

opusdei.org

# 「凡事感谢祂，因为一切都是美好的。」

「要养成一种习惯，每天多次举心向上，向天主发感恩之情」。关于基督徒生活的一篇文章。

2020年12月25日

**一切都是好的**

**凡事都是为获得益处**

**别忘了感恩**

---

说到明智的生活，它意味着把握生命的本质、欣赏有价值的东西、警惕邪恶的渗透、超越无关紧要的事务。

「人生若以富足为可求，有什么比智慧更富足呢？有谁能创造万物呢？」

（智8：5）智慧是无价的，人人都想拥有它。这是一种不能降格为知识的学问，而且是「品味」好东西的能力，好好的「鉴赏」。智慧书中希腊文的智慧翻译成拉丁文sapientia,, 这与英语词汇中的savour「品味」有关。sapientia的原意是「良好的口感」，良好的嗅觉。智者能「品味」好的东西。在一个古老的祈祷文中，我们祈求天主「赏赐我们珍赏善的能力」。[1]

圣经说，智慧是相当容易得到的：

「智慧是光明的，从不暗淡；爱慕她的，很容易看见她；寻觅她的，就可找到她；一有追求她的志愿，她必预先显示给他们。早起寻求她的，不必

费劳，因为必发现她坐在门前」。

（智6：12-14）。即便如此，要获得这种「天生」的学问，我们必须寻找它、渴望它、尽早去搜寻它。「天主，你是我的天主，我急切寻觅你；我的灵魂渴慕你，我的肉身切望你，我有如一块干旱涸竭的无水田地」。

（咏63：1）

这种探索需要一辈子的努力，因此智慧会随着时间的流逝而增长。正如教宗经常说的，呼应息辣书（参德8：9），明智属于长者，他们是「我们子民智慧的宝库」。[2] 的确，年龄有时会带来某些缺点，例如：个性上的缺陷，因僵化而不愿接受自己的局限性，或难以理解年轻人。但尽管如此，长者往往拥有欣赏和「品味」真正重要本质的能力。最终，这就是真正的智慧。

圣施礼华面对一群主业团的信友谈话时，曾经提到过这类需要时间才获得的学问。「三十年后，当你回首往事

时，会大吃一惊。自己会感到不得不用余生来感恩，报恩……」 [3]随着时间的流逝，我们特别体会到有感恩的理由。过去让我们极度担心的棘手问题和困难都简化了。我们的眼光会改变，甚至也许会带点幽默。我们可以看到天主曾经是怎样的引导我们，怎样的利用我们的努力，甚至我们的错误。那些与真福欧华路生活在一起的人，都记得他经常很单纯的说：「感谢天主」。如我们坚信自己唯有去感恩这个理由，便已获取到真智能的基本要素。天主在寻求祂的人心里增添智慧，即使在他未年老以前，就能说，「我比年老的人更智慧，因为我恪守你的律例」。 (咏119: 100)

## 一切都是好的

1937年，在洪都拉斯领事馆里避难的种种贫困和忧虑中，圣施礼华写信给分散在马德里各地的主业团信友：

「振作精神！尽量确保每个人都是喜悦的：每件事都是有益的，每件事都

是好的」。[4] 一个月后，另一封写给瓦伦西亚信友的信中，他也给了他们同样的忠告：「振作精神。很自然地，如果你们变得悲伤，努力重新恢复你们的快乐。一切都是好的」。[5]

一切都是好的，凡事都是为获得益处。这些话是基于圣经中的两段经文。其一是当天主在创造万物时，祂的喜悦逐渐增强，最后达到高峰：

「天主看了他造的一切，认为样样都很好」。(创1: 31)。另一句是圣保禄的箴言：「天主使一切协助那些爱他的人，获得益处」。(罗8: 28) 圣施礼华把这句话浓缩为「万事如意」omnia in bonum的短诵。多年前，在1931年的圣诞节，这两段来自圣经的线索被穿织在一起，往后成为《道路》中的一条。「你要习惯地每日多次举心归向天主，感谢祂。因为祂给了你这样，给了你那样；因为有人轻视了你；因为你缺少了所需要的，又或因为你拥有了所需要的。因为祂创造了祂美丽的母亲，她也是你

的母亲。因为祂创造了太阳、月亮、这个动物或那个植物。因为祂造了那位口才出众的人，也造了你这个口齿不清的人……。为一切的事，感谢祂，因为一切都是好的」。[6]

在这里，值得感恩的理由的顺序没有特别排列。既然一切都是好的，我先想到的，接下来、再接下来想到的……，都是感恩的理由。「因为祂创造了太阳、月亮、这个动物或那个植物」。圣施礼华似乎在告诉我们，无论我们眼睛看到哪里，我们都禁不住找到颂谢的理由。我们在这看到，人类对天主美善的赞叹溢于言表，这份惊讶令人想起圣方济的太阳歌

(Canticle of the Creatures)，宇宙一切都成为感谢天主的理由。「愿你受赞颂，我主，为了月亮妹妹和星辰……，愿你受赞颂，我主，为了风兄弟，又为了空气和白云，晴朗和各种气候……，愿你受赞颂，我主，那些为了爱你，并宽恕别人的人」。[7]

「因为祂给了你这个和那个」。天主给了我们多少礼物，而我们却是多么轻易地就习惯了它们！健康就是一个很好的例子。健康被定义为「生活在沉寂的器官中的生命」。我们通常认为这是理所当然的，直到我们的身体不适时，才引起我们的注意。也许只有在我们不再拥有它的时候，我们才会真正珍惜自己曾经拥有过的东西。在感恩这方面，要「保持警觉」：仔细倾听，以便察觉天主以静默、贴心的方式赐给我们如此之多的东西。

「天主的慈悲每天陪伴着我们。如能感知祂的慈悲，只要有一颗警觉的心就够了。我们过分地倾向于只注意日常的努力和疲劳……，然而，如果我们敞开心扉，我们就能不断地意识到天主对我们有多么好，能清楚地意识到祂在小事情上是如何对待我们，从而帮助我们完成重要的事情」。[8]

我们经常贬低了这份感激之情的表达，因为我们认为只不过是偿还一个人情而已。实际上远远超过于此：正

是因为包含着「珍赏」美善，因此，感谢天主，意味着「与祂一起共享」祂赐予我们美好的事物，因为当我们与所爱的人在一起时，我们总是会满心满意足。即使是最平淡乏味的事也能成为享受的原因：不大在意自己；发现生活的乐趣：「这是我们每天在生活的琐事中所经验到的喜乐，成为我们对天主父爱邀请的响应：『我儿，该按你所有，善待你自己.....，不应取消你佳节的喜乐！』（德14：11, 14) 父爱就在这番话中荡漾回响，何其温柔啊！」 [9]

## **凡事都是为获得益处**

如今，要人们对天主赐予我们的美好事物心存感激，已经是个挑战了。更何况那些令人厌烦的事呢？「因为有人轻视你」：因为你受到冷落或对你漠不关心、因为你受到羞辱、因为你的努力没有得到赏识.....，「因为你拥有了所需要的，又或因为你缺少了所需要的」。令人惊讶的是，「拥



有」和「缺少」竟然被放在同等的位置上。我们能真心因缺少健康、失业或心神不宁而感谢天主吗？感谢天主，因为我们时间不够用（这常常使我们痛苦！）；因为我们没有足够的勇气、力量和主意；或是因为这个或那个结果很糟……，嗯，是的，即使那样，圣施礼华告诉我们，也要感谢天主。

这种态度提醒了我们，当圣施礼华在洪都拉斯领事馆里写那些信时，他得面对的困境，及因此引起的痛苦，也就是《道路》中这一条的起源。[10] 邀请我们因为困难而感恩，这句话在五天前写的笔记里更加明确。「孩童心灵里似非而是的隽语：当耶稣赐给你世界所谓的好运时，你内心要为想到天主的美善和你自身的邪恶而哭泣。当耶稣赐给你人们所谓的不幸时，你内心要喜悦，因为祂总是给你为你是好的，那正是你热爱十字架的美妙时刻」。[11]

尽管写那两条的时间点很接近，但第二条的想法却被放在另一章节中，有关神婴小道的两章中之一。这让我们理解到圣施礼华随时随地感谢天主的属灵氛围的关键，「为一切感谢天主，因为万事都是好的」。感恩是智能的标志，随着年龄的增长和与天主的亲近而增长；但只有当我们的态度是「充满希望的交托」[12] 在天主手中时。圣施礼华是透过神婴小道才发现的。「你有没有看过孩子怎样感谢别人呢？效法他们，无论顺境逆境，像他们一样地向耶稣说：『祢真好！祢真好！』」[13]

由于困难而感谢天主理当不是自然而然发出的。实际上，甚至看起来像是在装模作样，甚至有点幼稚，好像我们在否认现实，在童话故事中寻求安慰。然而，在这些情况下心存感激，并不意味着对现实视而不见，而是要「看得更深刻」。当我们明白自己遭受的损失、挫折和伤害时，我们要勉为其难的献上感恩。也许我们的观点

仍然过于世俗，就像个孩子一般，因为玩具坏掉了、摔倒了，或因他想继续玩而不准他玩，他会认为这是世界末日。在当时，是件天大的事，但事过境迁后，一切很快就好了起来。

「在我们的内心生活中，最好就是.....像小孩子一样，他们如同橡胶制成的一样有弹性，不怕摔跤，跌倒了就马上起身四处跑动，因他们知道，必要时父母会在旁安慰他们」。

[14]

圣施礼华所说的感恩并不是遮掩生活中不愉快事情的「魔法斗篷」；而是举目向上，望着向我们微笑的天父。这会导致我们信任天主，委身自己于天主，从客观正确的角度上面对挫折，尽管我们会继续伤痛。当我们受到伤害时，感谢天主意味着「接受」它。「向天主和他人表达感激的最好的方式，莫过于以喜悦之心接受一切」。[15] 当然，我们的第一个反应不是欢呼，也许恰恰相反。即使如此，即使我们的心在反抗，我们也要

努力去表达谢意：「主啊，这太不可能了，这行不通的……，但是谢谢祢」。我们需要接受天主的旨意：「我想要更多的时间，更多的力量；我希望那个人对我好一点；我没预期会遇到这种困难，这种缺陷。但祢最清楚」。我们请求天主按照我们认为最好的方式去安排事情，但要怀着安稳的信心，相信祂知道祂自己在做什么，并从我们只认为是不好的事情中，汲取好的」。

即使在我们看来是坏的事情中，也要心存感激(正如在1931年12月时写的一篇文章中所说的那样)，意思是「像孩子一样地相信，像孩子一样地爱，像孩子一样地贬弃自己」。<sup>[16]</sup>无论这种贬弃在我们内心生活中，以任何不同的方式变化表现出来，但总是反映出一种信念：在天主的眼中，我们是非常渺小的，我们所挂虑的事也是非常渺小的。尽管如此，对天主而言，祂把我们看得比世界上任何人都重要。这让我们心生感激之情，因为

「知道我们是被爱着的」：感谢祢在我身边；谢谢祢，因为这对祢是很重要的。在与天主表面上的距离中，我们觉察到祂的亲密。我们在日常生活中默观祂，因为问题是日常生活的一部分。面对逆境时，我们才意识到，不管遇到好的或坏的事，凡事都要感谢天主的最深层原因是：谢谢祢，因为圣爱无处不在。感恩行为的真正原因，及所有感激的泉源，基于：天主爱我，和我生命中的一切，都是去爱和知道自己被爱的机会。

我们为自己没拥有的、为别人的冷漠、为我们所欠缺的，或为自己错误的后果而痛苦不堪……，这些都是让我们「记忆」的机会，让我们觉察到天主的圣爱。我们意识到，尽管我们很难舍弃某些东西，接受痛苦或挫折，但如果我们有天主的爱，那又有什么关系呢？「谁能使我们与基督的爱隔绝？是困苦吗？是窘迫吗？是迫害吗？是饥饿吗？是赤贫吗？是危险吗？是刀剑吗？」（罗8：35）

因此，是可能的，我们「凡事感谢天主，因为一切都是美好的」。基督徒「疯狂」地感谢万有，源自于神圣的父子关系。一个深知自己有个爱他的天父的人，真的不需要更多。超乎一切，一位好父亲是值得感恩的。耶稣就是这样的爱祂的父亲。耶稣是感恩的化身，因为祂从天父获得一切。身为一个基督徒就是蒙受到这份爱、这份感恩：「父啊！我感谢你，因为你俯听了我的话」。（若11：41）。

## **别忘了感恩**

「我的灵魂，请向上主赞颂，请你不要忘记他的恩宠」。（咏103：2）。在圣经中，天主经常邀请我们去回忆，因为祂知道我们是多么健忘，就像孩子们只顾玩自己的玩具，而完全不去理会爸妈一样。天主知道，也理解。但祂温柔地把我们吸引到祂身边，千方百计地对我们耳语：「记住」。因此，感恩也是一个记忆的问题。

题。这就是为什么教宗方济各经常提及「感恩的记忆」。[17]

能随时即刻的对那些让我们厌恶的事表示感谢，的确似乎令人惊讶，但实际上，有助于我们记住为愉悦的事感谢天主。此外，平日生活给了我们很多「记忆」的机会：饭前和饭后稍停，做些祈祷；在弥撒或个人默祷之后；为我们日常生活、为我们的工作、为我们栖身之所、为爱我们的人……等等平凡的事物感恩，发现它们的「不平凡」之处；感谢他人的喜乐；在所有帮助我们的人身上看到天主的恩赐……，我们也常经历生命中似乎特别美丽的时刻：令人惊艳的落日、意想不到的善举、愉快的惊喜……，我们还能在平淡无奇的日常生活中，体会到天主圣爱的光辉。

从古以来，人们就在傍晚的夕阳余晖中看到自己生活的一幅画面。因此，如果感恩是长寿者智慧的一部分，那么，每天以感恩之心完成，是多么美

好啊！当我们在天主临在中停下脚步，反思自己一天过得如何时，当我们为这么多礼物感谢祂时，天主也会「欣慰」，包括*etiam ignotis*,<sup>[18]</sup>那些我们不知情的礼物；同时，也当以孩子般的信任请求宽恕，因为我们没有充分的知恩报爱。

Carlos Ayxelà

---

[1] 「伏求圣神」祷文，天主圣神特别敬礼弥撒中集祷经

[2] 教宗方济各，2015年3月4日

[3] 1955年1月21日，家庭聚会笔记，引述在*Noticias*，1955年8月，第53页

[4] 书信，1937年5月17日，取自《道路》Critical-Historical edition。第268条



[5] 书信, 1937年6月15日, 取自  
《道路》Critical-Historical  
edition。第268条

[6] 《道路》268条。原始笔记日期  
1931年12月28日

[7] 亚西西圣方济各「太阳歌」

[8] 教宗本笃十六世, 讲道, 2007年4  
月15日

[9] 教宗方济各《福音的喜乐》2013  
年11月24日, 4

[10] 参见《道路》Critical-Historical  
edition。第267及第268条

[11] 《道路》873条。原始笔记日期  
1931年12月23日

[12] 父亲, 牧函, 2017年2月14日,  
8

[13] 《道路》894条。该文取自1931  
年12月23日笔记

[14] 《天主之友》 146

[15] 加尔各答的圣德雷莎 《没有更大的爱》， Novato (加州) 2002, 33 页

[16] 《玫瑰经》「致读者」。这段话原是圣施礼华在1931年圣母无原罪庆节的九日敬礼期间，一气呵成写下来的原文的一部分

[17] 参见教宗方济各 《福音的喜乐》 13。2017年6月18日讲道；2017年12月12日讲道

[18] 圣施礼华 《In Dialogue with the Lord》 伦敦和纽约，2018年，第135页

yi-qie-du-shi-mei-hao-d/ (2025年4月4  
日)