連結起來，祂愛聖人也愛罪人，祂求天父的國來臨。

天主希望我們的心思完全集中於祂，這也是祈禱的主要目的，重要的是得瞭解：需要祈禱的是我們，而不是祂。祈禱使我們的心思意念專注祂，給我們帶來安慰。聖保祿宗徒對於祈禱的訓示並不簡單，他要我們時時喜樂，不斷祈禱，為所有的事感謝天主，這是一個挑戰（參得前五17-18）。我們需要肩負

許多責任，我們真的能不斷地祈禱嗎？我們怎麼能為不幸的事情感謝天主呢？一個人怎麼可能無時無刻都是高興的呢？

在一個靈修課題的研討會中，我學會不住的禱告。任何有益的行為，只要是出於你的意念都是禱告。不論是和朋友吃飯，還是在安靜的時刻聽輕音樂，或是做不喜歡做的雜事，你有意識的意向都能化這些時刻為祈禱，甚至是為他人的服務都能成為謙卑的祈禱。你將思念放在天主身上，你的整個生命就成了祈禱。雖然我們仍需要其他方式的祈禱，但我們可以將最普通的行動，提升為靈性上的溝通。是的，如此就有可能不斷地祈禱。

在火炭上跳舞

為所有的事情感恩，這個命令是非常困難的。莫林·凱勒斯（Merlin Carothers）描述他選擇耶穌為他的救主後，便從犯罪和不名譽的生活中被救贖出來。他的書《從監獄到讚美》¹³內，舉出許多故事，描寫他為他的困難處境而讚美感謝天主時，祂所展示的慷慨之愛。

凱撒琳·馬歇爾（Catherine Marshall）在《更多》（*Something More*）一書中¹⁴，針對這個主題有更深入的說明。她

描寫她如何掙扎地接受生命中所發生的悲劇。她也重述科爾·譚·普（Corrie Ten Boom）在納粹集中營的經歷，證明天主教可以在任何情況下帶出美善。她為讚美下定義為「一座黃金橋通往天主的心」，因為當我們以信賴和信心注視耶穌時，便不再看自己的問題。

讚美是具有能力的。舊約中，被投入火窯中的三位青年，在火焰中一邊行走，一邊讚美主。他們高聲歌唱，頌揚天主的奇妙，為一切化工讚美祂，有一位主的天使與他們同在。當拿步高王因主的榮耀和大能開了眼，他吩咐這三位從火窯中出來，他們竟奇蹟似地毫髮無傷（參達三）。

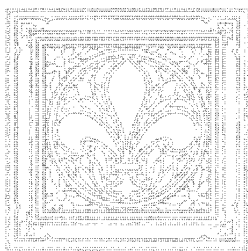
要在火燙的煤炭上跳舞並不容易，要在上面祈禱也不是件事。我們不會自然而然地為了出差錯的事感謝讚美天主，因此就會感到掙扎。我們總覺得需要告訴天主，該如何回應我們的祈禱。在我的生活中，我已經學到，當我卸下負擔，完全交給耶穌，且懷著感恩之心讚美祂的時候，奇蹟就會出現。當我們向祂屈服，全心依賴祂的時候，我們的禱告將獲得更好的回應，遠超過我們的期待。

當你和天主緊密地結合，不論這世界有多勞苦，你仍可以享受深沉的平安和幸福，這就是聖保祿所說的幸福。在朝拜的謙卑姿勢中，你不再試著把天主塑造成你要的形象，而是讓天

主成為天主。

如果你不斷地經驗到祈禱生活中的深度醫治，你會發現你比較能夠去愛和接納別人，即使是那些在生活上帶給你難處的人。在愛中，你向他們開放，你會注意到，你和天主的關係更為親密，祂使一切事成為可能。

天父對我們每一個人的愛是無條件的，這種愛是個恩賜，透過你和天主的關係在你內滋長。一旦你和一朵玫瑰建立關係，你會心滿意足。你也將會成為他人希望與之同在的玫瑰。



你 的 心 曲

在今日忙碌的世界中，實在很難找到時間靜下來休息。身邊有許多的干擾，你可能會發現很難進入祈禱。天主希望為你的祈禱生活帶來喜樂，使你重新有活力，祂已經準備好如此做，只要你願意。

試想你從自家的窗口看著你的祈禱花園。園內是否長滿了雜草？你要怎樣照顧你的花園？耶穌站在門外敲門嗎？祂是否等著你歡迎祂進入呢？是什麼阻礙了你開門呢？

將所有阻礙你與天主關係加深的因素全部列下。撒殫要耗損你的伎倆，就是要使你氣餒。牠一直向你展現你的失敗，要讓你認為自己是沒有價值的、是不可愛的。因著主耶穌的死亡，你獲得救贖，這彰顯出天主對你無條件的愛。當你氣餒

時，天主無條件的愛就是答案。為表上列出的每一個阻礙因素祈禱。求耶穌幫助你解除任何縈繞你的困擾，信賴祂的照顧，且將你的憂慮交給祂，祂的愛會照顧你。

求天主寬恕你曾經遠離祂，也寬恕你自己，並且痛下決心來改正。

默想：

注視在十字架上的耶穌，祂的身體因疼痛而扭曲；祂的心為你流出愛和憐憫。凝視祂的雙眼，將你的罪和軟弱放進祂的心中，告訴祂，你讓祂痛苦，你感到難過，求祂幫助你過一個純潔和虔誠的生活。現在接受祂的寬恕，接受從十字架上傾流的恩典，讓這恩典潔淨你，給你新的力量。要明白，你是天主可愛的小孩。

所有的受造物都讚美上主。要向最單純的受造物學習如何用自己的生命讚美天主。天主值得讚美，你受造，是為了讚美、光榮祂。

讀詠一四八。今天你在哪兒看到大自然讚美天主呢？可能在美麗的黃昏時刻，在小鳥兒的歌唱中，在小小螞蟻背負重擔工作時，或是在蜘蛛編織的網裡。試著察覺你身邊各種千奇萬

妙的受造物。

你認為天主會因著祂的孩子有口無心地重複誦唸經文、思緒散漫而感到厭煩嗎？那麼，學著使你的祈禱更有創意。你要全人、全心、全力、全靈和天主溝通。

讀詠一五〇。找一些方法來讚美天主，例如透過音樂。你會彈奏樂器嗎？你會用你的才能來讚美祂嗎？試著在你開車時跟著讚美詩歌吟唱，你的歌聲能取悅天主，能減少旅程的壓力。你是否觀察過小孩子，他們高興時會自在地跳舞。在你獨自祈禱時，也試著跟隨聖樂舞動，在喜樂中讚美天主。

還記得小時候喜歡和朋友分享祕密嗎？或許你想和天主分享一些特別的事。即使祂明瞭你的所有思念，祂還是喜歡聽你說，所以和天主分享你的祕密吧！

在耶路撒冷，人們將小紙條塞在古老哭牆石頭間的細縫裡。這些紙條是各類宗教的觀光客所留下的，他們渴望向天主遞上個人訊息。目前傳真機十分普及，所以全世界的人都可以向天主傳遞訊息。¹⁵寫下你給天主的訊息，安靜地在祈禱中向祂唸出來。祂雖已懂得你的心，但祂還是喜歡和你的溝通管道保持暢通。

Chapter 5

耶穌笑了！



「你們心裡要喜樂。」（若十六22）

這位既是神亦為人的耶穌是誰呢？《天主教要理》（*The Catechism of the Catholic Church*）解釋，耶穌是真天主又是真人。在耶穌基督內有兩個本性，即天主性和人性；兩者並不相混淆，「卻結合於天主聖子唯一的位格中」。（見《天主教要理》481號。）

我們知道在耶穌的人性特質裡，祂必然和我們相似。雖然聖經中對耶穌童年的描述並不多，但我們可以想像祂過著和普通人一樣的生活。在三年的公開傳教生活中，耶穌表達許多情緒，祂表達愛，祂也哭泣、悲傷，承受痛苦折磨。祂在聖殿中也讓人見到祂的義怒。

因為傳教工作相當辛苦和嚴苛，所以有時耶穌和祂的門徒要避開跟隨他們的群眾。但無論何時，人們找到耶穌，祂總是以憐憫的心答覆他們，醫治病人，溫柔地憐憫罪人。憐憫和寬恕，耶穌做的比說的還多，祂向我們立表樣，是為了我們可以

向祂學習和記得祂。

當耶穌被釘在十字架的時間近了，祂屈膝向父祈禱，順服地說：「但不要隨我的意願，唯照祢的意願成就吧！」耶穌是富有強烈情感的人，祂不擔心自己表露出疲勞和悲傷是否顯得不夠男子氣概，然而藉著祂神性的能力，也就是聖神在祂內的恩賜，祂卻能超越人性的感受，去愛、去憐憫前來找祂的人。

聖經並沒有告訴我們耶穌是否笑過，祂初行奇蹟，是在婚宴上。當時婚宴中必定有豐盛的食物、美酒、音樂、舞蹈和歡樂，最長可延續七天之久。¹⁶ 你想耶穌會拉長著臉坐在宴會中嗎？或許祂也跟著唱歌跳舞，和其他的賓客一同歡笑呢！

耶穌常和朋友一起同餐共飲。人們都被祂吸引，祂很有魅力。耶穌笑過嗎？雖然沒有文件能夠證明，但常識告訴我們，耶穌這樣平衡的人完全能夠控制自己的情緒，當然會自由地開懷大笑來表達內心的喜悅。

耶穌笑什麼？

你想耶穌會為什麼而笑呢？當祂焦慮的父母親終於在聖殿中找到祂時，有可能祂笑了。祂知道自己並沒有走失，祂可能以孩子般的笑容化解父母親的壓力，消除他們的怒火。祂可能

說：「母親！我早就在等妳來，我好餓喲！」一聽到這話，瑪利亞可能也跟著笑了。她一定略有感覺到，她的小孩將長大成為強壯的人。

耶穌揀選了十二位平凡人成為祂的門徒，以承續祂的工作，其中至少有六位是漁夫。他們的身體相當健壯，有結實的肌肉，每天拖拉滿載的漁網；其中兩位被稱為「雷霆之子」，可能是因為他們脾氣火爆而得了這個封號。管錢的是出賣耶穌的叛徒，有一位門徒曾是稅吏，另一個是懷疑論者。有人曾屬「熱誠者」團體，為捍衛自己唯一真神的信仰而和羅馬人奮戰。伯多祿，耶穌在他身上建立祂的教會，他的性情鹵莽衝動，卻忠誠愛人。在這群性格完全不一樣的門徒中，有什麼共同點呢？

這十二個門徒可能都很有草根性，是對生命充滿熱火和務實的人。西滿伯多祿和安德肋放下他們手中的魚網，跟隨了耶穌，可以說是不折不扣地放棄了賴以謀生的工作。他們皆有個性，對耶穌都強烈地表明，承諾為祂獻身。這些被耶穌揀選的普通人要做為天國捕取人靈的漁夫。

想像耶穌在一天忙碌的宣講和醫治之後，祂和祂的朋友正輕鬆的在一起。無疑地，他們是一群強壯、愉快地放聲大笑的人。他們必定一起分享笑話和友誼，他們肯定有許多故事可

述說。在這同伴友愛和互動的氣氛下，他們很可能會彼此開玩笑，做些無傷大雅的惡作劇。

西滿伯多祿是屬於衝動型的，常是先說後思考。耶穌和他的同伴之間，必定以愛和兄弟友情般的方式，笑嚷著伯多祿的糗事。在三年傳教的生活中，喜愛說故事的耶穌，有好多事可以教導跟隨祂的人。也許耶穌像其他名師一樣，幽默地闡述祂的論點。他們中的歡笑，平衡了他們嚴肅的工作。

歡笑是良藥

幽默是一項重要的教學工具。古諺提醒我們，笑是最好的良藥。正如釋放痛苦情緒的眼淚可以帶來醫治，同樣地，歡笑對情緒的健康也扮演著重要的角色。諾門·卡紳（Norman Cousins）證實，歡笑具有醫治的特性，詼諧的片子幫助他從令人衰弱的疾病中恢復。他又更進一步地做了研究，鼓勵人們應知曉歡笑和積極態度所擁有的治癒能力。¹⁷

什麼是歡笑帶給生理上的影響呢？《健康的快樂》（*Healthy Pleasures*）¹⁸ 描述歡笑為「對人性的肯定」。許多作者比較了「內心慢跑」（開懷大笑）和生理運動兩者之間的效益。他們強調人就如同動物一樣，可以飛翔、格鬥或競爭，但

人另外有選項——我們能笑！

歡笑對呼吸和血壓有正向的影響，歡笑可以放鬆身體和臉部的肌肉。歡笑一直被視為止痛藥，是健康幸福長壽的來源。此外，歡笑會對大腦送出健康的化學成分，增強免疫系統，是解除壓力和消除忿怒的奇妙工具。在歡樂中是否你還能繼續生氣，我想不可能吧！

當我和末期癌症搏鬥時，我那精力充沛的先生和六個孩子圍繞在我身邊。在這不幸中，常有一些歡樂的時刻。我從小就是憂鬱嚴肅的獨生女，為了補償我，天主非常巧妙地祝福我，把我的先生賜給我。他的樂觀和笑聲能讓人破涕為笑，逗得人格格發笑。他有特別的治癒恩賜。

我先生開心快活的笑聲似乎從他內心深處散發出來。這聲音是治癒我靈魂的油脂，一直帶給我臉上的微笑和心中的溫暖。有些早晨，早報上的漫畫讓他充滿活力地放聲大笑時，我就被他的笑聲喚醒。我能在人群中認出他的笑聲，這是他人格特質的標記。他的笑聲是如此的豁達和真實，我常常希望能將他的笑聲裝箱，帶給在精神上需要被振奮的人。

因為我生活在充滿歡笑和幽默的環境中，我很早就學會接受別人開我的玩笑。但是，我得了癌症後，我感到生命像似黑暗般的煎熬，再也不能享受祝福。然而，當天主治癒了我的負

面態度，這一切都改觀了。

在罹患癌症初期，我先生和我一起看〈老爸在哪裡？〉（Where's Poppa?）這部電影。這部片子讓我笑得滾到地上。我必須承認，自從我看了這部片子後，我不再有歇斯底里的反應了。這是我看過的片子中最有趣的，這是一劑很棒的提神補藥。我也開始學著開懷大笑，這感覺真好！

癌症奇蹟式的消失後，我遵守醫生們的建議，繼續接受早就計畫好的治療。因為先前患癌時，癌細胞已經擴散了，所以他們認為這致命的疾病還會再回來。醫生用原先的化療和放射治療的方式，準備「偷點時間」，以確保將來癌症不再復發。麥神父謹慎地勸告我要服從醫生的指示，同時，他也祈求不會有副作用。

學習對自己一笑置之

接受化療，我並沒有噁心或一般的副作用，但不可避免的，我開始掉頭髮，而且是大量掉髮。每天起床，我濃密帶有自然捲的褐色頭髮散落在枕頭上，每次洗頭一抓，一撮頭髮就留在手上。我先前就已經買了一頂假髮備著，然後勇敢地要求

我先生為我剃髮，以終結這嘔人的落髮。

當我在鏡中，看到頂著光頭的我，一堆頭髮落在我的腳邊，我先生以我的頭型很美來安慰我。有了他的肯定，我知道，不管我有沒有頭髮他都愛我。他又說，如果我不喜歡光頭的樣子，他可以在我的頭皮上塗上銀色染料，再繪上星星圖案做裝飾。

當我正在調適外表的改變，有人敲著浴室的門。我那十三歲的兒子派屈克想要看我的新面貌，我立即回應「不行」。但他一直求，允諾不笑我。我很不情願地開了門讓他進來，他一本正經，帶有卡通效果地說：「我能在妳的頭上打蠟，讓它又亮又美，只收妳二角五分錢喲！」

我們都笑了，直到我試帶我的新假髮。沒有濃密的頭髮墊底，假髮不聽使喚地癱在我的頭上。我的快樂馬上化為淚水，發誓永遠不在公開場合出現！耶穌那時肯定在笑，因為祂知道這不是真的。我試著學習如何調整假髮，且下定決心，要在這無可奈何的情況下，盡量讓自己有樂趣。我甚至為了展現不同風貌，買了幾頂假髮。頂著光頭最棒的事情就是盛夏時，用溼涼的毛巾擦頭。

實際上，七月時新頭髮冒出來了，但只持續很短暫的時間。當我要做頭部掃描以查明造成我一直頭痛的原因時，負責

放射線治療的醫生向我保證，這掃描不會影響我新長出的頭髮。結果錯了！隔天早晨，柔軟的頭髮留在枕頭上。我的頭再一次看起來像顆撞球。耶穌那時正教導我對一些事一笑置之！把注意力集中在頭髮上，可以幫助我分散癌症可能轉移的焦慮，一般癌症病人最怕的正是這個。

末了，在診斷出癌症後的一年，我的頭開始長出一撮捲髮。我勇敢地拋開假髮和頭巾，盡情享受自己雖短卻真實的頭髮，頭髮捲得像非洲人的髮型。我對腫瘤醫生說，是他給我打了一劑化學藥劑，使我的頭髮變成像他一樣。過後，我又向他抱怨，我的捲髮變直了，他回答說：「派翠莎，我們不保證捲髮，我們只保證長出頭髮！」最後，我能自在地和他一起笑談我的頭髮。

主的喜樂令我很驚訝。過去，我常覺得不對勁，但實際上也沒發生什麼不好的事。可是喜悅帶來的感覺那麼好，我馬上就了解，我居然缺少了這件重要的東西那麼久。洋溢在臉上的喜悅改變了我。內在接二連三的被治癒，而首先來的就是喜悅。

歡笑是神聖的

在我的治療過程中，有一位既是朋友也是禱告伙伴，同情我承受坐摩天輪般忽高忽低的情緒，送我一句喬治·麥當勞（George Macdonald）的話來形容「神聖的歡笑」。

「一顆心尚未確信它的天主，所以不敢在祂的臨在中歡樂。」¹⁹

神聖的歡笑，對我來說是新的概念，在瞭解了耶穌的人性中包含健全發展的幽默感後，我覺得確實很有道理。我們是按祂的肖像和模樣受造，幽默感真的是值得我們模仿天主的面向。我曾努力試著度一個聖潔的生活，但天主希望我知道，歡笑為我的靈修是重要的。祂願意我們做個成全的人，這意謂我們處於健康平衡的狀態，不僅能工作也能玩樂，不僅會歡笑也會哭泣。

對自己一笑置之，是一種釋放。一旦我們不再過於嚴肅地面對自己，這整個世界就會成為更有愛、更輕鬆的地方。耶穌願意治癒我們每一個面向，祂希望我們喜樂，願意我們看到自己生命中有許多可歡樂的機會。

現在我很難想像天主喜歡嚴肅又沒有生命力的祈禱。我

相信，這位創造美善萬物者會因我們的快樂而喜悅。我們慈愛的天父祝福我們的歡樂。我相信耶穌不僅同意我們在教堂中跳舞，祂也會是第一個加入我們行列的人。耶穌是編舞者，我們的祈禱是具有生命力的讚美，搭配著鈴鼓、喇叭、鼓和鐃鈸、踢躂舞鞋和響板！

喜樂可能無法醫治你的痛風，但它能讓你承受疼痛；它可能無法轉變你得癌症的事實、修補你受損的神經，或重獲失去的臂膀，但是，它能修補你生命中的其他錯誤。我向你保證，上主的喜樂一旦進駐你心，你的生命將變得不一樣。祂的喜樂將會改變你的態度，轉變你對身處環境的回應。單單這個因素，就能使你的生命有顯著的改變！

喜樂抵銷悲傷

天主的平安和喜樂並不保證不再有疼痛和苦難。相反地，因著知道你自己是完完全全地被天主的愛所包圍，天主的平安和喜樂是靈性上的恩寵，使你能承擔疼痛和苦難。天主今天堅強你，是為了明天的試煉。如果我讓你感到我個人被治癒的過程像是苦盡甘來的童話故事，那就錯了，因為事實並非如此。

自從癌症病發後，我就一直與嚴重的情緒問題搏鬥。我相

信這些問題是導致我生病的原因。在我內的老問題簡直要活生生地吞噬我，而癌症似乎是這些問題的浮現。

藉著天主的恩典，還有麥神父和其他人的幫忙，我的內在獲得許多醫治。但這是一個痛苦的過程，因為我需要徹底地探索，要打開過去的舊傷，才好得到醫治。同時生活中常有的起起落落也照樣發生。

當癌症開始對我展開攻擊時，我的女兒安娜崩潰了，她被診斷出患有慢性的精神分裂症。雖然外表看起來，她似乎非常勇敢地面對我的疾病，但實際上，她卻被我隨時會死的恐懼所癱瘓。因為這個壓力讓她迷失在自己內在的世界中，感到困惑、孤立。這段時間，我們家真是愁雲慘霧。即使我的癌症在診斷後的一個月內消失了，我的女兒卻絲毫沒有起色。是天主幫助我們背負這個重擔。

同時，天主繼續堅強我，以應付所有可能出現的新問題。為了阻止癌症復發，我接受治療。經過一年的治療，我的免疫系統變得非常弱，以至於我成為鎮上所有病毒攻擊的目標。最令我洩氣的挫折，是我得了水痘（shingles）。這不像一般的水痘，倒像是遭到三度灼傷，使我好幾個星期都動彈不得。我被隔離在醫院一個月，這疼痛是我從未有過的。那時我問天主：「為什麼是我？」天主卻沉默不語。

最後，我完全交付地說：「主啊！我給你我的痛苦，為了在醫院裡那些罹患癌症的病患，和那些我答應為他們祈禱的人，請你接納這份禮物。我現在所能給你的只有我的痛苦，請你使用我。」這禱文或許聽起來很高尚、很勇敢，但我覺得我完全被擊敗了。

起初，我非常害怕，幾乎胡亂地大量吞服止痛藥，一直到天主溫柔地讓我知道祂的臨在之前，我感到完全被遺棄在醫院。過了一個令人苦惱、充滿幻覺和害怕的夜晚，也有許多的禱告，我隔天醒來，看到駐院神父站在我床邊。我告訴他前一晚的焦躁不安和絕望的祈禱，他完全瞭解。一直都在我身邊的天主，派遣這位神父來為我送聖體，終於我又重新感受到天主的安慰和平安。

後來我才發現，天主藉著這次經驗來堅強我。祂賞賜我對病痛有新的領悟，所以我比較能以同理心對待那些祂要我接觸的人。雖然在我受創的身體能醫治之前，我還必須接受手術，但我回頭看那些黑暗時刻，一切都是隱藏著的祝福。身上的疤痕依然在，那是我曾經歷過的痕跡，也提醒著我天主的仁慈。祂賜給我們度過每一個危機所需要的恩典。

經歷癌症後的歲月中，仍有許多其他的驚嚇。即使骨頭掃描和血液檢查的結果都正常，但是一根斷掉的肋骨，使得某位

醫生確信我的癌症又復發了。為了身上有可疑的腫塊，我照了許多的X光片，檢驗結果也是良性的。有一次，為了確認一顆牙齒下是否有癌細胞，我需要做骨頭組織切片檢查。這檢查實在令我疼痛不堪。從X光片看起來似乎令人不安，但事情常常不是表面所看到的。

天主向我顯示，我並不孤獨。當我們和祂一起走，我們絕不會在恐懼中行走。遇到艱難時，我流下幾滴受挫折的淚水，然後繼續活在當下，風暴過後就出現曙光。天主繼續堅強我，重新給我祂喜樂的恩賜。祂常常為我啟示每一個隱藏在悲傷裡的幽默。

在我得癌症之前，是什麼阻止我做個快樂的基督徒呢？我誤解了天主的本質。我們個人與天父的相遇和交往，會因為誤認為祂是懲罰人的神而致扭曲。依撒意亞先知描述默西亞的時代，他列出先知的屬性，由這些屬性便可辨認出默西亞和假先知的不同。這些美德只屬於天主子，也就是聖神的恩賜：智慧和聰敏，超見和剛毅，明達和敬畏上主（參依十一1-3）。

害怕是疑懼和驚恐的情緒。當你害怕天主，你怎麼能愛祂、擁抱祂、信任祂，在天主內感到安慰自在呢？理智告訴我們，天主的神只賜給我們好的恩賜，使我們永遠不會與祂分開，也不會使我們不快樂。

Chapter 5
耶穌笑了！

耶穌向我們啟示祂溫柔良善的天父。天父對我們只有無限的愛，並派遣祂的親生子來救贖我們。這敬畏上主的恩賜，意謂著：你應「對上主懷有虔誠的驚嘆和敬畏」²⁰。你被祂的權能和大能感動得禁不住要讚歎、尊崇祂。在這光中，天主是容易親近的，你被祂所吸引。

在愛內沒有恐懼，反之，圓滿的愛把恐懼驅逐於外，因為恐懼內含著懲罰；那恐懼的，在愛內還沒有圓滿。我們應該愛，因為天主先愛了我們。（若壹四18-19）

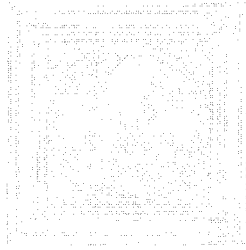
聖保祿說過，當聖神指引我們的生活，我們就會享有聖神的果實：仁愛、喜樂、平安、忍耐、良善、溫和、忠信、柔和與節制（參迦五22-23）。

弟兄們，你們蒙召選，是為得到自由；但不要以這自由作為放縱肉慾的藉口，唯要以愛德彼此服事。因為全部法律總括在這句話內：「愛你的近人如你自己」。（迦五13-14）

我們將基督的面容顯示給世界，人們可以從我們的臉上看到祂的愛、喜樂和平安。別人會看得出我們對自己和對他人的耐心。我們的良善溫和，表達在我們的考慮周到、體貼和不

自私的態度中。就如同我們把天主的愛傳達給那些在痛苦中的人，藉著溫和的態度，他們會被我們所吸引。我們的生命和行動，成為他人在忠信、節制和正直方面的榜樣。

活出基督，把祂的喜樂帶給別人，這才是我們自稱為基督徒最有力的證詞。耶穌正在召叫你做祂的門徒。祂繼續觸摸你、治癒你，邀請你成為祂愛的喜樂記號。祂可以用你去治癒那些你遇到的人。耶穌的道路，要求你有更堅決的承諾。



耶 穌 希 望 你 成 全 、 聖 潔

有喜樂就有自由，喜樂讓人從緊張中得釋放，擁有無限的快樂。喜樂是成全的指標，耶穌希望我們成全，也希望我們聖潔，有平衡的生活才能成全。失去對事情正確的認識，就很容易陷入各式的活動中。檢視你目前的生活，你需要決定做哪些改變，以求達到身、心、靈的平衡。

你平不平衡呢？

- 你的生活是否被強制性的行為所掌控？你是否無節制地吃？喝酒過量？話說太多？工作時間過長？睡的太久？或過於煩惱？

- 你是否需要藉酒精、毒品、煙草或藥物來幫你處理緊張的緒緒，和心神不寧、失眠或憂鬱的問題？
- 你生活中是否有片刻的安靜或默想的時間？
- 你是否每天做運動？
- 你是否有花些時間娛樂消遣？
- 你是否只和與你年紀相仿的人相處？
- 你飲食均衡嗎？
- 你多久沒做健康檢查了？
- 你上次看書求增長見識是什麼時候？
- 你花時間接觸大自然嗎？
- 你整天都待在室內嗎？
- 你常受小毛病折磨嗎？如著涼、流行性感冒、出疹子或是頭痛？
- 你常有意外傷害嗎？如跌倒、碰傷、割傷等等傷害？
- 你是否沒事也動怒？你常常發脾氣嗎？
- 你常哭嗎？
- 你會開懷大笑嗎？你犯了錯還能笑嗎？
- 你聽音樂嗎？欣賞藝術嗎？你花多少時間看電視？
- 你花多少時間在逃避現實的活動上？
- 你花多少時間與人交談？

- 你能找到一位可以談心的朋友嗎？
- 你比較喜歡說話還是聆聽？
- 你是否在某些方面主動地幫助他人？
- 描述一下你和天主的關係。
- 你怎樣評量你最好的一面？
- 你滿意以上的回答嗎？如果不是，你能做什麼改變？

預防篇：

「每日一粒蘋果，就無需看醫生。」儘管吃蘋果有益健康，但每天該為你擁有的健康感謝天主。現在的醫療費飆漲，所以更強調健康的生活方式。要獲得健康必先重視預防，包括了均衡的飲食、運動和穩定的情緒。一個健全的養生方法，也包含了靈修生活。

默想：

找一個令你放鬆的姿勢，閉上眼。想像黑暗的世界中只有一個光源。你就是燈籠，只有透過你，光才可以散發出來。當這光藉著你照射出來，感受一下向外散發的熱和愛，這道光驅散了黑暗，帶給這世界新的生命。感謝主耶穌，因祂透過你，將祂的光散發出來。

Chapter 6

◆
以耶穌為中心



「祂無論吩咐你們什麼，你們就做什麼。」

(若二5)

當你向世界展現基督的面容時，別人從你身上看到的是祂滿溢的恩典。你不必擔心與耶穌同行會變得驕傲自滿，趾高氣揚；相反地，你會變得謙卑。耶穌是你仿效的對象，在祂和你同行的路上，祂會教導你謙卑的功課。在你和耶穌同行的旅途中，許多路上會遍布玫瑰，但即使最美麗的玫瑰也帶刺。

耶穌警告過祂的門徒，他們會受苦，並且要為忠心地跟隨祂付上殉道的代價。你可能不會被要求殉道，但有可能遭到反對和迫害。

將生命獻給主後，常常會遭受親人對你人身攻擊。當我得到心靈治癒時，我成為一個全新的人。朋友，甚至陌生人會讚美我所散發的光芒，然而我的家人看到我的劇烈改變，卻感到不自在。

這段時間考驗我的婚姻。結婚二十四年的先生抱怨說，我已不再是當年和他結婚的那個女人了。他不再認識我。面對癌症帶來死亡威脅的同時，我也看到過去的我正在死去。現在的我好似變成另一個人，從癌症中走了出來。

那個原本老是迎合別人的我說：「我要出來了，我不要再被扼殺了！」我真的不想傷害我所愛的人，然而我無法將新生的我再塞回去。沒有地圖指引我。我常摔跤、跌倒，然而我又重新學習走路。

你成為新造物

行走在耶穌的道路上，會出現其他難題，你的老關係已行不通了。你的朋友在你面前使用粗俗的語言時，會感到不自在，你自己也會感到尷尬。昨天看起來是對的，與今天的你卻不相容。

你可能也會發現，基督徒的道德價值觀，以及你和耶穌的「相似性」，在職場中並不受歡迎。不僅是這些價值偶爾會遭受排斥，有時候也會令人感到尷尬而侷促不安，因為利益、權力和個人的私利，常被視為比人性的尊嚴、道德和對人的關懷更為重要。

政商界各階層是納藏不道德行為的處所。你不僅需要考量自己做的決定，對同儕的錯誤選擇，你也必須決定如何因應。像這類的決定，都不容易弄得清清楚楚，也很不簡單。要在充滿困難的世界過靈修生活，需要你時時注視著最終的賞報——耶穌。

耶穌不願破壞你的家庭，也不希望帶走你的朋友，而是要改變你的人際關係。你對其他人的敏感度，會幫助你穩固你的家庭，並且守護你與他人的關係。但不能因為你以全新的方式，興奮地「找到耶穌」，你就要強制別人也用同樣的方式來擁抱祂。與天主同行是非常微妙而個人性的，因人而異。

天主需要你的服務，好讓其他人能藉著你，看到耶穌的光芒是這麼的光彩奪目。當他們從你身上看到基督的仁慈和憐憫，他們將渴望效法你。你眼中閃爍著基督的平安，這明顯的光芒，吸引別人來詢問其中的祕密。他們也渴望擁有這樣相同的平安和喜樂。把住在你內的基督反應給別人，這是你能做的最好見證。

你可能會懷疑，你怎麼能達到以基督為中心的理想境界呢？雖然靈修成長需要恩寵，但也需要你付出行動、與天主恩寵合作。耶穌希望教導你，但你必須要先打開聖經，透過讀經，學到耶穌如何生活、如何愛人。你默想祂的教導，祂就會

使你領悟，如何將祂的教導應用到你的生活中。

瑪利亞是把耶穌帶給世界的榜樣

你可以藉著默觀基督的母親的榜樣，學習效法基督。想像一下天使加俾額爾向瑪利亞報喜，告訴她，她將受到聖神的庇蔭而懷孕生子，那要誕生的嬰孩是默西亞，當時這位年輕童貞女的腦海中閃過什麼念頭？她不顧別人可能會說閒話，會懷疑她的童貞，她有尊嚴地、謙遜地接受了。瑪利亞的「是」發自內心中對天父泉湧般的信德，並且隨時準備好服從祂。

聖神傾注恩寵，使她以信德持守承諾。若瑟是有道德且負責任的人，瑪利亞知道他必會對此事感到掙扎。此外，一個女人一旦被指控不貞，有可能依法被石頭砸死，為了保護她的性命，若瑟甚至考慮休退她。直到天主派遣天使，消除他的疑慮，使他相信了發生在瑪利亞身上的事，娶她為妻。

儘管有這些顧慮，瑪利亞還是去拜訪遠方的表姊依撒伯爾。她的表姊一見到她，腹中的胎兒便歡躍起來。依撒伯爾證實了天使帶來的消息，並且歡迎默西亞的母親到來，瑪利亞回以謙遜和中肯的態度（參路一46-49）。

瑪利亞顯示給我們，如何以信德和謙遜將耶穌帶給世人。

生命中會有困難，可能你會被誤解，也可能被懷疑或被嘲笑；可能會因家人的行為而感到難堪和丟臉；可能有人待你不友善，編造謊言重傷你；也許有人說你閒話，或譏笑你的信仰和信念，這些都會使你想反擊、大聲地防衛自己，發洩自己受傷和忿怒的情緒，然而此時，你可以效法瑪利亞的榜樣。

從天主那裡擷取力量，不以不屬神的方式反擊，是多麼好。如同瑪利亞，我們能以慈悲來接受難堪，能從她身上學習尊嚴。瑪利亞謙遜的回應，也能成為我們的回應。崇高偉大者是天主，而不是我們，我們只是服事祂的卑微僕人。如果我們表現出虔誠或做了什麼聖善的事，都是因為祂在我們內的緣故。祂為我們做了偉大奇妙的事，但只有藉著祂的恩寵，我們才能為祂做大事。

瑪利亞以基督為中心

你事奉上主，不僅你蒙恩，那些因你是上主的使者而接納你的人也同樣地蒙受祝福（參瑪十40-41）。耶穌需要我們的服務，祂需要我們的理智、我們的心、我們的雙手，及我們整個的人。就如瑪利亞當時誠摯地回應天父「是」，她以活出她的承諾來不斷地回應「是」。我們在她和基督同行的每一步中，

看見她的自我交付和順從。

瑪利亞清楚她自己的角色和限制，然而，在加納婚宴上，她毫不遲疑地要求耶穌行第一個奇蹟。她的信德很深，相信耶穌會應允她的請求，絕不懷疑。瑪利亞有合宜肯定的態度，從不咄咄逼人。在加納婚宴上，瑪利亞在耶穌身邊，促使耶穌開展了祂的使命；她陪在她兒子身邊，一直到祂走向那不可避免的十字架。

瑪利亞一直退居幕後，等待著需要她的時刻，她必定安慰過等著被耶穌醫治的人們。試想她在聚集的人群中穿梭；為躺在床上病人倒水；為痛苦的婦人擦額頭。她也可能幫忙照顧吵鬧不休的嬰孩，哼著搖籃曲，使他們安靜下來，讓他們的母親得以休息。孩子們被她和藹的臉龐和溫柔的態度所吸引，也許她會擁抱他們，說故事給他們聽，使他們歡樂。

我們在十字架下看到瑪利亞的力量（參若十九25-27）。耶穌這時已被祂親密的朋友所出賣。想想看，耶穌被釘死時，她的心有多痛！一群嘲弄耶穌、令人憎惡的群眾，要求將耶穌釘死在十字架上。士兵鞭打祂，給祂戴上荊棘刺冠，朝祂吐口水，譏笑祂，她的寶貝兒子遭受肉體上的痛苦和精神上的羞辱。祂曾醫治了許多的人，但卻被判定比一般罪犯更惡劣。

當耶穌舉步維艱地走向哥耳哥達，瑪利亞一定跟隨在後。

當士兵將耶穌釘在十字架上時，誰能描述瑪利亞內心的傷痛呢？耶穌被懸在十字架上受苦時，她在想些什麼呢？這個她懷胎十月，曾慈愛地高舉逗弄的孩子，是治癒者，是默西亞，世界上沒有人比她母親更瞭解祂了。

在十字架上極度的痛苦中，耶穌和祂母親說話。祂向祂在天之父交付一切，將自己的母親交託給若望和我們。瑪利亞是我們靈性上的母親，是將耶穌帶給世人的模範。在白冷的馬槽和十字架下，瑪利亞一無所有，但她擁有一切，因為她擁有耶穌。

瑪利亞以基督為中心，她了解這個真實意義，她的一生是信靠天主最有力的見證。信德不斷地支撐她，聖神堅強她，帶領她走上耶穌為她計畫的道路。即使她的兒子被埋葬了，瑪利亞仍堅信耶穌會在第三日復活的允諾。

聖神授與的能力

耶穌回到天父那兒後，瑪利亞與宗徒們一同等待聖神的來臨。就如同當年，她在祈禱中期待耶穌的誕生一樣，此刻她仍以不間斷的禱告，等待基督教會的誕生。眾人聚集在樓上，當聖神停在他們身上時，他們接受了智慧、明達、剛毅和為傳福

音所需的恩賜。

宗徒們剛跟隨耶穌時，不太可能會預見自己將成為福傳者或治癒者。一開始他們跟隨祂，是因為他們認出祂所宣講的真理。無論如何，耶穌知道祂必須繼續教導、準備他們，以便承受更大的責任。宗徒們的信德和領悟逐漸加深，愈來愈參與祂的使命。他們宣講耶穌是救主的福音，親眼見到許多人的皈依。他們祈禱時，也目睹無數身體上的醫治。

耶穌將祂傳福音的使命交給平凡人。透過仔細慎重的準備和聖神的恩賜，耶穌賜給祂的第一批門徒所需要的一切，使他們能完成一般人無法達成的使命。耶穌知道，祂需要許多人將祂的訊息傳給世人。

藉著聖神的德能，我們也成為基督的工人，被派遣去宣揚福音。耶穌邀請你加入祂的使命。你接受祂的邀請，祂會以祂的方式帶領你來跟隨祂。做好心理準備，隨時接受驚奇。你可能認為你的使命是這樣，但耶穌為你有完全不同的計劃。

一旦天主派遣你，祂就會賜給你與你個性相符的恩典。祂會以最佳方式使用你的長處，來實踐這份使命。

掃祿在皈依之前，曾迫害過基督徒，後來成為宗徒保祿，熱切地宣揚基督救贖的福音。耶穌轉變了他，從最敵對的敵人轉變為最好的朋友，並用保祿完全忠貞，和全心投入的特殊恩

賜來成就善工。雖然他不屬於初期的第一批宗徒，耶穌卻親自揀選了他，為外邦人宣講福音，他以過去迫害基督徒的熱火來傳揚福音。

天主瞭解你的長處和軟弱，祂也知道你成長的潛力，祂還可以帶領你在新的方向上，施展你的能力。當天主召叫耶肋米亞成為先知時，他曾抗議地說他太過年輕，不配得這份召叫。雅威糾正他說：「看，我將我的話放在你口中。」（耶一9）耶肋米亞和天主的恩賜合作，服從地開啟他的口，讓天主藉著他說話，不計迫害和困難，他實踐了他對天主的許諾。

耶穌願意賜你力量

一旦你以開放的態度服事耶穌，你會將你個人的利益喜好放一邊，順服天主的帶領。有時你會懷疑是否能達到祂的要求，你甚至也想和祂爭辯祂所帶領的方向。無論如何，最終完全順服才是答案。

在我被診斷出罹患癌症後不久，我接受心靈醫治，那時我彷彿處於蜜月期。我開始知道天父有多愛我，且沉浸在這舒服的愛中！我想我不需要再期待什麼了。後來突然間，奇蹟發生在我身上，懷疑籠罩著我。

我知道我該感到喜悅和愉快，然而，我擔心癌症會復發。在奇蹟發生，也決定治療後的兩個星期，我向史神父請益。我不知道該怎麼辦，對那些先前知道我快要死的朋友，我該如何告訴他們。儘管神父再三向我保證，奇蹟確實發生在我身上，我卻流著淚離開神父的辦公室。

就在此時，我認識一位名叫菲的女人，她排定了做病理切片檢查的時間，因為她確定她的乳癌又復發了。正當我們互道再見時，我很笨拙地捉住菲的肩頭，說：「我要為妳祈禱。」我承諾會再拜訪她。但後來我接到一通電話要我別去。她的腫瘤不見了！我對發生在我身上的奇蹟感到驚訝，現在我更感到困惑。因為我和菲都接受同一位醫師診治，我詢問了醫生，他解釋沒有理由為她做切片檢查，因為腫瘤已經完全消失。「我根本無法解釋，」他說，「但腫瘤完全不見了！」

我回去找史神父告訴他這個消息。對他而言，很明顯地，這位女士因著我的祈禱和碰觸而得到醫治。「這樣的能力從哪裡來的呢？」我問他，「我不喜歡這樣，我很害怕。」

史神父解釋說，醫治是從天主而來，有可能耶穌希望我開始治癒祈禱的事工。我感到很震撼，無法想像我自己要扮演這個角色。我們談著談著，我想起我在治癒祈禱會上曾對神父說過的話。就在他為我敷油祈禱之前，我說：「你知道什麼需要

醫治……但我也求天主用我，讓我成為祂治癒別人的工具。」當時我說的這些話在耳裡聽起來很奇怪，現在聽起來更奇怪。

神父解釋說，天主常用被治癒的人，去醫治其他有著相同病症的人。這可以解釋菲的腫瘤為什麼頓時消失。我觸摸她，為她祈禱，耶穌也俯允了我的祈禱。神父鼓勵我進入天主為我開啟的大門，仰望天主，祂會指示我該如何做。他說如果我毫無疑問、毫無保留地繼續對上主說「是！」的話，天主會持續加恩於我。

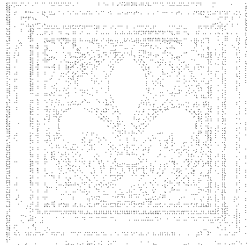
經過幾個小時的溫和勸說，神父說服我，讓我瞭解到天主召叫我服事祂。我記得我順從地回答：「天主一直對我這麼好。如果這是祂的旨意，我怎能拒絕？」在大學校園的一個小房間裡，我對上主說「是」。是的，我會為他人祈禱；是的，我會毫不遲疑地進入天主為我開啟的每一扇門；是的，我會做祂要我做的每一件事。

為了接受天主對你的邀請，你首先要聽到祂的聲音。你是否曾開車進洗車間，卻忘記將你的天線收回原來的位置呢？車子的收音機開著，頻道是準確的，但你卻聽不到任何聲音；或更糟糕的是，你只聽到一堆雜訊。同樣地，為了讓耶穌對你的心說話，你必須準備好去聆聽祂。

瑪利亞準備好了，因為她熟知古老的預言。她的民族正在

等待默西亞。〈謝主曲〉是她向依撒伯爾說的，顯示出她熟知舊約《聖詠》、《依撒意亞先知書》，以及其他書中的句子。你可以從《聖經》中你所熟悉的天主聖言，來準備自己。當你明瞭了祂的聖言，你會更裝備好自己，以便認出祂的聲音。

瑪利亞很可能在她安靜的祈禱中，聽見天使加俾額爾向她說話。在嘈雜的現代生活中，許多事令人分心，人很難聽到天主的聲音。你要決心花些時間安靜地祈禱，因為這是走向聆聽天主聲音的第一步。如果你願意將你的生命交給主，你一定會提高警覺，隨時準備聆聽，並答覆祂的召叫。



以 基 督 為 中 心

自死者中復活後的四十天內，耶穌繼續教導並準備門徒，以承續祂的使命。升天前，祂派遣他們到各國去為人施洗和教導人，一如祂所做的。祂更允諾會派遣祂的聖神來。他們順從地在祈禱中等待聖神來裝備他們，好執行使命。

你準備好了嗎？你願意學習，以便能為耶穌工作嗎？所有你需要知道的事，聖經中都已經告訴你了，但你必須打開聖經，讀了才會知道。若你肯花時間以聖經來反省和祈禱，你就會聽到祂指示給你生命的方向。

讀耶十七7-8。你像他所描述的樹嗎？根部被溪水所滋潤，枝葉茂盛，不愁旱年，不斷地結果實嗎？

Chapter 6
以耶穌為中心

讀瑪二五1-13。在這比喻中，十個童女等待新郎的來到。五位預備了足夠的燈油，但另外五位卻沒有準備。當新郎來時，那五位糊塗的童女才急著去買油！

讀耶十八1-6。雅威派遣耶肋米亞先知到陶工的家看他工作。新做的器皿不合己意時，陶工便重塑陶土，做出另一個新的器皿。

你是什麼樣的器皿？天主要重塑你嗎？是否有粗糙的地方需要被磨平呢？你心內是否爆滿到沒有空間留給天主？你心內是否毫無一句聖言，使得祂無處落腳？你準備好接受聖神了嗎？你要如何準備自己？

瑪利亞活出以基督為中心的生活，為我們做了典範。在以下的默想中與她相遇。

默想：

我們的母親瑪利亞是誰？想像你在聖地走著，突然間在群眾中，你注意到一位溫柔安靜的女子正朝你走來，伸出她友善的手。你因為看過許多圖畫和雕像，認出她就是瑪利亞。這位女性到底是怎麼樣的人呢？你看見什麼？凝視她的眼神，你是否看見她的兒子耶穌的影像？她給你什麼建議？

Chapter 7

◆
只要說是！





「你們將充滿聖神的德能。」（宗一八）

聖神的臨在和德能不是新觀念，卻可能是天主的諸多屬性中，最不為人所知的一點。復活的基督升天到天父那裡之前，教導祂的門徒說：

看，我要把我父所恩許的，遣發到你們身上；至於你們，你們應當留在這城中，直到佩戴上自高天而來的能力。

（路二四49）

耶穌被釘死在十字架上後，門徒立即順從指示，留在耶路撒冷等待。因為耶城裡把基督送上十字架的肅殺之氣仍在，這種氣氛並不適宜傳揚福音，所以宗徒們一起在樓房內祈禱，和他們在一起的還有耶穌的母親瑪利亞，以及其他一些人。最後在五旬節當天，聖神有如火舌降臨在他們身上，賜給他們特別的恩賜和能力。

宗徒充滿了聖神，接受語言的恩賜，對聚集在外的群眾說起外方話。從不同國家來的人，都聽見他們自己的方言，明瞭他們所說的。伯多祿向他們宣講耶穌基督是真默西亞，他呼召他們悔改、接受洗禮，以獲得罪過的赦免，領受天主聖神。

因為這恩許就是為了你們和你們的子女，以及一切遠方的人，因為都是我們的上主天主所召叫的。（宗二39）

在耶穌被釘十字架之前，伯多祿因恐懼而否認耶穌。但是，現在因著聖神的德能，他勇敢地走向前，帶領基督的教會。耶穌曾派遣宗徒向世人傳福音，但只有藉著祂的聖神，他們才可以完成這使命。

他們大膽地宣講耶穌就是天主，使得初期教會蓬勃發展。如同耶穌一樣，他們也醫治病人、驅除魔鬼、行奇蹟。一群平凡的人，竟然可以行奇妙的事，這皆有賴於聖神的德能。宗徒們不畏懼迫害的要脅，繼續他們的使命。

你們將充滿聖神的德能，要在耶路撒冷及全猶太和撒瑪黎雅，並直到地極，為我作證人。（宗一8）

根據初期教會教父們的教導，恩賜不是為少數人，而是給

所有的人。²¹ 神恩並非少數精英份子的資產，而是屬於天父的孩子和耶穌門徒承繼的財產。藉著聖神內的洗禮所領受到的神恩，是每一個人都能得到的。

聖神重生天主子民

二十世紀初，聖神的新時代在美國出現了。五旬節的復興始於新世紀的開始，1900年初在洛杉磯，這氣勢更為強盛。1960年，當一群杜昆大學（Duquesne University）的學生經驗到天主聖神的德能後，天主教的神恩復興運動，就開始蓬勃發展。這個運動一直持續著，並散播至全世界一百多個國家。

聖神正在復興教會，聚集天主的子民。聖神不僅在大的教派中，也在小的或是較不知名的教會中運作。為天主子民而言，聖神是靈性覺醒、恩寵和聖化的泉源。

雖然我在孩童時期領受堅振聖事，但我卻沒有完全瞭解過我所接受的神恩。聖洗聖事在信友內植入信仰的小火花。藉著堅振聖事，此小火花迅速燃燒起來，堅固了信德，激發領受神恩的人勇敢地善用聖神恩賜。這些恩賜常常處於休眠狀態，直到聖神注入一股新的活力後，才喚醒靈魂，激發行動。

聖神洗禮活化了靈魂，使靈魂渴慕天主的話語。當我向

耶穌告明我一生的罪，並將我的生命交付給祂時，悄悄地在意想不到的狀況下，我領受了聖神的洗禮，同時也接受了心靈醫治。祂在我內，授予我對天主話語的渴慕，並期盼更進一步跟隨祂，想要服事祂的渴望油然而生。

聖神洗禮常是藉由覆手而發生的，這是起源於初期教會的一種祈禱方式。斐理伯在撒瑪黎雅宣講福音、行奇蹟後，撒瑪黎雅人願意將他們的生命交給耶穌，之後，伯多祿和若望去到他們那裡。

他們二人一到，就為他們祈禱，使他們領受聖神，因為聖神還沒有降在任何人身上，他們只因主耶穌的名受過洗。那時，宗徒便給他們覆手，他們就領受了聖神。（宗八14-17）

領受聖神洗禮的人承諾服事上主，正因為如此，他們顯示出接受聖神特恩的意願。如同恩賜是隨同堅振聖事而來的，同樣地，神恩也是由天主聖神所注入的新力量。所有這一切都是聖神所賜，「……這一切都是這唯一而同一的聖神所行的，隨祂的心願，個別分配與人。」（參格前十二11）這些特恩都是從仁慈天主而來的。

我們所領受的……是出於天主的聖神，為使我們能明瞭天主所賜予我們的一切。（格前二12）

這些神恩要使用才有價值。如果你有野外露營的經驗就會知道，冷凍乾燥的食品雖然輕便易於攜帶，但直接吃是無味的，需要加水、加熱，經過慢慢攪拌後才有味道。同樣地，你跟隨耶穌，需要聖神活水的澆灌，讓聖神的愛給你慢慢加溫，以祂的能力來攪拌你，你才能與耶穌攜手同行。

天父派遣耶穌——天主聖言——來救贖我們。耶穌給了我們祂自己的氣息——聖神——來教導我們、激勵我們。這三位一體的天主是不可分割的。你的靈修生活也不能和聖神相隔離，因為是基督自己的靈，帶你進入天主的關係中。祂的靈滋養你的祈禱生活，為準備你進入天主永恆的懷抱。

如果你拒絕聖神，就是拒絕天父和耶穌。無論如何，聖神不會強迫你接受祂的禮物。拒絕聖神所賜的禮物，就像是探入水井但不夠深入，以致於汲取不到水源，你將永遠感到空虛和挫折。

然而屬血氣的人，不能領受天主聖神的事，因為為他是愚妄；他也不能領悟，因為這些事只有藉聖神才可審斷。（格前二14）

基督徒團體的召叫

聖保祿提醒我們，因聖神洗禮而領受的神恩，是要幫助我們在世上建立天主的國。就如宗徒們一面全心祈禱度團體生活，一面也在天主聖神的帶領下組織教會一樣，我們也要使用神恩來建樹教會。

聖神的恩賜雖不同，但彼此相關聯。我們在團體中要積極地使用神恩，這並非用來提升自己的地位，而是為了促進團體的和諧，使用時態度要謙遜。聖保祿宗徒提醒我們，愛是所有恩賜中最崇高也最為重要的，沒有了愛，其他的恩賜便失去了價值（參格前十三）。

聖神會配合你的個性，賜予你相稱的神恩。在母胎中締結你的天主知道你的能力，祂會用你已有的才能和優點。因為天主的恩典多得數不清，所以對於每一個人都會有適合的恩賜。不論你接收到什麼禮物，要向贈予者表達感謝，因為祂吸引你進入祂的使命，相信祂會供給你所需要的一切。

我從聖神所領受的特別恩賜是治癒祈禱。當我第一次領受時，我非常的不確定。在我對主說「是」之後，我一直想不通，這「如何」能行？我過去傳統式的祈禱並沒有幫助我為他人求治癒；我過去的禱詞一直是照著祈禱手冊唸或背誦經文，

而現在我必須學習，如何用自己的話來大聲祈禱。

當我開始憑著信心跨出一步，為別人求天主醫治，我第一次的嘗試顯得非常笨拙。這為我是全新的經驗。剛開始，我練習的對象是我十三歲的兒子。每當他有頭痛或擦傷時（這常常發生），我為他祈禱，他也很願意配合。藉著為這些小病求治癒，我的信心因得到應允而增強。

耶穌透過你進行祂的使命

當我開口祈禱時，天主向我顯示祂會幫助我。我也學到我所說的話一點兒也不重要，重要的是我心中的意向。天主知道，我希望人能從他們的苦難中被釋放。即使我覺得自己講得並不出色，祂還是答覆了我的祈求，耶穌從來不要求我們做超過我們能力的事，但藉著祂的恩典，我們能做超乎我們所能想像的。

耶穌給我健全的指導，為我求治癒的神父也鼓勵我，帶領我。當史神父要我隨同他到醫院探訪病人，我從他身上學到他對人敏感的態度和親切溫和的祈禱。

耶穌藉由我們對病人的愛心和憐憫心，來改變人的生命並醫治他們。縱使我的禱詞在我聽來很笨拙，但耶穌卻透過我說

話，向他人說祂要他們聆聽的話。是耶穌醫治人，祂只不過借用我們的手和祈禱，我們的愛和憐憫，來完成祂的醫治。

在我服務的初期，我常常做不好，但耶穌拉我起來，繼續帶領我，即使到現在，祂還是如此。在許多的神恩中，我有的只是愛、憐憫和治癒。我覺得在神恩中，我只不過是個小孩，需要學習的事還有很多，我也忙著照顧我的大家庭。此外，我還要接受化療，而我女兒的心理問題一直持續著。日子簡直忙到不行！

那年夏天，我每個星期要花五天的時間在放射治療中心，這正好讓我從家庭的問題中脫身，而且也是多年來，第一次我有自己的時間。二月時腫瘤消失，我便把這段時間當做假期。我想或許天主會將我放在一棟住滿癌症病人的建築中，如此我可以為他們祈禱。雖然那時我可以為他們「代禱」，但從來沒有機會為他們「覆手」祈禱。

那年暑假，天主讓我遇見小學時的朋友，我們已經好久沒有見面了。她住的地方離治療中心不到一哩路。就在我們重溫過去的友誼時，暑假轉眼就結束了。她那時正為她失敗的婚姻感到痛苦，而天主正好派遣我來安慰、支持她度過痛苦的離婚過程。因為聖神幫助我，且供給我所需要的各項恩賜，我對人更富有憐憫之心，也學習成為一位更好的聆聽者。

說方言（舌音祈禱）是聖神最先賜給我的神恩，有些人很自然地流露出這項神恩，但有些人卻感到很掙扎。我對說方言感到非常不自在，所以讀了許多這方面的書籍以求瞭解。我對這項神恩感到恐懼，使得我盡可能地避免參與聖神同禱會。

聖神是溫良的老師

那年暑假，我認識鮑伯和茱莉。她是位精力充沛的猶太女性，也是位作家。因為鮑伯正為腦瘤接受雷射治療，他們非常想知道發生在我身上的奇蹟。他們問我史神父能否為他們祈禱，於是我安排他們參加星期天晚間，在戶外舉行的神恩彌撒，因為當時正值暑假。

禮儀結束前，史神父要這對夫婦上前，我們一群人圍繞他們倆祈禱。當我聽到有如天使般的歌聲充滿了這夜晚，我張大了眼睛瞧著。我身旁的人都在唱方言，這如此美妙的旋律，消除了我對方言的恐懼。

雖然我已克服對舌音的緊張情緒，我還是遲遲不參加祈禱會。我曾答應要帶我的女兒去參加，但日子到了，我又說我太累了。我女兒責斥我說：「媽，累不累不重要，妳只要去坐在哪兒就好了。」

儘管我很不情願出席，耶穌卻鉤著我的心，拖著我去。史神父關心新加入的成員，體會到他們會有不舒服、不自在的感受，所以他簡短地解說聖神的恩賜後，才開始祈禱會。我坐在門邊，隨時都可以溜出去，但天主有不同的計劃。在那晚，我感到耶穌卸除了我的重擔，我淚流不止。我當時並不知道我被治癒了，但我的害怕被移除，從此我再也不想缺席任何一次的祈禱會。

神恩有許多種，但都要在愛中使用。要記得天主是重秩序的天主，這是很重要的觀念（參格前十四33）。祂賜給你所需要的禮物，但期盼你配合著你的常識和敏銳的心來使用。舌音是你和天主間祈禱的語言，如果你站在十字路口，說著無意義的舌音，你不是為主帶來靈魂的得救，而是招來恥笑。雖然這是很極端的例子，但顯示出凡事要適地適時而為。

先知話是鼓勵人的言語，是聖神向你的心說話。有了這神恩，你就有機會藉著分享上主告訴你的話去建設祈禱團體。這神恩並非上主授權給你，要你向親朋好友說「你」認為他們應該做的事。只要你記得恩賜的泉源和神恩的目的，你就不會誤用。

我在每週的祈禱聚會中學習到更多有關神恩的事，更激發了在我內在聖神的德能。曾在幾個月前，我向主說「是」；現

在我倒在上主的雙臂中，大聲說「阿們」！從那個時刻起，我的靈性能力一直被增強。

在「活在聖神內」的避靜中，我聽到一個呼聲，要我打開雙臂，擁抱上主的召叫。漸漸地，另一個困擾也被移除。雖然我全心、全靈、全意地渴望上主的臨在，但我還是很難完全交付。我曾試著像其他人一樣，在彌撒中舉起我的雙手歌唱，但我能做到的，只是坐在那裡，雙掌向上放在我的腿上。以這樣的姿式，我祈求我能成為空杯，為耶穌充滿和使用，我也求耶穌消除我的害羞和忸怩。

後來我們在彌撒中唱著「阿們」時，我開始拍起手，突然間，我以全新的眼光看待這簡單的舉動。這不是將兩隻手，以喜樂的旋律拍在一起的行動，而是需要將我的手臂用力伸開，大大地張開我的雙手，為接受天主愛的擁抱。我開始在祂內放鬆。

我像是一塊海綿，吸取有關對聖神的教導。在聖神洗禮的祈禱時，避靜團隊請求耶穌增強每個人生命中的聖神恩賜。因為我此時已經接受聖神洗禮和醫治的神恩，我便祈求蒙獲分辨的神恩，引導我做治癒祈禱。

並不是所有的人都像我一樣，一開始就對特恩持有恐懼之心。我記得有一個朋友，第一次參加祈禱聚會就完全開放心

靈。在我們高唱讚美歌時，她感到從頭到腳發熱並開始唱舌音，立刻就接受了聖神的洗禮。

向天主聖神開放

你是否敞開心，願意接受聖神洗禮和神恩呢？如果是，你或許會想下一步是什麼。瞭解你心的天主正吸引你和祂建立更親密的關係，求祂帶領你。在你的堂區，是否有人能以神恩祈禱呢？如果沒有，試著找到充滿聖神的團體，因為耶穌渴望以祂的聖神充滿你。

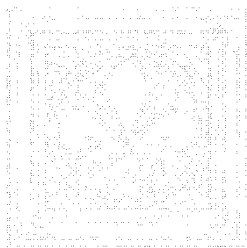
如果你不能找到團體，或許天主召叫你開始建立一個團體。你可以召集那些和你有相同渴望，且願意承諾緊密跟隨耶穌的人。你們聚在一起祈禱和讀經，依內在聖神的指引而行，祂會光照你、充滿你、不會令你失望。

你們求，必要給你們；你們找，必要找著；你們敲，必要給你們開，因為凡是求的，就必得到；找的，就必找到；敲的，就必給他開。（瑪七7-8）

天父比你還瞭解你自己，祂知道你的各種需要，並且派遣祂的兒子醫治你的疾病，治癒你的悲傷。耶穌要的是你內心的

轉變、要你歸向祂。有一天，祂將問你怎麼把祂的愛和平安帶給世人？現在，耶穌正在召叫你，祂召叫祂的子民彼此服事，一起祈禱，祂正賜予你聖神。

聖神的洗禮是緣於決心加深和天主的關係，是心的體悟，而不是知識上認識天主。聖神說：「憑信德來吧！來祈禱吧！來讚美天主。讓我加強你內心的熱火，讓我聖化你的心，賜你恩典。答案很簡單，只要你說『是』，其他由我來做。」



轉 障 礙 物 為 建 材

聖神賜予你特別的恩賜，但祂並不會強迫你。接受神恩是個選擇，天主絕不會取走你的自由意志，你是否開放地接受聖神賜予你的神恩呢？

操練：

- 你是否聽見耶穌召叫你在祂內開始新的生活？
- 是否有什麼阻礙你說「是」呢？
- 列出你對事情的優先順序。
- 花時間默想你的優先順序。
- 哪些是不需要做的，只是出自習慣？

- 在不違背道德責任的情形下，什麼是你可以刪減的事？
- 在你所列的優先順序中，耶穌排名第幾？
- 你有生活計劃，還是隨波逐流？
- 你計畫未來要做的事情中，包括了服事上主這一項嗎？
- 列出阻礙你今天向主說「是」的絆腳石。
- 為你的這些絆腳石祈禱。

讀下面的經文並反省。這些經文描述聖神和神恩：瑪三11，格前十二1-30，宗二1-13，弗四9-13，格前十三1-17。

一則互動的故事：（由你來選擇故事的結局）

你接到一份來自國王的邀請函，他宣布要贈與你特別的禮物。國王決定要將他的皇室珍寶分贈給他的忠心隨從。你是被召的人選之一，和其他人在村落的廣場上，一起排隊等著領受禮物。

有些包裹好大，有些則好小。你的眼睛被一個金紅色的盒子所吸引，你很想擁有它。你摒氣看著國王正分送著一個又一個的禮物出去。輪到你時，你很放心，因為你的盒子還在那兒，沒被人拿走。

你開心地望著國王，雙手向你想要的盒子伸手時，國王微笑著看著你，遞給你另一個不起眼的包裹。「這是我挑選給你的特別禮物，」他說，「好好地用它。」那金紅色的盒子不是給你的。

結局一：你非常失望，當別人快樂地打開他們的禮物時，你趁人不注意就悄悄地溜回家了。你從未打開盒子，將它束諸高閣，然後嘆地倒在舒服的椅子上，打開電視，想分散注意力，不再想禮物的事了。

結局二：一開始，你感到非常失望，但你懷著感恩的心，微笑地接受這份禮物。國王是一位智者，是仁慈慷慨的君王。他特別為你挑選了這份禮物，你相信他的判斷力。你小心翼翼地打開這看起來平淡無奇的盒子，雖然還不清楚怎麼用，但你以感謝的心欣賞它。你讀著說明書，想要瞭解如何好好地使用它。

Chapter 8

耶穌會說什麼呢？



「神貧的人是有福的……」（瑪五3）

當耶穌注入聖神到你心中後，你開始開放自己，就好像一朵花似的對著溫暖的陽光綻放花瓣。聖神使你振奮起來，掃除安於現狀的自滿。祂也在你的良心上加重負擔，吸引你勤奮為主服務（參羅十二9-13）。

你可能在想，你怎能回應這個服務的召叫呢？或許你比較喜歡保持生活現狀，因為改變隱含著風險，但聖神會不斷地帶來改變。充滿聖神的生命會自然地流露出服務之心，這是因為聖神的最大禮物是愛，而愛敦促你行動。

當你接受了聖神的恩賜，也歡迎耶穌進入心中，祂不會一進去後就打瞌睡。祂計畫用你去完成祂的工作。不論祂要你做什麼，祂都不希望你一個人獨自去完成。當耶穌開啟一扇門，祂也會指出前面的道路。耶穌和你一起同行，藉著聖神賜你能力，在信德中邁步前行，並使用祂所賜給你的神恩。祂只要求

你信賴祂，與祂合作，因為祂揀選了你，召叫你做祂的門徒，去結常存的果實（參若十五16）。

耶穌描述自己為真葡萄樹，天父是園丁，天父會剪掉不結實的枝條。祂懇切地希望我們和葡萄樹緊緊連結在一起，好能結出果實，將光榮歸於父（參若十五）。如果我們依附在真葡萄樹上並結出果實，我們必定和真葡萄樹有密切的關係；我們必會在每一方面都相似祂。耶穌要我們肖似祂，按祂的價值、愛、憐憫和律法來生活。

耶穌是僕人式的領導者

耶穌不是傑出人物，祂是一位僕人式的領導者。祂的使命將祂帶入卑微人、窮人和罪人之中，這使祂常成為法利塞人批評的目標。然而，耶穌和卑微的人在一起，並不是為了要跟他們一樣，而是花時間和他們在一起，讓他們可以學習成為像祂一樣。

耶穌在平凡人中出入，祂觸摸、撫慰、醫治他們，也點燃他們心中對天父愛的熱火。祂接觸罪人和假善人，痲瘋病人和妓女，乞丐和小偷。耶穌是很激進的，祂的教導背離傳統的思考模式。我們的默西亞走著與世人不同的路。

耶穌不僅倡導愛，祂也藉著寬恕和醫治彰顯祂的愛。那些和耶穌相處過的人認識天父的愛，因為耶穌宣講愛。耶穌也是一位健全的人，祂愛生命、愛人。祂和人相處，與他們一起同桌共飲，傾聽他們的問題，幫助他們，醫治他們，教導他們。

這是我的命令：你們該彼此相愛，如同我愛了你們一樣。

（若十五12）

這個誠命總結了耶穌所有的教導。在新的標準下，你被要求得更多，你要再將另一個臉頰轉給惡人、陪強迫你的人多走一哩路、給別人向你索求的物品、為迫害你的人祈禱、愛你的仇敵（參瑪五）。耶穌說得很清楚，祂的訊息沒有令人疑惑之處，祂完全知道要帶領你至何處。祂承諾賜你天國的福樂，但祂也要求你去愛，去照顧祂的小兄弟姊妹，進入天國是要付出代價的。

耶穌要我們愛得徹底

我們常會發現自己比較容易，也比較自然地愛自己親密圈子內的人，而不是耶穌的小兄弟。有時我們寧願和他們保持距離，對他們的生活漠不關心。然而，如果我們相信耶穌的教

Chapter 8
耶穌會說什麼呢？

導，我們就必須愛我們的兄弟姊妹。窮人包含受壓迫者和赤貧者，他們依賴我們，因為他們缺乏賴以謀生的工具。

貧窮問題不會因著一頓熱餐，或聖誕節的食物籃而得到解決。一年到頭，世界各地到處都有貧窮。貧窮不但影響第三世界的孤兒和飽受饑餓的家庭，也影響著你身邊那些無形的饑餓者。目前有一大群失業者，他們被公司遣退，失去了工作和家庭，成了新的窮人；同時，政府也大幅削減了救濟窮人的微薄預算。

耶穌會對這種情形說什麼呢？只要你走上祂的道路，你就會不斷地問這個問題。

耶穌最愛的人莫過於窮人和卑微的人。祂做妓女和罪犯的朋友，寬恕他們的罪，醫治病人、殘疾的人和垂死的人。耶穌對窮人宣講福音，給予被排擠的人希望和鼓勵。

耶穌愛護那些被社會遺棄的人。今天祂要你和祂處在窮人和游民中，要你伸出手，關心那些濫用藥物者、倒在排水溝裡的醉漢，和上了毒癮的人。祂也同樣關心非法移民者的困境，和被判死刑的罪犯。耶穌召喚你去安慰寡婦和孤兒，受家暴的婦女和受虐兒童，耶穌要你將祂的愛帶給他們。

耶穌要你接近所有的社會邊緣人。醫治痲瘋病人的主，希望你將基督的憐憫帶給同性戀者，帶給因罹患愛滋病而生命垂

危的人。被遺忘在精神病院的人，也需要接受天主的話。祂要你為流產的胎兒祈禱，要你慈愛地陪伴這些痛失孩子的雙親，他們心內正為失去的孩子感到悲傷。祂的小兄弟需要有人以愛來聆聽他們，告訴他們天主愛他們。

年長者在養老院中凋零，被他們的家人遺忘，也被社會忽略。他們坐在輪椅上，或是無助地躺在床上。或許他們渴望得到愛的觸摸、一個微笑和輕輕地拍著他們的手。要是有人願意唸書給他們聽，為他們寫封信就好了，因為他們的手已微弱顫抖，視力也模糊不清了。

精神病院中的人，是具有真實感情的人，他們對愛和溫柔有熱情的回應。雖然許多小兄弟姊妹的遭遇大不相同，但他們的共通點是軟弱，且容易受傷。

那些勉強餬口的人，或許住在只可遮頂的一小片天花板下，僅靠一點微薄薪水度日，災難隨時會發生。只要罹患重大疾病或是發生意外，就能徹底摧毀他們微薄的生計。

更軟弱的是那些露宿街頭的人。無家可歸的人到處可見，所以我們對他們的存在已不再感到驚訝和好奇；對他們的困境，我們的眼和心已視而不見。父母帶著孩子住在拖車裡，他們要往哪裡去？他們要在哪兒落腳休息？居無定所的孩子上學嗎？唸書嗎？這些家庭怎麼保護自己免於任何暴力的威脅呢？

Chapter 8
耶穌會說什麼呢？

翻開你的聖經，你在哪裡看到耶穌呢？祂就在社會邊緣人中間行走。所謂邊緣就是超出範圍和界限。許多小兄弟姊妹活在社會的邊緣。邊緣也意味著他們的經濟狀況糟到無以維生。邊緣也就是處於邊界，坐落在人的意識邊緣。²²

這群小兄弟就在我們察覺的邊緣。他們是透明人，當我們看著他們，卻穿過他們。或許我們迴避他們，因為他們的痛苦深淵，遠超過我們所能理解。我們可能會覺得無法解決他們的問題而感到無助；可能會想像自己身處和他們一樣的窮苦情境而恐懼地抽身。

邊緣人處在社會的邊緣。對一般人是正常的事，對弱勢者卻不是這樣。有些人的存在環境低於一般的水準；對他們而言，就業和自助是不可能的，預防醫療和牙齒保健也與他們無份。所有的小兄弟都有需求，但他們最極度渴望的是愛。他們感受不到耶穌的碰觸，對明日不抱希望。

這幅景象中，你在哪兒？

雖然我們不住在療養院，沒有毒癮的折磨，也不是活在社會的邊緣，但是這句「天主的小兄弟姊妹」包括了我和你。我們不是每個人或多或少都受過傷嗎？難道你從來沒有為所愛的

人過世了而哀慟嗎？你難道從來沒有受到壓迫？在家裡沒有？在學校或在工作場合中也沒有？或許在所屬的堂區中曾有過吧？你的家庭難道沒有酗酒、離婚或是財務困難的經驗？即使衣食無缺的人，也可能是破碎的人。

我們多多少少都受過傷。我們從祖先那裡遺傳到無法醫治的疾病。在情緒方面，我們的家庭功能不健全，我們是這種家庭下的產物，而且還住在一個破碎和充滿紛爭的世界中。在靈性方面，我們因著罪彼此疏遠，也遠離了天主。

想一想我們每天所面臨的問題。我們都有過去的傷痛，這或許可追溯至早期孩童時代。我們的人際關係時有糾紛，每天還要與疾病和憂慮奮戰。有些人夾在兩代之間，要資助小孩唸大學，同時還要照顧年邁的雙親。我們的世界充滿了痛苦和緊張，每一天都有新的問題發生。

我們擔心會罹患癌症，會心臟病發作，會得老年癡呆症或愛滋病。行駛在高速公路上會不會出事？孩子在街上是否安全？他們會交到好朋友嗎？他們吸毒嗎？他們會不會惹出嚴重的麻煩？我們是否有能力供應他們上完大學？他們會持守信仰嗎？如果不能，最終還會回到天主身邊嗎？

人們彼此猛烈抨擊，生命和人性尊嚴蕩然無存。我們的環境不僅被化學物污染，也被犯罪活動所污染。社區也成了戰

場，幫派暴力、歹徒由車內開槍射殺、強暴和殺人事件層出不窮。世界性的問題還包括饑荒、恐怖份子攻擊、戰爭、種族屠殺和核武毀滅性的威脅。誰能忽視這一切呢？

你需要可依靠的人

所有的煩惱不斷地困擾著你，使你心神不寧。或許你感到自己像在耍雜技，一隻手放在背後，另一隻手試著不讓空中的每顆球掉下來。這些負擔令你感到疲憊，耗盡你的精力。所以你需要安慰，需要休息，需要可以信靠的人對你說：「我瞭解，我來幫助你。」你需要有人除去你身上沉重的負擔，使你的心充滿平安。

那個人就是主耶穌，祂渴望來安慰你。祂希望你相信祂，祂願意拿走你的負擔，帶給你平安。耶穌知道困難的滋味。當祂還在世上時，人們不瞭解祂。祂的門徒在祂最需要他們的祈禱和支持時，竟然睡著了。

耶穌受的苦比我們所承受過的苦更多：祂被摯友背叛、被拷打、被吐口水、被嘲笑，而且死於殘忍的酷刑。大部分的門徒只顧慮自身的安危，祂被釘在十字架上時，他們遺棄祂。是的，耶穌深知身體上的疼痛、內心的孤獨、被遺棄的感受、精

力透支和精神上極大的苦楚。因為祂受過我們生活中所受的痛苦，所以瞭解我們的困難和悲傷。我們感到害怕，但祂希望減少我們的恐懼。

凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息。你們背起我的軛，跟我學吧！因為我是良善心謙的：這樣你們必要找得你們靈魂的安息，因為我的軛是柔和的，我的擔子是輕鬆的。（瑪十一28-30）

耶穌珍視祂這群破碎的子民，祂要把「真福八端」這愛的訊息傳給他們。祂對我們有很深的憐憫，也要我們憐憫他人。因為祂說最先的要成為最後的，所以我們不驚訝為什麼「神貧的人」在「真福八端」居首位，耶穌將天國許諾給他們。不論人們的物質環境如何，「神貧的人」已超越了貧窮的界限，涵蓋的是所有的人。你要如何做一個神貧的人呢？

我實在告訴你們：你們若不變成如同小孩一樣，你們決不能進天國。（瑪十八3）

耶穌向我們要求什麼？

耶穌要我們如同孩子般的柔弱，孩子需要愛，需要依賴大人提供他基本的生活所需。耶穌要我們完全依靠祂，要我們相信祂會供應我們的一切需要，這就是進入天國所必備的神貧。

當我們學著脫離世俗的安逸舒適後，我們也能成為最小的。讓自己與世界脫離，而與耶穌連結，我們的生活也將和不幸的小兄弟姊妹緊緊相繫。有位富貴少年問耶穌，他需要做什麼才能進天國。耶穌回答了他，可是他並不喜歡。雖然他自幼一直遵守誡命，然而耶穌要的是更大的奉獻。

你還缺少一樣：把你一切所有的都變賣了，施捨給窮人，你必有寶藏在天上，然後來跟隨我！（路十八22）

耶穌不要我們的財產，祂要我們不依附世間的事物，要我們有神貧的精神，以慷慨替代自私居安的心。如果你是被滿滿地祝福，你也要從你的豐盛中祝福別人（參路十二）。

當耶穌在光榮中再度來臨時，祂會問你如何答覆「真福八端」。從創世以來的每一個人都要被區分開來，如同牧羊人分開綿羊和山羊一樣。

我父所祝福的，你們來吧！承受自創世以來，給你們預備了的國度吧！因為我餓了，你們給了我吃的；我渴了，你們給了我喝的；我作客，你們收留了我；我赤身露體，你們給了我穿的；我患病，你們看顧了我；我在監裡，你們來探望了我。我實在告訴你們：凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的。（瑪二五34-36，40）

當你瞭解耶穌的心思意念，你的心將成為祂的心，你開始在任何地方看見耶穌。你在病患身上看到祂，在內心破碎的人身上看到祂，也在游民身上看見祂。你將會用嶄新的眼光看待別人，因為你透過耶穌的眼睛看他們。對惡待你的人，你會比較容易原諒他們；你也會對你的敵人懷有憐憫的心，因為他們還不認識耶穌圓滿的愛。

耶穌會把有需要的人帶到你的生命之路上，祂知道你不會踩在他們身上。你或許會感到不舒服而想繞道行走，但你不會掉頭不理睬他們，因為你不會如此對待耶穌。

耶穌就在你身邊，你無法不理睬祂。你相信祂，知道祂將帶你前往何處。信靠祂，與祂同行，祂會背負你的重擔。祂要你的手空下來，這樣，你便可以伸出手，幫助別人。

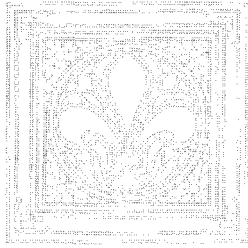
有人飢渴、有人遭受痛苦、有人孤獨、有人被隔離，也有

Chapter 3
耶穌會說什麼呢？

人會說：「關我什麼事？」但耶穌會怎麼說？

你們給，也就給你們；並且還要用好的，連按帶搖，以致外溢的升斗，倒在你們的懷裡，因為你們用什麼升斗量，也用什麼升斗量給你們。（路六38）

耶穌告訴我們，要以愛和關懷為赤身露體的人穿衣；要供給無家可歸的人住宿之處，讓他們有尊嚴；要以尊敬的態度擁抱被疏離的人；要給口渴的人水喝，給飢餓的人食物吃。「真福八端」是祂給祂心愛的破碎子民的訊息，我們應視這些訊息為「應有的態度」。我們就是被召喚要具有這種愛的態度。我們被召成為聖體，如同耶穌教導我們的一樣，獻出自己，以祂生命的言語，消解他們的乾渴。



重 新 評 估 你 的 價 值 觀

耶穌的使命很根本，也很徹底。祂走向窮人、病人、傷心的人和罪人。最重要的是祂珍惜小孩子，要求我們的心靈像他們一樣。耶穌提示我們要以不同的眼光看這個世界。耶穌敦促我們在受壓迫者中、在弱小者中尋找祂，耶穌要醫治我們的眼睛，使我們能和祂一樣看別人和愛別人。

讀依六一1和瑪二五31-45。你要和窮人分享什麼好消息？你會坐在耶穌的右邊嗎？

讀路十五8-10。你給予一塊錢什麼價值？你會在人行道上彎下身撿一塊銅板嗎？想想小錢也能改變世界。

Chapter 8
耶穌會說什麼呢？

作家威廉·薩羅揚（William Saroyan）和我們分享他叔叔的忠告：「一年一次，丟一些錢出去。」為了不讓金錢成為暴君，他每一年會將一些錢換成銅幣撒出去，看著人們在地上拾錢。²³ 如果對錢不放手，它也會牢牢地捉住你。

試想自己成為游民會是怎樣的光景。游民：

- 沒有地方掛帽子。
- 沒有帽子可掛。
- 沒有衣櫥。
- 沒有衣服可放入衣櫥裡。
- 沒有地方可以洗澡。
- 沒有床可以睡。
- 沒有信箱。
- 沒有儲藏室或冰箱。
- 沒有可以歸屬的地方。
- 沒有固定的薪水。
- 除了一群游民，沒有團體。
- 有耶穌的愛和憐憫。
- 如果你是總統，你要如何幫助游民？
- 如果你是耶穌，你要告訴你的教會什麼？

默想：寡婦的棉薄捐獻

想像你處於以下的情境。聖殿中滿是人，富有的法利塞人，如列隊遊行般地走進來，讓人們看見他們奉獻獻儀。你站在門旁邊，手中握著兩個銅板。這兩個銅板是你僅有的。你的衣服破舊不堪，從鞋子的破洞中，你的腳感覺到石板地的冰涼。人潮散去後，你悄悄地走向投幣箱，將手中的銅板投入箱中。你轉身離去時，看到耶穌站在那裡。耶穌說了什麼？你感覺如何？

讀依五八6-12和瑪二二37-40。藉著先知依撒意亞，上主告訴我們該怎麼做；而瑪竇為我們將耶穌的教導總結為兩個誠命。再做進一步的總結，你只要記得一個字：愛。

最後的測驗將會非常簡單，只需要知道兩個誠命和兩個詞。將誠命銘刻在心上，學習這兩個詞：

愛——是你要去做的。

福音——是你活出來的。



「我是真葡萄樹，我父是園丁。」（若十五1）

就葡萄樹的生長方式來看，這是一種很特別的植物。主幹生出許多枝條，每一枝都有無限成長的潛能。這些枝條從健康的主幹汲取養分，它們依賴主幹，如果沒有了主幹，枝條全都無法存活。如果沒有好好照顧，這些枝條也會慢慢地枯萎和凋落。然而，若能給它們適當的照顧，它們能生長得很好。

如同主幹上的一根嫩枝，你一開始也是非常的柔軟和脆弱，但是主幹有智慧，它知道每一根枝條的需要。天主賜予你無限成長的潛能。你需要牢靠的支持，如此你不會脆弱，易於折斷；另外，你也需要被滋養，需要被帶領。

園丁提供肥沃的耕土，供給基本的養分，祂也修剪所有阻礙結出好果實的枯萎枝條。修剪是一種藝術，需要完全瞭解不同的植物，如植物是怎麼成長的？修剪之後會有什麼結果？被剪的枝條是否可以完全復原？園丁也要知道從哪裡修剪，才會

讓每一根枝條都結出豐盛的果實。

天主這位園丁會指引你，帶領你走向對你靈魂有幫助的道路。一旦你決定要緊密地和主幹相連結，你活著就更有目的。你的優先順序一旦改變，你的新生活便和舊生活不相容（參厄四20-24）。

雖然你與優良的主幹相連，但有很多事是你可以做的，因為這樣可以確保你能結出豐碩的果實，像是讓你身邊圍繞著能和你一起分享耶穌的愛和親密關係的人；避免接觸所有不屬於天主、危害靈性的事情，以保護自己；讓耶穌以真理的話語滋養你；讓祂的生命活水滿足你的渴望；不斷地重回新生命的泉源，獲得更新。

當你讀這本書，做了每一章結束前的練習後，是否會發現你的靈性力量增強了？是否更接近天主了？是否開始體驗到內在醫治？你感到更平靜、更平安嗎？你可能會發現生理上有些改進。像頭痛之類的小毛病，發生率是否減少了？你是否睡得更香甜呢？這些都是內在醫治的徵兆。

葡萄園徵人啟示！必須是全心奉獻者

治癒的事工特別需要你的精力，在開始服務前，最好先檢

視一下自己的狀況。你的靈修生活紮實嗎？你是否被責任壓得喘不過氣來呢？你需要重新調整你的生活次序嗎？檢視你目前的情緒狀態，是否有反覆無常的問題需要注意？你有平衡的生活嗎？你被自己需要醫治的地方和有待解決的問題困住了嗎？

在承諾前要先思考，一旦投入該項服務工作，將會帶來許多的干擾，你的家庭承受得住嗎？上主的工作是你無法預先計畫的。可能吃晚餐時，或當你坐下來和家人一起看場好電影時，來了一通尋求幫助的電話。你需要付出額外的時間和精力，你所愛的人會支持你嗎？你是否有耐力和彈性，使自己騰出空來，為天主的大家庭服務呢？你要誠實面對自己。

是否因著天主的召叫，你希望能幫助別人呢？要知道，這是祂給你的渴望，而不是出自你自己。如何確定這是天主的召喚呢？所以我們需要花些時間來祈禱，求祂帶領你，留點時間靜默傾聽。和你的本堂神父、你的神師，或是與有智慧、有判斷力的朋友討論這項服務。有時我們認為天主沉默不語，然而祂是透過其他人，甚至藉著我們忽略的地方對我們說話。

你在服務時，需要小心照顧自己的祈禱生活。除非你從源頭汲水，你無法持續地獲得水源。要向經常祈禱的耶穌學習，祂僕人式的領導是我們的榜樣，是正確的服務方式。在一般的領導模式下，領導者是唯一做決定的人，但耶穌顛覆了這個觀念。

在你們中卻不可這樣；誰若願意在你們中成為大的，就當作你們的僕役；誰若願意在你們中為首，就當作你們的奴僕。就如人子來不是受服事，而是服事人，並交出自己的生命，為大眾作贖價。（瑪二十26-28）

耶穌替門徒洗腳，祂進入最需要祂的人中間。耶穌不像個坐在寶座上召見有錢人的君王；祂反而接待所有需要祂的人。祂開放地讓每一個人都可以和祂說話，向祂訴說困難。耶穌對他們回以治癒和寬恕，祂對他們的痛苦充滿了憐憫。

耶穌委任其他人同祂一起工作，這樣祂就可以使更多的人認識天父的大愛。一開始，祂揀選了十二位門徒；後來，祂又另外選定七十二人，說：

莊稼多而工人少，所以你們應當求莊稼的主人，派遣工人來，收割他的莊稼。（路十2）

你願意到葡萄園工作嗎？

耶穌所徵求的是願意投身的葡萄園工人。耶穌召喚你，要求你放棄所有會阻止你全心服事祂的事情（參路十四33）。

你需要經過仔細地思考後再回應。當我向醫治的事工說「是」時，我並不清楚我的答覆會在我的生活上造成什麼影響。你對上主回應的「是」，是個必須貫徹到底的承諾，是要你願意完全依照祂的意思去做，而不是以你期待的方式。

在開始這項使命之前，你可能會很焦慮，但你不需要等待身體上的疾病完全被治癒、情緒的困擾消失，也不用等到靈修生活臻於完美後才開始，天主會以你現在的樣子來用你。然而，先在自己的生活中穩住腳，才可擔負他人的負擔。心靈治癒的事工是很累人的，不僅影響你的情緒，也消耗你的體力。

一位患血漏的女人以信德摸了耶穌的衣角，祂立即感到有能力從祂身上出去。治癒的事工，會讓你感到枯竭、被耗盡。全心祈禱後，你會難以入眠。耶穌和門徒在教導群眾，治癒他們之後，也需要到荒野中休息。你愈投身於這項事工，你愈需要在你的生活中，保持健康的平衡。

在每天二十四小時的時間中，治癒事工要求你比過去做的還要多。同時，對你所愛的人的責任也不能減少。你需要先照顧好自己，才能應付額外的需求。你也必須學習何時，以及如何拒絕別人。避免耗盡自己的最佳方法之一，就是認清自己的限度。耶穌沒有要你服務全世界所有的人。

雖然這項事工會令人感到疲憊，但成為天主團隊的一份

子，也是很令人興奮的。不論你將自己交付給天主的小兄弟有多少，你永遠會接收到比你所給的還要多得多。你會去愛和敬佩那些向你傾訴他們痛苦的人，你們的生命會在靈性上相連結。無論你再怎麼保持客觀的態度，你的心都不得不去注意每個受傷的人。

擁抱十字架

當你替耶穌工作，回報會遠超過你所求的。最終的賞報，是祂允諾我們能在樂園中同祂在一起。走耶穌的路雖然要付出代價，但也會得到獎賞，而且是豐盛的賞報。耶穌承諾照顧我們、保護我們、供給我們的一切所需，但祂也保證路上會有十字架。

誰不背起自己的十字架跟隨我，不配是我的。誰獲得自己的性命，必要喪失性命；誰為我的緣故，喪失了自己的性命，必要獲得性命。（瑪十38-39）

事工之初，你會感到興奮，揚揚得意。你的熱情令你想像不到未來會有什麼樣的痛苦。開始新的事工好比搬進新房，你開始新的生活。你愛你的鄰居和居住環境，期待結交新朋友。

房子裡，每一件東西都是乾淨的，沒有任何髒污，等著你賦予它屬於你的風格。怎麼可能會出錯呢？

一旦新環境的新鮮感逝去後，你發覺你的老問題也跟著你搬進來了。你原來的樣子並不會因為開始為別人服務而消失。你可能如同聖保祿一樣，必須與身上的刺搏鬥（參格後十二7）。「刺」就是你所要擁抱的十字架，是讓你保持謙卑的禮物。不要讓十字架使你害怕服務的召叫。走在你前頭，朝向哥耳哥達的耶穌陪伴著你，你要集中注意力在耶穌身上。

天主隱藏的待辦事項

天主治癒我的癌症，賜給了我醫治的恩賜時，我感到祝福滿滿。在活躍的祈禱團體中，我的屬靈恩賜得到滋養，靈性的成長也令我感到驚訝。我更深地愛慕主，這才是最重要的。在領聖體時，我祈求耶穌清除我內的俗事。我渴望單單服事祂，從此我服務的事工便日益增多。

過了幾年後，我先生接受一份擢陞的職務，於是我們搬到位於北加州山間，一幢美麗僻靜的房子裡。我們的孩子都各自獨立生活，我和先生便住進這棟座落於漂亮的紅杉樹林山丘上，像夢境般的房子裡，這一切真是太好了，像是活在夢幻

中。但突然間，我卻感到空虛。

因著連綿不斷的豪雨，突然間，通往我們家的路，連同我們鄰居的房子都滑落到山谷下，消失不見了。我們的房子雖然未受影響，但我們和外界的連繫卻中斷了，要往上爬一哩的泥濘路才接到通往外界的高速公路。連下了幾天的豪雨，降雨量已經超過一百英吋。這持續的豪雨，和高聳的紅杉樹日夜不斷倒塌的聲響，以及山上沖刷下來的淤泥，並沒有停止的跡象，使得我們好幾個夜晚都無法入眠。

我的先生病倒了，因為他不滿意這份工作，也無法解決連日來在山中遭受豪雨猛烈襲擊的問題，所以他決定換工作。我們是平安地捱過了這段不穩定的時光，可是我們的房子那麼偏僻，未來經濟的來源也不確定，還要付房屋貸款，這房子我們肯定賣不出去，因為門前沒有通路。想也知道我的事工停擺了，因為別人不容易找到一條能通往我家的路。

有一天，我突然領悟到，耶穌回應了我的祈禱，祂使我孑然一身。耶穌甚至把我心愛的事工也拿走了，這是我靈魂的黑暗時期。我開始讀聖經和靈修書籍，以填滿我內心的空處。這段期間適合祈禱，但並不喜悅。

耶穌為了幫助我在靈性上成熟，幾乎剝奪一切我在意的事。我們仍擁有心愛的人和健康的身體，然而，耶穌抬舉我

們，也讓我們跌落，祂完全改變了我們。

雖然這些事情打擊我，但最令我難過的是失去了對事工的掌控權。可能也是我之前抓的太緊，所以耶穌要教導我，我是多麼的渺小。幾個月來，我擁抱自己的十字架，也體會到，祂確實給了我足夠的恩典。這段乾枯期是我的安息日，是為了準備我日後的工作能得到更新和成長。耶穌要我重新調整焦距來凝視祂。

當我們注視耶穌而不看自己，祂會看顧我們。我很少為我自己的需要祈禱，我常常忙著為別人服務，讓耶穌替我解決問題。這並不表示我們不再有負擔，永遠都會有試煉，但是我們都能比較輕鬆地度過嚴峻的考驗，因為我們將一切交給耶穌。

我們默想救世主的十字架，沉思祂臨死前承受極端的痛苦，我們想要減輕祂的痛苦。我們渴望揩拭祂的額頭，給祂一杯涼水。同樣地，當我們遭受痛苦時，耶穌和我們在一起，只要我們願意，祂會安慰我們。我們所受的苦，沒有一件祂沒受過。有主的幫助，我們的十字架變得輕多了。祂要與我們同行，減輕我們的重擔，我們才能愉快地為祂戰勝邪惡作見證。

當你服務別人時，你也背負著自己的十字架，你將領受祝福和額外的治癒。沒有一件事是一無所用，你所經歷過的傷害都能用來幫助別人。

園丁是慷慨的

特殊的治癒神恩帶來更多的醫治，例如一位癌症病人被治癒後，會領受到為癌症病患祈禱的治癒神恩。但是，你常要為錯綜複雜的問題祈禱。一個癌症患者有可能同時也患有憂鬱症；一位有心臟疾病的婦女，可能正為破碎的婚姻而憂傷；背部疼痛的人，可能曾有失去小孩的經驗。這些複雜的問題最好由一個祈禱團隊共同來面對。

禱告團體中，每個人有不同的神恩，聚集在一起工作，就可以成就上主的治癒。耶穌派遣祂的門徒兩兩出去傳教服務，祂應許只要有二個人以上因祂的名祈求，祂必與他們同在。祂向我們保證，只要我們一起同心祈禱，祂便俯允我們。

剛開始為別人覆手祈禱會感到忸怩，這是非常自然的事，但不要擔心你祈禱的方式和別人不同。耶穌要你用你所領受的恩賜，而恩賜的其中一項，就是你的個人特質。單單地相信祂的愛，以信德、虔誠的心來祈求，你就會找到自己的祈禱風格。

當你和其他人一起祈禱時，你會看到聖神賜下的各種奇妙的治癒恩賜。有人能強而有力地以聖經祈禱；有人有敏銳的分辨能力，能找出問題的根由；還有人祈禱時，擁有如閃電般的

權威，求耶穌履行祂的承諾並彰顯奇蹟。

有人領受的是溫柔寧靜的恩賜，可以安撫混亂不安的情緒。在祈禱團體中，有人以舌音祈禱，這祈禱通常可以移除醫治的障礙。在祈禱中，不要因為其他人獨特的樣子而分心。定睛仰望耶穌，你的心和你的思緒便能聽到聖神的低語。

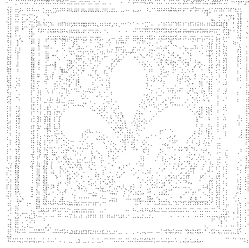
有些人接受祈禱時會暈厥，而有些人卻不會。在「聖神內休息」是讓人比較容易接受治癒的輕鬆狀態。但是，是聖神使人休息，而不是出自祈禱者的作為。當我的癌症被治癒時，有些人在祈禱時暈厥；而我，除了愛和平安之外，我沒有其他任何的體會。不論如何，我領受到了奇蹟。

有些祈禱的服務人員具有大恩賜，而其他人相較之下比較小。你的服務事工不在於結果，而是在於祈禱，只有耶穌可以治癒。在葡萄園丁的比喻中，那些來得晚且工作少的人所領的薪資，和一早就來工作的人一樣，家主對那些抱怨的人說：「是因為我好，你就眼紅嗎？」（瑪二十15）

你被召叫進入一項光榮的服務事工。向你敞開心扉的人，他們的私密理當受到你的尊重。你重視這些小兄弟姊妹，視他們為天父的孩子，這很重要。因為這事工需要你具有如此的敏感度，所以向那些在信仰和祈禱上更深入的人請益，為獲取靈修上的指導是很有幫助的。

Chapter 9
到葡萄園來

你的神師會聆聽你的祕密，也會明智地引導你，這樣的輔導有助於你的靈性成長。治癒祈禱能是一項令人興奮的事業，只要你一直遵循天主的帶領，祂會使你保有謙卑的態度。你不過是通往耶穌醫治大能的工具，你的工作是以光榮祂、榮耀祂的方式傳播祂的愛。



打 開 你 的 心 和 手 ， 來 吧 ！

想像你在葡萄園工作的情景。你手中抓著無用的東西，心中所想的淨是憂心的事。這些耗盡了你的精力，也束縛著你。你需要的是兩手空空地去工作。

讀若十五1-2。你的生命哪裡需要修剪？

列出你對世上之物的愛慕，由0-10給每一項分數（1是最容易放棄的，10則是最難放棄的）。什麼是你現在可以交付的？你的雙手和心是開放、接受的態度嗎？

站著讓你的手臂向外伸展。舉起手臂成十字架的姿勢，現在你感覺如何？你打開自己，這是易受攻擊的姿勢，也是完全交付的姿勢！你高舉的雙臂什麼也抓不住，而是全部都給，這

就是順服！維持這個姿勢祈禱。注意一下，當你的雙手高高舉起，你的胸部擴張，這姿勢令你呼吸多麼順暢，也體會空出雙手的自由。維持這個姿勢，繼續祈禱，求耶穌以祂的特恩填滿你的空虛。

當你為主工作時，有一件事是不可不提的。祂邀請你背起自己的十字架跟隨祂。無論你到哪裡，你的十字架會跟著你。

默想十字架：

耶穌的母親瑪利亞站在十字架下，看著她的兒子已經不成人形、毫無氣息的身體。她哭泣。比起其他在場的人，耶穌的母親更敏銳地感受到祂極端的痛苦。她渴望消除祂所有的痛苦，但所能做的只有愛祂和祈禱。現在基督的身體已在聖母的懷中。她用她的眼淚清洗祂的臉龐，用她的衣袖擦拭祂的傷口。她的心被痛苦所刺傷。她緊緊地抱著耶穌。

從站在十字架下的瑪利亞身上，你學習到什麼？你要如何安慰耶穌？

耶穌苦像的象徵有：刺冠、釘、鐵鎚、刀劍、包裹耶穌遺體的殮布、耶穌的寶血、瑪利亞的眼淚。

描繪出十字架的輪廓，在上面畫一個可以表達你的救主耶穌的象徵。在耶穌的痛苦中，選擇一個對你而言最有意義的部

分。將這個象徵保留在你的腦海中，做默想祈禱。

求耶穌賜給你一個足以形容你的十字架的象徵。象徵是簡單的，但可以有力地述說故事的圖像。現在，在這個十字架上，加上一個或是一個以上最能描述你個人的十字架的象徵（如果你不能畫，可用文字描述你的十字架）。當你將你的負擔放在祂的十字架上，你便將你的痛苦和耶穌相結合。

默想：

擁抱這個十字架。耶穌治癒的活水會從此處流出。耶穌隱藏在你的十字架內，在那裡，你將發掘你的寶藏。

Chapter 10

看！祂多麼愛你





「祈禱以後，給他覆手，治好了他。」

(宗二八八)

當你的十字架和耶穌的十字架，你的痛苦和祂的痛苦相結合時，你的心會與祂的心結合為一，你會透過祂的眼睛看世界。十字架會消除因經濟、政治、種族，和教義將人分隔的各種障礙，所以你要以基督的愛和憐憫為他人祈禱。

耶穌療癒人的傷痛和疾病時，說：「看！我多麼愛你，看！我多麼希望能成為你生命的一部分。」耶穌治好了十個癩病人，但只有一個人回來為所領受的恩典感謝讚美。如果沒有發自內心的改變，治癒不會完整。你應以深深愛慕耶穌之情為人祈禱。

假設珍來找你，請你為她做治癒祈禱，禱告團體中的其他人便會和你一起祈禱。這是你的第一次治癒祈禱，為你也是個很好的練習機會。

聆聽的心

在你祈禱前你需要知道，珍在哪一方面想要得到醫治。珍坐在輪椅上，你自然而然會想為她生理上的殘疾祈禱。但是，許多的原因都能使人癱瘓。如果你為珍祈禱，你會很容易就為她傷殘的肢體祈禱，卻沒有分辨她的需要，其實真正的問題出在她有一顆脆弱的心。

鼓勵珍簡單地跟你說她需要哪方面的治癒。留心聆聽她說些什麼？哪些是她沒說的？如果珍對於談論她的問題感到不自在，可以提出不具威脅性的問題幫助她表達。許多人在接受治癒前會緊張、害羞、尷尬甚至害怕，你溫和的態度會幫助珍感到自在。

如果你需要做進一步的澄清，你可以回想一下她剛說了什麼，例如：「珍，妳說妳要天主醫治使妳從小就跛足的小兒麻痺症？」可能珍同意這說法，但你卻感覺到，有些事她還沒有告訴你。珍可能還沒有準備好面對內在深處的傷痛。

你只要分辨如何為珍祈禱，而不是問一堆試探性的問題。讓聖神告訴你，帶領你祈禱。如果珍自願說出在童年時曾被拒絕的傷痛經驗，你可以在你的祈禱中，簡單地求耶穌觸摸她的內在小孩。耶穌一直與她同在，即使別人都拒絕她時，耶穌一

樣愛她。

可能珍對未來有許多的恐懼。可能她先生最近去世，她擔心未來孤獨的日子；或許她非常擔心年邁體衰的雙親，她可能因自己無法滿足他們的需要而感到無法勝任，也深感無助。你為珍的祈禱，可以加強她對天主的信賴，因為祂會照顧祂的子女。祂是看顧空中飛鳥和田野花朵的天主，絕不會遺棄她。

獻上讚美與感恩

在祈求之前，感恩讚美天主的偉大是合宜的方式。許多聖詠在一開始和結束前，都會向天主表達朝拜、讚美和感謝，一旦你習慣讚美的祈禱，便會很自然地表達在你日常的祈禱生活中。每天處理各項事物時，你的唇上、心上會自然而然地讚美和感謝天主，你也可以用《聖詠》豐富你的禱詞。

以下提供一個祈禱的例子：「主！我們讚美祢、感謝祢。耶穌，願祢的名受顯揚。祢的愛永恆不變，祢聆聽我們的祈求，祢拯救了我們，為此我們全心感謝祢。主！祢的愛是無限的，我們要永遠歌唱讚美祢，榮耀祢聖名。主，我們讚美祢；耶穌，感謝祢。」

當耶穌醫治時，常一面祈禱，同時為人「覆手」。在許

Chapter 10
看！祂多麼愛你

多的情況下，人們經由祂的觸摸，立刻就痊癒。覆手祈禱可以帶來安慰。用適當的身體接觸，你可以表達基督的愛和你的關心，也表示你願意幫助他。天主使用你的接觸來醫治。

另外，你必須擁有一顆敏感的心。如在祈禱中，你可以向珍解釋你正在做的事：「現在，我要祈禱了。我要把我的手放在妳的頭上，這樣可以嗎，珍？」或者可以問：「當我為妳祈禱時，妳是否介意我把手放在妳的肩上？」而我自己傾向於將手輕輕地放在對方的頭上，從來沒有一個人拒絕過我的請求。

獲得治癒應該也會令人全心地皈依，所以在祈禱中，放入幫助對方活潑信德的禱詞，如：「主，今晚，我們為了珍能求得治癒向祢表達信心，感謝祢……」藉著肯定她的信心，你幫助她真實地認識和體驗她的信仰。

以信心、分辨和期待之心祈禱

要帶著期待之心為珍祈禱，因為天主信守祂的承諾。你可以如此祈禱來加強珍的信仰：「主，我們讚美祢，我們感謝祢的應許，祢說只要兩三個人因祢的名聚集在一起，祢就與我們同在。祢說過因祢的名向祢求，便被俯允……」

你和珍能相信主的話，因為祂並不依賴你的能力治癒。你

缺少治癒祈禱的經驗，或者用的是貧乏的語彙祈禱，這都不能限制天主治癒的能力，因為祂是天主。

當你祈禱時，求天主進一步光照你，聖神會讓一句話或一個圖像浮現在你的腦海中，帶領你祈禱。如果你不確定你得到的圖像和珍有什麼關係，你可以問她：「珍，我有個圖像，是一位女人抱著一條小被子，坐在搖椅上，這對妳有任何意義嗎？」

珍有可能很擔心自己的母親，因為她的母親患了老年痴呆症，母親不論去哪裡，手裡都要拿著嬰孩用的小毯子；或者是珍因祖母的去世而悲傷，因為她與祖母有一份特殊的感情；也可能珍的小孩因早產而夭折，她還無法面對自己內心的哀傷。你要學著信賴聖神給予你的靈感，如果珍不覺得圖像和她的生命有什麼關係，繼續祈禱，這並不表示你或聖神出了錯。

當你祈禱時，耶穌會因著你對祂的信心，增加祂的治癒大能。祂告訴我們，除非經過祂，沒有人能到天父那裡去。耶穌應許我們，因祂的名，無論求父什麼，祂必要實行（參若十四13-14）。祂教導我們呼求祂的名祈禱，以祂的名結束祈禱：「奉主耶穌的名祈求，阿們。」來表明祂的大能。

你為珍祈禱的時候，祈禱團隊中的其他人，或是以安靜祈禱的方式或是以舌音祈禱來支持你。你禱告完後，他們會用他

們所領受的分辦恩賜接著祈禱。

如果，在祈禱團隊為珍祈禱完後，她似乎仍需要更多的禱告，你可以詢問她：「珍，有其他需要我們為妳祈禱的事嗎？」或是問：「珍，我感覺妳還有些事想告訴我們，不妨說出來，讓我們能更有效地為妳祈禱。」

你可能分辨出，珍需要寬恕別人。假如珍無法用言語來表達這個問題，而且你已強烈地感受到這是聖神的引導，就要為你的分辨能力祈禱，「主，我請求祢指示給珍她所需要的寬恕，幫助她放掉所有的傷痛，使她藉由祢愛的大能，寬恕別人。」

或許珍因所做過的事，或沒能做的事，或做了遠離天主恩賜的事而懷有罪惡感。要她吐露實情，可能會令她感到不自在，但你可以這麼祈禱：「主，我感到有罪惡感的靈正阻撓著珍的生命。耶穌，祢知道所有的事，請祢碰觸這個問題，並且寬恕珍，幫助她接受祢的寬恕；主，請祢幫助她能寬恕自己曾做過任何與祢的愛和恩寵相隔絕的事。」

有些人的問題可能有好幾層，而你只會碰觸其中一兩件事。然而，珍今天所領受的醫治，能為明天獲得更進一步的治癒。如果藉由你的祈禱，珍對天主的信心更為加深，這就是最好的治癒。她將會向耶穌開放，與有祂更親密的關係，對未來

的治癒更有信心、更開放。

在治癒祈禱結束時，你可以用聖油在她的額頭上傳油，說：「珍，因父及子及聖神之名，我祝福妳。」或許聖神會引導你，在她的手掌上或她的腳上傳油，為要她接受耶穌的帶領，向前邁進。²⁴ 聖油在初期教會中常被使用（參雅五 14-16）。

聖神永恆的臨在

在你祈禱時，你可能會注意到自己的手會發熱。即使你沒有察覺，但珍或許會告訴你，她感到你手中散發出的能量和熱氣流過她的全身。這就是聖神的大能。即使你感受不到耶穌的靈，當我們呼求祂時，祂的靈就在，而彰顯的程度，常常因著祈禱者獻上讚美的多寡有關。

空氣中飄著玫瑰花、香水或花束的香氣，這是聖神顯示祂臨在的另一種方式。有時人接受祈禱後，會在「聖神內休息」。聖神內休息是令人放鬆的狀態，有助於人接受治癒，但不是治癒的必要條件。我在聖神內休息的第一次經驗是癌症被治癒後的第二年，在一次大型醫治祈禱會中。

那時，我緊緊地扣著我先生的膀子，另一隻手則緊抓著皮

包，等著接受方濟·麥格納（Francis MacNutt）的祈禱。我下定決心不要像其他躺了一地的人一樣，但天主的幽默獲勝了。

當他把手放在我的頭上開始祈禱，我的膝蓋打軟，身體向後傾倒。我鬆開打結的雙臂，整個人朝地板躺下，這時有服務人員在我身後，慢慢地扶著我躺平。但我整個身體一躺平，我的假髮便往前滑落，遮住了我的雙眼。那服務人員喊說：「讚美主！」一陣陣的歡呼聲響起。

心生恐懼的人會像我一樣拒絕聖神的觸摸，但有些人在祈禱尚未結束之前，卻能非常快地躺下。一兩位強壯的服務人員會站在每一個接受祈禱者的後面，他們會把被聖神充滿的人輕輕地放置在地上，其他為人祈禱的服務人員，則繼續安靜地在醫治會祈禱。

在你給人做治癒祈禱時，被祈禱者的信心是個很重要的因素。理想的情形是你們兩個人都以信心祈禱，耶穌會聆聽並回應你們的禱告。他對天主的信心可以立即求得治癒，耶穌也會藉著醫治加深這個人的信仰。祂可以藉著治癒吸引還不認識祂的人，或是使為這個人求恩的祈禱團隊更堅強。

上主自有祂的理由是否要回應治癒的祈禱，耶穌則重複強調信德的重要。兩個瞎眼的人來到耶穌跟前說，他們相信祂能醫好他們。耶穌摸他們眼說：「照你們的信德，給你們或就

吧！」他們的眼便開了（參瑪九29）。

有一個婦人對耶穌治癒的能力大有信心，她只摸了耶穌的衣角，那糾纏她十二年的血漏症立刻被治癒了。耶穌告訴她說：「女兒，妳的信德救了妳，平安去吧！妳的疾病必得痊癒！」（谷五34）耶穌不僅醫好了她，也除去她心中擔心疾病會復發的一切焦慮。她被祝福，且有了平安。

耶穌賞報有信心的人，一個名叫雅依洛的人來到耶穌跟前，因為他十二歲的女兒快要死了。耶穌一聽這話就告訴他說：「不要怕，只管信。」（谷五36）雖然他們抵達雅依洛的家時，小女孩已經死了，耶穌仍舊進去，坐在小女孩的身邊，命令她起來。

耶穌也會賞報你的信心。因著你在事工經驗上的成長，和在被你服務的人身上觀察到天主的工作，這些都會使你以更強的信德來祈禱。繼續求聖神賜給你更多的恩典，學習信靠聖神的啟示。

使用所有的恩賜

分辨的神恩會告訴你該如何為人祈禱，而知識的言語能深刻地洞察對方的需要。這洞察力通常以圖像或言語形式在腦海

中一閃而過，發生時，你會強烈地確信它。

有一次為一位年輕的女子祈禱時，我看到一片鮮紅，也看見擁擠的高速公路，我感受到這些圖像呈現的是忿怒和混亂。當我問她，這些圖像和她的生命有什麼關係時，她回答不出來。但在第二天，她來找我，因為當她和先生談到這圖像時，他發現其中的意義。

她先生對她的新工作影響到他們的婚姻生活感到不滿。即使他試著和她溝通，她似乎都不願意聽。祈禱中，在聖神的幫忙分辨下，他們加強雙方的溝通，多次交談後，終於恢復了他們婚姻原有的和諧。

舌音通常是最先領受的神恩。如果你還沒有這項恩賜，你可以請你的祈禱團隊為你祈求這份恩賜。藉由舌音，你讓聖神能透過你祈禱，特別是當你不知該如何祈禱時，舌音祈禱會有很大的幫助。不論是什麼神恩，都有助於你的祈禱事工。

如果來找你的人沒有被治癒，不要感到沮喪挫折。有些病痛需要多次的祈禱才得痊癒，而那些感到略有進步，但還沒有完全被治癒的人，可能需要繼續地祈禱，才能獲得完全的治癒。鼓勵你祈禱的對象，要他自己持續地祈禱，同時你每天也要記得為他們祈禱。

要請那些你祈禱的對象讓你知道祈禱的結果，並將他們得

到的治癒，歸光榮於天主。在我的祈禱日誌中，我記下那些要我為他們祈禱的名字、日期，且簡單地描述每一個人的問題。當祈禱被應允，我會在旁邊畫一個大星星。這充滿星星的日誌，是為了讓我記得天主忠於自己的應許。

治癒後繼續滋養的重要性

如果有人要藉著祈禱得到治癒，應該鼓勵他參加信友組成的祈禱團體。靈性上的皈依是耶穌所喜悅的，需要不斷地滋養，而只有在聖神充滿的團體中，才能繼續地培養靈修上的成長。同時繼續接受醫生處方的療程，這也是必要的，因為經過耶穌治癒後，醫生可以證實人是否痊癒，就好像在聖經中，司祭要檢驗癩病人一樣。不遵循醫生的建議，或放棄治療是非常危險的。

當你祈禱時，聆聽聖神的勸告非常重要，但也需要有敏銳的分辨力。有位婦人，她的孩子告訴她錯誤的訊息，聲稱這訊息是從聖神來的知識，要她不理會醫生的醫療建議，因為耶穌已經醫治好她的侵犯性癌症。她接受了，也被說服放棄醫生所囑付的化療。

當我知道這件事後，我試著勸她，耶穌常常藉著醫生工

作，因為醫生有資格認定癌症是否被治癒。但她一直拖到癌症末期，才願意接受治療，這時為時已晚。聖神一直藉著醫生和我對這位母親說話，但她還是沒有認出祂的聲音。

當你開始治癒祈禱，你將會發現，雖然主使用某些人成就較大的事，但不論你的治癒神恩是大是小，每個人都能為醫治祈禱。你或許永遠不會在治癒服務事工中成名，但可以確定的是，耶穌能藉著你的服務碰觸其他生命。你的禱告將會被聆聽、被應允。

在你的家裡和團體中，治癒事工很重要。自亞當和厄娃以來，一直都有家庭失和的問題。研究破碎家庭的理論有千百種，但沒有一種可以解決問題，祈禱是唯一保證治療有效的方法。

你可以成為你所愛的人的祈禱勇士，他們一定能因你的祈禱而受益。不論我們祈禱多寡，有可能我們所愛的人不會直接透過我們得到醫治，但明天，其他人會因著我們今天的祈禱而受益。

有些人會因你的祈禱得到身體上的治癒，有些人卻沒有；有些人得醫治後，心中燃起愛主的熱火；而有些人接受了治癒後，還不太相信這是真的。你不需要去瞭解天主如何在別人的生命中工作。你的祈禱可能會造就奇蹟，也許不會，這些都是

天主的奧祕，我們無法解釋。

耶穌行了許多奇蹟，但在祂的家鄉納匝肋，人們卻拒絕祂醫治的大能，甚至嘲笑祂。聖經中記載：「耶穌在那裡，不能行什麼奇能，祇給少數的幾個病人覆手，治好了他們。因他們的無信心而感到詫異，遂周遊四周各村施教去了。」（谷六5-6）

當你有聆聽的心和耶穌治癒的雙手，有些人會喜歡你，也有些人會拒絕你。無論如何，你服事的是主，祂的想法才是最重要的。

Chapter 10
看！祂多麼愛你



耶 穌 和 你 一 同 祈 禱

當耶穌召叫你進入治癒的事工時，祂會要求你做一些你認為不可能的事。當你懷疑時，只要轉向耶穌請求祂，祂就會藉著聖神繼續教導你，帶領你。

默想：

想像一下這個情景。你坐在山坡上，一整天都在聆聽耶穌對群眾的教導。祂吸引許多人圍在祂身邊，他們祈求祂的醫治。現在耶穌邀請你走入群眾，為他們的需要祈禱。在這個時候，馬上就有一位婦人將她發高燒的嬰孩交給你。你會怎麼回應？

群眾繼續朝你擁上來，群眾中有許多病人，你要如何面對

這種情況？或許你能要求群眾手牽手，圍繞著你，你們一起祈禱。你可以為在圈中的每一個人傅油，把其他的事交給耶穌。

現在想像你和耶穌同行。祂教你如何治癒祈禱，然後你們一起去旅行。當你們進入一個小村莊，十個癩病人求祂憐憫他們、醫治他們，你的反應是什麼？你是否因為看到他們的傷口和破爛不堪的衣服而退縮呢？耶穌走向他們，和他們說話。在這圖像中，你在哪兒？你在翻找你袋子裡的塑膠手套、口罩或抗菌劑嗎？耶穌轉頭注視著你，祂會說什麼？

誠實地面對你的疑慮和顧忌，要知道耶穌也瞭解人性。即使祂的工作具有挑戰性，祂會賜給你為完成工作所需要的一切。

讀路十1-20。你會隨身帶些什麼？事工開展時，最令你害怕的是什麼？

當你將你的生命交給耶穌時，你可以想像到那些不瞭解你的人會拒絕你。這並非針對你，因為他們與主交往，可能處於不同的階段。所以要寬恕、寬恕、再寬恕。

想像耶穌在祂的家鄉，站在親友中傳授天父的話，醫治疾病，行奇蹟。最瞭解祂的人卻輕視祂。他們沒有信心，只有少許的人因著祂的觸摸而得醫治。耶穌繼續祂的行程，行了些大

Chapter 10
看！祂多麼愛你

奇蹟，最大的奇蹟是祂死而復活。在這種情形下，你想對耶穌的同鄉納匝肋人說什麼嗎？

讀若—9-10。他人是否在你身上看見天主的光呢？

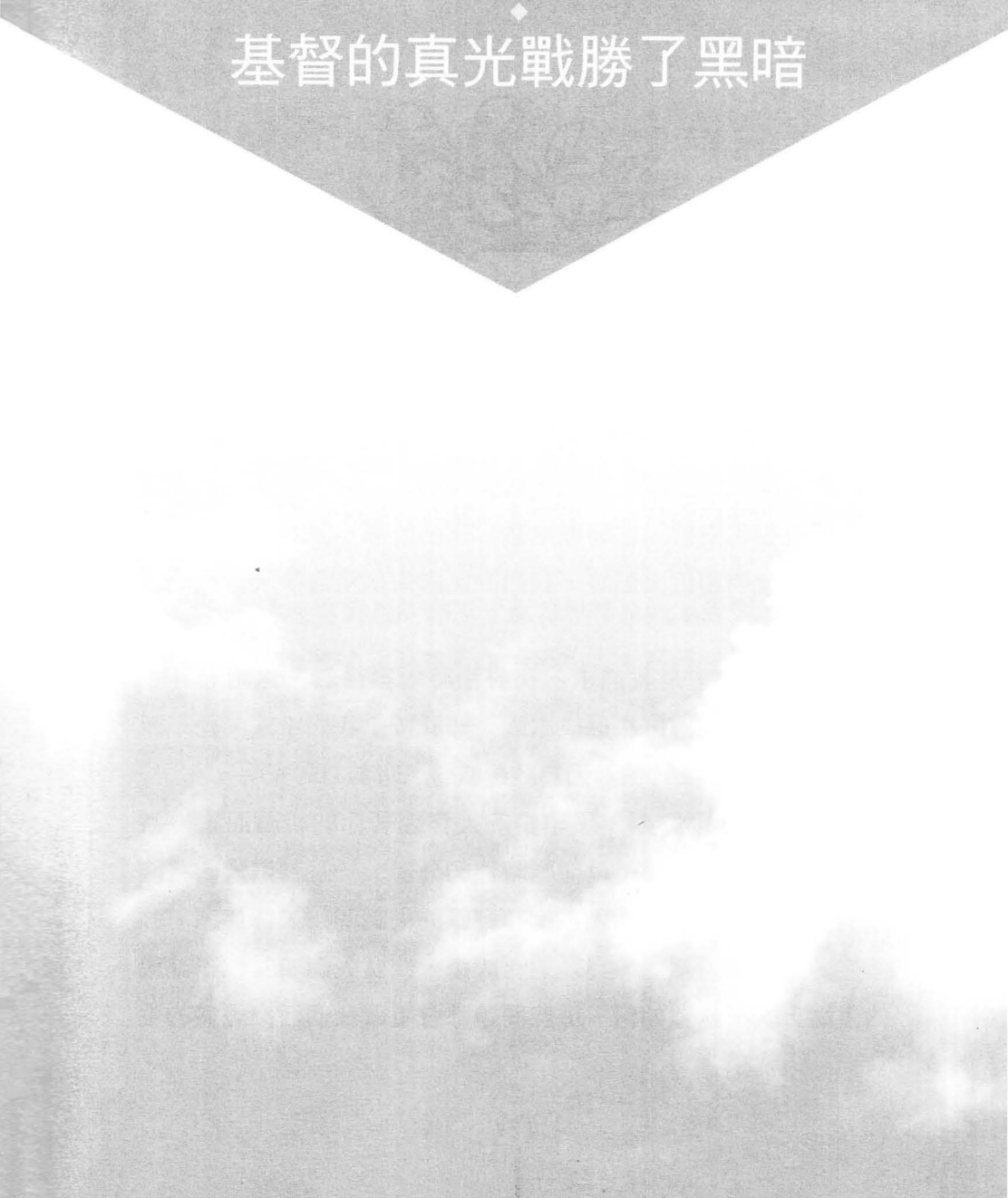
默想：

想像沒有光的世界，夜晚沒有閃電，沒有閃爍的火焰，沒有露珠在日照下反射出的奇妙光芒，只有黑暗。現在看到你自己是個帶光的人。你帶著耶穌進入這世界的黑暗和破碎中。光消除了黑暗。

因為那吩咐「光從黑暗中照耀」的天主，曾經照耀在我們心中，為使我們以那在（耶穌）基督的面貌上，所閃耀的天主的光榮的知識，來光照別人。（格後四6）

Chapter 11

基督的真光戰勝了黑暗





「我是世界的光。」（若八12）

我們被召脫離黑暗，進入光明，成為光明之子。聖保祿告訴我們，當我們愈接近光明，愈能向別人反射出這光明。光帶給我們溫暖和安慰，它驅散陰霾，逐出恐懼，並且吸引我們接近它。當我們趨近火焰時，我們的黑影便退至身後，令我們感到安全。

天主的光，是我們求內在醫治時所獲得的。黑暗有許多種，各有不同的程度和形成原因。耶穌帶給我們希望。祂不斷地告訴我們，不要害怕，因為祂是戰勝黑暗勢力的光明。

不論是什麼原因，黑暗中的人會因著你的祈禱而獲得益處。黑暗問題的範圍可以從暫時性的憂鬱，一直到嚴重的精神疾病。在這兩極之間的人，則有輕微的失調問題，像焦慮、強迫症、迷戀和恐懼症，另外還有成癮、飲食失調和其他不健康的生活方式，無論如何，這些問題都會阻礙我們活出豐盛的生

命。

有越軌的行為而無法自拔的人，是把自己藏身在黑暗中。雖然專業性的治療可以指出許多問題，但靈性上的陪伴會有正向的幫助。當你為人祈禱時，所面臨的挑戰，就是去瞭解根本的問題是什麼？

讓聖神的智慧帶領你

請你的禱告團體，或其他被聖神充滿的基督徒，和你一起祈求分辨的恩賜。這在心靈治癒的事工上是必要的。聖神會告訴你如何祈禱，以及什麼時候不為人祈禱。

如果你沒有醫治的神恩，你可以簡單地為對方求得天主的平安，把他推薦給能為他祈求治癒的人。那些需要接受專業治療的人，同時也需要感到自己是可愛的、是珍貴的。這世界或許不瞭解這一點，但耶穌瞭解。

每一次的痛心失去都能導致憂鬱。常常，支援團體和輔導員能幫助人從短暫的憂鬱情緒中快速復原，你的祈禱也能幫助極度傷悲的人走向光明。一旦他們把所愛的人託付給耶穌，他們就比較能夠從憂傷中，一步步地走過各個必要的階段，獲得復原。

有一種憂鬱症叫做季節性情緒失調，這種症狀乃因著季節變換而出現。這種人會憂鬱是因為冬天日照縮短，缺乏陽光所致；同樣地，缺乏基督的光明也會使人活在黑暗中，而靈性的黑暗最是令人絕望，所以每個靈魂都渴望天主的光。

陷於罪惡中的人看不見基督的光，因為他們在自己與耶穌之間放置阻礙。這種黑暗是自找的，因為明明知道不可為，卻故意犯下嚴重的錯誤。在治癒祈禱中，你必須考慮對方是否曾犯下重罪，雖然罪人已經失去方向，但你還是有機會帶領他們進入耶穌的光明中。

若你是一位平信徒服務者，正和一位犯了重罪的人一起祈禱，比較合宜的做法，是將他轉介給神職人員，因為神父可以聽告解，而和好聖事能救贖人，移除任何阻擋醫治的阻礙（參若壹一9）。耶穌來，是為使俘虜得自由，釋放在黑暗牢獄中的我們。你能幫助人選擇生命，驅走黑暗。

造成人心創傷的事件、傷人的言語，和毀壞性的行為，這些都會在人的內心留下無形的傷痕，而心靈醫治就是要醫治這些傷痛。客觀來看，治癒祈禱能幫助人檢視自己的內心，找出那些傷痛的記憶。

深度的治癒需要的並不只是祈禱而已，同時也需要負傷者有意願再次面對傷痛，並且寬恕造成這些痛苦的始作俑者。沒

有和好與轉變，內在的傷痛將持續留在心中。

嚴重的失調就需要採取比較猛烈的治療方式，包括藥物、輔導或長期的療程。照顧精神病患的專業人員接受過特別的訓練，可以有技巧地幫助精神錯亂的人。從事心靈醫治的人和這些專業人員有相同的目的地，同樣是要幫助情緒受傷的人，只是用的方法不一樣。

耶穌如何用你來治癒人

首先，你要瞭解自己的限度，這很重要。你需要察覺什麼是你能做的，什麼是你不能做的。身為心靈醫治的服務者，你不會想到要為骨折的病患動髖部手術；同樣地，你也不應該認為自己有資格治癒破碎的生命。情感上受到嚴重傷害的人，你可以為他們做的是提供愛的支持和祈禱。

你可以用天主的愛來支持人們由破碎走向完整。藉著聖神，你甚至可以陪他們在治癒的旅程上走一段。深層的心靈醫治需要喚醒被遺忘的記憶。那倍受困擾和感到不安的靈魂可以透過祈禱，讓基督的光照亮靈魂的陰暗角落，轉變憂傷的心靈。

一個人獲得心靈醫治，和他是否願意寬恕成正比。伯多

祿問耶穌，他應該寬恕幾次得罪他的弟兄？耶穌回答七十個七次。七是神聖的數字，七十個七次表示次數無限。²⁵ 耶穌的意思就是：「寬恕永無止盡。」這一點在醫治人際關係和隱藏的傷痛上，格外真實。

內在醫治的過程，有點像一層層剝開洋蔥的外皮，一旦過去的傷痛被揭露，每個被喚起的記憶就需要寬恕。有時，治癒祈禱能做心理治療所做不到的，因為祈禱能為舊傷止痛。

每個星期，我所帶領的祈禱小團體會聚會一次，談論要如何更新堂區教友的靈修。我很難讓成員專心地談論主題，因為每個人不斷地談到家庭的問題，使得更新的計劃沒有任何進展。有一次，我決定在開始聚會之前，先來一小段時間的默想祈禱，我希望這可以幫助每一個成員放下自己的問題，專注於我們在此聚會的目的。

我邀請每個人放鬆，想一想他們需要寬恕的人，那個人是令他們一想起來就忿恨不已的人。每個人都用這個機會在腦海中發洩怒氣，然後再由對方的觀點看待這種情況。最後，輪流交換二個圖像，一個圖像是十字架上的耶穌，另一個圖像是他們自己和那個需要寬恕的人。持續這麼做，直到他們寬恕那個在十字架下的人，彼此和好為止。²⁶

一旦心中忿恨的感受得到釋放，人就能與他們所寬恕的人

攜手接近十字架。然而，讓我驚訝的是，在那一次的默想中，許多人獲得了治癒，有人變得較不害怕膽怯，夫婦之間的溝通改進了，有問題的家庭走向和好，我們的聚會變得更有效率了。

最明顯的治癒是一位說話結巴的男士。在他默想時，他驚訝地看到小學一年級時那位羞辱他的老師，他才發現這是他說話結巴的根源。他因耶穌的十字架寬恕了這位老師，後來，經過幾次的治癒祈禱，他戰勝了他的口吃。

說話是只有人才有的恩賜，這個恩賜使我們能以歌唱來讚美天主，也能說出鼓勵和肯定人的話，使世界成為一個更快樂、更美好的地方；然而說話也會成為我們彼此攻擊的武器。恩賜成了武器，這有多諷刺！無論是在家裡或是外面，我們口中所說的話，具有摧毀別人士氣的力量。

撫慰的言辭，有如生命樹；刻薄的言語，能刺傷人心。

（箴十五4）

在治癒祈禱的事工中，你祈禱時，耶穌用你的嘴說出安慰人的話。讓耶穌聖化你說話的恩賜，讓你開口說話時，有如音樂一般的悅耳，而不是像刺一般地螫人。求耶穌箝制你的口舌，求祂祝福你所說的話，透過你，說出耶穌希望其他人聽

到的話。要學著在說話前先祈禱，特別是在困難的場合或情形下。基督徒的人際關係讓你享受人與人之間喜樂的往來，那是一份受祝福的關係，而非破裂的關係。

開啟牢籠之鑰

寬恕是心靈醫治的關鍵因素，因為寬恕能移除隱藏的阻礙。許多人求治癒，卻沒有意識到他們需要寬恕別人。他們必須承認，並且釋放所有妨礙他去愛別人的舊傷和忿恨，這樣，基督的光才能穿透忿怒的黑暗監獄。

當我們誠實地承認我們的失敗和缺點，為犯下的錯誤做補贖，我們便能學習和成長。就如你寬恕他人，你也能寬恕自己。你為了自己的生命，和為了治癒與其他人的關係所做的任何事，都會幫助你的治癒事工。

在默觀式的避靜中，我找神父辦告解，向他描述我所面臨的困難：有一個人充滿苦毒，他一直把我和他之間的關係攪得很緊張。這位聆聽我訴說的智者建議我，每天以愛和祈禱包圍這位難以相處的人。我的補贖分三部分，首先，我必須為自己在這個關係中所犯的罪悔改；另外，我必須求天主釋放這個人的憂慮和消極；還有，我必須在耶穌的光和愛中，包容這個

人。

當我以神父的建議做默想和祈禱，上主教導我更多的事。祂向我解釋，當我不斷地抱怨這個人時，心中的苦毒便又播下更多苦毒的種子。實際上，苦毒藉著我輕蔑的想法和言語一直擴散，到頭來，我收割我自己所播種的苦毒。

為了醫治這個關係，耶穌告訴我要放掉我的苦毒，改播種愛。我感謝耶穌幫我移除了遮蔽視線的障礙，我求祂賜給我所需要的特別恩寵，好能改變這個關係。藉著祈禱和寬恕，這關係改善了，我的態度和行為也跟著改變了。

內在醫治一定會帶來改變。改變自己非常困難，但是，一旦我們認出有需要改變的地方，就必須下定決心改變。有決心和耐心，才能有所改變。倚靠天主的恩典，我們能改變自己，但不能改變他人。

耶穌說，我們在他人身上看到的毛病，與我們自身的大缺點做比較，相形之下，他人的毛病是微不足道的，因為通常我們看不到自己的缺點（參瑪七3-5）。雖然你不能改變別人，但當你看到他人身上有令你無法忍受的特點時，你應該警覺。為什麼他們會「逼得你忍無可忍」？可能你自己也有相同的特點。我們的反應和大聲批評他人的地方，正反映出我們內在隱藏的黑暗。

耶穌釋放隱藏的記憶

有些人經歷難以言喻的極度悲傷，有些人可能在不設防的情形下，猛然感到一陣孤獨。被埋藏的傷痛所產生的症狀有突然暴怒、莫名其妙地感到被遺棄、被拒絕、覺得沒有人愛、感到不值得被愛或羞愧等等。

對於成人而言，回憶中隱藏的沮喪和悲傷如幽靈般陣陣襲來，一波波牽扯著內心的傷痛。有時一個字、一個表情、講話的語調、一場夢境、電影的一幕情節、收音機播出的音樂，都會不可思議地觸動已被遺忘的痛苦記憶，和與之相聯結的強烈情緒。

即使接觸到的是過去的記憶，這記憶可能看似模糊不清，令人難以想起。無論記憶和感受之間是否有關聯，強烈的情緒都會喚起不安的心情、恐懼、沮喪、敵意和焦慮。

有許多的原因會造成內在的傷害，而且過去的傷害能以不同的形式影響現在。未出世的胎兒透過胎盤從母體攝取營養。除了得到滋養之外，胚胎也接收了母親攝取的任何化學物質的影響。如果母親濫用藥物、煙酒或咖啡因，不但傷害自己，胎兒也會受到影響。

有種說法是母親的情緒也會影響到胎兒。懷孕的婦女有可

能快樂、傷悲、健康或生病，覺得自己被愛或是不被愛，其實肚裡的胎兒都參與了母親情緒的起起伏伏。

我的孫子出生時，我就在旁邊。我以完全新的觀點來看生產的奇妙過程，這過程充滿著戲劇性的張力和緊張。通常，我們都會同情母親，她能詳細描述生產過程中，任何不適和疲倦的感覺，但出生的嬰孩才剛剛經歷一番激烈和費勁的考驗，卻不能表達他的痛苦和害怕的感受。他離開了母親體內安全的藏身之所，突然進入完全陌生的環境中，還得學習表達自己的需要。

新生兒需要營養，但愛也是不可缺少的。觸摸可以表達很多的愛，而母親的觸摸最是溫柔和舒適。如果母親太過勞累、不健康、憂愁擔心、情緒緊繃，她就會缺乏精力，難以和她的孩子親密地互動，也無法和孩子輕柔地低語。除此之外，孩子也能感受到母親身體的緊繃，能從她的聲音中，察覺到她的緊張和煩躁。

小小的人兒會記錄下所接受到的正面和負面的感覺，即使許多早期的情緒已被理性的頭腦所遺忘，但不論如何，都會留下印記。當嬰孩會走路時，新的記憶就蓋過原先的記憶，愛和肯定、懲罰和責備都會同時存留在記憶裡。

即使是嬰兒期感受到安全感的小孩，很可能在他早期入學

的時候也會有負面的經歷。托兒所或是幼稚園給自由自在的小孩許多的挑戰，他們必須要適應和遵守環境的架構，甚至在什麼時間去上洗手間，也被鈴聲和課表所規定。

在小孩的想法中，老師似乎不太公平，同學的嘲弄令人感到殘酷。一個完好自尊的孩子一進到學校中，可能變得很沒有安全感。他們可能會因為要和同儕競爭，見到自己所做的事被判斷、被分類而感到沮喪。強加於孩子的家庭作業，以及父母盼望子女成龍成鳳的壓力，使得家庭生活也改變了。

到目前為止，我們只談論正常環境下生長的孩子，並未考慮那些在生理上或在性方面受到虐待和創傷的孩子，他們有特殊的問題。他們的家庭可能因著酗酒、毒品、貧窮、父母分居，和其他問題而變得不健全。孩子漸漸成長，每一個階段都帶來新的問題，許多問題是同儕的壓力所導致的。

即使沒有人犯錯，孩子也可能在任何一個階段中受到創傷。孩子不瞭解為什麼父母親中的一個會離他們而去，只會將一切怪罪在自己身上。孩子的想法會是：「如果我不對媽咪大聲說話，她就不會生病了。」或是，「爸爸的死都是我的錯，因為我生氣時曾希望他死掉！」

在不安的環境中，孩子常會妄下不理性的結論。我們覺得不被愛、被遺棄或是有罪惡感，這些都是假象，因為我們每一

個人從被創造的那一刻開始，便為天主所愛。即使是我們感到被拋棄或被拒絕的時候，耶穌也從來沒有離開過我們。同樣，為了其他人的問題而自責，會導致神經質似的罪惡感。孩子不必為他們父母親的缺點負責任。

耶穌是使我們獲得自由的真理之光

當孩子帶著他的錯誤認知進入成年，這些不正確的看法會使得他們無法看清真相。耶穌進入這世界，祂就是天父所說的真理之言。祂真實的愛是光，可以揭露謬誤，並且矯正它。唯有在真理之光的照耀之下，錯誤才能被矯正，因為真理使我們得自由（參若八31-32）。

當內在受傷的小孩不再被隱藏，而且經耶穌觸摸後，這個成人才能被轉變。耶穌陪同這小孩一起經歷困難，救贖他的過往，並且帶這小孩進入健康情緒的成年期。這人會感到自己是可愛的，開始以耶穌的眼睛看待傷害他的人。寬恕能徹底治癒人，縱使過去受傷的記憶仍舊存在，但傷痛會被耶穌的愛和平安所取代。

在為人服務時，你可以成為好的共鳴板。共鳴板是一種弦樂器，藉著共鳴的振動強化音調。當你讓人向你拋出他們的想

法之後，常常他們會發現，知道怎麼解決自己的問題了。

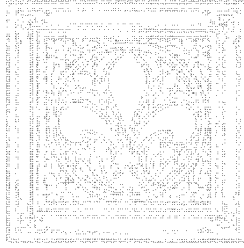
為他人的內在醫治祈禱時，你可以幫忙一些事。首先，你可以陪在他身旁。雖然你不一定能解決他人的問題，但你在這治癒的過程中，提供了陪伴和安慰。

往往，你所能給的最好的禮物，就是安靜地對這個人表達專注和關心。在一對一的治癒情況下，帶有內在傷害的人特別需要祈禱。當你聆聽時，不僅是用你的耳，也用你的眼、你的身體。人要對著一位不感興趣的聆聽者訴說心事，心裡會不舒服，所以要記得，你是向基督的小兄弟姊妹展現祂的面容。

專注的聆聽，會使你得到所需要的知識，幫助你祈禱。保持開放的態度，因為你在治癒時的角色是祈禱而非判斷。求聖神帶領你，不要太快地給問題提供解答，醫治需要時間。當你讓對方有機會發覺自己的問題，便可以較快地獲得醫治。

你聆聽而不判斷的態度會散發出「你是被愛的，你很有價值，你的經歷很重要。」的訊息。這樣的肯定不僅能帶來治癒，也常常幫助人解決問題。

當你以耶穌的心聆聽時，你所祈禱的每一個人，會開始在被埋藏的傷痛和痛苦的感覺之間，架設一座橋樑。當我們讓照亮我們內心的天主，以祂榮耀的光輝照射在他人的心中時，這一切就會發生。



光 明 帶 來 了 轉 變

這世界充滿黑暗，但你不必畏懼黑暗，黑暗只不過是顯出光明正在不遠處照耀。耶穌邀請你，將祂治癒的光明帶入處於黑暗中的靈魂深處。祂要照亮黑暗，要醫治破碎者。

畫一表格並標示一欄為「給予生命的」，另一欄為「破碎的」，依此列出你的人際關係。想想你該如何培養第一欄的關係？你要如何修補第二欄的關係？

藉著治癒記憶和情緒，耶穌修補內在因痛苦而被損壞的地方，並以祂的愛來取代。內在醫治需要你的合作，為了要成為新的受造物，人必須願意進入舊的創傷裡，探測伴隨記憶而來的情緒。

故事一則：

想像你是隻行動緩慢的毛毛蟲，爬不遠也走不快，只能靠著短胖的小腳載著你。你花許多時間在泥地上裡爬行。爬蟲和昆蟲都是你的鄰居。如此行走，使得你感到饑腸轆轆。這時，你被一株枝葉茂盛的樹所吸引，你爬上樹梢。

你津津有味地暢快咀嚼，大啖美食而飽足。經過長途爬行和費勁咀嚼，你感到昏昏欲睡，蜷縮身體打個盹兒會是多麼美好。你在安全的樹枝上為自己做了個小巢，然後爬進你的新窩，好好睡了個舒服的長覺。

當你醒來，你發現不一樣了。你伸展身子試著走動，但你的小腳不見了。反而，你現在有一對看似無用的巨大物飄蕩著。你持續地拍擊想抖掉它們，在這過程中，你的小窩撕裂了，光線因此透進來，清爽涼風徐徐地吹著。

你擺動拍打，試著脫離你破裂的小窩。突然間，你覺得自由。你棲息在枝頭上，再一次地伸展。微風舉起你身上的附加物，你開始飛在空中。當你拍打，你開始幽雅美麗地飛行。你可以飛高飛低，甚至在空中畫出可愛的8字型。你讚歎你這對鮮豔的羽翼，甚至再也不留念那幾隻短胖的小腳。你享受著自由，向下俯看大地，納悶地說：怎麼有人選擇活得像隻蟲？

機會：

學著飛吧！每個早晨為你擁有的一切恩賜，為新的正向態度，為今天將會快樂地自我發現，來感謝耶穌。在一天之中常常感謝祂，求祂使你更認識自己和他人內在的美善。當耶穌幫助你把黑暗負面的一面轉變為祂的亮光，你會為此感到驚訝。不僅你會感到不一樣，其他人也會看到你的改變，而給予正向的反應。

現在讚美天主，也給自己一個讚美。

Chapter 12

耶穌醫治破碎的心靈





「祂派遣我向貧苦的人傳報喜信，治療破碎了的心靈。」（依六一1）

縱使我們活在「光明的世代」，多數人仍在黑暗中蹣跚而行，思索著是誰關閉了光明。許多人被忿怒的小孩所領導。你是否發現你的內在小孩？你發現他是如天使般的小甜心，還是被寵壞的小傢伙？我的內在小孩是兩者皆俱。

我的內在小孩大約七歲左右，自認她非常討喜，愛創造，敢奔向天使所不敢去的地方。如同其他同齡的小孩，她不擅交際，心裡想什麼，就不加思索地脫口而出。對我而言，我的內在小孩是可愛的，因為她是我的。我愈瞭解她，愈知道她為什麼會煩擾其他的大人。現在我認得她的聲音，我要教她更有禮貌。

有一次，我接受指導，要我和我的內在小孩以書寫的方式對話，然後把我們的對話用彩色筆寫在一張大張的紙上。當我

的內在小孩說話時，我用另一隻手來寫字。在一次的相遇中，我們之間有突破性的進展。

我潦草的塗鴉真像是小孩子寫的。我的內在小孩有好多話要說。當我開始認真聆聽她的時候，我們成為好朋友。她向我吐露的第一件事，是她想要有個沙箱。雖然我還沒有履行這個承諾，但我花更多的時間陪她玩，不讓她變得暴躁不安。

你的內在小孩也有需求

總會有一些蛛絲馬跡幫助你認出你內在受傷的小孩。當你得到建設性的批評時，你是否一味地自我防衛呢？你是否工作過度，忘記留時間消遣呢？當你開口說話時，是否有醜陋的蟾蜍跑出來？如果是，你的內在小孩就需要接受治癒。

從你的內在小孩身上，你能瞭解自己的喜與悲。你會重新發現，做一個小孩子是怎麼樣的情景。你可能會因為做了些被視為無聊的事，如看看雲、聞聞花香、發揮你的想像力，而被指責是在浪費時間，被要求停止，要你花些精力在值得做的事上。一旦你的內在小孩感到你是值得信靠的，你會知道一些長期被隱藏的祕密，這將幫助你更進一步地獲得治癒。這個小孩記得你所遺忘的事。

查理·懷菲 (Charles L. Whitfield, M.D) 描述我們內在的小孩：「有活力、有精力、有創造力和感到滿足。」健康的內在小孩是充滿生氣、有創造力的，但他估計有百分之八十至九十五的人，在成長的過程中並沒有得到所需要的愛、滋養和教導。²⁷ 這個受傷的小孩耗盡你的創造力和精力，造成你與他人相處的問題。

當別人受傷的內在小孩向你的內在小孩投擲毒標槍時，關係會因此而破裂；意見不合也會成為主要的衝突點。受傷的感覺，就像在沙地上劃上一道痕跡，在還沒弄清楚究竟發生什麼事之前，孩子氣的爭辯早已升級成彼此間的廝殺大戰。人際關係的戰爭會造成痛苦，這就是內在治癒能幫忙的地方。

人的傷痛各有不同，有些傷像被深刺後潰爛長膿的傷口一樣，必須從內在醫治才行。天主能醫治過去發生在童年時期的傷害，因為祂不受時間限制。你可以邀請耶穌進入你的過去，以祂的愛醫治你過去的傷害，這稱為記憶的治癒。

你已知曉，童年時被埋藏的傷害會導致成年後的痛苦。因著內在生命主觀的特性，情緒傷痛的深度治癒是具有挑戰性的。肉體的傷痛可以依其疼痛位置和強度被清楚地描述出來，也可以靠檢驗診斷出問題所在，但深度內在的醫治卻比這些來的更為複雜。

根深蒂固的內在傷害實在難以描述。一個情感上受苦的人可能無法辨認出痛苦的來源，因為傷害累積了太多層，界限變得模糊。複雜的內在痛苦，只能以簡單的一句話來總結：「難以解釋，我只覺得糟透了！」

內心的古道

我用坦尚尼亞一位研究員的工作來類比內在醫治。考古學家拉多里（Laetoli）發現了與現代人特徵十分類似的足跡，他們很仔細地挖掘並保存這條原始的「拉多里腳印」。「在第一批現代人出現之前，地球上早已有生物生活在平原上，此處的每一個腳印都保留著他們生活的記憶。」²⁸就如同古代人在東非走過所留下的足跡一樣，過去的傷害在無意識的腦海中留下痕跡。

這條足跡極易受損，雖然最先發現它們的考古隊採取了預防措施，用層層砂礫掩埋這些遺跡，加以保護，但自然的力量正破壞著這片古老的腳印。長期的侵蝕和樹根的侵入增添了危險，使得這些極易受損的足跡的輪廓變得模糊不清。

治癒生命中的失望和傷害，就像挖掘古老印痕的軌道一般，這印痕被埋藏在無意識的各個記憶層底下。傷害愈重，愈

被埋藏在內心深處，直到記憶變得模糊不清，甚至被遺忘。當人持續地在生命旅程上前進，直到嚴肅地認清自己需要成為完全的人之前，傷痛會一直被隱藏著。

最近「拉多里腳印」正在進行整修工程。整修工作一開始要清除巨石、石塊和泥土，一直到接近保護印痕的砂礫層，然後，保育家帶著白手套，用刷子和木製的十字鎬，小心翼翼地撥開土上的細小顆粒，才使得古代的足跡顯露出來。

在完成了足跡的分析和紀錄之後，這個團隊設法保護這條軌道，以防範日後的侵蝕和樹根的破壞。最後，這軌道被用以火山岩石遮蓋，所有的村民倍受鼓舞，將這條古老的足跡遺址奉為聖地。要醫治過去的傷害，需要相同的發掘和恢復的過程。

正當你陪伴人進入被遺忘、被埋藏的舊址時，你以同情的心，聆聽他向你訴說他的故事。內在的修復，就從揭開被遺忘的傷害中開始。要陪伴他人向內心深處走，你可以幫忙他移除遮蔽古遺址的大石頭。在這些大石頭的下方，還有其他會模糊記憶痕跡的各個土石層。

挖掘過程中需要白手套！

內在醫治的「白手套」時間，是揭露痛苦記憶的階段，需要技巧和敏感度。這項工作很重要，因為長期被遺忘的感受、感觸和知覺都被記錄並儲存於內心，而記憶正好提供了線索。

就如同人煞費苦心地揭露古代的遺跡，將之攤在陽光底下，治癒事工的人也將耶穌的光，照在人們心中埋藏的傷痛處。例如，揭露被遺棄的記憶，可能會喚起小時候曾被父母留給陌生人照管，所感受到的傷心之情。耶穌能夠進到過去，治癒受驚嚇的小孩，消除他記憶中的痛苦。

當記憶被喚起時，可以做記憶祈禱並求治癒。「記憶治癒」需要長時間的祈禱，而且也比較注意細節。這種祈禱要上推至開始於受孕的那一刻起，胎兒可能在父母結合當時就感到被拒絕並體驗到阻礙；治癒祈禱需要持續至胎兒期、出生時刻、童年，直至青少年時期。

這段為痛苦記憶祈禱所帶來的治癒過程，宛如基督之愛帶來新的生命。尊敬內在自我的聖地，確保被醫治的部分不再舊疾復發，這將使得生活在滿是光明聖殿中的人不再有黑暗。

當你和耶穌走過這段困難的旅程後，天主可能會召叫你去幫助其他人，移除他們生命中的阻礙。你能成為幫助別人的

人，從層層隱藏的內在痛苦中掘出源頭。你甚至能和別人分享自己的一些經驗，使得對方發出「啊！」的一聲，表示同感。你的祈禱帶出基督的治癒，治癒前後的轉變是很美妙的，如同依撒意亞先知所預言：「人要稱你為：『缺口的修補者。』」（依五八12）

然而你不能替別人挖掘問題的核心，你只能幫忙他拿鑿子和其他的工具，向他指出要從哪裡挖掘，挖掘的動作要由他自己來。許多內在的功課只能由內心完成，因為這類的醫治牽連到成長的過程，也要求當事人要有毅力和耐心。

為人祈禱的方式會因人而異，因為每個人的需求不同。人是身、心、靈結合的複雜體，不論哪一個地方受到影響，其他部分也跟著受影響。

尊崇且聖化內心的聖地

記得珍吧？有一天她打電話給你。雖然她想得到身體治癒的期望沒有實現，但她注意到身體上有些許的改善。珍克服她的害羞，前來請求協助。她說：「你知道的，你求耶穌觸摸我的內在小孩，祂觸摸到了。嗯，我可以和你見個面嗎？我仍然覺得怪怪的，或許我需要更多的治癒。」

在一個隱蔽的空間，珍準備好向你吐露更多有關她的事。她描述自己罹患小兒麻痺症之前的童年，你聆聽著，觀察她的肢體語言和聲音中表露的情緒。如果她的聲音開始顫抖，或淚水在她的眼眶打轉，你心裡要知道，她正在透露充滿情緒的訊息。在適當的時間，你可以為這些記憶祈禱。

你問她小兒麻痺症怎麼影響她的生命，請她說一下感受。那段時期，她的生命中還發生了什麼事？你現在還在和她建立治癒的關係，所以要慢慢來不能急。

當你準備好為珍所揭露的傷痛開始祈禱前，先讚美耶穌，感謝耶穌把愛傾注在祂的孩子身上。特別為祂一直臨在於珍的生命中感謝祂；為祂觸摸她的內在小孩感謝祂；為了祂吸引珍進入祂治癒的光中感謝祂；她身體上的改善，是祂以愛回應了你的祈禱，為此感謝祂。

請求耶穌繼續治癒珍的生命。為珍在分享中提到的任何恐懼，或掛心的事祈禱，懇求聖神更進一步地光照她。最後再以耶穌基督的名請求祝福，結束禱告。

深度的內在醫治是個過程

這次的治癒祈禱與下一次祈禱的空檔，可以讓珍處理已

發生的事情。聖神可以運用這段時間，使珍察覺到被埋藏的記憶。下一次祈禱時，珍便能更放鬆自在，且更準備好探尋內心深處。珍提到，你為她祈禱之後，一開始她覺得很棒，但最近她覺得很累，睡不好。

當珍繼續和你分享她的故事，聖神會帶領你探究得更深。但是一旦要求她省察自己的過去時，她卻顯得羞愧而沉默不語，你要敏銳地警覺到，她尚未準備好要處理情緒上最傷痛的地方。不要催促珍回答她還不想說的事。

你要珍多跟你談談她的童年，你的發問能鼓勵珍發掘更多有關她罹患小兒麻痺的問題。你可以問她：「在妳成長的過程中，妳有些什麼感受？」或問「妳身體上的缺陷是否讓妳在求學過程中造成困擾？」或「當妳趕不上妳的兄弟姐妹時，家人如何對待妳？」雖然這些問題很有用，而且她的回答可以導入更深的內在醫治，但你要讓珍以她可以接受的速度進行回應。

珍雖然坐在輪椅上，也許她顯得自信滿滿，這可能是家人給予她很多的愛和關懷，或許因著她在功課上表現優異，結交了許多朋友，也曾在高中時期被選為班長。如果這些都是事實，你們要為耶穌在她生命中賜下的祝福讚美祂。

你的問題會引導珍開始為內在的傷害開工破土。她說：「每個人都愛我、肯定我，但我一直以我走路的樣子為恥。我

的家人很愛我，但學校的小朋友都譏笑我腳上裝的支架。當他們玩遊戲選組員時，沒有人要我。」

她所揭露出被拒絕的感受，是一條導引至痛苦深處的通路。祈禱過程中，你可以在珍柔順安靜的外表下，分辨出她有許多埋藏的忿怒，甚至是狂怒。在童年時，她可能沒想過，即使她發洩痛苦的情緒，她還是會被愛。在情緒壓抑了許多年後，她覺得自己好像是個火藥桶，隨時可能爆發。

好比有些人生病，卻拖到再不能忍受的地步才去看醫生，珍的憤怒也是到了頂點才想到要處理。你察覺珍的忿怒似乎要爆發了，可能原因是由於最近她太過疲憊、睡不好，情緒的力量嚇到她了。

這時你決定不要再探究珍的童年，因為她混亂的情緒，顯示出她有很大的需求。強而有力的情緒夾帶著能量，能耗盡人的精力。治癒過程中，我們學習如何使破壞性的情緒，成為可善用之處，並轉化為生命的能量，這是珍需要學習的地方。

儘管珍感到疲憊，難以入眠，你要向珍再一次地保證，持續的祈禱已蒙應允。深度的治癒需要時間和耐心，也要有一顆信賴的心，相信耶穌會陪伴她走出過去的傷痛。要幫助珍瞭解，治癒進展的緩慢並不是她的錯，耶穌希望珍獲得深度的治癒。

聖神會揭露出原先未預料到需要醫治的地方。肯定珍的信德，以及她願意和耶穌一起走入祂要為她醫治的地方。你要和珍一起為她混亂的情緒祈禱，感謝聖神將她需要被醫治的情緒浮現出來。在你們的祈禱中，向珍保證，有這些感受不是壞事。

在珍檢視自己的情緒時，請求耶穌幫助珍能夠信靠祂的保護。求祂在每個晚上降福她一夜好眠，在她睡覺時保護她。祈禱中，也為珍所分享的每一個新的記憶，進一步地求治癒。在她離開之前，鼓勵她默想聖保祿那些激勵的話：

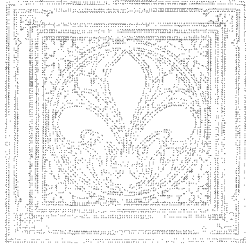
你們所受的試探，無非是普通人所能受的試探；天主是忠信的，祂決不許你們受那超過你們能力的試探，天主如加給人試探，也必開一條出路，叫你們能夠承擔。（格前十13）

耶穌是溫柔的醫治者，祂知道每個人為了成為完整的人所需要的一切。珍的內在醫治是以階段性的方式發生，當聖神繼續將埋藏的記憶顯露出來，珍可以為自己求得醫治；如果她遇到障礙，她也可以請求額外的幫助。

在黑暗中行走的百姓看見了一道皓光，光輝已射在那寄居在漆黑之地的人們身上。（依九1）

Chapter 12
耶穌醫治破碎的心靈

你是基督重建團隊的成員之一，透過你的祈禱，他人會體驗到自己內在傷痛被聖化的過程。你能幫助他們，把內在舊有的軌跡，陳置在基督治癒的光明之下。



耶 穌 會 發 揮 我 們 的 功 能

耶穌愛小孩，祂愛你內在受傷的小孩。祂希望幫助那小孩面對過去的夢魘，恢復他的健康。

默想：

你進入一個黑暗的小貯藏室，關上門。你以為你是獨自一人，但你卻聽到駭人的嘎嘎骨頭響聲。你用手電筒環照四週，發現和你在一起的是一堆沒有牙齒的枯骨。突然間，他們走出貯藏室，並往前門方向走，在光的照射下，他們不再令你害怕，因為你發現他們不會傷害人。

家中隱藏的祕密會造成毀滅性的傷害。暴露在光下的祕密會失去它們的力量。有人為人的狀況取了「功能失調」這個名

Chapter 12
耶穌醫治破碎的心靈

稱，這種情況也會發生在我們自己身上。糟糕的是，我們都是功能失調的人；好消息是耶穌能發揮我們的功能。

讀哀三。這篇描述那些輕視天主的人所體會的哀傷、沮喪和黑暗。他們反省造成他們不幸的原因，承認他們的過錯、悔改，並且祈求與天主和好，這些都包含了內在醫治所需要的要素。

上主對信賴祂和尋求祂的人，是慈善的。（哀三25）

讀詠一三九。每當你感到被理解時就讀《聖詠》一三九篇。為你驚人奇妙的受造感謝天主。

活動：

帶你的內在小孩出去走走。這小孩想要和你一起度過一段寶貴的時光。到動物園去玩，就你們倆個。拜託！不要其他大人同行！這個特別的日子會幫助你們倆彼此更熟識。動物園是個很棒、可以蹣跚散步的地方，去那裡經歷一下你周遭的景象和聲音。

或許動物園有旋轉木馬或小型的蒸氣火車，不妨帶你的內

在小孩乘坐一下。吃根蛋捲冰淇淋，丟幾顆花生米給可餵食的動物，這些都是小孩子玩的趣事。黑猩猩和猴子也讓你開懷，注意他們彼此之間如何互動。母猴盪來盪去的時候，猴寶寶是否還依附在母親懷裡？當你看到他們滑稽的動作，你會不會不由自主地笑了起來，甚至開懷大笑呢？

到動物的育兒室看看，注意新生的動物是如何被給予溫暖、呵護和關愛，他們有特殊的需要，如同小嬰兒一般。當剛出生的小動物被母親拒絕時，其他的動物有時會代替這位母親的角色，提供小動物所需要的滋養和營養。

如果你童年時期的需求沒有被滿足，你自己就可以成為你內在小孩的父母親。現在就先給自己一個大擁抱！

Chapter 13

◆
讓天主做主





「你們要停手！應承認我是天主。」

（詠四六11）

在你治癒的事工上，遲早你會掙扎地想要瞭解，為什麼有些經過你祈禱的人得不到醫治？答案在於天主。醫治是祂的事業。我相信天主永遠以最愛我們的方式回覆我們的祈禱，祂希望給予我們最好的。我們認為自己知道什麼為我們是最好的，但只有天主才有屬神的智慧來回應我們的祈禱。

有時，耶穌會選擇你陪伴需要治癒的人，並且陪他走完全程；但有時候，你只是將光照射在他人走的道路上，卻不需要陪他走完全程，天主會藉著其他人完成這項治癒。天主有祂的理由，但其中一個不變的因素，就是耶穌要帶人進入和天父更深的關係中。

醫治是天主的事，而祈禱則是我們的事

有時候，我們只看到眼前的問題。如果我們環顧一下四週，我們會看到天主為我們保留了驚訝奇妙的事情，我們看待眼前困難的觀點或許會改變。常常只有在回顧生命的過往時才會瞭解，遇到困難的時刻，其實天主也在引領我們。我終於學會，不論事情看起來有多糟，都要相信天主的美善。

當你在為耶穌治癒的事工服務，並分辨如何祈禱時，你要幫你祈禱的對象移除存留在他內心的阻礙。如果你沒有看見祈禱後的立即效果，不要感到沮喪。治癒後會有進步，雖然表面上並不明顯。當你為人祈求身體上的醫治時，耶穌可能要先醫治他內在深層的傷痛。

接受內在醫治的人，有可能察覺不到天主在他內工作。因為內在醫治是一個過程，需要時間才會認出效果。如果你受到慢性肌肉酸痛之苦，你會記得這種痛有多惱人，每次你一往某個方向移動，就疼痛不堪，突然有一天，你發現這疼痛消失了。內在醫治也一樣，有一天才會發現，新的感受取代了舊有的傷痛。

一磚一瓦地拆牆

身體得不到治癒，其中一項主要的阻礙是靈性上沒有與人
和好。如果一個人與天主的關係不佳，身體上的治癒會受到阻
撓。你的祈禱能幫助人改善他與天主之間的關係。你要學著加
深和天父、耶穌及聖神之間的關係，才能更敏銳地察覺別人的
需要。每顆在他人之內的信仰種子，都能因為你求治癒的禱告
而成長茁壯。

缺乏心靈的醫治是身體得治癒的主要阻礙。醫療科技已經
發現情緒會影響身體健康。你溫柔地詢問也許會揭露情緒的傷
口，以便於祈禱。雖然身體上的治癒可以由醫生證明，但是否
得到內在醫治是比較主觀的，有時一個未知的負擔，毫不張揚
地就被耶穌默默地除去。

內在深層的治癒，釋放了那些受他人的話語和行為影響，
而備感苦惱的人。我們前面討論過，被遺忘的情緒傷痛能轉
化，並且以新的方式瞭解它，這只是耶穌渴望質變的一部分，
祂要讓人的內心、思想和靈魂，為愛天主而燃燒起來。

怨恨、妒忌和苦毒是妨害醫治的嚴重阻礙，人必須要願意
打破負面態度的高牆，恩寵和醫治才能流入。拒絕寬恕，拒絕
消弭紛爭的態度，會令人陷入驕傲或忌妒的罪惡中。這些罪和

愛直接對立。

天主是愛，罪和愛是敵對的。罪是對天主冷淡，且漠不關心的態度和行為。你無法同時注視兩個方向，不能同時看著天主又背對著祂。罪能成為醫治上的重大阻礙，但放棄罪惡和悔改能挪除這個阻礙。

除了因被人傷害而受苦之外，有些人是因為接受不明智的建議而受苦。即使是這樣，他們做選擇也可能是受到舊時傷痛的影響，難怪內在醫治是如此的複雜！

為了減輕內在的痛苦，人常常會做出錯誤的選擇。不健康的人際關係會以犧牲道德價值為妥協。使用毒品、酒精、賭博、犯罪、雜亂的行為，和飲食失調，這些只能帶來短暫的抒解，同時掩飾了傷痛，但傷痛卻因此而惡化。天主奇妙的受造物一遍又一遍地遭虐受創，新疤痕層層遮蓋舊傷疤。

當過度沉溺於某種癖好時，不僅會摧殘一個人，也會帶來令人憂心的社會問題。雖然每個人會因祈禱而受益，但上癮的人需要另外的專業人員，要有醫療和心理學的介入才行。你可以分辨一下，是否該轉介給比你在治癒神恩上更強的人。面對上了癮的人，並不是由你把主的醫治帶給他。

對那些精神嚴重失常的人，如患了精神分裂症、妄想狂、憂鬱症的人，他們無法選擇過正常的生活。他們的疾病使得他

們和社會相隔離。雖然你能為這些受折磨的人祈禱，並且鼓勵他們，但他們還是需要專業的診斷和合宜的治療。

破壞治癒的行為與態度

如果上述所有的醫治障礙都被移除，你可以考慮你祈禱的對象是否想要得到治癒。有些人對他們的疾病感到無法釋懷，這種態度需要很大的轉變，你可以為他祈求渴望將會得到治癒。

有人期望耶穌醫治他們，但卻拒絕改變生活型態，然而這種改變為他們的獲得痊癒是必要的。另有人冀望不要透過醫療專家或治療援助而獲得治癒。天主經由醫療專業人員說出智慧的話語，但有些人卻不聽。醫治的過程需要自己負責。你可以祈求聖神賜給你獲得痊癒的渴望，和朝向健康生活型態的動機。當我們與天主的恩寵合作，祂的醫治能力就沒有界限。

你會碰到有些人囿於傳統的思想，他們羞於接受耶穌治癒的觸摸。他們可能緊張地坐在治癒的聚會中，從不會前去接受祈禱。他們的不安，使得他們無法對治癒開放。你可以為他們的出席感謝主，祈求他們能向聖神的工作開放，並且信賴天主正在觸摸他們的生命。

阻撓治癒的障礙彼此糾纏，使得各種相互影響的因素妨礙治癒的工作。這道阻礙的牆必須一磚一瓦地被拆除。壓抑遭受性或肉體虐待的回憶也會形成嚴重的阻礙。同樣地，你的祈禱會有所幫助，但是為了除去和治癒被壓抑的記憶，專業的輔導有其必要性。

常有人藉著超覺靜坐（Transcendental Meditation簡稱 TM）尋求壓力的釋放，他們竟然沒有發現，自己反覆誦唸的禱文或咒語可能是某個印度神祇的名字。天地間只有一位神，祂禁止我們敬拜假神。基督宗教的靜默只專注於唯一的真神，與超覺靜坐不一樣。

基督的能力驅逐邪魔

耶穌給門徒驅除魔鬼的能力（參路十19和谷十六17），你有時能分辨出他人身上是否有邪靈。當你面對邪靈時，不要驚慌。你可以用耶穌教導我們的經文：「……不要讓我們陷入於誘惑，但救我們免於兇惡。」來求驅魔。

如果你分辨出是有邪靈時，求耶穌以祂的權威來制伏，如此邪靈便不能自由地出入，傷害其他的人。請總領天使聖彌額爾和他的天軍圍繞並保護這個人，簡單的釋放祈禱方式是：認

出邪魔、斥責牠，然後繼續你的祈禱。

簡單的釋放禱文如下：「捆綁（名字）的邪靈，奉主耶穌的名，我命令你離開。主耶穌，我求祢的名和權威來捆綁這個邪靈，使牠無法再對人造成傷害。耶穌，我讚美祢；耶穌，我感謝祢。」

在一次大型的神恩聚會中，我注意到大廳前面有騷動。有一名婦女正大聲尖叫和呻吟，爆發出來的聲音大到影響正在進行的敬拜與讚美。身為服務人員，我加入了原先為這婦人祈禱的團隊。我知道這種難以駕馭的行為一定不是聖神的工作，所以我冷靜地斥責這擾亂的靈，頓時，這婦人便得以安靜下來。

這種「令人熟悉」的邪靈會依附在性格較弱的人身上，顯露出忿怒、憎恨、妒忌、絕望、氣餒、憂鬱和其他的問題。有些人在服務時，認為在每一個情境下都會看到邪靈。如果你依靠聖神的帶領，並將你的注意力完全地放在耶穌身上，你就能正確地辨認出邪靈。

我曾看過一位服務人員不斷地命令不潔的靈從一位女孩身上離開。這女孩因著這服務人員漸強的命令而變得不安。最後，女孩子開始翻白眼、嘔吐，原來這癲癇發作的女孩所需要的只是醫療上的照顧，而不是釋放。後來，這位有病的女孩復原了，但這位服務領導員粗劣的分辨力，差一點就闖了禍。人

會犯錯，但聖神不會犯錯。

天主用某些人為被兇惡邪靈困擾的人祈禱，無論誰從事驅魔釋放的事工，都需要祈禱團隊的支持和持續地祈禱，以求得保護。被撒殫控制是較罕見的問題，但可以被制伏於當地主教的權柄之下，而主教可任命特別受過訓練的團隊，來從事天主治癒的事工。

犯罪而不悔改，會使人成為罪惡的俘虜，無法完全活出天主的恩典。拒絕棄絕罪會阻撓天主的醫治。另一種易受魔鬼影響的事情是探究超自然的神祕，也就是從靈界中尋求能力和知識，這是天主所禁止的。

令人驚訝的是有不少的「好」基督徒也喜歡超自然的行為（occult practices），像通靈術（psychic readers）、通靈（séances）、靈應盤（ouija boards）和新時代（New Age）的行為，這些都是引人離開生命之源的方式。雖然這些人只是抱著玩一玩的想法，但這類的遊戲是相當危險的。超自然的神祕誘惑著人，他們冒著危險將自己的生命交付給邪惡勢力來掌控（參申十八10-12）。

甚至連表面上看起來是無害的占星術，其實都是偽科學。有人常會問你：「你的星座是什麼？」你的回答預設了你的性格。依據太陽、星星，和星球位置所教你如何生活的星象推

算，只不過是另一種占卜方式。占星術雖然會藉著設限人的生命捆綁人，但我們知道耶穌會釋放我們。

重建家族的關係

一些複雜的問題可以從為家族治癒得到解決。疾病可以藉著基因遺傳至下一代，祖先的罪也會影響後代。舉酗酒家庭為例，父母酗酒，孩子容易有上癮的性格，這可能是遺傳，而且家中的孩子也學著以不健全的模式解決問題。酗酒的環境會對後代造成影響。

不可叩拜這些像，也不可敬奉，因為我，上主，祢的天主是忌邪的天主；凡惱恨我的，我要追討他們的罪，從父親直到兒子，甚至三代四代的子孫。凡愛慕我和遵守我誡命的，我要對他們施仁慈，直到他們的千代子孫。（出二十五-6）

天主說惡果能傳至後代，但是祂賜予各式各樣的祝福給敬畏上主的人。家族治癒祈禱是求天主祝福，並且改變我們所繼承的負面影響。祈禱的重點在於寬恕，並且從捆綁中釋放人。

束縛來自於不自然的依附關係，不給予對方生命和自由的

空間。有些人因為不願意寬恕而束縛他人，如配偶一方總認為對方應該如何如何，拒絕讓對方成長；有些父母或許害怕他們已成年的孩子犯錯，還繼續控制著他們。

害怕藉由其他的方式掌控生命。害怕失去使人緊抓住臨終者不放，他們不願意放手讓天主在他們所愛的人身上施展仁慈的計劃，實際上他們只是在延長臨終者的痛苦。對於未知的恐懼，使人無法接受人終歸一死的事實，尤其是當死亡逼近時。

難以走出悲傷的過程是另一種困難，但是這可以用祈禱來解決。人們有時會對離世者過度思念，而不願意放手讓他們離開。耶穌在十字架上時，對在旁邊悔改的罪犯說：「今天你要與我一同在樂園裡。」（路二三43）儘管對於失去心愛的人，我們會自然而然地感到悲痛，但是想到耶穌，我們還是可以為離世者感到喜悅。

惡勢力尋找各種機會進入人的生命中，一旦進入後，牠們藉著罪和罪的影響，玷污家族的血統。因為惡勢力常常依附在家中最弱的成員身上，敏感而無辜的小孩，可能因此成為家中邪惡勢力的受害者。

在若望·漢普席神父（Fr. John Hampsch, C.M.F.）所著《醫治你的家庭樹》（*Healing Your Family Tree*）書中，他解釋罪如何造成家族的傷害。「人類罪惡的毒素影響（至少在一些個

案中），包括身、心、靈上數不清的疾病（參得前五23），如癌症、痛風、憂鬱、焦慮、淫慾、墮落、強姦、恐怖行動、酗酒、毒癮和玷污，這些都是被惡勢力所掌控的無數形式。」²⁹

當家庭成員因為父母和祖先的原故遭致罪的惡果時，治療的方法是為他做特殊的家族治癒祈禱。確認家族成員之間的關係，有助於你的治癒祈禱。將一切問題在感恩祭中獻給耶穌。

家族裡可以找出的問題包括遺傳性的疾病，像是酗酒和癌症；也可以由破壞性的行為模式中發覺線索，如犯罪行為、說謊、憎恨和反社會的行為，這些都能在家族的歷史中尋出根源。任何破壞性、代代重複發生的問題，都與祖先有關聯。

精神病的原型有時可追溯至祖先，畫家族圖可以標示出哪些人是不被愛的，他們可能沒有得到足夠的愛。許多家庭至少會有一個特別需要祈禱的麻煩親戚。我們愈能愛和寬恕，愈能接受更多的醫治。

家族治癒包括為家族的靈祈禱，這些邪靈造成家族代代重複的嚴重問題，例如，當家中所有的女性都罹患癌症時，就可以推測有疾病的邪靈；對有自殺紀錄的家族，則要為自殺的靈祈禱。

家族治癒祈禱包含了為祖先的罪求寬恕，以及為所有受到祖先影響的後代求治癒。在感恩聖祭中，把整個家族都獻給耶

穌，為家族中過去所留下的捆綁，請求耶穌切斷，為現時的需要求治癒，也為後代子孫求天主保護。

在祈禱中，可以記念那些「非死於善終」³⁰的親戚，例如流產或被墮胎的嬰兒，自殺身亡或突然死亡的人。除此之外，尚有活著的人和已故的親人之間，留存著未解決的悲傷，其中仍有捆綁或依附，這些都需要藉由祈禱得到釋放。

家族醫治需要寬恕，並與天主傾注的恩惠合作，這治癒需要人改變破壞性的行為，以及斷絕算命神祕性的關係。當把每一代的祖先帶到寬恕和祝福的光照下時，內在的門會被打開，堅硬的心會被軟化，這是用另一種方式接受天主傾注在我們身上的愛。

在1985年，因著史蒂文·巴漢神父（Fr. Stephen Barham）提到為家族祖先祈禱的方式，這種治癒祈禱就在美國受到重視。巴漢神父和我一起為我罹患慢性精神分裂症的女兒祈禱，在他的建議下，我連絡了漢普席神父。經過分辨後知道，我女兒安的問題同時受了家族和邪靈的影響，所以他安排時間為我們的祖先獻彌撒。

家族治癒的重心是舉行感恩聖祭。編纂詳細的族譜幫助我認定，我女兒的病起源於世代祖先的問題。安和她的哥哥若望和我一同參加由漢普席神父主祭的彌撒，在彌撒中，我們把整

個家族獻給耶穌。

之後，神父為安傅油、祈禱，他也代表其他家中成員為我和若望祈禱。安的治癒真是不可思議，她原本混亂的聲音、自殺的傾向，以及急速跳躍的思緒都瞬間消失。幾天之後，有來自邪靈的聲音催促安結束自己的生命，她馬上用我先前教她的簡單釋放禱文驅趕牠。

除了安得到治癒之外，若望和我的先生也經歷了治癒。我感到自己身上的重擔被解除，體驗到與家人關係之間的治癒。

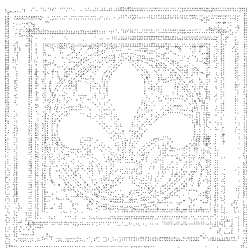
同時，我的兒子喬正捲入一件民事官司，他在一場車禍中受了重傷。就在我們為家族祈禱後的第一天，他的律師帶著最後切結書，準備為喬受傷的臀部展開訴訟。發生的事真是離奇得令人驚訝！

由於急著想「拿掉心中的一塊石頭」，其中一名被告主動向喬的律師招認，他和他的女友，在發生意外的那晚喝了酒。他坦承是因為女友闖紅燈，造成了這次意外。這發過誓的證詞有利於喬。天主的大能真是無限。

祈禱克勝阻礙治癒的各種障礙，這類例子我們見過不少。嚴重的疾病要獲得治癒，需要「浸泡式的祈禱」。最好鼓勵家有身心障礙孩子的父母親，每日為孩子殘缺的地方求治癒。浸泡式的祈禱為嚴重的精神病也是必要的。

即使症狀減輕或改善了，你還是要持續祈禱，感謝天主，求祂繼續醫治。每天定一段時間祈禱，為那些需要持續禱告的人代禱。

雖然家族治癒著重在醫治負面的事，但重要的是天主賜給家族的許多祝福，大家要為此感謝祂。我們從祖先承繼了良善、才能，和各種好的特點。天主賞賜愛和忠信，祝福他們的千代子孫。



耶 穌 打 開 監 獄 之 門 ， 釋 放 被 囚 者

在治癒的事工中，有時人們會為不知道「哪裡出錯」而感到極端的痛苦。為什麼這個人得不到治癒？為什麼我當時沒想到為這事或那事祈禱？我們很容易就忘記，祈禱是否得應允，和我們辯才無礙的話語無關，當你以信德祈求醫治，天主就會聆聽你。

甚至當你默默地祈禱，祂都知道你的心事。你可以為得到更清楚的分辨能力而祈禱，但最終的治癒並非取決於你。醫治是天主的事，你只不過是祂愛的傳輸者。

如果你為人祈禱卻不見治癒的效果：

- 可能他需要靈性上的治癒。
- 可能他需要內在醫治。
- 治癒正在進行中，但不明顯。
- 他也許需要寬恕。
- 這人可能犯了嚴重的罪。
- 確認對方是否染上惡習或毒癮。
- 確認這人是否患有精神病。
- 確認這人是否真正願意求得治癒。
- 是否他不願意改變他的生活方式。
- 這個人可能和邪靈有連結。
- 也許他壓抑過去受虐的記憶。
- 祖先的捆綁會阻礙醫治。
- 是否曾去算命或接觸一些超自然之事？
- 可能他需要更熱心祈禱。
- 可能需要透過其他人來醫治。
- 考慮轉介給其他牧者或專業人員。

有時在深度醫治之前必須先寬恕，為忿怒和傷害求治癒。忿怒和傷害的感受由離婚、犯罪、不正義、恐嚇、戰爭、被父母親忽視和虐待、感到被忽略或不被瞭解所造成。請列出五個

造成傷害和忿怒的因素。

尼爾森·曼德拉（Nelson Mandela）從監獄被釋放時說：「被囚禁時最糟的事，是被自己禁錮。」當我們不願意寬恕時，我們囚禁自己，也囚禁他人。靠著耶穌的幫助，打開你的監獄大門，釋放所有被你囚禁、不被你寬恕的囚犯。接受耶穌的平安和愛，感受一下打開門之後吹進來的新鮮空氣。

人常會發現，寬恕別人比寬恕自己要來的容易。要接受你是個平凡的人、你很軟弱的事實。為自己的缺點、罪、遲鈍、無法活出自己想要活出的生命，為這一切，給自己一份寬恕的禮物。就如同他人因你的寬恕而重獲新生，當我們寬恕自己時，我們也能經歷自由，擁有新生命。

默想：

想像你自己是一塊小小的石頭，坐在一片廣大的草原上，在那裡，風和雨慢慢地蝕化著你的銳角。有一天，一陣風使得你翻筋斗，滾落至河流中。在河裡，你打滾滑行，感覺身體被其他的石頭所磨傷。有時你陷入淤泥中；有時，你從瀑布滾落而下。所有發生的事都改變了你。有一天，你掉落在青青河畔，在水面的倒影中看到了自己，你的銳角被磨平了，陽光照射在你身上，在你被磨平的表面上，反射出金黃色的光芒。

Chapter 14

耶穌是復活及生命





「凡活著而信從我的人，必永遠不死。」

(若十一26)

最近的研究顯示，祈禱對健康有正面的影響，但科學家無法解釋，為何向天主祈禱可以促進健康。如果醫療科學能解釋和編纂祈禱的奧祕，他們就可以拿祈禱作為處方，如：「只要誦唸兩遍祈禱文，一天三次，或者是隨時需要就隨時祈禱，症狀便得以減輕。」

背誦禱文沒有什麼好神奇的，祈禱背後的信德才重要。我們祈禱，是因為我們相信天主的愛，也信賴祂信守承諾。雖然我們想先知道祈禱會如何被應允，但我們是否知道並不重要。人性是軟弱的，如果我們不同意天主所安排的結局，我們有可能會因而放棄祈禱。

接受治癒者的智慧

我希望所有被我祈禱過的人都得到治癒。我祈求奇蹟，希望看到生命的轉變，渴望人的靈魂燃起愛耶穌的熱火。同時，天主溫柔地提醒我，我所期望的治癒並非祂的意思。

為別人祈禱的這幾年來，我學到了接受治癒者的智慧。當我們祈禱，每個人或多或少總會接受不同層次的治癒。天主充滿了驚奇，祂給不給予身體上治癒，理由很複雜。治癒的事工要帶領你進入天主更深的奧祕中。

經過你的祈禱後，結果卻是死亡時，再也沒有比這更深的奧祕了。在醫院忙碌的急診室內，我聽到一位護士面臨矛盾的困境。他和其他急診室的人正為拯救生命而奮鬥，十位病人中，有九位病人努力地要抓住生命，但第十位病人卻不顧一切地想結束自己的生命。為什麼生命對一些人是珍貴的，對另一些人卻不是呢？

耶穌問躺在貝特匝達水池旁的一位病患：「你願意痊癒嗎？」（若五6）當我為臨終病人祈禱時，我會問他希望我如何祈禱。並不是所有的人都願意得到身體上的治癒。

我曾經為一個人祈禱，他的腦癌被治癒了，醫生也證實了這件事。儘管他獲得痊癒，但他拒絕相信癌症已經消失，還是

不斷地抱怨疼痛。後來，我得知他已對止痛藥上了癮，藥癮導致一陣一陣的疼痛，極類似癌症帶來的病痛。這個人不能接受奇蹟。諷刺的是，他的癌症竟然又復發了。

我們對天主所懷的依恃之心，就是如果我們按祂的旨意求什麼，祂必俯聽我們。我們既然知道不拘向祂祈求什麼，祂都會俯聽我們，我們也知道向祂所祈求的，必要得到（參若壹五 14-15）。

主，願祢的旨意承行

按天主的旨意來祈禱是很重要的。在奇蹟似地得到治癒後不久，我帶著我的兒子派屈克一起去探訪一位罹患重病的朋友藍德。派屈克一直是我練習治癒祈禱的對象。雖然當時我是這件事工的新手，但我還是懷著希望為藍德祈禱，求天主賜給我領受到的治癒。

這位在我記憶中是高大、英俊的男士，現在因為罹患肝癌而疼痛得無法直立。他的頭髮灰白稀疏，臉看起來比實際年齡老了許多。這位病人的情景使我的心充滿了憐憫之情。他告訴我們，他曾多方嘗試尋求醫治，卻徒勞無功。我問他是否相信天主，他向我展示他那本已經讀到磨損的聖經，然後他開放自

己的生命，在我們面前表達自己。

拜訪快結束前，我坐在藍德旁邊，用手臂環抱他虛弱的雙肩，聆聽他敘述最近不斷做的夢。在夢裡，他穿過一條黑暗的隧道，注視著遠方極微弱的光。其他的乘客都下了車，留下他一個人繼續向前行。最後，他出現在遠方隧道的另一端，進入了明亮的光中，那景象真是令他讚歎不已。他從高處俯瞰沙灘，看到耶穌和所有的聖人，他們身上的衣著顏色說多美就有多美。

藍德啜泣著，淚流滿面地對我說：「但願我能知道這夢代表什麼意思，這個夢不斷重複地出現！這夢是如此的美，每次都讓我流淚。派翠莎，妳能告訴我這是什麼意思嗎？」

我沉默了一陣子，心裡想，我怎麼能對他說，他即將面臨死亡呢？最後，我壓抑自己的淚水，說：「你知道這夢的意思，藍德，你自己知道答案。」這時，他的疼痛更加劇，正好也是他該吃藥的時候，所以我們得離開了。

當我們開車離去時，我忍不住哭了起來。「他就要死了，派屈克，」我哭喊說，「他就要死了，而我竟沒有為他求痊癒。我想為他祈禱，但我不能，因為我知道他就快要死了。我真不知道要怎麼辦。」

「媽，」派屈克用他那十三歲，充滿智慧和洞見的聲音

說：「妳不該求天主醫治他的癌症，如果妳真該這麼做，妳早就做了。」我知道他是對的。後來，麥神父證實派屈克所說的。他告訴我，上主會一直引導我，我會知道什麼時候耶穌要我祈禱求治癒，祂會確定地讓我知道。

瞭解臨終者的特殊需求

人常常有未完成的事，使他們無法接受死亡。經過你小心敏銳地聆聽和分辨，你能幫助臨終者放下他們對生者的任何掛慮。解除他們的焦慮後，他們就比較容易接受治癒，或是服從耶穌對他最後的召叫。

我曾拜訪一位瀕臨死亡的婦人，她已經瘦得像皮包骨。她的腹部因腫瘤而脹大，任何輕微的動作都會令她疼痛不已。她的家人圍繞在她床邊，我能感受他們的緊張，而且期待奇蹟出現。我問那位婦人：「妳希望我為妳求什麼？」她渴望為她和她母親之間破碎的關係求醫治，也想為家人祈禱。我照她的意思祈禱，也為她求身體上的治癒，只要這是天主的旨意。一個星期內，她平安地離世了。

有時，你會很容易被似乎是痊癒的錯誤徵兆所誤導。有一位年輕的婦女來找我祈禱，她看起來簡直像是一位小老嫗，

臉上的細紋透露出強烈的痛苦。我覆手在她背上感到最疼痛之處祈禱時，發現這樣做可以減輕她的疼痛，耶穌透過我來觸摸她。

治癒祈禱後，她的臉上綻放出平安。我覺得每次為她祈禱，都感受到強烈的愛，我們也注意到她的腫瘤正戲劇性地減小。但是我們祈禱的結果並不是奇蹟，短短的時間內，又再度爆發新的腫瘤，這讓我清楚她的疾病是惡性的。在她最後闔上眼睛之前，她一直承受著極大的痛苦。

從人性的觀點來看，這位年輕婦女的死亡令我悲傷。我們以禱告強擊天庭為能求得奇蹟，但耶穌有不同的計劃。每次我們一起祈禱時，都感受到耶穌臨在所帶來的愛。她已經從世俗的痛苦中被釋放，現在同祂一起生活。死亡為那些認識耶穌的人而言是勝利，因為祂應允我們和祂天上的父在一起，得到完全的賞報。這是受造的靈魂回歸天家的時候。

盧德是一位罹患癌症末期的婦人，她比醫生所預期的時間要活得久。醫生根據檢驗，以及她惡化的症狀來看，預測她只剩下幾個月的生命。我為她祈禱，祈求她平安而沒有痛苦地離開人世；同時她也接受另一位牧者的治癒祈禱。

症狀持續惡化著，盧德決定冒著風險，接受一項大手術。儘管她的年事已高，而且手術前還突然得了輕微的中風，她活

下來了，手術後也沒有發生預期的併發症，這令她的醫生感到非常驚訝。她的癌症也得到控制。

耶穌召叫一個前途似錦的年輕的婦女回天家，卻延長了八十六歲老太太的生命，這是為什麼？哪個人接受了更好的治癒呢？為什麼有人為盧德求奇蹟，而我卻為她求平安的死亡呢？我不知道答案，但我相信天主必定俯允我的祈禱。

以生命之糧和愛來治癒

我為一位年邁的婦人送聖體，她已經有好幾回與死亡擦身而過的經驗。最近一次生病之後，她從醫院回到退休之家就沒有胃口。眼睜睜看著這位衰弱的婦人因為不肯進食，一天比一天更虛弱，真令人感到難過。她的親戚提到這婦人最愛吃的早餐，廚師便為她準備一份火腿蛋三明治。這婦人津津有味地吃著每一口，即使是碎屑也不放過，她的胃口愈來愈好。親眼看到自己簡單準備的三明治具有明顯的治癒能力，這位廚師很感動。

耶穌不僅藉由聖體，也透過人的愛和鼓勵來醫治，像簡單的火腿蛋三明治就是聖體。我這樣的比較並不是對聖體有任何不敬的態度，而是說，這三明治不僅滋養了那婦人的身體，也

滋潤了她的心靈。這三明治是用愛來準備的，給予了她生命和力量。

另外有一位婦人瑪利亞，她的癌細胞已經擴散到無法吃固體的食物，雖然她非常需要身體上的醫治，但對她而言，她實在很渴望吃一份花生醬三明治。我向她承諾，只要她的醫生同意，我會為她做一份三明治，醫生也同意了。後來我帶了我準備的三明治給她，她非常高興。我悄悄地走出醫院的點心間，讓她有獨自享受盛宴的空間。一個星期之後，她去世之前留話給我：「妳做的花生醬三明治，是我吃過最好吃的三明治！」

這就是我們祈禱時所帶給人的。我們以聆聽的心、治癒的手、充滿信德的禱告、傅油、對耶穌的小兄弟姊妹的憐憫，有時候也帶著聖體，將基督活生生的愛、憐憫，和希望帶給別人，我們甚至在火腿蛋三明治或花生醬三明治中，帶出祂的愛。

當朋友之間互相祈禱，分擔彼此的重擔時，天主的愛就會碰觸我們。在一家養老院裡，我曾看過住在那兒的老人一遇到人，就互相拍肩打招呼，這樣有愛意的拍肩行為得到了熱烈的回應，對方也會伸出手，緊握那拍他們的手，這樣，彼此表露的愛發揮了它治癒的功效。

當你為病人服務時，同時也被邀請進入他們的痛苦和折磨

中。有時候，這些痛苦和折磨因死亡而結束，天主揀選你成為預備他去見耶穌的人。耶穌可以用你的臨在來幫助拒絕接受死亡的家庭，此外，你能幫助別人藉著你的祈禱，克服心中的悲傷。

哀傷有它必然的過程。當你和其他人一起為無止盡而過分的悲痛祈禱時，你可能會發現，這和死者之間有尚未解決的問題有關，有人可能對亡者很自責；有些人則要別人為他們所愛之人的死亡負責；還有人對死者的離世感到生氣。這些都是敏感的地方，接觸這些地方時，要以禱告的心和態度來面對。

透過祈禱，你能幫助這些人把他們所愛的人交在耶穌的懷抱中，就如同基勒乃人西滿，因著愛，幫助耶穌背負祂的十字架，你也能幫助別人背負他們的十字架。藉由你的陪伴，你可以幫助他們愉快地分享他們所愛的人的往事。有時候，只聊聊亡者的特質和長處，也能幫助極度悲傷的人放手讓所愛的人離開，這樣，天主才能讓他們儘快速度過悲傷的過程。

死亡可以使一個家庭變得更糟，或是變得更好。爭吵和意見不合，只會徒增家庭的悲傷。你的祈禱意向可以幫助他們著眼在靈性的祝福上，而不是在個人悲痛的感受，和沒有被滿足的期望中。

耶穌被猶達斯以三十塊銀錢出賣。耶穌一被釘在十字架

上，羅馬士兵就立即拈鬮瓜分了祂的衣服。同樣地，家人有時對死亡的反應，就是為死者的遺產爭吵。與亡者曾經分享過的愛和幸福是最美好的記憶。物質會變舊、變破，但美好的記憶卻永遠長存。

死亡讓我們面對自己總有一天會死的事實。有些人害怕死亡，他們否定這個無法避免的事實。雖然身體的死亡是生命自然的終結，但靈魂不會消失，靈魂是超自然、不死不滅的。要克服對死亡的恐懼，就要以合宜的態度看待死亡。死亡是正常生命過程的一部分，死亡向靈魂提供回天家的大好機會。

常常我們認為所愛的人活著，是件理所當然的事。需要求寬恕的時候，有時我們會拖延著不做，好像我們有永恆的時間來表達我們對別人的愛和感恩似的。當你所愛的人還在世上的時候，向他們說對他們要緊的話，並且是他們需要聽到的話，這是絕對必要的。

放手的時候

我父親死的很突然。他一開始的症狀只是流行性感冒，但幾個小時內就轉為敗血症休克。半夜我們趕到醫院時，他已經呈半昏迷狀態。我馬上打電話連絡神父，為父親行病人傅油聖

事。

我爹地聽得到聲音，但他的眼睛呆滯無法看見，呼吸器幫助他呼吸，他非常焦躁不安。「湯姆，我希望你能康復，但如果你今晚要離開，你會直接上天堂，你所有的罪都被赦免了。」他轉動身體試著認出這聲音，接受了神父安慰的話之後，我爹地很快地陷入深沉平靜的睡眠中。幾個小時之後，他過世了，死得很有尊嚴。

雖然我很難接受失去了父親，但在他過世的前幾年，我們之間的關係愈來愈親密，為此我心懷感恩。在加護病房，我站在他的床邊，我只來得及說：「我愛你，爹地。」這也足夠了，是要放手的時候了。

放手也有它的時候。當我們緊緊抓住我們所愛的人，他們必然會感到有拉扯，一端是天主，另一端是家人。敏銳地察覺臨終者的需要，和瞭解病人的需要是同等重要。

有位癌症末期的病人罹患憂鬱症。他這大半輩子並不肯定天主是否存在，他不認識天主，也沒有信仰來支持他。在和他的妻子談過話後，我開始為他求全面的治癒。同時，他妻子也告訴他，她是如何地體驗到天主的愛，這人便開始向耶穌敞開心懷，與妻子一同禱告。在他靈性得到治癒後沒多久，他就在耶穌的懷中安然離世。

Chapter 11
耶穌是復活及生命

我相信天主非常渴望我們做祂的伙伴。祂給每一個人無限的機會，選擇和祂在天堂生活在一起。在葡萄園僱工的比喻中，耶穌教導我們，遲來的工人和工作一整天的工人是同等待遇。

當我們服務臨終者，祈求他們能在人世最後時刻體驗到耶穌的愛與平安，這為他們很有幫助。我們能幫助他們獲得平安的方式，就是為他們擺脫世間的掛慮祈禱。人經驗到極大的舒緩後，才能做好的決定。

我到醫院拜訪艾麗莎，我問她想求什麼，她說她想要平安和清楚的頭腦，因為只有這樣，她才能做決定。「如果事情不清不楚，我活不下去。」她說。我求耶穌支撐著她，撫慰她內心隱藏的傷痛，也求祂以平安和愛充滿她，如此一來，她便可以做最好的選擇。

二個星期後，我再次拜訪她，她已經做了決定，那時她快要死了。當我安靜地坐下祈禱，我能感受到她房間裡的愛和平安，感到有幸能和她分享她生命的最後時光。她一張開眼睛，就迫切地說：「我要見我的小孩！」死亡已經逼近，這真是內心極大的轉變。我先離開她，所以她可以為見她的孩子保留一些氣力。

艾麗莎為了幫助別的癌症病人，投注了不少心力，她奉獻

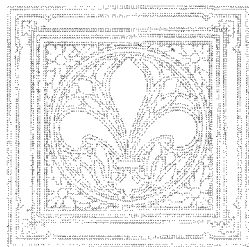
自己，教導並幫助其他病人與疾病爭戰，努力活下去。她在耶穌的平安中過世，我感到很安慰，我也知道許多人會想念她，因為耶穌曾應許：

我就是復活，就是生命；信從我的，即使死了，仍要活著；凡活著而信從我的人，必永遠不死。你信麼？

（若十一-25-26）

我年輕時的好友對耶穌的應許大有信心，他似乎對於回歸天鄉處之泰然。菲力斯·潘那神父（Fr. Felix Penna, S.D.B）在病床上寫了一封信，信上寫著：「我在天主的手中，我渴望遵行祂的聖意。我很享受，並且很珍惜你的友誼……。在彼岸我將會想念你，在那兒沒有任何煩惱、沒有時間限制、沒有任何事會阻隔愛。再會了，我會在天上等你，不要讓我失望。」

耶穌要求我們不要令祂失望，祂等待我們的來臨，並且期望與我們共度永生。



靈 魂 回 家 時

身為基督徒，我們知道耶穌在祂的國度裡為我們贏得永生，然而，我們卻不顧一切地緊握著生命不放，拖延我們最後的賞報。有些你祈禱過的人會死，你為此感到悲傷，你也要面對你自己的死亡，一旦你正視死亡的事實，死亡便失去恐嚇你的能力。

讀一讀四部福音中，作者所描述耶穌的死亡與復活。什麼是福音對服務臨終者和極度悲傷者的教導？

讀若十四1-4。耶穌說：「我去的地方，你們知道往那裡去的路。」是什麼意思？

在一次以悲傷為主題的研習會中，帶領人要求參與者想像

自己只剩下幾天可活。他們必須在回家後，仔細檢視自己生活中的優先順序。有位腫瘤科的護士花了一個週末的時間清理櫥櫃，她不希望人們記得她是個雜亂無章的人。

當你得了絕症時，你人生的優先順序會改變。我的第一個選擇是與天主建立更深的關係；第二個則是花時間和家人朋友在一起，做些有意義的事。我要和他們慶祝生命，希望他們記得我是個生氣蓬勃的人。生活比整理東西重要得多。

有時要重新檢視你生活中的優先順序，注意它們是否有什麼改變。你愈有意識地生活，愈能為自己和所愛的人創造美好的回憶。

想像你只有二十四小時可活，你要如何度過你最後的幾小時？你需要說些什麼？把這些都寫下來。

有沒有令你極為思念、摯愛的亡者？你會跟他說什麼？把你的想法寫在信紙上，求耶穌替你傳遞。

寫下你自己的訃文，簡單地強調你曾做過的重要貢獻。你認為你的家人和朋友會如何描述你？試著表達出來。

有人要你寫下簡短的悼辭，是為了在你自己的葬禮中朗讀。你願意留給別人什麼印象？

當你和你祈禱的對象一樣害怕死亡，以這段聖經做為祈禱：看！我同你們天天在一起，直到今世的終結。（瑪二八20）

Chapter 15

◆
治癒這世界





「祂已在世界上……但世界卻不認識祂。」

(若一10)

在山中聖訓中，耶穌對祂卑微的子民宣布祂的計劃，這計劃要靠跟隨祂的人實踐出來。和耶穌一起工作的門徒有溫柔、道德正義、憐憫、潔淨的心、神貧、締造和平等特質，憑這些特質，別人一眼就可以認出他們是耶穌的門徒。耶穌說我們必須要有信德，但對於要跟祂進天國的人，祂對他們的期望比這些多得多。

天國是你的目的地，你回應「真福八端」的態度就是你的車票。「真福八端」不是普及的想法。以自我為中心的態度會輕易地侵蝕對社會的責任感。在這世界上，我們身邊都被崇尚金錢和權力的價值觀所環繞，而這些價值都與「真福八端」相違背。弱小的人正在受苦，然而當有部分的人受苦，所有的人都跟著受苦。

成為卑微的人！

天主弱小子民的問題就是我們的問題，只有透過天主的價值觀，而非世界的價值觀，我們才能給予幫助。雖然出自高尚的理由捐款是值得推崇的，但光有經濟上的支援還是不夠。每當人性尊嚴被損害時，就會造成一道缺口，富裕的物質永遠填不滿這道缺口；經濟援助怎麼也彌補不了摧毀人靈的行為所造成的傷害。例如違反人權，或是因戰爭和暴力所造成的破壞。

耶穌並不站在金錢或強權那一方，祂也不滿足於現狀。如果你只安逸於目前的信仰和信念，那就要小心了。雖然耶穌會安慰我們，但祂期望我們將祂的安慰延伸到他人身上，祂期望我們將自己的安逸放一旁，去為別人做些事。

祂以自己的肖像造了我們，希望我們敬重祂創造的每一個受造物。耶穌並沒有說：「你要有權力。」沒有說：「過寬裕舒適的生活。」沒有說：「你要成為有錢的人。」也沒有說：「要輕視人。」但祂說了：「要成為謙卑弱小的人。」

世界的問題如此眾多，我們生活周遭的痛苦如此之大，我們常對弱小者的苦境感到無力。活出基督的「真福八端」是使將來世界更美好的唯一希望，但這聽起來似乎是個理想。連你自己的家人和鄰居你都治不好，你怎麼可能醫治這世界？但事

實上，你能使這世界變得非常不一樣。

治癒就像滾雪球

要治癒這個世界，你要從每次治癒一個人開始。當你為某人行治癒，帶領他和耶穌建立更親密的關係，這人也可以將同樣的治癒帶給別人。一旦你以耶穌的治癒大能觸摸了一人，你就能再接觸另一位，想想看，這種變化將會造成什麼樣的影響。

我不是數學家，也不是統計學家，但我知道這一對一的治癒關係能形成滾雪球效應。人的內心深處需要醫治，這樣我們就能以天主子民的身分開始生活。藉著接納與寬恕，減少仇恨和誹謗，治癒就能從你和你親密的人身上開始。當你的家庭重建和平時，這個結果就可以延伸至鄰里社區、教會和工作場所。

想像這世界受到愛的驅使！想像在鄰里社區間，每一個人彼此關心！想像一個國家的治理方式是以愛，而非以政治；以憐憫之心，而非以金錢或權力來管理！想像沒有種族分裂的世界。想像在這個世界上，每個人都看見另一個人內在靈魂的美，認出天主就住在其中。想像世界從偏執的行為信念、仇恨、貪婪、以自我為中心，和不尊重人性的尊嚴中被治癒。

醫治天主教家庭的不和諧

靈性上的領導者要治癒世界，就要先以行動解決天主教家庭內的不和睦和爭論。1995年，有些領導人為他們教會過去的行為做悔改，路德會（信義宗）對馬丁路德反猶太人的行為道歉；教宗若望保祿二世則承認羅馬天主教會在極權主義國家中，並沒有完全支持人權；有些五旬節教會挑選不同人種做他們的新領導人；南方浸信會也為教會早期贊同畜養黑奴而道歉。³¹

除了各教會為和平努力之外，不同的種族和國家之間也興起了一波波悔改的浪潮。一切看起來都像是聖神的新行動，為醫治天主教會之間的分裂。

耶穌和小孩，我們未來的希望

1996年世界和平日的文告裡充滿希望的訊息，文告中教宗若望保祿二世呼籲並懇求全世界為孩子們打造一個和平的環境。年輕人是未來美好世界的希望，而和平的第一課就在家庭中學習。他說：「和平是天主的恩賜；但是我們必須先接受這項恩賜，才能締造一個充滿和平的世界。也只有常懷一顆單純

的赤子之心，才能得到。」³²

在後來的訊息中，教宗強調他的樂觀看法：「那進入世界，成為我們旅途伴侶的那一位，祂的光照耀著人類的道路……。」³³ 教宗將「基督徒的合一」訂為千禧年的目標，帶領人更覺察到天主卑微的子民。

教宗保祿二世懇求年輕人要服務貧窮、飢餓、無家可歸、孤獨和生病的人，他也激勵年輕人要「為維護生命站出來」，要對抗墮胎、色情、安樂死和任何協助自殺的行為，同時也維護婚姻、家庭生活和貞潔。³⁴ 這號召是項挑戰，這挑戰呼應了山中聖訓，也可以讓價值尚未成形的年輕人為此奉獻自己。

美國加州的一間學校試著努力改善學生的性格發展，他們依據吉恩·貝德利（Gene Bedley）《活出價值觀》（*Values in Action*）的書中內容，設立了一個課程。學生要學習的價值觀有尊重、正直、同情心、堅忍、責任、彈性和合作。他們不僅在課堂上教授這些課，也在運動場上加強其所學。高年級的同學成為低年級生的良師益友。短短的一年光景，這課程便改善了學生的學習注意力，出席狀況變好了，懲戒的問題也變少了。³⁵

這個課程強調好的價值觀，強調要尊重他人，要對和平世界有更美的願景。當我們每一個人以真愛的精神彼此接納，並且互相擁抱，朝向和平與愛的腳步便會向前加速邁進，結果就

是我們會把焦點放在彼此間的共同點，而不是區隔天主子民的相異之處。這是非常簡單的。看看你的周遭，四處都需要天主治癒的觸摸，你要從哪兒開始呢？

朝向治癒世界的第一步就是覺醒。葡萄園裡的工作從不短缺，只缺少工人。有許多地方都可以有所貢獻。你能從你身邊做起，先從發揮自己特殊的才能，以及人格特質的地方開始。

有位女士對反酒癮和反毒癮有特殊的興趣，因而開始一個小型的祈禱團體，每星期聚會一小時。這些「禱告戰士」忠信地為社區中酗酒和吸毒的人祈禱，他們收到了可觀的成果。接著，他們也擴展祈禱的對象，為堂區中的病患和需要的人祈禱。

教會可以形成有效的祈禱鏈。名單上的第一個人接收到懇求代禱的通知後，便打電話連絡另外兩位成員，而這兩位分別再連絡另外兩位，一直到所有名單上的人都接到通知，如此一來，每當有祈禱需求時，許多人便可以很快地全然投入祈禱。

聖神同禱會的團體也可以把每星期的聚會挪出一部分時間，專心為接收到的請求一起祈禱。除了為這些意向祈禱之外，也為教會的領導人和所有成員祈禱，這祈禱將持續成為他們力量的來源。此外，為人代禱團體的成員可以和需要禱告的人編成兩人小組。我罹患癌症時，曾因他們的祈禱而受益，

從為我祈禱的夥伴送來的小紙條和鼓勵，我感到滿滿的愛和關心，深感自己是蒙祝福的人。

有位警察運用他對幫派的瞭解，和年輕人打成一片，引導年輕人往正面的方向發展，因為這要比在負面的環境中救助他們來得容易。預防措施會帶來豐富的賞報。

好的公民會熟悉地方、國家和全球的議題，以負責任的態度，秉持道德良心，投下神聖的一票。有一位忙碌的行政長官，他每天緊湊的行程使得他無法投入對社區的關注，但他發現有個簡單的方法可以改變這個情況。他寫信表達他對墮胎和其他道德爭議問題的關心。國會代表知道了他的看法後告訴他，他所關心的議題正等著被立法。

有人退休後，發現為盲人錄製錄音帶令他感到滿足，同時也為全世界致力於保護人權的國際特赦組織，貢獻他寫信的技巧。

有位婦女因為殘障無法工作，但她卻找到一些適合她做的事。每天從早到晚，她不斷地為別人的需要禱告。因為疼痛和受苦是她個人的十字架，從痛苦的經驗中，她更深地憐憫那些活在痛苦中的人。每次去看診，她都試著至少和一位需要祈禱的人接觸。

你能醫治世界！

你能由不同的表達來回應「真福八端」的教導。祈禱是最明顯的助人方式。不論處於什麼環境，或是從事什麼職業，每個人都能祈禱。除了為家人和朋友祈禱之外，你還能將祈禱擴大至世界性的議題，每次只為一項問題祈禱。也許你可以花整整一個月的時間為老年人祈禱，下一個月則為無辜受害者祈禱。

另一種方式是每天定下不同的目標，在月曆空白處寫下每天的意向，這會幫助你記得曾許下的承諾。

你可以從你的家人、祖先、鄰居、教會、社區、工作場合、學校、病人和你周遭需要的人開始你的代禱事工。你的祈禱可以涵蓋那些還不認識天主、遠離天主的人。小孩子是未來的希望，他們也需要你的代禱。

下一個你關注的對象可以是受害者，如被墮掉的胎兒、他們的父母親、無辜受害者、受虐者、被遺忘的老人、被放棄的年輕人和隨處可見的孤獨人。

你可以為他人的一切需要祈禱，有些是你在路上會遇到的人，有些人你很少看到，如游民、失業的人、有毒癮的人、沈迷於色情的人、賭徒、崇拜惡魔者、酒精中毒者、精神病患、

肢體殘障者、同性戀者、發展障礙者、愛滋病患者和妓女等。

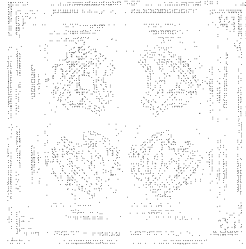
那些犯了罪被逮捕的人亟需基督之光，例如虐待者、猥褻者、強暴犯、恐怖份子、罪犯、幫派份子和黑手黨。我們也要為孩子們能學習非暴力的行為而祈禱，如此才能邁向更和平的世界。

為政府領導人、立法機關、法官、宗教領袖和其他服務天主聖言的人，祈求天主的智慧 and 帶領；另外，也為執法者、軍人、老師、社工人員，和那些努力使世界成為正義和平之地的人祈禱。也有必要為醫療科學方面的突破祈禱。你的禱告可以包含那些因疾病而受苦的人，以及他們的醫生、護士，和照顧他們的人，因為這些人常常「覆手在病人身上」。

為全球的和平祈禱。為世界所關心的問題、戰爭中的國家、被迫害的人權、因飢餓和飢荒而受苦的人、天災的受害者，和分裂的天主子民祈禱。你也能為未來的子孫、生態環保，和全人類的和平祈禱。

為治癒世人，除了祈禱之外，下一步需要行動。因為你對天主的弱小子民有了新的察覺，而且準備好將基督彰顯給世人，當你看見有需要的時候，你馬上就會回應這個召叫，奮然投身。當你為卑微弱小的人服務時，你就像「在暗處的光明」照耀世界（參詠一一二4）。

Chapter 15
治癒這世界



做 得 好 ， 卑 微 弱 小 的 人 ！

耶穌把拯救世界的任務分派給祂的門徒，祂也向我們提出挑戰，要我們去愛所有的人，將愛付諸於行動，並向世人傳報福音。

讀依五八。你如何釋放受壓迫者，使他們獲得自由？你分享食糧給那些無處容身的窮人，將他們領到自己的屋裡嗎？見到赤身露體的人，你給了他衣服穿嗎？最重要的是，你愛他們嗎？你能成為黑暗中的光明嗎？

你們的光也當在人前照耀，好使他們看見你們的善行，光耀你們在天之父。（瑪五16）

世界和平是我們要面對的問題，我們的回應就是：

察覺—祈禱—準備—行動

雖然這是個大挑戰，但你不會孤單的，耶穌會和你在一起。你這道光束雖小，卻反映出祂的光芒。

天主是光，在祂內沒有一點黑暗。（若壹一5）

耶穌的心很珍惜卑微弱小的人，當你服務他們時，你有聖神的慰藉加強你、引導你。這旅程將會是漫長和困難的，但耶穌應許的賞報會支持你。閉上你的眼睛，想像你自己已經抵達旅途的終點，最後，你坐下休息，回想你曾經到過的地方。

默想：

你正坐在一座令人賞心悅目的花園裡，氣候不冷也不熱，一陣輕柔的微風帶來清新的空氣。忙碌的一天已經結束，但黑夜尚未來臨。在你頭頂上，有一片明亮的天空，你看見耶穌乘坐著一朵白雲，正朝向你降來，對你說：「做得好，忠心的僕人，你非常愛人，來吧！接受你的賞報。」你喜悅地將手上的工作手套拿下，投入耶穌的擁抱。

◆
附 錄

註釋

給讀者的話

1. *Cancer Facts & Figures 1995*; American Cancer Society, Inc. (figures stated in round numbers).

第一章

2. 沒有兩個癌症會一模一樣，認知這一點很重要。我所罹患的癌症是不能治療的，但如果另一個人也罹患和我相同或相似的癌症，並不能斷下結論地認為，他的癌症也無法治療。只有專家才能做診斷，而且醫療科技也不斷地在我們原本認為是無法救治的疾病上大有進展。當世界不能給我們任何希望時，我們鼓勵讀者相信，並且經歷耶穌愛的治療，因為只有祂可以賜給我們希望。

第二章

3. 在建築的結構設計上，基石（keystone）是楔形的，放置在拱形物的上方、中心的位置，而其他石頭則完全依靠基石的支撐。

第三章

4. Gerard Manley Hopkins, "That Nature is a Heraclitean Fire and of the Comfort of the Resurrection," *Poems*, ed. W.H. Gardner (New York: Penguin Books, 1953, reprinted 1982), pp. 65-66.
5. 文立光是天主教平信徒，為了照顧智障者，他建立了方舟團體，目前服務的範圍已遍及全世界二十二個國家。
6. 1990年六月二十四至二十九日，在聖地牙哥大學，由文立光和吉·歐唐神父（Rev. Jim O'Donnell）所帶領，協調人是貝蒂·比斯（Betty Britschgi），她是特殊宗教教育顧問，由加州聖地牙哥教區教理服務辦事處所贊助。
7. 吉·歐唐神父是克里佛蘭（Cleveland）的教區神父，也是北美「信仰和分享避靜」（Faith and Sharing Retreats）的負責協調人。
8. 若望·溫特斯（John F. Winters）是GOAL., INC的創辦人，也是執行長。

9. 文立光。
10. 海報上的話。

第四章

11. Kahlil Gibran, *The Wisdom of Gibran*, ed. By Joseph Sheban (New York: Carol Publishing Group, Citadel Press, 1971).
12. 來源並不明確。故事內容可能受到波斯詩人兼作家薩迪 (Sadi) 的影響，而得到靈感。Claire Powell 將類似的故事「草叢中的玫瑰」(A Rose in a Tuft of Grass) 收錄在 *The Meaning of Flowers* 一書中 (Boulder, CO: Shambhala, 1979)，119 頁。
13. Merlin Carothers, *Prison to Praise* (Foundation of Praise, Escondido, CA: 1970, 1992). 莫林·凱勒斯著，廖受華譯，《從監獄到讚美》，台北：以琳書房，1995。
14. Catherine Marshall, *Something More* (New York: Avon Books, 1974), pp. 1-24 and 29-30.
15. "High-Tech Prayers; Faxes to God," *Family Circle* (February 1, 1994) p.8.

第五章

16. *Great People of the Bible and How They Lived* (NY: Reader's Digest Association, Inc., 1974), pp. 340-343.
17. Norman Cousins, *Anatomy of An Illness* (Toronto, NY, and London: Bantam Books, 1981; by arrangement with W.W. Norton & Co.1979). pp. 34, 154.
18. Robert Ornstein, Ph.D., and David Sobel, M.D., *Healthy Pleasures* (MA, NY, CA: Addison-Wesley Publishing Company, 1989), pp. 216-217.
19. George Macdonald: *Sir Gibbie*, chapter 23, cited in *George Macdonald: An Anthology*, ed. C.S. Lewis (New York: Dolphin Books 1962, Doubleday & Company, Inc., 1947), p.139, no.319.
20. Archaic definition for *fear*; *Webster's Seventh New Collegiate Dictionary* (MA: G. & C. Merriam Company, 1972).

第七章

21. Brother Daniel F. Stramara, O.S.B., "Signs and Wonders: God Among Us!" (Pecos, NM: Dove Publications), Leaflet #66.

第八章

22. *Webster's Seventh New Collegiate Dictionary*.
23. William Saroyan, "Wealth as a State of Mind," *Family Circle* (May 1974), p.34.

第十章

24. 經神父或主教降福的橄欖油乃供平信徒使用，不同於祝聖的聖油，祝福的儀式除了可參閱《羅馬禮書》（*Roman Ritual*）之外，也可以參考*Healing the Dying*一書，81頁。（參考〈延伸閱讀〉）

第十一章

25. Henri Daniel-Rops, *Daily Life in the Time of Jesus* (Ann Arbor, MI: Servant Books), p.357.
26. Anthony de Mello, S.J., *Sadhana: A Way to God, Christian Exercises in Eastern Form, Exercise 20* (St. Louis, MO: The Institute of Jesuit Sources, 1978), p.69.

第十二章

27. Charles L. Whitfield, M.D., *Healing the Child Within*, p.2.（參考〈延伸閱讀〉）
28. Robert Lee Hotz, "Detective Work That Leaves No Footprints," *Los Angeles Times*, November 16, 1995, p.1.

第十三章

29. John H. Hampsch, C.M.F., *Healing Your Family Tree* (WA: Performance Press, 1986), Foreword.
30. Dr. Kenneth McAll, *Healing the Family Tree*, p.52.

第十五章

- 31 “Joining the Rush to Repent” by John Dart, *Los Angeles Times*, June 19, 1995, p.1.
32. 〈讓兒童的未來充滿和平〉（Let Us Give Children a Future of Peace）·教宗若望保祿二世於1996年一月一日頒布的世界和平日文告。
- 33 教宗於1996年一月十三日（星期六）與宗座承認的外交使節團互相問候時·私下場合發表的演說。
- 34 “Pope Offers Vision of Church for Millennium” by John J. Goldman and Larry B. Stammer, *Los Angeles Times*, October 8, 1995, p.1.
- 35 “School Spells Out a Curriculum of Respect and Values” by Paul H. Johnson, *Los Angeles Times*, February 7, 1996, p.B-2

延伸閱讀

1. *Catechism of the Catholic Church*. New York, London, Toronto, Sydney, Auckland: Doubleday, 1995.
2. *Christopher News Notes*, 12 East 48th St., New York, NY 10017. Free news notes. Rev. James Keller, M.M. founded The Christophers with the motto, "It's better to light one candle than to curse the darkness."
3. de Mello, Anthony, S.J., *Sadhana a Way to God: Christian Exercises in Eastern Form*. St. Louis, MO: The Institute of Jesuit Sources, 1978.
4. Dove Publications, Pecos, New Mexico 87552. Publications on healing, the charismatic renewal, and related topics.
5. Hampsch, John H., C.M.F., *Healing Your Family Tree*, and other publications and teaching tapes. Claretian Tape Ministry, P.O. Box 19100, Los Angeles, CA 90019-0100.
6. Kelsey, Morton T., *The Christian and the Supernatural*. Minneapolis, MN: Augsburg Publishing House, 1976.
7. Kelsey, Morton T., *Healing and Christianity*. New York, Hagerstown, San Francisco, and London: Harper & Row, Publishers, 1973 and 1976.
8. Linn, Mary Jane, C.S.J., Linn, Dennis, S.J., and Linn, Matthew, S.J., *Healing the Dying*. New York/Mahwah, NJ: Paulist Press, 1979.
9. Linn, Matthew, S.J., and Linn, Dennis, S.J. *Healing of Memories*. New York/Mahwah, NJ: Paulist Press, 1974.
10. Linn, Matthew, S.J., Linn, Dennis, S.J., and Fabricant, Sheila, *Healing the Greatest Hurt*. New York/Mahwah, NJ: Paulist Press, 1985.
11. MacNutt, Francis, O.P., *Healing*. Notre Dame, IN: Ave Maria Press, 1974, 1979, revised 1988.
12. MacNutt, Francis, O.P., *The Power to Heal*. Notre Dame, IN: Ave Maria Press, 1977.
13. McAll, Kenneth, *Healing the Family Tree*. London: Sheldon Press, 1982.

Suggested Reading

延伸閱讀

14. Nouwen, Henri J.M., *The Wounded Healer*. New York: Image Books, A Division of Doubleday & Co., Inc., 1972, 1979.
15. Sanford, Agnes, *The Healing Gifts of the Spirit*. Philadelphia and New York: A Holman Book, J. B. Lippincott Co., 1966. Also, San Francisco: Harper San Francisco, 1984.
16. Sanford, Agnes, *The Healing Light*. Plainfield, NJ: Logos International, Macalester Park Publishing Co., 1947, 1972, 1976. Also, New York: Ballantine Books, Inc., 1983.
17. Schubert, Linda, *Miracle Hour*. 1991. (Prayer booklet) P.O. Box 4034. Santa Clara, CA 95056.
18. Shlemon, Barbara Leahy, *Healing the Hidden Self*. Notre Dame, IN: Ave Maria Press, 1982, 1987.
19. Vanier, Jean, *The Broken Body: Journey to Wholeness*. New York/ Mahwah, NJ: Paulist Press, 1988.
20. Vanier, Jean, *Jesus the Gift of Love*. New York: Crossroad Publishing Co., 1994.
21. Whitfield, Charles L., M.D., *Healing the Child Within*. Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc., 1987, 1989.

相關資源

護教問題的解答庫

Catholic Answers

連絡地址：P.O. Box 17490, San Diego, CA 92177. (619)541-1131.

信和光

Faith & Light

創辦人文立光和瑪利·海倫·馬修 (Marie Hélène Mathieu)，為智障人士及其親友所設立的基督宗教國際性組織。

國際性召集人和連絡地址：

Maureen O'Reilly, 1428 Elm, Dearborn, MI 48124

美東召集人和連絡地址：

Sister Florita Rodman, 738 Court St., Brockton, MA 02402

美西召集人和連絡地址：

John and Diane Griffin, 2243 Palm Dr., Colorado Springs, CO 80918

區域召集人和連絡地址：

Frank and Pat Dani,
2354 E. Briarhurst Dr.,
Highlands Ranch, CO 80126

信仰和分享避靜

Faith and Sharing Retreats

由文立光所帶領的避靜，主要是分享福音的訊息和真福八端的精神。

召集人和連絡地址：

Maggie Conrad, Little Brothers and Sisters of the Eucharist,
2182 E. 35th St. Cleveland, OH 44115-3039

GOAL, INC.

屬於非營利組織，不僅培養殘障人士一技之長，同時也鼓勵他們參與社區活動。丹望·溫特斯（John F. Winters）為執行長。
連絡地址：

14040 N.E. 11th Avenue, North Miami, FL 33161-3302. (305)895-6377.

全球天主教神恩復興中心

International Catholic Charismatic Renewal Office

Palazzo Dei Cancelleria 00120, Vatican City.

方舟禱告（專為智障人士）

L'Arche Communities for the Mentally Handicapped

聖加大西寧區域和美國召集人：

Mamad Davis, 7401 Sussex Avenue, Burnaby, B.C. Canada V5J 3V6.

Telephone: (604)438-6883; Fax: (604)435-9560

加拿大東岸區域（安大略、魁北克、東部沿海四省）召集人：

Jean-Christopher Pascal, c/o L'Arche Montreal, 6646 Boulevard

Monk, Montreal, Quebec H4E 3J1.

Telephone: (514)768-5422; Fax: (514)278-9493

美國天主教神恩復興全國服務委員會

National Service Committee, Catholic Charismatic Renewal of the United

States, Inc.

1100 亨德里克路，P.O. Box 628, Locust Grove, VA 22508-0628, (703)972-0225.

附錄一 曾出版「美國天主教神恩祈禱小組帶領人目錄」（Leaders Directory of Catholic Charismatic Prayer Groups in the United States）。
若需要瞭解「領導」活動課程（Leadership Program），連絡電話：
1-800-338-2445。

治癒的奇蹟：身、心、靈的醫治之路 /
派翠莎·麥羅琳 (Patricia A. McLaughlin) 著；
蔣媯華譯。 - 初版, --台北市：上智, 2006 [民95]
面；公分。 - (心靈治癒；J0010)
譯白：The Jesus Walk : the road to healing body and
soul
ISBN 986-7873-49-1 (平裝)

1.天主教 - 傳道 2.宗教療法

245.8

95009393

心靈治癒 J0010

治癒的奇蹟—身、心、靈的醫治之路

作者	派翠莎·麥羅琳 (Patricia A. McLaughlin)
譯者	蔣媯華

准印者	鄭再發總主教
發行者	鄧秀雲
出版	上智出版社 100台北市忠孝西路一段21號 電話：(02)2901-7342 傳真：(02)2902-7212 讀者服務e-mail：fsp.tp@msa.hinet.net

服務處	聖保祿孝女會 242台北縣新莊市三泰路66號
台北書局	郵撥：聖保祿文物供應社 19399740 100台北市忠孝西路一段21號 電話：(02) 2371-0447 傳真：(02) 2371-7863
台中書局	郵撥：財團法人聖保祿孝女會 21999096 400台中市光復路136號 電話 / 傳真：(04) 2220-4729
高雄書局	郵撥：高雄聖保祿文物中心 42006873 802高雄市五福三路149-1號 電話 / 傳真：(07) 261-2860
香港書局	聖保祿書局 e-mail：stpaulhk@netvigator.com 香港新界沙田下徑口村39號 電話：(852) 2603-0815 傳真：(852) 2601-6910
澳門書局	澳門聖保祿書局 e-mail：Paulinas@macau.ctm .net 澳門主教巷11號 電話：(853) 323-957

印刷	永望文化事業有限公司 台北市師大路170號3樓之3 電話：02-23680350
版面構成	集雲堂美術設計有限公司 電話：02-87320348

2006年5月初版

定價 / 300元

版權所有：翻印必究

治癒的奇蹟

The Jesus Walk

《治癒的奇蹟》一書不但提供重要的建議和幫助給情感和身體承受病苦的人，也是為了他們身旁的人而寫，如病人的親友、聖神同禱會的成員、神職和牧靈人員、神修指導和醫療照護人員等。欲全面瞭解治癒事工的人，這也是一本指導手冊。

心靈治癒系列

J0010

NT\$ 300



ISBN 986-7873-49-1



0 0 3 0 0



上智出版社

9 789867 873491

Printed in Taiwan