

opusdei.org

越人性，就越神性 (十五)：單純，清 楚地看到道路

知道天主一直注視著我們、並活在當下，可以幫助我們變得更單純。

2023年3月11日

生命的創造者和恐懼的「創造者」

謙卑：知道天主在注視著我們

捨棄：「現在」是愛主愛人的時候了

「尋求足夠的即可，不要渴望更多。任何超出這個範圍都會讓你產生焦慮，而非解脫；讓你感到沉重，而非提升。」[1] 的確，基督徒的生活引導我們尋求與天主的親密關係，並幫助我們斷捨離那些無法帶我們去天主那兒的一切。這是個漫長的內心旅程，我們在每一步都努力辨識和選擇「需要的」：不會被奪走、是必需的。
(參路10:42)

然而，經驗告訴我們，這條尋覓的路途可能很複雜。有時，生活似乎變成一個「迷宮」。我們經歷到一些內在動盪不安或外在混亂不清的時刻，頭腦被填滿而內心卻空虛。甚至，由於我們的行事格調低俗，或生活中的艱難，我們可能會把事情弄得很複雜；一遍又一遍地分析發生在自己身上的壞事。在這樣的時刻，無論什麼決定都會使我們癱瘓，可能也發現很難配合天主的旨意。於是我們殷切期望自

己的生活變得更簡單，自己的推理更直截了當。我們一心一意的盼望「單純」，能夠啟迪我們的思想、平靜我們的靈魂。

我們怎樣才能在每一個場合都可分辨出天主的旨意？我們如何能平靜地接受日常生活中的事件？我們如何與周圍的人相處，而不評判或扭曲他們的意向？為了尋求解答，不妨讓我們先反思一下，自己傾向把事情複雜化的根源。極可能我們會從中發現兩種能幫我們解開靈魂中糾結心態的良藥：謙卑和捨棄。

生命的創造者和恐懼的「創造者」

每個藝術家都在他們的作品上留有印記。天主也在祂所創造的萬有上面，留下祂存有中最深刻的特徵之一：統一性，至聖三位一體的統一性。樂園的和諧與美麗顯現：在祂所創造的萬有之中沒有任何是缺乏或是多餘的。
(參創2:1) 世界和人是從天主的愛情

中產生的，因為只有祂的大愛能夠創造，並和諧地結合一切。

天主創造時，確定地對萬物說「要有」，事就成了。（參創1:3）但面對天主的是誘惑者的聲音。由於魔鬼無創造的能力，牠盡其全力為了「否認創造」，導致我們以一種扭曲的眼光看待世界。從牠與亞當和厄娃第一次交手起，魔鬼就在玩弄我們的恐懼感，致使我們對未來深感焦慮，並使我們臆測別人言行中複雜的意圖。因此，牠一步一步地把我們的心靈變得欠缺安全感、而斤斤計較、驚慌失措。

魔鬼問道，「天主真說了，你們不可吃樂園中任何樹上的果子嗎？」（創3:1）牠讓我們把注意力集中在禁果之上，而不再欣賞關注天主其他的禮物：所有的動物、植物、人類、在恩寵狀態下的生命.....。然後我們開始用懷疑的眼光看待這個世界，神情也變得複雜起來。撒殫讓我們相信自己

缺乏了什麼，相信天主是不真誠的、祂對我們隱藏了什麼。正如訓道篇的作者所言：「我發現的只有這一件事：天主造人原很正直，但人卻發明了許多詭計。」（訓7:29）

任何人事物的複雜性都是在為犯罪做準備。亞當和厄娃不再與天主對話或同行，最終甚至躲避祂，怕看見祂的面容。（參創3:8）因為羞慚害怕被看到他們的赤裸 - 畢竟，受造物總是這樣一絲不掛的站在造物主面前的。魔鬼尚不滿意讓我們立即墮落；於是牠馬上又提出另一個建議，另一個「否認創造」，使我們與天主的距離更形相遠。當造物主和受造物之間失去信任時，當我們想躲避祂的目光時，焦慮和疲憊就進入了世界。（參創3:16-17）人類就會生活在對未來的恐懼中；[2] 他們的心最終因疲累不堪，而成為悲傷的沃土，而悲傷則是仇敵的心腹盟友。

罪過帶來的複雜情況，阻礙我們能清楚地看到我們的真善在哪裡，而無法做出走向天主的決定。箴言直截了當地指出：「誰存心欺詐，不會得幸福。」（箴17:20）不幸中之大幸是我們仍舊渴望重溫過去親近天主和諧的舊夢，這份回憶、這種「鄉愁」縈繞著我們的靈魂，繼續吸引我們回到天主身邊。聖週五耶穌受難日的禮儀如是表達：「全能永生的天主，祢創造了整個人類，使我們渴望地尋找祢，並在找到祢以後，而得到安息。」[3]

謙卑：知道天主在注視著我們

要想單純地看待自己和世界，我們首先需要在天主的注視中找到安寧。知道祂在看著我們，給我們極大的安全感：我們明白，天主愛「真實」的我們，其他一切都只有相對的重要性而已。然而，在祂的注視之外，我們感到有必要保護自己的脆弱，於是我們萎縮閉關，或因恐懼而癱瘓。但是那

些懂得在天主愛的凝視中避難的人，卻享受著單純的寧靜，因為他們從不依賴超出自己能控制之外的環境。聖若望說，「我們是出於真理的，並且在他面前可以安心。」（若一3:19）

且讓我們暫停一下，想想西滿伯多祿吧！他是個好人，但他的心思有時很複雜。他對我主的愛混雜了懷疑與決定、順從與反叛、勇氣與恐懼。他最困惑的時刻是發生在我主受難開始時，大夥在大司祭長的院子裡。（參路22:65-72）當耶穌受到審問時，我們可以想像伯多祿的焦慮越來越大。他雖很想忠實於我主，但卻不明白發生了什麼事；這些事件使他驚慌失措。他感懷過去與師傅在加里肋亞田間散步的日子，那時祂的聲音清澈響亮，只要一句話或一個手勢祂就能解決任何的困難。在那時，人們輕易就相信承諾了；對門徒而言，未來閃耀著無限的燦爛和清晰。

現在我主不在海邊把他從激蕩的水裡救出，恐懼制伏壓倒了他。耶穌被捕之後，伯多祿屈服於壓力，而堅定否認自己認識耶穌。福音告訴我們，出賣我主不久之後，他們的目光相遇了。「主轉過身來，看了看伯多祿；伯多祿就想起主對他說的話來：『今天雞叫以前，你要三次不認我。』伯多祿一到外面，就悽慘地哭起來了。」（路22:61-62）。耶穌的眼神頓時消除了伯多祿的疑惑。當我主望著他看時，一瞬間伯多祿猛然透過天主的眼睛，看到了「真實」的自我。本篤十六世在主受難日拜苦路時說，「看著我，主啊！就像伯多祿在否認祢後，祢看著他那樣。讓祢的目光也穿透我們的心靈，指出我們的生活必須遵行的方向。」[4]

當我們清楚地看到自己實際的模樣和情況，會令我們像伯多祿一樣的痛哭流涕。的確這是最有果效能克制因卸責逃避而產生焦慮不安，難以自處的唯一途徑。我們需要藉著天主的眼睛

看望自己，並坦然地說：「我就是這樣一個人，天主要我這副模樣，是為了要成就更偉大的事情。」

聖施禮華用一句簡短的話總結了基督徒所以祈禱的所有原因：「認識祂，也認識你自己。」[5] 毫無疑問，我們與天主之間的對話是我們面對問題和自己時，能獲得一個寧靜深省的良機，以便依靠天主的恩寵，來解開我們思想的糾葛。我們在靈修指導和培訓管道中得到的輔導也能幫助我們。信任一個熟識我們的人，可以幫助我們簡化我們的內心世界，並使自己從企圖糾纏我們思想的雜音中寧靜下來。聖施禮華說過，主業團提供的基督教培育的目標是單純。「我們的靈修具有福音的單純性。如果我們很複雜、把自己的心留在黑暗中，我們就會變得複雜起來。」[6] 因此，有時想獲得單純性的第一步，僅只需以健全的心態接受神師的建議，並在天主的面前尋找付諸實踐的方法。

捨棄：「現在」是愛主愛人的時候了

要棄絕自己於天主手中，真是困難重重，包括自卑感、自尊心弱、抗拒與自己的錯誤共處.....。另一方面，現今的工作節奏也往往使生活複雜化，並對我們的生存方式產生影響。每天能夠做更多的事情意味著：我們必須讓更多能決定的事件數目上升；提出我們很難確定任務的優先順序；此外與同事間的競爭和職業野心亦會給我們壓力，在在使我們的靈魂感到沉重。因而我們極其渴望能回歸簡單神貧的生活，但現實似乎太複雜，讓我們無法滿足這番心願。

面對這全貌，聖施禮華邀請我們聚焦於當下、時機kairos：追求聖德的最佳時機。畢竟，「當下」是我們能接受天主恩寵的唯一時機。「把握『現在』，即時努力。不必回望已經過去的『昨天』，也不必擔心『明天』，因為明天為你而言可能永不會到來。」[7] 過去和未來可能會成為阻礙

我們清楚辨別天主旨意的籌碼。耶穌告訴我們，「你們不要為明天憂慮，因為明天有明天的憂慮！一天的苦足夠一天受的了。」（瑪6:34）專注於一項任務，而不擔心別人怎麼想，或對我們的生活有什麼影響，就有助於我們集中意志力，更好地發揮我們的才能。我們當然需要反思自己累積的經歷，並為未來做計畫，但這並不妨礙我們緊靠天主，反而會更卯足全力集中在「此時此地」去愛主愛人，因為愛只能在當下給予和接受。

當祂第一次顯示自己榮耀的身體給門徒時，復活的主看到他們的激動，耶穌禁不住地說道：「你們為什麼惶恐？為什麼心裡起了疑慮？你們看看我的手，我的腳，分明是我自己。你們摸摸我，應該知道：鬼神是沒有肉軀和骨頭的，如同你們看我，卻是有的。」（路24:38-39）他們在前幾天所經歷的與在目前所看到的事件起了嚴重的衝突；受難的醜聞仍在他們沉重的心裡盤旋。但是，如果在他們面

前的真的是耶穌，未來即豁然敞開.....。他們的情緒極端強烈、百感交集。我主為了要把他們拉回到現實，不得不問了一個腳踏實地的問題：「你們有什麼吃的嗎？」

耶穌恢復了門徒與祂一起坐下來吃飯的熟悉經驗，而把他們從困惑中引領出來。努力為別人具體的需要服務，用愛和關懷來完成我們的日常工作，同時把那些我們自己無法控制的問題捨棄在天主的手中，這通常是解開被自己的困惑所糾纏的最好方法，也是更讓我們做到「純樸如同鴿子。」

(瑪10:16)

在閱讀福音時，我們可能會發現自己與「單純人的信仰」相去甚遠：那些對主的律法不甚瞭解，卻欣然接受耶穌的訊息的人們的信仰。這種對主的話語單純的接受，可能與我自己在信任方面的困難形成強烈對比。也許我們有時擁有「複雜人的信仰」。然而天主時時刻刻都在邀請我們復原那份

失去的和諧，「盡善盡美的鹽」[8]的單純。我們需要清楚地看到回家的路 - 通往天堂的路。沿著簡單的道路，我們能以出自愛情的敏捷跨越我們的問題。在恩寵的提攜下，我們將能夠透過天主的眼睛來默觀現實。

[1] 聖奧思定，講道，85，5.6

[2] 參訓6:12，瑪6:25-34

[3] 《羅馬彌撒》主受難日，隆重祈禱文

[4] 樞機主教若瑟拉辛格《十字苦路》2005，第一處

[5] 聖施禮華《道路》91

[6] 參閱筆記本3，第149頁（AGP，圖書館，P07）

[7] 《道路》253

[8] 《道路》305

Juan Narbona

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/article/
Yue-Ren-Xing-Jiu-Yue-Shen-Xing-Shi-
Wu-Dan-Chun-Qing-Chu-Di-Kan-Dao-
Dao-Lu/](https://opusdei.org/zht/article/Yue-Ren-Xing-Jiu-Yue-Shen-Xing-Shi-Wu-Dan-Chun-Qing-Chu-Di-Kan-Dao-Dao-Lu/) (2025年5月13日)