

聖依納爵專輯

面對面與奧蹟會遇

朱修德／著，胡淑琴／譯



面對面與奧蹟會遇

朱修德 著

胡淑琴 譯

 光啟文化事業
Kuangchi Cultural Group

Cara a Cara

Encuentros con el misterio

By José Ramón de Diego, S.J.

Translated by María Teresa Hu, F.I.

Copyright © 1999 by José Ramón de Diego, S. J.

Chinese Copyright © 2008 by Kuangchi Cultural Group, Taipei, Taiwan

All rights reserved.

目 錄

編譯者序	005
前言	007
第一天 在天主的真理內被釋放的過程： 真理必會使你們自由	015
第二天 基督從罪中釋放了我，祂愛了我 並為了我，祂捐棄了自己的生命	027
第三天 我們蒙召，在愛內奉獻自己 如果你願意，來！跟隨我	041
第四天 基督——救主	055
第五天 在分辨中跟隨耶穌	069
第六天 以愛來建立天國	085
第七天 融入基督的逾越奧蹟 參與祂的苦難	099
第八天 融入基督的逾越奧蹟 分享祂的復活	111

從來沒有人見過天主，
只有那在父懷裏的獨生者
身為天主的，
祂給我們詳述了。

編譯者序

「與奧蹟會遇」原本就是不容易的事，朱神父的原文也給我這種感覺。在編譯過程中，由於原文的句子很長，經常連用好幾個介系詞，中文很不容易完整表達。我做了些許努力，不少地方也自由地加以分段、摘要或濃縮，有時則稍加解釋，附上標題或註解，希望整體的呈現能比較清晰順暢。

這份資料除了提供豐富的聖經默想題材之外，作者也試著提供神操過程中應留心的提醒。我起初把“consejo”這西文字譯為「建議」，經與兩位西班牙修女討論之後，改譯為「勸勉」，相當於英文的“advice”，意指提供勸勉的人是從自己的經驗中累積智慧，誠心提供出來並希望對方照著去做。勸勉不只是普通的建議而已。在這份資料中，我發覺朱神父在許多小地方都流露出他細膩的提醒和出自經驗性的勸勉，當然也有不少重複，他確知這樣為退省者是有幫助的，經驗的內化需要在時間中重複加深，他這份細膩的情感讓我很感動。

此外，作者在資料中也充分流露以基督為中心的思想，強調耶穌是「救主」，這與作者的生命歷程及神修經驗有關，而不只是神學性的知識而已。我明白這種表達為某些讀者而言，也許不很貼近切身的體驗，但我仍忠於原文。因為要經驗到耶穌是自己生命的救主，這是一份天主白白賞賜的恩典：天主父在聖神內透過耶穌，不只赦免我們的過犯，尚使我們在聖神內進入超越的幅度，得與聖子結合而進到父內，得著

屬神的生命，從這短暫而必死的生命跳躍到永遠在愛內的生命，這是「被拯救」的經驗，是面對面與奧蹟會遇的經驗，也是我們信仰的奧祕。

祈願這份資料幫助我們加深與信仰奧蹟的會遇！

胡淑琴 2003 年 8 月 11 日於台北

前言

面對面
與奧蹟會遇
真理必會使你們自由



穿上新人，就是按照天主的肖像所造，具有真實的正義和聖善的新人（弗四 24）。

發現基督徒的聖召是邁向自由的召喚，是在耶穌基督成為自由的：「主的神在哪裡，哪裡就有自由」（格後三 17）。

「你們蒙召選，是為得到自由……，惟要以愛德彼此服事」（迦五 13）。

「我這在主內為囚犯的，懇求你們，行動務要與你們所受的寵召相稱……」（弗四 1）。

天主的真理使我們自由
基督使我們從罪惡中被釋放
我們蒙召為了愛，並在愛中奉獻自己
蒙耶穌基督所救贖
在分辨中跟隨耶穌
愛與跟隨
與基督一同被釘在十字架上
充滿了復活基督的聖神

這是提供豐沛獎賞的邀約
～～在愛中實踐真理～～
因為在愛內的真理將使我們自由

「真理必會使你們獲得自由」（若八 32），福音中的這句話把真理和自由密切聯繫起來。受造的人本身就是自由的存有，而在真理內存在之不可或缺的要素即是其行動有真正

的自由。

自由建立在「人是天主肖像」的基礎上¹。事實上，天主創造的人是自由的人，祂賦給人自決的能力，使人成為自己行動的主人。這是人之為萬物之靈，且有別於其它受造物之處。

天主賜給我們的生命不是已被命定、確立或完成的生命，這受造的生命尚有很大的空間，等待人自由地去選擇、決定和投身。在生命不同的際遇、多元的計畫、眾多的目標與可能性中，天主邀請人主動參與，不僅只考慮什麼為自己是最好的，尚需在具體的生活脈絡中仔細考慮自己、眾人和整體的情況，謹慎辨別什麼是天主在此時此刻的旨意，選擇那中悅天主和成全的事。（參羅十二2，斐四8）

因此，真正自由的運作乃是一種一致性的投身，忠信於自己的選擇，並為眾人的好處而無私地服務，「……惟要以愛德彼此服事」（迦五13）。人的自由不可與天主在其生命中所刻劃的客觀目標、承諾和責任相違背。

因此，培育一個人有內在真正的自由是非常重要的事。幫助人真誠地熱愛並追尋真理，因為真理會引領並教導人辨別真假、對錯，學習並熱愛純正與真實，真理必會使我們獲得自由。

在真理內活出天主子女的自由，這是天主願意我們抵達的圓滿境界，因為祂在愛內創造我們，而「天主竟這樣愛了

1 參閱梵二文獻，〈教會在現代牧職憲章〉，17號。

世界，甚至賜下了自己的獨生子……」，「聖言成了血肉，寄居在我們中間」，「天主子使你們自由了，你們的確是自由的」（若八 36）。

天主聖父在基督的降生奧蹟內，啟示了人具體存在的方式。在基督內，受造的人和一切萬有得以領悟自己受造這最終的事實，得以明瞭自身存在的意義和目的。



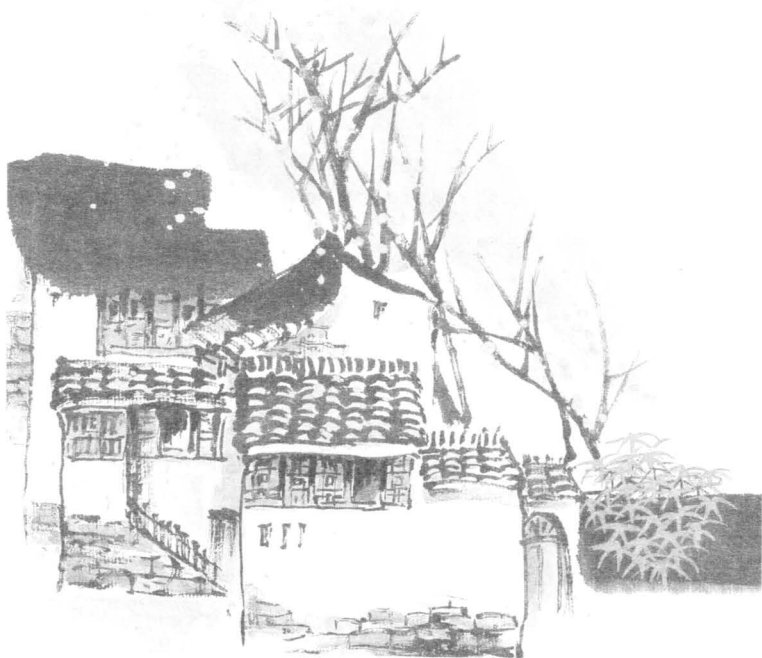






第一天

在天主的真理內
被釋放的過程：
真理必會使你們自由



反省：

我們必須學習從高處眺望，這是生命的原則：為測量距離、擬定計畫，為釐清輕重緩急、衡量成敗得失，為碰觸並感受自己生命中的真理。

在這幾天避靜的一開始，讓我們從高處眺望，使我們意識到目前生活的境遇和實況，並了悟其緣由。神操幫助我們也要求我們，在日常生活中找時間登高遠眺，給我們機會操練一種與平常不一樣的方式。因此，第一個問題是：

在這登高遠眺的路途中，神操究竟是什麼呢？

I 神操首先是一種靈修經驗

神操不是停留在純理性的了解、理論的深入或使徒服務的策劃……等層面，而是我們更深度的內在層面：即個人的皈依。神操乃是一種召喚人深度皈依的靈修經驗。

在此所謂「個人的皈依」指全人的悔改，不只局限於內在感覺或情感的層次，同時也包括與天主之間之超性的幅度，以及具體服務的使徒性幅度。我們常處於生活韻律忙碌而緊湊的境遇，必須經常從內在與天主聯繫，以天主為我們的參考點和存在的基礎，得以僕人的精神為人服務。神操要求我們三種態度：在信仰中面對真實，深入人性，以及空虛和裸露自我的勇氣。更具體而言，神操是在靈修經驗的層面，與耶穌基督建立一種決定性的、個人性的真實關係，並藉由聖子而進入聖三的共融中。

II 神操是一種分辨的精神

並非所有的靈修經驗都有價值，而是那引領我們面對自己生活各層面，並做深入悔改和皈依的決定，這種靈修經驗才真正幫助我們。然而此處的「決定」已假定知道如何分辨，包含理解和釋放，兩者間有著辯證性的關係，即內在的釋放使我們容易理解，而理解則有助於內在的釋放。為了獲得內在的釋放，我們必須做決定：即在我們已被釋放的自由中，發現和理解（分辨）天主的旨意。²

靈修上的分辨乃是在深度的信仰中理解，在被釋放中做出抉擇，為能服事眾人，這靈修分辨的經驗是：

- 當救恩經驗被視為一份白白賞賜的恩寵，而非自己努力的結果或策略的成效時……
- 當超越靈修的完美主義和純社會幅度的道德束縛，並發現信仰生活本身的喜樂和寶藏時……
- 當意識自己的軟弱、卑微與可憐，心靈卻擁有深度的平安時……

2 原文用不少被動語態的表達，不太容易翻譯成中文。根據聖經中的人觀，人在受造時雖被賦予「自由」這恩典，但因罪的緣故而使人的自由受到損傷，然而人並未完全失去自由。為選擇天主的旨意，人固然需要應用自由，但人這已受損的自由需要天主特殊的恩寵，人需要在天主的愛內先被釋放，才可能分辨並選擇中悅天主的成全之事。

- 當愛成為生活的唯一意義時……

III 神操是一種靈修的過程

神操沒有外在的富麗堂皇，也沒有繁瑣的長篇大論，它既不是信仰或倫理的系統性教條，也不提供刺激的驚人場景；它只單純地邀請你我投身、體驗，開始委身並邁步前行，讓這條路領你深入內心的悔改和皈依，碰觸你最深的存在；它要求某種冒險，某種慷慨的胸襟，某種對天主的信賴和依恃，以及能夠面對自己軟弱不成全的勇氣和幽默。走這條路要求我們有某程度的一致性，即面對天主和自我的事實，並在天主的恩寵內做抉擇。

因此，神操的第一步是發現天主在我生命中的意義，以天主為我整個心靈皈依的方向和目標、為我生命的核心。我們可以自問：天主如何在我的存在中存在？天主之滲入我內在生命，到何程度？天主這事實如何激發我生命的活力，如何從內在重整我整個結構並賦予意義？我在生活中如何懷有天主的心情？天主的面貌又是怎樣被我生活出來？天主這事實，真的呈顯在我生活的事實中嗎？

勸勉

- 開始進入神操之旅時，請暫時先放下你慣用的理性與邏輯思考，不妨讓天主帶領你去理解或了悟祂所願意的。請堅定地敞開自己，不要懷疑，並強化你領受恩寵的能力。把你的計畫置於天主的計畫之下，以祂為

重心，天主在這幾天將會逐漸讓你領悟祂那更為寬廣深湛的計畫。

- 因此，你不必著急。這份資料所提供的方式、結構、建議、多元的聖經題材……等，只不過是在這條路上幫助我們前行的工具，本身並不是目的。祈禱時，退省者宜自行閱讀並選擇為自己合適的資料，重要的是敏感並順服聖神內在的推動。一旦心靈領受來自天主更深遠宏大的光照時，不要被上述工具所局限。然而，適當的靜默、克苦和祈禱則是必要的，應與適當的休息調和，不使自己過於繃緊，也不宜過分鬆弛，而最重要的是持守內心的平安。

在神操的過程中需要明智、堅定的努力和一顆慷慨而開放的心……為使聖神得以住在我們內，並勾劃出天主所願意的路。

祈禱題材

a. 生活而真實的天主

詠 95, 100, 104, 111

弗一 3-30

若一 1-18

讓自己置身於天主的光中，發現自己為天主所深愛的受造物的事實。

這不是一種抽象理性的認知，而是在祈禱中領悟天主無

限的愛和救恩奧祕。

了解並感受到自己存在的唯一意義是因著聖父、聖子、聖神。

反省：

我所擁有的天主圖像、所描繪的天主面貌，我腦海中所代表和我所相信的天主，是否與福音啟示的天主相符？我在生活中會玩弄操控天主的把戲嗎？我期待天主來服事我，或我願意完全降服，讓祂真正成為我的主、我的天主？在你目前的存在和境遇中，你認為天主是怎樣看待你？

b. 天主與我訂立盟約——主動與我相遇，為拯救我。

詠 16, 23, 114-115

依四一 8-23, 四三 1-7。

耶十八 1-12, 卅一 31-35。

若四 1-42; 十五 1-17

斐三 1-21

意識到天主是因著愛和恩寵而揀選我的那一位。

祂願進入一份盟約的關係，祂願意永遠忠信於祂的愛。

面對天主這盟約之愛，內心萌生一種謙卑感恩的心情。

注意這份與天主非常個人性的位際關係，在愛內訂定盟約的關係。

反省：

我怎樣看待天主？我的感受如何？我到什麼程度活出這信仰中盟約之愛？我視自身的存在為來自天主的一份白白的恩賜與無上的愛，而願意全心交付以愛還愛？面對忠信的天主之創造與救贖的恩惠，我的回應也是忠信的答覆嗎？

c. 天主在「其他一切」內，但「其他一切」並不等於天主，我面對「其他一切」的態度如何？

詠 40；119

若十 17-18

若壹三 3-11

希十 5-10

在自己內激發一種孝愛服從的渴望，為答覆天主賜我的盟約之愛，並在天主救恩之愛內重估「其他一切」的價值。

這並非否定「其他一切」之固有的美善，而是從超性的眼光進一步確認，從平衡而動態的角度來面對。

以天主的價值來導引，並賦與「其他一切」真實的價值。

這並非抽象的理論或純理性的架構……

而是完全開放的待命精神，是一種存在性的、動態性的追尋與投身。

反省：

至高無上的價值是在生活的天主內，在天主的真理內，「其他一切」的價值都置於天主之下，都以天主為最重要的參考點。我價值觀的順序是什麼？是否以天主為基本的參考點而排序和運作？

d. 在真理中行走

瑪十一 16-24

若八 31-59

希四 12-13

真理應使我們自由，使我們在天主的眼光下，與真實的自我相遇。

沒有恐懼，放下一切面具、虛假和矯飾。

沈潛到內心深處，到那屬於自己卻陌生、害怕甚至羞愧的領域，在自我的深淵裡與仁慈的天主相遇，領受一切。

讓祂的慈悲滲透我，讓祂的光明溫柔地照亮我。

這是天主慈悲的奧祕，祂將再度導引我，重整我的一切動機與目標。

反省：

我是否允許天主釋放的恩典進到我內？我是否真心切願，讓真理使我自由？真理是否真正在我內運作，或只是虛幻的

假相，我內在的明珠仍被數不清的塵埃所覆蓋呢？

讓天主進來吧！讓祂真理的光輝照射我、轉化我，讓我融入祂的光內、進入祂的真理內，讓我內在那依基督肖像受造的明珠、讓這顆久被塵勞封鎖的明珠得以展現其自由的光華，得以「照破山河萬朵」！







第二天

基督從罪中釋放了我
祂愛了我，並為了我
祂捐棄了自己的生命



有一存在的事實，這事實包圍、環繞、滲透著我們，聖保祿曾以不同的語言來表達，甚至將這事實位格化，成為進入、掌控、奴役世界的一位。在牠面前，我們感到困惑、無助、混亂、軟弱……我們不願意也不喜歡這股力量，但牠卻勝過我們，掌控我們。

這是令人感到焦慮的奧祕，一股相反基督的力量，這是罪。

我們眾人都犯了罪，都需要天主的救恩。然而，人的自由也在其中，這是奧祕。我們人性因著罪而受傷的自由仍然可以運作，但是我們需要另一種力量，幫助我們超越並戰勝內心隱密的罪愆。領受這恩寵並不難，只須讓天主釋放的恩典與德能奪得我。在今日，注意到我們需要從上而來的恩典，也意識到向天主真誠開放並受天主影響，是多麼困難！

今天，讓我們坦誠面對罪與惡，即面對那住在我們內相反天主的勢力，我們需要把自己全人放在被釘十字架的耶穌基督面前，在祂救贖恩典的助佑下發揮人性的潛能，激發真誠的愛、慷慨和自我交付，因為——誠如聖保祿所言，「祂愛了我，且為我捨棄了自己」。

我為基督做了什麼？

我現在為基督做什麼？

將來為基督應該做什麼？

讓愛發言，讓心中誠摯的話語自然流露，與為我被釘苦架的耶穌交談……

反省：

I 從整體的角度來反省罪與惡

我們從一個雙重的事實出發：救恩的歷史，這歷史同時充滿了罪與惡的氛圍。讓我們從信仰的眼光縱觀整個人類的歷史，意識到相反救恩的勢力，感受這事實在社會層面與個人幅度的重大影響，從寬廣的歷史角度來深入自己內在罪與惡的事實。

II 向基督釋放性的恩典開放

耶穌基督救贖與釋放的恩典使我們轉向天主的仁慈。與十字架上的耶穌基督交談：面對這愛的事實，即祂願意為我而交付生命，願意為我而接受死亡，我從基督的愛內透視天主父對我無限的慈悲。

讓我被聖子之神環繞，靜靜地領受這無以倫比的愛，讓天主聖父在聖子內顯示的愛滲透我整個存在。我放鬆而專注地聆聽，聆聽耶穌願啟示給我的話，渴望……深度渴望在信德內服從，讓祂的愛導引我邁向真理，讓父與子的慈悲流入我黑暗的深淵，寬恕我一切隱密的罪愆。

我必須做決定，堅定地沉潛到自我內，我需要在聖神內偕同基督進入內在深層的自我，這不是抽象理性的邏輯認知，而是一種與主相遇的愛的經驗。我們不只尋求理性的了解，而是心靈深處的轉向與全人的皈依。

默想世界和我個人的罪，這機會亦使我得以默觀、親身感受和體驗天主聖三的愛是何等寬廣高深……在人性最醜陋、最黑暗的罪惡深淵中，天主父讓聖子十字架的愛大放光芒。如果我渴望真正生活，渴望為了基督——即為我們交付自己的那一位而生活，我也必須交付自己。此時，必須注意某些社會性的、倫理性的、或意識型態的影響，免得這內在的經驗或渴望淪為某種「別人認為如何……」、「應該如何……」、「理應如此……」。事實上，我們面對罪與惡，尋求的是心靈的感受，體驗到內心的苦痛、真誠的懺悔，並投奔慈悲天父的懷抱，接納祂在聖子內藉著聖神所賜給我的恩典，即救贖和罪過的赦免。

III 發展內心對罪與惡的感受

這過程可以分為三個時刻，或分為三個階段：

1. 首先在祈禱中默觀並深入世界的罪：
 - a. 默觀人們如何在罪惡的奴役中受苦，整個人類歷史中充塞著這事實。
 - b. 默觀罪的勢力存在，看牠如何相反天主的國度，提出另一套價值觀：
 - 追求「擁有」取代我們是「所是」。
 - 追求「占有」取代我們自然的「給予」和「領受」。
 - 追求「享樂」取代無私的愛與服務。
 - c. 默觀人類歷史中常相反天主的事實：天主是救恩歷史的主，祂是給予生命和愛的天主，然而人在歷史中的作為則傾向殘暴和死亡……

2. 向那住在自己內的罪開放：

意識到世界的罪，其構成的因素中包含著我個人的同意和參與。在相反救恩的歷史中，我也與所有的人相聯繫，有著內在互通與共謀的事實，我不能向任何人擲第一塊石頭，因為我同樣也追求「擁有」勝於真實的「我是」、追求「占有」勝於自然的「領受」、追求「享樂」勝於愛……

在祈禱中體驗並感受到自己內的罪：是的，「天主，我犯了罪，我得罪了您」，我以自私和封閉的心靈參與了世界的罪，我在人類歷史的罪中發現並承認我犯罪的事實，我的自私、操控、不義和各種剝奪……我與眾人一起參與這黑暗世界，在其中呻吟嘆息，無力掙脫罪惡的羅網……

3. 最後，讓被釘十字架的基督進到世界的罪和我個人的罪中：

讓十字架上的耶穌基督進到罪與惡的事實中，讓他救贖之愛轉化我們，轉化這貧乏而無助的我，讓他改變我的自私和封閉，轉為慷慨與仁慈。讓我領受耶穌十字架的愛，願意從心裡感到羞愧、懺悔，讓淚水流出，讓感恩之情自然流露，讓基督的愛戰勝我內心一切的罪與惡！

經由以上的默想、默觀或祈禱，我們一方面發現罪與惡的普遍性，不分種族、性別、文化……所有的人都牽扯在罪中，都在罪與惡中相連結。同時，我們也體驗到天主父那無限慈悲的愛，使我們在聖神內，藉由聖子而得到罪的釋放和赦免。我們依恃天主的仁慈，祂不僅寬恕我們，並以祂聖子的生命救贖了我們，這「生命」即我們的救恩。

在人的罪與天主救恩的事實中，我認清自己存在的境遇，及能夠在信仰內不斷喜樂的緣由：

幸運的罪過啊！你竟然為人賺得了如此偉大的救主！

勸勉

神操假定退省者：

- 具備某程度的真實、坦誠，有能力面對自己內心世界中負向、黑暗、不愉快的一面。
- 有某種內在的統一與核心，有能力一致性地固守某真實的許諾，並在坦白承認和接納自己的卑微時，能對絕對者天主慷慨宏量。
- 因此，這也要求退省者能真誠地認識自我，一個真實而客觀、有著生命經驗與具體投身的自我，能勇敢不倦地深度追尋，並對天主的愛保持忠信。

儘管擁有上述的假定或能力，退省者仍可能經驗到內心有某種不協調，這是人之常情。這種內在的雜音（或稱為神枯）乃是我們下意識面對惡時的某種記號：

叛逆的衝動	——對情感的渴求
盲目的攻擊傾向	——心靈的乾涸
害怕，推諉	——希冀某些補償
自我防衛的態度	——焦慮和愁苦

在這缺乏內在平安和平衡的時刻，很重要的是：

- 勿在混亂愁苦時做任何決定：寧可忠信持守日常的律動而勿改變。
- 可以試問自己這混亂的緣由：某種不忠信、不冷不熱的態度、心靈的創痛，或是神修上的考驗？

- 覺察是否有某種具體的阻礙，某種私欲偏情的影響，使我無法真心尋求天主的旨意。
- 保持開放，懷抱希望，並繼續在謙遜的祈禱中堅定地懇求。

此時，不妨善用和好聖事，使心靈因天主的光照與仁慈而更加明淨，更深地確認自己的信仰，對自我的認識也更清朗透明，然而，

- 我們並不試圖卸下心理上的罪惡感，而是重新把整個生命導向以盟約的方向，這常帶給我們恩寵，常是天主先主動跨出第一步。
- 我們亦不嘗試巨細靡遺地列出自己罪過的名單，而是從內在承認自己的過犯，並將一切置於基督赦免的手中，信賴祂的仁慈。
- 我們亦不尋求情緒上對罪感到厭惡和痛苦，而是在信仰中堅定地宣告我們需要被寬恕，並謙遜地讚美，因為我們已被基督拯救。

因此，無需尋求安慰的淚水，不要偏離所處的實況，不必特意尋求感受。只須與天主合作，讓聖愛之神帶領你認識、感受、體驗和流淚……

祈禱題材

a. 宇宙性的惡：世界的罪

創三～十一章：世界的罪和罪的滋長

則十六：罪與恩典，以色列的歷史

路廿一 20-24：聖城的毀滅，迫害

羅一～三章：人類的罪

所有的人都犯了罪，都需要天主的赦免，

體驗到罪不只是一個行動或態度……而是如同一種主動的勢力，我們每一個人都參與罪，並與罪聯結，這種勢力試圖奴役我們的生活，並使我們趨向死亡。罪的幅度充塞於人類的歷史中……然而，我們相信、默觀並體驗天主在人類歷史中的救恩工程。

在十字架上的基督深入了人類的罪並拯救了我們：注意基督的十字架在時空中有其宇宙性的幅度。

反省：

沒有一個人是單獨犯罪或單獨被拯救，我是否具有某種休戚與共的精神？我在個人的罪中認出自己負有普世性的責任嗎？今天，我所擔憂的是什麼樣的罪呢？面對不正義、剝削、結構性地把人邊緣化以及各種形式的歧視……我有什麼感受？面對自己的罪，我會主動去領受和好聖事嗎？或我已失落認識罪之為罪的能力？我是否封閉於個人主義而把一切結果都推給別人，以為罪只是「別人」的事？

b. 個人性的惡——我真實的罪

歐一～三，十一章：被拒絕的愛

詠五一，卅二，卅八，六九，九十，一一六，一三〇，

一四一

若十二 20-33：面對自己的煩亂

羅七 14-25：內在的分裂

在恩寵的助佑下，請試著深入自己冒犯天主的罪。這必須從信仰層面來體驗天主的盟約之愛，並承認自己的悖逆和抗拒，經驗到自己對天主聖愛的拒絕，甚至拒絕被釘的基督在十字架上為我的罪而死的大愛……

同時，警醒地意識到自己身處於罪的境遇，罪從外在環境和內在的心靈萌生，學習在信仰的光照下默觀罪的事實和罪在歷史及社會中的影響，某些隱密的罪愆更是可怕。要坦誠面對，不要逃避或掩飾，大膽地為罪命名，克勝罪的方式之一就是勇敢面對它，並了解它。

注意到罪的事實，同是也注意到恩寵的豐沛，因為哪裡罪過越多，天主的恩寵就越豐富。罪與惡的境遇常可以在恩寵內被轉化為寬恕與愛的氛圍，常是天主關懷和赦免的對象。

反省：

在被釘十字架的基督面前默思我的罪：我懷著謙卑的赤心，在信仰的愛內感到痛悔？或我被錯謬的罪惡感重壓，反而遠避天主的慈顏？我因親近天主的仁慈而充滿活力，或被不健康的罪惡感啃噬而與自我、別人、與天主疏離？在這時刻，究竟是什麼阻礙了你來到基督恩寵的寶座前？

c. 惡與仁慈會遇：天父在家中等待我們

路十五

羅五 1-10

仁慈的父期盼愛子返家，祂忠信於自己身為「父」的身分，深切了解孩子生活的處境。祂無條件地寬恕，喜樂溫柔地接納，熱情地擁抱迷途返家的孩子，並恢復他在家中「子」的身分。

反省：

我如何以自天父所領受的慈悲來恩待自己和別人呢？

d. 惡面對末世性的正義：我們將依照愛來接受審判

瑪廿五 31-46

羅八 18-39

希十 19-39

把我們的生命建基於負責而忠信的選擇上，天主造生了我，我也已選擇跟隨祂，選擇在我目前的生活地位上服事祂，所有的人都在耶穌面前，祂是萬世萬代的審判者，祂衡量的標準只有一項：愛……

反省：

倘若此刻是我生命的盡頭，面對天主，我的感受如何？









第三天

我們蒙召
在愛內奉獻自己
如果你願意，來！跟隨我



今日，我們把自己放在真理——耶穌的面前，他曾召叫我們跟隨他。這真理在耶穌的使命中成為可見的、具質問性和決定性的。耶穌的使命表達在他整個人身上：天主的國具體在他身上臨現，天主父——即耶穌基督的父——願意子在世上拓展父的國度。倘若了解耶穌的使命，也將認識真實的耶穌，因為使命和耶穌是分不開的。

在神操接下來的這幾天，我們默觀旅居塵世的耶穌，深入他生命的不同時期。今天的重點是深入他的使命。第一步是單純地「聆聽」：讓我們敞開心靈的耳朵仔細聆聽，切勿聽而不聞，而要認真聆聽並做出回應。讓我們以謙遜的奉獻來答覆，以完全的自我捨棄和交付來回應，把自己整個人和所擁有的一切置於召喚我的那一位面前，從我深處之「所是」來慷慨答覆。

雖然使命的內涵及如何具體做決定也是重要的課題，我們後來會探討，為今天而言，讓我們渴求慷慨答覆基督召喚的恩典。

主啊！您召喚我是為賦予我使命，您深愛著我、了解並洞悉我的一切……我也願意熱切地愛您，我已仔細衡量並做出堅決的定志，我要把一切完全奉獻給您，為和您一起投身於使命中，我期待這樣做能更事奉您、讚美您、愛您……

反省：

I 普世性的召喚

我們蒙基督召喚，這召喚要求我們慷慨答覆。現在可以問：這召喚的特徵是什麼？普世性是其特徵之一：耶穌召喚所有的人，召喚每一位在具體生活景況中的人。他召喚人與他一起在世上建立並拓展天國，而天國是為所有的人，因此天國的建立也須經由所有人的參與、努力和投身。

基督召喚了我，一個處於生活境遇中的我，包含具體真實的我——我的歷史、我的經驗、我所生活的時空和有關的一切。這召喚是為我這個人，不能由任何人來替代；這決定也是我自由的決定，面對基督普世性的召喚，我的答覆則是個人性的。

II 降生性的召喚

基督邀請我們活出他那動態性的降生：即經由具體降生在這世界內來建立天主的國。我們嚴謹地抉擇服事人，尤其是有更大需要的弟兄姊妹，我們努力打造一個讓人們可以在真理、愛德和自由中生活的世界。抉擇基督意謂著抉擇人，這抉擇使我們支持一切的善，釋放一切阻止人發展的障礙，成就人內在和外在的真正自由……蒙召跟隨耶穌建立天國，即蒙召以真實的愛來服事人。

III 司祭性的召喚

耶穌召喚我們以天主為核心，讓天主真正成為我生命中的事實，讓自己成為按照天主心意的人，讓天主賞賜的恩寵得以在生活中呈現，並進入聖三神聖的共融中。事實上，天主的偉大不只因為祂賞賜恩惠，祂最大的德能乃是祂的自我給予，把祂屬神的永恆生命與我們分享。天主子降生成為人，為使我們有分於祂的性體（伯後一4），使我們在聖神內與子結合，進到永恆的父內。基督不只赦免我們的過犯，使我們與天主和好，祂還以「子」的身分提升受造到人性分享祂永恆的光榮。我們需要從這個角度來看對基督的跟隨與天國的建立。

我們先前提到，答覆這召喚的唯一方式是慷慨地奉獻，真實、完全、充滿愛的奉獻：我們獻上自己整個人、全部的工作、生命……熱切渴望同基督在一起，成為基督的門徒，步武他的足跡，成為在「聖子」內的天主子女……

因此，「奉獻」意指日益純淨地親近那吸引我，日益在天國的建立和拓展中被天國所充滿，日益在奉獻的愛內被更深度的愛與渴望所滲透。「奉獻」常意謂著「更」與基督結合，「更」徹底真實地跟隨祂，「更」完全地為了天國而獻上自己整個人。

勸勉

· 重要的是意識到：此處提到的「奉獻」並非一種舉揚，

不是感覺主義，不是高超的理想，不是羅曼蒂克的夢幻，不是嚴峻的意志主義，不是道德化的忠誠，因為上述這一切並非導向生命，而是死亡。在此提到的奉獻是「划向深處」，讓自己被基督的愛所奪得，讓他誘導我逐步心悅臣服地為人服務，且按照他的典範和風格去服事。這才是「生命」！

- 默觀天國的目的不只純為激發情緒上的感受，而是一種釐清和光照，確定自己具有慷慨奉獻的能力，能給予完整的個人答覆。因此，我必須從心裡認識、了解和愛慕耶穌這個人、他的使命和他召喚的意義。
- 因此，不妨在今日好好回顧天主在我生命歷史中召喚的軌跡：祂如何在過去召喚了我？今日的召喚如何呈現？祂的召喚是否有某程度的一致性？

默觀自己的歷史，覺察到過去與現在的聯繫，這時間線繼續向未來延展和開放，試著勾畫出天主在基督內召喚我的模式，其目的是為在聖神內建立天主的國。此時不妨反省：

- 一個蒙基督召喚的人，其表現和發展是怎樣的？是否這表現和發展也在我身上？
- 我認為一個蒙召投身於使命者，在方式上應有什麼創新？
- 今日，為我而言，基督是誰？使命為何？天國的意義何在？基督又期待我奉獻什麼？

我準備如何答覆這些問題？我交付自己的慷慨宏量，到什麼程度？在祈禱中懇求天主的恩典……

祈禱題材

a. 悔改與皈依

谷一 14-20：天國臨近了，你們悔改並信從福音罷！

宗九 1-19，廿一 6-16，廿六 12-23

悔改與皈依是一切奉獻的基礎：指「更」向恩寵開放，是領受「創新」的一種能力。

倘若執著於自己是誰、擁有什麼，這將破壞前行的動力。為了能邁步向前，需要持續向那常令人驚訝的天主開放，唯有如此才能真正奉獻自己。

抉擇天主的國，決定奉獻自己全人之所是、所有、所能，為打造一個更美好的世界，這需要對天主更深的皈依：

· 皈依於信德，深信耶穌——祂是我的平安、和好、我之所愛、我的國。

· 皈依於忠信，忠信於那所許必踐的天主，因為祂的忠信勝過我貧乏的事工、功蹟和一切才能！

· 皈依於「更」多一點的自我奉獻，以「更」的精神拓展天國的道路。

反省：

我今天的「皈依」如何？基督對我有何期待？我在生活中是否找到新的可能性？我應放棄的是什麼？若要讓耶穌碰

到我，我須從怎樣的「馬」上跌下來？我如同聖保祿對主基督那樣完全待命？我是否懇求恩寵和助佑？……我奉獻的品質依靠我是否願意以謙遜的態度來不斷懇求。

b. 耶穌這個人和其使命——行偉大奇事且講話有權威的先知

谷一 14-39：耶穌的個人性權威和末世標記性的勝利——奇蹟

格後五 11-21：藉著和好，而在基督內被釋放

伯前一 6-9，二 9-10：基督和他的工程

希一 1-2，15：基督，他這個人和他的使命

耶穌的話、生命和使命，定義了我的生命：在他默西亞的行動中深度信賴，以純淨的愛來愛耶穌，以謙遜的自我奉獻來跟隨這位天國的建造者。

從內在更深刻地認識，認識這位默西亞、主基督，他是我存在的主，我願以愛的奉獻來服事他，並在他內服事他託付給我的人。

反省：

我對耶穌這個人、對他的生命和使命，有怎樣的認識和體悟？在我目前的生活境遇中，耶穌、他的國、他的救恩工程，仍是我的活力和具體的事實嗎？我知道對耶穌內在的認識和體悟是我聖召的核心和答覆的基礎嗎？我從哪裡產生對耶穌的認識？我這蒙召者的身分與根源何在？我答覆這召喚的事實源於何處？

c. 耶穌召喚我

路十八 18-23；若一 35-51；谷一 16-20

谷二 13-17；三 13-19：有關召喚的經文

路九 57-62；瑪八 19-22；十六 21-28；若十二 20-28 跟隨的條件

在聖經章節的光照下，我們可以反省三點：

- 「我」這事實：我認識我是誰，只有「我」能真正答覆耶穌對我的召叫。
- 基督出於愛和自由的揀選，召叫我跟隨他，這也是一項事實。
- 這召喚是今日，在此時此刻，亦是一項事實。

上述這三項事實使我們更深入聖召的奧祕：

- a. 每一個人都有自己特殊的聖召，需要在生命的過程
中去發現並生活出來。這召喚超越自我實現的渴望，
超越現世可見的價值，這召喚邀請每個人向「絕極
的真實者」開放，追尋永恆生命的那一位。
- b. 所有的聖召，其最深處都指向「人」本身，而不是
物質、工作、計畫或事業。不少人宣稱他們所做的是
為了耶穌基督，但很可惜地，卻只停留在道德層
面，我們要稍留意這現象。
- c. 所有的聖召都是在一個過程中逐漸發現，且不斷進
展。聖召不是一個要藏起來的珍寶，而是一個要以發
展的動態性生命。在我們活著的時候，我們不可
能徹底了解並完全實現自己的聖召。這來自天主

的召喚是一個愛的奧祕，伴隨我們從現世進入永恆的國度。

因此，讓我們今天謙遜地懇求祈禱：不要對天主的召喚聽而不聞、裝聾作啞，而是專注傾聽並聽到主耶穌愛的召喚，且毫不遲疑地爽快跟隨。

反省：

面對我的聖召，我有何感受？我有怎樣的認知和想法？我覺得自己內在是統一、完整、開放、具有動力、且在發展前進的過程中答覆這聖召？我是否注意到跟隨耶穌有著徹底的要求？我已準備好自我給予了嗎？

d. 跟隨基督

斐二 5-11：以空虛自我為基本而圓滿的態度

谷八 27-38：耶穌的門徒

谷九 1-10, 33-37：跟隨耶穌，在我們生活中死亡與復活的奧蹟

跟隨耶穌是什麼呢？

是在我們生活中接納天主的安排：跟隨耶穌預設也隱含著在我們內有著一份渴望，渴望完全而徹底地承行天主父的旨意，以深度的孝愛來相信、欽崇、服從，喜樂地承接父在我生命具體事實中所發出的語言，並在真實的自由中實踐。

是分享耶穌的命運：在具體生活中，以信德來體驗耶穌的情感、分享他內心的情懷，參與他的生命、他的歷史、他

的使命、他的降生和逾越的奧蹟，因為「我生活已不是我生活，而是基督在我內生活」（迦二 20）

是將耶穌的使命現代化，傳承延續到今天：透過我的生命和存在，藉由我對基督的愛和與基督結合的渴望，以基督的風格和方式，具體表達耶穌的使命，把天主的國帶到我現今生活的境遇中，帶給今日與我接觸的人，真誠地為弟兄姊妹們、為教會、為真理服務！

是活出友愛的生活見證：在基督內有了生命的聯繫，如果我們彼此相愛，世人將認出我們是基督的門徒。普世性的愛在基督內是可能的，因為父願意所有的人都得救，而我們都是同一天父所深愛的子女。

反省：

我怎樣了解、生活並實踐對耶穌的跟隨？我是否真正領悟並渴望耶穌願託付給我的使命嗎？我願意接受這責任和其要求嗎？我渴望真正奉獻自己嗎？









第四天

基督——救主



今天，讓我們在默觀的祈禱中體驗並認識，認識耶穌啟示他為「救主」的身分。長久封閉的世界已再度開啟，真光正進入這世界……聖言成了血肉，寄居在我們中間。「厄瑪奴耳」意思是「天主與我們同在」。天主在我們當中，祂能拯救我們，因為祂是拯救者，是我們的救主。

寧靜地閱讀、祈禱、默觀耶穌童年福音的記載，讓我們深入「認識」耶穌之為「救主」的事實。這幼小無能的嬰兒是拯救我的那位，今天在猶大白冷城外為我誕生了一位偉大的救主。我宣告這事實，並在信仰中接納這已臨到我生命中的救恩，我渴望再次深化我對救主的許諾和委身，今天是我加深與主關係的時刻。

慢慢默觀、祈禱，讓自己被耶穌誕生的奧蹟所滲透，讓自己在聖神內憩息，讓我嬰兒的誕生，在今日，成為我生命中的事實。

反省：

I 以默觀的方式深入這奧蹟

讓我們在信仰內領受，讓福音向我們發言，使我們了解這奧蹟對我們生活的意義。讓這奧蹟的標記和真理將我們圍包，讓我們放下先前既有的想像、理解、憧憬和渴望，以一顆空虛的心來親近這奧蹟，讓這剛誕生的嬰孩向我們啟示，揭露在福音話語隱藏下的奧祕。

讓我們以這種方式進行，因為對一個人的認識深淺，視

對方願意自我揭露多少，以及我願意默觀多少而定，這是一種動態的信任關係。現今，這個嬰孩信任我，讓我把他抱在懷裡，讓我親近他、默觀他、認識他。

II 默觀的簡單步驟

1. 祈禱的準備：求天主賜我聖寵，同時也願慷慨奉獻自己和待命。

2. 回顧歷史：慢慢閱讀福音的記述，「想起」救主誕生的歷史事實。

3. 透過想像力，幫助自己融入救主誕生的歷史時空與場景中，在想像中觀看聖家經過的路途、地點、人物……

4. 懇求默觀祈禱的恩典：由於每一個奧蹟可以在我們內產生獨特的恩典，默觀耶穌的童年奧蹟時，懇求天主賞給我們深深認識那為我們降生成人的主耶穌，為能更加愛慕他、跟隨他、事奉他。

5. 默觀奧蹟中所出現的人物，讓他們鮮明地呈現在我面前……看看他們在做什麼，聽聽他們彼此之間說什麼，注意他們做些什麼……我在他們中間，瞻仰、觀看、聆聽、碰觸、感受……讓這一切深深碰觸我，並進入我內……

6. 在默觀祈禱中，可以簡單地和這些歷史人物交談，和聖母瑪利亞、聖若瑟、小耶穌交談……這是一種「對禱」，意識到聖家所做的一切都是為了我，從心裡產生感恩、讚美、朝拜、喜樂和愛……

在今日一整天的祈禱中，讓下述這句話常在我們心中迴響：「深深認識那為我而降生成人的吾主耶穌，為能更加愛

慕他跟隨他」，另一相似的表達：「願我走出自己，忠信地擁護吾主耶穌，恆心地跟隨他！」

勸勉

讓我們來談談祈禱：

- 相信祈禱意指相信天主聖神的自由——祂會從內在教導我們；相信祈禱也指相信「聖言」——從福音中向你發言的「話」。
- 當開始進入祈禱時，應真正決定要祈禱，願意並渴望祈禱。注意：祈禱並非出於我意志主義的決定，而是從心裡願意向天主的恩寵開放。通常，祈禱最重要的剛開始的那十分鐘，收斂心神、發信德、意識到自己在天主台前、想起在這次祈禱中所渴求的恩典……然而，有的時候，要真正放空心思來祈禱，得花上好久的時間才能進入。
- 由於我們有外感官（眼、耳、鼻、舌、身），必然會受到外在環境的影響。所以，退省者宜注意祈禱的地點、時間、環境和身體在祈禱時所採用的姿勢，例如：安靜的房間或聖堂、舒適的亮度和溫度、合宜的身體姿勢……不僅只是影響祈禱的「細節」而已。
- 為能真正地祈禱，常需要某種內在的要求和紀律：有某祈禱的主題，免得過於散漫而離題。
嘗試不同的祈禱方式或身體姿勢，直到找到最合適的。
神操本身有其結構和韻律，祈禱時宜隨著結構和韻律。

然而，若體驗到聖神的干預，則應停下來，隨從並委順於聖神的行動，與聖神在祈禱中合作，不必擔心神操的結構或韻律，更不必急著往前進。記著：任何焦急的感覺都會傷害我們的祈禱。

- 試著在祈禱後，養成做簡單的祈禱省察的習慣，看看自己是否真正在祈禱，試著評估：
 - 祈禱中專注的程度如何？是否有什麼特殊的感受和體驗？從天主領受什麼光照？
 - 覺察天主在我內如何運作？祂運作的方式如何？祂如何讓我體驗到祂的愛？
 - 不只覺察到我有什麼領悟、感受，同時也意識到臨在及等待的品質。
 - 若祈禱感到乾枯、混亂、冷淡時，要忠信於祈禱的時間，在不趕時間的情況下，甚至可以延長一下祈禱的時間，讓寧靜的愛教導我們學習在乾涸枯燥時不尋求慰藉。
- 花時間做複想，即重複某些祈禱的重點，這包含兩面。回到我們感到有特殊光照或神慰的地方：重點不在尋求類似的喜樂或重現過去的高峰經驗，而是深入天主的臨在和祂願啟示給我的內涵。至於重複神枯或乾涸的祈禱經驗，即重溫當天主似乎不臨在時，祂願意我學習的內涵。

祈禱題材

a. 天使的預報

路一 5-25：向匝加利亞預報若翰的誕生

路一 26-38：向聖母瑪利亞預報耶穌的誕生

瑪一 18-25：向聖若瑟預報耶穌的誕生

天主以多種方式和人來往，人的回應也各不相同。我們從上述經文看到幾個例子，且是天主所揀選的少數典範。聖經中還有許多別的例子……

讓我們向上述的典範學習，他們知道如何專注於天主和祂主動的作為。讓我們向天主開放，讓祂自由地在我們生命中進行祂偉大的救恩奇事……

反省：

你生命中是否有來自天主的「領報」經驗？你怎麼知道，如何回應？你現在看自己生命中「領報」的經驗和事實，有何感受？你認為你「今天」的領報可能是什麼？在這次神操退省中，天主想要對你宣報什麼呢？

面對天主在日常生活中的主動作為和參與，你一般的反應方式是什麼？在某些特殊或高峰的時刻，你的反應又如何？為了讓天主的領報在你具體生活中迴響，你需要做什麼？

b. 誕生

路一 57-80：洗者若翰的誕生

路二 1-20：耶穌的誕生

瑪一 24-二 12：耶穌誕生與賢士來朝

若一 1-18：先存的聖言耶穌：降生成為血肉

以默觀的態度來閱讀這幾段聖言，在耶穌的童年記載中已隱含了逾越的奧蹟。所以，讓耶穌在你具體生命中降生，讓自己臨在並參與童年耶穌的逾越奧蹟內……

「不是知道得多，而是內心的玩味品嚐更能使人滿意」（神操2），讓這句話進到你生活中，成為有意義的。讓自己學習去感受和體驗，默觀這位賜給我們的小嬰孩，這位取了我們血肉之軀為拯救我們的嬰兒……

反省：

你曉得如何不斷更新內在對耶穌誕生的感受嗎？耶穌誕生對你有何意義？是否轉變了你對別人的態度，尤其是貧苦者、被排斥的邊緣者……你如何在生活中使他們經驗到「耶穌誕生」成為事實？這為了讓你獲得救恩而降生的嬰兒，今天在你心中是怎樣的面貌？你深信他是你的救主，是萬世萬代的救主嗎？耶穌曾說：「你們若不變得相似孩童，將無法進入天主的國」，你的看法怎樣？

c. 耶穌童年的相關奧蹟

路一 39-56：聖母往見表姊依撒伯爾

路二 21-40：耶穌受割損與獻於聖殿

瑪二 13-18：聖家逃往埃及

讓這些奧蹟進到你具體的生活中：對別人的關懷、滿全法律的要求、在生活中接納天主的安排……讓自己純樸地開放，向天主的旨意開放……

不要試圖尋找解決方案或作特殊的決定，而讓自己深深去「感受」生命從起始就如此「不同」，每人的生命經驗是如此獨一無二，而聖家三口卻知道如何聆聽、順服……並從內在主動地與天主合作，承行主旨。

反省：

我如何面對生命中不同的「奧蹟」？我是否抱持某種理想主義，認定某些事件不應該發生？我已學會委順於生命中的具體事實，以感恩的心來接納一切嗎？我通常的出發點是怎樣，抗拒或接納，埋怨或感恩，憂懼或信賴，焦急或平安……耶穌童年福音中所出現的人物，他們的態度給了我什麼啟發，我在生活中又可怎樣具體生活出來？

d. 耶穌獨留聖殿，隱密的納匝肋生活

路二 41-50

天主的旨意——即我們的救恩——是願意我們這些蒙召者

如同奉獻於聖殿的耶穌一樣，活出「在我父親那裡」³的意涵。

耶穌拯救我們，他以人子的身分，忠信、堅忍，並日復一日地在平凡生活中承行天父的旨意，在艱難困苦的情況中仍然以愛來奉獻自己，無怨無悔地投身於「我父親的事」，並忠信在日常生活中表達出來。他以具體的典範教導我們，並支持我們從這種眼光和角度，來看待我們的日常生活，忠信於「我父親的事」！

我們生活的主要奉獻亦在此：按照耶穌的方式，活出「在我父親那裡」，「投身於我父親的事」，並在信賴中完全交付。耶穌隱居生活的奧蹟是我們投入日常生活的重要啟示和精神力量的泉源。

反省：

面對日常生活中看似缺乏超性幅度的時刻，我心中有怎樣的感受？我會珍惜並善用這些看似無用、甚至浪費生命的

3 思高版的中文聖經把希臘原文 *εν τοις ιου πατρος μου* 為「在我父親那裡」，這句話也可英譯為“(involved) in my Father's affairs”「(投入或參與)我父親的事」，或譯為“among those belonging to my Father”「在屬於我父親的事中間」。《路加福音》記載耶穌並未用奇蹟來彰顯這句話的意義，而是以經年累月的隱藏生活來表達，耶穌把自己長期隱居在一個偏僻而原始的巴勒斯坦小村莊裡。(請參閱 *The New Jerome Biblical Commentary*, 684 頁)

時刻，注意到它們對我的影響，用來培養我的性情、個性，並發展我屬神的生命嗎？

在我每日的工作中，我如何度祈禱生活？我曉得如何下到「納匝肋」，與耶穌一起面對真實、不倦地工作嗎？耶穌將旅居塵世生命中絕大部分的時間花在納匝肋——一個平凡的小村莊裡，隸屬於父母管轄，「在智慧和身量上，並在天主和人前的恩愛上，漸漸地增長」，我曉得如何效法他嗎？

我膽敢懇求天主賞賜恩典，使我肖似隱居納匝肋的耶穌，並以他內在的動力來度完全隱密的生活嗎？



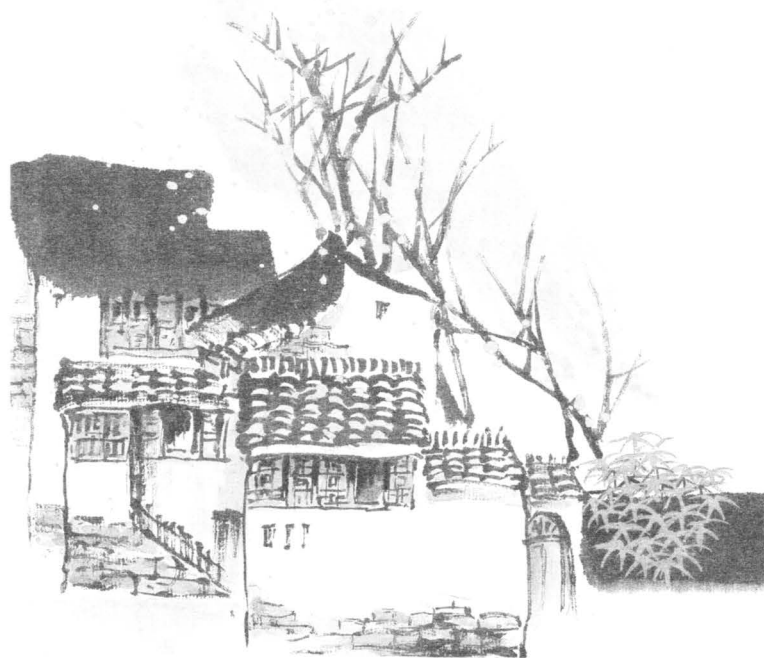






第五天

在分辨中
跟隨耶穌



我們今日要澄清一個影響我們跟隨耶穌的基本課題：

- 我渴望以怎樣的方式來跟隨耶穌基督？
- 當我跟隨耶穌時，心中所想像的是一個怎樣的「基督」？
- 我所渴望，或已經做的奉獻，又是一種怎樣的奉獻呢？

答覆上述問題的關鍵在於知道，是怎樣的力量建造天國，是出於組織、機構？或是依靠愚蠢與無能的十字架，在耶穌的跟隨者身上那種降生之愛呢？在問題的底層，我們要問的是天主在歷史中施行救恩的媒介，究竟天主如何拯救了我們？權力……或愛……

從這種角度，我們需要卸下面具，真誠面對基督徒生活中的一種基本誘惑：試圖採用最好的，或至少表面看來是好的，例如財富、光榮、名聲、才幹……上述都隱含著某種「權力」，認為是跟隨耶穌最有效的實現方式。這誘惑需要小心分辨、澄清，誠實面對。我們今日的課題即試著分辨、尋找並澄清跟隨耶穌的意義。

究竟天主願意我如何跟隨耶穌？為了能真正答覆祂的召喚，我需要心靈的自由和完全待命的態度。天國並非為了改善現在而勾畫的理想圖案，不是精確地按部就班所實現的偉大計畫，更不是一幅設計未來的美麗藍圖。天國是在人的自由當中實現，是在愛內、在福音性的貧窮中所建立的。基督徒的核心本質不在於「做什麼」，而在於「怎麼做」，如何以福音性的方式來實踐，這才是我們存在的本質。

我們需要專注於福音性的模式，即耶穌基督的模式，通常與我們自然本性的思考、感受、渴望是不同的。福音性的風格並非自然而然地存在於我內，我可以覺察到內心對耶穌

的模式有某種不悅，甚至反感。在我內有兩種相反的力量，兩種不同的價值觀和判斷，兩個不同的方向……名稱儘管不同，事實卻是一樣的；我內心存在著某種交戰，我需要澄清和分辨。因此，我願意保持警醒，覺察到內心的傾向：究竟是福音或是我個人的模式？基督或撒旦的旗幟？窄門或寬大的門？生命之道或死亡之路？

今日的重點不在於探討我選擇了什麼，因為我已經做了跟隨基督的抉擇。今日的重點在於澄清我如何跟隨他，澄清天主所採用的是怎樣的模式，並進一步確認我是否真心願意以天主的方式來跟隨我生命之主？

反省：

I 在一切中愛與服務

耶穌的模式是在愛內謙遜地服事，「人子來不是受服事，而是服事人，並交出自己的生命，為大眾做贖價」（瑪廿 28）。蒙召跟隨耶穌乃蒙召跟隨他在一切中愛與服務的典範。歷史耶穌的模式不是金錢、權勢、光榮或能力，而是貧窮、謙遜、軟弱，甚至無能地被交付在有權勢者的手中，他因著愛而願意服事我們至死，且死在十字架上。誰若願意跟隨他，誰若渴望肖似他抉擇天主的國並奉獻自己，必須和他在一起，選擇貧窮而捨棄財富、甘受輕慢凌辱而捨棄世俗尊榮、選擇卑微謙下而放棄執著自我的驕傲。這一切都是為了愛，為了肖似並認同上主受苦的僕人。

II 內心交戰的事實

從人性的眼光，應用最基本的理性，這一切不只愚蠢而且荒謬，但卻如此清楚地擺在我們面前：耶穌的旗幟和世界的旗幟，兩條路，兩個完全不同的國度。一旦我們的心靈被基督奪得，已不可能返回舊我；但抉擇他的模式卻與我們本性的渴望對立。在這痛苦的交戰中，我們軟弱的意志不可能戰勝，唯有讓天主的恩寵流入，讓聖神的恩賜使我們與聖子在愛內結合，在深度的朝拜中才可能「願意」——願意選擇愚蠢的十字架，願意參與基督的苦難，相似他的死，並期待與他相同的復活。

III 深入情感層次的運作

我們是否已準備好，按照耶穌福音性的要求來跟隨他？是否願意面對內心種種阻礙，在持續的分辨中尋找並選擇福音化的模式？我如何經由默觀耶穌公開生活的奧蹟，將這選擇在具體生活中實現出來？讓我們暫不從理性層面來做邏輯思考，而嘗試深入並覺察內在情感動力的運作，因為情感常是真正影響我們做決定的要素。我們分別從情緒、感受和渴望三個層次來探討：

· **情緒層次**：若依照聖依納爵所採用的詞彙，人在情緒層次很容易傾向「擁有」。當一個人「擁有」越多，越容易刺激並發展其自私的心態，更不容易滿足。人的占有慾包羅萬象：物質財富、知識學位、自然資源……「占有」為了享用、為了競爭，但逐漸變成不可或缺的東西。「擁有」悄悄

取代了人之「所是」，人變得很難放下「有」而回歸純淨的自我。人被各種「有」所網綁，被各種追逐「占有」的渴望所役使，猶如隨風輪轉的風車，無法停下來，內在的自由也隱沒了。

面對「有」的誘惑與需求，對治之道在於福音性的貧窮，其伴隨的果實則是心靈的自由，渴慕追求完全相反的事——除了擁有天主並為了眾人的好處之外，不再渴求擁有或占有任何人事物。

· **感受層次**：當一個人擁有很多時，其進一步的自然傾向是希望在別人心中占有重要地位，追求社會上被認可的成就、讚賞、光榮、地位和權柄，以「自我」為中心而凌駕於眾人之上的感覺。

對治之道在於貞潔：意識到自己的價值不在於外在的成敗得失或來自別人的寵辱褒貶，自己幸福的泉源更不是以自我為中心，而是唯獨以天主為我最大的喜樂，我完全屬於祂，願意捨棄人間的光榮，甚至願意為了肖似基督而自願輕慢凌辱，成為世人眼中卑微謙小者，無私地交付自己去愛。

· **渴望層次**：占據人內在意識的是自滿自足，以權力來掌控別人的驕傲心態。當一個人不但擁有，且對別人有很大的影響力時，他同時也享有相當程度的掌控權力。這種權力使人產生自滿自足的快樂，不僅自認為優秀卓越，且隱含或明顯地把「自我」絕對化，認為自己才是生命的主人，沉迷於虛假愚妄的快慰中。

對治之道在於服從，這服從建立在深度的愛和謙遜上：重新認識自己生命的實相，謙遜地把自己放在天主台前，擺

上自己全部的意願和世俗的渴望，承認天主是我生命之主，真心渴慕服從並承行天主的旨意。除了為天主和別人的好處之外，不渴望任何權力、地位和光榮。

若要認識情感層面的運作，需要坦誠透明的心思，卸下各種面具和自我保護的合理化藉口，接受自己內心對貧窮、貞潔、服從的實際困難，甚至反感的情緒……讓我們謙遜地在天主面前表達我們內在的感受，讓救主的愛誘導我們內心深處的情感，渴望選擇祂的旗幟，讓聖愛之神澆灌我們，使我們以愛基督的情懷，因渴慕肖似基督而選擇祂所選擇的。

勸勉

現在，不妨參考下述的兩種對照，反省自己在分辨與選擇時的態度：

<p>魔鬼的王國</p> <p>屬性：權力</p> <p>金錢（占有），光榮（自我），驕傲（掌控）</p>	<p>基督的王國</p> <p>屬性：愛</p> <p>貧窮，接受輕慢凌辱，愛的謙遜</p>
<p>1. 財富在我生活中占有什麼地位？</p> <p>我怎樣運用財富？</p> <p>在「擁有」這層次，是否我已多少被網綁，無法專注聆聽天主？</p>	<p>1. 與貧窮的主相遇，面對祂對我在貧窮上的邀請，有何感受？</p> <p>在放下執著的層次，是否我向天主的聖言開放？</p>

2. 我在怎樣的場合自視優於別人？ （討論、分享、做計畫、日常生活……） 一切以「自我」為中心的層次！	2. 當我不是眾人的焦點，被忽略而可有可無時，我的感受如何？ 放下自我，向別人開放的層次！
3. 在我日常生活中，我何時可能忽略甚至根本忘記天主的存在？ 視「自我」為絕對者的層次	3. 接受天主對我的旨意時，我內在會產生怎樣的困難？ 在真實中面對「自我」的層次

祈禱題材

a. 面對兩條路

若一 19-34：

瑪三 13-17；瑪四 1-11：耶穌接受洗禮，和受魔鬼的試探
依納爵神操：136-148 號：兩旗默想

我們指出對立價值的事實，目的在幫助我們釐清自己作選擇時的責任，是否選擇基督的旗幟？這次默觀是否幫助並催促我決定要跟隨耶穌？儘管我已經做了基本抉擇，已選擇了基督，但仍需釐清我跟隨他的模式：是否真正按照福音的了解與要求，目的為建立天國；而非一種自我欺騙的幻想，在貧瘠的事實中不冷不熱地跟隨？從兩旗的角度來看耶穌的誘惑：

· 「命這些石頭變成餅罷！」：為自身的好處運用權力，

把屬神的事物置於現世之下，停滯在世界內，財富有千萬種形式，不是「餅」而已，主耶穌回答：「人生生活不只靠餅，而也靠天主口中所發的一切言語。」

- 「跳下去罷！……天使要用手托著你」：享樂的誘惑，以自我為中心，認為自己比別人優秀，沉迷於個人的成就，（即便是靈修上的成就也可成），獲得世俗的聲望、光榮……耶穌的答覆：「你不可試探上主」，提醒我們貞潔的意涵乃「完全屬於天主」，以天主為我生命的主，我願完全信賴、交付並白白地自我給予……
- 「你若俯伏朝拜我，我必把這一切交給你」：權力、掌控……付出的代價可能是深度地拒絕並相反愛，以不可或缺的「我」為絕對，產生驕傲。耶穌的答覆：「你要朝拜上主，你的天主，唯獨事奉祂」，承認自己受造並隸屬於天主的事實，願意謙遜服從，願意為答覆天主無限的愛而委順，因為天主是天主，是眾人的天主，更是我的天主。

b. 針對上述的主題，重複祈禱

弗五 8-20：不要如過去的悖逆之子，而要像光明之子一樣……

若三 19-21：讓光明導引我跟隨耶穌

若壹一 5-7，二 8-11；四 1-6

迦五 16-26

弟前六 2-23；谷一 14-39

反省：

我跟隨基督的光在哪裡？我了解祂的要求，或寧可掩飾而按照我的樣子、我的喜好來跟隨耶穌？面對兩種價值觀的事實，我內在坦誠到什麼程度，辨別的能力如何？

c. 我內在真心渴望嗎？

神操：149-157 號，默想三種人

反省的程序如下：

「默想三種人」乃是把某項擁有的東西放在我們面前，看看一般人有怎樣不同的反應，同時也覺察自己回應的態度：

第一種人：他們知道也清楚問題出在哪裡，卻不肯真正做決定，因為他們的心放在物質上，執著得太緊密，儘管嘴上說「好」，心裡卻說「不」，行動上則是標準的拖延策略——一切都是「明天再說吧」！

第二種人：知道問題所在，也已抵達作決定的階段，但卻不乾脆，總想保留一些，開某個條件，雖說「好」卻總附帶個「但是」。他願意採用某些方法，但得配合自己的喜好，天主必須多少就合自己的意願。事實上，他的「願意」只不過是「想望」而已。

第三種人：知道問題所在，願意做決定，並採取具體的方法，不無限期地拖延到「明天」，也不保留而開出條件。他的「渴望」是真實的渴望，他的「願意」是沒有保留的願意，準備面對這抉擇帶來的任何後果。

聖經的默想題材：為第一種態度者，可參閱路十八 18-27；在耶穌苦難史中的彼拉多則清楚表達第二種人的態度；路十 1-10 匝凱可做為第三種人的典範。

反省：

面對做決定的三種反應，你一般的態度是屬於哪一種？你認為一個真正成熟的人應有怎樣的態度？為什麼你有這種觀點？若把這觀點套用在自己身上，你在哪裡？你內心傾向於「明日主義」、「條件主義」或完全的「平心與待命」？不妨以衡量別人的尺度來衡量你自己，懇求主的幫助，求祂把你安置在第三種人當中，並賜你恩寵，為能在生活中真正活出第三種人的態度。

d. 真正的愛

神操：165-168 號，謙遜三級

愛有三種基本的態度：首先是把所愛者的意願置於一切之上，其次是把對方的意願放在自己一切喜好之前，最後是日益與所愛者認同與肖似。真正的愛使我們內產生一種走出自我的自由，一切以對方為優先，並因對方是「所是」而毫無保留地去愛，渴望日益與對方更深地結合。

出自內心真誠的愛，在具體實踐時有三種表達的方式，或有三種愛的層次：

· **法律性的規範：**將所愛者的意願放在一切之上，願遵守天主法律在萬有之上，寧可喪失性命也不願故意違背天主

的誠命。

· **理想的目標或事業**：不只在法律規範層面表達愛，而且將所愛者的意願放在自己喜好之前，平心自由地面對自己所擁有的一切。只要是關於侍奉天主和拯救人靈的事業，只要是天主所願意和所關心的目標，我都願意傾全力去投身與實踐。

· **單純而個人性的愛**：單純而徹底地愛基督，交付自我跟隨基督之最深的動力是因著愛，我願意選擇貧窮、貞潔、謙遜服從的生活，不只是為完成天主的誠命或法律，不只是為成就偉大的事業或理想，我更單純的動機只是為了效法基督，渴望與他相似，同他在一起，跟隨他的足跡，直到死在十字架上。我的目光集中在耶穌身上，他是我全部的愛。

反省：上述三種愛的表達都是必要的，都包含在真愛內，然而沒有一種是容易的。三種表達逐漸加深，第二種包含第一種，第三種表達則包含前二種。

聖經默想：

斐二 6-11：耶穌因著對父的愛而空虛自我

弗四 20-24：在基督內受造的新人

格前一 18-27：接受十字架的愛。

反省：

探討、默想愛這個主題時，我的感覺怎樣？我知道如何去愛嗎？我是否擁有真誠忠信的愛？我愛的動機是否從誠命出發，或從應實踐的職務與工作來著眼，或單純只因著對人

的愛？

這三種愛的表達都很重要，我希望自己在哪方面成長？我今天懇求加深哪一種愛？若我渴望深化個人性的愛，我在祈禱中需要懇求什麼？

默觀若廿一 15-19：「你比他們更愛我嗎？」今天，耶穌問你這個問題，你將如何回答？









第六天

以愛來建立天國



我們已抉擇跟隨耶穌，且知道必須以分辨的精神來跟隨，為尋找天父的旨意。我們已清楚天國的建立不在於知識、權位或能力，十字架是必經之道。我們也已深入內在的情感，覺察心靈的動向，反省自己愛的動機和不同的表達方式。我們已明白：建立天國只是單純地跟隨基督，因愛慕他而空虛自己，脫下舊人，穿上他的服從，佩戴他的標誌，成為在基督內的新人，即按照基督肖像受造的新人。

我們的目光集中在耶穌身上，明白自己必須也深深渴望，與那愛我們的主認同，融入他的生活、他的感受、他的渴望、他的使命，並與他一起承行父的旨意。我們需要進到耶穌基督內，這絕不是神操其中一天的課題而已，必須日復一日不斷深入並貼近耶穌的心，福音是我們認識並與耶穌認同的最佳管道。

我們的困難在於忙碌急躁，已習慣速食文化的效率和結果，沒有給充分的時間讓聖神逐漸從內在塑造、改變並提升我們。今天的目標既不在做詳細的定志，也不在策劃將來，雖然適當改善並計劃生活是必要的；今天的重點只單純地邀請退省者停下來，花時間再次深入福音中的耶穌，以細膩的心思來認識他，以慷慨而純淨的心靈來愛他，默觀並進入這位「救主」的聖心，默觀他的言行、風格、模式，默觀他整個人！

雖然避靜之後，我們仍然每天要默觀耶穌，但今天則是一個深入的機會，深入這默觀的經驗。所以，讓我們寧靜心思意念，放下一切想望、期待、掛慮、擔憂……單純專注於此時此刻，開啟心靈的內在感官，讓福音中的耶穌呈現在我

面前，讓他碰觸我，讓自己在謙遜、專注而放鬆的祈禱中默觀，親近這位充滿智慧的導師、慈悲的救主。他會幫助我們做不同神類的分辨，因為他曉得全心信靠父的許諾，所以他生命的基本韻律和脈動是平安，他常憩息在深度的平安中。

耶穌面對生活的事實，有些甚至是極痛苦而不正義的事實，但他曉得以「子」的孝愛來接納、奉獻和超越，他的生命有另一個幅度。猶如向日葵跟著太陽旋轉，耶穌也以父為核心和動力。他一切的行動是為承行父的旨意，為了人的好處；他的存在是「為了別人」，因為他真是一位「為了父」而生活的「子」。福音的記載給我們描述了這樣的一位耶穌：他一切的抉擇常是為了「父」，為承行父的旨意，而父的旨意則是為了「人」的救恩，尋求為人更大的益處。子全心為了父和為了人交付自己，因而彰顯了父的更大光榮，此即建立天國，即以愛來建立天國，這是今天要深入的主題。

反省：

讓我們從下述三方面來簡單探討神類的分辨：

I 對治虛妄的靈修幻想：

日常的祈禱生活中，不難遇到某些虛妄的幻想，或許可採下述對治之道：

· 靈修上的寂靜主義要求人在意志方面做不少的努力，然而從救主領受的恩寵，則使我們從內心萌生喜樂和自在的感受。

· 在主內的真正自由，非但不會使我們隨私意而行，反而使我們更意識到自己現實的處境與責任，既不過分依賴自己，同時能承認並接納自身的限度，以開放和神貧的態度來接受別人的協助。

· 注意到自己內在的不同感受乃出於不同神類的推動，並學習辨別不同神類所產生的效果，同時，對耶穌的話有特殊的敏感度。

· 在深厚的信德中持續不斷而且平安地奉獻自己。

II 分辨善神與惡神⁴

不同的「神類」(spirits)或精神的力量，能夠從內在影響並推動我們。什麼原則可以幫助我們敏感來不同神類的推動，並加以接納或拒絕呢？

· 為處於「明路」狀態而渴望進德修業者，善神與人靈的接觸是柔和、平靜而溫暖的，就像水滴在海綿上。至於惡神與人靈的碰觸則是激烈、混亂、震盪的，猶如水滴在石頭上。

· 惡神在開始時可能給人靈不少光照或聖善的思想，但在過程中卻可能帶來混亂，結果則是負向的；反之，善神在開始、過程和結果都是好的，帶來光明、力量、平安、寧靜、統整和動力。

· 天主會把對立加以整合：在堅定中賜予溫和，在軟弱中給予力量，在彈性中賜下堅定，在自由中蘊含服從……「主的神在哪裡，哪裡就有自由」(格後三 17)，在充滿動態的情況中有平靜，在統一中有多元，在行動中有默觀……

III 尋找並找到天主的旨意？

最後，我們如何尋找並找到天主在此時此刻對我的具體旨意呢？

· 注意上述所提到的原則，覺察自己所傾向的決定給內心帶來什麼感受？有怎樣的效果？是否平安、喜樂；或焦慮、不安……我們努力的重點並不是選擇抽象方面「最好的」或「最有可能的」；而是從我們實際處境中選擇天主在此時此

4 關於神類分辨這主題，目前已有不少文章或書籍探討，退省者若有興趣，不難找到其它資料。聖依納爵在神操中提出兩套分辨的原則：「甲組」（第一週）是為處於「煉路」狀態者（313-327號），「乙組」（第二週）是為處於「明路」狀態者（328-336號）。一般的靈修經驗通常是偶爾處在「煉路」的狀態，承認自己需要悔罪和改過；偶爾也處在「明路」，即渴望進德條業並承行主旨的狀態；偶爾亦有可能同時處在煉路與明路交織的情況。至於應採用什麼分辨神類的規則，需要實際的靈修經驗和對照。若從一般的靈修常識而言，為分辨善神與惡神的效果，不妨參閱迦五 19-26。

按照神操的結構與內在的動力，目前假定退省者處在第二週（明路）的階段，朱修德神父提出的是第二週的分辨原則（335號）。倘若退省者後來回到日常生活中，有可能因各種因素而處於「煉路」的狀態，此時適用第一週的分辨原則：即善神碰觸人靈時，會刺激人心反省和理智的判斷，引起痛悔之情；而惡神的接觸則很溫和舒適，使人靈繼續冷淡或遠離天主（314號）。

刻所願意的。

· 若要實現自己的選擇，不宜只憑一時熱心而投身於某些超過自己能力的選擇。必須注意自己的能力、限度與具體實況，並從整體來考量，否則只是空想而無法達到目標。

· 不妨與一位明智且能幫助我做分辨的人交談，與對方一起看看心中的選擇是否合乎天主的旨意，這在教會內是慣用的行事方式。

· 不要把某些具體生活或道德方面的意見或想法，與神類引領的深度抉擇混在一起，這是兩個不同的層次。

· 謙遜地把自己的決定放在天主台前，懇求天主予以確認和收納，成為祂對我的旨意。⁵

我們不應忘記生活的事實和具體的境遇，含有歷史性的過去、現在與未來的幅度。現在，我們是在光明中、在已被基督釋放的領域做分辨和選擇，其確定性不在於我們是否掌控一切的安全感，而在於對天主謙虛的信賴。唯有在徹底信賴和交付自我的過程中，才可能拓展內心真正的自由，而這內在逐漸被釋放的自由會引領我們尋找天主的旨意，因為我們的心已逐漸不再執著於自我，已不再被「最完美的」、「最理想的」的假想所迷惑，已逐漸不受世俗的虛榮所綑綁，而只單純尋求天主的光榮；而天主的光榮是如此單純地反映在人身上，因為祂願意的只是為我們的好，願意我們分享祂的愛與救恩！當心靈在愛內被釋放，當主的神使我們自由時，這自由會引領我們尋找並找到天主在此時此刻對我的旨意。

勸勉

- 我們今天祈禱的重點在於深入地默觀耶穌，感受主耶穌的心情，體驗天主父在他內心所呈現的統整與深度的平安。我們需要不斷在基督內深根建基，讓他福音化的風格塑造我們，把福音的精神烙印到我們最深的存在內，因為我們的困難不在於理性上的認識不足，

5 尋找並找到天主的旨意，並非易事，這尋找的過程基本上是人靈與天主非常個人性的關係，並因著愛而渴望知道所愛者的心願與期待。某些外在客觀因素（例如教會訓導、上司或長上的命令、聖經的啟示、生活中的事件……）有可能碰觸我們內心並影響抉擇，但在避靜中則是人靈與天主直接會遇的時機。

倘若退省者需要分辨某些重要的抉擇，或天主在祈禱中給予某些特殊的經驗，都可以和陪伴避靜的神師一起分辨。一旦做了決定，認為是天主對我在目前的旨意時，依納爵強調「懇求天主確認」的重要性，因為若沒有天主的確認，即使努力，即使獲得表面的效果或成就，但最終則可能是零！我們在人性方面可以做不少深思熟慮，例如理性思考、收集資料、衡量情況並做整體考量、與適當人士交談……等等，但最後仍必須把這決定謙遜地放在天主台前，懇求天主確認。天主通常會透過管道讓我們知道，是否這真是祂所願意的。退省者要留意天主溝通的多元方式，要仔細觀察聆聽，因為聖神的確認像似「微風」般細微，必須仔細聆聽。

而在於具體落實並活出福音化的風格。

- 我們無法抽象地實踐所有的善，但就天主願意我們踐行的具體的善而言，則需要我們從心裡喜歡去做、真正決定去做、並以福音化的模式去實現。這是我們可以給予的基督化風格，某種肖似基督的一致性。福音化的風格指越來越不執著於自我，而以開放的胸懷來愛與服務。依納爵用一句話綜合表達，「人越擺脫個人的私愛、私意和私利，在一切屬神的事上便越有進步」（神操 189 號）。
- 因此，讓我們今天更深地默觀耶穌，盡可能進入他的內心世界，深度與他認同，求他把他的風格、他的行事的模式賜給我們，求他把承行父旨、以父為自己全部生命方向的恩典賞給我們……這才是調整我們生活的重心所在。

祈禱題材

a. 天國為一份恩典：福音性的恩典

從《馬爾谷福音》的幾段章節，我們可以看到「天國」的確是一份恩典，同時看到福音所宣稱的恩典又如何落實到我們的生活中：

谷二 1-17：天主的仁慈引起人們的反感

天主末世性的審判，其核心在於寬恕與慈悲，天主的

仁慈之愛透過耶穌具體呈現出來。

天主在耶穌內創造了一個默西亞的團體，其成員是罪人，是被天主所愛並寬恕的罪人，這團體本身成為天主白白賞賜救恩的標記。

一切人性的作為必須以「白白的給予」為出發點，因為我們先被天主大量而無條件地寬恕、接納和愛……

谷二 18-三 6：從法律中被釋放

接納天國，視天國為一份恩典，這假定一種心靈的革新和釋放，使人從一種被奴役、不自由的狀態中獲得自由。耶穌是主，是安息日的主，是法律的主，只有他能除去我們的軛，使我們不再生活於法律之下，而生活在愛的恩典中，祂救贖了我們（谷十 35-45）。

谷七 24-30：外邦人的信德

客納罕婦人以深度的謙遜，綜合領受天國者的神貧態度：她曉得天國是一份白白的恩典，而不是自己努力的功勞或酬報。我們像是餐桌下的小狗，吃主人餐桌上掉下來的碎屑。信德依靠的是天主的心，深信祂的正義、仁慈與寬恕，深信祂願意賜給我們救恩，像孩子般雙手空空到天主台前伸開來，相信天主會用恩典來裝滿。

b. 天國有其要求：天國的「大憲章」

雖然天國是一份白白賞賜的恩典，但也有其自身的要求，

即我們所熟悉的「山中聖訓」：

瑪五 1-16：在天國內的真理

瑪五 17-45：內在的正義活化了僵硬的法律

瑪六 1-18：在父面前的坦誠謙遜

瑪六 19-34：充滿愛的上智眷顧和照顧，我們可以全心信賴

瑪七 1-28：基督徒的基本態度，分辨，從果實來辨別

c. 天國是為人靈的益處而投身

天國是一份恩典，但也有其要求，目的是為人服務。我們的生活不可被局限於個人的靈修主義，必須轉化為對人的具體服事：

路十 25-37：慈善的撒瑪黎雅人的比喻，指出最大的誠命——只有天主配得我們絕對與欽崇之愛，但亦不可忘記與這最大誠命相似的另一條——愛我們的「近人」，這是愛天主所不可或缺的幅度，因為天主的旨意是為所有人的好處。

路十四 1-24：宴席的比喻，我們慣常用法律性的眼光來衡量人，但天國的邀請卻是為所有的人，尤其是貧窮的、殘廢的、癱腿的、瞎眼的。與這些弟兄姊妹們休戚與共，這是天國的標記、原則與愛的規範。

抉擇天國即抉擇天主的光榮，而抉擇天主的光榮即是抉擇為了人靈的益處而投身、奉獻與服務。聖保祿說：「我們只是因著耶穌的緣故作了你們的奴僕」（格後四5），尋求人

靈的益處即光榮天主。

然而，我們需要真正愛天主，才有可能真正愛人；因為我們無法只靠有限的自我去愛，我們很難持續地以無私、無條件的方式去愛，倘若沒有天主的愛為基礎，我們很容易疲累、沮喪、失望，進而放棄或拒絕繼續服事。因此，愛天主和愛人是密切聯繫的，當與天主愈親密，越能從天主汲取愛的活泉來愛身旁的弟兄姊妹。

d. 天國是以信德將自我交付於耶穌

基督徒自我交付的緣由與基礎在於對耶穌的信德，在基督內愛他的父和我們的父，並依靠聖神的德能來服務。對耶穌的信德包含哪些幅度呢？

瑪十一 25-30：謙小者的智慧，真正開放並領受天主的啟示。

瑪八 1-17：相信耶穌，他具有從各種網綁中釋放我們的德能。

瑪十二 46-50：仔細聆聽天主的話，並慷慨承行天主的旨意。







第七天

融入基督的逾越奧蹟
參與祂的苦難



我們已經知道，抉擇的動機不能出於意志主義的堅持期望，或道德主義的追求完美，而是因著發現一種愛，願意走上這條愛的道路。我們有限的自由與自主，被天主的愛所征服，因而願意承行祂的旨意，參與祂對人類的救恩工程。

然而，耶穌並未要求我們成為強悍的鬥士或視死如歸的英雄，他了解人性的限度和軟弱：我們真心願意、渴望且已決定跟隨他，卻害怕孤獨。面對救主的召喚，引領我們投身力量是對天主的完全信賴，確信我們在這條路上永遠不會孤獨。這是今天要默觀與深入的主題：我們絕不會只依靠自己的力量孤單前行，雖然我們軟弱、有限、有罪而不完美，但耶穌應許的聖神將常伴這旅程，曾住在耶穌身上的天主德能——聖神——亦將住在我們內，有另一股力量使我們不斷更新並活於基督，並以領受的愛來投身於救恩工程。

我們現在進入神操的另一階段：確認，即懇求天主父確認我們內心跟隨基督的渴望，堅固我們的選擇，幫助我們與他完全認同，賜給我們力量。讓我們深入並結合於耶穌生命的高峰時刻，即他決定性地邁向父的時刻。耶穌因著愛父而做了決定，這決定隱含著痛苦和死亡的可能，但他深信這死亡同時隱含著復活許諾的曙光。如果我們真正地愛，死亡的奧祕將迎向黎明的晨曦，永恆的光明將勝過日落。復活的許諾蘊藏在黑暗和嚴酷的死亡內，我們的選擇也將把我們領入死亡中，但深植其中的愛卻將使我們在死亡中復活。

生命本身蘊含著逾越奧蹟，讓我們在祈禱中活出這已在我們內的奧祕：開放於新的視野，以潔淨的心靈來聆聽主的話，反省過去的事件；讓我們尋求共融、參與並分享生命的

事實。我們無法脫離死亡與復活的奧祕，雖然這奧祕發生在不同時刻，卻是在同一心靈中體驗。耶穌在愛內預嚐父所應許的復活，但他同時卻正經歷著自我交付於死亡的痛苦。只有愛能把二者相連，我們從愛中可看出這同一奧祕的不同重點。

按照時間和歷史的發展，死亡之後才是復活，看似兩個不同的時刻。我們默觀耶穌的逾越奧蹟時，宜注意二者的內在聯繫，勿分割為獨立的片斷，不要忘記這奧蹟之一體兩面的事實，這是我們默觀時最基本的角度。

反省：

I 默觀主耶穌的苦難

讓我們不依靠自己的努力，而在祈禱中懇求這恩典：尋求與主的深度共融，參與他的苦難，融入他的感受，在愛內與他一同經歷他在身心靈各方面的痛苦。除了在情感方面與耶穌認同之外，讓我們也深入他內在投身的動力，發現他慷慨交付自己的力量泉源。因為受苦本身並不神聖，唯獨因著愛而能聖化苦難。痛苦本身不能帶來救贖，唯獨在愛內的奉獻能提升痛苦的奧祕。讓我們今天從這兩面來默觀耶穌的苦難。

II 參與主的「時辰」

福音中耶穌曾多次提到他的時辰，他曾熱切期盼這時辰的到來，「我有一種應受的洗禮，我是如何焦急，直到它得以完成！」（路十二 50），他曾「渴望又渴望」與門徒共進

最後晚餐（路廿二 15）。耶穌渴望這時辰，即在愛內把自己交付給父、為我們而犧牲奉獻的時辰，他熱切渴望這救恩時刻的到來。

讓我們參與他的時辰，這選擇不是一時情緒上的感動，因為具體生活無可避免地隱含著痛苦的因子，我們必須面對爭戰、失落、憂苦與焦慮。然而不要忘記，痛苦本身並不能拯救我們，而是我們在其中所散播的愛。當我們懇求「與痛苦的基督同苦，與憔悴的基督一同憔悴」時……重點不只在同情受苦的耶穌及了解他受苦的緣由，而在於參與他的苦難，並滲入他在愛內接納苦難的精神。

III 與基督一同背負十字架

在世人眼中，十字架是生硬的、難以理解的、甚至是愚妄的；但是耶穌卻清楚要求：「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」（路九 23-27）。我們唯有在日益加深的信德中與聖子一起邁向父，在使命中天天同耶穌一起服事並「愛到極點」，因為再也沒有比為朋友捨命更大的愛情了。十字架是測試真愛的課題，耶穌接納了十字架的考驗，十字架也成為我們真愛的驗證。

IV 與被釘十字架的基督認同

十字架的救恩意涵需要在信德內深入，並在愛德內活出來，成為我親身的體驗，落實在我具體的抉擇中，深信耶穌的死亡與復活也是我個人的命運。我們在祈禱中默觀並設身處地體驗主耶穌的苦難，在信德內把他的逾越奧蹟呈現在我

眼前，為了幫助我全心接納這苦難所有的救恩幅度，融入我的生活，轉化我全部的存在，為了建立天國。在祈禱中，我們懇求天主確認我們的選擇的確有助於天國的建立。經由融入耶穌的苦難，我們才可能進一步碰觸在今天仍繼續受苦的耶穌，許多弟兄姊妹們身上持續背負著難以負荷的重擔，烙印著十字架的釘痕。

勸勉

- 我們今天閱讀聖經章節時，不需要發揮許多思想，連神學的思想也沒有多大必要。重要的深入並堅定地融入主耶穌的苦難奧蹟。
- 注意耶穌在苦難史的過程，面對不同的人事物，他所表達的態度。勿停留在表層，要深入這些態度的來源，深入耶穌內在的心情，與他結合，一起面對天父奧祕的旨意。
- 在信德的祈禱中與耶穌密切融合，以愛慕之情來陪伴他，領悟他所做的一切是「為了我」，因而從內在迸出深度的讚頌和感恩，如同聖保祿所言，願意視一切為損失，把一切當廢物，只以認識基督為至寶，切願參與他的苦難，相似他的死，希望也得到由死者中的復活（參斐三 7-11）。
- 在祈禱的氛圍中慢慢閱讀耶穌苦難史，不要心急求快而想要一次讀完全部記載。我們面對的是一位鍾愛我們的救主，他也是我們全心愛慕的那一位，他受苦是

為了我們。因此，讓心對心交談，一句話、一個眼神
……碰到我的心，打動我整個人，就足夠了！

祈禱題材

a. 主的晚餐

路廿二 24-30；瑪廿六 20-29；谷十四 17-21：聖體聖事
若十三 1-20：為門徒們洗腳：聖體聖事與友愛的服務
若十四-17：臨別贈言

我們經由聖事性的象徵領受耶穌聖體的恩賜，也透過聖體聖事，獻上每日謙小的奉獻與服事，包括每天小小的選擇、往前更跨出一小步來跟隨基督……儘管帶著自身的軟弱、限度和罪過，但有一奧祕的事實卻已存在我們內：「我生活已不是我生活，而是基督在我內生活」，我們的身體已成為基督的肢體，我們的生活已轉變為聖體聖事，猶如主在最後晚餐中所做的，我們也一樣「拿起、感恩、擘開、交給」身旁的弟兄姊妹，生命成為在愛中服務的感恩讚頌。因此，感恩禮幫助基督徒活出每日的見證生活，幫助我們如同子一樣自我交付，為了愛天父和愛人，為把救恩與眾人分享，為在有限的生命中活出無限而永恆的愛。

b. 山園祈禱

路廿二 39-46；瑪廿六 36-41；谷十四 32-38

在橄欖山上祈禱的耶穌，經歷了難以言喻的心靈苦難。

面對救恩高峰時辰的來臨，此刻卻是「你們的時候，是黑暗的權勢！」。耶穌心靈的苦難流露在他的肉身上，他極度恐慌、懇切祈禱、汗如同血珠滴在地上……似乎他的自我交付沒有意義，似乎整個人類過去、現在和未來的罪過都壓在他身上，罪惡的黑暗將他圍包，人間的苦毒與仇恨啃噬著他的心靈，人性的軟弱和不忠信一而再地捨棄他、出賣他，尤其是他所愛和信任的人也背棄祂……

耶穌在極度憂苦中再次肯定對父的愛，承行父旨，願意飲父所賜的杯……信德的考驗打碎了人的理智，救恩的奧祕埋藏在十字架的愚妄痛苦中，然而他的痛苦卻治療了我們的創傷，他的軟弱卻使我們堅強。

c. 耶穌受審判與背十字架走苦路

谷十四 43-十五 22

路廿二 47-廿三 32

瑪廿六 47-廿七 32

在寧靜中閱讀這段充滿奧祕的記載，不必過分注意細節，宜深入苦難過程中耶穌的心——無限慷慨、慈悲、深愛人類的心，遭受人們冷漠、無情、殘酷的對待。愛與恨從何而來？區別何在？我知道內心渴望什麼嗎？

d. 耶穌被釘，死在十字架上

若十九 17-42：長槍刺透耶穌的肋旁，穿透他的聖心

瑪廿七 33-56；谷十五 22-41；路廿三 33-49

在寧靜的默觀中瞻仰、朝拜、奉獻……耶穌的死亡與我

們的罪惡；基督——天父的鍾愛之子，上主的僕人——為服事我們至死，且死在十字架上，聖心被刺透，啟示了天主對人類末世性的、決定而永不撤銷的愛。十字架上的耶穌為我們指出一條通往天父的路，且是唯一的一條路！天主父透過十字架上的耶穌，向人類發言，沒有比這更大的「言」，我會聆聽嗎？我是否聽到父透過耶穌要對我說的話？









第八天

融入基督的逾越奧蹟
分享祂的復活



在神操的最後一天，我們的目標可以用下述不同的方式來表達：

1. 參與復活的主內在的喜樂，即以我具體的生活來肯定復活的主已生活在我內。喜樂是領受生命恩典的標記，意指與基督整個人結合，融入他復活的人性內，而我生命的整體抉擇都被這復活的喜樂再次確認，這一切是因為：

· 復活的事實改變並轉化了耶穌的人性。藉由聖洗聖事，我們整個人性也被改變和轉化，播下了光榮的種子。在愛內的新生活使我們喜樂，在一切內並為了一切而喜樂。

· 在平凡中活出這喜樂的關鍵在於尋找天主，不只在天主的代表們、在某些圖像或在渴望的情感中，而更是在具體生活的事實，在環繞我們的人事物中。麥麵餅象徵基督的身體，每一個人也反映著天主的肖像，天主的愛早已具體進入我們歷史中進行無數的偉大奇事，天國已臨在於我們當中。因此，分享耶穌復活的喜樂，意指在每日生活的事實中體悟到他的臨在，而且他那滲透性的臨在常超越我們有限的眼目所及。

· 復活耶穌的喜樂是一種生活品質的標記。我們喜樂的緣由不是因為諸事順遂，而是因為我們的生命已分享了復活主的生命，我們以深度的喜樂來肯定這超越的奧祕，即使被十字架的氛圍環繞，復活的喜樂仍常伴隨，因為光榮的種子已在發芽滋長，我們可以在一切中喜樂：「你們應喜樂於主」（斐三 1，可參閱路十 20，若八 56，宗八 29；伯前一 8，羅十二 12，斐四 1，弟前二 20，瑪廿八 9，若廿 20……）總之，我們喜樂的最深緣由乃超越現世的生活，因為這喜樂乃救恩的

表達。

2. 在聖神內生活，這是基督徒生活的另一種表達。在聖神內生活指在信德內度服從的生活。聖保祿在《羅馬書》曾兩次提出「服從信德」為基督徒活出天國的基本幅度（一5，十六26）。藉著服從信德，我們在生活中接納天主為主，聖神在我們軟弱的人性所發揮的德能正是使我們有能力服從信德，使我們整個存在隸屬於天主之下，接納超越幅度的帶領。「服從信德」邀請我們醒寤，覺察到天主以無數的標記在世界中啟示祂的臨在和聖意，並指出遵循的途徑。

我們在神操過程中已抉擇了天國：即在信德內忠信於天主，在跟隨耶穌時委順並服從聖神的帶領，全人為天國投身。我們渴望以服從聖神的態度來跟隨耶穌，服事弟兄姊妹。聖神在我們生活中的要求其實很單純，即愛、祈禱、服從與分辨。分辨會幫助我們拓展視野和思想的角度，幫助我們從天主父的救恩計畫來著眼，覺察這世界在歷史過程中的脈動，仔細聆聽聖神的導引。分辨會幫助我們留意某些社會性的結構，注意過往的個人經驗，並在信仰的光照下重讀個人生命的救恩史。

聖神在我們內有其常態性的運作模式，需要加以尊重：

- ① 聖神一旦在我們內開始其工程，祂會持續在進行。
- ② 聖神的行動常透過某些斷裂的、跳躍的、轉變的時刻或事件，令我們出乎意料之外，常在當下感到困惑而無法理解。
- ③ 一切都是為了我們的好處：聖神為我們祈禱、懇求，祂會提出要求、試探、催促、責斥、禁止，也會給我

們安慰、鼓勵……

3. 在行動中默觀：聖依納爵以「在行動中默觀」綜合整個神操的基本態度，其意義並非直接透過默觀來把一切行動基督化；而是覺察出哪一種行動更適合我目前的生活境遇，為發現並活出天主父的聖善旨意。因此，我們在行動中默觀的是跟隨基督和實踐他的使命，肯定我們個人的行動與實現天國的奧祕有關，與我目前的存在及生命的意義有關。

反省：深入耶穌復活為我的意義

我們現在不從理性的角度探討這基本而又複雜的信仰真理。事實上，復活的耶穌是宗徒們信仰的核心，他們把這好消息如實地傳報給未見過耶穌復活的人們，向他們介紹耶穌是誰：他不只是一位曾與他們同食共飲的非凡人物，不只是一位四處奔走宣講的先知……復活的經驗使他們領悟到耶穌是救恩歷史中所預許、天父的許諾在他身上完成的那位救主。我們現在得以活出救恩的事實，因為耶穌真已復活了。宗徒們因著與復活基督的會晤，使他們開始了解並向別人宣報信仰的奧祕。他們不只是耶穌復活這事實的見證人，他們同時更深地領悟一個難以言喻的奧祕，即他們曾親眼看過、親手摸過、親身跟隨過的耶穌。

復活的基督是我們整個信仰的基礎。如果基督沒有復活，我們的信仰便是假的，我們還是在罪惡中，而且還被視為天主的假證人，因為我們相反天主作證，說天主使基督復活了，其實並沒有使他復活……（參閱格前十五 12-19）。宗徒們以

生命為復活的主作證，他們的見證不只局限於發生在耶穌身上的一項事實，即耶穌復活了；同時進一步肯定：在復活的基督內，所有的人都要獲得決定性的救恩，因為耶穌是天主父賜給我們的救恩的許諾，並有聖神做為我們得此嗣業的印記，教會正是因著聖神而誕生的。

我們現在可以了解，聖依納爵不只期待退省者在復活的主耶穌內更新信仰，同時參與這救恩奧蹟的內涵，深入這前所未聞的喜樂。我們尋求的是在個人具體的生活中，把這宗徒性的復活經驗表達出來，以我們的生命向人宣告：被我們釘在十字架上的這位是我們的救主默西亞……不只是以色列家族應當知道，還有四周的鄰人、所有近處和遠方的人都應當知道……神操的目的不是為加深學術上的神學知識，而是接納並深化我們的信仰，為轉變我們的生活。這是今天的重點。

勸勉

為了融入基督的逾越奧蹟並分享他的復活，我們必須把「與教會同感」的原則整合到我們跟隨基督的抉擇中。「與教會同感」絕不只是外在的標準，而是抉擇基督在本質上的要求。若不與教會同感，所有的跟隨都空洞不實，一切使命純屬虛妄，包括天主的經驗也只是幻想。因此，

- 我們的信德需要在教會內被測試，是否我們考慮到整體的好處，從肢體彼此共融的幅度來考量？此時的試金石是我們的「服從」。
- 我們的使命必須從相互協調合作的角度來定位，此時

的試金石是我們在犧牲服務時所投入的愛。

- 評估我們在現實多元的臨在，相對於我們所要護衛的真理，此時的試金石則是我們的普世性意識。

在退省即將結束的時刻，可以自問：這次避靜在我內造成什麼轉變？這幾天的深刻祈禱在我生活上如何運作？究竟影響我日常生活的是哪一種神類，善神或惡神？在做上述的歸納和反省時，不妨回顧這幾天在祈禱中的經驗：

- 注意從信德的眼光來看自己整體的生活。
- 留意真正的信仰經驗所會結出的果實：內在的淨化、釋放，使我們再次充滿信心和勇氣。
- 持續努力聆聽聖言和聖言的各種標記，委順於聖神的召喚和帶領。

結論：努力活在當下，專注投身於此時此刻，儘管生活的方式、行動、內容有所不同，但領導我們前行的卻是同一且唯一的真理——天主。

祈禱題材

我們此時並不需要很多的聖經章節，因為是作歸納並在祈禱中再次確認的時刻，不妨多回顧這幾天與主相遇的經驗。下述資料只是提供祈禱的方向，退省者必須選擇為自己合適的章節來祈禱。

a. 復活之主的顯現

若廿 1-18：空墳，耶穌顯現給瑪利亞·瑪達肋納。

在一個不可思議的早晨，聖經中的人物來回奔波，他們經驗到令人震驚的事實，這事實改變了他們和無數人的生命！

路廿四 13-35：耶穌顯現給厄瑪烏門徒

兩位門徒與陌生人同行時，希望的熱火再次點燃。這是一段分辨的旅程，從失望邁向希望，從愁苦轉為喜樂，從心盲轉為光明；於是他們決定回頭奔向耶路撒冷，重回所隸屬的團體。天主聖言和聖事必須常是我們分辨過程的基本氛圍。

若廿 19-29：在寬恕中的平安

重獲喜樂，領受聖神，享有默西亞的平安，信任以及和好的使命。

b. 在愛內服事教會

若廿一 1-19：耶穌在海邊的顯現

教會是我們靈修生活的基本視野，我們是在教會內度信仰的生活。教會是基督的聖事，我們已隨時準備好為教會服務嗎？默觀耶穌在海邊的顯現可看出這服務的基礎是愛。面對門徒的軟弱與無能——整夜勞苦卻毫無收獲，復活主的臨在卻帶來奇妙的豐收。主所愛的門徒認出「是主」，西滿縱身跳入海中，早餐已備妥，一段令人費解的對話，伯鐸再次肯定對基督的愛。

「使命」、「服務」、「愛」如何串連？怎樣讓主的臨在運作於我們的軟弱和無能中？我們敢和伯鐸一起表達對基督的愛嗎？我們對教會的愛與服務真的是建立天國的工具嗎？

c. 五旬節

默觀聖神的降臨：宗一 1-14，二 1-14，22-28，37-47

聖神的果實：迦五 22-25，六 14-18；伯前一 3~ 二 10；若十七

耶穌先去為我們預備地方，並給我們遣發聖神，這是他升天所象徵的意義。在尚未抵達決定性的圓滿光榮之前，我們已生活在聖神的氛圍中。

旅途中的教會雖帶有人性的軟弱和罪過，卻被聖神所滲透和引領。教會成員並無特殊秉賦或能力，只是一羣貧窮的罪人，需要聖神的德能。我們的跟隨、奉獻、服務和自我交付，常帶著人性的脆弱，但聖神卻常相伴隨。

讓我們在教會內向聖神開放，接納聖神的德能和動力吧！

d. 在聖神內的生活

羅八；若壹四；格前十三；若十七

默一，四~五，七，十二，廿二……

單純寧靜地閱讀為你合適的聖經章節，不要太多，也不必去分析經文的用字、句法或結構，重要的是向聖神敞開我們的心靈，讓聖言發言，深入聖神內……

最後，讓我們以若望在默示錄的聖言，在朝拜中結束這次的神操退省。

若望致書給亞細亞的七個教會

願恩寵與平安由那今在、昔在及將來永在者
由在祂寶座前的七神
並由那原為忠實的見證，死者中的首生者，和地上萬王的元首
耶穌基督
賜與你們

願光榮與權能歸於那愛我們
並以自己的血解救我們脫離我們的罪過
使我們成為國度，成為侍奉祂的天主和父的司祭的那位
直到萬世萬代
阿們

看！祂乘著雲彩降來，眾目都要瞻望祂
連那些刺透了祂的人，也要瞻望祂
地上的各種族都要哀悼祂
的確這樣
阿們

「我是『阿而法』和『奧默加』」
那昔在、今在及將來永在的全者上主天主這樣說
(默一4-8)





國家圖書館出版品預行編目資料

面對面與奧蹟會遇 / 朱修德 (José Ramón de Diego) 著 ;
胡淑琴譯. -- 初版. -- 臺北市 : 光啓文化, 2008.11 [民 97]

面 ; 公分

譯自 : Cara a Cara: Encuentros con el misterio

ISBN 978-957-546-635-0 (平裝)

1.天主教 2.靈修

244.93

97019485

面對面與奧蹟會遇

2008年11月初版

◎版權所有・翻版必究◎

著者：朱修德 (José Ramón de Diego)

譯者：胡淑琴

准印者：台北總教區總主教 洪山川

出版者：光啓文化事業

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(光啓文化事業)

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：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：130元

光啓書號 205293

ISBN 978-957-546-635-0

天主父在聖神內透過耶穌，不只赦免我們的過犯，尚使我們在聖神內進入超越的幅度，得與聖子結合而進到父內，得著屬神的生命，從這短暫而必死的生命跳躍到永遠在愛內的生命，這是「被拯救」的經驗，是面對面與奧蹟會遇的經驗，也是我們信仰的奧祕。

本書除了提供豐富的聖經默想題材外，作者也試著提供神操過程中應留心的提醒。這些提醒是從作者自己的經驗中累積而成的智慧，誠心希望有心人得以照著去做，為退省者是極具助益的。

 光啟文化事業
Kuangchi Cultural Group

ISBN 978-957-546-635-0 \$130



9 789575 466350 0 0130

光啟書號 205293

定價 130元