

天主的愛 (上冊)



看了一些聖書，尤其是基彌格 (Michael E. Gaitley) 神父的著作 (例如 33 Days to Merciful Love A Do-It-Yourself Retreat in Preparation for Consecration to Divine Mercy)，獲益良多，所以就寫了《天主的愛》(上冊)，把自己所領悟到的道理和所知道的實例，與大家分享。

小丁 2021 年 4 月

目錄

- 1 天主的愛是美善與幸福之源 p.2
- 2 信賴仁愛無量的主吧！ p.8
- 3 創造天地萬物是天主愛人的證據 p.15
- 4 天主聖子降生是愛的證據 p.21
- 5 耶穌肉體所受的苦難是愛的證據 p.28
- 6 耶穌的精神痛苦難是愛的證據 p.36
- 7 耶穌對仇人的態度是愛的證據 p.44
- 8 耶穌對猶達斯的態度是愛的證據 p.48
- 9 耶穌特別關愛弱小卑微的人 p.53
- 10 耶穌特別愛罪人 p.56
- 11 耶穌特別愛受苦的人 p.61
- 12 耶穌特別愛那個回頭的蕩子 p.68
- 13 耶穌特別關心那頭遺失的羊 p.73
- 14 耶穌格外恩待病人 p.78
- 15 讓耶穌做我們的救主吧！
不悔改和不信，都會阻擋耶穌的救恩。 P.90
- 16 不信賴，會阻擋耶穌的救恩。 p.101
- 17 不寬恕，會阻擋耶穌的救恩。 p.113
- 18 不祈禱，會阻擋耶穌的救恩。 p.134

(一) 天主的愛是美善與幸福之源

憑經驗可知，認識並體會天主的愛，是一件美好而重要的事。

以下是一個實例：

友人的女兒婉芳 (化名) 是個初中生，品行出了問題，常與家人爭吵，吵架的聲音連鄰居也聽得一清二楚。太太和我都關心她，得到了友人的同意後，便邀請她到我家裡坐坐。

婉芳和我交談時，承認自己從小就不開心。由於婉芳自幼在教會學校受教育，相信造物主的存在，我便邀請她和我一起用下面這禱文來祈禱，以消除內心的煩惱：「奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢捆綁我心中的一切黑暗勢力，把它們趕到耶穌的十字架下，賜給我仁愛、喜樂、平安。」可是唸了五次，她心裡不愉快的感覺，一丁點兒都沒有減少。

我心裡想：「大部份孩子唸了這禱文後，都感受到它的效力，但為什麼她卻一點兒也感受不到呢？是不是她心裡有些障礙物阻擋著天主的恩寵呢？」於是便問她：「你有沒有在心裡惱恨別人呢？」但她說：「沒有。」

我再問：「你是不是不喜歡自己呢？」她答：「是。」

啊，原來她有自卑感，而在這種自卑感背後，可能隱藏著對天主的不滿。換句話說，她可能覺得天主不愛她。如果覺得天主不愛她，她會信賴天主嗎？如果不信賴天主，她的祈禱會有效果嗎？

我問：「你所不喜歡的，是自己哪一方面呢？」
大概自揭瘡疤是件難堪的事吧，所以她就默不作聲。

「是不是認為自己不夠高，不夠苗條，不夠美麗，不夠能幹？是不是覺得別人在某些方面比你強，例如：成績比你高，跑得比你快.....呢？」她答：「是這類的事。」

於是我向婉芳解釋：天主把禮物（優點）分給眾人，但各人所得的都不相同。有些人得的較多，有些人得的較少。是不是天主偏愛那些優點多的，而忽視那些優點少的人呢？絕對不是！事實上，無論我們有多少優點或弱點，天主都愛我們。

接著我向婉芳指出，有兩大證據，證明天主十分愛她。

【你靈魂的生命是耶穌用祂的生命換回來的】

我對她說：「在何文田，離九龍華仁書院不遠，有一條幽靜的山徑。聽說，多年前的一個晚上，有對情侶在那條小徑上談心，遇到一頭色狼。那個男青年為了保護女友，便奮不顧身，和色狼打鬥。不過色狼手中有刀，而男青年卻手無寸鐵。結果男青年不敵，倒在血泊中死了，色狼發覺自己闖了大禍，逃去無蹤，只有那個女孩子安然無恙地留在現場。從此之後，每年那一天，在那男青年遇害的地點，地上總放著一束鮮花。」

我問婉芳：「假如你是那個女孩，男友為你死了，你有什麼感想呢？」

我停了片刻，然後繼續說下去：「耶穌就是那個男友！祂為你死在十字架上。你的生命是祂用自己的生命換回來的。你能說自己沒有價值嗎？」

【你是天父的女兒】

我對她說：「耶穌教我們唸天主經，第一句話就是『我們的天父.....』。『我們』這個詞語，指的是誰呢？是『耶穌和你』！耶穌是天主的兒子，本來只有祂才能叫天主做爸爸；你只是人，沒有資格叫天主做爸爸，正如一隻貓沒有資格叫你做媽媽一樣。不過，耶穌想提高你的地位，教你唸天主經，對你說：『和我

一起叫我的爸爸做我們的天父，讓我的爸爸也做你的爸爸吧！」就這樣，耶穌把祂慈愛的爸爸賜給了你。所以，你是天父的女兒。」

我繼續說下去：「天父是天上的君王，而你是祂的女兒，那麼，你是誰呢？是公主！既然你是公主，你還有沒有不喜歡自己，看不起自己的理由呢？」

婉芳以前相信世上有造物主，但從未認真地相信過，那位造物主是愛她的。我給她解釋了之後，她至少在理智上，已接受了天主愛她的事實，實在可喜！

接著，我邀請她再以下面這篇禱文來祈禱：「奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢捆綁我心中的一切黑暗勢力，把它們趕到耶穌的十字架下，賜給我仁愛、喜樂、平安。」唸了 25 次之後，她心中一切的負面情緒都消失了。原來慈愛的天父俯聽了她的禱聲，把她心中的自卑感和煩惱都一掃而空了。

那時，她不但在理智上相信天主愛她，而且還在感覺上體驗到天主對她的愛。由於天主的愛是美善與幸福之源，從那天起，

至少在一兩年之內，鄰居們再也沒有聽見她跟家人吵架的聲音了。

當學生成績不如理想時，有愛心的教師會怪他們懶惰，但決不罵他們愚蠢；當學生品行欠佳時，有愛心的教師會怪他們不守規矩，但決不會罵他們的樣子長得難看。為什麼教師會這樣做呢？是因為不想學生自卑，不想他們絕望！若罵他們懶惰，他們仍有出路，就是將勤補拙。若罵他們不守規矩，他們仍有出路，就是循規蹈矩。可是，若罵他們愚蠢或長得難看，他們就會自卑，就會絕望，看不到出路，因為智力和外貌是天生的，藉後天的努力去改善，幾乎是不可能的事。

不過，教師這種做法，不可能徹底解決問題，因為天資驚鈍或其貌不揚，始終是無法迴避的殘酷現實。當學生面對著自己的缺陷而覺得自卑絕望時，教師最能幫助他們的做法，就是引導他們相信天主，並接受祂無條件的愛。

(二) 信賴仁愛無量的主吧！

天主的愛是美善與幸福之源，這一點，魔鬼當然知道。所以在人類受造後不久，牠就以挑撥離間的卑鄙手段，誘人懷疑天主的愛，從而切斷天主和人之間的親密關係。

天主待人，宛如慈父。祂創造了亞當後，把他安置在樂園裡，使他十分富足，無憂無慮，只要求他遵守一條簡單的命令：「樂園中各樹上的果子，你都可吃，只有知善惡樹上的果子你不可吃，因為那一天你吃了，必定要死。」（創 2：16-17）後來天主看見亞當孤獨地生活，十分寂寞，便說：「人單獨不好，我要給他造個與他相稱的助手。」（創 2：18）接著就給他造了一個極其可愛，名叫厄娃的伴侶。亞當一見，驚為天人，便讚嘆說：「這才真是我的骨中之骨，肉中之肉。」（創 2：23）從此之後，亞當和厄娃二人，便在天主的愛內，過著幸福的生活。

魔鬼妒忌人類，為了破壞他們的幸福，便問厄娃：「天主真說了，你們不可吃樂園中任何樹上的果子嗎？」（創 3：1）

事實上，天主只禁止人吃一棵樹（知善惡樹）上的果子，但魔鬼卻說天主禁止人吃任何樹上的果子，企圖使厄娃以為天主專制霸道，並不慈愛。

厄娃回答魔鬼說：「樂園中樹上的果子，我們都可吃；只有樂園中央那棵樹上的果子，天主說過，你們不可以吃，也不可摸，免得死亡。」(創 3：2-3)

注意：厄娃複述天主的命令時，少說了「各」這個詞 (使人覺得天主並不是那麼寬仁) 又多說了「也不可摸」(使人覺得天主有點苛刻) 這幾個字。她和魔鬼的立場開始拉近了。

接著，魔鬼對厄娃說：「你們決不會死！因為天主知道，你們那天吃了這果子，你們的眼就會開了，將如同天主一樣知道善惡。」(創 3：4-5)

魔鬼真狡猾！牠沒有直接攻擊天主，而只是說：「你們決不會死！」言外之意就是：「如果吃了那那棵樹上的果子，你們決不會死！」。如果厄娃同意牠的想法，自然便會得到「天主是騙子」的結論。

魔鬼善於挑撥離間，牠沒有說天主自私，也沒有祂說不想人類與祂平等，而只是說：「因為天主知道，你們那天吃了這果子，你們的眼就會開了，將如同天主一樣知道善惡。」如果厄娃信了牠的話，她自然便會覺得天主自私自利，對他們一點也不慈

愛，只想他們永遠屈居在祂的淫威之下。魔鬼在這裡一再歪曲事實。真相其實是：天主非常愛人，祂造人的目的，就是為了使人能在天堂上分享祂豐盛的生命。

魔鬼說服了厄娃，使她在心裡否認「天主是愛」(若一 4：8) 的真理。跟著她便違抗祂的命令，吃了知善惡樹上的果子，還摘了一個給亞當吃。結果兩人都犯了大罪，離開了美善與幸福的泉源！

各位讀者，魔鬼「是撒謊者，而且又是撒謊者的父親。」(若 8：44)。牠不但會以謊言引誘我們否認「天主是愛」的真理，也會引誘我們否認天主的公義，否認祂的全能，否認祂是幸福的唯一根源，否認祂是唯一的真神，甚至否認祂的存在【註 1】。牠除了說謊外，還會把各種在地獄裡折磨牠的負面情緒 (例如：驕傲、仇恨、嫉妬、憤怒、恐懼、內疚、自卑、絕望、憂鬱、不安、沮喪.....) 傳染給我們。

亞當和厄娃犯了罪之後，天主沒有改變，依然是慈父，晚上如同往日一樣，在樂園中散步，來探望他們。不過，被魔鬼所影響，被罪惡所污染的亞當和厄娃，卻明顯地改變了。他們一聽見天主的腳步聲，就覺得恐懼，要避開祂。聖經這樣記載：「當亞當和他的妻子聽見了上主天主趁晚涼在樂園中散步的聲

音，就躲藏在樂園的樹林中，怕見上主天主的面。上主天主呼喚亞當對他說：『你在哪裡？』他答說：『我在樂園中聽到了祢的聲音，就害怕起來，因為我赤身露體，遂躲藏了。』」（創 3：8-10）

天主是位仁愛無量的慈父，亞當和厄娃如今卻變得如同魔鬼那樣，對天主「怕得打顫」（雅 2：19），躲在樹林裡。他們這種反應其實很不合理！他們之所以有這種反常的反應，是因為他們懷疑天主的愛，對無限仁慈的天父缺乏信賴。

我們受了原罪的遺害，往往也會如同原祖亞當厄娃那樣，對天主心存畏懼，敬而遠之。換言之，我們對天主的態度，往往不是子女對慈父，而是老鼠對貓的態度。這種情況，實在使天主傷心難過。所以，無論何時，我們都該信賴慈愛的主，正如聖保祿宗徒所說的一樣：「要懷著依恃之心，走近恩寵的寶座，以獲得仁慈，尋到恩寵，作及時的扶助。」（希 4：16）

在這方面，聖女小德蘭是我們的模範，因為她對天主的仁愛，懷著莫大的信賴。她在自傳的結尾這樣寫道：「即使我的良心背負著一切可能犯下的罪過，我也會帶著痛悔的赤心投入耶穌懷中，因為我知道祂多麼珍視那回到祂身邊的浪子。」【註 2】我們知道，小德蘭蒙天主眷顧，一生都保持心靈純潔，從沒犯

過任何大罪【註 3】。不過，她說得很清楚，她之所以對天主有那麼大的信心，是因為天主仁愛無量，而不是因為她自己純潔無罪。她說：「並不是因為好天主以預定的慈悲，保護我的靈魂免陷於大罪，我才懷著愛與信心走向祂的.....」【註 4】

右盜 (釘在耶穌右邊那個十字架上的凶犯) 也是我們的模範。由於他一生只做過一種工作，就是以暴力奪取他人的財物，因此他所犯過的罪，必然多得不可勝數；可是他在死前，卻懷著痛悔的心情和對耶穌的愛，斥責那個侮辱祂的左盜 (釘在耶穌左邊那個十字架上的凶犯) 說：「你既然受同樣的刑罰，連天主你都不怕嗎？這對我們是理所當然的，因為我們所受的，正配我們所行的；但是，這個人從未做過什麼不正當的事。」然後又懷著信賴之情，懇求祂說：「耶穌，當你來為王時，請你紀念我！」結果怎麼樣？慈悲的主耶穌馬上就答允了他的祈求，說：「我實在告訴你：今天你就要與我一同在樂園裡。」(路 23：43)【註 5】

讓我們學習聖女小德蘭和右盜的榜樣，縱使犯了彌天大罪，仍要懷著信賴之情走近耶穌，投進祂的懷抱裡，因為耶穌的聖心是「愛德的烈窖」，即使我們的罪過如恆河沙數，數不勝數，也會像一滴掉進這個洪爐裡的水一樣，瞬間便會在烈火中消失！切勿像亞當和厄娃那樣，在失足後，避開天主。要記住耶穌的

聖訓：「不是健康的人須要醫生，而是有病的人。我不是來召義人，而是來召罪人。」(瑪 9：12-13)

【註 1】

1. 魔鬼會以謊言引誘我們否認「天主是愛」的真理。
例如：「天主不愛我們。祂要我們守誡命，是為了束縛我們，使我們無法盡情享受人生。」
2. 魔鬼會引誘我們否認天主的公義。
例如：「天主是仁慈的，不會懲罰人。祂會饒恕所有墮落的天使和惡人。所以不可能有地獄，也不可能有魔鬼。」
「地獄可能是空的。」
3. 魔鬼會否認天主的全能。
例如：「求天主有什麼用？難道天主會幫你解決問題嗎？靠自己吧！」
4. 魔鬼會否認天主是幸福的惟一根源。
例如：「你沒有能力為自己謀幸福嗎？努力去爭取成功，以證明自己的價值吧！何必事事都靠祂呢？」
5. 魔鬼會否認天主是惟一的真神。
例如：「既然天主不幫忙你，試試求黃大仙/觀音/四面佛吧！」
「既然天主不把未來的事告訴你，不如看掌/看相/算命吧！」
「既然天主不把靈界的事情告訴你，不如找人通靈/問米吧！」
6. 魔鬼會否認天主的存在。
例如：「從來就沒有什麼救世主！要創造人類的幸福，全靠我們自己！」

【註 2】聖女小德蘭《我的靈魂那麼小 聖女小德蘭回憶錄新譯》
台北：光啓文化事業，2020 年，291-292 頁。

【註 3】同上，292 頁。

【註 4】聖女的自傳提及她幼年的事蹟。有一次，她大聲說女僕壞，使盡全力跺腳。又有一次，她仿效女僕罵她的方式，說女僕是個「小傢伙」。以上這兩件小事，大概就是她一生中最嚴重的過失了。(參閱《我的靈魂那麼小 聖女小德蘭回憶錄新譯》62 頁。)

【註 5】也許大家會有這個疑問：為什麼右盜畢生作惡，竟然能在當天 (即太陽下山前，因為按猶太人計算日子的方式，太陽一下山，便算是第二天了。) 就能與耶穌一起在樂園 (天堂) 裡呢？難道他不用先到煉獄裡為自己的罪做補贖嗎？以下是我的想法：如果右盜真的毋須到煉獄裡去，有四個可能的原因：(一) 他在耶穌旁邊參與祂在十字架上的祭獻 (他在參與彌撒，因為彌撒是耶穌十字架祭獻的重現。)，聖母又為他轉求 (因為當時聖母就站在耶穌的十字架下)，而他不像左盜那樣心硬，沒有拒絕聖神的引導，故此得到了豐富的恩寵。(二) 他對耶穌的慈悲懷著莫大的信賴。(三) 他在十字架上為耶穌辯護 (在十字架上很難呼吸，說話是很吃力的事。) 流露出很大的愛。聖伯多祿說：「愛德遮蓋許多罪過」(伯前 4：8) (四) 他在十字架上甘心受苦，為自己的罪做補贖。因此，他在離世時，已得到了罪和罪罰的全赦。

(三) 創造天地萬物是天主愛人的證據。

我覺得《信經》是個寶藏，從第一句（「我信全能的天主父，天地萬物的創造者。」）起，直到最後一句（「我信……永恆的生命。」），都蘊藏著許多天主愛我們的證據。讓我們先探討一下，為什麼天父要行一個那麼偉大的奇蹟，把天地萬物創造出來吧。

一個天主有三位：就是聖父、聖子和聖神。由於「天主是愛」（若一 4：8），所以我們知道，聖父、聖子和聖神都彼此相愛。聖父愛聖子，聖子也愛聖父；聖父愛聖神，聖神也愛聖父；聖子愛聖神，聖神也愛聖子。三位一體的天主就像一個充滿愛的家庭，彼此相親相愛。由於相愛是幸福的最高境界，所以天主是非常快樂的。

人快樂時會做什麼？如果一個學生在運動會拿了金牌，或者考獲全班第一名，會做什麼事呢？會抱著一棵樹，自言自語地說「很開心，很開心」麼？會在牀上抱著枕頭說「很開心，很開心」麼？不會吧。他一定會把這個好消息告訴家人、親戚、好友，讓別人分享他的快樂。

天主也是這樣。由於祂十分快樂，也很想跟別人分享祂的快樂。但是沒有人，怎辦？於是祂便創造了號稱「萬物之靈」的人。可是人沒有地方住，沒有水喝，沒有食物吃，也沒有東西用，怎辦？於是祂便先創造了世界，讓人在其中找到住所，找到水源、食物和其他一切所需的物資，能在暫世的旅途上生存。

《創世紀》的第一章，以類似寫詩的手法，給我們指出了天主創造世界的原因。在天主創造了天地之後，「大地還是混沌空虛」(創 1：1)，就像一所只有外牆，但沒有內牆和傢具的房屋。大地是「混沌」的，因為到處都有水，分不清海、陸、空之間的界限。天主便把「天上的水」和「天下的水」分開，又把天下的水聚在一處，於是世界就可以清楚地劃分為「陸地」、「天空」和「海洋」三大部份，如同一座房屋可以分為客廳、飯廳、寢室、廚房、浴室各部份一樣，不再「混沌」了。不過，世界仍是「空虛」的，因為裡面什麼都沒有。天主便在陸地上創造了植物、動物，在海裡創造了魚和其他海洋生物，又在天空中創造了太陽、月亮、星辰和飛鳥，就好像在客廳裡放了沙發和茶几，在飯廳裡放了餐桌和椅子，在寢室裡放了床和衣櫃一樣，於是世界就不再「空虛」了。那時，凡應有的都已盡有；世界已成了一個適合人類生存的地方，如同一座裝修得美侖美奐，設備齊全的房屋一樣。到了這個萬事俱備的地步，天主才把祂視為兒女的人創造出來，好使他們一來到這個世界，就可

以過著一無所缺的生活。《創世紀》告訴我們，天主創造了人之後，便祝福他們，說：「你們要生育繁殖，充滿大地，治理大地，管理海中的魚、天空的飛鳥、各種在地上爬行的生物！」(創1：27-28) 顯然，在天主眼中，人比其他的一切更重要。由此可見，天主多麼愛我們！

因此，聖詠的作者對天主說：「當我仰視祢手指所造的蒼天，和祢創造的星月，便說：人算什麼，祢竟顧念他？人子算什麼，祢竟眷顧他？祢叫他稍微遜於天神，並賜他尊崇及榮譽當冠冕。委任他治祢手所造的，將萬物置於他的足下，就是一切牛羊，田野間獸類，空中的飛鳥，海洋的蟲魚，和一切游泳海道的水族。上主！我等主，祢的名，在普天下，何其美哉！」(詠 8：4-10)

如果人在天主為他創造的世界上生活時，跟天主融洽相處，遵守祂愛的誡命，努力像祂那樣，懷著愛心生活，當他走到暫世旅程的終點時，天主便會對他說：「我是『愛』，而你在世上生活時，經常關心別人，體諒別人，寬恕別人，幫忙別人，不做傷害人的事，現在也變成『愛』了。你和我心靈相通，情投意合，真是我的愛子/愛女。天堂是我們永久的家，現在請你進入家門，接受我給你的『永恆的生命』，同我一起永遠在愛中生活，分享我無限的幸福吧。」

我已解釋過信經的第一句（「我信全能的天主父，天地萬物的創造者。」）和最後一句（「我信.....永恆的生命。」）了。這兩句話前後呼應，揭示了天主所懷的愛情計劃。原來天主創造天地萬物的最終目的，是為了把永恆的生命賜給我們！

相信大家都會承認，天主從虛無中創造了天地萬物，著實是個偉大的奇蹟，不過你們有沒有想過，我們每一個人在母胎中成孕，也是一個絕不簡單的奇蹟呢？試想想，建築師在建造一座大廈之前，一定要定好計劃，畫很多圖，對嗎？可是母親在懷孕之前，有沒有把你的樣子設計好，畫在紙上呢？沒有！事實上，母親沒有任何計劃，就把你生了出來，然後，你什麼都有。眼、耳、口、鼻、心、肝、脾、肺、腎，樣樣都不缺少，是不是很神奇呢？當然是吧！為什麼母親有那麼大的本領，能夠做出那麼神奇的事呢？一定是有一位創造了世界的天父幫助她，把你生了出來！證據就是：母親不懂得製造攝影機，但你一出生，兩隻眼睛就是攝影機！為什麼科學家做不到的事，母親竟然做得到呢？這一定是天父所行的奇蹟。

我記得，有一次，當我在街頭福傳，向三個中三學生說出上述這番話時，其中一個女生忽然激動地插嘴說：「我來到世上，不是一個奇蹟，而是一宗意外！」她之所以那麼激動，可能是因為她的母親曾向她透露：她的誕生，是意外懷孕的後果。她

一念及這事，就會痛苦萬分，因為她由此知道，自己原來是個不受父母歡迎的孩子。我望著這個容貌娟秀的女孩，可以想像到她心中的淒楚，便對她說：「你來到世界上，決不是一宗意外！」事實上，我們每一個人在世間出現，都不可能是意外，因為若沒有天主的許可，任何事情都不會發生。耶穌說過：「兩隻麻雀不是賣一個銅錢嗎？但若沒有你們天父的許可，牠們中連一隻也不會掉在地上。就是你們的頭髮，也都一一數過了。」(瑪 10：29-30) 既然天父連麻雀的生命和我們頭髮的數目也關心，怎可能不重視我們的生命，而把我們胡亂地創造出來，任由我們自生自滅呢？要知道，我們在母胎中成形，是天主的奇工妙化。聖詠的作者這樣讚頌天主說：「祢造成了我的五臟六腑，祢在我母胎中締結了我。我讚美祢，因我被造，驚奇神奧，祢的工作，千奇萬妙！我的生命，祢全知曉。我何時在暗中構形，我何時在母胎造成，我的骨骸祢全知情，我尚在母胎，祢已親眼看見，世人的歲月尚未來到以前，都已全部記錄於冊表，都已全由祢預先定好。」(詠 139：13-16) 還要記住，天主不但以奇蹟創造了我們的肉身，而且也按照祂自己的肖像造了我們的靈魂(創 1：26-27)，使我們與祂相似【註】而成為萬物之靈。為什麼天主要我們與祂相似呢？因為祂願意做我們的慈父，好使我們能以祂愛子或愛女的身份，永遠分享祂的福樂，如同聖保祿宗徒所說的那樣：「祂於創世以前，在基督內已揀選了我們，為使我們在祂面前，成為聖潔無瑕疵的；

又由於愛，按照自己旨意的決定，預定了我們藉著耶穌基督獲得義子的名分，而歸於祂。」(弗 1：4-5)

【註】例如：

- (1) 天主是無形無像的神體，我們的靈魂也是肉眼看不見的神體，和其他生物不同。
- (2) 天主是不死不滅的，我們的靈魂也永遠不死，跟其他終歸泯滅的動物和植物大有分別。
- (3) 天主有自由意志，人也有自由意志，不像其他動物那樣，全然受本能擺佈。
- (4) 天主有無窮的智慧，我們雖遠遜於祂，但至少具有理智，能認識自己的造物主，這是其他動物沒法做到的事。
- (5) 天主是仁愛無量，極其慈悲的，我們雖無法與祂相比，但至少具有愛的潛力，能愛慕自己的造物主，這也是別的動物無能為力的事。

(四) 天主聖子降生是愛的證據

信經除了第一句和最後一句外，第二和第三句也是天主愛我們的證據：「我信父的唯一子，我們的主耶穌基督。祂因聖神降孕，由童貞瑪利亞誕生。」

我們的原祖亞當、厄娃犯了逆命的大罪，為自己招致了地獄的永罰，也使後代子孫無法得到天堂的永福。可是慈愛的天父並沒有放棄祂所創造的人，祂賜下唯一聖子耶穌基督，把我們從罪惡中拯救出來。

天主聖子為了完成救世的使命，做了一件驚人的事。祂甘心負起全人類的罪債，代人世受罰，受難至死。

不過，天主聖子為了代世人受罰，一定要取得我們的人性。為什麼祂要這樣做呢？試想想以下這個假設的情況吧。

菲律賓的足球水準不高，在國際球壇上沒有地位。如果菲律賓人想為國爭光，能不能讓巴西球員來做他們的代表，去參加世界盃的賽事呢？當然不能！因為巴西球員只能代表巴西，而不能代表菲律賓參賽。如果一個巴西球員想做菲律賓的代表，他能採用的惟一方法，就是設法取得菲律賓的國籍，做一個真正

的菲律賓人。同樣，如果天主聖子想代人類受罰，以除免世罪，祂能採用的惟一方法，就是取得我們的人性，做一個真正的人，由童貞瑪利亞誕生。

天主聖子為了取得我們的人性，要付出代價嗎？要！聖保祿宗徒說得很清楚：「祂雖具有天主的形體，並沒有以自己與天主同等，為應當把持不捨的，卻使自己空虛，取了奴僕的形體，與人相似，形狀也一見如人；祂貶抑自己，聽命至死，且死在十字架上。」(斐 2：6-8) 祂所付的代價，就是「使自己空虛」，就是「貶抑自己」。

試想想，你願意做蟑螂嗎？當然不！

你願意做一天蟑螂嗎？只做一天而已，願意不願意呢？做半天也不願意！

為什麼？因為蟑螂太卑賤了。假如變成了蟑螂，就要在地上爬行，很容易被人踩死。早上起來照照鏡子，發覺自己的臉變成棕色，又有兩條觸鬚，樣子那麼醜陋，實在無法接受。所以要人做蟑螂，是一件很委屈的事。

可是，天主做人，比我們做蟑螂更委屈，因為天主與人的差距，比人與蟑螂的差距更大。(不要忘記：人和蟑螂的 DNA，有不少是相同的。) 天主為了拯救我們，竟不介意如此委屈自己。

很多人都說，耶穌因聖神降孕，由童貞瑪利亞誕生，是一個莫大的奇蹟。不過，有沒有想過：無限偉大的天主子取了人性，變成一個弱小卑微，極其有限的人，其實是一個比貞女「懷孕生子」(依 7：14；瑪 1：23) 更大的奇蹟呢？

試想想，一個連一道簡單的算術題也不會做的智障者，能同時是諾貝爾物理獎的得主嗎？不可能！

只有一條腿的跛子，能同時是奧運會一百公尺短跑的金牌得主嗎？不可能！

身為萬物之靈的人，能同時是螳螂嗎？不可能！

身為創造宇宙萬物的天主，能同時是一個為天主所造的人嗎？更不可能！

不過，天主聖子確實取了人性，而成為人，叫做耶穌基督。祂「真是天主又真是人」的身份，就是一個莫大的奇蹟。這比創造天地更偉大，比貞女生子更神奇。為什麼會天主要行這個奇蹟呢？因為祂愛我們，想我們得到永恆的生命！

我們剛才討論過巴西球員為菲律賓效力的可能性。假如真的有群巴西球星取得了菲律賓國籍，然後代表菲律賓參賽，奪得了世界盃，最後功成身退，那時他們會不會捨棄菲律賓的國籍呢？很可能會，因為菲律賓人的身份並不特別尊貴，別人知道你是

菲律賓人，也不會對你肅然起敬。可是主耶穌取了人性，代人受罰，完成了救贖大業後，有沒有捨棄自己的人性呢？啊，竟然沒有！祂死後第三天復活，繼續做人【註 1】，身上仍保留著被鐵釘所穿過，被長矛所刺透的傷口。祂升了天，如今坐在天父的右邊安享永福，但依然是人，仍有人的身體，仍有一顆血肉的心，具有人性，也有情感。當我們歸向祂，真心愛祂，衷心感激祂，對人慈悲時，祂會覺得安慰【註 2】；當我們忘恩負義，對祂冷漠，或者不信賴祂時，祂會感到傷心【註 3】。為什麼祂不放棄我們的人性呢？原來祂愛上了我們，所以樂意屈尊就卑，繼續做一個「在各方面與我們相似」（希 4：15）的人，與我們保持密切的關係，同甘共苦，從而與我們發展一種近乎平等的深厚情誼。

主耶穌如今在天上，和我們之間的關係十分密切，如同人體內的頭顱和肢體的關係一樣。試想想，如果主耶穌是頭，而我們是肢體（例如：手、腳），肢體（我們）的痛楚，頭顱（耶穌）一定感受得到。所以當我們受苦時，耶穌必會感同身受，絕不會無動於衷。換句話說：祂如今在天堂上享受永福之際，會以一種我們無法完全明瞭的方式，繼續為我們受苦。當掃祿迫害基督徒時，祂問掃祿說：「掃祿，掃祿，你為什麼迫害我？」掃祿反問：「主！你是誰？」祂清楚地回答：「我就是你所迫害

的耶穌。」(宗 9:4-5) 為什麼耶穌會這樣說呢？因為基督徒所受的苦難，耶穌是感受得到的。

主耶穌在最後晚餐中，把葡萄酒祝聖為自己的寶血後，對眾門徒說：「從今以後，我不再喝這葡萄汁了，直到在我父的國裡那一天，與你們同喝新酒。」(瑪 26:29) 祂之所以會這麼說，是因為祂渴望將來和我們團聚，一起在天堂上喝新酒，享受永遠的福樂。在大除夕，如果有家人尚未回來，我們總會等待，等到人齊了，才會一起吃團圓飯。在「蕩子的比喻」中，那位慈父亦不例外，他一直站在門口等待，等到蕩子返回家中，才把那隻肥牛犢宰了來吃。同樣，主耶穌也一直在天堂上痛苦地等待，渴望我們罪人回頭。等到人齊了，祂才願意在天上盡情享福。

主耶穌在十字架上說：「我渴。」(若 19:28) 祂究竟渴求什麼呢？是水或其他飲料嗎？如果祂的渴純粹是生理需要，為什麼當人把浸滿了醋的海綿綁在長槍上送到祂的口邊時，祂只嚐了一口呢？聖德蘭修女認為：耶穌所渴望的，是愛和靈魂。她所創立的仁愛傳教女修會如今存在的目的，就是為了滿足耶穌對愛和靈魂的渴望。換言之，耶穌今天不但渴望我們協助祂去拯救人靈，還渴望得到我們的愛。所以，仁愛傳教女修會每所會院的聖堂內，在牆上的十字架旁，總有「我渴」這兩個字。聖

德蘭修女也向修女們建議，在耶穌所說的「我渴」二字前，加上自己的名字。(例如：如果有一位修女叫瑪利亞，她可以在靜默祈禱時，想像耶穌這樣對她說：「瑪利亞，我渴。」) 我們也可以仿效這種做法，在「我渴」二字前，加上自己的名字，然後想想，耶穌渴望我做什麼。祂是否渴望我們以愛還愛，把祂放在第一位呢？是否渴望我們把一切苦惱和困難都交給祂，全心信賴祂呢？是否渴望我們在近人的身上愛祂呢？.....當我們嘗試這樣做時，便能逐漸體會得到：無限美善的天主之所以樂意降生成人，並且在完成救贖的工程後繼續做人，是因為祂渴望與我們這些渺小的受造物做朋友，去發展一種近乎平等的深厚情誼。啊，祂這種做法如何貶抑了自己，又如何提高了我們的地位！祂對我們的深情大愛，確實不可斗量。

【註 1】根據《我見我聞的福音》一書所載，聖多默宗徒起初不信耶穌復活，不是因為他不信耶穌是天主，而是他不相信耶穌竟然會好到這個地步，願意回到一群愛祂太少的人當中。請參閱瑪利亞·華多達著，張少伯神父、葛助民神父合譯《我見我聞的福音 (第三冊)》台灣桃園：許漢偉，2009年，109頁。

【註 2】例證：

1. 耶穌對聖女傅天娜說：「我以慈悲追尋罪人，當他們歸向我時，我便滿心歡樂。」(《日記》1728)

2. 「我願意你心靈的目光常注視我的聖意，因為這是最悅樂我。」
(《日記》1327)
3. 「活的信德真使我悅樂！」(《日記》1420)
4. 「你的純真比你的克苦更悅樂我。」(《日記》1617)
5. 「你的謙遜總能悅樂我。」(《日記》1563)
6. 在一個寒冷的雨天，有一個窮苦的年輕人出現在修院的大門前。他瘦弱可憐，衣衫襤褸，沒有帽子，也沒有鞋子，又冷又餓，向聖女傅天娜乞食。聖女在廚房裡找不到食物，於是四處去找，終於找到了一點湯，於是把它加熱，再把麵包弄碎放進湯裡，然後給那個年輕人吃。他吃完後把碗還給她時，她發現那人是耶穌。接著，耶穌就消失了，不過她在心中聽見祂說：「我的女兒，貧苦者離開此大鬧時對我的稱頌，我已親耳聽到。你在服從的約束下施行的憐憫，使我悅樂，為此我從寶座降下，親嚐你的慈悲美果。」(《日記》1312)

【註3】例證：

1. 耶穌對聖女傅天娜說：「他們以忘恩負義來回報我的降福，以善忘及冷漠回報我的愛。我的聖心無法忍受。」(《日記》1537)
2. 「我真是難過！人靈極少在領聖體時與我結合。我等待人靈，他們卻冷淡對待我。我親切誠摯地愛著他們，他們卻不信賴我。我願意豐厚地賜予他們恩寵，他們卻不願接受。他們視我如死物。」
(《日記》1446)
3. 「不信賴我的美善把我傷害得多麼痛啊！不信賴的罪傷我最痛。」
(《日記》1076)

(五) 耶穌肉體所受的苦難是愛的證據

耶穌在受難時，肉體受了許多痛苦。

【受鞭打】

鞭打犯人的刑具有一個木柄，長約一呎半 (45.72 釐米)。木柄連著兩、三條，甚至九條皮鞭，每條皮鞭長約六、七呎 (1.83-2.3 公尺)，比普通人的高度更長。皮鞭的末端有鉛塊，近鉛塊的地方還有兩塊尖的羊骨。輪流鞭打犯人的，是兩個肌肉發達，經驗豐富的羅馬士兵。按美國北卡羅納州阿什維爾 (Asheville, North Carolina) 麥士維醫生 (Dr Keith Maxwell) 的意見，士兵手起鞭落，每塊羊骨都會在犯人的背部刮出一條向下垂的肉，造成一個 2 吋 (約 5 釐米) 長，0.75 至 1 吋 (約 2 至 2.5 釐米) 深的傷口。假如把當時的犯人送到今日的急症室，每個傷口大概要縫 20 針。假如鞭打犯人的刑具的柄上連著三條皮鞭而每條皮鞭又有兩塊羊骨的話，那麼只要兵士出手一揮，便會形成六個合共要縫 120 針的傷口了。鞭打造成的傷勢是那麼厲害，所以羅馬人定下了這樣的規矩：每次鞭打犯人，不得超過 39 下，因為超越了這限度，犯人恐怕會被活活打死。有人數過都靈聖殮布上耶穌背部鞭打的傷痕，估計耶穌被人打了一百二十多下

(如果打一下要縫 120 針，打 120 下便要縫 14400 針。) 耶穌的背，只能用「體無完膚」這四個字來形容。如果那塊聖殮布是真的而耶穌的體格又不是特別強壯的話，祂在被釘十字架之前，早就該給人打死了。麥士維醫生說：他多年在急症室裡工作，見過無數交通意外的傷者：有的騎著電單車衝進有刺的鐵絲網中，有的沒扣好安全帶，撞車時穿過擋風玻璃窗飛到汽車外面，但他們的傷勢與聖殮布上背部的傷痕相比，簡直是小巫見大巫。

【受士兵侮辱】

鞭打既畢，那些羅馬士兵還盡情戲弄耶穌。有的向祂吐唾沫，有的揮拳打祂，有人打了他之後，還叫祂猜猜是誰打祂。我們可能會這樣想：被人打幾下不算回事啊。電影中的英雄被人用拳擊倒後，不是還可以瀟灑地站起來繼續打鬥，風采依然嗎？麥士維醫生認為：銀幕上的打鬥場面是不可信的。根據他長期在急症室工作的經驗估計：耶穌的眼部會被人打腫，鼻子會流血，嘴唇會破裂，有些牙齒會被打鬆，甚至會脫落。這就應驗了依撒意亞先知的預言：「祂的容貌損傷得已不像人。」(依 52：14)

也許我們會有這樣的疑問：為什麼那些士兵竟會那麼凶殘地對待耶穌呢？他們難道與耶穌有仇嗎？照我估計，那些士兵不可

能與耶穌有仇，他們應該是從羅馬帝國其他地區調來駐守耶路撒冷的外邦人，根本不認識耶穌，又怎可能與祂有仇呢？只不過由於在軍營裡的生活實在苦悶不堪，況且遠離家鄉，做了任何錯事親人都不會知道，一有打人、侮辱人的機會，怎會放過？不盡情發洩才怪呢！

【戴茨冠】

由於耶穌的罪狀是「猶太人的君王」，所以士兵便編了一頂茨冠給祂戴上。如果都靈的聖殮布是真的，只要觀察殮布上從耶穌頭頂所流出來的血跡，便會知道：那頂茨冠其實不是一個環形的圈，而是一頂真正的帽子。按麥士維醫生的意見，茨冠的尖刺長約 1.5 至 2 吋 (約 3.8 至 5 釐米)，會穿過頭皮，插入頭骨，形成三、四百個傷口，使耶穌血流披面，十分難看。如此就應驗了上主藉依撒意亞先知所說的話：「祂沒有俊美，也沒有華麗，可使我們瞻仰；祂沒有儀容，可使我們戀慕。」(依 53：2)

【背十字架】

背十字架是一種折磨。

1. 耶穌吃過最後晚餐，便在山園祈禱。耶穌在深夜被捕後，先被解送到前任大司祭亞納斯 (即現任大司祭蓋法的岳父) 的

家。然後「亞納斯把被捆的耶穌，解送到大司祭蓋法那裡去」(若 18：24)，接受審訊。「天一亮，民間長老及司祭長並經師集合起來，把耶穌帶到他們的公議會裡」(路 22：66)。接著，「他們全體起來，把耶穌押送到比拉多面前」(路 23：1)。總督比拉多知道耶穌是加里肋亞人，屬黑落德安提帕統治，「就把祂轉送到黑落德那裡」(路 23：6)。過了一會，黑落德又「把祂解回比拉多那裡」(路 23：11)。相信耶穌從聖週四晚上起，若不是接受疲勞審訊，便是到處奔波，一直都沒有機會進食，也沒有充足的時間好好地休息，所以在背十字架之前，一定又累又餓，體力不足。

2. 更要命的是：耶穌在背十字架之前，要接受殘酷的鞭打，還要戴茨冠。本來疲乏的身體，就變得更虛弱了。
3. 相信耶穌所背的，不是整個十字架 (因為太重了，沒有人能背得起。)，而是十字架的橫木。可是橫木也不輕，有人說它重約 75 至 125 磅 (34-57 公斤)，也有人說它重約 125 至 150 磅 (57-68 公斤)。
4. 還有，橫木是粗糙的，沒有刨過，會弄傷人的皮膚。放在肩上，並不舒服。
5. 耶穌背著十字架，由被判死刑的地方 (總督府) 走到城外的刑場 (這地方，希伯來話叫「哥耳哥達」，拉丁文叫「加爾瓦略」)。在這條苦路上行走，是個遊街示眾，讓路人嘲笑羞辱的過程。苦路的終點在城外，離城門不遠，就在大路

旁邊。進城和出城的人都會看見耶穌在十字架上蒙恥受辱的可憐情景。

【被釘死在十字架上】

羅馬士兵是釘十字架的高手，他們懂得如何避開大血管，把鐵釘釘在手腳重要的神經線上，使犯人不斷感到劇痛，但又不會因失血過多而馬上死去，可以在斷氣之前盡量多受折磨。犯人另一種可怕的痛苦，是無法在十字架上正常地呼吸。如不呼吸，便會嚐到窒息的滋味。若要呼吸，以解除窒息之苦，就要伸直兩腿，把身體舉起。可是，耶穌的腳不是站在地上，而是被釘子固定在木上的。當祂用力伸直兩腿，以舉起身體時，雙腳的釘孔便會痛入骨髓，而祂滿佈傷口、掛著無數肉條的背部，由於與粗糙的木十字架摩擦，也會感到痛楚。此外，我們也要知道，在十字架上的任何姿勢，都會使人痛苦。如果身體向左傾，右臂拉直了，那麼右手的釘孔便會痛得要命；如果身體向右傾，左臂拉直了，那麼左手的釘孔便會疼痛難當；如果頭向前傾，左手和右手都拉直，那麼雙手的釘孔都會痛苦不堪。如果頭向後傾，那麼茨冠的尖刺便會插得更深，後腦會痛入心脾。為了減輕痛苦，犯人在十字架上會不斷改變姿勢，但無論如何，痛苦始終免不了。那是極其殘酷的刑罰！

一直和聖母一起站在十字站下的聖若望宗徒，在他所寫的福音內，把耶穌死後的情況詳細地記錄下來。他說：「猶太人因那日子是預備日，免得安息日內——那安息日原是個大節日——屍首留在十字架上，就來請求比拉多打斷他們的腿，把他們拿去。兵士遂前來，把第一個人的，並與耶穌同釘在十字架上的第二個人的腿打斷了。可是，及至來到耶穌跟前，看見祂已經死了，就沒有打斷祂的腿；但是，有一個士兵用槍刺透了祂的肋膀，立時流出了血和水。」(若 19：31-34)

也許你想知道，為什麼士兵打斷了左盜和右盜的腿，卻沒有打斷耶穌的腿呢？原因很簡單：懸在十字架上的犯人是不能呼吸的。不能呼吸，便會窒息。為了消除窒息那種可怖的痛苦，左盜和右盜自然就會伸直兩腿，把身體舉起，好使自己能如常呼吸。但兵士打斷了他們的腿後，他們不能伸直雙腿把身體舉起來呼吸，在幾分鐘內便會氣絕身亡。要知道，他們在星期五受刑。按猶太人計算日子的方式，當天太陽下山之時，就是安息日(星期六)的開始。在安息日那天，任何工作(包括收屍)都不能做。那年的安息日恰巧是個大節日——逾越節。如果能在日落前把左盜和右盜的屍體從十字架上卸下來埋葬，那麼在逾越節那天，便沒有人會看見屍首留在十字架上的可怖景象了。

士兵打斷了左盜和右盜的腿後，為什麼不打斷耶穌的腿呢？因為耶穌已經死了，隨時都可以把祂的聖屍卸下來，何必費那麼大勁兒來打斷祂的腿呢？

以上這個看似無關重要的細節，證明了耶穌在十字架上，真的不斷地忍受著窒息之苦。

總之，耶穌全身都有傷口。我們肉體所能受的苦，祂幾乎全都受了。

或者會有人說：「在生、老、病、死這四種人生體驗中，耶穌只嚐過生和死的滋味。祂沒有活到老年，聖經中也沒有祂患病的記載。」可是，祂在受難那天的經歷，不是一個急促的衰老過程嗎？人在生病時所感受到的苦楚，祂不是在受難的時候，全都體會得到嗎？

我還想問一個問題：為什麼我說耶穌肉體所受的苦是祂愛我們的證據呢？答案是：我們眾人犯了重罪，理應下地獄，受各種感官的痛苦。聖女傅天娜告訴我們，地獄裡除了要受被火燒……的痛苦之外，還「有特殊的痛苦是要特定的靈魂受的。這些是感官的痛苦。每個靈魂要按生前犯罪的方式，受可怕而難以形容的痛苦。有受刑的大洞和深洞，其中各有不同類型的苦楚。」

(《日記》741) 耶穌愛我們這些可憐的罪人，為了使我們不用下地獄永遠受罰，就替我們承受各種感官的痛苦，如同依撒意亞先知所預言的一樣：「祂所背負的，是我們的疾苦；擔負的，是我們的疼痛；我們還以為祂受了懲罰，為天主所擊傷，和受貶抑的人。可是祂被刺透，是因了我們的悖逆；祂被打傷，是因了我們的罪惡；因祂受了懲罰，我們便得了安全；因祂受了創傷，我們便得了痊癒。」(依 53：4-5)

最後，我想指出：耶穌良善心謙，付出的多，要求的少，而且十分體貼，事事都為他人著想。在受難之前，祂曾三次預言自己將要受苦至死，給門徒做好心理準備。為使門徒能在絕望中懷著希望，祂每次預言自己的苦難和聖死後，都清楚地告訴他們：三天之後，祂「必要復活」(谷 8：31；9：31；10：34)。祂在被捕時，盡力保護門徒，對那些逮捕祂的惡人說：「你們既然找我，就讓這些人(門徒)去吧！」(若 18：8) 此外，耶穌在受難時，沒有要求門徒和祂一同受刑，只要求他們做一件簡單的事——留下來陪伴祂。祂在山園祈禱時說：「我的心靈憂悶得要死，同我一起醒寤吧！」(瑪 26：38) 當時聖若望宗徒睡著了，不能使耶穌滿意，不過他後來和聖母一起站在十字架下陪伴主，終於安慰了祂的聖心。試想想：祂只要求我們在祈禱時，特別是在聖體前，懷著愛心去陪伴祂。這比起祂所受的酷刑，不是容易得多，輕鬆得多嗎？

(六) 耶穌的精神痛苦是愛的證據

耶穌愛我們，為了替我們受罰，在受難時吃了許多苦。談過了祂身體所受的苦楚後，讓我們看看祂受的精神痛苦吧。

耶穌在山園祈禱時，對伯多祿、雅各伯和若望說：「我的心靈憂悶得要死，你們留在這裏同我一起醒寤吧！」(瑪 26：38) 平日當耶穌祈禱時，並沒有要求門徒同祂一起醒寤。例如：祂首次增餅後，「即刻催迫門徒上船，在祂以先到對岸去.....遣散了群眾以後，便私自上山祈禱。」(瑪 14：22-23) 顯然，耶穌在山園祈禱之際，在精神上飽受折磨，很需要別人陪伴。

聖史路加記敘耶穌在山園祈禱的情況時，寫了一句在其他三部福音裡找不到的話：「祂在極度恐慌中，祈禱越發懇切；祂的汗如同血珠滴在地上。」(路 22：44) 換句話說，當時耶穌所流的，是帶血的汗。按麥士維醫生的說法，這種罕見的情況叫血汗症 (hemathidrosis)，在醫學文獻裡大概可以找到 12 至 14 宗類似的病例。當人受到極大的精神壓力時，毛細血管會破裂，流出的血，便會經汗腺排出來。

究竟耶穌在受難時，所受的精神壓力是從何而來的呢？

【來源一】「上主把我們眾人的罪過歸到祂身上。」(依 53：6)

記得多年前，在我所任教的中學內，舉辦了一次班際歌唱比賽。各班同學依次上台表演，每論唱得好不好，全班人人都出席，人人都面向觀眾，直著身子，坦然無懼。可是當 2F 班上台時，情況就很不同。他們上台的人數特別少，只有十多名，而且唱歌時，由始至終，人人一直都彎著腰，垂著頭，使觀眾沒法看清楚他們的臉。我起初覺得很奇怪，但後來細想想，就明白這個怪現象的緣由。原來在開學前編班時，校方不慎犯了一個嚴重的錯誤。他們把去年中一的同學，按全年總平均分的高低，分為六組。成績最好的一組叫 2A 班，稍遜的叫 2B 班.....最差的就是 2F 班。於是“2F”就成了「差生」、「籬底橙」或「下等人」的標籤，使該班學生承受很大的壓力。因此，至少有一半的 2F 同學不願上台，以免暴露自己的身份。那些硬著頭皮上台的，也彎腰垂頭，盡量使台下的觀眾認不出他們是誰。

光是“2F” 這個標籤所引致的壓力，已如此沉重，那麼當全人類過去、現在、將來的一切罪過，都壓在耶穌肩上時，祂所承受的壓力大到什麼地步呢？祂在山園祈禱時，以及在整個受難期間，真的像依撒意亞知所說的一樣，要「承擔大眾的罪過」(依 53：12)。那時，祂覺得人間所有的壞事，全是祂做的。祂在天父面前，覺得自己是兇手，是大盜，是色魔，是暴君，是

奸臣，是淫婦，是騙徒，是醉漢，是逆子，是撒謊者，是秦始皇，是希特拉.....要知道，耶穌是聖潔的天主子，罪惡是祂最厭惡的事，所以「承擔大眾的罪過」，是極難受的事。還有，當祂「承擔大眾的罪過」時，祂覺得自己也成了天父所厭惡，所捨棄的對象，所以祂在十字架上說：「我的天主，我的天主，祢為什麼捨棄了我？」(瑪 27：46) (當然，事實上，天父永遠都愛祂，絕不會捨棄祂，但覺得自己被天父遺棄，確是祂真實的感受。) 這種遭天父捨棄的感覺，遠遠超過我們喪父，喪母，喪偶，喪子，喪女或失戀的痛苦，形成了極大的精神壓力。

順便在這裡提一揆：雖然耶穌覺得天父捨棄了祂，但祂卻不捨棄天父，堅決地承行父的旨意。祂在山園祈禱時說：「我父！如果這杯不能離去，非要我喝不可，就成就祢的意願吧！」(瑪 26：42) 在斷氣前，祂又大聲呼喊說：「父啊！我把我的靈魂交托在祢手中。」(路 23：46) 祂對天父如此忠心耿耿，實在令人欽佩。

【來源二】耶穌在山園祈禱時，已預見自己受難的整個過程，知道自己將要如何受凌辱，被鞭打，戴荄冠，死在十字架上.....

【來源三】耶穌也預見自己為人類犧牲了性命之後，仍然會有許多人固執於惡，拒絕祂的救恩，結果要下地獄受永苦，使祂為他們所淌的寶血白流。這實在是個很大的打擊。

當耶穌受到那麼大的精神壓力，以致流出帶血的汗時，祂很需要知心好友——祂所特愛的三個宗徒，即伯多祿、雅各伯和若望——來陪伴祂。祂三次要求他們同祂一起醒寤，可是他們三次都睡著了 (瑪 26：36-46)。你想想，耶穌感到多麼孤獨，多麼失望啊！

除此之外，在整個受難期間，耶穌還要受許多別的精神痛苦。例如：

(1) 祂被自己特選的同胞捨棄。

司祭長、民間長老、經師等決心要置祂於死地。他們竟認為耶穌比巴辣巴這個殺人犯更壞，齊聲要求總督比拉多 (外邦人) 釋放巴辣巴，而判祂死刑。當祂被懸在十字架上時，他們不斷地侮辱祂，譏笑祂。連那個釘在祂左邊十字架上的凶犯也辱罵祂。

(2) 祂被自己特愛的門徒捨棄。

猶達斯認為祂只值區區三十塊銀錢，而出賣祂的動機，只是為了得到那筆不算很大的款項。其他門徒在祂被捕時都逃之夭夭。連宗徒之長伯多祿也否認了祂三次。

(3) 很多受過祂恩惠的人，在關鍵時刻都沒有挺身而出。

祂所治癒的病人、殘疾人和附魔的人，多得不可勝數，如今卻蹤跡杳然，使祂感到孤立無援。聖詠的預言，說出了祂的心聲：「侮辱破碎了我心，使我憂傷難過；我期望有人同情，卻未尋到一個，我渴盼有人安慰，也未找到一個。」(詠 69：21)

(4) 祂嚐到失敗的滋味。

辛苦栽培的宗徒四散了，支持祂的婦女也寥寥可數，而群眾也齊聲喊叫：「釘祂在十字架上！」(路 23：21) 過去三年辛勞的傳教工作，看來已全功盡廢。

(5) 連不認識祂的羅馬士兵也侮辱，戲弄，嘲笑，虐待祂。

(6) 祂看見自己至愛的母親站在十字架下受著利刃穿心之苦。

昔日，祂曾憐憫納因城那個喪失獨子的寡婦，復活了那個躺在棺材裡的青年 (路 7：11-17)。如今那位把祂撫養成人的

寡婦——聖母——不久之後也要承受喪子之痛，而祂卻沒法安慰她。

聖女小德蘭 (1873-1897) 臨終的情況，證明了耶穌死前曾受過劇烈的精神痛苦。聖女在 1897 年 9 月 30 日黃昏逝世。當天下午，「違反信德的誘惑加倍強烈，使她籠罩在更淒暗的黑夜中。她去世前數小時，額上盡是汗珠；憂悶恐懼，輾轉不安，所以她要求旁邊的人在她四周灑聖水，並呻吟說：『我們多麼需要為臨終者祈禱啊！』總之，她幾乎陷入了絕望中。這時依孺斯姆姆 (即她的二姐寶琳) 看見她妹妹如此情景，心中非常難過，不知如何是好。她明知德蘭是位聖女，可是這樣淒慘的模樣，真像罪人的死亡。於是她只好到她喜愛的聖心雕像前去祈禱。她懇求說：『哦！耶穌聖心！我求祢不要讓我的妹妹死於絕望中。』」【註 1】

為什麼小德蘭臨終時，會在精神上飽受折磨呢？原來她早已說過：「你們別驚訝看到我的悲慘情境，我已祈求過能像耶穌一樣死在十字架上。」【註 2】而天主也俯允了她的祈禱。由此可知，如果一個人想了解耶穌在十字架上究竟受了怎樣的精神痛苦，只要看看小德蘭死前的淒慘情況，便可略知一二。

說到這裡，不知道大家會不會同意以下這說法：我們所能受的精神痛苦，耶穌全都為我們受了。

或者會有人說：「耶穌並沒有嚐過失戀、失業的痛苦啊。」沒錯，耶穌沒有談過戀愛，所以沒有機會失戀，可是祂感到被天父捨棄，又被眾人拋棄，那種痛苦不是比失戀更淒慘嗎？耶穌也沒有失業的經驗，但納匝肋的鄉里把祂趕出城外，還要將祂從山崖上推下去（路 4：29），不讓祂在家鄉工作。這種遭遇不是比失業更難受嗎？

最後，我想大家想一想：為什麼耶穌所受的精神痛苦是祂愛人的證據呢？要知道：世上有很多人都犯過重罪，本該下地獄，受各種精神上的折磨。天使曾領聖女傅天娜到地獄參觀，她發現裡面人人都要受以下七種痛苦。她在自己的日記中這樣寫道：「構成地獄的第一種痛苦是失去天主；第二種是良心永遠的譴責；第三種是境況永遠不會改善；第四種是燒到靈魂深處但卻不會把它摧毀的火——這種痛苦很可怕，因為那純粹是精神上的火，是由天主的義怒所點著的；第五種痛苦是持續不斷的黑暗以及使人窒息的可怖臭味，但雖然黑暗，魔鬼和受罰的靈魂卻彼此看得見，也看見別人和自己的一切邪惡；第六種痛苦是要長久給撒彈陪伴；第七種痛苦是可怕的失望、對天主的恨、污言穢語、詛咒、褻瀆天主的言行。」（《日記》741）在上述

七種痛苦中，有不少是精神上的折磨。慈悲的耶穌不忍心看見我們要在地獄受那麼可怖的懲罰，就代我們承受各種精神痛苦。

不過，耶穌為了阻止我們下地獄，真的一定要受那麼劇烈的痛苦嗎？

讓我們聽聽聖女傅天娜怎麼答覆這問題吧。她這樣寫道：「天主，祢用一句話，就能拯救數以千計的世界。耶穌的一聲歎息，便可滿足祢公義的要求。但祢自己，耶穌，純粹出於對我們的愛，竟經歷了一場如此可怕的苦難。」（《日記》1747）耶穌是降生成人的天主子，由於祂極其貶抑了自己，祂的一舉一動都有無限的功勞，所以傅天娜認為：耶穌的一聲歎息，已足以拯救全世界。但為什麼祂還要受各種酷刑和那麼可怖的精神痛苦呢？原因只有一個：祂愛我們！

【註1】瑪利尤震神父著，周弘道譯《祢的愛伴我成長》台北：光啟出版社，1996年，75頁。

【註2】同上，75頁。

(七) 耶穌對仇人的態度是愛的證據

愛仇不是容易的事，但耶穌卻叫我們愛仇人。祂說：「你們當愛你們的仇人，當為迫害你們的人祈禱，好使你們成為你們在天之父的子女，因為祂使太陽上升，光照惡人，也光照善人；降雨給義人，也給不義的人。」(瑪 5：44-45) 我們由此可知：「愛仇」這件難事，耶穌必定做得到。原因很簡單：祂做不到的事，祂一定不會叫我們做，而凡祂吩咐我們做的事，祂一定會以作則。

耶穌有仇人嗎？不但有，而且很多。如果我們翻開福音看看，便可發現，耶穌在公開傳教那三年內，一直不斷被仇人（例如：經師、法利塞人）騷擾陷害。他們起初在心中批評祂（谷 2：6-7），繼而質問祂的門徒（谷 2：16），然後便毫不客氣地直接向祂挑戰（谷 2：18，24）。耶穌無瑕可指，他們便毀謗耶穌，說「祂附有邪魔」（谷 3：30），「附有貝耳則步。」（谷 3：22）或「附魔發瘋」（若 10：20）。他們誣衊「祂賴魔王驅魔」（谷 3：22），又說祂「煽惑民眾」（若 7：12）。他們經常窺察耶穌的行為（谷 3：2），故意試探祂（若 8：6），設法在言談上叫耶穌落入圈套（瑪 22：15），好能控告他。當他們無法找到任何把柄時，便圖謀「除滅祂」（谷 3：6）或「殺害祂」（若 7：1）。他們多次嘗試捉拿祂（若 7：30，32，44；10：39），把承認祂是默

西亞的人逐出會堂 (若 9 : 22) , 甚至拿起石頭要砸死祂 (若 8 : 59 ; 10 : 31) 。最後 , 他們召開公議會 , 議決要把祂殺死 (若 11 : 53) 。

試想想 , 假如你是耶穌 , 當你每次講道 , 治病 , 驅魔時 , 總有一些惡人混雜在群眾中窺察你 , 要抓住你的把柄不放 , 你會覺得舒暢嗎 ? 一定不會吧 。後來那些惡人決心把你幹掉 , 你為了避開他們 , 有時不得不改變行程和計劃 (例如 : 若 11 : 54) 。這種情況 , 你會覺得是樂事嗎 ? 當然不會吧 。

在這種仇敵環伺的環境中 , 耶穌有沒有以武力反擊呢 ?

當耶穌被捕時 , 伯多祿拔出劍來 , 削下了大司祭的僕人瑪耳曷的右耳 (若 18 : 10) 。耶穌卻對伯多祿說 : 「把你的劍放回原處.....你想我不能要求我父 , 即刻給我調動十二軍以上的天使嗎 ? 」 (瑪 26 : 52-53) 耶穌不但制止伯多祿使用暴力 , 還摸了摸瑪耳曷的耳朵 , 治好了他 。 (路 22 : 51)

耶穌有沒有以武力自衛呢 ?

沒有 ! 當納匝肋人把祂趕出城外 , 要把祂推下山崖去時 , 「祂卻由他們中間過去走了 。」 (路 4 : 29-30) 有一次 , 仇敵 「拿起石頭來要向祂投去 ; 耶穌卻隱沒了 , 從聖殿裡出去了 。」 (若 8 :

59) 另一次，仇人「又企圖捉拿祂，祂卻從他們手中走脫了。」
(若 10：39)

耶穌有沒有求天父懲罰那些對祂不友善的人呢？

沒有！有一次，耶穌路經撒瑪黎雅境內的一個村莊。村民歧視猶太人，不肯收留耶穌。雅各伯和若望勃然大怒，便說：「主，你願意我們叫火自天降下，焚毀他們嗎？」結果怎樣？耶穌轉過身來，斥責了這兩個門徒 (路 9：51-55)。耶穌不但沒有求天父懲罰那些拒絕祂的人，反而在苦難中求天父寬恕那些要置祂於死地的歹徒。祂在十字架上很難呼吸，不能多說話，不過，在架上七言中，字數最多的竟然是這一句：「父啊，寬赦他們吧！因為他們不知道他們做的是什麼。」(路 23：34)

耶穌有沒有斥責過那些反對祂的人呢？斥責過！例如：耶穌曾痛斥經師和法利塞人 (瑪 23：1-36) 錯誤的言行，說了七次「禍哉」。不過，要注意：耶穌只是按「是就說是，非就說非」(瑪 5：37) 的原則發言，概括地說出他們的過失，並沒有以指名道姓的方式來洩露他們的隱私。耶穌痛斥他們，並不是因為祂滿肚怨氣，不吐不快，而是因為祂盼望他們聽了以後，會幡然悔悟 (根據宗 15：5 記載：有些法利塞人後來加入了教會。) 而祂也不想民眾被他們的惡表誤導，「照他們的行為去做」(瑪 23：3)。

耶穌在受難期間被仇敵傷害、嘲笑和凌辱的時候，很少說話，只是默默地忍受，如同依撒意亞先知所說的一樣：「祂受虐待，仍然謙遜忍受，總不開口，如同被牽去待宰的羔羊；又像母羊在剪毛的人前不出聲，祂也同樣不開口。」(依 53：7)

仇敵是最令人討厭的，但耶穌卻寬待他們，不但沒有向他們以牙還牙，而且還為他們祈禱。既然耶穌連仇人也愛，有沒有人是祂所不愛的呢？一定沒有！

所以當我們犯了罪，成了耶穌的仇人時，只要我們好像「法利塞人和稅吏祈禱的比喻」中的稅吏那樣充滿信心地，懷著「痛悔和謙卑的赤心」(詠 51：19) 向主祈求：「可憐我這個罪人吧！」(路 18：13) 祂就一定會赦免我們的罪，使我們能擠身於義人之列。

(八) 耶穌對猶達斯的態度是愛的證據

盡人皆知，猶達斯是出賣耶穌的叛徒。不過，他起初一定不是壞人。如果他沒有潛力成為聖人，耶穌就不會召他做門徒，更遑論選他為宗徒了。聖史路加告訴我們：耶穌揀選宗徒的態度十分慎重。祂先上山徹夜祈禱，到天亮時，才從門徒中選了十二人為宗徒 (路 6：12-13)。由此可見，猶達斯在當選為宗徒時，決非不可雕的朽木，而是可造之材。

究竟猶達斯在什麼時候開始墮落，我們不清楚。不過，耶穌在葛法翁發表生命之糧的言論時，他肯定已偏離正道。當時耶穌對群眾說：「你們若不吃人子的肉，不喝祂的血，在你們內，便沒有生命。誰吃我的肉，並喝我的血，必得永生，在末日，我且要叫他復活……」(若 6：53-58) 祂那番話引起了兩種截然不同的反應。許多門徒聽了，覺得難以接受，便「退去了，不再同祂往來」(若 6：66)。不過，伯多祿卻表達了對祂的忠誠：「主！惟祢有永生的話，我們去投奔誰呢？」(若 6：68) 當然，伯多祿的抉擇是正確的，而離祂而去的人則作了錯誤的決定。不過，那些離開祂的門徒雖然犯了錯，但至少還有一項優點，那就是誠實。他們不信耶穌的話，便說自己不信，不會口是心非。最不可取的是猶達斯，因為他是個偽君子，心裡不信，卻仍然留在宗徒的團體中，假裝相信。因此，耶穌對眾宗徒說：

「我不是揀選了你們十二個人嗎？你們中卻有一個是魔鬼。」
(若 6：70) 那個魔鬼是誰？就是猶達斯 (若 6：71)。

耶穌十分慈悲，很想猶達斯有悔改的機會，所以沒有驅逐他。耶穌不但沒有把他攆走，而且還保護他的聲譽，顧全他的面子，沒有揭露他的惡行，以免引起其他宗徒的反感。試想想，伯多祿的性格是多麼衝動，他在耶穌被捕時，為了保護師傅，竟然拔出劍來，削下了大司祭一個僕人的耳朵！雅各伯和若望這兩個「雷霆之子」的火氣是多麼大，撒瑪黎雅人拒絕收容耶穌，他們就想求火從天而降，焚毀那些對祂不友善的人！要是伯多祿、雅各伯和若望知道了猶達斯所懷的鬼胎，他們會有怎樣的反應呢？

耶穌一直在等候，期待猶達斯悔改。耶穌在最後晚餐中，依然渴望他會臨崖勒馬，為了使他警醒，耶穌為門徒洗腳時說：「你們原是潔淨的，但不都是。」(若 13：10) 祂想藉此向猶達斯傳遞以下的訊息：「我知道你要出賣我，悔改吧！現在回頭，還來得及。」後來耶穌發覺猶達斯毫無悔意，便再對全體宗徒說：「我實在告訴你們：你們中有一個人要出賣我。」(瑪 26：21) 其他宗徒都非常憂悶，開始各自對祂說：「主，難道是我嗎？」耶穌回答說：「那同我一起把手蘸在盤子裏的人要出賣我。人子固然要按照指著祂所記載的而去，但是出賣人子

的那人卻是有禍的，那人若是沒有生，為他更好。」(瑪 26：23-24) 耶穌以出賣祂的可怕後果，來警告猶達斯，可是猶達斯依然執迷不悟，不但對耶穌的警告聽若罔聞，反而假扮成一個忠心耿耿的善人，像其他十一個宗徒那樣問耶穌說：「辣彼，難道是我嗎？」(瑪 26：25)

耶穌在山園祈禱時，猶達斯和一群帶著刀劍棍棒的人來了。猶達斯先對那群人說：「我口親誰，誰就是，你們拿住祂。」(瑪 26：48) 然後他對耶穌說：「辣彼，你好！」並口親了祂。猶達斯的虛偽作風始終不變，他在出賣耶穌之際，仍然冒充祂的朋友。不過，雖然他不把耶穌當做朋友，但耶穌卻仍然視他為朋友，對他說：「朋友，你來做的事就做吧！」(瑪 26：50) 由此可見，直到最後一刻，耶穌依舊盼望猶達斯回頭。這是祂最後一次給他的忠告。

根據思高聖經內的「耶穌三年傳教年表」，耶穌在葛法翁說「你們中卻有一個是魔鬼」那天，是在首次增餅奇蹟（發生於公元 28 年 4 月）後的翌日，而耶穌受難，亦即猶達斯自殺那天，是祂傳教那三年的「第三次逾越節」（公元 29 年 4 月 7 日）的前一天。由此可知，從公元 28 年 4 月至翌年 4 月，歷時一年之久，聖潔無瑕的耶穌，天天都和虛偽而邪惡的猶達斯一起生活。要知道，基督與罪惡是水火不相容的。要至聖至尊的天主子，

朝朝暮暮都與一個忠於撒殫的歹徒同居共處，那是多麼難以忍受的事！

聖若翰洗者曾經說過：他當不起解耶穌的鞋帶（若 1：27）。由此可知，耶穌極其尊貴，連義薄雲天的若翰也不配為祂解鞋帶，可是在受難前夕，耶穌卻貶抑自己，竟為猶達斯洗腳！試想想，耶穌要俯伏在地上，如同僕人一樣，用祂聖潔無比的雙手去洗猶達斯那對有罪而污穢的腳，然後，還用手拿起他的腳，放在自己胸前，並且用嘴巴來親吻，當他是自己的兄弟【註 1】。對耶穌來說，那是多麼委屈，多麼難熬的事！不過，祂為了愛猶達斯，竟然做了。

耶穌這種善待他人的愛德，許多聖人都勉力效法，聖女小德蘭是其中的表表者。她是聖衣會修女，聽院長的命，把自己的經歷都一一寫在自傳裡。她這樣寫道：「在會中有一位修女，委實使我憎嫌，她那做作的態度，做作的談話，以及她的性格，使我無法喜歡她。但她是個有聖德的修女，天主必然非常的鍾愛她；因而我也不可由著自己的性兒不喜歡她。我提醒自己說，仁愛並非只是一種細膩體貼的情感，是要見諸行事的。於是我決定像對我最喜歡的人似的來對她。每次我遇到她時，我總是為她祈禱，為她的美德與功勞而讚美天主.....我對她更竭力想以仁愛來相報。當我想與她反唇相譏以折服她的時候，我卻盡力

做出和悅的笑容，並極力想辦法改變話題.....在休息的時間以外，工作完畢的時候相遇，倘我內心的矛盾過於強烈時，我總是悄然遁走。」【註 2】

由於小德蘭對那位修女力行仁愛，散心時常主動找那位修女談天，連自己所作的第一首詩也獻給她，所以那位修女一直都不知道自己言行舉止會令小德蘭反感，還以為小德蘭喜歡自己的性格。

小德蘭的愛心，固然大得驚人，不過，在耶穌的大愛面前，卻難免相形見绌。事實上，耶穌寬待猶達斯，比小德蘭恩待那位修女困難得多，因為那位修女雖然有性格的缺陷，但基本上是個活在天主恩寵中的善人，而猶達斯卻乏善足陳，是一個與魔鬼合作，固執於惡的壞蛋。

【註 1】 St. Padre Pio of Pietrelcina, O.F.M. CAP., *The Agony of Jesus in the Garden of Gethsemane*. Charlotte, North Carolina: TAN Books, 2013, p.12.

【註 2】 聖女小德蘭著，張秀亞譯《聖女小德蘭回憶錄》台北：光啓文化事業，2014 年十四版，286-287 頁。

(九) 天主特別關愛弱小卑微的人

「天主是愛」(若一 4：8)，雖然我們萬分不配，祂卻對我們不離不棄，因為祂的愛是無條件的。我們從以下耶穌對聖女傅天娜所說的話，可以看得出這一點。祂說：「我的女兒，你要知道，在我和你之間有一個無底深淵，一個把造物主與受造物隔開的深淵。可是我卻以我的慈悲填滿了這深淵。我把你高舉到我面前，不是因為我需要你，而是全然出於我的慈悲，我才把與我結合的恩寵賜給你。」(《日記》1576)

天主以深不可測的慈悲來愛我們，那固然是個天大的喜訊，但還有一個更好的消息，那就是：我們越卑微可憐，天主就越憐憫我們！正如滔滔的河水，會奔流到山谷的最深處，同樣，天主慈悲的洪流，也會特別傾注在我們這些弱小卑微，有罪過，有缺點，有問題的的人身上。因此為了得到天主的愛，我們每一個人都毋須完美無缺，都毋須德高望重，都毋須才高八斗，都毋須出人頭地，都毋須貌美如花，都毋須掩飾自己的短處，因為祂接納我們現在的真面目，祂愛我們這些充滿缺陷，微不足道，弱小無助的人。只要我們願意打開心門接受祂的恩寵，祂便向我們大發慈悲。耶穌對聖女傅天娜說：「告訴人靈，不要在自己的心裡放置障礙，阻擋我的慈悲。我的慈悲非常渴望

在他們內工作。人靈只要敞開心扉，我的慈悲便在其內工作。」
(《日記》1577)

不容否認，雖然受到原罪的遺害，人人都有私慾偏情（作惡的傾向），但另一方面，人人也有「善端」（行善的傾向），而同情心（即孟子所說的「不忍人之心」或「惻隱之心」）就是善端之一。號稱「亞聖」的孟子說：「人皆有不忍人之心。」怎樣知道人人都有「不忍人之心」呢？他用了一個例子來解釋：「今人乍見孺子將入於井，皆有怵惕惻隱之心。非所以納交於孺子之父母也，非所以要譽於鄉黨朋友也，非惡其聲而然也。」（如果今天有人突然看見一個小孩要掉進井裡去，必然會產生驚懼同情的心理。這種同情心是「不求己益」的，並沒有攙雜著任何自私的動機。他之所以同情這孩子，不是因為想和孩子的父母拉關係，不是因為想鄰居和朋友稱讚他，也不是因為厭惡這孩子的哭聲。）最後，孟子重申他的看法：「無惻隱之心，非人也。」（「沒有同情心的，就不是人了。」）

孟子的看法是對的，人人都對弱小可憐的人（例如：將要掉進井裡去的小孩）有同情心。究竟這種與生俱來的同情心是從何而來的呢？必定來自天主。既然天主是同情心的來源，祂必然「慈悲為懷，寬宏大方，仁愛無量」（詠 145：8）。祂對人所懷

的慈愛，一定不是我們這些凡夫俗子的同情心所能比擬的。因此，祂對那些弱小卑微的人，怎會不格外關心呢？

試試問別人這個問題吧：「如果一個母親有幾個孩子，其中有一個病重，做母親的會不會特別關心，悉心照顧這個生病的孩子呢？」相信大多數的人都會這樣回答：「當然會！因為愛護孩子，是母親的天性。」試想想，為什麼大家都會認為母愛是母親的天性呢？難道不是因為母愛是從天主而來的嗎？既然母愛源於天主，那麼天主也一定會如同世間的母親那樣，對自己可憐的子女特別關心。

聖女小德蘭對她的七姐瑟琳 (Celine) 說：「不要害怕，你越可憐，耶穌就越愛你。如果你稍為偏離了正道，祂會走遠，走到很遠的地方，去尋找你。」

(十) 耶穌特別愛罪人

耶穌對聖女傅天娜說：「人的罪孽越深重，便越有權利得到我的慈悲。」(《日記》723)

在耶穌的時代，有兩類罪人特別受人鄙視。第一類是當稅吏的男人，他們大多是貪官，既為外國統治者賣命，又欺壓本國的同胞。第二類是不守婦道的壞女人，例如娼妓。不過，耶穌卻對這兩類人物特別仁厚，以下就是福音中的實例：

- 祂召叫了稅吏瑪竇做門徒 (瑪 9)，後來又選他為宗徒 (瑪 10)，還和他做稅吏的朋友一起吃飯。法利塞人對耶穌很不滿，但不敢直接質問祂，就對祂的門徒說：「你們的老師為什麼同稅吏和罪人一起進食呢？」耶穌聽見了，就清楚地表明祂特別關心罪人的立場。祂說：「不是健康的人需要醫生，而是有病的人…… 我不是來召義人，而是來召罪人。」(瑪 9：11-13)
- 耶穌一到了耶里哥，就對稅吏長匝凱說：「我今天必須住在你家中。」眾人不贊成耶穌的做法，竊竊私議說：「祂竟到有罪的人那裏投宿。」不過耶穌並不退縮，進了匝凱的家。結果，匝凱接受了救恩，成了一個新人。他對主說：

「我把我一半的財物施捨給窮人；我如果欺騙過誰，我就以四倍賠償。」最後，耶穌說出祂要住在匝凱家中的原因：「人子來，是為尋找及拯救迷失了的人。」(路 19：10)

- 耶穌為了使稅吏悔改，對他們十分友善，「眾稅吏及罪人們都來接近耶穌，為聽祂講道。」(路 15：1) 法利塞人和經師們就批評耶穌，說祂「交接罪人，又同他們吃飯」(路 15：2)，並稱祂為「稅吏和罪人的朋友」(瑪 11：19)；可是耶穌卻沒有因此而改變自己善待罪人的態度。
- 有一次，耶穌主動和一個撒瑪黎雅女子攀談。耶穌此舉，連祂的門徒也感到驚奇，一來，在耶穌的時代，「猶太人和撒瑪黎雅人不相往來」(若 4：9) 二來，按當時的風俗，不相識的男女，也不會在公共場所談話。耶穌之所以打破當時的社交慣例，是因為祂憐憫那個女子，知道她是個罪婦 (耶穌對她說：「你曾有過五個丈夫，而你現在所有的，也不是你的丈夫。」)，切願她回頭改過。最後，她真的幡然悔悟，還成了一個積極作證的門徒，把許多不認識主的同胞引到祂的面前。(若 4)
- 有一天，耶穌在一個法利塞人的家中吃飯。有個罪婦帶著一玉瓶香液來到，站在祂背後哭泣，痛悔自己的罪。淚水

滴濕了祂的腳後，她使用頭髮擦乾，又熱切地口親祂的腳，還抹上珍貴的香液。主人見了這情況，就這樣想：「這人(耶穌)若是先知，必定知道這個摸祂的人是誰，是怎樣的女人：是一個罪婦。」但耶穌不但沒有避開那個壞女人，還為她辯護，並且對她說：「你的罪得了赦免。平安回去吧！」(路 7：48，50)

- 有一次，經師和法利塞人帶來了一個在犯姦淫時被捉住的罪婦，問耶穌說：「在法律上，梅瑟命令我們該用石頭砸死這樣的婦人；可是，祢說什麼呢？」他們說這話，是為抓耶穌的話柄。若耶穌贊成以石塊擊斃她，他們便說祂毫無惻隱之心。若祂反對，他們便罵祂不守法律。在進退兩難之際，耶穌運用智慧來保護那個罪婦，巧妙地使那些不懷好意的經師和法利塞人羞愧萬分，一一溜走。耶穌救了那淫婦之後，沒有定她的罪，只勸告她說：「去吧！從今以後，不要再犯罪了！」(若 8：11)

耶穌格外恩待稅吏和淫婦，為使他們改過遷善，得到罪過的赦免，這樣就應驗了上主藉依撒意亞先知所說的話：「你們的罪雖似朱紅，將變成雪一樣的潔白；雖紅得發紫，仍能變成羊毛一樣的皎潔。」(依 1：18)

張老師 (化名) 是個中學教師。有一次，他與一個舊生相遇，問她說：「你為什麼一直都不回校來探望我們呢？」她表示：自己還沒有什麼成就，希望有點成就時才衣錦榮歸。他就對她說：「有沒有成就，並不重要。只要你回來，我就很高興了。」

其實，耶穌也想對我們罪人說同樣的話：「只要你回來，我就很高興了。」試反省一下，自己犯罪以後，會不會由於自慚形穢而不敢接近耶穌呢？會不會希望自己擺脫了罪惡的束縛後，才光光彩彩地走到祂的面前呢？如果會的話，那就大錯特錯了！因為我們單靠自己的力量，根本沒有辦法消除罪惡，只有耶穌才是除免世罪的天主羔羊，只有祂才是靈魂的醫生。如果有一個病人說：「我現在不去看病，等到病好了才找醫生吧。」那不是荒謬絕倫的事嗎？記住，即使你犯了很多罪，只要你懷著「痛悔和謙卑的赤心」(詠 51：19) 來到耶穌面前，祂就一定會高高興興地接納你，把你的罪惡除淨。

張老師說：他當了教師多年，最使他懷念的學生，不是衣錦榮歸的舊生，而是那些信任他，連最不光彩的事也讓他知道的孩子。有一天，有個中一學生突然向他提出了一個奇怪的問題：「老師，你是不是覺得我很可愛呢？」由於這個孩子品性單純，心內「毫無詭詐」(若 1：47)，就像納塔乃耳一樣，他便回答：「是啊。」(當時他不知道，後來才明白，她要問這個奇怪的問題)

題，是因為她先要確定他對她有好感，然後才敢向他吐露心事。) 接著她便告訴他：她有個家人做了醜事，使全家都痛苦不堪。張老師知道自己沒法改變她的處境，不過至少能引導她皈依天主，並和她一起祈禱，以減輕她心靈的負擔。結果，她真的藉著祈禱而得到天主的恩寵，後來還領洗入教，使張老師感到十分欣慰。

相信耶穌也會像張老師那樣，喜歡那些信賴祂，肯謙遜地承認自己最不光彩那一面的人。(要知道：最不光彩的事情，不是地位卑微，不是事業毫無成就，甚至也不是家人所做過的醜事，而是自己所犯過的重罪。) 但是我們不必像那個中一學生那樣問祂：「祢是不是覺得我很可愛呢？」因為祂藉先知對我們說：「我愛你，我永遠愛你。」(耶 31：3) 我們是按天主的肖像創造的，又是祂「用高價買來的」(格前 6：20)，祂怎會覺得我們不可愛呢？因此，當我們犯了罪，自慚形穢，不敢面對祂時，要相信自己是祂所愛的罪人，還要走近祂，讓祂治癒我們心靈的創傷。要知道：耶穌深深地愛著我們，切願拯救我們，如果我們給祂機會，讓祂做我們的救主，盡情地把積累在聖心中的愛傾注在我們身上，將我們的過犯洗盡，祂就會心滿意足，感到莫大的安慰。

(十一) 天主特愛受苦的人

耶穌告訴我們，在世界末日舉行公審判時，祂要對善人說：「我父所祝福的，你們來吧！承受自創世以來，給你們預備了的國度吧！因為我餓了，你們給了我吃的；我渴了，你們給了我喝的；我作客，你們收留了我；我赤身露體，你們給了我穿的；我患病，你們看顧了我；我在監裡，你們來探望了我。」(瑪 25：34-36) 當善人們說自己並沒有對祂做過這樣的事時，耶穌便說：「我實在告訴你們：凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的。」(瑪 25：40) 原來在耶穌的心目中，一切受苦的人 (祂最小的兄弟)，包括窮人 (飢餓的，口渴的，赤身露體的人)、病人、囚犯等，都是祂的代表，都是祂所特愛的。恩待不幸的人，就等於善待祂；對受苦的人坐視不理，就是對祂漠不關心。

在耶穌的時代，許多人都會這樣想：痛苦是罪惡所引致的懲罰。例如：有一次，耶穌的門徒看見了一個胎生的瞎子，就很自然地問祂說：「辣彼，誰犯了罪？是他，還是他的父母，竟使他生來瞎眼呢？」(若 9：2) 試想想，如果我們一口咬定，痛苦是罪惡所招致的禍患，那麼，我們會不會同情受苦的人呢？可能不會，因為當我們看見一個窮人時，便會這樣想：「他那麼窮，是因為他懶惰，所以不值得同情。」當我們看見一個人有病或

者有殘疾時，也會這樣想：「他有病或者有殘疾在身，是因為他從前犯了罪。他如今受罰，實在罪有應得。」當我們看見一個人背著十字架走向刑場時，可能會十分高興，因為我們覺得那人一定是個窮兇極惡的壞蛋，活該被釘在十字架上（這大概是耶穌在苦路上遭人辱罵的原因）。不過，耶穌卻不會有這樣的成見。不管一個人受苦的原因是什麼，耶穌都憐憫他。例如：右盜所受的死刑，是他畢生犯罪的後果（路 23：41）。但他一明認自己的罪過，向耶穌求助，耶穌就答應把天國賜給他（路 23：41-43）。那個胎生的瞎子所受的失明之苦，不是他自己或他父母的罪所招致的懲罰，耶穌一看見，便主動去醫治他（若 9：1-7）。

福音裡有大量篇幅，都是耶穌治好病人、癱子、瞎子、啞巴、附魔人.....的記載。由此可見，耶穌確實格外憐憫受苦的人。

耶穌另一種憐憫人的方式，是向他們宣講天國的福音。以下的事蹟，便是一個好例子。耶穌派遣十二宗徒出外傳教，他們做完了辛勞的傳教工作之後，便回到大本營，即伯多祿在葛法翁的家，聚集到耶穌跟前，將他們所作所教的一切，都向祂報告。耶穌看見宗徒們疲憊不堪，便向他們說：「你們來，私下到荒野的地方去休息一會兒！」（谷 6：31）這是因為葛法翁是個繁榮的城市，來往的人很多，以致他們連吃飯的工夫也沒有。他

們便在加里肋亞海的岸邊乘船，私下往荒野的地方去。群眾看到船前進的方向，知道他們要去的地方，便從各城徒步，沿著湖邊一起往那裡奔走，而且在他們以先到了目的地。耶穌一下船，看見一大夥群眾，就對他們動了憐憫的心，改變了自己和眾宗徒一起度假的計劃，馬上宣講福音，教訓他們許多事，直到太陽快要下山時，才停下來。為什麼耶穌斷然放棄原本的計劃，不辭勞苦地講道呢？是因為耶穌看得出：群眾對天國的真理，有一種強烈的渴求。他們好像沒有牧人的羊，很需要善牧的指導，如果耶穌不滿足他們的渴求，他們的心靈便沒法飽飫。

有一次，有個法學士問耶穌：「誰是我的近人？」耶穌就向他說了一個叫做「慈善的撒瑪黎雅人」的比喻（路 10）。有個猶太人在山路上遭遇了強盜。他們剝去他的衣服，並加以擊傷，將他半死半活地丟下走了。接著，有一個司祭和一個肋未人先後來到，都沒有對那傷者施以援手。最後有一個撒瑪黎雅人經過，一見那傷者，就動了憐憫的心，在他的傷處注上油與酒，包紮好了，又扶他騎上自己的牲口，把他帶到客店裏，小心照料他。第二天，他取出兩個銀錢交給店主，說：「請你小心看護他！不論餘外花費多少，等我回來時，必要補還你。」

耶穌說完了這比喻，就問那個法學士：「你以為這三個人中，誰是那遭遇強盜者的近人呢？」那個法學士答說：「是憐憫他的那人。」耶穌便給他說：「你去，也照樣做吧！」

以上這個比喻，相信大家都耳熟能詳，現在我想討論兩個問題。

【問】為什麼耶穌叫我們效法比喻中的那個撒瑪黎雅人呢？

【答】因為那人完全無私，「不求己益」(格前 13：5)。他之所以憐憫「那遭遇強盜者」，不是因為對方是他的親友或者同胞，也不是因為對方將來會報答他，而只是因為對方受了重傷，一無所有，非常無助，正在受苦。

【問】那個撒瑪黎雅人所做的事，耶穌自己有沒有做呢？

【答】類似的事情，耶穌一直在做。祂三年傳教的生活，就是個「巡行各處，施恩行善」(宗 10：38)的過程，因為祂不是那些「只說不做」(瑪 23：3)的經師和法利塞人，凡自己做不到的事，祂決不會叫我們去做。可以這樣說：比喻中那個特愛受苦者的撒瑪黎雅人，其實就是耶穌自己。

實在，耶穌時時都憐憫受苦的人，在大難將至和受難時也不例外。福音記載，在受難前數天，耶穌曾經哀哭，但祂不是為自己即將受難而哭泣，而是為耶路撒冷未來的厄運而悲傷 (路 19：

41-44)。還有，當耶穌背著沉重的十字架上山受死時，有些婦女在路上搥胸痛哭祂，但耶穌念及將要臨於耶路撒冷的災殃，反而同情她們，為她們和她們子女而憂傷 (路 23：27-31)。

耶穌不但在受難時憐恤受苦者，也在光榮復活後向可憐的門徒施恩。耶穌知道，自從自己開始受難，眾門徒就非常難受，內心充滿了悲哀、恐懼、擔憂、內疚、失望和沮喪，所以祂向瑪利亞瑪達肋納顯現時，就吩咐她把祂復活的喜訊通知他們 (若 20：17)。可是他們卻不信 (谷 16：11)，有兩個心灰意冷的門徒甚至離開了他們在耶路撒冷的同伴，要返回自己的老家厄瑪烏。復活耶穌並沒有忘記他們，祂在路上顯現，給他們講解聖經，燃起他們的愛火，還驅散了他們心中的負面情緒 (路 24：13-35)，從而使他們改變初衷，返回耶路撒冷。與此同時，耶穌又在耶路撒冷向十個宗徒顯現，把他們的悲哀與恐懼化為喜樂與平安。

聖神降臨後，教會迅速發展，仇教者因而極其不快，便將斯德望執事逮捕，要置他於死地。升了天的耶穌憐憫斯德望，便向他顯現，以增強他的力量。斯德望注目看天，看見耶穌，便作證說：「看，我見天開了，並見人子站在天主右邊。」然後，他靠著主所賜的力量，取得了殉道的榮冠。他斷氣前的最後兩句話，都是向耶穌說的：「主耶穌，接我的靈魂去吧！」「主，

不要向他們算這罪債！」(宗 7：59-60) 聖斯德望英勇的殉道事蹟，使我想起我國的聖女王亞納。這位年僅十四的貞女 1900 年在河北威縣致命前，也說過類似的話。很多人叫她背教，王亞納每次都斷言拒絕。匪首拔刀削去她左肩的一塊肉，問：「究竟背不背教？」王亞納依然說：「不背」，匪首便砍去她的肩膀。然後她捧手望天，面露笑容，說：「天堂門開了！」再低聲呼喚了耶穌的聖名三次，然後引頸就義。【註】她如此堅毅勇敢，一定像聖斯德望那樣，蒙耶穌憐憫，得到了祂所賜的力量。

當掃祿迫害基督徒，令他們受苦時，耶穌在天上憐憫他們的方式，不是顯現，而是向仇教者掃祿發言。當掃祿要逮捕大馬士革的教友時，忽然有一道光環射到他身上，然後他便聽見耶穌向他說話：「掃祿，掃祿，你為什麼迫害我？」(宗 9：4) 從那一刻起，掃祿就開始改變，從一個仇教者變成了一個基督徒，再從一個普通的基督徒，變成了一位向外邦人傳教的大宗徒，即大名鼎鼎的聖保祿。

即使在 2000 年後的今天，耶穌在天上仍然充滿憐憫之情，為我們這些在苦難中仰賴祂的人祈禱。《希伯來書》告訴我們：「凡由祂而接近天主的人，祂全能拯救，因為祂常活著，為他們轉求。」(希 7：25)

耶穌不但憐憫我們，也憐憫因我們的罪而受苦的聖母瑪利亞。1925年12月10日，路濟亞修女（1917年在葡國法蒂瑪看見聖母的三個牧童之一）在西班牙看見小耶穌和聖母一起向她顯現。聖母把一隻手搭在她的肩膀上，用另一隻手捧著自己被荊棘環繞的聖心來給她看，與此同時，小耶穌對她說：「憐憫你至聖母親的心吧。它周圍有荊棘，忘恩負義的人每一刻都用這些荊棘來刺透它，卻沒有人以賠補的行動來拔除。」

「上主親近心靈破碎的人，祂必救助精神痛苦的人。」(詠 34：19) 既然耶穌充滿了憐憫之情，時常都關心那些受苦的人，所以當我們受苦時，要謙遜地懷著依賴之情，呼求祂的聖名，因為聖經告訴我們：「卑微人一呼號，上主立即俯允，並且救拔他出離一切的苦辛。」(詠 34：7)

【註】天主教台灣地區主教團宣聖委員會主編《中華殉道聖人傳》
台北：天主教教務協進會，2000年，321頁。

(十二) 天主特別愛那個回頭的蕩子

耶穌藉著「蕩子的比喻」，把以下這個喜訊清楚地告訴我們：天主的愛有如滔滔的江水，總是朝著低窪的地方流去。我們越低微，天主就越愛我們。

耶穌說：「一個人有兩個兒子，那小的向父親說：父親，請把我應得的一份家產給我吧！父親遂把產業給他們分開了。過了不多幾天，小兒子把所有的一切都收拾起來，就往遠方去了。他在那裏荒淫度日，耗費他的資財。當他把所有的都揮霍盡了以後，那地方正遇著大荒年，他便開始窮困起來。他去投靠當地的一個居民；那人打發他到自己的莊田去放豬。他恨不能拿豬吃的豆莢來果腹，可是沒有人給他。他反躬自問：我父親有多少傭工，都口糧豐盛，我在這裏反要餓死！我要起身到我父親那裏去，並且要給他說：父親！我得罪了天，也得罪了你。我不配再稱作你的兒子，把我當作你的一個傭工吧！他便起身到他父親那裏去了。他離得還遠的時候，他父親就看見了他，他動了憐憫的心，跑上前去，撲到他的脖子上，熱情地親吻他。兒子向他說：父親，我得罪了天，也得罪了你，我不配再稱作你的兒子了！父親卻吩咐自己的僕人說：你們快拿出上等的袍子來給他穿上，把戒指戴在他手上，給他腳上穿上鞋，再把那隻肥牛犢牽來宰了，我們應吃喝歡宴，因為我這個兒子是死而

復生，失而復得了；他們就歡宴起來。那時，他的長子正在田地裏，當他回來快到家的時候，聽見有奏樂及歌舞的歡聲，遂叫一個僕人過來，問他這是什麼事。僕人向他說：你弟弟回來了，你父親因為見他無恙歸來，便為他宰了那隻肥牛犢。長子就生氣不肯進去，他父親遂出來勸解他。他回答父親說：你看，這些年來我服事你，從未違背過你的命令，而你從未給過我一隻小山羊，讓我同我的朋友歡宴；但你這兒子同娼妓耗盡了你的財產，他一回來，你倒為他宰了那隻肥牛犢。父親給他說：孩子！你常同我在一起，凡我所有的，都是你的；只因為你這個弟弟死而復生，失而復得，應當歡宴喜樂！」(路 15：11-32)

在上述這個蕩子的比喻中，父親代表天父或耶穌，小兒子代表罪人。

小兒子至少有三大罪狀。(一) 他是非不分，毫不知恩，自己本來一無所有，手中的錢財，全是父親白白給他的，但他卻說是自己應得的。(二) 他有孝順父親的責任，卻不盡孝道，硬要離家出走，使慈父傷心欲絕。(三) 他荒淫度日，如同長子所說的一樣，「同娼妓耗盡了」父親的財產。

小兒子一貧如洗時，淪落到以放豬為生的地步。要知道：對猶太人的富家子弟來說，那肯定是奇恥大辱，因為按猶太人的法

律，豬是不潔的動物，而在他們的格言書上，也有這樣的一句話：「養豬的人是可詛咒的」。可是，小兒子雖然做了這種下賤的差事，依然要挨飢抵餓，連豬吃的豆莢，也沒有人給他。他這種悲慘的遭遇，是罪惡的後果【註】。

不過，小兒子（罪人）越可憐，父親（天主）就越憐憫他。在這個比喻中，我們可以找到六個「天主特愛罪人」的證據。

- (一) 「他離得還遠的時候，他父親就看見了他。」為什麼他在遠處，父親仍然看見他呢？答案只有一個：父親時常為他牽腸掛肚，天天都倚著家門向遠方眺望，等他歸來！
- (二) 父親一看見他，就「動了憐憫的心，跑上前去。」父親年老力衰，本可站著不動，等待小兒子前來，但竟急不及待，主動跑上前去！這無疑是愛子心切的表現。
- (三) 父親「撲到他的脖子上，熱情地親吻他。」小兒子長途跋涉，遠道而來，途中沒有機會更衣沐浴，定必滿身污垢，臭氣撲鼻，但父親居然毫不介意，樂於以擁抱和親吻來表達對小兒子的愛。

- (四) 父親吩咐僕人「拿出上等的袍子來給他穿上，把戒指戴在他手上，給他腳上穿上鞋」。由此可見，當時小兒子一貧如洗，衣衫襤褸，要赤足走路。父親一見他那麼貧乏，便立刻滿足他的急需。原來父親之所以恩待他，不是因為他堪受禮遇，而是因為他可憐萬分。可以這樣說：吸引這位慈父的，不是他的優點，而是他卑微貧困的情況。
- (五) 父親又吩咐僕人說：「把那隻肥牛犢牽來宰了，我們應吃喝歡宴，因為我這個兒子是死而復生，失而復得了。」肥牛犢是佳餚中的上品，把肥牛犢宰了來吃，表示父親對小兒子歸家一事，極其重視。
- (六) 長子對父親恩待小兒子的行徑，十分生氣。他對父親說：「你看，這些年來我服事你，從未違背過你的命令，而你從未給過我一隻小山羊，讓我同我的朋友歡宴；但你這兒子同娼妓耗盡了你的財產，他一回來，你倒為他宰了那隻肥牛犢。」必須承認：長子並沒有信口開河，他的抗議確實有根有據，正是「天主特愛罪人」的有力證言。

由此可知，天主對我們這些罪人特別仁厚，是因為我們卑賤可憐的情況，對祂產生了莫大的吸引力。所以當我們發覺自己滿

身罪惡，污穢不堪時，不要驚惶失望，也不要沮喪自卑，反而要懷著信賴之情，注視著慈愛的天主，向祂走去。

福音記載：有一天晚上，門徒看見耶穌步行海上，朝著他們走來。伯多祿就對祂說：「主！如果是祢，就叫我在水面上步行到你那裡吧！」耶穌說：「來吧！」伯多祿便從船上下來，在水上行走。但他一見風勢很強，害怕起來，就開始下沉 (瑪 14：22-30)。為什麼他起初能在水上行走，後來卻不能呢？他起初在水面上行動自如，如履平地，是因為他懷著信心，注視著耶穌。後來他沉入水中，是因為他不看耶穌，而只留意四周的狂風駭浪。因此，當我們驚覺自己是罪人時，固然要謙虛自下，承認自己的卑陋，但決不可只看自己的過失和短處，而不定睛注視慈愛而大能的主。只要懷著信心，凝視著祂，我們便能在洶湧的水面上步行，安然走到祂的面前。

【註】天主容許蕩子淪落到如此悲慘的地步，是為使他悔改。試想想，若非陷於絕境之中，他會主動反省自己嗎？不會吧！原來使罪人陷入絕境，是天主召人悔改的方法。如果你不願天主給你那麼大的打擊，就要及早回頭了。

(十三) 天主特別關心那頭遺失的羊

「亡羊的比喻」和「蕩子的比喻」很相似，都彰顯出天主對罪人的大愛。耶穌說：「你們中間有那個人有一百隻羊，遺失了其中的一隻，而不把這九十九隻丟在荒野，去尋覓那遺失的一隻，直到找著呢？待找著了，就喜歡的把牠放在自己的肩膀上，來到家中，請他的友好及鄰人來，給他們說：你們與我同樂吧！因為我那隻遺失了的羊，又找到了。我告訴你們：同樣，對於一個罪人悔改，在天上所有的歡樂，甚於對那九十九個無須悔改的義人。」(路 15：3-7)

在這個亡羊的比喻中，牧羊人代表天父或耶穌，那頭遺失了的羊代表罪人，其他 99 隻羊代表義人。我們可以從中找到四個「天主優待罪人」的證據：

(一) 牧羊人寧願把其他 99 隻羊丟在荒野，也要尋覓那遺失的一隻，直到找著為止。怪不得越南的可敬者阮文順樞機 (1928-2002) 說：「耶穌數學不好，算數不會，因為耶穌不知道 1 和 99 那個比較多，那個比較大！耶穌可以放下 99 隻羊去尋找一隻羊，這是數學好，還是不好？數學不好！」

- (二) 他找到那隻丟失的羊後，就喜歡地把牠放在自己的肩膀上，背著牠回家。這是其他 99 隻羊享受不到的待遇。
- (三) 他邀請友好及鄰人來，叫他們與祂一同為那頭失而復得的羊而歡樂，卻沒有叫他們為其他 99 隻舉行任何慶祝活動。
- (四) 最後，耶穌說得很清楚：「對於一個罪人悔改，在天上所有的歡樂，甚於對那九十九個無須悔改的義人。」

「亡羊的比喻」雖然跟「蕩子的比喻」相似，卻有一點明顯不同。在「蕩子的比喻」中，父親只站在門口等待，並沒有主動地去尋找蕩子，尋找父親的，是那個蕩子。但在「亡羊的比喻」中，迷途的羊並沒有主動地去尋找牧人，尋找那隻羊的，是那個善牧。

事實上，有時罪人會主動尋找耶穌 (例如路 7 記載：耶穌在一個法利塞人的家中吃飯時，有個罪婦主動地帶著一玉瓶香液來到，站在祂背後哭泣)，但有時耶穌也會主動尋找罪人，如同亡羊的比喻中那個牧人一樣 (例如路 19 記載：在耶穌進了耶里哥後，抬頭一看，見到樹上的稅吏長匝凱，就對他說：「我今天必須住在你家中。」)。

罪人被耶穌找到，是十分幸福的事。有一首聖歌叫 Amazing Grace，中文譯為《奇妙救恩》，裡面有一句是：「我曾失喪，今復皈依。」「皈依」兩字，我認為譯得不夠傳神，因為原文是：I once was lost, but now am found. (我曾是一隻遺失了的羊，但現在卻給祂找到了。基督教的譯文「前我失喪，今被尋回」是較為貼切的。) 我若皈依，必須付出努力；但給耶穌找到，則純粹是耶穌的功勞。

不過，我也想指出：當耶穌來尋覓我們時，我們也要和祂合作，不可抗拒祂的恩寵。

我和妹妹小時養過一頭雌貓。不幸，牠經不起雄貓的誘惑，屢次離家出走，而出走之後，又不認得歸家的路。我和妹妹愛貓心切，便在住處後面長滿雜草的山坡上尋找牠。奇怪，當牠看見我們時，竟當我們是陌生人，不但沒有走過來，反而避開。由於牠不合作，所以要把牠捉住，實在很不容易。

讓我們反躬自問：當耶穌來尋找我們時，我們會不會像那頭貓那樣，避開自己的主人呢？

我太太的好友德蘭本是虔誠的天主教徒，但後來遇到重重挫折，對天主失掉信心，離開了教會。有一天晚上，她向我們訴苦，

由於我們苦苦相勸，她終於答應去參加祈禱會。我們便把她介紹給祈禱會的神師——嘉諾撒會的鍾慕蘭修女 (1927-1995)。鍾修女非常熱心，立即叫她參加一個嘉諾撒靜修院舉辦叫「繁忙中的靜修」的靈修課程。德蘭本來不樂意參加，但也答應了。

下一個主日，我們在聖堂遇見德蘭。她說：「現在我像蕩子比喻中的蕩子，回了父家，但對父親卻沒有絲毫感情。要我領聖體，辦告解，那恐怕是多年之後的事了。」我們問她參加了鍾修女的課程有什麼得著。她說：「鍾修女為我覆手祈禱，耶穌受洗的情景就在我的腦海裡出現。我看見耶穌走過來，就用手擋著，想避開祂。我不知道是否該信祂。」我們異口同聲地說：「為什麼耶穌走過來，你要避開祂呢？當然要信祂啦！見到耶穌是你的福氣，我們想見也見不到。」她說：「耶穌走近我，我覺得有壓力。」

原來，當我們有罪的時候，真的會自慚形穢，避開耶穌。幸好，當德蘭下一次到嘉諾撒靜修院上課時，救靈心切的鍾修女對她說：「有神父在，辦告解吧！」德蘭就遵命，辦了告解，重投耶穌的懷抱。幾天後，我們又在聖堂與德蘭重逢，發覺她容光煥發，彷彿年輕了五歲。真想不到，重投耶穌懷抱的後果竟是那麼奇妙！更奇妙的是，德蘭後來還進了修會！

各位讀者，我要重申：當耶穌尋找我們時，千萬不要避開祂！假如當時德蘭選擇繼續避開祂，那麼今日的教會就會少了一位愛主愛人的好修女了。

耶穌來到世上，「不求己益」(格前 13：5)。祂惟一的渴望，是把滿腔的慈悲之愛傾注在我們心中。不過，祂尊重我們的抉擇，不願強迫我們接受祂的禮物，所以來找我們時，只會「立在門口敲門」(默 3：20)。讓我們靜下來祈禱吧。一聽見祂的聲音，便要敞開心門，請祂進來，以滿足祂找到我們的心願。

耶穌對聖女傅天娜說：「啊，有罪的靈魂，不要害怕你的救主。我先主動來到你那裡，因為我知道，靠你自己，你沒法把自己高舉到我面前。孩子，不要跑開，遠離你的父親；要樂於與你慈悲的天主坦誠交談，祂願意說寬恕的話，並向你沛降恩寵。我多麼疼愛你的靈魂！我已把你的名字刻在我的手掌上，你被銘刻在我的心上，如同一個深的傷口一樣。」(《日記》1485)

(十四) 耶穌格外恩待病人

耶穌特別憐憫病人，只要看看福音中有關祂治病救人的記載，便可略知一二。

【例 1】「耶穌走遍了全加里肋亞，在他們的會堂內施教，宣講天國的福音，治好民間各種疾病，各種災殃。祂的名聲傳遍了整個敘利亞。人就把一切有病的、受各種疾病痛苦煎熬的、附魔的、癩癩的，癱瘓的，都給祂送來，祂都治好了他們。」(瑪 4：23-24)

【例 2】「因為祂治好了許多人，所以，凡有病災的人都向祂湧來，要觸摸祂。」(谷 3：10)

【例 3】「日落後，眾人把所有患各種病症的，都領到祂跟前，祂就把手覆在每一個人身上，治好了他們。」(路 4：40)

此外，慈幼會的胡子義神父 (1915-2017) 為澳門痲瘋病人服務了近半個世紀的事蹟，也是耶穌憐憫病人的鐵證。這位被視為聖人的意大利籍傳教士，深知靈魂的健康最重要，所以他除了致力改善病人的物質生活之外，更引導他們認識天主，領洗入教，還要求他們負起責任，自力更新，彼此尊重，互相幫助，好使他們能過著有意義，有尊嚴的生活，並能在聖母村 (那是胡神父為痲瘋村起的新名字) 內特為他們而興建的大聖堂內，天天祈禱和參與彌撒，以領受天主的恩寵。胡神父之所以甘心

為那些外表醜陋，貧苦無告的痲瘋病人服務，是因為他很愛他們。他小時在雜誌裡看見了痲瘋病人的圖片，就會親吻圖中的病人，說：「你很好看！我很喜歡你。我將來要服侍你。」胡神父對痲瘋病人的愛，是從哪裡來的呢？一定是來自耶穌的。所以他覺得服侍痲瘋病人，是他的聖召。既然耶穌是召叫胡神父服侍病人的主，祂對病人的愛，一定比胡神父這個門徒的愛更大。

既然耶穌特別憐憫病人，當我們自己或親友有病時，就要求祂醫治了。不過，我想指出：當我們祈求耶穌治病時，要注意以下六點。

(1) 要有信德

有一次，耶穌治好一個患了血漏十二年的婦人。當時她懷著信賴之情，心裏這樣想：「我只要一摸祂的衣裳，必然會好的。」(谷 5：28) 接著便偷偷地摸了一下，結果立時痊癒了。要知道：耶穌每次行奇蹟之前，都清楚自己要做什麼，但這一次卻例外。祂並沒有打算治好那婦人，當祂察覺有一種能力從自己身上出去時，才知道自己行了奇蹟，問道：「誰摸了我的衣裳？」那婦人把實情告訴了祂，祂便向她說：「女兒，你的信德救了你，平安去吧！」(谷 5：34) 由此可見，求主治病時，信德何其重

要！只要對耶穌懷著信賴之心，即使祂本來沒有治病的打算，奇蹟仍會出現！

同樣，為病人代禱時，信德也很重要。耶穌治好了那患血漏的婦人後，就打算繼續往前走，到會堂長雅依洛的家走去，因為雅依洛曾經懇切地對祂說：「我的小女兒快要死了，請你來，給她覆手，叫她得救回生。」(谷 5：34) 就在那時，有人從會堂長家裡來，說：「你的女兒死了，你還來煩勞師傅做什麼？」(谷 5：35) 不過，耶穌卻鼓勵雅依洛，說：「不要怕，只管信。」(谷 5：36) 原來信德是求恩時必須具備的條件。雅依洛便懷著信心，帶耶穌進了自己的家。耶穌拿起他女兒的手，對她說：「女孩子，我命你起來！」他心愛的女兒便立刻起來了。

有時耶穌不馬上答應我們的祈求，是因為祂想加強我們的信德。有一次，有個外邦婦人求耶穌：「主，達味之子，可憐我吧！我的女兒被魔糾纏的好苦啊！」耶穌卻一言不發。門徒就對祂說：「打發她走吧！因為她在我們後面不停地喊叫。」原來那個婦人懷著信德，恆心地向耶穌求救。門徒不勝其煩，只希望師傅早點答允她的祈求，以求耳根清靜。想不到耶穌竟然這樣回答：「我被派遣，只是為了以色列家失迷的羊。」耶穌清楚地表達了自己的立場：祂只幫助以色列人，而不會向外邦人伸出援手。但那婦人卻一點也不灰心，前來叩拜祂說：「主，援

助我吧！」接著，耶穌又說了一句不近人情的話：「拿兒女的餅扔給小狗，是不對的。」意思就是：把天主的選民才有資格得到的恩寵分施給外邦人，是件錯事。可是她依然充滿信心，鏗而不捨地說：「是啊！主，可是小狗也吃主人桌子上掉下來的碎屑。」最後，耶穌不得不讚美她的信德，說：「啊！婦人，你的信德真大，就如你所願望的，給你成就吧！」(瑪 15：28)就在那一刻，她的女兒就霍然而愈。

求耶穌治好肉身的疾病時，固然需要信德，求天主醫好心靈或情緒上的毛病（例如：被負面情緒所困，對自己要學習的科目感到厭惡……）時，也需要信德。按我多年來所累積的經驗，教導中小學生誦唸以下這篇禱文，是很有益的事：「奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢捆綁我心中的一切黑暗勢力，和對所有科目的厭惡，把它們趕到耶穌的十字架下，賜給我仁愛、喜樂、平安，和對所有科目的興趣。」只要學生肯信天主，肯悔改，肯寬恕，並且真心重複誦唸這禱文，天主便會施展大能，驅散他們心中的煩惱，並使他們對所討厭的科目產生興趣。可是，當我向我所認識的校監、校長和教師推介這篇禱文時，他們的回應卻往往不大積極，使我大失所望。由於他們從沒聽過以祈禱來提高學習興趣的事例，而我又人微言輕，所以他們對我的建議毫無反應，實在不足為奇。可是除此以外，會不會還有別的原因呢？是否有些人會缺乏信德，在

心中這樣想呢？「唸了這禱文，天主就消除學生對中、英、數的厭惡？這種聞所未聞的事，是天方夜譚吧！還是讓我們憑自己的經驗和智慧，以慣用的做事方式的和輔導技巧去幫助學生吧。」假如他們真的這樣想，自然就不會採納我的建議，即使嘗試採納，由於缺乏信德，也沒法使學生懷著信心去祈求，結果徒勞無功。於是，這個本來能使大量學生得到恩寵的機會，就失之交臂了。那是多大的損失啊！

(2) 要痛悔己罪

耶穌曾在耶路撒冷的一個水池旁，治好一個患病已三十八年的癱子。事後耶穌對他說：「看，你已痊癒了，不要再犯罪，免得你遭遇更不幸的事。」(若 5：14) 由此可知，罪惡是那人患病的原因。所以，我們的疾病，說不定也是由罪惡所導致的。為了確保自己能得到病癒之恩，我們最好痛悔己罪，辦妥當告解。

(3) 如果我們為親友的病而擔憂，要想想耶穌怎樣對待了伯多祿的岳母。

福音記載：「耶穌來到伯多祿家裏，看見伯多祿的岳母躺著發燒，就摸了她的手，熱症就從她身上退了。她便起來伺候祂。」(瑪 8：14-15) 曾有一位年輕的修女為母親的病而憂心忡忡，另一位年紀較老的修女知道了，便對她說：「你是耶穌的淨配。」

你的媽媽就是耶穌的岳母。主耶穌既然治好了伯多祿的岳母，怎會不關心祂自己的岳母呢？」那位老修女實在有智慧。只要我們忠信地跟隨耶穌，祂必會垂顧我們所愛的人。

(4) 如果病人的信德不夠，我們的信德可以彌補他的不足。

福音記載：有四個人抬著一個癱子，來到耶穌所在的房子，但由於人太擠，不得其門而入，就拆開房頂，把癱子連人帶床縋下去（參閱谷 2：1-4）。試想想，把一個癱子連人帶床從他的家中一直抬到耶穌所在的房子門前，然後抬上去，拆開房頂，把癱子和床一起縋下去，事後還要修補房頂，使之恢復原狀，那是多麼吃力的事！假如那四人不信賴耶穌的慈悲與大能，一定不會這樣做。因此，聖史馬爾谷這樣寫道：「耶穌一見他們的信心，就對癱子說：『孩子！你的罪赦了。』」（谷 2：5）注意：馬爾谷並不是說：「耶穌一見癱子的信心」，而是說：「耶穌一見他們（即那四人）的信心」。事實上，由於那四人信德，耶穌不但赦了癱子的罪，後來還治好了他的病。由此可見，那四人的信德，彌補了癱子信心的不足。

(5) 耶穌容許人生病，可能是因為病苦對人有益。

- a. 患病時無事可做，是檢討自己，反省人生意義的良機。不少人在病中體會到自己的軟弱無能，知道只有天主才是他們的救星，因而悔改皈依，決定把自己奉獻給祂。巴黎外方傳教

女修會的鄧深信 (Arokia Mary Thangapragasam) 修女，是在香港服務的印度籍傳教士。驅使她切實地回應聖召的，是 17 歲那年的一場大病。那時她因感冒而發高燒，在醫院裡住了兩個月。父母一度以為她會死去，就讓她領受病人傅油聖事。最後，她竟然神奇地痊癒了。由於這個「死而復生」的經歷，她覺得天主把第二條生命賜了給她，就決定把此生奉獻給天主。【註 1】

- b. 忍受病苦，可為自己所犯的罪做補贖。如果在病中做了足夠的補贖，死後就毋須在煉獄裡受很劇烈的痛苦。

聖女王亞納 (1886-1900) 殉道後，顯了不少奇蹟【註 2】，但她的父親後來瞎了眼，求她為他轉求，卻得不到復明之恩，《中華殉道聖人傳》的作者對這事有這樣的看法：「想必天主要他做補贖，對他的靈魂更有好處。」【註 3】

- c. 在病中所受的痛苦，能協助耶穌去救贖世界，使他人獲益。聖女傅天娜曾在日記中這樣寫道：「發了初願後我便病倒，雖然長上百般呵護，加上醫生的治療，我感到沒有改善也沒有惡化。我開始聽到一些說我裝病的謠言，痛苦亦因此而加倍。這情況維持了頗長的一段時間。有一天，我對耶穌抱怨，說自己是修女們的負擔。耶穌回答我說：『你並非為自己而生，而是為了人靈們而活。他們因你的痛苦會獲益。你的長

期病苦將會為他們帶來光明與力量去接受我的旨意。』」
(《日記》67)

(6) 靈魂的健康比身體的健康更重要。

耶穌開始傳道時，祂首先做的工作，不是治病，而是宣講。在行奇蹟之前，祂先向百姓說：「你們悔改吧！因為天國臨近了。」(瑪 4：17) 馬爾谷福音第二章記載，耶穌曾治好一個癱子。值得注意的是：祂治好那人的身體的疾病之前，先赦免他的罪，使他的靈魂恢復健康。由此可知，耶穌認為靈魂的健康比身體的健康更重要。

從天主對待志強 (化名) 的方式，我也可以看得出來：祂最重視的，是靈魂的健康。志強是我的學生。他的身體有病，走起路來一拐一拐的，說話時又有點口齒不清。原來他小時在內地發高燒，庸醫給他打錯了針，使他變成這個樣子。不過，他心地很純樸，很善良，到了香港後，在我所任教的天主教中學求學，接受了天主教信仰，也願意參加祈禱聚會，我也帶過他到聖堂去朝拜聖體。中學畢業後，他的健康每況愈下，後來連步行到聖堂去也有困難，所以一直都沒有工作，沒有收入，沒有女友，也沒法參加慕道班，只能在家裡養病。他本該年輕有為，但卻毫無出路，被迫過著與退休人士無異的生活，身心都很痛苦。記得有一次，他主動打電話找我，說自己的心情很差。我便馬

上誦唸以下的禱文，叫他用心傾聽：「奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢網綁並趕走我心中的一切黑暗勢力。」我足足唸了九十次，他的煩惱才完全消失，由此可知，他的內心實在很苦。

在這情況下，我只好鼓勵他，給他解釋：只要他甘心把自己的痛苦奉獻給天主，他不幸的遭遇就會轉為祝福，看似毫無價值的生活也會變得饒有意義，因為甘心獻上的痛苦能協助耶穌去救贖世界。

我給志強說了一件有關默主歌耶的事。據說，雅各伯 (Jacov) 這個很喜歡踢足球的小男孩，是六個在那裡看見聖母的神視者之一。有一次，他來到球場，忽然想起在路上忘記了祈禱。由於他很愛聖母，便馬上匆匆地唸了一篇聖母經。後來聖母在當天黃昏顯現時，把他帶到中國，叫他進入一所房子裡。雅各伯看見有一個死人躺在床上。聖母告訴雅各伯：那個男人本來是個該下地獄的壞人，但由於雅各伯唸了一篇聖母經 (儘管那篇聖母經唸得有點匆忙)，結果，那人得到特別的恩寵，在死前痛悔了自己的罪，現在已經得救了。

我向志強分享我的感想：唸聖母經能產生這種效果，其實是有道理的，因為唸聖母經時，我們說：「天主聖母瑪利亞，求你

現在和我們臨終時，為我們祈求天主。亞孟。」其中的「我們」，其實包括世上每一個人。聖母聽了，便按照我們所求，向臨終者分施天主的恩寵。如果他能像雅各伯那樣，每隔一段時間就真心唸一篇聖母經，每天就能做大量好事，協助耶穌去搶救罪人，對世界的貢獻，實在比任何大人物都大！

有一天，我突然收到志強病重垂危的消息，原來他的爸爸知道他渴望領洗，便託人通知我。奇怪！通知我的人怎會知道我手機的號碼呢？不久之前，我才開始用手機，知道那號碼的人寥寥無幾。還有，來歷不明的電話，我平時一定不接，但那次我竟然接了。我覺得，這是天主要我為志強效勞的邀請，便馬上趕到醫院。由於志強當時已經昏迷，而堂區神父和醫院的牧民助理都不確定他是否真有領洗的意願，沒有為他付洗，我便馬上拿出一個載著清水的塑料小瓶子，然後唸：「若瑟（這是我給他起的聖名），我洗爾，因父及子及聖神之名。」唸到「父」「子」和「聖神」時，都在小瓶子上按一下，讓清水流到他的額上。【註 4】就這樣，我施行了使志強獲得罪之赦的聖洗聖事。兩小時後，志強斷了氣。那天，我感到很欣慰，因為雖然志強的身體一直都不健康，可是由於領了洗，他的靈魂卻痊癒了，能在天上享受永遠的福樂。【註 5】

【註 1】 參閱「外方傳教女修會鄧深信修女 重病後決心修道 終成傳教士」一文，載於 2021 年 1 月 3 日在香港出版的《公教報》第 8 頁。

【註 2】 以下例子載於 1931 年出版的《永年教區義勇列傳》23-24 頁。

1920 年，河北威縣馬家庄王荷祥的母親和叔父都患了霍亂病，病勢沉重，醫生束手無策。(按：聖女王亞納也是馬家庄人。) 王荷祥和姑母一起在夜間到王亞納的墳墓去祈禱。回家後，發現病人的病勢減輕了，「不數日竟豁然痊癒」。

1928 年 12 月 13 日，馬家庄有個五歲女童，得急驚風症，雙目緊閉，在床上亂滾，手足冰冷，形勢危急。全家做九日敬禮，求王亞納代禱，到了九日敬禮最後一天，女童果然痊癒。

【註 3】 天主教台灣地區主教團宣聖委員會主編《中華殉道聖人傳》台北：天主教教務協進會，2000 年，322 頁

【註 4】 以下是《要理問答》的教導。

第 222 條指出：付洗本是神父的職分，但在要緊的時候，不論男女老幼，教友外教，只要遵守付洗的規矩，都可給人付洗。

第 223 條把付洗的規矩寫得很清楚：先起一個聖名，然後在額上倒水，同時念：「我洗爾，因父、及子、及聖神之名。」

【註 5】聖女傅天娜曾為一個臨終者祈求，使她能得到領洗的恩寵。她在日記裡這樣寫道：「在我隔壁的私人房間裏，有一個猶太女子，病得很重，三天前我去探望她，想到她很快便要與世長辭，但離世前卻得不到聖洗的恩寵來潔淨靈魂，甚感痛心。她的護士是一位修女，我從她那裏得知，當那女子臨終的一刻快要來臨時，她會為病人付洗。但她有這個困難：那女子常常有猶太人陪伴在旁。但我靈機一觸，在耶穌指示我繪畫的聖相前祈禱。我有一份單張，封面上有慈悲救主的肖像。我對主說：『耶穌，祢親口告訴我，祢會藉著這肖像施予許多恩寵，那麼，我求祢賜這猶太女子聖洗的恩寵，誰給她付洗都沒關係，只要她領洗便好了。』說完了這番話後，我感到前所未有的平安，我頗為肯定，雖然困難重重，但聖洗的水定必會傾在她的靈魂上。那天晚上，她十分虛弱，我三次起床去看她，察看著賜予她這恩寵的時機。第二天早上，她好像好了一點，下午，開始接近她臨終的時刻了。當她護士的修女說付洗有困難，因為那些人都在她身旁。那時刻來了，病婦開始失去知覺；結果他們為了救她而四出奔走，有些去了找醫生，有些去了其他地方求助。於是只留下那病婦獨自一人，修女便給他付洗，在他們匆匆趕回來之前，她的靈魂已美麗無瑕，佩戴著上主的恩寵。她臨終的痛苦立刻便開始了，但沒多久，就好像熟睡了，突然，我看見她的靈魂升上天堂，美得令人驚歎。啊，充滿聖潔之恩的靈魂何其美麗啊！在這聖相前為這靈魂求得這麼大的恩寵，喜樂在我的心中泛濫。」(《日記》916)

(十五) 讓耶穌做我們的救主吧！

不悔改和不信，都會阻擋耶穌的救恩。

我以前是個教師，職責是教導學生。但有些學生不和我合作，上課時睡覺，補課時逃之夭夭，我在小息時糾正他們的錯處，他們竟會對我說：「你為什麼要剝奪我寶貴的小息時間？」這些學生使我很難受，因為他們不讓我履行職責，不讓我做他們的老師。

教師的職責是教導學生，耶穌的職責是什麼呢？從耶穌的名字，可以找到答案。聖母領報時，天使對她說：「看，你將懷孕生子，並要給祂起名叫耶穌。」(路 1：31)

不過，「耶穌」這名字有什麼意思呢？看看天使對聖若瑟說的話，便可知道：「達味之子若瑟，不要怕娶你的妻子瑪利亞，因為在她內受生的，是出於聖神。她要生一個兒子，你要給祂起名叫耶穌，因為祂要把自己的民族，由他們的罪惡中拯救出來。」(瑪 1：20-21) 要留意最後那 19 個字：「祂要把自己的民族，由他們的罪惡中拯救出來。」原來「耶穌」這個名字解作「雅威 (上主) 是救援」。換言之，主耶穌的職責，就是拯救我們，做我們的救主。

耶穌不但是我們的救主，而且還是聖母的救主。她往見表姐依撒伯爾時，就稱耶穌為救主：「我的靈魂頌揚上主，我的心神歡躍於天主，我的救主。」(路 1：46-47) 為什麼聖母稱耶穌為救主呢？因為天主以祂的全能，運用耶穌將在十字架上立的功勞，預先把聖母從罪惡中拯救出來，使她獲得「無玷始胎」的特恩 (換言之，使她在母親聖亞納的胎中出現之初就不染原罪)，終生純潔無瑕，堪當成為天主之母。

聖若翰洗者誕生後，他的父親充滿了聖神，指出聖母腹中的耶穌是救主：「上主，以色列的天主應受讚美，因祂眷顧了自己的民族，並在自己的僕人達味家中，為我們興起了大能的救主。」(路 1：68-69)

在耶穌誕生後，天使又向牧人宣佈耶穌救主的身份：「今天在達味城中為你們誕生了一位救世者。」(路 2：11)

在聖母耶穌奉獻於聖殿時，西默盎蒙聖神啓示，指出他所抱著的耶穌是救主。他說：「我親眼看見了你的救援。」(路 2：29-30) 女先知亞納也前來稱謝天主，並向一切希望耶路撒冷得「救贖」(路 2：38) 的人講論耶穌。

由此可知：耶穌的職責，確實是拯救人類。如果我們不接受祂的救恩，不讓祂做我們的救主，祂就會十分無奈，十分傷心。

我們在什麼時候不讓耶穌做我們的救主呢？就是當我們關上心扉拒絕耶穌，使祂不得其門而入的時候。我想到以下的幾個情況：(1)不悔改 (2)不信 (3)信祂存在但卻不信賴祂 (4)不寬恕 (5)不祈禱。讓我們先討論頭兩個情況吧。

【不悔改】

有一天，我為一個教友學生唸以下的禱文：「奉主耶穌的名字，並因聖母瑪亞的轉求，天父啊，求祢網綁並趕走我心中的一切黑暗勢力。」唸了三十次後，他說心中的煩惱已少了一半。我以為一直唸下去，他的煩惱終必消失殆盡；豈料多唸了二十遍，煩惱仍然絲毫不減，似乎有障礙物在阻擋着天主的恩寵。

我懷疑他有罪，便問：「你多久沒有辦告解了？」他說：「三年。」我問：「你有沒有參與主日彌撒呢？」他說：「沒有。」我再問：「這是大事還是小事呢？」他說：「大事。」我跟着指出：明知一件壞事是小事，但仍故意去做，那便是大罪。犯大罪等於與天主絕交，必須儘快去辦告解。

我先向他解釋，耶穌想在彌撒中賜給他豐富的恩寵，他卻不要，這實在對耶穌不敬。跟着我引導他發下等痛悔（因怕天主懲罰而發的痛悔），叫他用心聽着：「主耶穌，祢是仁慈的，但也是公義的。我犯了大罪，死後該下地獄永遠受罰。主，我怕地獄，因為給蠟燭的火燒一秒鐘，我也不能忍受，何況地獄的永火呢？所以我決心痛悔我的罪.....」我向他解釋，這就是下等痛悔。即使只發了下等痛悔，所犯的大罪也會在辦告解時得到赦免。

接著我又引導他發上等痛悔（因愛天主而發的痛悔）：「主耶穌，我信祢愛我。因我的罪，祢受人鞭打，被釘在十字架上.....我犯大罪時，就是和兵士一起鞭打祢，把祢釘在十字架上.....還有，因我的罪，祢被人陷害，出賣，否認，戲弄、恥笑，又要同傷心的母親分離。由於祢承擔了我和別人的罪，感到羞愧萬分，竟覺得連天父也捨棄了祢.....主耶穌，我對不起祢，因為祢不但在兩千年前為我受苦，現在也為我的罪而傷心。所以我決心痛悔我的罪.....」我向他解釋，這就是上等痛悔。一發了上等痛悔，所犯的大罪便會馬上得到赦免，不過事後仍須向神父告罪。我勸他要養成常發上等痛悔的好習慣。

他發完上等痛悔後，我只為他多唸了二十次「奉主耶穌的名字.....」，他便說已經完全沒有煩惱了。最後我囑咐他：「主日便去辦告解吧。」

從以上這個實例可知：如果我們像左盜一樣，不肯悔改，我們的罪過便會阻擋耶穌的救恩；但若果我們像右盜那樣，願意認罪悔改，祂便能做我們的救主，向我們慷慨地施恩。

也許有人會問：「我已悔改了，得到了耶穌的救恩，但是有些罪人非常心硬，不肯悔改，為了使他們也得到耶穌的救恩，我可以做什麼？」答案是：為他們祈禱和做犧牲吧，因為聖母 1917 年在法蒂瑪顯現時說過：「有很多人下地獄，是因為沒有人為他們祈禱和做犧牲。」

十多年前，我曾聽過一件動人心弦的事蹟，是一位傳揚救主慈悲敬禮的波蘭神父在講道時說的。從前在英國有一名男子，犯了殺人罪，逃亡到澳洲去。他有個姊妹（不知道是姐姐還是妹妹，因為神父所用的是 sister 這個字。）是修女（以下簡稱 A 修女），不斷為他祈禱和做犧牲，可是他死性不改，在澳洲又殺了人。不過，這一次沒有上次那麼幸運，他被人抓住了，後來被判死刑。在等候處決的那段時間，他患了重病，躺在床上，快要死了。有個愛爾蘭籍的神父來探望他，率直地對他說：「辦告解吧。如果你不辦告解，就一定會下地獄。」但他竟向神父吐唾沫，然後把頭轉向牆邊，接著就斷了氣。後來 A 修女的長上到澳洲去，遇見那位愛爾蘭籍的神父，知道了 A 修女兄弟死前的情況。長上回到英國後，對 A 修女說：「我有一個壞消息

要告訴你。」想不到 A 修女也對長上說：「我有一個好消息要告訴你。不過，你先說吧。」長上便把 A 修女兄弟死前的情況說出來。A 修女聽了之後，說：「天主讓我看見了那位神父所見不到的事。原來我兄弟把頭轉向牆邊之後，耶穌顯現給他，對他說：『你也向我吐唾沫吧。』我的兄弟答道：『主，我不能這樣做。』由於他承認了耶穌是主，所以他得救了。」

聖保祿宗徒告訴我們，除非受聖神感動，沒有人能說「耶穌是主」(格前 12：3)，所以 A 修女的兄弟能稱耶穌為主，一定是因為他受了聖神感動。

那位波蘭神父說：從這一件事，我們可以知道，天主是多麼慈悲，但另一方面，我們的祈禱也十分重要，因為要不是 A 修女先以大量的祈禱來軟化她兄弟的鐵石心腸，她兄弟就很難在那個決定性的時刻承認耶穌為主。試想想，如果他在臨終時錯過了這個最後悔改的機會，真的向耶穌吐了唾沫，就一定會永遠在地獄裡受苦了！

耶穌對聖女傅天娜說：「盡量多為臨終者祈禱吧。藉著你的懇禱，祈求他們信賴我的慈悲，因為他們最需要信賴，卻最缺乏。我向你保證，某些靈魂在臨終的時刻能否獲得永遠的救恩，取決於你的祈禱。」(《日記》1777)

【不信】

世上有些人昧著良心，抗拒聖神，否認天主或否認耶穌是主。他們如此心硬，使耶穌難以做他們的救主。所以耶穌救了右盜 (路 23)，救了淫婦 (若 8)，也救了稅吏長匝凱 (路 19)，卻救不了那些清楚地看見祂行了奇蹟，但依然要反對祂的司祭長、法利塞人和經師。

至於那些因無知而不信的人，慈悲的耶穌一定不會捨棄他們，但他們不信的態度，或多或少，總會阻擋耶穌的救恩。欣欣就是一個例子。她是我朋友的女兒，唸小一時討厭英文，但由於她不信耶穌，不肯祈禱，所以我沒法教她以祈禱來趕走她對英語的厭惡。幸好，她在教會學校受了幾年教育後，信了耶穌。我和她通電話，先叫她下定決心做個好孩子，並決心寬恕所有的人，然後叫她真心用以下這篇禱文求天父：「奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢捆綁我心中的黑暗勢力和對所有科目的厭惡，把它們趕到耶穌的十字架下，賜給我仁愛、喜樂、平安和對所有科目的興趣。」只唸了數次，她便覺得心靈舒暢，不再討厭任何科目了。

由此可見，信德是多麼重要。若沒有信德，要耶穌做我們的救主，就會有些困難。所以我們要雙管齊下，一方面要像傳教區

主保聖女小德蘭那樣，為那些不信天主或不接受耶穌為主的人熱切祈禱，另一方面，也要如同另一位傳教區主保聖方濟各沙勿略那樣，以言以行去傳福音。有機會接觸兒童和青少年的教友，必須把握機會，把美善的天主介紹給孩子，因為孩子的心靈純真，向他們傳揚福音比較容易。以下是一個實例。

【實例】

2017年10月25日黃昏，我從快餐店裡出來，看見三個男孩在路上爭吵。其中一個搶了另一個的塑料水瓶，扔在地上。(後來我才知道，他們是一所由街坊福利會主辦的小學的五年級學生。)我先對那個扔水瓶的說：「過來！」然後問他們三人：「你們為什麼要爭吵？究竟發生了什麼事？」

其中一人怒氣沖沖地控訴：「放學之後，他一直跟蹤著我們！」扔水瓶的男孩憤憤不平地申辯：「是他先打我！」

我把手搭在他們肩膀上說：「如果大腸裡塞滿了廢物，你們就會便秘，覺得不舒服；同樣，如果心裡塞滿了仇恨和憤怒，你們的心也會便秘，覺得不舒服。所以，如果你們想自己舒服，就要寬恕對方。如果不肯寬恕，覺得最辛苦的，便是你們自己。你們彼此寬恕吧。你們也要想一想，自己有沒有不對的地方。」

如果發覺自己所做的事不對，就要決心改過。」於是那三個孩子就安靜下來，不再互相指摘。

紛爭平息後，我問他們：「你們不喜歡什麼科目呢？」三人先後回答：「英文！」

由於他們都不認識天主，所以我在邀請他們祈禱之前，先花了四十秒，向他們證明天主的存在。我說：「假如我是建築師，在建造一座大廈之前，一定要定一個計劃，但媽媽在你出生之前，對你並沒有計劃，因為她不能決定你是男還是女，也不能決定你的高矮胖瘦。奇怪，為什麼她沒有計劃，就能把你生出來呢？還有，你的媽媽不懂得製造攝影機，但她把你生出來，你的兩隻眼睛就是一部攝影機！為什麼你的媽媽有那麼大的本領，能夠完成這個不可能的任務呢？一定有一位看不見的天主幫助你媽媽，把你造了出來！」

我說完了，便問他們：「你們認為世界上有沒有天主呢？」他們都答：「有。」

由於禱文內有「天父」、「耶穌」和「聖母瑪利亞」這三個名字，我便簡單地加以解釋：「我們叫天主做天父，因為天主愛

你們，當你們是祂的兒子。天主有一個兒子，叫做耶穌。耶穌的母親叫做聖母瑪利亞。」

然後，我邀請他們祈禱：「讓我們一起向天父祈禱，求祂趕走你們心中對英文的厭惡吧。我會把一篇禱文讀出來，你們要留心聽，在心裡真心求天父。『奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢捆綁我心中對英文的厭惡，把它趕到耶穌的十字架下，賜給我對英文的興趣。』……」唸了十次後，我問：「現在還討厭英文嗎？」他們都說：「不討厭了。」我說：「誰幫助了你們？是天父。所以你們要感謝祂。和我一起唸五次吧：『感謝主！讚美主！』……」

我接著說：「我想求天主祝福你們。我會把一篇禱文讀五次，你們聽著，在心裡求祂：『奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢捆綁我心中的一切黑暗勢力，把它趕到耶穌的十字架下，賜給我仁愛、喜樂、平安。』」唸完之後，我問他們：「你們覺得舒服嗎？」剛才扔水瓶的孩子嚷道：「很舒服。」其他兩個也說舒服。

「既然舒服，就要感謝天主了。一起再唸五次吧：『感謝主！讚美主！』……」

最後，我問他們，願意不願意用我所用的方法，去幫助別的同學或朋友，這三個在十分鐘前仍在吵架的孩子，居然人人都點頭。於是我就把印好了的單張《助人為快樂之本，用這方法來幫助你的同學或朋友吧！》送給他們，每人一份。

這三個孩子後來有沒有真的用我的方法去幫助別人呢？我無從稽考。不過，肯定的是，他們已經和好如初，不再討厭英語，內心又喜樂又平安，並且對天父有了最初步的認識和體驗了。

(十六) 不信賴，會阻擋耶穌的救恩。

如果我們不信賴天主的慈悲與大能，便要承受苦果。我們很難在主內喜樂，常會怨天尤人，內心會有不少憂慮、恐懼、內疚、沮喪、失望、憤恨.....

- 聖保祿說：「應常歡樂。」(得前 5：16) 可是，如果我們不信賴，不信天主對我們所懷的愛，便沒法時常喜樂盈盈。
- 如果我們不信天父所安排的一切（包括祂安插在我身邊的人和發生在我們身上的事）都對我們有益，一旦遇到難以相處的人或不如意的事，自然就會心懷憤恨，怨天尤人。
- 耶穌叫我們依恃主的照顧，不要憂慮吃什麼，喝什麼或者穿什麼。祂說：「難道生命不是貴於食物，身體不是貴於衣服嗎？」(瑪 6：25) 耶穌叫我們看看天空的飛鳥。牠們不播種，也不收穫，也不在糧倉裏屯積，但天父卻有辦法養活牠們；我們比飛鳥更貴重，天父怎會不養活我們呢？耶穌又叫我們觀察田間的野草。它們既不勞作，也不紡織，但裝飾它們的花朵竟然比撒羅滿王所穿的衣服更美。雖然這些野草明天就會被人當作燃料來焚燒，但天主仍用那麼美麗的花來裝飾它們。我們比野草貴重得多，天父怎會讓

我們衣不蔽體呢？(瑪 6：26-30) 耶穌重申：「所以，你們不要憂慮說：我們吃什麼，喝什麼，穿什麼？」(瑪 6：31) 祂想我們明白以下這一點：「你們的天父原曉得你們需要這一切。你們先該尋求天主的國和它的義德，這一切自會加給你們。」(瑪 6：32-33) 換言之，只要我們把天主放在第一位，先做天主要我們做的正當事情，祂必會把我們所需要的一切，包括食物、衣服、金錢、棲身之所等，賞賜給我們。可是，如果我們不信祂的話，不依靠祂的照顧而只靠自己，一旦失業，投資失利或者生意失敗，就必然會心忡忡了。

- 如果不信賴天主，不信天上的慈父會保護我們，當狂風大作，波濤洶湧，以致滿船是水之際，我們自然就會像宗徒們那樣驚慌失措 (谷 4：37-38)。
- 在疫症蔓延時，如果不信賴天主，不信祂是我們的避難所和碉堡 (詠 91：2)，以為祂不會救那些信靠祂的人「脫免害人的瘟疫」(詠 91：3)，我們就會惶惶不可終日。
- 如果我們不信天父富於慈愛，樂於寬恕，一旦犯了重罪，自然便會像猶達斯那樣，陷入內疚的深淵，不斷自責。(瑪 27：3-5)。

- 如果我們不信自己是天父所愛的子女，一旦事業失敗，就難免沮喪失望，覺得自己毫無價值。

最糟糕的是，當我們被憂慮、恐懼、內疚、沮喪、失望、憤恨等負面情所困時，如果仍然不信賴天主，耶穌就很難做我們的救主，不易向我們施救。

試想想，如果學生不信賴老師，以為老師對他漠不關心，會向老師求助嗎？不會吧！如果學生不信賴老師，懷疑老師學養不足，會讀錯字，解錯書，他會聽老師的教導嗎？不會吧！如果學生心裡這樣想：「我太蠢，根底太差，無可救藥，老師怎可能會有那麼大的能力來幫助我，使我達到及格的水平呢？」他會積極地跟老師合作嗎？不會吧！同樣，如果我們不信賴耶穌，認為祂不關心我們，不俯聽我們的祈禱，會呼求祂嗎？不會吧！如果我們不信賴耶穌，認為祂的教訓不切實際，會把祂的聖訓銘記於心，付諸實踐嗎？不會吧！如果我們不信賴祂，以為自己深重的罪孽已經到了連祂的慈悲也不能拯救的地步，會積極地跟祂合作嗎？試問，在這種情況下，祂怎能做我們的救主呢？

由於信賴是那麼重要，所以聖經說：「義人必因他的信賴而生活。」(哈 2：4)「義人因信德而生活。」(羅 1：17；迦 3：11)「我的義人靠信德而生活。」(希 10：38)「得勝世界的勝利武

器，就是我們的信德。」(若一 4：4) 而耶穌也吩咐聖女傅天娜，要在救主慈悲畫像的下面，寫上「耶穌，我信賴祢。」這幾個字（《日記》47）。

不信賴耶穌，是猶達斯沒法得救的原因。他承認了自己的罪，說：「我出賣了無辜的血，犯了罪了！」(瑪 27：4) 但由於他不信賴耶穌的慈悲，就陷入了絕望的深淵，上吊死了。相反，信賴耶穌，是右盜得救的緣由。他不但承認了自己的罪，對左盜說：「我們所受的，正配我們所行的。」還向耶穌流露出莫大的信賴，說：「耶穌，當祢來為王時，請祢紀念我！」耶穌就對他說：「今天你就要與我一同在樂園裏。」(路 23：41-43)

【感謝和讚美的神效】

對主缺乏信賴，實在是一種危害靈魂的病毒。要消滅它，就要反其道而行，就要全心信賴天主，依靠祂的照顧，並甘心接受祂的一切安排。如果發覺自己力有不逮，可以用「感謝主！讚美主！」這短誦來加深我們對祂的信賴，因為真心唸這六個字時，我們其實以一種含蓄而間接的方式來肯定天主對我們的愛。

【實例一】

有一次，我與一個愁眉不展的女生交談。她小時遭父親遺棄，如今又與母親不和。我知道她信天主，便對她說：「『天主是愛。』(若一 4：8) 所以，如果天主允許爸爸遺棄你，一定是因為這事對你有益。雖然你現在不明白這事對你有什麼好處，就如同一個小孩不明白給媽媽丟在幼稚園裡有什麼好處一樣。很多小孩子第一天上幼稚園都嚎啕大哭，因為他們以為母親遺棄他們，不明白母親送他們上幼稚園，其實對他們有利。要信『天主是愛』，要信祂所容許的一切都對你有益。現在就為爸爸遺棄你這件事而感謝天主吧。跟我一起真心唸十次吧：『感謝主！讚美主！』」唸完之後，她感到舒暢。接著，我又邀請她為她和母親的關係唸十次「感謝主！讚美主！」，唸完之後，她覺得更舒服。(請參閱「感謝、讚美、祝福的神效」一文，載於 2018 年 7 月出版的《更新》雜誌內。)

【實例二】

芳婷 (化名) 是我的學生。她不是教徒，但信天主，在校時，間或會參加天主教同學會每週的守齋祈禱聚會。她如今在社會上工作，並已結婚生子。有一天，她給我發訊息，說自己常會感到孤獨失望。後來我和她通電話，發覺她特別討厭一個同事、三個家人，又很不滿意自己的處境。我看得出，在厭惡和不滿背後，有一個關鍵因素，就是對主的不信賴。如果她信賴主的

慈悲，並深信主的一切安排都會對她產生好處，就不會有那麼多的煩惱了。

那天，我正在閱讀一本名叫 “Consoling the Heart of Jesus” (《安慰耶穌聖心》) 的書，便把作者基彌格神父 (Fr Michael E. Gaitley) 在 97 頁所寫的一段話，以中文向她複述：「試想像一下，有個父親，他的兒子病得很重，必須做手術。父親知道，如果不做手術，兒子的病情只會惡化，甚至可能會死。父親也知道，手術會給兒子帶來痛苦。雖然父親不想兒子因手術而受苦，但為了使兒子康復，做手術是唯一的辦法。所以他當然要把兒子送到醫院去。現在，試想像一下，在前往醫院的途中，兒子不斷掙扎，不斷大吵大鬧，那時父親會有什麼感受呢？試想像一下，更糟糕的是，兒子竟然詛咒父親，不肯相信父親是好人，不肯相信父親愛他，從他的行為可以看得出來：他真的以為父親有意害他，那時父親又會有什麼感受呢？父親看見兒子非受苦不可的處境，已經很心痛，可是兒子這種不信賴的表現，簡直刺透父親的心。同樣，當我們不信賴天主時，也會刺透祂的心。」

我對芳婷說：耶穌最不喜歡我們不信賴祂。祂對聖女傅天娜說：「噢，一個靈魂的不信賴，使我多麼傷心！」(《日記》300)，所以為了表示我們信賴祂的慈悲 (縱使我們感覺不到)，為了表

示我們相信祂所安排的一切人和事都對我們有益（縱使我們看不出），我們要感謝祂，讚美祂，如同聖保祿所說的一樣：「事事感謝。」（得前 5：18）我邀請芳婷和我一起，真心為那些天主賜給她的親人和同事而誦唸「感謝主！讚美主！」。「為你所給我的這個同事，感謝主！讚美主！.....為你所給我的這位母親，感謝主！讚美主！.....」唸了100次「感謝主！讚美主！」後，她心中的各種負面情緒就煙消雲散了。五天後，我問芳婷：「心情好嗎？」她答：「很好。」

【實例三】

有一次，有個朋友邀請太太和我到她家裏為她的母親祈禱。我們一到，這個老太太就口若懸河地向我們訴苦：「我從小就沒有爸爸.....」

我說：「你年紀那麼小就沒有父親，可是你仍能健康地成長，實在應該感謝天主。讓我們一起唸十次『感謝主！讚美主！』吧。」

「我婚後生了幾個兒女，然後丈夫就死了.....」

我說：「你的本領真大，獨力養大了幾個兒女，使他們人人成材，實在應該感謝天主。讓我們一起唸十次『感謝主！讚美主！』吧。」

「我和這個女兒同住，但她不聽我的話，喜歡頂嘴，使我生氣……」

我說：「天主愛你，所以才讓女兒來訓練你，好使你能變成一個更有修養，更有愛心的人，將來在天堂上可以得到更豐厚的賞報。讓我們一起唸十次『感謝主！讚美主！』吧。」

「現在我老了，身體沒有以前那麼壯健……」

我說：「但你的身體仍然相當好，沒有大病，實在應該感謝天主。讓我們一起唸十次『感謝主！讚美主！』吧。」

「我沒有大病，但有小病，覺得有點辛苦……」

我說：「耶穌看得起你，所以才讓你分擔祂在十字架上所受的少許痛苦，使你能幫祂去救贖世界。讓我們一起唸十次『感謝主！讚美主！』吧。」

老太太每一次訴苦，我都提出一個感謝天主的理由。那天她大概唸了100次「感謝主！讚美主！」。

最後我問她：「你的女兒叫我們來為你祈禱，現在請你告訴我們，你願意我們為什麼意向祈禱呢？」

老太太回答：「不用了，現在我心裏什麼煩惱都沒有了。」

【實例四】

以下這個實例，載於《讚美的力量》這本聖書內。書中還有很多別的見證，值得細閱。

有一位母親要求為她那個在夜總會跳阿哥哥舞的女兒祈禱。我告訴她，我們一起祈禱，並為她女兒的情況感謝主。她滿懷恐懼的望著我。

「我女兒蔑視端莊，取笑宗教，難道我要為這一切感謝天主嗎？我在感謝魔鬼，而不是感謝一位愛我們的天主。」

這位母親面臨一個困難的抉擇。在她的生命中，她為一切好事感謝天主，把一切壞事都推在魔鬼身上。我們一起查閱聖經，找出那些有關天主為愛祂，信祂的人能使一切事都成為美善的章節【註 2】，祂要我們凡事都感謝【註 3】，不論我們的處境如何惡劣。

「你可以繼續想魔鬼控制你女兒的情況，你對天主的大能缺乏信心，使祂很難施展祂對你女兒的計劃，或者你可以相信天主在工作，感謝祂所賜的一切，使祂的能力能施展在你女兒身上。」

最後這位母親同意試試。

「我不明白，為什麼一定要如此，」她說：「但是我要相信天主知道祂自己在做什麼，我要感謝祂所做的一切。」

我們一起祈禱，這位母親離去時，對目前的情況，心中充滿了新希望與平安。

後來，她告訴我所發生的一切。

就在那天晚上，她女兒幾乎裸體的在夜總會跳舞，有一個青年走進來，他一直走到她面前，雙眼盯住她說：「耶穌真的愛你。」

阿哥哥舞孃常可從各種青年口中聽到不同的話，但是從來沒有像今晚這人所說的這句話。她從舞台上走下來，與這個青年坐在一起，問他：「你為什麼對我說這句話？」

他說，他無意中走在這條街上，此時他感到天主迫使他走進這家夜總會，告訴阿哥哥舞孃，耶穌基督要把永生白白的賜予她。

舞孃凝視著他，雙眼充滿淚水，很平靜的說：「我願意接受這恩賜，就在那一夜，就在夜總會裡，她接受了耶穌基督。」

天主是慈悲的，祂所懷的計劃，「是和平而不是災的計劃」，令我們「有前途，有希望」(耶 29：11) 但為使祂的大計得以完成，我們必須懷著信賴的心，讓祂自由地在我們身上行事。試想想，如果你想牙醫給你治病，不是一定要信賴他嗎？他叫你張開嘴巴，你就要張開嘴巴；他叫你不要動，你就別動。如果你把頭搖來搖去，或者老是咬緊牙關，他便拿你沒辦法了。同樣，如果我們不信賴天主，不和祂合作，祂也拿我們沒辦法。

把以色列子民從埃及這個「奴隸之所」(出 20：2) 領到預許的福地，是天主所懷的仁慈計劃。為了實現這計劃，百姓必須和祂合作。可惜，他們卻不信賴天主，多次抱怨梅瑟說：「你為什麼從埃及領我們上來？難道要使我們、我們的子女和牲畜都渴死嗎？」(出 17：3)「誰給我們肉吃？我們記得：在埃及我們可隨便吃魚，還有胡瓜、西瓜、韭菜、蔥和蒜。現在我們的心靈憔悴，我們眼見的除瑪納外，什麼也沒有。」(戶 11：4-6)「巴不得我們都死在埃及地，都死在曠野裏！為什麼上主引我們到那地方死在刀下，叫我們的妻子兒女當作戰利品？再回埃及去，為我們豈不更好？」(戶 14：2-3) 由於他們對天主缺乏信賴，結果要在曠野裏漂泊了足足 40 年之久。

納匝肋人的遭遇，我們也該引以為鑑。天主特別眷顧納匝肋，使聖家定居於此。可惜，許多納匝肋人卻不信賴耶穌，說：

「這人不就是那個木匠嗎？」(谷 6：3) 後來甚至「把祂趕出城外，領祂到了山崖上，要把祂推下去。」(路 4：29) 使祂在納匝肋「不能行什麼奇能」(谷 6：5)。

為了加強對主的信賴，讓我們常唸「感謝主！讚美主！」也勸人這樣做吧！

【註 1】卡羅澤思 (Merlin R. Carothers) 著，譚璧輝譯《讚美的力量》(Power in Praise) 台北：光啓文化事業，2012 年 10 月十一版，16-18 頁。

【註 2】「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。」(羅 8：28)「一切」指「一切事情」，連壞事也包括在內。

【註 3】「應常歡樂，不斷祈禱，事事感謝：這就是天主在基督耶穌內對你們所有的旨意。」(得前 5：16-18)「事事感謝」的意思，就是「不論好事壞事，都要感謝天主」。

(十七) 不寬恕，會阻擋耶穌的救恩。

「有仇不報非君子」這句話是大錯特錯的，因為懷恨於心而不寬恕，是違反聖經教導的行為。聖若望說：「天主是愛，那存留在愛內的，就存留在天主內，天主也存留在他內。」(若一 4：16) 如果我們與人為仇，不肯寬恕對方，就沒法存留在天主內。因此，聖若望寫道：「假使有人說：我愛天主，但他卻惱恨自己的弟兄，便是撒謊的；因為那不愛自己所看見的弟兄的，就不能愛自己所看不見的天主。」(若一 4：20)

無可否認，憎恨仇人，決不寬恕對方的態度，似乎能提高自己的自尊，又能賠補自己所受的侮辱。向惡人以牙還牙，也可以使我們得到少許洩憤的快感。可是，我們必然得不償失，因為天主十分公道，我們怎樣對待別人，天主就怎樣對待我們。耶穌說：「你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們的；但你們若不寬免別人的，你們的父也必不寬免你們的過犯。」(瑪 6：14-15) 試想想，如果天父不寬免我們的過犯，我們怎能進天國呢？

可敬者瑪加利大 (Margherita Occhiena Bosco, 1788-1856) 有三個孩子：安多尼、若瑟、若望 (即慈幼會的會祖聖若望鮑思高, 1815-1888)。有一次，安多尼為了一件小事而不肯寬恕

兩個年幼的弟弟。當他們一起唸天主經，唸到「求祢寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣。」時，瑪加利大停下來，說：「安多尼，你最好不要唸那句話。」安多尼問為什麼。瑪加利大說：「你喜歡唸什麼便唸什麼，但不要唸那句話。如果唸出來，便是謊話，甚至是對天主的侮辱。你不肯寬恕別人，怎能期望天主寬恕你呢？」安多尼馬上就悔改了。【註1】

可惜，不是人人都像小安多尼那樣樂於寬恕。有個教友曾對我說：她決不原諒另一個曾中傷她的教友。我勸她寬恕，但她不肯。我問：「你死後受天主審判時怎辦？」她答道：「我會向天主交代。」可是，她故意抗命，不肯寬恕，可以怎樣向天主交代呢？難道憑著三寸不爛之舌，就可以逃過祂正義的審判嗎？

耶穌說：「你們應當慈悲，就像你們的父那樣慈悲。你們不要判斷，你們也就不受判斷；不要定罪，也就不被定罪；你們要赦免，也就蒙赦免。你們給，也就給你們；並且還要用好的，連按帶搖，以致外溢的升斗，倒在你們的懷裏，因為你們用什麼升斗量，也用什麼升斗量給你們」（路 6：36-38），換句話說：「你們用什麼尺度量給人，也要用什麼尺度量給你們。」（瑪 7：2）耶穌的意思很清楚，我們對待別人的方式，就是天主對待我們的方式。如果我們憐憫人，天主就憐憫我們（參閱瑪 5：7）。但如果我們不肯饒恕仇人，最終吃大虧的，一定是我們自己！

主耶穌愛我們，為了使我們不致吃虧，便把以下這條為人處世的金科玉律告訴我們：「凡你們願意別人給你們做的，你們也要照樣給人做：法律和先知即在於此。」(瑪 7：12)

耶穌又告訴我們，在世界末日舉行公審判時，祂將會邀請那些善待別人 (例如：給飢餓的人食物，給衣不蔽體的人衣服，收留作客的人，照顧病人，探望囚犯) 的人進入天國 (瑪 25：31-40)，卻會對那些不肯善待他人的人說：「可咒罵的，離開我，到那給魔鬼和他的使者預備的永火裡去吧！」(瑪 25：41) 如果我們堅決不肯寬恕別人，怎能善待別人呢？地獄將是我們靈魂和肉身永久的歸宿。那是多麼可怕的事！

聖保祿指出：仇恨是本性的私慾之一，順從這種私慾生活的人決不能承受天主的國。他說：「本性私慾的作為是顯而易見的：即淫亂、不潔、放蕩、崇拜偶像、施行邪法、仇恨、競爭、嫉妒、忿怒、爭吵、不睦、分黨、妒恨、兇殺、醉酒、宴樂，以及與這些相類似的事。我以前勸戒過你們，如今再說一次：做這種事的人，決不能承受天主的國。」(迦 5：19-21) 由於不寬恕會使我們無法進入天國，所以我們要躲避仇恨，猶如躲避瘟疫一樣，一發覺心裡有怨恨，便要立刻寬恕。

香港有一個積極為堂區服務，但心懷怨恨，不肯寬恕他人的教友。大約在三十年前，她請求一個有神恩的人為她祈禱，那人立刻看見一棵樹的圖像。樹很高大，不過什麼都沒有，沒有綠葉，也沒有果子，只有光禿禿的樹枝。那人把所見的告訴她。她知道這棵樹代表她自己，又想起聖若翰洗者毫不客氣的警告：「凡不結好果子的樹，必被砍倒，投入火中。」(瑪 3：10)，不禁大哭了一場，從此革面洗心，棄絕仇恨，決心寬恕所有的人。

不肯寬恕，不僅會使我們難以進入天國，而且還會剝奪我們今生的幸福，因為在下地獄之前，我們已經預嚐到少許地獄的滋味。多年前，我曾看過一本研究四川涼山彝族的書，裡面提到：有兩個部落，二百多年來，不斷發生械鬥，死傷不計其數。這宗慘劇的起因，只是一樁微不足道的小事。原來有個婦人，一時失儀，放了一個響屁，被人訕笑。受辱的那一方，不肯寬恕，便向另一方報復，結果冤冤相報。於是那兩個部落，便一直活在人間地獄裡，直到今天。

從以下的事例，我們可以知道：不肯寬恕，是很多人心靈痛苦的成因，而寬恕和愛，則是平安和喜樂的泉源。

【實例 1】

從前我有這樣的習慣：在和別人一起祈禱前，會先邀請對方做一個心理測驗。有一次，我在一所小學裡和一個小三女生一起祈禱後，那個孩子覺得很開心，竟然要求接她放學的母親來到我面前，結果那個家長也做了心理測驗。我一看測驗的結果，便問那家長：「你有沒有惱恨別人呢？」她點點頭，說跟孩子的爸爸鬧意見。我便叫她寬恕丈夫。起初她有點猶豫，我就解釋，寬恕不是一種感覺，而是一個決定。別管心中的反感，下定決心去寬恕就行了。幸虧她是個基督教徒，樂意接受耶穌有關寬恕的教訓，終於決定原諒丈夫。在我和她一起祈求天父趕走她心中的黑暗勢力後，她對女兒說：「剛才媽媽的心怪不舒服，現在很輕鬆，好像放下了一塊大石。」

【實例 2】

秀娟 (化名) 是個來自內地的中三新生，心裡有許多煩惱，我建議她祈禱，她便抱著半信半疑的態度試試。

我和她一起唸了「奉主耶穌的名字.....」十次後，她說煩惱已經減少了三成。可是，再多唸十次後，煩惱並沒有繼續減少。我猜測，她心裡可能有些障礙物，便問她：「有沒有一些人是你不肯寬恕的呢？」但她答說沒有。

我不知道該怎辦，便求聖母幫忙。我說：「你現在放鬆，什麼也不用想，聽我為你祈禱吧。」於是我求聖母以母愛來充滿她的心靈，又求大聖若瑟以父愛來愛她。過了一會兒，她突然對我說：「我想起來了，我不寬恕我的父母。」

我沒有向她詢問具體的情況，只勸她寬恕。我先叫她不要判斷（參閱瑪 7：1）父母：「可能你的父母做了一些你不喜歡的事，但你不應該一口咬定他們有惡意。他們也許有苦衷，迫不得已才這樣做。你很可能誤會了他們。」接著又說：「就算他們真的錯了，你也要寬恕。寬恕不是一種感覺，而是一個決定。即使心裡仍然覺得不舒服，只要你決定不計較，就算是寬恕了。你願意寬恕嗎？」經過一番掙扎，她終於下定決心去寬恕。

清除了不寬恕的障礙後，我立刻叫她再唸「奉主耶穌的名字……」。想不到只唸了十次，她便說：心中的煩惱已經完全消失了。

其後，我為她講解了「天主是愛」的道理，還帶她到聖堂去朝拜耶穌聖體。從此，她常喜形於色，每隔一段時間就會自動告訴我：「現在我們一家很融洽。」或者說：「上星期我們一家人一同去燒烤，玩得很開心。」

兩年後，她還當了學生會會長，既喜樂又自信。我相信，這一切都是寬恕所結的果實。

後記：後來她把自己跟父母不和的原因告訴我。在內地時，她在校內寄宿，不受父母管束，自由慣了。到了香港後，與要父母一起生活，天天都受他們管束，覺得很不習慣。本來，這個和父母相處的問題只是一樁小事，但由於不肯寬恕，不願體諒，便化成了大事。

【實例 3】

我在午飯時間走進中二課室，看見有個女生伏案哭泣。她是我認識的，她唸中一時，我曾為她祈禱，求主消除她的煩惱，也曾邀請過她到聖堂去朝拜聖體，不過那時她卻以各式各樣的理由來推搪。

我走到她的身旁，問她：「你准我為你祈禱嗎？」她點點頭，於是我便找一張椅子坐下來。我不打算安慰她，也沒有問她為什麼哭，只勸她要真心寬恕得罪她的人，好讓天主來安慰她。跟著我開始小聲地對著她唸，叫她聽著：「奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢綑綁並趕走我心中的一切黑暗勢力。」唸了約 40 次後，我問她心情是否好轉了，她點

點頭。我再問她煩惱減少多少，她伸出一隻手指，原來她的煩惱只是減少了一成。

我猜到祈禱收效不大的原因了，便問她有沒有寬恕得罪她的人，果然，她說沒有。我向她指出三點：(一)、心裡有怨恨，就是心靈便秘，所以她必須寬恕，否則不會快樂。(二)、寬恕不是感覺，而是決定。如果她覺得那些嘲弄她的同學討厭，那是正常的事。不過雖然她覺得他們討厭，但仍然可以下定決心去原諒他們。(三)、寬恕他們，並不表示一定要放棄向班主任投訴的權利。只要動機不是報仇，是可以投訴的。

她終於決定寬恕嘲弄她的人了，心裡也覺得舒暢點。接著我再唸：「奉主耶穌的名字.....」唸了約十次，她就表示已經沒有煩惱，還問我哪裡有聖堂。我說學校附近就有，放學後可以帶她去。

放學時看見她，她已春風滿面。在路上，我向她講述耶穌在最後晚餐建立聖體聖事的情形，並解釋為什麼要到聖堂去，因為耶穌就在聖堂內的聖體櫃裡。

在聖堂裡祈禱了半小時後，她在歸家的途中對我說：她今天曾向班主任投訴，班主任就斥責那些同學；但他們對她的態度不

但沒有改善，反而變得更差了。我就說：「投訴是沒有用的。最重要的事，就是當他們嘲笑你時，你要寬恕、祝福他們。這樣，你就一定會勝利，因為他們沒法子使你不開心。」

以上那三件事發生在 2011 或 2012 年。2017 年，我發現了一個勸人寬恕的更佳辦法，就是不斷以「天主，求祢祝福他(們)！」這句短誦，真心為傷害我們的人祈禱。真的很神奇，即使我們心中不大樂意，只要肯唸，只要我們把注意力集中在慈悲而美善的天主身上，而不理會對那個(些)人傷害過我們的事，唸著唸著，心中對他(們)的厭惡、反感和仇恨就會逐漸減少，終於消失，使我們的心靈重新獲得自由。那時我們就會明白「向俘虜宣告釋放」和「使受壓迫者獲得自由」(路 4：18) 是什麼意思。這個方法其實是主耶穌和聖保祿教導我們的。耶穌說：「當為迫害你們的人祈禱。」(瑪 5：44) 聖保祿說：「迫害你們的，要祝福；只可祝福，不可詛咒。」(羅 12：14) 試試用這個方法寬恕仇人吧！如果你知道親友心裡有仇恨，找一個舒適的座位，請他坐下 (免得他站得太累)，陪著他唸 (在電話上陪著他唸也可以)：「天主，求祢祝福他(們)！」(如果對方是基督教徒，則唸：「天父，求祢祝福他(們)！」) 並用唸珠來數。按我的經驗，如果是小孩子，通常唸 10 次，頂多唸 20 次，便已足夠。成人要唸的次數通常較多，不過，即使是深仇大恨，唸了 500 次 (需時約 20 分鐘) 之後，也會消失得無影無蹤。

【實例 4】

有個女青年憎恨她的男友。我對她說：「要為你的男朋友祈禱。」她馬上怒氣沖沖地回答：「不行！他是個壞蛋，利用我一腳踏兩船！又在別人前說我的壞話！」

我叫她想想天主對她的愛。我說：「耶穌對你多好！祂是天主子，本來只有祂才能叫天父做爸爸；你只是人，並沒有資格叫天父做爸爸，正如一隻貓沒有資格叫你做媽媽一樣。不過，耶穌卻想提高你的地位，祂教你唸天主經，對你說：『你跟我一起叫我的爸爸做我們的天父，讓我的爸爸也做你的爸爸吧！』就這樣，耶穌把祂慈愛的爸爸賜給了你。

「既然天父是你的爸爸，你就是祂的女兒了。天父是誰？是宇宙的君主！既然你的爸爸是君王，你當然就是公主了！想一想，你是公主，地位多高啊！如果別人對不起你，你有難過的理由嗎？沒有！因為你是公主！如果你發覺自己有很多缺點，你有自卑的理由嗎？沒有！因為你是公主！」

「不過要知道：在世界上，不是只有你才是公主。其他的人都是天父所愛的公主、王子，連你的男朋友也是王子。現在，你可以不可以為了使天父開心，對你的男朋友好一點呢？聽耶穌

的話吧！耶穌說：『你們當愛你們的仇人。』（瑪 5：44）或者你會認為：愛仇人是一件不可能的事。不過，耶穌跟著又用另一句話來解釋剛才這句話。祂說：『當為迫害你們的人祈禱。』（瑪 5：44）原來只要你為迫害你的人祈禱，就等於愛了仇人了。現在，你就和我一起真心為男朋友唸十次吧：『天主，求祢祝福他！』」

女孩子馬上和我一起唸，唸了十次後，覺得舒服得多了。我再叫她和我一起多唸十次。唸完之後，她喜形於色地對我說：「現在心中什麼煩惱都沒有了。」【註2】

【預防仇恨在別人心裡滋長的方法】

仇恨能阻擋耶穌的恩寵。為了消除自己心中的仇恨，我們必須寬恕。但為了消除別人心中的仇恨，或者預防仇恨在別人的心裡滋長，可以做什麼呢？可以做以下的三件事：(1) 以慈悲的態度待人。(2) 箝制口舌，不說是非。(3) 若傷害了別人，就要道歉。(4) 不要判斷人。

【以慈悲的態度待人】

我們要如同天父和耶穌那樣慈悲，要以仁愛、忍耐、良善、溫和、柔和的態度待人，因為當我們以慈悲的目光去看人，以溫良的態度說話，並真心為人服務時，我們向對方所傳遞的訊息便是：「你是天父所愛的孩子，有很高的地位。你是耶穌用祂的寶血所拯救的，非常有價值。你是我的兄弟姊妹，值得很得我尊重，很值得我花時間去了解你，去為你服務。」對方收到了這個訊息後，一定不會憎恨你，只會感到溫馨，更有自尊和自信，認為自己活在世上是挺有意義的一回事。即使他本來討厭你，但由於你以德報怨，也會開始對你產生好感。

【不說是非】

我們要謹口慎言，千萬不要搬弄是非，因為搬弄是非的罪，能製造分裂，使仇恨在眾人的心裏滋長。

聖雅各伯宗徒指出，舌頭雖小，影響力卻很大，好像燎原的星星之火一樣，能造成廣泛的破壞。他說：「舌頭雖然是一個小小的肢體，卻能誇大。看，小小的火，能燃著廣大的樹林！舌頭也像是火。」(雅 3：5-6) 他又指出：舌頭所作的事，可以非常邪惡。他甚至以「不止息的惡物，滿含致死的毒汁」(雅 3：8) 來形容舌頭。

在舌頭所作的壞事中，誣讒和誹謗這兩種違反愛德的罪都會使眾人彼此不睦。誣讒別人時，我們用憑空捏造的謊話去破壞別人的名譽，並引起仇恨。誹謗別人（說是非）時，我們沒有正當的理由，就揭發別人的缺點或過失。雖然說的是真話，但同樣會產生破壞別人名譽和摧毀人際關係的惡果。聖伯爾納鐸說：「舌頭一動，立刻使三個人：即說話的人、被譏謗的人和那因這話而受到壞影響的人，遭到致命的打擊。」【註 3】有一次，台灣耶穌會的王敬弘神父（1934-1999）為一個身上附有亡魂的男青年祈禱，他以耶穌的名和權威命令那個亡魂說出自己的名字來。那個亡魂說出了自己的姓名後，王神父便說：「OOO，我因耶穌的名字和權威，命令你告訴我，你在什麼狀況中？」那個亡魂藉著男青年的口回答說：「我在地獄。」王神父說：「OOO，我再一次因耶穌的名字和權威，命令你告訴我，你為什麼進入地獄中？」那個亡魂答道：「搬弄口舌，挑撥是非。」【註 4】

【道歉】

為什麼呢？因為我們傷害了別人後，對方不但會生我們的氣，而且還會憎恨我們。若對方未能寬恕我們，他的心靈就會被仇恨和憤怒所束縛，感到非常痛苦。如果我們勇敢地道歉，使對方易於寬恕我們，他就可以擺脫仇恨和憤怒的桎梏，而重獲自

由與平安。由於道歉有這種積極的作用，所以父母和老師都應該教導孩子道歉，以下是教導孩子道歉的兩個例子。

【例 1】有個男生與父親發生了衝突。

老師：「你覺得你自己有沒有錯呢？」

學生：「我說的話沒錯。」

老師：「你的意見可能真的沒錯，但是你說話時的語氣、態度、神情有沒有錯呢？」

學生默不作聲。

老師：「欠債要還錢，做錯事要道歉。如果你認為你的意見是正確的，但說話的態度卻不好，那你毋須為自己正確的意見道歉，卻必須為自己不好的態度道歉。」

學生：「我覺得很難為情。」

老師：「你毋須當眾大聲認錯。私下對爸爸這樣說便可以了：『爸爸，對不起。昨天晚上，我說話的態度很差，是不對。』你要將心比心，他辛辛苦苦賺錢養大你，但你竟然對他亂發脾氣。如果你是他，會覺得怎麼樣？會不會覺得很氣憤，很難受呢？如果你道歉了，不但你自己會心情舒暢，爸爸也會開心。一舉兩得，何樂而不為呢？你的道歉，是一份送給爸爸的貴重禮物，比在他生日那天請他大吃一頓更有價值。」

【例 2】有個女生與好友發生了衝突。

老師：「你為什麼那麼不開心，發生了什麼事呢？」

學生：「剛才我跟好朋友吵架，鬧翻了。」

老師：「究竟是誰的錯？是你的？還是她的呢？」

學生：「大家都有錯。」

老師：「你做了錯事，失去了一個好朋友，心情很壞。同樣，她做了錯事，失去了一個好朋友，也一定很難過，和你一樣。如果你為她著想，願意使她開心，就要儘快向她道歉。現在她在哪裏呢？離開了學校？還是仍留在學校裡？」

學生：「在教室裏。」

老師：「立刻去向她道歉吧。這樣，你和她都會感到開心。」

學生：「好，我馬上就去。」

【不要判斷人】

除了上述三個方法外，有時為了消除別人心中的仇恨，我們還要叫對方不要判斷人。

耶穌說：「你們不要判斷人。」(瑪 7：1) 耶穌又說：「你們不要判斷，你們也就不受判斷；不要定罪，也就不被定罪。」(路 6：37) 按我的理解，耶穌的意思是：如無必要，我們不要

扮演法官的角色，不要判斷別人在某件事情上有沒有犯罪，也不要判斷他的罪有多重。(當然，如果我們是法官、家長、老師或者上司，在處理人民、子女、學生或下屬的糾紛時，實在沒法不判斷；但在別的場合，就不該這樣做。)

為什麼我們不該判斷別人呢？有三大理由。

(一) 我們只能看見別人的外表，但看不見他的內心。

撒慕爾先知指出：「天主的看法與人不同：人看外貌，上主卻看人心。」(撒下 16：7) 一個人有沒有犯罪，須看三個條件：(1) 他做的是不是壞事，(2) 他是否明知那是壞事，(3) 他是否故意去做那件壞事。第一個條件比較容易看得出來，至於第二和第三個條件，只有天主才能清楚了解，旁觀者不可能完全知道，因此我們的判斷常會出錯。試想想，自己有沒有被誤解，被冤枉的經驗呢？既然別人能誤會我們，我們也當然能誤會別人！有時別人沒有犯罪，我們卻以為他犯了罪；有時別人只犯了輕微的過失，我們卻以為他罪惡滔天。若果一個人認為自己的判斷必然正確，那是驕傲自大的表現。

(二) 只有天主才有判斷人的權柄。

既然只有天主才清楚了解人的內心，而祂又「以正義審判普世人羣」(詠 96：13)，所以只有祂才權去判斷人。試想想，假如你和同事小張都是語文科教師，你教甲班，小張教乙班。你會批改乙班同學的作文嗎？相信不會吧，因為如果你這樣做，便會侵犯小張的權利了。既然你會尊重同事的權利，豈不更該尊重天主判斷人的權柄嗎？【註 5】

- (三) 聖德蘭修女說過：「如果你判斷人，就沒有時間去愛他們了。」【註 6】試想想，如果你看見別人做了某事 (這是事實!)，就認為他故意藉此而傷害你 (這是判斷!)，自然就會憎恨他，生他的氣。在這種情況下，你怎能寬恕他呢？如果你不寬恕他，又怎能愛他呢？

【勸人不要判斷人的例子】

偶爾與一個闊別多年的舊生相遇，問她的近況，她說：「結了婚，又離了婚了。」

我馬上問她：「你以前的丈夫一定做過對不起你的事了，你寬恕了他沒有？」她說：「我很難寬恕他。」我說：「心中有恨，是心靈便祕。心靈便祕，就不舒暢。要心境舒暢，就須寬恕。寬恕不是一種感覺，而是一個決定。只要不理會心中的反感，

決心做一個大方的人，立志放過他，那就是寬恕了。」她說：「教會的牧師也曾叫我寬恕，可是我辦不到。」我說：「那麼求耶穌幫助你去寬恕吧，因為祂說過：『你們求，必要給你們。』(瑪 7：7)」

過了幾天，我打電話問她：「你寬恕了他嗎？」她表示：她其實很想寬恕他，但做不到，因為他常激怒她，比如，孩子生病，她要上班，叫他來帶孩子求診，他卻不肯。本來他答應過每週都來探望孩子，可是兩年來，只來過五次。我說：「你之所以生氣，是因為你對他仍有要求。試試放棄對他的要求吧，那你便不會再生氣了。」

後來我在想：她之所以難於寬恕，不單由於她對丈夫有要求，還可能由於她犯了判斷丈夫的錯誤，於是再打電話對她說：丈夫無疑做了錯事，但是不要判斷他的動機，因為我們只看見外表，唯有上主洞悉人心。說不定他有些難言之隱。他不一定懷著惡意，也不一定像我們所想像的那麼壞。耶穌說：「你們不要判斷人，免得你們受判斷。」(瑪 7：1) 我向她建議：「你最好聽耶穌的話，不要判斷丈夫是否有罪。這樣，就較易寬恕他了。」她表示同意。

那時我估計，大概時機已經成熟了，便叫她聽我唸以下這篇禱文：「奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢網綁並趕走我心中的一切黑暗勢力。」唸了三十四次後，她說心中已經沒有煩惱了。

第二天，我打電話問她：「你還恨他嗎？」她答：「不恨了。」

【另一個勸人不要判斷人的例子】

毅強 (化名) 是個高中男生。有一次，他對我說：他對某個老師恨之入骨，因為那個老師做了一件很可憎的事。我不知道那個老師是誰，也不知道那件可憎的事是什麼，不過，由於我不想知道，所以沒有追問。我覺得，若真的有老師做出那麼可惡的事，實在匪夷所思，很可能是毅強誤會了他。於是我便勸毅強不要判斷他。但我費了不少唇舌，毅強始終認為那個老師罪無可恕。最後，我把一件發生在美芬身上的真事說出來。

美芬 (化名) 童年時，全家都住在澳門。不幸，父親四十歲就病死了。母親為了賺錢養大六個孩子，就把他們都送進寄宿學校，獨自到香港工作。後來，母親的經濟條件逐漸改善，就把子女陸續接到香港跟她同住。美芬很不快樂，因為母親把五兄弟姊妹都接到香港之後，最後才接她。結果她從小五起，直到中學

畢業為止，時時都要孤零零地住在宿舍裡，像孤兒一樣。她覺得被母親遺棄，就在心裡判斷母親，認為母親偏心，故意對她不好；不過她一直都沒有向母親坦白地說出自己的感受，而母親也沒有向她解釋。多年後，美芬在事業上略有成就，卻不幸患了癌症，要在家中休養。有一天，母親打電話來，對她說：「美芬！你有沒有錢用呢？你沒有工作，如果不夠錢用，明天我就把五千元存入你的銀行戶口裡。」然後母親忽然提起往事：「為什麼我當時把你一個人留在澳門呢？因為在幾兄弟姊妹中，你是最乖的，最能自立。留下你一個人在澳門，我不用掛心；但其他兄弟姊妹就比較頑皮，我一定要把他們留在身邊……」那時，美芬才知道，原來自己對母親的判斷是錯的。她覺得十分懊悔，馬上坐計程車到母親家裡，親自向母親認錯。

我說完之後，毅強就明白：他對那個老師的判斷，可能如同美芬對母親的判斷一樣，是絕對錯誤的。既然他很可能誤會了老師，老師的罪名還能成立嗎？就這樣，他擺脫了仇恨的束縛，恢復了內心的平安。

【註 1】Wendy Leifeld, *Mother of the Saints*. Pasay City, Philippines : Paulines Publishing House, 1997, p.158.

【註 2】請參閱「感謝、讚美、祝福的神效」一文，載於 2018 年 7 月出版的《更新》雜誌內。

【註 3】思高聖經原著譯釋版系列《宗徒經書下冊》香港：思高聖經學會，2008 年，38 頁。

【註 4】王敬弘《談鬼事話靈修》台北：光啓文化事業，2004 年，37-39 頁。

【註 5】聖雅各伯宗徒說：「弟兄們，你們不要彼此詆毀，詆毀弟兄或判斷自己弟兄的，就是詆毀法律，判斷法律；若是你判斷法律，你便不是守法者，而是審判者。只有一位是立法者和審判者，就是那能拯救人，也能消滅人的天主；然而你是誰，你竟判斷近人？」(雅 4：12)

【註 6】"If you judge people, you have no time to love them. "

(十八) 不祈禱，會阻擋耶穌的救恩。

不交談的夫妻，不可能心心相印，維持良好的關係。同樣，不祈禱的教友，也不可能中悅天主，與祂建立親密的情誼。因此，祈禱十分重要。記得德高望重的耶穌會士鮑善能神父 (Fr Matthew Brosnan, 1923-1997) 曾引述一位聖人的意見，說：一個人如果天天都祈禱 15 分鐘，就一定會得救。當然，鮑神父並不鼓勵我們每天只祈禱 15 分鐘，因為他生前是和平之后祈禱聚會的神師，每逢週三晚上，他都在聚會中明供聖體，然後在教友唸玫瑰經時聽告解，繼而講道，最後還給我們送聖體，舉行聖體降福。他請我們品嚐的，就是一頓長達一小時半的祈禱盛宴！他怎可能認為每天只祈禱 15 分鐘就足夠呢？我想，15 分鐘，該是每天祈禱時間的下限，是一條警戒線。要是每天的祈禱時間少於 15 分鐘，靈魂便可能陷入危險中。

若下限是 15 分鐘，那麼上限是多少呢？是 4 小時嗎？據說，聖母天天都在默主歌耶顯現，有個神視者曾這樣問聖母：每天祈禱 4 小時，時間算不算長呢？聖母回答：4 小時，只不過是一天的六分之一罷了。顯然，在聖母的心目中，4 小時並不算多。上限究竟是多少呢？讓我們聽聽聖保祿怎樣說吧：「應常歡樂，不斷祈禱，事事感謝：這就是天主在基督耶穌內對你們所有的旨意。」(得前 5：16-18) 或者你會問，我們真的可以「不斷祈

禱」嗎？是可以的，因為聖女傅天娜說：「即使在處理一些要很專注才能應付的重要事宜時，我也沒讓天主的臨在從我的靈魂內消失，我和天主密切結合。我和祂一起去工作，和祂一起去散心，和祂一起受苦，和祂一起歡樂；我住在祂內，祂住在我內。我永不孤單，因為祂常是我的伴侶。」(《日記》318) 聖女傅天娜所度的，其實就是「不斷祈禱」的生活。原來每天祈禱的時間真的並沒有上限。

為什麼要那麼重視祈禱呢？要知道，天主和我們溝通的方式，未必像主耶穌與掃祿交談時那麼直接。祂大概不會從天射光，使我們跌倒在地，然後呼喚我們的名字，以十分清晰的聲音說話(宗 9：3-6)。祂很可能以對待厄里亞先知的的方式來對待我們。換言之，祂不在暴風、地震、烈火中發言，而在輕微細弱的風聲中說話，如同聖經所載的一樣：「在上主面前，暴風大作，裂山碎石，但是，上主卻不在風暴中；風以後有地震，但是上主亦不在地震中；地震以後有烈火，但是上主仍不在火中；烈火以後，有輕微細弱的風聲。厄里亞一聽見這聲音，即用外衣蒙住臉出來，站在洞口。遂有聲音對他說：『厄里亞，你在這裏做什麼？』……」(列上 19：11-13)

我不清楚，天主當時是在先知的耳邊，還是在他的心裡說話。不過，由於我的耳朵從沒聽過祂的聲音，因此我相信，天主和

人溝通時，大多在人的心中以一種奧妙的方式輕輕地發言。人之所以被拒於天堂門外，是因為犯了重罪後沒有悔改。天主既然「願意所有的人都得救」(弟前 2：4)，所以人若犯了重罪，祂必引人悔改。如果我們天天都肯靜下來祈禱 15 分鐘【註 1】，那麼祂召我們皈依的輕聲細語，就沒可能聽而不聞。既聽見了，就會改過遷善，不致墮入地獄的永火中。可是，如果整天都不祈禱，忙於做這做那，一有空就談天說地，胡思亂想，或讓電視、手機.....佔據我們的餘暇，那麼，我們就會聽不見天主輕柔的聲音，因而不知悔改，最後死於自己的罪惡中。

耶穌說：「我是葡萄樹，你們是枝條；那住在我內，我也住在他內的，他就結許多的果實，因為離了我，你們什麼也不能作。誰若不住在我內，便彷彿枝條，丟在外面而枯乾了，人便把它拾起來，投入火中焚燒。」(若 15：5-6) 可以這樣想像：在葡萄樹(耶穌)和枝條(我們)之間，有一道門——我們的心門。打開心門祈禱時，來自葡萄樹的養料和水份(恩寵)便會進入我們內。這些恩寵可能是聖神召喚我們悔改的訊息，也可能是聖神提示我們行善避惡的聲音。我們「若隨聖神的引導行事，就決不會去滿足本性的私慾」(迦 5：16)，而只會結出許多甘美的果實，即「聖神的效果」包括「仁愛、喜樂、平安、忍耐、良善、溫和、忠信、柔和、節制」(迦 5：22-23)。可是，如果我們不肯敞開心門祈禱，耶穌的恩寵便無法進入。結果，我們

就會成為不結好果子的枯枝，與耶穌這棵葡萄樹幹一刀斷，落在地上。

我們若成了枯枝，落在地上，人便把我們「拾起來，投入火中焚燒」(若 15：6)。誰把我們拾起來？會不會是魔鬼呢？魔鬼在把我們投入火中之前，又會不會以接枝的方式，把我們和牠那顆壞樹連接起來，不斷把毒汁輸送給我們，使我們養成惡習(例如：沉迷上網/打機/手機/賭博/酒色.....)，結出壞果子呢？我相信，那是很有可能的事。當我們結出壞果子時，說不定還會自鳴得意，以為做了很了不起的事(例如：欺騙了多少個異性，搶走了多少個同伴的男友，賺取了多少不義之財，如何報仇雪恨，陷害了多少個敵人，如何運用自己的影響力去為非作歹.....)。可是，耶穌說過：「凡是好樹都結好果子，而壞樹都結壞果子；好樹不能結壞果子，壞樹也不能結好果子。凡不結好果子的樹，必要砍倒，投入火中。」(瑪 7：17-19) 由於多行不義必自斃，最後我們就會被投入地獄永火中焚燒。那是多麼悲慘的結局！

為了避免地獄的永苦，並為了能及早走上一條修德成聖，結出碩果的正路，讓我們重視祈禱吧。別以為修德成聖是大聖人的專利，其實那是我們每個人非做不可的要事。天主藉著聖經告訴我們：「你們該.....盡力追求聖德；若無聖德，誰也見不到

主。」(希 12：14) 試想想，如果我們沒有聖德，見不到主，還能進天國嗎？當然不能！所以為了確保能進天國，無論我們怎麼忙，每天也要祈禱至少 15 分鐘。

希望以下所舉的實例，能幫助大家了解祈禱的益處。

【例一】

我有一個住在老人院裡的親戚，是個基督教徒，由於患病，智力倒退，已到了三、四歲的地步。有一次，我去探望他，問他舒服不舒服，他答不舒服。我問他：哪裏不舒服呢？是手嗎？腳嗎？肩膊嗎？肚子嗎？頭嗎？.....他都答：不是。最後我問：是心嗎？他答是。我知道，他感到不舒服的地方，不是心臟，而是他的心靈。我想，由於他所住的老人院，不是教會辦的，毫無宗教氣氛，而常來探望他的家人也不是信徒，他可能很久沒有祈禱，以致心靈乾枯，覺得不舒服。於是我便邀請他和我一起祈禱。由於他像個幼童，我使用小孩子說話的方式把以下的禱文重重複複地以他的母語——廣州話——唸出來，叫他聆聽：「天父啊，我用主耶穌嘅名祈求，求祢趕走我心入面所有令我唔開心嘅嘢。(天父啊，我用主耶穌的名字祈求，求祢趕走我心裡面所有使我不開心的東西。)」我越唸，他就越舒暢。我唸了 60 多次後，他心裏的一切煩惱便一掃而空。

在他去世前，我還探望過他兩次。每次我都問他：你的心舒服不舒服？他都答：舒服。我覺得很欣慰，因為祈禱驅散了他的煩惱，使他能在人生最後那段日子裏，活得開開心心。

【例二】

佳蘭 (化名) 是一個送餐員，每天中午都要把午餐從不同的餐廳送到商業區內各公司的辦事處去。某公司負責收餐的女職員對佳蘭的態度特別苛刻，常在雞蛋裡挑骨頭，稍為不滿，便立刻拍照，隨即向佳蘭的上司投訴。佳蘭由於要承受沉重的壓力，對那名女職員十分反感。

有一天早上，佳蘭特地為那個女職員祈禱，重複地唸：「天主，求你祝福她！天主，求你祝福她！.....」又求天主把寬恕的力量賜給她。結果祈禱產生了美好的效果。當佳蘭把午餐送到那家公司時，就能笑咪咪地向那個女職員說：「早！」女職員看見佳蘭笑容可掬的樣子，便開始聊天，說：「你所戴這種口罩好像很舒服，不會使耳朵疼痛。」佳蘭說：「是神父送的。」對方問：「是什麼教會？在什麼地方？」佳蘭便把天主教會的情況簡單地介紹給對方，還加上一句：「如果還有這種口罩，下次可以拿一些給你。」然後那個女職員竟然向佳蘭透露自己的

家事，說：「我的兒子也在你那家公司送外賣，賺的錢不算多。」最後還讚美佳蘭，說她是最好的送餐員。

那天，佳蘭很感恩，因為祈禱之後，心裡沒有仇恨，只有喜樂，不但可以享受工作的樂趣，還可以締造和平，傳揚福音。後來佳蘭真的把口罩帶給那個女職員，讓她試試。她欣然接受，還客氣地請佳蘭喝飲料。

【例三】

耶穌在受難前夕，吃過最後晚餐後，便到一個名叫革責瑪尼的莊園裏去祈禱。那時祂預見翌日所受的悲慘苦難，心靈憂悶得要死。祂俯首至地祈禱說：「我父，若是可能，就讓這杯離開我吧！但不要照我，而要照你所願意的。」(瑪 26：39) 然後就有一位天使，從天上顯現給祂，加強祂的力量 (路 22：43)。

1988 年夏天，類似的情況也發生在意大利一個叫做白嘉肋 (Chiara Luce Badano, 1971-1990) 的十七歲少女身上。在一次網球比賽中，這個青春可愛，美麗活潑的女孩感到左肩劇痛，後來經醫生診斷，證實患了骨癌。她知道了這個壞消息後，懷著沉重的心情回家。她叫母親不要問她任何問題，然後獨自向耶穌祈禱，如同耶穌在山園裡向天父祈禱一樣。耶穌沒有治好

她的病，卻加強了她的力量，正如天父沒有免去耶穌的苦難，卻派遣天使，加強了祂的力量一樣。那段與主密談的時光，就是白嘉肋的「革責瑪尼園」體驗。二十五分鐘之後，她容光煥發的臉就像平日那樣，再度綻放出燦爛的笑容，說：「媽，現在你可以講話了。」

由她在祈禱中獲得了力量，決定承行天主的旨意，結果在修德成聖的路上突飛猛進。2010年，她離世20載後，教宗本篤十六世在羅馬把她列入真福品。

【例四】

若有人不信天主，只要家人懇切為他的得救祈禱，並持之以恆，天主就不會放棄那人。黃先生(化名)是我的親戚。他的父母、眾兄弟姊妹及他們的下一代，大多是虔誠的基督教徒，一個妹夫和一個姪婿也是牧師；可是數十年來，他一直都不肯接受基督信仰。許多家人長期為他祈禱，一個身處海外的哥哥每月都把三種不同的基督教刊物寄給他看，但他依然無動於衷。他的健康本來不錯，但不久之前，竟突然惡化。有一天上午，我們去探望他，勸他試試信耶穌，試試祈禱。他伏在案上，沒有氣力說話，但仍然揮動右手，以示拒絕。

當天下午，他進了醫院。由於疫症肆虐，除了醫護人員外，任何人（包括親友、神職人員和院牧）都無法進入病房。大家無法可想，只好懇切為他祈禱，後來奇蹟竟然出現。就在他進醫院那天，有個身處海外的姪兒暗中與香港的一個傳道人聯絡，叫他到醫院去向黃先生傳福音。那傳道人就前往醫院，在病房門前按鈴。有一名基督徒男護士出來說：現在規矩很嚴格，不能進去。叫他隔天晚上十時後再來。兩天後，黃先生的姪兒收到該傳道人傳來的信息：

「今天晚上到醫院，只獲准逗留 15 分鐘。黃先生雖然沒法說話，但仍然清醒，能張開左眼，也能點頭。我先問他，是否願意我為他禱告，他點頭。禱告後，再問他是否知道自己有生命危險，他也點頭。跟著向他傳福音，問他有沒有罪，是否願意主耶穌作他的救主，拯救他，領他到天家去，他都點頭。最後我請他從心裏跟著我，一句一句的作決志祈禱。」

四、五天之後，黃先生安詳地離世，雖然沒有機會接受水洗，但由於他願意接受耶穌為救主，相信他已接受了願洗，因此得救了。

【例五】

以下這事是聖亞豐索 (即聖雅風，1696-1787) 給我們轉述的。大約在 1604 年，在比國有兩個青年，不用心讀書，沉溺在不道德的生活裡。一天晚上，兩個人一齊去一個壞地方犯罪。其中一個叫里沙爾，在那裡過了一些時間，就回了家，另一個留在那裡。那個回家的青年，正在脫衣服準備睡覺的時候，忽然想起還沒唸向聖母例唸的經，雖然感覺困倦異常，但仍勉強在神思恍惚中唸完經才上床睡覺。

里沙爾剛入睡，就聽見有急促的叩門聲，門還沒開，已看見一個形狀很醜陋的人站在面前。他問：「是什麼人？」那人說：「你不認識我嗎？我就是你的朋友。」「你怎麼變成這個樣子？像魔鬼一樣！」「不幸的我已下了地獄！」「為什麼？」「我一離開那個壞地方，就給魔鬼打死了，我的屍體還在街上，我的靈魂已下了地獄。」他接著說：「本來你也該遭到與我同樣的命運，可是聖童貞救了你，因為你給她獻了聖母經的小神花，如果你善用天主的母親叫我現在來給你的這一次警告，你是幸福的。」說完這話，他拉開他的外衣叫他看，只見有烈火和毒蛇在折磨他。以後忽然不見了。

里沙爾看到這情形，俯伏在地，放聲大哭，感謝他的救援者瑪利亞，他正在想著應怎樣改過遷善，忽然聽到附近方濟會修院的鐘聲，就對自己說：「這是天主叫我去那裡作補贖。」立刻

去修院請求會士們收留他，會士們知道他素日行為不良，拒絕他入修院。他一面放聲大哭，一面把剛才發生的事情講給他們聽。有兩個神父為證實這件事，特地跑到街上去調查，真的發現他那個朋友的屍身還在街上，並且像煤炭一樣的黑，回來立刻就准他入會了。他從此過著很聖善的生活，不久，派他到菲律賓去傳教，最後到了日本。1622年，在日本為了保護信德，被惡人用火燒死，為耶穌基督致了命，1867年列入真福品。
【註2】

如果我們整天都很忙，只有15分鐘的時間可以專心祈禱，那麼最好在什麼時候，怎樣用這15分鐘祈禱呢？看過【例五】真福里沙爾的事蹟後，相信大家都會同意，至少要在晚上睡覺前祈禱，省察自己的良心，與天主修和，因為沒有人知道，翌日是否還能安然無恙地起床。此外，還要在睡前唸三篇聖母經，把自己託付給天上的慈母瑪利亞（不但要在晚上唸三篇聖母經，早上起床後也要這樣做。），因為假如里沙爾那天晚上沒有唸聖母經的話，相信他一定像他的同伴那樣下了地獄。

【晚上的省察】

每天晚上 (要早一點，別等到疲乏不堪，昏昏欲睡的時候才做這件重要的事。) 我們都要反省，在靈魂上有沒有大罪。如果曾在 一件違反天主誡命的大事上，明知那是壞事，卻故意做了，便犯了大罪。大罪又稱死罪，因為它使靈魂喪失天主所賜的「生命」(若 10：10) (即「寵愛」或「聖化恩寵」)，雖生猶死。大罪令我們這些枝條與耶穌這棵葡萄樹一刀兩斷，成了不結果子的枯枝。如果我們死時靈魂上有大罪，便要在地獄不滅的火中焚燒，直到永遠。那是人生最悲慘的結局！為了避免這種極其不幸的事，若果省察時發覺自己犯了大罪，蒙良心譴責，便要感謝天主所賜的悔改機會，謙遜而誠實地認罪，並且要全心信賴天主，堅信祂「富於仁愛寬恕，極其慈悲，遲於發怒」(詠 103：8)，「寬宏大方」(詠 145：8)，「溫和善良」(詠 145：9)【註 3】。接著還要發上等痛悔 (即因愛天主而痛悔自己的罪)，立志改過。為了使自己能真心發上等痛悔，可以默想主耶穌為了救我，如何在十字架上甘心受苦，而我所犯的罪過又如何刺透了祂的聖心。真心發了上等痛悔之後，我們便會得到罪過的赦免 (不過後來仍須辦告解)，「死而復生」(路 15：32)，重獲喜樂與平安。

以上所說的，是我所知道的惟一省察方式。本以為這種方式完美無缺，看了基彌格神父 (Fr Michael E. Gaitley) 在《安慰耶穌聖心》一書中所介紹的省察方法 (是以聖依納爵的教導為基

礎的。) 後，才知道有兩點美中不足之處：(一) 只反省罪過，未免不夠積極，所以除了省察當天所犯的罪外，還要回想起天主在過去一日內所慨然賜下的祝福。(二) 天主是仁愛無量，極其慈悲的，故此省察之後，不僅要悔罪，還要欣然接受祂的撫慰，如同蕩子的比喻中的蕩子接受慈父的擁抱一樣。

基彌格神父建議我們每天晚上都用 10 分鐘來省察。省察的五個步驟，可用 BAKER (麵包師傅) 這個詞語的五個字母來表示。以下是我的演繹：

(1) B—B 代表 Blessing (祝福)。

天主在一天之內一定賜下了不少祝福，沒法一一細想。不過在那麼多的祝福中，哪一個是最明顯的呢？是不是看聖經時，有句話啟發了你，使你獲益良多呢？是不是求了聖安多尼後，有件物品失而復得呢？是不是在祈禱後，有個難題突然應刃而解呢？為所得的祝福而唸「感謝主！讚美主！」吧。記住：感謝讚美主，是安慰耶穌聖心的好方法。還要記住：不但那些使我們愉快的事是祝福，連那些使我們難受的十字架也是祝福 (只不過是化了裝的祝福而已)。如果我們天天都回想，都細察天主對我們的祝福，養成了習慣後，自然就會發現，祂其實無時無刻都向我們施恩。既然發覺自己不斷地領受祂的恩惠，那麼自然就會明白神父為什麼要在彌撒的頌謝詞中這樣唸：「主，聖

父.....我們時時處感謝你，實在是理所當然的.....」，會接納聖保祿叫我們「事事感謝」(得前 5：18) 的勸諭，看見聖詠集裡面讚美天主的禱詞，也會樂於誦唸。據說，由於聖依納爵常會想起天主的祝福，不斷體驗到天主對他的愛，以致不論何時，幾乎都會淚盈於睫。他為了不想別人看見自己淚如雨下的樣子，有時要故意使自己分心，暫時不去想起天主所賜的恩惠。

(2) A—A 代表 Ask (祈求)。

祈求聖神光照，使我們看清楚自己的罪。

(3) K—K 代表 Kill (殺害)。

要知道：是我們的罪殺害耶穌，使祂死在十字架上。我們要反省一下當天所犯的罪。最使我感到不安的事情是什麼呢？例如：是否由於受了別人傷害，而懷恨於心呢？是否由於遇到不順心的事，而在心中埋怨天主呢？是否口不擇言，使人難受呢？

(4) E—E 代表 Embrace (擁抱)。

由於我們知道自己是耶穌所愛的罪人，深信祂樂於寬恕，渴望做我們的救主，又明白我們對祂的信賴能使祂感到安慰，因此，便懷著「痛悔和謙卑的赤心」(詠 51：19)，投奔到祂的慈懷裡，讓祂擁抱我們，把祂的慈悲之愛傾注在我們身上。

(5) R—R 代表 Resolution (決心改過遷善)。

例如：自己曾口不擇言，使人難受，便決定明天親自向那人道歉。曾對害我的人懷恨於心，便決定做相反的事，立刻求主祝福那人，說：「天主，求祢祝福他！天主，求祢祝福他！.....」曾在逆境中在心裡埋怨天主，便決定做相反的事，立刻唸：「感謝主！讚美主！感謝主！讚美主！.....」有句聖經的話啟發了我，便決定從明天起，把這話付諸實踐。求了聖安多尼後，有件物品失而復得，便決定在適當的時候把這事和朋友分享，好使他們也體會到祈禱的功效。

【三篇聖母經的敬禮】

聖母曾顯現給聖女日多達 (St. Gertrude)，對她這樣說：「凡忠信地唸三篇聖母經的靈魂，我將要在他臨終時，在美麗的光輝中向他顯現，這光輝如此超凡，以致這靈魂充盈著天上的安慰。」【註4】

為了使聖母的許諾得以實現，我們可以在每天早上和晚上，都用意籍方濟會神父聖良納 (St. Leonard of Port Maurice) 所撰的經文祈禱：

「啊，在天堂所有天使聖人之上的至聖貞女，永生之父的愛女，我全心讚美您，我把我的靈魂和它的一切能力都奉獻給您。(唸一篇聖母經) 啊，瑪利亞，因您神聖而無玷之始胎【註 5】，求您使我的肉身純潔，靈魂神聖，保護我今天 (今夜) 免陷於大罪。

啊，在天堂所有天使聖人之上的至聖貞女，天主聖子摯愛的母親，我全心讚美您，我把我的肉身和它的一切官能都奉獻給您。(唸一篇聖母經) 啊，瑪利亞，因您神聖而無玷之始胎，求您使我的肉身純潔，靈魂神聖，保護我今天 (今夜) 免陷於大罪。

啊，在天堂所有天使聖人之上的至聖貞女，天主聖神摯愛的淨配【註 6】，我全心讚美您，我把我的心和它的一切感情都奉獻給您，並請您為我向至聖聖三祈求，使我獲得為得救所需的一切恩寵。(唸一篇聖母經) 啊，瑪利亞，因您神聖而無玷之始胎，求您使我的肉身純潔，靈魂神聖，保護我今天 (今夜) 免陷於大罪。」

我想順便簡單地解釋一下，把自己的靈魂及其一切能力、肉身及其一切官能、心及其一切感情都獻給聖母是什麼意思。大家都知道，聖母和聖若瑟在耶穌誕生後四十天來到聖殿，把祂奉獻給上主。聖史路加記敘這事時，是這樣寫的：「按梅瑟的法律，一滿了他們取潔的日期，他們便帶著孩子上耶路撒冷去獻

給上主，就如上主的法律所記載的：『凡開胎首生的男性，應祝聖於上主。』」（路 2：22-23）注意：「祝聖於上主」中的「祝聖」和「把我的靈魂和它的一切能力/肉身和它的一切官能/心和它的一切感情都奉獻給聖母」中的「奉獻」，在外文裡是同一個動詞，就是 consecrate（祝聖）。所以「奉獻給聖母」的另一個說法就是「祝聖於聖母」。究竟「祝聖於聖母」是什麼意思呢？

祝聖過的物品，只能有神聖的用途。例如祝聖過的聖堂，只能用來舉行彌撒，施行聖事，講道，祈禱，而不能用來舉行婚宴、舞會或乒乓球比賽。祝聖過的聖體櫃，只能用來存放主耶穌至聖至尊的聖體，而不能用來放置獎杯、證書、紀念品或其他雜物。同樣，祝聖過的人，該完全屬於天主，只遵行祂的旨意生活（瑪 12：50），而不能「屬於世界」（若 17：14）或魔鬼，也不能胡作妄為，「去滿足本性的私慾」（迦 5：16）。

因此，祝聖於聖母的人，該全然屬於聖母，只按她的旨意生活。（注意：凡屬於聖母的人都屬於天主，因為聖母把屬於她的子女都領到耶穌那裡，而耶穌則「將我們領到天主面前」【註 7】。凡奉行聖母旨意的人都奉行天主的旨意，因為聖母叫我們聽耶穌的話【註 8】，而聽耶穌的話就是聽天父的話【註 9】。）換言之，祝聖於聖母的人既有權利，又有義務。由於自己全屬聖母

所有，所以有權利得到她的護佑；另一方面，由於須按聖母的旨意生活，所以又有義務去修德成聖，愛主愛人。由此可知，祝聖於聖母，實在是極其美好的事，因為得到聖母的護佑，我們如今在世上便可無憂無懼，一無所缺，若努力修德成聖，愛主愛人，將來在天鄉更能安享榮福，直到永遠。

【清晨奉獻誦】

一日之計在於晨，既然每天行將結束時要用 10 分鐘來省察，在清晨醒來之際，也該唸一篇經文，來提醒自己，當天該懷著怎樣的態度去生活。以下是基彌格神父所撰寫的清晨奉獻誦。我覺得很好，便把它譯了出來，在早上誦唸。你會不會做同樣的事呢？

「親愛的耶穌，我知道祢的聖心痛苦，因為有許多人愛祢，又不信賴祢。看，主，我在這裏。雖然我軟弱而有罪，但我愛祢，並信賴祢。今天要做的一切，我都打算為了安慰祢而行。

天父，我和今天世上所獻的一切彌撒結合，為了祢將要賞給我的許多恩賜，包括分擔十字架少許痛苦的恩賜，而感謝讚美祢。願我這禱詞能光榮祢，並能安慰祢的聖子。賴祢恩寵的扶助，

我決定整天都保持這種讚美和感謝的祈禱精神，此外，為了安慰耶穌，我也決定以行動、言語和祈禱，對近人實踐慈悲。

我的母親瑪利亞，請和您的淨配聖神一起來臨。使我讚美、感謝和慈悲的祭獻，成為最中悅您聖子的安慰。看，我把整個自己和我所擁有的一切，都呈獻給您。求您接納我的奉獻，讓它經由您的無玷聖心，通往耶穌聖心，到達天父那裏，以愈顯主榮。亞孟。」

【慈悲時刻】

如果早上起床之後和晚上就寢之前，都該祈禱，那麼在日間，哪個鐘點是最適合祈禱的時候呢？基彌格神父認為是下午三時至四時的「慈悲時刻」，因為耶穌完成了祂的救贖工程後，在下午三時（即第九時辰）死亡。祂藉著聖女傅天娜向我們保證：在那個時候祈禱，是有求必應的。

耶穌對聖女傅天娜說：「在三點鐘，懇求我的慈悲，特別為罪人懇求吧；並把自己沉浸在我的苦難，特別是我被捨棄的極度痛苦中吧，即使片刻也好。對普世來說，這是個廣施慈悲的時辰.....在這個小時內，我不會拒絕因我的苦難而向我求恩的靈魂。」（《日記》1320）

耶穌又對聖女傅天娜說：「我提醒你，我的女兒，每當三時正的鐘聲響起時，要把自己完全沉浸於我的慈悲中，朝拜並光榮它；你要為普世，特別是為可憐的罪人，祈求它的全能；因為在那時刻，我向每個靈魂大發慈悲。在這個小時內，你可為自己及別人求得一切；對普世來說，這是恩寵的時辰——慈悲戰勝了公義。

我的女兒，如果你的職責容許的話，盡可能在這個小時內拜苦路吧；如果沒法拜苦路，至少走進小堂裡片刻，欽崇我在聖體內充滿慈悲的聖心吧；如果沒法走進小堂裡，就在你所在之處，把自己沉浸在祈禱中吧，即使短短片刻也好。」（《日記》1572）

慈悲時刻是耶穌所送的一份大禮，是祂每天廣施仁慈，有求必應的一個鐘點。但如果我們沒有一小時那麼長的餘暇，怎麼辦呢？不用擔心，耶穌說得很清楚，如果真的沒有空，祈求片刻也可以。另一個問題是：耶穌願意我們在慈悲時刻拜苦路，但拜一次苦路，至少要花半個小時，如果我們沒有那麼長的閒暇時間，怎麼辦呢？基彌格神父有一個很實際的建議：苦路共有十四處，如果每天只默想一處的事蹟，用兩個星期的時間，就可以在精神上和耶穌一起走完這條通往加爾瓦略山的苦路了。

【在其他時間誦唸的經文】

除了在早上、晚上和慈悲時刻等固定時間要舉心向上外，如果在其他時候有空，可以怎樣祈禱呢？可以唸玫瑰經，因為那是聖母在法國露德（1858）、葡國法蒂瑪（1817）及默主歌耶（1981至今）等地顯現時要求我們唸的經文，是我們天上的媽媽所特愛的。也可以唸慈悲串經，因為那是耶穌親自教聖女傅天娜唸的，具有神奇的效力。

除了玫瑰經和慈悲串經這些較長的經文外，我們還可以唸一些較短的經文或短誦。由於內容簡單，即使很疲倦，唸起來也不費神。以下這幾句禱文，是我特別向大家推薦的。

(1) 遇到任何不如意的事情（例如：等了很久，要乘的公共汽車還沒有來。）時，就不停地唸：「感謝主！讚美主！」唸著唸著，便能心平氣和，不致怨天尤人。若做運動，在本該說「一二三四，二二三四，三二三四，四二三四……」的時候，就唸「感謝天主！讚美天主！感謝天主！讚美天主！」吧。這樣做，可以一舉兩得。唸著唸著，不僅肉身獲益，連靈魂也受惠。

(2) 受人侮辱或傷害時，就不斷誦唸：「天主，求主祝福他！」唸著唸著，一切反感、憤怒和憎恨，就會煙消雲散。

(3) 心中有擔憂、恐懼、內疚、自卑、沮喪或失望時，就重複地唸：「奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢捆綁我心中的一切黑暗勢力，把它們趕到耶穌的十字架下，賜給我仁愛、喜樂、平安。」唸著唸著，各種負面情緒就會化為烏有。

(4) 受誘惑時，就重複地唸：「又不我許陷於誘惑，乃救我於凶惡。」（「不要讓我們陷於誘惑，但救我們免於凶惡。」）這禱詞有驅魔的作用，因為「凶惡」一詞所指的，是萬惡之源的魔鬼（參閱《天主教教理》2851）。

【自己的心聲】

除了唸固定的經文外，我們還可以像小孩子一樣，以樸實無華的言辭向天父、耶穌、聖母說出自己的心聲。讓我們聽聽聖女小德蘭怎樣說吧：「.....美麗的禱文如此之多！.....更何況，它們都一篇比一篇更美.....我既無法一一誦唸所有禱文，又不知該挑選哪一篇，於是索性學起那些不識字的兒童們，只單純地說出我想對好天主說的話，而不去造一些美麗的句子，而天主也始終明白我.....對我來說，祈禱是一個發自內心的悸動，是一個仰望天鄉的單純眼神，是在考驗與喜樂中，一聲感謝與愛的呼喊.....」【註 10】

【祈禱的困難】

祈禱時，我們可能常會分心走意。遇到這種情況，不必灰心，繼續努力祈禱，切勿放棄，因為聖女小德蘭也有這種困難。她說：「.....(我很慚愧地承認) 當我獨自一人時，誦唸玫瑰經比我穿戴行補贖的工具來得更加吃力.....我感覺自己唸得這麼糟糕，無論我怎樣努力默想玫瑰經奧蹟，就是無法集中心神.....曾有很長一段時間，我對自己所欠缺的虔敬感到既驚訝又懊惱.....但現在，我已不再感到那麼懊惱了，我認為天國之后既是我的母親，她必定看得到我的善志，並對此表示滿意.....童貞聖母也向我表示她並不生我的氣，因為每當我呼求她時，她從未不立即來保護我的。若是突然有某件事煩擾我，令我感到為難，我會立即轉向她，而她也總是像最慈愛的母親一般，照顧我的需要.....」

【註 11】

祈禱時，我們可能會覺得枯燥乏味。若有這情況，要堅持下去，不可放棄，因為聖女小德蘭有時也會處於這種困境中。你知道她怎樣應付嗎？她說：「有時，我的心神處在如此乾枯的境況中，以致汲不出一點思想來親近天主。此時，我會先慢慢地誦唸一篇天主經，再唸聖母經；這些祈禱為我帶來了莫大的喜悅，比我匆忙地誦唸它百遍，來得更滋養靈魂.....」【註 12】

【註 1】這 15 分鐘的祈禱，必須是真誠的，因為有口無心的禱文，其實與廢話無異，是不會蒙主俯聽的。我在街頭福傳的經驗，可以證實這一點。有很多不信天主的教會學校學生，儘管天天都和同學一起唸經，但由於有口無心，從來沒有感受過祈禱的好處。我說服了他們，使他們相信真有天主，並決意改過和寬恕之後，一定會教他們以「奉主耶穌基督的名字……」這禱文來祈求，如果他們真誠地祈禱，心中的煩惱和對學科的厭惡很快便會消失。(如果心中的煩惱和對學科的厭惡絲毫沒有減少，我便提醒他們，叫他們真心祈禱。他們改變了祈禱的態度後，也會體驗到祈禱的神奇效力。) 記得我在馬鞍山頌安邨，曾邀請一個身穿藍色校服，個子頗高的女生祈禱。她體會到祈禱的神妙效果後，瞠目結舌，極其驚訝。事隔一年多了，但當時她那種驚喜交集的神情，仍然清晰地留在我的腦海裡。

【註 2】聖雅風著 田春耕譯《聖母德行讚》台北：慈幼出版社，1991 年三版，267-269 頁。

【註 3】耶穌對聖女傅天娜說：「我的慈悲超越你的罪過及整個世界的罪過。誰能量度我的良善？為了你，我從天降下；為了你，我容許自己被釘在十字架上；為了你，我讓我的聖心給長矛刺透，為你廣開慈悲的泉源。來吧，懷著信賴，在這水泉汲取恩寵。我從不拒絕痛悔之心。」(《日記》1485) 聖女傅

天娜說：「只有那想要永罰的靈魂才會下地獄，因為天主不定任何人的罪。」(《日記》1452)

【註 4】"To any soul who faithfully prays the Three Hail Marys I will appear at the hour of death in a splendor of beauty so extraordinary that it will fill the soul with Heavenly consolation."

【註 5】「無玷」是「沒有絲毫罪污」的意思。「無玷始胎」指聖亞納(聖母的母親)開始懷孕時，腹中的瑪利亞由於得到天主的特恩，完全「聖潔無瑕」(弗 1:4)，不染原罪。1854 年，教宗真福庇護(碧岳)九世宣佈「聖母無玷始胎(聖母無染原罪)」為信條之前，聖良納(1671-1751)有先見之明，早已勸勉教友去恭敬無原罪聖母了。

【註 6】「淨配」是「貞潔的配偶」的意思。為什麼我們稱聖母為「聖神的淨配」呢？以下是我對這事的理解。當聖母領報時，天使加俾額爾對她說：「你將懷孕生子，並要給祂起名叫耶穌。」瑪利亞便向天使說：「這事怎能成就？因為我不認識男人。」天使答覆她說：「聖神要臨於妳，至高者的能力要庇廕妳，因此，那要誕生的聖者，將稱為天主的兒子。」(路 1:30-35)從以上的對話可知：普通婦女懷孕，必須有男人做配偶。但童貞聖母懷孕生子，卻只需要聖神的庇廕。因此，可以這樣說，聖神取代了男人，成了聖母的配偶。當

然，童貞聖母不但因聖神受孕，而且還終其一生，時時都「隨聖神的引導行事」(迦 5：16，例如：聖母在領報後，便順從聖神的引導，帶著腹中的救主耶穌，急速前往猶大山區，去探望表姐依撒伯爾——當時耶穌的前驅聖若翰洗者尚在依撒伯爾的腹中——，好使耶穌得以赦免若翰的原罪，令他能及早為祂預備道路。)，如同事事都服從配偶的賢妻一樣 (參閱弗 5：24)。

【註 7】伯前 3：18

【註 8】聖母說：「祂無論吩咐你們什麼，你們就作什麼。」
(若 2：5)

【註 9】耶穌說：「你們所聽到的話，並不是我的，而是派遣我來的父的話。」(若 2：5)

【註 10】《我的靈魂那麼小 聖女小德蘭回憶錄新譯》272 頁。

【註 11】同上，273 頁。

【註 12】同上，273 頁。