



## 《天天经历复活的喜悦》

古伦神父著

范瑞微译

南与北文化出版

# 目 录

前言：天天经历复活喜悦

## 复活节期第 1 周：欢庆耶稣复活

星期日：来到坟地的妇女

星期一：复活的天使

星期二：阻碍生命的大石头

星期三：坟墓的守卫

星期四：恐惧与放弃的坟墓

星期五：复活成为事实

星期六：复活带来释放

## 复活节期第 2 周：与复活的耶稣相遇

星期日：在日常生活中看到复活的耶稣

星期一：转向生命的一方

星期二：与复活的耶稣一起走

星期三：我不是一定要经历这一切吗？

星期四：掰饼

星期五：述说耶稣复活的人

星期六：疑惑与相信

## 复活节期第 3 周：复活的真爱

星期日：爱战胜死亡

星期一：一颗充满爱与相信的心

星期二：有人叫她的名字

星期三：不要拉住我！

星期四：在上帝的爱中被接纳

星期五：我已经看见了主

星期六：在与人相遇中传讲复活

#### **复活节期第 4 周：赐平安的钉痕**

星期日：我内心那扇门

星期一：愿你们平安！

星期二：耶稣将他的爱吹进我们心里

星期三：我要亲身经历

星期四：个人的表白

星期五：没有看见却相信

星期六：祷告释放出的力量

#### **复活节期第 5 周：与复活的耶稣共进早餐**

星期日：毫无所获的那一夜

星期一：那是主！

星期二：生命的转变

星期三：耶稣在我们当中

星期四：爱的问答

星期五：不关你的事

星期六：宽阔的胸襟

### 复活节期第 6 周：复活与升天

星期日：道别与安慰

星期一：在你的内心深处，天开了

星期二：天堂就在你心里

星期三：内心的主

星期四：超越自己

星期五：日日享受复活节的喜悦

星期六：我们是上帝的儿女

### 复活节期第 7 周：等待圣神降临

星期日：圣神，请来！

星期一：圣神像一阵大风

星期二：圣神像火焰

星期三：圣神与语言

星期四：圣神是慰助者

星期五：圣神的恩赐

星期六：圣神在教会所行的神迹

### 第 50 天：圣神降临节：圣神与人的完全

圣神降临节的体验活动

结语，在复活节中扩展新生命

## 前言：天天经历复活喜悦

复活节期 50 天的复活之路，是一条活力、自由、及喜乐的道路。我们被繁杂的事物压得喘不过气来，也被一成不变的工作消磨，50 天的复活节操练，让我们活出基督应许的丰富生命！

### 复活节讚歌

领：各位基督徒，请向逾越节羔羊，献上讚颂之祭。

众：羔羊赎回了羊群；圣洁无罪的基督，使罪人与天父和好。

领：生命与死亡展开奇妙的决斗，生命的主宰，死而复活，永生永王。

众：玛利亚，请告诉我们，你在路上看见了什麼？

领：我看见永生基督的墓穴和他复活的光荣、作证的天使、头巾和殓布。

众：基督、我的希望、已经复活，他要在你们之先到加里肋亚。

领：我们知道，基督确实从死者中复活。胜利的君王，求你垂怜我们。

众：亚孟。亚肋路亚。

### 默想与实践

现在，就让我们来找寻在你生命中僵化、感觉一片黑暗的时候，与你同在的那位天使吧！倾听天使对你说的话！当他进入你的生命中时，请你转身向着他！不要听信周围那些不实际的话，说：“这世界已经没有什么新鲜事了！”前面还有许多令人难以想象的、无法预料的复活的奇迹在等着你！

## 复活主日

### 来到坟地的妇女

(玛 28:1)

今天是复活主日，首先祝各位复活节快乐！从今天开始爱的营地与我们一起听读古伦神父《天天经历复活的喜悦》这本书，在听读之前，有一点说明。首先，这本书是台湾出版，所以在用词上与大陆有点区别，可能有些绕口；同时因为是基督教出版社出版，所以用词上与天主教略有不同，本人在整理的过程中尽量改用天主教的称呼。希望借着古伦神父的这本书我们一起度过今年的复活期。

就像古伦神父在本书前言中提到的，神父会从福音中为每周选出一段关于复活节的记载，并且从这段记载中，每天选出一个象征或人物，并用符合现代生活的情况来诠释。因此每一天都会有一个主题帮我们从另一个角度来认识、经历我们的生命。每一主题都让复活的奥秘又多显出一道不同的亮光。在每一段诠释之后会附上一个「默想与实践」帮助读者，让复活的生命涌入受伤的心灵，并且发挥医治的作用；或者提出问题让大家来思考，而这些问题是需要透过具体的生活来回答的。

关于耶稣复活，四本福音书都记载了妇女来到墓地，并与复活的耶稣相遇。妇女是耶稣复活的第一批见证人，这对以男性为主导的教会来说无疑是一项挑战。根据路加的记载，当这群妇女去告诉门徒所发生的事时，那些男人显出怀疑的态度：「妇女们的这些话，在他们看来，好像是无稽之谈，不敢相信。」(路 24:11)男人想要眼见为凭并掌握一切，却因而无法看到那眼不可见的。妇女对生与死是很敏感的；在男人逃得不见踪影时，她们在十字架旁耐心守候，她们

同时也见证了重生、复活的新生命。

根据玛窦福音的记载，妇女们在过了安息日，星期日黎明的时候来到坟地「去看」(玛窦福音二十八章 1 节)。在这里,希腊文用了“**therein**”这个字，这个字包含有看、默想、思考和观察的意思。妇女们来到墓旁,想要静静地注视这座触动她们内心的坟墓，显然她们想要在坟边守护；即使耶稣已经死了，她们也要在他身边耐心等待，回想耶稣生命的奥秘。

她们勇敢地在夜里走出家门，忍受内心的悲痛来到耶稣坟边，但也因此历了耶稣的复活，并遇见复活的耶稣。女人比较不会害怕去探望临死的病人或是到墓地去探亲人的坟墓，对她们来说，死亡就像出生一样，都是人生的一部份。而男人就比较会回避疾病与死亡的话题，他们害怕面对这些事。他们不知道该跟那些濒临死亡的人说些什么话，也不知该如何去帮助那些内心哀伤的人，因此他们无法经历到死亡的转变。

女人相信人死后仍有生命，所以当她们在返回城里的路上遇见耶稣时，才会出于本能地走向这位复活的耶稣，她们遂上前抱住耶稣的脚，朝拜了他（玛 28:9）她们惊喜地看到生命战胜死亡，在耶稣面前俯伏跪拜，温柔地抱住他的脚。因为她们不害怕到坟地，所以敢去碰复活的耶稣，并在他身上触摸到生命。

马尔谷福音和路加福音都记载，这些妇女一大清早就来到坟前，要用香料抹耶稣的遗体。她们想要用这最后一次的机会表达对耶稣的爱，她们对耶稣的爱并不因他的死而停止，她们还想去拥抱耶稣。按理说，这么做似乎没什么意义，因为就当地的天气状况来看，那时尸体可能已经开始腐烂了，但她们因着对耶稣的爱，一直相信会有奇迹出现，这些妇女们亲身经历到爱的力量胜过死亡。她们看见的并不是耶稣的遗体,而是复活的耶稣。耶稣活着!她们的爱并没有落空,而是给了这位永活的耶稣、这位深爱世人的耶稣。

## 【默想与实践】

1、现今的教会应该相信妇女所传达的信息。妇女们相当敏锐,能够感受到唤醒我们内在生命的事物,所以复活节的信息也在今天鼓励我们,不管是在家庭、职场或是人际关系中,都应该好好注意妇女们所要传达的讯息。注意听听看是否有特殊或自己容易忽略的观点,或她们的谈话内容,是否能够让你感受到重生的意义。

2.我们每个人都有「女性的一面」,那些在坟墓旁与复活耶稣相遇的妇女,鼓舞我们相信自己「女性层面」的感受,这种感受代表我们的灵魂与内心直觉,让我们在每一个细微的心跳声中经历重生。复活的耶稣一直触动着我们的心,让我们有勇气站起来,走向耶稣,说出心里想说的话,处理我们一直在逃避的问题。所以,现在就注意倾听你内心那细微的声音吧!

今天复活也会发生在你身上,生命会战胜死亡,爱的力量比死亡更为强大。



## 复活节八日庆期星期一

### 复活的天使

(玛 28:2)

所有的福音书都记载,有一位天使在墓地显现给妇女们看,他将空坟墓所代表的意义说明给她们听,但起先她们不明白。后来天使告诉她们耶稣已复活,并向她们解释耶稣在世时向她们说过的话,他们终于在天使的亮光中了解耶稣那些话的意思。在宗徒大事录里,当路加记载门徒经验耶稣真的复活时,总会接着提到天使的工作。耶稣复活显现的地方,天使也出现在那里,显然我们谈到耶稣复活的时候也必须提到那位天使。他指出,我们生命中一些令人惊讶又无法理解的事件正是复活的奥秘。

从玛窦福音的记载看来,好像是那位天使成就了耶稣的复活一样。因为当妇女们在昏暗的天色中来到墓地,要看耶稣的坟墓时,“忽然发生了大地震,因为上主的天使从天降来,上前把石头滚开,坐在上面。”(玛 28:2)当天使进到我们生命中时,复活就发生在我们身上,他会开启我们内心的坟墓,滚开堵在坟墓洞口的大石头。天主以天使的形像进入我们实际的生活中影响我们。在人生陷入黑暗的深渊时,我们能在天使身上看到天主的亮光。

根据神学上的说法,“天使”是受造物,是天主创造的。我们可以在他们身上感受到那位永恒,难以测度的天主。所以一位天使的出现可能就会是在黑暗中的亮光,让我们的心也同时清明起来。我们不再置身于浑沌模糊之中,突然间,所有的事情都变得透彻明白,觉得自己不再被世俗那些外在的事物所羁绊而耗尽心力。我们的外表也会显得洁白如雪,内心会变得清澈、真诚与纯洁。天使,有可能是某个跟我们谈话的人,或是一个注视着我们的人。我们会

从那人的眼里看到一道亮光，并且照亮我们；有某些东西从他眼里反射到我们身上，照亮我们，让我们能触及自身的灵魂。每次当我们在一个人的眼里看到那样的光芒，就仿佛又经历了一次复活重生。

根据马尔谷福音的描述，当妇女们来到耶稣的坟墓前，洞口的石头已经滚开了。她们走进墓穴，看见「一个少年人，坐在右边，穿着白衣，就非常惊恐。(谷 16:5)路加福音则说，是有两个衣服发光的人站在这群惊慌的妇女旁，跟她们说话。这两本福音书都记载着，这群妇女的反应是惊慌的。诗人里尔克(Rainer Maria Rilke)说：「天使是可怕的。」天主借着天使的形像，用一种不同的存在方式进入我们的世界。这样的方式不只让人赞叹不已，经常还会使人惊慌失措或是不寒而栗。天使并不是和善可爱的，耶稣复活是一件震慑人心的大事；那时，墓门打开，缠绕白布僵硬的身体活动起来了。「惊慌」事实上是「突然跳起来」的意思。因天主的天使而惊慌的人一定会有突然弹跳起来的反应，他不可能闻风不动，就像置身事外的观众一样。他的心被触动，必须要跳起来，才能面对眼前天使强而有力的存在。

若望福音记载着，有两位天使坐在原来安放耶稣身体的地方。伯多禄和若望忽略了这两位穿白衣的天使，但是，玛尔大的玛利亚一踏进坟墓，就认出他们来了。他们温柔地问她：女人，你哭什么？（若 20:12）在这里，天使的出现并没有引起妇女们的惊慌，他们主动地跟这位忧伤的女人说话，我们可以从他们的问话中，感受到他们真的了解玛利亚的悲伤。这两位天使的问话带来一些改变：玛利亚移动了身体，她转过身，看见了复活的耶稣。

当某个人的话真的感动了我们，我们就再次经历复活。当某个人的话如此触动了我的心，让我转身、回头，复活的奥秘就进入我的生命中。这样的过程并不必然是透过某一个跟我说话的人，复活的天使也可能是透过天主的话语对

我们说话。当圣经的话语进入我的心时，就会让我回头、转身,从僵化、麻木的状态站起来，然后我就会在自己的身上经历复活。

### **【默想与实践】**

现在，就让我们来找寻在你生命僵化、感觉一片黑暗的时候,与你同在的那位天使吧！倾听天使对你说的话！当他进入你的生命中时,请你转身向着他！不要听信周围那些不实际的话,说:「这世界已经没有什么新鲜事了!」前面还有许多令人难以想象的、无法预料的复活的奇迹在等着你！

## 复活节八日庆期星期二

### 阻碍生命的大石头

(玛 28:2)

堵住坟墓洞口的那块大石头象征着阻碍我们生命的事物。很多人一定有过被一块大石头压在身上，几乎无法呼吸的那种感觉。那块石头可能是过去的包袱，过去遭受的许多伤痛，阻碍我们重新站起来，走前面的路；那也可能是一些顾虑，瘫痪了我们的行动力。有时候，未来会发生的事也像一颗石头一样压在我们心上，我们害怕与人交谈，害怕考试，害怕大手术。有时候，像石头一样压在我们心上的是人：他们有驾驭我们的力量，我们只要在他们的身边就无法自在地呼吸。他们限制、阻挠我们，让我们无法展现真正的自己。我们害怕他们大声斥责，畏惧他们身上散发出来的破坏力。他们就像一块石头一样，扼杀了绽放在我们内心的生命力。

复活就是有一位天使从天而降，滚开堵在墓穴口的那块大石头。阻碍我们生命的重担被滚开了，突然间，我们发觉那块大石头不见了，我们能够再次自在地呼吸。天使就像一位胜利者一样坐在那块被滚开的大石头上，大石头变成了生命战胜死亡的记号；它提醒我们，在我们的身上发生的奇迹，就是我们内心的坟墓打开了，现在能够再站起来。

或许我们很担心，并试着用许多争论摆脱大石头的重担，但是一切都无济于事。而突然间，一位天使来到我们生命中，在我们还搞不清楚，在我们身上到底发生什么事情的时候，大石头被滚开了，我们又重新感受到生命力。

有些人的心像石头一样坚硬，封闭自己的感觉。他们冷漠，没有生命力。坟墓洞口那块大石头后面放的是腐烂的尸体。在拉匝禄的故事里，那块堵住拉

匝禄坟墓洞口的大石头就是关系断绝的象征。躺在这块石头后面的人没办法再跟其他人产生关系，且当关系切断之后，这个人就开始腐烂，开始「发臭」了（若 11:39）。耶稣的爱穿透了那块大石头，这股爱的力量大到可以穿透石头，进到坟墓里，让他和拉匝禄友好的联系又重新建立了起来。我们从「耶稣哭了」，「心里非常悲伤」（若 11: 35、38），可以看出耶稣对拉匝禄的爱。犹太人感受到他的爱，说：「看，他多么爱他啊！」（若 11:36）但是耶稣并没有停留在爱的感觉里，他吩咐：「挪开这块石头」（若 11:39）然后他举目望天，望向他的父亲，大喊说：「拉匝禄出来吧！」（若 11:43）

虽然，耶稣的声音不能穿透那块石头，但是当石头挪开了，即使我们已经死了，即使在我们的身体有部分已经腐烂了，耶稣的话还是能够传到我们心里。耶稣对拉匝禄强烈的爱，使他让死人复活。耶稣爱的话语让死了的拉匝禄从坟墓里出来，解开裹在他身上的布条。耶稣也要用爱的话语，救我们脱离恐惧与适应的捆绑，摆脱遮盖我们真实面貌的束缚。爱的话语让我们从坟墓里，从裹住我们真实面貌的束缚中走出来。

在拉匝禄的故事里，耶稣的爱传到了拉匝禄那颗坏死、麻木了的心，唤醒新的生命。耶稣的复活是天父因着爱，差遣天使将石头滚开。天父的爱穿透了死亡的黑暗，穿入了僵直、开始腐烂的尸体，唤醒了他的爱子。天主也同样地爱我们：当我们陷在恐惧与僵化麻木当中时，他也要差遣天使来到我们身边，他的爱会把那块将我们拘禁的大石头滚开，唤醒我们的新生命。

### **【默想与实践】**

哪一块「大石头」阻挡了你的生命呢？具体地指出来，并在祈祷中交托给天主。如果你愿意，可以找出几块「大石头」：写下使你不安的事及阻碍你生

命的东西，然后将字条丢进小溪流或是大海洋。在你兴味盎然地把压着你的石头丢掉时，就来庆祝你的复活重生吧！想想看你每丢掉一块石头就是解开内心的一道阻碍。然后，试着自在地呼吸，当这些大石头已经不再压住你，不再阻碍你的生命发展时，你就可以体会到内在的宽阔舒坦。

## 复活节八日庆星期三

### 坟墓的守卫

(玛 28:4)

在玛窦所记载耶稣复活的故事中，提到有罗马的兵丁在看守耶稣的坟墓。在耶稣被钉十字架前，曾说过他会复活，大祭司和法利赛人害怕这些话会成真，所以就去请求比拉多派人看守耶稣的坟墓，以确保尸体不会被偷走。比拉多对他们说：“你们可得一队卫兵；你们去，照你们所知道的，好好看守。”他们就去，在石上加了封条，派驻卫兵把守坟墓。(玛 27:65-66)但是当上主的天使从天而降，将石头滚开时，看守的人由于怕他，吓得打颤，变得好像死人一样。

(玛 28:4)

人是不能为了确保某些事情而对抗天主的。人可以将墓口封死，严密看守，但是当天主进到我们的生命中时，看守死人的守卫就会像死人一样倒在地上，坟墓是关不了天主的。

看守耶稣身体，不让耶稣有机会活过来的守卫，在耶稣复活的时候，却像死人一样地倒在地上，这实在是很矛盾的事。在我们当中也有看守死者的守卫，他们努力监督为要让一切都维持现状，不让基本的原则动摇。法利赛人认为他们的想法才是对的，但是他们没有考虑到天主的心意。很明显地，他们担心所想的与事实不相符合，所以想尽办法要贯彻他们的想法。他们需要兵丁来巩固他们的权力。人们总是因着恐惧而广设守卫与兵丁，来为自己战斗。

在我们心里也会有这样的恐惧。我们经常害怕面对真实的人生，想要照着自己的意愿过生活。我们也害怕天主的旨意跟我们所期望的完全不同，所以我们在生活里，也为自己安排了守卫，保卫我们的信念原则，不容许有丝毫动摇。

我们采取许多保护措施来与天主对抗。但是复活的主摒弃了我们所有的原则，当天主进到我们生命里时，会产生一次地震，那些看守的守卫就会跌倒在地。

不过，并非只在我们心里有守卫存在，世上随处可见他们的踪迹。想巩固、贯彻自己权力的人总是会不计一切代价，捍卫自己的权力；那些法利赛人想用谎言来保有他们的权力。当守卫无法阻止耶稣复活的事发生时，大司祭就贿赂他们，让他们不要说实话。守卫必须听大司祭的话，散布错误的谣言，让群众对大司祭的权力和教导的信任不致动摇。

### **【默想与实践】**

那些看守着你的守卫在哪里呢？为什么你无法接受某些想法呢？你为什么要躲在自己的标准与规范之后，而逃避天主呢？抓住那些守卫，带到复活天使的光照之下！天主要将他们摔倒在地，让你得以复活。



## 复活节八日庆星期四

### 恐惧与放弃的坟墓

(宗 3)

“复活”与“站起来”有关连。很多人宁愿留在他们恐惧、放弃、失望与伤痛的坟墓里，他们已经适应了坟墓里的日子，害怕出去面对人生。「站起来」总是意味着我可能会受到伤害；当我站起来，我就必须面对人生，但是我还有许多恐惧，所以宁愿躺着。“站起来”的希腊字是“egeron”，这个字不只用于描述耶稣复活，在许多耶稣医治人的记事中，耶稣要病人起来、行走时，也用了这个字。复活也发生在耶稣医好的人身上。那些人获得勇气摆脱恐惧的捆绑，不再被束缚在床上，而能站起来，拿起担架走了(参见若 5:1-10)。路加不只记录了耶稣医治病人的过程，也写下了宗徒医治人的记事，复活的奥秘仍继续从宗徒身上彰显出来。路加要告诉我们复活并不是只发生一次的事件，乃是当我们相信耶稣复活时，就会在自己身上不断地经历复活并能够唤醒别人的生命。

路加在宗徒大事录第三章记载着，伯多禄和若望在下午三点钟，也就是耶稣断气的那个时间，到圣殿去祈祷时所发生的事。有一个人从母胎中就瘸了；每天有人抬他来，放在名叫丽门的殿门前，好向进圣殿的人求施舍。(宗 3:2)当这个人也要向宗徒们乞求施舍时，伯多禄却说：“银子和金子，我没有；但把我所有的给你：因纳匝肋人耶稣基督的名字，你【起来】行走罢！”于是握住他的右手，拉他起来；他的脚和踝骨就立即强壮了。他跳起来，能站立行走；遂同他们进入圣殿，随走随跳，赞美天主。(宗 3:6-8)宗徒们借着耶稣的大能，使那位生来瘸腿的人站了起来，他们所能给的财富就是相信复活的耶稣。而且这个信仰也能帮助别人复活，鼓励人们摆脱束缚、相信天主所赐的能力。

这位生来瘸腿的人站起来，边走边跳，颂赞天主，复活的喜悦表露无遗。这个医治的事件当场就引发了一阵骚动。而复活也同时在伯多禄身上发生了，他敢于在众人面前发表谈话。这个没受过什么教育的人，对围观的人宣讲耶稣复活这个喜悦的信息。你们杀害了生命之原；天主却从死者中复活了他。(宗 3:15) 耶稣是生命的主，相信他的人就能从他那里，寻得真正的生命。伯多禄用：天主先给你们兴起他的仆人，派他来祝福你们，使你们个个归依，脱离你们的邪恶。(宗 3:26)来结束他的讲道。耶稣复活的目的是要让人类能因他得福，走在新的道路上，一条生命的道路，不再是旧的那罪恶之路。

经历复活的事一直不断发生。圣殿的守卫拘捕了伯多禄和若望，将他们囚禁在监狱里。隔天被带去审讯时，伯多禄并不惧怕。从他的话中可以感受到，他不只对自己能够见证耶稣的复活感到兴奋，还对于能亲身经历到那位瘸腿的人和自身本身的复活，感到无比的喜悦。他并没有被撒杜塞人吓着，他们察觉到他话中的坦率正直，还有，因十字架上死而复活的耶稣之名所行的医治，在宗徒内心所产生的平安。那些领袖们想要禁止他因耶稣的名再发言施教，但是伯多禄仍旧坦率地述说耶稣的复活：“听从你们而不听从天主，在天主前是否合理，你们评断罢！(宗 4:19)复活的经历是不会因为受到恐吓而停止的。

### **【默想与实践】**

要相信复活的力量！摆脱你的瘫痪与阻碍！站起来走你的路，不要畏惧别人对你的想法！当你面对一项任务而感到恐惧时，记得耶稣也在对你说：「起来，拿起你的床走吧！」拿起你的恐惧，面对你的问题！掌握它！你将会亲身经历复活。你可以站起来走，复活的力量就在你里面，你无须费力就能站起来。只要你相信耶稣复活，基督就会在你里面动工。

## 复活节八日庆期星期五

### 复活成为事实

(宗 2:23)

新约圣经说到耶稣复活时最喜欢用的字就是希腊文中的“ekeren”或者是“egente”，是「唤醒扶起，不过也有站起来、鼓励」的意思。还有另一个希腊字“anastasis”也可以用来形容复活。用“egeiren”这个字是强调天主的行动，而「anastasis」则比较强调积极主动的站起来。天主耶稣从死里复活，在宗徒大事录的记载中，可以看到伯多禄和保禄一再传达的信息是，天主并没有让耶稣的身体腐烂，而是让他从死里复活：他照天主已定的计划和预知，被交付了；你们藉着不法者的手，钉他在十字架上，杀死了他；(宗 2:23)复活是天主在他的儿子耶稣基督身上积极主动的作为，因为他支持他的儿子，因此将耶稣从死亡的权势中释放开来；因为耶稣即使在死亡中，天主仍保守他，天父慈爱的双手救他脱离死亡的捆绑。

那位将耶稣从死里唤醒的天主也要使我们复活，不论我们是生是死，天主一样保守着我们。耶稣这位好牧人应许我们，谁也不能从我手中把他们夺取。（若 10:29）。天主的手刚强有力，死亡完全不能再驾驭我们，然而耶稣在世上也已死过了，有一天我们也会死，但是死并不是最终的结局，天主会将我们从死亡的沉睡中唤醒，让我们与基督一同复活，进入永生。我们无法凭借自己的力量复活，而是天主父温柔慈爱地在我们身上施行他的作为，使我们复活。

但是，并不是当我们的生命走到尽头死去时，才会「被唤醒」，复活。我们现实的人生就经常陷入死亡般的沉睡状态，有很多人活着就像睡着了一般，他们生活在一个充满想像的世界里，自己骗自己，与现实完全脱节。当人经历

到天主，就会苏醒。这并不只是那些完全被主光照、突然领悟的人，还包括那些被唤醒，觉醒过来的人，还有那些从他自己的想象人生中摆脱出来的人。因为他们遇见了天主，就苏醒过来，天主自己将他们唤醒，将他们摇醒。有时这个苏醒的过程很痛苦；就像我们在早上也经常不想醒来，不想起床，我们会想着，如果能够继续沉在梦境里，将会是多么美好。

古拉迪尼(Romano guardini)谈到，他在青少年时期仿佛就像生活在一个防护罩底下，生活在自己的世界里，没有真正接触外界真实的状况。一直到他念大学时才醒悟过来，面对现实的状况有的人并不是真正地活着，在一生中会经历到一个阶段，仿佛他们漫游到一个与实际生活不相干、非真实的世界，一个梦想的世界里。相信耶稣复活就是祈求天主将我们从沉睡中唤醒，请他开启我们的眼睛，让我们认清真实的状况。

心灵的沉睡有很多不同的方式，我们希望天主将我们从那当中唤醒。我们会沉睡在安全感里，以为自己可以高枕无忧；我们蒙骗自己，看不到我们其实并无法掌握自己，而是掌握在天主的手中。我们也会沉溺于逃离现实。有些人每当碰到让他们不愉快的事情时，就如沉睡般地逃离，他们总是觉得疲累，用睡觉来逃避一切，无法承受现实的状况。曾有一位老师因为早上总是爬不起来，而必须放弃她的工作，她总是听不到闹钟的响声，这很显然是她在面对严峻的现实状况时，所产生的一种不自觉的逃避，以对抗生活对她的期望。

### **【默想与实践】**

今天就试着警醒地度过这一天！观察你自己在什么情况下，会逃到自己想象的世界里，会陷入沉睡的状中！开启你的眼，看清周遭真实的情况！清醒吧！起来吧！警醒、真实地活，活出复活的生命！

## 复活节八日庆期星期六

### 复活带来释放

(宗 16)

玛窦描述耶稣复活时的情景就像一场强烈的地震。(玛 28:2)在耶稣复活的事件中，有一些东西震动，事情开始在进行了，我们生命的根基产生剧烈的摇动。路加在宗徒大事录中也谈到，像地震一样的复活如何发生在我们的生命里。当时，保禄和息拉被关在内监，还被上了脚镣。约在半夜时分，保禄和息拉祈祷赞颂天主，囚犯都侧耳静听。忽然地震大作，甚至监狱地基都摇动了，所有的门立时开了，众人的锁链也解开了。(宗 16:25-26)这是一幅动人的图像，描绘复活的经历也会发生在我们的生命中。我们经常觉得自己像是活在监狱之中，被监禁在我们恐惧，孤独、悲观的牢笼里。有时候，我们从小到大整个人生的模式，也会形成一座我们无法逃脱的监狱我们被囚禁在完美主义，束缚、如影随形的罪恶感或是责任感之中，我们自恋，或是病态地一心想要在别人面前保持美好的形像，也都是紧紧箍住我们的牢笼。

当我们能从被监禁的牢笼里出声颂赞天主，并相信即使我们有这么多束缚，仍受到天主慈爱双手的保守看顾，我们的心田就可能会开始震动起来，阻断我们生命的围墙也会跟着摇动，然后心门打开，我们就能碰触到自己的内心。我们不再只是活在自己的心门外，而能进入自己的内心，通往周遭人群的那扇门也自然而然地开启了。一时之间，别人能够进到我们心里，我们也找到了通向别人的入口，人与人之间心灵的沟通就可能发生。而且那些束缚我们的恐惧、阻碍和瘫痪我们的镣铐也会掉落，我们会有得到释放的感觉。

监狱的守卫在剧烈的地震摇晃中醒了过来。当他看到所有的监门都已经敞



开，就拔出刀来，想要自杀。但是保禄安抚了他，请他不要伤害自己，因为所有的犯人都还在那里。那个守卫战战兢兢地俯伏在保禄脚前，问说：先生，我当作什么才可得救？”(宗 16:30)如果我们从内心的角度来观察这个监狱的守卫时，他正代表了我们的旧有的内在模式；他代表了我们的完美主义，雄心壮志、我们的猜疑以及对安全感的渴望。

有人对于「从束缚中得到释放」抱持太乐观的想法；他们认为，从现在起一切都会不一样，可以抛弃所有阻碍自己的生活模式，完完全全地解脱，再也不受自己的过去所辖制了。但是，之后他们发现并不是那么一回事，因而完全否定先前的想法。我们不应该，也无法那样简单地抹杀旧有的一切模式，我们还需要它们，我们必须跟它们有所接触。如果我们从对基督的信仰出发来看它们，那些旧有的模式就不会再辖制我们，反而会变成像那位监狱的守卫一样，为我们服务。那守卫带保禄和息拉去洗涤伤口，并受洗了。遂又领他们到自己家里，摆了宴席；他和全家因信了天主，都满心喜欢。(宗 16:34)

我们无法简单地抹去人生过去的经历，当我们与自己的过去和解，那些经历就能医治我们所受的伤害，喂养我们，使我们得力，产生一场喜乐的飨宴，内在的一切又重获新生，那些旧有的模式不再是看守监狱的守卫，而是转变成受洗的弟兄姊妹的角色。我们的雄心壮志不再囚禁我们，反而成为一股生命的泉源，我们的完美主义也能摆脱它的强迫性，帮助我们谨慎地看待各项事物。

路加在宗徒大事录中，将耶稣复活的信息融入门徒所处的具体情境中。他也要为你指出一条路，让你知道如何才能逃脱心中的牢狱。这条路就是在生命的黑夜里向天主祈祷，赞美天主。

### **【默想与实践】**

你可以在今天就试一次，不抱任何意图颂赞天主。或许你会体验到，监禁你的墙裂开了，束缚你的镣铐掉落了，通向别人的门也开启了。当你并不想从天主那里得到什么，而单纯地因为他是主而颂赞他时，你的内心就能领悟到，身处黑夜监狱中仍有的那份自由及在压力束缚下的复活，以及虽然恐惧害怕却仍怀有的那份信任。

## 复活期第二主日

### 在日常生活中看到复活的耶稣

玛 28:7

玛窦福音和马尔谷福音都记载，天使请妇女们去告诉耶稣的门徒，说：“他已经由死者中复活了。看！他在你们以先往加里肋亚去，在那里你们要看见他”。(玛 28:7)门徒们应该要回到家乡加里肋亚去。他们将遇见耶稣的地方不是在圣城耶路撒冷，而是他们的家乡，是他们生活和工作的地方，而且就在平常的日子里。

加里肋亚的居民有犹太人，也有异教徒，因此加里肋亚不只代表了平常的日子，还代表了混合民族，代表了我们生命中所包含的不同特质。我们的生命就是加里肋亚，犹太人和异教徒融合居住在我们里面：亲近主与远离主、信与不信、爱与恨、活力与呆滞、光明与黑暗都同时存在我们里面。而且我们跟寻求天主的人居住在一起，也跟不理睬天主的人在一起；我们跟我们所爱的人住在一起，也跟让我们伤透脑筋的人在一起。

天使对我们预言说，我们将在“生命的加里肋亚”看到复活的耶稣——在交杂着不同特质的生命中。我们要用我们的眼睛看到复活的耶稣，不是先听到，而是先看到。我们需要新的眼光，才能在我们的生命中认出那位复活的耶稣。当我们在一个人的脸上看到喜乐逐渐取代了痛苦的神情，散发出希望与信心的光芒，就是看到复活的耶稣；当我们看到冲突获得解决，谈话的气氛变得舒缓，人与人之间彼此和解，就是看到复活的耶稣。因此，虽然福音书的作者将复活描写成是我们看不见，也观察不到的现象，但是我们真的可以透过另一种眼光，看到复活的耶稣。当我们用警醒的眼光，看到春天百花盛开的大自然，就能够



看到复活。因此一些复活节的歌曲的歌词也会提到受造物欣欣向荣的情景，就是这个道理。

浪漫诗人施佩( Friedrich Spee)的诗颂赞道：“现在大地一片新绿，阿来路亚，阿来路亚。树上花朵开始绽放，阿来路亚，阿来路亚。此时阳光照射进来，阿来路亚，阿来路亚。世界一片新气象,阿来路亚，阿来路亚。”在初绽的花朵中，在新绿的草地中，在春天色彩斑斓的草原中，我们看到了复活的耶稣，我们看到生命的力量比死亡更为强大。也因此，人们经常会将春天与爱连结在一起。五月是爱的月份，当自然界花朵开始绽放，鸟儿成双成对，在求爱的季节唱出最美的歌声时，人们也会显露出对那使人着迷的爱的渴求。

### **【默想与实践】**

今天就仔细看看你周遭生气蓬勃的大自然，从当中体会复活的力量吧！看看在你生命中绽放的爱的花朵！复活的耶稣也在你之前先到了“你的加里肋亚”，他已经在你的生命里了。你只需要张开警醒的眼睛，就会在你生命的各种景况中发现他。当你看见他时，你的生命将会开始转变，复活也就在你生命里了。

## 复活期第二周星期一

### 转向生命的一方

(路 24: 5)

路加福音里所记载的那两位衣服发光的人，在坟边遇到那群妇女时，问了一个挑衅的问题：“你们为什么在死人中找活人呢？他不在这里了，他已复活了”。(路 24:5-6)这两位天使责备那群妇女的话是一句人尽皆知的犹太谚语。路加在福音书二十四章中描述门徒们逐渐相信耶稣复活的过程，及如何使我们对复活的信心能够逐渐增强。刚开始我们也可能像妇女们一样，在我们最后看见耶稣的地方，也就是坟墓里寻找耶稣，正当妇女们走到那个可怕的坟墓时，有两个门徒却避开了，从而转往厄玛乌去，逃离那个令他们失望的地方。后来妇女们和门徒一样都掉头了，在耶路撒冷相遇。正当他们还在说话的时候，复活的耶稣活生生地显现给他们看，他跟他们一起吃东西，对他们说话。他领他们出城到伯达尼去，门徒们在那里亲眼看到耶稣被接到天上去。直到这时候他们才真的相信耶稣已经复活，他们怀着极喜乐的心歌颂上主。

我们可以感受到，路加是多么细腻地描述，妇女和门徒们对耶稣复活的信心是如何逐渐增加的。一开始他们寻找的是耶稣的尸体，这是可以理解的，不过这并不会让人经历到复活的耶稣。我们经常在死人中寻找生命，想要在死板的法律条文中找到生命。我们认为，如果我们遵守了所有的诫律，做对了所有的事，那就是生命。

我认识一位妇人，她从小到大就只是一直问：“这件事我也做对了吗？这样是对的吗？”但要求自己事事做得完美正确，并不能得到生命，那就像在死人中寻找活人。有的人是在金钱财产中寻找生命，但那些全都是死的东西。耶稣

要求那位想要跟从他的年轻人说：“让死人去埋葬他们的死人吧！至于你，你要去传扬天主国的福音”。(路 9: 60:)金钱、财产、权力、声望，这些都是死的，我们应该转向生命的一方，转向天主的国。只有当你让天主进到你的生命，让他掌管你的生命，当你的生命散发出天主的光和爱的时候，你才拥有真正的生命。那位过着放纵的生活，将父亲分给他的产业挥霍殆尽，后来拿极其卑贱的猪食充饥的年轻人，他的生命也是死的。对路加来说，外在的享乐、没有纪律地过生活、放纵自己随心所欲，这一切都是死的，这样是无法找到生命的。一直到这个小儿子回家，回到他真正的家时，才又真正有了生气。他的父亲设宴庆祝小儿子重获新生：“因为我这个儿子是死而复生，失而复得了。”（路 15:24）

我们无法在死的东西上找到生命。天使为那群妇女们指引了找到复活的主的道路，提醒她们耶稣说过的话：“你们应当记得：他还在加里肋亚时，怎样告诉过你们，说：人子必须被交付于罪人之手，被钉在十字架上，并在第三日复活。”（路 24:6-7）她们记起了耶稣的话，就相信耶稣已经复活了。她们在耶稣的话里找到了生命。她们回想起他的话，或者就像拉丁文里「（回忆、想起） recordamini」这个字所表达的，当她们在心里仔细思考这些话，接受了这些话，就领悟到复活的奥秘了。

### **默想与实践**

你会在哪方面寻找生命呢？哪些已经死去的东西是你早该埋葬掉的？或许你想到的是过去的纷争、难忘的伤痛及痛苦的失望。将这些东西写下来，埋在花园或是花盆里，然后撒上花的种子，让那伤痛的坟墓上可以绽放出新的生命来。这些花朵会提醒你，不要再一直去挖掘你那受创的生命历程的坟墓，否则是开不出花朵来的。

### 与复活的耶稣一起走

(路 24:13)

最动人的复活节故事是路加所描写“两个门徒失望地从耶路撒冷逃开”的故事。他们离开那个令他们失望的地方，不想再跟过去的一切有所牵连。但是他们还会跟对方说话互相讨论所发生的事，想要探究出这些事发生的原因，及对他们到底有什么意义。他们没办法对所发生的事视而不见、沉默不语，所以耶稣得以切入他们的谈话，将谈话的内容带往另一个思考方向。不过，耶稣也花了一番功夫，他们才有所领悟。

路加描写这两个门徒的情况，虽然他们的眼睛并没有瞎，但是却没认出耶稣。他们也不相信那群妇女们所说的话，不相信她们看到天使出现。耶稣责备他们愚昧、心灵反应迟缓，因为他们没有判断力，无法理解在耶路撒冷所发生的事；心里迟钝的意思是，无法从原来制式的答案中跳脱出来，不能领悟耶稣复活所具有的不寻常意义。

耶稣改变这两个门徒的方式是，一开始先引导他们说出他们的看法；结果他们劈头就责备耶稣，质疑他说：难道你是耶路撒冷居民中，唯一不知道这几天在那发生什么事的人吗？他们觉得，全城的人都在谈论耶稣被钉十字架的事，耶稣不应该不知道这件事才对。之后，他们谈到他们的想法；他们之前把所有的盼望都寄托在耶稣身上，因为他是一位先知，说话、做事都有力量。他们原来盼望他就是那一位要来拯救以色列的人。但是现在已经是他死后的第三天，到了第三天，灵魂就会离开肉体，所以，现在他已经不可能挣脱死亡的捆绑了，希望已经落空了。

耶稣让他们尽情地说他们所经历的一切及他们的看法，然后开口对他们说话。他很认真地看待他们的想法及感觉，不过，他以圣经里的话来回答他们，从这时候开始，他才能帮助他们从另一个角度来看这一切所发生的事。他指出，发生在耶稣身上的事都是符合圣经里所写的，他一定得经历这些痛苦，才能进入复活的荣耀。这两个门徒仔细聆听，一开始他们还不相信，但是耶稣的话切中他们的心，于是他们请求他留下来跟他们住。

我们可以在这里看出路加描述耶稣复活这件事的一个重点：复活的主与我们同行。当我们走在人生的路上，一步步前进时，复活的主就在我们身边。我们能够跟他说话，将我们在生活上所遇到一切无法理解的事都向他倾诉，他会指引我们，帮助我们从小圣经的话语中，获得新的眼光来看待所有的事。当我们心里或周遭像天黑一般昏暗时，开口求他，他就会留在我们身边，跟我们一起进去我们要歇息的地方，与我们同在。在这段记载中，耶稣就进去，同他们住下。（路 24:29）这个信息实在带给我们极大的安慰。

### **默想与实践**

想像一下，复活的耶稣今天就跟你一起走所有路：你要去上班，他在你身边，你要去散步，他也陪你一起去，不管你在哪里，他都与你同在！若你对人生的遭遇无法理解，问他这一切到底有什么意义？收拾起你对他失望的情绪！或许后来你会发现，那些发生在你身上或是你周遭的事都蕴含着更深的意义。

## 我不是一定要经历这一切吗？

(路 24:26)

我们也可以将这两位门徒的看法，用来形容我们自己内在的实况。所以这两个门徒的话若从我们的口中说出来，可能就变成“我们原来盼望在一生中，说话做事都有力量，能够成功，有所成就。但现在一切都落空了，我们失败了。我们内在的一切都破碎，不再有希望，做什么都没有用了。”耶稣没有责怪我们有这样的想法，他试着教导我们用圣经的话，用另一种角度来看我们的遭遇：他传达的新观点就是：默西亚不是必须受这些苦，才能进入他的光荣吗？（路 24:26）若套用在我们的情况，这句话就可以说成：“你不是一定要经历这些，才能对你有帮助吗？你不是必须承受这一切，才能从自己对人生的想象中解脱出来，照着天主为你设计的样式成长吗？”

十年来，每年我都会跟一群年轻人到史泰格森林(Steigerwald)进行为期一个星期的登山健行活动。在那里我们经常会在安静的时间里默想这句话：“基督不是一定要经历这一切才进入荣耀吗？”我们会安静地走一个小时，不发一语，这些年轻人必须在这段时间里，反复默想这句话，并在这些话语的光照中，审视他们整个生命。

当我用这句话来看待我的失望、我在孩提时候所受的创伤、在求学时和在学校里所受到的伤害及工作上的挫折时，我就不会再哀叹痛苦了。我可以用新的眼光来看我人生的遭遇，一切都可以那样发生，对我来说，一切都是好的。所有的一切都是要帮助我，能够按着天主为我所设计的样式成长，天主透过我人生的种种经历，亲自塑造我，成为他所希望的样子。耶稣的那句话已经成为



我人生中一句重要的话，它帮助我，让我能够与我的人生遭遇和解。我也经常告诉别人去默想这句话，它可以帮助他们，用新的眼光去看待他们的人生，且同时会让他们在对一切都觉得没有意义的景况中，重新受到感动，在失望中发现希望，在疑惑中找到信心。

耶稣对这两个门徒所采取的方式，提供我们与人协谈时一个很好的示范。我们应该让他们说出他们的经历、痛苦及失望。我们不要急着去平息、安抚他们所说的话，而是让他们用他们的方式说出他们想说的话。不过，我们可以将他的遭遇来与圣经做对照，引导他们在圣经话语的亮光中，更加明白这些人生历的意义。耶稣对这两个门徒说的那句重要的话也可以给我们极大的帮助。

### **默想与实践**

今天你就对你所遭遇的一切自问，你的观点是不是真的就是唯一可能的看法！并将耶稣的话带进你今天的所有想法：“你不是一定要经历这些，才能对你有帮助吗？你不是一定要承受这些苦难，才能从自己对人生的想像中解脱出来吗？你不是一定要自食其果，才会想要有所改变，才能进入天主为你预备的荣耀里吗？你能够相信天主会在所有的事上带领你，他的手永不离开你吗？天主要透过你所遭遇的一切告诉你什么？在你遭遇这一切的事之后，他要差遣你去哪里？他要呼召你做什么呢？”

## 复活期第二主日星期四

### 掰饼

(路 24:30)

耶稣跟那两个门徒“进去，同他们住下。”（路：24:29）路加认为，耶稣复活的意义就在于，不管我们走到哪里，他都与我们同行，不管我们在哪里歇息，他也都与我们一同进食。

而且对路加来说，掰饼（举行感恩祭）的地方就是与复活的主相遇的地方，对此他描得很生动：“当耶稣与他们坐下吃饭的时候，就拿起饼来，祝福了，擘开，递给他们。他们的眼睛开了，这才认出耶稣来；但他却由他们眼前隐没了。”(路 24:30-31)耶稣是这些门徒的客人，但是他却表现得像家里的大家长一样，自己拿起饼，就拿起饼来，祝福了，擘开，递给他们。向天父感谢，掰开饼，然后分给他们。他们显然从耶稣的这些举动认出复活的耶稣，以后，每天当他们掰开饼时，就会记得复活的主就在他们当中。每一次的掰饼、每一次的弥撒，复活的耶稣都亲自为门徒掰开饼，向他们表明他的爱。并且门徒们都是以喜乐的心来回应耶稣的同在：每天都成群结队地前往圣殿，也挨户擘饼，怀着欢乐和诚实的心一起进食。(宗 2:46)

没有一本福音书像路加福音一样，记载了这么多次用饭的事，耶稣不只跟门徒们一起进食，也跟法利赛人、跟罪人和税吏一起用餐。耶稣在世上与许多人一起用过饭，让人从其中看出天主的宽容与慈爱，路加认为，掰饼（感恩祭）就是这一切的延续。感恩祭的意义就是耶稣再次临到我们当中，他与我们说话，并指示我们人生的道路。虽然我们看不见他，但我们可以经历他与我们同在的喜乐。路加用典型希腊文的表现方式来描述人看不见耶稣：“他却由他们眼前



隐没了”（路 24:31）天主向我们显现，却又不让我们看见他。门徒的眼睛忽然开了，他们认出那位掰饼给他们的人就是耶稣自己，但同时他们就再看不到他了。他们要用心灵的眼睛才看得到他。掰饼（感恩祭）的意思就是，我们要用心灵的眼睛来看，然后我们就能在彼此掰饼（参与感恩祭）时，看到复活的主亲自临在我们当中。

### **默想与实践**

如果今天你有机会参加感恩祭，就在你的脑海里想象复活的耶稣就在你们当中，他亲自掰开饼，向你说出爱的话语。让这些话语开启你的心，让它们像火一样开始在你心里燃烧，就像当初在那两位要去厄玛乌的门徒内心燃烧一样。当神父将圣体放在你手中时，想象主耶稣正将圣体递给你，他要医治你的伤痛，包裹你内心的伤口，让你生命历程中破裂的地方重新展现生机。圣体是耶稣将生命赐给你的记号，为要与你分享他的生命，并用他的爱燃烧你的心。愿你能够开启你心灵的眼睛，认出这位耶稣。

## 复活期第二主日星期五

### 述说耶稣复活的人

(路 24:34)

耶稣点燃了那两位要前往厄玛乌的门徒内心的火，于是他们立刻动身回耶路撒冷去。他们抑制不住内心的激动，一定要回去向他们的朋友们说他们所听到、所看到的事。他们回到耶路撒冷的时候已经很晚了，但是十一个门徒和另外一些人聚集在一起，“彼此谈论说：“主真复活了，并显现给西满了！”二人就把在路上的事，及在分饼时，他们怎样认出了耶稣，述说了一遍。(路 24:33-35)

这些留在城里的人和那两个从外地回来的人都在说他们所经历的事，他们共同的认知就是“主真的复活了！”我们可以用两句话来表达出这个经历的重点：「有人看见他，且有人认出他来了。」西满看见了复活的耶稣，那两位要前往厄玛乌的门徒在他掰饼的时候认出他来了。但光看见是不够的，还必须理解所看见的是什么，这样复活才能在我们身上发生。当这些门徒彼此谈论他们的经历时，复活的主亲自来到了他们当中，祝他们平安。

对教会来说，门徒们彼此述说耶稣复活的景象，是一幅很美的图像。教会是由人所组成的团体，这些人互相谈论他们个人所看见的、所经历的、所体认到的事。有人说了自己的经历，其他的人就会引述第三者的经验，就像留在耶路撒冷的门徒述说复活的耶稣显现的事，正是西满的经历一样。我们每个人生命中的点点滴滴都是我们的经历；当这些经历开启了我们的眼睛，让我们的内心火热，我们就在当中遇见复活的主了。对路加来说，复活总是发生在我们内心最深处被感动的时候。或是像保罗·田立克所说的，这种感动就发生在一些

与我们有密切关系的事上，那都是我们平常就会经历到的，例如：与人交谈、见面、吃饭、掰饼（感恩祭）、散步、共同的活动等等。

我们常与人说话、见面，但这样的谈话却经常变成八卦，彼此见面也变成只是表明大家仍然还有来往罢了。当一场真正的谈话形成，当某个人开启了另一个人的眼睛，当内心在谈话中开始火热燃烧起来的时候，复活就在那里发生了，我们在那里遇见了复活的主，他以一个同行者的角色出现在我们当中。

现在有很多人喜欢大肆张扬，或用夸张的语句描述个人的宗教体验，这会让人觉得是宗教的“意淫”（不切实际的幻想）。门徒们的作法就不一样；他们用非常低调的字眼跟对方述说所发生的事，而且这件事是相当客观的，但是他们是出于相信来解释所发生的一切，因为他们从他们的经历中认识了耶稣。他们并不强迫别人接受他们的经历，不过他们都体认到主真的复活了。他们信守着他们的经历，藉此让其他人也能分享到这些经历。如此一来，一个由一群有共同信仰的人、有经历过神的人所组成的团契就形成了。

当人诚实且又谨慎小心地向人述说自己的经历，以及对这些事的体会与理解时，复活的耶稣就会亲自临在他们当中，那次的谈话就会成为一次复活重生的经历，形成一种紧密契合的关系，我们会在当中触摸到那位真神，体会到天主的同在。圣奥斯定( Augustinus)提到他与母亲莫尼加的一次谈话，他形容，突然间时间静止，我们触摸到主了。路加保持了希腊说书人的传统，经过他生动地传述这些事件，我们的眼开了，我们的心也火热起来了。

## 默想与实践

你想跟你所爱的人说些什么？在你内心是否有些话想要告诉你的男朋友或是女朋友，但却经常说不出口？复活也意味着，你要顺着内在那股推动你去

跟某个人谈话的力量去做。当你勇于将长久酝积在你心里的话说出来，你将会经历到，在你们之间会有一种新的关系产生，你的内心会开始燃烧火热起来，就像复活的主亲自在你里面说话一样。

## 复活期第二主日星期六

### 疑惑与相信

(路 24: 36-49)

路加福音用耶稣向门徒显现，来结束耶稣复活这一天的记载。先前他们才在述说彼此的经历，并一致告白主真的复活了，而现在这位复活的主亲自来到他们当中。他们惊惶战栗，以为见到鬼，显然他们还很难相信耶稣真的复活了。

耶稣采取三个步骤，试着除去他们的疑惑。首先，他跟他们说话。他并不是鬼，他真的就在那里，就像他在世的时候一样与他们说话，他看穿了他们的心思，觉得有必要进行下一个步骤，以祛除他们对他身份的疑惑。所以他请他们来“看看我的手，我的脚，分明是我自己。你们摸摸我，应该知道：鬼神是没有肉躯和骨头的，如同你们看我，却是有的。” (路 24:39)然后，他把手和脚给他们看，所以他们确定眼前这个人就是他们先前所跟随的主。他并不是鬼，而是有身躯、有灵魂地复活了。路加用这段记载，来反驳复活的主只是一个幻影的说法，这样的说法在早期的教会非常盛行。他要告诉基督徒，耶稣确实确实复活了，并不是门徒脑子里的幻想；人们可以看得到，摸得到，感觉得到他。

门徒听到耶稣的话，触摸到耶稣的手和脚后的反应是既惊且喜，简直是高兴得不知所措。不过，他们虽然高兴，却还不敢相信，那显然只是一种直觉，是兴奋。但是这样惊喜的情绪是持续不了很久，它还无法让人真的相信会有这样的事情发生。信仰需要经过辨认和告白过程。耶稣为了让门徒相信，而不是只停留在欢喜的感觉，就问说：“你们这里有什么吃的没有？” (路 24: 41 节)他们就拿一片烤鱼给他。“他就接过来，当他们面前吃了”。（路 24:43）鬼是不会吃东西的，复活的耶稣是一个有血有肉的人。他会说话、会吃东西，人们

也能摸得到他。耶稣必须慢慢地引导门徒们，真的相信耶稣已经复活。

或许你也曾有过像门徒一样的疑惑，怀疑真有复活吗？怀疑复活的主就是那位被钉十字架的耶稣吗？怀疑复活的主真的有血有肉地存在吗？路加也要让你从疑惑转为相信。你可以有这些疑惑，它们要帮助你更加深化你的信仰，让你的信仰能摆脱投射与幻想。复活的主要消除你的疑惑，他要让你看他的手和他的脚。他手脚上的伤口已变成美好的记号。如果你在你的伤口也察觉到转变的话，你就可以经历复活。你手上的伤口让你看到你所受到的鞭打、你父母严厉的举动以及那些抽回和拒绝的手。你脚上的伤则由于有人踩在你的脚上、没有支持你、没有陪你同行而来的。复活的耶稣在感恩祭中，将自己放在你受了伤的手上，让他爱的光芒在你的伤口处闪耀。

愿复活的耶稣能去除你的疑惑，引导你相信他，并获得喜乐，让你因而能真心地说出：“主真的复活了，他也为我复活了。他出现在我里面，活生生地在我里面活着，让我手脚上的伤口有了转变，在这些伤口处显出天主的荣耀。”

### **默想与实践**

愿复活的耶稣能去除你的疑惑，引导你相信他，并获得喜乐，让你因而能真心地说出：“主真的复活了，他也为我复活了。他出现在我里面，活生生地在我里面活着，让我手脚上的伤口有了转变，在这些伤口处显出天主的荣耀。”

## 复活期第三主日星期日

### 爱战胜死亡

(若 20:1)

在若望福音中玛利亚玛达肋纳是耶稣复活这段记事的重点人物。从古到今，没有人会怀疑这位妇人对基督的虔诚。坎特伯里的圣安瑟尔莫( der hl. Anselm von Canterbury) 就曾针对她写了一篇祈祷文，他称她为有福的主的朋友，是“你这位受拣选备受疼爱的人，也是令人喜爱的决志者”。圣安瑟尔莫根据一项古老的传统，认为玛利亚玛达肋纳与路加福音第七章所描述的那个犯罪的女人，和玛尔大的姊妹伯达尼的玛利亚是同一个人(路 10；若 12)。他从玛利亚玛达肋纳身上，默想那位深爱世人的耶稣原谅人对他所做的一切，且正是这个罪人有幸遇见复活的主。

玛尔谷福音和路加福音都提到，耶稣曾从玛利亚玛达肋纳身上赶出七个魔鬼(谷 16： 9；路 8： 2)。她陪伴耶稣，显然与耶稣非常亲近。当我们思考从她身上赶出七个魔鬼这件事对她的意义时，可以想见,玛利亚玛达肋纳的内心在以前是处于完全分裂的状态；她没有身份，没有人接纳她，以现在的话来说，在当时她是个「社会边缘人」。很多治疗师很怕碰到具有边缘性人格的病患，这些病患不太相信自己会痊愈。很明显地，耶稣并不怕玛利亚玛达肋纳。他看到她内心的分裂、不稳定及无尽的恐惧，也感觉到她对爱的渴望，于是他赶出附在她身上，阻碍她认真生活，也阻碍她付出爱的七个魔鬼。因着与耶稣相遇，她又重新拾回身为女人的尊严。她苏醒过来，并找到她的心，她的心是一份伟大的爱。玛利亚玛达肋纳为着她的存在而感谢耶稣；与他相遇，使她重获新生。她经历到爱战胜死亡，她内心早已僵化的部分又重新活了过来。

若望认为玛利亚玛达肋纳是个高贵的被爱之人，他在叙述耶稣复活的记事时，提到雅歌书中的一首情歌，所以若望福音关于耶稣复活的记载是一篇爱的故事。这首情歌是：“夜间我在床上，寻觅我心爱的；我寻觅，却没有找着。我遂起来，环城巡行，在街上，在广场，寻觅我心爱的；我寻觅，却没有找着。城里巡夜的卫兵，遇见了我，我便问道：‘你们看见我心爱的吗？’我刚离开他们，就找着我心爱的；我拉住他不放，领他到我母亲家中，到怀孕我者的内室。”(歌 3：1-4)

犹太人在逾越节的星期中念雅歌，并不是没有道理的，复活节是爱战胜死亡的节期，若望也是这样认为。玛利亚玛达肋纳爱耶稣，因着她和他的爱，才让她又活了过来，找到她的尊严。圣奥斯定和圣安瑟尔莫一致认为，是爱的力量让玛利亚玛达肋纳在一大清早，天色还暗的时候，起身到坟地去。圣奥斯定在一次讲道时说：“当男人都回家去了，更加强烈的爱的力量，让较为软弱的妇女们坚定地留在原地”。圣安瑟尔莫也在他的祈祷中问说：“我到底该说些什么？或者我应该说：对此，我该怎么说呢？——当爱意满溢的你在坟地哭着找他时，他如何出人意表地、慈爱地来到那里，要安慰你，他对看得见的人隐藏了自己，启示那看不见的人；而当你所找寻的那位就在来到你面前，问你，你在找谁、你为什么哭的时候，又该怎么说呢？”(圣安瑟尔莫语录 100)

所以，这是玛利亚玛达肋纳寻找复活的主的一段爱的故事。她的内心悲伤，顾不得夜晚黑暗的危险，决定起身去寻找她心灵所爱的耶稣，而且因为她找不到，所以心里充满哀伤。圣安瑟尔莫认为，玛利亚之所以哭，是因为“既然她不再能跟活着的耶稣谈话，她想至少她可以为死去的耶稣痛哭。且在耶稣坟前，用不太流利的话语，说着她从耶稣那儿听来的赐人永生生命的教训，并且抱怨着对人生的厌烦。现在她认为，她已经全然失去可以欢喜拥有的耶稣了。”（圣



### 默想与实践

你最深切渴望的是什么？你的爱催逼你往哪里去？你心灵在寻找谁？若你能相信你的渴望，坚持你的爱，就能够像若望福音书所告诉你的，你会跟玛利亚玛达肋纳一样，遇见复活的耶稣。

## 复活期第三主日星期一

### 一颗充满爱与相信的心

(若 20:3-10)

若望福音提到,当玛利亚一看到墓门的石头被移开了,就马上跑去找伯多禄和耶稣所钟爱的那个门徒。她跟他们说了一句话,若望福音记载着,这句话她说了三次:“有人从坟墓中把主搬走了,我们不知道他们把他放在哪里了。”

(若 20: 2) 她的反应并不是相信耶稣复活,而只是因找不到耶稣的遗体所表现出来的失望。很明显地,她需要耶稣的遗体,以向他证明她对他的爱,并能够在他身旁表现出她的悲伤。圣奥斯定认为,玛利亚会这么悲痛,最主要的原因是,“她不知道该往哪里寻找安慰,宣泄她哀痛的情绪。”(圣奥斯定语录 26)

而现在,像是在赛跑一样,伯多禄和耶稣所爱的门徒若望,跑到耶稣的坟墓,若望跑得比较快,首先到达墓穴,不过他并没有直接进去,他让年纪较大的伯多禄先进去。伯多禄一直走进墓穴,根据若望福音的记载,伯多禄简直只是注意看墓穴内的情景,他看见殓布还在那里,又看见那裹耶稣的汗巾没有跟殓布放在一起,而另在一处卷着。(若 20: 6)伯多禄不能理解他所看到的到底代表了什么意思;他无法想象,为什么坟墓会空了呢?他必须要确定玛利亚玛达肋纳来告诉他们的话是不是正确,但是他还看不出这件事的意义为何。在若望福音书中,伯多禄正代表着那些按照理智和意志行事的人,只想用头脑理智来评断所有事的人,这样是无法领略复活奥秘的。

而那位耶稣所爱的门徒——传统上认为那指的就是若望,跟着伯多禄走进墓穴里,“他一看见就相信了。”(若 20:8) 那时,先来到坟墓的那个门徒,

也进去了，一看见就相信了。(若 20:8)若望是用他的心去看，而一颗慈爱的心是可以理解与相信这一切的。福音书并没有告诉我们，若望到底相信什么事，不过从接下来的句子看来，他显然应该是有领悟到些许复活的奥秘，因为“他们还不明白，耶稣必须从死者中复活的那段圣经。”（若 20：9）

人实在无法单凭着理智相信耶稣复活这件事，我们还必须像若望一样，拥有一颗爱人、并知道自己被爱着的心。这位耶稣所爱的门徒并不只是个爱耶稣的门徒，他也是像福音书里一再叙述的，是“耶稣所爱的门徒”。当人明白耶稣是打从心里爱他的时候，他就能够相信耶稣的复活。他相信，爱的力量比死亡还要强大，爱可以经受得住死亡的攻击，并使他超越死亡的辖制。

伯多禄和若望都没有遇见复活的耶稣，只有玛利亚玛达肋纳被赐予与复活的耶稣相遇的福气。这个女人热烈奉献自己的爱，因而得以见到复活的主，并与他说话。玛利亚玛达肋纳不是只是一个罪人，她也是最高贵的被爱之人。路加福音所传达的看法是，因为她付出了她无尽的爱，所以她的罪得着赦免。沃拉吉纳(Jakobus de Voragine)对这个看法的解释是：「主在玛利亚玛达肋纳身上施行伟大的恩典，并赐给她许多爱的记号。他从她身上赶出七个魔鬼，接纳她成为他特别的朋友：法利赛人称她是不洁净的，他不赞同；她的姊妹责备她懒惰，他不以为然；犹大说她浪费，他也不这么认为；他看到她哭，他也哭了；因着对她的爱，他使她那在坟墓里放了四天的兄弟又醒了过来。」（沃拉吉纳语录 472）

关于玛利亚玛达肋纳的传说比任何一位圣人都还要多。像她这样的人显然是最容易体会复活奥秘的；她付出许多爱，耶稣也用特别的方式爱着她。她表现出超越死亡的爱，因此得着与复活的主相遇的福气。透过与基督相遇，她也成了爱的泉源。

## 默想与实践

在你里面有像伯多禄的那一面吗？你有发现若望和玛尔大的玛利亚也在你里面吗？你会只用理智来看什么事情？什么时候你会用你的心来看人？什么事物会让你像玛尔大的玛利亚一样，热情地付出你的爱？或者，你曾经禁止你自己热情地去爱，因为这跟你所接受的基督教教育的理念不合？相信你的爱，让玛利亚玛达肋纳陪伴你，引导你进入爱战胜死亡的奥秘里。

## 复活期第三主日星期二

### 有人叫她的名字

(若 20: 11-16:)

若望将玛利亚玛达肋纳从忧伤转为喜乐的过程，描绘得非常传神。当伯多禄和若望回家去时，玛利亚还留在耶稣的坟墓边哭泣，她想要继续待在他所爱的主埋葬的地方。“玛利亚却站在坟墓外边痛哭；她痛哭的时候，就俯身向坟墓里面窥看，见有两位穿白衣的天使，坐在安放过耶稣遗体的地方：一位在头部，一位在脚部。那两位天使对她说：‘女人！你哭什么？’她答说：“有人把我主搬走了，我不知道他们把他放在哪了。”（若望福音二十章 11-13 节）她在忧伤中勇敢地走进墓穴，但是她深陷在忧伤的情绪中，即使出现两个衣服发光的天使，也无法让她摆脱这样的情绪。天使温柔地问她悲伤的理由，但她只是重复着先前她跟门徒所说的话：“他们把我的主移走了。”她谈到她的主，就好像耶稣是属于她一样。她认为，她已经不再能见到活着的耶稣，至少耶稣的遗体应该要属于她吧，但是她竟然连耶稣的遗体也无法保留下来，当作缅怀，所以她哀伤至极。她没有逃避心中的哀伤，哀伤因此引领她到她亲爱的主身旁。

根据希腊文圣经详细的记载，当玛利亚向天使哭诉她的痛苦之后，她转身向后。与天使的相遇使她转过身，她的内心经历了一个转折，她转变了。而正因为她内心转变，现在她看见耶稣站在那里了，但是她还认不出那就是耶稣。耶稣也像那两位天使一样温柔地问：“女人！你哭什么？”（若 20: 15）玛利亚误以为他是管园子的人，便又再次向他哭诉。她想要看到耶稣的遗体，触摸他，为他哭，但是连这样也没办法了：“先生，若是你把他搬走了，请告诉我，你把他放在哪里，我去取回他来。”（若 20: 15:）她太过执着于要找回耶稣的遗

体，以致没有察觉到，活生生的耶稣就站在她面前。直到耶稣叫她的名字，她才认出他来，并用她惯用、熟悉的“辣步尼”(意思就是“老师”)来回答他，玛利亚习惯称他“我的老师”。

她与耶稣的这段对话，让她和耶稣之间形成一种新的关系，耶稣不再只是所有人的老师，而是她的老师，她所爱的老师。就在“玛利亚”和“我的老师”这两句对话之间，显现了复活的奥秘。在那时，她的哀伤转变了，她的眼开了。她认出了她全心全意所爱着的、了解她、也爱她的那个人。显然耶稣是在她内心深处与她对话，他说出爱的话语感了她，使她能够相信爱的力量强过死亡，相信这位使她重获新生的人也能够超越死亡。

圣安瑟尔莫在一篇祈祷文中,动人地表达了耶稣与玛利亚玛达肋纳这段相遇的情景：“然而，良善的爱再也无法忍受看到那个人叹息，自己却无动于衷，爱的感觉平息了哭泣妇人的痛苦。主呼唤玛利亚这个熟悉的名字，而玛利亚认出那就是主熟悉的声音。我认为，不，我确定：当她听到耶稣呼唤玛利亚时，她一定又感受到昔日那种快乐的感觉。哦！这种喜乐的声音听起来多舒服，多好啊！在这瞬间脑中马上就浮现：我知道你是谁和你想要什么；看这里，是我啊，不要哭了，我就是你在找的那位啊！现在哀伤的泪水已经转变为欢喜的泪水，一时停不下来了。相反地，先前折磨着这个哀伤心灵的事，现在却是在欢呼之中涌动一颗喜乐的心灵。”(圣安瑟尔莫语录 102)复活的耶稣与玛利亚玛达肋纳相遇的这段记载，在圣安瑟尔莫的心中激起他对基督的爱，他也希望能用他的祈祷，唤起众人心中对复活的耶稣的爱。他认为，没有任何一段记载比这段与复活的主相遇的记载，更适合用来默想爱的主题，帮助我们去体会那比死亡还要强大的爱的力量。

## 默想与实践

今天就来默想这段记事当时奇妙的场面，让它引导你进入爱的奥秘。想象耶稣死在十字架上完成对人类的救赎，他是如何地爱你啊！想象他是如何呼唤你的名字，他对你的看法是什么！对他来说，你是重要的。他毫无保留、毫无条件地爱你，在他的手上记着你的名字。或许透过对这段记事的默想，能够排除你内心对你自己和你的价值根深蒂固的怀疑。若你能像玛利亚玛达肋纳一样知道耶稣爱你，你就不需要到处寻求别人的认同。若你能经历到耶稣那无条件又超越死亡的爱，就会有平安充满你的内心，你的渴望将会在他的爱中得着安息。

## 复活期第三主日星期三

### 不要拉住我!

(若 20: 17)

我们可以很明显地看出，玛利亚玛达肋纳为耶稣付出了满满的爱，还温柔地碰触了他，也或许她正想抱住他。对此，艺术家们各有不同的描绘；有的玛利亚是匍匐在耶稣脚前，抱着他的脚；有的玛利亚是靠在耶稣身旁，想要拥抱他。她一定希望她和耶稣之间的关系，能够回到像耶稣死前一样，她想要能够感受到这位亲爱的老师，感觉到他的同在。他慈爱地靠近她，使她变得充满生气，现在她的哀伤已经能够转化为永恒的喜乐，一直安慰着她。但是耶稣回答她说：“你别拉住我不放！”（若 20:17）复活并不意味着，耶稣单纯地回到他死之前的状态。复活后，他要去父那里，不让人拉住他。复活耶稣的爱不再是透过触摸和拥抱，而是透过呼唤名字，透过那位行过死荫幽谷的耶稣，及靠他得救的妇人之间深刻的相遇来传达。耶稣对玛利亚玛达肋纳的爱并没有因为死亡而断绝，死亡并无法减少他的爱，耶稣的死让玛利亚学习到，要放开你所亲爱的人，他转变了玛利亚爱人的方式，使她学会放手。

若望了解到人类透过耶稣基督得到救赎，而更有能力去爱人。他认为，人类的危机在于自己跟自己本身越来越疏远，因此变得越来越没有能力去爱人。人若不能真的碰触到自己的心，也就无法在爱中碰触到别人的心，他会要求别人要对他付出爱，利用别人的爱来肯定自己的存在，他对别人的爱需索无度，但在他们之间却没有爱的交流。与自己的心疏远的人也不再能够感受到从神浇灌在他身上的爱，所以他对神也不会有爱的感觉，爱的交流便停止了。对若望来说，耶稣在十字架上的死代表了耶稣对我们无尽的爱，十字架透露了天主爱



的奥秘，耶稣对我们的爱在他的复活中得以完全。耶稣的死让我们看到爱的舍身奉献，他的复活宣告了爱的胜利。因此，若望将耶稣与玛利亚的相遇描写成一段爱的故事。“你别拉住我不放！”这句话，就跟那位终于找到她灵魂所爱良人的新娘所发的爱歌有关连：“我刚离开他们，就找着了我心爱的；我拉住他不放，领他到我母亲家中，到怀孕我者的内室。耶路撒冷女郎！我指着田野间的羚羊或牝(pìn)鹿恳求你们，不要惊醒，不要唤醒我的爱，让她自便吧！”  
(歌 3:4-5)

复活的耶稣向我们表明的爱，及他想要在爱中，藉着他的复活指引我们的爱，与新郎和新娘间情欲的爱不一样。耶稣所表明的爱不会抓住人，自己也不会被抓住；情欲的爱会紧紧地包围住那一对爱人，复活耶稣的爱却能使人得到自由与释放。当基督温柔地呼唤我们的名字，注视着我们，他的容貌转向我们时，复活耶稣的爱就会涌流进入我们内心深处。然而，我们无法预留这些爱，这样的爱针对的是能认同复活的基督的人，玛利亚必须学习这一点，而如若望所述，她已经也学到了。玛利亚的传说继续延伸了若望福音的解释，若望福音将玛利亚描写成一位高贵的被爱之人，默想自己进入天主的爱里，以致于她的容貌只会呈现出爱来，与她相遇的人都会为她的爱所着迷。

思考耶稣的复活也要向我们透露天主爱的奥秘，它原来就像玛利亚玛达肋纳表现给我们看的一样，充满占有的情欲，但透过耶稣的死已经改变了，它不再紧抓着我们不放，也不会想要固定在某一种感觉，不能变动。我们从耶稣的复活中看到这样的爱，《雅歌》里的一段话正好可以用来形容：“请将我有如印玺，放在你的心上，有如印玺，放在你肩上，因为爱情猛如死亡，妒爱顽如阴府：它的焰是火焰，是上主的火焰。洪流不能熄灭爱情，江河不能将它冲去，如有人献出全副家产想购买爱情，必受人轻视。” (歌 8:6-7)

## 默想与实践

你如何处理你内心的渴望，去爱与被爱？你曾经怀疑过你的男朋友或女朋友、你的父母、配偶对你的爱吗？你可以有这样的想法，完全无须压抑你的疑惑。它们要将你从人对你的爱中，带到由复活的主流向你的爱里。只有当你将注意力从人的爱转移到耶稣那战胜死亡、无止境且绝对的爱时，你才能够享受人与人之间的爱。庆祝耶稣复活就是要相信那超越死亡的爱，明白天主用他那永恒的爱一直爱着你。

## 复活期第三主日星期四

### 在天主的爱中被接纳

(若 20: 17)

耶稣不让玛利亚玛达肋纳拉住他的原因是，他还没有上去见父亲。若望认为复活就是上到父那里，耶稣降世为人是下到人类这里来，在十字架上，他得着父的高举与荣耀，在复活时就要上到父那里去。从父那里来之后，他启示他自己会被钉十字架、复活，并被高举。问题是，若望要用他所记载复活的事告诉我们什么？这只是一种神学思想的形式吗？或者我们可以从中获得人生的倚靠呢？

在复活节期这段时间的工作日里，耶稣被捕之前最后对门徒的临别赠言是经常被拿来思考的真理(若望福音十四章到十七章)。那时，耶稣一再谈到,他将要到父那里去，为我们预备地方。“我去，但我还要回到你们这里来。如果你们爱我，就该喜欢我往父那里去，因为父比我大。如今在事发生前，我就告诉了你们，为叫你们当事发生时能相信。”（若 14: 28-29）耶稣复活到父那里去，这应该成为门徒们欢喜的一个理由，因为那位曾跟他们一起生活，他们曾经抚摸过、碰触过的耶稣，现在就在父的荣耀里了。他成了我们在父面前的代言人,已经将部分的我们带到天主那里了，我们已经跟耶稣基督一起被带到天上去了。我们跟着他一起沈浸在父与子之间的爱。父爱子，子爱父，以及我们能够分享到这份爱，是这场临别赠言一直在传达的主题。耶稣在他的祈祷中为我们向父代求，使父对他的爱也能生长在我们的生命里，且基督本身也在我们的生命里。(若 17:26)

若望认为，耶稣复活就是我们被接纳进入父的荣耀里，我们在基督里上到

天上去，也被接纳进入父与子的爱里。所以复活并不只是指耶稣从死里复活，它也跟我们基督徒有关。复活让我们基督徒能够拥有一种不一样的生活方式，用一种新的方式去生活。根据若望福音的记载，只有当天主的生命进入人里面时，人才有可能拥有“真正的生命”。对若望来说，天主的生命也就是天主的爱。因着天主的爱浇灌在我们身上，我们才有能力彼此相爱，而且只有爱才能使生命有存在的价值。

### 默想与实践

检视一下你所付出的爱!这样的爱感觉如何?对你有什么影响?你可以想象，你心里涌流出来的爱，并不仅限于只对这个人或只对那个人；天主的爱进入你的心里,在你的心中流动，并让你的爱引导你进入天主之中，并接纳你进入父与子之间永恒的爱里。或许你就可以揣摩到若望在若望一书四章 16 节：“天主是爱，那存留在爱内的，就存留在天主内，天主也存留在他内。”所要传达的意涵。

我们在爱里经历神,且用新的方式体验我们自己。在爱里,我们感受到我们生命的奥秘，因着爱,我们的生命才有价值。在爱中，天主接纳我们进入他的爱里，进入他的心里面。

## 复活期第三主日星期五

### 我已经看见了主

(若 20: 18)

耶稣要玛利亚玛达肋纳去告诉门徒：“你到我的弟兄那里去，告诉他们：‘我升到我的父和你们的父那里去，升到我的天主和你们的天主那里去。’”（若 20: 17）就如若望所理解的，她应该去向门徒们宣布耶稣复活的奥秘。一个女人成了宣布耶稣复活信息的人，这是若望福音一项大胆的见解，且让早期的教会印象深刻。圣奥斯定自此称玛利亚玛达肋纳为“*apostol apostolorum*--使徒中的使徒”。

一个女人成了宣布耶稣复活的人，这对都是男人的门徒来说，已经是很大的要求了，更何况这个女人还是耶稣曾在她身上赶出七个魔鬼的罪人，这对以男人为主导的教会来说，更是一大挑战。早期的教会在玛利亚身上，看到了许多对宣扬信仰很有贡献的妇女们的一个形像，且从她身上认识了耶稣信息的奥秘，耶稣呼召罪人来跟从他，并在世人面前为他作见证。

玛利亚玛达肋纳不只向门徒们宣布耶稣要她说的话，她还加上了她自己的见证：“我见了主”（若 20: 18）她不只听见复活的主所说的话，她还看见，经历了，她遇见他了。与耶稣的相遇开启了她生命的奥秘，她不断地向人述说自己的亲身经历，从她主观的经历出发，而不是客观的话语。

因此，她为我们指出一个明确的方向，让我们知道要如何将耶稣复活的信息说给人听；我们应该从我们自己本身、从我们的经历出发。神学并不是用抽象的思想建筑起来的阁楼，而是我们每个人跟自己、跟天主之间主观经历的阐释，审视我们的一生，我们也能见证，我们看见了主。在不幸与病痛中，我们

看见了主；在穷困与陌生中，我们看见了主；在那些进入我内心深处呼唤我、感动我的人身上，我看见了复活的主；在人生的诸多经历上，在看起来是巧合的种种事情上，当破碎又再复合，当不可能的却成为现实时，我看见了复活的主；在每个闪动着天主荣耀的地方，在每个日子里，在美丽的大自然中，在能够抒发人心的音乐里，在将看不见的东西表达得非常传神的书作上，我们都可以看见复活的主；当天主的光照进一个人心里，当天主奥秘在一朵花里绽放时，我们就在那里遇见了复活的主。

我们无法用与玛利亚玛达肋纳不同的方式来见证耶稣复活；我们必须向人述说我们自己，述说自己复活重生的经历。如果我们默想玛利亚玛达肋纳的故事，就会发现，在我们的人生中也能找到许多的经验，我们能够向人说：“我已经看见了主。”

### **默想与实践**

今天你就带着“我已经看见了主”这句话度过这一天吧。你将会用另一种新的眼光来看人，用另一种角度来看今天所发生的事，或许你也会认识到，在你的日常生活中并不是只充斥着责任与成效、劳累与苛求，你也能一再地经历复活的喜悦，对事情有新的体会，意识到天主就降临在你的世界里。当天主进入你的生命时，就会使你的生命在世俗的纷扰中得到平安与完全，在死亡中得到复活重生的祝福。

## 复活期第三主日星期六

### 在与人相遇中传讲复活

(宗 8: 26-40)

在复活节期第三周的星期四，我们会念厄提约丕雅太监受洗的故事，这也是一段典型的路加式的复活故事。在这段故事中路加要告诉我们，当出身背景完全不同的人实际相遇时，是如何产生复活重生的转变的。

在宗徒大事录里,记载着有许多复活的天使,向人见证基督活着及他就是默西亚的信息。“上主的天使向斐理伯说：“起来，往南行，沿着由耶路撒冷下到迦萨的路走，即旷野中的那条路。”（宗 8: 26）斐理伯就动身前往，走在那条人烟稀少的道路上,他不知道他会遇到什么事。主的天使告诉他要靠近一辆车，这辆车坐着一位要回厄提约丕雅的宫廷大臣。斐理伯就跑过去，听见他诵读《依撒意亚先知》，便说道：“你明白所诵读的吗？”他答说：“若没有人指教我，怎么能够？”于是，请斐理伯上车与他同坐。（宗 8: 30-31）斐理伯上了车，开始向那位太监讲解他正在看的，依撒依亚先知书所记关于上主仆人就像一只被牵去屠宰的羊的那段文。

斐理伯从这段经文开始，向他传讲耶稣的福音。他深深地被吸引住了,以致于他吩咐将车停在下一个有水的地方，请求斐理伯为他施行洗礼。斐理伯一为他施洗完，主的神就把斐理伯提去，太监就再也看不见他了。

路加描写这件事情的经过，跟他在处理前往厄玛乌的门徒遇见耶稣的那段场景很相似。只不过现在并不是复活的耶稣显现在失望的门徒面前，而是做为传扬复活福音使者的斐理伯遇见那位上耶路撒冷去敬拜天主的外国人。那位太

监显然是个寻求天主的人,只不过还没找到真正的天主,就像那两个要前往厄玛乌的门徒一样,他还在摸索,没有人能够跟他谈这方面的事。他大声诵读撒依亚先知书的经文,但当主的天使将斐理伯带到他身边时,他的眼开了,且受洗得到新生命。因此,当主的天使将我们带到一个人面前,让我们开启他的眼时,复活就发生了。然而要达到这个目的,首先要我们愿意与主的天使一起工作,斐理伯必须靠近车子,跟在那位太监旁边,仔细听他在念的是什么,触动他的是什么,接着才能问他,是否也明白他所读的经文的意思。或许我们可以这样问:“你明白你遭遇到的是什么呢?你能够向你自己解释,为什么你正好会选择这条路呢?为什么我们正好现在会碰在一起呢?你明白这本书之所以感动你的原因是什么呢?这段音乐吸引你的地方在哪里呢?”如果我们这样的问题触到别人的心时,就可能会启动一个过程开始进行,在这个过程结束的时候,我们就能看到复活发生在他身上,并与他同享复活的喜悦。

### **默想与实践**

复活的天使今天要将你带到谁那里去呢?谁是你应该陪伴他走人生道路的人呢?你该在什么时候仔细听听你周遭的某一个人要告诉你的话?当有人在跟你说他的经历、他的梦想或是他正在读的那本书时,你该在什么地方再问清楚一点呢?在童话故事中,问对问题是很重要的。你想要问生活在你身边或走在你旁边的人什么样的问题呢?对他而言,什么问题可能会是为他开启生命奥秘、引领他经历复活的钥匙呢?



## 复活期第四主日星期日

### 我内心那扇紧闭的门

(若 20: 19)

正是那一周的第一天晚上，门徒所在的地方，因为怕犹太人，门户都关着，耶稣来了，站在中间对他们说：“愿你们平安！” (若 20:19)复活的耶稣穿过了紧闭的门，门徒们的恐惧阻挡不了他的意志，他穿过栓住的门，来到他们当中，祝福他们平安。这是耶稣复活故事中一幅极美的画面。

我们时常向别人关起我们的门，不让别人进来。因为恐惧，我们武装自己，将自己隐藏起来。而复活表示，门锁和门栓都无法阻挡耶稣与我们的心灵接触，进到我们里面。没有一个把自己与人隔绝起来的基督徒团契，能够阻挡耶稣进到他们当中，改变他们与人交往的态度。

门在许多童话故事和传说里，是每个人自我成长过程中一个重要的象征。在福音书中，耶稣称自己是：“我就是门，谁若经过我进来，必得安全，可以进，可以出，可以找到草场。” (若 10: 9)耶稣不是只穿过我们紧闭的门，他自己就是门，穿过这道门，我们就可以得着生命。门象征着从一个地方到另一个地方的通道，比如，从这边到那边，从世俗的地方进到神圣的地方。中古世纪时期大教堂的大门都会装饰着戴荆棘王冠的基督像，在那里人们就会知道，只有透过基督才能进入拥有真正生命的地方。如果我们正视耶稣这番话，我们的生命才能得到完全与平安,然后在我们穿过耶稣这道门时，我们才能拥有真正的自我。

他还加上了两个画面，来说明这样的生命是个怎么样的生命：我们可以进进出出，也会找到草场。生命在我们里面来来回回地流动，我们将不再只顾着

我们自己，我们的生活也不会只停留在表面上。有时我们在梦境中，会再也找不到进屋的门，这都表示我们找不到入口进入我们内心、进入我们自我的内在；我们只能在外面徘徊，与我们的灵魂没有联系。如果我们经过基督这道门进去的话，我们就可以在其间进出，不仅可以与我们的灵魂产生连结，还能去形塑这个世界。此外，我们会找到草场，找到真正能喂养我们的粮。基督是这道真正的门，这是描绘耶稣复活意义的一个美丽的象征。虽然，我们能够关上我们的心门，但是，身为通往生命之门的基督，要打开我们那闭锁的门，进到我们心里。当他穿过这道紧闭的门进到我们里面时，我们也就能够再次找到通向我们的入口。

### **默想与实践**

今天就注意、感受你所穿过的每道门！有的门设计得充满艺术气息。门可以领你进入空旷的地方，让你能远离办公室里污浊的空气。有的门可以开启让你感觉舒服的房室，开启又大又美、光线明亮、充满品味的房室。用这些房室来象征你自己生命之屋的房室！然后想象，你带耶稣穿过你屋子里的每个房室，以开启所有闭锁的地方，且让所有摆在里面的东西、压抑在里面的东西重新得到生命！

有的梦里会出现门，而且还在这个梦里扮演重要的角色。你能想起这些梦吗？哪道门是你该穿越的门，以便你的生命得以开展，让你进到最合适的房室里？那道等着你去开启的门在哪里呢？

## 复活期第四主日星期一

### 愿你们平安!

(若 20: 19-21)

复活的基督连续两次跟门徒说：“愿你们平安!” (若 20: 19; 21)这是很不寻常的事。若望描写的就是早期的基督徒在星期日晚上，每次举行感恩祭时所发生的一个场景。当时在感恩祭开始时，主礼都会用“愿你们平安!”来问候大家。所有的信徒就都知道，复活的主现在就在他们当中。这位复活的主现在要跟他们说话，并且向他们印证耶稣的死和复活所显明的爱，直到今世的终末。若望福音里记载的话是复活及被高举的主的话，是基督要到父那里去之前，对门徒们说的话。现在他也对我们说同样的话，这些话来自天主的荣耀，现在不管我们在哪里，这些话都能传达给我们。它是爱的话语，要为我们废除死亡的界线，使天地彼此连结。

感恩祭可以用若望福音所描绘的，发生在这个星期日晚上的两个画面来理解：“说了这话，他把自己的手和肋旁指给他们看。”(若 20: 20)当我们参与感恩祭的时候，复活的主不只对我们说话，他还把他手和肋旁的伤痕给我们看。透过他那被钉穿的手，他要告诉我们，他为我们承担一切，作我们中保，他为了我们被卖，用双手保护着我们，承受了要钉在我们手上的伤痕。

他手上的伤痕让我们想到别人对我们的打击，想到那些紧抓着我们不放、用钉子钉我们、绑住我们、伤害我们的手。当有人对我们不友善、不再与我们往来，我们的手会受到伤害，每次在举行感恩祭时，我们就会经历到耶稣替我们受伤，让钉子钉在他手上。耶稣也用他的手向门徒们表示，他已经将所有的事启示给他们知道了。当他在感恩祭中将他的手伸给我们看的时候，他要告诉

我们，我们是他的朋友。“我称你们为朋友，因为凡由我父听来的一切，我都显示给你们了。”(若 15: 15)

在感恩祭中，他也给我们看他被钉的肋旁，有血和水从他的肋旁向我们流出来。对若望而言，这是浇灌在我们身上的圣神的象征，象征着基督注入我们心里的爱。我们将他的身体拿在手中，让他的身体医治我们手上的伤口。我们也从杯中喝进了从他肋旁为我们流出的血，让基督对我们无止尽的爱穿透我们，改变我们。我们也应像门徒一样，回应这份从复活的主的手与肋旁所显现出的爱的奥秘：“门徒见了主，便喜欢起来。”(若 20: 20)

若望福音书中用来描绘这个星期日晚上感恩祭的另一个画面，明显是在耶稣所说的话里：“就如父派遣了我,我也同样派遣你们。”(若 20: 21)对我们来说,复活就是接受差遣。光是高兴复活的主与我们同在是不够的，他还差遣我们进入这个世界，继续传讲他的话语，见证他的爱。基督要藉着我们进入这个世界的每个角落，穿过人类出于恐惧而退缩紧闭的心门；他要藉着我们让人们看到他的手和他的肋旁，借着我们的手温柔地抚慰、激励并鼓舞这世上的每个人；我们的手应该要因他的名努力工作，为人谋福。他也要藉着我们的心，将他的爱注入人们孤单无助的心里。

### **默想与实践**

今天你想用你的手处理什么事？你想用你的手温柔地抚慰谁？向谁伸出和解的手呢？你想向谁表明你的心、你的爱、你的善意？注意看看你是用紧闭、狭窄的心或是用开启、宽阔的心与人相处。想想看，复活的基督要藉着你的心表明他对人类的爱！

### 耶稣将他的爱吹进我们心里

(若 20: 22-23)

耶稣说了这话，就向他们嘘了一口气，说：“你们领受圣神罢！你们赦免谁的罪，就给谁赦免；你们存留谁的，就给谁存留。” (若 20:22-23) 耶稣向门徒们吹了一口气，用这种温柔的方式向他们注入他的神。那是他自身的神，是他用来生活、做事、说话与爱人的神，当他向我们吹进他的神，我们就能像他一样说话、做事与爱人。他向我们吹进来的是圣神，但同时也是他的神，是他如何走向人群，并与他们说话的具体方式。他将他自己所散发出来的影响力给了我们。

向另一个人吹气也就是，将我们所拥有的最内在的东西给他。耶稣将他的爱吹进我们心里，当我们呼吸时，吸进来的不再只是空气，还有天主的神、天主的爱。波斯神秘经验主义者 Dschalal 称，呼吸是天主那完完全全穿透我们的爱的香味。在耶稣和我们之间，似乎没有比他向我们吹进他的爱更真挚的了。我们在呼吸间就能亲自感受到他的爱，我们只需完完全全融入其间去感受，然后我们就能感觉到，在每一次呼吸中，都会有基督爱的香味贯穿我们全身。这是耶稣赐给我们的一种介于他与我们之间最为亲密的举动。

在创世纪中关于天主创造的记载，也用了希腊文的“吹进”(emphysao)这个字。天主的气息唤醒了所有受造物的生命，所以耶稣吹气也带有某种程度的创造性，耶稣用他的神在我们里面创造一种新的实况，这种新的实况就是贯穿我们的爱。对若望来说，罪的赦免最能表达出这份爱。这里说的并不是我们从圣神所领受的赦免，而是人们彼此之间的宽恕，原谅那伤害我的人的这种能力，

是复活的主吹进我们里面的圣神的作为。倘若我不能宽恕别人，我就依然受到那个人的牵制，内心仍会充满愤怒、痛苦和忧伤；我的情绪就会受那个人所左右。当我每一次的呼吸都有基督的爱贯穿我的时候，我就能宽恕别人；那个人就不能再辖制我。罪使人隔绝,将人从团体中排除,并使人与自己分裂;赦免人的这种爱让人与自己重新和好,团体也能再次接纳他,在他里面就会重新涌现生命,爱也会贯穿他。

### **默想与实践**

今天就注意你的呼吸！想象你每一次的呼吸就如同是吸进耶稣的神，就如同是基督的爱穿透你身体的每个细胞。然后你有什么感觉呢？你的生命因此获得什么滋味呢？如果这个爱是你最内在的感受时，赦免、宽恕别人对你而言，就不再是一种挑战，甚或是苛求了；你会放开别人对你所造成的伤害，因为爱涌流贯穿你全身，在你里面便不再有痛苦、愤恨的空间了。你将感受到，这种赦免的爱让你摆脱曾经伤害你的人的辖制。基督的爱在你里面使你能够宽恕人，这会医治你过去所受的创伤；你不会再活在人生历程中所受到的伤害里，而是活在爱所带来的情况里，爱在呼吸之间已经贯穿了全身。



## 复活期第四主日星期三

### 我要亲身经历

(若 20: 24-27)

若望透过多默这个人物让我们知道，对复活基督的信仰如何经过种种的疑惑得以成长。多默这个人物自古以来就受到大家的注意,他常被视为一个怀疑者。在我们的信仰历程中，也不免会因为疑惑而变得没有信心，因此我们可以在多默身上重新找到自己。我们会对他很有好感，真的就像我们的双胞胎兄弟一样，完全表现出我们的感觉。不过，我们要仔细看若望是怎么样来说明多默的举动的。

当耶稣在星期日晚上向门徒显现，并将圣神赋予门徒的时候，多默并不在场，而事后当其他门徒向他陈述这件事时，他认为这并不足以让他就这样相信耶稣已经复活。多默对他们说：“我除非看见他手上的钉孔，用指头探入钉孔；用我的手，探入他的肋旁,我绝不信。” (若 20: 25)

事实上，多默在这里的表现并不是一个怀疑者，而是个寻求经历（把经历改为“亲身经验”比较好）的人。他并不满足于只去相信别人跟他说过的话，他想要亲眼看见、亲手摸到，只有这样他才愿意相信。若望邀我们藉着多默带给我们的启示，从他如何相信耶稣复活的整个过程，得到学习与帮助。我们的信仰需要有个人的经验，而不是只将别人告诉我们的话当作真的去相信，这会忽略我们个人的意愿。我们会想要经验天主，经历复活重生，这样的期待是合理的；不过，当我们要去感受发生在我们身上的爱的奇迹时，就必须像多默一样，同意耶稣完全不一样的、出人意表的回答。

多默提出了一个要让他相信的条件，这个条件特别能触动我们的心。为什

么他会这么在意一定要看到耶稣的伤口、摸到他手上及肋旁的钉痕呢？只有当他触摸到耶稣的伤口时，他才能相信耶稣复活了吗？他需要证据证实这个复活的主就是那个被钉在十字架上的耶稣，是因为对他而言，耶稣受了这么大的折磨而死，现在复活，这实在是一件不可能的事吗？他完全没有想到耶稣会突然受到这么大的折磨死在十字架上，这个冲击显然使他对默西亚的信仰产生了动摇。以致于他需要一个明确的证据，来让他相信耶稣已经复活的事实。

耶稣复活后过了八天，门徒又再度聚集，这一次门也还是着。“八”是个无尽的、永恒的数字，第八天是复活的日子，生命不再有夜晚。但这一天也是基督徒参与感恩祭的星期日。而且在若望写这本福音书的时代，也就是在第一世纪末时，基督徒也经常关门在屋里聚集，因为他们害怕罗马帝国军队的跟踪和监视。但是紧闭的门也显示出，门徒们一直还活在恐惧之中，即使他们已经见过复活的主了，他们仍未摆脱恐惧，完全信靠他。耶稣来到他们当中，说：“愿你们平安！”就像每个星期日基督徒参与感恩祭，围在复活的主身边，他所做的一样。若望想要借着多默的这段故事告诉我们，学习如何能够在我们每个星期日的感恩祭里，相信复活的主就亲自临在我们中。

复活的耶稣曾经不让玛利亚玛达肋纳拉住他，现在他允许多默摸他的手和他的肋旁。在耶稣复活的那个晚上，他只是让门徒看他的手和他的肋旁，现在他却要多默将指头放在他手的钉痕上，并用手摸摸他的肋旁。在感恩祭中，耶稣不只临在我们当中，他也让我们摸他。当他将代表他身体的圣体放在我们手上时，我们就已将手指头放在他的伤口上了，因为那是他的肉，为我们、为这世界的生命而牺牲的。（参照若望 6:51）而当我们喝杯中的圣血时，我们所喝下的是从他肋旁所流出来的血。因此，耶稣允许多默做的事，也同样地发生在我们身上了。倘若我们毫不迟疑地将指头放在他手上的钉痕上，用手触摸他肋



旁的伤痕时，就能在他的伤痕处发生信仰的奇迹，然后他在生命之粮的言论中的预言就会实现：“说吃我的肉，并喝我的血，便住在我内，我也住在他内。”（若 6:56）

若望在描写耶稣生命之粮的言论时，用了“trogen”这个字，这个字的意思是咀嚼、咬碎，但也有吃的意思，因此这是一场用各种感觉去享受的愉快飨宴。我们在咀嚼时，真的碰触到复活耶稣的肉，我们真的摸到了他的伤口，而那正是彰显他对我们的爱的伤口。若望认为，那些伤口是爱的记号，是表明他对朋友的牺牲。对若望来说，感恩祭中的圣体是主从天而来的赏赐，当我们细细咀嚼这饼时，宛如一场爱的亲吻，我们用各种感觉在其中享受爱人的爱。且当我们喝进代表着从耶稣肋旁流出来的血的葡萄酒时，我们就能如雅歌里颂赞：“你的爱情比美酒香甜。”（歌 4：10）但只有当我们坚信复活的主真的在我们当中，且让我们真真实实地摸到他的肉与血时，才能在饼与酒，在他的肉和血中感受到他的爱。

### 默想与实践

你的信仰是依据什么样的经验建立起来的呢？什么时候因为疑惑让你更加坚定了你的信仰，不再只是想象。对你而言，将手放在耶稣的钉痕上是什么意思？你曾经在哪些事上经历过复活的主，曾在什么时候触摸过他呢？

## 复活期第四主日星期四

### 个人的表白

(若 20: 28)

耶稣要多默摸他的钉痕，他的回应是：“我主,我天主!” (若 20: 28)。这是整部若望福音书中，对耶稣的神性最清楚的表白。若望在第一章中叙述耶稣选召门徒时，很有技巧地呈现出，门徒们如何越来越清楚地理解到耶稣的奥秘。最早的两个门徒问他：“辣比！——意即师傅——你住在哪里？”（若 1: 38）这两个门徒中的一个名叫安德肋，他告诉西满说：“我们找到了默西亚——意即基督。” (若 1: 41)而纳塔乃耳就像多默一样，一开始便质疑纳匝肋会出什么好事吗？但后来当耶稣道出了他的心思时，他终于承认：“辣彼！你是天主子，你是以色列的君王。” (若 1:49)在描述耶稣复活时，若望再次引用了耶稣选召门徒时，门徒的那些表白，他挑选了个别的几个人出来，首先是妇女圈中的玛利亚玛达肋纳，接着是门徒中的多默。若不是像这样的人是很难相信的。信仰一直是很个人的东西，他必须看清楚天主是谁？这个纳匝肋的耶稣是谁？

若望描述门徒对耶稣的体认日益加深，到了若望福音末尾时，门徒是用“我的……”来表白。耶稣选召第一个门徒时，当时他称耶稣为“拉比”后来玛利亚玛达肋纳是称耶稣为“辣步尼就是说师傅”。耶稣并不只是一位拉比，一位比别人优秀的拉比，他是她的拉比。他的话语、他所行的神迹和他的死都证明了，她值得称他为“我的老师”。这个“我的”里表达的是一种深刻的关系，一种温柔的爱的关系，一种透过经历、相遇、话语和爱的作为，愈益成长的关系。类似的情况也发生在多默身上，他用了当初纳塔乃耳受召时说的：“辣彼！你是天主子”。不过他加上了“我的”，“我主,我天主!”这并不是只用来描

述教会的信仰真理正确无误的神学见解，这是出于经历与体会所产生的一种个人的表白。而且多默在这里会不自觉地说出这样的表白，就是出于这种爱的历。多默想要触摸耶稣的手和肋旁，这样的要求绝对带有探究的想法，耶稣竟然亲切地接受了他的要求，这对他而言是一种爱的记号，这样的爱能够让疑惑、不信的人改变。

今天就写下你个人的信仰告白吧！不要只是写教理问答手册里写的，或是你从别人那里学来的信仰告白！试着写出天主对你个人的意义、耶稣基督对你说的话及你本身对复活的理解！当你想到耶稣时，你的脑中会闪过哪些图像和名称呢？将这些名称加上“我的”大声地说出来！用心听你自己说的话，与“我的牧者、我的主、我的兄弟、我的朋友我的医生、我的盘石、我的避难所、我的天主”这些话在你心里所引起的反应。当你跟着多默一起慢慢地说出“我主，我天主！”时，或许你就会感觉到，这世界所有的差异是如何在这些话里倾倒、消除的。亲疏的对立不见了，爱与敬畏、信与不信、天主与人、经历过与没有经历过、触摸过与没有触摸过这种种的差异都不见了，遥不可及的天主成了你的天主，原来对你而言深不可测的天主变得可以理解了，且现在一伸手就可以触摸到那原来难以想象的天主。天主和你的距离在爱里消除了，你与天主便在基督里合而为一。

### **默想与实践**

今天就写下你个人的信仰告白吧！不要只是写教理问答手册里写的，或是你从别人那里学来的信仰告白！试着写出天主对你个人的意义、耶稣基督对你说的话及你本身对复活的理解！当你想到耶稣时，你的脑中会闪过哪些图像和名称呢？将这些名称加上“我的”大声地说出来！用心听你自己说的话，与“我

的牧者、我的主、我的兄弟、我的朋友我的医生、我的盘石、我的避难所、我的天主”这些话在你心里所引起的反应。当你跟着多默一起慢慢地说出“我主,我天主!”时,或许你就会感觉到,这世界所有的差异是如何在这些话里倾倒、消除的。亲疏的对立不见了,爱与敬畏、信与不信、天主与人、经历过与没有经历过、触摸过与没有触摸过这种种的差异都不见了,遥不可及的天主成了你的天主,原来对你而言深不可测的天主变得可以理解了,且现在一伸手就可以触摸到那原来难以想象的天主。天主和你的距离在爱里消除了,你与天主便在基督里合而为一。

### 没有看见而相信

(若 20: 29)

若望用了耶稣的一句话来结束多默的故事：“因为你看见了我，才相信吗？那些没有看见而相信的，才是有福的！”(若 20:29)有些人认为，耶稣这番话是对着我们这些无法亲眼目睹他复活，却仍然信他的人说的。但是，如果多默正反应出我们的信仰型态，我们就必须对耶稣的话有另一番的认识。

我们的信仰有时就像多默一样，虽然可以看到、验到、触摸到复活的耶稣，但却是“视而不见”。我们的人生中，有些时候会觉得自己看不到也体验不到什么，我们希望可以藉由亲身的经验来深化我们的信仰，但经验是无法强求的，我们不该用经验来维系我们的信仰。因为在信仰的路上常会历经荒漠、虚空与黑暗，在那样的处境中什么也看不到。

然而耶稣说：那些没有看见而信的是多么有福啊！显然他要引导我们进入一种更高层次的信仰。信仰是超越经验的，虽然处在体验不到神的无助处境中，却仍然坚持信靠这位看不见也摸不透的天主。许多相信天主的人都曾有过这种体验不到天主的经历，他们深陷黑暗的深渊，看不到亮光，饱尝苦痛，感受不到有任何转变与医治的机会，尽管如此，仍然相信天主会保守他们。

问题不只在于，我们这些生活在二十一世纪的人无法像当时的门徒一样看到耶稣，而且还牵涉到更根本的问题：很多时候我们看不到圣经预言的实现，体验不到天主的医治，摆脱不了内心的恐惧，寻找不到安慰，也没有人来安慰我们，在黑暗的尽头看不到一丝亮光。如果在这样的黑暗中却仍然坚持信仰，这种人是有福的。

耶稣自己也有这样的经历：当他在十字架上面对死亡时，一切似乎都绝望了，但他仍然相信、坚信天主。很多被送进毒气室的犹太人，在面对死亡时虽然满怀恐惧与疑惑，却仍然谨守着对天主的信心，向他呼求。是天主的恩典让我们虽然看不到天主的同在，看不到有人在身边支持我们、给我们希望，却仍然相信拯救的存在。在我们内心深处有一个即使在逆境中仍坚守的信仰，那是出于天主的恩典所赐的礼物。耶稣说：没有看到却相信的人是有福的，这段话可说是第九福，是耶稣山中圣训中真福八端的最高峰，现在就让我们来探求这项福气吧！

### **默想与实践**

你可以胜过多默的信仰，即使没有看到却仍然相信；你可以试着去相信在你周遭的人都具有善良的本质，即使面对强烈攻击时，你看不到善良的人性，但是你可以相信天主慈爱的双手一直在守护着你，即使你现在感觉不到。

你应该相信你的病或是亲人长年卧病在床都有它特别的意义，即使你现在无法了解。现在就试着从可见的事物当中，去领略那不可见的恩典，在伤痛中感受爱，在疾病中体会天主的医治，在你一切的遭遇中领略复活的主耶稣所散发出来的爱。在所有你细心触摸的事物中，亲身经验到那位用满满的爱感动你的耶稣。

## 复活期第四主日星期六

### 祈祷带来的力量

(宗 12:6-17)

路加在宗徒大事录中要告诉我们，没有看见却相信的信仰是什么样子，他也让我们知道，我们可能就在那些意想不到的地方经历复活。黑落德王将若望的哥哥雅各伯杀了，当他发觉犹太人赞同他的作法时，又去把伯多禄抓起来下在监里。看起来伯多禄已经没有获救的希望了，但是“教会恳切为他向天主祈祷。”（12：5）虽然他们看不到任何解救伯多禄的机会，但是他们仍然相信天主。黑落德是一个残暴的统治者，杀了雅各伯这件事让他受到人民的爱戴，所以他想继续迫害教会，打算将伯多禄处死。但是那群虽然看不到任何解救伯多禄的机会，但仍然相信天主的信友是对的，天主垂听了他们的祈祷。

“及至黑落德将要提出他的时候，那一夜伯多禄被两道锁链缚着，睡在两个士兵中，门前还有卫兵把守监狱。忽然，主的一位天使显现，有一道光，照亮了房间，天使拍着伯多禄的肩膀，唤醒他说：‘快快起来！’锁链遂从他手上落下来。”（宗 12:6-7）天使将伯多禄带出监狱。“他就出来跟着走，还不知道天使所行的是实在的事，只想是见了异像。”（宗 12:9）直到他们来到一条街，天使离开他之后，他才明白过来，并对自己说：“现今我实在知道主派了他的天使来，救我脱免黑落德的手和犹太人民所希望的事。”（宗 12:11）那时有好多人聚集在某个人家里祈祷，当他在大门外敲门时，婢女认出了他的声音，但是其他人却不相信她。他们对她说：“你疯了！”（宗 12：15）虽然他们为着伯多禄的获救恳切地向天主祈祷，但当事情真的发生了，他们却不相信。直到伯多禄向他们解释主的天使怎样带他出了监狱，他们才相信。



当时伯多禄的处境是毫无希望的；他睡在两名警卫中间，还有两条铁链锁住他，一点逃脱的机会都没有，但是天主化不可能为可能。路加想要用这段故事鼓舞基督徒，即使被监视跟踪，甚至在毫无逃脱希望的监狱里，他们还是有可能经历复活的。

福音书的作者也要激励现在的我们，当眼前似乎完全看不到出路时，仍要相信，即使我们在自己的心灵监狱里看不到一丝亮光，即使我们的恐惧像铁链紧紧地锁住我们，即使我们似乎看不到有任何机会可以挣脱束缚与依赖，天主仍在每种处境下差遣他的天使，救我们出来。我们绝对不应放弃希望，即使我们从未亲身经历复活，或是从未在我们的弟兄姊妹身上看到过复活的经历，仍该相信复活，相信它可能会在我们身上发生。天主会差遣他的天使来，铁链会自动掉下，警卫丧失他们的力量，不再使我们害怕，我们能从他们中间走出去。

主的天使今天也要进入你的监狱里，当你觉得你被抓住、被捆绑、受妨碍、被阻挠时，当你困在两个警卫之间，当你被“这已经超过我的负担”那样的感觉压得感到匮乏的时候，他会与你站在一起。想想天使跟伯多禄说的话：“快点起来，束上带子！跟我来！”要相信天使会领你进入自由！并且坦然地让天主差遣你作为天使，进入别人的监狱里！在背后支持那需要帮助的兄弟或姊妹，鼓励他站起来，走向自由之路！门会自动打开。黑落德的力量自动崩消瓦解。路加提到，权大势大的黑落德最后被虫咬死，当我们随着那帮助我们、支持我们的天使进入自由时，那巨大的超我的声音即消失于无形，我们便能够自由地走自己的路，那复活的路。

## **默想与实践**

主的天使今天也要进入你的监狱里，当你觉得你被抓住、被捆绑、受妨碍、



被阻挠时，当你困在两个警卫之间，当你被“这已经超过我的负担”那样的感觉压得感到匮乏的时候，他会与你站在一起。想想天使跟伯多禄说的话：“快点起来，束上带子！跟我来！”要相信天使会领你进入自由！并且坦然地让天主差遣你作为天使，进入别人的监狱里！在背后支持那需要帮助的兄弟或姊妹，鼓励他站起来，走向自由之路！门会自动打开。黑落德的力量自动崩消瓦解。路加提到，权大势大的黑落德最后被虫咬死，当我们随着那帮助我们、支持我们的天使进入自由时，那巨大的超我的声音即消失于无形，我们便能够自由地走自己的路，那复活的路。

## 复活期第五主日星期日

### 毫无所获的那一夜

(若 21:1-5)

耶稣在提庇黎雅湖边显现，那就像是发生在我们日常生活中的一段复活的故事。门徒们回到原来的生活轨道、恢复日常的工作，而耶稣这次的显现有七个门徒在场。“七”是转变的数字，它总是意味着人世间的事物与天上的事物结合，天堂和人间彼此产生关连。这七个门徒多少是因为巧合而聚在一起，但与复活的耶稣相遇之后，他们成为一个圣洁的团体，充满奥秘的耶稣正是这个团体的中心。于是他们形成一个共同体，在这样的氛围中，他们头上的天开了。

不过这个共同体一开始却徒劳无功，他们做了许多努力却一无所获。这也是现今许多人的痛苦经历，他们觉得一切的努力都白费力气，毫无成果，内心感到挫折、失望，他们感叹，既然做什么都没用了，为什么我还要继续努力呢？既然不会有什么成果，为什么我还要自我训练呢？我们总是一再地犯同样的错误，徒劳无功、一无所获的感觉夺去了我们生活所需的能量，让我们心烦意乱。

圣经在许多地方都有提到这种徒劳无功的经历，约伯就是一例。他控诉他的努力都是徒然(约 9: 29)，且他朋友的安慰都是无意义的，他们用空话安慰他。(约 21: 34)圣咏七十三篇的作者也曾有谨慎自守，不敢犯罪，却是徒然的体验；他费尽力气想要符合天主的旨意，却没受到祝福，为非作歹的人反而过得比较好。这个圣咏的作者为什么还要每天折磨自己呢？一切都是徒劳无功。所有伟大的演说、光荣的事迹都将成为虚空：“人生实如泡影，只是白白操劳。”(咏 39:6)

当我们感到所做的一切都是徒然的时候，即使我们也像门徒们一样甘心乐

意地跟随他们的领导人伯多禄，也一样帮不了我们的忙。在那样的情况下，光是高昂的情绪也成就不了什么事。当伯多禄向门徒们说他要去打鱼时，他们热情地说：“我们也同你一起去。”(若 21:3)他们希望伯多禄能够告诉他们，要如何才能过成功的人生。现在，很多人都会对某个自称知道该怎么做的专家言听计从，他们臣服于他个人的魅力，因而登上他的船，希望从现在起一切会变得更好，但是他们一定会经历到像门徒一样徒劳无功的体验。“但是，那一夜什么也没有捕到”(若 21: 3)一切都是徒然。而且那时已是晚上，看不透什么东西，他们的心黯淡、失去意义，大家一起坐的这艘船只是带着他们往更深的夜驶去罢了。

在这个一无所获、绝望的清晨，耶稣出现了。“到了早晨，耶稣站在岸上。”(若 21: 4)苦于整夜徒劳无功的人会很渴望清晨的到来，但并非每个清晨都会带来安慰，也会有空虚的清晨、绝望的清晨，让人完全没有起床的意愿，因为人们看不到这一天的意义在哪里。但是耶稣站在岸边。门徒仍坐在行驶在湖面的船上，他们仍身处无意义的世界，仍在他们的恶梦里，耶稣从另一个世界来，进入他们的生命里。门徒没有认出他就是耶稣，但是耶稣要与他们建立关系，他问他们：“孩子们，你们有些鱼吃吗？”(若 21:5)耶稣称他们为“孩子们”，意味着他们还是无知的孩子。虽然他们当中有经验丰富的渔夫，却还是不了解生命里最重要的是什么，所以他要指引他们一条路。他们认真努力，却毫无所获，真的是白费了力气，因此要拥有一个真正成功的生命，需要有其他的方法，但是只有当他们承认自己是小孩子，在碰到重要的事情，他们的能力却一项都派不上用场时，他们才能习得这些新方法。

在你人生中，曾有徒劳无功、一无所获的经历吗？什么时候你会有做什么都没有用、一切都是枉然的感觉？或许你曾经费尽心力在你孩子身上，却徒劳

无功，他们走的是完全不一样的路，你甚至觉得他们选择了错误的路。或许是你的工作让你觉得在白费力气，你看不到成功的希望。你努力要脱胎换骨，成为另一个人，却失败了，你总是在走回头路。在你觉得一无所获时，抓住耶稣这句话：“孩子们，你们有些鱼吃吗？”你完全没有真正能喂你的粮吗？耶稣站在你空虚清晨的岸边，跟你说话，让你的生命在今天不会白过，让你的生命在今天获得成功，拥有平安与完全，不致空虚度日。

### **默想与实践**

在你人生中，曾有徒劳无功、一无所获的经历吗？什么时候你会有做什么都没有用、一切都是枉然的感觉？或许你曾经费尽心力在你孩子身上，却徒劳无功，他们走的是完全不一样的路，你甚至觉得他们选择了错误的路。或许是你的工作让你觉得在白费力气，你看不到成功的希望。你努力要脱胎换骨，成为另一个人，却失败了，你总是在走回头路。在你觉得一无所获时，抓住耶稣这句话：“孩子们，你们有些鱼吃吗？”你完全没有真正能喂你的粮吗？耶稣站在你空虚清晨的岸边，跟你说话，让你的生命在今天不会白过，让你的生命在今天获得成功，拥有平安与完全，不致空虚度日。

## 复活期第五主日星期一

### 那是主!

(若 21: 6)

耶稣命令那些失望的门徒：“向船右边撒网，就会捕到”

(若 21:6)

在许多宗教里，右边被视为是比较好、会带来幸运的一边；在古希腊罗马时期，人是用右手拿武器，所以右边是力量与成功的象征；在心理学上，右边被认为是有意识的区域，一提到左边，总是会与潜意识联想在一起。耶稣没有建议这些经验丰富的渔夫，使用较好的工具技术，就可以捕到更多的鱼，他指明的是如何让生命活得更更有意义的智慧。这些门徒不应只相信自己的经验，他们该听听那位在水边出现，来自另一个世界跟他们说话的人所说的话，他们的内心响起了耶稣轻声的鼓舞，指引他们那条比知名的方法更可靠的途径。你若倾听自己内在的声音，你就会听到耶稣的音，他的声音从水边穿越你潜意识的黑夜，传到你心里。我们经常是盲目地忙碌，认不出引领我们得到真正生命的途径。

门徒们应该有意识地做他们所从事的工作，他们应该意识到他们在做什么。有意识地行事也就是谨慎、专心地完全投入在他正在做的事上，而不要去想其他，例如：尽可能地赚很多钱、尽快完工或为了要胜过别人的这些附带目的，就会尝到甜美的果实。无意识地行事就是说，单纯地驱使自己去做大家都会做的事。有意识地行事需要做决定，决定我要做的事，且为这个决定负起责任，不能将我放弃或是挫败的责任推给别人或是环境。我要有意识地让自己投入到我所从事的工作中。

虽然门徒们在捕鱼方面很有经验，他们还是听从耶稣的话，再次撒网下去，他们真的网到好多的鱼，多到网都快拉不上来了。“耶稣所爱的那个门徒对伯多禄说：‘是主!’”(若 21：7)他们因为听从耶稣的话，捕到很多鱼，因此，耶稣所爱的那个门徒便认出，那位站在水边跟他们说话的人就是主。但是，我们只有在我们的人生成功幸福时，才是经历了复活吗？那些得不到成功的人就与复活的经历无份了吗？若望要用他复活的故事，鼓励那些努力却一无所获、人生变得黯淡的人，他们也有可能经历复活的，有一天他们的渔网也会网到满满的鱼，然后他们就会跟耶稣所爱的门徒一样，发出是主的惊喜和欢呼。

然而，并不是要等到我的人生获得成功，我才能做出这样的宣告。当我坐在办公桌旁，不知该如何解决工作上的难题；在会议中，却讨论不出什么结果时，我看到耶稣就站在我的身旁与我同在，然后我跟自己说着：“是主!”对我而言，这就是复活节。当我将这句话具体地用在我生活的各情境中时，就会为那个昏暗、失望的清晨带上美的色彩，然后那层徒劳无功的面纱就会揭去，对我来说，复活就发生了，我的心胸就会变得宽阔起来。我明白，复活也可能就在我的失败与徒劳之中发生。

### **默想与实践**

今天你可以尝试着在你每做一件事，每遇到一种情况时，就在你心里跟自己说：“是主!”当你散步时，跟自己说：“是主!”当你在工作上跟你的同事发生问题时，想想这句话！或许也会为你生活中的绝望与灰暗，带来亮丽的色彩。你会认识到，主就站在你人生的水边，从另一个世界来进入你的生命，改变你的生命。你将会用另一种眼光来看待你的人生，且在当中感受复活耶稣的临在。你内心的矛盾、绝望、你的徒劳与死心都将会得到医治。

## 生命的转变

(若 21:7-11)

伯多禄一听说是主，便连忙跳进水里。在跳进水里之前，他还先穿上他的外衣，这似乎有点荒谬，因为之后他一定全身湿透地站在耶稣面前。但是当伯多禄一听到那是耶稣时，显然是太兴奋了，所以他想要马上就跳进水里，第一个到耶稣那里。释经学家认为，对东方人来说，出现在另一个人面前要穿衣服，这是必要的礼貌。不过这或许也带有一种象征意义；上衣象征着我们所扮演的角色，我们所戴上的面具，而水则象征着人的潜意识。如果我们想要出现在复活的主面前，上衣就必须浸入潜意识的水中，我们所扮演的角色、我们所戴的面具都必须在里面先泡软。我们不能带着表面的自信来面对复活的主，而应该要成为一个从头到脚都湿透了的人，在我们身上没有一处是僵固的，而是都沾上了生命的水。

其余的门徒摇着小船，带着一整网的鱼靠了岸，他们看到地上有一堆炭火，上面有鱼，在火的旁边还放着饼。在这幕戏一开始时，耶稣向他们要鱼，但现在他却已经有鱼了。他请门徒们拿几条他们刚刚打的鱼来，这一切似乎不是很合逻辑，但若望在这里重视的并不是合不合逻辑的问题，他要说的的是一个奥秘，这也可以从他突然引述的数字看得出来。当伯多禄把网拖到岸上，网里有 153 条大鱼。释经学家对这个数字真是伤透脑筋，圣奥斯定是这样解释这个数字的：从“1”加到“17”是“153”，“1”是完全的数字，“7”是转变的数字，复活也就是我们的生命得到转变，同时拥有完全与平安。

长久以来,我一直很喜欢彭迪谷( Evagrius ponticus 主后 345-399 年)对这个



数字的见解。在他《关于祈祷》( Uber das Gebet)这本著作中，将全书分为 153 个篇章，他在前言对此做了一些说明：我们将这篇关于祈祷的著作分成 153 章，将我们所准备的这道佳肴，加上福音书的调味，呈现在你面前，同时希望你能够在当中发现，153 是一个象征性数字的实例，不只包含一个三角形的模式，还有一个六角形的模式。前者是三位一体的象征，后者象征有秩序的宇宙。

“100”本身含有一个正方形的意思，“53”则是一个三角形，不过它也是一个圆球体。为什么呢？“53”是“25”和“28”的总和。“28”本身含有一个三角形的意思，“25”为一个球体，是 5 个 5 相加的总和，所以 153 这个总和包含一个正方形的样子，象征“4”这个完全的数字，还有一个圆球体的形状表现出时间的圆形移动，也很适合用来象征对世界深刻的理解。另一方面，在“28”里所表现出的三角形，象征对三位一体的理解。

彭迪谷对这些数字的解读有点复杂，但他的解读也让我们知道，对他来说，复活的奥秘在默祷冥想中可以有完整的认识。我们在默想中会用新的方式来理解这个世界，我们会在一切事物上看见天主。根据数字的象征性意义，复活就是天主与世界合而为一，我们可以在地面上的事物中经历天主。且复活表示我们与三位一体的天主合而为一，当复活在我们身上发生时，我们里面的所有对立都将成为一，正方形、圆形、三角形都会相叠在一起，有棱有角的都会变圆。我们将带着与自身对立的一切超脱我们自己，与天主合而为一。在天主里，我们内在所有的争执都将合而为一，所以对彭迪谷来说，复活就是自我实现的完成，我们在天主里找到真正的自我。

## 默想与实践

今天彭迪谷邀你审视生命中的一切对立，并相信它们并不会将你撕裂，而



会在与复活的主相遇中成为一。有时内在的紧张关系会压得你喘不过气来，但你不必自己解决，你只需将它交托给主。当你在祈祷中让主看到这些，不对其做论断，你就会经历到，主接纳你与你的对抗性。你将会在你的矛盾冲突中，获得一种深沉的、内在的平安，得到医治、圆满，并成为完全。对彭迪谷来说，这就是复活的经历。

## 复活期第五主日星期三

### 耶稣在我们当中

(若 21:12-14)

耶稣向他们说：“你们来吃早饭罢！”门徒中没有人敢问他：“你是谁？”因为知道是主。(若 21:12)耶稣亲自邀请门徒们吃饭，他向他们说话，但并没有对话。我们从若望简短的描述中可以感觉到，其实门徒很想问：“你是谁？”但却没有人敢问，没有人有勇气去跟耶稣打招呼，并与他交谈。那是一种崇敬与震惊的态度，但也带着无言的喜悦。他们都感受到那无人能解释的奥秘，所有的话语都是多余的。门徒们经历到，这个灰暗、失望的清晨转变了，突然间有一种爱与亲密的气氛形成。他们感觉到自己的心被触动，既神秘又不安。

若望用短短的几句话描述了他们吃这顿饭的情景：耶稣遂上前拿起饼来，递给他们；也同样拿起鱼来，递给他们。(若 21:13)这里所描述的是一个感恩祭的场景。若望在描述耶稣让五千人吃饱的故事时，用的也是同样这些话(参照若 6:11)，只不过这里少了“祝谢了”这句话。有些释经学家认为，由此可以证明在提庇黎雅海边的这顿早餐，并不能理解为感恩祭；但我而言，少了这句话，意义就有点不一样。给五千人吃饱是感恩祭的预像，在那之后，耶稣发表了他是生命之粮的言论，向门徒们解释感恩祭的奥秘。而现在，在他复活之后，他亲自与门徒举行感恩祭。在这里，“祝谢”的字眼不见了，取而代之的是“上前来，递给他们”。感恩祭就是，复活的主来到我们当中，他从另一个岸边来到我们这里，与我们一起吃饭；天堂与人间产生连结。那些打了整晚的鱼却一无所获的门徒下了船，对我们而言，这象征着我们如何从生命的黑夜走出来，生命的黑夜就像我们的船漫无目的地在海面上飘荡，受到波涛巨浪

的冲击来回摆动。但耶稣向我们走过来，与我们一起吃饭，我们的生命瞬时增添了美丽的色彩，这时候，复活在我身上，也在我里面发生了。

耶稣分饼和鱼给门徒，那是从天上来的饼，是耶稣在感恩祭时所说的饼：“我是从天上降下的生活的食粮；谁若吃了这食粮，必要生活直到永远。”(若6:51)鱼是永生的一个象征，早期的教会就已经将鱼视为基督的象征了。不单是因为 ICHTYS 是耶稣基督、天主的儿子与救主的缩写，而是因为鱼的图像表现了基督本身。对古希腊罗马时期的人来说，鱼是死者的食物，是生命与幸运的象征。圣奥斯定从煎鱼里看到了为我们备受煎熬的基督的图像:piscis assus Christus est passus 在早期的教会里，鱼是一个广为流传的感恩祭象征。

因此，感恩祭的意思就是，基督为我们死而复活，赐给我们永生的食粮。他在感恩祭中将永生神圣的种子种在我们短暂的人生里，赐给我们不朽及神圣的永生。当我们从提庇黎雅海边的早餐看到我们的感恩祭时，就可以说：每次感恩祭时，耶稣都从另一个水边来到我们当中，将我们生命中的失望与无助，转化为充满亲密与爱的气氛。每次复活的主都会走向我们，邀请我们：“你们来吃吧！”我们吃从天而降的饼，解除我们最深沉的饥饿，是活生生的饼，用我们大家所渴望的活力充满我们。我们喝他的血，得着永生的水，如同他用鱼的象征所表达的，这水让我们不死。

### **默想与实践**

当你参加感恩祭时，想象一下提庇黎雅海边的早餐所散发出来的爱与亲密的气氛，想象复活的主从永恒的岸边来，进入这个有各式各样成员的教会里，他温柔地看着那些失望与忧伤的面孔，将生命的饼与爱的酒分给每一个人，让复活也能在每个人身上发生，带着欢喜、安慰，站起来进入真正的生命，进入神圣的生命。

## 爱的问答

(若 21:15-17)

希腊文中有三个关于爱的字: Eros、 Philia 和 Agape。Eros 指的是情欲之爱, Philia 是指友谊之爱, 而 Agape 指的是人与神无条件、纯粹的爱; 这三种形式的爱彼此之间都有关连。有些释经学家认为, Agape 的爱应该是远远超过 Eros 的爱。若是如此完全区分, 神圣的爱就会变成一种苍白的爱。Agape 的爱也必须充满 Eros 的热情, 才能改变我们的生命。Philia 的爱也需要 Eros 的爱, 同时也需要 Agape 的爱, 只有这样, 朋友才会知道自己是完完全全地被爱与被接纳。每个人都深切地渴望自己能够被爱, 并且能够去爱, 但是我们的渴望经常会变成失望。我们都有这样的经验, 爱会使我们沉醉, 破除我们防卫机制的围墙, 但是我们经常体会到的是, 我们的爱很脆弱, 掺杂了占有、控制与各样的恐惧。若望福音要让我们看到, 耶稣是如何让与自己疏离、变得没有能力去爱的人, 重新有爱人的能力。

因此, 若望用关于爱的问答来结束对耶稣三次显现的记载。耶稣对伯多禄的三次问话, 重点并不是让这个要领导教会的人必须要具有特别会爱人的特色, 而是让我们晓得如何能够学习到真实可靠的爱。耶稣问伯多禄三次, 这暗示着他曾三次不认主。当我们谈到我们的爱时, 应该要了解, 我们经常背叛爱, 即便非常渴望爱, 却总是一再地回避爱。我们不能自信得意地跟人说, 我们爱天主也爱人。当我们谈到我们的爱时, 应该要谦虚、谨慎, 不应夸口, 应小心留意地说, 我们试着确确实实地去爱人。

根据希腊文圣经的记载, 耶稣前两次都用 “Agape” 来问伯多禄, 他对耶

稣的爱是不是不带任何私心、是不是没有想要将别人占为己有的企图，伯多禄两次都回答：“主啊，是的，你知道我爱你(philose)。”他能够宣称自己对耶稣的爱，就像是对一个朋友的爱一样，那是一种喜爱对方，喜欢跟他在一起的感觉。但他在回答耶稣的问题时，也同时传达了他对耶稣一再地问他这个问题的无助：“主啊，你知道的，你应该能感受到我爱你啊，这并不只是我的想象。我对你的友谊之爱是真实的，我的友情是真正的，我感受到你也有同样的感觉。”第三次耶稣换了一个字来问他：“Phileisme 一你像爱一个朋友一样爱我吗？”那时伯多禄就难过起来。他难过，或许是因为他想起了他曾经三次不认主。

或许他也因为耶稣怀疑他的友谊而感到悲伤，对他来说，那是很明确的事。他从不敢声称他无私无我地爱着耶稣(Agape)，但也未曾怀疑过自己对耶稣的爱与友谊的感觉，而现在耶稣却也怀疑起他的感觉了。他应该要仔细审视自己，确定是否真是如此；是不是在不知不觉中掺杂了其他的动机在里面？能成为耶稣的朋友不是一件特别的事吗？是不是为了自己和自我价值感，利用了他这位伟大的朋友？那是喜欢一个人，接受他本来的样子，这种真正的朋友之爱吗？还是那只是伯多禄想要把其他的门徒比下去，好让他能向人夸耀，他是耶稣最好的朋友？伯多禄对耶稣这个问题的回答是：“主啊！一切你都知道，你晓得我爱你(philose)。”(若 21:17)伯多禄敞开他的心给耶稣看，他想要告诉耶稣：“主啊，你能看穿我的心，你知道在我的爱里有那么多的自私、盘算、占有欲和嫉妒，但你也知道，虽然如此，我爱里仍有某些东西是完全真诚的，我在内心深处爱你，我想用纯洁的爱来爱你，至少在我心里渴望这种真诚的爱。”

## 默想与实践

审视一下你的爱：你对你男朋友或女朋友的爱，对你的配偶、孩子、同事的爱，及你对天主、对基督的爱！让天主进到你心里，让他仔细地看看并检验你的心！一再地问你自己那个伯多禄三次感到不安的问题！坦诚地将你爱里所有自私自利及不真诚摆在天主面前！但也要相信，在你里面仍有纯洁无条件的爱，愿意去爱人原来的样子，在你里面仍具有一种深切的渴望，渴望能全心全意地爱主。即使你经常感受不到你对天主的爱，即使你看起来离这样真诚的爱很远！但是在你内心至少知道且渴望这样的爱，明白这样的爱确实能够使你的生命拥有真正的价值。相信你的渴望！相信你的爱！如此，就能够在今日体验到复活。

## 不关你的事

(若 21:18-23)

若望安排在三次爱的问答之后的这段对话，是耶稣和伯多禄之间一段很不寻常的对话。耶稣并没有对伯多禄爱他这件事有所报偿，而是相信伯多禄会跟他有同样的命运。他相信，伯多禄将会因着对他的爱而付出生命；他相信，伯多禄已经准备好将自己交托在天主的手中，让他带领他去任何他要去的地方。伯多禄显然已做好准备，要为耶稣而死，像他亲爱的老师一样，被钉在十字架上。“你跟随我吧！”这个呼召是要伯多禄跟从他，走向殉道之路。伯多禄接受了他以后将会惨死的命运，但当他看见耶稣所爱的那个门徒跟在后面，就很想知道，那个门徒将来会怎么样。对他的这个问题，耶稣不留情面地回了他一句：“我如果要他存留直到我来，与你何干？你只管跟随我。”(若 21:22)

每个人的路都是一个奥秘，伯多禄并没有权利去知道别人的命运。他不应当因为大家都这样做，所以就尾随他人来跟随耶稣，他爱耶稣才应该是他跟随耶稣的理由。爱是不能比较的，是无法用别人的行为态度来衡量的；爱一个人，只有一个理由，就是因为他爱这个人。

复活并不就表示，我们现在可以勇敢自在地到任何我们想去的地方；它得先经过考验，证明我们是否已经准备好让天主带领我们到我们并不想去的地方。对复活的信仰（让）我们不会再想拼命地抓住我们的人生，不会坚持一定要走自己想走的路。伯多禄对复活的耶稣所表明的这份爱，也跟随着这个被爱的人，到他去的地方。重要的是，我跟我所爱的在一起，不管是生是死，是欢喜或悲伤，是自由还是遭受捆绑，这样的爱，伯多禄还必须先学习。



他想要跟耶稣所爱的门徒比较，这样的心理我很能理解。七〇年代初期时，有很多弟兄离开修道院，也有人问我，我之所以留下来，是不是只是因为有几个弟兄仍坚持待下来的缘故。我们乐意跟随耶稣，但我们却也设定了许多条件；只有当我们所爱的人都走同样的路时，我们才准备好要跟随耶稣往各处去；只因为那个兄弟每天都做灵修默想，所以我也才继续这样做；虽然那个团体很多事情让我很不以为然，但因为我的朋友要参加，所以我也就去了。如果单单只是因为这样，那我早就不做修士而离开了。耶稣不只对伯多禄，也对我们每一个人提出挑战，去走自己的路，而不是左顾右盼，偷瞄别人是不是也这样做。爱是只注意那个我所爱的人，而不是去跟别人做比较。

### **默想与实践**

今天就来思考耶稣的这句话：“与你何干。”仔细观察你自己，你会在什么事情上跟别人比较？什么事会让你有比别人差或比别人好的感觉？你经常会去想别人的事，去想他未来的命运吗？让你的思绪回到你自己身上，走你自己的路。耶稣这句话将成为开启你生命奥秘的钥匙。倘若你不允许自己有跟别人比较的念头，你就能与你自己合一，并欢喜接受你的路，然后你就能够细心谨慎地走人生的每一步，且每一步都将引领你走向生命和爱。你走在通往生命与爱的路上，因为你正在走着，因为你在付出爱。你走在属于你自己的道路上，这条道路塑造你成为天主为你预备的样式，你可以这样在世上显出天主的心意。



## 复活期第五主日星期六

### 宽阔的胸襟

(宗 10: 9-48)

路加在宗徒大事录里谈到，伯多禄在人面前，见证在基督身上所彰显出来的爱的经过。这是一个复活的故事，记述伯多禄如何抛弃犹太律法思想的基础，开展他的心，也向外邦人宣告耶稣死而复活的福音信息。在若望福音书中，耶稣亲自教导伯多禄怎么做个领导人；只有当他爱耶稣，他才能领导教会。路加告诉我们，天主差遣天使，给伯多禄一个异象，让他知道如何具体地活出这个爱，他应该去向所有人见证这个爱。他不应对任何人隐瞒这个复活的信息，也不应拒绝为任何相信耶稣的人施洗。但天使并不是只要求伯多禄做到这样的爱，他也让他有能力去做；他用一个梦开阔了他的心，这个梦打破了伯多禄原来牢不可破的思想，给他一个全新的观念。

天主差遣了一个天使，到敬虔的罗马军官科尔乃略那里，天使给了他一项任务，派几个人到约培，到一个名叫西满的人那里。第二天大约在中午的时候，当伯多禄在祈祷时，他得了一个异象。他看见天开了，有一大块布降下来，在布里有各种飞禽走兽和爬虫类动物，犹太人是不能吃这些动物的肉的。但却有一个声音对伯多禄说：“伯多禄！起来，宰了，吃吧！”（宗 10: 13:）伯多禄拒绝了，但那个声音告诉他：“天主称为洁净的，你不可称为污秽。”（宗 10: 15）就在伯多禄还在寻思那异象究竟是什么意思的时候，那些从约培来的人刚好来找他。他们跟他们一起去那位军官科尔乃略的家，并在科尔乃略的亲朋好友面前讲道，宣讲耶稣基督的信息，那些罗马人和希腊人也都能够了解他所说的话。他用希腊人典型的用语和思考方式述说耶稣的作为：“…他巡行各处，施

恩行善，治好一切受魔鬼压制的人，因为天主同他在一起。”（宗 10:38）虽然他施恩行善，却仍遭杀害。“第三天，天主使他复活了，叫他显现出来，不是给所有的百姓，而是给天主所预拣的见证人，”（宗 10:40-41）当伯多禄还在讲道的时候，圣神降临在所有领受这信息的人身上。对犹太人来说，这是一个不可思议的奇迹，因为圣神竟然也倾注给外邦人。伯多禄吩咐大家要因耶稣基督的名受洗，理由是：“这些人既领受了圣神，和我们一样，谁能阻止他们不受水洗呢？”（宗 10:47）

对路加来说，当一个被狭义的律法思想捆绑的人，突然间拥有一颗宽广的心，并愿意将天主的恩惠给所有的人时，复活就发生了。伯多禄应该从没想过要逾越犹太信仰狭隘的框架，天主亲自透过一个异象、一位天使，开阔了他的心。复活也藉由那些内在的图像、梦境和异象、与天使相遇等方式发生在我们身上，产生新的行为方式，我们的心胸也会变得宽阔起来。或许有一些梦会开展你的心，使你能够采取新的态度；突然间，你能够走向一个你从来都不想与他有所瓜葛的人面前；突然间，我能够处理好一件我一直在逃避的任务。

想一想，你的生命在什么时候已经发生过复活了，什么时候你会放下你狭隘的律法思想；在什么时候你能克服你的顾虑；在什么时候你能毫无畏惧地面对你的热情；在什么时候你已经抛开固有的模式及思考方式！要相信，天主将会一直差遣他的天使到你这里来，使你的心胸开阔，爱将会从开放的心反映在你所遇见的一切事物；不只是人，也包括你房间里的东西，花园里的花！你可以在吸气的同时，让天主的爱流进你的心里，并且想象你的心是如何开阔起来的，你周遭的一切是如何被天主的爱所感动的。

## **默想与实践**

想一想，你的生命在什么时候已经发生过复活了，什么时候你会放下你狭隘的律法思想；在什么时候你能克服你的顾虑；在什么时候你能毫无畏惧地面对你的热情；在什么时候你已经抛开固有的模式及思考方式！要相信，天主将会一直差遣他的天使到你这里来，使你的心胸开阔，爱将会从开放的心反映在你所遇见的一切事物；不只是人，也包括你房间里的东西，花园里的花！你可以在吸气的同时，让天主的爱流进你的心里，并且想象你的心是如何开阔起来的，你周遭的一切是如何被天主的爱所感动的。

## 复活期第六主日

### 道别与安慰

(若 14:18-20)

在复活期第六周要庆祝耶稣基督的升天，这周每天的福音信息都是取自耶稣的临别赠言。当耶稣被捕受难之前，他安慰门徒，许诺他不会撇下他们，让他们孤单无助；或是如礼拜仪式所表达的，在他要升天之前，他说：“我必不留下你们为孤儿；我要回到你们这里来”。(若 14: 18)即使现在耶稣要到父那里去了，他也必不撇下我们，让我们成为孤儿。

虽然他不再与我们在一起，像当时在门徒身边一样，让人可以摸到他、听到他、看得到他，但是他却用另一种方式跟我们在一起。当然这需要信仰的眼睛，才能认出他临在我们当中，与我们同在。不久以后，世界就再看不见我，你们却要看见我，因为我生活，你们也要生活。到那一天，你们便知道我在我父内，你们也在我内，我也在你们内。(若 14: 19-20)世人的眼睛被蒙蔽了，看不见复活的主；但是信他的人却能看见复活的主。对我而言，这是经历天主一个重要的标准。我会在我生活的地方，在我心里绽放生命的地方，看见复活的主，经历到天主。当我们从僵化麻木、从空虚的景况中绽放出生命的活力，我们就在当中认识到复活的主了。且当生命在我们里面战胜死亡时，我们也将会在其中看到，基督在父内，且我们在基督内，基督也在我们内。

他在临别赠言时所留给我们的这个信息，带着安慰的力量，现在他不是走在我们身边，而是走在我们的生命里，我们也在他的生命里。我们虽然不再看得到他外在的形体、听到他的声音，但他就在我们自己的生命里，成了我们最内在的自我。我们绝对可以在那里，从我们内心轻微的脉动中听到他的声音；

在我们深入观察自己的内心时看见他，并在我们心灵深处感觉到一种内在极度的平安。

第四世纪最重要的修士作家彭迪谷，称基督亲自住在我们里面的那个内在空间为“展现平安的地方”。我们所看到的基督，并不是他的外在形体，而是用信仰的眼睛看到的平安，是与自己和谐。我们可以从一个人散发出的影响力，从他动作的和谐，从他脸上散发出的光彩，从他言语和本性一致，看到这样的平安。

耶稣了解门徒内心充满悲伤，但是他向我们预言，我们的忧愁将会变为喜乐。他将我们的情况拿来和一个担忧将要生产的女人做对照，既生了孩子，因了喜乐再不记忆那苦楚了，因为一个人已生在世上了。如今，你们固然感到忧愁，但我要再见到你们，那时，你们心里要喜乐，并且你们的喜乐谁也不能从你们夺去。(若 16: 21-22)

当耶稣被捕受难及升到父那里去时，在我们身上就会发生一次生产的痛苦，我们仿佛就重新出生成为一个新的人，这要怎么理解呢？我们抛弃原来那些由这个世界的价值观所定义的身份，不再从我们的成败、从别人给予我们的肯定、赞许与关注来决定自己的价值；现在我们的本质是决定于耶稣就在我们里面。而且在基督里就是在我们里面有真正的喜乐，这样的喜乐是没有人能夺走的。基督是爱,也是喜乐。(参照的若 15: 10)在他里面，我们就会生活在真正的爱与真正的喜乐中。其实真正的爱与喜乐早就在我们心灵深处，只是经常与我们的意识搭不上线罢了。

耶稣与门徒道别应该会让你忆起人生中发生的许多道别的场面，你必须挥别你的童年、你的青春年少、你成功的岁月、你被需要、众所瞩目、精力充沛的时期，你必须跟你所爱的人道别，离开你想住的地方；每一次的道别都让人

难过，但每一次的道别也都带着一些新的机会。

### **默想与实践**

想一想，你今天要跟什么道别！你最想摆脱什么，好让你的内心绽放新的生命？去散步的时候，想象一下，在你的步伐中，你也一步步地摆脱人、地方、习惯、伤害和失望，有意识地踏进新的领域。你之所以能告别这一切，是因为你知道你并不是孤单一个人，而是复活的主跟你一起走，并住在你里面；这是多大的安慰啊！

## 复活期第六主日星期一

### 在你的内心深处，天开了

(路 24: 50)

路加简明扼要地描述了耶稣升天的情景：“耶稣领他们出去，直到伯达尼附近，就举手降福了他们。正降福他们的时候，就离开他们，被提升天去了。”(路 24: 50-51) 当耶稣升天的时候，我们上面的天开了。早期的基督徒在祈祷的时候，会将双手抬高往外伸展，手掌向上，用这样的姿势向天主祈祷。当我也用这样的姿势祈祷的时候，就会想象，我在祈祷中开启了我生命上方的天，然后天就会达到我内心恐惧的黑暗面、达到我生命最原始的本性。不过，在祈祷中，我不只打开了我上方的天，也打开了我心里挂念的人上方的天，我所在的城市及我所在的整个国家上方的天。

若有很多人在同一个地方同时举起双手祈祷，可以想见，天会为所有上方的天空是乌云密布又紧闭的人打开，为那些对天主不再有感觉的人、为那些不再定睛在上面，而只看重世界，认为他们有能力应付一切的人打开。当我在亚陀斯峰(Berg Athos, 又称圣山)参加整晚纪念耶稣大博尔山显圣容的礼仪时，这样的感受非常明显；在黑夜里，有扇窗开了，让我们能看到外面的天空，当我们唱了几个小时的圣咏和圣歌时看到整个世界笼罩在一种不一样的光中，世界不再封闭，而是为天敞开，天与地在我们祈祷时彼此相遇。

若望福音记载，耶稣说：“没有人上过天，除了那自天降下而仍在天上的人子。”(若 3: 13) 庆祝基督升天并不是我们逃离地面到天上去，幻想着能越过这个世界；很多信仰虔诚的人很容易会陷入这样的危险，他们深深地被天主吸引，以致于想把地上的一切抛得一干二净。不过，那位突然坠毁的幻想家伊



卡鲁斯(Ikarus)的传说就已经在告诉我们，那是一个错误的方式；我们并无法越过俗世的困难、我们的本性及我们的黑暗面。只有当我们有勇气，往下走进我们的人性里时，我们上面的天就会打开了。

圣本笃在他谈论“顺服”的篇章中，将雅各伯所梦见的云梯视为我们心灵之路的象征：只有往下走进俗世、顺服的人，才能够往上走到天上。路加福音记载了，当耶稣下到约旦河水中时，耶稣上方的天开了，他下到被整个人性的罪恶弄得污浊的水流中、下到潜意识的水中、下到辖制这世界的魔鬼胡作非为的阴间。就在耶稣碰触到人性最败坏的地方时，他上方的天开了。(路 3： 21 节)且当耶稣在橄榄山上，内心充满恐惧地祈祷，希望惨死的苦杯能从他身上移去，当他恐惧的汗水像血一样滴在地上时，当他觉得他的门徒弃他不顾时，他上方的天又再度打开了，一个天使下来，加强他的力量。(路 22： 43)在我们精疲力尽的时候，在我们不知道如何继续下去的时候，在我们虽然有信仰，却仍充满恐惧与疑惑的时候，我们上方的天就开了。天主差遣他的天使，加强我们的力量。天使将天堂与人世连结起来，将天堂带到世上，进入我们的恐惧与危难。

### **默想与实践**

面对什么样的困境时，你会想逃离这个世界？你会将天堂当作逃避困难的地方吗？或是你曾有过，天就在你的恐惧上方打开的经验？对你来说，要向下走才能往上走的意思是什么？你会在什么时候拒绝向下走进你内心的深渊里？默想耶稣受洗(路 2： 21)和山园祈祷(路 22： 43)的情景！或许之后你的恐惧和你生命水流上方的天也会开了。

## 复活期第六主日星期二

### 天堂就在你心里

(宗 1: 10-11)

我们不应该只是往上寻找天堂。在宗徒大事录中，路加为我们描述了门徒们定睛望向天空，看着耶稣升天的过程。那时“忽有两个穿白衣的人站在他们前，向他们说：‘加里肋亚人！你们为什么站着望天呢？’”(宗 1: 11 节)那两位天使让他们知道，耶稣将会再回来，所以他们的目光不应停留在他升上去的地方，而应看向他会再来的地方，那就是自己的内心。希列色斯( Angelus Silesius)在《天使般的流浪者》( Der cherubinische Wandersmann)一书中，以古典的方式将这个见解在他著名的诗中表达出来：

停下来，你要跑到哪里去呢？

天堂就在你心里。

当你到别的地方去寻找天主时，

你将永远失去他。

天堂并不在其他地方，而是在你心里，这很符合路加的世界观。他是希腊人，他将耶稣描绘成那个从天而降的神圣的流浪者，为要让我们忆起我们神圣的本质，让我们知道，天主的国就在我们心里，天堂就在我们心里。我们不只是这世界的人类，同时也是天堂的子民，天主以耶稣的样子来看我们，他眷顾我们。在这里路加采用了希腊神话中，众神以人的外貌化身为人的图像。匝加利亚的赞歌中说：“他眷顾救赎了自己的民族，……这是出于我们天主的慈怀，使旭日由高天向我们照耀。”天主以耶稣的形象亲自来到世上看我们，他以流浪者的姿态来拜访我们，来到教会的房子里，也来到我们内心的房子里，向我

们显示天主的怜悯与慈爱。

伟大的希腊神学家奥利振曾这样说：“你是天堂,且你走进天堂。”我们既是背负着天堂的人，也是走在通向天堂之路的人，这两个信息是路加福音的中心信息。我们就像耶稣一样，在天堂与人世间流浪，也像他一样，要走到天堂那里去。圣奥斯定将这个经历化为文字,说：“由于我们背负着天上的天主，所以我们是天堂。”因为基督在我们里面，所以天堂也已在我们里面了。不过，我们也同时走在通往天堂的路上，我们将会在那里看到荣耀的基督。天主躲在哪里呢？在人的心里！天主住在人的心里，而天主住的地方就是天堂。

在修士中，最常谈到每个人内在空间的人就是彭迪谷了。对他而言，那是爱的空间，是不受到情欲污染的空间，他用了许多不同的图像来描绘这个内在的空间；那是天主临在的地方，我们在里面看到一道闪亮如宝石的光；那也是耶路撒冷，展现平安的地方，我们在那里与自己达到和谐。中古时期的修士有个比喻：“小室即天堂。”他们所指的并不只是修士们单独与他们的天主在一起进行亲密对话的修道小室；小室也是一个内在的地方，一个全然寂静的空间，就在我们里面，天主就住在那里。这个空间就是修士与天主同住的天堂。修士们也称这个空间为“医疗室，复原的空间”。如果我们在祈祷中，一再地浸入这个内在的空间里，我们的伤害与伤口就会在那里得到医治，并得到新的力量。在这个内在的小室里，天主那医治与爱的临在会笼罩在我们身上。

### **默想与实践**

请默想上面所述的任何一个图像；想象一下，天堂就在你心里，且在你里面背负着在你天堂里的天主！或者安静地坐在你的房间里！看看你的四周，在这个你每天都会待上一段很长时间的房间里，你感觉到什么？然后，想象你的房间是天主和你同住的地方，天主要在这里跟你对话，医治你的伤口！

## 内心的主

(若 24: 51)

耶稣与门徒们告别，离开他们，现在他们不再能够有形地跟从他了。耶稣并不是一个人所追随的权威专家，他上到天上去，为要用新的方式与我们亲近；他成为我们内心的主。问题是，一个人在什么时候会与我们更亲近？当我们摸到他、与他说话、亲吻他的时候，他与我们很亲近，但尽管是如此亲密，却总还是感觉很遥远。我们有时候完全无法感受到别人的心，即使彼此碰触到了，经常也只停留在表面，无法深入别人的内心。耶稣现在已经不在我们身边，让我们可以摸到、碰到或是抓住他了，我们必须放开他，让他能够上到天堂去。我们必须挥别我们对人生所建立的幻想：这不只针对所有的依赖与眷恋，还有我们人生过去的重担以及身体与心灵的创伤。我们不能将它们一直背在身上，那太沉重了，我们会无法被抬起与耶稣一起进到天堂去。

现代的人热衷于跟随一个权威专家。有的人将自己塑造成一个权威的角色，有的人则是被他的追随者捧成权威。耶稣并不是权威专家，他上到天堂去，让我们无法从表面上模仿他，而是学像他的内心。保禄说，我们要像穿衣服一样，穿上基督。我们不能只与他的思想合一，而是还有他最内在的本质、他的灵魂及构成他这个人的一切。跟随耶稣并不是否认我们自己的想法与感觉，如果我们与我们内在的自己达成一致，追随我们里面那个内心的主时，这才是跟随耶稣。如果我们留心地听，这位内心的主正藉由我们的思想和感觉、我们的梦、我们的躯体和他每天所给我们的许多启发，在对我们说话。

耶稣做为我们内心的主，并不表示他要变成我们的超我，不是要把他的原

则像我们将父母传达给我们的信息一样内化。这位内心的主，要我们不断地与他讨论，我们应该跟耶稣一起面对我们里面出现的所有想法，让他来质询我们。有的人说，在我所做的各样事上，我都应该问：耶稣对这件事会有什么看法？这样做可能会很有帮助，不过我们也要提防，避免将自己超我的声音硬说那是耶稣的声音。要分辨出耶稣对这件事的看法，我们必须听听我们自己的声音，并听从我们内心最深处的声音。但这仍会有将我们自己的幻想与耶稣的声音混淆的危险，我们必须一再地将我们自己的想法与感觉，与耶稣曾告诉我们的话相互对照。在那当中，我们不能用字面上的意思来看耶稣的话，而必须深入地默想，在那些话里找到耶稣的神：主就是那神，主的神在哪里，那里就有自由。（格后 3：17）

### **默想与实践**

你认识在你里面那位内心的主吗？还是你比较喜欢跟随那些具有外在形象的偶像或专家，以他们为榜样，因为这个方法看起来比较保险？你必须相信这位成为你内心的主的基督，会从你的心里指引你该走的路！你所需要的一切都在你的心里，使你能过有意义的人生。不要仰赖别人的意见！

不要一直在别人身上找寻人生正确的道路！你内心的主要引领你的路，在这条路上你将会越来越熟悉天主为你设计、最适合你的这独一无二的样子。当你倾听你内心的声音，你就会非常确定知道，什么对你真正有益的，什么能真正引领你继续走你内心的路？但这需要对这个内心的主有充分的信任。我们总是希望别人也会认为我们所选择的路是正确的，而一再地寻求别人的认同，使自己安心，但是你必须舍弃这样的认同，完全相信这位内心的主。他会比任何一位心灵方面或是治疗上的陪伴者，更懂得如何带领你走你的路。

## 复活期第六主日星期四

### 超越自己

(咏 68: 17)

在耶稣升上天去的时候，也将他肉身一起带到父那里去了。但从他人性的一面，也同时将我们带到天上，他带着我们的生命力和情欲、恐惧和渴望、需要和热情，以及我们的力量和软弱，一起到父那里。在礼拜仪式中所唱的圣咏表达这样的奥秘：天主的车辇盈千累万，我主由西乃驾临圣殿。你带领俘虏，升上高天，接受众人作为贡品。(咏 68:18-19)这首圣咏很难翻译得好；字面上的意思是，基督在升天的时候带着俘虏到天上去。或者这个字面上的意思的语句可以译成，基督掳获了监禁的生命，最后他也要除去我们的监禁吗？不管怎样，这个礼拜仪式中是将这几句难懂的话理解成对耶稣升天的描述。

很明显地，这个礼拜仪式将基督升天理解为，基督将我们这些为自己所拘禁，或是被撒旦捆绑的人类带到天上去。我们在世上经常会有如处在监禁中的体会，我们被监禁在恐惧与忧伤的牢笼里，我们被自己束缚住了，陷在情绪、需求和热情之间摆荡挣扎；对人的亏欠和罪恶感的纠缠，陷入不明确的关系、计谋及角色扮演里；我们紧抓着自己不放，而我们的自负不容许我们承认自己真实的情况。我们被自己的躯体所束缚，这个躯体经常紧抱着我们不放。

耶稣在他升天时，将手放在我们身上，用他的爱掳获我们，藉此，他将禁锢我们的牢笼转变了；在他的爱里，他带着我们一起到天上去。卡尔·拉纳(Karl Rahner)对此的感受是“他带着他所接纳的一切，一起去衰弱的肉体及人类那个受死亡的痛苦所遮蔽、找不到答案的灵魂和颤抖的心。而我就是：这个充满黑暗的窄洞。在这个洞里，问题和无法理解的事物就像尖叫的小老鼠，它们在



里头来来回回地走来走去，却找不到出口。”

基督升天的时候，将禁锢我们的牢笼、我们的黑暗面、我们的冷漠、我们的孤独、我们的疏离带到天主那里去，带到天堂，到充满天主爱的空间去。在那里，我们被高举，超越自己，那里就是我们的家。

这是一幅新的人类图像，让我们注意到基督升天这个节日。就在基督将我们人的人性带上天去的时候，将神圣的尊荣赐给我们，而且让我们知道，只有当我们勇于跨出超越自己的一步，进入耶稣带着肉体与灵魂所进的天堂，才能成为真正的人。我们人的存在并不是孤立的。若我们只专注在人性的一面，就一定会为自己造一座地狱，只有当我们被高举超越自己，进入天主的国度时，我们才能有真实的人生。只有在天主里，我们人的存在才得以完全。

对我来说，带着这句圣咏走我们人生的道路(他掳获了监禁的生命)，也是基督升天节的一部份。我想象，我以真正的我，带着我的依赖性、我的束缚、我的不自由走在这条路上时，我同时也在基督里被高举，被带着进入天堂。

在耶稣升天节，我常做的仪式是思考保禄的话：“我们是天上的公民。”或是思考诺瓦利斯( Novalis)的问题：“我们要往哪里去呢?——当然是想着要回家。”之后，我便渐渐明了，我是一直走在那条通向最后的家乡——天堂的路上，一直到了那里，我的流浪才到达终点。

## 默想与实践

或许你今天也能在你的路上默想上面的圣咏，它可能会启发你人存在的奥秘，除去禁锢你的牢笼，让你虽然带着世上各种重担，也能得到接纳，进入天堂。



## 日日享受复活的喜悦

(路 24: 52-53)

他们叩拜了他，皆大喜欢地返回了耶路撒冷，常在圣殿里称谢天主。（路 24: 52-53）路加福音以这句话做为结束。门徒们并没有继续沉迷停留在耶稣跟他们道别的那个地方。他们怀着极喜乐的心，带着另一种心境回家。在喜乐中，他们现在能够怀着不同以往的心境生活和工作。升天的经历带我们回到我们平常居住和工作的地方，我们必须将天堂带到我们平常生活的地方，带到充满空虚、失落意义的地狱里。这样的喜乐使我们的内心开阔，为我们开启了人与人相遇的门，并鼓舞我们怀着高昂的兴致与想象力从事每天的工作。当我们带着这种喜乐的心过每天的生活时，就会开启每个与他相遇的人上方的天。

这些门徒所做的是，他们时常在圣殿里称谢天主。在礼拜中、在一起称谢天主时，门徒们经历到接纳耶稣的那个天堂。在那里，有一扇通向天堂的窗为他们打开了。升天的经历让他们一再地回到圣殿。对我们来说，礼拜也可能成为我们看到天堂开了的地方。当然也有只是充斥着疲累、无聊的礼拜，不过偶尔我们也可能在唱、在听、在一起参与感恩祭时，突然感受到有股相当浓的“天开了”的气氛。教会告诉我们，我们在礼拜的时候是参与了有天使和圣人在天主面前庆祝的礼拜仪式。当我在歌唱祈祷时意识到，我们“要在众神面前歌颂你”（咏 138:1），对于我来说，一切意义就会有所改变。我不会逃避我日常所碰上的问题，但我会感觉到它们给我的冲击和压力已渐渐变小了，我不再抱怨。虽然它们仍然存在，但却左右不了我了，我感觉到自由，天就真的开了，而开了的天也会打开我的心，使它变得更宽阔，就能够得到喜乐。一颗狭隘的心是

经历不到喜乐的，只有宽阔的心里才能有喜乐产生。

你无法强迫自己喜乐，如果我呼召你要喜乐，你大概就高兴不起来了。但当你细细思想耶稣复活和升天的情景，并深入去默想时，你的心就会变得宽阔起来，并且充满喜乐。喜乐已经在你心里，无须去制造，你只是常常与它切割开来，因为你太过担心在你心里和你周遭有不好的地方。

### **默想与实践**

让耶稣的复活和升天再次将你与你的喜乐重新产生联系！且试着在无边的穹苍之下，用一颗宽阔的心来看你的生命！然后你就会发现那早已深植你心田的喜乐。复活的喜悦将使你每天的生活得到转变，你将会更容易完成你的任务。

## 复活期第六主日星期六

### 我们是天主的儿女

(宗 17: 29)

宗徒大事录里将耶稣升天的奥迹描写得最中肯的一段叙述，我觉得应该是保禄在雅典的阿勒约帕哥议会的讲道。这应该是世界文学里最常被解释的一次演说了。当时雅典人很喜欢在阿勒约帕哥议会上讨论新出现的哲学思想。保禄在讲道一开始时，便称雅典人特别敬畏神。他行经各处发现一座祭坛，上面刻着“给未识之神。” (宗 17: 23)接着他告诉他们这位创造天地、要人们去寻求他的那位他们不认识的天主。保禄说“如他们寻求天主，或者可以摸索而找到他;其实，他离我们每人并不远，因为我们生活、行动、存在，都在他内，正如你们的某些诗人说的：‘原来我们也是他的子孙。’” (宗 17:27-28)

藉着耶稣升天，他将我们高举进到天主那里去，现在我们真的能够说，我们的生活、行动和存在都在他手中。保禄在这里借用了当时在雅典发表他们哲学思想的斯多葛学派和伊比鸠鲁学派的教导。但是他知道这并不是泛神论的说法，而是从复活的耶稣而来的信息。因为天主将耶稣从死里唤醒，并高举进入天堂，所以我们虽然生活在地上，就已经是在天堂里了，因此我们现在就已经在天主里了。而且保禄引用了阿拉特(Arat)源自他家乡的诗,这句话是出自他公元前二七〇年所写的教学诗《现象》(Phainomena):“我们是天主的儿女。”在这句话里，就像在基督升天所宣告的人类尊严，已经在耶稣之前三百年就表现出它的影响力了。

保禄以这位希腊诗人的智慧之语开始，向他们宣告了一个信息，这个信息满足了这些哲学家的渴望。到底我们生来就是天主的儿女，有天主的样式，还

是一直到借着基督，我们才变成天主儿女的，释经学家对此仍有争议。路加并没有解决这个问题，对他来说更重要的是，希腊人的想象在耶稣基督身上得着实现。身为基督徒，我们在回顾耶稣升天时，便能够确确实实地说：“我们是天主的儿女”。不管我们在哪里，我们都沉浸在天主里面，笼罩在他医治与爱的临在中。我们在他里面呼吸，在他里面哭泣，在他里面喜乐，在他里面忧伤；当我们在他里面时，我们才真正地活着。

路加在这里使用了代表真正与真实的生命的字：“zomen”，只有在天主里的生命才是真正生命。天主真实的存在，这是希腊哲学家的教导。我们的存在一直都是天主永恒存在的一部份。没有天主，我们会掉进虚无的深渊。路加从保禄在阿勒约帕哥议会上的演说，要让我们知道，如何在回顾耶稣复活和升天时，塑造出我们心中天主的形像和人的形像。天主与人被视为一体，在天主的存在中有人的存在，人的存在中也有天主的存在，这可说是人用来形容天主跟人的关系最美的说词了。我们并不只是跟天主有关系，我们的一举一动和存在都在他里面，因为我们是他的儿女，有他的肖像，因为我们的内心拥有神的本质，因为我们是按照他的肖像受造，我们的内心与他有很亲密的关系。

## 默想与实践

当你带着这句话，过你今天的生活，你将会认识到真实的你，你将会用一种新的眼光来欣赏你的生命，体会到不一样的你。想象你时时刻刻都在天主里，你的一举一动都在他里面；当你走路，是在他里面走，你呼吸，是在他里面呼吸，当你做一个动作，你并不是在他面前，而是在他里面做这个动作。这样的想象并不是幻想，而是真实的情况，持守着这样的信仰将会引领你进入你生命的奥秘，让你明白你真正的尊严。

## 复活期第七主日

### 圣神,请来

(宗 1:12-14)

教会从耶稣升天到圣神降临这段期间，会连续呼求圣神，效法宗徒在耶稣升天之后，回到耶路撒冷，“这些人同一些妇女及耶稣的母亲玛利亚并他的兄弟，都同心合意地专务祈祷” (宗 1: 14)。他们用祈祷等待耶稣升天前对他们所说的预言实现：“当圣神降临在你们身上时，你们将充满圣神的德能。” (宗 1: 8)我们在圣神降临节的祈祷，热切地期待圣神降临在我们当中，降临在倚赖圣神存在的教会中，降临在每一个人的身上，让我们干枯甚至枯萎的内心重新得着活力。

早在罗马帝国时代就有九天连续的祈祷，并且从十二世纪开始，虔诚的基督徒就很喜爱这种方式。“9”在许多语言中和“新”是相近的( novem- novis)，而“新”具有转换的意义，“新”就是为新的型态作准备，就像一个婴儿出生之前要先在母亲的肚子里待九个月一样。最早一次的连续祈祷就是宗徒、玛利亚和那些陪伴耶稣的妇女在圣神降临前的祈祷。在圣神降临节的祈祷中，我们祈求教会的更新，祈求自己成为新造的人。

天主教会在圣神降临节祈祷时，会唱“造物者圣神,请降临”这首诗歌，歌词是本笃会的修士拉班( Hrabanus Maurus)在公元八〇九年写的诗，这首有将近一千两百年历史的诗中所表达的，也正是我们今天所渴慕的：

“来吧!创造生命的圣神，

用你的力量充满我们!

你创造的话语一出，我们就因此存在:

现在就将天主的生命赐予我们。”

圣神要重新激发我们在每日劳苦中失落的生命力。今天有许许多多的人渴望有活力，有真正的生命。他们觉得自己的生活并不符合他们所想要的真实生活。天主借着圣神创造世界，他也要将我们重新再造。我们从每次的呼吸察觉到天主透过圣神的气息，不断地更新我们。

“来吧，安慰人的，驾驭人心的，

你这位天主所赐的监护者：

生命从你涌出，光和热，

你给予我们这些软弱的人力量和勇气。”

圣神是天主赐给我们的护慰者。对我们来说，圣神是活力的泉源，是火、光、爱和傅油。圣神是生命的泉源，我们可以从中得着源源不绝的创造力，因为圣神是天主。今天有许多人觉得自己已枯干、疲惫、如蜡烛燃烧殆尽了，因为他们必须不断地付出。我们在圣神降临节的时候祈求，圣神的泉源又在我们的的心中涌现，使我们恢复精神，并且更坚强。圣神也是赐给我们温暖，照亮我们的光和热。圣神还是医治我们伤口的油膏，并且差遣我们去承担自己的任务。

我不打算要诠释这首发人深省的诗歌中的每一段歌词。但第四段是我不可忽略的。

“激起感觉和热情，

让爱燃烧我们的心，

并且让我们软弱的身躯在你的大能里成就美好的事。”

圣神要在我们的感官中点燃光明，圣神并不单单只是在灵魂的层面，他还要燃起、照亮我们的感官，以致我们可以在这世界上用所有的感官来体验天主。当我们的感官能保持在清醒的状态，我们才能真有从天主而来的生命，然后我

们才是完完全全存在这个世界的人，我们的感官能让我们与真实的情况建立关系。当我们唱到这段歌词，发出请求的声音时，就会发现，为什么我们的感官经常都是那么迟钝，何以身旁有许多事物我们不能察觉，原来我们只是随着我们的想法在游走，而不是以我们的感官来感觉这个世界，而当我们感官的知觉被圣神摇醒、并且照亮时，就真正成为我们经历天主的器官。我们是借着感官的知觉来经验天主，而不是用理智，这样我们可以凭着感官的知觉在各不相同的声音中听见天主的声音，在许多可见的事物上看见那不可见的。

圣神同时也是浇灌在我们心里的爱。我们每个人都渴望爱，也渴望被爱。圣神让我们能够去爱，他同时也是涌入我们心中的天父的爱。在圣神里我们可以完全感受到天主的爱，天主的爱借着圣神流过我们的身体和心灵。这段歌词最后的请求是关乎人的躯体和躯体的软弱。圣神要用新的力量穿透我们的躯体，进驻到我们的身体，并且用从天主而来的力量填满它。

### **默想与实践**

就让自己在圣神降临节的祈祷中，加入那时一同在楼里祈祷，等候圣神到来的弟兄姐妹的行列。这些祈祷的门徒就像一颗小小的种子，酝酿了要在短时间内征服世界的新事物；那栋楼仿佛母腹一般，孕育了教会，也使你从中成为一个新造的人走出来。默想这首拉班在一千两百年前写的诗，让诗中呈现的画面进到你的内心深处！或许你就会察觉到，圣神的泉源又再度涌流在你心中，圣神爱的火花又重新在你的心中燃起。



## 复活期第七主日星期一

### 圣神像一场暴风

(宗 2: 2)

路加在叙述圣神降临的经历时，用各种不同的图像来描写圣神，其中最让人印象深刻的要算是用“暴风刮来”来描写圣神了。当门徒都聚集在一处的时候，“忽然，从天上来了一阵响声，好像暴风刮来，充满了他们所在的全座房屋。”（宗 2: 2）门徒听到仿佛一阵暴风刮过的声音。圣神以能够被听见、被察觉的形式显现，因为耳朵确实能听见风的声响；但从另一方面来说，皮肤也能察觉到风吹过，风吹过我们身上，吹动、摇晃我们。

圣经向来以微风、气息和暴风来形容圣神，在起初创造天地的时候，天主的神像风一样运行在水面上。对我来说，要经历圣神，将圣神用风来形容是很重要的。许多人说，圣神是不可及的，是抽象的，对他们来说圣神很难理解，他们试着去相信圣神，但对于圣神却又说不出个所以然来。如果能想像我就站在风中，并且用所有的感官去体会风吹拂过肌肤的感觉，我就能体验圣神给予我的各种不同的感受；他可能是像轻柔的微风吹拂过我的身上，也可能是像大风刮来经过我身上，吹落所有的尘埃，或者可以推着我向前移动，让我无法抗拒。我也可以在呼吸之间感觉到圣神，我不只是吸入空气，也吸入天主神圣的、有医治功效的圣神，在他的圣神中，我还吸入他的爱，穿透整个我。

厄里亚要学会，天主不是在大风之中，而是像轻柔吹拂的风。但在圣神降临节时，圣神却是像一阵暴风刮来。然而，我们却不可因此认为圣神只像暴风，圣神也可能无声无息地向我们靠近，只有安静下来才察觉得到。但是圣神真是可以像一阵暴风一样，将我们卷入狂热的兴奋当中，将所有的阻碍放下，情不

自禁地要将自己的经历告诉他人。在圣神降临的那个日子，门徒们聚集在一处，建立了最早教会的雏型。如此，圣神带来的不仅只是个人经历神的体验而已，更给教会带来“运动”。圣教宗若望二十三世曾对这幅景象有很传神的描述，他在大公会议之前呼吁所有的基督徒，将教会的窗户完全打开，让圣神将新的生命带进教会里，驱走围墙内让人窒息的味道，让清新的微风开始在弟兄姊妹中吹拂。每当到了圣神降临节，我们就会向天主祈求，愿天主赐下他的圣神，让教会不是只关心自己的事，弭平自己的伤口，失去了该有的功能，而是让教会有勇气，走出自己，唤醒人类的热情。

### **默想与实践**

亲身经验圣神这一阵风给你的各种不同的感觉；感受圣神温柔的抚摸，感受圣神如何吹动青草，如何将树木拔起，如何用他无可抵挡的力量拍打地面。如果有机会在森林里倾听风的声音，有时候可能会察觉到一股神秘的气息，并且隐约意识到其中蕴藏着圣神的奥秘。想象圣神在风中亲自向你吹拂，并且渗入你的体内。深深地吸一口气，并且体验天主的圣洁、慈爱的圣神在呼吸之间涌入你的体内，渗入每个部位，并且造成转变，那么圣神对你而言将不再是抽象，与这个世界无关的。你将会感受到圣神的存在，就像你虽然看不见风，却能从风声，摇摆的青草、扬起的尘埃这些现象中知道风的存在一样。你可以确信，圣神具有和风一样的力量，带你迎向一个新的生命。

## 复活期第七主日星期二

### 圣神像火焰

(宗 2: 3)

路加第二个用来描写圣神降临奥秘的图像是“火”。“有些散开好像火的舌头，停留在他们每人头上。”（宗 2: 3）大风的声响听得见，火舌则是可以看得见。所以人是可以看见圣神的，不可见的事物能被看见就是圣神降临的奥秘，火舌的图像在犹太拉比的著作当中相当常见。天主的话可以在火舌中停落在每个人身上，路加描写分开的火焰每一部份都被圣神充满，每个人都被圣神点燃。

许多文化都将火视为神圣的。水从地底涌出，火则从天而降。火让人有神圣的感觉，因此在许多文化里有火神不是没有原因的。火有洁净和更新的作用，将不完全的烧净。金需要在火中精炼，烧尽所有的杂质，留下纯金；圣神也要烧尽我们生命中的许多阻挠。在我们内心里有许多像是痛苦、不满足、疾病、侮辱等混浊的思绪，这些都会在生活中阻挠我们，以致不能做出明确的决定。而这些思绪的产生是因为我们心中有忿怒、忌妒和自卑感。我们渴望圣神烧掉这些让我们的思绪变得混淆、染上颜色的情绪，让我们拥有纯净的心来决定各样事情。火帮助我们能提升到更高的层次，当我们心中的旧我烧去之后，新的生命便会形成。

火也象征着活力。人们可能拥有如火般的眼神，散发出讯息，像道闪光投射到另一个人的身上；从眼神中散发出生命力、喜悦和敏捷的思想，使人无所遁形。然而眼神中除了表达温暖的火焰外，也有令人看了会颤抖、闪动的火焰，其他人看见了就会意识到，那人心中一定有什么恶意或不可预料的念头。当我

们祈求圣神之火降临时，是祈求得到那唤醒生命的火，将我们心中那熄灭的火炉再度点燃。

今天有许多人觉得自己仿佛已经被掏空，已经燃烧殆尽了，这种所谓倦怠症候群( burnout-syndrome)尤其在从事社会工作，给予别人帮助的人身上蔓延。只懂得燃烧的人会被烧尽，他们忘记要保护心中的火，灵修大师卢云将这视为灵修生活的功课。他们总是让炉子的门开着，所以在他们心中只留下灰烬，不能再做些什么，只得放弃，心里觉得失望，一点力量、一点余热都没有。圣神降临要告诉我们，在我们内心深处的不是烧完的灰烬，而是要重新燃烧我们身体和心的炭火。我们在圣神降临节时穿着红色祭披不是没有道理的，那是要互相提醒，在每个人的心里面有炭火，我们庆祝圣神降临，让心中的炭火熊熊燃烧，让周遭的人得着温暖和喜乐，并发现自己的生命力。

我年轻的时候常喜欢和朋友一同围着营火坐着唱歌，一同看着火焰让人觉得着迷，弟兄姊妹聚集在火焰的周围，火焰将我们联结在一起。因此我们在圣神降临节的祈祷中，祈求那火不仅落在个人身上，更成为众人围绕聚集的中心，祈求让教会成为大家围着圣神的火而坐的地方，以唱出心中渴慕的歌，全心仰望天主。

### **默想与实践**

你是否也有和火有关的经验呢？那是什么样的经验呢？在你心中产生什么影响呢？你可以相信，圣神的火要在你的心中燃烧，这火代表着爱、生命力、想象力和力量。好好护着这团火，不要让火熄灭。日耳曼人古时就知道要守着火，让火熄灭的人会受到惩罚。让火在你的炉子里燃烧，让你身体里的一切都得着温暖，为天主的爱穿透！当你守着并且保护你心中的火，别人也可以从你那里得着温暖，他们的眼神里将会露出光彩，并且散发出生命新的活力。

## 复活期第七主日星期三

### 圣神与新语言

(宗 2: 4-13)

路加用来描述圣神的第三个图像是语言：“众人都充满了圣神，照圣神赐给他们的话，说起外方话来。”（宗 2: 4）由这个场景可以回想到创世记中，天主扰乱人类语言的巴贝尔塔事件。“当时全世界只有一种语言和一样的话。”（创 11:1）这给了人们很大的力量，但后来人们因权力变得骄傲，认为他们可以任意妄为，想要建造一座通天的高塔。所以天主决定：“来，我们下去，混乱他们的语言，使他们彼此语言不通。”（创 11: 7）

如果人们无法彼此了解，就无法一起合作。相反地，如果人们都说同样的语言，就能共同完成伟大的事业。今天不管是教会组织，公司或是政党，很多团体都有这样的经验，一旦丧失了共同的语言，组织就会瓦解，虽然个人还能成就大事，但却无法继续合作了。

圣神降临节是天主对搅乱人类语言的一种回应。天主希望人类能再次使用同一种语言，藉此能够完成一些新且持续的事工。天主透过圣神赐给人类一种“共同的语言”，让他们能够共同负责、管理天主的创造，让许多民族及文化一起成长为一个大家庭。

路加在描述圣神降临这件事时，用了两个不一样的字来表示“说话”的意思。一个是“lalein”，这是“絮絮叨叨、闲聊,彼此用亲密的语调说话”的意思。宗徒很自然地说起别种语言来，仿佛用着亲密的语调说话，而且每个人都能听懂他们所说的话。这让来自各国的人十分惊讶，问说：“看，这些说话的不都是加里肋亚人吗？怎么我们每人听见他们说我们出生地的方言呢？”（宗 2: 7-8）

另一个字“apophtheggesthai”是“热情地演说”、“异常兴奋地讨论”的意思。宗徒并不是随便谈谈，而是述说“天主的奇事”(宗 2: 11)。宗徒的热情感染了聚集的人们：“众人都惊讶犹豫。”(宗 2: 12)

圣神让宗徒能够讲新的语言，一种所有人能了解的语言，并做了一次振奋人心的讲道，感染并引燃人们的热情。然而现今的教会却深受“沉默之苦，”一方面教会兄弟姐妹之间不能彼此对话，就像当初造巴贝尔塔的人一样各说各话。不同意见的人之间彼此不能够沟通；另一方面是我们所说的话变得空洞，不再能够触动人心。人们觉得教会里所传达的信息，已经变成只有教会内的成员才能理解的语词，不再能感动人。曾有位记者针对这个现象写道：“天主并不是死了，他只是在星期天的讲道中睡着了。”我们无法在圣神降临节像宗徒一样述说天主的作为，我们传达的信息不能触动人心。有些讲道的内容虽然都是对的，但却忽略了听众，这样的讲道无法感动他们的心。

路加认为能联系双方又能感动人心的谈话有两个前提。首先，我们必须勇于用亲密的语调向人说出内心的感动，就像在跟你最信任的好朋友讲话一样。有些人说的话让人觉得只是徒具形式，一点儿也不用心；人们感觉不到他们到底想讲什么。他们说话,但听起来好像与他无关，也不是发自内心的。只有当我们所说的话是发自内心的，是我们曾经经历过的，是我们体验到、感觉到的，甚至是我们所担心的事，别人才能明白。或许我们无法明确地表达内心的感受，但是当我们勇敢地说出那些感受时，先前那些无法表达出来的感觉自然就表现出来了。别人会觉得：“你所说的正是我一直有同感，却不知道如何表达出来的感觉。”如果我们的话引发了这样的反应，这就是圣神在做工。

此外，我们说话的时候要有热情，让圣神除去我们全然的客观态度，让圣神充满我们的心。说话时要有圣神的力量才会感动人，这并不是说我们要用不



正当的手段操纵他人。有一些领袖型人物滥用他们的话语；他们能讲到人们内心潜在的需求，却同时利用他们所说的话去驾驭别人。圣神所赐下的语言对人类会有医治与释放的作用，它让人们去面对内心深处的渴望，开启自己的心门，让天主的爱充满其中。路加描写圣神所赐下的新语言产生两个作用：人们从自我走出来，抛开旧的态度，产生了转变。出自圣神的话语为他们的内心带来新的转变，进入另一种情境：他们惶恐、窘迫、变得困惑不安。宗徒的话引发他们去思考，还问：“这是什么事？”（宗 2：12）

### **默想与实践**

1、思考一下：您所说出来的话又是如何呢？都是您的肺腑之言吗？或是您只是用空洞的话语来应付别人？当您说话的时候能够感动别人吗？或者您只是自说自话？从现在起，你必须勇于用亲密的语调向人说出内心的感动，就像在跟你最信任的好朋友讲话一样。

2、说话的时候要有热情，让圣神除去我们全然的客观态度，让圣神充满我们的心，有圣神的力量，你说的话才会感动人。

3、试着深入去默想圣经的话，让这些特别的话语触动你的内心。让这些神圣的话语感动你，抛开旧我，离开那个舒适圈。让这些话语进入你的心，使你不断地成长，走在通往天主的道路上。



### 圣神是护慰者

(若 14: 16)

在若望福音里有五个地方记载耶稣对门徒应许圣神作为护慰者。希腊字“parakletos”的意思是“被找来的人”，也就是“律师”，在法庭上与被告站在一起，并且为他辩护。但是护慰者也有安慰和鼓励的意思，耶稣应许门徒护慰者要永远与他们在一起(参阅若 14: 16)。耶稣说那护慰者，就是父因我的名所要派遣来的圣神，他必要教训你们一切，也要使你们想起，我对你们所说的一切。(若 14:26)并且要为耶稣作证(参阅若 15: 26)。当门徒因着耶稣的缘故被带到法庭上时，护慰者会与门徒同在，并教导他们该说的话。玛窦福音记载耶稣应许门徒:说话的不是你们，而是你们父的圣神在你们内说话(玛 10: 20)。圣神不仅是辩护人，也是控告者。当他(圣神)来到时，就要指证世界关于罪恶、正义和审判所犯的错误(若 16:8)。然而护慰者最重要的任务是引导门徒进入一切的真理中(若 16: 13)。但圣神不是要告诉门徒新的事，而是解明耶稣对他们说过的话。他要光荣我，因为他要把由我所领受的，传告给你们。(若 16: 14)

对于若望宗徒写《若望福音》时所关注的那些教会而言，护慰者的角色有很深刻的意义，帮助他们面对因罗马帝国的宗教政策而充满敌意的气氛，然而这对我们有什么意义呢？对我来说，重要的是，我知道自己在信仰的路上不是孤独的。我不是一个人在面对拒绝基督信仰的世界，虽然有时候会觉得我作为一个会士就好像是古代的遗迹一样，但我还是深深地确信，信仰才是生命的道路，在这路上有圣神同在，圣神让我确信，我所走的路是对的。

来参加我的课程的学员有时会告诉我，他们常觉得因着信仰，反而在这世界有失落感，在工作场所常听到对教会的嘲讽，取笑基督教信仰，以致觉得自己是孤单地守着被放弃的据点。护慰者的存在帮助我在有怀疑的时候，能相信心底对我所说的话。圣神与我同在，与我站在同一边支援我，以致我不会和周遭的人所想的一样。有圣神的支持，我们会觉得自己是活在当下的、自由的。圣神要揭去掩盖一切的薄纱，引导我们进入一切的真理之中。我们常在黑暗中摸索，我们以为看到了事物的真相，实际上那都只是我们所想象的真相而已。当圣神将薄纱完全揭开时，我们才真能认识完全的真相。我们可以看穿事物的真相，了解其中的原因，一切才真是豁然开朗。惟有借着圣神可以真正地了解耶稣的教导，耶稣的话才会对我的真实处境有帮助，成为生命的话语，引导我进入永生。有时我读圣经的时候，并不了解其中的意思，这样圣经的话语对我就是陌生的，是难以理解的，甚至常让我觉得苦恼。因此我祈求圣神帮助我了解圣经的话，让圣经的话能用在我的身上，向我说话。于是我就会经历到，我不仅能了解圣经的话，圣经的话更是生命与爱的支柱，引领我进入天主的奥秘之中。

### **默想与实践**

今天就和圣神共同经历这一天，想想看，当你遇到冲突，别人要求你做解释，面对艰难的工作，或是因信仰的缘故觉得被孤立的时候，并不是一个人独自去面对的。圣神就在你的身边，在你身边看着你，帮助你，给你需要的想法和要说的话。

## 圣神的恩赐

(格前 12: 8-11)

保禄在格林多前书说到，唯一的圣神赐给基督徒各样不同的恩赐，圣神将才能赐给每个人，以致其他人能得到好处。保禄说到圣神所赐的能力，就是天主送给每个人的天赋、才能和特质。慕伦( Heribert Miihlen)说这样的能力是由神恩赐予每人，是圣神特别分给每个人生存的能力，并且服务教会和世界。但我们并不是拥有这些能力，这些能力经常是在刹那之间，针对每个特定的情况给予的。对保禄来说，重要的是这些能力是由圣神赐给每个人的：这人从圣神蒙受了智慧的言语，另一人却由同一圣神蒙受了知识的言语；有人在同一圣神内蒙受了信心，另有人在同一圣神内却蒙受了治病的奇恩；有的能行奇迹，有的能说先知话，有的能辨别神恩，有的能说各种语言，有的能解释语言：可是，这一切都是这唯一而同一的圣神所行的，随他的心愿，个别分配与人。(格前 12: 8-11)

我们今天经常因为只看到个人受伤或受限的地方，而陷入困境之中。我们相信，只有处理好疾病及各样阻碍之后，才能真正地生活。我们当然不能无视所受的伤害，但也不能只将眼光放在这些事上面；我们应该注视圣神赐给个人的恩赐，保禄请我们这样做，不只是有帮助，还有治疗的效果。每个人都有特别的能力，都从天主那里得着特别的能力和可能性，这些能力和可能性正显出个人的特色。每个人都可以对一个群体的发展做出贡献，每个人都可以用他特有的方式显出他的价值。

问题是，我如何能知道天主送给我的能力呢？我常看到有许多人不相信自

己，他们总有不公平的感觉，认为别人都比自己有能力。有人有音乐的才能；有人比较聪明，考试的成绩都比较好；有人总是很健康，过得很快乐；只有自己总在沮丧的景况中挣扎，总觉得自己没有价值，因为别人都做得比自己好。与其只和别人做比较，不如将目光放在天主给予自己的。每个人身上都存在着有价值的、独有的、特别的，无与伦比的才能。只要回顾自己的人生，就可以知道自己有什么才能，自己所经验的和所忍受的可以发掘出一个人的才能。如果一个人曾经受过创伤，也许就有能了解别人和陪伴人的才能；如果个人的需要不能得到满足，也可能比较容易在精神层面得到满足；如果曾在痛苦中经历自己的有限性，也许就比较能以较温和及怜悯的态度面对自己，对待别人。

保禄所列出的能力当中，我发现一件特别的事，就是他将格林多教会最大的恩赐列在最后。格林多人特别喜欢异语，他们认为异语是天界的语言，然而他们所说的异语却是不能被了解的。保禄对这个特别的现象提出批评，他认为，“才能”更重要的作用是要建立关系。能帮助别人理解的人，才是圣神在他里面做工；医治人的、减轻人的痛苦的都是得着从圣神而来的能力。而且保禄认为爱是所有恩赐中最大的；没有爱，所有的才能都显得没有益处，是空谈的。  
(格前 13 章)

教会传统上认识圣神七恩，根据依撒意亚 11 章 1-5 节的记载，这七种能力包括：上主的神，智慧和聪敏的神，超见和刚毅的神，明达和敬畏上主的神将住在他内。(依 11:2) “七”这个数字是转变的数字，圣神所赐的这七种能力要让每个人成为上主为他预定的模样，圣神降临的歌曲认为这七种能力带给人美德的报酬、完全的医治和永远的喜乐。这七项圣神所赐的能力，不是从我们的内在出来的，而是礼物。尽管如此，我们仍应如同保禄所说的，努力追求圣神的恩赐，但他要求我们要追求更大的恩赐。(格前 12: 31)当我们愿意让这圣神

七恩在我们心中作工，我们的生命就会得着医治，并且充满喜乐，直到永远。

### **默想与实践**

天主赐给你什么恩赐呢？哪一项是在你所有的恩赐中最明显的呢？每一个恩赐同时也是一个责任。每一个恩赐都是要带你得着生命。正如同保禄所说的，我们因着圣神的恩赐能够帮助别人建立自己，使别人得着好处。当你发现自己的恩赐时，这些恩赐就能发挥作用，就让这些恩赐用在自己身上，也帮助别人；在这些恩赐中发展自己的特质，并且成为别人的帮助。留心注意现在哪里有人需要你和你恩赐。要相信圣神要在临到你的那一刻，赐给你所需的恩赐，帮助他人建立自己并且奋起，拥有新的生命。

## 复活期第七主日星期六

### 圣神在教会所行的奇迹

(宗 4: 23:—31)

路加在宗徒大事录里时常描述圣神降临的奇迹在教会发生的场景。圣神降临不是只发生一次的事件，只要信徒因耶稣彼此聚集，并且因复活的耶稣基督的名向天主祈求时，就会一再地发生。宗徒大事四章 23-31 节所描述的场景就是这样的情形。伯多禄和若望被司祭长释放之后，就到自己人那里，并将事情的经过告诉他们。信徒的反应是同心合意的高声感谢赞美天主，他们赞美天主在耶稣基督身上彰显的伟大作为，结束时说：“上主！请注意他们的恐吓，赐你的仆人以绝大的胆量，宣讲你的真道，同时伸出你的手，藉你的圣仆人耶稣的名字治病，显征兆，行奇迹”。（宗 4: 29-30）信徒在受到恐吓当中祈求自由，能自由地宣讲圣神教给他们的话。相信圣神的意思就是不畏惧人，能自由地宣讲从天主而来的话。圣神的记号就是治病，显征兆行奇迹。

天主用一个圣神的奇迹回应信徒的祈祷：“他们祈祷后，他们聚集的地方震动起来，众人都充满了圣神，大胆地宣讲天主的真道。”（宗 4: 31）如同圣神第一次降临一样，地发生震动。希腊人认为地震动是祈祷得蒙垂听的记号。路加显然用了希腊文化能接受的动机，让希腊人也能了解基督的信息，并且能吸引他们。路加描述圣神作工所用的那个希腊字有移动、震动、摇动、使摇动、摇晃、摇摆的意思。圣神在教会造成了摇动，信徒如同被摇动一样，他们的心晃动在一起。所有人的心都在运动当中，从这运动当中产生一股力量，这力量显出的就是，他们能坦率地宣讲天主的话，放下对人的恐惧，并且无所顾忌地说出天主要他们说的话。

路加在宗徒大事录第二章描述圣神降临事件，以及第四章记载圣神降临的经验后，都写到教会的生活。对他来说，圣神建立教会，并使人们能用一种新的方式共同生活。性格不同、出生背景大不相同的人们能合而为一实在是一个奇迹；众信徒都是一心一意，凡各人所有的，没有人说是自己的，都归公用。宗徒们以大德能，作证主耶稣的复活，在众人前大受爱戴。（宗 4：32—33）

教会的记号之一就是预备互相分享财物。有一股巨大的力量从信徒之间发出，那是圣神的力量，耶稣藉这力量成全他大能的作为。路加希望借着描述圣神在教会所行的奇迹，以及信徒之间新的共同生活方式激励我们并装备我们。因此，今天的教会也会发出一股力量，一种自由、坦诚的气氛，记号与奇迹也会在今天的教会中不断显现：让失去勇气的人重新站起来、有病痛的人得着医治，为绝望的人带来希望。

### **默想与实践**

也许今天你在教会内会惦念着那些圣神所行的奇迹。在许多礼拜中没有晃动产生，教堂看起来不是自由和激励的堡垒。但即便身处在精疲力尽的教会，你还是能发现圣神带来的觉醒，还是有的地方可以感觉到地在震动，有记号和奇迹发生。你可以确信，圣神也可以让你的教会发生震动，人们的伤口得着医治，经历到内在的自由。也许圣神今天正要藉着让人们聚集在一起，得着释放与医治。



## 圣神降临节

### 圣神与人的完全

圣神降临节的名字来自 Pentekoste 这个字，就是 50 的意思。圣神降临节是在复活节之后的第 50 天，是整个复活节期的结束。复活节是春节，圣神降临节则是小麦开始收割的时节。犹太人从拯救的历史来看待这两个节日：复活节这段期间纪念他们离开埃及，圣神降临节这段期间则是纪念天主在西乃山将十诫赐给他们。对我们基督徒来说，复活节时庆祝耶稣复活，而圣神降临节则是庆祝赐予圣神。

每个节庆也都是在庆祝人们自我的成长。我们在圣神降临节时庆祝人得以成为真正的人。为了了解圣神降临和我们变得完全的过程有什么关系，有必要更深入地了解这个节日的根源。

50 是个仅只一次的数字。一个人到了 50 岁就逐渐步入老年，在罗马时代 50 岁就可以除役了。圣奥斯定曾谈到 50 象征的意义：“第 50 天还有另外一个神秘的意义。七乘以七是四十九，当我们再回到起初，并且另外加上这一天，也就是起初的第一天，那么 50 就有圆满的意义。那么耶稣复活之后的第 50 天就不再是劳苦的象征，而是庆祝平安和喜乐的象征。”因此 50 可以说是呈现出平安和喜乐的畫面。教宗大額我略一世( Gregor theGreat)认为，到了五十岁的时候人会变得有智慧，也会变成一个属于圣神的人。他这么说是根据天主对梅瑟说，每一个二十五岁以上的肋未人要在会幕任职，五十岁时退休，然后就可以担任守护约柜的工作(参阅户 8：24)。他认为，这是一个领导人任务的象征，圣本笃五十岁的时候才有能力胜任这样的任务。陶勒( Tauler)支持大額我略一世的解释，他认为人到了四十岁，人生的中年时常会陷入精神上的危机，四十岁以前心中天主的形象常被许多不同的投射所混淆，圣神在一个人四十到

五十岁之间时，会转变这个人与天主之间的关系。让他能够了解天主，并且经验天主。人到了五十岁终能成为属于圣神的，成为别人得着祝福的泉源，并能引领人进入智慧和天主的经验之中。

在以色列，第五十年被称为“喜年”：（你们）不可播种；自然生出的，不可收获；葡萄树未加修剪而结的葡萄，不可采摘，因为这是喜年，为你们应是圣年。（肋 25：11-12）同时所有的债务都要解除，作奴隶的可以得着自由。这实在是一幅人成为真正的人的美丽画面。第五十年应该是省思的一年，是安息年，人们应当遵从，用来考量人生中有过什么不对的事，做出什么不符合个人本质，也不符合天主心意的事。每个人要免除别人的债务，化解与他人的纠纷，同时也要与自己的生命和好。同时要让他的奴隶得着自由。还必须将压抑在内心的愁苦释放开来，才能真实地过生活。自己也不能过奴隶般的生活，非要借着能力表现来显出个人的价值，而应该成为天主自由的儿女。

当我们遇见圣神，那么圣神会在我们个人的心里成就“50”的特质，我们可以回归自己的本质，走向平安和喜乐，我们也可以成为约柜的守护者，意思就是引导他人，也同时伴随他人。从复活节到圣神降临节的五十天，要我们学会成为真正的人。

复活节的信息和复活节的故事，就是从耶稣升天到赐下圣神的经过，所描述的正是人的自我完成。这是一条从死里复活的路，在每天的生活中复活，从降下到我们的人性再高升到我们心中的天堂。将陪伴我们的那位复活的耶稣，变成在我们心中说话的导师。我们的自我完成是从等候圣神，到圣神降临时赐下圣神的过程。当圣神临到我们，我们必须先能够回归自我，然后能力和潜力会被摇醒，所有在我们里面的都要产生转变。花蕾绽开，生命的花朵绽放。圣神降临节是庆祝拥有“生命力”。当那起初运行在一切造物之上的圣神进

入我们的心里，我们就成为一个新造的人，认识到自我的起源，就是起初天主按着他的形像所造的人。

然而，圣神降临节的意义不仅关乎个人的自我实现，还影响教会的存在与增长。圣神降临节也是教会的生日。当圣神降临在人的身上时，也将人聚集在一起，以致能形成一个团体，并向所有寻求者和有问题者敞开大门。这个团体打破个人狭隘的界线，像发酵的面团一样影响世界。一个人只有在团体里共同参与天主呼召的使命时，自我实现才能圆满完成。天主交给教会的使命包括：使这个世界多些人性关怀，依据天主的心意来经营、塑造这个世界，并显出圣神的印记。教会是一个互相为耶稣复活做见证的团体，要在人们失落盼望、死亡的阴影似乎笼罩生命的地方，见证生命已战胜死亡、爱已战胜仇恨、从死里复活的信息。

## 结语

### 在复活节中扩展新生命

我们已经走过从复活节到圣神降临节的 50 个日子，默想了福音书中有关耶稣复活的记载及宗徒大事录的几段叙述。我希望你在复活之路上，已经经历了复活的新生命，且触及了天主赐给你的各种可能性，并且品尝到，当我们成功地达到某些目标，或是生命在我们里面活泼起来的时候所产生的喜乐。

教会礼仪年的每个节期都在训练我们成为真正的自己。在降临期和圣诞节，我们庆祝耶稣诞生所带来的新开始；在四旬期，我们可以习得内在的自由，并与也是我们生命一部份的肉体和解；复活期则展开了在耶稣复活里所显现出来的新生命，这个新生命在圣神降临节赐下圣神的祝福中，得以成就，在复活期，我们应能品尝到喜乐的滋味；这份喜乐早就深植在我们心中，只是经常被痛苦的经历和我们的不知足所掩盖了。喜乐是生命的泉源，能够医治我们的创伤，带给我们人生的乐趣；若失落了这股喜乐的泉源，我们的生命将变得无聊乏味。

奇怪的是，关于复活节新生命的开展这个主题，在心灵从书里完全被忽略了。因此，对我来说，有意识地去探索复活之路，就是一条进入不断扩展活力、自由、喜乐和爱的路，似乎就变得很重要了。有意识地探索复活之路的人就会经历基督教信仰的中心，也就是基督死而复活、升天及天主赐下圣神的奥秘，并同时进入人类成为真正自我的奥秘。成为人的过程中总会经历起身、倒下、安葬、安慰鼓励、离开、道别、经历在我们内心的天堂，经历那位内心的主，和浇灌在我们身上、开展我们里面的生命、使我们的能力得以发挥的圣神。

在复活的故事中，我们看到了对经验到耶稣复活有不同反应的人；他们疑惑、拒绝要求他们站起来挑战、将想要转变他们的圣神排拒在外；但很多人

到最后还是臣服于复活的力量及圣神的生命力。我们也可以在这些人身上看到我们自己，他们激励了我们，让我们知道，我们也能超越疑惑和恐惧，找到通往复活和完全的道路；复活节和圣神降临节也在我们每天的生活中发生，使我们的生命得到转变。

祝福你，让复活的路带领你拥有基督所预言给你的，及教会在复活期时所庆祝的丰富生命，让你不只在复活节到圣神降临节这段期间，体会到这份喜乐，而是一整年每一天都能享受这样的喜悦，特别是在我们用特别的方式纪念耶稣复活的星期日。