

opusdei.org

# 越人性，就越神性 ( 十八 ) : 內心自由

「自由並非在我們自己的意志之外、不具任何基礎的隨意選擇。而是心靈最深處，對先於我們的大愛的回應。」

2023年11月4日

越人性，就越神性 ( 十八 ) : 內心自由 ( 收聽普通話錄音 )

---

## 如果這只是能夠選擇的問題

### 值得為之付出生命的寶藏

### 自由作為回應

.....

耶穌的名聲傳遍了加里肋亞。祂是一位不同於其他人的老師。祂說話帶著權柄，祂的話甚至能勝過邪靈。在幾處佈道之後，「他來到了納匝肋，自己曾受教養的地方。」（路4:16）聖路加將這一場景置於祂公共生活的開端。這一幕意味深長，甚至被稱為「福音中的福音」。在這幾節經文中，不僅莊嚴地開啟了我主的使命，而且總結了祂的一生。[1] 耶穌來到會堂，站起來朗讀。他們遞給祂依撒意亞先知書。「他遂展開書卷，找到了一處，上邊寫說：『上主的神臨於我身上，因為他給我傅了油，派遣我向貧窮人傳報喜訊，向俘虜宣告釋放，向盲者宣告復明，使受壓迫者獲得自

由，宣佈上主恩慈之年。」他把書卷捲起來，交給侍役，就坐下了。會堂內眾人的眼睛都注視著他。他便開始對他們說：『你們剛才聽過的這段聖經，今天應驗了。』」（路4:17-21）耶穌毫不含糊地表明祂是默西亞的地位，並用強調自由恩賜的經文來表達。這就是耶穌帶給我們的。祂來是要將我們從罪惡的捆綁和壓迫中釋放出來。

最早的基督徒很清楚自由的禮物是他們信仰的核心，因此聖保祿將其作為他書信中恆常不變的主題。耶穌把我們從罪惡和死亡的重擔中釋放出來，從異教徒宗教裡盲目的命運中釋放出來，從混亂的激情和一切使地球上的生活變得悲慘和不人道的事物中釋放出來。然而，自由不僅是一種恩典，同時也是一項任務。正如外邦人的宗徒聖保祿所寫：「基督解救了我們，是為使我們獲得自由；所以你們要站穩，不可再讓奴隸的軛束縛你們。」（迦5:1）因此，我們需要捍衛我們的

自由，不辜負這個禮物，絕不是又回到受限的逸樂苟安的生活中。最初的基督徒內心深處有這種信念。如今我們呢？我們中的許多人在剛出生時就已經受洗了。但能否體會出我主在納匝肋所讀的依撒意亞的話對我們有什麼意義？聖保祿呼籲自由生活，難道我們不知警醒反而要再次屈從於奴役的枷鎖？

## 如果這只是能夠選擇的問題

當我們談及自由時，往往會想到一個簡單的條件：我可以隨心所欲地行動，沒有任何人強迫或脅迫。當我們可以為自己選擇時，這就是我們所擁有的自由體驗。面對諸如「你想要巧克力蛋糕還是水果？」這樣的問題，那些可以任意二選一的人似乎比那些被迫只能選其中之一的人更自由。例如，糖尿病患者被迫要選水果。在這種受限的自由含義中，那些可以有更多選項的人更自由，因為他們受到的限制較少。這就是為什麼大量的金錢

會帶來強烈的自由感；許多機會向他敞開，對經濟資源缺乏的人是相對封閉的。

當然，不受強制是自由意義的一部分，但真正的自由並不止於此。例如，我們可以想像被囚禁在倫敦塔裡的聖多瑪斯·莫爾（Saint Thomas More）。單從可以選擇不去監禁的角度來看，他一點也不自由。然而，他是多麼自由地接受了他的處境。教會第一批殉道者，及近期因信仰而受到迫害的人，所面臨的情況全然與之相似。任何形式的迫害都是企圖剝奪自由。但是，沒有任何外在的方式可以做到這點。耶穌說：「你們不要害怕那殺害肉身，而不能殺害靈魂的。」（瑪10:28）自由不僅僅是擺脫了外在的約束，而是在我們靈魂的最深處抉擇如何行動或接受一種挑戰的能力，無論我們可能面臨什麼情況。

此外，我們在具體選擇中體驗到的自由範圍往往相當有限。當我們想到那

些因為過著自由的方式而載入史冊中的人，通常不是最引人注目的。我們可以在腦海中回憶起三四個人，我們認為他們是自由的典範。他們的生活中最突出的是什麼？是什麼讓他們成為我們的榜樣？我們肯定不會僅僅因為他們總是能夠選擇自己喜好的食物，或是因為他們從未踏入婚姻，免於將自己僅限於一個人終其一生，而欽佩他們。相反，我們想到的是那些將自己從一切可能束縛他們的事物中解放出來的人，以便將他們的生命完全獻給有價值的事業或特定的人。他們之所以成為自由的典範，恰恰是因為他們始終能保留著自我奉獻的權利。試想如果聖多瑪斯肆意的違背良心，向亨利八世宣誓效忠，他絕不會成為自由的榜樣，而萬世流芳。如果聖保祿不是竭盡全力使基督為人所知、為祂獻出生命，而決定放棄他的聖召，重新成為一名帳棚工人，儘管他自願的這樣做，他也絕不會成為我們自由的典範。因此，要充分理解自

由，我們需要超越僅僅是選擇的能力。

## 值得為之付出生命的寶藏

福音告訴我們一些深入淺出有關自由的譬喻：「天國好像是藏在地裏的寶貝；人找到了，就把它藏起來，高興地去賣掉他所有的一切，買了那塊地。」「天國又好像一個尋找完美珍珠的商人；他一找到一顆寶貴的珍珠，就去賣掉他所有的一切，買了它。」（瑪13:44-46）在這兩個簡短的比喻中，兩人用他們擁有的全部去換取對他們來說更有價值的東西。他們竭盡心力於內心渴望的事，而絲毫不認為在放棄自己的自由。相反，他們認為自己正在為值得的事使用自由。這是天下有情人的經歷。一個人為他所愛的女人付出一切，整天只想著怎樣更愛她，也不在乎是否能和其他女人交往。他不但不覺得這是在剝奪他的自由。相反，他確信自己沒有

比愛那個人、那件寶貝、那顆最有價值的珍珠更大的自由了。

因此，選擇的自由，即使僅是自由的一個緯度，也可被安排到較深層次的人生終極目標：能夠去愛。我們可以將其稱為「自我給予的自由」。是我們在愛中付諸實踐的自由，讓我們理解「自由和自我臣服並不對立，它們互相支撐。」[2] 透過奉獻我們的整個生命，我們不但不會失去自由，反而會更強烈地體驗到。「人在自我奉獻、自我臣服那一刻，愛就被自由所更新，而這更新正意味永遠年輕、慷慨，可擁有更高的理想，而作出更大的犧牲。」[3] 當經過一天緊張的工作之後，我們意識到：在一天快結束時，我還沒有花一點時間來祈禱。於是我決定不藉著看新聞來休息，而去做些祈禱。這樣一來，我以加強自我獻身的方式，更善用我的自由。這裡的關鍵仍然是出於愛。同樣，一位母親出於愛心照顧生病的孩子，而改變了她原來的計劃。因她擁有極大的自

由，她發現這種自我奉獻帶來的快樂，遠遠超過她原本打算做的事情所得到的。

當我們為一項事業或為我們認為值得我們愛的人獻出自己的一生時，這種愛就會塑造我們，並讓我們的「自我」能獲得充分的實現：有名有姓、獨一無二。例如，加爾各答的德蕾莎姆姆，我們可以想像，如果有人給了她一座舒適的小木屋使其安度餘生，並且有個非政府組織可接管她對窮人的照顧。她會怎麼看待？畢竟她生命中最大的自由源自於將她全心全意放在基督內，而基督存在於窮人中，並放棄一切可能阻礙這理想的人事物。

我們可以輕易地在許多過著聖德生活的人看到類似的例子。打動他們的是渴望忠於他們為之付出一切的大愛；響應他們在世俗中聽到上主的召喚；扛起塑造他們生活的使命。不禁令我們想起聖施禮華在1932年的一個例子，他說：「我面前有兩條路，第一

條路：我可以繼續攻讀，成為博學多才的大學教授。我認為這路是可行的，而且頗具吸引力。第二條路：犧牲我的野心，甚至於犧牲我對知識的崇高欲望，慎重於回應主的召喚，但不是出於無知。我認清我的道路是第二條：天主要我成為聖人，要我為祂的主業團工作。」[4]這就是所謂的「內在自由」。它是源頭，解釋了為什麼我的行為不是心血來潮，更不是對外來的指令或冷酷目標的答覆，而是出自對我付出一切的隱藏寶藏的回應：前來尋找我、並呼喚我跟隨祂的大愛。這個呼喚解釋了聖人的「瘋癲行為」，他們的生活絕不是去虛應一連串的尋常模式。

以內心的自由行事並非指我們不覺得有些事情很困難。在平凡的生活中，天父經常用聖施禮華強調的事情來提醒我們：「我們不應該認為：自己唯一可以隨興去做的，就是我們賞心悅目的事。」[5]「如果我們為了信念且懷著愛心，能夠喜樂的——而非心不

甘情不願的——去做我們覺得困難、不討好的事，那麼，我們就是自由的。」[6] 我們全然自由地工作，因為我們的努力源於我們心中所懷的愛火。也許有一天我們不想做某件事，也不完全理解我們必須這樣做的理由。但是我去做了，因為我知道這是我終生所擁抱的愛的一部分，因此我有可能自己會喜歡這樣做。當我以這種心態行事時，我不會按表操課或僅僅因為「必須完成」而去做某事。相反，我以一種不斷更新的意願「為了愛，懷著愛」去做。隨著時間的流逝，我現在所做的事，在我為之付出一生的大愛的感動下，勉力而行之，則具有最深刻的意義。「把自己的召喚視為來自天主的禮物（而不僅是一張義務的清單），即使我們正在受苦，也是精神自由的象徵。」[7]

## 自由作為回應

今天的許多人，在他們的自由概念中，往往看不到在沒有任何外部強制

或局限的情況下，隨時選擇他們所想要的的能力。如果這種選擇能力受到質疑，他們的自由度似乎就會消失。然而事實上，選擇其一往往意味著放棄其二，同時，也並不一定能得到其一。基督教人類學提供了一種更加和諧、平靜的。「你們蒙召選，是為得到自由（迦5:13）；」不是模糊或無意義的自由，而是「天主子女的光榮自由。」（羅8:21）我們神聖父子關係的真相使我們獲得自由（參若8:31-32）。因此，自由並非在我們自己的意志力之外、不具任何基礎的隨意選擇。在心靈最深處，我們的自由是對先於我們的大愛的回應。這就是為什麼聖施禮華將涉及內修生活的奮鬥形容為，「因為我想要...回應天主的恩寵」的行為。[8] 我們自由地擁抱那位「先愛了我們」（參若一4:19）的意願，並竭盡全力回應那份大愛。例如，面對我們每天做出的許多選擇，我們是否問自己：「這將把我引向哪裡？能合乎天主之愛、合乎我身為天主子女的條件嗎？」

當我們接受我們的自由作為回應時，我們發現在生活的記憶中，沒有比召喚我們的大愛更強大的動力了。在人性的層面上也是如此：對任何人來說，沒有比意識到被愛更能激勵人的了。「我的愛人對我說：聽，這是我愛人的聲音；看，他來了：跳過山岡，躍過丘陵。我的愛人彷彿羚羊，宛如幼鹿；你看，他已站在我們的牆後，由窗外向裏凝視，由窗櫺住內窺望。我的愛人招呼我說：『起來，我的愛卿！快來，我的佳麗！看，嚴冬已過，時雨止息，且已過去。』」

（歌2:8-11）那些知道自己像這般被天主所愛、被召喚用祂的大愛點燃整個世界的人，在所不惜地心甘情願地做一切。過去他們所得的與目前相比，都顯得微不足道。聖施禮華的話對他們來說似乎是顯而易見的：「為奉獻給天主，一輩子真是太短了！」

[9]「意識到天主在每個人身上等候著我們，（參瑪25:40）而且祂也想藉由我們，讓自己出現在他人的生命中，使我們致力於多方面的與他人分

享我們所得到的一切。在我們的生命裡，我的子女們！我們已經接受、現在仍然不斷的接受許許多多的愛。把愛給予天主和他人，是最恰當不過的自由行為。愛是實踐自由，應兌現它。愛使自由在天主的大愛中發現它的起源和目標。」[10]

沒有任何恐懼或外來的命令能像自由的力量那樣強烈地震撼人心。自由的力量能將自己與大愛聯繫起來，即使最小的細節。正如一個充分體驗過的人的信念，聖保祿說：「因為我深信：無論是死亡，是生活，是天使，是掌權者，是現存的或將來的事物，是有權能者，是崇高或深遠的勢力，或其他任何受造之物，都不能使我們與天主的愛相隔絕，即是與我們的主基督耶穌之內的愛相隔絕。」（羅 8:38-39）但是，為了讓天主之愛在我們心中獲得這種力量，我們首先需要在我們的祈禱中建立與祂的親密關係。透過默想我主，我們學習了通向

自由之路，我們也敞開心扉接受聖神的光照。

真正的自由採取的回應形式：偉大的「是」。這與聖施禮華希望留給他的孩子人性方面的遺產有關：良好的幽默感。[11] 這不僅僅是一種人格特質，還是一種真正的美德——自由力量。如果基督徒的生活只限於道德的決定、爭取計畫的執行，那麼幾乎不可避免地會導致精疲力竭、沮喪和無奈。但真正基督徒的生活實況卻大不相同，因為源於前來尋找、與我們相遇的那一位。[12] 當我們竭盡全力努力實現目標時，這個泉源是支撐我們的力量，無論我們認為自己多麼軟弱：「這並不是說：我已經達到這目標，或已成為成全的人；我只顧向前跑，看看是否我也能夠奪得，因為基督耶穌已奪得了我。」（斐3:12）是祂掌握了我們的生命、注意到我們、相信我們。因此，如果我們察覺到自己的渺小、卑微，不過是一小撮泥土——腐殖質humus，我們的反應該既謙

虛又充滿幽默感。我們對世界的看法也加深「使我們學習到把握住事物和情境積極正向的一面，有時可說是有趣的一面。」[13]當然，我們是用泥土做的，如果我們嚮往偉大的事情，並不是因為我們忽略了這個現實，而是因為比我們更瞭解自己的那位邀請我們這樣做。

先知耶肋米亞與上主的對話（參耶 1:5-8）非常優美。很少有先知像他一樣，在努力轉達天主的話語給祂的子民時，遭受如此多的痛苦。「上主對我說：『我還沒有在母腹內形成你以前，我已認識了你；在你還沒有出離母胎以前，我已祝聖了你，選定了你作萬民的先知。』」但耶肋米亞似乎只看到自己的不足：「我回答說：『哎呀！我主上主！你看，我還太年輕，不會說話。』」但天主不放棄：「上主對我說：『你別說：我太年輕，因為我派你到那裏去，你就應到那裏去；我命你說甚麼，你就應說甚麼。』」先知是從哪裡找到這樣做的

力量呢？他的安全保障將是如何？除了他所接受的命令之外，這將是主的應許：你不要害怕他們，因為有我與你同在，保護你。有時我們自己就是我們自由最大的敵人，尤其是當我們看不到我們存在的真正基礎時。

最終，令人驚訝的不是我們有時會跌倒的軟弱，而是我們仍然不斷地爬起來。願我們的心繼續持有去追尋天主的夢想。祂指望我們全然的自由，同時也不忘自己仍是泥土。這是個更仔細地看祂，而不是看自己的不足的機會。與天主的關係親密，完全信任祂：從那裡產生我們在世界之中，生活在天主子女的巔峰所需的力量和敏捷。「一位作家說過，天使會飛翔，因為他們不太把自己當一回事。如果我們不那麼重視自己，也許我們可以飛得更高一點。」[14]

[1]參閱Jose Maria Casciaro《對觀福音中的聖神》Pedro Rodríguez et al. (eds.)，The Holy Spirit and the

Church, Eunsa, Pamplona 1999, 65

[2] 聖施禮華《天主之友》31

[3] 同上

[4] 聖施禮華《親密筆記》678，引用在《道路》的Critical-Historical版本中

[5] 聖施禮華《書信13》106

[6] 范康仁蒙席《牧函》2018年1月9日，6

[7] 范康仁蒙席《牧函》2018年1月9日，7

[8] 聖施禮華《書信2》45

[9] 聖施禮華《道路》420

[10] 范康仁蒙席《牧函》2018年1月9日，4

[11]參聖施禮華《書信24》22

[12]參本篤十六世通諭《天主是愛》1

[13]范康仁蒙席《牧函》2018年1月9日，6

[14]本篤十六世，Castelgandolfo訪談，2006年8月5日

Lucas Buch – Carlos Ayxelà

.....

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/article/  
Yue-Ren-Xing-Jiu-Yue-Shen-Xing-Shi-  
Ba-Nei-Xin-Zi-You/](https://opusdei.org/zht/article/Yue-Ren-Xing-Jiu-Yue-Shen-Xing-Shi-Ba-Nei-Xin-Zi-You/) (2026年3月16日)