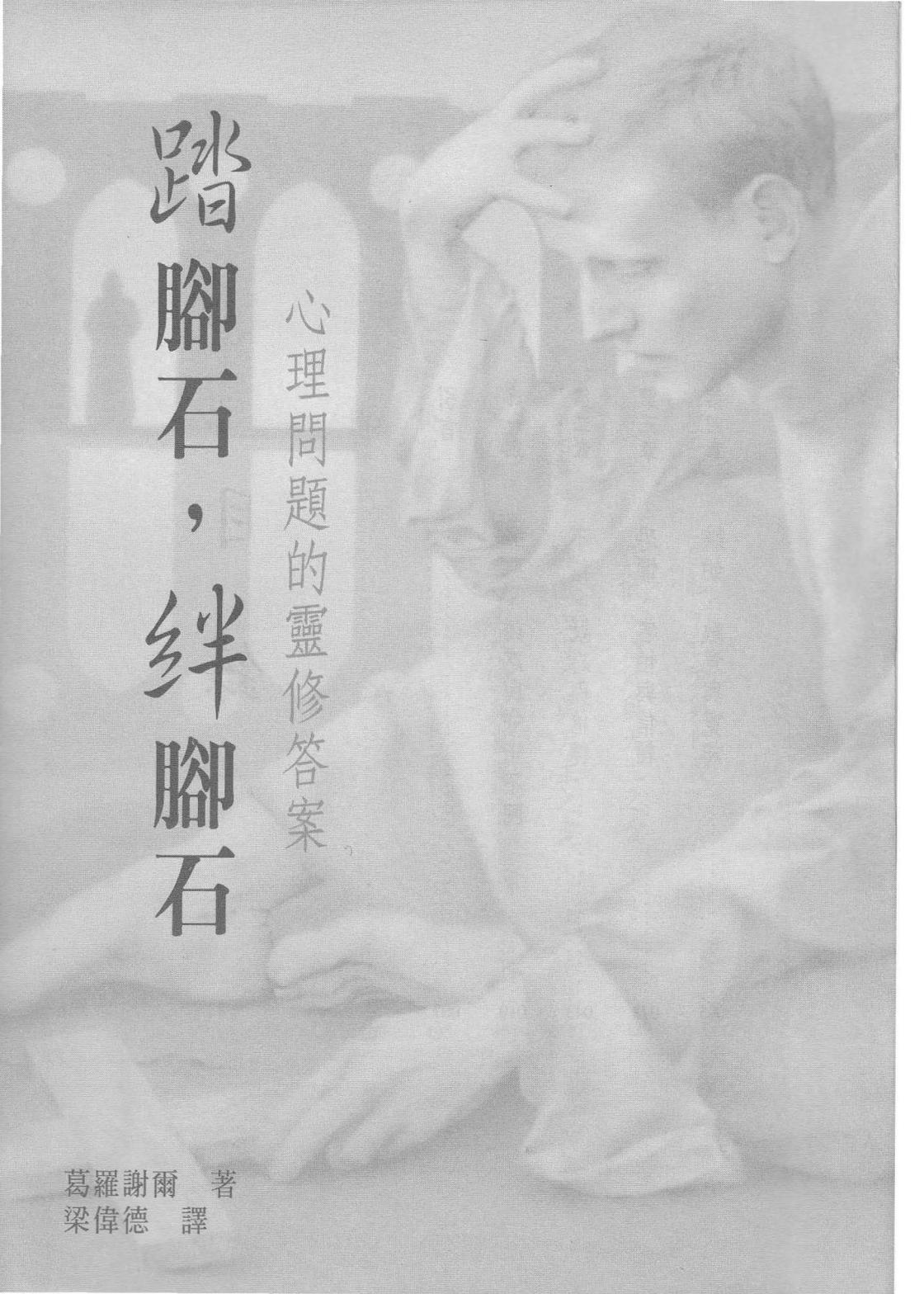


# 踏腳石， 絆腳石

心理問題的靈修答案

一個人應該笑，  
因為如果沒有了生命的荒謬和諧謔，  
人生就變得涕淚漣漣了。  
懂得抵受痛苦的人知道，  
無論在怎樣的痛苦中，  
都要懂得笑。

葛羅謝爾 著  
梁偉德 譯



# 踏腳石， 絆腳石

心理問題的靈修答案

葛羅謝爾 著  
梁偉德 譯

# 目錄

引言	007
第一章 罪惡、誘惑與守正不阿	019
第二章 不信、疑惑與信德	043
第三章 恐懼、害怕與信賴	073
第四章 嫉妒、敵意與寬恕	095

第五章	自私、私愛與仁愛	113
第六章	自恨、猶疑與天主之愛	129
第七章	驕傲、虛榮與天主之愛	147
第八章	傷心、悲慟與喜樂	167
後記		195
附錄		207

# 踏腳石，絆腳石

心理問題的靈修答案

封面由嘉布遣會修士約翰·林奇（John Lynch）所繪，畫作名為「上主，引領我，祢的途徑」（“Guide me, Lord, thy own way”，出自詠八五）。約翰擁有紐約州波基普希市達切斯公共學院（Duchess Community College, Poughkeepsie）藝術學位，紐羅雪爾愛奧那學院（Iona College, New Rochelle）心理學位。作品有保祿出版社（Paulist Press）西方靈修經典叢書《聖十字若望》。

## 引言

### 路末途窮之人

坐在我面前的人已經到了山窮水盡的地步，他雖然年輕、聰敏，可是命運顯然給他致命的打擊。對他的無助我設法掩飾自己的感受，因為我的責任是盡力幫助他走出困境，將他從失去工作和名譽的毀滅中救拔出來。我們兩人都在想——正如我們後來理解到的——去適應得到絕症的消息尚且容易許多。他的處境惡劣，因為他似乎要失去歷經痛苦的童年後所獲致的一切；儘管障礙重重，他仍深信相信司鐸的召叫。如今，升鐸品的願望陷於毀滅。

經過數月的掙扎，痛心的挫折，無數次失敗更新以及自省，他準備重新開始去爭回那失去的一切。他是個真誠而慷慨的人，這兩種美德一

直都是他所需要的。我問他，經過這一切之後，他可曾從中得到任何有價值的東西？在被咒詛中，可曾發現什麼祝福？

他毫不猶疑地回答我：「我認識到我不能救自己，只有基督才可拯救我。」他體認到對於自己的優點過於自信，對於缺點過於輕視；也體認到對別人要有愛心；這些特質以及對天主的信賴依恃、對人的愛心，將是他重新開始的基礎。

我問他，可否用他的經驗和說話作本書的開場白。他說如果他可怕的經驗可以幫助別人，他會非常感激，但他懷疑別人從他的經驗中到底可以學到什麼。

許多人，或者大部分人心中，都有一些足以毀滅他今世或來生的東西。然而在每一個世代中，人生的基本真理都會被有信仰或無信仰的人所否定。設法幫助他的人都知悉，我們和他有著同樣的掙扎、同樣努力的去對抗自我毀滅的傾向。隱藏在人心中的是無比的向善及向惡的能量。（我在下一章中再談此人的故事，我們可以從他的經驗中學到不少東西）。

## 基督徒微妙的偽裝

基督徒們有他們自己的一套方法去否認自己有成就大善、做成大惡的可能。信徒們可以被自己的德行所蒙騙，雖然吾主耶穌曾告訴我們，不是每一個稱呼他「主啊！主啊！」的人都可以進入天國，可是好的基督徒執意地相信，他們總是「比別人好一點點」。多年前，這種自我蒙騙的行為是把自己表現得像天使一般，假裝大多數基督徒都是健康的、心理平衡的、有德行的。只有在周末去辦告解時才真正地面對自己。由於大部分信徒來自關係相當密切的家庭，要保持這種聖善的外表並不太難。甚至可以說，在這反文化並充斥性與暴力的世代，德行的裝飾比起現下混亂而又是非不斷的情況，較能使人放鬆，感受也較為柔和。

在二十世紀即將結束之際，宗教團體流行著另一種或許更危險的偽裝，這種偽裝可稱為文字遊戲：所有的罪行被視為德行；而這種偽裝又可名之為「失落的天使主義」。根據這種謊言，一個人可耽於某種病態中，以各種虛飾向自戀主義投降，以各種理性的罪惡去縱容受創傷的自

我，而仍舊相信自己實在是十分清醒而身心平衡的人。這種偽裝往往支持了心理學。許多人乞靈於這種即使不算是雛形，也是只能算是孩童時期的科學，因為它揭開過去偽裝的面目，只是為了要得到更多的機會以更老練的方式去蒙蔽自己。雖然福音和書信不斷的警告，自以為是個好的基督徒只是一種錯覺，因為這種偽裝不外是人類普遍否認自己是有罪的翻版，為避免文化及個人對他們的作法投以批評的目光。

我可憐的朋友從痛苦中得到教訓。他做了明知不該做的事，換作是別人可以倖免於罰，而他卻被訴諸法。其實許多被惡習纏身無法自拔的人，都早就知道必須向天主求助才可以脫免。正如戒酒會提出的第一步：求助者必須認識自己對惡習無能為力，必須求助於超乎他自己的能力及別人的幫助。

## 基督教心理學的一些原則

下面的一些文章本來是每月例會的紀錄，旨在探索歸向天主的路途中，所遇到的一些普遍的心理和靈修問題。下列的題目絕非深入透徹，

卻包括了許多在靈修旅途所遭遇的困擾——像性的問題，那是我最近出版的《保持貞潔的勇氣》(The Courage to be Chaste)一書的主題。讀者們對這部作品的反應，促使我採取同一的步驟去探討其他普遍的問題，像：不信、疑惑、忿怒、厭惡自己以及沮喪等等。

這些文章中——事實上，在我所有的診斷工作中，我作了一些假設。如果把這些假設簡要地列出來，對我們也許有幫助。若這些假設和你的世界觀相差很遠，那麼本書並不適合你。我深信這些假設，是基督信仰的教導，對人類本性、潛能，以及人類的難題提出有效的反省。它們比較偏重於聖經及教會的傳統，勝過近代心理學。可是，若忽視心理學訓練所得的見解和古典心理學家的著作，也是不公平的。以下的假設，對欲以天主教立場去研究心理學和人性的弱點，是不可或缺的：

一、人性本質上是良善的，人的位格是神聖位格的反映，它們是為人預備永生歷程的初階。

二、人與人性都被原罪的神祕邪惡所傷害。原罪理論不是本書的目標，我只能推介一些讀物，幫助大家對它作較深入的認識(註1)。

三、原罪的後果至少在兩種方式下削弱人的自由和健康。第一種方式遍及每一個人，這一點可以從世上沒有一個完人可以得到證明。事實上，幻想自己完美無缺，可能是個相當嚴重的病徵。第二種方式是累積的罪過和邪惡的環境在每一個人身上的影響。

值得注意的、非常重要的一點是，人的一生被或大或小的惡果所支配。例如一個由極端不成熟或流浪的少女所生養的孩子，比一個在健康正常家庭中長大的孩子，更易於經驗到原罪、本罪及社會邪惡的後果。可是，就如一些文章所說，有些深深受創的人，因著天主的聖寵，比那些出生於優越環境的人，做出更多好事，並且更能發揮他們的潛能。

四、有一個神祕的因素，差不多完全超乎科學探索及經驗測定，它的變化往往影響人的行為。這因素稱為聖寵，意味著它神祕源泉和不為科學所及的性質。「聖寵」的意思是：天主所給的毋需出力去爭取的禮物。

五、這種恩寵往往在一個人最不經意的情況下給予，使人由惡中生善，由罪惡中得新生，失望中得到希望，毀滅中產生創造，恨中生愛，死亡中產生生命。

六、聖寵的來源是慈愛的天主，這連法國哲學家沙特（Jean-Paul Sartre）也發現了。天主了解並呼喚、召叫個人，你可以自由回應或選擇背離祂（註2）。這些恩寵甚至給予不承認祂存在的人。

七、世間有一個慈愛的主宰，導引人走出困境、解決難題、向人生的危險挑戰。人可以被無數的勢力損害、剝奪了人性，若他們對一切問題和各種人生挑戰有清楚的洞察，惡勢力將無所施為。

這些惡勢力包括自然的災禍和身體的疾病，地震、火災、因個人道德上的弱點及他人的弱點和邪惡的、隱伏的勢力。它們的來源是聖經所說的魔鬼的勢力；此外，還有那儘管障礙重重，仍在努力發展的，影響人的見解與洞見的心理病。在福音中，吾主耶穌不斷請求他的門徒信賴上智的安排，稱他的泉源為「阿爸」或「慈愛的大父」。

藉著訓示和比喻，尤其是他自己被暴力地殺死，以及他創立的小團體受到種種摧殘，耶穌教我們必須絕對信賴天主，及信賴他是使人和慈愛的天主連結的救世主。

當代的心理學也教人必須信賴，可是他們當然不能找出這種信賴真

正的所在。矛盾的是，著名的心理學家指出了自我中心的深度，自大自負之為害以及人類心理疾病等等，又給我們指出矯正之道，那就是必要信任別人。問題是，如果別人（包括我的父母及所愛的人）和我自己一樣壞，我又怎能信任他們呢？因此信任只存在教理中所指的上主安排和聖寵之中。這些教理告訴我們信任天主的指引，受祂撫慰治療，並幫助他人得到治療，而我們才能真正地互相信賴。否則信任別人簡直是個陷阱，是人類內心最深直覺所拒絕的陷阱。

## 生命的旅程

世界上不少的文明，都把生命視為一個旅程，並且以這種觀點傳遞給年輕的一代，且依社會價值決定它是一個怎樣的旅程。它可以是一段追尋財富和世俗成功的路程，像美國作家賀瑞休·阿傑（Horatio Alger）一派，或是走向較崇高目標的利他主義，像賈拉赫爵士（Sir Galahad）以及一些追尋道德的武士，或是趨向最高靈性且永恆不變的目標，像眾多聖者之一的聖方濟·亞西西（St. Francis of Assisi），遵行福音教訓，

追尋永生的承諾。

一切以生命比作旅程的理論，似乎都在提示生命中有山峰與幽谷，沙漠與園圃，危機與坦途。靈修作者往往解釋旅程上的種種挑戰，並對不同的結果作出強烈的對比。然而將生命視為旅程者，無人比吾主耶穌更明確地展示：他清楚地指出生命的確是一段旅程，所以給教會的第一個名稱是「道路」(The Way)。

記得中學畢業那年，我開始領悟到生命是旅程的意義，而它的結局十分歧異。擺在我眼前的是幾個不同的志願，雖然除了加入修院做個神父之外，我從未認真地考慮其他可能，儘管我對司鐸聖召十分感興趣，但是想法仍相當天真，以為一旦加入了修道生活，一切問題都可以迎刃而解，我的罪過會變成德行，我將會和一大群有聖德的人一起生活。多默·牟敦(Thomas Merton)在《西魯的水》(The Water of Siloe)中指出，連一些比我更世故的人，也會像我當時那樣懷著不實際的想法(註3)。

就在我加入嘉布遣會初學院之前，誠懇年輕的耶穌會會士馬展神父(Father John Magin)來學校為我們主持退省。馬神父如今是紐約日頂村戒毒所(Day Top Village)的指導司鐸。他警告我們，人生的問題並不

是可以簡簡單單地解決的。他以下面一首佚名的詩總結他的訊息。詩的含意彌補了它文體上的不足。

王子、君王與小丑同在木屑圈內嬉戲

單純的你和我，成了

永恆樂園的建造者

豈不稀奇？

每人都得到一袋工具，

都有一個靈魂要救，一套規則要守。

在生命飛逝之前，每個人得將它好好塑造，

它將被塑成絆腳石抑或踏腳石？

我突然明白在我面前有一個重要的任務，藉著天主的助佑，和祂所給的工具，我得做自己的工作。我可能弄得一塌糊塗，但我也可以塑造這塊《聖經》中所說的絆腳石。在往後的三十年中，我才深深地體會詩

中的真義，那就是生命可以是絆腳石也可以是踏腳石的機遇。

我的弱點和力量，德行和過錯，以及罪過與聖寵都是塑造的材料。我深深地覺察要絕對信賴天主和祂的仁慈，我也明白必須做自己的工作，而那可能是單純地以信心接受我不能改變的事物。若我們接受被釘受死與復活的基督所給的聖寵，自動或被動地，工作與休息，成功與失敗都一同形成我們的救贖和成聖。

下面一章，我會討論人性的軟弱，以及在走向天主的旅程中這些弱點怎樣成為踏腳石。無可否認，思想和態度對我們怎樣將絆腳石變成踏腳石是重要的，但轉變決不僅限於此。聖寵加上洞見以及你所作的選擇才是改變的主要原因。這裏提出的和一般的心理學叢書所載的不同，我們說的是態度上的改變，例如寬恕自己和寬恕別人，這是遠超乎心神和意志力量的，祈禱和聖寵才是改變的必要因素。

我將舉出使我深受感動的實際事例，說明本書討論的內容。書末，我將摘錄一些禱文，這些禱文蘊含著旅途的意義以及默想的題材。也許，更重要的是，這些禱詞蘊藏人生旅途得以成功所必需的情愫。

註釋：

- 1 聖保祿致羅馬人書五 12—14；脫利騰大公會議（Council of Trent, Session 5, June 17, 1546.）《論原罪》（*Decree on Original Sin*）；教宗保祿六世《天主子民之信經》（*The Creed of the People of God*）一九六八年六月三十日；第二屆梵蒂岡大公會議，牧民憲章論「教會在近代世界的地位」（*Gaudium et Spes*）一九六五年十二月七日，第十二至十四，《基督的教訓》（*The Teaching of Christ* ed. Ronald Lawler and Donald Wuerl, Huntington, Indiana: O.S.V. Press, 1983 pp. 71-72.）
- 2 《國家評論》（*National Review*, June 11, 1982, p. 677 Article by Thomas Molnar.）
- 3 多默·牟敦《西魯之水》（*The Water of Silence*, New York: Harcourt Brace, 1949.）

第一章

罪惡、誘惑與守正不阿

我撰寫這些默想時，人在加里肋亞海提比尼亞（Tiberias）沿岸的高地上，眺望著耶穌宣示真福八端時美麗而平靜的景象。這的確是個美麗的地方——聖母瑪利亞十分熟悉的地方——因默西亞的臨在而被祝聖了的地方，也是宗徒們的家鄉。

罪惡和這地方有什麼關係？答案似乎很難三言兩語說清楚，因為人從未意識到罪惡，以及隨之而來的衝突、挑戰、愁苦和罪咎。

在這平靜湖水的周圍是幾個城市：葛法翁（Capernaum），苛辣匝因（Chorazin），貝特賽達（Bethsaida）的頹垣敗瓦，由於它們邪惡地拒絕耶穌的訊息，耶穌早已預言了它們的毀滅（瑪十一20—24）。這幾個城市大抵在耶穌發出警告的四十年後，被羅馬人殘酷地毀滅。假若我們是當年此地的市民，可能也和他們一樣拒絕耶穌，這樣的想法教人不安。我們也可能把自己的過錯歸咎於耶穌的訊息太難接受，他的要求太不合

理，他提出的例證深刻，但不服人。

我坐在革辣撒（Gerasa），望著加里肋亞海的對面，是被一大隊魔鬼所纏繞，住在墳墓中的人（路八26—39）。什麼邪惡將它推向這可怕的地步？今日在革辣撒的山嶺上，在春日明媚與蒼翠中，你很難想像這寧靜的鄉村，曾一度被魔鬼控制，攪得雞犬不寧。然後，它神祕地被解救出來，使得目睹的人驚惶不已，尤其是幾千頭豬被淹死，提醒我們善與惡在我們周圍展開了無形的戰爭。

山谷左邊遠處是名為瑪大肋納的小村，因一位跟隨耶穌的婦女瑪利亞而得名。她是站在十字架下陪同耶穌，又是基督復活後第一個顯現給她的人（若二十一—18）。耶穌曾在她身上驅走了七個魔鬼（路八1—3）。俯瞰浴在陽光下的小村瑪大肋納，我們禁不住想「七個魔鬼」這個不祥之語，在一個人生命中所產生的意義。

這些例子在在說明罪惡和衝突到處都是。一個人可能抗拒天主和祂的愛，被可怖的邪魔所圍困，而魔鬼存在於每個人的生命中，說明生命中沒有完全避免犯罪的可能。罪惡就是人生的事實。「如果我們說我們沒有犯過罪，我們就是拿他當說謊者，他的話就不在我們內（若壹一

10)。」

## 罪惡

罪惡根本就是一種瘋狂的行為。它不是反對天主和祂的愛，就是反對祂的法律，只去追求一些短暫的好處。在虔誠者的生活中，犯罪的原因往往屬於後者，可是「我不服侍」這句反抗的話，卻不時存於所有人心中。

由此可見，一個人想在天主之愛內成長，必須努力反對罪惡，並設法減少罪惡在別人生活上產生的後果。我們都應該遵從《聖詠》第一百一十九篇的教訓，體驗到唯獨按上主的法令行事的人才是蒙福的。我們必須交由基督的話語引領：「如果你們愛我，就要遵守我的命令」（若十四15）。我們也必須明白，若糊塗地說自己是沒有罪的，我們就是把神當成說謊者（若壹110）。即使最偉大的聖人，也承認他們常常在罪惡中掙扎，並視自己為大罪人。

問題不在於怎樣忘記罪過或怎樣在日常生活中永遠消滅罪惡，而是

如何利用罪惡和犯罪的傾向去成長。如何駕馭過失的力量，以毒攻毒，以罪勝罪。一個人最大的挑戰是學習如何能愛得更多，我們也因此能得到天主更多的寬恕。

我們必須將罪惡的嚴重程度劃分。天主教傳統把大罪和小罪分得很清楚，這是實際卻又有問題的劃分。大罪是性質嚴重的行為，擾亂、切斷人和天主的關係。犯了大罪的人明顯地脫離天主的愛，所以若一個人在大罪的情況下去世，便失去了永恆生命的福樂，喪亡於永遠的毀滅之中，也破壞了天主創造我們的最終目標。基督曾在他的比喻中警告我們，罪惡真的可能令人墮落到這個地步。

我們對大罪絕不能掉以輕心，大罪不會純粹因軟弱或意外而起。它一定是出於自願的決定而且是明知故犯做出背叛天主的事。這種罪行往往不容易察覺，因為我們內心的防衛否認它，或是將它合理化。這種可怕的意願常常在人心裏，通常大概是這樣的：我知道這是錯的，但是管他的，我有權享受這種樂趣，我有權做這種被禁止的事。於是一個大錯鑄成另一大錯，直至那可怕的後果發生了，我們才驚覺早已泥足深陷。懺悔永遠不會嫌遲，但要逃開其所導致的後果可能太遲。《聖詠》告訴

我們，按照天主的法律行事的人是快樂的，也告訴我們那不守法律的人是最不快樂的。

一個嚴重違反天主教律例的行為，是否徹底地阻絕了人和天主的關係，使靈魂永遠失落？當然不至於，但是，嚴重的罪行，往往藏在因混亂的知識、情感的衝突、愚昧無知，或心理疾病所引發極度缺乏責任的狀態之中。

近年來有些作者，設法把大罪和所謂實際存在的邪惡分別出來，以過度簡化的語言來解釋它，雖然某種特定的行為是邪惡的，但環境卻可能使它成為好的，至少是被容許的。我以為這種分法並不切實，恐怕會給那些自以為世故且超乎法律的人，大開濫用的方便之門。

我以為傳統的道德觀念只可由心理學知識加以擴展，去解釋何以懷著善意的人，會被捲進極度錯誤及罪惡的行為之中；同時，因為他不是自由地失足跌倒，在失足的那一刻，並沒有失去他和天主間的關係。一個缺乏心靈自由的人，他的責任感可能受到限制，使他排除了犯大罪的可怕後果。舊本《要理問答》清楚地劃出犯大罪的條件，那就是完全明白，完全故意。因此，我以為一個人如果對心理學有較多的認識，只

會更明白犯大罪的條件，並不會改變他們對教理的基本了解。

讓我舉一個例子，不仁愛是一項大罪，但很少人意識到這一點。愛的誠命「愛人如己」是一條很重大的誠命。小小的不仁慈的罪的確存在，但更大的不仁愛使人受到嚴重傷害的也為數不少。例如，有一個人——我們姑且稱他為喬——他原本是個慷慨、忠誠而又關懷的人，今晚，他經過一天辛勞後回到家裏，緊張而又疲倦，他的兒子把骯髒的盤碗丟在洗碗槽裏，使他的母親生氣了整天，彼此說了幾句傷感情的話，儘管對碗盤的怨言完全是有理由的。吃飯時又因洗盤碗的問題吵了起來，惡言惡語深深傷害對方，埋藏的反感頓時爆發出來。喬對兒子說他後悔有孩子。這麼一來，為了幾隻髒碗，可能使年幼的兒子傷心好幾年。若兒子一旦認真起來可能終生受害，這幾句話就構成了大罪。身為心理治療專家，我聽過不少成人訴說這類童年往事。

可是我那下班後拖著疲乏的身子回家的朋友——喬，是否真的犯了大罪？他是否破壞和天主之間的和諧關係？他被兒子激怒、甚至非常有理由覺得厭煩。他可能犯了罪，但誰能說他斷絕了和天主的關係？這是在自我意識下做出的錯誤行為，但絕非犯了大罪。

若這類事情常常發生，喬使得重新調整他的生活了。他應去尋求輔導或者設法控制自己的脾氣。否則，便可能造成大缺失的罪過。然而單憑這一次的忿怒來判斷，那絕對不是大罪。喬的例子可以應用在其他情況中，例如愚蠢的行為，貪婪、非法的性行為，以及最壞的罪過——驕傲。任何錯誤的行為都可能因個人的心理環境和狀態而減輕其罪行。

接著談談虔誠者的罪。熱心虔誠的人很少意識到自身重大的罪。即使他們覺察，也只集中注意在一些十分明顯的不由自主的行為上，如酗酒、性罪行，或不仁愛的言詞等等。徹底認清自己的生活才能克服這些罪過。關於這一點，以後談到誘惑時再詳細討論。

虔誠者往往不注意生活中嚴重的道德問題，因為他們否認現實，這就是先知行使職責之所在。在《撒慕爾先知書》中，可以看到納堂先知行使職責，他告訴達味王他是個壞人，因為他殺死了烏黎雅並強佔了他的妻子（撒下十二）。先知喚醒平庸安逸中的人，使我們看到自己的貪戀世物、吝嗇、對人漠不關心等等，他要我們對這些事情負責。

福音中記載不少虔誠者每天懷著坦然的心入睡，但當默西亞來臨時卻一無所覺，有些人甚至謀劃去消滅他。我們實在應該省察一下，除了

嚴重的罪過之外（由於軟弱，並未構成大罪），是否做過在道德上應受責備的事情，但由於心理上的否認而沒有察覺它們的存在。

例如，釘死耶穌那天，猶太公會堂的成員，是否在道德良知上有所覺醒？其他的人回家過逾越節時會不會反省自己的行為？《若望福音》第八章及《宗徒大事錄》第二章，都認為這些人應該為拒絕天主之子而負責，然而耶穌卻為他們祈求寬赦，因為他們不知道自己在做什麼。

如果這些事讓你覺得不安，那是理所當然的。若你和我一樣，你能集中精力去杜絕不圓滿之處，卻忽視了生命中的大事。你也可能專注於避免明顯的罪過，而忽視了你應重整生活，以求活得更有入性、更負責任，換句話說，活得更像個基督徒。

## 罪惡的結果可以是好的嗎？

大罪的後果是什麼？大罪的後果往往是悲劇，因為大罪在天主和我之間、在我的生命與愛——那為此並藉此而創造我的愛——之間放了一塊大石頭，可是經過痛悔之後，罪的結果可以是正面的。因為犯了罪而

變得更有愛心，因而帶來懺悔與救贖，這便是一個好的結果。這一點非常重要，卻往往被人忽視。

人類的墮落因著天主的愛，帶來了救贖之恩。復活前夕的禮儀宣告：「啊！這真是個幸運罪過；竟然為人賺得了如此偉大的救主。」天主的愛光照了最黑暗的罪：救世主被釘十字架。重要的事實是：在這無法以言語形容的行為中，愛遠遠超越了罪惡。「愛情猛如死亡……洪流不能熄滅愛情，河水不能將它沖去」（《雅歌》八6—7）。

在生命中，我們都知道愛可以克勝罪惡，我們全都經驗過天主的慈愛和寬宥。有誰不曾體驗過朋友對陷入深淵的我們付出的愛？罪惡因著天主的愛以及其他他人藉天主聖寵所付出的愛而克服了。

有一些困難又常見的處境，比如不知不覺地被牽涉在另一人，或另一群人的罪惡之中。他們的罪惡可能使我們無能為力，又或者，我們關懷那牽涉其中的人，覺得不應該，也不能將他置於這種境況中而不顧，許多真誠的人便因此而陷入精神沮喪，怨天尤人的景況，因為他們覺得掉進別人的罪惡中。

也許你以為這一切與你無關，讓我試舉一些例子。你在家庭、教會

或任何一個團體之中，是否要忍受一些你認為是邪惡的事？又是否因為愛著某一個人，而必須聽一些不正當的言詞？你曾否覺得有時說一些話可能弊多於利？你的行為是出於害怕還是由於明智？你可曾說某些話，是因為驕傲和自以為是？你可曾因上述的種種經驗沒有明確的答案而覺得惶恐和忿怒？

吾主耶穌在世時一定曾經聽過這類談話，因為這是降生救世所付出的部分代價。而世上還有更大的問題，我們都得向政府繳稅，而我們也知道部分的稅收用在我們討厭的事情上，像墮胎、軍備競賽、以及其他許多不正當的事。然而，我們都愛國，難道我們完全不支持政府嗎？難道我們要搬到別的國家去嗎？難道我們要在國家需要我們的時候離開她嗎？

我們愛教會，我們不能假裝只愛天上的教會而不愛地上的教會。可是我們時常對教會生氣，至少對部分教會裏的人生氣。當一些我非常不同意的事發生時，我一直都支持教會；我相信，我們大部分人都是這樣的；因為怕引起更多不滿或流言而不抗議，是不是就是支持罪惡呢？你是否想到麥子和莠子的比喻？是否想過用強硬的手段取得天國？如果你

誠實地面對過這些衝突，你可能會對人比較忍耐和容忍。對此，真誠的基督徒可能有不同的答案。

對一個想盡力在靈修方面成長的人而言，最痛苦的不是忍受自己的罪過，而是在非自願的情形下，參與所愛的人犯的罪。不承認經歷過這種情況是不智的，因為那已經透露出否認及合理化的傾向。有時候，我聽到已婚者訴說由於配偶太弱或太強烈的需要帶來的困惑；對我這樣一個年老的獨身者而言，強烈而困惑的愛和彼此間的痛苦衝突，可以和我必須和平地對待我所反對並認為是危險的決定相比擬，如果我不這樣做可能會引起更大的傷害與誤解。我們愛和我們在一起的罪人，又要努力避開他們的罪，是多麼痛苦的事。唯有在全知全善與慈悲的天主眼中，才可稍減應受之罰。山中聖訓要我們做出困難而痛苦的克己，也要我們超越罪惡的愛，並在愛的工作中求得安慰，像民歌詩人約翰·丹佛（John Denver）所說的：「愛，像海洋，滿是衝突，滿是痛楚。」

犯罪後體認到被愛、被寬恕、被解救或釋放時，愛與感激是伴隨而來的珍貴機遇。我們知道，經過痛悔之後，罪可能引領出更大的愛。懺悔能使我們更明白、更寬大，更願意幫助別人。也教我們更能體諒別人

的罪、更熱心去幫助別人。要不是天主常常寬赦我的罪，我會因驕傲和自以為是而迷失。世上沒有一種罪大到無法獲得救贖，只要能知錯，肯努力，用它來點燃痛悔的火焰，必能得到寬恕。聖保祿、聖奧斯定等等，都是最有力的明證。

## 誘惑

誘惑經常邀請你做一件錯事，或做一些環境所禁止的好事。事實上，誘惑是迎合我們內心的某些東西，牽引我們前進。在許多情形下，可以說誘惑投我們所好：像自我中心，幼稚地希望享受或得到別人感激，以及對七罪宗的軟弱。誘惑尤與驕傲分不開，誘惑使李治（Richard Rich）去衡量他對多默·謨爾（Thomas More）的崇拜和克倫威爾（Cromwell）給的尊榮；天秤上並不只以對地位的渴求來衡量輕重，另外還有李治和同時代共有的深沉信念：他的生命是他自己的，他有權用它去做他想做的一切。這，就是驕傲。

《聖經》總括地說明誘惑的來源是世俗、肉身和魔鬼。世俗即是為

了自我中心的欲望進而去利用其他人或物，不理會救贖及天主的尊榮；肉身（在誘惑來說）代表肉體上的嗜欲，因演變失序，而成了罪惡。

雖然《聖經》中多處指出魔鬼是誘惑的來源，但很少人認同。我以為不把魔鬼視為罪惡之源實在大錯特錯。魔鬼在世界上能夠自由地運用牠的力量，他們就如同一個懷著惡毒意念的人。一個劫匪可能擾亂你的生活，同樣，狡獪的精靈也可能騷擾你的存在。這並不是古老的想法，下面是教宗保祿六世，在一九七二年十一月十五日接見訪問者所說的話，刊於一九七二年十一月二十三日《羅馬觀察報》：

今日教會最大的需要是什麼？希望我們的答案不會令你驚奇，認為它過於簡單甚至迷信而不真實。今日教會最大的需要之一是抵禦邪惡，牠的名字是魔鬼……邪惡並不只是缺乏什麼，而是一種積極的仲介，是活生生的精神體，墮落而又變壞……若不承認魔鬼的存在……或者把魔鬼看作是一種觀念，是虛假的存在，等於把我們的不幸或不可知的原因花稍地人格化，是離棄了福音及教會訓導。

很少人注意到魔鬼的存在，及牠對個人、團體、整個社會或事項的

影響力，而牠是天主教教理中非常重要、卻極不被人注意的一章，也是今日我們應該重新研究的一個主題。

有些人以為在心理分析和心理治療研究中，可以得到足夠的補償……人們害怕再陷入古老的善惡二元論，或陷入幻想與迷信的歧途。他們寧願看起來堅強，而不帶歧視或偏見的色彩。我們的教理被環繞魔鬼四周的黑暗所遮掩，變得不明確。然而我們的好奇心因著牠以各種形式出現而感興奮，於是有兩個問題得到正視：是否有跡象（又是什麼樣的跡象）顯示極惡劣行為的存在？該如何抵抗這類潛在的危險（註1）？

將一切誘惑都看成是來自邪靈的工作也是不當的。但如果有人留意到他的欲望持續壓迫著他，使他的行為、人格、價值觀表現得不一時，那麼他可能被邪魔引誘的事實就不應被忽略了。當這種現象變得明顯時，應該和見聞廣博的神師或朋友商量，研究面對的辦法。在註一所提到的《拯救禱文》（*Deliverance Prayer*）一書，對於這方面有相當不錯的建議。

當一個人被四方八面的誘惑圍困，不管來源是肉身、世俗或魔鬼，

或者三者兼具，應該如何是好？首先，我們必須認識誘惑的本質是什麼——我們得先承認這種誘惑是真實的，是邀請人去作惡。只要你認清它的性質，它可能變成對靈修有絕大價值，正如痛悔過去的罪行所得的效果一樣。努力對抗誘惑是德行，而聰明地對抗它，倚靠天主聖神的恩寵，在靈修生活上可以產生真正的進步。

有效的解決之道是保持冷靜，並且接受要拒絕誘惑必會引起的不舒服。不少人屈服於誘惑，是因為沒有準備好去忍受拒絕誘惑所引起的焦慮和不快。下面的幾項建議，可能在對抗誘惑時有所幫助：

一、脫離充滿誘惑的處境，這在心理學上稱為「衝破局面」，即離開所處的環境。人、地、環境往往引發誘惑，若有可能應該避免；若發覺自己處身於這種環境中，應趕快離開；有時「引發」和誘惑沒有直接的關連。對某些人來說，焦慮和疲倦是最危險的時候。

二、放鬆，焦慮時最容易屈服於誘惑，減輕焦慮通常會減少受誘惑的機會。任何人在受到引誘時應避免慌亂，即使慌亂看來和誘惑本身無關。戒酒會的著名口號是「放開一切，讓天主來處理」以及「輕輕鬆鬆

地做」，這兩句話反映出誘惑和身不由己的罪過，往往和過分焦慮有關。

三、多祈禱，寧靜而充滿信心的默想是最有效的方法。這可能不太容易，即使如此也應該盡力做好。如果太分心而不能祈禱時，可以用一些固定的經文，務求簡短、精確。

四、最後，退一步去重新評估整個情況。任何人受到誘惑時，都應該退後一步，請求靈性朋友的幫助，如何重新整合你的生活方式，如何成功地應付困難，你可能需要輔導或神師的指導。

五、如果處於身不由己的困境時，要明白自己需要戒酒會之類的團體或「勇氣團」的支持。有些人可能要認清他必須改變處境或工作，以改善他的靈修生活。一位修女訴說工作和生活環境使她氣餒，情緒低落，筋疲力竭。在上級溝通討論過後，情況改變了，便再也不感覺氣餒。要克服誘惑往往意味著好好照顧自己，離開所處的環境，或者是不再扮演讓人踐踏的門口蓆及消氣袋。

## 守正不阿

守正不阿的目標——是戰勝罪與誘惑的踏腳石——是整體人格的統合。稱一個人剛正，意謂著這人是誠實的，有著良好的動機與外在的行為，對任何人以及對一己的整體展現都是一致的。

統合，意味著心理的不同層面——有意識的與潛意識的——心靈有意識及無意識的各方面，以一個整體性的方式運作。所有的價值觀、理想、欲望，甚至誘惑，都以一種中庸和諧的方式，使一個人發揮其能力。

正直的基督徒，為了活出上主以真福八端所昭示的福樂，必會努力遵循福音教訓生活。只是他必須比任何人付出更多氣力，因為他不仅要努力去保持平衡與一致，更要以吾主教導門徒的價值——不是人人都能接受的價值，最後更導致他被釘十字架——作為生活的模式。此世中完善的基督徒是脆弱的，因此，他需要不斷地深思、虔禱以及天主聖神的幫助。

由於不細加判斷或無知地接受一些當代的心理學理論，不少人對於何謂完整的基督教化生活沒有一個清楚的觀念。心理學上的辭彙像「接納自我」、「自我體現」、「自我完滿」等等，往往促成一些不合乎邏輯理解的基督教化生活意象。度真正完整生活的基督徒，必須不斷地聆聽福音最簡單而清晰的訊息，並由教會的靈修傳統所指導。一個真摯卻不夠完整的人，不是個具有吸引力的福音見證者。而一個接受反覆無常的、相反的價值觀的基督徒，對別人，尤其是青年人，實在是不可靠而危險的模範，流行的心理學傾向於製造假的基督教化生活。

《瑪竇福音》(十三33) 酵母的比喻提醒我們，天國的發展是漸進的。我們必須把天國的價值一步一步地融合到我們的生活中。聖寵力量要一段很長的時間才可以變化我們，就像酵母，慢慢地使麵糰發酵一樣。

向基督打開你的心，熱誠地追隨他、擁抱他、愛他，這是整合基督教化生活的必要條件。近代心理學雖然可以教基督徒某些東西，但卻無法取代基督的恩寵和力量。偉大的心理學家和神學家聖保祿宗徒，在致哥羅森人的信中，論到有關我們最終目標——靈魂的救贖，把這問題闡釋

得很透徹，他把罪過、誘惑以及個人力量和聖寵各自放在它們最恰當的位置上。其實，得救的目標早已因著聖寵，在我們之內實現了。

在《哥羅森書》中，聖保祿宗徒扼要地說明基督徒應該避免的行為，接著描述理想的基督徒、聖人，應如何生活。我們要成為一個完整的基督徒，必須把理想放在準確的焦點上。

為此，你們該如天主所揀選的，所愛的聖者，穿上憐憫的心腸、仁慈、謙卑、良善和含忍；如果有人對某人有什麼怨恨的事，要彼此擔待，互相寬恕；就如主怎樣寬恕了你們，你們也要怎樣寬恕人。在这一切以上，尤該有愛德，因為愛德是全德的聯繫。還要叫基督的平安，在你們心中作主；你們所以蒙召存於一個身體內，也是為此，所以你們該有感恩之心。

要讓基督的話充分地存在你們內，以各種智慧彼此教導規勸，以聖詠、詩詞和屬神的歌曲在你們心內懷著感恩之情，歌頌天主。你們無論作什麼，在言語上或在行為上，一切都該因主耶穌的名而作，藉著他感謝天主聖父（哥三12—17）。

在這有力的言語之上還能多說什麼？我以為沒有。可是你會說：「太高超，我追求不到，那是超乎我的能力所及的。」

早期聖教會的主教及致命聖人聖西彼廉（St. Cyprian）一定也曾被這種基督徒的完美圖像所驚嚇。下面的一段是每一個基督徒都可以用作默想的題材，對我而言，它是活出完美基督化生命的踏腳石。

基督所作的、所教的一切，是天主的意旨，就是要在日常生活中謙遜，毫不動搖的信心，談話謙和，行為公正，處事仁慈、節制、有紀律，不存害人之心，隨時準備忍受災禍，與弟兄和平相處，全心愛主；在他內愛天父所具有的一切；敬畏他因為他是天主，除了他什麼也不要，因為他除了你也不需要什麼，緊緊靠著他的愛；無論何時，只要有影響他的榮耀和聖名的衝突，要忠心地勇敢地站在他的十字架下；在言詞中顯出恆久的忠誠，在受折磨時堅定地奮戰到底；在死亡時懷著堅忍以準備接受榮冕。這就是希望和基督同作繼承人的意義，這就是保守天主的誠命，這就是承行天父的旨意（註2）。

我想起我作心理輔導時遇到的一件事，可用以說明罪過和誘惑可以轉變成統合基督化生命的踏腳石，主角是我在導言中提到的那位神父。許多時候，報章、電視討論到引起非議的事項，往往從最具破壞性的觀點去討論。我們何不把這些絆腳石用更具建設性的方式，去證明它如何成為了解基督教化統合的踏腳石。

許多年前，一位遠方教區的職員苦惱地致電給我，要我幫助一位有麻煩的神父，他因為在公共場所行為失檢，引誘一位男青年而被捕。這位神父一向以辛勤、關懷他人受到讚譽；他來到紐約市我們的修院時，已陷於絕望的邊緣，像一頭面臨深淵的動物，可謂山窮水盡，只懷著信賴天主的最後一線希望，他隨時都有自殺的可能。他的主教撤消他的職責，禁止他施行任何聖事，在接受長時間治療和徹底的心理評估之前，不許他有任何職務。

聽了這神父的身世之後，我深深地感覺到我們不能批判任何人。他的童年生活是寂寞的，父母對待他殘忍，也許並不是故意如此。雖然他被性衝動所困擾，但他在聖召方面是真誠的，他的困擾一直到他晉鐸多

年後才出現。他不斷祈禱，可是令他震驚的是，看到自己變成了捷高醫生和海德先生（Dr. Jekyll and Mr. Hyde）一樣，有著雙重人格。牽涉其中的那位青年顯然同樣受到衝動的困擾，以致淪落街頭，出賣自己。但他的名譽和生活所受的傷害不及神父。

我們安排神父長期留院接受心理治療，由富有心理及神修成長經驗的專業人士指導，藉著心理和神修的幫助，他人格上的死結得以漸漸地開解。我不時開幾個小時車去見他，看著他由失望、痛悔自責轉為懷著希望。漸漸地，他能夠接受落在他身上的恥辱，在這轉變過程中，我見到一個更自由、更成熟的新人從毀滅的過去中重生。

我最後一次在治療中心看他時，問他從這可怕的經驗中有沒有學到一些東西。他的答案十分清楚。

他說：「有的，我學到我不能自己挽救自己，我需要朋友，最重要的是，我需要基督做我的朋友，接近我。」

我回說：「你已經學了許多東西。」

「但願我從別的方式中學到，」他說：「可是現在，最少我從心底知道，基督是我的救主。」

心理治療是個幫助，或者可以說，是無可或缺的幫助。可是在他靈魂內善與惡的交戰中，他學到了伯多祿在加里肋亞海邊所說的禱詞：「主，請救我！」（瑪十四 30）

註釋：

- 4 Matthew Linn, S. J., and Dennis Linn, S. J., *Deliverance Prayer* (New York: Paulist Press, 1980) .
- 5 *Liturgy of the Hours* (New York: Catholic Book Publishing Co. 1975) 常年期第十週，頁二七六。

第二章

不信、疑惑與信德

消息來得簡直令人震驚。若事情發生在幾年前，可能成為自由世界每一報章的頭條新聞了。蘇聯總理馬倫可夫（Georgi Malenkov）——史達林的繼承人及其葬禮中的官方發言人——在他八十二歲時要求接受俄國正教的洗禮。一個終生致力於摧殘宗教不遺餘力的人，竟在生命將盡之前表明信仰。馬倫可夫保持靜默，可是從英國傳來這消息，對我本身，和我所認識的朋友有大關係。

長久以來，英國傳播業巨子麥格列治（Malcolm Muggeridge）一直對天主教會和一般宗教大肆批評，但在晚年卻公開宣佈加入天主教。他說他的皈依深受德蕾莎修女影響。讀到麥氏直率的信仰宣言，我停下來，為一位最好的朋友祈禱，他原本是個教區司鐸，如今卻聲言什麼也不信。神祕的事是否永無終止？

在大學當學生時，我認識許多朋友，他們曾一度是遵守誠命的基督徒，其中包括一些原是基本教義派的信徒，卻站在無神論者、存在主義者沙特的立場，熱心地和沙特一起吶喊出沙特所謂的「厭惡」生命，因為生命沒有意義。他們想在新馬克思主義中找到立足之地。以許多低級趣味的笑話嘲弄宗教，嘲笑耶穌、聖母以及一切以前他們認為神聖的東西，以發洩他們對人世的失望。

可是，沙特這位「不信的先知」，經過神祕的轉化，在與過去一度是毛澤東信徒域陀（Pierre Victor）的一段公開談話中，道出一件看來絕無可能的事實：他終於相信有神。下面的一段話，簡括了自聖保祿以來最奇特的心路歷程。沙特說：「我不覺得我是偶然的產物、是宇宙中的一撮泥土；而是早就有一雙在期待著、準備好、預定要我存在的創造之手。換句話說，我是一個只有造物主才能放在宇宙中的人，這創造之手就是神（註1）。」

我在《今日心理學》（*Psychology Today*）中看到非常引人入勝的信仰表白。那就是公認為無神論者、偉大的行為學學者史堅拿（B.F. Skinner）說出的一段話：

我的許多科學論據似乎都以長老會神學作起點，與艾華士（Jonathan Edwards）的公理會教派主義相差不遠（註2）。

文章中，史堅拿不只多次引用《新約》（章節俱列），也加上著名的一段：「把一己的成就歸功於他的遺傳基因和環境歷史，是個克己的行為，只有多默·耿稗思（Thomas a Kempis《師主篇》作者）才可以了解……《路加福音》修訂標準本十七章32節這樣寫道：『不論誰若想保全自己的性命，必要喪失性命；凡喪失性命的，必要保存性命。』（瑪十39，谷八35，若為耶穌捨棄生命，自然在另一世界中得到生命。）（註3）」

人追尋學術理論去解決矛盾，一方面是在追尋期間失去信仰，或曲解前人所信的真理。而另一方面，以前大聲誓反信仰、斥之為迷信的人卻勇敢而謙遜地接受信仰，由此可見信仰的奧祕。

這種轉變強烈地意味著，我們這個不信世代的信者，應思考一下我們自己信仰的意義。我們也要思考一下別人不信的原因。否則我們這些

自以為站得穩的人將要失足，而那些所謂失足的人要奇妙地以新的信念站起來。

宗教經驗中有兩個對立的情形，信與不信。在這兩者之間有一個灰色地帶，我們稱之為懷疑，而懷疑有不同程度。目前存在的模式是，不信是悲劇性地，是人類的起始狀態。兒童很容易相信，因為他們不去判斷。人類生命的一部分是不信和懷疑，這種情況很早就出現。我們推斷人類在墮落之前是不需要信的，因為那時候人可能在某方面可以認識天主，他們不需要信（因為知道）。更有人認為，人類在原始狀態中知道天主，就像今日偉大的默觀者知道天主一樣。墮落以後，也失去了對天主的認知，而天主給人信仰的恩賜，使得我們可以在沒有意義、沒有希望、沒有前途的生命中有一條出路。當信仰不存在時，人落在黑暗的異教主義中，聖保祿在《羅馬書》中第三章十至十八節中引用多首聖詠，形容得十分美妙。

沒有義人，連一個也沒有；  
沒有一個明智人，沒有尋覓天主的人，  
人人都離棄了正道，一同敗壞了；

沒有一人行善，實在沒有一個；

他們的咽喉是敞開的墳墓，

他們的舌頭說出虛詐的言語，

他們的雙唇下含有蛇毒；他們滿口是咒言與毒語，

他們的腳急於傾流人血；

他們的行徑上只有蹂躪與困苦；

和平的道路，他們不認識；

他們的眼中，沒有敬畏天主之情。（羅三10—18）

這人被剝奪了信仰和希望之後的可怕景象，除非你讀過戰爭和暴力的歷史（尤其是第二次世界大戰史），否則，你可能覺得太極端。可悲的是，沒信仰的人（或者是背叛了信仰的人）不信愛的天主，他們的基本處境是個沒有愛的世界。在他們不信的世界中，羅馬人強調「每一個人是他近人的豺狼」。

信仰是一種恩賜。許多人在童年時得到它，從此沒有一天離開。信仰可以填補失去對天主的認識的空虛。我們以後再談這個寶貴的禮物。

可是，我們這些信的人必須停下來細想一個我們很少想到的問題——不信。

## 不信

從未被感召或從未得到指示去信的人有一種單純的不信。這種消極的不信並不是致命的禍害。通常它對一個人的成長沒有很大的障礙。我們時常遇到一些自稱為不可知論者，他們並沒有特別不信的原因，只簡單地在等天主叫他。消極的不信通常是因為受過很多痛苦或遇到很多不幸的事故。有信仰的人必須對這些人忍耐和了解。他們不能接受慈愛的天主會准許不幸的事發生。一個在痛苦中的人不信，其實是信的開端，但得按天主的時間表。

明確不信的人則不同。聖保祿對與他同時代的哲學家 and 智者極力批評，因為他們看到物質世界中有著天主的美善和創造的種種證據，但他們卻不歸向祂，相信祂。「其實，自從天主創世以來，祂那看不見的美善，即祂永遠的大能和祂為神的本性，都可憑祂所造的萬物，辨認洞察

出來，以致人無可推諉。他們雖然認識了天主，卻沒有以祂為天主而予以光榮或感謝，而他們所思所想的，反成了荒謬絕倫的；他們冥頑不靈的心陷入了黑暗；他們自負為智者，反而成為愚蠢，將不可朽壞的天主的光榮，改歸於可朽壞的人、飛禽、走獸和爬蟲形狀的偶像」（羅一 23）。

明確不信的人多少有點主動自願，他們決定不去信或不接受神。原因可能是對黑暗勢力的默許。這情形在某些曾經信而現在不信的人身上尤其真確。痛苦的是，我們大多數人在生活上，不時不自覺地依從了黑暗勢力。它們陰險狡詐，不易被發覺。就如同向聖彌額爾祈求經文中的一句話，它們「在世界上游蕩，摧毀人靈」。

由此看來，明確不信的人是決意放棄一己的信仰——而它的影響不只對他個人。聽起來似乎是個毫無根據的假設，而且不必要地涉入一個可以用其他影響來解釋的現象。但事實上，那些曾一度相信天主，後來放棄信仰的人，對文明和人類的努力造成極大的傷害。

希特勒曾受洗又曾領聖振。據說史達林曾是俄國正教的修生。而我自己曾在「一座墨索里尼出錢蓋建的聖堂中祈禱。對教會和懷著善意的人

殘暴地摧殘和攻擊，往往是一些在世人眼中曾經是信徒的人。如果你認識失去信仰的人，一定要不斷為他祈禱。呼求基督的聖名和他的救贖，抵抗不信的惡神，尤其是任何反對基督的惡神。

然而，不信絕對不只是人心之外的邪惡勢力所產生的結果。人心裏很容易有不信的念頭。起初，我們可能難以了解為什麼一個人會背棄信仰。下面的幾個理由，可以幫助我們去辨認出自己所受的誘惑，或親愛的人所面對的誘惑和困難。

## 不信的原因

### 世俗主義

首先得明白，我們生活在一個不信的世代，近代的世俗情況多少保證人不受宗教迫害，可是也帶來另一種訊息：信仰與宗教只是文明社會一點小小的奢侈品，對於宗教，近代人的態度是「取捨由人」。

這種態度即所謂的世俗主義。把宗教放在與休閒同一的範疇，是對信仰惡毒的毀滅。如果對天主的信仰是真誠的，那麼，每一個人和他的關係都非常重要，並深深地影響他的命運。當我們想到自相殘殺的宗教戰爭，與世俗主義精神比起來，那是基督所說的，是一種偽裝，和他毫無關係。明智的基督徒必須察考自己的良心，看看自己接受世俗精神達到什麼樣的程度。

## 愚昧的宗教信仰

對信仰的另一重障礙是愚昧的宗教狂、不成熟以及幼稚的宗教習尚。我所指的並不是簡樸單純的人，以童真的方式表達出的信德。吾主耶穌稱讚兒童的信心。在此，我指的是充滿自我中心的宗教觀。這可見於所謂絕對正統者的凌厲態度，使人聯想到經師和法利塞人；或者是一些自以為是、知識優越者，所表現的冷漠超然的態度。這兩類人加入宗教，為的是自己在心理上抒發的需要，或者將宗教視為一種社會力量而非活生生的信仰。這種態度代表著不成熟的信仰。他們的信仰因自我追

尋、缺乏信心、怕對天主有真正的承擔而斷絕了。

不成熟的宗教形式更造成了別人的不信。一些信德薄弱，或被世俗主義所困惑的人，經驗到這種可悲的宗教習尚時，可能會深感厭惡掉頭而去。不成熟的信仰可能導致不慷慨以及輕率判斷的態度。這真是對宗教採取自我中心的病態。

### 聖職買賣

另一個對信仰成長的障礙是聖職買賣。有的教會組織內，有一些敗類，他們生活得窮奢極侈。對一些太富裕的宗教人物，我們自然地產生疑心，以為宗教是個騙局。

不少人錯誤地判斷宗教人士，只因他們見到不良的表樣。記得一次我和一位可敬的老神父去午餐（其實是那神父付賬的），被人冒犯的情形。我許多個星期沒有休息，很欣賞鄉間的悠閒時光。這時一個人走近餐桌，大聲地說：「看！他們在花我們的錢！」我事後反省，這人大抵曾因教會流言而失去信仰。我對於和老神父去吃午餐並不覺得太罪惡，

倒是頗為詆毀我們的那人失去信仰而難過，他大概好一段時間沒有把錢放進捐獻箱了。

## 不成熟的信仰

失去信仰的另一個更重要而又微妙的原因，是人的成長，成長使得人去超越童年時牢固於心的天主形象。孩童或青少年時期的信仰，對人格的形成有著不自覺、糾纏不清的關係。當一個人成長時，他的信仰與見解一定要同時成長。而這往往是痛苦的過程。

一位比我小幾歲的神父朋友，由於失去信仰而離開神職。我最後一次遇見他時，我們談到信仰。他在成長過程中，對天主的觀念基礎深厚而易感動，但這樣的虔誠卻無法一直跟著成長，因此他離棄了信仰。對於他，我只能留下了下面幾句話：「以色列的天主，救主！祢真是隱密的天主！」（依四五15）這不是空言或聖善的徵引，對我來說，天主往往是隱密的。

克服童年時期宗教觀所造成的不信，最有用的工具是十字架。一個

趨向成熟信仰的人不只要準備面對黑暗、考驗和疑惑，更要努力藉此成長。疑惑是件痛苦的事，但當一個人相信天主的形象和孩子的需要成正比時，必須要用懷疑去幫助成長。在疑惑猛烈的熔爐中，許多童稚與青春期的觀念給燃燒掉了。他可能經驗到成熟觀念出現前的黑暗期。根據聖十字若望的親身體會，在這黑暗期間，天主會給予特別的照顧，以便成熟的發展得以出現。

這種衝突預期在青春時期出現，但在中年時期也會再度出現。十字架的信仰是在這衝突之後唯一可以留存的。它好比一條即將沉沒之船的船桅，沉沒中的人可以緊緊握住以求生存。若拒絕這種幫助，希望天主另有優待，他多半可能會失去信仰。這種悲慘的處境只能靠不勞而獲的聖寵來化解。

真正的宗教信仰最重要的是：它不是人世功勞的禮物。信、望、愛三種神學上的德行超乎人性的成就，我們只能伸出雙手去接受。一個沒有信仰的人不能帶來信仰，一個失去信仰的人無法把它找回，而天主給了部分信仰的人不能把它擴大，因為信仰純粹是個禮物。他們能做的，且必須去做的僅是以全心去回應天主所給的恩賜。

## 疑惑

幾乎每一個信徒都必須面對疑惑，尤其是深藏著的不信湧現出來的時候。有時候疑惑的焦點在於信仰的中心——天主的存在和天主的位格。或者是針對救贖和基督神性奧蹟，也可能牽涉到教會的宗徒訓令，特定的道理，像聖體聖事或天主之母的靈修意義等等。不管哪一個問題都沒有多大分別，因為任何疑惑，甚至是一個特有的疑惑，都可以對所啟示者造成很大的衝突。

疑惑可以使一個人苦惱一天、一星期，或者一年，也有人為此而終生苦惱。

根據定義，疑惑是一種懸疑不能判決的狀態，不知道一件事情應該是對還是不對，應該承認還是否認，尤其是對自己的處境。疑惑的來源在上文有關信仰失落的原因中，已討論過。就如同不信，疑惑可以起自世俗主義、壞表樣、個人在成長中的衝突和自我蒙蔽，但疑惑也可以有其他原因。

## 因忿怒而引起的疑惑

疑惑可能由於沮喪或焦慮，又或者既沮喪又焦慮。一個人在情緒低落時對天主和有關天主的事覺得消極、沮喪、反感。情緒低落，尤其在焦灼中（誰不怕可能失去信仰？），往往心底下浮現出對天主生氣的情形：「天主不應該容許，或者使這樣的事發生在我身上。」

人可能把怒氣轉向天主，這叫做試探天主，聖經上時常警告我們不可這樣。那麼，在忿怒和疑惑之時，尤其在無法控制及自動爆發的情形下，該怎麼辦呢？是否任由它？不！這是錯的。在討論完有關疑惑的因由後，我們將會對因忿怒而困擾的問題提出一些建議。

## 理智上的傲慢

疑惑的另一來源是人的理智。天主給人的大賞賜之一是才智，才智正像自由意志一樣，是一把雙刃劍，必須小心運用。人的智識不斷發

展，擴大了我們對現實的了解，甚至擴大了很久以前在《聖經》及基督的生活中展現出來的啟示意義。

教會最神聖的責任之一，是導引及鼓勵這些發展的智識。它的聖師和導師對人類智識的偉大任務負責。他們也必須將它的發展和成就與啟示及傳統聯繫起來。

歷代以來，教會的聖師們運用他們的思維，努力使人了解啟示的意義（直到能夠了解的程度）。這是介紹教會訊息至為重要的任務，也是人類智慧最重要的工作。可是一直以來教會導師們還有其他責任。過去教會所教導的或所做的不乏真的誤解了啟示的意義。人類智識發展時，對啟示的了解也可能隨之增長。人類智識真正的成長，應該導致對神聖的啟示更圓滿的了解，知道它在過去是如何被認識，在現在又可能是如何地被理解。最明顯的例子是地球只有七千年歷史這個古老的信念。

但人類運用恩典常常會有危險，尤其是在自由和才智方面。從《聖經》中有關巴貝爾塔的記載，以色列人的抱怨、宗徒們的爭吵、教會史上的分裂與是非，在在可以看到智識和自由可以被輕慢地、蒙騙地、邪惡地、不得其法地運用。

聖保祿宗徒向那些世故的希臘市民格林多人告誡，有智識的人不可驕矜傲慢。這也是給我們十分重要的警告。我們生活在資訊多得要爆炸的時代，即使專業的學者和科學家也跟不上本行的資料，他們只好專注於本身的範圍，以便能保持所接收到的資料。在這種情形下，一個人很容易失去看全面真相的機會，並且不知不覺地傾向以狹窄的眼光去了解整個生活。佛洛伊德（Sigmund Freud）的短視，就是個可悲的例子。他的傲慢縮窄了他的視野，以致只能應付一小部分的人性經驗。

同樣的問題也發生在神學或哲學方面。才智可以使人局限在某一個景觀之中，或被某一種看似包含全部答案的技巧或觀點所支配。這實在是思想的人投入他自己疑惑的無底深潭之中。既然驕傲和虛榮是人類普遍的弱點，那麼，以一己的思想為權威，個人的天賦、才智就很容易被傲慢所支配了。

教會的歷史中，滿是這些事例。很多驕傲的人作出很大的貢獻，也有許多人由於不公平的待遇而受苦，他們犯的罪不見得比別人多，但是最優秀的人一旦腐敗總是最嚴重的。由於驕傲的危險是那麼普遍，所以教會往往特別表揚沒有跌入這陷阱中的聖善的神學家們。

明顯的事實是，許多時候疑惑是由有學識以致驕傲的人所引起。我曾和多位神父、修道人、修士及有見識的教友談過，他們原本擁有的信仰被深具聰明才智的教師破壞或減弱，因為他們把啟示一塊一塊地拆開來分析，卻從不按承諾將它們重合起來，可能因為他們自己根本就無法把它組合起來。他們往往被最危險的近代迷信所困（迷信是一種除了他自己需要相信它是真的以外，沒有別的基礎信念。）而最危險的迷信是認為人可以明白一切事物。

帕斯卡（Blaise Pascal）發現了影響科學發展很大的或然率，他的思想也奠下電腦基礎。他觀察到，人類理性最重要的原則，是承認事物無窮盡，是理性無法理解的。

神學家以及受神學理論影響的人，必須對天主的奧秘及人類理解的限度有活潑的欣賞。第二屆梵蒂岡大公會議二十週年紀念時，主教大會中的神父們，召喚信眾恢復神學的奧秘感。可惜的是，科學家往往比神學家更不能察覺到人的極限。我們只要想想德國納粹科學家在人體研究上做出的實驗，就可以知道，當科學家不承認人的極限時，科學可以變成多麼陰險、惡毒的工具。

比傲慢的科學家更危險的，是一些哲學家或神學家沒有常常提醒自己：他們的理解力有限；他們可能意外地為陷入瘋狂狀態的科學，製造出一些在學術上認為合理（但在道德上不合理）的事。

聖保祿《格林多前書》中有令人痛心而又有力量的一段，他警告宣講福音的人一定要謹記：「……人當以我們為基督的服務員和天主奧祕的管理人。說到管理人，另外要求於他的，就是要他表現忠信」（格前四1—2）。他希望教師是可信賴的，而不是傲慢的。下面一段，是聖保祿宗徒對可信賴的教師的描述：

誰也不要自欺：你們中若有人在今世自以為是有智慧的人，該變為一個愚妄的人，為成一個有智慧的人，因為這世界的智慧在天主前原是愚妄。經上記載說：『他以智者的計謀捕捉智者；』又說：『上主認透智者的思念，原來都是虛幻。』所以，誰也不可拿人來誇口，因為一切都是你們的：無論是保祿，或是阿頗羅，或是刻法，或是世界，或是生命，或是死亡，或是現在，或是將來，一切都是你們的；你們卻是基督的，而基督是天主的（格前三18—23）。

認清了疑惑的因由以後，我們有什麼對付的方法？下面幾個提議可以應付引誘和疑惑。

一、承認自己有疑惑，並且清楚地說明你的疑惑。

二、試試能否釐清疑惑的來由。你是否被世俗精神所影響？你是否不自覺地、自願地接納了近代科學或哲學的迷信？或不自覺地讓不信的精神滲入你的生活？或者你在為某些事情而焦慮、困擾？疑惑也可能來自你生活的處境，和天主的真理毫無關連；又或者你在遷怒於天主，因為你對祂的看法太狹隘？你或許以為祂是天才，是魔術師，可以操縱生活去迎合你的享受。或者你從未想過十字架是每個基督徒都有份的。而你現在要面對它，不能逃避。若不承認痛苦是無可避免的現實，當它來到時肯定會極度痛苦和失望。你的疑惑也可能是源自於令你失望或傷害了你的人，像父母，或像父母身分的人，如老師、神父等，使你不自覺地反感，你可能因此而埋怨天主。又或者你自己太驕傲。這些情形全都可能會發生在我們每一個人身上。你可能不自覺地按你自己的喜好而塑

造出一個神，而當這個神不能滿足你時，你又不能謙遜地去搗碎它，向真的天主呼求。

三、最後一步是接受所賜的信仰的恩典，信仰璀璨的光芒只偶爾衝破現狀，它來到時你只能接納。我們在福音中看到聖多默宗徒的痛苦實例。雖然有其他宗徒證明，他仍不信。我們不知道他為什麼不信，但我們知道耶穌甚至在他譏諷挖苦的懷疑中來到他面前。當耶穌接近他時，他喊道：「我主！我的天主！」（若二十8）

## 信德

信，克服世俗主義最深沉之處的根本不信之念。人因為渴望得到永生，不想永遠滅亡，所以每一個人至少私下都渴望能信，這是不移的事實；但每一個人也的確有著不信的有力線索，這也是真實的事實。不信的態度是世俗精神的基礎，信戰勝這反常而愚笨的傾向；就如聖保祿宗徒說的「克勝世界」，他的意思並不是指克勝物質的宇宙，而是克勝一切依賴受造物而不依賴造物主的傾向。

信是天主聖神的恩賜，藉聖神之光燭照我們的心神和善意。這並不表示沒有假的信仰。基督警告我們，不是每個稱他「主啊！主啊！」的人都可進入天國。虛假的信仰，表面相信基督，實在是偽裝的一種迷信。它表現的是假的基督徒。信是一個恩賜，你可以祈求得到它，可以祈求加強它。但你不能自己給自己。聖伯多祿的祈禱：「主！我信，請幫助我的不信！」證明我們也可以這樣做。

信德一定要不斷的成長，因此我們要培養它。吾主耶穌對多默宗徒的勸諫給我們不少啟示：「那不見而信的人是有福的」（若二十9）。即使在疑惑時，我們也應盡可能地回應信德的教導，意思是（無論遇到怎樣的衝突）永不放棄以信的態度行事。若懷疑是由於心理上的衝突或意氣消沉，我們必須像對付其他誘惑那樣堅持下去。若由於恐懼或焦慮，或被罪惡打敗時，則必須繼續前進。甚至在最低潮最暗淡的情緒中也不要放棄。

還有另一種黑暗，是環繞著信仰心智上的基本黑暗。關於這方面，聖十字若望形容它為「心靈的黑夜」，他在《心靈的黑夜》一書中警告我們，信德揭露出我們未見或未知的事，不論是在其自身，或是其他與

之和諧一致之處。對基督徒來說，黑暗成為基督奧祕的縮影（註5）。

一個信仰不成熟的人無法適應這種奧祕。當一個人不能明白基督的奧祕時，恐懼、焦灼、忿怒便占領了他的心靈。他的解決之道是迅速躲進兩種錯誤之中：基本教義派或理性主義教派。基本教義派把信仰收縮在一個狹窄的公式裏，照字面的意義去理解它，矛盾地限制了對教義的領會，忽略他們尋求的是什麼。

基本教義派由於不承認有超越任何知識或語言了解的真實，因而陷入迷信。而天主和祂的真實是個奧祕，從字面看來，意味著天主和祂的真實都是看不見的。基本教義派自己都無法像外表看來那樣肯定自己，為此，不斷重複同樣的教義，這些教義本身可能是真實的，但往往被斷章取義。當一個人實在不肯定他的信念時，往往一再用力反覆申述。

若說基本教義派的人沒有信仰是不公道的，但部分基本教義派的信仰可視為青春期的象徵。理性的年齡始自青春期，青年人要的是清晰的觀念和明確的答案。電視上基本教義派的宣道人投合青年人的需要、安撫他們特有的焦慮和恐懼，可惜這些宣道人往往缺乏像孩子般的天真、不必完全明白一切地去看和去信（神）。

理性主義者和基本教義派一樣也有其障礙，但偏見不同。他們也需要清楚明白，他們因為明白而信，而不是因為啟示而信。他們以有限的心智思考，去度量任何他想同意的事物。

就像許多基本教義派者一樣，理性主義者設法去信，可是他們所信的並不一致，他們相信一端奧祕，卻否認另一端不對他們味的奧祕。他們的信條變成「大雜燴」，品味上的審美法則，也同樣左右了對宗教事務的接受或否定。

追求完全合乎邏輯的理性主義者，往往懷疑這一端或那一端的道理是不是真的，結果變成什麼都不信。由於他任由自己決定要信什麼不信什麼，他的神像他一樣渺小，像他一樣受教有限，像他一樣背景狹窄，像他一樣人格脆弱、易怒、神經質。

像基本教義派一樣，理性主義者很快就發覺他的神類似自己。佛洛伊德雖然不信神，但也能清楚地看到，上述任何一方，都是按自己的肖像造出自己的神。不幸的是，佛洛伊德始終堅決地要遠離信仰，並且責備他的徒弟容格（Jung）從事對奧祕的探索。

面對無限的天主時，每一個有限的心智都無法避免陷入心靈上的黑

暗。成熟信仰的祕密是它領人到真正的黑暗之中，這黑暗不是人自己的陰影。成熟的信仰探入星空的無限黑暗時，看到這些黑暗象徵著天主豐饒而深邃的智慧和知識。

一個開啟基督信仰領域奧祕又帶有爭議的問題是值得探討的，那就是真人真天主的奧祕；若以成熟的態度去看它，它將帶領信者進入靜默欽崇之中。而另一方面，這奧祕正是現代人們所廣泛討論、令不少人感到困惑的基督心理學。

基督在想什麼？有些基本教義派很快就說，他知道他們所知道的每一件小事，同樣地，他們如何理解知曉，就代表耶穌如何理解知曉。有人認為嬰孩耶穌能說流利的希伯來語。理性主義者卻沾沾自喜地認定這是蒙昧的想法，因為它並非出自聖經，不是今日我們資訊靈通者的看法。可是理性主義者不能肯定耶穌知道的是什麼，因此說出非邏輯性的所謂「間接證明法」，斷定真人真天主的耶穌基督一無所知。理性主義往往將耶穌形容成處於「神的停滯」之狀態中。

成熟的信者接受納匝肋的耶穌人性和神性結合一身的道理。自宗徒時代起，在新約尚未完全編成界定之前，這真理已經宣示了。成熟的信

仰也接受這來自事物本性的行為，若成熟的信者知道近代科學的限度和作用（而這裏所講的科學是心理學，因為我們談論的是知識的問題），那麼，他會跪下來並記取降生救贖是深不可測的奧祕。

心理學在這方面不能有多少幫助，因為心理學根據的是觀察，但從沒有人曾經觀察過一個具有兩種性質的人，更談不到任何具神聖性質的人。聖經記述了耶穌行事的例子。他用「阿爸」或「父啊」去稱呼神聖的一位，表示他清楚知道他和其他人有分別。

事實上，我們不能真確地知道耶穌怎樣想，或想些什麼，或他在心理學上怎樣運作他的兩種性質——人性和神聖的性質。基本教義派和理性主義派各提出自己的觀點，以取代耶穌的真實形象。前者認為他知道一切，正如他們怎樣知道每一件事情一樣。後者認為他像任何正常的理性主義者一樣，覺得混亂。偉大的神學家羅馬諾·瓜爾蒂尼（Romano Guardini）在他所著的《上主》（*The Lord*）一書中，對基督的奧祕寫下動人的證辭。這是個很有力的說法，說明人對真人真天主的了解是何等有限。書中第三章對我們極為有益，下面幾段總括了我認為是認識基督奧祕的可敬態度。

我們開始設法去掌握神聖不可明白的施為時，它就以可見的形式呈現在我們面前。先是以一個像似任何嬰兒的形象，會哭、會餓、會睡；然而他卻是「『道』成人身」。我們不可以說天主「居住」在這嬰孩中，或是說上天把一個烙印蓋在他身上，使得他一定要跟隨這條路，在一種超越一切神人接觸的狀態中，為人而受苦；因為這嬰孩在本質上實際是天主。

如果有一個內在的抗議聲音在你內心出現，任由它吧。任何被壓抑的想法只會埋入地下，成為毒素，以後會以更可厭的形式出現。有沒有人完全反對真人真天主的觀念？他是否以為降生救贖只是個宏深而美麗的比喻，而不是確實的真理？

若是疑惑可以在信仰的某方面建立據點，它就存在了。我們必須以忍耐與崇敬，以平靜、期盼和祈禱般的專注，去面對這基督信仰的奧秘。有一天，它的意義會為我們顯示出來。同時讓我們記取：「只因為愛才會作出這些事……」

一個與生俱來就決定了他以後生活主題的人，他生活上其他一切都

是相輔相成的。基督教思想家花了不少時間，從心理學及神學方面去探究耶穌的內心生活。可是任何嘗試一遇上「他是什麼？」這個堅如磐石的問題時就粉碎了。對基督的分析可能對他短暫的存在是有效的，但若設法去建構任何特徵或景象，幾乎立刻被中心的力量銷蝕了。

這位在馬槽內幼小的生命有人的腦袋、人的四肢、也有人的心靈，而他又是天主。他的存在目的是彰顯天父的意旨，宣布神聖的訊息，以天主的力量撼動人類，建立盟約，並擔負起人類的罪過。真人真天主要以愛去贖我們的罪，並引領世人通過犧牲的毀滅，復活的勝利進入新的聖寵存在之中。

耶穌完滿這件事，等於達成了天父付予的任務和他個人的使命。復活了的主耶穌自己指出：「默西亞不是必須受這些苦難，才進入他的光榮嗎？」（路加二四26）耶穌的自我體現就是他的人體內一直有著神體；耶穌不是「經驗」天主，他就是天主。他從不會在任何一刻開始成為天主。他的一生只是一個過程，內涵的神聖性質進入他自己之內（註6）。

信仰中的黑暗時刻所產生的力量往往從行為上，而不是從言語上表現出來。有些人幾乎從不會在信仰中經驗到任何安慰，可是他們的信心屹立不移，甚至在受監禁期間也從沒有機會領受任何聖事，這類事蹟深深感動我們。

亞倫道爾侯爵（Earl of Arundel）腓力·侯活（Philip Howard）是英女皇伊利莎白一世的年輕寵臣。他雖然信奉天主教，但他的家庭卻接受了王權高於教會的事實，腓力需要參與新教神職人員和愛門·甘比安（Edmund Campion）辯論。愛門·甘比安是一個被囚在倫敦塔內、備受折磨、即將被吊死及分屍的年輕耶穌會神父。腓力被這年輕神父的精神和言詞感動，決意靜靜離開王廷回到封地亞倫道爾去，然後取道西班牙，繼續保持他的天主教信仰。

可是他被出賣、被捕，在倫敦塔內住了十一年，最後病（可能被毒）死獄中。他像從未真正謀面的甘比安一樣，被教會列入聖品。在被囚的歲月中，備受心靈的黑暗和考驗，但他一直保持信仰。如今倫敦塔內仍藏著這兩個可敬的人感人遭遇的紀念品。一個是侯活囚室的牆上刻著的聖經語句，另一個是刑房中駭人的徵兆：甘比安在飽經折磨之後，屍體

比原來的身高增加了四吋！

歷史有著奇妙的轉折，今日的諾福克公爵（Duke of Norfolk）是聖腓力的直系子孫，也是英國首要公爵。由於這樣的地位，他的特權是攙扶冊立的皇子交由坎特伯利大主教加冕。今日，在亞倫道爾這個小鎮上，矗立著聖母堂和聖腓力座堂，一位當年只因聽過另一位勇敢青年行將就死的講道，而甘願為信仰致命的人。

註釋：

- 1 《國家評論》（*National Review* loc. cit.）
- 2 《今日心理學》（*Psychology Today*）卷十七，第九號，一九八三年九月，頁二十五。
- 3 同上書，頁三十。
- 4 《聖十字若望全集》（*The Collected Works*, ed. Kieran Kavanaugh, O.C.D., and Otilio Rodriguez, O.C.D. Washington, D.C.: ICS Publications, 1973），第二冊，第六章，頁八十八。
- 5 同上書，頁一一〇至一一三。

9 Romano Guardini, *The Lord* (Chicago: Henry Regnery Co. 1978) . Chapter 3, pp.13-18.

第三章

恐懼、害怕與信賴

一個明朗暖和的復活主日，我帶領一群教友到聖地朝聖，我們到耶路撒冷城內最後晚餐所在地的美麗小聖堂參觀，在喜樂的彌撒聖祭之後，我為他們準備了一個不同的節目——參觀名號紀念館（the Yad Vashem），那是納粹大屠殺紀念館。

雖然時值復活節，一進入館內看到納粹興起之日的照片，一股無以名狀的恐懼滲進每個人的心裏。從一組展覽到另一組展覽，這種恐懼越來越深沉。雖然我們都清楚知道後果是什麼，但從那些可怖的照片中，看到男人、女人和小孩面露驚惶之色，儘管事隔四、五十年，我們仍可以感覺到這種令人毛骨悚然的景象。

參觀的最後一程是一座荒涼的紀念館，和我們在照片所見的集中營一模一樣。我們為在大屠殺中的殉難者和世界各地遭受迫害的人祈禱，

也為我們這世代的人祈禱。大家都覺得恐懼，而且都知道，不久這些恐懼可能會再度出現。

## 恐懼

恐懼是在我們認為或確實是最惡劣的環境時特有的一種懼怕。它只在特殊的情況之下出現，例如疾病、戰爭或其他災禍。當我們面臨嚴重的危難，又不幸地太清楚它的情形，一種冷峻的焦灼占有了我們，使我們覺得好像癱瘓了，不能再繼續活下去似的。這時我們往往覺得死亡好過長時間不斷的恐懼。

這可怕的感覺從哪裏來？心理學家和心理分析家承認恐懼是人性基本狀態的一部分。不少人主張我們外在的其他感覺，像快樂、滿足、平靜和正常的害怕，是個防衛的帷幕，蓋住我們對基本人性狀態——恐懼——的認知。有些心理學家明白，許多人覺得生命和它帶來的一切是毫無意義的，只是機緣巧合的一個旅程。今日儘管科技發達，人仍舊生活在恐懼之中，以為生活是一種掙扎，絕對沒有意義，我們害怕生命到了

最後只是一堆恐懼。

下面是《聖詠》第八十八首的一部分，是我們那天以朝聖者的身分參觀納粹博物館時誦念的經文，是一段對恐懼非常強烈的描寫。

因我的心靈飽受災難，  
我的性命已臨近陰間；  
我已被列在進入墳墓的人中，  
我已變成與無氣力的人相同。  
我的床榻舖在死人的中間，  
與葬於墳墓者的屍身作伴，  
祢已不再記念他們，  
祢已不再照顧他們。  
祢把我放在極深的坑間，  
祢把我置於黑暗和深淵。  
祢的忿怒氣燄重壓著我，  
祢的大浪巨濤苦害著我。

祢叫我的知己棄我遠去，  
祢使我被他們痛恨厭惡。  
但是上主，我現今呼號祢，  
我的祈禱早晨上達於祢；  
上主，祢為什麼捨棄了我的靈魂？  
又為什麼向我掩起了祢的慈容？  
我自幼受苦，幾乎死去，  
受祢的威嚇，萬分恐懼；  
祢的盛怒將我淹沒，  
祢的威嚇使我死掉，  
像水一樣常環繞著我，  
由四周齊來緊圍著我。  
祢使親友同伴將我離棄，  
黑暗成了我的家人知己。

這是《聖經》中無數人在恐懼中的描寫之一，我們不應要求任何宗

教，包括基督信仰在內，可以除去生命中的恐懼。如果沒有恐懼，那麼，耶穌在山園祈禱時的感覺又是什麼呢？

恐懼的基本原因是害怕自己或所有的一切將要失去，而我們將要去到虛無之地，也就是《聖詠》中所說的黑暗之境。

恐懼並不是沒有根據的，若不是天主應許我們得救之恩和永恆的生命，那確實是我們要陷入的境地。天主是多麼仁慈，儘管我們覺得恐懼和虛無，儘管大多數人不認識福音的真理，幾乎所有人都希望死亡不是終結。

我想，如果沒有來生的希望，人生是多麼沒有意義。《創世紀》時代原祖父母最初的恐懼，可說是恐懼與拯救交響曲的前奏。而在舊約時代中一再重奏出來，也在山園祈禱和基督苦難的事蹟中表達出來。

過去一年中，我有機會在一個喚起深層恐懼感的地方祈禱。靠近耶路撒冷最古老的一個區域——達味之城，有一所美麗的法國式建築物——雞鳴堂（St. Peter in Gallicantu）。這聖堂建在當年蓋法大司祭的住所之上。聖堂下面是個石洞，曾經用作牢獄。耶穌在被釘十字架前夕，可能被關在那裏。如今，它是一座美麗而神祕的小堂；它以前是地球上的

一個洞穴，鋪滿污穢的稻草，天主之子被鞭笞、被凌辱後被囚的地方。

像其他囚犯一般，基督在被帶到比活埋更惡劣的命運之前，在這活生生的墓穴，這個虛無之所中，等候他的終結——它是個虛無之所；他的門徒們充滿恐懼，從基督受難的記載中，我們可以看到耶穌自己也充滿恐懼。從基督信仰的傳統中，我們相信，至少這象徵他把每一個曾經活過的人的恐懼，背負在自己的身上。

那個晚上，他所受的是虛無、空洞及終極失敗的恐懼。他喊出了：「我父！若是可能，就讓這杯離開我罷！但不要照我，而要照你所願意的」（瑪二六42）。每一個成熟的人都可能面對恐懼，它早晚總會出現。當它出現時，我們必須記取幾件事：

一、將自己的恐懼講給別人聽，向別人訴說自己的恐懼比獨自一人面對好得多。可是我們往往得獨自忍受，因為別人會為此而退避。試想想，我們是否往往也會故意不去探訪病危的朋友，因為你也和他一樣恐懼？一個在恐懼中的人，需要別人來分擔他的恐懼。

二、要記得恐懼可以是有用的，它有「逼虎跳牆」的作用。它給我

們機會去體驗和追尋希望。它使有信仰的人把生命放在一個真實的希望中。它給我們呈現出終極的問題，像梅瑟給以色列子民提出：「選擇生命，或選擇死亡；選擇祝福，或是選擇詛咒。」我們中有人經歷了恐懼與驚慌後，能夠收拾殘局，繼續前進。他們如何做到？答案就在下面。

三、讓恐懼帶領你到一個對天主強烈的信賴和活潑的信德中，恐懼從存在的深處引發出強烈的人性反應。不管環境如何，我要繼續前進，但卻無路可走，我必須緊緊地握住我的救援。我要像聖伯多祿在加里肋亞湖上那樣大聲喊：「主！救我，我要沒命了！」

恐懼對個人及社會可能很有用。當人想到昔日的戰爭時，只想到色彩繽紛的軍服，穿上甲冑的武士，戰鼓隆隆，號角齊鳴。若不是纏繞心頭的恐怖核子戰爭，有誰會想到和平這回事？如今，想到戰爭，就只有火光及一切化為灰燼，多少人因此聯想地獄和永火而轉向天主？我們應該感謝天主，因為恐懼，它可以促使我們清醒過來，甚至把我們送進救主天主的懷抱中。

## 害怕

現在，我們可以把注意力集中在害怕，它是比恐懼更普遍的情緒。

害怕是預見將失去所珍惜的東西。和恐懼不同，怕有各種不同程度。我們可以有點害怕，但不會有點恐懼。我們怕接到罰單、怕尷尬、怕趕不上飛機、怕生病及年老、我們怕未來，我們常活在過去的驚慌中。我們怕的事情很多，又經常害怕。以致從聖奧斯定到佛洛伊德的心理學家都視害怕為普遍的、潛在的人性經驗。佛洛伊德稱它為人性基本的焦慮。

我們都有自己特有的怕，這些怕往往在我們一生中不斷地出現。它們通常從孩童時期開始，直至成熟的成年才能清楚地辨認出來。

以下是常常瀰漫著我們一生的害怕。

- 怕受傷害
- 怕生病——有時稱為恐病症

- 怕被拒絕
- 怕失去親人
- 怕尷尬
- 怕被環境所困
- 怕孤獨被遺棄
- 怕不夠錢
- 怕被熱情或衝動所支配
- 怕死

除了上面所列外，也許還有其他特別使我們怕的事。列出使我們害怕的事是有助益的，它使我們認清自己害怕的原因，推動我們為善，但也可推動我們為惡。有時候，害怕使我們理智地小心防範，使我們不致衝入連天使也不敢進入的境地。當陷於真正危險時，害怕是一個警告。

在辛格（J.M. Synge）所寫的《逐浪者》（*Riders to the Sea*）的札記中，引述一位亞蘭（Aran）島居民的話：「若一個陌生人來到這裏，可能會被淹死，因為他不怕海……可是我們住在這裏的人怕海，所以只是偶爾

有人被淹死。」

反過來說，害怕也可以癱瘓一個人，令人躊躇不前，永遠不敢做當做的事。試想想在我們一生中，或從歷史上看看，有多少事情因為害怕而不曾完成？也想想，多少邪惡的事因為怕而做成？像奴隸制度、人權限制、武備競賽；又試想建立在害怕和恐慌中的社會，如俄國、南非；你會看到害怕如何使善意的人變成喪失人性的怪物。既然害怕的力量如此兇猛，認識它是值得的。大部分害怕是不容易驅除的，你必須努力去克服、運用它，使它成為有用的工具，疏導它，使它向善，成為創造的動力。就像因為害怕生病，而促成不少有創意的研究一樣。

## 信賴

疏導恐慌的方法是信賴天主。這聽來似乎很簡單，然而不只是基督信仰，同時也是世上所有重要宗教的訊息。在展讀當今神修作者的話語之前，先讓我們一睹其他宗教信仰者談及信賴神的重要作品。

十九世紀印度教神修作者喇馬克里殊那（Ramakrishna）說：「把

心靈交給上主，對祂虔敬並依賴，並以祂為避難所的人，不易為世物及金錢所累，他們賺得來花得去，所謂隨遇而安（註1）。「這些勸告聽來有點像「山中聖訓」，雖然並不太像我們大部分人成長時所接受的倫理教育。綜觀神祕文學，可以不時發現，信賴上智安排的話語，就像上述印度哲人的話語一樣。

不只在《舊約聖經》之歷史事實、預言文字以及《聖詠》中，一再勸人信賴天主，連猶太教的默觀作家也同樣勸誡我們。中世紀默觀者若瑟·根尼斯（Joseph Kinichsi）在他題名為 *Shakel Hakodesh* 一書中寫道：「若你有天主的幫助，林中的枯木也可以結出果實，直到你說：『夠了！』才會停止。若上主不和你同在，甚至園中的樹木也不會結出果來。（註2）」

我們能否引用《新約》的篇章要求人在面對恐懼，甚至面對加爾瓦略山的死亡之時信賴天主？福音中清楚地指出，信賴並不是使人可以輕鬆地在世上生活，而是在災禍與痛苦之時，相信天主自會給我們獲得救贖所需的一切。

憑著信心，耶穌被出賣和捨棄之時，以及背著十字架走加爾瓦略山

的苦路時，得到力量度過艱難以言說的痛苦，直至從墳墓中復活起來。福音中有關默西亞在苦難和死亡中對天主信賴的語句很多。我以為下面所引《若望福音》可以總括出耶穌的教導，在害怕和恐懼時怎樣信賴天父。現在把它節錄於下，以供各位默想：

「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裏死了，仍只是一粒；如果死了，纔結出許多子粒來。愛惜自己性命的，必要喪失性命；在現世憎恨自己性命的，必要保存性命入於永生。誰若事奉我，就當跟隨我；如此，我在哪裏，我的僕人也要在哪裏；誰若事奉我，我父必要尊重他」（若十二23—26）。

耶穌一生以及他在苦難時對天主的信賴，為他的門徒和跟從他的人，在三百年長期的迫害定下了指標。數個世紀以來，這位年輕而有著神聖視野的人，親眼看到自己的工作被粉碎，生命在受難日被邪惡所毀，這一切一切都為他的祈禱增加了力量和真實感，只有他的十字架才能夠做出這樣的事來。「爾旨承行」是基督徒信賴的基礎。

聖保祿宗徒在他一生的作為和他的書信中，寫下無數信賴的語句回應他的導師。下面是許多人會選取的一段，總括他認為信賴的意義：

「誰能使我們與基督的愛隔絕？是困苦嗎？是窘迫嗎？是迫害嗎？是饑餓嗎？是赤貧嗎？是危險嗎？是刀劍嗎？正如經上所載：『為了你，我們整日被置於死地，人將我們視作待宰的群羊。』然而，靠著那愛我們的主，我們在這一切事上，大獲全勝，因為我深信：無論是死亡，是生活，是天使，是掌權者，是現存的或將來的事物，是有權能者，是崇高或深遠的勢力，或其他任何受造之物，都不能使我們與天主的愛相隔絕，即是與我們的主耶穌耶穌之內的愛相隔絕」（羅八35—39）。

從基督徒神修歷史中，神修導師們不斷的勸告：「把一切掛慮全放在天主的手上。」有關這題目，即使最好的著作中也很難揀選出來。只透過一個聖人回應另一個聖人：日內瓦主教聖方濟各撒爵（St. Francis de Sales）寫給第一批往見會修女，述說他自己的主保聖人——聖五傷方

濟各的話語：

聖方濟各派遣他的神子遠行，他沒有給他們金錢，只給他們勸告說：把焦慮牽掛放在天主手中，祂會哺養你們。我親愛的女兒們，我要向你們說同樣的話，把你們的心神、願望、掛慮和你們所關心的、愛的，都放在天主慈愛的胸懷中，祂自會引領你們到祂的愛希望你們去的地方（註3）。

這封信不單是聖方濟各撒爵公開訓導的範例，更是他和他所創立的修道小團體，共同分享的人生哲學。

另一位神修作者聖十字若望也有著相同的人生哲學。一位虔誠的女士在困境中寫信給他。他立刻表示關注，並教她對天主有真正的信心。我們很少從這位嚴刻苦修的人身上，這樣清楚讀到他深入的洞見及個人的慈愛和關懷：

讀到你的信使我十分苦惱，想到你深信自己所說：「這些年來在我

最不堪的時候你施與我慈惠，而我現在要做的就是忘記你，這實在很糟！瞧！像你這樣在我靈魂上占有一席地的一位，怎麼會變成這樣？」

由於你在心靈黑暗和神貧的空虛之中，你以為每一個人，每一件事都使你失望。難怪你覺得連天主也令你失望。其實沒有任何東西使你失望……除了天主以外別無他求的人，不會在黑暗之中行走，不管在自己眼中是如何黑暗貧乏……你其實在進步，不要擔憂，要喜樂！你是誰？竟能自己指導自己？結果怎會好？

你從不曾比現在更好的了，因為你從不曾這樣謙遜，這樣服從，從沒有像現在這樣輕看自己，覺得自己和一切世物一般渺小，也從不曾知道你是這般充滿罪性……也不像你以往一樣只顧照你自己的意欲、興趣、缺點、惡習去做。你的意願是什麼？你想過怎樣的生活？想以什麼方式去過你此世的生活？你以為要服侍天主所牽涉的，除了躲避罪惡，守好誠命，盡可能專注於天主的事以外，還有什麼？

喜樂！信賴天主，因為祂給了你跡象，讓你知道你能做得好。而事實上，你一定要好好地這樣做……除了這途徑以外不去求任何途徑，盡量調整你的靈魂去適應它，因為它是最好的途徑……如果你肯定自己犯

了錯，去辨告解。不必和任何人談論這些事。如果有困難，寫信告訴我。盡快寫給我，多寫給我（註4）。

信賴天主的路途是那麼簡樸，簡樸得令我們驚愕。我們是那樣的複雜，複雜得使我們以為要過美善的基督化生活一定也是複雜的。然而，它就像福音那麼簡單，也像福音那樣難以奉行。

有關神修生活的傑作之一是一本曾沉寂百多年未被印行的小書《父，隨祢安排》（*Self Abandonment to Divine Providence*），作者高薩德（*Jean-Pierre de Caussade*）是位十八世紀法國耶穌會會士、神修作者和教師。如果你預備接受他的教導，以下這一段頗有助益。

靈修生活的偉大和堅固的基礎，是把自己完全交給天主，使自己在裡裡外外的一切事上，完全任祂聖意的安排。此後當完全忘記自己，把自己當作一個已經賣掉和交付的東西。人對賣掉和交付的東西不再有任何權利；所以天主的聖意就是我們一切的歡樂，祂的快樂和光榮是我們唯一的幸福。

這個基礎一旦奠定，靈魂不需要做別的事；只要在他的一生中歡悅於天主，為天主的聖意，完全放棄自己的一切，任天主處置。無論做這做那或是做相反的事，他都一樣地心滿意足，而不對天主聖意為他所做的事加以回想。

棄絕自我，這就是在我們盡了本身的責任以後，所有的最大職責。我們盡這職責成全的程度，就是我們聖德的度量。

一個神聖的靈魂不是別的，就是因著天主聖寵的幫助，自由地對天主聖意的俯順。得到這一點以後，其他隨之來的，是天主的工作而不是人的工作（註5）。

奇怪的是，以這樣的信心去跟隨天主的人，比其他人更能為天國做出更大的事。當代也有這樣成就的宗徒，泰澤的羅哲兄弟（Br. Roger of Taizé）、瑪利諾會華爾殊主教（Bishop James Walsh of Maryknoll）、巴西的加馬拉總主教（Archbishop Helder Camara）以及德蕾莎修女（Mother Teresa of Calcutta），他們全都說了同樣的話。接受天主的意旨，並且勇敢地排除萬難去做，這是真正成功的祕訣。面對不可言說的障礙時，這

種不渝的信心，使得天主教在人心內的王國獲得永恆的美善。

## 兩所密室

上一章結束之前，我請各位神遊囚禁聖侯活的監獄，和聖甘比安受折磨的刑房。他被繫在刑架上，被拷打，骨骼被拉長。許多良善的天主教徒和基督新教徒，像聖馬加利大·蒲爾（St. Margaret Pole）及珍·紀里夫人（Lady Jane Grey）在這可怕的監獄裏喪失生命。歷經可怖的衝突掙扎而死，她們希望能看到永恆的天國。她們立下了在最困難的時候，仍然堅持信賴天主的美表。

距離倫敦塔數小時車程，在東安格利亞（East Anglia）柔軟的草原上，是另一所監獄的所在地——諾域奇（Norwich）。聖茱利安聖堂旁邊的一個古舊的地址上，最近仿建了一間十四世紀時茱利安隱居的密室。我們今日只知道她的名銜是聖茱利安女勳爵（Lady of St. Julian）。她玄祕的啟示和註解是英國默觀主義者最有見地而動人的文字。密室幽靜之美和對面的聖堂十分吻合，給人的印象是聖茱利安的生命在靜穆中度

過。真相也是如此，她是最早的牧民輔導者之一，她花許多時間坐在密室的窗前輔導他人。

當時黑死病流行，歐洲三分之一人口死去，她在小隱所中過著祈禱、安慰人的生活。她歷經暴虐的農民革命、戰爭以及隨之而來的各種災劫。她所得到有關天主之愛的最初啟示，她在年輕重病時日寫成。她完全信賴天主道理，象徵著十字架苦像綻開花朵——痛苦與苦難可生出美與豐盛的果實。下面茱利安的話取自李維連神父（Father Robert Jewellyn）所編的小書。他是個退休的英國傳教士，一生致力於把她介紹給人。她的話可以作為本章結束時的默想（註6）。

### 祂來扶持

母親有時會讓她的孩子跌一下，並在各種情形下使他受點苦，好使他從錯誤中學習。但因為她愛他，她絕不會讓孩子真正受害。世上的母親不能防止孩子死去，而天上的母親（耶穌）卻永不要我們嚐到死味。因為祂是全知、全能、全愛的，願祂永受讚美！

當我們跌倒時，祂慈愛地、體恤地、迅速地扶起我們。這一切中，

祂所做的就是一位仁慈的護士的工作，除了我們的利益以外，別無其他。他的責任是救我們，祂以救我們為樂，這是祂要我們知道祂的。

祂要永遠舒服地住在我們心中。

### 我們不會被打倒

雖然我們在痛苦、煩惱與沮喪之中，似乎除了我們的處境、感覺以外，什麼也不能想，然而只要我們能夠想，便可以輕輕鬆鬆地度過，不當回事了。為什麼？因為天主要我們明白如果認識祂、愛祂、敬畏祂，便可以得到安息，並置身和平之中。我們也在祂所作的一切中喜樂。

我清楚地了解，我們的靈魂不能在此世的事物上找到安息，可是當它透過一切受造物去找尋它自己時，千萬不要只注視受造物的本身，而是以專注的目光，注視著在它之內的創造者，享受祂的慈容。

祂沒有說：「你不會被暴風雨顛覆，你不會做到筋疲力倦，你永遠會得不到安慰。」但祂說：「你永遠不會被打倒。」天主要我們留意這些話，好使我們在痛苦和喜樂中時常堅定地信賴。

註釋：

- 1 *Treasury of Traditional Wisdom*, ed. Withall Perry (New York: Simon & Schuster, 1971), p. 501.
- 2 同上書，頁五〇四。
- 3 聖方濟各撒爵 (St. Francis de Sales) 書信取自《火灼的靈魂》( *The Soul Afire* ed., H. A. Reinhold, New York: Doubleday Image Books, 1973 ), p104.
- 4 聖十字若望，見註二，頁六九九。
- 5 高薩德 (Jean-Pierre de Caussade)，《父，隨祢安排》( *Self Abandonment to Divine Providence*, New York: Doubleday Image Books, 1966) 台北：光啟文化，一九七六，頁七九—八〇。
- 6 茱利安 (Blessed Julian of Norwich)，*Enfolded in Love*, ed. Rev. Robert Llewellyn London: Darton, Longman & Todd, 1980, p. 39.

第四章

嫉妒、敵意與寬恕

嫉妒

嫉妒的現象從《創世紀》到《默示錄》一直在聖經中出現。造成了伊甸園不可言說的破壞。繼而出現在加音和亞伯爾身上，後來又見於亞巴郎家族中，在梅瑟時代以色列人受到考驗，嫉妒毀滅了掃祿王；達味、依撒意亞和耶肋米亞先知都因為嫉妒而受苦；達味本人的嫉妒更備受譴責；先知和聖人們也是他人嫉妒的目標，吾主耶穌更是因嫉妒遭受謀害。即使在今日，先知和聖人仍受到嫉妒的刺傷，這種情況會一直到世界窮盡之日。

妒忌是由於想要別人有的東西卻得不到而生出反感。遠在我們懂得

理性之前——在育嬰室，或在家中和兄弟姊妹共處之時——已經會妒忌。這種態度和嬰孩時期的非理性有很大的關係。它是一點都不合邏輯的，有時甚至不是自發的。它是在一個人最預料不到，或最不願意的時刻來到心中的一種特別情緒狀態。心理學認為這種無可抗拒的力量和非理性是可以解釋的，因為它在生命中很早就出現。

希望此生完全消除這種感覺是不智而又不實際的。完全不受妒忌影響就等於沒有恐懼、沒有忿怒的感覺，這是天神的境界，不是人世的目的。

要克服這種心理一定要務實。明瞭自己妒忌的因由可以清楚認識自己。我可以說，我努力去克服妒忌心時學到很多東西。

首先，我們得承認有妒忌這回事，不管是你自己還是別人表露出來的。無論如何，這種情形都是尷尬的，承認自己向此種幼稚的罪惡低頭尤其尷尬。奇怪的是，承認別人妒忌我們也是尷尬的。我不清楚原因，但當我是被妒忌的對象時，我會假裝沒有這回事。儘管這種否認在我而言，是愛德或寬恕的行為，但終究是否認現實。對自己說一個無害的謊言絕不能解決問題，真理就是接受現實，接受有關妒忌及其他真理，使

我們獲得自由。

承認妒忌存在之後，我們便得斷定自己是不是在妒忌，或別人是不是在妒忌自己，妒忌往往是雙向的。它像園中的雜草，可以生長在一個美麗的花園中。相愛甚深的人也會互相妒忌。好人也會有妒忌在心中蠢動。若兄弟姊妹間、夫婦間都會產生妒忌，那麼，朋友之間的妒忌更不足為奇了。不要怕面對自己的妒忌或別人的妒忌。指出別人妒忌不見得有幫助，然而在自己身上認清妒忌，卻肯定是有價值的。

心理學家認為，妒忌或羨慕源自於兄弟姊妹間的競爭。這是兒童，甚至嬰孩之間，需要以自己為中心的一種衝突。由於小孩沒有能力看到或想到別人的需要，他們以為自己的需要是最重要的。滿足需要是他們唯一的目的。

父母及代替父母職責的人，是能夠滿足他們需要的人，因此孩子們很容易為爭取父母的注意而起衝突，互相對抗，有時生出憎恨。父母應小心地把新生嬰兒帶到家庭裏；設法對每一個孩子的愛和反應平均關注，以避免兄弟姊妹間的爭執。父母最大的錯誤是偏心，因為孩子們不能完全分辨。一個孩子若非最受鍾愛，可能以為父母根本就不愛他。誠

實的父母知道，不知什麼理由，他們會偏愛某一個孩子。除非特別小心明智地處理，否則對這孩子沒有好處，並且引起其他子女的傷心和妒忌。

妒忌在心理學的根源大抵如此。它也是原罪的後果，從亞當厄娃之間的關係可以看到，又在加音和亞伯爾身上清楚地呈現。雖然我們被創造去愛天主和愛近人如同愛自己一樣，可是妒忌往往很容易來到我們生活中，是妨礙基督化仁愛的基本要件，妒忌是我們靈修上的敵人。

我們對出生之前的世界所知不多，從貧乏的知識中得知，妒忌和天使的墮落有重要的關係。聖經清楚地指出，我們在神修路上有敵人，我們稱之為魔鬼或撒彈。「牠在世上游蕩，動機在毀滅靈魂。」牠最強的武器是教人妒忌。牠以妒忌和反感去影響人。妒忌緊扣著猶達斯和大司祭的心。妒忌是天使和世人墮落的因由，也是耶穌要在十字架上受苦的原因。

妒忌不但使受害人產生不必要的痛苦，也是危險的、永無休止的犯罪成因，它是人性中易於感染的創傷。妒忌是對邪惡的公開請帖，即使美善的靈魂也可以被它入侵。人必須經常提高警覺，抗拒妒忌——不是

禁止它出現，因為那是無可避免的，而是要抗拒它散播開來，阻擾我們與別人的關係以及神修生活，進而阻礙天主在我們內施為。

## 敵意

妒忌或者羨慕（我將這兩詞互用），是打開敵意之門。敵意的意思比憎恨輕一點，但較討厭為重。敵意是心思上反對某一人，但不像生氣或討厭是短暫的、會過去的。敵意是比較持久的情緒，它會找一些可以用來專門反對某一人的藉口，不管那人做什麼都不對勁。許多好人會一直記懷過去別人對他不公，就像古埃及人把眼淚留在小瓶內，提醒自己過往的憂傷。將不義和妒忌加起來，自然會生出敵意來。

像妒忌一樣，敵意和愛可以混在一起。複雜的人性可以同時為差不多的理由去愛和恨一個人。有些人與別人眼中的聖人住在一起，他們往往對那聖善的人有正面及反面感覺，而許多時是為了同一的理由。例如那近乎聖人者是個深入祈禱的人——事實上，在旁人眼中又太深入了。或者那聖善的人非常謙遜——謙遜得令人難以容忍。記得有一位十分聖

善的修士，當事情不大合標準時，他總會出現；例如有人在守靜默時說話，或在祈禱時間喝汽水等等。這種不合時宜的出現，使這位可愛的老人家贏得了「躡手躡腳的梅瑟」的稱號。

有些學者相信猶達斯之所以失足負賣耶穌及其他宗徒，是由於暗藏著一種神祕的心理，也許他們對所愛的師傅有著同樣的心理。最少，他的謙遜和不願意運用他神祕的力量去對抗批評攻擊他的人，可能引起了他們共通的、卻又不願記錄下來的反感。

當然，敵意不僅見於對待聖善的人，我們會因為朋友的過分要求或輕慢，或因某種競爭，或對不願意和你打招呼的人心懷敵意。如果你的情緒比較複雜，你甚至可能對喜歡你的人生出反感，因為他們高估了你的品德，讓你覺得內疚。反感和敵意的雜草可以在任何泥土中生長。

當我們發覺自己對別人，甚至對所愛的人懷著敵意，以致產生長久而負面的感覺時，應該如何是好？

首先，我們必須尋找敵意的根源。我們本身黑暗的哪一面受到鼓動？通常是幼稚的自我中心。我們都想站在人群的焦點，當這個位置被別人占領了，甚至是我所愛的人占領了，便生出反感來。罪惡的傷痕有

多深？對於否認它的人，或是想以笑容或假裝的善行去掩飾它的人是多麼危險。不好好地去調理傷口，很可能會引起發炎。

另一種敵意的產生是覺得被支配，不能為所欲為。事實上，盡力做好自己是每個人的天職，唯有天主知道何謂盡力。而人都需要別人鼓勵和指引才能成長。可是我們不但不接受別人的鼓勵及指引，反而像個孩子，別人警告他不可在大街上玩耍，卻偏要反其道而行。歸根結柢這其實是人性中的任性：「我不要服從！」

敵意有時起因於需要別人過分的愛和注意力。在婚姻及家庭生活中，有時因為某人的自我中心太強烈，需要完全占有另一個人，對方若不能或不肯遷就時便產生怨對。完全占有的欲望應該只向天主而發，祂是我們的完滿。希望得到絕對的關愛而引起不合理的情緒性的要求，會引發反感。每一個婚姻中都需要有專屬於自己的空間。

## 寬恕

要怎樣處理妒忌和敵意？我的答案是寬恕。你也許會覺得這答案令

你驚奇。也許你會以為這太簡單而且是出於愛德的行為，像聖保祿《格林多前書》第十三章所說的：「愛是含忍的……不以不義為樂，卻與真理同樂，凡事包容……」難道愛不是敵意和妒忌的反面嗎？當然是，可是若一個人被妒忌和敵視所困時，想在整個事體上塗一層愛德實在太遲了，那只能是表面的光漆。聖保祿所描繪的基督化的愛德是個目標，是我們經過了好長的一段人生旅程而達到的目的地。而旅程的第一步是寬恕，深入一個人內在的寬恕。我們必須在他人未要求我們寬恕之前，或做了一件值得寬恕的事之前便寬恕了他。有妒忌必先要寬恕。因為那就是愛德的開始。真正的仁愛源自天主，是天主的恩賜，要接受這恩賜之前，必先要以寬恕作為準備。

### 寬恕自己

首先，我們必須寬恕自己，因為我們常常在妒忌和仇視的衝突中。甚至在盛怒之中，我們內在都知道這是錯的。要寬恕自己，必須要相信我們已被天主寬恕。我們必須默想天主寬恕我們，即使罪惡感和羞恥感

在你心中吶喊，你也必須努力去相信天主寬恕你，在心靈深處相信你已被天主寬恕了。

我自己必須努力去相信天主寬恕我。作為神父，我分施天主之愛的奧祕，我時常相信天主聖父和聖子愛我們，即使我們在罪惡之中，祂也愛我們。我經常告訴人他已被天主寬赦了。我愛聽告解、主持和好聖事。我相信，除了聖體聖事之外，這是我所做最有意義的事。我相信人因告解聖事而獲得赦免，我甚至相信我自己獲得罪之赦，但我漸漸發覺我並不完全接受這事實。不錯，我相信我已獲得赦免，如果我死了，是可以得救的。一九八三年，我接受了一次危險的心臟手術，我相信如果我沒有從手術中醒過來，我是可以得救的；可是我得慚愧地承認，在情緒上並沒有強烈的相信天主愛我，雖然天主給了我那麼多聖寵。總之我不能全然接受這些。我覺得自己安於做個可憐的罪人，儘管自從孩提時代起，我盡力過基督徒的生活。從初領聖體以後，每天都有新的證據，證明我是個失敗的基督追隨者，但我相信天主寬恕我、愛我。

我如此相信，但並未從經驗中得知天主愛我。因此，我會繼續產生反感、會記憶不公義的待遇，私下為此而哭泣，並努力耕耘我妒忌的園

地，可是我日漸體會到耶穌愛我。

漸漸地，我領悟到基督之愛不單是對我個人，也是對別人的，他愛我愛的人，也愛我的仇人，因為我們都是與基督作對的人，我們都一同參與在他的十字架旁洶湧的罪惡洪濤。他愛我們所有人，我的敵人、那令我跌倒失足的朋友，那我以為傷害我的人，我能寬恕他們是因為我能寬恕自己。

我希望你們已能夠體會到這一點。你必須相信你的罪已被赦免。下面是許多談到天主赦免的文章之一。它一直是最喜歡的一段，而我現在，在全新的光照下讀它。

……我們也知道：天主使一切協助那些愛祂的人，就是那些按祂的旨意蒙召的人，獲得益處，因為祂所預選的人，也預定他們與自己的兒子的肖像相同，好使祂在眾多弟兄中作長子。天主不但召叫了祂所預定的人，而且也使祂所召叫的人成義，並使成義的人，分享祂的光榮。

面對這一切，我們可說什麼呢？若是天主偕同我們，誰能反對我們呢？祂既然沒有憐惜自己的兒子，反而為我們眾人把他交出了，豈不也

把一切與他一同賜給我們嗎？誰能控告天主所揀選的人呢？是使人成義的天主嗎？誰能定他們的罪？是那已死或更好說已復活，現今在天主右邊，代我們轉求的基督耶穌嗎？（羅八 28—34）

即使你不覺得自己已被寬赦，但你仍然必須相信。許多時候，有些事情儘管是真實的，但我們感覺不到它的真實性，我們仍舊必須相信它。若你能相信你已得到赦免，若你能相信天主愛你在先，那麼，你便可以進一步去寬恕你自己；寬恕自己因原罪的後果而犯罪，寬恕你自己的本罪，你的壞習慣，你的缺失、敵意和妒忌。你可以看到你是天主的孩子，在祂的懷抱中，不堪當地浸浴在祂無條件的愛之中，而這種愛正是我們一直在別人身上找尋的。慢慢地，我們會得到力量。

### 寬恕別人

一旦領悟到天主寬恕了你，你也寬恕了自己，便可以開始處理你的妒忌。你再不會覺得你被家庭、被生命、甚至被天主所欺騙。你不再覺

得自己是個被天主遺棄的賤民。一個覺得被欺騙、被剝削、被犧牲的人，一定會充滿妒忌。如果一個人的世界是一團糟，生活只是恥辱和恐懼，除了敵意和妒忌以外，你不能期望從他身上得到其他東西。

若是時光回到幾年以前，我會輕率地把這一切視為虔誠的陳腔濫調。固然，那時我相信基督愛我，也愛所有人。我信賴他引領我得到救贖，但我沒有領悟。

我那時仍不能看到他的寶血會以寬赦與救贖的大洪流降到世上。我意識到，並不是人人都相信並接受自己被愛和被寬赦。不幸的是，不是所有人都能因為耶穌的寶血融注在身上，就可以克服妒忌和敵恨。但天主的確愛我們，儘管我們忽視祂，忘記祂，不接受祂。

因為這樣的警覺，使我想到猶達斯。有一年復活節，我們一群朝聖的人站在耶穌升天的山崗上，俯瞰「血田」。一見之下，我頓時打了一個寒顫，我想到那三十塊銀元。試想，假若猶達斯不是上吊自殺，而是走到加爾瓦略山上，跪在十字架下求耶穌寬恕，在教會的歷史上會是多麼輝煌的一頁？他的後悔變成深沉的痛悔和悲傷，他對天主、對耶穌和對自己的惱恨將變成寬恕，耶穌因他的出賣而流的血，將會首先落在

他身上，洗淨他的罪。這是不是可能的？當然，猶達斯會成為所有門徒中最偉大的一人。「血田」那塊地，將成為朝聖之地，也會有一座聖堂名叫聖猶達斯堂。可惜這永遠無法實現，因為他並沒有求寬恕，他掉頭走向不歸路。我們必須相信並接受天主會寬恕我們，也必須讓別人分享這事實。天主教在基督內愛我們，寬恕並鼓舞我們。這樣我們才可以寬恕別人，才可以克勝妒忌和敵意。

在流行的心理學著作中，常見某些觀念是為讀者而寫的。觀念大都是普遍而抽象，往往都未經證實或者不能證實，只是從作者的觀點看來覺得有所幫助。這些觀念，包括告訴你：你是個相當不錯的人，你必須相信人，或變得較有自信等等。我的建議是從寬恕著手，先深深地相信你已得到寬恕。這和說服自己應該更具自信有分別，相信你已得到天主的寬恕和愛，是需要天主聖神的助佑。

要明白天主聖父和聖子愛你、愛你的朋友甚至你的敵人，是需要時間和聖寵，但確能逐漸撫平心中的敵意和妒忌——那侵蝕靈魂的膿瘡。

寬恕消除了妒忌和敵意，但絕不是件容易的事。要找一個這樣的實例，使我的記憶回到熱那亞（Genoa）一座古老的修道院去。我和魯道

夫神父（Padre Rudolfo）站在隱院的迴廊上，他那殘破的道袍和苦修容貌在黑暗中被射進迴廊的斜陽映照得分外突出。他憶述前任院長的妒忌和敵意深深傷了一位老人的心，可是那年老修士的寬恕和仁愛克服了一切困難。

### 聖善的神父

年老的修士正以祈禱和敬禮為忙碌的一天作準備。他早已安排好一天工作的工具：棕色道袍放在身後唱經樓的長凳上，他也排列了袋子和瓶罐，那是為了出外托鉢準備的。大家都知道，其實他施捨出去的比他討來的多。他穿著奇怪而沉重的涼鞋，在十九世紀熱那亞的小巷中來回穿梭。當他想到貧窮的孩子時臉上現出微笑，他們在這小小的海港中長大，將來也會在這裏工作度過一生，他們正等著他。他今天特別高興，因為一位仁慈的夫人送給他一百張聖相，連那些粗魯的人也忘了反教士主義和冷言冷語，排著隊來領取聖相。

他要用非常直接的口吻和一些人講話，謠傳有一個人每逢喝醉酒就

毆打妻子。第五號碼頭上的是些好孩子，他們常常叫他「聖善的神父」。他想，他既不是聖善，也不是神父，他只是個卑微的修士。噢！他又想，千萬別忘記，他答應了給老加祿一枝雪茄。他從修院的娛樂室中取了一枝，為了孝愛聖母，他自己並沒有吸它，他要留給加祿。希望把它納進長袖管時長上沒有發現就好了。

方濟各·瑪利修士從小聖堂出來，院長神父赫然在門口等他。院長神父像平常一樣，態度嚴峻，這次更顯得不耐煩。

他冷冷地對老修士說：「方濟各兄弟，你知道，你並不是熱那亞唯一的聖人，有些聖善的修士在眾人眼中並不特別，他們只是靜靜地住在修院中。今後，你留在修院裏，我會派別人去托鉢。他們不會把我們應得的佈施，分給每一個來向他胡說八道的人。」

方濟各修士傷心極了。他微笑一下——那差不多是個即時的反應——回到小堂。心想：那些窮苦的人怎麼辦？我答應了加祿怎麼辦？他們都會找我。他們會以為我忘記他們嗎？他的心碎了，但一句也沒有抱怨，他從不懷恨在心，他走到苦像面前，儘管年老，不由得苦淚簌簌。「我從沒說過我是個聖人，我也從沒做出聖人的樣子。院長一定聽了那

些孩子的話。我有什麼辦法呢？我只能為我的朋友祈禱。」

幾個月後，熱那亞像以往一樣，被霍亂菌侵襲。每天總有好幾百人死亡。方濟各修士很想出去幫忙，但他不准出外。只好日以繼夜為生病的人祈禱。他留心船塢上有哪一家人死亡的消息。例如：「蘇菲亞和她的小天使瑪利亞都死了，被埋在市立公墓內。」

夜裏，方濟各修士離開小堂時恰巧遇到來檢查門戶的長上，由於祈禱的力量，他不自覺地請長上留步：「神父，請容許我一件事。」「方濟各修士，這回又怎麼了？」長上冷冷的答覆。修士答道：「請容許我把我卑微的生命作為祈禱，獻給天主，好使霍亂消失。」長上並不被這種神學所動，雖然他表露出的不耐煩並非他真心所想。但是這個笨修士使他覺得煩厭，儘管他承認這修士是簡樸純真的，他仍然因為笨修士犯許多不仁愛的罪，使他不斷要去辦告解。因此，他的答覆帶著不必要的尖刻：「我一點都不在乎你怎樣做。」方濟各修士回到小堂去。

天快要亮的時候，修士們把院長神父弄醒。方濟各修士染上霍亂。神父想：那是不可能的，幾小時前見他還好好的。神父來到他房間時，方濟各修士已經快要死了。天主接納了他的祭獻。院長大驚，對其他修

士說出了前一晚所發生的一切。一時間，消息像野火般傳遍熱那亞，因為方濟各·瑪利修士是熱那亞最後一個因霍亂而死的人。因為怕傳染，他也是最後一個沒有葬禮的人。方濟各修士如今葬在修院的小聖堂中，因為他已被祝聖為聖人。告訴我這個故事的魯道夫神父是列品的申請人。

我請一位在熱那亞車站工作的人，指引我到嘉布遣會修院，他微笑說：「啊！熱那亞聖善的神父就在街的那邊。」那「聖善的神父」已在一八六六年去世。他不只是霍亂病的犧牲者，更是因一個好人的妒忌而犧牲的人。可是他的愛和寬恕得到最後勝利。寬恕在先，仁愛隨即會完成輝煌的工作。

第五章

自私、私愛與仁愛

我一向以為要克服自私和私愛是件容易的事。我的父母竭力教導我們對人要慷慨，兄弟之間要彼此關懷，要為別人服務，我覺得這些並不难。我們家附近住著不少老人，母親總會差遣我們其中一人送些糕點或自製的果醬給他們。任務完了我會覺得心情愉快，而且通常又有糖果回贈。我很喜歡打斷玩耍的時間去做這些小差事，我以為已經學會了不自私，但願真是那麼簡單就容易就好了。

人生來就有強烈滿足自己需求的內驅力，沒有這種內驅力的孩子不能生存。在病理學上，不能越過這種驅力的孩子是不成熟的，只有經過約束、塑造之後，我們才會想到別人的需要而放棄自私自利、自我中心的行為。你也許會記得小學二年級排隊時不爭著站在最前頭，或者中學時不吝惜花時間幫助有需要的同學。這種敞開心懷去愛的努力，大抵都

是由於家人或教師、朋友的善表促成的。

可是，自私的人是以反面教導我們去認識自私的老師。我清楚記得，我第一次遇到這類人是在高爾夫球場上當球童的時候。有些人很苛求、無禮又不知感激。有時候，這種人引起你的憐憫，但大部分時間只會引起忿怒和厭惡。球童中不少人將來想要做神父的，我們覺得自己和部分雇主不同，他們雖然有錢，但往往缺乏我們從勤懇的父母身上學到的基本價值觀念。

很長的一段時間我一直沉浸在自己是個不自私的人的幻覺中。直至有一天被人責備，說我自私，才猛然驚覺。怎麼會呢？我是個慷慨的人啊！我有禮而又仁慈，怎會是自私？記得許多次，人們在忿怒和失望中，指出我自私的地方，那是我一生中經驗到最痛苦的事。母親多次差遣我去送果醬、送糕點是怎麼一回事？難道這些都不算數嗎？難道我不夠慷慨嗎？他們到底在說些什麼？

記得我還是個年輕神父的時候，發生一件令我非常痛苦的事。那天，我趕著到一所學院去演講，眼看要遲到了，當我開車走近布朗士市區（Bronx）的 Throggs Neck Bridge 橋頭時，前面的車子已蜿蜒成整整

半哩路的長龍，我看到公路旁邊有電話亭，幾經辛苦終於在其中一個前面停下來，我撥電話到學校去，那邊傳出了非常機械式的聲音說：「請放入八十分錢。」謝天謝地，我口袋裏有九十分零錢！立刻把錢投入電話箱。隔了許久，一點動靜也沒有，我只得走到另一個電話亭去，向接線生解釋我剛剛被吃掉八十分錢，請她為我接線，好讓我和學校聯絡。她不肯，說她不能這樣做，只能安排還我一張八十分錢的支票。我向她懇求，說校方線路不接受沒有付錢的長途電話，不管我怎樣說都不通融。我火了，大聲告訴她我是個神職人員，我不會說謊話。之後，她以甜蜜的南方口音說：「如果你是個神職人員，那麼，你應該有禮貌些。」我站在那裏望著電話亭，好像聽到最後審判的號角，罪咎和羞愧，使我無地自容。我被另一個基督徒指出了我的自私行為。

在等候公路汽車收費站出現眼前的那段時間，我問自己：「當我在表示慷慨的時候，是不是帶有自私和追求私利的念頭？當我給予的時候，是不是附有條件或隱藏著某種目的或微妙的冀求？我是為福音還是為我自己而工作？經過多年的修道生活，我是否仍然自私？」

當然，答案是肯定的。殘留的孩童時期深藏在我們之內，只有認清

它們不再是我們生存所需之時，才得以清除，若非人們相信不再需要防衛，是不會放棄防衛的。可悲的是，有關自我中心和自私，成年人真的相信是有其需要的。

讓我們看看自私和私愛的分別。希望藉天主的慈愛克服它們。

## 自私

自私和私愛不同，自私時常都是罪過，可以界定為一種退化的行為，一個人退回到不成熟的做事方式，是孩童時期的自我中心而長大後變成不再適合的行為。這是一個孩童生存必需的傾向，不顧一切地把自己放在第一位，但發生在年紀稍長的人身上就是罪惡了。這是一般人都明白的行為，也是人際關係之一，因此，極端自私的行為，在心理治療方面來說，就是嚴重的人格失調。

不幸的是，人在某些情況下，可能會退回極端自私，這是我們不時遇到的情形。

一、長時期生理或精神不健康的人，可能會變成極端自我中心及要求過多。

二、持續的情緒或生理上的緊張，使人變得以自我為中心。

三、一個人在缺乏精神支持的情況下，可能變得自我中心及自私。比方一個被忽視的丈夫或妻子，可能會變得自私。又或者，配偶的一方無私的行為卻被另一方視為是理所當然，一個人的慷慨可造成另一人的自私。

四、生理上某一緊張時期導致一個人變得相當自私。一個一向仁慈無私的人，在中年危機時，可能突然反常，變得自我中心。

在這些非常時刻會使我們停下來反問：我是不是越來越自私？我是否已經克服了童年時代的自我中心？我是否永遠脫離了童年的心態？答案是否定的，倒退回童年自我中心的心態時常潛伏著。

這種倒退回童年的傾向大抵可以說是七罪宗的心理基礎。至少是貪財、貪食、懶惰的基礎。

雖然自私的傾向，在我們的本性內根深蒂固，但我們有方法對抗

它。例如，你可以誠實地察看自己在非常狀況下或額外需求時的適應能力。尤其在當你發覺自己精神負擔過重時，容易暴躁，容易覺得厭煩，小器或吝嗇，就應該注意你對自己的能力，是否衡量得有點不切實際。

個性慷慨的人往往被人占便宜。通常事情的發生並非由於人的罪性，而是由於別人急於要把問題解決。我們有時應該保護自己，好使精力恢復。默想聖人遇到這種情形不會抱怨是於事無補的，因為我們不是聖人，我們必須謙遜地承認自己能力有限。

有些人可以超越限制，他們可以拚命獻出自己，甚至不惜耗盡內在的資源。如果你決定要這樣做，請記得，這是你自己的選擇，是非常艱苦的工作。我們討論到仁愛時，會多談這問題。

## 私愛

讓我們再來看看被稱為私愛的神祕一面。它和私有很大的分別。私愛是心理學上最不可思議的現象之一，尤其它往往又混雜著自恨。私愛是一個描述多種態度的詞彙，它可以是我們在上文討論過的，把自己

放在第一位的幼稚行為；它也可以是幼童的自私行為，凝結為成人固定的黑暗人格；它可以變成吞噬良好品格的惡魔，使人陷入自我崇拜。私愛的人不尊重別人，它可能出現在神職人員、小販、大人物、小市民身上，也可能戴著受害者或先知的面具出現。

私愛可以是自戀，又可以是自以為是，或者兩者都是。私愛是最危險的，因此吾主耶穌早就否定了它，定下身為宗徒的先決條件是沒有私愛。他說：「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，背著十字架來跟隨我」（瑪十六24）。我們必須隨時努力，克服私愛。

我們每人都存有私愛的痕跡，就像身體上的感染；然而就如同我們體內都存有促進消化的細菌，但必須控制其滋長，否則我們會因此而死亡。同樣，私愛也是如此，我們必須不斷努力控制私愛的「細菌」。

可是，有沒有合理的私愛？我以前認為沒有。但是我偶爾會遇到一些相當單純的人，他們要的不多，只是簡簡單單地，既不自我膨脹，也不低貶自己；我想只要能夠避免自滿的危險，其實是可以溫和地接受自己，屬於一種合理的私愛。像許多人一樣，我一生在自恨中掙扎，否定自己，這是神經質而又危險的。更不幸的是，這並非謙遜，我總覺得自

己什麼事情都無法做好；一直以來，我都害怕被批評，怕朋友發覺我真的一面而離棄我，我對自己產生一種既恨又愛的心理。

私愛和自恨合在一起時變成了極度需要肯定自己，愛自己，並消除沒有人真正愛我的恐懼心理；若這種心理一旦失去控制，可能妨礙我們與別人的關係，以致陷入極度的孤獨與情緒低落。這種私愛與自恨心理是所謂「自戀」，自戀者會不斷努力出人頭地，會埋怨沒有人關心他，而變得尖酸、消極、自閉。你會問，有什麼解藥？有什麼方法把兒童時代的自私壓制下去，以避免私愛自恨交加的心理傾向？

## 仁愛

我相信答案可在神祕而往往被誤用的「仁愛」一詞中找到。且讓我們避開仁愛的定義，像慈善友愛等等不談，也不論它如何地有用處。仁愛完全是天主的恩賜，是特殊恩寵。雖然它建立在某種人性品質中，但有時並不需要這種品質也可以運作。根據我在上文所提到的，這些話聽來有點矛盾，可是我認為它是有道理的。

我們不是要愛人如己嗎？天主不是教我們愛天主，因為祂首先愛了我們，並且派遣祂的兒子為我們而死嗎？如果天主愛我們，而我們要愛人如己，那麼，我們一定要仁愛地對自己了。慈悲的意思是對人行善，希望人得到最大的益處，並發掘出他最優良的一面。對自己的仁愛是我們去發展自己最善的一面，那就是天主的美善，並且希望達到這種美善。可是，由於人類失落和原罪的後果，我們需要天主特殊恩寵來達到這個目標。仁愛必須從家中開始，也就是說，從我們本身開始。

在我來說，我對於愛自己這觀念覺得困難；事實上，我對愛自己這觀念有點反感。它使我記起我引以為恥的許多自我中心的行為（如果你也有同樣的感覺，請和我站在同一陣線，知道我也不喜歡它，會使你得到一些安慰）。

創造與生命的巨大事實是，創造萬物不可思議的力量與精神竟然愛著我們。而這股力量與精神我們稱之為天主。祂的聖子教我們稱祂為「父」，我們看到祂的愛、無限與光榮，藉基督的降生、苦難、聖死和復活顯示出來。我們周圍的一切美事，使我們不得不全心全意相信天主愛我們。你必須相信天主愛你，而我也必須全心全意相信天主愛我。這

樣，愛的力量開始在我們的靈魂中流動。而愛的恩賜開啟深深埋在我們靈魂中的河道，那按天主的肖像而造成的愛河。然而愛之河必須開放，自私的堤壩必須打通，生鏽的私愛水閘必須打開。巖壘的自恨海牆必須鑿破，而這些只可因天主的聖寵而完成。天主聖神的化工，使基督的形象在我們心中鮮活起來。

如果你要愛，你一定要甘於是脆弱易碎的，福音說得清楚，若你時常以伸開雙手的方式去表示你的愛，有人會用釘子穿透它們。你可能被騙、被出賣、被拋棄。若你愛基督，你必須走上加爾瓦略山艱苦的路，你會看到自己懷有一種超越自身的能力，起先並不明顯，也許只是忍耐別人的批評，或是額外的慷慨。你可能覺得即使在你不能祈禱的時候，仍緊緊地被天主吸引，你開始轉變。這就是仁愛的效應，對人產生一種超乎情愛或憐憫的愛。

對大部分人來說，愛是一種強烈的情緒，驅使我們對所愛的人付出最好的、最宏深、大得不能再大的一切。可是若愛只是情緒上的反應，不能維持得太久。而愛也存有依賴的情愫，這種依賴可以是一生一世的，可能引起消極的情感，因此彼此相愛的人會爭吵，經年不休。

即使情緒和依賴也可以產生奉獻和信守，仁愛的聖寵自然可以進入一個人的心中。成熟的愛情不會動搖，它是世界上最強的力量。當一個人被天主聖寵所觸動時，愛變得神聖，值得尊敬，充滿驚歎，完全不被任何障礙所左右。它得到啟發，其成就往往超乎預期。愛像一件偉大的藝術品，它蘊藏的意義比外表所見的多，比所能表達的表達得更強。它可以產生長久保留的事物，不管是家庭中一項事件或信仰。一個人對天主有成熟的愛，熱烈的情緒便可有可無，但對天主一定會有信仰，有完全虔敬、絕對奉獻，因而會有意想不到的成就。愛使一個人把自恨、自私置之腦後，在人生旅程終結之日，不留半點痕跡。

當理解了如何以愛克服自私和私愛之後，也許可以以全新的洞見去默想聖經中最熟悉的章節，我們應該不時一讀再讀這偉大的一段。若是在神修旅程中有進步，它應該有更深入的意義。

你們該熱切追求那更大的恩賜。我現在把一條更高超的道路指給你們。

我若能說人間的語言，和能說天使的語言；但我若沒有愛，我就成

了個發聲的鐘，或發響的鈸。我若有先知之恩，又明白一切奧秘和各種知識；我若有全備的信心，甚至能移山；但我若沒有愛，我什麼也不算。我若把我所有的財產全施捨了，我若捨身投火被焚；但我若沒有愛，為我毫無益處。

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。愛永存不朽。（格前十二31—十三8）

仁愛所激發的愛是歷史上最強大的力量。我們從歷史的角度去看，除了被寫成政治史的表面事項之外，仁愛可能是世界上最大的力量。在外表偉大的事件底下永久的意義：父母子女或夫婦間神聖的愛。這些是書本中罕見的事，可是它們才是真正的歷史精髓。

## 兩位不顧一切去愛的女性

有一次，我訪問紐奧良（New Orleans）時，有幸聽到一個在美國教會歷史上不為人知的，有關愛和奉獻的偉大故事。那是有關一位白種婦女和一位黑種婦女感人的故事。她們對天主和祂的子女的愛，比許多立在首府華盛頓的英雄偶像更大，她們的奉獻精神可能媲美任何美國聖堂裏受崇敬的聖人。最近停居在紐奧良主教韓南（Philip Hannan）的府邸時，她們兩位忠信的門徒對我招呼周到。俄那露比修女（Sister Guadalupe）和柯里亞修女（Sister Aurelia）共過了一百零四年修道生活。她們屬於全美國最大的黑人修會——紐奧良聖家修女會（Sisters of the Holy Family of New Orleans）的成員（註2）。

修會的會祖李爾（Henriette de Lisle）修女一八一三年生於紐奧良市一個當時稱為「自由有色人」階級的家庭。這種家庭的孩子是由沒有婚姻保障的黑人女子所生，他們的父親是從別處來到紐奧良發跡的白種人。出生於這個階層的女孩子，通常從母親處學習裁縫、炊事、舞蹈等

技能，她們的命運注定要成為法國人、西班牙人的非正式妻子，然而漸漸地，其中也有些人，成為未婚妻或髮妻不在身邊的白種美國人的非正式妻子。這種結果是有色的人得到自由，並獲享相當富裕的生活。但不幸的是，這樣的家庭都希望女孩子能找到合適的白人，很少能夠嫁與同種的男孩。而同時，紐奧良滿是白種女人及找不到對象的婦女。那是當時一個可悲的現象。

李爾修女相信她受召解除這種桎梏，並深信被召作修女，是把生命獻給天主，拯救她的同胞，照顧被忽略的老年黑人，教育年輕一代認識天主。一言以蔽之，她相信天主召她去改造她當時所處的世界。由於種族歧視的法律，她不能加入現有的修道團體；在取得合法地位之前，她組織團體已有五十多年歷史，並且經過三次努力，她的團體方告成立。她忍受誤解，以及對她不利的流言，甚至恐嚇；但她深信天主愛的召叫，她勇往直前。

篇幅所限不容我詳述整個故事，可是有關修女生平的一個細節不能不提：當時她所屬階層的女孩與日後可能成為她們的男人會面的地方，座落於波旁街（Bourbon Street）名曰舞院（The Ball Room）的地方，

這地方是上流社會束縛的象徵。李爾修女買下這座建築物作為聖家女修會的母院。她給一個印記，讓她們知道，她們已不再受階級的約束。

李爾修女和她早期修女們的成就驚人，尤其在內戰前幾年，黑人婦女受到最悲慘的壓迫，而在此同時有另一位值得紀念的人物，那就是雅利高姊妹（Sister Aliquot），她從不曾按教會法規成為修女。她和兩個姊妹於一八三一年法國教會大迫害結束之時來到紐奧良，目的在幫助發展宗教教育。當她走下船板時，掉在密西西比河的泥窪中，一個年輕的黑奴跳進水去把她救起來。據說她在她的兩個姊妹和一大堆圍觀者中，跪在碼頭的一潭污水裏，向天主許下為教育黑人兒童和奴隸獻出生命，而她確實做到了。這在當時的環境絕不容易，因為未經主人批准而教育他的奴隸是犯法的（後來更是大大地違反法律）。

由於她所許的誓言，她不能加入任何現有的白人修會，而法律又禁止她加入黑人組成的聖家修女會。於是她自成為「雅利高姊妹」，和聖家修女緊密合作。當她來到農場要求准許教黑人兒童要理時，她的服裝、法國口音和公民身分使得她的出現顯得相當具威勢，我想拒絕她的人會受到天主義怒的威嚇。

雅利高姊妹在李爾姆姆（一八六二年）死後一年逝世，那時聖家女修會已經確立，但仍未有合法的地位。除了聖家女修會本身的各種慈善工作，像教育年輕的一代及照顧年老的黑人外，更保護黑人少女免受污辱，當聯邦軍隊占領了紐奧良時，有一次軍中誘騙一些黑人女子到軍營裏做不道德的勾當，其中有的女孩子只有十歲。在大風雨中，雅利高姊妹來到軍營，對兵士們極力恫嚇，少女們才得以離開軍營。幾天後，雅利高姊妹因肺炎逝世，便是由於大風雨感染疾病所致。

在美國歷史中，我再也找不到比她們更出色的女士了。她們之所以得勝，是因為超越一切障礙的無比的愛。一如其他黑人修女，像在哈林區的方濟各會支派之一的聖母無玷聖心使女會的創辦人——狄奧多樂（Theodore Williams）姆姆，她們向世界證明，只要你被天主的愛火推動，即使在誤解和歧視之下，仍可做出轟轟烈烈的美事來。

註釋：

- 1 Sister Audrey Marie Dejege, *Henriette de Lisle, Free Woman of Color* (Sisters of the Holy Family, 6901 Chef Menteur Highway, New Orleans, Louisiana 70120, 1976).

第六章

自恨、猶疑與天主之愛

主教坐在桌前，祈禱了一會兒，細心地草擬那可能是他一生中最重要的的一封信。雖然只有四十七歲，但他看來飽歷風霜，心力交瘁。他小心翼翼地斟酌辭句，寫信給傳信部部长樞機主教。幾句開場白之後，行文如下：

我有點不安，恐怕做了一些令聖父不滿的事，以致他希望我辭職。如果這是實情，我將毫不猶豫地準備離開主教職掌。之前出於服從接受這重擔，而我已竭盡全力滿全職守。當世俗事務重壓我心時，總覺得我的性格不甚適合這極富文化的城市。我讓我的同道主教知道，似乎我要求調任到別的教區比較恰當……事實上，我比較習慣鄉村生活，照顧住

在山中、礦場及農莊中的信眾，我可以和他們打成一片。我準備辭去這教區的牧職，到一個可以更安穩地準備死亡及妥善預備我必須交付給神聖公義的賬目的地方（註1）。

這是一封不折不扣的把自己看得最低的人寫的信。從他個人的祈禱中，顯出他不只謙遜，而且充滿自恨，只有藉著深信天主之愛才能幫助他控制這種心理。這封信必須在事實的光照下讀出來，那就是他在任主教八年內，蓋建了數十間聖堂，包括現在仍舊使用中的主教座堂；並且創辦了好幾個修道團體；又創立了美國第一個教區教育系統。這個自視為失敗者的人是費城的主教若望·紐曼（St. John Neumann, C.S.S.R.）。他一生最大的成就是，儘管心裏瞧不起自己，卻仍繼續勇往直前，把它化為真正的謙遜。

## 自恨

憎恨自己可以是神修生活最大的障礙，也可以是塊踏腳石。我越來

越相信自恨是大多數心理窒礙的源頭，若不是全部，最少也是大部分機能病的主要成因，是沒有生理學因由的疾病。然而不少偉大的人物，像紐曼主教一樣，運用它在愛主愛人中成長，而把心理疾病克服了。

自恨一詞是強烈驚人的，能夠梳理它的脈絡對人的身心發展是有幫助的。嬰兒以為自己是整個宇宙的中心，他的現實就是一切他所知的；他一定要愛他自己，在每一件事上為自己的好處和利益著想；他不能察覺世事並不能如他所願。從沒有人，即使是嬰兒，會確鑿地得到他想要的一切，於是他生氣了。如果你看過嬰兒生氣的样子，你便知道那是奧林匹克式的忿怒，簡直足以和羅馬神話中的雨神或北歐雷神的震怒媲美。

孩子日漸長大，有時因別人不能滿足他的需要而失望，遷怒於人；又或者因發怒而被罰；再來又遇到親友的批評，也許是由於被成人誤導或孩子自己的誤解。許多時候，批評不是出於幫助或糾正的動機，而是出於厭煩或生氣。孩子大多會把這種批評視為人生中的失望，甚至可能相信他無法得到滿足是他自己的過失，一定是他做錯了什麼。他於是開始合併這些批評，放在心裏，做出另一些引來更多批評的事。

這一來，孩子成了他自己最大的敵人，這是心理學上所謂消極的敵對行為，是嚴重的心理問題的開始，成為孩子一般性的適應態度。在好的情形下，消極的敵對行為導致憎恨自己，挫敗自己的態度，這是大部分精神病患者必須適應的。在壞的情形下，消極的敵對行為導致一生的犯罪行為，終極的結局是自殺或毒癮的慢性自殺。

自恨是個令人震驚的詞彙，大多數精神病不甚嚴重的人不會發覺自己已有病。就像大部分人一樣，因行善而被讚賞時會覺得內疚；若一連三天烈日當空你可能懷疑困難將至；我就是在那樣的感覺中成長的；有時候，甚至以為這就是德行。終於有一天，天主決定以我的自恨來幫助一些人，並解決我本身的一些問題。

我被派到一所很大的問題兒童及青少年罪犯治療中心作神師。我覺得害怕，因為我不像那群孩子懂得滿街跑。我的朋友認為我被派到這樣的工作實在可笑，以為不出幾個星期我便要離開（結果，我快快乐樂地做了十四年）。我發覺自己竟輕易地和這些青少年合作，但並不明白是什麼原因。過了一段短短的時間，我才發現原來我和他們一樣，在自我憎恨的老問題上掙扎。這對我來說是完全意外的，因為我來自一個慈愛

而溫暖的家庭，很早便進入修院；我從不曾在課室中做過比丟擲橡皮擦（只試過一次）更嚴重的罪行。我父母慈愛而虔誠，但也相當嚴苛，那是可以理解的，因為他們為照顧一個大家庭而操心。我也像聖若望·紐曼主教一樣，並非很明顯地屬於自我憎恨的一群，但很容易對問題兒童及貧窮的邊緣人物認同。

你若懷疑自己是否有自恨的徵象，可以對照下列心理受創的症狀：

- 一、在自我評價及表現上不斷貶低自己。
- 二、不大關心自己的外觀，或相反地過分關心自己的外表，以致產生一種過分的補償作用。
- 三、對自己的能力缺乏信心，往往逼迫自己增加工作。
- 四、消極的放肆行為或自我毀滅行為。
- 五、關注死亡或自我毀滅的事。
- 六、在道德問題上缺乏自重、自敬，涉入有辱人格的罪惡中。
- 七、自殺，或有自殺的念頭，直接或間接的自殺行為，例如酗酒及其他傷身的癖習。

一個人不必完全具備上述各項，才算自我憎恨，只要有其中一、兩項就足以構成這種傾向，然而一個人也不需要時刻注意自恨心理。

下面是一位青年在極其自恨的掙扎中寫出的一封信。通常重重壓抑的自恨，在青春期最後的階段，會像火山般爆發出來，因而影響到他成年後的第一份工作，威脅到他想在要求嚴格的科學研究方面取得學位的終身事業。這信寫於他開始新工作後約八個月，母親節回家探訪雙親的時候。

你似乎有點掛心我回家的那個周末怎樣度過。家裏的人十分關心我感覺如何，我是否休息得夠。我看到自己的十字架是眾人皆知的事實，沒有什麼祕密。我不知道我愛的和愛我的人怎能看到我自身的苦痛，我設法隱瞞這些痛苦，但沒有成功，只好讓他們見到，並且驚訝於我的轉變，但仍慈愛地關懷我，因為他們的確看到我不同以往——我正陷在深深的痛苦之中。請支持我，因為你了解。你曾經處於和我相同的境況。這不是件容易或愉快的事——對我自己和任何人都不是好的事。請為我

祈求天主，使我有一天有機會做到像你為我做的一切。

另一封信裏，這青年到另一州再度工作後，寫出他痛苦的原因。

嗨！是我，那獨自受著苦的青年。我把你本來複雜的生活弄得更複雜，我覺得非常內疚。但願當初我拜訪你的時候能夠真真正正地和你談談。你仁慈地忍受著我惡劣的消極情緒，不斷的惡意的，並將好意變成惡意，使我不能幫助我自己。我希望你看著我受苦時盡量少覺得難過。我要學習好好的受苦，同時知道如果我有需要時，你會隨時和我通電話。

在這信中，他非常警覺到自恨，儘管他努力地拒絕它，自恨很少會像這封信中那樣的自覺。在這種情形下，應該承認它，並且清清楚楚地把它說個透徹，這並不是件容易的事。如果自恨心理不被發覺，可能演變成很大的害處，也許不如自覺出自恨那樣的厲害。克服自恨的方法之一是記憶的治療，這種方法最好是和另外一個或幾個對這方面有所認識的

人一起做。記憶的治療法需要再次經歷已往被排拒、憎恨、忿怒、自恨等等經驗，然後以祈禱的心神投向天主。有時候，我們全都需要經過記憶的治療，我們在過去的幻想和記憶中非正式地這樣做。可惜的是，有時不但沒有得到治療，反而挑起舊創。為亡者祈禱如果處理得當，也是治療記憶上的創傷（註2）。

自恨是強烈而普遍的，不少人自己發展出一套適應的方法，可是這些方法中有的可能引致更多不快樂，但有些人卻因之而在德行上得到進展，在神修生活上成長。自恨可以使一個人沉淪於自我毀滅的罪惡中，把自己置於失敗之地或故意和天主分離。如果他能投向天主，求祂幫助，自恨可能成為獻身補贖、不求報答地為窮人服務的生活。如果一個人看出了他自恨的成因，應該小心地查考它對自己的影響。許多時候，有自恨心理的好基督徒，已經把它控制好了，能夠利用它做出有用的或有建設性的事；但同時，仍會做出一些自我毀滅的事，這是相當普遍的現象。這時候，我建議讀者們小心觀照自己的生活方式。若某一種行為是沒有意義的，便應該查考自己有沒有自恨的跡象。如果自我毀滅的行為不斷出現，我以為本章結尾，有關練習對天主的愛，是個有用的方

法。

## 猶疑

較不致命的自恨是貶低自己或缺乏信心，我稱它為猶疑不決，做任何好事或有創造性的事都躊躇不前，不肯運用他們的天分，甚至顯得畏懼。這其實是較輕微的自恨。

近年常常流行一個克服這種自恨及猶疑不決的口號，叫作「跨出信仰的第一步」。意思是一個人決定用生命去冒險，以作為基督信徒的方式去面對它，相信天主是美善的。

猶豫是相當不可靠而暗藏危險的。表面看來像是明智、謙遜或沒有傲氣。實際上，在許多情況中，一個人因為自恨而帶上一種驕傲的面具，以旁觀者的態度去看人生，覺得世人都配認識他。自恨和猶豫不決造成人格上受創的自尊，看來好像是德行，其實並非如此。基督徒是有信仰的、迎著狂風暴雨去尋求天國、跟著天主的道路機敏地旅行的人。就如聖保祿宗徒所說的，基督徒要跑得好像要贏一場賽跑一樣。猶

豫不決或自恨都說不上是基督化的德行。

就像自恨一樣，如果能克服猶豫不決，並超越它本身狹窄的局限也可以成為德行。正如自恨的人可以把精力用在行善，猶豫不決的人也可以培養出真正的謙遜和無我精神。被困在猶豫不決中的人可能遠不及那受自恨所困的人那樣有衝勁和野心，因為他們比較柔和斯文。然而，藉著聖寵的幫助，他們可能發展出真誠的喜樂，安於人生中較不顯著的地位。在修道生活中或堂區生活中常常可以遇到這類人物。若他們的猶豫轉化為謙遜，能夠認識這樣的人是個喜樂。他們可以在神修上得到真正的進步，因為他們願意從事困難而不被注意的任務。但若他們真正的動機仍舊深藏在自恨之中，從不曾把工作看作是對天主和對人的愛時，那麼忿怒、反感終會發作，反而使他人摸不著頭緒，一頭霧水。

當你看自己時，最初可能看不出自恨的癥狀。可是你得小心留意你是否有猶豫不決的癥狀，它可能是個重擔，阻礙你的進步。其現象包括煩悶、恐懼、嚴厲批評自己、不相信自己被天主召叫去做一些事、憤世嫉俗。你不妨問問自己，這樣的情況是不是存在你的生命之中。

## 天主之愛

醫治自恨的良方是天主之愛。天主之愛包含兩件事：我們對天主的愛和祂對我們的愛。這裏我所指的是後者：祂對我們的愛。事實上，天主之愛在我們與自恨無窮無盡的衝突中已顯示出來。當一個人體認到天主之愛時，自恨的強烈矛盾到了白熱化的程度，起初會令人覺得困惑、羞恥，繼而感到真真正正的罪咎。因為發覺自己憎恨的竟是天主所愛。在《十字架的王道》(The Royal Way Of the Cross)一書中，范尼倫總主教(Archbishop Fénelon)寫下了極富啟發的一段，談到接近天主的神修經驗：

遺忘自我並不影響我們對天主表示感恩。因此，善忘並非不注意自己，而是不把自己局限於只是關注自己、自己的善惡，以及除了自己以外沒有別人的想法裏。只願自己使我們離開了純潔而簡單的愛，縮窄了我們的心，使我們遠離成全之路，以為從來自私愛的興奮、焦灼、不安

寧的心神中可以尋求到它。

雖然我們可能忘記自己，但是，我們不會只顧追求私利，也不至於不誠實地面對自己。一個人固然不該為了自我而去注視自己，但當我們注視天主時往往得到旁邊的光照，投射到我們身上，正如一個人在一面大鏡子面前看另一個人的影像時，即使他並沒有刻意去看，也可以看到自己的影像。因此，在天主清明的光照下，我們往往可以清楚地看到自己。以極忠信的心去追尋天主在簡樸純潔中的臨在，就像在一面大鏡中，我們可以看到沾染在我們靈魂上最微細的斑點。

一個從不曾跨出貧窮家鄉的農夫，只能依稀地體認到家鄉的貧乏。一旦讓他置身於輝煌的宮殿和王廷內，他便看到比起宮廷來，自己的家是多麼的寒碇，衣著是多麼的襤褸。因此，當我們面對面地看到天主的偉大和美麗時，我們會覺得自己是多麼可憐和不堪。

儘管你大談受造物的虛幻、人生的短暫無常，財富朋友的得失不定、輝耀的幻覺、不能避免的失望、璀璨希望的失落，所得到的虛榮以及所忍受的邪惡苦楚等等，一切的一切，真實而豐富，都不能打動人心，不能傳之久遠，你慨嘆虛榮的桎梏，但你不去尋求打破枷鎖的可

能。

然而上天一道靈光透入，透進良善的深處，那便是天主；這靈光同樣也可以看到邪惡的深度，於是他看不起自己，憎恨、厭惡、畏懼、並且否認自己；因而投身向天主，消失在祂內。這就是所謂「心靈的深處向心靈的深處訴說」。其實他的消失是個福分。因為他不必追尋便找到自己，他不再有私心，但一切都變得有利於他，因為對那愛天主的人，每一件事情都變得美好（註3）。

上文提到另一類的自我憎恨。它實際上是靈性的質素，它和我們所談的自恨有關連。我們會發現在心理學研究上認為可能造成困難或災禍的因素，往往可以倒轉過來，成為日後更健康的源泉和基礎。如果在我們的自恨中，能夠接受天主愛我們的事實，能夠不離棄這奧祕，我們將會得到一種神聖之愛的啟示，遠超乎我們所能希冀的任何事物。從自恨中救拔出來的人會生出一種明顯的利他主義，天主之愛要傾瀉出去治療他，天主的愛和眷顧會變化他所不喜歡的自我。

「天主之愛」的另一個意義是：我們對祂的愛。我們的心靈深處有

一道專為天主之愛而打開的空隙，然而教會源於聖經的教導告訴我們，我們不能以自己的力量去愛天主，天主必須在我們之內愛祂自己（我們才可以愛祂）。我們沒有能力、沒有容量、沒有自由、沒有力量去觸及天主的愛。當我們領悟到自恨的重負已獲得解救時，我們開始以新的方式去愛天主。像《聖詠》中所寫的「我的天主，我要全心向你讚頌，上主，我要永遠光榮你的聖名。因為你對我的仁愛浩大無邊，救援我的靈魂，免陷極深陰間」（詠八六12—13）。

我們對天主的愛，根源於聖寵的人世之愛，始於深沉的個人體認——失落且毫無可愛之處，然後赤裸裸地、可怕地認識到自我憎恨。這種痛苦和我們所體認的深度成正比，這也許是聖人們受許多苦的緣故。他們首先認出自己的軟弱，自恨，最後才能觸及他們對天主的愛。

很多人並不了解美麗而樂觀的聖五傷方濟各一生在自恨中掙扎。他責罰自己、否認自己，常常以為自己可能失去靈魂。他一生大部分時間在擔心自己是否得救。因此，他滿心感激。

## 聖五傷方濟各

聖五傷方濟各的一生帶著和父親劇烈衝突的痕跡。歷史對他父親的批評過分嚴苛，把他塑造成貪婪嚴厲的人。事實上，像方濟各這樣的一個兒子，可能使大部分做父親的人傷腦筋。他愛玩的個性有憂鬱的一面，從早年起，已可以看到他設法適應自恨的徵象，儘管他講究衣著，但他需要和被排斥的人、窮人、病弱的人混在一起。這就是知道自己有自恨心理者的癥狀。在這之中，他聽到神聖的聲音，那是基督從被釘的痛苦中對他召喚。他成聖的祕密不是他聽到了召喚——我們人人都聽到——而是他全心全靈全意地回應。

我們可以從幾件事中去衡量他自恨的深度：他不斷貶低自己，他完全不注意自己的外表和健康，他嚴苛的補贖以及他害怕失去靈魂。其中，沒有什麼比他喜歡和癲瘋病人在一起更明顯。他在癲瘋病人中最自由自在（註4）。

僅以他的自恨去衡量這位幾百年來感動無數生靈的人是怎樣聖善，

簡直是愚不可及的事。但從他的心理狀況去探索他力量的來源，以致對被釘的基督發出回應，卻是很適合的。他的一生強而有力地顯出天主的愛如何將軟弱轉化為力量，把病態變成勝利的機運。至於聖五傷方濟各自己致力於成聖的工作，是他全心以愛去回應天主。當他生命走向盡頭時，五傷的奇蹟完全配合他的人格及他對自恨的抗爭；在所有聖善的表記中，最能強調憎恨可以轉化為愛。

我們都應該以天主的愛作為避難所，去抵禦冰冷的自恨衝擊，必須一而再地提醒自己，天主愛我們在先。深深察覺天主愛我們，對我們的成長非常重要。我們更應該對那些惱恨自己的人傳達天主之愛的訊息，我們周圍有不少惱恨自己的人，因為他們沒有體會到天主的愛。

如果試著把為了心理健康努力的掙扎和渴望成聖的掙扎相連，我以為最明顯的，便是靈魂深處抗拒自恨的掙扎。自恨的鎖鏈一旦解開，便可以自由去愛，慷慨地去給予，逃脫出黑暗的深谷。這是天主的奧祕，天主首先愛了我們，好讓我們去愛祂。

我在這一章開始之時提到的那位剛從理科畢業的青年，如今大致上已打贏了自恨的仗。他在掙扎中給我寫了強而有力的話：「我的自恨、

苦惱和惶惑是那麼強烈，使我完全失去了自制。但我的處境並非一無希望的，我們對基督的仁慈、智慧，和他施分聖寵的慷慨都很清楚，可以把一切希望放在他身上。我們唯一的倚靠是基督，甚至在我極端悲哀中，我仍不懷疑這一點，我們必須學習信賴他，信賴。」

讀者也許想知道這位愁苦的青年後來的變化。我們經過一段長時間的祈禱和長途電話交談，漸漸地因著領悟、接受，以及藉著意志力和神聖恩寵，他對自己的憎恨大為減少。我希望經過一段時日，他過去所受的苦可以產生很好的效果，為他作好準備去幫助其他像他一樣在困境中掙扎的人。他現在前景一片光明，「我們的痛苦要變成喜樂」。

註釋：

- 1 *Liturgy of the Hours, op. cit.*, I, January 5, p.1692.
- 2 Matthew Linn, S.J. and Dennis Linn, S. J. *Healing of Memories* (New York: Paulist Press, 1984) .
- 3 Francois de Salignac de la Mothe Fenelon, *The Royal Way of the Cross* (Orleans, Maine: Paraclete Press, 1982) , pp.145-146.

4 有關聖五傷方濟各的傳記著作甚多，其中最真實的是 Johannes Jorgensen 所著

*St. Francis of Assisi* (New York: Doubleday Image Books, 1955)。

## 驕傲、虛榮與天主之愛

### 驕傲

驕傲是一切罪過和錯犯的緣由。根據《創世紀》，人因為希望和天主相等而墮落。根據聖經這個線索，早期教父們相信天使的失落也是驕傲造成，由於驕傲，他們不能承認天主聖三第二位——聖子——的神聖性質。他們預見了祂要降生成人，成為地上的受造物，他們簡直不能忍受天主子變成軟弱而有限度的人。借用聖奧斯定的話，他們不能忍受無所不在的、全能的天主，成了會疲乏的人，永遠蒙福的卻要哭泣，永生的要逝去。他們不能接受天主降生成人的事實，於是他們起而反對。儘管沒有人清楚其中的一切，但這卻是一個相當有趣的推測。當然，世上

撒彈門徒的顯著特徵就是驕傲。只要看看二十世紀的宗教敵人就可以知道，真宗教出軌是驕傲的緣故。

驕傲多少和撒彈有關。驕傲是第一罪，是公開侮辱。可是關於驕傲也有一些極其荒謬的事，因為驕傲無疑是最可笑的罪。你有沒有見過一個驕傲的傢伙到處自我吹噓，要人人都覺得他重要？但一個人很難永遠目中無人。我就是時常在等著看他那表演的舞臺幾時塌下來，或是他自己怎樣絆倒。驕傲是多麼荒謬的罪，有時連天使也要大笑。

然而，儘管我們笑人家驕傲，我們卻也有自己的驕傲。多少次我們對天主說：「祢有什麼權要我這樣做？祢怎麼可以叫我做這事？祢為什麼容許這事或那事發生在我身上？祢怎能做出這樣的事來？我多麼好，我是被選的，我是天主的寵兒。」這就是驕傲，是經師和法利賽人的驕傲。不過，只要我們願意接受天主教在醫治我們的驕傲時所給予的恥辱，我們就不會陷入困境，然而恥辱可能會很多。我生命中一個特別的日子是谷克樞機（Cardinal Cooke）派任我做紐約總主教區與加爾各答仁愛修女會的聯絡人。我心想：多大的榮耀！結果證明這份工作是我一生中最大的失敗之一。你只要想像把一群天鵝和二十頭驢子組成一隊的情

形，就可以明白我的意思了。一次我們為一個政策善意地辯論，我拗不過德蕾莎修女時，她對我說：「那麼，你對整個事件有什麼感覺？」我答道：「就像我平常的感覺一樣——丟臉，可惜的是，不是謙遜。」她答道：「振作些吧！恥辱可能是走向謙遜之路。」天主仁慈地給我們許多小機會讓我們前進。

驕傲偷偷地走進靈魂的深處，使我們相信自己不僅只是個受造物。驕傲使我們要求一些只是天主才有的東西。它說：「我不要服侍天主。」或者「除非在某個情形之下我才願意服侍。」又或者「天主，我願意照祢的意思去做任何事，但請容許我提出一些建議。我會背我的十字架，但請在十字架一頭放幾個輪子，又在我的肩膀上放個軟墊好不好？」這一切一切都是驕傲。這也許不是大罪，但足以釀成大罪。

若你做過紐約州的園丁，你會知道，無論你怎樣用心，毒漆樹都會長出來。你不知道它怎樣長出來，但它就是在那裏。人生就是這樣，一生不斷與毒漆樹和驕傲對抗。不幸的是，直至生命終結之日，我們一直被驕傲所誘。俗語說：「道高一尺，魔高一丈。」這實在真實不過。我們離世前任何時刻，它都可以使我們失足。若我們患了絕症，可以像谷

克樞機那樣接受它，說：「這是個充滿恩寵的時刻」；我們也可以對天主大發雷霆，這就是驕傲。在我們心靈深處驕傲的細菌一直留著，直到進入永生之時。因此，最少要放聰明點，時時傾聽心中那個微弱的聲音：「我不要服從驕傲」。

在一連串的驕傲表現中，最常見而又比較不危險卻又是最荒謬的，那是虛榮。

## 虛榮

驕傲是可怕的罪，而虛榮則是最細微的罪，自嬰兒時期需要人注意，需要有自己的地位開始，它時常躲在我們的心底，像街頭賣藝者的猴子，揚著那頂既非牠做成又非牠賺得的綠色新帽子。虛榮就像孔雀展示並非由牠自己創造的羽尾。我寫這些文稿時是在我開會的地方——紐約市——它是世界虛榮之都。報章雜誌不時描述當地社會的脈動，時裝設計師展示明年的服飾。我不覺驚奇地問：「天主啊！這真是明年流行的服飾嗎？明年的婦女就是穿成這個樣子嗎？」幸而並非如此。

有一天傍晚，我看到一位太太穿了一身這樣的衣服。她的丈夫像個杵工，一身深藍黑的西服，做出很高貴的樣子，卻死氣沉沉。那位太太身上看來像穿了蟬翅紗，一點都不能抵禦春日的微風。這衣服可能值數千元，但我不會把它放在謝恩的奉獻箱裏，因為它對有需要的人一點幫助都沒有。那位可憐的女士看來以這一身裝扮而驕傲萬分。但我想到的，是鳥兒收集了玻璃碎片及發亮的東西去裝飾牠們的窩！

窮人也有虛榮。一次，一個女孩告訴我，坐校車回家時，她總會在鄰居的門前下車，因為那房子比她自家的體面，這很容易諒解的。不時會有人對我說：「啊！您是葛羅謝爾神父嗎？我聽過你講道的錄音帶呢！」在我內心深處的答覆是：「我和那些錄音帶沒有半點關係，就像那街頭賣藝者的猴子，和牠主人的風琴表演無關一樣。」可是當虛榮心跑出來，我深深吸一口氣：「有人注意我了。」因被注意而沾沾自喜不是大罪，但也是小罪，最少也是個誘惑。無論如何，是荒謬得令人尷尬的。

有些人甚至以自己的不幸為虛榮，他遇到的每件事都不對勁，於是便以作為他這一代最令人討厭的人為職志，忍受悲劇有如佩上皇家勳章

那樣光榮。

虛榮之所以危險是因為它會導致更大的誘惑。生活中令人分心的事包括自高自大，過分敏感，自我陶醉（自戀）以及需要人看得起等等。我這裏的分心不是指祈禱時分心；而是指一些不重要，但我們卻認為是自我生存極重要的事情。我們要這要那，許多時候我們辛辛苦苦只為了人家一點小小的讚許。當某人讚許我時，我說：「希望他們不要注意我，這真令我更不自在。」我們每一個人，除了聖人，一生中在心底下總有一個細小的聲音說：「我需要人稱讚我，我需要人感謝我，肯定我。」大部分時間，這都不是罪，但它是罪的根源。它使我們失去心靈的平安，使我們不肯謙卑自下、慷慨，因為怕做出來的事沒有人注意，它的罪是失去追求成聖之心。

如果你不再感到需要人讚賞，如果你不在乎別人是否注意你而努力去完成一件事，你在靈修上已有相當進步。如果你仍像我們大部分人一樣，為心內的那個小聲音而掙扎，那麼微笑地深呼吸一下，盡量忍受吧！它有助於日後更接近天主之國而不被虛榮所困。

我們周圍的事物都在呼喊，要我們注意，對我們說：「我對你是重

要的，你有生之日一定要得到我，你一定要有這樣有那樣，否則你的生命就不圓滿了。」事情是否真的那麼重要或不重要，沒有多大分別。在鄉村小城鎮中，人們爭著做鄉長，就和爭著做美國總統一樣厲害。在小聖堂中爭做接待員的人，和爭做皇帝的人有著同樣的神修危機。許多事情我們以為是重要的，其實並不重要，它們終會過去。

下面是一個關於虛榮心的故事：話說奧匈帝國的皇帝死後要葬在嘉布遣會的隱修院內，我相信大概是表示要葬在卑微的地方的意思。當皇帝葬禮的儀式舉行過後，送殯的行列從聖維特斯主教座堂（St. Vitus Cathedral）出發，一直走到嘉布遣會隱修院去。大公爵按禮節敲修院的大門，一扇小小的窗打開了，會長問：「誰啊？」大公爵答道：「神聖羅馬帝國皇帝，匈牙利國王方濟·若瑟。」長上關上門說：「我們不認識這人。」於是大公爵再敲門，裏面又問：「誰啊？」公爵於是答道：「聖而公教宗選侯方濟·若瑟。」裏面傳出答覆：「不認識這人。」大公爵第三次敲門，院長又問：「誰？」這回，大公爵答道：「是可憐的罪人方濟·若瑟，在這裏找個埋骨之地。」於是呼的一聲，門開了。一個人只有死時才被迫放棄他的虛榮心，如果我們能及早放棄豈不更

好？

要走神修之路的人必須有相當的敏感度。但有時我們會不只對人過分敏感，甚至對天主也是這樣。我們變得像一座古老的小堂，天主在裏面必須替我們做點事。據說法皇路易十四打了一場敗仗時，有人聽到他說：「天主是否知道我為祂做了多少事？（竟要我打敗這場仗）」也許，在我們當中誰都多少有這樣的虛榮敏感度吧。

結算一下你自己的分心。多默·牟敦（Thomas Merton）在他的書中建議我們開始檢出心裏一些阻礙我們的、沒有用的東西。吾主耶穌一次又一次用比喻教訓我們要慷慨，捨棄自己，背上十字架。他非常直接地邀請我們這樣做，目的不單在鼓勵我們慷慨，更是幫助我們除去自我主義和自我陶醉。聖保祿宗徒警告說，自我主義和自我陶醉不只影響我們對天主的注意力，更使我們妒忌、忿怒、爭吵、背後說人閒話、憎恨人。

## 謙遜

矯正驕傲和虛榮心的方法是什麼？謙遜是驕傲和虛榮的相反，但它是個難以捉摸（分辨）的德行，你無法直接得到它。你可以立志要慷慨，你可祈求得到望德和信德，因為那是天主的恩賜，你可以努力守貞、仁慈、了解、同情與寬恕。可是你不能真正表現謙遜，一旦你以為做到謙遜時，你其實已經失去了它。

我一向聽人大談「博學的耶穌會會士」而覺得厭煩。多年來，我一直去找看看有沒有不博學的耶穌會會士，一天，我遇到一個。他是個可愛的男人：謙遜、簡樸——笨拙。真是個大發現。然而，正如人們常說「博學的耶穌會會士」，不幸的是他們也總是說「謙遜的嘉布遣會會士」。我可以向你保證，我們嘉布遣會會士之中有些人一點都不謙遜。我們有時可能是丟臉的，至於謙遜嗎？那就是另外一回事了。一位有名的嘉布遣會會士一次勸告我們要小心維持修會以謙遜著名的聲譽。就在這節骨眼上，謙遜的德行就壽終正寢了。雖然你可以努力地達到「博學

的耶穌會會士」的地步，但你並不可能因努力而達到謙遜的嘉布遣會會士。博學是心智上的成就，謙遜是恩賜。因此，驕傲的嘉布遣會會士可能比笨拙的耶穌會會士還多。

能夠認識一位謙遜的耶穌會會士是多麼愉快的事，而我卻認識了許多位。童年時，我常去聖依納爵堂，那裏以前是耶穌會神父的住所，環境十分惡劣，其中一位便是德日進神父（Father Teilhard de Chardin），他的住所古老殘破，他們重建這地方時要把他搬出去。好了，我不想再寫有關謙遜的事，我不想別人說我偽善。

## 天主之愛

最能幫助我們趨向謙遜之德、遠離驕傲的是天主之愛。上文我們提到的天主之愛有兩個意思，這裏我指的，是環繞在我們周圍的天主對我們的愛。至於我們對天主的愛我不太相信，它並不引起我的注意。有些人，尤其是新近皈依的人，他們大多會被有關宗教的事物所吸引。他們喜歡到聖堂去，喜歡在裏面祈禱。他們做默想時心神可能得到無以名狀

的溫暖，天主似乎和他們十分接近。這一切都發生在我身上，遺憾的是，它和我的罪舒舒服服地共存；祈禱和罪過相互揉雜，我們對天主的愛並不怎樣了不起。

聖人們並不太看重他們對天主的愛。聖西默盎（St. Simeon）在他的著作中寫道：「我並不愛天主，我愛我自己，我並不欽崇天主，我只追尋我自己（的福樂），我對愛天主的事一無所知。」聖方濟各則充滿對地獄的恐懼，因為他覺得愛天主愛得不夠。他大喊道：「愛（我）的不被（我）所愛」。如果我們只專注於分析自己對天主的愛，而不在神修上進步，天主聖神會讓你對天主的愛非常有限。這聽來是不是很令人氣餒？也許痛苦的警訊澄清了視野，讓我們看到一些不可言說的重要事物。也許是要給我們奠下神修生活的基礎：那就是：自覺、活潑而有生氣的體驗到天主愛我們。聖若望宗徒的第一封信裏強調——天主首先愛了我們——偉大的基督訓導。這件偉大的事實並不被時間所限，即使在今日，我們想去愛他時，他已首先愛了我們。我們對他的愛只是回應罷了。

《聖經》說：「天主是灼熱的火焰（Deus ignis consumens）。」我

們設法去追隨祂的時候就會被熔化。首先是旁鶩之心被熔化了，困擾我們的千百種事一掃而空；而我們再也不在乎是否被讚許或自己的抱負是否實現，我們被吸引到天主之愛的大洪爐去。第二屆梵蒂岡大公會議的教父們教我們，天主聖神的恩賜是不計較階級的。也許，若有任何等級與重要性都足以造成天主之愛的障礙的話，那麼我們就應該為神職人士祈禱了。在成聖的路上，我們也許比別人有更多障礙。我們可能會愚笨地以為自己在天主眼中有著特殊的地位。天主愛所有人，教宗與窮人，不分高下。

由於天主是無限的，祂的愛像陽光一樣，是分割不開的，它是平等的。你可以避開它，你可以站在陰影之下，可是你不會影響到光線來源本身。你可以說天主愛猶達斯和愛童貞聖母一樣多，祂無限量地愛眾人，只是分別在於童貞聖母瑪利亞對天主的愛敞開心懷完全接受，而猶達斯卻緊閉著他的心；但天主並沒有不愛他，他最後一次和耶穌在一起時，吾主耶穌對他說：「猶達斯，你以一吻出賣人子？」天主之愛像一條無窮的河，茱利安（Julian of Norwich）說，天主之愛像一條巨大無比的河，像密西西比河或赫德遜河擁有無可抗拒的力量，它的洪流是無

可阻礙的。你我都在主愛的大河中，如果我們順水而下，我們便會隨愛漂浮，它要帶我們到應到的地方去。於是我們不會分心，不會被驕傲所困擾。一旦抗拒，哪怕只是小小的抗拒，前進將變得困難，有如逆流而上。也許最初碰到的只是漣漪，隨之而起的卻是波浪，最後是突如其來的滔天巨浪。我們像是大河裏的石塊，阻止不了聖愛的急流，卻在周圍製造出可怕的禍亂。

重要的是要在心底存著聖愛之河的景象。人類建築堤壩阻擋這道河流，可是救世主親自到來打開水閘。主愛之河染上了鮮血——基督所流的寶血。聖保祿說：「啊！天主的富饒、上智和知識，是多麼高深！祂的決斷是多麼不可測量！祂的道路是多麼不可探察！」（羅十一 33）我們無法估計天主怎樣愛人，甚至對祂最惡毒的敵人施予的是怎樣的愛。

我們有時會氣餒或疲倦，如果背著十字架跟隨基督，即使你跌倒了也不要驚慌。你不會跌三次，你會跌三千次。我們走向天主的旅程是加爾瓦略山的苦路，也是一生一世的路程，我們一次又一次跌倒、受損受傷，然而我們必須繼續前進，聖保祿說那鼓勵我們前進的是基督的愛。

讓我選擇一個奇怪而令人震驚的不尋常的聖人生平，作為我結束的

默想。表面上看來，這人大不驕傲或私愛。但細察之下，他卻有著極為驕傲的性格，因而也可能極其謙遜。這位聖人患有精神病，大部分精神病的人代表著退回嬰兒時期的心態。精神病最具破壞力的成分是他們心中的驚懼和焦慮。有些精神病患者，尤其是妄想症的精神病患，他們會到處閒蕩，自言自語：「看這些笨人，他們到處跑，卻不知道我是世界上最重要的人，我是拿破崙（或說凱撒）。」這是恐懼的反應，這種恐懼在嚴重的精神病患者的心裏。

### 似非而是的聖人

這樣的人能成為聖人嗎？這是個相當有意義的問題，因為最少有一個這樣的人被祝聖了。他是個情不由己、驚慌、有病的人，他認識到自己內心傲慢、自視高，他渴望不顧一切地在隱修院中隱姓埋名過孤靜的生活。他要對抗自己的妄想症和自大，年輕的他離開法國北方的家園，準備隱姓埋名，消失在人海中，過著孤寂的隱修生活。他走遍一間又一間隱修院，他進過十一間隱修院，統統都被拒絕。修士們看到他的聖

德，但也看到他的病態。一次，修士們都在宿舍裏睡著了，他在通道中用力拍擊著一個大十字架。可憐的修士們，他們通常在凌晨二時起床祈禱，對他這種舉動當然大為不快。

嘉都西會（Carthusians）給他一個機會，但也終歸失敗。於是他起程到義大利去，要在那裏作隱修士，但也沒有成功。他的一生消磨在朝聖之旅，從一個聖地到另一個，在他奇怪而孤獨的聖召中掙扎。他的內心生活到底怎樣，沒有多少人知道，只知道他三十五歲時可以一天十八個小時沉浸在祈禱中。在羅馬，他祈禱所在的聖堂清潔工人，在他立真福品的過程曾作證說：他通常會等到下午時分才打掃聖堂的一角，因為聖人朋友在那裏祈禱得神魂超拔，升離地面。這些聖堂的清潔工人們卻一點都不覺得感動。倘若你在最後審判日，看到有聖堂清潔工人在神父獻彌撒時漠不關心地抽菸，那麼，他一定是羅馬那座聖堂的清潔工人了。

我們可憐的小乞丐給人留下深刻的印象，法國南部各地都有人記得他，雖然他們大都不知道他姓甚名誰。據說有一次，他留在一個農夫的穀倉內，早上，農夫叫醒他的孩子們排隊等他為他們祈禱，因為農夫看

出他是個虔誠的乞丐。乞丐離開之前，摸摸最年幼的孩子的頭，特別唸了經。這小孩後來是聖若望維雅尼（St. John Vianney）的祖父。

偉大的音樂家聖路濟亞（St. Lucia Philippini）在羅馬創立了一個修會，母院裏的修女們通常讓這位流浪的乞丐在後門吃飯。如今，這修院的後門有他的塑像。每一個住在羅馬的人都知道他，義大利某處的屋子裏，牆壁上寫著一句像宗徒信經似的話：「耶穌降生於童貞瑪利亞，和平地在我們之中行走。」那是這位乞丐寫下的話語，以教導一些單純卑微的人。一次強烈的大地震摧毀這個地區，但這所房子卻安然無恙。

儘管他對羅馬的兒童慷慨，他們卻喜歡愚弄他，向他扔石子。他會把乞來的東西送給其他乞丐而自己挨餓。諷刺的是，他死的時候，正是那些曾戲弄他的小孩在街上大叫：「聖人死了！聖人死了！」朝聖的人可以到理髮師沙卡雷里（Zaccarelli）在舒班提路（Via dei Serpenti）二號的住所去，因為這是聖人當年去世之地。出殯當日，教廷衛隊被召到聖母山（Maria dei Monte）維持秩序，一位穿著黑色袍服的人（當時是基督教教士的服裝）約翰·代耶牧師（Rev. John Thayer）也在行列中，想看看到底發生了什麼事。因為他看來特殊，所以兵士們給他帶

路，好讓他走近遺體。當他站到靈柩之前，便皈依了天主教。他成為基督教牧師日後歸宗為天主教神父的第一人。

在美麗的山崗聖母堂內的一個側祭台放著他的遺體，旁邊有他的石像，身穿流浪者的衣服，背著背包，他是聖本篤·若瑟·拉布爾（St. Benedict Joseph Labré），這是他的墳墓。我有幸在作初學生時曾得到本篤·若瑟修士的稱呼。多年前，有些學者解釋本篤的例子時，說他有的不是尋常的聖召。那是對的，可是他們不敢說出更重要的一點，就是本篤·若瑟·拉布爾是個有精神病的人。

一個精神病者可以成為聖人嗎？心理學家所不能者，在天主是無所不能的。誰能說天主不容許聖愛的大河流過一個精神病患飽受折磨的靈魂？你和我都在受損害的情感和敏感中掙扎，可是我們從不在死纏不放的輝煌精神病和折磨的幻覺中掙扎。我們可以安排自己的生活，可是他和我在街上見到的許多精神病人一樣，無家可歸。十四年來，他第一次躺在床上是在去世之時，在理髮師家中，那是一七八三年四月十六日（註1）。

我和一群年輕的朝聖者到舒班提路的房子去，房子外面的牆上有一

個牌子，上面寫著：「一七八三年四月十六日，垂死的乞丐本篤·若瑟被抬進這房子。」上面又記著列聖品的日期：一八八一年聖母無染原罪瞻禮。本篤逝世的房間如今建成美麗的小堂，裏面有白雲石刻成的聖人死在理髮師床上的雕像。巨大的玻璃櫃裝著他死前睡過的床褥，流浪時穿的衣服、破鞋、背包。置放信箋信封的木匣內擺著他寫給父母的信，他的《聖經》、經書以及他掛在頸上的玫瑰唸珠，景象十分感人。

本篤·若瑟·拉布爾的祕密是什麼？他是天主以特別的方式，顯示祂對我們的愛的有力證人。他殘缺的心靈努力在神聖之愛的大海中游，他必須放棄他視為最重要的，成為隱修士的志願。隱修會中有許多不被人認識的聖人，奇怪的是，他是唯一被列入聖品的隱修會會士，死時是個流浪者。

我以為重要的是，在心中要承認天主是天主。我們要像《聖經》上所說的，「讓天主是真天主」。當然，天主是真實的；但我們自己心中反映出的天主、我們心目中的形象是真實的嗎？天主是萬有，而只有我們願意讓祂成為我們的萬有，我們才會有。驕傲擋住我們，說：「我是多麼美善！」多少次，吾主耶穌警告那自以為是的人，他們以為自己是

特出的。他們滿全法律，躲避罪過，守齋，可是吾主耶穌說，稅吏和妓女要比他們先進天國。如果你犯罪失足，如果你在軟弱中掙扎，如果你要面對誘惑、要抵受心靈的創傷，你必須抓緊機會去擁抱天主之愛。聖保祿一生與驕傲狂妄作戰，可是他說：「任何受造之物都不能使我們與天主的愛相隔，即是與我們的主基督之內的愛相隔絕（羅八39）。」

本篤·若瑟的祕密是他在困惑和疾病中，終於尋得天主的愛。不管這個可憐人的靈魂裏有著什麼，他盡力降伏於天主前，他在十字架中尋得他的天主。

天主讓吾主耶穌基督死在十字架上以顯示祂對我們的愛。請注視十字架，你會看到愛使祂來到，這世界會如何轉變？澄澈晶瑩的聖愛之水被血染紅；愛是受苦，是痛楚，是義憤，是被棄絕。但愛戰勝一切，因為沒有任何力量比愛強。愛比死亡有力，愛之火比地獄之火猛烈，它的火焰是天主的存在火焰。在我一生與驕傲和虛榮的抗爭之中，我除了不注視自己，只把目光投向天主以外，沒有什麼可行之道。

只要我們能稍稍看一眼那絕對真實的無涯海洋；如果我們能離開自己的人生一瞬間去看看永恆；如果我們能放棄今世我們以為是重要的東

西，去看流注在聖城街道中央的神聖之愛的川河；天空不是被太陽或月亮所照，而是被天主羔羊之愛所耀；那麼，我們便可找到和平。若我們想到《聖經》所說的聖城街道上，那一年十二個月開花結實的生命之樹；若我們渴望那沒有哀號，沒有哭泣之城，那麼我們渙散的心神將不存在，因為哭泣哀歎終必過去（默二二一—五）。我們的恥辱卑微要變成喜樂，因為它使我們和不重要的東西分離。如果我們在受辱、被輕視、被背棄或傷心之時，能夠想到天上的耶路撒冷，我們便要喜樂，因為天主首先愛了我們。

註釋：

- 1 Margaret T. Munro, *The Ragged Saint* (Houston: Lumen Christi)。本書內容取自作者所編的 *A Book of Unlikely Saints* (London: 1943, by permission of the Longman Group Limited)。

第八章

傷心、悲慟與喜樂

傷心

傷心是人人都經驗過，它是從個人的損失、貧困或失敗而引起的感受。由於傷心和悲慟不同，我們特地把它分別出來。許多時候，我們會同時感到傷心和悲慟，例如當摯愛的人逝世時會感到既傷心又悲慟。這樣劃分可能好像有點武斷，但有助於分清我們的討論。我們且把傷心界定為自己喪失某種東西的反應，而將悲慟界定為為別人的損失或痛苦而產生的反應。

傷心可以落在好人身上，也可以落在壞人身上；可以落在堪當或不堪當的、單純或世故的人身上。它甚至可以發生在動物身上，當牠們失

去新生的小雛，或受到殘忍的對待時，會有癱瘓的表現。傷心是對我們失去所需，或者至少是喪失所希望得到的東西的一種反應。

有信仰的人有時會有一種錯覺，以為藉由信仰和對天主的信賴，可以不至於傷心。聖女大德蘭勸告人：「不可讓任何事情騷擾你。」使人以為可以達到割捨的境界，永不會再經驗到我們大部分人所難免的悲傷。我覺得這樣的期盼好像有點不切實際。

偉大的聖人達到最高境界時，是可以超越個人的得失。然而，大部分仍在走向成聖之路的人，仍舊不時會感到傷心和悲哀以及極大的失落。試讀聖人傳記，你自會見到他們一生中總有許多悲傷的事，《聖方濟的小花們》(The Little Flowers of St. Francis)一書中描述，聖人曾獨自在花園中飲泣時，聽到天神在遠處彈琴，得到神祕安慰的經驗。

吾主耶穌常常勸告門徒心神不要被煩擾，可是他自己在橄欖山園中苦悶憂傷。我們可以辯說他悲傷，就像他痛哭耶路撒冷時，或者可以說他既傷心又悲慟，但事實是，他在被釘十字架之前確實有這樣的情緒。我對傷心的定義和對基督人性的了解，使我——可以說，我幾乎必須——相信他那個晚上感到的是傷心，他的傷痛涉及將要發生在他身上

的一切，包括他的生命以及他建立初生教會的工作。

不幸的是，希望藉祈禱、藉虔誠的宗教行為逃避人生憂苦的人，往往以克制、壓抑的消極方式去製造虛假的平靜和諧之感，其實這只是把眼淚和怨憤暫時收起來，但終有一天要爆發的。不斷的否認人生現實的處境，終有一天會造成極大的哀傷和沮喪，這時往往需要藉助於藥物治療和心理輔導。

人生通常在不同階段中出現傷心，在這些階段中間也有著喜樂和祝福。不管採取哪一種人生建言，都不外勸人接受好的一面也接受壞的一面。依照價值、信仰和能力對每一種處境作出回應。經過悲慘遭遇後能繼續活下去的人，適應方法不是克制或否認，而是接受事實，懷著信心和希望，相信未來會更好。

大多數人都不必擔心怎樣去否認傷心的感覺，因為我們早就學會——也許太容易學會——與它共存。我們的問題可能不在於否認或克制它，而是在於餵養它，花太多精力在它身上。許多虔誠的人有抑鬱的性情，他們經年累月，從早到晚都唱聖週的歌曲。憂鬱的誘惑容易令人著迷，因為它似乎比純粹的快樂來得老練。受過教育的人往往爭相對正在

過去的景象，作出憂傷的評價及可怕的預言。

疾病、被誤解、人生目標不能達到、友朋的疏遠，一切一切，都構成持久不變的傷心之感。有祈禱意識的人很快就會發現，他的傷心可以在祈禱中得到紓解。這類禱詞可能不會在一般經書中找到，也不一定適合一般人對祈禱所下的定義。

下面是一位久病者的祈禱，教人洞悉禱詞可以是多麼苦澀。

### 重病者的祈禱

上主，白日將盡，像其他日子一樣，留給我一個完全失敗的感覺。我什麼都沒有為祢做；我沒有作任何有意識的祈禱，沒有行愛德的善工，我甚至沒有做任何工作，任何基督徒都能知曉的神聖的工作。我不能控制幼稚的暴躁及愚笨的怨憤，使它占領了那應該留給祢的無人地帶。我答應祢我要做好一點是徒然的。明天我將會依然故我，後天也會一樣。

我追溯過去生命的途徑，同樣的不足之感壓得我透不過氣來。我曾

在祈禱及服侍近人中尋找祢，因為不能把祢和我們的弟兄分開，就如不能把靈魂和肉身分開一樣。可是在尋找祢之時，難道不能找到我自己嗎？難道我不能盼望滿足我自己嗎？我私下稱為良善而神聖的工作，在趨向永恆的靈光中熔化了，我再也不敢在這些已失去重心的支柱上。

即使實際的痛苦也沒有給我帶來喜樂，因為我沒有好好地忍受它。也許我們全都是這樣：在遠處那擴大視野的靈光之前，除了我們本身的苦惱及失望懦弱，無法辨認任何事。

可是，親愛的主！或者我們的不足之感正是祢神聖的計畫的一部分。又或者，在祢眼中，我的自滿是最令人討厭的服裝，我們一定要赤裸地來到祢跟前，唯有如此，祢，唯獨祢，可以給我以衣服（註1）。

以上是天主教病患聯合會會長，著名耶穌會會士兼作家德日進神父的姊妹瑪加烈·德日進（Marguerite Teilhard de Chardin）的禱詞。這不是一段沒有希望的禱詞，而是痛苦和苦難所生的希望禱詞。它提醒我，一個有信仰的人，雖然沒有經驗過特別的傷痛，但必須體會正受著嚴厲考驗者的傷痛。我想，在煉獄裏應該有一個特別的地方，給那些老喜歡

對正在受苦的人說：「提起精神吧！也不是太糟糕啊！」的人；或者更差的是說一些有口無心的陳腔濫調，如：「我明白」，而你實在一點都不明白。如果你曾經受過特別的苦楚，又能誠懇地和人家分擔他的憂苦，你才可以真正解脫那人的痛苦經驗。

我曾經失去我撫養過的兒童，我可以對哀悼中的父母說明並分擔他們失子之痛。但我從沒經歷過喪偶之痛，我也從未被捕，我雖然可以分擔這些人的痛苦，但千萬不可說我明白他們的痛苦，因為我根本不明白。站在旁邊默不作聲地表示安慰，遠比其實不明白他們的痛苦，卻告訴他們「我明白」為佳。

傷心必須親身經歷才可過去。《聖經》中有許多經文可以幫助我們，教我們怎樣克服痛苦。以後我們會談到怎樣克服傷心，現在且介紹一段我對抗傷心的經文。《聖經》把它歸入約納先知在大魚肚腹中的祈禱。我們大都有在大鯨魚肚腹所象徵的經驗，在驚慌的處境中，從肯定的毀滅中，意外地得到拯救。被鯨魚吞嚥是約納的驚慌，然而也是他的救援。

雅威安排了一條大魚要吞嚥約納，而約納在魚腹中留了三天三夜，他從魚腹中，向雅威他的天主說：

我在患難中，呼求上主，祂便應允了我；

我從陰府的深處呼求，祢便俯聽了我的呼聲。

祢將我拋入海心深處，大水包圍了我；

祢的波濤和巨浪漫過了我。

我曾說：

「我雖從祢面前被拋棄，但我仍要瞻仰祢的聖殿。

大水圍困我，危及我的性命；

深淵包圍我，海草纏住我的頭。

我下沉直到礁底，

大地的門門永為我關閉。

上主，我的天主！

祢卻從坑裏救出了我的性命。

當我奄奄一息時，我記起了上主；

我的祈禱達於祢前，達於祢的聖殿中。

敬奉虛無偶像的人，實在是捨棄了慈愛的根源。

至於我，我要在頌謝的歌聲中，向祢獻祭，

償還我許的誓願。

救恩屬於上主。（納二2—9）

許多時，我們只為了生存的恩典而祈禱，特別在憂苦和驚慌中向天主呼求或對別人訴說，通常都很有幫助，哪怕是用隱藏著對天主極度信賴的尖刻語句。祈禱或哀訴可以宣洩出心中的苦惱，是控制強烈情緒的活門，而它們可以贏得天主的恩寵。

雖然我們不應過度耽於傷心，但也必須要把它宣洩出來。一個憂愁的人必須找到方法去發洩這種情緒。他不只可以藉由祈禱，也可以透過藝術、音樂等為去世的人哀悼。坐困悲愴就是餵養並過度耽溺其中。

當我是個輔祭的時候，常常會跟著神父一起到墳場去。如今，每當我感到哀傷的時候，總會記得當日在墓前誦唸的一段經文：

不要讓他們留在無益與無可補救的哀傷中，  
不要讓他們像沒有希望的人一樣。

但求祢讓他們的淚眼謙卑地仰望祢——安慰一切愁苦的天主。

從憂苦中活過來是誠實的表現；讓自己整天活在憂苦中是毀滅。有時候，人必須給自己當頭一棒，好能繼續前行。關於這一點，窮人似乎比較容易做到。我常常有機會參加城中黑人或西班牙人的葬禮，在葬禮中，他們盡情表露出悲哀，傷痛；可是漸漸地，為了生存的需要，必須把哀傷放在一旁，繼續努力掙扎以求生存。最不幸的是一些財源豐足的人，他們可以經年累月地耽溺哀傷中。這種情形下，他們最好能夠關心照顧一些有需要的人，也許能夠把自己的痛苦忘記。

我以前認識一個從納粹集中營大屠殺逃出的人，他逃過死亡的劫數，卻抵受了多年難以克制的悲傷，遠遠超過家破人亡所受到的痛苦。他善用自己的哀悼與傷痛去提醒別人：如果不負起這種集體罪行的責任，這種恐懼會再度出現，可是他自已卻活在悲傷之中。終於有一天，他必須不再那樣悲傷，因為天主給了他一個小女兒。孩子不能老是在悲傷中長大的，他們要歡笑。因此，他為了孩子而改變自己。這樣，他才能繼續生活下去。真福八端中說：「哀悼的人是有福的，因為他們將得

安慰。」

## 悲慟

人類最高貴的情操之一是為他人的苦難而悲慟。人類歷史中每個滿懷愛心的人，每一位大聖人都是能分擔他人痛苦的人。真正有人性的人都懂得什麼是悲慟，基督徒都應該不時默想基督的苦難，想到他是個熟悉悲慟的人。有關基督的預言，都充滿悲愴，都在納匝肋人耶穌的一生中應驗了，而且達到超乎預期的程度。說基督沒有悲慟，簡直是蔑視——把他當成虛假的神。世上，尤其是在東方，有不少宗教人物，被人認為達到超越痛苦的境界。但基督徒從不以為他們的救主是這樣的。你怎能認為一個死前喊出「我主！我天主！我天主！你為什麼捨棄我？」的人，是超越痛苦的？

不幸的是，當代基督教信仰的某一派，傾向於否定十字架的現實，將黃金珠寶覆蓋其上，或者把它放在難以看見的地方。這樣的情況在不少近代的教堂中出現——這也許是害怕核子戰爭的潛意識心理病徵，令

人否認生命和福音中的痛苦成分。就像沙皇禁止柴可夫斯基在其芭蕾舞劇結束時用悲哀曲調，因為他的恩人每天在生活中抵受災難與痛苦。

悲慟是無可避免的，我們全都渴望此世無法得到的東西，尤其是一種不會消失的愛情。如果我們偶然遭遇到一些悲哀，其實我們周圍的人也普遍有著這樣的痛苦，人性和信仰使我們成為這痛苦的一部分。作為基督徒，如果像一個到外國旅遊的人，只把自己關在豪華的旅館裏，好使看不到和嗅不到美麗樂園四周的窮人氣味，是不對的。許多時候，遊客眼中古怪或鄉村風味的東西，往往意味著嚴重的需要及對當地居民不公義的後果。作為基督徒，必須關懷別人的需要和痛苦，不可情緒化地自己築起圍牆來與他們隔絕。

經常，小孩子們以饑餓的眼光看著做遊客生意的娛樂場所，他們往往因遊客帶來的生意而變得更不幸。當窮人跟隨忿怒而滿懷報復心理的領袖群起反抗時，遊客反倒覺得驚奇，因為他們無法理解自身，正是施行迫害的一部分，況且他們自認一直以虔誠的宗教信仰反對迫害。然而，就因為他們不能分擔痛苦，因此無法作出反應。

悲慟不只使貧富平等，也能使人了解並參與別人的痛苦，進而漸漸

有所改善而變得更好。十九世紀社會主義領袖尤金·戴布茲（Eugene Debs）受到不公義的判決之前，在法庭上作出最後陳詞時說得好：「只要任何人被不公義地剝削了工資，這個人就等於是我自己；只要任何人被不公義地判獄，這個人就等於是我自己。」我們可以不接受他對問題的解決辦法，但必須接受他的情操，尤其是我們接受了福音的教導。

個人的苦難和悲慟能夠使人在理智面對正義與仁慈時，採取人性的尺度，杜斯妥耶夫斯基（Dostoevski）、托爾斯泰（Tolstoy）、狄更斯（Dickens）、海明威（Hemingway）等作家不單用他們的天才，也用他們個人的苦難，去關心社會的不公義和人性的需要。他們以悲慟與仁慈呼籲讀者，在窮人和閱讀者之間，築一道橋樑。

有組織的宗教，尤其是天主教中，有一個奇怪而往往被人誤解的現象——世上大部分的痛苦來自罪惡和不當的行為。一個虔信的人要設法滿全教友的責任，過有秩序的生活，大抵比沒有秩序、不負責的人少痛苦。宗教習尚和道德能減少一個人許多在世的痛苦。「按天主的法律而行的的人是有福的」，反之往往是不快樂的。可惜的是，這可能使虔信的人較少有悲慟的事發生，但也使他們比可憐的罪人們少了愛心。耶穌的

比喻中有幾則便警告我們避免這種傾向。聖人們和自己身上的自滿搏鬥，故意避開舒適的、容易立德的生活，以分擔罪惡引起的苦楚。在任何社會中，虔誠與聖善的標準，往往是看一個人仁愛和分擔他人的苦到什麼地步。

我們不應該只應付自己的悲慟，也應該分擔他人的悲慟和苦難，即使這些苦，是由他們自己招致的。

虔信的人往往在心理上未曾想到去了解別人的痛苦和無助，因為他們從未受打擊、未被出賣、未被賣作奴隸、未被強暴、未被嘲笑為道德敗壞。當這些事情真的發生在他們身上時，通常會即時有人表示憤怒，起而為正義大聲疾呼，有時甚至會引起社會改革。可是窮人和有倚賴性的人往往只有靜靜地受苦，沒有人會為他們伸張正義。我往往被一些少女的無言、無助感所震駭，她們被不愛、也不要她們的父母賣作娼妓，大部分人以為這些女孩子誤入歧途；事實上，她們從來沒有軌跡可循，她們的子女像她們一樣沒有人要，她們是受害和痛苦的孩子。這些孩子和我唯一的連繫是痛苦與共之感，我不能真正與她們對生命的看法有同感，因為她們的人生經驗和我的完全不同，只有悲慟之感是我們之間的

橋樑。我祈求永遠不要讓我失去這種悲慟之感，我只求讓這種悲慟心不斷推動我做一些事，去解救在我生命旅途中所遇者的痛苦。

悲慟來到每一個人的生命，熟悉它的人往往發現它可以是個恩賜。受苦的人比那較少經驗到痛苦或苦難的人更有機會進步，更能夠克服看似無可逾越的障礙。悲慟是個嚴格的老師，它教我們成熟、堅忍、希望。悲慟本身並不給人希望，但它能吸收希望。借用深明悲慟之道的齊克果（Kierkegaard）的話：「悲慟使我們去找尋希望。」

這就是為什麼悲慟在追隨基督、尋求成聖的路上占重要位置的緣故。教會告訴我們，除非把痛苦和悲慟連在一起，也就是說，與別人的苦難連結在一起，否則我們所受的苦就變成大大的浪費。希望是信德的行為，主要是藉聖寵的幫助而產生的。希望使我們相信天主主要給我們及所愛的人得救的工具。希望和悲慟相輔相成，為此世受苦者的苦難而悲慟，而希望使這痛苦可以忍受。因此，懷有希望的人預期比別人多悲傷，因為他們能夠繼續忍受。而其他人只是麻木了或者被痛苦毀滅了。基督徒的痛苦是希望和悲慟特有的結合，它的來源和其他任何人類的痛苦一樣，它和任何對天主懷著希望的信者的痛苦相似，但基督徒的痛苦

有特殊的成分，它和那悲慟之人——基督——的奧祕連繫在一起。

已故紐約總主教谷克樞機私人札記中，有關於痛苦的一段文字：

痛苦教我們三件事：它教我們不可依附此生，而是注視永恆。

受過苦的人不怕死亡。

痛苦教我們對其他受苦的人仁愛。

最後，痛苦教我們將自己的痛苦和為我們受苦的基督的苦難結合。

沒有任何目標的痛苦是最具破壞力的痛苦，若將它轉化成仁愛，為人而悲慟，並注入希望，它將會產生極大的喜樂。人生中有數不盡的不幸，從意外、他人的惡行、自然的災禍，以至汽車失事死亡到胎生缺陷；從殺害無辜到瘟疫；人世生命很容易被化成痛苦的一切事物所傷害。悲慟與希望，仁愛與相信天主會從邪惡中帶來美善，就如基督的降生、死亡、復活的意義一般，是開啟此世不能給予的喜樂的鑰匙。

## 喜樂

人世中有著各種不同的喜樂，就如人世中有各種不同的痛苦一樣。當我們看到小狗嬉戲，小貓高興時的呼嚕聲，就可以知道動物的王國也發出歡樂的回響。人類的喜樂由於所需得到滿足，所渴望的安全和歡樂得到實現，或所受的痛苦得以終止。可悲的是，世上也有著邪惡的歡樂。像《聖經》所說的，使人陷於不義的快樂。這種快樂通常被形容為加在邪惡行為上更惡毒的色彩，自然美善的喜樂絕不應被邪惡的歡樂所敗壞。納粹集中營達周（Dachau）博物館中最醜惡的圖片，是士兵們對著受折磨的被害者幸災樂禍地笑。

除了可詛咒的邪惡的歡樂外，還有許多短暫的歡樂，其中有些是好的，例如和朋友一起慶祝；有些是無關重要的，如擁護的球隊贏了球賽；而有些可能是罪惡的，像一個賊偷得東西的歡樂。福音中吾主耶穌告誡我們，不要流連在短暫的歡樂之中，如關於富農、富翁和拉匝祿等比喻就是。我們可以、而且應該從美好事物中享受歡樂，例如以歡樂感

恩的心情，將無關重要的財富獻給天主。

人世間最大的喜樂是屬靈事物，以及求全的渴望。我們都知道，真正的喜樂絕不褪色也不會被奪去。不相信永恆的人不承認這種喜樂是可以得到的；因此，他們悲觀，因為找不到最想得到的喜樂。

至於能領悟聖神化工的蒙福者，他們可以得到最大的喜樂。天神對牧童說：「看！我給你們帶來天大的喜訊，救世主降生在你們中間。」而當門徒和宗徒們得知他們死於十字架的老師，真的從死亡中回來，基督降生喜訊又被復活的喜訊超越了。這是屬靈的喜樂的例子，是這人間不能給予的喜樂。

不幸的是，我們大多數人——甚至最虔誠的基督徒——都不曾留意這個大喜訊。我們隨隨便便的盡我們的本分。我們非常接近對於聖人們而言，最大喜樂的事物，像聖體的臨在、天主的聖言、以喜樂的心神去服侍在窮人身上的基督等等，但我們並沒有以喜樂的心去做這些事。我曾經參加過一些宗教集會，這些集會很容易變成戰鬥女神聯盟的廣告。我又聽過有人在與聖神毫不相干的情形下呼求祂的臨在，因為喜樂是祂臨在的標記。

為什麼會這樣？問題不在於為什麼基督的門徒受苦，他們是應該受苦的；問題在於為什麼他們沒有很大的喜樂。喜樂不只可以和悲傷苦難共存，它更應該使苦難和悲傷變得可以忍受和神聖。我們有沒有見過一個以信德和希望去面對絕症的人？這種喜樂是聖神的恩賜，建基於永生的喜樂。對耳聰目明的健康的人，可以產生奇妙的效果。

也許，最不尋常的是殉道者光輝燦爛的喜樂。史冊上的殉道聖人充滿天主預許的救贖，死後永生的喜樂。固然，有許多殉道的因由我們並不同意，因為他們的死亡似乎有點空虛或錯誤的狂熱。然而，有一個不可否認的心理事實，凡願意為一個因由而放棄生命的信者，會在死前經驗到靜穆而神祕的喜樂，這喜樂的泉源當然是他們的信仰，把可以消逝的生命去換取永恆的喜樂。他們為永遠喜樂的希望與期盼放棄暫世的喜樂。吾主耶穌自己在許多場合中談到這種喜樂。《若望福音》第十六章二十至二十二節，是他最有力的教訓。

我們大部分人都不會殉道，但我們會面對失去至愛的人的可怕傷痛。當我們的生命和能力被疾病或早逝摧殘時，我們會感到悲哀。最近心理學研究指出，即使最成功的人在中年以後，都不免有失敗之感。何

況是某些無可補救、無可避免的災禍——意外或嚴重的疾病使我們所愛之人生理上或心理上受到傷殘？

我們都經驗過某些突然的轉變，一如從黑暗出現「令人驚訝的喜樂」。就像魯益師（C. S. Lewis）所說的：「突然間，出其不意的，天主就在眼前。」祂向我們指出一條路，也許在事情發生之初我們太忿怒、太怨恨，不想看它或跟著它走。許多人往往就是這樣一直下去，一生永遠找不到喜樂。

我們遲疑不決，我們拒絕再度被快樂與和平的承諾所欺騙；然而，一些超乎我們的力量驅使我們繼續前進。在黑暗本身我們找到面對悲傷的答案，從悲劇中打開一條出路。它不是魔術般神奇的答案，而是使黑暗成為答案的一部分，就是我們必須靠著天主的助佑去開拓生命。

《聖詠》第一百三十九篇具有新的意義：

但黑暗對你並不矇矓，

黑夜與白晝一樣光明，

黑暗對於你無異光明。（詠一三九12）

基督的奧祕是特別為我們的需要和苦難而顯示出來。基督的奧祕，從墮落的亞當子孫的大不幸，與罪惡的不義中，帶來救贖與永恆的希望。他最後禱告：「父啊！寬赦他們罷！因為他們不知道他們做的是什麼」（路二二三-34）。這不但給最壞的罪人，也給虔誠的信徒，帶來希望。虔信的人在戰慄與恐懼中體會到，在世途中往往錯過了藏在被排斥者偽裝下的基督。

基督的奧祕是多方面的，以這一點為最重要：從罪惡、悲哀、痛苦中生出的天主之愛，顯示在吾主耶穌基督身上，帶給人希望與永生。能夠體認這一點，為接受它的人帶來最高、最無可取代的喜樂，世界不能奪去的喜樂，甚至超乎殉道者的喜樂。

日常生活中，殉道者的痛苦和悲傷似乎是那麼遙遠。甚至在痛苦和悲傷當中，生活好像一點都不重要，好像一點意義都沒有。可是對天主來說，沒有任何被愛變化了的痛苦和悲哀是不重要的。這種對天主以及對在基督內我們所愛者的愛有一種轉化的力量。在天主聖神的恩賜下，愛可以把喜樂帶到傷心和痛苦中，並把它們變成永遠的喜樂。

下面是個感人的故事，讓我們看到聖寵怎樣戰勝死亡。女孩和家人的痛苦和悲傷都是非常真實的，她的無比喜樂也是我們在痛苦悲傷中所希望得到的。這故事由她的姊姊露薏斯·達露（Lois Darold），史達頓島聖若望山莊學院（St. John's Villa Academy on Staten Island）院長提供。

### 斐莉西亞（Felicia）的故事

斐莉西亞·曼哲安尼（Felicia Mangione）出生時已有心漏症。從一歲到六歲一直仰賴醫藥維持生命。後來心內的小洞合上了，她享受了一年健康正常的生活，從小學二年級升到三年級的夏天，她被一輛汽車撞傷，頭骨破裂，昏迷了三個星期，醫生們不能保證她有復原的機會。

當她從昏迷中醒過來時，肯定地對父母說她已完全好了。她說和耶穌談過話，耶穌對她說，世界上太多人只知接受而不知施與。耶穌要求她做個施與的人。接下來的一年，她接受矯正手術，進出醫院無數次，後來醫生必須把一塊鐵片放入她的頭顱內。而她安然地接受了一切，一點也不抱怨。

此後五年內，斐莉西亞成長為正常的少女。她喜歡挑戰，從不她過去的疾病作藉口。她最喜歡的娛樂是騎馬、騎腳踏車、滑冰。她生動活潑，凡事參與，是當地女童軍的副隊長。一九八四年九月，斐莉西亞入讀紐約史達頓島的聖若望山莊學院，她立刻成為啦啦隊的一員，她充滿熱忱，在練習期間從不缺席；她的幽默感使時間過得很輕鬆；她讀書用功，關心考試，和朋友們分享她的希望和夢想。她們形容她是個沉靜的女孩，當別人不如意時，她會引人發笑。父母和鄰居都說她是個認真勤懇，對人敏感，獨立、充滿樂趣的人，不十分在意物質的需求，相當超然物外。

一九八五年七月，一種新的病狀開始在她的身上出現：易倦，身上有著藍黑色的斑點。終於有一天，她失去知覺，被送進急診室。經診斷後，發現她患上了血癌。

斐莉西亞的父母一次又一次帶她到曼克頓的醫院就診，希望有新的治療能減輕病狀。九月間，她進入紐約大學醫療中心，住在隔離病房內。這期間，她和天主爭執，她忿怒、惶亂、對未來充滿焦慮，尤其是擔心缺課，但她從沒有背棄天主。她收到許多慰問卡、鮮花、汽球和玩

具熊，還有不少慰問的電話，讓她知道她並不是孤軍作戰。此外更有四面八方的人為她祈禱和鼓勵她。

十月間，醫生介紹她轉到馬利蘭州國家衛生機構的醫院，希望藉一種新的實驗療法對病情產生作用。斐莉西亞的母親馬莉陪她一起去，在醫院陪她一起走這段特別的路。十、十一月間，斐莉西亞接受一連串療程和不斷換血，醫生護士和各醫護人員都知道她是個溫文的女孩，常帶微笑，絕不抱怨。不論他們要在她身上做什麼，她都欣然接受，有時候，她在醫療過程中稍稍轉動，她都會道歉。

醫院牧靈中心的成員和家中的一位神父朋友開始按時去探望她，和她一起祈禱、領聖體、聊天。這期間，她似乎和心靈內某些東西妥協。她母親為她祈禱，也和她一起祈禱，但斐莉西亞從沒有向她訴說自己的煩惱，而母親也不特意問她。許多人願意帶她到小聖堂去，但她並沒有接受，而她也沒有反對母親或家中其他人去。這時候，一位基督教的醫院牧靈職員雅麗斯給她一本由一位聖方濟各會神父所編撰的祈禱和默想小冊。斐莉西亞讀到其中一首名叫〈編織〉(The Weaving)的小詩，深受感動，常常讀著它。她對母親說：「媽，天主終於向我說話了。」當

她再也不能閱讀時，要母親唸給她聽，這時使她感到平安和安慰。詩的作者沒有人知道，但它是開啟我們了解這女孩在生命衰退之日，如何在神修之旅大步前進的鑰匙，那是絕對信賴的步調。

### 編織

生命是天主與我之間的一幅編織品，

那可能不是我要的顏色，

但祂知道應該用什麼；

因為祂看到的是上面的圖案，

而我只能從我這一面——

底下的一面看去。

有時候，祂把悲傷編進去，

在我看來，那是不可思議的；

但我信賴祂的判斷，

忠心地織下去，

是祂把織梭纏滿織線，

只有祂知道什麼是最好的。

我將以最大的熱誠去編織，

把其餘的一切放在祂手上。

等到生命終結之日，

我將與祂同在，

我將看到我織的圖案——

從上面看；

我將知道，

為什麼痛苦和喜樂交織，

因為

天主設計的生命圖案，

編織在布料上。

十二月八日，聖若翰洗者修女會的安·法蘭西斯修女 (Sister Ann

(Francis) 宣發永願，她認識斐莉西亞，並一直為她祈禱。有人請她在這發願的日子裏特別的為斐莉西亞祈禱，她答應了。我如今也記起安·法蘭西斯修女請我在慶祝聖母無原罪瞻禮日的彌撒中，為這女孩和她的家人祈禱，我一點都沒有料到，有一天我會以她作為講道的題材。

十二月六日，星期五，一位神父朋友來為斐莉西亞祈禱，並給她送聖體。之後她沉沉睡去，似乎在做惡夢，星期五和星期六間，她睡著的時候，她的靈魂似乎都在掙扎著。主日早上，即十二月八日，她醒過來，看來像得到極大的平安，甚至連疾病也不能擾亂她的平安。從那時起，她開始要求到小聖堂去，她在堂內靜靜地祈禱，留在裏面的時間出奇地長。不只一次，有人想把她帶回病房去，她要求更多時間，說：「我和祂的談話還未完。」或只是說：「我仍在祈禱。」在祈禱中，她似乎忘記了她的痛楚。

就在這時，斐莉西亞相當關心另一位患同一種病的女孩子，她常為她祈禱。馬莉問她為什麼不為自己祈禱，她答道：「我不能，因為天主要我做一個施與的人。」十二月間，斐莉西亞的體力開始走下坡，復元的希望消失了，用藥的次數愈來愈頻繁。在她生命最後幾個星期，照顧

她的人都證實她毫不氣餒的勇氣、溫良的信心和對天主的默默信賴。對和她接觸的人來說，她是信心和力量的泉源；她的身體日漸衰弱，她的精神卻愈益堅強；她時常關注周圍的人，特別是她的父母和弟弟。

十二月三十一日早晨，斐莉西亞拒絕接受藥物，只簡單地說：「不再需要了。」和家人度過聖誕節後，她開始失去更多體力，包括失去部分視力，以及需要更多體力去說話。她所有的親人都看出她在那年的最後一天衰竭的情況，大家開始輪流到小堂去祈禱，求天主早些解脫她的苦痛，斐莉西亞在當天晚上九時三十分逝世。

露慧斯修女（Sister Lois）描述斐莉西亞的生命和死亡時，指出一個平凡的人可以怎樣地影響別人的生命。斐莉西亞的早逝令父母家人和朋友極度哀傷，她的母親說：「她不單是我的女兒，也是我的朋友。」然而斐莉西亞的死亡，對她的朋友和周圍的人以及本書的讀者，是一個深奧的訊息。它宣示無可動搖的信仰和希望，以及越過此生之後，在主內的生命。

年輕生命的早逝是深沉的悲哀，然而超越死亡的永生，充滿此生不能給的喜樂，這樣的喜樂絕不容易獲得。斐莉西亞的一生，是藉痛苦、

掙扎、祈禱、慷慨而度過；因著她的努力，她終於能坦然地接受即將來臨的死亡。她以新的眼光去看生命的「編織」，深知在未完成之前，只有天主知道它完成後的樣子。她的勝利使她得以鼓勵其他在病中受苦的人。她的父母若望和馬莉領悟到女兒名字的深刻意義：斐莉西亞的意思是喜樂。然而對他們而言，它的意義是悲哀、傷痛和喜樂的融合。當他們隨著坐在輪椅上的女兒走進小堂時，基督在那裏以無人可以奪取的喜樂等著她。有一天，他們的喜樂也要完滿。

如今，你們固然感到憂愁，

但我要再見到你們，

那時，你們心裏要喜樂，

並且你們的喜樂誰也不能從你們奪去。（若十六22）

註釋：

- 1 卅五 *The Soul Afire*, ed. H.A. Reinhold (New York: Doubleday Image Books, 1973), p. 146.

## 後記

### 痛苦不是不快樂

近幾年來，流行一件對「靈修」作家偶有助益的事，就是從心理學及治療技術中提取資料去解決人靈修上的困難。讀者們一定可以看出，我這一系列的默想在做著相反的事。在探索明顯的問題時，我設法從信仰角度以及基督教傳統，特別是自祈禱和福音中取得答案。我的目的不在於暗示從心理學上解決問題是錯誤的，相反地，我的用意在於考察基督化的啟示和個人信仰，對人生的衝突和困境所產生的影響。

順著過程去追尋時，我必須對弗蘭克（Viktor Frankl）教授表示謝意。他在他的著作《活出意義來》（*Man's Search for Meaning*）（註一）一書中指出了途徑。可是，弗蘭克教授並沒有嘗試以福音或基督教化啟示作

為解決之道，因為他信的是猶太教。弗蘭克教授以他自己在大屠殺中經驗到的神，找出人生的答案，我卻大部分從別人的經驗，有時從我自己的經驗中取得答案，且明顯地以福音中所含的基督化信息作本書的基礎，從一個屬於個人的神——是亞巴郎、聖保祿的神——的經驗取得答案。換句話說，是結合人性需要與神聖恩寵的有力關係；是不斷成長、變化；是看似和諧而又衝突、平安而又黑暗的關係。我們一切潛能與消極的可能性，我們人性的最大可能及局限，共同演出一套像似雅各伯和天神角力的戲劇。從這樣的經驗中我們表現出改變，而又因改變而受損。若個人的經驗是真實的，若其中的真理多於幻覺，那麼改變往往是循著成長和成熟的方向，直至達到基督完滿的境界。

由於人類本性的局限，由於原罪神祕的創傷，以及我們內心無止息地想擁有超然的天主，我們不可能靠自己本身的力量達到所渴望的命運。

若我們想達到永恆的目標，必須要藉著基督啟示及由祂的寶血贖來的天主義子的承繼權。我們要在此世得到平安，我們實在需要，甚至可以說必須勉力在啟示的光照下生活。

基督徒要在靈性方面成長，必須不斷努力克服道德上的缺失，並按照福音的教訓和傳統生活，不斷地求知以得到久而常新的基督奧祕的知識，並把這些知識在我們自己，在我們和別人，包括陌生人，甚至敵人的關係中呈現出來。最後，我們的心路歷程必須懷著信賴與希望。那是天主上智安排為我們得救應有的標記。在生命的逆境中，在物質世界的環境中，以及在自然力量的運行中，它會支持我們。

由於基督化世界的景象是藉心智和心靈，藉智能和意志，在聖寵的幫助中而獲致，而生命是一段趨向天父的旅程將越來越顯明。痛苦、悲哀、苦難、疾病、被排拒、挫折與死亡都進入新的景觀中，生命被視為走過涕泣之谷的艱巨旅程。

一個人應該有幽默感，應該笑，因為如果沒有了生命的荒謬和諧謔，人生就變得涕淚漣漣了。懂得抵受痛苦的人知道，無論在怎樣的痛苦中，都要懂得笑。

一九七〇年初我輕率地接受了當時流行的膚淺人文主義。我不再唸（我得慚愧地承認）（又聖母經）。人生乃「涕泣之谷」及「流竄之地」似乎和當日的興盛繁榮的氣象搭不上。可是，一天晚上，我突然面對生

命中最震撼的經驗：一個我幫助了十年的受困青年，一時神智不清，自尋短見。我在城市黑暗的街上，站在兒童院門前，靈魂深處竟迴縈著那端經文：「在這涕泣之谷，向妳歎息哀求……一旦流亡期滿，使我們得見妳的聖子，萬民稱頌的耶穌。」在那黑夜裏，為我顯示出之前從未經驗過的基督奧祕。

後來，我對這端美妙無比的經文細心研究，發現它是在大約一千年前寫成的。作者生來便殘廢，一生都不能站立。他是真福赫曼（Blessed Herman），在德國雷次那本篤隱修院（German Benedictine monastery of Reichenau）生活了四十年。雖然他的語言能力不健全，不易被人明白；但他是個天才，寫了不少科學文章。赫曼後來雙目失明，把天才轉移到撰寫聖歌和詩之上。結束本書的〈又聖母經〉是他的傑作，在他去世後仍被千萬人所誦唸，給黑暗中的人帶來希望與喜樂。

幾年前，我有幸認識了一位出色的年輕醫生，他的名字是威廉·巴頓·侯爾拔（Dr. William Barton Hurbut）他既是醫生，又是詩人和作曲家。他一生崇拜真福赫曼，他與我分享他的絆腳石變成踏腳石的經驗，他也讓我分享他的抒情詩，那實在是一首恭敬真福赫曼的聖歌。我想，

沒什麼比醫學道德倫理專家侯爾拔醫生以述說他的故事，唱他的聖歌，來結束此書更適合了（註2）。

他說：

我知道我的生命永不會再像以前一樣了。

我做醫學生時曾拜師在許多世界知名的科學家門下。我的生物化學老師伯格（Paul Berg）因重組 DNA 而獲得諾貝爾獎，其他老師都在胚胎學和腦化學作用方面做著同等令人矚目的研究。我可以預見我們對生物正萌生著革命性的理解。對治療某些疾病將帶來極大的希望；可是也牽涉到一些令人不安的現象。

四年級時，我協助成立史丹福大學醫藥倫理課程。接受了博士後研究的獎學金，去研究神學及醫學道德問題。

醫學院畢業後一星期，內子產下我們第一個孩子。陣痛時間很長，而生產時出現問題，婦產科醫生決定緊急剖腹生產。抵達手術室時發覺胎兒心脈已停止跳動，我們按照規例洗手七分鐘，以避免感染病毒，也深知每一分鐘都增加對嬰兒腦部的危害。小女兒終於誕生了，她蒼白而

沒有生氣。我聽到住院醫生說：「她已經死了。」可是他們仍極力救她，經過大約十分鐘後，他們終於使她的心臟跳動起來，於是立刻將她送到嬰兒加護病房去，這意味著她有一段很長的時間缺氧。

記得在晨光熹微中我從醫院開車回家，眼淚流滿了一臉，我能做的只有呼求天主。由於缺氧，我們的女兒得了嚴重的羊癲和腦麻痺，她可能永遠不能走路、說話甚至坐起來。

我知道我們的生活絕不能和以前一樣了。有時我會問，若是女兒死了豈不更好？可是無論如何，內子和我都希望她生存。我們祈求天主賞賜治癒的恩典，也特別祈求能無條件地愛這個祂賞賜的嬰孩。我們明白她是天主對我們的邀請，要我們在愛中成長，要我們變得更加肖似基督。

這時，我們的心出現了奇異的轉化。我一向都懷著某種恐慌，怕會有一個弱能的孩子。如今，我領悟到，這種負擔也可以是充滿喜樂的，它把我們帶到生命的核心。

我記起聖五傷方濟各的故事。一天他遇到一個癲瘋病人，他給了那人一個錢幣；他一反平日對癲瘋病的恐慌，他擁抱那人，希望愛他一如基督愛所有人一樣。他後來說，從那一刻起，他的恐懼成了最甘飴的泉

源，他克服了最深沉的恐懼。於是，病人、窮人、不可愛的人、沒有人愛的人都成了他的兄弟姊妹。不論他們的環境如何，他都以愛、以禮貌相待，就如天主對祂所愛的。

這種光輝燦爛的愛是最美麗的禮物，我多麼希望我弱小受傷的女兒一生都得到這樣的尊重和禮遇。

藉著天主的恩寵，她的缺陷大大地改進，按一切醫療標準來說，這實在是罕有的。羊癲沒有了，腦麻痺逐漸減少，我們可以解除她腿上的支架。現在她是個快樂的、活潑的女孩，在正常的小學讀書，儘管她仍有一些困難，但她的殘障相當輕微。

就像基督所有的治療奇蹟一樣，其結果比肉體的治疗更大。我們女兒的治療像個窗子，讓我們得以親睹天主美妙的奧秘，以及祂救世的計畫。我從沒有盼望得到這種經驗，然而卻是我一生中最深刻、最具轉化力的福分。

我深深感激我是個天主教徒，能夠在信仰中與歷史中的其他人結合。他們挺身而出，為軟弱的、被遺棄的人——像教會初期的信友，他們在羅馬廢堆中放棄嬰。

我們現今正處於歷史上極重要的時刻，先進的生物技術讓人模擬人  
世生命的基本結構，我們可能會受到引誘，利用知識滿足我們的虛榮心  
和享樂心；可能受誘去干預遺傳因子胚胎發展，想要做出在生理和心理  
上特殊的人。我害怕把身體當作對科學探索極有助益的複雜的「機  
器」，以致造成對人生命不完全的、反常的看法。

記得有一天，我的女兒開始學講話。她跌倒了，走進來對我們說她  
自己跌痛了。她說：「媽媽，我的自己受傷了。」這個細小的「自  
己」，肉體與靈魂的奧秘，在受孕之始已存在！神聖的天主肖像！

如果我們能夠以溫柔和慈愛去善用我們醫學上的知識——以一種看  
到生命的奇妙與聖潔的溫馨之感，以一個慈悲的心懷，看出痛苦是個讓  
愛更豐盛成長的機會，大好的美景將在我們面前展現。

### 跛子赫曼

威廉·巴頓·侯爾拔醫生

我是弱小者中的弱小者，  
我緩慢而又衰弱；

我不能行也不能站，  
我也不能自己用手拿起湯匙。

像被鎖鍊綁住的身體，  
受刑似的痛楚。

但祂是天主，祂把我造成這樣，  
好讓我知道祂的仁慈。

弟兄啊！不要為我哭泣！

基督，我的天主，祂釋放了我。

祂要祝福我所有的痛苦；  
痛苦並不是不快樂。

從我的窗口下望，  
遠處城裏的街道，

人來人往，收取他們播下的收穫。

像一塊有著麥子和稗子的田地，  
有人迷失在世俗的牽掛中，  
有人的心黑得像煤炭，  
也有靈魂的跛子。

弟兄啊！不要為我哭泣！  
在祂仁慈的胸懷裏，我是自由的。  
我不懂耕種也不懂編織，  
可是在祂內，我有衣有食。

我一直是驢子的尾巴，  
我比蚌輪和蝸牛都緩慢；  
可是你們，我仁慈的兄弟，  
你們從不把我丟在最後。

我一直有很多朋友，  
你們是我的手與足；  
我能做的一切善行，  
是因為你們才做到。

啊！我親愛的弟兄，你們可有看到？  
你們對我像基督一樣。  
而在我的需要中，我知道，  
我也變得像基督對你們一樣。

在涕泣的原野，  
我生活了四十年，  
我們要分享的光榮，  
這些考驗絕不能相比。  
我有高歌的嗓子，

我要在每一事上欣然高唱；  
如今，愛之甘美永恆之歌，  
隨著曙光把黑夜衝破。

啊！弟兄們，不要為我哭泣！  
吾主基督釋放了我。

啊！我親愛的朋友，請記取，  
痛苦不是不快樂。

註釋：

1 弗蘭克著，趙可式、沈錦惠合譯，《活出意義來》，台北：光啟文化，民九三，七版。

2 Copyright William Barton Hurlburt, M.D., Woodside Music, Box 620-400, Woodside, California 94062, August 1983.

## 附錄

### 人生旅程中的禱詞

下面是一些經文的小結集。有些我們熟悉的，有些並不十分普及。它們在人生旅途上幫助了本書的作者。謹獻給讀者諸君作默想材料，它們是我寫本書時反省的綱要。

### 主禱詞

這是一切禱詞中最美妙的一篇，並附上聖五傷方濟各寫下的默想。

啊！我們的天父

我們的創造者，救贖者，安慰者，救主

祢在天堂上，在天神和聖人當中

光照我們去愛，因為祢，上主，就是光

燃起我們愛之火，因為祢，上主，就是愛

在我們之內，給我們注滿快樂

因為祢，上主，是無上的美善

永恆的美善

一切美善的由來

沒有祢，就沒有美善

**願祢的名受顯揚**

願我對祢的認識更為清晰

使我們能認識祢福賜的寬廣

祢承諾的久遠

祢威嚴的高巍

祢判斷的深邃

### 願祢的國來臨

好使祢的聖寵在我們內統治

使我們趨向祢的國度

使我們全無隱蔽地看到祢

獻給祢完整的愛

蒙福地與祢在一起

永遠享見祢

願祢的旨意奉行在人間，如同在天上

使我們因為時常想到祢而全心去愛祢

全靈全意地渴望祢

讓我們將一切意念歸向祢

並在每一事上尋求祢的光榮

以全力，以我們的心靈的一切精力和情意服侍祢

只為愛，不為別的而服侍祢

願我們愛別人如同愛自己

全心去引領他們到祢的愛之中

願我們以他們的幸福為我們的幸福

願我們同情別人的不幸

願我們永不冒犯他人

### 求祢今天賞給我們

懂得紀念、明瞭、尊敬我主耶穌基督

他對我們的愛

他對我們所說的話

他為我們所受的苦

### 日用的食糧

求祢賞給我們祢的愛子，我們的主耶穌基督聖體

求祢寬恕我們的罪過

因祢不可言說的仁慈

因祢愛子的苦難

以及童貞聖母和一切祢所選之人的功勞和轉禱

**如同我們寬恕別人一樣**

我所不能全心寬恕的人

上主，求祢使我完全寬恕

好使我們真正愛仇敵

並熱切在祢面前為他們祈求

求祢使我們不以惡還惡

並努力幫助別人

**不要讓我們陷於誘惑**

不要讓我們陷於可見的或顯見的

突發的或經常出現的誘惑

但救我們免於凶惡

過去的、現在的和未來的不幸

願光榮歸於父及子及聖神，至於無窮之世

阿們（註1）

普世禱詞（教宗克勉十一世 Pope Clement XI 所作）

這禱詞列於聖事經文後面，在福音的光照下。

上主，我信祢：求祢加增我的信德。

我倚恃祢：求祢加強我的信賴。

我愛祢：讓我愛祢日深。

我痛悔我的罪：加深我的悔意。

我朝拜祢，祢是我原始之始。

我渴望祢，祢是我終結的終結。

我讚美祢，祢是我不斷的助佑。

我呼求祢，祢是我可愛的護佑。

以祢的智慧引領我，

以祢的公義導正我，

以祢的仁慈安慰我，

以祢的大能保護我。

上主，我要獻給祢，我的思想，集中在祢身上；

我的言語，以祢為主題；

我的行為，反映我對祢的愛；

我的痛苦，為祢更大的光榮。

我要做祢要我做的，  
依照祢所要的方式，  
只要祢向我要，  
因為是祢要。

主！光照我的明悟，  
堅固我的意志，  
潔淨我的心神，  
使我成聖，  
助我痛改前非，  
抗拒誘惑，  
助我超越人性的軟弱，  
成長為堅強的基督徒。

讓我愛祢，我主，我的天主，  
讓我看到真正的我：

在此世是個旅客，

是個基督徒，為敬為愛而生，

對一切我接觸的生命：

那權位比我高的，

那在我權下的，

我的朋友，我的敵人。

主！幫助我以溫良克勝忿怒，

以慷慨克勝貪婪，

以熱誠克勝冷漠，

幫助我忘記自己，

向別人招手。

讓我在計畫時明智，

冒險時勇敢，

受苦時忍耐，富而不驕。

主！在我祈禱時，護佑我，扶持我，  
飲食時節制，  
工作時勤勞，  
良好意向時堅定。

願我的良心澄澈，  
我的品格無瑕，  
言詞無可指摘，  
生活井然有序。

令我抗拒人性的軟弱，  
珍惜祢對我的愛，  
保守祢的法令，  
最後，得享祢救恩。

請教我體認此世終要過去，  
真正的福樂在天堂，  
此生短促，  
來生永恆。

助我準備死亡，  
對審判懷著正確的恐懼，  
對祢的美善信賴，  
領我安全地通過死亡，  
進入天堂無窮的福樂。

因主耶穌之名。阿們！

簡樸人的禱詞

以下是天主的忠僕祈恩神父（Father Solanus Casey）房裏唯一的裝飾，他是個十分謙遜聽命的嘉布遣會會士，他的列品事務正在進行中。

願天主教在一切計畫中永受讚美。

一切事情順利的禱詞

《聖詠》第二十三首

上主是我的牧者，

我實在一無所缺，

祂使我臥在青綠的草場，

又領我走近幽靜的水旁，  
還使我的心靈得到舒暢。

祂為了自己名號的原由，  
領我踏上了正義的坦途。

縱使我應走過陰森的幽谷，

我不怕凶險，因祢與我同住。

祢的牧杖和短棒，

是我的安慰舒暢。

在我對頭面前，祢為我擺設了筵席；

在我的頭上傳油，使我的杯爵滿溢。

在我一生歲月裏，幸福與慈愛常隨不離；

我將住在上主的殿裏，直至悠遠的時日。

在黑暗和極度痛苦中的禱詞

《聖詠》第八十八首

上主我天主，我白天禱告，  
我黑夜在祢的面前哀號。  
願我的祈禱上達祢前，  
求祢側耳聽我的呼喊。  
因我的心靈飽受災難，  
我的性命已臨近陰間；  
我已被列在進入墳墓的人中，  
我已變成與無氣力的人相同。  
我的床榻鋪在死人的中間，  
與葬於墳墓者的屍身作伴，  
祢已不再記念他們，

祢已不再照顧他們。

祢把我放在極深的坑間，

祢把我置於黑暗和深淵。

祢的忿怒氣燄重壓著我，

祢的大浪巨濤苦害著我。

祢叫我的知己棄我遠去，

祢使我被他們痛恨厭惡；

我受他們拘留不得外出。

我的眼睛因痛苦而憔悴，

上主，我天天在呼號著祢，

也把我的雙手向祢舉起。

難道祢還要給死人發顯奇蹟，

或者去世的人會起來稱謝祢？

難道在墳墓裏還有人稱述祢的仁慈，

或者在陰府內還有人宣揚祢的信義？

難道在幽暗處能有人明瞭祢的奇蹟？

或者在遺忘區還有人曉得祢的正義？

但是上主，我現今呼號祢，

我的祈禱早晨上達於祢；

上主，祢為什麼捨棄了我的靈魂？

又為什麼向我掩起了祢的慈容？

我自幼受苦，幾乎死去，

受祢的威嚇，萬分恐懼；

祢的盛怒將我淹沒，

祢的威嚇使我死掉，

像水一樣常環繞著我，

由四周齊來緊圍著我。

祢使親友同伴將我離棄，

黑暗成了我的家人知己。

猶疑時的禱詞

仁慈之光

紐曼樞機

一八三三年，當時仍是英國國教牧師的若望·亨利·紐曼遨遊地中海數月後，從西西里島乘船返國之先，前往法國馬賽，途中因候風滯留於撒丁尼亞（Sardinia）的波尼法爵（Straits of Bonifacio）海峽，在船上寫下〈雲柱〉（*The Pillar of the Cloud*）一詩。日後此詩以它的首句為題馳名於世。

引領我！仁慈之光！

透自縈迴的蒼茫，

導我向前！

夜冥深，鄉路迢，

導我向前！

護我行止，示爾聖意，

不求遠景得瞻，

僅示一步已安然！

我從未經此境，亦從不曾求祢領我向前，

我愛自選途徑；

如今，請導我向前！

我愛鮮艷奪目的白日，儘管驚惶恐懼，

驕傲駕馭我意志；不復記憶往昔歲月。

祢的嘉佑常在我身旁，如今仍導我前行。

過荒野，凌沼澤，越危巖，渡激流，

至夜盡破曉，

我一直摯愛而一度失去的天使笑臉，在晨光中向我微笑。

## 抗拒愚昧的禱詞

高薩德 (Pere Jean-Pierre de Caussade)

我的天主，若我因愚昧及堅持處於情欲之中和祢作對，請給我失意與懲罰；不是因為祢的公義而是因祢的憐憫與仁慈。

## 向全能全智的天主禱告

聖奧斯定 (St. Augustine)

這詩選自聖奧斯定早期著名作品之一〈獨白〉(The Soliloquies) 中的禱詞。在這作品中，年輕的皈依者希望表達基督信仰中，上智的安排與信賴的教理。

啊！天主，普世的創造者，請助我正確地祈禱，讓我是個堪當祢俯聽的人，使我自由。

天主！一切不和諧對祢算不得什麼，因為，最後之日，最壞的和最好的要融入和諧中。

天主！每一個受造物都能去愛和被愛，不論他們意識到或意識不到。

天主！祢除了給心靈潔淨的人之外，不讓其他人認識祢的真理。

天主！真理之父，

智慧之父，

真正而完滿生命之父，

蒙福者之父，

良善、美麗之父，

聰敏之父，

我們的覺醒與光照之父，

警告我們回歸於祢的勸諭之父，

天主，祢的國度是不理性可全知全明：

甚至那由較低的領域而設的法律也從那國度而來。

背向祢就是失落；

轉向祢就是興起；

和祢一起就是安然直立；

捨祢離去就是缺失；

回歸於祢就是回復生命；

在祢內居住就是生活；

除非被蒙騙沒有人會失去祢；

除非被鼓動，沒有人尋求祢；

除非受到煉淨，沒有人可以找到祢。

天主，自祢信心湧起、希望提升，愛情結合。

天主，藉著祢，我們克勝仇敵，

我哀求祢！

天主，祢的恩賜就是我們不致完全喪亡；  
祢警告我們要守望。

天主，藉著祢，我們分辨出善惡；  
藉著祢，我們逃出邪惡，遵從聖善。

天主，因著祢，我們不向困厄低頭；  
藉著祢，我們照顧和管理得好。

藉著祢，我們分辨出某些事物我們認為必需，其實是身外之物。

天主，藉著祢，我們不受邪惡引誘。  
藉著祢，我們的財產減少但不缺乏；  
死亡被勝利所吞噬。

天主，祢使我們堪受諦聽；祢護著我們，領我們進入一切真理。  
對我們述說一切美事！

天主，祢召我們回到正路，領我們到門前，並為我們開門。  
祢給我祢生命之糧。

天主，藉著祢，我們渴求那喝了永不再渴的水，祢淨化我們，  
並為我們準備神聖賞報。  
請來吧！

不論我說什麼，請來助我，唯一的天主，在祢之內是一切堅信、豐  
碩與生命，

其中一無所缺，絕不多餘，

因祢的法律，宇宙井然，

因祢的法律，靈魂自由。

天主，沒有祢，一切都是虛無。

祢之下，在祢之內，偕同祢，就是一切。

天主，請俯聽，那按祢肖像而受造的，  
我的天主，我的所有，請俯聽我！

打開我的耳，好使我聽到祢的命令；  
打開我的眼目，好使我看到祢領首，  
除去我的一切謬誤，好使我認識祢。

告訴我，我應注目之處，好使我仰望祢，  
我希望承行祢的命令。

我叩門時，願祢為我開，教我如何投靠祢。  
除了祢的旨意，我一無所有，  
除了那應摒棄的過失，我一無所知，  
那固定而永恆的，我要追尋。

我不知道如何走上往祢所在的途徑，  
給我提示，使它簡明，為旅程作好準備。

在祢內避難的，找到祢，

藉著信德，祢給我的信德，

藉著德行，祢給我的德行，

藉著知識，祢給我的知識。

加增我的信德，加增我的望德，加增我的愛德。

我要跟隨祢、探索祢，不論靠什麼，我要感覺到祢，

這一切，都是我尋求的！

因為若祢離棄一個人，他就要喪亡；

但祢並不離棄人，

因為祢是眾善的善，沒有一個確實尋求祢的人，會找不到祢；而每

一個祢要他尋求祢的人，必找到祢。

啊！天主，令我尋求祢，不要讓我們離開正道，而我，在尋求祢時，不要讓任何東西取代祢的地位。

懇求祢，讓我在此世中，除了祢，不渴求其他一切。但若我之內除了祢以外還要求其他的東西，請潔淨我，使我仰望祢！

其餘一切，

不論我身軀內任何福利，只要我仍分不清是為自己或為祢，萬有的天父，我全心託付與祢，祈求祢提醒、引領我做我所當做。

但，有一事我祈求祢無限仁慈，

把最內在的我，轉化成中悅於祢，而當我向祢傾訴時，不要讓任何事物阻撓我；

命令我，只要我忍耐並照顧我的肉身，我能是個純潔而寬宏的，正

直而明智的，全心愛他人，學習祢的智慧，在祢最蒙福的國度中作適合的居民。

阿們！阿們！

### 哲學家的禱詞

波伊提烏（Boethius），第六世紀的神學家、政治家、哲學家；禱詞  
英譯者是海倫·華岱爾（Helen Waddell）（註2）。

啊！天父，請賜我精神和力量攀登，

那一切光明的噴泉，淨化我。

冲破塵世的雲霧，凝重的寒氣，

在輝煌中照耀祢的，是祢平靜而溫和的氣候，

是祢給忠誠靈魂休憩之所。

見到祢是終結也是開始，

祢抱著我們，而祢走在前面，  
祢是旅程，又是旅程的終點。

### 治療者的禱詞

摩西·邁蒙尼德（Moses Maimonides）十二世紀猶太哲學家、神學家兼醫生。

全能仁慈的父，

我開始日常的工作，在一切治療病人的努力中，請祢與我同在，因為沒有祢，我們不外是無助的受造物。求賜我充滿對治療的愛，以及對世人的愛。願貪念與榮譽的欲望遠離我心。因為這些都是慈憫的大敵，憎恨的主人。賜我能獻出我的身心，為祢受苦的子女。

保持我的力量，使我能恢復窮人富人、善人惡人、友人敵人的力量，讓我只看到那人的苦痛。智者教導我時，讓我謙遜學習，因為人的

心智有限，而治療的藝術無限。當愚者批評我或挑剔我時，讓我不聽他們的愚妄，讓我全神貫注一事，啊！慈悲的天父，讓我時常對祢的孩子慈悲。

讓我心中永不以我已有的知識為滿足；賜我力量、閒暇與熱忱去充實我的知識。我們的工作是偉大的，而人心永遠向前。祢選取我在祢的聖寵中，守護祢的創造物的生死。在我實行職責時，在巨大的工作中指引我，使我於人有助益。

### 面對死亡時的禱詞

聖多默，一五三四年殉道之前，寫於倫敦塔。

良善的天主，請賜給我聖寵，

教我輕視世俗，

心思緊靠著祢，

而不在世人口中的話語。  
賜我安於靜獨，  
而不渴望世俗的陪伴。  
賜我的心思戒絕世務，  
一點一滴地全拋開世界，  
不再渴望聽到世俗的虛幻，  
聆聽世俗的事可能更增不快。  
賜我欣悅地想到祢，我的天主，  
可憐地呼求祢的助佑，  
倚靠祢的安慰，努力去愛祢。  
賜我認識我自己的卑微與不幸，  
謙卑自下於祢大能之手中，  
懺悔以往的罪愆，  
為淨化它們，甘受困厄，  
欣然地接受我在此世的煉獄，  
在磨難中，賜我喜樂，

助我走上那導至永生的窄路。

和祢一起背十字架，

有最後一事作紀念。

永遠把臨近死亡的思緒放在眼前，

使死亡變得熟悉，

賜我預見並默想地獄的永火，

在判官來之前祈求赦免。

心思中不斷存放基督為我受苦的意念。

因祂的福寵而永存感恩之念。

再度取回以前失去的時間。

為贏得基督，避免空虛的言談，

戒除輕微而愚昧的笑語歡樂，

割斷不必要的消遣。

把最壞的敵人想成最好的朋友，

因為若瑟的兄弟們並非以愛和恩惠對待他，

他們的邪惡和憎恨反為他帶來好處。

這些心思，渴望於每一個人的心中，  
勝過渴望王子、君王、基督徒和異教徒所有的珍寶。

## 又聖母經

母后萬福！仁慈的母親，我們的生命，我們的甘飴，我們的希望。  
厄娃子孫，在此塵世，向妳哀呼。在此涕泣之谷，向妳歎息哀求。我們  
的主保，求妳回顧，憐視我們。一旦流亡期滿，使我們得見妳的聖子，  
萬民稱頌的耶穌。童貞瑪利亞，妳是寬仁的、慈悲的、甘飴的。天主聖  
母，請為我們祈求，使我們堪受基督的恩許。阿們！

註釋：

- 1 *Francis and Clare. The Complete Works.* Translated by Regis Armstrong, OFM Cap, and Ignatius Brady, OFM (New York: Paulist Press, 1982).
- 2 取材自 *More Latin Lyrics, from Virgil to Milton*, translated by Helen Waddell, ed. D. Felicitas Corrigan, OSB. (London: Gollancz, 1976), p. 113.

踏腳石，絆腳石／葛羅謝爾（Benedict J. Groeschel, C.F.R.）著；梁偉德譯  
--初版--臺北市：光啟文化；2004 [民93]  
面：公分。  
譯自：Stumbling Blocks or Stepping Stones  
ISBN 957-546-511-3（平裝）  
1.基督徒-心理方面  
244.9 93014681

## 踏腳石，絆腳石

### *Stumbling Blocks or Stepping Stones*

■2004年（民93）10月初版

著者：葛羅謝爾（Benedict J. Groeschel, C.F.R.）

譯者：梁偉德

准印者：台北總教區總主教 鄭再發

出版者：光啟文化事業

地址：台北市(106)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

登記證：行政院新聞局局版北市業字第94號

發行者：鮑立德

e-mail：kcg@kcg.org.tw

網址：http://www.kcg.org.tw

承印者：普林特斯資訊有限公司

地址：台北縣235中和市建八路2號15樓之7

電話：(02)8226 9696

光啟書號：205264

ISBN 957-546-511-3

售價／220元

Copyright © 1987 by Benedict J. Groeschel

Published by Paulist Press

997 Macarthur Boulevard, Mahwah, New Jersey 07430

Chinese copyright © 2004 KUANGCHI CULTURAL GROUP, Taipei, Taiwan

All Rights Reserved.

版權所有·翻印必究

# 痛苦不是不快樂！

生命是一段趨向天父的旅程，

痛苦、悲哀、苦難、疾病、被排拒、挫折與死亡，

都進入新的景觀，

生命被視為走過涕泣之谷的艱巨旅程。

基督徒要在靈性方面成長，

必須不斷克服道德上的缺失，

並按照福音教訓和傳統生活，

不斷地求知以得到久而常新的基督奧秘的知識，

並把這些知識在我們自己，

在我們和別人，

包括陌生人、甚至敵人的關係中呈現出來。

並且，在我們的心中，

必須懷抱著信賴和希望，

因為那是得救的標記；

也是在生命逆境時，

唯一的支持。

ISBN 957-546-511-3



9 789575 465117



00220

光啓書號：205264