

# 越人性，就越神性 (十五)：单纯，清 楚地看到道路

知道天主一直注视着我们、并活在当下，可以帮助我们变得更单纯。

2023年3月11日

越人性，就越神性 (十五)：单纯，  
清楚地看到道路 (收听普通话录音)

## 生命的创造者和恐惧的「创造者」

谦卑：知道天主在注视着我们

舍弃：「现在」是爱主爱人的时候了

---

「寻求足够的即可，不要渴望更多。任何超出这个范围都会让你产生焦虑，而非解脱；让你感到沉重，而非提升。」<sup>[1]</sup>的确，基督徒的生活引导我们寻求与天主的亲密关系，并帮助我们断舍离那些无法带我们去天主那儿的一切。这是个漫长的内心旅程，我们在每一步都努力辨识和选择「需要的」：不会被夺走、是必需的。（参路10:42）

然而，经验告诉我们，这条寻觅的路途可能很复杂。有时，生活似乎变成一个「迷宫」。我们经历到一些内在动荡不安或外在混乱不清的时刻，头脑被填满而内心却空虚。甚至，由于

我们的行事格调低俗，或生活中的艰难，我们可能会把事情弄得很复杂；一遍又一遍地分析发生在自己身上的坏事。在这样的时刻，无论什么决定都会使我们瘫痪，可能也发现很难配合天主的旨意。于是我们殷切期望自己的生活变得更简单，自己的推理更直截了当。我们一心一意的盼望「单纯」，能够启迪我们的思想、平静我们的灵魂。

我们怎样才能在每一个场合都可分辨出天主的旨意？我们如何能平静地接受日常生活中的事件？我们如何与周围的人相处，而不评判或扭曲他们的意向？为了寻求解答，不妨让我们先反思一下，自己倾向把事情复杂化的根源。极可能我们会从中发现两种能帮我们解开灵魂中纠结心态的良药：谦卑和舍弃。

## 生命的创造者和恐惧的「创造者」

每个艺术家都在他们的作品上留有印记。天主也在祂所创造的万有上面，

留下祂存有中最深刻的特征之一：统一性，至圣三位一体的统一性。乐园的和谐与美丽显现：在祂所创造的万有之中没有任何是缺乏或是多余的。

(参创2:1) 世界和人是从天主的爱情中产生的，因为只有祂的大爱能够创造，并和谐地结合一切。

天主创造时，确定地对万物说「要有」，事就成了。(参创1:3) 但面对天主的是诱惑者的声音。由于魔鬼无创造的能力，牠尽其全力为了「否认创造」，导致我们以一种扭曲的眼光看待世界。从牠与亚当和厄娃第一次交手起，魔鬼就在玩弄我们的恐惧感，致使我们对末来深感焦虑，并使我们臆测别人言行中复杂的意图。因此，牠一步一步地把我们的心灵变得欠缺安全感、而斤斤计较、惊慌失措。

魔鬼问道，「天主真说了，你们不可吃乐园中任何树上的果子吗？」(创3:1) 牠让我们把注意力集中在禁果之

上，而不再欣赏关注天主其他的礼物：所有的动物、植物、人类、在恩宠状态下的生命……。然后我们开始用怀疑的眼光看待这个世界，神情也变得复杂起来。撒殚让我们相信自己缺乏了什么，相信天主是不真诚的、祂对我们隐藏了什么。正如训道篇的作者所言：「我发现的只有这一件事：天主造人原很正直，但人却发明了许多诡计。」（训7:29）

任何事物的复杂性都是在为犯罪做准备。亚当和厄娃不再与天主对话或同行，最终甚至躲避祂，怕看见祂的面容。（参创3:8）因为羞惭害怕被看到他们的赤裸 - 毕竟，受造物总是这样一丝不挂的站在造物主面前的。魔鬼尚不满意让我们立即堕落；于是牠马上又提出另一个建议，另一个「否认创造」，使我们与天主的距离更形相远。当造物主和受造物之间失去信任时，当我们想躲避祂的目光时，焦虑和疲惫就进入了世界。（参创3:16-17）人类就会生活在对未来的

恐惧中；[2] 他们的心最终因疲累不堪，而成为悲伤的沃土，而悲伤则是仇敌的心腹盟友。

罪过带来的复杂情况，阻碍我们能清楚地看到我们的真善在哪里，而无法做出走向天主的决定。箴言直截了当地指出：「谁存心欺诈，不会得幸福。」（箴17:20）不幸中之大幸是我们仍旧渴望重温过去亲近天主和谐的旧梦，这份回忆、这种「乡愁」萦绕着我们的灵魂，继续吸引我们回到天主身边。圣周五耶稣受难日的礼仪如是表达：「全能永生的天主，祢创造了整个人类，使我们渴望地寻找祢，并在找到祢以后，而得到安息。」[3]

## 谦卑：知道天主在注视着我们

要想单纯地看待自己和世界，我们首先需要在天主的注视中找到安宁。知道祂在看着我们，给我们极大的安全感：我们明白，天主爱「真实」的我们，其他一切都只有相对的重要性而

已。然而，在祂的注视之外，我们感到有必要保护自己的脆弱，于是我们萎缩闭关，或因恐惧而瘫痪。但是那些懂得在天主爱的凝视中避难的人，却享受着单纯的宁静，因为他们从不依赖超出自己能控制之外的环境。圣若望说，「我们是出于真理的，并且在他面前可以安心。」（若一3:19）

且让我们暂停一下，想想西满伯多禄吧！他是个好人，但他的心思有时很复杂。他对我主的爱混杂了怀疑与决定、顺从与反叛、勇气与恐惧。他最困惑的时刻是发生在我主受难开始时，大伙在大司祭长的院子里。（参路22:65-72）当耶稣受到审问时，我们可以想象伯多禄的焦虑越来越大。他虽很想忠实于我主，但却不明白发生了什么事；这些事件使他惊慌失措。他感怀过去与师傅在加里肋亚田间散步的日子，那时祂的声音清澈响亮，只要一句话或一个手势祂就能解决任何的困难。在那时，人们轻易就

相信承诺了；对门徒而言，未来闪耀着无限的灿烂和清晰。

现在我主不在海边把他从激荡的水里救出，恐惧制伏压倒了他。耶稣被捕之后，伯多禄屈服于压力，而坚定否认自己认识耶稣。福音告诉我们，出卖我主不久之后，他们的目光相遇了。「主转过身来，看了看伯多禄；伯多禄就想起主对他说的话来：『今天鸡叫以前，你要三次不认我。』伯多禄一到外面，就凄惨地哭起来了。」（路22:61-62）。耶稣的眼神顿时消除了伯多禄的疑惑。当我主望着他看时，一瞬间伯多禄猛然透过天主的眼睛，看到了「真实」的自我。本笃十六世在主受难日拜苦路时说，「看着我，主啊！就像伯多禄在否认祢后，祢看着他那样。让你的目光也穿透我们的心灵，指出我们的生活必须遵行的方向。」[4]

当我们清楚地看到自己实际的模样和情况，会令我们像伯多禄一样的痛哭

流涕。的确这是最有果效能克制因卸责逃避而产生焦虑不安，难以自处的唯一途径。我们需要借着天主的眼睛看望自己，并坦然地说：「我就是这样一个人，天主要我这副模样，是为了要成就更伟大的事情。」

圣施礼华用一句简短的话总结了基督徒所以祈祷的所有原因：「认识祂，也认识你自己。」<sup>[5]</sup>毫无疑问，我们与天主之间的对话是我们面对问题和自己时，能获得一个宁静深省的良机，以便依靠天主的恩宠，来解开我们思想的纠葛。我们在灵修指导和培训管道中得到的辅导也能帮助我们。信任一个熟识我们的人，可以帮助我们简化我们的内心世界，并使自己从企图纠缠我们思想的杂音中宁静下来。圣施礼华说过，主业团提供的基督教培育的目标是单纯。「我们的灵修具有福音的单纯性。如果我们很复杂、把自己的心留在黑暗中，我们就会变得复杂起来。」<sup>[6]</sup>因此，有时想获得单纯性的第一步，仅只需以健

全的心态接受神师的建议，并在天主的面前寻找付诸实践的方法。

## 舍弃：「现在」是爱主爱人的时候了

要弃绝自己于天主手中，真是困难重重，包括自卑感、自尊心弱、抗拒与自己的错误共处……。另一方面，现今的工作节奏也往往使生活复杂化，并对我们的生存方式产生影响。每天能够做更多的事情意味着：我们必须让更多能决定的事件数目上升；提出我们很难确定任务的优先顺序；此外与同事间的竞争和职业野心亦会给我们压力，在在使我们的灵魂感到沉重。因而我们极其渴望能回归简单神贫的生活，但现实似乎太复杂，让我们无法满足这番心愿。

面对这全貌，圣施礼华邀请我们聚焦于当下、时机kairos：追求圣德的最佳时机。毕竟，「当下」是我们能接受天主恩宠的唯一时机。「把握『现在』，即时努力。不必回望已经过去的『昨天』，也不必担心『明天』，

因为明天为你而言可能永不会到来。」[7] 过去和未来可能会成为阻碍我们清楚辨别天主旨意的筹码。耶稣告诉我们，「你们不要为明天忧虑，因为明天有明天的忧虑！一天的苦足够一天受的了。」（玛6:34）专注于一项任务，而不担心别人怎么想，或对我们的生活有什么影响，就有助于我们集中意志力，更好地发挥我们的才能。我们当然需要反思自己累积的经历，并为未来做计画，但这并不妨碍我们紧靠天主，反而会更卯足全力集中在「此时此地」去爱主爱人，因为爱只能在当下给予和接受。

当祂第一次显示自己荣耀的身体给门徒时，复活的主看到他们的激动，耶稣禁不住地说道：「你们为什么惶恐？为什么心里起了疑虑？你们看看我的手，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24:38-39）他们在前几天所经历的与在目前所看到的事件起了

严重的冲突；受难的丑闻仍在他们沉重的心里盘旋。但是，如果在他们面前的真的是耶稣，未来即豁然敞开……。他们的情绪极端强烈、百感交集。我主为了要把他们拉回到现实，不得不问了一个脚踏实地的问题：「你们有什么吃的吗？」

耶稣恢复了门徒与祂一起坐下来吃饭的熟悉经验，而把他们从困惑中引领出来。努力为别人具体的需要服务，用爱和关怀来完成我们的日常工作，同时把那些我们自己无法控制的问题舍弃在天主的手中，这通常是解开被自己的困惑所纠缠的最好方法，也是更让我们做到「纯朴如同鸽子。」

(玛10:16)

在阅读福音时，我们可能会发现自己与「单纯人的信仰」相去甚远：那些对主的律法不甚了解，却欣然接受耶稣的讯息的人们的信仰。这种对主的话语单纯的接受，可能与我自己在信任方面的困难形成强烈对比。也许我

们有时拥有「复杂人的信仰」。然而天主时时刻刻都在邀请我们复原那份失去的和谐，「尽善尽美的盐」<sup>[8]</sup>的单纯。我们需要清楚地看到回家的路 - 通往天堂的路。沿着简单的道路，我们能以出自爱情的敏捷跨越我们的问题。在恩宠的提携下，我们将能够透过天主的眼睛来默观现实。

[1] 圣奥思定，讲道，85，5.6

[2] 参训|6:12，玛6:25-34

[3] 《罗马弥撒》主受难日，隆重祈祷文

[4] 枢机主教若瑟拉辛格《十字苦路》2005，第一处

[5] 圣施礼华《道路》91

[6] 参阅笔记本3，第149页 (AGP，图书馆，P07)

[7] 《道路》253

Juan Narbona

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/Yue-Ren-Xing-Jiu-Yue-Shen-  
Xing-Shi-Wu-Dan-Chun-Qing-Chu-Di-  
Kan-Dao-Dao-Lu/](https://opusdei.org/zhs/article/Yue-Ren-Xing-Jiu-Yue-Shen-Xing-Shi-Wu-Dan-Chun-Qing-Chu-Di-Kan-Dao-Dao-Lu/) (2026年2月2日)