

同時，聖神也扶助我們的軟弱，因為我們不知道我們如何祈求才對，而聖神卻親自以無可言喻的嘆息，代我們轉求。（羅馬書八章26節）

# 說不出

# 的

# 嘆息

# PRIÈRES

他踩到我的腳，

我怒目看他，他歉然看我。

然後，主啊，我想到了，

我們兩人一起踏向門口，總是緣分。

既然他按了門鈴，我要微笑著給他開門，

我對他微笑，他對我微笑，

我們握手，各自離去。

主啊，感謝祢，讓我遇到了他。

米契·郭安 著 喻麗清、逢塵瑩 譯  
Michel Quoist

說不出  
的  
嘆息

PRIÈRES

米契·郭安 著  
喻麗清、逢塵瑩 譯  
Michel Quoist

# PRIÈRES

By Michel Quoist

Translated by Li-Ch'ing Yu , Thérèse Pang

Copyright © Les Éditions Ouvrières, Paris, 1993  
Chinese Copyright © 2016 by Kuangchi Cultural Group,  
Taipei, Taiwan  
All rights reserved.

## 目錄

出版序	0 0 7
譯者序	0 0 9
為這些篇章祈禱	0 1 1
如果我們知道如何聽取天主的言語	0 1 5
我喜歡兒童／我最美的創作，就是我的母親／	
孩子，我懇求你，不要再沉睡不醒	
如果我們知道如何看待生命	0 2 9
我願升得很高	

所有的生命將變成一聲嘆息 033

電話／綠色的板／鐵絲圍牆／他踩到我的腳／  
鬆緊繩／我的朋友／磚塊／嬰孩／大幅的廣告／  
捷運／鞦韆／門口

生活將是一則祈禱文 047

祈禱於一張一千元的鈔票前／淫穢的雜誌／  
拖曳機／喪禮／海洋／注視／愛：少年的祈禱／  
我看到孤寂的馬塞爾／少年犯／謝謝你／  
司鐸星期日的晚禱／我在說話／  
那張臉，主，使我煩擾／飢餓／房屋／  
醫院／他在街心上／酒吧與妓女／  
他們殺了外國人／奴隸／放了他／禿頭／  
晚間足球賽／主，我有時間／只有兩種愛／一切



路標 165

主，請從我自己內解救我／主，祢為何叫我去愛？／

請幫助我說「是」／我什麼也不是／

劇苦：主，我被壓碎了／誘惑／罪／黑暗／

主，祢已擒住我／主，在祢面前

十字架路上的禱詞（苦路禱詞） 215

一、耶穌被判死刑

二、耶穌背十字架

三、耶穌第一次跌倒

四、耶穌背十字架途中遇見聖母

五、西滿幫耶穌背十字架

六、聖婦韋洛尼加擦拭耶穌的臉

七、耶穌第二次跌倒

八、耶穌教訓耶路撒冷的女子

- 九、耶穌第三次跌倒
- 十、耶穌被剝去長袍
- 十一、耶穌被釘在十字架上
- 十二、耶穌死在十字架上
- 十三、聖母懷抱耶穌的聖屍
- 十四、耶穌安葬墓中



## 出版序

《說不出的嘆息》，原名《現代人的禱詞》，是由法國米契·郭安神父（Michel Quoist, 1921-1997）的作品 *PRIÈRES* 翻譯而成。光啟文化於民國五十七年初次出版，之後再版數次，頗受讀者喜愛。

郭安神父是神學家也是知名的基督宗教作家，他認為信仰應與日常生活結合，不論是在觀看一場足球賽或參加一次喪禮，在注視千元鈔票或廣告看板，基督徒都可以藉之與主交談，進入祈禱。於是，他在一九五四年完成《說不出的嘆息》，真實呈現了一般人在生活中所發生的事，以散文詩的形式描述人與天主的對話，這種開創性的祈禱與默想方式，成了他最膾炙人口的一部作品。本書已譯成二十六國文字、銷售超過兩百五十萬冊之多，深深影響了全世界的基督徒，幫助他們在生活中不斷的祈禱。

本書原文是法文，初版時譯者喻麗清小姐根據 Agnes M. Forsyth 及 Anne Marie de Commaille 合譯的英文譯本翻譯，經過顧保鵠神父等多位神長的修訂，已盡量使它接近法文原

著。因原中譯本的篇章與法文原書有些出入的部分，此次再版，特別感謝逢塵瑩教授將缺漏的內容，分別是〈我最美麗的創作，就是我的母親〉、〈他踩到我的腳〉、〈鬆緊繩〉、〈酒吧與妓女〉、〈他們殺了外國人〉、〈奴隸〉、〈放了他〉，依據法文原著譯成中文，重新補入，使本書完整呈現原法文作品之精神風貌。

為了向不同時代的朋友推介這本深具祈禱意涵的散文詩，光啟文化除了將遺缺補齊，重新編排之外，並賦予新的中文書名《說不出的嘆息》。透過書中這些優美、詩化的詞句，願我們都能聽見天主並回應祂，讓生活中的點點滴滴都轉化成祈禱的素材。

光啟文化 謹識

二〇一六年四月

## 譯者序

喻麗清

我覺得〈序〉好像是一個人的一張臉，〈序〉寫得漂不漂亮很能影響讀者的第一印象的，所以我一提筆寫〈序〉就有如臨深淵之感。這是一本很有深度的宗教書，也是我翻譯的第一本書，更是我到夏威夷一年來最快慰的一點收穫，因此對它我有一份特殊的風情，也就有許多的話想說了。

我原非外文系畢業，對翻譯完全是外行，只憑了對文學本然的喜愛以及顧保鵠神父大力的鼓勵，我才大膽的嘗試起這工作來。以我這樣的英文程度和這樣稚嫩的宗教經驗來翻譯這本散文詩，實在是很吃力的。我在念書、打工、持家之餘，每天強迫自己至少抽出兩小時的時間來譯此書，常常搞到夜深才就寢，回想大學四年之間就是應付畢業大考也從未如此認真過。要不是我對這本書有愈來愈深的喜愛，要不是有顧神父殷殷的鼓勵並時時提醒我為天主做點什麼，我真不知道我打哪兒來的那種毅力。

本書原文是法文，我是由英譯本轉譯過來。作者不僅有宗教家的心腸，而且在那些

優美的、詩化的詞句中，我們更可看見他哲學家的思懷以及文學家的筆調，這就是我為什麼特別喜歡它的緣故。例如：〈嬰孩〉、〈捷運〉、〈少年犯〉、〈鞦韆〉、〈鐵絲圍牆〉、〈淫穢的雜誌〉等文。他並不是擺起道學的面孔給你上一課沉悶的教義闡釋，他是用他的信仰，用他的敏感來觀看世界上每一個角落。他雖然身為神父，可是他不用他的痛苦、煩惱與矛盾，相反地，我們卻在他的不掩飾中看到他的犧牲和他的偉大。

幸虧顧神父是留法的文學博士，他能參照法文原著來修改我的譯文，使我少挨一點罵，而且這麼熱的暑天，他花了好大的工夫在我的譯稿上，我對他的感激，真的是「非筆墨所能形容」。還有耕莘的張志宏神父，他可以算是我翻譯的啟蒙老師。

我還要感謝在夏威夷的許多同學。鄭恆雄，他在返國服務時留給我一大疊的稿紙，否則我自己出國時帶來的那一點還不夠我塗塗改改的。周英雄雖然還欠我「艾略特」的詩，可是對我翻譯上的疑難倒是抽空替我解決了不少。姚克明是文化使節，他把我這十幾萬字的譯稿，由夏威夷帶回臺灣，又親自送到光啟文化。當然，孟湘的精神支持是最重要的。

我是最該懂得感恩的，無論我走在哪一條路上，都有這麼多扶持我的朋友！不管這本書譯得糟不糟，我總是高興自己能夠有始有終地將它譯完了。

## 為這些篇章祈禱

米契·郭安

Michel Quoist

在寫此書之前，這些文字已先生活過並曾默想過。它們就是那些一天一天將自己獻給天主的基督男女戰士們的生活。我記下這些經驗，是要幫助別人將他們生活的片片點點都歸向天主，並藉祈禱來聖化、美化他們的生活。所有在這兒提及的事物都是真實的。

這些篇章並不能當作一般人背誦的那種祈禱文來用；它們只是生活中的默想，用以幫助教友們從他們存在的日常事件上超升，而去發現與天主往來中所蘊藏的富源。但是，它們絕不是要我們輕視正式的禱詞，或由耶穌自己及教會教給我們的禱詞。

天主常是先開始與人交談。這也就是為什麼在第一篇裡，我們試著先讓天主來說話，像 *Péguy*（編註：法國詩人、散文家）以前做過的一樣。

但教友必須做比想像天主怎麼對他說話更多的事；他須聽取天主在他生活中及世界上實際的說話。透過每一件事——甚至最微不足道的一——天主都在對我們講道。很短的禱詞（我們已在書中舉過幾個例子）將會幫助我們，在我們人生旅途中的每一步上遇見

天主。

並不是當我們活躍時要心向上主，我們也該學著在祂面前安安靜靜地，並與祂討論我們全部的生活——像一個離開家一會兒的小孩，回來後詳細告訴他父親所發生的一切事。我們有一些較長的禱詞是描述這種與我們的天父分享的親密；它們以一個題目、一個人物、一件事情開始，並將信仰的光投射在我們日常生活中的某些部分。在這些禱詞中，還是老生常談：要把我們自己奉獻給人類，給我們的弟兄們。不論天父將我們安置在哪兒，我們都該為祂愛的王國及正義的到來而奮鬥。這不是揀選的事，這是我們宗教生命的主要意義。

某些教友也許會由於這些篇章中的某些地方而感不安。我們請求他們不要跳過這些煩惱的地方而不讀，不要隔絕這些天主經由它們而發出的問題。去聽天主在我們這一生的生活中召喚我們，比以後聽祂的宣判要好得多。

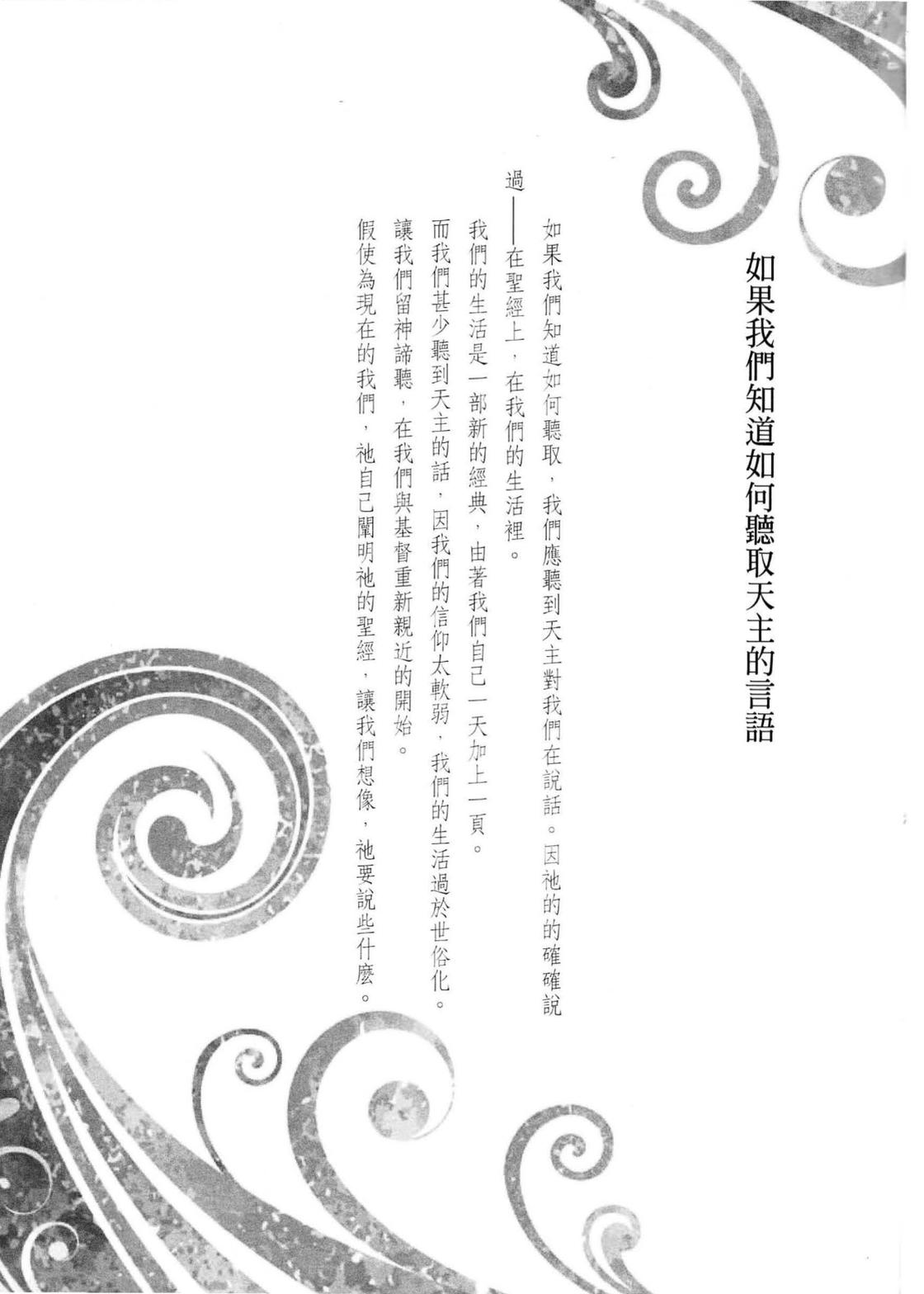
禱詞常常顯露我們對別人的自我犧牲及我們與基督的友誼。我們已聚為一夥，我們希望我們的禱詞能照亮教友們的道路——路上時常有絆腳石——朝完全的自我犧牲的方向走去。

其次，那些敬愛天主的人，既然天主已為他們犧牲過，他們也該在祂受難的路上效法祂。然而，我們不喜歡，有時還嘲笑，這些人所皆知的、我們先人的「苦路經」中的老生常談。我們不想在這兒再重寫一遍。我們知道我們的詞句也將很快地失去力量。這倒是重要的。被剪下來的花凋謝了，但其他的長出來了。

當然，把它當小說看的人是根本不該讀這本書的。這些祈禱是隨教友所遭遇的環境之不同而故意有所不同的，並幫助他把自己的生活編織到他的祈禱中去。

最後，我們在禱詞之前，先引用一段或幾段聖經，是要基督戰士們習慣默想聖經上的道理，以及由聖經中吸取他們日常的滋養品。讓我們在這兒把它們結合起來，互相充實，聖經與生活是兩條天主向人說話的途徑。

願讀此書的人能聽見天主並回應祂。在寫本書時，我們只希望一點：在人與天主之間，為讀者引出一篇篇不尋常的對話。



## 如果我們知道如何聽取天主的言語

如果我們知道如何聽取，我們應聽到天主對我們在說話。因祂的的確確說過——在聖經上，在我們的生活裡。

我們的生活是一部新的經典，由著我們自己一天加上一頁。

而我們甚少聽到天主的話，因我們的信仰太軟弱，我們的生活過於世俗化。讓我們留神諦聽，在我們與基督重新親近的開始。

假使為現在的我們，祂自己闡明祂的聖經，讓我們想像，祂要說些什麼。

## 我喜歡兒童

有人給耶穌領來一些小孩子，要祂撫摸他們；門徒卻斥責他們。耶穌見了，就生了氣，對他們說：「讓小孩子到我跟前來，不要阻止他們！因為天主的國正屬於這樣的人。我實在告訴你們：誰若不像小孩子一樣接受天主的國，絕不能進去。」（谷十13—15）



天主說：我喜歡兒童。我要人們都像他們。

我不喜歡老人，除非他們依然像孩子。

在我的王國，我要的只是孩子；這是一開始就頒定的律法。

兒童——彎了腰的、駝著背的、有了皺紋的、已經白髮蒼蒼的——各種的兒童，但是，也僅只限於兒童。

這是無可改變且早已決定了的。這王國不為別人。

天主說：我喜歡兒童，因我的像沒有被他們弄得暗淡。

他們沒有損毀我給他們的肖像；他們是清新、純潔、毫無汙點、且未曾塗染過的。

當我傾身於他們時，我仍能在他們身上看到我自己。

我喜歡他們，因他們仍在生長、仍在進步。

他們正走在路上，走在他們的前途上。

但對成人已沒什麼好期待的。

他們不再生長、不再進步。

他們已經到了終點。

這是不幸——成人老想他們已經到站了。

我喜歡兒童，因他們仍在奮鬥；因為仍失足犯罪，

不是因為他們犯罪，你知道，

而是因為他們知道犯了罪，

他們且如此說著；

且試著不再重犯。

我不喜歡成人，他們永不傷害任何人，他們自以為已經無可譴責。

我不能原諒他們；因我無可原諒。

這是可憐的，真是可憐，因為那是多麼的不真實！

我喜歡兒童，特別是因他們的注視。在他們的眼內我可讀知他們的年齡。

在我的天堂只有五歲大的眼睛，因我明白沒有比孩子純淨的眼神更美的東西。

這是無謂驚異的，因我住在他們內，是我透過他們靈魂之窗看著他們。故當純潔的眼睛遇著你時，那透過肉體向你微笑的乃是我。

然而在另一方面，我也知道沒有比孩子臉上無生命的眼睛更為可悲的。

窗戶洞開，而屋子空著。

兩眼存在，而黯然無光。

我難過地站立門外，於寒冷中等待，敲門。我渴望進去。

而他，這孩子，孤獨地。

漸漸地，他粗壯了、頑固了、乾枯了，終至於老了。

可憐的老頭兒。



阿肋路亞！阿肋路亞！開門，你們所有的人，小老頭兒們！

我，你們的天主，從死者中復生的；將孩童般的生活帶回來給你們。

快些開門！現在正是時候，我已準備再一次給你孩子般美麗的臉孔、孩子般漂亮的眼睛。

因我愛兒童。

而我要每個人都像他們。

## 我最美的創作，就是我母親

童貞瑪利亞帶著肉身升天，這是她升天的奧蹟。在我們這個時代，我們有幸欣聞教會頒布這條信理。我們有一位屬於人類的兄弟，祂同時是天主；又從我們自家選出了一位婦女，她是我們的姊妹，同時是天主之母。這兩位在一起，都具有靈和體，兩位俯視著我們，愛著我們，在永恆的喜樂中等待著我們。



天使進去向她說：「萬福！充滿恩寵者，上主與妳同在！」【在女人中妳是蒙祝福的。】（路一28）

瑪利亞遂說：「我的靈魂頌揚上主，我的心神歡躍於天主，我的救主，因為祂垂顧了祂婢女的卑微，今後萬世萬代都要稱我有福；因全能者在我身上行了大事，祂的名字是聖的。」（路一46—49）



天主說，我最美的創作，就是我母親。我沒有媽媽，我就創造了她。

我在她生我之前造就了她，這樣才萬無一失。

現在我是真正的人，和所有的人一樣。

我不再羨慕他們，因為我有媽媽了，一位真正的母親。以前我想有，卻沒有。

天主說，我的母親名叫瑪利亞。

她的靈魂完全純潔無瑕，她充滿聖寵。

她有童貞之身，身懷如此聰敏之光，我在世時，不斷看她、聽她、讚她不倦。

母親如此之美，我雖離開了天上之光華燦爛，卻不覺有所失。

天主說，我雖清楚人稱「被天使托著」是什麼滋味，那遠不及媽媽的雙臂，真的。

天主說，我的母親瑪利亞死了。自從我升了天，我想念她，她也想念我。

於是她來與我相聚，身與靈一起，直接來到天上。

我一定得這樣做，這樣才合情合理。

觸摸過天主的手指不可能靜止不動，

瞻仰過天主的雙眼不可能一直閉目不看，

親吻過天主的雙唇不可能僵住不動……

給天主身體的至純身體不可能腐朽，化入泥土……

我不能，完全不可能，我會太難過。

我不能枉做天主，我是她兒子，這事由我作主。

天主說，同時，這也是為了我的兄弟人類，我才這樣做，好讓他們有一位在天上的母親，

一位真正的母親，一位屬於他們人類的身與靈同在的天上母親，那就是我母親。

成了，就在她死亡的那一刻，她就和我在一起了，就是人稱的「聖母升天」。

母親與兒子重聚，兒子與母親重聚，身與靈一起，兩人永遠左右相守。

人永遠參不透這奧蹟之美！

他們終於正式承認了這奧蹟。

自從基督子民預感到了我的孺子之愛與兄弟之愛，

天主說，我很高興見到他們重視我的賜予。

天主說，現在，他們更會善用這奧蹟！

在天上，他們有一位一直注視著他們的媽媽，以她的血肉之眼注視他們。

在天上，他們有一位全心愛著他們的媽媽，以她的血肉之心愛他們。

這位媽媽，就是我媽媽，她也以同樣的眼神注視著我，以同樣的心愛著我。

如果有人夠聰明，他們可以乘機得益，他們會料到我對她有求必應……

有什麼辦法，她是我媽媽。是我要她的，我不後悔。

母與子面對面，身與靈一起，長相左右，母與子永不分離……

## 孩子，我懇求你，不要再沉睡不醒

我們當瞻仰走上加爾瓦略山的基督。我們當與祂一同重走祂苦路的每一處，為能深切了解祂賜予我們的厚愛。但祂的苦難並沒有完全完成。二千多年前，祂擔當所有的罪過並為人類受了苦，如今，這苦難，散布在世界每一角落，且將一直到時間的終止。基督，活在每一位信徒內，在我們眼前繼續受苦、受死。耶穌的苦路通過我們的大城小鎮，我們的醫院和工廠，及我們的戰場。它在各種形式下，取道貧困與痛苦之路。

在這些十字架路的每一站前，我們為受苦難的耶穌應停步默想且祈禱。為增強對祂的愛並愛到足以有行動表示的地步。



如今我在為你們受苦，反覺高興，因為這樣我可在我的肉身上，為基督的身體——教會，補充基督的苦難所欠缺的。（哥一 24）



「我將在極大的苦痛之中，直到時間的終止。」天主說。

直到時間終盡，我將被釘在十字架上。

我的孩子——那些信徒們，似乎並不知道。

我被鞭笞、被掌擊、且被釘於十字架上，我死在他們的面前，而他們不知道。他們什麼也沒有看見，他們瞎著眼的。他們不是真的信徒；否則當我死時，他們不會依然如此快活地生活著。

天主，我不懂，這是不可能的，祢誇大了吧！

如果祢被攻擊，我將防衛祢。

如果祢要死了，我在祢身邊。

主，我敬愛祢。

這不是真的，天主說。人們常常自欺。

他們說他們愛我，他們相信他們愛我，而我也承認，他們屢次是誠實的。

然而，他們是可怕地錯了。他們根本沒有了解，根本沒有看見。

漸漸地，任何事都變形了、枯竭了、空虛了。

他們想他們愛我，因他們一個月一次敬禮我的聖心。

好像我愛他們一年只有十二次。

他們想他們愛我，因照例行他們的敬禮，參加了一次聖體降福，

星期五守小齋，在我的聖心像前點一支蠟燭或念幾句禱詞。

而我不是泥塑的，天主說，不是石雕，亦非銅製。

我是活生生的、悸動著的、受著苦的。

我在他們之中，而他們不認識我。

我得的工資非常之少，我失業，我生活在貧民窟中，我患著肺病，我睡在橋梁之下，我在獄中，我被壓迫，我被人以施恩的態度對待。

我卻曾對他們說過：「你們為我弟兄中最小的一個做的，就是為我做的。」這話已說得很明白。

最可怕的是他們知道，卻不認真去做。

「他們令我心傷，」天主說，「我等著什麼人來憐憫我，但沒有人來。」

我冷，天主說，我餓，我赤裸著。

我被囚禁、被嘲弄、被屈辱。

這還是較小的苦難，因人發明了更為可怕的酷刑。

他們用他們的自由武裝起來，可畏地武裝起來，他們發明了……

「天父，原諒他們吧！他們所做的他們並不知道。」

他們發明了戰爭，真正的戰爭；

他們且發明了釘死十字架上的苦刑，最凶殘的苦刑。

人所在的地方我就在，天主說。

自從我進入他們之中的那天起，我就負著拯救他們所有人的責任。

自從我確定要賦予自己這項使命的那天起，我就試著要把他們聚集在一起。

我遂成為富豪，也成為窮人，我是工人，也是老闆。

我是工會裡的人，也是非工會的人，是罷工者，也是制止罷工者。

因為人類，啊！使我做各式各樣的事。

我是在遊行示威者一邊，也在警察那一邊，因為人類，啊！把我變成一個警員。

我是左派的人，也是右派的人，同時甚而是中立的。

我是歐洲人，亦是非洲人，是拉丁美洲人，也是亞洲人。

人在的地方我就在，天主說。

他們接受了我，擁有了我。這些叛徒！

主人，萬歲！

現在我在他們中間，和他們在一起，我是他們中的一個，成了他們，

但，你看，他們如何對我……

他們鞭笞我、釘死我；

他們撕碎我，當他們互相撕扯時；

他們殺我，當他們自相殘殺時。

人類發明了戰爭……

我陷入地雷中，在散兵坑內做最後的呼吸，

我呻吟，被榴彈散片打滿了傷口，我在一排機關槍的齊射裡倒下，  
在所有的戰場上我流著人類的血，

我在夜戰中藉人們的喊聲喊著，在戰爭的孤寂中與人們的死而死去。

哦！爭鬥不休的世界，我在巨大的十字架上，每一天，被人類擊打著。

哥耳哥達<sup>1</sup>的木材不是夠了嗎？

為我愛的犧牲是不是需要巨大的祭台呢？

但在我周圍，人們不斷地嬉笑、唱歌、跳舞，如同瘋子一般，在巨大的爆笑聲中把我釘死。

\* \* \*

主啊！夠了。請憐憫我啊！

不是那樣的！我不是那樣的！

\* \* \*

是的，孩子，那就是你。

你和你的弟兄們。因為

將釘子釘入，需要敲打很多下，

使肩部傷痕纍纍，需要鞭打很多次，

做一個茨冠，需要許多的荊棘。

而你屬於人類的一分子，你們所有的人聚集起來刑罰我，你是否在那些打我的人之中或在那些觀看的人之中，那些做此事的人之中或在讓它發生的那些人之中，這都是沒有關係的。

你們所有的人都有罪，旁觀者和執行者皆有罪。

但是，孩子，不要做那些沉睡的人之中的一個，不要做那些現在還能平平安安地沉睡著的人之中的一個……

沉睡！……沉睡是可怕的！

「你不能同我一起醒寤一小時嗎？」

跪著，孩子，你沒聽見戰爭的吼聲？

鈴聲響了，

彌撒就要開始，

天主被人釘在十字架上，

天主為你而死。

1 耶路撒冷附近，耶穌釘死之地。

## 如果我們知道如何看待生命

如果我們知道如何看待生命，像天主看它一樣，我們會發現世上沒有什麼事是庸俗的。相反，一切都協助著建立天國。

所以有信德，不僅是抬起眼睛仰望天主，還要用基督的眼光來看這個世界。如果我們已讓基督滲入我們整個人，如果我們已潔淨我們的視線，這世界對我們將不再是一種障礙，乃是不斷的鼓勵，去為天父工作，使祂的王國來臨在世上，如同在天堂一樣。

我們當祈求天主，加強我們的信德，遂能知道如何看待生命！

## 我願升得很高

「願我們的主耶穌基督的天主和父受讚美！祂在天上，在基督內，以各種屬神的祝福，祝福了我們，因為祂於創世以前，在基督內已揀選了我們，為使我們在祂面前，成為聖潔無瑕疵的；又由於愛，按照自己旨意的決定，預定了我們藉著耶穌基督獲得義子的名分，而歸於祂。」（弗一 3—5）

為使我們知道，祂旨意的奧祕，是全照在祂愛子內所定的計畫；就是依照祂的措施，當時期一滿，就使天上和地上的萬有，總歸於基督元首。」（弗一 9—10）



我願升得很高，主，  
在我的城池之上，  
在這塵世之上，  
在時間之上。

我願潔淨我的注視，並借用祢的眼睛。

於是我能見宇宙、人類、歷史，像天主所看的一樣。

在這事物的驚人轉變裡，

在生活不斷的煎熬中，

我將見在聖神吹拂下所產生的祢偉大的身體。

我將見天父美麗而永恆的愛的思想一步一步地完成：

每一樣事物皆綜合在祢內，地上的以及天上的。

我將會看見今天，像昨天一樣，任何微細的事物都有它的份。

每個人都在他的職位上，

每個團體，

和每一樣事物。

我將會看見工廠、戲院、勞資雙方的會議以及噴泉的構造。

我將會看見一羣青年去赴舞會，

嬰孩出世，老人去世。

我將見物品的最小粒子和生命的最小悸動，

愛與恨，

罪惡與聖寵。

我將了解在我眼前正展露著在世界之初即已開始的偉大的、愛的歷程。

根據祢的應許，神聖的歷史，只將在肉身復活後的榮耀中完成，

當祢來臨之時，向父說：「一切都已成就了。我是阿耳法也是敖默加，是起始也是終結。」

我將知道所有的事都是彼此聯繫的，

一切都只不過是全人類和全宇宙，主，在於祢，因祢而朝向天主聖三的一種同一的遷動。我將知道沒有什麼事是庸俗的，不論是人、物或事，但是，相反地，一切所有，因著天主，在它們的開始，都是神聖的。

而一切事物都當因著聖化的人而聖化。

我將了解我的生命——在偉大的全體之中的一種不能感覺的、極微小的呼吸——在天父的計畫裡面是不可缺少的財寶。

於是，主，我將屈膝下跪，將欽羨這世界的神祕——不顧那些不可計數而可怕的罪惡之暗礁——這世界是朝向永恆之愛的一長串愛的悸動。

我願升得很高，主，

在我的城池之上，

在這塵世之上，

在時間之上。

我願潔淨我的注視並借用祢的眼睛。

## 所有的生命將變成一聲嘆息

如果我們知道如何經由天主的眼去看生命，我們將看見生命猶如創造者無數的愛的記號，並在尋求受造物的愛。

天父將我們放在世上，不是要我們低著頭去走完這行程，而是要我們透過各種事物、人羣，去尋求祂。

每一件事物都對我們顯示著神的存在。

為了要在生活裡最小的細節上對基督微笑，長長的祈禱並不是必要的。以下幾篇文章，是我試圖表明這愛的行程中幾個簡單的例子。

## 電話

我剛剛掛斷；他為什麼打電話來？

我不知道……喔！主，我知道了……

因我說得太多，而聽得太少。

原諒我，主，那簡直是獨白，而非對話。

我解釋我的意見，而沒有交換意見。

我什麼也不知道，因為我不曾去聽，

我什麼也沒有給，因為我不曾去聽，

我們不曾談心，因為我沒有去聽。

原諒我，主；

我們方才能在聯絡，

而今卻切斷了。

## 綠色的板

這學校是很現代化的。

校長得意地列舉所有的改進事項。

最好的發明，主，是這綠色的板。

科學家們研究了很久，他們做了許多實驗；

現在我們知道綠色是最理想的顏色，它不使眼睛疲乏，它是安寧且輕鬆的。

我想起來，主，祢將樹與草地漆成綠色卻不需太久的時間，

祢的研究很有效，且為不使我們困倦，祢在祢現代化的草地上，設置了許多深淺不同的色彩。

所以，人們所謂的「發明」，實在只在於發現祢從永遠所思想的：

感謝祢，主，因祢是好父親，給祢的孩子們自己去發現祢智慧與愛的寶藏的快樂。

但小心，不要讓我們覺得是我們自己單獨發明的。

## 鐵絲圍牆

鐵絲和鐵絲像手拉手似的，圍成了一個一個孔洞；它們拉得很緊，以免壞了這些圈圈，就是那樣的孔孔洞洞築成了一道圍牆。

主，我的生活中也有許多的洞。

我的鄰居們也有許多洞。

如果祇期望，我們也將手拉起手來，

我們也將拉得很緊，

同心協力，我們將築起一道美好的籬笆來裝飾天堂。

## 他踩到我的腳

他踩到我的腳。

我怒目看他，

他歉然看我。

然後，主啊，我想到了，我們兩人一起踏向門口，總是緣分。

既然他按了門鈴，我要微笑著給他開門。

我對他微笑，

他對我微笑，

我們握手，各自離去。

主啊，感謝祢，讓我遇到了他。

## 鬆緊繩

他雙手拉著鬆緊繩，要把一包東西捆在行李架上。

他試了又試，突然，繩子斷了。

他握著手，因為繩子彈到背後，狠狠地鞭了他，讓他懊惱極了。  
現在要用新的繩索，得從頭來。

同樣，主啊，在我的小組裡，我有權拉，卻無權拉斷。

因為其他成員會向後倒退，只剩我一人走在陌生的道路上。

同樣，主啊，在教會內，有如此龐大的組羣，緩緩前行。

其中有幾人蒙主授權，努力拉這長長的隊伍。

由於時代展現出新的道路，我們中沒人走過。

主啊，只願他們不拉斷這繩鍊，

因為拉斷就會彈離祢的生命，許多人會後退，一切都得從頭開始。

## 我的朋友

我與我的朋友握手，主，  
突然，當我看見他悲傷且焦慮的臉孔時，我想祢恐怕不在他的心裡。  
我煩惱起來，像我在一個關閉的聖體龕前，不知祢究竟在不在似地煩愁起來。

如果祢不在他心中，主，我的朋友和我就要分開了。  
因他的手在我手中將只是肉與肉的感覺，  
而他對我的愛只是人與人的。  
我願祢的生命在他內如同在我內一般。  
因為我願意由於祢，  
我的朋友成為我的弟兄。

## 磚塊

泥水匠把磚塊放在水泥上。

於是，用泥刀正確地再抹上一層水泥，

然後，未請求它的同意，放下了另外一塊磚。

地腳明顯地增高著，

建築物即將造得高而堅固，且可隱蔽人。

我想著，主，這塊可憐的磚，埋到了大建築物底下的黑暗中去。

沒有人看見它，但它做了它的工作，而其他的磚塊們正需要它。

主，在祢的建築裡，我在屋頂上或地基下，有什麼關係呢？只要我忠實地站在正確的地方。

## 嬰孩

母親離開這嬰兒車一會兒，我走過去，去見一見在這嬰兒靈魂中住著的天主聖三。他正睡著，他小小的手臂不規律地放在繡花被褥上。

他閉著的雙眼朝內心看著，小胸膛輕柔地起伏著。

好像生命在低語著：我的屋子有人住著。

主，祢是在那兒。

我敬拜祢，住在這個還沒有把祢的像損毀的嬰孩裡面的祢。

請祢幫助我，讓我變成像他一樣，

讓我再獲得祢的肖像及祢的生命——如今它們已深埋在我心底。

## 大幅的廣告

它們十分俗豔。

我的眼望到這牆不能不接觸到它們，  
它們被張貼得如此擁擠，像孿生姊妹，聯合著來誘惑我。

它們極端刺激的色彩傷了我眼，  
在它們的傷處寫著它們的名字，猶如紋身的人刻在滴著血的肉體上。

主，我常常如此到處張貼著我自己。

請賜我更謙遜、更虛心，

尤其別讓我以虛假的光向人炫耀，

因只有祢在我身上反射出的光，

才可吸引別人的注意。

## 捷運

最後的一個人擠上來了。

車門關上。

捷運輾轉而行。

我不能動彈；

我不再是個體而成為羣眾，

一羣人想稍微動一動，就像膠狀物在罐子裡，流也流不出來。

沒有姓名的、冷漠的人羣，也許離你甚遠，主。

而我是和人羣在一起的一個，所以我明白了為什麼有時候我想心靈升得高些，卻十分困難。

羣眾是沉重的——如鉛塊附在我的鞋底，使我舉步維艱——對我負荷過重的小艇而言，羣眾是太龐大了。

主，但我無權俯視這些人而不管，他們都是我的弟兄們，

我不能單獨救我自己。

主，既然你願意如此，我將在捷運中朝著天堂之路走去。

## 鞦韆

他在繩索的末端輕輕地盪著。

他眼睛半閉，意志昏沉，當他前後搖擺著的時候，聽著微風在樹梢唱的催眠曲。

而時間在鞦韆的搖盪韻律中流走了。

主，我穿行這都市像穿越一廣大的博覽會，我看見人們漂浮著、被生活的風吹拂著。

有些人微笑，耽溺於一時的快樂，

有些人繃緊了臉，咒詛這風吹得他們站不穩腳，並彼此撞得東倒西歪。

主，我要他們從鞦韆上站起來。

我要他們抓緊祢伸給他們的繩子。

我要他們鍛鍊身體，打起精神，並在他們已選擇好的方向上踏實地生活。

因祢不要祢的子民們漂浮著，

而是要他們實實在在地生活著。

## 門口

這男孩在台階上顛躓了一下，大門隨著在他身後砰然關上。他被處罰了。

突然，他感到羞辱，然後立刻遷怒於這扇毫無知覺的大門。

他拍門、打門，頓足又尖叫。

但是那木製的門分毫不動。

小男孩看見門上的鎖孔——那扇可憐門的一隻諷刺的眼睛——

當他由鎖孔窺視時，發現它已塞起來了。

極其失望地，他坐下來，哭了。

我看著他，忍不住笑了，而且發覺，主，我也時常在鎖住的門前耗盡氣力。

我要證明我的主張正確，我要證明它，說服別人。

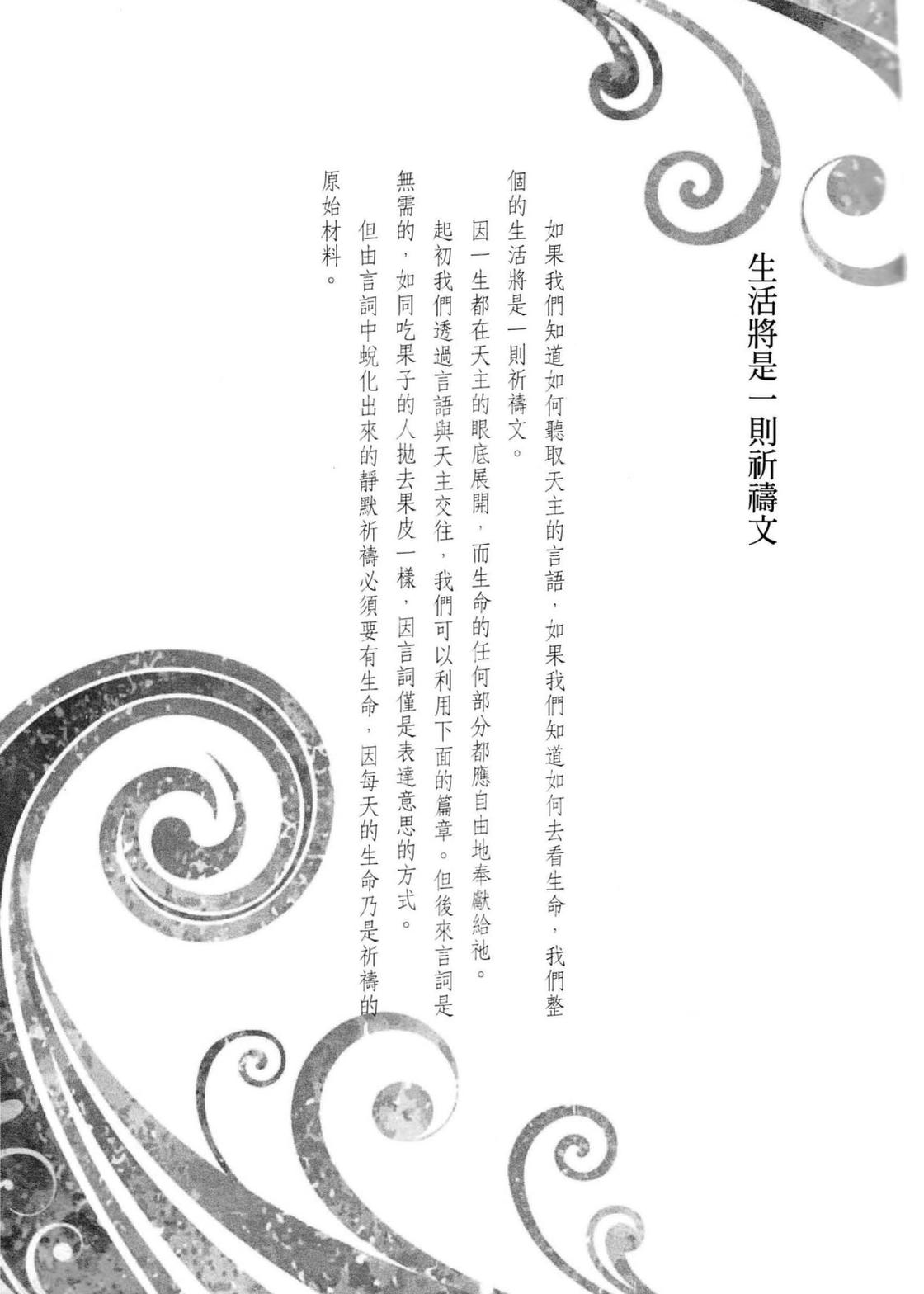
我滔滔地說，巧用著辯才，

我用力擊打著，想要抓住別人的思想或感情，

但是我總被禮貌地或強迫地遣走——我白費氣力，只是個驕傲的人。

主，請讓我學著忍耐和尊重別人，

在靜默中熱愛、祈禱著，  
站在門口，直到門開。



## 生活將是一則祈禱文

如果我們知道如何聽取天主的言語，如果我們知道如何去看生命，我們整個的生活將是一則祈禱文。

因一生都在天主的眼底展開，而生命的任何部分都應自由地奉獻給祂。起初我們透過言語與天主交往，我們可以利用下面的篇章。但後來言詞是無需的，如同吃果子的人拋去果皮一樣，因言詞僅是表達意思的方式。

但由言詞中蛻化出來的靜默祈禱必須要有生命，因每天的生命乃是祈禱的原始材料。

## 祈禱於一張一千元的鈔票前

我們不能太尊敬金錢，因為它代表工作曾付出過的血和汗。  
金錢是可怕的。它能服務人，也能毀滅人。



你們的財產腐爛了，你們的衣服被蛀蟲吃了，你們的金銀生了銹，這銹要作控告你們的證據，也要像火一樣吞食你們的肉。你們竟為末日積蓄了財寶！看，工人們收割了你們的莊田，你們卻扣留他們的工資，這工資喊冤，收割工人的呼聲，已進入了萬軍上主的耳中。（雅五 2—4）

要變賣你們所有的來施捨，為你們自己備下經久不朽的錢囊，在天上備下取用不盡的寶藏；那裡盜賊不能走近，蠹蟲也不能損壞，因為你們的寶藏在哪裡，你們的心也在哪裡。（路十二 33—34）



主，看這鈔票！它令我害怕。  
祢知它的祕密，祢知它的歷史。

它是多麼沉重！

它真嚇人，因它不講話。

它永不告訴你，在它的摺痕裡隱藏些什麼。

它永不顯示它所代表的所有奮鬥與努力。

它沾染著血汗，

幻滅的幻想和被藐視的尊嚴。

它載滿了使它產生價值的人類辛勞的重量。

它是沉重的，如此沉重，主。

我對它充滿了敬畏，它使我害怕。

因有死者的影子出現在我的良心上，

可憐的人們曾為它殉職，

為擁有它幾小時之久，為透過它享受一些短暫的歡愉、一時的快樂、一些些的生活……

它已經過多少雙手的傳遞？主。

它在這長而寂然的旅程之中又已做了些什麼？

它供給過白玫瑰花給滿面春風的未婚妻。

它付過洗禮的宴會，且養育了紅臉頰的小寶寶。

它為家庭的餐桌上預備了麵包。

由於它，年輕人之中有笑聲，年長人之中有快活。

它被付給了診病的醫生，

它買了書教育兒童，

它使少女穿著入時。

但是，

它付了絕交信的郵資。

它付了墮胎的費用。

它使人買酒變成了醉鬼。

它製造了不適合孩子們看的電影，

它錄製了不高尚的唱片。

它引誘青年墮落，使成人變成竊賊。

它使一個女子出賣過她的肉體。

它買了犯罪的武器和棺柩的木板。

哦！主，我把這張一千元鈔票奉獻給你，和它令人高興的或痛苦的神祕。

我感謝祢為它帶給人的生活 and 愉快。

我請求祢原諒因它所做的壞事。

但尤其，主，我把它所象徵的人類工作和辛苦奉獻給祢，這不可毀滅的金錢，明天，將要變成祢永恆的生命。

## 淫穢的雜誌

肉體是一種物質，然而不是天主的工程，而且神體的靈魂提升了它。為在肉體裡有基督生命的基督徒，他們的肉體已變為聖神的宮殿和基督的肢體。因此它是高貴的。假使它被輕視或被嘲弄，就等於侮辱了天主。



你們不知道，你們是天主的宮殿，天主聖神住在你們內嗎？誰若毀壞天主的宮殿，天主必要毀壞他，因為天主的宮殿是聖的，這宮殿就是你們。（格前三16—17）

耶穌回答說：「誰愛我，必遵守我的話，我父也必愛他，我們要到他那裡去，並要在他那裡作我們的住所。」（若十四23）

你們便是基督的身體，各自都是肢體。（格前十二27）

看，我告訴你們一件奧秘的事：我們眾人不全死亡，但我們眾人卻全要改變，這是在頃刻眨眼之間，在末次吹號筒時發生的。的確，號筒一響，死人必要復活，成為不朽的，我們也必要改變。（格前十五51—52）

於是，聖言成了血肉，寄居在我們中間；我們見了他的光榮，正如父獨生者的光榮，滿溢恩寵和真理。（若一 14）



主，我以這種雜誌為恥。  
我想，祢無限的聖潔必大受損傷。

公司的職員們都集體出資，  
孩子奔著去買它，

在回家的途中熟讀一遍。

它發亮的篇幅裡，裸體橫陳，廉價出售。

由辦公室到辦公室，由一個人到另一人傳遞著。

貪戀地看，激起了人們的狂笑，刺激著人們的情慾，鼓動著人們的感官。

空虛的肉體，沒有靈魂的肉體，

是那些冷酷無情及卑鄙的大人們的玩具。

但是，主，人的身體確是美的。

祢，至高無上的藝術家，從永遠就計畫著那個模特兒，  
祢想著有一天，當祢取得了人性的時候，要住進人類的肉體內。

祢慢慢地用祢全能的手塑它成形，並賦予了生命之氣——靈魂——在這死的物質內。  
從此，主，祢要求我們尊敬肉體，因肉體乃是靈魂的寓所。

而我們也需要這個慷慨的身體，使我們的精神能與我們的弟兄互相交通。

言語，以一長列的字句，引導我們朝向別人的靈魂。

微笑，把我們的靈魂展現在唇邊，

注視，使我們的靈魂出現在軀體的陽台上，

手的緊握，把我們的靈魂帶給朋友，

親吻，把我們的靈魂給了愛人，

而夫妻的擁抱更將兩個靈魂合一，並尋求一個新生兒。

但使我們肉身變成靈魂的一個可見的記號，主，這對祢是不夠的。

由祢的聖寵，教徒的肉身變成了神聖的，並成了聖三的宮殿，

完全的天主在完全的靈魂內，

整個的靈魂在整個的肉體內。

這是絕妙肉體的無上尊嚴！

它是基督的肢體和天主的宮殿！

主，在祢面前，今夜有許多熟睡的人的肉體：



小小嬰孩純潔的肉體，

娼妓們被玷汙的肉體，

運動家強壯的肉體，

工廠工人筋疲力竭的肉體，

花花公子柔軟的肉體，

富人飲食過度的肉體，

窮人憔悴消瘦的肉體，

孩子被打的肉體，

病人發燒的肉體，

受傷苦痛的肉體，

殘廢的肉體，

所有的肉體，還有，各種年紀的肉體。

這是新生兒脆弱的肉體，從他的母親那兒脫落下來，好像一枚成熟的果實。

這是無憂無慮的小孩子的肉體，他跌倒了就爬起來，不在乎他的創傷。

這是憂慮少年的肉體，他不知道身體的美妙。

這是成人強壯的肉體，他因自己的力量而自傲。

這是老人的肉體，逐漸地衰退著。

我把他們全部都獻給祢，主，我求祢降福他們，

當他們默默地生活著、包裹在祢的夜色中時。

他們睡著的靈魂把他們託在祢手中，在祢的注視之下。

明天，從他們的睡夢中被搖醒後，他們又不得不繼續工作了。

願他們的肉體是僕人，而非主人，

敞開的屋子，而非牢獄，

天主的宮殿，而非墳墓。

願它們受到住在它們內的靈魂的尊重，並藉以淨化、發展且刷新。

願它們是靈魂的忠誠伴侶，在世界末日，個個都被靈魂的美麗照耀得光輝燦爛。

並能面見祢，主，及祢的母親，

因祢們倆原是我們中的，

因全人類的肉體原都是祢天國裡光榮的上賓。

## 拖曳機

機械增加了人工作的效能，假使它為人服務，機械原是一種進步。可是不幸得很，它的力量和速度屢次使人變成了它的奴隸。我們應起來奮鬥，以重建人與機械間應有的秩序。當人經由機械而擴張他自己變得更為有力時，他應該也發展他的靈魂，使能勝任他的機械工作，做機械的主人，並將它獻給天主。



你們無論做什麼，在言語上或在行為上，一切都該因主耶穌的名而做，藉著祂感謝天主聖父。（哥三17）



我不喜歡拖曳機，主。

不久前我在田野裡看見過一台，

我厭惡它。

拖曳機是自負的。

它們用它們的力量將人粉碎。

它們從不正眼看人，只是前進著。

但它們前進時卻須爬行，這使我高興。

它們是醜陋的。

它們行動笨拙，搖著它們沉重的骨架。

它們愚蠢的鼻子朝著天，且喘息著，

由機械的肺部咳著沉重的、死板的咳嗽。

然而，它們的確是比人強大，主。

規律地，鎮靜地，拖著重荷。

它們拖著一千雙手臂也拖不動的東西，

它們載著一千雙手也舉不起來的東西。

拖曳機是醜陋的，但它強而有力，我正需要它。

但它也需要我，它需要人。

它的存在需要人，是人製造了它。

它的行動需要人，是人使它移動。

它的前進需要人，是人駕駛著它。

尤其是它需要人把它奉獻給你，

因拖曳機沒有靈魂，主，而人把他自己的靈魂借給它才能使它奉獻給你。

今夜我奉獻給祢，主，這國家裡所有拖曳機所做的工作，這世界上所有拖曳機所做的工作。

我奉獻給祢所有那些沒有靈魂可以奉獻自己給祢的機械所做的努力。

我祈求祢不使它們用它們傲慢的力量將人粉碎，而是為人服務；

我祈求祢使人類在他靈魂的自由裡，統治它們，

然後以它們的工作讚美祢，光榮祢，

並且參與這世界每天以人類的工作舉行的大禮彌撒，直至世界終窮。

## 喪禮

對教友而言，死是不存在的，或者說死是一個起點而非終點。教會在殯葬彌撒裡就這樣唱著：「生命只是改變，並非毀滅。」而把聖人們的逝世週年稱作「生日」。聖女小德蘭在她臨死時，喃喃地說：「我不死，我將進入生命裡去。」

我們亡故的人依然生活著，除非他們被永久地判了罪，我們可以在天主那裡再看見他們。如果我們想永生的話，我們須與基督相遇，聽祂的話，並與祂有往來。



耶穌對她說：「我就是復活，就是生命。」（若十一25）

我實實在在告訴你們：「誰如果遵行我的話，永遠見不到死亡。」（若八51）

我是從天上降下的生活的食糧；誰若吃了這食糧，必要生活直到永遠。（若六51）

我們既然傳報了基督已由死者中復活了，怎麼你們中還有人說：死人復活是沒有的事呢？……假如基督沒有復活，那麼，我們的宣講便是空的，你們的信仰也是空的……如果我們只在今生寄望於基督，我們就是眾人中最可憐的了。（格前十五12，14，19）



人們跟隨著行列走：

家裡的親人——有些在哭，

有些假裝在哭；

朋友們——有些悲戚，

有些毫無表示，厭煩著，閒談著。

離開墓地時，有些家人嗚咽著想：一切都完了。

另一些人呼一口氣說：勇敢一點，親愛的，現在已結束了。一切都將如此結束。

某些朋友喃喃地說：可憐的人！

另外的朋友們則嘆口氣：好了，這事已了結啦！

而我正想著：這才開始呢！

是的，他已完成最後的預演，但永恆的戲才要開幕。

這暫時的訓練已結束，但永久的工作剛要起始。

孕育的時間結束了，但永恆的生命開始了。

他才剛剛誕生，  
誕生於生命；  
真善的生命，  
真正的生命，  
永恆的生命。

真有死人嗎？  
其實沒有死人，主，  
在這地球上，在這地球以外，只有活人。  
死，存在著，主。

但只不過是一轉瞬間的事，  
一剎那、一秒鐘、一步，  
由暫時到決定的一步，  
由短暫到永恆的一步。

好像童年死去，青春開始，  
毛蟲死去，蝴蝶飛出，  
麥粒死去，麥穗出現。

死——可笑的人物，小孩子們想像的怪物，不存在的幽靈，我可不會把你當真，但我討厭你。

你使世界害怕，

你驚嚇且欺騙人們，

然而你的存在卻是為了生命，而且你是無法由我們這兒奪走我們所愛的。

但他們在哪裡？那些我曾愛過的人們，主。

他們正在狂喜著與三位一體的真神和諧地生活在聖寵之中嗎？

他們正在黑夜中為渴望以無限的愛去愛的慾求所焚灼嗎？

他們正失望著，並責難自己，因他們寧可只管自己，不管別人？

或他們心中充滿了恨，因他們不能再愛？

主，我所愛的人們就在我身邊，

我知道他們住在蔭涼之中。

我的肉眼不能再看見他們，因他們暫時脫去了他們的軀殼，

像脫下一件穿舊了的或過時的衣服。

他們的靈魂，除去他們肉身的衣服，已不再能與我接觸。

但是，主，在祢裡面，我聽見他們正呼喚我，  
我看見他們向我點首招呼，

我聽見他們忠告我，

因他們此刻更接近著我。

以前，我們只是肉身接觸，而非靈魂，

如今當我遇見祢時，也遇見了他們。

當我接受祢時，我也接受了他們。

當我愛祢時，我也愛了他們。

啊！先我而去的我所愛的人們，你們永遠地活在我的心中。

幫助我學著如何在這短短的生命中去活永恆的生命。

主，我敬愛祢，而我要更愛祢。

是祢使愛永恆，我要永遠地愛。

## 海洋

那些有用的生活並不是常常引人注意的。絕非那些驕傲人遇見不能剷除的障礙時就高喊大叫的生活，而是那些謙卑而被天主聖寵照亮，在四周發射出光亮的這種生活，才是有用的。



愛是含忍的，愛是慈祥的，愛不嫉妒，不誇張，不自大，不作無禮的事，不求己益，不動怒，不圖謀惡事，不以不義為樂，卻與真理同樂：凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。（格前十三4—7）



主，我看見海水擊打岩石，陰沉地、憤怒地。  
海浪，老遠地，以萬鈞之勢衝來。  
它們衝得又高又傲，彼此推擠著搶作先鋒。

當白色的泡沫後撤，露出了安然無恙的岩石；但它們立刻又重新奔過來，準備再衝擊。

有一天，我看見海平靜而安詳。

海浪從遠處，平平地、慢慢地蔓延過來，並沒有引人注目。它們安靜地手牽著手，無聲無息地滑行，伸展到沙灘上，以它們美麗的、好像青苔一樣柔軟的指尖撫觸著海岸。陽光輕吻著它們，它們也大方地、在報以光的反射之際，分施它的光明。



主，允准我，讓我避免無用的衝撞，那些衝勁使我疲累，受傷而毫無結果。讓我避免那些引人注目的憤怒的爆發——它徒然使人無用地軟弱。讓我避開驕傲地、常常想要超越別人、想要粉碎走在我前面的人。從我臉上掃去征服者惱怒的暗陰吧！

相反地，主，使我的日子平靜地充實起來，如同這海慢慢地將整個海灘淹沒。讓我像它一樣謙恭，像它這樣安寧又溫柔地不受人注意地向前走。願我等候我的弟兄們，把我的步伐與他們的相配合，為和他們一齊向前邁進。讓我有海水那樣成功的毅力。讓我每一次的退卻變成上進的一步。賜我臉上有海水清朗的光彩；給我靈魂以泡沫的白淨。

使我的生命發光發亮，像祢的陽光使海面歌唱。

主，尤其要我不為自己保留這光，讓所有到我身邊來的人，  
回去以後都渴望浴於祢永恆的恩寵中。

## 注視

人的注視有很大的能力，因它們傳達靈魂的意向。當神在一個人的心中，他的注視就會將神帶給人們。



正在耶穌出來行路時，跑來了一個人，跪在祂面前，問祂說：「善師，為承受永生，我該作什麼？」耶穌對他說：「你為什麼稱我善？除了天主一個外，沒有誰是善的。誠命你都知道：不可殺人，不可奸淫，不可偷盜，不可作假見證，不可欺詐，應孝敬你的父母。」他回答耶穌說：「師傅！這一切我從小就都遵守了。」耶穌定睛看他，就喜愛他，對他說：「你還缺少一樣：你去，變賣你所有的一切，施捨給窮人，你必有寶藏在天上，然後來，背著十字架，跟隨我！」（谷十17—21）

有一個使女看見他面對火光坐著，便定睛注視他說：「這個人也是同祂一起的。」伯多祿否認說：「女人，我不認識祂。」（路廿二56—57）

伯多祿說：「你這個人！我不懂你說的。」他還說話的時候，雞便叫了。主轉過身來，看了看伯多祿；伯多祿就想起主對他說的話來：「今天雞叫以前，你要三次不認我。」伯多祿一到外面，就悽慘地哭起來了。（路廿二60—62）

耶穌臨近的時候，望見京城，便哀哭她說：「恨不能在這一天，你也知道有關你平安的事；但這事如今在你眼前是隱藏的。」（路十九41—42）

遂領他到耶穌跟前，耶穌注視著他說：「你是若望的兒子西滿，你要叫『刻法』」——意即伯多祿。（若一42）

眼睛就是身體的燈。所以，你的眼睛若是康健，你的全身就都光明。但是，如果你的眼睛有了病，你的全身就都黑暗。那麼，你身上的光明如果成了黑暗，那該是多麼黑暗！」（瑪六22—23）



我現在閣上眼簾，主，  
因今晚我的眼睛已完成它的工作，  
我的注視也要回家休息了，  
它已在人類的動物園裡遨遊了整整一天。

感謝祢，主，為了如開向廣大世界的窗的雙眼；

感謝祢，為了傳達我靈魂的注視，它真如傳達祢太陽光與熱的光線一樣。  
我祈禱著，在這夜裡，為使明天，當我打開我的眼睛迎接一個清新的早晨時，  
它將已準備好為我的靈魂及我的天主服務。

願我的眼清明，我的注視正直，且給予別人對純潔的渴望，主。

願我的眼神永不顯露受騙，

或者幻滅，

或者絕望。

願它知道仰慕，

欣羨，

崇敬。

願我的眼為了更容易找到祢而學著閤上；

但絕不因害怕而由這世界轉開。

願我的眼光銳利，足以由這世界認出祢的存在，

並願它永不對人類的苦難閉著不顧。

願我的眼神清明而堅定，  
但知道憐憫人的痛苦，  
願我的眼知道為人一灑同情之淚。

願我的眼光不玷汙了它所接觸的人，  
願它不使人困擾，但帶給人和平。  
願它不使人悲傷，而能帶給人歡樂。  
願它不想誘惑人，占有人，  
但願它鼓勵別人，引導別人超越自己朝向祢。

願我的注視使罪犯們不安，因在它裡面他們會看見祢的光，  
但願這種譴責只是為了鼓勵。

願我的注視使人驚恐，因它是一種邂逅，一種與天主的邂逅，  
願它是一聲呼喚，

一聲響亮的號角——  
使世上所有的人都站到門口來，  
並不是為我，主，

只因祢將在此經過。

願我的注視正能如此，主，

再次地，今夜，

我獻給祢我的靈魂，

我獻給祢我的肉身，

我獻給祢我的雙眼，

當它看著人們：我的弟兄們時，

原是祢在看著他們，

是祢在我內向他們招手。

## 愛：少年的祈禱

青春期並不是「愚蠢的時期」；這是一個絕好的階段，這時候天主依自然的法則，在他的身心之內給予一聲沉重的呼喚，叫他走向另一身體、另一心靈。

願有人能解釋這道理給年輕人聽；父母愛他的話，不應自私地讓他永遠依附著家庭，應指點他走向前面新鮮而明朗的道路，那裡將有一個「她」要出現了。

願他有朋友、兄弟，幫他為別人而忘去自己，否則他會變成自己的奴隸，變成不能愛的人。



我們知道，我們已出死入生了，因為我們愛弟兄們；那不愛的，就存在死亡內……我們所以認識了愛，因為那一位為我們捨棄了自己的生命，我們也應當為弟兄們捨棄生命。（若壹三14、16）

可愛的諸位，我們應該彼此相愛，因為愛是出於天主；凡有愛的，都是生於天主，也認識天主；那不愛的，也不認識天主，因為天主是愛。（若壹四7—8）



我要愛，主，  
我需要愛。

我一切的秉性就是慾望：

我的心靈，  
我的肉身，

在夜裡渴望能愛某一個還未認識的人。

我的臂膀猛然移動，但不能攬住我的愛。

我是孤單的，但我渴望能成為一雙。

我說著話，但沒有人在那兒聽。

我活著，但沒有人接受我的生命。

為什麼我如此充實，卻沒有人來分享我的富裕？

我的愛從哪裡來的呢？

它又要到哪兒去呢？

我要愛，主，

我需要愛。

在這黃昏，主，我獻給你所有的愛，不曾用過的愛。



聽著，孩子，

停下來想一想，

安靜地向自己心底做一次旅行。

沿著你嶄新的愛的岸邊走吧，像人沿著小溪前行去發現它的源頭一樣。

在最終，在你心靈的深處，在你煩惱的靈魂無垠的神祕中，你將遇到我。

因我就是愛，孩子，

從一開始我就只是愛，

而此愛就在你的心中。

我造你為使你去愛，

永恆地愛；

你的愛且將傳給另一個你自己——

那就是你在尋找的「她」；

你放心吧，她已走在你的路上，

早已在這條路上了，  
這條我的愛之路。

你應等她來到。

她接近你了，

你們正在接近，

你們終將彼此相遇，

因我已為你造了她的身體，我也已為她造了你的。

我已為她造了你的心，我也已為你造了她的。

而你們彼此尋覓，在夜裡，

在我的夜裡，如果你們信賴我，這夜將變成光明。

你應為她守身如玉，孩子，

像她也為你守身如玉一樣。

我也將為你、為她守護著你倆。

因你渴求著愛，我已將所有你的弟兄們擺在你面前讓你去愛。

相信我，學習去愛是需要一段相當長的學習時期，

而愛只有一種——

愛永遠是拋下自己而走向別人……

主，為了別人，為了我的弟兄們，請幫助我忘卻自己，  
在我奉獻出自己的時候，我才能學會如何去愛。



## 我看到孤寂的馬塞爾

愛不是容易的事，而且假如我們的愛情不順遂，是不是常常因為我們犯了可怕的過錯之故？我們的愛不是簡單的「兩個利己主義者的撞擊」嗎？我們是不是在跨越我們自己的極限上成功了呢？假如真愛是給人快樂，它的代價卻是痛苦。

\* \* \*

二人成為一體，以致他們再不是兩個，而是一體了。所以，天主所結合的，人不可拆散。（谷十8—9）

作丈夫的也應當如此愛自己的妻子，如同愛自己的身體一樣；那愛自己妻子的，就是愛自己，因為從來沒有人恨過自己的肉身，反而培養撫育它，一如基督之對教會；因為我們都是他身上的肢體。『為此，人應離開自己的父母，依附自己的妻子，二人成為一體。』這奧祕真是偉大！但我是指基督和教會說的。總之，你們每人應當各愛自己的妻子，就如愛自己一樣；至於妻子，應該敬重自己的丈夫。（弗五28—33）

\* \* \*

大約是中午時分，我去敲了他的門。

我發現孤寂的馬塞爾，仍躺在那如今對他已太大的床上；他的妻子幾天之前已離開了他。

看見這灰心的可憐人，屋子半空，主，真使我傷心。

親愛的人不在了，

愛沒有了。

已看不見壁爐架上的花、梳妝臺上的粉匣和口紅、衣櫃上的檯布、擺得整整齊齊的椅子。

我發現床單很髒，皺得像老人的臉孔一樣，煙灰缸都滿出來了，鞋子散亂在地上，拼花地板脫落了很多，靠手椅上放著一條毛巾，百葉窗關著。

室內暗暗的，悲慘的，發著臭味。

真使我傷心，主。

我感到這好像是一件東西破壞了，

一件東西不平衡了，

像一個失靈的機械，

像一個摔斷了手足的人。

我想到祢計畫的一切都是好的，

脫離了祢的計畫就無法再能有秩序、美、愛情和快樂。



主，今夜我祈求祢：

為馬塞爾也為她，

並為那個他，

也為他的妻子，

為她的孩子們，

也為牽涉到的家人們，

為那些愛講閒話的鄰居們，

也為那些喜愛批評的同事們。

我求祢寬恕，

為這些痛苦，

為這些創傷，

也為祢所流的聖血，因這些傷口，在祢奧體內所流的血。

今夜，我求祢，主，為我自己，也為我所有的朋友們，教給我們去愛。



愛是不容易的，孩子。

屢次你自以為是愛著的時候，實際上你愛的只是你自己，因此你破壞了一切，你粉碎了一切。

愛是與人相遇，為與人相遇，需願意離開自己而朝向別人走去。

愛是與人交往，與人交往，是需要為另一個人而忘卻自己。

需為另一個人而完全地死於自己。

愛是痛心的，你知道，孩子，

因自從人類犯罪以後，孩子，你聽著，愛即是為了另一個人而釘死自己。

## 少年犯

人是孤單的，因為人原是獨特的，但人的天性卻是合羣的，應與別人一起生活。而罪惡卻使我們間隔且孤立。我們應該彼此聯合起來，並彼此分擔我們罪的重荷，大家努力贖罪，克服在我們團結上的障礙。孤獨會帶來痛苦；這不在天父的計畫之內。只有救主的愛可以克服它，並且鞏固我們的團結。



耶穌答說：「有一個人從耶路撒冷下來，到耶里哥去，遭遇了強盜；他們剝去他的衣服，並加以擊傷，將他半死半活的丟下走了。正巧有一個司祭在那條路上下來，看了看他，便從旁邊走過去。又有一個肋未人，也是一樣；他到了那裡，看了看，也從旁邊走過去。但有一個撒瑪黎雅人，路過他那裡，一看見就動了憐憫的心，遂上前，在他的傷處注上油與酒，包紮好了，又扶他騎上自己的牲口，把他帶到客店裡，小心照料他。第二天，取出兩個銀錢交給店主說：『請你小心看護他！不論餘外花費多少，等我回來時，必要補還你。』」（路十 30—35）



我知道他有祕密，

他有沉重的祕密，  
他有可怕的祕密。

主，這大孩子，他的孩子臉這麼快就變老了，這大孩子怎能背得起它呢？

我要他說出他的祕密來，

我要他讓我同他一起承擔。

好幾個月以來，我把手伸給這被壓傷的弟兄。

他緊緊抓住我的手，他親吻它、捧著它……但我們之間有著一條鴻溝分隔著。

當我輕輕地拉近他的時候，他卻背著轉身走開，

因他的另一隻手上拖著他的祕密，沉重得使他無法舉起來伸給我。

主，我為他難過。

我遠遠地看著他，卻不能接近他。

他看著我，也無法走近我。

我們兩個人都痛苦。

他受的痛苦更大，而我無法分擔，因我的愛太有限了，主；

每一次我試著架起一座橋，企圖與他的孤獨連起來，

但我的橋梁總是太短，到不了彼岸。

我看見他，在他痛苦的邊緣，躊躇著，

下了決心向這邊走來，但又絕望地退了下去，

因距離太大，負荷太重。

主，昨天他試著面對我，說了一句話，但又收了回去；

由於那已到唇邊隨後又滾進他寂寞深處的祕密的重量，他整個身子戰慄起來。

他沒有哭，我為他擦去他額上豆大的汗珠。

我無法承擔他的負荷；除非他把它交給我。

我看見那重擔，而我不敢去抓取。

祢不要我去拿，主，因他不願意。

我無權去強奪他的痛苦。

主，今夜我在想，所有這些孤立的人，

所有那些寂寞的人，非常寂寞，

正因為他們從未讓人分擔他們的隱憂，

正因為他們從來不把自己交付給祢，主。

他們所知道的東西，別人永遠無法知道；

他們受傷，而沒有人能照顧他們；

他們的傷口流血，而別人無法治癒他們；

他們受了重大的打擊，而沒有人猜想得到；  
他們把他們的屈辱、失望、憎恨，深鎖在心靈可怕的寂靜中；  
他們隱藏著重罪，但外面卻像冰冷而粉飾好的墳墓。

人類的孤寂令我恐懼，主；

每一個人都是孤單的，因為人原是獨特的，而這孤寂是不可侵犯的；  
只有他能突破孤寂，告訴另一個人，或接受別人的傾訴。

只有他能從孤獨走向別人。

而祢，主，祢願意這種交往，祢要我們彼此團結一致，

雖然我們因為犯罪而在彼此間掘下了鴻溝，

祢要我們結合起來，如同祢和天父一樣。

主，那孩子真讓我難過，像所有孤寂的人令我傷心一樣；

請讓我愛他們，愛到足以衝破他們的孤寂。

請讓我走遍世界，見到每一扇門都敞開著，

告訴他們，我的房子全是空著的，隨時可用，常常歡迎著他們；

請幫助我由我的家裡退出去，以便不使人受窘，

別人無須請求就可進到屋子裡來，

他們可把重擔卸下而不為人知。

然後在夜裡，我安安靜靜地回來，找到它們，  
並請幫助我，主，去替他們承擔。

## 謝謝祢

我們應當知道說：「謝謝祢。」生活中充滿了天主大量給予我們的禮物。假如我們知道去觀察和計算的話，晚上我們定然會為一天所得的這許多禮物而目眩神迷，滿心喜悅。我們在天主前定會感激莫名，我們定會全心信賴祢，因祢必賜予我們一切，我們也一定感到非常快樂，因我們知道祢每天都將賜給我們新的禮物。

任何事物皆是天主的恩賜，甚至最微細的事情也是如此，這些禮物的總和使得生命美麗或悲慘，全看我們是如何用它們了。



「一切美好的贈與，一切完善的恩賜，都是從上，從光明之父降下來的，在祂內沒有變化或轉動的陰影。」（雅一17）



感謝祢，主，感謝祢。

為今天祢所有給我的恩賜，謝謝祢。

為我所見、所聞、所接受的一切，謝謝祢。

為使我醒過來的水、芬芳的肥皂、使我清新潔淨的牙膏，謝謝祢。

為保護著我的衣服，為它們的色彩及剪裁，謝謝祢。

為守時的報紙，為有趣的故事，為晨間的微笑，為有益的開會，

為公義的申張，為比賽的勝利，謝謝祢。

為清掃街道的卡車及那些清道夫，為他們晨間的叫聲以及逐漸醒來的街市上的喧鬧聲，  
謝謝祢。

為我的工作、我的工具、我的努力，謝謝祢。

為我手中的金屬，為它在琢磨它的鋼刀下長期呻吟，

為管理員滿意的眼光，以及運送成品的四輪車，謝謝祢。

為借給我銼刀的詹姆，為給我一支香菸的丹妮，為替我開門的查理，謝謝祢。

為我走著且歡迎人的街道，為商店的櫥窗，為汽車，為旅客，

為在兩旁房屋的牆壁間迅速奔馳著的一切活動，謝謝祢。

感謝祢，為支撐著我的食物，為使我解渴的這杯啤酒。

感謝祢，為這部馴服地帶我到目的地的機車，為使這車發動的汽油，為輕撫我臉的微風，  
並為在路旁向我點著頭的樹木。

為我所看見、在對街人行道上玩的那小男孩，感謝你，  
為他的溜冰鞋，也為他跌倒時有趣的臉蛋兒，感謝你。

為我早上接受的「早安」，和伸出的友善的手，並為所有的微笑，謝謝你。

為我回家時母親向我表示的歡迎，並為她細膩的愛意及她沉靜的存在，謝謝你。

為這保護著我的屋頂，為我照亮的燈光，為這開著的收音機，為一些新聞、音樂及歌唱，  
謝謝你。

為這一束放在我桌上的美麗鮮花，謝謝你。

感謝你，為這寧靜夜。

感謝你，為這些星星。

感謝你，為這一片靜默。

為你給我的這許多時光，謝謝你。

為你給我的生命，謝謝你。

為你給我的聖寵，謝謝你。

主，感謝祢跟我在一起，  
感謝祢聆聽我，認真地對我，並將我的小小禮物聚集在祢掌中去奉獻給天父。  
感謝祢，主，  
感謝祢。

## 司鐸星期日的晚禱

人們對神父的要求很高，當然他們是對的。但他們也應當知道，作一個神父是不容易的。他在少年的慷慨中完全奉獻了自己，但他依然是一個「人」，在他內心裡的那個「人」，每天都試著將他已奉獻的東西索回來。這是一種長期的掙扎，為能保持自己完全地為基督及人類服務。

神父並不需要讚美或令人困窘的禮物；他需要的乃是看見他所照顧的那些教友們，以日益愛自己的弟兄來向他證明他的犧牲並不是白費的。因為他仍是「人」，偶爾也需要一個不自私的友誼的體貼表示。



來跟隨我！我要使你們成為漁人的漁夫。（谷一17）

不是你們揀選了我，而是我揀選了你們，並派你們去結果實，去結常存的果實；如此，你們因我的名無論向父求什麼，祂必賜給你們。（若十五16）

弟兄們！我並不以為我已經奪得，我只願一件事：即忘盡我背後的，只向在我前面的奔馳，為達到目標，為爭取天主教在基督耶穌內召我向上爭奪的獎品。（斐三13—14）



今夜，主，我獨自一人。

教堂內聲音愈來愈小，終於死寂下來。

人們都走了，

我也回家去，

孤獨地。

我經過一些散步回來的人身邊。

我走過正散了場，吐出一大羣觀眾的電影院門口。

我沿著咖啡館前那些座位走著，疲倦的漫遊者想在這裡苟延他們星期假日的快樂。

我意外地碰到正在路邊玩著的孩子們。

孩子們，主，

別人的孩子們，他們永不會是我自己的。

主，我單獨在這裡，

靜默使我煩愁，寂寞壓迫著我。

……

主，我才三十五歲，  
我有與別人一樣的肉體，

有工作的臂膀，

有一顆專為愛的心，

但我什麼都給了祢。

當然，祢需要它。

我把一切已都交付給祢，但這是困難的，主。

把肉體交付是困難的：它願意交給別的人。

去愛每一個人而不為自己留下任何人是困難的。

去握別人的手而不想保留下來是困難的。

得到了別人的感情而須把它奉獻給祢是困難的。

一點不為自己保留，而一切為別人是困難的。

在別人中間，同別人完全一樣，而須變成與別人不同的。一個人是困難的。

永遠贈予，而不想接受是困難的。

永遠去迎合別人，而沒有人來迎合自己的生活是困難的。

為別人的罪惡而痛苦，並無法不去接受、不去承擔是困難的。

聽別人把自己的祕密告訴你，而又不能去分擔是困難的。

常常提醒別人，卻永不能放鬆自己，連一分一秒也不能，是困難的。

支撐著別人的軟弱，而自己卻不能去依靠一位強者是困難的。

孤單一個人是困難的，

獨自在眾人面前，

獨自在整個世界面前，

獨自在痛苦之前，

在死亡之前，

在罪惡之前。



孩子，你並不是孤單的。

我與你同在。

我就是你。

因我需要一個另外的身體來繼續我的降生以及我救贖的工作。

我在永遠揀選了你，

我需要你。

我需要你的手去繼續祝福，

我需要你的唇去繼續宣講，

我需要你的肉身去繼續受苦，  
我需要你的心去繼續愛人，  
我需要你去繼續救人。  
和我守在一起，孩子。



主，我就在這兒；  
我的肉體，  
我的心，  
我的靈魂，  
都在這裡。

請讓我大得能到達世界每一角落，  
強得足以負起它，  
純潔得能擁抱它而不想占有它。

讓我成為一個相會的地方，但僅僅是路過的地方，  
讓我是一條不是終點的路，因為任何人，不應停留在這裡，而必須朝向祢。

主，今夜當一切靜止，而我敏銳地感到孤獨的痛苦時，

當人們吞嚥我的靈魂，而我感到無法滿足他們的渴求時，  
當整個世界帶著它所有的可憐與罪惡的重量壓在我的肩頭時，  
我孤獨地，主，在祢面前，  
在夜的平安裡，  
向祢，不是在我的大笑聲中，而是慢慢地、清晰地、謙遜地、重複著我對祢的允諾。

## 我在說話

言語是天主賜予的恩惠，有一天我們還應向天主交帳。藉著言語我們可以彼此交換意見，透過言語我們把自己顯露給別人。我們無權靜默不語，但說話是件嚴重的事，我們應在天主前好好衡量我們言語的分量。



但我告訴你們：人所說的每句廢話，在審判之日，都要交帳，因為憑你的話，要定你為義人；也憑你的話，要定你為罪人。（瑪十二 36—37）

不是凡向我說「主啊！主啊！」的人，就能進天國；而是那承行我在天之父旨意的人，才能進天國。到那一天有許多人要向我說：「主啊！主啊！我們不是因祢的名字說過預言，因祢的名字驅過魔鬼，因祢的名字行過許多奇蹟嗎？」那時，我必要向他們聲明說：「我從來不認識你們，你們這些作惡的人，離開我吧！」（瑪七 21—23）



我在說話，主，但我很激動，我擺動著，做著手勢，大聲疾呼。

我將我整個身心都專注在我的每一句、每一字上，但我怕主要的意義還是沒有傳達出去。因這主要的意義不在我自己，主，而詞句又太狹隘，不能涵括那麼多。

我在說話，主，但我很擔心，我怕說話，因為這是嚴重的；

騷擾別人，把別人從家裡叫出來，讓他們站在自己的門口是件嚴重的事。

打擾別人許多時間，讓他們的心緊張地等待一線光明或尋求一些生活和行動的勇氣，是件嚴重的事。

主，假如我讓他們空手而歸，那怎麼可以！但是，我必須說話。

祢給了我幾年說話的能力，我一定要充分利用它。

我應把我的靈魂交付別人，而字句排著長列擁擠在我的唇邊，為把它帶給他們。

因為，假如沒有言詞，靈魂就無法表達自己。

我們對關閉在小小肉身內的嬰孩無法知道什麼，

而當他的靈魂藉著一個字一個字、一句話一句話顯示出來時，整個家就充滿了勝利的歡樂。

但是，當家庭中某一個人臨死時，家人絕望地站在他的床邊，恭敬地聽著他最後的遺言。

然後，他終於去世了，深鎖在一片靜寂中，

他的親人在為他閤上眼、閉起嘴的時候，已無法再知道他的什麼了。

言語，主，是一種恩賜。我無權或因驕傲、或因懶惰、或因疏忽、或因怕努力而緘默。別人有權要我說話，要知道我的靈魂，

因我應把由祢來的信息傳報給他們，而我之外，主，沒有別的人能把它傳遞給他們。

我有句話說，也許是很短的，但是充滿著生命。我不能把它隱藏起來。但我說的話必須是真話。

假如在言語上覆蓋了一層外皮，不把真實的靈魂顯示出來，而要人們注意地聽著我們，這無異是一種破壞信任的狂妄。

我說出的話必須是活的，充滿著我獨一無二的靈魂對人類與世界的神祕所抓住的。

我說的話必須是神的傳達者，因祢給我的唇，主，是為了表現我的靈魂，而我的靈魂知道祢，而且緊緊地結合著。



原諒我，主，因我說得這麼糟，

原諒我，因我常常無目的地亂說；

原諒我，有些日子我用空洞的話，

虛假的話，

懦弱的話，

你無法擠進的話，

在一個必須說話的集會上、在要參與討論時、在與弟兄談話時，請扶助我。

尤其是，主，請讓我的話像種子般地播撒，

那些聽見我話的人們將看到好的收成。

## 那張臉，主，使我煩擾

假如，在天父將我們安放的地方，我們不以全力與混亂的世界相搏鬥的話，我們就算不得是真正的基督徒。我們也不算是愛天主。因祂曾藉聖若望的口說過：「人若不愛他所看見的弟兄，就不能愛他所看不見的天主。」（參閱若壹四20）又說：「孩子們，我們愛，不可只用言語，也不可只用口舌，而要用行動和事實。」（若壹三18）

不是洗洗臉抹些粉就能使基督徒的良心平安，而是去尋找和攻打作為社會面目的，社會上與道德上的腐敗。

窮人將要評斷我們。



那時，他們也要回答說：「主啊！我們幾時見了你飢餓，或口渴，或作客，或赤身露體，或有病，或坐監，而我們沒有給你效勞？」那時，君王回答他們說：「我實在告訴你們：凡你們沒有給這些最小中的一個做的，便是沒有給我做。」（瑪廿五44—45）



那張臉，主，使我整晚煩擾。

那是一種活生生的譴責，

一種延長的呼號，即使在我的安靜裡依然可以聽見。

那是一張年輕的臉，主，但人類的罪惡都在它上面展開激戰，它毫無防備地暴露在它們的打擊之下。

它們從四面八方襲來；

貧困，

簡陋的小屋，

破爛不堪的床，

汗穢的空氣，

煤煙，

酒精，

飢餓，

醫院，

療養院。

壓倒人的工作，

屈辱人的工作，

失業，

危機，  
戰爭。

蠱惑性的舞蹈，  
乏味的歌曲，  
敗壞道德的電影，  
鬱悶的音樂，  
不潔而偽詐的親吻。

為生活的掙扎，  
反抗，  
衝突，  
叫喊，  
打架，  
憎恨。

它們從四面八方襲來；  
人們可怕的自私帶著千萬張可怕的面具，

和他們粗糙汗穢的手指，  
他們破裂的指甲，  
他們惡臭的呼吸。

他們從地球的盡頭，

從時間的邊疆，

從各時各地奔來，

慢慢地，一個跟著一個，

或者突然地，同時一起來，如同野獸一般，

他們掌擊，

鞭打，

斥責，

鍛鍊，

模鑄，

敲入，

鎚擊，

鏤刻，

雕塑。

終於形成這一張臉孔，這張可憐的面孔；

他們用了十八年才把這張臉揭露給我看，  
他們用了百世紀的時光才複製成祂的臉。

「請看這人！」

這個可憐人的面孔，像一本打開的書，

一本人類罪惡與悲慘的書；

一本描寫自私的書，

描寫驕傲的書，

描寫懦弱的書；

一本描寫貪婪的書，

描寫情慾的書，

描寫辭呈的書，

描寫妥協的書。

它像淒慘的怨訴，

像反叛的怒號，

也像傷心的呼喚，

因在這可笑、癡笑的臉孔之下，

在那些不安的眼神之間，  
像一雙沉溺者蒼白的手，伸出在池中黑色水面上的，  
一線光明，  
一點火花，  
一聲悲悽的懇求，  
是要跳出泥沼的靈魂的無限慾望。

主，那張臉使我煩擾，令我害怕，它在詛咒我；  
因為，我和其他的人一起，或至少允許別人，把它造成這個樣子。  
這孩子，主，我想他就是我的弟兄，也是祢的。

看我們對祢家庭裡的一員竟做了些什麼！

我害怕祢的審判，主。

在時間的盡頭，祢將使所有人類、我弟兄們的臉——特別是那些在我的城裡、我的鄰居、  
我職場中同事的臉孔——在我面前排著隊，浩浩蕩蕩地通過。

而在祢嚴酷的光中，我將看見在這些臉上：  
被我鑿出的皺紋，

被我扭曲了的嘴，  
我所雕塑的猙獰形狀，  
我所使為黯淡的目光，  
及那些被我熄滅了的眼神。

這些悲慘和罪惡的復仇者，都要鐵面無情地，來到我面前。  
那些我所認識的及我所不認識的，我同時代的及別的時代的，以及跟著而來的，  
在這世界工廠裡塑造出來的所有的臉，都要來到我的面前。

而我將靜靜地、害怕地、一動不動地站著。

於是，啊，主，祢將對我說：

…… — 那是我……」

……

主，原諒我，為了這張譴責我的臉，  
主，感謝祢，為了這張驚醒我的臉。

## 飢餓

所有的人都是我們的弟兄，基督寶血已使我們都成為同一天父的兒女。當家庭裡的一分子受苦而死亡時，其他的家人就感到悲痛。我們知道世界上每年有千千萬萬的人因飢餓而死去，我們真不應當像以前一樣地生活了。即使你的經濟能力許可你去過超出你需要的享受生活。我們重申：假使我們不站在我們的地位上，不以全力為使世界走向正義而奮鬥，這是一種罪惡。



有一個富家人，身穿紫紅袍及細麻衣，天天奢華地宴樂；另有一個乞丐，名叫拉匝祿，滿身瘡癢，躺臥在他的大門前。他指望藉富家人桌上掉下的碎屑充飢，但只有狗來舔他的瘡癢。（路十六 19—21）

耶穌對門徒說：「叫他們分夥坐下，約五十人一夥。……然後拿起那五個餅和兩條魚，望著天祝福了，擘開遞給門徒，叫他們擺在眾人面前。眾人吃了，也都飽了。（參閱路九 14—17）



我已經吃過了，

我已吃得太多，

我與別人一樣必須吃。

因我是受邀請的。

因我在這世上，否則這世界不會了解我。

每一道菜，

每一口飯，

每一次都極難下嚥。

我已吃得太多，主，

當那時候，在我鎮上有一千五百多人手拿鐵罐，在貧民施粥廠前排著隊，

當這個婦人，在她的亭子裡，吃著她早上從垃圾桶中撿來的廢物，

當這些衣衫襤褸的小孩，在他們的陋室裡，分食由醫院的老人吃剩下來的殘羹冷飯，

當十個、百個、千個不幸者正在世界上的任何地方，

在他們絕望的家人面前活活地餓死。

主，這真可怕，因我知道，

人類也知道，現在。

他們知道不僅是少數貧民在受飢，在他們的門口就有幾百人正餓著。

他們知道不僅是幾百人，而是幾千人，在他們國家的邊境上正飢餓著。

他們知道在世界上不僅是幾千人，而是幾百萬人飢餓著。

人類已統計了飢餓的數字，

繪出了餓死者的地區，驚人的面積。

這些數字顯示出了無情的事實。

一個法國人每月最低的工資，對人類中的八百多萬人而言，是他們一年所得最高的薪津。

全人類有三分之一的人是營養不良的。

在印度的一次饑荒中，就有數百萬人死於飢餓。

印度人平均而言，只能活二十六歲。

主，祢看著這張圖表，祢念著這些數字，

並不像一個在辦公桌上冷靜的統計家，

而是像俯身在他每一個孩子面前的慈父一樣。

主，祢已看過這張圖表，祢已讀過這些數字，從時間開始之時即已看過、讀過。

當祢告訴我們富人在席上宴樂而可憐的拉匝祿正餓得半死時，祢已看過、讀過了；

當祢向我講最後的審判時，祢已看過、讀過了。

「……我飢餓……」

主，祢是可怕的！

是祢在貧民施粥廠前排著隊；

是祢吃著垃圾桶裡的碎屑，

是祢餓成半死，

是祢在二十六歲時孤獨地死在路旁的一角，

而在世界大廳的另一角，

我並不飢餓——與幾個家人一起——正在吃著那些本應救濟祢的東西。

「……我飢餓……」

祢常能對我如此說，主，假如有一刻我停止奉獻我自己的時候。

而我將永遠無法做完把麵包分給我弟兄們的任務，因他們人數太多了。

世上常常會有沒有被分到的人。

我也永遠無法停止為我所有弟兄掙麵包的奮鬥。

主，要餵飽全世界是不容易的。

我寧可經常地、適當地禱告，

我寧可在星期五守齋，

我寧可拜訪我的貧民，

我寧可賑濟慈善會及孤兒院，

但這顯然是不夠的。

這些都不能算什麼，假如有一天祢能對我說：「我飢餓。」

……

主，我不再飢餓，

主，我不願再飢餓。

主，我吃——只願為維持生活、為事奉祢並為我的弟兄們奮鬥所需的。

因祢飢餓了，主，

因祢將飢餓而死，而我卻是酒醉飯飽。

## 房屋

在世界的城市中，房屋是個嚴重的問題。我們應該知道，這是我們的第一任務。許多有著舒適住宅的人們從未去過城市中的貧民區。我們也應當呼籲，因輿論是有力的武器，並且，我們每一個人都可幫著創造出這輿論來。有許多機構需要我們這種幫助，或者，最低限度，需要我們的支持。如果我們愛我們的弟兄們，我們常常能找到一條為他們做些什麼的路來，不論我們在任何地位上。



假設有弟兄或姊妹赤身露體，且缺少日用糧，即使你們中有人給他們說：「你們平安去吧！穿得暖暖的，吃得飽飽的！」卻不給他們身體所必需的，有什麼益處呢？（雅二15—16）



主，我睡不著覺；於是我起來，為能好好的祈禱。

外面正是深夜，風吹著，雨下著，

都市的燈光，刺透了夜的漆黑，告訴我有人還沒睡。

它們使我煩擾，主，這些燈光，為什麼要對我炫耀？

它們先向我招手，如今又俘虜住我，城市中的痛苦正低訴著它們悲哀的怨言；而我無可逃遁，主；我太知道這些痛苦了。

我看見它們在我面前升起，

我聽見它們對我說話，

我感到它們正打擊我，

當我想要入睡的時候，它們老是煩擾著我。

我知道在一間房裡混合著十三個人，彼此呼出的渾濁空氣。

我知道一位母親，把桌椅吊掛到天花板上，為了空出地方來放床褥的情形。

我知道老鼠跑出來吃麵包碎片，並咬了嬰孩的事。

我知道一個父親起來用油布蓋在他四個孩子躺著的、被雨淋濕的床上。

我知道一位母親站了整整一夜，因屋裡只能放一張床，而兩個孩子正病著。

我知道一個喝醉的父親，嘔吐在睡在他身邊孩子身上的事。

我知道一個大孩子在夜裡獨自跑走了，因他無法忍受下去。

我知道有幾個男人為了女人而打架，因為三對夫妻共住在一間小閣樓上。

我知道一個妻子逃避著他的丈夫，因他們家無法再容下一個孩子。

我知道一個孩子無聲無息地死去，很快加入了他四個兄弟的行列中。

我知道……

我知道好幾百件其他的事，而我正要平安地去睡在我的白被單裡。

我願我並不知道這些，主，

我但願那些都是不真實的。

我願使自己相信我是在作夢，

我願有人能證明我是誇大其詞了，

我願有人能給我指出，這些人如此可憐全是他們自己的錯，他們罪有應得。

我但願真是如此，主，但我不能，一切都太遲了。

我看得太多，

我聽得太多，

我計算得太多，這些殘忍無情的數字，主，已永遠剝奪了我無知的寧靜。



你知道，再好沒有了，孩子，

因我，你的天主，你的天父，對你們很生氣。

我在時間一開始時就將世界交給了你們，我要我的孩子們在我廣大無垠的家園中，

每人都有一個相稱於他們天父的住所；

我信任你們，而你們的自私卻把一切都弄糟了。

這是你們最嚴重的罪過之一，要由你們許多的人來承擔。

假如我的孩子中任何一個，因你們的過錯而喪生或喪失靈魂，你們是有禍的。  
我告訴你，在天堂裡我要給那些人最好的寓所。

但是不顧別人的、忽略別人的、自私的、在地上住著高樓大廈，將別人完全忘卻的人，他們已得到了他們的果報。

天堂裡將沒有他們的地方。

來吧，孩子，今夜為你自己和為別人求寬恕，

明天，以你的全力去奮鬥，因你的天父不忍見祂的「子」——直到現在還被拒於人間的旅舍。

## 醫院

痛苦是個謎，只有信仰能解釋它。痛苦並非天主直接願意的。人類輕忽了祂的計畫，他們破壞了人與宇宙的平衡，痛苦由之產生。但基督前來補救被破壞的秩序。祂使無用的苦痛變為救贖的工具。



然而祂所背負的，是我們的疾苦；擔負的，是我們的疼痛；我們還以為祂受了懲罰，為天主所擊傷，和受貶抑的人。可是祂被刺透，是因了我們的悖逆；祂被打傷，是因了我們的罪惡；因祂受了懲罰，我們便得了安全；因祂受了創傷，我們便得了痊癒。（依五三4—5）



下午我到醫院看望一個病人。

走過一棟又一棟的建築物，穿過受著苦的城市，

我猜著那明亮的牆壁及草地上花朵後所隱藏的悲劇。

我必須通過一間病房；我用腳尖踮著走，尋找要看望的病人。

我的眼睛很快地巡視一遍，像一個護士謹慎地輕撫傷口以避免弄痛一樣。

我覺得很不自然，

像一個教外的人迷失在神祕的廟裡，

像一個沒有信仰的人在一座教堂裡面。

在第二個病房的盡頭，我才找到我要探視的病人，

然而，我竟然結巴起來，覺得無話可說了。

主，痛苦使我不舒服，並壓迫著我。

我不知道祢為何允准它存在。

為什麼呢，主？

為什麼這無辜的孩子要如此呻吟了一星期，如此可怕地被灼燒著？

為什麼這個男人三天三夜受此劇苦，呼喊著他的母親？

為什麼這個女子患了癌症，一個月間蒼老了十歲？

為什麼這個還不到二十歲的工人要從斷了橫木的鷹架上摔下來呢？

為何這陌生者，可憐而孤獨的殘廢人，全身就是一個流膿的大傷口？

為什麼這女孩子綁著石膏，躺在床板上已三十多年？

為什麼，主？

我不明白。

為什麼世界上存在著這些

令人憤怒，

怨恨，

反抗，

粉碎的痛苦？

為什麼這些古怪而陋惡的痛苦，毫無緣由地、盲目地打擊著人們？

不公平地打落在善人身上，而放縱著惡人？

它在科學之前似乎退縮了，被征服了，

但又以另一種形式回來，且比以前更為有力且更陰險？

我不明白。

痛苦是可惡的，它使我害怕，

為什麼是這些人受苦而不是別人呢，主？

為什麼是這些人，而不是我呢？



孩子，這不是我，祢的天主，願意這些痛苦，痛苦是由人來的。

他們將罪帶進世界時也同時帶進了痛苦，

因為罪惡破壞了秩序，而混亂造成痛苦。

你看，每一個罪，不論在世界的何時何地，總與苦痛相關聯。

罪惡愈多，痛苦也愈多。

但是我來了，我已把你們的痛苦，如同你們的罪一樣放在我肩上了，

我在你們之前就已擔負了罪與痛苦，

我改變它們，我把它們變成財寶，

它們依然是痛苦的，但，是有用的痛苦，

因我把你們的痛苦，變成了救贖的工具。

## 他在街心上

世界是處於極度的混亂狀態中，許多人為了討生活，直接或間接被迫從事製造殺害別人肉體或精神的武器。他們是經濟制度下的囚犯，在過著罪惡的生活，有些人不得不說謊、不得不偷竊。

所有有關的人，對這件悲劇的情勢，都應深深地感到痛苦。人類是連鎖性的，無法單獨逃脫，他們應該承認社會上存在著的罪惡，並責備自己。但只有當一個人尋求改變生活方式時，才算真的懺悔，所以，只有當一個人去做改變非人道制度的工作時，才會真正感受到社會的痛苦。這是一個沒有任何基督徒可以免除的絕對職責。



你們是世界的光；建在山上的城，是不能隱藏的。人點燈，並不是放在斗底下，而是放在燈台上，照耀屋中所有的人。照樣，你們的光也當在人前照耀，好使他們看見你們的善行，光榮你們在天之父。（瑪五 14 | 16）



他在街心上，  
蹣跚蹣跚地，並用他酒醉的、沙啞的聲音大聲唱著歌：

人們都停步回頭看他，以此娛樂。

警員悄悄地由他背後走去，

粗暴地捉住他的肩膀，把他帶往警局。

他還是唱著歌，

人們大笑著。

我笑不出來，主。

我想到他的妻子，這個晚上她白等著他。

我想到城中所有的醉鬼，

那些在酒吧及旅店中的酒鬼，

那些在客廳中及私人舞會上喝得爛醉的人。

我想到他們在晚上回家的情形：

被驚嚇的孩子們，

空空的皮夾，

毆打，

叫喊，

哭泣，

那些在醉鬼發臭的懷抱中出生的孩子們。



現在祇在城中展開夜幕，主，  
悲劇也正在此時展露開來。

而那些為酒辯護的人，

那些製造酒的人，

那些出售酒的人，

在同一個夜裡正平安地睡著。

我想到所有的那些人，覺得真可憐；

他們製造並販賣了可憐，

他們製造並出售了罪惡。

我想到所有其他的人，那些工作著——

只為破壞，不會建設的人，

只使人骯髒而不使人高尚的人，

使人成禽獸而不使人發展自己人格的人，

使人墮落而不知自尊的人。

我特別想到，主，那許多為戰爭工作的人，

他們要養活一家而去毀滅許多別人的家，

他們為生活，就須製造死亡。

我並非要求你廢除所有的這些工作，  
那是不可能的。

但是，主，願他們也會懷疑自己的工作；

願他們不要睡得太平安，

願他們為混亂的世界而奮鬥，

願他們成為世界的酵母，

願他們是贖罪者。



為所有受傷的靈魂與肉體——他們弟兄工作的犧牲者，

因著那些故意製造死亡的人而死去的人，

因這在街心成為可笑的小丑的醉鬼，

因著他妻子的委屈和哭泣，

因著他孩子的恐懼和哭叫，

主，請憐憫我，我竟還能時常安睡著。

主，也請憐憫那些昏睡的可憐人，與為了要掙自己麵包，  
而不惜與自己弟兄互相殘殺、和世界台謀的人。

## 酒吧與妓女

天主無處不在，我們必須不斷淨化我們的目光，以能在任何環境中、任何人身上看到祂。我們無須把天主帶給他們，祂就在他們身上，因此我們要在他們身上尋找祂，與祂相遇，並朝拜祂。然後，我們應謙遜地努力除去一切妨礙祂成長的障礙。



肋未在自己家中為祂擺設了盛筵，有許多稅吏和其他的人，與他們一同坐席。法利塞人和他們的經師就憤憤不平，對祂的門徒說：「你們為什麼同稅吏和罪人一起吃喝？」耶穌回答他們說：「不是健康的人需要醫生，而是有病的人。我不是來召叫義人，而是召叫罪人悔改。」（路五 29—32）



那是一間酒吧，  
和所有車站周圍、港口周圍或其他地方的酒吧一樣。

我們走進酒吧，主啊，  
一個女孩走過來，一個有妓女眼神的女孩。  
我感到她的目光碰觸到我們的面孔和我們的身體，

有如一隻髒手碰觸到潔白的布料，一個汗黑指頭在剛粉刷好的牆上亂畫一樣。她找好了人選。

我怕她弄髒別人。

一個微醉的男人給了她幾個法郎，帶著微笑的鬼臉，起步跳起機械式的爵士舞來。酒吧突然淹沒在眩目的強光、狂野的音樂和瘋癲的節奏之中。

他們跳著舞，奇形怪狀的一對對，穿著刺眼的黃、綠、紅色，

突然溜進來一個孩子，一個奇怪的小孩子，有孩子的身子，卻有老人的面孔。他跳著，有如魔鬼手中的木偶。

主啊，男人不見了，

天主的兒子在哪裡？

天主的女兒在哪裡？

我想再找到「這個女人」，向她說再見，

為了她自己，要找到她自己，

那是別人再也找不到的她，

那喪亡的她。

連她自己也不知道自己是誰了。

我要看著她，

我要接觸她，  
我要對她說話，  
我要愛她，主啊，她是祢所愛的，是祢自永恆即珍愛的人。  
在我離開她時，我代表祢，和她握了手；  
如果我夠大膽，主啊，我會擁抱她。

在我遠去時，我感覺「她」在看著我。



那是深夜。

我想著在那同時，有本篤會士、苦修會士、聖衣會士和許多人，  
在靜默與純潔中，

他們尋求天主的靈魂已接觸到了天主。

主啊，我尋不到祢而痛苦憂傷；

感到一切都是沉重與空虛，

極其空虛。

然而……

然而紅光追趕著我，

這紅光在夜間標出大都市的街道，

也指示處處荒淫之家，湧入處處歡樂之廳，

但同時在修道院昏暗的小教堂裡，它也宣告祢的臨在。

主啊，那麼在人類的居處有許多種紅光，

有的引人歸向祢，

有的引誘人犯罪？

或者，主啊，

儘管有罪辜，

儘管我們不才，

儘管有一切荒唐事，

昨天晚上，祢還是在那裡，

在那酒吧間，

在她身邊？



我的孩子，我是在那裡。

因為在一片純淨之地，我會在那裡，好讓人朝拜我，

而在罪惡取勝之地，我也會在那裡，這回是為了贖罪。

## 他們殺了外國人

基督教文化生生不息兩千年後，種族的隔閡仍然存在。這對每一個基督徒都是醜事。不料，竟有一些人容許，甚至捍衛這些界限。他們接受這種分離，就與他們的弟兄不再共融，於是就與基督切割斷絕了。我們自己也被這種教外想法所污染，多少犯了背叛這普世皆弟兄之罪。這些想法上的罪有時會付諸行動，動手殺人；要有許多愛，才能救贖這些罪。



上主對加音說：「你弟弟亞伯爾在哪裡？」他答說：「我不知道，難道我是看守我弟弟的人？」上主說：「你做了什麼事？聽！你弟弟的血由地上向我喊冤。你現在是地上所咒罵的人，地張開口由你手中接收了你弟弟的血。」（創四 9—11）

不再分猶太人或希臘人，奴隸或自由人，男人或女人，因為你們眾人在基督耶穌內已成了一個。（迦三 28）



他們攻擊，他們打人。

警棍以衝鋒之勢狠打，催淚彈同時一連串射出，頓時硝煙四起，有如迎賓之煙火。最後幾個示威者在逃跑，同時有人把傷者抬走。

囚車的門砰然關上，裡面是被扣押的人，滿臉驚恐、害怕或氣憤。街上的窗戶，一扇接一扇，關上，緊閉。

周圍的面孔也緊閉，滿臉痛苦。

羣眾一小堆、一小堆地散去，消息很快傳出：他們殺了一個外國人。

主啊，我看見這人了。

他還能睜眼看我，

凝視又冷漠的眼睛，在他最後問題的焦慮中，永遠固定不動了：

「你們為什麼打我？」

他平躺在地上，衣服撕裂，頭戴鮮血光環，死亡將血塗滿人行道。

他身上的眼睛盯著我，

同時，他的靈魂已飛去瞻仰祢了，滿心驚訝這意外的旅程。

主啊，多令人作嘔！

有人告訴他們：我們是一家人，

他們讓這些人走向我們，有如走向救星一般，

沒有人要做的事，讓他們去做，  
他們走錯了這一步，就永遠禁閉在這錯誤中了，  
住得像狗窩，  
被剝削，  
被羞辱，  
在他們要宣告他們的不滿和反抗時，  
在街角有人手拿棍棒，就如一些善心人士聚集同打惡狗一樣。

主啊，他們的膚色和我們不同，  
他們的習慣和想法也和我們不同，

主啊，他們來自遠方……

祢的救贖對象不也包括他們在內？

還是祢的兒女還不承認他們也是弟兄？

他們不都領了洗，在同樣的寶血內洗淨，

祢的寶血，那天主的鮮血？

主啊，世上到處，到處都高築著障礙、界限；

還有人分黑人、白人，

無產階級、中產階級，  
被剝削者和剝削者，  
合法難民和偷渡難民。

好像同一家人，有的坐在餐桌前大快朵頤，同時有的卻只在廚房吃剩菜，是正常的，  
好像幾個人被眾僕伺候著是正常的，  
好像有人被罰較別人為重是正常的，  
好像有些人猛烈追擊別人，蓄意貶抑別人，定別人罪，誅殺別人，都是正常的。

主啊，祢的寶血不是很快就要把我們團結在同一的愛、

我們唯一天父的愛中嗎？

我們會推倒分裂我們的障礙嗎？

我們能接受只以祢賜下的恩惠來區隔我們，而不用財勢來分高下嗎？



我的孩子，你弟兄的血向我喊冤。

你們必須要以強大的愛之歌，來掩蓋被他弟兄殺害之人的冤聲。

## 奴隸

工作不是懲罰，而是天主給人的尊榮。天父不要獨自完成祂的創世工程，祂邀請祂的受造之人與祂合作。

工作也是人與人之間的相互服務。如果因罪而造成困難，卻絲毫無損於工作的尊嚴。藉著工作，大地生產結果，然而貪婪之人為奪取新的物產而彼此爭鬥、打架。大地的工地常常成為可悲的囚犯營地，幾個人為一己之利，強迫許多人為他勞動。要動搖這種奴役制度，需要很多愛，不是恨，而是愛！



好！你們富有的人啊，現在哭泣哀號吧！因為你們的災難快來了。你們的財產腐爛了，你們的衣服被蛀蟲吃了，你們的金銀生了銹，這銹要作控告你們的證據，也要像火一樣吞食你們的肉。你們竟為末日積蓄了財寶！看，工人們收割了你們的莊田，你們卻扣留他們的工資，這工資喊冤，收割工人的呼聲，已進入了萬軍上主的耳中。你們在世上奢華宴樂，養肥了你們的心，等候宰殺的日子。你們定了義人的罪，殺害了他，他卻沒有抵抗你們。（雅五 1—6）

凡受造之物都熱切地等待天主子女的顯揚，因為受造之物被屈伏在敗壞的狀態之下，

並不是出於自願，而是出於使它屈伏的那位的決意；但受造之物仍懷有希望，脫離敗壞的控制，得享天主子女的光榮自由。因為我們知道，直到如今，一切受造之物都一同嘆息，同受產痛。（羅八19—22）



我認識一些奴隸，主啊，今晚我要向祢為他們祈禱。

他即將以熟練工人的身分受雇，

然而一通電話警告此人曾是以前工廠的工人代表，

於是這奴隸就走開了，去吃施捨給窮人的湯。

主啊，可憐他吧！

有人宣布：從星期一起，工作從六點半開始。

於是奴隸就在六點把孩子們叫起來，再去上班。

主啊，可憐她吧！

老闆喊說：你下次再敢在工作坊說話，就給我滾蛋！

於是奴隸就緊咬嘴唇，不再說話。

主啊，可憐她吧！

她今晚不能回家，老闆娘有事要她做。

她口袋空空，就不吃晚飯。

主啊，可憐她吧！

工頭說：「下去在三個鐘頭內把事做完，誰叫你前天罷工！」

於是奴隸紅著臉，是羞愧？是憤怒？家裡有孩子要養，他只好低頭忍受。

主啊，可憐他吧！

她的主人每星期都照例請客，

因為她在客廳睡，就得等到凌晨三點客人走了，才能睡，

四個鐘頭以後，就得起身，開始一天的工作。

主啊，可憐她吧！

這些自私自利的人就這樣，把自己的弟兄淪為奴隸。

主啊，祢邀請我們彼此服務以完成祢的創世大業，以上的情況絕不是祢要的。

祢要大地成為巨大的工地，人的最小動作也對共同事業有所貢獻。

祢要他們心連心，如同同一身體的細胞一樣，播了種的田地，冒著煙的工廠，

上著班的辦公室和工作中的工地；有媽媽在忙碌著的家庭，有礦工在地層中採礦，

有博學者在實驗室探討，有藝術家在工作坊描繪。

祢要人人成長，藉工作發揮潛力。

在此世終了時，大家團結合一，以改頭換面、整理妥當並圓滿完成的這片大地而自豪，與祢相偕、在祢之內，將此以勞力得來的美物呈獻給天父。

……

然而，主啊，我們糟蹋了人類的工作，

汙損了創世的奧蹟。



今晚，主啊，我把工作的奴隸、眾人反抗的長長呼聲獻給祢，

我把每個人的屈辱和痛苦獻給祢，

我把大家的奮鬥獻給祢，

我把警棍獻給祢，

我把監獄裡的犯人獻給祢，

我把被機槍掃射的人獻給祢，

我把被殺的人獻給祢。

這一大羣工作人員靠大量的痛苦奮勇前進，以求弟兄們獲得自由。

主啊，請以祢的神光照耀他們，

使他們在衝突中頭腦清醒，

在奮戰中尊重正義，

在奉獻中寬宏大量，

尤其讓他們知道建設一個更美好的世界是祢父所樂見。

主啊，請淨化他們的心靈，使他們因愛而奮鬥，在世界終了時，大家一起自由又自豪地，  
向天父獻上用我們雙手和祢一起打造的樂園。

放了他！

有些人給其他人築了監獄，不只是用石材建的，還有隱形的監獄，比前者更有約束力。其實，在我們周遭，這些人都被關在社會、經濟和政治的結構裡，把他們淪為奴隸。這些不人道的結構壓在他們身上，不僅有損於他們的外在自由，也損及他們的內在自由，為了三餐，為了生活，他們常常被迫束手就擒。事實上，一切侵犯人類自由的舉措都是對天主的羞辱。基督徒應努力使人自由；我們已經說過，這是他忠於信仰的基本行動。

\* \* \*

於是兵隊、千夫長和猶太人的差役拘捕了耶穌，把祂捆起來。（若十八12）

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，惟要以愛德彼此服事。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）

\* \* \*

在城市的牆壁上，  
在廣告上，

在報紙上，

在各種傳單上，

到處，我都讀到：「放了他！」

那是因為到處都有監獄，主啊，我知道你不喜歡這事。

有的監獄不藏不躲，就在眼前。

有的監獄是偽裝的，就是那些代替性監獄、緊急性監獄，

因為在真正的監獄裡，沒有地方可以把他們都關進去。

有的監獄裡有鐵條，結實的鐵條，看得見，也可以鋸開；

而隱形監獄裡的鐵條也隱形，不能憤怒地抓著搖晃，只有人微笑著對你說：

隨你啊，門是開著的，你可以出去；而他自己清楚，他不可能離去。

有的監獄有劊子手橫行，一碰他們就知道他們是真正的野蠻人，

一碰你，就會讓你痛得要命；

有的監獄裡的劊子手化妝得體體面面，他會深深地傷害你，

你卻永遠看不見他那千隻手。

有的監獄就叫做監獄，簡單明瞭，不複雜。

有的監獄有許多借用名字，比較好聽，能給人錯覺。

這些監獄叫做陋室、居住區、工廠、舞會、妓院，

這些監獄叫做政治政體、經濟體系、股份有限公司、法律、規則，

這些監獄還有許多名字，在所有的國家、所有的時代，都有。

然而，主啊，

這些監獄非祢所造，

祢造生我們為自由人，可以選擇愛祢或拋棄祢，

因為如果我們被迫愛祢，這還叫什麼愛？

是人建造了這些監獄來關他弟兄，

那些石材監獄關的是別人，

因為他們的說法與他不同，

因為他們的說法與他不同，

因為他們的行為與他不同，

隱形監獄則是人由於自私、驕傲或貪婪而逐漸築成的。

一部分人把另一部分關進監獄。



我的孩子，我擔心的倒不是那些石材監獄，

現在你們在世界裡造成了混亂，需要這樣的監獄。

可是，人因為對方的想法與他們不同，就把對方關起來，我很難過，因為他們這是侮辱

我的想法。不過，我知道靈魂還是自由的，他們無法阻止靈魂愛想什麼，就想什麼。然而，你知道嗎，那些隱形監獄傷我就深了；

這些監獄在世上不計其數，我的許多孩子生於其中、長於其中、死於其中；它們是那麽窄、那麽高、那麽重、那麽難熬。

它們壓榨肉身，還侵犯到靈魂。

我的孩子，這很嚴重，因為它們侵犯到自由，真正的個人自由，它們麻痺自由，束縛自由，

摧毀自由，

最後摧毀個人。

因此，孩子，行動吧！

簽名、

遊行、

示威、

戰鬥，

好使他們獲享自由，

尤其要釋放一切隱形監獄裡的所有犯人。

因為我，你的天主，我造生你們為自由之人，並讓你們絕對自由。

## 禿頭

天主從永遠就想著我們，並且在祂創造的大愛中，祂的注意力從來沒有離開過我們。我們應在我們弟兄身上重新找到天主的思想，並該尊敬它。我們應效法偉大的、愛護我們的天主，去注意我們的弟兄們。

\* \* \*

因為在天上和在地上的一切，可見的與不可見的，或是上座者，或是宰制者，或是率領者，或是掌權者，都是在祂內受造的：一切都是藉著祂，並且是為了祂而受造的。祂在萬有之先就有，萬有都賴祂而存在。（哥一16—17）

但是，連你們的一根頭髮，也不會失落。（路廿一18）

五隻麻雀不是賣兩文銅錢嗎？然而在天主前，他們中沒有一隻被遺忘的。就是你們的頭髮，也一一被數過了；你們不要害怕！你們比許多麻雀尊貴多了。（路十二6—7）

\* \* \*

當他演講之時，

一小時之久在我眼前，  
主，這個漂亮的頭顱，  
尖尖的、亮亮的，

四周圍著一圈馬蹄形的，照著被指定的軌道，整齊地、嚴格地排列著的頭髮。

我不喜歡那講詞，

我有時間可以自己想，

主，我想到祢應是很認識這禿了的頭頂的，

多年來祢常注意著它，並每天對請求祢的應允，

去那日益發亮的頭上再拿掉幾根頭髮的「自然」說：「好！」

祢在福音中說過：「就是你們的頭髮，也都一一數過了。」

這是真的，主，祢不停地想著我們。

這是真的，從永遠，在我們存在之前，

甚至在世界存在之前，

祢已經夢想著我，

思念我，

愛我。

這也是真的，祢的至愛創造了我，

獨特的模特兒，而非一大批中的一個，

唯一的原樣，而非一連串的產品，

第一個，也是最後的一個，

人性所不可缺的。

這是真的，主，祢為我的生命設想了一個特殊的命運。

這是真的，祢為我一個人，有一個永恆的計畫。

從永遠在祢心中有一個奇妙的計畫，就好像做父親的，

為他那個尚未出生的寶寶，考慮到在他生命中最微末的細節一樣。

這是真的，祢不停地俯身向我，引導我走上祢計畫之路。

祢是我旅途中的光明、靈魂的力量。

這是真的，當我迷失了路或故意逃跑，祢很悲傷，

但假如我步伐不穩或跌倒，祢就趕來扶起我。

主，祢形成了禿頭，反對特別美麗的生命。

祢是關懷的天主，

忍耐的天主，

臨在的天主，

求祢使我無時無刻不想到祢的臨在。

我不求祢降福於我自己所決定要去做的事，

但求祢給我聖寵，去發現祢為我所計畫好的，並照著去生活。

主，使我活在祢的聖寵中，也能效法一點點祢對我們的關愛，去關心別人。

讓我跪下，向在他們內的、祢創造的愛的神祕敬拜。

讓我尊敬祢在他們身上的構想，而不把我的想法去強人執行。

使我讓他們去走祢為他們劃出的路線，而不嘗試著要他們依循著我自己的路線。

願我承認他們都是世界上不可少的，因此我也不能少了他們之中最小的一個。

願我永不倦於看著他們，也不倦於利用祢託給他們的財寶來充實我自己。

在他們的前進中，幫助我稱頌祢；在他們的生命中，幫助我找到祢。

請允我同祢一起注意著他們生命中的每一瞬息，

和他們頭上脫落下來的每一根頭髮。

## 晚間足球賽

人們常常寧願在別的地方與別的時間，而不是他現在所在的時間和空間。但這是危險的幻想。每一個人在世間所站的地位都是天父對他的永恆意願。要使生活成功，使人類進步，一個人必須盡可能完滿地站在他的崗位上。他的生活就是天主的工程。



就是祂賜予這些人作宗徒，那些人作先知，有的作傳福音者，有的作司牧和教師，為成全聖徒，使之各盡其職；為建樹基督的身體，直到我們眾人都達到對於天主子，有一致的信仰和認識，成為成年人，達到基督圓滿年齡的程度；使我們不再做小孩子，為各種教義之風所飄盪，所捲去，而中了人的陰謀，陷於引入荒謬的詭計；反而在愛德中持守真理，在各方面長進，而歸於那為元首的基督，本著祂，全身都結構緊湊，藉著各關節的互相補助，按照各肢體的功用，各盡其職，使身體不斷增長，在愛德中將它建立起來。（弗四 11—16）



今晚，在露天運動場，夜色被激動著，成萬的人帶著成萬條影子在看台上望著。  
當無數巨大的燈光，把廣大的場地染成了綠色的天鵝絨時，

歡呼聲響徹了夜空，有一萬個聲音填滿了這夜。

典禮的主持人發了開始球賽的信號。

讓人印象深刻的禮節順利地推進著。

球在飛傳著，

好像每一件事都預先詳細地計畫好的。

從一個到另一個人，球滑行在場內，在球員們的頭頂上飛躍。

每一個人都有他的崗位，接到球的人，有分寸地一腳傳給了別人，一個接著一個，再傳給別的人。

正因為每個人在正確的位置上，完成了他應做的部分，

正因為他盡了他的力，

正因為他知道他需要其他所有的人，

於是，這球慢慢地但正確地前進著；

聯合著每個人的辛勞，

集中著十一位球員的心力，

最後終於進了球門獲得了勝利。



球賽完畢，當觀眾們費力地擠向狹窄的街道時，

我在想，主，

人類的歷史，對我們而言就是一場長期的球賽，而你就是這場偉大儀式的主持人，這奇異的典禮起始於時間的肇始，並將終於最後一個人完成他最後一個動作的時候。

在這世上，主，我們每個人有每個人的位置。

祢，這眼光遠大的教練，已為我們派定了一切。

祢需要我們，我們的弟兄們需要我們，而我們也需要每一個人。

並不是我所在的位置有多重要，主，

而是我的專心與動作的完美。

我是前鋒或後衛，沒什麼關係，

只要我圓滿地盡了我應盡的那一份。

……

主，請看，我的一天又在我面前……

我是否站在太邊線上了，兩手插在口袋裡批評著別的球員？

我是否守好我的崗位，

當祢巡視著我們這一邊的時候，祢看見我在那兒嗎？

我接住了身邊的球員，或從場的那一邊的另一位傳射給我的球嗎？

我和隊友們合作而不尋找出風頭的機會嗎？

我有否顧全大局，使人人盡到他應盡的一份，而終於贏得勝利？

我不願挫折或受傷，而努力到底嗎？

我為觀眾的叫聲所煩擾，為隊友的埋怨所苦惱，

因他們的誤解及他們的苛責而氣餒，或因他們的喝彩而驕傲嗎？

我想到以我的工作來祈禱嗎？不要忘記，在天主眼裡，這人類的比賽就是最神聖的工作。

主，現在我回到更衣室裡休息；

明天，如果你再發出比賽的信號，我絕會出來賽一場，

這樣日復一日……

這場我與所有弟兄共同出場的球賽，願是你所期許於我們的、偉大的一次禮拜儀式，當祢最後的哨聲響起，打斷我們的生命時，

願我們能被選去領受天堂的「杯」。

## 主，我有時間

大家都抱怨他們沒有充足的時間。因他們從太本性的觀點來看他們的生活。我們常常有時間去做天主要我們做的事。但是我們必須將自己完全放在祂所給我們的每一分秒之中。



所以，你們應細心觀察自己怎樣生活；不要像無知的人，卻要像明智的人；應把握時機，因為這些時日是邪惡的；因此不要作糊塗人，但要曉得什麼是主的旨意。（弗五 15—17）



主，我出門，  
看見人們來來往往，  
走著的，跑著的。

什麼東西都是匆匆忙忙的：自行車、汽車、卡車，  
整條街、整個城市、整個世界。

人們奔著以免浪費時間。  
他們在時間的後面追趕，  
為趕上時間，  
為節省時間。

對不起，再見，先生，我沒時間。

我再回來，現在我不能等待，我沒有時間。

我必須結束這封信，我沒時間了。

我很願意幫你忙，但是我沒時間。

我不能接受，沒有時間。

我無法去想、去讀，我應接不暇，我沒有時間。

我是喜歡祈禱的，可是我總是沒有時間。

主，祢知道，他們沒有時間。

小孩在玩，他現在沒有時間……後來……

學童有功課要做，他沒有時間……後來……

學生有他的課程和一大堆作業，他沒有時間……後來……

青年在運動場上，他沒有時間……後來……

剛結婚的年輕人有他的家，他必須照顧家庭，他沒有時間……後來……

做父親的他有孩子，他沒有時間……後來……

祖父母們有他們的孫兒孫女，他們沒有時間……後來……

他們生病了，他們要治療，他們沒有時間……後來……

他們要死了，他們沒有時間……

太晚了……他們不再有時間！

所有的人都這樣在追趕時間，主。

他們奔著經過生命的跑道——世界，匆匆忙忙，推擠著，負荷過重地，似發狂地，但他們永達不到目的地，他們沒有時間。

不管他們怎麼樣努力，他們仍缺少時間，

短少很多的時間，主，祢一定計算錯誤了。

一個公共的錯誤：

鐘點太短了，

日子太短了，

生命也太短了。

主，超越時間的祢，祢微笑著看我們和時間爭鬥。

而祢知道祢在做些什麼。

祢在分配時間給人，這點上是不會錯的，

祢給每個人時間去做祢所要他做的事。

但我們不應該損失時間，

浪費時間，

消磨時間，

因時間是祢恩賜的禮物，

容易失落的禮物，

不易保存的禮物。



主，我有時間，

我有我的全部時間，

所有祢給我的時間，

我生命裡的每一年歲，

我年歲裡的每一天，

我每天裡的每小時，

它們都是我的。

由我去靜靜地、慢慢地充滿它，

滿滿地，一直滿到邊上，

為奉獻給你，

為讓你將這些淡而無味的水變為美酒，

像聖經上記載的，你曾在加納婚宴上變過的那一次一樣。

主，今夜我並非要求你給我時間做這個、做那個，

而是求你賜我恩寵，使我能在你給的時間內，盡責地去做那些你要我做的工作。

## 只有兩種愛

我們是由愛而造成，為愛而生。在地球上我們學習著愛。死時我們並在愛上接受測驗。如果我們訓練自己夠好的話，我們將永遠活在愛中。但每次我們自私地愛我們自己時，我們就在實現天主為我們及世界所安排的計畫上失敗了。世上只有兩種愛，愛自己或愛天主及別人。

活著就是在這兩種愛之間做選擇。



沒有人能事奉兩個主人：他或是要恨這一個而愛那一個，或是依附這一個而輕忽那一個。你們不能事奉天主而又事奉錢財。（瑪六 24）

凡愛自己弟兄的，就是存留在光中，對於他就沒有任何絆腳石；但是惱恨自己弟兄的，就是在黑暗中，且在黑暗中行走，不知道自己往哪裡去，因為黑暗弄瞎了他的眼睛。

（若壹二 10 | 11）



主，只有兩種愛。

愛我自己和愛你及愛其他的人。

每一次我愛了自己，就是對你和對別人少了幾分愛。

這是愛的耗費，

這是愛的損失，

因愛原為遠離自己飛向別人的。

每一次它轉向自己時，它就凋萎、腐爛，且枯死了。

愛自己是毒汁，主，而我每天吸食它；

愛自己的人給自己一根菸而不願給別人；

愛自己的人選擇最好且占有最佳的位置；

愛自己的人放任聲色之娛且竊取別人、補足自己；

愛自己的人誇耀自己且使自己對別人的話充耳不聞；

愛自己的人愛挑選且把自己挑選的也勉強朋友接受；

愛自己的人矯情自飾，願意自己發亮而遮掩別人；

愛自己的人只知抱怨而忽視旁人的災難；

愛自己的人廣播自己的意念而漠視別人的觀點；

愛自己的人想自己有德，使人稱他為好人；

愛自己的人使自己大賺其錢，為自己的娛樂揮金如土，並為自己的將來聚斂積蓄；

愛自己的人有時也施捨給窮人，以便麻醉自己的良心，使自己心安理得；

愛自己的人穿上拖鞋並坐在搖椅裡舒舒服服；  
愛自己的人對自己很滿足，並能安然入睡。

主，最嚴重的是愛自己的愛乃是一種竊取而來的愛。

它原是為別人的：他們需要它來生活、發展，而我卻改變了它的方向。

於是，自私的愛造成了人類的痛苦，

人類自私的愛造成了人類的悲慘，

造成了所有人類的悲劇，

所有人類的痛苦。

小孩被母親毫無理由責打的痛苦，一個工人在同事面前被廠主申斥的痛苦。

醜女孩在舞會中無人理睬的痛苦，一個妻子不再為丈夫擁吻的痛苦，

小孩因他太囉嗦而被留在家裡的痛苦，老祖父因他太老而被孫子們譏笑的痛苦，

焦慮的人找不到可信任的人的痛苦，煩惱的青年因煩惱為人取笑的痛苦，

絕望而跳河自殺的人的痛苦，將被執刑罪犯的痛苦，

失業而找不到工作的人的痛苦，工人為了一點可憐的薪水而損毀身體的痛苦，

一個父親把他的家人堆擠在一間小房間內，而隔壁卻正空著一座大房子時所感受的痛苦；

一個母親見自己的孩子們飢餓，別人卻把宴會後的剩餘物丟進垃圾桶內時所感受的痛苦，

一個人孤單地死去，而他的親人卻在隔壁房間喝著咖啡等待他的死訊時所感受的痛苦。

……

所有的苦痛，

所有的不公平、酸苦、屈辱、悲傷、憎恨、絕望，

所有的痛苦都是一種未曾滿足的飢渴，

愛的飢渴。

人們的自私如此慢慢地、慢慢地建築起一個足以壓碎全人類的、反常的世界；

世人這樣浪費他們的時間去吞食他們凋謝的愛，

而他們四周快要餓死的人還向他們伸著手。

他們已浪費了他們的愛。

我也浪費了祢的愛，主。

今夜，我請求祢幫助我去愛。

主，請讓我把真正的愛散布到全世界。

請使它因我和祢的子民們，能滲入一點點到所有的圈子裡：所有的社會，所有商業及政治的體系內，所有的法律，所有的合約和所有的規程裡；

請使它能滲入所有的辦公室、工廠、城區、公寓、電影院、舞廳；  
請使它能滲入人們的心裡，並使我永不忘記為有個更好的世界的這場爭鬥，  
就是愛的爭鬥，為愛服務。

幫助我去愛，主，

使我不浪費愛的力量，

使我愛自己的愛日漸減少，為能日多一日地去愛別人。

使在我的四周，沒有人因我偷取他們藉以為生的愛而受苦或死去。



孩子，你永遠無法在人的心裡及世界放上足夠的愛，

因人與世界飢渴著一個無限的愛，

只有天主才能以無盡的愛去愛。

但孩子，如果你要，我把我的生命給你，

把它放在你裡面。

我把我的心給你，我把它給予我的孩子們。

用我的心去愛，孩子，

你們大家一起去滿足世界，去拯救世界。

## 一切

純正的宣講福音使人興奮、驚駭或反抗。它應有激烈的反應，因為它正與罪人及世俗的標準完全相反。當一個人遇到了福音，如果他是正直的，他整個的生活必會起波動，因基督的要求是不允許姑息的。



幾時人為了我而辱罵迫害你們，捏造一切壞話毀謗你們，你們是有福的。你們歡喜踴躍吧！因為你們在天上的賞報是豐厚的，因為在你們以前的先知，人也曾這樣迫害過他們。（瑪五 11—12）

你們不要以為我來，是為把平安帶到地上；我來不是為帶平安，而是帶刀劍。（瑪 10 34）

世界若恨你們，你們該知道，在你們以前，它已恨了我。若是你們屬於世界，世界必喜愛你們，有如屬於自己的人；但因你們不屬於世界，而是我從世界中揀選了你們，為此，世界才恨你們。你們要記得我對你們所說過的話：沒有僕人大過主人的；如果人們迫害了我，也要迫害你們；如果他們遵守了我的話，也要遵守你們的。（若十五 18—20）



我聽說有一位在福音中生活的司鐸宣講福音。

卑賤的人、貧窮的人都感到興奮，  
而顯貴的人、有錢的人都起反感。

我想講福音不需很久，就會把許多現在充塞於教堂的人給嚇走，  
而把許多一向不來的人吸引來了。

我覺得一位基督徒被鄉愿所看重並非是一個好的信號。

寧可，我們被視為瘋狂或激進者，

寧可，他們給我們麻煩，他們上書反對我們或者謀害我們。

今夜，主，我有些害怕。

我害怕，因你的福音是可怕的。

聽宣講福音是容易的，

不引起反感還比較可以做到，

但要照它的精神而生活是多麼困難啊！

我怕會自欺，主。

我怕我滿足於我還可以過得去的生活，  
我怕我把自己的一些好習慣，當作是德行；  
我怕我的那些小小的努力，因我以為這樣就是進步；  
我怕我的一些活動，它們使我認為我已奉獻了自己；  
我怕我聰明的組織，我以為這已是成功；  
我怕我的影響，因我會幻想我能夠移風易俗；  
我怕我所給予的，因它掩藏了我的吝嗇；  
我怕，主，因為還有比我更窮的人；  
還有比我受的教育更少的人，  
還有比我住得更差的人，  
還有比我更受凍的人，  
還有待遇比我更低的人，  
還有吃得比我更差的人，  
還有比我更沒有人關懷的人，  
還有比我更沒有人愛的人。  
我怕，主，因我對他們做的不夠，  
我為他們沒有做到一切我所能做的事。

我應該給予所有的一切，  
我應該給予所有的一切，直到這世上再沒有痛苦，再沒有貧窮，再沒有罪惡為止。  
為此，主，我應該給予我所有的一切，我所有的時間，  
以及我的生命。

主，也許這不完全是對的，  
至少並非所有人都是如此，  
我誇張了，我應該理智些。

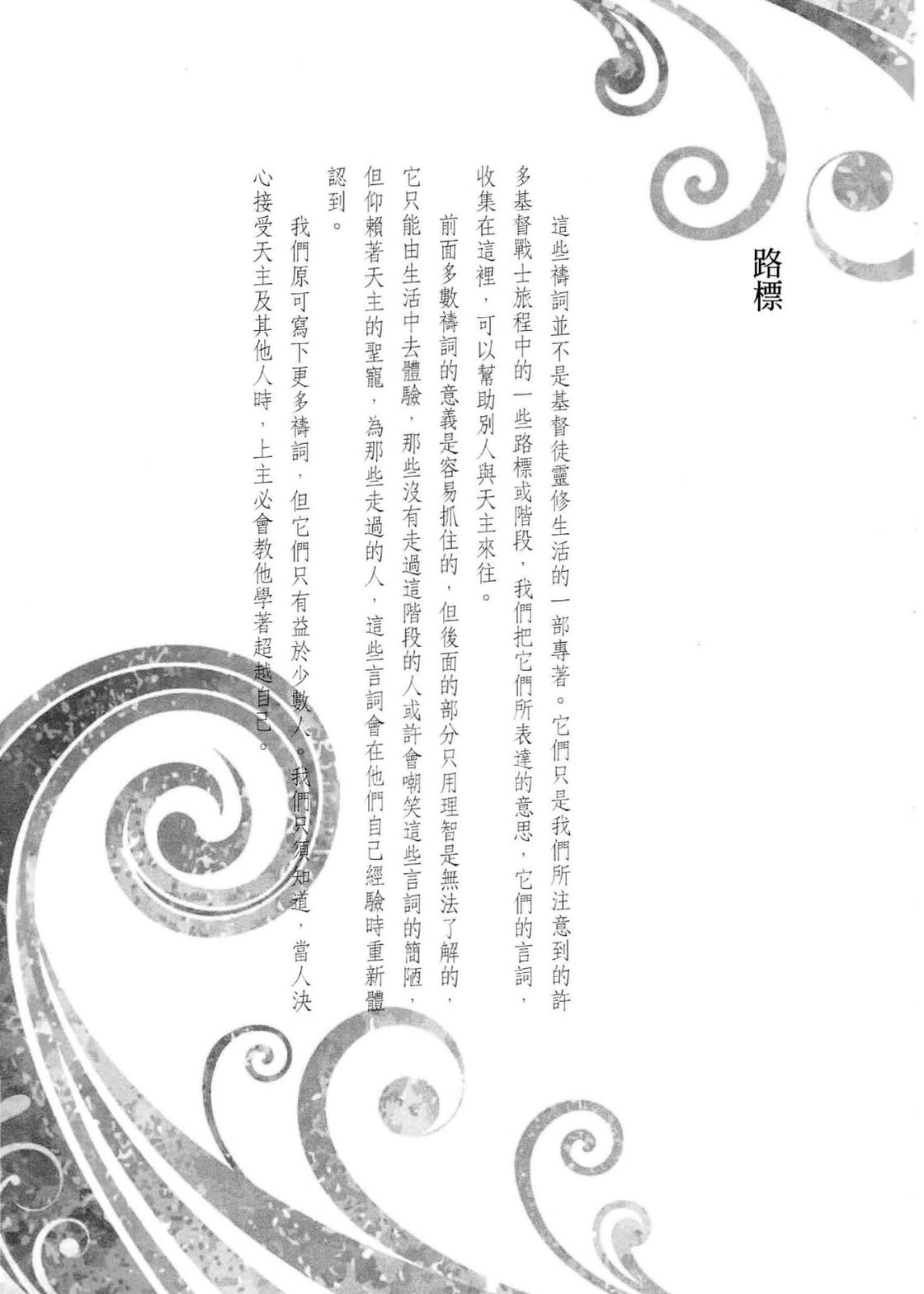


孩子，這兒只有一條誠命，  
對每一人都是一樣：

你應全心，

全靈，

全力去愛。



## 路標

這些禱詞並不是基督徒靈修生活的一部專著。它們只是我們所注意到的許多基督戰士旅程中的一些路標或階段，我們把它們所表達的意思，它們的言詞，收集在這裡，可以幫助別人與天主來往。

前面多數禱詞的意義是容易抓住的，但後面的部分只用理智是無法了解的，它只能由生活中去體驗，那些沒有走過這階段的人或許會嘲笑這些言詞的簡陋，但仰賴著天主的聖寵，為那些走過的人，這些言詞會在他們自己經驗時重新體認到。

我們原可寫下更多禱詞，但它們只有益於少數人。我們只須知道，當人決心接受天主及其他人時，上主必會教他學著超越自己。

## 主，請從我自己內解救我

有些人是他們自己的犧牲者，比你想像得更為可憐，因為他們被判只去愛他們自己。為能拯救他們，我們應該了解他們的痛苦，因這痛苦就是一種地獄的痛苦。如果他們能遇到一個朋友，讓他們知道他們是自己的劊子手時，可能是他們得救的第一步；特別是如果他們能遇到一個給他們光明及快樂的基督戰士，那就能把他們從他們自己內拉出來。

也許他們將用某一方式祈禱：「主，請從我自己內解救我。」如果他們真心地祈求，他們就是走上得救之途了。這是第一程。每當我們進到我們自己內以逃避天主和別人時，我們也可以這樣祈禱。



正在耶穌出來行路時，跑來了一個人，跪在他面前，問他說：「善師，為承受永生，我該做什麼？……耶穌定睛看他，就喜愛他，對他說：「你還缺少一樣：你去，變賣你所有的一切，施捨給窮人，你必有寶藏在天上，然後來，背著十字架，跟隨我！」因了這話，那人就面帶愁容，憂鬱地走了，因為他有許多產業。」（谷十17—22）



主，祢聽見我在對祢說話嗎？

我可怕地受苦著，

被鎖在自我內，

做了自我的囚徒，

我只聽見自己的聲音，

我只看見我自己，

而在我的身後除了痛苦沒有別的。

主，祢聽見我在對祢說話嗎？

請從我的肉體之中解救我；它所有的只是飢餓，它無數隻張大著眼所看到的，它千百隻伸著的手所觸摸到的，僅只是想去抓取一些什麼來滿足它永不饜足的貪慾。

主，祢聽見了嗎？

請把我從我的心中解救出來；它是充滿了愛的，但是當我想我愛到瘋狂時，我很生氣地發覺原來我通過別人最後只愛自己。

主，祢聽見了嗎？

請把我從我的思想裡解救出來；它滿是它自己，滿是它自己的思想，它自己的判斷；它不知道同人談話，因為除了它自己的言語外，它沒接觸到別的任何言語。

我獨自一人，我厭倦了，

我疲乏了，

我恨我自己，

我討厭我自己。

多年來，我顛簸輾轉在我汗穢的肉身裡，像一個在病床上為高熱所燒灼的人。

一切都似乎是惡的、醜的、黯淡無光的，

因我僅能通過我去看。

我覺得我準備去恨所有的人和整個的世界，

因我憂憤，我不能去愛他們。

我願逃走，

走啊！跑啊！到別的地方去。

我知道快樂是存在的；我看見它在人臉上歌唱。  
我知道光明是存在的；我看見它在人的眼裡發光。

但是，主，我不能逃走，因我一面恨我的監獄，但同時還是很喜歡它，  
因我的監獄是我自己，

而我愛我自己，

我愛我自己，又憎厭我自己，主。

主，我已找不到我自己的門。

我盲目地摸索，

我撞在我自己的牆壁上、我自己的界限上。

我傷了自己，

我痛苦，

我在這麼多的痛苦之中，而無人知道，因為從沒有人進到我的裡面。

我是孤零零的一人。

主啊！主啊！祢聽見我向祢說話嗎？

主，請告訴我門在哪裡，

牽著我的手，

請為我打開那門，  
指示我道路，  
指示我通向快樂、光明的道路。

然而……

然而，主，祢能聽見我嗎？



孩子，我已經聽到了。

我為你難過。

我已在你關閉的百葉窗前等候很久，打開它吧！我的光將照耀你。  
我已在你鎖上的門口站了很久；打開它吧！你將看見我在門檻上。

我正等著你，其他的人也正等著你，  
但你必須打開門，  
你必須從你自己內走出來。

為什麼要永遠做自己的囚犯呢？

你是自由的。

不是我鎖上你的門，

也不是我能打開它。

……因為是你，從你裡邊，把它緊緊地鎖著。

## 主，祢為何叫我去愛？

人開始奉獻自己給別人，他就得救了。因為接受他的近人也就是接受天主，並由他自己內解救出來。我們是自己最大的死敵。以人的立場而言，我們使自己痛苦，以超自然的立場而言，我們阻斷了到天主那兒去的路。

有的人拚命改善自己。他們反省自己，一天到晚與自己的過錯爭鬥，但永不能超越自己，至多只是像在溫室內培養了一些合於自己小尺寸的小德行。他們大錯特錯了。某些教育家鼓勵他們如此做，他們不知道只指出什麼缺點要克服，什麼德行要修養，他們已使那些人把注意力集中在自己身上，致使他們故步自封，無法前進。

相反的，他們首先應該認識的並不是他們所有的惡，而是他們所有的善，即去發現他們的潛在富源。其次，去詳細研究他們的生活環境，幫助他們實際地把自己奉獻給別人。所有的人都能夠也應該奉獻自己。如果他們有一樣才能，讓他們奉獻出那一樣才能；如果他們有十樣才能，讓他們奉獻出十樣來。只有給予，一個人才能得到。

然而一個人開始這種奉獻，如果他是誠實的話，他很快會發覺他是不能再後退的了。他害怕：那時需要鼓勵他，告訴他只有在奉獻自己的條件下，他的生命才會成功，並才能嘗到天主的快樂。



過了多時，僕人的主人回來了，便與他們算帳。那領了五個「塔冷通」的上前來，呈上另外五個「塔冷通」說：主啊！你曾交給我五個「塔冷通」，看，我賺了另外五個「塔冷通」。主人對他說：好！善良忠信的僕人，你既在少許事上忠信，我必委派你管理許多大事：進入你主人的福樂吧！（瑪廿五 19—21）

我們所以認識了愛，因為那一位為我們捨棄了自己的生命，我們也應當為弟兄們捨棄生命。誰若有今世的財物，看見自己的弟兄有急難，卻對他關閉自己憐憫的心腸，天主的愛怎能存在他內？孩子們，我們愛，不可只用言語，也不可只用口舌，而要用行動和事實。在這一點上我們可以認出，我們是出於真理的，並且在祂面前可以安心。（若壹三 16—19）



主，祢為何叫我去愛所有的人、我的弟兄們？我已努力做了，但我回到祢內，很害怕……

主，我在家中原如此安詳，我已定居下來，一切都已安排好。  
屋內陳設精美，我覺得非常安逸。  
我一個人很寧靜。

避風又避雨，且收拾得乾乾淨淨。

我願清清白白地留在我的象牙塔內。

可是，主，祢在我的城堡上發現了裂隙。

祢強迫我打開門，

人們的叫喊，像暴雨打在臉上，驚醒了我；

友誼，像狂風，搖撼了我；

祢的聖寵，像潛入的一道陽光，擾動了我；

我太輕忽了，讓門半開半掩，現在我都完了！主！

人們在門外，正等著我。

我不知道他們如此接近我；就在這屋裡，在這街上，在這辦公室裡；

他們是我的鄰人、我的同事、我的朋友。

當我打開門的一半時我已看見他們，

伸著手，睜著眼，臉上露著渴望的神情，像教堂門口的乞丐。

第一批人進來了，主，我的心裡尚可容納他們。

我歡迎他們，我關心他們，安慰他們，撫愛他們，像我的羔羊，我的小小羊羣。

祢一定高興，主，像祢親自受到我們的服務與尊敬一樣。

若只止於此，這是合理的……

但其後的人，其他的人，主，我看都沒看過他們；他們被第一批人遮斷了我的視線。他們更多、更可憐，沒有預先通知就擠壓過來。

我們需要大家擠得緊緊的，我必須為他們讓出地方來。

現在，他們由各方來，一批一批地，互相推擠，互相衝撞。

他們由各方來，由城裡各處來，由國家各處來，由世界各處來；不可計數的，無窮無盡的。

他們不再是單獨的，而是成羣的，一連串的，

一批接一批混合著、融合著，像是一大塊一大塊的人堆。

他們不再是單獨的，他們負著重擔；

負著不公平的重擔，怨憤仇恨的重擔，痛苦及罪惡的重擔……

他們把世界拖在身後，連同它帶著的一切生鏽的、扭曲變形的，

或者太新而沒有調整好的、沒有應用好的一切材料。

主，他們使我難堪！阻塞著我，侵擾著我！

他們太餓，他們吞食我！

我不能再做什麼；他們愈進來，愈推撞著門，門也開得愈大了……

啊，主！我的門已敞開著！

我再也不能忍受！人太多了！這簡直不再像生活！

我的工作如何？

我的家？

我的安寧？

我的自由？

和我自己？

啊，主！我失去了一切。我不再是屬於自己了：  
在我家裡已沒有我的安身之地。



不要憂愁，天主說，你已得到了一切，

當人們到你那兒去時，

我，你的父，

我，你的天主，

也混在他們中間。

## 請幫助我說「是」

得到第一次自我奉獻的快樂之後，一個基督戰士是不能再退卻了。由於愛心的激起，他的情感已能幫助他克服一切困難。他被那些愈來愈有壓迫感的要求推擁著向前。這時天主出現了，祂不再躲在人們的背後，而在光天化日之下。祂要求人接受祂，不只是給祂一個角落。祂要求的是整個個人和人的全部活動。認出祂的基督徒屢次想逃開，因為知道天主會要求他完全及無條件的自我奉獻。但天主不停地催迫他，終於使他說出聖化他生命的「是」字。

只有那些經驗過與天主「爭鬥」的人才能真正了解這禱詞。

這是一個痛苦的階段：一位靈魂的指導者，一位朋友應該了解這點。他應審慎，不要妨害了天主，因祂親自負起訓練自己孩子的責任，但仍應細心照顧他，在他需要的時候給他開啟信德的光。幫助他認出天主，解釋那些在生命中經常發問、關於愛的問題，指出天主的期望，天主的作風，天主的要求；他應鼓勵基督戰士說：「是」。如果這使他痛苦，只是因為他抵抗天主所得的結果，他應幫助他發現出這點。因為一個人抵抗天主，就永遠是失敗者。只有天主才是真正的強者，天主的愛才是最有力的。



天使進去向她說：「萬福！充滿恩寵者，上主與妳同在！」【在女人中妳是蒙祝福

的。」她卻因這話驚惶不安，便思慮這樣的請安有什麼意思。天使對她說：「瑪利亞，不要害怕，因為妳在天主前獲得了寵幸。看，妳將懷孕生子，並要給祂起名叫耶穌。祂將是偉大的，並被稱為至高者的兒子，上主。天主要把祂祖先達味的御座賜給祂……因為在天主前沒有不能的事。」瑪利亞說：「看！上主的婢女，願照你的話成就於我吧！」天使便離開她去了。（路一28—38）



我怕說「是」，主。

祢要領我到哪裡去？

我怕沒有把握的抽籤，

我怕在白紙上簽字，

我怕一個「是」字惹起更多的「是」字。

但是我心裡不平安。

祢到處緊隨著我，主，祢包圍著我。

我尋覓喧鬧，因我怕聽見祢，但是在片刻的沉寂裡祢卻悄然溜入。

當我看見祢在路上，我回頭往反方向走，但是在路的盡頭祢又等著我。

我能躲到什麼地方呢？到處我都會遇見祢：

避開祢是不可能的！

但是我怕說「是」，主。

我怕把手放在祢手上，因祢會緊緊抓住它。

我怕遇見祢的眼睛，因祢會贏取我。

我怕祢的要求，因祢是嫉妒的天主。

我被包圍了，然而我躲著。

我已被擒，然而我掙扎著，我抵抗著，但我知道我必失敗。

因祢是強者，主，整個世界是屬於祢的，祢遠勝於我。

當我伸手去抓取人或物時，他們消失在我眼前。

我無法得到快樂，主，我什麼也掙不到手。

這花，我採下了又凋謝在我手上，

我剛發出的笑聲卻凍結在我唇上，

我舞著這支華爾滋只使我憂傷。

任何事物似乎都是空虛的，

任何事物似乎都是空洞的。

祢把我的四周都造成了沙漠。

我又飢又渴，

整個世界也不能填滿我。

然而我是愛祢的，主；我對祢究竟做了些什麼？  
我工作，為祢；為祢，我獻出了自己。  
喔！偉大而可怕的天主，  
祢還要我做什麼呢？



孩子，我願為你及世界做更多一些。

以前，你做的是你的工作，我無法做什麼。

你要求我贊成，你請求我的支持，你要我對你的工作感興趣。

但是，孩子，你不知道你已破壞了應有的秩序。

我已注意你多時，我已看見你的善意，

而我要的比你更多。

你不要再做你自己的事，你要照天上的父的意願去做。

說「是」，孩子。

我需要你的「是」，像我需要瑪利亞的「是」而來到地上一樣。  
我應做你的工作，

我應生活在你的家庭裡，  
我應留在你的那一區裡，而不是你。  
因為是我的眼神要滲透進去，而不是你的。  
我的話帶有重量，而非你的。  
我的生命能變化人心，而非你的。  
把一切給我，放棄你的一切，通通給我。  
我需要你的「是」以和你合一並來到世上，  
我需要你的「是」來繼續拯救世界。



啊！主，我怕祢的要求，但是誰能抵抗祢呢？  
但願祢的王國到來，而不是我的，  
盼祢的意願完成，而不是我的，  
請幫助我說「是」。

## 我什麼也不是

人是不認識自己的。不論他怎樣檢討自己的良心，總覺得沒有什麼大錯。人總是不夠謙遜。即使他試著去想自己的不是，但他總摧毀不了自滿自足的心。一個基督戰士，起初從自己內解放出來，奉獻於別人，他的行動成功了。他不能不想自己也是些什麼。但是，這卻阻礙了天主的工作。只有當人由衷地明白自己什麼也不能時，天主才能開始去做一切。

幸運地，當人自己隱蔽起來讓出空地給別人時，天主進來了，並帶來祂的光。這光慢慢地，或突然地穿透一切，穿透他自己及他行動中最微細的纖維。這是一種令人痛苦的光照。從今以後，他不再需要告訴自己：人什麼也不是，是天主在指導他的行動並給他力量。因他得到了超性的光照，他看見了。指導基督戰士的人必須促使他不要閉著眼睛，不要氣餒，這是天主的聖寵，沒有天主的聖寵他永不會知道天主的偉大及人的渺小。願他永不忘記這點。



我是葡萄樹，你們是枝條；那住在我內，我也住在他內的，他就結許多的果實，因為離了我，你們什麼也不能做。（若十五5）

我實實在在告訴你們：凡信我的，我所做的事業，他也要做，並且還要做得比這些更大的事業，因為我往父那裡去。你們因我的名無論求父什麼，我必要踐行，為叫父在子身上獲得光榮。（若十四 12—13）



主，如祢願望的，我俯伏在地。  
我甚至於不敢起立，甚至於不敢看祢。  
我什麼也不是，什麼也不是，現在我明白了這點。

祢的光是可怕的，主，我願意逃開它。  
自從我接受了祢，祢的光已照亮了我的園地。  
每天，毫不留情地，祢赤裸地照著它。  
於是我看見了以前從未看見的。

在一株大樹後面我看見了我罪惡的森林。  
我看見了不可數的、無法抓住的根，  
我看見在我的一切都阻礙著祢，像一塊物質的小東西擋住了陽光，帶來了黑夜。  
我看見魔鬼正攻打著我自以為不能攻破的堡壘，

而我發現我正搖搖欲倒。

我原以為我能為祢做些有價值的事，現在我看見我的無能。

我看見我做的每一件事都是混淆不清的，沒有一樣是純潔的。

我看見在祢無窮的至愛面前，每一樣錯誤都是罪大惡極。

我看見透過我言語的聲音和手勢的微風，我根本不能接觸到任何一個靈魂。

我看見聖神的風吹到我不曾辛苦工作過的地方，而穀類在我不曾撒過種子的地方生了根。

什麼也不是，我什麼也不是，我什麼也沒有做，現在我明白了。

但祢的光常常照耀著，主，照亮著我。

我的靈魂、我的生命，沒有一個角落是留在陰影中的。

祢多麼厲害、毫不留情啊！

我回頭看，祢的光充滿處處，

我赤裸裸地在祢面前，滿心是恐懼。

從前，我承認我是罪人，我是毫無價值的，

我相信如此，主，但我不明白。

在祢面前我尋找我的過失，

但只勉強找出一些。

如今，主，整個的我跪在祢面前，  
懇求祢寬恕，我已成了罪惡的本身。

主，感謝祢的光照，否則我永遠不會知道。

但現在已足夠了，主，我保證我已完全明白。

我什麼也不是。

而祢是一切。

## 劇苦：主，我被壓碎了

有一天，基督戰士將殘暴地撞在世界的邪惡上。在幾小時之內也許他就會認識了它的深度及廣度。他無法把自己的祕密告訴別人，他孤獨地擔負著它，被內心的厭煩及黑暗壓碎著。這邪惡，以前他以為已經認識了它，事實上他看見的只是邪惡的邊緣。與世界罪惡的深度接觸是基督戰士淨化自己，及深深認識自己的救贖任務所必須的、黑夜的第一步。不久這黑夜將定居在他靈魂的最深處，但這黑夜將是復活的黎明。



因為祂曾使那不認識罪的，替我們成了罪，好叫我們在祂內成為天主的正義。（格後五21）

遂帶著伯多祿、雅各伯和若望與祂同去；祂開始驚懼惶恐，便對他們說：「我的心靈悲傷得要死；你們留在這裡，且要醒寤。」耶穌往前走了不遠，俯伏在地祈求，如果可能，使這時辰離祂而去，說：「阿爸！父啊！一切為祢都可能；請給我免去這杯吧！但是，不要照我所願意的，而要照你所願意的。」（谷十四33—36）

現在我心神煩亂，我可說什麼呢？我說：「父啊！救我脫離這吋辰吧？但正是為此，

我才到了這時辰。父啊！光榮祿的名吧！」當時有聲音來自天上：「我已光榮了我的名，我還要光榮。」（若十二 27—28）



主，我作嘔，今夜，

我被壓碎了，

罪惡多麼可怕，主。

它又醜，

又醜。

我走在泥中，

在泥中旅行，

在泥中打滾，

世界是一團汙泥。

我覺得我需要清洗，

我的手，

我的眼，

我的身體，

我的心，  
我的靈，

一切，主。

我再不敢向前走，

我再不敢看我自己。

為什麼祢拿罪惡給我看？為什麼祢讓我知道它？我永不能忘掉它。

我覺得自己老了，今夜，比我騙人的面孔更老。

幾小時之內我已老了十歲。

原諒我，主，我一向不知道。

主，請祢原諒，他們不知道，幸福的人、無過的人不知道，

純潔的、無罪的人，他們永不會知道、永不會猜想得到。

罪是多麼醜惡啊，主。

我面前有一幀微笑而純潔的大男孩相片，它使我安慰又使我嫉妒。

我羨慕他的無罪，羨慕他的平安。

我喜歡他的微笑，它使我安慰又使我難受。

我渴慕他嶄新的純潔，但它卻又使我傷心。

主，怎麼能知道了罪而仍然保持純潔呢？  
怎麼能認識了罪又心裡平靜呢？  
怎麼能背負這罪惡的無限痛苦而又在我內心深深地擁有祢的喜樂呢？



孩子，你應接受在你人生路途上所遇到的邪惡；  
甚至應背負它。

不要裹足不前，但路過時抓起它來；  
正為此，我才遣你跋涉長途。

它壓碎你，你不能再向前走，你在黑暗孤寂中掃興坍塌！

我知道這些，孩子。

我經驗過這些，孩子，

那是我的臨終劇苦，

必須經過這些，這是救世的法則。

因為在復活之前，人必須死去，

在死亡之前，人必須受苦，受劇苦。

不要躲避邪惡；相反地，要面對它、負起它。

它愈醜惡、愈沉重，你愈應抓住它；

而受苦，  
而死。

然後，喜樂將接踵而至。

## 誘惑

當基督戰士已經選擇了為天主與別人而生活時，魔鬼是不高興的。有時誘惑的喧聲被愛的歌聲淹沒了一段時間以後，會回來得更猛烈、更尖銳。

天主允准這個考驗，有時甚至於對祂孩子的祈求裝聾作啞，為考驗他並引他更深地信賴天主。只有當一個人對自己一無所望，而一切只期待於天主時，他才能平安。必須是很小的孩子，才能被抱在天主的懷裡。



耶穌上了船，祂的門徒跟著祂。忽然海裡起了大震盪，以致那船為浪所掩蓋，耶穌卻睡著了。他們遂前來喚醒祂說：「主！救命啊！我們要喪亡了。」耶穌對他們說：「小信德的人啊！你們為什麼膽怯？」就起來斥責風和海，遂大為平靜。（瑪八23—26）

（耶穌）說：「我實在告訴你們：你們若不變成如同小孩一樣，你們絕不能進天國。」（瑪十八3）



我智窮力竭了，主，

我被折斷了，

我被壓碎了，

因為今天從早晨以來，我掙扎著要躲開這個誘惑，

它輪流地以機警的、誘人的、感覺性的、肉慾的姿態在我面前舞著，

像一個誘惑的女郎在野外的小木屋前舞著一樣。

我不知如何是好。

我不知何處可去。

它窺伺我，追蹤我，攻占我。

當我離開一個房間，我發現它坐在另一個房間等著我；

當我看著報紙，它在那裡，躲在一篇溫和的文章後面；

我出去，又見它在一個不相識人的面孔上對我微笑；

我轉過身去看著牆壁，又見它從一幅廣告畫上跳到我跟前；

我回來工作，發現它正在我的案卷上打瞌睡，當我去取文卷時，就吵醒了它。

絕望地，我用手抱頭，閉上眼睛，為使什麼也看不見，

但我覺得它卻比以前更活生生地、舒舒服服地住到我原緊閉的屋內來了。

衝破了我的門，它溜進我的身體、我的血管，

直到我的足尖指尖。

它滲入我記憶的罅隙，

並在我幻想的耳邊歌唱，

它彈著我的神經像彈著吉他的弦一樣。

我已不知道我身在何處，主。

我不知道是否要向罪惡招手，

也不知道我在逃避它還是追逐它。

我頭暈目眩，空虛之感拉著我，就像一個不智的爬山者，掉到深坑裡不能進也不能退那樣。

主啊！主啊！請救我。



孩子，我在這兒。

我並沒有離開你。

你的信心何其小啊！

你太驕傲，

你仍然倚靠著自己。

如果你要克服所有的誘惑而不跌倒、不軟弱、鎮定而沉著，

你必須向我投降，

你必須承認你自己是不夠強大；

你必須讓自己被我引導著像個孩子一樣，  
像我的孩子。

來吧！把你的手給我，不要害怕。

假如是泥濘滿地，我會用雙手抱你過去。

但你必須是非常、非常的小，

因為天父只帶領小孩子們。

## 罪

不僅是誘惑，有時罪惡也來考驗基督的戰士，這沉重的絆跌，他原想是不可能的，因他感到對天主的愛是深厚堅強的。跌倒了，幾乎使他一蹶不振。他還從未看到過罪惡是如此的醜惡。但現在他對天主的愛能有更深刻的了解。

一切都是天主的聖寵。這一次跌倒使他知道根本不能信賴自己，並使他站到自己的位置上，最後的位置上去。但在不敢信賴自己的同時，應幫助他加強對天主慈父的信心。



免得我因那高超的啟示而過於高舉自己，故此在身體上給了我一根刺，就是撒彈的使者來拳擊我，免得我過於高舉自己。關於這事，我曾三次求主使它脫離我；但主對我說：「有我的恩寵為你夠了，因為我的德能在軟弱中才全顯出來。」……為此，我為基督的緣故，喜歡在軟弱中，在凌辱中，在艱難中，在迫害中，在困苦中，因為我幾時軟弱，正是我有能力的時候。（格後十二 7—10）

我告訴你們：同樣，對於一個罪人悔改，在天上所有的歡樂，甚於對那九十九個無須悔改的義人。（路十五 7）



我跌倒了，主。

又一次跌倒。

我不能再繼續下去，我永不會成功了，

我慚愧，不敢看你。

但是，主，我會掙扎著，因我知道你就在我近旁，正俯身向我，正看著我。

而誘惑如暴風一般地吹，

我掉轉頭去。

我離開了你，

而你沉默又感傷地站著，

像被踢開的未婚夫，看著自己所愛的人投入了敵人的懷抱。

當風上升又突然下降後靜止，

當閃電驕傲地撕破了黑暗之後熄滅，

突然地我發現自己孤單、羞慚又可憎，手上正托著自己的罪。

這罪是我像顧客揀選商品一樣所揀選的，

這罪是我付了錢不能再退回的，因為商人已經不在那兒了，

這罪無味，  
也無臭，

使我憎厭，

沒有用的東西，我但願把它丟掉；

這罪我曾經要過，但現在不再要了，

這罪是我多時以來，

我曾想像過，

追求過，

流連過，

撫愛過，

最後我冷酷地離開了你，

張著我的臂膀、我的手、我的眼、我的心，爬著去抓住它，

這罪是我抓住了並貪饞地吃著，

這罪現在我占有著它，它也占有著我，像蜘蛛網擒住蚊蠅一樣。

它是我的了，

它黏貼在我的皮膚上，

它進入了我的體內，

它滲入了我的血管，

它占據了我的心，

它溜進每一處地方，像黃昏時黑暗溜進森林並填滿了所有的光洞。

我擺脫不掉。

我奔跑，它緊跟著，好像一隻患疥癬的狗，

主人願意拋掉牠，牠偏偏追隨不離，並高興地用身子來磨擦著主人。

我羞於站立起來，我願意爬在地上以避免讓人看見，

我羞於出現在我朋友前，

我羞於出現在祢前，主，

因祢愛我，而我忘了祢。

我忘了祢因我只想到自己，

而人不能同時想到許多人的。

必須有所選擇，而我選過了。

祢的聲音，

祢的注視，

祢的愛使我難堪。

它們重重地壓著我，

它們比我的罪過更重地壓著我。

主，不要那樣瞧著我，

因我是赤裸的，

骯髒的，

墮落的，

破碎的，

我已沒有任何力量，

我已不敢再允承什麼，

我只能俯伏在祢面前。



孩子，仰起頭來。

是你的虛榮心受了傷吧！

你如果愛我，你會悲傷，但你也必信賴我。

你以為天主的愛是有限度的嗎？

你以為我曾有一刻不愛你了嗎？

而你依然依賴自己，孩子。

你只應依靠我。

請求我原諒，然後趕快起來。

因為你知道，最糟的不是你跌倒了，  
而是躺在地上不肯站起來。

## 黑暗

只有一個全瞎的人才肯把自己完全交給嚮導，並能像個孩子似的被引領著。同樣，為使淨化基督戰士還太本性的行為，天主不得不拒絕他一切的光亮，使他學著只依賴天主。

他曾經對組織有很大的信心，現在他不知道該做什麼了。他曾經相信他說話的能力，現在卻不會表達自己了。他曾經把一些會議看得很重，那些他曾小心計畫好的，現在失敗得好慘！從前他處處成功，現在卻遍地荊棘。天主似乎也在譏笑他突然變成全然無能，逸出了他的常軌，把這「無用的僕人」拋在一邊。當這基督的戰士，羞愧而絕望地轉向基督哀哭時，只孤零零地一人被包圍在四周的黑暗裡。

這考驗是痛苦的。但不應設法使基督戰士去規避它，而應鼓勵他。

當水壩攔阻水流使水位升高然後增加它的力量，天主也是如此，祂不願祂的戰士平庸地生活著；如此透過外面的失敗，為教他在信德中淨化自己、超越自己。



到了第六時辰，遍地昏黑，直到第九時辰。在第九時辰，耶穌大聲呼號說：「厄羅依，厄羅依，肋瑪，撒巴黑塔尼？」意思是：「我的天主，我的天主，祢為什麼捨棄了我？」（谷十五33—34）



主，黑夜來了。

主，祢在黑暗中與我同在嗎？

祢的光已消失，它照在人及一切事物上的反射也已消失。

一切看來都是灰色而陰暗的，如同大霧遮蓋了陽光、掩蔽了大地時的大自然一樣，一切都需要努力，一切都很難，而我沉重且緩慢。

一覺醒來，清晨就重重地壓在我身上，因它藏著整整的一天。

我渴望此生早日結束，我渴願死亡，忘掉一切。

我願意離去，

逃走，

逃，

任何地方，只要逃開。

逃開什麼？

祢，主，別人，我自己，我不知道，

但離開，

逃。

我蹣跚地走，像個醉漢，  
不知不覺地為習慣所役使。

我每天都做著同樣的手勢，但我知道那是毫無用處的。

我走著，但我知道我到不了什麼地方。

我說話，我的言語似乎可怕地虛空，

因它們只能傳入人的耳朵而非活生生的靈魂，他們太遠太高了。

思想也躲開了我，我很難思想。

字句有時也逃開了，不願為我利用。

我口吃，我說不出來，我羞赧，

並自覺可笑。

我慚愧，怕被人看見。

主，我喪失理智了嗎？

或者這一切都是祢要如此的？

什麼都沒有關係，只要我不是孤獨的。

但我孤零零的單獨一個。

祢將我帶到很遠的地方，主；我信任地跟隨著祢，祢走在我的身邊，

但如今，在沙漠的中間，在深夜，祢突然消失了。  
我呼喊，祢不應，  
我尋覓，但不能找到祢。  
我離開了一切，只剩下我孤單一個。  
祢不在使我痛苦。

主，天很黑，

主，祢在黑暗中與我同在嗎？

祢在哪兒呢，主？

祢仍愛我嗎？

或者我使祢厭倦了嗎？

主，回答我！

請回答！

好黑！

## 主，祢已擒住我

已向天主投降、已說過「是」的基督徒，他往往會立刻得到報酬。天主賜他經驗一下屬於祂和擁有祂的快樂。

言詞是不足以形容這種天主愛的擁抱。一個男孩在交通要道上突然被老師抓住，要從他的腳踏車上下來，他了解為何突然不能安全地繼續前進。同樣一個女孩，快地從工作台出來，藏到自己的屋子裡，為避免讓同伴見著她改變的臉。另一個男孩天真地承認在一次集會後懇求天主「放開他一會兒」，好讓他有機會與他的朋友們相聚。

雖然我們不應去尋求這種可以感覺到的恩寵，但天主賜給我們時，我們應誠實地感謝天主，並好好利用祂甜蜜的恩賜，以準備去接受祂毫不通融的要求。



我們認識了，且相信了天主對我們所懷的愛。天主是愛，那存留在愛內的，就存留在天主內，天主也存留在他內。（若壹四16）

愛就在於此：不是我們愛了天主，而是祂愛了我們，且打發自己的兒子，為我們做贖罪祭。（若壹四10）

凡以前對我有利益的事，我如今為了基督，都看作是損失。不但如此，而且我將一切都看作損失，因為我只有以認識我主基督耶穌為至寶；為了他，我自願損失一切，拿一切當廢物，為賺得基督……這並不是說：我已經達到這目標，或已成為成全的人；我只願向前跑，看看是否我也能夠奪得，因為基督耶穌已奪得了我。（斐三7—12）



主，祢已擒住我，我不能抵抗。

我奔跑了很久，而祢一直緊追著我。

我繞了不少圈子，但祢都認識這些。

並趕上了我。

我掙扎過。

但祢贏了！

主，我在這兒，喘息著，已無力抗拒，且說過了「是」，但幾乎是不情願的。

我在那兒抖顫著，像個被打敗的人在牠的勝利者面前一樣。

當祢愛的目光注視著我時。

好了，主，我再也不會忘懷祢。

只片刻時間祢就擒住了我，

只片刻時間祢就征服了我。

我的疑慮已全部掃除，

我的恐懼也驅散了。

因我沒有看見祢而認出了祢，

我沒有觸摸到祢而感覺到祢了，

我沒有聽見祢說話但卻了解了祢。

烙著祢愛的聖火，主，我再也不能忘去祢。

現在我知道祢在這裡，在我身旁，我在祢愛的凝視下安寧地工作。

我祈禱不必再經過一番努力，

只要我仰起靈魂的眼我就會遇見祢。

並且我們彼此了解。一切都很清楚。一切都平安。

有時，喔，謝謝祢，主，祢悄悄地、不可抗拒地來占有我，如同海洋慢慢吞蝕了海岸一樣，

有時又突然地抓住我，如同愛人緊緊地摟住他所愛的人。

而我不能再做什麼，如一個囚徒，我只有停止。

我屏息著；世界似乎消失了，時間似乎靜止了。

我希望這時候的一分鐘是一小時……

當祢退去時，把我留在燃燒的熱情之中，且使我快樂得神魂顛倒，

雖然我並沒有新的意念，但我知道祢更占有我了。

我有更多的筋脈被灼傷了，  
傷痕加寬了，我因此比以前更是祢愛的俘虜了。

主，祢又在我四周製造了沙漠，但是這一次與以前的不同。

只因祢太偉大，在祢面前一切都消失了。

以前我珍愛的現在好像是兒戲一樣，

我本性的慾望像蠟在陽光下一般地融化在祢愛的火焰下。

一切事物，

我的舒適，

甚至我的生命都已無關重要！

我願望的只有祢，

我要的只是祢。

我知道別人在說：「他發瘋了。」

但是，主啊，他們自己才是不正常呢！

他們不認識祢，他們不知道天主，他們不知道一個人是不能抗拒祂的。

但祢已擒住了我，主，我信任祢。

祢在這兒，我就快樂無比。

陽光普照，我的生命也像珠寶一般閃閃發光起來。

一切都容易，一切都是光明燦爛的。

一切都如此純淨，

一切都在歡唱！

感謝祢，主，感謝祢！

為什麼是我呢？為什麼祢揀選了我？

快樂啊！歡暢啊！

喜極而泣的淚啊！

## 主，在你面前

言詞、觀念、想像，為初學祈禱者都是必須的滋養品，但是，逐漸地他會發現所有這些方法反而阻礙了他與天主的直接接觸。基督耶穌，當祂抓住祂的弟子時，使他知道無需說、想像或思考什麼。他應該讓天主在他裡面工作。把自己展現在天主面前，沒有什麼居間其中，這是當天主邀請你時，遇到祂最保險的方法。不過，「被動性」並不是指忘掉別人。相反地，基督的戰士要背負著他所有弟兄的重量，把他們靜靜地帶到天主那兒去。他應不離天主，也不離人，使他們有機會與天主相見。



至於你，當你祈禱時，要進入你的內室，關上門，向你在暗中之父祈禱；你的父在暗中看見，必要報答你。你們祈禱時，不要嘮嘮叨叨，如同外邦人一樣，因為他們以為只要多言，便可獲得垂允。（瑪六6—7）

至於我，我甘心情願為你們的靈魂付出一切，並將我自己也完全耗盡。（格後十二15）

我們當基督的宗徒，雖有權利叫人敬重我們，但我們在你們中卻成了慈祥的，像撫育自己孩子的母親。我們如此眷愛你們，不但願意將天主的福音交給你們，而且也願意

將我們的性命交給你們，因為你們是我們所疼愛的。（得前二 7—8）



在這裡，在祢面前，主，這就是了。

我關上我肉體的眼，

我關上我靈魂的眼，

安靜又沉默，

只把我自己展現在這兒，在祢面前，祢在我面前，

站在祢面前，祢是永恆的臨在。

我願一無感覺，主。

看不見任何事，

聽不見任何話，

一無思念，

一無想像，

在黑暗之中。

我就是我地在這兒，

為沒有任何阻礙地和祢會面，

在信德的寧靜之中，  
在祢面前，主。

然而，主，我不是孤單的，  
我不再是孤單的。

我是羣眾，主，  
因人們住在我內。

我已與他們不期而遇，

他們已進入我內，

他們已定居下來，

他們使我憂煩，

他們使我痛苦，

他們使我操心，

他們吞食我，

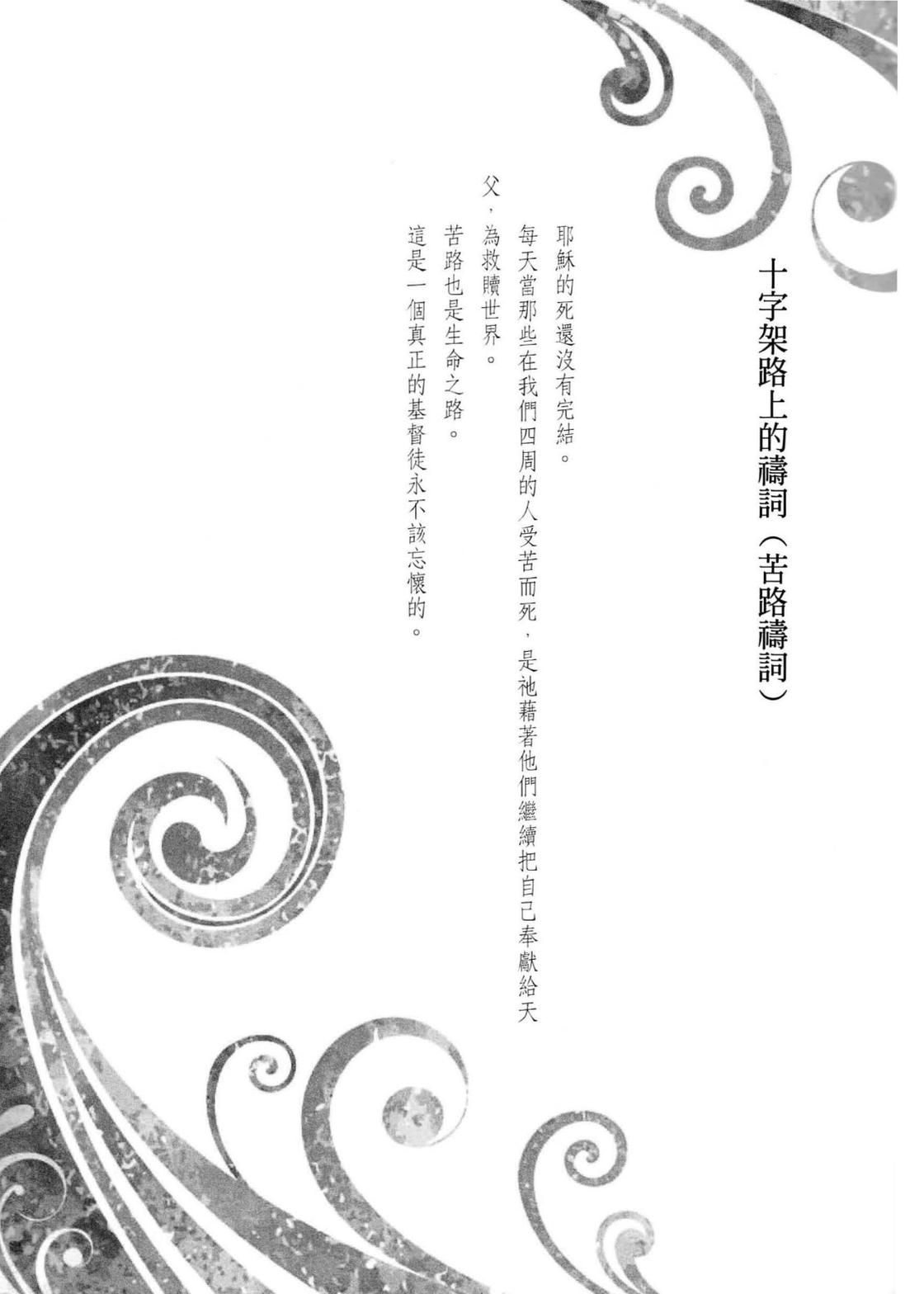
但我允許他們這樣，主，讓他們能得到滋養與休息，

當我到祢面前時，我也把他們帶給祢，

當我把自已呈現在祢面前時，我也把他們呈現給祢。

我在這兒，

他們也在這兒，  
在祢面前，主。



## 十字架路上的禱詞（苦路禱詞）

耶穌的死還沒有完結。

每天當那些在我們四周的人受苦而死，是祂藉著他們繼續把自己奉獻給天

父，為救贖世界。

苦路也是生命之路。

這是一個真正的基督徒永不該忘懷的。

## 一、耶穌被判死刑

弟兄們，就是我从前到你们那裡時，也沒有用高超的言論或智慧，給你們宣講天主的奧義，因為我曾決定，在你們中不知道別的，只知道耶穌基督，這被釘在十字架上的耶穌基督；而且當我到你們那裡的時候，又軟弱，又恐懼，又戰兢不安；並且我的言論和我的宣講，並不在於智慧動聽的言詞，而是在於聖神和祂德能的表現，為使你們的信德不是憑人的智慧，而是憑天主的德能。（格前二 1—5）



主，要你緘默已太遲了，你已說得太多；要不讓你自由行動已太遲了，你已攻擊得太多。你不够理智，你誇大其詞；這事註定要發生的。

你把一羣好人視為毒蛇的種子，

你說他們的心是外表美麗的墳墓，

你擁抱臭爛的癡瘋病患，

你不知羞恥地同普通的陌生人講話。

你與聲名狼藉的罪犯們共餐，並且說娼妓也可能是最先進天國的人，

你與窮人、生蟲的、殘疾者相處甚歡，

你對宗教的規則守得太寬，

祢隨意解釋律法，把它歸納成一條誡命：愛。  
現在他們卻向祢報復。

他們已走上反對祢的路，他們已向當局控訴祢，隨後就要採取行動了。



主，我知道若我試著效法一點點祢的生活，我也將被判罪。  
我害怕。

他們已在指手畫腳地談論我，

某些人對我笑，另一些人譏笑我，有些人驚怪，  
有些我的朋友快要出賣我。

我怕在路中停下來，我怕去聽人們的智慧，

它正低語著：必須慢慢地向前走，什麼事都不要太嚴格，最好是與敵人達成協議……  
但是，主，我知道祢是對的。

請幫助我戰鬥下去，

幫助我說話，

幫助我在生活中實踐福音，實踐到底，

直到瘋狂，

十字架的瘋狂。

## 二、耶穌背十字架

他又對眾人說：「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，天天背著自己的十字架跟隨我。因為誰若願意救自己的性命，必要喪失性命；但誰若為我的緣故喪失自己的性命，這入必能救得性命。」（路九 23—24）



主，這是祢的十字架。

祢的十字架！那好像是祢的十字架！

祢原來沒有十字架，但祢來尋找我們，

在祢一生的路上，在祢去受難的沿途，祢把全世界的罪，一個一個地背負了起來。

現在祢向前走，

彎著身子，

受著痛苦，

十字架是一定要有人來背的。



主，祢沉默地走著；有該說話的時候，也有該沉默的時候，難道這是真理？有爭鬥的時候，也有默默地接受並擔當我們及世界的罪的時候，這豈是真理？

主，我寧可與十字架抗爭；

去背負是難的，而且我愈前進，愈看見世上的邪惡，而我肩上的十字架也愈重。

主，請幫助我了解最慷慨的行為無任何價值，除非它是沉默的救世行為。

既然祢願意我走這漫長的十字架路，

每天黎明時，請幫助我啟程。

### 三、耶穌第一次跌倒

耶穌向他們說：「來跟隨我！我要使你們成為漁人的漁夫。」他們便立刻拋下網，跟隨了祂。（谷一17—18）

耶穌對他們說：「你們不知道你們所求的是什麼；你們能飲我飲的爵嗎？或者，你們能受我受的洗嗎？」他們對他說：「我們能。」耶穌就對他們說：「我飲的爵，你們必要飲；我受的洗，你們必要受。」（谷十38—39）

耶穌於是帶著伯多祿、雅各伯、若望同去；祂開始驚懼恐怖……然後耶穌回來，見他們睡著了，就對伯多祿說：「西滿，你睡覺嗎？你不能醒寤一個時辰嗎？」（參閱谷十四33—37）



祂倒下了。

祂蹣跚了一會兒，像一個醉漢，然後倒下了。

天主跌倒 in 塵土中。



我也是如此，主，我跟隨祢，充滿信心地出發，但現在我跌倒了。

我以為我已把自己永遠地奉獻給祢了，但我瞥見路旁邊一朵小鮮花，

我離開了祢，我丟下這累贅的十字架，

我離開了正路，我只得到了幾片褪色的花瓣和我的孤寂。

其他的人，主，路過這裡，

又殘破，又筋疲力竭，

彎著背。

我已不在那裡與邪惡抗爭，並幫助別人拖拉他們的重荷，

我已離開了正路。

主，請幫助我不僅跟隨祢啟程，且堅定地繼續走下去。

使我避免那些意外的軟弱，它們使我愚蠢而空虛，並遠離祢建設世界的工地。

## 四、耶穌背十字架途中遇見聖母

至於你，要有一把利劍刺透你的心靈——為教許多人心中的思念顯露出來。（路二35）



主，我憐憫你可憐的母親。

她跟隨著，

她緊跟著你，

她在受難的路上跟著人們走。

她在人叢裡走，人們不認識她，但她的眼睛一刻也沒有離開過你。

你的每一個姿態，每一聲嘆息，每一次對付你的打擊，每一處傷痕，都撕扯著她的心。

她知道你的痛苦，

她為你的痛苦而痛苦。

她沒有靠近你，

沒有觸摸你，

沒有向你說話，

而同你，主，一起拯救了世界。



我時常混在人羣裡，我伴著他們走在他們的苦路上，  
我被邪惡壓碎了。

我感到我無法去救這世界，它既沉重又腐爛，  
並且每天在路的轉彎處我都認識一些新的不公正、不純潔的事。

主，讓我看見祢的母親瑪利亞，  
在人們眼中這無用又無益的人，

但在天主眼中她卻是與祢共同救贖世界的人。  
幫助我走在人們之中，並盼望知道他們的悲痛及他們的罪惡。

願我永不低下眼看。

願我永不關閉我心，使我接受著世界的苦難，能同祢的母親瑪利亞一樣，受苦並救贖世界。

## 五、西滿幫耶穌背十字架

他們戲弄了耶穌之後，就給祂脫去紫紅袍，給祂穿上祂自己的衣服，然後帶祂出去，把祂釘在十字架上。有一個基勒乃人西滿，是亞歷山大和魯富的父親，他從田間來，正路過那裡，他們就強迫他背耶穌的十字架。（谷十五 20—21）

你們應彼此協助背負重擔，這樣，你們就滿全了基督的法律。（迦六 2）



他路過此地，

他們強徵他服務，

這是第一個遇見的人，是個陌生人。

主，祢接受了他的幫助。

祢沒有要一個愛的表示，一位慷慨朋友為一位被譏諷得筋疲力盡的朋友的自動奉獻。

祢挑選這一個膽怯的、被迫的人幫助。

全能的主，祢願意接受一個無能的人幫忙，

主，祢自己的意願，祢願意我們的幫助。



主，我需要別人。

人的道路太難行了，使我不能單獨地步行。

但我避免別人欲幫助我而伸向我的手，

我要單獨行動，

我要單獨戰鬥，

我要獨自成功。

然而，在我身邊走著的有我的朋友、我的配偶、我的兄弟、我的工作夥伴。

祇把他們放在我的身旁，主，而我常常忽視他們。

可是我們必須大家一起才能拯救世界！

主，請使我能發現在我路上的所有西滿，並願意接受他們的幫助，即使是被勉強的。

## 六、聖婦韋洛尼加擦拭耶穌的臉

身上時常帶著耶穌的死狀，為使耶穌的生活也彰顯在我們身上。（格後四 10）

我們現在是藉著鏡子觀看，模糊不清，到那時，就要面對面的觀看了。我現在所認識的，只是局部的，那時我就要全認清了，如同我全被認清一樣。（格前十三 12）

\* \* \*

主，她看著祢很久了；  
她因祢的痛苦而痛苦。

再也受不了了，她把衛兵們推開，用一塊精細的亞麻布擦拭祢的臉。  
祢的血印到她的布上了嗎？也許。

但一定印到她心上了。

\* \* \*

主，我需要注視祢一段長時間，無私地，像一個小弟弟敬愛他的長兄一般地注視祢。  
因我想要像祢；為此我必須先看著祢。

如果祢願意，我願變得像祢一點；因為朋友愛朋友就與他變成了同一個人似的。

但是，主，我時常不經心地從祢面前走過，或者當我停下來注視祢時，反感到厭煩。並且我獻給別人的，只是祢的一幅低劣漫畫。

請原諒我模糊的眼：在它們裡面別人看不見祢的光。

請原諒我渴望享樂的肉體：它不能把祢的存在顯示別人。

請原諒我紛雜的心：別人在裡面遇不到祢的愛。

然而，主，我還是懇求祢到我這裡來，我的門開著。

## 七、耶穌第二次跌倒

因為新郎遲延，她們都打盹睡著了。（瑪廿五5）

你們應當謹慎，免得你們的心為宴飲沉醉，及人生的掛慮所累時，那意想不到的日子臨於你們，因為那日子有如羅網，臨於全地面的一切居民。所以，你們應當時時醒寤祈禱，為使你們能逃脫即將發生的這一切事，並能立於人子之前。（路廿一34—36）

\* \* \*

主，祢筋疲力竭。

又一次倒在地上。

這次祢不僅因十字架的重量，並且因疲憊不堪而倒下。

\* \* \*

反覆的痛苦使意志麻木。

我的罪，主，是良心最可怕的催眠藥，

我很快就習慣了邪惡：

一次不夠慷慨，

又一次不忠實，

再一次不太明智的行為，

於是我的視覺變得矇矓，

我再也看不見使人顛躓的阻礙物，我再也看不見在我路上的其他人。

我的耳逐漸閉塞，我再也聽不見人們的訴苦。

我發現我在地上滾，在一個平原上，離祢為我計畫好的道路很遠。

主，我懇求祢，在我的努力上讓我保持年輕，

使我免於使人昏睡且致人於死的惡習。

## 八、耶穌教訓耶路撒冷的女子

怎麼，你看見你兄弟眼中的木屑，而你眼中的大梁，倒不理會呢？你怎能對你的兄弟說：兄弟，讓我取出你眼中的木屑吧！而你竟看不見自己眼中的大梁呢？假善人啊！先取出你眼中的大梁，然後才看得清楚，以便取出你兄弟眼中的木屑。（路六41—42）

\* \* \*

她們流淚，  
她們飲泣。

這是容易了解的，如果你看見人們如何對祂。

然而她們無能為力，她們無法干涉。

因此她們哭，她們因同情而哭。

主，祢已看見她們，祢已聽見她們的哭聲，

因祢說：「應當先哭妳們自己的罪。」

\* \* \*

憐憫祢的苦難及世界的痛苦，這點我能做到，主，

但是哭我自己的罪，這是另一回事。

我情願悲悼別人的罪，

這比較容易做到。

我精通這事；整個世界每天在我的法官席前經過。

我發現很多的罪：政治上的、經濟上的、貧民區的、酗酒的、電影上的、工作上的，有遊手好閒、無所事事的人，有不知事理的傳教士，還有其他很多的人，主，很多的別人。

總之，幾乎全世界的人，除了我。

主，教我知道我是罪人。

## 九、耶穌第三次跌倒

耶穌對他說：「我實在告訴你：今夜雞叫以前，你要三次不認我。」（瑪廿六34）

耶穌第三次問他說：「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，遂向他說：「主啊！一切祢都知道，祢曉得我愛祢。」耶穌對他說：「你餵養我的羊羣。」（若廿一17）



又一次。

衛兵們鞭打祢也沒用，祢不動。

主，祢死了嗎？

不，但已筋疲力竭。

可怕憂慮的一刻。

但必須立刻上路，就是這樣也得上路，主，祢必須前行，一步又一步……

主，祢已跌倒三次，但這一次已在加爾瓦略山上上了。

又一次。

我常常跌倒。

我永到不了。

有時我這樣說，主，請原諒我，因祢等我在那裡，祢要考驗我的信心。

如果我氣餒，主，那我就完了。

如果我繼續戰鬥下去，我就得救了。

因祢倒下三次，但祢終於已在加爾瓦略山上了。



## 十、耶穌被剝去長袍

耶穌開口向他們說：「人子要受光榮的時辰到了。我實實在在告訴你們：一粒麥子如果不落在地裡死了，仍只是一粒；如果死了，才結出許多子粒來。」（若十二 23 | 24）



除了祢自己的外衣，祢已一無所有；

祢喜歡這件衣服；是祢的母親為祢編織的。

但是，就連這個都還是太多。

只有一樣是必需的，主，是祢的十字架。

現在祢與十字架之間已一無阻隔；

祢終於將永遠和它連結成一對，

並將一同拯救世界。

同樣，主，我也應放棄一切炫耀的衣飾，它們使我拘束並遮蔽了祢的視線。

這些所有物使我的真我窒息，並使我和別人隔離起來。

同樣，主，我應讓我生命中一切不忠於祢意志的漸漸死去。

我不喜歡這個，主，應該常常死。

祢的要求何其多！

我給了，而祢又要更多。

我願意保存一些瑣物，

一些我依附著的而不肯奉獻給祢的瑣物。

……

可是如果祢要一切，主，拿去一切吧！

祢自己來剝去我最後的衣著吧！

因我很知道，必須先死然後能得永生，

如同種子，必先落地而死才能生出金色的麥穗。

## 十一、耶穌被釘在十字架上

其實，我已由於法律而死於法律了，為能生活於天主；我已同基督被釘在十字架上，所以，我的生活已不是我的生活，而是基督在我內生活；我現今在肉身內生活，是生活在對天主子的信仰內；祂愛了我，且為我捨棄了自己。（迦二 19—20）



主，祢盡量伸展在十字架上。

好，盡善盡美！

無話可說，那是為祢而做的。

祢剛好占滿了它，並為更確實地附在上面，祢讓人將祢用心地釘在上面。

主，這工作做得很完善、很負責。

現在祢恰好適合於祢的十字架，

好似機械裝配人詳細地照工程師的指令和藍圖，把每一部分配裝妥當。

現在已達到了這種精確性。

不要再動。



同樣，主，我必須集中我的身體、我的心、我的靈，並把自己完全伸放在現在的十字架上。

我沒有權利去選擇我受難的木料。

十字架早已備妥，完全照著我的尺寸。

祢每一天、每一分鐘都親自送在我面前，而我須躺上去。

這可不容易，主，此刻是如此短促，不容祢去回顧，

可是，主，我沒有別處可以遇見祢，

只在那裡祢等著我。

只在那裡我們將一同救贖我們的兄弟。

## 十二、耶穌死在十字架上

卻使自己空虛，取了奴僕的形體，與人相似，形狀也一見如人；祂貶抑自己，聽命至死，且死在十字架上。（斐二7—8）

我們所以認識了愛，因為那一位為我們捨棄了自己的生命，我們也應當為弟兄們捨棄生命。（若壹三16）



還有數小時，  
還有數分鐘，  
沒有多少時間了。

繼續了三十三年之久。

三十三年來祢一分一分地、鄭重地生活了。

現在祢不能再逃避；祢在那兒，在祢生命的終點，在祢路途的終點。

祢到了最終點，在懸崖邊緣。

祢得走一步，

犧牲的最後一步，

在死亡中產生生命的最後一步。

祢躊躇著！

三小時很長，劇苦的三个小時；

比三年的日子還長，

比三十年的生命還長。

祢必須決定，主，一切均已齊備，

至少外表是如此。

祢在那裡，在十字架上，一動也不動。

祢已放棄了一切活動，除了擁抱這些為祢做好的十字架木。

然而，在祢被釘的肉身內，生命依然在周流著。

讓必死的肉體死吧！讓永恆產生吧！

現在，生命開始溜走，由四肢一一地、陸續地撤走。

被死亡搜索著，它避往仍然跳動的心房去，

不可限量的心，

滿溢的心，

沉重如世界，承擔了世界的罪惡及苦痛的心。

主，只要再努力一次。

人類在那兒，毫無所知地等著救世主的喊叫。  
祢的兄弟們在那兒；他們需要祢。

天父正俯身向祢，已經向祢伸出雙臂。

主，請救我們，

救救我們！

看啦！

祂抓住了留下的一點生命，

祂攫住了祂沉重的心，

於是

慢慢地，

艱苦地，

獨自處在天與地之間，

在慘痛的黑夜，

這瘋子，愛的瘋子，

使祂的生命升起，  
使世界的罪惡升起，  
升到唇邊，然後在一聲大喊中，  
祂獻出了一切。

「父啊，我把我的靈魂交到祢的手上！」

\* \* \*

基督為我們死了。

\* \* \*

主，幫助我為祢而死，  
幫助我為他們而死。

### 十三、聖母懷抱耶穌的聖屍

他們一看見祂，便大為驚異，祂的母親就向祂說：「孩子，為什麼祢這樣對待我們？看，祢的父親和我，一直痛苦的找你。」耶穌對他們說：「你們為什麼尋找我？你們不知道我必須在我父親那裡嗎？」（路二48—49）



祢的工作完成了，

祢可以放開祢的工具了，

祢可以下來休息，祢的確應該休息了。

祢慢慢地滑下，像一個工作過度的人昏昏入睡。

祢的母親將祢摟在懷中。

看祢死在怎樣的景況中？祢不夠理智，祢死於疲勞過度！

天父也許並不要求這一切！

但祢安息在和平中了。

在祢安靜與祥和的臉上，有一道快樂的光芒，這是平安的良心反射。

祢曾使祢母親痛苦，但她為祢驕傲。

「睡吧！我可憐的孩子，祢的母親看著祢。」



每夜，一天結束之後，我沉沉入睡。

有時候我處於怎樣的一種狀況啊，主。

可惜並不常常為了事奉天父，因此我不累也不憊。

聖母瑪利亞，即使如此，妳是否也願意夜夜看顧我入睡呢？

我的身體沾滿了各種汙穢，但我的心祈求著寬恕。

請別忘了，妳是罪人的避難所啊！

天主聖母瑪利亞，請為我這可憐的罪人祈禱。

請妳賜惠，因妳聖子的功勞，使我在入睡之前，常能幸獲天父的寬恕，

使我每夜，平安地安息在妳懷中，這樣學著如何死去。

## 十四、耶穌安葬墓中

如今我在為你們受苦，反覺高興，因為這樣我可在我的肉身上，為基督的身體——教會，補充基督的苦難所欠缺的。（哥一24）

因為基督所受的苦難，加於我們身上的越多，我們藉著基督，所得的安慰也越多。  
（格後一5）



現在讓我們忘記這回事，大家各自回家吧。

祂被埋葬了，並且墓碑也安置妥當。

祂的家人全淚流滿面，祂的朋友都已離去。

這一次，一切真的都結束了。



主，並沒有結束。

「祢要在極大的痛苦之中直到時間的終止」，我知道。

人們輪著班在十字架的路上行進。

復活只在世路的終點才能完全實現。

我正在路上；我有我應走的一小段路程，而別人有他們自己的路程。

我們一起在時代裡分擔祢所承擔過並聖化過的重負。

那是我的希望，主，也是我最強的信念。

我小小苦痛中的每一部分，沒有不經過祢生活過而化作無窮的救贖價值。

假使路途單調難行，

假使它引向墓地，

但我知道在墓地的盡頭，祢正在榮耀之中等著我。

主，請幫助我好好地走完我的路程，在廣大的人類之中站在我應站的地位上。請幫助我在我旅途中的弟兄身上認出祢並幫助祢。

因為如果我不在人類的旅途上追隨祢活生生的蹤影，

那我在祢無生命的肖像前流淚就是騙人的了。

國家圖書館出版品預行編目資料

說不出的嘆息 / 米契·郭安(Michel Quoist)著；喻麗清、逢塵  
瑩譯.-- 初版.-- 臺北市：光啟文化，2016.05

面；公分

譯自：Prières

ISBN 978-957-546-842-2(平裝)

1. 天主教 2. 祈禱 3. 靈修

244.93

105007656

## 說不出的嘆息

2016年5月初版

◎版權所有·翻版必究◎

著者：米契·郭安 (Michel Quoist)

譯者：喻麗清、逢塵瑩

執行編輯：江姿蓉

出版者：光啟文化事業

地址：台北市(10688)敦化南路一段233巷20號A棟

電話：(02) 2740 2022

傳真：(02) 2740 1314

郵政劃撥：0768999-1 (戶名：光啟文化事業)

發行人：甘國棟

E-mail：kcg@kcg.org.tw

網址：<http://www.kcg.org.tw>

承印者：永望文化事業有限公司

地址：台北市師大路170號3樓之3

電話：(02) 2367 3627

定價：320元

光啟書號 205015

ISBN 978-957-546-842-2

\* 本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回調換 \*

# PRIÈRES

暢銷逾半世紀的靈修文學作品，  
已譯成26國語言，銷售超過250萬冊！

本書以宗教家的心腸、哲學家的思懷和文學家的筆觸，  
透過日常生活上的事件：

不論是一場足球賽或是參加一次喪禮，  
在注視千元鈔票或廣告看板等，  
都可以藉之與主交談，進入祈禱。

書中優美、詩化的詞句，  
對現代人的生活處境提出深刻的反省。  
雋永生動，耐人細品。

 光啟文化事業  
Kuangchi Cultural Group

ISBN 978-957-546-842-2



9 789575 468422

光啟書號 205015

定價320元