

# 默想：常年期第二十八周星期五

一些有助于我们在常年期第二十八周做祈祷的反思。

透过行动去为真理作证

在灵修指导中的诚恳态度

灵修生活的基石

---

透过行动去为真理作证

在一次有数千人聚集在耶稣周围以聆听祂的讲道中，耶稣警告祂的门徒

说：「你们要谨防法利塞人的酵母，即他们的虚伪。（路12：1）」法利塞人就像是粉饰过的坟墓，外表美丽，但内里却只有死亡。他们行为的双重意图把真理掩盖或伪装了。他们的行为沾染着傲慢。他们更关心的是给别人留下好印象，不是服务他们。

在警告他们要谨防伪善和狡诈的危险之后，师父耶稣邀请祂的门徒要时常生活在真理中：「没有遮掩的事，将来不被揭露的；也没有隐藏的事，将来不被知道的。因此，你们在暗处所说的，将来必要在明处被人听见；在内室附耳所说的，将来必要在屋顶上张扬出来。（路12：2-3）。」称自己为「道路、真理和生命」（若14：6）的耶稣，指引我们走向通往天国的正路：拥抱真理就是寻找爱的途径。这就是我们通向真正的自由的途径。没有真理，就没有道路，也就没有生命。相反，在寻求真理时，我们会找到信和爱，因为归根结底，真理是一个人：是耶稣基督自己。

当我们以天主子女的身份去生活，并向他人展示祂的爱时，我们便是见证耶稣所体现的真理。「让我们问问自己：我们身为基督徒的行为、言语、选择，见证了什么真理呢？……我们基督徒并不是特殊的人。然而，我们是天父的子女，祂是美善的，祂不会让我们失望，并且在我们心中灌输对兄弟姐妹的爱。这个真理不只是通过言辞表达出来；它是一种生活方式，一种活着的方式，在人的每一个行动中都可以看出它。」 [1]

## **在灵修指导中的诚恳态度**

每当有人问圣施礼华他最喜欢的美德是什么时，他总是给予同一个回答：诚恳。他的著作中充满了对这个美德的说明。他将其作为那些想在俗世中跟随基督的人属灵发展的核心。例如他写道：「你要求我建议一个方法，让你能够战胜每天的奋斗。我答复你：当你敞开你的灵魂时，首先说出你不想为人知的事。这样，魔鬼总是

会被击退。敞开你的灵魂，清楚而纯真地敞开你的灵魂，好使天主爱的光芒能到达你的灵魂，并照亮每一个角落。」[2]

在福音中，我们读到许多人把自己的恐惧和软弱托付给耶稣后找到了新的力量和冲劲。在灵修指导中，我们有一个与我们并肩而行的兄弟或姐妹，通过为发生在我们身上的事情提供一些启示，帮助我们更好地了解自己，使我们能够发现天主想告诉我们的事情。

在灵修指导中，诚恳不仅指分享那些出了错的事情。灵魂的敞开还涉及披露我们最深层次的感情和欲望。为此，我们首先需要对自己诚恳。去找出那些让我们感到快乐或悲伤的事情的底蕴，能够给我们提供宝贵的自我了解，因为它显示出我们的心在哪里。还有，它需要我们「能够停下来，『关闭自动导航』，好能认识我们行动的方针、隐藏在我们内心的感

情、以及那些影响着我们的、往往是我们意识不到的、不断重复的思想。」[3]

## **灵修生活的基石**

诚恳与错误和缺点是兼容的，因为它激励我们不要隐藏它并且努力纠正它。对圣施礼华而言，这种朴实是深深扎根于福音中的：「注意，宗徒们虽然有他们明显和无可否认的弱点，却都是诚恳，单纯，无诡诈的人。你也有明显和无可否认的弱点。希望你也不会缺少单纯朴实的特质。」[4]

圣施礼华在他的一封书信中特别以灵修生活中的谦卑作为主题。在其中，他鼓励他的子女们承认自己的双脚是由黏土造成的，并且不要害怕他们可能会经历到的弱点。「让我们不要欺骗自己：我们的卑贱将会常常伴随着我们。当我们年纪老时，我们仍然会有着我们二十岁时已经有的坏倾向。修德的斗争依然会是必要的，而我们仍然要恳求天主赐予我们谦卑。这是

一个持久的战斗：militia est vita hominis super terram。然而和平正正就是在战斗中找到的。和平是胜利的结果！” [5]

此外，他也指出我们可以在哪里找到我们在追求圣德的斗争中立足的基础：「对我们而言，基石就是在这里：虔诚、神圣父子关系、交托于天主手中、诚恳，以及保持我们的头脑时刻关注着平凡生活中的恒常现实：上主，我的力量，我爱慕祢。上主，祢是我的磐石、我的保障，我的避难所。（咏18: 3）」 [6] 当我们感到自己是孩子时，我们就会意识到天主常常与我们同在，关注着我们的需要。而且，在祂身边的是我们的母亲玛利亚。我们可以请求她帮助我们以受到宠爱的孩子的自信心去生活。

[1] 教宗方济各，2018年9月14日公开接见时的讲话

[2] 圣施礼华，《炼炉》，126

[3] 教宗方济各, 2022年10月5日公开接见时的讲话

[4] 圣施礼华, 《道路》, 932

[5] 圣施礼华, 《书信2》, 10

[6] 同上, 7

---

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