opusdei.org

默想：常年期第十五周星期六

一些可以帮助我们在常年期第十五周做祈祷的反思。

日常生活中的良善

取悦天主

当恐惧出现时

日常生活中的良善

耶稣开始公开传教后不久，就称赞温良的人，说他们是有福的（参阅玛

5：5）。 后来祂在谈到自己时说：「跟我学罢！因为我是良善心谦的。」（玛11：29）良善是主耶稣在世上的旅程的一个特征。不仅在言语上，更重要的是在行为上。面对那些拒绝和密谋反对祂的人，祂并没有设法反抗或强加祂的权威在他们身上。相反，祂耐心地接受他人的误解和蔑视。祂这种态度在十字架上达到了顶峰。「良善在冲突发生时表现出来。它可以从一个人在遇上敌对情况时的反应来看出。当一切都平安时，任何人都可以表现得良善，但如果一个人受到攻击、冒犯、威胁，'在压力下'，会如何反应呢？」[1] 圣伯多禄告诉我们耶稣如何面对充满敌意的情况：「祂受辱骂，却不还骂;祂受虐待，却不报复，只将自己交给那照正义行审判的天主。」（伯前2：23）

我们在日常生活中，可能不会经历到像主耶稣遇上的那种充满敌意的情况，可是我们大概会经历到一些平凡的、痛苦的考验。与家人和同事的关

系也许就是我们最需要良善的地方。有时候，这意味着要抗拒一个遇上分歧时立即出现的、发怒或愤慨的反应，改为以安宁和忍耐去回应，就像我们希望别人对我们做的一样。良善的人知道，以一个基督徒的方式去尊重别人，相比一个可能使自己懊恼的具体情况更加重要。因此，他们表现出一种近乎英勇的爱的方式，因为这会避免试图保护自己而造成更大的伤害。圣施礼华提出一些可以帮助我们效法基督的良善的做法：「那句你忍住没有讲的中肯的话;那个你咽下没有说出口的笑话;向麻烦你的人亲切的微笑;对不公道的责难的缄默;跟那些叫人讨厌、不得体的人友善的谈话;每天容忍那些和你共同生活的人令人厌烦、莽撞的举止.....这样，持之以恒，即是扎扎实实的内在克己。」[2]

取悦天主

依撒意亚先知早已预言主耶稣的良善心谦的行事方式，正如圣史玛窦告诉

我们的「祂不争辩，也不喧嚷，在街市上没有人听到祂的声音：已压破的芦苇，祂不折断;将熄灭的灯心，祂不吹灭。」（玛12：19-20）依撒意亚先知所描述的、受苦的仆人，日后会在基督的身上得到应验。祂没有寻求人的掌声或认可。当祂的信息被人拒绝时，祂也不会生气，因为祂知道天父总是用爱来看祂：「看，我的仆人，祂是我所拣选，我所钟爱的;祂是我心灵所喜悦的。」（玛12：18）耶稣的生活是为了取悦祂的天父。尽管有些祂当代的人可能会背弃祂，祂仍然知道祂的天父常常注意祂，而且对祂的行为感到高兴。

我们的天父义子女的身份使我们能够认知到天主如何在默默地观看我们日常微小的、隐藏的奋斗，这些奋斗可能被别人忽视。当我们把每天的努力奉献给祂时，「天主已在聆听及鼓励你。让我们在每天工作时，学默观者的方式！因我们知道天主看着及邀请我们重新征服自己。作少许牺牲：对

打扰我们的人露出笑容;先做最不愿做的，但最迫切的事;觉得要放弃时，坚持完成每天的责任;今天要完成的工作勿留到明天，以上的一切，都可取悦我们在天之父。」[3]

因此，基督徒的生活应该是爱的生活。人对人的爱是通过许多细节来表达的，这些细节旨在使对方生活得更加愉快。有时候，对方会辨识出这些细节并且会心存感激;然而也有时候，他们可能不知道。无论如何，虽然有时候，我们期待某种程度上的认可是很自然的，但是那促使我们做这些事的原因是为了帮助我们所爱的人得到快乐。同样，与天主的一个健全的关系不在于我们恐怕受罚，不在于只想遵守一系列的规则，而是在于渴望能够常常取悦天主。同时，祂也邀请我们去找出祂对我们每一个人的、持续不断的眷顾;的确，祂对我们的第一个期望就是：我们让自己被祂所爱。

当恐惧出现时

我们渴望取悦天主，随之而来的可能是某种害怕让祂伤心的恐惧。在某程度上，这是合乎逻辑的，因为它意味着我们真的是爱祂：没有人会担心让一个自己不认识和不尊重的人失望。然而，这种担心并不能成为充实和快乐的生活的基础。也许这就是为什么「在圣经中，『不要害怕』这句话以不同的形式重复出现了365次，仿佛是在告诉我们，上主希望我们全年每天都免于恐惧。」[4] 几年前，主业团的监督范康仁蒙席指出了这种恐惧可能会出现的一种形式。他鼓励我们「展现出基督徒生活的理想，但不与完美主义混淆，并教导人们如何活出和接受他们自身及他人的弱点;基于天父义子女的关系，每天充满盼望地练托付一切给天主旨意的态度，并接受其一切后果。」[5] 一个有圣德的人会害怕冒犯天主和无法回应祂的爱。相较之下，一个完美主义者则会担心自己做得不够好，因而使天主不悦。圣德不同于完美主义，尽管有时两者可能会被人混淆。

当我们意识到自己再次被激情冲昏了头脑，自己又犯了罪，自己无力实现最简单的定志时，恐惧就可能会出现。我们对自己生气，又以为天主对自己感到失望。我们会屈服于忧愁之下。这时，最好就是回想一下，忧愁就是敌人的盟友。它不会让我们更加亲近天主，反而会使我们远离祂。我们把对自己的愤怒，和以为自己使天主失望两者混淆起来。可是两者的根源并不是我们对天主的爱，而是我们那受了伤的自尊心，我们那自己不愿承认的脆弱。面对自己可能伤了耶稣的心的恐惧，我们可以反躬自问：这个恐惧是否使我与天主结合，使我更加思念祂呢？还是它把我的思念集中在自己身上：自己的期望、自己的奋斗、自己的成就呢？它会否引导我在修和圣事中恳求天主的宽恕，和让我因知道祂总会宽恕我而充满喜乐呢？或者它会否使我失去希望呢？当我们感到这种忧愁时，我们可以请求圣母玛利亚帮助我们常常喜乐地重新开

始，知道她的圣子每次看到我们在跌倒中再站起来时都会受到感动。

[1]教宗方济各，2020年2月19日公开接见时的讲话

[2]圣施礼华，《道路》，173

[3]圣施礼华，《天主之友》，67

[4]教宗方济各，2018年3月25日的讯息

[5]范康仁蒙席，2017年2月14日的牧函，8

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-Di-Shi-Wu-Zhou-Xing-Qi-Liu/ (2025年12月12日)