

# 默想：常年期第二十二周星期六

一些有助于我们在常年期第二十二周做祈祷的反思。

一个直达人心的信德

取悦天主和近人

是子女，不是奴隶

.....

一个直达人心的信德

宗徒们饿了。他们可能已经好几天没有吃过一口东西。因此，当他们穿过

一个麦田时，就摘了一些麦粒并开始吃它。这件事本来似乎是没有问题的，可是那天正是安息日。法律明确规定，当天是不能收割农作物的。因此，有几个法利塞人看到这些门徒妄顾法律，就要求他们解释：「为什麼你们做安息日不准做的呢？」（路6：2）回应他们的不是宗徒们，而是耶稣自己：「你们没有读过：达味和同他在一起的人，在饥饿时所做的吗？他怎样进了天主的殿，拿起供饼来吃了，又给了同他在一起的人吃。这供饼原不准他人吃，而只准司祭吃。」（路6：3-4）

主耶稣常常妄顾犹太人的习俗。有些经师和法利塞人责备祂的门徒在吃饭前不洗手，更不用说祂在安息日行奇迹所引起的强烈抗议。祂为什么这么做呢？那是为了把信德置于崇敬活动的中心，「以及避免一种风险，这种风险既适用于那些经师，也适用于我们：即是只顾遵守外在的形式，把心灵和信德置于次要地位。很多时候，

我们也在给我们的灵魂'化妆'。着重外在的形式，而不是信德的心灵：这是一个风险。这是一个'外表虔诚'的风险：外表看来好，却忽略了去'洁净心灵'。我们总是受到诱惑去把自己与天主的关系贬低为某种外在的虔敬活动，可是耶稣并不满足于这种崇敬。耶稣不要外表；祂要一个直达人心的信德。」 [1]

这当然不是说，外在的行为是完全不重要的。的确，主耶稣在祂的日常生活中都有履行许多当代的犹太人的传统。祂诵唸惯常唸的经文，又经常去犹太会堂，庆祝不同的节日.....然而祂这样做并不是为了在外表上显得虔诚，也不是为了赢得天主圣父或其他人的尊重，而是为了表达祂心中充满着的爱。因此，「祂提醒我们，基督徒的生活实在是一条要遵循的道路，但它不是一套我们必须遵守的法律，而是我们必须寻找、接纳和追随的基督。」 [2]

## 取悦天主和近人

耶稣批评的不是一些经师和法利塞人遵守法律的热诚，而是他们所缺乏的爱心。他们中有许多人花大量的时间做祈祷和斋戒，却忽略了对近人那最基本的仁爱善工。因此，他们毫不犹豫地批评那些不遵行他们所定的标准的人，并且着意于履行某些法律，多于因为有人获得疗愈而高兴。的确，没有什么比把遵守天主的法律与冀求他人获益两者对立起来是更加错误的了。「雅威对选民说，我宁要德性，不要厉行。换句话说，便是向他们指出：他们过份强调了某些外表的形式。所以，我们应当在补赎和克己上下工夫，作为我们真正爱天主，爱邻人的证据。」 [3]

教宗圣额我略一世说，当斋戒有其他美德的行为，尤其是慷慨伴随着时，斋戒才是神圣的。 [4]从这个意义上来说，圣施礼华鼓励我们实践「克己自律的对象是我们自己，而不是他

人。克己自律应当使我们在待人接物中更加细致周到，体贴谅解，开诚相见。”。他又补充说：「谁若是粗暴易怒，遇事处处只顾自己，常常触犯凌辱他人，不知放弃不必要的东西——甚至必要的东西，事不称心便形之于色，那么他便是没有做到克己自律。反之，谁若懂得怎样献身为他人，'对一切人，我就成为一切'，那么他便是实践了克己自律。」 [5]

每天都为我们提供许多机会，透过寻求周围人的好处来取悦天主：当我们疲惫时微笑，主动承担一项更加艰巨的任务，体谅与他人一起生活时出现的一些小摩擦，与最需要的人分享我们的时间……透过这些努力，我们正是在履行法律中那条最重要的诫命：「你应当全心、全灵、全力、全意爱上主，你的天主；并爱近人如你自己。」（路10：27）

**是子女，不是奴隶**

有时候，履行外表上的仪式能够给我们一定的安全感。一般来说，我们都需要一些具体的指标来使自己知道是否做得好。可是如果我们将这个方法应用到我们的基督徒生活中，我们与天主的关系最终就会变得像耶稣所批评的法利塞人一样，他们有很多外在的善行，但内心却缺乏仁爱。相反，当我们把自己的意志、感情和思想投入到履行诫命中时，我们就会发现一种深刻而宁静的喜悦，因为我们会用自己那精神上的感官去品尝在天主的每一条诫命中，以及在自己生活中的每一种情况含着的天主的爱。主业团的监督范康仁蒙席向我们保证：「知道天主无限的爱，不仅在我们存有的根源中找到它，且与我们生命中的每一个时刻同在，令我们充满了安全感。因为天主比我们更接近我们自己。」 [6]

把自己的基督徒的奋斗建基于与天主的神圣父子关系之上，会使我们充满乐观的态度。我们知道，一个孩子从

父母那里得到的爱会对他的未来具有决定性的重要性。如果一个人从小就感受到被爱和肯定，那么当这个人长大后，他们就会有一个坚实的基础来建立其他的关系。是的，我们与天主的关系也会发生类似的情况。「知道我们有一个无限地爱着我们的天父，会使我们能够过上一个喜乐又充实的生活；即使身处困境，或当我们更加深刻地感受到自己的缺失时，这种慈爱、信任和简朴也会照亮我们生活的每一个角落。」[7] 与天主的神圣父子关系也会为我们履行律法提供一个新的视野：我们不是试图取悦君王的臣民，而是试图取悦父亲的子女——纵使我们会失败。我们可以请求圣母玛利亚帮助我们常常记得，我们是天主挚爱的子女。

[1]教宗方济各，2021年8月29日三钟经前的讲话

[2]教宗本笃十六世，2011年3月9日公开接见时的讲话

[3]圣施礼华, 《犁痕》, 992

[4]参阅教宗圣额我略一世, 《牧灵指南》, 19,10-11

[5]圣施礼华, 《基督刚经过》, 9

[6]范康仁蒙席, 2018年1月9日的牧函, 4

[7]范康仁蒙席, 2024年6月26日的讲道

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-  
Qi-Di-Er-Shi-Er-Zhou-Xing-Qi-Liu/](https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-Di-Er-Shi-Er-Zhou-Xing-Qi-Liu/)  
(2026年3月12日)