

opusdei.org

# 默想：常年期第二十九周星期二

一些有助于我们在常年期第二十九周做祈祷的反思。

一个警惕的心

我们各种希望的中心

将爱注入日常的例行公事

.....

一个警惕的心

有一次，耶稣警告祂的门徒说：「要把你们的腰束起，把灯点着。（路

12: 35) 」 犹太人所穿的深袍，在他们踏上旅程或从事某些工作时会在腰间束起，所以耶稣的说话就是邀请人做好从事工作或出发上路的准备。同样，保持把灯点亮意味着等待一个访客，或是由于一个重要的原因而保持警惕和专注。

耶稣通过这些日常的例子来劝告门徒要保持警惕。一方面，这个劝告与基督徒期待耶稣最后再来的情怀有关。另一方面，「它也可以被理解为人生的正常态度，好使我们在经历了具挑战性的洞察力之后所做的良好抉择，可以坚持不懈和始终如一，并且结出果实。」 [1] 保持警惕能使我们小心保护天主赐给了我们圣召这个恩赐，好让我们的行动和感受与之一致。

相较之下，一个懈怠的人灵会对周围的环境无动于衷，并且相信自己能够控制事物。这种睡意可以引导人灵继续安分知足于自己舒适的生活。然而正是这种灵魂的迟钝，正是对天主的

临近和黑暗权势的逼近缺乏醒寤，才为世上的邪恶者提供了力量。」 [2] 耶稣并没有嘱咐宗徒们可以对自己已经做过的善事感到安逸自满。相反，祂邀请他们要时时保持警惕，以免自己的心思会偏离祂。这种警惕会让他们的变得谦卑，因为他们不会信靠自己，而是信靠看顾他们的天主。

## **我们各种希望的中心**

耶稣将这种警惕性比喻为仆人等待主人到来的态度。他们知道他迟早会来，而且这次与他的相遇将会改变他们的一生：当他到来时，他们将不再会被视为仆人，而是被视为与他平等的：「主人要束上腰，请他们坐席，自己前来伺候他们。（路12：37）」 基督知道「我们日复一日生活，需要大大小小的希望。但是没有超越一切的大希望是不够的。这个大希望非天主莫属，祂包含整个实体，祂能给我们靠自己无法获取的事物。」 [3] 耶稣就是基督徒所守望期待的主人，而

祂的到来将会带给我们那超乎我们想象的美好生活。

在日常生活中，我们可能会将希望寄托在那些令我们兴奋的实事中：与家人共渡时间的安排、与朋友郊游、各种喜庆活动等等。在这方面，主业团的监督范康仁蒙席指出：「把我们的希望寄托在每天与隐藏于圣体柜内的耶稣相遇：这会是真爱的一个标志。」他补充说，我们也可以把更平凡的希望与圣体圣事结合起来：「让圣体柜成为我们所有希望汇聚一起的中心，会是我们对基督的爱不断增长的可靠方法。」[4] 只有耶稣才能满足我们对幸福最深切的渴望。当我们仍然期待着祂的来临时，我们可以开始借着与祂一同享受日常生活中的喜乐而获得幸福。

## **将爱注入日常的例行公事**

圣施礼华在讲道中说：「我常讲道路，因为我们是旅行者，迈向天国的家乡，我们父亲的地方。但勿忘小路

也有崎岖不平之处，有时要涉水，或走入深不可测的森林，不过，最后总是排除万难，走到终点。可是危险反而在例行公事中，因为它们太简单、太平凡了，认为天主不可能在每时每刻的小事里！」[5] 有时候，单调乏味的感觉会让我们无法意识到我们手上所有的。由于我们每天几乎都是做着同样的事情，我们很容易会习以为常，而没有意识到在我们周围的实事——工作、家庭、友谊等——的价值，比乍看一眼时是大得多的。在它内，天主正是在等候着我们。

圣保禄在致格林多人的书信末段这样说：「你们应当做醒，应屹立在信德上，应有丈夫气概，应刚强有力。你们的一切事，都应以爱而行。（格前 16：13-14）」警惕让我们将爱注入所做的一切。因此，每一天都可以是不同的，是更新了的爱的一个表达，是独一无二的，并且具有永恒价值的一天。「为了爱而做好你的职务，因为你爱，所以你会嚐到被误解的苦

涩、不公平的待遇，别人对你忘恩负义，或别人认为你是失败者，不过不要紧，你最终会看到你工作的奇妙成果——永生的许诺！」[6] 我们可以请求圣母玛利亚帮助我们借着把所做的一切转化为对她的圣子的爱的表达，以克服例行公事的态度。

[1]教宗方济各，2022年12月14日公开接见时的讲话

[2]教宗本笃十六世，《纳匝肋人耶稣——圣周：从荣进耶路撒冷到复活》，香港原道出版有限公司（2022），125页

[3]教宗本笃十六世，《在希望中得救》通谕，31

[4]范康仁蒙席，In the Light of the Gospel, “The Center of Our Hopes” , Scepter, p.117

[5]圣施礼华，《天主之友》，313

[6]同上, 68

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-  
Qi-Di-Er-Shi-Jiu-Zhou-Xing-Qi-Er/](https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-Di-Er-Shi-Jiu-Zhou-Xing-Qi-Er/)  
(2026年3月21日)