

# 默想：常年期第二十八周星期三

一些有助于我们在常年期第二十八周做祈祷的反思。

打动人心的理由

找出各条诫命中的美善

在日常生活中寻找天主

---

打动人心的理由

耶稣经常被邀请到各行各业的人家中吃饭。祂探访祂的门徒和友人的家，

参加为祂而设的宴会，例如税吏匝凯所设的宴会，甚至受邀去与群众的领袖一起吃饭。圣史路加告诉我们，有一次，耶稣受邀去和一个知名的法利塞人吃饭。这个主人家看见祂没有遵守洗手的传统便坐下来吃饭，心里很不舒服。座上其他客人可能也注意到了，并且悄悄地批评祂这个行为。

福音没有明确地叙述耶稣这个行为是不是为了要教训人而做的。圣史路加告诉我们的是，耶稣利用了这个情况向在场的人传达一个信息：就是在天主的眼中，重要的不仅仅是外在一「外面」的东西 — 而且还有「里面」的（路11：40）。「祸哉，你们法利塞人！因为你们把薄荷、芸香及各种菜蔬捐献十分之一，反而将公义及爱天主的义务忽略过去：这些固然该作，那些也不可忽略。」（路11：42）耶稣的语气很严厉。祂指责他们虚伪，揭露他们的欺诈行为，因为有些法利塞人关心外表更重于按

照真理而生活。他们专注于法律的条文，以至忘记了其背后的精神。

法利塞人的这种态度至今仍然存在。当我们以冷酷无情、例行公事的方式去履行日常对天主和对他人的职责时，我们也是一样。也许我们知道这些职责都是好的，甚至是必要的，然而我们却无法领会它的真正价值。这时，在背后驱动着我们去履行这些职责的可能是惰性、只想维持体面，或是害怕假如不做就可能会发生的情况。可是天主并不只是要我们在那份当做事项的清单中逐一地剔走每一项。祂要我们的行为是出于爱的。圣奥思定教导我们：「去爱和去做你想做的事吧。如果你沉默不语，必须是出于爱而沉默不语；如果你痛哭流涕，必须是出于爱而痛哭流涕；如果你纠正别人，必须是出于爱而纠正别人；如果你原谅别人，必须是出于爱而原谅别人。让爱扎根于你的心吧，因为除了爱以外，没有其他东西能够从中产生。」[1]

## 找出各条诫命中的美善

有些法利塞人未能在耶稣所做的事中辨认出天主的手。耶稣行事的态度简朴又自然，而这些法利塞人却着眼于小心谨慎地遵守那些繁多却是次要的诫律，确信这样做便可取悦天主，却自此至终都忽略了内心的正直和对他人的仁爱。相反，基督的教导却强调，真正的义德的秘诀主要不是在于行为在物质上的重要性或完美性，而是在于爱，那激励我们以最好的方式去做这些事的爱。主业团的创办人圣施礼华经常建议我们：「为爱做一切事」[2]，因为「出于爱所做的一切都会变得伟大和美丽。」[3] 没有任何职务是微不足道的，因为任何职务的价值在于人去做它时所怀着的爱的多与少。

谈到圣化工作，圣施礼华在一次讲道中说：「做任何事都要以爱而行，不要惧怕、不要苟且，好去侍奉天主。」[4] 如果我们这样做，我们就

会自然地、必然地审查在自己每一个行为背后的动机，尤其是当我们做良心省察时。它是为了爱主爱人，还是爱自己的利益而做呢？

只顾遵守规则很容易会沦为一种负担。这就是回头浪子的哥哥的情况。尽管他所做的一切似乎都是正确的（紧靠着父亲，又在农场内辛勤工作），他却并不享受眼前的生活。浪子回头这个比喻让我们觉得他羡慕弟弟的抉择和所享受的快乐。真诚地寻求天主各条诫命的美善，以及从我们与祂和与他人的关系中自然产生的行为的美善是很重要的。这就是使人自由：它让我们能够品味那些真正有价值的东西。重要的不仅是我们做什么，而且是我们在做它时所寻求的美善。人生是一个旅程，我们在其中逐渐地净化自己的意向和寻求更大的美善，当发觉到自己偏离了轨道时去调整方向。当我们努力选择那些对我们是最好的东西时，我们爱天主在万有之上的愿望就会增长。

## 在日常生活中寻找天主

基督徒在自己与天主的关系中，必须时刻保守自己并建构自己的生活，好使来自俗世的要求不会窒碍那些重要的、真正能够为其他一切赋予意义的事情。我们规划并且为任何对自己重要的活动制定优次，从照顾家人到事业发展、维系友谊、休息和保持身体健康。否则，日常生活的匆忙和压力会使我们远离那些我们想要培养的价值观。圣施礼华称这套塑造基督徒一天的虔敬行动为「生活的计划」。这些虔敬行动会帮助我们发现「在最平凡的情况下隐藏着一些神圣的、天主性的东西」<sup>[5]</sup>，甚至在我们的工作和其他活动中也是如此。生活的计划是对人灵的需求的一个回应，「在平凡的工作的辛劳中找出天主，毫无障碍地与祂交谈，用爱的眼光观望祂。」<sup>[6]</sup>

圣施礼华警醒主业团的成员，这个生活的计划不应该变成一个僵化和不灵

活的时间表，把它当作目的来追求。相反，他说「不要让虔敬行为成了僵化、密闭的规条，要具弹性，目的是帮你走俗世旅程，因在你忙碌的职业、社交及其他不可疏忽的责任中，你和天主的交谈并不中断。你的生活规划要配合得像戴在手上大小刚好的橡皮手套。」[7] 因此，实践生活的计划并不是简单地进行一系列既定的活动，「得过且过」地[8]。它不是一件通过剔走清单内的每一项而感到心安理得的事情。相反，我们的生活的计划帮助我们向天主和向他人的需要敞开心扉。我们可以求助于圣母玛利亚的代祷，请求她帮助我们永远出于爱而行事，渴望与她的圣子认同。

[1]圣奥思定，《若望一书讲道集》  
(第七讲)，8

[2]圣施礼华，《道路》，813

[3]圣施礼华，《道路》，429

[4]圣施礼华，《天主之友》，68

[5]圣施礼华, 《与圣施礼华对话》, 114

[6]圣施礼华, 《书信3》, 13

[7]圣施礼华, 《天主之友》, 149

[8]真福欧华路主教, 1975年9月15日的牧函, 8

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-  
Qi-Di-Er-Shi-Ba-Zhou-Xing-Qi-San/](https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-Di-Er-Shi-Ba-Zhou-Xing-Qi-San/)  
(2026年2月8日)