



活潑的靜觀

甘易逢 著



甘易逢
著

活
潑
的
靜
觀

光啓出版社發行

序

「活潑的靜觀」一書，是爲所有天主的子民而寫的；其目的在使每個人都能體味天主。天主就是愛，祂的愛是無限且強而有力的。天主向所有的人顯示自己的愛，無論是滿腹經綸的大博士，或是引車賣漿的小市民，都承受祂無限聖愛。我們每一個人皆蒙召成聖，渡一活潑而且實際行動的靜觀生活。

印度聖人拉曼克里辛納會以下列數言說明靜觀的深刻意義：

「有三種不同的方式，可以達到至高的境界：那就是，我的、你的、以及你與我的方式。」

第一種方式爲：一切過去、現在和未來的都是我——最高的自我。換言之，我的存在是無時間性；我現在、過去和將來都在永恒內。

第二種方式爲：主！有祢，一切都是祢的。

第三種方式爲：祢是天主，我是祢的僕人，或是祢的孩子。

這三種方式中的任何一種，若達至完滿的地步，人都可以尋得天主。」

但是天主不會被束縛於人所臆想的種種靈修方式內，祂超越一切，卻也不在其中。所以，我將此書命名爲「活潑的靜觀」。可說，天主就「在」我們日常生活中，所以不一定要離開周圍的環境，退避至一杳無人跡的曠野中，與天主做朋友。其實最重要的，只不過開敞我們的心扉，迎接天主的來臨，因爲祂是無限且不受任何拘束的。

靜觀天主不需要追尋「方法」，但有時「方法」也不無小補；只是不應當把天主很拘謹地放在「方法」內。我們自身的態度該是：「天主！我知道祢處處都在。」

天主聖言「在」我們的中間，祂來了，也不斷地來。祂在我們中間，同時也「在」那些不認識祂的人當中。（若：一）若我們已認識祂，就應當把這種來自祂

的快樂，與我們四週的人——基督徒、非基督徒共享。

我希望這本可以隨身攜帶的小書，能够幫助你作為每日默想的題材，同時這本書也可用作靈修的指南。你可將它列為枕邊案頭的一本書，因為每一篇都取材於聖經中的章節，並以更深刻、更活潑的角度來看我們的信仰。願天主聖言永無止境地幫助我們，達到更深更深的境界。

甘易逢 識於 中華民國臺北

民國六十二年三月一日

這本小書的內容，是由幾位參加避靜的朋友們隨筆錄下的，因為執筆者不是一位，自然語氣稍有不同。但就整體來說，文詞均是深入淺出，為幫助讀者能易於默想，而不必推敲文字本身的意義。

活潑的靜觀

甘易達著

目錄

序	一
第一章、天主與人的關係	一一
導言	一一
天主燃燒了我的生活	一五
由內心體會天主的臨在	一八
天主與我的計劃	二〇
第二章、人與天主的關係	二七
努力尋找天主	二七
祂是天主也是人	二八

邂逅·····	二九
思想的共融·····	三三
透視·····	三四
誠摯的交談·····	三七
第三章、天主的活動在我內受到阻礙·····	四〇
自由·····	四〇
躲避·····	四二
坦白·····	四五
罪與仁慈·····	四七
更新·····	五〇
告解與幸福·····	五三
第四章、耶穌的來臨：活潑的靜觀·····	五五

基督是光	五五
聖言成了血肉	五七
謙抑自下	五八
聖父、聖子、聖神	六〇
白走了一趟	六一
攀上樹來，看看耶穌	六三
陌生與認識	六四
體驗耶穌的來臨	六五
見證	六六
靜觀的精神	六七
成功與失敗	六八
努力前進	六九

以「整個的我」面向天主	七〇
愛永遠是新的	七一
祂以什麼方法爲我來臨呢？	七四
第五章、耶穌是我們的導師	七五
聖父派遣了祂	七五
惟祂引我們認識天主	七六
教導法	七八
新的法律	七九
相信「我」吧！	八〇
我認識你們	八二
請準備心靈	八四
你願意嗎？	八五

請常醒寤	八五
關係加深了	八七
耶穌到底是誰呢？	八九
接受全部的奧理	九〇
不斷有各種的相遇	九一
是主？還是僕？	九三
全心信賴祂	九四
不折不扣	九五
第六章、耶穌是我們的善牧	九八
模範的輔導者	九八
祂認識真的面貌	一〇〇
鼓勵與支持	一〇一

一牧一棧.....	一〇二
一視同仁.....	一〇三
慈善與組織.....	一〇五
啓發人追求信仰.....	一〇六
超越友誼的信賴.....	一〇七
超越友誼透視父、子、聖神.....	一〇九
欣然接受祂的愛.....	一一一
以「整個的我」輔導及靜觀.....	一一二
以客觀的精神在教會內行動.....	一一四
我的近人是誰？.....	一一六
靜觀不僅在「隱修」也在「行動」中.....	一一六
互愛.....	一二〇

第七章、靜觀的祈禱·····	一一二
在我內體會天主的愛·····	一一四
完全接受天主的計劃·····	一二五
滿懷喜樂的祈禱·····	一二六
分享經驗·····	一二七
在時間內將一切默存於心中·····	一二八
欲速則不達·····	一二九
合一·····	一三三
福音與祈禱·····	一三四
第八章、耶穌受難·····	一四〇
耶穌的「全」愛·····	一四〇
死亡！你的鋒芒在那裏？·····	一四三

餞行	一四四
翕合主旨	一四六
愛筵	一四八
山園祈禱	一五〇
孤獨	一五〇
安慰	一五二
平安	一五二
奉獻	一五五
第九章、耶穌復活	一五八
苦難與復活是在愛的奧蹟內	一五八
還是祂	一六〇
由信仰認識「祂是天主」	一六一

後	
言	一七三
常喜樂	一七一
復活與福音	一六五
祂還在	一六四
新的喜樂	一六二

第一章 天主與人的關係

導言

我們這一代的人，不易相信書本中的理論，而願求得他人體會過的經驗，往往我們請教那些善渡內修生活的朋友：「請你告訴我，你所體會的天主。」

人與人之間經常是彼此的體會，而這關係可謂相當的明顯化，對天主亦是如此。我們可在日常生活中發覺、體會祂的經驗，雖是必須本着信德的基礎，才可認識、愛慕祂。

所以，「活潑的靜觀」一書中所描繪的內修經驗，即是為幫助讀者體會自己與天主的關係，進而渡一活潑、具體、深刻的靜觀祈禱生活。

「到底什麼是靜觀的目標」簡單的說，就是注視天主，靜靜的看祂、聽祂，

爲了解祂的願欲，祂對於我有什麼計畫？希望我做怎樣的一個人。換言之，我們先靜觀天主，再看自己，這樣能更認識祂，也更認識自己。

明瞭了靜觀最重要的方向後，可能會進一步的問：「我真的願意看天主，看祂的計畫，但是祂的計畫好像不是很清楚。」是的，祂的計畫並不明顯，祂不會清楚的指示我們，好像說：「我想你做這個更好。做那個更好。」天主需要我們的合作，來明白祂的計畫，所以我們也當努力明白祂的願欲。這個須要時間，慢慢的來，不會立刻就知道，可能也需要退省幾次後，才能更清楚的明白。

爲明白天主的計畫，最好的辦法就是多閱讀聖經，因爲在聖經內天主同我們講話，教訓我們、領導我們，而且聖經內所言，皆從歷史的角度觀看，人類如何體會、認識天主，如何在生活中看出自己與祂的關係。我們也是這樣的，不斷的在生活中體驗天主，所以應當全心聽祂的聲音，深刻了悟祂對於我的願欲。

天主造我們，使我們同祂有父子的關係，分享祂天主性的生命和愛，本來祂不

須要這樣做，但是另一方面，祂也不能造一個和祂完全相同的存在。所以就按自己的肖像造了人，使我們分享祂無窮的生命。可是，天主好像有個問題，就是如何才能使人認識祂。我們知道，若祂不親自來告訴我們祂是誰，我們是否有上策，而能認識祂呢？

只有天主認識天主自己，聖言降世，在我們中間取了人的地位，用我們的生活方式及語態，教導我們認識天主。其它非基督教的宗教，也擁有真理，但是他們對天主的認識，尙未達到完滿之境。

今天世界的局勢混亂至極，是非不清，人類似是放棄了天主，甚至否定祂的存在與權力，但還是有許多人不斷的在尋找真理，他們用各樣的修身方法爲獲求「至高者」，比方坐禪、瑜珈等皆是。我們知道縱使世界黑白混淆，人人還是不能放棄追尋天主。如果你願意體會天主，盼望發現祂，也更認識祂，不要想你是一個人人在尋找天主，因爲在你之前或之後，即便是此時此刻，世界的每一角落都佈滿着努力

尋求天主的人，因此我們也不要作夢，以爲必須遁世才可體會祂。要知道天主並不限於孤寂中之一隅，而臨在於我們身處的環境內。

我來自天主。我的最後歸宿，也是天主。若不是爲了祂，我的一生，就沒有意義，我的心與身，渴望天主，不能夠立刻佔有祂，就是我今生的最大痛苦。我們在世時真的無法觀看天主，如果看見祂全部的光榮，則必死無疑。但是我們常懷渴慕之情，盼望目睹祂，如那日到來，我們亦將面面瞻仰，進入祂的生命深處，享受祂的無限聖愛。聖若望說：「當我們面見天主時，我們會肖似祂。」（若望一書三章二節）所以在我們邁進祈禱靜觀之旅途，特別是退省中，應當滿溢着渴慕天主的情愛，如若望一書所言。

我們晝夜皆生活於天主前，然而却終不能爲祂加一面目，或一刻板的定義。祂發出深奧的光明射入我的心坎，改變了我的全部生活，不是「我」有此能力變化，就是祂——我的天主爲我做了一切。天主是按我們願意接受光照的態度來變化我

們；若我蒙住了臉，故意拒絕祂對我愛的光照，如此祂對我真可謂一籌莫展啊！

現在請大家打開聖經，默想今天的題目「天主與人的關係」，如果我們每次默想以前，先仔細閱讀指定聖經的原章句，必有助於默想之透徹與完美。

天主燃燒了我的生活

天主在，但我所能見者僅是祂的背後，祂榮耀的一部份。梅瑟體會天主時，即是如此（出：三十三，18-23），天主伸出自己大能的雙手保護梅瑟，對他說：「梅瑟，你還不能看我，如果你看見我，就會死去。」爲什麼？我們靜靜的想一想。

天主沒有面目，我無法直接看祂，雖然我知道祂在世界內，但是我眼見的僅是祂的化工，祂榮耀的一部份。爲此，靜觀者的態度，即是以恭敬的情操目觀祂的奧蹟，雖然我無法明白，但我相信「祂在」，我們相信「天主在」是基於信德，而非看見祂。所以一方面我要安安靜靜的看祂奇妙的化工——宇宙萬物，和祂在我生活

內的作爲，另一方面我也要全心聆聽祂的聲音。

關於體會天主，「靜觀蹊徑」一書的第二部第一章有深刻的描寫，「你啓程尋找天主時，不知祂將以何等面貌顯現於你，也許祂什麼面貌都沒有。祂也沒有名字，我們際會祂時，不能以任何字眼爲祂下定義……懷着浩大的願欲啓程吧！不要管這一些具體化的稱呼、面目、定義、神見……，天主是天主，超過我們人所能及、想像的一切，也超過我們在世所見者。雖然我們稱祂爲「天主」，而事實上祂本無名，梅瑟請問祂的名字時，祂沒有提名，只說：「我是。」

天主在荆棘中召喚梅瑟，叫他：「梅瑟！梅瑟！」他答說：「我在這裡。」

（出：二一；1-15）然後天主開始介紹自己，對他說：「我是你父親的天主，亞巴郎的天主，依撒格的天主，雅各伯的天主，我是你們的天主。」梅瑟說：「我要知道祢是誰，請祢給我說祢的名字。」天主說：「我沒有名字，我是自有者。」天主的意思不是給我們一個名字，實在我們亦無法爲祂取名，但重要的是，祂願意我

們體會祂。

從天主的兩種語態可看出我們同祂的關係，一方面似近，形同父子——「我是你們的天主」；一方面若遠，形同路人，因祂本不需要我們——「我是自有者」。因此靜觀者的態度亦可有二：一面對祂說：「天主，我的天主，祢是我們的，我是祢的，我可以認識祢、愛慕祢。」而另一面却說：「天主，祢是如此的高深莫測，我不能認識祢，但是我相信祢愛我，請祢幫助我。」

天主教訓梅瑟，爲讓梅瑟知道「祂在」，所以梅瑟的經驗即是：他看——看整個宇宙，看天主火焰臨在的標記；他聽——聽天主說話，知道這一位是他祖先的天主，亞巴郎的天主，也是全世界的天主。雖然梅瑟無法真的認識天主，但是他有活潑的信仰知道「是祂」。

天主的光榮如此偉大，使梅瑟無法靠近荆棘，也怕看祂；耶穌降世，在我們人之內，我再也不需蒙首遠避。因祂是人而又天主，並且祂的來臨比昔日荆棘火焰中

的發顯，更具天主榮光。

一叢野生無奇的荆棘，却未被火焚毀，爲什麼？我們靜靜的想一想，若無火焰——天主臨在的標記，則荆棘毫無疑問的平凡——「梅瑟見那荆棘爲火燃燒，而荆棘卻沒有燒毀。」我們整個的生活與生命真可比擬荆棘叢，可以說天主燃燒了我的生活，使之發光聖化且日益發達，因着祂的俯就，使我的生命蓬壁生輝。這就是信仰，把超乎凡常的能力——天主自己的生命，灌注於我們生活內，使之發生變化，似若我的一切動機皆由祂而來，我的生命也全歸向祂，明白此道理，我們的靜觀真可謂之活潑。

由內心體會天主的臨在

厄里亞疲憊不堪，憂心如焚，遂躲藏至一曠野的山洞內，他盼望立刻死去。天主呼喚他說：「厄里亞，你在做什麼？」好像祂不知道發生了什麼事。（列上：十

九：9（14）我們有時見一朋友，面容愁苦，必然知道他遭遇困難，此時我們會想辦法讓他自動道出原由，然後再予以安慰。天主即是如此，祂全知道，祂知道厄里亞傷心至極，需要祂的安慰，遂以一種輕微細弱的風聲拂過厄里亞心靈的深處，好像和祂說：「厄里亞！我在，我同你在一起。」福音內敘述，「暴風大作，裂山碎石，但天主却不在風暴中；以後有地震，祂也不在；地震以後有烈火，祂仍不在其中。忽然有一陣輕微細弱的風聲，厄里亞一聽這聲音，就用外衣蒙住臉出來。」我很喜歡這個，好像很安靜而深的樣子。

天主深入人心與其交談，祂的言語似乎別人無法聽見，而在我內知道「是祂」。祂並不一定如與梅瑟交談般的和我談話，好像發出威嚴而震撼人心的言語；而往往我發現自己是在極大的靜默中體會祂的來臨，好像祂觸摸到我整個的靈魂，用一種輕微細弱的風聲告訴我「祂在」。有一位希臘神學家曾有過如此的描寫，他說：「輕風似若無聲之言語，在極端的靜默中彰顯出來。」這有很深的意義，我了

悟天主的臨在，是在內心而非外在。因此靜觀者的心似若微風般的寧靜——靜，而自內心目觀天主的臨在——觀。

天主按每人的需要啓示自己，祂有多種來臨的方式，使我們認識祂。如果明白這道理，我們的靜觀是活潑的，有時看祂偉大不可及「我是全能的天主」，有時似若體心「我愛祢」，而有時祂也不讓我明白祂的方法，使我摸索如盲者。但是真的不用害怕，安安靜靜的注視祂，必可得到一種輕細的微風，我們知道天主在，就無所畏懼了。

天主與我的計劃

雅各伯返回祖國，不知天主是否降福他。歸途中，有一天神前來與之搏鬥，天神即是天主的使者。雅各伯制勝祂，並強求祂降福自己，說：「祢要降福我，不然我不讓祢走。」（創：三十三：22-32）這種赤子之心感動了天主，遂應允其懇求，

好像天主沒有什麼，人要求什麼，祂給什麼。

雅各伯有自己的計劃，但不知是否與天主的願欲相同，所以他熱烈求，盼望天主降福，接納他的計劃，以後天主應允了他。可以說，雅各伯同天主的聖意是完全合一。

我們與天主的來往亦是如此，有時我有一計劃，不知祂同意與否，但是我們知道要達成我的願望，沒有別的辦法，就是和祂商量，所以請祂降福接納我的計劃，而亦成爲祂的計劃。天主基於愛而願意我們主動求祂，和祂商量一切，如同親密的朋友。祂不喜歡我被動行事，因而給了我自由意志，所以我要採取主動的態度，因我知道祂常常等着我開口向祂要求一切，也願意我的計劃成爲祂的計劃。

由另一方面而言，天主也願意我們主動地將自己的全部意志放在祂的計劃內，比方有時我隱約知道祂的意思，這時我應坦然的將自己置於祂的計劃，也是我的計劃中。「爾旨承行於地如於天焉」。

天主給予我們自由意志，要我們主動行事，可能有些人會說：「噢！天主好像不管我了。」事實上，祂對我們每個人皆有一計劃，但為這些小節，祂願意自發自動。也許你未曾想過，天主愈讓我們自由，我們愈肖似祂。真的，因為祂愛我，希望我對祂的愛日益濃郁。所以不要害怕，我們無論做什麼，天主的愛常隨不離，伴着我主動地歸向祂。

可能尚有一問題，即是「我如何知道這是天主的計劃？」有時天主的願欲不甚明顯，我們無法了解到祂的計劃為何。一般而言，皆透過經驗得之。比方我們相識一友人，慢慢的熟悉他的作風和方法，對於天主的認識也是如此。但無論如何，我總按良心計劃行事，若不是祂的意思，祂定會讓我知道的。所以靜觀者的態度，即是一面完全的依靠信賴，對祂說：「天主，我不說什麼，我全心聆聽祢，祢有辦法，能使我明白祢的計劃。」而另一面積極的對祂說：「天主，我希望我的計劃成功，請祢幫助我。」

天主不斷的在萬物內，我們每天的生活，以及其它特別來臨的方法內，顯示給我們。一如昔日祂會顯現給梅瑟、厄里亞、雅各伯等衆先知，所以我當全神貫注的聽祂、看祂、也多認識祂。

先知們各有體會天主臨在的經驗，他們在生活中了悟了天主，聖若望亦然（若一書；一；12-14）。但若望所體會的天主，即我眼見、耳聞、手可觸及的天主。」在新舊約的比較下，我們好像比梅瑟等先知更為幸福，因為天主親自降生於人中，取人的地位，同我們的生活休戚相關。因此亦可謂梅瑟之於火焰中觀看天主，尚不如若望在基督內目觀天主，因為這具有血肉之身的人子，我們感官所能觸及的耶穌，就是天主的自身。所以我也要同聖若望一樣的目觀祂、聆聽祂，以我的信仰觸及祂。

——天主不斷的在宇宙內顯示給我們，亦在我的心靈深處傾露祂的聖言。

耶穌降世，使我在平常的生活中體會祂的愛，亦是天主的愛。所以靜觀者的精

神，並非基於高超玄秘的思想，而在於單純的了悟天主，明白祂的愛超越一切之上，可能有時是在平靜中體會到，而有時却是心焚如火。

我們在靜觀中所目觀的是天主的奧蹟，使意我們明白「祂在」，所以，靜觀者的目的是相信「天主教」，而非獲求一平安快樂的感覺。勤讀聖經能幫助我們在生活中了悟天主的計劃，進而明白人生的意義，但重要的是信仰天主在我的生活中，如耶穌與若望生活在一起。

在下一章中我們要進一步的看耶穌如何領導人，幫助大家明白「人與天主的關係」。凡有關本題目，請大家自行參閱以下聖經章節默想：

- (一) 創：一：1 / 31 天主照自己的肖像造人。
- (二) 創：十二：1 / 9 離開你的故鄉，往我指給你的地方去。
- (三) 創：十八上主說：「我要作的事，豈能瞞着亞巴郎。」
- (四) 創：卅二：23 | 32 雅各伯說：「祢如果不祝福我，我不讓祢走。」

(五)出：三：1 ~ 15 天主向梅瑟說：「我是自有者」。

(六)出：三十三：12 ~ 23 梅瑟在天主眼中得了寵。

(七)列上：十九：1 ~ 14 上主的聲音說：「厄里亞！你在這裏作什麼？」

(八)智：九 沒有天主的智慧，人算不了什麼。

(九)瑪：二：5 ~ 15 祈禱時，不要如同假善人一樣。

(十)詠：四十二 我何時能目覩天主的儀容。

(十一)詠：一百四十八 諸天大地請讚美上主。

今天的默禱題目，並非願意特別打動你的心，而是為幫助你開始好好安靜的退省，沒有第二者能替代你，因退省者並非我或其他神師，而是你。所以這九天的退省完全由你自己負責同天主來往。或許第一天你會感覺到疲憊不堪，無法放卸生活中的許多憂慮，真的你們不要多想這些，好像進入客廳時應將衣物一併擱置於外，退省時即是如此，拋棄俗世細瑣的事務，而與天主商量重要的問題。所以此刻你們

求天主光照你們的心，妥善做此退省，但也無須過分努力，因此今天晚上你們好好的睡一覺。曾有一聖人說：「休息於主懷中，遠勝一高妙的默想。」

第二章 人與天主的關係

雖然前章的講題是「天主與人的關係」，而現在我們可由另一角度來看「人與天主的關係」。這樣，我們能夠知道天主如何與個人會晤。

努力尋找天主

觀人類歷史之開端而至現今，一代代的人都會努力嘗試想遇見天主，但是他們無法見到。基督教以外的宗教，都努力尋找人不易認識的萬物主宰，他們不能真正地述說天主，因為祂尚不爲人所識。

耶穌基督降生前的人類，他們所認識的天主，正如同梅瑟、厄里亞等眾先知所描寫的經驗一般。天主的一語一言會感動人，並使人們的注意力齊集於祂。每個人是從不同的角度來認識祂，祂也以不同的姿態與每個人來往。從這裡我們可以看出

人與天主的關係，那就是我們或聽見簡短的一語，或看到聖經的一小部份，譬如：「天主是偉大的」、「我愛你」、「請跟隨我」，雖然是那麼的簡單，但爲我們已足夠了。它能深入滿足我們的內心，使我們永遠難忘。所以，我們敞開心來接納祂的言語，傾聽祂聲音，並且回答祂。

雖是如此，天主還未清晰且明確地啓示自己。祂是「光」，但仍是隱晦着。究竟有誰能真正的認識天主呢？只有天主自己，在世上沒有人能面對祂。若不是天主以無限的聖愛俯就人間，人將永遠無法觸摸祂。

祂是天主也是人

天主並不以神的姿態來到世界，而祂真正的作人和我一樣的「存在」——有血肉之軀的存在。祂由女人降生在白冷郡，與世界上其他的孩子無異，並且在我們中間長大成人。祂是天主，也是人，不是一半的天主，一半的人，而是「全」天主，

「全」人。聖子居在人世，祂藉着人的言語，將自己介紹給人，所以一方面祂好像與人完全一樣，而另一方面人與祂之間却有着莫大的區別。

耶穌居住在我們人中間時，人可以以肉眼看見祂，以愛慕的眼光凝視祂，當然也能歡迎祂住進我們的家中，祂可以與我們圍坐在一起，我們聆聽祂的言語，可以詢問祂甚至與祂辯駁，我們宴請祂，祂也可邀我們與祂共餐。耶穌來了，將自己的生命賜給我們，同時也邀請我們與祂共渡生活。因而人循序漸進地體會天主的奧理，藉着基督，協同基督，在基督內，天主的默啟日益深刻地啓示給我們人類，我才能真正開始有深度的體會天主的奧理。

邂 逅

聖經就好像一面明亮的鏡子，反映出天主的生活，也幫助我們認識天主如何在宇宙內與人交往。所以，我們能在舊約更在新約中，看到天主與人相會的方法。在

前章中我們已談論了天主教在荆棘中顯現給梅瑟，在輕微細柔的風中安慰厄里亞。

從福音中我們可以明瞭，耶穌現在還是用昔日同樣的方法與我們談話，祂不斷地回答我們生活中發生的種種問題。耶穌和每個人交談，祂在我們內「存在」，即是在我們此時此地的生活內存在，就好像祂「在」加里肋亞或撒瑪黎雅或其他的地方一樣。我們會慢慢的發現，耶穌不停地告訴我們天主如何愛人，也使我們了解認識自己。所以當我更深刻地認識天主時，也就更清楚而坦白地知道「我是誰」，這就是天人交會的結果。

若翰看見耶穌走過，便注視着祂說：「看！天主的羔羊！」站在若翰旁邊的兩個門徒聽見他說這話，便跟隨了耶穌。（若：一：36 / 37）也許門徒很尷尬，彼此相互推却，誰該先開口與耶穌談話。但耶穌看見他們跟隨着，轉過身來問道：「你們找什麼？」——這是耶穌先開了口，談話較易進行，不是嗎？那時，他們還不敢直接的說，他們找耶穌爲的是要與祂談話，所以說：「辣彼！你住在那裏？」耶穌

善體人意地說：「你們來看看罷！」於是他們在耶穌的住處與祂聊天，而且可能過了夜。這是耶穌第一次與門徒相會。福音並未詳述他們談話的內容，但是，我們猜想門徒們一定因這次會談而受到很深刻的影響。因為安德肋是兩位門徒中的一個，西滿伯多祿之兄，第二天清早，找到自己的弟弟西滿，並向他說：「我們找到了默西亞」——意即基督。遂領他到耶穌跟前。

耶穌注視西滿說：「你是若望的兒子西滿，你要叫『刻法』」——意即伯多祿（磐石）。這是不平凡的教誨，彼此才剛剛見面，耶穌就改他的名字，他們之間的關係驟然間密切了。耶穌對伯多祿日後談話的態度，也是如此的直率，而伯多祿也不會爲此而耿耿於懷，因爲他與人相處時，正是流露出這般的憨態。

第二天，耶穌遇到斐理伯，耶穌便向他說：「你跟隨我吧！」斐理伯被祂的這句話攫捉住了，所以他見到納塔乃耳，就向他說：「梅瑟在法律上所記載，和先知們所預報的，我們找着了，就是若瑟的兒子，出身於納匝肋的耶穌。」納塔乃耳尚

未遇見耶穌，所以說：「從納匝肋還能出什麼好事嗎？」但斐理伯力邀他去見耶穌。而耶穌認識納塔乃耳，特別對他說：「看！這確是一個以色列人，在他內毫無詭詐。」納塔乃耳聽了莫明其妙，耶穌又說：「斐理伯叫你以前，當你還在無花果樹下時，我就看見了你。」這使他更爲驚訝，對耶穌說：「辣彼！祢是天子，祢是以色列的君王。」納塔乃耳好像不願人知道他在無花果樹下，但耶穌還是說：

「因爲我向祢說我看見了你在無花果樹下，你就信了嗎？你要看見比這更大的事！」

每個門徒與耶穌相遇的方法各不相同，這顯示出真正的會晤，並非在醫生的診療室或請教專人的會見，與耶穌這樣之際會談話中，真是存有人情的關係。耶穌了解他們的心理狀況，祢是真的認識斐理伯、伯多祿、納塔乃耳等人。在以上各種不同方式的會晤中，重要的是「個人與個人」的談話。

門徒與耶穌同去加納赴婚宴（若：二：1-12），他們看耶穌如同一般人。但耶穌把水變成酒時，他們頓然曉悟，相信這位叫耶穌的，是很特別的一位，且信祢

有特殊的能力，祂可教訓他們。但門徒不認爲以後每逢此類事發生時，耶穌便會將水變成酒。雖然他們越來越相信祂、依靠祂，但還常問：「祂是誰？」耶穌以極樸實之言詞回答。祂沒唸過神學，也沒讀哲學，而祂的方法是一步步地答覆，慢慢讓他們知道「祂是誰」？當耶穌說：「你們吃我的體，喝我的血。」（若：六：54；68-70）那時許多人無法接受耶穌離奇的話語，而離開了祂，但伯多祿代表十二門徒說：「主！唯祢有永生的話，我們去投奔誰呢？我們相信，而且已知道祢是天主的聖者。」門徒常和祂在一起，不僅了解耶穌是誰，也知道聖父與祂有密切的關係。

思想的共融

看福音中的另一個觀念：耶穌與個人談話。尼苛德摩是猶太人的首領（若：三：1-21），他的地位顯赫，是懂法律的經師，而且學問淵博。他不願人們知道

他去看耶穌，所以晚上去找祂。這是很特殊的約會在兩個很聰明的人之間開展，我們能體會這種不凡的談話方式。耶穌提示着說：「人除非由上而生，不能見到天主的國。」尼苛德摩說：「人已年老，怎樣能重生呢？難道他還能再入母腹而重生嗎？」耶穌爲他闡述了「爲什麼要再生？」他還不明白的說：「這事怎樣能成就呢？」耶穌略帶諷刺的口吻說：「你是以色列的師傅，連這事你都不知道嗎？」我們可以發現，這個約會不僅是兩人討論生命的問題，而且有很深刻友誼的關係存在。尼苛德摩尊敬耶穌，所以找祂爲自己指點迷津；耶穌也敬重尼苛德摩，對待他如同一位博學且誠實的人，更啓示了神修的奧秘。

透視

耶穌離開猶太，往加里肋亞去，經過撒瑪黎亞（若：四：13-42）。猶太人與撒瑪黎亞人不相往來。耶穌行路疲倦了，坐在井旁休息；有一撒瑪黎雅婦人前來

汲水，耶穌見了她，便先開口與她談話：「請給我點水喝！」婦人困惑的說：「你是猶太人，怎麼向我一個撒瑪黎雅婦人要水喝呢？」交談已開始了。耶穌不厭其煩的與她談話，但她不願被耶穌掌握，她不願交談，這個會晤的開始就不很順利。耶穌還繼續說：「若是妳知道天主的恩賜，並知道向妳說：給我水喝的人是誰，妳或許早求了祂，而祂也早賜給了妳活水。」婦人不願耶穌領導這次的談話，雖然耶穌剛才說天主的恩賜，婦人立刻提及關於打水器的問題，使自己掌握談話的動向。耶穌稍帶責備的口吻說：「凡喝這水的，還要再渴；但誰若喝了我賜與他的水，他將永遠不渴；並且我賜給他的水，將在他內成爲湧到永生的水泉。」婦人毫不在意地說：「先生，請給我這水吧！免得我再渴，也免得我再來這裏汲水。」耶穌恢復鎮定，因爲祂看這婦人並不看重這次的談話，遂向她說：「去，叫妳的丈夫，再回這裏來。」這時，婦人的態度完全改變了，她坦白的說：「我沒有丈夫。」但耶穌說：「妳說妳沒有丈夫正對的，因爲妳曾有五個丈夫，而妳現在所有的，也不是妳

的丈夫，妳說這話正對。」她本有意領導這次的談話，但在談論她丈夫的問題上，失敗了。耶穌願她更坦白的再談她丈夫的問題，但婦人好像不願意，顧左右而言他：「先生，我看你是位先知，我們的祖先一向在這座山上朝拜天主，你們却說：應該朝拜的地方是在耶路撒冷。」她不願與猶太多打交道，但耶穌要她相信，說：「女人，你相信我吧！到了時候，你們將不在這座山，也不在耶路撒冷朝拜父。你們朝拜你們所不認識的，我們朝拜我們所認識的，因為救恩是出自猶太人。」這時婦人願意更深刻的談一談：「我知道默西亞——意即基督——要來，他一來了，必會告訴我們一切。」耶穌最後鄭重宣佈：「同你談話的我就是。」此刻婦人完全無法招架，才真正開始與耶穌際會，這是必然的結果。雖然她不停想法子，而且也用許多方法來躲避，由自打水器而至神學的問題，但還是沒有成功。門徒們回來時，她撇下自己的水罐，往城裏去，向人說：「你們來看，有一個人說出我所做過的一切，若非他就是默西亞嗎？」

撒瑪黎雅的當地民衆，本是以好奇的態度與耶穌交談，因為祂對婦人說了許多奇異的話。最後他們請耶穌在他們那裏住下；耶穌在那裏住了兩天，更多人直接與耶穌會晤，而信了祂，他們向那婦人說：「現在我們信，不是爲了你的話，而是因爲我們親自聽見了，並知道祂確實是世界的救主。」

誠摯的交談

我們想一想：我如何的遇見耶穌？有什麼辦法能再見到祂？我是否讓耶穌與我談話？是否和尼苛德摩、門徒或撒瑪黎雅婦人一樣，能坦白地與祂交談？我對耶穌有：「我就是這樣的人，不願意改變；如果你要談話，就隨你便。」的態度嗎？或是我真的願意接受耶穌或其他人的話嗎？當我和耶穌交談時，是否只談論耶穌的事，不讓祂和我一起討論我自己的問題嗎？

耶穌在和我們談話中一定會幫助我們更認識自己，因爲耶穌愛一個人的話，祂

不願人以矯情造作的態度來與祂會晤。今天我們特別求天主賞賜我們更活潑的信仰，並求天主幫助我們了解祂，而且曉悟聖父與子的關係。不僅由歷史中看耶穌的奧理，更在內心體會耶穌給我們的愛。

由福音中，我們好好的想想天主是如何與人相會。請大家自行參閱以下聖經默想：

(一) 瑪：三：18 ~ 25 她生了一個兒子，給祂起名叫耶穌。

(二) 谷：五：25 ~ 34 我祇要一摸祂的衣裳必然會好的。

(三) 谷：七：1 ~ 10 我不堪當親自到祢跟前來，祇請祢說一句話，我的僕人就必好了。

(四) 谷：十：46 ~ 52 師傅！叫我看見！

(五) 路：十七：11 ~ 19 師傅！可憐我們吧！

(六) 若：一：35 ~ 51 辣彼！祢住在那裏？

(七)若：三：1 21 凡信的人，在祂內得到永生。

(八)若：四：1 2 42 以心神以真理朝拜父。

(九)詠：一百三十九：上主認清了我。

現在我們進入避靜的第二天，今天我們該盡量保持緘默且要多祈禱，用適合自己的方式來與耶穌際會，可在聖堂、走廊或房間，亦或在大自然中。我們尋找耶穌，如同安德肋等二人，對耶穌說：「你住在那裏？我們願意與你在一起。」

我們不要逃避與耶穌來談我們重要的問題，或許可以找位神父談談，或者一位有內修且能幫助你的人。

第三章 天主的活動在我內受到阻礙

自由

天主瘋狂的愛了我們，當然祂願意我們愛祂。所以，應該認識祂，同時知道「人是誰？」可是看天主安排好的計劃——「天人互愛」，而認為天主好像自找麻煩；一方面，祂要人分享祂的光榮與愛；另一方面，不強迫人接受祂的愛及光榮，天主並未造如同機器般的人，完全自動的順從祂，所以天主造的人是自由的。人如願意的話，可甘飴的接受祂；亦可說，我不要天主。如果人不能犯罪的話，他就像是被天主牽制的木偶一般，人對天主的命令必須俯首順聽，在這種情形之下，人沒有自由可言，所以根本沒有愛的存在。由另一角度來看，天主好像沒有機會來表示祂的愛，同時人也不會還愛；但事實上則不然。若按人的看法，天主好像很冒險，

因爲人可用他的自由對天主說：「謝謝祢造了我，現在不必聽祢的話，因爲我已經夠大了，用不着祢干涉我。」這如同一個聰明伶俐的孩子，對他的父母說：「感謝你們多年來的養育，但是現在我可以不必聽你們的話。」可能還會更進一步，不承認他是他父母的孩子。

天主造了宇宙，其中有自然律，祂在內放了一個「存在」——即是「人」。天主按自己的肖像造了他。天主原要人分享祂的自由，因而在天主前有着完全的自由——愛天主或棄絕祂的愛，但人往往冒然行動。在天主照顧之下，人越來越屬於祂，也越來越自由，這好像很矛盾。但我們不要忘記天主是「完全」的，也是愛的泉源。祂造了人類，是要他們活在祂內，並且認識祂的愛是如何的浩大。但不願意勉強人接受祂；另一方面，祂要感動人的心，爲能對天主的愛有所答覆。天主用各種方法使我們了解「愛」是多麼偉大，而事實上我們接受祂嗎？

人是自由的，可以犯罪，有權利棄絕天主給他的愛。當犯罪時，背對着天主，

不服從祂，人不承認天主是給予他生命的父親。

觀覽人類的歷史，能幫助我們體會罪的意義。但未會接受耶穌啓示的人們，無法了解犯罪是得罪了天主。此時，祂的旨意與我們私意是背道而馳的，而且罪是破壞天主的計劃。我們一聽到這天主啓示的奧理，遂想：人怎麼有能力破壞天主的計劃呢？耶穌降世爲了贖罪，如果我們犯罪，就是棄絕耶穌贖罪的功勞和愛。伯多祿前書第二章24節說：「他在自己的身上，親自承擔了我們的罪過，上了十字架，爲叫我們死於罪惡，而活於正義。『你們是因他的創傷而獲得了痊愈。』」

躲 避

在樂園中天主來了，亞當厄娃如朋友般地與祂談話（創：三：17-13）。可是他們想和天主一樣，自以爲了不起，結果被誘惑了。人用天主所賜予的能力和權力犯罪，濫用天主的恩賜，因爲他不承認所得到的恩惠。以後，人更不知道生命泉源

之所在，所以驕傲、自私是罪的基因。

亞當，厄娃懷着好奇，想用罪來分辨善惡，蛇誘惑說：「你們那天吃了這果子，你們的眼就會開了，將如同天主一樣知道善惡。」那時人希望自己是最後的法官，審判自己行爲的好壞——即天主所做的事。人不服從天主，結果無法接 天主的光。

犯罪後，亞當、厄娃的眼立即開了，發覺自己赤身露體，遂用無花果樹葉，編了個裙子圍身，躲藏在樂園的樹林中，怕見上主的面。如同孩子犯了過錯，怕見到父母，想盡方法隱藏起來，但父親對孩子先開口，呼喚道：「孩子！你在那裏？」他們答應着：「我在樂園中聽到了你的聲音，就害怕起來，因為我赤身露體，遂躲藏了。」天主說：「誰告訴了你赤身露體？莫非你吃了我禁止你吃的果子？」亞當、厄娃擁有完全的自由，並是萬物的主宰，但他們不接受天主。天主造的肖像，反而轉身背對祂，但是肖像仍然存在，且如同往昔，有同樣的權力，却缺少了

「光」。人身居黑暗，他的容顏不再被看見；就好比畫展中，所有的畫都背對欣賞者，這些畫遂失去存在的意義。人不懂得罪天主——棄絕祂賜予的愛，更進一步的反抗天主，消除天人之間的關係。

這一代的人選擇獨立性的生活，不斷地努力征服，轉眼即逝的財物、科學等等，越來越成為物質的奴僕。人，可以說是個發明製造者，是世界的主宰，他們能漫步於月球，也常常發明為使生活上有更舒適的享受，以為自己可以控制一切困擾和邪惡的事。但其後果，完全出乎人所意料。人按照自己管理的方法來行動，但在他的能力之下，管理的範圍和方法過於窄隘。人是短視的，不能超過天主寬濶且無限的目光。越是用自己的力量，不依靠天主，則越來越軟弱了。「人縱然賺得了全世界，却賠上了自己的靈魂，為他有什麼益處呢？」（瑪：十六：26）天主所賜予的愛，不能達於人的內心，只因人阻擋了它的來到。

坦 白

接受天主的光，人可以得到自由。「履行真理的，却來就光明，為顯示出他的行為是在天主內完成的。」（若：三，16-21）天主派遣子到世界上，為叫世界藉着祂而獲救。祂來照亮每一個人的心，因為人類在黑暗中，如此使人知道自己的罪，也領導他愛慕天主。

「如果我們說我們沒有犯過罪，我們就是拿天主當說謊者，祂的話就不在我們內。」（若一：一：10）。當承認自己的罪時，應該打開心來接受天主的光，因着這光使我們更認識天主，而能知道自己如何得罪祂，並讓天主深入我們靈魂的每一角落。

活潑靜觀的精神，是該敞開我們的心給予天主。因為每個人在生活內不斷的會產生疑惑，但是多數的人總把重要的問題藏在暗處，不願公開地與天主討論，而常

叨叨不停的，卻是那些細瑣無關緊要的事。問題既已發生了，就必須解決，由暗處將它提出，正視它，與天主一起討論。也許有時該和其他的人商量，交換意見。默想或反省是個很好的機會，將整個的人刷新一新。

愛即是光明，耶穌來的目的並非審判人，只爲了救我們，所以與祂一起無須心懷恐懼。我們常想：我們的罪是多麼地大。但是無論罪有多深多重，一定不會超過天主愛的深厚。請記住！天主的愛永遠超過人的罪。當承認犯罪時，不該找藉口，試圖解釋，並要天主原諒。有的人則是怨天尤人，將自己犯罪的原因全推諉於天主或是他人。有這種態度的人，不但不認識天主，也不認識自己；還有的人想：罪是我可以看得見的，比如：我得罪人，或者我違反誡律，未守好規矩。但不一定我真正犯了罪。若得罪了人，我遂彌補這過失，向人道歉或送份禮物，則一切都了結了。而我們沒有想到若是犯罪的話，不僅得罪人，更是得罪天主。不要忘記所有道德的規律都是由天主而來，天主給人良心及智慧，以保持人類的平安。所以，當我

犯罪時，該承認我得罪了天主，也阻礙祂的計劃。我得罪人，同樣也得罪天主。耶穌會說：「凡你們沒有給這些最小弟兄中的一個做的，便是沒有給我做。」

(瑪：廿五：45)

罪與仁慈

我們犯罪時，該想到耶穌基督，因祂戰勝了「罪」，也在生活內給我們深刻的教訓，領導我們走向真光的路途。讓耶穌的目光與我的相遇，並且變化我，深刻的居住我心內，祂仍希望我對祂忠貞不貳，雖然有時會得罪祂。教友們的歸化，並不是預備實行一個規矩或會規，而是因着耶穌，人回頭自新了，雖然得罪祂，但祂的愛仍然圍繞着他們。耶穌不斷地領導人，不論犯罪與否，所以祂是師傅，也是救主，我們毫不畏懼，也不躲避祂的光照。

活潑靜觀的態度該是：當我一犯了罪，立即轉身面向天主說：「我錯了。」

方面坦白道出罪的根源，又：「天主！求祢以真光深入我靈魂，幫助我曉悟：我『如何』得罪了祢，我是『怎樣』的罪人。」另一面，該全心信賴天主的恩賜。所以不要怕天主的懲罰，不該懷有畏懼之情，但必須有「愛」的態度。雖然我們是罪人，而且一再不斷地犯罪，但天主仍是無休止地關懷我們、愛我們，我們真是祂的孩子。

在情誼深厚的朋友之間，發生磨擦後，一旦彼此目光相遇，此刻，無須言語爲介，一切皆冰釋。如伯多祿與耶穌之間是最顯著的實例。當我犯罪時，對耶穌有：我有祢毫不相干的態度。但耶穌目不轉睛的看着我，我卻背對祂，不敢正面相對。該轉身與耶穌面面相視，以直視的目光迎接祂，並表示在我心內完全接受祂的愛。我可以說：「主！祢的光深入我靈魂內，讓我明白我的罪行是『多大』，同時是『怎樣』的罪人。」當我一承認我的罪時，就是耶穌重新來到我內，因爲我們又恢復了以往的關係。這時候，耶穌說：「跟隨我！」耶穌要求我給祂更多、更大的

愛，也要我比犯罪前更爲熱心，完全依靠祂，所以祂也依靠我。以伯多祿爲例：耶穌被捕時，他三次背主。耶穌升天前問他三次，說：「你愛我嗎？」要伯多祿表明心跡，然後耶穌給他一個大使命。我們該好好的默想，耶穌和伯多祿這次會晤的深刻意義。耶穌要求回頭的人對祂有更大的信賴，祂付出了我們信賴祂的代價，即是犧牲自己到底死於十字架上，爲贖我們的罪愆，並以至大的聖愛，建立諸聖事，爲的是祂的愛與寬恕常同我們在一起。

浪子得到了應得的一份家產，就離開父親往遠方去（路：十五：11-32）。他在那裏大肆揮霍，等到困乏潦倒，遭遇真正的困境時，他才想到「家」。人在遭逢困難時，才會承認自己的錯誤。「他反躬自問：我父親有多少傭工，都口糧豐盛，我在這裏反要餓死——我要起身到父親那裏去，並且要給他說：『父親！我得罪了天，也得罪了你。我不配再稱作你的兒子，把我當作你的一個傭工吧！』現在他才完全承認自己的罪，當他離的還遠的時候，他父親就看見了他，動了憐憫的

心，跑上前去，撲到他的脖子上，熱情地親吻他。」此刻，父親心中認為最重要的——他的兒子回來了，過去的事就讓它過去罷！無須擱在心上。兒子呢？他發現了父親的愛，是他以前未曾好好體會過的。父親表現出的愛較昔日更爲熱烈，更爲顯著。但是，浪子的哥哥不能了解父親以如此大方的心，熱烈歡迎有辱門楣的敗子回家，他一點也不會體會父心的寬恕如天般地寬濶，因爲他沒有逆迂過父心；但是，現在呢？

更 新

在每個人的生活內，有足够的罪可體會天主的寬恕，覺察祂的愛。可以說爲了靈修生活的進步，罪有它存在的價值。在福音中提及有關罪的問題時，我們更可發現天主的愛是那麼深那麼豐富。在百隻羊中，有一隻半路上迷途了，牧人將其他的羊丟在荒野，去尋覓那遺失的一隻，直到找着。待找着了，就歡喜的把牠放在自己

的肩膀上回家。其他九十九隻不會有機會體會牧者的這般愛心。寬恕的力量永遠比犯罪的大，天主的愛是永恆的。父親很有耐心的等待他兒子回家，而且抱着很大的希望去看望他是否回來了。所以在我們行走時，即使往罪的方向行進，天主也陪着我们走；當我迷途了，天主的愛也不離開我，只是我看不見祂，不注意到天主的存在。如果轉頭一看，祂亦步亦趨地與我在一起，永遠不會遺棄我不顧的。天主的寬恕即是在我們回頭的那一剎那。我們應該有浪子勇於回首的態度：他不懷畏懼之情，不怕父親的懲罰。當他一見到父親伸展開的雙臂，便毫無顧慮的投入父親懷中。父子相擁，親情流露無遺。他們全都忘記浪子往昔的過錯，開始過另一个新的生活。

當我們接受天主的寬赦時，在我們心中有新的活力，新的精神注入。天主來彌補不全的，也剔除不潔的。主耶穌，祂來了！祂是我的伴侶，與我生活在一起，永不離開。我們辦告解的時候，會感覺到快樂嗎？因為耶穌與我的關係更密切了。比如說，送份禮物給最親密的人，藉着禮物表達深厚的愛，這愛非部份的，如禮物般

大小。同樣的意義；耶穌寬赦我們的罪，祂真正的感動我們的心，不僅是給份禮物，而且是將整個的祂給我們。

現在，我們可能會有點難過，同伯多祿一樣，他背主後流淚痛哭，因為承認自己犯的罪。但耶穌戰勝了罪惡後，祂來問我們和問伯多祿一樣的：「你愛我嗎？」
「主！祢知道我愛祢。」

由福音可以看到人如何背離天主，以及天主的寬恕，這正是我們自身的寫照。請大家自行參閱下列聖經章節默想：

- (一) 創：三亞當和她的妻子躲藏着，怕見上主。
- (二) 則：三十六：25 / 28 從你們的肉身取去鐵石的心，給你們換上一顆血肉的心。
- (三) 谷：十四：66 / 72 伯多祿遂想起耶穌給他說的話，就放聲大哭起來。
- (四) 路：七：36 / 50 她的那許多罪得了赦免，因為她愛的多。

(五) 路：十五：11 ~ 32 父親！我得罪了天，也得罪了你。

(六) 若：八：1 ~ 11 你們中間誰沒有罪，先向她投石罷！

(七) 若：八：12 ~ 30 我是世界的光；跟隨我的，決不在黑暗中行走，必有生命的光。

(八) 羅：六 罪惡的薪俸是死亡，但是天主的恩賜是在我們的主基督耶穌內的永生。

(九) 羅：七：14 ~ 25 照我的內心，我是喜悅天主的法律；可是，我發覺在我的肢

體內，另一條法律，與我理智所贊同的法律交戰。

(十) 若一書：二章：誰若遵守耶穌的話，天主的愛在他內纔得以圓滿。

(十一) 詠：五十一 求你把我的罪惡除淨，因為我認清了我的過犯。

告解與幸福

今天已是第三天的退省。現在我們坦白地面對天主做一省察，它是在靈修生活

中重要的一部份：

我依戀天主嗎？或是我逃避祂，不敢面對呢？是否够認識人的本性毛病？譬如：自大、懶惰、驕傲、自私、肉慾等等，我常與天主辯駁嗎？我畏懼天主嗎？是否灰心氣餒？我所做的事是甘心情願的嗎？與人相處是否有困難呢？如果有的話，該置自己於天主的光下，惟有這光可以進入我內，幫助我更愛人。

聖保祿說過：「我所願意的，我偏不作；我所憎恨的，我反而去作。」（羅七：15）所以可知人是軟弱的。如果犯了不潔等罪時，倘若肉身與精神並非一致的，而且意志願契合於天主，此時天主仍然完全的在我內，祂未曾離開過。

你可以準備好好的告解，今天能做得更完善，因為你能體會天主的寬恕，天主的忍耐比你的大多了。退省的目的是要接受天主的光，今天我們用這光明察自己的罪，而後轉身向着天主。祂是我們的力量，是我們的導師，而該感到幸福快樂，因為天主的愛變化了我們。

第四章 耶穌的來臨：活潑的靜觀

由前面的默想題目幫助我們瞭解耶穌如何寬恕人，且在寬恕之後，立即對人說：「跟隨我吧！」他要已被寬赦的我們侍奉祂。若要侍奉祂，必先看這題目，它會幫助我們知道耶穌怎樣召喚人，和不斷的來臨。希望我們不僅信耶穌，而更能體會祂怎樣活於我們內。現在請翻閱若望福音，研究耶穌如何來臨在我們內，並潛移默化。

基督是光

「耶穌是普照每人的眞光，正在進入這世界，祂已在世界上，世界原是藉祂造成的；但世界却不認識祂。祂來到了自己的領域，自己的人却没有接受祂。但是，凡接受祂的，祂給我們，即給那些信祂名字的人權能，好成爲天主的子女。」（若：

一：17-13）天主聖言與人的來往是很奧秘的，聖言原是隱晦著存在，但祂成了血肉，寄居在我們中間。這是一個很重要的道理，它使人明白耶穌藉著一朦朧不清的狀態活在我心內，也許我尚未體會到祂的臨在，及與我有深刻的關係。那時我們的信仰還不够活潑，希望我們慢慢的能使信仰日漸茁長壯大。

耶穌的來臨就好比：一陌生人來訪，我爲他開門，並以客禮相待，但經交談後，始知他因與我有親戚關係，特地來訪。這一瞬間，我們的關係更親密了。所以可說他初入家門時，雖然在家中，但好似人不在。而現在的情況完全改觀，我們之間的隔膜消失了。耶穌就好比是這位陌生的訪客，祂親自來到我的生活內，欲與我建立密切的關係，而我待耶穌如客人？抑或親戚呢？

聖言在世，如一有權勢但隱遁著的神。可是有一天祂降臨於人類的歷史中，取了肉軀，但祂未以威能顯現於人前。那時，祂明確的以形像彰顯自己，人們可以見到祂一如凡人。因此人必須經過時間，慢慢體會耶穌——祂不但是瑪利亞之子，而

是天主聖子。

聖言成了血肉

在世界上，有人察覺了天主啓示祂自己，所以人並非主動的尋找天主，而是天主用人的方法，人的言語不斷地述說自己，爲了領導人認識祂，歸向祂。在接受天主啓示的人中有一特殊的情形，即是天主不僅與人來往，祂也活潑的在人的心內行動。所以，我們可作一顯著的比較：接受天主啓示的；無天主啓示的。比方，你願意與某人有密切的關係，想和他深談，但是他不肯道一由衷之言，而你努力欲知他內心之意；若你對人的心理很有研究，這時或許能略微猜測，但直到他肯述說了，此刻你才開始知道，你所作的猜測與他的真意是否吻合呢？天主在聖經中，宇宙內闡述自己，且與我們的祖先和先知有密切的往來。而後，聖子來了，祂活在我們之內。

關於耶穌臨在我內，若翰洗者曾說過：「那在我以後來的，成了在我以前的；因祂『原先』我而有。」（若：三：15）若翰早已知道聖言以前就在，而且以後會在若翰之前。所以耶穌來臨的奧理，正是如此。祂突然來了，一如顯現於若翰的生活中。若天主不斷的活在我內，當我作默想或看聖書時，也許會突然得到光照，好像耶穌來到我心內。以前我們不會體會此奧理，現在我知道耶穌怎樣臨於我內，而能夠說：「就是祂！以前就在我內，祂現在爲我而來！」因祂爲我顯現。

謙抑自下

我們看耶穌如何來臨於人類，祂顯示自己一如平凡婦人之子。「祂雖具有天主的形體，並沒有以自己與天主同等，爲應當把持不捨的，却使自己空虛，取了奴僕的形體，與人相似，形狀也一見如人。」（斐：二：6-7）所以可知耶穌雖是全能的天主聖子，但却「空虛」了自己，生活於我們所處的世界內，祂未曾披著榮耀

的外衣，亦不飄忽天地之間。基督徒應效法耶穌先空虛自己，謙抑自下。我們應該避免這樣自滿的態度：「噢！我擁有全部的真理了。」而與非教友一起邁向眞光。和他們一同尋找耶穌，讓祂的光照耀大家。

在我們生活環境之下，可以發現許多人沒有機會聽耶穌的奧理，人在黑暗中摸索著，爲了尋找天主。佛教、道教、印度教以及其他的宗教都努力不懈地尋求天主，但聖言對他們仍是隱藏著的。如果我們聆聽聖言，不禁會想到，爲什麼這些宗教的教徒還費很大的氣力，想辦法以人的力量刺透天主的奧理？殊不知用人的方法，只會引導人由空虛而至更空虛，由一神秘而至另一神秘，由黑暗而至最深的黑暗。另一方面也可說，聖神以不顯明的力量，在他們內心推動，幫助他們了解道理，領導他們得到意想不到的結果。雖然如此，依靠人的力量不能與天主有直接的關係，因無天主的啓示之故。

聖父、聖子、聖神

「天主派遣了自己的兒子來，生於女人，生於法律之下。爲證實你們確實是天主的子女，天主派遣了自己兒子的聖神，到我們心內喊叫說：『阿爸！父啊！』」（加：四：4-6）所以耶穌說過：「誰若愛我，遵守我的誡命，我父必住在他內。」（若：十四：13）耶穌在人之內啓示天主是誰。聖父說的話，即是聖言，父子所共發的愛是聖神，此關係是三位一體相互間的活動，它亦深入世界，也在我心內。天主聖父派遣子一如自己親至。耶穌說：「相信我吧！我在父內，父在我內。」而且祂說：「父因我的名所要派遣來的聖神，祂必要教訓你們一切，也要使你們想起，我對你們所說的一切。」（若：十四：26）當我領洗時，天主聖三在我內，我應意識到祂如何的活在我內，如何臨在我內。

耶穌在世三十年之間，深居簡出，不爲人識，無人爲他的存在而大事宣傳。我

們可由福音中看耶穌的誕生和幼年，祂如何使若瑟和瑪利亞認識祂與天主的關係。耶穌降生在窮鄉僻壤，並未妨礙周圍的環境，相反的，他是個乖孩子，或許有時候有些調皮，耶穌的生活可說是平凡且自然的，所以在祂周遭的人，若不以真誠懇摯的態度來認識祂，則不易知道祂是誰。

白走了一趟

當耶穌三十歲時，在各地講道，而祂的老鄉——納匝肋人未接受祂。回顧我們自身的態度，是否一如納匝肋人不接納耶穌呢？耶穌來到了納匝肋（路：四：16-30），在安息日那天進了會堂，站起來誦讀依撒意亞先知書：「上主的神臨於我身上，因為他給我傳了油，派遣我向貧窮人傳報喜訊，向俘虜宣告釋放，向盲者宣告復明，使受壓迫者獲得自由，宣佈上主恩慈之年。」又對衆人說你們剛才聽過的這一段聖經，今天應驗了。」衆人都稱讚他，驚奇祂口中所說動聽的話，並且說：「這不

是若瑟的兒子嗎？」因他們未真的承認耶穌是誰，所以耶穌繼續說：「沒有一個先知在本鄉受悅納的。」在會堂中的人聽見這話都忿怒填胸，起來把祂趕出城外，預備殺害祂。但耶穌却由他們中間過去，走了。這可說，主來了，臨於他們之間，但好像沒有來過，白走了一趟，因為人不認識祂，也不承認祂是誰。我們該留意，如果不夠謙遜地打開我們的心，耶穌是不能來到我們之內；也許祂來了，而由我們中間過去，走了。

由路加福音的第四章 1-13 節我們可知，魔鬼也不認識耶穌是誰，所以它懷著好奇的態度來試探祂，遂說：「你若是天太子，命這塊石頭變成餅罷！」……雖然魔鬼用盡各種方法來試探耶穌，但總是失敗。這能幫助我們了解誘惑的問題，而研究耶穌如何應付它。耶穌不用神蹟來克服魔鬼的試探，而是以祂內心的力量。耶穌說：「人生活不只靠餅」「朝拜上主，你的天主，惟獨奉侍祂。」「不可試探上主」。若我們不夠認識亦未讓祂活潑的活在我內，則易被誘惑，而且困難挫折重

重。另一方面，如果我們謙遜的全心依靠基督，讓祂在我內應付魔鬼的誘惑，便無須害怕困難，同時亦不會很注意困難的存在。「隨從肉性的人，切望肉性的事。」（羅：八：5）我們必須依靠耶穌的力量，則在耶穌內賜與生命，已使我們獲得自由，脫離了罪與死亡。

攀上樹來，看看耶穌

欲度活潑靜觀的人，該學習匝凱的精神，和他一樣的想法子尋找耶穌，他原是稅吏長，是個富有的人，且身材短小（路：十九：1-10）。他看看耶穌是什麼人；但由於人多，不能看見，於是他往前奔跑，攀上一棵野桑樹，要看看耶穌，因耶穌就要從那裡經過。耶穌來到那地方，擡頭一看，對他說：「匝凱！你快下來，因為我今天必須住在你家中。」又對他說：「今天赦恩臨到了這一家，因為人子來，是為尋找及拯救迷失的人。」看！匝凱的行爲如此純樸，攀上樹去，只爲了願意看路

過的耶穌，他想不到耶穌主動地表示願意進住他的家中，耶穌真正的來臨了。希望我們也有匪凱的心，喜悅的款留耶穌。

陌生與認識

爲更了解怎樣歡迎耶穌的來臨，我們看若翰洗者自身的經驗，並且研究他如何爲基督作了證。若翰在耶穌三十歲時是個顯赫的人物，各地的民衆都齊集爲聆聽他的教訓。人好奇的問他：「你是誰？」他答道：「我是在曠野裏的呼喊者的聲音：修直上主的道路吧！」（若：一：19-34）若翰爲準備耶穌的來臨，說：「在你們中間站着一位，是你們所不認識的。」群衆內有一位三十歲的男子，剛由納匝肋而來，好像沒有人知道他是誰？祂與周圍正在聽若翰教訓的人們沒有不同，也未使人特別注意到祂。若翰繼續說：「有一個人祂原先我而有，但我也未曾認識祂。」雖然耶穌就在群衆之內，但連若翰也未認出祂來。可是若翰由於啓示知道：

「你看見聖神降下，停在誰身上，誰就是那要以聖神施洗的人。」耶穌來到若翰身旁，請他爲自己付洗。就在這時候，若翰認識了耶穌，作證說：「我看見聖神彷彿鴿子從天降下，停在祂身上。我看見了，我便作證：祂就是天主子。」此刻若翰真正體會到，耶穌在他面前，就是聖神在他內曾說過的那一位。雖然在耶穌受洗之前，若翰並不怎麼認識祂，但祂「在」，可是還未顯示自己，也可說祂尙未來臨。

體驗耶穌的來臨

當耶穌還沒有領洗時，若翰是個大人物，他以人的力量爲他人付洗。耶穌來，不是毀滅而是成就。所以祂來並非取代洗者的地位，若翰爲耶穌付洗，這表示若翰的洗有它的價值。耶穌贊美他的使命，且接受他的施洗，若翰想要阻止祂說：「我本來需要受祢的洗，而祢却來俯就我嗎？」（瑪：三：13-17）耶穌回答說：「你暫且容許吧！因爲我們應當這樣，以完成全義。」於是若翰就容許了祂。耶穌受洗

後，立時從水裏上來，忽然天爲祂開了。洗者看見天主聖神有如鴿子降下，來到祂上面；又有聲音由天上說：「這是我的愛子，我所喜悅的。」若翰洗者在生活內體驗過聖神的引導，而且他親眼見到耶穌。我們或許也有與若翰雷同的經驗，可是耶穌並不用外在可見的聖蹟，來到我們心內。也可以這麼說，耶穌深入每個領洗的人之內，如祂浸入約旦河的水中。

見 證

我們實屬幸福的一群，能夠迎接耶穌的來臨。但在世界上有許許多多的人根本不認識祂，而天主臨於他們心內，因爲他們也是天主的肖像。我們效法若翰洗者向他們介紹耶穌說：「看！天主的羔羊。」我們不一定要以講道的方式介紹祂，況且祂並未要求每個人都有講道理的能力，如若翰洗者一般。若我們不敞開心來歡迎耶穌，祂則不能真正地來到人之間，而且我們無法將耶穌介紹給他人，使人認識祂。

聖保祿宗徒說過：「我生活已不是我活，而是基督在我內生活，成爲第一個耶穌。」（迦：二，20）我們甘心樂意效法耶穌的模範生活，因而成爲基督的見證人，所以別人由我們的言行，而認識耶穌，這正是我們屢次提及的。因爲現代的人，所要的不祇是要理問答的課本，更要彼此分享生活的體驗。

靜觀的精神

我們該以做耶穌的門徒爲職責，並且用活潑靜觀的態度不斷地自問：我所認識的耶穌，是否真是祂的本身呢？亦或爲祂加一面目？爲更想法子了解祂的奧理是否時時刻刻聽耶穌的話嗎？這樣才是靜觀的精神。將耶穌的奧理介紹給人們，而且清楚的知道爲什麼要把天主的喜訊傳揚？因爲我們與耶穌有同一使命：祂被父派遣來到世界上，是聖父愛的見證；我們也是被耶穌派遣來作見證的。我們和若翰都是耶穌的見證人，一同在約旦河畔聆聽天上的聲音：「這是我的愛子，我所喜悅的。」

耶穌不聲不響的來到我平凡的生活內，祂在納匝肋時，已用祂模範的生活啓示自己，而使人知道天主臨在我們之間。瑪利亞、若瑟由耶穌的生活，經過漫長的時間，而透視得知耶穌與父之間深刻的關係。我們也是需要花功夫來體會耶穌的奧理，可能你對人說：「在我的生活中，並沒有發生什麼。」也許說：「我不會祈禱。」或是「我的心靈乾枯如荒漠。」我們是被耶穌選為祂的密友，現在想一想，該如何答覆祂的召喚：「跟隨我吧！」不僅和祂長住在一起，更分享祂的生活。如若翰說過：「新郎的朋友侍立靜聽他，一聽新郎的聲音，就非常喜樂，我的這種喜樂已滿足了。」那位『應該興盛，我倒應該衰微。』（若：三：29-30）這是活潑靜觀的精神和態度之所在。

成功與失敗

在生活內會發現你做的事往往超過自己的能力，譬如：一個素來不能與你和睦

相處的人，一旦，你對他表現很大的愛德，而使兩人前嫌冰釋。在很久以前，你就欲與他修好，但屢次失敗，這回成功了。由此你可以清楚的看出，這愛德的能力並非由己而生，而是天主幫助你，給予你愛的力量。此例有助於渡靜觀生活的人，知道自己是愛耶穌的，更以直覺的方法了解自己是怎樣愛祂。如此，將頗受裨益。

努力前進

對天主的認識，該由含蓄而彰顯且具體的。這使我想起，男女互戀時，彼此都不說自己的感情，但，一天他們娓娓道出，驟然間，整個的情況改變了，二人間情感劇增，愛之火花灼灼可見。所以我們以活潑的信仰，渡福音精神的生活，才更認識耶穌。聖言來世界時，「先空虛了自己」，祂並未顯示自己的光榮與威能，使人由外貌而認知祂；但是人爲尋求真理，同時也瞻仰基督的生活和表樣，經過時日，一步步地慢慢被祂吸引，這才開始了解祂是誰。所以我們勿矜誇自己對道理認識的

豐富，而要注意到天主的智慧也蘊藏在任何人的心中；同時又不斷地研究道理、看聖經也善領聖事，在生活內所發生的事中，看清且接受天主的旨意。

以「整個的我」面向天主

當領洗時，我們就是天主的子女，不論我們將來可能有多大的毛病和軟弱，但要保持靜觀的精神，需不斷地體會天主的臨在。這樣的靜觀生活，並不須有特別的感覺，譬如一莫名的感動或神魂超拔，而是耶穌完全在我內，我也要完全在祂內。可惜！有的人將部份的自己給天主，餘下的爲自己而保留著，如果這樣的話，則毫無意義可言。耶穌完全的活在我們之內，而非活在我們的思想中，也不活於只有情感却無思想內。所以耶穌與任何人均有面面相對的密切關係，就好像祂和門徒們在加里肋亞生活在一起。

愛永遠是新的

夫婦倆，彼此均為對方的幸福而忙碌。如果兩個人都放下手邊的事，靜靜的想一想：自己的思想，言行等等都是爲了（他）她，他（她）亦何嘗不是如此呢？有機會這樣想想，有助於相互間的了解，增進彼此的愛情。我們今天要明瞭耶穌與我之間的關係，更要清楚的說出我如何愛祂，祂怎樣愛了我；並該由內心真摯地愛祂。

我們爲更認識耶穌，不僅聽祂的訓誨，而且以含情脈脈的目光瞻仰祂的行爲，更是要效法耶穌，確實的將祂的言行在我們日常生活實行。凡所知的事，必須透過我的行爲，才算真的認識。所以耶穌說：「跟隨我吧！我不會離開你們的。」耶穌邀請每個人，並無階級、財富與學識之分，只要我們效法祂而生活，祂會負全責的。門徒不僅是效法師傅，更要與他一樣。我們在平凡的生活內怎樣跟隨耶穌呢？

其關鍵在於內修，讓人見到我們的言行，而能體會到，我們是依照耶穌的旨意而生活。因此不論在任何事上、任何地方均可渡活潑靜觀的生活。我們每位教友皆身負同一本份——將耶穌顯示給他的愛活潑化，而且在生活中表現出來。愛非狀態，卻是活動的，不斷地行動。愛永遠是新的。

我們祈禱的時候，可以對天主說：「耶穌！祢看我是這樣的人，現在坦誠的將整個的我重新獻給祢，只因我愛祢，並不想因此而獲得利益。請您光照我心，使我更能體會祢的來臨，更了解您如何在我內引領我。」並且與若翰洗者同聲說：「在我們之間有一位是我們所不認識的，現在祂顯現給我了。」我們懷着欽崇贊美的心，跟隨耶穌而行。下一章默想題目：「耶穌是導師」。凡有關「耶穌的來臨」，請自行參閱下列聖經章節默想：

(一)路：二「我眼看見了你的救援，爲作啓示異邦的光明。」

(二)路：三若翰說道：「我固然以水洗你們，但是比我強的一位要來。」

(三)路：四：1 ~ 13 「你若是天主子，命這塊石頭變成餅罷！」

(四)路：四：14 ~ 30 人都忿怒，把耶穌趕出城外。

(五)路：十九：1 ~ 10 「匪凱！你快下來！因為我今天必須住在你家中。」

(六)若：一：19 ~ 34 若翰說：「我不會認識祂，但那派遣我來者，說：你看見聖神降下，停在誰身上，誰就是那要以聖神施洗的。我看見了，便作證：

祂就是天主子。」

(七)若：二：22 ~ 30 「我的喜樂已滿足了，祂應該興盛，我却應該衰微。」

(八)迦：四：1 ~ 7 天主派遣了自己兒子的聖神到我們心內喊說：「阿爸！父

啊！」

(九)斐：二：1 ~ 11 耶穌雖具有天主的形體，並沒有以自己與天主同等。

(十)哥：一：15 ~ 29 從世世代代以來所隱藏的奧秘，而今卻顯示給我們。

(十一)詠：一百一十一：上主的化工確實偉大，凡喜愛他的必須究察。

祂以什麼方法為我來臨呢？

我們已過了四天的退省，當開始時，可能會感到緩慢，現在該提高警覺，餘下的幾天因已對這次退省熟識而會很快的消逝，所以我們該多多祈禱。回想一下，耶穌在我的生活史中與我的關係，並具體說出，在那個時候，什麼地方和怎樣的狀態之下，耶穌為我來臨了。在那一時刻，毅然決然地對耶穌說：「主！我限隨祢！」現在仍要不斷地重申此許諾，這樣不但可認識自己如何愛天主，也更認識天主如何愛我，祂將以什麼方法來臨。我們要主動地自我奉獻，完全與耶穌契合，同時不斷的在態度上有所改進，而更能答覆耶穌的要求。因為祂不但說：「跟隨我吧！」更邀請「你與我住在一起，做我的朋友吧！」

第五章 耶穌是我們的導師

我們時時刻刻在生活內不斷地聽耶穌的聲音，爲了認識祂，同時也使他人認識耶穌。所以我們現在預備看耶穌如何做人們的老師，它可幫助我們以更密切的方法來依戀主。

聖父派遣了祂

耶穌不但領導我們行走在祂的路上，而且祂本身就是道路，因爲祂說：「我是生命、真理、道路」。普通的老師可教授抽象的課程，使學生喜歡他的教法。在理智方面，他好似蠻高妙的，能使學生獲知淵博的學問；可是他不一定能分子他快樂或痛苦，而且他的生活不是完全模範，他更不能犧牲生命如同耶穌一樣。耶穌時時刻刻與我們生活在一起，一步步地領導著，祂說：「你們住我內，我就住在你們

內。」（若：十四，4）

有道德和智慧而不認識耶穌的人，會領導人行一高妙之途徑，他們承認自己仍在尋找一條路，而且不知道這路通往何處，也無法和耶穌一樣的說：「我知道：我從那裏來，到那裏去。」（若：八，14）而且他們「自我介紹」，不是如同聖子說：「天主父派遣了祂。」我們身爲基督徒的，在信仰內覺醒，知道耶穌是真正的道理老師，我們跟隨祂，便無迷途之虞，並知道祂是惟一能啓示天主奧秘的，正因此由天主而來。

惟祂引我們認識天主

我們先看福音中耶穌的教授法與生活合一，讓祂直接來教導祂的奧理，所以我們多用聖經，慢慢的看，細細的默想，使聖言又詔誥生動，就像耶穌在我們面前一樣，我們用靜觀的態度和精神，聽祂的教誨。

耶穌告訴我們：「你們不要被稱爲『辣彼』，你們也不會要被稱爲『導師』，因爲你們的導師只有一位。」耶穌在此清楚的表明了，他是惟一的師傅，能教給我們全部的真理。他是道德的師傅，也是人際關係的老師。耶穌認識每一個人，並要人與祂團結在一起。祂清清楚楚地說我們都是兄弟，耶穌爲建立一大家庭，給予它生命而犧牲了自己，以至我們可以得到最後的救贖。祂又說：「不要在地上稱人爲父，因你們的父只有一位，就是天主教。」（瑪：廿三：9、10）所以，就只有那耶穌能領導我們到父那裏去。「誰看過我，就是看見了父」（若：十四）祂讓我們更明白的是：「因耶穌的名無論求父什麼，耶穌必要踐行，爲叫父在子身上獲得光榮。」（若：十四）但事情總不會那麼順遂的，我們要特別注意到這方面的教誨：「如果你們愛我，便要遵守我的誡命。我也要求父，祂必賜給你們另一位護慰者，使祂與你們永遠同在。」所以我們與耶穌一起靜觀父，也靜觀天主的聖神，並目觀天主的愛在我們兄弟之內。

讓我們繼續研究耶穌教授的方法和內容，同時察看自己在日常生活中，如何接受天主的教導，而且希望於平凡無奇的日子內，體會到天主的愛。我們以敬佩的心及瞻仰的態度來接受祂的道理。

祂在一總神學家中是最大的，惟一能真正的說天主是誰，因為祂自己就是天主。「我在父內，父在我內。父啊！我將祢賜給我的光榮賜給了他們，為叫他們合而為一，就如我們原為一體一樣。」（若：十四，10；十七：22）耶穌基督有着其奧秘的生活，人不但認識祂有如先知、智者、師傅或伴侶，並與耶穌分享彼此的友誼。當然！要深刻的認識祂，也要愛父和聖神。

教 導 法

耶穌教訓我們，正如一步步地引領群眾認識祂。祂並不以法律註釋者的姿態出現，細縷的分析；因為祂是法律的主人。祂頒佈新的法律，這樣的說：「你們一

向聽說過……而我現在却對你們說……。」群衆都驚奇祂，正像有權威的人（瑪七：28）不像他們的經師。耶穌這般解釋着：「你已懂了這個，現在你要更進一步。你們一向聽說過：『以眼還眼，以牙還牙。恨你的仇人。』」看啊！耶穌來之前，人還可恨他的敵人，而現在呢？耶穌却對我們說：「你們不要抵抗惡人；而且，若有人掌擊你的右頰，你把另一面也轉給他。」祂領導我們做那麼偉大的事，祂的教訓是多有力！祂亦呼喚人成爲極全的，「你們應當是成全的，如同你們的天父是成全的一樣。」

新的法律

在耶穌傳教初期所宣講的道理中，「眞福八端」脫穎而出，我們可常默想它，它是耶穌爲人而頒行的生活法律，是人間的珍寶，使人們渴望地聽這聖訓：「神貧的，是真福，因爲天國是他們的。哀慟的，要受安慰。溫良的，要承受土地。饑渴

慕義的，要得飽飫。憐憫人的，要受憐憫。心裏潔淨的要看見天主。和睦的，要稱爲天主的子女。爲義而受迫害的，是真福，因爲天國是他們的。人爲我而辱罵迫害你們，捏造一切壞話，毀謗你們，你們是有福的。歡喜踴躍罷！因爲你們在天主的賞報是豐厚的。」（瑪：五）看啊！真的，耶穌會完全負責所發生的事，他人雖迫害或毀謗，我們還是歡喜踴躍，無論任何事均有其深刻的意義，受辱罵的是有福，我們的賞報在天上。就是耶穌能賞報或懲罰我們，「父的審判權全交給了子」（若：五：22）。耶穌，祂即是我們的救主，「你不但聽我的道理，該要相信我吧；」祂並不如同思想限制於一窄隘範疇內的老師，說道：「我已教授了該教給你的。現在，你該背誦這些功課，我不再管你們的事了。」然而祂的教訓多麼有力，因爲祂要求：「你不但聽我的道理，更該相信我」！

相信「我」吧！

耶穌基督不僅用宣講的方式，更藉着行奇蹟來達到教訓人的目的。祂幾次很明顯的感動人們的心，爲了領導他們相信不具形像的道理。祂在行奇蹟之前會對人說：「相信我的話？」後來問：「你相信我能行聖蹟嗎？」最後又要求道：「相信『我』吧！」如同祂爲瑪利亞、瑪爾大之兄弟拉匝祿復活時所問的一樣。

有一天，當天黑了，耶穌還未來到門徒那裏。海上起了大風，海水翻騰（若：六：17-19）。但看見耶穌在海面上行走，臨近了船，門徒便害怕起來。祂却向他們說：「是我！不要害怕！」耶穌行這奇蹟是要喚醒門徒們的信仰，並且使他們全心相信的「是我」，當然嘛！這那會令人驚恐害怕呢？

因爲群衆看到祂爲萬民所行的聖蹟，就跟隨耶穌。祂憐憫他們而行增餅之奇蹟，同時也試探祂的門徒（若：六：1-2），耶穌舉目看見大批群衆來到祂前，祂

的門徒說：「就是兩百『德納』的餅，也不夠每人分得一小塊。」但是耶穌用五個大麥餅和二條魚分給五千多人吃，人且吃飽。衆人見祂所行的聖蹟，就說：「這人確實是那要來到世界上的先知。」第二天，群衆去找耶穌（若：六：22-27），找着祂時，就對祂說：「辣彼！你什麼時候到了這裏？」群衆懷着貪婪的心，好像他們尋找耶穌只爲了吃飽。所以耶穌責備他們，爲使他們了解惟有慷慨而謙遜的心，才能接受祂的教訓。繼續的說：「我實實在在告訴你們：你們尋找我，並不因爲看到了神聖之蹟，而是因爲吃飽了。」耶穌可眞能洞悉人心，基督徒並不要求享受世界的幸福，而要接受耶穌給予我們永久的生命，這生命是那麼地豐富。「你們不要爲那可傷害的食糧憂慮，而要爲那存留到永生的食糧而勞慮。」

我認識你們

耶穌對不信祂的人，先講述他們所知道的道理，比方舊約中提及的亞巴郎、梅

瑟等等，而後才慢慢地推理演義。由此可知，祂藉着每個人的客觀環境，而使人認識天主。對於罪人，耶穌表現出祂寬大且良善的心，如同祂憐憫淫婦：當群眾判定她的罪——用石頭砸死時，耶穌並未加入這個審判團，而且仍然寬恕她的罪行，對婦人說：「我不定你的罪；（若：八：12）去罷！從今以後，不要再犯罪了！」我們在那裏能尋得和耶穌一樣眩目耀人的生命呢？無須介紹自己，對耶穌說我內心的情況如何？因為祂早已認識了。

因法利塞人的心非常固執，所以耶穌以極嚴厲的態度對待他們，祂用他們所了解的對他們說：「禍哉！你們經師和法利塞假善人！因為你們給人封閉了天國：你們不進去，也不讓願意進去的人進去（瑪：廿三），蛇啊！毒蛇的種類！你們怎麼逃避地獄的處罰。我實在告訴你們：這一切都要歸到這一代人身上。」耶穌又更清楚的預告着：「耶路撒冷！耶路撒冷！你常殘殺先知，用石頭砸死那些派遣到你這裏來的人。我多少次願意聚集你的子女，有如母鷄把自己的幼雛聚集在翅膀底下，

但你卻不願意。」驕傲的法利基人不接受耶穌的教訓，所以祂坦白且清晰的責斥，爲了使他們俯首認罪；但一無所成，他們不接受耶穌的愛。

請準備心靈

耶穌用許多比喻宣講天國的原因，是因爲祂要鞭策人們努力，而更深刻的注意到祂所說比喻的真諦。對比喻有的人了解；有的人則不。因爲他們的心靈頑固，未妥善地準備，來接受這個喜訊，他們頭腦冬烘又糊塗，所以置身於耶穌輝耀熒熒的光中，更使他們瞎了眼。耶穌的教訓是謙和且隱藏的，我們需要特別的光照才能體會它。耶穌說：「這百姓的心遲鈍了，耳朵難以聽見；他們閉了眼睛，免得眼睛看見，耳朵聽見。」（瑪：十三：15-17）門徒問祂：「那爲什麼用比喻對他們講呢？」

你願意嗎？

人已有足夠的光線，爲的是使他們能接受「更多」天主的教誨，其重要的關鍵在於內心的態度：是否接受？所以我們比喻，並不是一部份懂，一部份不懂，而是我願意懂或不願意。這正應驗了依撒意亞先知的預言：「你們聽是聽，但了解；看是看，但不明白，因爲心已遲鈍了。」藉着耶穌的比喻，心地正直的人，聽了不難明白天國的奧義；但拒受天主光照的人，却莫明其妙。耶穌對門徒又加一語，我們真的應該深人這話中，好好的想一想。「你們的眼睛是有福的，因爲看得見；你們的耳朵是有福的，因爲聽得到。」

請常醒寤

撒種比喻的寓意（瑪：十三，1-24），能幫助我們了解比喻的用途。凡聽天

國的話，而不了解的，那惡者就來把撒在他心裏的種子奪去。種子是我們赴往天國的生命，當然！有內在的光，才能了悟無限的生命。種子撒在好地裏的，即是指那聽了話了解的人，因天主的事而忙碌，不爲世俗之務而操勞，更不被錢財所束縛，它們掩滅聖言的聲音。讓天主把種子種在祂內，既使發生艱難或遭迫害，不會一蹶不振，而且接受種子的人，更該時常警覺到「醒寤」的重要性。莠子的比喻（瑪：十三：34、25）使我們看得更清楚。有一個人在自己田裏撒了好種子，但人「睡覺」的時候，他的仇人來，在麥子中間撒上莠子，就走了。看！不謹慎的人將會在不覺中離開了教會，而且對耶穌蠻不在意。我們千萬不能「睡覺」，要繼續不斷地聽耶穌的聲音，無休止地祈禱和醒寤，並且與宗徒們一起向耶穌說：「請爲我們解說比喻的寓意吧！」

從天主方面來看，祂有上智的計劃，如招喚祂的門徒授以奧理，更訓練他們會講道，而說：「現在我的學生也能作人們的老師了。聽你們的，就是聽我——耶

穌；拒絕你們的，就是拒絕我。」他們不但會講道，而且耶穌給他們大的權柄——能夠制伏魔鬼的一切勢力。當此情形之下，門徒會揚揚得意自己所能做的。要知道，耶穌不重視外在威能的表現，只是特別強調人與天主的關係，祂補充道：「你們不要因為魔鬼屈服於你們的這件事而喜歡，你們應當喜歡的，乃是你們的名字已經登記在天上。」（路：十：16、20）所以，我們重要的是做個聽從天主旨意的好兒女，而並不在於我功名成就與否？

關係加深了

宗徒們雖然與耶穌長時間的相處，在起初，他們好像不完全和祂的意見一致，接受祂全部的道理，也未準備要永遠跟隨祂。當耶穌離開門徒，到一僻靜之地祈禱時，也許他們聊天或是玩牌。但，有一天，在某一地，耶穌祈禱停止以後，一個門徒對祂說：「主！請教給我們祈禱，如同若翰教給了他們的門徒一樣。」（路：十

一：1 (4) 耶穌給他們說：「你們祈禱時要說：父啊！……」祂教給人最美善無瑕可指的祈禱文，並且教之如何靜觀天主和在生活內怎樣實行祂之旨意。祂不但教我們祈禱，而且該以怎樣的態度接待天主父。一代代的人無休憩地默想天主經，但永遠無法達於其最奧秘之境，所以時時不斷地默想，始知它內蘊無窮之寶藏。從那天起，宗徒們開始祈禱。我們可發現，由那時刻起，師傅與門徒之間有更深刻的和協關係，他們由僕人而變成朋友，耶穌將自己生活韻律的節奏、思想的動向全傳授給宗徒，因為他們接受了耶穌的生活方式。耶穌慢慢地一步步領導他們了解祂的內心，在最末時，要由帳幔中將自己完全地揭示。雖然如此，耶穌會說：「還有的事，你們仍不會了解的。」畢竟祂已敍說了自己以及人必須知曉的道理；但人在時間內才漸次地體驗到祂無限的意義。

耶穌到底是誰呢？

耶穌在臨別贈言中毫無保留地說：（若：十四：26）「那護慰者，就是父因我的名所要派遣來的聖神，祂必教訓你們一切，也要使你們想起，我對你們所說的。」耶穌雖是師傅，但並不居高臨下統治門徒。祂明顯地表白整個的自我，讓宗徒們看祂的生活，以及與父來往的關係，而體會到父是誰，耶穌常提及的父不是世界上的父，而是天主教。我們也和宗徒一起看耶穌的生活，才能更深入的體味天主的奧蹟。如福音上有這樣的一句話：「子不能由自己作什麼，他看見父作什麼，才能作什麼；凡父所作的，子也照樣作。父到現在一直工作。」（若：五：17）

「你們必定認出父在我內，我在父內。因為父愛子，凡自己所作的都指示給我。（若：五：20-26）父怎樣告訴我，我就怎樣審判。若翰好比一盞點着而發亮的燈，你們只一時高興享受了他的光明。但我有比若翰更大的證據，即父所托付我完

成的工程，就是我所行的這些工程，爲我作證：證明是父派遣了我。」耶穌明白白地說了這些話，所以我們要有信仰的心，日益認識父，爲了更愛祂。如同伯多祿公開宣稱；在耶穌基督內找到全部的真理。

接受全部的奧理

耶穌向群眾說：「你們若不吃人子的肉，不喝祂的血，在你們內，便沒有生命。」試問，那個人不願意有生命呢？祂並確切的說：「因爲誰吃我的肉，喝我的血，便住在我內，我也住在他內，並必要生活到永遠。」（若：六：53-61）祂的門徒中有許多聽了，便說：「這話生硬，誰能聽得下去呢？」耶穌便向他們說：「這話使你們起反感嗎？」是真的！「你們中間有些人却不相信。難道你們也願走嗎？」就在那時候西滿伯多祿答道：「主！惟你有永生的話，我們去投奔誰呢？」（瑪：十六：17）他是多麼有福的，因爲不是血和肉啓示了他，而是在天之父。若

我們以活潑靜觀的態度來接受耶穌的教訓，會更認識天主是誰，而和伯多祿一樣的說：「主！我們跟隨你，你是永生天主之子。」（瑪：十六：16）

不斷有各種的相遇

「靜觀蹊徑」中的一段話，正說明了伯多祿怎樣能夠體會到天主的啓示：「所有的蹊徑均是爲尋找光明，惟有經過基督的那一條最爲直接，而且可以領導人達於最遠，超越所有的一切，直抵天主的心。」

起初，門徒們與耶穌的關係一如普通的人，但漸漸地成爲祂的密友，這才發現了祂在人格方面的奧理，以及耶穌與父的關係，因爲祂是真天主。給予在靜觀中尋找祂已很久的人，祂臨在的感覺和行動的標記。人靈在信德的光照之下，才能看到，但有時祂會以強烈而清晰的態度臨在，這時人可說：「我看見了。」這般情景可說是，伯多祿、若望、雅各伯當耶穌在大博爾山上顯容時所體驗到的。（瑪：十

七：1（14）耶穌帶着他們上了山，在他們面前變了容貌：他的面貌發光有如太陽，祂的衣服潔白如光。伯多祿覺得住在那裏真好，遂出一意見：在這搭個帳棚住下。他還在說話的時候，忽有一片光耀的雲彩遮蔽了他們，並且雲中有聲音說：「這是我的愛子，我所喜悅的，你們要聽從祂！」門徒聽了，就俯伏在地，非常害怕。耶穌遂前來，撫摩他們說：「起來，不要害怕！」他們就由山上下來。若是耶穌也帶引我們上大博爾山去，或者在平面上的日常生活中，都不可忘却：耶穌在各種環境之內教訓我們，並沒有要我們忘記置身何處，因為在我們日常生活中的每一時刻，祂的教訓是够珍貴的。基督不可是我們心神的臆造，更不可是我們自我的返影。為避免這個易陷蹈的錯誤，應隨時對福音中啓示給我們今日所需的教訓，懷着受基督教誨的心。

是主？還是僕？

我們可以說，耶穌爲什麼不僅在言語上教訓我們，更是在生活、行動內做我們的模範？可在看祂爲門徒們洗脚的事上，體會到祂愛情的流露。耶穌把水倒在盆裏開始洗門徒的脚，用束着的手巾擦乾（若：十三：1-20）。洗完脚後，給他們說：「你們明白我給你們做的嗎？他們稱我『師傅』、『主子』，說得正對：我原來是。若我爲主子，爲師傅的爲你們洗脚，你們也應該彼此洗脚；我給你們立了榜樣，叫你們也照我給你們所做的去做。你們既知這些事，如果實行，便是有福的。」我們是否了解耶穌的教訓？在他講的道理內有兩個重要的意義，即是愛天主，也愛兄弟，二者息息相關，有着不可分性。爲此，要常常想祂臨別的贈言。

福音未曾描述過耶穌的身材、容貌或膚色、動作，是否爲了將我們更直接地帶到基督個人面前？而由內心可知，祂亦是人，亦是天主子。

全心信賴「祂」

現在我們省察，是否曾自我欺騙地說：「我認識了耶穌。」但事實上，在耶穌所講的道理中，有的部份我不信；如不信的話，則是不接受耶穌。在這種情況下，我們舉向耶穌的目光是洞然空虛的，不能與祂深刻的交談。所以我們需常讀聖經，會越來發現聖言深刻的意義。小心！不要蒙着耳朵，對祂說：「下次再聽你的話吧！」但是我們要多多祈禱，求天主光照我們的心，因為祂一定會為全心依恃祂的人而啓示自己。而且希望能夠明白地說出：我信的是誰，與信仰的內容，因為信仰不是理想主義，它並非因着榮耀而形之於外，而是出自肺腑。耶穌基督要求我們與祂交談，如果是在彼此實體的完全交付之下，這交談是豐富的。如此，將引導我們與耶穌有深厚的友誼。

信仰是件超性的事。信，是超越人所能用的理由來辯解的，因為我們是人不是

天主，所以人需要冒着險來接受天主的奧理。耶穌基督邀請我們全心依靠祂，才能使我們相信祂的奧理。當祂為人治病時，先問道：「你相信我嗎？」我們懷着孺子般完全依靠父母的心對耶穌說：「你是師傅，你什麼都知道。」這就夠了。況且我們與師傅已經有友誼的關係。我的生命完全託付在祂手中，所以我們遇到各種困難——當然是每個人都免不了有的，不易一蹶不振。因為我們並不由浮表來解決困難的問題，而是耶穌在我們內心深處給予教訓。當許多事發生，人的眼光不够犀利，但耶穌是透過具體的形像，給予它深刻的意義。

不折 不扣

在人的觀念中應該是：種瓜一定得瓜，種豆一定得豆。所以按人性來看，麵餅還是麵餅，若不是耶穌親自說：「這是我的體」，我們無法了解這個奧秘。因在耶穌的領導之下，才體會到此奧理，而與伯多祿一樣，不加思索地大呼：「你是天主

之子！我們去投奔誰呢？主！惟你有永生的話！」

凡有關今天默題的聖經章節，列述於后，請自行參閱默想：

(一) 瑪：五我來不是為廢除法律，而是為成全。

(二) 瑪：七群衆驚奇耶穌的教訓，因祂正像有權威的人，不像他們的經師。

(三) 瑪：十三：1~52 我用比喻講話，是因他們看，却看不見；聽，却聽不到；也不了解。

(四) 瑪：十六祢是默西亞，永生天主之子。

(五) 瑪：十七：1~13 這是我愛子，你們要聽從祂！

(六) 瑪：廿三你們的師傅只有一位，你們衆人都是兄弟。

(七) 路：十聽你們的，就是聽我。

(八) 路：十一：1~4 「主！請教我們祈禱。」

(九) 若：六：1~15 衆人見耶穌所行的神跡說：「這人是先知。」耶穌看出他們

要強立祂爲王，就退避到山裏去。

(+) 若：六：16 ~ 21 是我！不要害怕！

(+) 若：六：26 ~ 40 耶穌說：「你們尋找我，並不因看到神跡，而因吃飽了。」

(+) 若：十四：1 ~ 12 耶穌說：「我是道路、真理、生命，除非經過我，誰也不能到父那裏去。」

今天在聖經內選取的章節，與你有着特別的關係，不僅誦讀它，更要多默想、多祈禱，爲得到天主的光照，讓祂領導你、改化你的人性與生活。現在開始要更挖掘天主深邃的奧理，即使在天國也是一樣不斷地尋求。耶穌領導你了解祂與父和聖神的關係，對此奧秘，人永遠不會說：「噢！我全都瞭解了！」要不是耶穌來啓示，又有誰會知道它呢？而且不要忘记，真正的靜觀會領導你不但認識天主，更是愛慕祂。

第六章 耶穌是我們的善牧

模範的輔導者

在這個時代中，我們特別對「人的價值」有所認識，它包括了精神與肉體，即是一完整的個體。同時也可看出耶穌對「人」的尊重，祂不但教授道理，亦輔導整個的人——肉體與靈魂皆俱者，為給予祂的生命，分享祂永遠的愛情。因為祂的行動和道理是合一的，祂注意到每人不同的需要和要求。我們更須效法耶穌的表樣，因為當今新舊急遽的交替，代溝暗暗滋生之際，需滿足各種不同且差距甚大的人們心理的渴望。任何人都希望別人能聆聽他的傾訴、了解他、愛他、接受他個人的環境：生理狀況、物質條件、良心情狀、修身態度——即是整個地「他」。耶穌孜孜不倦的教導群眾和宗徒，雖然祂也適應當時的環境，但超越它，為給人們開拓一光

明之坦途。人們不論在白天或黑夜裏，都可以找著，遇見祂。若我們效法耶穌的模範，並且接受祂的愛，才能渡一真正的靜觀生活，因為這生活並不只是抽象或精神的臨在，而是整個的我，包括行動、言語等等。倘若我只將目光投視在耶穌身上，那是不夠的。耶穌降生爲人，祂真正地體味過「人」，所以我們效法耶穌把目光也投向其他的人，因為他們都是我的兄弟。「那說自己住在天主內的，就應當照耶穌所行的去行。」（若一：二：6）假如有人說：「我愛天主」，但他却惱恨自己的弟兄，便是撒謊的；（若一：四：20）因為那不愛自己所看見的弟兄，就不能愛自己所看不見的天主。現在我們更能認識天主的愛，不僅知道耶穌生活在愛內，亦知祂對每一個人表示祂的愛。所以該師法耶穌，將我們的信仰變得更爲真實——實行的信仰，因爲若無行爲的信德是死的，正如身體沒有靈魂一樣。（雅：二：26）惟有走上善牧所引領的路途，才能對天主的愛有更深刻的認識，以及與祂有密切的生活。

祂認識真的面貌

在「善牧之喻」內，耶穌表示對每個人無微不至的照顧。祂用這個比喻，爲了免得人祇聽祂的道理，而不放入心內和行動中。耶穌描述着：有一羊棧。祂是牧者，羊正是我們。（若：十：1-30）羊屬於祂的，祂不分晝夜的看顧着，若遇危險，便不顧一切地救援；但是傭工與羊的關係不是如此。他一見狼來了，便棄羊逃跑，因爲他是傭工，對羊漠不關心。

耶穌尊敬每一個人，我們聽祂繼續說：「我認識我的羊，我的羊也認識我。」由此我們知道耶穌清清楚楚的認識我，而我真的認識祂嗎？祂按照名字呼喚自己的羊，並且照料牠們。我無須隱藏躲避耶穌，即使身藏隱匿，祂仍看得到我，而且認識我究竟是怎樣的人。祂認識真的我，並給予充分的自由，輔助我更趨向善。我須每日在聖經中聽祂的話語，看祂的模範生活並效法。如同一個學徒仔細地觀察師傅

的每一動作，就是連最細微的，也不能逃過他那雙犀利的眼；他不但看，更是馬上起而效行，一次次不斷的改進。看啊！雖然動作越肖似師傅的，並且他更是發展己之特有天賦，師傅將喜愛也鼓勵他的行徑，因為他不是只一味的模仿，更是透過師傅而產生一真正屬於他自己的動作。換言之，我們真正體會到活潑靜觀的意義是？就是不把祈禱、默想、靜觀和生活上實際的行爲分開，並且活潑的靜觀是不被時間限制，因為我們無論做什麼都是爲光榮天主。

鼓勵與支持

羊跟隨耶穌，因為牠們認得祂的聲音。祂開門引領牠們臥在青綠的草場，飽飫鮮嫩的青草和清涼的溪水。當羊迷途離群時，祂急切地尋找；待找着時，便負羊在肩而上返，由此可見到善牧和他的羊關係極爲親密。我們是多麼渴求聽到這甜蜜的聲音，而且每人都希望在生活內，有精神的鼓勵和道義的支持，同時也要他人的輔

助和愛護，尤其是身陷危困之時，更是盼望援手予以扶助。耶穌的愛正是如此，祂照顧引導我們，也願意與祂有一種密不可分的位格關係。

一 牧 一 棧

在耶穌這方面祂怎樣表示祂的愛呢？耶穌照顧養育自己的羊，爲更使他們得到豐富的生命，而甘心情願地犧牲自己的生命，賜給我們永生，將永遠不會喪亡。我們該如何呢？祂對我們說：「誰若願意跟隨我，該棄絕自己。」若爲祂和福音的原故喪失自己的生命，必要救得生命（谷：八：34、35）。其目的是使我們這些羊能成爲一牧一棧，因而我們得要和這大家庭中所有的兄弟姐妹與耶穌團結而爲一體。

耶穌基督讓我們明白，祂要我們真正地實踐仁慈的行爲，而且行爲的對象是任何一個人，無貧賤富貴之分，均一視同仁，大家都是天主的子女。「誰接納你們，

就是接納我；誰接納我，就是接納那派遣我來的。」（瑪：十：40）我們人類與耶穌有着那麼深切的關係，祂藉着這句話告訴我們：若對某一個人作了什麼，即是對耶穌而做。在慈善的撒瑪利亞人的比喻內，耶穌給那些自以為已靜觀至一極高妙之境，而不為他人的事忙碌者教訓。那時一法學士自認能試探耶穌，使祂在眾人前窘困，遂提出自認是極好的問題——它是什麼呢？「畢竟誰是我的近人？」而耶穌簡扼地答覆：「無論什麼人都是我的近人。」

一 視同仁

若欽崇萬物的創造者，最大的誠命就是「愛」——愛天主亦愛人。愛天主最顯明的證據便是愛人。「天主既愛了我們，我們也應該彼此相愛。如果我們彼此相愛，天主就存留在我們內，祂的愛在我們內才是圓滿的。」（若一：四：11-12）在撒瑪利雅人的比喻中，對這方面的問題有著很清楚的解釋；有一人遭遇強盜，洗

劫一空並加以擊傷，將半死不活的他丟在路旁。司祭路過見到他，只看了看，避開，離去。後有一肋未人經過那裏，亦是如此。我們可以相信，司祭與肋未人比其他人更應遵守「善待近人」的規範。也許因着社會地位或是歧見，使他們不顧這可憐的人，僅瞧一眼，便揚長而去。但有一個撒瑪利雅人——當時爲異教徒之列，路經那裏，一看見就動了憐憫的心。在他的傷處注上油和酒，包紮起來，又扶他騎上自己的牲口，把他帶到客店裏，小心翼翼的照料，並且自掏腰包花錢看顧他。我們想一想：當別人求我幫助時，是否轉身不理睬？不用一點心來了解他的情況，想辦法認識他如同我的近人一般。近人又只是我冀求遇見者，也是在現實生活中——

「今日」我遇到的。可能我遇見有受重視、尊敬的名流或是財主，不論怎樣，我將要際會他們，最重要的是在沒有愛的地方，必須付予愛情，如此，「愛」能在那裏開始萌發了。也許我屬於一個團體或組織，目的爲做慈善的工作。可能我也會做出和司祭肋未人一樣的事，要是真發生這類的事，團體、組織就好像一個受了限制的

範圍，將我們反鎖在內不得動彈，而且組織的精神也蕩然無存了。這種情形易於發生，比方說：人不被視為人，卻以號碼代之。

慈善與組織

不算少數的人為表現慈悲為懷的心，加入慈善組織，並以此為榮。我們不為組織本身而活；也不一味抹殺它的價值，而欲取消它的存在。但得留意地看看，在組織內是否保存着敞開的心，為了保有真正的愛。我們與任何人之間，有時對別人的照顧是因他們的需要，就如同撒瑪黎雅人見到極須救助的傷者，他沒有特別的注意到對方是怎樣的人：關於地位、民族、國籍、財富等問題。他眼中只有那些創傷，並且盡其所能的照顧，直到那人完全康復。撒瑪利亞人這樣做的目的：不為了傳教，也不欲求獲得賞報，祇不過想治癒傷痛罷了！他全心全意關注着受傷的人，而且不只是一段時間的看護，不待傷者回復康健便完全棄之不顧了。可以說，撒瑪

利雅人真的體會對方的要求，而不是將自己的計劃強施於他人。他確實是輔導者最佳的榜樣。

啓發人追求信仰

我們可以在路加福音第五章 17 ~ 26 節中更具體看到耶穌如何護理人。有人用床擡着癱子來，欲求耶穌治癒，但因人衆多無法內入，他們不怕法利塞人、經師和其他的人，因為他們有活潑的信德，遂上了屋頂，經瓦中間把他連那小床繫到中間，正放在耶穌面前。耶穌一見他們的信心，就說：「人啊！你的罪赦了！」當時沒有人料到耶穌竟不治病，卻赦人罪，爲此大感莫明其妙，而且他們覺得好像受騙了，有些失望，因爲大家都希望見到疾病的治癒。可是，耶穌在這裏要給人們很大的教訓：一方面祂知道這癱子最需要獲得的是什麼，另一方面，祂要顯示自己的權力，領導人認識祂。經師和法利塞人開始付度：「這人是誰？竟說褻瀆的話，除了

天主以外，誰能赦罪？」耶穌看出他們的心事，為給他們自己的光——真理，叫他們知道祂在地上有權赦罪，便對癱子說：「起來！」人立刻在他們面前站了起來。衆人十分驚奇，並光榮天主說：「今天我們看見出奇的事。」真的！耶穌多麼偉大，祂能感動所有人的心，也教誨形形色色的人，並且每人因此而得到針對自己所需的教訓。耶穌關愛任何人：群衆、肋未人、經師，並無貴賤之分，我們也可見到祂與朋友在一起時，所表示出的友誼。

超越友誼的信賴

耶穌常去探訪拉匝祿的家，也在那裏吃飯，因賓主相悅，而賓至如歸。祂和這家庭中每一位的關係都是深厚的。當拉匝祿——耶穌的友人病了，他的姐姐瑪爾大、瑪利亞派人到耶穌那裏說：「主啊！你所愛的病了！」耶穌明白她們的意思，她們找耶穌因為彼此是好友，同時也了解祂有能力治癒疾病。耶穌知道拉匝祿的生命有

了危險，但是祂更希望藉着這機會給大家深刻的教訓：雖然身體痛苦的情形下，祂領導人更進入另一高妙之境。所以祂不馬上到伯達尼——納匝祿的居住地去。在耶穌的計劃中，祂的朋友要好好的死去。耶穌仍在原地逗留兩天，直到拉匝祿真的死了，也發了臭。祂就明白地向門徒說：「拉匝祿死了。爲了你們，我喜歡我不在那裏，好叫你們相信。」遂起程前往伯達尼。在那裏許多的人正安慰瑪爾大和瑪利亞。（亞：十一：1-44）瑪爾大一聽說耶穌來了，便去迎接祂。這時候瑪爾大心中好像有了觀念，因爲她知道耶穌有權力，便向耶穌說：「若是你在這裏，我的兄弟絕不會死！」瑪爾大的整個心全都放在她兄弟身上，要求耶穌恢復他的生命。而耶穌怎樣表示呢？不論祂是否復活拉匝祿，只要她全心依賴相信耶穌，就夠了。耶穌所做的一切都是爲着朋友最大的益處，所以祂要求人不但要信祂會做的事，而是相信祂會完全負責人在生命所需的一切。現在，我們更要仔細地看看瑪爾大如何與耶穌談論這個問題：她對耶穌說：「若你在這裏，我的兄弟絕不會死，就是現

在，我也知道：你無論向天祈求什麼，天必必要賜給你。」這句話表露了瑪爾大對耶穌能力的瞭解，但耶穌不直接答覆她的問題，而說：「你的兄弟必定要復活。」耶穌未曾明白顯示出，是否再給予拉匝祿生命力。瑪爾大知道在末日復活時，拉匝祿必要復活。可是覺得時間的距離太長，當然囉！她希望她兄弟現在仍然活着。於是，耶穌便單刀直入地要求她完全的依恃，說：「我就是復活，就是生命；信從我的，即使死了，仍要活着；凡活着而信從我的人，必永遠不死。你信嗎？」瑪爾大立即表明對基督的依恃，趕忙地道：「是的，主，我信你是天子，要來到世界上的一位。」當發生特別困難的事時，我們的心放在耶穌內，不再依賴自己的力量去謀劃、策略了。

超越友誼透視父子聖神

耶穌爲這一信仰的行動，敞開我們的心扉，使我超過自私的觀念，超越短淺的

目光，亦不尋獲友誼上的利益。瑪爾大的信仰够活潑，她了解耶穌不但是位朋友，也是天主子。她的問題得以圓滿解決了。便去叫妹妹瑪利亞，讓師傅直接與瑪利亞談論這事，偷偷地對她說：「師傅來到了，他叫你哩！」瑪利亞一聽說，立時起身到耶穌那裏，俯伏在地，耶穌看見她哭泣，還有同她一起來的猶太人也哭泣，便心神感傷，難過起來，流淚了。於是猶太人說：「看，祂多麼愛他啊！祂能使這人也

不死麼？」耶穌聽了這句心中又感傷起來。而後，耶穌與瑪爾大的交談再度出現於祂與妹妹的會晤中。耶穌不但爲了瑪利亞一家人，也爲環立四周的群眾認識祂的權威和使命，就復活了納匝祿。

耶穌要求與人之間存有友誼的關係，但祂不願人對祂懷着好奇的心或欲求藉着祂而獲益。同時祂要人信賴祂，了悟在祂的人格上有深邃的奧理，祂也領導人曠悟：祂不但爲人友，也是天主聖子，與父和聖神是一體。在已閱讀過的福音中，可以見到耶穌對宗徒，特別是伯多祿有這樣的措舉：當耶穌與人際會時，祂逐步逐步

地表示：你是我的伴侶，信賴我吧！現在你跟隨我！你看我是誰？要常與我在一起，別離開嘛！人先發現祂是先知，而後為同伴、朋友，最後知道在耶穌的人格上有着特殊的奧理。能體會到祂不單是人，且為他們開扇門，導向三位一體無限的天主、無限的愛。有信仰的人，得到光照，才能了解耶穌是超過人所能見到的。沒有一個人能說我完全認識自己，若我們單靠自己的力量無法說耶穌是誰，惟有在信仰的光照之下才能知曉，此時父與聖神在人的內心證明：耶穌是父的愛子。我們可在福音中多次聽到耶穌如何稱呼祂的父，就如同祂復活拉匝祿時所說：「父啊！我感謝祢，因為你俯聽了我。」

欣然接受祂的愛

我們發現耶穌不僅以祂的教學法、口才來教授道理，更在生活、行為上，用實際的行動領導人，以真愛情待人，而使人知道祂是天主。耶穌知道自己離世歸父的

時辰已到，遂請祂的好友吃飯，表示祂既愛了世上屬於自己的人，就愛他們到底，知道父把一切都交在他手中，「自己是由天主而來，又要往天主那裏去。」（若十三：1-15）在那時候耶穌由席間站起來，開始洗門徒的腳。及至伯多祿時，他極力反抗，認為師傅怎能爲他洗腳？便說：「主！你永不可給我洗腳！」耶穌回答說：「我若不洗你，你就與我無分。」伯多祿這才了解，不接受耶穌的照顧，就與耶穌的使命和光榮無關了。耶穌更清楚的解釋着：「你們明白我爲你們所做的嗎？你們稱我師傅、主子，說得正對：我原來是。若我爲主子、師傅的給你們洗腳，你們也該彼此洗腳；我給你們立了表樣，叫你們照我給你們所做的去做。你們既知道這些事，如果實行，便是有福的。」聖史記述表示謙遜和互愛的洗腳禮，而我們也應有與耶穌那般謙遜服務及愛人的精神，這種精神要腳踏實地的踐行，才可稱爲有福的。耶穌的表樣引領我們體會到，是耶穌將自己的生命賜予人，而且以整個的祂作爲我們每日的食糧。它使整個的我和耶穌在祂內爲一奧體。

以「整個的我」輔導及靜觀

若一精於辯駁推理的哲學家要走向天主，這並非輕而易舉的事。聖奧古斯汀正是衆人欽仰的大哲學家，而他屢經各種艱難苦痛的歷煉，最後，轉身向天主了，這正是萬目共矚，奧古斯汀第一次的歸化天主。當他開始在非洲的一個小港口，爲窮苦且知識貧乏的百姓講道時，才了解基督的奧理，並不只在於哲學性高深的理論，更是在實際而具體的生活內。奧理不分爲二：一爲意識方面，另一爲實體方面。因爲實際上，是整個的我應進入靜觀之中，也是整個的我在輔導人。所以我須將自己的內修生活分給人家，好似爲他們的食糧。因而，奧古斯汀和這些平庸的人際會時，遂將自己內在的精神影響他們，成爲他們很大的力量。奧古斯汀把所知道的奧理變成色香味俱佳的美食，分子衆人，與他們一起消化吸收他的訓導，而使人體會到他與天主間有那麼深刻且密切的關係。是真的！此時奧古斯汀真是效法耶穌做善

牧的工作。他曾說過，這時候可謂他第二次的歸依天主。他的情形使我們想起聖保祿說的：「這場好仗，我已打完；這場賽跑，我已跑到終點，這信仰，我已保持了。」（第後：四：7）

以客觀的精神在教會內行動

我們看奧古斯汀的模範生活，而能明白耶穌建立的教會不但是「認識」的宗教，更爲一「生活」的宗教。所以我們不但呼「上主！我主！」更須全心依賴耶穌，也別和伯多祿在耶穌爲他洗腳時一樣的反抗，因爲靜觀的精神就是愛——發給他人也接受別人的給予。如此我們才能根除「自私」，並且在內心有極深刻的變化。天主召選我們爲牧童，使我們先有機會遇見主，因而在肩上負荷着重任。

每個人以不同的方式與天主際會，譬如：瑪爾大、瑪利亞、伯多祿、撒瑪利亞人以及因求治心切而由屋頂降下的癱子，雖是如此，然而我們明晰確知所際會的那

一位，比我們由外貌見到的更爲偉大，因爲祂是天主聖子。一方面，我們給祂最寶貴的——我們的友誼，另一方面，我們應該將這友誼分予所有的近人。實際上，若人未曾體會過人與人之間的愛，這愛使人超越自我，並爲他人而開敞心懷，倘若如此，我眞的懷疑這種人是否眞能體會天主的愛。因而，有一簡易且確實的方法來證明：我是否眞愛天主呢？即是先看我是否愛人。一味地憂慮自己內修的進展遠不如惦掛他人，並以耶穌的輔導方法來幫助更爲重要，它正是關鍵之所在。我們在作牧靈工作之前，必先懷有客觀的態度來看人類發生的事物，在已成事實協調的狀態下尊敬天意的教會，任何事物均能適得其所。我們不要被紅塵的觀念所阻，但要努力在一切中發現無形無限的力量，以及玄奧的意義。這隱匿的力量給我們慷慨的精神、活力，並將它分予其他的人，如同慈善的撒瑪利亞人一樣，應憂慮人「到底」，但不是隨心所欲的領導別人，而與人想辦法實行天主的計劃。

我的近人是誰？

公共汽車的司機是我的近人？我的顧客或賣菜的都是我的近人，同樣的，在公司內、班級中我不能忍受的人，我的學生、老板、工人，這些人都有權力由我身上取些什麼東西，至少用一動作或微笑的表情，開始了解他們，為開敞人們的心。所以我們不是生活在虛無飄渺的雲霧中，也不只是持守某些禮貌或規律，或是使每個人都很高興，這可能嗎？當然不。前者的生活態度引導我們與天主更深刻的結合，同時也越來越和任何人合一，而與天主的結合和與人的是同一的結合。

靜觀不僅在「隱修」也在「行動」中

真正活潑的靜觀存於何種狀態中？可在行動內，亦在孤獨安居中，天主一樣的看着願，因為天主不會特別喜歡前者抑或後者，祂不斷地「存在」於萬物的行動中。

道家所主張的無爲實是一高超的有爲，它正是一有爲的無爲。基督徒該當效法耶穌的靜觀行動，不論在休止中，或在最猛烈的動作中都同樣地與父結合。祂真正做個人，謙虛自己，成爲侍候我們的僕役。我們必須接受人是有限的事實，所以有的人在實行一種靜觀的生活時，遂避開一般的活動和人生的俗慮；還有的人選了一種靜觀生活，是在最繁忙的動作內。在這兩方面，都可渡真正活潑的靜觀生活。耶穌——我們的牧童，祂是最偉大的心理學家，知道如何呼喚祂的羊，祂認識我比我認識自己更爲清楚，所以我若越與耶穌基督結合，則也越認識自己，同時在天主的光照下認識別人；更重要的是，我會體會到耶穌由內在來變化我，爲使我如同聖保祿的模範生活：他的一切爲了一切的人。基督特別在感恩祭的禮儀內將自己給人，將自己的生命成爲糧食牧養我們。祂邀請人吃喝祂的肉、血，爲給人力量。每日不斷地再行此祭獻，而在人之間因沈浸於耶穌的愛內構造一個合一的心。如此，我的行爲是和耶穌一同爲之，即使在行動中亦不會沒有祂的存在。天主的心比我們

的大。所以我們可別忘記：「那一位爲我們捨棄自己的生命，我們也應當爲弟兄們捨棄生命。誰若有今日的財物，看見自己的弟兄有急難，却對他關閉自己的憐憫的心腸，天主的愛怎能存在他內？」（若一：三：20～21）

現在，祈求聖母瑪利亞領導我們，更潛浸於天主的奧蹟內，在天主的愛中。當聖神領報於聖母時，說道：「聖神臨於妳內，至高者的能力庇蔭你，因祂誕生聖子。」（路：一：35）我們和聖母一起靜觀天主的奧理，而使我更了解天主在我內以及在宇宙內的行動。

凡有關本篇的默想題目，請自行參閱下列聖經章節默想：

(一) 瑪：十：1～42 你們的頭髮也都一一數過，所以不要害怕。

(二) 谷：八：34～38 還能拿什麼作爲自己靈魂的代價？

(三) 路：五：17～39 「爲叫你們知道我在地上有權赦罪」——便對癱子說：「起

來罷！」

(四)路：十：17 | 42 撒瑪利雅人看見就動憐憫的心，小心照料他。

(五)若：十：1 ~ 30 我是善牧，為羊捨掉自己的生命。

(六)若：十一：1 ~ 44 我就是復活，就是生命，你信麼？

(七)若：十三：1 ~ 38 「若我為師傅的給你們洗腳，你們也該彼此洗腳。」

(八)弟後：四：1 ~ 8 我已被奠祭。這場好仗，我已打完。

(九)雅：二：14 ~ 26 信德若無行為，便是死的。

(十)若一，三：1 ~ 24 凡存在祂內的，就不犯罪過；凡犯罪過的是沒有看過祂，

也沒有認識過祂。

(十一)若一：四：1 ~ 21 我們應彼此相愛，因愛是出於天主。

(十二)詠：廿三在我對頭面前，上主為我擺設了筵席。

互 愛

爲使牧靈工作更趨完美，現在祈求天主賜予我們智慧。在領洗時，我是否準備妥當，願意與耶穌基督有全托付於祂的深刻友誼關係。這答案如果是肯定的，我該捫心自問，是否將和天主結合的生命分子予他人？若我與某人之間發生磨擦，便是破壞整體的調和狀態，彼此間不再和睦的生活。人的本性是極敏感的，因而無法逃避這種直覺，但我可以和天主談論這事，或由福音看耶穌的模範生活，讓祂在我心內激勵我，也幫助我以客觀的觀念來看這個問題。我尤其須常縈繞於心的是：除了天主之外，沒有任何人是極全的。然而天主早就準備了我們所需要的愛，以它來愛他人，也接受現狀下的自己；但是我必須努力維繫天人之間的交談，特別注意內心深刻的動向，並且打開胸懷來關注別人，一個動作或一奉獻，常常較話語更能領導人解決疑難。更將無所遮蔽真實的我，呈現於天主前，請祂告訴我，那些是阻擋我與弟

兄們相遇的劣根。在天主的光照下，知道天主要我行走的方向，而當退省後，竭盡所能的剷除惡根，爲渡一美善無可懈襲的生活，能更愛天主也愛人，進而在天主的奧理內得到圓滿。

第七章 靜觀的祈禱

祈禱是什麼？我們知道每一個人同天主有關係，而在祈禱時我們想辦法把此關係說出。比方我知道天主是我的父親，所以祈禱時，我的態度即是恭敬祂，並表現出祂是我的大父，而我是祂的小兒。我知道我來自天主，是祂給了我生命，因而當我需求一件事時，我知道沒有別人可以給我，就是祂——我的天主，答覆我的要求。

可是祈禱不單是說話，也不單是一種感情，可以說是我整個人對天主的態度。比方我在天主前是怎樣的人，亦可說，我在生活內表達出自己與天主的關係。此種祈禱涵意甚廣，包括我對天主的一切態度，因而無論我作什麼，常是一種祈禱的精神，我所言所行即承認主是我的天主。此種態度表現在我一切的動作，一切的工作內，可以說這種祈禱即是我們所說的默觀與靜觀。而在態度方面有時承認自己屬於

祂，有時願意依靠祂，或是感謝祂，或讚美，皆是祈禱。因為我和天主的關係有多種面貌，但最基本的態度，即是承認自己的生命是祂所給的，並委身於祂。無論祂給我什麼，我都感謝，若需要什麼，我會求祂給我，也可以說：我的祈禱是包括了我全部的生活，整個的生命。

耶穌與聖母的祈禱並不一樣，祂大部份的祈禱就是對祂的父，祂和父的來往可謂相當的明顯化，所以祈禱時如同注視、傾聽祂的父且同祂有密切的來往，祂說：「在天我等父者，我的父！」這正是兒子對父親的態度。

聖母瑪利亞對天主的態度如何？依據福音中的記載，她目觀自己的內心與歷史，所以她在生活內體會自己與天主的關係，因為奧蹟結合她整個的生活和使命。她也一定和耶穌一樣的說：「我的父親！」但她是逐步地了解自己，為此，她反省自己的歷史，聖母瑪利亞在何處認識天主？就在她的生活、她的歷史和她的內心。

聖母瑪利亞沒有辦法真的認識父，因為她是人，和我們一樣。她所走的路不同於

耶穌，雖然她和耶穌一樣地恭敬天主。而且她在耶穌內認識了父，因而她的靜觀途徑是經過她的生活，也經過耶穌的生活；在耶穌傳教講道的時候，瑪利亞更認識父。因着跟隨耶穌，同祂談話，所以當她明白耶穌的時候，也同時明白父。在這方面她和門徒們一樣，雖然天主給她很大的恩寵，她的聖德比他們大，靜觀也比我們容易，但是走的路程還是和我們一模一樣。

在我內體會天主的愛

聖母的祈禱是按步就班的，現在分述如下：

第一步，以前她是一個很好的女孩，可是她不認識自己。所以當天神對她說：「滿被聖寵者」時，她覺得很奇怪，不知道這是什麼意思，因為她沒有想到天主竟是這樣的愛她。首先，她開始認識了自己。聖母發覺自己是天主所特別寵愛的，同祂有一個很密切的關係，這是她祈禱的基因。爲此她聽天使的話，也就是天主的

話，可以說瑪利亞想不到天主竟能這樣的愛一個人，聖母完全依靠、信賴、而毫無疑惑，這是她祈禱的態度。同樣，我們也可在祈禱內得到很大的進步。

好像有的人不容易靜觀祈禱，說：「哎！我沒有辦法！」可是一天，忽然感覺到天主的愛就在他們的內心。從那時起沒有問題，容易祈禱了，因為知道天主愛他們。

完全接受天主的計劃

第二步，瑪利亞相信她是天主所愛的，可以說從那時起她的祈禱是靜觀的，安靜靜的注視自己——「我是這樣的」。但她所看的也不是自己，雖然看她的內心，但所目觀的是天主的恩寵。她所有的一切是天主給的，不是由自己而來的。瑪利亞體驗到天主的恩寵時，也就是開始明白祂的計劃。她一無所懼，而很自然的接受，說：「天主，因為是祢這樣的安排。」

第三步，她注視自己，看天主的計劃，就完全接受。雖然自身沒有什麼力量，但知道天主要給她，所以一點也不害怕的說：「天主！隨便祢，我很高興祢的計劃在我內完成，如果祢願意我作祢兒子的母親，隨祢的意吧！」只提出一個問題說：「我不認識男人，怎麼辦？」天使說：「沒有關係，天主自有辦法。」所以她很樂意的應允道：「好！沒有問題。」

滿懷喜樂的祈禱

第四步，因為完全接受天主的計劃，所以在聖母心內有極大的快樂，便馬上探望她的表姐依撒伯爾。訪途中，她很喜悅也很恬靜，她的心深遠寬廣，好像能包容一切——天主、世界和人，她的心如同天主的心。福音中說：「她將一切默存在自己的心中」，而所默存的就是天主的計劃——天主和她的關係。聖母瑪利亞的祈禱，如同氣息般的自然，她並不需要特別的題目，因為所默想的即是自己的奧蹟，

天主在她的生活內爲人類所作的，這就是她的靜觀。

若知道天主給我們很大的恩寵；就不需要找尋靜觀的題目，因爲我們已有了，這是很自然的祈禱，並且感謝天主，在我們的心內有很大的快樂。

分 享 經 驗

第五步，聖母瑪利亞去探望依撒伯爾，她因天使的相告而知道依撒伯爾的事。——她雖素稱荒胎且年老，因天主的眷顧而懷孕生子，即是若翰洗者。依撒伯爾讚美她說：「爲什麼我主的母親到我這裡來？」那時聖母更高興，也更讚美天主。可以說這讚美天主的祈禱，是自然的流露出讚頌之情，很容易也不需要題目。

天主藉着別人幫助我們祈禱，教訓我們。比方有的人說，「噢！我自己同天主談話就够了，不須要別人。」可是這還不行。從心理學方面可知，如果一個人願意認識自己的話，就必須同別的人來往與交談；若把一個人隔離在一室內，同別人沒

有什麼來往，他一定無法認識自己，也無法長大，永遠是個孩子。要成熟就必須和人有來往，祈禱也是這樣的。我們需要別人的教導、引領。也許我們會想：聖母瑪利亞是一個最大的聖人，大概不需要和人交談吧！不，她也需要。福音中記載，她同依撒伯爾談話時，天主藉着依撒伯爾教訓聖母。耶穌誕生，牧童來朝，因為看見了天使，所以他們講得很多很多，說耶穌是這麼的偉大。瑪利亞靜聽這些話，而在心內更認識耶穌的奧蹟。當在聖殿取潔時，西默盎老人的預言及亞納的話，更使瑪利亞體會到天主藉着人們的口與她說話。

在時間內將一切默存於心中

第六步，我們看聖母的使命和奧蹟是一步一步的在生活內表達出來。瑪利亞一天比一天更認識自己，也更認識耶穌。她需要時間，並非馬上就知道天主的旨意，雖然天主給她很大的恩寵，但她是人，需要慢慢的來。因此，路加福音會二度提及

「聖母把這一切默存在心中。」真的，她的祈禱是安安靜靜的目觀，聽天主所說的話。

耶穌十二歲在聖殿內對祂的父母說：「你們不知道我要管我大父的事情嗎？」那時她無法了解祂的意思，而想耶穌到底是誰？這些天主父的事情到底是什麼？是怎樣的？是否我們要花功夫體會到這深刻的意義？

欲速則不達

第六步，聖母的靜觀生活，有時忽然體會到很偉大的事：比方天主來了，當然，她需要很長的時間默想此奧蹟。耶穌復活和升天的時候，也是突然的，所以不能立刻就明白，她要花時間想想。

我們也是這樣；需要時間的考驗，也要好好利用它，不要太快，如果太快的話會有危險。我自己的經驗也是如此，好像很慢，雖然默想的時間很多，看的書也不

少，但是所明白的還不算很多。我們要真正活天主的奧理是很慢很慢的，一步一步的來，因為我們是人。比方，有時候看聖經中的一句話，好像影響很深，這個可能需要一年、兩年甚至三年的工夫才能明白它。雖然我們以為自己忽然明白了，可是還沒有消化，沒有完全吸收。並且在我們的生活內未受到影響，需要一段很長的時間方可。可能我們會說：「哎！我進步的很慢」可是我們退步當然不好，但不要進步太快，有的人希望太快，以後說：「我沒有辦法？」只好什麼也不作了。如果我們是一步一步的來，可以到很遠的地方，要知道「欲速則不達」。

所以聖母瑪利亞有的時候是忽然明白一個真理。真的，明白是明白，可是還沒有完全明白它同「我」的具體生活有什麼關係，好像是我以外的事。如果願意靜觀的精神完全改變我們的生活，就是一個靜靜的態度，真的不要太快，主要的是我們體會天主，因為聖母瑪利亞就是這樣的。

第八步，她善用時間，耶穌傳教的時候，瑪利亞同別的婦女跟隨祂。她聽耶穌

的話，可以說更認識耶穌。但她直到十字架旁，才完全明白自己的使命，就是陪同耶穌拯救世界，她明白作天主的母親是什麼意思。耶穌復活時，她更進一步的明白自己在門徒中的地位，而耶穌升天以後，她也愈發明白自己在聖教會內的地位。我們想想，聖母瑪利亞直到現在還沒有完全明白她的使命，爲什麼？因爲人類的歷史尚未完成，她可以說一面是明白，一面還是不明白。

我們在永生時仍是不斷的進步，因爲天主是天主，祂的奧蹟是祂的奧蹟，只有天主自己能完全明白祂的奧蹟。雖然那時我們面對面的注視祂，也像似祂，可是天主還是天主，我們是不斷的在祂以內進步，沒有一個時間可以說我們完全認識祂如同祂認識自己一樣。所以我們常在聖化中求進步，一天比一天與祂更爲合一。

所以我們說聖母瑪利亞是一天比一天更認識自己的使命，直到人類的歷史完成後，她才可以徹底明白她的使命，因爲她是人類的母親。但在認識天主方面，她也永遠不能完全認識祂，因爲她和我們一樣，常常的在進步又進步，好像很忙的樣

子，如果不進步的話，怎麼辦？像這種活動的狀態是很有意思的。

我們也是一方面在完成中，另一方面還要再進走，進步即是我們生命的愈見發達，即使在天堂，也還是不斷的發達成長。

我們說聖母瑪利亞一方面完全明白，一方面不完全明白，好像是很矛盾，我很喜歡矛盾這句話，因為矛盾能幫助人思考。比方一個人我不認識他，我們之間沒有什麼關係，同他談話以後，我開始認識他，可是還有很多地方有問題。以後到了一個地步，非常認識他如同我明白自己一樣，再會有問題發生，可是這樣的問題不是問題，好像認識他，愈深，可以說一方面真的認識了；而另一方面却不能完全認識。如同研究宇宙一樣，愈明白，愈覺得它愈偉大。對天主也是這樣的，愈是知道，愈有問題，也愈明白祂的奧蹟，愈覺得這個奧蹟愈偉大。可是這是一種很深的快樂，真的認識一個人是很大的快樂，彼此之間無所不談，到了這種地步，仍知道還沒有完全明白，欲罷不能，但是知道一天比一天能更認識、更接近，對天主就是

這種情形。

合

一

第九步，聖母瑪利亞在她的生活內發現天主，認識天主。因為她的生活與耶穌的生活合一，所以她愈認識耶穌，就愈認識天主的計劃，也愈認識自己。可以說她的全部生活就是祈禱，因她完全爲了耶穌而生活。所以在此關係內，她更認識天主，也更認識天主聖神。她的生活完全是在天主聖三內，她看自己的歷史是從各方而來——從天主，從人而來。真的，她整個的生命是完全在天主的生命內，所以她祈禱的方法比較容易，她的靜觀沒有困難，不需要我教給她，而她却可以教給我們。

我們開始默想聖經，大部份的精神都在前面的步驟內講過了。

福音與祈禱

「看，上主的婢女，願照祢的話成就於我吧！」（路：一：26-38）瑪利亞的態度是完全的依靠、信賴天主，慷慨且謙遜地說：「你要什麼？就作什麼，我完全依靠祢。」因為她明白自己的一切完全是爲了實現天主的計劃。

聖母很自然地讚美天主。（路：一：46-56）知道人家要讚美她，也很自然的承認這一點，這是謙遜的結果，因為知道這一切不是從自己來的，而是天主給的。可以說人們讚美天主是經過聖母，這一點非常重要，爲什麼？在世界上有很多人，他們所以能向天主祈禱是因爲遇見聖人，而體會到天主的美善。所以聖人的地位很高，人看見他們的表率因而會說天主更好。聖母瑪利亞的使命，也幫助人明白天主是聖善美好的，如果我們效法聖母的芳表，必然能夠中悅天主。

「瑪利亞却把這一切事默存在自己的心中，反覆思想。」（路：一：19；51）

聖路加曾兩度提及這句話，我們猜想他一定是有意的，因為他願意我們知道聖母的默觀方式如何。瑪利亞看天主在她的生活內所作的事情，她靜靜的默觀，這也是一個很好的默觀方法。

我們回顧自己的歷史，看天主給我們的恩寵，最重要的態度即是對祂說：「天主，我感謝祢，因為那個時候祢給我這樣大的恩寵。」這是非常重要的態度，為什麼？我們知道天主有一個計劃，而祂如何使我們明白祂的計劃？有時祂好像使我們明白祂的道理、祂的計劃，並且在接受的時候，應該多想一想。

很多人他們抱怨說：「哎！我好像不知道為什麼要修道。」我們可以自問，是不是有一個時期天主給我很大的恩寵，使我看得很清楚，而為什麼現在看不清楚了？忘記了或是不願想？真的，天主給我們每一個人一個計劃。有時候是很重要的，要叫我們明白，但如果以後我們不去想它，就很容易淡忘了。我們常會說：「我的生活沒有方向。」不，方向是有的，如果忘記了，可能是因為不願意想。所以聖母瑪利

亞常常在她心內存想天主的恩寵，然後再看有什麼方向可循，這是一個很好的靜觀方法。

如果你很喜歡想祈禱，這可能是一個方向，好像看很清楚，這個超越年齡小的關係。比方我們的聖召也有一個方向，看得很清楚，雖然我們還不知道天主究竟要安排些什麼，可是方向是一定的，要把握它，並在其範疇內再慢慢的看，更好的是作這個或是那個。瑪利亞也是這樣的，她知道天主是在生活內教訓、領導她，因為天主時常而特別地進入她的生活中。

關於耶穌的祈禱，暫且不多說。我們知道為耶穌，祈禱比較簡單，因為祂是天主，同父的關係很密切，所以祂祈禱的時候沒有什麼距離；祂不怎麼需要反省自己是誰。只有一個時候，好像祂無法用平日祈禱的方法，就是在橄欖園中。因為那時祂不單單是自己，而是背負着全人類罪惡的耶穌，而父好像不聽祂的話，當然還是聽祂的話沒有問題。祂同父的關係是很密切的，和祂討論。耶穌明白一定要受難，

遂陷入極深的痛苦中。祂不願逃避，真的，祂知道沒有別的法子，因為祂是人，所以這時的祈禱使祂很痛苦，可是慢慢的接受了父的計劃——也是祂的計劃，父子的計劃是合一的。

耶穌平時的祈禱，多是讚美祂的父，說：「父！我感謝祢，因為祢常聽我的話。」事實上祂的話，即是父的話，也是祂自己，因為祂是天主聖言。所以，可說有時候祂感謝祂的父，有的時候教訓門徒們如何祈禱，如何認識父。祂在門徒前祈禱說：「天主我愛祢，我知道祢也愛我。」希望大家一起祈禱時，可以幫助別人明白我們是如何感謝天主的愛！

有關本章以及耶穌的祈禱，請自行參閱下列聖經章節默想：

(一) 瑪：一：18 ~ 25 在她內受生的，是出於聖神。

(二) 瑪：四：1 ~ 11 耶穌被聖神領往曠野，禁食四十天四十夜。

(三) 瑪：廿六：36 ~ 46 你們竟不能同我醒寤一個時辰嗎？醒寤祈禱吧！免陷於誘

惑；心神固然切願，但肉體却軟弱。」

(四)路：一：1 ~ 38 願照祢的話成就於我！

(五)路：一：39 ~ 80 萬世萬代都要稱我有福；因全能者在我身上行了大事。

(六)路：二：1 ~ 7 她分娩的日期滿了，生了她的頭胎男兒。

(七)路：二：8 ~ 40 瑪利亞把這一切事默存在自己心中，反覆思想。

(八)路：二：41 ~ 52 他們不明白耶穌對他們所說的話。

(九)路：六：12 ~ 16 耶穌徹夜向天主祈禱。天一亮，祂選了十二人，稱為宗徒。

(十)路：十：21 ~ 24 耶穌因聖神而歡欣說：「父啊！我稱謝祢……」

(十一)路：十一：41 ~ 44 父啊！感謝祢，因祢俯聽了我。

(十二)路：十七：耶穌說：「我在世上講這話，為叫他們的心充滿我的喜樂。」

(十三)路：十九：25 ~ 27 耶穌對母親說：「女人！看，你的兒子。」

(十四)詠：一〇三：上主的慈愛永遠臨於敬畏祂的人。

以上參閱資料的目的，是幫助我們多想自己祈禱的方法，而明白天主在我們的心中說了什麼，我們也要聽祂的話。

在心理學上，人通常因着他人的說明而認識自己，而我們是否樂意與耶穌基督有這般的際會呢？因為祂比任何人更臨於我前。若我們和耶穌有更深刻的關係，將會更認識自己也認識天主。於此一情形之下，我們能更清晰地體會，聖母瑪利亞如何注意到天主活在她內的奧蹟。

希望現在我們能說明，這次退省如何領導我們與天主的愛相結合。祂的恩寵在我們心內，但必須超越恩寵的本體而視，即是天主自己。天主為每個人以特別的方法臨在，呼喚我們與祂有坦誠且具愛情的往來。

我們與天主本已有不可分離的關係，可在日常生活中具體地看到此關係日益深刻，並讓天主的奧理越發進住我內，為更使祂的光榮在我內彰顯，也更實行祂為人類而給予我的使命。求聖母瑪利亞幫助我們更能在天主的愛內得以滿全。

第八章 耶穌受難

耶穌受難有三個入門：當祂在伯達尼時，知道不是自己一個人受難，而朋友們與祂同在。所以我們也要不斷地陪着耶穌受難，但其方式因人而異。第二個入門是關於耶穌將自己的血肉賜予我們。至於最後的入門則是，耶穌在山園祈禱時，一面祂還未受難，一方面已完全遭受苦難，因為這時候祂完全接受了天主的計劃。

耶穌的「全」愛

對於「耶穌受難」我們的態度是如何呢？——恭敬、讚頌祂，不必過於注意祂的痛苦，只需明白祂的「愛」。因為祂的受難顯露出對我們的愛是如何的浩瀚無垠。若是過分注意祂的痛苦，便無法明白耶穌的「愛」。當我們觀覽有關耶穌受難的名畫時，會對畫中十字架旁的諸聖有極深刻的印象，因他們皆流露出恬靜安祥的

神態，知道耶穌已不再受苦難，且信祂復活了。雖然他們與耶穌在一起受苦難，但一面又知耶穌受光榮。所以聖教會在聖瞻禮六的禮儀內告訴我們：若以人的眼光而視，耶穌好像失敗了，但實際上祂是完全的勝利。因此教友們一想到耶穌的苦難，便馬上憶及祂的復活，這是我們信仰的中心：祂死了，也復活了，只是一個奧蹟，並非兩者。因為祂死了，即是祂活着。耶穌在世之時，真實的生命好似隱藏於祂的人性內；而死後，可說祂得到完全的生命。耶穌的復活使生命消滅了死亡，「死亡」隱遁消匿了。因而我們默想耶穌的苦難，不可忘記：祂將復活！雖似失敗，但是真正的勝利。

如果願意接受天主的任何奧蹟，我們得須經過十字架之奧蹟；是無法置它於一旁而不顧的。耶穌先虛懷若谷以天主之尊，為救我們的靈魂而捨棄自己的生命，這才使我們知曉祂無限的聖愛。天主是愛，惟有祂在十字架上為我們犧牲生命，我們才能更曉悟祂的愛情。

爲什麼相信天主是「天主」呢？並非因耶穌行諸多聖蹟，而是因着祂把天主的愛——世上最偉大的愛情發顯給人類。我又如何知道祂的完善和永遠呢？只因知曉祂深厚的愛。我們常謂「天主是全能的」，現在且先看耶穌的歷史：若祂在世時，行了更多的聖蹟，使我們知道祂的力量，相信祂有極大的權力，但還不易相信祂就是天主。可是一見到十字架上的耶穌，我們瞭悟了「天主是愛」，遂相信天主是天主。祂因着愛的緣故，爲每個人完全地犧牲自己，因而我容易知道祂是全能的天主，並且曉悟祂愛的深與厚……

天主是全知全能全善的，「全」，只能天主擁有，無論在那方面祂都是「全」的。祂可用多種不同的方法使我們知道祂是「全」的，譬如：可觀看祂的全美，也可看祂的力量，但我們不易由這些而明白祂是「全」的。耶穌自我犧牲，在十字架上敞開聖心，就在這個時候我們才開始知道祂把自己完全的犧牲，爲給人們「全」的愛，因而知道祂是「全」的。想想看，有誰能以耶穌的心和「全愛」的方式來愛

我？凡夫俗子嗎？不可能的！惟有至高者天主才能。

聖若望曾說過：「天主是愛。」這正因祂的愛是「完全」的愛，所以我們知道祂是全能全知。一方面接受天主的愛，感謝祂說：「天主！我們知道您是這樣地愛我們。」另一方面無法明白天主的愛情，因為我們是「人」，所以要先空虛自己並說道：「天主啊！我們所知道的還算不得什麼。懇求您幫助我們了解您的奧秘。」我們該師法聖若望，他「目觀」耶穌聖心，良久之後才漸漸的明白。若是願意默想這深立的奧秘，有個簡易的方法，即是與聖母瑪利亞在一起，向她說道：「吾主之母！請幫助我明白您在十字架下的態度。」並將困難經過她的雙目和聖心，便使我們明白耶穌的苦難。

死亡！你的鋒芒在那裏？

耶穌的死亡和復活奧蹟有不可分性，因為祂死，也復活了。就耶穌的天主性而

言，祂是生命，生命不會死；不會死，故也無庸復活；另一方面，以祂的人性而言，祂會死，所以復活屬於祂的。因為耶穌是人，有人的「真實的死亡」；亦可說因祂是天主，所以叫自己復活。耶穌說：「在世界末日時，人都要復活。」此意指着信從祂的人，在復活時「更」分享祂的光榮；按良心而生活者，可能也會復活。但內蘊之秘不可測知，它是天主的計劃。耶穌來到世界上，是為教我們如何與天主有更密切的關係。祂使人類有新的生命，有更豐富的生命，給我們一接受天主的機會，而能永遠成爲天主的子女。

我們由福音默想，在耶穌受難之前，祂的朋友怎樣地表現了對祂的愛情，以及祂如何顯露對人類濃郁的愛情，而使我們知道對天主該有的態度和祂浩浩無疆的愛。

餞 行

在中國有一習俗：人出遠門之前，親戚友好將爲他設宴餞行。現在耶穌將要離

開世界，祂的友人也爲祂行饒行之宴。（若：十二：1-11）此次筵席是在西滿的家中舉行，可能他較富有些；當時不僅有拉匝祿、瑪利亞、瑪爾大三人，尙有其他的人同席。耶穌的朋友知道祂將離開他們，所以宴請耶穌，爲表示他們對祂的愛。當時，他們難過不已，但不敢流露離情，亦不敢提及有關耶穌的苦難。瑪利亞的表現常是異於他人，當她以香液敷抹耶穌的腳時，門徒們都怪異她的行徑——其中一門徒由於貪婪之故，有的門徒可能平日就不喜歡她——而耶穌說：「讓她罷！這原是她爲我安葬之日保存的。因爲常有窮人和你們在一起，至於我，你們却常常有。」這番話語的意思即是：「瑪利亞視我如已逝去的人，我不僅明白她的心，也知道你們的意。今天你們宴請，是因我將與你們分離，但你們不敢言及此事。」所以瑪利亞的特異行爲表露了衆人心中的意念。自此之後，筵宴中，人不再提到有關耶穌受難的事。雖仍耿耿於懷，但是知道耶穌已明白了他們的心意，由於彼此的信任和相互的了解，平安遂充滿內心。於是耶穌的朋友們知道：「我們要和祢在一起，

雖然不與祢同死，可是我們接納祢、愛祢。」

翕合主旨

在最後晚餐之後，耶穌爲門徒們洗腳。（若：十三，1-30）「濯足」之意是耶穌願意門徒曉悟一深邃的道理——祂願意他們接受祂的愛。耶穌要爲伯多祿洗腳時，伯多祿連忙地說：「不，祢永遠不可給我洗腳！」耶穌答道：「我若不洗你，你就與我無份。」「無份」則是不能分享耶穌的生命。所以我們應讓耶穌把祂的生命交給我們，並且完全的接受它。有許多人會如此說：「這事情我自己可以做。」而天主卻道：「讓我替你做罷！」此與教友生活的態度有極大的關係。如伯多祿說：「祢不要爲我做！不要爲我……」因爲他看耶穌是祂的天主，尊威的上主，所以伯多祿認爲天主萬萬不可爲他行此服侍之事，天主的愛、天主的心被忽略了，這是他不曾想到的，所以他說：「不要！不要！」但是耶穌願我們接受的是

「祂的愛」，而祂的能力與威嚴非首要的。試問，有那個人能救我們呢？耶穌！因為祂有「全」愛。又有誰可以全赦我們的罪呢？也只有耶穌才可以。

另一方面，我們知道猶達斯沒有接受耶穌，而耶穌不停地想辦法要他明白，但他「不願意」，不願聽耶穌的話，不願分享祂的愛；對於他，耶穌好像是束手無策了，祂說：「我現在要把我的生命交給你們，放棄我的生命是為你們。如果你們願意接受，你們的罪可以消滅；如不願意，你們則在自己的罪內而死。」這個態度極為重要，與我們的內修有很密切的關係；我是否真的願意接受耶穌的愛。有些人以為自己有能力去認識天主、愛天主，但我們「人」以自我的能力是無法達到的，而完全是因天主要我們認識、愛慕祂。要知道，我們之所以有認識愛慕天主的能力，並非出於自身，而是天主要我們如此，是祂賜予的恩惠。想想，能救我們靈魂的人是誰？人嗎？不，人還只是「人」，他還難以自救，豈能救衆人呢？惟有超乎「人」的天主。誰能教予我們有關天主的奧蹟？還是天主。天主最完全的認識自

己，祇有依靠祂的啓示我們才知道天主是誰。如果沒有耶穌的闡述，我們就一籌莫展了。所以該讓耶穌將祂的愛情給予我們、顯示給我們，此時人才可得救；否則，人無法自己創造得救之門。

愛 筵

更進一步而言，聖體聖事是耶穌受難的奧蹟，也是另一入門。人不僅沒有力量接受祂的愛，而卻要吃祂的肉、喝祂的血，這爲什麼呢？祂因愛而犧牲的能力，又怎能交給我們？是耶穌將自己完全地交予我們，這可說祂是我們的食糧，是我們的飲料。耶穌如此地完全奉獻自己，有誰能不接受祂呢？

耶穌的友人愛了祂，知道祂將死，所以宴請耶穌。而祂亦知道自己快要離開世界了，並爲表露祂浩大的愛情，也請門徒們吃飯。（瑪：廿六：17-29）門徒們吃喝耶穌的體血，即是與耶穌同受苦難，因而我們分享聖體聖事亦即分擔祂的苦難。

聖體是耶穌特別的「臨在」人間，祂用這個方法願意我們明白，聖體不只是天主的臨在，更是我們生活力量的泉源。就好比我們人不吃不喝，肉身力量則乏，無力量的人能做事嗎？假使沒有由聖體而來的力量，我們早就癱瘓了，如同無動力來源的機器，只有龐大可觀的外殼，卻無絲毫的能力，一無所為。

聖體最深刻之意，是耶穌想法子要我們分享祂的生命——天主和人的生命。由靜觀的角度而視，聖體聖事所用的麵餅和葡萄酒，是簡單而平凡的東西，所以我們看這個奧蹟好像簡單無奇。但它與我們日常生活有着極密切的關係，因為在生活內我們需要吃飯也常喝酒，也可說耶穌用這方法使我們明白，祂要成為我們的生命。如果願意分享天主的生命即是分享「祂」的生命，這奧蹟內蘊深邃，是人與天主的生命合一。不僅在思想上與天主是合一的，祂更把自己交予我們，所以用為人最有意思的方法，把自己的思想、愛「全」交給我們，也就是祂把自己整個的給予。若願瞭悟聖體奧蹟的內蘊之意，就得須在聖體內活福音的精神，多默想耶穌在最後晚

餐時的言行，因為此時祂已將自己完全交給門徒，對他們說：「如果你們認識我，即認識我的父。」我們領受聖體時，所分享的是天主聖父與聖神，經過耶穌給我們們。

山園祈禱

爲更深刻地了悟耶穌的苦難，茲將耶穌在山園時的祈禱分述於下：

孤獨

耶穌真正的完全明白自己犧牲的意義是深蘊的，所以祂萌發害怕的感情，說：「父！若可能的話，請免去此爵。」但是祂沒有辦法。

爲什麼就在這時候宗徒們睡著呢？可能是他們累了，或是其他的原因，但別具意義。由於宗徒們的睡覺，更可發現受難只是耶穌單獨地承受，沒有人能真正

體驗到祂的痛苦。苦難的問題祇有耶穌與祂的父談論，其他的人不得參與其中。如果有人受到很大的痛苦，沒有人能幫助他減輕，因為困難是他一個人所要承受的，他人無法體會箇中滋味。門徒們的睡覺很有意思，讓耶穌更能獨自地面對祂的痛苦。如此地接受苦難，全操之於耶穌和祂的父。繼而，耶穌看到門徒睡着了，祂說：「你們怎麼睡覺呢？」但祂明白沒有一個人可以幫助祂。雖然如此，現在教友們對於耶穌的鬱悶愁苦該有的態度是：想法子不睡覺，並對祂說：「耶穌！我們在這。」耶穌在受難之前，已有充分的心理準備——願意接受苦難，所以山園祈禱時，祂承受了最劇烈的痛苦。因為要在短促的時間內接受了將來臨的痛苦，因此心存恐懼，到達了痛苦的巔峯，耶穌不禁呼喊道：「父啊！」因而我們可知，在此時好像世界上沒有人可以安慰祂，孤仃仃的一個人面對痛苦的挑戰。

耶穌帶門徒到革責瑪尼莊園裏，（瑪：廿六：37-40）祂開始憂悶恐怖起來，對門徒說：「我的心靈憂悶得要死，你們留在這裏同我一起醒寤吧！」遂稍微前

行，俯首至地祈禱說：「我父！若可能，就讓這杯離開我罷！但不要照我，而要照祢所願意的。」耶穌來到門徒那裏，見他們睡着了，便對伯多祿說：「你們竟不能同我醒寤一個時辰嗎？」

安 慰

有位天使從天上顯現給耶穌，加強祂的力量，（路：廿二：43）天使即是天主自己。天主自己來幫忙自己，換言之，天主幫助天主。在天主以外，沒有人能夠幫助耶穌的。

平 安

耶穌在極度恐慌中，祈禱越發懇切；祂的汗如同血珠滴在地上。祂說：「父！請不要照我的意願，惟照祢的意願成就罷！」耶穌完全接受了困難，所以得到很大

的平安。雖然肉身尚未歷經苦難，但在意志上完全接受，可說在這時候祂的犧牲已經完成了，因此能承受將來的困難，而且內心滿溢着平安。

我們亦是如此。若遇重大困難，雖然不够清楚地認識它的全貌，也不明確知曉它的價值，但是卻有個很自然的反應，就是反對它，不願意接受困難。而後，一面目觀這困難，一邊慢慢地接受它，平安逐漸注入心內。此時，內心還是難過，因為我們是人，總免不了，但較易承受了。凡有關本章的聖經章節，請自行參閱默想：

(一) 瑪：廿六：14 ~ 35 你們喝吧！這是我的血，為大眾傾流，以赦免罪過。在我們的國裏那天，與你們同喝新酒。

(二) 瑪：廿六：36 ~ 46 我父！若這杯非要我喝不可，就成就祢的意願吧！

(三) 路：廿二：47 ~ 71 猶達斯，你用口親來負責人子嗎？

(四) 若：十二：1 ~ 11 瑪利亞拿珍貴的香液敷抹了耶穌的腳。

(五) 若：十三：21 ~ 30 你們中有一個要出賣我。

(六)若：十三：31 ~ 38 你們該彼此相愛，如同我愛了你們。

(七)若：十七：1 ~ 5 父啊！時辰來到了，求祢光榮祢的子，好叫子也光榮祢。

(八)若：十七：6 ~ 26 父！我在他們內，祢在我內，使他們合而爲一，叫世界知道祢愛他們，如愛了我一樣。

(九)若：十八「祢是猶太人的君王嗎？」耶穌答說：「我的國不屬於這世界，我是君王，爲真理作證。」

(十)若：十九：1 ~ 16 比拉多說：「看！你們的王。」猶太人喊叫：「除掉，釘祂在十字架上。」

(十一)若：十九：17 ~ 30 耶穌說：「完成了。」就低下頭，交付了靈魂。

(十二)若：十九：31 ~ 42 他們要瞻望他們所刺透的。

(十三)若一：一 我們瞻仰過，以及親手摸過的天主的聖言。

(十四)詠：廿二 向下代人，傳揚祂的正義說：「這全是上主的所作所爲！」

奉獻

若以人的智力窮竭一切，爲體會天主奧理的內蘊，這是不可能的。尤其是耶穌的死亡和復活，以及在我們生活內的奧理。但我們若謙抑自下，與耶穌一樣地接受死亡，和祂一起復活時，才能真正的體會到奧理之秘。所以教友該接受：也許我不了解，但知道是在耶穌領導下的計劃，全心依靠救世主的救拔。而於此時我們能和耶穌在橄欖園中同樣的說：「請別隨我的意願，惟照祢的意願成就吧！」

惟有「愛」能闡明痛苦的真意。試問，我們是否也會因「愛」而付出昂貴犧牲的代價？耶穌不斷地說：「你看！我是多麼的愛你，以致如此瘋狂的爲了你被釘在十字架上而死，並賜予你永生。」真的，耶穌一點兒也不需要爲自己而受難，祂所做的一切全爲了我們，而實行聖父的旨意。

請客觀的察覺自己的本意：我是否願意效法耶穌，爲了愛而自我犧牲。在實際

上，天主也許現在不要我做奇特的事，但重要的在於內心是否願意達至此境。譬如：在客觀的環境下，對於某事，我不為或是不能為之，「為」的本體並非首要，而是能否有：「若有一機會，我要盡力試之」的態度。爲了他人，我有勇氣捨棄自己的生命嗎？是否有慷慨的心，能犧牲我所喜愛的親人、朋友或是我自己？我知道這些犧牲的意願，在一般的環境下是不能實行的。現在我們可以體會到，聖父犧牲其愛子只爲了世人，所以要明確地說出，我應該犧牲自己所喜歡的、所占有的奉獻給上主，而我到底能否放棄已擁有的思想，以及可能不適合自己却戀戀不捨的修身之道，或是其他的嗎？並讓耶穌基督的愛來拯救我們。

我們可注意到，在人的身上能幫助耶穌更加速地完成祂救贖的工程。它非一蹴即成，而是慢慢的來，人要不斷地接受日常生活中各種的苦痛。

在靜觀蹊徑上不停地將心轉向耶穌基督，但也要知道並非我人痛苦的本身是有價值，而真正有價值的只是耶穌的苦難。當我的苦痛與耶穌救贖人類的工程相結合

時，才使我的痛苦生輝而有意義。而且我那微不足道的痛苦，豈能算得是什麼呢？因為耶穌本不需受苦。

我們以這般的態度接受天主救贖人類的計劃，當使它在我身上實現時，內心會感到極大的平安，遠超越先前的苦痛，而得到復活的快樂。可再看看福音中所述說耶穌的苦難，或是拜苦路，亦或默想聖母瑪利亞在十字架下的祈禱，讓基督的愛觸摸並感動我的心，而使我平安、恬靜。

基督的苦難直到世界的終結時才完成，所以我們不能睡覺，常要醒寤，而且不斷的感謝耶穌，並以赤誠之心無休止的讚頌，祂救贖人類被釘十字架而復活了。就是耶穌賜予我們世間最大的幸福——人不會想過，亦不能給予的。

第九章 耶穌復活

苦難與復活是在愛的奧蹟內

在默想耶穌復活以前，先提出兩個有關耶穌受難的默想題材，以幫助我們明白天主的方法和祂的愛。耶穌的受難復活是一個奧蹟，不是兩個，這是我們信仰的中心。

讓我們想一想：難道天主不能有更好的方法來贖人類嗎？雖然祂是天主，而用十字架的苦難救我們了。這是一個愛的奧蹟，我們不能完全明白它，但是只要相信「愛」。

天主好像有一個問題，那就是如何才能使我們明白祂的愛，本來祂也可以用外在的方式使人認識祂：比方，從天上召喚我們。但是，人還是人，而認識不是保持

距離，該是由內而來的。所以天主從人的內心，用生活的方式，引導我們認識祂。認識天主，不僅是認識天主聖三的奧蹟，更要認識祂的「愛」。全能的天主可以用別的方法來救贖我們，並不以十字架的犧牲；但是我們確定祂所為的方法還是最好的。

如果問一個人：「你愛我嗎？」他回答說：「我愛你！我愛你！」但我不能相信一個人愛我，如果他不犧牲自己來表達他的愛。當然！光是一個愛的回答是不夠的；因為我們是人，需要具體的行動。

了悟愛的奧蹟最好的方法，就是靜靜地看祂，並求天主使我們明白祂瘋狂的愛。聖若望靜觀耶穌被長槍刺開的心，他靜靜的看，看了很久，才開始明白耶穌的愛；祂所用的方法，真的是叫人明白天主的愛。

我們靜觀耶穌被釘在十字架上，而看出天主無限的聖愛。愛的目的就是付出愛，也願意被愛。雖然天主並不需要我們的愛，不過，祂仍然給予我們那麼深邃的

愛，難道我們所還報的愛會不深嗎？天主把自己給我們，而希望我們也把自己奉獻給祂。當然祂知道我們是人，無法像祂一樣有那麼深的愛，此處的「深」即是「全」。如果人用全愛獻給天主，至少在「全愛」的方面成爲相等的；換言之，我們盡我們的力量，天主也盡祂的力量，不是一半、一半的，而是全愛互相的授受。天主完全犧牲自己，我們也完全犧牲自己，那時在衡量比較之下，可以說我們對天主的愛也很大。

還 是 祂

現在我們思忖耶穌復活的意義，祂復活後沒有馬上升天，而同門徒們在一起達四十天之久，這是很特別的情形；如瑪達肋納看到主顯現時，却認不出祂是耶穌，好像祂的衣服面貌都不一樣了；耶穌以當地的方言叫她，瑪達肋納立刻回答：「辣步尼！」也說：「就是祂！雖然樣子不同了。」在往厄瑪烏的途中，耶穌同兩位門

徒一起談話，約有兩小時之久，但他們還是認不出祂：看祂的容貌、衣着、聲音，一切都好像不是「祂」。因天已垂暮，他們請祂在旅舍中住下，當耶穌把麵餅擘開時，他們才認出祂來，說：「是主！」一天，門徒們打魚時，耶穌在海濱爲他們預備早飯；然後同他們邊吃邊談，沒有一個人敢問耶穌：「祢是誰？」因爲他們知道是「祂」。耶穌復活後的樣子與以前不同，這很值得我們好好思索和回味。

由信仰認識「祂是天主」

耶穌要人依靠信仰來認識祂。瑪達肋納和門徒們還留戀於耶穌未死之前的情形，但祂不願意他們老是回顧過去，而希望他們能有活潑的信德了悟「還是祂」，並在祂離開後，更能相信祂在每一個人的心內。

基督耶穌的意思非常明顯，要人們在各種不同的面目中，認出祂的臨在。在耶穌未死以前，祂的天主性結合於人性內；而復活後，可說是祂的人性在天主性內。

復活前祂在大博爾山顯容，這可說祂的天主性在瞬間彰顯出來了。這個道理很有意思，因為耶穌復活後，身體完全在祂的天主性內，而肉身的本體不再受限制了，祂真的是開路先鋒。所以，人希望將來也能分享祂的光榮與自由。

耶穌的顯現，使門徒們大為驚異，因為祂的樣子不同了，雖然還完全是祂。而他們能慢慢的明白，過去耶穌與他們一起生活的深刻意義，說：「耶穌真是很特別的，祂的精神力量是這麼的偉大。」耶穌在升天前，祂啓發門徒們的信仰，使他們真正的承認，也相信祂是天主。他們先前以為只是特別的人，現在知道了，真是天主。所以我們能分享他們當時所得到的喜樂。

新的喜樂

門徒們跟隨耶穌時，原想祂可以做他們的國王，但後來在耶穌的身上看不出有什麼希望，遂以為祂失敗了。然後又聽祂說：「你們如果要跟隨我，當背自己的十字

架。」誰願意聽這樣難以入耳的話呢？此時門徒們尚未了悟：祂的失敗却是祂的勝利，因為天主的國不在這個世界上。當門徒陷於極黑暗的失望之際，也就是他們重獲光明續燃希望之時，且知天國並非立於人手，是由天主而來的。

耶穌死了，瑪達肋納悲痛的哭泣，因為她真的愛耶穌，但現在看不到祂了。而耶穌顯現時對她說：「瑪利亞，妳哭什麼？趕快去告訴我的門徒，說我復活了。」她一定跑得很快，去傳報這個大喜訊，可惜他們不易相信女人的話。那天晚上，耶穌顯現給門徒，他們驚喜得以致說不出話來。去厄瑪烏的兩個門徒，因為真的失望了，所以離開耶路撒冷；他們認不出與他們同行的就是耶穌，因為他們的心鬱結，但是耶穌慢慢的講解聖經，說：「如果你們懂聖經內的含意，就會明白為什麼耶穌要受難，因為你們記得默西亞必須受苦才能進入祂的光榮。」他們逐漸地接受了這位同行者的開導，可是心中又想：「你說的固然不錯，而實際上祂已是死了。」最後，耶穌仍以一慣用的動作，使他們在一剎那間認出就是「祂」。他們欣喜若狂，

於是便轉身回耶路撒冷去，而說：「快快回去告訴他們：我們看見了主。」

也許我們常是和這兩位門徒一樣，不願面對痛苦，不願了解它的意義，却逃避了。於是陷於失望頹廢，且不易相信在痛苦中會有快樂的訊息。耶穌洞悉人的心理，祂所用的方法是要讓人經過苦難的磨煉，而得到更大的生命。

祂以不同的姿態與每個人會晤。譬如，對瑪達肋納、伯多祿和門徒都各不相同，但祂仍維繫着相互間的友誼。如此，使人們更容易了解，祂還是和他們在一起，永遠不相離。

祂 還 在

耶穌升天時，門徒舉首仰望，目送祂緩緩的上升。那時有兩位天使前來對他們說：「你們爲什麼望天呢？這位離開你們，被接到天上去的耶穌，你們看見祂怎樣升了天，也要怎樣降來。」這有着深刻的意義，所以門徒們聽了之後都歡天喜地的

回去。因爲一方面知道耶穌會再來，另一面因祂說過：「你們要回耶路撒冷，等待天主聖神的來臨。」我們也許認爲，他們見耶穌離開而會感到難過；相反的，他們却很高興。耶穌雖然離開他們，但祂還在，天主聖神也是天主，也是耶穌的存在與臨在他們之間。若明白此道理，我們也應當感到喜悅，因爲和門徒一樣，會有很多的機會遇見耶穌；天主不但在我們的心內，也在任何人中，而且聖神永久與我們同在。我們知道「耶穌在」，因而可以隨時隨地渡靜觀的生活。

復活與福音

伯多祿和若望二人往墳墓那裡去（若：廿），聖若望先看見放着的殮布，更看已造成的現狀——耶穌的墳墓空了，而祂的殮布和汗巾不是同放在一處。他想了一會兒，就相信；雖然他那時還未見到復活的耶穌，可是他全相信，也因爲耶穌說過：「我第三天要復活。」所以若望頓然了悟耶穌的話，且知現在已經應驗了。

伯多祿看了却没有說什麼，他們回去時，他沒有表示相信或不相信，可能他對若望說：「很難說嘛！」而多默懷着另外的態度說：「我一定不相信，我須要看，須要摸。」瑪利亞瑪達肋納呢？她沒有辦法解釋這個變動，她說：「有人來拿走耶穌的屍體了。」好像未曾聽耶穌說過第三天祂要復活，也許她以前聽耶穌的話，但沒有注意到這句話的深刻意義，爲什麼呢？因爲那時她聽耶穌的道理，她要求的是耶穌，並不怎麼管祂所說的道理，雖然也一定喜歡聽祂的話，但是有關耶穌復活的，事她好像不太注意，所以耶穌復活後在墓旁顯現時間她：「女人，妳爲何這樣的痛哭？」她好像不留心地說：「先生，若是你把祂搬走了，請告訴我，我要把祂取回來。」她所要的就是耶穌，當耶穌叫她：「瑪利亞！」時她馬上知道「是祂」，因爲沒有別人可以這樣的稱呼，所以她一聽耶穌說的這話，就立即認出耶穌來。

看這些人的態度各不相同：聖若望是多靜觀。其他的人由各方面想：可能是有人把耶穌的屍體偷走了，或是可能這樣，也可能是那樣。多默他不要想，耶穌復活

的那天晚上，可能因爲他失望了，沒有和其他的門徒在一起。而後，門徒們對他說：「多默，可惜你不在。」也許那時他有點不高興的說：「噢！我不相信。」以後耶穌又顯現給門徒，祂對多默說：「把你的指頭伸到這裏來，看看我的手吧！並伸過你的手來，探入我的肋膀，不要作無信的人，但要作個有信德的人。」多默馬上答說：「噢！主，我的天主。」而瑪達肋納想得太多，可是她所想的只是一件事：我所要的是祂，我不管祂的死活。耶穌顯現給若望、多默、瑪達肋納每人一個不同的樣子，這真的很有意義。

雖然人不能立刻認出復活後的耶穌，但祂的說法作法還是過去所用的，比方瑪利亞瑪達肋納聽祂的話和過去一樣，厄瑪烏二門徒於分餅之際認出祂，因爲他們知道也認識祂的方法。

這不是第一次有這樣的光景，耶穌在海邊顯現，門徒們沒有打到什麼魚，耶穌對他們說：「孩子們，你們有些魚吃嗎？」（若：二十一）他們回答說：「沒有。」

耶穌向他們說：「向船右邊撒網，就會捕到。」他們便撒下網去，因為魚太多，竟不能拉上網來。若望看有這麼多魚，他想這一定是主，因為和過去的事情有關係。當然伯多祿因為沒有打到什麼魚，而且他是老闆，所以當耶穌問他們：「噢！朋友，有沒有什麼可吃的？」他不太高興的說：「沒有！」而聖若望一看在岸邊和他們談話的人，馬上認出是耶穌，說：「祂是主！」因為他連想到耶穌過去的方法。

耶穌預備他們的早飯，沒有人問祂：「祢是誰？」因為知道是耶穌，祂的樣子不一樣，但還是祂。以後耶穌對伯多祿的態度還是一樣。祂第一次問伯多祿說：「若望的兒子西滿，你比他們更愛我嗎？」伯多祿答說：「主！是的，祢知道我愛祢。」耶穌就說：「你餵養我的羔羊。」耶穌第二次又問他：「若望的兒子西滿，你愛我嗎？」伯多祿答道：「主，是的，你知道我愛祢。」耶穌就對他說：「你牧放我的羊群。」耶穌第三次問：「若望的兒子西滿，你愛我嗎？」伯多祿因耶穌第三次問他說：「你愛我嗎？」便憂愁起來，遂向祂說：「主啊！一切祢都知道，祢

曉得我愛祢。」這一段是很好的默想題材，下面的也是。耶穌對伯多祿說：「你跟隨我！」伯多祿問說：「他怎麼樣？」（指若望），還是老樣子，本性難移，因為他們互相比較：耶穌對於他怎樣，對於我怎樣，耶穌給他說：「你只管跟隨我就好了。」

有關本章的默想題目和耶穌升天及聖神降臨的聖經章節，請自行參照以下聖經默想：

(一) 路：廿四：13 ~ 35 拿起餅來，祝福，擘開，遞給他們，這時才認出耶穌來。

(二) 若：廿：1 ~ 10 若望進入墳墓，看見放着的殮布，也看見汗巾在另一處捲着，他一見就信了。

(三) 若：廿：11 ~ 18 瑪利亞站在墓旁痛哭。耶穌說：「瑪利亞！」她對祂說：「辣步尼！」

(四)若：廿：19 ~ 22 耶穌站在中間說，「願你們平安！」便把手和肋膀指給他們看。

(五)若：廿：24 ~ 29 因為你看見了，才相信嗎？那些沒有看見而相信的，才是有福的。

(六)若：廿一：1 ~ 14 耶穌說：「你們來吃早飯罷！」門徒們不敢問祂：「祂是誰？」因為知道是主。

(七)若：廿一：15 ~ 17 耶穌三次問伯多祿：「你愛我嗎？」「主啊！一切祢都知道，祢曉得我愛祢。」

(八)若：廿一：18 ~ 23 跟隨我罷！

(九)若：廿一：24 ~ 25 耶穌所行的還有別的事，假使寫出，連世界也容不下。

(十)宗：一：1 ~ 11 「你們為什麼站着望天呢？」

(十一)宗：一：12 ~ 26 到末日，我要將我的神傾注在所有有血肉的人身上。

(達)達：二：52-90 凡敬拜上主的，請讚美衆神之神，歌頌稱揚祂，因為祂的仁慈，永遠長存！

常 喜 樂

雖然門徒們的眼睛再也看不到耶穌的軀體，但知道祂還在他們之間；也不再舉首仰望耶穌升天的茫茫空際，他們開始工作了，樂意地接受客觀的環境。

在退省時，我們也許如同門徒們一樣，以極密切的方式遇見耶穌；但在今後，仍要與耶穌有密切的關係。我們閱讀聖經，或是也和聖母一樣默想在生活內所發生的事，並領受聖神的光照。若是如此，則隨時隨地可發現耶穌的臨在。但我們若要真正與耶穌相結合的生命，該慷慨的犧牲自己爲了奉獻給主，並將它分予他人。惟有這般的動作，才能體驗到宗徒大事錄中所提及的「很大的快樂」。若是所有的人都願走上通往天主的路途，企望看見、聽見、觸摸到信德已使他們了悟的，人類

與世界都將反映出神聖的動作，他們將更形活潑，也更善靜觀。

人要不停的祈禱：在我們每天的生活內，花費較長的時間祈禱，並且確信惟一的導師就是耶穌……那有比基督更爲確實的導師？祂的方法很簡單。祂要求較少的操作，較多的愛。

後 言

當我們瀏覽過這本文字簡易的小書後，也許更能體驗到，天主以自己的肖像造人。而祂願意將實體的我臨在天主的深奧內（註），希望我們能真的認識並且愛慕祂。孟子曾說：「盡其心者，知其性也；知其性，則知其天矣。」（孟子盡心篇）現在最重要的是，將「活潑的靜觀」具體地實行在生活上。所以我們每個人不該認識自己，而且在文化和傳統中努力發掘其價值，使人在天主的愛內更趨圓滿。

在此我們可以簡扼地說明中國的三大傳統，各自依照其方式，發顯人性中的精神觀點：

佛教的理想——解脫的人性——由幻想及因果的重擔中解脫。
道教的理想——清靜無爲，返樸歸真——由人爲的事物中解脫。

一。

儒家的理想，也是一種解脫，這種解脫就是接受天地宇宙的和諧——天人合一。

希望我們能够仔細地看出，人的財富與物質，在天主內所有的榮耀。

人性的特徵，是與天主也與人「有關係」。這正是「仁」字的深刻意義，由他人而成爲一真正的「人」。若渡真正的靜觀生活，即使「出世」，也不會與別人脫離關係；相反地，在他們之間却有着更深刻的關係。所以同樣的，在平凡生活內，我們得注意聽、同時尊敬他人的智慧，我們是完全的「心在」，它乃是彼此的互贈，是心的融合。如此，我們才能一齊行於蹊徑，經由人的奧妙，而使我們沐浴在天主永遠的愛中。

註：作者之另一著作「神深罔極」內，對於此點有更深刻的說明。

國立中央圖書館出版品預行編目資料

活潑的靜觀 / 甘易逢著; -- 四版 -- 臺北市
: 光啓, 民84印刷
面; 公分
ISBN 957-546-245-9 (平裝)

1. 天主教 - 信仰

244.9

84011624

活潑的靜觀

中華民國六十二年九月初版
中華民國八十四年十一月四版二刷

◀版權所有 • 翻版必究▶

著者：甘易逢
准印者：台北總教區總主教狄剛
出版者：光啓出版社
地址：台北市辛亥路一段24號(100)
電話：編輯部(02)3671750 門市(02)3676024
發行部(02)3684922 傳真(02)3672050
郵政劃撥：0768999-1
登記證：行政院新聞局局版北市業字第94號
發行者：甘國棟
承印者：永望文化事業有限公司
地址：台北市師大路170號3樓之3
電話：3680350 3673627
定價：120元

205101

ISBN 957-546-245-9



封面設計／成文

ISBN 957-546-245-9 \$120



9 789575 462451 00120

205101