

09. November 2021

關於不自由
(一) 恐懼

熟悉我默想的朋友們會留意到，我意在基於聖經及教會的真實教導為深化跟隨基督的道路提供幫助。偶爾，我會打斷聖經默想的慣常節奏，以“系列”的形式處理我認為重要的主題，對一些與靈性生命相關的話題進行更深入的討論。

這一次，我將討論通常並不以靈修方式處理的話題，即所謂的“不自由”。“不自由”阻止我們的信仰呈現全部的美，遮蔽住我們的生命見證，而這見證本應是對他人尋找通往天主的道路的邀請。

今天是這一系列的第一次默想，我選擇“恐懼”作為主體，“恐懼”就是一種不自由。我不是要對恐懼做心理上的反思，而是關注如何用信仰應對恐懼，不讓恐懼主宰或影響我們的生命。

事實上，恐懼是最大的不自由之一，是一種強烈的限制。當下，人們非常害怕感染病毒，恐懼被各類媒體報導所強化，使政治家及相關人士採取了不合理的措施。最近，有人給了我一本題為《相信天主，不畏新冠》的小冊子，當中非常準確地描述了當前的情況，恐懼導致人們走向巨大的不自由，恐懼想要主宰我們的生活，當然，書中也給出了走出困境的方法。

不自由的恐懼——在這裏不是指面對真正危險的正當預防措施——可能成為對個人的巨大攻擊。對抗恐懼，並不是要成為不計後果，無畏沖陷戰場的“英雄”，但也不應被恐懼麻痹，而無法——或感覺無法——盡自己的一份力。因此，不應受恐懼支配而逃避將要面臨的情況，而要在主內充滿信心地去面對它。

現在談論的不是一種慢性或病態的恐懼，而是指缺自由缺乏的態度，這種態度的產生是因為對恐懼的屈服和不抵抗。

迪特裏希·馮·希爾德布蘭德 (Dietrich von Hildebrand) 在《我們在基督內的轉變》一書中——順便提一下，這本書非常值得閱讀——就這個問題提出詰問：

“事實上，即使是虔誠尋求基督的基督徒，有時也會陷入某種焦慮的狀態，從而使他們疲於自由地對美德予以回應。為什麼會這樣？為什麼我們的靈魂，即使是基督徒的靈魂，也會麻木痙攣而只專注於讓恐懼？這讓我們著迷的恐懼是一種邪

惡，讓我們只關心如何去擺脫傷害。怎麼能被這種恐懼控制，而只從這一個角度來考慮一切？ (...)

已經領受並相信了福音的我們，怎麼有時在微不足道的災禍面前仍然瑟瑟發抖呢？”

對此，希爾德布蘭德得出如下結論：

“主要原因在於我們習慣於服從一種目的不證自明的權威，比如習慣去避免某種顯而易見的傷害，這使我們忽略了這類傷害的實際內容，即與天主對抗。我們不再考慮這個問題，畢竟，如果不得不忍受災難，也就是說正式地把避免傷害確立為明確權威的目標。(……)因此，我們所討論的傷害獲得了與它的真實意義不相稱的增強重要性。如果真的發生了，這類焦慮往往比我們所害怕的傷害本身更讓我們痛苦。”

簡單地說：我們不應該帶著恐懼朝向天主；我們沒有在祈禱中向天主敞開自己的緊張態度(恐懼使我們陷入緊張，只關注自我)；我們並沒有重新培養對祂的信任，而是讓自己陷入消極的恐懼。我們如此全神貫注地避免我們所恐懼的，以至於任由恐懼來決定解決方案，甚至往往思維被混淆，以至可能會採取不理性的行動，創作出“回避策略”。

牢記天主聖言才是關鍵，祂告訴我們：“如果天主子使你們自由了，你們的確是自由的。”(若 8: 36)；“在世界上你們要受苦難；然而你們放心，我已戰勝了世界。”(若 16: 33)。

與恐懼相對的是對天主的信任，尤其在恐懼想要控制我們的情況下，信任必須被啟動。這需要通過強烈的祈禱和相應的意志行動來實現。求助於上天主，祂會引導我們，帶領我們走出恐懼。

明日待續……