

默想：常年期第十四周星期五

一些可以帮助我们在常年期第十四周做祈祷的反思。

天主以简朴的方式行事

天主的慈爱目光是个庇护

在此时此地去爱

天主以简朴的方式行事

耶稣非常了解宗徒们。祂花了很多时间和他们一起走路、交谈和祈祷。祂

知道他们心中的期望和恐惧。假如有人试图假装拥有自己实际上没有的质量，耶稣会立即看穿，因为祂知道每个人的优点和缺点。也许这就是为什么当祂派遣他们出去宣讲福音时，祂鼓励他们只管执行自己的福传使命，不需依靠复杂的策略或切望能够脱颖而出。为了将耶稣带到别人的心中，他们只需要：「纯朴如同鸽子。」

(玛10: 16)

然而，有时我们与天主的关系似乎变得有点复杂。我们很难弄清楚祂真的要我们怎样，或者当我们致力与祂交谈时会感到有点乏味。尽管我们试图反思当天发生过的事情和辨别自己内心的真实情操，我们似乎仍然无法与主耶稣建立联系。那时，我们会希望自己的祈祷能够更加纯朴，我们的推理能够更加直接。我们渴望能有那种照亮心智和更新灵魂的纯朴。

无论如何，值得我们牢记的是，复杂的事物并不是来自天主的。自从魔鬼

引诱亚当和厄娃去反叛天主以来，他就一直试图扭曲我们对现实的看法。这个诱惑者利用我们的恐惧，使我们对未来感到焦虑，或是使我们想象隐藏在别人的所言所行中的、牵强的意图。这就是魔鬼设下的陷阱，使我们更难察觉善的真正所在。然而耶稣向我们表示，基督徒的生活比我们有时所想象的要简朴得多。我们认为必须用复杂的推理来找出祂的圣意，然而实际上，它是存在于日常生活的普通事件中。「祂常常是以简朴的方式行事：在纳匝肋家的简朴中，在日常工作中的简朴中，在祈祷的简朴中。」[1]

天主的慈爱目光是个庇护

我们尝试透过祈祷来进入天主的视角，这会帮助我们以更加简朴的眼光来看世界和看自己。知道天主用爱来看我们，会带给我们安全感。我们意识到天主爱我们的真，爱我们此时此地所能行的善，而其他一切都只是相对地重要的。可是当我们忘记天主以

这个方式来看我们时，我们就会觉得有必要隐藏自己的脆弱，或是假装自己是另外的一个人。那些在天主这种爱的目光中寻求庇护的人，那些在天主中找到根基的人，会享受那属于简朴的安宁，因为这些人不会依赖那些最终会不受我们控制，或我们无法再改变的环境。圣若望说：「我们是出于真理的，并且在祂面前可以安心。」（若一3：19）

圣施礼华简洁地总结了一个基督徒做祈祷的原因：「认识祂，也认识你自己。」[2] 的确，我们与天主谈话的时刻正是我们平静地看待自己的问题和我们自己的最佳时机，好使天主的圣宠能够解开我们思想里的混乱。在这条道路上，我们也可以在灵修的相陪和各种灵修培育中得到的指引而获得帮助。信赖一个熟悉我们情况的人可以帮助我们简化自己的内在世界，平息那些经常试图扭曲我们思想的内在杂声。

圣施礼华强调，简朴是主业团所提供的基督徒培育的各个特征之一：「我们的刻苦精神具有福音的简朴。如果我们是复杂的，如果我们让自己的心陷入黑暗中，我们就会让它变得复杂。」[3] 我们所接受的所有外来的帮助，一般来说都会让我们接受天主所造的、自己本来的真面目。因此，我们意识到自己今天和现在能够实现的具体的善是什么，而不会以为自己需要一个不同的实况才能成为圣人。

在此时此地去爱

我们在致力于使自己变得简朴和把自己交托在天主手中时所遇上的困难，可以有很多与我们生活方式有关的原因，譬如：会导致我们在未能实现既定目标时感到沮丧，以及因为害怕犯错而陷入瘫痪不前的完美主义；主要是受到某些事物的出现而立即在自己内心激起的肤浅感受所引导的多愁善感；使自己避免反思和只从完成任务中找到满足感的唯意志论。此外，工作的

节奏并不常常能够让事情变得更加容易：为了使自己每天做得更多，我们必须做的决定随之而增加；优次并不常常是清楚明确；社会上的竞争会给我们带来野心，而野心往往会使我们的灵魂变得复杂。我们想过一个简朴的生活，可是现实却似乎太复杂了，不容许我们这样做。

在这方面，圣施礼华邀请我们专注于当下，这个寻求圣德的最佳时机。毕竟，现在就是我们唯一能够领受天主的恩宠的时刻：「把握『现在』，即时努力。不必回望已经过去的『昨天』，也不必担心『明天』，因为明天为你而言可能永不会到来。」^[4]的确，过去或未来，最终都可能会成为一个防碍我们清楚地辨识天主的圣意的担子。主耶稣亲自告诉我们：「你们先该寻求天主的国和它的义德，这一切自会加给你们。」（玛6：33）

专注于具体的任务，不去过度地关顾到别人会怎么想，或顾虑到它对我的生命会产生什么影响，会有助于集中自己的意志和充分地发挥自己的才能。当然，我们也需要反思自己的过去和规划未来，可是这不应该防碍自己在天主的助佑下，专注于热爱此时此地，因为我们只能在这一刻施予和接受爱。以极其简朴的方式为天主的计划而献出了自己的圣母玛利亚，可以帮助我们把每一刻都成为爱主和爱人的最佳时刻。

[1]教宗方济各，2020年3月16日的讲道

[2]圣施礼华，《道路》，91

[3]參閱Notebook 3, p. 149

[4]圣施礼华，《道路》，253

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